WIELOTEMATYCZNY PORADNIK RODZINNY

Każdy z nas od najmłodszych lat zdobywa doświadczenie życiowe. Dzięki tym doświadczeniom staramy się jak najlepiej przeżyć własne życie. Przez poradniki, książki, świadectwa innych ludzi, możemy poszerzyć, zgłębić naszą wiedzę a nawet zweryfikować poglądy na niektóre tematy.
Ten e-book, należący do grupy „E-booki Katolickie", ma na celu pomagać nam w podejmowaniu właściwych decyzji. Życzę miłego czytania Bogdan.

1. 100 SPOSOBÓW NA PROSTE ŻYCIE - „Większość ludzi prowadzi skomplikowane życie, które powoduje u nich frustrację i poczucie zagubienia; są znużeni i wyczerpani. Mam jednak dobrą nowinę: twoje życie wcale nie musi być takie.

2. ABC DOBREGO WYCHOWANIA DZIECI - Wciąż brakuje innych dostępnych materiałów, które dają rodzicom wskazówki, jak zapewnić dzieciom najlepsze przygotowanie do szczęśliwego i spełnionego życia w wieku dorosłym, by umiały dać z siebie jak najwięcej tym, których spotykają na swojej drodze i społeczeństwu, w którym żyją, oraz, co najważniejsze, osiągnęły życie wieczne, do którego wzywa je Bóg.

3. ABORCJA PRZYWRÓCIĆ ŻYCIU SENS - Wiele dotychczas powiedziano i napisano o moralnym aspekcie aborcji, jak również o propozycjach jej prawnego ujęcia. Lecz co z ludźmi, których aborcja dotyczy bezpośrednio? Bowiem w tle społecznych dyskusji rozgrywa się dramat tysięcy osób, którzy w jakiś sposób zostali uwikłani w koszmar aborcji. Czyż nie powinniśmy raczej dołożyć wszelkich starań, by ulżyć rodzicom i ich dzieciom, zranionym doświadczeniem aborcji i zaproponować im życzliwą i kompetentną pomoc? Temu właśnie ma służyć niniejsza książka, napisana w duchu empatii, współczucia i zrozumienia.

4. ADOPCJA I PRZYWIĄZANIE - Oto książka, która w dziedzinie adopcji i rodzin zastępczych wyznaczyła nowy standard na miarę XXI wieku! Tematem przewodnim są złożone sytuacje napotykane co dzień przez rodziców adopcyjnych. Książka podpowiada, jak nawiązać bliższe więzi, wypracować szacunek, współpracę, zaufanie i troskę między członkami rodziny adopcyjnej. Dostarcza rodzicom wielu szczegółowych informacji na temat rozwoju dziecka, pomocnych zwłaszcza tym z nich, których dzieci rozwijają się nieharmonijnie. Potrzebom emocjonalnym i poziomom rozwoju przypisane są strategie, jakie rodzice powinni stosować, aby wzmocnić poczucie szczęścia dzieci i ich zdrowie psychiczne. Książka pokazuje, jak stworzyć dzieciom takie otoczenie, które z każdego członka rodziny wydobędzie to, co najlepsze.

5. BITWA O UMYSŁ - "TOCZY SIĘ WOJNA, TWÓJ UMYSŁ JEST POLEM WALKI". Troska, zwątpienie, zamieszanie, depresja, złość i uczucie potępienia - to wszystko są ataki na umysł. Joyce Meyer pomogła milionom ludzi zwyciężyć w tych ważnych bitwach - może pomóc także tobie. W swoim największym bestsellerze autorka pokazuje jak zmienić życie poprzez zmianę sposobu myślenia. Uczy, jak radzić sobie z tysiącem myśli, które masz każdego dnia. Dzieli się wyzwaniami, tragediami i zwycięstwami z własnego małżeństwa, rodziny i pracy, które pomogły jej odkryć zmieniające życie prawdy.

6. BŁĘDNE KOŁO ROZWODÓW - Dzieci rozwiedzionych rodziców bardzo często nie mają pojęcia, na czym polega zdrowy związek małżeński ani jak go zachować. Dlatego perspektywa własnego małżeństwa często budzi w nich obawy, a nawet przerażenie. A jednak, będąc nawet dzieckiem rozwiedzionych rodziców, możesz stworzyć mocny i trwały związek małżeński. Ta książka ukazuje, jak rozpocząć zupełnie nową drogę życia rodzinnego.

7. BÓG WSZECHŚWIAT I SENS ŻYCIA - Człowiekowi od zawsze - niezależnie od czasu, miejsca i kultury, w których żyje - towarzyszy namiętne i niegasnące pragnienie poznania i zrozumienia wszechświata. Współczesna nauka pozwala odkrywać świat tego, co nieskończenie małe i tego, co nieskończenie duże. Odkrycia te ukazują nam istnienie rzeczy wielkich i niewiarygodnych. Nieskończone bogactwo wszechświata, tajemnice i paradoksy, które nieustannie pojawiają się w trakcie badań, niezmienne wrażenie, że badania naukowe nigdy nie będą miały końca - wszystko to prowadzi do jednego źródła. A tym źródłem jest Bóg.

8. BYŁAM SCJENTOLOGIEM - W tej książce wyznaniu Maria Pia Gardini opowiada o tym, co przeżyła w okresie, kiedy pozostawała w kościele hollywoodzkich gwiazd, o kulisach organizacji i walce sądowej o zwrot pieniędzy. Prawdziwe wydarzenia, które wydają się filmem. Dzieje Marii Pii Gardini to niesamowita historia pochodzącej z bardzo bogatej rodziny kobiety, która pewnego dnia postanowiła podjąć kurs Scientology ruchu założonego przez Rona Hubbarda.

9. CHCĘ ROZMAWIAĆ Z MOIM DZIECKIEM O SEKSIE - Hcę rozmawiać z moim dzieckiem o seksie. Książka zawiera jasne, zwięzłe informacje i rady, jak przeprowadzić „ważną rozmowę", wyjaśnić

różnice między chłopcami i dziewczętami, czy przedstawić inne trudne tematy związane z seksem. Podaje listy, zestawienia, pytania i praktyczne sugestie, jak pomóc dziecku...

10. DEPRESJA NASTOLATKA - „Bycie rodzicem nastolatka, który jest zestresowany, niespokojny, cierpi na depresję lub doświadcza innych emocjonalnych problemów, stanowi wyzwanie i jest podróżą pełną niebezpieczeństw. Nastolatki są zranione. Żyją w tajemniczym świecie bólu. Szukają własnego sposobu na poradzenie sobie z nim, a równocześnie pragną kontaktu z dorosłymi, zrozumienia z ich strony, miłości i akceptacji. Bóg nałożył na nas odpowiedzialność za udzielenie im pomocy i wskazówek, których potrzebują. Psychoterapeuci, wykładowcy i autorzy licznych publikacji z zakresu psychologii adresują do rodziców praktyczny przewodnik, mający im pomóc przeprowadzić dzieci przez burzliwy okres dojrzewania, w którym nierzadko doświadczają one depresji i stresu.

11. DLACZEGO MĘŻCZYŹNI ODCHODZĄ - Dlaczego mężczyźni odchodzą? Wyznania mężczyzn, dlaczego opuszczają kobiety i co mogło ich przed tym powstrzymać. Gdzie popełniłam błąd? To pytanie zadają sobie wszystkie kobiety, których związek - małżeństwo z dwudziestoletnim stażem czy przelotny romans - nagle się rozpada. Pytają siebie, przyjaciółki, terapeutów. Autorka zwróciła się z tym pytaniem wprost do mężczyzn, inicjatorów rozstania. Ich zaskakujące i pouczające odpowiedzi pozwalają zrozumieć postępowanie mężczyzny, który decyduje się odejść.

12. DOCHODZENIE W SPRAWIE STWÓRCY - Niniejsza książka, utrzymana w nieco sfabularyzowanej formie, jest zasadniczo zbiorem wywiadów - zapisem spotkań z wybranymi naukowcami i dyskusji na konkretne tematy z dziedziny kosmologii, matematyki, fizyki, chemii, biologii, archeologii, filozofii, metodologii nauk. Rozmówcy Strobla postulują taką interpretację danych naukowych, która - w oparciu o pewne założenia - najlepiej ich zdaniem godzi tradycyjne rozumienie objawienia biblijnego z danymi naukowymi. Strobel, odstawiając na bok liczne zastrzeżenia wobec metodologicznej poprawności teorii ID, podejmuje się wykazać, że „nauka sama wbija gwoździe do trumny ateizmu". Książka może być dobrym uzupełnieniem przeglądu apologetyki w ogólności, a w szczególności - znakomitą okazją do zapoznania się z założeniami i charakterem ID.

13. DOMOWY PORADNIK MEDYCZNY - Jest to najlepszy i najobszerniejszy poradnik o zdrowiu napisany przez wybitnych polskich specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Przygotowując go autorzy wykorzystali doświadczenia zdobyte w ciągu wielu lat pracy z chorymi i uwzględnili najnowsze osiągnięcia współczesnej światowej medycyny. 37-osobowy zespół opracował ponad 1000 porad i zaleceń dotyczących zdrowia całej rodziny.

14. DRĘCZĄCA ZAZDROŚĆ - Książka pomaga lepiej zrozumieć i przezwyciężyć męczące i irytujące uczucie zazdrości. Zazdrość jest stanem, w którym zatruciu ulega nasze postrzeganie rzeczywistości, myślenie, odczuwanie oraz działanie. Zazdrość trzyma nas w szachu, uświadamiając to, czego najbardziej się obawiamy - możliwość odsunięcia na margines. Hannę Baar w swej praktyce psychologicznej niejednokrotnie miała do czynienia z urazami spowodowanymi przez zazdrość. Próbowała je leczyć za pomocą różnorodnych metod terapeutycznych. Również w jej życiu osobistym pojawił się problem zazdrości, z którym musiała się zmierzyć. Dzięki temu jej relacja jest jeszcze bardziej wiarygodna. Zrezygnuj z zazdrości, im wcześniej, tym lepiej. W przeciwnym razie będziesz ciągle potrzebował pomocy.

15. DWANAŚCIE KŁAMSTW KTÓRE MĘŻOWIE MÓWIĄ ŻONOM - Dlaczego mężowie czują się czasami zmuszeni oszukiwać, ukrywać prawdę lub wprost okłamywać swoje żony? W tej przełomowej książce dla mężczyzn Tim i Sheila Riter analizują dwanaście najczęstszych kłamstw, które mężowie mówią swoim żonom. Autorzy wyjaśniają też, co tak naprawdę mężowie chcieliby powiedzieć żonom. Mężowie poczują ulgę, kiedy przekonają się, że Tim i Sheila są autorami rozumiejącymi ich doświadczenia, a żony bez wątpienia będą zafascynowane, dowiadując się, co tak naprawdę dzieje się w sercach i umysłach ich mężów. Dlaczego mężowie czują się czasami zmuszeni oszukiwać, ukrywać prawdę lub wprost okłamywać swoje żony? W tej przełomowej książce dla mężczyzn Tim i Sheila Riter analizują dwanaście najczęstszych kłamstw, które mężowie mówią swoim żonom.

16. DWANAŚCIE KŁAMSTW KTÓRE ŻONY MÓWIĄ MĘŻOM - Dlaczego żony czasami wybierają okrężną drogę, gdy komunikują się z mężem? Prawda może w takich warunkach stracić na sile, zniekształcić się, a nawet zostać wywrócona zupełnie do góry nogami! Każde kłamstwo uniemożliwia żonom doświadczanie prawdziwej bliskości z mężem. W swej wnikliwej i odkrywczej książce Tim i Sheila Riter omawiają dwanaście najczęściej spotykanych kłamstw, które żony mówią mężom. Autorzy ujawniają to, co kobiety chcą powiedzieć naprawdę, jak i to, co pragnęłyby usłyszeć. Żony z ulgą odkryją, że wiele z ich doświadczeń komunikacyjnych to doświadczenia bardzo powszechne. Chociaż książka ta napisana jest głównie z myślą o kobietach, mężczyźni też mogą wiele zyskać z jej lektury, choćby tylko wiedzę o tym, co się dzieje w sercach i umysłach ich żon. Niech zacznie się szczera komunikacja!

17. DZIECKO KTÓREGO NIE URODZIŁAM - Rzadko mówi się o tym, że ofiarą aborcji jest nie tylko dziecko, ale również matka, dla której dramatyczna decyzja o przerwaniu ciąży może stać się źródłem psychicznych i fizycznych cierpień. Według danych cytowanych przez autora syndrom post aborcyjny dotyka 80% kobiet, u których pojawiają się przynajmniej przejściowe zaburzenia ich normalnej zdolności emocjonalnego i psychicznego reagowania. Książka adresowana jest do kobiet, które zmagają się z psychicznymi konsekwencjami

aborcji, a także wszystkich tych, którzy pragną im pomóc w pokonaniu depresji i ponownym odkryciu swojej wartości jako kobiety, żony i matki.

18. ENCYKLIKA „EVANGELIUM VITAE” - Jan Paweł II porusza zagadnienie moralnego nauczania Kościoła na temat poszanowania ludzkiego życia. Papież wystąpił w niej jednoznacznie przeciw karze śmierci. Potępione zostały aborcja i eutanazja, określone jako okrutne zbrodnie.

19. EUTANAZJA - „Książka ks. Jana Siedzianowskiego jest uczciwą odpowiedzią na niezwykle aktualny temat eutanazji. Odznacza się ona wszechstronnym przedstawieniem problemu - medycznym, psychologicznym, socjologicznym i moralnym. Czytelnik nie tylko otrzyma obiektywną wiedzę o eutanazji, ale czytając, wzruszy się. Warto także zwrócić uwagę na wartości pastoralne: książka uczy, jak się zachować wobec człowieka w śpiączce przy udzielaniu sakramentu chorych lub Komunii świętej. Ponieważ Autor o trudnych i skomplikowanych sprawach ludzkich pisze prosto i przystępnie, jego praca zainteresuje każdego, kto jest wrażliwy na problemy człowieka.

20. GDY DZIECKO NIE CHCE SIĘ UCZYĆ - Gdy dziecko nie chce się uczyć albo mimo wysiłków i zaangażowania nie osiąga satysfakcjonujących efektów w nauce i nie dostaje dobrych stopni: Po pierwsze ? nie panikuj! Po drugie ? spróbuj określić przyczyny problemów! Po trzecie ? wykorzystaj ćwiczenia zawarte w naszym poradniku! One w prosty i przyjemny sposób pobudzają koncentrację dzieci i skutecznie zachęcają je do nauki!

21. GDY TWOJE DZIECKO JEST GEJEM - Ta książka jest owocem mojej drogi wyjścia z homoseksualizmu oraz późniejszych lat praktyki klinicznej. Jest owocem tygodni, miesięcy i lat prowadzenia setek rodzin i przyjaciół i doradzania im, jak mogą pomóc swoim bliskim w uświadomieniu sobie prawdziwej tożsamości płciowej i doświadczeniu swego heteroseksualnego potencjału. Plan, który przedstawię, będzie wymagał od was dyscypliny i pilności. Ale cudownym produktem ubocznym będzie to, że wy również doznacie przemiany i doświadczycie większej miłości, niż kiedykolwiek mogliście się tego spodziewać. Richard Cohen

22. HETEROFOBIA, HOMOSEKSUALIZM A GRECKIE KORZENIE EUROPY - Po udanych przemarszach przeciwników dyskryminacji osób „kolorowych", dyskryminacji kobiet, dyskryminacji ekosfery, ulicami zachodniego świata przetaczają się hałaśliwe demonstracje „przeciwników homofobii". Co ze swojej istoty jest celem tych zgromadzeń, skoro „prywatne" praktykowanie homoseksualizmu cieszy się dzisiaj tą samą równością, co „prywatne" praktykowanie „heteroseksualizmu"? Czyżby chodziło o zdobycie społecznej akceptacji dla tego typu praktyk? Współczesny politycznie zorganizowany homoseksualizm nieraz powołuje się na obiegową opinię świata nauk humanistycznych, iż potęgę kulturową starożytnej Grecji stworzyli homoseksualiści, a w każdym razie, że twórcy tej kultury uważali homoseksualizm za całkowicie akceptowalną formę zachowań. Czy na tę opinię można się zgodzić? Czyżby jednym z filarów Europy był homoseksualizm?

23. HOMOSEKSUALIZM I NADZIEJA - W czasach, gdy propaganda homoseksualizmu upiera się, że homoseksualizm jest normalny, a styl życia gejów radosny, jeden z najwybitniejszych europejskich psychoterapeutów proponuje słowo nadziei -i prawdy. Homoseksualizm nie jest uwarunkowany genetycznie - pisze Gerard van den Aardweg - a styl życia gejów nie jest drogą, którą homoseksualiści muszą podążać. Rosnący zbiór dowodów pokazuje, że homoseksualizm jest zakorzeniony w problemie psychicznym, który można z powodzeniem leczyć. Jest nadzieja dla nieszczęśliwych homoseksualistów, którzy pragną przemiany.

24. IN VITRO - Najnowsze narzędzia, będące na usługach współczesnej medycyny sprawiły, że w obszarze jej oddziaływań znalazł się człowiek w najwcześniejszych fazach rozwoju. Kilkukomórkowy embrion ludzki poddawany bywa różnorodnym procedurom, które oprócz pozytywnych aspektów, niosą ze sobą także zagrożenia dla jego życia. Ich pole poszerza się wraz z rosnącym dostępem do zdobyczy nauk biomedycznych, przyczyniając się do uśmiercania wielu istnień ludzkich. Analiza tych zagrożeń jest przedmiotem publikacji. Autor zastanawia się nad konsekwencjami praktyk klinicznych, takich jak: diagnostyka prenatalna, sztuczne zapłodnienie czy eksperymenty na zarodkach ludzkich, w trakcie ich wykonywania dochodzi bowiem do masowego niszczenia istnień ludzkich w stadium preimplantacyjnym i prenatalnym. Wobec tego faktu istnieje potrzeba jednoznacznego określenia statusu istot nienarodzonych, aby w ten sposób znaleźć uzasadnienie dla ochrony ludzkich embrionów przed działaniami, które zagrażają ich życiu, stąd konieczne odwołania w książce do danych biologicznych, filozoficznych i prawnych oraz uwzględnienie głosu Kościoła w kwestii statusu istoty poczętej.

25. JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM. NAJPROSTSZE RADY - Autor książki odpowiadając na postawione mu pytania przedstawia czytelnikowi optymistyczną i radosną wizję życia. Polega ona na harmonijnym rozwoju wszystkich sfer osobowości: fizycznej, psychologicznej i duchowej. Z książki czytelnik dowiaduje się jak „realizować siebie"; jak urzeczywistniać to, co nazywa się prawdziwym „bogactwem ludzkości", jak osiągać pełnię dojrzałości; jak być szczęśliwym w sposób prosty i odpowiedzialny.

26. JAK MÓWIĆ DO NASTOLATKÓW ŻEBY NAS SŁUCHAŁY, JAK SŁUCHAĆ ŻEBY Z NAMI ROZMAWIAŁY - W swojej nowej książce autorki poruszają typowe problemy wieku dorastania, piszą o zagubieniu, o pragnieniu akceptacji, o młodzieńczym buncie, przekorze i potrzebie decydowania o sobie, jaką odczuwają prawie wszystkie nastolatki. Poruszają także kwestie związane ze zmianami obyczajowymi, przedwczesnym zainteresowaniem seksem, łatwym dostępem do narkotyków, niebezpieczeństwami związanymi z szerokim dostępem do mediów.

27. JAK PODEJMOWAĆ WŁAŚCIWE DECYZJE - Jeżeli zastanawiasz się: Dlaczego czasem podejmujesz decyzje dla siebie korzystne, a w innych sytuacjach decydujesz wbrew własnemu interesowi? Dlaczego niektórzy zdają się konsekwentnie podejmować złe decyzje? Jak podejmować właściwe decyzje? Książka podaje praktyczne rozwiązania i odpowiada na pytania: Jak wzmocnić swoje możliwości i zdolność decyzyjną? Jak podejmujemy decyzje, te proste i te złożone? Jakie czynniki wpływają na naszą zdolność podejmowania decyzji? Jaką rolę w skutecznym decydowaniu odgrywa emocjonalność? Co jest przeszkodą dla zdolności podejmowania skutecznych decyzji? Co dzieje się w mózgu, gdy podejmujemy decyzje?

28. JAK POMAGAĆ DOBRĄ RADĄ PORADNIK - Jest to przewodnik dla osób zajmujących się poradnictwem we wszelkiego rodzaju grupach, stowarzyszeniach, organizacjach i instytucjach, przygotowujących się do pracy z ludźmi lub zespołami osób potrzebujących pomocy a szczególnie dla: doradców w różnego rodzaju ośrodkach, wychowawców, nauczycieli, rodziców, lekarzy, prawników, terapeutów, duszpasterzy, kierowników duchowych.

29. JAK RADZIĆ SOBIE ZE STAROŚCIĄ RODZICÓW - Czy masz starszych rodziców, którzy: - Nie chcą zrezygnować z prowadzenia samochodu? - Niepotrzebnie oszczędzają? - Wzbraniają się przed wizytą u lekarza? - Chcą z tobą zamieszkać? - Ignorują zalecenia lekarzy? - Zrażają do siebie opiekunów? Czy masz w rodzinie kogoś, kto: - Nigdy nie proponuje pomocy? - Zniechęca Cię do angażowania się w sprawy rodziców? - Okrada rodziców? Takie oraz inne podobne problemy pomaga rozwiązać ta praktyczna i pożyteczna, napisana w trosce o Czytelnika przez dwoje terapeutów rodzinnych. Autorzy zalecają przystępną metodę rozstrzygania problemów, bardzo pomocną we wszelkich trudnych sytuacjach, z jakimi możemy się zetknąć w okresie, gdy nasi rodzice osiągnęli sędziwy wiek.

30. JAK WSPÓŁŻYĆ Z TRUDNYMI LUDŹMI - Czy znasz jakieś osoby, z którymi nie potrafisz nawiązać kontaktu? Takie, które wszystko widzą inaczej niż ty? Czy znasz kogoś, kto często powtarza: „Gdybyś tylko robił to co chcę i kiedy chcę, nie byłoby żadnych problemów'? Wszyscy znamy ludzi, którzy są bardziej niż nietypowi. Są oni wszędzie. Kim są trudni ludzie, jak takimi się stali, jak sobie z nimi radzić? A może to ty jesteś trudny? Sekret dobrego współżycia z innymi to odkrycie ich potrzeb i chęć ich zaspokojenia.

31. JAK WYCHOWAĆ DZIECKO I NIE OSZALEĆ - Tak, możesz wychować odpowiedzialne, szczęśliwe dzieci nie obawiając się skoków ciśnienia! Autor niniejszego bestsellera i ojciec piątki dzieci opisuje, jak działa dyscyplina praktyczna. W dowcipny i przejrzysty sposób ukazuje między innymi: - jak radzić sobie z niejadkami; - jak reagować na wybuchy złości u dzieci; - jak minimalizować rywalizację między rodzeństwem; - jak nauczyć dzieci odpowiedzialności; - jak nakłonić je, by robiły to, co im każesz; - kiedy «chwycić małe sępy za dziób»; - dlaczego dzieci bywają niegrzeczne i co z tym robić; - jak ustalić odpowiednie kieszonkowe; - jak być stanowczym, a jednocześnie dać dzieciom do zrozumienia, że nam na nich zależy.

32. KIEDY MAŁŻEŃSTWO JEST NIEWAŻNE - Wiele małżeństw „rozpada się" na skutek rozwodu czy separacji, jednak dla osoby ochrzczonej małżeństwo trwa przez całe życie. Bywają jednak przypadki, kiedy małżeństwo zawarte przez katolików może zostać uznane za nieważne, czyli nigdy nie istniejące. Książka, napisana przez specjalistę starającego się przedstawić w sposób prosty tę trudną problematykę, jest przewodnikiem umożliwiającym osobom bez przygotowania prawniczego zapoznanie się ze skomplikowaną problematyką dotyczącą przyczyn nieważności małżeństwa kanonicznego.

33. KŁAMSTWA W KTÓRE WIERZYMY - Gdziekolwiek się zwrócimy, jesteśmy bombardowani przez kłamstwa. Okłamują nas nawet ci, których kochamy. Także dziedzina, którą się zajmuję, czyli psychologia, w dużym stopniu się do tego przyczyniła. Zbyt często psychologowie proponują nam swoje »ekspertyzy«, które są w gruncie rzeczy nieprawdziwe i niszczą tych, którzy je kupują. Nierzadko wierzymy w to, co się nam mówi, póki nie uświadomimy sobie - często zbyt późno - że zostaliśmy wprowadzeni na drogę wiodącą do samozniszczenia.

34. KOBIETY W CHRYSTUSIE, W STRONĘ NOWEGO FEMINIZMU - Kobiety w Chrystusie to pierwsza na polskim rynku tak bogata naukowa praca poświęcona nowemu feminizmowi, zakorzenionemu w teologii ciała Jana Pawła II. Z całą pewnością książka ta, która zyskała uznanie na rynku amerykańskim i francuskim, ma wartość absolutnie przełomową również w ojczyźnie papieża Polaka, gdzie kwestia roli kobiety w społeczeństwie i Kościele oraz współpracy kobiet i mężczyzn w każdej sferze życia społecznego wymaga pogłębionej refleksji i ciągłego przekładania teorii na praktykę.

35. KOMPENDIUM WIEDZY O ŻYWNOŚCI, ŻYWIENIU I ZDROWIU - Autorzy *Kompendium* w sposób przystępny i interesujący przedstawiają najnowszą wiedzę na temat różnych rodzajów żywności, jej tradycyjnych i nowoczesnych technologii wytwarzania oraz jakości i bezpieczeństwa dla konsumenta. Zapoznają czytelnika z naukowymi tajnikami prawidłowego żywienia oraz wyjaśniają biologiczne, medyczne i ekologiczne uwarunkowania zdrowia, podkreślając istniejące między nimi powiązania. *Kompendium* adresowane jest zarówno do osób zawodowo zajmujących się żywieniem, żywnością i zdrowiem, jak i do studentów i nauczycieli, uczniów szkół średnich oraz wszystkich zainteresowanych tą problematyką.

36. LUD BOŻY - Mówiąc o Kościele jako Ludzie Bożym, a więc wspólnocie ludzi ochrzczonych, chce się podkreślić, że Kościół nie jest rodzajem stowarzyszenia ludzi wierzących, lecz wspólnotą — i zarazem instytucją —

założoną przez Boga. Pragnie się także powiedzieć, że u podstaw Kościoła nie leży wola ludu (jak w demokratycznej wspólnocie politycznej), lecz wola Założyciela, ujawniona w Ewangelii.

37. MAŁŻEŃSTWO W SEPARACJI - Separacja nie jest rozwiązaniem trwałym. Jest ona stanem przejściowym prowadzącym bądź do odbudowania małżeństwa, bądź do rozwodu. W niniejszej książce chcemy przyjrzeć się w realistyczny sposób obu tym możliwościom. Jednym z darów, który każdy człowiek na ziemi otrzymał od Boga, jest wolność wyboru. Jesteśmy w stanie się zmieniać, co więcej, mogą to być zmiany na lepsze. Dlaczego nie dać sobie tej ostatniej szansy?

38. MASAŻ KLASYCZNY - Masaż klasyczny jest metodą leczenia fizykalnego zewnętrznych i wewnętrznych objawów chorobowych, a w wielu przypadkach przyczyn chorobowych. Polega na mechanicznym drażnieniu tkanek. Wywiera pośredni i bezpośredni wpływ na organizm. Składa się z wielu chwytów, ruchów i opracowań (głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wibracji, roztrząsania, wałkowania), których celem jest nie tylko leczenie, lecz także zapobieganie wielu chorobom. Masaż jest również integralną częścią odnowy biologicznej. Na podstawie badań i obserwacji stwierdzono, że spośród znanych metod masażu, masaż klasyczny jest najskuteczniejszy w leczeniu chorób narządu ruchu.

39. MATKA ANGELICA ODPOWIADA - To książkowa wersja telewizyjnego talk show, w którym prosta zakonnica udziela prostych odpowiedzi na najbardziej skomplikowane pytania: o życie i śmierć, o miłość i nienawiść, o zbawienie i potępienie, niebo i piekło. Receptury duchowe autorki najsłynniejszego katolickiego talk show, oglądanego przez 105 milionów widzów w 126 krajach świata.

40. MEDIA POD LUPĄ - Książka jest zbiorem znakomitych artykułów o roli środków masowego przekazu w kształtowaniu dzisiejszego obrazu świata, życia społecznego i Kościoła. Wolność słowa zarówno stwarza szanse dla promocji dobrych wartości, jak i przynosi skutki negatywne. Autor jako znawca tematu nie unika także pytań o miejsce Kościoła w przestrzeni publicznej, pisze o sposobach wykorzystywania mediów jako współczesnego narzędzia ewangelizacyjnego.

41. MOBING W SZKOLE - Coraz częściej opinią publiczną wstrząsają dochodzące ze szkół relacje o wypadkach dręczenia i szykanowania uczniów przez ich kolegów. Niemiecki pedagog i publicysta kompetentnie objaśnia szeroki kontekst zjawiska mobbingu, jego przyczyny społeczne i psychologiczne oraz wzory emocjonalne predestynujące uczniów do roli sprawcy, ofiary bądź biernego współuczestnika tego typu zachowań. Gebauer ukazuje mobbing jako zjawisko dynamiczne, obciążające zarówno uczniów, jak i nauczycieli i rodziców; jako sytuację, z którą można sobie poradzić tylko przy wspólnym zaangażowaniu wszystkich uczestników szkolnego procesu wychowawczego.

42. NAGŁE STANY ZAGROŻENIA ŻYCIA ABC PIERWSZEJ POMOCY - Zagadnienia ratownictwa przedstawione w książce, powinny być bardzo dobrze znane każdemu. Jak twierdzą autorzy, „nagły stan zagrożenia życia (...) może nastąpić w najmniej oczekiwanym momencie", a właściwa ocena wstępna poszkodowanego i szybkie podjęcie czynności ratowniczych mogą uratować życie. Zakres tematyczny obejmuje m.in. zagadnienia: przyczyny utraty przytomności, resuscytacja, zawał serca, rany i krwotoki, urazy termiczne, wstrząs, utonięcia, wypadek komunikacyjny. Autorzy wskazują sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oparte na bezprzyrządowym postępowaniu w sytuacjach nagłego stanu zagrożenia życia.

43. NAPROTECHNOLOGY, EKOLOGIA PŁODNOŚCI - NaProTechnologia powstała 30 lat temu jako skrót od słów Natural Procreative Technology (Metoda naturalnej prokreacji). Jest metodą diagnozowania i leczenia niepłodności polegającą na prowadzeniu dokładnych obserwacji kobiecego organizmu i tworzeniu na tej podstawie indywidualnych wytycznych dla każdej pary. Opiera się na tzw. modelach płodności Creightona. Naprotechnologia jest przy tym metodą w całości naturalną, bo opierającą się na codziennych obserwacjach śluzu, temperatury, samopoczucia itd., bezpieczną dla zdrowia pacjentki i dziecka, rzetelną diagnostycznie, przydatną również przy problemie poronień nawykowych i ciąż zagrożonych. Jest przy tym stosunkowo tania, a w każdym razie ok. trzykrotnie tańsza od In Vitro Fertilization (IVF). Metoda ta nie tylko jest już nazywana alternatywą wobec zapłodnienia pozaustrojowego, ale posiada imponującą skuteczność. Część źródeł donosi nawet o 97% przypadków leczenia zakończonych sukcesem

44. NARKOTYKI - Tym, co czyni książkę Pawła Karpowicza ważnym wydarzeniem w literaturze fachowej, jest precyzyjne uporządkowanie wiedzy. Taka pozycja w literaturze przedmiotu jest niezwykle cenna nie tylko dla środowisk profesjonalistów, ale dla przedstawicieli wszystkich grup zawodowych, zajmujących się młodzieżą w różnych kontekstach.

45. NASTOLATKOWIE W ZWIERCIADLE - Wszyscy odczuliście to na własnej skórze: nie raz zdarzyło się wam nie mieć chęci do nauki czy wstać lewą nogą; zamartwialiście się z powodu... pryszcza na nosie; cierpieliście, gdy rozpadała się wasza przyjaźń; cieszyliście się jak wariaci, kiedy po raz pierwszy się zakochaliście; ściany domu wydawały się wam za ciasne; dręczyły was bolesne pytania: Dlaczego umieramy? Gdzie jest Bóg? Jak mamy kochać? Niniejsza książka mówi o was: Nastolatki w zwierciadle. Nastolatki, które poszukują swojej prawdziwej twarzy. Nastolatki, które dzień po dniu szukają swojego miejsca w świecie.

46. NIANIU NA POMOC - Twój dom stanął na głowie? Pierwsze skrzypce grają w nim dzieci? Masz wrażenie, że jesteś raczej dozorcą małpiarni, a nie rodzicem? Trzymaj się. Gdy Twoja rodzina popada w tarapaty, do akcji wkraczają Nianie do zadań specjalnych. Bo dzieci nie rodzą się nieznośnymi bachorami; nieznośnymi bachorami dzieci się stają. Nikt nie wie o tym lepiej niż Niania Deb i Niania Stella. Teraz nianie dzielą się swoją wiedzą z milionami innych rodzin, które miotają się w poszukiwaniu niezawodnych rozwiązań. Pokazują, że w pierwszej kolejności zmienić się muszą rodzice – bo gdy za złe zachowanie nie ponosi się konsekwencji, dzieci szybko zdają sobie sprawę, że nie ma powodu, dla którego miałyby przestać dokazywać. A gdy mama i tata nie wiedzą co robić, dowodzenie przejmują dzieci. Nauczysz się, jak stawiać czoła problemom, jak być twardym a zarazem kochającym, jak porozumiewać się łatwo i efektywnie i jak wprowadzić jasne Zasady Domowe.

47. OD NAŁOGU DO MIŁOŚCI - Książka ta dała nadzieję wielu ludziom, pomogła im znaleźć prawdziwe uczucie i odkryć lepszą, piękniejszą stronę życia. Współtworzący ją erotomani (autor skorzystał z ankiet blisko tysiąca respondentów) wywodzą się często ze środowisk o wysokim prestiżu społecznym są wśród nich lekarze, duchowni, terapeuci, politycy, ludzie biznesu, nierzadko owładnięci innymi nałogami, takimi jak alkoholizm czy hazard. Ich determinacja i szczerość oraz przenikliwość autora, lekarza i praktykującego terapeuty, sprawiły, że książka stała się wydarzeniem i odkryciem nie tylko w pracy nad uzależnieniem od seksu, lecz także nad innymi nałogami.

48. OKULTYZM MAGIA DEMONOLOGIA - Książka jest podstawowym wprowadzeniem w tematykę okultyzmu, magii i demonologii. Składa się z dwóch części: pierwsza jest opracowaniem chrześcijańskiej nauki wobec tego typu zjawisk dokonanym przez o. Aleksandra Posackiego, druga to Nota duszpasterska - oficjalny dokument biskupów włoskich poświęcony tej tematyce.

49. OSOBOWOŚĆ PLUS - W swojej książce autorka sięga do najnowszych osiągnięć psychologii, aby pomóc ci zrozumieć twoją niepowtarzalną osobowość, którą otrzymałeś od Boga. Znajdziesz w niej test osobowości, który pozwoli określić twój temperament i zobaczyć, jak cechy charakteru wpływają na twoje emocje, pracę i relacje z innymi. Dzięki talentowi pisarskiemu i głębokiemu doświadczeniu, autorka pomoże ci odkryć i rozwinąć twoje zalety oraz przezwyciężyć wady. Ta interesująca książka daje klucz do zrozumienia innych. Nauczysz się akceptować - a nawet cenić - te cechy, które sprawiają, że jesteśmy tak różni.

50. PAN BÓG MNIE OCALIŁ - Świadectwo o. Jacques'a Verlinde'a, który pragnie podzielić się doświadczeniami związanymi z oddawaniem się różnym praktykom Wschodu, chce ukazać niebezpieczeństwa z nimi związane i wskazać drogę wyjścia z nich.

51. PIERWSZY ROK ŻYCIA DZIECKA - Bycie rodzicem to jedna z największych radości, a zarazem jedno z najważniejszych życiowych doświadczeń. Młodzi rodzice instynktownie szukają rady u innych. Rachel Waddilove pomaga rodzicom, dzieląc się owocami swego bogatego doświadczenia matki i opiekunki niemowląt. Pierwszy rok życia dziecka to książka pełna praktycznej mądrości — autorka omawia różne aspekty bycia rodzicem.

52. PO PIĘĆDZIESIĄTCE - Ta książka stanowi poradnik zarówno dla tych wszystkich, którzy zbliżają się do sześćdziesiątki, jak i dla tych, którzy ją przekroczyli. Nie ogranicza się do prostych recept i jednoznacznych odpowiedzi, gdyż dla każdego z nas będą one odmienne. Cel jest jasny: zrozumieć, z czym wiąże się wkroczenie w ten etap, by lepiej go przeżyć jako spotkanie z samym sobą z innymi, ze światem i z Bogiem, o ile jesteśmy wierzący.

53. PODRÓŻ W ŚWIAT NADPRZYRODZONY - Doświadczenia i pytania stawiane w dzieciństwie i podczas wojny sprawiły, że Roger Morneau odwrócił się od Boga, a nawet zaczął Go nienawidzić. Po wojnie przyjaciel Rogera wprowadził go do tajnego zgromadzenia czcicieli demonów. I wtedy Roger odkrył dobrą nowinę o Bogu miłości i zapragnął zerwać z kultem diabła. Oto własna opowieść Rogera Morneau o Bożym ocaleniu z przerażającego świata satanizmu.

54. PORADNIK PANI DOMU - Prowadzenie gospodarstwa domowego jest sztuką jedyną w swoim rodzaju. Poradnik proponuje skuteczne sposoby dbania o mieszkanie, żywność, odzież, biżuterię, ogród oraz własny wygląd i zdrowie pani domu. Ważne jest nie tylko, żeby sprawnie i skutecznie wydostawać się z pułapek domowej codzienności (ach, te plamy!), lecz czynić to z dobrym samopoczuciem i elegancją.

55. PORADNIK RODZINY KATOLICKIEJ - Fundamenty życia chrześcijańskiego powstają właśnie w ognisku domowym, gdzie otwiera się umysły na wszechobecność Boga oraz piastuje i wzmacnia cnoty przejawiane przez nasze pociechy. W Bożym zamyśle rodzina stanowi przedszkole, w którym wychowuje i kształtuje się przyszły dorosły, będąc przygotowywanym do życia doczesnego i wiecznego. Książka niesie rodzicom prawdziwą pomoc, pomaga ojcom i matkom uświadomić sobie w pełni znaczenie ich uświęconego powołania i zapewnia im praktyczne wskazówki dotyczące problemów wychowywania współczesnej młodzieży.

56. POST DLA ZDROWIA CIAŁA I DUCHA - Poszczenie jest piękne i dobrze wpływa na zdrowie! Praktykowane przez wiele religii hartuje i rozwija ducha. Nieocenione są też korzyści, jakie przynosi dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Jednakże pod jednym warunkiem: post musi być przeprowadzony rozsądnie! Nie traktuj więc tej książki jako podręcznika do bezkrytycznego odchudzania się.

57. POSZUKIWANA POSZUKIWANY PORADNIK DLA SINGLI - Od ponad dziesięciu lat psycholog kliniczny Cloud prowadzi warsztaty i seminaria dla singli. Uczy ich, jak skutecznie umawiać się na randki, w jaki sposób pokonać własne ograniczenia i zdobyć wymarzonego partnera. Efekty tej pracy, zaprezentowane w książce, mówią same za siebie.

58. PRAWDA CZY FAŁSZ - Josh McDowell, znakomity autor i specjalista z zakresu chrześcijańskiego wychowania, ukazuje w książce co, jako rodzice, możemy uczynić, by pomóc naszym dzieciom w wykształceniu zdrowego sumienia i zdolności oceniania sytuacji, z jakimi będą się stykać w życiu. Wpływ mediów i środowisk rówieśniczych na myślenie naszych dzieci jest większy niż sobie to wyobrażamy. Z tego powodu młodzi ludzie bardzo często nie potrafią odróżnić dobra od zła. Nawet dzieci wychowywane w chrześcijańskich domach dokonują wyborów, których nie pochwaliliby ich rodzice.

59. PRAWDZIWE OBLICZE ISLAMU - Autor akcentuje swe arabsko-muzułmańskie korzenie. Zagadnienia ukazuje w sposób usystematyzowany i pogłębiony. Dzięki związkom z krajami muzułmańskimi analizy wzbogacone są o wstrząsające przykłady z życia. Znajomość języka umożliwiła prawidłowe odczytanie doktryny islamskiej w wersji źródłowej a nie tej rozmiękczonej, przeznaczonej na export do Europy. Niniejsza książka udziela na ten temat bardzo jednoznacznych odpowiedzi. Zawarta w niej analiza islamu, począwszy od jego genezy i założeń ideowych, a na aspektach społeczno-politycznych i psychologicznych kończąc, pozwala zrozumieć tło współczesnych dramatycznych wydarzeń, mających związek z tą religią, dzięki czemu takie rzeczy, jak wojna w Iraku, kwestia palestyńska czy talibscy „kamikaze" przestaną stanowić dla czytelnika zagadkę.

60. PROGRAM NAUCZANIA RELIGII RZYMSKOKATOLICKIEJ W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH - Program nauczania religii jest w pełni zgodny z założeniami zawartymi w Podstawie programowej katechezy Kościoła katolickiego w Polsce z 8 marca 2010 r. Dokument został przyjęty podczas posiedzenia Komisji Wychowania Katolickiego KEP w Białymstoku w dniu 9 czerwca 2010 r.

61. PRZEWODNIK PO RELACJACH RODZINNYCH - „Co się z nami stało?" powtarzają mężowie i żony po kilku miesiącach wspólnego życia, które miało być nieprzerwanym pasmem małżeńskiej szczęśliwości. Nie trzeba wiele czasu, aby ludzie z ogromnymi oczekiwaniami zdali sobie sprawę, że ich osobiste szczęście nie jest jedynym sensem życia partnera oraz że ich małżonek wkroczył w życie małżeńskie z własnymi oczekiwaniami i planami. Problem ten ma charakter powszechny i może się przerodzić w poważne trudności, jeśli nie zostaną na czas podjęte właściwe działania. Na szczęście uczucia rozczarowania i frustracji nie trwają wiecznie. Małżonkowie, którzy są oddani temu, aby ich związek się rozwijał i umacniał, mogą je przezwyciężyć, tworząc nowe, wspólne życie dające obojgu poczucie zadowolenia. Wskazówki, zawarte w tej niezwykle mądrej książce, stanowią dobry punkt wyjścia do trwających całe życie poszukiwań tego, co w małżeństwie najważniejsze - jedności.

62. ROZWÓJ PSYCHICZNY DZIECKA OD 0 DO 10 LAT - Każdy rodzic wie, kiedy dziecko powinno zacząć siadać, samodzielnie chodzić, mówić, kiedy można spodziewać się pierwszych zębów i kiedy one wypadną. Jednak niewiele osób docieka przyczyn i prawidłowości rozwoju psychicznego, nierozerwalnie związanego z fizycznym. Niniejsza książka, przeznaczona dla rodziców, psychologów, lekarzy, studentów oraz innych osób obcujących z dziećmi, śledzi zmiany w zachowaniu dziecka od urodzenia do 10. roku życia, przedstawiając trudności naturalnie pojawiające się w rozwoju oraz takie, które wymagają interwencji z zewnątrz.

63. RÓB TRUDNE RZECZY, BUNT NASTOLATKÓW PRZECIW NISKIM OCZEKIWANIOM - Coraz więcej młodych ludzi buntuje się przeciw niskim wymaganiom współczesnej kultury, postanawiając „robić trudne rzeczy" ku chwale Bożej. Książka daje czytelnikom namacalny dowód, do czego zdolne są nastolatki, które sprzeciwiają się kulturowym kłamstwom ograniczającym ich potencjał. Walcząc z ideą, że okres dorastania to czas wakacji od odpowiedzialności, autorzy łączą mądrość biblijną i historię ze współczesnymi opowieściami, definiując okres nastoletni jako odskocznię do dalszego życia. Większość ludzi uważa, że nie jesteście w stanie zrozumieć tego, co przedstawimy wam w tej książce. A nawet jeśli zrozumiecie, to się tym nie przejmiecie. A nawet jeśli się przejmiecie, to nic nie zrobicie. A nawet jeśli coś zrobicie, to nie będzie to trwałe. Ale my tak nie uważamy.

64. SAVOIR-VIVRE NA CO DZIEŃ - Znajomość zasad savoir-vivre'u przydaje się każdemu. Wypada wiedzieć, jak się przedstawić i kto powinien pierwszy podać rękę na powitanie, ale nie tylko. Dzięki dobrym manierom łatwiej nawiążemy pozytywne relacje z ludźmi, właściwie zinterpretujemy zachowanie innych, będziemy lepiej postrzegani i poczujemy się pewnie w każdej sytuacji.

65. SEKS JEST BOSKI - Nie zaniedbujcie seksu! — taką zachętę rzadko można usłyszeć od osoby duchownej. Tymczasem ojciec Ksawery Knotz nie tylko nie boi się zachęcać małżeństw do rozmowy na ten temat, ale też przekonuje, aby troszczyć się o seks i czerpać z niego przyjemność i poczucie więzi. Nie może być inaczej, skoro orgazm to przedsionek nieba.

66. SEKTY I NOWE RUCHY RELIGIJNE - Autor ze szczególnym skupieniem pochyla się nad patologią religii i religijności oraz nowych ruchów religijnych z jaką spotykamy się w licznych kontrowersyjnych grupach kultowych. W sposób przystępny i niezwykle sprawny autor przeprowadza czytelnika przez meandry

omawianego zagadnienia, ukazując filozoficzne i społeczne konteksty powstawania i funkcjonowania licznych sekt. Ujawnia również wewnętrzne struktury i mechanizmy psychologicznego wpływu sekt na ich członków. Wiedza i doświadczenie pracy z osobami uwikłanymi w grupy kultowe, okultyzm i New Age, jakim legitymuje się autor, sprawiają, że książka nabiera wyjątkowej wartości. To znakomita pomoc dla grona nauczycielskiego i dorastającej młodzieży.

67. SILNIEJSZY OD NIENAWIŚCI - Tim Guénard jako małe dziecko został porzucony przez matkę, był katowany przez ojca i w konsekwencji jako nastolatek trafił do domu poprawczego. Ale i tam nie pozostał długo. Mając kilkanaście lat, trafił na ulicę. Od tego czasu stała się ona jego domem i źródłem utrzymania. Autor po wielu latach życia na krawędzi dzięki własnemu uporowi i pomocy ludzi związanych z „Arką" Jeana Vaniera całkowicie zmienił swoje życie. *Silniejszy od nienawiści* to wstrząsająca, ale jednocześnie pełna nadziei autobiografia człowieka, który potrafił wyzwolić się z zaklętego kręgu rodzinnego piekła i przemocy.

68. SŁYNNE LEKI DOMOWEJ APTEKI - Poradnik zawiera: Ponad 200 recept zielarskich na różnorakie schorzenia i dolegliwości, • Opisy najbardziej znanych i popularnych kuracji domowych, • Przepisy sporządzania leków do domowej apteczki, • Porady zastosowania specyfików dla wzmocnienia zdrowia.

69. SPOWIEŹ JEST SPOKO - Nie wiem, czy treści zawarte w tej książce dotrą do ciebie. Ale potraktuj to, co tutaj jest napisane, bardziej jako świadectwo przyjaciela, który przez kilkanaście lat spowiada się co dwa tygodnie, a i od drugiej strony konfesjonał nie jest mu obcy. Dowiesz się: dlaczego do konfesjonału należy iść z "pontonem", jak poradzić sobie z szóstym grzechem, co to znaczy, że ksiądz w konfesjonale jest szczepiony, czy zdarza się otrzymać rozgrzeszenie przez internet.

70. SPRAWY INTYMNE - Jest to niezwykła opowieść dla kobiet o ... kochaniu. Intymne odpowiedzi na najbardziej skryte pytania kobiet na temat seksu. W bezpośredni aczkolwiek delikatny sposób autorki przedstawiają jak pięknym darem Stwórcy dla człowieka jest seks w małżeństwie oraz w jaki sposób mąż i żona mogą się nim w pełni cieszyć. Czytelniczki znajdą tu zachętę do twórczego podejścia do kwestii intymności, wyzbycia się zahamowań w małżeńskiej sypialni oraz do pełnego spontanicznej radości wyrażania miłości ukochanemu. Książka zachęca do przemyśleń, motywuje do zmian.

71. SZTUKA NATURALNEGO PLANOWANIA RODZINY - Książka stanowi konkretną odpowiedź na apel zawarty w encyklice *Humanae Vitae,* ogłoszonej w lipcu1968 r. Jasne i konkretne stanowisko zajęte przez Pawła VI w sprawach moralności chrześcijańskiej, związanej ze współżyciem małżeńskim i formami realizowania zamierzeń prokreacyjnych. Książka podejmuje problemy zarówno z dziedziny teologii moralnej, jak i medycyny. Jest pracą poglądową w obu tych przedmiotach, a zarazem pracą na wskroś oryginalną dzięki syntezie, nadającej dziełu charakter podręcznika małżeńskiego nasyconego dużym ładunkiem wiedzy ogólnopoznawczej i ściśle praktycznej.

72. SZTUKA OKAZYWANIA MIŁOŚCI DZIECIOM - W wychowaniu dzieci wszystko, co dobre, praktycznie opiera się bowiem na pełnej miłości więzi między rodzicami a dzieckiem. Jeśli rodzice nie zaspokajają potrzeb emocjonalnych potomstwa, nieustannie napotykają problemy wychowawcze. Tylko takie dziecko, które czuje się prawdziwie kochane i otoczone opieką, może dawać z siebie to co w nim najlepsze. Książka mówi o tym, jak nauczyć się podstawowego języka miłości swojego dziecka i jak stosować go na co dzień.

73. SZTUKA WYBORU - Książka ojca C. Vallesa SJ to pozycja ze wszech miar interesująca i przydatna. Jej walory docenią przede wszystkim ci, którzy chcą w pełni odpowiedzialnie podejmować życiowe decyzje - zarówno te dotyczące spraw najistotniejszych, jak i codziennych, z pozoru tylko drugorzędnych. Swoje rozważania i wskazówki autor oparł w dużej mierze na ćwiczeniach duchownych św. Ignacego, znajdując w nich sprawdzoną na przestrzeni stuleci pomoc i radę dla pełnego rozterek współczesnego człowieka.

74. ŚWIATŁOŚĆ ŚWIATA - Wywiad, który wstrząsnął opinią społeczną na całym świecie. Benedykt XVI pytany o: - sekularyzację Europy Zachodniej, - etykę seksualną, - molestowanie dzieci przez duchownych, - zdjęcie ekskomuniki z biskupów lefebrystów, - sposób odnalezienia się Kościoła we współczesnym świecie zaskakuje szczerością, burzy wizerunek „pancernego kardynała". Poznajemy Benedykta XVI nie tylko jako przywódcę Kościoła katolickiego, ale też jako człowieka, który ujmująco opowiada o niełatwym wejściu w rolę papieża i zderzaniu się z częstą krytyką pod własnym adresem. Wspomina pielgrzymki i ostatnie spotkania z Janem Pawłem II.

75. TO WSPANIAŁE CHRZEŚCIJAŃSTWO - Koniec defensywy, nieśmiałości, nieuzasadnionego wstydu i poczucia winy. Chrześcijaństwo jest WIELKIE I WSPANIAŁE! Bsetseller gorszący wyznawców niewiary. Autor nie stosuje sztuczek, stawia czoło każdej argumentacji przeciwko Bogu i pokonuje ją na jej własnym polu. Prowokująca i fascynująca książka zarówno dla poszukujących, sceptyków, jak i wierzących. Znakomita rozprawa z mitami ateizmu! Ci, którzy wierzą w Boga, są dziś poddawani zmasowanemu ostrzałowi ateistycznej propagandy wymierzonej zwłaszcza w chrześcijaństwo. Książka ta jest czymś więcej niż kategorycznym odporem danym ateistom; jest potężną, pozytywną, ekscytującą argumentacją za chrześcijaństwem.

76. UZALEŻNIENIA - Książka jest adresowana do wszystkich zainteresowanych problemami uzależnień; od alkoholu, substancji psychoaktywnych, gier hazardowych czy od pracy, mają oczywiście zróżnicowane skutki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i dla funkcjonowania społecznego. Wszystkie jednak są ograniczeniem wolności

człowieka, odpowiedzialności za własne wybory, odpowiedzialności za swój własny los i za los osób najbliższych. Czytelnicy otrzymują książkę mądrą i użyteczną praktycznie.

77. W OCZEKIWANIU NA DZIECKO - NAJPOPULARNIEJSZY PORADNIK DLA RODZICÓW W POLSCE I NA ŚWIECIE. W oczekiwaniu na dziecko napisane zostało, w celu informowania, dodawania otuchy i niesienia pomocy rodzicom, by mogli spać spokojnie. Książka zawiera podstawowe informacje na temat fizjopatologii ciąży, porodu i połogu, zasad żywienia i higieny oraz wskazówki o sposobie korzystania z osiągnięć współczesnej medycyny.

78. W SERCU KOBIECEGO HOMOSEKSUALIZMU - Książka "W sercu kobiecego homoseksualizmu" zyskała poparcie i wzbudziła zainteresowanie wielu osób, pierwotnie pisana była z myślą o psychiatrach i psychologach, wychowawcach i duszpasterzach, którzy interesują się tym tematem z terapeutycznego punktu widzenia. Ta książka jest przeznaczona również dla rodzin i przyjaciół kobiet zmagających się z homoseksualnymi uczuciami, a wreszcie — i może jest to cel najważniejszy — powstawała z myślą o borykających się z tym problemem kobietach. Jednak wśród tych ostatnich treść książki może wzbudzać wiele trudnych emocji, a jej konstrukcja i opisane w niej historie mogą z początku silnie ożywiać osobiste, bolesne przeżycia. Mam nadzieję, że nie zniechęci to tych czytelniczek ani członków ich rodzin do dalszych refleksji nad swoim życiem. Autorka, certyfikowany doradca i terapeuta, z pasją, szacunkiem i miłością pochyla się nie tyle nad problemem, ile nad kobietami, które go przeżywają. Dostrzega ich wewnętrzne piękno i przez mądre, pełne zaangażowania towarzyszenie swoim pacjentkom pomaga im odkryć wewnętrzny potencjał, tkwiący w ich kobiecości.

79. WIĘZY I WIĘZI - JAK STWORZYĆ UDANY ZWIĄZEK? JAK ZNALEŹĆ TO, CO ŁĄCZY, I UNIKAĆ TEGO, CO ZNIEWALA? Jesteście zakochani? Planujecie ślub? A może jesteście już małżeństwem i chcielibyście świadomie kształtować swój związek? Jeżeli zależy Wam na budującej, pięknej relacji, ta książka jest właśnie dla Was! BILL HYBELS, słynny amerykański autor książek z zakresu duchowości tym razem wspólnie z żoną LYNNE proponuje świetny poradnik dla par!

80. WOJNA PRZECIW SŁABYM - Kolejna książka Edwina Blacka, autora światowego bestsellera IBM i Holocaust, poświęcona jest dziejom EUGENIKI, nauki o doskonaleniu rasy ludzkiej. Drogą do celu miało być wyeliminowanie ze społeczeństwa jednostek ograniczonych umysłowo, chorych, popadających w konflikt z prawem, a także ludzi ubogich. W tę działalność zaangażowały się szacowne instytucje i osobistości, agendy rządowe i wielki kapitał. Eugenika nie zniknęła wraz z Hitlerem. Przybrała nową nazwę. Dyscyplina, która przez cale dziesiątki lat rozwijała się z takim rozmachem, po wojnie schroniła się pod szyldem „genetyki człowieka" i „poradnictwa genetycznego". W tej rzetelnie udokumentowanej książce autor przypomina ponure karty z dziejów dwudziestowiecznej nauki, nie przemilczając także zagrożeń współczesnych.

81. WOLNOMULARSTWO I JEGO TAJEMNICE - To jedno z niewielu dzieł rzetelnie traktujących o istocie działania masonerii. Jak dowodzi kardynał Rodriguez, za kurtyną dobroczynności i pomocy bliźnim, masoneria skrywa swoje związki z ateizmem, a nawet z satanizmem. Trudno więc się dziwić, że polityka wolnomularstwa jest z zasady antykościelna i wspiera nurty polityczne oraz organizacje walczące z moralnością katolicką.

82. WSTYD I UTRATA PRZYWIĄZANIA - Pierwsza w Polsce pozycja naukowa dotycząca psychoterapii reparatywnej mężczyzn o orientacji homoseksualnej - terapii ukierunkowanej na zmianę tożsamości płciowej i rozwijanie potencjału heteroseksualnego. Rozpowszechnianie jego poglądów jest pożądane i konieczne zarówno dla społeczeństwa, jak i samych gejów i lesbijek. Nie chodzi o to, aby jednoznacznie dowieść, że dla wielu homoseksualistów heteroseksualizm jest lepszy niż homoseksualizm, ale jedynie o to, że tego rodzaju poszukiwanie powinno być całkowicie dostępne dla osoby homoseksualnej, jeżeli tego sobie życzy. W panującej obecnie atmosferze sporów i podziałów wokół tematu leczenia homoseksualizmu, naraża się na szwank dobro tysięcy pacjentów. Istnieje zatem nagląca potrzeba, aby zarzucić wojowniczą cenzurę i ideologie, które ograniczają otwartą dyskusję, na rzecz uczciwości klinicznej. Prawo pacjenta do wyboru własnych celów terapeutycznych jest sprawą pierwszoplanową i próby zduszenia wolności jego wyboru, są nie tylko godne potępienia, ale też stoją w sprzeczności z podstawową misją samej ochrony zdrowia.

83. WYCHOWANIE SEKSUALNE W RODZINIE I W SZKOLE - Książka w zamierzeniu Autora ma stanowić głos w toczącej się ciągle dyskusji nad wychowaniem seksualnym. Ks. Józef Augustyn nie przedstawia tu wyłącznie własnego stanowiska, ale chce także zaprezentować nauczanie Stolicy Apostolskiej, z którym całkowicie się utożsamia. Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla rodziców i wychowawców.

84. ZARADŹ MEMU NIEDOWIARSTWU - Nowe odcienie ateizmu stanowią wyzwanie dla ludzi wierzących. Pokusa niewiary jest dziś o wiele subtelniejsza niż dawniej, kiedy po prostu zaprzeczano istnieniu Boga. Wątpliwości rodzą pragnienie uzyskania lepszych odpowiedzi niż dotychczasowe. Dzisiejszy człowiek potrzebuje nowej, inteligentnej argumentacji - takiej, by zaryzykował uwierzyć. W maju 2009 roku książka została nagrodzona przez amerykańsko-kanadyjskie stowarzyszenie Catholic Press Association, zajmując I miejsce w kategorii popularyzacji wiary.

85. ZDROWIE I URODA, RECEPTY BABUNI - Oto prawdziwy skarb: praktyczny poradnik czerpiący z wiedzy naszych babć. Podsunie sprawdzone i naturalne recepty, pomoże zaradzić wielu codziennym dolegliwościom i kłopotom. Dowiemy się z niego, jak przygotować napoje zdrowotne (herbatki, zupy, soki warzywne i owocowe, wina lecznicze, tradycyjne napoje energetyczne) oraz kiedy i jak je stosować. Poznamy naturalne sposoby utrzymania lub przywracania dobrego samopoczucia (kąpiele relaksujące, masaże przeciwbólowe) i pielęgnacji ciała (maseczki, inhalacje, lotiony). Dzięki cennym wskazówkom z łatwością poradzimy sobie z drobnymi codziennymi dolegliwościami, takimi jak: afty, zaparcia, skaleczenia, oparzenia, biegunka, ból gardła, kaszel, kurzajki, bezsenność albo problemy reumatyczne.

86. ZRANIONE DZIECKO - Jest rzeczą istotną, byśmy rozróżnili dwie rzeczy. Jedną są te zranienia, których nie da się w żaden sposób uniknąć, ba, są nawet konieczne i nie należy ich dziecku oszczędzać, starając się je przed nimi uchronić - ich doświadczanie pomaga mu bowiem ukształtować własną mocną osobowość. Drugą rzeczą są te rany, których - przeciwnie - należy unikać, gdyż mogą one jedynie dziecko niszczyć. Są to cierpienia bezużyteczne, a wręcz szkodliwe, bo nie zawierają w sobie żadnego sensu, nawet jeśli w pewnych okolicznościach mogą mimo wszystko posłużyć dziecku za trampolinę. Jak bowiem zobaczymy, cierpienia mogą w zdumiewający sposób okazać się źródłem siły do nieoczekiwanego przekroczenia trudności, a niektórym doświadczającym je dzieciom pozwalają wyzwolić się z pęt determinizmu.

100 SPOSOBÓW NA PROSTE ŻYCIE

Autor Joyce Meyer
Wydawnictwo „Compassion”

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9 <<
1. SKONCENTRUJ SIĘ NA JEDNEJ RZECZY 15 <<
2. BĄDŹ ZADOWOLONY Z TEGO, CO MASZ 17
3. BÓG NA PIERWSZYM MIEJSCU 19
4. ŻYJ KU CHWALE BOŻEJ 21
5. NIE MARTW SIĘ O JUTRO 23
6. ZAPOMNIJ O RZECZACH MINIONYCH 25 <<
7. NAUCZ SIĘ MÓWIĆ NIE 27
8. BĄDŹ SOBĄ 29
9. POSTAW NA JAKOŚĆ 31
10. NIE ROZPOCZYNAJ TEGO, CZEGO NIE MOŻESZ SKOŃCZYĆ 33 <<
11. NIE RÓB Z IGŁY WIDEŁ 35
12. PRZESTAŃ MYŚLEĆ O SOBIE 37
13. PRZESTAŃ ODKŁADAĆ SPRAWY NA POTEM 39
14. POSPRZĄTAJ BAŁAGAN 41 <<
15. UNIKAJ NADMIARU 43
16. UNIKAJ DŁUGÓW 45
17. POZWÓL, ABY TO, CO JEST NAJWAŻNIEJSZE, TAKIM POZOSTAŁO 47
18. USTAL GRANICE 49
19. POZNAJ SAMEGO SIEBIE 51 <<
20. JEDYNIE WIERZ! 53
21. REGULARNIE KORYGUJ SWOJE POSTĘPOWANIE 55
22. SPRECYZUJ SWOJE PRIORYTETY 57
23. WYBIERZ SWOJE BITWY 59
24. NIE OCIĄGAJ SIĘ Z PRZEBACZANIEM 61 <<
25. SKUP SIĘ NA WŁASNEJ PRACY 63
26. BĄDŹ MIŁOSIERNY 65
27. NIE OSĄDZAJ INNYCH 67
28. BĄDŹ STANOWCZY 69
29. POMYSŁ, ZANIM POWIESZ 71 <<
30. BĄDŹ SŁUGĄ BOŻYM 73
31. NIE PRZYJMUJ POTĘPIENIA 75
32. ODRZUĆ ŻYCIE W STRACHU 77

33. IDŹ ZA GŁOSEM SERCA 79 <<
34. NIE BÓJ SIĘ TEGO, CO LUDZIE O TOBIE MYSIĄ 80
35. SPORY I NIESNASKI TRZYMAJ Z DALA D SWOJEGO ŻYCIA 82
36. BĄDŹ OPTYMISTĄ 84
37. PRZESTAŃ ROBIĆ RZECZY, KTÓRYCH DOBRZE NIE POTRAFISZ 86
38. NIE MARTW SIĘ O SWOJE DZIECI 88 <<
39. UNIKAJ NADMIERNEGO ROZUMOWANIA 90
40. MIEJ PROSTYCH PRZYJACIÓŁ 92
41. ZNAJDŹ NAJBARDZIEJ EFEKTYWNY SPOSÓB ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW 93
42. BĄDŹ WDZIĘCZNY 95
43. ROZWAŻ KONSEKWENCJE, ZANIM PODEJMIESZ DECYZJĘ 97
44. MÓDL SIĘ O WSZYSTKO 98 <<
45. NIE TRAP SIĘ Z POWODU ZŁOCZYŃCÓW 99
46. UWIERZ, ŻE BÓG MOŻE CIĘ ZMIENIĆ 101
47. UWIERZ, ŻE BÓG MOŻE ZMIENIĆ INNYCH LUDZI 103
48. POSZERZAJ KRĄG SWOICH PRZYJACIÓŁ 105
49. ZOSTAW TO BOGU 107
50. KONTROLUJ SWOJE MYŚLI 109 <<
51. NIE KOMPLIKUJ 111
52. NIE GOŃ ZA PERFEKCJĄ 113
53. ŻYJ W ZGODZIE Z LUDŹMI 115
54. NIE PRZECENIAJ SIEBIE 117
55. POZBĄDŹ SIĘ BEZUŻYTECZNYCH LISTÓW 119 <<
56. ZABLOKUJ ROZMOWY TELEFONICZNE Z AKWIZYTORAMI 121
57. NIE POZWÓL KUMULOWAĆ SIĘ PRACY 122
58. PLANUJ Z WYPRZEDZENIEM 124
59. KUP TROCHĘ CZASU 126
60. ZORGANIZUJ SIĘ 128
61. UPROŚĆ SWOJĄ MODLITWĘ 130 <<
62. ZOSTAW SOBIE MARGINES CZASU 132
63. NIE OBCIĄŻAJ SIĘ SZTUCZNYM POCZUCIEM OBOWIĄZKU 134
64. NIE PRÓBUJ DBAĆ O WSZYSTKICH 136
65. PRZESTAŃ WSZYSTKO KONTROLOWAĆ 138
66. BĄDŹ SKŁONNY DO ADAPTACJI 140 <<
67. NIE PRÓBUJ ZMIENIAĆ TEGO, CZEGO ZMIENIĆ NIE MOZESZ 142

68. ZMIEŃ TO, CO ZMIENIĆ MOŻESZ 143
69. BĄDŹ REALISTĄ W SWOICH OCZEKIWANIACH 144 <<
70. POSTĘP NASTĘPUJE KROK PO KROKU 146
71. ZMĄDRZEJ, ZANIM SIĘ WYPALISZ 147
72. KULTYWUJ SAMOTNOŚĆ 149
73. BĄDŹ UKIERUNKOWANY NA WIECZNOŚĆ 151
74. STAW CZOŁA KAŻDEMU DNIU, KTÓRY NADCHODZI 152
75. PAMIĘTAJ, ŻE BÓG JEST PO TWOJEJ STRONIE 154
76. JESTEŚ WIĘCEJ NIŻ ZDOBYWCĄ 155 <<
77. MÓDL SIĘ, ZANIM POJAWI SIĘ KŁOPOT 156
78. UTRZYMUJ SWOJE SUMIENIE W CZYSTOŚCI 157
79. ZROZUM SPRAWIEDLIWOŚĆ 159
80. ŁASKA, ŁASKA I JESZCZE WIĘCEJ ŁASKI 161
81. OPANUJ SWÓJ JĘZYK 163
82. BITWA NALEŻY DO PANA 164
83. UNIKAJ POKUS 165 <<
84. UNIKAJ LUDZI, KTÓRZY MÓWIĄ ZBYT WIELE 166
85. BĄDŹ HOJNY 168
86. BĄDŹ MĄDRY 170
87. STRZEŻ SIĘ ROZPROSZEŃ 172
88. NIE OBRAŻAJ SIĘ ZBYT ŁATWO 174
89. NIE BĄDŹ ZBYT SUROWY DLA SIEBIE 175 <<
90. NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, ABY ZACZĄĆ OD NOWA 176
91. BĄDŹ JAK MAŁE DZIECKO 178
92. OSOBA, KTÓRA ŻYJE W TOBIE 180
93. NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ DO SIEBIE 182
94. BĄDŹ WIĘŹNIEM NADZIEI 184
95. OPIERAJ SIĘ SZATANOWI 185 <<
96. BĄDŹ MOCNY DUCHOWO 186
97. BĄDŹ WIERNY 188
98. SPRAWDŹ SWOJE POGLĄDY 190
99. WRAZ POKORĄ PRZYCHODZI POKÓJ I MOC 191
100. NIECH DYSCYPLINA BĘDZIE TWOIM PRZYJACIELEM 192
O AUTORCE 193 <<

Wstęp <<

Każdy z nas je miewa: dni, kiedy nie udaje się nam doprowadzić żadnej sprawy do końca, no może z wyjątkiem dodania kolejnych pozycji na liście rzeczy do zrobienia. Czy Czujesz się ciągle zmęczony? Wyczerpany? Czy czasem marzysz o lepszym —prostszym — dniu? Tyle rzeczy walczy o twoje mocno ograniczone środki — uwagę, energię i czas. Możesz nawet, będąc przytloczonym, nie mieć świadomości tego. Jeśli tak właśnie się czujesz, to nie jesteś sam.

Większość ludzi obecnie prowadzi skomplikowane życie, które powoduje u nich frustrację i poczucie zagubienia; stają się znużeni i wyczerpani. Mam jednak dobrą nowinę: Twoje życie wcale nie musi być takie. Możesz wybrać życie pełne prostoty, owoców, spełnienia, pokoju i radości. Muszę cię jednak ostrzec, że jeśli nie jesteś w pełni zdeterminowany, skończysz zachowując się jak inni. Zostaniesz wciągnięty w system i resztę życia spędzisz marząc, żeby wszystko ułożyło się inaczej, nigdy nie zdając sobie sprawy, że w rzeczywistości, to jedynie ty możesz zmienić ten stan rzeczy. Dopóki nie jesteś w pełni przekonany i zdeterminowany w dążeniu do prostszego życia, czekają cię wyłącznie trudności i frustracje.

Pamiętam dobrze jak to było, gdy narzekałam przed Bogiem na mój absolutnie szalony grafik. Jak ktokolwiek mógł oczekiwać, że dam radę wykonać te wszystkie rzeczy? Właśnie wtedy znienacka mnie oświeciło: to ja sama układałam mój grafik i tylko ja mogłam go zmienić, nikt inny. Możesz spędzić swoje życie marząc, żeby było inne; marzenie jednak niczego nie zmieni. Stan rzeczy zmieniają mądre decyzje 1 zdecydowane działanie. Jeśli wy-

brałeś tę książkę w poszukiwaniu zmiany, to czy jesteś zdecydowany również podjąć decyzję i wprowadzić ją w życie?

Zmarnowałam wiele lat w nadziei, że moje życie się odmieni i uspokoi, dopóki nie zrozumiałam, że życie samo w sobie się nie zmienia na lepsze; tak naprawdę istnieje spora „szansa", że będzie gorzej. Zdałam sobie sprawę, że jedynym rozwiązaniem była zmiana mojego nastawienia wobec życia. Musiałam powiedzieć ***nie*** kolejnemu dniu pełnemu pośpiechu i frustracji. Nie chciałam następnej recepty od lekarza, aby znowu zamaskować symptom mojego prawdziwego problemu — stresu.

W moich poszukiwaniach prostoty, zaczęłam wierzyć, że życie nie może być prostsze, jeżeli nie nauczę się podchodzić do rzeczy z prostotą. To moja postawa w stosunku do każdego wydarzenia decyduje o tym, jak łatwa lub skomplikowana stanie się moja sytuacja. Być może życie jest skomplikowane, ponieważ ludzie są skomplikowani. A może życie uiejest skomplikowane, lecz ludzie je komplikują, poprzez sposób, w jaki do niego podchodzą.

Odkryłam, że nie tyle życie, okoliczności, czy mni ludzie potrzebowali zmiany, ile ja sama. Mój problem tak naprawdę nie był problemem — to ja nim byłam! Kiedy żyjesz w poczuciu frustracji, usiłując zmienić świat i wszystkich wokół, nie zauważasz, że jedyne, czego potrzebujesz, to zmiana własnego nastawienia. Łatwo jest przeżyć całe życie bez zrozumienia, że problemem jest sposób, w jaki żyjemy.

Czy kiedykolwiek zaprosiłeś znajomych do domu na zwyczajne popołudnie w miłym towarzystwie, z dobrym jedzeniem i rozrywką, które jakimś sposobem zamieniło się w skomplikowany koszmar? Ja pamiętam jakby to było wczoraj. Poszłam na niedzielne nabożeństwo i bez głębszego zastanowienia zaprosiłam trzy pary na grilla na następny weekend. Planowałam hot dogi i hamburgery, fasolkę, chipsy i mrożoną herbatę. Pragnęłam towarzystwa i zabawy, lecz jeszcze zanim przyjechali goście, już ich nie chciałam. Nie istniała żadna szansa na dobrą zabawę, a przynajmniej nie dla mnie. Dlaczego? Potrafiłam przemienić zwykłe przygotowania w koszmar, z drogim jedzeniem i czternastoma osobami zamiast — jak początkowo planowałam — sześciu. Moje skomplikowane podejście do życia i skomplikowany proces my-

ślenia przekonały mnie, że hot dogi i hamburgery nie były wystarczająco dobre, więc kupiłam steki, na które tak naprawdę nie było mnie stać. Chipsy zmieniły się w olbrzymią miskę domowej sałatki, a zwykła fasolka w cztery talerze przystawek, nad którymi porządnie się napracowałam.

Niepewna siebie, chcąc zrobić wrażenie, musiałam spędzić cały tydzień sprzątając i przygotowując dom, dopóki nie był dla mnie wystarczająco imponujący. Oczywiście, krzesła ogrodowe były stare, więc kupiłam nowe. Wściekałam się na Dave a, bo wydawało mi się, że za mało mi pomaga. Zanim nadeszła pora przyjazdu naszych przyjaciół, już miałam ich dość, marzyłam, żeby wcale nie przyjeżdżali, a potem spędziłam ponury dzień, udając zadowoloną gospodynię, chociaż tak naprawdę byłam nieszczęśliwa i sfrustrowana.

Nie mogłam zrozumieć, dlaczego nie jestem w stanie z niczego czerpać radości w moim życiu, dopóki Bóg nie ukazał mi, że sama niszczyłam moją radość, komplikując rzeczy. Przez lata modliłam się do Boga o zmianę ludzi i okoliczności wokół mnie, a On tak naprawdę chciał zmienić mnie i moje nastawienie do życia. Chciał, abym tak zdecydowanie uprościła moje życie, aby On był wywyższony.

Pozwól, że podzielę się z tobą setką sposobów, dzięki którym uprościsz swoje życie, wyzwolisz i zwiększysz swoją radość. Wierzę, że zdecydowanie poprawi się jakość twojego codziennego bytu, jeśli tylko zastosujesz te rady do siebie. Jezus powiedział, że przyszedł, abyśmy mieli życie w obfitości i mogli czerpać z niego radość (Jn. 10:10). Jego zasady są proste. Wiara jest prosta! Zaufanie Bogu jest proste! Dziecięce podejście do Niego jest proste! Boży plan zbawienia jest prosty!

Jezus oferuje nam „nowy sposób życia[5] i wierzę, że jest on prosty, lecz jednocześnie działa z mocą, pozwalając nam czerpać radość z każdego dnia. Czy jesteś gotów na uproszczenie swojego życia? Czy jesteś gotów na pożegnanie komplikacji, którym pozwoliłeś wcześniej przejąć kontrolę? Pora zacząć.

1. Skoncentruj się na jednej rzeczy <<

„Poczucie pośpiechu nie jest zwykle efektem życia w pełni i braku czasu. Przeciwnie, jest ono zrodzone z bliżej niesprecyzowanego strachu przed zmarnowaniem swojego życia. Kiedy nie zrobimy tej jednej rzeczy, którą powinniśmy zrobić, brakuje nam czasu na wszystko inne — stajemy się najbardziej zajętymi ludźmi na świecie."

Eric Hoffer

Patrząc [skupiając swoją uwagę] na Jezusa, który jest Przewodnikiem i Źródłem naszej wiary [zachęcającym nas do wiary] i jej Dokonawcą [doprowadzającym ją do dojrzałości i ideału].

List do Hebrajczyków 12:2

Kiedy robimy coś bez całkowitego skupienia na tym swojej uwagi, natychmiast zmniejsza się nasza siła do wykonania tej pracy i do wykonania jej dobrze. Jeśli bierzemy się za jedną rzecz, a nasz umysł zajmuje się drugą, rozdzielamy siłę kierującą naszymi umiejętnościami, a zadanie staje się o wiele trudniejsze. Przypomina to rozdzielanie białka od żółtka — można je użyć osobno, ale efekt (albo smak) nie będzie tak dobry, jak w przypadku użycia całego jajka. Jeśli skupimy nasze umiejętności na jednej rzeczy, którą wykonujemy określonego dnia, odkryjemy, że praca staje się łatwiejsza. Zdolność do koncentracji jest tylko i wyłącznie efektem dyscypliny.

W Liście do Filipian 4:6, apostoł Paweł nakazuje nam o nic się nie troszczyć. Zatroskane osoby zawsze starają się żyć o krok naprzód. Spędzają cały dzień martwiąc się o jutro, komplikując sprawy. Bóg liczy na nasze zaufanie odnośnie przyszłości — tak jak wtedy, gdy nakazał Izraelitom przejść przez pustynię w drodze do Ziemi Obiecanej.

Spróbuj żyć chwilą; daj siebie — swoje myśli, rozmowy, energię, każdą swą cząstkę — dniu dzisiejszemu. Spróbuj rozwinąć w sobie umiejętność całkowitego oddania się wykonywanej pracy. Odkryjesz, że będziesz czerpał radość z aktualnego zajęcia; skończą się dni złożone z zamazanego ciągu zadań i splątanych myśli, które powodują jedynie poczucie wycieńczenia i wyczerpania.

Czy obawiasz się, że jeśli będziesz żył w ten sposób, zmniejszą się twoje osiągnięcia? Prawdą jest, że być może nie będziesz robił tylu rzeczy co wcześniej, ale będziesz czerpał z nich o *wiele więcej* radości. Kluczowym aspektem łatwiejszego życia jest zrozumienie, że jakość ma zdecydowaną przewagę nad ilością.

2. Bądź zadowolony z tego, co masz

„Zadowolenie nie polega na realizacji tego, czego pragniesz, lecz na uświadomieniu sobie, jak wiele już masz."

Anonim

Niech życie wasze będzie wolne od chciwości; poprzestawajcie na tym, co posiadacie; sam [Bóg] bowiem powiedział: Nie porzucę cię, ani cię nie opuszczę.

List do Hebrajczyków 13:5

Bogactwo Zachodu przyczyniło się do rozwoju epidemii zazdrości i chęci posiadania tego, co mają inni. Ludzie chcą mieć więcej i więcej, lecz nie potrafią czerpać radości z tego, co już posiadają. Prosta osoba to osoba zadowolona; nie pragnie nic więcej, lecz czerpie radość z tego, co ma. Ufa, że w stosownym czasie otrzyma więcej.

Czy „więcej" jest w stanie uczynić nas szczęśliwymi, tak jak usiłuje nas o tym przekonać świat? Odpowiedź brzmi: NIE! W rzeczywistości, im więcej posiadamy, tym więcej pracy musimy włożyć, aby zadbać o naszą własność. Może się wydawać, że „więcej" ułatwia życie, ale tak naprawdę często komplikuje naszą codzienną egzystencję. Dziesiąte przykazanie zabrania nam zazdrości: nie powinniśmy pożądać żadnej rzeczy bliźniego swego. W Liście do Filipian 4:11, apostoł Paweł mówi, że nauczył się poprzestawać na tym, co ma. To stwierdzenie przypomina mi o prostocie życia i dodaje otuchy.

Nie ma nic złego w posiadaniu rzeczy, lecz błędem jest ich pożądanie. Kiedy mamy wrażenie, że nie możemy być szczęśliwi bez określonej rzeczy, zaczynamy jej pożądać. Powinniśmy rozwinąć w sobie nawyk zwracania się do Boga o to, czego pragniemy oraz wiary, że zostanie nam to dane, jeśli jest to dobre. To proste po-

dejście do życia uwolni nas i pozwoli czerpać radość. Życie to podróż, a nie stacja końcowa. Ci, którzy chcą czerpać radość z życia, muszą najpierw nauczyć się czerpać radość z podróży, wypełnionej oczekiwaniem. Ostatecznie, wszyscy docieramy do celu naszej podróży tylko po to, aby rozpocząć nową do innego miejsca; dlatego nieumiejętność czerpania radości z podróży oznacza brak radości z życia. Podejmij decyzję o radowaniu się z tego, co posiadasz. Podziękuj za to Bogu i bądź zadowolony.

3. Bóg na pierwszym miejscu

„Życie człowieka należy do Boga, nie do jego dobytku, jakkolwiek bogaty by on nie był."

Henry Alford

A uczynię z ciebie naród wielki i będę ci błogosławił [licznymi dobrami], i uczynię sławnym imię twoje, tak że staniesz się błogosławieństwem [dającym dobro dla innych].

1 Księga Mojżeszowa 12:2

Przeczytałam wiele książek, które mówią, że nie można być jednocześnie zamożnym i prostym. To stwierdzenie mnie nie przekonuje, ponieważ wierzę, że od woli Boga zależy, czy ludziom dobrze się powodzi w każdej sferze ich życia, włączając w to finanse i dobra materialne. Według Psalmu 35:27, Bóg czerpie przyjemność z bogactwa swego ludu. Nie znalazłam żadnego fragmentu w Biblii, który by mówił, że Bóg jest zadowolony, gdy potrzeby Jego ludu nie są zaspokajane.

Prawdą jest, że bogacz z trudnością wejdzie do Królestwa Niebieskiego (Mt. 19:23), ale nie jest to niemożliwe. Pieniądze mogą odwrócić naszą uwagę od Boga i Jego woli, ale niekoniecznie. Nie powinniśmy obawiać się obfitości, lecz nauczyć się dobrze ją wykorzystywać. Jeśli jesteśmy w stanie zachować odpowiednią postawę wobec pieniędzy i dóbr materialnych, mogą one posłużyć dla dobra wielu ludzi.

W dziedzinie religii często jest łatwiej nakazać ludziom całkowicie wstrzymywać się od czegoś, niż nauczyć ich jak uniknąć nadmiaru. Jestem temu przeciwna, ponieważ Bóg stworzył i dał te wszystkie rzeczy dla nas. Możemy czerpać radość z bogactwa bez odwracania się od Boga lub popadania w chciwość. Możemy prosperować, a jednocześnie zachowywać Boga na pierwszym miejscu w naszym życiu.

Czy ma sens stwierdzenie, że nie będę jeść, ponieważ obawiam się, że się przejem? Albo że nie będę spać, bo mogę spać zbyt dłu-

go? Nie ma to kompletnie żadnego sensu, tak samo jak mówienie, że ślubuję ubóstwo, aby uniknąć pokus związanych z pieniędzmi. Pozwólcie, że powtórzę: pieniądze i posiadanie nie są problemem; może natomiast stać się nim niezrównoważona postawa wobec nich! Wierzę, że Bóg chce, abyśmy mieli wszystko, co możemy, o ile On jest zawsze na pierwszym miejscu w naszym życiu.

Biblia nie wspomina, żeby pieniądze były złe; mówi natomiast, że złe jest umiłowanie pieniędzy. Powodzenie i bogactwo mogą stać się problemem, jeśli oddamy się pod ich władanie, zamiast je posiadać. Powinniśmy korzystać z naszego dobytku, aby obdarzać ludzi dobrem — uważając jednak, aby nie wpaść w pułapkę polegającą na tym, że przyzwyczaimy ich do tego. Pieniądze są problemem tylko wtedy, gdy je gromadzimy. Naucz się być kanałem, nie zbiornikiem; pozwól, aby dobra płynęły do ciebie i poprzez ciebie. Bóg powiedział Abrahamowi, że będzie mu błogosławił i uczyni go błogosławieństwem (1 Mojż. 12:2).

Dawanie innym jest źródłem radości nie tylko w ich życiu, lecz również w twoim. Im więcej dajesz, tym bardziej jesteś szczęśliwy. Im więcej dajesz, tym więcej masz do ofiarowania, ponieważ Bóg poszukuje ludzi, którym może powierzyć pieniądze. Szuka ludzi, którzy mogą mieć pieniądze bez popadania w chciwość i egoizm. Główne pytanie, jakie powinniśmy sobie regularnie zadawać, brzmi: „Jaka jest moja postawa wobec pieniędzy i dóbr materialnych?" Czy na pierwszym miejscu jest Bóg, czy pieniądze?

Uważam, że nigdy nie posiadam niczego w nadmiarze, jeśli naprawdę prowadzi mnie Duch Boży. Regularnie umniejsza On moją własność poprzez ciągłe stawianie na mojej drodze osób, które potrzebują lub pragną czegoś, czego mam za dużo. Biblia naucza nas, że jeśli mamy dwa okrycia, a ktoś inny nie ma żadnego, powinniśmy oddać mu jedno (Łk. 3:11).

W moich poszukiwaniach prostoty odkryłam, że bycie błogosławieństwem to jeden ze sposobów na zwiększenie własnej radości, jak również radości mnych. Zachęcam ludzi do aktywnego poszukiwania sposobów na dawanie, ponieważ, jak mówi Biblia, bardziej błogosławioną rzeczą jest dawać aniżeli brać (Dz. 20:35). Bóg jest zadowolony, gdy znajduje osobę, którą może błogosławić, a która stawia Go na pierwszym miejscu i używa swojej własności stając się błogosławieństwem dla innych.

4. Żyj ku chwale Bożej

„Większość ludzi żyje dla siebie samych, nie zważając na chwałę Boga lub dobro swoich bliźnich".

David Brainerd

A więc: czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwalę Bożą,

List do Koryntian 10:31

Chwała Boża powinna objawiać się w całym twoim życiu, a nie tylko w twoich słowach albo w „uczynkach duchowych[11]. Powinieneś zacząć postrzegać swoje codzienne obowiązki jako coś, co robisz dla Boga, a nie tylko odhaczać je na liście spraw do załatwienia, aby potem udać się na poszukiwanie Boga pośród rzeczy, które uważasz za święte. Całe życie jest święte, jeśli przeżywa się je dla Boga. List do Kolosan 3:23 poucza nas: „Cokolwiek czynicie, z duszy czyńcie jako dla Pana, a nie dla ludzi."

Bóg przeznaczył dla nas zarówno rzeczy zwyczajne, jak i duchowe, np. modlitwę, lekturę Biblii i dobre uczynki. Poprzez swoje Słowo nakazuje nam pracować, płacić rachunki, dbać o nasze domy i ciała, żyć po bratersku z innymi wierzącymi, jeść, odpoczywać i śmiać się. Zawsze, gdy rozpoczynamy jakiekolwiek działanie dla Boga i ku Jego chwale, życie staje się łatwiejsze. Nie musimy się starać, aby coś zrobić —jesteśmy tacy, jakimi stworzył nas Bóg.

Podział rzeczy na duchowe i świeckie powoduje chaos w naszym życiu; zawsze spieszymy się z wykonaniem „przyziemnych" rzeczy, aby przejść do „uczynków duchowych", z których, według nas, Bóg będzie zadowolony. W jaki sposób możemy „modlić się nieustannie", bez zrozumienia, że całe nasze życie oddane Bogu staje się modlitwą, swego rodzaju żywym wstawiennictwem?

Jeśli chcę wyglądać dobrze, aby móc chwalić Boga, wtedy czas spędzony na układaniu włosów i wybieraniu przyjemnego dla oka

stroju, staje się rzeczą świętą. Jeśli jednak motywem jest próżność — robię to tylko dla siebie, aby coś osiągnąć — wtedy moje działania nie są święte. Tylko rzeczy poświęcone Bogu są święte. Jeśli poświęcam się Bogu, jeśli oddaję Mu całe moje życie, moje zmysły i zdolności oraz wszystko, co posiadam, czy nie jest prawdą, że wówczas ja i moje życie stają się święte? Wszystko jest uświęcone, jeśli robione jest dla Niego.

Czy wiesz, że Bóg nazywa swoje dzieci świętymi? Nie oznacza to, że każde zachowanie można uznać za święte, albo że nigdy nie popełniamy błędów; Bóg postrzega nas poprzez krew i ofiarę Jezusa. Uważa nas za sprawiedliwych, gdy naprawdę ufamy Jego Synowi (2 Kor. 5:21). Kiedy poświęcamy Mu nasze życie i każdego dnia staramy się Go zadowolić każdym uczynkiem, wtedy wszystkie one stają się święte. Najważniejsza dla Boga jest postawa naszego serca.

Bliski związek z Chrystusem ułatwia nasze życie; wypełnianie Jego przykazań, kochanie Go za to, kim jest, a nie za to, co może dla nas zrobić — właśnie te rzeczy sprawiają, że życie staje się prostsze. Zacznij patrzeć na życie jako na całość, a nie sumę osobnych elementów, z których jedne są odpowiednie dla Boga, a inne nie. Jeśli jakakolwiek część mojego życia nie jest odpowiednia dla Pana, wtedy nie jest też dobra dla mnie i powinna zostać usunięta. Zacznij eliminować te elementy swojego życia, które służą tylko tobie, aby mieć więcej miejsca na działania służące chwale Bożej. Pozwól im rosnąć i rozkwitać oraz obserwuj, jakie to jest łatwe.

5. Nie martw się o jutro

„Każde zmartwienie jest zbyt małe, aby stać się powodem do modlitwy, ale jest również zbyt małe, aby stać się brzemieniem."

Corrie Ten Boom

Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejszy, gdyż dzień jutrzejszy będzie miał własne troski, Dosyć ma dzień swego utrapienia,

Ewangelia Mateusza 6:34

Bóg zsyłał mannę Izraelitom raz dziennie. Nie wolno im było przechowywać jej na później —w ten sposób okazywali swoje zaufanie i wiarę w Boga oraz Jego obietnicę, że będzie ich karmił każdego dnia. Zawsze, gdy zebrali więcej manny niż potrzebowali na jeden dzień, psuła się i zaczynała brzydko pachnieć. Wiele osób mówi, że ich życie jest parszywe i śmierdzące. Nie chodzi o to, że cuchną—po prostu wzięli na siebie za dużo — za dużo pracy, za dużo obowiązków, za dużo do myślenia, i jest tego tak wiele, że nie mogą tego pomieścić, przez co znaczna część się psuje. Komplikują sobie dzień dzisiejszy, starając się zebrać zapasy na jutro.

W Ewangelii Mateusza 6:25-31, Jezus naucza nas, abyśmy nie martwili się o jutro i zachęca do wiary. Mówi, że skoro Bóg dba o ptaki i kwiaty, to z pewnością o nas też zadba. Każdy dzień przynosi nam to, czego potrzebujemy — nie musimy się martwić o więcej niż o dzień dzisiejszy. Z łaski Pana i Jego Bożej mocy każdego dnia dostajemy dokładnie tyle, ile potrzeba, żebyśmy mogli z powodzeniem poradzić sobie z wydarzeniami dnia. Nie dostaniemy jednak jutrzejszej łaski już dzisiaj.

Kiedy myślimy o przyszłości wraz ze wszystkimi jej pytaniami pozostawionymi bez odpowiedzi i niepewnymi okolicznościami, możemy poczuć się dość przytłoczeni. Nasz Ojciec w niebie nie daje nam dodatkowych zapasów łaski na myślenie o jutrzej-

szych problemach, lecz wciąż pozwala zachować pokój i radość. Bóg mówi nam, co zrobić z naszymi zmartwieniami — złożyć je na Niego, a wówczas On zajmie się nami.

Usiłowanie życia jutrem już dzisiaj powoduje komplikacje. Kiedy uczniowie poprosili Jezusa, żeby nauczył ich, jak mają się modlić, pośród wielu rzeczy nakazał im prosić Boga Ojca o chleb *powszedni.* Mówił im o więcej niż jednym rodzaju chleba, który przeznaczony jest na posiłek; mówił o tym wszystkim, co jest niezbędne do zaspokojenia ludzkich potrzeb. Uprość swoje życie i zacznij żyć dniem dzisiejszym. Nie obawiaj się przyszłości, ponieważ to, z czym będziesz musiał poradzić sobie jutro, nadejdzie dopiero jutro. Nie można rozwiązać problemów dnia jutrzejszego już dzisiaj. Zaufaj Bogu i czerp radość z prostego życia.

6. Zapomnij o rzeczach minionych <<

„Budujesz na porażce. Używasz jej jak kamienia węgielnego. Zamknij drzwi przeszłości. **Nie próbuj zapomnieć błędów, ale nie rozpamiętuj ich.** Nie poświęcaj temu twojej energii, czasu ani przestrzeni'

Johnny Cash

Nie wspominajcie dawnych wydarzeń, a na to, co minęło, już nie zważajcie!

Księga Izajasza 43:18

W Liście do Filipian 3:13, apostoł Paweł mówi, że rzeczą, która wymagała od niego dużego wysiłku, było „zapominanie o tym, co zanim" —o rzeczach minionych. Myślę, że Paweł usiłował naprawić swoje poprzednie błędy i odkrył, jak trudne i niemożliwe było to do osiągnięcia. Z przeszłością możemy zrobić tylko jedno — oddać ją Bogu! Kiedy pozwolimy Mu zająć się naszymi porażkami, On przemieni je w cuda; Bóg bowiem posiada moc przekształcania naszych błędów w dobro, jeśli tylko zaufamy, że może to uczynić.

Izajasz (61:3) zapowiada, że Pan da nam „piękno zamiast popiołu". Zauważyłam jednak, że wiele osób chce zachować swoje popioły, resztki przeszłości, jako przypomnienie o swoich wadach i porażkach. Zrezygnuj z popiołów, albo staną się jedyną rzeczą jaką będziesz miał. Każdy nowy dzień przynosi ogromne możliwości: nowe życie, nowe nadzieje, nowe marzenia. Nie jesteśmy jednak w stanie dojrzeć szans dnia dzisiejszego, jeśli stoimy w okopach błędów i porażek dnia poprzedniego. Czas zostawić za sobą rzeczy minione i ruszyć do przodu.

Pozostawienie za sobą przeszłości jest konieczne, aby móc ujrzeć Boży plan na dzisiaj. Abraham stracił w życiu wiele rzeczy.

Oddał swojemu siostrzeńcowi Lotowi najlepszą ziemię w dolinie Jordanu, aby zapobiec konfliktom, pozostawiając sobie niewielką część swej własności. Zamiast jednak się zniechęcać i użalać nad sobą, posłuchał Boga, który mu rzekł: „Podnieś oczy swoje i spojrzyj z miejsca, na którym jesteś, na północ i na południe, i na wschód i na zachód, Bo całą tę ziemię, którą widzisz, dam tobie i potomstwu twemu na wieki" (1 Mojż. 13:14-15).

Być może powinieneś podnieść swoje oczy i rozejrzeć się wokół, zamiast patrzeć wstecz. Spójrz na cudowną przyszłość rozciągającą się przed tobą dzięki nadziei złożonej w Bogu! Nie trać życia na opłakiwanie tego, co utraciłeś, co już minęło; zrób spis rzeczy, które zostawiasz za sobą i idź do przodu, krok po kroku w wierze. Pamiętaj, Bóg jest po twojej stronie!

7. Naucz się mówić *nie*

„Sztuką przywództwa jest mówienie ***nie***, a nie mówienie ***tak.*** Mówienie te&jest bardzo łatwe".

Tony Blair

Niech wasze „tak" będzie „tak" a wasze, nie niech będzie „nie", abyście nie byli pociągnięci pod sąd.

List Jakuba 5:12

To prawda, że ludzie nie lubią słowa ***nie.*** Będą się szczerzyć od ucha do ucha, gdy na coś się zgodzisz, ale nie zobaczysz zbyt wielu uśmiechów, kiedy usłyszą odmowę. Pragnienie bycia kochanym i akceptowanym jest naturalne — wszyscy tego chcemy — jednak ta skłonność sprawia, że wpadamy w pułapkę nieustannej potrzeby zadowalania innych ludzi. To bardzo komplikuje życie, ponieważ różne osoby chcą i oczekują od nas różnych rzeczy. Słyszałeś kiedyś powiedzenie: „Jeszcze się taki nie urodził, co by każdemu dogodził '? Osoby usiłujące zadowalać innych szybko odkrywają wysoką cenę, jaką przychodzi im płacić za uszczęśliwianie wszystkich wokół. Gdy ją płacimy, zatracamy siebie.

Bóg stworzył każdego z nas jako wyjątkową osobę; jako indywidualne jednostki mamy prawo do przeżywania własnego życia tak, jak chcemy. Nie oznacza to, że nigdy nie dostosowujemy się i nie dopasowujemy naszych pragnień tak, aby pomóc innym lub ich uszczęśliwić, ale znaczy to też, że nie możemy wyłącznie starać się zadowolić innych, kosztem zadowolenia Boga. Pan nie jest usatysfakcjonowany, gdy nie spełniamy naszego powołania, ponieważ w swoich wysiłkach dążących ku zadowoleniu ludzi ignorujemy Jego plany wobec nas.

Ja sama miałam z tym spory problem. 2 powodu seksualnego wykorzystywania w dzieciństwie dorastałam w poczuciu odrzucenia i braku wartości. Tak bardzo nie mogłam znieść emocjonal-

nego bólu odrzucenia, że desperacko zaczęłam szukać akceptacji i byłam w stanie zapłacić każdą cenę, aby ją uzyskać.

Niewiele czasu zajęło mi jednak odkrycie faktu, że mówienie ***tak***, kiedy naprawdę pragnęłam powiedzieć ***nie***, okradało mnie z życia. Odczuwałam urazę wobec tych wszystkich ludzi, których próbowałam nieustannie uszczęśliwiać i nauczyłam się, że na dłuższą metę nie są moimi prawdziwymi przyjaciółmi.

Ludzie, którzy są z ciebie zadowoleni wyłącznie wtedy, kiedy są w stanie cię kontrolować, ***wykorzystują cię.*** Pozwalanie im na to nie tylko cię rani, lecz także ostatecznie zrani również ich samych. Niestety, większość ludzi uczyni wszystko, na co tylko im pozwolimy; zdaje się to być częścią cielesnej natury człowieka. Boska konfrontacja oraz brak zgody na bycie kontrolowanym przez ludzi, są zdrowe dla wszystkich zainteresowanych i koniec końców tworzą wspaniałe relacje, które są uczciwe dla obu stron.

Podejmij decyzję o postawieniu Boga ponad wszystkim. Postaw Jego wolę ponad swoją własną i ponad wolą innych ludzi. Jeśli naprawdę czujesz w swoim sercu, że Bóg pragnie, abyś powiedział ***tak***, wtedy powiedz to i trzymaj się tego; jeśli jednak czujesz, że On skłania cię, abyś powiedział ***nie***, wtedy tak powiedz i również tego się trzymaj. Bóg zawsze obdarza łaską i wszystkim innym, cokolwiek potrzebne jest do tego, byśmy byli w stanie uczynić to, czego On od nas chce dając nam narzędzia umożliwiające powiedzenie ***nie*** z łatwością i prostotą. Komplikacja i walka, przez sam fakt, że często pojawiają się w naszym życiu, mogą wskazywać na to, że oddaliliśmy się od woli Boga. Jeśli nasze serca mówią ***nie***, podczas gdy nasze usta mówią ***tak*** ze strachu przed odrzuceniem, nie możemy oczekiwać, że Bóg nam pomoże. On nie jest zobowiązany do zakończenia czegoś, czego nie jest autorem.

Kiedy uczysz się mówić ***nie***, nie jesteś osamotniony. Poproś Boga o Jego nadprzyrodzoną siłę i mądrość, aby poprowadziły cię w kierunku łatwiejszego podejmowania decyzji i miej pewność, że On ci towarzyszy.

8. Bądź sobą

„Bycie sobą w świecie, który ciągle próbuję cię zmienić, jest największym osiągnięciem."

Ralph Waldo Emerson

Każdy zaś niech bada własne postępowanie, a wtedy będzie miał uzasadnienie chluby wyłącznie w sobie samym, a nie w porównaniu się z drugim,

List do Gałacjan 6:4

Przez wiele lat starałam się upodobnić do innych ludzi, próbując modlić się, zachowywać, a nawet wyglądać tak, jak oni. Po wielu latach niedoli i walki, w końcu zrozumiałam, że Bóg nigdy nie pomógłby mi być kimkolwiek innym niż mną samą. Był powód, dla którego stworzył mnie taką, jaką jestem, a nie kimś innym. Próba bycia kimś innym jest bardzo skomplikowana i nie mamy w sobie żadnej zaprogramowanej zdolności zrozumienia jak to zrobić. O wiele łatwiej, prościej, jest być sobą — Bóg pokazuje nam jak to czynić, ponieważ to jest Jego wola.

Nie musisz porównywać się lub konkurować z kimkolwiek lub czymkolwiek innym i to jest prawdziwą wolnością. Jezus przyszedł, aby oswobodzić ludzi na wiele sposobów i to jeden z nich. Pragnę znowu powiedzieć, że nie musisz porównywać siebie lub jakiejkolwiek z twoich cech z innymi ludźmi; nie musisz być taki, jak oni albo lepszy niż oni (zob. 2 Kor. 10:12). Bóg oczekuje od nas jedynie tego, abyśmy byli tak dobrzy, jak tylko możemy. Zawsze mówię: „On chce mnie najlepszą, jaką tylko mogę być". Odkąd zaczęłam to zauważać, rozwinęłam się w szybkim tempie.

Możemy brać przykład z innych i nawet być pobudzani przez nich do cięższej pracy w różnych obszarach naszego działania. Ale nie możemy pozwolić, aby ktoś prócz Jezusa był naszym wzorcem. Paweł przykazał ludziom, którym posługiwał, aby naśladowali go tak, jak on naśladuje Chrystusa. Zalecił, aby brali z niego

przykład, lecz nigdy nie powiedział, aby byli dokładnie tacy jak on.

Naucz się wypoczywać z innymi i być sobą. Jeśli cię odrzucą, to odrzucą to, co stworzył Bóg, a nie to, co ty stworzyłeś. Oczywiście w życiu każdego z nas są dziedziny, które można poprawić, ale tylko Bóg może dokonać zmian i czyni to na swój sposób oraz w swoim czasie. Czasami mamy takie złe mniemanie o tym, ***kim*** jesteśmy, że fałszujemy swoją osobowość, aby pokazać ją światu. Ale kiedy zdecydujemy się być wolni i w prostocie stanąć przed Bogiem, który nas stworzył, zobaczymy Jego namaszczenie i zyskamy życzliwość ludzi.

Muszę przyznać, że lubię siebie taką, jaką jestem i dlatego podobam się innym ludziom — może nie wszystkim, ale tych, którzy mnie akceptują jest mnóstwo i dzięki nim jestem wystarczająco zajęta. Nauczyłam się także nie zmieniać ludzi na swoje podobieństwo.

Jeśli zdecydujesz się zaakceptować i polubić siebie takim, jakim jesteś i jakim stworzył cię Bóg, wtedy znajdziesz więcej akceptacji i mniej odrzucenia.

9. Postaw na jakość

„Ważna jest jakość a nie długość życia".

Martin Luther Kingjr

Abyście umieli odróżniać to, co słuszne, od tego, co niesłuszne, abyście byli czyści i bez nagany na dzień Chrystusowy.

List do Filipian 1:10

Dawniej ludzie żyli o wiele prościej niż dzisiaj. Kiedy spojrzymy przez moment wstecz — dostrzeżemy że byli bardziej zainteresowani jakością niż ilością. Posiadanie większej ilości nie zawsze jest lepsze — a bardzo często gorsze. Jesteśmy skłonni kupować tanie ubrania, aby mieć ich więcej, ale potem denerwujemy się, kiedy się kurczą lub płowieją, albo gdy nie wystarczają na tak długo, jak myśleliśmy. Dysponowanie dużą ilością odzieży może skomplikować ubieranie się. Pewien człowiek powiedział: „Nigdy nie miałem kłopotu z pakowaniem się na wycieczkę, gdyż miałem jedynie brązowy i granatowy garnitur. Po prostu pakowałem oba i nosiłem je na zmianę. Teraz, gdy mam szafę pełną ubrań, pakowanie się jest skomplikowaną sztuką i długo zastanawiam się, co do czego pasuje".

Przy zakupie mebli i sprzętu gospodarstwa domowego, powinniśmy kierować się jakością. Lepiej zdecydować się na mniej urządzeń, ale dobrej jakości. Rzeczy słabe jakościowo często się psują i szybciej się zużywają. Im więcej rzeczy mamy, tym bardziej skomplikowane staje się nasze życie.

Ostatnio Bóg przemówił do mojego serca, nakazując mi nie czynić tego, czego tak naprawdę nie muszę. Jeśli ktoś inny może to zrobić — pozwól mu na to! Stosowanie się do tego pomogło mi uprościć życie. Jestem zdeterminowana, aby znaleźć sposoby na załatwianie mniejszej ilości spraw i większe owocowanie w życiu.

Możemy kupić samochód dla jego wyglądu, jednakże jeśli będzie słabej jakości, stracimy dużo czasu na naprawy. Możemy też

biegać po całym mieście, aby znaleźć tańszy towar, ale zmarnujemy mnóstwo czasu, co w konsekwencji będzie większą stratą. Ile wart jest twój czas? Mój — wiele.

Rozwiń nawyk kupowania produktów najwyższej jakości za pieniądze, które są dla ciebie dostępne. Nie myśl, że większa ilość jest zawsze lepsza — to złudzenie. Ja wybieram jedną rzecz dobrej jakości, zamiast trzech lub czterech średniej lub gorszej.

10. Nie rozpoczynaj tego, czego nie możesz skończyć <<

„Oceniamy zdolności ludzi według tego jak kończą, a nie jak próbują.[M]

Anonim

Któż bowiem z was, chcąc zbudować wieżę nie usiądzie wpierw i nie obliczy kosztów [aby zobaczyć], czy ma na wykończenie?

Ewangelia Łukasza 14:28

Wielorakie, niedokończone projekty zakłócają nasze życie. Bez przerwy krzyczą na nas, abyśmy je ukończyli, potępiają nas i zwodzą. Im więcej czasu zajmuje ich dokończenie, tym gorzej się czujemy. Żadna osoba nie może starać się zrobić wszystkiego i dobrze dać sobie radę ze wszystkim. Mamy ograniczenia ale nie bójmy się stawić im czoła. Bóg nie jest ograniczony i naprawdę, każdy z nas, kto pokłada w Nim wiarę, może zrobić wszystko, do czego On nas prowadzi. Jednakże, Bognie prowadzi ludzi do rozpoczynania czegokolwiek, czemu nie mogliby sprostać.

Bóg rozpoczął dobre dzieło w każdym z nas i będzie je kontynuował aż do powrotu Chrystusa, dopełniając je i doskonaląc (zob. Flp. 1:6). Niektóre projekty są krótkoterminowe, a niektóre zajmują więcej czasu — niecierpliwi ludzie zazwyczaj nie kończą zadań długoterminowych. Dojrzałość duchowa wymaga cierpliwości. Nie zmieniamy się w ciągu nocy. Wielu ludzi schodzi na złą drogę, ponieważ nie są w stanie „dotrzeć do punktu przełomowego". Chcą błyskawicznego sukcesu, a takiej rzeczy tak naprawdę nie ma.

Znam ludzi, którzy rozpoczynają każdy nowy projekt z dużą emocjonalną energią, ale kiedy mija ekscytacja nowością, wtedy albo porzucają pracę, albo nigdy jej nie kończą. Nowe rzeczy za-

wsze są fascynujące, ale co zostaje po gęsiej skórce i oklaskach? Kto wtedy wciąż pracuje? Tylko ci, którzy obliczyli koszty i wiedzieli, że od początku będzie dużo faz do przejścia, nie tylko ekscytujących.

Dzisiaj większość ludzi w naszym społeczeństwie bierze na siebie więcej, niż może temu podołać. Takie zadania ponad miarę powodują, że doświadczamy stresu. Korzystają z tego specjalistyczne firmy, które robią interes na nauce radzenia sobie ze stresem.

Na mojej liście rzeczy do zrobienia jest zawsze więcej czynności niż mogę wykonać jednego dnia, ale zaglądam do tego spisu jeszcze nazajutrz. Przy każdym zobowiązaniu powinniśmy angażować się do jego zakończenia i wykonać je tak dobrze, jak potrafimy oraz na czas.

Uprość swoje życie zaczynając tylko to, co rzeczywiście możesz skończyć i kończąc to, co zacząłeś. Nie pozwól się rozproszyć — skoncentruj się i skończ. Kiedy coś ukończysz, nie musisz już o tym myśleć. Możesz oddać się w pełni nowemu projektowi, nowemu celowi, nowemu pomysłowi w twoim życiu. Wolno ci marzyć i wolno ci tworzyć, ponieważ twój umysł i twoje serce są uporządkowane. To jest prostota w swoim najlepszym wydaniu.

11. Nie rób z igły wideł

„Lepiej nigdy nie martw się o zmartwienie, dopóki zmartwienie nie zmartwi ciebie. Inaczej, twoje zmartwienie na pewno stanie się podwójne".

David Keppel

Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam; nie tak jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka [przestańcie się niepokoić i martwić; nie lękajcie się i nie dajcie się zastraszyć oraz nie bądźcie tchórzliwi i niespokojni].

Ewangelia Jana 14:27

Za dużo ludzi dzisiaj nalega, aby harować nad małym rzeczami. Pozwalają na to, żeby szczegóły ich dręczyły i zasmucały, do tego stopnia, że ich życie jest zawsze wypełnione problemami i zmartwieniami. Ktoś stwierdził: „Wybierz swoje priorytety" —i to jest mądra rada. W życiu każdego z nas jest wystarczająco dużo ważnych wydarzeń, z którymi musimy się uporać — na pewno nie musimy robić wielkiego hałasu z powodu rzeczy, które moglibyśmy po prostu zignorować.

Każdego dnia jest wiele „okazji", aby o coś się martwić, ale musimy podjąć decyzję, żeby zrezygnować z tego i zachować spokój. Szatan pobudza w nas niepokój. Odnajdź rzeczy, które cię niepokoją, a poznasz samego siebie — zdecyduj się odpuścić wszelkie drobnostki, które nic nie zmieniają w całym twym życiu. Biblia mówi, że to małe lisy są winne zniszczenia winorośli (PnP. 2:15). Jak dużo ludzi rozwodzi się z powodu drobnostek, które wzięli do swoich serc i które ostatecznie stały się przeszkodami nie do przebycia? Jeśli przestaniemy dostrzegać zło, które nam wyrządzono, jak poucza nas 1 List do Koryntian 13, będziemy mieli znacznie lepsze, prostsze relacje. W pewnym momencie życia byłam bardzo dobrą „księgową" —notowałam wszelkie rzeczy, które mnie zraniły lub obraziły. Moje życie było w rozsypce i nie byłam szczęśliwa.

Nie bądź kimś, kto się łatwo obraża, bo to ty najbardziej na tym ucierpisz. Zazwyczaj, kiedy ktoś nas obraża, nie ma takiego zamiaru. Rozwiń nawyk myślenia w ten sposób, a podejmiesz ważny krok w kierunku prostszego życia. Jeśli nasze umysły są zaśmiecone myślami o tym, kto uczynił nam określoną krzywdę, na pewno nie będziemy w stanie doświadczyć cieszenia się prostotą. Żeby życie było proste, nasze myśli i emocje muszą być nieskażone. Nasze serca muszą być skłonne do przebaczenia ludziom, zamiast rozpamiętywania krzywd i przykrości.

Kiedy spędzamy zbyt dużo czasu zastanawiając się nad tym, co złego uczynili nam ludzie, a nie nad tym, co zrobili dla nas dobrego, tracimy naszą radość. Pielęgnujemy krytyczną, zrzędliwą i obronną postawę, która uraża Boga. Możemy usunąć mnóstwo komplikacji z życia, kiedy będziemy skłonni szybko i często przebaczać.

12. Przestań myśleć o sobie

„Człowiek jest **egoistą** nie z powodu dążenia do zaspokojenia swoich potrzeb, ale z powodu zaniedbania potrzeb sąsiada".

Richard Whateln

A przywoławszy lud [do siebie] wraz z uczniami swoimi, rzeki im: Jeśli kto chce pójść za mną, niech się zaprze siebie [zapomniy zignoruje, wyprze się przestanie oglądać się na siebie i swoje interesy] i weźmie krzyż swój.

Ewangelia Marka 8:34

Osoba z samolubnym, egocentrycznym stylem życia jest zazwyczaj bardzo złożona i zawiła. Bóg nigdy nie zamierzał, abyśmy skupiali się tylko na naszym wnętrzu, starając się zadbać tylko o siebie. On chce, byśmy wyciągnęli rękę do innych i zaufali Mu, że On zadba o nas. Biblia mówi, że Jezus powierzał siebie i swoje nadzieje Bogu Ojcu, ponieważ wiedział, że będzie osądzony sprawiedliwie (zob. 1 Pt. 2:23), a my powinniśmy iść za Jego przykładem.

Najważniejszym celem chrześcijanina jest naśladowanie Jezusa. Jezus powiedział, że, aby wypełnić ten nakaz, musimy przestać patrzeć na siebie i wszystkie swoje sprawy (zob. Mk. 8:34). Często myślimy, że jeśli będziemy zmieniać się tak, jak On nas o to prosi, nigdy nie zaznamy radości życia, ani nie będziemy mieli tego, czego pragniemy. Jednak prawda jest zupełnie inna. Kiedy poświęcamy nasze życie dla dobra ludzi, Bóg daje nam dużo więcej niż sami moglibyśmy sobie dać. Bardzo zachęcam, abyś przestał troszczyć się o siebie i pozwolił Bogu być w twoim życiu Bogiem i troskliwym Ojcem.

Nie mówię, że nie powinieneś troszczyć się o siebie fizycznie, mentalnie, emocjonalnie i duchowo, ponieważ powinieneś to robić. Mówię tylko, żebyś przestał zamartwiać się o siebie i o to,

w jaki sposób zdobyć wszystkie rzeczy potrzebne do życia. Przestań myśleć o sobie, bo im intensywniej będziesz to robił, tym bardziej będziesz nieszczęśliwy.

Wszystko w naszej cielesnej lub ludzkiej naturze jest instynktem samozachowawczym, ale dzięki Bogu, ci, którzy przyjmują Chrystusa jako Zbawiciela i Pana, otrzymują nową naturę (zob. 2 Kor. 5:17). Ta nowa natura daje nam zdolność do bezinteresowności — do troszczenia się bardziej o sprawy innych niż o własne. Musimy nauczyć się nowego sposobu życia, odkąd jesteśmy „w Chrystusie". Przystępujemy do związku z Nim poprzez ***akt*** wiary — poprzez działanie, które podejmujemy, kiedy prosimy Go, aby był Panem naszego życia, ale musimy wtedy nauczyć się żyć w postawie wiary — jest to mentalna opcja, którą musimy przyjąć, a która podpowiada, że ***nie chodzi już o mnie***. Złóż siebie Bogu w ofierze i rozpocznij życie warte życia. Zamartwianie się o siebie i ciągłe upewnianie się, czy wystarczająco troszczysz się o siebie, jest skomplikowane, ale pokładanie ufności w Bogu, że On zadba o ciebie, tak jak ty troszczysz się o innych, jest proste.

Przestań obawiać się o to, co się z tobą stanie. Bóg jest wierny i zatroszczy się o ciebie, jeśli Mu zaufasz.

13. Przestań odkładać sprawy na potem

„Zwlekanie jest naturalnym zabójcą możliwości."
Victor Kiam

Przeto znowu wyznacza pewien dzień, [nowe] Dzisiaj [i daje nową okazję, aby zapewnie to odpocznienie] mówiąc przez Dawida po tak długim czasie, jak to przedtem zostało powiedziane: Dziś jeśli jego głos usłyszycie, nie zatwardzajcie serc waszych.

List do Hebrajczyków 4:7

Zycie wydaje mi się skomplikowane, kiedy mam na głowie tuzin projektów do dokończenia. Są to rzeczy, w które jestem zaangażowana lub o których wiem, że mam je zrobić, ale nie podjęłam żadnych kroków w tym celu. Nie mogę wstąpić do Boskiego odpoczynku, dopóki nie posłucham Jego nakazów i nie podejmę działania. W rzeczywistości musimy się upewnić, że robimy to, do czego prowadzi nas Bóg lub to, o czym wiemy w głębi serca, że powinniśmy zrobić. Dobre zamiary nie równają się posłuszeństwu i dopóki nie jesteśmy posłuszni, nie będziemy czuć w duszy satysfakcji.

Odkładanie spraw na potem jest jednym z największych diabelskich podstępów. Szatan przekonuje nas, że coś wykonamy, że planujemy coś zrobić, jednak w końcu uświadamiamy sobie, że i tak tego nie zrobiliśmy. Planowanie jest dobre, ale działanie jest lepsze. Ile rzeczy, których nie wykonałeś, czai się teraz w twoim życiu? Jestem pewna, że cię irytują lub nawet są dla ciebie utrapieniem. Za każdym razem, kiedy otwierasz szafę, którą już od trzech lat masz zamiar posprzątać, zamurowuje cię. Ona krzyczy: „Jesteś leniwy i niezdyscyplinowany" i nawet bez pełnej świadomości tego, szafa pogarsza twoją samoocenę. Najlepszym tokiem

działania jest zdecydować się jednego dnia na wyczyszczenie szafy, tak jak mówi popularna reklama —***just do it***\ [po prostu zrób to].

Co z naprawami domowymi, które potrzebujesz dokończyć lub z listą rozmów telefonicznych, które odkładasz przez tygodnie, a może miesiące? Już myślenie o tym co masz zrobić, sprawia, że czujesz się leniwy i niezorganizowany. Te uczucia, choć niejasne i subtelne, są zawsze obecne i mogą uniemożliwić nam czerpanie radości z życia. Prostą rzeczą do zrobienia w takiej sytuacji jest zarezerwowanie sobie czasu, a najlepiej całego dnia na wykonanie zadania. Jeśli poświęcisz jeden dzień, aby się zdyscyplinować i wziąć do pracy, unikniesz uczucia nadmiernego obciążenia, które mogłoby trwać przez kilka następnych dni.

Jeśli zmagasz się z mnóstwem niedokończonych projektów lub zadań, które odkładałeś w nieskończoność, nie pozwól, aby z tego powodu dopadł cię stres. Zanim zaczniesz się denerwować, pomyśl, że i tak jesteś już pokonany. Zacznij pracować nad projektami po kolei, aż wszystkie będą gotowe. Następnie spójrz na linię mety — nie na ilość pracy potrzebną, aby do niej dotrzeć. Będziesz musiał się zdyscyplinować i niejednokrotnie poświęcić na drodze do sukcesu. Jednak jako dywidendę dostaniesz wiele dni swobody i radości. Biblia mówi, że wszelkie karcenie na razie nie wydaje się radosne, ale smutne, potem jednak przynosi tym, którzy go doświadczyli, błogi plon sprawiedliwości (zob. Hbr. 12:11). Mądrzy ludzie bardziej troszczą się o przyszłość niż o teraźniejszość. Oni są „inwestorami" — inwestująw lepszą przyszłość.

Ułatw sobie życie i podejmij decyzję, aby **teraz** stać się osobą, która niczego nie odkłada na później. Niech twoją nową filozofią życia stanie się hasło: „Nigdy nie odkładaj na jutro tego, co możesz zrobić dziś." Zrób to teraz, a doświadczysz pokoju, który możesz czerpać z pracy.

14. Posprzątaj bałagan <<

„Zlikwiduj bałagan fizyczny. A co ważniejsze bałagan w twojej duszy."

D. H. Mondfleur

Bóg nie jest Bogiem zamieszania i nieporządku, ale pokoju i ładu.

1 List do Koryntian 14:33

Bałagan zawsze sprawia, że czuję się przytłoczona, a jestem typem osoby, która musi mieć porządek, aby czuć się dobrze. Mój mąż ma tendencję do gromadzenia różnych rzeczy, na wypadek gdyby w przyszłości miał którejś z nich potrzebować. Jednak wydaje mi się, że gdybym to ja za pięć lat chciała użyć jednej z nich, prawdopodobnie i tak nie pamiętałabym, gdzie ona jest. Najlepszym rozwiązaniem byłoby dać ją komuś, kto może ją w jakiś sposób wykorzystać teraz, a jeśli my kiedykolwiek będziemy potrzebować tej rzeczy — o ile w ogóle będzie to miało miejsce — kupimy nową.

Jeżeli poczujesz się przytłoczony, a nawet wycieńczony dezorganizacją i bałaganem, zadaj sobie pytanie, dlaczego wciąż przyjmujesz i gromadzisz, często zupełnie niepotrzebne ci, przedmioty. Czy czujesz się zobowiązany, aby je trzymać ponieważ dostałeś je jako prezent? To oczywiste, że nie chcemy nikogo urazić, ale z drugiej strony jeśli dostajemy prezent, to stajemy się jego właścicielami i możemy z nim zrobić co chcemy.

Dosyć często zdarza się, że ludzie obdarowują nas przedmiotami, które uważają za atrakcyjne, ale niekoniecznie trafiają one w nasze gusta. Chociaż doceniamy dobre chęci, którymi kierował się nasz darczyńca, nie powinniśmy czuć się zobowiązani, aby użytkować prezent. Bóg daje nam chleb, abyśmy się nim pokrzepiali i ziarno, abyśmy je siali (2 Kor. 9:10). To, co dostajemy od Boga, ma służyć dzieleniu się z innymi.

Pewnego razu dałam przyjaciółce swoją drogocenną bransoletkę, a po upływie około dwóch lat zauważyłam ją na ręku innej znajomej i zdałam sobie sprawę, że mój prezent został przekazany dalej. Przez chwilę kusiło mnie, aby poczuć urazę, ale przypomniały mi się wytyczne, którymi powinnam się kierować. Oddałam swoją drogocenną bransoletkę nie stawiając żadnych warunków jej użytkowania i nie miałam prawa nakazywać, jak ma być noszona oraz co ma się z nią stać w przyszłości. Gdy stała się własnością mojej przyjaciółki, ta od tej chwili mogła z nią zrobić, co tylko chciała. To, że oddała ją komuś innemu, nie oznacza, że prezent nie spodobał się jej lub że nie była za niego wdzięczna. Możliwe, że oddanie bransoletki było dla niej ogromnym poświęceniem i prawdopodobnie zrobiła to ze względu na inną sprawę, w której musiała wykazać się posłuszeństwem wobec Boga. Wiara w dobroć człowieka jest najprostszym sposobem podchodzenia do różnych spraw.

Moim sposobem na zachowanie porządku jest regularne rozdawanie rzeczy innym. Nauczyłam się czerpać z tego przyjemność i cieszę się, że w końcu i ja mogę dawać. Lubię ładne rzeczy, ale gdy jest ich zbyt wiele, nie potrafię cieszyć się z nich, ponieważ nie mam czasu o nie dbać i zwykle robi się bałagan.

Najczęściej jest tak, że to my sami jesteśmy winni nieporządkowi w naszych domach. Czy posiadasz aż tyle ubrań, że jesteś zdezorientowany i nie wiesz, które założyć? Czy posiadasz tak wiele ozdób, że gdy przyjdzie ci sprzątać dom to poruszasz się jak słoń w składzie porcelany? Czy posiadasz wiele czegoś, czego nigdy nie użyłeś, a termin przydatności już upłynął? Czy zdarza ci się przenosić z miejsca na miejsce przedmioty, których nigdy nie używasz i które nawet ci się nie podobają? Jeżeli na którekolwiek z tych pytań twoja odpowiedź brzmi ***tak***, to sądzę, że musisz koniecznie się tym zająć. Zaopatrz się w pudełko na prezenty i włóż do niego rzeczy, z których inni na pewno będą się cieszyć, a których ty i tak nigdy nie będziesz potrzebować. Ta decyzja ułatwi ci życie, a także oczyści twoją duszę oraz pozwoli ci żyć spokojniej i prościej.

15. Unikaj nadmiaru

„Twoje ciało jest bagażem, jaki musisz dźwigać idąc przez życie. Im większy bagaż, tym krótsza podróż".

Arnold H. Glasgow

Zachowajcie równowagę (a także powściągliwość i trzeźwość umysłu). Bądźcie zawsze czujni i ostrożni, gdyż przeciwnik wasz, diabeł, krąży niczym lew ryczący (z głodu ogromnego) i szuka kogoś by go dopaść i pożreć.

1 List Piotra 5:8

Pewnego razu ktoś rzekł: „Nadmiar jest jak plac zabaw diabła[M]. Za każdym razem, gdy mamy czegoś w nadmiarze, równowaga zostaje zachwiana. Według Słowa Bożego, brak równowagi otwiera drzwi diabłu. Jednym z celów szatana jest odebranie człowiekowi radości poprzez sprawienie, aby ciągle żądał więcej. Posiadanie czegokolwiek w nadmiarze komplikuje nasze życie. Można by podać przykład dziecka, które wkłada rękę do słoika z ciastkami i próbuje wyciągnąć kilka naraz, ale nie jest w stanie wyjąć ręki ze słoika. W rezultacie zarówno ręka jak i ciastka tkwią zaklinowane w słoiku. Brak umiaru wszystko komplikuje!

Jeśli chcesz iść przez życie prostą drogą, niezbędna jest równowaga. Mówienie w nadmiarze powoduje problemy. Jedzenie w nadmiarze powoduje problemy. Nadmierne długi powodująproblemy. Nadmiar sam w sobie jest problemem.

Biblia mówi o procesie zwanym odcinaniem (zob. Iz. 18:5). Kiedy ogrodnik spostrzeże, że jedno z jego drzew ma nadmiar gałęzi lub są one chore, przycina je lub całkiem odcina. Niektóre z nich noszą nazwę „gałęzi z odrostami korzeniowymi". Wyrastają one z dolnej części pnia i chociaż wysysają sok z drzewa, nie mogą rodzić owoców, a zatem są bezużyteczne. Tak więc ogrodnik musi się ich pozbyć, ponieważ osłabiają całe drzewo i pogarszają jego wygląd.

Pamiętam jak pewnego razu Dave zatrudnił kogoś do przycięcia jednego z naszych drzew. W rezultacie zostało ono przycięte do tego stopnia, że niemal umarło. Byłam niezwykle dotknięta tym widokiem i pomyślałam w duchu, że drzewo wygląda naprawdę okropnie. Jednak ogrodnik powiedział mi, że jeśli będę cierpliwa, to następnej wiosny stanie się ono piękniejsze niż kiedykolwiek. I rzeczywiście, ponieważ zostało odpowiednio przycięte, a nadmierna i bezużyteczna narośl usunięta, przeistoczyło się ono w najpiękniejsze drzewo w naszym ogrodzie.

Nie bój się odcinać tego, co jest ci już niepotrzebne. Wierzę, że dzięki temu otworzysz drzwi Bogu, aby mógł cię obdarzyć tym większym błogosławieństwem. Jeśli posiadasz więcej dóbr materialnych niż potrzebujesz, podziel się nimi z kimś, kto nie ma wystarczająco. Dzięki temu zasiejesz ziarno, którego plony zbierzesz w przyszłości.

Nadmiar nie musi być związany z rzeczami materialnymi. Jeśli chcesz schudnąć, ogranicz porcje jedzenia, a zobaczysz różnicę. Jeśli często miewasz problemy w związkach przez to, co powiedziałeś, spróbuj mówić mniej, a słuchać znacznie więcej. Już dziś powiedz ***nie*** nadmiarowi, a ***tak*** prostocie życia.

16. Unikaj długów

„Zadłużenie jest najgorszą formą ubóstwa."

Thomas Fuller

Bogacz panuje nad nędzarzem, lecz dłużnik jest sługą wierzyciela.

Przypowieści Salomona 22:7

Jedną z najgorszych rzeczy komplikujących nasze życie, przyprawiających niemal o konwulsje i bezdech, jest dług finansowy Nadmierny dług sprawia, że życie staje się jeszcze bardziej skomplikowane i powoduje ogromny nacisk na osobę pożyczającą pieniądze. Dług to także ogromne brzemię dla małżeństwa. Jak podają statystyki, długi są kluczowym powodem wielu rozwodów.

Społeczeństwo i czasy, w których żyjemy, oferują nam mnóstwo okazji do tego, abyśmy stali się dłużnikami. Sprzedawcy, na przykład, kuszą nas, byśmy kupili towar, za który możemy zapłacić później kartą kredytową— tak właśnie wygląda dzisiejszy przemysł amerykański, wart miliardy dolarów, w którym duże kwoty są przeznaczane na reklamę i przekonywanie ludzi, aby zaciągali więcej kredytów. W dzisiejszych czasach ludzie są bardzo niecierpliwi i nie dbają zbytnio o swoją przyszłość. Żyjemy chwilą, ale musimy także pamiętać, że „jutro" nadejdzie i to właśnie jutro będziemy musieli poradzić sobie z konsekwencjami naszych dzisiejszych czynów.

Prawdopodobnie istnieją miliony osób, które kupiły coś pod wpływem emocji, a teraz od miesięcy żyją pod bolesną presją spłacania długu. Może już nawet nie używają przedmiotów, które kupiły, ale nadal są dłużnikami. Możliwe jest także, że nie mogą nawet zlokalizować swoich nabytków — może leżą one gdzieś w szafie, może w garażu lub na poddaszu. Czasami ludzie kupują coś, czego nigdy w życiu nie użyją. Dzieje się tak, gdy widzą w sklepie wielką wyprzedaż lub promocję typu: „kup dwa, jeden dostaniesz

gratis." Zakupione przedmioty rzucane są często w jakiś kąt z myślą, że później do czegoś się przydadzą, a w rezultacie leżą tam w nieskończoność i nikt o nich nie pamięta. Wygląda na to, że jesteśmy uzależnieni od dóbr materialnych, a większość z nich, choć wydaje nam się niezbędna, jedynie komplikuje nasze życie, a co więcej, kradnie prostotę, którą Bóg chciałby, abyśmy się cieszyli.

Pamiętaj zatem, aby kupować przede wszystkim to, co jest ci naprawdę potrzebne. Od czasu do czasu możesz także pozwolić sobie na rzeczy, które sprawiają ci przyjemność, nigdy jednak nie posuwaj się do zaciągnięcia długu, aby je zdobyć. Naucz się oszczędzać, abyś mógł czasami kupić jakieś błahostki. Biblia mówi: „[Bogactwo] krok za krokiem zdobywane — rośnie" (Przyp. 13:11). Mój mąż ma wspaniały, a zarazem prosty plan dotyczący naszych finansów: ze wszystkiego co zarobisz, część oddaj, część zachowaj, a część wydaj na coś, co sprawi ci przyjemność. Postępując w ten sposób, będziesz mógł od czasu do czasu pozwolić sobie na zakup błahostek, bez presji zaciągania kredytów i spłacania długów.

W sytuacji kiedy jesteś już zadłużony, uznaj za swój obowiązek spłacenie wszystkich długów. Nie pogarszaj swojej sytuacji przez kontynuację złych nawyków. Prawdopodobnie będziesz musiał nieco się poświęcić, aby wyjść z zadłużenia, ale to z pewnością się opłaci. Dług, który wisi nad nami, jest niczym żelazny ciężar, który jesteśmy zmuszeni nosić każdego dnia. Zrzuć więc ten ciężar, a poczujesz wolność i prostotę życia, które są wynikiem nieposiadania długów.

17. Pozwól, aby to, co jest najważniejsze, takim pozostało

„Jeżeli nie pozostało ci już nic *oprócz Boga*, wówczas po raz pierwszy uświadamiasz sobie, że *Bóg* wystarcza".

Maude Royden

„Dzieci, strzeżcie się fałszywych bogów!" [wszystkiego co mogłoby zastąpić w waszych sercach Boga i stać się ważniejsze od Niego. Amen. (niech się stanie)]

1 List Jana 5:21

Bóg jest Bogiem zazdrosnym, gdyż jedyne miejsce jakie pragnie zająć i które Go w pełni satysfakcjonuje jest tym, które słusznie *Mu* się należy — czyli pierwsze miejsce we wszystkim. Jedynym sposobem na to, aby sprawy w naszym życiu układały się pomyślnie, jest dążenie i walka o to, aby stawiać Boga na tym honorowym, priorytetowym miejscu. Użyłam tu słowa „walka", ponieważ jeśli nie włożymy żadnego wysiłku, aby coś osiągnąć, nigdy nam się to nie uda. Przez ciągłą krzątaninę porządek naszych priorytetów może zostać zburzony, a my zaczniemy dążyć do bogactwa, które przynosi same kłopoty.

Jeśli chodzi o utrzymanie kolejności priorytetów, spójrzmy na przykład z życia Jezusa, który odwiedzając siostry Marię i Martę obserwuje różne reakcje kobiet. Maria od razu zasiadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie. Marta natomiast była zajęta obsługiwaniem gości i sprzątaniem domu. Marta zasmuciła się bardzo, że Jezus nie powiedział Marii, aby ta jej pomogła, ale On odrzekł, że Maria dokonała lepszego wyboru. Pan powiedział także, że Marta niepotrzebnie troszczy się i niepokoi o tak wiele spraw, anie zauważa najważniejszego — wizyty jezusa (zob. Łk. 10:38-42). Życie Marty było niezwykle frustrujące i skomplikowane, podczas gdy życie Mani spokojne i wolne od trosk.

Innym razem Jezus spotkał na swej drodze bogatego młodzieńca, który pragnął wiedzieć jak ma postępować, aby osiągnąć życie wieczne. Jezus powiedział mu, aby sprzedał wszystko, co posiada, a zarobione pieniądze oddał biednym i zaczął naśladować Pana. Jednak młody mężczyzna słysząc te słowa niezmiernie się zasmucił, gdyż posiadał wiele dóbr. Jego bogactwo zwiodło go. Nie przyszło mu na myśl, że Bóg poddaje go próbie; gdyby był skłonny oddać wszystko, co posiada i naśladować Pana, w rezultacie dostałby więcej, niż oddał. Bardzo wiele osób popełnia ten sam błąd. Trzymają się kurczowo dóbr materialnych, gdyż boją się je stracić, nie wiedzą natomiast, że tracą coś znacznie cenniejszego. Zamiast przyjmować do swojego sercajezusa, który zawsze przynosi radość, przyjmują przedmioty, które ich nie cieszą. Zadowala ich myśl, że wiodą dobre życie, a powinni dążyć do tego, aby było ono wspaniałe. Jeśli więc Jezus jest dla ciebie najważniejszy, podejmij decyzję, aby zawsze stawiać Go na pierwszym miejscu. Bo pierwsze miejsce w twoim sercu należy się właśnie Jemu!

18. Ustal granice

„Uwielbiamy nie zauważać granic, których nie chcielibyśmy przekroczyć."

Samuel Johnson

I stworzył On z jednego (jednego pnia, źródła, z jednej krwi) wszystkie narody ludzkie, aby mieszkały na całym obszarze ziemi, ustanowiwszy dla nich wyznaczone okresy czasu i granice ich zamieszkania (ich osady, kraje i domy).

Dzieje Apostolskie 17:26

Z powyższego fragmentu Pisma Świętego dowiadujemy się, że Bóg określił granice i my również powinniśmy je określać. Gdy w twoim życiu nie ma żadnych granic, nie masz żadnego zabezpieczenia, żadnej ochrony. Granica jest niczym płot, który odgradza cię od niepożądanych spraw i ludzi. Dzięki temu pewne sprawy są jasne i oczywiste. Wiele osób obawia się wyznaczać granice, ponieważ myślą, że przez to mogą kogoś urazić lub rozgniewać. Musimy jednak pamiętać, że Bóg wzywa nas, abyśmy Go naśladowali i postępowali mądrze. Nie możemy pozwolić, aby inni kierowali naszym życiem i wykorzystywali nas do osiągnięcia własnego szczęścia, choć bez wątpienia pragniemy dawać ludziom radość. Nawet w Biblii napisane jest, że powinniśmy poświęcać się dla czynienia dobra i dzielić je z innymi (Hbr. 13:16), ale słów tych nie należy traktować jak wyrwanych z kontekstu czy znajdować dla nich inne zastosowanie.

Moja najmłodsza córka wysoko ceni sobie swoją prywatność. Jest ona dla niej tak ważna, że prosi ludzi, łącznie ze mną, aby nie odwiedzali jej bez zapowiedzi. Przyznaję, że na początku trudno było mi przyzwyczaić się do tej sytuacji, ale później zdałam sobie sprawę, że prośba córki nie była niczym niewłaściwym. Musiałam tylko uszanować granice, których ona nie bała się wyznaczyć. Wkrótce też zmieniłam swoje złe nastawienie do tej sprawy.

Nie ma ludzi jednakowych i każdy z nas ma inne potrzeby. Moja najstarsza córka jest zupełnym przeciwieństwem swojej młodszej siostry. Ona zwykle mówi: „Wpadaj, kiedy chcesz, nie musisz się zapowiadać telefonicznie." Niemniej istniejąpewne sfery jej życia, w których wyznacza granice surowsze, niż moja najmłodsza córka.

Musimy szanować granice innych ludzi. Tylko w ten sposób możemy skłonić ich do szanowania naszych granic. Nie zawsze możemy pojąć, dlaczego ludzie zachowują się w określony sposób, musimy jednak respektować ich prawo do bycia sobą.

Zycie bez żadnych ograniczeń staje się bardzo skomplikowaną mieszaniną, w której dominuje brak zahamowań oraz wytycznych dotyczących sposobu, w jaki obcujemy z innymi ludźmi. Często łapiemy się na tym, że czujemy się wykorzystani lub mamy wrażenie, że znajdujemy się w miejscu, w kto tym nie chcemy być i robimy coś, czego nie chcemy robić. Powiedzenie ***nie*** oznacza ustanowienie granicy.

Potrzebujemy granic nawet dla samych siebie. Na przykład, ustanawiamy je poprzez wyznaczanie sobie wysokich standardów, według których próbujemy żyć. Mówimy, co zrobimy, a czego nie zrobimy. Jeśli zawsze mówimy ***tak*** sobie i innym osobom, to oznacza, że nie mamy żadnych granic i nasze życie stanie się niezwykle denerwujące oraz skomplikowane.

Jeśli nie masz żadnych granic i nigdy nie nauczyłeś się szanować granic ustanowionych przez innych ludzi, jesteś nie tylko nierozsądny, lecz także tracisz prostotę, którą mógłbyś się cieszyć. Zapytaj siebie, czego potrzebujesz, abyś był naprawdę szczęśliwy, a następnie wyznaczaj sobie granice stosownie do swoich potrzeb. Robienie tego nie jest niewłaściwe. W rzeczywistości jest to bardzo mądre.

19. Poznaj samego siebie <<

„Poznaj samego siebie. Nie uznawaj podziwu twojego psa za niezbity dowód na to, że jesteś cudowny."

Ann Landers

Jezus wiedząc [będąc w pełni świadomym], że Ojciec wszystko dal mu w ręce i że od Boga wyszedł i do Boga odchodzi [teraz].

Ewangelia Jana 13:3

Jeśli zajrzymy do dalszego ciągu Ewangelii Jana 13, zobaczymy Jezusa przyodzianego w ręcznik niewolnika i myjącego nogi swoim uczniom. Cóż za niezwykły wyraz pokory i wielkości. Uważam, że jednym z czynników, które umożliwiły Jezusowi dokonanie tego, był fakt, że znał siebie. On wiedział, kim był, skąd pochodził i dokąd zmierzał. On również wiedział, dlaczego został posłany. On wcale nie czuł się niepewnie, lecz swoją ufność pokładał w Ojcu.

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, kim są, i to powoduje, że spędzają życie na próbach robienia rzeczy, do których nie zostali powołani, do których nie są przygotowani i których wypełnianie skończy się porażką. Nie powinniśmy wiedzieć jedynie, co możemy robić, ale powinniśmy także wiedzieć, czego ***nie możemy*** robić. To przykre kiedy widzimy ludzi na stanowiskach, które nie stanowią dla nich żadnego wyzwania. Tkwią tam jedynie z powodu obawy i niechęci do zdecydowania się na zmianę, 1 ak samo zasmuciło mnie obserwowanie ludzi zajmujących posady będące ponad ich możliwości, podczas gdy oni są niezdolni lub niechętni, żeby to przyznać.

Dlaczego jest nam tak trudno przyznać: „To nie jest moja mocna strona i nie sądzę, żebym wykonywał dobrą pracę w tej dziedzinie"? Jesteśmy niepewni! Uzyskujemy zbyt dużo satysfakcji z tego, co robimy, a powinniśmy czerpać z tego, kim jesteśmy

w Chrystusie. Jeśli jesteś dzieckiem Bożym, nigdy nie będziesz potrzebować niczego innego niż ta pozycja oraz tytuł.

Piotr był człowiekiem, który nie znał siebie. Myślał o sobie dużo bardziej pochlebnie niż powinien. Posiadał słabości, do których nie był skłonny się przyznać i otrzymał kilka trudnych lekcji na temat swojego prawdziwego ja. Myślał, że nigdy nie zaprze się Chrystusa, a jednak to zrobił. To wydarzenie sprawiło, że lepiej poznał siebie. Po okazaniu skruchy został znów przyjęty przez Boga i stał się wspaniałym apostołem Chrystusa. Słabości i brak uzdolnień wcale nas nie dyskwalifikują, ponieważ siła Boga okazuje się doskonała w naszych słabościach. Nie możemy jednak wykraczać poza to, do czego Bóg nas uzdolnił.

Przypominam sobie kobietę — nazwijmyjąjane — którapoprosiła mnie o modlitwę w związku z kłopotliwą dla niej sytuacją. Jeden z jej kolegów w pracy awansował na stanowisko głównego sekretarza i nakłaniał Jane, aby ona również spróbowała starać się o awans. A ponieważ słyszała jak nauczałam o tym, aby być tym, kim tylko możemy zostać, Jane poczuła się zmuszona do starania się o pozycję głównej sekretarki. Uważała jednak, że nie ma ku temu zdolności.

Wyjaśniłam jej, że przede wszystkim musi podążać za głosem swojego serca i nie ma absolutnie nic złego w tym, aby była sekretarką niższej rangi, jeśli sądzi, że to właściwe dla niej miejsce. Ta świadomość natychmiast uprościła jej życie. Została uwolniona od poczucia zagubienia i zdała sobie sprawę, że nie musi żyć w rywalizacji. Ona musiała poznać siebie i być sobą.

20. Jedynie wierz!

„Wiara oznacza wierzenie w coś, czego nie można zobaczyć, a nagrodą za wiarę jest zobaczenie tego, w co wierzymy."

Święty Augustyn

Rzekł jej Jezus: Czyż ci nie powiedziałem, że, jeśli uwierzysz [i będziesz polegać na Mnie], oglądać będziesz chwalę Bożą?

Ewangelia Jana 11:40

Wiara jest najszybszym sposobem na uproszczenie twojego życia. Strach, wątpliwości, brak wiary i przesadne rozumowanie komplikują życie, ale zdolność do uwierzenia usuwa to wszystko. Małe dzieci wierzą po prostu w to, co im powiesz. Jeśli rodzice powiedzą dziecku, że w sobotę kupią mu nową parę butów, dziecko nie martwi się cały tydzień o to, czy tak się stanie. Dzieci po prostu czekają z niecierpliwością do soboty. W ten sam sposób powinniśmy kształtować relacje z naszym Panem. Mamy po prostu wierzyć lub „jedynie wierzyć", zgodnie z tłumaczeniem Ewangelii Marka 5:36 w anglojęzycznej wersji Biblii Królajakuba.

Posiadanie wiary oraz ufności, że Bóg zaradzi naszym potrzebom, nie zawsze jest łatwe. Niestety, nie zawsze można nacisnąć „przycisk wiary", aby się zabezpieczyć przed tym, że nigdy po raz kolejny nie doświadczymy wątpliwości. Jest to proces narastający, a podejście, jakie musisz mieć podczas czekania, ma być takie jak u małego dziecka — „sobota się zbliża!" Zamiast poddawania się i zdenerwowania, uświadom sobie, że przyjmujemy obietnice Boga poprzez wiarę i cierpliwość. Ciągłe mówienie o tej obietnicy to żaden problem. Wszystkie negatywne emocje, jakich doświadczamy, są tym, co komplikuje nasze życie. Nie musimy się martwić podczas czekania. A/Iożemy wybrać drogę oczekiwania i radości. Sięgnij po prosty sposób i... wierz!

Następnym razem, kiedy będziesz czuł, że życie jest tak skomplikowane, że chcesz skoczyć z mostu, zacznij głośno mówić:

„Wierzę, Boże!" Musisz tylko zwrócić się ku Jego Słowu, by odszukać Jego obietnice — obietnice zapewniające, że On cię nigdy nie opuści ani nie porzuci (zob. 5 Mojż. 31:6); obietnice, że On jest źródłem wszelkiego pocieszenia i zachęty (zob. 2 Kor. 1:3-4). W związku z tym, obstawaj przy tych obietnicach i powiedz z przekonaniem: „Wierzę, Boże!" Uspokoisz się i poczujesz się gotowy do zrobienia wszystkiego, co masz zrobić. Może będziesz potrzebował powiedzieć to kilkanaście razy, ale wiem z doświadczenia, że wiara ma niezwykły wpływ na duszę. Biblia mówi, że radość i pokój można odnaleźć jedynie w wierze (zob. Rzym. 15:13). Za każdym razem, kiedy czuję się zdenerwowana lub smutna, sprawdzam stan swojej wiary— natychmiast znajduję źródło moich negatywnych emocji. Jeżeli jestem skłonna poprawić moje nastawienie, wszystko staje się wyraźnie lepsze. Bóg stale mi powtarza, żeby upraszczać, upraszczać i jeszcze raz upraszczać. Jestem w trakcie tej podróży i mam nadzieję, że już zdecydowałeś się dołączyć do mnie. Wierz i bądź gotowy na przyjmowanie.

21. Regularnie koryguj swoje postępowanie

„Jeśli coś ci się nie podoba, zmień to; jeśli nie możesz tego zmienić, zmień swój sposób myślenia o tym."

Mary Engelbreit

Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie [chcę odświeżyć i uwolnić wasze dusze].

Ewangelia Mateusza 11:28

Jezus mówi, że chce nam dać ukojenie. Zaprasza nas, abyśmy przyszli do Niego i być może chce nam dać możliwość ponownej oceny naszych zobowiązań. Chce, żebyśmy pozbyli się tego, co nie jest konieczne. Za każdym razem kiedy czujemy, że życie utraciło swoją prostotę, którą powinno mieć, a stało się uciążliwe, naszym zadaniem jest przedstawić te obciążenia Jezusowi. Życie nie zostało stworzone z myślą o tym, abyśmy czuli się zmęczeni i wyczerpani. Nie jesteśmy mułami spędzającymi życie na noszeniu brzemienia. Jesteśmy dziećmi Bożymi z prawem do radości i pokoju, które zostało okupione krwią.

Wszystko w życiu stale się zmienia i przemieszcza. Aby dorosnąć również musimy się zmienić, także nasze zobowiązania muszą zmienić się w ten sposób, aby sprostać przemianom zachodzącym w naszym życiu. Moja najmłodsza córka, Sandra, pracowała w naszym zespole posługi przez piętnaście lat. Podróżowała ze mną, pomagała mi w służbie i robiła wiele innych rzeczy, które lubiła. Kiedy poczuła się gotowa, aby mieć własne dzieci, myślała że mogłaby pracować przynajmniej na pół etatu. Ku swemu ogromnemu zdziwieniu, urodziła bliźniaki i nie minęło dużo czasu jak popadła w rozpacz, ponieważ jej życie stało się bardzo skomplikowane. Wiedziała, że musi podjąć trudną decyzję o przerwaniu

pracy na kilka lat. Wybór ten wpłynął wprawdzie na stan jej rodzinnych finansów, ale ona sama nie chciała mieć poczucia, że nie wywiązuje się z posługi w kościele. Bardzo ją szanuję, ponieważ bardziej ceniła spokojne, proste życie niż pieniądze i pozycję. Sądzę, że Bóg błogosławi ją w szczególny sposób z powodu tej trudnej decyzji.

Uważam, że często tracimy wiele błogosławieństw, które Bóg przygotował dla nas, ponieważ nie jesteśmy skłonni do ponownej oceny naszych zobowiązań i wyzbycia się rzeczy, które Bóg już zakończył lub tych, które już nie przynoszą rezultatów. Fakt, że dotychczas coś stale robiłeś, nie oznacza wcale, że powinieneś to robić całe życie. Łatwo można popaść w rutynę i złapać się na uczuciu znudzenia z tego powodu.

Nie jest trudno zrezygnować z tego, czego i tak nie chcesz robić, ale co uczynić w sytuacji, kiedy Bóg wymaga od ciebie rezygnacji z rzeczy, przy tworzeniu których pomagałeś i czujesz się do nich przywiązany lub nawet jesteś za nie odpowiedzialny? Czy przez posłuszeństwo Bogu byłbyś w stanie to zrobić, aby uprościć swoje życie? Posłuszeństwo nie zawsze jest łatwe. Przeważnie wymaga ono poświęcania naszych własnych zamysłów na rzecz Bożych planów. Czasami nie rozumiemy, dlaczego mamy to zrobić, lecz są chwile, kiedy musimy Mu ufać i podążać naprzód. Bóg nigdy nie prosi nas o to, abyśmy robili coś, co w efekcie nie uczyniłoby naszego życia lepszym. Nie obawiaj się ciągłego korygowania i dokonywania zmian, które są konieczne, aby utrzymać twoje życie na właściwym szlaku.

22. Sprecyzuj swoje priorytety

„Wyznacz priorytety dla swoich celów. Udane życie zależy zwłaszcza od umiejętności ustawienia rzeczy najważniejszych na pierwszym miejscu. W istocie, powodem, dla którego większość głównych celów nie zostaje osiągnięta jest to, że spędzamy czas robiąc najpierw rzeczy drugorzędne".

Robert J. McCain

Na szczycie wzgórz obok drogi, gdzie spotykają się ścieżki stoi Mądrość (zdolna i pobożna); u bram przy wjeździe do miasta, przy drzwiach wejściowych, głośno wola,

Przypowieści Salomona 8:2-3

Nasza wędrówka przez życie doprowadzi nas do wielu decyzji i zawsze wpadniemy w kłopoty, jeśli podejmiemy je emocjonalnie lub zgodnie z tym, co sądzimy lub chcemy Bóg pragnie, abyśmy podejmowali mądre decyzje. Kiedy czytam powyższe wersety, widzę mądrość stojącą na każdym skrzyżowaniu i miejscu decyzji w naszym życiu, wołającą: „Podążaj za mną!"

Uważam, że posiadanie mądrości oznacza wybranie teraz tego, co uczyni nas szczęśliwymi w przyszłości. To nie zawsze jest łatwe, ponieważ może wymagać od nas poświęcenia czegoś, co z łatwością możemy uzyskać dziś na rzecz czegoś lepszego, co będziemy mogli zdobyć dopiero jutro. Dobrym przykładem jest inwestowanie pieniędzy. Musisz złożyć pewną część swoich finansów w miejscu, gdzie nie możesz ich wydać i musisz umożliwić im pomnażanie się przez pewien czas, aby później uzyskać większą sumę. Wielu ludzi dożywa sędziwego wieku i nie ma niczego, na czym mogliby się wesprzeć, tylko dlatego, że woleli mieć natychmiastowe wynagrodzenie w życiu. To jest zrozumiałe, ale niemądre. Ten wybór wynika głównie z uczuć. Oni wybrali to, co uznali za dobre w określonym momencie i poświęcili to, co mogłoby być nawet lepsze na dłuższą metę.

W celu zdefiniowania osobistych priorytetów musisz zdać sobie sprawę, że to, co robi ktoś inny, może być nieodpowiednie dla ciebie. Żyj swoim własnym życiem i daj się prowadzić Duchowi Świętemu. Nie musisz naśladować we wszystkim innych. Bądź sobą, zachowaj pokój i żyj właściwie.

Priorytety powinny mieć jakiś porządek w twoim życiu. Powinieneś mieć priorytet numer jeden, numer dwa, numer trzy, itd. Na przykład, naszym pierwszym priorytetem powinna być zawsze nasza osobista relacja z Bogiem. Powinniśmy umieścić Go w naszym harmonogramie, a potem opracować całą resztę skupioną wokół Niego. Jeśli tego nie zrobimy, nasze życie stanie się bardziej skomplikowane i nieuporządkowane. Pewne rzeczy mogą całkowicie wymknąć się spod kontroli, jeśli nie pozwolimy, aby Bóg nimi kierował.

Nie ma sensu mówić, że nie mamy na coś czasu, ponieważ zawsze znajdziemy czas na wszystko, co jest dla nas istotne. Jeśli czegoś nie robisz, to oznacza, że ta rzecz nie jest priorytetem w twoim życiu. Jeśli coś naprawdę jest dla ciebie ważne, będziesz musiał zreorganizować pewne rzeczy i ustawić swoje priorytety w kolejności. Nie ustawiaj ich jednak raz na zawsze; co pewien czas będziesz musiał dokonać korekty.

Wiele rzeczy domaga się naszej uwagi w życiu i jest raczej łatwo zejść na złą drogę — mieć swoje priorytety nieuporządkowane. Odpowiedź na ten problem jest dość prosta, jeśli zadamy sobie trud postawienia właściwych pytań. Jakie są twoje priorytety? Sporządź listę tego, co jest dla ciebie naprawdę ważne i użyj jej jako pomocy w podejmowaniu codziennych decyzji. Uprościsz swoje życie, kiedy uszeregujesz wszystko pod względem ważności.

23. Wybierz swoje bitwy

„Na dłuższą metę, kształtujemy nasze życie i kształtujemy siebie. Te procesy nigdy się nie kończą aż do momentu, kiedy umrzemy. A wybory, których dokonujemy, są ostatecznie naszą własną odpowiedzialnością."

Eleanor Roosevelt

Nie waszą rzeczą będzie tam walczyć w tej bitwie, ustawcie się tylko i stójcie i oglądajcie ratunek Pana, o Judo i Jeruzalemie!

2 Księga Kronik 20:17

Proste życie często wydaje się być poza zasięgiem z powodu problemów i wyzwań. Mogą się pojawić różne utrudnienia, ale ogromnie istotne jest to, w jaki sposób radzimy sobie z nimi. Jest zbyt wiele bitew do stoczenia w życiu, aby wziąć udział we wszystkich, więc musimy wybrać jedynie te, które według nas są warte wysiłku. W przypadku wielu spraw najlepszym rozwiązaniem jest po prostu zostawienie ich własnemu biegowi. Modlitwa i czas również zmieniają wiele rzeczy, w związku z czym poczekanie przez chwilę może oszczędzić nam bitwy lub dwóch. Jeśli stajesz w obliczu wyzwania, nie odpowiadaj od razu. Zostaw sobie czas na pomyślenie o tym i zaczekaj kilka dni, zanim zdecydujesz. Poświęć trochę czasu na wyważenie swoich wyborów tak, abyś mógł podjąć mądre, konkretne decyzje.

Bóg powiedział do Hiskiasza (zob. 2 Km. 20:17-22), że on i jego wojsko nie muszą stoczyć bitwy, ale wiemy, że w innych przypadkach zlecał swoim ludziom, żeby walczyli. Musimy słuchać Boga i starannie wybrać bitwy. Żyłam przez wiele lat czyniąc wielki problem ze wszystkiego. Szczyciłam się, że byłam osobą, która stawała twarzą w twarz z każdym problemem, ale w końcu zrozumiałam, że czasem więcej odwagi wymaga zacze-

kanie na Boga, niż atakowanie czegoś w momencie wybranym przeze mnie.

Bóg powiedział Hiskiaszowi, aby oni i jego ludzie wielbili, śpiewali, chwalili i czekali. Ponieważ byli posłuszni Bogu, wróg został zmylony i sam się wyniszczył. Czy masz w zwyczaju modlić się i myśleć przed atakiem, czy po prostu atakujesz i zastanawiasz się, dlaczego życie jest skomplikowane i frustrujące? A może masz po prostu nie zajmować się wszystkim, co pojawia się na horyzoncie? Pewne problemy same się rozwiązują, musisz tylko poczekać na to. Proś Boga o mądrość, aby rozpoznać różnicę między kwestiami, które mogą wywołać pożar oraz tymi, które jedynie się tlą i same wygasają.

24. Nie ociągaj się z przebaczaniem <<

„Przebaczenie nie sprawia, że druga osoba staje się usprawiedliwiona, przebaczenie czyni ciebie wolnym."

Stormie Omartian

Jeśli odpuścicie ludziom ich przewinienia [ich lekkomyślność i umyślne grzechy, odsuwając je i odrzucając oraz zapominając urazy], odpuści i wam Ojciec wasz niebieski.

Ewangelia Mateusza 6:14

Jedną z najłatwiejszych dróg do skomplikowania sobie życia jest chowanie urazy do osoby która nas w jakiś sposób skrzywdziła. Bóg nie bez powodu uczy nas poprzez swoje Słowo, abyśmy byli gotowi przebaczać (Jk. 1:19). Chce On rozradować nas swoim pokojem, a to jest niemożliwe, jeśli jesteśmy obrażeni, rozgoryczeni i pełni gniewu. Niechęć do przebaczania jest jak kwas, powoli zżerający naczynie, w którym się znajduje.

Bóg jest naszym Obrońcą, który obiecuje nam uporać się z naszymi wrogami, jeśli Mu zaufamy. Nakazuje nam modlić się za tych, którzy nas skrzywdzili, zamiast żywić do nich gniew. Nasza modlitwa za nich jest swego rodzaju impulsem, znakiem dla Boga, że potrzebują oni Jego interwencji. W ten sposób wyświadczamy przysługę również sobie, ponieważ poprzez przebaczenie uwalniamy się od wewnętrznego niepokoju, co czyni nasze życie o wiele mniej skomplikowanym. Jeśli w naszym wnętrzu panuje zamęt i smutek, wtedy wpływa to negatywnie na nasze życie.

Postanowiłam, że nie będę tracić czasu i energii na gniew. Chcę w pełni cieszyć się życiem i wiem, że będzie to niemożliwe, dopóki będę pozwalała, aby decyzje innych ludzi miały wpływ na moje zachowanie. Zachęcam również ciebie, abyś postanowił teraz z całego serca, że będziesz gotów przebaczać. Im szybciej wybaczysz osobie, która cię zraniła, tym łatwiej przyjdzie ci to zrobić

następnym razem. Nie pozwól, żeby gniew żył w tobie, bo wkrótce zmieni się on w źródło goryczy, które będzie zatruwać nie tylko ciebie, ale również wszystkich w twoim otoczeniu.

Jeśli jednak pozwolimy gniewowi żyć w nas, stopniowo zaczniemy przenosić go na inne osoby, które nie mają żadnego związku ze źródłem jego powstania. Przez wiele lat żyłam w złości, chowając urazę do mojego ojca, który mnie wykorzystał. Najczęściej przenosiłam tę złość na mojego męża Dave a, który nie miał przecież z tym nic wspólnego. Bóg pozwolił mi zrozumieć, że nie mogę mieć roszczeń w stosunku do osób, które wobec mnie nie zawiniły.

Różne żądania kierowane do niewłaściwych osób, które nie są nam nic dłużne, stanowią często złudne zadośćuczynienie, a w rzeczywistości nie są żadnym rozwiązaniem. Bóg obiecuje nam podwójne błogosławieństwo jako wynagrodzenie za nasze wcześniejsze troski, jeśli rozwiążemy ten problem zgodnie z Jego wolą (zob. Iz. 61:7). Bóg wybacza nam wszystkie nasze przewinienia i pragnie, abyśmy zrobili to samo względem naszych winowajców.

Decyzja o przebaczeniu nie oznacza natychmiastowej zmiany uczuć do osoby, która cię zraniła. Wierzę jednak, że jeśli zrobisz wszystko, co w twojej mocy, Bóg dokona tego, czego ty sam nie będziesz zdolny uczynić. Jestem w stanie wybrać posłuszeństwo Bożemu Słowu, lecz tylko Bóg może zmienić sposób odczuwania przeze mnie pewnych spraw. Konsekwencjami naszych decyzji będą uczucia, musimy jedynie trochę na to poczekać.

25. Skup się na własnej pracy

„Dobrze pamiętam słowa mojego mądrego przyjaciela: sprawa, o której wszyscy rozprawiają, tak naprawdę nie obchodzi nikogo".

Izaac Walton

Postaw, Panie straż przed ustami moimi pilnuj drzwi warg moich!

Psalm 141:3

Pismo Święte obfituje we wskazówki dotyczące codziennego życia. Jedną z nich jest skupienie się na własnej pracy (1 Tes. 4:11). Potrzeba wyrażania swojej opinii na niemal każdy temat i o każdej osobie jest oznaką pychy i prędzej czy później prowadzi do problemów w relacjach z ludźmi.

Pamiętam, jak pewnego razu rozmawiałam z mężem o naszym sąsiedzie mieszkającym w dość okazałym domu nieopodal. Dziwiło nas, po co samotnemu mężczyźnie tak duży dom. Doszliśmy do wniosku, że musiał kupić go tylko po to, aby później sprzedać z zyskiem. Zaraz pomyśleliśmy jednak, że bardziej opłacałoby mu się zainwestować pieniądze na giełdzie, niż w dom, którym przecież musi się zajmować przez jakiś czas. W tym właśnie momencie uświadomiłam sobie, jak niedorzeczne jest to, że jadę samochodem, rozprawiając z mężem o finansowych sprawach człowieka, którego żadne z nas nie zna. Bóg dał mi lekcję, żeby nie interesować się zanadto sprawami innych ludzi. Dzięki temu zaczęłam dostrzegać, jak często wyrażamy opinie o rzeczach, które w ogóle nas nie dotyczą. Myślę, że każdy z nas ma wystarczająco dużo własnych spraw wymagających uwagi, nie ma zatem potrzeby dodatkowo zaprzątać sobie głowy sprawami innych osób. Jeśli masz w zwyczaju szybko oceniać ludzi oraz uparcie obstawać przy swoim zdaniu na ich temat, zadaj sobie trud modlitwy za nich, aby

kierowali się Słowem Bożym, a przestaniesz czuć potrzebę interesowania się każdym ich krokiem.

Często, w różnych sytuacjach, muszę powtarzać sobie: „Joyce, to nie twój interes". Dzięki temu przypominam sobie, co tak naprawdę jest dla mnie ważne i jaka droga jest dla mnie właściwa. Zastanówmy się, jaki jest cel rozmyślania nad problemami, które w żaden sposób nas nie dotyczą? Spędzamy wtedy mnóstwo czasu dumając o czymś, co nigdy nie przyniesie żadnych efektów, dlatego myślę, że nie ma to najmniejszego sensu. Postaraj się całkowicie zaufać Słowu Boga i kieruj się nim w swoim życiu, zamiast skupiać się na drobnostkach, które cię nie dotyczą. Będziesz zaskoczony tym, jak lekko się poczujesz.

26. Bądź miłosierny

„Człowiek o niewdzięcznym sercu nigdy nie zazna miłosierdzia. Ten zaś, który w sercu pozostaje wdzięczny, zawsze będzie otrzymywał Boże błogosławieństwo".

Harnet Elisabeth Stowe

Mąż dobry samemu sobie czyni dobrze [jego czyny sprowadzą na niego błogosławieństwo] lecz okrutny i bezduszny [na potrzeby innych] kaleczy własne ciało.

Przypowieści Salomona 11:17

Bycie miłosiernym jest kolejnym krokiem do uproszczenia swojego życia; do zwiększenia pokoju i poprawienia relacji z ludźmi. Bóg uczy nas poprzez swoje Słowo, abyśmy oblekli się w serdeczne miłosierdzie i dobroć (Kol. 3:12). Powinniśmy być życzliwi, cierpliwi oraz gotowi do przebaczenia. Zatwardziałość serca oraz legalistyczna i surowa postawa nie uczynią nas szczęśliwymi, ani nie pomogą w zdobyciu przyjaciół.

Miłosierdzie nie jest czymś, na co można sobie zasłużyć. Wręcz przeciwnie, miłosierdzie jest darem otrzymywanym przez tych, którzy nie zasługują na nie. Bóg jest miłosierny i tylko Jego miłosierdzie chroni nas przed tym, abyśmy nie zostali pożarci przez własne grzechy (zob. Treny 3:22). Nigdy jednak nie wymaga On od nas, abyśmy dawali coś, czego nie posiadamy, dlatego najpierw ofiarowuje nam swoje miłosierdzie, abyśmy mogli później przekazywać je dalej innym ludziom. Okazuj miłosierdzie i bądź w tym hojny!

Jeśli świadomie nie zdecydujemy się na postawę miłosierdzia, nie pozostanie nam nic innego, jak tylko gniew. Prawdą jest, że ludzie nie są idealni i popełniają w życiu wiele błędów. Nieraz napotkamy irytujące osoby, z którymi musimy umieć odpowiednio się obejść. Problem tkwi jednak w tym, żeby uświadomić sobie, że działa to w obie strony. Rzadko postrzegamy się w taki sposób,

w jaki widzą nas inni, ale nader często patrzymy na siebie jak na osobę, z której wszyscy powinni brać przykład. Niestety, nie jest to prawdą — bardzo łatwo osądzamy innych za czyny, których sami się dopuszczamy (zob. Rzym. 2:1). Oceniając zachowanie innych ludzi patrzymy na nich niejako przez szkło powiększające, dokładnie badając każdy ich krok i nie przyjmując żadnych usprawiedliwień dla popełnianych przez nich błędów. Na siebie zaś patrzymy przez różowe okulary, bez problemu znajdując różne wymówki dla naszych potknięć.

Przez miłosierdzie rozumiemy okazywanie współczucia i szczerą troskę o bliźnich, co nie zawsze jest łatwe. Miłosierdzie jest właśnie tym, co czyni naszą duszę pełną pokory i pokoju. Ofiarując miłosierdzie innym ludziom przypominamy sami sobie, jak dużo znaczy ono dla człowieka.

Okazując miłosierdzie nie tylko zadowolimy Boga, lecz również zaoszczędzimy sobie niepokoju, gdyż droga, którą On nam pokazuje, jest prosta i spokojna. Bóg mówi nam, byśmy byli miłosierni, tak jak On jest miłosierny. Czasami okazanie miłosierdzia komuś, kto zasługuje na surowy osąd, może wydawać się nam niesprawiedliwe. Pamiętajmy jednak o tym, że na końcu drogi pokazanej nam przez Boga czeka nas nagroda.

27. Nie osądzaj innych

„Osądzając ludzi, nie masz czasu ich kochać."

Matka Teresa z Kalkuty

Nie ob mawiajcie jedni drugich, bracia. Kto obmawia lub osądza brata swego, obmawia zakon i osądza zakon; jeżeli zaś osądzasz zakon, nie jesteś wykonawcą zakonu, lecz sędzią.

List Jakuba 4:11

Osądzając bliźnich, niejako wydajemy na nich wyrok, przywłaszczając sobie tym samym Boskie prawo sądu nad ludźmi. Usłyszałam kiedyś, że sądzenie innych to taka „zabawa w Boga^M. Nie myślę jednak, by ktokolwiek z nas rzeczywiście chciał, mówiąc kolokwialnie, dostać tę robotę. Zwykle formułujemy bardzo powierzchowne opinie, jedynie na podstawie pojedynczego zdarzenia lub krótkiego spotkania z określoną osobą, nie znając jej historii czy nawet sytuacji, w jakiej aktualnie się znajduje. Bognie tylko wie, co ta osoba robi. Wie również, dlaczego to robi. Dlatego można powiedzieć, że my sądzimy według ciała, a Bóg widzi serce człowieka.

Jezus powiedział do ludzi chcących ukamienować kobietę przyłapaną na cudzołóstwie: „Kto jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem" (Jn. 8:7). Namyśliwszy się chwilę nad tymi słowami, wszyscy zgromadzeni upuścili kamienie trzymane w rękach i zaczęli rozchodzić się jeden za drugim. A czy ktoś z nas może powiedzieć o sobie, że jest bez grzechu? Jak zatem możemy stawiać się na równi z Bogiem i wydawać sądy o innych? Możemy oceniać działania, ale nie samych ludzi. Zgłębiając Słowo Boże, będziemy mogli łatwiej rozpoznać poczynania, które nie są zgodne z wolą Boga. Nie powinniśmy jednak dopuścić, żeby przekształciło się to w nawyk osądzania wszystkich, którzy robią coś nie tak, jak powinni. Bóg mówi nam: „Obserwuj i módl się^M. Nie każe nam obserwować i osądzać, lecz obserwować i modlić

się. Traktuj zatem innych ludzi w taki sposób, w jaki sam chciałbyś być traktowany i obserwuj, jak twoje życie staje się prostsze i lepsze.

Każdy nasz osąd, zarówno dobry jak i zły, pozostawia po sobie zasiane ziarno, z którego plony zbieramy w całym życiu. Jeśli w swoich sądach jesteśmy surowi i niemiłosierni, będziemy kiedyś osądzeni w taki sam sposób. Jeśli jednak będziemy kierowali się miłosierdziem, wtedy również doświadczymy miłosierdzia. Jedną z naszych najważniejszych umiejętności jako ludzi jest to, że jesteśmy zdolni kochać innych. Tak też powinniśmy czynić, idąc za Jezusem, który powiedział do swoich uczniów: „To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem" (Jn. 15:12; Jn. 13:34).

Łatwość osądzania innych jest jedną z oznak pychy, a ta, jak uczy Biblia, prowadzi do zniszczenia i upadku, pokora zaś jest drogą godności i czci (zob. Przyp. 18:12). Jeśli chcemy komplikować sobie życie, bądźmy sędzią dla bliźnich. Jeśli jednak poszukujemy w życiu czci, bądźmy pełni pokory. Wybór należy do nas.

28. Bądź stanowczy

„Większość decydujących działań w naszym życiu — mam tu na myśli te mające wpływ na naszą przyszłość —jest zupełnie nieprzemyślanych".

Andre Gide

Wzywam was tedy bracia, przez miłosierdzie Boże abyście składali swoje ciała [ofiarowali wszystkie wasze członki i zdolności] jako ofiarę żywą świętą [poświęconą konsekrowaną] milą Iracjonalną inteligentną] Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza i duchowe uwielbienie,

List do Rzymian *12:1*

Niezdecydowanie jest jednym z najbardziej przykrych stanów, w jakich może znaleźć się człowiek. Z całą pewnością nie jest to owoc życia w prostocie. Prosty, cnotliwy człowiek modli się, poszukuje mądrości, po czym bez zbędnego narzekania podejmuje decyzję, w której jest konsekwentny. Apostoł Jakub nauczał, że niezdecydowany człowiek jest kapryśny i jego prośby nigdy nie zostaną spełnione. Jak bowiem Bóg może dać nam cokolwiek, skoro sami nie wiemy, czego tak naprawdę chcemy?

Ludzie, którzy nie mają dość pewności siebie, często nie są w stanie podjąć decyzji z obawy, że zawsze będzie ona niewłaściwa. Ich niska samoocena skutkuje brakiem zaufania do samych siebie, co nieraz prowadzi do niemożności podjęcia jakiejkolwiek decyzji. Perfekcjoniści również miewają problemy z dokonywaniem wyboru, ponieważ we własnym mniemaniu nie mogą pozwolić sobie na ryzyko podjęcia złej decyzji. Oczywiście każdy podejmuje czasem błędne decyzje, nawet jeśli jest to osoba stanowcza oraz świadoma swoich pragnień. Z pewnością jednak ktoś taki dokona znacznie więcej dobrych wyborów, niż złych. Zawsze powtarzam, że nigdzie nie dojedziesz zaparkowanym samochodem. Niektórzy ludzie czekali ze swoim życiem na par-

kingu tak długo, że teraz stracili już wszelkie poczucie kierunku i czują się całkowicie zdezorientowani. Bóg zaplanował dla nas tylko jeden kierunek— do przodu. Nie zostaliśmy stworzeni przecież po to, aby się cofać lub stać w miejscu! Dlatego czasem trzeba coś zrobić, podjąć jakąś decyzję, choćby tylko po to, żeby nie zatrzymać się w jednym punkcie.

Staraj się jak tylko możesz podejmować mądre decyzje i ufaj Bogu, który cię uchroni, jeśli popełnisz jakieś błędy. On widzi twoje serce i nigdy nie oczekuje więcej, niż jesteś w stanie zrobić. Kiedy podejmujesz decyzje i idziesz w życiu naprzód, zyskujesz doświadczenie. Czasem uczysz się, że to, co zrobiłeś jest dobre, a innym razem uświadamiasz sobie, że nigdy więcej nie zrobisz jakiejś rzecz)?-, gdyż przynosi ona złe skutki. Normalne jest to, że nie zawsze rezultat jest doskonały. Żadne dziecko nie nauczy się chodzić bez wielokrotnych upadków. Nigdy nie nauczyłoby się tej umiejętności, gdyby po prostu siadło i płakało po upadku; musi wstawać i ciągle próbować. Wkrótce chodzenie, które sprawiało tak wiele problemu, zamienia się w bieg.

Zdecyduj od dziś, aby być bardziej stanowczym. Wkrótce odkryjesz, że uporządkowałeś życiowy nieład i będziesz biegł po rozwój zamiast niezdecydowanie iść do nikąd.

29. Pomyśl, zanim powiesz <<

„Zanim coś powiesz, zapytaj samego siebie, czy to, co chcesz powiedzieć jest prawdziwe, czy jest uprzejme, czy jest konieczne, czy jest pomocne. Jeśli odpowiedź brzmi 'nie', być może to, co chcesz powiedzieć, powinno zostać niewypowiedziane".

Bernard Meitzer

Kto strzeże swoich ust, zachowuje życie kto zaś nie powściąga swoich warg, gotuje sobie zgubę.

Przypowieści Salomona 13:3

Mtuszę przyznać, że spowodowałam wiele skomplikowanych sytuacji przez nieprzemyślane wypowiedzi. Z biegiem lat poczyniłam postępy i zdobyłam potrzebną wiedzę na ten temat, ale nadal popełniam błędy i ciągle muszę sobie przypominać, żeby POMYŚLEĆ, ZANIM COŚ POWIEM!

Według Listu Jakuba 3:8, język jest nieposłusznym złem. Jest to iskra, przez którą pojawia się wiele problemów i jeśli nie jest ona pod kontrolą, może wywołać coś w rodzaju pożaru lasu. Słowa są składnicą siły, ale dostarczają zarówno negatywnej jaki pozytywnej mocy. Jeśli mówimy raczej z ciała niż z ducha, dostarczona moc będzie negatywna. W przypowieściach Salomona czytamy, że życie i śmierć są we władzy języka (zob. 18:21). Jest to mocne stwierdzenie i powinno być poważnie rozważone.

Każde zwierzę może być oswojone, ale język nie może być ujarzmiony bez pomocy Boga. Musimy uważnie słuchać podpowiedzi Ducha Świętego w naszym wnętrzu i zamilknąć, gdy dostajemy sygnał, że podążamy w złym kierunku. Byłoby nawet lepiej, gdybyśmy nie zaczynali mówić, zanim nie dostaniemy sygnału od Boga. Wiele razy chcę powiedzieć o czymś mężowi, ale czuję w sercu, że nie jest to odpowiedni czas. Przez lata ignorowałam to odczucie i odzywałam się wtedy, kiedy mi się to podoba-

ło. Dlatego moje usta powodowały wiele skomplikowanych problemów. Postanowiłam więcej słuchać, a mniej mówić, ale muszę przyznać, że potrzebuję pomocy. Może pomodlisz się za mnie, kiedy czytasz tę książkę a ja pomodlę się za ciebie? Uwierzymy razem, że otrzymamy łaskę od Boga, aby słuchać (Jego) mądrości i pomyśleć, zanim coś powiemy.

30. Bądź sługą Bożym

„Najbezpieczniejszym miejscem jest wola Boża"

Anonim

A teraz, czy chcę ludzi sobie zjednać czy Boga? Albo czy staram się przypodobać ludziom? Bo gdybym nadal ludziom chciał się przypodobać nie byłbym sługą Chrystusowym (Mesjasza).

List do Galacjan 1:10

W powyższych słowach Paweł mówi, że gdyby starał się przypodobać ludziom, nie zostałby apostołem Pana Jezusa Chrystusa. Pragnienie, by zadowolić ludzi zbuduje ścianę, która powstrzyma nas przed służbą Bogu i wypełnianiem powołania danego nam przez Niego.

Pragnienie akceptacji jest naturalne. Większość z nas już we wczesnym etapie życia doświadcza odrzucenia z czyjejś strony. Nie jest ważne, od kogo ono pochodzi — od rodziców, rodzeństwa, nauczycieli, kolegów — zawsze powoduje ranę, a powracające wspomnienie sprawia, że robimy wszystko, aby uniknąć tego w przyszłości. Strach przed odrzuceniem powoduje, że reagujemy raczej emocjonalnie, niż racjonalnie. Mądrość zawsze działa tak, abyśmy w przyszłości byli usatysfakcjonowani, ale emocje czynią to, co sprawia, że czujemy się dobrze w określonym momencie. Zmuszają nas, aby robić cokolwiek, co pozwala uniknąć bólu i dyskomfortu.

Przez lata pozwalałam ludziom kontrolować siebie, ale w końcu odkryłam, że w rzeczywistości oni nie przejmują się mną. Używali mnie do tego, aby sami mogli poczuć się szczęśliwi, zapominając o moim szczęściu. Kiedy otrzymałam od Boga powołanie do służby, wszyscy ludzie, których uważałam za przyjaciół odrzucili mnie bez zastanowienia. Nie robiłam już tego, co pochwalali, więc stałam się zbędna w ich życiu. Zostałam głęboko zraniona

i czułam się bardzo osamotniona, ale jestem wdzięczna Bogu, że udzielił mi łaski, abym wybrała Jego, a nie ich.

Wzdragam się na myśl, że mogłabym nadal wieść fałszywe życie w pozorach, usiłując zyskać przychylność ludzi, którzy w rzeczywistości w ogóle nie przejmowali się mną. Ludzie, którzy są prawdziwymi przyjaciółmi, pomogą ci być tym, kim Bóg chce, abyś był. Nie wykorzystają cię i nie odrzucą, kiedy już nie będziesz ich zadowalać. Próba zadowolenia wszystkich i stale naprawdę skomplikuje twoje życie, ponieważ każdy wydaje się oczekiwać czegoś innego. Kiedy tracisz wiele czasu i energii, aby zadowolić innych, podejmujesz ryzyko utraty samego siebie. Pamiętaj, że Bóg musi być w twoim życiu na pierwszym miejscu. Nawet, gdy wszyscy odejdą od ciebie, On obiecuje, że nigdy cię nie zostawi ani nie porzuci.

31. Nie przyjmuj potępienia

„Współczucie uleczy więcej grzechów niż potępienie"
Henry Ward Beecher

Przeto teraz nie ma żadnego potępienia [nie ma orzeczenia o popełnieniu winy] dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, którzy żyją i postępują nie według wymogów ciała, ałe według wymogów Ducha.

List do Rzymian 8:1

Potępienie jest poczuciem winy i wstydu, które cię przytłacza. Dlatego ludzie często mówią, że są przytłoczeni poczuciem potępienia. Na przykład, ktoś może powiedzieć: „Joanna pomyliła daty i nie zjawiła się na szkolną wycieczkę; a teraz ma poczucie wstydu i winy." Jezus przychodzi po to, aby nas podnieść, a nie przytłoczyć jarzmem. To szatan chce, byśmy upadli i już nie powstali. On przynosi potępienie, ale Jezus ofiaruje przebaczenie i odnowę. Szatan przynosi komplikacje i zakłopotanie; Jezus oferuje prostotę w najczystszej formie. Za każdym razem, kiedy grzeszymy, Duch Święty przekonuje nas o tym, ale szatan próbuje nas pogrążyć i potępić. Musimy znać różnicę. Przekonanie ma poprowadzić nas do przyznania się do grzechu i okazania skruchy. Potępienie sprawia tylko, że czujemy się winni i w rzeczywistości osłabia nas i utrzymuje w więzach grzechu.

Musimy podjąć decyzję, że nie będziemy przyjmować potępienia. Nie wziąłbyś arszeniku, gdyby ktoś ci go zaoferował, więc dlaczego miałbyś przyjąć potępienie, skoro Biblia jasno uczy nas, że uwolniliśmy się od niego przez Jezusa Chrystusa? On zapłacił cenę za nasze grzechy przez śmierć na krzyżu i powstanie z martwych. Jeśli wierzymy w Niego i patrzymy na Niego jako na naszego Zbawiciela, jesteśmy wolni od mocy grzechu (zob. Rzym. 6:7-8), który jest potępieniem.

Ponieważ grzeszymy i popełniamy błędy, nie ma nadziei na to, że życie będzie proste, skoro naszym przeznaczeniem jest uleganie potępieniu, presji i wyrzutom sumienia za każdym razem, kiedy się potkniemy Dziękuj Bogu za to, że uwolnił nas przez Jezusa Chrystusa i daruje nam proste życie wypełnione pokojem i radością. To już jest dla nas dostępne; musisz tylko uwierzyć i to przyjąć.

32. Odrzuć życie w strachu

„Odwaga jest sprzeciwem wobec strachu, ujarzmieniem strachu a nie brakiem strachu."

Mark Twain

Pan światłością moją i zbawieniem moim: Kogóż bać się będę?
Pan ochroną życia mego: Kogóż mam się lękać?

Psalm 27:1

Z pewnością strach nie ułatwia życia. Dręczy on i hamuje rozwój oraz jest główną przeszkodą, której używa szatan, aby oddzielić ludzi od woli Bożej. Jest wiele rzeczy, których ludzie się boją, np.: inni ludzie, przeszłość, przyszłość, samotność, poświęcenie, wysokość, windy, woda, zarazki. Możemy odczuwać strach, ale nie musimy mu się poddawać. Możemy robić to, co chcemy i to, czego potrzebujemy, nawet jeśli musimy „robić to w strachu[M]. Odwaga nie jest brakiem strachu, ale jest podjęciem działania w obliczu strachu.

Za każdym razem, kiedy Bóg prowadzi nas do jakiegoś działania, daje nam wszystko, czego potrzebujemy. Daruje nam zdolności, pomoc, środki finansowe, odwagę, mądrość i wszystko inne. Możemy nie odczuwać bądź nie widzieć tych darów od razu, ale kiedy trwamy w wierze, te pomoce zawsze będą dostępne. Szatan używa strachu, abyśmy się wycofali, ale Bóg pragnie, abyśmy przeszli całą drogę i spełnili nasze marzenia.

Kiedy wiodłam nieszczęśliwe życie, Bóg dał mi do zrozumienia, abym nie spędzała zbyt dużo czasu z ludźmi, którzy są wyjątkowo bojaźliwi. Nie możemy zwyciężyć w naszych walkach, kiedy jesteśmy osaczeni przez strach. Gedeon został poprowadzony na wojnę i Bóg powiedział mu, że pierwszą rzeczą jaką musi zrobić, jest pozbycie się wszystkich wojowników, którzy się bali, czyli dwóch trzecich z nich (zob. Sdz. 7:3). Nie sugeruję, że powinniśmy odrzucać ludzi, którzy doświadczają strachu, ale mam na my-

śli to, że jeżeli chcemy wypełnić wolę Boga, potrzebujemy wokół nas ludzi, którzy zrozumieją naturę strachu i nie zgodzą się na to, aby nimi kierował.

Strach mąci nasze myślenie, dręczy nas emocjonalnie, powoduje, że działamy irracjonalnie i ogólnie ***wszystko*** komplikuje. Czas powiedzieć mu ***nie.*** Bóg nie dał nam ducha bojaźni, lecz mocy i miłości i trzeźwego umysłu (zob. 2 Tym. 1:7).

33. Idź za głosem serca <<

„Głęboka radość serca jest jak kompas, który wskazuje drogę życia. Trzeba za nim podążać, nawet jeśli wkracza się na drogę pełną trudności".

Matka Teresa

W Nim mamy swobodę (odwagę i zaufanie) i dostęp do Boga z ufnością (w wolności i bez strachu) przez wiarę w Niego.

List do Efezjan 3:12

Prawdopodobnie znane jest ci stwierdzenie: „Badaj swe serce, aby było szczere". Jedną z przyczyn, dla których nasze życie jest tak skomplikowane, jest to, że zmieniamy tor naszego działania i ignorujemy to, co jest naprawdę dla nas ważne. Jeśli zatkamy uszy na głos naszego serca i podążymy za tym, czego świat od nas oczekuje, staniemy się niespełnieni i doświadczymy wewnętrznej pustki. Nasze życie będzie bez smaku. Będziemy wykonywać polecenia, ale nic nas nie zadowoli. Czego chcesz od życia? Czym jest dla ciebie Boża wola? Niektórzy ludzie spędzają zbyt dużo czasu nad tym, co uważają za swoje obowiązki, choć nie wiedzą nawet czego ***oni*** sami pragną. Nigdy nie zadają sobie tego pytania, bo myślą, że nie jest to w ich zasięgu.

Kiedy pytam, czego chcesz od życia, nie mam na myśli samolubnego pragnienia, ale pragnienie serca. Jest to coś, co Bóg głęboko umieścił w twoim sercu. Wszyscy są wezwani i odpowiednio wyposażeni, aby coś wykonać i to dotyczy także ciebie! Potrzeba odwagi, aby iść za głosem serca, a nie za głosem tłumu. Kiedy Bóg powołał mnie, abym głosiła Jego Słowo, nie było to w ogóle popularne wśród kobiet. Straciłam przyjaciół i nawet członkowie rodziny odrzucili mnie jak buntownika, który został zwiedziony i wprowadzony w błąd. Nie miałam zbyt dobrej reputacji wśród ludzi w naszym społeczeństwie, ale Jezus także jej nie miał. Nadal dziwię się, skąd znalazłam odwagę, aby iść za głosem Boga, a nie tłumu. Myślę, że byłam tak znudzona normalnym życiem, że chciałam zrobić coś radykalnego, aby w ten sposób uzyskać poczucie głębokiej satysfakcji.

34. Nie bój się tego, co ludzie o tobie myślą

„Reputacja człowieka to opinia, jaką mają o nim ludzie. Jego charakter natomiast mówi o tym, kim ten *człowiek* naprawdę jest.[M]

John Milton

Lecz troski i łęki tego świata i żądze epoki i przyjemności i rozkosze i fałszywa świetność i ułuda bogactwa i namiętności i inne żądze wciskają się i zagłuszają Słowo, tak że zostaje bezowocne,

Ewangelia Marka 4:19

Przesadne zamartwianie się tym, co inni ludzie o nas myślą to prosta droga do udręki. Oczywiście cieszymy się, gdy inni mają o nas pozytywną opinię, lecz nie można być lubianym przez wszystkich. Na przykład, ktoś może mieć na twój temat złe zdanie i nie będziesz w stanie nic z tym zrobić. Może to być tylko jedna osoba, jednak zawsze znajdzie się kolejna. Z drugiej strony niekiedy jest tak, że martwimy się o to, co ludzie o nas myślą, choć prawda jest taka, że nigdy nie wyciągali żadnych wniosków na nasz temat.

Biblia mówi, abyśmy wszystkie troski swoje przerzucili na Boga, gdyż Jemu zależy na nas (1 Pt. 5:7). W tych słowach zawiera się także troska o to, co ludzie o nas myślą. Ja mogę jedynie żyć tak, aby podobać się Bogu, a jeśli ludzie nie są z tego powodu usatysfakcjonowani, będą musieli przedyskutować to z Bogiem, a nie ze mną. Jeśli będę próbowała zadowolić jednocześnie Boga i ludzi, życie stanie się zbyt skomplikowane, a ja będę czuła się zagubiona i sfrustrowana. Na początku, gdy zdecydowałam się żyć tak, aby podobać się Bogu, doświadczyłam odrzucenia, jednak wkrótce Bóg dał mi nowych przyjaciół, którzy dążyli do osiąg-

nięcia tego samego celu, co ja i razem mogliśmy przeciwstawić się strachowi przed tym, co inni o nas sądzą.

Według Bożej ekonomii, powinniśmy być skłonni stracić coś, co posiadamy, aby dostać to, czego naprawdę pragniemy. Dlaczego zatem trzymać coś, co i tak nie daje nam żadnej satysfakcji? Nie poddawaj się tyranii tego, co inni sądzą o tobie. Przestań przekonywać ich o twoich dobrych intencjach i pozwól im myśleć, co tylko chcą. Bóg jest twoim obrońcą i w odpowiednim czasie oczyści cię z podejrzeń.

Zresztą, co mogą ci zrobić czyjeś myśli? Dlaczego masz przeżywać swoje życie bojąc się ich? Bóg nie po to zesłał nam Ducha Świętego, abyśmy znów pogrążyli się w bojaźni (zob. Rzym. 8:15). Dokonaj wyboru, aby bardziej troszczyć się o to, co myśli Bóg niż ktokolwiek inny, a to znacznie ułatwi ci życie.

35. Spory i niesnaski trzymaj z dala od swojego życia

„Nagonka i animozje, rywalizacja i konflikt mogą wyostrzać zmysły, choć rzadko tak jest. One nigdy nie sprzyjają zrozumieniu, nie poprawiają bystrości, nie kierują poglądami, nie ulepszają ludzkich serc."

Walter Savage Landor

Trzymać się z dala od zwady, przynosi każdemu chlubę, lecz każdy głupiec lubi się sprzeczać,

Przypowieści Salomona 20:3

Gdy mówimy o sporze, mamy na myśli, m.in. spieranie się, kłótnie, zacięte sprzeczki, oraz złośliwości. Możemy sprzeczać się z przyjaciółmi lub rodziną. Niektóre codzienne czynności także mogą wytrącić nas z równowagi. Biblia poucza, że sługa Pana nie powinien wdawać się w kłótnie (2 Tym. 2:24). Mówi ona także, że powinniśmy unikać błahostek, głupich i niedouczonych dociekań, które rodzą i propagują kłótnie.

Aby trzymać konflikty i spory z dala od naszego życia, powinniśmy jak najczęściej unikać sytuacji prowadzących do cierpienia i chaosu. Podczas moich rozmów z Dave m wyczuwam, kiedy atmosfera staje się odrobinę napięta. Wówczas decyduję się zostawić kwestię sporną w spokoju, gdyż zazwyczaj nie jest ona warta tego, aby się o nią pokłócić. Może nawet okazać się, że nie jesteśmy oboje zbyt dobrze zorientowani w sprawie, o której debatujemy i która może stać się przyczyną sporu między nami.

Nasze ludzkie pragnienie, aby mieć zawsze rację, często kończy się konfliktem. Aby utrzymać waśnie i spory z daleka od swojego życia, weź pod uwagę myśl, że chociaż jesteś przekonany o swojej racji, to jednak możesz się mylić. Poza tym nieomylność jest mocno przereklamowana. Często próbując udowodnić swoją rację

przyczyniamy się do powstawania różnego rodzaju problemów, a więc jaki właściwie to ma sens? Daje to satysfakcję naszemu ciału, aczkolwiek powinniśmy pamiętać, że Bóg wzywa nas, abyśmy żyli w pokoju.

Wróćmy do definicji sporu, którym są: kłótnie, sprzeczki, gorące debaty czy złośliwe docinki. To wszystko sprawia, że życie wydaje się skomplikowane, a przecież pokój jest tak prosty i uroczy. Spór blokuje błogosławieństwo, przez co łatwiej wpadamy w kłopoty. Spór nas osłabia, a zgoda dodaje nam sił. Jak mówi stare przysłowie: ***„Wjedności siła, w podziałach słabość."***

Następnym razem, gdy pokłócisz się z kimś, zatrzymaj się i pomyśl, czy kwestia, o którą się spieracie, jest warta utraty twojego pokoju.

36. Bądź optymistą

„Pesymista widzi trudności w *każdej* szansie, optymista *widzi* szanse w *każdej* trudności"

Sir Winston Churchill

Odnawiajcie się duchem w waszym myśleniu (zachowując świeżość umysłu i postawy duchowej).

List do Efezjan 4:23

Bycie optymistą to kwestia wyboru. To postawa, którą decydujemy się przyjąć w życiu i która otwiera nasze serca na Boga, aby był obecny i mógł działać w nas. Zawsze jednak możemy wybrać inaczej — możemy być pesymistami i otworzyć się na działanie diabła. Gdy atmosfera jest przesiąknięta pesymizmem, pozostawia negatywne odczucia i brzemię, którego nie chcemy i nie musimy dźwigać na swych barkach. Czy twój problem naprawdę dotyczy ciebie, czy może tylko tak go widzisz?

Gdy pozwolimy, aby pesymizm zmienił nasz punkt widzenia i stał się pewnego rodzaju filtrem rzeczywistości, wtedy stracimy radość i pokój. Osoba pesymistyczna nie otrzyma żadnych wskazówek od Boga i będzie się czuła zagubiona, nie wiedząc co ma czynić i wszystko w jej życiu zacznie się toczyć coraz gorzej. Dlaczego więc nie pomóc sobie i innym wokoło i nie podjąć decyzji, aby od dziś zacząć dostrzegać dobre strony wszystkiego?

Przez wiele lat byłam straszną pesymistką i w takim środowisku też wzrastałam. Starałam się, jak tylko mogłam. Muszę przyznać, że moje życie nie było najszczęśliwsze. Daleko mu było do prostoty, gdyż ciągle podejmowałam nowe wyzwania, a ponieważ moje nastawienie nie było pozytywne, rzadko coś mi się udawało. Miałam wrażenie, że problemy towarzyszyły mi od zawsze i jedynie potrafiłam ciągle narzekać, co dodatkowo pogarszało sprawę. Dopiero gdy zaczęłam skupiać się na pozytywnych aspektach,

a nie przejmowałam się negatywnymi, mój świat się ustatkował, a pokój powrócił.

Możesz zmienić atmosferę, w której żyjesz z negatywnej na pozytywną, zaczynając już teraz. Bóg czeka, aby odpowiedzieć na mnóstwo próśb, które do Niego kierowałeś, potrzebuje jednak, abyś zmienił swoje nastawienie, abyś nastawił się na wiarę. Porozmawiaj więc z sobą i postaraj się przypominać sobie, że bycie pesymistą nie przynosi nic dobrego, a więc po co tracić czas na coś zupełnie bezużytecznego? Skoncentruj się na pozytywnej stronie życia, a będziesz zdumiony, jak wiele dobrego ci to przyniesie.

37. Przestań robić rzeczy, których dobrze nie potrafisz

„Rób to, co potrafisz najlepiej, a wszystko inne ułoży się pomyślnie.

Willnett Crockett

Pamiętaj o nim na wszystkich swoich drogach, a On prostować będzie twoje ścieżki.

Przypowieści Salomona 3:6

Czy znalazłeś się kiedyś w sytuacji, gdy próbowałeś dorównać innym, jeśli chodzi o talent i zdolności? Czy zdarzyło ci się nie spełnić swoich oczekiwań względem siebie? Osoba pragnąca uprościć swoje życie, musi nauczyć się przeznaczać co najmniej 80 procent swojego czasu, aby rozwijać dwie lub trzy zdolności i przestać tracić czas na robienie czegoś, co i tak nie wychodzi jej najlepiej. Osiągnięcia dodają nam odwagi; jeśli natomiast będziemy robić rzeczy, które powodują, że czujemy się jak nieudacznicy, nie otrzymamy potrzebnej zachęty, aby cieszyć się życiem.

Nie musisz być w czymś dobry tylko dlatego, że twój znajomy to potrafi. Moja sąsiadka była perfekcyjną gospodynią domową. Szyła swojej rodzinie ubrania, zajmowała się ogrodem, była świetną dekoratorką i kucharką. Ja natomiast nie potrafiłam szyć, nie miałam ogrodu i byłam, w najlepszym wypadku, przeciętną kucharką. Próbowałam zajmować się ogrodem, ale nienawidziłam tego. Próbowałam szyć i nienawidziłam tego jeszcze bardziej niż ogrodnictwa. Byłam nieszczęśliwa, a życie wydawało mi się niezwykle skomplikowane, gdyż spędzałam każdy dzień na robieniu rzeczy, których nienawidziłam, a które wykonywałam tylko po to, aby poczuć się jak „normalna kobieta".

Bóg musiał mnie nauczyć, że chociaż nie byłam taka jak moja sąsiadka, nie oznaczało to, że coś było ze mną nie tak. Musiałam

mieć wiele śmiałości, aby przestać robić rzeczy, których nie potrafiłam i przestać zamartwiać się tym, co ludzie sobie pomyślą. Jeśli wszyscy bylibyśmy dobrzy w tym samym, wiele potrzeb nie zostałoby zaspokojonych. Bóg każdego z nas obdarowuje w inny sposób i tylko działając razem i używając indywidualnych, jedynych w swoim rodzaju talentów i mocnych stron, spełnimy Jego wolę.

38. Nie martw się o swoje dzieci <<

„Gdy spotykam dziecko, budzi ono we mnie dwa uczucia: czułość do tego, kim ono jest oraz szacunek do tego, kim może zostać w przyszłości."

Louis Pasteur

A któż z was troszcząc się może dodać do swego wzrostu jeden łokieć?

Ewangelia Mateusza 6:27

Niektórzy ludzie uważają, że jeśli nie będą martwić się o swoje dzieci, będzie to oznaczało, że nie są dobrymi rodzicami. Jednak Biblia uczy nas, że troska nie jest wolą Boga i jest bezużyteczna. Myślę, że troska podobna jest do kołysania się na fotelu bujanym. Daje ci zajęcie, ale nigdzie cię nie prowadzi.

Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby wychować swoje dzieci według Bożych zasad a resztę zostaw Bogu! Gdy się martwimy, pokazujemy tym samym, że tak naprawdę Mu nie ufamy. Musimy modlić się za nasze dzieci, a nasze strapienia pozostawić Bogu.

Mam czwórkę dorosłych dzieci i wszystkie służą Bogu, ale wiem na pewno, że straciłam mnóstwo czasu zamartwiając się o nie, gdy dorastały. Zastanawiałam się nawet, jak sobie ułożą życie, gdy opuszczą dom, ale ku mojemu zdziwieniu wszystkie radzą sobie doskonale. Twoje dzieci mogą być bardziej zdolne niż sobie wyobrażasz. Pozwól im, aby rozwinęły skrzydła i odleciały same, gdy nadejdzie odpowiedni moment.

Jak większość rodziców, mieliśmy pewnego rodzaju problem z każdym z naszych dzieci. Dwoje z nich walczyło, aby utrzymać się w szkole, jedno było bardzo niechlujne, inne zaś było perfekcjonistą w każdym calu o niezwykle wysokich ambicjach. Dobrą nowiną jest to, że wszystkim się udało i nadal sobie radzą. Niektóre z nich może odrobinę zboczyły z trasy i dokonały złych wyborów, ale dzięki nim czegoś się nauczyły, a ich życie zatoczyło

koło. Słowo Boże uczy nas, że jeśli wskażemy naszym dzieciom właściwą drogę, w dorosłym życiu na pewno z niej nie zejdą. „Wychowuj chłopca odpowiednio do drogi, którą ma iść, a nie zejdzie z niej nawet w starości" (Przyp. 22:6).

Jeśli niepokoisz się o jedno z twoich dzieci, przypomnij sobie obietnicę, którą przywołałam. Zamartwianie się wprawi cię jedynie w zakłopotanie i skomplikuje twoje życie. Nie pomoże także twoim dzieciom, a zatem dlaczego całej energii, którą poświęcasz na troski, nie zamienić na wiarę i ufność Bogu oraz obserwowanie, jak działa On w twoim imieniu?

39. Unikaj nadmiernego rozumowania

„Czas ma większą moc nawracania ludzi niż rozum."

Thomas Paine

Zaufaj Panu z całego swojego serca i nie polegaj na własnym rozumie.

Przypowieści Salomona 3:5

Słowo Boże uczy nas, abyśmy nie polegali na własnym rozsądku. Oznacza to po prostu, że nie potrzeba, abyśmy tracili czas próbując rozwikłać sprawy, które tylko Bóg pojmuje. Nie oznacza to jednak, że nie należy o tych sprawach myśleć, ale nie powinniśmy mieć obsesji na temat różnych wyzwań i konfliktów, które pojawiają się każdego dnia. Bóg zaprasza nas, abyśmy upraszczali swoje życie poprzez pokładanie w Nim ufności i wiarę. W efekcie tego, w naszym życiu są jakieś pytania, na które nie znaleźliśmy jeszcze odpowiedzi. Nie rwiemy z tego powodu włosów. Jeśli wiedzielibyśmy wszystko, nie potrzebowalibyśmy Boga! Przyznaj, że nie wiesz wszystkiego i nie zamartwiaj się tym. Nie do ciebie należy posiadanie odpowiedzi na wszystkie pytania, twoim zadaniem jest ufać, że Bóg udzieli ci ich, gdy nadejdzie odpowiednia pora.

W krytycznym momencie mojej egzystencji, tj. gdy zdałam sobie sprawę, że muszę uprościć swoje życie, pierwszą rzeczą, o której musiałam zapomnieć, było rozumowanie. Mój umysł musiał być „prosty", jeśli chciałam, aby moje życie było proste. Musiałam przestać analizować sytuacje i martwić się o rzeczy, o które nie powinnam. Ciągłe wracanie myślami do każdej kwestii, próby znalezienia sensownej odpowiedzi, z całą pewnością nie były łatwe. Przez większość czasu czułam się wycieńczona umysłowo, a mnóstwo spraw, które (jak mi się wydawało) rozwiązałam, i tak okazało się porażką. Bóg pokazał mi, że byłam uzależniona od rozumowania, nie byłam w stanie usiąść i uspokoić się, dopóki nie doszłam do wniosku, że w moim życiu nie ma niezałatwionych

spraw. Musiałam oduczyć się rozumowania, tak, jak dziecko musi oduczyć się ssania smoczka.

W końcu podjęłam decyzję, że przestaję szukać rozwiązania każdego problemu. Jednak minęło trochę czasu, zanim nauczyłam się zachowywać spokój, gdy czegoś nie wiedziałam. Za każdym razem, gdy czułam się zaniepokojona, wiedziałam, że wracam do dawnych nawyków. Miałam wtedy ochotę powiedzieć głośno słowa: „Boże, ufam Tobie i nie zamierzam szukać rozwiązania tego problemu". Stopniowo uwolniłam się od, jak ja to nazywam, „potrzeby, aby wiedzieć". Czuję się teraz komfortowo z moją niewiedzą, ponieważ wiem, że jest przy mnie Bóg, a On wie wszystko. Gdy nadejdzie odpowiednia pora, aby nauczyć się czegoś nowego, On mnie o tym poinformuje, a w międzyczasie mogę cieszyć się Jego miłością wiedząc, że On ma wszystko pod kontrolą. Aby ten proces mógł rozwinąć się w moim życiu, musiało upłynąć trochę czasu, ale warto było poczekać. Jeśli jesteś osobą, która próbuje rozwiązać zbyt wiele spraw, sugeruję, abyś już dziś zerwał ze swoim nałogiem rozumowania i nauczył się ufać Temu, który jest Mistrzem Rozumowania, czyli samemu Bogu!

40. Miej prostych przyjaciół

„Niektórzy ludzie pojawiają się w naszym życiu i szybko odchodzą. Niektórzy zostają przez chwilę i zostawiają ślady w naszych sercach. A my już nigdy, przenigdy nie jesteśmy tacy sami.[M]

Anonim

Nie przyjaźnij się z człowiekiem popędliwym i nie obcuj z mężem porywczym,

Przypowieści Salomona 22:24

Ludzie, z którymi spędzamy czas, oddziałują na nas, jeśli więc chcemy prostszego życia, to, kierując się zdrowym rozsądkiem, nie powinniśmy przebywać blisko tych, którzy wszystko komplikują. Jeżeli znajduję się w pobliżu mocno rozemocjonowanych osób, które zawsze są zestresowane, ich zachowanie i emocje udzielają się także mnie. Jeżeli natomiast jestem wśród ludzi spokojnych, to sama taka pozostaję. Jeżeli, z kolei, przebywam wśród bezproblemowych i wyluzowanych osób, które potrafią cieszyć się nawet z prostych rzeczy w życiu, jestem taka jak one.

Bliska relacja z osobą, która jest wyjątkowo niepewna siebie, może być bardzo trudna. Zamiast być sobąi cieszyć się spotkaniami, musisz zawsze uważać, aby nie zranić jej uczuć. Podobne relacje występują z pesymistami, którzy przypominają ciemne chmury, pojawiające się tam, gdzie oni.

Nie wszyscy rozumieją jak ważne jest, aby mądrze dobierać sobie przyjaciół. Większość ludzi nawiązuje kontakty z tymi, którzy po prostu są w pobliżu i często zdarza się, że staje się to źródłem wielu problemów. Niektórzy ludzie mogliby radykalnie zmienić jakość swojego życia zmieniając osoby, z którymi spędzają czas.

Miałam już w życiu wystarczająco dużo skomplikowanych sytuacji więc nie chcę spędzać wolnego czasu z osobą, która potrafi gmatwać każdy plan, rozmowę, i godzinę, którą próbujemy spędzić razem. Zrób listę swoich znajomości i wypisz plusy oraz minusy, a jeśli okaże się, że więcej jest minusów, zastanów się nad wprowadzeniem pewnych zmian.

41. Znajdź najbardziej efektywny sposób rozwiązywania problemów

„Ludzie, którzy odnoszą sukcesy, są zaledwie garstką tych najbardziej **efektywnych.** Są nielicznymi, którzy mają ambicję i napędzają się do rozwoju."

Robert Burton

Z tymi, którzy do nas nie należą (nie-chrześcijanie)postępujcie mądrze (roztropnie i dyskretnie) wyzyskując czas.

List do Kolosan 4:5

Pamiętam taki okres mojego życia, gdy dni i litry benzyny poświęcałam usiłując kupić buty z wyprzedaży. Wydawało mi się, że jestem oszczędna szukając wyprzedaży, w końcu jednak zdałam sobie sprawę, że traciłam więcej czasu i pieniędzy niż oszczędzałam. Często zapominamy, że dla większości z nas czas to pieniądz. Jeśli marnujesz czas, marnujesz jeden z najcenniejszych darów, jakim obdarzył cię Bóg. Gdy wykorzystamy czas, nigdy go już nie odzyskamy, powinniśmy zatem spędzać go rozważnie.

Na przykład, naucz się łączyć zadania. Może ci się wydawać, że dobrze sobie radzisz, ponieważ załatwiasz wszystko w tym momencie, kiedy pomyślisz, że jest to do załatwienia, i niczego nie odwlekasz. Jednak w przypadku celów, nie jest to najlepsza strategia. Wytycz sobie ścieżkę, dzięki której zaoszczędzisz czas i benzynę, a będziesz mógł zarezerwować sobie w każdym tygodniu czas, abypojechać tam, gdzie potrzebujesz. Jeśli wydaje ci się, że kręcisz się ciągle w kółko, to być może tak właśnie jest!

Ostatnio zaczęłam zapisywać telefony, które musiałam wykonać i zarezerwowałam sobie określony dzień, aby wszędzie zadzwonić. Dzięki temu nie mam już uczucia, że muszę pojawić się przy telefonie co kilka minut. Zdałam sobie też sprawę, że niektóre sprawy nie mogą czekać, ale bardzo wiele z nich może. Powi-

nieneś także pamiętać o tym, że nie musisz odbierać wszystkich połączeń, które przychodzą na twój telefon. Dzisiejsza technologia umożliwia nam, w większości przypadków, sprawdzenie kto do nas dzwoni i jeśli wiemy, że nie jest to ważna sprawa, możemy oddzwonić później, podczas dnia zarezerwowanego specjalnie na telefonowanie. To pomoże ci poczuć, że to ty panujesz nad swoim czasem, a nie odwrotnie.

Jest wiele sposobów na zaoszczędzenie czasu i musimy poświęcić chwilę, aby je znaleźć. Zastanów się, co ostatnio robiłeś i pomyśl kreatywnie, czy nie ma innych sposobów, aby być bardziej efektywnym. Będzie to dla ciebie świetny start do osiągnięcia prostego życia.

42. Bądź wdzięczny

"Nie ma pilniejszego obowiązku od tego, aby się odwdzię czyc".
Anonim

Sławić będę Pana według sprawiedliwości Jego i opiewać będę imię Pana Najwyższego,

Psalm 7:18

Bycie wdzięcznym i okazywanie tego, pomaga nam zmienić podejście do życia na prostsze. Jeśli zastanowimy się chwilę, to wszyscy możemy znaleźć mnóstwo powodów do narzekania, jeśli jednak nic dobrego z tego nie wyniknie, to po co to robić? Bóg mówi nam w swoim Słowie, aby nie narzekać, nie szukać winy, nie szemrać: „Czyńcie wszystko bez szemrania i powątpiewania" (zob. Flp. 2:14). Oznacza to, że gdy narzekamy i marudzimy, to w rzeczywistości szukamy winy w Bogu.

Apostoł Paweł, w Liście do Filipian 4:6-7, uczy nas: „Nie troszczcie się o nic, ale we wszystkim w modlitwie i błaganiach z dziękczynieniem powierzcie prośby wasze Bogu. A pokój Boży, który przewyższa wszelki rozum, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie". Pamiętam okres w moim życiu, gdy poprosiłam Boga o pewną rzecz, a On odpowiedział mi, że nie ma sensu, aby dał mi coś, co stanie się dla mnie kolejnym powodem do narzekania. Pokazał mi, że bez względu na to, co posiadałam, zawsze potrafiłam znaleźć powód, aby narzekać, że czegoś nie mam. Od tego czasu starałam się policzyć, ile łask i błogosławieństw w różnych sprawach dostałam od Boga i wyrazić za nie wdzięczność.

Bycie wdzięcznym pokazuje Bogu, że jesteśmy gotowi i godni przyjmować od Niego kolejne błogosławieństwa. Dziękczynienie jest częścią życia człowieka, który prawdziwie oddaje cześć Bogu. Narzekanie przez cały tydzień a później pójście w niedzielę na

nabożeństwo i odśpiewanie kilku pieśni ku chwale Boga nie ma sensu. Nie chcę jedynie czcić Boga. Pragnę być osobą, która czci Boga w duchu i prawdzie, co jest Jego wolą („Bóg jest duchem, a ci, którzy mu cześć oddają, winni Mu ją oddawać w duchu i wprawdzie" Ewangelia Jana 4:24).

Wdzięczność z pewnością ułatwia życie oraz otwiera nasze umysły na pokój i radość. Co więcej, stwarza pozytywną atmosferę, która każdego może radować.

43. Rozważ konsekwencje, zanim podejmiesz decyzję

„Ten, kto jest powściągliwy w składaniu obietnicy, spełnia ją najwierniej."

Jean-Jacques Rousseau

A przede wszystkim, bracia moi, nie przysięgajcie ani na niebo, ani na ziemię, ani nie składajcie żadnej innej przysięgi; ale niech wasze „tak" będzie „tak", a wasze „nie " niech będzie nie", abyście nie byli pociągnięci pod sąd.

List Jakuba 5:12

Niemądrym jest zgadzanie się na przyrzeczenie, bez uprzedniego rozważenia, z czym ono się wiąże. Jednak rzadko rozważamy decyzje przed ich podjęciem. Najczęściej coś, co na pierwszy rzut oka wydaje się lukratywne, po pewnym czasie okazuje się niekorzystne.

Wielu ludzi bardzo komplikuje swoje życie poprzez zgadzanie się na zbyt wiele rzeczy, bez liczenia się z konsekwencjami swoich niekoniecznie dobrych decyzji. Często za nasze wybory odpowiedzialne są emocje, zaś później żałujemy, że nie trzymaliśmy ich na wodzy. Przykro to powiedzieć, lecz sama chęć zmiany nie przyniesie efektu. Musimy jeszcze odmienić nasz sposób podejścia do sprawy.

Czy naprawdę musisz decydować się na spłatę wysokich rat przez pięć lat, tylko po to, aby mieć nowszy model samochodu, podczas gdy auto, które obecnie posiadasz, jeszcze dobrze ci służy? Każdy może znacznie uprościć swoje życie poprzez zwolnienie tempa i przemyślenie wyboru, którego chce dokonać. Zanim podejmiesz poważniejsze zobowiązanie, daj sobie trochę czasu na jego przemyślenie. Pozwól, aby emocje opadły i dopiero wtedy zdecyduj. Jeśli w dalszym ciągu czujesz, że to jest właściwy wybór, podejmij go; jeśli jednak jest inaczej, nie zaprzątaj sobie głowy dodatkowymi zobowiązaniami.

44. Módl się o wszystko <<

„Módl się i zostaw wszystko Bogu."

Martin Luther

W każdej modlitwie i prośbie zanoście o każdym czasie modły w Duchu i tak czuwajcie z całą wytrwałością i błaganiem za wszystkich świętych (ludzi konsekrowanych przez Boga).

List do Efezjan 6:18

Im bardziej próbujemy zrobić coś na własną rękę bez udziału Boga, tym bardziej komplikujemy sobie życie. Potrzebujemy Jego błogosławieństwa we wszystkim, co robimy, a drogą ku temu jest modlitwa. Przede wszystkim powinniśmy modlić się i pytać Boga, czy to, co zamierzamy zrobić jest słuszne, a jeśli tak, to powinniśmy polegać na Nim w osiąganiu tego. O wiele za często zbyt pochopnie decydujemy się na coś, a dopiero potem zastanawiamy się, dlaczego stanowi to dla nas taką trudność.

Jezus jest początkiem i końcem naszej wiary, jednakże nie jest On zobligowany, by kończyć to, czego nie zaczął. Jezus powiedział, że nie robił nic bez woli Ojca (Jn. 5:30) i my także powinniśmy iść za Jego przykładem.

Łaska Boża jest Jego darem, który dostajemy zupełnie za darmo i który umożliwia nam łatwe osiąganie celów, których żadną ludzką miarą i wysiłkiem nie bylibyśmy w stanie osiągnąć. Za każdym razem, gdy podejmujesz decyzję dotyczącą nowej diety, zastosowania ćwiczeń, zmiany zawodu, wejścia w związek małżeński czy jakąkolwiek inną, pamiętaj, aby się o nią modlić. Ty i Bóg jesteście życiowymi partnerami, nie zaprzepaść więc pomocy swojego Partnera, nie prosząc o właściwe rozeznanie. Jak powiedział Jakub: „Nic nie posiadacie, gdyż się nie modlicie" (Jk. 4:2)

Proś o Bożą pomoc i oczekuj Jego odpowiedzi.

45. Nie trap się z powodu złoczyńców

„Wierzę, że Bóg zarządza sprawami i że nie potrzebuje On mojej rady. Mając Boga za kierownika ufam, że wszystko ostatecznie dobrze się ułoży. Więc czym tu się martwić?"

Henry Ford

Nie unoś się gniewem z powodu złoczyńców ani nie zazdrość niesprawiedliwym (którzy są nieuczciwi wobec Boga).

Psalm 37:1

Paweł rzekł do Tymoteusza, że wkrótce nastaną trudne i ciężkie do zniesienia czasy, gdyż ludzie będą samolubni, chciwi, bluźnierczy, nieposłuszni, pyszni i wyniośli (zob. 2 Tym. 3:2). Przyjaciele, żyjemy właśnie w tych czasach, o których mówił Paweł. Gdy czytasz te słowa, przychodzą ci na myśl różni ludzie. W dzisiejszym świecie z pewnością łatwo jest przejmować się najróżniejszymi sprawami i osobami, lecz Bóg mówi nam, abyśmy nie unosili się gniewem z powodu złoczyńców, ale zaufali Jemu i wciąż czynili dobro (zob. Ps. 37).

Życie może stać się bardzo skomplikowane, jeśli nie będziemy koncentrowali się na właściwych sprawach. Mamy tendencję do skupiania się na problemie, który akurat jest pod ręką, lecz tak naprawdę powinniśmy skoncentrować się na tym, aby wypełnić wolę Boga. Czasami staję się bardzo zmęczona słuchaniem, jak ludzie opowiadają o wszystkich problemach tego świata. Myślę, że zamiast rozmawiać o tym co jest złe, powinniśmy zastanowić się, co można zrobić, aby uczynić ten świat lepszym miejscem. Nie sugeruję, że należy ignorować problemy, ale zamiast zamartwiać się nimi, lepiej poszukać ich rozwiązania.

Jezus także miał trudności w czasach, w których żył, lecz skoncentrował się na okazywaniu posłuszeństwa Bogu i pomaganiu ludziom. Bóg zajmie się złoczyńcami w odpowiednim czasie. On mówi nam, że: „Jeszcze chwila, anie będzie przestępcy: spojrzysz

na jego miejsce, a już go nie będzie" (zob. Ps. 37:10). Niekiedy wydaje się, że tym, którzy czynią zło, powodzi się lepiej niż ludziom dobrym. Jest to bardzo frustrujące i mylące. Lecz Bóg złożył obietnicę, że u kresu pokorny odziedziczy ziemię (zob. Ps. 37:11). Nie zgadzam się na to, by spędzić życie zamartwiając się złymi decyzjami innych. Wciąż wierzę w to, że na świecie jest więcej dobra niż zła i jestem zaangażowana w jego szukanie i mówienie o nim.

46. Uwierz, że Bóg może cię zmienić

„Nie możesz zmienić ani okoliczności ani innych ludzi, ale Bóg może zmienić ciebie."

Evelyn A. Theissen

Ale z laski Boga jestem tym, czym jestem, a laska jego okazana mi nie była daremna, lecz daleko więcej niż oni wszyscy (apostołowie) pracowałem, wszakże nie ja, lecz laska Boża (niezmierzona przychylność i błogosławieństwo), która jest ze mną.

1 List do Koryntian 15:10

Czy czasami zmagasz się z samym sobą? Czy dostrzegasz w sobie pewne cechy, o których wiesz, że powinieneś je zmienić i desperacko próbujesz to zrobić? Ja próbowałam tego przez wiele lat i ten okres był najbardziej skomplikowany oraz frustrujący w moim życiu. Lecz w końcu, dzięki łasce Bożej, pojęłam, jak wielką stratą czasu było usiłowanie naprawienia czegoś, co tylko Bóg może naprawić.

Paweł pisał, że: „Bóg, który zapoczątkował w nas dobre dzieło, dokończyje do dnia Chrystusajezusa" (zob. Flp. 1:6). Zawsze staram się pamiętać, że Bóg nie zaprosił mnie do gry, nie rzucił mi piłki i nie powiedział, że „przyłożenie" mam wykonać sama. Otrzymujemy wszystko, czego potrzebujemy, w ten sam sposób w jaki otrzymaliśmy Jezusa: poprzez wiarę. Jedyną rzeczą natomiast, jaką otrzymujemy poprzez zmagania i wysiłek, jest frustracja. Pamiętam napis, który umieściłam na swojej lodówce: „Frustracja = uczynki ciała". Bóg w swym miłosierdziu nauczył mnie, że uczucie frustracji za każdym razem przychodziło wtedy, gdy sama chciałam kontrolować swoje życie, bez Jego udziału czy pomocy. To właśnie, według jego Słowa, są „uczynki z ciała" i jest to coś, czego On nienawidzi. Szanujemy Boga, gdy wszystkie nasze decyzje uzależniamy od Niego.

Gdy Bóg pokazuje nam, co jest w nas złe, wymaga od nas jedynie, abyśmy też to zauważyli i żałowali swych uczynków. Zalecam ci, abyś powiedział Bogu, że nie potrafisz się zmienić bez Jego pomocy i że każdego dnia dziękujesz Mu za Jego pomoc w tej kwestii. Być może nie zobaczysz rezultatów od razu, ale wiara się opłaca. Osoba wierząca najpierw wierzy w rzeczy, których nie widziała i nie czuła, ale dzięki wytrwałości oraz cierpliwości i ufności, w końcu uzyskuje rezultaty. Przestań toczyć ze sobą walkę i uwierz, że Bóg pracuje teraz w tobie, a ty zobaczysz efekty. Tylko Bóg może uczynić z ciebie lepszego człowieka.

47. Uwierz, że Bóg może zmienić innych ludzi

„Swojąprzeszłość powierz Bożemu Miłosierdziu, teraźniejszość —Jego Miłości, aprzyszłość — Opatrzności."

Sw. Augustyn

Skosztujcie i zobaczcie, że dobry jest Pan: Błogosławiony człowiek, który u niego szuka schronienia!

Psalm 34:9

Największym błędem, jaki popełniamy w relacjach z innymi ludźmi, jest to, że chcemy ich zmieniać. Często pragniemy, aby ludzie byli tacy jak my, a nawet myśleli w sposób podobny do naszego, zapominamy jednak, że Bóg stworzył każdego z nas zupełnie inaczej.

Czy kiedykolwiek zwróciłeś uwagę, że wielu z nas na życiowego partnera/partnerkę lub zwyczajnie przyjaciela, wybiera osobę będącą całkowitym przeciwieństwem nas samych? Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ ta osoba posiada cechy, których nam brakuje i to one właśnie szczególnie nam się podobają, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. To jest naprawdę wspaniałe uczucie, które trwa do momentu, aż zapomnimy, co było tak szczególnego w naszym partnerze/partnerce, że zwróciliśmy na niego/nią uwagę. Zaczynamy wtedy próbować zmieniać ludzi, aby byli bardziej podobni do nas. Tylko Bóg może zmienić człowieka, ale nawet On nie będzie w stanie tego zrobić, jeśli ta osoba nie będzie chciała zmiany.

Zamiast „pracować nad ludźmi'[1], powinniśmy raczej modlić się za nich, aby byli otwarci na zmiany i pozwolili, aby Bóg miał swój udział w ich życiu. Gdy modlimy się za innych, aby się zmienili, powinniśmy to robić z wielką pokorą i świadomością, że sami nie jesteśmy doskonali. Pamiętam, jak ja i Dave staliśmy w poko-

ju i, podając sobie ręce, podjęliśmy wobec siebie zobowiązanie, że będziemy się akceptować i kochać takimi, jacy jesteśmy, bez względu na nasze wady. Byliśmy bardzo zajęci ciągłymi próbami, aby zmienić drugą osobę, lecz w rezultacie tylko przestaliśmy czerpać przyjemność z bycia razem. Od dnia naszego zobowiązania wszystko zmieniło się na lepsze. Musimy jednak dość często je odnawiać, ponieważ łatwo jest „zejść na złą drogę[11]. Nie mamy jednak wątpliwości co do tego, że do naszych zadań nie należy podejmowanie prób zmiany drugiej osoby. Jeśli chcesz, aby twoje życie stało się prostsze, módl się za ludzi bliskich twojemu sercu i pozwól, aby Bóg zrobił resztę!

48. Poszerzaj krąg swoich przyjaciół

„Najlepszym sposobem na znalezienie przyjaciela jest być nim dla samego siebie."

Ralph Waldo Emerson

Nade wszystko miejcie gorliwą miłość jedni ku drugim, gdyż miłość zakrywa mnóstwo grzechów (wybacza i nie zważa na zniewagi innych).

1 List Piotra 4:8

Bóg wezwał nas, abyśmy się wzajemnie miłowali, tak jak On nas miłuje. Bóg nikogo nie odrzuca i my także nie powinniśmy tego robić. Świat pełen jest samotnych ludzi, którzy być może różnią się nieco od innych lub też trudno jest ich zrozumieć. Jednak zamiast unikać tych osób, powinniśmy dołożyć wszelkich starań, aby do nich dotrzeć. Istnieje bowiem powód, dla którego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Powinniśmy pamiętać, że poza rodzajem łaski Bożej, jaką każdy z nas otrzymuje, nie różnimy się niczym od tych osób, które odpychamy. Nie tylko powinniśmy mieć jak największy krąg przyjaciół, ale też ciągle go poszerzać i to nie tylko o osoby, które przypominają nam nas samych.

Przywołuję na myśl pewne uczucie, które starałam się wyrzucić ze swojego życia. Zawsze potrafiłam wyczuć, kiedy ktoś mnie nie lubił, jednak nigdy nie rozumiałam dlaczego. Ludzie zwykle pytali mnie, dlaczego zachowuję się w ten sposób, a ja nie potrafiłam udzielić odpowiedzi, ponieważ nie rozumiałam, co takiego było we mnie, czego oni nie mogli zaakceptować. Byłam po prostu sobą, nie potrafiłam być inna. W dzieciństwie byłam wykorzystywana seksualnie przez mojego ojca i moja osobowość stała się surowa i trudna do zniesienia. Wrażenie, jakie wywierałam na innych, było bardzo negatywne. Ludzie po prostu mnie nie lubili, ale ja starałam się o to nie dbać. Prawda, którą skrywałam głębo-

ko w duszy, była jednak taka, że rozpaczliwie pragnęłam miłości i akceptacji.

Dopiero, gdy zrozumiałam, że Jezus akceptuje mnie taką, jaka jestem, zostałam uleczona. Być może, oprócz chodzenia do kościoła powinniśmy także „być kościołem" i faktycznie postępować tak samo jak Jezus. On ciągle przyjmował nowe osoby do kręgu swoich przyjaciół i myślę, że jest to znacznie prostsze niż zastanawianie się, czy określona osoba spełnia wszystkie warunki, aby mogła znaleźć się w tym gronie. Być może, jeśli przestaniemy w końcu wzajemnie się oceniać, a zaczniemy się miłować, będziemy mogli jeszcze bardziej cieszyć się życiem.

49. Zostaw to Bogu

„Wszystko, co do tej pory widziałem, nauczyło mnie, aby zaufać Bogu w sprawach, które są jeszcze przede mną."

Anonim

Wszelką troskę swoją złóżcie na Niego (raz i na zawsze wszystkie wasze lęki, problemy, obawy) gdyż On troszczy się o was czule i ma o was staranie.

1 List Piotra 5:7

Prawdopodobnie zdarzyło się kiedyś w twoim życiu, że miałeś jakiś problem, a ktoś doradził ci, abyś po prostu „zostawił to Bogu." Pomimo że nie jest to rada, którą chcielibyśmy usłyszeć w chwilach cierpienia, jest to ***jednak jakaś*** rada. Smutek i zamęt w naszej głowie są w większości przypadków spowodowane próbami rozwiązania spraw, które jedynie Bóg może rozwiązać.

„Odpuść i pozwól Bogu działać" to naprawdę dobra idea. Taka postawa natychmiast ułatwia podejście do wielu spraw, bez względu na to, jak są trudne. Powinniśmy rozwiązywać problemy w miarę naszych możliwości, a resztę powierzyć Bogu. Biblia mówi: „Weźcie całą zbroję Bożą, abyście mogli stawić opór w dniu złym i dokonawszy wszystkiego, ostać się" (Ef. 6:13). Słowo „ostać" w języku greckim oznacza „opierać się na Bogu lub trwać w Bogu". Życie nie jest skomplikowane, jeśli robimy rzeczy, które nie przekraczają naszych możliwości, może jednak stać się wręcz przytłaczające, jeśli będziemy próbowali to zmienić. Rób tylko to, co jest w twojej mocy, a resztę zostaw Bogu!

Zapytaj siebie, czy nie podejmujesz czasami nadludzkich wysiłków, aby osiągnąć coś, co jedynie Bóg może osiągnąć. Jeśli właśnie tak jest, musisz skończyć z takim postępowaniem i oddać sprawy w jego ręce. Powiedz zatem głośno: „Nie mogę sobie poradzić z tą kwestią i powierzam ją Bogu". A teraz poczuj, jak opuszcza cię ciężar tego problemu i pamiętaj, aby nigdy nie przyjmować

go z powrotem. Nawet jeśli będziesz musiał długo czekać na działanie Boga, nie wracaj nigdy do tamtego problemu. Pamiętaj, że przez to brzemię, które musiałeś dźwigać, stałeś się człowiekiem nieszczęśliwym i będziesz nim znowu, jeśli zaczniesz martwić się określonymi sprawami. Żyj w sposób prosty i zawsze powierzaj wszystkie swoje obawy, troski i zmartwienia Bogu. Pamiętaj, że Jemu zależy na tobie! (1 Pt. 5:7).

50. Kontroluj swoje myśli <<

„Oderwij swoje myśli od kłopotów... za pomocą uszu, za pomocą pięt lub każdego innego, znanego ci sposobu."

Mark Twain

Zbierzcie się, zbierzcie, narodzie niesforny,

Księga Sofoniasza 2:1

Pogmatwane i skomplikowane myśli sprawiają, że nasze podejście do życia staje się takie, jak one. Tam gdzie jest rozum, tam też podąża człowiek! Jeśli chcesz, aby twoje życie się zmieniło, twoje myśli również muszą się zmienić. Biblia mówi, że musimy całkowicie odnowić nasze umysły, aby doświadczyć planu Boga. Musimy nauczyć się myśleć tak, jak myśli Bóg! Czy Bóg troszczyłby się o sprawy, o które ty się troszczysz? Czy myślałby w taki sam sposób o ludziach, jak ty myślisz? Prawda jest taka, że nie czujemy się nieszczęśliwi z powodu okoliczności, w jakich się znaleźliśmy, lecz ze względu na sposób, w jaki na nie patrzymy. Jak powiedziałam na początku tej książki, życie prawdopodobnie nie zmieni się, więc musimy zmienić nasze podejście do niego.

Już dziś możesz rozpocząć rewolucję w swoim życiu i zmienić sposób, w jaki patrzysz na różne sprawy i o nich myślisz. Czy możemy zatem kontrolować swoje myśli i je zmieniać, czy też nie mamy na nie żadnego wpływu? Oczywiście, że jest to możliwe. Posiadamy wolną wolę i możemy nauczyć się starannie wybierać myśli. Umysł jest jak pole bitwy a szatan, z pewnością, będzie próbował zasadzić w nim wszystkie rodzaje negatywnych myśli. On ma nadzieję, że damy się nabrać na jego kłamstwa, a on wygra walkę o nasze życie. Sam teraz widzisz, że szatan jest w pełni świadomy, że zdobywając nasz rozum, zdobędzie też nas.

Słowo Boże poucza nas, abyśmy odrzucali złe myśli (2 Kor. 10:4-5), skoro więc Bóg tak mówi, zróbmy to. Ucz się Słowa Bożego, abyś zawsze wiedział, co jest prawdą, a co kłamstwem, kto-

re powinieneś zwalczać. Przyznaję, że na początku jest to pewnego rodzaju walka, którą musisz toczyć z wszelkim fałszem, ale jeśli nie ustaniesz w wysiłkach, to na pewno ją wygrasz i poczujesz smak zwycięstwa!

Mieszkasz w domu zbudowanym z myśli i jeśli nadszedł czas remontu, zacznij go już dziś, gdyż nie ma na co czekać.

51. Nie komplikuj

„Trawimy życie na drobiazgach... Prostota, prostota i jeszcze raz prostota!"

Henry David Thoreau

Pan strzeże prostaczków: byłem w nędzy, a On wybawił mnie.

Psalm 116:6

Ponieważ cała ta książka mówi o upraszczaniu życia, jest chyba oczywiste, że powinniśmy unikać wszelkich komplikacji, wspominam o tym jedynie na wypadek, gdyby ktoś stracił wątek. Czy jesteś taki, jak ja kiedyś byłam? Czy potrafisz skomplikować nawet najprostszą sprawę? Czy jesteś uzależniony od doprowadzenia wszystkiego do perfekcji, a w rezultacie twoje marzenia zamieniają się w koszmar?

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że nikt oprócz ciebie nie zauważa większości tych detali, nad którymi ty pracujesz w pocie czoła? To właśnie one uniemożliwiają nam czerpanie radości z prostoty życia. Okazuje się także, że ludzie, którym próbujemy zaimponować, w ogóle nie zwracają uwagi na nasze starania.

Pamiętam, że kiedy zbudowaliśmy nasz pierwszy dom, bardzo starałam się dopracować każdy szczegół — łącznie z kurkami do wody i klamkami do drzwi. Pewnego dnia, koleżanka zapytała o te kurki, ponieważ też była w trakcie budowy domu, ja natomiast nawet nie mogłam sobie przypomnieć, jak one wyglądały. To dopiero jest przykre! Byłam sfrustrowana dopracowywaniem detali, a gdy przyszło co do czego, nie mogłam sobie nawet przypomnieć, jak one wyglądają! Od tamtego czasu wybudowaliśmy kolejne dwa domy i dokładnie przyjrzeliśmy się kurkom i klamkom. Jeśli detale są dla ciebie naprawdę ważne, poświęć im tyle czasu, ile tylko zechcesz, lecz jeśli nie dbasz o nie, kup coś, co wygląda dobrze i nie zastanawiaj się nad tym ani chwili dłużej.

Niekiedy dopracowywanie szczegółów tylko mąci nam w głowie. Większość ludzi (w szczególności kobiet), nie chcąc podejmować pochopnych decyzji, zanim dokona zakupu, musi objechać całe miasto w poszukiwaniu idealnego przedmiotu. Tymczasem równie dobrze mogli nabyć go trzy dni wcześniej bez objeżdżania czternastu sklepów. Innym zaś razem, mają taki mętlik w głowie, że w końcu nie kupują nic. Jeśli więc chcesz uprościć sobie życie i zaoszczędzić trochę czasu, spróbuj kupować rzeczy, które zwróciły twoją uwagę w pierwszej chwili, zamiast przez kilka kolejnych dni usiłować znaleźć coś lepszego. Prawdą jest, że od czasu do czasu możesz coś zobaczyć i pomyśleć: „O ***rany, szkoda, że nie zobaczyłem tego, zanim kupiłem tamto***", jednak takie sytuacje zdarzają się bardzo rzadko.

Pracuj więc nad tym, aby twoje podejście do różnych spraw było jak najprostsze, gdyż życie jest zbyt krótkie, aby przeżyć je w stresie i frustracji.

52. Nie goń za perfekcją

„Każdy z nas od czasu do czasu robi to, co jest słuszne. Kilkoro z nas przeważnie robi to, co jest odpowiednie. Ale czy ktokolwiek z nas zawsze postępuje właściwie?"

Max Lucado

Takiego (pokornego) bądźcie względem siebie usposobienia, jakie było w Chrystusie Jezusie, (Niech On będzie dla was przykładem skromności i pokory).

List do Filipian 2:5

Nierealne oczekiwania mogą szybko pozbawić cię pokoju i radości. Przeważnie wyobrażamy sobie idealny dzień z idealnymi ludźmi i jesteśmy idealnie szczęśliwi w naszym idealnym małym świecie, ale wszyscy zdajemy sobie sprawę, że nie jest to rzeczywistość. Idealny może być tylko Bóg, a my musimy nieustannie nad sobą pracować.

Diabeł istnieje i ma się dobrze tu na ziemi, ciągle starając się zrujnować wszystko, co może. On dobrze wie, co zakłóca nasz pokój i zrobi wszystko, abyśmy cierpieli. Zamiast wariować, gdy sprawy nie toczą się zgodnie z planem, dlaczego by nie zaakceptować różnych niepowodzeń? W ciągu ostatnich trzech dni potłukłam półmisek (który nie należał do mnie), rozlałam na całą podłogę wodę z nawilżacza, upuściłam pojemnik z psią karmą, a następnie jedną ręką próbowałam pozbierać ją z podłogi, a drugą odganiać psa, aby nie zjadł jej całej. Ponadto, dorobiłam cztery klucze do drzwi, z których jak się okazało, żaden nie pasował. To właśnie lista dziwnych zdarzeń, które przyszły mi od razu do głowy! I pewnie wymyśliłabym ich więcej, gdybym tylko dłużej się zastanowiła.

W przeszłości, wymienione wyżej sytuacje wytrącały mnie z równowagi. Ciągle narzekałam, użalałam się nad sobą i marudziłam, że nigdy mi nic nie wychodzi. Jednak moje stękanie

nic nie pomogło, nie zatrzymało też kolejnych potknięć. Prawdę mówiąc, moja frustracja spowodowała, że nie mogłam się skupić, przez co zdarzało mi się jeszcze więcej nieszczęśliwych wypadków. Przez lata pozwalałam na działanie diabła i odbieranie mi mojego pokoju. Możecie się śmiać, lecz jestem całkowicie przekonana, że on obserwował moje niewielkie ataki szału. W końcu to pojęłam! Zycie nie jest idealne, a potknięcia i wypadki będą się zdarzały, czy tego chcemy czy nie. Moje nowe motto brzmi: „Cóż, takie jest życie!" Odkryłam także, że jeśli nie pozwolę, aby nieszczęśliwe wypadki zrobiły na mnie jakiekolwiek wrażenie, uniknę tym samym przygnębienia i depresji.

Każdy musi sobie jakoś radzić z kłopotami. Osoba, która nie będzie zachowywała się jak rozkapryszone dziecko, nie tylko poradzi sobie z nimi, lecz także uniknie złego nastawienia do nich. Moje nowe podejście sprawiło, że życie stało się prostsze. Teraz już nie denerwuję się, gdy tylko coś pójdzie nie tak. Ty też powinieneś spróbować.

53. Żyj w zgodzie z ludźmi

„Spotykać się to początek, zgadzać się to postęp, ***pracować razem — to sukces***

Henry Ford

W końcu, bracia, bądźcie zdrowi; doskonalcie się, weźcie sobie napomnienie do serca, bądźcie jednomyślni, zachowujcie pokój, a Bóg miłości (któryjest źródłem uczuć, dobrej woli, miłości i życzliwości wobec ludzi) i pokoju będzie z wami!

2 List do Koryntian 13:11

Prawdopodobnie większość z nas chciałaby, aby ludzie byli bardziej ugodowi, lecz czy zdajemy sobie sprawę, jacy jesteśmy? Zastanów się, na przykład, jak reagujesz, gdy coś nie pójdzie po twojej myśli? Czy łatwo zranić twoje uczucia? Czy czujesz się niepewnie i potrzebujesz wiele uwagi, aby czuć się dobrze? Jak znosisz krytykę? Czy potrafisz się dostosować? Czy lubisz robić wszystko po swojemu, a jeśli ktoś zrobi coś inaczej, to dajesz mu odczuć, że jesteś niezadowolony? Był taki okres w moim życiu, kiedy odpowiadając na te pytania, czułam się zawstydzona.

Pragnęłam, aby każdy się zmienił i robił wszystko po mojej myśli, bo tylko wtedy mogłam być szczęśliwa. Jednak Bóg pokazał mi, i to w kilku przypadkach, że to nie inni popełniali błędy, tylko ja sama. Prawda była taka, że ciężko było mnie zadowolić, a bardzo łatwo obrazić. Zawsze musiałam postawić na swoim, a gdy było to niemożliwe, wpadałam w złość. Jak się domyślacie, moje nastawienie bardzo skomplikowało mi życie, gdyż przeważnie chodziłam rozdrażniona. Nie będziemy cieszyć się prostym życiem, jeśli nie będziemy żyć w zgodzie z ludźmi.

Na początku było mi bardzo trudno przyznać, że byłam konfliktowa, ale gdy już to zrobiłam, poczułam, że dostałam od losu drugą szansę. Stwierdziłam, że czasami dużo łatwiej jest mi dostosować się do sytuacji niż wymagać, często poprzez kłótnię, aby

wszystko było po mojej myśli. Przekonałam się, że jeśli ludzie bardzo się starają, warto powiedzieć im komplement, zamiast wytykać drobne błędy i mówić, że nie spełnili moich oczekiwań. Nauczyłam się, że warto jest sobie czasami odpuścić, gdyż rezultat i tak często pozostaje taki sam. Z każdym mało znaczącym problemem, na który byłam w stanie machnąć ręką, moje życie stawało się trochę prostsze.

Nie zakładam, że wszyscy moi czytelnicy to osoby konfliktowe i nieustępliwe, ale, być może, kilkoro z nich właśnie takimi jest. Jeśłi przypadkiem jesteś jedną z nich, wiem jak się czujesz i zapewniam cię, że Bóg pomoże ci się zmienić, jeśli tylko będziesz tego chciał. Powinieneś zacząć swoją przemianę od przyznania się do winy — będzie to prawdopodobnie twoje pierwsze ustępstwo. Pamiętaj, że tylko prawda cię wyzwoli (zob. Jn. 8: 32).

54. Nie przeceniaj siebie

„Pycha *zmieniła anioły* w diabły, pokora zmienia ludzi w anioły."

Św. Augustyn

Pycha przywodzi człowieka do upadku, lecz pokorny duchem dostępuje czci.

Przypowieści Salomona 29:23

Powinniśmy wierzyć we własne możliwości. Dobre zdanie o sobie jest bardzo ważne, ponieważ Jezus nie umarł za nas, abyśmy mieli siebie umniejszać i dewaluować. Jednakże, Biblia uczy nas, aby nikt nie miał o sobie wyższego mniemania, niż należy, lecz sądził o sobie trzeźwo, pamiętając o łasce Bożej (Rzym. 12:3).

Jeśli będziemy mieć o sobie zbyt wysokie mniemanie, to o innych będzie ono bardzo niskie. Cokolwiek robimy dobrze, musimy pamiętać, że dzieje się tak, ponieważ Bóg obdarzył nas takim talentem. Powinniśmy Mu za to dziękować i nigdy nie oceniać niżej innych ludzi, tylko dlatego, że ich talenty różnią się od naszych.

Lubię o sobie myśleć, że „jestem wszystkim, a zarazem niczym" — wszystkim w Chrystusie i niczym w sobie samej, lub, jak mówi Biblia: „Wszystko mogę w Tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie" (Flp. 4:13) oraz: „Beze Mnie nic nie możecie uczynić" (Jn. 15:5).

Posiadanie pokornego mniemania o sobie i chęć służby innym, których talenty nie są tak oczywiste, stanowi o prostym podejściu do życia. Jezus z pewnością wiódł proste, lecz szczęśliwe życie, a Jego uwaga była skupiona na służeniu Ojcu w niebie, a także tym, których codziennie spotykał na swej drodze.

Osoba pełna pychy zawsze będzie borykała się z trudnościami w kontaktach z innymi. Tacy ludzie często krytykują innych i wytykają im błędy. Przez długi czas nie są w stanie odnieść sukcesu,

ponieważ, jak wspomina Księga Przypowieści Salomona 16:18: „Pycha chodzi przed upadkiem, a wyniosłość ducha przed ruiną".

Jeśli będziemy mieli prawidłowe nastawienie do nas samych, będziemy mogli cieszyć się spokojem ducha. Jeśli uzyskamy spokój ducha, będziemy mogli cieszyć się życiem.

55. Pozbądź się bezużytecznych listów <<

„Żal mi was biedni roznosiciele listów. Ich ramiona muszą płonąć pod paskiem torby z listami, gdy tak ją ciągną każdego dnia do ciebie."

Kevin A. Miller

Unikaj jej i nie wchodź na nią; odwróć się od niej i omiń ją!

Przypowieści Salomona 4:15

Większość z nas dostaje pocztę, której sobie nie życzy. Pamiętam, jak kiedyś czułam się winna, próbując wyrzucić list bez przeczytania go, lecz Bóg pokazał mi, że nie mam obowiązku czytać poczty tylko dlatego, że ktoś mi ją wysłał. Jeśli będę postępować tak, jak chcieliby tego inni, wtedy to oni będą kontrolować moje życie, nie ja sama.

Czy kiedykolwiek kupiłeś coś ze sprzedaży wysyłkowej, a trzy miesiące później okazało się, że zacząłeś dostawać setki różnych magazynów, których wcale nie zamawiałeś? Czy następnie wystąpiłeś z prośbą o wykreślenie cię z listy wysyłkowej, ale na nic się to zdało? To właśnie przydarzyło się mnie i nie byłam z tego powodu zachwycona.

To smutne, że obecnie możemy przyglądać się stosowi listów i czuć się przytłoczeni, nawet jeśli nie zaczęliśmy ich jeszcze przeglądać. Nie sądzę, żebyśmy w dzisiejszym społeczeństwie mogli zakazać ludziom przysyłania listów, ale w ostateczności nie musimy ich przecież trzymać. Wyrzuć listy, których nie potrzebujesz. Nie zatrzymuj ich tylko na wypadek, gdybyś kiedyś chciał je przeczytać. Jeśli coś nie jest na tyle ważne, aby odczytać to od razu lub ostatecznie w ciągu kilku następnych dni, raczej wątpliwe jest, że kiedykolwiek to zrobisz.

Byłam do tyłu o jakieś dwadzieścia egzemplarzy w lekturze magazynu, który dostawałam. Wciąż układałam z nich coraz to większy stos z myślą, że kiedyś je przeczytam. Aż pewnego dnia, gdy byłam zmęczona patrzeniem na tę stertę, postanowiłam rozdać wszystkie pisma osobom w moim biurze. Wciąż otrzymuję jeden magazyn miesięcznie, ponieważ ktoś wysyła mi go jako prezent. Jednakże teraz przeważnie oddaję go komuś innemu, chyba że jestem pewna, że będę miała czas, by wkrótce go przeczytać.

Jedynym sposobem na uniknięcie stert rzeczy w całym domu, czego osobiście nie cierpię, jest ich systematyczne rozdawanie. Masz zatem dwa wyjścia: albo pozbądź się ich, albo, jeśli mają jakąkolwiek wartość, oddaj je innym, ale, na litość Boską, nie zatrzymuj ich!

56. Zablokuj rozmowy telefoniczne z akwizytorami

„Przypuszczam, że upadłaby całkiem spora część handlu, gdyby tylko akwizytorzy nie mogli dzwonić po domach w porze kolacji."

Anonim

I żyje w rozterce [jego interesy są podzielone i jego uwaga jest rozproszona, odwrócona od poświęcenia się Bogu],

1 List do Koryntian 7:34

Czy masz już dość odbierania telefonu i gadania z automatem, przeprowadzającym ankiety? Albo z agentem ubezpieczeniowym dzwoniącym podczas kolacji lub z bankiem usiłującym wepchnąć ci kolejną kartę kredytową, której wcale nie potrzebujesz i nie chcesz?

Mam dla ciebie dobrą nowinę —wszystkie te rozmowy można zablokować. Wcale nie musisz otrzymywać telefonów od akwizytorów. Przez lata mieliśmy zablokowane tego typu rozmowy, dopóki nie przeprowadziliśmy się do nowego domu. Całymi wieczorami dzwoniły do nas firmy ubezpieczeniowe, pożyczkowe, telewizja satelitarna — kto tylko miał coś do sprzedania, dzwonił do nas. Na początku nie rozumiałam, o co chodzi, aż zdałam sobie sprawę, że zmieniliśmy numer i zapomnieliśmy zablokować telefony z akwizycją.

Nie mam nic przeciwko osobom pracującym w akwizycji. Rozumiem, że muszą zarabiać na życie, tak jak wszyscy. Jestem jednak wystarczająco zajęta i nie daję rady jeszcze odbierać ich telefonów. Gdy w końcu mogę spokojnie usiąść wieczorem, nie chcę trzy czy cztery razy rozmawiać z automatem, albo z kimś usiłującym sprzedać mi coś, na co nie mam ochoty. To jeden ze sposobów na uzyskanie spokoju i oszczędzenie trochę czasu (oraz zdrowych zmysłów).

57. Nie pozwól kumulować się pracy

„Bezczynność jest grzechem, a praca obowiązkiem. Bezczynność jest siedliskiem diabła dla pokus i bezużytecznych rozrywek; podczas gdy praca przynosi korzyść innym i nam samym.[M]

Anne Baxter

W tym wszystkim pokazałem wam, że tak pracując, należy wspierać słabych i pamiętać na słowo Pana Jezusa, który sam powiedział: Bardziej błogosławioną rzeczą [dającą więcej szczęścia i godną pozazdroszczenia] jest dawać a niżeli brać.

Dzieje Apostolskie 20:35

Czy czujesz się przytłoczony, gdy rozglądasz się wokół i widzisz, ile rzeczy masz do zrobienia? Dobrym sposobem na ułatwienie sobie życia jest pilnowanie, by praca nam się nie kumulowała. Kiedy stoisz przed projektem, którego nie masz ochoty robić, łatwo jest odłożyć go na później, albo poczekać z nim do jutra. Musisz jednak ćwiczyć swoją wolę i wykonać to zadanie, zamiast tracić czas, szukając wymówek do niekończenia pracy. Być może znasz powiedzenie: „Bezczynny umysł jest pracownią diabła".

Jeśli pozwolimy sobie na bezczynność, możemy znaleźć milion wymówek od pracy. Możesz sobie mówić: „Potrzebuję więcej czasu na wykonanie tego projektu niż mam dzisiaj" lub: „Jestem zbyt zmęczony". Możesz siebie przekonywać, że: „Nie jestem teraz w stanie tego zrobić[M]. Jakiejkolwiek wymówki byś nie wymyślił, prawda jest taka, że gdybyś był zajęty pracą, twój umysł nie miałby czasu na wymyślanie wymówek, a ilość niewykonanej pracy nie rosłaby.

Zycie prostym życiem wymaga samokontroli. Musisz najpierw zdecydować co trzeba robić, a później systematycznie nad tym

pracować. Bez wymówek! Z początku może być ciężko, szczególnie jeśli nigdy nie byłeś zdyscyplinowaną osobą, ale nagroda w postaci porządku i umiaru jest warta tego wysiłku. Jak mówi Biblia, dyscyplina wydaje błogi owoc (zob. Hbr. 12:11).

Jeśli w głębi serca wierzysz, że powinieneś wykonać określone zadanie, zachęcam cię do podjęcia decyzji, by nie odkładać go na później, o ile oczywiście nie nastąpi jakaś naprawdę nagła sytuacja. Skup swój umysł i nastaw się na realizację! Poczujesz się lepiej i będziesz miał radość ze świadomości, że zrobiłeś to, co należało.

58. Planuj z wyprzedzeniem

„Najpierw powiedz sobie kim chcesz być, a potem zrób to, co trzeba zrobić."

Epiktet

Serce człowieka obmyśla jego drogę, lecz Pan kieruje jego krokami.

Przypowieści Salomona 16:9

Niedawno miałam spotkanie z dietetykiem i osobistym trenerem, który pomaga mi pracować nad utrzymaniem optymalnego stanu zdrowia i energii. Po dokonaniu oceny i wręczeniu mi mojego programu, powiedział: „To będzie dla ciebie niemożliwe do osiągnięcia, jeśli nie będziesz planować z wyprzedzeniem". Muszę specjalnie chodzić do sklepu ze zdrową żywnością, aby mieć w domu wszystkie potrzebne i zdrowe rzeczy do jedzenia. Łatwo popełnić błąd przy wyborze pożywienia, gdy nie masz dostępnych zdrowych alternatyw. Kiedy podróżuję, muszę wcześniej zaplanować, jakie produkty wziąć ze sobą— nie mogą się łatwo psuć i muszą pasować do mojej diety. Jedząc na mieście, muszę wcześniej zapoznać się z rodzajem posiłków, jakie serwują w restauracji, aby mieć pewność, że w menu znajdują się dania spełniające moje oczekiwania. To wszystko wymaga dodatkowego czasu i wysiłku, ale jest konieczne, jeśli chcę osiągnąć wymarzony rezultat.

Ponadto muszę dokładnie planować moje zajęcia, aby znaleźć czas na ćwiczenia. Muszę złapać za ciężarki i poświęcić chwilę na siłownię. Muszę wstać wcześniej i prawdopodobnie pozostawić różne okazje, które staną na drodze do spełnienia mojego celu. Nie muszę nieprzejednanie trwać przy moim postanowieniu, ale z pewnością potrzebuję dyscypliny.

Przez większą część mojego życia nie cierpiałam programów ćwiczeń i byłam przekonana, że nie mam na to czasu, dopóki Bóg mi nie pokazał, że jeśli nie wzmocnię mojego ciała, nie będę

mogła wypełniać Jego powołania. To niesamowite, co jesteśmy w stanie zrobić, jeśli naprawdę chcemy. Cały czas używamy wymówki: „Nie miałem czasu" dla rzeczy, których nie chce nam się robić. Prawda jest taka, że nigdy nawet nie staramy się poświęcić na nie czasu. Każdy z nas ma tyle samo czasu każdego dnia i co z nim zrobi, zależy tylko od niego. Przynajmniej wypadałoby być szczerym z sobą oraz z innymi i powiedzieć: „Nie robię tego, ponieważ nie chcę w to wkładać czasu i wysiłku." Prawda nas wyzwoli (Jn. 8:32), więc jeśli będziemy prawdomówni, jeśli będziemy szczerzy sami ze sobą, to z pewnością zauważymy pozytywną zmianę.

Te kilka zasad pomoże ci w każdej dziedzinie twojego życia, więc zachęcam cię do podjęcia wiążącej decyzji odnośnie zagospodarowania twojego czasu i planowania z wyprzedzeniem, tak abyś faktycznie robił to, co cię interesuje. Jeśli naprawdę bardzo chcesz coś zrobić, musisz wykazać się determinacją i nie pozwolić innym rzeczom skraść twojego czasu. Musisz zacząć rządzić swoim życiem, a nie pozwalać, żeby ono rządziło tobą.

59. Kup trochę czasu

„Otocz się najlepszymi ludźmi, jakich możesz znaleźć, przekaż im władzę i nie przeszkadzaj, dopóki prowadzą wybraną przez ciebie politykę."

Ronald Reagan

Wszystko ma swój czas i każda sprawa pod niebem ma swoja pore.

Księga Kaznodziei Salomona 3:1

Czy nie wydaje ci się, że masz coraz mniej czasu, mimo że starasz się planować z wyprzedzeniem? Jeśli twoim problemem jest brak czasu, wtedy być może warto rozważyć jego zakup. Oczywiście nie można kupić w supermarkecie dnia dłuższego niż 24 godziny, ale można zdobyć trochę czasu dla siebie, aby załatwić różne sprawy, płacąc komuś innemu za wykonanie pracy, która musi być zrobiona, ale niekoniecznie przez ciebie.

Jeśli możesz sobie na to pozwolić, pomyśl o zatrudnieniu gosposi albo praczki raz w tygodniu, czy nawet w miesiącu, jeśli na tyle cię stać. Czy co miesiąc tracisz cenne godziny, aby zadbać o swoje podwórze, szczególnie w lecie? Warto pomyśleć o opłaceniu jakiegoś chłopaka czy dziewczyny, aby wyplewili chwasty, zaoszczędzając ci w ten sposób kilka godzin. Oni będą się cieszyć z tych pieniędzy, a ty pewnie i tak musiałbyś je wydać, tyle że na lekarzy i lekarstwa, z powodu przepracowania i stresu. Większość z nas myśli, że nie stać nas na opłacenie pomocy domowej, ale czy tak jest naprawdę, czy raczej opieramy się zmianie naszego nastawienia w tej dziedzinie?

Kilkakrotnie słyszałam ludzi twierdzących: „Powinienem sam to załatwić" albo: „To po prostu nie w porządku wydawać pieniądze na pomoc." Powinieneś spytać siebie: dlaczego nie? Niektóre osoby z wielkim uporem opierają się wydawaniu pieniędzy, nawet kosztem swojego zdrowia albo rodziny. Owszem, powinni-

śmy być oszczędni, ale nie skąpi. Czasem trzeba wydać pieniądze, aby zarobić pieniądze. Szukając pomocy w pewnych dziedzinach, możemy się rozwijać w innych, tak jak pragnie tego Bóg.

Ludzie często chcą zrobić coś nowego i ekscytującego, ale zdarza się im utknąć w starym nastawieniu, które hamuje ich rozwój. Myślimy o wszystkich tych rzeczach, jakie chcielibyśmy zrobić w życiu, a nawet poczuwamy się do ich zrobienia, ale ostatecznie jedyne, co nam zostaje to frustracja z powodu braku czasu. Wszystkie te rzeczy mogą nigdy się nie spełnić, jeśli nie schowamy naszej dumy do kieszeni i nie kupimy trochę czasu.

Kiedyś sama robiłam wiele rzeczy, teraz zajmuje się nimi opłacana pomoc. Gdybym nie zdecydowała się na to, nie pisałabym tej książki, bo nie miałabym czasu. Jeśli potrzebujesz uprościć swoje życie, to może być dla ciebie rozwiązanie, jakiego szukałeś. Kup sobie trochę czasu i odzyskaj swoje życie.

60. Zorganizuj się

„Nie zadręczaj się. Zorganizuj się".

Florynce Kennedy

Czuwa nad biegiem spraw domowych, nie jada chleba nie zapracowanego [plotek, niezadowolenia, użalania się].

Przypowieści Salomona 31:27

Kiedy wszystko wokół mnie jest dobrze zorganizowane, ja też czuję się zorganizowana. Natomiast gdy panuje bałagan i chaos, ja też czuję się podobnie. Moje życie wydaje się bardzo skomplikowane, gdy brakuje porządku w moim harmonogramie, domu, szafie, pracy itd. W moich staraniach o uproszczenie swojego życia i zmniejszenie ilości stresu, postanowiłam, że muszę być bardziej zorganizowana, szczególnie rano. Wychodzenie z domu na czas było dla mnie sporym wyzwaniem. Jeśli nie mogłam ze wszystkim nadążyć i musiałam się spieszyć, robiło mi się gorąco, irytowałam się i zdecydowanie nie rozpoczynałam dnia z pozytywnym nastawieniem. W końcu postanowiłam, że wieczorem spokojnie przygotuję sobie ubranie na następny dzień, włączając w to buty, torebkę i biżuterię. Obecnie robię sobie listę potrzebnych rzeczy i przygotowuję je wcześniej, na tyle, na ile mogę.

Dzięki robieniu tego wszystkiego wieczorem, kiedy mam czas, moje poranki sąprostsze i spokojniejsze. Rozpoczynanie dnia w nerwach nie jest dobrym wyborem. Jeśli w ten sposób zaczynamy poranek, czasem rozciąga się to na resztę dnia. Wskakujemy rano na wysokie obroty, aby ze wszystkim zdążyć, a potem ciężko jest nam zwolnić.

Niedawno wybierałam się na trzytygodniową wycieczkę, co wymaga na ogół wiele przygotowań; w tym przypadku mieliśmy mniej czasu niż zwykle, więc tym ważniejsze było dla mnie dobre zorganizowanie się. Zamówiłam dwóch mężczyzn na 6.00 rano następnego dnia, aby pomogli nam załadować wszystko i dotrzeć

na lotnisko. Ponieważ miałam przekazać im wiele instrukcji, postanowiłam spotkać się z nimi dzień wcześniej i dać listę obowiązków, aby nie robić tego rano, kiedy będę zajęta. Trafchciał, że jeden z nich zaspał i spóźnił się, ale ponieważ dokładnie omówiłam z nimi wszystkie detale poprzedniego wieczoru, udało nam się wyjechać o czasie i bez nerwów. Ponadto nie pakowałam moich osobistych rzeczy w ostatniej chwili, ale poświęciłam na to sporo czasu w poprzedzającym wyjazd tygodniu. Dzięki planowaniu naprzód udało mi się dobrze zorganizować i osiągnąć o wiele lepszy rezultat.

Niektórzy mówią: „Po prostu jestem niezorganizowany". Myślę, że każdy może być zorganizowany, jeśli zacznie planować i zdyscyplinuje siebie. Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę — to pierwsza zasada, dlatego sugeruję, że w tym miejscu powinieneś zacząć. Zdziwisz się, jak wiele możesz osiągnąć i jak dobrze będziesz się z tym czuł.

61. Uprość swoją modlitwę <<

„Nie módl się o łatwe życie. Módl się o bycie silnym człowiekiem! Nie módl się o zadania odpowiadające twojej sile. Módl się o siłę odpowiadającą twoim zadaniom!"

Phillip Brooks

Niechaj twoje ucho będzie uważne, a twoje oczy otworzą się aby wysłuchać modlitwy twego sługi, którą ja zanoszę teraz do ciebie dniem i nocą.

Księga Nehemiasza 1:6

Wielu ludzi ma w swoim życiu problem z modlitwą. Są sfrustrowani i zagubieni; myślę, że powodem jest to, że uważają, iż prosta modlitwa nie zostanie przyjęta przez Boga. Nieraz jesteśmy przekonani, że modlitwa musi być długa i idealna. Bóg postawił przede mną wyzwanie, abym modliła się z prostotą, mówiąc Mu, czego chcę albo potrzebuję w tak niewielu słowach, jak to tylko możliwe, jednocześnie zachowując kompletną szczerość. Wydaje mi się, że często chcemy powiedzieć tyle rzeczy, że tracimy z oczu nasz cel. Kończy się na tym, że gadamy i gadamy, i ciężko nam jest wyzwolić naszą wiarę. Bardziej skupiamy się na naszych słowach niż na Bogu.

Można długo się modlić, a mimo to pozostaje wrażenie, że modlitwa jeszcze się nie skończyła albo nie dotarła do Boga. Według mnie, przyczyną tego jest komplikowanie modlitwy. Na przykład, jeśli zgrzeszyłeś kłamstwem, możesz po prostu powiedzieć: „Ojcze, proszę Cię o przebaczenie mi braku prawdomówności. Przyjmuję teraz Twoje przebaczenie, w imię Jezusa, amen!" Poczekaj chwilę w obecności Boga i przyjmij przez wiarę to, o co prosiłeś. Następnie, aby zadośćuczynić napraw swoje kłamstwo, po prostu idz i to zrób oraz pamiętaj, że już nie jesteś potępiony. Bóg ci wybaczył, więc ty również możesz sobie wybaczyć. To

takie proste, nieprawdaż? Módl się w ten sposób, a poczujesz, że twoja modlitwa jest zakończona.

Natura wiary jest prosta. Nie ma tu nic skomplikowanego. Wiara po prostu opiera się na Bogu i ufa Mu. Wiara wierzy w Słowo Boże. Wiara wie, że Bóg jest wierny i nic nie jest dla Niego niemożliwe.

Bóg sam w sobie jest prosty. Kiedy Mojżesz poprosił Go o wytłumaczenie kim jest, Bóg rzekł: „Jestem, który jestem" (2 Mojż. 3:14). Kiedy szukamy w Biblii rozwiązania wszystkich naszych problemów, okazuje się, że zawsze znajdujemy bardzo prostą radę: „Uwierz" (Jn. 11:40). Biblia radzi nam, aby udać się do Boga niczym dziecko (Łk. 18:17). Nie spotkałam zbyt wielu małych dzieci, które by usiłowały być elokwentne i wywierać duże wrażenie, gdyprosząo coś swoich rodziców. Sąproste i bezpośrednie. Prosta modlitwa pomoże uczynić życie prostszym, więc zacznij już teraz modlić się modlitwą, której Bóg wysłucha.

62. Zostaw sobie margines czasu

„Spędzamy połowę życia, szukając czegoś do zrobienia z czasem, który straciliśmy pędząc przez życie, aby zaoszczędzić czas.[M]

Will Rogers

Powiedział bowiem Dawid: Pan, Bóg Izraela, dal pokój swemu ludowi i zamieszkał w Jeruzalemie na wieki.

1 Księga Kronik 23:25

Jeśli jesteś taki jak ja, nie lubisz tracić ani chwili. Prędzej zrobisz bilans książeczki czekowej w poczekalni u lekarza, niż zaczniesz czytać gazetę. Siedząc u mechanika albo czekając pod szkołą swojego dziecka, wykorzystujesz te chwile na wykonanie kilku telefonów. Szczycisz się tym, że nigdy nie tracisz czasu — brzmi to świetnie, ale nie jest zbyt realne. Kiedy planuję wszystko co do minuty, aby nie stracić ani chwili, zawsze jestem sfrustrowana, spiesząc się, aby wszystko skończyć na czas. Potrzebujemy pewnego marginesu czasu między różnymi rzeczami. Oznacza to, że powinniśmy dodać odrobinę czasu na każde zadanie czy spotkanie; chociaż możemy mieć nadzieję, że nie będzie nam on potrzebny, to lepiej go mieć na wszelki wypadek. Zasadniczo wszystko zajmuje nam odrobinę więcej czasu, niż oczekiwaliśmy. Przytrafiają się nam te wszystkie nagłe wydarzenia: telefon w ostatniej chwili, zagubione kluczyki od samochodu, pozostawiona w domu komórka — takie zdarzenia mogą nas spowolnić lub bardzo skomplikować sytuację, jeśli nasz harmonogram jest napięty. Często mi się zdarza, że wyjeżdżam samochodem z domu, a potem muszę wracać nawet trzy razy po rzeczy, których zapomniałam w pośpiechu.

Całe życie starałam się unikać przychodzenia za wcześnie, abym nie musiała bezczynnie czekać. Ponadto przyznaję, że do niedawna sama planowałam bez pozostawiania marginesu czasu i na ogół spóźniałam się, a jeśli przyjeżdżałam na czas, to cała

zestresowana i sfrustrowana. Na szczęście zmieniam moje zachowanie. Teraz zostawiam sobie dodatkowy czas na rzeczy, których nigdy się nie spodziewam, lecz prawie zawsze mi się przytrafiają. Jeszcze nie dotarłam do punktu zwrotnego, ale z determinacją do niego dążę, ponieważ nie chcę dłużej żyć skomplikowanym życiem.

Lepiej zrobić mniej, ale ze spokojem, niż więcej w stresie. W jakich dziedzinach swojego życia powinieneś zostawić sobie margines czasu? Sugeruję dodanie piętnastu minut do każdego zadania na twojej liście codziennych obowiązków. Najprawdopodobniej i tak go zużyjesz, ale jeśli przypadkiem zostanie ci odrobina wolnego czasu, odpocznij sobie przez chwilę. Zrób sobie krótkie wakacje. Zamknij oczy, odchyl głowę do tyłu i zrelaksuj się. Pomoże ci to przygotować się na następne zadanie.

63. Nie obciążaj się sztucznym poczuciem obowiązku

„Każdy z nas kimś jest, ale nikt nie jest wszystkim".

Blaise Pascal

Tarczą moją jest Bóg, Wybawiciel tych, którzy są prawego serca.

Psalm 7:11

Zawsze byłam osobą bardzo odpowiedzialną, więc zazwyczaj irytowali mnie ludzie nieodpowiedzialni. W przeszłości często byłam niezadowolona z tego, że ktoś czegoś nie zrobił, dopóki Bognie pomógł mi zrozumieć, że miałam fałszywe poczucie obowiązku. Wiele rzeczy, które robiłam, wcale nie było potrzebnych. Być może stoisz przed podobnym dylematem.

Czy automatycznie przyjmujesz na siebie obowiązki i robisz rzeczy, które muszą zostać zrobione, a potem czujesz żal, że wszystkim musisz zająć się sam? Możesz pozostać wiecznie sfrustrowaną osobą, albo postanowić się zmienić. Być może ktoś, kto zlekceważył swoje obowiązki, zranił cię tym albo zawiódł i czujesz, że jedynym sposobem na uniknięcie tego cierpienia jest zrobienie wszystkiego samemu? Doświadczenie nauczyło mnie, że takie rozumowanie tylko pogłębia problem. Możliwe, że wspierasz brak odpowiedzialności innych, robiąc za nich rzeczy.

Zdecydowanie zbyt często ludzie nie robią tego, co powinni, a kiedy są w tarapatach oczekują, że ktoś inny przyjdzie i poniesie koszty wyciągnięcia ich z tego. Kiedy kogoś kochamy, chcemy mu pomóc, ale czasem twarda miłość pomaga bardziej niż miłość emocjonalna. Wykonywanie pracy za kogoś uczy leniwej, niedojrzałej i nieodpowiedzialnej postawy. Pozwól ludziom przekonać się osobiście, że jeśli nie zadbają o siebie, przyjdzie im, a nie tobie, słono za to zapłacić. Pamiętaj, żeby działać konsekwentnie.

Zauważyłam, że jeśli polegam na kimś, a on kilkakrotnie o czymś zapomina, wtedy ostatecznie robię to sama. Zajmuje mi to mniej czasu niż przypominanie. Nauczyłam się jednak, że trzeba zmusić ludzi do wykonywania obowiązków, a jeśli tego nie zrobią, trzeba znaleźć kogoś, kto to zrobi. Nie lubię ranić innych, co jest dobrą cechą, ale może stać się problemem, jeśli nie zachowuję równowagi. Nie jest mądrze rujnować własne życie, usiłując naprawić cudze.

Często robiłam pewne rzeczy sama, aby mieć pewność, że zostaną zrobione tak, jak chcę. Bóg nauczył mnie, że pokorna osoba zdaje sobie sprawę, że jej sposób pracy nie jest jedyny, i że pozwalając innym robić rzeczy po swojemu, pozwala im być sobą. Twój małżonek nie układa talerzy w ten sam sposób jak ty, ale talerze są ułożone. Jeśli praca została wykonana, czy naprawdę tak ważne jest, że ty byś zrobiła to inaczej?

Jeśli twoje życie jest skomplikowane, spróbuj je sobie ułatwić zawsze wykonując swoje obowiązki, nigdy cudze, o ile nie jest to nagły przypadek. Zacznij już dzisiaj i pomyśl, czy naprawdę ***musisz*** robić te wszystkie rzeczy, które robisz?

64. Nie próbuj dbać o wszystkich

„Byłem tak dobry w opiekowaniu się innymi, że raz znalazłem kawałek przestraszonego drewna i spędziłem rok starając się go uspokoić.".

Terry Kellogg

Każdy zaś niech bada własne postępowanie i sprawdza i kontroluje swoje własne zachowanie i swoją własną pracę.

List do Galacjan 6:4

Czy jesteś opiekunem? Niektórzy ludzie budują swoje poczucie wartości poprzez opiekowanie się innymi. Staje się to częścią ich tożsamości i sąz tego dumni. Ostatecznie jednak większość z nich staje się męczennikami. Dbają o innych ludzi i nieustannie narzekają, że muszą to robić. Poświęcają siebie i sprawiają, że inni czują się winni z tego powodu.

Co ciekawsze, nie można ich odwieść od robienia tego. Nie chcą oni pomocy ani odpowiedzi; chcą narzekać. Znam pewną kobietę, która wiecznie opowiada jak poświęciła swoje życie dla innych i jakie to niesprawiedliwe. Mimo to, wciąż czepia się każdej osoby, którą mogłaby się zająć.

Pewne osoby mogą jednak czuć, że żyją w pułapce, z której chciałyby wyjść, ale nie wiedzą jak to zrobić. Jeśli tak jest w twoim przypadku, sugeruję, że powinieneś określić swoje prawdziwe obowiązki, a resztę zostawić. Oczywiście znajdą się osoby, które tego nie zrozumieją. Będą się wściekać, mogą nawet paść niemiłe słowa pod twoim adresem. Ważne jednak, że odzyskasz swoje życie i pozostaniesz przy zdrowych zmysłach.

Starałam się komuś pomóc przez cztery lata — była to zraniona osoba, wychowana w bardzo dysfunkcyjnej rodzinie. Bardzo chciałam, aby miała szansę na dobre życie. Zainwestowaliśmy w to wiele pieniędzy, czasu i wysiłku, i dopóki wszystko robiliśmy za nią, sytuacja rozwijała się w dobrym kierunku. Nadszedł w koń-

cu czas na samodzielne życie. Ten człowiek miał pracę, mieszkanie, samochód i przyjaciół. Nie było żadnego powodu, dla którego miałby nie odnieść sukcesu w życiu. Mimo to, gdy tylko przestaliśmy się nim opiekować, powrócił do dawnego trybu życia; wpadał w kłopoty i dzwoniono po nas, abyśmy go wydostali. Po trzecim razie, zrozumieliśmy, że pragnęliśmy jego o zdrowienia bardziej niż on sam; musieliśmy dać sobie spokój.

Jeśli przez lata próbowałeś komuś pomóc i wciąż mu nie pomogłeś, możesz się zastanowić, czy faktycznie ta osoba potrzebuje pomocy. Chciałbyś ujrzeć pewne zmiany w jej życiu, ale być może ona wcale nie chce się zmieniać. Jeśli chcesz prostego życia, pomagaj wszystkim osobom, którym możesz pomóc, ale nie zamieniaj się w zawodowego opiekuna, który czuje się wykorzystywany i wypalony od wewnątrz.

65. Przestań wszystko kontrolować

„Możemy pozostawić wszystkie te rzeczy, których nie zabierzemy ze sobą do życia wiecznego."

Anna R. Brown Lindsan

Ale wy nie jesteście w ciele, lecz w Duchu, jeśli tylko Duch Boży mieszka w was (prowadzi was). Jeśli zaś kto nie ma Ducha Chrystusowego, ten nie jest jego (nie należy do Chrystusa, nie jest prawdziwym dzieckiem Bożym).

List do Rzymian 8:9

Niedawno czytałam świetną książkę Lisy Bevere: „Out of Controi and Loving It" („Poza kontrolą i uwielbiając to"). Tytuł brzmi trochę dziwnie, dopóki nie zrozumiesz, co autorka ma na myśli: przestała kontrolować życie i wszystkich związanych z nią ludzi, w wyniku czego czerpie więcej radości z życia niż kiedykolwiek wcześniej.

Jestem silnym typem osobowości A i pochodzę z dysfunkcyjnej rodźmy, gdzie byłam wychowywana przez typ A, czyli mistrza kontroli. W konsekwencji, jeszcze zanim dorosłam, również chciałam kontrolować wszystko i wszystkich. Do tej pory muszę nad tym pracować i przypominać sobie, że każdy ma prawo do własnego życia; pokonałam jednak już długą drogę w tym kierunku. Odkryłam, że poczucie potrzeby kontroli nie pozwala żyć prostym życiem. Tylko Bóg ma kontrolę, nikt inny! Przyjęcie tego faktu wraz z odpuszczeniem sobie i pozwoleniem Bogu być Bogiem, to droga ku prostszemu życiu.

Wieczorami często mam ochotę obejrzeć film z moim mężem. On na ogół się zgadza, lecz czasem najpierw chce wziąć prysznic. Bywa, że zanim to zrobi, wciągają go mne rzeczy i mija godzina, a Dave wciąż „przygotowuje się do prysznica". Sfrustrowana, mam już wtedy dość czekania, ponieważ jak dla mnie, rusza się za wolno. Działo się tak przez lata, aż w końcu pomyślałam: „Czemu się

martwię, czy Dave pojawi się na czas, aby obejrzeć film?" Teraz mówię mu: „Kochanie, zaczynam oglądać film o 19.00, możesz obejrzeć go ze mną, jeśli masz ochotę". Włączam film o wskazanej godzinie i pozwalam mu na robienie, co chce bez usiłowania kontrolowania go. Spędzam sobie miło wieczór, aż w pewnym momencie pojawia się mój mąż i zadaje różne pytania o to, co się dzieje w filmie. Teraz uczę się nie wpadać w irytację z tego powodu (ha, ha).

Bywało, że Dave mówił, że idzie na górę zobaczyć wyniki meczów i wróci za piętnaście minut. Przeważnie jednak już później wcale go nie widziałam. Teraz mnie śmieszy, jak sobie pomyślę, ile razy się denerwowałam, a sytuacja nigdy się nie zmieniła. Teraz po prostu pozwalam mu robić to, co chce. Może nie mam nad nim kontroli, ale mam ją nad pilotem do telewizora (Alleluja!).

66. Bądź skłonny do adaptacji <<

„Do rzeczy, z którymi jesteś losem sprzężony, staraj się dostosować. Ludzi też, z którymi cię los złączył, miłuj szczerze."

Marek Aureliusz

A inne padło na ziemię dobrą, wzeszło, wyrosło i wydało owoc trzydziestokrotny i sześćdziesięciokrotny, i stokrotny.

Ewangelia Marka 4:8

Jeśli twoją ulubioną piosenką jest „My way or no way" („Po mojemu albo wcale"), czeka cię trudne życie. Oczywiście spotkasz wielu łagodnie usposobionych ludzi, którzy dla świętego spokoju pozwolą na robienie wszystkiego „po twojemu"; możesz również natknąć się na kogoś, kto nie będzie chciał robić rzeczy twoim sposobem, cokolwiek by się nie działo. Jeśli nie nauczysz się rozpoznawać, kiedy nadchodzi twoja kolej na dostosowanie się do innych, będziesz denerwował ich albo siebie. Twoje życie z pewnością nie będzie proste.

Na czele tej niechęci do zmiany i adaptacji do pragnień innych osób, stoi duch dumy. Słowo Boże mówi, że kto ukorzy się pod mocną ręką Bożą, zostanie wywyższony w swoim czasie (1 Pt. 5:6). Innymi słowy, jeśli jesteśmy chętni do zrobienia wszystkiego, co tylko może być potrzebne do spełnienia woli Bożej, w odpowiednim czasie sam Bóg wzniesie nas do miejsca, do którego nigdy byśmy nie dotarli, pracując tylko dla siebie.

Układanie życia po swojemu jest mocno przereklamowane. Walczymy i kłócimy się, aby dostać to, czego chcemy; tak naprawdę jesteśmy dużo szczęśliwsi, kiedy żyjemy po to, aby uczynić innych szczęśliwymi, a nie kiedy dbamy wyłącznie o swoje potrzeby.

O wiele łatwiej jest dostosować się i żyć w pokoju, niż wojować i wpadać w konflikty. Spory albo konflikty są efektem naszych

usiłowań, aby dostać to, czego chcemy, zamiast prosić o to Boga i czekać na stosowny czas (Jk. 4:1-2),

Przez lata walczyłam z tą ideą, lecz w końcu zrozumiałam, że pokój jest ważniejszy niż duma. Bądź gotów się dostosować, jeśli naprawdę pragniesz uprościć swoje życie.

67. Nie próbuj zmieniać tego, czego zmienić nie możesz

„Boże. Proszę, ***daj mi siłę***, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę; (...)"

Reinhold Niebuhr „Modlitwa o spokój"

Czy wiesz, jakie zadanie Bóg im wyznacza i jak każe zabłysnąć światłu swego obłoku? Czy wiesz coś o unoszeniu się chmury o cudach tego, który jest doskonały w mądrości?

Księga Joba 37:15-16

Próby zrobienia czegoś, czego nie jesteśmy w stanie zrobić, powodują tylko frustrację i poczucie porażki. Musimy się nauczyć, co możemy zrobić, a czego nie. Jesteśmy partnerami Boga, a w partnerstwie każda strona ma swoją część do wykonania. Partnerstwo funkcjonuje najlepiej, gdy każdy robi to, w czym jest dobry.

Wielokrotnie usiłowałam zmienić w sobie i wokół siebie to, co jedynie Bóg mógł zmienić. Próbowałam zmienić męża, dzieci, sąsiada, samą siebie i moją sytuację. Wciąż ponosiłam porażki, ale zawsze miałam w zanadrzu kolejny projekt, nad którym „pracowałam". Mówiłam, że ufam Bogu, ale w rzeczywistości bardziej ufałam sobie. Metody i harmonogram Boga nie są takie same, jak nasze; więc gdy mamy już dość czekania, na ogół bierzemy sprawy w swoje ręce. Nie zmusi to jednak Boga do zrobienia tego, czego od Niego oczekujemy; nasze oczekiwanie jedynie się wydłuży i będzie nawet bardziej frustrujące.

Niezmiernie ważne jest określenie sobie, co jesteśmy w stanie zrobić, tak samo jak zrozumienie, czego nie możemy zrobić. Możesz uprościć swoje życie, przestając usiłować osiągnąć rzeczy niemożliwe do osiągnięcia. Nie musimy być superbohaterami. Pozwól sobie być sobą—niedoskonałym człowiekiem, który potrzebuje pomocy!

68. Zmień to, co zmienić możesz

„[Boże, daj mi] odwagę, abym zmienił to, co powinno być *zmienione (...) "*

Reinhold Niebuhr „Modlitwa o spokój".

Pamiętaj, abyś [poddając mu się] raczej wysławiał jego działanie, które opiewali ludzie!

Księga Joba 36:24

Uproszczenie skomplikowanego życia jest możliwe tylko w wyniku pozytywnych zmian, tak więc zdecydowanie musimy zmieniać to, co możemy Niektórzy ludzie twierdzą, że nienawidzą zmian, chociaż w rzeczywistości uwielbiają ich efekty; nie lubią natomiast samego procesu.

Kiedy rzeczy ulegają zmianie, przez pewien czas możemy czuć się zdezorientowani. Już nie jesteśmy tacy jak zawsze, i nie jesteśmy jeszcze pewni, jacy będziemy. Za każdym razem, gdy śmiało podejmujemy się wprowadzenia zmian, istnieje ryzyko poniesienia porażki. To, w co się przemienimy, może nie być tak dobre jak to, kim byliśmy; ale patrząc na to z drugiej strony, efekt końcowy może być również o wiele lepszy. Jedynym sposobem, aby się dowiedzieć, jest podjęcie próby!

Czy od dawna rozmyślałeś o zmianie czegoś, ale wciąż nie postawiłeś żadnego kroku w tym kierunku? Dobre intencje pozostawiają głębokie ślady na drodze. Bóg szuka dzielnych dusz, które słyszą jego głos i odpowiednio postępują.

Jedynym sposobem na odkrycie tego, co ***mógłbyś*** mieć, jest wyrzeczenie się tego, co ***już*** masz. Wzrost zawsze wymaga inwestycji. Musiałam zostawić bezpieczną posadę w kościele, żeby zacząć własną posługę duchową. To był dla mnie straszny i samotny okres, ale w głębi duszy wiedziałam, że potrzebuję tej zmiany. Musiałam zainwestować to, co posiadałam, ale w ostatecznym rozliczeniu zyskałam więcej, niż straciłam.

Regularne wprowadzanie niezbędnych zmian pomaga prowadzić proste życie. Kiedy usuwasz niepotrzebne rzeczy, porządkujesz swoje życie i robisz w nim miejsce na coś nowego.

69. Bądź realistą w swoich oczekiwaniach <<

„Nie oczekuj niczego, żyj skromnie, karm się niespodziankami".

Alice Walker

A teraz, czego mam się spodziewać Panie? W Tobie jest nadzieja moja.

Psalm 39:8

Jeśli oczekujemy od kogoś czegoś, czego możemy oczekiwać tylko od Boga, skończymy zawiedzeni i sfrustrowani. Proś Boga o to, czego pragniesz i potrzebujesz, i zaufaj, że dokona On tego przez wybraną przez siebie osobę. Biblia mówi, że Jezus przejrzał ludzką naturę i dlatego nie miał zaufania do ludzi (Jn. 2:24-25). Całkowicie zdawał sobie sprawę z ich niedoskonałości i tego, że mogą zawieść. Utrzymywał dobre relacje z nimi, ale jednocześnie był realistą w swoich oczekiwaniach.

Zostałam kilkakrotnie mocno zraniona, ponieważ oczekiwałam, że dostanę od ludzi coś, co tylko Bóg mógł mi dać. Spośród tych kilku trudnych, życiowych lekcji, jedna dotyczyła poczucia własnej wartości. Bardzo długo szukałam akceptacji u ludzi, podczas gdy w rzeczywistości potrzebowałam odnaleźć moją prawdziwą wartość wjezusie Chrystusie oraz Jego miłość do mnie. Jeśli zawierzymy Bogu naszą nadzieję i oczekiwania, na pewno się nie zawiedziemy.

Ludzie na ogół nie mają zamiaru nas skrzywdzić; wszyscy ranimy siebie nawzajem, ponieważ odziedziczyliśmy słabość. Z natury jesteśmy egoistyczni i dążymy do tego, co najlepsze dla nas, a nie dla innych. Dojrzewając duchowo poprzez nasz związek z Jezusem, możemy pokonać te egoistyczne zachowania, ale dopóki znajdujemy się na etapie zmian, będziemy popełniać błędy.

Czasem oczekujemy czegoś od osób, które nawet nie zdają sobie z tego sprawy Zostajemy zranieni i czujemy się zawiedzeni, chociaż osoba, na którą jesteśmy źli, może nawet nie wiedzieć, że nas zraniła. Podejmij decyzję o powierzeniu swoich oczekiwań Bogu. Zaufaj ***Mu*** w sprawach, których pragniesz i potrzebujesz, a twoje życie będzie dużo prostsze.

70. Postęp następuje krok po kroku

„Cierpliwości wytrwałość mają magiczne działanie — dzięki nim trudności znikają, a przeszkody się ulatniają".

John Quincy Adams

Wytrwałość zaś niech prowadzi do dzieła doskonałego abyście byli doskonali i nienaganni, nie mający żadnych braków.

List Jakuba 1:4

Wszystko, co rośnie i się zmienia, robi to stopniowo. Gdy nasienie zostaje zasadzone w ziemi, nie kiełkuje i nie wydaje od razu owocu. Rolnik musi być cierpliwy; tak samo i my. Bóg będzie przepędzał naszych wrogów stopniowo (5 Mojż. 7:22); rzadko zmiata ich z powierzchni za jednym zamachem. Studiując Jego Słowo, powoli zostajemy przemienieni na Jego obraz (zob. 2 Kor. 3:18). Dziedziczymy bowiem Boże obietnice poprzez cierpliwość i wiarę (zob. Hbr. 10:36).

Niecierpliwość tylko nas unieszczęśliwia i bynajmniej nie przyspiesza Bożego działania. Jego wyczucie czasu jest doskonałe i najlepszą decyzją, jaką możemy podjąć, jest czerpanie radości z tej podróży. Ciesz się każdym etapem twojego rozwoju, albo stracisz sporą część swojego życia na martwienie się o rzeczy, których nie możesz zmienić.

Oczekiwanie natychmiastowej nagrody jest nierealistyczne i tylko przyczyni się do frustracji i poczucia zawodu. Jeśli pragniesz uprościć swoje życie, musisz zmienić swoje nastawienie. Zrozumienie, że wszystko jest procesem zajmującym czas, pomoże ci się zrelaksować i pozwoli czerpać radość z każdego etapu drogi.

Owocem cierpliwości jest nasienie zasadzone w tobie; kiełkuje ono i rośnie wraz z twoim oczekiwaniem i dobrym nastawieniem. Być może nie jesteś jeszcze tam, gdzie chciałbyś być, ale robisz postępy!

71. Zmądrzej, zanim się wypalisz

„Stajemy się mądrzejsi nie poprzez wspomnienie przeszłości, ale poprzez odpowiedzialność za naszą przyszłość."

George Bernard Shaw

Błogosławiony człowiek, który znałazł mądrość; mąż, który nabrał rozumu.

Przypowieści Sałomona 3:13

Mądrość jest realistyczna! Mądrzy ludzie przyznająsię do swoich ograniczeń i nie starają się być nadludźmi. Bóg nie ma żadnych ograniczeń i może poprzez nas dokonywać różnych rzeczy których nigdy nie dokonalibyśmy sami. Jednak każdy z nas może się wypalić i stanie się tak, jeśli nie będziemy używać mądrości w naszym planowaniu oraz w zobowiązaniach, które czynimy.

Jezus powiedział: „Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, ajawam dam ukojenie" (Mt. 11:28). Jednym ze sposobów, w jaki On daje nam ukojenie, jest wskazanie, co powinniśmy zmienić w naszym życiu.

Czy kiedykolwiek cierpiałeś z powodu „wypalenia się", utraty sił? Ja tak i to wcale nie jest śmieszne; to z pewnością nie jest doświadczenie, które chciałabym powtórzyć. Uwielbiam moją posługę, ale pamiętam jak pewnego dnia przejeżdżałam obok naszego kompleksu biur i jak wystawiłam na to wszystko język. W tamtym momencie myślałam sobie, że ***nie chcę nigdy więcej usłyszeć nazwy Joyce Meyer Ministries.*** Oczywiście naprawdę tak nie myślałam, ale w tamtym momencie sądziłam, że tak myślę. Dlaczego wtedy czułam się w ten sposób? Właśnie dopiero co skończyłam trzynaście konferencji w trakcie trzynastu weekendów i byłam całkiem wypalona. Potrzebowałam zmiany tempa, jakiejś różnorodności i odpoczynku. Kiedy wróciłam do normalności, byłam gotowa pójść dalej.

Wypalenie nie przychodzi z dnia na dzień. Jeśli widzisz, że stałeś się drażliwy, że wleczesz się do pracy i wychodzisz z niej wcześniej, że mniej dbasz o to, co zwykle było dla ciebie naprawdę ważne lub że czujesz się chory fizycznie, jeśli nie ma ku temu wyraźnej przyczyny, to możesz doświadczać objawów wypalenia, wyczerpania. Niektórzy ludzie ignorują znaki ostrzegawcze i kontynuują wysiłek aż do momentu, kiedy wypalenie doprowadza ich do tak złego stanu, że już nie można z niego wyjść. Ci ludzie porzucają rzeczy, do których zostali stworzeni przez Boga, ponieważ nie byli realistyczni w stosunku do swoich własnych potrzeb. Najprostszym sposobem na życie jest nadawanie mu odpowiedniego tempa, tak, abyś mógł wiele osiągnąć i nie dał się „wykoleić" poprzez wypalenie.

72. Kultywuj samotność

„Kocham ludzi. Kocham moją rodzinę, moje dzieci... ale w moim wnętrzu jest takie miejsce, gdzie żyję samotnie i to właśnie w tym miejscu odnawiasz swoje źródła, które nigdy nie wysychają".

Pearl S. Buck

I zamieszka mój lud w siedzibie pokoju, w bezpiecznych mieszkaniach i w miejscach spokojnego odpoczynku.

Księga Izajasza 32:18

Przebywanie w samotności i cieszenie się chwilą ciszy koi naszą duszę. Każdy regularnie potrzebuje czasu na przemyślenia i zezwolenie swojej duszy na wyciszenie. Twój umysł musi odpocząć; musi doświadczyć spokoju znajdującego się w odosobnieniu. Emocje potrzebują czasu na uregulowanie i wyciszenie. One potrzebują czasu, aby dojść do siebie po zmaganiach codziennego życia. Kiedy czujemy się zmęczeni i jakby nie możemy iść do przodu, samotność pozwala nam znaleźć determinację do tego, aby ukończyć nasz „rejs" z radością.

Jezus regularnie wychodził w góry, aby pobyć w samotności. Odświeżał się i wzmacniał poprzez samotność. W ciszy słyszymy Boga i upewniamy się co do kierunku, jaki mamy obrać zgodnie z Jego wolą.

Bez samotności moje życie może stać się całkowicie szalone. Nic nie ma sensu i mogę czuć się przytłoczona przez oczekiwania innych osób. Nie wiem, kiedy powiedzieć ***tak***, a kiedy powiedzieć ***nie***. Mój umysł jest zagubiony, moje emocje znajdują się jakby w kolejce górskiej i często chcę uciec. Ale po krótkim okresie ciszy — po czasie w samotności, modlitwie i medytacji — wszystko się zmienia. W czasie odosobnienia znajduję mądrość i kierunek, w którym należy podążać.

Kocham samotność i pokój, które znajduję w tym czasie. One przygotowują mnie do życia. Wysil się, aby poświęcić czas w ciągu dnia, tygodnia lub nawet miesiąca, aby pobyć w samotności. Wstań wyjątkowo wcześnie i obejrzyj wschód słońca wraz z Bogiem. Znajdź spokojne miejsce w parku i ciesz się pięknem świata stworzonego przez Boga. Cokolwiek robisz, nalegam, abyś kultywował samotność, ponieważ to jest jedyne prawdziwe miejsce, gdzie znajdziesz odpowiedzi, jak żyć prostym życiem, którym możesz się cieszyć.

73. Bądź ukierunkowany na wieczność

„Dąż do nieba, a na dodatek dostaniesz ziemię. Dąż do ziemi, a nie dostaniesz ani jednego ani drugiego".

C. S. Lewis

O tym, co w górze, myślcie, nie o tym, co na ziemi.

List do Kolosan 3:2

Tak wielu ludzi dba jedynie o dziś lub o to, co się stanie za jakiś czas. W najlepszym przypadku niektórzy troszczą się o emeryturę. Planujemy i myślimy w kategoriach czasowych, a Bóg planuje i myśli w kategoriach wiecznych. Jesteśmy bardziej zainteresowani tym, co uznajemy za dobre w chwili obecnej; tym, co daje natychmiastowe efekty. Bóg ma wieczny cel zaplanowany dla naszego życia.

Jednym ze sposobów na uproszczenie życia jest zaprzestanie planowania każdego aspektu naszej teraźniejszości i zaufanie Bogu, który prowadzi nas dzień po dniu. Kiedy podążamy za Bogiem, On prowadzi nas nie tylko do tego, co jest najlepsze dla nas w tym momencie, ale również do tego, co jest najlepsze na wieczność. Bóg widzi i rozumie to, czego my nie jesteśmy w stanie. On chce, żebyśmy zaufali Jemu i Jego idealnemu wyczuciu czasu.

Jeśli skupimy się na szerszej perspektywie, zaoszczędzimy wiele czasu, który tracimy na martwienie się o rzeczy, które nie dzieją tak, jakbyśmy tego chcieli. Chęć poznania wszystkiego przed czasem jest po prostu drogą troski jedynie o nas samych. Porzuć nadmierne rozumowanie i ciesz się pięknym, prostym, mocnym życiem, które czeka na ciebie przygotowane przez Boga. Ciesz się również wiecznymi łaskami, które wypływają z zaufania Bożej woli odnośnie naszego życia.

74. Staw czoła każdemu dniu, który nadchodzi

„Nie żyj ani w przeszłości, ani w przyszłości, ale pozwól, aby codzienna praca pochłonęła całą twoją energię i zaspokoiła twoje największe ambicje."

Sir William Osler

Przy tym sam usilnie staram się o to, abym wobec Boga i ludzi miał zawsze czyste sumienie.

Dzieje Apostolskie 24:16

Obowiązki, które ignorujemy, mogą się nawarstwić i wkrótce wydawać się przytłaczające, ale codzienna dyscyplina utrzymuje nas na właściwym miejscu i umożliwia nam spokojne życie. Słowo Boże mówi, że: „Żadne karanie nie wydaje się chwilowo przyjemne, lecz bolesne, później jednak wydaje błogi owoc sprawiedliwości tym, którzy przez nie zostali wyćwiczeni" (Hbr. 12:11). Innymi słowy, robienie tego, co jest właściwe teraz, może być wyzwaniem i może wymagać dyscypliny, jednak świadomość, że zrobiliśmy to, co powinniśmy byli, daje nam pokój.

Trochę codziennej dyscypliny chroni nas od nagłego uświadomienia sobie, że mamy dużo więcej do zrobienia niż jest to możliwe dla człowieka. Jeśli odłożymy na bok sprawy, które powinniśmy wykonać „na już", to nie znaczy, że one przestają być konieczne do wykonania. To jedynie dodaje dzisiejsze obowiązki do jutrzejszych. Dzień po dniu rzeczy nawarstwiają się i wkrótce życie jest pomieszane, frustrujące i przytłaczające, a my się zniechęcamy i wpadamy w depresję.

Dyscyplina oznacza, że często musimy powiedzieć ***nie*** cielesnym pożądaniom, aby odłożyć na później rzeczy, które muszą być zrobione teraz. Apostoł Paweł powiedział: „Umieram każdego dnia". Nie chodziło o to, że codziennie doświadczał fizycznej

śmierci, ale regularnie, za każdym razem, mówił sobie ***nie***, kiedy to, czego chciał, nie zgadzało się z tym, do czego Duch Święty go prowadził. Jeśli mięśnie dyscypliny są słabe z powodu ich nieużywania, polecam wam utrzymywać je w formie już od dziś. Na początku mogą boleć, ale wkrótce będziesz się cieszyć prostym, spokojnym życiem.

75. Pamiętaj, że Bóg jest po twojej stronie

„Jeśli nasza ufność w Bogu byłaby zależna od naszej ufności w człowieka, budowalibyśmy życie na grząskim gruncie."

Francis Schaeffer

Wierny jest Bóg, który was powołał do społeczności Syna swego Jezusa Chrystusa, Pana naszego.

1 List do Koryntian 1:9

Według statystyk, 10 procent osób, które spotykamy, nie polubi nas. Nie możemy nic z tym zrobić poza martwieniem się, ale nawet to nie zmieni ich postawy.

Prawda jest taka, że Bóg jest po naszej stronie, a ponieważ On jest tak potężny i wzbudzający respekt, naprawdę nie jest ważne, kto jest przeciwko nam (zob. Rzym. 8:31). Pomyśl o tym, kto jest po twojej stronie, a nie kto jest przeciwko tobie. Jest wielu ludzi, którzy cię naprawdę kochają i akceptują. Znacznie przyjemniej jest skupiać się właśnie na nich. Powinniśmy rozmyślać o tym, co mamy, a nie o tym, czego nam brakuje. Mamy przecież Boga. On obiecuje, że nigdy nas nie opuści, ani nie porzuci, więc nigdy nie zostaniemy bez Niego. On daje nam więcej niż jest to wystarczające.

Jeśli słyszysz, że ktoś cię nie lubi lub jest nieszczęśliwy z twojego powodu, nie pozwól, aby ta informacja cię zasmuciła. Pozostań skupiony na Jezusie. Tak czy inaczej, On jest twoim najlepszym przyjacielem.

Jeśli właśnie teraz stajesz twarzą w twarz z ogromnym wyzwaniem, z takim, które uważasz za zbyt wielkie dla siebie, zaczekaj chwilę i wypowiedz głośno słowa: „Bóg jest po mojej stronie, a ponieważ On jest po mojej stronie, mogę zrobić w życiu wszystko, co muszę zrobić".

Duch Święty podąża razem z nami. On jest zawsze w gotowości, On jest pomocnikiem, na którym zawsze możemy polegać. Nigdy nie jesteś sam!

76. Jesteś więcej niż zdobywcą <<

„Uczyń mnie jeńcem, Panie, a wtedy będę wolny Zmuś mnie do oddania miecza, a wtedy będę zdobywcą."

George Matheson

Ale w tym wszystkim zwyciężamy przez tego, który nas umiłował.

List do Rzymian 8:37

Jeśli zaczynamy wierzyć, że życie jest czymś, co nas przerasta i zamierzamy się poddać, robimy duży błąd i wchodzimy w sferę kłamstwa. Prawda jest taka, że jesteśmy kimś więcej niż zdobywcami przez Chrystusa, który nas kocha (Rzym. 8: 37). Dla mnie bycie więcej niż zdobywcą oznacza, że w momencie, kiedy rozpoczynam jakieś wyzwanie, wiem, że zwyciężę. Nie musimy się martwić czy obawiać — Bóg jest po naszej stronie i jesteśmy więcej niż zdobywcami. Możemy się czuć jak Dawid z Biblii stojący przed Goliatem jedynie z procą, ale my mamy zapewnienie Boga, że On stoi razem z nami.

Nie ma niczego takiego na świecie — żadnego zbyt dużego problemu, który może oddzielić nas od miłości Boga w Jezusie — jeśli sami na to nie pozwolimy. Gdy czujesz się przytłoczony, powiedz: „Bóg mnie kocha i jestem więcej niż zwycięzcą dzięki Niemu". Nie wierz w kłamstwa diabła, kiedy ci mówi, że tym razem nie zdołasz tego uczynić. Zatrzymaj się natychmiast i przypomnij sobie inne zwycięstwa, które odniosłeś w przeszłości. Prawdopodobnie już dawniej zdarzało się, że czułeś, iż nie jesteś w stanie iść dalej, ale dałeś radę.

Zwracaj uwagę na to, jak mówisz w trakcie trudności, ponieważ twoje słowa wpływają na ciebie. Mogą one cię wzmocnić lub osłabić, w zależności od tego, jakie to są słowa. Myśl pozytywnie. Myśl o zwycięstwie. Wierz, że Bóg działający w tobie umożliwia ci zrobienie wszystkiego, co musisz zrobić. Ta postawa nakierowania na Boga pomoże ci zawsze cieszyć się życiem.

77. Módl się, *zanim* pojawi się kłopot

„Modlitwa jest tak naturalnym przejawem wiary, jak oddychanie przejawem życia."

Jonatan Edwards

Panie, Boże zbawienia mego, we dnie i w nocy wołam do Ciebie.

Księga Psalmów 88:2

Apostoł Paweł dziękował Bogu za podarowanie mu siły potrzebnej do stawiania czoła każdej życiowej sytuacji. Uważam, że robił to z przyzwyczajenia, a niekoniecznie dlatego, że był w sytuacji kryzysowej. Modlitwa „na przyszłość" daje nam pomoc, której potrzebujemy, jeszcze zanim tak naprawdę jej potrzebujemy. To pokazuje, że zależymy od Boga i ufamy Mu, że zadba On o rzeczy, o których nawet jeszcze nie wiemy.

Naszą wiarę wyrażamy poprzez modlitwę. Nie czekaj do momentu, aż będziesz zmuszony, aby wypróbować swoją wiarę i rozwinąć ją. Wtedy może być już za późno. Rozwijaj i ujawniaj swoją wiarę, zanim znajdziesz się w sytuacji, która tego wymaga. Każdego ranka modlę się, żeby Bóg dopomógł mi poradzić sobie z tym dniem. Nie wiem nawet, co on przyniesie. Wprawdzie robię plany, ale każdego dnia dzieją się nieoczekiwane rzeczy i dlatego chcę być na nie gotowa. Proszę Boga, żeby uwolnił anioły, które są przeznaczone mi do pomocy, aby szły przede mną i przygotowywały mi drogę. W Liście Jakuba 4:2 czytamy, że nie mamy, ponieważ nie prosimy. Po co czekać, aż będziesz mieć problemy? Dlaczego nie modlić się wcześniej o pomoc, która będzie już czekać na ciebie?

Z taką modlitwą jest jak z wkładaniem pieniędzy do banku. Jeśli masz środki na koncie, wtedy niespodziewany problem z samochodem nie musi cię zdenerwować. Już od dziś rozpocznij gromadzenie modlitwy „na zapas". Napełnij swój zbiornik modlitwy, a unikniesz kryzysów w życiu.

78. Utrzymuj swoje sumienie w czystości

„Jeśli odkładamy żal za grzechy na inny dzień, mamy jeden dzień więcej, aby za niego żałować i jeden dzień mniej do żałowania."

Anonim

A jeśliby oko twoje było chore, cale ciało twoje będzie ciemne. Jeśli tedy światło, które jest w tobie, jest ciemnością sama ciemność jakaż będzie!

Ewangelia Mateusza 6:23

Cały czas powinniśmy dążyć do tego, aby nie mieć na sumieniu obrazy Boga i bliźniego. Nic tak nie komplikuje życia, jak nieczyste sumienie. Ono wywiera na nas presję i nie pozwala niczym prawdziwie się cieszyć. Możemy próbować to zignorować, ale ono ciągle szepcze do nas i przypomina, że nie zrobiliśmy tego, co jest słuszne.

Istnieją jedynie dwa sposoby na życie z czystym sumieniem. Pierwszy jest to robienie tego, co jest słuszne. Jeśli to się nie powiedzie, pozostaje drugi sposób, który polega na tym, aby szybko żałować, wyznać grzechy i prosić Boga oraz innego człowieka (jeśli to konieczne) o przebaczenie. Powinniśmy jednak być zdeterminowani, aby robić to, co najlepsze w życiu. Jedynie wtedy będziemy czuć się lepiej w każdej sprawie. Ciągle możemy upadać, ale przynajmniej ze świadomością, że nie zrobiliśmy tego celowo.

Nieczyste sumienie utrudnia naszą wiarę i oddawanie czci, wznosi przeszkodę pomiędzy nas i Boga. Jeśli grzeszymy przeciwko innym ludziom, będziemy czuć się winni przebywając z nimi, aż do momentu, kiedy rozwiążemy sytuację poprzez przeprosiny. Nie żyj z nieczystym sumieniem. To sprowadza ciemną chmurę nad wszystko i nie możesz prawdziwie cieszyć się życiem.

Nie ma bardziej gorzkiej pigułki niż nieczyste sumienie. Choć próbujemy je zignorować, nie możemy spać spokojnie, jeśli nas potępia. Znajdź trochę czasu, aby zbadać swoje serce. Czy są w twoim życiu ludzie, z którymi nie rozmawiasz? Czy są inni, którym uczyniłeś coś złego? Czy są jakieś nieporozumienia, które musisz wyjaśnić z przyjacielem? Przebadaj szczerze siebie i pracuj, aby doprowadzić do naprawy tych zepsutych relacji. Twoje sumienie ci podziękuje, a Bóg będzie z ciebie dumny.

79. Zrozum sprawiedliwość

„Ten, który stworzył cię bez ciebie, nie usprawiedliwi cię bez ciebie."

Sw. Augustyn

Niebiosa głoszą sprawiedliwość Jego, a wszystkie ludy widzą chwałę Jego.

Psalm 97:6

Niektórzy ludzie mają nadwrażliwe sumienie. Czują się winni z przyzwyczajenia, a niekoniecznie dlatego, że zrobili coś źle. Sposobem na przezwyciężenie tego problemu jest studiowanie tego, co Biblia ma do powiedzenia na temat sprawiedliwości. Jeśli nie zrozumiesz Bożej koncepcji sprawiedliwości, spędzisz całe swoje życie próbując zyskać własną sprawiedliwość przez dobre uczynki.

Jest ważne, aby zrozumieć różnicę pomiędzy tym, „kim" jesteś a tym, co „czynisz". Moje dzieci nie zawsze robią to, co ja chcę, ale nigdy nie przestaną być moimi dziećmi i nigdy nie przestanę ich kochać. Bóg działa w podobny sposób, tylko lepszy. On lego, który nie znał grzechu, za nas uczynił grzechem, abyśmy w Nim stali się sprawiedliwością Bożą (zob. 2 Kor. 5:21). On „przypisuje" to do nas lub zalicza to na nasze konto (zob. Rzym. 4:11). On uważa nas za sprawiedliwych, co oznacza akceptację przez Boga. To jest jedyny sposób, w jaki możemy zaprzyjaźnić się z Nim, gdyż światło nie może zaprzyjaźnić się z ciemnością.

Ponieważ Bóg przez swą łaskę uczynił nas sprawiedliwymi, możemy uczyć się manifestować prawe zachowanie. Jest to proces, który wymaga czasu, ale stopniowo nasze zachowanie staje się lepsze. Nasze „działanie" się poprawia. Jednakże cały czas ważne jest, aby pamiętać „kim" jesteśmy w Chrystusie. Jesteśmy dziećmi Bożymi. On nas kocha i rozumie. Nie jesteśmy dla Niego wielkim zaskoczeniem. On wiedział o nas wszystko, kiedy zaprosił nas do nawiązania relacji.

Zrozumienie biblijnej doktryny usprawiedliwienia znacznie uprości twoje życie, ponieważ bez tego zawsze będziesz czuł się źle w stosunku do siebie z tego lub z innego powodu. Poczucie winy jest skomplikowane i utrudnia życie. Przyodziej szatę sprawiedliwości i rozpocznij życie, które Jezus zyskał dla ciebie poprzez śmierć i zmartwychwstanie.

80. Łaska, łaska i jeszcze więcej łaski

„Nawet nasze najgorsze dni nie są tak złe, że nie jesteś w stanie osiągnąć łaski Bożej. I twoje najlepsze dni nie są tak dobre, żebyś nie potrzebował łaski Bożej."

Jerry Bridges

Owszem, większą jeszcze okazuje laskę [siłę Ducha Świętego, aby w pełni przeciwstawić się wszelkim złym tendencjom], gdyż mówi: Bóg się pysznym przeciwstawia, a daje On łaskę [stale] pokornym [tym, którzy się dostatecznie uniżą] aby ją przyjąć].

List Jakuba 4:6

Łaska jest mocą Ducha Świętego daną nam za darmo, a umożliwiającą robienie z łatwością tego, czego nigdy nie moglibyśmy zrobić sami, bez względu na ilość włożonego wysiłku. Pismo Święte zachęca nas do przyjmowania nie tylko łaski, ale ***więcej*** łaski. Gdzie zaś grzech się rozlał, tam jeszcze bardziej rozlała się łaska (zob. Rzym. 5:20). Bóg ma wystarczająco dużo łaski, aby zaspokoić wszystkie nasze potrzeby, ale musimy poprosić o nią i nauczyć się nią żyć.

Kiedy próbujemy uczynków ciała, zużywamy naszą energię usiłując zrobić coś, co jedynie Bóg może zrobić. Uczynki ciała przyczyniają się do frustracji i działają dokładnie odwrotnie niż łaska. Nie możemy żyć z niewielką domieszką ich obu, ponieważ wzajemnie się wykluczają. Za każdym razem, kiedy czuję się sfrustrowana, uświadamiam sobie, że nie otrzymuję łaski (Bożej energii) potrzebnej do zadania, które właśnie wykonuję.

Frustracja, komplikacja i rozpacz są dostępne w obfitości, ale Boża łaska jest dostępna w taki sam sposób. Mamy korzyć się przed Jego wszechmocną ręką, ponieważ jedynie pokorni otrzymują łaskę. Bóg pomaga tym, którzy się korzą i przyznają, że nie mogliby zrobić tego, co musi być zrobione, bez Jego pomocy.

Dzięki łasce przezwyciężamy nasze złe skłonności (zob. Jk. 4:6). To jest jedyna rzecz, która może zmienić nas w takich ludzi, jakimi Bóg chciałby nas widzieć, a On chce, żebyśmy byli tacy jak On. Twoje życie może się uprościć dzięki nauczeniu się, jak można zyskać łaskę w każdej sytuacji. Bez tego wszyscy ciężko mocujemy się z życiem i wszystko staje się trudne i zwykle niemożliwe.

81. Opanuj swój język

„Ludzie rodzą się z dwojgiem oczu, ale z tylko jednym językiem, aby mogli widzieć dwa razy więcej niż mówić "

Charles Caleb Colton

Strzeż języka swego od zla, a warg swoich od słów obłudnych!

Psalm 34:14

Nałóż ograniczenie na swój język i przestań iść przez życie, mówiąc cokolwiek i kiedykolwiek chcesz. „Jeśli ktoś sądzi, że jest pobożny, a nie powściąga języka swego, lecz oszukuje serce swoje, tego pobożność jest bezużyteczna" (Jk. 1:26).

Rozważ te słowa Pisma Świętego i pomyśl o tym, jak wiele jest na świecie ludzi „religijnych", którzy nie powstrzymują swojego języka. Cały czas mówią negatywnie: obgadują, krytykują, oceniają, szemrają, narzekają i przeklinają. Chodzą na nabożeństwa, ale nie są konsekwentni w tym, co mówią. Biblia pokazuje jasno, że takie nabożeństwo religijne jest bezwartościowe.

Wiele naszych problemów jest zakorzenionych w naszych słowach. „Śmierć i życie są w mocy języka, lecz kto nim zyskuje przyjaciół, korzysta z jego owocu" (Przyp. 18:21). Nakłaniam cię, abyś był ostrożny w tym, co mówisz. „Dopuszczamy się bowiem wszyscy wielu uchybień; jeśli kto w mowie nie uchybia, ten jest mężem doskonałym, który i całe ciało może utrzymać na wodzy" Ok. 3:2).

Czy obecnie jesteś rozczarowany swoim życiem? Być może masz teraz to, czego chciałeś w przeszłości. Czy jesteś gotowy na zaoferowanie swoich ust Bogu, aby użyć ich na Jego służbę? Jeśli tak, to wierzę, że jesteś na właściwej drodze do lepszego życia.

82. Bitwa należy do Pana

„Nie powinniśmy staczać naszych bitew samotnie. Istnieje sprawiedliwy Bóg, który sprawuje pieczę nad przeznaczeniem narodów. On wzbudzi przyjaciół, którzy stoczą te bitwy za nas.[M]

Patrick Henry

Pan będzie walczył za was, a wy będziecie spokojni i będziecie odpoczywać,

2 Księga Mojżeszowa 14:14

Komplikacja jest często wynikiem braku zaufania, że Bóg stoczy nasze bitwy za nas. Izraelici znaleźli się pomiędzy Morzem Czerwonym a egipską armią, co było strasznym miejscem. Płakali i chcieli uciec, ale Bóg przemówił do nich przez Mojżesza: „Pan za was walczyć będzie, wy zaś będziecie spokojni i będziecie odpoczywać!"

Kiedy trzy armie wystąpiły przeciwko Jozafatowi i jego ludziom, ich pierwszym odruchem był strach. Jednak celowo rozproszyli się, aby szukać Boga, a On im powiedział: „Nie bójcie się i nie lękajcie tego wielkiego mnóstwa, albowiem nie wy będziecie walczyć, lecz Bóg" (2 Krn. 20:15).

Jak postrzegasz bitwy? Czy są one twoje czy Boże? Zapamiętaj, że nie to, co dzieje się w życiu czyni je skomplikowanym, ale sposób, w jaki podchodzimy do tego, co się dzieje. To właśnie wywołuje stres i wysiłek. To stan naszego umysłu określa czy doświadczamy pokoju czy chaosu.

Kiedy Jozafat wielbił Boga, śpiewacy śpiewali, a reszta jego ludzi modliła się, wrogie armie stały się zdezorientowane i mordowały jedna drugą. Chcesz żyć w zamieszaniu czy wolałbyś raczej zmylić wroga? Zacznij wielbić, modlić się, śpiewać i rób to zwłaszcza wtedy, kiedy masz problem. Bóg stoczy bitwy za ciebie, a ty możesz cieszyć się życiem, gdy czekasz na jego zwycięstwo.

83. Unikaj pokus <<

„Jeśli starasz się uciec pokusie, nie zostawiaj aktualnego adresu."

Anonim

Czuwajcie i módlcie się, abyście nie popadli w pokuszenie; duch wprawdzie jest ochotny, ale ciało mdle.

Ewangelia Mateusza 26:41

Sądzę, że nikt nie chciałby być kuszony do złych rzeczy, ale to jest niemożliwe. Biblia mówi, że pokusa musi przyjść, ale dlaczego? Gdybyśmy nie byli kuszeni do złego, nie mielibyśmy okazji do wypróbowania naszej wolnej woli, aby czynić dobrze. Bóg nie chce robotów albo marionetek. On chce wolnych ludzi, którzy pragną Mu służyć. On kładzie przed nami życie i śmierć, i nalega, abyśmy wybrali życie (zob. 5 Mojż. 30:19).

W momencie, kiedy czujesz się kuszony, powiedz ***nie*** i uciek-nij od pokusy. Jeśli miałeś problem z alkoholem w przeszłości, nie chodź do barów. Jeśli miałeś problem z narkotykami i zostałeś z tego „wyciągnięty", nie spędzaj czasu z ludźmi, którzy ich używa-ją. Jeśli masz tendencję do nadużywania słodyczy, nie trzymaj cia-steczek, cukierków i ciast w domu.

Czasami mówimy, że nie chcemy czegoś robić i modlimy się do Boga o wybawienie, ale ciągle robimy zapasy tej rzeczy, która nas kusi. Prawdopodobnie nie chcemy być tak bardzo wolni jak mówimy, że chcemy. Musimy być ze sobą szczerzy i zdawać sobie sprawę, że ciało jest słabe.

Paweł apostoł powiedział: „Nie troszczcie się [nie zaspokajaj-cie] o ciało [przestańcie myśleć o złych pragnieniach waszej fi-zycznej natury], aby zaspokajać pożądliwości" (Rzym. 13:14). Po-zbądź się tego z umysłu i z zasięgu wzroku, a zwiększysz szansę na uniknięcie pokusy.

84. Unikaj ludzi, którzy mówią zbyt wiele

„Ktokolwiek plotkuje przy tobie, będzie też plotkował o tobie."

Przysłowie hiszpańskie

Kto jest gadułą, ten zdradza tajemnice, więc nie zadawaj się z plotkarzem.

Przypowieści Salomona 20:19

Ludzie, którzy mówią zbyt dużo, zwykle mają problemy z tym, w czym ty nie bierzesz udziału, ponieważ jesteś rozsądny Tak więc, unikanie tych ludzi pomaga uprościć nasze życie.

Jeśli ludzie nie mają kontroli nad swoimi ustami, zwykle brakuje im również dyscypliny w innych dziedzinach życia. Najlepiej dla nas jest być w bliskich relacjach z ludźmi, którzy nakłonią nas do mierzenia wyżej w naszych wyborach. Spędzanie zbyt wiele czasu i otwieranie swego serca na tych, którzy ściągną cię w dół, nie jest rozsądne. Pomyśl o tym, kim są twoi przyjaciele i naprawdę zacznij ich słuchać, ponieważ możesz dużo powiedzieć o charakterze określonej osoby na podstawie jej słów. Unikaj ludzi, którzy plotkują. Jeśli oni przekazują ci plotki o kimś, to będą też plotkować o tobie.

Jeśli ludzie mówią zbyt swobodnie, okazuje się często, że nie robią tego, co powiedzieli, że zrobią, po prostu dlatego, że nie obliczyli wszystkiego dokładnie przed podjęciem jakiegoś zobowiązania. Będą cię ciągle rozczarowywać i powodować twoją frustrację. Możesz uprościć tę sferę życia poprzez unikanie tych ludzi. Nie sugeruję, abyśmy byli niegrzeczni wobec kogokolwiek, ale nie możemy pozwolić ludziom mieszać w naszym życiu, tylko dlatego, że nie chcemy ranić ich uczuć.

Jedną z najlepszych rzeczy, jaką możesz zrobić, jest mądry wybór przyjaciół. „Czujniej niż wszystkiego innego strzeż swego serca, bo z niego tryska źródło życia" (Przyp. 4:23). Znacznie uprościłam swoje życie poprzez dokonanie kilku korekt dotyczących ludzi, z którymi spędzam czas.

85. Bądź hojny

„Całe moje doświadczenie uczy mnie, że w dziewięćdziesięciu dziewięciu przypadkach na sto, bezpieczna i sprawiedliwa strona sprawy jest hojną i litościwą stroną."

Anna Jameson

Jeden daje hojnie, lecz jeszcze więcej zyskuje; inny nadmiernie skąpi i staje się tylko uboższy, Kto jest dobroczynny, będzie wzbogacony, a kto innych pokrzepia, będzie pokrzepiony,

Przypowieści Salomona 11:24-25

Jedną z najrozsądniejszych rzeczy, którą ktoś może zrobić, jest bycie hojnym. Kiedy pomagamy innym ludziom, w rzeczywistości nawet bardziej pomagamy sobie. Doświadczenie radości dawania jest tym, co nazywam prawdziwym życiem. Chciwość kradnie życie, ale hojność uwalnia je z niesamowitą radością. Spędziłam wiele nieszczęśliwych lat jako osoba samolubna i zainteresowana jedynie tym, co mogę dostać od życia. Kiedy krzyczałam do Boga prosząc Go o pokazanie, co było złe w moim życiu, On nauczył mnie, że powinnam być bardziej hojna, a nie skąpa.

Zachęcam cię, abyś szukał możliwości bycia błogosławieństwem dla mnych. Bądź hojny! Nie dawaj jedynie wtedy, kiedy czujesz, że musisz, ale zawsze rób więcej, niż jest to wymagane. Przejdź dodatkową milę, jak uczy Biblia.

Słyszałam opowieść kobiety, która była mocno zestresowana. Udała się do swojego pastora po radę, a on jej powiedział, aby poszła do domu, upiekła trzy blachy ciasteczek i rozdała je jeszcze tego samego tygodnia, a potem wróciła w następnym tygodniu po kolejne zadanie. Kobieta nigdy nie przyszła po nie, ale pewnej niedzieli, po nabożeństwie, pastor ją zobaczył i zapytał, dlaczego. Powiedziała mu, że stała się tak szczęśliwa, kiedy zaczęła piec ciasteczka i je rozdawać, że przezwyciężyła swoją depresję.

Depresja może być spowodowana *przez* wiele rzeczy, ale uważam, że jedną z nich jest bycie samolubnym i skąpym. Rób wszystko, co możesz, tak często jak możesz, dla tak wielu ludzi jak możesz, a będziesz znacznie szczęśliwszy. Możesz wierzyć lub nie, ale bycie hojnym jest znacznie prostsze niż bycie samolubnym.

86. Bądź mądry

„Wiedza przychodzi, ale mądrość trwa."

Alfred Lord Tennyson

Słuchajcie przestrogi, abyście byli mądrzy, a nie odrzucajcie jej ani nie zaniedbujcie!

Przypowieści Salomona 8:33

Biblia mówi, że mądre postępowanie jest przyjemnością dla człowieka rozumnego. Mądrość jest wybieraniem, aby robić teraz to, dzięki czemu będziesz szczęśliwy w przyszłości. Na przykład, mądrość nie wydaje wszystkich pieniędzy teraz, ale zachowuje ich część na przyszłość wiedząc, że to jest mądre. Mądrość nie odkłada dzisiejszej pracy do jutra, ponieważ wie, że wtedy trzeba będzie wykonać dwudniową pracę w jeden dzień. Mądrość nie odkłada wszystkiego na później, ona podejmuje działanie.

Jeśli chcesz uprościć swoje życie, musisz pomyśleć o przyszłości i zdać sobie sprawę z tego, że wybory, których dokonujesz teraz, mają wpływ na nią. Niektórzy ludzie nigdy nie są w stanie odpocząć lub cieszyć się życiem, ponieważ każdy kolejny ich dzień obarczony jest chaosem, gdyż nie przestrzegają zasad mądrości. Często słyszę ludzi mówiących: „Wiem, że nie powinienem tego robić, ale...". To głupie, żeby robić rzeczy, o których wiemy, że nie powinniśmy ich robić. Jak ktokolwiek może się spodziewać właściwego rezultatu, jeśli z góry wie, że podejmuje złą decyzję? Ktoś taki spekuluje na temat rzeczy, które może okażą się właściwe, ale mądrość nie ryzykuje, ona inwestuje. Robienie właściwych rzeczy teraz, może nie przynieść przyjemności od razu, ale przynosi je później. Niektórzy ludzie płacą wysoką cenę za maleńki dreszczyk emocji, ale ty właśnie teraz możesz podjąć decyzję, aby nie być jednym z nich.

Prawdopodobnie podejmujemy milion decyzji w naszym życiu, a im mądrzejsze są one, tym lepsze będzie nasze życie. Uproszczę-

nie twojego życia wymaga, abyś naprawdę myślał o swoich decyzjach, zanim je podejmiesz. Kiedy rozważasz decyzję, którą dziś podejmujesz, zapytaj siebie czy będziesz zadowolony z jej rezultatów w późniejszym życiu. Jeśli nie możesz powiedzieć ***tak***, wtedy należy ponownie to przemyśleć.

87. Strzeż się rozproszeń

„Przechodząc ponad przeszkodami i rozproszeniami, niezawodnie można osiągnąć wybrany cel lub przeznaczenie."
Krzysztof Kolumb

Ale troski tego wieku i ułuda bogactw i pożądanie innych rzeczy owladają nimi i zaduszają słowo, tak iż plonu nie wydaje.

Ewangelia Marka 4:19

Często patrzymy na szatana jako źródło naszego zniszczenia, ale on jest raczej autorem naszego rozproszenia. Jeśli może odciągnąć nas od celu określonego przez Boga, może przyczyniać się również do tego, że będziemy przynosić złe owoce w życiu. Bóg jest uwielbiony, kiedy przynosimy dobre owoce, więc oczywiście szatan chce zrobić wszystko, aby odciągnąć nas od tego.

Łatwo jest dać się rozproszyć. Musimy naprawdę się kontrolować, aby nie pozwolić na to. Każdy spotyka się z wieloma żądaniami i oczekiwaniami. Wydaje się, że każdy w życiu czegoś się spodziewa. Dość często jesteśmy zdezorientowani i nie wiemy, kiedy powiedzieć ***tak***, a kiedy ***nic.*** Nasi małżonkowie, przyjaciele, rodzice, dzieci, krewni, pracownicy, rząd, kościoły i sąsiedzi spodziewają się, że będziemy robić różne rzeczy. To może być przytłaczające i męczące.

Gdy próbujemy sprostać tym wymaganiom, często zdajemy sobie sprawę, że odwracają one naszą uwagę od głównego celu, który jest zgodny z wolą Bożą. Jeśli jesteś osobą, która chce zadowolić wszystkich, wtedy wiesz doskonale, że szatanowi nie jest trudno cię rozproszyć. *Może* on łatwo zaprowadzić cię do rozczarowanych ludzi i przyczynić się do tego, abyś spędził swoje życie próbując ich uszczęśliwić. Ostatecznie zdałam sobie sprawę, że wielu ludzi, których próbowałam uczynić szczęśliwymi, już wcześniej zdecydowało, że tego nie chcą, bez względu na to, co i kto dla nich zrobi. Generalnie byli oni zrozpaczeni, rozczaro-

wani, nieszczęśliwi i wykorzystywani przez szatana do tego, aby mnie uczynić nieszczęśliwą.

Biblia uczy nas, abyśmy skupili się najezusie (zob. Hbr. 12:2). Zapamiętaj, że im więcej skupiasz się na naprawdę ważnych rzeczach, tym prostsze będzie twoje życie.

88. Nie obrażaj się zbyt łatwo

„Jego serce było jak delikatna roślina, która otwiera się na chwilę w blasku słońca, ale składa się przy najlżejszym dotknięciu lub najlżejszym podmuchu wiatru."

Anne Brönte

Wiedzcie to, umiłowani bracia moi, A niech każdy człowiek będzie skory do słuchania, nieskory do mówienia, nieskory do gniewu.

Jakuba 1:19

Mądra osoba ignoruje obrazę. Pewnego razu usłyszałam historię o Kathryn Kuhlman, kobiecie wykonującej wspaniałą posługę, której towarzyszyły cuda. Każdy w sferze publicznej niechybnie będzie miał do czynienia z ludźmi, którzy oceniają, krytykują, a nawet mówią i publikują rzeczy, które są nieprawdziwe. Często zdarzało się to właśnie siostrze Kuhlman, ale ona nie obrażała się, ponieważ wiedziała, że to będzie szkodliwe dla jej kontaktów z Bogiem. Zdawała sobie również sprawę, że obrażanie się ukradłoby jej radość i nie przyniosłoby nic dobrego.

Bóg obiecuje być naszym obrońcą, jeśli będziemy robić wszystko zgodnie z Jego wolą, a jego wolą jest przebaczanie. Ludzie często pytali Kathryn Kuhlman, jak może być tak przyjacielska wobec tych, którzy mówią o niej tak okropne rzeczy, a ona odpowiadała: „Och, po prostu udaję, że nic się nie stało".

Czy ktoś ostatnio zranił twoje uczucia? Czy czujesz się obrażony? Czy musisz komuś wybaczyć?

Jeśli odpowiedziałeś ***tak*** na którekolwiek z tych pytań, stanowczo polecam ci robić to, co mówi Biblia. Módl się za swoich wrogów, błogosław im i nie przeklinaj ich. Zdecyduj się, aby przebaczać i ufać Bogu, że On ukoi twoje zranione uczucia. Jeśli widzisz osobę, która cię zraniła, daj z siebie wszystko, aby być wobec niej nastawionym przyjacielsko i traktuj ją w sposób, w jaki — jak sądzisz — potraktowałby ją Bóg. Im szybciej przebaczasz, tym mniej jest prawdopodobne, że w twoim sercu zakorzeni się zgorzknienie i tym prostsze będzie twoje życie.

89. Nie bądź zbyt surowy dla siebie <<

„Połóż nietoperza i wyrwij pióro."

Anonim

Weźcie na siebie moje jarzmo i uczcie się ode mnie, że jestem cichy i pokornego serca, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych.

Ewangelia Mateusza 11:29

Czy szybko oceniasz i krytykujesz siebie? Jeśli tak, to polecam ci przeczytanie fragmentu Ewangelii Mateusza 11:28-30. Jezus powiedział, że nie jest surowy, ostry, nalegający, ale jest pokorny, łagodny, cichy i miłujący. Jeśli Bóg nie jest dla nas surowy, więc i my nie powinniśmy być tacy dla siebie. Czy potrzebujesz drugiej szansy? Bóg dał jąjonaszowi i Piotrowi, więc dlaczego nie miałby też dać tobie?

Poproś go o drugą szansę, o trzecią, czwartą, piątą i ile jeszcze potrzebujesz. Bóg jest pełen łaski i cierpliwości. Jego miłość połączona z łagodnością ani nie zawodzi, ani się nie kończy. Jeśli będziemy prowadzić rejestr naszych wad, będziemy czuć się prześladowani. Jezus przyszedł, aby zdjąć nasze brzemiona, ale musimy wierzyć, że On jest większy niż nasze błędy. Nie sądzę, że Bóg jest tak surowy, jak często myślimy. W końcu dla Niego nie jesteśmy żadną niespodzianką. On wiedział wszystko o każdym, zanim zaprosił nas do stworzenia z Nim jakichkolwiek relacji. Jeśli życie wydaje ci się skomplikowane, to może jesteś dla siebie zbyt surowy. Zrób sobie przerwę. Być może, jeśli otrzymasz więcej łaski od Boga, wtedy będziesz w stanie rozszerzyć ją na innych.

Bóg widzi twoje serce i zawsze jest chętny pracować z każdym, kto nie chce się poddać. Idź naprzód i zapomnij o przeszłości. Może to dotyczyć zarówno przeszłości sprzed dziesięciu lat, jak i piętnastu minut. Chodzi o to, że jeśli to jest przeszłość, powinieneś pozwolić jej odejść, żebyś sam mógł pójść naprzód.

90. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć od nowa

„Jak byłoby wspaniale, gdyby nikt nie musiał czekać ani chwili na rozpoczęcie poprawy świata."

Anna Frank

Niewyczerpane są objawy łaski Pana, miłosierdzie jego nie ustaje, Każdego poranku objawia się na nowo, wiełka jest wierność twoja.

Treny 3:22-23

Beznadziejność jest brzemieniem, którego żadne z nas nie musi nosić, ponieważ nigdy nie jest za późno, aby zacząć od nowa z Bogiem. On jest Bogiem nowych początków. Jonasz poszedł w innym kierunku, niż Bóg kazał mu iść, ałe Bóg zezwolił mu na nowy start, kiedy przyznał się do swojego błędu.

Nigdy nie jest za późno, aby modlić się oraz błagać o Jego pomoc i przebaczenie. Szatan chce, abyśmy czuli się beznadziejnie. On lubi takie słowa jak „nigdy" i „koniec". On mówi: „To jest koniec wszystkiego. Zepsułeś wszystko i nigdy nie zmienisz swoich złych wyborów". Musimy pamiętać, aby spoglądać na Słowo Boże w poszukiwaniu prawdy, ponieważ szatan jest kłamcą.

Biblia jest przepełniona historiami ludzi, którzy doświadczyli nowego początku. Przyjęcie Jezusa jako naszego Zbawiciela jest zdecydowanie najważniejszym nowym początkiem. Stajemy się nowymi stworzeniami i mamy możliwość nauczenia się nowego sposobu życia. Biblia mówi w Liście do Efezjan 4:23, że ciągle musimy odnawiać nasze umysły i postawy. Jeśli kiedykolwiek myślałeś lub prezentowałeś postawę, że jest za późno, aby mieć dobre życie, dobre relacje lub nadzieję na przyszłość, musisz od razu odnowić swój umysł. Myśl zgodnie ze słowami Boga, a nie zgodnie

z tym, co czujesz. Nikt nie jest nieudacznikiem, aż do momentu kiedy przestanie próbować. Życie staje się znacznie słodsze i prostsze, jeśli żyjemy zgodnie z postawą: „Dziś dam z siebie wszystko i ufam, że Bóg zrobi resztę. Jutro rozpocznę znowu i nigdy się nie poddam".

91. Bądź jak małe dziecko

„Wiara jest niewysłowionym zaufaniem Bogu, zaufaniem, któremu nigdy się nie przyśniło, że On nie stanie po naszej stronie."

Oswald Chambers

Wlałeś w serce me większą radość niż kiedy się ma obfitość zboża i wina.

Psalm 4:8

Jeśli pragniesz prostszego życia, musisz nauczyć się żyć w ufności. Zbyt często nie pozwalamy sobie na zaufanie. Nie ufamy naszym małżonkom, nie ufamy naszym dzieciom i, bądźmy szczerzy, wiele razy nie ufamy Bogu, że zrobi to, co zapowiedział.

Dzieci zwykle nie mają tego problemu. Dlatego wspinają się i wiszą na najwyższych gałęziach drzewa, zbiegają ze wzgórza z pełną szybkością i wskakują w ramiona czekających rodziców. Ufają, że rodzice będą tam, aby je złapać albo przynajmniej podnieść, jeśli upadną. Jest to ten sam rodzaj zaufania, jakiego Bóg oczekuje od nas.

Osoba, która ufa Bogu, wie, że jeśli nawet sprawy nie idą tak, jak ona chce, to Bóg będzie miał lepszy plan. Bóg całkowicie zaplanował przyszłość i zna odpowiedź na wszystko. „Powierz Panu drogę swoją, zaufaj Mu, a On wszystko dobrze uczyni" (Ps. 37:5).

Jeśli nie ufamy Bogu, to pozwalamy, aby strach i obawa weszły oraz zakorzeniły się w naszym życiu. Jednakże poprzez zaufanie Mu usuwamy wątpliwości. Możemy być posłuszni Bogu, ufać Jego wierności i być pewni, że On nas nie zawiedzie, ani nie rozczaruje. Jeśli świadomie nie pokładamy ufności w Bogu, to będziemy nosić brzemiona, których nigdy nie powinniśmy dźwigać.

Zaufanie Bogu przynosi nadnaturalny odpoczynek naszej duszy, pozwalając nam żyć prosto i swobodnie, w taki sposób, w jaki On chce, żebyśmy żyli. Ufność nie pojawia się tak po prostu w na-

szym życiu, ale wzrasta w miarę jak kroczymy po stopniach wiary i doświadczamy Bożej wierności. Poproś Boga o pomoc w rozwinięciu głębokiego zaufania do Niego tak, aby On mógł ci pokazać wszystko, co zaplanował dla twojego życia.

92. Osoba, która żyje w tobie

„Utrzymuj swoje serce w czystości. Czyste serce jest konieczne, aby nawzajem widzieć w sobie Boga. Jeśli nawzajem widzimy w sobie Boga, wtedy miłujemy się wzajemnie i panuje pokój[M].

Matka Teresa

Skoro dusze wasze uświęciliście przez posłuszeństwo prawdzie ku nieobłudnej miłości bratniej, umiłujcie czystym sercem jedni drugich gorąco.

1 Piotra 1:22

Wszyscy mamy kogoś żyjącego w naszym wnętrzu. Nazywa się on ukrytym człowiekiem naszego serca i jeśli mamy cieszyć się życiem, musimy polubić tę osobę. Nie można przecenić znaczenia prawego serca. Bóg spogląda na serce człowieka; On pogardza złym sercem, ale kocha sprawiedliwe. Bóg raduje się osobą, która chce robić to, co jest właściwe, nawet jeśli nie zawsze odnosi sukces. Uważam, że Bóg wolałby raczej kogoś z prawym sercem, kto popełnia błędy niż kogoś, kto zachowuje się wspaniale, ale ma złe serce.

Bóg cieszy się również ze spokojnego serca, takiego, które nie jest niespokojne lub zasmucone. Posiadanie pokoju w naszych sercach świadczy o tym, że ufamy Bogu we wszystkich życiowych sprawach, które nas dotyczą. Kiedy nasze serca są niespokojne, ale my ignorujemy ten znak i udajemy, że czujemy się inaczej lub działamy w sposób, który nie odzwierciedla prawdy o nas, wtedy życie staje się niezwykle skomplikowane. W każdej sprawie musimy udawać, skutkiem czego nasze życie nie może być proste. Czy kiedykolwiek słyszałeś zwrot: „czysty i prosty" (Pure and Simple)? Miałam w zwyczaju trzymać na biurku karteczkę z tym zwrotem, ponieważ stale chciałam pamiętać, że jeśli pragnę prostego życia, muszę zachowywać czyste serce.

Poznaj bliżej człowieka ukrytego w twoim sercu. Dokonaj analizy swojej duszy i zapytaj siebie czy to, co pokazujesz ludziom, jest twoim prawdziwym ja, czy też jest to ktoś inny wynaleziony przez ciebie. Jeśli potrzebujesz zmiany, zacznij od prośby do Boga o oczyszczenie twojego serca. Rozpocznij od badania swoich myśli i postaw. Stawanie twarzą w twarz z prawdą nie zawsze jest łatwe, ale jest to początek życia naprawdę wartego przeżycia.

93. Nie zniechęcaj się do siebie

„Stałość i wytrwałość pomimo wszelkich przeszkód, zniechęcenia i niemożliwości: to jest to, co odróżnia silną duszę od słabej."

Thomas Carlyle

Dlatego nie upadamy na duchu; ho choć zewnętrzny nasz człowiek niszczeje, to jednak ten nasz wewnętrzny odnawia się z każdym dniem,

2 List do Koryntian 4:16

Dzieci uczą się chodzić stawiając krok za krokiem, a gdy się uczą, często upadają. Ten proces ciągle się powtarza, aż do momentu, kiedy sprawnie się poruszają. Kiedy przychodzi zniechęcenie pamiętaj, że każdy przechodzi przez takie same etapy. Są one często zaprojektowane w ten sposób, aby wypróbować nasz charakter i wiarę. Poddamy się czy się podniesiemy i spróbujemy raz jeszcze? Biblia mówi, że prawy człowiek upada siedem razy i znów wstaje. Widzisz, że nawet prawy człowiek upada. Nikt z nas nie jest doskonały, dopóki jesteśmy w ziemskich ciałach.

Kiedy Bóg daje nam instrukcje, często pokazuje nam jeden krok, który należy zrobić. Naturalnie, my chcemy znać cały plan, ale Bóg nie działa w ten sposób. Jeśli stawiamy ten jeden krok, wtedy widzimy kolejny i następny aż do momentu, w którym osiągniemy cel naszej wędrówki. Wielu ludzi odmawia zrobienia tego jednego kroku, dopóki nie rozpracują całej przyszłości. Ci ludzie zwykle kończą jako nieudacznicy.

Nawet ci, którzy są chętni do wykonania tych ważnych kroków, stopniowo będąpopełniać błędy i będą musieli próbować od nowa. Ci, którzy się zniechęcają sobą i uciekają z drogi, będą mieć życie żałosne i bezowocne. Ale nie musi się to odbywać w ten sposób. Jeśli mówimy, że ufamy Bogu, musimy ufać Mu stale na tej drodze. Tu chodzi nie tyle o osiągnięcie celu, co o samą podróż.

Zniechęcenie jest skomplikowane, ponieważ przychodzi z całym bagażem innych negatywnych emocji. Z drugiej strony, wiara jest bardzo prosta. Robimy, co możemy i ufamy Bogu w sprawach, w których jesteśmy bezradni. Takie podejście pozwala nam cieszyć się życiem i jest postawą, która podoba się Bogu.

94. Bądź więźniem nadziei

„Nadzieja jest czymś z piórami, co gnieździ się w duszy, śpiewa melodię bez słów i nigdy nie ustaje".

Emily Dickenson

Wróćcie do twierdzy, wy więźniowie, którzy jeszcze macie nadzieję! Nadto dziś ogłaszam: w dwójnasób ci oddam.

Księga Zachariasza 9:12

Biblia wspomina więźniów nadziei (zob. Zach. 9:12). Kim oni są? Uważam, że są to ludzie, którzy całkowicie odmawiają porzucenia nadziei niezależnie od tego, jak beznadziejne są okoliczności. Więźniowie nadziei są zagarnięci przez nadzieję i zamknięci w niej, oni po prostu nie mogą od niej uciec. Muszą mieć nadzieję w Bogu i wierzyć, że wydarzy się coś dobrego.

Sądzę, że Abraham musiał być więźniem nadziei. Biblia mówi nam, że on nie miał żadnego ludzkiego powodu, aby mieć nadzieję, a jednak miał nadzieję w wierze, że obietnica Boga ujawni się w jego życiu. Utrata nadziei sprawia, że serce staje się chore, a to powoduje depresję, zniechęcenie i rozpacz. Jeśli masz nadzieję, z natury stajesz się pozytywny w swoim myśleniu i działaniu. Nadzieja również mówi pozytywnie. Nadzieja wierzy, że wszystko jest możliwe z Bogiem i w każdej chwili spodziewa się dobrych nowin. Nadzieja mówi: „Dziś zdarzy się coś dobrego".

Pozytywna postawa czyni życie prostszym. Łagodzi napięcie i maluje uśmiech na twojej twarzy. Jest to postawa, jaką Bóg każe nam mieć, aby mógł zastosować swoją wolę w naszym życiu. Jeśli mamy zamiar iść razem z Bogiem, musimy zgadzać się z Nim. Przede wszystkim On wie, jakie zamiary, myśli i plany ma dla nas — zamiary pomyślności i pokoju, aby natchnąć nas nadzieją (zob. Jer. 29:11).

95. Opieraj się szatanowi <<

„Najbardziej podłą rzeczą na świecie jest szatan."

Henry Ward Beecher

Przeto poddajcie się Bogu, przeciwstawcie się diabłu, a ucieknie od was.

List Jakuba 4:7

Słowo Boże uczy nas, że jeśli podporządkujemy się Bogu i oprzemy się szatanowi, on od nas ucieknie (Jk. 4:7). Jeśli nie oprzemy się kłamstwom i pokusom szatana, on w końcu przejmie nad nami kontrolę w każdej dziedzinie życia. On jest agresywnym przeciwnikiem, a my nie możemy być pasywni w stawianiu mu oporu.

Szatan chce, aby nasze życie było żałosne i skomplikowane. Chce ukraść naszą radość, nasz pokój i każdą dobrą rzecz, za którą umarł Jezus. Zdecyduj już teraz, że będziesz korzystał ze swoich praw dziecka Bożego i cieszył się życiem, jakiego On chce dla ciebie. Często myślimy, że jeśli coś jest wolą Bożą w stosunku do nas, to po prostu stanie się automatycznie, ale to nie jest prawda. Musimy wyprobowywać naszą wiarę, która obejmuje opór wobec złego.

Jeśli słyszałbyś kogoś włamującego się do twojego domu w środku nocy, czy po prostu leżałbyś w łóżku przypuszczając, że po prostu Bóg się tym zajmie? Oczywiście, że nie. Wyskoczyłbyś z łóżka, złapałbyś coś do obrony, modliłbyś się i wołałbyś o pomoc. Gdybyś musiał, broniłbyś zdecydowanie siebie i swojej rodziny przed tym intruzem. Dlaczego nie zachowujemy się w ten sposób, kiedy szatan próbuje włamać się do naszego życia i ukraść dobry plan Boga?

To czas, aby stać się bardziej zdecydowanym. Jeśli będziemy atakować, to sami nie będziemy tak często atakowani. Pamiętaj, że Bóg mieszkający w tobie jest wspanialszy niż jakikolwiek twój wróg. Prostą rzeczą jest opieranie się szatanowi od samego początku. Im dłużej zwlekasz, tym mocniejszą pozycję on zyska.

96. Bądź mocny duchowo

„Czasami cudem przenoszenia gór jest Bóg, który daje ci siłę, aby kontynuować kopanie"

Shane Littlefiełd

Człowiek dzielnego ducha wytrzyma chorobę, lecz ducha strapionego kto podniesie?

Przypowieści Salomona 18:14

Nie czekaj, aż znajdziesz się w centrum strasznej przeprawy, a potem szybko będziesz potrzebować duchowego wzmocnienia. To nie działa w ten sposób. Musisz gromadzić swoje zapasy stopniowo, poprzez spędzanie koniecznego czasu z Bogiem, modlitwę i studiowanie Słowa Bożego. Nie jest rozsądne czekać, aż będziesz musiał podnieść coś ciężkiego, a wtedy dopiero próbować w szybkim tempie wzmocnić mięśnie. Nigdy nie rozpocząłbyś treningów na siłowni w przekonaniu, że następnego dnia podniesiesz ciężar trzy razy większy. Wiadomo, że musimy trochę wzmocnić mięśnie, aby podnieść ciężkie rzeczy. Powinniśmy też wiedzieć, że musimy zbudować siłę duchową, aby znieść problemy życia i nie osłabnąć. Odkryłam, że jeśli pozostanę duchowo mocna, wiele rzeczy już dłużej nie będzie mnie kłopotać. Dawniej były takie sprawy, które mnie smuciły. Mogły negatywnie na mnie wpływać, ponieważ nie byłam wystarczająco silna w Bogu, aby im się oprzeć, ani nawet patrzeć na nie we właściwy sposób. Postawa naszego umysłu wobec wyzwań życiowych ma wiele wspólnego z tym, jak sobie z nimi radzimy i jak one wpływają na nasze emocje. Człowiek z Biblii o imieniu Józef, został sprzedany do niewoli przez swoich braci, ale uznał, że to, co wrogowie zamierzali jako zło przeciw niemu, Bóg obrócił w dobro (zob. 1 Mojż. 50:20). Zajął właściwą postawę, ponieważ miał wspaniałą relację z Bogiem. Był duchowo mocny i doświadczał jednego zwycięstwa za drugim.

Ciągłe bycie w zasięgu krytyki, noszenie brzemienia lub doświadczenie utraty pokoju bądź radości jest bardzo skomplikowane i wymaga całej naszej uwagi. Bycie duchowo silnym może wydawać się ciężką pracą, ale jest znacznie prostsze niż stałe poczucie przytłoczenia przez to, co ma nastąpić w życiu. „W końcu, bracia moi, umacniajcie się w Panu i w potężnej mocyJego" (Ef. 6:10).

97. Bądź wierny

„Ten, kto jest wierny w kilku rzeczach jest panem miast. Nie ma znaczenia, czy głosisz kazania w Opactwie Westminster, czy uczysz zaniedbaną klasę, jeśli jesteś wierny. Wierność jest wszystkim."

George MacDonald

Wielu jest takich, którzy chwalą się swoją dobrocią; lecz kto znajdzie człowieka niezawodnego?

Przypowieści Salomona 20:6

Bycie wiernym i umiejętność dogłębnego przejrzenia spraw oraz ich sfinalizowania jest domeną niewielu ludzi. Niewypełnianie zobowiązań może naprawdę skomplikować życie. Ludzie niewierni kończą z mnóstwem nieskończonych projektów i życiem, w którym ciągle zmieniają pracę, kościół, relacje itp. W rzeczywistości, wszystkie te zmiany okazują się trudniejsze niż wtedy, kiedy ludzie są niezawodni i zawsze kończą to, co rozpoczęli.

Nawet jeśli chodzi o małżeństwo, niektórzy poddają się, kiedy pożycie jest trudne, rozwodzą się i wkrótce poślubiają kogoś innego, a wtedy wszystko zaczyna się od nowa. Zawsze mówię ludziom, aby pamiętali, że nawet jeśli trawa jest bardziej zielona po tej drugiej stronie, to ona również będzie musiała być wykoszona. Jest faktem, że każda warta nawiązania relacja, będzie miała niedoskonałości i wymagała będzie pracy. Jeśli nie jesteśmy w stanie działać na rzecz rozwiązania konfliktu, nigdy nie będziemy mieć dobrych relacji.

Jeśli Dave porzuciłby mnie we wczesnych latach małżeństwa, mogłabym dziś nie nauczać Słowa Bożego na całym świecie. Wielu ludzi jest tym, co nazywam „nieoszlifowanym diamentem". Mają oni niesamowite zdolności i potrzebują jedynie obecności innej osoby, kiedy są kształtowani i szlifowani. Bóg jest niezawodny, a my musimy podążać tą samą drogą. Zachęcam was do

długiej i solidnej modlitwy, zanim poddacie się w jakiejkolwiek sprawie. Kilka razy w życiu może się zdarzyć, że rezygnacja będzie najlepszą opcją, ale dość często jest to sztuczka szatana, który utrzymuje nas w stanie frustracji i rozpaczy. Pozostań niezawodny w tym, co obiecałeś zrobić i wierz, że Bóg cię za to wynagrodzi.

98. Sprawdź swoje poglądy

„Pozytywne cokolwiek jest lepsze niż negatywne nic".

Elbert Hubbard

Ufność w nim pokładać będę; i znowu: Otom Ja i dzieci, które dał mi Bóg.

List do Hebrajczyków 2:13

Jaki jest twój pogląd na życie? Z jaką postawą umysłu podchodzisz do niego? Chcę ci przypomnieć o czymś, o czym mówiłam już wcześniej w tej książce — naszym problemem nie jest samo życie, ale podejście do niego. To przysparza nam największych trudności. Zobacz: dwie osoby mogą mieć ten sam problem i jedna z nich będzie szczęśliwa, a druga zrozpaczona. To pokazuje, że coś złego czy trudnego nie jest problemem samym w sobie. Chodzi o sposób, w jaki jest on postrzegany i na tym polega różnica.

Podejście do życia jest naszą decyzją i nikt nie może sprawić, żebyśmy czuli się zrozpaczeni, jeśli zdecydujemy, że chcemy być szczęśliwi. Jeśli ktoś, kogo znamy, dokonuje złego wyboru, to nie oznacza, że mamy się smucić. Prawdopodobnie dałam z siebie wszystko w określonej sytuacji, ale przyjaciele są ciągle źli i niezadowoleni. Czy ich złe podejście oznacza, że ja muszę stracić radość? Oczywiście, że nie. Ale ja muszę *zdecydować*, żeby nie pozwolić im ukraść mojej radości, bo w przeciwnym razie to zrobią. Oni decydują, jak będą podchodzić do życia i ja również muszę to zrobić. Oni mogą zdecydować, żeby wierzyć w najgorsze, ale ja mogę zdecydować, żeby wierzyć w najlepsze. Nie trzeba być geniuszem, żeby wiedzieć, kto z nas będzie szczęśliwy i będzie cieszył się życiem.

Pozwól, że znów zapytam — jaki jest twój pogląd na życie? Czy jesteś optymistą zawsze wypatrującym tego, co najlepsze, gotowym okazać litość i przebaczenie tym, którzy cię krzywdzą? Czy może jesteś zniechęcony i niezadowolony, ponieważ nic nie idzie tak, jak sobie wymarzyłeś? Podejdź mądrze do swoich wyzwań, a będziesz cieszył się prostym życiem. Łatwiej mieć pozytywny niż negatywny pogląd na świat.

99. Wraz pokorą przychodzi pokój i moc

„Jeśli pragniesz miłości Boga i bliźniego, bądź pokorny, ponieważ dumne serce, które nie kocha niczego poza sobą, nie jest kochane przez nikogo poza sobą. Pokora wzmacnia tam, gdzie ani cnota, ani siła, ani rozum nie może wziąć góry."

Francis Quarles

A sługa Pański nie powinien wdawać się w spory, lecz powinien być uprzejmy dla wszystkich, zdolny do nauczania, cierpliwie znoszący przeciwności.

2 List do Tymoteusza 2:24

Niechęć jest klinem pomiędzy poszczególnymi osobami, który otwiera drzwi dla szatana i przynosi zniszczenie. Jest to negatywne uczucie, które komplikuje życie i rani zarówno nasze serce, jak i serca innych.

Jednym ze sposobów uniknięcia niechęci jest trzymanie się z dala od zajmowania się drobnostkami i kontrowersjami. Kiedy jakaś osoba zawsze czuje potrzebę mówienia komuś innemu, co myśli, że wie, udowadnia, że tak naprawdę nie wie niczego. Jeśli by tak było, wiedziałaby, że należy więcej słuchać niż mówić. Biblia naucza, że niezgoda pojawia się z powodu pychy. To oznacza, że jeśli ludzie pozbędą się pychy, przestaną kłócić się i walczyć.

Pokora jest wejściem do prostego, ale pełnego mocy życia, które można przeżyć radośnie. „Ukorzcie się więc pod mocną rękę Bożą, aby was wywyższył czasu swego" (1 Pt. 5:6). „Takiego bądźcie względem siebie usposobienia, jakie było w Chrystusie Jezusie" (Flp. 2:5). Pokora ceni pokój bardziej niż próbę udowodnienia, że ktoś ma rację. Pokora jest najwyższą wartością i cechą, której trzeba gorliwie poszukiwać. Dzięki niej można również doświadczyć wywyższenia przez Boga. Sługa Boży, który unika konfliktu poprzez bycie pokornym jest kimś, kto będzie doświadczał życia w pokoju i mocy.

100. Niech dyscyplina będzie twoim przyjacielem

„Tajemnicą dyscypliny jest motywacja. Jeśli człowiek jest wystarczająco zmotywowany, dyscyplina zadba sama o siebie."

Alexander Patterson

Albowiem nie dal nam Bóg ducha bojaźni, lecz mocy i miłości i powściągliwości i dyscypliny i samokontroli.

2 List do Tymoteusza 1:7

Słowo „dyscyplina" zwykle powoduje, że ludzie jęczą, ale właściwie powinno ono być traktowane jak dobry przyjaciel, który pomaga nam dostać to, czego w życiu chcemy Dyscyplina pomaga nam robić to, o czym wiemy, że powinniśmy robić, ale czego prawdopodobnie nie zrobimy bez pomocy Dyscyplina nam pomaga! Możesz sobie myśleć: ***Tak, ale ona z pewnością rani***. To prawda, ale również przynosi porządek, dobre rezultaty i w końcu wolność.

Jedyną rzeczą, która boli bardziej niż nauczenie się dyscypliny, jest życie będące niekończącym się bałaganem. Ból zmian jest zawsze lepszy niż męka z powodu ich braku. Zapytaj siebie, czy wolałbyś raczej całe życie czuć się źle i słabo, czy się zdyscyplinować, żeby uzyskać siłę i zdrowie? Czy chciałbyś kontynuować spożywanie niezdrowego jedzenia i być chorym, czy wolałbyś zdyscyplinować się do zmiany stylu życia na zdrowszy, aby cieszyć się dobrym zdrowiem i długim życiem? Czy chciałbyś nie pogrążać się w długach i być w stanie zapłacić gotówką za to, czego potrzebujesz? W takim razie musisz się zdyscyplinować, aby żyć na miarę środków finansowych, które posiadasz. Czy chciałbyś mieć czysty, porządny dom? Jeśli tak, musisz się zdyscyplinować, aby utrzymywać go w takim stanie. To nie może stać się w żaden inny sposób.

O autorce <<

Joyce Meyer naucza Słowa Bożego od 1976 roku, a od 1980 roku prowadzi pełnoetatową służbę. Jako pastor pomocniczy kościoła Life Christian Centre w St. Louis Missouri koordynuje i prowadzi służbę nauczania podczas tygodniowych spotkań zwanych Life in the Word (Życie w Słowie). Po pięciu latach tej działalności Bóg poprowadziłją do założenia własnej służby o nazwie Life in the Word Inc.

Programy telewizyjne i radiowe służby Life in the Word można oglądać i słuchać w Stanach Zjednoczonych i Europie. Kasety z jej nauczaniem cieszą się popularnością na całym świecie. Joyce wiele podróżuje prowadząc liczne konferencje organizowane przez Life in the Word.

Od 33 lat Joyce jest żoną Dave'a, kierownika administracyjnego Life in the Word. Mają czwórkę dzieci, które wraz ze swoimi małżonkami są również zaangażowane w służbę prowadzoną przez Joyce i Dave'a. Państwo Meyer mieszkają w St. Louis, w Missouri.

Joyce wierzy, że jej służbą jest powoływanie wyznawców Bożego Słowa. Mówi: "Jezus umarł, aby uwolnić więźniów, a zbyt wielu chrześcijan nie doświadcza zwycięstwa w swym codziennym życiu". Będąc wiele lat temu w podobnej sytuacji, znalazła wolność i zwycięstwo w Bożym Słowie i pragnie przekazywać tę wolność innym oraz zamieniać ciemność w światło. Autorka wierzy, że każda osoba, która chodzi w zwycięstwie, prowadzi do niego innych. Jej życie jest prawdziwym świadectwem, a jej nauczanie jest praktyczne i dotyczy codziennych spraw.

Joyce Meyer Ministries
P.O. Box 655
Fenton, MO 63026
Phone (636) 349-0303

Programy Joyce Meyer, dostępne w różnych językach można oglądać na:
tv.joycemeyer.org

ABC DOBREGO WYCHOWANIA DZIECI

Autor Ks. John Hagen
Wydawnictwo „ARDO”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 5
OD WYDAWCY 9
WSTĘP 13
ROZDZIAŁ I UTRZYMANIE 19
ROZDZIAŁ II WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. WSKAZÓWKI 43
NAUCZANIE PODSTAW DOKTRYNY CHRZEŚCIJAŃSKIEJ 48
ĆWICZ JE W ODDANIU I POBOŻNOŚCI 53
ROZDZIAŁ III WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. CZUJNOŚĆ 63
OBSERWUJ ICH CHARAKTER I SKŁONNOŚCI 68
CHROŃ JE PRZED ZAGROŻENIAMI 70
ZAWSZE BĄDŹ ŚWIADOMY TEGO, CO ROBIĄ 75
ROZDZIAŁ IV WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. KARCENIE 83
POPRZEZ NADMIERNĄ UPRZEJMOŚĆ I POBŁAŻANIE 94
UNIKAJ SKRAJNOŚCI 97
UNIKAJ SKRAJNOŚCI RYGORU I POBŁAŻANIA 101
ROZDZIAŁ V WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. DOBRY PRZYKŁAD 107
PIERWSZA RADA 109
DRUGA RADA 114
TRZECIA RADA 116
PODSUMOWANIE I WNIOSKI 121

PRZEDMOWA

Ten błyskotliwy i udany esej, wyczerpujący mimo niewielkiej objętości, został wydany ponownie, ponieważ sądzimy, że wciąż brakuje innych dostępnych materiałów, które dają rodzicom wskazówki, jak zapewnić dzieciom najlepsze przygotowanie do szczęśliwego i spełnionego życia w wieku dorosłym, by umiały dać z siebie jak najwięcej tym, których spotykają na swojej drodze oraz społeczeństwu, w którym żyją i, co najważniejsze, osiągnęły życie wieczne, do którego wzywa je Bóg.

Tylko rzymski Kościół katolicki prawdziwie rozumie świat i istotę ludzką, a w tym i dziecko, choć przez ostatnie kilkadziesiąt lat nie tylko publikacje katolickie ukazywały w bezkompromisowy sposób prawdziwą naturę dziecka i wynikające z tego obowiązki rodziców. Wychowanie dzieci w XX wieku

zostało jednak zdominowane przez etykę freudowską, która wypacza fundamentalną rzeczywistość natury ludzkiej, a skutki tego ponoszą rodzice, same dzieci i ci, którzy mają z nimi styczność.

Tekst oryginalny pozostał niezmieniony. Chociaż zawiera sporadyczne wskazówki, które u schyłku XX wieku są niemożliwe lub prawie niemożliwe do wprowadzenia w życie, każde omówione tu pojęcie jest znaczące. Im dokładniej owe wskazania są przestrzegane, tym lepiej rodzice wypełnią swoje obowiązki, a im bardziej od nich odstępują, tym większe nieszczęście sprowadzą na siebie i swoje potomstwo w życiu doczesnym i przyszłym.

Britons Catholic Library, 1979 r.

OD WYDAWCY

Oryginalne dzieło monsignore Hagena uzyskało *Nihil obstat* od Thomasa 0'Connella CM i *Imprimi potest* od Gulielmusa, arcybiskupa Dublina. Nie umieściliśmy tej formuły w pracy opublikowanej tutaj, jej autentyczność opiera się na naszym uroczystym poświadczeniu, że tekst oryginalny nie został zmieniony. Wprowadzono jednak drobne poprawki w interpunkcji, dodając lub usuwając przecinki zgodnie z aktualnymi zasadami językowymi. Zmiany te są minimalne. Dla ułatwienia lektury dodano też tytuły i podtytuły rozdziałów.

Zgadzamy się z komentarzem Britons Catholic Library. Osobliwy i niekiedy staroświecki język i terminologia oryginału w żaden sposób nie umniejszają oddziaływania tego wspaniałego dziełka, które pochodzi z tego samego źródła, co opubli-

kowany przez nas ostatnio *Katechizm św. Piusa X* i *Kompendium Instrukcji Katechetycznej* monsignore Hagena[1].

Instauratio Press
Uroczystość Najświętszego Serca Jezusa,
10 czerwca 1994 r.

[1] Niniejsza książka jest fragmentem tomu III, rozdziału 6 *Kompendium Instrukcji Katechetycznej* wydanej pierwotnie w 1911 roku - przyp. red.

WSTĘP

Jeżeli Prawo Boże nakazuje dzieciom słuchać i szanować rodziców, to z drugiej strony obowiązkiem i szczególną odpowiedzialnością rodziców jest wychować dzieci zgodnie z zasadami dyscypliny i moralności, wyposażyć je w dobre metody kontroli zachowania, dopilnować, by nabrały zwyczaju praktyk religijnych, aby mogły służyć Bogu pobożnie i niezachwianie. Stosownie do tego kapłan napomina rodziców, że oczekuje się od nich, by byli dla swych dzieci nauczycielami cnoty, sprawiedliwości, czystości, skromności i świętości, i że powinni mieć się szczególnie na baczności, by nie popełniać częstych błędów:

Po pierwsze, nie traktujcie ich zbyt surowo słowem ani czynem, jak to ujmuje święty Paweł w swoim Liście do Kolosan: „Ojcowie, nie rozdrażniajcie

waszych dzieci, aby nie traciły ducha" (Kol 3, 21). Bo jeśli przepełnia je strach, istnieje ryzyko, że ich duch zostanie złamany i wyrosną na słabych, bojaźliwych ludzi. Kapłan zaleca więc rodzicom, by unikali przesadnej surowości i starali się raczej karcić swoje dzieci, niż mścić się za przewinienia, które popełniają.

Po drugie, jeśli zostało popełnione przewinienie, które wymaga nagany, niech rodzice uważają, by z powodu nadmiernej łagodności nie zrezygnować ze skarcenia. Nierzadko dzieci są zupełnie zepsute przez pobłażliwość i miękki charakter swoich rodziców. Dlatego kapłan powinien odwieść ich od takiej nadmiernej łagodności, podając przykład najwyższego kapłana Helego, którego wskutek nadmiernego pobłażania swoim dzieciom spotkały najbardziej dotkliwe kary.

I wreszcie, niech w kształceniu i wychowaniu dzieci rodzice uważają, by nie popełnić zgubnego błędu wyznaczania sobie mało chwalebnych celów. Zaprawdę, wielu rodziców troszczy się tylko o to, by zostawić swoim dzieciom bogactwo. Nie zachęcają

ich do pobożności, religii, ani nawet do zajęcia się szlachetną pracą, lecz do chciwości i powiększania majątku, a jeśli są bogaci, nie dbają o dobre imię i zbawienie swoich dzieci. Czy można sobie wyobrazić coś bardziej godnego ubolewania? W rezultacie czynią ich bardziej dziedzicami swej niegodziwości i zbrodni, niż bogactwa i dostatku, i zamiast prowadzić je w kierunku nieba, udaje im się tylko przywieść je do cierpień piekła.

Niech zatem kapłan wpoi rodzicom te zdrowe zasady i zachęci, by naśladowali pobożny przykład Tobiasza, aby właściwie wychowując dzieci do świętości w służbie Bożej mogli otrzymać od nich obfite owoce miłości, szacunku i posłuszeństwa.

ROZDZIAŁ I

UTRZYMANIE

W czwartym przykazaniu Bóg nałożył na dzieci obowiązek szanowania rodziców — „Czcij ojca swego i matkę swoją". Dlaczego nie zobowiązał równie wyraźnie rodziców do właściwej troski o dzieci? Z pewnością obowiązek ten jest obustronny i wzajemny, bo jeśli są dzieci, które zaniedbują swoje obowiązki względem rodziców, istnieją też rodzice, którzy zaniedbują swoje obowiązki wobec dzieci. Dlaczego więc, powtórzę, nie przypomniano w tym przykazaniu rodzicom o zobowiązaniu, jakie mają wobec swoich dzieci?

Trudno znaleźć inny powód niż ten, że Pan uznał formalne przykazanie dla nich za zbyteczne. Jeżeli zwierzęta są nauczone przez instynkt, jak troszczyć się o swoje młode, tym bardziej należy przyjąć, że taka naturalna skłonność istnieje w istotach rozum-

nych. Stąd, tak jak w ogólnym nakazie miłosierdzia Bóg nie nakłada na nas wyraźnego przykazania, byśmy kochali siebie samych, po prostu dlatego, że miłość ta jest głęboko zakorzeniona w naszym jestestwie i zakłada się, że ją mamy, podobnie Bóg nie dał wyraźnego nakazu, by rodzice kochali swoje dzieci, które tak naprawdę są cząstką ich samych.

Jednakże, choć Dekalog nie ujmuje tej kwestii wprost, odnosi się do niej często Pismo Święte, gdzie ostrzega się rodziców, aby robili wszystko, co w ich mocy, by zadbać o doczesne i duchowe dobro swoich dzieci. Niestety! Pomimo naturalnego instynktu i woli Bożej, zbyt wielu rodzicom brakuje tego poczucia obowiązku, czego dowodzi spora liczba dzieci zaniedbanych, dorastających bez nauki i wychowania i szybko pogrążających się w występku.

Jestem świadomy, że przypisuje się to złym i złośliwym charakterom samych dzieci, i nie chcę zaprzeczać, że w pewnych przypadkach może to być prawdą. Zło nie leży jednak zwykle w naturze gleby, tylko w niewłaściwym jej uprawianiu; oznacza to,

że złe zachowanie dzieci należy z reguły składać na karb błędnych działań rodziców, którzy poważnie zaniedbali swój wobec nich obowiązek. Wiem, że są nieszczęśliwi rodzice, którzy naprawdę zasługują na współczucie, ale nie wszyscy, którzy się za takich uważają, do nich należą. Wprost przeciwnie, większość ponosi winę przed Bogiem za karygodną beztroskę i zaniedbanie. Niech zatem ojciec i matka poznają swoje obowiązki, a fundamentem tego niech będzie świadomość, że życie, które dali swoim dzieciom, jest w rzeczy samej bardzo nędznym darem, jeśli nie starają się uczynić go szczęśliwym i świętym — mało tego, by użyć wyrażenia Chrystusa, jest darem prawdziwie zgubnym, jeśli staje się źródłem ich potępienia: „Byłoby lepiej dla tego człowieka, gdyby się nie narodził" — te słowa świetnie pasują do wielu nieszczęśliwych dzieci, które miały pecha dostać się w ręce złych rodziców.

Dla zachowania porządku i wyznaczenia granic tak szerokiego zagadnienia rozważę kwestię dotyczącą waszych dzieci w dwóch aspektach: składają

się one z ciała i duszy; są nie tylko obywatelami, czyli członkami społeczeństwa, ale również chrześcijanami - członkami Kościoła. Dlatego macie wobec nich dwa rodzaje obowiązków, z których pierwszy ma na względzie ich dobro fizyczne i społeczne wiążące się z obecnym życiem, drugi natomiast dotyczy życia przyszłego i wiąże się z ich edukacją moralną i religijną. Zacznę od powinności pierwszego rodzaju; ponieważ są mniej ważne i podporządkowane tym drugim, zasygnalizuję tylko zagadnienia o większej wartości praktycznej.

Pierwszym obowiązkiem rodziców jest zapewnienie dzieciom tego, co niezbędne dla ich utrzymania przynajmniej do czasu, gdy będą mogły robić to same. Ogólnie przyjęta zasada głosi, że kto daje życie, musi zapewnić wszystko, co niezbędne do jego zachowania — zasada tak prawdziwa, że, według świętego Tomasza, nawet jeśli Bóg nie jest nic dłużny stworzeniu, to jednak skoro je stworzył, ciąży na nim w pewnym sensie obowiązek zachowania go. Drzewo, które rodzi owoce, sprawia również, że doj-

rzewają; w ten sam sposób ojciec i matka powoławszy dzieci na świat, muszą zaspokoić ich potrzeby.

Jest to obowiązek podyktowany przez naturę i nie wymaga dalszych dowodów czy wyjaśnień, ponieważ nawet zwierzęta okazują zaborczą troskę o swoje młode. A jednak, choć trudno w to uwierzyć, można znaleźć rodziców tak przeciwnych naturze, znajdujących się o tyle niżej od zwierząt, że myślą tylko o sobie i ignorują podstawy egzystencji swoich dzieci; podczas gdy sobie nie odmawiają niczego, myślą tylko o własnych przyjemnościach i spędzają dzień i noc w miejscach rozrywki, barach i przybytkach grzechu, pozwalając żonie i dzieciom marnieć w niedostatku i niedoli. Jakiż to straszny grzech w oczach Boga! Grzech, który jest również bogatym źródłem innych grzechów popełnianych przez ich nieszczęśliwe potomstwo, które popychane przez biedę i głód ulega pokusie uciekania się do desperackich i grzesznych środków. Dlaczego wstąpiliście w związek małżeński? Czy po to, by zwiększyć liczbę żebraków, nędzników i nieszczęśliwych istot, których i tak jest już zbyt wiele na tym świecie?

Przeciw temu obowiązkowi grzeszą również ci rodzice, którzy przez lenistwo, próżniactwo czy opieszałość stają się niezdolni utrzymać rodzinę i zaniedbują pracę lub zajęcie, dzięki któremu mogliby zaspokoić potrzeby własne i innych. Skoro wziąłeś dobrowolnie taki ciężar na swoje ramiona, musisz go nieść i stawić czoła obowiązkom, jakie nakłada.

Spotykamy również rodziców, którzy, by uwolnić się od tego ciężaru, porzucają swoje dzieci, by zajęły się nimi instytucje państwowe lub dobroczynne. Co mamy powiedzieć o takich rodzicach? Tylko to: Jeżeli nie usprawiedliwia ich prawdziwa konieczność, winni są grzechu ciężkiego przy takim postępowaniu z dziećmi.

Obowiązek utrzymania dzieci obejmuje również chronienie ich przed groźbą defektów fizycznych czy złej kondycji oraz czynienie wszystkiego, co możliwe, by rosły zdrowe, silne i pełne energii. Czyż nie jest smutne widzieć w niektórych rodzinach dzieci chore, słabe, mało tego, nawet zniekształcone, ułomne czy niedożywione? Może to być rzeczywiście

następstwem wypadku lub złego losu, ale nie zawsze — często jest to skutkiem waszego zaniedbania, nieodpowiedniego lub niewystarczającego pożywienia, jakie im dajecie, albo nadmiernej surowości, z jaką je traktujecie, bijąc bez względu na ich kruchość i młody wiek. Czyniąc którąkolwiek lub wszystkie z wymienionych rzeczy, jesteście winni odrażającej zbrodni, ponieważ w ten sposób skazujecie je na to, że będą nieużyteczne i bezradne przez wszystkie dni swego życia - ciężarem dla siebie i innych.

Mówiąc o uwadze, jaką rodzice powinni poświęcić zdrowiu fizycznemu swoich dzieci, musimy wspomnieć o sprawie zasadniczej wagi. Jest wiele chorób, które w poprzednim pokoleniu były postrzegane jako dziedziczne lub dotykające tylko niektóre rodziny, ale współczesna medycyna wykazała, że są zakaźne. Taka na przykład jest straszna gruźlica, zwana suchotami — choroba, której można zapobiegać lub stawić czoła, zwracając szczególną uwagę na higienę, czyste powietrze, zdrowe jedzenie i ogólnie dobre warunki sanitarne. Rodzice nie powinni zaniedby-

wać niczego, co leży w ich mocy, by osiągnąć każdą z tych rzeczy- Nie tylko nie powinni ich uważać za nowomodne wymysły czy dziwaczne idee, lecz uznać za swój święty obowiązek zrobienie wszystkiego, by zmniejszyć skutki spustoszenia, jakie sieje ta straszna choroba, i nie wpuścić jej do swoich domów. Nie powinni też zasłaniać się wymówką, że mogą zrobić niewiele lub nic, bo to nie jest prawda. Nie ma rodzica, który nie może dopilnować, by jego dom był czysty, powietrze świeże, jedzenie tak zdrowe, jak to tylko możliwe, a różne środki zaradcze zalecane przez medyczne autorytety — należycie stosowane. Rodzice, którzy to zaniedbują, a przez to zaniedbanie pozwalają, by ich dzieci rosły słabe i suchotnicze, grzeszą przeciw dzieciom, przeciw krajowi, który ich potrzebuje, i przeciw Bogu, który powierzył je ich opiece i trosce.

Dlatego bądźcie czujni i staranni, robiąc wszystko, co w waszej mocy, by uchronić je przed defektami fizycznymi i wszelką postacią choroby czy cherlactwa. Z drugiej strony nie możecie popaść w drugą skraj-

ność przewrażliwienia i przesadnej obawy, w wyniku których część rodziców żyje w ciągłym niepokoju o dzieci — zawsze przytłoczeni strachem, że dziecko jest chore, zle się czuje lub cierpi. Najczęstszym skutkiem takiej postawy jest wychowanie dzieci słabych, nieśmiałych i leniwych, z wielką szkodą dla ich dalszego życia.

Każda z tych skrajności jest w równym stopniu sprzeczna z innym poważnym obowiązkiem, jaki macie wobec dzieci — takim ich przygotowaniem, by znalazły właściwe stanowisko lub odpowiedni sposób zarabiania pieniędzy. Nie mogą być leniwe i bezczynne, a gdy osiągną odpowiedni wiek, muszą wybrać zawód, zatrudnienie czy cel w życiu. Jest zatem waszym obowiązkiem, by wcześnie zacząć je przyzwyczajać do stanu zgodnego z waszymi warunkami i środkami.

Celowo mówię, zgodnego z waszymi warunkami i środkami, bo jest dobrze znanym faktem, że niektórzy rodzice nie biorą tego pod rozwagę, lecz starają się wywindować dzieci ponad własną sferę i umie-

ścić je na znacznie wyższej pozycji, niż pozwalają na to ich środki.

Pozwólcie mi wyjaśnić: ubogi rzemieślnik, służący czy robotnik, który jest ojcem dużej rodziny, postanawia, by dać jednemu z dzieci szansę, aby studiowało dla kariery zawodowej jako najlepszej drogi do fortuny, ale studia te są długie i kosztowne, a on nie ma wystarczających środków na pokrycie kosztów. Co się wtedy dzieje? Żeby zrealizować swój zamiar, musi skazać resztę rodziny na biedę i cierpienie, by pokryć wydatki na jednego. Takie postępowanie jest niczym innym jak niesprawiedliwą i odrażającą stronniczością, sprzeczną z troską należną na równi wszystkim dzieciom. I jakże często się zdarza, że mimo tych nadludzkich i rujnujących wysiłków biedny ojciec nie osiąga celu i rekompensaty, na które miał nadzieję, lecz wręcz przeciwnie! A jest to tym bardziej prawdopodobne, że przeznaczając dziecko do takiej kariery rodzice często są na tyle nierozważni, że nie biorą pod uwagę jego charakteru, predyspozycji czy kondycji i mają przez to

niepełną wizję szansy na powodzenie ich zamiaru. Z tego i innych powodów, które mogę tu pominąć, powinniście starać się ukierunkować wasze dzieci na pozycję odpowiednią do waszych środków i sytuacji życiowej. Jeżeli Bóg ma szczególne plany wobec dziecka niskiego urodzenia, będzie też wiedział, jak zapewnić mu sprzyjające okoliczności i środki niezbędne do osiągnięcia tego celu. W ten sposób mężczyźni niskiego urodzenia mogli zasiąść na Tronie Rybaka — stolicy świętego Piotra, ale jest to raczej wyjątkowe. Zasada ogólna jest taka, że rodzice powinni przygotować dzieci do pozycji społecznej odpowiadającej ich własnej.

Ale wracając do tematu dyskusji; rodzice nie powinni czuć się zwolnieni z obowiązku przygotowania dzieci do zarabiania na chleb w jakimś zawodzie lub biznesie z tego powodu, że mają wystarczające środki lub majątek, by odpowiednio zabezpieczyć całe swoje potomstwo; nikt nie przyszedł na świat tylko po to, by spędzać czas na jedzeniu, piciu i zabawie. Każdy ma coś do zrobienia, każdy powinien

pracować — „Człowiek się rodzi na pracę" (Hi 5, 7) mówi Duch Święty, nie czyniąc dla nikogo wyjątku. Jeżeli wasze dzieci nie muszą pracować na utrzymanie, potrzebują tego przynajmniej po to, by prowadzić dobre i chrześcijańskie życie. A jakie jest życie młodych próżniaków, którzy wiedząc, że są bogaci i wolni od trosk, nie wyznaczają sobie żadnego doczesnego celu? Jak spędzają nużące godziny dnia? W rzeczy samej bardzo źle — i chyba nie może być inaczej. Próżniactwo, beztroska i bogactwo są i zawsze będą pobudką, źródłem i podatnym gruntem dla występku i grzechu.

Jednocześnie nie można zapomnieć, że obowiązek przygotowania dzieci do odpowiedniego zajęcia czy zawodu jest znacznie bardziej wiążący dla tych, którzy nie mogą zostawić im innego dziedzictwa niż dwie ręce, zdolności i pracowitość. Dlatego byłoby znacznie bardziej naganne, gdybyście pozwolili im wzrastać w lenistwie i bierności, pozostawionym swemu losowi, bez żadnego przeznaczenia czy celu w życiu, sprowadzając ich życie do smutnej koniecz-

ności prowadzenia bezużytecznej, bezcelowej i próżniaczej egzystencji przez wszystkie jego dni. Bo kiedy młode lata, najlepsze dla nauki, pilności i pracy, przeminą, a nawyk próżniactwa pozostanie, nigdy już się nie zmienią, nie nauczą przykładać do pracy, i w końcu zaczną prowadzić życie przestępcze, powiększając szeregi złodziei i morderców. Nie myślcie jednak, że taki stan rzeczy, ten wrzód, który nęka każdą warstwę społeczną, nie ma innych przyczyn niż zaniedbanie — czasami jest to chciwość. Przez nikczemne skąpstwo wielu rodziców odmawia ponoszenia wydatków na edukację swoich dzieci, mało tego, są tacy, którzy narzekają na koszty kształcenia, a jednocześnie bez wahania ponoszą bezsensowne wydatki na cele nieskończenie mniej ważne i użyteczne. Tam, gdzie chodzi o zapewnienie dzieciom edukacji i dobrego startu w życiu, nie powinniście być skąpi i przesadnie oszczędni. Musicie stale pamiętać, że nie możecie zostawić dzieciom lepszego dziedzictwa niż mądre wychowanie i dobra edukacja, nawet kosztem własnego majątku czy oszczęd-

ności. Z drugiej strony, nie możecie ich bardziej zubożyć, niż odmawiając im odpowiedniej edukacji i wychowania, nieważne, ile bogactwa moglibyście dodać do swoich zasobów przez oszczędność w tej kwestii. Źle wychowane dziecko będzie was później kosztować więcej w jednym roku, niż zapłacilibyście za kilkuletnią edukację, a dobrze wychowane i właściwie wykształcone przez swoje dobre imię, rozsądne prowadzenie się i pozycję, którą z pewnością osiągnie, zwróci wam z nawiązką to, co wydaliście na jego edukację. Jeśli będziecie o tym pamiętać, tak jak i o tym, że ta zasada rzadko się nie sprawdza, nie zawahacie się ponieść tych wydatków. Z drugiej strony, rodzice nie będą mogli ustawić swoich dzieci w życiu, jeżeli nie nauczą się właściwie zarządzać swoim majątkiem i oszczędnościami. Wynika z tego drugi obowiązek, tak wyraziście sformułowany przez świętego Pawła, by gromadzić oszczędności dla dzieci — „Nie dzieci rodzicom winny gromadzić majętności, lecz rodzice dzieciom" (2 Kor 12, 14). Ale wy zapytacie: Co to naprawdę znaczy? Po prostu to:

apostoł nie chce powiedzieć, że powinniście zajmować się wyłącznie oszczędzaniem, ciułaniem i gromadzeniem pieniędzy, jak czyni wielu, nawet w sposób niemoralny i niezgodny z prawem, zostawiając w ten sposób dzieciom w nieuczciwie nabytej fortunie przekleństwo raczej niż błogosławieństwo; chodzi mu o to, że powinniście pracować pilnie, choć z umiarem, by zapewnić im wystarczające środki, odpowiednie do ich klasy i pozycji, by mogły uczciwie zarabiać na życie, chyba że naprawdę jesteście tak biedni, iż musicie wydawać wszystkie zarobione pieniądze na podstawowe utrzymanie, powierzając całą resztę Opatrzności.

Winni grzechu są więc ci rodzice, którzy nie dbają o to, by zmniejszyć wydatki w granicach możliwości, i nie starają się przewidzieć i zabezpieczyć różnych potrzeb, jakie mogą się pojawić. To samo trzeba powiedzieć o tych, którzy zaniedbują swoje interesy i w konsekwencji wciąż pogarszają swoją sytuację. Jest to jeszcze bardziej prawdziwe w odniesieniu do tych, którzy trwonią majątek, goniąc za grzesznymi

przyjemnościami i zadłużając się kosztem zubożenia rodziny i krzywdy dzieci, które będą musiały żyć dalej z ciężarem przytłaczającego długu, zobowiązań i biedy. Ale nasze dzieci — to typowa wymówka takich samolubnych rozrzutników — będą mogły utrzymać się same; a kiedy umrzemy, jakie znaczenie będzie mieć dla nas rodzina? Niewątpliwie nie będziecie już o tym myśleć, ale z pewnością będziecie musieli ponieść karę za kłopoty, które karygodnie sprowadziliście na własne dzieci i zgubne konsekwencje, jakie mogą z tego wyniknąć.

Pamiętajcie o tym, ponieważ ojciec, który kocha dzieci zgodnie z surowym zobowiązaniem nałożonym na niego przez Boga, nie może pozwolić, by skusiły go pewne pożądania czy skłonności; przeciwnie, musi wyrzec się próżności, luksusu, przyjemności i rozrywek, żeby nie skrzywdzić swoich dzieci i zapewnić im odpowiednią pozycję w życiu.

Mówiąc, że musicie zapewnić dzieciom odpowiednią pozycję w życiu mam na myśli, że powinniście dać im szansę, by mogły objąć urzędy lub za-

wody, do których przeznaczyła je Opatrzność, a nie dysponować nimi według własnej woli lub decydować, jakie stanowisko mają osiągnąć.

Mówiąc do dzieci poczułem, że jest moim obowiązkiem zwrócić uwagę, co też uczyniłem, że określenie ich powołania jest całkowicie niezależne od waszego autorytetu. Jednakże wielu rodziców, szczególnie z pewnej klasy, nie myśli o niczym innym poza interesem rodziny i chce urządzić dzieci na swój sposób, nakłaniając jedno do kapłaństwa, drugie do małżeństwa, jeszcze inne do zakonu. I tak zręcznie osaczają je pochlebstwem, sugestią, a nawet pogróżkami i surowym traktowaniem, że udaje im się w końcu nakłonić je, by przyjęły zobowiązania, które nie są zgodne z wolą Boga. Dlatego muszę ostrzec takich rodziców, że jest ciężkim grzechem i krzyczącą niesprawiedliwością zarówno wobec Boga, jak i samych dzieci, zmuszać je lub odbierać im wolność w taki sposób.

Przede wszystkim jest to niesprawiedliwe względem Boga, którego prawo i autorytet sobie w ten sposób uzurpujecie. Do Niego samego należy roz-

porządzanie nami w kwestii naszego powołania. Ponieważ to On sam nas stworzył, do Niego należy wskazanie nam ścieżki, jaką mamy obrać, by osiągnąć nasz ostateczny cel. Stąd On sam może nam objawić nasze przyszłe powołanie, bo poza Nim nie ma nikogo, kto bezbłędnie zna drogę do naszego zbawienia. Jest więc prawdziwą obrazą Boga ośmielić się wtrącać w sprawy tej natury.

Jest to również niesprawiedliwe wobec waszych dzieci. Zdrowy rozsądek wymaga, by ten wybierał stan, kto będzie ponosił jego ciężary i wypełniał obowiązki. Czy zmuszając wasze dziecko, by wybrało stan, który nie jest jego powołaniem, wyobrażacie sobie, że możecie dać mu siłę, by w nim wytrwało? Albo czy podejmiecie się wykonywać związane z nim obowiązki i odwrócić zagrożenia, jakie mogą się z nim wiązać? Oczywiście, że nie. Ponieważ będzie to zatem wyłącznie sprawą waszych dzieci, jest słuszne i sprawiedliwe, by im pozostawić wybór.

Rozumiecie więc bez trudu, jak straszną odpowiedzialność przyjęlibyście na siebie, postępując w taki

sposób - stalibyście się odpowiedzialni za wszystkie błędy i przewinienia popełnione przez dzieci, które skierowaliście na drogę niewłaściwego powołania, nie mówiąc już o krzywdzie, jaką mogłyby wyrządzić innym, źle im usługując. W rzeczy samej, większość zła, jakie spotykamy na różnych drogach życia wynika z tego, że tak wielu ludzi znajduje się poza powołaniem i pozycją, do jakich przeznaczyła je Opatrzność. Szanujcie więc i uznawajcie wolność, jaką w tej kwestii Bóg obdarzył wasze dzieci.

Nie możecie jednak myśleć, że jesteście przez to zwolnieni z wszelkich związanych z tym obowiązków. Dokonanie wyboru należy do waszych dzieci; ale waszym obowiązkiem jest doradzać im i kierować nimi w dokonaniu tego wyboru. A kto lepiej niż wy może znać ich umysł, ich serce, ich zdolności, ich dobre i złe skłonności? Do was więc należy pokierowanie nimi, a oto, na czym powinno to polegać:

1. Wychować je w taki sposób, by nabywały z wiekiem cech, które umożliwią im wypełnienie planu, jaki przygotował dla nich Bóg.

2. Badać ich skłonności i odkrywać przyczyny, które skłaniają je do przyjęcia tego, a nie innego powołania; wskazywać im też obowiązki, konsekwencje i zagrożenia związane z danym powołaniem.

3. Sprzeciwiać się z całej swojej mocy wyborowi i odwieść je od niego, jeżeli okaże się zły albo sam w sobie, albo z powodu braku zdolności dziecka, które tak wybiera.

To jest wszystko, co musicie zrobić, by uniknąć odpowiedzialności za ich wybór. Nawet jeśli nie zmuszacie waszych dzieci, a bez waszego właściwego kierownictwa wejdą na ścieżkę niewłaściwego powołania, w istocie winne są one, ale wy też nie jesteście wolni od winy — one są winne złego wyboru, a wy tego, że źle nimi pokierowaliście.

Dotąd mówiłem o wychowaniu w aspekcie tego, co przynosi głównie w życiu doczesnym. Ale jeszcze ważniejsze jest wychowanie moralne i religijne, które dotyczy życia przyszłego; a tylko i wyłącznie po tym można poznać prawdziwą miłość chrześcijańskiego rodzica. Wychować potomstwo do życia do-

czesnego potrafią nawet dzikie zwierzęta; wychować je na dobrych członków społeczeństwa i użytecznych obywateli potrafią świetnie także mahometanie, poganie i bałwochwalcy; ale wychować je właściwie we wszystkim, co dotyczy religii i stosunku do Boga i jest naszą najważniejszą sprawą tu na ziemi — tylko chrześcijańscy rodzice, prawdziwie i szczerze chrześcijańscy wiedzą, jak to zrobić. To jest najistotniejszy punkt i będę musiał szczegółowo go omówić w następnych rozdziałach.

ROZDZIAŁ II

WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. WSKAZÓWKI

Utrzymywać dzieci i zapewnić im wszystko, czego potrzebują zgodnie ze swoją pozycją; chronić, na ile to możliwe, przed wszystkim, co może zaszkodzić ich ciału lub zdrowiu; sprawić, by objęły jakiś urząd lub zatrudnienie albo użytecznie spełniały swoją rolę w życiu; wreszcie, popierać ich doczesne interesy najlepiej, jak potraficie, starając się rozważnie i oszczędnie zarządzać swoim majątkiem — to są obowiązki, o jakich mówiłem w poprzedniej części.

Ale choć te zobowiązania poważnie zaprzątają waszą uwagę, mają jednak podrzędne znaczenie i stanowią tylko część wychowania dotyczącą ciała i życia doczesnego — to znaczy wychowania, które nazwałem materialnym i obywatelskim. Istnieje jednak druga gałąź wychowania, która dotyczy duszy i życia przyszłego — to znaczy wychowanie moralne

i religijne, o którym muszę powiedzieć teraz — ważniejsze z tych dwóch, ale, niestety, bardziej zaniedbywane.

Naprawdę niewielu rodziców nie przywiązuje wagi do doczesnej pomyślności swoich dzieci; mało tego, wielu dba o to nadmiernie. Ale poważniejszym i częściej spotykanym błędem jest gruntowne ich kształcenie we wszystkim, co dotyczy świata, a niedoskonałe we wszystkim, co dotyczy Boga; nadmierne myślenie o ich doczesnej pomyślności, a niewielkie lub żadne o ich zbawieniu wiecznym — to fatalny błąd, który przyczynia się do upadku zarówno rodziców, jak i dzieci.

Czy nie zgodzicie się, że zbawienie duszy jest ważniejszą troską? Że jest to „jedyna konieczna rzecz", o jakiej Jezus Chrystus mówi w Ewangelii? Czemu tak zabiegacie o chrzest dzieci? Czyż nie jest to ofiarowanie ich Bogu, od którego je otrzymaliście? A Bóg je przyjmuje i uczyniwszy swoimi adoptowanymi dziećmi i dziedzicami Jego królestwa, powierza wam ponownie, pod warunkiem, że wychowacie

je dla Niego: „Weź to dziecko i wykarm je dla mnie" (Wj 2, 9). Przemawia do was słowami wypowiedzianymi dawno temu przez córkę faraona, kiedy powierzała małego Mojżesza jego matce, nieświadoma łączącej ich więzi.

Poza tym, czyż Jezus nie ustanowił specjalnie sakramentu małżeństwa, by napełnić was łaską, i nie pomaga wam wychować dzieci na sposób chrześcijański? A czy nie w tym samym celu uczynił związek małżeński nierozerwalnym, aby mąż i żona mogli nieprzerwanie łączyć swe wysiłki, by dać dzieciom wychowanie chrześcijańskie?

To jest zatem główny, zasadniczy cel, jaki musi zajmować naszą uwagę. Jeżeli waszym dzieciom nie powiedzie się na tym świecie, co to w końcu znaczy? Jeżeli nie wybiją się przez swój talent, bogactwa, zaszczyty i godności, nie ma to właściwie większego znaczenia, o ile dopłyną do portu zbawienia. A z drugiej strony, co by im przyszło z tego, że posiadłyby wszystkie korzyści świata, gdyby straciły dusze?

Po tym długim wstępie mającym na celu nakłonienie was, byście dali pierwszeństwo tym obowiązkom, które bardziej na to zasługują, rozważmy teraz, czego wymaga się od was w zakresie wychowania religijnego waszych dzieci. Nakłada ono na was cztery obowiązki - kształcenie, czujność, karcenie i dobry przykład.

Pierwszym obowiązkiem - podstawą i fundamentem wszystkich pozostałych - jest nauczanie. „Masz dzieci?" - mówi Duch Święty. - „Wychowuj je, zginaj im karki od młodości" (Syr 7, 25). Jeżeli masz dzieci, ucz je i przyzwyczajaj od najmłodszych lat do czynienia dobra. Są wtedy giętkie jak młode drzewa lub rośliny. Stąd kształcenie, o którym mowa, obejmuje dwa obowiązki - nauczania ich podstaw doktryny chrześcijańskiej, czyli tego, w co mają wierzyć i jak praktykować, oraz ćwiczenia ich w oddaniu i pobożności.

NAUCZANIE PODSTAW DOKTRYNY CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Co do pierwszego punktu, jeśli chcesz właściwie wypełnić swój obowiązek, musisz zadbać o to, by nauczyć dzieci najważniejszych tajemnic naszej

wiary, Składu Apostolskiego *(Wierzę w Boga),* Modlitwy Pańskiej (*Ojcze nasz).* Pozdrowienia Anielskiego *(Zdrowaś Maryjo)* i Przykazań Bożych, wspierając nauczanie odpowiednim objaśnieniem, które powinno być dostosowane do ich wieku i zdolności. Wiem, że bardzo małe dzieci nie pojmą wiele z tej nauki; mimo to nie powinniście zaniedbać przedstawienia im ogólnego zarysu, który może być wypełniany i doskonalony później. Chcę jednak zauważyć, że nawet w przypadku dzieci, które są już mniej lub bardziej dojrzałe i zdolne do pojmowania, rodzice zwykle ograniczają swoje wysiłki do nauczania czysto materialnego — kilku okrojonych modlitw, paru słów mechanicznie przyswojonych pamięciowo i powtarzanych bez zrozumienia ich prawdziwego znaczenia. W ten sposób wiedza ich dzieci niewiele się różni od prawdziwej ignorancji - tak jak wiedza, jaką popisuje się papuga. Czy wydaje się wam, że w ten sposób spełniliście swój obowiązek?

W miarę rozwoju ich umysłu i zdolności osądu powinniście starać się to wykorzystać, wyjaśniając im

najlepiej, jak potraficie, fundamentalne prawdy wiary. Przekażcie im wiedzę o Bogu, który je stworzył, i który jest ich prawdziwym Ojcem, a was użył po prostu jako swych narzędzi. Zwróćcie ich uwagę na cel, jaki miał Bóg, stwarzając je i umieszczając tu na ziemi na parę krótkich i przemijających lat. Powiedzcie im o ich przeznaczeniu do przyszłego życia w wiecznym szczęściu lub wiecznej niedoli. Wyjaśnijcie im, jaką wartość ma ich dusza, choć niewidzialna, ale na pewno cenniejsza niż ciało, które widzą i czują. Opowiedzcie im, co Jezus Chrystus zrobił dla tej duszy, a przy okazji objaśnijcie stan zatracenia, w jakim się narodziły wskutek grzechu pierworodnego, i z którego zostały oczyszczone przez wartości, jakie Jezus Chrystus nadał ich duszom w sakramencie chrztu. Zatrzymajcie się na wielkości tego błogosławieństwa i zaciągniętych przez to zobowiązaniach. I wpajajcie im konieczność modlitwy do Boga, źródła wszelkiego dobra, i poświęcenia Mu całego życia.

— O, tego już za wiele — możecie powiedzieć - pozostawmy troskę o te sprawy księdzu lub nauczycielowi.

Nie dajcie się zwieść; to obowiązek, który należy przede wszystkim do was. Możecie, oczywiście, zwrócić się do nich o pomoc, ale nie możecie całkowicie przerzucić tego ciężaru na ich ramiona. Dodajcie do tego, że nikt nie może kształcić waszych dzieci równie skutecznie i z tak dobrymi wynikami jak wy sami, zarówno z powodu waszej większej władzy nad nimi, jak i ułatwień, jakie daje wam stały, bliski z nimi kontakt. Najmniejsza ilość deszczu, jeżeli tylko spada stale i w odpowiedniej porze, robi dla ziemi więcej dobrego niż potoki deszczu spadające nie w porę; tak samo krótkie, proste lekcje dawane od czasu do czasu w trakcie zwykłych zajęć domowych, będą dla waszych dzieci korzystniejsze niż obszerne nauki otrzymane gdzie indziej. Jeżeli są uczone w domu, łatwo będzie im później doskonalić wiedzę poza nim. Jeżeli mają się nauczyć wszystkiego w szkole, rezultat nie będzie tak zadowalający, ponieważ będą rozproszone i mniej uważne wskutek obecności innych oraz bardziej skłonne do zapominania tego, czego nauczyły się w szkole, niż tego, co usłyszały w domu.

- Ale - przekonujecie - gdybym sam to wszystko umiał, nie zaniedbałbym ich edukacji; ale jak mogę nauczać innych, sam niewiele wiedząc?

Rozumiem wasze trudności, ale czy ta wymówka rzeczywiście jest przekonywująca? Czy uznalibyście ją za taką w ustach księdza, nauczyciela, czy jakiejkolwiek innej osoby odpowiedzialnej za nauczanie innych? Sam fakt, że powinniście być pierwszymi nauczycielami waszych dzieci nakłada na was zobowiązanie, by samemu się uczyć, aby móc sprostać temu zadaniu. Dlatego poucza się księży, by nie udzielali sakramentu małżeństwa osobom niedostatecznie obeznanym z doktryną chrześcijańską. Krótko mówiąc, jeden grzech nie jest usprawiedliwieniem dla popełnienia następnego, a wasza ignorancja w tej dziedzinie byłaby grzechem, nawet gdybyście odpowiadali tylko za siebie. A jest grzechem znacznie większym, jeżeli jesteście zobowiązani do nauczania swoich dzieci.

Dołóżcie zatem starań, by się dokształcić, zarówno dla siebie, jak i dla waszych dzieci. W międzyczasie zadbajcie przynajmniej o to, by posyłać je do szkoły i na

katechezę — skoro nie możecie nauczać ich sami, byłoby koronnym błędem, gdybyście zaniedbali nauczanie ich przez innych. Czy matka, która nie ma pokarmu dla dziecka, pozwoli mu z tego powodu umrzeć z głodu? Czy nie powierzy go komuś, kto ma, na przykład mamce? Mamkami ustanowionymi przez Kościół, by zastąpić rodziców, którzy nie potrafią właściwie nauczać swoich dzieci, są księża, spowiednicy, nauczyciele i do nich musicie posyłać swoje dzieci, jeśli nie chcecie, by zostały całkowicie pozbawione nauki.

Niewiedza, w jakiej pozwala się wzrastać dzieciom, jest pierwszym źródłem ich złego postępowania. Ile znamy dzieci, które dorastając, są zanurzone w występku i nic nie wiedzą o religii?

Taka więc jest wasza odpowiedzialność przed Bogiem odnośnie kwestii nauki, jaką powinniście przekazać swoim dzieciom.

Ćwicz je w oddaniu i pobożności

Ten obowiązek obliguje was nie tylko do uczenia ich podstaw doktryny chrześcijańskiej, ale rów-

nież do kształtowania ich w pobożności i oddaniu. Pierwsze jest ćwiczeniem umysłu, drugie ćwiczeniem serca.

Ćwiczenie serca powinno zaczynać się od najmłodszych lat, tak jak w przypadku syna świątobliwego, starego Tobiasza, który jest chwalony w Piśmie Świętym, ponieważ: „Tego [syna] nauczył od dzieciństwa bać się Boga i wstrzymywać się od wszelkiego grzechu" (Tb 1, 10). Ci, którzy są tak nierozważni, że pozwalają beztrosko, by te lata przeminęły i nie przekazują jakiejkolwiek nauki swoim dzieciom, wyraźnie okazują, że nie rozumieją, jak ważne jest dobre oddziaływanie na ich umysły i serca. Nigdy nie jest za wcześnie na zaszczepianie im pobożnych uczuć i przesądem jest przekonanie, że trzeba zaczekać, aż zaczną używać rozumu. Czy uważasz, że ziarno rozrzucone po polu jest zmarnowane, ponieważ ukryło się i zakopało w ziemi? Oczywiście, że nie — dobrze wiesz, że we właściwym czasie wyrośnie i wyda plon, a w międzyczasie kiełkuje i rozwija się pod ziemią. Tak samo dziecko dwu- lub trzyletnie nie potrafi

jeszcze zrozumieć pojęcia cnoty, pobożności, religii; a jednak to samo dziecko zaczyna kształtować pojęcia wszystkich tych rzeczy, pojęcia, które w nim pozostają, rosną i dojrzewają, a później wydają owoce, jakich nie mogłyby wydać, gdyby zostały przekazane później.

Dlatego ważne jest, by we wczesnym wieku zwrócić ich umysły do Boga i odcisnąć na tej wciąż dziewiczej ziemi czuły afekt do Niego. Gdy tylko zaczną wymawiać pierwsze sylaby i uświęcać swoje usta słodkimi imionami Jezusa i Maryi, nauczcie je poznawać i całować ich wizerunki. Kiedy wyciągają ręce, by was pieścić, przyzwyczajajcie te małe rączki, by wskazywały piekło pod stopami, gdzie każe się złych, i niebo nad głową, gdzie dobrzy są nagradzani, i w końcu wznosić się do nieba, jak gdyby w akcie podziękowania i chwały Dawcy wszystkich dobrych darów. To wszystko może się wydawać błahe i nieważne, ale nawet jeśli to prawda, pamiętajmy, że wielki doktor Kościoła, święty Hieronim, pisząc do matki rodziny, uważał za swój obowiązek, by zwrócić

jej właśnie na to uwagę, jako na jeden z zasadniczych punktów wychowania chrześcijańskiego.

Jednakże, gdy tylko wasze dzieci zaczną przejawiać oznaki korzystania z rozumu, niezwłocznie wzbudźcie w nich pogłębiony szacunek dla Boga wszechobecnego i wszystko widzącego, szczególną miłość do Jezusa Chrystusa, czułe oddanie dla Maryi, Jego matki, wielki szacunek dla rzeczy świętych, sakramentów, księży, kościołów. Wzbudźcie w nich grozę grzechu, tego największego możliwego zła, a szczególnie tych wad, które są często spotykane wśród dzieci, jak kłamstwo, samolubstwo, złość, zazdrość, lenistwo, a jednocześnie uczcie je cenić przeciwne im cnoty, jak szczerość, posłuszeństwo, łagodność, skromność, umiłowanie pracy. Nauczcie je, że prawdziwa wielkość i chwała człowieka polegają na miłowaniu Boga i przestrzeganiu Jego przykazań: „Boga się bój i przykazań jego przestrzegaj, bo cały w tym człowiek" (Koh 12, 13). Krótko mówiąc, korzystaj z każdej okazji, by dać im dobrą radę, raz w jednym kierunku, drugi raz w innym.

Nie myślcie sobie, że macie je zanudzać lub odstręczać ciągłymi kazaniami. Zwięzłe uwagi, krótkie wskazówki, kilka ogólnych maksym naturalnie wynikających z codziennych sytuacji wystarczy, by umysły waszych dzieci stopniowo je przyjęły i nabywały szlachetnych skłonności.

Te dobre maksymy muszą być powiązane z odpowiednimi praktykami. Dlatego powinniście przyzwyczajać swoje dzieci do codziennej modlitwy porannej i wieczornej, uczyć je pewnych modlitw i wdrażać do regularnego ich odmawiania. Powinniście również dopilnować, by przyjmowały sakramenty odpowiednio do swego wieku i zdolności, bo są one żywym źródłem świętości i sprawiedliwości. Wykorzystajcie wielkie święta roku liturgicznego, by zachęcić je na nowo do pobożności poprzez specjalne przygotowania podczas poprzedzającej je nowenny, albo przynajmniej modlitwy, wstrzemięźliwości i umartwienia w czasie wigilii.

We wszystkim jednak powinniście starać się działać raczej dobrze niż wiele i nie zapominać, że

nie możecie dopuścić, by pobożność stała się dla waszych dzieci czymś nużącym i odstręczającym. Dlatego wyznaczane im praktyki muszą być łatwe, krótkie i dostosowane do wieku, który zle znosi rozwlekłe nabożeństwa. Zadowalajcie się małym, byle było czynione nabożnie i z uwagą.

Tak pojmuję rodzicielski obowiązek edukacji chrześcijańskiej — podstawy wiary, zasady postępowania i odpowiednie praktyki dążące do umocnienia ich w wierze i oddaniu.

Ale jakże niewielu rodziców dobrze się z tego wywiązuje! Możemy wręcz powiedzieć, że wielu wstydzi się rozmawiać z dziećmi o sprawach religii i pobożności. Słuchając ich, nie odgadlibyście, jaką religię wyznają, czy są poganami czy chrześcijanami, bo chociaż chętnie rozmawiają o wszystkim innym, ich dyskusja nigdy nie schodzi na Boga ani sprawy moralne. Nie znajdzie się tam nawet szczypty chrześcijaństwa. A jeśli chodzi o pobożne praktyki, to albo pozwalają dzieciom zupełnie je zaniedbywać, albo traktują jak drugorzędne dodatki. Znacznie bardziej zależy im, by

widzieć je wytwornymi i godnymi uznania w oczach świata, niż cnotliwymi i pobożnymi w oczach Boga.

Jak mogą zrozumieć znaczenie pobożności, kiedy ani w rozmowie, ani w czynach nie pomyślicie nawet 0 tym, by wskazać im pierwszeństwo, jakie są winni Bogu, swojej duszy i swojemu zbawieniu.

Jaka jest tego przyczyna? Taka po prostu, że rodzice sami są słabo ugruntowani w pobożności. Jeżeli w źródle jest tylko parę kropel wody, jak może ono nawodnić ziemię? Podobnie jeśli jesteście całkowicie zanurzeni w sprawach świata, jeśli macie niewiele upodobania dla spraw Bożych, jeśli wasze poczucie wiary jest słabe i niepewne, a wasze postępowanie jest niewłaściwe lub wręcz złe, jak możecie oczekiwać, że przekażecie dzieciom pokarm i siły żywotne, jakich sami nie macie? Mało tego, dzieje się wręcz przeciwnie; ponieważ nieświadomie przekazujecie im różne przewrotne pojęcia — pojęcie nienawiści 1 zemsty, pojęcie interesowności i chciwości, pojęcie próżności i umiłowania świata, a przez wasze dyskusje, czyny i cały sposób życia, przekazujecie im szkołę

występku i zły system kształcenia. Jasne jest teraz, że oznacza to nie tylko brak wychowania, jakie jesteście im winni, ale również całkowitą deprawację i największe zgorszenie, bo postępując w ten sposób zasiewacie w duszach waszych dzieci zgubne ziarno grzechu i występku.

Nasuwa się z tego wniosek, że tak, jak ważne jest, byście sami posiedli wystarczającą wiedzę, by móc nauczać swoje dzieci, jest jeszcze ważniejsze, by cechowała was szczera pobożność, abyście mogli im ją przekazać. Inaczej trudno się dziwić, jeżeli wasze dzieci wyrosną nie tylko na ignorantów, ale i ludzi zanurzonych w występku.

Reasumując: dobra edukacja wymaga, abyście wcześnie zaczęli uczyć swoje dzieci i zasiali w nich ziarna pobożności. Jeżeli to zrobicie, osiągniecie wiele, powiedziałbym nawet, wszystko. Ponieważ, zacytuję samego Ducha Świętego, mądrość i prawe postępowanie dobrych dzieci zależy od dwóch rzeczy - „posłuszeństwa i miłości". A dla osiągnięcia ich nie ma bardziej skutecznego środka niż religia.

Jeśli zrobicie, co w waszej mocy, by zasiać ziarna pobożności w duszach swoich dzieci, łatwo będzie wam je nauczyć wypełniania różnych obowiązków. Będą wtedy przyzwyczajone rozpoznawać w waszym głosie głos samego Boga, a spełnianie waszych poleceń, czy to w sprawach drobnych czy wielkich, uczynią sprawą swego sumienia. Szacunek i cześć dla Boga, jeśli zostaną dobrze ugruntowane w ich sercach, umożliwią im przystąpienie do wykonywania wszystkich obowiązków z energią i siłą.

A jeśli zdarzy się, że zejdą z drogi, którą im pokazaliście, będziecie dysponować innymi środkami, by je znów na nią sprowadzić, jak zobaczymy później. Na razie zauważę tylko, że dobre zasady wpojone w umysły dzieci będą dla nich zawsze korzystne, nawet jeśli zdarzy im się pobłądzić. Przyczyna jest oczywista: zasady te, raz przyswojone, nigdy nie zostaną całkowicie zapomniane; mogą rzeczywiście być stłumione, przyćmione i ukryte poza polem widzenia pod żarem i siłą namiętności, ale całkowicie zniszczone — nigdy. A jeśli zasadom tym zo-

stanie przeciwstawione złe życie, niezwykle rzadko zdarza się, by nie wzbudziło to wyrzutów sumienia, co często wystarczy do powrotu na właściwą drogę, szczególnie w razie nieszczęścia czy choroby, kiedy wyrzuty sumienia odczuwa się mocniej, a wpojone kiedyś zasady odzywają się z większą siłą. Przykłady tego nie są rzadkie i dlatego nie powinniśmy spisywać na straty kogoś, w kim położono kiedyś fundament dobrego wychowania chrześcijańskiego.

A jeśli wraz z występkami i złymi obyczajami idzie niewiedza, możemy zaryzykować twierdzenie, że nie ma praktycznie lekarstwa na zło. Taka osoba grzeszy bez wyrzutów sumienia i pozostaje bez nich niezależnie od okoliczności. Jakimi środkami i na jaką drogę można sprowadzić marnotrawnego syna, który w sprawach religii wykazuje ignorancję zwierzęcia? Jaką można mieć nadzieję na jego zbawienie? Ta prosta refleksja powinna wam lepiej uświadomić wagę i konieczność nie szczędzenia trudów, by położyć w sercach waszych dzieci dobry fundament chrześcijańskiej wiedzy i chrześcijańskich zasad.

ROZDZIAŁ III

WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. CZUJNOŚĆ

Choćbyście włożyli mnóstwo starań w nauczanie dzieci i ćwiczenie ich od najmłodszych lat w praktykach pobożności i świętej bojaźni Bożej, to samo w sobie nie wystarczy do dobrego wychowania. Musicie zawsze pamiętać, że są one dziećmi Adama, grzesznymi z natury, poczętymi w grzechu i naturalnie skłonnymi do złego. Nie powinniście więc być zaskoczeni, jeżeli mimo starań, jakie włożyliście w ich edukację, i może jeszcze większych w odpowiednie wychowanie, wkrótce okażą się roślinami, które źle odpłacają za pielęgnację. Dlatego oprócz nauki ogólnej, o której dużo już mówiłem, dwa inne obowiązki wymagają uwagi rodziców jako niezbędne dla właściwego wychowania i troski o dzieci — czujność i karcenie.

Celem czujności jest zapobieganie złu, jakie może się pojawić; celem karcenia jest naprawienie

zła, które już się stało; a ponieważ o wiele lepiej jest zapobiegać złu, niż je naprawiać, bez trudu zrozumiecie, że ważniejszym obowiązkiem spośród tych dwóch jest czujność; to jednak również jest zwykle zaniedbywane przez rodziców.

Wielu rodziców odczuwa gniew i niezadowolenie z dzieci, kiedy dowiadują się o ich błędach i upadkach, ale z drugiej strony ci sami nie kwapią się, by nad nimi czuwać, żyjąc w przekonaniu, że nie ma żadnego niebezpieczeństwa, którego można by się obawiać; niechętnie podejrzewają zło i nierozsądnie ufają pozornej niewinności i dobroci, która nie ma żadnych realnych podstaw. A jaki jest tego rezultat? Dzieci korzystają z indolencji i głupoty rodziców, i nawet robią wszystko, by ją umacniać, potajemnie zwracając się ku wszelkim ekscesom i występkom, aż prawda wychodzi na jaw dopiero wtedy, gdy jest już za późno — kiedy zło stało się zakorzenionym nawykiem.

Musicie przede wszystkim pamiętać, że taka nieświadomość was nie usprawiedliwia, bo wynika bezpośrednio z karygodnego zaniedbania. „Gdybym tyl-

ko wiedział — możesz powiedzieć — przedsięwziąłbym odpowiednie kroki i zastosował właściwy środek." Ale dlaczego nie wiedziałeś, odpowiada święty Bernard, czyż nie było twoim obowiązkiem wiedzieć? A przynajmniej co zrobiłeś, żeby się dowiedzieć? To bardzo dziwne, zauważa święty Hieronim, że często dowiadujesz się ostatni o złym postępowaniu swoich dzieci, o którym wiedzą już wszyscy — otoczenie ma tego dosyć, ludzie wokół narzekają, a jednak ty o niczym nie wiesz, żyjesz w zupełnym spokoju i nic nie zakłóca ci snu, mało tego, zdarza się nierzadko, że nie chcesz uwierzyć w ich winę ani nawet jej podejrzewać, choć ich uczynki są jasne jak słońce dla wszystkich oprócz ciebie. Jak więc możesz usprawiedliwiać się przed Bogiem, jeżeli postępujesz tak niemądrze i zamykając oczy i uszy stoisz jak posąg wśród swojej rodziny. Nie dałbyś się tak zwieść, gdybyś trochę bardziej zainteresował się swoimi dziećmi.

Czujność jest zatem obowiązkiem, którego nie możemy zaniedbać bez ciężkiego grzechu. Obowiązek ten polega zasadniczo na trzech rzeczach:

1. Uważnie obserwować charakter i skłonności swoich dzieci.

2. Strzec je przed złem w każdej formie i postaci.

3. Zawsze mieć oczy otwarte na ich zachowanie i czyny.

Te trzy punkty dotyczą zasadniczo ich lat dziecięcych, okresu życia, w którym kształtuje się przyszłe postępowanie i droga życiowa.

OBSERWUJ ICH CHARAKTER I SKŁONNOŚCI

Zaczynam od tego, że musicie uważnie obserwować charakter i skłonności swoich dzieci, żeby znać, korygować i niezwłocznie tłumić ich złe skłonności i pragnienia. Jest to stosunkowo łatwe, bo jeśli tylko zadacie sobie trochę trudu, by zwrócić na to uwagę, dziecko szybko objawi wam swoje skłonności do pewnych uczuć: gniewu lub zemsty, pychy, samowoli czy próżności — zgubne ziarna, które rozwiną się z wiekiem, jeśli się na to pozwoli.

Obserwujcie je więc uważnie, aby móc we właściwym momencie poskromić samowolę, przeciw-

stawić rodzącym się namiętnościom i właściwie je ukierunkować. Byłoby szaleństwem pozwolić, by wszystko przeszło niezauważone i nieskorygowane pod pretekstem, że dzieci i tak nic nie rozumieją, jak robi wielu rodziców, których jedyną troską wydaje się być szybkie i skwapliwe zaspokajanie wszystkich życzeń swoich dzieci i pobłażanie wszelkim ich zachciankom, żeby nie płakały i nie były smutne.

Z czasem dochodzi do tego, że dzieci zaczynają mieć nad wami przewagę i przyzwyczajają się robić wszystko na swój własny sposób. Nic dziwnego, że jeśli pozwalano im utrwalać taką złą skłonność, nadejdzie czas, kiedy nie da się już tego naprawić. Dlatego trzeba wykorzystać wczesne lata ich życia, najbardziej sprzyjające i plastyczne. Małym wysiłkiem można wtedy przeprowadzić swój zamiar; ale i tak trzeba być czujnym, starannym i uważnym, żeby w porę rozpoznać ich dobre i złe skłonności.

CHROŃ JE PRZED ZAGROŻENIAMI

Na drugim miejscu — czujność, by zapobiec wszelkiemu grożącemu im niebezpieczeństwu. Mówię tutaj o tych zagrożeniach, jakie mogą powstać wskutek waszej własnej nierozwagi, a te zasadniczo są dwa. Pierwsze polega na przemieszaniu dwóch płci, które z reguły występuje w rodzinie. To powinno być zawsze źródłem niepewności, nieistotne, w jak młodym wieku są dzieci i jak niewinne jest ich ogólne zachowanie. W rzeczy samej, Duch Święty bez względu na wiek porównuje kobietę do ognia, a mężczyznę do słomy, ostrzegając nas w ten sposób, że taka bliskość nigdy nie jest wolna od zagrożenia z powodu naturalnej sympatii obu płci, które przyciągają się nawzajem prawie nieświadomie. Musicie więc uznać za bardzo naganną nieskrępowaną swobodę, z jaką chłopcy i dziewczęta z niektórych rodzin mogą się razem bawić i dokazywać bez żadnych ograniczeń. Jeszcze gorsze jest wykorzystywanie jednych i drugich, bez żadnego rozróżnienia, do zajęć, które powinna wykonywać matka lub inna osoba, jak

na przykład ubieranie i rozbieranie. Najgorszą nierozwagą jest kazać im spać w jednym łóżku z wami albo dzieciom różnych płci spać razem. Zagrożenie, jakie to pociąga, jest wprost ewidentne i nazbyt często prowadzi do wytworzenia się złych nawyków, zanim biedne dzieci potrafią rozpoznać niewłaściwość swoich czynów. Nawet jeśli jesteście biedni, powinniście raczej zdobyć się na każde poświęcenie, niż narazić swoje dzieci na tak poważne ryzyko; zróbcie, co w waszej mocy, by zdobyć potrzebne do tego środki, lecz za wszelką cenę je rozdzielcie.

Drugie zagrożenie leży w charakterze osób, którym wasze dzieci ufają — ich przyjaciół, opiekunów, nauczycieli i nauczycielek. Nie możecie ignorować faktu, że istnieją opiekunowie, którzy sami wymagają nadzoru; że dzieci mogą mieć przez nich zrujnowane życie i nawet jeśli zarobią trochę pieniędzy lub zdobędą wiedzę czy umiejętności zawodowe, odbywa się to często kosztem ich niewinności, która jest nieporównanie cenniejsza. Spowiednicy znają to aż za dobrze; gdyby tylko mogli mówić i wyjawić powie-

rzone im tajemnice, wzdrygnęlibyście się ze zgrozy. Dlatego musicie być rozważni i ostrożni w wyborze osób, którym powierzacie troskę o wasze dzieci. Nie ufajcie pozorom i nie przywiązujcie zbyt wielkiej wagi do niskich kosztów i drobnych oszczędności, ale nastawcie się na szukanie osób o wypróbowanym i niezawodnym charakterze i zbierzcie w tym celu odpowiednie o nich informacje. Przyznaję od razu, że mimo najdalej posuniętych środków ostrożności możecie zostać oszukani, ale wtedy będzie to wasze nieszczęście, a nie wasza wina. A jeśli chodzi 0 was, musicie być co najmniej tak ostrożni, jak wtedy, gdy zatrudniając kogoś, powierzacie mu swoje pieniądze.

Dotyczy to szczególnie dziewcząt, które dorastając 1 zaczynając bywać w świecie są narażone na większe niebezpieczeństwo. One wymagają niezwykle delikatnej troski i dlatego wierzę, że nie będziecie zgorszeni, jeśli wam doradzę, żebyście przez wzgląd na nie nie ufali nawet najbliższym krewnym — ich braciom, wujkom, kuzynom itp. Więzy krwi nie zawsze

są wystarczającą zaporą przeciw pożądaniu i zmysłowości. Niech matki będą ostrożne, jeśli chodzi o towarzystwo, w jakim przebywają ich córki, oraz charakter osób i miejsc, w których często bywają.

Dlatego powinniście być bardzo ostrożni, decydując, na ile możecie im pozwalać wychodzić samym z domu, nawet na nabożeństwa w kościele. Nie wspomnę już o tym, że wcale nierzadko nie tylko nabożeństwo przyciąga je do kościoła. Obserwuję, że nawet kościoły mogą być miejscem zagrożenia, gdyż uczęszczają tam nie tylko ludzie pobożni i oddani, ale również grzeszni i rozwiąźli, którzy nie wahają się wykorzystać domu Bożego, by omotać i zdeprawować niewinność, skromność i czystość. Dlatego może się zdarzyć dziewczętom, które idą bez opieki do kościoła, że ich strata będzie większa niż zysk; w takich okolicznościach trzeba im uświadomić, że rezygnacja i posłuszeństwo są znacznie milsze Bogu niż wszelkie pobożne praktyki.

Obowiązek czujności wymaga również, żebyście obserwowali uważnie zachowanie i postępowanie

dzieci - obowiązek, który w szczególny sposób dotyczy tych sytuacji, kiedy musicie zostawić je same, na przykład w szkole czy w pracy. Dla wielu, niestety, jest to czas zguby z powodu wielu okazji, zgorszenia i zewnętrznych pokus, na jakie są wystawione. Powinniście dlatego uważać na miejsca, w których często przebywają, przyjaźnie, jakie zawierają i towarzystwo, jakim są otoczone. Co więcej, powinniście często pytać o ich zachowanie nauczycieli i wychowawców, którzy są często zaskoczeni, i słusznie, nigdy nie słysząc, by rodzice wykazali najmniejsze zainteresowanie zachowaniem i ogólnym charakterem swoich dzieci.

Jeżeli wasze dzieci są pilne i lubią czytać, powinniście uważać na książki, jakie wpadają w ich ręce. Trudno jest wyrazić, jaki zły wpływ mają pewne lektury na serca, umysły, wiarę i moralność dzieci; i nie wiem, jakie fatum sprawia, że najbardziej szkodliwe książki to właśnie te, które budzą największe zainteresowanie inteligentnej młodzieży. Bądźcie więc czujni i uważni w tej kwestii. Jeśli nie jesteście wy-

kształceni i nie umiecie ocenić książek sami, dajcie je do sprawdzenia komuś mądremu i zaufanemu; ale za wszelką cenę zabierzcie im te niegodziwe książki i okropne gazety, które nie są dalekie od nauki niewiary i braku moralności. Jeśli postąpicie inaczej, możecie w swej prostocie pochlebiać sobie, że macie takie mądre i wykształcone osoby w rodzinie, podczas gdy naprawdę będziecie mieć rozpustników, którzy okażą się zgorszeniem i utrapieniem.

ZAWSZE BĄDŹ ŚWIADOMY TEGO, CO ROBIĄ

Przechodząc do punktu trzeciego, powinniście wypracować sobie nawyk obserwowania dzieci tak czujnie, aby nie było chwili, w której nie są pod waszą kontrolą albo nie wiecie dokładnie, gdzie są. To naprawdę godne pożałowania, gdy widzi się tyle dzieci, którym wolno biegać samopas po ulicach i placach; i tyle młodych dziewcząt włóczących się bezczynnie bez nadzoru. Moglibyście powiedzieć, że są sierotami bez ojca i matki; ale nie, one mają rodziców, choć ci rodzice niewiele o nich myślą. Ta refleksja

doprowadziła Jana Chryzostoma do stwierdzenia, że w tym świecie „bardziej dba się o zwierzęta pociągowe niż o dzieci" A powód, jaki podaje, jest taki: „Jeśli zapytam, gdzie jest twój koń czy twój osioł, będziesz umiał mi odpowiedzieć w każdej godzinie dnia, a jeśli o dzieci - odpowiesz mi spokojnie, że nie wiesz, gdzie są". Czy tak mało o nich myślisz, że pozostawiasz je swemu losowi? Albo wydaje ci się, że nie ma znaczenia, czy są tu, czy tam? Wiemy teraz, dlaczego pytasz później podejrzliwie, gdzie nauczyły się takich złych zachowań albo kto nauczył je tych okropnych wyrażeń i oburzających stwierdzeń, jakie słyszysz z ich ust. Niestety! Jak mało czasu potrzeba, żeby zepsuć dziecko!

Spróbujcie więc kontrolować je na tyle, na ile to możliwe, towarzyszyć im osobiście albo zapewnić towarzystwo zaufanych osób, nawet narażając się na jakiś koszt czy niewygodę. A jeśli nie pozwoli wam na to sytuacja, powinniście przynajmniej dokładnie wyliczać czas, w jakim mogą być poza domem. Powinniście dokładnie wiedzieć, o której godzinie

otwiera się szkoła lub zaczyna praca oraz kiedy kończy; znać czas potrzebny im do wykonania przydzielonych obowiązków. W ten sposób będziecie mogli zauważyć najmniejsze spóźnienie i zapytać o powód.

Dobrze byłoby od czasu do czasu, udając, że się ich nie widzi, poobserwować, na ile rzeczywiście wykonują swoje obowiązki. Często odkryjecie, że zamiast iść do szkoły, kościoła czy pracy, kierują swoje kroki gdzie indziej i włóczą się, marnując czas w najgorszym towarzystwie, od którego na pewno niczego dobrego się nie nauczą. Czasem nawet okaże się, że mają potajemne schadzki lub przebywają w miejscach zgubnych dla ich duszy.

Sakramenty, które przyjmują dzieci, mogą być również dużą pomocą w uświadomieniu wam prawdy. Zwróćcie szczególną uwagę na ten bardzo ważny aspekt. Z jednej strony nie jest dobrze pozwolić dzieciom, by chodziły same do spowiedzi czy Komunii Świętej, ale z drugiej strony, towarzysząc im, ryzykujecie, że będą przyjmować Komunię świętokradczo, by

uniknąć uwag z waszej strony lub innych osób im towarzyszących. Co zatem robić w tak delikatnej materii? To: dać im wyraźnie do zrozumienia, że spowiedź jest jedną rzeczą, a Komunia drugą, że w kwestii spowiedzi tylko chcecie być jej świadkami i nie zamierzacie nakłaniać ich, by poszły do tego czy innego spowiednika; natomiast co do Komunii, zostawiacie im pełną swobodę jej przyjmowania, ponieważ nie jest tak niezbędna jak spowiedź, a co więcej, ponieważ częste przyjmowanie Komunii musi być uzgodnione między nimi a spowiednikiem. Jeśli to zrozumiecie i zastosujecie, starajcie się nie ganić dzieci ani nie wypytywać, jeśli zauważycie, że po spowiedzi nie idą do Komunii. Wręcz przeciwnie, sprawiajcie wrażenie, jakbyście w ogóle tego nie zauważyli. A jednocześnie taka sytuacja powinna służyć jako ostrzeżenie, by uważniej zbadać ich zachowanie i poświęcić więcej starań, aby odkryć jego przyczynę. Przez większą dociekliwość prawdopodobnie odkryjecie jakiś występek, który wcześniej uszedł waszej uwadze, i będziecie mogli zastosować w[7]łaściwy środek.

Och! Ile to kłopotu i nerwów, powiecie. Ale czy nie wiedzieliście, że wychowanie dzieci jest niezwykle stresującym obowiązkiem? Powinniście jednak znaleźć pociechę i ukojenie w myśli, że Bóg doskonale zna wszystkie trudy i ciężary waszego stanu i będzie wiedział, jak wam pomóc przezwyciężyć je i uczynić powodem do chluby.

Czujność, zatem, powtarzam, czujność. Jest tak niezbędna, że powinniście postawić ją przed wszystkim innym i nawet poświęcić różne pobożne praktyki, które tak lubicie. To niemożliwe, by praktyki, przez które zaniedbujecie ważniejsze obowiązki swojego stanu, i które stoją na drodze do właściwego wychowania dzieci, mogły podobać się Bogu. Zamiast postrzegać je jako zasługi, spojrzy na nie jak na winy. Powiedz mi, czy mogło być bardziej święte i podniosłe zajęcie niż Mojżesza, który stał twarzą w twarz z Bogiem na szczycie góry Synaj? A jednak, gdy Świętego porwała ekstaza w obecności Stwórcy, jego ludzie oddawali się bałwochwalczym praktykom u podnóża góry. To, co spotkało Mojżesza bez

jego winy, przytrafia się codziennie rodzicom, i to z ich winy. Matka, na przykład, chce uczestniczyć w porannej Mszy Świętej, spędza kilka godzin w kościele, bierze udział w nabożeństwie w każde święto. Kiedy jej nie ma, jej córki w domu mają swoje spotkania i praktyki, ale całkiem odmienne niż modlitwy i paciorki Różańca. Cóż, ona wyobraża sobie, że ma wielką zasługę przed Bogiem, ale nie podejrzewa, że wróci do domu winna w Jego oczach wszystkich przewinień, do których jej nieobecność stworzyła okazję.

Dlatego nie możecie poświęcać obowiązków swego stanu dla pobożności, ale wprost przeciwnie, trzeba podporządkować pobożność obowiązkom swego stanu. Uważajcie przede wszystkim na własny dom i rodzinę, a gdy to zrobicie, zwróćcie swoje myśli ku domowi Bożemu. Bóg jest wszędzie i nawet łatwiej Go odnaleźć w zajęciach, do których zostaliśmy przeznaczeni przez Jego wolę, co jest pierwszą zasadą chrześcijańskiej doskonałości. Nie chcę przez to powiedzieć, że macie w ogóle nie chodzić do koś-

cioła, by pilnować rodziny. Jeśli wiecie, jak rozplanować dzień i jak wykorzystać każdą chwilę, będziecie mogli zaspokoić wszystkie potrzeby rodziny, nie poświęcając czasu niezbędnego dla zwykłych praktyk religijnych.

Co więcej, jeśli nawet pobożne praktyki nie zwalniają was z obowiązku czuwania nad dziećmi, osądźcie, czy może was z tego zwolnić życie spędzane bezczynnie na pustych rozmowach, wizytach i przyjemnościach, w barach i miejscach rozrywki. Ta uwaga dotyczy szczególnie tych z was, którzy kochając zabawę i rozrywki, przerzucają całą troskę o dzieci na swoje żony. Oszukujecie się, myśląc, że możecie w ten sposób złożyć cały ten ciężar na ich barki. Bóg nałożył ten obowiązek na was oboje, razem i po równo, i każde z was ma go wypełnić, choć na inny sposób — żona powinna zasadniczo nadzorować córki, które z reguły przebywają z nią w domu, a mąż synów, którzy przeważnie spędzają czas poza domem. Ponadto, mówiąc ogólnie, mężowie cieszą się większym autorytetem, mają większy wpływ i są

bardziej podziwiani, co sprawia, że większa jest ich odpowiedzialność w oczach Boga.

Rozważcie zatem dobrze kwestie czujności, która ma zasadnicze znaczenie. Niech pewna doza nieufności zawsze wam towarzyszy przy zarządzaniu domem. Taka nieufność czy podejrzliwość byłaby grzechem wobec tych, którym nic nie możecie zarzucić, ale w przypadku dzieci, które Bóg powierzył waszej szczególnej opiece, powinniście skłaniać się raczej ku obawie i nieufności, niż dobrej wierze i pewności, jeśli chcecie naprawdę dobrze rządzić domem i wypełniać obowiązki na sposób chrześcijański.

ROZDZIAŁ IV

WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. KARCENIE

W ostatnim rozdziale przyjrzeliśmy się niezmiernie ważnemu obowiązkowi, który każe rodzicom czuwać nad swoimi dziećmi, by nie dopuścić do zaistnienia zła. Aby wszystko jasno wyłożyć, popatrzyliśmy na ważne aspekty, które często się zaniedbuje lub niewłaściwie stosuje w praktyce. Ale mimo wszelkiej troski i czujności, dzieci często są nieposłuszne i postępują źle. To nakłada na rodziców drugi obowiązek - używania autorytetu danego im przez Boga, by panować nad dziećmi poprzez stosowne karcenie; obowiązek, który polega na ostrzeganiu ich, strofowaniu i karaniu, mniej lub bardziej surowo, w zależności od sytuacji w każdym konkretnym przypadku.

Żaden obowiązek nie jest tak wyraźnie zalecany jak ten, a w Mądrości Syracha Duch Święty podkre-

śla to wielokrotnie w mocnych słowach: „Kto miłuje swego syna, często używa na niego rózgi... Koń nieujeżdżony jest narowisty, a syn zostawiony samemu sobie staje się zuchwały... W młodości nie dawaj mu zbytniej swobody, okładaj razami boki jego, gdy jest jeszcze młody, aby, gdy zmężnieje, nie odmówił ci posłuchu" (Syr 30, 1. 8. 11-12) i w wielu innych ustępach o podobnym charakterze, których nigdy nie należy tracić z pola widzenia.

Te wskazówki są jednak bardzo ogólne. Istota rzeczy polega na tym, by wiedzieć, kiedy je zastosować w każdym konkretnym przypadku. Mam świadomość, że nie jest łatwo wyłożyć precyzyjnie zasady karcenia, które zawsze musi być uzależnione od wielu okoliczności. Zatrzymam się na dwóch zagadnieniach, które będą wielką praktyczną pomocą. Są to podstawowe zasady, jakie powinny cechować karcenie i podstawowe błędy w związku z nim popełniane.

Jeśli chodzi o punkt pierwszy, karcenie musi spełniać dwie zasady: jedną jest czas, a drugą sposób.

Odnośnie czasu, karcenie powinno się rozpoczynać we wczesnym wieku, co szczególnie podkreśla Duch Święty, kiedy mówi: „Okładaj razami boki jego, gdy jest jeszcze młody" (Syr 30, 12), żeby przezwyciężyć jego upór i zawziętość, dopóki jest jeszcze mały i można go formować. Mówiąc w ten sposób, Duch Święty nie zgadza się z ideą, że wszystko w dzieciństwie jest niewinne i wybaczalne i dlatego należy zrezygnować z karcenia dzieci. Przeciwnie, chce, żebyście od czasu do czasu stłumili naturalną czułość, jaka wypełnia wasze serca i przeszkadza w okazaniu niezbędnej surowości, i byście mieli odwagę we właściwym czasie zamknąć uszy na ich płacz i łzy, kochając je w ten sposób miłością, która jest równie mądra, jak silna, a nie ślepa, przesadna i skierowana tylko na to, co sprawia im przyjemność.

A powód podany w Piśmie Świętym wart jest uwagi, kiedy zbyt późno odkryjecie, jak prawdziwe jest: „aby, gdy zmężnieje, nie odmówił ci posłuchu", aby dzieci nie stały się uparte i niepoprawne. Ciekawe, choć uderzające jest, że póki dzieci są małe,

niewiele dba się o ich właściwe wychowanie dlatego, że są małe; a gdy podrosną, rodzice często narzekają, że nie potrafią dłużej nad nimi panować po prostu dlatego, że są już duże i zdecydowane robić wszystko po swojemu. Zapytam teraz: kiedy zamierzacie je wychowywać, jeżeli, jak twierdzicie, jest na to za wcześnie, gdy są małe, a za późno, gdy są duże? Kiedy są małe, nie chcecie, a kiedy duże, nie możecie. W rezultacie, nigdy nie znajdziecie na to odpowiedniego czasu. Poznajcie zatem swój błąd i dajcie się przekonać, że musicie zacząć pracę nad nimi w porę. Kiedy drzewko jest młode i delikatne, można je łatwo giąć i ćwiczyć, ale kiedy wyrośnie duże i silne, nie można go już zmienić. Tak samo jest z dziećmi. Musicie je kontrolować i nie pozwolić im rosnąć, jak chcą, w fałszywej nadziei, że zmądrzeją, kiedy dorosną. Niewątpliwie, rozum naturalnie dojrzewa z wiekiem, ale jednocześnie kształtują się złe nawyki, które stopniowo biorą górę nad rozumem, czyniąc go niepodatnym na wszelką dyscyplinę. A wtedy przyjdzie czas, gdy będziecie bardzo chcieli użyć swego

autorytetu, ale wam się nie uda; będziecie je strofować, a one tylko się roześmieją; wpadniecie w gniew, a one czasem posuną się tak daleko, że podniosą na was rękę, aż w końcu dojdzie do tego, że zamiast budzić w nich lęk, sami będziecie się ich bać.

W tym kontekście trzeba zauważyć inny wielki błąd, który jest czasem popełniany i polega na tym, że dorastające dzieci traktuje się bardziej surowo, niż wtedy, gdy były małe. Jestem w pełni świadomy, że nigdy nie powinniście rezygnować ze swojego autorytetu, ale musicie zawsze go używać odpowiednio do wieku dzieci. Szorstkie traktowanie, a szczególnie bicie, nie jest metodą odpowiednią dla starszego wieku i nierzadko takie postępowanie prowadzi do godnych pożałowania scen między ojcem a synem. Żeby uniknąć smutnej alternatywy wykłócania się z nimi albo znoszenia wszystkiego w milczeniu, wyrwijcie zło z korzeniami, kiedy są jeszcze małe.

Dopilnujcie, żeby dzieci od samego początku przyzwyczajały się szanować wasze słowa i nigdy nie pozwólcie na bezkarne nieposłuszeństwo, nawet

jeden raz. Jednakże, aby to się udało, musicie być rozsądni i umiarkowani we wszystkich swoich nakazach. Jest wiele poleceń, z których moglibyście zrezygnować bez najmniejszej szkody, ale nie ma takiego, które wolno byłoby zlekceważyć, skoro już przeszło przez wasze usta. Przedmiot polecenia może być błahy i dlatego nie warto było go wydawać, ale skoro już tak się stało, nie można dopuścić, by przeszło niezauważone czy niewykonane, ani jego naruszenie nie może być potraktowane jak drobnostka. W ten sposób, gdy przyzwyczają się do posłuszeństwa w rzeczach małych, jest prawie niemożliwe, że odważą się nie posłuchać w sprawach większych; a jeśli tak się stanie, zwiększycie surowość karcenia proporcjonalnie do natężenia uporu i nieposłuszeństwa, jakie okazują. Byłoby godne pożałowania, gdybyście mieli się poniżyć do błagań, a nawet do nagród w pewnych i aż nazbyt częstych przypadkach większego uporu ze strony dzieci. Czy nie rozumiecie, że postępując w taki sposób nagradzacie tylko ich nieposłuszeństwo, zamiast mu zapobiegać, i zachęcacie

do takiej postawy, przyzwyczajając dzieci, by was nie słuchały, by wymusić na was lepsze traktowanie. Konsekwentnie przestrzegajcie tej rady: albo wcale nie spierajcie się z dziećmi, albo, jeśli tak się stanie, zawsze wychodźcie z tego zwycięsko; bo biada wam, jeśli choć raz ulegniecie ich woli.

Jeżeli chodzi o sposób karcenia, zawsze musi być rozważny. Dla wyjaśnienia: karcenie jest środkiem, lekarstwem, dlatego jako lekarstwo nie może być stosowane ciągle, o każdej porze i bez umiaru, ale z rozwagą, we właściwym czasie i według potrzeby, ani mniej, ani więcej.

Jako zasada ogólna musi być stosowane rzadko, ponieważ lekarstwa podawane zbyt często są raczej szkodliwe niż pomocne. Dlatego jeśli przez cały dzień ogłuszasz dzieci gniewnym krzykiem, wkrótce przywykną do jego brzmienia i niedługo będzie mógł sobie dźwięczeć, ile chcecie. Zawsze ganić oznacza to samo, co nie robić tego nigdy; a jeśli przejdziecie do porządku dziennego nad drobnymi uchybieniami, będą was znacznie chętniej słuchać w sprawach ważniejszych.

Czasami lepiej jest przemilczeć i nie zwracać uwagi; innym razem wystarczy jedno spojrzenie albo krótkie ostrzeżenie czy szczególna intonacja głosu. Jaki sens ma zatem powtarzanie ciągle tego samego i robienie z siebie irytujących nudziarzy, skoro można zapewnić pożądany rezultat znacznie mniejszym wysiłkiem?

Karcenie, które wystarczy dla jednego dziecka z uwagi na jego uległą naturę, nie wystarczy dla innego, bardziej hardego i upartego. Niektóre dzieci są jak baranki i można nimi kierować łagodnością, podczas gdy inne wymagają silnej ręki. Dlatego powinniście badać charakter i skłonności waszych dzieci, by różnicować metody stosownie do ich osobowości, ponieważ nie można tak samo traktować wszystkich, nawet za identyczne przewinienie.

Musicie też wiedzieć, jak odróżnić jedną winę od drugiej. Niektóre przewinienia są skutkiem lekkomyślności, podczas gdy inne są rozmyślne i złośliwe. Większa surowość powinna być też zarezerwowana dla poważniejszych wykroczeń, zwłaszcza tych prze-

ciw moralności i dobrym obyczajom. Dlatego nie mogę zrozumieć, czemu często robicie tyle krzyku 0 stłuczoną szybę, zgubiony pieniążek, podarte czy brudne ubranie, a patrzycie obojętnie na zepsucie ich obyczajów, zbyt swobodne rozmowy i zachowanie, zamiłowanie do hazardu, fałszywy, gnuśny, bezbożny charakter? Czyż nie jest to zupełne pomieszanie pojęć? Czy dusza według Jezusa Chrystusa nie jest ważniejsza niż ubranie, pieniądze czy jedzenie? „Zycie bowiem więcej znaczy niż pokarm" (Łk 12, 23). Dlaczego więc traktujecie takie słabości obojętnie? Jaką naukę wyciągną wasze dzieci z tych przewinień, choć poważnych, kiedy ich za to albo wcale nie upomnicie, albo niedbale i bez przekonania? Czyż nie wyciągną z tego wniosku, że te sprawy są mało istotne, i nie będą się nimi niepokoić? Takie błędne poglądy możecie spowodować swoją obojętnością.

To są rozumne zasady, których powinniście przestrzegać w karceniu, i które zastosujecie bez trudu, jeżeli zawsze będziecie mieć w perspektywie Boga 1 prawdziwe dobro waszych dzieci. By jednak lepiej

pojąć te zasady, przejdźmy teraz do zbadania popełnianych w związku z nimi zasadniczych błędów. Błędy te można sprowadzić do trzech: nadmierna łagodność i pobłażanie lub nadmierny rygor i surowość, lub, co zaskakujące, oba jednocześnie.

POPRZEZ NADMIERNĄ UPRZEJMOŚĆ I POBŁAŻANIE

To pospolity błąd niektórych przewrażliwionych rodziców, którzy ubóstwiają swoje dzieci i obawiają się narazić je na smutek, cierpienie czy przykrość. Ukrywają ich błędy, pozwalają im uniknąć kary, a nawet okazują tak godną pożałowania słabość, że pochwalają ich działania, co nierozsądnie uważają za wskazówki wyższego ducha. Lecz niestety! Do jakich skrajności można doprowadzić dzieci, które są tak wychowywane i którym tak się schlebia! Może nie macie innej intencji niż pozyskanie ich uczucia, ale choć intencja może być dobra, popełniacie wielki błąd, myśląc, że spowodujecie w ten sposób, że będą was kochały prawdziwą dziecięcą miłością za uległość, która wszystko znosi i na wszystko pozwą-

la. Tymczasem to najlepsza droga, by doprowadzić do tego, że będą wami pogardzać, nieprzywykłe do pełnej szacunku bojaźni, jaką powinny do was żywić. Dlatego kochając je w taki sposób pokazujecie naprawdę, że nienawidzicie ich silną nienawiścią, skierowaną nie tylko przeciwko waszym dzieciom, ale również przeciw wam samym, ponieważ wszystko w praktyce sprowadza się do tego, że skazujecie je na życie wśród ciągłego nieporządku i braku umiaru, ściągając na własną głowę niewypowiedziane cierpienie i żal. Dziecko, które jest dzisiaj waszym bożkiem, któregoś dnia stanie się waszym krzyżem.

Grzeszą również ci rodzice, którzy nie rezygnują całkowicie z karcenia, ale stosują je zbyt łagodnie i brakuje im zdecydowania, stanowczości i niezbędnej energii; używają tylko języka wtedy, gdy powinni użyć rąk. Kończy się to wyzwiskami, albo krzykiem i pogróżkami, z których dzieci tylko się śmieją.

Taki był grzech najwyższego kapłana Helego, który został tak surowo ukarany przez Boga, choć w innych aspektach był człowiekiem prowadzącym

prawe i nieposzlakowane życie. Chociaż uprzedzono go o świętokradczej profanacji popełnionej w Świątyni przez jego dwóch synów, Chofniego i Pinchasa, zamiast podjąć energiczne kroki, jakich wymagał taki ogrom zła, i jakie powinien był podjąć jako ojciec, najwyższy kapłan i sędzia, wezwał ich tylko do siebie i rzekł: „Czemu dopuszczacie się tych czynów, wszak od całego ludu słyszę o waszym niewłaściwym postępowaniu? Nie, synowie moi, niedobre wieści ja słyszę" (1 Sm 2, 23-24)- To było jedyne upomnienie, jakie im dał za bardzo złe czyny; a jego niemądra słabość ściągnęła na niego i synów haniebną śmierć.

Identyczna jest głupota rodziców, którzy stosują środki uśmierzające, kiedy rana wymaga ognia i żelaza, i którzy zadowalają się paroma słowami rady czy wymówki, albo jakąś lekką karą. Ich podejście powinno być zupełnie inne. Takie karcenie i takie rady są dobre w przypadku dziecięcych przewinień o żadnych lub niewielkich konsekwencjach; ale kiedy winy są poważne, a powtarzane ostrzeżenia okazują się bezskuteczne, powinniście przejść do dzia-

łania, zastosować mocniejsze środki i wykorzystać autorytet, jaki Bóg złożył w wasze ręce. Nie chcę, byście przez to zrozumieli, że nie macie być łagodni i uprzejmi wobec swoich dzieci, ale do tej łagodności i uprzejmości musicie zawsze dodać odpowiednią stanowczość i energię, żeby wzbudzić szacunek. I nie obawiajcie się, że wasze dzieci będą was przez to mniej kochały — nawet zaczną was jeszcze bardziej cenić.

UNIKAJ SKRAJNOŚCI

Ale unikając jednej skrajności musicie być pewni, że nie popadniecie w drugą, znacznie bardziej niebezpieczną i szkodliwą skrajność traktowania dzieci z nadmierną surowością. Bywają rodzice, którzy są tak owładnięci niecierpliwością, gniewem i złym humorem, że niczego nie potrafią znieść; którzy nie wiedzą, jak wypowiedzieć czułe, pełne miłości słowo; którzy zawsze wytykają błędy, w porę i nie w porę; którzy na wargach i w oczach ciągle mają wymówki; którzy zawsze są gotowi uderzyć

lub pogrozić; którzy jednym słowem są tak brutalni i barbarzyńscy, że nawet karząc dzieci w słusznej sprawie nigdy nie zachowują należnego umiaru, lecz atakują je bez żadnej próby samokontroli i biją bez litości, jakby były z żelaza czy kamienia. Niestety! Jakim strasznym błędem jest takie wychowanie dzieci, przez nieustanne okazywanie irytacji, surowości i gniewu — błędem, który z pewnością przepełni je nienawiścią i wstrętem do was, i doprowadzi do tego, że nie będą patrzeć na was jak na rodzica, tylko tyrana i oprawcę. Przez ten błąd wiele naprawdę ciobrych z natury dzieci, które stałyby się takie w innych rękach, w waszych mogą się tylko zmarnować i uciec do najbardziej desperackich kroków, takich jak ucieczka i życie bezdomnego w[7]łóczęgi albo wybór nieodpowiedniej drogi życiowej — a wszystko tylko po to, by pozbyć się ciężaru, który stał się nie do zniesienia.

Posłuchajcie więc ostrzeżenia, jakie daje wam święty Paweł: „Ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu waszych dzieci, lecz wychowujcie je stosując karce-

nie i napominanie Pańskie!" (Ef 6, 4)- Czy dobrze rozumiecie? Wasze karcenie musi być „karceniem Pańskim" to znaczy kierowanym szczerym pragnieniem ich zbawienia, nie karceniem diabelskim, czyli podżeganym przez brutalną wściekłość i szatańską furię, która tylko szuka ujścia, a jej jedynym efektem jest krzywda dzieci, a nie ich poprawa. Jeśli w karceniu nie ma innego motywu niż dobro waszych dzieci, będziecie z łatwością wiedzieli, jak zachować właściwe granice i nie posunąć się dalej, niż to konieczne; a nawet jeśli okoliczności będą wymagały surowej kary, zawsze powinniście dać do zrozumienia, że mimo oburzenia postępkami dzieci nie przestajecie ich kochać. W ten sposób dzieci będą skłonne przyjąć wasze karcenie, bo z jednej strony dobrze wiedzą, co zrobiły złego, a z drugiej są przekonane, że karzecie je niechętnie i wyłącznie dla ich własnego dobra.

A żeby mogły być tym bardziej przekonane, że surowość, jaką im okazujecie w niektórych sytuacjach, naprawdę wypływa z waszej miłości do nich, we

wszystkich innych sprawach musicie okazywać im właściwą uwagę i troskę, wyrażać aprobatę i zadowolenie, kiedy dają dowody uległości i posłuszeństwa; wiedzieć, jak inspirować je i zachęcać przez małe nagrody; a szczególnie dbać, by miały wszystko, co jest im potrzebne do życia i rozwoju. Pamiętajcie, jeżeli egzekwowanie waszego autorytetu sprowadza się do bicia i pogróżek, a we wszystkim innym nie przejawiacie żadnej troski, lecz ograniczacie je jak niewolników, nie dostarczając żadnej rozrywki, i jeśli niechętnie ponosicie niezbędne koszty ich utrzymania, każąc czekać miesiącami nawet na niezbędne im ubrania, zapewniam was, że nigdy nie zdobędziecie ich miłości, a bez tej miłości nie uda się wam niczego osiągnąć przez karcenie. Mało tego, zobaczycie, że wprost przeciwnie, będą zawsze skłonne do robienia czegoś złego, choćby tylko ze złośliwości i uporu.

Wszystko można uzyskać od dzieci, które naprawdę kochają rodziców, ale miłość pozyskuje się miłością. Musicie więc od czasu do czasu okazywać, że je kochacie — nie poprzez tolerowanie tego, czego

tolerować nie powinniście, lecz przez tysiące drobnych aktów miłości, które charakteryzują dobrego rodzica.

UNIKAJ SKRAJNOŚCI RYGORU I POBŁAŻANIA

Istnieje wreszcie, choć może się to wydawać dziwne, trzecia kategoria rodziców, którzy popadają jednocześnie w obie skrajności, o których mówiliśmy — nadmierny rygor i nadmierne pobłażanie. I choć takie stwierdzenie wydaje się nieprawdopodobne przez swą wewnętrzną sprzeczność, tę szczególną kategorię być może najczęściej spotykamy w praktyce. Mówię tu o rodzicach, którzy w zarządzaniu swoim domem nie mają innego przewodnika niż dobry lub zły nastrój, jaki w danej chwili nimi kieruje, i wskutek tego zawsze przechodzą z jednej skrajności do drugiej. Raz są zbyt surowi, innym razem zbyt pobłażliwi; raz gnębią cały dom za nic, innym razem, widząc najbardziej karygodne zachowanie, śmieją się tylko i żartują na ten temat z dziećmi; niemal w jednej chwili przechodzą z jednej skraj-

na siebie albo pogardę za nadmierną pobłażliwość, albo niechęć za przesadną surowość.

W tym aspekcie rozwaga rodziców jest ważniejsza od świętości. Świętość jest korzystna dla tego, kogo cechuje, ale rozwaga niezbędna dla każdego, kto musi rządzić innymi. Dlatego nierzadko widzimy rodziców, którzy są naprawdę dobrzy i pobożni, a jednocześnie zupełnie zawodzą w kwestii wychowania swoich dzieci. Są dobrzy sami w sobie, lecz źli jako wychowawcy, bo mają zbyt miękki i uległy charakter albo zbyt wiele oczekują od dzieci i w konsekwencji je zniechęcają. Świat jest często zdumiony, widząc złe dzieci takich dobrych rodziców, ale to wcale nie powinno dziwić, bo sama dobroć nie wystarcza — musi być połączona z rozwagą. Z drugiej strony, jest wielu rodziców, którzy bynajmniej nie są tacy pobożni, ale radzą sobie dużo lepiej z wychowaniem dzieci, ponieważ mają więcej zdolności, więcej rozwagi i więcej zdrowego rozsądku w kierowaniu nimi.

A jak, możecie zapytać, mamy osiągnąć taką rozwagę? Działajcie zawsze ze słuszną intencją, niech

niu dzieci musicie być konsekwentni i zawsze zachowywać stałą i niezmienną postawę łagodności połączonej z powagą. Jeśli nie umiesz panować nad sobą, jak możesz mieć nadzieję, że zapanujesz nad innymi!

Przed podsumowaniem tego wątku należy zwrócić uwagę na parę innych ważnych rzeczy do przemyślenia, gdyż od tego w dużej mierze będą zależeć owoce i skuteczność karcenia; ale nie chcąc przedłużać, przeniosę je do następnego rozdziału.

Na razie z wszystkiego, co zostało dotąd powiedziane, możecie wywnioskować, że najtrudniejszym elementem wychowania jest karcenie. By właściwie je stosować, trzeba niemałego taktu i rozwagi — cechy, która bynajmniej nie jest powszechna. Potrzebujecie rozwagi, by odróżnić jeden przypadek od drugiego, rozwagi, by dostosować karę do temperamentu i skłonności waszych dzieci, rozwagi, by wybrać sprzyjający czas i sytuację, i wreszcie, rozwagi, by powstrzymać się od obrania zbyt rygorystycznych lub zbyt swobodnych metod, ściągając w ten sposób

na siebie albo pogardę za nadmierną pobłażliwość, albo niechęć za przesadną surowość.

W tym aspekcie rozwaga rodziców jest ważniejsza od świętości. Świętość jest korzystna dla tego, kogo cechuje, ale rozwaga niezbędna dla każdego, kto musi rządzić innymi. Dlatego nierzadko widzimy rodziców, którzy są naprawdę dobrzy i pobożni, a jednocześnie zupełnie zawodzą w kwestii wychowania swoich dzieci. Są dobrzy sami w sobie, lecz źli jako wychowawcy, bo mają zbyt miękki i uległy charakter albo zbyt wiele oczekują od dzieci i w konsekwencji je zniechęcają. Świat jest często zdumiony, widząc złe dzieci takich dobrych rodziców, ale to wcale nie powinno dziwić, bo sama dobroć nie wystarcza — musi być połączona z rozwagą. Z drugiej strony, jest wielu rodziców, którzy bynajmniej nie są tacy pobożni, ale radzą sobie dużo lepiej z wychowaniem dzieci, ponieważ mają więcej zdolności, więcej rozwagi i więcej zdrowego rozsądku w kierowaniu nimi.

A jak, możecie zapytać, mamy osiągnąć taką rozwagę? Działajcie zawsze ze słuszną intencją, niech

waszym celem będzie Bóg i dobro waszych dzieci. Działajcie zawsze z namysłem i bez pośpiechu; czasami spytajcie o radę innych i nie ufajcie zanadto własnym uczuciom. Nade wszystko, radźcie się Boga w modlitwie, błagając o światło Tego, który jest jedynym dawcą wszystkich dobrych darów, a On was oświeci i umożliwi w każdej sytuacji rozpoznanie najlepszego kierunku działania, zmierzającego do właściwego panowania nad waszymi dziećmi.

ROZDZIAŁ V

WYCHOWANIE MORALNE I RELIGIJNE. DOBRY PRZYKŁAD

Niezależnie od wszystkich zasad, jakie właśnie wyłożyłem - zasady rozwagi, taktu i rozsądku - jako przewodnika, który umożliwi wam właściwe karcenie swoich dzieci, trzeba jeszcze przedstawić inne warunki, od których w dużym stopniu zależy rezultat i skuteczność karcenia. Gdy tylko wam je podam, przybliżę ten temat, zatrzymując się na tym, jak ważne jest, by nie szczędzić wysiłków w procesie właściwego wychowania dzieci.

PIERWSZA RADA

Rada pierwsza, którą teraz dam, jest taka, że powinniście być wyczuleni na każdy najmniejszy przejaw stronniczości w kierowaniu dziećmi. W rodzinie, w której jest kilkoro dzieci, często występują między nimi duże różnice w charakterze, nastroju,

talentach, tak jak i różnice w cechach fizycznych, a co więcej, jest dosyć naturalne, że rodzice czasem bardziej lubią jedno od drugiego. Mało tego, zdarza się sporadycznie, że doświadczają swoistego uczucia niechęci lub antypatii do któregoś ze swoich dzieci. Takie naturalne uczucia nie są grzechem, ale musicie je trzymać pod kontrolą i hamować na tyle, by w żaden sposób nie wpłynęły na waszą postawę, która powinna być taka sama dla wszystkich bez wyjątku. Gdybyście postąpili inaczej, popełnilibyście poważny błąd.

Nie da się wytłumaczyć, jak szkodliwe są takie rozróżnienia i preferencje dla dobrego wychowania. Takie wyraźne faworyzowanie jednego dziecka, które, inaczej niż pozostałe, staje się przedmiotem waszych szczególnych starań i uwagi, i wszystko, co zrobi, spotyka się z pochwałą i uznaniem, a otwarta niechęć do drugiego, którego uczyniliście przedmiotem szorstkości i rygoru, i w którym zawsze jesteście gotowi znaleźć jakąś winę, oznacza jawną i gorszącą niesprawiedliwość. Jeśli wszystkie są tak samo two-

imi dziećmi, skąd ta różnica w traktowaniu? Trzeba tutaj, ku zawstydzeniu ludzkości, stwierdzić, że nie spotyka się tego u zwierząt, które równo traktują swoje młode!

Co więcej, taka niesprawiedliwość jest bardzo szkodliwa w każdym aspekcie. Jest szkodliwa dla faworyzowanych, ponieważ ściąga na nich niechęć rodzeństwa i ponieważ uczą się w ten sposób, że mogą być wymagające, złośliwe, dumne i zawsze gotowe nadużyć waszej słabości. Niestety! Któregoś dnia przekonacie się, jaką smutną nagrodę dostaniecie od swoich beniaminków za całą uwagę, jaką ich obdarzaliście. Jest to zgubne także dla reszty dzieci, które, czując się poniżane, pomijane i zaniedbywane, nie patrzą już na was oczami miłości i nie chcą przyjmować od was karcenia, bo w dużej mierze uważają je za inspirowane nienawiścią i odrazą; i które w końcu zaczynają odczuwać rozgoryczenie, urazę i palącą zazdrość wobec tych, którzy na ich oczach są traktowani lepiej niż oni sami — uczucia, które narastają z upływem lat i w końcu powodują wśród

rodzeństwa rozdźwięk i niezgodę, której nigdy nie da się usunąć. Taki jest rezultat waszej stronniczości; tak poważnie skrzywdzi ona najprawdopodobniej wszystkich członków rodziny.

Ale możecie zapytać, czy nie jest słuszne, by wyróżniać i bardziej lubić tych, którzy są najbardziej godni uznania? W rzeczy samej, może jest, pod warunkiem, że wasze upodobanie opiera się na prawdziwych zaletach, a nie na przypadkowych cechach. Chciałbym po prostu zwrócić uwagę na fakt, że nie możecie pozwolić, by uczucie was zaślepiło; aż nazbyt łatwo jest przekonać samego siebie, że to większe zalety sprawiają, iż lubicie jedno dziecko bardziej od drugiego, podczas gdy w rzeczywistości może to być tylko szczególne uczucie albo większa sympatia z waszej strony.

Nie walory umysłu czy ciała są w tym przypadku prawdziwą wartością, lecz zalety serca — rozwaga, posłuszeństwo, dobre zachowanie. Tam, gdzie występują, możecie rzeczywiście okazać szczególne zadowolenie, żeby zachęcić takie dziecko i zmotywować pozostałe do jego naśladowania. W takim

przypadku ci pomijani nie mają racjonalnego powodu do narzekania, ponieważ to od nich w pełni zależy, czy też będą tak traktowani. Krótko mówiąc, taka postawa nie jest bynajmniej prymitywnym systemem wyróżniania jednego dziecka i niechęci do pozostałych, co zawsze jest nierozsądne i krzywdzące, ale sprawiedliwym rozdzielaniem nagród i kar, co samo w sobie nie może nikogo urazić.

Ale mimo wszystko, nie zapominajcie, że nawet jeśli jedno z dzieci zasługuje na wasze uczucie bardziej niż pozostałe, musicie mimo wszystko powstrzymać się przed zbyt wyraźnym demonstrowaniem miłości do niego. Jest dość naturalne, że taki szacunek i uczucie powinny być większe tam, gdzie większa jest zasługa, ale trzeba je okazywać bardzo ostrożnie i rozważnie. Pamiętne przykłady pozostawione nam przez Boga w Piśmie Świętym odnośnie zgubnych skutków, jakie szczególne ojcowskie upodobanie przyniosło rodzinie Jakuba, jak choćby w przypadku Józefa, powinny być wyraźną nauką. Józef był ze wszystkich synów Jakuba najsympatyczniejszy, najmądrzejszy i naj-

lepiej się prowadził, jednak gdy ojciec podarował mu piękniejszy i bardziej okazały płaszcz, to wyróżnienie wywołało taką zazdrość braci, że wybuchła w końcu w straszny sposób i sprzedali go w niewolę.

Ten przykład powinien pokazywać, jak rozważni i ostrożni musicie być w zewnętrznym wyrażaniu szczególnych uczuć. Preferencja może być uzasadniona, ale nie zawsze rozsądnie jest ją okazywać. Waszym szczególnym celem powinno być zachowanie miłości wszystkich dzieci i utrzymanie między nimi wzajemnej uprzejmości, zgody, pokoju i miłosierdzia. Na pewno się wam to nie uda, jeżeli będziecie przejawiać wyraźne rozróżnienie i stronniczość w stosunkach z waszymi dziećmi.

DRUGA RADA

Moja druga rada: niech ojciec i matka będą całkowicie zgodni w kierowaniu rodziną, bo jeśli mają odmienny pogląd na sprawy i nie są zgodni w działaniu, nie odniosą sukcesu w wychowaniu swego potomstwa.

Wóz zaprzężony w dwa konie porusza się sprawnie, jeżeli oba ciągną razem i jednoczą swoje siły; a jeśli jeden ciągnie w swoją stronę, a drugi w przeciwną, nie ujadą daleko. Czy widzicie analogię? Jeśli, na przykład, nie pochwalasz postępowania żony i uważasz je za zbyt łagodne i pobłażliwe, a ona z drugiej strony potępia twoje jako zbyt szorstkie i surowe, jeśli oboje stosujecie zupełnie przeciwstawne metody, jeżeli ciągle się sprzeczacie i obwiniacie nawzajem, a przy tym jesteście na tyle nierozważni, by robić to w obecności dzieci, czyniąc z nich w ten sposób świadków waszych dyskusji i sporów, jaki może być rezultat? Taki, że oboje staniecie się godni pogardy w oczach waszych dzieci, poniżycie się przed nimi i zupełnie zmarnujecie pozytywne skutki, jakie mogłoby przynieść karcenie — dzieci szybko się przekonają, że jeśli jeden rodzic je skrytykuje, drugi weźmie w obronę. I tak wasza wzajemna niezgoda zupełnie niszczy ducha domowej dyscypliny, prowokuje dzieci do nieposłuszeństwa i męczy tego rodzica, który, gdyby nikt mu nie przeszkadzał, mógłby dobrze pokierować dziećmi.

Jest zatem rzeczą najwyższej wagi, by rodzice byli jednomyślni i całkowicie zgodni w wychowaniu swoich dzieci. A jeśli powstanie niezgoda - bo jest raczej niemożliwe, by zawsze z kimś się zgadzać - starajcie się dojść do porozumienia sami, nie dając dzieciom podstaw do podejrzeń, że jest między wami różnica zdań. Nie będzie trudno się porozumieć, jeśli w spokojnym i przyjaznym nastroju, nie mając innego powodu niż tylko dobro waszych dzieci, przedstawicie swoje racje bez wrogości i wzajemnego obwiniania się. Pozwólcie jednak, że powtórzę: w obecności dzieci musicie zawsze być jednomyślni i wspierać się wzajemnie, żeby nie mogły się w waszym wypadku sprawdzić słowa Ewangelii: „Każde królestwo, wewnętrznie skłócone, pustoszeje" (Mt 12, 25).

TRZECIA RADA

Trzecia rada: niech postępowanie rodziców będzie wzorowe i wolne od wszelkich zarzutów. Dobry przykład jest ostatnim obowiązkiem w kształtowaniu wychowania moralnego i religijnego. Te obo-

wiązki, jak pamiętacie, to nauczanie, czujność, karcenie i dobry przykład.

Jestem świadomy, że trudno jest znaleźć tak nikczemnych rodziców, którzy by świadomie uczyli swoje dzieci złych rzeczy. Ogólnie rzecz biorąc, rodzice mówią tylko o uczciwości, honorze, czystości, religii; jaki sens ma jednak to piękne nauczanie, jeżeli dzieci widzą, że wasze postępowanie jest z nim sprzeczne? Co będą naśladować — wasze nauki czy wasz przykład? Czy nie wiecie, że przykład jest bardziej przekonywujący niż słowa? A jeśli prawda ta dotyczy przykładu w ogóle, to o ile bardziej przykładu danego przez rodziców, skoro wszystko sprzyja temu, by był bardziej skuteczny — więzy krwi, wspólnota życia, naturalny instynkt, naturalny szacunek, częste oglądanie dzieci, słuchanie, rozmowy z nimi. Wasze postępowanie jest zawsze otwarte dla ich oczu, a szacunek, jaki w nich wzbudzacie, prowadzi w naturalny sposób do ślepego przyjmowania wszystkiego, co robicie, jakby było prawem, i całkowitego usprawiedliwiania siebie, jeżeli mogą powiedzieć: mój ojciec tak

robi, moja matka tak robi. Dlatego z reguły prawdziwe jest twierdzenie: jaki ojciec, taki syn, i wystarczy znać charakter rodzica, by móc domyślić się, jakie będzie dziecko.

Skoro wpływ przykładu rodziców na dzieci jest tak duży, z łatwością zrozumiecie, jak ważne i konieczne jest, by wasze postępowanie było bez zarzutu. Nigdy nie powinniście w ich obecności zrobić lub powiedzieć czegoś niewłaściwego; jednym słowem, całe wasze życie powinno być wzorem cnoty, skromności i chrześcijańskiego postępowania. Wtedy wasze nauki i karcenie pozostawią silny i trwały ślad w sercach waszych dzieci, po prostu dlatego, że zobaczą, iż są poparte i potwierdzone waszym przykładem. Gdybyście mieli postępować inaczej, jaką wagę mogą mieć wasze nauki czy karcenie, jeżeli dajecie waszym dzieciom powód do wymówek, a może wasze przewinienia są jeszcze poważniejsze. W takim przypadku lepiej milczeć i nie zwracać uwagi na to, co robią, bo wasze słowa nie przyniosą żadnego efektu.

Możecie z tego wywnioskować, jak winni i niegodni swego miana są ci rodzice, którzy na tyle się zapominają, by w obecności dzieci mówić i działać bez żadnych zahamowań, i którzy zamiast dawać im dobry przykład, dają ciągłe zgorszenie, ustawiczną szkołę zła i grzechu przez swój skandaliczny język, złe nawyki, wstrętne czyny i nieuporządkowane życie dalekie od Boga i wszystkiego, co dobre i święte- Niestety! W przypadku wielu nieszczęśliwych dzieci byłoby lepiej, gdyby nigdy nie miały kontaktu ze swoimi rodzicami, bo ich widok nie może im dać niczego prócz złego przykładu. Czego syn może nauczyć się od ojca, który potrafi być wesoły tylko w barze albo w złym towarzystwie, który jest nieuczciwy i nie myśli o niczym prócz własnego interesu, pieniędzy i zysku i w którym nie ma nawet śladu religijności. I czego może nauczyć się córka od matki, która jest pochłonięta przyjęciami, strojami i zabawą, a może nawet niedozwolonymi i niezgodnymi z prawem rozrywkami? Czy nie będzie prawdziwym cudem, jeżeli dzieci dorastające

w takim środowisku nie okażą się wiernymi kopiami swoich rodziców?

To z pewnością przepełnienie czary niegodziwości, najcięższa ze wszystkich zbrodni. Jeżeli Jezus Chrystus powiedział ogólnie: „Biada człowiekowi, przez którego dokonuje się zgorszenie" (Mt 18, 7), o ileż bardziej groźba ta dotyczy takich rodziców, świadomych, że zgorszenie, które dokonuje się przez nich, jest najbardziej zaraźliwe? Wiem, że wielu rodziców, którzy sami prowadzą złe życie, próbuje za wszelką cenę ukryć to przed dziećmi, by nie dawać okazji do zgorszenia. Możecie być jednak pewni, że wasza ostrożność nie pomoże wam ujść przed uważnym, przenikliwym wzrokiem rodziny. Jeśli nie jesteście naprawdę dobrzy, na próżno staracie się ukryć swoje złe uczynki — wcześniej czy później, bezpośrednio czy nie, dotrą do świadomości waszych dzieci. Nie ma innego sposobu, by mieć opinię szlachetnego, niż naprawdę takim być, a nie tylko na pozór.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Takie są więc rozmaite obowiązki rodziców wobec dzieci. Może się wydawać, że zbyt długo się nad tym rozwodziłem, ale tak nie jest. Wprost przeciwnie, powiedziałem naprawdę mało w porównaniu z rozległością tego tematu. Ograniczyłem swoje uwagi do najbardziej zasadniczych punktów, które jednak powinny wystarczyć, byście zrozumieli, że wychowanie dzieci jest wielką odpowiedzialnością, i że wielu rodziców niespecjalnie troszczy się o to, by sprostać jej tak, jak powinni. Gdyby ojcowie i matki tylko właściwie wypełniali swój obowiązek, nie byłoby tylu niezdyscyplinowanych, niepoprawnych i złych dzieci, które są zakałą rodziny i plagą dla społeczeństwa. I niech nikt nie składa tego zawsze na karb złej natury czy złych skłonności. Przez staranie i ciągłą troskę można oswoić i udomowić dzikie zwierzęta.

Dlaczego więc mamy mówić, że nie da się zmieniać i naprawiać dzieci? Niewątpliwie nie zrobi się tego w jeden dzień, tydzień czy miesiąc; jest to rezultat, który można osiągnąć tylko przez nieustanną troskę i niestrudzoną pracę.

Przyznaję, że mimo wszystkiego, co robicie, mimo wszystkich waszych wysiłków i starań może się zdarzyć, że tylko traciliście czas na niektóre z waszych dzieci, które są odporne na wszelkie dobre oddziaływanie i stają się coraz gorsze i bardziej zepsute. Takie dzieci Bóg dawał czasem nawet świętym patriarchom Starego Przymierza. Pozwolił, by Abraham miał zepsutego Ismaela, Izaak — zbłąkanego Ezawa, a z dwunastu synów Jakuba zaledwie dwóch było dobrych. Pozwolił na to na pocieszenie tym biednym rodzicom, którzy, choć sumiennie wypełniają swoje obowiązki, są zasmuceni widząc, że wszystkie ich wysiłki poszły na marne. Niech pocieszy ich świadomość, że, jak mówi apostoł, On odmierza swoją nagrodę nie według końcowego sukcesu, lecz wysiłków, jakie włożyliście, by go osiągnąć: „każdy według własnego

trudu otrzyma należną mu zapłatę" (1 Kor 3, 8). Jeżeli wasze dzieci w swej niegodziwości nie odpowiadają na starania, jakie im poświęciliście, zemści się to na nich i poniosą karę przed Bogiem, ale to na pewno nie umniejszy nagrody, na jaką zasłużyliście za swoje wysiłki. Jednocześnie nigdy nie powinniście rezygnować z prób ich naprawy, nawet jeśli macie niewielką nadzieję na powodzenie.

Przypadek, o którym właśnie mówiłem - dzieci, które wyrastają na złych ludzi pod opieką dobrych i czujnych rodziców — jest niczym innym jak wyjątkiem od generalnej zasady, tak jak jest raczej wyjątkowe, by wyrosły na dobrych ludzi dzieci złych i niedbałych rodziców. Ale poza tymi rzadkimi wyjątkami zawsze prawdziwe jest twierdzenie, że niedaleko pada jabłko od jabłoni, a dobre lub złe postępowanie zależy od dobrego lub złego wychowania. Stąd wniosek, że powinniście zrobić wszystko, co w waszej mocy, aby dobrze wychować dzieci, skoro rezultat jest tak ważny zarówno dla dzieci, jak i dla was samych.

Co do waszych dzieci, nic innego nie ma takiego znaczenia jak ich szczęście w tym i przyszłym świecie. Najszlachetniejsze dziedzictwo, jakie możecie im zostawić, to dobre życie. Dobry i szlachetny syn może nie mieć żadnego majątku albo bardzo niewielki, ale zawsze będzie miał błogosławieństwo Boga, a jeśli jest zły i zepsuty, możecie trudzić się, by pozostawić mu fortunę, a on i tak szybko ją roztrwoni, jak pokazują codzienne niemal przykłady. A nawet jeśli tak się nie stanie, i tak wszystko jest stracone, jeśli przez brak właściwego wychowania zatraci swą nieśmiertelną duszę. Czyż nie mamy niezawodnych słów, że młody człowiek z upływem lat będzie robił to, czego nauczył się w młodości: „Wdrażaj chłopca w prawidła jego drogi, a nie zejdzie z niej i w starości" (Prz 22, 6) — będzie dalej prowadził dobre życie i szedł drogą zbawienia, jeśli właściwie mu ją pokazaliście, a obierze złą drogę prowadzącą do zatracenia, jeśli go na niej postawiliście.

Wyciągnijcie z tego wniosek, że zbawienie waszych dzieci i wasze własne idą ręka w rękę. Zapew-

niając im zbawienie, zapewniacie je też sobie: „Zbawiona zaś będzie przez rodzenie dziatek; jeśli trwać będzie w wierze i miłości i uświęcaniu się ze skromnością" (1 Tm 2, 15). Z drugiej strony, ich potępienie, jeśli doszło do niego z waszej winy, musi przyczynić się do waszego. Jak można myśleć inaczej? Jak wyobrazić sobie dzieci zgubione z winy rodziców, a samych rodziców zbawionych? Czy nie widzicie w tym sprzeczności? Czy ta świadomość sprawi, że pomyślicie przynajmniej o tym, jak bardzo grozi wam potępienie i jak niezwykle trudno będzie wam osiągnąć zbawienie?

Ale Bóg nie będzie czekał na życie wieczne, by was ukarać lub nagrodzić według zasług. Już w tym życiu zbierzecie owoce dobrego lub złego wychowania, jakie daliście swoim dzieciom. Jeśli było dobre, otrzymacie wspaniałe owoce pociechy i radości, widząc pomyślność i doczesne błogosławieństwo, jakie zsyła na nie Bóg, i ponad wszystko, widząc miłość i wdzięczność, jaką wam okazują. Pobożność wobec Boga, jaką ich natchnęliście, powróci do was sa-

mych i spowoduje, że zawsze okażą wam szacunek, pomoc, pociechę i wdzięczność, jaką są wam winne i będą gotowe wyrażać ją przy każdej okazji i we wszystkich okolicznościach waszego życia. Cóż może być większego i bardziej przyjemnego niż to? Można naprawdę zazdrościć takim rodzicom, pobłogosławionym w ten sposób w swoich dzieciach.

Ale jeśli wychowanie, jakie dajecie, jest złe, będziecie zbierać gorzkie owoce żalu i łez, widząc ich rozwiązłe i niedbałe prowadzenie, któremu niezawodnie towarzyszy niesława, hańba, zagrożenia, złodziejstwo, marnotrawienie waszego majątku, zubożenie waszego domu i, co więcej, złe traktowanie, lekceważenie i pogarda, jaką wam okazują. Och! Cóż to za życie pełne rozpaczy! Życie, które doprowadzi was do przedwczesnego grobu, życie, które sprawi, że będziecie przeklinać godzinę, w której powołaliście swoje dzieci do istnienia! Nieszczęśliwi, jeśli wciąż je kochacie, bo wasza miłość jest zawsze w pogardzie; jeszcze bardziej nieszczęśliwi, jeśli wasza miłość zmieniła się w nienawiść, bo musicie

nienawidzić we własnych dzieciach cząstkę siebie samych. Taki niestety jest naturalny bieg wypadków.

Ale nie myślcie, że waszym nieszczęściem jest posiadanie dzieci. Nie, jest nim złe ich wychowanie. Zamiarem Boga było dać wam je na błogosławieństwo, ale przez nieszczęsne zaniedbanie zepsuliście Boży plan, czyniąc swoje dzieci przedmiotem przekleństwa.

Jeżeli zatem leży wam na sercu dobro własne i dobro waszych dzieci, nie zaniedbujcie ich wychowania, póki jest na to czas - róbcie to przez wzgląd na dzieci i na siebie samych. Ale wszystkie wasze starania i wysiłki będą daremne i bezużyteczne bez błogosławieństwa Boga, w którego imieniu mamy zaczynać wszystkie nasze przedsięwzięcia, szczególnie te większej wagi; więc uczyniwszy z waszej strony wszystko, co możliwe, powinniście wstawiać się za nimi u Boga, polecać Mu je każdego dnia i błagać o opiekę Najświętszej Panny nad nimi, pomoc aniołów i patronat świętych. Niech praca i modlitwa, modlitwa i praca, idą ręka w rękę, a nie musicie się obawiać, że nie osiągniecie pożądanego rezultatu.

Zanim zakończę, nie mogę pominąć paru słów pocieszenia dla rodziców, którzy mieli już nieszczęście popełnić błąd w tej wielkiej sprawie. Cóż, szkoda już się stała; nie ma już czasu na naprawę błędów przeszłości: wasze dzieci są teraz dorosłe i tak głęboko pogrążone w złym, że wydają się nie do naprawienia. Jaką drogę macie obrać w takiej sytuacji? Czy pozostawić je swemu losowi i poddać się rozpaczy bez promyka nadziei? Oczywiście, że nie. Nawet jeśli sprawy zaszły tak daleko, nie możecie myśleć, że wszystko jest stracone bez nadziei na poprawę.

Zacznijcie od zmiany siebie samych, a jeśli w swoim postępowaniu dostrzegacie cokolwiek, co mogłoby czynić was złymi w oczach waszych dzieci, zastosujcie właściwy środek i spróbujcie zdobyć ich szacunek, zaczynając prowadzić przykładne życie, to znaczy, przyłóżcie ręce do pługa i niestrudzenie korzystajcie z wszystkich źródeł miłości i dobrze ukierunkowanego wpływu. Czy można powiedzieć, że nieskazitelne życie wraz z żarliwą modlitwą sprawi, że wasze działanie okaże się skuteczne i uzyskacie od

Boga spodziewaną poprawę? To zdarza się rzadko, ale nie jest niemożliwe, jak wskazuje doświadczenie.

Ale jeśli zło jest nie do naprawienia, nie macie innego wyjścia niż poddać się z pokorą i pogodzić ze złymi skutkami własnego zaniedbania - znosząc cierpliwie kłopoty i przykrości spowodowane przez wasze źle wychowane dzieci jako sprawiedliwą karę za ciężki grzech, jaki popełniliście, wychowując je w taki sposób. Kara, jaką Bóg zesłał na was za wasz grzech, może stać się pomocna dla waszego zbawienia. Aby uniknąć kary wiecznej, pozostaje wam tylko cierpliwie znosić to, co Bóg zsyła na was tu na ziemi.

Ale szczęśliwi ci, którzy wiedzą, jak uczyć się na błędach innych. Sytuacja rodziców, o jakich właśnie wspomniałem, jest naprawdę trudna do zniesienia; dlatego z całej mocy muszę zalecić tym, którzy jeszcze mają czas, by strzegli się przed ryzykiem popadnięcia w podobne kłopoty. Wprowadźcie zatem w życie rady, jakie wam dałem w tej instrukcji dotyczącej fundamentalnej, najważniejszej sprawy wychowania dzieci.

ABORCJA
PRZYWRÓCIĆ ŻYCIU SENS

Autor Nancy Michels
Wydawnictwo „Credo”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 7
ROZDZIAŁ 1 DLACZEGO KOBIETY DECYDUJĄ SIĘ NA ABORCJĘ? 9
ROZDZIAŁ 2 WPŁYW ABORCJI NA EMOCJE KOBIETY 27
ROZDZIAŁ 3 ŻAL 43
ROZDZIAŁ 4 WYPIERANIE SIĘ 57
ROZDZIAŁ 5 POCZUCIE WINY I GNIEW 71
ROZDZIAŁ 6 NEGOCJOWANIE, DEPRESJA I OSAMOTNIENIE, STRACH 83
ROZDZIAŁ 7 PRZEBACZENIE 101
ROZDZIAŁ 8 PRZEBACZYĆ SOBIE 115
ROZDZIAŁ 9 PRZEBACZONO MI, CO DALEJ? 131
ROZDZIAŁ 10 WPŁYW ABORCJI NA OJCÓW I DZIECI 145
DODATEK A POMOCNE TEKSTY Z PISMA ŚWIĘTEGO 169
DODATEK B DZIEWIĘĆ KROKÓW NA DRODZE OSOBISTEGO ROZWOJU 173
WYKAZ SKRÓTÓW NAZW KSIĄG BIBLIJNYCH 175
WYKAZ SKRÓTÓW NAZW PRZEKŁADÓW PISMA ŚWIĘTEGO WYKORZYSTANYCH W NINIEJSZEJ PUBLIKACJI 176

Podziękowania

Do powstania tej książki przyczyniło się wiele osób, a szczególnie Nathan Unseth i Carol Johnson z Bethany House Publishers. Cenię sobie bardzo ich troskę o kobiety cierpiące na zespół poaborcyjny, a także ich cierpliwość.

Dziękuję kobietom - i mężczyznom - którzy opowiedzieli mi o swoich przeżyciach związanych z aborcją. Gotowi byli powrócić do bolesnych wspomnień, aby inni mogli lepiej zrozumieć, przez co przechodzi kobieta, która poddała się aborcji.

Jestem również wdzięczna wszystkim uczonym i psychoterapeutom, których badania i doświadczenie zawodowe potwierdzają, że zespół poaborcyjny jest rzeczywistym schorzeniem.

Chciałabym też podziękować mojemu mężowi łomowi, który podziela moją troskę o wszystkich cierpiących. Jego cierpliwość i wyrozumiałość dodają mi sił.

Rozdział pierwszy

Dlaczego kobiety decydują się na aborcję?

Jennifer przerzucała jakieś czasopismo. Słowa i artykuły migały jej przed oczami. Nie mogła na niczym skupić uwagi. Rzuciła pismo na stos innych i spojrzała na zegarek.

- Dwie i pół godziny! - mruknęła pod nosem. - Ile można czekać na wynik testu ciążowego?

Drzwi laboratorium uchyliły się. Zaniepokojona, podniosła wzrok.

- Jennifer - zwróciła się do niej jakaś kobieta - wejdź, proszę.

Jennifer wsunęła torebkę pod ramię i wstała.

- No i co?

Kobieta nie odpowiedziała. Zaprowadziła ją do niedużego gabinetu. Jennifer usiadła na krześle naprzeciwko. Z tabliczki z nazwiskiem, stojącej na biurku, wywnioskowała, że kobieta na imię Lois.

Lois nachyliła się ku niej i uważnie się jej przyjrzała.

- Wynik twojego testu jest pozytywny.

Łzy, które Jennifer powstrzymywała od wielu dni, bez ostrzeżenia trysnęły jej z oczu. Czuła się tak, jakby ktoś uderzył ją mocno w brzuch. Po kilku minutach podniosła głowę i zauważyła, że kobieta przygląda się jej w milczeniu.

- Okropnie mi wstyd - powiedziała z wahaniem. - Powinnam być mądrzejsza. Nie jestem dzieckiem. Mam dwadzieścia dwa lata.

Lois pokiwała głową, ale nic nie powiedziała.

- Mojego ojca to nie obchodzi. Przyniosę wstyd całej rodzinie. Sama nie poradzę sobie z opieką nad dzieckiem.

Jennifer ukryła twarz w dłoniach i jeszcze bardziej się rozpłakała. Wzięła chusteczkę z pudełka stojącego na biurku, wysiąkała nos i mówiła dalej:

- Chyba muszę usunąć tę ciążę.

- Nie wykonujemy tutaj aborcji - odpowiedziała spokojnie Lois. - Ale mogę skierować cię do kliniki. Czy chciałabyś, abym umówiła cię na zabieg?

Jennifer przygryzła wargi i pocierając róg biurka paznokciem kciuka, powiedziała:

- Chyba tak. Nie mam przecież żadnego innego wyjścia, prawda?

- Na to wygląda.

Po dziesięciu minutach Jennifer opuściła gabinet z karteczką wepchniętą do torebki. Napisane na niej było tylko: poniedziałek, godz. 14.00.

Szła ulicą i gorąco pragnęła spotkać kogoś, z kim mogłaby porozmawiać. Kogoś, kto podsunąłby jakieś lepsze rozwiązanie. Ale czy takie w ogóle istnieje? Serce kołatało jej ze strachu. *Aborcja.*

Gdyby porozmawiała z rodzicami, to co by powiedzieli? Rozwiedli się przed trzema laty. Odrzuciła głowę do tyłu, żeby strącić z oczu kosmyk włosów, który wiatr zwiał jej na twarz. *Taty w ogóle by to nie obeszło. Mama i jej nowy mąż prawdopodobnie znaleźliby sposób, żeby oddać dziecko do adopcji.*

Potrząsnęła głową. Adopcja nie wchodzi w rachubę. Jej przyjaciółka oddała swoje dziecko do adopcji. Jej smutek i ból trwają bez końca.

Skręciła za róg i weszła do parku. Usiadła na starej ławce blisko placu zabaw. Dzieci bawiły się i sprzeczały ze sobą, krzyczały i płakały. Zdała sobie wówczas sprawę, że nie zdoła sama wychować dziecka.

- *Postępuję słusznie* - pomyślała. - *Aborcja to jedyne wyjście.*

Kolejnych pięć dni mijało wolno. Jennifer odsuwała od siebie wszelkie wątpliwości, jakie nachodziły ją na myśl o przerwaniu ciąży. Tłumaczyła sobie, że dokonuje słusznego wyboru. Nie będzie musiała się martwić, że zdenerwuje rodziców. Wiedziała, że ojca dziecka nic to nie obchodzi. Dla niego była to tylko jednorazowa przygoda - żeby choć na chwilę zapomnieć o kłopotach i wewnętrznej pustce. A poza tym nigdy by do tego nie doszło, gdyby tej nocy marihuana nie pomogła jej pozbyć się zahamowań. Nie, ciąża powinna być decyzją dwojga ludzi, którzy pragną spędzić ze sobą całe życie.

Poniedziałkowy poranek był piękny, lecz Jennifer wolałaby, żeby ten dzień nigdy nie nadszedł. Bała się. Z nerwów łapały ją kurcze żołądka. Gdy wsiadała do autobusu, zastanawiała się, czy ktoś wie, dokąd jedzie. Droga do kliniki zajmie dwadzieścia minut. Zadawała sobie pytanie, czy komuś w ogóle na niej zależy.

Gdy znalazła się w klinice, chciała, żeby okazało się to tylko złym snem, po którym wkrótce się obudzi. Zdążyła przekartkować kilka czasopism, zanim pielęgniarka wywołała jej nazwisko.

Znowu siedziała przy biurku, tym razem naprzeciwko innej kobiety. Wyjaśniła ona, na czym polega zabieg przerwania ciąży, po czym przeczytała listę możliwych skutków ubocznych aborcji. Jej głos brzmiał tak, jakby wydobywał się z magnetofonu.

- Chwileczkę! - zawołała Jennifer. - Co takiego? Co powiedziała pani o bezpłodności?

- To tylko formalność - odparła z uśmiechem kobieta, po czym nachyliła się przez biurko i poklepała ją po ramieniu. - Nie musisz się martwić. Prawo wymaga, abyśmy to przeczytali, ale nie zdarza się to często.

Jennifer była zdezorientowana i przestraszona. Nie miała pewności, czy naprawdę chce usunąć ciążę.

Kobieta wyczuła jej wątpliwości.

- Och, po prostu podpisz to. Nie ma się czego bać.

Nie chciała podpisać tego dokumentu, ale czuła się przyparta do muru. Nie miała wyjścia.

Po niedługim czasie pielęgniarka zaprowadziła ją do małego, czystego pomieszczenia.

- Proszę to założyć - powiedziała i wyszła, zamykając za sobą drzwi.

Jennifer założyła koszulę operacyjną i kapcie jednorazowe. Pielęgniarka wróciła z pojemnikiem na próbkę moczu. Pobrała jej też krew.

Jennifer znowu została sama ze swoimi myślami. Słyszała tylko kroki ludzi chodzących tam i z powrotem po korytarzu.

Oddychała coraz ciężej i szybciej. Chciało jej się płakać. Podbiegła do drzwi i otwarła je na oścież.

- Czy mogłaby pani ze mną porozmawiać? - zawołała do przechodzącej pielęgniarki.

- Coś nie w porządku? Czy pani się boi? - zapytała pielęgniarka, wchodząc do gabinetu zabiegowego.

- Ja... Nie wiem, czy powinnam, czy też nie... - Jennifer spojrzała pielęgniarce prosto w oczy. - Robię coś złego. Wiem, że aborcja to zabójstwo, i nie chcę tu być!

- Nikt nie chce tu być - odparła pielęgniarka. - Wszyscy są przerażeni. Proszę się nie martwić. Wszystko będzie w porządku.

Pielęgniarka wyszła. Chwilę później wszedł lekarz ze swoją asystentką. Bez słowa umył ręce. Zapanowała złowroga cisza. Jennifer ogarniał lęk, dręczyły ją wątpliwości.

Potem czuła już tylko ból. Ostry, przejmujący ból. Asystentka wyjaśniła, że lekarz rozszerza kanał szyjki macicy. Ból pojawił się z tego powodu, że szyjka nie była na to gotowa.

Jennifer spoglądała, jak lekarz bierze jedno błyszczące metalowe narzędzie za drugim, przy czym każde kolejne było większe od poprzedniego.

- To boli, boli! - krzyczała.

Ogłuszający szum wypełnił całe pomieszczenie - zaczęło pracować urządzenie ssące. Jennifer łykała haustami powietrze.

- Nie wytrzymam - szepnęła do asystentki, która pogłaskała ją po głowie i chwyciła za rękę.

Brzęczenie rozsadzało jej głowę, zaczęła tracić przytomność.

Bez słowa lekarz zakończył swoją procedurę, zakrył urządzenie ssące płótnem i wywiózł je z pomieszczenia.

Kiedy Jennifer się ubrała, pielęgniarka zaprowadziła ją do sali, w której mogła dojść do siebie. Skubała tosta, popijała herbatę. Nie miała ochoty nic jeść, ale wiedziała, że jej rozdygotane ciało potrzebuje czegoś, żeby się wzmocnić.

W środku czuła się pusta, odarta z szacunku dla siebie. *Zabiłam swoje dziecko* - dudniło jej w głowie. Wydawało jej się zupełnie niedorzeczne, że fizycznie wygląda tak dobrze, choć jej wnętrze jest tak zmaltretowane i poranione.

Gdy wychodziła, pielęgniarka zatrzymała ją na moment. Delikatnie położyła dłoń na jej ramieniu:

- Prawda, że wszystko poszło gładko?
- lak, tak - Jenniffer smutno pokiwała głową.

Wiele lat później uświadomiła sobie, że gdyby choć jedna osoba powiedziała jej wówczas, żeby nie usuwała ciąży, to nie zrobiłaby tego. „Aborcja była powszechnie dostępna. Powiedziałam personelowi kliniki o moich obawach, ale nikt nie przedstawił mi żadnej alternatywy. Nie byłam w stanie myśleć o niczym poza aborcją - nie potrafiłam spojrzeć dalej w przyszłość".

Wiele kobiet, które podobnie jak Jennifer poddały się aborcji, przyznaje, że w rzeczywistości wcale jej nie chciały. Zdecydowały się jednak na zabieg, ponieważ sądziły, że to jedyna alternatywa dla niechcianej ciąży. Nawet jeśli myślały o jakimś innym rozwiązaniu, to nie otrzymały potrzebnego wsparcia ze strony przyjaciół, krewnych czy psychologów. Znajdowały się w kryzysowej sytuacji i nie miały dość sił, żeby samodzielnie sprawdzić inne możliwości. Jako proste wyjście zaproponowano im aborcję. Jak powiedziała Jennifer - była ona powszechnie dostępna.

Skoro wiele kobiet nie chce przerywać ciąży, dlaczego to robią? Czy jest to wybór rzeczywiście uzasadniony? W tym rozdziale omówimy najczęstsze przyczyny usuwania ciąży. Zilustrujemy je autentycznymi przykładami. Kobiety, o których będzie tu mowa, uznały, że mają dostatecznie mocne argumenty i słuszne powody, by nie traktować aborcji jako zła lub zabiegu, który odbiera życie istocie ludzkiej. W niektórych przypadkach zadecydował strach lub brak

równowagi emocjonalnej, w innych decydujące znaczenie miały kwestie finansowe lub chęć utrzymania stylu życia, w którym nie było miejsca na dziecko.

„Nie wiedziałam, że to jest dziecko"

Przed ukończeniem dwudziestu dwóch lat Sandi zdążyła trzykrotnie usunąć ciążę. „Dla mnie ciąża to był kłopot. Wcześnie rzuciłam szkołę i nie miałam pojęcia, jak rozwija się płód. Nigdy nie myślałam, że aborcja jest czymś złym". Gdy Sandi miała trzydzieści jeden lat, dowiedziała się prawdy o tym, co zrobiła. W swoim kościele obejrzała film o aborcji i zobaczyła modele płodu na różnych etapach rozwoju. „Fakt, że zabiłam troje moich dzieci, był dla mnie ogromnym ciosem. Zaczęłam płakać i zastanawiałam się, dlaczego tych modeli nie było w klinice aborcyjnej".

Kobieta, która zaszła w niechcianą ciążę, często będzie zaprzeczać temu, że dziecko rozwijające się w jej łonie jest istotą ludzką. Jej lekarz może nazwać je „produktem poczęcia". Ktoś inny powie: „To tylko zlepek tkanek". Innymi słowy, ludzie nie przyjmują do wiadomości faktu, że płód jest osobą.

Nie istnieje prawo, które wymagałoby, aby kobieta w ciąży została poinformowana o rozwoju dziecka w swoim łonie, zanim otrzyma pozwolenie na aborcję. Tylko niewiele kobiet zdobędzie te informacje z własnej inicjatywy.

Większość aborcji wykonuje się w dwunastym tygodniu ciąży. Na tym etapie ciało nie narodzonego dziecka jest całkowicie ukształtowane. Dziecko ma nawet linie papilarne. Już dwa tygodnie wcześniej, w dziesiątym tygodniu ciąży, wyczuwalne jest bicie serca (choć bije ono już od około osiemnastego dnia od poczęcia). W ósmym tygodniu dziecko zaczyna odczuwać ból, reaguje na dotyk, ssie kciuk, pływa i potrafi chwycić coś rączką. Od szóstego tygodnia można rejestrować fale elektromagnetyczne, wysyłane przez mózg. Po dwunastym tygodniu ciąży w organizmie dziecka nie rozwinie się żaden nowy organ. Wszystkie znajdują

się już na swoim miejscu, tyle że w skali miniaturowej. Będą tylko rosnąć i rozwijać się[1].

Ponieważ kobieta, która zaszła w niechcianą ciążę, nie widzi swojego dziecka, tłumaczy sobie, że tak naprawdę nie nosi w sobie istoty ludzkiej. Przekonuje samą siebie, że aborcja rozwiązuje niemiły problem i nie oznacza wcale odebrania życia.

„Nie myślałam o tym jak o dziecku. Uważałam, że ciąża to tylko pewien stan, w jakim się znalazłam" - to słowa Jane, która w wieku dwudziestu jeden lat dokonała pierwszej z dwóch aborcji. Chociaż jej rodzice wiedzieli o zabiegu, to jednak ojciec nigdy z nią o tym nie rozmawiał. „Traktowali mnie tak, jakbym zapadła na jakąś rzadką chorobę. Kiedy jej przyczyna zostanie usunięta, po prostu wrócę do normy".

„Było mi strasznie wstyd"

Maureen wychowała się w dobrze sytuowanej rodzinie katolickiej. Chodziła do żeńskiej szkoły przy parafii. Koleżanki z klasy maturalnej przyznały jej tytuł „najbardziej podobnej do Marii Panny". Była wzorową uczennicą. Wszyscy oczekiwali, że skończy studia i ułoży sobie życie. Gdy na miesiąc przed ślubem dowiedziała się, że jest w ciąży, była załamana. „Nie mogłam powiedzieć rodzicom, że spodziewam się dziecka. Sprawiłabym im wielki zawód. Poza tym moja starsza siostra musiała wyjść za mąż z powodu ciąży, a ja nie chciałam, żeby ludzie tak samo mówili o mnie. Spanikowałam. Po aborcji nie byłam w stanie zwlec się rano z łóżka, żeby pójść na wykłady. Byłam przygnębiona i uważałam, że jestem potworem. Własny ślub utracił dla mnie wszelkie znaczenie". Wizerunek młodej katoliczki, która czeka do ślubu, żeby rozpocząć współżycie, rozpadł się.

Zajście w ciążę jest oczywistym świadectwem aktywności seksualnej. Jeżeli kobieta nie jest mężatką, to czuje, że została zdemas-

[1] *8-Week-Old-Developing Baby,* broszura wydana przez Hayes Publishing Co., Inc., 1984.

kowana. Wszyscy przyjaciele i krewni dowiedzą się, że jest aktywna seksualnie. Gdyby więc udało jej się przerwać ciążę, zanim stanie się widoczna, to nikt się o niczym nie dowie.

Młoda dziewczyna, która jest aktywna seksualnie, może się do tego nie przyznawać, lecz ciąża zmusza ją do spojrzenia prawdzie w oczy. Tylko aborcja umożliwi jej dalsze udawanie, że dobrze się prowadzi, i pozwoli uniknąć niechcianej konfrontacji z rodzicami lub innymi autorytetami. Nastolatka może wstydzić się, że zaszła w ciążę, lecz zazwyczaj przyczyną wstydu jest nie tyle sama ciąża, ile fakt, że miała „wpadkę" i teraz wyda się, że z kimś sypia.

„Do aborcji nakłoniła mnie matka"

Nie planowana ciąża nie jest niczym wyjątkowym wśród niezamężnych nastolatek. W rzeczywistości mężatki stanowią tylko jedną czwartą ogółu kobiet w Stanach Zjednoczonych, które poddają się aborcji. Rocznie przeprowadza się w tym kraju około półtora miliona zabiegów przerwania ciąży[2]. Niejednokrotnie kobiety są nakłaniane do usunięcia ciąży przez rodziców lub męża. Zdarza się, że jakaś kobieta jest nieszczęśliwa w małżeństwie. Jej rodzicie woleliby, żeby opuściła męża i, jeśli to możliwe, wróciła do domu. Obawiają się, że dziecko może ją skłonić do pozostania w nieudanym związku.

Mężowie mogą zachęcać do aborcji, jeśli wydaje im się, że z powodów finansowych nie stać ich na kolejne dziecko. Niektórzy chcą, żeby żona pracowała zawodowo i nie musiała poświęcać czasu na wychowywanie dzieci.

Mąż Nancy porzucił ją z dwojgiem małych dzieci, kiedy była w piątym miesiącu ciąży. Matka powiedziała jej, że powinna poddać się aborcji, bo żaden mężczyzna nigdy nie zechce jej z trójką dzieci i że nawet z dwójką, które już ma, będzie jej ciężko.

[2] J. C. Willke, *Abortion Questions & Answers,* Hayes Publishing Co., Inc., Cincinnati, Ohio 1985, s. 81.

W kilka godzin po odejściu męża Nancy poszła do lekarza, który stwierdził, że ze względu na zaawansowaną ciążę będzie musiała poddać się aborcji jeszcze tego samego dnia. Była nadal w szoku po rozstaniu z mężem. Nie miała chwili do namysłu. Zgłosiła się więc do szpitala i poddała aborcji przez wstrzyknięcie płodowi stężonego roztworu soli.

Jej obawy, że zrobiła coś straszliwego, potwierdziły się, kiedy nazajutrz wcześnie rano, po dwunastu godzinach bolesnego porodu, w samotności urodziła swoją doskonale ukształtowaną córeczkę. Pielęgniarki pojawiły się dopiero po przyjściu na świat martwego noworodka. Nancy wzięła swoje dziecko na ręce i zobaczyła, że naprawdę było ono... człowiekiem. Miało całkowicie ukształtowaną główkę, ciemne włosy i doskonale wykształcone, choć malutkie, paluszki u rąk i nóg.

Nancy była zdruzgotana tym, czego się dopuściła. *Zabiłam ją, zabiłam* - dudniło jej w głowie. Tęsknota za zmarłym dzieckiem rozdzierała jej serce, lecz przytłaczające poczucie winy nie pozwoliło jej okazać żalu. Wkrótce wyrzuty sumienia zdominowały całe jej życie.

„Mój chłopak powiedział, że muszę to zrobić"

W wieku piętnastu lat Louise poddała się pierwszej z dwóch aborcji. Nie chciała przerywać ciąży, ale strach i wstyd nie pozwoliły jej wyznać prawdy matce. Ponadto ojciec dziecka zagroził, że zerwie z nią, jeżeli nie usunie płodu.

„Kiedy dowiedziałam się, że jestem w ciąży, od razu pomyślałam: *Będę musiała poddać się aborcji.* Mój chłopak powiedział mi wcześniej, że będę musiała to zrobić.

Wiedziałam, że usuwanie ciąży jest czymś złym. Przed aborcją rozmawiałam z tym maleństwem i płakałam. Mówiłam mu, że nie chcę tego robić. Ale wiedziałam, że muszę, ponieważ nie chciałam stracić swojego chłopaka.

Poszedł ze mną na zabieg i został w poczekalni. Ale potem

o wszystkim zapomniał. Byłam rozgoryczona i naprawdę zła na niego za to, do czego mnie zmusił. Zerwaliśmy pół roku później".

Ojciec dziecka może nakłaniać partnerkę do usunięcia ciąży niezależnie od tego, czy są małżeństwem, czy nie. Jeżeli nie są po ślubie, mężczyzna może zachęcać do aborcji, aby uniknąć małżeństwa lub płacenia alimentów. Może też nie chcieć powiedzieć swoim rodzicom, że został ojcem.

W innych przypadkach ojciec dziecka może być szczerze zatroskany o dobro i reputację matki. Czuje się odpowiedzialny za ciążę i nie chce, żeby jego dziewczyna cierpiała z powodu zamieszania, jakie dziecko spowodowałoby w jej życiu. Jest gotów zapłacić za zabieg, może nawet udać się z kobietą do kliniki aborcyjnej. W ten sposób wypełniłby swój obowiązek i mógłby dopilnować, „aby wszystko było jak dawniej".

Niektórzy rodzice mogą nie mieć nic przeciwko aktywności seksualnej syna, ale z pewnością nie będą zachwyceni, jeśli jakaś dziewczyna zajdzie z nim w ciążę. Dopóki nie są pewni, że syn z kimś współżyje, nie muszą nic mówić. Kiedy jednak pojawia się dowód w postaci ciąży, nie mogą dłużej temu zaprzeczać. Będą więc zachęcać do aborcji, aby cała sprawa nie wyszła na jaw. Przyniosłoby to bowiem wstyd rodzinie.

Jeżeli para jest po ślubie, ojciec może zachęcać do aborcji z przyczyn finansowych. Możliwe, że długotrwały brak zatrudnienia zachwiał jego przekonaniem, że zdoła utrzymać jeszcze jedną osobę.

W przypadku pary, która jest małżeństwem od dawna, mąż może nie chcieć, żeby żona znosiła trudy ciąży i porodu, aby przez następnych osiemnaście lat dźwigać ciężar wychowywania dziecka.

Małżonkowie będący w średnim wieku wstydzą się przyznać do ciąży, szczególnie jeśli ich dzieci są już dorosłe. W czasach, gdy antykoncepcja jest łatwo dostępna, panuje powszechne przekonanie, że małżeństwa powinny świadomie planować narodziny potomstwa i nie mieć żadnych „wpadek".

Charlotte zaszła w ciążę w wieku czterdziestu lat. Było to jej trzecie dziecko. Początkowo myślała, że to objawy menopauzy, ponieważ od jakiegoś czasu miała nieregularną miesiączkę i czę-

sto odczuwała zmęczenie. Jednakże badania lekarskie wykazały, że jest w ósmym tygodniu ciąży. Jej mąż Frank był równie zaskoczony, gdy się o tym dowiedział. Ich młodsze dziecko chodziło do klasy maturalnej i wkrótce miało wyjechać na studia. W minionym roku Charlotte została dyplomowaną pielęgniarką. Pracowała na oddziale chirurgicznym i bardzo jej to odpowiadało. Frank nie cieszył się na myśl, że będzie musiała wychowywać kolejne dziecko. Był dumny z jej osiągnięć zawodowych i zadowolony z drugiej pensji, wspierającej budżet rodzinny. Planował, że odłożą trochę pieniędzy na czarną godzinę. Chciał, żeby na starość byli zabezpieczeni finansowo.

„Frank zaproponował aborcję, a ja na to przystałam. Naprawdę nie chciałam być w ciąży w moim wieku i rezygnować z kariery lub starać się jakoś pogodzić pracę zawodową z macierzyństwem. Uważałam, że wystarczająco dużo poświęciłam w swoim życiu".

„Lekarz powiedział, że dziecko ma wady wrodzone"

Lekarz może zdecydowanie zalecać aborcję, jeśli nie narodzone dziecko ma jakąś wadę wrodzoną. Badania prenatalne pozwalają z dosyć dużą dokładnością określić już we wczesnym okresie ciąży, czy dziecko jest upośledzone fizycznie lub umysłowo. Rodzice stają więc przed decyzją, czy mają usunąć swoje dziecko, jeśli zostanie u niego wykryta jedna z rozlicznych wad wrodzonych, takich jak wada serca czy zespół Downa. Matka może chcieć donosić ciążę i zrobić, co tylko się da, żeby wyleczyć dziecko, ale ojciec może nie chcieć ponosić niezbędnych kosztów operacji. Z jego punktu widzenia łatwiej byłoby usunąć ciążę i spróbować jeszcze raz.

Wstyd związany z urodzeniem upośledzonego dziecka to kluczowy czynnik, który wpływa na decyzję pary o przerwaniu ciąży. Społeczeństwo oczekuje dziś doskonałości nawet od dzieci, które przychodzą na świat. Wmawia się nam, że nie powinniśmy zadowalać się niczym innym. Jeżeli więc zdołamy ustalić, że rozwijający się płód nie jest w stu procentach zdrowy, to nie zostaniemy potę-

pieni za zabicie go. Wręcz przeciwnie, tego właśnie będzie się od nas oczekiwać.

Susan i Roger starali się o dziecko przez sześć lat. W końcu dzięki lekom na bezpłodność Susan poczęła. Amniopunkcja*, przeprowadzona w szesnastym tygodniu ciąży, wykazała, że dziecko ma zespół Downa. Lekarz zalecił usunięcie płodu, ale Susan nie była pewna, czy tego chce. Roger widział tylko długie lata opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem i ograniczenia, jakie będzie to z sobą niosło.

„Nie chciałem, żeby nasze małżeństwo zostało zrujnowane przez narodziny upośledzonego dziecka, które nie musiało się urodzić. Pomyślałem, że niedopuszczenie do rozwoju płodu będzie aktem miłosierdzia".

Czasami kobiecie radzi się, żeby usunęła płód, jeśli wcześniej urodziła upośledzone dziecko. Bo przecież może nie chcieć ryzykować, że urodzi kolejne niepełnosprawne dziecko, szczególnie jeśli badania prenatalne nie pozwalają wykluczyć wad wrodzonych.

Tak było w przypadku Marie. Dwukrotnie urodziła wcześniaki: niewidomą córeczkę oraz synka, który cierpiał na zespół niewydolności oddechowej. Gdy zaszła w ciążę po raz trzeci, poprosiła swojego lekarza o wykonanie aborcji. Ponieważ miało to miejsce przed legalizacją przerywania ciąży, lekarz odmówił. Marie nie robiła już nic w tym kierunku i na tydzień przed wyznaczonym terminem urodziła zdrowego synka. Jest teraz wdzięczna Bogu, że nie usunęła zdrowego dziecka[3].

"To nie jest dobra pora na dziecko"

Becky odkładała rozpoczęcie studiów wyższych przez osiem lat. W końcu zapisała się do miejscowego college'u. Miała nadzieję, że

* Amniopunkcja (amniocenteza) - metoda badania prenatalnego, polegająca na pobraniu płynu owodniowego z jamy macicy. Osad komórkowy dostarcza komórek, które można poddać analizie chromosomalnej i badaniu ustalającemu płeć. W płynie natomiast można badać obecność substancji charakterystycznych dla niektórych chorób (przypisy oznaczone gwiazdką pochodzą od redakcji).

[3] *All Life is Priceless*, „Pentecostal Evangel" z 27 lipca 1986 r., ss. 12-13.

przed ukończeniem trzydziestego czwartego roku życia rozpocznie pracę jako biegły rewident. Wraz z Jimem wystarczająco długo próbowali związać koniec z końcem, żyjąc z jednej pensji. Skoro teraz obydwie ich córki poszły już do szkoły, postanowiła spełnić swoje marzenia.

Na miesiąc przed rozpoczęciem roku akademickiego Becky dowiedziała się, że jest w ciąży. „Byłam zdruzgotana. I bałam się. Wiedziałam, że jeśli powiem Jimowi, to każe mi zrezygnować ze studiów, a ja nie chciałam tego robić. Zbyt długo czekałam, żeby teraz odłożyć realizację swoich planów o kolejnych pięć lat. Usunęłam więc ciążę i nigdy nie powiedziałam o tym Jimowi. Po prostu nie była to dobra pora na dziecko".

Gdyby zapytać dowolną grupę kobiet w ciąży, czy jest to dla nich dobra pora na urodzenie dziecka, prawdopodobnie większość z nich powiedziałaby, że nie. Z naszego punktu widzenia, najlepiej zajść w ciążę, gdy jesteśmy zabezpieczone finansowo, mamy uporządkowane życie i jesteśmy między dwudziestym piątym a trzydziestym piątym rokiem życia. Jednakże niewiele kobiet zachodzi w ciążę wówczas, gdy jest na to „najlepsza pora". A tylko nieliczne wiedzą, kiedy ta pora w ogóle nadchodzi. W życiu zmiany następują codziennie i nikt nie jest w stanie bezbłędnie zaplanować owej „najlepszej pory" na pojawienie się dziecka.

Kobieta, która dowiaduje się, że jest w ciąży, chociaż nie starała się w nią zajść, potrzebuje czasu, żeby oswoić się z tą myślą. I to niezależnie od tego, czy jest szczęśliwą żoną i ma zabezpieczenie finansowe, czy też jest niezamężna i mieszka sama. Już sama ciąża oznacza zmianę stylu życia.

Mimo że większość kobiet nie idzie na pierwsze badania prenatalne z zamiarem poddania się aborcji, to jednak mogą spotkać się z taką sugestią. Rutynowe pytanie ginekologów-położników brzmi: „Czy ta ciąża była zaplanowana?". Jeśli nie, to mogą zaproponować, że sami wykonają aborcję, lub skierować kobietę do innego lekarza. Niektórzy pytają wprost: „Czy chce pani usunąć ciążę?".

Nawet jeśli lekarz nie wspomni o aborcji, to samo pytanie o to,

czy ciąża była zaplanowana, może w umyśle kobiety zaszczepić myśl, że możliwe jest jej usunięcie.

Wiele kobiet, które rozważają przerwanie ciąży, nie potrafi dostrzec niczego poza problemami, jakie są z nią związane. „Dziecko" to dla nich co najwyżej wyraz zapisany wielkimi czerwonymi literami, podkreślony i opatrzony wykrzyknikami. Myślą o obowiązkach związanych z opieką nad nim, o tym, jak wpłynie ono na ich życie. Nie przypisują swojemu rozwijającemu się dziecku żadnych pozytywnych cech. Nie biorą pod uwagę, że kiedyś może być to ktoś im bliski, ktoś, kto okaże się inteligentny, wysportowany. U niektórych kobiet wiadomość o ciąży wywołuje wyłącznie negatywne reakcje.

Sędzia stanu Michigan Randall Heckman w książce *Justice for the Unborn* (Sprawiedliwość dla nienarodzonych) pisze: „Nasze społeczeństwo twierdzi, że kocha dzieci, ale legalizacja aborcji powinna nam uzmysłowić, że ta miłość jest bardzo warunkowa i płytka. [...] Niechęć do dzieci nie przejawia się w postaci otwartej nienawiści i jawnego dążenia do ich uśmiercenia. Jest bardziej wyrafinowana. Powiada się raczej: *Dzieci nie pasują do mojego stylu życia. Oznaczają dodatkowe wydatki i trudy wychowania. Nie pozwalają mi na realizację wszystkich moich pragnień i możliwości. Dla mojego własnego dobra i dla dobra mojej rodziny chcę, żeby moje dzieci były zaplanowane. Skoro jestem teraz w ciąży z nie planowanym dzieckiem, powinnam podjąć kroki w celu jej usunięcia.*[4]

Małżeństwa, które mają więcej niż dwoje dzieci, stają się niejednokrotnie przedmiotem uszczypliwych komentarzy i złośliwych żartów. Ruth i Gary byli wzorcową rodziną: mieli synka i córeczkę. Gdy Ruth była w ciąży z ich trzecim dzieckiem, znajomi dopytywali się: „Masz już przecież chłopca i dziewczynkę. Dlaczego chcesz urodzić kolejne dziecko?".

Jeżeli małżeństwo ma dwóch synów lub dwie córki i pragnie mieć dziecko przeciwnej płci, wówczas jest to w naszym społeczeń-

[4] Randall J. Heckman, *Justice for the Unborn*, Servant Books, Ann Arbor, Michigan 1984, s. 142.

stwie do przyjęcia. W innym przypadku wielu ludziom trudno będzie zrozumieć, dlaczego ktoś chciałby wychowywać więcej niż dwoje dzieci. Wmówiliśmy sobie, że powinniśmy mieć idealne życie, wiąże się to wszakże z ograniczeniem dopuszczalnej liczby potomstwa do co najwyżej dwójki.

Matka dwojga dzieci, która zaszła w nie planowaną ciążę, spotyka się obecnie z dezaprobatą społeczną. Ona sama może chcieć urodzić dziecko, ale obawia się, co powiedzą ludzie. Może także odczuwać presję finansową, związaną z koniecznością zapewnienia dzieciom wszystkich dóbr materialnych, które w myśl społecznych oczekiwań rodzice są winni swojemu potomstwu. Jedno dziecko więcej może oznaczać, że nie będą w stanie zapewnić wszystkiego pozostałym dzieciom. A nie chcą im przecież odmawiać żadnych wygód ani luksusów. Aborcja wydaje się więc najrozsądniejszym rozwiązaniem.

„Mój lekarz przedstawił to jako bardzo prosty zabieg"

Kobiety, które rozważają możliwość aborcji, często nie są informowane o tym, co dzieje się w trakcie zabiegu, ani o możliwych skutkach ubocznych. *Lekarz wykonujący aborcję nie jest zobowiązany do omówienia metody usunięcia ciąży, jakiej użyje, ani do ujawnienia fizycznych skutków ubocznych tego zabiegu.*

Lekarz Nancy powiedział jej: „Wydobędę trochę płynu i wstrzyknę trochę płynu. Odczuje pani ostre skurcze i będzie po wszystkim". Nie powiedział jednak, że będzie musiała przejść przez bolesną akcję porodową, która trwała dwanaście godzin. Miała też różne powikłania zdrowotne, które ostatecznie doprowadziły do bezpłodności.

Lekarz może tłumaczyć się, że musi zaproponować aborcję jako jedno z rozwiązań, nawet jeśli kobieta o niej nie wspomina. Chce w ten sposób zabezpieczyć się przed ewentualnym procesem sądowym, gdyby dziecko urodziło się fizycznie lub umysłowo upośledzone. Nie istnieje jednak prawo, które *nakazywałoby* omówić aborcję jako możliwe rozwiązanie.

„Mój duszpasterz powiedział, że to zależy ode mnie"

Jeżeli kobieta, która zastanawia się nad tym, czy powinna usunąć ciążę, chodzi do kościoła, może postanowić, że poszuka porady u swojego duszpasterza. Pragnie bowiem dowiedzieć się, co Pismo Święte mówi o aborcji, albo żywi nadzieję, że duszpasterz powie jej, iż aborcja jest złem z moralnego punktu widzenia i nie należy jej brać pod uwagę.

Tak było w przypadku Karen, trzydziestoletniej rozwódki z dwójką małych dzieci. Karen chodziła do kościoła przez całe życie. Została wychowana w przekonaniu, że życie jest darem od Boga. Uważała jednak, że urodzenie kolejnego dziecka nie byłoby właściwe, szczególnie że nie jest żoną jego ojca. Nie wiedziała, czy kiedykolwiek ponownie wyjdzie za mąż, jako że rozwód zachwiał mocno jej wiarę w sens zobowiązań na całe życie. Prawdopodobnie poradziłaby sobie z kosztami związanymi z ciążą i wychowaniem kolejnego dziecka. Powątpiewała jednak, czy starczy jej energii, żeby wychowywać troje dzieci. Była adwokatem i praca pochłaniała jej wiele czasu.

Postanowiła więc zapytać swojego duszpasterza, co Pismo Święte mówi o aborcji. Ku jej zdumieniu, zachowywał się bardzo niepewnie podczas rozmowy, która odbywała się w jego kancelarii.

- Karen, to sprawa bardzo osobista. Decyzja należy wyłącznie do ciebie - powiedział. - Kościół oczywiście okaże ci wsparcie bez względu na to, co postanowisz.

Karen wyszła z jego gabinetu zdezorientowana. Dlaczego nie mógł po prostu powiedzieć, że aborcja jest dobra lub zła? Skąd ma teraz wiedzieć, czy byłaby dobra w jej sytuacji?

Niestety, wiele Kościołów nie wypracowało jasnego, biblijnego stanowiska w sprawie aborcji. Kwestię porad udzielanych parafianom pozostawia się w gestii poszczególnych duchownych. Niewielu z nich czuje się odpowiednio przygotowanych do tego zadania. Kiedy kobiety przychodzą do nich po poradę, starają się okazać współczucie i spojrzeć na sytuację z ich punktu widzenia. Biorą pod uwagę również to, jak macierzyństwo wpłynie na ich życie. Wyka-

żują przy tym skłonność do lekceważenia sprawy zasadniczej: Czy Bóg zezwala z jakiegokolwiek powodu na zabicie nie narodzonego dziecka? Chcą wprawdzie pomóc matce, ale zapominają o dziecku.

„Mój psycholog powiedział, że aborcja jest jedynym wyjściem"

Julie była w klasie maturalnej, kiedy dowiedziała się, że jest w ciąży. Starała się dowiedzieć czegoś o innych rozwiązaniach poza aborcją. „Psycholog z opieki społecznej nie miała dla mnie żadnych informacji. Wszystko przedstawiała w czarnych barwach, nawet samą myśl o urodzeniu dziecka. Powiedziała mi: - Zastanów się, jak wiele zaprzepaścisz. Próbowała mnie przekonać, że moja przyszłość rysuje się bardzo ponuro". Julie postąpiła więc zgodnie z jej sugestią i usunęła ciążę.

Kobieta, która zaszła w nie planowaną ciążę, jest bardzo zestresowana. Mało prawdopodobne, że zdoła podjąć racjonalną decyzję w kwestii dalszych losów poczętego dziecka. Często jest zdana na łaskę ludzi, u których szuka porady. W wielu przypadkach oczekuje wsparcia, niekoniecznie jednak zachęty do wykonania aborcji.

Przykładowo, Julie chciała znaleźć miejsce, w którym mogłaby mieszkać do czasu urodzenia dziecka, a potem oddać je do adopcji lub zatrzymać. Lecz pani psycholog nieustannie przypominała jej, że ciąża przeszkodzi jej w studiach i odmieni styl życia. Nie pomogła Julie nabrać dystansu i spojrzeć na wszystko z szerszej perspektywy.

Żadna z kobiet, o których mowa w tej książce, nie otrzymała jakiejkolwiek wskazówki na temat innych niż aborcja rozwiązań, gdy okazało się, że zaszły w nieplanowaną ciążę. Wyglądało raczej na to, że konsultanci zachęcali do aborcji i starali się pomóc w przygotowaniu do zabiegu, szczególnie jeśli miał zostać przeprowadzony w instytucji, w której pracowali. Być może wierzyli, że w ten sposób pomagają kobietom znaleźć szybkie wyjście z trudnej sytuacji.

W następnym rozdziale omówimy wpływ aborcji na emocje kobiet i cenę, jaką przychodzi im zapłacić za to „proste rozwiązanie".

Rozdział drugi

Wpływ aborcji na emocje kobiety

Bezpośrednio po aborcji wiele kobiet odczuwa natychmiastową ulgę, ponieważ nie muszą już martwić się niechcianą ciążą.

Mona powiedziała: „Czułam, że teraz będę mogła znowu wszystko sobie poukładać, chociaż było mi smutno, że nie mogło się to potoczyć inaczej".

Badania dowiodły, że uczucie natychmiastowej ulgi jest krótkotrwałe i wkrótce zastępuje je poczucie winy, smutek i żal. Chociaż Mona odczuwała ulgę, że jej problem się rozwiązał, to jednak czuła także smutek. Później miejsce ulgi zajął gniew: na okoliczności, które doprowadziły do aborcji; na kochanka, z którym zaszła w ciążę; na to, że kiedy po rozwodzie poślubiła go, ten poddał się sterylizacji. Teraz Mona już nigdy nie urodzi dziecka. Przede wszystkim jednak jest zła na siebie za to, że - jak to ujęła - nie była silniejsza psychicznie i nie donosiła ciąży.

Aby jakoś poradzić sobie z gniewem, Mona nie dopuszcza do siebie myśli o dziecku, które usunęła: „Nie pozwalam sobie żyć przeszłością. Nie myślę o niej. Chcę tylko, żeby wszystko wróciło do normy".

Aby uniknąć cierpienia psychicznego, Mona usprawiedliwia usunięcie ciąży, wmawiając sobie, że nie miała innego wyjścia. Bała

się, że straci dwoje swoich dzieci, które miała z pierwszym mężem, gdyby dowiedział się, że zaszła w ciążę z innym mężczyzną. Przyznaje przed sobą, że chciała tego dziecka. Uważała jednak, że nie jest to odpowiednia pora. Nie miała więc wyboru i musiała poddać się aborcji. Poza tym obawiała się reakcji rodziców. Nie okazali jej wsparcia, kiedy z powodu ciąży musiała po raz pierwszy wyjść za mąż. „Byli dla mnie okropni i dawali mi do zrozumienia, że jestem złym człowiekiem. Wiele lat minęło, zanim doszłam do siebie po tamtym wieczorze [podczas którego powiedziała rodzicom, że jest w ciąży]. Gdy tylko zaczynałam o tym myśleć, ściskało mnie w dołku. Uważałam, że i teraz nie mam wyboru. W żadnym razie nie mogłam im powiedzieć, że zaszłam w ciążę z innym mężczyzną".

Poczucie winy, gniew i strach, które odczuwa Mona, to powszechne reakcje emocjonalne, będące następstwem aborcji. W rzeczywistości są to tylko niektóre z typowych reakcji, określanych obecnie jako zespół poaborcyjny. Stan ten pojawia się wówczas, gdy kobiety tłumią żal po utracie swojego usuniętego dziecka. Zespół poaborcyjny cechują różnego rodzaju objawy, które można określić jako „pourazowe zaburzenie stresowe" (schorzenie to zostało oficjalnie sklasyfikowane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w 1980 roku)[5]. Do pozostałych reakcji emocjonalnych, których może doświadczać kobieta cierpiąca na zespół poaborcyjny, należą: depresja, żal, niepokój, smutek, wstyd, bezradność, rozpacz, obniżenie poczucia własnej wartości, nieufność, wrogość wobec siebie i innych, bezsenność, powtarzające się sny i koszmary, reakcje towarzyszące rocznicy aborcji, skłonności samobójcze, uzależnienie od alkoholu i/lub leków bądź narkotyków, zaburzenia życia seksualnego, brak pewności siebie, otępienie, bolesne odtwarzanie przebiegu aborcji, nadwerężenie więzi z ludźmi, problemy w komunikowaniu się z innymi, osamotnienie, fantazjowanie na temat płodu, samopotępienie, nawracające znienacka myśli i obrazy, nie-

[5] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome*, referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 11 sierpnia 1986 r., ss. 32-33.

kontrolowany płacz, zaburzenia odżywiania, zaabsorbowanie sobą, zakłócenie procesów myślowych, gorycz oraz poczucie straty i pustki[6].

Jakie czynniki składają się na zespół poaborcyjny?

Istnieje pięć czynników czy kryteriów, które pozwalają określić, czy kobieta cierpi na zespół poaborcyjny[7].

Po pierwsze, ma za sobą stresogenne wydarzenie, czyli samą aborcję. Obejmuje ono nie tylko sam zabieg, lecz także okoliczności, które do niego doprowadziły, i uczucia, jakich doznawała podczas aborcji. Istotne znaczenie ma również to, co czuła, gdy rozważała możliwość przerwania ciąży, i z jakimi reakcjami najważniejszych osób w swoim życiu (ojca dziecka, rodziców, terapeutów, duszpasterzy, przyjaciół) się spotkała.

Po drugie, ponownie przeżywa aborcję przynajmniej na jeden z następujących sposobów: jako powracające wspomnienia z zabiegu usunięcia nie narodzonego dziecka, jako powtarzające się sny o aborcji, wreszcie jako pojawiające się nagle wrażenie, jakby aborcja była ponownie wykonywana. W ostatnim przypadku może widzieć siebie leżącą na fotelu ginekologicznym i obserwować, jak szczątki jej dziecka trafiają do urządzenia ssącego. Przerażenie i ból, jakie odczuwała podczas aborcji, będą dla niej równie rzeczywiste jak w dniu zabiegu.

Po trzecie, czuje się osamotniona, wskutek czego następuje ograniczenie kontaktu z otoczeniem. Przybiera to przynajmniej jedną z następujących form: wyraźnie zmniejszone zainteresowanie swoim życiem osobistym, poczucie wyobcowania, zmniejszona zdolność doznawania i wyrażania uczuć, depresja, kłopoty z komunikacją i/lub wzmożona agresja. Mona opisała to tak: „ Wydaje mi się, że stałam się bardziej chłodna. Zobojętniałam, choć dawniej byłam

[6] Vincent M. Rue, *Current Status and Trends in the Study of Post Abortion Syndrome*, referat wygłoszony podczas Healing Visions II, drugiej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 19 lipca 1987 r.

[7] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome*, s 36.

bardzo wrażliwa. Kiedyś bardzo przeżywałam śmierć i krzywdę dzieci. Teraz nie ma po tym śladu".

Po czwarte, występują u niej przynajmniej dwie z następujących grup objawów: drażliwość; silne reakcje przestrachu lub wybuchy agresji; zaburzenia snu; nasilenie objawów, gdy coś przypomina jej o aborcji (np. wiadomość, że jakaś kobieta spodziewa się dziecka, widok kobiety w ciąży lub kontakt z pielęgniarkami bądź szpitalem); poczucie winy, iż ona przeżyła, podczas gdy jej nie narodzone dziecko zmarło, lub wyrzuty sumienia wywołane przez to, co skłoniło ją do zdecydowania się na zabieg; niemożność wybaczenia sobie aborcji; kłopoty z pamięcią lub koncentracją; unikanie sytuacji, które przypominają o aborcji.

Po piąte, można ją zakwalifikować do jednej z trzech grup kobiet cierpiących na zespół poaborcyjny: doznających stresu (ostrego lub przewlekłego); nie doznających stresu; lub nie doznających stresu, lecz zagrożonych nim z powodu reakcji odroczonej.

O ostrym stresie mówimy wówczas, gdy kobieta doznaje go w ciągu pierwszych sześciu miesięcy po dokonaniu aborcji i stan taki trwa krócej niż pół roku. Typowym objawem jest utrata zainteresowania otoczeniem. Kobieta może być mniej komunikatywna i bardziej przygnębiona niż zazwyczaj[8].

W przypadku przewlekłego stresu objawy trwają dłużej niż sześć miesięcy. Na tym etapie pojawiają się: irytacja, reakcje przestrachu i mimowolne, świadome lub nieświadome, przypominanie sobie aborcji[9].

Wystąpienie zespołu poaborcyjnego uważa się za odroczone, jeśli objawy pojawiają się po upływie sześciu miesięcy od aborcji. Zazwyczaj dochodzi do tego po siedmiu, ośmiu latach od zabiegu. W przypadku reakcji odroczonej mamy do czynienia ze zdecydowanym zaprzeczaniem aborcji, pogłębiającym się otępieniem emocjonalnym i poczuciem oderwania od codziennych spraw[10].

[8] Tamże, s. 37.

[9] Tamże, s. 37.

[10] Tamże, s. 37.

O tym, jak kobieta reaguje na usunięcie ciąży i w jakim stopniu cierpi na zespół poaborcyjny, decydują trzy czynniki: fizjologiczny (to, co faktycznie wydarzyło się w trakcie zabiegu), psychologiczny (jej system wartości) i duchowy (pytania natury etycznej i religijnej, na które musi znaleźć odpowiedzi). Również wiedza na temat wcześniejszych doświadczeń życiowych i sytuacji stresowych oraz środowiska, do którego kobieta powraca po usunięciu ciąży, pomaga określić charakter jej reakcji emocjonalnej na to traumatyczne przeżycie[11].

Ile kobiet cierpi na zespół poaborcyjny?

Niektórzy lekarze zajmujący się zespołem poaborcyjnym uważają, że każda kobieta, która dokonała aborcji, będzie w pewnym stopniu cierpieć na tę dolegliwość. Możliwe jest jednak ustalenie przybliżonej statystyki. Posłużymy się w tym celu wyliczeniami, które miały określić, jaki procent weteranów wojny wietnamskiej cierpi na pourazowe zaburzenia stresowe. Statystyki oscylują od pięciuset tysięcy (17%) do półtora miliona (50%) spośród trzech milionów żołnierzy, którzy walczyli w Wietnamie. Biorąc pod uwagę fakt, że w ciągu ostatnich piętnastu lat w Stanach Zjednoczonych wykonywano półtora miliona aborcji rocznie, szacuje się, że około dwunastu milionów kobiet usunęło ciążę. Odnosząc do tej liczby współczynnik 17%, zastosowany w przypadku weteranów wojny wietnamskiej, otrzymamy liczbę ponad dwóch milionów kobiet cierpiących na zespół poaborcyjny lub znajdujących się w grupie ryzyka. Jeżeli wykorzystalibyśmy współczynnik 50%, to liczba ta sięgnęłaby sześciu milionów[12]. Mamy więc do czynienia z naprawdę dużą grupą cierpiących kobiet.

[11] Terry L. Selby, *Post-Abortion Counseling Techniques*, referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 12 sierpnia 1986 r.

[12] Vincent M. Rue, dz. cyt., s. 38.

Nie wszystkie kobiety, które poddały się aborcji, cierpią na zespół poaborcyjny. Z kolei u tych, które mają takie objawy, występują one z różnym natężeniem. Niniejsza książka jest skierowana do tych, które rzeczywiście cierpią: w niewielkim stopniu lub tak bardzo, że ból zdominował całe ich życie. Postaram się opisać objawy zespołu poaborcyjnego i zaproponować sposoby pokonywania kolejnych etapów tego stanu - aż do zupełnego wyzdrowienia.

Książka ta w swoim założeniu nie ma być jedynym lekarstwem dla kobiet cierpiących na zespół poaborcyjny. Ma im natomiast pomóc w uświadomieniu sobie, że ich dolegliwość to rzeczywisty stan emocjonalny, będący skutkiem przebytej aborcji, i że nie tylko one odczuwają żal z powodu tego, co społeczeństwo nazwało łatwym rozwiązaniem problemu nieplanowanej czy niechcianej ciąży. Pozostaje mieć nadzieję, że przedstawione tutaj materiały zachęcą czytelniczki do szukania kompleksowej pomocy u profesjonalnych terapeutów i konsultantów. W przypadku krewnych kobiet, które usunęły ciążę, książka ta może pomóc im zrozumieć, jaki wpływ na emocje bliskiej im osoby wywiera aborcja. Po jej przeczytaniu będą zapewne potrafili rozpoznać objawy zespołu poaborcyjnego, które mogą u niej występować. Informacje zawarte w tej publikacji mogą być również przydatne dla wolontariuszy pracujących w poradniach dla kobiet w ciąży oraz dla psychologów, którzy chcą dowiedzieć się czegoś więcej na temat zespołu poaborcyjnego i poszczególnych etapów procesu zdrowienia.

Jakie kobiety są najbardziej podatne na zespól poaborcyjny?

Chociaż nie każda kobieta, która usunęła ciążę, będzie cierpieć na zespół poaborcyjny, to jednak każda jest nań podatna, jako że przeżyła wszystkie cztery wydarzenia, które niosą duże ryzyko poważnych zaburzeń emocjonalnych. Są to: nagła śmierć, śmierć dziecka, nagła śmierć niemowlęcia i poczucie winy osoby, która ocalała[13].

[13] E. Joanne Angelo, *Identifying Post Abortion Syndrome and Breaking Denial,* referat wygło-

Kobiety, które są najbardziej podatne na zespół poaborcyjny, mają za sobą określone doświadczenia lub posiadają pewne konkretne cechy[14]:

1. Silny instynkt macierzyński.
2. Starsze dzieci.
3. Wcześniejsze aborcje.
4. Osoba wierząca i praktykująca, o konserwatywnych przekonaniach.
5. Brak grupy wsparcia.
6. Aborcja pod naciskiem otoczenia.
7. Przerwanie ciąży w drugim trymestrze.
8. Aborcja uwarunkowana genetycznie lub aborcja na życzenie.
9. Wewnętrzne rozdarcie, towarzyszące decyzji o usunięciu ciąży.
10. Wcześniejsze zaburzenia emocjonalne.
11. Niskie poczucie własnej wartości.
12. Brak wsparcia ze strony rodziców.
13. Wiek nastoletni.

Oczywiście, im więcej doświadczeń i cech z powyższej listy dotyczy danej kobiety, tym bardziej prawdopodobne jest, że będzie cierpiała na zespół poaborcyjny i że będzie on bardziej nasilony.

Kobieta, u której występują silne objawy zespołu poaborcyjnego, popada w głęboką depresję i przestaje się cieszyć niemal wszystkim, co niesie życie. Prawdopodobnie będzie miała słaby apetyt i zaburzenia snu; będzie nerwowa; codzienne czynności przestaną sprawiać jej przyjemność; utraci zainteresowanie pożyciem seksualnym; będzie mieć nieokreślone poczucie winy i trudności z koncentracją; nachodzić ją będą myśli samobójcze („Chcę tylko spać" lub „Chciałabym być razem z moim dzidziusiem")[15].

szony podczas Healing Visions II, drugiej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 19 lipca 1987 r.

[14] Vincent M. Rue, *Current Status...*, dz. cyt.

[15] E. Joanne Angelo, dz. cyt.

Zagrożenie zespołem poaborcyjnym wzrasta, gdy jakaś nowa strata przywołuje cierpienia związane z poprzednią, która nie została należycie odżałowana[16]. Aby poradzić sobie z nową stratą, kobieta musi przyznać się do żalu, któremu zaprzeczała, i odpowiednio go wyrazić. Nawet jeśli zdołała skutecznie zaprzeczać realności poprzednich strat, to jednak jest wskutek nich bardziej podatna na traumatyczne przeżycia emocjonalne w przypadku kolejnej.

Betty poddała się aborcji terapeutycznej dwadzieścia lat temu. Potem utraciła jeszcze dwoje dzieci: jedno podczas porodu, a drugie niedługo po urodzeniu. Nie dopuszczała do siebie żadnych myśli o przebytej aborcji. Wmawiała sobie tylko, że nie miała innego wyboru, ponieważ lekarz wykonał zabieg właściwie bez jej zgody. Nie opłakiwała także śmierci kolejnych dzieci. Nigdy nie poszła na ich groby i nie umieściła na nich tabliczek z ich imieniem i nazwiskiem. W przypadku każdej z tych trzech śmierci tłumiła swój żal i smutek, zaprzeczając w ogóle istnieniu tych uczuć. Ostatnio zmarł nagle jej mąż. W swoim smutku wspomina teraz te poprzednie straty. Betty jest bez wątpienia bardzo narażona na wystąpienie objawów zespołu poaborcyjnego. Musi zrozumieć, że żal z powodu utraty usuniętego dziecka, a także dwóch później urodzonych niemowląt, jest jak najbardziej uzasadniony.

Nastolatki i młode kobiety są w grupie wysokiego ryzyka

W Stanach Zjednoczonych co 126 sekund jakaś nastolatka zachodzi w ciążę. Go roku połowa z ponad 1,1 miliona nie planowanych ciąż u nastolatek kończy się aborcją lub poronieniem[17]. Nastolatki, które poddają się aborcji, są szczególnie narażone na zespół poaborcyjny, znajdują się bowiem w niezwykle ważnym okresie rozwoju. Jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że dojrzewanie emocjonalne trwa do dwudziestego roku życia, to zagadnienie aborcji u mło-

[16] Tamże.

[17] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome*, dz. cyt., s. 49.

dych dziewcząt stanie się jeszcze bardziej złożone. Mówimy teraz o kobietach poniżej dwudziestego czwartego roku życia. W tej grupie dokonuje się połowy wszystkich aborcji[18].

Nastolatki są nie tylko w większym stopniu narażone na zespół poaborcyjny. Aborcja zmniejsza także ich szanse na urodzenie w przyszłości zdrowego dziecka. Profesor położnictwa i ginekologii na Uniwersytecie Newcastle, będąca zwolenniczką aborcji, opublikowała wyniki swoich badań nad dalszymi losami pięćdziesięciu nastolatek, którym sama usunęła ciążę. W jej sprawozdaniu czytamy, że spośród pięćdziesięciu trzech późniejszych ciąż tych kobiet: sześć zakończyło się kolejną aborcją, dziewiętnaście - poronieniem, jedna - urodzeniem martwego dziecka w szóstym miesiącu ciąży, sześcioro dzieci zmarło przed ukończeniem dwóch lat, a dwadzieścioro jeden żyło[19].

Jaki procent nastolatek opowiada się za aborcją? Na podstawie danych zebranych podczas ogólnokrajowej ankiety na temat rozwoju rodziny, przeprowadzonej w 1982 roku, szacuje się, że 18% współczesnych nastolatek usunie ciążę przed dwudziestym rokiem życia, 41% - przed trzydziestką, a 46% - przed ukończeniem czterdziestu pięciu lat[20]. Jeśli te szacunki sprawdzą się, to potencjalna liczba kobiet cierpiących na zespół poaborcyjny jest wysoka.

Ponieważ dorastające dziewczęta będą próbowały uporać się emocjonalnie z aborcją dopiero po upływie od pięciu do dziesięciu lat - co z reguły przypada na okres, w którym są gotowe założyć rodzinę - ich proces dojrzewania może zostać opóźniony. Im dłużej z tym zwlekają, tym dłużej będą niedojrzałe[21].

Powinniśmy również pamiętać o tym, że nastolatki poszukują własnej tożsamości i łatwo mogą zaszufladkować siebie do jakiejś

[18] Wanda Franz, *Post Abortion Healing and the Adolescent,* referat wygłoszony podczas Healing Visions II, drugiej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 20 lipca 1987 r.

[19] J. C. Willke, *Abortion Questions & Answers,* Hayes Publishing Company, Inc., Cincinnati, Ohio 1985, s. 109.

[20] Vincent M. Rue, *Current Status...,* dz. cyt.

[21] Wanda Franz, dz. cyt.

kategorii. Te, które poddały się aborcji, ale wierzą, że jest ona złem i tylko ktoś naprawdę zły może się na nią zdecydować, mogą dojść do przekonania, że są zupełnie zepsute, i przez resztę życia postępować zgodnie z tym przeświadczeniem[22]. Może im się wydawać, że nie zasługują na takie życie, jakie prowadzą „dobrzy" ludzie. Z góry skazują się na niepowodzenie: zarówno w szkole czy w pracy, jak i w relacjach międzyludzkich.

Kto prawdopodobnie nie będzie cierpiał na zespół poaborcyjny?

Kobiety mniej narażone na zespół poaborcyjny to te, które wynajdują racjonalne uzasadnienia dla swojego postępowania. Oznacza to, że bardziej polegają na rozumie niż na uczuciach. Zaprzeczanie stanowi część ich osobowości. Mają całą gamę uczuć, które nie zostały w pełni rozwinięte[23]. Dopóki uda im się zachować wypracowany system racjonalnych wytłumaczeń, dopóty zapewne nie wystąpią u nich objawy zespołu poaborcyjnego. Niemniej jednak, jak wspomniałam wcześniej, późniejsze straty mogą wzbudzić w nich potrzebę wyrażenia żalu, to zaś przywiedzie na pamięć stratę związaną z aborcją i zmusi je do stawienia czoła stłumionemu żalowi.

Jak kobieta reaguje na aborcję?

Doświadczenie każdej kobiety jest niepowtarzalne. Różne są reakcje na przebytą aborcję i okoliczności, w jakich do niej doszło. Mimo to reakcje będące skutkiem usunięcia ciąży można zaliczyć

[22] Ken Metz, *Post Abortion Healing and the Adolescent,* referat wygłoszony podczas Healing Visions II, drugiej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 20 lipca 1987 r.

[23] Vincent M. Rue, dz. cyt.

do trzech podstawowych kategorii: emocjonalnej, behawioralnej (dotyczącej zachowań) i kognitywnej (dotyczącej poznania)[24].

Do najczęstszych reakcji emocjonalnych należą: żal, poczucie winy, gniew, strach i depresja. Kobieta może doznawać niektórych z nich lub nawet wszystkich.

Reakcje behawioralne mogą różnić się od siebie. Wymienić można tutaj: płaczliwość, niemożność rozmowy o ciąży i aborcji, powracające wspomnienia z zabiegu usunięcia ciąży, oziębłość seksualną, myślenie o samobójstwie i nadużywanie alkoholu.

Reakcje kognitywne są również różnorodne. Często spotykaną reakcją jest chęć pogłębienia wiedzy na temat ciąży, rozwoju płodu i samego zabiegu aborcji. Może to ostatecznie służyć złagodzeniu stresu, jeśli kobiecie uda się włączyć przebytą aborcję w swój system postrzegania rzeczywistości i wiary. Badania wykazują jednak, że większa wiedza na temat ciąży i aborcji początkowo wzmaga stres. Kobieta dowiaduje się, jak rozwija się płód i na czym polega metoda aborcji, której użyto w jej przypadku. Może to wywołać ogromne poczucie winy, gniew i depresję, co z kolei nasila stres[25].

Reakcja na aborcje terapeutyczne

Kobieta, która przeszła aborcję terapeutyczną, może uważać, że nie ma powodu czuć się winna lub smutna, ponieważ decyzja o usunięciu ciąży była uwarunkowana względami medycznymi, a nie osobistymi. Będzie więc zaprzeczała istnieniu jakichkolwiek uczuć żalu, starając się je stłumić. Nie dopuści do siebie myśli o samym zabiegu, z wyjątkiem stwierdzenia: „Trzeba było to zrobić. Nie miałam wyboru".

Jeżeli później zacznie odczuwać poczucie winy lub smutek, nie będzie w stanie zrozumieć własnych uczuć i będzie się martwić, że

[24] Anne Speckhard, *The Psycho-Social Aspects of Stress Following Abortion,* praca doktorska złożona na Uniwersytecie stanu Minnesota, maj 1985 r., s. 109.

[25] Tamże, s. 110.

cierpi na zaburzenia psychiczne. Może zadawać sobie pytanie: „Dlaczego się tak czuję, skoro nie miałam wyboru? Lekarz powiedział przecież, że muszę usunąć ciążę". Zamiast zająć się uczuciami wywołanymi tą stratą, będzie się potępiać za to, że jest słaba i nie postępuje dojrzale w trudnej sytuacji.

Niezależnie od tego, czy aborcja została wykonana na żądanie kobiety, czy też miała charakter terapeutyczny, nastąpiła utrata dziecka, miała miejsce śmierć. Kobieta musi zdać sobie z tego sprawę[26]. Aby odzyskać równowagę psychiczną, musi uporać się z reakcjami emocjonalnymi, wywołanymi przez aborcję, i przeżyć żałobę po śmierci swojego dziecka.

Mechanizmy obronne u kobiet, które usunęły ciążę

Usunięcie ciąży to trudna decyzja, być może najtrudniejsza ze wszystkich, jakie kiedykolwiek przyjdzie podjąć kobiecie. W głębi serca wie ona, że odebranie życia dziecku, które się w niej rozwija, jest czymś złym, lecz okoliczności, z takiego czy innego powodu, nie pozwalają jej na donoszenie ciąży. W końcu, być może nawet po tygodniach zmagań, postanawia usunąć ciążę. Nie zdaje sobie jednak sprawy, że stwarza tym samym warunki, które mogą wywołać jeszcze większe cierpienie i ból.

Aby poradzić sobie z cierpieniem psychicznym, jakie towarzyszy aborcji, kobiety wykształcają w sobie zespół mechanizmów obronnych, które mają im pomóc w usprawiedliwieniu tej decyzji. Można je podzielić na cztery podstawowe kategorie[27]:

1. *Racjonalizacja* .Kobieta wynajduje różne przyczyny, dla których aborcja jest konieczna, starając się w ten sposób wytłumaczyć,

[26] Vincent M. Rue, dz. cyt.

[27] S. Paula Vandegaer, *Current Status and Trends in the Development of Post Abortion Healing,* referat wygłoszony podczas Healing Visions II, drugiej ogólnokrajowej konferencji poświeconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 20 lipca 1987 r.

Racjonalizacja (w psychologii) - wynajdywanie racjonalnych, logicznych argumentów mających usprawiedliwić własne czyny i postawy mające swoje źródło w uczuciach i motywach, do których człowiek nie chce się sam przed sobą przyznać.

dlaczego to, co robi (lub zrobiła), jest dobre. Może rozumować na przykład tak: „Nie mogłam wydać na świat kolejnego niechcianego dziecka"; lub „Nie mogę zapewnić dziecku tego wszystkiego, czego będzie potrzebować w dzisiejszym świecie"; lub „To najlepsza rzecz, jaką mogłam zrobić w tych okolicznościach". Racjonalizacja jest procesem o silnym natężeniu i ma istotne znaczenie, jeżeli pozwala usprawiedliwić postępowanie, które może być postrzegane jako złe. Nie chcemy wybierać zła, lecz to, co wydaje nam się dobre. Znalezienie racjonalnego wytłumaczenia pozwala uznać nasze działania za dobre. Ponieważ taki proces myślowy wywiera głęboki wpływ na psychikę kobiety, bardzo trudno ją później przekonać, że rzeczywistość wygląda inaczej. W ten sposób bowiem broni się przed uczuciami, których nie chce do siebie dopuścić.

Kathy poddała się aborcji w 1972 roku. Tłumaczyła sobie wówczas, że nie ma innego wyjścia, ponieważ nie stać ich było z mężem na dziecko. Zwlekali do dwunastego tygodnia ciąży, ponieważ nie mieli nawet pieniędzy na zabieg. „Nie uważałam wtedy, że aborcja to coś złego, ale w rzeczywistości nie rozumiałam, na czym to polega. Nie myślałam o tym w ogóle aż do narodzin naszego syna cztery lata później. Wówczas pojawiło się poczucie winy".

2. *Tłumienie.* Polega ono na tym, że kobieta wymazuje ze świadomości wszelkie negatywne odczucia związane z aborcją. Uczucia takie mogą pojawiać się od czasu do czasu. Zostają wówczas szybko wyparte ze świadomości. Aby uniknąć takich niepożądanych myśli, kobieta stara się w ogóle nie zwracać uwagi na to, co czuje. Jeżeli jest chrześcijanką, będzie unikać kontaktu z Bogiem w modlitwie. Rzuci się w wir zajęć, żeby nie mieć czasu na rozmyślania. Może pracować na dwa etaty lub udzielać się w jakiejś organizacji jako wolontariuszka, szczególnie jeśli organizacja ta opowiada się za prawem kobiet do aborcji.

Marta unika rozmów na temat aborcji. Jest redaktorem w znanym czasopiśmie. Praca całkowicie ją pochłania. Nikt w redakcji nie wie, że jako studentka usunęła ciążę. Postrzegają ją jako osobę

bardzo oddaną pracy. Jeżeli ktoś porusza kwestię aborcji, Marta odpowiada po prostu: „Nauka potwierdza, że życie ludzkie nie zaczyna się w chwili poczęcia; płód to tylko zlepek tkanek".

3. *Wyparcie.* W tym przypadku kobieta nie jest świadoma żadnych negatywnych uczuć związanych z aborcją, które mogły się w niej nagromadzić. Warunkiem emocjonalnego uzdrowienia jest długotrwała psychoterapia, która pozwoli wydobyć wyparte uczucia. Może to stanowić poważny problem, ponieważ wypierając jedno uczucie, wypieramy wszystkie inne. Kobiety, które wypierają się uczuć związanych z przebytą aborcją, będą często zachowywać się tak, jakby sprawowały pełną kontrolę nad swoim życiem.

Linda usunęła ciążę w trakcie swojego pierwszego małżeństwa. Nie uważa, że było w tym coś złego. Jest obecnie zagorzałą zwolenniczką prawa kobiet do aborcji. Pracuje zawodowo i otwarcie mówi o tym, że nie chce mieć dzieci, zaznaczając przy tym, jak bardzo jest szczęśliwa, gdy widzi, że w jakiejś rodzinie urodziło się *chciane* dziecko. Chce robić karierę i prowadzi takie życie, w którym nie ma miejsca na dzieci. Wyszła ponownie za mąż i sprawia wrażenie, jakby miała pod kontrolą zarówno męża, jak i własną przyszłość. Chociaż utrzymuje, że jest szczęśliwa jako kobieta bezdzietna, to jednak z tęsknotą mówi o cudzych małych dzieciach. Kiedy dowiedziała się, że jej pierwszy mąż ożenił się z kobietą, która miała już dzieci, bardzo się zdenerwowała i powiedziała wzburzona: „Zawsze sądziłam, że on nie chce mieć dzieci".

4. *Kompensacja.* Pojawia się ona wówczas, gdy kobieta zachodzi w ciążę niedługo po aborcji, aby zrekompensować sobie utratę dziecka. Ta kolejna ciąża może zostać usunięta lub donoszona. Jeżeli kobieta zdecyduje się na następną aborcję, może postąpić tak, aby utwierdzić się w przeświadczeniu, że aborcja jest czymś normalnym, i móc nadal cieszyć się wolnością seksualną, tak jak w przypadku pierwszej ciąży. Jeżeli zaś urodzi dziecko, to często będzie ono służyło jako dziecko zastępcze w stosunku do tego, które zostało usunięte w trakcie aborcji. Taka matka

może być wyjątkowo nadopiekuńcza i starać się być „ idealną mamą". Jeżeli dziecko będzie miało jakieś przypadłości zdrowotne lub będzie sprawiać kłopoty wychowawcze, sytuacja ta może wywoływać u niej silne lęki. Może uważać, że jest to kara za aborcję.

Ann usunęła swoje pierwsze dziecko, ponieważ nie była żoną jego ojca i nie chciała zmuszać go do małżeństwa z powodu nie planowej ciąży. Kilka miesięcy później pobrali się. Ann natychmiast chciała mieć dziecko. Ciąża przebiegała pomyślnie aż do początku ósmego miesiąca: dziewczynka, ważąca dwa kilogramy, urodziła się przed terminem. Dziecko miało problemy z układem oddechowym i musiało spędzić miesiąc w szpitalu. Ann obwinia się za dolegliwości zdrowotne swojej córki i uważa, że ponosi karę za usunięcie poprzedniej ciąży. Jest bardzo opiekuńcza wobec córeczki. Powiedziała też mężowi, że nie chce mieć więcej dzieci.

Zaprzeczanie nie pozwala na uzdrowienie

Kobieta, która posługuje się mechanizmem zaprzeczania, blokuje naturalny proces przeżywania żalu po śmierci swojego dziecka. Niejednokrotnie wypiera się też jakiejkolwiek odpowiedzialności za decyzję o aborcji. Zablokowanie procesu zdrowienia może jednak doprowadzić do powstania urazu psychicznego, którego skutki będą widoczne w sferze psychicznej, fizycznej i duchowej[28].

Nie tylko kobieta zaprzecza, że miała miejsce śmierć. Również społeczeństwo jako całość zaprzecza, że aborcja ma cokolwiek wspólnego ze śmiercią. Dr Vincent Rue, psycholog kliniczny i ceniony autorytet w kwestii zespołu poaborcyjnego, uważa, że „Koszmar, jakim jest śmierć dziecka, jest dla człowieka tak druzgocący i przerażający, że musimy szukać dla siebie ochrony pod płaszczykiem zaprzeczania i nie dopuszczać do siebie jakichkolwiek uczuć. Bo-

[28] *Post Abortion Syndrome... A Reality*, broszura wydana przez Victims of Choice, 2505 Wright Avenue, Pinole, CA 94565, s. 4.

imy się, że w jakiś sposób, choćby nawet w sensie emocjonalnym, zostaniemy skalani. Nie chcemy, żeby śmierć lub jej ulotny cień dotknął nas. [...] Świadomość odebrania życia swojemu nie narodzonemu dziecku jest nie do zniesienia. Żeby nie postradać zmysłów, rodzic musi stłumić tę przerażającą, ohydną myśl, zepchnąć ją do samych głębin swojego jestestwa. Jeżeli przeniknie ona do świadomości, sparaliżuje go. Nie zdoła się przed nią obronić, zmienić jej lub jej zaprzeczyć. Odbierając życie nie narodzonemu człowiekowi, rodzice zadają ranę samym sobie. Miejsce martwego dziecka pozostaje puste i ta pustka staje się częścią ich jestestwa. Oczywiście, jeżeli pozwolą sobie na jakiekolwiek uczucia"[29].

Zaprzeczanie to silny mechanizm obronny, wykorzystywany przez kobietę w celu stłumienia uczuć związanych z utratą dziecka. Tym etapem zespołu poaborcyjnego zajmiemy się bardziej szczegółowo w rozdziale czwartym. Najpierw jednak przyjrzymy się żalowi, jakiego doznaje kobieta, która usunęła ciążę, i zastanowimy się, dlaczego jest on zjawiskiem tak wyjątkowym.

[29] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome,* dz. cyt., ss. 24-25.

Rozdział trzeci

Żal

Trzydziestopięcioletnia Jane dwukrotnie poddała się aborcji: po raz pierwszy w 1972 roku, po raz drugi - trzy lata później. W obydwu przypadkach z ojcami dzieci łączył ją dosyć przypadkowy związek, usunęła więc ciążę bez ich wiedzy. Nie powiedziała o swoich przeżyciach żadnemu z przyjaciół, w ogóle nie rozmawiała o tym z nikim.

„Nie mogłam nikomu o tym powiedzieć. Byłam bardzo przygnębiona i wydawało mi się, że przysparzam wszystkim samych kłopotów. O pierwszej aborcji wiedzieli tylko rodzice i młodszy brat".

Po usunięciu pierwszej ciąży Jane czuła się bardzo zagubiona. Często chodziła na imprezy, na których piła duże ilości alkoholu, aby o wszystkim zapomnieć. Bardzo pragnęła akceptacji i chciała, żeby ktoś dał jej szczęście. Właśnie z tego powodu zaszła w ciążę po raz drugi.

„Nie mogłam powiedzieć nikomu o ciąży, ponieważ byłby to niezbity dowód, że jestem nic niewarta. Doszłam do wniosku, że jedynym wyjściem jest aborcja. Sprawę ułatwiał fakt, że w naszym miasteczku była klinika. Zadzwoniłam tam. Zrobili mi test ciążowy

i wyznaczyli termin zabiegu. Nikt nie rozmawiał ze mną o innych rozwiązaniach".

Przygotowując się do drugiej aborcji, Jane nie zamierzała nikomu o tym mówić, lecz w klinice zmieniła zdanie. Postanowiła zadzwonić do matki i powiedzieć jej o swoich planach na wypadek, gdyby coś poszło źle.

W klinice zaproponowała, że może mieć zabieg jako pierwsza z dziesięciu kobiet, które czekały w kolejce. „Chciałam mieć to za sobą jak najszybciej. Lekarz włączył urządzenie, które pracowało bardzo głośno. Ból był bardzo ostry, jakby ktoś rozrywał mi wnętrzności. Nikt nie zainteresował się tym, że mnie boli ani co czuję. Wydawało mi się, że byłam jedynie elementem ich codziennych obowiązków. Należało wykonać zlecenie".

Po zabiegu jakaś kobieta zaprowadziła ją do innego pomieszczenia, żeby mogła dojść do siebie. Jane była bardzo słaba. Kobieta powiedziała jej, że kiedy będzie gotowa, może się ubrać i pójść do domu. Podała jej też kartkę z informacjami o tym, co może, a czego nie może robić przez najbliższy tydzień. „Było tam napisane właściwie tylko tyle, żebym dbała o siebie najlepiej, jak potrafię. Nie było żadnych badań kontrolnych. Nikt nie zadzwonił, żeby sprawdzić, jak się czuję".

Kiedy schodziła po schodach, spostrzegła matkę siedzącą w poczekalni. Jej nieskrywana troska poruszyła Jane. Było jej jednak okropnie wstyd. Nie zwierzyła się więc matce i nie powiedziała, jak bardzo cierpi. „Chciała mnie pocieszyć, ale nie miałam ochoty rozmawiać z nią o tym. Czułam się nic niewarta".

Chociaż Jane nie chciała rozmawiać o aborcjach, którym się poddała, ani z przyjaciółmi, ani z psychologami, to jednak odbiły się one na jej stanie emocjonalnym.

Prawda o tym, co zrobiła, zaczęła ją nękać. Wyrzuty sumienia doprowadziły w końcu do tego, że nieustannie powtarzała sobie, iż jest okropnym, zupełnie bezwartościowym człowiekiem. „Życie straciło sens. Pamiętam, jak myślałam: *Kim trzeba być\ żeby zabić własne dziecił Muszę być naprawdę straszną kobietą. Nie zasługuję na to, żeby żyć"*

Jako dziecko Jane chodziła do kościoła, ale zaprzestała tego po ukończeniu szkoły średniej. Kiedy wspomnienia drugiej aborcji zaczęły ją prześladować, zaczęła szukać ukojenia na nabożeństwach. „Ale zamiast doznać pociechy, czułam się jeszcze gorzej. Nie mogłam wysiedzieć na nabożeństwie, nie rozpłakawszy się. Nadal nie zwierzałam się nikomu ze swoich przeżyć. Nie mogłam też zrozumieć, dlaczego nie potrafię zapanować nad swoimi myślami i postępowaniem. Byłam zupełnym wrakiem. Nie mogłam spać, wpadłam w anoreksję, nie dbałam o wygląd ani o zdrowie. Gały czas myślałam o tym, że zabiłam dwie osoby. Bez przerwy się oskarżałam. Uważałam, że jestem nic niewarta. Okropnie bałam się samej siebie i nie chciałam być sama z obawy o to, co mogę sobie zrobić, żeby się ukarać".

Chociaż Jane nie zdawała sobie z tego sprawy, to jednak przeżywała żałobę. W jej przypadku był to żal po utracie swoich martwych dzieci i ogromne poczucie winy. Wyrzuty sumienia przytłaczały ją do tego stopnia, że podupadła na zdrowiu i utraciła równowagę emocjonalną. Myślała nawet o samobójstwie. Była świadoma samego faktu aborcji. Niemniej jednak nie rozumiała, że przyczyną stresu, w jakim żyła, było poczucie winy z powodu usunięcia ciąży i niemożność świadomego przeżycia żalu po utracie dwójki swoich dzieci.

Czym jest żal?

Żal to cierpienie psychiczne po utracie kogoś lub czegoś bardzo nam drogiego. Przygnębienie, boleść, smutek, żałość, żałoba, wyrzuty sumienia, rozpacz to słowa opisujące uczucia, jakich doznaje ktoś pogrążony w żalu. Żal może być bardzo głęboki i trwać latami lub pojawiać się tylko na chwilę, na przykład wówczas, gdy oglądamy smutne zakończenie filmu.

W większości przypadków wiemy, że ogarnia nas żal, ponieważ miało miejsce określone wydarzenie - jak choćby śmierć jednego z rodziców lub innej bliskiej osoby - które w ocenie społecznej upoważnia do przeżywania żałoby. Niekiedy żal bywa niepohamowa-

ny. Sieje wówczas prawdziwe spustoszenie. Ogarnięty nim człowiek nie jest w stanie prowadzić normalnego życia. Może całymi dniami leżeć w łóżku, siedzieć osowiały w fotelu lub płakać bez powodu. Żal bywa też krótkotrwały. Wpływa wówczas na codzienne życie jedynie w niewielkim stopniu.

Co jednak dzieje się, kiedy odczuwamy żal z powodu czegoś, co w ocenie społecznej nie powinno wywoływać takich uczuć? Czy jesteśmy w ogóle świadomi, że przepełnia nas żal? Jak mamy rozwikłać ten oczywisty konflikt?

Taki właśnie żal pojawia się po aborcji i na tym polega zespół poaborcyjny. Kobieta może odczuwać potrzebę okazania żalu, nie zdaje sobie jednak z tego sprawy lub nie chce na to pozwolić. W rezultacie pojawia się stres.

Kto dczuwa żal?

Gzy żal jest zarezerwowany tylko dla niewielu wybranych kobiet: wrażliwszych i mających bardziej uczuciowy stosunek do dzieci? Czy u kobiet, które usunęły ciążę, jest on rzadko spotykany?

W pracy doktorskiej, napisanej w 1985 roku i zatytułowanej *The Psycho-Social Aspects of Stress Following Abortion* (Psychospołeczne aspekty stresu poaborcyjnego)[30], dr Anne Speckhard stwierdza na podstawie przeprowadzonej ankiety, że 100% kobiet, które poddały się aborcji, odczuwało żal, smutek i miało poczucie straty. Do powszechnych reakcji, wywołanych przez aborcję, należały: częsty płacz (81%) i myśli samobójcze (65%). 81% kobiet objętych badaniami dręczyły myśli o usuniętym dziecku, a u 73% pojawiały się wspomnienia z samego zabiegu.

Nie wszystkie kobiety, które odczuwają żal, będą cierpieć na zespół poaborcyjny. Wręcz przeciwnie, te, które pozwolą sobie na okazanie żalu i zrozumieją, że jest im to potrzebne, prawdopodob-

[30] Anne Speckhard, *The Psycho-Social Aspects of Stress Following Abortion*, praca doktorska złożona na Uniwersytecie stanu Minnesota, maj 1985 r., ss. 92-93, 106.

nie nie zapadną na tę dolegliwość. Niemniej jednak wiele kobiet nie pozwala sobie na żałobę po stracie swojego usuniętego dziecka. Wynika to stąd, że decydując się na aborcję, musiały najpierw przekonać siebie, że nie usuwają dziecka, tylko potencjalne życie. Dlatego też uważają, że nie mają powodu do smutku. Ponadto ich lekarz oraz inni ludzie, którzy wiedzą o aborcji, zapewne powiedzieli im, że jest to tylko zwykły zabieg medyczny, wykonywany w celu naprawienia popełnionego błędu. Jeżeli więc mają nadal wierzyć, że postąpiły słusznie, decydując się na aborcję, muszą lekceważyć wszelkie przejawy żalu.

Objawy żalu po śmierci niechcianego dziecka

„Czy chce pani tej ciąży?" - to rutynowe pytanie zadawane kobiecie przez ginekologa. Żyjemy w czasach, gdy o dalszym rozwoju i ostatecznych narodzinach płodu decyduje nasze pragnienie posiadania dziecka. Wygląda na to, że chęć matki, by mieć dziecko, stanowi jedyne kryterium zezwalające na poród.

Według dr Jean Garton, autorki książki *Who Broke the Baby?* (Kto pozbył się dziecka?), chęć posiadania dziecka nie mówi nic o samym dziecku, lecz tylko o matce. „Kiedy mówię: *Jesteśchciany* lub *niechciany*, to kogo opisuję? Nie ciebie! Mówię ci raczej o sobie, ponieważ *chęć* jest miernikiem emocji i uczuć *chcącego.* [...] Niechciane dziecko nie jest ofiarą własnych wad, lecz tych członków społeczeństwa, którzy usiłują rozwiązać swoje społeczne, ekonomiczne i osobiste problemy, składając w ofierze własne dzieci"[31].

Dr Garton wyjaśnia, że często nie tyle dziecko jest niechciane, ile sama ciąża. „Badania wykazują, że wiele kobiet, w tym i te, których ciąża była zaplanowana, w początkowym okresie po zajściu w ciążę może jej nie chcieć. A to dlatego, że wiążą się z nią liczne zmiany hormonalne i fizjologiczne. Niemniej jednak, w miarę upły-

[31] Jean Garton, *Who Broke the Baby?,* Bethany House Publishers, Minneapolis, Minnesota 1979, s. 30.

wu czasu i dzięki odpowiedniemu wsparciu, zaczynają pragnąć dziecka, które rozwija się w ich łonie'[2].

Jeżeli więc kobieta mówi, że nie chce dziecka, to w istocie może oznaczać, że nie chce ciąży, niewygody, dodatkowych obciążeń finansowych, ograniczenia swojej wolności, zobowiązania na następnych osiemnaście lat. Może pragnąć dziecka, ale nie chce w swoim życiu zmian, które wiążą się z jego narodzinami.

Z obserwacji psychologa Terry'ego Selby wynika, że spośród kobiet, które dokonały aborcji i które w trakcie prowadzonej przez niego terapii odtwarzają jej przebieg, 25% zaczyna się trząść i krzyczeć. Przeżywają na nowo śmierć własnego dziecka. Odczuwają po raz kolejny to, co czuły podczas zabiegu[33]. W rzeczywistości wyrażają w ten sposób żal z powodu utraty swojego dziecka, które jest zabijane. Dziecka, którego - jak im się wydawało - nie chciały.

Spostrzeżenia Selby'ego potwierdzają Dennis i Matthew Linn oraz S. J. i Sheila Fabricant z chrześcijańskiej organizacji niosącej pomoc osobom zranionym: „Modlimy się o wewnętrzne uzdrowienie. Z naszych doświadczeń wynika, że kobiety, które decydują się na aborcję, odczuwają żal po stracie swojego dziecka. Często modlimy się z kobietami, które jeszcze wiele lat po aborcji zmagają się z żalem, którego nigdy nie udało im się właściwie okazać"[34].

Kobieta, która usuwa ciążę, może nie przyznawać się do tego, że chce mieć dziecko. Będzie jednak odczuwać - świadomie bądź nieświadomie - żal po jego stracie.

Musimy przy tym pamiętać, że nie wszystkie usunięte dzieci są niechciane. Niejednokrotnie matki naprawdę pragną mieć dziecko, lecz sytuacja, w jakiej się znalazły, przytłacza je. Nie wiedzą, jak na tym etapie swojego życia miałyby sobie poradzić z jego wychowaniem. Na decyzję o usunięciu ciąży wielki wpływ mogą mieć także przyjaciele, psychoterapeuci i lekarz, choć sama kobieta w głę-

[32] Tamże, s. 31.

[33] Dennis i Matthew Linn, S. J. i Sheila Fabricant, *Healing Relationships with Miscarried, Aborted, andStillborn Babies,* „Journal of Christian Healing", tom 7, nr 2, s. 35.

[34] Tamże, s. 35.

bi serca pragnie, aby ktoś pomógł jej poradzić sobie ze wszystkim, żeby mogła urodzić dziecko. Szczególnie te kobiety powinny świadomie okazać swój żal po stracie i szukać pomocy u chrześcijańskich terapeutów.

Czy wszystkie kobiety cierpią jednakowo?

Z książki Elisabeth Kubler-Ross *O śmierci i umieraniu* można dowiedzieć się wiele na temat żalu po zmarłej osobie. Według niej, w obliczu zgonu w wyniku śmiertelnej choroby człowiek przechodzi przez pięć etapów: zaprzeczanie i izolację, gniew, negocjowanie, depresję i akceptację[35]. Jak można się spodziewać, są one niemal takie same jak etapy procesu przeżywania żalu po aborcji.

Według dr Anne Speckhard, kobieta, która usunęła ciążę, przechodzi przez pięć etapów żałoby: zaprzeczanie, negocjowanie, gniew, depresję i akceptację[36]. Etapy te mogą występować w dowolnej kolejności, ale zaprzeczanie jest niemal zawsze pierwszym z nich.

Chociaż żal takiej kobiety można podzielić na fazy podobne do tych, przez które przechodzi człowiek umierający oraz ci, którzy opłakują kogoś bliskiego, to jednak ma on pewne wyjątkowe cechy. Psychiatra z Bostonu, dr Joanne Angelo, na podstawie swoich obserwacji doszła do wniosku, że żal odczuwany przez kobietę, która usunęła ciążę, różni się od innych rodzajów żalu. „Żal będący następstwem aborcji jest złożony, dotkliwy i długotrwały. Osoba, którą się opłakuje, padła ofiarą okrutnej i nagłej śmierci. Zazwyczaj matka jest podczas aborcji sama i nie zajmuje się poniesioną stratą wcześniej niż po upływie kilku lat od zabiegu. Nie ma czuwania przy zwłokach, pogrzebu ani żadnych wizualnych wspomnień po dziecku. Jedyne, co kobieta pamięta, to powracający, przerażający

[35] Elisabeth Kiibler-Ross, *On Death and Dying,* Maemillan Company, New York 1969, ss. 34, 44, 72, 75, 99. Przekład polski: *O śmierci i umieraniu,* przeł. Irena Doleżal-Nowicka, Media Rodzina of Poznań, Poznań 1998 [wyd I: IW Pax, Warszawa 1979].

[36] Anne Speckhard, *Diagnosis and Treatment of Post Abortion Syndrome,* szkolenie dla terapeutów w Cedar Rapids, Iowa, 18 czerwca 1987 r.

obraz samego zabiegu przerwania ciąży, który może zostać przywołany przez dźwięk odkurzacza lub podczas wizyty u dentysty"[37].

Według dr Angelo, matka doznaje również huśtawki nastrojów z powodu zmian hormonalnych, jakie zachodzą w jej organizmie: nie jest w ciąży, jest w ciąży i ponownie nie jest w ciąży. Odczuwa także głębokie poczucie winy i ciągle przypomina sobie (tak jak Jane): „Zabiłam własne dziecko". Wyrzuty sumienia oddzielają ją od rodziny i Boga. Uważa, że nie zasługuje na to, by być kochaną, i może myśleć o samobójstwie[38].

W książce *Helping People Through Grief* (Jak pomóc ludziom pogrążonym w żalu), Delores Kuenning potwierdza, że żal będący skutkiem aborcji różni się od odczuć wywołanych inną stratą. Wyróżnia ona dziewięć problemów związanych z żałobą po stracie usuniętego dziecka[39]:

1. Nie ma obiektywnego dowodu na to, że dziecko kiedykolwiek istniało, a zatem nie ma również dowodu na to, że kobieta w ogóle była w ciąży. Jej dziecko żyje tylko w jej myślach i sercu.
2. Nie ma formalnego pożegnania lub rytuału takiego jak pogrzeb, podczas którego jej przyjaciele i bliscy mogliby dzielić z nią ból po stracie.
3. Kobieta nie może liczyć na wsparcie w swoim środowisku, jako że zazwyczaj tylko kilka osób wie o aborcji.
4. Chociaż aborcja jest legalna, to w dalszym ciągu nie jest akceptowana społecznie. Kobieta nie otrzymuje więc pozwolenia na otwarte okazywanie żalu. Musi cierpieć w ukryciu.
5. Kobieta czuje się winna odebrania życia swojemu dziecku. Niejednokrotnie nie potrafi sobie przebaczyć. Żyje więc w ciągłym bólu i izolacji.

[37] E. Joanne Angelo, *The Healing Process,* referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 12 sierpnia 1986 r.

[38] Tamże.

[39] Delores A. Kuenning, *Helping People Through Grief,* Bethany House Publishers, Minneapolis, Minnesota 1987, ss. 179-181.

6. Gdyby powiedziała komuś bliskiemu o tym, co zrobiła, mogłaby spotkać się z odrzuceniem, dezaprobatą, gniewem, upokorzeniem i ostrą krytyką. Taka reakcja mogłaby ją zniszczyć, zważywszy że już i tak czuje się winna i osamotniona.
7. Niewielu psychologów przeszło odpowiednie szkolenie i jest właściwie przygotowanych, aby pomóc kobiecie przejść przez kolejne etapy procesu zdrowienia i pojednać się z Bogiem.
8. Zwolennicy aborcji nie oferują żadnych szkoleń ani materiałów informacyjnych, które miałyby przygotować kobietę na ogromne poczucie straty, jakiego będzie doznawać po usunięciu ciąży.
9. Poaborcyjny proces przeżywania żalu przebiega inaczej niż w przypadku pozostałych strat. Kobieta może pozostawać na etapie zaprzeczania przez wiele lat, opóźniając tym samym przebieg całego procesu. Zazwyczaj żal spowodowany aborcją jest bardzo intensywny na początkowych etapach.

Żal z powodu aborcji jest odmienny od wszystkiego. Właściwie prowadzone poradnictwo chrześcijańskie mogłoby pomóc wielu kobietom zrozumieć ten fakt i pozwoliłoby im zacząć okazywać żal skrywany w głębi serca. Jeżeli kobieta, która usunęła ciążę, uświadomi sobie, że ma wewnętrzną potrzebę okazania żalu, i pozwoli, by się ujawnił, nie dopuści do tego, żeby zespół poaborcyjny zdominował jej życie.

Jak długo kobieta, która poddała się aborcji, będzie odczuwać żal?

To, jak długo kobieta, która usunęła ciążę, będzie odczuwać żal, zależy od jej osobistych doświadczeń, mocnych stron charakteru i możliwości, jakimi dysponuje. Zazwyczaj im mniej stabilny jest jej dom rodzinny, tym bardziej traumatycznym przeżyciem będzie sama aborcja[40]. Takiej kobiecie brakuje siły wewnętrznej, a jej psy-

[40] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome*, referat wygłoszony podczas Healing Visions,

chika jest stale obciążona. W konsekwencji doznaje urazu psychicznego[41].

W większości przypadków kobieta, która usunęła ciążę, wykształciła w sobie zespół emocjonalnych i psychologicznych mechanizmów obronnych, które nie pozwalają jej zmierzyć się z prawdą o aborcji. Zaczyna uzasadniać swoją decyzję już od chwili pojawienia się pierwszej myśli o aborcji. Kontynuuje ten proces myślowy w miarę znajdowania powodów, które przemawiają za usunięciem ciąży, i dopełnia go, gdy zabieg jest już zakończony. Wytworzony w ten sposób system racjonalnych uzasadnień jest źródłem późniejszych problemów emocjonalnych, psychologicznych i interpersonalnych[42]. Kobieta posługuje się jednak także innym systemem myślenia, który obejmuje fakty, rzeczywiste doświadczenia, osobiste przekonania i wartości. System ten zawiera informacje sprzeczne z jej decyzją o aborcji. Musi zdać sobie z tego sprawę, zanim będzie mogła uporać się z poczuciem winy i wstydu. W miarę jak to traumatyczne przeżycie staje się dla niej coraz bardziej realne, zaczyna odzyskiwać panowanie nad swoimi myślami, uczuciami i działaniami. Zaczyna akceptować myśli i uczucia, które zachowywała tylko dla siebie lub tłumiła. Jest też w stanie przyznać się przed sobą i przed innymi, że aborcja rzeczywiście była traumatycznym doświadczeniem, które pociągnęło za sobą określone skutki w sferze emocjonalnej. Jej samopoczucie stopniowo się poprawia, wzrasta również zdolność radzenia sobie z własnym problemem.

Żal będzie zatem trwał dopóty, dopóki kobieta będzie usprawiedliwiać swą decyzję o aborcji i nie zajmie się swoimi prawdziwymi uczuciami związanymi z tym doświadczeniem[43].

pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 11 sierpnia 1986 r., s. 33.

[41] Tamże, s. 34 i 36.

[42] Terry L. Selby, *Post Abortion Trauma*, praca nie opublikowana, copyright 1984, s. 12. Egzemplarz można otrzymać, pisząc pod adresem: Counseling Associates of Bemidji, Inc., P.O Box 577, Bemidji, MN 56601.

[43] Tamże, s. 13.

Jak rozpoznać stłumiony żal?

Jeżeli żal zostaje uzewnętrzniony w sposób naturalny, pozwala na stopniowe zdrowienie. Oznacza to, że dajemy sobie prawo do okazywania żalu, przyznajemy, że jesteśmy w nim pogrążeni, i odnajdujemy wewnętrzny spokój. Istnieje wszakże różnica między żalem uzewnętrznionym a stłumionym. Stłumiony żal występuje najczęściej u kobiet, które są na etapie zaprzeczania i ignorują przejawy żalu w swoim życiu. Żalu jednak nie sposób uniknąć. Należy się z nim pogodzić i odpowiednio do niego ustosunkować. Dopiero wówczas zdołamy go prawidłowo przeżyć.

Jane nie przyznawała się do uczuć, jakich doznawała w wyniku aborcji. Nie rozmawiała z nikim o tym, przez co przeszła, i starała się żyć tak, jakby nic się nie wydarzyło. Nachodziły ją jednak wspomnienia i płakała bez wyraźnego powodu. Czuła się winna, ale nie rozumiała dlaczego, skoro aborcja była legalna i tak łatwo dostępna. „Tłumaczyłam sobie, że nie ma się czym przejmować".

Każda kobieta inaczej odczuwa żal z powodu aborcji, tak jak na ogół różne są zachowania w okresie żałoby. Colin Parkers, psychiatra i długoletni pracownik naukowy Tavistoch Institute of Humań Relations w Londynie, wyróżnia siedem rodzajów zachowań związanych z żalem[44]:

1. *Proces uświadamiania sobie prawdy.* W przypadku aborcji ma to miejsce wówczas, gdy kobieta przestaje zaprzeczać, że wskutek aborcji doprowadziła do śmierci nie narodzonego dziecka i poniosła osobistą stratę. Godzi się z faktem, że życie zostało odebrane.
2. *Reakcja alarmująca.* Kobieta, która poddała się aborcji, zaczyna odczuwać niepokój, staje się nerwowa. Pojawiają się też inne objawy świadczące o tym, że czuje się źle z powodu swojej decyzji.
3. *Wewnętrzny przymus odnalezienia utraconej osoby w jakiejś postaci.* Kobieta, która poddała się aborcji, może starać się odnaleźć swoje

[44] Joan Pincus, *Grief in Adoption and Abortion,* „Heartbeat", wiosna 1984, s. 13.

utracone dziecko, zachodząc ponownie w ciążę. Może też szukać zdjęć płodów na tym samym etapie rozwoju co jej dziecko. Będzie pochłaniać wiedzę na temat rozwoju płodu z podręczników medycznych i studiować ilustrujące go plastikowe modele. Pragnie wiedzieć, jak wyglądało jej dziecko, aby połączyć swój żal z konkretnym obrazem.

4. *Gniew i poczucie winy.* Kobieta będzie często odczuwać gniew wobec tych, którzy zachęcali ją, żeby nie przejmowała się tak bardzo tym, co czuje. Mogą to być przyjaciele, którzy mówili: „To normalne, że czujesz się teraz źle. Ale poradzisz sobie z tym. Tak naprawdę to nic takiego". Może też być zła na lekarza, który powiedział: „Usunę tylko zlepek tkanek. Odczuje pani nieznaczny ból i po jednym dniu lub dwóch wróci pani do normy". Stało się natomiast coś wręcz przeciwnego: ból był bardzo silny, a jej życie nie wróciło do normy.
5. *Poczucie wewnętrznego zagubienia i utraty tożsamości.* Kobiecie, która poddała się aborcji, wydaje się, że nie zna samej siebie, skoro była zdolna usunąć ciążę. Będzie także odczuwać wewnętrzną pustkę.
6. *Utożsamienie się.* Ma to miejsce wówczas, gdy kobieta przejmuje cechy i nawyki swojego utraconego dziecka. Może zdziecinnieć i nie móc wykonywać swoich codziennych obowiązków. Pragnie, aby ktoś się nią opiekował.
7. *Patologiczne odmiany żalu.* Zamiast odczuwać żal w normalny sposób, kobieta, która usunęła ciążę, cierpi na zaburzenia procesów myślowych. Może na przykład znienawidzić siebie do tego stopnia, że zacznie myśleć o samobójstwie i być może nawet targnie się na swoje życie.

Według C. Parkesa, o stłumionym żalu możemy mówić w przypadku czwartym lub piątym. Stan taki pojawia się wówczas, gdy ktoś zostaje całkowicie przytłoczony przez własny żal[45].

[45] Tamże, s. 13.

Jeśli usunęłaś ciążę

Być może podejrzewasz, że towarzyszy ci stłumiony żal po aborcji. Jeśli tak jest, to twój stan można by opisać następująco: Przytłacza cię myśl, że jesteś nic niewarta, i gardzisz sobą. Jesteś zła na ludzi, którzy powiedzieli ci, że aborcja to szybkie rozwiązanie twojego problemu. Myślisz, że zostawiłaś to doświadczenie za sobą, ale co miesiąc płaczesz bez powodu mniej więcej o tej samej porze. Skąd możesz wiedzieć, czy przeżyłaś już prawidłowo żal po aborcji?

Odpowiedzi, jakich udzielisz na poniższe pytania, powinny ci wiele wyjaśnić:

Czy wróciłam do takiego stylu życia, jaki wiodłam przed aborcją?

Czy przestałam zaprzeczać?

Czy nabrałam przeświadczenia, że moje dziecko naprawdę żyło, i odpowiednio opłakałam jego utratę?

Czy mogę sobie wyobrazić, że moje dziecko jest w niebie razem z Bogiem?

Czy wierzę, że Bóg może mi przebaczyć?

Czy poprosiłam Boga, żeby mi przebaczył?

Czy przyjęłam Jego przebaczenie?

Czy przebaczyłam sobie?

Czy odnalazłam sens w tej tragedii?

Jeżeli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałaś przecząco, to prawdopodobnie nadal zalega w twoim wnętrzu stłumiony żal, będący skutkiem aborcji.

W następnych rozdziałach pokażemy, jak z Bożą pomocą możesz uporać się ze swoim żalem. Każdy kolejny rozdział omawia następny etap procesu przeżywania żalu i metody przechodzenia przez niego. Pamiętaj, że nie każda kobieta pokonuje poszczególne etapy w tej samej kolejności. Jeśli więc jesteś w depresji, ale nie czujesz gniewu, to przeczytaj najpierw rozdział o depresji i strachu. Jeżeli nie jesteś pewna, na którym etapie się znajdujesz, przeczytaj

wszystkie rozdziały po kolei. W miarę lektury zorientujesz się, jak daleko w twoim życiu posunął się proces przeżywania żalu. Będzie to początkiem twojego uzdrowienia.

Rozdział czwarty

Wypieranie się

Nie wiedziałam, że aborcja zabije moje dziecko. Byłam przekonana, że muszę usunąć ciążę, inaczej umrę przy porodzie. Tak powiedział lekarz".

Trzynaście lat po usunięciu ośmiotygodniowego płodu, Jill uświadomiła sobie, że musi okazać swój żal, że jest to jej wewnętrzną potrzebą. Dotychczas zaprzeczała śmierci swojego dziecka, ponieważ nie wiedziała, na czym polega zabieg przerwania ciąży i jak rozwija się płód.

W okresie, w którym doszło do aborcji, Jill wraz z dwoma małymi synkami z pierwszego małżeństwa mieszkała ze swoim partnerem. Nie chciał się z nią ożenić ani wychowywać dziecka, które nosiła - swojego dziecka. Oznajmił jej, że musi się „tego" pozbyć albo go utraci. W tym samym czasie lekarz Jill bardzo zalecał aborcję, ponieważ w wyniku niedawno przebytej operacji żołądka miała bardzo osłabione mięśnie i według niego nie zdołałaby donosić ciąży. „Dziecko panią zabije" - powiedział. Sam jednak nie chciał przeprowadzić aborcji. Skierował ją do kliniki.

Chociaż aborcja została właśnie zalegalizowana w całych Stanach Zjednoczonych, to jednak Jill nie zdawała sobie sprawy, na

czym właściwie polega ten zabieg. „Wiedziałam, że jestem w ciąży, ale tak naprawdę nie rozumiałam, że noszę w sobie dziecko. Nie wiedziałam nic o rozwoju płodu i nie zadawałam żadnych pytań. Dotarło do mnie tylko, że lekarz powiedział, iż muszę poddać się aborcji albo umrę".

Z obawy, że straci swojego chłopaka, i będąc przeświadczona, że ciąża zagraża jej życiu, Jill skontaktowała się z kliniką aborcyjną i umówiła się na zabieg na następny tydzień. Wątpliwości co do tego, co chciała zrobić, wkradały się do jej umysłu, ale odpędzała je, tłumacząc sobie, że w tej sprawie nie ma wyboru.

Wiele kilometrów od domu, w chłodnej, sterylnej klinice czuła się bardzo osamotniona. Niemiły lekarz, który był najwyraźniej zbyt zajęty, żeby z nią porozmawiać, w ogóle nie użył słowa „aborcja". Nikt nie udzielił jej żadnej porady ani nie wytłumaczył, co się z nią stanie. Bała się pytać, gdyż nie chciała się dowiedzieć czegoś, co wzbudziłoby jej niepokój. Lekarz wykonał zabieg szybko i bez zakłóceń. Dostała krwotoku. Zaniepokoiło ją to. Poinformowano ją, że krwawienie ustanie po kilku dniach i że nie powinna się przemęczać.

Gdy wróciła do domu, okazało się, że problemy dopiero się zaczęły. „Byłam wrakiem emocjonalnym i fizycznym. Ciągle płakałam i byłam bardzo przygnębiona. Wcześniej byłam ogromnie towarzyska, ale teraz wszystko mnie denerwowało. Nie mogłam patrzeć na niemowlęta ani pracować". Nie chciało jej się wstać rano z łóżka. Potrafiła całymi godzinami siedzieć, patrząc przed siebie. Jakoś udawało się jej zadbać o podstawowe potrzeby synów. Jednak wszystko, co dla nich robiła, przychodziło jej z najwyższym trudem. Zaczęła żywić do nich urazę.

Jej partner nie okazał jej żadnego wsparcia. W[7]cześniej dawał do zrozumienia, że jeśli podda się aborcji, to ożeni się z nią i zasadzi drzewo na pamiątkę dziecka, które mogli mieć razem. Jednakże jego słowa okazały się kłamstwem obliczonym na to, by przekonać ją, że aborcja jest dla niej jedynym wyjściem. W ciągu miesiąca ich związek się rozpadł. Jill wyprowadziła się z ich mieszkania i wróciła do rodziców, którzy nic nie wiedzieli o aborcji.

Życie powoli jej się rozsypywało. Przeżywała katusze. Nie panowała nad sobą. I nie wiedziała dlaczego. Zaczęła dużo pić. Wzmogła się też jej potrzeba palenia marihuany. Tylko w stanie odurzenia mogła pozbyć się dręczącego ją nieustannie niepokoju. W końcu przeżyła załamanie nerwowe i spędziła sześć miesięcy w szpitalu.

Oprócz cierpienia psychicznego borykała się także z fizjologicznymi skutkami aborcji. „Obficie krwawiłam, ponieważ w trakcie aborcji moja macica została przebita. Osłabiło to również narządy kobiece, wątrobę i nerki. Krwawienie menstruacyjne za każdym razem trwało dwa tygodnie. Towarzyszyły temu nieustanne infekcje. Lekarz rodzinny, który zalecił aborcję, nie chciał mnie leczyć. Wstydziłam się pójść do innego lekarza, bo musiałabym mu powiedzieć o aborcji. Żyłam więc z tymi krwawieniami i bólem przez dwanaście lat".

Jill pogrzebała swoje wspomnienia o aborcji i nigdy z nikim o tym nie rozmawiała. Ale płaczliwość i depresja nie ustępowały.

Pomimo wewnętrznych zmagań, prowadziła z pozoru szczęśliwe życie. Zakochała się w mężczyźnie, który się z nią ożenił i chciał opiekować się nią i jej dwoma synami. Nie powiedziała mu jednak o aborcji. Stale ogarniała ją nienawiść do samej siebie. Nawet narodziny syna, dziewięć lat po aborcji, nie wybawiły jej z udręki, której na co dzień doznawała. Nie mogła zrozumieć, dlaczego krzyczy na męża i bije dzieci. Oni również nie rozumieli, dlaczego raz po raz wybucha gniewem.

Chociaż była chrześcijanką, to jednak wydawało jej się, że nie może przyjść do Boga ze swoimi problemami. Dla niej Bóg był kimś, kto potępiłby ją za to, co uczyniła.

Pewnego dnia spotkała kobietę w swoim wieku, z którą wkrótce się zaprzyjaźniła. Jej nowa przyjaciółka była aktywnym członkiem organizacji dążącej do wprowadzenia prawnego zakazu aborcji. Opowiadała Jill o swojej działalności oraz o tym, jakie spustoszenie w życiu kobiety może poczynić aborcja. Wyjaśniała, że wiele kobiet odczuwa wyrzuty sumienia i gniew, ponieważ utraciły dziecko i nie zdają sobie sprawy z tego, że mają wewnętrzną potrzebę okazania żalu po swojej stracie. Zaprzeczanie, którego

się chwytają, jest źródłem ogromnego cierpienia psychicznego i niepokoju.

Jill słuchała, jak jej przyjaciółka opisuje wpływ aborcji na życie kobiet, i myślała: „Ona mówi o mnie!". Słowo *aborcja* przywołało wspomnienia z przeszłości i własne przejścia stanęły jej przed oczami. Nagle wszystko nabrało sensu: poczucie winy, udręka, gniew. Poczuła ogromną ulgę. Nie traci zmysłów! Wszystkie straszne przeżycia z ostatnich dwunastu lat były po prostu reakcją na aborcję.

Kiedy w końcu przyznała się do usunięcia ciąży, mogła odpowiednio ustosunkować się do tego, co zrobiła, i wziąć odpowiedzialność za swój czyn. Po latach zaprzeczania aborcji, podczas których z nikim na ten temat nie rozmawiała i starała się w ogóle o tym nie myśleć, była teraz gotowa uporządkować swoje odczucia. Stwierdziła, jaki wpływ aborcja wywarła na jej emocje, i dostrzegła potrzebę okazania żalu po zmarłym dziecku. Zdała sobie także sprawę, że jej gniew był skierowany przeciwko osobom, które wpłynęły na jej decyzję o usunięciu ciąży: przeciwko lekarzowi, chłopakowi i przeciwko sobie. Dzięki modlitwie znalazła przebaczenie zarówno dla tych, którzy powiedzieli jej, że musi poddać się aborcji, jak i dla samej siebie.

Dlaczego kobieta zaprzecza faktom?

U podłoża zespołu poaborcyjnego leży mechanizm wypierania się żalu, poczucia winy, bólu i smutku. Im dłużej kobieta nie przyznaje się do usunięcia ciąży i nie bierze za ten czyn odpowiedzialności, tym bardziej nasilają się reakcje będące skutkiem aborcji[46]. Przyczyną wypierania się jest fakt, że aborcja odebrała życie jej dziecku, a ona na to pozwoliła.

Gdy Jill przyznała w końcu, że to aborcja stanowi przyczynę jej problemów emocjonalnych, mogła stawić czoła temu, czemu za-

[46] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome*, referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 11 sierpnia 1986 r., s. 32.

przeczała przez dwanaście lat - utracie swojego dziecka. W przypadku zespołu poaborcyjnego zmierzenie się z faktem śmierci dziecka jest pierwszym krokiem do wyzdrowienia.

Dlaczego zaprzeczamy śmierci?

Psycholog dr Vincent Rue w pracy zatytułowanej *Post-Abortion Syndrome* (Zespół poaborcyjny) stwierdza, że związek rodzica z dzieckiem jest niezwykle złożony i odmienny od innych relacji międzyludzkich. Zabicie nie narodzonego dziecka w wyniku aborcji zrywa więź, jaka zaczyna wytwarzać się między matką i dzieckiem od pierwszej chwili, gdy ta dowiaduje się, że jest w ciąży. „W wyniku aborcji we wnętrzu rodzica natychmiast pojawia się pustka. Jest on przy tym zdezorientowany i targają nim sprzeczne uczucia. Gdy umiera dziecko w wieku płodowym, umiera wraz z nim część rodzica - niezależnie od tego, czy jest to mężczyzna czy kobieta, po ślubie czy przed ślubem, osoba nieletnia czy dorosła. Aborcja to nie tylko *przerwanie ciąży* czy *usunięcie gromady komórek*, lecz amputacja więzi i części własnego wnętrza. Rodzice są rodzicami na zawsze, nawet martwego dziecka"[47].

W przypadku Jill aborcja była konieczna. Miała zapobiec komplikacjom zdrowotnym. Jill uważała, że utraci dziecko, nawet jeśli nie podda się aborcji, ponieważ organizm nie pozwoli jej na donoszenie ciąży. Aby w ogóle mogło dojść do aborcji, musiała wmówić sobie, że jedynie usuwa płód. Nigdy nie przyznała się przed sobą, że odebrała życie *dziecku.* W rezultacie była zdezorientowana i odczuwała wewnętrzną pustkę. Nie mogła zrozumieć, dlaczego jest taka płaczliwa i ciągle wpada w depresję. Nie była świadoma, że zaprzecza, iż miała miejsce śmierć, i stąd właśnie biorą się jej uczucia.

Tak więc kobieta stosuje mechanizm zaprzeczania, aby nie przeżywać śmierci zadanej w wyniku aborcji. Taka postawa wywołuje jednak niepokój, poczucie winy, a często także gniew.

[47] Tamże, s. 24.

Ks. Michael Mannion, duszpasterz akademicki i autor książki *Abortion and Healing: a Cry to Be Whole* (Aborcja i uzdrowienie - wołanie o pomoc), uważa, że kobiety wypierają się tego, iż w wyniku aborcji nastąpiła śmierć, aby nie musiały przyznać, że to, co zrobiły, jest złym uczynkiem, oddzielającym je od Boga - jednym słowem, grzechem. „Kobieta, która poddała się aborcji, czuje się oddalona od Boga, ponieważ zaprzecza temu, że aborcja to grzech. Próbuje znaleźć racjonalne wyjaśnienie swego postępowania, ale w głębi serca uświadamia sobie, że żadne tłumaczenia nie przekonają Boga o jej niewinności"[48].

Kobiety, które usunęły ciążę - zarówno chrześcijanki, jak i niechrześcijanki, które jednak wierzą w istnienie jakiejś Istoty Najwyższej - będą posługiwać się mechanizmem wyparcia z dwóch powodów: po pierwsze, aby zanegować fakt śmierci dziecka; a po drugie, by nie dopuścić do siebie myśli, że ta z rozmysłem zadana śmierć stoi w sprzeczności z wolą Boga.

Różne rodzaje wypierania się

Według dra V. Rue, istnieją różne rodzaje i stopnie wypierania się. Niektóre są łagodne, inne bardzo silne[49].

Zaprzeczanie blokujące. W tym przypadku kobieta nie jest świadoma swojego bólu ani straty. Może powtarzać: „Nigdy nie poddałam się aborcji". Ukrywa wszystkie emocje, jakie aborcja mogła w niej wzbudzić. Spycha je głęboko w podświadomość, aby nie musieć się z nimi zmierzyć.

Debora stosowała ten rodzaj wypierania się w przypadku trzech spośród czterech aborcji, którym się poddała. Nie dopuszczała do siebie żadnych myśli o zabiegu ani żadnych uczuć z nim związanych. Narkotyki i alkohol pomagały tłumić wszystkie tego typu

[48] Michael T. Mannion, *Post Abortion Reconciliation,* referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 13 sierpnia 1986 r., wykład nagrany na kasetę audio.

[49] Vincent M. Rue, dz. cyt., ss. 25-27.

odczucia. Podczas czwartego zabiegu aborcyjnego lekarz zapytał ją: „Jak pani myśli, ile jeszcze może ich pani mieć?". Debora zaczęła w końcu zastanawiać się nad tym, jakie skutki pociąga za sobą aborcja. Pojawiło się wówczas poczucie winy i niepokój.

Ciąża urojona. W tym przypadku kobieta wierzy, że nadal jest w ciąży, i zachowuje się tak, jakby spodziewała się dziecka. Może nosić ubrania ciążowe, a nawet mieć fizjologiczne oznaki ciąży, jak choćby przybieranie na wadze.

W czternastym tygodniu ciąży Denise poczuła ruchy płodu i powiedziała kilku osobom, że spodziewa się dziecka. Rodzice zagrozili, że wyrzucą ją z domu, jeśli nie podda się aborcji. Nie miała męża ani pracy. Wyznała później, że presja ze strony rodziców skłoniła ją do usunięcia ciąży. Po zabiegu Denise nadal wierzyła, że jest w ciąży, i zaczęła nosić ubrania ciążowe. Więcej jadła w czasie posiłków, tłumacząc, że teraz je za dwoje. Pomimo zapewnień rodziców, że nie jest w ciąży, mówiła, chodziła i zachowywała się tak, jakby spodziewała się dziecka. Nie mogła pogodzić się z aborcją i śmiercią swojego dziecka, dopóki nie przeszła fachowej terapii.

Wytnazywanie z pamięci. Ma to miejsce wówczas, gdy kobieta stara się wymazać wszelkie wspomnienia o ciąży i aborcji. Żyje tak, jakby to się nigdy nie wydarzyło. Może odczuwać ból psychiczny i popaść w depresję, ale nie będzie tego łączyć z aborcją. Ten rodzaj zaprzeczania stosowała Jill.

Zaprzeczanie okazjonalne. W tym przypadku kobieta tłumi wszelkie skojarzenia z aborcją, gdy znajdzie się w sytuacji, która przypomina jej o tym traumatycznym przeżyciu. Nie okazuje żalu, ponieważ zaprzecza istnieniu w sobie choćby cienia smutku. Nie wyraża żadnych emocji. Zaczyna „chłodno" patrzeć na ludzi i wydarzenia, które wcześniej wzbudzały w niej smutek lub współczucie.

Mona jest zła, kiedy coś przypomina jej o aborcji. Zdaje sobie przy tym sprawę, że jej gniew kieruje się przeciwko mężowi. Nie chce jednak okazywać żalu za dzieckiem, które usunęła, i przyznaje, że ma obojętny stosunek do różnych smutnych wydarzeń: pokrzywdzonych dzieci, umierających ludzi i innych tragedii.

Zaprzeczanie kompensacyjne. Pozwala ono odwrócić uwagę od problemu i zainwestować energię emocjonalną w coś nowego. Kobieta, która stosuje ten rodzaj wypierania się, angażuje się bez reszty w jakąś działalność, która stanowi ujście dla nagromadzonego w niej niepokoju. Może to być praca, ponowne zajście w ciążę, nadopiekuńczość wobec dziecka, uzależnienie od seksu, alkoholu bądź narkotyków.

Tak było w przypadku Nancy. Po aborcji, przeprowadzonej metodą zatrucia płodu stężonym roztworem soli, stała się bardzo pobudzona seksualnie. Zostawiała dzieci ze swoją matką i chodziła do barów w poszukiwaniu mężczyzn. Wkrótce sięgnęła po narkotyki i alkohol, starając się w ten sposób zapomnieć o aborcji i o tej w pełni ukształtowanej twarzyczce, która patrzyła na nią ze szpitalnego naczynia. Stopniowo skierowała swój gniew przeciwko sobie i całkowicie straciła do siebie szacunek. Podejmowała różnego rodzaju ryzyko, lekceważąc własne zdrowie i bezpieczeństwo. Dopiero gdy omal nie zginęła w wypadku motocyklowym, zabrała się poważnie za siebie, a potem stawiła czoła prawdzie o swojej aborcji.

Zaprzeczanie wybiórcze. Jest najczęstszą reakcją w następstwie aborcji. Pozwala kobiecie przyjąć do wiadomości, że aborcja została przeprowadzona i/lub że straciła dziecko, równocześnie chroniąc ją przed wszelkimi bolesnymi odczuciami związanymi z zabiegiem usunięcia ciąży. Kobieta, która sięga po ten rodzaj wypierania się, nie jest w stanie właściwie wyrażać swoich uczuć i/lub opłakać straty wywołanej aborcją.

Po aborcji Robin chciała o wszystkim zapomnieć. Przeprowadziła się na drugi koniec kraju, aby zostawić za sobą przeszłość. Opuściła rodziców, którzy nie popierali jej decyzji o przerwaniu ciąży, oraz ojca usuniętego dziecka, który chciał się z nią ożenić. Pragnęła zacząć wszystko od nowa w nowym miejscu, w którym nic nie przypominałoby jej o aborcji ani o życiu, jakie prowadziła przedtem.

Zaprzeczanie umyślne. Kobieta tłumi w sobie wszelkie uczucia smutku bądź żalu, kiedy rozmawia z innymi ludźmi. Wstydzi się bowiem tego, co przeżywa, i nie chce znaleźć się w kłopotliwej sytu-

acji. Niemniej jednak sama przed samą przyznaje, że postąpiła źle. Ciężar, który dźwiga samotnie, staje się z czasem coraz większy. Prowadzi to do depresji, zobojętnienia, rezygnacji i wyobcowania.

Początkowo Kathy czuła się winna, że usunęła swoje dziecko. Kiedy jednak zwróciła się po poradę do opieki społecznej i swojego duszpasterza, usłyszała, że nie ma powodu czuć się winna. „Myślałam, że coś jest ze mną nie w porządku, skoro doświadczam takich uczuć" - powiedziała sobie i z nikim więcej o nich nie rozmawiała. Dusiła je w sobie. Poczucie winy nadal ją jednak prześladowało. „Sądziłam, że jestem wystarczająco silna, aby poradzić sobie ze wszystkim. Życie toczyło się dalej, a ja spychałam nękające mnie myśli i poczucie winy do otchłani ziejącej w moim wnętrzu" [50].

Wypieranie się a poziom stresu

Psycholodzy mgr Larry Cohen i dr Susan Roth przeprowadzili ostatnio badania w grupie pięćdziesięciu pięciu kobiet, które usunęły ciążę. Starali się ustalić, jak sobie z tym poradziły. Średni poziom stresu - którego miernikiem jest niepokój, depresja i wypieranie się - u wszystkich badanych był dosyć wysoki. Cohen i Roth zauważyli jednak po podzieleniu kobiet na podgrupy, że te z nich, które określili jako „unikające prawdy", żyły w większym stresie niż „nie unikające prawdy". Z czasem napięcie u „nie unikających prawdy" opadało, natomiast u „unikających prawdy" pozostało na tym samym poziomie[51].

Kobiety „unikające prawdy" starały się w ogóle nie mówić o aborcji. Unikały wszystkiego, co mogłoby im przypomnieć o zabiegu, i starały się zachować spokój, kiedy ktoś im o tym przypomniał. „Nie unikające prawdy" rozmawiały o tym, co przeżyły. Zastanawiały się, co mogą zrobić, żeby nie dopuścić do takiej sytuacji w przyszłości.

[50] Kathy Bucklew, *My Private Story,* broszura opublikowana przez Lutherans For Life, St. Paul, Minnesota.

[51] Larry Cohen i Susan Roth, *Copingwith Abortion,* „Journal of Human Stress", jesień 1984, ss. 140-145.

Starały się też poradzić sobie z emocjami, jakie wzbudzała w nich aborcja[52].

Jeśli usunęłaś ciążę

Być może mówisz sobie: „Usunęłam ciążę, ale nie odczułam żadnych negatywnych skutków". Według kanadyjskiego klinicysty, dra lana Kenta, ów „brak skutków" to w rzeczywistości otępienie emocjonalne, samo w sobie będące negatywnym objawem. Doktor Kent uważa, że rana powstała w wyniku aborcji jest tak głęboka, iż zostaje wyparta ze świadomości i rzadko zdarza się, żeby kobieta ujawniła ją komuś, kogo nie darzy głębokim zaufaniem[53]. Gzy wystąpiły u ciebie niektóre z objawów opisanych w tej książce? Gzy zauważasz, że czasami znajdujesz się na etapie, który nazywamy wypieraniem się? Jeśli tak, to zadaj sobie pytanie: Gzy jestem gotowa zrobić następny krok i uporać się z uczuciami, które dusiłam w sobie, niezależnie od tego, czy trwało to dwa tygodnie, czy też dwadzieścia lat?

Jeśli twoja odpowiedź brzmi „Tak", to poniżej dowiesz się, co możesz zrobić.

Według dra Williama Backusa, psychologa, musisz najpierw rozważyć, jakie mylne przeświadczenia kierowały twoim postępowaniem jeszcze przed aborcją, a następnie wyzbyć się ich. Mamy na myśli błędną ocenę okoliczności, w jakich doszło do aborcji; powodów, które za nią stały; oraz wpływu, jaki na twoje życie wywarłoby urodzenie dziecka. Są to odpowiedzi, których udzielałaś sobie zawsze, gdy w twojej głowie pojawiały się wątpliwości lub poczucie winy i zaczynałaś się oskarżać o podjęcie złej decyzji. To właśnie te mylne przeświadczenia pozwoliły ci wytłumaczyć sobie, dlaczego powinnaś usunąć ciążę[54].

[52] Tamże, ss. 140-145.

[53] Dennis i Matthew Linn, S. J. i Sheila Fabricant, *Healing Relationships with Miscarried, Aborted, and Stillborn Babies,* „Journal of Christian Healing" rocznik 7, nr 2, s. 35.

[54] William Backus, *Telling the Truth to Troubled People,* Fourth National Lutherans for Life Convention, 2 listopada 1985, Minneapolis, Minnesota, notatki z zajęć.

Przede wszystkim musisz się zająć następującymi sprawami: (1) niskim poczuciem własnej wartości; (2) niewłaściwą oceną swojego życia; (3) błędnym postrzeganiem swojej przyszłości. Poniżej wymieniono kilka mylnych przeświadczeń najczęściej żywionych przez kobiety, które usunęły ciążę. W nawiasach wyjaśniono, dlaczego są one błędne[55].

Muszę być naprawdę bardzo złym człowiekiem, skoro zrobiłam coś takiego. (Aborcja była złą decyzją, ale ty jesteś dobrym człowiekiem).

Nic już ze mnie nie będzie. (Jeden błąd, niezależnie od tego, na czym polega, nie przekreśla cię. Możesz przyznać się do błędu, poprosić Boga o przebaczenie i wyciągnąć wnioski ze swoich doświadczeń).

Nie zasługuję na szczęście. (Wszyscy ludzie są grzesznikami i nikt z nas „nie zasługuje" na szczęście. Tylko dzięki łasce Bożej i zwycięstwu nad grzechem, jakie Chrystus odniósł na krzyżu, możemy mieć czyste sumienie i pokonać grzech w swoim życiu).

Będę do końca życia płacić za to, co zrobiłam. (Niezależnie od tego, jak bardzo będziesz się starać, nigdy nie zdołasz zadośćuczynić za swoją aborcję. Chrystus uczynił to za ciebie. Wystarczy tylko, abyś uwierzyła, że On jest twoim Zbawicielem i pragnie obdarzyć cię przebaczeniem. W zamian możesz okazać Mu swą wdzięczność, wykorzystując swoje przeżycia jako świadectwo Jego miłości. Mów innym o tym, jak wiele znaczy dla ciebie miłość Chrystusa i jaki wpływ wywarła na twoje życie).

Nigdy sobie z tym nie poradzę. Do końca życia będę się borykać z konsekwencjami tej decyzji. (To twój wybór. Jako chrześcijanka, która dostąpiła przebaczenia, zostałaś wyzwolona z niewoli grzechu, w tym i z grzechu aborcji. Jesteś dzieckiem Bożym. Twoje grzechy zostały odpuszczone. Możesz więc rozpocząć nowe życie).

To był tylko płód. Nie ma powodu, bym odczuwała żal. (Usunęłaś prawdziwą osobę, a nie jedynie „płód". Ta osoba była twoim dzieckiem i już nigdy nie będzie częścią twojego życia na ziemi. Utraciłaś cenny dar i masz prawo odczuwać żal).

[55] Tamże.

Nie powinnam mieć wyrzutów sumienia. (Wyrzuty sumienia same w sobie nie przynoszą pożytku. Jeśli jednak pozwolisz, by skłoniły cię do zmiany twojej postawy i szukania przebaczenia Bożego, to okażą się pożyteczne).

Muszę być chodzącą doskonałością, nie wolno mi popełniać błędów. (Nikt nie jest doskonały. W oczach Bożych wszyscy są grzesznikami. Każdy popełnia błędy, ale dzięki łasce Bożej wszyscy możemy dostąpić przebaczenia).

To, co myślą inni, jest niezwykle ważne. (Najważniejsze jest to, co Bóg myśli o twoim życiu. Gzy ono Mu się podoba, czy też musisz dokonać w nim pewnych zmian?).

Terry Selby udziela porad w jedynym w Stanach Zjednoczonych całodobowym centrum leczenia kobiet cierpiących na zespół poaborcyjny. Jego zdaniem, uporanie się z zaprzeczaniem (czyli powiedzenie sobie całej prawdy) to proces, który przebiega w dwóch etapach[56]:

1. Dostrzeż ból emocjonalny i żal, jakie odczuwasz od chwili aborcji. Ból może pojawiać się, gdy widzisz matkę z maleńkim niemowlęciem lub dziecko w wieku, w którym byłoby twoje, gdybyś pozwoliła mu żyć. Być może unikasz zdjęć dzieci lub uroczych reklam telewizyjnych, przedstawiających baraszkujące niemowlęta. Albo też wcześnie rano lub późno w nocy prześladuje cię cieniutki, wołający cię głosik. Przypomnij sobie szczegóły swojej aborcji, co zresztą robiłaś wielokrotnie. Tym razem jednak reaguj na to, co się dzieje. Nie ukrywaj swoich uczuć. Przyznaj, że bałaś się, kiedy lekarz zaczął poszerzać szyjkę macicy, aby mogła zmieścić się w niej ssawka. Przypomnij sobie swoje łomocące serce, zimne, spocone dłonie i trzęsące się kolana. Płacz, gdy poczujesz, że twoje dziecko jest wysysane z twojego łona. Odczuj udrękę i przejmujący smutek tamtych chwil.

[56] Terry L. Selby, *Post Abortioti Trauma*, praca nie opublikowana, copyright 1984 by Terry Selby, Counseling Associates, P.O. Box 577, Bemidji, Minnesota, s. 4.

2. Przyznaj, że aborcja to nie tylko zabieg, lecz także akt odebrania życia maleńkiemu człowiekowi. Potem weź na siebie odpowiedzialność za usunięcie ciąży i śmierć swojego dziecka. „Płód" był w rzeczywistości twoim dzieckiem i twoje dziecko jest teraz martwe. Powiedz na głos: „Moje dziecko nie żyje", oraz: „Jestem odpowiedzialna za jego śmierć".

Jednym ze sposobów uświadomienia sobie, że to rzeczywiście twoje dziecko zostało zabite, jest przypomnienie sobie całej przeszłości. Mów o faktach i uczuciach, które doprowadziły do podjęcia decyzji o aborcji. Opisz sam zabieg usunięcia ciąży. Jeśli wolisz, zapisz wszystko, co się wydarzyło. W ten sposób będziesz pewna, że niczego nie pominęłaś, i będziesz mogła wrócić do tego później, jeśli zechcesz. Ponadto samo spisywanie swoich przeżyć będzie miało działanie terapeutyczne. Zacznij od ogólnego obrazu i stopniowo przechodź do szczegółów. Na przykład: zapisz nazwę miasta, w którym wykonano aborcję. Potem przejdź do dzielnicy, nazwy kliniki lub szpitala, pory dnia, pogody, jaka wtedy panowała, i swojej drogi na zabieg. Czytaj swoją historię ciągle od nowa, za każdym razem dodając nowe szczegóły. W miarę jak twoja aborcja będzie ponownie stawać się bardzo realna, będziesz prawdopodobnie odczuwać różne reakcje fizjologiczne. Być może zaczniesz się trząść i szczękać zębami. Oznacza to, że odczuwasz strach, o którym będziemy mówić w rozdziale szóstym[57].

Skoro przestałaś już wypierać się tego, że miała miejsce śmierć, musisz teraz ożywić swoje dziecko. Możesz to zrobić, wyobrażając sobie, jak wyglądałoby w chwili narodzin. Wyobraź sobie kolor jego oczu i włosków. Czy synek miałby twój uśmiech albo czy córeczka miałaby oczy taty? Określ płeć swojego dziecka i wybierz mu imię. Pozwoli ci to stworzyć sobie obraz dziecka, który będzie mógł zastąpić niepełne lub krwawe wspomnienia, jakie ci pozostały. Poświęć czas na zapoznanie się z dzieckiem. Zrób niektóre z tych rzeczy, o któ-

[57] Terry L. Selby, *Post-Abortion Coutiseling Techniques*, referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 12 sierpnia 1986 r., wykład nagrany na kasetę audio.

rych myślałaś przez wszystkie lata po dokonaniu aborcji. Wyobraź sobie, że kołyszesz swoje dziecko do snu lub bawisz się z nim. Nie obawiaj się odczuć do niego miłości. Musisz pozwolić dziecku przez chwilę żyć, abyś mogła je rozpoznać i nawiązać z nim więź.

Jeżeli zechcesz, spróbuj napisać list do swojego dziecka, w którym powiesz mu, co myślisz o aborcji, co czujesz do niego i jak bardzo żałujesz tego, co zrobiłaś. Opowiedz mu, co zrobiłabyś, gdyby było teraz w twoich ramionach: kołysałabyś je, tuliła i mówiła do niego czule.

Kiedy dziecko ożyje już w twojej wyobraźni i stanie się dla ciebie realną osobą, nadejdzie pora, żeby pozwolić mu umrzeć. Jak mówi T. Selby, „Dziecko wprawdzie fizycznie nie żyje, ale kobieta, która usunęła ciążę, nie pozwoliła mu umrzeć w swoim umyśle. Przedłuża tylko ten niekończący się koszmar. Przychodzi jednak pora, kiedy należy podjąć na nowo żałobę lub rozpocząć jej okazywanie. Tylko w ten sposób dziecko będzie mogło umrzeć naprawdę"[58].

T. Selby sugeruje, że na tym etapie można spisać plan nabożeństwa pogrzebowego. Ma to na celu pogodzenie się z faktem, że dziecko nie żyje, i wyobrażenie sobie samego momentu śmierci.

Niezależnie od tego, czy zrobisz to za pomocą spisanego w punktach planu nabożeństwa lub listu do swojego dziecka, czy też po prostu głośno wyrazisz swoje myśli, musisz pożegnać się ze swoim maleństwem i zakończyć więź, jaka cię z nim łączyła. Postaraj się wyrazić żal i urazy, ale także wdzięczność. Pozwalając swojemu dziecku umrzeć, uwalniasz się od wpływu, jaki aborcja wywiera na twoje życie. Zachowujesz natomiast miłe wspomnienia o dziecku: o jego urodzie, miłości do ciebie, wyglądzie i wszystkich cechach, które, twoim zdaniem, posiada[59].

Skoro pogodziłaś się już ze śmiercią swojego dziecka, możesz zacząć odczuwać żal. Poniosłaś stratę i musisz ją odżałować. W następnych rozdziałach omówimy, co konkretnie należy zrobić.

[58] Tamże.

[59] Nancy B. Buckles, *Abortion: A Technique for Working Through Grief*| „College Health", luty 1982, s. 181.

Rozdział piąty

Poczucie winy i gniew

Robin czuła się zupełnie bezwartościowa. Jako osiemnastoletnia panna zaszła w ciążę, której nie planowała. Nie chciała wyjść za ojca dziecka ani urodzić dziecka tylko po to, by oddać je do adopcji. Nie miała pracy i mieszkała z rodzicami. Jej przyszłość rysowała się w ponurych barwach. Poprosiła swojego lekarza, żeby polecił jej jakiś dom samotnej matki, w którym mogłaby mieszkać do porodu. Uznała, że najlepszym wyjściem z sytuacji będzie zatrzymać dziecko, pójść do pracy i wychowywać je w domu rodziców. Ale lekarz spytał, dlaczego chce to zrobić. I doradził aborcję.

Ponieważ Robin zaszła w ciążę siedemnaście lat temu, a zatem przed legalizacją aborcji w Stanach Zjednoczonych, nie wiedziała, z czym się ona wiąże. Lekarz nie wyjaśnił jej, jak rozwija się dziecko ani jak przebiega zabieg usunięcia ciąży. Była też za bardzo wystraszona, żeby zapytać. W głębi serca bała się bólu podczas porodu i nie chciała być w ciąży. Po kilku tygodniach wewnętrznych zmagań posłuchała rady przydzielonej jej pracownicy opieki społecznej, która oświadczyła: „To właśnie musisz zrobić".

Ze swoich planów usunięcia ciąży zwierzyła się jeszcze rodzicom, którzy starali się ją od tego odwieść. Nie wspomnieli jednak

o tym, że odbierze życie człowiekowi, ani o tym, że nosi w sobie dziecko. Powiedzieli tylko, że podejmuje złą decyzję i nie mogą jej w tym wspierać.

W szesnastym tygodniu ciąży Robin poddała się bolesnemu zabiegowi aborcyjnemu, przeprowadzonemu metodą zatrucia płodu stężonym roztworem soli. Przez cały dzień czekała samotnie w pokoju szpitalnym, aż coś się wydarzy, nie wiedząc, czego ma się spodziewać. Nic się nie wydarzyło. Aborcja nie powiodła się. Cztery dni później lekarz z powodzeniem przeprowadził zabieg wyłyżeczkowania jamy macicy[60] i ciąża została usunięta.

Po aborcji ojciec Robin wyparł się jej. Czuła się strasznie. „Przed aborcją miałam bardzo niskie poczucie własnej wartości. Zabieg i odrzucenie przez ojca jeszcze bardziej je pogłębiły". Po dwóch miesiącach bezskutecznych starań o akceptację ze strony rodziców, przeprowadziła się do przyjaciół w innym stanie. Miała nadzieję, że nowe środowisko pozwoli jej zapomnieć o aborcji. „Ale wspomnienie tego, co zrobiłam, codziennie mnie prześladowało. Cichy głosik szeptał mi do ucha: *Aborcja, aborcja! Jesteś potworem".*

Chociaż Robin usiłowała pozbyć się wspomnień o aborcji, to jednak nie mogła uwolnić się od poczucia winy.

Poczucie winy to normalna reakcja, która pojawia się zazwyczaj wówczas, gdy kobieta uświadamia sobie, że aborcja jest złem i że to ona jest za nią odpowiedzialna. Może czuć się winna z kilku powodów: przy podejmowaniu decyzji kierowała się własnymi egoistycznymi pragnieniami, ceniła swoje życie bardziej niż życie dziecka, zgrzeszyła przeciwko wszelkim wartościom moralnym. Poczucie winy i wstyd, jakich doznaje, mogą być tak wielkie, że dojdzie w końcu do wniosku, iż żadne uzdrowienie nie jest możliwe. Nie zasługuje na nie.

[60] Zabieg wyłyżeczkowania jamy macicy polega na tym, że osoba przeprowadzająca aborcję wprowadza do macicy podobną do pętli łyżeczkę ginekologiczną, chwyta nią nóżkę lub inną część ciała, gwałtownie ją wykręca i odrywa od ciała dziecka. Te części ciała, które są za duże, aby można je wydobyć nienaruszone, miażdży się wewnątrz macicy. Zabieg trwa tak długo, aż wszystkie części ciała zostaną usunięte. J. C. Willke, *Abortion Questions & Answers,* Hayes Publishing Company, Inc., Cincinnati, Ohio 1985, s. 85.

Kto ma poczucie winy?

Na podstawie swoich badań psycholodzy Illsey i Hall uważają, że poczucie winy i aborcja stały się równoznaczne[61]. Niezależnie od tego, z jakiego powodu kobieta decyduje się na aborcję, będzie w pewnym stopniu odczuwać poczucie winy: czy to przez kilka godzin po zabiegu, czy też przez wiele lat. Niektóre kobiety mogą początkowo nie mieć wyrzutów sumienia, ale w końcu się one pojawią. Być może któraś z nich zobaczy dziecko w takim wieku, w jakim byłoby to, które usunęła. Albo zajdzie ponownie w ciążę i postanowi urodzić dziecko. Tym razem jednak zapozna się dokładnie z rozwojem płodu i dowie się, jak bardzo rozwinięte było jej dziecko w chwili aborcji. Wówczas dotrze do niej prawda: „Zabiłam swoje dziecko".

W ankiecie przeprowadzonej wśród kobiet, które doznały stresu poaborcyjnego, 92% respondentek przyznało, że nachodziło je poczucie winy[62]. Z kolei w innej ankiecie 35% kobiet wymieniło poczucie winy jako najmocniejszą reakcję na przebytą aborcję[63]. Wiele ankiet potwierdza teorię o poaborcyjnym poczuciu winy. Do silnego poczucia winy przyznaje się 16-25% ankietowanych kobiet[64].

Dlaczego kobieta ma poczucie winy?

Środowisko, z jakiego wywodzi się kobieta (jej rodzina, przyjaciele, system wartości i przekonania religijne), ma decydujący wpływ

[61] R. Illsey i M. Hall, *Psychosocial Research in Abortion: Selected Issues, Abortion in Psychological Perspective: Trç&ds in Transnational Research,* Springer, New York 1978, ss. 11-34.

[62] Anne Speckhard, *The Psycho-Social Aspects of Stress Following Abortion,* praca doktorska złożona na Uniwersytecie stanu Minnesota, maj 1985, s. 92.

[63] David C. Reardon; wstępne wyniki ankiety przeprowadzonej wśród 230 kobiet, które usunęły ciążę, stanowią podstawę jego książki *Aborted Women, Silent No More,* Loyola University Press, Chicago, Illinois 1987.

[64] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome,* referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 11 sierpnia 1986 r., s. 11.

na to, czy i w jakim stopniu będzie czuć się winna. Jeśli na przykład jej bliscy uważają, że aborcja jest złem, prawdopodobnie nie przyzna się, że jest w ciąży, ani nie będzie z nimi rozmawiać o ewentualnej aborcji. Może bać się zdenerwować rodziców i woli raczej cierpieć z powodu poczucia winy po przebytej aborcji, niż sprawić im rozczarowanie nie planowaną ciążą. W rzeczywistości chroni swoich najbliższych. Nie chce zawracać im głowy sprawą, którą już dawno uznali za zło. Usuwa więc ciążę potajemnie i stara się żyć tak, jakby nic się nie wydarzyło.

Przekonania dzielone przez członków rodziny noszą miano rodzinnego systemu wartości. Kształtują się one i umacniają w trakcie wspólnego życia. Chociaż rodzina jako całość uważa je za słuszne, to jednak poszczególni jej członkowie mogą nie zgadzać się z niektórymi z nich. Jeżeli więc w rodzinie, która potępia seks pozamałżeński, kobieta zachodzi w ciążę nie ze swoim mężem, to podejmując decyzję o przerwaniu bądź donoszeniu ciąży, będzie musiała wziąć pod uwagę to, czy jej rodzina udźwignie prawdę.

Badania na temat stresu poaborcyjnego wykazały, że kobiety często decydują się na aborcję, aby nie podważać rodzinnego systemu wartości i zachować swoje miejsce w rodzinie. Robią to jednak kosztem własnego zwiększonego stresu[65].

Będąc mężatką, Mona zaszła w ciążę ze swoim kochankiem i poddała się aborcji. Jej mąż był bezpłodny, nie mogłaby więc udawać, że to jego dziecko. Nie mogła też powiedzieć swoim bliskim, szczególnie rodzicom, o romansie, ponieważ nie wybaczono by jej tego. Wiele lat wcześniej złamała rodzinną zasadę w kwestii seksu przedmałżeńskiego i musiała wyjść za mąż. Bała się, że gdyby teraz wyznała rodzicom, iż zaszła w ciążę z kochankiem, zostałaby całkowicie przez nich odrzucona. Wybrała więc aborcję ze wszystkimi jej konsekwencjami, wraz z poczuciem winy, które wciąż ją nęka.

Czasami kobieta nie mówi rodzicom otwarcie o swojej ciąży lub aborcji przez wzgląd na rodzinny wzorzec wartości. Podejrzewa jed-

[65] Anne Speckhard, dz. cyt., s. 137.

nak, że oni i tak o wszystkim wiedzą. Nie mówiąc o tej „tajemnicy", chroni przed nią swoich bliskich. Badania na temat wpływu stresu na kobiety, które poddały się aborcji, wykazały, że 40% z nich nie powiedziało rodzicom o usunięciu ciąży. Są jednak niemal pewne, iż oni wiedzieli o wszystkim lub przynajmniej podejrzewali, że coś takiego się wydarzyło[66].

Czasami kobieta ma tak ogromne poczucie winy z powodu aborcji, że usiłuje wymierzyć sobie karę. Jak zauważa dr Vincent Rue, psycholog zajmujący się zespołem poaborcyjnym, „Przebyta aborcja zmienia ich życie w niekończące się samoudręczenie. Stają się swoistymi męczennicami, które w sposób neurotyczny robią to, co im się każe, nie dbając o własne dobro"[67].

Tak jest w przypadku Mony, która przyznaje się do chorobliwego uzależnienia od rodziców. „Ich aprobata znaczy dla mnie wszystko. Czuję się winna, że nie pracuję więcej [w przedsiębiorstwie rodzinnym], i często zastanawiam się, co sobie o mnie pomyślą, skoro nie poświęcam całego życia ich firmie. Wiem, że kiedy będą starzy, to ja będę się nimi opiekować. Nie potrafiłabym znieść odrzucenia z ich strony. Ale nie potrafię też dłużej tak żyć. Wracam do domu i płaczę co wieczór. Nie wiem, jak się wydostać z tej pułapki. Boję się, że stracę rodziców, jeśli przestanę dla nich pracować".

Dr V. Rue podsumowuje: „U kobiet, które przed usunięciem ciąży miały niskie poczucie własnej wartości, aborcja w żadnym razie nie polepszyła ich samooceny. Wręcz przeciwnie, wyrzuty sumienia i wstyd doprowadziły do wyobcowania i poczucia odrzucenia".

Jennifer wstydziła się, że zaszła w ciążę. Czuła też bezradność, ponieważ wydawało jej się, że aborcja jest jedynym wyjściem. „Natychmiast po zabiegu zaczęła mnie dręczyć myśl, że jestem morderczynią. Czułam wstyd. Ogarniał mnie smutek i przygnębienie".

[66] Tamże, s. 137.

[67] Vincent M. Rue, dz. cyt., s. 31.

Poczucie winy przybierające postać gniewu

Poczucie winy i wstyd często znajdują wyraz w postaci gniewu. Maureen była wściekła na lekarza i pielęgniarki, którzy siedemnaście lat temu usunęli jej ciążę. Nie zrobili nic, żeby jej pomóc lub odwieść ją od aborcji. Gdy leżała na fotelu ginekologicznym i była przygotowywana do zabiegu, zaczęła szlochać i chciała wyjść. „Ale oni siłą zmusili mnie do leżenia. Przywiązali mi ręce i nogi, abym nie mogła się poruszyć".

Jest szczególnie zła na ojca dziecka, za którego wyszła miesiąc po aborcji. „Nie czuję teraz nic prócz pogardy dla mojego byłego męża. Roznosi mnie wściekłość, gdy tylko pojawi się w pobliżu".

Maureen jest na niego zła, ponieważ nie dał jej oparcia, gdy była w ciąży. Chociaż zaplanowali już ślub kościelny, to jednak żadne z nich nie chciało, by przypięto im łatkę tych, którzy *musieli* się pobrać. Według Maureen, jej narzeczony szczególnie obawiał się dezaprobaty ze strony własnych rodziców. Uważa, że nigdy nie chciał, żeby miała dzieci, czego dowiódł, nie okazując jej wsparcia w trakcie dwóch późniejszych ciąż. Za jednym razem napomknął nawet o aborcji, ponieważ mieli wówczas problemy małżeńskie. Teraz są po rozwodzie. Gdy Maureen myśli o swoim byłym mężu, ogarnia ją zarówno gniew, jak i smutek.

Co jest źródłem gniewu?

U kobiety, która poddała się aborcji, gniew pojawia się zazwyczaj wówczas, gdy uświadamia sobie, że nie usunęła „zlepka tkanek", lecz malutką istotę ludzką z pięknie ukształtowanymi paluszkami u rąk i nóg, z serduszkiem, które naprawdę bije. Gdy w końcu przestaje zaprzeczać, że odebrała życie *człowiekowi*, i twierdzić, że tylko „usunęła ciążę", dociera do niej prawda o własnej decyzji. Sandi tak opisuje swoją reakcję, gdy na spotkaniu zorganizowanym przez przeciwników aborcji zobaczyła modele rozwijającego się płodu: „Weszłam do kościoła i zobaczyłam modele płodu ułożone obok

siebie na stole. Uświadomiłam sobie wówczas, co zrobiłam. Zaczęłam płakać i zastanawiałam się, dlaczego tych modeli nie było w klinice aborcyjnej".

Dr Anne Speckhard stwierdziła w trakcie badań przeprowadzonych wśród kobiet, które poddały się aborcji, że większa wiedza na temat rozwoju płodu i metod usuwania ciąży wywołuje ogromne poczucie winy, gniew i depresję, co z kolei wzmaga stres. „U niektórych badanych kobiet wywołało to również wyraźne zaniepokojenie (i gniew), związane z tym, co powiedziano im na temat płodu w klinice aborcyjnej (to nie jest życie; to jest *galaretka*-, to tylko zlepek komórek itp.)"[68].

Przeciw komu kieruje się gniew?

Przedmiotem gniewu, który odczuwa kobieta, są ludzie lub sam zabieg. Ogarnia ją złość - szczególnie z tego powodu, że zaszła w ciążę. „To mi się nie mogło przydarzyć" - tak najczęściej kobieta reaguje na wiadomość o ciąży, której nie chce. Być może myślała, iż aborcja jest jedynym wyjściem. Wzbiera w niej jednak złość, bo czuła się do niej przymuszana. Po poddaniu się aborcji może być zła, bo rzeczywiście jej się to przydarzyło i jest teraz tylko kolejną pozycją w aborcyjnej statystyce.

Zabieg okazał się bolesny. Może więc być zła, podobnie jak Maureen, że spotkało ją tyle bólu i upokorzenia. Może odczuwać gniew na lekarza, który powiedział, że zabieg nie będzie nazbyt bolesny i nie powinno być powikłań, gdy tymczasem bardzo cierpiała i miała różne problemy zdrowotne. Mogła mieć krwawienia przez kilka tygodni lub dostać infekcji pochwy wskutek kontaktu z narzędziami użytymi przez lekarza. Być może zakażenie doprowadziło nawet do usunięcia macicy.

Gniew jest także skierowany przeciwko ludziom, którzy uczestniczyli w podjęciu decyzji o aborcji: przeciwko rodzicom, ojcu dziec-

[68] Anne Speckhard, dz. cyt., s. 110.

ka, przyjaciółce, personelowi w klinice aborcyjnej lub gabinecie lekarskim. Powiedzieli, że aborcja to jedyne wyjście, a ona im uwierzyła. Teraz wie, że są inne rozwiązania, ale jest już za późno. Może być na nich zła również za to, że nie byli z nią w tym trudnym okresie i nie wsparli jej emocjonalnie czy finansowo. Podświadomie może nawet myśleć, że odebrali jej dziecko.

Dr Vincent Rue uważa, że gniew może być także skierowany przeciwko kobietom, które nigdy nie były w ciąży, lub tym, które są szczęśliwe, że spodziewają się dziecka, urodzą je i nie będą musiały cierpieć z powodu aborcji. „Część kobiet, które usunęły ciążę, przyznaje się do tego, że czasami mają ochotę porwać dzieci"[69]. Chcą w ten sposób zastąpić dziecko, które - ich zdaniem - zostało im odebrane podczas aborcji.

Aborcja czasami wzmaga niechęć do mężczyzn[70]. Bo przecież za sprawą mężczyzny kobieta zaszła w ciążę i znalazła się w sytuacji, w której musiała ją przerwać. Ojcowie, którzy wiedzą o ciąży, często grożą, że wyprą się dziecka, jeśli matka nie usunie płodu. Zazwyczaj zabieg usunięcia ciąży przeprowadza lekarz, który jest mężczyzną. Poskładawszy sobie to wszystko, kobieta dochodzi to wniosku, że to mężczyźni stanowią źródło wszystkich jej problemów, i wylewa na nich swój gniew.

Niechęć do mężczyzn może mieć ujemny wpływ na kontakty interpersonalne kobiety przez całe jej życie. Sandi trzykrotnie usunęła ciążę, zanim ukończyła dwadzieścia dwa lata. Oto jej słowa: „Po aborcjach byłam bardziej pobudzona i aktywna seksualnie, ale w głębi serca zaczęłam nienawidzić mężczyzn".

Oprócz nienawiści do mężczyzn Sandi odczuwała ogromną nienawiść do dzieci. Nie chciała kiedykolwiek urodzić ani wychowywać dziecka. W wieku dwudziestu pięciu lat poddała się sterylizacji. Chciała mieć pewność, że nigdy nie zajdzie w ciążę.

Gniew kobiety może być także wymierzony przeciwko społeczeństwu - za niesprawiedliwość, jaką jest aborcja; przeciwko Bogu

[69] Vincent M. Rue, dz. cyt., s. 30.

[70] Tamże, s. 6.

- za to, że dopuszcza ciążę i aborcję; i przeciwko nie narodzonemu dziecku - bo się poczęło[71].

Kobieta może być także zła na swoje pozostałe dzieci. One przeżyły, ale nie udało się to temu usuniętemu. Być może usprawiedliwiała aborcję, tłumacząc sobie, że kolejne dziecko oznaczałoby mniej zabawek lub krótsze wyjazdy wakacyjne dla tych dzieci, które już przyszły na świat. A może wydawało się jej wówczas, że wykarmienie kolejnego przekracza jej siły. Teraz jednak wie, że zabiła swoje dziecko, i poczucie winy góruje nad wszelkimi dobrami materialnymi. Wzbiera w niej złość, że czwórka dzieci, które musi wyżywić, jest blisko niej, podczas gdy piąte nie otrzymało szansy, by je kochała i otaczała opieką.

Gniew może być skierowany przeciwko członkom ruchów obrony życia, ponieważ nie było ich przy niej, kiedy potrzebowała pomocy. Może też być zła, bo kampania na rzecz ochrony życia poczętego zmusiła ją do przemyślenia kwestii aborcji, zamiast pozwolić jej nadal wmawiać sobie, że nie miała innego wyboru.

Może odczuwać gniew na terapeutę, do którego zwróciła się już po przeprowadzeniu aborcji, ponieważ reprezentuje on tę grupę ludzi, która powinna była jej pomóc, kiedy spodziewała się dziecka i nie wiedziała, co robić. Zaufała jednak swojemu lekarzowi, który przedstawił jej tylko jedno rozwiązanie. Teraz zdaje sobie sprawę, że pomoc była jednak dostępna.

W końcu jest zła na siebie, ponieważ dopuściła, żeby jej nie narodzone dziecko zostało zabite, i nie próbowała go uratować. Ogarnia ją złość, że jest taka słaba. Nie potrafiła się przeciwstawić, kiedy jej matka stwierdziła, że nie ma innego wyboru. Wzbiera w niej gniew, ponieważ uwierzyła lekarzowi, który powiedział, że dozna wielkiej ulgi, kiedy będzie już po wszystkim, i będzie mogła zacząć nowe życie. Czuje złość, ponieważ żyje, podczas gdy jej dziecko jest martwe.

Według dra V. Rue, osoba, która kieruje swój gniew przeciwko sobie, obwinia się, żywi nienawiść do samej siebie i czuje wstyd.

[71] Tamże, s. 30.

„Złość na siebie może przerodzić się w depresję, przemoc i/lub autodestrukcję"[72].

Debora jest zła na siebie, bo nie miała dość siły, żeby nie dopuścić do czterokrotnego usunięcia ciąży. Żałuje, że nie zwróciła się o pomoc do rodziców lub nie zainteresowała się innymi rozwiązaniami poza aborcją. Uważa, że egoizm doprowadził ją w końcu do uzależnienia się od narkotyków i seksu. „Podczas czwartej aborcji czułam do siebie wstręt. Straciłam dla siebie resztki szacunku. Chociaż byłam mężatką, gdy usuwałam trzy poprzednie ciąże, to jednak nie mogłam wyobrazić sobie, że mam dziecko i jestem matką. Byłam strasznie niedojrzała. Znałam swoje wady i nienawidziłam siebie za to, jaka jestem".

Czy gniew jest uzasadniony?

Gniew, skierowany przeciwko innym ludziom czy też przeciwko samej sobie, jest normalną reakcją, jakiej doznaje kobieta, która zdecydowała się na aborcję. Musi wręcz wyrazić swój gniew, jeśli ma odzyskać równowagę umysłową i emocjonalną. Złość często pojawia się wówczas, gdy kobieta uświadamia sobie, że jest osobiście odpowiedzialna za usunięcie ciąży. Przestaje zaprzeczać aborcji i jej postępowanie dociera do niej z całą ostrością. Powinna wówczas ubrać w słowa pogardę, jaką czuje do siebie, oraz swój gniew na system opieki społecznej, który wspierał jej działania[73].

Jeżeli jednak gniew nie zostanie właściwie ukierunkowany, może być destrukcyjny. Nie rozładowany w odpowiedni sposób, może doprowadzić do zaburzeń psychicznych takich jak: depresja, wybuchy złości, zachowania agresywne, zaburzenia snu. Mogą także wystąpić zaburzenia w życiu seksualnym, niezdolność do utrzymywania bliskich więzi z ludźmi i wyobcowanie ze społeczeństwa[74].

[72] Tamże, ss. 30-31.

[73] Terry L. Selby, *Post Abortion Trauftia,* praca nie opublikowana, copyright 1984, s. 7.

[74] Tamże, s. 7.

Jeśli usunęłaś ciążę

Możliwe, że jesteś zła na kogoś, kto wpłynął na twoją decyzję o aborcji. Gniew może cię zżerać do tego stopnia, że nie jesteś w stanie normalnie funkcjonować. Może również kryć się tuż pod cienką powłoką pozornego opanowania. Niewykluczone też, że nie zdajesz sobie sprawy, iż jesteś na kogoś rozgniewana. Dręczy cię jednak jakiś dziwny niepokój.

Możesz zostać uwolniona od swojego gniewu. Najpierw jednak musisz uświadomić sobie, że targa tobą gniew, i zapragnąć się go pozbyć. Być może zdajesz sobie sprawę, że aborcja wywołuje u ciebie złość, ale nie wiesz, przeciw komu jest ona skierowana. Sporządź więc listę wszystkich osób, które uczestniczyły w podjęciu decyzji o aborcji: ojciec dziecka, twoi rodzice, lekarz, konsultanci w klinice aborcyjnej, wreszcie ty sama.

Napisz list do każdej z osób, które budzą twój gniew. Nie będziesz tych listów wysyłać, piszesz je po to, aby wyrazić swoje uczucia. Możesz zacząć od następującego zdania: „Jestem zła na ciebie, ponieważ...". Wyrażaj się precyzyjnie, pisząc o swoim gniewie i postępowaniu danej osoby. Jeżeli wywołuje to w tobie smutek i zaczynasz płakać, musisz napisać tę część listu od nowa. Skupiaj się tylko na swoim gniewie. Jeżeli zauważysz, że odbiegasz od tego tematu, wróć do początkowego zdania: „Jestem zła na ciebie, ponieważ...", i skup się na złości, którą odczuwasz.

Innym ćwiczeniem, wykorzystywanym przez terapeutów pracujących z kobietami cierpiącymi na zespół poaborcyjny, jest psychodrama[75]. Metoda ta nie musi ci w pełni odpowiadać, służy jednak temu, aby kwestię przebaczenia, która sama w sobie jest dość abstrakcyjna, ukonkretnić.

Najpierw ustaw dwa krzesła: jedno dla osoby, na którą jesteś zła, drugie dla siebie. Na pierwszym możesz położyć poduszkę lub jakiś przedmiot, który będzie symbolizował osobę, do której się

[75] Anne Speckhard, *Diagnosis and Treattnent of Post Abortion Syndrome,* wykład wygłoszony 18 czerwca 1987 r. w Trinity Lutheran Church, Cedar Rapids, Indiana.

zwracasz. Mów do niej, najlepiej na głos, i powiedz jej, dlaczego jesteś na nią zła i w jaki sposób cię zraniła.

Potem zamień się miejscami i udawaj, że jesteś tą drugą osobą. Odpowiadaj na pytania, które przed chwilą zadałaś, w taki sposób, jak zrobiłaby to ta osoba. Kiedy udzielisz odpowiedzi, wróć na swoje krzesło.

Następnie przynieś trzecie krzesło, które będzie przeznaczone dla Jezusa Chrystusa. Wyobraź sobie, że twój Zbawiciel siedzi tam i patrzy na ciebie. Jak On patrzy? Gdy będziesz Go już widzieć dokładnie, opowiedz Mu o swoim gniewie na osobę siedzącą na drugim krześle. Poproś Go, aby pomógł ci pozbyć się tego gniewu. Jak, twoim zdaniem, odpowie Jezus? Usiądź na Jego krześle i powiedz to, co - według ciebie - On by powiedział. Prawdopodobnie Jego słowa brzmiałyby tak: „Musisz pozbyć się gniewu. Musisz przebaczyć tej osobie jej udział w twojej aborcji, tak jak Ja przebaczyłem tobie. Oddaj mi swój gniew. Zostaw go. Poniosę go za ciebie".

Z Bożą pomocą zdołasz przebaczyć temu człowiekowi czy też ludziom, na których jesteś zła. Nie stanie się to w jednej chwili. Musisz codziennie modlić się o siłę i mądrość oraz dążyć do całkowitego przebaczenia. Ta osoba nie jest w stanie przywrócić twojego martwego dziecka do życia. Żadne pokłady gniewu nie zrekompensują tej straty. Złóż swoje krzywdy w Boże ręce i uwolnij się od nich. „Umiłowani, nie wymierzajcie sami sobie sprawiedliwości, lecz pozostawcie to pomście Bożej! Napisano bowiem: Do Mnie należy pomsta. Ja wymierzę zapłatę - mówi Pan [...]" (Rz 12:19)*.

Jeżeli nie podano inaczej, cytowane fragmenty Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia (wyd. IV). Wykaz skrótów nazw ksiąg biblijnych oraz wykorzystanych przekładów Biblii podano na s. 177-178.

Rozdział szósty

Negocjowanie, depresja i osamotnienie, strach

Gdy kobieta zaczyna odczuwać poczucie winy i gniew, uświadamia sobie, że aborcja nie jest takim prostym rozwiązaniem, jak jej się wydawało. Wręcz przeciwnie, wywołała w jej życiu takie cierpienia psychiczne, których wcale się nie spodziewała.

Swoje cierpienie tłumaczy sobie następująco: „Aborcja była jedynym wyjściem. Nie chciałam tak postąpić, ale musiałam. Wiem, że nigdy więcej tego nie zrobię".

Negocjowanie

Takie wyznanie często pada z ust kobiet, które usunęły ciążę i znajdują się na etapie negocjowania. Mówią i robią wtedy różne rzeczy w nadziei, że uda im się otrząsnąć z żalu, jaki je ogarnia. Mogą rzucić się w wir zajęć, na przykład w pracy zawodowej, aby nie mieć czasu ani sił na zajmowanie się swoimi uczuciami[76].

[76] Terry L. Selby, *Post Abortion Trauma*, praca nie opublikowana, copyright 1984, s. 8.

Mogą także próbować niejako uporać się z uczuciami, jakie budzi w nich aborcja, zachodząc ponownie w ciążę. Mają bowiem nadzieję, że kolejne dziecko zrekompensuje im utratę tego, które usunęły. Po zajściu w ciążę wmawiają sobie, że jest to ich utracone dziecko. Mogą też starać się być idealną matką dla pozostałych dzieci. Uczestniczą wraz z nimi we wszystkich zajęciach. Zawsze sprzątają po nich w domu. Pracują zarobkowo, aby spełnić ich marzenia. Innymi słowy, dają im wszystko, czego dusza zapragnie.

Kobieta, która jest na etapie targowania się w sprawie swojej aborcji, może włączyć się aktywnie w pracę poradni dla kobiet w ciąży lub wypowiadać się otwarcie przeciwko przerywaniu ciąży. Mimo to w dalszym ciągu nie jest szczera wobec siebie w kwestii aborcji. Tłumaczy sobie, że pomaga innym kobietom, udzielając rzetelnych informacji na temat przerywania ciąży, ale w głębi duszy wie, że próbuje w ten sposób zadośćuczynić czy też spłacić dług za własną aborcję. Rozumuje następująco: „Jeśli będę o tym mówić dostatecznie często, naprawię szkody, które wyrządziłam, usuwając ciążę. Pomoże mi to zapomnieć o tym, co zrobiłam".

Według dr Anne Speckard, problem z tego typu myśleniem polega na tym, że kobieta jedynie odsuwa w czasie moment, w którym będzie musiała stawić czoła temu, co rzeczywiście się stało, gdy zdecydowała się na aborcję. Jeżeli donosi następną ciążę, uświadomi sobie, co zrobiła swojemu pierwszemu dziecku. Będzie musiała wtedy zmierzyć się z prawdą o swojej aborcji. Ponadto, drugie dziecko może nie być tej samej płci jak to, które usunęła, lub takiej, jakiej się spodziewała. Nie może wówczas utożsamiać nowego dziecka z tym, które zostało usunięte. Każde dziecko jest niepowtarzalną, odrębną osobą. Matka musi więc teraz odpowiedzieć sobie na pytania o swoje pierwsze dziecko i o to, jak ono umarło[77].

Carol jest w dziewiątym miesiącu ciąży. Wcześniej już trzy razy poddała się aborcji. Powiedziała swojej siostrze, że kiedy wcześniej była w ciąży, nie myślała o tym, iż nosi w sobie dziecko. Ciąża była

[77] Anne Speckhard, *Diagnosis and T?~eatment of Post Abortioti Syndrome,* wykład wygłoszony 18 czerwca 1987 r. w Trinity Lutheran Church, Cedar Rapids, Iowa.

dla niej czymś w rodzaju grypy, a aborcja lekarstwem. Jej siostra, która żałuje, że sama zdecydowała się na przerwanie ciąży, martwi się, że narodziny dziecka zmuszą Carol do zmierzenia się z prawdą o poprzednich aborcjach. „Mam nadzieję, że nie będzie mieć żadnych problemów z przeszłością, kiedy urodzi się jej dziecko. Kiedy rodzi ci się dziecko, budzi się w tobie tak ogromna miłość do niego, że to niemal boli. Mam tylko nadzieję, że uda jej się zostawić przeszłość za sobą. Nie mówi o tym dużo, ale czuje się coś takiego w jej głosie [kiedy mówi o przebytych aborcjach], co może świadczyć o tym, że targają nią jakieś silne uczucia".

Kobieta targuje się w kwestii własnej aborcji, aby uniknąć cierpienia wywołanego przez żal po stracie i poczucie winy. Kiedy jednak bariery, wzniesione dzięki tym negocjacjom, opadną, prawdopodobnie wpadnie w depresję. Etap negocjowania jest oparty na przeświadczeniu, że można ukoić swój żal dzięki nadludzkim wysiłkom. Jest to jednak niewykonalne. Próby podejmowane przez kobietę są *skazane na niepowodzenie.* Właśnie ta porażka znowu wzbudza w niej niepokój, który daje początek depresji[78].

Jeśli usunęłaś ciążę

Gzy podejrzewasz, że targujesz się w sprawie aborcji? Może mówisz sobie, że aborcja jest złem, ale w twoim przypadku musiała zostać wykonana. A może czujesz się w obowiązku zabierać głos na spotkaniach przeciwników przerywania ciąży. Robisz to jednak nie dlatego, że chcesz poinformować innych o faktach na temat aborcji, lecz dlatego, że poprawia to twoje samopoczucie i w pewnym sensie stanowi zadośćuczynienie za usunięcie ciąży.

Przyjrzyj się dobrze uczuciom, jakich doznajesz w związku z przebytą aborcją:

1. Czy zrzucasz winę za swoją aborcję na innych ludzi lub okoliczności, w jakich się znalazłaś? Jeżeli uważasz, że na usunięcie

[78] Terry L. Selby, dz. cyt., s. 8.

ciąży większy wpływ miały czynniki zewnętrzne niż twoje własne postępowanie, to nadal stosujesz jakiś rodzaj zaprzeczania prawdzie. Jeżeli chciałabyś przestać zaprzeczać swojemu udziałowi w aborcji, zastanów się, co mogłaś zrobić, żeby do niej nie dopuścić. W którym momencie mogłaś powiedzieć: „Nie pozwolę na ten zabieg"?

2. Czy przyznałaś się przed sobą i przed Bogiem, że to, co zrobiłaś, jest złe? Skup się na tym, jaka jesteś. Zastanów się uważnie, jakie masz słabości, i przyznaj, że popełniłaś błąd. Podziękuj Bogu za to, że kocha cię taką, jaka jesteś, i oferuje ci przebaczenie i pokój, których tak bardzo potrzebujesz.

Depresja i osamotnienie

Gdy kobieta zda sobie sprawę, że usunięcie ciąży oznacza odebranie życia i czyn ten jest nieodwracalny, popadnie w depresję. Ból i cierpienie, jakich będzie doznawać, mogą odbić się na jej zdrowiu (bóle kręgosłupa i migreny, spadek wagi ciała, nadużywanie alkoholu, leków lub narkotyków), na psychice (począwszy od nagłych wybuchów złości, przez niskie poczucie własnej wartości, po myśli samobójcze) oraz na relacjach z otoczeniem (z rodziną i innymi ludźmi). Typowe na tym etapie jest przeświadczenie, że nie ma dla niej przebaczenia. Jest przekonana, że popełniła najgorszy z możliwych grzechów, i nie widzi żadnej możliwości zadośćuczynienia za swój czyn[79].

Julie usunęła ciążę w wieku siedemnastu lat. Było to między szóstym a ósmym tygodniem ciąży. Nie mogła pobrać się z ojcem dziecka, ponieważ przebywał w Stanach Zjednoczonych, mając wizę studencką, a jego rodzina nie chciała się zgodzić na ślub. Jako najstarsza z czwórki rodzeństwa miała do czegoś dojść w życiu: skończyć szkołę średnią, pójść na studia i zrobić karierę. Sama nie zdołałaby wychować dziecka. Próbowała znaleźć ośrodek, w którym

[79] Tamże, ss. 9-10.

mogłaby zamieszkać do porodu, a potem oddać dziecko do adopcji, ale w tamtych czasach nie było zbyt wiele takich miejsc. Rodzice bardzo na nią nalegali, mówiąc, że aborcja jest jedynym wyjściem. Wszystko wyglądało zupełnie beznadziejnie. W końcu zgodziła się przerwać ciążę, chociaż jako chrześcijanka wiedziała, że z moralnego punktu widzenia jest to złem. Później miała poważne problemy z wiarą: „Miotałam się. Czasami myślałam, że piekło powinno się otworzyć i mnie pochłonąć. Kiedy indziej z kolei nabierałam przekonania, że mogę dostąpić przebaczenia. Ale wtedy mówiłam sobie: *Ja przecież nie zasługuję na przebaczenie.* Prosiłam o przebaczenie chyba z osiemset razy, ale nigdy nie byłam do końca przekonana, że mogę je uzyskać. Czułam się strasznie i nawet wówczas, gdy modliłam się o przebaczenie, to uczucie mnie nie opuszczało".

Nie istnieją żadne ograniczenia czasowe dla depresji. Kobieta może znajdować się na tym etapie stosunkowo krótko lub całymi latami. To, jak długo będzie w tym stanie, zależy od tego, kiedy uświadomi sobie, że jest pogrążona w depresji, i zacznie szukać pomocy u specjalistów lub sama spróbuje ją przezwyciężyć.

Należy też pamiętać, że depresja może wystąpić dopiero po kilku latach. Początkowo bowiem kobieta może nie zdawać sobie sprawy ze znaczenia przebytych aborcji. Refleksja pojawia się dopiero wówczas, gdy w późniejszym wieku zaczyna miewać okresowe stany depresyjne. Psychiatrzy, udzielający porad kobietom po pięćdziesiątym i sześćdziesiątym roku życia, często słyszą o wyrzutach sumienia i poczuciu winy z powodu aborcji, które wykonano przed dwudziestu laty, a nawet jeszcze dawniej[80]. Aborcja jest wprawdzie legalna, lecz kobiety, które usuwają ciążę, mogą nawet po wielu latach cierpieć na różne zaburzenia emocjonalne, które osiągają największe natężenie w okresie przekwitania[81].

[80] Anne Speckhard, *The Psycho-Social Aspects of Stress Following Abortion,* praca doktorska złożona na Uniwersytecie stanu Minnesota, maj 1985, s. 16.

[81] Tamże, s. 17.

Kto zapada na depresję?

Z wyników badań, z którymi zapoznała się autorka, wynika, że wśród kobiet, które poddały się aborcji, depresja stanowi najczęstszy skutek przebytego zabiegu. Z jednego z badań, którymi objęto 2771 kobiet, wynika, że do najczęstszych zaburzeń psychicznych należą: „stany depresyjne połączone z samopotępieniem i głębokim poczuciem winy, strach przed bezpłodnością, lęki na tle seksualnym i inne objawy mające źródło w nie rozwiązanych konfliktach wewnętrznych". W innych badaniach, którymi objęto trzydzieści kobiet, dla których aborcja wiązała się z silnym stresem, do stanów depresyjnych przyznało się 92% z nich. 69% stwierdziło, że ogarnia je rozpacz i poczucie bezradności[82].

Po czym kobieta może poznać, że znajduje się na etapie depresji? Osoba cierpiąca na depresję poaborcyjną nie dba o siebie i jest apatyczna[83]. Mogą zachodzić w niej różnorakie zmiany, jak choćby otępienie emocjonalne, brak poczucia własnej wartości, uzależnienie od leków bądź narkotyków i alkoholu, nowe formy zachowań seksualnych, zaabsorbowanie usuniętym dzieckiem, osamotnienie i wyobcowanie, myślenie o samobójstwie.

Otępienie emocjonalne

Na tym etapie kobieta może czuć się emocjonalną kaleką. Wynika to stąd, że zdusiła swoje uczucia i nie pozwala im dojść do głosu[84].

Badania przeprowadzone w grupie trzydziestu kobiet, u których aborcja wywołała silny stres, wykazały, że tłumienie emocji w celu poradzenia sobie z sytuacją było powszechną reakcją. 73% kobiet przyznało, że po aborcji nie były w stanie przeżywać uczuć,

[82] Tamże, s. 88.

[83] Anne Speckhard, *Diagnosis and Treatment...*, dz. cyt.

[84] Tamże.

szczególnie tych bolesnych. Doświadczenie to opisały za pomocą następujących słów: otępienie lub szok, niezdolność odczuwania emocji, wyparcie, wyzbycie się uczuć[85].

Mona przeszła aborcję osiem lat temu, ale nadal odczuwa skutki tego zabiegu w swoim życiu emocjonalnym. „Wydaje mi się, że stałam się bardziej chłodna. Zobojętniałam, choć dawniej byłam bardzo wrażliwa. Kiedyś bardzo przeżywałam śmierć i krzywdę dzieci. Teraz nie ma po tym śladu. Nie chcę więcej tak cierpieć, patrząc na krzywdę dziecka".

Wiele kobiet, zwłaszcza nastolatek, sprawia wrażenie, jakby aborcja nie pociągała za sobą żadnych negatywnych skutków. Mogą nawet się tym szczycić: „Mam za sobą trzy aborcje i w żaden sposób to się na mnie nie odbiło". Niemniej jednak niektórzy psychiatrzy uważają, że taki rodzaj emocjonalnego otępienia, które z pozoru wydaje się pozytywne, jest w rzeczywistości niepożądaną reakcją, która wymaga pomocy psychiatrycznej[86]. Wielu badanym kobietom, dla których aborcja wiązała się z silnym stresem, udawało się tłumić skutki usunięcia ciąży, dopóki nie zetknęły się z innymi przejawami płodności. Widok kobiet w ciąży lub małych dzieci niejednokrotnie wywoływał w nich poczucie winy i żal. Bolesne emocje zwykle pojawiały się z większą intensywnością w czasie menstruacji. Ponowne poczęcie po przebytej aborcji było bardzo stresującym przeżyciem dla wielu badanych. Jeżeli nie udało im się zajść w ciążę lub poroniły, uważały, że jest to konsekwencją aborcji, i czuły się winne, że doprowadziły do przerwania kolejnej ciąży[87].

Według dra Vincenta Rue, rodzic, który uświadamia sobie, że aborcja oznacza śmierć, jest oszołomiony, nie potrafi odnaleźć się w życiu i w relacjach z innymi ludźmi. „Poczucie winy i żal to samotni wędrowcy. Dlatego też to nie my decydujemy o tym, czy będziemy się czuć winni lub pozwolimy, by ogarnął nas żal - tak się po prostu dzieje. Wielu osobom na tym etapie wydaje się, jakby

[85] Anne Speckhard, *The Psycho-Social Aspects...*, dz. cyt., s. 83.

[86] Tamże, s. 17.

[87] Tamże, s. 151.

zatraciły coś ze swojego człowieczeństwa. Nie potrafią już prowadzić tak poukładanego życia jak wcześniej. Znacznie trudniej przychodzi im podejmowanie decyzji i ocena sytuacji. Wszystko widzą w czarnych barwach, aż w końcu życie traci dla nich sens. Odczuwają wręcz fizyczny ból - doskwiera im pustka, znużenie i poczucie winy, od których nie ma ani chwili wytchnienia. Mogą cierpieć na bezsenność lub szukać ucieczki we śnie i spać bez końca. Koszmary senne i sny o dziecku, którego nigdy nie było, występują powszechnie. Wywołują one wyrzuty sumienia i wyczerpują emocjonalnie. Kobieta może tak bardzo pragnąć cofnąć czas i przywrócić życie dziecku, że zaczyna wyobrażać sobie jego wygląd, głos, dotyk i kroki. Szukając ulgi, może nawet myśleć, że postradała zmysły"[88].

Niskie poczucie własnej wartości

U kobiety niedojrzałej emocjonalnie przebyta aborcja pogłębia poczucie niższości. Czuje się ona jeszcze bardziej niepotrzebna i bezwartościowa. Społeczeństwo mówi jej, co prawda, że ma prawo decydować o swoim ciele, że aborcja to prosty, bezpieczny zabieg, że powinna skorzystać ze swojego prawa i że postępuje słusznie, nie narażając niechcianego dziecka na koszmar życia osoby nie kochanej. Jednakże według psychiatry dra Conrada W. Baarsa, „Gorzka świadomość, że nie miała w sobie choć tyle bezinteresownej miłości, by pozwolić żyć drugiemu człowiekowi, wyda swoje owoce. Jeżeli kiedykolwiek zastanawiała się, czy jej rodzice lub inni ludzie nie uważają przypadkiem, że jest antypatyczna i bezwartościowa, to teraz z pewnością nabierze przekonania, że nigdy nie była nic warta w ich oczach ani w swoich własnych. Głęboka depresja będzie nieunikniona, a skłonności samobójcze nasilą się jeszcze"[89].

[88] Vincent M. Rue, *Post Abortion Syndrome*, referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierwszej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 11 sierpnia 1986 r., s.29.

[89] Conrad W. Baars, *Psychic Causes and Consequences of the Abortion Mentality*, (w:) *The Psychological Aspects of Abortion*, University Publications of America, Inc., Washington, District of Columbia 1979, ss. 121-122.

\ Leki lub narkotyki oraz alkohol

Niektóre kobiety usiłują stłumić skutki aborcji, sięgając po leki lub narkotyki i alkohol. 61% kobiet spośród trzydziestu, dla których aborcja wiązała się z silnym stresem, przyznało, że nadużywa alkoholu, a 58%, że zażywa zwiększone ilości lekarstw. 50% badanych przyznało, że po aborcji zauważyło u siebie objawy uzależnienia od leków, narkotyków lub alkoholu. Większość badanych stwierdziła, że właśnie wskutek aborcji zażyła po raz pierwszy większą dawkę leków lub narkotyków bądź wypiła większą ilość alkoholu. Tylko trzy kobiety przyznały, że jeszcze przed aborcją były uzależnione od leków, narkotyków lub alkoholu[90].

Alkohol i narkotyki przynosiły Deborze ulgę w wyrzutach sumienia, jakie budziła w niej aborcja. Miała do nich łatwy dostęp, ponieważ jej mąż był dealerem. „Po przerwaniu ciąży po raz czwarty, nadal się narkotyzowałam i nienawidziłam się za to, co zrobiłam. Gardziłam sobą i nie mogłam sobie wyobrazić, że miałabym mieć dziecko i być matką".

Życie seksualne

Aborcja prawdopodobnie wywrze także wpływ na życie seksualne kobiety. Niektóre kobiety po usunięciu ciąży pragną częstszych kontaktów seksualnych. Starają się zajść w ciążę, aby wypełnić wewnętrzną pustkę. Poznają przygodnych partnerów, rozpaczliwie szukając ulgi i akceptacji. Inne z kolei całkowicie tracą popęd seksualny i mierzi je nawet najdelikatniejszy zmysłowy dotyk. Pamiętają bowiem dobrze, od czego zaczęła się usunięta ciąża. Boją się też kolejnej ciąży i jeszcze większego cierpienia[91].

Ile kobiet po przebytej aborcji doświadcza problemów w sferze seksualnej? Spośród trzydziestu kobiet, dla których aborcja wiązała

[90] Anne Speckhard, dz. cyt., s. 84.

[91] Vincent M. Rue, dz. cyt., 30.

się z silnym stresem, 69% przyznało, że po usunięciu ciąży wystąpiły u nich zahamowania seksualne. 35% badanych wymieniło wśród objawów lęk przed współżyciem. Jak mówi dr Anne Speckhard, „Wydaje się, że lęk przed seksem i zahamowania seksualne wiążą się z poczuciem winy i strachem przed ponownym zajściem w ciążę. Chociaż lęk przed współżyciem zmniejszał przyjemność czerpaną z kontaktów płciowych, to jednak nie w każdym przypadku doprowadzał do seksualnych zahamowań"[92].

Dla odmiany, 31% badanych przyznało się do rozwiązłości po aborcji. Według nich, oznaczało to posiadanie wielu partnerów seksualnych w tym okresie życia[93].

Po czterech aborcjach, z których trzy ostatnie zostały przeprowadzone w trakcie pierwszego małżeństwa, Debora zaczęła nawiązywać przygodne kontakty seksualne z mężczyznami, którzy właściwie nic dla niej nie znaczyli. „Szatan wykorzystywał moją słabość do mężczyzn" - wyznała później.

Związki rozpadały się jeden po drugim. Deborze wydawało się wówczas, że wali jej się świat głowę. Zaczynała wtedy myśleć o aborcjach. „Przeżywałam prawdziwe męczarnie. Wracałam wieczorem do domu i piłam ogromne ilości alkoholu. Potem kładłam się w wannie, trzymając w ręku zapaloną świecę. Czułam, że toczy się we mnie jakaś straszliwa walka".

Aborcja wywiera również wpływ na relację seksualną kobiety z ojcem dziecka. Te same badania, którymi objęto wspomnianych trzydzieści kobiet, wykazały, że jeśli związek trwał nadal po aborcji, pożycie seksualne ulegało pogorszeniu w 35% przypadków. Jako przyczynę podawano lęk i zahamowania związane z poczuciem winy i strachem przed kolejną ciążą. W wielu przypadkach pogorszyły się też relacje między partnerami, co z kolei powodowało, że kobieta czerpała mniejszą satysfakcję ze współżycia[94].

[92] Anne Speckhard, dz. cyt., s. 78.

[93] Tamże, s. 78.

[94] Tamże, s. 79.

W innych badaniach, którymi objęto dwieście trzydzieści kobiet, 10% przyznało się do oziębłości seksualnej lub odrazy do seksu po przebytej aborcji. Ponadto 30% respondentek wymieniło depresję, a 20% obniżenie poczucia własnej wartości czy też gorszy obraz samej siebie jako najdotkliwsze skutki aborcji[95].

Zaabsorbowanie dzieckiem

Kobieta, która usunęła ciążę, jest często zaabsorbowana cechami swojego usuniętego dziecka. Postawa ta, do której przyznało się 81% kobiet spośród trzydziestu, dla których aborcja wiązała się z silnym stresem, przejawia się na wiele sposobów. Najczęściej kobieta wiele uwagi poświęca dacie niedoszłych narodzin dziecka oraz temu, ile miałoby lat w dniu kolejnych „urodzin". Niektóre kobiety zastanawiają się, jak wyglądałoby ich dziecko, gdyby się urodziło: jakiej byłoby płci, jaki miałoby kolor oczu i włosów, ile miałoby wzrostu. Reakcje te są wyjątkowo silne w chwili różnych rocznic. Dotyczy to szczególnie daty aborcji i terminu porodu. Zaabsorbowanie usuniętym dzieckiem pojawia się także natychmiast po aborcji, zazwyczaj wówczas, gdy kobieta zobaczy inne niemowlę lub małe dziecko[96].

Osamotnienie i w/obcowanie

Kobieta może czuć się wyobcowana z otaczającego świata. Odbywają się wybory, zmieniają się pory roku, ale ona czuje się oderwana od rzeczywistości. Żyje z dnia na dzień i nie widzi sensu życia. Taka postawa może przybierać różną postać:

1. Wyraźnie maleje jej zainteresowanie ważnymi sprawami.
2. Czuje się oddalona od przyjaciół i krewnych.

[95] David Reardon, *Aborted Women, Silent No More,* Loyola University Press, Chicago, Illinois 1987.

[96] Anne Speckhard, dz. cyt., s. 89.

3. Jej zdolność do przeżywania lub wyrażania uczuć jest znacznie ograniczona.
4. Ma trudności z komunikacją werbalną i/lub popada w konflikty z innymi ludźmi.
5. Odczuwa przygnębienie[97].

Jak powszechne jest poczucie wyobcowania? Spośród trzydziestu kobiet, dla których aborcja wiązała się z silnym stresem, 69% przyznało, że po usunięciu ciąży pogłębiło się ich poczucie osamotnienia i wyobcowania. Często łączyło się to z tym, że nie potrafiły porozmawiać z nikim o aborcji. W prawie połowie przypadków rozpadł się związek z ojcem dziecka. A ponieważ często był on jedyną osobą poza kobietą, która wiedziała o aborcji, w jej życiu powstawała wielka pustka. Pogłębiało to jeszcze poczucie osamotnienia i wyobcowania[98].

Samobójstwo

Samobójstwo jako reakcja na przebytą aborcję należy do rzadkości. Niemniej jednak liczba kobiet, które myślą o samobójstwie, nie jest wcale niska. Z prowadzonych na ten temat badań wynika, że 12% kobiet miało myśli samobójcze, a 3% podjęło próbę odebrania sobie życia. Z kolei te kobiety, które jeszcze przed aborcją leczyły się u psychologa, trzykrotnie częściej wymagały terapii po usunięciu ciąży[99].

Kobieta, która zaczyna myśleć o samobójstwie, zatraca stopniowo wrażliwość emocjonalną. Usiłowała rozwiązać swoje problemy, w tym nie planowaną ciążę, ale jej samopoczucie się nie poprawia. Popada więc w głęboką rozpacz. W miarę jak depresja rozciąga się na miesiące, a potem na lata, coraz mniej dba o siebie i zaczyna

[97] Vincent M. Rue, dz. cyt, s. 36.

[98] Anne Speckhard, dz. cyt., s. 86.

[99] Vincent M. Rue, *Abortion in Relationship Context*, „International Review on Natural Family Planning", lato 1985, s. 113.

myśleć, że samobójstwo to jedyna droga ucieczki przed bólem i bezsensem życia[100].

Spośród trzydziestu kobiet, dla których aborcja wiązała się z silnym stresem, 65% przyznało, że w wyniku usunięcia ciąży miało myśli samobójcze, a 31%, próbowało odebrać sobie życie. Myśli samobójcze najczęściej opisywano jako myśli autodestrukcyjne, które nie przerodziły się w działanie. Próby samobójcze w większości przypadków polegały na przedawkowaniu leków, narkotyków bądź alkoholu[101].

Z powodu aborcji, przeprowadzonej w piątym miesiącu ciąży, Nancy uzależniła się od narkotyków, alkoholu i seksu. Wszystko to były próby wymazania prześladujących ją bolesnych wspomnień z zabiegu przerwania ciąży. Aborcję wykonano przez wstrzyknięcia płodowi stężonego roztworu soli.

Pewnej zimnej, styczniowej nocy, zupełnie zrozpaczona, Nancy sięgnęła po fiolkę z tabletkami nasennymi. Wielokrotnie myślała o tym, żeby się zabić, ale za każdym razem coś ją powstrzymywało. Nie była pewna co. Tym razem jednak postanowiła to zrobić. Nie miała po co żyć, nie było żadnej nadziei. Nie mogła być cały czas odurzona. Nie było jej też stać na drogie narkotyki.

Wtem, kierowana nieznanym impulsem, sięgnęła po Biblię, którą matka podarowała jej w ostatnie Boże Narodzenie. Nie wiedziała nawet, co Biblia ma do zaoferowania. Ale Pismo Święte jakby przyzywało ją, by do niego zajrzała. „Otworzyłam Biblię i przeczytałam kilka fragmentów, lecz niczego nie zrozumiałam. Zawołałam wówczas: *Boże, proszę, daj mi jakiś powód, dla którego warto żyć!"* Po tej modlitwie spłukała tabletki w klozecie, wróciła do łóżka i doszczętnie wyczerpana zasnęła z Biblią przyciśniętą do piersi.

Organizacje zajmujące się zapobieganiem samobójstwom zauważają, że istnieje związek między aborcją a próbami lub myślami samobójczymi u kobiet, które ją przebyły. Dyrektor regionalny Suiciders Anonymous (Stowarzyszenie Anonimowych Niedoszłych

[100] Anne Speckhard, *Diagnosis and Treatment...,* dz. cyt.

[101] Anne Speckhard, *The Psycho-Social Aspects...,* dz. cyt., ss. 87-88.

Samobójców) w stanie Ohio poinformował, że spośród czterech tysięcy kobiet, z którymi jego organizacja miała kontakt w ciągu ostatnich trzydziestu pięciu miesięcy, tysiąc osiemset, czyli 45%, miało za sobą aborcję[102].

Kobieta, która kilkakrotnie przerwała ciążę, będzie bardziej skłonna do myślenia o samobójstwie i podatniejsza na depresję. 40% spośród siedemdziesięciu jeden badanych kobiet przyznało, że reakcje w rocznicę aborcji lub dnia, w którym ich dziecko miało się urodzić, obejmowały płacz, apatię i odtwarzanie zabiegu przerwania ciąży. Połowa z tych kobiet szukała pomocy u psychoterapeutów[103].

Jeśli usunęłaś ciążę

Czy podejrzewasz, że z powodu aborcji jesteś w depresji lub czujesz się wyobcowana z otoczenia? Czy zauważasz u siebie następujące objawy: otępienie emocjonalne, bardzo niską samoocenę, uzależnienie od narkotyków, leków lub alkoholu, nowe zachowania seksualne, zaabsorbowanie usuniętym dzieckiem, myśli samobójcze?

Jeśli tak, to musisz porozmawiać o swojej aborcji z kimś, komu ufasz, kto cię wysłucha i nie potępi. Jeżeli to możliwe, powinnaś zwrócić się do chrześcijańskiego terapeuty, który pomoże ci wyjść z depresji. Gdybyś czuła się nieswojo, rozmawiając z psychologiem, możesz skontaktować się z którąś z grup wsparcia dla kobiet, które przerwały ciążę. Spróbuj poszukać informacji o takich grupach w Internecie, książce telefonicznej lub spytać o nie w poradni zdrowia psychicznego. Jeżeli zadzwonisz do nich, będziesz zapewne mogła porozmawiać z kobietą, która również poddała się aborcji i zrozumie cię. Jeżeli masz zaufaną przyjaciółkę lub przyjaciela, możesz spróbować powiedzieć im, co czujesz. Już samo opowiedzenie o swo-

[102] Dennis i Matthew Linn, S. J. i Sheila Fabricant, *Healing Relationships with Miscarried, Aborted, and Stillborn Babies*, „Journal of Christian Healing", rocznik 7, nr 2, s. 21.

[103] Vincent M. Rue, dz. cyt., s. 14.

ich frustracjach i zmartwieniach może przynieść ulgę. Pamiętaj, że sama potrafisz najlepiej ocenić, jakiego rodzaju pomocy najbardziej potrzebujesz: zwyczajnej rozmowy z bliską osobą czy fachowej porady. Nie myśl, że musisz samotnie sobie radzić z całym tym zamętem i bólem. Wokół są życzliwi ludzie, gotowi ci pomóc, jeśli im na to pozwolisz.

Strach

Kobiety, które poddały się aborcji, mogą bać się wielu rzeczy: że inni dowiedzą się o aborcji; że spadnie na nie kara Boża; że będą bezpłodne; że nie donoszą kolejnych ciąż; że utracą poczucie godności.

Wśród kobiet, dla których aborcja wiązała się z silnym stresem, kwestia strachu przedstawiała się następująco[104]:

Strach przed tym, że inni się dowiedzą, odczuwało 89%.

Ogólne uczucie niepokoju - 54%.

Strach przed karą Bożą - 50%.

Strach przed bezpłodnością - 46%.

Po przeprowadzeniu dwóch aborcji Jane czuła złość, była zdezorientowana i przygnębiona. „Szukałam sensu życia, ale czułam wewnętrzną pustkę. Chodziłam na imprezy, żeby zapomnieć, kim jestem i co zrobiłam. Ale efektem był jeszcze większy zamęt i spustoszenie. Nie wiedziałam, kim jestem ani co robię. Byłam u kresu sił. Usiłowałam się jakoś pozbierać, ale nie wiedziałam jak. Stałam się bardzo lękliwa. Zawlokłam się w końcu na ostry dyżur w miejscowym szpitalu uniwersyteckim. Mówiłam sobie: *Pomyślą, że zwariowałam, ale potrzebuję pomocy i nie wiem, do kogo się zwrócić.* Nigdy z nikim nie rozmawiałam o aborcjach, którym się poddałam. Byłam zupełnym wrakiem. Nie spałam od czterech miesięcy, a do tego pracowałam na pełny etat. Nie chciało mi się dbać o siebie. Popada-

[104] Anne Speckhard, dz. cyt., ss. 76-77.

łam w anoreksję i moje zdrowie było mi obojętne. Dużo myślałam o przebytych aborcjach i gardziłam sobą.

Błagałam personel pogotowia, żeby mi pomogli. Co pani jest? - zapytali. - Nie jestem pewna, ale wiem, że potrzebuję pomocy - odparłam. Myślałam, że może to jakaś infekcja krwi tak osłabiła mój organizm. Poprosiłam, żeby zrobili badanie krwi, ale nie wykryli niczego. Zbadali mnie więc i wezwali psychiatrę. Błagałam, żeby umieścili mnie w szpitalu. Myślałam, że cierpię na jakąś chorobę, ale powiedzieli, że wszystko ze mną w porządku. *Dlaczego tak cierpię, skoro jestem normalna?* - zastanawiałam się. Bardzo bałam się samei siebie i nie ufałam sobie. Obawiałam się, że mogę się nawet zabić. Powiedziałam psychiatrze, że strasznie się boję wracać sama do domu. Porozmawiał ze mną i spytał: - Czy gnębi panią coś z pani przeszłości? Nie powiedziałam o przebytych aborcjach, podziękowałam mu tylko i poszłam do domu. Tyle że tym razem zwróciłam się do Jezusa".

Jane wiedziała sporo o Jezusie i chodziła do kościoła, ale dopiero tamtego wieczoru zwróciła się do Niego o pomoc. Gdy wróciła do swojego mieszkania, podniosła Biblię i przycisnęła ją mocno do piersi, płacząc i prosząc Jezusa, aby wziął jej życie w swoje ręce. „Poczułam wówczas, jakby ktoś podniósł mnie z ziemi, mocno przytulił, pocałował i powiedział: *Wszystko będzie dobrze.* Zrobiło mi się ciepło na sercu, choć od tak długiego czasu w mojej duszy panował chłód".

Jeśli usunęłaś ciążę

Czy padłaś ofiarą strachu? Z Bożą pomocą możesz go pokonać. W oczach Boga jesteś wartościową osobą. Przypomnij sobie, kim byłaś przed aborcją. Być może nastolatką układającą plany na studniówkę i uroczystość wręczenia świadectwa maturalnego. A może studentką gotową cieszyć się życiem i wszystkim, co ono oferuje. A może matką trojga dzieci, pracującą ciężko na pełny etat, żeby pomóc w płaceniu rachunków. Czy wówczas myślałaś dobrze o so-

bie? Czy miałaś poczucie własnej wartości? Nadal jesteś tą samą osobą, tylko nieco starszą i o wiele mądrzejszą. Nadal jesteś wartościowym członkiem społeczeństwa i masz wiele do zaoferowania. Popełniłaś błąd, ale dzięki Bożemu przebaczeniu możesz zacząć wszystko od nowa i wieść życie pełne treści.

Spróbuj poczynić pewne konkretne kroki, które pomogą ci uwolnić się od strachu. Po pierwsze, poproś Jezusa, aby wyzwolił cię z tego wszystkiego, co pchnęło cię do usunięcia twojego dziecka. Czy był to strach przed tym, co inni powiedzą? A może byłaś panną, miałaś pracę i nie chciałaś sama wychowywać dziecka? Przypomnij sobie, w jakich okolicznościach doszło do aborcji, i zastanów się, co konkretnie cię do niej skłoniło. Potem zwróć się do Jezusa w modlitwie i poproś, aby uwolnił cię od tych bolesnych wspomnień i uczuć.

Po drugie, zastanów się, czego się teraz boisz (tego, że inni się dowiedzą; że będziesz bezpłodna; że spotka cię kara). Przyjrzyj się uważnie każdemu z tych lęków i pomyśl, jakie może mieć konsekwencje. Następnie powierz wszystkie swoje lęki w Boże ręce i pozwól, by to On zajął się nimi. Pamiętaj, że nawet gdyby spełniły się twoje najgorsze obawy, Bóg będzie z tobą i będzie się o ciebie troszczyć.

Jeżeli jednak uważasz, że potrzebujesz pomocy, aby wyjść z depresji lub przezwyciężyć strach, skontaktuj się z chrześcijańskim terapeutą. Nie jesteś sama. Wokół są życzliwi chrześcijanie, gotowi okazać ci pomoc. Wystarczy wyciągnąć po nią rękę.

Rozdział siódmy

Przebaczenie

W książce *The Ambivalence of Abortion* (Dwuznaczność aborcji) Linda Bird Francke opisuje własną aborcję, przeprowadzoną w pierwszym trymestrze ciąży w Nowym Jorku. Wraz z mężem mieli już dwie córki i nie chcieli trzeciego dziecka. Linda zmieniała właśnie pracę. Uważali, że nie poradzą sobie z trudami opieki nad niemowlęciem. Ponadto zaplanowali już długi letni urlop, z którego musieliby zrezygnować, gdyby miało urodzić się dziecko.

Lecz pomimo argumentów przemawiających za przeprowadzeniem aborcji, Linda wyznaje, że odczuwa obecnie wyrzuty sumienia, które przyjmują postać zjawy. „Dziecko jest maleńkie i pojawia się tylko wówczas, gdy widzę coś pięknego, jak na przykład pełnia księżyca nad oceanem w zeszłym tygodniu. Dzieciątko macha do mnie, a ja do niego. *Jest u nas dosyć miejsca!* - wołam. *Naprawdę*— dodaję słabnącym głosem"[105].

Lindę, podobnie jak wiele kobiet, które usunęły niechciane dziecko, prześladują wspomnienia o odrzuconym maleństwie. Mogą

[105] Linda Bird Francke, *The Ambivalence of Abortion,* Random House, Inc., New York, New York 1978, s. 7.

być przejawem żalu lub wątpliwości co do tego, czy aborcja rzeczywiście była konieczna. Niejednokrotnie zjawa przybierająca postać nieżyjącego dziecka wywołuje prawdziwe katusze, lęki i okalecza emocjonalnie. Dla takiej kobiety jej dziecko jest rzeczywistą osobą, wołającą do niej spomiędzy zmarłych. Bezbronnym maleństwem, które nigdy nie znajdzie ukojenia w ramionach matki.

Sarę dręczą powtarzające się koszmary senne o dziecku, które usunęła w osiemnastym tygodniu ciąży. W snach przeżywa na nowo aborcję, którą przeprowadzono metodą zatrucia płodu stężonym roztworem soli. Widzi swojego zakrwawionego, nieżywego synka, leżącego przez kilka minut w zimnym metalowym naczyniu. Patrzy, jak go zabierają, żeby skremować jego ciało w szpitalnym piecu do spopielania (który symbolizuje dla niej spalenie ciała płodu - ciała jej dziecka - związkami chemicznymi, których użyto do przeprowadzenia aborcji).

Następnie sen przenosi się w świat nierealny. Pielęgniarka, która ma zabrać jej dziecko, podsuwa naczynie pod nos Sary i krzyczy: *Zobacz, co zrobiłaś. Jesteś morderczynią! Zabiłaś własnego syna! Co z ciebie za matka?*

Sara budzi się wtedy, trzęsąc się ze strachu i zazwyczaj krzyczy: „Nie chciałam tego zrobić! Naprawdę nie chciałam!". Przez resztę nocy nieustannie się obwinia.

Jest znękana życiem i często myśli o samobójstwie. Unika jakichkolwiek bliższych kontaktów, szczególnie z mężczyznami. Praca programisty komputerowego całkowicie ją pochłania. Schudła, jest blada i nie wygląda dobrze. Zupełnie straciła chęć do życia.

Nie wszystkie kobiety, które przerwały ciążę, doświadczają poczucia winy w tak skrajnej formie. U wielu wewnętrzny niepokój i świadomość zła, które popełniły, nasila się stopniowo. Zaczynają powątpiewać, czy potrafią być matkami, czy w ogóle mają instynkt macierzyński. „Jak mogę być dobrą matką dla kolejnego dziecka, skoro usunęłam tamto?" - może zastanawiać się taka kobieta.

W gronie przyjaciół lub współpracowników zachowują się normalnie. Gdy jednak zobaczą niemowlę lub małe dziecko, ból rozdziera im serce. Niektóre boją się zwierzyć nawet zaufanej przyja-

ciółce lub mężowi. Inne zerwały wszelkie bliskie więzi z ludźmi. Wielu z nich wydaje się, że są zupełnie same na świecie. Nie darzą się też zbytnią sympatią. Trudno im wyobrazić sobie, że ktoś mógłby je polubić. Nasuwa się więc pytanie: W jaki sposób mogą pozbyć się poczucia winy i wrócić do normalnego życia? Odpowiedzią jest... przebaczenie.

Czym jest przebaczenie?

Przebaczenie to akt odpuszczenia komuś jego złych uczynków lub grzechów, co jest równoznaczne z uwolnieniem go zarówno od poczucia winy, jak i kary[106]. Dla kobiety, która poddała się aborcji, oznacza to oczyszczenie z winy za usunięcie ciąży oraz wyzbycie się urazy wobec osób, które wpłynęły na jej decyzję. Nie trzeba już wymierzać kary. Wszystko zostaje zapomniane.

Przebaczenie uwalnia nie tylko od kary za grzech, lecz także od jego wpływu na codzienne życie. Pozwala też pojednać się z Bogiem[107]. „Ale teraz jawną się stała sprawiedliwość Boża niezależna od Prawa, poświadczona przez Prawo i Proroków. Jest to sprawiedliwość Boża przez wiarę w Jezusa Chrystusa dla wszystkich, którzy wierzą. Bo nie ma tu różnicy: wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej, a dostępują usprawiedliwienia darmo, z Jego łaski, przez odkupienie, które jest w Chrystusie Jezusie" (Rz 3:21-24).

Dlaczego kobieta, która usunęła ciążę, potrzebuje przebaczenia?

Kobieta potrzebuje przebaczenia, aby móc przeżyć resztę życia w radości i pokoju. Pozwala jej ono bowiem zdjąć z siebie ciężar

[106] Colin Brown (red.), *The New International Dictionary of New Testament Theology*, Zondervan Publishing House, Grand Rapids, Michigan 1975, t. 1: A-F, s. 698.

[107] Tamże, s. 702.

winy, który niosła, odkąd uświadomiła sobie, że zabiła swoje dziecko. Teraz może zacząć wszystko od nowa.

Potrzebuje przebaczenia dla własnego bezpieczeństwa. Jako nie uzdrowiona osoba, tzn. nie uzdrowiona z emocjonalnych następstw aborcji, może dosłownie zniszczyć samą siebie. Ponieważ czuje się winna, że podjęła decyzję o usunięciu swojego dziecka, wydaje się jej, że musi wymierzać sobie karę za swój grzech. W rzeczywistości chce nieomal, aby stała się jej jakaś krzywda. Stanowiłoby to bowiem jakieś wytłumaczenie dla jej cierpienia. „Jeżeli zdołam wymierzyć sobie karę cielesną - rozumuje - to być może zadośćuczynię w ten sposób za swoją aborcję".

Potrzebuje przebaczenia, ponieważ aborcja wpływa na jej postawę względem innych ludzi. Nikomu nie ufa, ponieważ jej lekarz, matka lub partner przekonali ją, że aborcja to proste i szybkie rozwiązanie problemu ciąży. Teraz zastanawia się, czy cokolwiek z tego, co jej mówią, jest prawdą. Jeżeli oszukali ją w kwestii aborcji, to mogą oszukać ją w każdej innej sprawie. „Tak naprawdę nic ich nie obchodziłam - myśli. - Dlaczego więc miałabym się teraz z nimi liczyć?".

Potrzebuje przebaczenia, bo to, co zrobiła, było złem. Aborcja jest przestępstwem przeciwko Bogu, przeciwko dziecku i przeciwko niej samej. Zabicie dziecka w drodze aborcji to złamanie zarówno praw Boskich, jak i praw natury.

Chociaż prawodawstwo ludzkie zezwala na usunięcie ciąży, to jednak aborcja jest złem w oczach Boga i pogwałceniem piątego przykazania: „Nie będziesz zabijał" (Wj 20:13).

Dla Boga życie jest cenne. Jest On przecież Stwórcą wszelkiego życia. Znał każdego z nas jeszcze przed naszymi narodzinami. Nawet przed naszym poczęciem. Wie także, jak będzie wyglądać każdy nasz dzień. „Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem cię" (Jr 1:5).

Wielu ludzi twierdzi, że nie narodzony płód jest tylko zlepkiem tkanek. Nie jest w istocie człowiekiem, ponieważ nie ma użytecznej wartości. A ponieważ ciężarna kobieta nie można zobaczyć, jak dusza ludzka wnika do jej ciała, bez trudu można przyjąć założenie,

że dokonuje się to, gdy w chwili narodzin dziecko opuszcza łono matki. Inni z kolei uważają, że płód staje się osobą z chwilą, gdy matka zaczyna odczuwać ruchy dziecka w swym łonie.

Bóg jednak powołuje człowieka do życia i nadaje mu wartość jeszcze przed poczęciem i narodzinami: „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty utkałeś mnie w łonie mej matki. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła. I dobrze znasz moją duszę, nie tajna Ci moja istota, kiedy w ukryciu powstawałem, utkany w głębi ziemi. Oczy Twoje widziały me czyny i wszystkie są spisane w Twej księdze; dni określone zostały, chociaż żaden z nich jeszcze nie nastał" (Ps 139:13-16).

Nie jesteśmy w stanie zrozumieć, jak dusza wnika w ciało, ponieważ przekracza to granice naszego pojmowania. Możemy tylko uznać to za fakt: „Jak nie wiesz, dokąd wiatr wieje, jak kształtują się kości w łonie brzemiennej, tak nie znasz dzieła Boga, który wszystko czyni" (Kzn 11,5; BW).

Zakończenie życia w drodze aborcji sprzeciwia się pragnieniom Boga. Decydując się na ten krok, kobieta mówi w istocie, że życie, które Bóg stworzył, nie przedstawia żadnej wartości, ponieważ powstało w niestosownej chwili lub płeć dziecka jest niewłaściwa albo też nie jest ono doskonałe pod względem fizycznym bądź umysłowym. Uważa, że wie lepiej od Boga, czy należy pozwolić temu życiu rozwijać się i wypełnić cel, dla którego zostało stworzone.

Kobieta może powiedzieć: „Nie zastanawiałam się nad tym, kiedy rozważałam usunięcie ciąży. Byłam przerażona na samą myśl o tym, jak ciąża i dziecko wpłyną na moje życie. Myślałam również o dziecku. Nie mogłam jednak wydać go na świat, ponieważ nie miałam środków na jego utrzymanie ani stabilnej sytuacji życiowej".

Przyjrzyjmy się bliżej wysuwanym przez nią argumentom. Ile razy mówi o sobie? W chwili aborcji jej uczucia były w rzeczywistości skupione na *jej* życiu, a nie na dobru dziecka. To prawda, że aby usprawiedliwić swą decyzję, mogłaby podawać przeróżne powody. Niemniej jednak u podłoża każdego z nich leżałby fakt, że na pierwszym miejscu stawiała własną korzyść. Być może znajdowała się pod presją kogoś, kto nalegał, by poddała się aborcji, i zrobiła to dla świę-

tego spokoju. Mogły nią też kierować inne, osobiste pobudki. To normalna reakcja w sytuacji kryzysowej, ponieważ każdy z nas ma instynkt samozachowawczy. Kiedy jednak służy to uzasadnieniu aborcji, życie poczętego dziecka zostaje pozbawione wartości i... przerwane.

Aborcja nie tylko łamie prawo Boże, lecz także zakłóca naturalny przebieg ciąży, do której ciało kobiety zostało stworzone. Organizm kobiety jest przystosowany do rodzenia dzieci. Nie narodzone dziecko jest odżywiane w łonie matki, zanim jeszcze uświadomi sobie ona jego istnienie. Aborcja przerywa ten naturalny proces, nie pozwalając organizmowi matki na wykonanie swojego zadania. Mówi naturze: „Żałuję. Wiem, że płód żyje, rośnie i szybko się rozwija, że czerpie pokarm. Nie chcę jednak końcowego rezultatu". Wszystkie mechanizmy podtrzymujące życie zostają nagle wyłączone i organizm jest okradziony z nowego życia. Przez kilka tygodni lub miesięcy troszczył się o płód. A teraz, nagle i brutalnie, w wyniku aborcji łono matki zostaje odarte ze swojej zawartości.

Przebaczenie na wieki

Kobieta, która zdecydowała się na aborcję, musi otrzymać przebaczenie za swój grzech i pojednać się z Bogiem, aby jako osoba oczyszczona z winy mogła cieszyć się życiem nie tylko na ziemi, lecz także w wieczności w niebie.

Zgodnie z prawem Bożym, została uznana winną grzechu i otrzymała wyrok, który teraz w pewnym sensie odbywa. Stale odczuwa jego brzemię. Może nie myśli ciągle o aborcji, a przy odrobinie szczęścia udaje jej się przeżyć kilka godzin albo i cały dzień bez bolesnych wspomnień. Mimo to nawet wówczas ten czyn ciąży jej i psuje samopoczucie. Nie może uwolnić się od niepokoju.

Jest jednak dla niej dobra nowina: Jezus Chrystus może uwolnić ją od poczucia winy. Wyrok może zostać anulowany. „Teraz jednak dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, nie ma już potępienia. Albowiem prawo Ducha, który daje życie w Chrystusie Jezusie, wyzwoliło cię spod prawa grzechu i śmierci" (Rz 8:1-2).

Jeżeli prześladuje ją obraz dziecka, które wyciąga do niej rączki; jeżeli rozpaczliwie pragnie cofnąć czas, bo nie jest w stanie żyć, dręczona pamięcią o tym, co zrobiła, to powinna przyjąć przebaczenie, jakie oferuje Jezus. Będzie wówczas mogła cieszyć się prawdziwym pokojem.

Jak można dostąpić przebaczenia?

Zanim kobieta w ogóle zacznie myśleć o przebaczeniu, musi uwierzyć, że Bóg jest Stwórcą wszelkiego życia i że w wyniku aborcji odebrała życie drugiej osobie. Dopiero wówczas zrozumie, że potrzebuje przebaczenia za swój czyn. Powinna w pokorze porozmawiać w modlitwie z Bogiem i powiedzieć Mu, co czuje. Może to zrobić po cichu, gdy leży wieczorem w łóżku, lub na głos. Ważne, by czuła się swobodnie. Jest to rozmowa pomiędzy nią i Bogiem. Nikt inny nie musi jej słyszeć. Bóg wysłucha jej wszędzie.

Przyznanie się do winy

Rozmawiając z Bogiem, kobieta powinna przyznać, że miała udział w odebraniu życia nie narodzonemu dziecku. Może po prostu powiedzieć: „Zabiłam swoje nie narodzone dziecko". Ważne jest, aby naprawdę była o tym przekonana. Może przypomnieć sobie dzień, w którym usunęła ciążę: pozwoliła lekarzowi, by utwierdził ją w przekonaniu, że postępuje słusznie; nie zainteresowała się rozwojem swojego dziecka. Dopuściła do usunięcia ciąży. Nawet jeśli w ostatniej chwili chciała przerwać zabieg, to jednak tego nie zrobiła. „Tak, zabiłam swoje dziecko. Przyjaciele mogli mnie do tego zachęcać, lekarz mógł to zalecać, ale ostatecznie była to moja decyzja. Ja jestem winna".

„Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości" (1 J 1:9).

Skrucha

Po przyznaniu się do winy, powinna wyrazić skruchę za swój grzech. Może powiedzieć: „Zabiłam swoje dziecko. Wiem, że był to grzech. Byłam samolubna. Żałuję tego, co zrobiłam". Nie powinna szukać usprawiedliwienia dla swojej decyzji ani tłumaczyć swego postępowania. Bóg i tak wie o wszystkim. Oczekuje od niej natomiast, że wyrazi żal za to, iż pozwoliła, by okoliczności skłoniły ją do aborcji.

Maureen zdołała wymazać aborcję z pamięci, lecz wspomnienia powróciły, kiedy rodziła swoją córkę. Zaczęła wówczas kwestionować dopuszczalność przerywania ciąży. Jednak dopiero kilka lat później zajęła się poważnie sprawą aborcji w swoim życiu. Była już wtedy po rozwodzie i dużo myślała o tym, dlaczego jej życie przybrało taki właśnie obrót. Po rozmowie z księdzem na temat aborcji, której się poddała, uświadomiła sobie, że musi uporządkować własną przeszłość. Ksiądz poradził jej, żeby przypomniała sobie różne wydarzenia, o których od lat starała się nie myśleć. Kiedy przyznała się do przerwania ciąży, poprosił, aby sięgnęła pamięcią jeszcze dalej i postarała się określić czynniki, które do tego doprowadziły. Uświadomiła sobie wówczas, że źródłem problemu był seks przedmałżeński i że musi wyznać także ten grzech.

Okazując skruchę, kobieta zgadza się z Bożą oceną grzechu i przygotowuje swoje serce na uwolnienie, jakie niesie przebaczenie, którym Bóg obdarza ją w Chrystusie Jezusie.

Modlitwa o przebaczenie

Po okazaniu skruchy z powodu aborcji kobieta powinna szczerze poprosić Boga o odpuszczenie grzechu zabójstwa jej nie narodzonego dziecka. Może wyrazić to w następujący sposób:

Drogi Ojcze, jesteś Stwórcą wszelkiego życia, mojego także. Proszę, przebacz mi, że zabiłam życie, które Ty powołałeś do istnienia. Po-

trzebuję pokoju, który mogę mieć tylko wówczas, gdy okażesz mi przebaczenie. Proszę, wysłuchaj mojej modlitwy. Amen.

Król Dawid, o którym czytamy w Starym Testamencie, rozumiał, na czym polega prawdziwe przebaczenie. Gdy popełnił cudzołóstwo z Batszebą, modlił się słowami zapisanymi w Psalmie 51. Kobiety, które pragną otrzymać Boże przebaczenie, mogą wykorzystać tę modlitwę, zastępując niektóre słowa psalmu słowami zamieszczonymi w nawiasach.

Boże, zmiłuj się nade mną w swojej łaskawości, odpuść moje winy (aborcję) w swoim wielkim miłosierdziu!
Obmyj mnie całkowicie z mojej winy i oczyść mnie z mojego grzechu (z mojej aborcji).
Bo znam swoje winy i ciągle pamiętam o swoim grzechu (o mojej aborcji).
Zgrzeszyłem/am przeciwko Tobie samemu i na Twoich oczach zło czyniłem/am (zabijając swoje nie narodzone dziecko). Bądź sprawiedliwy w swoim wyroku i prawy w swoim osądzie (oznajmiając, że zgrzeszyłam).
Oto zrodziłem/am się obciążony winą, moja matka w grzechu mnie poczęła.
Ty oto kochasz ukrytą prawdę (abym przyznała, że moja aborcja była grzechem przeciwko Tobie), pozwól mi poznać nieznaną mądrość.
Pokrop mnie hyzopem, a będę czysty/a, oczyść mnie, a stanę się bielszy/a od śniegu.
Pozwól mi usłyszeć radość wesele, niech się ucieszą kości, które zgruchotałeś.
Nie zwracaj już uwag« na moje grzechy (również na aborcję) i przebacz wszystkie moje przewinienia (grzechy związane z aborcją).
Boże, stwórz we mnie czyste serce i odnów we mnie siłę ducha.
Nie odtrącaj mnie od swojego oblicza, nie odbieraj mi swojego świętego ducha.
Przywróć mi radość Twojego zbawienia, niech wstąpi we mnie duch ochoczy!

Chcę nieprawych (inne kobiety, które zdecydowały się na aborcję) nauczać dróg Twoich, by nawrócili się grzesznicy do Ciebie.
Boże, uwolnij mnie od krwi (przelanej podczas aborcji), Boże, moje zbawienie, a mój język będzie wysławiał Twoją sprawiedliwość (będę mówić innym o tym, co dla mnie uczyniłeś).
Panie, otwórz moje usta, a będę głosić Twoją chwałę, bo nie żądasz ofiar i całopalenia. Choćbym je dał/a, nie przyjmiesz.
Moja ofiara, Boże, to skrucha. Ty, Boże, nie pogardzisz sercem pokornym i żałującym (które przyznaje, że aborcja była złem, i prosi o przebaczenie).
Ps 51:2-19; PE.

Dlaczego Bóg miałby przebaczyć?

Dlaczego - mogłaby zapytać kobieta - Bóg miałby mi wybaczyć? Jestem okropnym człowiekiem i nie zasługuję na Jego przebaczenie". Dobra nowina brzmi: BÓG JĄ KOCHA! Jest dzieckiem Bożym, podobnie jak jej nie narodzone dziecko. Bóg pragnie odpuścić jej grzechy, jeśli tylko je wyzna i poprosi Go o przebaczenie. Bóg nienawidzi grzechu, a więc także aborcji, ale kocha ją, grzeszną osobę. Jest kochającym Ojcem, obejmuje ją i przytula, kiedy czuje się zraniona. Opłakuje wraz z nią utratę jej dziecka i pragnie, aby znowu czuła się dobrze. „Ukochałem cię odwieczną miłością" (Jr 31:3b).

Julie niosła brzemię aborcji przez kilka lat. Po urodzeniu córki odczuła potrzebę powrotu do Kościoła. Sądziła jednak, że usuwając ciążę, popełniła niewybaczalny grzech. Poszła do pastora, który zapewnił ją, że może dostąpić prawdziwego przebaczenia. „Cierpisz dlatego, że twoje uczucia są zranione, a nie dlatego, że nadal trwasz w grzechu" - powiedział jej. „Jakby światło rozbłysło mi w głowie - opowiada Julie. - Był to punkt zwrotny w moim życiu. Uwierzyłam, że mogę otrzymać przebaczenie. Zrozumiałam, że nie muszę dłużej się obwiniać. Jestem odpowiedzialna tylko za to, co zrobiłam, i mogę dostąpić odpuszczenia".

Jak kobieta, która poddała się aborcji, może otrzymać przebaczenie?

Boże przebaczenie jest darem. Bóg posłał swojego Syna, Jezusa Chrystusa, aby zapłacił za wszystkie grzechy, w tym za jej aborcję. Jezus umarł na krzyżu i powstał z martwych, ponosząc karę za grzechy całego świata. Ponieważ Jezus umarł za jej aborcję, ona nie musi ponosić kary za to, co uczyniła. Kara ta spadła na Jezusa. Wystarczy, że okaże skruchę i poprosi Boga o przebaczenie, a w Jego oczach stanie się zupełnie czysta. „Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby czerwone jak purpura, staną się jak wełna" (Iz l:18b).

Jej grzech został zmazany - jakby nigdy go nie było. „Jak jest odległy wschód od zachodu, tak daleko odsuwa od nas nasze występki" (Ps 103:12). Może więc żyć w pokoju i cieszyć się na myśl o tym, że całą wieczność spędzi w niebie wraz z Chrystusem. Jest dzieckiem Bożym i ma prawo korzystać ze wszystkich błogosławieństw, jakimi obdarza ją Ojciec. Jego ojcowska miłość jest radością jej serca.

Przebaczenie innym

Jak Bóg odpuścił jej winę, tak i ona powinna wybaczyć wszystkim, którzy przyczynili się do usunięcia przez nią ciąży. Przebaczenie innym to nie kwestia swobodnego wyboru, lecz konieczność. Jako grzeszna osoba, której grzechy zostały odpuszczone, powinna postąpić zgodnie z zaleceniem Pisma Świętego: „Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni! Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg nam przebaczył w Chrystusie" (Ef 4:32).

Przebaczenie to rezygnacja z chęci wymierzenia kary za wyrządzone zło. Bóg nie będzie karał jej za grzech, który jej odpuścił. Ona również powinna zrezygnować z pragnienia wymierzenia sprawiedliwości: lekarzowi, który wykonał zabieg; pielęgniarkom, które mu pomagały; przyjaciółce lub krewnemu, którzy powiedzieli

jej, że musi usunąć ciążę; a także całemu społeczeństwu - za to, że nie ostrzeżono jej, jak bardzo zdruzgotana będzie po aborcji, i nie przedstawiono alternatywnego rozwiązania. Okazując przebaczenie tym osobom, wyraża jednocześnie swoją wdzięczność Bogu za to, że odpuścił jej grzech.

Przebaczenie dokonuje się najpierw w sercu. Nie przeszkadza to jednak temu, by kobieta, jeśli zechce, wyraziła swoje myśli na głos:

„Wybaczam ci, mamo, że nie dostrzegłaś mojego problemu i nie zapytałaś, co się ze mną dzieje.

Wybaczam ci, Jurku, że nie troszczyłeś się o swojego nie narodzonego syna lub córkę; powiedziałeś, że mam usunąć ciążę, bo inaczej mnie opuścisz; porzuciłeś mnie, chociaż poddałam się aborcji.

Wybaczam panu, doktorze Kowalski, i całemu personelowi, że przeprowadziliście aborcję. Myślał pan, że mi pomaga, a otworzył pan drzwi do istnego piekła. Wybaczam panu, że nie powiedział mi pan, iż powinnam urodzić to dziecko, i nie wspomniał, że kobiety w takiej sytuacji jak moja mogą znaleźć pomoc.

Wybaczam ci, Alicjo. Jesteś moją najlepszą przyjaciółką, ale zawiodłaś mnie, kiedy poprosiłam cię o radę. Powiedziałaś, że aborcja rozwiąże wszystkie problemy; tak się jednak nie stało. Wybaczam ci".

Jeśli to możliwe, powinna przebaczyć wszystkim tym ludziom. Może z nimi porozmawiać lub napisać list, w którym wyrazi swoje przebaczenie.

Ma to ogromne znaczenie z dwóch powodów. Po pierwsze, ludziom, którzy pomogli jej dokonać aborcji, niejednokrotnie doskwiera poczucie winy. Jeżeli dowiedzą się, że ona nie ma o to do nich pretensji, przyniesie im to ulgę. Po drugie, jeżeli opowie im, jak Bóg jej wybaczył, będzie to dla nich ogromnym świadectwem miłości Bożej. Oni również będą mogli otrzymać przebaczenie od Boga za swoje czyny lub grzech zaniechania - i żyć w pokoju.

Możliwe, że ci, którym kobieta przebacza, nie zdają sobie sprawy z tego, czym w istocie jest aborcja (a jest zabiciem nie narodzonego człowieka). Nie mają też pojęcia, jaki wpływ wywarła na jej

zdrowie i emocje. Akt przebaczenia będzie dla nich formą pouczenia, że postąpili źle. Być może też zapobiegnie przyszłym aborcjom. Dotyczy to szczególnie lekarza, któremu wydaje się, że świadczy pacjentkom bardzo potrzebne usługi. Gdyby tylko uświadomił sobie, jak straszne skutki może pociągnąć za sobą aborcja, to być może zaprzestałby wykonywania tych „usług". W ten sposób mógłby przyczynić się do uratowania życia wielu dzieci.

Powiedzenie prawdy lekarzowi, przyjaciołom i członkom rodziny nie jest łatwym zadaniem. Kobieta nie powinna być zła na siebie, jeśli przerasta to jej siły. Uleczenie wymaga czasu. Dopóki sama nie zazna spokoju sumienia, nie będzie prawdopodobnie gotowa na rozmowę o tym, co wydarzyło się w jej życiu i jak otrzymała przebaczenie. W miarę postępowania procesu zdrowienia, będzie stawać się coraz mocniejsza i zapewne znajdzie siły, żeby porozmawiać z nimi osobiście i powiedzieć im o przebaczeniu i miłości, które nosi w sercu.

Rozdział ósmy

Przebaczyć sobie

Debora w ciągu pięciu lat przerywała ciążę czterokrotnie. Potem przyjaciółka opowiedziała jej o wierze w Chrystusa i Debora została chrześcijanką. Poprosiła Boga o odpuszczenie grzechów, zwłaszcza aborcji, i uwierzyła, że tak się stało. Myślała też, że przebaczyła sobie.

W miarę umacniania się jej wiary, Debora zaczęła odczuwać potrzebę mówienia innym o swoich przeżyciach związanych z aborcją. Wkrótce przemawiała już na spotkaniach organizowanych przez przeciwników przerywania ciąży i występowała w programach telewizyjnych. Jednakże z czasem zaczęła odczuwać niepokój. Zastanawiała się, jakim właściwie jest człowiekiem, skoro była w stanie zabić czworo swoich dzieci? Poczucie winy ciążyło jej, przypominając o dzieciach, których przy niej nie ma. Często płakała, bo tak bardzo chciała mieć je przy sobie.

Chociaż sądziła, że wybaczyła sobie, nie mogła zrozumieć, dlaczego wciąż nękają to bliżej nieokreślone uczucie. „Zaczęłam myśleć o sobie jako o kobiecie, która czterokrotnie usunęła ciążę. Nie podobało mi się to". Modliła się do Boga, żeby uwolnił ją od poczucia winy i pozwolił jej spojrzeć na siebie w inny sposób.

Boża odpowiedź nadeszła w postaci konferencji na temat uzdrowienia poaborcyjnego. Debora dowiedziała się wówczas, że jednym z kroków w procesie zdrowienia jest określenie płci swoich usuniętych dzieci. Wydawało jej się to dziwaczne, ale w drodze do domu zastanawiała się, czy nie mogłoby jednak okazać się pomocne. Gdy wyjeżdżała z miasta, w którym odbywała się konferencja, przypomniały się jej słowa z Psalmu 27:10: „Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, to jednak Pan mnie przygarnie". Dały jej pewność, której potrzebowała. *Tak, moje dzieci są z Bogiem* - pomyślała. Płakała cicho, myśląc o swoich czterech maleństwach, które są teraz bezpieczne w niebie. Ale tak daleko od niej. Chciała dowiedzieć się o nich czegoś więcej. Prosiła więc Boga, aby objawił jej, jakiej płci jest każde z nich.

„Zaczęłam się modlić i rozmawiać z Bogiem o wszystkich okolicznościach związanych z pierwszą aborcją. Było to trudne, ale zaczęło mi się przypominać wszystko, o czym zapomniałam. Podczas modlitwy uświadomiłam sobie, że mówię o dziecku *on.* Zapytałam Boga, czy to dziecko było chłopcem. Bardzo mocno odczułam, że tak. Szukałam jakiegoś imienia i postanowiłam, że nazwę go Natanael".

Debora modliła się dalej, rozmyślając o okolicznościach, w jakich doszło do kolejnych aborcji. W głębi duszy odczuła, że pozostałe dzieci, które usunęła - jeszcze jeden chłopczyk i dwie dziewczynki - są teraz z Jezusem. W trakcie modlitwy wyobraziła sobie całą czwórkę bawiącą się wesoło u Jego stóp. „Wiedziałam, że były to moje dzieci. Wcale nie były takie malutkie. Wyglądały na jakieś dziesięć, jedenaście, dwanaście i trzynaście lat". Drugiemu chłopcu dała na imię Beniamin, a dziewczynkom Sara i Angelina. Potem pożegnała się z nimi, wiedząc, że spotkają się w niebie.

Przyniosło jej to wielką ulgę. Czuła się wolna od poczucia winy. „Nie byłam już dłużej kobietą, która czterokrotnie przerwała ciążę. Stałam się matką czworga dzieci, które mieszkają teraz w niebie z Jezusem".

Wiele kobiet, które dokonały aborcji, podobnie jak Debora wyznaje swój grzech i prosi Boga o przebaczenie. Mimo to dręczą je

wątpliwości co do tego, kim naprawdę są. „Jak mogę być nową osobą w Chrystusie , skoro nie potrafię sobie wybaczyć tego, co zrobiłam?".

Wybaczenie sobie grzechu aborcji to prawdopodobnie najtrudniejsza rzecz, jaką kobiecie kiedykolwiek przyjdzie zrobić. Przyjęła wprawdzie Boże przebaczenie, ale nie jest w stanie wybaczyć samej sobie.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że niskie poczucie własnej wartości było jednym z czynników, które wpłynęły na jej decyzję o usunięciu ciąży. Ta samoocena nie zmieniła się po zabiegu. Chociaż później kobieta ta wyznała swój grzech i przyjęła Boże przebaczenie, to jednak trudno jej wybaczyć sobie. „Muszę być kimś naprawdę złym, skoro zrobiłam coś takiego własnemu dziecku" - to słowa, które będzie stale powtarzać. Nie potrafi przyjąć uwolnienia -również wyzwolenia od samopotępienia-jakie przynosi Boże przebaczenie. Jest więc nieszczęśliwa i zrozpaczona.

Niska samoocena oparta na mylnych przeświadczeniach

Kobieta może mieć niskie poczucie własnej wartości, ponieważ żywi różne mylne przeświadczenia na swój temat. Są posortowane w jej głowie niczym nagrania na kasetach magnetofonowych. Jeśli zdarzy jej się mieć lepsze samopoczucie, natychmiast puszcza którąś z tych taśm, żeby przypomnieć sobie, jaka jest w istocie zła i bezwartościowa.

Oto niektóre z najczęstszych mylnych przeświadczeń żywionych przez kobiety, które przerwały ciążę[108]:

Por. 2 Kor 5:17-19: „Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe. Wszystko zaś to pochodzi od Boga, który pojednał nas z sobą przez Chrystusa i zlecił na posługę jednania. Albowiem w Chrystusie Bóg jednał z sobą świat, nie poczytując ludziom ich grzechów, nam zaś przekazując słowo jednania".

108 William Backus, *Telling tlie Truth to Troubled People,* czwarta ogólnokrajowa konferencja „Lutherans For Life", 2 listopada 1985 r., Minneapolis, Minnesota, notatki ze szkoleń.

Jestem nic niewarta z powodu tego, co zrobiłam. Nigdy nic ze mnie nie będzie.
Nie zasługuję na szczęście.
Muszę do końca życia płacić za zło, które wyrządziłam.
Nigdy nie uporam się z aborcją. Ból i poczucie winy będą mi towarzyszyć do końca życia.
Moje szczęście zależy od tego, co myślą o mnie inni.
Muszę być doskonała. Nikt nie może dowiedzieć się o tym, co zrobiłam.

Kobieta, która myśli o sobie w ten sposób, nie potrafi doznać prawdziwego uzdrowienia ani znaleźć wewnętrznego pokoju.

Przez trzy i pół roku małżeństwa Sara trzymała swoją aborcję w tajemnicy przed mężem i starała się nie dać po sobie poznać, że uważa się za złego człowieka. Dwaj lekarze oraz pastor poradzili jej, aby nie mówiła mężowi o swoim romansie z żonatym mężczyzną, który zakończył się aborcją.

Kiedy jej mąż chciał się z nią ożenić, powróciło poczucie winy i wszystkie bolesne wspomnienia związane z aborcją. Uważała też, że wychodząc za niego, postąpiła nieuczciwie. Zapewniła go bowiem, że jest dziewicą.

Sara odczuwała ogromną potrzebę rozmowy. Skontaktowała się więc z miejscowym duchownym, który poradził jej, aby zastosowała się do wskazówek zawartych w artykule zatytułowanym „Uzdrowienie krok po kroku"[109]

1. *Uspokojenie.* „Uspokójcie się, a wiedzcie, żem ja Bóg" (Ps 46:1 la; BG). Ciało kobiety, która pragnie uzdrawiającej łaski Bożej, powinno być całkowicie rozluźnione. Będzie mogła wówczas skupić się na miłosierdziu i miłości Bożej.

Z. *Wyznanie grzechów.* „Jeżeli zaś żyjemy w światłości, tak jak On sam trwa w światłości, wówczas stanowimy jedność między sobą, a krew Jezusa, Syna Jego, oczyszcza nas z wszelkiego grzechu"

[109] Sarah Williams, *Even in the Wilderness, Forgiveness Lives,* „Focus on the Family", lipiec 1987, s. 7.

(1 J 1:7; BWP). Kobieta powinna wyznać wszystkie swoje grzechy bez wyjątku i nie starać się ich usprawiedliwiać. Jeżeli otrzymała już Boże przebaczenie, nie powinna ich więcej rozpamiętywać.

3. *Sprecyzowaniep?~ośby.* „Jezus przystanął, kazał ich przywołać i zapytał: Cóż chcecie, żebym wam uczynił?" (Mt 20:32). Kobieta, która pragnie uzdrowienia, nie może wypowiadać się niejasno. Musi wyraźnie powiedzieć Bogu, w której konkretnie dziedzinie potrzebuje uzdrowienia. W tym przypadku prosi o to, by mogła przebaczyć sobie.
4. *Zawierzenie.* „Iw życiu więc, i w śmierci należymy do Pana" (Rz 14:8b). Jednym z warunków otrzymania uzdrowienia od Boga jest całkowite zawierzenie swojego życia woli Bożej.
5. *Oczekiwanie z wiarą.* „Wiara zaś jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy" (Hbr 11:1). Kobieta powinna nieustannie oczekiwać, że Bóg wypełni to, co obiecał uczynić.
6. *Zastosowanie.* „Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie" (Flp 4:13; BW). Kobieta przyjmuje obietnice Boże, polega na otrzymanej od Niego uzdrawiającej mocy i jest Mu wdzięczna za dar zbawienia.

Sara przez wiele miesięcy codziennie stosowała się do tych wskazówek i stale prosiła Boga, by ją prowadził. Kiedy jej więź z Bogiem pogłębiła się, poświęciła kilka dni, aby w samotności pościć i modlić się. „Wiedziałam, że nigdy nie zdołam wymazać tego, co się stało, ani zapomnieć o tym. Zrozumiałam jednak, że fakt ten nie musi decydować o tym, jak wygląda moje życie dzisiaj. Z Bożą pomocą powróciłam do bolesnych doświadczeń z przeszłości i obmyłam się wodami Jego przebaczenia. W końcu byłam w stanie wybaczyć sobie". Jakiś czas potem powiedziała o aborcji mężowi i on również jej wybaczył.

Dlaczego kobieta musi sobie wybaczyć?

Kobieta, która nie wybaczy sobie, będzie niosła brzemię winy. W końcu zacznie szukać jakiegoś fałszywego usprawiedliwienia dla swojego czynu lub zamknie się w sobie i zacznie się potępiać[110].

Niekiedy kobieta, która szuka fałszywego usprawiedliwienia, zachodzi ponownie w ciążę, po czym ją usuwa. Stara się w ten sposób udowodnić, że to, co zrobiła z pierwszą ciążą, było słuszne. Uciekając się wielokrotnie do aborcji jako rozwiązania swoich problemów, umacnia się w przekonaniu, że postępuje właściwie. Im częściej przerywa ciążę, tym łatwiej może ten krok usprawiedliwić.

Sandi nie dopuszczała do siebie myśli o trzech aborcjach, którym się poddała: „Zanim zostałam chrześcijanką, nigdy nie myślałam, że aborcja jest czymś złym. Nie miałam też poczucia winy. Ciąża była po prostu kłopotem i nie chciałam zawracać sobie nią głowy. Nawet nie przyszło mi na myśl, że powinnam odczuwać jakiś żal z tego powodu".

Starając się znaleźć uzasadnienie dla aborcji, Sandi przekonywała siebie, że nienawidzi dzieci i nie chce być matką. W końcu poddała się sterylizacji, aby nie zajść więcej w ciążę. Kiedy jednak została chrześcijanką, uświadomiła sobie, iż nienawiść do dzieci wypływała z faktu, że kilkakrotne usunięcie ciąży zaburzyło jej równowagę emocjonalną. „Bóg zaczął mi pokazywać, jaki wpływ miały na mnie aborcje. Zdałam sobie sprawę, że jestem grzesznicą. Wiedziałam, że muszę okazać skruchę z powodu przebytych aborcji, ponieważ Bóg tego ode mnie oczekuje. Zaczęłam uważnie czytać Pismo Święte. Czytałam dużo książek. Starałam się poznać prawdę. Czasami analizowałam dogłębnie swoje wnętrze i płakałam. Ale nie były to łzy przygnębienia. Doznawałam wewnętrznego oczyszczenia. Dokonywało tego Boże przebaczenie i miłość".

[110] James Wheeler, *The Quality of Mercy: Healing Prayer in Abortion's Aftermath*, „Journal of Christian Healing", rocznik 7, nr 2, s. 41.

Jeżeli kobieta nie wybaczy sobie aborcji, może zacząć się potępiać. Gdy do tego dojdzie, będzie widzieć tylko zło, jakie wyrządziła, a jej pogarda do siebie stanie się nie do zniesienia. W końcu zacznie myśleć o samobójstwie i może nawet targnąć się na swoje życie. Dla własnego bezpieczeństwa powinna zmierzyć się z prawdą o aborcji, której się poddała, zanim życie straci dla niej sens i postanowi je zakończyć.

W przypadku Debory, poczucie winy z powodu czterokrotnego przerwania ciąży prześladowało ją codziennie. Gdy nie była w pracy, leżała ciągle w łóżku i myślała o dzieciach, które zabiła. Zaczęła się interesować okultyzmem i astrologią. Całymi godzinami zajmowała się przepowiadaniem swojej przyszłości. Gdy zaczęła podejrzewać, że jest w ciąży po raz piąty, tym razem w wyniku pozamałżeńskiego romansu, przemyślała wszystkie aborcje, którym się poddała, i przyrzekła sobie, że już nigdy nie usunie ciąży. Jednakże poczucie winy przygniatało ją, a przyszłość wyglądała beznadziejnie. Jej małżeństwo rozpadało się. Spodziewała się, że mąż wkrótce zostawi ją dla innej kobiety.

Pewnej zimnej styczniowej nocy, składając pranie w piwnicy, Debora myślała o swoim życiu, które w szalonym tempie pędziło po równi pochyłej. Poczuła przeogromne pragnienie, by z sobą skończyć. Znalazła rewolwer męża, po czym stanęła nad nim, gdy spał na sofie w pokoju dziennym. „Nienawidzę cię, nienawidzę" - powtarzała na głos. Chciała zabić się na jego oczach.

Zanim nacisnęła spust, usłyszała świszczące dźwięki dochodzące z piwnicy. Wyrwało ją to z transu. Zbiegła na dół. Okazało się, że odłączył się wąż odprowadzający wodę z pralki. Woda pryskała po całym pomieszczeniu, zalewając tekturowe pudła, poustawiane jedne na drugich, ściany, sufit i czyste ubrania ułożone na suszarce. Zrobił się straszliwy bałagan. Debora zapomniała o samobójstwie. Po kilku dniach koleżanka z pracy, chrześcijanka, zagadnęła ją i Debora pod wpływem tej rozmowy złożyła swoje rozsypane życie w ręce Jezusa.

Ustalenie winnych

Kobieta, która zdecydowała się na aborcję i pragnie odnaleźć wewnętrzny spokój, musi ustalić, kto zawinił. Powinna zadać sobie pytanie: „Za co jestem osobiście odpowiedzialna, a za co ponoszą odpowiedzialność inni ludzie?". W tym celu powinna przypomnieć sobie, co wydarzyło się w jej życiu od chwili, gdy zaczęła podejrzewać, że jest w ciąży. Poniższe pytania mogą być pomocne w przypomnieniu sobie, co wówczas myślała i jakie wydarzenia doprowadziły do aborcji:

Co czułam na początku? Czy początkowo byłam podekscytowana i dopiero kontakt z twardą rzeczywistością uświadomił mi, że w żaden sposób nie mogę pozwolić sobie na dziecko?

Dlaczego donoszenie ciąży i urodzenie dziecka było niemożliwe? Czy dlatego, że nie byłam mężatką lub uczyłam się albo nie byłam na to przygotowana finansowo? A może właśnie wróciłam do pracy, z której musiałam zrezygnować, żeby zająć się wychowaniem moich trojga dzieci?

Czy wydawało mi się, że moja sytuacja jest niestabilna i w pojedynkę nie podołam trudom wychowania dziecka?

Niezależnie od tego, z jakich powodów kobieta zdecydowała się na aborcję, pomocne może być spisanie ich punkt po punkcie. Powinna przemyśleć każdy z osobna i ocenić, na ile były uzasadnione. Kiedy rozważy okoliczności, w jakich doszło do aborcji, powinna przypomnieć sobie ludzi, którzy wpłynęli na jej decyzję o przerwaniu ciąży. W tym celu może zadać sobie następujące pytania:

Czy powiedzieli mi, że aborcja to jedyne wyjście?

Czy rodzice grozili, że wyrzekną się mnie, jeśli nie usunę ciąży?

Czy ojciec dziecka oznajmił, że mnie zostawi, jeśli je urodzę?

W jakim stopniu decyzja o przerwaniu ciąży była moja, a w jakim wpłynęli na nią inni ludzie?

Oprócz okoliczności i ludzi, którzy być może nakłonili ją do aborcji, kobieta powinna wziąć pod uwagę i to, jak wyglądało wówczas jej życie duchowe. Czy była chrześcijanką, gdy usuwała ciążę? Po-

niższy werset może pomóc jej zrozumieć, dlaczego zdecydowała się na aborcję nawet jako chrześcijanka: „Ponieważ lud ten zbliża się do Mnie tylko słowami, ponieważ czci Mnie tylko wargami, sercem zaś jest daleko ode Mnie, ponieważ czci Mnie tylko z ludzkiego nakazu i według ludzkich pouczeń" (Iz 29:13; BWP).

Możliwe, że chodziła wówczas do kościoła, ale nie miała osobistej więzi z Bogiem. Wiedziała, że Bóg istnieje i dysponuje potężną mocą, ale nigdy nie zwróciła się do Niego z własnymi problemami i potrzebami. Nie wyobrażała sobie nawet, iż mogłaby przyjść do Niego lub poprosić o pomoc. Jej wiedza o Bogu miała raczej charakter intelektualny. Nie znała Go jako Ojca, który chce zatroszczyć się o swoje dziecko.

Odpowiedź na pytania o okoliczności, w jakich doszło do aborcji, oraz o ludzi, którzy wywarli wpływ na jej decyzję, a także przemyślenie spraw związanych z własnym życiem duchowym powinno pomóc jej zrozumieć własną rolę w tym wydarzeniu. Dzięki temu będzie mogła z kolei wziąć odpowiedzialność za to, co zrobiła. To prawda, że inni ludzie (oraz okoliczności) mogli wpłynąć na jej decyzję, jednak to jej rola była kluczowa.

Grzeszników można kochać

Chociaż kobieta ponosi odpowiedzialność za usunięcie ciąży, to jednak w głębi serca musi uwierzyć, że jest wartościową i godną miłości osobą. Musi zrozumieć, że człowiek, który prawdziwie kocha siebie, postrzega siebie jako dar stworzony przez Boga. Aby jednak mogła siebie pokochać, musi odczuć dotyk miłości Jezusa.

Miłość Jezusa i przebaczenie sobie są ze sobą nierozerwalnie złączone. Dzięki Jego miłości kobieta zraniona przez aborcję może się zmienić. Ta miłość pozwoli jej odrzucić stare wyobrażenia na swój temat i przyjąć nowy obraz własnej osoby. Ta miłość da jej siłę, by mogła sobie wybaczyć[111].

[111] Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget: Putting the Past Behind You,* broszura wydana przez Focus on the Family, P.O. Box 500, Arcadia, CA 911006, copyright 1987, s. 4.

Zanim Karen dowiedziała się o przebaczeniu, jakie oferuje jej Jezus, była niezależną i twardą młodą kobietą. Od piętnastego roku życia żyła na własny rachunek. Uciekła od ojca alkoholika i ciągłych awantur w domu. W ciągu siedmiu lat czterokrotnie zaszła w ciążę. Pierwsze dziecko oddała do adopcji, a pozostałą trójkę usunęła. Seks był dla niej jak narkotyk. Nienawidziła mężczyzn.

Lecz oto pewien chrześcijanin zdobył jej serce. Po ślubie Karen powierzyła życie Jezusowi i uznała Go za swojego Zbawiciela, została chrześcijanką. Zrozumiała wówczas, że trzykrotne usunięcie ciąży było grzechem, który musi wyznać Bogu. Uświadomiła sobie również, że coraz większy wstręt, jaki czuła do siebie, i jej rozwiązłość były bezpośrednim skutkiem trzykrotnego przerwania ciąży. Zaczęła uważnie czytać Biblię. Chłonęła każde słowo opisujące miłość, jaką darzy ją Jezus.

Karen jest dziś tak samo pełna energii i odwagi jak wówczas, gdy była nastolatką. Tyle że źródłem jej wewnętrznej siły jest teraz Duch Święty. „Pragnę żyć tak, aby szatan pożałował, iż kiedykolwiek zaprezentował mi grzech jako coś dobrego. Chcę, by drżał ze strachu". Jest aktywną działaczką ruchu przeciwników przerywania ciąży. Często mówi publicznie o swoich przejściach aborcyjnych. „Chcę, aby inne kobiety zrozumiały, jaki wpływ na ich życie może mieć aborcja i że pomimo tego, co zrobiły, Bóg wciąż je kocha".

Bóg przebacza przerwanie ciąży

Kobieta, która poddała się aborcji, musi się dowiedzieć, że Bóg odpuści jej grzechy, jeśli tylko uwierzy, że Jezus Chrystus umarł na krzyżu, powstał z martwych i ma moc ją zbawić. Dzięki Jego dziełu zbawienia nie musi ponosić kary za swoje winy. Wystarczy, że je wyzna i okaże skruchę.

Poczucie winy może poprowadzić ją w jednym z dwóch kierunków: jeżeli nie okaże skruchy, zostanie potępiona i spędzi wieczność w piekle. Jeżeli jednak wyzna swoje grzechy i uwierzy, że Jezus umarł za nią, będzie zbawiona. Można to porównać do celi

więziennej, w której została zamknięta razem ze swoimi grzechami. Nie ma z niej absolutnie żadnej możliwości ucieczki. Lecz Bóg daje jej klucz (w osobie Jezusa), którym może otworzyć drzwi i wyjść na wolność.

Bóg dał w Biblii piękną obietnicę dla każdej osoby, której grzechy zostały odpuszczone. Kobieta może uchwycić się tej prawdy:

„Teraz jednak dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, nie ma już potępienia. Albowiem prawo Ducha, który daje życie w Chrystusie Jezusie, wyzwoliło cię spod prawa grzechu i śmierci" (Rz 8:1-2).

Uzdrowienie to dar od Boga. Dar dla każdej kobiety. Wystarczy przyjąć go w wierze. Wiara zaś jest relacją zwrotną: Bóg wierzy w nią, a ona w Boga.

Kobieta musi postanowić, że wybacza sobie

Wybaczenie sobie to decyzja, którą kobieta musi podjąć sama. Jednocześnie musi uświadomić sobie, że moc potrzebną do wybaczenia sobie i zmiany stylu życia znajdzie w Chrystusie. W Liście Jakuba 4:10 jest napisane: „Uniżcie się przed Panem, a wywyższy was".

Kobieta, która nadal boi się kary Bożej i sama próbuje wymierzyć sobie sprawiedliwość, w istocie nie wierzy, że śmierć Chrystusa na krzyżu ma moc oczyścić ją z grzechów. Powątpiewa również w to, że Bóg ją kocha.

Jeśli usunęłaś ciążę

Wybaczenie sobie jest możliwe. Nie musisz przez resztę życia żywić do siebie pogardy. Poniższe wskazówki mogą pomóc ci w dotarciu do tego etapu twojego uzdrowienia:

1. Najpotężniejszym narzędziem, jakim dysponujesz, jest modlitwa. O każdej porze dnia i nocy możesz rozmawiać z Bogiem, prosząc Go szczególnie o uleczenie wspomnień związanych

z aborcją i o uwolnienie od poczucia winy. Możesz także modlić się, aby Bóg pomógł ci spojrzeć na siebie tak, jak On na ciebie patrzy. Proś, aby dał ci siłę, żebyś mogła sobie wybaczyć. Dziękuj również za to, że smutek z powodu twojego grzechu wzbudził w tobie pragnienie pojednania się z Bogiem. „Bo smutek, który jest z Boga, dokonuje nawrócenia ku zbawieniu, którego się potem nie żałuje, smutek zaś tego świata sprawia śmierć. To bowiem, że zasmuciliście się po Bożemu - jakąż wzbudziło w was gorliwość, obronę, oburzenie, bojaźń, tęsknotę, zapał i potrzebę wymierzenia kary! We wszystkim okazaliście się bez nagany" (2 Kor 7:10-11).

Monę dręczyło poczucie winy z powodu aborcji, chociaż wiedziała, że Bóg przebaczył jej ten grzech. Wydawało jej się, że spadnie na nią kara. Żyła w ciągłym strachu. Prawdziwą ulgę odczuła dopiero wówczas, gdy swój lęk i poczucie winy oddała w Boże ręce. „Wiem, że to, co zrobiłam, było złe. Przygnębia mnie także to, iż wiem, że zabiłam jedyne dziecko, jakie prawdopodobnie kiedykolwiek będziemy mieć z mężem. Bardzo dużo się modlę. Pogodziłam się z tym, co się stało, dopiero wówczas, gdy w żarliwej modlitwie powierzyłam Bogu mój lęk i świadomość winy. Niemniej jednak nadal mam poczucie winy. Codziennie modlę się, aby i ono mnie opuściło".

2. Jeżeli chodzisz do kościoła, możesz przyjąć Komunię świętą w trakcie mszy lub po rozmowie duszpasterskiej i spowiedzi. Przygotowując się do tego sakramentu[112], powinnaś zadać sobie następujące pytania: Co czuje teraz do mnie Bóg? O jakie duchowe uzdrowienie lub dar pragnę się modlić, przyjmując ten sakrament? Podczas Komunii wyobraź sobie kochającego i uzdrawiającego Boga, który pragnie oczyścić cię z wszelkiej winy i uwolnić od pogardy, z jaką patrzysz na siebie. Ks. Michael Mannion, który w ramach swojej pracy duszpasterskiej wśród stu-

[112] Jako wydawcy mamy świadomość, że nie wszyscy chrześcijanie uważają Komunię św. za sakrament. Niemniej jednak pragniemy uszanować przekonania tych, dla których ma ona takie właśnie znaczenie (przyp. wyd. amer.).

dentów udzielił porad setkom kobiet, które usunęły ciążę, uważa, że w sakramencie Komunii świętej Bóg obdarza kobietę swoim miłosierdziem. „Rola księdza, który udziela tego sakramentu, polega na publicznym wyznaniu, że Bóg obdarza uzdrowieniem naszą siostrę w Chrystusie. Ksiądz nie jest w niczym lepszy od niej, gdyż i on jest grzesznikiem. To naprawdę zdumiewające, że Bóg używa tego, co słabe, by ogłaszać swoje całkowite uzdrowienie, i że posługuje się grzesznikiem, by obwieszczać obecność lego, który był bez grzechu [to znaczy Jezusa]"[113].

3. Grupa wsparcia, złożona z kobiet, które cierpiały psychicznie w wyniku aborcji i zostały uzdrowione, stanowi nieocenioną pomoc. Możesz powrócić do zdrowia przy pomocy życzliwej wspólnoty chrześcijańskiej. Informacje o grupach i organizacjach udzielających wsparcia kobietom, które mają za sobą doświadczenie aborcji, możesz znaleźć w książce telefonicznej lub w Internecie.

Women Exploited By Abortion? (WEBA) to jedna z pierwszych organizacji, które zaczęły udzielać pomocy kobietom mającym za sobą aborcję. Założyła ją Nancy Mann, która usunęła ciążę w piątym miesiącu. Kiedy publicznie podzieliła się swoimi przeżyciami, kobiety dosłownie zasypały ją listami i telefonami. Okazało się, że one również cierpiały na zespół poaborcyjny, ale nie były tego świadome. Wspólnie stworzyły sieć wsparcia, w ramach której dzielą się swoimi doświadczeniami i ukazują drogę do emocjonalnego i duchowego uzdrowienia. Obecnie do WEBA należy ponad piętnaście tysięcy kobiet, z których każda cierpiała psychicznie z powodu aborcji. A wszystko zaczęło się od jednej kobiety, która opowiedziała o swoich przeżyciach związanych z przerwaniem ciąży.

4. Jeżeli wyrażanie uczuć na piśmie przynosi ci ulgę, możesz napisać wiersz lub piosenkę dla swojego usuniętego dziecka lub dla

[113] Michael T. Mannion, *Abortion & Healing. A Cry to Be Whole*, Sheed and Ward, Kansas City, Missouri 1986, s. 88.

W dosłownym tłumaczeniu: „Kobiety wykorzystane przez aborcję" - przyp. tłum.

Boga. Nancy ułożyła wiersz, który można śpiewać na melodię *Kołysanki* Johannesa Brahmsa. Pragnęła w ten sposób wyrazić swoją miłość do dziewczynki, której życie przerwała w wyniku aborcji:

To już kilka lat, moja Shauna Marie,
Od mej pierwszej uronionej łzy.
Mijają noce, mijają dnie,
Nie mogę cię zapomnieć, kochanie.
Żal kryje się na serca dnie
I odejść nie chce wcale.
Otwarłam drzwi na światła blask
I mówię mu: już czas na pożegnanie.

Przelanie uczuć na papier pomoże ci być bardziej szczerą wobec siebie. Będzie ci też łatwiej zrozumieć, co czujesz.

5. Możesz powierzyć swoje dziecko Bogu. W rozdziale czwartym opisałam szczegółowo proces ożywiania swojego dziecka w umyśle. Służy on temu, abyś mogła nabrać przekonania, że ono naprawdę żyło, następnie byś pozwoliła mu umrzeć i należycie opłakała jego utratę. Nie powinnaś jednak poprzestać na śmierci dziecka, lecz powierz je opiece Bożej. Świadomość, że twoje dziecko znajduje się we wspaniałym miejscu, z dala od bólu i grzechu, będzie dla ciebie źródłem pociechy. Zrób to sama lub przy pomocy terapeuty chrześcijańskiego, który pomoże ci wyobrazić sobie, że twoje dziecko jest teraz z Bogiem.

Jakieś dwa lata po usunięciu ciąży Connie doszła do wniosku, że potrzebuje fachowej porady. Przygniatało ją poczucie winy. Codziennie myślała o aborcji, której się poddała. Pracowała jako bibliotekarka. Gdy nie była w pracy, leżała zwinięta na kanapie i rozmyślała o dziecku, które zabiła. Nie miała ochoty na spotkania z przyjaciółmi i rzadko dzwoniła do rodziny, która nie wiedziała o aborcji. Od wielu lat chodziła do kościoła, ale ciężko jej było wysiedzieć na nabożeństwie. Gdy tylko pastor zaczynał mówić o Bożym przebaczeniu, zaczynała płakać, ponieważ wydawało jej się, że nie ma już dla niej nadziei.

„Strasznie chciałam, żeby Bóg mi pomógł, ale myślałam, że nie zasługuję na miłość. W końcu poszłam do pastora i przyznałam się do aborcji. Zapytałam, jak mogę uwolnić się od dręczących myśli o dziecku i wrócić do normalnego życia. Zaczął mi tłumaczyć, że muszę przeciąć duchową więź, która łączy mnie z moim dzieckiem. Muszę pozwolić Bogu, aby On sam się nim zaopiekował".

Dzięki cotygodniowym spotkaniom poświęconym na modlitwę, Connie stopniowo pozwoliła odejść swojemu dziecku. Najpierw uznała, że była to dziewczynka, dzięki czemu jej dziecko stało się dla niej realną osobą. Dała jej na imię Heather. Rozmawiała też o tym, jaka ona jest: kochająca, szczęśliwa dziewczynka, która zna Jezusa i kocha Go.

Potem, z pomocą pastora, pozwoliła dziecku umrzeć, wracając pamięcią do tego, co wydarzyło się w trakcie zabiegu usunięcia ciąży. Przypomniała sobie ból i wstręt, jaki poczuła, gdy zobaczyła, jak rurka podłączona do urządzenia ssącego wypełnia się krwią i kawałkami ciała jej dziecka. Zimno i pustka rozlały się w jej wnętrzu. Płakała rozpaczliwie za swoją Heather.

Nie pozostawiła jednak swojego rozczłonkowanego dzieciątka w urządzeniu ssącym, lecz wyobraziła sobie, jak podaje Heather Jezusowi - całą i zdrową, opatuloną w różowy kocyk - aby się nią zaopiekował. Gdy podawała Mu córeczkę, Heather uśmiechnęła się do niej swoimi malutkimi różanymi usteczkami. *Panie, powierzam Ci moje dziecko* - modliła się Connie, odczuwając wielką ulgę i spokój. Wiedziała teraz, że Heather jest w niebie i już nigdy nie zazna bólu. Mogła w końcu zająć się znowu swoim życiem.

Uzdrowienie to proces, a nie jednorazowe wydarzenie. Musisz pamiętać, że nie zostaniesz uzdrowiona z dnia na dzień, lecz że będzie ono postępować stopniowo, etapami. W stosownym czasie, z pomocą Bożą, odnajdziesz prawdziwy pokój i spojrzysz na aborcję, której dokonałaś, z właściwej perspektywy.

Rozdział dziewiąty

Przebaczono mi - co dalej?

W rozdziale piątym opowiedzieliśmy historię Robin. Mając osiemnaście lat, zaszła w ciążę. Nie chciała oddać dziecka do adopcji ani poślubić jego ojca. Przestała szukać domu dla samotnych matek, w którym mogłaby zamieszkać do czasu porodu, gdy lekarz i pracownica opieki społecznej nakłonili ją do aborcji.

Ponieważ przerywanie ciąży nie było jeszcze legalne, poproszono dwóch psychiatrów o wydanie zaświadczenia, że aborcja jest konieczna z przyczyn emocjonalnych. „Jeden z psychiatrów zadał mi kilka pytań, po czym orzekł, że jestem niepoczytalna. A to dawało podstawę do przeprowadzenia aborcji. Uwierzyłam mu".

Później Robin przeprowadziła się, żeby uciec od tego koszmaru. „Chciałam o wszystkim zapomnieć, ale wspomnienia nie odstępowały mnie ani na krok. Codziennie prześladował mnie szept: *Aborcja, aborcja. Jesteś potworem.*

W końcu Robin wyszła za mąż i urodziła dwoje dzieci. Nie potrafiła jednak zapomnieć o przeprowadzonej przed laty aborcji. Poczucie winy wisiało nad nią niczym ciemna chmura. Unikała rozmów na ten temat. Tylko mąż i kilkoro przyjaciół wiedziało o jej przeżyciach. „Wreszcie powiedziałam sobie: *Muszę coś z tym zrobić,*

inaczej zwariuję. Udałam się do terapeuty. Jak się okazało, był chrześcijaninem. Powiedział mi o przebaczeniu, jakie mogę otrzymać dzięki Jezusowi Chrystusowi. Powierzyłam Jezusowi swoje życie i nabrałam pewności, że Bóg wybaczył mi to, co zrobiłam".

Z pomocą psychologa i dzięki lekturze Biblii, Robin zaczęła proces zdrowienia. Po trzech latach przebaczyła sobie usunięcie ciąży. Postanowiła skontaktować się z WEBA, organizacją udzielającą pomocy kobietom, które przerwały ciążę, aby sprawdzić, czy mogłaby im w czymś pomóc.

„Kiedy na jakimś spotkaniu usłyszałam, jak pewna kobieta opowiadała o przeżyciach związanych z aborcją, zrozumiałam, że Bóg chce, abym to właśnie robiła. Wcześniej byłam bardzo nieśmiała, ale On dodaje mi sił, abym mogła mówić innym o tym, co przeżyłam". Robin uczestniczy w ogólnokrajowych konferencjach dla liderów, a także w różnych lokalnych i regionalnych spotkaniach. Mówi o własnej aborcji, mając nadzieję, że uda jej się pomóc innym kobietom, które cierpią z powodu emocjonalnych skutków przerwania ciąży. Jest dyrektorem regionalnym Open Arms, ogólnokrajowej organizacji zajmującej się terapią poaborcyjną. Dzięki Bożemu przebaczeniu i łasce zamieniła swoje bolesne doświadczenie w wartościową służbę.

Kiedy następuje uzdrowienie?

Kobieta, która dokonała aborcji, zbliża się do pełnego uzdrowienia, gdy przestaje koncentrować się na swoim bólu, a pragnie poznawać Boga i Jego wolę dla swojego życia. Chce, aby On ją prowadzi!, i prosi Go o to. „Albowiem ja wiem, jakie myśli mam o was - mówi Pan - myśli o pokoju, a nie o niedoli, aby zgotować wam przyszłość i natchnąć nadzieją. Gdy będziecie mnie wzywać i zanosić do mnie modły, wysłucham was" (Jr 29:11-12; BW).

Odpowiedzi na poniższe pytania pomagają zorientować się, czy proces zdrowienia postępuje lub został pomyślnie zakończony[114]:

[114] E. Joanne Angelo, *The Healing Process,* referat wygłoszony podczas Healing Visions, pierw-

1. **Gzy jestem równie aktywna jak kiedyś? Gzy aktywnie włączam się w codzienne życie i interesuję się tym, co dzieje się wokół mnie?**

   Jeżeli kobieta w chwili aborcji była studentką, powinna kontynuować studia i układać plany na przyszłość. Jeżeli jest żoną i matką, powinna uczestniczyć w życiu rodzinnym i sumiennie wykonywać swoje obowiązki. Jeżeli robiła karierę zawodową, powinna ponownie zająć się pracą i funkcjonować tak jak przed aborcją. Jej cele mogą być inne. W wyniku doświadczeń będących skutkiem aborcji jest zapewne dojrzalsza emocjonalnie i duchowo. Jedno wszakże zmieni się na pewno - nie będzie izolować się od otoczenia.

2. **Gzy przestałam posługiwać się zaprzeczaniem jako mechanizmem obronnym?**

   Proces zdrowienia postępuje wówczas, gdy kobieta nie próbuje już usprawiedliwiać swojej aborcji. Przyznaje otwarcie, że podjęła złą decyzję, i wie, że otrzymała przebaczenie.

3. **Gzy dziecko, usunięte wskutek aborcji, stało się dla mnie realną osobą i czy właściwie opłakałam jego utratę?**

   Uzdrowienie wiąże się również z tym, że kobieta uświadamia sobie, iż usunęła ludzkie życie, swoje dziecko, a nie tylko zlepek tkanek. Spędzony płód staje się *jej dzieckiem* i to *jej dziecko* zostało zabite. Odczuwa żal po jego stracie i przyznaje, że chociaż krótko, to jednak było ono rzeczywistą częścią jej życia.

4. **Gzy potrafię sobie wyobrazić, że moje dziecko jest szczęśliwe z Bogiem?**

   Kobieta doznająca uzdrowienia nie będzie bez końca pogrążona w żalu. Jak w przypadku wszystkich strat, pogodzi się ze śmiercią swojego dziecka i zrozumie, że jest ono teraz w niebie, gdzie nie ma bólu ani smutku.

szej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 12 sierpnia 1986 r.

5. Gzy wierzę, że Bóg mi wybaczył?

Kobieta, która została uzdrowiona, nabierze przekonania, że Bóg wybaczył jej usunięcie ciąży. Wyznała swój grzech i poprosiła o przebaczenie. Przyjmuje je więc i wierzy, że w Jego oczach jest bez grzechu. Śmierć i zmartwychwstanie Jezusa stały się dla niej źródłem zbawczej łaski. Kiedyś myślała, że nie ma już dla niej nadziei na przebaczenie. Teraz wie, że to nieprawda.

6. Gzy wybaczyłam sobie?

Uzdrowiona kobieta nie tylko przyjęła Boże przebaczenie, lecz także wybaczyła sobie. Natarczywy głos nie będzie szeptał jej do ucha: „Morderczyni, morderczyni!". Nie będzie unikała kontaktów z ludźmi w pracy lub Kościele z obawy przed tym, co mogliby o niej pomyśleć, jeśli dowiedzą się, że usunęła ciążę. Aborcja nie będzie dłużej ciążyć na jej życiu, ponieważ jej grzech został odpuszczony. Nie będzie też myśleć o sobie jak o kobiecie, która przerwała ciążę, lecz jak o dziecku Bożym, które ma wielką wartość i jest niezwykle cenne dla Boga. Jest kimś!

7. Gzy odnalazłam sens w tej tragedii?

Kobieta, która odzyskała zdrowie emocjonalne, potrafi spojrzeć na swoje doświadczenia aborcyjne w kontekście całego swego życia. Przemyślała dokładnie, jak to się odbyło, dlaczego do tego doszło i czego ją to nauczyło. Zrozumiała, z jakich powodów zdecydowała się na usunięcie ciąży. Pozwoliło jej to również poznać własne słabości i potrzeby.

Jeśli usunęłaś ciążę

Jeżeli nadal zdrowiejesz emocjonalnie po aborcji i potrzebujesz dodatkowych wskazówek, które pomogłyby ci zostawić za sobą to smutne doświadczenie, postaraj się wyznaczyć sobie cele, które będziesz codziennie realizować. Możesz skorzystać z zamieszczonej dalej listy celów, opracowanej przez jedną z organizacji prowadzących terapię dla kobiet, które usunęły ciążę[115].

[115] Materiały organizacji Save-a-Life, luty 1986.

1. **Będę nazywać swoje odczucia i emocje.**

   Staraj się ująć w słowa to, co czujesz w związku z przebytą aborcją. Spróbuj opowiedzieć o tym, jak wpłynęła na twoje życie. W miarę nazywania skrywanych dotąd uczuć, przestaniesz odczuwać wewnętrzną pustkę. Zaczniesz reagować na rozgrywające się wokół tragedie i inne smutne wydarzenia, mimo że jeszcze niedawno wcale cię nie obchodziły. Pozwól sobie być znowu szczęśliwą. Śmiej się często. Pomoże ci to nawiązać kontakt z otoczeniem. Przestaniesz się ukrywać.

2. **Przezwyciężę strach przed tym, co inni mogą o mnie pomyśleć, jeśli dowiedzą się, że usunęłam ciążę.**

   Jeżeli przyjaciel lub znajomy zapyta cię o aborcję, której się poddałaś, bądź gotowa udzielić szczerej odpowiedzi. Nie bój się tego, co ten ktoś może o tobie pomyśleć. Zdobądź się raczej na odwagę, by przyznać, że popełniłaś błąd i wyciągnęłaś z niego wnioski. Możesz nawet opowiedzieć o tym, jak aborcja odbiła się na twoim życiu i czego cię to nauczyło.

3. **Będę wrażliwa i otwarta na Boże prowadzenie, abym w razie potrzeby mogła podzielić się swoimi doświadczeniami.**

   Nie myśl, że musisz opowiedzieć wszystkim o swoich przeżyciach. Pielęgnuj codzienną modlitwę i pełną otwartości więź z Bogiem, a będziesz wiedziała, kiedy i komu powinnaś powiedzieć o swojej aborcji. Przestanie ona być ciężarem, który przygniatał cię przez te wszystkie lata. Stanie się narzędziem, którego Bóg użyje, aby pomóc innym poranionym kobietom.

4. **Przemyślę starannie, dlaczego podjęłam decyzję o usunięciu ciąży, abym mogła pomóc innym kobietom lub ostrzec je.**

   Przeanalizuj uważnie, dlaczego i jak doszło do aborcji, jak wówczas rozumowałaś i co myślałaś. Dowiesz się, jakie błędy popełniłaś, starając się rozwiązać kryzys, i co ostatecznie skłoniło cię do usunięcia ciąży. Taka autoanaliza jest potrzebna, abyś uzyskała jasny obraz przyczyn, dla których usunęłaś ciążę. Zauważysz przy tym, że inne kobiety, rozważając przerwanie ciąży,

borykają się z podobnymi dylematami, i będziesz potrafiła udzielić im rady. Dzięki temu, że przeszłaś przez to samo, co one, i mówisz na podstawie własnego doświadczenia, twoje słowa będą miały znacznie większy wpływ na ich ostateczną decyzję.

5. **Będę właściwie traktować swoje dzieci (nie będę ich nadmiernie rozpieszczać ani odtrącać, ani też stawiać im zbyt wielkich wymagań).**

   Staraj się podchodzić do dzieci z miłością, nie myśląc o nich jak o kimś, kto ma zastąpić twoje utracone dziecko, lecz jak o osobach, które zasługują na twój szacunek. Nie bądź nadopiekuńcza. Ale jednocześnie nie odtrącaj ich i nie lekceważ ich potrzeb. Pozwól im rozwijać ich niepowtarzalną osobowość i nie usiłuj zrobić z nich kogoś, kto ma spełnić oczekiwania, jakie miałaś wobec swojego usuniętego dziecka.

6. **Nauczę się radzić sobie z gniewem.**

   Nie kieruj swojego gniewu na zewnątrz (przeciwko ludziom z twojego otoczenia) ani do wewnątrz (przeciwko sobie). Zastanów się raczej, z jakiego powodu jesteś zła. Czy wiąże się to z przebytą aborcją? Czy nadal obwiniasz za nią kogoś lub coś innego? Gniew sam w sobie nie jest niczym złym pod warunkiem, że służy jako ujście dla stłumionych uczuć. Powinnaś się jednak zastanowić, co kryje się za twoim gniewem. Czy nadal dusisz w sobie żal, którego istnieniu zaprzeczasz? Jeżeli spojrzysz na wszystko z większego dystansu i zastanowisz się, co cię zezłościło, łatwiej ci będzie zrozumieć własne emocje.

7. **Będę uczyć się przebaczać sobie.**

   Gdy zaczniesz powątpiewać, że jesteś wartościowym człowiekiem, przeczytaj te fragmenty Pisma Świętego, które mówią o przebaczeniu (zob. Dodatek A), lub porozmawiaj z Bogiem w modlitwie o swoich uczuciach. Spróbuj też przyłączyć się do grupy kobiet, które wspólnie rozważają treść Pisma Świętego, lub do grupy wsparcia poaborcyjnego. Możesz też zająć się czymś, co robisz naprawdę dobrze. Jeżeli jesteś matką i prowadzisz dom,

postaraj się zrobić coś wyjątkowego dla swoich bliskich. Może to być rodzinna wycieczka lub uroczysty posiłek. Możesz także poprosić szefa w pracy o przydzielenie ci zadania, które sprawiłoby ci satysfakcję i dowiodło twoich kompetencji.

Te wszystkie czynności mają przypomnieć ci, że jesteś kimś wartościowym, a twoje życie ma sens. Twoje grzechy zostały odpuszczone. Swoje stare decyzje i styl życia zostawiłaś za sobą. W oczach Boga jesteś nowym stworzeniem („Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe"; 2 Kor 5:17). Nie rozpamiętuj przeszłości, lecz wykorzystaj własne przejścia, by pomagać innym poranionym ludziom.

8. **Będę uczyć się okazywania uczuć w obecności innych.**

   Nie wstydź się wyrażać otwarcie swoich najskrytszych uczuć, gdy jakieś wydarzenie bądź sytuacja poruszy cię do głębi. Nie powstrzymuj łez smutku lub radości. Okazuj swoje uczucia, nie czując się w obowiązku tłumaczyć się z tego powodu.

9. **Polubię siebie.**

   Gdy tylko przyłapiesz się na tym, że wytykasz sobie jakąś słabość i narzekasz, iż nie jesteś „dostatecznie inteligentna" lub „wystarczająco ładna", pamiętaj, że zostałaś stworzona przez Boga i dla Niego jesteś kimś wyjątkowym. Masz niepowtarzalne cechy, jakich nie ma żadna inna osoba. A jako dziecko Boże otrzymałaś najważniejszy ze wszystkich darów - życie wieczne.

10. **Będę bardziej ufać mężczyznom.**

    Możesz poprosić znajomego mężczyznę, do którego masz zaufanie, aby ci w tym pomógł. Powiedz mu, że trudno ci zaufać mężczyznom, i poproś, aby pomógł ci zrozumieć męski punkt widzenia. Dlaczego w trudnych chwilach mężczyźni reagują inaczej niż kobiety? Być może przy jego pomocy zrozumiesz, dlaczego lekarz lub twój ojciec, proponując ci, byś usunęła ciążę, zachowywali się tak, jakby twoje uczucia i potrzeby nie miały dla nich żadnego znaczenia.

Tym powiernikiem mógłby zostać kolega z pracy, sąsiad lub ktoś z twojego Kościoła. Może to być twój chłopak lub mąż. W miarę jak twoje zaufanie do niego będzie się pogłębiać, staraj się świadomie nawiązywać kontakty z mężczyznami ze swojego otoczenia. Nie unikaj nikogo z powodu jego płci.

11. Nie będę żyć w poczuciu, że jestem wykorzystywana.

Jeśli zdecydujesz się mówić publicznie o swoich doświadczeniach aborcyjnych, mogą pojawić się sytuacje, w których będziesz się czuła wykorzystywana przez organizacje zrzeszające przeciwników aborcji lub przez własny Kościół. Może ci się wydawać, że proszą cię o podzielenie się tymi przeżyciami tylko dlatego, żeby przyciągnąć więcej ludzi na spotkanie lub szkolenie. I wcale nie obchodzi ich to, że pragniesz uchronić inne kobiety przed popełnieniem takiego samego błędu, jaki tobie się kiedyś przydarzył. Możesz myśleć: „Nikogo nie obchodziłam, dopóki nie dowiedzieli się, że zdecydowałam się na aborcję. A teraz jestem znana jako ta, która usunęła swoje dziecko". Jeżeli naprawdę uważasz, że jesteś wykorzystywana, usuń się na jakiś czas w cień i zastanów się, dlaczego chcesz opowiadać o swoich przeżyciach. Niewykluczone, że wiąże się to z pragnieniem usprawiedliwienia tamtego kroku. Jeśli nie odczuwasz potrzeby mówienia o swoich doświadczeniach, powinnaś porozmawiać z ludźmi, którzy zachęcają cię do publicznych wystąpień, i poprosić, aby ograniczyli liczbę spotkań z twoim udziałem.

Tych jedenaście celów opracowano po to, aby pomóc ci odbudować dobry wizerunek własnej osoby i wiarę w swoje siły. Poczucie własnej wartości czerpiemy zazwyczaj z relacji z najbliższymi członkami rodziny, dlatego powinnaś dążyć do rozwiązania wszelkich konfliktów rodzinnych. Świadomie pogłębiaj więź z mężem i dziećmi. Kontakty z rodzicami, rodzeństwem i innymi bliskimi krewnymi powinny również być dla ciebie bardzo ważne. Pełne ciepła więzi z bliskimi są ważniejsze dla twojego zdrowia psychicznego, niż sądzisz.

Uwolnienie od poczucia winy

Mam dla ciebie dobrą nowinę: możesz być pewna, że zostałaś uwolniona z więzów poczucia winy i masz czyste sumienie. „Zechciejmy przeto zbliżyć się do Niego ze szczerym sercem i niezachwianą wiarą, oczyszczeni uprzednio na duszy od zła wszelkiego i obmyci na ciele wodą czystą" (Hbr 10,22; BWP).

Kajdany winy opadły z twoich rąk. Nic nie stoi na przeszkodzie, byś prowadziła życie, które podoba się Bogu. Brzemię win już cię nie przygniata i nie wlecze się za tobą niczym kula u nogi. Jesteś wolna! Dostąpiłaś odpuszczenia grzechów! Jako chrześcijanka możesz być teraz przykładem dla innych, aby i oni zwrócili się do Boga o przebaczenie i dar życia wiecznego. Niech twoje życie wielbi Boga. Kochaj wszystkich ludzi bez względu na kolor skóry, narodowość czy sprawność fizyczną, wybaczając każdemu, kto cię zranił. Mów innym o przebaczeniu, jakiego udziela Jezus.

Jennifer, której historia otwiera tę książkę, wyszła z głębokiej depresji, w której nachodziły ją myśli samobójcze (co było skutkiem przerwania ciąży), i teraz celem jej życia jest oddawanie chwały Bogu. Złożyła swój los w ręce Chrystusa i zaangażowała się w działalność organizacji obrońców życia oraz stowarzyszeń, które udzielają wsparcia kobietom z doświadczeniem aborcji. Jest obecnie dyrektorem Open Arms, organizacji pomagającej kobietom, które usunęły ciążę. Udziela porad kobietom cierpiącym na zespół poaborcyjny i dzieli się publicznie własnymi przeżyciami związanymi z aborcją. Wyszła za mąż za chrześcijanina i wychowuje w wierze swoją córkę i syna.

Uwolnienie od poczucia winy za przebytą aborcję pozwala kobiecie wybaczyć nie tylko samej sobie, lecz także wszystkim innym. Jest to wręcz jej chrześcijański obowiązek. „My miłujemy Boga, ponieważ Bóg sam pierwszy nas umiłował. Jeśliby ktoś mówił: »Miłuję Boga«, a brata swego nienawidził, jest kłamcą, albowiem kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi" (1 J 4:19-20).

Kobieta, która jest przekonana, że Bóg jej wybaczył, będzie w stanie przebaczyć tym, którzy zgrzeszyli przeciwko niej. Nie będzie bierna. Nie poprzestanie na słowach przebaczenia, lecz będzie się starała naprawić wszystkie krzywdy wyrządzone przez aborcję, na którą się zdecydowała.

Kiedy Debora przyjęła od Jezusa przebaczenie za czterokrotne usunięcie ciąży, zdała sobie sprawę, że musi oddać pieniądze, które ukradła, aby zapłacić za pierwszy zabieg. Udała się do banku, w którym wówczas pracowała, i wyjaśniła swojej byłej szefowej, że przywłaszczyła sobie pewną sumę i chce ją zwrócić. „Powiedziałam jej, że gdy Jezus zamieszkał w moim sercu, uświadomiłam sobie, że muszę oddać pieniądze, które ukradłam". Szefowa była zaszokowana, lecz uczciwość i wiara Debory zrobiły na niej wielkie wrażenie.

Słuchanie Boga

Wrażliwość na prowadzenie Boże, umiejętność wsłuchiwania się w Jego głos, który wskazuje drogę, jest bardzo ważna w życiu kobiety. Powinna więc regularnie się modlić, czyli rozmawiać z Bogiem, i prosić Go o prowadzenie i pokój, oczekując Jego odpowiedzi. Powinna również czytać Biblię, gdyż Bóg pragnie przemawiać do niej przez jej treść. Jeżeli czuje się powołana do działalności publicznej i pragnie dzielić się swoimi przeżyciami z innymi kobietami, aby pomóc im wrócić do zdrowia emocjonalnego, powinna odczuwać w tej sprawie Boży pokój. Ważne jest bowiem, żeby miała pewność, iż tego właśnie oczekuje od niej Bóg.

Do jakiej służby Bóg powołuje kobietę, która ma za sobą doświadczenie aborcji?

Czy jest to służba pojednania? Być może Bóg pragnie jej użyć, by pomagała innym kobietom przyjąć Boże przebaczenie i otworzyć się na Jego miłość. Prywatne rozmowy z kobietami, które dzwonią do niej lub przychodzą, aby porozmawiać o przebytej aborcji,

mogą być dobrą sposobnością ku temu. Niektóre z nich zapewne przeczytały jej świadectwo w lokalnej gazecie czy biuletynie kościelnym i pragną dowiedzieć się czegoś więcej o tym, jak same mogłyby dostąpić przebaczenia.

Jane opowiada o swoich dwóch aborcjach zarówno publicznie, jak i w rozmowach prywatnych. Stara się przy tym pokazać, jak miłość Boża zamieniła w jej życiu rozpacz w radość. Udziela się jako konsultantka w WEBA. Jej numer telefonu jest dostępny dla kobiet, które chciałyby porozmawiać o przeżyciach związanych z aborcją. „Chcę mówić ludziom o wielkiej miłości, jaką darzy ich Jezus. Jeżeli jej nie przyjmą, dużo stracą. Jezus pragnie dać tak wiele. Musimy to tylko przyjąć. Zanim zaufałam Jezusowi, moje życie było pozbawione celu. Jakże się cieszę, że teraz zmierzam do... nieba!".

Czy jest to służba poradnictwa chrześcijańskiego, a więc niesienie pociechy i uleczenia kobietom, które straszliwie cierpią z powodu aborcji? Jeśli tak, to może dyżurować w telefonie zaufania dla kobiet w ciąży lub w domu samotnej matki albo prowadzić grupę wsparcia dla osób cierpiących na zespół poaborcyjny. Być może pomyśli o ukończeniu studiów psychologicznych, aby mogła pracować na pełny etat jako psycholog.

Janna, która usunęła dziecko w szesnastym tygodniu ciąży, codziennie dyżuruje przez godzinę przy telefonie jako terapeutka z ramienia mieszczącej się w stanie Minnesota organizacji Conquerors, udzielającej pomocy kobietom, które poddały się aborcji. Prowadzi też cotygodniowe zajęcia grupowe, w trakcie których uczestniczki przechodzą przez kolejne etapy uzdrowienia poaborcyjnego. „Porady, jakich udzielam innym kobietom, są naturalnym skutkiem mojego własnego uzdrowienia. Chcę im pomóc tak samo, jak inni pomogli mnie".

A może jest po prostu powołana, aby wykorzystać swoje przeżycia związane z aborcją, by przynosić chwałę Bogu podobnie jak apostoł Paweł w Dziejach Apostolskich 26:29? „A Paweł rzekł: Dałby Bóg, aby prędzej lub później nie tylko ty, ale też wszyscy, którzy mnie dzisiaj słuchają, stali się takimi, jakim ja jestem, z wyjątkiem tych więzów". Apostoł Paweł nawiązuje tu do swojego nawrócenia,

gdy z prześladowcy chrześcijan stał się kimś, kto poznał Jezusa i zawierzył Mu jako swojemu Zbawicielowi. Wielu ludzi poznało zbawczą miłość Jezusa, ponieważ chcieli się dowiedzieć, jak ktoś tak okrutny jak Paweł mógł zmienić się tak nagle i diametralnie. Podobnie kobieta, którą Jezus uzdrowił, może być wielkim świadectwem dla znajomych i przyjaciół, którzy zapewne dostrzegą zmiany, jakie zaszły w jej życiu. Może o nich mówić w rozmowach w cztery oczy lub w szerszym gronie - na chwałę Bożą.

Niewykluczone też, że jej osobiste doświadczenia związane z aborcją i zdobyta później wiedza na temat metod przerywania ciąży skłonią ją do walki o wprowadzenie ustawowego zakazu aborcji. Będzie starała się wyjaśnić swoim rodakom, dlaczego nie powinni traktować przerywania ciąży jako rozsądnego i nieszkodliwego rozwiązania. Teraz bowiem wie dobrze, jak aborcja oddziałuje zarówno na rozwijający się płód, jak i na matkę. Nic nie stoi na przeszkodzie, by aktywnie przyczyniała się do ujawniania prawdy o przerywaniu ciąży.

Powołanie odpowiada zdolnościom

Służba każdej kobiety będzie wyjątkowa, ponieważ powołanie każdej z nich odpowiada jej osobistym predyspozycjom. Niemniej jednak wszystkie będą służyły, mając ten sam cel, w tym samym Duchu. „Różne są dary łaski, lecz ten sam Duch; różne też są rodzaje posługiwania, ale jeden Pan; różne są wreszcie działania, lecz ten sam Bóg, sprawca wszystkiego we wszystkich" (1 Kor 12:4-6).

Kobieta, która w wyniku poaborcyjnych przeżyć oddała swoje życie Chrystusowi, będzie zapewne chciała służyć Bogu i żyć zgodnie z Jego wolą. „Dlatego pobudźcie wasze umysły i bądźcie trzeźwi, miejcie doskonałą nadzieję w łasce, która zostanie wam dana przy objawieniu się Jezusa Chrystusa. Jako posłuszne dzieci nie ulegajcie pożądliwościom, które kierowały wami wcześniej, gdy żyliście w nieświadomości, ale za przykładem Świętego, Tego, który was powołał, sami też bądźcie święci w całym swoim postępowa-

niu. Zostało przecież napisane: Świętymi bądźcie, bo Ja jestem święty" (1 P 1:13-16; PE).

Nasuwa się jednak pytanie: kiedy kobieta jest rzeczywiście gotowa do podjęcia służby na rzecz ochrony życia poczętego? Odpowiedź brzmi: wówczas, gdy nie robi tego z poczucia winy, lecz zupełnie dobrowolnie, jako w pełni uleczona osoba.

Jeśli usunęłaś ciążę

Zanim poświęcisz się aktywnej służbie czy to w organizacji obrońców życia poczętego, czy też jako wolontariuszka w grupie wsparcia dla kobiet, które przerwały ciążę, przeanalizuj uważnie swoją motywację. Zadaj sobie pytanie: Czy robię to z miłości do innych i z wdzięczności za własne uzdrowienie, czy też po to, aby w jakiś sposób zadośćuczynić za aborcję, której się poddałam?

Jeżeli jesteś naprawdę wdzięczna za uzdrowienie emocjonalne ze skutków aborcji i pragniesz pomóc innym kobietom odnaleźć taki sam wewnętrzny spokój, to możesz być pewna, że twoje pobudki są właściwe.

Zanim zdecydujesz, w jakiego rodzaju służbę zaangażujesz swój czas i siły, poproś Boga o kierownictwo. Módl się, aby dał Ci wewnętrzny pokój w kwestii obranej przez ciebie drogi i błogosławił twoją pracę. A gdy będziesz niosła pomoc innym, oby twoje modlitwy były pełne wdzięczności i radości, podobnie jak poniższa modlitwa, w której pewna kobieta, mająca za sobą aborcję, zawarła własne odczucia:

Tyle maleństw uśmierconych!
Tyle kobiet poranionych!
Dzięki, Jezu dobrotliwy,
Żeś odpuścił moje winy!

Rozdział dziesiąty

Wpływ aborcji na ojców i dzieci

OJCOWIE

James wpadł w gniew po aborcji swego pierwszego syna.

„W mężczyznach jest wiele gniewu - tłumaczy James. - To oni wysadzają kliniki aborcyjne w powietrze. Nie mają na nic wpływu. Nie mogą ustanowić prawa i powiedzieć: to jest moje ciało i moje dziecko. Chcę je zatrzymać. Próbowali przekonać dziewczynę, że tam w środku jest ich syn lub córka, że nie chcą, aby usuwała ciążę. W zasadzie mężczyzna nie może nic zrobić. Może tylko przyglądać się z daleka".

James rzadko mówi o swoich doświadczeniach związanych z aborcją. Zgodził się jednak opowiedzieć o tym, aby uświadomić innym ludziom, że zabieg przerwania ciąży może zdruzgotać ojca usuniętego dziecka.

James i Kathy byli rok po ślubie, gdy Kathy po raz pierwszy zaszła w ciążę. James nie był tym specjalnie zachwycony. „Czułem się dosyć dziwnie i nie byłem gotowy na powiększenie się rodziny. Pozwoliłem jej zadecydować, co chce zrobić. Ona również nie była gotowa na dziecko".

Kathy zasugerowała, że mogłaby usunąć ciążę. James nie miał w tej sprawie wyrobionego zdania. „Nie myślałem o tym. Nigdy nawet nie zastanawiałem się, co to właściwie oznacza. W tamtych czasach nie było to nic wielkiego". Przystał więc na jej decyzję, aby usunąć dwunastotygodniowy płód.

Kiedy przyjechali do kliniki na zabieg, to, co zamierzali zrobić, obudziło w nim sprzeczne odczucia. „O aborcji nie mówiło się wiele [w tamtych czasach], ale było w niej coś złego, co mnie niepokoiło".

Na parkingu przed kliniką zauważył wielu czekających mężczyzn, którzy chodzili tam i z powrotem lub rozmawiali. Niektórzy palili papierosy albo marihuanę, inni pili.

„Gdy Kathy weszła do środka, siedziałem jeszcze przez chwilę w samochodzie. Potem wysiadłem i zacząłem rozmawiać z tymi mężczyznami. Wielu miało mieszane uczucia w związku z aborcją. Było to doprawdy dziwne, ale wielu z nich w gruncie rzeczy jej nie chciało. Wydawało się, że robią to dla swoich dziewczyn lub żon. Właśnie wtedy odczułem pragnienie, żeby wejść do środka i przerwać to wszystko. W końcu dotarło do mnie: *mój Boże, to moje dziecko!* Ale nawet gdybym tam wszedł, nie wiedziałbym, w którą stronę iść, gdzie ich szukać i w ogóle. Często zastanawiałem się, co mogłem wówczas zrobić, żeby do tego nie dopuścić".

Później James dowiedział się, że Kathy miała zamiar zrezygnować z zabiegu, kiedy znalazła się w klinice. Płakała i chciała powiedzieć, żeby się wstrzymali, ale gdy zabieg się rozpoczął, wydawało jej się, że musi się mu poddać.

„Ona chciała powiedzieć *nie*, a ja chciałem wbiec do środka, ale jedno nie wiedziało, co myśli drugie. Gdyby Kathy wyszła stamtąd i była nadal w ciąży, byłbym szczęśliwy".

Po kilku godzinach Kathy wyszła z kliniki - zmieniona. „W milczeniu skierowaliśmy się prosto do Chicago. To było koszmarne przeżycie. Wyjeżdżając stamtąd, wiedzieliśmy, że postąpiliśmy źle. Milczeliśmy. Później Kathy rozpłakała się i zaczęliśmy rozmawiać. Mówiła coś o tym, jak czuła to ciągnięcie czy szarpanie w swoim wnętrzu. Wyobrażałem sobie, jak to maleństwo kurczowo trzymało

się łona swojej matki, kiedy lekarz je wyciągał. Było przecież tylko takim maciupeńkim człowieczkiem".

Cztery lata później James i Kathy zostali chrześcijanami. Modlili się wówczas, by Bóg przebaczył im aborcję, i opłakiwali dziecko, które nie mogło do nich wrócić.

Mniej więcej rok później Jamesowi śniło się, że umarł i poszedł do nieba. Przy bramie powitał go mały chłopczyk. „Od razu wiedziałem, kim jest. Podszedłem prosto do niego i powiedziałem: *Jesteś moim pierwszym synem i masz na imięJoeł.* Objął mnie i przytulił się. Wówczas pojawił się ktoś inny i zwrócił się do mnie: *Czy wiesz, że miałeś dwa wyjścia? Mogłeś odtrącić lub zlekceważyć tego chłopczyka albo uznać go za swojego syna. Bo on jest twoim synem. To wspaniały chłopiec, ale nie miał imienia i chciał wiedzieć\ jakie imię byś mu nadał.* Zupełnie oszalałem na jego punkcie, ale musiałam się obudzić. Ma teraz piętnaście lat. Całą noc płakałem i przez cały następny dzień myślałem o tym śnie. Nadal od czasu do czasu śni mi się JoeF'.

Niewiele napisano o ojcach usuniętych dzieci: co myślą o aborcji, jaki wpływ wywarła na ich życie, jak je zmieniła. Z prawnego punktu widzenia ojcowie nie mają żadnej możliwości, żeby nie dopuścić do aborcji. Nie muszą nawet zostać poinformowani, że ich dziecko ma zostać usunięte. To, w jakim stopniu ojcowie włączą się w tę sprawę, zależy często od matek.

Ci, którzy wiedzą o ciąży i uczestniczą w podjęciu decyzji o aborcji, niejednokrotnie starają się być oparciem dla kobiety. Nieraz nawet jadą razem z nią do kliniki aborcyjnej. Z kolei inni, szczególnie ci, którzy są zdecydowanymi przeciwnikami aborcji, nie chcą mieć z tym nic wspólnego. Nie uczestniczą w przygotowaniach do zabiegu i nie towarzyszą kobiecie w klinice. Niektórzy mężczyźni, choć są przeciwni aborcji, mogą mimo to czuć się w obowiązku pomóc kobiecie w przygotowaniach do zabiegu. Są też gotowi za niego zapłacić lub udać się razem z kobietą do kliniki. Inni z kolei w ogóle nie wiedzą o ciąży i nigdy nie dowiedzą się, że ich dziecko zostało usunięte. Ojcowie z każdej z tych kategorii odmiennie reagują na fakt aborcji, wszystkich jednak łączą pewne wspólne przeżycia.

Socjolog Arthur Shostak, profesor na Uniwersytecie Drexela w Filadelfii i ojciec usuniętego dziecka, poświęcił dziesięć lat na badanie wpływu aborcji na mężczyzn. Chociaż sam opowiada się za prawem kobiet do przerywania ciąży, to jednak doszedł do wniosku, że aborcja wywołuje poważny, nieuświadomiony uraz psychiczny u mężczyzn. Jest to prawdopodobnie jedyny poważniejszy uraz psychiczny, jakiego dozna większość z nich, z którym nigdy nie udadzą się do specjalisty, by zasięgnąć fachowej porady[116]. Arthur Shostak i Gary McLouth objęli badaniem tysiąc mężczyzn, którzy towarzyszyli matce dziecka w klinice aborcyjnej. Wyniki ich obserwacji, przedstawione w książce *Men and Abortion: Lessons, Losses, and Love* (Mężczyźni i aborcja: wnioski, straty i miłość), pokazują, że większość mężczyzn czuła się osamotniona, odczuwała gniew i obawę, że kobieta dozna urazu psychicznego lub uszczerbku na zdrowiu. Chociaż udawali się do kliniki, aby okazać kobiecie wsparcie i pocieszyć ją, to jednak 88% klinik aborcyjnych uczestniczących w badaniach nie zezwalało im na obecność podczas zabiegu ani na sali pooperacyjnej[117]. Zostawali sami w poczekalni ze swoimi obawami i frustracjami.

Wypadnięcie z roli

Od mężczyzn oczekuje się, że będą silni, przedsiębiorczy i odpowiedzialni. Zwrot „Zachowuj się jak mężczyzna" przywodzi na myśl umięśnionego, krzepkiego zdobywcę, który w walce o swoje prawa nie cofnie się przed niczym. Nawet badacze i terapeuci opisują rolę, jaką odgrywają mężczyźni, za pomocą par typowo męskich cech: dominacja i władza, postawa zdobywcy i przedsiębiorczość, samodzielność i autonomia, osiągnięcia i sukces oraz odpowiedzialność i opiekuńczość. Wszakże to, co mężczyzna przeżywa w związ-

[116] John Leo, *Sharing the Pain of Abortion,* „Time", 26 września 1983, s. 78.

[117] Tamże, s. 78.

ku z aborcją, stoi w sprzeczności z tym, czego powszechnie oczekuje się od mężczyzn w każdej z wymienionych dziedzin[118].

Dominacja i władza

Mimo że kobiety mają obecnie większe możliwości rozwoju zawodowego, to jednak nasze społeczeństwo jest nadal zdominowane przez mężczyzn - z wyjątkiem zagadnienia aborcji, gdzie kobiety sprawują całkowitą kontrolę. Niezależnie od swoich poglądów, przekonań, uczuć czy chęci wspierania dziecka finansowo, mężczyzna nie ma żadnych praw w kwestii aborcji. Dlatego wywołuje ona u niego poczucie całkowitej bezradności i frustracji.

Czasami ojciec w ogóle nie wie o aborcji. Jednakże zmiany, jakie bez widocznego powodu zachodzą w jego relacji z partnerką, są dla niego źródłem poważnej frustracji.

Richard zwrócił się o pomoc do psychoterapeuty małżeńskiego, gdy poczuł, że żona go od siebie odpycha. Nie potrafił zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Z przeprowadzonych oddzielnie wywiadów z małżonkami psycholog dowiedział się, że kilka lat wcześniej żona miała romans i zaszła w ciążę z kochankiem. Poddała się aborcji, ale nie powiedziała mężowi ani o ciąży, ani o jej usunięciu. Wrogość, jaką okazywała Richardowi, wynikała stąd, że bała mu się przyznać do romansu. Nie dopuszczała go do siebie i odrzucała jego miłość.

Postawa zdobywcy i przedsiębiorczość

Od mężczyzny oczekuje się, że będzie panował nad sytuacją i kształtował otaczający świat. Okazuje się jednak, że w kwestii aborcji nie może niczego zmienić. Jego udział ogranicza się zazwyczaj do roli biernego obserwatora. Nie ma też wpływu na decyzję o prze-

[118] Vincent M. Rue, *Abortion in Relationship Context,* „International Review of Natural Family Planning", lato 1985, ss. 100-104.

rwaniu ciąży*. Kobieta może, ale nie musi zapytać go o radę. W klinice aborcyjnej mężczyzna nie znajduje w nikim oparcia. Nie może też właściwie liczyć na to, że otrzyma fachową poradę. Nie ma jasno określonej roli ani wskazówek, którymi mógłby się kierować. Czuje się więc sfrustrowany i osamotniony.

Samodzielność i autonomia

We współczesnym społeczeństwie mężczyznom coraz trudniej być silnymi, niezależnymi i samodzielnymi. Komputeryzacja i międzynarodowe koncerny w coraz większym stopniu opanowują ich profesje. Nawet rolnik amerykański, uosobienie samodzielności, padł ofiarą współczesnej technologii i polityki. Aborcja to kolejna dziedzina, z której męska samodzielność została wyrugowana. Prawo zapewnia partnerce mężczyzny całkowitą autonomię. Jemu zaś nie wolno okazywać własnej niezależności ani siły.

Chociaż James nie chciał dopuścić do aborcji, to jednak znalazł się w wielkim kłopocie. Jak sam stwierdził, nie wiedział, co zrobić, żeby temu zapobiec. Dla niego klinika aborcyjna była gmachem, w którym panuje zamęt, w którym on nie ma żadnej roli do odegrania ani wpływu na cokolwiek.

Osiągnięcia i sukces

Mężczyzna ma odnosić sukcesy: w biznesie, w dążeniu do przyjemności, w związkach osobistych. Stanowi to duże obciążenie dla psychiki. Jeżeli ciąża i aborcja pojawią się w związku pozamałżeńskim, to taki związek prawdopodobnie się rozpadnie.

Badania wykazały, że niepowodzenie w relacjach z kobietami może prowadzić do alkoholizmu, samobójstwa, depresji, choroby psychicznej i fizycznej, a nawet do przedwczesnej śmierci. Ponad-

* O naciskach wywieranych na kobiety przez mężczyzn w kontekście aborcji była mowa w poprzednich rozdziałach.

to, w im większym stopniu mężczyzna jest typem agresywnym, tym trudniej będzie mu się pogodzić z aborcją. Jeżeli jest przeciwny aborcji, ale nie wyraża swoich uczuć, będzie miał poczucie porażki. Chciał zapewnić byt matce i dziecku, ale nie pozwolono mu na to.

Aborcja służy zaspokojeniu męskiego pragnienia sukcesu tylko wówczas, gdy mężczyzna opiera poczucie własnej wartości na podbojach seksualnych. Jego zdolność do okazywania miłości jest ograniczona. Nie angażuje się uczuciowo w związek z kobietą. Gdy dozna spełnienia seksualnego, co może skutkować niechcianą ciążą, prawdopodobnie straci zainteresowanie partnerką i opuści ją.

Odpowiedzialność i opiekuńczość

Słowo *ojcostwo* oznacza zdolność mężczyzny do zapewnienia bytu i ochrony swojej rodzinie. Nie obejmuje jedynie odpowiedzialności finansowej, dotyczy również umiejętności rozwiązywania konfliktów emocjonalnych, prowadzenia rodziny w obranym kierunku, dbania o przestrzeganie określonego systemu wartości, a także zdolności radzenia sobie w obliczu kryzysu. Jednakże w przypadku aborcji prawo zabrania ojcu chronić własne dziecko. Nie ma nawet prawa uczestniczyć w podejmowaniu decyzji o przerwaniu ciąży. Tym samym nie może wypełnić swojej roli opiekuna.

Mężczyzna, który bierze udział w podejmowaniu decyzji o aborcji, doznaje innego rodzaju stresu, związanego z funkcją, jaką pełni. Chociaż być może pragnąłby chronić swoje dziecko, to jednak czuje się zmuszony poświęcić jego życie dla tak, a nie inaczej pojmowanego dobra matki i swojego. Zazwyczaj powody, które się za tym kryją, dotyczą jakości życia partnerów (kariera, wykształcenie, niewygody związane z ciążą itp.)[119].

James czuł się odpowiedzialny za życie swojego dziecka, ale był także przekonany, że jego obowiązkiem jest wspierać żonę w jej decyzji. Nie byli wówczas przygotowani finansowo na powiększe-

[119] Tamże, s. 104.

nie się rodziny. Pragnęli spędzić jeszcze trochę czasu we dwoje, zanim spadnie na nich obowiązek wychowywania dzieci. „Obojgu nam byłoby bardzo ciężko, gdybyśmy nie zdecydowali się na aborcję. Myślę, że przystałem na to, czego ona chciała, ponieważ nie była gotowa na pojawienie się dzieci".

Mężczyźni, którzy mają panować nad sytuacją i ponosić odpowiedzialność za swoje poczynania, w przypadku aborcji zostają nagle pozbawieni wszelkiej kontroli. Z braku jasnych wskazówek, jak zachować się w takiej sytuacji, ojciec dziecka może wcielić się w rolę twardziela, który nie okazuje uczuć. Nie daje po sobie poznać, co naprawdę czuje, kiedy kobieta udaje się do kliniki, żeby usunąć jego dziecko. Martwi się o jej zdrowie i stosuje się do jej życzeń tylko dlatego, że nie ma innego wyjścia.

Energia emocjonalna mężczyzny

Badania kliniczne wykazują, że mężczyźni wpadają w gniew, kiedy zostają wyłączeni z procesu podejmowania decyzji i w związku z tym czują się oszukani i zmanipulowani[120]. Ich późniejsza wściekłość jest w istocie przejawem frustracji spowodowanej tym, że nie mają na nic wpływu. Często pojawia się również poczucie winy, ponieważ przyczynili się do ciąży i nie są w stanie bezboleśnie odwrócić porządku rzeczy.

Wściekłość, którą może odczuwać mężczyzna pozbawiony wpływu na cokolwiek w kwestii aborcji, jest zazwyczaj tłumiona, ponieważ nikt nie nauczył go, jak wyrażać gniew w sposób kontrolowany. Wie, że w tej sprawie nie ma żadnych praw. Dochodzi więc do przekonania, że nie ma również prawa być zły. Jednakże mężczyzna, którego dziecko jest usuwane, musi wyładować gniew, który czuje, zanim urośnie on do niebezpiecznych rozmiarów.

W czasie, gdy odbywa się aborcja, mężczyzna może wprawdzie pohamować wybuch gniewu bądź frustracji, w końcu jednak emo-

[120] Vincent M. Rue, *Forgotten Fathers: Men and Abortion* (1986), broszura opracowana przez Life Cycle Books, P.O. Box 792, Lewiston, NY 14092-0792.

cje te dadzą o sobie znać. Reakcja emocjonalna na aborcję może zostać odroczona i po jakimś czasie wywołana przez bodziec zewnętrzny o podobnym znaczeniu (tzw. *hooking)*[m]. Gwałtowność tej reakcji, nieadekwatna w stosunku do sytuacji, wynika z powiązania otrzymanej informacji z własnymi przeżyciami.

Wiele tygodni, miesięcy, a nawet lat po aborcji, mężczyzna może wybuchnąć gniewem, usłyszawszy, że jakaś kobieta usunęła ciążę lub że aborcja spowodowała frustrację u jakiegoś mężczyzny. Z pozoru wydaje się, że jego reakcję wywołały przeżycia tej osoby. Prawdziwym jej źródłem jest jednak stłumiony gniew. Mężczyzna przenosi swoje emocje, które przez dłuższy czas tłumił, na sytuację, w której może dać im wyraz. W ten sposób rozładowuje wewnętrzne napięcie.

Wpływ aborcji na związek z partnerką

Emocje, jakie targają mężczyznami w wyniku aborcji, wpływają na ich związek z matką dziecka. Badania przeprowadzone na grupie czterystu par, które miały za sobą doświadczenie aborcji, wykazały, że 70% tych związków rozpadło się w ciągu pierwszego miesiąca po usunięciu ciąży[122]. A. Shostak z kolei objął badaniami siedemdziesięciu dwóch mężczyzn, którzy w przeszłości mieli doświadczenie aborcyjne. 25% z nich uważało, że aborcja przyczyniła się do rozpadu ich związku[123]. W wywiadach przeprowadzonych z trzydziestoma kobietami, które miały za sobą przynajmniej jedną aborcję, 46% przyznało, że ich związek z ojcem dziecka rozpadł się[124].

[121] Jane Steinhauser, *Aborions Impact on the Father and Familial Relationships,* referat wygłoszony podczas Healing Visions II, drugiej ogólnokrajowej konferencji poświęconej poradnictwu poaborcyjnemu, Uniwersytet Notre Dame, 20 lipca 1987 r., dostępny na kasecie audio.

[122] Vincent M. Rue, dz. cyt.

[123] Arthur B. Shostak, Gary McLouth i Lynn Seng, *Men and Abortion: Lessons, Losses, and Love,* Praeger Publishers, New York, New York 1984, s. 105.

[124] Anne Speckhard, *The Psycho-Social Aspects of Stress Following Abortion,* praca doktorska złożona na Uniwersytecie stanu Minnesota, maj 1985, s. 86.

Nawet gdy partnerzy są małżeństwem, ale nie zgadzają się z sobą w kwestii aborcji, wkrada się między nich nieufność. Zaczynają zaprzeczać oczywistym faktom. Trudniej im wspólnie podejmować decyzje. Niekiedy w ogóle nie rozmawiają o aborcji, która wszakże silnie oddziałuje na ich małżeństwo. Mijają lata i w obojgu narasta rozgoryczenie. Podświadomie kobieta zadaje sobie pytanie: Co z niego za mężczyzna, skoro pozwolił mi usunąć dziecko? On z kolei zastanawia się, dlaczego w ogóle ożenił się z kobietą, która zabiła własne dziecko[123]. Ich związkowi brakuje bliskości i szczerości, jaka je cechowała, zanim aborcja wytworzyła między nimi przepaść, której nic nie zdoła zasypać.

Co naprawdę czuje mężczyzna?

Gdy mężczyzna dowiaduje się o nie planowanej ciąży, jest oczywiście zaszokowany. Być może chciałby nawet wyrazić jakoś swoją bezradność i frustrację, zdaje sobie jednak sprawę, że kobieta znajduje się obecnie w takim stanie emocjonalnym, że potrzebuje jego wsparcia. Tłumi więc swoje głębokie i niespodziewane uczucia. Weźmy za przykład przeżycia tego mężczyzny[126]:

„Zdawałem sobie sprawę, że częściowo odpowiedzialność za to wszystko spada na mnie. Chciałem więc postępować odpowiedzialnie. Od początku jednak widziałem, że ona w ogóle nie była na to [to znaczy na ciążę i urodzenie dziecka] gotowa. Pozwoliło mi to odsunąć na bok własne uczucia. Nie pozwalałem sobie na luksus rozmyślania nad tym, co czuję w związku z aborcją. Chodziło o to, aby podtrzymać ją na duchu i pomóc jej jakoś przez to wszystko przejść".

Mężczyzna często przyjmuje rolę troskliwego opiekuna, zapewniając kobietę, że jej potrzeby i pragnienia są dla niego najważniej-

[125] Jean Garton, *Pastoral Counseling in Crisis: Abortion*, wykład na temat poradnictwa, wygłoszony w Concordia Seminary, Fort Wayne, Indiana, 16 lutego 1983 r., s. 12.

[126] Arthur B. Shostak, Gary McLouth i Lynn Seng, dz. cyt., s. 40.

sze. „Był to jeden z nielicznych przypadków w moim życiu, kiedy naprawdę mi na czymś zależało, ale nie do mnie należało ostatnie słowo. W rzeczywistości nie popierałem tego kroku [to znaczy aborcji], ale zdawałem sobie sprawę, że... decyzja należy do kobiety"[127].

Mężczyzna zapewnia kobietę o swojej miłości i wsparciu, wierząc, że podejmowane przez niego kroki mają ją chronić. Pragnie po prostu postępować tak, jak przystoi mężczyźnie. A. Shostak ustalił, że mężczyźni, którzy towarzyszyli kobiecie w klinice aborcyjnej, tłumaczyli swoje zachowanie tym, że odczuwali wewnętrzną potrzebę wypełnienia obowiązków, jakie spoczywają na nich jako na ojcach. Liczyli, że w ten sposób uzyskają aprobatę partnerki i przyjaciół. Z tysiąca mężczyzn objętych badaniami, 42% wyraziło chęć poślubienia kobiety i zatrzymania dziecka, a 25% zaoferowało wsparcie finansowe dla dziecka, jeżeli kobieta zdecydowałaby się na rolę samotnej matki. Większość mężczyzn była gotowa pokryć wszystkie koszty zabiegu[128].

Mężczyźni starają się pomóc kobiecie, choć wielu ma skrupuły moralne i kwestionuje zasadność aborcji. Spośród tysiąca mężczyzn objętych badaniami przez A. Shostaka, 39% uważało, że życie zaczyna się z chwilą poczęcia lub gdy zaczyna funkcjonować układ nerwowy. 26% uznało, że zabieg przerwania ciąży jest równoznaczny z zabiciem dziecka[129].

Chociaż więc mogłoby się wydawać, że mężczyzna popiera aborcję, to w rzeczywistości mogą nim miotać następujące uczucia[130]:

- lęk, że zdrowie kobiety może być zagrożone
- poczucie winy, że dopuścił do zajścia w ciążę
- niepokój, że kobieta będzie obwiniać go o to, iż musiała uciec się do aborcji

[127] Arthur B. Shostak, *Abortion as Fatherhood Glimpsed: Clinic Waiting Room Males as (Former) Expectant Fathers*, referat wygłoszony na spotkaniu Eastern Sociological Society, Filadelfia, Pensylwania, marzec 1985 r., s. 4.

[128] Tamże, s. 4.

[129] Tamże, s. 7.

[130] Arthur B. Shostak, Gary McLouth i Lynn Seng, dz. cyt., s. 41.

zwątpienie we własną wartość i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych

smutek wywołany utratą dziecka, napięciami w relacji z partnerką i innymi przeżyciami towarzyszącymi aborcji.

Utracone ojcostwo

Z badań A. Shostaka wynika, że spośród tysiąca mężczyzn, którzy towarzyszyli partnerce w klinice aborcyjnej, 47% spodziewało się, że w wyniku przeżyć związanych z aborcją będą mieli problemy natury emocjonalnej i psychicznej. 39% nie było tego pewnych[131]. Chociaż uważali, że powinni popierać prawo kobiety do aborcji, to jednak w dniu zabiegu 52% z nich sporadycznie myślało o dziecku. Z kolei wyniki wywiadów przeprowadzonych w grupie siedemdziesięciu pięciu mężczyzn wiele miesięcy, a nawet lat po ich doświadczeniu aborcyjnym wykazały, że 60% z nich myśli czasami o usuniętym dziecku. Oznacza to, że pomimo upływu czasu ich emocjonalny stosunek do aborcji nie przygasł[132].

A. Shostak doszedł do wniosku, że mężczyźni opłakują utratę ojcostwa w ukryciu i nie przyznają się do tego. Wiedząc, że kobieta potrzebuje zapewnienia o miłości i wsparcia, starali się być silni, ukrywając własny smutek. „Zwierzałem się tylko z tego, co - moim zdaniem - była w stanie znieść. Nigdy nie powiedziałem, co naprawdę czuję"[133].

Jak mężczyzna może poradzić sobie z poczuciem winy i żalem?

Chociaż mężczyzna wyraża gotowość poparcia decyzji o przerwaniu ciąży, to jednak później będzie prawdopodobnie mieć poczucie winy i odczuwać żal, podobnie jak kobieta. Utracił dziecko,

[131] Arthur B. Shostak, dz. cyt., s. 8.

[132] Tamże, s. 10.

[133] Tamże, s. 10.

a pamięć o nie narodzonym potomku stanowi dowód, że był kiedyś ojcem. Aby złagodzić swój ból, może poczynić pewne konkretne kroki[134]:

> Po pierwsze, może porozmawiać o aborcji z partnerką, bliskim przyjacielem, psychologiem lub duszpasterzem. Pomoże mu to przyznać się przed sobą, że to wydarzenie rzeczywiście nastąpiło, a on miał w nim swój udział. Jeżeli tam, gdzie mieszka, działa organizacja zajmująca się pomocą dla osób, które poddały się aborcji, może tam zadzwonić i porozmawiać z którymś z terapeutów. W niektórych tego typu organizacjach jako wolontariusze pracują mężczyźni, którzy przeżyli śmierć swojego dziecka w wyniku aborcji, i zrozumieją ich frustrację i poczucie winy.
>
> Po drugie, powinien przyznać, że nadal tkwi w nim wiele nie rozwiązanych konfliktów emocjonalnych, które mają związek z aborcją. Ważne jest, by przestał udawać, że nic go to nie obchodzi, i przyznał się przed sobą do tego, co naprawdę czuje. Pozwalając ujawnić się swoim uczuciom, będzie mógł lepiej poznać samego siebie oraz swoją postawę wobec życiowych obowiązków. Przyniesie mu to ulgę, pozwoli zaakceptować siebie i odnaleźć własną tożsamość.
>
> Po trzecie, aby mógł pogodzić się ze śmiercią swojego nie narodzonego dziecka, będzie musiał wybaczyć zarówno sobie, jak i pozostałym ludziom, którzy przyczynili się do aborcji. Będzie to możliwe tylko wówczas, gdy ujawni zarówno prawdę o aborcji, jak i własne uczucia. Zanim jednak spróbuje wybaczyć innym, musi pogodzić się z tym, co sam czuje. Jeżeli uważa, że przydałaby mu się pomoc na drodze do uzdrowienia, powinien skontaktować się z terapeutą chrześcijańskim, który pomoże mu pokonać poszczególne etapy procesu zdrowienia.

Poczucie winy z powodu usunięcia pierwszego dziecka opuściło Jamesa, kiedy został chrześcijaninem i dowiedział się, że jego grzech może zostać odpuszczony. „Wiedzieliśmy, że to, co zrobiliś-

[134] Vincent M. Rue, dz. cyt.

my, było złe, ale nie byliśmy świadomi, jak bardzo złe, dopóki nie powierzyliśmy życia Chrystusowi. Wcześniej nigdy nie zastanawialiśmy się nad duchowym aspektem przerywania ciąży. Gdy uświadomiliśmy sobie, że uśmierciliśmy życie stworzone przez Boga, rozpłakaliśmy się i poprosiliśmy Boga o przebaczenie". James uważa, że przeszedł długą i bolesną drogę, zanim zrozumiał, że życie jest święte i stanowi dar od Boga.

Chociaż nigdy publicznie nie opowiada o swoich przeżyciach i z własnej inicjatywy nie przyzna, że jego dziecko zostało poddane aborcji, to jednak czuje się w obowiązku zniechęcać innych do usunięcia ciąży. „Mówię im, że aborcja jest złem, że w łonie kobiety jest człowiek".

James wyciągnął wnioski ze swojego doświadczenia aborcyjnego i postanowił, że już nigdy tego nie zrobi. „Kiedy uświadomisz sobie, że popełniłeś błąd, musisz wziąć za niego odpowiedzialność i tak zmienić swoje życie, aby to się więcej nie powtórzyło".

DZIECI

Pięcioletni Kevin obsesyjnie myśli o śmierci — nie członków najbliższej rodziny, lecz obcych ludzi. Chce wiedzieć, czy ktoś umrze i kiedy to się stanie. W zabawach, które wymyśla, ginie w walce większość jego plastikowych kosmitów.

Takie zachowanie może być zupełnie normalne u pięciolatka. Jego matka martwi się tym jednak, ponieważ Kevin wie, że przed jego narodzinami usunęła ciążę i że to było coś złego. „Dużo przemawiam publicznie na temat moich doświadczeń. Udzielam też telefonicznych porad kobietom cierpiącym na zespół poaborcyjny. Kevin zaczął mnie o to wypytywać. Sądziłam, że najlepiej będzie, jeśli wytłumaczę mu, że kiedyś poddałam się aborcji. Ostatnio jednak zauważyłam, jak bardzo intryguje go śmierć. Nigdy nie pyta, dlaczego usunęłam jego brata czy siostrę, ale stara się dowiedzieć jak najwięcej o śmierci".

Kevin należy do kolejnej grupy osób, na które aborcja wywiera ogromny wpływ: są to dzieci. Dotyczy to zarówno niemowląt, które

przeżyły zabieg przerwania ciąży, rodzeństwa usuniętego dziecka, jak i właściwie każdego urodzonego dziecko. Wszystkie one cało wydostały się z łona matki, chociaż na tym etapie życia nie miały zapewnionej żadnej ochrony prawnej.

Kiedy aborcja zostawia śiad na dziecięcej psychice?

Według psychologów, rozmiar wpływu przerwania ciąży na psychikę dzieci, które uniknęły aborcji, zależy po części od tego, czy wiedzą o zabiegu i rodzeństwie, które nie ocalało, a także czy rozumieją postawę społeczeństwa wobec dzieci (ogół uważa, że ich życie ma wartość tylko wówczas, gdy są chciane)[135].

Wiele dzieci wie, że istnieją tylko dlatego, że postanowiono, iż mają się urodzić. Określenia „oczekiwane dziecko" używa się powszechnie i uzasadnia w ten sposób decyzję o donoszeniu ciąży. W rezultacie dzieci czują się bezpieczne tylko wówczas, gdy spełniają oczekiwania swoich rodziców. Jeżeli rodzina znajdzie się w kryzysowym położeniu lub dojdzie w niej do poważnego konfliktu, dzieci będą prawdopodobnie obwiniać za to siebie. Według psychiatry Philipa Neya, „dochodzi do tego, że znaczna część takich dzieci robi wszystko, co może, żeby zadowolić rodziców. W pewnym momencie jednak nie są w stanie sprostać ich wymaganiom. Zaczynają się wówczas obwiniać i popadają w depresję lub rodzi się w nich wrogość i bunt. Rodzice mogą nawet nie zauważyć objawów depresji u dziecka, ponieważ sami są przygnieceni poczuciem winy. Niemniej jednak wskaźnik depresji i samobójstw wśród dzieci stale wzrasta, co częściowo można zapewne tłumaczyć występowaniem tego mechanizmu"[136].

[135] Philip G. Ney, *A Consideration of Abortion Survivors,* „Child Psychiatry and Human Development", t. 13/3, wiosna 1983, s. 168.

[136] Tamże, ss. 171-172.

Zespół osoby ocalałej

U dzieci, których rodzeństwo zostało usunięte w drodze aborcji, mogą występować objawy tzw. zespołu osoby ocalałej. Dzieci te czują się winne, że przeżyły, co z kolei prowadzi do depresji. Depresja może przejawiać się w postaci złości lub apatii, co rodzice często interpretują jako niegrzeczne zachowanie i brak szacunku. Dzieci są złe na rodziców, ale tę złość wyładowują na młodszym rodzeństwie. Ib z kolei wywołuje gniew rodziców. Może się nawet zdarzyć, że dziecko będzie celowo ściągać na siebie gniew rodziców, ponieważ wydaje mu się, że powinno zostać ukarane za to, że ocalało[137]. Podświadomie lub świadomie dziecko zastanawia się: *Dlaczego mnie pozwolono żyć, a mój brat lub siostra zostali zabici f*

Kategorie dzieci, które uniknęły aborcji

Według P. Neya, dzieci, które ocalały przed aborcją, można zaklasyfikować do jednej z trzech grup[138]:

Dziecko prześladowane nie jest pewne przyszłości, ponieważ wie, że jego rodzice zdecydowali się kiedyś na aborcję, ale nie zna szczegółów. Prześladuje je tajemniczość tego wydarzenia. Boi się jednak zapytać, jak do tego doszło, gdyż mogłoby się dowiedzieć czegoś jeszcze gorszego niż to, co podsuwa mu wyobraźnia.

Sześcioletni Mark wie, że jego rodzice usunęli swoje pierwsze dziecko, ponieważ mówią o swoich przeżyciach podczas szkoleń prowadzonych przez obrońców życia poczętego. Rozumie, że aborcja jest złem, i wie, że zabiła jego starszego brata lub siostrę. Lecz boi się zapytać rodziców, dlaczego dopuścili do czegoś tak strasznego. Czyżby nie kochali dzieci? Jeżeli nie chcieli dzieci, to dlaczego jego też nie zabili?

[137] Philip G. Ney, *Infant Abortion and Child Abuse: Cause and Effect, The Psychological Aspects of Abortion,* University Publications of America, Inc. Waszyngton, 1979, ss. 29-30.

[138] Philip G. Ney, *A Consideration...,* dz. cyt., s. 171.

Dziecko zobowiązane to takie, którego rodzice starają się mieć pełną kontrolę nad wszystkimi czynnikami, które kiedyś doprowadziły do aborcji, jak choćby presja ze strony otoczenia, kłopoty materialne czy chęć prowadzenia wygodnego życia. Chcą dopilnować, żeby już nigdy do tego nie doszło. Stają się więc nadopiekuńczy i starają się uchronić ocalałe dziecko przed wszelkimi hipotetycznymi niebezpieczeństwami. W rezultacie inteligencja, samodzielność i ciekawość dziecka zostają stłumione.

Rodzice Elisabeth zdecydowali się na aborcję w czasie studiów. Nie byli wówczas małżeństwem. Chcieli poczekać z założeniem rodziny, aż uzyskają dyplom, pobiorą się, znajdą dobrą pracę i będą mieć własne mieszkanie. Kiedy urodziła się Elisabeth, jej matka postanowiła, że zostanie z nią w domu, ponieważ nie ufała nikomu na tyle, aby powierzyć obcej osobie opiekę nad dzieckiem. Elisabeth ma obecnie cztery latka, lecz matka nie pozwala jej bawić się z dziećmi sąsiadów, ponieważ obawia się, że mogłaby złapać od nich przeziębienie lub inną dziecięcą chorobę. Dziewczynka może bawić się tylko z dwiema kuzynkami, które mieszkają 45 kilometrów od nich. Matka Elisabeth uważa, że jest odpowiedzialna za edukację córki. Rozważa więc prowadzenie nauki szkolnej w domu, aby jej córka nie była narażona na wpływ innych dzieci i dorosłych w szkole.

Dziecko zastępcze to szczególnie chciane dziecko, które zostało poczęte, aby zastąpić dziecko usunięte. Rodzice wiążą z nim wielkie oczekiwania, którym ono być może nie będzie w stanie sprostać. Jeżeli zdarzy mu się niepowodzenie, rodzice mogą to bardzo przeżywać i czuć się rozczarowani, ponieważ pokładają w nim wszystkie swoje nadzieje i marzenia.

Kevin ma piętnaście lat. Jest obiecującym zapaśnikiem w szkolnym klubie sportowym i wyróżniającym się uczniem. Jego ojciec był kiedyś stanowym mistrzem zapasów w kategorii szkół średnich i oczekuje, że syn pójdzie w jego ślady. Kevin nie wie jednak, że kiedy rodzice byli w klasie maturalnej, jego matka zaszła w ciążę. W czwartym miesiącu usunęli jego starszego brata. Nie mogli się pobrać, ponieważ jego ojciec mógłby utracić stypendium, które

otwierało mu drogę do stanowego uniwersytetu. Bili się z myślami przez wiele tygodni, w końcu zdecydowali się na aborcję. Jego ojciec został zapaśnikiem w klubie uniwersyteckim, ale utracił stypendium na drugim roku studiów. Sfrustrowany i rozgoryczony, porzucił studia i ożenił się z matką Kevina, która cierpliwie na niego czekała. Osiedlili się w swoim rodzinnym mieście, gdzie jego ojciec podjął pracę w rodzinnej firmie. Dwa lata później urodził się Kevin i jego ojciec zaczął marzyć o turniejach i medalach, których sam nie zdobył, a które mógłby zdobyć jego pierwszy, usunięty wskutek aborcji syn.

Aborcja a maltretowanie dzieci

Chociaż zwolennicy aborcji sięgają po argument, że niechciane dzieci, które nie zostały poddane aborcji, będą bardziej narażone na maltretowanie, to jednak badania wykazują, że do maltretowania dzieci dochodzi częściej wśród matek, które kiedyś przerwały ciążę. Wynika to stąd, że poczucie winy z powodu aborcji prowadzi do depresji, która utrudnia matce nawiązanie głębokiej więzi z kolejnymi dziećmi[139]. Depresja może pojawić się dopiero po urodzeniu kolejnego dziecka, ponieważ daje o sobie wówczas znać stłumiony żal po stracie pierwszego potomka. Jeżeli matka pragnęła jego śmierci, trudniej będzie jej przeżyć żałobę po jego utracie. Niemożność nawiązania głębokiej więzi z kolejnymi dziećmi zwiększa prawdopodobieństwo maltretowania lub zaniedbywania potomstwa[140].

Gdy Julie była w klasie maturalnej, dowiedziała się, że jest w ciąży. Wydawało się jej wówczas, że aborcja jest jedynym rozwiązaniem. Chciała zdać maturę i pójść na studia, zamiast wychodzić za mąż i rodzić dziecko. Usunęła więc ciążę. Zaczęła studiować, ale po dwóch semestrach zabrakło jej pieniędzy i musiała pójść do pracy.

[139] Tamże, s. 172.

[140] Tamże, s. 173.

Wkrótce potem dowiedziała się, że znowu jest w ciąży. Tym razem urodziła swoje dziecko i poślubiła jego ojca. Było to dwa lata po aborcji.

Julie kocha swoją córeczkę, która ma teraz trzy lata. Jednakże przez niemal cały pierwszy rok jej życia miała względem niej ambiwalentne uczucia. „Ciągle wyobrażałam sobie, że po moim domu powinno biegać jeszcze jedno dziecko. Odczuwałam niemal wrogość do Jessie, ponieważ nie była ideałem. Jako niemowlę miała kolki i sprawiała sporo kłopotów. Sądzę, że oczekiwałam, iż zajmie miejsce pierwszego dziecka. Nie byłam w stanie przełamać oporów w stosunku do Jessie, ponieważ ciągle wyobrażałam sobie inne, starsze o dwa lata dziecko".

Trudność w nawiązaniu głębokiej więzi z kolejnymi dziećmi jest pochodną pozornie racjonalnych uzasadnień, jakimi posłużyli się rodzice, żeby usprawiedliwić usunięcie pierwszego dziecka. Aby to zrobić, musieli pozbawić je cech ludzkich i zaprzeczyć temu, że jest zależne od ich opieki i troski. Z tego względu trudniej przychodzi im zrozumieć i zaspokajać potrzeby kolejnego, tym razem już urodzonego dziecka.

Zwłaszcza mężczyznom trudno nawiązać bliską więź z kolejnymi dziećmi. Mężczyzna, który ma za sobą przejścia aborcyjne, będzie prawdopodobnie przez cały okres ciąży odnosił się z dystansem do dziecka rozwijającego się w łonie matki. Nawet po narodzinach jego zainteresowanie dzieckiem może być stosunkowo nieduże. Obawia się bowiem, że zaangażowanie uczuciowe będzie zwiększać ryzyko cierpienia[141].

Wcześniejsza aborcja może osłabić u rodziców instynktowny mechanizm kontrolujący agresję. Będzie im więc trudniej pohamować pojawiającą się niekiedy wściekłość na małe dziecko, które jest od nich zależne[142]. Zazwyczaj gdy dziecko daje sygnał, że coś mu dolega, rodzice szukają źródła problemu i starają się mu zaradzić.

[141] Tamże, s. 173.

[142] Philip G. Ney, *Relationship Between Abortion and Child Abuse,* „Canadian Journal of Psychiatry", listopad 1979, ss. 611-612.

Kiedy jednak decydują się na aborcję, muszą przezwyciężyć swój instynkt rodzicielski, nakazujący zaopiekować się bezbronnym maleństwem. Instynkt ten będzie również osłabiony w przypadku kolejnych ciąż i podczas wychowywania dzieci. Raz stłumiony instynkt rodzicielski może nie chronić już tak skutecznie przed wybuchami gniewu na bezbronnego noworodka, płaczące niemowlę lub gadatliwego przedszkolaka. Może to również tłumaczyć, dlaczego ludziom, którzy byli w dzieciństwie bici lub zaniedbywani, zdarza się reagować na cudze cierpienie złością lub obojętnością[143].

Inne konsekwencje aborcji dla dzieci

Wzmożona agresywność rodziców

Rodzice coraz częściej przeliczają koszty wychowania dziecka na wartość dóbr materialnych, których ono pragnie. Zauważają przy tym, że wymagania młodego pokolenia stale rosną. Z kolei dorastające dzieci uważają, że rodzice nie troszczą się o nich na tyle, aby poświęcić im czas i okazać miłość. Zasypują ich za to rzeczami materialnymi. Rodzice czują się zagrożeni i mogą reagować agresją. Niekiedy nawet znęcają się nad dziećmi fizycznie i psychicznie[144].

Samobójstwo

W podświadomości dziecka, które przeżyło aborcję, może być zakodowana nieudana próba usunięcia ciąży. Nie zdając sobie z tego sprawy, może ono podejmować kolejne próby samobójcze, które są w istocie nieuświadomionym odtwarzaniem tamtego wydarzenia[145]. Choć dziecko wydaje się niepoczytalne, w rzeczywistości jest to zachowanie kompulsywne, polegające na ciągłym odtwarzaniu tre-

[143] Tamże, s. 612.

[144] Tamże, s. 613.

[145] Andrew Feldmar, *The Embryology of Consciousness: What is a Normal PregnancyP,* (w:) *The Psychological Aspects of Abortion,* University Publications of America, Inc., Waszyngton 1979, s. 21.

ści zakodowanych w pamięci. Uwolnienie od wewnętrznego przymusu odtwarzania nieudanej aborcji przez podejmowanie prób samobójczych polega na odnalezieniu związku pomiędzy tymi dwoma wydarzeniami, co następuje zazwyczaj dopiero w wieku dorosłym.

Malejąca wartość dzieci

Ze wzrostem liczby aborcji maleje wartość dzieci. Coraz częściej ludzie decydują się w ogóle nie mieć potomstwa. P. Ney stwierdza: „Logicznie rzecz biorąc, skoro coraz więcej osób nie chce mieć dzieci, dziecko traci na wartości. Jeżeli nie narodzone dziecko nie przedstawia żadnej wartości i wolno je zabić, to można uzasadnić zabijanie innych dzieci, które utraciły wartość, ponieważ nie są chciane. [...] Ludzie nie niszczą tego, co wysoko cenią. W miarę jak dzieci tracą na wartości, dorosłym coraz łatwiej przychodzi zaniedbywać je lub pozbywać się ich. Co ciekawe, zarówno ci, którzy usuwają dzieci w drodze aborcji, jak i ci, którzy je mordują, twierdzą, że robią to z *miłości*"[146].

Jak zwalczać negatywne skutki uboczne aborcji?

Rodzice, którzy chcą zwalczać negatywne skutki uboczne aborcji, powinni najpierw ustalić, na którym etapie procesu zdrowienia sami się znajdują. Gzy nadal żyją w poczuciu winy z powodu usunięcia ciąży, czy też przyznali się do winy, poprosili Boga o przebaczenie i wybaczyli sobie oraz wszystkim, którzy przyczynili się do aborcji? Zanim bowiem będą mogli skupić się na naprawieniu relacji ze swoimi dziećmi, muszą przejść pomyślnie przez wszystkie etapy zdrowienia, opisane w poprzednich rozdziałach.

Jeżeli uważają, że zostali uzdrowieni emocjonalnie albo znajdują się na końcowym etapie procesu zdrowienia, powinni przyjrzeć

[146] Philip G. Ney, dz. cyt., s. 613.

się swojej relacji z każdym z ocalałych dzieci. Go do nich czują? Jak je traktują? Gzy złoszczą się na nie bez przyczyny? Czy odczuwają niepokój, gdy któreś z nich znika z pola widzenia? Jak podchodzą do swojej roli rodziców? Czy czują się w niej dobrze, czy też wydaje im się, że się do tego nie nadają?

Czy powiedzieli dziecku lub dzieciom o aborcji? Jak to zrobili: w gniewie czy z miłością? Jaka była reakcja dziecka?

Jeżeli nie powiedzieli dziecku o aborcji, to czy podejrzewają, że ono i tak o tym wie?

Udzielenie odpowiedzi na te pytania może pokazać, że ich więź z dziećmi pozostawia wiele do życzenia i powinni wprowadzić jakieś zmiany. Dobrze zrobią, zasięgając porady u profesjonalnego psychoterapeuty chrześcijańskiego, który może zalecić im podjęcie konkretnych działań.

Zanim jednak skontaktują się z terapeutą, mogą sami zrobić kilka rzeczy. Po pierwsze, należy powiedzieć dziecku prawdę o aborcji, szczególnie jeśli ono o niej wie lub podejrzewa, że miała miejsce. Rodzice powinni więc być gotowi na rozmowę o tym, dlaczego do niej doszło, i przyznać, że popełnili błąd. Jeżeli wolą, mogą wcześniej wyrazić swoje myśli w formie listu do dziecka lub tylko po to, by jasno sformułować własne myśli. Kiedy dziecko przeczyta list, muszą porozmawiać z nim na ten temat. Ważne jest, by mówili prawdę i odpowiadali na wszystkie pytania dziecka.

Po drugie, powinni dążyć do nawiązania lepszej więzi z dzieckiem, spędzając z nim więcej czasu. Mogą pomagać w odrabianiu lekcji, iść razem do parku lub wspólnie czytać książkę. Jeżeli dziecko jest nastolatkiem, mogą wyjechać razem pod namiot, wybrać się wspólnie na zakupy, podjąć się czegoś, co przyniesie im obopólną satysfakcję, lub po prostu usiąść i porozmawiać. Jeżeli dziecko jest dorosłe i mieszka z dala od domu, mogą pisać listy lub często telefonować. W miarę możliwości powinni organizować krótkie zjazdy rodzinne, aby wszyscy mieli okazję spędzić razem trochę czasu. Niezależnie od wieku dziecka, ostatecznym celem wspólnie spędzanego czasu jest pogłębianie więzi między rodzicami i dziećmi.

We wszystkich wysiłkach zmierzających do stworzenia wartościowej relacji z dziećmi powinni korzystać ze wspaniałego narzędzia, którym dysponują chrześcijanie - z modlitwy. Niech w codziennej modlitwie proszą Boga o prowadzenie i pomoc w odbudowywaniu życia rodzinnego, ufając, że wysłucha ich prośby. „A Bóg mój według swego bogactwa zaspokoi wspaniale w Chrystusie Jezusie każdą waszą potrzebę" (Flp 4:19).

Dodatek A

Pomocne teksty z Pisma Świętego

Miłość zamiast samopotępienia

„Nie wspominajcie wydarzeń minionych, nie roztrząsajcie w myśli dawnych rzeczy. Oto Ja dokonuję rzeczy nowej: pojawia się właśnie. Czyż jej nie poznajecie? Otworzę też drogę na pustyni, ścieżyny na pustkowiu" (Iz 43:18-19).

„Pocieszcie, pocieszcie mój lud! - mówi wasz Bóg. Przemawiajcie do serca Jeruzalem i wołajcie do niego, że czas jego służby się skończył, że nieprawość jego odpokutowana, bo odebrało z ręki Pana karę w dwójnasób za wszystkie swe grzechy" (Iz 40:1-2).

„Bracia, ja nie sądzę o sobie samym, że już zdobyłem, ale to jedno [czynię]: zapominając o tym, co za mną, a wytężając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę w Chrystusie Jezusie" (Flp 3:13-14).

„To zaś, co niegdyś zostało napisane, napisane zostało i dla naszego pouczenia, abyśmy dzięki cierpliwości i pociesze, jaką niosą Pisma, podtrzymywali nadzieję" (Rz 15:4).

Radość zamiast poczucia winy

„Biadania moje zmieniłeś mi w taniec; wór mi rozwiązałeś, opasałeś mnie radością, by moje serce nie milknąc psalm Tobie śpiewało. Boże mój, Panie, będę Cię wysławiał na wieki" (Ps 30:12-13).

„Wielkodusznie postąpił Pan z nami: staliśmy się radośni" (Ps 126:3).

„Weselcie się z tymi, którzy się weselą, płaczcie z tymi, którzy płaczą" (Rz 12:15).

„Do tej pory o nic nie prosiliście w imię moje: Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna" (J 16:24).

„Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowałem. Wytrwajcie w miłości mojej! Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej, tak jak Ja zachowałem przykazania Ojca mego i trwam w Jego miłości. Fo wam powiedziałem, aby radość moja w was była i aby radość wasza była pełna" (J 15:9-11).

„Jeśli więc jest jakaś zachęta w Chrystusie, jakaś pociecha miłości, jakaś wspólnota Ducha, jakieś współczucie i miłosierdzie, dopełnijcie mojej radości i to samo myślcie, mając tę samą miłość, zjednoczeni i jednomyślni" (Flp 2:1-2; PE).

Prawdziwa nadzieja

„I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu już [odtąd] nie będzie, bo pierwsze rzeczy przeminęły" (Ap 21:4).

„[...] paść ich będzie Baranek, który jest pośrodku tronu, i poprowadzi ich do źródeł wód życia: i każdą łzę otrze Bóg z ich oczu" (Ap 7:17).

„Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni" (Mt 5:4).

„Właśnie o to trudzimy się i walczymy, ponieważ złożyliśmy nadzieję w Bogu żywym, który jest Zbawcą wszystkich ludzi, zwłaszcza wierzących" (1 Tm 4:10).
„Tak mówi Pan: Słuchaj! W Ramie słychać narzekanie i gorzki płacz: Rachel opłakuje swoje dzieci, nie daje się pocieszyć po swoich dzieciach, bo ich nie ma. Tak mówi Pan: Powstrzymuj swój głos od płaczu, a swoje oczy od łez, gdyż jeszcze będziesz miała nagrodę za swój trud - mówi Pan - wrócą z ziemi wroga. Jest jeszcze nadzieja dla twojego potomstwa - mówi Pan - i wrócą synowie do swoich siedzib" (Jr 31:15-17; BW).

Powołanie do służby

Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe. Wszystko zaś to pochodzi od Boga, który pojednał nas z sobą przez Chrystusa i zlecił nam posługę jednania. Albowiem w Chrystusie Bóg jednał z sobą świat, nie poczytując ludziom ich grzechów, nam zaś przekazując słowo jednania" (2 Kor 5:17-19).
„Błogosławiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, Ten, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakiejkolwiek udręce, pociechą, której doznajemy od Boga" (2 Kor 1:3-4).

Dodatek B

Dziewięć kroków na drodze osobistego rozwoju[141]

Krok pierwszy:

Przyznaję, że nie mam siły, by naprawić szkody, jakie aborcja wyrządziła w moim życiu. Oczekuję, że Jezus Chrystus uzdrowi mnie swoją mocą.

Krok drugi:

Jestem gotowa opowiedzieć przynajmniej jednej osobie o tym, co przeżywam. Przestaję trzymać to w tajemnicy z powodu wstydu i rozpoczynam tym samym proces zdrowienia.

Krok trzeci:

Rozumiem, że wstyd, poczucie winy i cierpienia psychiczne, jakich doznaję, są konsekwencjami mojego postępowania. Przyznaję się do tych uczuć i postaram się z nimi uporać.

147 Wykorzystano za zgodą Conquerors - Post Abortion Support Group, 3361 Republic Avenue, Suite 201, Minneapolis, MN 55426.

Krok czwarty:

Postanawiam, że żałoba po utracie mojego dziecka będzie stanowić część procesu zdrowienia. Z Bożą pomocą pokonam poszczególne etapy przeżywania żalu.

Krok piąty:

Jestem gotowa wyznać Bogu, że to ja jestem odpowiedzialna za utratę mojego dziecka. Nie mogę żywić urazy do innych, którzy pomagali mi podjąć tę decyzję lub nakłonili mnie do aborcji.

Krok szósty:

Biorę na siebie odpowiedzialność za utratę mojego dziecka wskutek aborcji. Postanawiam jednak wybaczyć zarówno sobie, jak i innym. Przyjmuję również przebaczenie, jakim obdarza mnie Chrystus.

Krok siódmy:

Wierzę, że jestem wartościową osobą i kimś wyjątkowym w oczach Boga. Z Jego pomocą będę kształtować poczucie własnej wartości i rozwijać moje talenty i możliwości.

Krok ósmy:

Z Bożą pomocą wykorzystam swoje doświadczenia, aby chronić i ratować życie innych matek i dzieci. Będę też pomagać kobietom, które usunęły ciążę.

Krok dziewiąty:

Uznaję Boga za mojego Pana i będę poznawać Jego wolę dla mojego życia. Chcę, aby proces zdrowienia ze skutków aborcji trwał aż do mojego pełnego uzdrowienia niezależnie od tego, jak bolesne i smutne mogą być wspomnienia przywołane w jego trakcie.

Wykaz skrótów nazw ksiąg biblijnych

STARY TESTAMENT

1 Księga Mojżeszowa (Rodzaju)	1 M (Rdz)
2 Księga Mojżeszowa (Wyjścia)	2 M (Wj)
3 Księga Mojżeszowa (Kapłańska)	3 M (Kpi)
4 Księga Mojżeszowa (Liczb)	4 M (Lb)
5 Księga Mojżeszowa (Powt. Prawa)	5 M (Pwt)
Księga Jozuego	Joz
Księga Sędziów	Sdz
Księga Rut	Rt
1 Księga Samuela	1 Sm
2 Księga Samuela	2 Sm
1 Księga Królewska	1 Kri
2 Księga Królewska	2 Kri
1 Księga Kronik	1 Krn
2 Księga Kronik	2 Krn
Księga Ezdrasza	Ezd
Księga Nehemiasza	Ne
Księga Estery	Est
Księga Joba	Job
Księga Psalmów	Ps
Przypowieści Salomona	Prz
Księga Kazn. Salomona (Koheleta)	Kzn (Koh)
Pieśń nad Pieśniami	PnP
Księga Izajasza	Iz
Księga Jeremiasza	Jr
Treny	Tr
Księga Ezechiela	Ez
Księga Daniela	Dn
Księga Ozeasza	Oz
Księga Joela	J1
Księga Amosa	Am
Księga Abdiasza	Ab
Księga Jonasza	Jon
Księga Micheasza	Mi
Księga Nahuma	Na
Księga Habakuka	Ha
Księga Sofoniasza	So
Księga Aggeusza	Ag
Księga Zachariasza	Za
Księga Malachiasza	Ml

NOWY TESTAMENT

Ewangelia Mateusza	Mt
Ewangelia Marka	Mk
Ewangelia Łukasza	Łk
Ewangelia Jana	J
Dzieje Apostolskie	Dz
List Pawła do Rzymian	Rz
1 List Pawła do Koryntian	1 Kor
2 List Pawła do Koryntian	2 Kor
List Pawła do Galacjan	Ga
List Pawła do Efezjan	Ef
List Pawła do Filipian	Flp
List Pawła do Kolosan	Kol
1 List Pawła do Tesaloniczan	1 Tes
2 List Pawła do Tesaloniczan	2 Tes
1 List Pawła do Tymoteusza	1 Tm
2 List Pawła do Tymoteusza	2 Tm
List Pawła do Tytusa	Tt
List Pawła do Filemona	Flm
List do Hebrajczyków	Hbr
List Jakuba	Jk
1 List Piotra	1P
2 List Piotra	2 P
1 List Jana	1J
2 List Jana	2 J
3 List Jana	3 J
List Judy	Jud
Objawienie Jana (Apokalipsa)	Obj (Ap)

Wykaz skrótów nazw przekładów Pisma Świętego wykorzystanych w niniejszej publikacji:

BG - Biblia Gdańska *(Biblia, to jest całe Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, z hebrajskiego i greckiego języka na polski pilnie i wiernie przetłómaczona).*

BT - Biblia Tysiąclecia *(Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych,* opracował Zespół Biblistów Polskich z inicjatywy Benedyktynów Tynieckich, wyd. 5 na nowo opracowane i poprawione, Wydawnictwo Pallotinum, Poznań 2002).

BW - Biblia Warszawska (*Biblia to jest Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Nowy Przekład z języków hebrajskiego i greckiego opracowany przez Komisję Przekładu Pisma Świętego,* Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa 1995).

BWP - Biblia Warszawsko-Praska (*Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, „Biblia Warszawsko-Praska", w przekładzie z języków oryginalnych,* opr. Kazimierz Romaniuk, Pierwszy Biskup Warszawsko-Praski, Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa 1998).

PE - Przekład ekumeniczny *(Pismo Święte Nowego Testamentu i Psalmy. Przekład ekumeniczny z języków oryginalnych,* Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa 2001).

ADOPCJA I PRZYWIĄZANIE

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA RODZICÓW

Autor Deborah D. Gray

Wydawnictwo „GWP”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 9
WPROWADZENIE Niezbędnik dla rodziców dzieci z problemami przywiązania 11
ROZDZIAŁ 1 Czym jest przywiązanie i dlaczego jest ono tak istotne? 14
ROZDZIAŁ 2 Wyzwania stojące przed dziećmi i rodzicami 22
ROZDZIAŁ 3 Jakiego stylu przywiązania nauczyło się nasze dziecko? 56
ROZDZIAŁ 4 Żałoba 74
ROZDZIAŁ 5 Uraz psychiczny i strata pourazowa 93
ROZDZIAŁ 6 Inny obszar kulturowy 120
ROZDZIAŁ 7 Pozostałe trudności na drodze do przywiązania 137
ROZDZIAŁ 8 Rozwój emocjonalny. Tworzenie trwałych więzi psychicznych na każdym etapie rozwoju 160
ROZDZIAŁ 9 Proces kształtowania więzi 217
ROZDZIAŁ 10 Lęk i kontrola 227
ROZDZIAŁ 11 Sprawiedliwe traktowanie 240
ROZDZIAŁ 12 Rozwijanie inteligencji emocjonalnej 263
ROZDZIAŁ 13 Budowanie drużyny wsparcia 279
ROZDZIAŁ 14 Uzyskanie profesjonalnej pomocy 293
EPILOG 303
DODATEK 1. Klasyfikacja zaburzeń emocjonalnych według DSM-IV 305
DODATEK 2. Gdzie szukać pomocy? 311
BIBLIOGRAFIA 316
INDEKS NAZWISK 320

Podziękowania

Ludzie, z którymi pracuję w Attachment Center Northwest, są dla mnie codziennym darem. Ich umiejętności oraz serce, które wkładają w niesienie pomocy dzieciom i rodzicom, wspierają mnie w rozwijaniu moich zdolności zawodowych. W życiu osobistym są oni życzliwymi i lojalnymi przyjaciółmi. Dziękuję Wam, Beverly Cuevas, Tomie Gill, Sandy Swan, Rebecco Perbix Mallos, Sandy Bogh i Connie Dawson. Wszyscy wierzyliście, że ta książka jest warta ukończenia i publikacji oraz że uda się tego dokonać. Dziękuję Wam za to, że pozwalacie mi być częścią grupy, która wspiera rozwój wiedzy w atmosferze pokory.

Jestem również wdzięczna mojemu mężowi, Josephowi MacKenzie. Dziękuję Ci, kochanie, nie tylko za to, że tak bardzo cenisz moją pracę i tę książkę, ale też za praktyczną pomoc w składaniu i usprawnianiu komputerów. W obsłudze tych urządzeń pomogła mi Tricia MacKenzie. Dziękuję!

Składam podziękowania mojemu wydawcy, Patricii Irwin Johnston, której wiedza na tematy związane z adopcją jest niebywała i która potrafi udzielać wspaniałych wskazówek. To dzięki jej nieocenionej pomocy udało się stworzyć pracę bez luk, zawierającą właściwe informacje. Jestem też wdzięczna Cynthii V. N. Peck, autorce pomysłu na to, jak przedstawić w książce skomplikowane zagadnienia dotyczące przywiązania. Na przykładzie próbnego rozdziału Cynthia pokazała mi, jak sprawić, by materiał był zrozumiały i spójny. Dziękuję Wam obu za zaangażowanie w sprawę rodzin zastępczych i adopcyjnych, co było szczególnie widoczne podczas naszej wspólnej pracy nad tym korzystnym dla rodzin projektem.

Składam najszczersze podziękowania rodzinom, z którymi pracuję. Cierpliwie przyjmowały one moje czasowe ograniczenia, gdy kończyłam tę książkę. Jestem im również wdzięczna za podzielenie się ze mną wieloma technikami, które stosują w kontakcie z dziećmi. Dziękuję za to, że mnie uczycie. Dziękuję za radość, jaką przynosi mi nasza wspólna praca.

Jestem wdzięczna za bogactwo teoretycznych i praktycznych informacji, które są dostępne dzięki pracy wielu wybitnych osób, takich jak Vera Fahlberg, David Brodzinsky, Mary Main, John Bowlby, Selma Fraiberg, Foster Cline, Frank Putnam, Bessel van der Kolk, Bruce Perry i Nancy Thomas. Osoby te stworzyły podstawy wiedzy dla nas wszystkich.

Linda Katz i Norma Spoonamore, liderki programu planowania trwałego dobrobytu dziecka, poświęciły czas na kierowanie moim rozwojem zawodowym. Ich wpływ uwidocznia się w wielu częściach tej książki. Składam również podziękowania dr Elinor Ames, która jako pierwsza zachęcała mnie do pisania, a następnie poświęciła swój czas na zrecenzowanie tej pracy.

Jestem wdzięczna moim przyjaciołom, którzy okazują wyrozumiałość i troskę oraz pomagali mi ponieść emocjonalne koszty pracy. Dziękuję Colleen Neubert, Summerlei Westerman, Pam Bauer, Marion Morris i Brandzie Chadwick.

Z czasem zaczęłam siebie postrzegać jako dziecko kochającego Boga, które jest zaburzone pod względem przywiązania, pozbawione zaufania i zagubione między Nim a życiem, mimo wyraźnych dowodów Jego miłości. Jestem Mu wdzięczna za tą nieprawdopodobną miłość, która przepływa przez całe moje życie i przez całą moją pracę.

Deborah Gray
grudzień 2001

Fakty przytaczane w anegdotach i ramkach zostały nieco zmienione w celu zachowania zasady poufności wobec klientów.

Wprowadzenie

Niezbędnik dla rodziców dzieci z problemami przywiązania

Rodzice dzieci, u których ryzyko wystąpienia zaburzeń przywiązania jest wysokie, mają zwykle poczucie, że stąpają po nieznanym lądzie. W większości podręczników dotyczących wychowywania dzieci można znaleźć jedynie krótkie przypisy na temat trudności przeżywanych przez ich podopiecznych. Niniejsza książka jest poradnikiem dotyczącym problemów takich właśnie dzieci. Jej celem jest zapoznanie rodziców z optymalnymi sposobami sprawowania opieki. Jako terapeuta specjalizuję się w pracy z dziećmi, które na skutek zaniedbania, żałoby czy nadużywania i narażenia na wpływ szkodliwych substancji w okresie prenatalnym przeżywają szczególne problemy dotyczące przywiązania. W swojej praktyce terapeutycznej wielokrotnie obserwowałam, jak niezwykłe sukcesy odnosili rodzice, którym udzielano praktycznych informacji o sytuacji emocjonalnej ich dziecka.

Książka ta, napisana z myślą o rodzicach, ma ambicję dostarczyć całościowej, obszernej praktycznej wiedzy o tym, dlaczego, kiedy i jak stosować interwencję wobec dziecka o zaburzonym wzorcu przywiązania. Pomoże rodzicom zrozumieć, dlaczego zdolność do wytwarzania więzi jest ważna, a także nauczy ich rozpoznawać styl przywiązania, jaki wykształciło dziecko, zanim trafiło pod ich opiekę. Dzięki tej wiedzy będą mogli lepiej radzić sobie z problemami dotyczącymi przywiązania u dziecka, a nawet wspierać je w budowaniu od podstaw więzi z opiekunem, jeżeli taka więź nie została wykształcona wcześniej.

Rodzice wychowujący trudne dzieci martwią się, że mogą przeoczyć jakieś istotne problemy, na skutek czego ich dzieci w przyszłości okażą się bezbronne i nieprzygotowane do radzenia sobie z trudnościami. W tej książce przedstawiam takie właśnie ważne problemy, którymi należy się zająć, biorąc pod uwagę przyszłe funkcjonowanie dziecka. Prezentuję również liczne przykłady interwencji, poprawiających efekty pracy z dzieckiem, a także zasługujące na szczególną uwagę działania profilaktyczne wobec rodziców i dzieci.

W każdym rozdziale znajdują się liczne omówienia problemów, przedstawiające przykłady możliwych rozwiązań. Zawierają one opis doświadczeń rodziców i dzieci, którzy pokonali podobne trudności.

W książce tej opisuję także te problemy, które muszą zostać przezwyciężone, aby rodzice i dzieci mogli stworzyć zdrową rodzinę. Dużo uwagi poświęcam specyficznym trudnościom, które muszą rozwiązać dzieci, aby ich osobowość mogła się zdrowo rozwijać.

Rodzice zapoznają się z wpływem żałoby i doświadczeń urazowych na dziecko oraz z tym, jak przeżycia te mogą wpływać na ich własne reakcje. Przedstawiam tu możliwe sposoby pomagania dziecku w radzeniu sobie ze wstrząsem psychicznym po urazie, które umożliwiają rodzicom złagodzenie cierpienia i uspokojenie dziecka. Relacjonuję również badania nad zmianami zachodzącymi w mózgu pod wpływem przeżytej traumy. Na podstawie danych uzyskanych w trakcie badań pokazuję, jak można minimalizować skutki urazu i jak najlepiej docierać do dziecka, oraz opisuję przypadki ilustrujące zastosowanie tej wiedzy. Niniejsza książka pozwoli rodzicom poszerzyć zakres umiejętności i zwiększyć poczucie kompetencji w opiece nad swoimi trudnymi dziećmi. Pomoże im pogodzić odpowiedzialność z opieką i troską o dziecko.

Omawiam tu również wpływ, jaki na dziecko wywierają zmiana obszaru kulturowego, zaburzenia pamięci, alkoholowy zespół płodowy i głębokie zaniedbanie. Następnie przedstawiam praktyczne wskazówki, które pomogą rodzicom wydobyć z ich dzieci to, co najlepsze.

Dzieci z problemami przywiązania przeżywają najczęściej trudności związane z poczuciem kontroli i lękiem. Nawet jeśli ich rodzice rozumieją, dlaczego są one kontrolujące lub lękliwe, to równocześnie nie wiedzą, jak w takich sytuacjach postępować. Opisuję rozmaite propozycje reagowania na lęk i kontrolujące zachowania dziecka. Rodzice mogą wybrać techniki, które najlepiej pasują do ich rodziny i indywidualnych cech dziecka.

W części poświęconej rozwojowi skupiam się przede wszystkim na psychice dzieci, które nie przebywały od urodzenia z tą samą rodziną. Są tu opisane techniki służące tworzeniu przywiązania, dostosowane do każdego etapu rozwojowego. Rodzice mogą określić etap rozwojowy swojego dziecka, zobaczyć, jakie wyzwania stoją przed nimi w tym okresie, a także sprawdzić, jak powinni postępować. Zamieszczone opisy doświadczeń różnych rodzin są przystępnym, sfabularyzowanym materiałem na temat rozwoju dzieci i strategii postępowania rodziców.

W książce proponuję też różne sposoby wprowadzania równowagi do życia rodzinnego, pamiętając o tym, by poświęcać uwagę wszystkim jej członkom. Opisuję, w jaki sposób można chronić rozwój rodzeństwa dziecka i podtrzymywać poczucie wartości wszystkich domowników. Zajmuję się problemem odbudowywania inteligencji emocjonalnej dziecka, czyli pomagania mu w tym, by uczyło się rozpoznawać wyraz twarzy i mowę ciała innych ludzi oraz reagować na nie we właściwy sposób. Wyjaśniam, jak rodzice mogą organizować dla siebie i swoich dzieci różne formy wsparcia ze strony rodziny, przyjaciół i specjalistów. Przedstawiam również fragment wywiadu ze specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego oraz wskazówki, jak wybierać właściwego profesjonalistę dla swojej rodziny.

Wraz z wydawcą tej książki mamy nadzieję, że zapoznając rodziców z technikami sprzyjającymi budowaniu przywiązania, pomożemy im w zminimalizowaniu bolesnych problemów ich dzieci. Po książkę mogą sięgnąć również specjaliści i przyjaciele rodziny, by zrozumieć i wspierać metody stosowane w domu przez rodziców.

Układ treści jest tematyczny, poszczególnym rozdziałom przyporządkowano określone problemy, co ułatwia korzystanie z nich innym osobom, na przykład nauczycielom lub dziadkom dziecka.

Pisząc tę książkę, starałam się, aby była ona możliwie bliska codzienności i miała strukturę przewodnika, który wyjaśnia, jak i dlaczego warto postępować w określony sposób. Praca nad budowaniem przywiązania oraz leczeniem dzieci i rodziców może się wydawać obu stronom nadmiernie obciążająca, nawet jeśli otrzymują znaczne wsparcie otoczenia. Materiał tu zamieszczony dostarcza rodzicom informacji, oparcia i wskazówek do dalszych działań.

Praca nad budowaniem przywiązania po doświadczeniu straty jest jedną z najbardziej cennych prac wykonywanych w społeczeństwie. Dzieci, które uczą się zdrowego przywiązania, stają się później zdrowymi obiektami przywiązania dla własnych dzieci. Rodzice, którzy pomimo trudności zabiegali o to, by powściągliwe dzieci zaangażowały się w dające spełnienie relacje rodzinne, zdobyli mój wielki szacunek. Ich dzieci zdobyły moje serce.

Rozdział 1

Czym jest przywiązanie i dlaczego jest ono tak istotne?

Przywiązanie między dzieckiem a rodzicem jest tworzywem ich wzajemnej relacji. Staje się ono matrycą wszystkich późniejszych relacji i podstawowych przekonań dziecka. Rodzice, którzy dbają o dziecko i są wrażliwi na jego potrzeby, umożliwiają mu wykształcenie właściwego stylu przywiązania. Dopóki nie pojawią się jakieś przeszkody, dziecko w naturalny sposób odpowiada na postawę godnych zaufania, opiekuńczych i wrażliwych rodziców, tworząc z nimi więź pełną ufności i poczucia bezpieczeństwa. Specjalista powiedziałby, że ma ono „ufny styl przywiązania". Konsekwencje określonego stylu przywiązania są bardzo złożone. Na początek warto zapamiętać, że w najprostszym ujęciu przywiązanie jest relacją, która wywiera wielki wpływ na osobowość człowieka.

Rodzice i specjaliści z podziwem obserwują to, w jaki sposób pierwsze formy przywiązania kształtują późniejsze przekonania w psychice dziecka. Przywiązanie niemowlęcia buduje trwałe matryce leżące u podłoża późniejszych intymnych relacji, świadomości przeżywanych emocji, interakcji społecznych i samoakceptacji. Są one później wykorzystywane w dorosłym życiu, wpływając na związki z innymi ludźmi oraz na postawę wobec własnego dziecka. Jeżeli takie matryce powstaną na bazie braku zaufania, ich zmodyfikowanie wymaga od dzieci i rodziców bardzo ciężkiej pracy.

Kiedy rodzice i dzieci zaczynają się do siebie przywiązywać, tworzą ze sobą bardzo bliską, ścisłą relację, gruntownie się do siebie dostrajając. Zaczynają poznawać wzorce wzajemnego odnoszenia się do siebie. Z punktu widzenia dziecka przywiązanie wymaga rozwinięcia pewnego zbioru umiejętności i uczuć wobec drugiej osoby. Wysyłane sygnały i otrzymywane odpowiedzi związane z tymi nowymi umiejętnościami prowadzą do powstania matrycy relacji i decydują o tym, czy rodzice będą spostrzegani przez dziecko jako godni zaufania, czy nie. Człowiek, który wykształcił ufny styl przywiązania, wchodzi w tysiące pomyślnych interakcji i we względnie małą liczbę niepomyślnych (ale nie niszczących). Z punktu widzenia rodzica budowanie przywiązania wymaga wykorzystania zbioru umiejętności dotyczących relacji z drugą osobą i związanych ze sprawowaniem opieki, dzięki czemu między rodzicem a dzieckiem będzie mogło dojść do owych tysięcy pomyślnych interakcji. Wiele

z tych umiejętności rodzice przejmują automatycznie od własnych rodziców. Innych się uczą, pozbywając się jednocześnie niekorzystnych i niepożądanych nawyków oraz postaw. W niniejszej książce opiszę niektóre z tych rodzicielskich umiejętności w kontekście rozmaitych sytuacji rodzinnych.

Przywiązanie jest kluczem do regulacji uczuć skrajnej frustracji i lęku. Do czasu ukończenia mniej więcej 18 miesięcy dziecko o ufnym stylu przywiązania, które jest otoczone dobrą opieką, wierzy w to, że rodzice wrócą po krótkiej nieobecności (trwającej kilka godzin, nie dni). Niemowlę uczy się tego, że jego potrzeby są dla rodziców ważne i że będą oni je zaspokajać. Uczy się polegać na pomocy rodziców. Kiedy przeżywa skrajne emocje lub frustrację, rodzice uspokajają je lub odwracają jego uwagę. Korzystając z ich pomocy, rozwija w swoim mózgu zdolność do regulowania emocji i samodzielnego uspokajania się. Kiedy samo się uspokoi, rodzice nagradzają je uśmiechem lub słowami wypowiadanymi miłym tonem.

Rodzic, który tworzy z niemowlęciem więź opartą na poczuciu bezpieczeństwa, chroni je przed zbyt dużą stymulacją lub frustracją. Wówczas zdolność dziecka do sterowania nastrojami i emocjami dojrzewa. Niemowlę lub małe dziecko, które jest w dobrej relacji z rodzicem, uczy się zachowywać pozytywny nastrój i sygnalizować potrzebę pomocy, kiedy odczuwa ból lub frustrację. W miarę dojrzewania mózgu rozwija się też zdolność do samouspokajania się. Niemowlę uczy się tego, że jego potrzeby są ważne i godne uwagi. Dzięki temu może rozwinąć w sobie podstawową w dalszym życiu zdolność do traktowania własnych emocji jako wewnętrznych, wiarygodnych sygnałów. Uczy się również znosić codzienną dawkę niepowodzeń i nie zastyga w uczuciach frustracji, samotności, nudy czy bólu, ponieważ wie, że może liczyć na pomoc rodziców. Jego życie biegnie zgodnie ze wzorcem, w którym podstawowe potrzeby są zaspokajane, a problemy - rozwiązywane. W zdrowej relacji niemowlę przekonuje się o tym, że rodzice są zabawni, stymulujący i pełni miłości. Przekonuje się też o tym, że w normalnym domu rodzice wykonują takie czynności, jak branie prysznica, przyrządzanie obiadu i spędzanie czasu z innymi ludźmi, a ono musi w tym czasie poczekać lub pobawić się samo. Odkrywa, że otrzymuje wiele uwagi, gdy jest sympatyczne, wesołe i pogodne, a nie tylko wtedy, gdy czegoś potrzebuje.

Takie pojęcia, jak tworzenie więzi i przywiązanie, są często stosowane zamiennie. W niniejszej książce termin przywiązanie będzie zarezerwowany do opisu trwałych relacji, które kształtuje czas i doświadczenie kontaktu z członkami rodziny (w wyjątkowych wypadkach - z osobami spoza rodziny). Utrata osoby będącej obiektem przywiązania prowadzi do długotrwałego i bolesnego procesu żałoby. Pojęcie więzi - zgodnie z tym, jak będziemy go używać w tej książce - oznacza bliskie więzi, które zwykle powstają w kontakcie z nauczycielami, przyjaciółmi i innymi osobami, z którymi dziecko dzieli różne doświadczenia i emocje. Spośród dzieci adoptowanych wyższe wyniki od przeciętnych na skali ufnego przywiązania do rodziców uzyskują te dzieci, które adoptowano w okresie niemowlęcym. Dzieci adoptowane mogą również odczuwać więź ze swoimi biologicznymi rodzicami, nawet jeśli w kontakcie z nimi nigdy nie wykształciły prawdziwego przywiązania. Więź ta powstaje na bazie ich związku biologicznego i emocjonalnego.

Niemowlęta i dzieci przywiązują się również do takich rodziców, którzy je molestują lub zaniedbują. W takich wypadkach pewne aspekty przywiązania, których się

uczą w tej nadużywającej relacji, pojawiają się w ich późniejszych kontaktach z rodzicami adopcyjnymi. Taka forma przywiązania staje się też częścią obrazu siebie dziecka. Wspieranie go w przezwyciężeniu skutków nadużycia jest głównym celem niniejszej książki (rozmaite formy przywiązania, które rozwijają się po doświadczeniach nadużycia lub zaniedbania, są opisane bardziej szczegółowo w rozdziale trzecim).

Na czym polega normalne i zdrowe przywiązanie?

Dziecko o ufnym stylu przywiązania wierzy w to, że jest kochane, że warto ufać rodzicom i że inni ludzie pomagają w razie potrzeby. Uczy się ono tego, że rodzice mogą mu okazywać czułość, pomagać w poznawaniu świata, uspokajaniu się, rozwiązywaniu problemów i łagodzeniu bólu. Gdy dziecko, którego rodzice zawodzą, przeżywa jakieś obciążenie, zwykle nasila własne cierpienie, wpadając we wściekłość lub odcinając się od własnych uczuć poprzez dysocjację[1]. Dziecko mające uważnych rodziców uczy się sygnalizować swoje potrzeby, wyrażając adekwatną dozę gniewu, lęku lub smutku, aby otrzymać pomoc. Wysyłanie takich komunikatów jest pierwszym krokiem w stronę uczenia się podstaw rozwiązywania problemu, zamiast przeżywania furii lub zaprzeczania własnym potrzebom.

Jak już wspomniano, styl przywiązania staje się matrycą późniejszych bliskich relacji dziecka z ludźmi. Ufne przywiązanie do niezawodnych, wrażliwych rodziców pomaga dziecku tworzyć poczucie własnej wartości, ufać rodzicom i swoim uczuciom oraz troszczyć się o uczucia innych ludzi. Pomaga mu myśleć, że gdy ktoś dobrze je pozna, wówczas dostrzeże w nim dobrą, sympatyczną osobę. Pomaga mu też bronić się przed zazdrością (Fahlberg, 1992, s. 20). Dzieci charakteryzujące się ufnym stylem przywiązania mówią mi, że ich serca lub „wiaderka na miłość" są pełne oraz że nie rozglądają się za innymi rodzicami, którzy mogliby je obdarzyć miłością. Wierzą w siebie oraz w miłość i akceptację, jakie otrzymują w domu.

Przywiązanie jest jak dwukierunkowa ulica. Zarówno rodzice, jak i dzieci muszą rozpocząć podróż w stronę przywiązania. Robią to, coraz lepiej poznając się nawzajem. Zapoznają się ze swoimi sposobami komunikowania się i reagowania. Jeśli przywiązanie między rodzicami i dziećmi jest zdrowe, to obie strony są przekonane o tym, że umieją się nawzajem obdarzać miłością. W ich relacjach można zazwyczaj dostrzec spokojną wzajemność, obustronne dawanie i otrzymywanie miłości. Czasami są tak do siebie dostrojeni, że sprawiają wrażenie, jakby wykonywali jakiś choreograficzny układ. W takich sytuacjach rodzice stymulują właściwe proporcje przywiązania i zależności dziecka, a także jego niezależności i poczucia sprawstwa. Małe dzieci często lubią się popisywać przed publicznością, jaką stanowią rodzice.

Dzieci, które rozwinęły ufne przywiązanie do rodziców, promienieją pozytywnymi uczuciami. Mówiąc o tym zjawisku, John Bowlby korzystał z metafory termosta-

[1] **Mechanizm dysocjacji zostanie omówiony dalej. Dokonując dysocjacji, człowiek celowo zaburza związek między jakimś doświadczeniem a uczuciami, jakie ono wzbudza, ponieważ nie jest w stanie tych uczuć wytrzymać. Zapada w stan, w którym czuje odrętwienie i brak emocji i w którym przestaje umysłowo przetwarzać dane doświadczenie.**

tu (1969/1982, s. 372). Zgodnie z nią dzieci i rodzice pozostający ze sobą w bliskich relacjach utrzymują właściwą temperaturę. Jeśli ich rozstanie trwa zbyt długo, temperatura zaczyna spadać, co jest sygnałem, że powinni się do siebie znowu zbliżyć. Bliskość jest przyjemna wtedy, gdy zarówno dzieci, jak i rodzice są nastawieni na właściwą temperaturę.

Dzieci o zdrowym przywiązaniu sprawdzają swoje reakcje emocjonalne, posługując się pewnym kryterium: poznają swoje uczucia, przyglądając się mowie ciała i mimice rodziców. Rodzice służą im za lustra, odzwierciedlając sygnalizowany przez dzieci nastrój, a później wyrażając ten nastrój mimicznie. Dorośli zwykle mówią do niemowląt i małych dzieci - tłumaczą im to, jak rozumieją ich uczucia i w jaki sposób chcą im pomóc. Ton głosu, słowa, gesty i inne formy ekspresji umożliwiają poznawanie znaczenia różnych uczuć i sposobu ich wyrażania. Dzieci uwewnętrzniają wrażliwy i troskliwy głos rodzica, który słyszą, gdy wyrażają swoje potrzeby. Później wykorzystują ten sam sposób mówienia wobec innych ludzi i wobec siebie. Dzieci o zdrowym stylu przywiązania są zazwyczaj lepiej rozwinięte pod względem inteligencji emocjonalnej. Potrafią odczytywać uczucia wyrażane przez mimikę, gesty i słowa oraz adekwatnie na nie reagować. Kwestia ta jest omówiona szerzej w rozdziale dwunastym.

Dzieci o ufnym stylu przywiązania mają większą łatwość w rozwijaniu pozytywnego nastawienia, samokontroli i różnych umiejętności cenionych w społeczeństwie. Zazwyczaj potrafią dostrzec to, że rodzice je chronią. Dzięki temu, że się czują bezpieczne, ich mózgi rozwijają się w sposób, który umożliwia budowanie relacji z ludźmi i odczuwanie ciekawości. Wykazano, że dzieci, które straciły rodziców w pierwszym roku życia, mają wysoki poziom kortyzolu, związku produkowanego w organizmie pod wpływem hormonów związanych ze stresem i będącego wskaźnikiem poziomu stresu. Ich mózgi znajdują się w stanie wysokiej gotowości i rozwijają zdolność do utrzymywania nadmiernej czujności kosztem innych form uczenia się.

Cykl rozwoju przywiązania

Jeśli rodzice nieustannie wychodzą naprzeciw potrzebom dziecka, ufny styl przywiązania rozwija się zwykle w pierwszym roku życia. Poniższy schemat cyklu rozwoju przywiązania przedstawia proces, przez który przechodzą niemowlę i rodzice w trakcie kształtowania się stylu przywiązania. Gdy niemowlę z jakiegoś powodu cierpi i potrzebuje pomocy, natychmiast pojawia się przy nim sprawny i wrażliwy opiekun, oferujący miłość, pożywienie i suche pieluchy. Wówczas przechodzi ono od uczucia bezradności, złości i nadmiernego pobudzenia fizjologicznego do stanu zaspokojenia. Jeżeli wzorzec ten stale się powtarza, niemowlę uczy się, że zależność od rodzica oznacza zaspokojenie potrzeb. W ciągu pierwszych 6 miesięcy życia dzieci wykształcają wyłączne przywiązanie do jednego opiekuna i dostrajają się do niego. Dopóki nie skończą 8-9 miesięcy, uważają tę osobę za niezastąpioną.

To właśnie ten określony rodzic jest osobą, którą dziecko utożsamia z zaspokojeniem i bezpieczeństwem. Na jego widok dziecko się ożywia, a pod jego nieobecność czuje ono, że świat zamienia się w pasmo cierpienia.

Dziecko jest zadowolone/śpi

Dziecko jest aktywne (dzień)
Rodzice zapewniają:
- zabawę (relację)
- ruch
- stymulację
- bliskość

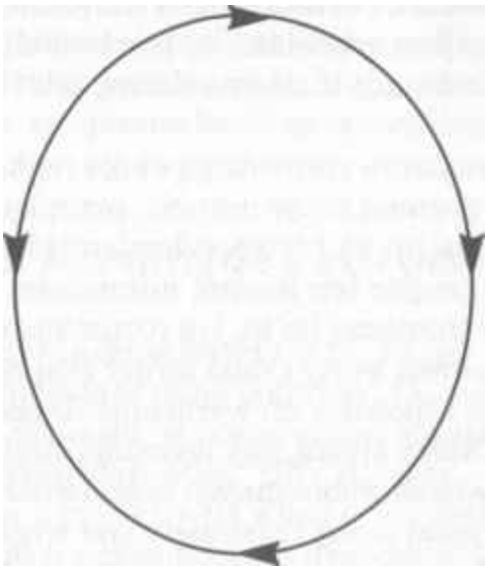

Dziecko cierpi
- przyspieszony puls
- przyspieszony oddech
- wściekłość
- bezradność
- poczucie beznadziei

Przybywają rodzice z:
- pożywieniem
- suchymi pieluchami
- kontaktem fizycznym

Dziecko uczy się, że:
- rodzic jest tożsamy z zaspokojeniem
- świat jest dobrym miejscem
- można ufać, że ludzie zaspokoją jego potrzeby
- jego potrzeby mają sens

Rycina 1.1. Cykl rozwoju przywiązania
Źródło: opracowanie własne.

Cykl rozwoju przywiązania porównuje się do cyklu pór roku. Dzieci, którym nie było dane doświadczyć tego procesu, mogą sprawiać wrażenie odciętych od uczuć robotów lub zwyczajnie skorych do gniewu. W rzeczywistości przeżywają one rozpaczliwy smutek, który rzadko wyrażają, kiedy są małe. Ich niechęć do odczuwania smutku jest zrozumiała, skoro nigdy nie dotarły do kojącego etapu cyklu i doświadczały jedynie fazy związanej z przeżywaniem bezradności, poczucia beznadziei i osamotnienia. Pewien chłopiec przebywający w domu dziecka tłumaczył: „Czuję się tak, jakbym się miał zagubić w smutku. Myślę, że umrę, kiedy poczuję smutek". Jeżeli dziecko nie ma szansy dokończyć cyklu rozwoju przywiązania, stara się nie odczuwać rozpaczy. Jednak odcinając się od swoich uczuć, odrzuca język emocjonalnych więzi, które sprawiają, że ludzie są ludźmi.

Dzieci, które nie przejawiają żadnego przywiązania do opiekunów, odczuwają straszliwą pustkę. Jeżeli doświadczyły nadużycia, a jednocześnie wykształciły przywiązanie wobec sprawcy, mają też często poczucie beznadziei i/lub odczuwają wściekłość. Jest jasne, że rzadko mogą doświadczyć kojącego domknięcia cyklu.

Co zaburza rozwój przywiązania?

Dzieci są narażone na liczne sytuacje, które grożą im zerwaniem przywiązania lub uniemożliwiają jego powstanie. Niektórym z nich można zapobiec, innym - nie. Najczęstsze przyczyny utraty opiekuna (rodzica) lub trudności w rozwoju przywiązania to:

1) rozstanie z rodzicami z powodu przeniesienia dziecka pod opiekę innych osób,
2) adopcja po wykształceniu przywiązania do innego opiekuna,
3) narażenie na działanie narkotyków i alkoholu w okresie prenatalnym,
4) rozmaite urazy: nadużycie seksualne, przemoc fizyczna, przemoc w rodzinie,
5) depresja endogenna, schizofrenia lub choroba afektywna dwubiegunowa u któregoś z rodziców,
6) uzależnienie od alkoholu lub narkotyków u któregoś z rodziców,
7) pobyt w domu dziecka,
8) hospitalizacja dziecka lub rodzica, uniemożliwiająca kontakt,
9) zaniedbanie.

Niezdolność dzieci do wykształcenia przywiązania może u rodziców wywoływać różne reakcje. Czują się odrzuceni i nieudolni, kiedy bezskutecznie starają się zbliżyć do dziecka. Nawet mniej skrajne sytuacje mogą ich wyczerpywać emocjonalnie, tak jak w poniższym przykładzie dotyczącym Sherri i Ryana.

Sherri i Ryan z wielką czułością oglądali zdjęcie Ellie, adoptowanej przez nich małej chińskiej dziewczynki. Spodziewali się dziecka, które będzie czerpać z ich rodzicielskiej miłości tak samo, jak ich trzej synowie. Gdy Ellie zjawiła się w rodzinie, Sherri była zaskoczona tym, jak szybko jej czułość wobec niej przeobraziła się w urazę. Ellie biła ją kijkiem po twarzy, walczyła o butelkę i popychała swoich braci. Na dodatek nic nie mówiła i całymi godzinami przeraźliwie płakała, co Sherri uznawała za dowód na to, że jest kiepską matką. Ellie była nauczona nienawiązywania kontaktu wzrokowego, więc Sherri, typowy wzrokowiec, nie czuła żadnej więzi między sobą a córką. Wspomina: „To było okropne! Czekałam, aż przyjedzie jej matka i ją zabierze! Czułam się niedojrzała i miałam poczucie winy, że przywiązuję taką wagę do swojej potrzeby zdobycia jej akceptacji! Kiedy wreszcie zaczęła na mnie reagować, nie wierzyłam, że mnie już więcej nie odtrąci. Utrzymywałam dystans. Ciągle wrzeszczałam na swoje dzieci, choć obiecywałam sobie, że przestanę to robić. Wrzeszczałam na nich wszystkich, ale w duchu obwiniałam za wszystko siebie i Ellie".

Czasami zbudowanie przywiązania trwa o wiele dłużej, niż się przewidywało, ponieważ dziecko może być emocjonalnie młodsze, niż wskazywałby jego wiek. Kiedy dzieci są adoptowane w starszym wieku, rodzice potrzebują wiele czasu na działania, które pomogą im nawiązać więź. W ostatnich latach rodzice często przeżywają

dylematy, starając się pogodzić robienie kariery z poświęcaniem niemowlęciu wystarczającej ilości czasu, aby wytworzyło się przywiązanie. Kiedy adoptuje się starsze dzieci, łatwo przeoczyć fakt, że zarówno rodzice, jak i dzieci potrzebują niezwykle długiego czasu, aby zbudować przywiązanie. Przed przyjęciem dziecka do rodziny rodzice mogą błędnie zakładać, że ma ono ugruntowane zdrowe fundamenty przywiązania i że będzie w stanie przenieść przywiązanie z poprzedniego opiekuna na obecną relację. Oczekują, że będą mogli sprawować nad dzieckiem opiekę w tradycyjny sposób, adekwatnie do jego wieku biologicznego. Kiedy dziecko zaczyna cierpieć, spędzając zbyt dużo czasu bez nich, uświadamiają sobie, że jest ono bardzo kruche emocjonalnie i niedojrzałe pod względem rozwoju psychicznego. Rodzice, którzy napotykają trudności, budując przywiązanie z dzieckiem, konfrontują się z ważnymi pytaniami:

- Czy dziecko naprawdę mnie lubi?
- Czy słusznie wybrano mnie na rodzica dla tego dziecka?
- Czy coś jest ze mną nie tak? Czy zaczynam wariować?
- Czy możliwe jest stworzenie bliskiej relacji z dzieckiem adoptowanym po okresie niemowlęcym?
- Czy jest to ciąg dalszy moich nieszczęść związanych z niepłodnością?

Myśląc o tym, często odczuwają rozpacz, tak jak Christy.

Christy, matka pięcioletniego Jimmiego, mówi: „Wszyscy mi mówią, jaka ze mnie szczęściara. Jimmy uroczo się do wszystkich uśmiecha! Jeśli ktoś mu na to pozwoli, zaczyna się przytulać i daje całusa. Zawsze rozgląda się za nowymi rodzicami, chociaż jest w naszej rodzinie od dwóch lat. Unika naszych uścisków, woli coś podkraść, niż nas poprosić, kłamie nam prosto w oczy i w ogóle nie tęskni, gdy nas nie ma. Nie jesteśmy dla niego kimś szczególnym. Szczerze mówiąc, nie sądzę, żeby się zmartwił, gdyby jutro ktoś nas zastąpił!". Jej mąż, Joe, „dobry tata", siedzi w milczeniu, a jego opuszczone ramiona wymownie pokazują, że i on bezskutecznie stara się zbudować więź z chłopcem.

Rodzice są zazwyczaj pierwszymi osobami, które w jakikolwiek sposób zauważają, że w emocjonalnym rozwoju ich dziecka dzieje się coś nieprawidłowego. Rodzice opisani w powyższym przykładzie wiedzą o tym, że ich dziecku brakuje podstawowego zaufania, które stworzyłoby podwaliny prawdziwej niezależności. Zachowania chłopca są formą komunikatu: „Nie mogę ufać rodzicom. Jestem zdany na siebie. Co prawda czuję się trochę bezpieczniej, ale nie zależy mi jakoś szczególnie na nich".

Rodzice, tak jak i dzieci, mogą wnosić do relacji własne problemy, które zakłócają rozwój przywiązania. Nawet jeśli nie znęcają się nad dzieckiem, mogą nadawać relacji szczególny ton emocjonalny, który uniemożliwi rozwinięcie się ufnego przywiązania. Nawiązując do metafory Bowlby'ego, można powiedzieć, że tacy rodzice mają „wadliwe termostaty". Podchodzą lekceważąco do potrzeb bliskości swojego

dziecka, bo ich termostat jest nastawiony na zbyt niską temperaturę, aby je ukoić. Nie dostrzegają wysyłanych przez dziecko sygnałów o przeżywanym przez nie dyskomforcie, pojawiającym się wtedy, gdy czuje się ono samotne, sfrustrowane lub pogrążone w smutku. Jeżeli rodzic jest lękliwy, dziecko przeżywa kontakt z nim nieprzyjemnie intensywnie (tak jakby termostat rodzica utrzymywał zbyt wysoką temperaturę). Dziecko może przejmować od opiekuna nieufność wobec świata i lęk o swoje bezpieczeństwo. Zdarza się, że rodzice, którzy doznali w przeszłości traumy i nie przepracowali związanych z nią problemów, „zastygają" w kontakcie z dzieckiem. Ich termostaty są uszkodzone. Dziecko reaguje na taką sytuację silnym niepokojem, ponieważ nie wie, czy ma się do rodziców zbliżyć, czy trzymać się od nich z daleka. Oscyluje wówczas między uczuciami nadmiernego gorąca i chłodu, rzadko odczuwając komfort. W kontakcie z takim rodzicem nie można się nauczyć regulowania własnych emocji. Sytuacja, w której rodzic w kontakcie z dzieckiem - zamiast skupiać się na jego potrzebach - poszukuje własnego bezpieczeństwa emocjonalnego, wpływa niekorzystnie na obie strony. Dziecko staje się wówczas osobą odpowiedzialną za „utrzymanie właściwej temperatury" i udzielającą emocjonalnego wsparcia rodzicowi. Jego niedojrzała osobowość nie jest gotowa na tak duże obciążenie.

Jak wynika z doświadczenia, dzieci trafiające do nowej rodziny nawiązują z nowymi rodzicami taką samą relację, jaką wytworzyły z poprzednimi opiekunami lub pracownikami domu dziecka. Jeżeli nie otrzymają pomocy, najprawdopodobniej utrwalą taki styl nawiązywania relacji. Jeśli jednak rodzice zdają sobie sprawę z wyzwań, jakie stoją przed nimi i dzieckiem, dotyczących budowania ufnego kontaktu i uczenia się regulacji emocji, mają duże szanse rozwinąć strategie, które pomogą im wzmocnić rodzinę i stawić czoła wyzwaniom.

Rozdział 2

Wyzwania stojące przed dziećmi i rodzicami

Jeżeli do rodziny trafia dziecko z poważniejszymi trudnościami, zarówno przed nim, jak i przed rodzicami stoją wyjątkowe zadania. W tym rozdziale zostaną opisane najczęstsze z wyzwań, wykraczające poza typowy zakres rodzicielskich obowiązków, jednak muszą się z nimi zmierzyć wszyscy rodzice dzieci przeżywających problemy. Rodzice przede wszystkim powinni zrozumieć, że ich dziecko nie jest gorsze, lecz musi się uporać z dodatkowymi problemami. W porównaniu do większości rówieśników musi włożyć więcej trudu w to, by cieszyć się stabilnością i szczęściem. Osiągnięcie tego celu wymaga żmudnej pracy - zarówno od dziecka, jak i od rodziców.

Wyzwania stojące przed dziećmi

Jakie jest znaczenie rodziny?

Każde małe dziecko tworzy własną definicję funkcjonowania rodziny, zanim dorośli zaczną mu opowiadać o rodzinie. Definicja ta może się różnić od powszechnych wyobrażeń, na przykład zawartych w książeczkach dla przedszkolaków. Dzieci, które borykają się z problemami przywiązania, żałoby i traumy, mają często duże trudności w zrozumieniu funkcjonowania rodziny. W inny sposób spostrzegają w rodzinie kwestie stałości, władzy, wspólnoty i opieki.

W trakcie panelu dyskusyjnego podczas konferencji problem stałości został wymownie opisany przez dwunastoletnią Elizabeth.

„Pan z opieki społecznej powiedział, że już mnie więcej nie przeniosą, ale po prostu nie mogłam uwierzyć w to, że naprawdę zostanę w tej rodzinie. Dopiero po czterech latach uwierzyłam, że zostanę z mamą na zawsze. A przecież

nie byłam przenoszona tak często, jak inne dzieci. Urodziłam się na oddziale intensywnej terapii, gdzie spędziłam trzy miesiące z powodu zespołu abstynencyjnego. Potem zostałam umieszczona w pierwszej rodzinie adopcyjnej. Tam jednak stałam się ofiarą nadużycia. Trzeba było zmienić mi rodzinę. Ciągle myślałam, że będą mnie znów przenosić.

Myślałam, że straciłam dwie matki - moją rodzoną matkę i tę pierwszą z adopcji - i że już zawsze będę je tracić. Sprawiałam kłopoty, więc myślałam, że to we mnie tkwi problem. Teraz wiem, że w pierwszej rodzinie adopcyjnej byłam trudna tylko dlatego, że mnie molestowano. Pewna osoba wytłumaczyła mi, że moje zachowanie wynikało z nadużycia. Dzięki tej świadomości mogłam uwierzyć w siebie i w to, że zasługuję na rodzinę".

Dzieci, które były przenoszone, potrzebują zapewnienia o stałości istnienia rodziny. Często przeżywają szczególny niepokój, a słowne zapewnienia w niczym nie pomagają. Elizabeth była w stanie uznać stałość dopiero wtedy, gdy zrozumiała znaczenie swojego trudnego zachowania w poprzedniej rodzinie. Dzieci, które się boją odrzucenia, niechętnie wyjawiają pewne „sekrety" na swój temat, które - ich zdaniem - mogą doprowadzić do odrzucenia ze strony rodziców. Ostatecznie dlaczego miałyby zwiększać prawdopodobieństwo odrzucenia? Jeżeli rodzice chcą poruszyć z dzieckiem taki temat, warto najpierw opisać swoje wybryki z dzieciństwa, które nie nadwyrężyły cierpliwości i przywiązania ich rodziców. Mogą się też odwołać do szerszej historii rodzinnej i znaleźć więcej przykładów sytuacji, w których czyjeś niedopuszczalne zachowanie nie naruszyło spójności rodziny. Jeżeli dziecko usłyszy o wielu takich sytuacjach, w pewnym momencie przyzna: „Ja przynajmniej nie zrobiłem czegoś tak złego, jak on!". Uświadomienie sobie tego pomoże mu podjąć ryzyko i wyrazić na głos własne obawy.

Innym problemem związanym ze stałością jest częsty strach dziecka przed tym, że rodzice umrą lub je opuszczą. Wiąże się to z jego wcześniejszymi doświadczeniami straty. Do momentu ukończenia 5 lat wszystkie dzieci wierzą w to, że mówienie o czymś może sprawić, iż dana rzecz się urzeczywistni. Rozmawiając o tych obawach, potrzebują one wsparcia i zapewnień ze strony rodziców. Jeżeli lęk przed tym, że któreś z rodziców nieoczekiwanie zachoruje i umrze, przeżywa nastolatek, warto przedstawić mu jakiś konkretny dowód, na przykład zaświadczenia lekarskie rodziców, dołączone do dokumentów adopcyjnych. Rodzice mogą wyjaśnić, że zasady obowiązujące przy umieszczaniu dziecka w rodzinie adopcyjnej mają chronić je przed przeżywaniem kolejnej straty. Wiadomo, że to mogłoby być dla niego zbyt trudne. Sędzia również o tym wie i dlatego sprawdza, czy rodzice są zdrowi i czy nie umrą za wcześnie, zwłaszcza jeśli dziecko trafia pod opiekę tylko jednego rodzica. Młodsze dzieci lubią słuchać, gdy odczytuje im się zaświadczenia lekarskie na głos. Oficjalność tych dokumentów wywiera na nich duże wrażenie.

Czasami dziecko boi się tego, że przyjdą „źli ludzie" i zabiją jego rodziców. W takiej sytuacji bardzo pomocny jest wspólny przegląd domowych zamków i zabezpie-

czeń. Jeżeli w rodzinie jest pies, można wyjaśnić, że chroni on rodzinę, szczekaniem płosząc niedobrych ludzi. Pewna pomysłowa matka przekonała syna o tym, że mają w domu „ptaka-strażnika". W poprzedniej rodzinie chłopiec miewał doświadczenia, w których obcy ludzie wchodzili nocą do jego pokoju. Mimo że nie był krzywdzony, bardzo bał się intruzji (wtargnięcia), a jego strach wpływał też na samopoczucie matki. Kiedy jednak uwierzył, że kanarek stoi na straży jego pokoju, zaczął dobrze sypiać. Pojawienie się tematu „złych ludzi" może też sygnalizować, że dziecko doświadczyło traumy. Wówczas przywrócenie mu komfortu psychicznego będzie wymagało zajęcia się tym problemem w terapii. Jednak nawet w takich sytuacjach nadal pomocne są wszelkie starania rodziców, aby pokazać dziecku swoją siłę, energię i stałość.

Często bardzo ważnym problemem okazuje się kwestia władzy w rodzinie. Dzieci, które doświadczyły w domu przemocy lub nadużycia, w naturalny sposób utożsamiają władzę z dominacją i brutalnością. Nie potrafią sobie wyobrazić, że osoba dorosła i silna może być jednocześnie kimś opiekuńczym. Dzieci, które doświadczyły takich sytuacji, zupełnie nie znają pojęcia bezpieczeństwa w rodzinie. Na różne sposoby starają się zdobyć władzę nad innymi. Często ranią bliskich po to, by zdobyć nad nimi przewagę.

Zamiast nieustannie korygować liczne zachowania związane ze strachem przed dominacją, warto jest się nimi zająć w ogólnym kontekście „budowania wyobrażenia o bezpiecznej rodzinie". Warto na przykład zapoznać dziecko z ogólnymi zasadami dotyczącymi każdego domownika. Najczęściej przedstawiane są następujące zasady: rodzice dbają o bezpieczeństwo rodziny; zapewniają w domu odpowiednie pożywienie; pomagają dzieciom, kiedy się one boją; żaden z rodziców ani gości nie upija się ani nie krzywdzi dzieci; dorośli stawiają na swoim nie dlatego, że są więksi, ale dlatego, że są odpowiedzialni; dziecko rekompensuje krzywdę, którą wyrządziło drugiemu dziecku; rodzice określają, co jest sprawiedliwe. Rodzina może sporządzić plakat, na którym pisemnie lub za pomocą obrazków opisze role wszystkich członków. W miarę, jak dziecko przyswaja te zasady, na plakacie można umieszczać kolejne elementy. Plakat jest dobrym sposobem na przypomnienie dziecku zasad. Jeżeli wraca ono do starych wzorców i zaczyna rozdrażniać rodzica, aby się przekonać, czy dopuści się on nadużycia, można je poprosić o to, aby przyjrzało się przez 10 minut plakatowi. Następnie należy porozmawiać z nim o tym, czym różni się jego obecny dom od poprzednich, oraz o tym, co wywołało jego reakcję. Jeżeli dziecko zaczyna okazywać lęk przed ojcem, można je poprosić o przypomnienie sobie trzech zasad, które dotyczą bezpiecznego kontaktu z nim. Dzięki tak prowadzonej dyskusji dziecko wykształca nowy styl uczenia się. Rodzice starają się zmienić zachowanie dziecka, jednak nie poprzestając na samej zmianie zachowania. Pomagają mu bowiem poznać funkcjonowanie rodziny, a jednocześnie sami dowiadują się wiele na jego temat. Kwestia ta będzie omawiana w rozdziałach piątym i jedenastym.

Zdrowe rodziny funkcjonują zgodnie z zasadą: ‚Ja wygrywam - ty wygrywasz". Innymi słowy wypracowują one sposoby, dzięki którym wszyscy domownicy uzyskują zaspokojenie swych potrzeb. W ramach tej zasady dzieci uczą się również tego, by w niektórych sytuacjach usunąć się na bok i pozwolić innemu członkowi rodziny skupić na sobie uwagę. Podstawowym zadaniem rodziców jest nauczenie dzieci tego, jak się dzielić z członkami rodziny. Dzieci, które trafiają do rodzin, mając za sobą

Lęk dziecka przed zaufaniem prowadzi do powstania spirali sukcesów i porażek

Dylemat dziecka: Brak zaufania do rodziców przy jednoczesnej zależności od nich prowadzi do

Rozwiązań opartych na lęku przed zaufaniem: kontrolowania rodziców, dbania o zaspokojenie swoich emocjonalnych i fizycznych potrzeb. Dziecko nie odważa się zaufać rodzicom ani poczuć, że rezygnuje z niezależności.

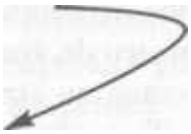

Reakcja rodzica: „Jestem traktowany jak nadużywający, zaniedbujący rodzic!", która prowadzi do

Niespójnej postawy wobec dziecka:
a) wzmożenia wysiłków
b) wściekłości
c) dystansu
d) przygnębienia

Dziecko wzmacnia swoją kontrolę - reaguje:
a) wściekłością - „Dlaczego ciągle się wycofują?"
b) zagubieniem - „Dlaczego się zmieniają?"
c) wstydem - „Dlaczego mnie odrzucają?"
d) żałobą - „Jestem sam i nie potrafię utrzymać przy sobie rodziców"

Dziecko staje się jeszcze bardziej kontrolujące, w miarę jak czuje, że wszystko traci, dlatego:
a) wzmacnia kontrolę nad rodzicami

b) wykazuje coraz mniej samokontroli, w miarę jak wikła się w błędne koło porażek

Rycina 2.1. Spirala sukcesu/porażki w zaspokajaniu potrzeb
Źródło: opracowanie własne.

doświadczenia braku miłości, uwagi lub pożywienia, często pragną zdobyć wszystko, co tylko się da. Nawet po latach przebywania z rodzicami zaspokajającymi ich potrzeby, mogą one posiadać wewnętrzny model braku fizycznych i emocjonalnych zasobów. Kiedy ktoś prosi je o „usunięcie się na bok", czują się tak, jakby coś traciły. Członkowie rodziny mogą się skarżyć na to, że są przez nie wyzyskiwani.

Aby poradzić sobie z tym problemem, rodzice mogą nawiązać z dzieckiem rozmowę o pouczuciu „posiadania tyle, ile się potrzebuje". Po długim przytulaniu rodzice mogą zapytać dziecko, czy jego serce lub „wiaderko na miłość" są pełne miłości. Czasami dziecko jest w stanie odpowiedzieć twierdząco, a wówczas mogą zapytać: „Czy potrafisz utrzymać w sobie uczucie »mam wystarczająco dużo«?". Dziecko może ćwiczyć przeżywanie tego uczucia. Jeśli po przytulaniu nie czuje, że jego wiaderko na miłość jest pełne, można je ponownie przytulić. Jeśli nadal czuje pustkę, można przejść do rozmowy o poczuciu bycia pustym. Czasami dzieci odkrywają, że ich uczucie pustki nie wiąże się z potrzebą otrzymania większej miłości i uwagi, ale ze smutkiem lub z żałobą. Dzieci są gotowe do rozmowy o żałobie, jeśli zdadzą sobie sprawę z tego, że nawet większa uwaga ze strony rodziców nie wyeliminuje ich uczucia pustki związanego z żałobą. Sposoby rozmawiania z dziećmi o żałobie są omówione w rozdziale czwartym.

Czasami dzieci chcą wypełnić wewnętrzną pustkę dobrami materialnymi lub pożywieniem. To błędne rozumienie sytuacji może być zmienione dzięki ćwiczeniom. Na przykład pewna matka nawiązała rozmowę z dzieckiem w następujący sposób:

„Jason, myślę, że czujesz się bardzo samotny. Prosisz o coraz więcej rzeczy, żeby się lepiej poczuć. Chodź, pokołyszemy się trochę. Przynieś dodatek z gazety, w którym był katalog zabawek".

Kiedy Jason kołysał się i przytulał do matki, zaczął odczuwać swój smutek. Powiedział: „Mamo, czasami zaczynam być smutny, kiedy myślę o molestowaniu". Kołysał się coraz mocniej i wzdychał, co przynosiło mu ukojenie. Kiedy poczuł się lepiej i uznał, że ma w swoim wiaderku na miłość „wystarczająco dużo", zaczęli razem oglądać dodatek z zabawkami. „Dalej chciałbym tę rakietę - powiedział. Ale już teraz nie muszę jej dostać. Nie czuję, żebym potrzebował każdej rakiety. Myślę, że mam wystarczająco dużo".

Dobrze jest się wcześniej przygotować do sytuacji, w której inne dziecko znajdzie się w centrum uwagi. Przykładem tego jest rozmowa matki i Janey na temat zbliżającego się przyjęcia urodzinowego drugiej córki.

Mama zapytała: „Janey, jak się będziesz czuła, jeśli odciągniesz koleżanki od swojej siostry lub zdmuchniesz świeczki na jej torcie, zanim ona to zrobi?".

„Dobrze - stwierdziła Janey. - Tylko potem będę miała kłopoty i będzie mi źle".

Matka powiedziała: „Zastanówmy się, co zrobić, żebyś pamiętała, że w dniu swoich urodzin dostajesz wystarczająco dużo uwagi i że dobrze jest, aby i twoja siostra Anne mogła ją dostać w swoje urodziny".

Wzięły kawałeczek tektury, na którym narysowały obrazek przedstawiający Janey, jej tort i mamę. Pod spodem dopisały tytuł: „Janey dostaje wystarczająco dużo!". Janey włożyła rysunek do kieszeni. W trakcie przyjęcia kilkakrotnie klepała się po kieszeni, pamiętając o rozmowie z mamą. Po wyjściu gości powiedziała szczerze: „Anne, mam nadzieję, że miałaś fajne urodziny". Siostra przytuliła ją i zaprosiła do zabawy.

Przed snem mama porozmawiała z Janey o tym, jak wspaniale się spisała, pozwalając Anne być w centrum uwagi. Mama powiedziała, że Janey nauczyła się czegoś nowego o sytuacjach typu ,ja wygrywam - ty wygrywasz" i o tym, jak miło jest się dzielić z rodziną. Napisała na kalendarzu znajdującym się w sypialni Janey: „Wielki sukces!". Lekcje takie jak ta pomagają dziecku przejmować wartości dotyczące wzajemnego szacunku. Nie stało by się tak, gdyby matka zwyczajnie przekupiła Janey. Dziewczynka nauczyłaby się wówczas dobijania targu zgodnie z własnym interesem, a nie dzielenia się z innymi.

Najważniejszą kłopotliwą kwestią dla dzieci dopiero poznających funkcjonowanie rodziny jest opieka. Dzieci mogą ją rozumieć dwojako. W pierwszym wypadku są nauczone tego, że muszą najpierw zaspokoić potrzeby opiekuna, a dopiero wtedy on odpowie zaspokojeniem ich potrzeb. Są to dzieci, które doświadczały klasycznego odwrócenia ról w rodzinie. W drugim wypadku dzieci nauczyły się, że muszą się bardzo starać, aby skłonić opiekuna do większej wrażliwości na ich potrzeby. Są przyzwyczajone do komunikowania swego cierpienia przez jęczenie, narzekanie i poszturchiwanie opiekuna oraz - gdy sytuacja jest zbyt trudna - do wpadania we wściekłość i stan dysocjacji.

Gdy dzieci, które w relacji z rodzicem doświadczyły odwrócenia ról, zostają umieszczone w nowej rodzinie, często nadal darzą uwielbieniem poprzedniego opiekuna. Uważają, że niewystarczająco dobrze się nim opiekowały i że zrobiłyby to lepiej, gdyby mogły teraz do niego wrócić. Oczywiście w tym samym czasie czują też wściekłość z powodu zbyt dużego ciężaru, jakim je obarczono, i często przenoszą tę furię na otoczenie lub skierowują ją na siebie. Dzieci te zwykle dbały o bezpieczeństwo swojego opiekuna, mimo że to właśnie one powinny być chronione. Trafiając do nowej rodziny, mogą próbować zaspokajać potrzeby nowych rodziców lub zachowywać się tak, jakby nie miały żadnych potrzeb, które oni mogliby zaspokoić. Zdarza im się wszczynać kłótnie z nieistotnych powodów. Na przykład mogą zaproponować, że zrobią rodzicom śniadanie, a jednocześnie rozzłościć się, gdy zostaną poproszone o wyjęcie naczyń ze zmywarki. Nie są przyzwyczajone do spełniania codziennych próśb rodziców. Ich wyuczona samodzielność stoi w sprzeczności z posłuszeństwem wobec opiekunów. Ich wizja struktury rodziny jest błędna, włącznie z przekonaniem o tym, kto ustanawia reguły.

Kiedy do rodziny trafia dziecko po takich doświadczeniach, lepiej jest się nie wikłać w bezpośrednią rozmowę o lojalności. Zamiast tego warto powiedzieć dziecku, że dom jest prowadzony przez rodziców, oraz wyjaśnić mu, w jaki sposób się to odbywa i dlaczego.

W trakcie wizyty poprzedzającej przeprowadzenie się Shawny do rodziny zastępczej Valerie, jej adopcyjna matka, powiedziała:

„Wiem, że zrobiłaś wszystko, co mogłaś, zajmując się swoją mamą. Szanuję cię za to. W naszej rodzinie jest jednak inaczej. Chciałam ci to powiedzieć, żebyś się mogła przyzwyczaić do tego, jak to u nas działa. W naszej rodzinie to ja pragnę być osobą, która troszczy się o dzieci - również o ciebie. Cieszę się, gdy robię dla was kanapki do szkoły! Ciekawe, jakie potrawy lubisz najbardziej? Możemy je włączyć do naszego menu. Może ci się wydawać, że mam na głowie za dużo pracy! Ale nie martw się o mnie, ty też będziesz miała swoje obowiązki. Na razie stoi przed tobą trudne zadanie, bo musisz się nauczyć zasad panujących w naszej rodzinie. Przez jakiś czas będzie ci się to wydawać trudne".

W tym momencie córka jej przerwała: „To wcale nie będzie dla mnie trudne!".

Matka roześmiała się i mówiła dalej: „Pewnie będziesz myślała, że jestem apodyktyczna! Ale nie jestem wredną mamą. Zachowuję się tak po to, żeby dzieci mogły mieć wspaniałe życie".

Rozmowa taka trwa krótko, w jej trakcie mama przytula dziecko i się z nim śmieje. Wypowiadając słowo „apodyktyczny", można znacząco przewrócić oczami. Rozpoczęcie rozmowy od żartobliwej uwagi pomaga stworzyć w domu pogodny klimat. Poruszenie tego tematu jest dla dziecka ważne i pomaga mu zrozumieć, że rodziny funkcjonują w różny sposób. Następnie, gdy oswoi się ono z nowymi regułami, rodzice mogą wspomnieć o tym, że zajmowanie się rodziną jest zbyt dużym obciążeniem dla dzieci. Jeżeli wśród czytelników tej książki są rodzice, którzy znajdują się w takiej sytuacji, ale nigdy nie rozmawiali z dzieckiem na ten temat, powinni pamiętać, że nigdy nie jest na to za późno. Problem odwrócenia ról w rodzinie oraz metody wspierające rozwój przywiązania są szczegółowo omówione w rozdziałach czwartym i ósmym.

Drugi sposób rozumienia opieki reprezentują dzieci, które w ogóle nie spodziewają się tego, że rodzice mogą się nimi konsekwentnie i niezawodnie zająć. Mają one zupełnie błędne wyobrażenie o roli opiekuna i sprawowaniu opieki. Niektóre dzieci do tego stopnia nie ufają rodzicom, że nauczyły się ich kontrolować. Inne umyślnie ich ignorują jako osoby, do których mogłyby się przywiązać. Przykładem jest Stephen.

Stephen został adoptowany w wieku 6 lat. Do tego czasu od urodzenia przebywał w domu dziecka. Nawet mając 11 lat, po 5 latach spędzonych w domu, nie miał pojęcia, czym jest rodzina. Miał poczucie, że znajduje się w bardzo

dobrze zaopatrzonym domu dziecka, w którym dorośli nie pracują na zmiany (również jego rodzice po 5 latach skłaniali się ku takiej definicji). Był towarzyski, ale nadal spostrzegał swoją rodzinę jedynie jako członków instytucji. Przyjmował niewielką odpowiedzialność za swoje osiągnięcia szkolne i przygotowanie do dorosłego życia. Pewnego razu wyznał, że ma nadzieję poślubić kobietę, która zaopiekuje się nim tak samo, jak robią to rodzice. Jego wyobrażenie o życiu nadal opierało się na wzorcu życia w domu dziecka - nauczył się zasad i przestrzegał ich, gdy go obserwowano, a najbliższe relacje nawiązywał z innymi dziećmi. Był całkowicie obojętny i nie robił w tej sprawie żadnych postępów. Nie udało mu się stworzyć obrazu rodziców jako kochających opiekunów, do których powinien się na stałe przywiązać.

Dopóki nie trafił na terapię, przejawiał opór przed budowaniem przywiązania. Dzięki terapeutycznej pracy nad jego zbliżeniem się do rodziców mógł po pewnym czasie powiedzieć: „Wiedziałem, że chcą mnie kochać, ale powtarzałem sobie, że tylko małe dzieci tego potrzebują. Robiłem różne rzeczy, żeby ich wkurzyć, żeby przestali się starać i zostawili mnie w spokoju. Czasami ignorowałem matkę i cieszyłem się, gdy widziałem, że jest zraniona. Cieszę się, że się nie poddali!".

Dzieci, które nie wierzą w to, że są kochane przez rodziców, często potrzebują z ich strony systematycznych zapewnień. Warto zwrócić uwagę na to, w jakich sytuacjach dziecko staje się najbardziej nieufne. Taka detektywistyczna praca często wyjaśnia, dlaczego dziecko czuje się tak, a nie inaczej.

Czteroletni Kyle terroryzował rodzinę, gdy wsadzano go do samochodu. Kopał, wrzeszczał i rzucał wszystkimi przedmiotami, które miał w zasięgu swojego fotelika. Spoglądał gniewnie na rodziców. Zanim trafił do tej rodziny, wielokrotnie zmieniał miejsce pobytu. Ostatnie trzy razy przenoszono go do kolejnych rodzin bez uprzedzenia - był po prostu wsadzany do samochodu i przewożony w inne miejsce. W związku z tym podróż samochodem kojarzyła mu się z zagrożeniem przeniesienia do nowej rodziny. Wiedząc o tym, ojciec zaczął do niego mówić przed podróżą: „Kyle, teraz jesteś w naszej rodzinie. Zawsze będziemy twoimi rodzicami. Nie będzie już żadnych nowych rodzin. Powtórz to za mną". Chłopiec kilkakrotnie powtarzał te zdania, dopóki ojciec nie dostrzegł, że wygląda on na uspokojonego. Powiedział: „Wygląda na to, że jesteś gotowy". Wówczas ruszali. Kyle miał głowę lekko owiniętą kocem, co go koiło. Wkrótce potem jego wybuchy w samochodzie stały się rzadkością. Uspokojenie zawdzięczał wrażliwej postawie rodziców wobec jego niepokoju i cierpienia.

Gdy rodzice łagodzą emocjonalne rany dziecka, pomagają mu zobaczyć siebie jako opiekunów wiarygodnych i godnych zaufania. Techniki budujące zdolność do polegania na rodzicach są szerzej opisane w rozdziałach ósmym, dziewiątym i dwunastym.

Czytając tę książkę, rodzice pewnie zauważą, że często wspomina się w niej o konieczności ograniczenia czasu, jaki dziecko spędza w ośrodkach opieki dziennej. Dzieci z problemami przywiązania muszą być traktowane inaczej niż reszta. Mają one za sobą doświadczenia, w których były odizolowane od rodziców i bardzo się tego bały. Dopóki choć częściowo nie odbudują swojego poczucia bezpieczeństwa, należy poważnie ograniczyć czas, jaki spędzają w takich instytucjach. Jest to trudne dla rodziców pracujących. W rozdziale ósmym przedstawiono fazy rozwoju emocjonalnego dzieci. Gdy dziecko wkracza w kolejną fazę, znaczy to, że wykonało pewną emocjonalną pracę, która jest niezbędna do wiary w to, że rodzice wrócą po jakimś czasie nieobecności. Dopóki to się nie stanie, rodzice powinni poważnie przemyśleć wprowadzenie pewnych zmian w swoim życiu. Wielu poznanym przeze mnie rodzicom udało się połączyć życie zawodowe z wychowywaniem dziecka z trudnościami w budowaniu przywiązania. Inni ograniczyli rozwój kariery, aby zadbać o potrzeby swoich dzieci. Oczywiście nie uważam, że rodzice powinni rezygnować z pracy na rzecz zajmowania się domem, ale prawda jest taka, że ich dzieci mogą tego przez jakiś czas potrzebować.

„Chcą, abym się przywiązał do niewłaściwego rodzica!"

Kiedy dorośli postanawiają stać się rodziną zastępczą lub adopcyjną, dziecko zazwyczaj nie uczestniczy w podejmowaniu tej decyzji. Większość dzieci nie jest przygotowana na to, co będą czuły, gdy usłyszą, że mają nowych rodziców. Pewien chłopiec tłumaczył: „Czuję, że jestem to winien mojej mamie, żeby nie kochać nowej mamy za mocno". Wypowiadając słowa „nowa mama", sprawiał wrażenie, jakby chciał powiedzieć: „oszustka". Dzieci z nieprzepracowaną żałobą i konfliktem lojalności potrzebują często zgody nowej rodziny na to, by okazywały jej ograniczone przywiązanie. Przykładem tego jest Alosza.

> Alosza wiedział o tym, że jego matka zmarła nagle. Uczestniczył w jej pogrzebie. Po adopcji nie zbliżał się jednak do nowej matki. Wobec ojca odnosił się nieco cieplej. Wreszcie wyznał: „Myślę, że ona żyje i na mnie patrzy". Przeżywał jeszcze jeden konflikt - bał się, że jego przywiązanie do nowej matki mogłoby również doprowadzić do jej śmierci.

Rodzice mogą zrozumieć te konflikty, odnosząc je do kwestii przywiązania u osób dorosłych. Jeśli dorosły człowiek ma małżonka, który dopuszcza się wobec niego nadużyć, rozsądnym rozwiązaniem jest rozwód. Jednak aby podjąć decyzję o zerwaniu tej relacji, musi odbyć proces żałoby. Jego wiedza o destrukcyjności nad-

użycia jest równoważona tęsknotą za dobrymi czasami, jakie spędził ze swoim małżonkiem. Żałoba pojawia się również w sytuacji, gdy osoba dorosła zostanie w okrutny sposób porzucona przez partnera. Nawet jeśli partner nie przejawiał takich cech, jak lojalność, przywiązanie czy wrażliwość, siła bólu po rozstaniu nie jest adekwatna do obiektywnej wartości tej osoby. Dopiero po odbyciu żałoby ludzie zaczynają sobie zdawać sprawę z tego, że tak naprawdę odejście partnera mogło być dla nich zdarzeniem pomyślnym! Prawny i emocjonalny związek dzieci z biologicznymi rodzicami przypomina związek między małżonkami. Nawet jeśli rodzice porzucają, nadużywają lub zaniedbują dziecko, jego miłość lub tęsknota za nimi nie będzie proporcjonalna do ich obiektywnej wartości.

Najskuteczniejsze metody postępowania z dziećmi odbywającymi żałobę nie polegają wcale na uwypuklaniu faktu, że dziecko ma nowych rodziców (zwłaszcza na początku pobytu w nowej rodzinie). Rodzice wspierają dziecko wtedy, gdy akceptują fakt, że nadal tęskni ono za poprzednimi rodzicami i ich kocha. W żaden sposób nie zawstydzają go z tego powodu, że jest przywiązane do poprzednich opiekunów. Zamiast tego mówią, że wygląda na to, iż kochało poprzedniego rodzica najbardziej, jak umiało. W określeniu tego, na ile dziecko radzi sobie ze stratą, pomocne jest zadawanie pytań: „Czy miałeś szansę się pożegnać? Czy nadal myślisz, że tam wrócisz? Czy sądzisz, że coś mogłoby się stać, abyś mógł wrócić?". Rodzice wspierają budowanie więzi przez dziecko, gdy mówią, że będą mu dawać całą miłość, jakiej ono potrzebuje i że rozumieją, iż nadal mu zależy na poprzednim opiekunie lub biologicznym rodzicu. Mogą opowiadać mu o tym, że wszystkie dzieci potrzebują kogoś, kto będzie je każdego dnia kochał, nawet jeśli tak naprawdę chciałyby być w innym domu.

„Nie patrz na mnie! Czuję, że jestem odpychający"

Wspaniali rodzice mówią swoim dzieciom miłe rzeczy. Jednak mogą one te słowa słyszeć, lecz nie czuć, że ma to jakikolwiek związek z nimi. Zastanawiają się nad tym czy rodzice żyją złudzeniami, czy też są zwyczajnie głupi. Rodzice, którzy ignorują wstydliwe problemy dziecka z przeszłości, ignorują bombę zegarową. W pewnym momencie będą musieli znaleźć sposób na to, by się dowiedzieć, dlaczego ich dziecko czuje wstyd. Jeśli to się nie uda, dziecko będzie szukało sytuacji potwierdzających jego obraz siebie.

Wydarzenia, na skutek których dziecko zostaje umieszczone poza rodziną, mają często miejsce bardzo wcześnie, gdy jest ono niemowlęciem lub w wieku przedszkolnym. W tym wieku dzieci z natury wierzą, iż to one są sprawcami różnych wydarzeń. Ich egocentryczność, będąca zupełnie normalną częścią rozwoju osobowości, skutkuje nadmiernym poczuciem odpowiedzialności. Dzieci wstydzą się tego, że doświadczyły maltretowania lub straty, ponieważ czują, że wydarzenia te zostały wywołane przez nie same.

W trakcie sesji terapeutycznej zajrzałam pewnej dziewczynce do gardła i stwierdziłam, że wewnątrz jest naprawdę dobrym dzieckiem. Powiedziałam, że widzę, iż ma ona dobre serce. „Jesteś pewna? - zapytała. - Sprawdź jeszcze raz!". Kiedy uroczyście stwierdziłam, że jej serce jest smutne, ale zdecydowanie dobre, odwróciła się z niedowierzaniem do matki. Spoglądając na nią z nadzieją, powiedziała: „Czyli to prawda, co mi powiedziałaś? Nie jestem taka zła!".

Dzieci, które opisują siebie jako kogoś, kto czuje się wewnątrz „bezwartościowy", niechętnie opowiadają o swoim głębokim poczuciu wstydu. Uczucie to stoi jednak na przeszkodzie rozwojowi więzi i przywiązania. Dzieci ukrywają prawdziwe Ja, ponieważ są pewne, że to one ponoszą winę za swoje gniewne i destrukcyjne zachowania lub uczucia. Niektórzy rodzice bohatersko starają się pokazać dziecku, że jego zachowania są czymś odrębnym od niego samego. Mówią na przykład: „Nie jesteś tym samym, co Twoje zachowanie. Ty jesteś wspaniały, a tym, z czym mam problemy, są twoje zachowania". Konkretne myślenie dzieci uniemożliwia im zrozumienie takiej abstrakcyjnej logiki. Opowiadają, że brzmi to dla nich jak niezrozumiały bełkot. Technika zaglądania do gardła sprawdza się u małych dzieci, starsze są jednak zbyt wyrafinowane, aby przeoczyć istniejące tu nieścisłości fizjologiczne. W miarę ich dorastania należy im wyjaśniać coraz liczniejsze szczegóły z historii ich życia. Niezbędne jest dokonanie integracji między realnymi powodami umieszczenia dziecka w rodzinie a jego wstydliwymi przekonaniami na ten temat. W rozdziałach poświęconych żałobie i traumie, czyli rozdziałach czwartym i piątym, opisałam rolę rodziców w procesie integracji.

Wstyd jest szczególnie istotnym problemem, który koniecznie trzeba poruszyć, pracując z dzieckiem z problemami przywiązania. Kiedy dziecko zostaje odebrane rodzicom, zwykle czuje wstyd, ponieważ sądzi, że nie było warte ich oddanej opieki. Rodzicom uzależnionym od alkoholu lub narkotyków odbiera się dzieci dlatego, że nie są oni w stanie zachować abstynencji. Jednak dzieci te uważają, że przyczyna była inna - że po prostu były dla nich mniej warte niż alkohol lub narkotyki. Dzieci, które doświadczały jakiejś deprywacji, czują, że nie zasługiwały na czas i energię rodziców. Dzieci, które wielokrotnie były umieszczane w kolejnych rodzinach, dochodzą do wniosku, że nie są w stanie utrzymać miłości rodziców - żaden z rodziców nie uznał ich za warte włączenia do rodziny.

Ludzie, którzy spotykają zestresowane dziecko zachowujące się w niedojrzały sposób, zwykle patrzą na nie ostrzegawczo, komunikując w ten sposób: „Co jest z tobą nie tak?". Dziecko może zdawać sobie sprawę z tego, że powinno zmienić swoje zachowanie, jednak w tym wypadku otrzymuje głębszy komunikat, że jest „za dużym kłopotem" lub że jest „nie w porządku". Jego wstyd pasuje do psychicznego wzorca, który w nim powstaje. Uważa ono, że istnieje w nim coś, co zasługuje na wstyd i co doprowadziło do odrzucenia go przez rodziców oraz do innych strat. Czuje się zawstydzone.

Ponad połowa adoptowanych dzieci, które zapytałam: „Czy uważasz, że adoptowane dziecko ma prawo do takiej samej miłości i opieki jak dzieci, które nie są adoptowane?", odpowiedziała: „Nie" lub „Nie do końca". Wiele z nich kręciło głową i patrzyło na mnie milcząco lub z wyrazem cierpienia na twarzy. Moje obserwacje opierają się na kontakcie z dziećmi, które trafiły na terapię, a mimo to liczba odpowiedzi negatywnych jest zaskakująca. Jednym z celów rodzica musi być pomoc dziecku w pozbyciu się bezpodstawnego wstydu. Wiele dzieci, którym udało się osiągnąć ten cel, odpowiedziało na moje pytanie: „Oczywiście, zasługuję na taką samą miłość jak każdy inny!". Patrzyły na mnie wówczas tak, jakby chciały zapytać, skąd taki pomysł przyszedł mi do głowy. Dzieci, które odpowiadały, że zasługują na taką samą miłość co inne, były otwarte na miłość i przywiązanie.

„Małe" znaczy „upokarzające"

Dzieci mogą czuć wstyd z powodu tego, że są małe. Utożsamiają niewielki wzrost z upokorzeniem i bezradnością. Rozwiązują ten problem, zachowując się tak, jakby były większe i starsze, oraz udając, że potrafią zaspokoić własne potrzeby. Rodzicom łatwo jest przeoczyć taką brawurę, ponieważ dzieci z natury lubią naśladować różne znane sobie postaci. Na przykład ubierają się i zachowują jak kowboje, udają psy lub zakładają kostium baletnicy. Rodzice powinni zwrócić uwagę na to, czy w odgrywanym przez dziecko scenariuszu nie powtarza się schemat, w którym mała i bezbronna, wrażliwa postać z opowiadań, filmów lub codziennego życia spotyka się z krzykiem, gdy prosi o opiekę, lub jest z zimną krwią krzywdzona przez większe osoby. Jeżeli dziecko - w zabawie lub codziennym życiu - niejednokrotnie wyśmiewa się z potrzeb małych dzieci oraz woli się bawić w wielkiego brutala, dostarcza pewnych wskazówek na swój temat. Takie zachowanie nie jest „zwyczajną zabawą". Towarzyszy mu pogarda dla miłości i opieki, której potrzebują małe dzieci. Dziecko ujawniające takie uczucia jest przekonane o tym, że bycie potrzebującym prowadzi do upokarzającej zależności, decyduje się więc uniezależnić od swoich potrzeb. Ukazuje to poniższy przykład.

> Constance obudziła się na śniadanie. Matka powitała ją uśmiechem, czułym dotykiem i słowami: „Kocham cię". Constance odepchnęła ją i rozkazującym tonem spytała: „Gdzie jest mój sok?". Kiedy matka ponownie próbowała ją przytulić, powiedziała z wyniosłą pogardą: „Nie jestem dzieckiem!". Mając 6 lat, Constance uważała, że jest mądrzejsza od swojej nadwrażliwej, delikatnej matki. Do rodziny adopcyjnej przyszła w wieku 3 lat z domu dziecka. Kiedy tam trafiła, cierpiała na niedowagę i opóźnienie w rozwoju. Matka najbardziej martwiła się nie tym, czyjej opóźnienie okaże się trwałe, ale jej postawą polegającą na fałszywej niezależności oraz pogardzie dla serdeczności i uczuciowości. Matka opracowała sposób na poradzenie sobie z fałszywą niezależnością dziewczynki. Zaczęła z nią na co dzień rozmawiać o opiece. Korygowała też jej nieokrzesany język ciała, często go interpretując, na przykład: „Nie ufasz w to, że cię nakarmię, widzę, że starasz się wszystkim dowodzić".

Mama nalegała na to, aby Constance nauczyła się przytulać i być przytulana. Zaczęły to wspólnie ćwiczyć. Gdy dziewczynka była przytulona do matki, odmierzała czas, licząc na głos. Pewnego dnia udało jej się doliczyć do 50. Był to uścisk z prawdziwego zdarzenia. Matka pochwaliła ją, mówiąc, że dobrze sobie radzi z odczuwaniem miłości. Constance dostała specjalną lalkę, której używała razem z mamą. Lalka przypominała ją samą. Bawiły się w zabawę „Dzidzia Constance". Mama pokazała jej, jaką czułą opieką chciałaby ją otoczyć, gdyby Constance była dzidzią. Pewnego dnia Constance pocałowała lalkę i powiedziała: „Jesteś ślicznym i dobrym dzidziusiem". Mimo że matka nie poruszyła tego tematu, dziewczynka kontynuowała: „Przepraszam, że musiałaś tak długo czekać na mamusię". Zaczęła nazywać swoją brawurę „starym sposobem" lub mówiła: „zachowywałam się tak, zanim lepiej wiedziałam".

Opisując uczucia przeżywane w trakcie dramatycznych chwil, dzieci tak jak dorośli mówią o wielkim poczuciu wstydu z powodu swojej bezradności. Mając do czynienia z ofiarą traumy, ekipa ratunkowa, pracownicy instytucji chroniących dziecko oraz personel medyczny czują się kompetentni, godni szacunku i pełni współczucia, natomiast ona sama czuje się zazwyczaj bezradna, mała i upokorzona. Aby to sobie skompensować, dzieci po przeżyciu urazu mają skłonność do tego, by w chwilach, gdy przeżywają strach i poczucie nieadekwatności, zachowywać się jak ktoś starszy i odważniejszy. Zwrócenie uwagi na ten mechanizm obronny jest szczególnie ważne, gdy dziecko ciągle z niego korzysta. Spośród przebadanych dzieci najbardziej agresywną grupą okazały się te, które były wykorzystywane fizycznie i seksualnie (Mash i Barkley, 1998). Związek traumy z upokorzeniem i byciem kimś małym jest opisany bardziej szczegółowo w rozdziale piątym. Można w nim również znaleźć propozycje technik pomagania dzieciom.

„Porzucasz mnie za każdym razem, gdy zamykasz drzwi"

Jeżeli do rodziny trafia co najmniej osiemnastomiesięczne dziecko i spędza w niej przynajmniej półtora roku, zazwyczaj zaczyna wierzyć w to, że rodzice wrócą do niego po jakimś czasie nieobecności. W jego umyśle powstaje obraz rodzica jako osoby, która wraca. Jednak niektóre dzieci w ogóle nie pamiętają o tym, że mają rodziców, jeżeli nie są oni przy nich fizycznie obecni. Kiedy prosi się je o chwilowe opuszczenie rodziców, przeżywają wszechogarniający niepokój, że ponownie ich tracą. Ów lęk można przypisać doświadczeniom związanym z porzuceniem we wczesnym wieku, jednak trudno jest zrozumieć, dlaczego inne dzieci po takich samych doświadczeniach wykazują większą elastyczność w tym zakresie. Przykładem tego problemu jest pięcioletnia Mung Mung.

Mung Mung przez cały czas lękliwie próbuje pozostać blisko matki. Za każdym razem, gdy matka jest w innym pokoju, dziewczynka bez przerwy woła: „Mamo, mamo, mamo", zmuszając ją do powrotu. Nie zgadza się przebywać na innym piętrze domu niż matka. Nieustannie domaga się uwagi. Dopóki uwaga skupia się wyłącznie na niej, jest wesoła i urocza. Jednak gdy matka stara się odseparować, dziewczynka wpada w histerię. Matka obawia się zostawić ją wieczorem, więc codziennie siedzi w jej sypialni aż do czasu, gdy mała uśnie. Zasypianie może trwać u tej zalęknionej dziewczynki nawet 2 godziny. Wychowująca ją samotnie matka ma tak duże zaległości w spaniu, że twierdzi, iż „działa na kofeinę". Prowadzi firmę zajmującą się doradztwem komputerowym. Obowiązki zawodowe stara się wykonywać w nocy, a niezbędne sprawy w dzień załatwia dzięki pomocy opiekunki do dzieci. O Mung Mung mówi następująco: „Adoptowałam ją bardzo wcześnie, gdy miała 6 miesięcy, więc nigdy nie sądziłam, że będzie miała takie problemy. Nie wierzy w to, że będę przy niej, gdy się rano obudzi. Jest taka lękliwa! Konsultant do spraw adopcji powiedział, żebym pozostawała blisko niej, a ona w końcu zacznie być ufna i czuć się bezpiecznie. Cały czas na to czekam".

Dzieci, które się bardzo boją, nie są rozpieszczone. Cierpią z powodu swojego strachu.

Prowadząc terapię chłopczyka adoptowanego z Bułgarii, zajęłam się problemem wychodzenia rodziców z domu. Poprosiłam go, aby zaczął patrzeć na ich zdjęcie i głęboko oddychać. Uzgodniliśmy, że rodzice wstaną z kanapy stojącej naprzeciwko nas, wyjdą, posiedzą w poczekalni 5 minut, po czym wrócą do gabinetu i go przytulą. Chłopiec był pewny siebie, przystając na ten plan, ale zaraz po zamknięciu drzwi wpadł w panikę. Jego puls podskoczył z 90 uderzeń na minutę do 140. Był przerażony. Czuł się znowu osierocony, mimo że żył z tymi wspaniałymi rodzicami adopcyjnymi już od dwóch lat. Wykonywaliśmy to ćwiczenie kilkakrotnie, za piątym razem chłopiec się wreszcie uspokoił. Jego tętno wzrosło tylko do 105 uderzeń na minutę. A co najważniejsze, czuł, że w pewien sposób nad sobą panuje - że kontroluje swoje ciało, a nie rodziców.

Poradzenie sobie z takim problemem wymaga połączenia technik terapeutycznych z wiarygodnym przekazem od rodziców, że dziecko może skutecznie pracować nad swoim strachem. Dzieci niechętnie zajmują się strachem, dopóki mogą kontrolować rodziców. Techniki pomocne w radzeniu sobie z problemem kontroli i lęku są opisane w rozdziale dziesiątym.

Kontrolowanie dorosłych - logiczny sposób na nieufność

Gdy dzieci nie mogą ufać dorosłym, znajdują się w bardzo trudnej sytuacji. Przechwalają się, że same potrafią dać sobie radę, choć tak naprawdę wiedzą, że to niemożliwe. Sprawują kontrolę, gdy nie mogą ufać, iż rodzice się nimi zaopiekują, pozostaną blisko nich i zapewnią im bezpieczeństwo, a także wtedy, gdy nie wierzą w to, że zasługują na opiekę, przywiązanie lub delikatność. Oszukują niczym pokerzysta, któremu rozdano słabe karty w grze o wysoką stawkę. Zamiast budować zaufanie do innych, korzystają z kontroli.

Dzieci sprawują kontrolę nad rodzicami zamiast rozwijać zaufanie, ponieważ wydaje im się to mniej ryzykowne. Jeżeli nigdy nie zrozumiały, czym jest zaufanie, trudno im jest podjąć ryzyko i zgodzić się na zależność od rodziców, z której później mogłaby się wyłonić ufność i stabilność. W odpowiedzi na taką postawę rodzice zaczynają zwiększać swoje starania, aby przekonać dzieci, że są godni ich zaufania, jednak zazwyczaj nie przynosi to efektów. Zamiast tego dzieci czują silną presję, aby jakoś odpowiedzieć na ten wzmożony wysiłek. Niektóre rzeczywiście chwilowo reagują na tę presję, ale na ogół zwiększenie starań rodziców bardzo rzadko wywiera długotrwały wpływ na ich postawę. Zamiast tego rodzice zaczynają czuć wyczerpanie, desperację i rozdrażnienie. Dzieci, które już od dawna wstydzą się tego, jakie są, czują się w pewnym sensie odpowiedzialne za wyczerpanie, przygnębienie lub dystans rodziców. Jednocześnie niepokoi je i martwi fakt, że rodzice zmieniają się emocjonalnie. Traktują to jako informację zwrotną dla swojego sposobu myślenia, jako komunikat: „Nie mogę ufać rodzicom!". W odpowiedzi na owe zmiany w zachowaniu rodziców, wprowadzają w kontakcie z nimi jeszcze większą kontrolę. Cykl ten przedstawiono w rozdziale drugim (zob. rycina 2.1).

Pułapka polega na tym, że dopóki dzieci kontrolują wysiłki rodziców i ich dobrostan emocjonalny, nadal są panami sytuacji. W rzeczywistości radziłyby sobie o wiele lepiej, gdyby rodzice zachowali zdrową równowagę między pozytywnym nastawieniem a dbaniem o siebie. Problem ten został omówiony w kolejnym podrozdziale *Wyzwania stojące przed rodzicami.*

Aby wspierać rozwój przywiązania, dzieciom powinno się odebrać znaczną część kontroli. Można im tłumaczyć, że w danej sytuacji nie są gotowe na tak wielką odpowiedzialność. Oto przykład takiego dialogu między rodzicami a dzieckiem:

> Ariel miała zwyczaj witania gości przed drzwiami. Powtarzano jej tysiące razy, że taki sposób kontrolowania osób przychodzących do domu jest nie do przyjęcia. Dziewczynka zazwyczaj monopolizowała kontakt z gośćmi, poprawiała w ich obecności „błędy" matki, zakłócała sytuacje, w których uwagę skupiano na jej rodzeństwie, wspinała się na kolana gości, a także dąsała się i kłóciła, gdy ją upominano. W pewnym momencie rodzice powiedzieli, że przekonali się, iż słowne pouczenia nie wywierają na nią wpływu, więc w trakcie wizyt gości będzie musiała siedzieć w swoim pokoju. Za każdym razem, gdy próbowała wyjść, odprowadzali ją, nie przerywając rozmowy z gośćmi.

Po spędzeniu kilku takich spotkań w swoim pokoju Ariel zaakceptowała fakt, że będzie musiała zmienić zachowanie. Po jakimś czasie była w stanie wyjść ze swojego pokoju podczas czyjejś wizyty i coraz dłużej przebywać z gośćmi, nie próbując ich kontrolować. Odkryła, że osoby przychodzące do domu budzą w niej niepokój z powodu jej wcześniejszych doświadczeń. Rozmowa z rodzicami pomogła jej znaleźć rozwiązanie. Kiedy przychodzili goście, siadała blisko rodziców lub czytała i bawiła się w swoim pokoju. Z czasem stała się bardziej towarzyska, ale nie kontrolująca. Proces ten zajął około 15 miesięcy.

Rodzice, którzy zamiast pracować nad zmianą zachowania, chcą się zająć leżącymi u ich podłoża problemami, muszą zmienić przekonania dzieci o ich roli w rodzinie. W ten sposób dzieci dowiadują się, że ich podstawowym zadaniem jest utrzymanie bliskości emocjonalnej z rodzicami oraz pozwolenie im na to, by zadbali o ich bezpieczeństwo. Dzieci muszą też ćwiczyć wykonywanie pewnych czynności, o które są przez rodziców proszone, dzięki czemu mogą z radością odkryć, że taka hierarchia się sprawdza. Dopóki nie są w stanie zrezygnować z części kontroli, nie mogą ćwiczyć zaufania - nie mogą równocześnie rozwijać jednego i drugiego. Techniki pracy nad kontrolą i zaufaniem są opisane w rozdziałach dziewiątym i dziesiątym.

Zawsze rozgniewany i przestraszony - piętno maltretowania

Gdy dzieci znajdują się w niebezpieczeństwie, wchodzą w stan fizjologicznego pobudzenia przygotowującego je do walki lub ucieczki. W ich organizmie natychmiast wzrasta poziom energii, którą mogą wykorzystać do walki lub ratowania życia. W mózgu omijane są wyższe ośrodki myślenia, a uaktywniają się obszary bardziej prymitywne. Malutkie dzieci często zastygają w miejscu zamiast uciekać lub walczyć z zagrożeniem. Starają się nie ruszać ani nie zwracać na siebie uwagi. Mogą okazywać strach lub gniew, jednak są to dwie strony tej samej monety, pomagające im przetrwać. Dziecko, które doświadczało zaniedbania lub nadużycia, rzadko kiedy jest szczęśliwe lub wdzięczne z powodu umieszczenia go w nowej rodzinie. Pozostaje raczej zaabsorbowane sprawami z przeszłości, oczekując ponownego nadejścia takich zdarzeń.

Ludzie przesyłają poprzez swój gniew różne komunikaty. Doktor Constance Dalenberg opisuje niektóre z nich:

- „Zwróć na mnie uwagę!" - jest to sygnał przywiązania;
- „Zejdź mi z drogi!" - przekaz ten pomaga w osiągnięciu celu;
- „Przestań!" - jest to obrona przed fizycznym i emocjonalnym atakiem;
- „Jak śmiesz traktować mnie w ten sposób?!" - odbudowuje dumę;
- „Masz za swoje!" - odbudowuje poczucie sprawiedliwości.

Doktor Dalenberg zwraca też uwagę na to, że ofiary traumy zwykle przeżywają złość z kilku powodów jednocześnie, „ponieważ są fizycznie zagrożone, zawstydzone, czują się bezsilne i niesprawiedliwie potraktowane" (2000).

Dzieci, które doświadczyły maltretowania, wysyłają takie komunikaty wtedy, gdy czują, że mogą się na to odważyć lub gdy nie potrafią się dłużej powstrzymywać. Gdy poczują się bezpieczniejsze, wyrażają swój gniew coraz swobodniej. Rodzicom trudno jest określić, które z powyżej opisanych komunikatów przekazuje ich dziecko. Wiele dzieci mówi mi, że zawsze czują złość i strach. Niektóre stwierdzają, że najbardziej złoszczą się na mamę, inne - że na tatę. Uczucia te są związane z wcześniejszym zaniedbaniem lub nadużyciem i tak naprawdę dotyczą poprzedniego rodzica.

Dzieci nie chcą czuć złości, jednak niektóre z nich są świadome tego, że prędzej wpadną we wściekłość, niż dopuszczą do siebie smutek. W rzeczywistości większość sądzi, że coś jest z nimi nie tak, skoro czują tak dużą złość. Zazwyczaj nie wyjawiają tego rodzicom. Maltretowane dzieci mogą się starać odreagowywać wściekłość na rodzicach, zamiast o niej z nimi porozmawiać. Odreagowywanie złości na rodzicu dobrze opisuje przypadek Desiree.

Desiree powiedziała, że zawsze jest rozgniewana na matkę. Ściszonym głosem wyznała mi: „Wiem, że ona nie odejdzie, ale ciągle się na nią wściekam, tak jakby chciała to zrobić. Poza tym myślę, że ona pewnie umrze. Mówi, że jest chora i zmęczona i że tego nie zniesie. Czasami budzę siostrę, chowam lekarstwa mamy i robię głupie miny do brata. Potem jestem miła dla taty i mówię, że nic nie zrobiłam. Nie wiem, czemu to robię. Czasami tak wykańczam mamę, że idzie się wyspać do hotelu. Jest mi wtedy przykro, ale i tak nie przestaję tego robić".

Gniew Desiree jest komunikatem: „Nie opuszczaj mnie". Jej matka zastanawia się nad tym, czy dziewczynce naprawdę na niej zależy. Jej córka sprawdza zaś, czy matka ma siłę na to, by przy niej pozostać.

Silny stres wywołany nadużyciem prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu, który przygotowuje organizm do walki lub ucieczki. Podobnie jak u weteranów wojennych, u dzieci po doświadczeniach długotrwałego silnego stresu poziom kortyzolu może spaść poniżej normy. Okazuje się, że u tych dzieci o wiele słabsze bodźce wyzwalają reakcję stresową. Oznacza to, że ich ciała stały się nadmiernie wrażliwe na bolesne doświadczenia.

Dzieci, które były maltretowane, potrzebują w domu programu rehabilitacyjnego. Jego podstawowymi elementami są:

- zbudowanie ufnego przywiązania,
- ukazanie znaczenia rodziny,
- ochrona przed silnym stresem,
- nauczenie się znoszenia umiarkowanego stresu,
- nauczenie się właściwego sygnalizowania potrzeby pomocy,
- cieszenie się pozytywną samokontrolą,
- opłakanie strat i traumy,
- wydobycie różnic między przeszłością a teraźniejszością,
- nauczenie się uogólniania pozytywnych doświadczeń.

Ważną częścią tego procesu jest terapia. Techniki pomagania dzieciom po takich doświadczeniach można znaleźć w pozostałych rozdziałach książki. Piąty rozdział jest poświęcony dalszemu omówieniu tego tematu.

Dodatkowe zadania emocjonalne

Większość dorosłych chce możliwie ułatwić życie dzieciom, które miały trudny start. Jednak wiele z tych dzieci ma do przepracowania więcej emocjonalnych zadań niż ich rówieśnicy. Zadania te obejmują:

- opłakanie strat,
- nadrobienie opóźnień w rozwoju emocjonalnym,
- osiągnięcie zdolności do regulacji emocji,
- odbudowanie poczucia wartości,
- odzyskanie uczucia miłości po doświadczeniu zdrady,
- radzenie sobie z traumatycznymi doświadczeniami,
- rozwinięcie w rodzinie relacji pełnych miłości.

Dzieci radzą sobie najlepiej wtedy, gdy rozmawia się z nimi o tych dodatkowych zadaniach, jak to ilustruje poniższy przykład.

> Przyszedł do mnie szesnastolatek. Gdy usiadł obok matki, zaczął filozofować: „Deborah, to prawda, że mam wspaniałe życie. Ale ciężko pracowałem z rodzicami nad tym, by dzisiaj znaleźć się w tym miejscu. Mam naprawdę dobry kontakt z mamą, jest świetna. Mój tato też jest świetny, chociaż trochę z niego mięczak. Mogę go teraz pokonać we wszystkim. Ale kiedy chodziłem na tę całą terapię, było mi naprawdę ciężko. Musiałem na przykład rozmawiać o takich sprawach jak gwałt i musiałem się nauczyć, jak zaufać rodzicom. To było naprawdę, naprawdę trudne. Ale cieszę się, że zrobiłem to wszystko, gdy byłem mały, bo teraz mam w głowie porządek. Dzięki temu nie odbijało mi, gdy na lekcjach z wychowania do życia w rodzinie poruszyliśmy temat narkotyków i molestowania seksualnego. Mogłem patrzeć na książki. O wszystkim tym wiedziałem. Wiem, że jestem dobrym człowiekiem. Będę miał dobre życie, bo wiem, jak dążyć do tego, czego pragnę".

Pacjent był szczery i potrafił otwarcie wyrazić swoje myśli. Miał za sobą bardzo trudne doświadczenia, między innymi wystawienie na wpływ szkodliwych substancji w okresie prenatalnym, wielokrotne zmiany rodzin, zaniedbanie, seksualne odreagowywanie swoich trudności, opóźnienia rozwojowe oraz narażenie na przemoc. Pod względem zachowania był bardzo trudnym dzieckiem, jednak ciężko pracował ze swoimi rodzicami nad osiągnięciem wyznaczonych celów. Podejmował dodatkowe zadania emocjonalne i bardzo się starał. Nadal dokonuje autorefleksji i codziennie korzysta z technik relaksacyjnych. Do tej pory uczęszcza na spotkania terapeutyczne, choć tylko sporadycznie.

Słuchając wypowiedzi tego nastolatka, z przyjemnością myślałam o jego samoakceptacji i panowaniu nad sobą. W dalszej części rozmowy opisał on, jak wspaniale pomagali mu rodzice, ale również zaznaczył, że tym, co zdecydowało o zmianie, była jego własna praca nad sobą. Dzięki niej odzyskał swoje życie.

Na pewnym etapie pracy dzieci przestają postrzegać dodatkowe zadania emocjonalne jako coś ponad swoje siły. Jednak przechodząc przez trudny okres, mogą mieć czasem wrażenie, że gra nie jest warta świeczki, ponieważ wkładają coraz więcej wysiłku w pracę nad sobą, a nadal pozostają w tyle za rówieśnikami. W takiej sytuacji może pomóc pokazanie im, że również ich rówieśnicy będą musieli wykonać część tej pracy emocjonalnej w późniejszym życiu - każdy człowiek musi w ciągu życia stanąć przed takimi zadaniami, jak konieczność radzenia sobie z brakiem kontroli nad wydarzeniami życiowymi, żałoba z powodu utraty bliskich osób, zawiedzione zaufanie oraz wstyd z powodu poczucia nieadekwatności. Pewna liczba osób doświadczy też w przyszłości traumy. Warto pamiętać, że dzieciom tym poradzenie sobie z niektórymi zadaniami rozwojowymi może zająć wiele czasu, ale za to będą lepiej przygotowane do rozwiązywania problemów w późniejszym życiu.

Radzenie sobie zamiast dysocjacji lub sprawowania kontroli

Jak już wspomniano w tym rozdziale, dzieci próbują przejąć kontrolę wtedy, gdy nie czują się bezpieczne. Próby kontrolowania innych przez dziecko są dość łatwe do zauważenia, natomiast dysocjacja jest mechanizmem bardziej subtelnym. Osoba znajdująca się w stanie dysocjacji jest w danej sytuacji obecna fizycznie, lecz nieobecna emocjonalnie. Dysocjacja to rodzaj „wyłączenia", ostatnia deska ratunku, pozwalająca człowiekowi przetrwać coś, czego nie mógłby psychicznie wytrzymać.

Dzieci, które przeżyły traumatyczne sytuacje, opisują chwile, w których czuły się tak okropnie, że nie mogły tego znieść. Wówczas zastygały i zaczynały czuć odrętwienie. Silną skłonność do dysocjacji wykazują często dzieci po pobycie w domu dziecka, w którym nie było wystarczającej liczby wychowawców. Co prawda niektóre z nich są z natury bardziej „otępiałe" niż inne, jednak dysocjacja nie polega na trudności w korzystaniu z wyobraźni. Dzieci uciekające się do dysocjacji w chwili zagrożenia powracają do wcześniej wyuczonych sposobów radzenia sobie z niebezpieczeństwem lub bólem. Dobrym przykładem dysocjacji jest przypadek Leili.

> Leila następująco opisała doświadczenie wykorzystania seksualnego: „Położył mnie na biurku. Było twarde, bolały mnie plecy. Wtedy przestałam siebie czuć... w ogóle nic nie czułam. To było tak, jakbym się unosiła pod sufitem. Następną rzeczą, jaką pamiętam, było to, że siedziałam w swoim pokoju, a moja matka mówiła: „Dlaczego nie odpowiedziałaś, kiedy cię wołałam?". A on wysunął się zza niej, mówiąc: „Czemu jej nie odpowiedziałaś?". Nie byłam w stanie mówić, po prostu na niego patrzyłam. Jego oczy były podłe. Gdy tak na niego patrzyłam, zaczęłam znów odlatywać. Wpierw poczułam strach, a potem nicość".

Bycie rodzicem Leili stanowiło prawdziwe wyzwanie. Kiedy czuła strach, nie sygnalizowała potrzeby pomocy, lecz bardzo szybko popadała w stan dysocjacji. Potem wpadała we wściekłość. Każdego wieczora krzyczała przez co najmniej godzinę. Gdy matka nauczyła się rozpoznawać stany dysocjacji po jej wyglądzie, mogła zacząć przerywać ten proces i udzielać jej pomocy. Mówiła wówczas: „Wróć do mnie". Czasem głośno klaskała, chcąc zaskoczyć Leilę i przerwać ten stan. Potem wspólnie zastanawiały się nad tym, co ją przestraszyło i jak można sobie z tym poradzić. Z upływem czasu dziewczynka coraz rzadziej korzystała z dysocjacji. Jej zdolność do radzenia sobie z lękiem niezwykle się poprawiła.

Dzieci, które doświadczyły znęcania się i zaniedbania, mogły zapadać w wielogodzinne stany dysocjacji, aby poradzić sobie z przytłaczającą frustracją i strachem. Nawet po trafieniu do nowej rodziny miewają skłonność do szybkiego popadania w ten stan w trudnych sytuacjach. Nie uczą się znosić frustracji, lecz po prostu „odlatują". Obserwowałam takie reakcje w chwilach, gdy dziecko nie radziło sobie ze zdjęciem płaszcza, zawiązaniem butów, zmianą tematu rozmowy lub wejściem do łazienki, gdy był w niej rodzic. Jest bardzo ważne, aby rodzice potrafili rozpoznawać oznaki dysocjacji - w takich chwilach zmienia się wielkość źrenic i wyraz twarzy, ciało zastyga, może też dojść do zmiany tempa bicia serca. Co mylące, czasem na twarzy dziecka może też widnieć utrwalony uśmiech.

Dysocjacja nie jest problemem braku dyscypliny, ale sygnałem, że dziecko potrzebuje pomocy w znalezieniu innego sposobu na radzenie sobie z lękiem. Rodzice mogą starać się przywrócić jego kontakt z rzeczywistością, podając mu wodę, dotykając jego ramienia, przytulając je lub kilkakrotnie klaszcząc. Kiedy stan dysocjacji zostanie przerwany, mogą się wspólnie zastanowić nad rozwiązaniem problemu.

Rodzice zastanawiają się czasem nad tym, czy dysocjacja jest negatywnym odczuciem, skoro dzieci opisują swój stan po prostu jako odrętwienie. W rzeczywistości właśnie to uczucie odrętwienia jest jednym z najczęstszych objawów, które pacjenci uważają za przykre i których pragną się pozbyć. Sprawia ono, że człowiek czuje się nieznośnie we własnym ciele. Wywołuje uczucie, że jest się niczym robot, który nie przeżywa normalnych emocji, typowych dla innych ludzi. Dzieci nie potrafią opisać tego uczucia w abstrakcyjnych kategoriach, tak jak dorośli, jednak te z nich, które miałam okazję leczyć, opowiadają o pragnieniu pozbycia się tego „uczucia »nic«". Mówią o nim: „dziwaczne" lub „niezbyt dobre". Zauważają też, że zaraz po jego zniknięciu zaczynają odczuwać złość.

Uspokojenie i równowaga nastroju

Dzieci z problemami przywiązania rzadko przejawiają zdolność do regulacji emocji, ponieważ powstaje ona w okresie niemowlęcym dzięki kontaktowi z rodzicami - dzięki byciu przez nich noszonym oraz uspokajanym słowami, kołysaniem i innymi

kojącymi zachowaniami. Dzieci te nie rozumieją też, że uczucia mogą mieć różną siłę, czyli że można być trochę rozgniewanym, trochę smutnym, trochę sfrustrowanym lub trochę podekscytowanym. Jeżeli przeżywają one jakieś nieprzyjemne emocje, są nimi owładnięte całkowicie.

Wspólną umiejętnością rodziców, którzy dobrze sobie radzą w kontakcie z niemowlętami i dziećmi, jest rozwijanie w dzieciach zdolności do uogólniania pozytywnych emocji. Dzięki temu dzieci uczą się pomijać pewne negatywne sytuacje i oczekiwać z radością wydarzeń pozytywnych. Rodzice muszą być aktywni we wspieraniu tego procesu u dzieci, które nie miały okazji się go nauczyć jako niemowlęta.

Organizmy dzieci, które kilkakrotnie zmieniały rodzinę (zwłaszcza po doświadczeniach zaniedbania lub traumy), utrzymują stale wysoki poziom czujności. Każda chwila równowagi nastroju jest okupiona stresem. Wprowadzenie spokojnego rytmu poruszania się poprawia zdolność dziecka do uspokajania się. Powstanie przywiązania pomaga również uspokoić te obszary mózgu, które są stale pobudzone.

Gdy dziecko doświadcza wielu deprywacji i niewielkiej stymulacji pozytywnej, pojawia się dodatkowa komplikacja - nie rozwija ono wystarczającej neurologicznej zdolności do regulowania docierających doń informacji. Na przykład perspektywa przyjęcia urodzinowego lub wyjścia do zoo mogą w nim budzić niewspółmierną, wielką ekscytację. Takie wydarzenia mogą się kończyć katastrofą, gdy dziecko dezorganizuje się psychicznie jeszcze przed dotarciem do zoo lub rozpoczęciem się zabawy. Niezwłocznie po przyjęciu dziecka do rodziny rodzice powinni ustalić, jak dużą stymulację potrafi ono znieść. Jeżeli dziecko jest bliskie płaczu, zaczyna się agresywnie zachowywać lub zaczepiać ludzi, oznacza to, że jego zdolność do znoszenia pobudzenia została przekroczona (nawet jeśli prosi o więcej). Mając do czynienia z takim dzieckiem, rodzice powinni rozpoczynać od zapewnienia mu spokojnego, prostego otoczenia i stopniowo podnosić poziom stymulacji, adekwatnie do jego rosnących możliwości. Problem ten dotyczy zwłaszcza dzieci pochodzących z międzynarodowych domów dziecka. Ilustracją tego procesu jest przypadek Alexa, chłopca adoptowanego z Rosji.

Alex przybył do rodziny w stanie skrajnego pobudzenia. Opisywał to następująco: „Całą drogę wymiotowałem w samochodzie na mamę. Było mi tak niedobrze, że nawet mnie nie obchodziło, że to mama. Nie czułem nic oprócz mdłości. Nie pamiętam podróży samolotem. Kiedy dotarłem do domu, biegałem w tę i z powrotem, bawiłem się wszystkimi zabawkami i psułem je. Pewnie myśleli: »O nie! O nie! Adoptowaliśmy dzikie dziecko!«. Ale nie potrafiłem przestać. Po chwili wynieśli prawie wszystkie rzeczy, żebym nie zwariował. Teraz już mi dobrze. Jak czuję szał, zawsze mogę pójść do swojego kącika cichej zabawy i tam się przez chwilę pobawić. Czasami muszą mi kazać tam pójść, ale zwykle sam umiem stwierdzić, kiedy tego potrzebuję. Nie gniewają się na mnie. Po prostu potrzebuję małej przerwy".

Techniki uspokajania i budowania przywiązania są opisane w rozdziałach ósmym i dziesiątym. Dzieci, które przeżyły traumę, muszą zdobyć umiejętności uspokajania siebie. Muszą poznać sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi i natrętnymi myślami, lękami nocnymi, a w niektórych przypadkach - również z retrospektywnymi przebłyskami[2]. W rozdziałach piątym i dziewiątym opisane są techniki, które można wykorzystać w pokonywaniu powyższych problemów.

Budowanie satysfakcjonujących relacji

Osiem lat temu pewna kobieta opowiadała mi o córce, która została przez nią adoptowana w wieku 4 lat. Rozmawiałyśmy o tym, jak jej krótki wyjazd może wpłynąć na sytuację rodzinną. Wspomniałam wówczas, że powinna zadbać o to, by wyjazd okazał się dla niej satysfakcjonujący, ponieważ na razie brakuje jej satysfakcji w relacji z córką. W tym momencie zaczęła płakać: „No właśnie. Kocham ją z całego serca. Ale bycie z nią nie daje mi satysfakcji. Wszystko ze mnie wysysa". Ostatnio kobieta ta przyszła do mnie z córką, aby porozmawiać o problemach dorastania. Powiedziała: „Mamy bliską relację". Zapytałam: „Czy kontakt z córką daje ci satysfakcję?". Kobieta odparła: „O, tak. Mogę tak powiedzieć. Może nie codziennie, ale córka na różne sposoby pokazuje nam, że jej na nas zależy".

Dziecko z problemami przywiązania musi się nauczyć tego, jak okazywać rodzicom miłość. Dzieci i rodzice dają sobie nawzajem satysfakcję poprzez takie działania, jak wspólne spędzanie czasu, rozwijanie wspólnych zainteresowań, okazywanie sobie współczucia, pomoc w niesieniu torby z zakupami, śmianie się z żartów, planowanie wspólnych wyjść, czytanie, przytulanie się i rozmowa.

Kiedy dzieci cierpią z powodu żałoby lub strachu, kontakt z nimi nie jest satysfakcjonujący. Wiele z nich nie potrafi się zdobyć na wzajemność, dopóki nie spędzą w nowym domu wystarczająco wielu miesięcy. Jednak nauczenie się przez nie wzajemności w kontakcie jest konieczne. Pewnego dnia muszą stać się osobami, które coś wnoszą do życia rodzinnego - nie tylko w rodzinie, w której się wychowują, ale też w przyszłej, którą same kiedyś założą.

Pewien mężczyzna powiedział mi, że chce, aby córka potrafiła trzymać go za rękę. Zaczął z nią pracować nad budowaniem przywiązania, opierając się na technikach opisanych w rozdziale ósmym. Jednak podobnie jak wiele innych

[2] **Retrospektywny przebłysk (ang. *flashback)* - spontaniczny nawrót wrażeń i odczuć związanych z przebytą traumą [za: Reber, A. S., Reber, E. S. (2005). Słownik psychologii. Warszawa: Scholar].**

dzieci z rumuńskich domów dziecka, dziewczynka nadal podchodziła z dużą ostrożnością do kontaktu dotykowego, zwłaszcza z jego dłońmi. Zaczęliśmy korzystać z techniki desensytyzacji. Ojciec przychodził na sesje w koszuli i spodniach, które miały wiele kieszeni. Córka siedziała w holu. Każdą kieszeń napełnialiśmy cukierkami M&M's. Na początku długo nas ignorowała, ponieważ aby zobaczyć, co robimy, musiałaby z nami nawiązać kontakt fizyczny. Ojciec zaczynał powoli jeść cukierki, pomrukując jednocześnie: „mmmmm" zgodnie z nazwą cukierków. Za którymś razem dziewczynka wspięła się wreszcie na jego kolana. Ojciec wziął do ręki cukierek, na co ona sięgnęła do jego dłoni i go zabrała. Proces toczył się dalej. Kiedy dostrzegła wypchane kieszenie, wyjęła cukierki i wysypała na jego dłoń. Następnie podniosła ją i wsypała cukierki do swoich ust. Ojciec nalegał, aby przez pół tej drogi utrzymała z nim kontakt wzrokowy. Oczywiście radośnie się do niej uśmiechał. Pod koniec sesji córka, chichocząc, nakarmiła go kilkoma cukierkami.

Kilka miesięcy później otrzymałam zdjęcie przedstawiające ich na plaży. Na zdjęciu nie było widać głowy ojca - głównym tematem były ich splecione ze sobą dłonie. Nie wiem, iloma torebkami cukierków została okupiona ta zmiana, warto jednak pamiętać, że cukierek miał tu jedynie charakter desensytyzujący. Trzymanie ojca za rękę nie było życiową koniecznością tej dziewczynki, jednak miało wielkie znaczenie dla samego ojca. Nauczenie się odwzajemniania miłości przez dziecko jest bardzo ważne. Idealna sytuacja to taka, w której okazuje ono uczucie w sposób satysfakcjonujący dla rodziców.

Więcej informacji o sposobach rozwijania regulacji emocji znajduje się w rozdziale dwunastym, zatytułowanym *Rozwijanie inteligencji emocjonalnej.*

Wyzwania stojące przed rodzicami

Nauczenie dziecka, czym jest rodzina

Jak dziecko wyobraża sobie funkcjonowanie rodziny? Tego chcieliby się dowiedzieć rodzice, którzy chcą mu pomóc w poznaniu nowego domu. Aby to osiągnąć, mogą przeanalizować zachowania dziecka i na ich podstawie opracować strategię przyszłego postępowania. Kiedy pierwszy krok okazuje się trudny, muszą się zmierzyć z własnymi przekonaniami na temat znaczenia rodziny. To jedno z zadań, w których powinni otrzymać pomoc, przygotowując się do adopcji.

Niestety część pracowników opieki społecznej nie traktuje zbyt poważnie obowiązku zbierania i udzielania rodzicom informacji o przeszłości dziecka, które ma zostać umieszczone w ich rodzinie. Jest to postawa nieprofesjonalna, jednak aż nazbyt często słyszę o zatajaniu pewnych informacji przed przyszłymi rodzicami. Na pewnym sympozjum usłyszałam od osoby zajmującej się sprawami adopcji, że nie

opowiada ona rodzicom o wszystkich doświadczeniach dziecka związanych z nadużyciem i narażeniem na wpływ szkodliwych substancji w okresie prenatalnym. Powiedziała: „Chcę, aby przyjęli dziecko z optymizmem, nie mając z góry żadnych wyobrażeń na jego temat. Poza tym sądzę, że niewielu rodziców chciałoby wziąć dzieci, gdyby o nich wszystko wiedzieli". Osoba ta najwidoczniej nie stosowała się do zawodowego kodeksu etycznego i nie zdawała sobie sprawy z tego, że ma prawny obowiązek przekazywania rodzicom wszystkich informacji o dziecku. Chcąc odciążyć się od obowiązków, pozbawiała rodziny podstaw udanego przygotowania do adopcji i zapobiegania przyszłym problemom.

Nawet jeśli rodzice dysponują pełnym wsparciem pracowników opieki społecznej, mogą mieć trudności w zdobyciu potrzebnych informacji o dziecku. Pewna matka pokazała mi zdumiewające dokumenty. Przed adopcją jej dziecko rzekomo mieszkało w dwóch miejscach naraz i posiadało potwierdzającą ten fakt dokumentację. Rodzice adoptujący dzieci z Chin i Europy Wschodniej bardzo często donoszą o tym, że w dokumentach widnieją różne daty urodzenia dziecka lub informacje, że być może przebywało ono przez pierwszy rok życia z matką, a być może - nie. Wychowywanie dziecka z grupy ryzyka oznacza przyjęcie za nie pełnej odpowiedzialności. W związku z tym rodzice potrzebują pełnych i prawdziwych informacji o jego przeszłości.

Rodzice zdają sobie sprawę z tego, że minione wydarzenia wywarły wpływ na to, jak dziecko spostrzega siebie i innych. Czasami w zrozumieniu tego, dlaczego przejawia ono problematyczne zachowania lub postawy, może pomóc jeden szczegół. Pracownicy organizujący umieszczanie dzieci w rodzinach zastępczych oraz doświadczeni rodzice wiedzą o tym, że problemy związane z przeszłością dziecka wcześniej lub później się pojawią. Rodzice chcą znać historię dziecka, aby odpowiedzialnie podjąć się nad nim opieki.

Z pewnością istnieją sytuacje, w których informacje nie są dostępne pomimo największych starań i dobrej woli personelu. Zdarzają się też przypadki, w których rodzicom udostępnia się dokumentację dziecka na tak krótko, że nie mają czasu jej skopiować ani sporządzić notatek. Czasem są nawet zniechęcani do przeglądania dokumentów, aby nie sprawiać kłopotu personelowi. Muszą być jednak adwokatami swoich dzieci. Jeśli dziecko ma problemy, powinni się zwrócić do instytucji, która zorganizowała adopcję (nawet jeśli od tego czasu minęło kilka lat) i uparcie prosić o to, czego potrzebują.

Rodzice muszą spróbować zmodyfikować najwcześniejsze pojęcia, które dziecko stworzyło w swoim umyśle, zanim nauczyło się mówić. Jak można o nich rozmawiać lub je przedstawić? Na przykład dziecko, któremu brakowało miłości i uwagi w wieku niemowlęcym, często w ogóle nie wierzy w to, że znajdzie wystarczająco dużo miłości i uwagi w rodzinie adopcyjnej. Dziecko z czasem może zmienić swój wewnętrzny model roboczy w sposób naturalny. Jednak nie zawsze się tak dzieje. Bardzo trudno jest znaleźć słowa i techniki, które okażą się w kontakcie z nim skuteczne. W rozdziale ósmym zamieszczono wiele pomocnych określeń i technik, dostosowanych do różnych faz rozwoju emocjonalnego. Niemniej wyjaśnianie dziecku roli i znaczenia rodziny, kiedy nabyta przez nie w wieku niemowlęcym niewerbalna wiedza jest chwiejna lub nie ma jej wcale, pozostaje wielkim wyzwaniem.

Rodzice często przekonują się o tym, że muszą wyrazić słowami podstawowe, oczywiste pojęcia. Muszą na przykład powiedzieć dziecku: „Mama i tata są twoimi wyjątkowymi osobami", „Uściski i całusy są tylko dla mamy, taty, babć, dziadków, braci i siostrzyczek" lub „Zadanie mamy polega na tym, żeby się upewnić, że w domu jest dla ciebie jedzenie i przytulanie. Chodzimy do pracy po to, żeby dostać pieniądze, za które możemy ci kupić jedzenie i zabawki. Po pracy wracamy do domu". Często muszą też zapewniać dziecko, mówiąc: „Nasz tata nie robi dzieciom krzywdy, nigdy tego nie robi", lub: „Nikt nie przyjdzie w nocy, żeby cię skrzywdzić", „W tym domu dorośli nie robią dzieciom nic złego", „Nikt nie musi opuszczać rodziny, jeśli mama lub tata się rozzłoszczą". Czasem rodzice muszą powiedzieć: „Kiedy się rozzłościsz, możesz o tym powiedzieć mamie lub tacie" lub „To nie było dobre, że w starej rodzinie dorośli cię bili. W naszej rodzinie nie bije się dzieci".

Rodzice muszą zaczekać, aż dziecko ich pozna i nauczy się ich kochać. Opór przed miłością jest jednym z najtrudniejszych wyzwań, jakie przed nimi stoją. Jeżeli dorośli chcą uczyć dziecko miłości w rodzinie, a ono nie czuje się na to gotowe, czekanie może być dla nich zniechęcające. Trzeba się jednak uzbroić w cierpliwość i szukać sprzyjających sytuacji oraz korzystać z określonych technik.

Dziecko powinno zacząć okazywać przywiązanie w czasie około 2 lat od przybycia do rodziny. Dzieci, które zostały umieszczone w rodzinie przed ukończeniem 4 lat, zaczynają ujawniać rozwój przywiązania zwykle już po roku pobytu. Jeżeli dziecko ma za sobą traumatyczne doświadczenia lub wielokrotne zmiany rodzin, budowanie przywiązania zabiera więcej czasu. U dzieci powyżej 4 lat (zwłaszcza jeżeli zostały umieszczone w innym środowisku kulturowym) zmiana może trwać jeszcze dłużej. Jednak jeżeli w ciągu 2 lat rodzice nie zauważą znaczącego postępu, powinni zacząć się niepokoić.

Jeżeli dziecko było na początku życia zaniedbywane, a później doświadczało poważnego nadużycia, skrócenie długiego okresu budowy przywiązania jest mało prawdopodobne. Rozmawiając ze mną o umieszczeniu w rodzinie, pewna ośmioletnia dziewczynka poprosiła, aby umieszczono ją u rodziców, którzy zrozumieją, że adaptacja zabierze jej trochę czasu.

Powiedziała: „Kochałam moich ostatnich rodziców, ale ze mnie zrezygnowali. Powiedziałam im, że naprawdę ich kocham, ale oni powiedzieli, że albo to nieprawda, albo nie zachowuję się tak, jakbym ich kochała. Ja się naprawdę starałam, ale oni nie wiedzieli jak długo trwało, zanim przestałam się wściekać na rodzoną matkę i na poprzednich rodziców, którzy odeszli".

Rodzice, o których mowa, postanowili, że przeznaczą rok na mozolną pracę nad problemami dziewczynki. Powiedzieli: „Oczekiwaliśmy, że osiągniemy zmianę w ciągu roku". Na nieszczęście dla wszystkich, taka rama czasowa była od samego początku nierealistyczna. Mając do czynienia z dzieckiem, które kilkakrotnie zmieniało rodzinę, przeżyło traumę i żałobę, rozsądnie byłoby oczekiwać, że przywiązanie rozwinie się w ciągu dwóch lat. Dziewczynka w istocie budowała przywiązanie, jednak nie na tyle szybko, by sprostać oczekiwaniom dorosłych.

Zapewnienie bezpieczeństwa i potrzebnych ograniczeń

Rodzice stawiają dziecku ograniczenia, dopóki nie potrafi ono samo tego robić. Ograniczenia zapewniają dziecku bezpieczeństwo, a także pozwalają w rodzinie utrzymać równowagę potrzeb i szacunku wobec domowników. Rodzice, którzy czytają tę książkę, dojdą zapewne do wniosku, że ich dziecko ma większe trudności ze zrozumieniem ograniczeń niż jego rówieśnicy. Mogą zauważyć, że na wspólnych wyjściach lub większych spotkaniach oddala się od nich. Paradoksalnie, może ono oscylować między dwoma postawami - raz utrzymując duży dystans, a kiedy indziej nadmiernie do nich przylegając. Jeżeli dziecko nie traktuje swoich rodziców jako bezpieczną bazę, nie szuka z nimi częstego kontaktu. Sytuację taką opisała Vicky, zmęczona swą rolą adopcyjna matka.

Córka Vicky, obecnie pięcioletnia, trafiła do rodziny w wieku 11 miesięcy. Rozwój przywiązania nie przebiegał u niej pomyślnie. W wieku 3 lat odchodziła od matki i samotnie wędrowała po targowisku, a przez 20 minut wędrówki ani razu nie obejrzała się na podążającą za nią matkę. Podchodziła zaś do obcych ludzi, chcąc się do nich przytulić. Vicky powiedziała: „Myślałam wtedy: »Proszę bardzo, każdy z nich poradziłby sobie lepiej niż ja«. Nie czułam się dla niej ważna. Nie czuła się przy mnie ani trochę bardziej bezpieczna niż przy kimś zupełnie obcym".

Vicky zaczęła korzystać z technik sprzyjających tworzeniu przywiązania. Dwa lata później stwierdziła łagodnie: „Było ciężko, ale było warto. Teraz córka wie, że zapewnię jej bezpieczeństwo. Prawie zawsze ma mnie na oku, nie rozgląda się dookoła". Dziewczynka zaczęła się czuć kochana i wyjątkowa wtedy, gdy zaakceptowała fakt, że rola matki polega między innymi na zapewnieniu jej bezpieczeństwa.

Dzieci, które doświadczyły traumy, często stwarzają zagrażające dla siebie sytuacje. Wówczas rodzicom może być trudno zadbać o ich bezpieczeństwo.

Ośmioletni Julian był w poprzedniej rodzinie wykorzystywany seksualnie. Pewnego dnia zaczął dziwacznie chodzić i krzyczeć z bólu. Okazało się, że znalazł w desce drzazgę, naostrzył ją i ukrył pod bielizną. Drzazga utkwiła w jego genitaliach i koniecznie było usunięcie jej przez lekarza.

Julian wyjaśnił, że chciał zrobić broń, aby jego ciało było bezpieczne. Przyznał się też do tego, że gdy ojciec pracował na dworze, on wykradał się z podwórka i robił „szpiegowski zwiad". Polegało to na zaglądaniu do okien wszystkich sąsiadów, aby się upewnić, że nie ma u nich żadnych „złych facetów". Rodzice Juliana nie ufali jednemu z sąsiadów. Myśl o tym, że pozbawiony opieki Julian zagląda komukolwiek w okna (a zwłaszcza owemu sąsiadowi), wytrąciła ich z równowagi.

Wielu rodziców, podobnie jak rodzice Juliana, przekonuje się, że już samo myślenie o tym, co może się dziać w wyobraźni ich dzieci, jest dla nich niepokojące. Dzieci te, podobnie jak wszystkie, starają się zapanować nad swoimi problemami poprzez zabawę. Przerażająca różnica polega na tym, że doświadczenia, nad którymi starają się samodzielnie zapanować, mają charakter traumatyczny Rodzice muszą być wrażliwi na to, co dziwne lub niezwykłe, aby wykryć pojawianie się wszelkich starych schematów. Jeden z rodziców powiedział: „Adoptowałem tak wiele dzieci po traumatycznych doświadczeniach, że nabrałem w tym niezłej wprawy. Szybko potrafię wyczuć zabawę dotyczącą urazu, którą należy przerwać".

Rodzice przekonują się o tym, że muszą być świadomi problemów wynikających z przeżytej przez dziecko traumy, choć wiedza ta może ich przygnębiać. Problematyka urazu i związanych z tym form pomocy, na jaką mogą liczyć rodzice, zostały omówione w rozdziale piątym.

Rodzice narzucają dzieciom ograniczenia, ponieważ nie dysponują one potrzebną wiedzą ani wewnętrzną kontrolą, dzięki którym mogłyby to robić same. Uczenie ograniczeń jest szczególnie potrzebne w wypadku dzieci, które zostały wychowane w instytucjach opiekuńczych lub chaotycznie funkcjonujących rodzinach. Czasami dzieci są nadmiernie śmiałe, a czasem - zbyt zahamowane. Uczenie ich stosowania ograniczeń polega między innymi na nauce kultury osobistej, która świadczy o szacunku wobec innych ludzi. Wydaje się, że niektóre dzieci mają rozwiniętą samokontrolę, ale tylko dopóki przebywają w instytucji wychowawczej. Dopiero gdy usunie się strukturę ośrodka, rodzice mogą się przekonać, czy ich dziecko potrafi samodzielnie się kontrolować.

Dzieci reagują niechęcią, gdy rodzice zbyt szybko zaczynają je uczyć ograniczeń. Jednak rodzice mają prawo żyć w domu, który nie jest chaotyczny ani zinstytucjonalizowany. Powinni chronić swoją przestrzeń. Ograniczenia wprowadzane w życiu rodzinnym powinny też odzwierciedlać szacunek dla wszystkich jej członków.

Jedna z matek doszła do wniosku, że nie ma w domu ani chwili dla siebie - nie może się spokojnie przygotować do wyjścia, przejrzeć gazety ani usiąść z książką. Jej mąż został sprowadzony do funkcji kamerdynera, córeczka stale nim dyrygowała. Ta przykra sytuacja utrzymywała się przez ponad 4 lata, aż w pewnym momencie rodzice stwierdzili: „Dość tego!", i postanowili wprowadzić pewne ograniczenia. Granice stawiali córeczce stopniowo, za każdym razem upewniając się, czy rozumie ich przyczynę i sens. Reagowała na nie wściekłością, ale też zaczęła pracować nad problemami. Stopniowo wprowadzali kolejne ważne ograniczenia. Pierwszym z nich było zapewnienie mamie nieco wolnego czasu. Ich celem było zapewnienie jej 30 minut dziennie - zaczęli od 2 minut i codziennie wieczorem wydłużali ten czas o pół minuty. Córeczka była nagradzana za współpracę specjalnymi wyjściami z matką.

Rodzice wspierali się i nie próbowali „ratować" dziewczynki, gdy zaczynała błagać: „Proszę, proszę, muszę do mamy. Proszę tato, pomóż mi się zobaczyć z mamą, tylko na chwilkę. Proszę, proszę...". Dzięki przepracowaniu wielu podobnych spraw rodzice w ciągu roku odzyskali równowagę w rodzinie. Ostatecznie ich córka stwierdziła: „Jestem o wiele silniejsza niż kiedyś. Nie muszę żyć cały czas w napięciu. Tata każe mi zaczekać i ja potrafię to zrobić".

Czytając powyższy przykład, można odnieść wrażenie, że trzeba być niezaradnym rodzicem, aby doprowadzić do takiej sytuacji. Tak naprawdę wielu wspaniałych rodziców przekonuje się o tym, że dziecko, które na początku pobytu w rodzinie potrzebowało szczególnie bliskiego kontaktu, nie czyni dalszych postępów. W pewnym momencie rodzice mogą dostrzec, że od lat tkwią z dzieckiem na poziomie relacji niemowlęcej, w której nie istnieją ograniczenia. Problem ten został opisany szerzej w dalszej części rozdziału.

Kontakt z lękliwym dzieckiem

Kiedy dziecko przejawia silny lęk, rodzice czują, że powinni się bardziej starać. Odbierają niepokojące komunikaty jako informację: „Staraj się bardziej, spróbuj inaczej, daj więcej bezpieczeństwa, bądź bliżej, uspokój mnie".

Po spędzeniu całego dnia w towarzystwie bardzo lękliwego dziecka większość rodziców zaczyna część tego lęku odczuwać w sobie. Nie zdają sobie z tego sprawy, ale zaczynają płytko oddychać, chodzić z przykurczonymi mięśniami ramion, okazywać nadmierną wrażliwość na hałas i zachowywać się w chaotyczny sposób. Zaczynają przypominać swoje dziecko. Jeżeli już wcześniej mieli skłonność do odczuwania lęku, po pojawieniu się dziecka w rodzinie skłonność ta się nasila.

Rodzice najlepiej radzą sobie z dzieckiem wtedy, gdy są zrelaksowani i gdy to oni są osobami nadającymi tempo życiu rodzinnemu. W dostrojeniu się do spokoju rodzica dziecku pomaga wykonywanie głębokich oddechów i wspierająca rozmowa. Nawet jeśli trudno mu się natychmiast uspokoić (ze względu na wpływ traumy lub uszkodzeń neurologicznych), zawsze czuje się bardziej bezpieczne, gdy ma u swego boku opanowanego rodzica. Rodzice powinni też pamiętać o swoich potrzebach. Tłumaczenie dziecku, że jest ono bezpieczne nawet wtedy, gdy nie ma rodzica w zasięgu wzroku, pozwala dorosłemu spędzić kilka spokojnych minut w łazience lub przejrzeć korespondencję. Dla wspólnego dobra niektóre z tych zasad warto wprowadzać już kilka tygodni po przyjęciu dziecka do rodziny.

Czasami rodzice chcą zareagować empatycznie na lęk dziecka i z tego powodu pokazują mu własny lęk. Metoda ta nie sprawdza się jednak na dalszą metę. Kiedy zaczynają się zachowywać jak dziecko, w sensie psychologicznym przestają pełnić rolę rodziców. Zamiast tego dochodzi do niezdrowej sytuacji, w której wszyscy przeżywają trudne emocje, boją się i płaczą.

Pewna matka opowiadała mi o sytuacji, w której zaczęła płakać przy dziecku, mówiąc: „Po prostu nie wiem, jak ci pomóc!". Wówczas oboje zaczęli płakać jeszcze bardziej. Gdy ojciec zaproponował, że wymyśli jakieś rozwiązanie, potraktowali go jak emocjonalnego tępaka.

Dziecko nie może dokonać postępu w rozwoju przywiązania, gdy rodzice popadają wraz z nim w stan bezradności. Spostrzega ich wtedy jako bezradnych rówieśników. Prawdziwym oparciem są dla niego rodzice, którzy zapewniają, że jest ono bezpieczne i że będą dalej szukać sposobu, aby mu pomóc. Przydatne pod tym względem techniki dla rodziców opisano w rozdziale czwartym.

Rodzice lękliwego dziecka mogą odnieść korzyści z codziennych ćwiczeń relaksacyjnych. Muszą przywracać spokój swojemu ciału, aby nie popaść w taki sam stan niepokoju, jak ich dziecko. Jeżeli spędzają cały dzień w domu, powinni organizować sobie „przerwy na kawę", tak jak w pracy. Pomocne jest również zajęcie się czymś przyjemnym w trakcie drzemki dziecka - na przykład malowaniem, czytaniem lub rozmową telefoniczną. Kwestia troski rodziców o siebie została omówiona w rozdziale jedenastym.

Wpływ dziecka na obraz siebie rodzica

Gdy dziecko kocha rodzica, traktuje on to jako potwierdzenie, że jest osobą, którą można kochać. Gdy rozwój moralny dziecka postępuje w oczekiwanym tempie, rodzic otrzymuje informację zwrotną, że się dobrze spisuje. Gdy dziecko zachowuje się we wrażliwy sposób, dochodzi do wniosku, że rodzina wykształciła w dziecku wrażliwość emocjonalną.

Rodzice wychowujący dzieci z trudnościami w rozwoju zastanawiają się: „Czy można mnie kochać? Czy jestem dobrym rodzicem? Czy nasz dom jest dobrym miejscem?". Często odpowiadają na te pytania przecząco, ignorując fakty, które wyjaśniają przyczyny problemów dziecka. Poczucie porażki jest czymś naturalnym. Rodzice często też odczuwają wstyd. Są zbyt lojalni wobec dziecka, aby opowiedzieć komuś o jego przeszłości. Z drugiej strony mogą się czuć zażenowani, gdy dziecko sięga po butelkę ze smoczkiem, prosi obce osoby o wzięcie go do siebie lub reaguje na nich odrazą. Jeżeli rodzice mają skłonność do szukania aprobaty innych ludzi, mogą zacząć przepraszać za zachowanie dziecka.

Rodzice muszą zbudować stabilne poczucie własnej wartości. Powinno być ono potwierdzane przez osoby, które zdają sobie sprawę z problemów, z jakimi się oni zmagają. Grupy wsparcia lub programy doradcze dla rodziców są wspaniałym sposobem radzenia sobie z tym wyzwaniem. Kolejną alternatywą są spotkania z terapeutą, który zauważa i nazywa osiągnięcia rodziców.

Pewna kobieta opowiadała mi o rodzinnym zjeździe, na którym jej córka dwa razy wpadła w piętnastominutową histerię. Opowiedziała mi z dumą o tym, jak sobie wówczas poradziła. Nie zawstydziła się, nie wróciła do hotelu ani nie pozwoliła, aby sytuacja ta zniszczyła jej obraz siebie jako kompetentnej matki. Córka doszła do siebie o wiele szybciej, gdy zdała sobie sprawę z tego, że nie wytrąca matki z jej roli. Po raz pierwszy była zmuszona podporządkować się, pójść na spotkanie i w nim uczestniczyć. Jeszcze dwa lata wcześniej jeden napad histerii trwał u niej od 60 do 90 minut. Zabranie całej rodziny na zjazd i poleganie na uczynionym przez dziewczynkę postępie było bardzo odważnym krokiem. Samoocena matki wzrosła dzięki ciężko wypracowanemu sukcesowi, a nie dzięki idealnemu zachowaniu córki w czasie zjazdu.

Rodzice mogą budować swoją samoocenę, mówiąc do siebie następujące słowa:
- „Nie każdy potrafi znosić jęczenie dziecka i nadal być mu oddanym. Ja to potrafię!",
- „Widzę wartość mojego dziecka i nie potrzebuję od niego potwierdzeń",
- „Moje dziecko nie jest odpychające, po prostu boi się miłości, której pragnie",
- „Potrafię obdarzyć moje dziecko wytrwałą miłością",
- „Niemal codziennie spisuję się najlepiej, jak to możliwe",
- „To nie ja przyczyniłem się do problemu dziecka. Jestem częścią drużyny, która ten problem rozwiązuje",
- „Dobry rodzic daje dziecku to, czego ono potrzebuje, a nie to, o czym ono myśli, że tego potrzebuje",
- „Wspaniali rodzice dobrze traktują siebie. Użalanie się nad sobą nie pomoże w wyjściu do kina, natomiast zatrudnienie opiekunki może być dobrym rozwiązaniem!",
- „Muszę opowiedzieć o tym sukcesie koleżance,. Znajdę teraz czas, aby do niej zadzwonić",
- „Potrafię wymienić trzy rzeczy, które od momentu pojawienia się dziecka do dziś poprawiły się - lepiej sypiam, moja córka już nie wymiotuje codziennie i moja wanna z hydromasażem działa",
- „Jeśli dzisiejszy dzień wydaje się zbyt ciężki, to właśnie dziś spróbuję zaplanować sobie coś miłego".

Z czasem rodzicom udaje się wypracować pozytywny obraz siebie. Stają się odporni na przypadkowe uwagi otaczających osób, a polegają na opinii wtajemniczonych przyjaciół, którzy potrafią dostrzec ogrom pracy wykonywanej przez nich z dzieckiem. Widzą siebie i swoje starania w sposób adekwatny do rzeczywistości.

Poziomy energii - gdy dostrojenie zamienia się w maraton

Rodzice mogą nie zdawać sobie sprawy z ogromu potrzeb swojego dziecka, zanim nie spędzą z nim kilku miesięcy. Wówczas może się okazać, że wielu z nich wyczerpało swoją energię całkowicie. Mogą odkryć, że ich jakość życia poważnie się obni-

żyła, a także słusznie się obawiać, że ciągle poświęcają dziecku uwagę kosztem innych dzieci w rodzinie.

Im bardziej rodzice czują się zmęczeni, tym trudniej jest im dbać o sprawy organizacyjne i podejmować decyzje w taki sposób, by było to na dłuższą metę korzystne dla rodziny. Szczególnie ważny jest regularny sen. Jeżeli rodzice zaczynają sypiać o 2 lub 3 godziny krócej niż zwykle, wpadają nieomal w emocjonalne odrętwienie i niewiele czują poza frustracją. Aby poradzić sobie, muszą zadbać o wystarczająco długi sen.

Pewna rodzina miała dylemat. Zdarzenia, które miały miejsce w życiu dziecka przed adopcją, wywierały na nie nadal silny wpływ emocjonalny. Chłopiec był nieprzewidywalny, wykazywał skłonności samobójcze i co gorsza, lunatykował. Po tym, jak kilkakrotnie znaleziono go w nocy na dworze oraz przyłapano na niebezpiecznych zabawach z rodzeństwem, rodzice postanowili się przeprowadzić do innego domu, w którym łatwiej można było obserwować dzieci. Zanim do tego doszło, umieścili łóżko chłopca w swojej sypialni i przed snem własnym łóżkiem tarasowali wyjście z pokoju. Dzięki temu wszyscy mogli się wyspać. Po dwóch tygodniach, gdy już byli wypoczęci, znaleźli odpowiedni dom i zorganizowali przeprowadzkę, korzystając z każdej oferowanej przez przyjaciół pomocy.

Możliwość odpoczynku ma zasadnicze znaczenie dla większości rodzin, w których są dzieci stwarzające problemy. Rodzice potrzebują odpoczynku od nieustannych wymagań swojego dziecka. Muszą też znaleźć dużo czasu na wypełnianie szczególnych obowiązków rodzicielskich wobec dziecka. Jeżeli mają chwilę wytchnienia (na przykład spędzą jeden dzień sami, bez dziecka), będą z radością oczekiwać ponownego z nim spotkania. Wielu wyeksploatowanych rodziców, budząc się rano, boi się, co przyniesie dzień. Pewna kobieta śniła o tym, że jest w domu sama. Mając chwilę odpoczynku od opieki nad trzema hałaśliwymi córkami, które niedawno przybyły do kraju, spacerowała w ciszy po swoim domu, relaksując się w ten sposób.

Czasami pomocne jest zatrudnienie osoby, która będzie pomagać w pracach domowych. Zamiast ustalać, że osoba ta będzie opiekunką danego dziecka, najlepiej jest zdefiniować jej zadania jako pomaganie dorosłym członkom rodziny. Rodzice mogą się zastanowić, jaka forma pomocy będzie najbardziej potrzebna.

Pewna rodzina przez trzy lata zatrudniała kobietę, która pomagała im przez 15 godzin tygodniowo. Doglądała dzieci, gdy rodzice wychodzili, załatwiała sprawy na mieście, a czasami opiekowała się ich synem, który miał szczególne potrzeby. Jej praca miała na celu wsparcie całej rodziny. Pomagało to utrzymać stabilność emocjonalną wszystkich dzieci, również owego syna. Dzięki temu rodzice mogli znaleźć czas na zabawę z dziećmi, na wyjścia do parku, pracę zawodową i spotkania ze znajomymi. Rodzina ponownie zaczęła przyjemnie spędzać czas.

Ważnym elementem życia rodziny jest ustalenie rytmu, w którym wszyscy mogą funkcjonować, nie nadwyrężając swoich rezerw energetycznych. Często oznacza to rezygnację z obowiązków, które nie są w tej sytuacji możliwe do spełnienia. W rytmie tym musi się znaleźć czas na odpoczynek i chwile spędzane bez dzieci w sytuacjach, w których rodzice czują się fizycznie lub emocjonalnie zmęczeni.

Silna struktura i troskliwa opieka

Styl rodzicielstwa, który okazuje się pomocny w kontakcie z opisywanymi tu dziećmi, charakteryzuje się silną strukturą i troskliwą opieką. W większości przypadków rodzice mają do czynienia z dziećmi, które są mniej dojrzałe emocjonalnie, niż wskazywałby ich wiek biologiczny. Dlatego nawet jeśli do rodziny trafia starsze dziecko, rodzice wprowadzają strukturę typową dla relacji z młodszymi dziećmi. Duża doza opieki oznacza, że dorośli wykorzystują wiele okazji, aby się dzieckiem zaopiekować. Organizują posiłki, zasypianie, spacery i zabawy w taki sposób, aby podkreślać roztaczaną nad dzieckiem opiekę, pomagając mu się prawidłowo rozwijać. Dają dziecku to, czego mu brakowało, ponieważ rozumieją, że nie doświadczyło ono dotąd niezawodnej i godnej zaufania opieki.

Ten szczególny styl rodzicielstwa sprawdza się najlepiej wtedy, gdy dziecko otrzymuje wiele miłości i wystarczająco silną strukturę, by czynić postępy w rozwoju przywiązania. W naszym społeczeństwie silna struktura jest zazwyczaj kojarzona z brakiem czułości, dlatego rodzice mogą sądzić, że ich miłość do dziecka osłabia wprowadzone zasady. Prawda jest jednak taka, że miłość sprzyja strukturze, ponieważ dzięki niej emocjonalnie niedojrzałe lub kruche dziecko może liczyć na to, że nadchodzący dzień będzie miły i bezpieczny.

Wyzwaniem dla rodziców wprowadzających strukturę jest poradzenie sobie z niezrozumieniem otoczenia. Postronni obserwatorzy mogą uważać, że dziecko nie będzie miało problemów, jeżeli rodzice pozostaną zwyczajnie zrelaksowani. Jednak rzadko się tak dzieje i jest to raczej myślenie życzeniowe. W rzeczywistości rodzice wprowadzają zasady, ponieważ zdają sobie sprawę z problemów dziecka i są na nie wyczuleni. Skuteczni rodzice mieli okazję przekonać się, że dziecko o wiele lepiej radzi sobie wtedy, gdy zapewniają mu stałe zasady i scenariusz dnia, dlatego ciężko pracują nad ich wprowadzeniem. Przykładem połączenia takiej struktury i troskliwej opieki nad dzieckiem jest rodzina, w której żyją Natalie i John.

Natalie i John trafili do obecnej rodziny 8 miesięcy temu. Są rodzeństwem, oboje byli wielokrotnie przenoszeni. Emocjonalnie funkcjonują na poziomie trzy- i czterolatka, choć w rzeczywistości mają po 6 i 7 lat.

Udając się na piknik, w którym bierze udział wiele rodzin, rodzice mówią im, że bardzo się cieszą z tego, iż mogą tu razem z nimi być. Proszą dzieci, by na nich spojrzały i powtarzają to wyrażające miłość zdanie, ponieważ za pierwszym razem dzieci nie słuchały. Potem następują krótkie uściski. Rodzice trzymają Natalie i Johna za ręce, kiedy im pokazują miejsce, w którym usiądą.

Mama mówi: „Najpierw zjemy i w tym czasie będziecie się mogli oswoić z innymi osobami. Potem Natalie pójdzie z tatą, a ja z Johnem na plac zabaw. Zasady są takie: po pierwsze, trzymajcie się na tyle blisko, żeby któreś z nas mogło was dotknąć, a po drugie - bawcie się dobrze. Kochamy was!".

John mówi: „Dlaczego musimy zostać z wami? Dlaczego nie możemy się sami pobawić?".

Tata odpowiada: „Świetne pytanie. Kiedy nauczycie się trzymać blisko nas, będziecie gotowi sami się przez chwilę pobawić. Dzisiaj jeszcze nie jesteście gotowi. Ale niedługo będziecie. Myślę bracie, że dzisiaj się świetnie spiszesz, zostając blisko nas. Przecież potrafisz się szybko uczyć". John się uśmiecha. Natalie spogląda pytająco, więc tata dodaje: „Ty też, Natalie!".

Utrzymanie takich zasad może się wydawać bardzo trudne, jednak pozwala uniknąć sytuacji, w których dzieci odbiegają do innych stołów, objadają się przysmakami obcych osób oraz ignorują uwagi swoich rozgorączkowanych rodziców. Takie zachowanie byłoby typowe dla Natalie i Johna. Gdyby zrealizował się ten drugi scenariusz, wyczerpani rodzice nie mieliby szansy obdarzyć dzieci opieką. Zasady zostałyby wprowadzone dopiero po poniesieniu porażki.

Utrzymując silną strukturę, rodzice chcą pamiętać o tym, że jej celem jest rozwijanie w dziecku pewnych wewnętrznych cech. Nie uda się to, dopóki równocześnie nie otoczą dziecka opieką. Silna struktura pozbawiona tego drugiego czynnika wywołuje atmosferę obozu wojskowego - to właśnie troskliwa opieka sprawia, że klimat w domu staje się rodzinny. W miarę dorastania dzieci kontrola rodziców się zmniejsza, ponieważ dzieci rozwijają wewnętrzną kontrolę dzięki identyfikacji z rodziną i jej wartościami. Wyjątkiem są dzieci z zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak płodowy zespół alkoholowy omawiany w rozdziale siódmym.

Rodzice w naturalny sposób wybierają taki styl rodzicielstwa, który najbardziej pasuje do ich osobowości. Dla rodziców preferujących luźny styl życia ustrukturowane rodzicielstwo jest wyzwaniem szczególnie trudnym. Mogą je odczuwać jako gorzką porażkę, ponieważ nie pokrywa się ono z ich oczekiwaniami i przyzwyczajeniami. Pewna matka powiedziała: „Byłam takim spokojnym dzieckiem. Potrzebowałam aprobaty i po prostu robiłam wszystko, żeby ją osiągnąć. Pamiętam, że moja matka, która wychowywała mnie samotnie, nie kazała mi ponosić konsekwencji mojego zachowania. Tylko raz musiałam pójść do łóżka, żeby coś przemyśleć. Tak wyglądała nasza dyscyplina. A ja? Muszę tak uważnie planować każdy dzień mojego syna! Muszę pytać przyjaciół o to, co robią w kontakcie z małymi dziećmi, których wiek odpowiada wiekowi jego rozwoju emocjonalnego. Dlaczego nie adoptowałam małej dziewczynki, takiej, jaką byłam ja?". Podobne rozbieżności między stylem życia a potrzebą wprowadzania zasad są frustrujące dla rodziców dostrajających się do tej szczególnej formy rodzicielstwa.

Osobiste koszty rodzicielstwa

Wychowując dzieci z trudnościami, rodzice często odkrywają w sobie cechy, o których istnieniu nie wiedzieli. Przyjmują to z zaskoczeniem, zwłaszcza jeżeli są to cechy negatywne. Gdy czują się szczególnie wrażliwi i bezbronni, mogą potrzebować kontaktu z psychologiem. Wielu rodziców odczuwa tak silne przygnębienie i poczucie straty, że wymagają terapii i leczenia środkami antydepresyjnymi. Jednym z elementów pracy nad problemami przywiązania u dzieci jest leczenie depresji u ich opiekunów.

Czasami rodzice sami muszą prosić o pomoc, zamiast jej udzielać. Może to rozczarowywać rodzinę i przyjaciół, którzy są przyzwyczajeni do brania. Rodzice oczekujący wsparcia od rodziny i przyjaciół bywają zasmuceni biernością ludzi, na których liczą. Przekonują się o tym, że mają mniej prawdziwych przyjaciół i lojalnych krewnych, niż do tej pory sądzili. Niektórzy przyjaciele i członkowie rodziny zaprzeczają potrzebom ich dzieci. Lekceważą powagę sytuacji, w której znajduje się rodzina. Pewien krewny uważał na przykład, że rodzice „przesadzają", nie chcąc zostawić dopiero co adoptowanych dzieci i rezygnując z wyjazdu do innego stanu na wesele kuzyna. Dzieci przebywały w kraju dopiero od dwóch tygodni, co więcej, nie dostały zaproszenia na ten ślub! Więcej informacji o współpracy z przyjaciółmi i rodziną można znaleźć w rozdziale trzynastym.

Rodzice potrzebują przyjaciół, którzy rozumieją, przez co oni przechodzą. Czasami trudno jest takie osoby znaleźć. Niektórzy opisują, że jednym z najtrudniejszych wyzwań w ich rodzicielstwie jest właśnie samotność. Często się zdarza, że dopóki nie przekonają się o tym, iż ich powiernik jest godny zaufania, udają, że radzą sobie lepiej, niż w rzeczywistości. Nie chcą, aby ich trudności stawiały dzieci i ich samych w złym świetle. Na spotkaniach grup wsparcia dla rodziców adopcyjnych spotykam rodziny przeżywające podobne trudności i mające poczucie, że takie problemy są tylko ich udziałem. Ich niechęć do otwierania się jest zrozumiała. Czują się winni, gdy przeżywają mieszane uczucia oraz zastanawiają się, czy inne osoby będą komentować ich sytuację lub ich oceniać. A przecież przez dużą część czasu oceniają sami siebie! Opowiadając o swoich trudnościach rodzicom, którzy nie mają doświadczeń adopcyjnych, ryzykują usłyszenie którejś ze skrajnych odpowiedzi: „Czy jesteś pewien, że chcesz kontynuować adopcję?" lub „Masz po prostu żywe dziecko". Gdy rodzice mają kontakt z przyjaciółmi, którzy radzą sobie z podobnymi trudnościami, mówią o tym, że wzajemne wsparcie daje im wielkie ukojenie - zgodnie ze słowami Roberta Louisa Stevensona: „Przyjaciel to dar, który składasz samemu sobie".

Rozdział 3

Jakiego stylu przywiązania nauczyło się nasze dziecko?

O przywiązaniu często mówi się tak, jakby niczym się nie różniło u poszczególnych osób. Nic bardziej mylnego! Wystarczy przyjrzeć się różnym małżeństwom lub związkom partnerskim - relacje wzajemnie satysfakcjonujące i pełne troski różnią się od tych, w których panuje przemoc i brak szacunku, zarówno pod względem przekonań wyznawanych przez obydwoje partnerów, jak i wpływu, jaki na nich wywierają. Równie duże różnice pojawiają się w stylu przywiązania dzieci do rodziców. Kiedy spotykam dzieci, które doświadczyły trudnych sytuacji, a mimo to były przywiązane do opiekunów, zastanawiam się nad ich przeszłością. Zadaję sobie pytania: „Jaka była natura przywiązania? Jaki styl przywiązania dziecko będzie przenosić na relację z przyszłymi rodzicami?". W dalszej części rozdziału przedstawię różne style przywiązania. Kiedy znika jedno z rodziców, na dziecko zawsze wpływa kilka czynników. Korzystając z zawartych tu informacji, rodzice mogą się dowiedzieć, jakie przekonania stoją za wyuczonym stylem przywiązania ich dziecka.

Style przywiązania i związane z nimi problemy

Żałoba jako problem przywiązania

Każde dziecko przeżywa żałobę po stracie rodzica - nawet wtedy, gdy było do niego słabo przywiązane. Do ukończenia 6 lat każde dziecko jest bardzo związane z rodzicami, ponieważ są oni częścią jego Ja. Nawet jeżeli rodzic dopuszczał się wobec dziecka nadużycia, czuje ono, że w wyniku rozstania z nim utraciło część siebie. Nowi rodzice wspierają dziecko w odzyskiwaniu ważnych części jego tożsamości, kiedy akceptują pozytywne aspekty jego przywiązania do biologicznych rodziców lub innych osób będących obiektami przywiązania. Zamieszczone dalej historie są przykładami tego, w jaki sposób rodzic może zaakceptować pozytywne strony osoby, do której dziecko było przywiązane.

Na spotkaniu dwóch biologicznych sióstr, które umieszczono w różnych rodzinach, starsza z nich opowiadała o swoich dobrych wspomnieniach. Mówiła o biologicznej matce, Ailene, będącej w końcowej fazie alkoholizmu. Dziewczyna zaczęła opowiadać młodszej siostrze i swojej adopcyjnej matce o tym, w jaki sposób obchodziły w starym domu Wielkanoc: „Cokolwiek by się działo, Ailene zawsze nas ubierała i robiła nam zdjęcie. Świętowałyśmy Wielkanoc tak, jak inni obchodzą Boże Narodzenie! Oczy wyszłyby ci na wierzch, gdybyś zobaczyła nasz koszyk wielkanocny! Ailene odwalała dla nas wtedy kawał dobrej roboty!".

Poprzez słuchanie tych wspomnień adopcyjna matka pozwalała córce odzyskać część ważnych pozytywnych aspektów nie tylko pierwszej rodziny, ale też siebie. Dziewczyna została zabrana z domu w wieku przedszkolnym, dlatego wspomnienia z tego okresu były szczególnie ważnymi częściami jej tożsamości.

Kolejny przykład dotyczy sesji, w której oprócz dziecka uczestniczyli biologiczny ojciec i rodzice adopcyjni.

„O jakiej porze dnia się urodziłem?" - zapytał chłopiec.

„O świcie - odparł biologiczny ojciec. - Urodziłeś się dokładnie w chwili, w której słońce powitało piękny dzień. Byłem szczęśliwy i spokojny. Żałuję, że nie zająłem się tobą tak, jak powinienem, ale nigdy nie żałowałem tego, że ciebie mam".

W żadnym z tych przykładów rodzice adopcyjni nie próbowali rywalizować z biologicznymi rodzicami dziecka. Przeciwnie, rozumieli wartość czasu, w którym dziecko było przywiązane do swoich rodzonych rodziców. Gromadzili w jego imieniu dobre wspomnienia związane z tym okresem.

Jeżeli dziecko jest przywiązane do opiekuna, przerwanie tej więzi jest dla niego głęboko raniące i może sprawić, że już nigdy nie będzie się chciało do nikogo przywiązać. „Julie do tej pory budowała więzi. Wiem, że potrafi to zrobić ponownie" - wyjaśniała przekonująco pewna pracownica opieki społecznej, popierając pomysł przeniesienia dziewczynki do nowej rodziny. Chciałabym podzielać jej optymizm! Dziecko to przez rok mieszkało z „chwilowymi" rodzicami zastępczymi i przez ten czas zdążyło się do nich przywiązać. W niektórych dziecięcych ośrodkach opiekuńczych panuje błędne przekonanie, że dzieci, które wykształciły przywiązanie, można przenosić w nowe miejsce, nie powodując żadnych przykrych konsekwencji. Uważa się, że w kolejnej rodzinie będą one nawiązywać dokładnie takie same relacje, jak do tej pory. W rzeczywistości za każdym razem, gdy przenosimy dziecko, które już zdążyło się przywiązać do aktualnych opiekunów, uczymy je tego, że kończy się to dla niego boleśnie. Na drugim krańcu znajdują

się dzieci, które nigdy nie wytworzyły przywiązania. Często zdarza się, że są one przenoszone do nowych rodzin i nikt nie zastanawia się nad tym, czy chcą się w ogóle do kogoś przywiązać.

Ufny styl przywiązania - satysfakcjonujący dla rodziców, wartościowy dla dzieci

Przywiązanie to wyuczony styl utrzymywania emocjonalnej bliskości z drugą osobą. Ludzie w naturalny sposób kojarzą pojęcie przywiązania z pozytywną i bezpieczną relacją, choć w rzeczywistości jest to tylko jedna z możliwości. Ufny styl przywiązania to związek, w którym istnieje intymność, wyłączność, radość, wzajemna akceptacja i uznanie uczuć drugiej osoby. Wśród dzieci adoptowanych lub przebywających w rodzinach zastępczych niezwykle rzadko spotykam osoby z takim stylem przywiązania, jednak mam też na co dzień do czynienia z niemowlętami oraz młodszymi i starszymi dziećmi, które przez długie miesiące lub lata budują ufny styl przywiązania w kontakcie z rodzicami adopcyjnymi.

U niemowląt, które przez cały czas przebywają z tymi samymi rodzicami, okres przygotowawczy dla powstania takiego wyłącznego przywiązania trwa przez pierwsze 6 miesięcy życia. Do ukończenia przez dziecko pierwszego roku przywiązanie do rodzica można określić jako ufne lub lękowe. W pierwszym przypadku dziecko wykształca w sobie tak zwany wewnętrzny model roboczy lub matrycę, które pozwalają mu wierzyć w to, że rodzice odpowiedzą na jego komunikaty. Kiedy sygnalizuje ono potrzebę otrzymania uwagi lub opieki, zazwyczaj spotyka się z ich wrażliwą reakcją. Rodzice lub inni opiekunowie nie opuszczają go na zbyt długi czas.

Dziecko o ufnym stylu przywiązania wie, że może polegać na swoich rodzicach, dlatego swobodnie poznaje otaczający świat i rozwija różne umiejętności życiowe. Jeżeli nowa sytuacja wydaje mu się zbyt trudna, rodzice wspierają je, pomagając mu zrozumieć znaczenie danego zdarzenia. Wówczas ponownie stara się zmierzyć z tą sytuacją, tym razem czerpiąc z tego przyjemność. Przykładem tego, jak rodzice pomagają dziecku cieszyć się w bezpieczny sposób nowym doświadczeniem, jest zapoznanie go z przyjaznym psem. Najpierw, gdy dziecko zachowuje wobec psa dystans, rodzice wspierają i zachęcają je do kontaktu. Potem razem z nimi głaszcze ono psa i szeroko się uśmiecha, a następnie samo podchodzi do zwierzęcia i głaszcze je bez niczyjej pomocy, spoglądając na rodziców z pełnym zachwytu uśmiechem.

Dzieci, które mają pozytywny stosunek do świata, są dla rodziców wdzięcznymi towarzyszami. Swoim zachowaniem komunikują, że rodzice doskonale się spisują. Kiedy są szczęśliwe, promienieją na widok rodziców, a kiedy cierpią, rodzice skutecznie interweniują. Takie sytuacje są wielką nagrodą dla gorliwych rodziców. Uwielbiają oni spędzać czas z niemowlęciem lub dzieckiem, które cieszy się ich obecnością i im ufa. Często odnoszą się do swojego maluszka żartobliwie, mówiąc o nim na przykład: „To mój kumpel". Używają określeń, które ilustrują ich wzajemną radość z przebywania razem.

Badania wykazały, że wrażliwość rodzica na dziecko jest zasadniczym czynnikiem przyczyniającym się do wytworzenia ufnego stylu przywiązania. Innymi waż-

nymi czynnikami są spójność i skuteczność w zaspokajaniu potrzeb dziecka. Niektóre niemowlęta sprawiają trudności w opiece z powodu swojego temperamentu. Badania wykazały jednak, że dzieci drażliwe mają taką samą szansę rozwinąć ufny styl przywiązania, jeżeli ich opiekunowie potrafią sobie z nimi poradzić i sami posiadają wsparcie społeczne. To właśnie wsparcie społeczne opiekunów (którymi w projekcie badawczym były matki) było zmienną decydującą o tym, czy drażliwe dziecko rozwijało ufny czy lękowy styl przywiązania (Cassidy i Shaver, 1999, s. 73-74). Gdy rodzice budują przywiązanie z dziećmi, które stały się drażliwe na skutek traumy lub żałoby, potrzebują wsparcia ze strony otoczenia. Pomaga im to wytrwać w wysiłkach rozwijania w dziecku ufnego stylu przywiązania.

Dzieci wykazujące ufny styl przywiązania lepiej kontrolują swoje zachowanie. Zasadniczo łatwiej jest im utrzymać samokontrolę, jeśli czują się kochane i są pewne opieki dorosłych. Lękliwe dzieci wykazują stały poziom napięcia, który utrudnia im samokontrolę. Kiedy podczas eksperymentu po krótkiej separacji rodzice wracają do dzieci, równowagę emocjonalną i prawidłowe tempo bicia serca najszybciej odzyskują dzieci o ufnym stylu przywiązania.

Dzieci o ufnym stylu przywiązania łatwiej zawierają przyjaźnie. Wyniki wielu badań potwierdziły to, że dzieci te nie przyjmowały później ani roli ofiar, ani oprawców. Eksperci doszli do wniosku, że

> pozostawanie pod stałą opieką i spotykanie się z empatycznymi reakcjami dorosłych sprzyja rozwojowi dziecka empatycznego, a nie zepsutego i rozpieszczonego [...]. Jeżeli opiekunowie wrażliwie reagują na potrzeby dziecka, uczy się ono, że gdy ktoś jest w potrzebie, druga osoba na to odpowiada, a gdy ktoś jest nadmiernie pobudzony emocjonalnie, druga osoba udziela mu wsparcia lub ukojenia. Jedynym, czego tym dzieciom jeszcze brakuje, jest rozwój poznawczy, potrzebny do odgrywania bardziej dojrzałych ról w życiu społecznym" (Cassidy i Shaver, 1999, s. 78).

Jeżeli ufne dziecko doświadczy trwającej zbyt długo separacji od rodziców, jego styl ufny przywiązania może się zmienić w lękowy. Do takiej transformacji może też dojść na skutek zmiany obrazu relacji z opiekunem pod wpływem choroby psychicznej rodzica, nadużycia lub innego urazu.

Przywiązanie lękowe

W przeciwieństwie do ufnego przywiązania, styl lękowy dotyczy dzieci, które nie mogą polegać na rodzicach jako na bezpiecznej bazie, zapewniającej stałą troskę i opiekę. Przez cały czas muszą sobie radzić z perspektywą pozostawienia samym sobie i bezbronnością wobec otoczenia. Ich potrzeby bywają ignorowane lub wyśmiewane przez rodziców.

W badaniach opisano wiele podtypów przywiązania lękowego. Ograniczę się tutaj do ogólnego opisu czterech podtypów. W literaturze są one określane mianem przywiązania lękowego, ponieważ dzieci, które nie wykształciły ufnego stylu przywiąza-

nia, są jednocześnie dziećmi lękliwymi. Jednak chcąc zachować jasność - ponieważ dzieci te wcale nie muszą sprawiać wrażenia lękliwych - będę czasami korzystała z określenia „pozbawiony poczucia bezpieczeństwa", które jest równie poprawne.

Przywiązanie lękowe unikające

Dzieci o lękowym unikającym (*insecure-avoidant*) stylu przywiązania nadal czują się związane z opiekunami, ale nie mogą liczyć na to, że ich potrzeby zostaną zaspokojone w niezawodny, bezbolesny lub wrażliwy sposób. Nie są one pewne tego, czy po wyrażeniu swoich potrzeb zostaną przytulone, czy zranione. Dochodzą do wniosku, że bezpieczniejsza i korzystniejsza byłaby sytuacja, w której mogłyby być samowystarczalne (Sroufe, 1995).

Dzieci te mimo wszystko dążą do zdobycia uwagi rodziców. Kiedy pragną bliskości, zwykle jej u nich szukają, ale do przytulenia wystawiają tylko ramię lub plecy. Nie lubią inicjować wymiany czułości. Kiedy trafiają do nowego domu, wolą same troszczyć się o siebie. Zazwyczaj mniej umiejętnie wykonują czynności samoobsługowe, ponieważ nie szukają wsparcia u rodziców w celu zdobycia potrzebnych informacji lub pomocy. Niechętnie przyjmują zasady proponowane przez rodziców, ponieważ w dużym stopniu same pełnią dla siebie funkcję rodzicielską i wolą ustalać własne zasady. Jednak jeśli znajdą się w trudnej sytuacji, będą szukać wsparcia u rodziców.

Dzieci, które doświadczyły nadużycia, przez pierwszy rok pobytu z nowym opiekunem przejawiają zwykle unikający lub zdezorganizowany styl przywiązania, który omówię później. Przywiązanie lękowe unikające można zaobserwować nie tylko w rodzinach, w których opiekunowie dopuszczają się nadużycia, ale też w takich, w których są oni niewrażliwi wobec dziecka lub fizycznie niedostępni. Dzieci o unikającym stylu przywiązania traktują osoby obce podobnie jak rodziców, a w niektórych sytuacjach nawet chętniej nawiązują kontakt z obcymi. Kiedy rodzice pojawiają się po całym dniu pracy, aby odebrać je ze szkoły lub świetlicy, dzieci odwracają się ze złością. Ignorują rodziców lub spoglądają na nich tak, jakby chciały powiedzieć: „Zobacz! Sprawdziło się to, co o tobie myślę. Nie zależy ci na mnie!". W domu są otwarcie gniewne i nieposłuszne, często też płaczą.

Adam jest przykładem dziecka przywiązanego do matki w sposób lękowo-unikający. Został adoptowany w wieku 3 lat. Pierwszych 18 miesięcy życia spędził z matką biologiczną, a kolejnych 18 - w rodzinie zastępczej. Jego adopcyjni rodzice zgodnie twierdzą, że okazywał im więcej sympatii, zanim zaczął myśleć o nich jako o swojej rodzinie. Obecnie ma 5 lat i nadal wydaje się usuwać siebie w cień. Na rodzinnych przyjęciach urodzinowych siada trochę z boku. Sprawia wrażenie, jakby się dąsał z powodu tego pozostawania na uboczu, choć robi to z własnego wyboru. Kiedy rodzice chcą go przytulić, odwraca się, rzadko też odwzajemnia ich uśmiechy. Gdy przytulają jego siostry, zaczyna być zazdrosny. Pociąga nosem i wykonuje gwałtowne ruchy, ale ignoruje zachęty, aby się do

nich przyłączyć. Jedna z jego sióstr otwarcie stwierdziła: „Dlaczego Adam jest zawsze wkurzony? Chyba nas nie lubi!". Pod wpływem rozmowy telefonicznej z pracownikiem opieki społecznej rodzice wznowili swoje starania, aby znaleźć sposób na okazywanie chłopcu miłości. Wysiłki te przynoszą pewne rezultaty, ale Adam nadal zachowuje się agresywnie.

Matka spytała: „Czy zawsze tak wygląda adopcja starszych dzieci? Potrafię to znieść, tylko niech ktoś mi powie prawdę. Chcę zrobić wszystko, co do mnie należy. Adam nie jest zbyt szczęśliwy, ale może mogło być gorzej?".

Rodzice wychowujący dziecko o unikającym stylu przywiązania czują się zagubieni, kiedy przenosi ono na relację z nimi swój wewnętrzny obraz matki i ojca, zbudowany w kontakcie z poprzednimi opiekunami. Przecież są wrażliwymi, empatycznymi i dobrze radzącymi sobie rodzicami, którym udało się zbudować ufne przywiązanie u reszty dzieci lub którzy czują się na siłach, aby takie przywiązanie z dzieckiem rozwijać. Chcąc zmienić „wewnętrzny model roboczy" czy też wewnętrzny obraz rodziców istniejący w dziecku, muszą nauczyć się sposobów stawiania czoła jego dotychczasowemu wyobrażeniu o relacji i tworzyć nowy jej obraz poprzez codzienne kontakty. Techniki pomocne w radzeniu sobie z tym problemem są opisane w następnych rozdziałach.

Przywiązanie lękowe ambiwalentne z lękliwym przywieraniem

Rodzice adopcyjni mają zazwyczaj do czynienia z dwiema odmianami ambiwalentnego stylu przywiązania. Pierwsza z nich ma charakter jawnie lękowy. Taki styl przywiązania przejawia wiele dzieci, które zostały adoptowane w starszym wieku i które nie mają za sobą doświadczeń nadużycia. Swoim zachowaniem komunikują one, że nareszcie odnalazły kogoś, komu mogą zaufać, ale w ramach pewnych granic - trudno jest im uwierzyć w to, że choć opiekun na jakiś czas znika, to na pewno wróci. Ich miłość i zaufanie do rodziców koncentrują się na danej chwili. Wydaje się, że dzieci te przez cały czas obawiają się tego, iż rodzic zniknie im z oczu. Taki styl przywiązania pojawia się zazwyczaj po doświadczeniu zaniedbania lub po nagłych i szokujących zmianach miejsca pobytu w pierwszych kilku miesiącach życia. Po umieszczeniu w nowej rodzinie dzieci zwykle przechodzą przez sześciomiesięczny okres wzmożonego lęku separacyjnego. Czasami trwa to przez pierwsze dwa lata, jednak dzieci o wysokim poziomie lęku nawet przez tak długi czas nie potrafią zbudować w sobie przekonania, że rodzice wrócą po jakimś czasie nieobecności. Z tego powodu nawet dziecko, które mieszka z rodziną od trzech lat, potrafi wybuchać płaczem, gdy rodzic wychodzi do łazienki i zamyka za sobą drzwi.

Takie lękowo-ambiwalentne przywierające przywiązanie (*insecure, ambivalent, attachment with anxious, clingy presentation)* pojawia się u niektórych wcześnie adoptowanych dzieci z Korei i Chin. Ich rodzice zadają sobie pytanie: „Kiedy moje dziecko mi zaufa?". Wiedzą, że trudności dziecka nie są problemami największego

kalibru, gdyż nie unika ono kontaktu z nimi. Można jednak odnieść wrażenie, że każdy członek rodziny (także dziecko) wkłada nadmierny wysiłek w pracę nad tą relacją. W miarę upływu lat dzieci z przywiązaniem lękowym zdobywają coraz większą kontrolę nad rodzicami. Na tym etapie coraz bardziej widoczna staje się przeżywana przez nie ambiwalencja. Mogą zacząć wyrażać gniew wobec rodziców, których postrzegają jako nieuchwytnych, choć w tym samym czasie rodzice czują, że jedynym, czego im brakuje, jest właśnie choćby chwilowa nieuchwytność! Jednak zamiast na chwilę się odizolować, nieustannie są przy dziecku.

Rodzice takich dzieci zazwyczaj uważają adopcję za udaną i satysfakcjonującą, choć jednocześnie wyczerpującą. Zdają sobie sprawę z tego, że ich problemy z dzieckiem nie należą do najpoważniejszych, ale martwią się o to, że w przyszłych relacjach z ludźmi dziecko może przyjmować postawę roszczeniową. Zastanawiają się również nad tym, czy będzie ono wystarczająco silne psychicznie, aby poradzić sobie z nieodłącznymi w adopcji problemami straty i tożsamości. Kiedy rodzice opisują kruchą równowagę emocjonalną swoich lękowo przywiązanych dzieci, zazwyczaj sami zachowują się równie lękliwie. Istnieje pokusa, aby pomyśleć, że gdyby sami byli w stanie się wyciszyć, dziecko poczułoby się lepiej. Wewnętrzna równowaga rodziców rzeczywiście pomaga dzieciom, jednak lęk takiego dziecka pojawia się pod wpływem innych czynników niż lęk rodzica (chyba że rodzic jeszcze przed adopcją miał nadmierną skłonność do przeżywania lęku).

Przywiązanie lękowe ambiwalentne

„Odepchnij mnie! Przyciągnij mnie!" - ambiwalentny styl przywiązania to taki, w którym dziecko naprzemiennie odtrąca rodziców i do nich przywiera. Prosi o pomoc, po czym stwierdza, że rodzic nie wykonuje czynności we właściwy sposób. Prosi o przytulenie, po czym krzyczy: „Boli mnie!". Zachęca rodzica do podtrzymywania starań w zaspokajaniu jego potrzeb, ale ostatecznie sprawia, że przez większość czasu rodzic czuje się sabotowany. W takich sytuacjach dorośli często wyznają, że czują się bliscy porażki. Dziecko z ambiwalentnym stylem przywiązania może błagać rodzica o to, aby nie wychodził wieczorem z jego pokoju i zachowywać się bardzo czule, a gdy rodzic wychodzi po dwudziestominutowych pieszczotach, cichutko powiedzieć: „Szkoda, że wujek Piotrek nie jest moim tatą".

Dzieci, które pochodzą ze starannie prowadzonych domów dziecka we wschodniej Europie i które nie doświadczyły przed adopcją urazu, podczas terapii ujawniają zwykle przywiązanie ambiwalentne. Jeżeli zostają przeniesione do rodziny bez uprzedniego przygotowania na to wydarzenie lub jeżeli były zaniedbywane przez poprzednią matkę, często rozwijają ten styl przywiązania wobec matki adopcyjnej. Większą gotowość do wytworzenia ufnego stylu przywiązania mogą przejawiać w kontakcie z ojcem.

Dzieci o przywiązaniu ambiwalentnym miewają okresy, gdy sprawiają wrażenie swobodnych w kontakcie z rodzicami. Co prawda, starają się mieć nad nimi kontrolę i im się przypochlebiać, ale przez dużą część czasu zachowują się też zupełnie normalnie. Są trudnymi dziećmi, ale nie ma powodów, aby obawiać się, że w przyszłości będą wchodzić w kolizję z prawem. Rodzice często nadmiernie obawiają się ich

dojrzewania. Zastanawiają się, czy przypadkiem dziecko nie wkroczyło o dekadę za wcześnie w okres adolescencyjnego lęku. Rzeczywiście, niektóre dylematy są podobne: Jak blisko i jak daleko dziecko powinno pozostawać względem rodziców? Czy rodzice naprawdę postępują zgodnie z najlepszym interesem dziecka?

U dziecka o lękowym ambiwalentnym stylu przywiązania wewnętrzny model roboczy polega na niedopuszczaniu rodzica zbyt blisko na dłuższy czas i - z drugiej strony - na niepozwalaniu mu na trwającą zbyt długo separację. Dziecko funkcjonujące w ten sposób zazwyczaj nie ma za sobą doświadczeń traumy ani skrajnego nadużycia oraz ma wzajemnie satysfakcjonujące relacje z rodzicami.

Rodzice i przyjaciele, którzy obserwują takie - będące częścią stylu przywiązania - naprzemienne odtrącanie i przyciąganie przez dziecko, mogą uważać, że powinno się zmienić jego „postawę". Co prawda utrzymywanie dyscypliny, podobnie jak stosowanie pochwał, sprawdza się w pracy nad zmianą niektórych zewnętrznych zachowań dziecka, jednak nie rozwiązuje leżących u ich podłoża problemów związanych z zaufaniem. Jeżeli rodzice wywierają na dziecko presję, aby mimo ambiwalentnego przywiązania zbliżyło się do nich i utrzymywało ten bliski kontakt, mogą doprowadzić do tego, że stanie się ono zależne, płaczliwe i przywierające. Wówczas zaczynają się zastanawiać nad tym, czy nie posunęli się zbyt daleko, a dziecko zaczyna ponownie ich odtrącać. Metody pokonywania niektórych takich trudności są opisane w dalszej części książki, zwłaszcza w rozdziałach ósmym i dziesiątym.

Przywiązanie lękowe zdezorganizowane (zdezorientowane)

Dzieci, które przejawiają wcześniej opisane style przywiązania, wykształcają różne sposoby systematyzowania informacji o swych relacjach z opiekunami oraz swojej postawy wobec nich. Dysponują różnymi metodami budowania relacji, nawet jeśli wiąże się to z pewnymi nierozwiązanymi dotąd problemami. Posiadają wzorzec, który pomaga im się dowiedzieć tego, jak sygnalizować swoje potrzeby, by zostały one zaspokojone. Dzieci, które nie są w stanie wykształcić struktury informacji o swoich opiekunach i w niespójny sposób sygnalizują swoje potrzeby, należą do kategorii dzieci o zdezorganizowanym stylu przywiązania. Nazwa ta ilustruje ich stan psychiczny.

Kiedy dzieci o zdezorganizowanym stylu przywiązania sygnalizują jakieś potrzeby rodzicom, stają się lękliwe, „zamrożone" lub zdezorientowane. Przeżywają skrajną wściekłość. Sprawiają wrażenie, jakby w ogóle nie były w stanie się bawić lub jakby potrafiły uczestniczyć jedynie w zabawach pełnych przemocy (często związanej z separacją). Badania dowodzą, że jeśli dzieci te są zaniepokojone, powrót rodzica, którego dotyczy zdezorganizowane przywiązanie, wzbudza w nich raczej złość, niż je uspokaja. Dzieci prezentujące taki styl przywiązania odbierają swoich rodziców jako osoby przerażające lub wzbudzające niepokój. Często okazuje się, że w przeszłości tacy dysfunkcyjni rodzice wystawiali dziecko na nadmiernie obciążające sytuacje, po czym reagowali wobec niego odrzuceniem lub agresją. W kontakcie z rodzicami dzieci te przeżywają zwykle poczucie bezradności. Analogiczne uczucia w kontakcie z dzieckiem przeżywają też rodzice adopcyjni (Solomon i George, 1999). Dzieci takie zwykle radzą sobie z obciążającymi sytuacjami poprzez agresję lub dysocjację.

Zazwyczaj mają poważne problemy emocjonalne. Podobnie jak dzieci z ambiwalentnym stylem przywiązania, oscylują między odtrącaniem a przyciąganiem rodzica, ale jeszcze silniej niż te pierwsze przeżywają strach i gniew.

Po zamieszkaniu z nowymi rodzicami dzieci te odnoszą się do nich właśnie w taki sposób - jedyny, jaki znają. W rozdziałach ósmym, dziewiątym i dwunastym można znaleźć opis wielu technik, przeznaczonych przede wszystkim do wspierania dzieci w modyfikowaniu ich wewnętrznego obrazu rodziców i całego świata. Celem proponowanych strategii jest stopniowe rozwijanie pozytywnej, ufnej więzi.

Zdezorganizowany styl przywiązania pojawia się w kontakcie terapeutycznym u większości dzieci, które zostały odebrane biologicznym rodzicom i umieszczone w domu dziecka, oraz u takich, które wielokrotnie przenoszono do różnych rodzin zastępczych po uprzednim przeżyciu urazu. W kontakcie z nimi nowi rodzice czują się zagubieni. Dzieci te wypróbowują na nich rozmaite strategie. Zazwyczaj są bardzo kontrolujące, są wybuchowe lub popadają w stan dysocjacji, a tylko sporadycznie zachowują się przyjacielsko. Gdy rodzice starają się opisać powagę tych problemów, przedstawiany przez nich obraz dziecka może stać w sprzeczności do tego, jak zaprezentowało się ono w oczach pracownika opieki społecznej. Dziecko nie korzysta z jednej, spójnej strategii nawiązywania kontaktu z ludźmi, dlatego specjaliści nie są pewni swoich wniosków. A ponieważ rodzice nie budzą w nich takiego stanu pomieszania jak dziecko, często decydują się „naprawiać" właśnie ich. Rzeczywiście, jeżeli rodzice zbyt długo nie otrzymują pomocy, mogą potrzebować „naprawy" lub nawet zrezygnować ze swych starań.

Poniższy przykład dotyczy czteroletniej dziewczynki, którą w ciągu ostatniego roku cztery razy umieszczano w nowych miejscach. Dziewczynka przejawiała zdezorganizowany styl przywiązania i klasyczne objawy przeżytej traumy, jednak niedoświadczony pracownik instytucji adopcyjnej opisał ją jako „normalne, energiczne dziecko".

Nadine jest bardzo lękliwym dzieckiem, które wielokrotnie umieszczano w różnych rodzinach i które doświadczyło wielu zagrażających sytuacji. W przeszłości reagowała oburzeniem na wprowadzanie nawet prostych zasad. Od czasu rozpoczęcia terapii nauczyła się rzadziej wybuchać gniewem i współpracować z opiekunami, dostosowując się do niektórych prostych wymagań.

Nadine utrwaliła niepokojącą ambiwalentną postawę wobec matki. Na jednej z sesji próbowała zniszczyć pewien przedmiot i szczypać swoją matkę zastępczą. Kiedy do tego nie dopuściłam i poprosiłam kobietę, żeby się odsunęła, dziewczynka zaczęła krzyczeć i wpadła w histerię. Płakała, że chce wrócić do matki. Zapewniłam ją, że może do niej pójść, ale nie może robić jej krzywdy ani niszczyć niczego w gabinecie. Pobiegła do matki, ale ominęła jej rozpostarte ramiona, zwinęła się w kłębek i krzyczała: „Nie dotykaj mnie!". Gdy matka próbowała ją dotknąć, dziewczynka piszczała. Kobieta powiedziała mi, że Nadine w taki właśnie sposób zachowuje się w domu.

Dziewczynka miewa sny o tym, że jest bita i kaleczona przez swoją rodzoną matkę. Na głębszym poziomie bliskość z matką oznacza dla niej zagrożenie. W ciągu ostatnich sześciu tygodni przestała jednak przejawiać w domu ten wzorzec zachowania. Matka zastępcza poświęca czas na ich wspólną zabawę, budując w ten sposób więź i rozwijając w dziewczynce zdolność do wykonywania poleceń. Mimo sennych koszmarów dziewczynka zaczęła spostrzegać matkę jako osobę dostępną.

Nadine nie potrafiła tak się zorganizować, aby znaleźć spójny sposób radzenia sobie z problemami. W zagrażających sytuacjach zastygała, zachowywała się agresywnie i opierała się bliskości, mimo że sama o nią prosiła. Podążanie za sygnałami takiego dziecka jest dla rodzica wyjątkowo trudne i mylące. Pracownik opieki społecznej i poprzedni terapeuta nie dostrzegli niektórych problemów Nadine, ponieważ pojawiły się one dopiero wtedy, gdy rodzice zaczęli nawiązywać z nią bliską relację. Kiedy dziewczynka zaczęła budować przywiązanie, stała się strachliwa i agresywna oraz zaczęła przywierać do rodziców. Nie była w stanie zmienić swojego stylu przywiązania, dopóki nie trafiła do rodziny, która potrafiła utrzymać wobec niej spójną, troskliwą i opiekuńczą postawę.

Dzieci o zdezorganizowanym stylu przywiązania zazwyczaj naruszają prawa i własność innych osób. W bardzo młodym wieku diagnozuje się u nich zachowania opozycyjno-buntownicze. Jeżeli nie otrzymają pomocy, z czasem wzrasta w nich poziom agresji i są diagnozowane jako osoby z zaburzeniami zachowania, zaburzeniami lękowymi, depresją czy zespołem stresu pourazowego. Dzieci te należą do grupy ryzyka i wymagają pomocy w dogłębnym przepracowaniu swoich problemów.

Propozycje pomocy dla dzieci o zdezorganizowanym stylu przywiązania omówione są w rozdziałach czwartym, piątym, ósmym, dziewiątym i dziesiątym.

Więzi oparte na traumie

Więź oparta na traumie jest formą adaptacji. Jej charakter najlepiej można zrozumieć, gdy wyobrazimy sobie relację jeńca z osobą przetrzymującą go. W słynnym przypadku Patty Hearst[3] porwana kobieta przyłączyła się do okrutnej i radykalnej organizacji, choć trwało to tylko do czasu uwolnienia jej z rąk brutalnych porywaczy. Podobnie dziecko, aby przetrwać, przejmuje wartości i przekonania oso-

[3] **W 1974 roku Patty Hearst została uprowadzona przez lewicową grupę rewolucyjną Dwa miesiące po uprowadzeniu, podczas napadu na bank, okazało się, że jednym z napastników jest sama porwana. Podczas procesu tłumaczyła udział w napadzie jako skutek przymusu i tak zwanego prania mózgu, jednak niektórzy uznali jej przypadek za przykład syndromu sztokholmskiego, czyli sytuacji, w której zakładnik utożsamia się z porywaczami i stara im się pomagać (przyp. tłum.).**

by, która budzi w nim przerażenie. Jeżeli przypomnimy sobie schemat cyklu rozwoju przywiązania przedstawiony w rozdziale pierwszym, zauważymy, że więź oparta na traumie do pewnego momentu imituje ten cykl. Gdy dziecko znajduje się w potrzebie oraz jest bezradne i pozbawione nadziei, pojawia się osoba dorosła. Jednak zamiast przynieść ukojenie (co by nastąpiło, gdyby zaspokoiła potrzeby dziecka), wywołuje w nim strach i ból. Bliskość zostaje powiązana z przemocą oraz wysokim poziomem pobudzenia u rodzica i dziecka. Wytwarza to między nimi dysfunkcjonalną więź.

Dopóki dziecko nie trafi do stabilnej rodziny i nie zacznie wierzyć w to, że jest w niej ochraniane, trudno jest stwierdzić, czy doświadczenie nadużycia doprowadziło u niego do wykształcenia się więzi opartej na traumie, czy też do rozwoju przywiązania. Kiedy dziecko czuje się chronione, może zacząć wyrażać strach. Czasem może też sprawdzać nowych rodziców, prowokując ich do wytworzenia więzi opartej na traumie. Nie jest to jednak sposób wyrażania cierpienia, ale forma odreagowywania go, oparta na mechanizmie *acting out.*

Shelby została zgłoszona na terapię jako „dziecko, które straciło wielu członków rodziny i przeżywa głęboką żałobę". Bezpośrednio przed umieszczeniem w obecnej rodzinie mieszkała u dwójki swoich krewnych. Uparcie starała się dowiedzieć, kiedy się z nimi spotka. Osoby te były zdegradowane społecznie i dopuszczały się wobec niej skrajnych nadużyć. Właśnie toczył się przeciwko nim proces, nie było mowy o zorganizowaniu spotkania. Kiedy wyjaśniłam to Shelby, ona zaczęła lamentować: „Boję się, że umrą, zanim będę mogła do nich wrócić!". Dziewczynka miała opracowany szczegółowy plan skrzywdzenia tych osób. Uznałam, że nie jest do nich przywiązana, ale łączy ją z nimi więź oparta na traumie. Jej pragnienie spotkania nie wynikało z bliskości emocjonalnej, ale z chęci znalezienia się blisko po to, by im odpłacić za upokorzenie i nadużycie.

Rodzice zauważyli, że Shelby stara się odtworzyć z nimi więź opartą na traumie. Dostrzegli, że w niektórych sytuacjach panuje między nimi dziwaczna atmosfera i że dziewczynka stara się przeobrazić kontakt z nimi w brutalne odegranie swoich urazów. Nauczyli się jednak unikać tych sytuacji. Na przykład pewnego razu ojciec powiedział do niej: „Shelby, wyglądasz dziwnie. Stoisz tak, jakbyś się chciała bić, twoja koszula jest rozpięta tak, że widać bieliznę, a przecież tylko rozmawiamy o twojej kąpieli. Nie zamierzam się bić na schodach ani brać udziału w zapasach pod prysznicem w ramach wieczornej rozrywki. Za kilka minut przyjdę sprawdzić, czy chcesz, żebym ci pomógł w kąpieli. Do tego czasu będę czytać w swoim pokoju".

Shelby wyjaśniła: „Czasami jestem pogubiona. Chociaż moi rodzice nie są tacy. Oni myślą, że to chore. Ja też. Ale i tak w tym roku bardziej się hamuję".

Dzieci mogą podziwiać siłę i władzę sprawowaną przez osobę wywołującą uraz. Warto uświadomić sobie, kiedy dziecko czuje się najbardziej bezsilne. Dzieci często chcą jeszcze raz odegrać wydarzenie, tym razem kontrolując osobę dopuszczającą się nadużycia lub naśladując ją. Najlepszym wyjściem w takiej sytuacji jest szczegółowe opracowanie sposobów unikania sytuacji, które sprzyjają powstawaniu więzi opartej na traumie. Uczenie dziecka współczucia dla siebie samego wtedy, gdy jest bezbronne, oraz empatii wobec innych osób znajdujących się w takiej sytuacji z biegiem czasu osłabia potrzebę odgrywania przez nie sadystycznych powtórek. Bezpieczeństwo w gronie rodziny i otrzymywane współczucie burzą potęgę więzi opartej na traumie.

Kto nie wykształcił przywiązania ?

Brak przywiązania można zaobserwować u niewielu dzieci. Do tej pory opisywałam dzieci z lękowym stylem przywiązania, które wykazują różne trudności w tej sferze, od łagodnych do bardzo poważnych.

Przed ukończeniem 7. miesiąca życia u niemowląt zaczyna się rozwijać przywiązanie do opiekuna, choć w wyjątkowych sytuacjach może się to stać wcześniej. Błędem byłoby stwierdzenie, że niemowlęta są do kogoś przywiązane, jednak nie można też powiedzieć, że są „pozbawione przywiązania", ponieważ pod względem rozwojowym zmierzają w tym właśnie kierunku.

Podobnie dzieci, które umieszczono w nowych rodzinach, nie są „pozbawione przywiązania", lecz są w trakcie procesu przywiązywania się. Wymaga to czasu. Sprawdzenie, czy rozwój przywiązania rzeczywiście postępuje, możliwe jest po 6 miesiącach pobytu w rodzinie w wypadku małego dziecka i po 12 miesiącach w wypadku starszego.

Dzieci nadal mogą być przywiązane do poprzedniego rodzica i nie znaczy to, że są „pozbawione przywiązania". Jest to trudna sytuacja dla dorosłych członków nowej rodziny. Muszą się oni zastanowić nad tym, co zrobić, by dziecko spokojnie opłakało ostateczność rozstania z poprzednim rodzicem i zaczęło przenosić przywiązanie na nową rodzinę.

Jedna z dziewcząt odbywających terapię u mojej koleżanki była przenoszona 22 razy w ciągu 17 lat swojego życia. Nie przywiązała się do żadnego z opiekunów. W przeszłości czuła się przywiązana do pewnych osób, lecz straciła z nimi kontakt wiele lat temu. Twierdzi, że nie czuje już z nimi żadnej więzi - ani obecnie, ani we wspomnieniach. Opisuje siebie jako osobę pozbawioną przywiązania i niezdolną do jego zbudowania. Jej opinia jest jednoznaczna. Dziewczyna ma rację, rzeczywiście jest pozbawiona przywiązania.

Dzieci, które trafiają do Kanady i Stanów Zjednoczonych z domów dziecka w Rumunii i innych krajach wschodniej Europy, przeważnie nie były przywiązane do nikogo. Większość nie miała w domu dziecka dostępu do osoby, z którą mogłyby

zamknąć cykl rozwoju przywiązania. Kiedy trafiają do nowej rodziny, nie są przywiązane do nikogo. Badania przeprowadzone na rumuńskich sierotach wykazały, że 2 lata po umieszczeniu w rodzinie większość z nich wykształciła przywiązanie. Niektóre dzieci nadal przejawiały pewne trudności w tej sferze, jednak wielu udało się rozwinąć ufny styl przywiązania (Chisholm, Carter, Ames i Morison, 1995).

Dziecko, które cierpi na poważne trudności w zakresie przywiązania, stwarza problemy w rodzinie adopcyjnej i w instytucji opiekuńczej. Jeżeli przebywa z rodziną od 2 lat i nadal postrzega rodziców jedynie jako pracowników domu dziecka, rodzina ma poważny problem. Wówczas najważniejszą kwestią nie jest to, czy ma ono poważne trudności w sferze przywiązania, czy też jest go w ogóle pozbawione - spieranie się o nazwę tylko opóźnia rozwiązanie problemu. Najważniejszym celem jest w tym wypadku postawienie formalnej diagnozy i przygotowanie odpowiedniego planu leczenia.

Czym są reaktywne zaburzenia przywiązania?

Rodzice często słyszą termin **reaktywne zaburzenia przywiązania (.***Reactive Attachment Disorder* - RAD) w kontekście, który sugeruje brak nadziei na zmianę. Co tak naprawdę oznacza to pojęcie? Pewna kobieta zgłosiła się do mnie na konsultację. „Czy mam dziecko z RAD? Moja internetowa grupa wsparcia twierdzi, że mój syn zachowuje się, jakby to miał. Czy to znaczy, że się poddałam? Czy już nic nie można zrobić, gdy dziecko ma 4 lata?".

Dobrze postawiona diagnoza pozwala wprowadzić właściwą metodę leczenia, dlatego diagnozując u dziecka trudności w sferze przywiązania, należy zachować kliniczną trafność. Informacje tutaj zamieszczone pomogą rodzicom zrozumieć pojęcia używane przez profesjonalistów. Nie zastąpi to specjalistycznej diagnozy, niemniej zapoznanie się z tymi kryteriami ułatwi im późniejszą rozmowę ze specjalistą.

Reaktywne zaburzenia przywiązania to oficjalna jednostka diagnostyczna, określająca dzieci z najpoważniejszymi problemami w sferze przywiązania. Istnieją dwa uznane podręczniki diagnostyczne, w których wymienione są kryteria tej diagnozy. To opracowana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne klasyfikacja *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Podręcznik diagnostyczny i statystyczny zaburzeń psychicznych, *DSM-IV)* oraz przygotowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) *Międzynarodowa klasyfikacja chorób i problemów zdrowotnych (International Classification of Diseases - ICD-10*). Kryteria diagnostyczne zgodne z *DSM-IV* zamieszczono w *Dodatku* na końcu książki. Rodzice mający jakiekolwiek podejrzenia, że ich dziecko cierpi na RAD, lub wychowujący dziecko, które już tak zostało zdiagnozowane przez specjalistę do spraw adopcji lub terapeutę rodzinnego, powinni przeczytać tę definicję bardzo uważnie. Wspomniane tu klasyfikacje zgodnie wskazują, że problemy pojawiające się w reaktywnych zaburzeniach przywiązania wynikają z takich doświadczeń dziecka, jak surowe, złe obchodzenie się z nim, nadużycie lub zaniedbanie ze strony opiekunów bądź instytucji. W obu opracowaniach stwierdza się ponadto, że zaburzenie dotyczy bliskich społecznych relacji dziecka i pojawia się przed piątym rokiem życia, rozszerzając się z czasem na różne interakcje społeczne („bliskie relacje społeczne" obejmują też

kontakty z rodzicem). Obie definicje są zgodne w tym, że zaburzenie to różni się źródłami i istotą od całościowych zaburzeń rozwoju. W obu klasyfikacjach rozróżnia się dwa typy tych zaburzeń. W pierwszym dominują zahamowania w relacjach z ludźmi. Relacje skupiają się na jednej lub kilku osobach dorosłych - w tym na rodzicach - i są naznaczone ambiwalencją lub nadmierną czujnością. Typ drugi[4] charakteryzuje się brakiem zahamowań, na przykład podchodzeniem do obcych ludzi w poszukiwaniu uczucia, ukojenia lub zaspokojenia potrzeb społecznych. Zachowania takie pojawiają się w wielu sytuacjach społecznych.

Obowiązujące kryteria diagnostyczne reaktywnych zaburzeń przywiązania mają charakter bardziej ogólny niż opisy, które można znaleźć w raportach z badań i w literaturze specjalistycznej. Wynika to z pojawiających się nowych wyników badań, których owocem jest stała ewolucja teorii przywiązania. Specjaliści przez cały czas podejmują próby zawężania kryteriów diagnostycznych, tymczasem od blisko trzydziestu lat obowiązującą podstawą diagnozowania jest definicja zawarta w klasyfikacji *DSM-IV*[5].

Osobą, która posiada szczególnie obszerną wiedzę na temat opisywanych tu problemów, jest Foster Cline, psychiatra dziecięcy specjalizujący się w diagnozowaniu i leczeniu dzieci z poważnymi problemami w sferze przywiązania. Swoją pracą wyprzedził wiele badań i publikacji na temat zdezorganizowanego stylu przywiązania, a jego opisy dzieci, które najdotkliwiej przeżyły wpływ wrogiego otoczenia oraz zaniedbujących i nadużywających rodziców, pokrywają się z obecnie panującymi koncepcjami. Doktor Cline sporządził listę objawów występujących u tak zwanego **dziecka pozbawionego przywiązania** (Cline i Helding, 1999, s. 62-65). Mogą się do niej odwoływać zarówno rodzice, jak i klinicyści. Na szczęście nie wszystkie objawy występują u dzieci, u których stwierdza się zaburzenia przywiązania. Rodzice często przeglądają tę listę w kontekście zachowań swojego dziecka i przynoszą ją na spotkanie ze specjalistą. Jest to cenny punkt wyjścia, od którego mogą zacząć pracę z terapeutą nad postawieniem dziecku trafnej diagnozy i zaplanowaniem właściwej formy pomocy. Oczywiście nie zachęcam rodziców do samodzielnego diagnozowania swoich dzieci na podstawie tego kryterium czy jakichkolwiek innych narzędzi. Należy pamiętać o tym, że objawy zawarte w kryteriach diagnostycznych reaktywnych zaburzeń przywiązania mogą wynikać z zupełnie innych problemów. Starając się postawić diagnozę, należy współpracować ze specjalistą. Strategie, które opisuję w tej książce, mają wspierać rozwój przywiązania, tak aby poniższe objawy pojawiały się u jak najmniejszej liczby dzieci.

Oto sporządzona przez doktora Fostera Cline'a lista objawów zaburzeń przywiązania:

1) powierzchowne zaangażowanie lub próby oczarowywania innych,
2) brak kontaktu wzrokowego w relacjach z rodzicami,
3) bezkrytyczna postawa uczuciowa wobec obcych,

[4] **Zgodnie z obowiązującą w Polsce klasyfikacją *ICD-10* typ ten jest określany jako zaburzenia selektywności przywiązania (przyp. tłum.).**

[5] **W Polsce obowiązuje klasyfikacja *ICD-10* (przyp. tłum.).**

4) brak uczuciowości (czułości) w relacjach z rodzicami,
5) destrukcyjność wobec siebie (skłonność do ulegania wypadkom), innych osób i rzeczy materialnych,
6) okrucieństwo wobec zwierząt,
7) kradzieże,
8) kłamstwa w oczywistych sytuacjach,
9) brak kontroli impulsów (zachowanie hiperaktywne),
10) zaległości w uczeniu się,
11) brak wyrzutów sumienia,
12) brak myślenia przyczynowo-skutkowego,
13) nieprawidłowe wzorce odżywiania się,
14) ubogie relacje z rówieśnikami,
15) zaabsorbowanie ogniem,
16) uporczywe nonsensowne pytania i ciągłe trajkotanie,
17) nieadekwatne żądania i przywieranie do innych,
18) nieprawidłowy wzorzec mowy.

Współoddziaływanie przywiązania, zaniedbania i stresu związanego z traumą

Co uniemożliwia dzieciom przejście przez proces rozwoju przywiązania, skoro z natury poszukują osoby, do której będą się mogły przywiązać? Aby zrozumieć związek między przywiązaniem, zaniedbaniem i stresem traumatycznym, należy zdać sobie sprawę z intensywności strachu, jaki dziecko może przeżywać w bliskich relacjach z ludźmi.

Jeżeli dzieci doznają zaniedbania, zaufanie wzbudzane przez nową rodzinę stoi w kontraście do ich wcześniejszych doświadczeń życiowych. Nauczyły się, że muszą walczyć o to, by zaspokojono ich potrzeby. Nie chcą zrezygnować ze sprawowania kontroli i natarczywego komunikowania swojej potrzeby otrzymania pomocy. Boją się również, że spokojne oczekiwanie na opiekę ze strony rodziców doprowadzi do jeszcze większego zaniedbania. Dzieci, które mieszkają z zapracowanym personelem w domu dziecka bądź z depresyjnymi lub uzależnionymi od narkotyków rodzicami, muszą być głośne, bardziej natarczywe, irytujące lub urocze, aby zapewnić sobie zaspokojenie podstawowych potrzeb. Strach przed tym, że nie zostaną nakarmione, że nie otrzymają wsparcia lub uwagi, doprowadza w ich organizmie do stałego podwyższenia poziomu hormonu stresu, który staje się jednocześnie stałym wzorcem reagowania na wszelkie bodźce z otoczenia. Wysoki poziom stresu i związane z tym gwałtowne wydzielanie hormonów w organizmie sprawiają, że dzieci te mają dużo energii. Dysponując tak dużą energią i wyuczonymi wcześniej zachowaniami, wywierają na rodziców silniejszą i dłuższą presję, aby zaspokoili ich potrzeby. Takie ciągłe naciski wyczerpują rodziców. Dzieci te nie przyjmują komunikatów o miłości, bezpieczeństwie, akceptacji i radości w rodzinie. Ich mózg jest zorganizowany wokół stale podwyższonej czujności i walki o przetrwanie. Trudno im się zaangażować

w budowanie przywiązania, jeżeli nie potrafią lub nie chcą zaryzykować i zmniejszyć swojej czujności.

Taki sam stan permanentnej podwyższonej czujności rozwija się u dzieci, które doświadczyły traumy. Nie czują one pewności, że rodzice będą w stanie zapewnić im bezpieczeństwo. Zazwyczaj same starają się być dla siebie opiekunami. W kontakcie z rodzicami nie miały doświadczeń, które budują przywiązanie. Czują potrzebę kontrolowania rodziców, utrudniając w ten sposób rozwój zaufania. Ich próby utrzymania bezpieczeństwa są gorączkowe. Dzieci te często powracają myślami do minionych doświadczeń i starają się odmienić przeszłość, zamiast skupiać się na tym, co bieżące.

Konieczność walki o przetrwanie prowadzi do zmian w organizacji mózgu i do wypaczenia podstawowych przekonań na temat dorosłych i bezpieczeństwa w ogóle. Terapia obejmuje więc pracę nad problemami strachu, braku zaufania i wysokiego poziomu pobudzenia. Z tymi przeszkodami w rozwoju przywiązania muszą się konfrontować nie tylko terapeuci, ale i rodzice. Ćwiczenie pożądanych zachowań, które sprzyjają budowaniu przywiązania, pomaga jednocześnie regulować procesy mózgowe i sygnały przywiązania do godnych zaufania rodziców. Ćwiczenia te i sposoby ich wykonywania są opisane w dalszej części książki.

Terapia dzieci z poważnymi problemami przywiązania

Dziecko, które miało warunki do rozwoju przywiązania i otrzymało właściwą pomoc, a jednak nie okazuje przywiązania, wymaga zazwyczaj intensywnej pracy terapeutycznej.

Terapeuta pozwala, aby dziecko ponownie doświadczyło na sesjach niektórych swoich konfliktów, jednak z odmiennym zakończeniem. Poniżej przedstawiono sesję pewnego chłopca, który cierpiał na poważne trudności w sferze przywiązania. Widać, w jaki sposób terapeuta pracujący nad tymi problemami, porusza kwestie strachu, żałoby i przywiązania.

> Ja i Chad opowiadaliśmy jego rodzicom o tym, jak pomaga mu odgrywanie ról. W trakcie sesji grałam jego biologiczną matkę. Położyłam się na kanapie. W przeszłości chłopiec był poważnie niedożywiony i doświadczał nadużyć seksualnych przez biologiczną matkę i jej znajomych. Natychmiast po moim położeniu się chłopiec zaczął się zachowywać w typowy dla siebie sposób, jakim były próby kontrolowania innych. Zaczął pouczać mnie (matkę) i komentować moje zachowania. Powiedział: „Nie powinnaś pić i przyprowadzać do domu bandytów". Wyglądałam na znudzoną, więc Chad odwołał się do źródła władzy: „Nie obchodzi cię, co o tobie myśli Bóg? On nie lubi picia i tych wszystkich rzeczy". Ton głosu Chada stał się roszczeniowy i gniewny. Chłopiec wkraczał w stan wysokiego pobudzenia. Naśladując jego matkę, odpowiedziałam nonszalancko: „Będę przyprowadzać do domu obcych, kiedy tylko zechcę. Jeśli nie chcesz, żeby ci robili krzywdę, to sam się tym zajmij. I sam

sobie znajdź jedzenie". Nagle ulotnił się jego okazywany przez dwa lat upór, że sam potrafi o siebie zadbać. Moje słowa wywołały w nim wściekłość.

Zaczął wrzeszczeć mi w twarz i do ucha: „Rusz dupę i nakarm mnie i moją siostrę! Nie mogę dosięgnąć butelki i smoczka!". Potem ze strachem powiedział: „Ale dalej cię kocham! Mam nadzieję, że nie pójdziesz do więzienia!". Urwał, po czym zaczął się odnosić do znaczenia i ostateczności straty matki. „Nie ma dla ciebie żadnej nadziei! Nigdy się nie zmienisz! Daję sobie z tobą spokój! Przyprowadzałaś do domu bandytów i teraz w nocy nie mogę zasnąć! Mam dosyć życia w ciągłym strachu!".

Wkładając sweter - co sygnalizowało, że znowu jestem terapeutką, a nie matką - zapytałam go, czy chciałby podejść do swojej adopcyjnej matki, która przez cały czas znajdowała się w pokoju. Wyciągnął do niej ręce, płacząc i rozpaczając. Kiedy go trzymała, wtulał się w nią. Opowiedział o tym, że kiedy był głodny, jego biologiczna matka zwykle spała, a kiedy prosił ją o jedzenie, wrzeszczała na niego. Powiedział: „Od samego początku cię potrzebowałem". Płakał, a ona płakała razem z nim. Kiedy zbliżaliśmy się do końca sesji, zwróciłam na głos uwagę na jej łzy. Był nieufny: „Płakałaś z mojego powodu? Mamo, naprawdę ci na mnie zależy! Naprawdę ci zależy!". Przytulił ją, a ona go kołysała.

Odgrywając scenkę, Chad skontaktował się ze swoją potrzebą ochrony przez dorosłych. Chwilę później matka adopcyjna we wrażliwy sposób ją zaspokoiła. Interesujący był kontrast między tym, jakie wrażenie chłopiec sprawiał na początku sesji, a jakie pod koniec. Wchodząc stwierdził: „Nie mogę się doczekać, aż nauczę się jeździć samochodem i żyć samodzielnie". Dumnie wszedł do poczekalni i przywitał się z obcymi osobami. Wychodząc z sesji trzymał matkę za rękę i powiedział do mnie cicho: „Dziękuję ci, Deborah. Lepiej mi, gdy to z siebie wyrzuciłem".

Po dwóch latach pracy nad swoimi podstawowymi przekonaniami i korzystania ze wsparcia matki Chad poczynił postępy. Pracując z dziećmi takimi jak on, trzeba się przedostać przez fasadę i pomóc ich bezbronnemu Ja. Powyższy opis jest typowym przykładem sesji terapeutycznej.

Jeżeli dzieci odczuwają strach i wściekłość tak silnie, że nie są w stanie pracować w powyższy sposób, warto rozważyć możliwość poprowadzenia intensywnej terapii i wykorzystania techniki holdingu. W znalezieniu terapeuty wyszkolonego w korzystaniu z tej techniki w Stanach Zjednoczonych pomaga specjalistyczne stowarzyszenie ATTACh (Przywiązanie). Stowarzyszenie wymaga od wszystkich członków przestrzegania kodeksu postępowania, chroniącego dzieci przed skrzywdzeniem. Ponadto członkowie ATTACh korzystający z technik holdingu są zobowiązani do opierania się na protokołach opisujących szczegółowo sposób ich pracy. Jeżeli metoda terapeuty wymaga sprawowania nad dzieckiem dużej kontroli, konieczne jest określenie tego, czy potrafi on uzasadnić całe swe postępowanie, czy posiada wszystkie licencje i czy pracuje zgodnie z protokołami. Rodzice, którzy zastanawiają się

nad skierowaniem dziecka na taką intensywną terapię, mogą otrzymać protokoły i opis zasad etycznych w ośrodkach specjalizujących się w pracy nad przywiązaniem oraz w instytucjach adopcyjnych.

Pracując terapeutycznie z dziećmi cierpiącymi na poważne zaburzenia przywiązania, prowadzi się przede wszystkim wyścig z czasem. Rodzice zdają sobie sprawę z tego, że jeśli sytuacja się nie zmieni, dziecko stanie się destrukcyjne wobec siebie lub innych osób. Terapeuci twierdzą, że nieudzielenie pomocy dziecku z zaburzeniami przywiązania może prowadzić do takich problemów, jak zaburzenia zachowania, skomplikowane objawy zespołu stresu pourazowego oraz przestępczość.

Rozdział 4

Żałoba

Dzieci nie przeżywają żalu z powodu straty w taki sam sposób, jak czynią to dorośli. Ponieważ proces ten przebiega u nich na ogół z przerwami, uwadze rodziców może umknąć fakt, że dziecko przeżywa żałobę. Pamiętam przypadki z mojej praktyki, kiedy rodzice i ja byliśmy zdumieni, gdy to, co przyjmowaliśmy za przejaw autentycznej osobowości dziecka, okazywało się nieprzepracowanym procesem żałoby. Kiedy widoczny był postęp w tej kwestii, mogliśmy oznajmić: „To dziecko naprawdę potrafi się skupić!". W niniejszym rozdziale omawiam kwestię dziecięcej żałoby i rolę rodzica w udzielaniu mu pomocy, by mogło przejść przez ten etap, zamiast w nim utknąć. Omówię tu również problem żałoby, która może się pojawić u rodziców wychowujących dzieci z trudnościami i udzielę kilku wskazówek, jak sobie z nią radzić.

Dlaczego dzieci przezywają żałobę?

Każdy człowiek rozpacza po stracie osoby, którą kocha. Większość rodziców czytających tę książkę ma dzieci, które były przywiązane do opiekuna, którego później straciły. Normalną reakcją na utratę jest żałoba. Nawet jeżeli rodzina, którą dziecko utraciło, była głęboko patologiczna i tak będzie ono odczuwać żal po jej utracie. Żałoba dzieci, które **pragnęły** uciec od nieznośnych warunków życia w domu lub od nieodpowiednich rodziców, będzie trwała jeszcze dłużej. Proces żalu jest zawsze trudniejszy, jeżeli towarzyszą mu ambiwalentne uczucia w stosunku do utraconej osoby. Szczególnie trudno jest poradzić sobie ze stratą rodzica, który wzbudzał sprzeczne uczucia. Poczucie winy i dezorientacja komplikują zakończenie procesu żałoby. Ponieważ dzieci myślą w sposób bardziej konkretny niż abstrakcyjny, trudno im zrozumieć własne sprzeczne uczucia.

U dzieci w wieku poniżej sześciu lat proces oddzielania ich własnej tożsamości od tożsamości rodziców nie jest jeszcze zakończony. Wciąż potrzebują rodzica po to, by czuć się kompletną jednostką. Kiedy dziecko w wieku poniżej sześciu lat traci rodzica, do którego zdążyło się przywiązać, strata ta jest dla niego równoznaczna z utratą części siebie.

Podstawowym zadaniem dzieci, które utraciły rodziców jest znalezienie sposobu na zachowanie w psychice pozytywnych elementów tożsamości rodziców. Tym samym odzyskują one część własnej tożsamości. Równocześnie muszą zrealizować drugie zadanie - muszą zdystansować się od negatywnych elementów tożsamości poprzednich rodziców.

Postać poprzedniego rodzica wywiera wpływ na całe życie osoby przysposobionej. Postacie te mogą mieć charakter życzliwy i akceptujący lub też groźny i odrzucający. Dobre przepracowanie żałoby pomaga dziecku zachować w pamięci pozytywne uczucia, jakie miał wobec niego rodzic, oraz zrozumieć negatywne doświadczenia w aspekcie postępowania rodziców, a nie w aspekcie własnej tożsamości dziecka. W decydujących momentach życiowych osoby adoptowane i przysposobione pragną mieć poczucie, że pierwsi rodzice (często rodzice biologiczni) je aprobują. Takimi ważnymi momentami są między innymi: postępowanie adopcyjne, pierwsza miesiączka u dziewczynki, przyjęcie do pierwszej komunii, bierzmowanie, żydowski obrządek bar micwy, otrzymanie wyróżnienia za szkolne czy sportowe osiągnięcia, uroczystość wręczenia świadectw szkolnych, zawarcia małżeństwa, narodziny pierwszego dziecka czy pierwsza praca. Nawet gdy biologiczny rodzic nadal żyje, dziecko może przechodzić przez proces żałoby podobny do tego, jaki następuje po śmierci bliskiej osoby. Uporządkowanie informacji, które jest częścią przepracowania bolesnej straty, pozwala dziecku zachować taki wizerunek rodzica, który uznaje jego negatywne cechy, ale przekazuje też dziecku dobre życzenia na przyszłość. Zwykle jest to możliwe nawet w wyjątkowo trudnych sytuacjach.

Etapy żałoby dziecka zmieniają się nieco w zależności od jego wieku. Rozbieżności te są omówione w rozdziale ósmym. Tak u dzieci, jak i u osób dorosłych wyróżnia się sześć etapów żałoby. Pierwszy etap to wstrząs. Pierwszą reakcją na wieść o separacji jest kategoryczne: „Nie!". Na tym etapie człowiek nie potrafi jeszcze zrozumieć, co się stało. Drugim etapem jest zaprzeczenie. Kiedy dziecko zostaje umieszczone w nowej rodzinie zbyt szybko, wydaje się czasem, że fakt utraty nie zrobił na nim wrażenia, tymczasem działa wtedy mechanizm zaprzeczania. Na trzecim etapie żałoby ludzie „zawierają układ", obiecując sobie, osobom stojącym wyżej od siebie czy też Bogu, że się „poprawią", jeśli tylko rezultat okaże się dla nich korzystny. Czasem dzieci nie zadowalają się wyłącznie werbalnym zobowiązaniem i starają się zmienić swoje zachowanie. Czwarty etap to pogrążenie się w żałobie. Dzieci są smutne, rozdrażnione, płaczliwe, obojętne wobec życia, bywa, że cofają się emocjonalnie. Na piątym etapie osoby przeżywające żal integrują stratę z poczuciem Ja. Dochodzą do przekonania, że będą musiały iść przez życie bez rodzica, którego utraciły. Na etapie szóstym zaczynają wspominać, co jest sposobem na zachowanie psychicznej wierności wobec rodzica.

Dzieci, które zostają definitywnie oddzielone od rodziców, stają w obliczu procesu opłakiwania bardzo podobnego do dziecięcej reakcji na śmierć rodzica. I rzeczywiście, rodzice, ich związek z dziećmi, zasoby i opieka, jaką dzieciom zapewniali, to wszystko jest wówczas dla nich definitywnie stracone. Dostępne materiały opisujące reakcje dzieci na śmierć rodzica dobrze wyjaśniają zachowanie dzieci adoptowanych w późniejszym wieku bądź dzieci wychowywanych w systemie opieki zastępczej, które utraciły osoby, do których były przywiązane. Robert Pynoos, doktor nauk medycznych, wymienia czynniki niezbędne dla wspierania prawidłowego procesu żałoby u dziecka (1997). W przeżywaniu żałoby może dziecku pomóc:

- przekazanie informacji o stracie,
- wspólne sprawdzenie faktów (dzieci są skłonne zaprzeczać oczywistym faktom),
- zachęcanie dziecka do rozmowy o tym, co czuje,
- rozważenie z dzieckiem, czy miało jakikolwiek wpływ na bieg wydarzeń (typowy dla małych dzieci egocentryzm powoduje, że niemal zawsze mają z tym problem),
- pozwolenie dziecku na dzielenie się swoimi uczuciami na temat utraconej bliskiej osoby i zachęcanie go do tego,
- obecność stałego dorosłego opiekuna, do którego dziecko ma zaufanie i który będzie dla niego wsparciem w żałobie.

W tym rozdziale zajmę się przepracowaniem żalu po stracie osoby, do której dziecko było przywiązane. Istnieje jednak wiele innych istotnych spraw, z powodu których dzieci mogą przeżywać żałobę.

Dzieci mogą rozpaczać z powodu krzywdy, jakiej doznały w wyniku maltretowania. Gdy zdołają już przepracować problemy związane z traumą, ogarnia je głęboki smutek, ponieważ uświadamiają sobie wówczas okropność tego, przez co przeszły. Opłakują stratę siebie jako istot niewinnych, niezbrukanych. Jeżeli mają braci i siostry, wobec których również popełniono nadużycie seksualne, opłakują również maltretowanie rodzeństwa. Po umieszczeniu w nowej rodzinie dziecko przeżywa żal, że jego biologicznemu rodzicowi odebrano możliwość zaistnienia w roli dobrego rodzica. Jeżeli sytuacja biologicznego rodzica ulega pogorszeniu, dziecko cierpi z powodu jego poniżającego, bolesnego staczania się. Dzieci - ofiary - cierpią z powodu utraty swoich osobistych rzeczy i domu. Jeżeli mają rodzeństwo, które trafia do innych rodzin, mogą rozpaczać z powodu straty brata czy siostry. Kiedy umieszcza się je z dala od pozostałych członków pierwszej rodziny, dzieci tracą wspólne punkty odniesienia. Obrazy dziecka z niemowlęctwa zachowywane w pamięci przez biologicznych rodziców, przywoływane później w rodzinnych opowieściach, bywają często rozproszone i utracone w wyniku zmiany rodziny. Czynniki te bardziej szczegółowo zostaną omówione w rozdziale szóstym.

Nawet jeśli adoptowane dziecko nie było ofiarą przemocy i przeniesione zostało do nowej rodziny we wczesnym dzieciństwie, będzie przeżywać normalne etapy żałoby z powodu braku możliwości przebywania z biologicznymi rodzicami. Ponieważ temat ten został dobrze przedstawiony w innych publikacjach, po więcej informacji odsyłam czytelnika do Bibliografii znajdującej się na końcu książki.

Rodzaje żałoby u dzieci

Towarzyszenie dziecku w żałobie - rola rodziców

Dzieci nie są wystarczająco silne emocjonalnie, żeby samotnie przeżywać żałobę. Potrzebują wsparcia wrażliwej dorosłej osoby, która dostarczy im energii emocjonalnej, niezbędnej, by doprowadzić do końca proces żałoby. U dorosłych żałoba to zwykle nieprzerwany, ciągły proces, tymczasem u dzieci, nawet przy odpowiednim

wsparciu, przebiega ona zazwyczaj z przerwami. Proces żałoby u dzieci zostaje zablokowany, gdy tracą one osoby dorosłe, które były dla nich źródłem otuchy i energii emocjonalnej. Do zablokowania dochodzi także wtedy, kiedy proces żałoby obejmuje traumatyczne rozstanie; dzieci ogarnia przerażenie, kiedy myślą o utraconym rodzicu i ostatniej wstrząsającej scenie z jego udziałem. Gdy następuje tego typu blokada, przez całe lata może się u nich utrzymywać coś w rodzaju efektu jo-jo, powtarzające się na przemian zbliżanie się do uznania straty i uciekanie od tej bolesnej świadomości. Proces żałoby ma wówczas przebieg patologiczny.

Dzieci należy wspierać w przeżywaniu żałoby, towarzyszyć im, gdy doświadczają bolesnych uczuć po to, żeby mogły odzyskać emocjonalną otwartość umożliwiającą więź z innymi osobami, by mogły unormować swoje życie i czerpać radość z dzieciństwa.

Ostatnio pracowałam z dziewczynką adoptowaną z Rosji, która po sześciu latach spędzonych w Stanach Zjednoczonych nadal wierzyła, że niedługo wróci do kraju, gdzie się urodziła. Zaplanowała, że spotka się z biologicznymi rodzicami i wówczas zdecyduje, czy będzie z nimi mieszkać. Choć nie umiała posługiwać się ojczystym językiem, a jej naturalni rodzice zrzekli się praw do dziecka, nadal podtrzymywała życzeniowy sposób myślenia i nie chciała uznać swoich strat. Nie udało jej się wcześniej przepracować żałoby, dzięki czemu mogłaby opłakać straty i zaakceptować swoją amerykańską rodzinę.

Spotkałam się też z innym typowym przypadkiem, gdzie dziecko w trakcie terapii „przetrzymało" dwóch kolejnych terapeutów i trzykrotną zmianę zastępczych rodziców. Stan dziecka się nie poprawił, mimo prowadzonej terapii nad stratą i żałobą oraz wysiłków zastępczych rodziców. Z powodu braku zaangażowanej uczuciowo wobec dziecka osoby, która pomogłaby mu przejść cały cykl żałoby, jego straty i przerwy w przywiązaniu pogłębiały się i narastały.

Rodzice adopcyjni zazwyczaj spostrzegają siebie jako pierwsze oddane osoby, które są w stanie pomóc dziecku przebrnąć przez okres żałoby. Doktor Karolynn Siegel (1997) wymienia trzy podstawowe czynniki pomagające dziecku przebyć etap opłakiwania straty:

1) Potrzeba obecności kompetentnej osoby dorosłej, wspierającej i opiekującej się dzieckiem. Dorosły ten nie może być zbyt zaabsorbowany własną żałobą.
2) Dziecko powinno znajdować się w otoczeniu, w którym będzie miało poczucie, że może wyrażać swoje bolesne bądź sprzeczne myśli, emocje i fantazje.
3) Niezbędne jest zapewnienie stabilności i konsekwencji w otoczeniu dziecka.

Wykaz ten może się wydać szokujący, ponieważ tuż po wprowadzeniu się dziecka do naszego domu jesteśmy często skłonni eliminować wszystkie powyższe elementy, jeśli nie na stałe, to przynajmniej na jakiś czas. Dopiero wtedy, gdy dziecko pozna dobrze rodziców i zaufa im, będzie w końcu miało osobę, która dostarczy mu energii emocjonalnej koniecznej do przepracowania doznanych przez nie strat.

Rodzice na ogół wspaniale się spisują w zakresie akceptującego powitania dziecka w rodzinie. Dla równowagi jednak powinni też rozpoznać u dziecka konieczność przepracowania przez nie żałoby. Dorośli zbyt łatwo przechodzą do porządku dziennego nad przeświadczeniem dziecka, że to ono samo, jego zachowanie lub jego potrzeby były przyczyną separacji z naturalnymi rodzicami. Bardziej pomocne jest dostrzeżenie smutku i lęków dziecka oraz wykorzystanie tych wątpliwości do nawiązania rozmowy. Po to, by wspierać dziecko emocjonalnie i pomóc mu sprawdzić słuszność jego sądów, rodzice muszą poznać poglądy i przemyślenia dziecka. Dobrym tego przykładem jest adoptowany czteroletni Christopher, którym wcześniej nieźle opiekowała się biologiczna matka.

Po kilkumiesięcznym okresie przystosowywania się do nowych rodziców Christopher zwierzył się, że to on sam spowodował zabranie go od pierwszej mamy i umieszczenie w nowej rodzinie. Tym samym chłopczyk przekazał wyraźną prośbę o wsparcie emocjonalne i sprawdzenie słuszności jego przekonań. Rodzice stwierdzili, że musi go to martwić. Usiedli razem z synkiem i zaczęli z nim rozmawiać. Złagodzili jego reakcję, mówiąc, iż każde dziecko w podobnej sytuacji martwi się tym, że to ono jest przyczyną umieszczenia w nowej rodzinie. Zapytali chłopca, dlaczego doszedł do takiego wniosku. Wyjaśnił, że był niegrzeczny w obecności niani, wobec czego musiała ona zadzwonić do jego mamy do pracy, żeby ta wróciła do domu. Rodzona mama ostrzegła go, że nie może więcej wychodzić z pracy. Chłopczyk w dalszym ciągu sprawiał kłopoty opiekunkom i w końcu został adoptowany.

Rodzice potraktowali dziecko poważnie i przedstawili mu inne fakty, równoważące jego obraz sytuacji. Opowiedzieli mu o tym, że jego biologiczna matka zamierzała oddać go do adopcji, kiedy był jeszcze niemowlęciem, że pragnęła znaleźć mu ojca, a na kilka miesięcy przed jego złym zachowaniem wobec opiekunki ponownie zainteresowała się adopcją. Christopher żałował, że nie poprawił swego niegrzecznego zachowania, ale przyznał, że jego wina była tyciuteńka. W rezultacie spadł mu ciężar z serca. Przyznał, że od czasu, kiedy wszedł do nowej rodziny, chciał tak samo źle się zachowywać, lecz zamiast tego kilka razy zapadł w drzemkę.

Rozmowa potoczyła się dalej - rodzice mówili chłopcu o jego dobrym zachowaniu w stosunku do biologicznej matki. Wtedy przypomniał sobie, jak starał się jej pomagać. Rozpłakał się po tej rozmowie, a rodzice mogli obetrzeć synkowi łzy.

Przypadek Christophera opisuje podstawowe kwestie związane z rodzicielską pomocą w przechodzeniu przez żałobę. Rodzice adopcyjni dostarczyli chłopcu emocjonalnego wsparcia, informacji na temat jego straty, pomocy w sprawdzeniu faktów. To pomaga dziecku przebrnąć przez żałobę.

Przepracowanie żałoby może wymagać od rodziców zawarcia sojuszu ze specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego. W takich przypadkach rodzice wciąż jednak

są dla dziecka źródłem emocjonalnego wsparcia. Terapeuta i rodzice dzielą się rolami. Terapeuta bierze odpowiedzialność za podejmowanie trudnych kwestii w odpowiednim dla dziecka tempie. Często wykorzystuje on rodziców do dodawania otuchy dziecku. Przypadek Catherine to przykład współpracy między rodzicem, dzieckiem a terapeutą w przechodzeniu przez okres żałoby.

Poznałam Catherine, kiedy przyszła do mnie w wieku ośmiu lat i wciąż pragnęła wrócić do swojej rodzonej matki. Pomimo dwóch lat terapii, terapii zabawą i rodzinnej, dziewczynka wykazywała objawy nieprzepracowanej straty i traumy. Praca nad żałobą mogła się rozpocząć dopiero wtedy, gdy Catherine poczyniła postępy w przywiązaniu się do zastępczej matki. Kiedy dziewczynka poczuła jej bliskość i wsparcie, w naturalny sposób zaczęła pracę nad żałobą. Wsparcie emocjonalne matki zastępczej pomogło Catherine rozmawiać o rozstaniu z matką biologiczną. Ciekawe, że zaczęła swoją opowieść nie od drugiego odejścia od rodzonej matki w wieku pięciu lat, a od pierwszego, kiedy dziewczynka miała trzy lata. Do tej pory dziecko nie poradziło sobie z problemem pierwszej separacji. Od pięciu lat w relacjach z rodziną stwarzała tylko pozory, że nie ma z tym problemu.

Catherine podzieliła się wspomnieniami z opuszczania domu rodzinnego, kiedy miała trzy lata. Opisała, jak wyglądał jej pokój, kiedy go widziała po raz ostatni, jak się wtedy czuła, gdzie stała i dlaczego stamtąd wyjechała. Płakała. Tym razem nikt nie musiał mówić za nią, sama opowiedziała swoją historię i to, jak się czuła. Poprosiła o pomoc w zrozumieniu tych fragmentów swojej historii, które były dla niej niejasne. Niektórych kwestii nie rozumiała ani zastępcza matka, ani ja. Matka rozpoczęła poszukiwania, odbyła kilka rozmów telefonicznych i znalazła odpowiedź. Zamiast prosić matkę dziewczynki, żeby w czasie sesji terapeutycznej przekazała mi zdobyte informacje, zwróciłam się do niej o pomoc jak do eksperta. W efekcie Catherine ujrzała w swojej matce osobę wrażliwą, mocną i dostępną. Choć nie wszystkie, ale jednak wiele wątpliwości dziewczynki zostało wyjaśnionych.

Chociaż dziecko wymagało pomocy terapeutycznej w sprawie straty i urazu, przede wszystkim potrzebowało emocjonalnego poczucia bezpieczeństwa, któremu na imię: „mama". Poza tym koniecznie potrzebowała zobowiązania, że ani terapeutka, ani matka nie pozostawią jej samej, gdy jest pogrążona w żałobie. Na początku leczenia zobowiązałam się wobec Catherine, że doprowadzę jej terapię do końca.

Emocjonalne wycofanie

Dzieci przechodzące żałobę często są wycofane emocjonalnie. Ich zdolność do nawiązywania uczuciowych więzi jest niepełna. Ważne jest, aby ostrzec potencjalnych rodziców adopcyjnych, by nie spodziewali się, że dziecko szybko się do nich przywiąże. Dopóki nie uzyska ono wsparcia w dokończeniu żałoby, dopóty nie będzie emocjonal-

nie gotowe do podjęcia pracy nad stworzeniem nowej więzi. Dziecko, które dręczy żal po stracie, jest zagrożone niepowodzeniem w tworzeniu więzi i przywiązania do rodziców. Ryzyko jest szczególnie wielkie, jeżeli dziecko nie pozwala na to, by rodzic wykazał się w swojej roli przewodnika, opiekuna i źródła emocjonalnego wsparcia.

Czynnikiem dodatkowo komplikującym problem przywiązania i żałoby jest sposób mówienia dziecku o nieodwracalności utraty rodzica. Aby mogło dojść do przepracowania żałoby, strata musi być przedstawiona jako definitywna. W sytuacjach opieki zastępczej dochodzi często do pożegnalnej wizyty biologicznego rodzica, którego słowa mają pokazać dziecku, jak dużo ono dla niego znaczy i jak bardzo jest kochane. Tymczasem taka wypowiedź może utrudnić dziecku zaakceptowanie straty. Jeśli poprzedni rodzic mówi: „Nikt tak naprawdę nie może nas rozdzielić" lub „Do widzenia", dziecko może się uchwycić złudnej nadziei i czekać na jego powrót. W zaaranżowaniu ostatniego spotkania koniecznie powinien pomóc specjalista, tak aby nastąpiło autentyczne pożegnanie. Specjalista oznajmia wyraźnie, że wizyta jest ostatnia i że dziecko zostanie włączone do nowej rodziny. Przygotowani do tej roli biologiczni rodzice, którzy są w stanie zrozumieć sytuację dziecka, często przekazują mu najlepsze życzenia na przyszłość. Biologiczni rodzice, którzy poznali zastępczych, lub adopcyjnych rodziców, zachęcają niekiedy dziecko do zaakceptowania nowej rodziny, oznajmiając, że będzie mu tam dobrze. Jeżeli pożegnalna wizyta była dla dziecka deprymująca, korzystne będzie odbycie bezpośrednio po niej specjalnej sesji z terapeutą, by dziecko mogło zrozumieć ograniczenia przyszłych kontaktów z biologicznymi rodzicami. Jeśli miała miejsce jakaś umowa w sprawie kontynuacji kontaktów z pierwszą rodziną, można wyjaśnić dziecku pokrótce te kwestie na podstawie rzeczywistych dokumentów.

Dzieci adoptowane z zagranicy, które tęsknią za biologicznymi rodzicami, bardzo często fantazjują, że zostały oddzielone od naturalnej rodziny w wyniku jakiejś pomyłki. A ponieważ dla osób dorosłych jest tak oczywiste, iż biologiczni rodzice nie mają zamiaru powrócić, często nie czują potrzeby uświadomienia dzieciom nieodwołalności ich straty. Tymczasem dzieciom trudno jest zbudować więź z nowymi rodzicami, jeżeli nie są pewne, czy w przyszłości nie wrócą do poprzednich opiekunów. Rozmowy korygujące te błędne przypuszczenia często wydają się brutalnie szczere.

Irina powiedziała mi, że dlatego nie chce zostać w Ameryce Północnej, gdyż jest przekonana, że kiedy jej rodzona matka spostrzeże swoją pomyłkę, będzie chciała znów ją mieć przy sobie. Opierając się na dostępnych faktach powiedziałam dziewczynce, że dom dziecka i dom jej biologicznej matki znajdowały się w tym samym mieście. W ciągu pięciu lat, jakie dziewczynka przeżyła w domu dziecka, żadne z rodziców ani razu jej nie odwiedziło. Do czasu adopcji nie odwiedziła jej ani jedna osoba. Irina przypomniała sobie, że tak faktycznie było. Ze łzami płynącymi po policzkach spytała: „Więc jak mogę jej wybaczyć, że mnie zostawiła w takim miejscu?". Dopóki zaprzeczała faktom, udawało jej się powstrzymywać opłakiwanie doznanego wcześniej cierpienia. Teraz, w obliczu przedstawionych faktów, jej żałoba była autentyczna.

Rzeczowa, oparta na faktach informacja o stracie jest ważnym elementem procesu żałoby. W terapii częste są przypadki zaprzeczania prawdziwości niektórych wydarzeń z historii straty. Czasami, kiedy rodzice próbują mówić dziecku prawdę, ono postrzega to jako konflikt lojalności między biologicznymi rodzicami a rodzicami adopcyjnymi czy zastępczymi.

Niedawno konsultowałam się z pracownikiem opieki społecznej, który zajmował się umieszczeniem małego dziecka w rodzinie adopcyjnej. Dziewczynka opuszczała troskliwą i kompetentną biologiczną matkę. Kiedy spytałam, w jaki sposób opiekun społeczny zamierza przekazać dziecku informację, że przechodzi na stałe do innej rodziny, okazało się, że nikt nie podjął się tego odpowiedzialnego zadania. Rodzona matka zaplanowała, że powie córce: „Do zobaczenia", po czym ktoś odwróci uwagę dziewczynki, a wtedy rodzicielka wyjdzie ukradkiem tylnymi drzwiami.

W ten sposób na barki rodziców adopcyjnych składa się obowiązek wyjaśnienia dziecku całej sytuacji. Rzecz jasna, ich tłumaczenia spowodują ból i konflikt lojalności u dziewczynki, gdy będzie ona w trakcie procesu przenoszenia przywiązania. Gdyby pracownik opieki społecznej dobrze wypełnił swoje niewdzięczne zadanie, dziewczynka mogłaby lepiej zrozumieć sytuację, która w obecnej chwili dodatkowo obciążyła zastępczych rodziców.

Należy zauważyć, że w powyższej sytuacji wszystkie strony chciały jak najlepiej. Jednak na dłuższą metę najlepszym dla dziecka rozwiązaniem jest danie mu poczucia nieodwracalności w tej kwestii. Rodzice na ogół powstrzymują się przed przekazywaniem dziecku bolesnych informacji, ale w swoim zaangażowaniu, by robić to, co jest rzeczywiście korzystne dla dziecka, muszą opierać się na faktach. Nawet w przypadku otwartej adopcji ważne jest uświadomienie dziecku, że będzie miało od teraz inną rodzinę, inne nazwisko i innych rodziców.

Drażliwość i zachowania opozycyjno-buntownicze

Przeżywające żałobę dzieci znane są ze swej drażliwości. Lubią narzekać i ciężko z nimi wytrzymać. Nie chcą sprawiać przyjemności innym, trudno im też czymkolwiek dogodzić. Nieustannie proszą rodziców, żeby coś zmienili w ich otoczeniu, gdyż wtedy poczują się lepiej. Mimo zmian dalej jednak mają fatalne samopoczucie. Dziecku w żałobie nic nie odpowiada, nic mu nie pasuje. Pogarsza to również problemy dotyczące przywiązania. Trudno jest zaspokajać potrzeby dziecka i dostrajać się do niego, kiedy nic mu się nie podoba.

Dlaczego rodzice przezywają żałobę?

Wzorzec reagowania na żałobę i wzorzec radzenia sobie z nią jest taki sam u dorosłych i u dzieci. Tak jedni, jak i drudzy doświadczają serii stanów emocjonalnych - wstrząsu i zdumienia, zaprzeczania, złości, pertraktowania, rozpaczy i reorganizacji. Jednakże doznania wywołujące żałobę u dorosłych nie są takie same, jak te, które powodują żałobę u dzieci.

Niedokończona żałoba związana z przeżyciami z dzieciństwa

Rodzic wychowujący dziecko dokonuje niejako podsumowania własnego dzieciństwa. Kiedy ma podjąć decyzję o określonym sposobie wychowania, zadaje sobie pytanie, czy sposób, w jaki sam był wychowywany przez rodziców, był właściwy. Rodzice, którzy są przekonani o własnej skuteczności, bywają niekiedy poddawani próbie w zakresie rodzicielskich umiejętności. Poniższy przykład pokazuje, jak bywa ukarane poczucie wyższości wobec wychowawczych metod własnych rodziców.

Jim wrócił do domu zmęczony, ale cieszył się na wieczór, który miał spędzić z żoną i pięcioletnim synkiem Brandonem. Gdy wszedł do domu, usłyszał dochodzący z łazienki głos przypominający mu głos teściowej. Jego zdaniem była to osoba surowa i przekonana o własnej nieomylności. Swoimi cierpkimi, krytycznymi przytykami boleśnie raniła jego żonę. Jim cieszył się, że ich domy dzieli odległość 2000 mil. Kiedy podążał za źródłem głosu, towarzyszyło mu nieprzyjemne odczucie lęku. Otworzywszy drzwi łazienki zobaczył kostkę mydła wystającą z buzi Brandona. Łzy chłopca mieszały się z bąbelkami mydlanej piany. Jego żona, zazwyczaj miła kobieta, w sztywnej, gniewnej postawie trzymała Brandona nad umywalką. Gdy chłopiec spróbował wywinąć się matce, dała mu klapsa. Patrząc na tę scenę Jim zdał sobie sprawę z tego, co przez ostatnie sześć miesięcy usiłował pomijać milczeniem, odkąd problemy z wychowaniem doszły do punktu krytycznego.

„Kochanie, pozwól, że cię wyręczę - powiedział. - Zejdź na dół, proszę". Zrobił wszystko, co tylko mógł, żeby jego głos brzmiał łagodnie, ponieważ łatwo dawał się ponosić emocjom. Wiedział, że za nic na świecie nie pozwoli na to, żeby jego syn był wychowywany w tak autorytarny sposób.

Zona Jima rozpłakała się wieczorem, kiedy opisał jej, jak ocenia jej metody wychowawcze. Powiedziała: „Zawsze udawałam, że miałam wspaniałe dzieciństwo. W rzeczywistości trudno mi było czymkolwiek matkę zadowolić. Teraz, kiedy nie potrafię zapanować nad Brandonem, postępuję tak samo jak ona. Jim, naprawdę nie wiem, jak wygląda normalne wychowanie. A kiedy współczuję malcowi, lituję się też nad sobą. Wychowywanie Brandona jest najważniejszą rzeczą w moim życiu, a ja zawalam na całej linii. Mama mówiła mi, że będę kiepską matką".

W przytoczonym przykładzie dyscyplinowanie dziecka przywołało u jego matki bolesne problemy z dzieciństwa. Taka sytuacja jest do pewnego stopnia typowa dla każdego procesu wychowawczego. Wielu rodziców przekonuje się, że wychowywanie dziecka daje im okazję do przepracowania na nowo własnych problemów z dzieciństwa. Proces ten może być uwieńczony sukcesem, jeżeli kwestie te nie przytłaczają rodziców ani dzieci. Kiedy rodzina się powiększa o niemowlę, czy to poprzez urodzenie, czy w wyniku adopcji, problemy dziecka zwykle nie są przytłaczające. Rodzice mają do dyspozycji pewien czas, kiedy mogą przemyśleć i przygotować się do trudniejszych kwestii, takich jak separacja, seksualność, presja grupy rówieśniczej i tym podobne. Kiedy adoptowane jest dziecko starsze, problemy emocjonalne są na ogół dużym wyzwaniem i nie ma zbyt wiele czasu na przemyślenia.

Niekiedy rodzice nie chcą się zmierzyć z własnymi problemami. Wygodniejsze może być obarczenie winą dziecka. Chociaż prawdą jest, że dzieci z trudnościami potrafią być dla rodziców wyjątkowym obciążeniem, jest też prawdą to, że trudni rodzice mogą być wyjątkowym obciążeniem dla dzieci.

Rodzice, których problemy mają źródło w dzieciństwie, mogą nad nimi pracować, wychowując jednocześnie dzieci. Mogą uzyskać pomoc terapeutyczną, pracując ze swoim terapeutą bądź z terapeutą, który widuje się z dzieckiem. Stanowi to najczęściej dobre wsparcie w ich pracy wychowawczej, nawet wówczas, gdy przez pewien czas narusza ich stabilność emocjonalną.

Rodzice mający takie problemy stwierdzają u siebie stany dysocjacji. Zdarza się na przykład, że rodzice, którzy sami doświadczyli nadużycia, w szczególności przemocy seksualnej, mają objawy dysocjacyjne, wychowując dzieci, które także były ofiarami nadużycia. Niekiedy odkrywają, że nie są w stanie zapamiętać tego, co usłyszeli. Zaczynają się martwić, że tracą zmysły. Rodzice którzy nie potrafią zachować w pamięci istotnych informacji dotyczących przeszłości dziecka i jego zachowań, powinni rozważyć, czy te potknięcia mogą mieć związek z ich własnymi problemami z dzieciństwa. Kiedy dziecko wkracza w wiek, w którym rodzic doświadczył nadużycia, presja staje się szczególnie silna. Rodzice niekiedy skupiają się na chronieniu dziecka, zamiast uporać się z brakiem ochrony, którego sami doświadczyli w dzieciństwie.

Okazuje się, że niektórzy powtarzają odgrywanie wobec dzieci ról „dobrego i złego gliniarza", których nauczyli się od własnych rodziców. Rzecz jasna, jest to metoda dysfunkcjonalna. Jednak dla dorosłych przeżywających trudny czas nawiązywania więzi z dzieckiem odgrywanie roli ckliwego powiernika może się wydawać pociągające. Czasami wolą być manipulowani niż konsekwentnie działać razem. Przedstawiając dziecku jednego rodzica jako „złego policjanta", mówią tym samym, że jedno z nich jest osobą niewrażliwą, niesprawiedliwą i nieodpowiednią. W wychowywaniu dzieci powinno się zachować harmonię i równowagę. Tymczasem dziecko wyciągnie logiczny wniosek, że surowy, bezwzględny rodzic nie jest bezpiecznym obiektem przywiązania. Jednocześnie rodzic, którego łatwo zmanipulować, nie sprawia na dziecku wrażenia osoby silnej i skutecznej. Jeżeli dziecko może manipulować rodzicem, wówczas nabiera przeświadczenia, że to ono rządzi, a nie dorosły. Taka sytuacja budzi w dziecku lęki. Właśnie dlatego rodzice powinni unikać odgrywania ról „dobrego i złego gliniarza".

Dorośli, których rodzice byli zbyt zasadniczy, skłaniają się ku jednej z dwóch ról: rygorystycznej bądź niezorganizowanej. Często wybierają tę drugą, ponieważ bardziej kojarzy im się ona z miłością. Oczywiście, brak ustalonych zasad nie ujawnia w dzieciach ich najlepszych cech. Ta metoda wychowawcza jest szkodliwa dla dzieci, którym do osiągnięcia sukcesu niezbędny jest wysoki stopień zorganizowania. Opisanym w tej książce dzieciom prawie bez wyjątku potrzeba zarówno wysokiego poziomu opiekuńczości, jak i wysokiego poziomu zorganizowania. Rodzice, którzy chcą się upewnić, czy ich metody wychowawcze nie są zbyt surowe, mogą uważnie przeanalizować, w jaki sposób opiekują się dzieckiem oraz organizują jego życie.

Niedokończona żałoba związana z budowaniem rodziny

Kiedy rodzice pomagają dziecku w radzeniu sobie z żałobą, często sami ją odczuwają. Rodzice, którzy troszczą się o swoje dzieci, odczuwają niektóre ich emocje. Przeniesienie uczuć jako postęp w budowie przywiązania opisano poniżej na przykładzie niedawno przyjętych do rodziny trzyletniej Ivy i jej pięcioletniego brata Bena.

> Rodzice przygotowujący się do adopcji w rzeczowy sposób podchodzili do szkolenia poprzedzającego przysposobienie dzieci. Oboje byli doświadczonymi rodzicami. Matka, kobieta zorganizowana, której nic nie było w stanie wyprowadzić z równowagi, słuchała uważnie, podczas gdy jej mąż robił notatki dla obojga. W ich przygotowaniach nie widać było emocji. Lecz kiedy nadszedł czas przyjęcia dzieci, mężczyzna zrzucił maskę obojętności. Kobieta wyglądała jak uosobienie macierzyństwa. Rysy jej twarzy złagodniały, spojrzenie również. Przywiązanie zaczęło się kształtować dzięki dobrze przeprowadzonej procedurze wizyt, pozwalających na rozwój sympatycznych relacji przysposabianych dzieci z ich nowym rodzeństwem. Około trzeciego tygodnia od rozpoczęcia wizyt Iva zaczęła odczuwać żałobę. Ben i Iva byli nieustannie noszeni na rękach przez nowych rodziców. Główka Ivy niemal nie wyłaniała się spoza obfitego biustu matki. Na twarzach rodziców odbijały się miłość i zatroskanie.
>
> Kobieta pojawiła się w ośrodku opiekuńczo-adopcyjnym cała we łzach. „Dla dzieci jest to takie trudne" - powiedziała. „Kiedy pomyśleliśmy, żeby adoptować starsze dzieci, nie zdawaliśmy sobie sprawy, jakie to będzie dla nich trudne. Zeszłej nocy Ben i Iva tęsknili za swoją poprzednią zastępczą matką. Zabraliśmy ich do naszego łóżka. Kiedy przyszły pozostałe dzieci, żeby zobaczyć, w czym problem, powiedzieliśmy im, o co chodzi. Wtedy się rozpłakały. Przez jakiś czas cała nasza siódemka szlochała w łóżku. Nie wydaje mi się, żebyśmy zdołali zapanować nad żalem tych dzieci, ale czuliśmy się naprawdę źle na myśl, przez co musiały przejść".

Rodzina z tej historii przyjęła prawdziwe uczucia dzieci związane z procesem adopcji. Rodzice nie starali się unikać problemu żałoby. Akceptację smutku jako części życia i części przeszłości dwójki rodzeństwa przenieśli również na pozostałe dzieci.

Jeżeli rodzice nie zdołali uporać się z własnymi uczuciami żalu i smutku, jest im o wiele trudniej towarzyszyć dziecku w przepracowywaniu przez nie żałoby. Zamiast wspierać dziecko w opłakiwaniu jego straty, muszą się zmierzyć z własną niedokończoną żałobą. W takiej sytuacji niechętnie pozwalają dziecku na wyrażanie smutku. Dziecko, zgodnie z ich sugestią, ukrywa swoją żałobę, co prowadzi do lęku i depresji. Ewentualnie uzewnętrznia ją poprzez agresywne zachowania, które wyglądają na niezwiązane z żałobą. Dziewczynka z kolejnego przykładu przez całe lata przeżywała lęk i depresję w związku ze zmianą rodziny. Niechętnie szła do swojej matki i tylko mi zwierzała się z problemów dotyczących straty.

Gdy doszło do zerwania poprzedniej adopcji, mała dziewczynka rozpoczęła cykl spotkań z nową matką adopcyjną. Po ośmiu dniach matka ta urządziła przyjęcie z okazji adopcji. Pięcioletnie dziecko było skonsternowane i zdezorientowane całym zamieszaniem. Dziewczynka uśmiechała się do kamery i dziękowała przyjaciołom matki za ich prezenty. Przez jakiś czas byli tam obecni również poprzedni rodzice adopcyjni. Spodziewano się, że uroczystość uszczęśliwi dziewczynkę. W rzeczywistości wstrząsnęło nią do głębi. Mając szesnaście lat, opisywała to przyjęcie jako jedno z najgorszych doświadczeń w życiu. Ten rodzaj zaprzeczenia żałobie jest typowy dla rodziców, którzy nie chcą stanąć w obliczu żałoby dziecka. Owa matka powiedziała później: „Mnie nigdy nie pozwalano płakać. Nazywali mnie beksą i mówili, żebym przestała się nad sobą użalać. Powiadali, że kiedy życie oferuje nam cytryny, należy z nich zrobić lemoniadę. Więc kiedy mała zaczęła się smucić, zorganizowałam przyjęcie. Sądzę, że płaciłam za to przez następne trzy lata".

Rodzice z problemem bezpłodności mawiają często, że ich własne cierpienie spowodowane stratą dotyczącą bezpłodności ożywa w obliczu cierpienia dziecka. Gdyby jednak pracowali nad uporaniem się ze stratą związaną z brakiem potomka, nowa fala żałoby nie okazałaby się dla nich przytłaczająca. Czasem rodzice mówią, że sądzili, iż rozwiązali własny problem żałoby. W okresie przysposobienia zaczynają rozumieć, że adoptowanie nie jest tym samym, co urodzenie dziecka, które byłoby z nimi związane genetycznie. Rodzice kochają zaadoptowane dziecko, ale ta sytuacja powoduje, że ponownie rozmyślają o braku biologicznego dziecka.

Pewna kobieta powiedziała: „Kocham mojego syna i nie kochałabym go bardziej, gdybym sama go urodziła. Kiedy pojawił się u nas, nareszcie mieliśmy dziecko, którego tak bardzo pragnęłam. Kiedy przyszło nam się zmierzyć z trudnościami spowodowanymi działaniem alkoholu w okresie płodowym, ponownie cierpiałam z powodu bezpłodności. Zastanawiałam się, jaki by był nasz adoptowany syn, gdyby nie narażono go na wpływ alkoholu. Pomyślałam o maleńkiej rudowłosej istotce, której nie mogliśmy mieć wskutek naszej bezpłodności".

Inne rodziny przeżywają żal z powodu bezpłodności na etapie przystosowania się do szczególnych potrzeb dziecka. Przypominają sobie, że adoptowali dziecko z trudnościami dopiero wówczas, kiedy doświadczyli bezpłodności. Czasami zastanawiają się, co ich opętało, że od pragnienia posiadania potomka przeszli do decyzji o adoptowaniu maltretowanego i zaniedbanego dziecka z wieloma problemami. Żałują, że nie mają łatwiejszego życia, które w ich przekonaniu z pewnością jest udziałem rodziców wychowujących biologiczne potomstwo. Bezpłodność była dla nich bolesnym doświadczeniem, tymczasem okazuje się, że adopcja jest również bolesna. Niekiedy rodzice żałują, że nie mogą cofnąć się w czasie i odwołać własnej decyzji. Żałują, że nie dali sobie więcej czasu na rozważenie, czy będą w stanie podołać trudnościom. Opowiadają, jak dążyli do adopcji, chcąc czym prędzej zostać rodzicami. Ubolewają, że tak szybko przyjęli dziecko, ponieważ ból bezpłodności jest w nich wciąż obecny i z trudem przeżywają doświadczenie adopcji. Rzecz jasna, ma to wpływ na poziom energii i entuzjazmu, jaki wnoszą ze sobą w proces budowania rodziny.

Zdrowy punkt widzenia na kwestię budowania rodziny zaprezentowało małżeństwo, które postanowiło przygotować się do adopcji. Powiedzieli: „Odczekaliśmy mniej więcej rok po ostatniej kuracji. Potem zaczęliśmy myśleć o tym, jakimi rodzicami chcemy być. Pomyślałem, że chcielibyśmy bliżej poznać i następnie zaadoptować dwójkę rodzeństwa".

Rozżalenie wyjawione przez innego rodzica nie miało nic wspólnego z bezpłodnością.

Candice od dawna chciała znaleźć odpowiedniego mężczyznę i założyć z nim rodzinę. Nawiązała przyjaźnie, zrobiła karierę zawodową, rozwinęła własną osobowość i... pozostała samotna. Zdecydowała, że przynajmniej nie będzie bezdzietna! Po adopcji przekonała się, że swego rodzaju przygnębienie z powodu braku partnera pozostało tak samo dojmujące. Na meczach piłki nożnej kilka par zaproponowało Candice, żeby spotkać się przy okazji organizowania zabaw dla dzieci... ale gdy przyszło co do czego, na obiad zaproszono tylko pary. Ona była samotna, wobec czego nie traktowano jej jako równorzędnego rodzica. Zdawała sobie sprawę, że spełnia się jako matka, ale wyczerpywały ją czasami wybryki córeczki. Pragnęła przerwy, odpoczynku od obowiązków związanych z opieką. Poza tym często żałowała, że sama musi się martwić przyszłością córki. Byłoby jej lżej, gdyby miała kogoś, kto wraz z nią myślałby o tym! Później dziewczynka zaczęła opłakiwać stratę biologicznej matki i rodzeństwa, a Candice poczuła, że brakuje jej kogoś, dla kogo sama byłaby najważniejszą osobą. Najpierw pocieszała i uspokajała córkę, później jednak poczuła się odepchnięta i niezauważona. Kiedy zwierzyła się ze swoich uczuć krewnym i przyjaciołom, sprawiło jej dużą satysfakcję, gdy usłyszała, jak bardzo doceniają jej wysiłki. „Chyba nie powinnam czuć takiej potrzeby, żeby mi mówiono, jaka ze mnie wspaniała osoba - wyznała - ale to naprawdę pomaga".

Jeżeli samotny rodzic nie ma czasu, żeby się oderwać od opieki nad dzieckiem (za wyjątkiem swojej pracy, co w praktyce oznacza brak wolnego czasu), nic dziwnego, że codziennie rozmyśla o brakującym życiowym partnerze, który **powinien** być razem z nim i pomóc mu dźwigać ten ciężar. Rozwiązanie problemu w taki sposób, że samotny rodzic zrobi sobie czasem przerwę, znajdzie czas dla przyjaciół i zyska pomoc w gospodarstwie domowym, nie oznacza zniknięcia kwestii braku partnera. Sytuacja staje się po prostu bardziej znośna. W przypadku Candice okazało się, że jej brat zauważył, jak bardzo jest obciążona. Poprosił swoją siostrzenicę, żeby raz w tygodniu zostawała po szkole na noc w jego domu, dając siostrze możliwość wieczornego spotkania z przyjaciółmi. Ojciec Candice zaczął wpadać co tydzień, by popracować w ogródku. Candice przekonała się, że córeczka zaczęła robić postępy w pokonywaniu żałoby, a na koniec ona sama również poczuła się lepiej. Postanowiła strzec się odizolowania, które nasilało tylko jej rozczarowanie faktem, że nie udało jej się znaleźć bliskiej osoby.

•

Żałoba spowodowana niespełnieniem oczekiwań powiększonej rodziny

Rodzice noszą w sobie obraz „wymarzonej" rodziny. Może być on mało precyzyjny lub bardzo konkretny, ale z pewnością istnieje. Po przysposobieniu dziecka niecierpliwe wyczekiwanie na rodzinę z marzeń ustępuje miejsca zaangażowaniu wobec tej, która istnieje realnie. Jeżeli rodzice zyskują w ten sposób dużą satysfakcję emocjonalną, zwykle rzadko myślą o rodzinie z marzeń. Jednak nawet w najlepszych okolicznościach od czasu do czasu pojawiają się niespełnione marzenia.

Greg, adopcyjny ojciec czworga dzieci, wyraził się w ten sposób: „Jeśli idzie o nasze dzieci, brakuje mi żarliwych dyskusji na różnorodne tematy i książek. Oczekiwałem, że będę im czytał na głos. Trójka naszych dzieci boryka się z zaburzeniami słuchu. To jednak sprawa drugorzędna. Tworzymy bliską rodzinę. Wszystkie dzieci mają dobre charaktery".

W bardziej krańcowych przypadkach rodzice, mimo pełnego zaangażowania i miłości do dzieci, odkrywają, że tęsknią za tego rodzaju dzieckiem, które zawsze pragnęli wychowywać.

Pewna matka, z zawodu wychowawczyni w szkole, powiedziała: „Zawsze widziałam się w roli nauczyciela własnych dzieci. Chciałam pomagać im w zadaniach domowych i cieszyć się ich postępami w nauce. Syn i córka długi czas mieszkali w domu dziecka i z tego powodu mieli permanentne opóźnienia rozwojowe. Nienawidzili wszystkiego, co miało jakikolwiek związek ze szkołą. Wojowali ze mną w trakcie odrabiania lekcji. Gdyby ich zostawić samym so-

bie, nie mieliby żadnego życia umysłowego. Jest to jedyna rzecz, nad którą chyba nie potrafię przejść do porządku dziennego. Boli przez cały czas. Prawdopodobnie gorzej to przeżywam z tego powodu, że żadne z dzieci nie należy do grzecznych, a mój mąż i ja mamy problemy małżeńskie. Wyobrażałam sobie, że będę wychowywać słodką dziewczynkę, która będzie uwielbiała się uczyć i będzie bardzo dziewczęca. Tymczasem córka jest zapaloną sportsmenką. Jestem z niej dumna, kocham ją i jestem na każdych zawodach, ale nie mogę się pogodzić z tym, że wszystko ułożyło się całkiem inaczej, niż chciałam".

Zmiany, jakie nastąpiły w życiu matki, okazały się zupełnie niezgodne z jej oczekiwaniami. Korzystna w jej przypadku była pomoc psychologa, dzięki której potrafiła skonfrontować się z poczuciem straty jednego ze swoich życiowych celów i pracować nad sposobami osiągnięcia satysfakcji. Rozważywszy dostępne dla niej możliwości, zaczęła udzielać się społecznie w lokalnej bibliotece w roli osoby czytającej dzieciom bajki. Pogodziła się z własną sytuacją rodzinną, kiedy udało jej się gdzie indziej realizować ważne dla niej sprawy.

Jeżeli rodzice nie są świadomi faktu, że adoptują dziecko o szczególnych potrzebach, nieuchronnie czeka ich żałoba. Jest ona porównywalna z emocjami, jakie towarzyszą każdemu biologicznemu rodzicowi, który dowiaduje się, że jego dziecko wymaga specjalnej troski. Różnica polega na tym, że u niektórych rodziców adopcyjnych pojawia się dodatkowo silny konflikt emocjonalny związany z rolą, jaką odgrywali dotychczas w życiu publicznym. Tymczasem informowanie o tym przed adopcją wydaje się rzadkością.

Do części procesu żałoby u tych rodziców należy rezygnacja ze stylu życia, jaki mogą prowadzić rodzice normalnych dzieci. Przechodzą oni przez procedurę, na podstawie której określają, czy potrafią się zajmować wychowywaniem dzieci o szczególnych potrzebach. Zwłaszcza jeśli u dziecka wykryte zostało trwałe upośledzenie wymagające intensywnej opieki, na przykład **płodowy zespół alkoholowy** (*Fetal Alcohol Syndrome*), rodzice zastanawiają się, czy są w stanie zobowiązać się do długiej i żmudnej pracy. Niektórzy rezygnują. Inni biorą na siebie odpowiedzialność, zwykle po wyrażeniu żalu, że w czasie okresu przedadopcyjnego nie zauważyli problemów dziecka. Rozważania na temat straty są częścią procesu żałoby.

Większość rodziców adoptujących dzieci z problemami związanymi z zaniedbaniem i nadużyciem oczekuje, że zdoła uczynić ich życie szczęśliwszym niż poprzednio. Kiedy po adopcji rodzic przekonuje się, że będzie wychowywał nieszczęśliwe dziecko, może się zniechęcić, a następnie wpaść w silne przygnębienie. Zycie z dzieckiem, które nie daje się rozweselić, nie jest łatwe. Rodzice pesymistycznie nastawionych dzieci mogą czuć się porażeni ich drażliwością, pesymizmem, zamykaniem się w sobie, zwłaszcza jeśli dzieci nie pozwalają matce i ojcu dodać sobie otuchy.

Głównym problemem, przed jakim stają rodzice, są wzajemne relacje między rodzeństwem, kiedy nowy członek rodziny nie pasuje charakterem do reszty dzieci.

W okresie oczekiwania na przysposobienie dzieci poznające nowego brata lub siostrę są często ku niemu bardzo dobrze nastawione i spragnione bliższego poznania. Jeżeli nowy brat czy siostra źle ich później traktuje, są rozżalone tak samo, jak ich rodzice. Zwłaszcza gdy kwestia ta okazuje się długoterminowym problemem dostosowawczym, krzywda dzieci sprawia rodzicom dużą przykrość. Jeśli okaże się, że nowy członek rodziny ma duże problemy rozwojowe i emocjonalne, może mieć to poważny wpływ na jego rodzeństwo. Niektórzy rodzice przeżywają żal z powodu obciążenia pozostałych dzieci przekazem, który przynosi ze sobą nowe dziecko. Martwi ich także brak wymarzonych dobrych relacji między rodzeństwem. Rodziny, które po etapie żalu odzyskały równowagę, często relacjonują, że rodzeństwo przystosowało się do siebie o wiele lepiej niż się spodziewali. Znajdują również sposoby, dzięki którym udaje im się zmniejszyć ciężar przekazu od adoptowanych dzieci. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale jedenastym.

Powtórne przeżywanie żałoby przez rodziców

Większość osób przechodzących żałobę ma już za sobą jakąś stratę. Kiedy rodzice stają w obliczu nowej straty, najprawdopodobniej będą sobie przypominać poprzednią. Matka doświadczająca żalu z powodu szczególnych potrzeb syna, zdała sobie sprawę ze swojej nieukończonej żałoby z powodu nieudanego związku. Jeżeli tematyka obu strat jest zbliżona, to sprawy, które wydawały się już wcześniej rozwiązane, znowu zaczynają silnie oddziaływać na emocje. Mężczyzna będący w dzieciństwie ofiarą przemocy ze strony własnego ojca, przeżywając żałobę z powodu przemocy doświadczonej przez adoptowanego syna, równocześnie przeżywał emocje związane z własnym trudnym dzieciństwem.

Rodzice wychowujący dzieci wspólnie z małżonkiem zauważają zwykle, że ich żałoba nie przebiega tak samo jak żałoba partnera. Osobie pogrążonej w smutku trudno jest uzyskać zrozumienie ze strony partnera, który odczuwa dużo słabsze emocje. Oboje są zdziwieni, kiedy ich uczucia różnią się od siebie. A jednak jest to zupełnie normalne. Kiedy jedno z rodziców nie zagłębia się tak bardzo w swoich uczuciach, jest w stanie zająć się sprawami domowymi. Niektórzy rodzice zaprzeczają istnieniu żałoby, dopóki nie poczują, że istnieje wyjście z krytycznej sytuacji.

Dziecko z poważnymi problemami w zakresie przywiązania i zachowania przyszło na terapię w towarzystwie matki i rodzeństwa. Po osiągnięciu pewnego postępu w terapii o wzięcie w niej udziału poprosił również ojciec. Po raz pierwszy zyskał nadzieję co do możliwości poprawy u córki i dopiero wtedy przyznał, że problem istnieje. Wcześniej było to dla niego tak bolesne, że nie zdobył się na ryzyko powiększenia cierpienia w razie, gdyby terapia zawiodła.

Zarówno u dorosłych, jak i u dzieci można wyróżnić etapy żałoby. Na początku pojawia się skłonność do zaprzeczania problemowi. „Nie!" albo „Ja w to nie wierzę!" - to na tym etapie częste reakcje. Nie oznacza to, iż temat rzeczywiście nie nadaje się do dyskusji. Raczej jest zbyt trudny do zniesienia.

Ojciec dziewczynki, która wyraźnie okazywała, że była seksualnie molestowana i odreagowywała to przez seksualizację swojego zachowania w domu, nie był w stanie uwierzyć, że ktokolwiek z jej rodziny mógł wykorzystywać małe dziecko. Zamiast z nim dyskutować, zorganizowałam sesję terapeutyczną za weneckim lustrem, przez które ojciec mógł obserwować przebieg rozmowy. Kiedy dziewczynka opowiadała mi o nadużyciu, mężczyzna rozpłakał się nad krzywdą córki.

Aby pomyślnie przebyć ten etap, rodzice muszą uzyskać opartą na faktach wiedzę. Dobrze jest też, jeśli zdają sobie sprawę, że można coś zrobić, żeby pomóc dziecku. Mówi się o tym, co dziecko utraciło nie po to, żeby je zaszufladkować, lecz po to, aby rozpocząć gromadzenie sił i możliwości korzystnych dla dziecka i rodziny.

Drugi etap żałoby nazywany jest fazą negocjacji. W kontekście rodzicielstwa przejawia się ona nadzieją lub pragnieniem, żeby strata nie wywołała spodziewanego wstrząsu. Rodzice na ogół mają nadzieję, że w przypadku **ich** dziecka dane statystyczne nie będą miały zastosowania.

W momencie umieszczenia Thomasa w rodzinie adopcyjnej uczęszczał on do klasy specjalnej. Nowi rodzice byli zafascynowani szybkimi postępami syna, które dały się zauważyć od razu po jego przybyciu do rodziny. Po upływie kilku miesięcy pracownik społeczny przedstawił im dodatkowe informacje na temat nadużywania alkoholu przez biologiczną matkę chłopca. Wyjaśnił, z czym się to wiąże dla chłopca w dłuższej perspektywie. Rodzice Thomasa wysłuchali przedstawionych im faktów, ale nie wierzyli, żeby ich syna mogły spotkać tego typu konsekwencje. Opowiadali potem, że było im trudno uwierzyć, iż rezultat może być inny od tego, który zakładali. „Po prostu nie mogliśmy sobie wyobrazić, żeby nasz syn miał być dotknięty tym problemem, tak jak osoby, o których czyta się w gazetach - powiedzieli. - Wydawało nam się, że gdy już zaadoptowaliśmy Thomasa, to możemy mu pomóc poradzić sobie z tym wszystkim i że nie będzie tak źle, jak się obawialiśmy. Teraz oczywiście wiemy, że ma poważne problemy z uczeniem się i wyciąganiem wniosków. Jesteśmy po to, by mu pomóc, lecz nasza miłość nie jest w stanie cofnąć uszkodzeń mózgu, które powstały w okresie prenatalnym".

Trzeci etap żałoby to przepracowanie straty. Straty i towarzyszące im emocje pojawiają się w dziedzinie tożsamości, stylu życia, akceptacji społecznej i pełnionych ról. Z początku dominującym uczuciem jest często złość, której towarzyszy poczucie zawodu. Rodzice mogą być rozżaleni na ośrodki adopcyjne, pracowników domu dziecka lub niedające oparcia szkoły.

W tym czasie matki i ojcowie przejawiają lęk o przyszłość swoją i dziecka. Zastanawiają się, czy są w stanie podołać wyzwaniom. Wielu z nich myśli o przerwaniu procesu adopcji. Kiedy dwoje rodziców przeżywa żałobę, a jedno z nich wspomina o przerwaniu adopcji, zwiększa to jeszcze istniejące obawy. Gdy tylko rodzice zaczynają zdawać sobie sprawę z tych skrajnych myśli i emocji, zazwyczaj odczuwają smutek i uznają fakt istnienia rozbieżności między własnymi oczekiwaniami wobec dziecka a jego realnymi możliwościami.

Czas spędzony w ciszy i spokoju ma zasadnicze znaczenie dla przebiegu procesu żałoby. Jest to potrzebne również w obliczu nowych wyzwań związanych z przysposobieniem. Rodzicom niezbędny jest dłuższy czas na przepracowanie myśli i uczuć. Jeśli nie dają sobie czasu na przeżycie żałoby, przechodzą od zaprzeczania stracie do przytłoczenia uczuciami lęku i smutku.

Osoby, które zastanawiają się nad rozwiązaniem adopcji, powinny zostawić sobie trochę czasu na podjęcie decyzji i przeanalizowanie, czy są w stanie podołać wyzwaniu. Przedziałem czasu pozwalającym dokonać przemyślanego wyboru jest zwykle okres trzech miesięcy. Wielu rodziców jest tak niewzruszonych w swoim początkowym postanowieniu, że ich proces żałoby nie obejmuje rozważań nad zerwaniem adopcji.

Ostatni etap żałoby to powzięcie postanowienia. Strata została zaakceptowana. Może być bolesna, lecz rodzice rozumieją, w jaki sposób mogą iść dalej przez życie. Integrują stratę z własną tożsamością i tożsamością rodziny. W razie nadejścia kolejnych informacji potrafią je włączyć w rozsądny i trafny obraz całości i nie ogarnia ich już tak silne i długotrwałe przygnębienie. Wraz z osiągnięciem tego etapu emocje rodziców mogą zacząć motywować ich do działania.

Na przykład mężczyzna, który płakał z powodu nadużycia seksualnego, którego ofiarą padła jego cóka, zdołał zaplanować dla całej rodziny wspaniały urlop na następne lato. Wyznał, że jest świadomy krzywdy, jakiej doświadczyła córka, lecz przeszedł już przez codzienny, trwający mniej więcej trzy miesiące smutek związany z tą stratą.

Kiedy proces żałoby jest zaburzony, rodzice mogą się zatracić w nieustającym smutku. Ich żałoba wydaje się zabarwiać szarością cały świat. Lęk uderza ze zdwojoną siłą, ponieważ straty i ich znaczenie nie zostały do tej pory jasno określone. Często kilka strat z przeszłości nakłada się na siebie i zagraża postępowi tego procesu. Warto, by w tej sytuacji rodzice skorzystali z pomocy psychologicznej. W razie rozpoznania klinicznej postaci depresji niektórzy będą musieli skorzystać z leków antydepresyjnych. Niezależnie od stosowania antydepresantów, sprawą zasadniczej

wagi jest podjęcie psychoterapii. Rodzice wspomagani przez terapeutę mogą określić straty, odżałować je i odzyskać dobre samopoczucie.

Podsumowanie

Żałoba jest częścią procesu utraty obiektów przywiązania. Kiedy dziecko zmienia opiekunów, naturalne jest, że odczuwa żal, niezależnie od tego, jakim opiekunem był poprzedni rodzic. Dopiero po „opłakaniu" strat dziecko staje się emocjonalnie gotowe do nawiązania nowych więzi. Już wcześniej jest jednak niezbędna pewna praca nad przywiązaniem po to, żeby dziecko nauczyło się przychodzić ze swoim żalem do rodziców, aby zyskać otuchę. Dzieci nie przeżywają żałoby z obcymi. Mogą ją przeżywać z osobami, które są im znane, które są wyczulone na ich potrzeby i zawsze dla nich dostępne. Dzieci potrzebują emocjonalnego wsparcia osób dorosłych. Zazwyczaj najpierw pociąga je nowa bliska więź, później przechodzą do pracy nad żałobą, po czym robią zwrot w kierunku radości i przywiązania.

Żałoba jest częścią składową wychowywania dzieci, które doświadczyły w życiu cierpienia. Rodzice przeżywają żałobę wspólnie z nimi. Opłakują też stratę własnych marzeń związanych z tym, jak ich rodzina powinna funkcjonować i jak dzieci mają się rozwijać. Proces żałoby w rodzinie wymaga wiedzy, czasu i wsparcia. Po przepracowaniu żałoby rodzice mają więcej energii, by znaleźć odpowiednie możliwości dla dziecka i stworzyć realistyczne plany dla rodziny.

Na wzajemne zależności między przywiązaniem a żałobą wpływa jeszcze uraz psychiczny, który zostanie omówiony w następnym rozdziale.

Rozdział 5

Uraz psychiczny i strata pourazowa

W okresie kształtowania się przywiązania zarówno mnie, jak i rodziców uderza często fakt, jak ogromną przeszkodą w rozwoju przywiązania jest lęk dziecka. Nawet po nawiązaniu bliskich więzi trauma wydaje się odciskać swoje piętno w wielu warstwach rozwijającej się tożsamości dziecka - a nawet w jego fizjologii! Dziecięca trauma czasami działa w rodzinie jak toksyczny opad, zatruwając wszystkie sfery życia. Zrozumienie traumy, przynoszenie ulgi dziecku po urazie, zmniejszenie toksyczności tego zjawiska i wyjście poza nacechowane urazem przekonania na temat otaczającego świata należą do wyzwań stojących przed rodzicami i dziećmi. Techniki i postawy pomagające w realizacji tych zadań opisane są w dalszej części tego rozdziału i kontynuowane w rozdziale dziewiątym.

Czym jest trauma (uraz psychiczny)?

Kimberly i Allen, poznając Ginny, nie znali definicji traumy. Oboje skoncentrowali się jednak na tym problemie w pół roku po przysposobieniu dziewczynki. Zbierali informacje, by znaleźć odpowiedzi na pytania w rodzaju: „Jak to dziecko może wytrzymywać bez snu?". Czteroletnia Ginny potrzebowała dwóch godzin, żeby zasnąć. W nocy wybudzała się. Matka i ojciec znajdowali ją też rozbudzoną w swoim łóżku, kiedy wstawali rankiem. Dziewczynka wpatrywała się w obce osoby i uśmiechała się do nich. Uśmiech nie opuszczał jej twarzy także wtedy, gdy wyrywała zabawki braciszkowi. Jakikolwiek niespodziewany hałas powodował, że Ginny trzęsła się i podskakiwała. Kiedy ktoś się skaleczył, zaczynała krzyczeć albo się śmiać.

Rodzice zadzwonili do pracownika socjalnego z prośbą o pomoc. Pracownik zgodził się z ich diagnozą. Rodzice orzekli: „Nasza córka jest sztandaro-

wym przykładem dziecka po urazie. Powiedziano nam, że ponieważ Ginny jest niekomunikatywna, niewiele pamięta. To stanowczo nie jest prawdą. Być może nie potrafi opowiedzieć nam o tym, co się wydarzyło, ale jakąś częścią siebie pamięta bardzo dużo. Podstawowym tematem jej zabaw jest śmierć i umieranie. No i które czteroletnie dziecko chowa ukradkiem nóż do łóżka po to, by się ochronić?". Rodzice ci zidentyfikowali powiązane ze sobą objawy i poskładali je w trafną całość. To pomogło im uzyskać odpowiednią pomoc.

W kolejnych akapitach zaprezentowano fachowe informacje na temat traumy, przybliżające rodzicom profesjonalną wiedzę na ten temat.

Rodzice dowiadują się, że terminy **trauma** i **zdarzenie traumatyczne (uraz)** w takim właśnie brzmieniu używane są przez specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne definiuje je jako „zdarzenie, które wychodzi poza zakres zwykłego ludzkiego doświadczenia i u niemal każdego człowieka powoduje wyraźny niepokój" (APA, 2000, s. 468). W naszym kręgu kulturowym około 50% kobiet i około 25% mężczyzn w ciągu całego życia doświadcza urazu psychicznego. (Dane statystyczne są bardziej niepokojące na obszarach, w których występują wysokie wskaźniki przestępczości. Wyniki dla kobiet są wyższe, ponieważ kobiety są bardziej narażone na ataki na tle seksualnym). Po wystąpieniu urazu pojawiają się specyficzne objawy podwyższonego poziomu stresu, które przynoszą długotrwałe skutki w kluczowych obszarach funkcjonowania człowieka. Symptomy te nazywane są **objawami zespołu stresu pourazowego.** Kiedy specjalista zdrowia psychicznego używa terminu uraz psychiczny bądź trauma, nie używa ich niefrasobliwie. Słysząc je, rodzice powinni wyłowić zawarty w tym określeniu komunikat - o tym, że zdarzenie to pozostawiło w dziecku swój niezatarty ślad.

Kompetentni rodzice w bezpiecznych społecznościach starają się obniżyć ryzyko wystawienia dziecka na urazy psychiczne. Niestety, epidemia zażywania kokainy i metamfetaminy[6] w Ameryce Północnej dramatycznie zagroziła rodzicielskiej kompetencji i bezpieczeństwu społeczności. Dzisiejsze dzieci są w większym stopniu wystawione na przemoc, nadużycia i zaniedbanie. Kiedy dzieci, które doświadczyły urazu, przybywają do nowych rodzin, wywołują w nich wielkie zmiany.

Populacja dzieci trafiających do adopcji z zagranicy również bardzo się zmienia. Zgodnie z danymi statystycznymi publikowanymi przez Służbę Imigracji i Naturalizacji (Immigration and Naturalization Service) liczba adopcji zagranicznych w Stanach Zjednoczonych zwiększyła się co najmniej o 10% w stosunku do początku lat 90. XX wieku. Dziesięć lat wcześniej dwie trzecie dzieci adoptowanych z zagranicy pochodziło z Korei, kraju, w którym przebywały one zazwyczaj w rodzinach zastęp-

[6] **Metamfetamina - jeden z najgroźniejszych narkotyków, silnie uzależniający i w szybkim tempie siejący spustoszenie w organizmie. W Polsce mało popularny. W Stanach Zjednoczonych jest równie popularny jak w Polsce zwykła amfetamina (przyp. tłum.).**

czych i były objęte dobrą opieką medyczną. Obecnie ponad dwie trzecie dzieci przyjeżdża z ośrodków opieki instytucjonalnej w krajach o niskim poziomie opieki zdrowotnej i żywieniowej. Według Dana Johnsona, doktora medycyny i pediatry z długoletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi adoptowanymi za granicą, poziom ujawnionej traumy u dzieci pochodzących ze wschodniej Europy, a adoptowanych w Ameryce Północnej jest wysoki. W badaniu przeprowadzonym przez Johnsona u 30% dzieci, u których wykryto kilka poważnych problemów, jednym z nich była zawsze trauma (Johnson, 1997).

Wpływ urazu psychicznego na osoby, które go doświadczyły, jest widoczny w czterech obszarach: obniżonej kontroli w sferze regulacji nastrojów, wyolbrzymionej reakcji lękowej (jest ona objawem nadmiernego pobudzenia typu „walcz lub uciekaj"), emocjonalnego odrętwienia oraz objawów somatycznych, takich jak bóle brzucha lub niewyjaśnione bóle związane z traumą. Dzieci wykazują zmienione wzorce myślenia i specyficzne zachowania mające związek z urazem - traktują otaczający je świat jako wrogi:

- są nadmiernie czujne,
- okazują bezradność w obliczu problemów,
- mają kłopoty z uporządkowaniem odbieranych informacji,
- ze stanu nadmiernego pobudzenia przechodzą do agresji lub dysocjacji, albo panicznego lęku i wycofywania się,
- nadwrażliwie reagują na stresującą stymulację; kiedy znajdują się w stanie szoku, mogą w rzeczywistości sprawiać wrażenie gruboskórnych i bezdusznych,
- wstydzą się swojej bezradności i próbują to w jakiś sposób ukryć,
- doświadczają emocjonalnego odrętwienia; to bardzo nieprzyjemny stan, jakby uczucie „martwoty",
- odczuwają fizyczny ból, którego przyczyn nie sposób określić,
- mają trudności z przetwarzaniem bodźców słuchowych - gdy powracają traumatyczne wspomnienia, przejawiają zmniejszoną zdolność do rozumienia słyszanych informacji.

Jeżeli dziecko dopiero niedawno trafiło do rodziny, fakt, że przejawia niektóre z powyższych zachowań, może być całkiem zrozumiały i nie jest to związane z jakąkolwiek traumą. Dostosowanie się do nowego środowiska, kultury czy języka jest zazwyczaj trudnym przeżyciem. Po kilku miesiącach rodzice są w stanie wykryć obecność urazu, nawet jeśli adoptują dziecko o nieznanej przeszłości. Dziecko nadal jest nadmiernie pobudzone, doświadcza stanów dysocjacji bądź obie te reakcje występują równocześnie. Dzieci coraz częściej zaczynają się dzielić swoimi lękami z rodzicami, szczególnie kiedy nawiedzają je przerażające wspomnienia o urazie lub nocne koszmary.

Matki i ojcowie adoptowanych dzieci przechodzą obecnie zdecydowanie bardziej skomplikowane szkolenia dla rodziców niż dawniej. Jako że dzieci przychodzą do nowych rodzin z bardziej skomplikowanymi historiami życiowymi, rodzice częściej kontaktują się ze swoimi ośrodkami adopcyjnymi, prosząc o skierowania do odpo-

wiednich służb i instytucji. Bardzo często też mówią, że nawet doświadczony personel tych ośrodków jest wstrząśnięty relacjami dzieci.

W odpowiedzi na zmiany zachodzące w społeczeństwie ośrodki opieki zastępczej i ośrodki adopcyjne musiały „przyspieszyć tempo" i zacząć świadczyć usługi także po okresie przysposobienia, by sprostać poważniejszym trudnościom i zaburzeniom psychicznym. Niektóre ośrodki, powołując się na to, że są niezależnymi ośrodkami adopcyjnymi pracującymi na terenie kraju, ograniczają swoją działalność jedynie do ułatwiania procesu adaptacyjnego. Powstrzymują się one od brania na siebie etycznej i prawnej odpowiedzialności. Są też takie ośrodki, które służą na żądanie wsparciem poadopcyjnym, lecz obawiają się, że otwarte rozmowy z potencjalnymi rodzicami na temat mogących się pojawić problemów mogłyby zniechęcić potencjalnych adopcyjnych rodziców i pogorszyć zagraniczne kontakty.

W istocie, niektórzy potencjalni rodzice przekonują się, że w ich ośrodkach opowiadanie o cierpieniu ich dzieci jest niemile widziane, że nie umożliwiają im one nawiązania kontaktów z rodzicami o podobnych problemach i nie oferują wsparcia. Są jednak i takie ośrodki adopcyjne, gdzie przychodzi się z pomocą rodzinom zastępczym i adopcyjnym w pokonywaniu stojących przed nimi dodatkowych trudności, oferując im kursy, materiały szkoleniowe, książki i pomoc po przysposobieniu.

Diagnozowanie zespołu stresu pourazowego

U około 30% ludzi wystawionych na traumatyczne zdarzenie w następstwie rozwija się chroniczny stan znany pod nazwą zespołu stresu pourazowego (PTSD - *Post--Traumatic Stress Disorder).* Najważniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed rozwojem PTSD jest jakość więzi z opiekunem w okresie zaistnienia urazu. Jest prawdopodobne, że czytający tę książkę rodzice zetkną się z tym problemem u swoich dzieci (Perry, 1999, s. 5; Zeanah, 2000, s. 202). Kryteria diagnostyczne zespołu stresu pourazowego zawarte są w *DSM-W-TR.* Można je znaleźć w *Dodatku* na końcu książki. Rodziców, którzy sądzą, że ich dzieci mogą cierpieć na PTSD zachęcam do zapoznania się z oficjalną definicją zespołu stresu pourazowego.

Oto sporządzona z myślą o rodzicach lista kontrolna objawów PTSD:

1. Dziecko znalazło się w wyjątkowo zatrważającej sytuacji, która przepełniła je lękiem i przerażeniem - do tego stopnia, że prawdopodobnie nie było w stanie ani się poruszyć, ani odezwać.
2. Dziecko ma sny, które powodują, że budzi się przerażone. Wydaje się, że przypomina sobie fragmenty rzeczywistych zdarzeń.
3. Dziecko dostaje napadów złości lub zamyka się w swoim lęku w sytuacjach, które przypominają mu traumatyczne zdarzenie.
4. Dziecko skarży się, że ktoś próbuje je skrzywdzić i może sprawiać wrażenie, że dostrzega twarz tej osoby za oknem czy w tłumie. Osoba, której się boi, ma związek z urazem.
5. Czasami dziecko zachowuje kompletną obojętność, innym razem wydaje się rozkojarzone. Sprawia wrażenie raczej wystraszonego niż zatopionego w marzeniach.

6. Dziecko dostaje napadu histerii po wystawieniu na działanie sytuacji kojarzących mu się z urazem - bije, zadaje ciosy pięściami, sprawia wrażenie, jakby walczyło na śmierć i życie.
7. Dziecko ma objawy wysokiego pobudzenia - nie potrafi spokojnie zasnąć bądź też śpi w nocy, ale słysząc nagły hałas, zrywa się na równe nogi, wyczekuje oznak niebezpieczeństwa, ma duże trudności w koncentracji uwagi.

Biorąc pod uwagę powyższe kryteria, oczywiste jest, że dzieci, które przeżyły silny uraz, będą raczej wykazywać objawy PTSD niż rozmawiać o traumie. Dzieci te prawdopodobnie nie będą w stanie przypomnieć sobie wydarzeń w sposób, który potrafiłyby opisać słowami. Często jednak wspomnienia przechowywane są w tak zwanej **pamięci behawioralnej** *(behavioral memory)* (Brown, Scheflin i Hammond, 1998, s. 21). Oznacza to, że dziecko będzie odgrywać istotne wydarzenia, nie za bardzo rozumiejąc, co robi i dlaczego.

Chłopczyk, który został umieszczony w rodzinie w wieku osiemnastu miesięcy po tym, jak znaleziono go wałęsającego się na ruchliwej szosie, gdzie kilkakrotnie omal nie wpadł pod koła samochodu, trzy lata później sam odgrywał to wydarzenie. Położył na jezdni lalkę „chłopczyka", przyprowadził policjanta i pokazał, że jest zabierany przez niego do nowego domu. Bawił się w to wielokrotnie, ale nie „pamiętał" tej sytuacji jako fragmentu własnej przeszłości. Powiedział, że nie wie, dlaczego ten „obraz" utkwił mu w głowie. „Nie cierpię tej zabawy i tych uczuć" - powiedział.

Dzieci, które przeżyły uraz psychiczny, będąc równocześnie ofiarami deprywacji i zaniedbania, są szczególnie narażone na rozwój zespołu stresu pourazowego. Zamiast swego rodzaju „przyzwyczajenia" wyrażającego się uodpornieniem i umiejętnością radzenia sobie w podobnej sytuacji, zarówno dzieci, jak i dorośli stają się nadwrażliwi. Dodatkowe stresory i wspomnienia traumy pogarszają ich stan. Przykładem owej nadwrażliwości organizmu na nowy stres są wyolbrzymione reakcje lękowe u dziecka, które wcześniej doświadczyło urazu. Należy odnotować w tym miejscu, że skrajna deprywacja i zaniedbanie są odpowiedzialne za wczesne urazy (Briere, 1992; Friedman, 1997).

Reakcje emocjonalne dziecka są chaotyczne i gwałtowne. U dzieci, które doświadczyły wczesnej traumy, wspomnienia o niej są na ogół gromadzone w tych częściach mózgu, które akurat w tym czasie intensywnie się rozwijały. Kiedy później osoby te wspominają traumę, doznają przytłaczających uczuć i dezorientacji, czując się podobnie jak wtedy, gdy były dziećmi. Kiedy malutkie dziecko jest głodne, to odczuwa głód całym sobą. Jego mózg nie jest zdolny do marginalizowania tych wrażeń, tak jak dzieje się to u osoby dorosłej czy starszego dziecka. Dorośli mogą poczuć głód i skutecznie odsunąć to uczucie na bok (zmarginalizować je). Dzieci, które przypominają sobie traumatyczne wydarzenie, często przechodzą trudny czas z powodu

tego przytłaczającego sposobu zapamiętywania. Traumatyczne sytuacje wracają we wspomnieniach niemal w taki sam wszechogarniający sposób, w jaki były zapamiętane (van der Kolk, 1994). Nawet na zwykłe wydarzenia dzieci reagują niejednokrotnie w ten sam przytłaczający, gwałtowny i nieadekwatny sposób.

Dziecko może nagle stać się „nieobecne" duchem, reagując w tym czasie na wspomnienie traumy tak, jakby miała miejsce w tej właśnie chwili. Jest to rezultat zmian fizjologicznych w organizmie, które zaszły po urazie. „U niektórych osób z PTSD współczulny układ nerwowy wydaje się reagować zbyt mocno na różnego rodzaju bodźce jeszcze przez wiele lat po doświadczeniu przytłaczającego urazu. W sferze psychologicznej i biologicznej jednostka w dalszym ciągu działa tak, jak gdyby zagrożenie wciąż było obecne, nawet jeżeli uraz miał miejsce w odległej przeszłości" (Southwick i Yehuda, 1997). Takimi objawami szczególnie są zagrożone dzieci, które nie uzyskały pomocy w odwrażliwianiu (desensytyzacji) wspomnień o traumie lub nie były chronione przed stresującymi sytuacjami.

W jaki sposób trauma utrudnia budowanie przywiązania

Dzieci, które obawiają się negatywnych, traumatycznych zdarzeń, traktują swoje otoczenie jako potencjalnie wrogie. Jednym z ich zachowań obronnych jest przyjazny stosunek do nieznajomych. Zamiast wierzyć, że pod opieką rodziców będą bezpieczne, starają się raczej zapewnić sobie życzliwość każdej napotkanej dorosłej osoby. Wiedzą, że będzie dla nich lepiej, jeżeli dorośli będą wobec nich dobrze usposobieni. Dzieci usiłują więc kontrolować kompletnie obce osoby, zachowując się wobec nich przesadnie przyjaźnie i ujmująco. Ta bezkrytyczna życzliwość dziecka może zmylić rodziców podczas pierwszych spotkań przed przysposobieniem. Sądzą, że dziecko jest otwarte na kontakt z rodziną. Tymczasem po jego przeprowadzce do domu przekonują się, że czarujący uśmiech malucha maskuje strach.

Uraz psychiczny powoduje, że dziecko jest pewne, iż w przyszłości przydarzy mu się jeszcze więcej złych rzeczy, a rodzice nie będą im umieli skutecznie zapobiec. Dzieci, które w ten sposób spostrzegają świat, najprawdopodobniej nie zaufają nowym rodzicom. Nawet gdy stopniowo uspokajają się i zaczynają polegać na opiekunach, jeszcze przez bardzo długi czas boją się zaryzykować pełnego zaufania.

Uraz, którego doświadczyły, powoduje zarówno stępienie emocji, jak i gwałtowne ich skoki. Dzieci nie odczuwają zbyt wiele albo odczuwają o wiele za dużo. Z tego powodu mają trudności z odbieraniem sygnałów miłości, uznania i zatroskania, które przesyłają im rodzice. Jeżeli dręczą je senne koszmary, dosłownie przez całą noc mogą być sztywne ze strachu lub pobudzone. W celu uniknięcia tych przykrych skrajności dzieci popadają w stany dysocjacji lub starają się kontrolować najbliższe otoczenie, a przede wszystkim rodziców. Kiedy dziecko całą swoją energię wkłada w przejmowanie kontroli, nie będzie pracować nad budowaniem zaufania ani przywiązania.

Pomimo iż dzieci po przebytym urazie z trudem budują więź, to jednak pracę nad przywiązaniem stawiałabym na pierwszym miejscu, przed pracą nad traumą. Istnieją dowody przemawiające za tym, że przywiązanie pomaga uspokoić nadmiernie pobudzone części mózgu dziecka, co z kolei pomaga w przezwyciężeniu traumy. Wydarzenia z życia ośmioletniej Melanie przebiegają w typowej kolejności: praca nad przywiązaniem, następnie nad traumą, a na koniec nad żałobą.

Melanie przyszła do mnie razem ze swoją matką. W przeszłości dziewczynka była świadkiem zabójstwa, była seksualnie napastowana i pełniła rolę kozła ofiarnego w rodzinie biologicznej. Przeżyła również nieudaną adopcję. Rozwój jej funkcji poznawczych nie umożliwiał jej przepracowania urazu psychicznego, ponadto ciągle od nowa przeżywała sceny związane z traumatycznymi wydarzeniem *(flashback)*[1]. W domu adopcyjna matka dziewczynki nauczyła się rozmaitych sposobów kontrolowania częstych buntowniczych zachowań córki. Mimo to Melanie wciąż wpadała w stany dysocjacji, była zimna i wyobcowana, kiedy indziej zaś zaczynała krzyczeć i nie można jej było uspokoić. W czasie naszej pierwszej sesji terapeutycznej powiedziałam dziewczynce, że zanim zaczniemy pracować nad jej traumą, najpierw musimy sprawić, żeby poczuła się szczęśliwsza i bardziej odprężona. Melanie spodobała się uwaga, że powinnyśmy jej pomóc stać się bardziej szczęśliwą.

Powiedziałam dziewczynce, że pierwszym jej zadaniem będzie osiągnięcie większej bliskości z mamą. Porównałam Melanie do znajdującego się w pokoju gekona, który tak się wychłodził, że nie mógł się poruszać. Powiedziałam jej, że powinna się wygrzewać w cieple matczynej miłości, tak jak gekon wygrzewałby się na ciepłej skale. Spojrzawszy na termometr Melanie zdecydowała, że chciałaby poczuć w swoim wnętrzu przyjemne ciepło w miejsce bezruchu i chłodu. Mama uścisnęła córkę, przytuliła ją do siebie, połaskotała i przekomarzała się tak długo, aż Melanie poczuła miłe ciepło - mniej więcej 28 stopni, jak to sama określiła. Kiedy później w domu dziewczynka zrobiła się chłodna, nieruchoma i zdystansowana, mama zastosowała ich wspólny język. „Wyglądasz, jakbyś miała zaledwie 13 stopni, Melanie" - powiedziała. „Chodź się ogrzać!". Zaczęła kołysać córkę na kolanach dwa razy dziennie. Zarzuciły obie wszystkie zajęcia poza domem po to, żeby zwolnić rytm życia. Mama nacierała córce usta ochronną pomadką, którą ta uwielbiała. Pomogło to zmotywować Melanie, żeby dzwoniła do mnie co wieczór i zdawała mi relację ze swoich postępów.

Dopiero gdy dziewczynka nauczyła się relaksować i polegać na matce, była w stanie opowiedzieć o potwornych wydarzeniach, które zaprzątały jej umysł. Potrzebowała osoby, do której mogłaby się uciec i wspólnie z nią przebrnąć przez swoją traumę. Musiała również być pewna, że nie ugrzęźnie w nieustannym wspominaniu traumatycznych zdarzeń. Poczuła, że może zawierzyć ma-

[7] **Zobacz przypis 2 w rozdziale 2.**

mie, która pomoże jej się uspokoić i wytrzymać pracę nad traumą. Kiedy Melanie pracowała nad urazem, automatycznie zwracała się do matki, wiedząc z doświadczenia, że mama jest przy niej i dla niej. Dziewczynka żałowała, że biologiczni rodzice nie zapewnili jej należytej ochrony. Wraz z przepracowywaniem urazu wzmacniało się przywiązanie Melanie do matki i następował rozwój jej zainteresowań. Krzyki ustały całkowicie.

Matka Melanie coraz skuteczniej pomagała córce w przezwyciężaniu skutków traumy. W trakcie sesji terapeutycznej nauczyła się rozmaitych technik i wyczucia czasu. Ostatecznie to ona, a nie terapeuta, była przy dziewczynce 0 drugiej w nocy, kiedy dręczyły ją senne koszmary. Nauczyła się też rozpoznawać charakterystyczny wyraz twarzy Melanie, który sygnalizował początek stanu lękowego. Interweniowała wtedy prędko, przyciągając córkę do siebie i obejmując ją. Gdy siadały razem, Melanie z początku nie była nazbyt czuła ani rozmowna. Po jakichś dziesięciu minutach czułości i słów pociechy dziewczynka stawała się bardziej uczuciowa i rozmowna. Urywanymi słowami opisywała to, co wywołało u niej dramatyczne wspomnienia. Chowała twarz w objęcia matki i dopóki nie poczuła się lepiej, słuchała jej zapewnień, że wszystko będzie dobrze.

Po sześciu miesiącach Melanie przekonała się, że przeważnie potrafi sama się uspokoić. Brała głębokie oddechy, tak jak robiła to wcześniej z matką, 1 mówiła do siebie jej słowami. Kiedy to odkryła, zapytała, czy może po raz pierwszy pójść na noc do koleżanki.

Zaspokajanie podstawowej potrzeby pocieszenia to zawsze dobry sposób, od którego można zacząć i do którego można wrócić, pragnąc pomóc dziecku w uporaniu się z traumą. Zasadnicza sprawa to zwolnienie rytmu życia. Sam uraz, którego dziecko doświadczyło, uniemożliwia mu radzenie sobie z życiem. Korzystne jest więc zmniejszenie zewnętrznych obciążeń. Niektóre dzieci tak przywykły do wysokiego poziomu pobudzenia, że nieustannie pragną podwyższonej stymulacji. Nie sprzyja to wyleczeniu ze skutków urazu. Więcej informacji na ten temat zawartych jest w rozdziale dziewiątym.

Kiedy trauma jest częścią tożsamości dziecka

Niektórzy ludzie uważają, że w nich samych jest coś, co przyciąga ku nim traumatyczne zdarzenia. To, co im się przydarza w życiu, mylnie rozpoznają jako część swojej tożsamości. Łatwo może dojść do powstania takiego błędnego przekonania, gdyż jedną z cech urazu jest zniekształcenie obrazu rzeczywistości. Dobrym tego przykładem jest historia Ahmeda. Na pozór wydaje się, że ten nastolatek bardzo dobrze sobie radzi. W rzeczywistości jest jednak nieszczęśliwy, gdyż jest przeświadczony o tym, że ludzi, których darzy uczuciem, zawsze dotyka coś złego.

Ahmed bardzo się napracował, sprzątając dom. Miał bardzo dobre wyniki w nauce i szybko odrabiał zadania domowe. Po sprzątaniu unikał spotkania z rodzicami. Jego siostra, którą bardzo kochał, opuściła rodzinny dom i wyjechała do szkoły z internatem. Z powodu specyficznych trudności w nauce dziewczyna miała problemy ze szkołą. Rok przed wyjazdem siostry do internatu oboje często się kłócili.

Ahmed przyszedł na terapię, usiłując zrozumieć znaczenie traumatycznej śmierci swoich biologicznych rodziców. Do straty tej doszła kolejna. Chłopiec bał się opłakiwać stratę, jaką było umieszczenie siostry w szkole z internatem, i wcześniejsze straty, które zostały przez nią poruszone. Nie potrafił się emocjonalnie oprzeć na rodzicach. „Boję się, że dla rodziców byłby to za duży stres - powiedział. - Sni mi się nieraz, że ich również stracę. Każdy widzi tylko, jaki jestem na zewnątrz - syn szanowanych osób. Ale ja jestem inny niż wszyscy". W trakcie dalszej rozmowy Ahmed opowiedział mi, że stres zabił jego ciotkę, która opiekowała się nim po śmierci rodziców. „Należę do tych osób, którym takie rzeczy się przydarzają. Czy to nie więcej niż przypadek, że wszyscy, którzy się mną opiekowali, nie żyją? Nie chcę umierać, ale ze mną pewnie też tak będzie".

Matka, która przyszła z nim na sesję, zapewniła go, że jest silny, fizycznie i emocjonalnie. Ahmed na głos przyznał jej rację, lecz daleki był od przyjęcia jej słów do wiadomości. Zostawił ten temat i opowiedział mi o swoich planach na popołudnie - postanowił popracować wokół domu. „No cóż, Ahmed, pracować muszą sieroty" - powiedziałam. Na to chłopiec urwał i powiedział przez łzy: „Nie mów tak... Nie chcę tego słuchać!". Matka Ahmeda rzekła: „A więc bądź naszym synem. Nie musisz zarabiać na utrzymanie! My chcemy się tobą opiekować". Przyciągnęła go blisko do siebie, a chłopiec wybuchnął płaczem. „Dla ciebie to też było trudne" - powiedziała do syna, odnosząc się do wyjazdu jego siostry.

„Ahmed zastanawia się, czy to nie on powinien wyjechać" - wspomniałam.

„Tylko dlatego, że jego adoptowaliśmy, a ją urodziłam?" - spytała matka. „Jak możesz tak myśleć? Kocham was oboje. Ty jesteś moim synem - na zawsze. Tak samo jak ona jest moją córką - na zawsze".

„Czy Ahmed nie chodził nigdy do szkoły z internatem?" - spytałam.

„Owszem, chodził. Ahmed, ty pojechałeś do szkoły z internatem, kiedy twoja ciocia zachorowała na raka. W tamtym kraju, jeśli rodzice mogli sobie na to pozwolić, często posyłali dzieci do szkół, w których mogły uczyć się języków obcych, na przykład angielskiego. Wcześniej, zanim cię adoptowaliśmy, przyjeżdżałeś do domu tylko od czasu do czasu".

„Mam już mętlik w głowie" - powiedział smutno Ahmed. - „Bez przerwy myślę, że umrzecie z mojego powodu albo że tylko ja powinienem chodzić do szkoły daleko od domu, nie ona. Myślę, że w jakimś sensie to ja byłem winien śmierci rodziców i ciotki".

Tożsamość Ahmeda obejmuje skażenia spowodowane urazem. Można wyróżnić następujące przekonania chłopca:

- Jest pewien, że traumatyczne zdarzenie ma jakiś związek z jego osobą („Należę do tych osób, którym takie rzeczy się przydarzają").
- Doszukuje się przyczyn i skutków w wydarzeniach, które łączy tylko to, że należą do jego przeszłości. Powody umieszczenia Ahmeda w szkole z internatem były inne od tych, dla których w internacie znalazła się jego siostra. Wyolbrzymił konsekwencje wyjazdu siostry, dlatego też spodziewał się katastrofy.
- Ma poczucie winy i wstydu w związku z traumatycznymi zdarzeniami, częściowo dlatego, że czuje się za nie odpowiedzialny.
- W różnych faktach doszukuje się znaków, zapowiedzi czegoś, próbując kontrolować sprawy, które są poza jego kontrolą.
- Doświadcza uczucia „nicości", które powoduje, że czuje się wewnątrz pusto i okropnie.

Ponieważ uraz psychiczny Ahmeda miał miejsce w późniejszym dzieciństwie, a po śmierci rodziców i potem - w rezultacie adopcji - znajdował się pod dobrą opieką, a ponadto w szkole podstawowej brał udział w zajęciach terapeutycznych, umysł chłopca był spokojny i dobrze zorganizowany do czasu ostatnich wydarzeń, tak zwanych wyzwalaczy traumy. „Wyzwalacze traumy" to wspomnienia o urazie, powodujące reakcję emocjonalną podobną do tej, jaka miała miejsce w czasie urazu. W przypadku Ahmeda, takim wyzwalaczem było jego wrażenie, że zaczyna być podobny do nieżyjącego ojca, oraz wyjazd siostry do szkoły z internatem.

Identyfikując się z naturalnymi krewnymi, Ahmed utożsamiał się z ich przedwcześnie i tragicznie zakończonym życiem. Był przekonany, że czeka go ten sam los. Potrzebował pomocy, żeby identyfikować się z pewnymi składnikami tożsamości biologicznych rodziców, zachowując jednocześnie dystans wobec elementów traumatycznych. Podobało mu się, kiedy zwracano się do niego słowami: „W tym jesteś zupełnie inny od swoich pierwszych rodziców". Rodzice i syn doszli do tematu śmierci kolejnej krewnej chłopca. Kiedy Ahmed był wreszcie w stanie wyrażać swoje uczucia, zaczął odczuwać żałobę. Powiedział, że to uczucie jest lepsze od poczucia nicości.

Dzieci, które przeżyły traumę utraty biologicznych rodziców, często, identyfikując się z nimi, czują się zagrożone. Problem ten trzeba koniecznie rozwiązać, aby mogły pozostać im wierne.

Dziewczynka, która skończyła przepracowywanie żałoby, wykonała wyjątkowo piękny taniec połączony ze śpiewaniem, mający opisywać jej relacje i życie z biologiczną matką. Pokazała go wyłącznie w czasie sesji terapeutycznej oraz adopcyjnym rodzicom. Umożliwiło jej to nie tylko zaakceptowanie śmierci biologicznej matki, ale pozwoliło również pogodzić się z tym, że postać matki będzie wpływać na jej obecne i przyszłe życie. Podczas terapii pozwolono jej zastanowić się, z których elementów życia i tożsamości biologicznej matki

chciałaby czerpać, a wobec których wolałaby się zdystansować. W efekcie dziewczynka poczuła spokój, który z kolei umożliwił jej rozwój bardziej autentycznej emocjonalności. Powiedziała o sobie, że potrafi pozbywać się poczucia nicości prawie za każdym razem. Uwierzyła, że będzie niosła przez życie w swym umyśle nietknięty obraz biologicznej matki. Po tej sesji mogła swobodnie nawiązywać bliskie więzi, rozwijać się i odpoczywać.

Kiedy poprzez traumę twego dziecka wracasz do własnej traumy

Rodzice, którzy sami przeżyli uraz psychiczny, sądzą zazwyczaj, że to doświadczenie pomoże im zrozumieć traumę dziecka. Zwykle nie spodziewają się ponownego pojawienia się własnych problemów. Podwyższony poziom stresu pojawiający się w zagmatwanej, zmieniającej się sytuacji, może wznowić objawy stresu pourazowego. Zdarza się, że oba problemy nie mają ze sobą wiele wspólnego, lecz utrzymujący się długo wysoki poziom stresu wydobywa na powierzchnię symptomy tych spraw, które były dokładnie przepracowane wiele lat wcześniej.

Rodzice doświadczeni urazem zastanawiają się później, czy w adopcji nie odtwarzali zapamiętanych uprzednio ról. To, co nazywamy przymusem powtarzania, jest próbą zapanowania nad sytuacją, która wcześniej wymknęła się spod kontroli. To bardzo ryzykowny sposób rozwiązywania problemu psychologicznego. Konsekwencjami tego typu niezrozumiałych reakcji często są dezorganizacja i wysoce dysfunkcjonalna struktura rodziny. Skąd rodzice mają wiedzieć, że nastąpił nawrót ich własnej traumy? Przecież po przyjęciu dziecka do rodziny jej członkowie muszą przystosować się do nowej sytuacji, więc trudności są do pewnego stopnia zupełnie normalnym objawem, szczególnie przy adopcji zagranicznej. Zamęt i dezorientacja powinny się jednak zmniejszyć po pierwszych sześciu tygodniach od wprowadzenia się dziecka. Sygnałami ostrzegawczymi przed wydobywającymi się na powierzchnię reakcjami pourazowymi są: senne koszmary, natrętne myśli o zbliżającej się katastrofie i przesadna czujność. Jeżeli rodzice popadają w odrętwienie, stają się chłodni emocjonalnie, gniewni, surowi i nieczuli, wówczas trudności będą się nasilać.

Rodzice z objawami stresu pourazowego powodują u swojego dziecka zamęt i silny niepokój. W stosunku do takiego opiekuna u dziecka będzie się przypuszczalnie kształtować wzorzec przywiązania zdezorganizowanego. Jeżeli rodzice mają objawy stresu pourazowego, a dziecko jest już pod ich opieką, niezbędna będzie natychmiastowa sesja terapeutyczna. Tego typu sytuacja nie musi skutkować zamętem czy dysfunkcją. Często równoczesna terapia pomaga rodzicowi powrócić na właściwe tory tak, iż jest on w stanie zaspokajać potrzeby dziecka.

Niekiedy rodzice przekonują się, że chociaż pewne aspekty przeszłości dziecka powodują nawrót ich własnych problemów, to jednak można sobie z nimi poradzić. Pewna dziewczynka zorientowała się, że swoim krzykiem jest w stanie zdezoriento-

wać rodzica i sparaliżować jego wolę. Matka spełniała wszystkie zachcianki córki, byle tylko przestała ona krzyczeć. Udało jej się powstrzymać tę manipulację poprzez użycie stoperów do uszu, gdy tylko córka zaczynała wrzeszczeć. Gdy krzyk przestał działać na matkę, dziewczynka zrezygnowała z tej metody. Zanim się jednak poddała, przez dwa tygodnie próbowała coraz ostrzejszych i głośniejszych wrzasków.

Kwestie molestowania seksualnego, którego ofiarą było inne dziecko, przywoływały własne wspomnienia matki. Mimo iż wspierała terapię dziecka, nie była obecna podczas ujawniania spraw związanych z urazem. Toksyczność tych wyznań uczyniłaby ją niezdolną do efektywnego wspierania i pocieszania dziecka.

Rodzice, którzy sami przeżyli uraz, muszą uważnie obserwować u siebie poziom stresu. Regularny tryb życia, zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu, czasu na wykonanie zadań oraz zajęć sprawiających przyjemność - to wszystko pomaga rodzicom zachować wewnętrzną kontrolę. Koniecznie trzeba ograniczyć udzielanie emocjonalnego wsparcia osobom spoza rodziny. Próg wytrzymałości na stres u dzieci i rodziców po urazie jest obniżony. Powinno się też ostrożnie podejmować decyzje w sprawie udziału w rodzicielskich grupach wsparcia. Korzystniejsze będą małe grupy osób, których historie już znamy, niż wysłuchiwanie nowych relacji na każdym spotkaniu. Unikanie traumatycznych przekazów powodujących konflikt z osobistymi przeżyciami pomaga rodzicom ochronić swoje granice. Nierzadko rodzice wynoszą większą korzyść z indywidualnych konsultacji z doradcą adopcyjnym niż ze spotkań w grupie. Mogą uzyskać w ten sposób wsparcie, minimalizując jednocześnie ryzyko wystawienia na toksyczne komunikaty.

Niektórzy rodzice przekonują się, że dobrze jest korzystać z pomocy terapeuty swojego dziecka, prosząc o czas dla niego i dla siebie. Uważny terapeuta pomoże opracować techniki nakierowane na budowanie przywiązania i kształtować wzajemne zachowania, mając na uwadze stopień wrażliwości i wytrzymałość rodziców.

Matka, która nie potrafiła się zmusić, żeby niedawno adoptowane dziecko brać na kolana, świetnie sobie poradziła z problemem przy zastosowaniu technik kształtowania przywiązania. W trakcie wspólnych ćwiczeń kobieta siadywała obok córki naprzeciwko lustra. Dziewczynka, spoglądając w lustro, widziała pozytywny wyraz twarzy matki, poza tym matka śpiewała córce piosenki, czytała jej na głos i przytulała ją. Po czterech latach takich praktyk dziewięciolatka nie narzekała, że brakuje jej siadania mamie na kolanach. Jej poziom lęku był tylko nieznacznie podwyższony. Wcześniej jednak, w wieku pięciu lat skarżyła się, że mama jej nie lubi. Matka natomiast unikała dłoni córki i nalegań na bliski kontakt fizyczny, ponieważ wywoływało to u niej natrętne wspomnienia pourazowe. Kiedy zyskała swobodę okazywania bliskości w inny sposób, obie nabrały do siebie sympatii i nawiązały bliską więź.

Wpływ traumy na proces uczenia się

Hormony stresu, które przygotowują mózg do szybkiego reagowania, z czasem niszczą zdolności mózgu do normalnego uczenia się (Perry, 1993). Mózg pozbywa się nieużywanych struktur, kiedy buduje połączenia, których potrzebuje do tego, by przetrwać. Jeżeli takie sprawy, jak ciekawość, dążenie do celu i budowanie pozytywnych wzajemnych relacji, będą ignorowane, dzieci ich w sobie nie rozwiną. Struktury mózgu, które wspomagają te umiejętności, ulegną redukcji. Jak wynika z badań, skrajna deprywacja i inne rodzaje urazów psychicznych skutkują nietypowymi obrazami tomografii mózgu.

Dzieci po urazach mają trudności w nauce. Są przesadnie czujne i nadmiernie pobudzone. Problemy te mogą być często błędnie diagnozowane jako ADHD (Attention Déficit Hyperactivity Disorder - zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi). Dzieci, które faktycznie cierpią na zaburzenie koncentracji uwagi, mogą być też nadmiernie pobudzone. Trudno obie te kwestie skutecznie leczyć. Konieczne jest zarówno stymulowanie mózgu, jak i wyciszenie, uspokojenie go w różnych obszarach.

Dzieciom z nieprzepracowaną traumą brakuje umiejętności skupienia uwagi. W nauce na ogół są sztywne, mało elastyczne. Często mają kłopoty ze snem, więc w szkole sprawiają wrażenie marudnych i nieuważnych. Jeżeli nawrót traumatycznych wspomnień ogarnie dziecko w szkole, może ono wpaść w stan dysocjacji na następnych kilka godzin i całkowicie zgubić główny temat lekcji.

Dziewczynka z urazem na skutek nadużycia seksualnego nie potrafiła poradzić sobie w szkole z literą „m" w alfabecie. Wpadała w stan dysocjacji za każdym razem, kiedy dochodziła do tej litery. Matka dziewczynki, która przyszła do klasy na lekcję, zauważyła, że literze „m" w elementarzu odpowiadało słowo „mężczyzna". Obrazkowy alfabet rozmieszczony był również na ścianach klasy, widniał też na plakacie. Dla dziewczynki „mężczyzna" silnie kojarzył się ze wspomnieniem oprawcy. Nauczycielka była świetnym wychowawcą i osobą praktyczną. W ciągu pół godziny na symbol mężczyzny nakleiła drugi, z wizerunkiem motyla. Przed końcem dnia dziewczynka zaczęła robić postępy w pracy nad alfabetem. Edukacja, która ma przynosić efekty, wymaga tego typu modyfikacji i pracy zespołowej.

Kiedy dzieci zaczyna ogarniać paniczny lęk, maleje ich umiejętność opowiedzenia o tym, co się dzieje w ich wnętrzu. Bywa, że stają się agresywne w reakcji na ogromny ładunek energii wywołany przygotowywaniem się do walki lub ucieczki, którą niesie ze sobą lęk. Dzieci te potrzebują najstaranniej przemyślanej struktury, wprowadzanej w życie w jak najbardziej opiekuńczy i troskliwy sposób. Zamiast tego otrzymują często bardzo mało opiekuńczości w systemie szkolnym nacechowanych surowym, ostrym podejściem. Dzieci po urazie potrzebują spokojnego, konse-

kwentnego i opiekuńczego podejścia, by mogły uczyć się jak najlepiej. Dużo lepsze wyniki osiągają z dobrze sobie znanym nauczycielem, który potrafi dostrzec lęk dziecka. Nauczyciel może w takiej chwili interweniować i pomóc dziecku, zanim stanie się ono agresywne.

Dzieci po przebytym urazie, mają duże trudności z ustaleniem chronologii zdarzeń. Mają też problemy z zapamiętywaniem. Werbalne polecenia nie zapadają im w pamięć. Jeżeli nauczyciel ma świadomość tego faktu, może powtórzyć polecenie bez zawstydzania dziecka. Bądź też, co będzie jeszcze lepsze, może zapisać polecenia na tablicy, by wszystkie dzieci mogły je widzieć.

Bezpośrednio po urazie nie powinny uczestniczyć w stresujących dla nich szkolnych zajęciach, takich jak odwiedziny na posterunku policji, w straży pożarnej czy uczestniczenie w różnego rodzaju próbnych alarmach. Dla niektórych byłoby lepiej, gdyby w tych dniach mogły pozostać w domu, dla innych - jeśli w tego typu wyprawach edukacyjnych towarzyszyć im będzie rodzic. Dziecku mogą też pomóc pewne zmiany w utartych procedurach. Urzędnicy ostentacyjnie upierający się przy kwestiach bezpieczeństwa zmniejszają u dziecka wiarę we własne poczucie kompetencji.

Uczennica drugiej klasy przeraziła się, słysząc, że życie innego dziecka może całkowicie zależeć od jej reakcji w czasie katastrofy. Bała się, że kiedy będzie musiała pociągnąć za dźwignię wyjścia awaryjnego w autobusie, obezwładni ją strach. Od czasu traumatycznego zdarzenia doświadczyła kilka razy uczucia „sparaliżowania" strachem. Śniły jej się koszmary o kierowcy autobusu, dźwigni i wrakach samochodów. Rozwiązaniem, które szybko znaleźli kierownik transportu szkolnego i terapeuta, było przydzielenie dziewczynce starszego „partnera od dźwigni". W przeciwieństwie do dzieci, które nie doświadczyły skutków wypadku i nie dopuszczają do siebie takiej możliwości, ich rówieśnikom, którzy przeżyli katastrofę, niezbędna jest większa ochrona przed zagrożeniem.

W jaki sposób uraz psychiczny osłabia umiejętności społeczne?

Ofiary fizycznego i seksualnego nadużycia wykazują w badaniach najwyższe wskaźniki agresywności (Mash i Barkley, 1998, s. 563-573). Zazwyczaj mają niewielu przyjaciół, co wiąże się po prostu z tym, że potencjalni przyjaciele obawiają się zranienia. W ciągu półtora roku od seksualnego nadużycia dziewczynki zmniejsza się jej akceptacja społeczna przez inne dziewczynki (Putnam, 1999).

Dzieciom, które są przestraszone, trudno jest uczyć się nowych zabaw, dzielić się z innymi i angażować w rozmaite przyjazne relacje oparte na dawaniu i braniu, jakich wymaga przyjaźń. Dzieci sparaliżowane emocjonalnie przybierają często odzwierciedlający ich uczucia nieprzyjazny wyraz twarzy, który sprawia, że rówieśni-

cy się od nich odwracają. Tematy zabaw dzieci po urazie mogą fascynować innych, a jednocześnie działać im na nerwy. Prawdopodobnie swoim zachowaniem zyskają uwagę innych dzieci, lecz nie ich akceptację. To z kolei tylko wzmocni przekonanie dzieci z urazem o tym, że różnią się od innych i są od nich gorsze.

Brak im niezbędnej dla podtrzymywania przyjaźni umiejętności regulacji emocji. Dzieci, które agresywnie odreagowują swoje uczucia, raczej nie mają przyjaciół, zaś te, które kryją się ze swymi silnymi emocjami, wprawdzie łatwiej nawiązują przyjaźnie, ale za ukrywanie uczuć płacą podwyższonym lękiem i depresją. Przypomnijmy sobie Ahmeda. Wprawdzie był osobą popularną, skarżył się jednak, że nikt go tak naprawdę nie zna. Rozmyślał o samobójstwie. Przed popełnieniem tego czynu powstrzymywała go troska o rodziców.

Niektórym dzieciom okazano tak mało współczucia w okresie, kiedy były ofiarami nadużycia i zaniedbania, że uwewnętrzniają one brutalność i brak empatii. Chociaż nie dotyczy to wszystkich dzieci po urazie, jest jednak dość powszechne.

Pewien chłopiec, który zaczął rozwijać w sobie lojalność, opiekuńczość i życzliwość, w czasie sesji terapii rodzinnej zerwał kratkę z kanału ogrzewania i próbował wetknąć nogi swojego brata do środka. Przez plątaninę ramion dorosłych, wrzasków poszkodowanego i poleceń wydawanych przez oboje rodziców usłyszałam, jak chłopiec śmieje się z cierpienia brata. „Komicznie wyglądasz" - chichotał, tonem głosu naśladując pijanego. Incydent ten rozegrał się w ciągu zaledwie kilku sekund. Tak jak inne dzieci po przebytym urazie - a jeszcze przed terapią - momentalnie przechodził od pomysłu do działania. Nie hamował swoich impulsów. Jego nadmierna czujność pozwoliła mu dostrzec, że kratka kanału grzewczego nie była przykręcona śrubkami, szczegół, który dla większości dzieci pozostałby niewidoczny.

Brak empatii w połączeniu z impulsywnością sprawia, że dzieci te wymagają ciągłego nadzoru dorosłych. Nic dziwnego, że rodzice ostrożnie podchodzą do zabaw z innymi dziećmi. Przekonują się, że niektóre ofiary urazu, wypuszczone na podwórko, stanowią zagrożenie dla pozostałych dzieci. Pozostawione bez kontroli będą odgrywać sceny represjonowania i dominowania.

Niektóre dzieci po urazie początkowo dobrze sobie radzą z nawiązywaniem przyjaźni, podchodzą jednak do tych relacji tak emocjonalnie i zaborczo, że zniechęcają do siebie rówieśników. Poziom hormonów stresu jest u nich stale wysoki. Odwiedzające je dzieci proszą często o chwilę przerwy i wyciszenia. Dopóki dziecko po urazie nie obniży stopnia swojego pobudzenia, trudno mu będzie godzić się na spokojniejsze zabawy i odpoczynek. Często nęka przybysza, domagając się bardziej intensywnych zabaw. Gość może się poddać, ale nie będzie chciał przyjść ponownie w odwiedziny.

Co ciekawe, dzieci te regularnie wyrażają przekonanie, że inni ludzie, patrząc na nie, domyślają się, iż były ofiarami nadużycia. Przyjmują to za pewnik, gdyż wydaje im się, że dorośli odgadują szczegóły z ich przeszłości. Ponieważ nikt im tego nie

powiedział, nie zdają sobie sprawy z faktu, że dorośli poznali ich historię, czytając dokumentację. Zadziwiająco duża liczba dzieci sądzi, że intymne fakty z ich życia muszą być dostrzegalne. Bardzo się uspokajają, dowiadując się, że żadna z informacji o nich nie jest oczywista i widoczna dla innych dzieci czy dorosłych.

Oczekuje się zwykle, że dzieci mową ciała i tonem głosu będą podobne do rówieśników. Te, które nie umieją się dopasować, narażają się na ryzyko ostracyzmu ze strony kolegów. Chociaż w dobrych szkołach pracuje się nad likwidacją takich klik i grupek, dobrze jest, jeśli dzieci, w szczególności te z przeżytymi urazami, nauczą się dostrajać do mowy ciała i języka pozostałych. Pomaga im to zyskać społeczną akceptację. Dzieciom po przeżytym urazie trudniej jest się dopasować, gdyż nie panują jeszcze nad swoim ciałem. Mogą się jednak tego nauczyć, nawet jeśli nie wyleczyły się z traumy lub pomimo terapii pozostają nadmiernie pobudzone. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale dwunastym.

W zawieraniu i podtrzymywaniu przyjaźni pomoże dziecku trening odpowiednich umiejętności. Przepracowanie określonych strategii pomoże mu zauważać wysyłane do niego sygnały i lepiej dopasowywać się do różnych sytuacji.

Pewien chłopiec, któremu nieustannie zdarzało się „niechcący" kopać innych, uświadomił sobie, że robił to wtedy, kiedy czuł się nieswojo po tym, jak inni chłopcy szturchali go i popychali. Zamiast reagować automatycznym kopnięciem, nauczył się odpowiadać życzliwym kuksańcem w ramię. Było to zachowanie typowe dla chłopców w jego wieku. Chłopiec powtarzał tę reakcję tak długo, aż stała się odruchowa i naturalna.

Dziewczynka, która bardzo chciała rozprawiać o duchach, zjawiskach nadprzyrodzonych, śmierci i rozkładzie, zgodziła się odbyć rozmowę z nieco starszymi od siebie nastolatkami. Poradziły jej unikać owych tematów, jeśli nie chce, żeby jej przyczepiono etykietkę „szurniętej". W efekcie dziewczynka zachowała interesujące ją tematy na spotkania z terapeutą i dyskusje z mamą - spokojną istotą, nieobdarzoną bujną wyobraźnią.

Pomaganie dziecku w kształtowaniu empatii daje dużo lepsze wyniki niż system kar za agresywne zachowania. W miarę jak dzieci zauważają wrażliwość innych na ich potrzeby, są bardziej skłonne wrażliwie reagować na otoczenie. Często dziecko potrafi cofnąć się w czasie do własnych przykrych doświadczeń. Kiedy opisuje, jak niesprawiedliwie potraktowało koleżankę czy kolegę, może pamiętać, jak się czuło, gdy doznało czegoś podobnego ze strony innej osoby. Gdy przypomni sobie uczucia rozczarowania i zawodu, rodzic może je zapytać, czy chce przekazywać to uczucie komuś innemu. Niekiedy w takich wypadkach mówię prowokująco: „Teraz zachowujesz się tak samo jak ten człowiek, który ci ukradł pluszowego króliczka, kiedy byłeś mały. Dobrze ci z tym?". Dziecko zwykle robi markotną minę i bąka: „Nie za bardzo. Nie wiedziałem, że robię właśnie coś takiego". Przypominając sobie własną stratę, dziecko identyfikuje się z osobą, którą skrzywdziło. Łatwiej mu wówczas

przejść do naprawienia wyrządzonej krzywdy. Rekompensata jest zaś niezbędnym elementem w procesie pielęgnowania przyjaźni. Po jakimś czasie agresja wobec przyjaciół zmniejsza się dzięki rozwojowi empatii wobec siebie i przyjaciół.

W jaki sposób rodzice mogą interweniować, by pomóc dziecku?

Dziecko z zespołem stresu pourazowego boi się prawie przez cały czas. Ważne jest, żeby zdawać sobie z tego sprawę. Z powodu strachu rodzice opiekujący się takimi dziećmi muszą wrócić do kwestii zasadniczych. W pracy z przerażonym dzieckiem najważniejszą rzeczą jest budowanie i wzmacnianie przywiązania. Poprzez pracę nad przywiązaniem dzieci uczą się, że mają łączność z rodzicami, którzy zapewniają im ochronę i dodają otuchy.

Gdyby rodzice spróbowali wyłączyć w domu wszelkie dźwięki i zastanowili się, w jaki sposób dałoby się wówczas przynieść dziecku ulgę, przekonaliby się, w jakim stopniu ich pocieszanie faktycznie do niego dociera. Dzieci, które nie uporały się ze swoją traumą, mają zmniejszoną zdolność przetwarzania bodźców słuchowych, kiedy ogarnia je silny lęk. Jeśli chcemy pomóc dziecku, naszym słowom powinny zawsze towarzyszyć obrazy, zapachy, dotyk lub odgrywanie ról. Co lepiej zadziała? Wołanie ojca: „Nic ci nie będzie", gdy dziecko wchodzi samo do ciemnego pokoju, czy sytuacja, kiedy ojciec wchodzi do pokoju przed dzieckiem, zapala światło, uśmiechając się mówi: „Nic ci nie będzie" i uspokajająco poklepie dziecko po ramieniu? Same słowa nie są w stanie upewnić dziecka, że pod ochroną rodziców może czuć się bezpieczne. Czysto werbalny kontakt przynosi skutek dopiero po wydobyciu się dziecka z traumy.

Jeszcze raz chcę podkreślić, że podstawowym zadaniem rodziców straumatyzowanego dziecka jest nawiązanie z nim bliskiej więzi. Techniki wspierające budowanie przywiązania opisane są w rozdziale ósmym. Uczenie dzieci, że rodzice i rodzina je chroni, pokrywa się częściowo z formowaniem przywiązania. Rodzice mogą opowiedzieć dziecku o swoich obowiązkach, objaśniając mu swoje działania w czasie, kiedy wykonują codzienne prace. Na przykład można zaproponować dziecku, żeby przeszło się z rodzicem wokół domu przed wyjazdem na wycieczkę. Zamykając i ryglując okna i drzwi pokazujemy dziecku, jak poważnie traktujemy swoje zadanie zabezpieczenia domu przed włamaniem. Rodzice mogą pokazać książeczkę czekową lub gotówkę i opowiedzieć, w jaki sposób planują wydatki, by starczyło im najedzenie. Bez wdawania się w zbędne detale na tematy finansowe rodzice mogą wytłumaczyć starszemu dziecku, w jaki sposób zapewniają byt rodzinie. Tego typu praktyczne kalkulacje działają uspokajająco na dzieci ekstremalnie zaniedbywane lub poddawane nadużyciom, które martwią się, czy będą zaspokojone ich podstawowe potrzeby.

Najczęstszym motywem koszmarów sennych i najbardziej rozpowszechnionym zmartwieniem dzieci z zespołem stresu pourazowego jest obawa, iż zostaną zabrane od rodziców. Temat ten nieustannie powraca w ich snach. Rodzice muszą pokazać dziecku, w jaki sposób można zapobiec czarnemu scenariuszowi. Zamiast ogólnych

zapewnień, powinni przedstawić mu dostępne na miejscu środki, które pozwalają uniknąć spełnienia się ich obaw. Bezpieczne procedury wychodzenia ze szkoły, programy zapobiegania przestępstwom kryminalnym w sąsiedztwie, patrole policji w dzielnicy, procedury imigracyjne stworzone w celu uniknięcia niepożądanych gości, systemy antywłamaniowe w domu - wiedza o tym poprawia poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Jak w każdym filmie z gatunku horrorów, najbardziej przerażające doświadczenie następuje tuż po traumatycznym zdarzeniu, kiedy bohater ponownie czuje się bezpieczny i zaczyna rezygnować ze środków obronnych. Ponieważ najczęstsza obawa dziecka to „odebranie go rodzinie", dobrze jest się dowiedzieć, co dziecko sądzi na temat tego, co mu się przydarzyło. Dla dzieci przejmowanych przez opiekę społeczną moment zabierania ich z domu zwykle był strasznym przeżyciem, a zdarzało się to niejeden raz. Dzieci często nie mają pojęcia, że pracownik socjalny działał w ich interesie i był upoważniony do udzielenia pomocy. Albo są przekonane, że musiały opuścić poprzedni dom, gdyż policjanci, którzy po nie przyszli byli na nie źli. Dzieci niejednokrotnie spodziewają się, że te same wydarzenia znowu się powtórzą. Kiedy zrozumieją, dlaczego pracownicy społeczni bądź policjanci przychodzili do ich pierwszego domu, będzie im łatwiej pojąć, dlaczego osoby te nie pojawią się więcej w ich życiu. Można to wyjaśnić dziecku za pomocą sekwencji obrazków. Adoptowane dzieci, które całe lata spędziły pod opieką instytucji, wyrażają zdziwienie, dowiadując się, że nie mają już swojego opiekuna społecznego. Decyzje podejmowane są teraz przez rodziców. Dla dzieci, które przywykły do faktu, że decyzje w ich sprawie podejmują osoby z zewnątrz, to na ogół przełomowa chwila.

Kiedy dzieci próbują złożyć broń i zrelaksować się, zaczynają się zastanawiać, czy to dla nich bezpieczne. Przydają się wtedy zapewnienia oparte na konkretnych faktach. Niektórzy rodzice niechętnie składają deklaracje dotyczące bezpiecznej przyszłości. Kiedy dziecko pyta, czy dom jest w nocy bezpieczny, rodzice odpowiadają niekiedy: „Najprawdopodobniej tak, ale w dzisiejszych czasach niczego nie można być pewnym". To nie jest dobra reakcja. Lepiej powiedzieć: „Oczywiście!". Dziecko, które zauważa niepewność rodziców, nie będzie mogło zrezygnować z nadmiernej czujności. Znaczenie rodziny polega po części na zapewnianiu dzieciom bezpieczeństwa. Rodzice, którzy interweniują w sprawach dotyczących ich dzieci, powołują się właśnie na tę swoją rolę.

Ponieważ dzieci po urazie nie panują dobrze nad zmiennymi nastrojami, rodzice powinni nadawać tempo życia domowego. Mogą pomóc zwolnić dzieciom, które pędząc coraz szybciej, stają się emocjonalnie wyczerpane. Mogą zorganizować dzieciom czas i dodawać im otuchy, kiedy pojawiają się objawy dysocjacji. Wykorzystując własny rytm oddechu, dotyk, ton głosu i treści werbalne, pomagają dziecku w regulacji emocji. Praca ta, wykonywana dzień po dniu, naprawdę wyczerpuje. Jeżeli tempo życia matki i ojca będzie zbyt szybkie, nie uda im się pomóc dziecku. Skuteczni rodzice siadają, wyłączają telewizor, odkładają telefon i są gotowi poświęcić czas wyłącznie dziecku, żeby je uspokoić. Mogą je zachęcić, żeby się do nich przyłączyło, gdyż mają czas tylko dla niego.

Niektóre dzieci wyrażają swój przestrach poprzez niepohamowaną nadaktywność lub próby zablokowania napływu informacji. Kolejny przykład opisuje dwóch

braci posługujących się tą metodą. Rodzeństwo często używało niepohamowanej nadaktywności jako sposobu na przetrwanie przytłaczających doświadczeń, takich jak przemoc w domach, w których handlowało się narkotykami.

James szczerzył zęby w uśmiechu i poszturchiwał brata. Dziesięć miesięcy starszy od Jamesa Timmy opierał się krótko - naprawdę chciał, żeby tata był z niego zadowolony na pikniku. Spojrzał z ukosa na naprężone mięśnie brata. Ciało Timmy'ego zareagowało podobnym napięciem... i wszystko przestało się liczyć. Puls podskoczył, ciało zaczęło funkcjonować na wysokich obrotach. Bracia wypracowali własne sposoby radzenia sobie ze zbyt dużym napięciem i zagrożeniem. Tak „nakręcali się" w swoich zabawach, że potrafili się odgrodzić murem od osób z zewnątrz. Chociaż na rodzinnym pikniku zorganizowanym pod hasłem „Witamy w zerówce" nie było żadnych niebezpiecznych osób, chłopcy wciąż spodziewali się zagrożenia. James odczuwał strach, gdyż nie panował nad sytuacją. Nie mógł kontrolować ani ciągle obserwować tak znacznej liczby ludzi. A prócz tego jeden z obecnych tu mężczyzn miał taką samą dużą brodę i koński ogon jak... Wspomnienie, które nagle nawiedziło Jamesa, było nie do zniesienia. Z sercem bijącym 150 razy na minutę i przyklejonym do ust uśmiechem James szturchnął brata w znajomy sposób, oznaczający „odcięcie się od przemocy domowej". Wychowawczyni klasy zerowej odnotowała sobie, żeby porozmawiać z rodzicami chłopców o wykonaniu badań w kierunku zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Rodzina wcześnie opuściła piknik, a rodzice po powrocie do domu zaczęli planować nadchodzący rok tak, żeby pomóc synom pozbyć się wzorca niepohamowanej nadaktywności jako sposobu na radzenie sobie w trudnych sytuacjach.

Kiedy dzieci, które wykształciły wzorce reakcji nastawionych na przetrwanie i ochronę przed niebezpieczeństwem, trafiają do bezpiecznego domu, nie przestają oczekiwać zagrożeń. Rodzice muszą się dowiedzieć, co wywołuje u ich dzieci wspomnienia o niebezpieczeństwie. Prowadząc prywatne śledztwo, zauważają, że - tak jak bracia z powyższej historii - ich dzieci mogą się obawiać mężczyzn we flanelowych koszulach, osób z zarostem czy też noszących okulary. Jeżeli rodzice wiedzą, co powoduje u ich dziecka bolesne wspomnienia, mogą je odwrażliwiać, pomagać mu opracować strategie unikania ryzykownych sytuacji, obiecać, że nie zostawią go samego w towarzystwie osoby wzbudzającej lęk lub podjąć inne stosowne kroki.

Po upływie dwóch pierwszych miesięcy nauki w szkole tata Jamesa i Timmy'ego kupił sztuczną brodę, flanelową koszulę i wsadził pod koszulę poduszkę. Bracia dziesięć razy musieli podchodzić do tak ucharakteryzowanego ojca, dopóki

nie poczuli się w jego towarzystwie swobodnie. Odbywało się to przy wtórze donośnych chichotów. Następnie wspólnie wykonali „złego faceta". Wypchali koszulę i dżinsowe spodnie gazetami, a z papierowej torebki zrobili głowę i doczepili brodę. Taśmą klejącą połączyli ze sobą części manekina. Potem skoczyli na kukłę, kopali ją, ponownie ją naprawili, obezwładnili, obrzucili zapamiętanymi obelgami, by w końcu ją zignorować. Przed kolejną szkolną uroczystością z udziałem rodziców chłopcy byli pewni, że nie przestraszą się na widok ojca kolegi z klasy. „Wybór należy do was - powiedział tato. - Możemy znowu zrobić wypchanego faceta albo wykorzystać ten czas na kopanie piłki".

Dzieciom z poważnymi symptomami stresu pourazowego na ogół powinno się ograniczać wyjazdy na wycieczki i przebywanie w tłumie nieznajomych. Niektóre dzieci czują się swobodniej, kiedy wychodząc z domu, zakładają okulary i czapkę. Mają wtedy poczucie, że są lepiej ukryte i zabezpieczone.

Rzadko udaje się zrobić duży postęp w przezwyciężaniu takich stresowych reakcji, jak dysocjacja, bójki, nadaktywność, dopóki dziecko nie nauczy się posługiwać alternatywnymi metodami. Rodzice mogą zmierzyć puls dziecka i sprawdzić napięcie mięśni ramion, gdyż i jedno, i drugie jest dobrym barometrem narastającego napięcia. Jeżeli dziecko gromadzi dodatkową energię do walki bądź ucieczki, rodzice mogą znaleźć dla tej energii ujście, równocześnie pomagając mu się uspokoić. Można zaproponować dziecku wykonanie 150 „pajacyków", bieganie w miejscu przez pięć minut czy też bieg na pagórek i z powrotem. Jeśli dziecko nadal jest zbyt podekscytowane, rodzic może mu poradzić, żeby: wzięło kilka głębokich oddechów, wymieniło nazwy jakiejś grupy przedmiotów, powąchało przyjemnie pachnącą rzecz, napiło się wody; może też na chwilę przytulić główkę dziecka do swoich kolan, ramienia lub piersi. Niepohamowana nadaktywność jest dla mnie oznaką tego, iż dziecko szykuje się do „odlotu" spowodowanego nadmiernym pobudzeniem reakcji „walcz lub uciekaj". Konieczność korzystania przez dziecko z tego mechanizmu obronnego wynika po prostu z tego, że życie jest dla niego zbyt trudne.

Dzieci, które zaczęły stosować ten typ zachowania z powodu stresu, nadal będą go używać w celu przejęcia kontroli w domu lub w szkole. Jeżeli dziecko nie chce stosować pomocnych technik, rodzice powinni dopilnować, żeby poniosło konsekwencje swojego postępowania.

Dwaj chłopcy, James i Timmy, zaczęli urządzać okropne sceny opiekunkom, z którymi zostawali wieczorami, ponieważ byli wystraszeni. Nawet gdy tylko trochę się bali, kontynuowali niegrzeczne zachowania. Wymyślono następujące rozwiązanie: kiedy chłopcy odreagowywali swój stres na opiekunce, byli zmuszeni zapłacić jej dodatkowe pieniądze. Nadwyżka wynagrodzenia opiekunki okazała się wyjątkowo duża. Wkrótce chłopcy zaczęli dokładać więcej starań, żeby stosować techniki uspokajające.

Gdy pewne zachowania dziecka są dla dorosłych męczące, nałożenie kary na dziecko, czy to pieniężnej, czy w postaci dodatkowej pracy lub wcześniejszego pójścia do łóżka, pomaga okiełznać niedopuszczalne poczynania. Kiedy rodzice dali już dziecku czas na adaptację w nowym domu, a terapia jest w toku, mogą wprowadzić sankcje zniechęcające dziecko do odreagowywania. Można na przykład powiedzieć: „Co wolisz: wykonać pięćdziesiąt pajacyków - co pomoże ci się wyładować, i potem przyjdziesz się przytulić - albo za każdą minutę, kiedy będziesz się tak zachowywać, pójdziesz do łóżka dziesięć minut wcześniej. Ty wybierasz".

Ćwiczcie zachowania alternatywne wobec odreagowywania wtedy, kiedy dziecko nie jest zestresowane. Dzięki temu będzie mu o wiele łatwiej zastosować preferowane zachowanie wówczas, gdy będzie tego potrzebować.

Dobrym przykładem jest sześcioletnia Mantze, która wymiotowała i dostała napadu złości, kiedy jej mama wyszła z domu na kilka godzin, zostawiwszy dziewczynkę pod opieką uprzejmej, znanej dziecku i wyjątkowo cierpliwej przyjaciółki rodziny. Matka podejrzewała, że jej córka na nowo zaczęła odgrywać swoje przeżycia z okresu, kiedy miała dwa lata i została porzucona na stacji metra. Próby werbalnego wyjaśnienia córce sytuacji nie odnosiły żadnego skutku. Wówczas Mantze zaczęła ćwiczyć chodzenie do umówionego miejsca wyciszenia, gdzie przebywała razem z książeczką i miło pachnącą poduszką. Mama podczas ćwiczeń wychodziła z domu, a po kilku minutach wracała. Za grzeczne siedzenie na miejscu Mantze była chwalona. Dziewczynka przećwiczyła to zadanie kilka razy, ale nie chciała kontynuować ćwiczeń, gdyż ją nudziły. Matka oświadczyła, że nie jest przekonana, czy Mantze w wystarczającym stopniu opanowała nowe zachowanie. Dziewczynka uparcie twierdziła, że jest pewna, iż nie musi więcej ćwiczyć - „Mama może wychodzić!". Po wielokrotnie powtarzanych w ciągu dwóch tygodni ćwiczeniach matka zostawiła dziewczynkę w domu, a ta wiernie trzymała się przyjętego planu. Kiedy po kilku tygodniach zachowanie dziewczynki znów zaczęło się pogarszać, jej mama nalegała na kolejne ćwiczenia, mówiąc, że nie chce, żeby jej córka cierpiała z powodu stresu. Wówczas Mantze wolała się uspokoić niż znosić nudne ćwiczenia, przerywające wielokrotnie codzienną zabawę.

Na koniec mama kupiła jeszcze dla Mantze zwykłe jasnobrązowe śniadaniowe płatki zbożowe, zamiast droższej odmiany płatków w kształcie różnokolorowych literek. Wyjaśniła córce, że z powodu dużej liczby ćwiczeń z Mantze musiała ograniczyć w pracy swoje godziny przyjęć - jest zatem zmuszona ograniczyć domowy budżet.

Dzieci często wracają do odtwarzania dawnych ról lub spowodowanych traumą objawów, starając się kontrolować w ten sposób otoczenie. Gdy dziecko nadal stara się przejmować kontrolę, choć ćwiczenia odwrażliwiające wskazały już mu alternatywne zachowania, rodzice powinni sprawić, żeby efekty takiego postępowania były dla dziecka maksymalnie zniechęcające.

Niektórzy rodzice dopiero gdy sami są w ekstremalnie złym humorze sygnalizują dziecku, że powinno nauczyć się kontrolować. Rzadko przynosi to skutek wobec dzieci po urazie, których zaburzenia tym bardziej się wtedy pogłębiają. Gdy rodzice bardzo się gniewają, niektóre dzieci mogą szukać ucieczki w dysocjacji, a ich symptomy w ciągu następnych godzin lub dni się nasilą. Rodzice stosujący groźbę wydalenia z rodziny podważają tym samym poczucie bezpieczeństwa dziecka. Krótkotrwała poprawa obserwowana przez kilka następnych dni odbywa się kosztem długotrwałego postępu. Tego typu groźby sygnalizują dziecku, że jego rodzice być może nie są wystarczająco silni, by mu pomóc. Rodzice, którzy złapią się na tym, że uciekają się do takich gróźb wobec dziecka, powinni natychmiast poszukać profesjonalnego wsparcia.

Dzieci zabrane od zaniedbujących je i dopuszczających się wobec nich nadużycia biologicznych rodziców martwią się często, że same, gdy dorosną, będą podobnie traktować własne dzieci. Rodzice mogą wówczas odwołać się do pojęcia uczenia się i pocieszyć dziecko, że nauczy się wszelkich potrzebnych umiejętności wychowawczych i że nie grozi mu w przyszłości odebranie opieki nad własnymi dziećmi. Zdarza mi się czasem słyszeć od dzieci: „Szkoda, że moja rodzona matka nie miała takiej mamy jak moja obecna mama. Mogłaby ją wtedy nauczyć dobrych metod" albo „Gdyby moja obecna mama była tam wtedy, gdy moja rodzona matka miała kłopoty, mogłaby jej pomóc". Dzięki rozważaniu faktycznych przyczyn minionych wydarzeń dzieci z wolna przestają się identyfikować z traumatycznym zakończeniem opieki przez ich biologicznych rodziców.

Podtrzymywanie przywiązania po traumie

Jak należy reagować, gdy dziecko dozna urazu w czasie, kiedy przebywa w domu rodziców i jest do nich przywiązane? Rodzice mogą bezzwłocznie podjąć pewne kroki w celu zmniejszenia skutków urazu. Fizyczna bliskość z rodzicami bezpośrednio po incydencie pomaga dziecku pokładać w nich ufność. Matka i ojciec powinni zaspokajać potrzebę fizycznej bliskości w przyjemny, krzepiący sposób, sprzyjający zaufaniu i zapobiegający izolacji. Przez pierwszych kilka dni po traumatycznym zdarzeniu rodzice i dziecko powinni być praktycznie nierozłączni.

Młodsza nastolatka, która po przyjęciu nocowała u przyjaciół, została wykorzystana seksualnie. Po złożeniu zeznań na policji odesłano ją do domu. Kilka godzin później dziewczynka powiedziała matce, żeby poszła do pracy. Kobieta wyszła za próg domu, jednak po chwili wróciła. Później powiedziała: „Ona była w takim stanie, że nie zdawała sobie sprawy z tego, co robi. Musiałam zostać w domu". Miała rację. Kiedy weszła do mieszkania, zobaczyła córkę z szeroko otwartymi oczami, w szoku, siedzącą na sofie przy zasłoniętych zasłonach i zgaszonym świetle. Bliskość jest podstawową kwestią w podtrzymaniu bliskiej więzi po traumatycznym zdarzeniu. Dzieci od razu po urazie potrzebują wyrazów troski i współczucia, które pomagają im wierzyć, że w swoim bólu nie są osamotnione.

Dziecko, które nie spotyka się wówczas ze współczuciem, internalizuje (uwewnętrznia) brak wrażliwości okazany jemu bądź innej osobie podczas traumatycznego zdarzenia (Pynoos, 1997). Kiedy rodzice wysłuchują relacji dziecka, obejmują je i mówią, jak okropnie im przykro, że przytrafiło się to właśnie jemu, a historia o urazie zyskuje nowe zakończenie, którym jest empatia. Często rodzice i dziecko płaczą wspólnie, co pozwala zinternalizować wyczulony, zatroskany ton głosu rodzica. To z kolei przywraca dziecku współczucie dla siebie i pozwala mu wczuwać się w sytuację innych.

Dziecko potrzebuje opowiedzieć komuś o tym, co mu się przydarzyło i wyrazić związane z tym uczucia. Pierwszym krokiem w procesie relacjonowania jest ustalenie, co chciałoby, żeby zdarzyło się zamiast traumatycznego wydarzenia. Na przykład: „Szkoda, że to drzewo nie przewróciło się na drugą stronę, z dala od naszego domu" albo „To okropne, że samochód skręcił w naszą stronę. Powinien się zatrzymać". Wydobycie z dzieci tego, co według nich powinno się stać, pomaga, szczególnie młodszym, poczuć się trochę lepiej. Dzieci mogą również opisać, co chciałyby, żeby się wydarzyło w przyszłości. Pewne dziecko, będące na początkowym etapie przepracowywania traumy, powiedziało: „Powinien być przepis, żeby żadne dziecko w szpitalu nie było oddzielone od mamy. I żeby tylko jeden lekarz mógł dotykać guza, a nie ci wszyscy praktykanci". Rozmowy, rysowanie i wyrażanie swoich pragnień poprzez inscenizację przywracają dziecku poczucie sprawiedliwości i kontroli. Dobrze jest zachęcać je do określenia własnych pragnień.

Następnie należy pomóc dziecku sformułować prostą wersję traumatycznego zdarzenia, z uwzględnieniem kolejności epizodów, co umożliwi mu przejście od początku do końca i nie pozwoli utknąć w środku. Dziecko może opowiedzieć, gdzie się wtedy znajdowało, gdzie były inne osoby, o czym wówczas myślało i co czuło. Najlepiej przeprowadzić tę pracę przy użyciu rysunków bądź za pomocą odgrywania ról. Ponadto, dobrze jest dowiedzieć się od dzieci, jak określa to Pynoos, wybitny badacz urazów psychicznych dzieci (1997), „co im najbardziej przeszkadzało". Często tuż po traumatycznym zdarzeniu ma miejsce jakiś szczególnie bolesny moment.

Pewna dziewczynka opowiadała, że w czasie, kiedy ratownicy uprzątali miejsce wypadku, notes jej przyjaciółki został wyrzucony do śmietnika. Dziewczynka czuła, że ten notes symbolizował przyjaciółkę; że została ona wyrzucona na śmietnik.

Dzieci bardzo często pragną w jakiś sposób naprawić tego typu symboliczny fakt. Innym istotnym zadaniem jest dowiedzenie się, które wspomnienia z urazu są dla dziecka bolesne. Unikanie tych wspomnień i późniejsze zaplanowanie odpowiedniej desensytyzacji pomaga obniżyć poziom lęku.

Bezpośrednio po urazie rodzice powinni uzyskać specjalistyczną pomoc. Natychmiastowe podjęcie terapii umożliwia uniknięcie objawów stresu pourazowego. Chociaż w takich wypadkach przyjęło się doradzać przeczekanie i cierpliwość, nie znajduje to potwierdzenia w wynikach badań. Natychmiastowe działanie interwencyjne pełni funkcję zapobiegawczą.

Wykorzystywana seksualnie przez kuzynkę dziewczynka przyszła na terapię, ponieważ była zła na swoją mamę. Pod koniec drugiej sesji przyjrzała się dokładnie twarzy matki i powiedziała: „To paskudne uczucie już mi minęło. Od czasu, kiedy **to** się wydarzyło, czułam się okropnie. Teraz koniec z tym!". Dzieci gniewają się na rodziców, kiedy dzieje im się krzywda, a matka i ojciec nie potrafią im pomóc w ich cierpieniu. Rodzice mogą wesprzeć rozwijanie bliskich więzi poprzez zdecydowane działanie na korzyść dziecka, jakim jest zapewnienie mu właściwej terapii.

Udzielone we wcześniejszych podrozdziałach porady pomagają podtrzymać przywiązanie po nowym urazie. Rodzice powinni spowolnić rytm życia, zwiększyć liczbę pocieszających rytuałów, zwiększyć wsparcie dla zadań wymagających koncentracji uwagi, zapewnić dziecku podwyższoną ochronę, dodatkowy czas na odpoczynek i utrzymywać dom w czystości i porządku. Rodzice nie powinni się dziwić, gdy u dziecka wystąpi okresowa regresja.

W czasie, kiedy trudno przewidzieć, w jakim kierunku sprawy się potoczą, dzieciom niezbędne jest w domu poczucie ładu i przewidywalności. Wyciszony dom, w którym panuje porządek, a dzień toczy się zgodnie z planem, pomaga dziecku znaleźć czas i miejsce na przemyślenia.

I wreszcie - w wyniku urazu dzieci często odczuwają bezsilność. Zapewniaj dziecku możliwość wyboru, dopóki nie zechce na nowo odgrywać traumatycznych wydarzeń. Pomóż mu dostrzec te rozmaite sfery życia, nad którymi wciąż ma kontrolę.

Jak zapobiec szkodliwym reakcjom rodziców w obliczu dziecięcej traumy

Niektórzy rodzice są tak silnie przywiązani do swoich dzieci, że ujawniony przez nie uraz głęboko ich porusza i burzy ich równowagę. Zaczynają doświadczać panicznego lęku przed traumatycznym incydentem, oznak podwyższonej czujności, trudności w koncentracji oraz wtargnięcia traumatycznych treści do snów i myśli. Tego typu objawy są normalne przez kilka dni po urazie. Kiedy jednak rodzice zbyt długo przetwarzają to, co przydarzyło się ich dziecku, istnieje niebezpieczeństwo, że rozwiną u siebie cechy charakterystyczne dla osoby po urazie.

Mogą zacząć się domagać, żeby świat się kręcił wokół urazu ich dziecka. Chcą wtedy skupić uwagę przyjaciół i znajomych na kwestii naprawienia niesprawiedliwości, jakiej ono doznało. Chociaż podejście takie samo w sobie wydaje się godne pochwały, kiedy stanie się objawem stresu pourazowego, nic nie będzie w stanie zadowolić rodziców. Ciągle od nowa będą omawiane trudne epizody z przeszłości dziecka. Wysiłki podejmowane, by zmienić sytuację, będą podporządkowane potrzebie mówienia o przygniatającym cierpieniu. Tacy rodzice ewidentnie tkwią w centralnej części historii dziecka. Nie umieją wrócić do teraźniejszości.

Rodzice z takim nastawieniem powinni bezzwłocznie wycofać się z pracy nad urazem dziecka. Ciekawe, że osoby te są zwykle natrętne i często szkodzą dziecku. Poruszanie w domu kwestii urazu dziecka, kiedy jest ono odprężone i szczęśliwe, jest bardzo szkodliwe. Zdarza się, że takie osoby próbują wręcz powiększyć rozmiar jego tragicznej przeszłości.

Rodzice bardzo zainteresowani dramatem dziecka powinni być świadomi, że ich zaciekawienie pourazowymi problemami może przybrać patologiczną formę. Inni, którzy mają trudności w radzeniu sobie z normalnymi zmianami w życiu, mogą być przytłoczeni urazem dziecka. W obu sytuacjach rodzice powinni być w tym względzie szczerzy wobec terapeuty. Najlepiej zrobią, jeśli zrezygnują z uczestnictwa w sesjach terapeutycznych. Przebywanie w pozytywnym, uregulowanym, dobrze znanym i zdrowym otoczeniu pomoże im zachować równowagę, co wpłynie też korzystnie na ich dzieci.

Dlaczego należy szukać pomocy dla dzieci po urazie?

Na pewnej konferencji rodzic postawił doskonałe pytanie: „Dlaczego musimy rozmawiać o całym tym paskudztwie?". Dodał jeszcze: „Po co otwierać puszkę Pandory?". Zanim zdążyłam odpowiedzieć, uczestniczący w konferencji doświadczony rodzic adopcyjny pospieszył z wyjaśnieniem: „Po to, żeby dzieciaki nie musiały **rozmyślać** o tym przez cały czas. Dlatego właśnie o tym rozmawiamy!".

Dopóki dziecko nie przepracuje urazu, dopóty przeszkadza mu on w zwykłym, codziennym życiu. Niepostrzeżenie nadaje specyficzny kształt powszednim doświadczeniom. Przykładem takiego kształtowania percepcji jest historia Cynthii.

Cynthia była wściekła i rozgoryczona. Był to ostatni tydzień szkoły przed wakacjami. Kończył się pierwszy dobry rok szkolny w jej życiu. Wychowawczyni ją **polubiła!** Mama Cynthii zadzwoniła do mnie zdezorientowana, chciała przyprowadzić córkę, gdyż miała z nią duże kłopoty. Porozmawiałam z dziewczynką, a ona wspomniała, że jej matka poczyniła jakieś plany, które spowodują, iż Cynthia nie będzie mogła być na ostatnich dwóch godzinach w szkole, w czasie, kiedy wszystkie dzieci będą się ze sobą żegnać. W trakcie rozmowy wspomniałam, że chodzi tylko o chwilowe pożegnanie, na okres wakacji. Ze zobaczy się z wychowawczynią jesienią i w następnej klasie będzie się uczyć razem z tymi samymi dziećmi.

„No, tak - odparła dziewczyna, po raz pierwszy odprężona i sprawiająca wrażenie chętnej do współpracy. - Moja wychowawczyni chyba nie zamierza pływać!". Siostra Cynthii utopiła się dwa lata wcześniej, po tym, jak Cynthię umieszczono w rodzinie zastępczej. Dziewczynka bardzo bolała nad tym, że nie miała okazji pożegnać się z siostrą. Nakładała nieprzepracowany uraz i żałobę na normalną sytuację, w której przewijał się podobny motyw.

Profesjonaliści i rodzice powinni pracować nad urazem i stratą tak, aby dzieci mogły zacząć myśleć o innych sprawach, bardziej typowych dla okresu dzieciństwa.

W terapii nad urazem wyróżnia się trzy etapy (Pynoos, 1997). Na pierwszym z nich stan dziecka jest ustabilizowany. Choć rodzice mogą postępować wbrew powszechnej opinii, to w rzeczywistości wciąż pracują nad budowaniem przywiązania. Zarówno rodzice, jak i terapeuci mają świadomość, że do czasu wyleczenia traumy relacja przywiązania będzie zakłócona. Dziecku zapewnia się dodatkową opiekę, pocieszanie i stabilność w codziennym życiu. Zachęca się je, by zaufało rodzicom, którzy dbają o jego bezpieczeństwo.

Drugi etap to koncentracja na urazie. Wówczas przystępuje się do dwóch podstawowych zadań: skorygowania wypaczonych i destrukcyjnych przekonań oraz desensytyzacji na wspomnienia związane z traumą. Na tym etapie ważnym tematem jest żałoba.

Na ostatnim etapie dziecko odseparowuje się od urazu i żałoby i na nowo nawiązuje kontakt z teraźniejszością (Pynoos, 1997). Główne zadania podczas trzeciego etapu to rozwijanie strategii radzenia sobie z czynnikami wywołującymi wspomnienie o urazie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie w życiu. Zazwyczaj pod koniec tego etapu wzmacnia się przywiązanie do opiekunów. Dzieci są mniej wystraszone i mają dużo więcej energii, którą często inwestują w budowanie relacji z innymi dziećmi i z rodzicami. Na ostatnim etapie wykazują one większą samodzielność, tę prawdziwą, opartą na zaufaniu.

Dzieci, które nie pracowały nad urazem, zachowują swoje głębokie, skażone traumą przekonania. Przeświadczenia te wypaczają ich perspektywy rozwojowe oraz negatywnie wpływają na inne osoby. Dziewczynki i chłopcy, których wykorzystywano seksualnie, bardzo często martwią się o stan swojego zdrowia, o to, czy w ich ciele nie zostawiono obcych przedmiotów oraz czy ujawnienie ich tragedii nie skłoni innych do ponownych nadużyć względem nich. Dzieci te są przekonane, że nie sposób im się oprzeć seksualnie lub że powinno się je traktować jak osoby dużo starsze, ponieważ zaspokoiły seksualne potrzeby starszych. Powszechnie kojarzą prześladowanie i dominację z seksualnością. Są pewne, że mają w sobie coś, co stało się powodem nadużycia. Zazwyczaj pewne wypaczone przekonania są bardzo konkretne, na przykład: „Nie skrzywdziłby mnie, gdybym nie nazwała go głupkiem". Ogólnikowe zapewnienia i dodawanie otuchy na niewiele się w takich wypadkach zdają.

Chcąc się zabezpieczyć przed wniesieniem oskarżenia, prześladowca mówi na przykład: „Twoja matka wie, co ci robię. Nic ją to nie obchodzi" albo „Rodzice będą na ciebie wściekli, jeśli się dowiedzą". Może to spowodować u dziecka przekonanie, że ochrona rodziców jest za słaba. Jeżeli nie wykona się konkretnej pracy, dzieci będą wierzyć w to, co usłyszały od prześladowcy. Później stracą zaufanie w możliwości ochronne dorosłych w innych dziedzinach swego życia. Ma to miejsce nawet po zmianie opiekunów. Dopóki opiekunowie nie podejmą ryzyka sprawdzenia określonych zapatrywań dziecka, przekonania te w większości pozostaną czynne, choć ukryte.

Jeśli dziecku nie zapewni się terapii, niepokojące przekonania i wyobrażenia związane z urazem z biegiem lat mogą się nasilić. Badacze odnotowują efekt uśpienia w urazach spowodowanych nadużyciem seksualnym. Wraz z upływem czasu dzieci, które były ofiarami nadużycia seksualnego, cechuje coraz wyraźniejsze upo-

śledzenie w sferze relacji społecznych, przejawiają one coraz bardziej destrukcyjne zachowania, mają problemy z koncentracją uwagi i wykazują znikomą tolerancję wobec frustrujących wydarzeń (Putnam, 1999). Gdy mózg przygotowuje się do szybkiego reagowania na niebezpieczne otoczenie, traci zarazem zdolność adaptacji do funkcjonowania w otoczeniu bezpiecznym.

Ciężko doświadczone dzieci będą prawdopodobnie przez wiele lat potrzebować terapeutycznego wsparcia. Występuje u nich rodzaj zespołu stresu pourazowego, który działa jak chroniczna choroba z okresami nasilenia objawów i okresami poprawy (Mash i Barkley, 1998). Inne dzieci czynią postępy w rozmaitych dziedzinach w ten sposób, że powracają do leczenia na określonych etapach rozwoju, by utrwalić zdobyte umiejętności i przygotować się do kolejnych zadań rozwojowych. Na ogół dzieci około jedenastego roku życia zaczynają rozwijać myślenie abstrakcyjne i wówczas lepiej sobie radzą na kontrolnych sesjach terapeutycznych. Na kolejną kontrolną wizytę dobrze jest umówić dziecko w wieku trzynastu, czternastu lat, przed nawiązaniem przez nastolatka romantycznych relacji uczuciowych. Inny dobry czas na wizytę kontrolną to okres poprzedzający opuszczenie domu, w wieku około siedemnastu lat. Wiele dzieci nabywa z czasem umiejętności w rozpoznawaniu momentu, kiedy powinno spotkać się z terapeutą. Mówią rodzicom, że nadszedł czas, by umówić się na wizytę. Jest to typowy przejaw pomyślnie wypracowanych relacji dziecka z terapeutą.

Wyniki badań potwierdzają zdecydowaną poprawę u dzieci, które zostały poddane terapii w związku z urazem, w porównaniu z tymi, które takiej terapii nie przeszły (Foa, Keane i Friedman, 2000). Przejrzystość i spójność tych badań skłania mnie do rekomendowania pomocy psychologicznej wszystkim dzieciom po urazie, nawet gdy nie pamiętają one traumatycznego zdarzenia.

Rozdział 6

Inny obszar kulturowy

W jaki sposób rodzice mogą przekazać miłość dziecku, które się ich boi i nie potrafi zrozumieć kierowanych do niego uspokajających komunikatów? Jak udaje się dziecku zbudować most między odmienną kulturą poprzedniej i obecnej rodziny, w przypadku adopcji międzykulturowej? W jaki sposób pochodzącym z różnych stron świata i mówiącym różnymi językami rodzicom i dzieciom udaje się złagodzić trudne początki wspólnego życia i stworzyć połączoną bliskimi więzami rodzinę? Jakie działania należałoby zaplanować, żeby członkom rodziny należącym do odmiennych środowisk pomóc pokonać trudności, które powoduje silna identyfikacja rasowa i kulturowa? Te wszystkie pytania są przedmiotem zainteresowania w niniejszym rozdziale. Dbający o dobro dziecka rodzice muszą wspierać jego postęp rozwojowy nie tylko w czasie wprowadzania go do rodziny, ale również poprzez pracę nad jego tożsamością, kiedy wkracza ono w krąg większej społeczności. W sytuacji adopcji międzykulturowej rodzice pomagają dziecku wykształcić własną tożsamość, wspólnie z nim odnajdując powiązania z systemem rodzinnym kierującym się odmiennymi regułami.

Adopcja otwarta

Od początku lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku zaznacza się wyraźna tendencja w kierunku większej otwartości każdego z typów przysposobienia. Zakres otwartości we współczesnej adopcji jest szeroki - od okazjonalnej wymiany listów z pomocą organizacji pośredniczących po nawiązywanie bliskich wzajemnych relacji w poszerzonej rodzinie, wraz z regularnymi odwiedzinami. Większość rodzin adopcyjnych mieści się jednak w środkowym przedziale tego spektrum. W przypadku adopcji niemowląt w Stanach Zjednoczonych coraz większej liczbie biologicznych rodziców daje się możliwość wyboru konkretnych rodziców adopcyjnych, których listę przygotowują państwowe lub prywatne ośrodki pośredniczące w adopcji. Wybór ten odbywa się często na kilka tygodni lub nawet miesięcy przed narodzinami dziecka i wzajem-

ne relacje między przyszłymi naturalnymi rodzicami a osobami pragnącymi wychowywać dziecko zawiązują się przed porodem i bywają kontynuowane przez kolejne lata dorastania dziecka. W przeszłości dzieci zabierane z krzywdzących i zaniedbujących je domów były definitywnie pozbawiane kontaktów z biologicznymi rodzicami, natomiast obecnie coraz więcej specjalistów opowiada się za przywróceniem dzieciom możliwości pewnego zakresu ostrożnych, nadzorowanych kontaktów z rodzinami, z których się wywodzą. Nawet w przypadkach adopcji zagranicznej z niektórych krajów, będącej niegdyś bastionem absolutnej dyskrecji, obserwuje się rosnącą tendencję do umożliwienia pewnego poziomu kontaktów z biologicznymi rodzinami dzieci adoptowanych. Większość specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego i adopcji dochodzi do wniosku, że na dłuższą metę otwartość w adopcji jest zdrowsza dla wszystkich stron adopcyjnego trójkąta - rodziców biologicznych, rodziców adopcyjnych i adoptowanych dzieci. Niemniej wspomniana otwartość nie jest panaceum na wszelkie trudności. Ponadto wnosi w proces adopcji własny zestaw problemów.

Problemy dotyczące dzieci

Adopcje, w których pozwala się dzieciom i ich biologicznym rodzinom na wzajemny kontakt, wymagają taktu i wrażliwości. Kiedy słucha się dzieci, ich biologicznych rodziców i innych członków ich naturalnych rodzin, jest aż nadto oczywiste, że nigdy o sobie nie zapomną. Często osoby te bardzo pragną o sobie dużo wiedzieć - poprzez bezpośredni kontakt lub wymianę informacji, zwłaszcza wtedy, gdy adopcja nie nastąpiła tuż po urodzeniu, lecz po jakimś czasie, gdy dziecko było wychowywane przez jednego z członków rodziny biologicznej. Czasem oznacza to, że otwarta adopcja będzie najlepszym rozwiązaniem. Choć nie zawsze tak jest, mogą wystąpić okoliczności, które podyktują inny kierunek działania. Czytający tę książkę rodzice prawdopodobnie borykają się z wychowywaniem dzieci z trudnościami. Niektórzy z nich również będą doświadczać sytuacji próby dla ich więzi z dziećmi.

Dzieci, które zdążyły się przywiązać do poprzednich opiekunów, po umieszczeniu w nowych rodzinach będą potrzebowały pewnych informacji o nich albo kontaktu z nimi. Bez tych informacji nie będą w stanie pomyślnie zakończyć swojej żałoby. Co prawda, na początkowym etapie kształtowania przez dzieci nowych bliskich więzi otwartość wstrząsa niekiedy całym procesem budowy przywiązania. Problemy te mieszczą się w czterech podstawowych kategoriach.

Czasami dziecko kontaktujące się z poprzednimi opiekunami ma poczucie, że w obecnej rodzinie nie pozostanie na stałe.

Pięcioletni Josh, który przez pierwszych osiem miesięcy życia przebywał z biologicznymi rodzicami, a później przez dwa lata z dziadkami, podczas ich wizyt w domu adopcyjnych rodziców miał problemy ze snem, okazywał złość i okrucieństwo wobec innych dzieci. Niezbędne było zaniechanie na jakiś czas

tych odwiedzin. Postępy, które Josh poczynił w kontakcie z obecnymi rodzicami, przestały być widoczne. Zaczął wypowiadać okrutne komentarze na ich temat, na przykład: „Nie możecie sami zrobić sobie dziecka. Musieliście mnie ukraść. Nie chcę z wami mieszkać". Niektóre ze szkód powstałych w wyniku zmian opiekunów i zaniedbań w pierwszej rodzinie znalazły wyraz w jego pogardzie i braku poszanowania uczuć innych osób. Przerwa w odwiedzinach dziadków pomogła w ustabilizowaniu się stanu chłopca. „Świetnie mi idzie - oświadczył Josh. - Jestem gotów iść do zerówki. Jestem dobrym synem i kocham rodziców. Czasem coś mnie napada. Czemu tak się zachowuję? Wydaje mi się, jakbym nie potrzebował rodziców i nie chcę robić tego, co mi mówią!". Chociaż w tym przypadku powrócono do odwiedzin dziadków, nieco rzadszych tym razem, przerwa w kontaktach była potrzebna po to, by Josh zdobył energię niezbędną dla realizacji innych zadań rozwojowych. W gruncie rzeczy kontakty, które ponownie uruchamiały kwestie zaniedbania i żałoby, stanowiły zagrożenie dla podstawowego poczucia bezpieczeństwa chłopca.

Czasami kwestie bezpieczeństwa wiążą się z urazem, o którym dziecko nikomu nie opowiedziało.

Dziadek chłopca, który molestował go wcześniej seksualnie, miał zwyczaj wchodzić bez pukania i przesiadywać w adopcyjnym domu chłopca. Mimo iż rodzice ustanowili stosowne granice obecności mężczyzny w ich domu, dziecko wciąż miało wątpliwości, czy zdołają oni je ochronić. Przez cztery lata od momentu przyjścia do rodziny chłopczyk nie zwierzył się nikomu z faktu seksualnego nadużycia. Opowiedział o tym dopiero podczas pracy z terapeutą, który pomógł mu nie bać się prześladowcy.

Nie jest to, niestety, odizolowany przypadek. Niektóre dzieci mają erotyczne, seksualne, traumatyczne więzi z byłymi opiekunami bądź krewnymi. Prosząc o zobaczenie się z nimi, dzieci sprawdzają reakcje rodziców. Tęsknią za sprawcami ich cierpienia i boją się ich. Nie dostrzegam dla dzieci żadnych korzyści z wizyt osób, z którymi są traumatycznie związane. Prośba o zobaczenie się z nimi stanowi często formę odreagowania. Gdy dojdzie do takich wizyt, dziecko niezawodnie będzie obwiniać rodziców adopcyjnych, że nie zapewnili mu bezpieczeństwa.

Dzieci mogły być wychowywane w domach, w których następowała zamiana ról: dzieci zaspokajały potrzeby dorosłych, chcąc, żeby zaspokojone zostały ich własne potrzeby. Nawet gdy dziecko nauczy się już zdrowszych rodzinnych relacji, będzie miało skłonność do powracania do wcześniej wyuczonych wzorców.

Pewna czteroletnia dziewczynka została oddana pod opiekę krewnych z powodu nadużywania alkoholu i narkotyków przez biologiczną matkę. Dziecko regularnie odwiedzało swoją matkę. Po tych wizytach miało koszmary senne, ustawicznie się masturbowało i było niegrzeczne. Dziewczynka szlochała i opowiadała, że matka jej potrzebuje. „Ona jest taka samotna. Muszę pójść jej pomóc" - mawiała. Zapominała o własnych potrzebach miłości i bezpieczeństwa, rozpamiętując potrzeby rodzonej matki. Po rozmowie dotyczącej tego, co jest potrzebne dzieciom, powiedziała: „Nie wiem, dlaczego myślę, że muszę się nią opiekować. Kiedy jestem z nią, czuję, jakby coś mnie do tego zmuszało". Zmniejszono częstotliwość wizyt, a matka adopcyjna zaczęła monitorować rozmowy córki z jej matką biologiczną. Komentarze w rodzaju: „Nie zapomnisz nigdy, kto jest twoją prawdziwą mamą, prawda? Znajdę pracę, pójdę na leczenie i wrócę do ciebie", były natychmiast przerywane przez matkę adopcyjną.

Dzieciom dzieje się krzywda, kiedy oczekuje się od nich, że będą zaspokajać emocjonalne potrzeby dorosłych. Nie wolno dopuszczać do emocjonalnej eksploatacji dzieci podczas takich wizyt.

Dzieci, które nie są bezpieczne pod opieką biologicznych rodziców, mogą odnosić korzyść z kontynuowania kontaktów z nimi pod warunkiem skrupulatnego kierowania przebiegiem odwiedzin.

Pewna dziesięcioletnia dziewczynka w swojej biologicznej rodzinie pełniła rolę kozła ofiarnego. Nie zaznała miłości od swej naturalnej matki i zastanawiała się, jaka była tego przyczyna. Napisała do niej list z prośbą o wyjaśnienie tej sprawy i o fotografie z czasów, kiedy była malutka. Adopcyjna matka podała córce adres matki biologicznej, a jako adres zwrotny posłużył adres mojego biura. Biologiczna matka odpowiedziała pełnym uczucia listem, w którym potwierdzała, że kocha dziewczynkę, lecz nie potrafi wyjaśnić, dlaczego postępowała tak źle, ponieważ znajdowała się pod zbyt dużym wpływem alkoholu. Do listu dołączyła nieco zdjęć z okresu niemowlęctwa córki i zapewnienia, że przyśle jej upominek i list od swojego drugiego dziecka. Obietnicy jednak nigdy nie zrealizowała. List pomógł dziewczynce przetworzyć niektóre informacje na temat swoich związków z biologiczną matką. Zmniejszyło się jej poczucie winy i wstydu. Była też w stanie rozpoznać, że jej rodzona matka jest osobą inteligentną i umiejącą dobrze pisać. Nie uszedł jej uwadze fakt niedotrzymania przez nią obietnicy. Ten rodzaj opartego na rzeczywistości kontaktu okazał się dla dziewczynki bardzo potrzebny. Matce adopcyjnej oświadczyła: „Wiem, że ona po prostu nie potrafi być mamą, ale przejmuję się jej losem i chcę się upewnić, że jednak żyje".

Podczas dalszych kontaktów z biologiczną rodziną adopcyjni rodzice niejednokrotnie mogą dostrzec obecne u dzieci więzy lojalności wobec biologicznych rodziców.

Na przykład, w opisanym wcześniej przykładzie dziewczynka nie wiedziała, jak zwracać się do biologicznej matki. „Napisz po prostu: »Droga mamo«" - poradziła córce matka adopcyjna. Dziewczynka bardzo przeżywała, kiedy czytała ten list na głos swojej mamie. Przy zwrocie „Droga mamo" słowo „mamo" powiedziała bardzo niewyraźnie.

Mama roześmiała się i powiedziała: „Wiem, że na pewno by się zdumiała, gdybyś napisała: »Droga rodzona matko«. Dla mnie to nie ma znaczenia. Wiem, że to ja jestem twoją prawdziwą mamą". Kiedy dziewczynka tęskniła za „pierwszą mamą" - to określenie najbardziej jej odpowiadało - korespondencja z nią dodawała jej otuchy.

Jeżeli w wyniku przeniesienia następuje rozdzielenie rodzeństwa, dzieci potrzebują podtrzymywania kontaktów. Czasem rodziny potrafiące znaleźć wspólny język organizują jednodniowe wyjazdy. Kiedy indziej dobrze się sprawdzają krótsze spotkania. Jeżeli miało miejsce wykluczenie dziecka z jednej rodziny, wówczas w planach nawiązania kontaktu z rodzeństwem trzeba uwzględnić zaistniałe powody odrzucenia.

Pewna matka zastępcza kompletnie nie umiała sobie poradzić z podopiecznym. Nieustannie krzyczała na chłopca, a przygotowując go do przeprowadzki do drugiego domu, wpakowała jego rzeczy osobiste do worków na śmieci. Przyszła adopcyjna matka zaproponowała, że sama pomoże się chłopcu spakować. Kilka dni wcześniej powiedziała zastępczej matce, że przewożenie rzeczy osobistych w workach na śmieci spowoduje obniżenie poczucia własnej wartości chłopca, wobec czego dostarczyła walizki na czas przeprowadzki. Przeprowadzce towarzyszyły donośne, chóralne okrzyki na temat szkód, jakie spowodował. Jak można się było spodziewać, pomimo iż przyszła adopcyjna matka broniła chłopca, nie uniknęła awantury. Pomimo silnych negatywnych emocji u dorosłych członków obu rodzin kontynuowano spotkania między rodzeństwem, gdyż dzieci potrzebowały kontaktów. Metodą prób i błędów ustalono, że najlepiej będzie się spotykać w neutralnych miejscach, takich jak parki czy obiekty sportowe. Wizyty w domach wydawały się podkreślać u dzieci kwestie odrzucenia i rozdzielenia.

Otwartość w adopcji, nawet w obliczu trudnych sytuacji, może być wyjątkowo pomocna w procesie przechodzenia dziecka przez żałobę, w dostarczaniu mu informacji na temat osób, które darzy uczuciem, i w formowaniu własnej tożsamości.

Koniecznie należy wziąć pod uwagę kwestie bezpieczeństwa i rozwoju, aby wzajemne kontakty raczej budowały, niż naruszały równowagę w rodzinie. Lepiej jest przekazywać dziecku informacje mające oparcie w faktach, zamiast kierować się w tym względzie myśleniem życzeniowym. Daje to dziecku podstawy, dzięki którym nie będzie ono w przyszłości fantazjować na temat biologicznych rodziców. Znajomość faktów i zdarzeń ukształtuje u niego realistyczny obraz biologicznej rodziny.

Problemy adopcyjnych rodziców

Rodzice zauważają niekiedy, że ich wczesne przekonania na temat korzyści płynących z otwartości na poprzednią rodzinę zmieniają się w trakcie bolesnych doświadczeń towarzyszących procesowi adopcji.

> Od pewnych rodziców, którzy opowiadali mi o swoich powolnych początkach w dziedzinie przywiązania, usłyszałam, że kiedy wreszcie udało im się doprowadzić procedury adopcyjne do szczęśliwego końca, popadli w swego rodzaju otępienie. Wcześniej cztery razy przechodzili przez męki niepewności, czy spodziewający się dziecka rodzice ich właśnie wybiorą na rodziców adopcyjnych. Po okresie pilnego śledzenia rozwoju ciąży i spotkaniach z biologicznymi rodzicami, których mieli traktować jako dalszą rodzinę, okazywało się nagle, że biologiczni rodzice, zamiast realizować plan adopcyjny, postanawiali samodzielnie wychowywać swoje dziecko. Najbardziej rozdzierającą serce sytuację przyszli rodzice adopcyjni przeżyli wówczas, gdy przystali na prośbę biologicznej matki o zabranie „ich syna" ze sobą do domu ze szpitala bez podpisywania niezbędnych dokumentów z powodu dnia wolnego od pracy. Po długim weekendzie byli zmuszeni zwrócić naturalnej matce „jej syna". Otwarta adopcja wydawała im się moralnie słuszna, lecz niebezpieczna emocjonalnie. Obawiali się kolejnej druzgocącej straty.
>
> Oboje bardzo powoli nabierali sympatii do swojej córki i dostrzegli, że powściągają własne uczucia. Komentarz mądrego dziadka, który zauważył, że ich córeczka wydaje się smutna, oni zaś sprawiają wrażenie, jakby bali się ją pokochać, pomógł matce i ojcu przyjrzeć się bliżej własnej postawie. Z perspektywy czasu mówią, że stracili radość pierwszych miesięcy. Otwartość w adopcji ich przerażała. „Przykro mi, że muszę to powiedzieć - oświadczyła adopcyjna matka - ale czuję, że całą pracę związaną z wychowywaniem mojej córki wykonuję dla kogoś innego. Wcześniej nie myślałam w ten sposób. Kiedyś byłam orędowniczką otwartej adopcji, lecz teraz źle sobie radzę ze swoimi emocjami. Obawiam się biologicznej rodziny córki".

W tej sytuacji rodzice adopcyjni mieli do wykonania pewną pracę. Napisali list, w którym opisali swoją pełną bólu drogę do rodzicielstwa. Nie chodziło im o renegocjację umowy o otwartej adopcji, lecz o wyjaśnienie, przez jak trudny proces musieli

przejść. Starali się nie obarczać biologicznych rodziców odpowiedzialnością za problemy związane z uzyskaniem przez nich praw do dziecka, ale otwarcie opowiedzieli o swoich zmaganiach w tej dziedzinie. Otrzymali w odpowiedzi list ze słowami otuchy od biologicznej matki, która konsultowała go z biologicznym ojcem dziecka. On również przesłał im swoje wyrazy zaufania. Nie czując presji występowania w roli osób bezwzględnie silnych, dojrzałych i nieomylnych, rodzice adopcyjni pozwolili wzajemnym relacjom rozwijać się w naturalny sposób. Pozwolili, żeby biologiczna matka zaspokoiła niektóre z ich potrzeb.

W innym przypadku adopcyjna matka, osoba niezamężna i realizująca program otwartej adopcji, wybrała się razem z córką i jej biologiczną matką na pływalnię. Mimo iż wyprawa się udała, adopcyjna matka przyszła później do mojego gabinetu z płaczem. „Czułam się tam bardzo stara. April zasługuje na mamę młodą i w dobrej formie. Nie byłam podobna do żadnego z rodziców na basenie. Mogłabym prędzej być babcią April. Tymczasem mała uważa, że ten wypad był wspaniały! Nie może się doczekać, żeby robić coś jeszcze wspólnie ze swą dynamiczną rodzoną matką. Prawdopodobnie ja jestem dla niej złą mamą!".

W rzeczywistości kobieta doskonale odpowiadała potrzebom adopcyjnej córki. Sama natomiast potrzebowała dokonać pewnej modyfikacji swojej postawy. Jej mizerny wizerunek własnego ciała na długo przed adopcją stanowił dla niej spory problem. Nie akceptowała własnej fizyczności i przekładała to na swój status adopcyjnej matki w ten sam deprecjonujący siebie sposób, w jaki odnosiła to do swojej kariery zawodowej i innych życiowych sytuacji.

Gdy potrafiła już myśleć bardziej racjonalnie, przekonała się, że cotygodniowe wspólne wyjścia z biologiczną matką jej nie odpowiadają. Potrzebowała jasnego wytyczenia granic. Biologiczna matka nie miała dobrze wyznaczonych granic, wobec czego ona musiała się zastanowić nad takim rodzajem kontaktów April z jej rodzicielką, które byłyby w najlepszym interesie dziewczynki. Postanowiła między innymi, oprócz podtrzymywania - zgodnie z umową o otwartej adopcji - normalnych kontaktów z biologiczną matką, wprowadzić do ich życia więcej zabaw i przyjemności, na przykład upragnionych przez April wycieczek.

Bariera językowa i kulturowa

Rodzice adoptujący dziecko z innego kraju powinni nauczyć się podstaw ojczystego języka ich dziecka oraz zdobyć podstawową wiedzę na temat typowego dla tego rejonu świata poziomu rozwojowego dzieci. Powinni też poprosić kogoś należącego do strefy kulturowej dziecka o szczerą opinię na swój temat. Jeżeli będą postępować według tych wskazań, unikną istotnych problemów. Dzieci, które relacjonowały mi swoje wrażenia z przyjazdu do nowej ojczyzny, opowiadały, że bały się samolotu

bądź pociągu. Wraz z wejściem w nowe środowisko czują się pozbawione komfortu psychicznego i kompetencji, nabytych w ich własnej sferze kulturowej. Poniższą historię opowiedziała mi Li Fu-tze po opanowaniu przez nią języka angielskiego.

W wieku czterech lat Li Fu-tze wiedziała już, jak należy się zachowywać w stosunku do dorosłych. Kiedy zwracano się do niej, spuszczała wzrok i skłaniała główkę. Była grzeczną i pełną szacunku wobec starszych dziewczynką. Myślała, że jest już za duża na adopcję, więc zdziwiła się, kiedy wezwano ją do gabinetu dyrektora domu dziecka, który opowiedział zagmatwaną historię o ojcu, który przybył do Chin, żeby zaadoptować córeczkę. Li Fu-tze potrzebowała kilku minut, żeby się zorientować, iż znajdujący się w pokoju człowiek jest wspomnianym „ojcem". Mężczyzna ów powiedział przez tłumacza, że jest jej nowym rodzicem oraz że niedługo przyjedzie jej matka, żeby ją zabrać. Próbowała pojąć, co się do niej mówi, kiedy w tłumaczeniu usłyszała prośbę o spojrzenie na mężczyznę mającego być jej ojcem. Li Fu-tze grzecznie odmówiła. Tłumacz zaczął ją przekonywać przymilnym tonem. Spojrzała na mężczyznę, tak jak jej powiedziano. Obdarzył ją intensywnym, tęsknym spojrzeniem. Chciała zapytać, co mu się stało. Nie odezwała się jednak, chcąc zachowywać się tak, jak przystoi grzecznej dziewczynce, i ogarnęło ją zakłopotanie. Czyż miał to być pewnego rodzaju test?

Kiedy zdarzenie to dawno już zatarło się w pamięci dziewczynki, powiedziano jej, że będzie adoptowana. Li Fu-tze od zawsze nazywała pracownicę domu dziecka „mamusią". Spodziewała się, że nowa mama również będzie do niej podobna lub przynajmniej będzie Chinką. Bardzo mocno tego pragnęła. Kiedy zobaczyła nową matkę, wiedziała, że wszystko na nic. Jej matka okazała się blondynką! W Chinach tylko wiedźmy noszą blond włosy. Oszukano ją! W hotelu nikt nie rozumiał dziewczynki, która wydzierała się, gryzła i awanturowała się. Matka próbowała uspokoić Li Fu-tze i poskromić jej gniew. Córka piorunowała ją wzrokiem. Nie miała teraz problemu z pełnym kontaktem wzrokowym. Podbródek podniosła wysoko. Nie podda się bez walki!

Li Fu-tze zmieniono imię na Kelly. W trakcie terapii zastanawiano się, czy jej słabe dostosowanie się do rodziców nie miało swego źródła w niefortunnych początkach ich znajomości. Matka dziewczynki wyjaśniła: „Rozjaśniłam włosy, żeby wyglądać młodziej i bardziej atrakcyjnie dla małego dziecka! To przyniosło odwrotny skutek. Kiedy w końcu udało mi się sprowadzić do hotelu tłumacza, dowiedziałam się, że mała powtarza wciąż: „Nie krzywdź mnie! Nie zjedz mnie!".

W przypadku adopcji międzykulturowej zmienia się znaczenie wielu spraw. Z powodu bariery językowej dzieci nie są w stanie kontrolować własnego życia, co wprawia je w zakłopotanie i frustrację. W powyższej sytuacji nowi rodzice od samego początku niewłaściwie postępowali z wyjątkowo wylęknionym dzieckiem. Wyrobili sobie opinię, że mają do czynienia z dzieckiem trudnym, któremu potrzebna jest

surowa kuratela. W rzeczywistości zaś dziecku trzeba było dodać otuchy i zapewnić mu więcej czułości. Kiedy znaleźli się w domu, większość komunikatów - miłość, ostrzeżenie, gniew, zachętę - ojciec przekazywał córce spojrzeniami, które do niej nie docierały. Kiedy ojciec zwracał się do Kelly, dziewczynka w dalszym ciągu patrzyła w podłogę.

Zrozumienie, jak wygląda typowy rozwój dziecka w danej kulturze, jest ważne dla rodziców nie tylko na początkowym etapie przystosowania się, lecz przez wiele kolejnych lat. Adoptowane dzieci pochodzące z odmiennych kultur powinny czuć się swobodnie w obu obszarach kulturowych.

Pewna dziewczyna, adoptowana z Korei jako małe dziecko, powiedziała: „Mój nowy chłopak jest Koreańczykiem. Kiedy jestem wśród jego krewnych, wiem, jak się zachować. Opłaciło się jeździć na te wszystkie wyjazdy kulturowe i chodzić na lekcje koreańskiego. Dobrze się czuję z moją koreańską tożsamością, mimo iż pierwszą ojczyznę opuściłam jako niemowlę. Rodzice zabrali mnie na wycieczkę do Korei. Teraz jestem im wdzięczna, że tak się starali".

W innym przypadku pewna kobieta przed wyjazdem do Taszkientu, gdzie miała odebrać dwójkę adoptowanych dzieci, zrobiła sobie manicure i pomalowała paznokcie na jaskrawoczerwony kolor. Jej nowe córeczki nigdy wcześniej nie widziały pomalowanych na czerwono paznokci i przestraszyły się, że jej paznokcie przybrały czerwony kolor od krwi dzieci, które zjadła. Według tamtejszej ludowej tradycji sieroty były pożerane przez wiedźmy. Wiele dzieci przybyłych z domów dziecka z Rosji czy też z innych krajów byłego bloku sowieckiego relacjonowało, że były ostrzegane, by zamykać nocą oczy, bo inaczej przyjdzie wiedźma i je wydziobie. Nie minęły dwa dni od przysposobienia, kiedy jedna z dziewczynek próbowała uciec od rodziców. Kobieta powiedziała mężowi, że bez wątpienia córka jej nienawidzi.

Dzieci wychowywane bez rodziców są szczególnie podatne na typowe dziecięce lęki, na przykład obawiają się, że mogą być zjedzone przez potwory albo wiedźmy. Przy udziale kilku rekwizytów, takich jak paznokcie i włosy, nowi rodzice mogą stać się dla dzieci ucieleśnieniem ich sennych koszmarów.

Czasem rodzice zostają postawieni w sytuacjach, które wydają się niewiarygodne z punktu widzenia ich własnej kultury. Niektórym dzieciom mówi się, że w końcu przyjechali ich biologiczni rodzice, by je zabrać. Słyszałam, że takie wyjaśnienia wielokrotnie miały miejsce w państwach powstałych z republik byłego Związku Radzieckiego, w których brak tradycji adoptowania dzieci. Pewna pracownica domu dziecka poradziła rodzicom: „Nigdy nie mówcie tej małej, że ją adoptowaliście. Inaczej zabijecie w niej jej rosyjską duszę". Na logiczne pytanie o różniący ich język odparła, że ponieważ dziewczynka niewiele potrafi jeszcze powiedzieć, nie będzie ich

pytać, dlaczego mówią różnymi językami. Niekiedy dzieci po przybyciu do nowej ojczyzny gniewają się na rodziców. Pracując z pomocą tłumacza, oburzone pytają: „Gdzie się przez cały czas podziewaliście? Dlaczego zostawiliście mnie w domu dziecka?". Wprowadza to pomieszanie i konsternację we wczesne relacje rodziców z dziećmi.

Starsze dzieci zwykle nie chcą być adoptowane poza własnym obszarem kulturowym. Z ich relacji wynika, że na ogół dorośli opowiadali im o wspaniałym życiu w Ameryce, jednak one słysząc podekscytowanie dorosłych, odczuwały dezorientację i przestrach. Te, które były dość duże, by pamiętać swoje wyczekiwanie na adopcję, opowiadają mi, że przede wszystkim pragnęły wrócić do biologicznych rodziców. Później spodziewały się kogoś podobnego do nich, kto mówiłby ich językiem. Często miały nadzieję na opiekuna, który jest ich powinowatym, szczególnie, jeśli były odwiedzane przez krewnych. Opuszczenie kraju oznacza dla nich koniec tego typu marzeń. W niektórych przypadkach zachowania, których dzieci nauczyły się, by dopasować się do norm kulturowych w pierwszej ojczyźnie, nie są akceptowane w kulturze, do której później trafiają.

Pewna matka powiedziała, że obawia się, iż jej córkę będzie trzeba w przyszłości umieścić w domu opieki dla dorosłych. Kobieta mówiła: „Gdyby moja córka uzyskała w jakiś sposób opiekę medyczną i psychologiczną w kraju, gdzie się urodziła, miałaby szansę się usamodzielnić. Ale przy dodatkowych trudnościach z opanowaniem języka oraz różnicach w postawie i rozmaitych życiowych umiejętnościach, odniesienie sukcesu poza krajem swojego urodzenia wymagało od niej zbyt dużej elastyczności. Była za duża, żebyśmy mogli wciągnąć ją w naszą kulturę, zwłaszcza uwzględniając inne problemy, którym musiała stawić czoła. Mimo iż była ofiarą poważnego nadużycia seksualnego, często mówi, że żałuje, iż nie została w kraju, w którym się urodziła. Jednak obecnie nie mówi już ojczystym językiem. Nie ma tutaj przyjaciół i aktualnie nie ma perspektyw na zaprzyjaźnienie się z kimś. Mimo ośmiu lat spędzonych razem z nami nie potrafi zaakceptować amerykańskich reguł społecznych. Opowiada się przeciwko nim, a właściwymi nazywa sposoby postępowania obowiązujące w rosyjskich zakładach opieki. Nie uważa, że powinna sama zarabiać na życie.

Nasz syn, którego adoptowaliśmy spoza Stanów Zjednoczonych w tym samym wieku co córkę, był uprzednio wychowywany w rodzinie, wobec czego wniósł ze sobą mniej problemów emocjonalnych. Zaadaptował się. W chwili, kiedy przyszedł do nas, wiedział już, czym jest rodzina, i nie doświadczył tak wielu krzywd jak córka. Wciąż jednak się uczy i wydaje się, jakby był kilka lat do tyłu za chłopcami w jego wieku".

Język, którego uczą się dzieci, jest nie tylko określonym kodem, ale tworzy również mapę pojęciową o znaczeniu kulturowym. W trakcie uczenia się języka tworzy się mapa pojęciowa służąca porządkowaniu przychodzących informacji. Mapa ta nie

ulega wymazaniu, kiedy dzieci uczą się pojęć i języka z nowego kręgu kulturowego. Zamiast tego drugi język tworzy kolejną mapę, przykrywającą tę poprzednią. Znajdujące się w tej sytuacji dzieci, kiedy się do nich mówi, tak naprawdę nie spostrzegają rzeczywistości w całej pełni. Ich percepcja zmienia się, w miarę jak słyszą i interpretują to, co się do nich mówi. Dzieci adoptowane za granicą będą się posługiwać pewnymi pojęciami ukształtowanymi jeszcze w pierwszym języku. Ważne, żeby rodzice pojmowali to jako właściwość nie tylko rozwoju językowego, ale też rozwoju pojęciowego.

W chęci poznania, dlaczego w kraju, w którym przyszły na świat, nikt ich nie chciał, dzieci są niejednokrotnie bardzo konkretne i dociekliwe. Dzieci adoptowane z państw Europy Wschodniej pytają często: „Czy ludzie w tamtym kraju wiedzą, co się dzieje w domach dziecka? Dlaczego tak źle traktuje się dzieci w domach dziecka? Czy tym ludziom w ogóle na nas nie zależy? Traktowali nas jak śmieci!". Warto wtedy powiedzieć, że ludzie na ogół nie mają pojęcia o nadużyciach w domach dziecka, że rodzice bywają niekiedy tak biedni, iż jedynym sposobem na wyżywienie dzieci jest ich „porzucenie", co jest dla nich jedyną dostępną formą oddania dziecka. Niektóre starsze dzieci cenią sobie raporty Monitoringu Praw Człowieka na temat domów dziecka w Rosji, które potwierdzają ich przeświadczenie na temat ogromu krzywd, których tam doznały (Humań Rights Watch, 1998).

Kwestia umieszczania dzieci specjalnej troski w domach opieki bądź zgody na ich wychowanie przez instytucje państwowe może być rozpatrywana w kategoriach różnic kulturowych. W Europie Wschodniej wciąż dominuje pogląd, że państwo sprawdza się w tej dziedzinie tak samo dobrze jak rodzina. Można dyskutować o postawie wobec problemu niepełnosprawności i jaki ma ona wpływ na dziecko. Rozmawianie z dziećmi o realiach ekonomicznych w różnych krajach i o tym, czy istnieje tam tradycja oddawania dzieci do adopcji - dostarcza dzieciom zarówno nowych faktów, jak i przynosi rozwiązania. Większość dzieci pragnie wiedzieć, dlaczego ich ojczyzna nie chciała ich zatrzymać u siebie. Są to problemy straty, które powinny być przepracowane, jak każda żałoba. W przejście z jednego obszaru kulturowego do drugiego dzieci wkładają dużo energii emocjonalnej i wymagają dłuższego okresu uczenia się. Dezorientacja i strata są normalnymi elementami ludzkiego doświadczenia. Kiedy rodzice zastępczy zaszczepiają w dzieciach pozytywne więzi z obiema kulturami, minimalizują owe straty. Pomagają jednocześnie w zbudowaniu przez dzieci silnej tożsamości.

Religia

Niekiedy dzieci łatwo zmieniają religię, traktując to jako część przystosowania się do nowej rodziny i kultury. Inne już we wczesnym dzieciństwie mają głębokie religijne przekonania i opierają się zmianie tożsamości religijnej. Nawet jeżeli dziecko nie przeprowadza się do innego kraju, to w momencie przejścia od rodziny głęboko zaangażowanej w sprawy wiary do rodziny bardzo swobodnie traktujących kwestie religijne następuje przejście do innej subkultury.

Wśród zadawanych przez dzieci pytań bywają i takie: „Czy było mi pisane, że będę adoptowanym dzieckiem?", „Jak to możliwe, że Bóg się o mnie troszczy, jeśli spotkało mnie tyle zła?", „Czy Pan Bóg się na mnie gniewa?", „Czy gdybym mieszkał w innym kraju, modliłbym się do tego samego Boga?", „Czy moi biologiczni rodzice pójdą do nieba?", „Czy to moja wina, jeśli tam nie trafią?", „Czy powinienem wyznawać dwie religie?".

John, chłopiec urodzony w Kolumbii, został adoptowany przez rodzinę żydowską. Zaczął protestować przeciwko uczęszczaniu na lekcje języka hebrajskiego i spytał, czy może chodzić na zajęcia katolickiej organizacji dla młodzieży (Catholic Youth). Starszy brat Johna i jego matka długo na ten temat dyskutowali, zastanawiając się, czy z powodu kultury, w której chłopiec przyszedł na świat, ma teraz zamiar przyłączyć się do kościoła i religii katolickiej. W czasie sesji terapeutycznej matka Johna poprosiła mnie, żebym wyjaśniła z nim tę kwestię. Chłopiec powiedział mi rzeczowo, że trójka najfajniejszych dzieciaków w trzeciej klasie to katolicy. On chce być katolikiem, gdyż tamci trenują bejsbol w Ośrodku Młodzieży Katolickiej (Catholic Youth Centre). Nie miałby nic przeciwko temu, żeby zgrupowanie firmowała organizacja młodzieży żydowskiej, o ile tylko częścią ich programu religijnego byłby bejsbol!

W tego typu kwestiach warto zapytać dziecko o podstawowe fakty! Niewykluczone jednak, że dzieci pragną się w ten sposób przekonać, jak wpłynąłby na ich tożsamość fakt pozostania przy religii swojego pochodzenia.

Przechodzeniu z jednej rodziny do drugiej mogą towarzyszyć bardzo bolesne okoliczności.

Pewna dziewczyna prezentowała napastliwe seksualnie zachowania i odczuwała wobec siebie głęboką odrazę. W czasie, gdy mieszkała z rodziną zastępczą, zyskała poczucie boskiej miłości i przebaczenia. To było coś cennego, do czego regularnie nawiązywała w codziennym życiu. Poczucie to było jej siłą, kiedy czuła się samotna, zła i napastliwa seksualnie. Gdy zastępczy rodzice zrezygnowali z adopcji, została przeniesiona do domu opieki, gdzie również panowała wybitnie religijna atmosfera. Irytowało ją, co prawda, że miała tam dwie matki, gdyż jej poprzednie wyznanie wykluczało tego typu sytuację. Przystosowała się jednak i zmieniła wyznanie z katolickiego na protestanckie. Była to duża zmiana, lecz po okresie chaosu i cierpienia dziewczyna na powrót odnalazła duchową równowagę.

Kiedy znów ją adoptowano, trafiła do rodziny ateistycznej. Trudno było znaleźć dla niej rodzinę, wobec czego jej wiara nie mogła być brana pod uwagę. By zadowolić nową rodzinę, dziewczyna nie opowiadała o swoich przekonaniach. Na pierwszej sesji terapeutycznej nowi rodzice kpili sobie z wszel-

kiego rodzaju religii, jak również z poprzednich opiekunów córki. Dziewczyna utraciła jeden z filarów swojej egzystencji. Postawiono ją w sytuacji, w której miała zyskać rodzinę za cenę utraty bożej miłości i opieki.

Powodowani koniecznością przestrzegania zasady rozdziału państwa od kościoła, finansowani przez rząd profesjonaliści z ośrodków adopcyjnych na ogół unikają rozmów z dziećmi na temat ich duchowości. Tendencja do wystrzegania się tematów związanych z religią utrudnia pomoc w kwestiach duchowych dzieciom z silnymi przekonaniami religijnymi. Jest też przeszkodą w wypadku dzieci, u których trauma wywołała poważne pytania natury duchowej. Dla dzieci wierzących w miłość Boga utrata tej wiary jest częścią klasycznego uszczerbku z powodu urazu. Dzieci te opowiadają o swoim zagubieniu w kwestiach związanych z życiem i Bogiem. Rodzice powinni mieć świadomość, że dzieciom, u których nastąpiło zerwanie przywiązania, trudno jest uwierzyć, iż Bóg może je kochać i akceptować.

Pewna nastolatka, u której w wyniku poważnego nadużycia rozwinęła się osobowość wieloraka, nie potrafiła na zajęciach w chrześcijańskiej szkole nauczyć się pewnego wersetu z *Biblii.* Werset mówił o tym, że Bóg nigdy nie doświadcza człowieka bardziej, niż jest on w stanie to znieść. Dziewczyna zwierzyła mi się ze swojego kryzysu wiary: „Przecież wiesz Deborah, że **to** było więcej, niż mogłam znieść. Nie wytrzymałam wtedy i załamałam się pod tym ciężarem! Nie zaliczę zajęć z *Biblii.* Nie zdołam zinterpretować tych wersów".

Zaczęłyśmy rozmawiać o tym, że cierpienie niekoniecznie należy pojmować jako „sprawdzian", a raczej jako coś, co po prostu przytrafia się nam w życiu. Na przykład ludzie, którzy w przeszłości masowo chorowali na gruźlicę, ostatecznie nie zdawali żadnego „sprawdzianu" ani nie wyciągali z choroby nauk, mogących być przyczyną obecnej niskiej zachorowalności na gruźlicę. Patrząc na biblijne wersy, było jasne, że nauczyciel interpretował je w optymistyczny sposób, który mógł doprowadzić uczniów do przekonania, że są w posiadaniu cudownego biletu na bezpieczne przejście przez życie. Nasza dyskusja skłoniła nastolatkę do ponownego zbadania fragmentu biblijnego tekstu i do odbudowania swojej wiary. (Sprawdzian ze znajomości *Biblii* zdała). Chociaż oczywiście nie do mnie należał wybór, czy dziewczyna będzie wierzyć, czy wątpić, jednak nasza rozmowa pomogła jej uporządkować przekonania nadszarpnięte przez uraz psychiczny bądź przez zaprzeczanie temu faktowi przez innych.

Dzieci często czują niedosyt w kwestii przekonań religijnych, ponieważ ich życiowe doświadczenia wymagają głębszych odpowiedzi na pytania związane z wiarą, cierpieniem i zaufaniem. Szerzej dyskusja nad tym tematem prowadzona jest w książce Judith Herman *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi* (2007).

Niewierzący w Boga i życie pozagrobowe rodzice dochodzą niekiedy do wniosku, że pragną jednak zachować wiarę u swojego dziecka. Pytają: „Jak mam ocenić jego/jej przekonania i jak o nich rozmawiać?". W rozmowie z dziećmi jest kilka pojęć, które mają szczególne znaczenie. Dzieci często czują, że są w bliskich relacjach z Bogiem. Rodzic może zapytać, w jaki sposób dziecko z Nim rozmawia. Kiedy rozmawia z Bogiem albo kiedy czuje, że Bóg jest blisko niego? Dzieci rozmawiają o Bogu tak, jak mogłyby rozmawiać z rodzicami o dobrym przyjacielu, którego ci nie mieli okazji poznać. Rodzice mogą pójść dalej i spytać, co pomaga dziecku podtrzymywać ten bliski kontakt. Czy chodzenie na nabożeństwa religijne pozwala na wzmocnienie tych relacji? Może przydałoby się porozmawiać z głęboko wierzącą osobą dorosłą? Czy dziecko czytuje wspólnie z dorosłym pouczające książki dotyczące wiary i duchowości? Wieczorne czy poranne modlitwy i czytanie dziecięcych wersji *Pisma Świętego* są częścią codziennego rytmu życia rodzin wierzących. Rodzice, których dzieci wierzą w Boga, mogą pomóc im włączyć te doświadczenia w życie dziecka, kontynuując rozwój własnej duchowości. Niewierzący mogą porozmawiać z dorosłymi praktykującymi wierzenia religijne w celu ustalenia, w jaki sposób kształtować u dziecka proces jego duchowego rozwoju. Tego typu informacje mogą uzyskać od osób duchownych, którzy na ogół są dostępni i chętnie służą pomocą.

Rasa

Społeczność afroamerykańska w wyjątkowo dużym stopniu kontynuuje tradycje rodzicielstwa zastępczego i adopcyjnego. Jeszcze niedawno wśród społeczności latynoskich i wysp Pacyfiku powszechne było umieszczanie dzieci w wielopokoleniowych rodzinach w obrębie własnej społeczności. Mimo tych praktyk jest wiele dzieci pochodzenia afroamerykańskiego, latynoskiego, z wysp Oceanu Spokojnego i o mieszanym pochodzeniu, które oczekują na rodzinę zastępczą bądź adopcyjną w Stanach Zjednoczonych i które bardziej niż dopasowania pod względem rasowym potrzebują po prostu rodziców. Efekty adopcji dzieci innej rasy są w Stanach Zjednoczonych tematem powszechnej debaty, lecz widoczna jest tendencja w kierunku tego rodzaju przysposobienia. Duża część adopcji międzynarodowych - a nawet ich większość - zawsze była i wciąż pozostaje międzyrasowa.

Międzyrasowe adopcje, jak pokazują badania, są udane. Dzieci dobrze się przystosowują. Osoby, które dorastały w rodzinach mieszanych, są źródłem cennych informacji na temat tego, co dobrze się sprawdza, a z czym bywają większe kłopoty. Oto kilka wskazówek osób dorosłych wychowywanych przez rodziców o innym kolorze skóry, skierowanych do rodziców adoptujących dzieci spoza swojej rasy:

- Dzieci chcą być wychowywane w społeczności, w której żyją też inne osoby z ich rasy.
- Dzieci chcą swobodnie poznawać tradycje, zachowania i ludzi tej samej rasy co one.
- Dzieci chcą doświadczać miłości i akceptacji, ale ranią ich „daltonistyczne" zachowania rodziców.

- Ludzie tej samej rasy mogą wyjaśniać i przekazywać zachowania i tradycje dotyczące życia rodzinnego.
- Zamiast rozmawiać o kwestiach rasowych, lepiej jest umożliwić dzieciom kontakt z tymi zagadnieniami w życiu codziennym. Jeżeli rodzice nie mogą w tym względzie służyć jako wzór do naśladowania, muszą znaleźć inne sposoby, by pomóc dzieciom poczuć się osobami kompetentnymi i szanowanymi, choć należącymi do mniejszości narodowej lub rasowej.

Pewna czarnoskóra amerykańska rodzina adoptowała niemowlę, którego biologiczni rodzice mieli również być Afroamerykanami. Kiedy dziecko się urodziło, zauważyli, że ma ono wyjątkowo jasną karnację. Ponieważ rodzona matka niemowlęcia miała dość jasną cerę, a jasna karnacja jest częsta u noworodków, ośrodek adopcyjny rozwiał ich wątpliwości w sprawie faktycznego rodowodu dziecka. Zanim upłynął rok, rodzina zaczęła poszukiwać kontaktów z przedstawicielami społeczności latynoskiej, gdyż stało się jasne, że ojciec dziecka był Latynosem. Matka powiedziała mi: „Moja córka będzie w naszej społeczności postrzegana jako Latynoska bądź osoba rasy mieszanej. Mój mąż jest pastorem i nasze życie w większości koncentruje się na kościele afroamerykańskim. Zaczęłam organizować comiesięczne przyjęcia składkowe w naszym domu po to, by zbliżyć ze sobą rodziny latynoskie i afroamerykańskie".

Wtopienie się w otoczenie pozwala na wygodną anonimowość. Będąc jedynym przedstawicielem danej rasy w szkole, na ulicy czy w sklepie, zarówno dziecko, jak i dorosły, stale są pod wpływem lekkiego stresu. Nawet jeżeli są oni „akceptowani", już samo to określenie wskazuje na element odmienności. Do kogoś innego należy wybór: zaakceptować czy nie. W wyborach tych ludzie odchodzą niejednokrotnie od spontaniczności we wzajemnych relacjach. Często odczuwają potrzebę podkreślania swojej akceptacji i znajdując się w sklepie spożywczym, wyrażają otwarcie swoje zainteresowanie i troskę wobec rodziny, która przyszła tu jedynie kupić kartonik mleka.

Rodzice często wybierają takie miejsce zamieszkania i kręgi znajomych, w których sami czują się swobodnie i wygodnie, niekiedy kosztem dobrego samopoczucia ich odmiennego rasowo dziecka. Rodzice, którzy twierdzą, że nic nie szkodzi, jeżeli dziecko będzie w społeczności jedynym przedstawicielem swojej rasy, powinni spędzić kilka dni w tej części miasta, gdzie mieszkają wyłącznie osoby o innym kolorze skóry. Przekonają się, że kwestia ta ma znaczenie.

Rodziny w Ameryce Północnej, należące do stanowiącej większość społeczeństwa rasy białej, przestają być rodzinami rasy białej z chwilą adoptowania dziecka o innym kolorze skóry. Dzieci z rodzin zróżnicowanych etnicznie również najlepiej czują się w otoczeniu rodzin etnicznie zróżnicowanych.

Rodzice powinni zasięgnąć porady kogoś dorosłego z mniejszości etnicznej, by uświadomić sobie potencjalne skutki pewnych wydarzeń dla ich dzieci. Ignorancja w tej dziedzinie utrudni formowanie tożsamości dziecka.

Pewna Afroamerykanka wychowywana przez białych rodziców wspomniała, że w jej wiejskim college'u, w którym uczyła się prawie bez wyjątku biała młodzież, młodzi chłopcy patrzyli na nią pożądliwie na przyjęciach i nazywali ją „egzotyczną[8]". Dla niej termin ten brzmiał jednoznacznie: zmysłowa. Przyczyny wyboru tego college'u odzwierciedlały zasady wyznawane przez jej białych rodziców z prowincji, którzy nie udzielili jej żadnych wskazówek na temat uprzedzeń rasowych, jakich mogła stać się obiektem w kontaktach z niektórymi białymi uczniami płci męskiej. Jej rodzice nie mieli pojęcia, jakie konsekwencje w sprawach seksualnych pociąga za sobą taka sytuacja. Nie znali bliżej żadnych kobiet rasy czarnej, od których mogliby się dowiedzieć, jak przygotować na to córkę. W ich wiejskiej społeczności białych ludzi nie było ani jednej takiej osoby.

Trudności w odnalezieniu własnej tożsamości są powszechne zarówno wśród mniejszości etnicznych Ameryki Północnej, jak i w rodzinach adopcyjnych. Tożsamości przypisywane obu tym grupom przez większość kulturową mogą być wypaczone i dezorientujące. Odnalezienie własnej tożsamości bywa tym trudniejsze, jeżeli nastolatek czy osoba wkraczająca w dorosłość jest jednocześnie członkiem obu grup. Rodzice pomogą młodemu człowiekowi w poznaniu samego siebie, jeżeli własną tożsamość ukształtują poprzez wymianę informacji, szczere rozmowy i wspólne przeżycia z członkami tej samej rasy lub grupy etnicznej.

Najlepiej jeżeli rodzice mieszkają, oddają się praktykom religijnym i kształcą swoje dzieci w społecznościach, które są tak samo niejednorodne jak ich rodzina. Nawet jeśli wymaga to od nich zwiększonego wysiłku, dzieci mogą rozwijać własną tożsamość w sposób bardziej naturalny. Ponieważ wskazówki związane z określaniem tożsamości docierają do dzieci i młodzieży częściej poprzez modelowanie niż werbalne komunikaty, dlatego niezbędne są im bliskie kontakty z innymi dorosłymi przedstawicielami własnej mniejszości. Dzieci, które znalazły się w kraju w wyniku zagranicznej adopcji, zauważają, że są postrzegane w sposób nieodzwierciedlający ich tożsamości.

Pewna dziewczynka skarżyła się: „Moja nauczycielka bez przerwy nazywa mnie Afroamerykanką. Ja jestem Amerykanką z Kolumbii. Powiedziałam jej to, ale ona twierdzi, że moi przodkowie przybyli z Afryki. Nie łapie istoty rzeczy. Pochodzę z Ameryki Południowej. Tam ludzie inaczej myślą o rasach. Wiem o tym, bo kilka razy jeździłam do Kolumbii. Dlaczego ona proponuje mi opracowywanie takich tematów, jak prawa obywatelskie, kiedy innych uczniów nigdy o to nie prosi?".

[8] *Exotic* - **w jęz. angielskim słowo to ma dwojakie znaczenie: egzotyczny oraz zmysłowy lub erotyczny (przyp. tłum.).**

Dzieci z Brazylii, Wysp Marshalla czy Indii stają przed trudnym zadaniem, kiedy przekonują się, że są postrzegane inaczej, niż same siebie odbierają. Rodzice i dzieci często muszą pracować nad metodami naprawiania słownych pomyłek oraz wyczuciem, kiedy lepiej przemilczeć, a kiedy skorygować pomyłkę. Biali rodzice skłaniają się często ku poglądowi, że sprawy te nie mają znaczenia. Tymczasem mają one wielkie znaczenie dla kształtowania własnej autentycznej tożsamości. Dzieci, o których mówimy, już utraciły pewne informacje na swój temat, właśnie poprzez proces adopcji. To, co wiedzą o sobie i swojej kulturze, staje się ważne dla wzrostu i rozwoju tożsamości.

Rozdział 7

Pozostałe trudności na drodze do przywiązania

W poprzednich rozdziałach przedstawiałam, jak wpływa na przywiązanie kwestia bezpieczeństwa dziecka oraz jego negatywne bądź pozytywne doświadczenia z opiekunami. W tym rozdziale omawiam zasadnicze czynniki, które komplikują formowanie przywiązania, mogą mu towarzyszyć (np. reaktywne zaburzenia przywiązania) albo są błędnie jako takie rozpoznawane. Pragnę przy tym podkreślić, że konkretne symptomy mogą być oznaką kilku różnych jednostek diagnostycznych. Każde z wymienionych tu zaburzeń ma swoich orędowników opowiadających się za wczesną interwencją i szybkim leczeniem dzieci potrzebujących pomocy. Niezaprzeczalnie ochroni to je przed cierpieniami spowodowanymi zbyt późnym udzieleniem pomocy. Jednak niektórzy zwolennicy wydają się tak usatysfakcjonowani postawieniem diagnozy, że stają się zbyt jednostronni. Pomijają czynniki decydujące o zdiagnozowaniu innych zaburzeń o podobnych objawach. Czytelnik znajdzie w tym rozdziale pewne podstawowe informacje na temat poważnych problemów, które regularnie nakładają się na problemy z przywiązaniem. Moim celem nie jest pomoc rodzicom w samodzielnej diagnozie, lecz poprowadzenie ich do właściwego specjalisty, jeśli odniosą wrażenie, że ich dziecko spełnia określone kryteria diagnostyczne.

Podrozdziały na temat zaburzeń z deficytem uwagi (*Attention Déficit Disorder)* i zaburzeń uczenia się (.*Learning Disabilities*) zawierają omówienie szczególnych trudności związanych z przywiązaniem oraz niektórych technik pomocnych w pracy z dziećmi przejawiającymi owe zaburzenia. Podrozdziały na temat alkoholowego zespołu płodowego i alkoholowych uszkodzeń płodu (FAS - *Fetal Alcohol Syndrome,* FAE - *Fetal Alcohol Effects)* zostały napisane w celu przedstawienia rodzicom sposobów prowadzących do wzmocnienia dzieci w ich pracy nad przywiązaniem i empatią. Niektóre z tych metod wyjaśniają, w jaki sposób funkcjonuje mózg dziecka i jak pracować z dzieckiem, uwzględniając istniejące ograniczenia. Czytelnik zauważy, że duża część wskazówek - nie tylko w tym rozdziale - dotyczy potrzeb dzieci cierpiących z powodu wystawienia na działanie niebezpiecznych substancji w życiu płodowym.

Fragment dotyczący zaburzeń nastroju pomoże rodzicom zastanawiającym się nad tym, czy źródeł niektórych problemów ich dziecka z przywiązaniem nie należy

szukać gdzie indziej. Przedstawiam sposoby, które pozwolą ustalić, co odróżnia zaburzenia nastroju od problemów przywiązania lub zespołu stresu pourazowego, a także co robić, jeśli rodzice podejrzewają, że ich dziecko może cierpieć na zaburzenia nastroju.

Rozdział niniejszy zamykają rozważania nad autyzmem i zespołem Aspergera. Dla rodziców dzieci autystycznych proponuję sporządzenie indywidualnej oceny i planu działania uwzględniającego budowanie przywiązania. Szczególnie zainteresowani tymi fragmentami mogą być rodzice, których dzieci po przeżytej wczesnej deprywacji wykazują pewne symptomy autystyczne.

ADHD

Szacuje się, że wśród dzieci w wieku szkolnym zaburzenie uwagi bądź też zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (*Attention Deficit Disorder with Hyperactivity* - ADHD) występuje u 3 do 7% dzieci (Barkley, 2000)[9]. Wśród dzieci, u których jedno z biologicznych rodziców cierpiało na ADHD, stopień występowania tego zaburzenia wzrasta do 57% *{Ibidem).* W szeroko zakrojonym badaniu przeprowadzonym na wyspie Barbados poziom występowania zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi wzrósł do 65% wśród osób, u których odnotowano **jakiekolwiek** przypadki niedożywienia (Galler, Ross, 1998). Wyniki tych badań pokazały, że ADHD występowało u 15% ogólnej liczby ludności Barbadosu, co jest wysokim wynikiem. Niemniej pięćdziesięcioprocentowa różnica w przypadku zaistnienia jednego czynnika była szokująca.

Szacuje się, że około 20% dzieci wychowywanych w rodzinach adopcyjnych cierpi na ADHD. Wielkość ta odzwierciedla zmiany demograficzne zachodzące w adopcji, gdyż coraz więcej dzieci adoptowanych jest z krajów ubogich. Pracownicy społeczni mówią często o wysokim stopniu występowania ADHD lub symptomów ADHD u dzieci wychowujących się w systemie opieki zastępczej. Poziom ADHD u dzieci dotkniętych urazem mieści się w przedziale od 28 do 38%, przy czym należy pamiętać, że równocześnie prowadzi się badania na obecność innych rodzajów zaburzeń (Putnam, 1997). Russel Barkley, uznany ekspert w tej dziedzinie, doszedł do wniosku podzielanego przez innych badaczy: przyczyn ADHD nie należy szukać w środowisku rodzinnym. Na obszarze Ameryki Północnej niewielki ułamek, około 5% ogólnej liczby przypadków ADHD, spowodowany jest uszkodzeniem mózgu. W tej liczbie mieści się niedożywienie. Zazwyczaj jednak ADHD rozwija się w rezultacie nieprawidłowości w korze przedczołowej mózgu, w czym prawdopodobnie mają udział czynniki genetyczne (Barkley, 2000, s. 35-37).

ADHD u dzieci można podzielić na sześć podkategorii. Wszystkie jednak charakteryzują się wspólnymi cechami:

[9] **Więcej informacji na temat ADHD czytelnik znajdzie w książce *ADHD - zespól nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców* (A. Kołakowski i in. Gdańsk: GWP 2007) (przyp. red.).**

- Mózg dzieci z ADHD nie potrafi się koncentrować na głównym celu działania czy zasadniczym temacie rozmowy. Ich życie to nieustanna ,jazda na wysokich obrotach".
- Wydaje się, jakby ich mózg „zacinał się" na jakimś określonym temacie lub określonym wzorcu zachowania. Wykonanie zadania lub czynność zajmuje im zwykle zbyt dużo lub zbyt mało czasu. Mają trudności w przestawieniu się z jednej czynności na drugą. Raz za razem popełniają ten sam błąd.
- Mają trudności w planowaniu zadań, które wymagają samokontroli i umiejętności przewidywania. Planowanie przyszłych działań i powtarzanie sobie, co po kolei trzeba zrobić, by pomyślnie wykonać jakieś zadania, stwarza im na ogół większe trudności niż innym.
- Czasami nie dostrzegają konsekwencji swoich poczynań. Na przykład dziecko potrafi tak się zaangażować w strącanie piniaty[10], że skupiając się na swoim celu, kompletnie nie zauważa, iż depcze po nogach innego dziecka.
- Gorzej reagują na długoterminowe cele niż na krótkoterminowe wzmocnienie. Żeby utrzymać się na obranym szlaku, potrzebują częstego przypominania i swego rodzaju „pomostów". Wyciąganie konsekwencji kończy się często rozłoszczeniem dziecka.
- Odznaczają się niskim poziomem samokontroli. Potrzebują w tym względzie pomocy innych osób.
- U wielu dzieci z ADHD występują silne wahania nastroju.
- Dzieci często wiedzą, co należy robić, lecz ich organizm reaguje impulsywnie i odruchowo, zanim zdążą się zastanowić.

Wychowywanie dzieci z ADHD jest bardzo wyczerpujące. Sprowadza się do tego, że rodzice muszą nieustannie kontrolować dziecko, gdyż samo sobie z tym nie radzi. Ponieważ formowanie przywiązania wymaga wiele czasu i energii, ADHD jest jednym z problemów, które w dłuższej perspektywie wyczerpują rodziców starających się nawiązać z dzieckiem bliską więź.

Próbują oni stworzyć w domu pozytywną, bezpieczną i opiekuńczą atmosferę, jednak ich nieustanna czujność w oczekiwaniu na kolejny impulsywny wyczyn dziecka powoduje, że stają się zrzędliwi i wyczerpani nerwowo. Radzenie sobie z impulsywnością to zadanie ponad siły wielu rodziców. Mówią, że nie udaje im się nauczyć swojego dziecka kontrolowania impulsów ani uczenia się na własnych błędach. Stają się zbyt zmęczeni, żeby podejmować wciąż nowe próby.

Zycie z ADHD wymaga cierpliwości. Na przykład: dziecko, które siedzi na kanapie obok stolika do kawy, zaczyna kopać nogą w stolik. Rodzic powstrzymuje pociechę. Po kilku minutach dziecko zaczyna od nowa. Rodzic koryguje jego zachowanie... i tak dalej. Rodzice, którzy zaakceptowali fakt, że dziecko cierpi na ADHD, po prostu przesuwają stolik.

Zdaniem Russela Barkleya „ADHD nie jest zaburzeniem rozumienia tego, co się robi, lecz zaburzeniem umiejętności robienia tego, co się rozumie. Powoduje zabu-

[10] **Piniata - ludowy zwyczaj w krajach latynoskich osadzony w tradycji bożonarodzeniowej. Zabawa polega na strącaniu specjalnie przygotowanej kuli wypełnionej słodyczami, których uczestnicy starają się zebrać jak najwięcej (przyp. tłum.).**

rżenie inteligencji stosowanej, utrudniając użycie uprzednio zdobytej wiedzy - deklaratywnej lub czynnościowej - w codziennym toku działań dostosowawczych" (2000, s. 314). Z powodu tego upośledzenia funkcji wykonawczych dzieci z ADHD najlepiej jest sadzać w pobliżu osób pełniących funkcje kierownicze. Dzieci z ADHD powinny zajmować miejsce z przodu, w środkowym rzędzie klasy. Łatwiej przychodzi im patrzeć na tablicę i nauczyciela, kiedy jedno i drugie znajduje się bezpośrednio przed nimi. Analogicznie dzieci te należy sadzać do obiadu tuż obok rodzica. Odrabianie lekcji powinny zaczynać o uzgodnionej wcześniej porze, siedząc w pobliżu opiekuna. Jeśli rodzice chcą, żeby nadpobudliwe dziecko skupiło uwagę, ciszy nie powinny zakłócać odgłosy z radia czy telewizora. Dzieci te dobrze reagują na konkretne polecenia i uśmiechniętą twarz rozmówcy. Należy obserwować, w jakich warunkach dziecko z ADHD najlepiej sobie radzi. Gdy jest uważne, liczy się z innymi, zastanawia się, zanim coś zrobi i tym podobne, nie należy żałować pochwał.

Dzieci z ADHD mają trudności w kontaktach wymagających wzajemnych ustępstw, ponieważ nie umieją kontrolować swoich impulsywnych zachowań. Komplikuje to również część pracy nad przywiązaniem, w której ważne jest poznawanie i docenianie siebie nawzajem. Niektóre z elementów wzajemności w kontaktach z innymi nie rozwijają się nie z powodu niechęci dziecka, lecz dlatego, że bardzo trudno jest mu dostosować się do innych. To z kolei jest przyczyną mniejszej empatii, ponieważ dziecko nie przerywa swojego działania, by zastanowić się nad uczuciami i dobrem innych osób. Dziecko, które sobie z tym nie radzi, należy wyhamować i przeprowadzić ponownie przez trudną sytuację, tak by mogło utworzyć wzorce uwrażliwienia na uczucia innych.

Rodzice wychowujący dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi mają nadzieję, że będzie ono należało do tych, których stan poprawia się w miarę dorastania. U wielu dzieci w okresie dojrzewania faktycznie obserwuje się zmiany na lepsze. Tam, gdzie poprawa nie następuje, nauczenie dzieci ograniczania się do takich sytuacji, które odpowiadają ich odporności, może im pomóc wybierać miejsca pracy i nauki, gdzie panują spokój, ład i porządek.

U dzieci z ADHD występują też często zaburzenia uczenia się. Jednak to nie tylko te zaburzenia odpowiadają za problemy w dziedzinie planowania, kontrolowania impulsów i korzystania z doświadczenia, tak powszechne u osób z ADHD.

Dzieci te bywają błędnie diagnozowane jako mające trudności z przywiązaniem. Ponieważ problemy z przywiązaniem u dzieci często współ wy stępują z ADHD, dobra ocena tego ostatniego pomaga we właściwym postawieniu diagnozy. Dziecko z problemami przywiązania i urazem psychicznym ma objawy lękowe, nie toleruje bliskości i ma deficyt empatii, których nie obserwuje się u dziecka cierpiącego wyłącznie na ADHD. Kuracja lekami psychoaktywnymi pomaga dzieciom dotkniętym ADHD tak samo, jak terapia psychologiczna. Rodzice przekonują się, że środki farmakologiczne w połączeniu z pomocą psychologa pozwalają im zaoszczędzić część energii, a dzieciom - lepiej funkcjonować, pozwalają też poświęcić więcej czasu na pracę nad przywiązaniem.

Zastosowanie omówionych w tej książce wskazówek i technik dotyczących żałoby, traumy i przywiązania może przynieść korzyść dzieciom z ADHD. Rodzice przekonają się, że techniki oparte na spójnych, konsekwentnych zasadach i dużej troskliwości, które pomagają w pracy nad przywiązaniem i urazem, ujawniają zarazem

najlepsze cechy dzieci cierpiących na ADHD i/lub alkoholowy zespół płodowy (FAS).

Temat odpowiedniego wychowywania dzieci z ADHD jest tak rozległy, że nie jest możliwe zamieszczenie w tej książce praktycznych technik wyłącznie dla rodziców dzieci z tym problemem. Na rynku dostępnych jest wiele książek na ten temat, napisanych specjalnie z myślą o nich[11].

Alkoholowy zespół płodowy i alkoholowe uszkodzenia płodu

Alkoholowy zespół płodowy (*Fetal Alcohol Syndrome* - FAS) jest wadą wrodzoną spowodowaną narażeniem nienarodzonego dziecka na działanie alkoholu. Jednym z symptomów jest trwałe uszkodzenie mózgu. Do innych należą: anomalie twarzy, niska waga urodzeniowa bądź niski stosunek wagi do wzrostu, nieprawidłowości w rozwoju centralnego (ośrodkowego) układu nerwowego oraz wzorzec poznawczych i behawioralnych nieprawidłowości, których nie da się wyjaśnić innymi czynnikami (Institute of Medicine, 1996). Alkoholowe uszkodzenia płodu (*Fetal Alcohol Effect* - FAE) to termin oznaczający, że u dotkniętej nim osoby uwidaczniają się niektóre cechy właściwe dla FAS. Terminem definiującym ten problem bardziej precyzyjnie niż FAE jest poalkoholowe zaburzenie rozwoju układu nerwowego (*Alcohol--Related Neurodevelopmental Disorder* - ARND). Dokładne definicje alkoholowego zespołu płodowego oraz poalkoholowego zaburzenia rozwoju układu nerwowego znajdują się w *Dodatku* na końcu książki. Rodzice, którzy podejrzewają bądź mają pewność, że ich dziecko było wystawione w okresie płodowym na działanie alkoholu, powinni się z nimi zapoznać. Te fachowe informacje ułatwią rodzicom rozmowę o dziecku ze specjalistami. Pomogą im też zrozumieć, jak różne grupy symptomów mogą być z tym związane.

O narażeniu płodu mówi się wtedy, gdy ilość alkoholu spożytego przez ciężarną kobietę wynosi „średnio przynajmniej 28 g czystego alkoholu dziennie lub więcej niż 17,5 porcji na miesiąc, przy spożyciu co najmniej pięciu porcji przy jednej okazji". Statystyka ta obejmuje również picie alkoholu w czasie, kiedy kobieta nie ma jeszcze świadomości, że jest w ciąży (Sampson, Streissguth, Bookstein i in., 1997, s. 321).

Jak bardzo rozpowszechnione jest to uszkodzenie? Liczba przypadków FAS w Cleveland w latach 1979-1981 wynosiła 4,6 na 1000 żywych urodzeń. W Seattle w okresie od 1975 do 1981 roku odnotowano odpowiednio 2,8 na 1000 żywych urodzeń wśród ludności klasy średniej, czyli w grupie niskiego ryzyka. Łączny wskaźnik występowania FAS i ARND w Seattle w tym samym okresie wynosił 9,1 na 1000 noworodków *{Ibidem).* Stosunek występowania ARDN do FAS w innej przebadanej populacji wynosił 3 do 1. Do przejawów ARND zalicza się: wady serca, układu kostnego, nerek, wzroku i słuchu, będące częścią szerszej grupy symptomów. Istnieje

[11] **Zob. na przykład: J. Stern, P. Quinn,** ***Włącz hamulce. Poradnik dla dzieci i młodzieży z ADHD,*** **tłum. M. Bianga, P. Pacyniak, Gdańsk: GWP 2009; A Kołakowski i in.,** ***ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców,*** **Gdańsk: GWP 2006.**

również wzorzec nieprawidłowości poznawczych i behawioralnych, które nie znajdują innego wyjaśnienia (Institute of Medicine, 1996).

Rodzice wychowujący dzieci z FAS lub ARND przekonują się, że mózg ich dziecka często nie pracuje w taki sam sposób każdego dnia. Ponadto wydaje się, jakby się „zawieszał". Komunikaty po prostu do niego nie docierają. Rodzice przekazują dzieciom informacje tak samo jak uprzednio, tymczasem ich systemy odbiorcze nie są sprawne, nawet jeśli jeszcze wczoraj działały. Problemy z nastrojem pojawiają się wówczas, gdy dziecko jest czymś przytłoczone. Zdarza się też, że z powodu deficytów w mózgu dziecko reaguje na określoną sytuację całe godziny po tym, gdy miała ona miejsce. Dzieci mają trudności w formułowaniu ogólnych wniosków na podstawie serii konkretnych wydarzeń, bo ich mózg nie rozpoznaje tych sytuacji jako podobnych do siebie. Często pakują się w kłopoty, gdyż ich zachowanie postrzegane jest jako prowokujące, podczas gdy one po prostu nie potrafią rozpoznać, że znalazły się w sytuacji analogicznej do poprzedniej. Polecenia: „Nie baw się piłką w pobliżu tego okna" dziecko nie rozumie w ten sposób, że nie wolno mu się bawić także przed sąsiednim oknem. Nie potrafi też myśleć abstrakcyjnie. Czas, pieniądze, matematyka, rachunki - to dla dzieci z FAS kwestie trudne do zgłębienia. Osoby z FAS i FAE mają też kłopot z „przełożeniem tego, co słyszą, na działanie, a tego, co myślą, czytają lub czują - na słowa" (Malbin, 1993, s. 13).

W kwestii rozumienia przyczyn i skutków w relacjach międzyludzkich istnieje u nich pewna luka. Spraw tych muszą się wyuczyć na pamięć, tak jak roli w sztuce. Dzieci te nie potrafią przewidzieć, w jakim kierunku potoczą się wydarzenia ani jak są ze sobą powiązane. Jednego dnia będą w stanie przewidzieć rozwój wypadków, a następnego - już nie. Gdy relacja już zakodowana w pamięci dziecka z FAS lub ARND ulega subtelnym zmianom, może to spowodować u niego dezorientację. Niemowlęta i młodsze dzieci z FAS lub ARND są zwykle „trudne", niełatwo z nimi postępować. Rodzice potrzebują wsparcia od samego początku. Przekonują się, że ich kruche, łatwo odczuwające stres dziecko, żeby mogło sobie poradzić, także potrzebuje ciągłego wsparcia. Rodzice opowiadają, że ich dzieci mają trudności w codziennych życiowych zadaniach. Szczególną trudność sprawia im ustalenie regularnych godzin snu, trening czystości i rezygnacja z naruszania strefy prywatności innych.

Rodzicom dzieci z FAS lub ARND jest trudno nie tylko z powodu samego upośledzenia, ale też dlatego, iż nigdy nie potrafią przewidzieć, jak im minie dzień. Ponieważ umysł ich dziecka nigdy nie pracuje tak samo, każdy kolejny dzień stanowi zagadkę. Wiedza, którą dziecko zdobyło wczoraj, dzisiaj niekoniecznie będzie dla niego dostępna. To powoduje, że trudno jest rodzicom spokojnie realizować jednolity wzorzec wychowania. Wspaniałymi kandydatami na rodziców dzieci dotkniętych alkoholowym zespołem płodowym i/lub nadpobudliwością z deficytem uwagi są osoby, którym nie przeszkadza konieczność wielokrotnego powtarzania tego samego.

Rodzice dzieci z FAS lub ARND przekonują się, że omówione w rozdziale ósmym techniki tworzenia przywiązania są bardzo pomocne w procesie budowy bliskiej więzi. Dzieci reagują na nie pozytywnie, przywiązują się i uczą empatii. Jednak oceniając trudności w regulacji emocji dziecka, należy brać pod uwagę stopień uszkodzenia mózgu, a nie tylko rozpatrywać je w kategoriach rozwoju czy kontroli. Z powodu uszkodzenia mózgu niektóre dzieci w otoczeniu innych stają się nadmiernie pobu-

dzone. Wyciąganie wobec nich konsekwencji jedynie wzmaga to pobudzenie. Zdając sobie sprawę, że kolejne słowa, naciski i pomysły nic nie pomogą - kiepski dzień czyniąc jeszcze gorszym - lepiej będzie po prostu dziecko uspokoić.

Kwestie urazu, żałoby i odwzajemnianie uczuć u dzieci z FAS lub ARND wymagają przepracowania. Rodzice i terapeuci powinni korzystać podczas pracy z obrazków i odgrywania scenek. Niektóre dzieci nigdy w pełni nie zrozumieją, dlaczego przytrafiają im się rozmaite „wpadki". Potrafią jednak wyrażać własne odczucia.

Kiedy wraz z dziewczynką z alkoholowym zespołem płodowym przepracowywałam żałobę, dziecko zaczęło rozpaczać z powodu utraty biologicznej matki. Swój żal z powodu tej straty oraz własnych opóźnień rozwojowych wyraziło głośnym protestem: „Czemu, czemu ona to zrobiła?". Chociaż dziewczynka nie potrafiła zrozumieć, czym w istocie jest uzależnienie, z powodzeniem przepracowała żałobę i wyszła z niej. Swoim pytaniem wyraziła poczucie krzywdy z powodu okropnej niesprawiedliwości, jaka ją spotkała. Później odnosiła się do tej sytuacji słowami: „wtedy byłam bardzo smutna, bo brakowało mi pierwszej mamy". Dziewczynka przyznaje, że zdarzają się jej dni, kiedy jest zła z powodu spowodowanego alkoholem uszkodzenia słuchu i braku umiejętności zdobywania przyjaciół. Terapia umożliwiła jej wyrażenie uczuć. Niektóre z nich zostały ubrane w słowa, inne wyraziła gestami, wyrazem twarzy, dźwiękami.

Kiedy dzieci pracują w domu nad problemami osobistej przestrzeni i rozwiązywania konfliktów, rodzice i nauczyciele powinni starać się stosować w ćwiczeniach te same formy przekazu, które dziecko zastosowałoby w realnym życiu. Na przykład w pracy nad osobistymi granicami wykorzystuje się odgrywanie scenek, dzięki czemu dziecko może praktykować działanie. Gdy tylko słyszy ono o granicach osobistych, może nie wiązać tego z konkretnym działaniem. Niektóre dzieci z FAS postępują zgodnie z werbalnym komunikatem, jeżeli powtórzą sobie na głos to, co usłyszały. W ten sposób jeszcze raz wprowadzają informacje do mózgu. Jeżeli lubią czytać, rodzice mogą im pomóc, zapisując kolejne czynności. Taka lista będzie przypominać dzieciom o tym, co powinny robić. Przydatne bywa też dołączenie do listy schematycznych rysunków.

Choć dzieci i nastolatki z FAS i/lub ARND z pozorną łatwością mogą rozmawiać na tematy abstrakcyjne, brakuje im jednak zdolności, by wykorzystywać te informacje w realnym życiu. Zazwyczaj dobrze sobie radzą z zastosowaniem konkretnych informacji do konkretnych tematów. Przechowują w pamięci setki szablonów określających, jak zareagować w danej sytuacji. A więc zamiast pytać „dlaczego", dzieci chcą wiedzieć „co" i ,jak" się dzieje. „Na co trzeba uważać w czasie jazdy samochodem? Jak należy rozmawiać przez telefon? Co robimy z odpadkami?". Niektóre z technik „co" i Jak" wykorzystuje się do omówienia kwestii przywiązania i bezpieczeństwa - „Po co jest potrzebna mama?".

Najbardziej chciałoby się usłyszeć: „Żeby mnie przytulała, żeby kupowała mi jedzenie, żeby zabierała mnie na mecze piłki nożnej, żeby zamykała na noc mieszkanie, żeby się do mnie uśmiechała, żeby była dobrą wróżką".

Dzieci z FAS bądź ARND zaskakująco dobrze się spisują, gdy narzuca im się konkretne, ścisłe zasady. Chcę jeszcze raz podkreślić: rodzice, którzy umieją efektywnie pracować z dziećmi z problemami przywiązania, mają również dobry wpływ na dzieci z FAS, ARND i ADHD.

Z relacji niektórych rodziców wynika, że przed przysposobieniem zostali poinformowani, że ich dziecko ma Jakieś symptomy FAE". Spodziewali się pewnego rodzaju problemów w nauce i byli zaszokowani, dowiadując się potem, że w istocie problemy dziecka sprowadzają się do pełnego płodowego zespołu alkoholowego. Niekiedy dzieci te uzyskują w testach inteligencji wyniki na poziomie przeciętnym, a nawet wyższym. W swoich działaniach wykazują jednak niezdolność do wykorzystania tej inteligencji w dziedzinach wymagających oceny sytuacji lub uszeregowania pod względem ważności. Rodzice zastanawiający się nad przyszłością swoich dzieci cierpiących z powodu FAS lub ARND martwią się, czy ich syn nie zacznie mieć kłopotów z prawem lub czy córka zbyt wcześnie i bez umiejętności rodzicielskich nie założy rodziny. Wytyczenie bezpiecznej drogi dla dzieci z FAS/ARND może nastręczać wiele trudności.

Przyłączenie się do istniejących grup wsparcia oraz wczesne zdiagnozowanie dziecka sprawia, że rodzice uczą się coraz skuteczniej je chronić. Postawienie diagnozy bardzo pomaga zapobiec konsekwencjom upośledzenia w ocenie skutków działania, które u tych dzieci jest spowodowane uszkodzeniem mózgu. Jeżeli u dziecka wystąpiło alkoholowe uszkodzenie płodu, a nie pełen zespół FAS, być może nie będzie ono mogło korzystać z udogodnień i ochrony dostępnych w szkołach w ramach pomocy dzieciom z trudnościami. Wychowywanie dzieci z FAS czy ARND wymaga od rodziców nieustannej czujności przez wiele lat.

Ścisła współpraca ze szkołą oraz zorganizowanie dobrej opieki zastępczej pozwoli rodzicom zregenerować siły, gdy tego potrzebują. Rodzice spodziewają się, że kiedy dziecko dorośnie, będą musieli mu pomagać również na tym kolejnym etapie życia.

Doktor Ann Streissguth wraz ze współpracownikami napisała książkę przedstawiającą niektóre metody pozwalające uniknąć wtórnych problemów u dzieci i dorosłych, którzy ucierpieli w okresie prenatalnym (1997). Wśród wymienionych tam wniosków znalazły się następujące:

1) Osoby dorosłe dotknięte FAE są równie samodzielne jak te cierpiące na FAS, w niewielkim stopniu występują u nich problemy z zatrudnieniem. Spośród 90 pacjentów powyżej 21. roku życia, siedmioro wiodło samodzielne życie bez problemów.

2) Wśród 415 osób z FAE i/lub FAS powyżej 12. roku życia, u których średni wiek wynosił 14,2 roku, występowały następujące problemy:

- zaburzenia zdrowia psychicznego (ponad 90% badanych);
- niestosowne zachowania seksualne (50% badanych);
- zakłócenia w procesie edukacji (zawieszenia w prawach ucznia, usunięcie ze szkoły, rezygnacja z nauki szkolnej - u 60% badanych);
- konflikt z prawem (60% badanych).

Do czynników ochronnych, które dodatnio wpływają na poszkodowane osoby, doktor Streissguth i jej współpracownicy zaliczyli:

- stabilną i opiekuńczą atmosferę rodzinną przez co najmniej 72% trwania dotychczasowego życia;
- postawienie diagnozy przed upływem 6. roku życia;
- brak odnotowanych przypadków przemocy wobec tej osoby;
- pozostawanie w stabilnej, niezmieniającej się sytuacji życiowej przez okres nie krótszy (średnio) niż 2,8 roku;
- przebywanie w dobrej rodzinnej atmosferze w wieku od 8. do 12. roku życia;
- zakwalifikowanie się do korzystania z pomocy specjalistów;
- postawienie diagnozy alkoholowego zespołu płodowego FAS (a nie FAE);
- zaspokojone podstawowe potrzeby życiowe przez co najmniej 13% trwania dotychczasowego życia.

Postawienie diagnozy nie oznacza napiętnowania dzieci i ograniczania ich kompetencji, przeciwnie - pozwala na bardzo im potrzebne specjalne traktowanie. W opisanej powyżej próbie jedynie 11% badanych było zdiagnozowanych przed upływem 6. roku życia (1997, s. 32-37). Dzieci przysposabiane do adopcji często cierpią na FAS lub ARND, ADHD, zespół stresu pourazowego, zespół zaburzeń więzi i problemy z przywiązaniem związane z żałobą i stratą. Leczenie środkami farmakologicznymi często nie przynosi takich efektów, jak w przypadku dzieci bez uszkodzeń w okresie prenatalnym. Niektórzy rodzice przekonują się jednak, że leki, które mają pomóc dziecku z FAS i/lub FAE spokojnie przespać noc, przynoszą też korzyść pozostałym członkom rodziny, chroniąc ich sen.

Rodzice przekonują się, że od wczesnego dzieciństwa powinni ochraniać swoje dzieci, które ponoszą skutki wystawienia na działanie alkoholu w życiu płodowym.

Pewna dziewczyna z poalkoholowym zaburzeniem rozwoju układu nerwowego (ARND) spytała: „Dlaczego inni wiedzą, że facet jest nic nie wart, a ja nie mam o tym pojęcia i przekonuję się o tym dopiero po wielu miesiącach? Co jest ze mną nie tak? Mój brat płakał, kiedy się dowiedział, co robiłam. Teraz czuję się winna, ale kiedy mój chłopak oświadczył, że tata nie będzie miał nic przeciwko temu, żebyśmy wzięli samochód, wydawało mi się, że to super pomysł. Kiedy powiedział, żeby nie mówić o tym, że śpimy ze sobą i że nie zajdę w ciążę, wierzyłam mu. No cóż, z zajściem w ciążę miał rację. Za to złapałam od niego paskudną chorobę". Dziewczyna w swoim rozwoju intelektualnym była na poziomie typowej siedmiolatki. Nie potrafiła odróżnić prawdziwych przyjaciół od łajdaków, pomimo wpojonego jej dobrego systemu wartości. Nie połączyła informacji ze swego systemu wartości z mającymi miejsce wydarzeniami. Później, co prawda, odczuwała wstyd, nie pomogło jej to jednak nauczyć się przewidywania skutków swoich działań.

Rodzice dzieci z FAE przekonują się, że chociaż na pierwszy rzut oka sprawiają one dobre wrażenie, to w rzeczywistości kiepsko sobie radzą. W otoczeniu grupy wsparcia nastolatka z alkoholowymi uszkodzeniami płodowymi czytała

płynnie i poprawnie się wysławiała. Jednak jej osiągnięcia w sferze samodzielności nie przekraczały poziomu ośmioletniego dziecka. Wyprawa do sklepu spożywczego była dla niej tak stresująca, że dziewczyna nie była w stanie dokonać zakupu. Niezbędny okazuje się baczny nadzór rodzicielski, ponieważ młoda osoba bardzo łatwo ulega zewnętrznym wpływom. Personel szkolny na ogół nie przejawia odpowiedniej czujności, bo dziecko często sprawia wrażenie wesołego i rozgarniętego.

Ponieważ dzieci mogą prześlizgnąć się przez szczeliny systemu szkolnego, szczególnie te z inteligencją zbliżoną do przeciętnej, rodzice czują się niejako zmuszeni doprowadzić do tego, by system ten działał na korzyść dziecka i zapewniał mu bezpieczeństwo. Diagnoza, która pomaga uzyskać specjalne świadczenia czy podejście wobec dziecka, może być przyjmowana w sposób uwłaczający rodzicom. Niedoświadczeni nauczyciele lub pracownicy socjalni potrafią zapytać: „Jak sądzisz, dlaczego tej matce **potrzebne** jest takie zaszufladkowanie? Wydaje mi się, że chce rozgarniętemu, aktywnemu chłopcu przyczepić etykietkę niepełnosprawności. Rozmawiałam z nim wczoraj i był całkowicie normalny!". Tego typu komentarze stawiają rodziców przed dodatkowym wyzwaniem: jak w rozmowie z takimi pracownikami zachować się spokojnie i kulturalnie.

Aby rodzice mogli uniknąć przemęczenia - nieuchronnego w sytuacji, gdy wszystkie sprawy związane z informowaniem nauczycieli i organizowaniem systemu pomocy muszą załatwiać na własną rękę - im samym potrzebne jest wsparcie. Dzieci z FAS czy FAE potrzebują znaczących zmian w otoczeniu po to, by mogły odnosić sukcesy. Uszkodzenie ich mózgu ma charakter trwały, więc warunki, w jakich przebiega ich edukacja, muszą być na stałe zmienione. Wychowywanie dziecka z FAS lub ARND jest obciążone dużym ryzykiem, zwłaszcza jeśli dziecko wygląda zupełnie normalnie. Dołączenie do rodzicielskich grup pomocowych pozwala podzielić się częścią ryzyka z ich uczestnikami i skorzystać z wypróbowanych rozwiązań innych osób.

Zaburzenia uczenia się

Dzieci z zaburzeniami uczenia się potrzebują często dodatkowej pomocy w pracy nad swoją historią umieszczenia w rodzinie. Może to mieć wpływ na przywiązanie, ponieważ dzieci te mają trudności w zrozumieniu chronologii zdarzeń lub wychwyceniu z werbalnych komunikatów ich znaczenia. Z tego powodu trudniej im przepracować żałobę. Ponadto rodzice mogą sądzić, że ich dziecko rozmyślnie zachowuje się wyzywająco, gdy tymczasem zetknięcie się z natłokiem słów wywołuje u niego niezwykle silną frustrację. To zaś wystawia na ciężką próbę interakcje rodzic - dziecko.

Rodzice mogą być zaskoczeni, że nawet po udzieleniu dziecku dokładnych informacji na temat jego przyjścia do rodziny, jest nadal zdezorientowane i zagubione. U dzieci z zaburzeniami uczenia się dadzą o sobie znać problemy z przetwarzaniem informacji, powodujące konieczność powtarzania bądź odmiennego stylu przekazywania komunikatów.

Rodzic, który sporo czasu poświęcił na opowiedzenie synkowi o tym, w jaki sposób znalazł się on w jego rodzinie, zauważył, że chłopiec nie zachował w pamięci ani faktów, ani wzajemnych związków między faktami. Lepsze efekty dała praca z albumem ze zdjęciami dziecka i wykorzystanie prostych podpisów i komentarzy. Następnie wspólnie dopracowali kolejność zdarzeń, łącząc cztery pojedyncze obrazki strzałkami. Chłopiec przyjrzał im się i powiedział: „A więc to właśnie mi się przydarzyło". Zaburzenie uczenia się uniemożliwiało mu uporządkowanie natłoku napływających informacji. Podstawowe pojęcia musiały być w jego przypadku wyraźnie od siebie odseparowane. Dopiero wtedy, gdy zostały oddzielone, chłopiec mógł zrozumieć istotę rzeczy. Następnie zadawał podstawowe pytania, tym razem używając schematu, który pomógł mu uporządkować przychodzące komunikaty.

Zaburzenia uczenia się mogą być łatwo pomylone z zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi. Dzieci, które słyszą, co mówią rodzice, ale zachowują się tak, jakby ich to nie obchodziło, być może nie odszyfrowały znaczenia rodzicielskiej przemowy. Potrzebują kilku słów i prostych sformułowań, a zamiast tego muszą często wysłuchiwać wielce szczegółowych tłumaczeń rodzica. Na przykład dzieci z alkoholowymi uszkodzeniami stają się wtedy jeszcze bardziej zagubione i zdezorientowane. Tego rodzaju trudności w komunikowaniu się zakłócają wzajemne kontakty rodziców z dziećmi. W takiej sytuacji dzieci często stają się agresywne.

„Dlaczego ona nie mówi mi prawdy?" - spytała gniewnie dziewczynka. Jej mama, która mówiła do niej przez dziesięć minut, tylko spojrzała na córkę ze zdumieniem. „Nigdy nie odpowiadasz na moje pytania. Pędzisz wciąż dalej i dalej!" - ciągnęła dziewczynka. Jej styl przetwarzania informacji wymagał prostszego podejścia. „Co dla ciebie jest jasne z tego, co teraz powiedziałam? Czego nie rozumiesz?". Oto podstawowe pytania, które należy zadać dziecku, zanim się przejdzie dalej.

Jeżeli rodzice dostrzegają, że dziecko po prostu nie przyswaja informacji, pomocne będzie dogłębne sprawdzenie jego zdolności percepcyjnych. Gdy dziecko mówi na przykład: „Nigdy mi o tym nie mówiłaś! Kłamiesz; mówiłaś mi coś kompletnie innego. Nie pamiętam, żebyś mi mówiła, że mam to zrobić. Powiedziałaś, żebym zabrał kosz z praniem do twojego pokoju, a nie na dół" - prawdopodobnie niezbędne będzie przeprowadzenie testu przez psychologa zajmującego się zaburzeniami rozwoju układu nerwowego. Pewną wskazówką może być sprawdzenie, czy dziecko potrafi zrealizować trzy następujące po sobie polecenia. Jeżeli dziecko idące do pierwszej klasy nie potrafi zapamiętać polecenia typu: „Zrób proszę a, potem b, a następnie c", jest to znak ostrzegawczy.

Zaburzenia uczenia się zakłócają rozwój przywiązania, sprawiając, że wzajemna komunikacja staje się trudniejsza. Dzieci i dorośli błędnie odczytując informacje, mogą się pogubić, mieć mętlik w głowie. Trudniej jest nadawać na tej samej fali, kiedy sygnały wzajemnie się na siebie nakładają. Gdy zaburzenie zostanie wreszcie zdiagnozowane, rodzicom łatwiej jest określić problemy przetwarzania informacji i pracować nad nimi. Przestają też podejrzewać dziecko o złą wolę, a wstyd i frustracja dziecka maleją.

Zaburzenia nastroju

Włączam do tej książki podrozdział na temat zaburzeń nastroju wraz z przestrogą, żeby nie próbować diagnozować ich na własną rękę. Diagnozowanie zaburzenia dwubiegunowego jest obecnie bardzo modne. Jednak wiele symptomów tego zaburzenia pokrywa się z symptomami zespołu stresu pourazowego i zaburzeń przywiązania, dlatego większość wykwalifikowanych psychologów z ostrożnością stawia diagnozę. Spotkałam się kiedyś z niefortunnym przypadkiem klientów, którzy od innych rodziców na internetowym czacie uzyskali zarówno diagnozę: „zaburzenie dwubiegunowe typu *rapid-cycling*", jak i rokowanie: „tylko czekać, aż to dziecko wysadzi dom w powietrze". Taka pseudodiagnoza nie pomoże ani rodzicom, ani dzieciom.

Podrozdział ten zawiera podstawowe informacje na temat zaburzeń nastroju, tak by rodzice mogli się zastanowić, czy trudności ich dziecka z przywiązaniem i samoakceptacją mają coś wspólnego z opisanymi symptomami. Jeżeli czują, że zaburzenia nastroju mogą być częścią obrazu klinicznego ich dziecka, powinni koniecznie nawiązać kontakt z psychiatrą dzieci i młodzieży, z doświadczeniem w kwestii adopcji, który postawi diagnozę, opracuje plan terapii i kuracji farmakologicznej.

Sukcesy i straty powodują, że ludzie przechodzą od jednego bieguna nastrojów do drugiego w określonym czasie. Na przykład zakochanie się powoduje euforię, a utrata ukochanej osoby - depresję. Niektórzy ludzie doświadczają tych krańcowych nastrojów, mimo że nie doświadczają aktualnie zdarzeń, które mogłyby być ich przyczyną. Osoby przeżywające depresję kliniczną znajdują się na jednym krańcu spektrum nastrojów również bez szczególnych powodów, takich jak niedawna bolesna utrata kogoś bliskiego. Ludzie cierpiący na zaburzenie dwubiegunowe popadają to w stan depresji, to w stan żywiołowej euforii. Okresy przejściowe, kiedy w ich życiu gości spokój, stabilność i proste przyjemności, zdarzają się rzadko i trwają krótko.

Zaburzenia nastroju mają podłoże genetyczne i wiążą się z biologicznym rozregulowaniem. Z tego powodu interwencja medyczna w pierwszym rzędzie opiera się na leczeniu farmakologicznym (Nathan i Gorman, 1998, s. 240). Przeważa opinia, że skłonność do zaburzeń nastroju jest dziedziczna, lecz może się nie aktywować, jeśli nie będzie wyjątkowo stresujących okoliczności życiowych czy trudnego środowiska rodzinnego. Większość czytelników tej książki ma dzieci, które przechodziły w swym

życiu przez różne stresujące wydarzenia, wobec czego prawdopodobnie stwierdzają oni, że ewentualna skłonność musiała się już uaktywnić.

Oprócz dziedzicznych uwarunkowań zaburzenia nastroju mogą mieć też inne przyczyny. W bardzo ciekawej serii powiązanych ze sobą projektów badawczych wykazano, że interakcje matka-niemowlę zmieniają fizjologię mózgu poprzez selektywne wzmacnianie określonych sieci połączeń nerwowych. Matki, które nie reagują na cierpienie niemowlęcia, nie dopuszczają tym samym do rozwoju połączeń nerwowych prowadzących do regulacji nastrojów (Mash i Barkley, 1998, s. 218). Inni badacze odnotowali, że depresyjne matki i ich dzieci spędzają bardzo dużo czasu, dopasowując się wzajemnie do swoich negatywnych nastrojów. U dzieci tych wykształcają się specyficzne połączenia nerwowe odzwierciedlające ich trwającą całe życie bezradność, brak zadowolenia i poczucie bezsensowności. Niektóre z przedstawionych w końcowych rozdziałach tej książki konkretne zadania dla rodziców dają dzieciom okazję przeżycia odmiennych doświadczeń rodzinnych, pozwalających na tworzenie się nowych połączeń. Oczywiście, im szybciej owe doświadczenia mają miejsce, tym lepiej, gdyż wykorzystuje się wówczas większą plastyczność rozwijającego się mózgu.

Trudno jest oddzielić skłonność do depresji od negatywnych przekonań nabytych przez dzieci w wyniku maltretowania. Depresja jest uwarunkowana triadą negatywnych przeświadczeń: na własny temat, na temat przyszłości i na temat świata w ogóle. Dzieci z przeżytymi urazami i problemami przywiązania podzielają te podstawowe negatywne przekonania.

Depresja i zaburzenie dwubiegunowe mogą nasilić problemy z przywiązaniem. Rzeczywiście, Michael Bloomąuist wskazał na powszechny związek kłopotów z przywiązaniem i zachowaniem u małych i nieco starszych dzieci dotkniętych zaburzeniami nastroju i deficytu uwagi. Ponieważ zaburzenie dwubiegunowe prawdopodobnie silniej angażuje uwagę rodziców, depresja u dzieci częściej pozostaje niezdiagnozowana. Oba te zaburzenia wymagają szczególnego traktowania, które zostanie omówione w następnych podrozdziałach.

Depresja[12]

Depresja u dziecka może mieć wiele przyczyn. Jak wspomniałam, dobrze rozpoznano problemy w sferze biologicznego rozregulowania. Mniej więcej połowa dzieci z prawidłowo zdiagnozowaną depresją spełnia kryteria diagnostyczne przynajmniej jeszcze jednego zaburzenia psychicznego. Powszechne jest na przykład współwystępowanie zaburzeń lękowych.

Dzieci z depresją mają wiele wspólnych cech:

- Dziecko może sprawiać wrażenie, że nie myśli jasno: przynosi gorsze oceny ze szkoły, zapomina o umówionych terminach, gubi zadania domowe.

[12] **Zob. na przykład: A. Carr,** ***Depresja i próby samobójcze wśród młodzieży. Sposoby przeciwdziałania i reagowania*****, przeł. J. Rybski, Gdańsk: GWP 2008; C. Hammen,** ***Depresja. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne*****, przeł. M. Trzebiatowska, Gdańsk: GWP 2004.**

- Zwykle łatwo się irytuje. Drażliwość występuje u około 80% dzieci i nastolatków cierpiących na depresję.
- Wydaje się izolować od rówieśników, a będąc w grupie przyjaciół, ma z nimi kiepskie relacje.
- Dziecko negatywnie ocenia siebie - jako nieudacznika lub osobę bezwartościową, negatywnie ocenia też świat zewnętrzny - uważa, że bez względu na to, jak bardzo by się starało, otoczenie zawsze będzie nastawione wrogo.
- W żadnym działaniu nie potrafi odnaleźć przyjemności. Nic go nie bawi.
- Może mieć problemy ze spaniem albo jedzeniem - je lub śpi za dużo bądź za mało.

Trzynastoletnia Lydia została adoptowana w wieku pięciu lat, po tym, jak była wykorzystywana seksualnie w rodzinie zastępczej przez zastępczego ojca. Zastępcza matka oświadczyła w ośrodku adopcyjnym, że nie może adoptować dziewczynki, gdyż nie jest ona przywiązana do zastępczego ojca. W okresie prenatalnym Lydia była narażona na działanie alkoholu i szkodliwych substancji. Z postawioną diagnozą ADHD i niepokojącą historią przywiązania dziewczynka trafiła do rodziny adopcyjnej. Po kilku tygodniach zastępcza matka Lydii domyśliła się jednak, że objawy wskazują na nadużycie seksualne i poprosiła o fachową ocenę, która potwierdziła jej podejrzenia i doprowadziła do terapii.

W ciągu kilku następnych lat Lydia bardzo dobrze sobie radziła w pracy nad przywiązaniem i z przepracowaniem urazu. Nie spełniała już kryteriów diagnostycznych ADHD. Kiedy weszła w etap zadań rozwojowych dziesięciolatki, również nieźle sobie radziła z akceptacją własnej płci i kwestiami dotyczącymi adopcji. Dzięki spotkaniom z biologiczną matką Lydii, rodzice dziewczynki uzyskali więcej informacji na temat jej stanu zdrowia, włącznie z diagnozą o ciężkiej depresji biologicznego ojca.

Kryzys przyszedł rok później, kiedy dziewczynka poczuła nagły impuls, żeby połknąć wszystkie lekarstwa, jakie znalazła w domu. Nieszczęściu udało się zapobiec tylko dlatego, że kiedy poszła po wodę, by popić nią leki, drzwi do swojego pokoju zostawiła otwarte, dzięki czemu udało się dojrzeć stos lekarstw. Rodzice byli zaszokowani. Trudności z dzieckiem pojawiły się przecież dopiero kilka tygodni wcześniej! Sądzili, że przechodzi swój buntowniczy etap nastolatki z typowym dla niego irytującym zachowaniem, słabszymi ocenami i skłonnością do izolowania się.

Lydia nie potrafiła nikomu wyjaśnić, dlaczego tego wieczoru poczuła się zmuszona do połknięcia pigułek. Siła tych emocji ją przerażała. „Pomyślałam tylko o wszystkim, przez co przeszłam, i o tym, jak wszyscy byli szczęśliwi, że tak dobrze dawałam sobie radę, i zrobiło mi się od tego niedobrze. Dlaczego musiałam dawać sobie radę? Mam dosyć takiej ciężkiej pracy. Pomyślałam, że całe życie będzie takie jak dotychczas - nudne i głupie".

Lydia natychmiast zareagowała na leki antydepresyjne i pomoc psychologiczną, a przed upływem trzech miesięcy poczuła się dobrze wśród przyjaciół i odzyskała poczucie własnej wartości. Po dwóch latach opieki psychologicznej z regularnymi comiesięcznymi konsultacjami Lydia nadal dobrze sobie radzi i nie ma już myśli samobójczych. Rodzice proponowali córce, żeby zrezygnowała z przyjmowania leków, ale odmówiła. „Oni nie mają pojęcia, jak niewiele brakowało, żebym się zabiła - powiedziała. - Wiem, że to było złe, ale wtedy wydawało mi się, że jedynie to mi zostało". Lydia w wolnym czasie chętnie komponuje muzykę i projektuje wzory tkanin. Rzadko bywa znudzona.

Powyższy przykład ilustruje oddziaływanie klinicznej depresji. Przykład tej nastolatki, w którym wiele złożonych czynników wpływa na siebie nawzajem, nie należy do rzadkości. Nie sądzę, że sama terapia psychologiczna pomogłaby w tym przypadku, gdzie jedną z przyczyn było biologiczne rozregulowanie dorastającej dziewczyny.

Cierpiące na depresję dzieci powinny uczęszczać na terapię, która obejmuje pracę nad zachowaniami i wzorcami myślenia, czyli terapię poznawczo-behawioralną. Depresja może utrudniać dzieciom nawiązanie lub podtrzymywanie bliskich więzi z rodzicami. Mimo to trzeba podjąć pracę nad przywiązaniem, ponieważ dzieci potrzebują rodziców, żeby poradzić sobie z depresją. W przypadku starszych dzieci bierze się często pod uwagę zastosowanie przez jakiś czas leczenia farmakologicznego, które pomaga im zdobyć i utrzymać energię oraz jasność poznawczą pozwalającą im w pełni wykorzystać atuty terapii psychologicznej.

Zaburzenie dwubiegunowe

W zaburzeniu dwubiegunowym chory wpada raz w nastrój depresyjny, innym razem popada w drugą skrajność - euforię. Należy zauważyć, że chociaż na drugim krańcu zaburzenia dwubiegunowego obserwuje się podwyższenie nastroju, nastrój ten nie ma jednak na ogół serdecznego, pogodnego charakteru, ale jest związany z nadmiernym pobudzeniem i pozbawioną radości manią.

„Doszedłem do tego, że jej (manii) również nienawidzę - usłyszałam od pewnego odnoszącego sukcesy człowieka. - Nie daje mi się wyspać. Muszę być ciągle w ruchu. W głowie kłębią mi się rozmaite pomysły i powiązania między nimi. Wystarcza mi energii, by rozwiązać problemy naukowe dotyczące tych pomysłów, i to jest kapitalne. Ale nie cierpię, że za nic nie mogę się pozbyć tego nastroju. Chcę, żeby mnie zostawił w spokoju. Pragnę przestać pracować, przestać rozmyślać - ale nie potrafię".

Objawy depresyjne omówione zostały wcześniej. Tutaj przedstawię niektóre oznaki manii u dzieci i nastolatków. Początki manii ujawniają się często poprzez nadmiernie podwyższony nastrój dziecka w związku z jakimś wydarzeniem bądź osobą. Występuje narastający i nieproporcjonalny entuzjazm wobec zbliżającego się wydarzenia lub osoby. Dziecko może odczuwać, że jest w stanie zrobić wszystko i obnosi się ze swoją cudowną żywiołowością. Ponieważ wiele tych dzieci funkcjonuje w oderwaniu od rzeczywistości, ich działania nabierają całkiem nowego wymiaru. Nastolatki mogą się podejmować zbyt wielu wyzwań. Ma się wrażenie, że uważają się za centrum wszechświata. Wydają się nie zważać na ryzyko związane z nadmierną ilością zobowiązań ani na rosnący chaos. Starsze dzieci stają się bardzo zainteresowane aktywnością w sferze seksualnej. Osoby z manią mogą mieć znacznie ograniczoną potrzebę snu. Dzieci czy nastolatki w fazie manii bez przerwy rozprawiają, posługując się przy tym teatralną gestykulacją, niezależnie od tego, czy inni chcą ich słuchać, czy też nie. Lub też stają się drażliwe i grzmiącym tonem wygłaszają pełne wrogości przemowy. Mogą przejawiać zachowania niszczycielskie. Bywają też dzieci pobudzone, objawiające potrzebę maszerowania i chodzenia w kółko. Tak samo jak dzieci z deficytem uwagi, mają one duże trudności z odcięciem się zewnętrznej stymulacji.

Zachowanie dzieci z zaburzeniem dwubiegunowym *(bipolar disorder* - BPD) często dezorientuje otoczenie, ponieważ nie występują u nich tak wyraźne cykle, jak u dorosłych. W ich wahaniach nastrojów na ogół nie widać ustalonego wzorca. Może to być dezorientujące, kiedy dziecko wydobywa się ze stanu stresu pourazowego lub zespołu zaburzeń więzi. W obu sytuacjach postępy dziecka mają przeważnie charakter cykliczny. Zaburzenie dwubiegunowe może przypominać właśnie taki cykliczny proces. Dopóki rodzice bądź terapeuta nie poznają dobrze dziecka, mogą przypuszczać, że czeka go jeszcze większa praca nad żałobą lub stresem, gdy tymczasem przechodzi ono akurat jeden z epizodów zaburzenia dwubiegunowego. Ponieważ dzieci dotknięte tym zaburzeniem są na ogół skupione na sobie, będąc w manii lub głębokiej depresji, okazują bardzo ograniczone współodczuwanie i mogą przypominać dzieci pozbawione empatii w wyniku obecności zespołu zaburzeń więzi. Można odnieść takie wrażenie, szczególnie wówczas, gdy dziecko przez długi czas nie zostało prawidłowo zdiagnozowane. Dzieci te potrafią wykazywać współczucie, kiedy nie znajdują się w krańcowych stadiach nastrojów.

Rzecz jasna, dzieci z zaburzeniem dwubiegunowym mogą zarazem cierpieć na zespół zaburzeń więzi i ADHD. Zdarza się to dość często. Wśród rodziców maltretujących swoje dzieci wskaźnik występowania poważnych chorób psychicznych jest bardzo wysoki. Ich dzieci znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka nie tylko z powodu czynników genetycznych, które czynią je podatnymi na zaburzenie dwubiegunowe, są również narażone na problemy z przywiązaniem i pewnym typem ADHD.

Dzieci z zaburzeniem dwubiegunowym mogą mieć napady szału połączone z niszczeniem cudzej własności i stwarzaniem zagrożenia dla innych członków rodziny. Tak jak dzieci z deficytem uwagi, bardzo niechętnie wycofują się z raz podjętych działań. Mogą się wściekać przez 3-4 godziny po wprowadzeniu przez rodziców ograniczeń, podczas gdy dziecko z deficytem uwagi uspokaja się zazwyczaj w ciągu około 15 minut. Napady wściekłości mogą wyglądać tak samo jak u dzieci z poważnie zaburzonym przywiązaniem.

Rozmawiając z dziećmi cierpiącymi na zaburzenie dwubiegunowe, ma się poczucie, że ich nastroje przejmują nad nimi kontrolę. Młodsze dzieci z tym zaburzeniem utrzymują niekiedy, że dane wydarzenie wymagało takiej niekontrolowanej reakcji.

„Wściekłem się - wyjaśniał chłopiec. - Dlatego rzuciłem młotkiem w głowę siostry. Powinna wiedzieć, że nie należy doprowadzać mnie do szału. Powiedziałem jej, że ja chcę się pohuśtać. A zresztą, nie trafiłem w jej głowę, tylko w ramię. Wciąż robi z tego wielką sprawę". Jest to typowy proces myślowy dziecka z zaburzeniem dwubiegunowym. Chłopiec nadal ma okresy bliskości z rodzeństwem i rodzicami, na które, jak dotąd, nie wpłynęła jego choroba psychiczna. Kiedy indziej znowu, nie okazuje żadnego współczucia ani szacunku wobec nikogo prócz siebie.

Poniższy przykład pokazuje konieczność poznania dziecka przed postawieniem diagnozy.

W oczach matki i ojczyma Willis sprawiał wrażenie dziecka z zaburzeniem dwubiegunowym lub z zaburzonym przywiązaniem. Został adoptowany tuż po urodzeniu, przy czym niewiele było wiadomo o biologicznych rodzicach dziecka. (Pracownik pośredniczący w procesie adopcji wyjaśnił, że zanim adopcyjni rodzice zwrócili się do niego z prośbą o informacje, zdążył „wyczyścić" swoje archiwum). Adopcyjny ojciec chłopca zmarł nagle, kiedy Willis miał dziesięć lat. Teraz miał lat piętnaście, okazywał niewielkie przywiązanie do matki i miewał nieprzewidywalne nastroje. W kręgu przyjaciół wydawał się bardzo pobudzony i rozgorączkowany, do matki zaś odnosił się gburowato i arogancko, rozwodząc się bez końca nad błahostkami, z ponurą miną odmawiał przedyskutowania swoich problemów, jak też pójścia do psychologa. Wreszcie któregoś wieczoru przed rodzinnym spotkaniem zaczął się wściekać i awanturować. Wykrzykiwał, że nie chce widywać tych krewnych, ponieważ do dziewiątego roku życia jeden z nich wielokrotnie wykorzystywał go seksualnie.

Rodzice martwili się, że Willis nie przyjmie pomocy, gdyby miała ona przyjść z ich strony, więc to ja zadzwoniłam do chłopca. Na moje osobiste zaproszenie Willis przyszedł popracować ze mną. Początkowo zgodził się na trzy spotkania. Później doszedł do wniosku, że praca ta i relacja ze mną mają dla niego wartość, wobec czego jeszcze przez półtora roku przychodził co tydzień do mojego gabinetu. Na początku kuracji przez jakiś miesiąc nie uczęszczał do szkoły. Był w depresji i opowiadał, że boi się, iż może się rozpłakać w szkole. Odmawiał przyjmowania leków, ale zgodził się dzwonić do mnie w nocy i nagrywać się na pocztę głosową, żeby mnie powiadomić o ewentualnych gestach

samobójczych. Zależało mu na ukończeniu szkoły, więc pasowała mu moja propozycja. Z pomocą ojczyma wniósł sprawę do sądu przeciwko krewnemu. Przez pierwszy rok terapii odmawiał angażowania się w jakąkolwiek pracę nad przywiązaniem. „Nie mam zamiaru być w bliskich stosunkach z matką - oświadczył. - Tylko ktoś głupi mógł nie dostrzec, co mi się przydarzyło. Dlaczego miałbym chcieć się do niej zbliżyć?".

Podczas pracy nad kwestią straty z powodu nadużycia Willis rozpoznał, że dystans wobec matki to jedna z jego strat. Matka i ojczym chłopca nie próbowali wykorzystać swojej przewagi, lecz konsekwentnie i troskliwie opiekowali się synem. Willis zaczął w rozmowach zbliżać się do wspomnień ze swego wczesnego, szczęśliwego dzieciństwa. Pracował również nad historią swojej adopcji i z pomocą ojczyma odzyskał akta z sądu. Działania te w pojęciu Willisa świadczyły o miłości ojczyma.

Nastroje chłopca wróciły do normalnej skali. Willis ukończył naukę w liceum i wrócił do bliskich relacji z matką - takich, jakimi cieszył się do czasu nadużycia. Pewne obszary swego życia zachowywał, jak należy, tylko dla siebie. Na spotkaniu kontrolnym powiedział mi, że po skończeniu liceum został w domu. Postanowił przez kilka lat pracować w rodzinnym biznesie, a potem pójść do college'u przygotowującego do wyższych studiów. Rozwijał stosowne dla swojego wieku bliskie kontakty z rodzicami i rówieśnikami, całkiem normalne dla młodego człowieka.

Jest to typowy przypadek, na szczęście z dobrym zakończeniem, w którym nastolatek miał poważne problemy z nastrojem, niebędące jednak zaburzeniem dwubiegunowym. Chociaż kryteria tego zaburzenia „wyjaśniały" zmienność nastrojów i brak empatii w stosunku do matki, była to zła diagnoza. Pracowałam też nad kilkoma innymi przypadkami, w których zabrakło zrzucenia z siebie brzemienia przez nastolatka, przeciwnie, problemy były ukrywane. Sprawą zasadniczej wagi jest dobre poznanie dziecka po to, by potwierdzić bądź wykluczyć inne problemy, mogące być przyczyną zaburzeń nastroju.

Zaburzenie dwubiegunowe u osób dorosłych pojawia się u około 1% populacji. Natomiast ryzyko popełnienia samobójstwa u pacjentów z zaburzeniem dwubiegunowym wynosi od 10 do 15% (Nathan i Gorman, s. 240). Jest to więc poważna choroba z możliwymi skutkami śmiertelnymi. Niezbędne jest leczenie farmakologiczne. Wskaźnik ponownego pogorszenia w jednym badaniu na nastolatkach wynosił 92,3% po rezygnacji z leków, w porównaniu z 37,5% dla pacjentów, którzy kontynuowali kurację farmakologiczną (*Ibidem*, s. 241). Najlepsze rezultaty przynosi połączenie leczenia farmakologicznego z terapią psychologiczną.

Obecnie następuje zwrot w kierunku wcześniejszego podawania leków dzieciom z zaburzeniem dwubiegunowym. Rutynowo stosowane są stabilizatory nastroju. Rodzice, którzy proszą o leczenie farmakologiczne w czasie depresyjnego epizodu dziecka, mogą otrzymać leki antydepresyjne. Antydepresanty są często wskazówką,

że dziecko cierpi nie tylko na depresję, ale też na zaburzenie dwubiegunowe, ponieważ staje się ono skrajnie pobudzone w reakcji na leki, kiedy jego nastrój przechodzi w manię. Kiedy profesjonaliści próbują wydobyć ewentualną obecność zaburzeń nastroju, często u dzieci tych ujawniane są historie maltretowania, problemy z przywiązaniem, problemy ze skupieniem uwagi, narażenie na alkohol i toksyczne substancje w życiu płodowym oraz problemy z uczeniem się. Prawda jest taka, że wszystkie te problemy powiązane są z kwestią nastrojów. Jeżeli w troskliwej rodzinnej atmosferze przy dobrej terapii dzieci nie czynią postępów i w dalszym ciągu wykazują anomalie nastroju, wówczas przyczyną braku postępów może być zaburzenie nastroju. Gdy zastosowanie stabilizatorów nastroju przyniesie pozytywne skutki, może to być najlepszym dowodem, że dziecko cierpi na tę chorobę.

Powyższe podrozdziały ilustrują, jak trudno odróżnić jeden problem od innego, charakteryzującego się podobnymi symptomami. Rodzice i specjaliści często podążają kilkoma tropami jednocześnie, ponieważ natychmiastowe wyodrębnienie problemów może się okazać niemożliwe. Ochronie dziecka sprzyja konsultowanie się profesjonalistów i uzyskanie alternatywnych opinii. Specjaliści, którzy nie dowierzają postawionej przez siebie diagnozie, zastanawiają się zawsze, jakie inne czynniki należy wziąć pod uwagę w planie leczenia. Dobry plan leczenia nierozerwalnie wiąże się z postawieniem dobrej diagnozy, ale pozostaje też otwarty na różne ewentualności.

Autyzm

Autyzm może być przez rodziców pomylony z problemami w sferze przywiązania[13]. Rodzice autystycznych dzieci wcześnie dowiadują się, że „coś" jest nie tak - czasem nie potrafią jednak zrozumieć, co. Przywiązanie niewątpliwie nie kształtuje się według rodzicielskich oczekiwań. U wielu autystycznych dzieci bliska więź z opiekunem nie tworzy się aż do pierwszych klas szkoły podstawowej, o ile w ogóle ma miejsce (Zeanah, 2000, s. 301). Dzieci w wieku przedszkolnym, zamiast z rodzicami, mogą wykształcić silną więź z obiektem, takim jak nakręcany samochodzik czy trzepaczka do jajek. Autystyczne dzieci nie wydają się zainteresowane ludzkimi twarzami. Fascynują je stereotypowe ruchy własnego ciała bądź rozmaitych przedmiotów. Często lubią, na przykład, przyglądać się wirującym obiektom czy ruchom własnych palców. Przez kolejne etapy rozwojowe przechodzą z opóźnieniem, powoli następuje też rozwój mowy i zdolności komunikowania się. Inne niewerbalne gesty, typowe dla małych dzieci, takie jak potrząsanie głową, potakiwanie, wskazywanie palcem, zwykle w ogóle się nie pojawiają. „Około 75% do 80% dzieci autystycznych jest opóźnionych umysłowo, przy czym 30% z nich mieści się w przedziale umiarkowanego opóźnienia, a około 45% należy do głęboko opóźnionych" (Zeanah, 2000, s. 302). Dzieci z autyzmem doświadczają stresującego przeciążenia sensorycznego, kiedy są

[13] **Więcej informacji na temat autyzmu czytelnik znajdzie w książce U. Frith, *Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy*, przeł. M. Hernik, G. Krajewski, Gdańsk: GWP 2008.**

wystawione na zwyczajną stymulację dotykową, wzrokową, słuchową i ruchową. Różnią się pod względem obszarów, w których tolerancja na tego rodzaju bodźce jest najsłabsza. Zdarzają się u nich również ataki epilepsji.

Panuje zgodne przekonanie co to tego, że autyzm jest formą opóźnienia rozwojowego z pewnymi wzrastającymi dowodami świadczącymi o nieprawidłowościach chromosomów wpływających na anormalne funkcjonowanie osi podwzgórze - przysadka - nadnercza. Nie ma śladu dowodów na to, że zachowanie rodziców ma jakikolwiek udział w rozwoju autyzmu, co stanowi zmianę w stosunku do wcześniejszych, teraz całkowicie odrzuconych, przypuszczeń z początków badań nad tym zaburzeniem.

Dzieci autystyczne nie mają tak łatwego startu, jak „normalne" niemowlęta, które niejako automatycznie reagują społecznie i interesują się ludzkimi twarzami. Przeciwnie, przejawiają one nikłe zainteresowanie interakcjami społecznymi, włącznie z mową i gestykulacją. Silniej reagują na stresujące sytuacje. Wydają się spostrzegać otoczenie fragmentarycznie, nie jako całość. To sprawia, że samodzielne życie jest dużym wyzwaniem dla starszych osób z autyzmem.

We wczesnej interwencji wykorzystuje się istniejącą w pierwszych latach życia człowieka plastyczność mózgu. Stymulując rozwój mózgu, profesjonaliści i rodzice mają nadzieję doprowadzić do tego, żeby jak najwięcej dzieci dysponowało stabilnymi umiejętnościami życiowymi. Zamiast pozwalać ogromnie zestresowanym dzieciom spędzać swoje pierwsze twórcze lata w narzuconej sobie deprywacji, stymulacja pcha je w kierunku rozwoju kompetencji i budowania tolerancji na stres.

Autyzm został dobrze przestudiowany jako zaburzenie. Powstałe dzięki badaniom programy edukacyjne ukierunkowane są na wspomaganie relacji społecznych, w tym bliskich więzi i właściwych reakcji wobec rodziny. Istnieją przeznaczone specjalnie dla dzieci z autyzmem programy edukacyjne pomagające im w komunikacji werbalnej.

Rodziny z dziećmi adoptowanymi z domów dziecka często spotykają się u swoich dzieci z zachowaniami „autystycznymi". Zachowania te powstały jako forma stymulacji w czasie, kiedy dzieciom tym brakowało innych form stymulacji. Odmiennie niż w przypadku dzieci autystycznych, które wolą samotne zabawy od towarzystwa ludzi, dzieci przebywające w instytucjach opiekuńczych po prostu nie miały możliwości rozwijania relacji społecznych. Kiedy przychodzą do nowych domów, wybierają to, co już znają, nie dopuszczają zatem do siebie rodziców, wycofując się do działań realizowanych w samotności. Rodzice przerywają te przypominające autyzm zachowania, oferując dzieciom w zamian, podobnie jak w poniższym przykładzie, swoją troskliwą opiekę.

Czteroletni Colby zasypiał, uderzając gwałtownie głową o boki dziecinnego łóżeczka. Odpychał od siebie rodziców, kiedy ci próbowali powstrzymać to dziwaczne zachowanie. Adoptowali chłopczyka z Bułgarii miesiąc wcześniej i bardzo pragnęli zaspokoić jego potrzeby. Po przestudiowaniu książki na temat rozwoju czterolatków skłonni byli nauczyć go samodzielności w zasypianiu. Po zapoznaniu się z sytuacją podczas naszej wspólnej rozmowy w moim gabinecie, zachęciłam ich, żeby zaspokoili wczesne potrzeby Colby'ego i co

wieczór kołysali go do snu. Chłopczykowi, aczkolwiek nieco opornie, spodobało się jednak kołysanie.

Kiedy był zdenerwowany, zaczynał czołgać się, oddalał się od rodziców i walił głową o podłogę. Jeśli byli w tym czasie na zewnątrz, uderzał głową o betonowy chodnik. Rodzice zastanawiali się, czy powinni zastosować metodę naturalnych konsekwencji. W istocie, z boku na głowie Colby'ego pełno było szram - efektów tej dyskusyjnej próby zastosowania naturalnych konsekwencji w połączeniu z pewną porcją rodzicielskiego wyczerpania. Chłopiec uderzał głową kilkanaście razy dziennie. Poprosiłam rodziców, żeby w takich chwilach interweniowali, przytulając synka i wyrażając współczucie, nawet gdyby z początku się opierał i wolał kontynuować niepożądane zachowanie. W ciągu niecałego miesiąca Colby zaprzestał tłuczenia głową o podłogę w momentach frustracji, a zamiast tego zaczął spoglądać na rodziców. Od czasu do czasu gwałtownie rzucał główką przed zaśnięciem, lecz z mniejszą niż wcześniej energią.

W wieku ośmiu lat Colby pojawił się u mnie z rodzicami na kilku sesjach. Opowiedział, że pamięta szczury wchodzące nocami do jego łóżeczka w domu dziecka. Rzucał wtedy gwałtownie głową, żeby zasnąć i odciąć się od tego wydarzenia. Pamiętał, że był gryziony przez szczury i umiał pokazać srebrzyste szramy od ugryzień. Po tej rozmowie jego gwałtowne rzucanie głową ustąpiło całkowicie.

Badania pokazały, że wraz z dostosowaniem się dziecka do rodziców następuje zmniejszenie liczby zachowań określanych mianem „autyzmu sierocego" i znaczny rozwój zachowań społecznych. Niektóre niegroźne zachowania, jak drapanie, skubanie wszystkiego dookoła, rodzice ignorują albo podsuwają dzieciom coś w zamian. Inni znów przerywają natrętnie powtarzające się zachowania, gdyż uniemożliwiają one rozwój pozytywnych wzorców. Dzieci, które w czasie sesji terapeutycznej wracają do tych stereotypowych zachowań, są przeze mnie powstrzymywane. Na przykład: chcąc, żeby dziecko podczas terapii nawiązywało kontakt ze mną, a nie z obiciem kanapy, uczę je innych sposobów pozwalających mu uciszyć swój niepokój, takich jak głębokie oddychanie albo trzymanie za rękę rodzica.

Pediatrzy lub lekarze rodzinni to dla rodziców pierwsze źródło informacji na temat autyzmu. W celu uzyskania pomocy w kwestii wczesnego planu interwencyjnego lekarze kierują dziecko do innych specjalistów. Wsparcie dla rodziny i rodzeństwa jest istotną częścią tego planu.

Zespół Aspergera

Ta forma autyzmu dość często pozostaje nierozpoznana, ponieważ poziom inteligencji u dzieci z zespołem Aspergera mieści się w normie, a bywa nawet wyższy od przeciętnej. Zespół Aspergera jest przez niektórych specjalistów tak naprawdę traktowany jako rodzaj upośledzenia niewerbalnego uczenia się, ponieważ u dzieci z tym zaburzeniem nie występują istotne opóźnienia w rozwoju poznawczym. Dzieci te

mają potrzebę relacji społecznych, jednak ich uszkodzenie mózgu stoi na przeszkodzie rozwinięciu umiejętności kontaktowania się z ludźmi. Ich empatia jest ograniczona. Na przykład: dziecko lub nastolatek dotknięty tym zaburzeniem potrafi rozłożyć się na kanapie, gdy inni w tym czasie będą zmuszeni usiąść na podłodze. Dziecko takie nie potrafi zrozumieć, dlaczego innych irytuje jego zachowanie. Osoba cierpiąca na zespół Aspergera potrafi długo i nużąco rozprawiać na temat, który ją interesuje i nie dostrzega zniecierpliwienia słuchaczy. Pewnego razu podczas nieskutecznych prób ukrycia znużenia obszerną wypowiedzią dorosłej osoby z tym syndromem zapadłam w sen. Kiedy się ocknęłam, rozmówca wyraził zaniepokojenie, że ominęła mnie najważniejsza część przemowy, i zabierał się do jej powtórzenia.

Dzieci z zespołem Aspergera odznaczają się często zaburzeniami motorycznymi i pewnymi osobliwościami językowymi - na przykład rygorystycznie stosują się do reguł gramatycznych. Są to dzieci, których rodzice martwią się, że ich podstawowym problemem jest problem z przywiązaniem. W istocie, nie mają one szczególnych zdolności do budowania zdrowych więzi, ponieważ brak im empatii i zdolności rozumienia współzależności między wydarzeniami a uczuciami innych. Jednak kwestie przywiązania są drugoplanowe wobec innych ograniczeń zespołu Aspergera. Rodzice zauważają, że dzieci z problemami przywiązania, ale bez zespołu Aspergera, z upływem czasu wydają się lepiej rozumieć kwestie emocjonalne. Są natomiast ograniczone w wyrażaniu emocji. Choć dzieci z zespołem Aspergera okazują przywiązanie wobec opiekunów, z czasem staje się oczywiste, że mają one poważne problemy z rozumieniem uczuć innych osób.

Dzieci z historią poważnej deprywacji, u których nastąpiło stałe uszkodzenie mózgu, często wydają się podobne do dzieci z zespołem Aspergera. Istnieje również u nich prawdopodobieństwo występowania pewnych problemów motorycznych, tak jak u dzieci z tym zaburzeniem. I znowu po jakimś czasie wyraźnie widać, że u dzieci ze środowisk deprywujących następuje wzrost empatii i świadomości emocjonalnej. Cechy te mogą nie rozwinąć się w sposób optymalny, jak u osób ze środowisk normalnych. Zachowania typu: ,ja jestem pierwszy" i zagarnianie wszystkiego dla siebie, są trudne do przezwyciężenia w wypadku silnej deprywacji, jednak takie dziecko na widok kontuzji kolegi na boisku będzie autentycznie zaniepokojone. Natomiast dziecko poważnie dotknięte zespołem Aspergera zainteresuje się wypadkiem, a po wyjeździe karetki pogotowia ogromnie się zdziwi, dlaczego nikt już nie chce brać udziału w grze.

Deficyty w zakresie świadomości społecznej i empatii to uderzające cechy profilu rozwojowego dzieci z zespołem Aspergera. U dzieci z poważnymi chorobami psychicznymi, w tym z poważnymi problemami przywiązania i stresem pourazowym, zgadza się to z ogólnym wzorcem zaburzeń. Dzieci z opóźnieniami rozwojowymi z powodu deprywacji mają dodatkowo opóźnienia w świadomości społecznej i umiejętnościach społecznych. Opóźnienia te są częścią ogólnie wolniej przebiegającej krzywej rozwojowej wraz ze specyficznymi problemami powstałymi na skutek niedostatecznej opieki. Na tle całej krzywej rozwojowej typowej dla zespołu Aspergera trudności w kontaktach społecznych i problemy z empatią wyrażają się ostrymi wahnięciami w dół.

Podsumowanie

Mózg, który jest rozregulowany bądź uszkodzony poprzez wystawienie na działanie toksycznych substancji, mimo wszystko próbuje reagować na emocjonalne wskazówki i nawiązać bliską więź. Dlatego nic dziwnego, że czynniki biologiczne i emocjonalne zazębiają się ze sobą i są od siebie współzależne. Stopień złożoności niektórych problemów może wprawić rodziców w rozpacz. Kiedy tego typu nastawienie wisi już w powietrzu, warto zrobić kilka kroków wstecz i zastanowić się nad tym, co faktycznie wiadomo. Rodzice, wiedząc więcej o swoim dziecku, mogą użyć tych informacji z korzyścią dla dziecka. Znajomość natury schorzenia nie jest celem samym w sobie. Jej przydatność dla rodziców ma znaczenie o tyle, o ile wykorzystywana jest do pomocy dziecku w stworzeniu warunków do szczęśliwszego życia.

Pewien chłopiec, który cierpiał na rzadki zespół organiczny, napisał wraz ze mną książkę pod tytułem „Czego mi potrzeba, by żyć szczęśliwie". Kiedy ponownie wyliczyliśmy fundamentalne kwestie, przekonaliśmy się, że klucze do satysfakcjonującego życia znajdowały się już w rękach chłopca. Szkoła i zmienne nastroje wciąż stanowiły dla niego problem, co roku musiał pokonywać nowe wyzwania edukacyjne, natomiast tak istotne sprawy, jak przyjaźń, kochająca rodzina, życie duchowe i sposób na zarobienie pieniędzy, były już osiągalne.

Dalekowzroczne spojrzenie na sytuację daje dzieciom i rodzicom perspektywę, która różni się od codziennej presji, przychodzącej wraz z naturalnymi w tych okolicznościach trudnościami. Takie spojrzenie pozwala im się skoncentrować na tym, co jest potrzebne dzieciom na dłuższą metę. Samo posiadanie rodziców, którzy kochają, kształcą i wspierają ich działania, w dalszej perspektywie stawia je w korzystnej sytuacji.

Rozdział 8

Rozwój emocjonalny. Tworzenie trwałych więzi psychicznych na każdym etapie rozwoju

Każdy rozwój jest procesem stopniowym i przystosowawczym. Rozwój fizyczny następuje w procesie systematycznej przemiany. Dzieci najpierw uczą się pełzać, później raczkować, chodzić, biegać, po czym zwisają głową w dół na trzepaku albo robią gwiazdę. Podobnie jest z rozwojem emocjonalnym. Jeżeli rozwój dziecka na wczesnych etapach ulegnie zahamowaniu w wyniku przeżytego przez nie urazu, emocjonalnej niedostępności opiekunów, rażących zaniedbań fizycznych, wówczas zagrożona jest cała jego psychika. Wykształci ono wtedy zachowania przystosowawcze, które dalej mogą się przekształcić w zachowania opozycyjno-buntownicze lub skierowane przeciw sobie, kompensujące niedostateczną motywację i troskę, brak miłości i bezpośredniego kontaktu z ludźmi.

Prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka przebiega w dającym oparcie, interaktywnym, pełnym miłości otoczeniu, w obecności stałego opiekuna, który zaspokaja jego potrzeby. U dziecka, któremu zabraknie owego pozytywnego klimatu, wykształci się osobowość nacechowana obojętnością, znęcaniem albo zaniedbywaniem, a rozwój emocjonalny ulegnie wypaczeniu.

Dzieci, które do swoich stałych rodzin adopcyjnych trafiają późno, zazwyczaj z bagażem pobytu w rozmaitych placówkach opiekuńczo-wychowawczych lub rodzinach zastępczych, często przejawiają opóźnienia rozwojowe. Czuły dotyk, kołysanie, przytulanie, kąpanie, życzliwy bezpośredni kontakt wzrokowy - a więc niektóre z podstawowych elementów składających się na wychowanie w pierwszym okresie życia - mogą odbierać jako nieznane, a nawet zagrażające. Umiejętne wsparcie w osobach kochających i konsekwentnych opiekunach, pomoże tym dzieciom przejść przez wczesne stadia rozwoju emocjonalnego, które być może je ominęły.

Jeśli potrzeby emocjonalne dziecka okażą się zasadniczo niezgodne z jego wiekiem metrykalnym, rodzice mogą mieć spore trudności w znalezieniu sposobu, aby zintegrować nowego wychowanka z rodziną. Jednak pomoc dziecku w przebrnięciu

przez niezbędne fazy emocjonalnego rozwoju nie tylko jest możliwa - więcej, wysiłek ten naprawdę się opłaca. Należy zachęcać rodziców, aby zaspokajali wczesne potrzeby dziecka. Postępując w ten sposób, ochronią je przed staniem się w przyszłości rozpaczliwie zagubionym dorosłym. Największe sukcesy odnoszą rodzice, którzy są bardzo opiekuńczy w stosunku do **każdego** dziecka, łącznie z tym, które ma za sobą trudne początki.

Na czym polega przemyślane wsparcie ze strony opiekuna? Historia Andrzeja stanowi przykład dobrych rokowań na przyszłość przy zastosowaniu opiekuńczego podejścia.

Na widok ubranej na niebiesko kobiety Andrzej przerwał baczną lustrację otoczenia. Kobieta łagodnie się uśmiechała. Znowu tu była! Wczoraj przyniosła mu kilka samochodzików i bawiła się z nim. Mówiła do niego szeptem, jakby mieli jakieś wspólne sekrety. Kim ona jest? Wstydliwym gestem wyrażającym zaciekawienie pomachał paluszkami i brązowymi oczami, przysłoniętymi długimi rzęsami spojrzał na nią z ukosa. Po raz pierwszy w swoim krótkim życiu, spędzonym u wiecznie czymś zajętych opiekunów, poczuł spokój płynący od tej troskliwej i wrażliwej osoby.

Podszedł blisko do kobiety i przytulił się do niej pleckami. Spostrzegł jej dłonie - ich miękki dotyk. Wstrzymał oddech i poczuł na plecach jej ciepły oddech. Spojrzał na te łagodne dłonie i westchnął. Wydawało mu się, że przypomina sobie jakieś wspaniałe chwile z odległej przeszłości. To wrażenie spowodowało, że włożył palec do buzi i possał go trochę. Wtedy kobieta wyjęła nie zabawkę, ale butelkę ze słodkim sokiem jabłkowym. Zagarnęła chłopca w objęcia, usiadła na podłodze i zaczęła go poić. Poczuł, że skończyła się jego tułaczka i anonimowość minionych trzech lat. Odnaleziono go i wyciągnięto ze stanu otępienia, w jakim się znajdował! Skupił wzrok na oczach opiekunki. Ssąc w regularnym rytmie wpatrywał się w jej miłą twarz i zaczął ją poznawać.

Wiek metrykalny a wiek emocjonalny

Matka Andrzeja nie myliła się w ocenie potrzeb syna. Zbliżyła się do niego na poziomie odpowiadającym jego wiekowi emocjonalnemu, a nie temu, który wynikał z metryki - akceptując wczesne etapy jego emocjonalnego rozwoju. Przychodzi jednak czas, kiedy mimo niezaspokojonych potrzeb jest już za późno na karmienie butelką. Na przykład dzieci wkraczające w wiek dojrzewania nie zrobią czegoś podobnego z powodu swego wzrostu i zażenowania! Na szczęście Andrzej miał zaledwie cztery lata - i wciąż był w przedziale wiekowym pozwalającym na zaspokojenie niemowlęcych potrzeb.

Rodzice są w stanie określić poziom emocjonalny, na jakim znajduje się ich dziecko i zastosować odpowiednie wsparcie, pomagając wypełnić pustkę. Poniższe

podrozdziały opisują kolejne etapy rozwoju emocjonalnego u dzieci i zadania dla rodziców na każdym z nich. Przykłady (zaczerpnięte z bezpośredniej obserwacji) ilustrują sposoby zastosowania pomocnych technik oraz ich wyniki.

Faza I- „Witaj, skarbie!" albo „Nie ma tu dla mnie miejsca!"

Przystosowanie się do wrogiego bądź przyjaznego środowiska

W jaki sposób witane jest przychodzące na świat dziecko? Słowami: „Witaj, skarbie!", czy też: „Kompletnie nie w porę!"? Czy w atmosferze otaczającej niemowlę dominuje troska wobec potrzeb jego i rodziców, czy raczej zagrożenie przytłaczającą sytuacją?

W pierwszej fazie emocjonalnego rozwoju niemowlęta przekonują się, czy są akceptowane. Zaczynają reagować w specyficzny sposób na otoczenie bezpieczne albo wrogie. Wykształcają zachowania społeczne albo unikają społecznych interakcji. Właśnie w tej fazie przygotowują się do pracy na kolejnym etapie, na którym kształtuje się ich **szczególna** więź psychiczna z drugim człowiekiem. W warunkach opieki instytucjonalnej otoczenie dziecka nie jest wystarczająco przewidywalne i troskliwe, aby przepracować zadania pierwszej fazy, wobec czego dziecko może pozostać „zablokowane" emocjonalnie. Jeśli rodzice adopcyjni zauważą to i podejmą działania, by pomóc mu zaspokoić jego pierwotną potrzebę poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, zrobią milowy krok na drodze do zapewnienia swojemu dziecku właściwego emocjonalnego rozwoju.

Więź psychiczna (przywiązanie) to wzajemne relacje i wyuczony sposób komunikacji. Po przygotowaniach fazy pierwszej dzieci będę mogły ją utworzyć w następnej fazie, jeśli będą miały przy sobie stałego opiekuna. Nie można zagwarantować trwałej więzi, jeśli dzieciom nie zapewni się troskliwej opieki albo zabraknie im jedzenia, ciepła czy stymulacji. Rytuały zasypiania i karmienia, poziomy aktywności i ciekawości, panowanie nad uczuciami złości i lęku - wszystko to kształtuje się na pierwszym etapie rozwoju emocjonalnego. Rodzice grają decydujące role, pomagając dziecku w poznawaniu własnego ciała, w odgradzaniu go od obezwładniających, negatywnych emocji i chroniąc przed budzącymi lęk wydarzeniami.

Zadania rodziców w fazie pierwszej

Zadaniem rodziców w tej fazie jest pomaganie dziecku w wykształceniu prawidłowych nawyków regularnego zaspokajania jego potrzeb w spokojnej i opiekuńczej atmosferze. Zaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka, takich jak zmiana pieluszek, karmienie w odpowiednich porach i łagodzenie bólu, sprzyja powstawaniu prawidłowych nawyków. Oprócz tego rodzice chwalą dziecko za jego ciekawość, czynione postępy, radosne uśmiechy i czułe gesty. Reagują z wyczuciem, pomagając mu tym samym przedłużyć dobry nastrój.

Dzieci w fazie pierwszej. Pomoc w wykształceniu zaufania i uregulowaniu trybu życia

Co się dzieje Jeśli rodzice nie realizują zadań fazy pierwszej, a niemowlę przekonało się już, że nie jest akceptowane? Jak się ono wówczas czuje? W jaki sposób powinni zareagować rodzice? Historia Sarai opisuje sytuację, w której rodzic zaczyna wszystko od początku i na nieco późniejszym etapie wczesnego dzieciństwa wzbudza zaufanie i reguluje tryb życia dziewczynki.

Sarai urodziła się w Indiach miesiąc przed terminem. Jej poród został sztucznie wywołany, tak że jej matka biologiczna była pozbawiona przeżyć ostatniego miesiąca ciąży. Sarai była drobnym niemowlęciem. Jej wielkie oczy zdawały się odbijać obojętność świata wobec jej narodzin. Niewiele jadła. Łatwo ją było wystraszyć, płakała głośno i nieprzerwanie, dopóki nie zasypiała ze zmęczenia. Kiedy trzymano ją na ręku, wyginała plecki w łuk. Jej język ciała i fotografia dokładnie opowiadały smutną historię maleństwa, skłaniając jej obecną przybraną matkę do natychmiastowej podróży. „Wiedziałam, że ona może tego dłużej nie wytrzymać" - powiedziała. Nawet teraz, gdy pokazuje zdjęcie miejsca, w którym przebywała córka, szloch dławi jej gardło. Sarai przebyła drogę z Indii do domu w wieku dziesięciu miesięcy, lecz w jej wielkich, smutnych oczach przez wiele następnych miesięcy widać było bezgłośne pytanie: „Zostanę tu na stałe, czy nie?".

Cztery miesiące regularnego i konsekwentnego karmienia, zmian pieluszek, kąpania i usypiania opłaciło się. Sarai zaczęła lepiej sypiać. Chłonęła zapach matki podczas picia mleka. Karmienie nie przebiegało jeszcze bez zakłóceń, ale wydawało się, że dziewczynka je więcej i mniej ulewa. Problemy z jedzeniem wydawały się mniej uporczywe, a bardziej związane z zaburzeniami ssania i połykania. Mała zaczęła się przytulać. Co prawda wciąż było to bardziej kurczowe czepianie się niż przytulanie, ale w stosunku do poprzedniego zwyczaju wyginania się w łuk nastąpił zdecydowany postęp. Po upływie kolejnych siedmiu miesięcy zaczęła ignorować niektóre rzeczy w swoim otoczeniu, zamiast sztywnieć ze strachu, jak to robiła wcześniej. Bawiła się na podłodze, od czasu do czasu spoglądając w oczy matki i oczy innych osób.

Uśmiechała się. Zainteresowała ją zabawa w siadanie z mamą na podłodze i turlanie piłki, śmiała się podczas zabawy w „a kuku". Ukończyła zadania fazy pierwszej w wieku 21 miesięcy.

Dzięki konsekwentnemu i troskliwemu wsparciu swej adopcyjnej matki Sarai zrealizowała kilka podstawowych zadań fazy pierwszej:

- uregulowanie trybu życia,
- wydłużenie czasu trwania dobrego nastroju,
- rozwój umiejętności społecznych,

- sygnalizowanie zadowolenia poprzez kontakt wzrokowy, wyraz twarzy i ciała,
- uczenie się otaczającego świata (w sposób nieopierający się na strachu),
- uczenie się zabaw typu ,ja do ciebie - ty do mnie" albo dwustronnych społecznych interakcji,
- wykorzystywanie dorosłych do obniżania poziomu stymulacji,
- odbieranie informacji na podstawie wyrazu twarzy dorosłych.

W przytoczonym przykładzie potrzeba było kilku miesięcy, aby Sarai zaczęła żyć według wzorca, który pomógł jej uzyskać spokój. Następny przykład, historia Willa, ilustruje przemianę psychiki małego chłopca ze stanu zalęknionego osamotnienia do dziecinnej ufności wobec rodziców. Podobnie jak Sarai, Will nie był dzieckiem, na które oczekiwano z radością. Przyszedł do rodziny zastępczej z umiejętnością chodzenia i mówienia, ale bez żadnego postępu w rozwoju prawidłowych wzorców emocjonalnych.

Will **po raz kolejny** zmienił opiekunów, na kilka dni przed swoimi drugimi urodzinami. Był to już jego dziesiąty zastępczy dom! Nowym rodzicom zastępczym nie umożliwiono żadnych wstępnych wizyt. Byli wstrząśnięci tym, że choć znali dziecko zaledwie trzy dni, ich urodzinowe prezenty były jedynymi, jakie otrzymał. Dotychczasowe życie Willa wyglądało niczym najczarniejszy scenariusz opieki zastępczej: totalne zaniedbanie, kontakt z narkotykami w okresie prenatalnym i ciągle nowe miejsca. Tym razem jednak, zamiast kolejnej przegranej karty, chłopcu udało się wyciągnąć cztery asy. Jego nowi rodzice, bracia i siostry okazali się niewyczerpanym źródłem radości i troskliwej opieki. A nowy pracownik opieki społecznej dzielił z rodzicami zastępczymi ich żelazną determinację. Nie wolno było dopuścić, żeby Will jeszcze raz musiał przeżywać zmianę opiekunów!

W nowym miejscu chłopiec wszędzie chodził w swojej kurtce, również w domu, odnosił talerze ze stołu i samodzielnie się ubierał. Wydawało się, że nie wie, co to rodzicielska miłość i troska. Chłopczyk uważnym wzrokiem przebiegał po twarzach domowników, sprawdzając, czy ma się czego obawiać, a potem opuszczał wzrok, ignorując uśmiechy i zaproszenia do zabawy. Był poważnym chłopczykiem, który nigdy się nie uśmiechał. W rozwoju emocjonalnym był o całe miesiące za rówieśnikami.

Rodzice Willa zajęli się nim z wielką troską. Trzymali się określonego porządku dnia, co pozwalało mu poznać kolejność wydarzeń. Matka zostawała w domu z dziećmi i zajmowała się przede wszystkim nimi, a nie domem. Siadywała wspólnie z dziećmi, uśmiechnięta czytała im całymi godzinami. Troskliwe rodzicielskie wychowanie wplecione było w każdy powszedni dzień. Wkrótce chłopiec rozluźnił ciasny gorset kontroli własnych reakcji, a stało się to w czasie kołysania go przez mamę. On i jego brat śmiali się wesoło, gdy ojciec bawił się z nimi podczas rytuału związanego z kładzeniem do łóżek. Will spoglądał w twarz brata, chcąc sprawdzić, czy sytuacja jest rzeczywiście tak

zabawna, jak mu się wydawało. W kilka sekund po wybuchu śmiechu brata Will również zaczął się śmiać. Brat z pasją oddawał się zabawie, biegom i czułościom. Will szedł za jego przykładem. Wydawało się, że nie ma w tym żadnego zagrożenia! Ojciec zaczął ścielić łóżko dla Willa. Chłopiec przyglądał się temu uważnie. Później spokojnie w nim zasnął.

Kiedy zniknęły ostatnie przeszkody na drodze do legalnej adopcji, Will został prawnie usynowiony. W ciągu kilku miesięcy nabrał poczucia bezpieczeństwa w nowym domu. Nauczył się fantastycznie uśmiechać, którym to uśmiechem popisywał się na prośbę rodziny. Wiedział, że ładnie wygląda! Kiedy Will - jak każde dziecko - zapomniał o swojej kurtce, którą zostawił na kłodzie drzewa na plaży, pobiegł po nią wspólnie ze swoim tatą.

Will zakończył realizację zadań fazy pierwszej w wieku 46 miesięcy (3 lata i 10 miesięcy). Osiągnął dojrzałość poznawczą na poziomie dziecka trzyipółletniego, umiejętność wysławiania się na poziomie trzylatka, a koordynację ruchową taką, jak dzieci o pół roku od niego młodsze. Jego rozwój emocjonalny był na poziomie dziecka półtorarocznego z dobrymi rokowaniami na przyszłość. Will zrobił ogromne postępy. W ciągu następnych lat przechodził przez kolejne etapy rozwoju emocjonalnego.

Dzięki staraniom i troskliwej uwadze adopcyjnych rodziców Will zrealizował kilka podstawowych zadań fazy pierwszej:

- nauczył się, że na dorosłych można polegać,
- korzystał z troskliwej opieki i radości, jaką zapewniała mu rodzina,
- uregulował swój tryb życia w przewidywalnym otoczeniu,
- nauczył się sygnalizować własne potrzeby,
- nabył umiejętność relaksowania się w bezpiecznym domu.

Jednocześnie zadania rodziców Willa były następujące:

- zapewnienie dziecku przewidywalnego domu, w którym mógłby się odprężyć,
- zapewnianie go, że jest bezpieczny,
- nauczenie Willa zabaw typu: ,ja tobie - ty mnie", czyli początków wzajemnych, dwustronnych relacji,
- ośmielenie, rozruszanie Willa po to, żeby nauczył się bawić,
- posłużenie się w celach wychowawczych przykładem brata.

Wczesne doświadczenia życiowe Willa nauczyły go, jak reagować na obojętne i stale zmieniające się otoczenie. Później chłopczyk „przełączył" swój mózg na inne bodźce - zmienił się przy tym w towarzyskie, uwielbiające się bawić dziecko. Chociaż w trakcie trwania fazy pierwszej u dziecka nie formuje się jeszcze bliska więź psychiczna, jednak utrata opiekuna ma na nie silny wpływ. Podobnie oddziałują na dziecko negatywne wydarzenia, takie jak przemoc bądź deprywacja (Briere, 1992). Maltretowanie burzy gmach zaufania. Powoduje na krótką metę cofnięcie się w rozwoju emocjonalnym, a na dłuższą metę - poczucie silnego lęku. Przeżywany przez niemowlę lub dziecko silny lęk sprawia, że staje się ono nieufne, drażliwe, wyczuło-

ne na niebezpieczeństwa, co bardzo utrudnia wykształcenie pozytywnych relacji z rodzicami.

Wystawienie na działanie alkoholu i narkotyków w życiu płodowym może zakłócić tworzenie zaufania i uregulowanie trybu życia. Rodzice dzieci z płodowym zespołem alkoholowym (FAS) mówią często, że jako noworodki były one „inne". Niemowlęta te mają trudności w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Jakiekolwiek zmiany w rozkładzie dnia w szczególny sposób wytrącają takie niemowlęta i dzieci z równowagi. Mają one na ogół trudności z prawidłowym nawykiem spania. Zwróć uwagę na cierpliwą pracę rodziców Willa nad wprowadzeniem w życie chłopca stałych i przewidywalnych wzorców, będących niezbędnymi czynnikami w pomocy tego rodzaju dzieciom.

W kolejnej przykładowej historii uwydatniono te same czynniki. Dodatkowo obserwujemy skutki zmiany miejsca pobytu niemowlęcia, depresji matki biologicznej i okresu przejściowego przed właściwą adopcją.

Damian wszedł do rodziny zastępczej z podwójnym obciążeniem: był wystawiony na działanie narkotyków w okresie płodowym i zaniedbywany przez depresyjną matkę biologiczną. Marta została matką zastępczą chłopca, kiedy ten miał cztery miesiące. Stwierdziła wtedy, że Damian z trudnością utrzymuje główkę w pionie. Słabe napięcie mięśniowe mogło być spowodowane działaniem alkoholu i narkotyków i/albo brakiem stymulacji. Pracownik opieki społecznej powiedział, że matka biologiczna chłopca brała go ze sobą do łóżka. Drzemali wspólnie, a kiedy niemowlę hałasowało, karmiła je, po czym oboje znowu zapadali w drzemkę. Marta pomyślała, że Damian wygląda jak półprzytomny. Kiedy próbowała go rozbudzić, przestraszył się, a potem rozpłakał i nie można go było uspokoić. Był tak rozstrojony, że nie chciał jeść.

Chłopiec miał lekki sen, natomiast spał dużo. Nauczył się drzemać razem ze swoją naturalną matką. Miał niedowagę. Marta odwróciła jego główkę w swoją stronę i kiedy jadł, łagodnie nawiązała z nim kontakt wzrokowy. Chłopczyk zaczął się uśmiechać. (Marta pomyślała, że to przyjemnie widzieć jego otwarte oczy, kiedy się uśmiecha!) Głaskała jego policzki, dłonie albo podeszwy stóp, żeby obudzić chłopca i skłonić go do jedzenia - szczególnie wtedy, gdy zaczynał drzemać po zjedzeniu zaledwie 30 gramów pokarmu. Odkąd udało jej się zaprowadzić regularność w karmieniu, Damian budził się tylko raz w ciągu nocy.

Marta korzystała z pomocy przyjaciółki, która wspierała ją pokrzepiającymi telefonami i odwiedzinami. Potrzebowała wsparcia, bo chłopiec nie lubił przenoszenia go w różne miejsca. Poza domem stawał się nazbyt pobudzony, płakał i nie dawało się go uspokoić. Marta wystawiała na próbę tolerancję dziecka, w dalszym ciągu wyprowadzając go na zewnątrz, ale ograniczyła się do krótkich wyjść z domu.

Damian odwiedzał biologiczną matkę, jednak wraz z pogorszeniem się jej stanu zdrowia wizyt zaprzestano. Kobieta zaczęła brać udział w podwójnym programie leczenia uzależnienia i depresji i powzięła zamiar oddania syna do adopcji.

Marta ostrożnie zainicjowała proces stopniowego przechodzenia Damiana do rodziny adopcyjnej. Testy wykazały, że chłopczyk cierpi na poalkoholowe zaburzenie rozwoju układu nerwowego (ARND). Zorganizowanie adopcji i łagodne jej przeprowadzenie były niezbędne dla podtrzymania postępów Damiana, zarówno rozwojowych, jak i emocjonalnych.

Chłopiec w wieku dziewięciu miesięcy nie nawiązał jeszcze z Martą bliskiej więzi psychicznej. Był towarzyski, „rozmawiał" z nią, raczkował u jej stóp i próbował stawać na nogi! Nadal łatwiej go było wystraszyć niż większość dzieci w jego wieku. Potrzebował również więcej czasu, by zareagować czy uspokoić się, gdy się zdenerwował. Nie potrafił ignorować zwyczajnych odgłosów rozmów, szumu czy gwaru.

Doświadczenie mówiło zastępczej matce, że rodzice adopcyjni pokochają chłopczyka i będą chcieli zabrać go szybko do siebie. Ponieważ mieszkali w odległości zaledwie dziesięciu mil od niej, byli w stanie w ciągu nieco ponad dwóch tygodni odpowiednio zorganizować przeprowadzkę chłopca. Z początku nowi rodzice zajmowali się Damianem w mieszkaniu Marty i w jej obecności. Potem chłopczyk zaczął przebywać w ich domu razem z wcześniejszą opiekunką. Po kilku dniach Marta została u siebie, podczas gdy oni zabrali dziecko na dłuższą część dnia. Kiedy został u nich na noc, jego łóżeczko powędrowało do nowego domu na stałe.

Przy ostatecznym pożegnaniu Damian wyciągnął rączki do nowej mamy, nie do Marthy. Marta założyła podopiecznemu specjalny album, w którym znalazły się fotografie od jego matki biologicznej. Rodzice adopcyjni zrobili zdjęcie Marty do albumu chłopca. Opiekunka machała ręką i uśmiechała się przez łzy.

Do zadań Marty w ówczesnym stanie emocjonalnym Damiana należało:

- pomoc dziecku w wyraźnym oddzieleniu stanu snu od jawy,
- uregulowanie trybu życia chłopca przy jednoczesnym zwiększeniu jego zdolności reagowania na nowe bodźce,
- zapewnienie adopcyjnym rodzicom udanego początku,
- rozbudzenie u Damiana zainteresowania otaczającym go światem i społecznymi interakcjami,
- rozpoznanie ograniczeń Damiana i praca nad nimi,
- uzyskanie wsparcia dla siebie,
- stosowanie technik stymulacji niemowlęcia.

Jednocześnie przed Damianem stały następujące zadania:

- wykształcenie lepszych wzorców spania i jedzenia,
- polubienie zabawy i nawiązywania kontaktów towarzyskich,
- rozbudzanie własnej ciekawości przy równoczesnym unikaniu przeciążenia,
- tolerowanie w swoim życiu większej liczby bodźców.

Techniki i wskazówki wspomagające gotowość do tworzenia więzi psychicznej

W przytoczonych tu przykładach rodzice korzystali z technik wychowawczych właściwych dla fazy pierwszej, które pomagają dzieciom przywiązać się do rodziców lub pierwszych opiekunów. Określenie **wskazówka** dotyczy takiego działania, na które dzieci reagują wzrostem gotowości do tworzenia przywiązania. To sygnały, które wydają się zakodowane w dziecięcych mózgach. Z kolei odebranie przez rodziców sygnału mówiącego, że dzieci są do nich przywiązane, zapewnia im satysfakcję. Pomaga nawiązać z niemowlęciem bądź dzieckiem bliższe relacje, które leżą u źródeł przywiązania.

Wskazówki gotowości do budowania więzi w fazie pierwszej

- W trakcie karmienia butelką delikatnie przesuwaj niemowlę tak, by nawiązać z nim kontakt wzrokowy, trzymając je po lewej stronie.
- Postaraj się zachowywać ustalony tryb dnia.
- Nie szczędź dziecku głaskania i dotykania.
- Kąp się wspólnie z niemowlęciem lub dzieckiem, to wspaniały sposób na formowanie więzi. (Jeśli dziecko było molestowane seksualnie, rodzice powinni zakładać kostiumy kąpielowe).
- Kołysz niemowlę i tańcz z nim. Wykorzystuj ruch, by zasygnalizować niemowlęciu, że powinno zareagować na twoje działanie.
- Śpiewaj niemowlęciu, ewentualnie mów do niego, robiąc przy tym pauzy, żeby zdążyło zareagować. Doktor Berry Brazelton (Brazelton, 1980) przedstawił przeznaczony specjalnie dla niemowląt motyw muzyczny, brzmiący tak jak poniższy zapis:

60 uderzeń na minutę

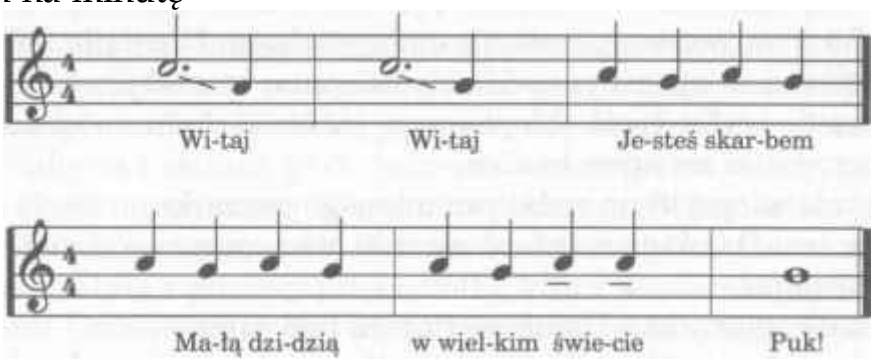

Powtarzaj te dwie linijki, zostawiając dziecku czas na włączenie emocji i wyrażenie ich głośno pod koniec zwrotki.

Postaraj się raczej mówić niż śpiewać we wskazanej tonacji. Trzymaj niemowlę naprzeciw siebie tak, aby cię widziało. Recytuj śpiewnie motyw, jednocześnie się uśmiechając. Dziecko „połączy się" z tobą spojrzeniem, zacznie machać rączkami i nóżkami, będzie próbowało odpowiedzieć. Jeżeli jego reakcje będą spowolnione, należy po prostu śpiewać mu częściej.

- Zatroszcz się o siebie. Poproś kogoś o wpieranie cię w opiece nad niemowlęciem.
- Mów do siebie zdania w rodzaju: „Jestem dobra w opiece nad maleństwem, a ono, chociaż trudniejsze, jest jednak cudowne". To pomaga.
- Niemowlęta i dzieci, które przechodziły z rąk do rąk bądź nie mogły czuć się bezpieczne w swoim domu, są później wyjątkowo drażliwe i czujne. Prowadź ustabilizowany tryb życia, unikaj częstych wyjazdów.
- Stosuj karmienie na żądanie. Rodzice starają się zaprowadzić taki tryb karmienia, w którym dziecko/niemowlę będzie spokojne i pewne, że jego potrzeby zostaną zaspokojone.
- Pobudzaj pasywne, wycofujące się dziecko/niemowlę, które preferuje własne towarzystwo. Zwrócenie na siebie uwagi takiego dziecka/niemowlęcia i otrzymanie odpowiedzi może zająć sporo czasu. Staraj się przez dłuższy czas skupiać jego uwagę.
- Pozostawaj razem z krzyczącym, niedającym się utulić dzieckiem. Unikaj zostawiania go samego na dłuższy czas. Dzięki opiece osoby dorosłej dziecko nie czuje się tak bardzo osamotnione i „pozbawione kontroli".
- Ograniczaj zastępczą opiekę nad dzieckiem. Jeżeli jest rzeczywiście niezbędna, postaraj się zorganizować opiekę w domu.

Oznaki zakłóceń w przebiegu pierwszej fazy rozwoju emocjonalnego u niemowląt

- Niemowlę po początkowym okresie sześciu tygodni nie „odnajduje się" w ustalonych rytmach jedzenia, spania i drzemki.
- Niemowlę sprawia wrażenie przeciążonego bodźcami albo zbyt pasywnego.
- Niemowlę wygina plecki w łuk, zamiast przytulić się do rodzica.
- Trzymiesięczne lub starsze niemowlę nie potrafi nawiązywać kontaktu z rodzicem. Podczas karmienia nie podtrzymuje kontaktu wzrokowego, nie uśmiecha się, nie gaworzy bądź nie wodzi oczami za opiekunem.
- Niemowlę ma nadmierny apetyt bądź na odwrót: irytująco grymasi przy jedzeniu.
- Przeniesienie niemowlęcia do innego domu w kilka miesięcy po urodzeniu oznacza cofnięcie się na drodze poczynionych ostatnio postępów w rozwoju.

Oznaki zakłóceń w przebiegu pierwszej fazy rozwoju u rocznych lub starszych dzieci

- Dziecko nie okazuje radości pozostając ze swoim rodzicem bądź okazuje ją tylko w niewielkim stopniu.
- Dziecko nie traktuje rodzica jako ostoję bezpieczeństwa podczas nowych doświadczeń.
- Stara się zawładnąć całym dostępnym mu pożywieniem i próbuje jeść bez pomocy rodzica.

- W niewielkim stopniu bądź wcale nie nawiązuje kontaktu wzrokowego.
- Stosuje własne metody uspokajania się przed zaśnięciem, na przykład uderzanie głową, kołysanie się i inne formy autostymulacji.
- Dziecko zamyka się emocjonalnie i nie szuka pomocy dorosłych, kiedy cierpi.
- Dziecko nie potrafi zainicjować lub podtrzymać zabawy z rodzicami bądź z innymi dziećmi.
- Noszone na ręku przez rodzica nie przytula się do niego.
- Noszone przez rodzica nie stara się go dotknąć czy też przyjrzeć się jego twarzy.
- Dziecko może się sprzeciwiać dotykaniu go przez rodzica, co jest oznaką, że wcześniej rzadko było dotykane albo dotykane niewłaściwie. (Dotyczy to szczególnie dzieci z domów dziecka).
- Dziecko wykazuje silną nieufność wobec otoczenia.
- Nadzwyczaj mocno reaguje na bodźce negatywne.
- Nie potrafi zasnąć albo zasypia bardzo szybko.
- Przejawia gwałtowne wahania nastroju. Płacz i napady wściekłości wydają się nieproporcjonalne do okoliczności.

Podsumowanie fazy pierwszej

W pierwszej fazie rozwoju emocjonalnego niemowlęta ustalają, czy świat, w który wkroczyły, jest bezpieczny, czy wrogi wobec ich potrzeb społecznych i fizjologicznych. Uczą się sposobów sygnalizowania swoich potrzeb. Zaczynają rozwijać własne umiejętności społeczne. Ich umysły „podłączają się" do przewidywalnego, interesującego i opiekuńczego świata lub do reagowania na sytuacje kryzysowe, co z kolei cechuje się szybkimi, krótkotrwałymi reakcjami i okresami dysocjacji (Perry, 1993). W mózgu niemowlęcia tworzy się coraz więcej połączeń nerwowych mających na celu przystosowanie się do tego środowiska, w którym dziecko będzie przebywać. Usuwane są natomiast połączenia, które wydają się niepotrzebne. W rezultacie dziecko, przygotowując się do przejścia do fazy drugiej, uczy się bądź towarzyskości i ciekawości świata, bądź lękliwości i nieufności.

Lista zadań emocjonalnych w fazie pierwszej

Dziecko lub niemowlę, które ukończyło fazę pierwszą, prezentuje następujące emocje i zachowania:

- Często śledzi wzrokiem rodzica, który chodzi po pomieszczeniu.
- Przeważnie uspokaja się w wyniku interwencji rodzica.
- Woli pozostawać z rodzicem niż być samo.
- Na uśmiech rodzica odpowiada uśmiechem.
- Wydaje się darzyć rodzica sympatią.
- Wyciąga rączki do rodzica.
- Lubi się bawić z rodzicem.

- Zdenerwowane bądź zaniepokojone patrzy na rodzica, przygnębione płacze i oczekuje od niego pomocy.
- Noszone przez rodzica na ręku, wtula się w jego objęcia i obejmuje go za szyję.

Faza druga - „Jesteś moim słoneczkiem"

W drugiej fazie rozwoju dzieci budują szczególną, bliską więź psychiczną ze swymi opiekunami. Jeśli nic nie stoi na przeszkodzie, dzieci wchodzą na ten etap między 6. a 9. a kończą go między 16. a 20. miesiącem życia. (Kilkumiesięczne wahania są w normie). W tym czasie niemowlę może nie chcieć być oddzielane od rodzica - źle znosi nawet jego zwykłe wychodzenie z pokoju. Wraz ze zniknięciem rodzica z pola widzenia dziecka jego świat natychmiast chwieje się w posadach. Jednak pod koniec fazy drugiej niemowlę nabiera pewności, że może liczyć na powrót opiekuna. Na wierze w wiarygodność rodzica dziecko buduje przeświadczenie o własnej wartości - warte jest tego, by doń powracać.

Niemowlęta bądź dzieci wkraczają w fazę drugą przygotowane do nawiązania bliskiej więzi. Doskonalą umiejętność budowania przywiązania, którą będą wykorzystywać do końca życia. Między dzieckiem a rodzicem połączonymi pozytywną więzią emocjonalną zachodzi silne poczucie dostrojenia się - czują się wzajemnie „zsynchronizowani". Dziecko, które przywiązało się w pozytywny, ufny sposób, czuje, że jest dobrze chronione przed światem zewnętrznym. Wykazuje umiejętność regulowania zbyt przytłaczających emocji, wykorzystując rodzica w charakterze pomocnika i opiekuna.

Wtedy właśnie ludzie opowiadają, że ich dziecko odczuwa jakieś „dziwne lęki" bądź lęk separacyjny. Dziecko pragnie mieć wyłącznego opiekuna, którym zazwyczaj jest matka.

Zadania rodziców w fazie drugiej

W fazie drugiej po raz pierwszy dobra, czuła opieka wielu osób nie jest w stanie zastąpić pojedynczego opiekuna. Niemowlę potrzebuje wówczas jednej dorosłej osoby, do której może się przywiązać. Po to, by dziecko pomyślnie zakończyło tę fazę rozwoju emocjonalnego, jego opiekun musi poświęcić przynajmniej sześć miesięcy na stałą, konsekwentną opiekę. Jest to etap, na którym rodzic może przekazać dziecku życiowy dar - umiejętność zaufania ludziom i polegania na tych, którzy na to zaufanie zasługują. W tym celu rodzice powinni:

- zaspokajać podstawowe potrzeby dziecka,
- otworzyć się emocjonalnie na dziecko,
- pozostawać z nim w fizycznej bliskości, unikać zostawiania go z zastępczą opiekunką na noc i przez dłuższy czas w ciągu dnia.

Opiekunowie cierpiący z powodu traumy, depresji, emocjonalnego lub fizycznego zagrożenia bądź uzależnieni od leków czy narkotyków zwykle przekazują swoim

dzieciom styl przywiązania nacechowany nieufnością i brakiem spójności (zob. rozdział 2. *Wyzwania stojące przed dziećmi i rodzicami).* Opiekunowie kompetentni, wrażliwi, stabilni i spójni tworzą z dzieckiem pozytywną więź, dającą mu poczucie bezpieczeństwa. U dzieci będących pod tego typu opieką można w fazie drugiej zauważyć optymistyczne nastawienie wobec wzajemnych relacji. Nawet jeżeli później nastąpi jakaś katastrofa, która sparaliżuje rozwój osobowości dziecka, to zakończenie budowania pozytywnego, ufnego przywiązania w drugiej fazie przyniesie korzystny efekt emocjonalny, pomagający zrównoważyć skutki minionej krzywdy.

Dzieci w fazie drugiej

W jaki sposób rodzice pomagają dziecku wejść w drugą fazę? Przedstawione dalej przykłady ilustrują stany przejściowe w relacjach między rodzicami a dziećmi. Pierwszy z nich, historia Mai Yin, opowiada o sytuacji, która jest bliska optymalnej. Wymaga jednak odpowiedniego wkładu pracy ze strony rodziców.

Mai Yin codziennie sprawiała radość swojej zastępczej matce, Chen Rui. Chen Rui, jej mąż i ich dwóch synów zachwycali się śmiechem i uroczym sposobem bycia Mai Yin. Rozkoszowali się czasem z nią spędzanym, wiedząc, że jej powrót do domu dziecka w celu poznania rodziny adopcyjnej jest tylko kwestią miesięcy.

Mai Yin znaleziona została w chińskim metrze. Była dobrze odżywiona. Do ciepłego becika miała przypiętą kartkę z datą urodzin. Wynikało z niej, że dziewczynka ma trzy miesiące. Po krótkim pobycie w domu dziecka prywatna agencja adopcyjna umieściła niemowlę w domu Chen Rui. Mai Yin została teraz członkiem rodziny. Dziewczynka zanosiła się płaczem, kiedy trzeba ją było zostawić pod opieką innych osób. Nawet kiedy przestawała płakać, jej oczy nie zalśniły blaskiem radości, dopóki nie zobaczyła kogoś z rodziny, a w szczególności zastępczej matki. Mai Yin była idealnie do niej „dostrojona". Spoglądała na zastępczą matkę, żeby wyczytać, w jaki sposób powinna odbierać nową sytuację. Wyraz twarzy matki służył jej jako wskazówka w ich wspólnym świecie; matczyne usta mówiły o rzeczach wartych uwagi; matczyne ciało przynosiło ulgę, kiedy dziewczynka była zmęczona czy przytłoczona nadmiarem wrażeń.

Po ukończeniu czternastu miesięcy Mai Yin wróciła do domu dziecka. Stosownie do obowiązujących zwyczajów została przekazana personelowi domu dziecka przez zastępczego ojca w obecności zastępczej matki i dwojga urzędników. Wtedy Mai Yin zaczęła krzyczeć. Dziewczynkę podano do rąk Mary, jej adopcyjnej matki, na co Mai Yin zareagowała, uderzając nową matkę po twarzy. Następnego dnia dziecko dalej krzyczało. Dla Mary był to komunikat, że nie jest akceptowana jako matka! Mai Yin patrzyła Mary prosto w oczy i zanosiła się wrzaskiem. Kiedy przestawała protestować, sprawiała wrażenie zamkniętej w sobie. Dla Mary było to tak samo niepokojące, jak krzyk córki.

Nawiązała kontakt z przedstawicielem agencji adopcyjnej, który zaproponował następujące rozwiązanie. Tłumacz z agencji Mary przesłał wiadomość rodzinie zastępczej, że chcą jej przekazać podarek. Był to pretekst do zorganizowania spotkania, w czasie którego pracownicy agencji wyjaśnili, że pilnie potrzebują pomocy Chen Rui.

Mai Yin była kompletnie wyczerpana, kiedy zobaczyła zastępczą matkę. Wydawało się, że jest na nią zła, ale po kilku godzinach uspokoiła się. Po dwóch dniach Chen Rui przyniosła rzeczy osobiste Mai Yin i zapoznała Mary ze stosowanymi przez siebie technikami opieki nad dziewczynką. Mary zdołała nawet pobawić się z Mai Yin. Na widok wychodzącej Chen Rui mała głośno zaprotestowała, lecz nie wpadła w panikę. Mary zdołała pocieszyć córkę. Zastosowała kontakt dotykowy (głaskanie ciałka). Trzymała Mai Yin w sposób pokazany jej przez Chen Rui. Wykorzystywała ubranka i akcesoria do karmienia, które przyniosła ze sobą matka zastępcza. W ciągu tygodnia, jaki pozostał do ich wyjazdu z Chin, Mai Yin zaczęła przywiązywać się do Mary.

Na lotnisku witało je dwudziestu przyjaciół, dwanaścioro krewnych i pięćdziesiąt baloników. Mai Yin przez cały czas pozostawała w objęciach mamy. Babcia Mai Yin wykazała się taktem i oświadczyła, że zaczeka do chwili, kiedy Mai Yin zaśnie, żeby wziąć ją po raz pierwszy na ręce. Po sześciu tygodniach Mai Yin zaczęła na nowo robić postępy w fazie drugiej, podczas której nawiązała wyjątkowo serdeczne relacje z matką. Chcąc zdobyć informacje na temat otoczenia, szukała ich w wyrazie twarzy matki. Odwzajemniała matczyne gesty radości i zachwytu. Mary nie spostrzegała żadnych trudności w budowaniu bliskiej więzi.

Kiedy Mai Yin skończyła dwadzieścia miesięcy, Mary niemal bez problemów mogła ją opuścić na pięć godzin dziennie. Dziewczynka wiedziała, że mama do niej wróci. Kiedy zobaczyła się w lustrze, obsypała pocałunkami swoje odbicie. Była pewna, że jest kochana!

Do zadań Mary, która musiała pomóc Mai Yin przejść przez drugą fazę rozwoju emocjonalnego, należało:

- pomóc dziecku w przeniesieniu na nową mamę bliskiej, ufnej więzi łączącej je z zastępczą matką;
- zmniejszenie ilości stresorów, co pomogło Mai Yin uniknąć doprowadzania się do stanu szoku bądź dysocjacji;
- nauczenie się znanych Mai Yin metod pielęgnacji;
- wykorzystywanie bliskiego kontaktu fizycznego, zapachów, zabawy i karmienia do pobudzania przywiązania;
- korzystanie z pomocy agencji adopcyjnej do łagodzenia trudnych sytuacji.

Dzieci w swoim rozwoju emocjonalnym przechodzą z fazy pierwszej do drugiej w czasie, kiedy uczą się chodzić, a niektóre dopiero w wieku szkolnym. Jeśli całe

swe dotychczasowe życie spędziły w domach dziecka, nie miały nikogo, z kim mogłyby nawiązać silną więź psychiczną. Dopiero gdy wejdą do rodziny, po raz pierwszy wkraczają w fazę drugą. Dzieci, które odczuwały w przeszłości przywiązanie do rodzica, po umieszczeniu w nowej rodzinie przeżywają wstrząs i czują żal, i sprzeciwiają się próbom tworzenia uczuciowych więzi bądź wycofują się z nich. Należy je wtedy nakłonić do wkroczenia z powrotem w fazę drugą, by mogły jednak zbudować więź z nowymi rodzicami.

Dzieci, które w przeszłości łączyła pozytywna, silna więź z dorosłym, być może zdołają przenieść ją na nowych rodziców. Ponieważ jednak mogły to być więzi różnego typu, istnieje prawdopodobieństwo, że dzieci będą próbować przenosić więzi obarczone traumą bądź style przywiązania o charakterze unikającym, zdezorganizowanym lub ambiwalentnym (zob. rozdział 2).

Historia Mai Yin ilustruje przenoszenie pozytywnej, ufnej więzi. Przypadek Jamesa jest bardziej skomplikowany. Chłopiec przenosi swój zdezorganizowany styl przywiązania, podczas gdy jego rodzice prowadzą go w stronę wzorca pozytywnego i ufnego. Jego historia stanowi typowy przykład trudnej odbudowy zaufania po wielokrotnych zmianach opiekunów i wystawieniu na działanie narkotyków w okresie prenatalnym. James został oddany do rodziny zastępczej w wieku 33 miesięcy. Ciotka chłopca,

która przejęła nad nim opiekę w pierwszym roku jego życia, nie potrafiła dokładnie określić, kiedy to się stało. Matka biologiczna Jamesa to wyprowadzała się, to powracała do domu swojej siostry, wnosząc ze sobą narkotyki i przemoc domową. Ciotka Jamesa nie była w stanie się jej przeciwstawić, mimo tego, iż matka biologiczna dopuszczała się aktów przemocy, co w końcu doprowadziło do interwencji opieki społecznej.

W czasie, gdy Jamesem opiekowała się ciotka, stanowił on zagadkę dla opieki społecznej. Płakał z tęsknoty za nią, ale nie potrafił się do niej przytulić. Kiedy go obejmowała, wyrywał się z uścisków. Stawał się lękliwy, kiedy był zbyt blisko niej i kiedy był zbyt daleko. Czasami biegł w jej kierunku, wołając jej imię. Kiedy był tuż, tuż, gwałtownie zawracał i krzyczał: „Zostaw mnie w spokoju!".

Ciotka Jamesa sama była intrygującą postacią. Przekrzywiała głowę, zdając się nasłuchiwać czegoś, czego nikt inny nie był w stanie słyszeć. Nie potrafiła mówić o swojej rodzinie, nie robiąc w międzyczasie długich przerw. Trzeba było jej podpowiadać, żeby zdołała wrócić do tematu. Uśmiechała się, kiedy była mowa o wyjątkowo smutnych rzeczach. Niekiedy nieruchomiała na kilka chwil.

Wyciągnięto wniosek, że Jamesa łączy z ciotką zdezorganizowany styl przywiązania. Chłopiec nie rozpoznawał swojej matki. Był w fazie drugiej rozwoju emocjonalnego i przywiązał się do swojej ciotki. Mimo to nie był w stanie otrzymać od niej spójnych wskazówek na temat otoczenia. Ciotka niewiele też pomagała chłopcu w łagodzeniu jego negatywnych emocji. James uczył się jej stylu życia, reagując emocjonalnie, kiedy sytuacja stawała się stresują-

ca. Okazywał złość z powodu przemocy i agresywnych zachowań, których był świadkiem.

Przed trzecimi urodzinami został umieszczony w rodzinie zastępczej Neda i Carolyn, gdzie mieszkał - jak się miało później okazać - przez pięć miesięcy. Już po sześciu tygodniach nowi rodzice przekonali się, że nie zostaną stałymi opiekunami chłopca. James wytrącał z równowagi pozostałe dzieci. Podczas zabawy bił je - mocno i bez wyraźnego powodu, - szczerząc zęby w uśmiechu i krzycząc jednocześnie. Kiedy wchodził do pokoju, pies od razu przed nim uciekał. Chłopczyk miał wadę wymowy. Rozszyfrowując jego słowa, Ned i Caroline uświadomili sobie, jak często z uśmiechem na twarzy obrzucał ich wyzwiskami. Każdą obcą osobę, która stanęła w progu, witał propozycją, żeby zabrała go ze sobą.

Kiedy James skończył 38 miesięcy, trafił do stałego miejsca pobytu w rodzinie Marlys i Luisa, którzy wcześniej zostali adopcyjnymi rodzicami dla jego starszej biologicznej siostry. Dziewczynka nawiązała z nimi więź uczuciową, ale rodzice obawiali się, że James może mieć z tym więcej kłopotów. Podczas odwiedzin zaczął odnosić się do Marlys w bardzo podobny sposób, jak do swojej ciotki i matki zastępczej. Wydawał się bardziej otwarty w stosunku do Luisa.

James poruszał się jak szalony. Ignorował adopcyjnych rodziców, koncentrując uwagę na nowych zabawkach. Pierwszego dnia uderzył siostrę, a ona mu oddała - mimo to nie ukarano go. Miał napad złości: pluł i walił głową w podłogę przez całą godzinę. Rodzice w tym czasie nie reagowali. Chłopca dręczyły nocne koszmary.

Opiekun społeczny Jamesa, oceniwszy sytuację, skierował Marlys i Luisa na trening psychologiczny, mający im pomóc nauczyć chłopca umiejętności współpracy i tworzenia więzi. Louis chętnie zaakceptował plan pracy wymagający wspólnych działań jego i Marlys.

Pierwszym zadaniem rodziców było zapewnienie sobie wystarczającej ilości snu. Oboje byli zbyt zmęczeni i spięci, żeby rozpocząć pracę nad nowymi technikami. Poprosili swoich rodziców, a ci zgodzili się pomóc. Dziadkowie byli szczerze zaniepokojeni całym zamętem i ucieszyli się na wieść, że mogą się na coś przydać. Matka Marlys wzięła trzy dni urlopu, by zająć się dziećmi, a w tym czasie Marlys spała albo załatwiała zaległe sprawy. Rodzice Luisa opiekowali się dziećmi w weekendy, dzięki czemu Marlys i Luis mieli czas na spanie, rozmowy i załatwienie swoich spraw. Przy takim rozłożeniu domowych obowiązków oboje mogli kłaść się spać tuż po swoich dzieciach. Z nocnymi koszmarami Jamesa poradzili sobie, ustalając nocne dyżury, tak że na przemian to Luis, to jego żona wstawali w nocy do chłopca. Przekonali się, że w ten sposób zostaje im dość czasu, żeby się wyspać. Po tygodniu nadrabiania zaległości w spaniu zaczęli kłaść się do łóżka dwie godziny po dzieciach, nie zaprzestając wstawania na zmiany do Jamesa. Dziadkowie nadal co ty-

dzień zajmowali się dziećmi i załatwiali drobne sprawy. Matka Marlys pokryła roczny koszt cotygodniowego sprzątania domu. Dopiero gdy odpoczęli, zabrali się za wprowadzanie w życie nowych metod. Codziennie rano i wieczorem Luis mocował się z synem. Między kolejnymi rundami James kładł się cicho na ojcu i odpoczywał. Luis odliczał powoli, wydłużając stopniowo czas relaksu między rundami zapasów. Chłopiec zaczął szukać bliskiego kontaktu z ojcem, jego dotyku. Pozostająca w domu Marlys, wzięła na siebie sprawy finansowe rodzinnego biznesu, co pozwoliło Luisowi spędzać więcej czasu z obojgiem dzieci. Dla Marlys trzy popołudnia biurowej ciszy tygodniowo stanowiły przyjemną odmianę.

Marlys potrzebowała pomocy specjalisty, żeby nakłonić Jamesa, by zaczął się do niej przytulać. Terapeutka wykonała rysunki przedstawiające kolejność mających nastąpić wydarzeń i uzyskawszy zgodę chłopca, doprowadziła do tego, że usiadł on matce na kolanach. Został pochwalony za to, że jest dobrym synem, który dopuszcza do serca matczyną miłość. „Czy możesz zostać na kolanach mamy tak długo, aż policzę do dziesięciu?" - spytała terapeutka. James zesztywniał ze strachu, potrzebował dodania mu otuchy. Nie potrafił się uspokoić. Po kilku próbach udało się policzyć do dziesięciu. Chłopca pochwalono i nagrodzono czekoladą. Zjadł ją wspólnie z mamą przy wtórze chichotów. Terapeutka zrobiła im zdjęcie. James nauczył się przytulać do matki i przylegać do niej. Tuż przed swoimi czwartymi urodzinami ruszył biegiem w kierunku mamy i nie zatrzymał się, póki nie wpadł w jej objęcia.

James zaczął przychodzić do łóżka rodziców, kiedy przytrafiały mu się senne koszmary. Kiedy z powrotem zasypiał, rodzice wsuwali chłopca do śpiwora znajdującego się obok ich łóżka. James zaczął kojarzyć rodziców z poczuciem bezpieczeństwa i źródłem pocieszenia. Rankiem jeszcze raz przychodził do ich łóżka, żeby się przytulić.

Chłopiec przestał zaczepiać obcych ludzi, odkąd Marlys zaczęła używać „rączki[14]". Chłopiec chciał ją zakładać również w domu, kiedy przychodzili goście.

Codziennie Marlys i James mieli godzinę na wspólną zabawę, kiedy jego siostra była w przedszkolu. Chłopiec uwielbiał się bawić w „jazdę na koniu" na kolanach matki. Musiał wtedy patrzeć jej w oczy, żeby poznać, kiedy rozszerzy kolana i go „upuści". Lubił też fascynującą zabawę w chowanego.

Kiedy James wspomniał o wyzwiskach, terapeutka powiedziała mu, że ktoś go nauczył źle mówić. Powiedziała też, że ma fantastycznych rodziców, którzy mogą go nauczyć właściwych słów. Wszyscy wydawali się w rzeczowy sposób oczekiwać od chłopca, że postara się mówić inaczej. Jeżeli użyje wulgarnych

[14] „Rączka" - plastikowa spirala o długości około 180 cm, zakończona z dwóch stron zapinanymi na rzepy bransoletkami, które zakładają na ręce rodzic i dziecko; można ją kupić w dziale dziecięcym lub niemowlęcym supermarketów (przyp. red.).

słów wobec rodziców, będzie musiał wykonać jakąś pracę, i to przed deserem, czytaniem książek czy oglądaniem telewizji. Któregoś wieczoru James otworzył usta, żeby przekląć, po czym zająknął się i spytał, co będzie dziś na deser.

James zakończył drugą fazę rowoju. Wypracował pozytywny, ufny styl

przywiązania wobec rodziców, choć wciąż jeszcze pozostały w jego zachowaniu niektóre cechy z poprzedniego stylu, zdezorganizowanego. Nawiązał bliską więź z rodzicami i dostroił się do nich emocjonalnie. Przez całe lata będzie się jeszcze uczył opartych na zaufaniu sposobów relacji z rodzicami, ale już teraz jest gotów wkroczyć w fazę trzecią.

Do zadań Marlys i Luisa w przeprowadzeniu Jamesa przez fazę drugą należało:

- bezwarunkowe zaakceptowanie chłopca i wyrażanie tego spojrzeniem, słowami oraz gestami (James nie był nigdy wcześniej przez nikogo autentycznie zaakceptowany);
- zatroszczenie się o własne potrzeby po to, by dobrze troszczyć się o chłopca;
- wskazanie Jamesowi, którego pierwotnym sposobem odczuwania bliskości była modalność kinestetyczna (czuciowa), możliwości nawiązania kinestetycznej więzi;
- znalezienie sposobu na przełamanie oporu Jamesa przed fizyczną bliskością, tak by jej spróbował i przekonał się, że mu nie zagraża, ale - przeciwnie - jest pozytywna;
- ochrona chłopca przed przytłaczającymi wydarzeniami - raczej pomaganie dziecku niż zmuszanie go do walki z nimi bądź dysocjacji;
- łagodzenie wrażenia wywoływanego przez negatywne zachowania Jamesa;
- pomaganie mu w odnajdywaniu w opiekuńczości rodziców elementów radości i skupionej uwagi;
- koncentrowanie się na zabawie, a nie na kontrolowaniu;
- akceptacja i wspieranie pozytywnego przywiązania chłopca do Luisa (jako najważniejszej osoby) i do Marlys (jako drugiej w kolejności);
- nauczenie się nawiązywania bliskich kontaktów poprzez zarówno sygnalizowanie bliskości, jak i odpowiadanie na sygnały bliskości wysyłane przez Jamesa.

Zadania Jamesa w fazie drugiej były następujące:

- dostosowanie się do bezpiecznego otoczenia;
- zaakceptowanie rodzicielskiego wsparcia w przełamywaniu obaw;
- nawiązanie pozytywnych więzi z Luisem i Marlys;
- hamowanie agresywnych odruchów;
- akceptowanie pochwał.

W obu przywołanych przypadkach dzieci początkowo nie były skłonne zaakcep-

tować nowych opiekunów. Różnice w stylach przywiązania wytworzonych uprzednio przez dzieci ujawniły się na poziomie wyzwań, jakie stanęły przed ich rodzicami. Zarówno Mai Yin, jak i James utworzyli więzi z rodzicami, lecz wsparcie dla chłopca trzeba było z konieczności wzmocnić. Poniżej wymieniono reakcje dzieci na zmianę opiekunów, mające miejsce w drugiej fazie rozwoju emocjonalnego. Kilka z nich zostało wcześniej przedstawionych na przykładzie Mai Yin i Jamesa.

Reakcje dziecka na zmianę opiekunów w fazie drugiej

Dziecko, które zostało odebrane opiekunowi, do którego było przywiązane (nawet jeśli nie był to ufny wzorzec przywiązania), może w tej fazie reagować następująco:

- Dziecko bije rodzica po twarzy, pręży całe ciało, kiedy się je trzyma na ręku, odwraca wzrok bądź utrzymuje pełen kontakt wzrokowy jedynie w czasie wrzasków.
- Dziecko wydaje się poszukiwać utraconej bliskiej osoby.
- Jego poczynione uprzednio postępy w rozwoju mogą zostać utracone. Dziecko może sprawiać wrażenie oszołomionego bądź będącego pod wpływem wstrząsu, z przytłumioną osobowością.
- Sypia za dużo bądź zbyt mało.
- Dziecko traci zdolność do przewidywania reakcji otoczenia, która jest wstępem do logicznego myślenia przyczynowo-skutkowego. W zmienionym środowisku nie wie, jak sygnalizować rodzicom swoje potrzeby.
- Większość dzieci, które zmieniały opiekunów, z czasem zaczyna chorować - kiedy dziecko jest bardziej od nich zależne, daje to rodzicom okazję do okazania mu troskliwości.
- Dziecko cierpi na depresję, miota się od jednego działania do drugiego, za dużo sypia, łatwo się irytuje.
- Objada się lub je zbyt mało.
- Dziecko wygląda i zachowuje się jak szalone. Nie potrafi się uspokoić.

Techniki sprzyjające tworzeniu przywiązania w drugiej fazie rozwoju emocjonalnego

- Wykorzystuj wskazówki odnoszące się do fazy pierwszej. U dziecka, któremu zmieniono opiekunów, na ogół następuje emocjonalny regres. Rodzice powinni wrócić razem z dzieckiem na wcześniejszy etap i ponownie ruszyć do przodu.
- Rodzic może przytrzymywać dziecku butelkę, podtrzymując kontakt wzrokowy i zajmując wygodną pozycję do karmienia. Mimo iż dziecko samo umie trzymać butelkę, dobrze jest wykorzystać ten silny bodziec do budowania więzi. Nawet jeśli dziecko pije już z kubka, spróbuj zastosować butelkę ze względu na jej znaczenie w kształtowaniu się przywiązania. Nie zniechęcaj się od razu, powtarzaj próby z butelką przez kilka tygodni od momentu wprowadzenia się dziecka.

- Głaszcz dłonie bądź stopki dziecka, kiedy przemawiasz do niego albo je przytulasz. Takie zachowanie również sprzyja kształtowaniu się przywiązania.
- W miarę jak dziecko przebywa w domu, staraj się przedłużać kontakt wzrokowy z dzieckiem. Dopilnuj, żeby zaraz potem następowały pozytywne wydarzenia: uśmiech, przytulenie się czy zabawa.
- Zrób zdjęcia dziecka wraz z rodzicem, przedstawiające chwile zabawy i opiekuńczy stosunek rodzica do dziecka. Załóż mu album ze zdjęciami. Powieś powiększone fotografie na ścianach mieszkania.
- Kiedy dziecko jest w pobliżu, wyciągaj od czasu do czasu rękę, by pogłaskać je po policzku. Policzki to czułe miejsca, których pieszczota sygnalizuje przywiązanie.
- Nie unikaj noszenia dziecka na rękach.
- Podkreślaj stanowczo, że rodzice zawsze powracają do swoich dzieci. Należy o tym mówić szczególnie starszym dzieciom, przechodzącym fazę drugą.
- Rodzice powinni w tej fazie jak najdłużej samodzielnie opiekować się dzieckiem, w minimalnym stopniu korzystając z opieki osób trzecich.

Dzieci, które wcześniej doświadczyły zaniedbywania bądź porzucenia, są często w tej fazie wrażliwe na wszelkie zmiany. Rodzice zmuszeni do korzystania z opieki zewnętrznej najlepiej zrobią, zatrudniając stałą opiekunkę przychodzącą do domu i minimalizując czas trwania tej opieki. Ważniejsze niż edukacja czy wygoda z korzystania z przyjaznego dziecku przedszkola jest kształtowanie przywiązania. (Co nie przeszkadza w wykonaniu specjalistycznych badań i rozpoczęciu terapii zajęciowej lub logopedycznej, jeśli jest ona wskazana). Kiedy dziecko przekona się, kogo może uważać za osobę bliską i nawiąże więź z rodzicami, wówczas upewni się, że rodzice go nie opuszczą i będzie gotowe do akceptowania czasowej separacji.

Podsumowanie fazy drugiej

Dziecko uformowało trwały model współżycia w rodzinie. Umie odczytywać sygnały z wyrazu twarzy rodziców i na ich podstawie oceniać otaczający je świat. Rozwija umiejętność nawiązywania z rodzicami odpowiedniej relacji, której typ zależy od tego, czy zapewniają mu bezpieczeństwo, są wobec niego wrogo nastawieni czy też obojętni. Realizacja zadań fazy drugiej, której celem jest utworzenie szczególnej więzi z rodzicem, wymaga stałej obecności najbliższego opiekuna. W tej fazie kształtują się podstawowe przekonania dziecka na temat intymności i samoakceptacji.

Lista zachowań będących wskaźnikami emocjonalnego rozwoju w fazie drugiej

Wymienione zachowania pomogą rodzicom ustalić, czy ich dziecko opanowało rozwojowe zadania właściwe dla fazy drugiej:

- Kiedy dziecko się zrani bądź jest chore, wyraźnie pragnie pocieszenia ze strony rodzica.

- Dziecko celowo robi różne rzeczy po to, by przyciągnąć uwagę rodzica.
- W trudnych sytuacjach szuka schronienia i pomocy u rodzica.
- Dziecko lubi przytulać się do rodzica.
- Dziecko śmieje się i uśmiecha do rodzica, nawiązując z nim pełen kontakt wzrokowy.
- Spędza dużo czasu w pobliżu rodzica.
- Zazwyczaj protestuje w momencie separacji z rodzicem.

Faza trzecia - „Ja sam!"

Typowe osiągnięcia dziecka w fazie trzeciej

Po utworzeniu przez małe dziecko bliskiej więzi z rodzicem w fazie następnej pracuje ono nad rozwojem autonomii bądź świadomości własnej osoby. Dzieci nieobarczone bagażem ciężkich doświadczeń z przeszłości wkraczają w tę fazę w połowie drugiego roku życia, a kończą ją mniej więcej rok później.

W fazie trzeciej radosne uświadomienie sobie przez dziecko, że może mieć inne zdanie niż jego rodzice, wyraża się jednym słowem: „Nie!". Bywa to zabawne dla rodziców prowadzących „dyskusje" w rodzaju:

- Chcesz wyjść na dwór i pobujać się na huśtawce?
- Nie! - odpowiada malec.
- Dobrze, wobec tego założymy niebieskie buty.
- Nie, kozaczki!

Dzieci na tym etapie „odpychają" od siebie innych w celu potwierdzenia swojej autonomii. Zazwyczaj jednak nie odpychają mocno. Wciąż potrzebują bliskości, siadania na kolanach, zabaw połączonych ze śpiewaniem i opowiadania bajek. Nadal uczą się coraz więcej o rodzicach, o sobie i budują relacje z ludźmi - nie budują murów. Dzieci, które wchodzą w fazę trzecią w późniejszym wieku, mogą się na przykład spierać o to, dokąd pójść na spacer z psem. Wciąż jednak chcą, żeby rodzice poszli z nimi.

Mądry rodzic stara się nie zawstydzać zbytnio dziecka będącego w tej fazie ani nie reagować zbyt silnie. Dobrze, jeśli interesuje się wyborami dziecka, które są wyrazem części dziecięcej tożsamości. Gdy na przykład chłopiec chce wyjść zimą na dwór bez kurtki i w koszuli z krótkimi rękawami, odpowiedź rodzica może brzmieć: „Chcesz mi dać do zrozumienia, że jesteś stanowczym i odważnym dzieckiem. Bez wątpienia, jako kochająca mama, muszę ci nakazać, żebyś założył kurtkę. Nie darowałabym sobie, gdybym dobrze o ciebie nie dbała. Cieszę się jednak, że mi powiedziałeś, jaki jesteś stanowczy".

Dzieci w tej fazie, będące ponadto w wieku między półtora a dwa i pół roku, opanowują wykonywanie następujących zadań:

- Poznają podstawowe dane na swój temat: imię, nazwisko, wiek i płeć.
- Uczą się zasad i potrzebnych rytuałów.
- Lubią powtarzać niczym litanię imiona domowników. Członkowie rodziny to dla nich rzecz święta, dlatego niektórym dzieciom trudno zaakceptować nową rodzinę.
- Zaczynają kontrolować swój świat poprzez język.
- Wiedzą, że w ślad za niektórymi działaniami idą następne. Na przykład: kiedy mama i tata podniosą z miejsca swoje torby, znaczy to, że pójdą do drzwi. Lub kiedy zadzwoni telefon, mama wyjdzie z kuchni, a dziecko będzie mogło nasypać sobie płatków i bawić się nimi, ile wlezie!

Do zadań rodziców w fazie trzeciej należy:

- zachęcanie dziecka do cieszenia się z własnej odrębności i nabytych umiejętności;
- ustalenie nieprzekraczalnych i bezpiecznych ograniczeń;
- spędzanie wolnego czasu z dzieckiem;
- przekazywanie dziecku wiedzy o świecie w sposób, który pobudzi jego ciekawość;
- pomaganie dziecku w tworzeniu silniejszej więzi poprzez budowanie wzajemnych relacji (patrz: wskazówki pomocne w budowaniu przywiązania w dalszej części rozdziału);
- dalsze pomaganie dziecku w wydłużaniu czasu trwania jego pozytywnych stanów emocjonalnych i w umiejętności uspokajania się bądź wychodzenia z negatywnych stanów;
- nauczenie dziecka, że jest dobre i że może w pozytywny sposób zwracać na siebie uwagę.

Starsze dzieci przechodzące przez fazę trzecią również będą miały ochotę powtórzyć coś z tej wiedzy we właściwy dla swego wieku sposób. Podobają im się rytuały, potrzebują reguł i organizacji oraz pewności, co się stanie za chwilę. Powinny poznać słowa-klucze, których używa się, żeby w jakiś sposób zapanować nad światem. Pragną wiedzieć, kim są członkowie ich rodziny i słyszeć ich imiona. Jeżeli adoptowane jest starsze dziecko, to przez jakiś czas rodzice będą musieli na rodzinnej liście umieścić członków obu rodzin.

W trakcie fazy trzeciej dzieci uczą się respektowania granic. Stopniowo godzą się z nałożeniem ograniczeń na wszelkie swoje potrzeby i wymagania. Kochają rodziców i chcą ich zadowolić, a to pomaga pokierować ich działaniami. To właśnie rodzice ustanawiają granice dopuszczalnych zachowań, co powoduje, że dzieci decydują się przestrzegać podstawowych nakazów. W fazie drugiej, niezależnie od wieku dziecka, uczy się ono takiego postępowania, które zadowala rodzica, i zaczyna przewidywać jego reakcje. W fazie trzeciej dziecko w dalszym ciągu bazuje na tej wiedzy i uczy się, że będzie się czuć nieswojo, jeżeli rodzic rozczaruje się co do niego.

W pewien sposób faza ta przypomina pracę nad tożsamością u dzieci nastoletnich. Tożsamość dziecka w trzeciej fazie nie rozwija się na tym samym poziomie co

u nastolatka. Nastolatki przygotowują się do funkcjonowania jako osoby emocjonalnie samodzielne, które w końcu mogą opuścić dom. Młodsze dzieci po prostu manifestują swoją odrębność.

Kiedy dziecko na tym etapie rozwoju trafia do nowej rodziny, rodzicom sprawia trudność określenie, czy reaguje ono w sposób typowy dla fazy trzeciej, czy też sygnalizuje poprzez swoje zachowanie trudności przystosowawcze. Tymczasem dziecko może protestować przeciwko przeniesieniu i odmawiać przywiązania się do nowych rodziców. Łatwo wtedy o błędną ocenę: „Po prostu manifestuje swoją niezależność. Ma właśnie dwa lata". Bywa i tak, że niektóre dzieci po umieszczeniu w nowej rodzinie w czasie tej fazy boją się powiedzieć: „Nie". Mogą uważać, że przegrały batalię o kontrolę i autonomię z naturalnymi rodzicami i dlatego właśnie zostały umieszczone w nowej rodzinie.

Przypadki dzieci w fazie trzeciej

Kolejny przykład opowiada o postępach Mai Yin i Mary w fazie trzeciej. Wychodzą wówczas na jaw ograniczenia Mai Yin, mające źródło we wczesnych fazach wychowania.

Mary bardzo się cieszyła, że przez kilka pierwszych miesięcy pobytu w jej rodzinie była jedyną osobą, którą jej córeczka chciała mieć przy sobie. Tymczasem w wieku dwudziestu miesięcy, po sześciomiesięcznym okresie przebywania z nową mamą, Mai Yin zdołała uwierzyć, że mama zawsze do niej wróci, czego świadectwem było kilka zaledwie łez po wieczornym wyjściu Mary z domu. Był już na to najwyższy czas. Z dnia na dzień sytuacja finansowa Mary, samotnej matki, stawała się coraz gorsza. Kobieta wróciła do pracy na 32 godziny tygodniowo, tak jak planowała.

Po dwóch tygodniach przystosowywania się do nowej opiekunki Mai Yin wciąż reagowała marudzeniem, złością i niespokojnym snem. Pod koniec tygodnia pracy Mary stanęły przed oczami jej pierwsze dni w Chinach. W oczach Mai Yin widziała teraz to samo przerażenie. Mary postanowiła zredukować swój tydzień pracy do 24 godzin. Umówiła się, że pozostałe osiem godzin przepracuje w domu. W ciągu następnego roku powoli wydłużyła czas pracy opiekunki do 32 godzin w tygodniu, a sama dodatkową pracę wykonywała podczas snu Mai Yin.

Dziewczynka regularnie popisywała się przed matką. Uwielbiała pochwały, tak samo jak inne dzieci w jej wieku i na jej etapie. Nalegała na używanie określonych rzeczy, co również było normalne w tym wieku i na tym etapie. Bezwzględnie domagała się posługiwania się przy jedzeniu swoją łyżką w kształcie pociągu i talerzem z namalowanym pociągiem. Choć było to irytujące, Mary akceptowała zachowania córki jako właściwe dla jej wieku.

Kiedy Mai Yin była w złym nastroju, Mary starała się nie reagować. Oszczędzała siły na poważniejsze sytuacje. Niepodporządkowanie się przynosiło Mai Yin w konsekwencji nudę. Na przykład: kiedy dziewczynka była

nieposłuszna, mama posadziła córkę twarzą do ściany na czas, kiedy policzy do trzydziestu. Mary pochyliła się od tyłu nad Mai Yin i utrzymywała ją w nakazanej pozycji. Kiedy policzyła do trzydziestu, odwróciła córkę do siebie i powiedziała poważnym tonem: „Jeśli będziesz wkładała buty do ubikacji, będziesz musiała wpatrywać się w ścianę. Mamusia nie lubi, kiedy wkładasz tam buty". Mai Yin sprawiała wrażenie zawstydzonej, lecz nie nazbyt nieszczęśliwej. Potem poszły razem i wyciągnęły buty z toalety.

Mary spostrzegła, że Mai Yin zaciekawiło posługiwanie się nocnikiem. Mary jednak postanowiła zaczekać z tym do czasu, aż dziewczynka przestanie tak często mówić: „nie". Nadal potrafiła wpadać w złość i irytację, kiedy coś szło nie po jej myśli. Mary teraz tak dobrze czuła się w kontakcie z córką, że nie chciała tego psuć, rozpoczynając naukę korzystania z nocnika, zanim Mai Yin sama do tego nie dojrzeje. Doszła do wniosku, że osiągnęła w tej fazie i tak bardzo dużo, skoro udało jej się włączyć do ich życia pracę zawodową i opiekunkę do dziecka.

Mary zauważyła, że Mai Yin rozwija już własną tożsamość „dobrej dziewczynki". Któregoś dnia usłyszała, jak Mai Yin mówiła do siebie: „zła, zła dziewczynka", nakładając pastę do zębów na szczotkę do włosów. Mary zdenerwowała się, że ktoś używał tego zwrotu w stosunku do Mai Yin. Ona nigdy tak nie mówiła. Okazało się, że opiekunka również nie. Najprawdopodobniej dziewczynka sama wymyśliła to określenie. Zazwyczaj Mai Yin myślała o sobie dobrze. Mary nie do końca zdołała przekonać córkę, że nawet wtedy, kiedy robi brzydkie rzeczy, wciąż jest dobra. Mai Yin dokonała normalnych postępów w trzeciej fazie. Jedyna trudność polegała na zaakceptowaniu dziennej opieki, z czym Mary jednak skutecznie sobie poradziła.

Zadania Mary w fazie trzeciej były następujące:

- chwalenie Mai Yin, ponieważ wkroczyła ona w fazę, w której dziecko dobrze reaguje na pozytywne wzmocnienie;
- przekazanie Mai Yin pozytywnej samooceny;
- pomaganie w akceptacji dziennej opieki bez poruszania wspomnień ze zmiany opiekunów w Chinach;
- podejmowanie ciepłych i serdecznych działań, takich jak zabawa, śpiewanie, przytulanie czy głaskanie stopek Mai Yin w trakcie czytania bajek;
- unikanie batalii o zachowanie kontroli w trakcie narzucania dziecku podstawowych ograniczeń;
- koncentrowanie się na zachowaniach pozytywnych;
- zapewnienie rodzinie stabilności finansowej.

W tym samym czasie do zadań Mai Yin w fazie trzeciej należało:

- nauczenie się pozytywnego reagowania na pochwały;
- nauczenie się akceptowania ograniczeń;

- dalsze odnajdywanie przyjemności w troskliwej matczynej opiece;
- uczenie się dokonywania wyborów i poznawanie dobrych sposobów poruszania się we własnym świecie;
- lepsze poznanie matki i siebie;
- zaakceptowanie opiekunki.

Mai Yin przeszła przez fazę trzecią pozytywnie, ufnie przywiązana do matki. Zarówno jej rozwój emocjonalny, jak i metrykalny były na tym samym poziomie. Na szczęście Mary wystarczało środków finansowych na zaspokojenie potrzeb córki.

Dzieci maltretowane w przeszłości, po nieudanych próbach nawiązania bliskiej więzi, mogą mieć w tej fazie większe trudności. Brady, bohater kolejnej historii, musiał przestać myśleć o sobie jako o „złym chłopcu". Stanęło przed nim więcej zadań w związku z koniecznością zmiany wzorca przywiązania i niskiej samooceny.

Sześcioletni Brady usłyszał, że matka nazywa go wspaniałym dzieckiem. Aby skorygować jej błąd, wpatrywał się w jej twarz i jednocześnie wylewał sok na obrus. Automatycznym ruchem odszedł od stołu, porywając z niego trzy babeczki, i skierował się w stronę swojego pokoju. Lubił tam przebywać w wolnych chwilach. Ostatecznie, właśnie „zwyciężył" i zgromadził zapasy jedzenia. Słyszał, że matka coś do niego mówi. On i jego kot w podobnym stopniu rozumieli treść jej słów. Słyszał tylko jakieś: „bla, bla, bla". Kiedy ta kobieta wreszcie się nauczy? On **nie jest** dobrym dzieckiem. Łatwo się nie podda. Kiedy zaczął się przywiązywać do poprzedniej rodziny i też wiele razy mówił „nie", tamci go zostawili. Brady naprawdę chciał zostać w nowej rodzinie. Sprawdzał ich swoją przekorą i nieposłuszeństwem. Czy naprawdę chcą mieć takiego syna jak on? Ci ludzie są tacy uparci! Nie rozumieją, że jego nie da się powstrzymać!

Pod względem emocjonalnym Brady był o całe lata młodszy od swoich rówieśników, którzy z reguły pomyślnie przeszli już trzecią fazę rozwoju. On dopiero pracował nad tym etapem - jeszcze raz od początku. Do czasu, kiedy skończył dwa i pół roku, chłopczyk mieszkał ze swoją biologiczną rodziną. Gdy ojciec Brady'ego trafił do więzienia, jego matka stała się mniej tolerancyjna wobec krnąbrnych zachowań syna. Jej wczesne zachwyty nad czułym przywiązaniem Brady'ego do jej osoby ustąpiły, odkąd chłopiec silniej zaczął zaznaczać swoją indywidualność. Nieskuteczność stosowanych metod wychowawczych zrodziła w niej przekonanie, że z Brady'ego wyrośnie drań, który opuści ją tak samo, jak jego ojciec. Wielokrotnie i ze łzami straszyła go przerażającymi konsekwencjami, jeśli spróbuje opuścić mieszkanie, podczas kiedy ona śpi. W przypływie rozpaczy postanowiła rozstać się z synem, zanim on ją porzuci. Kiedy ojcu dziecka odebrano prawa rodzicielskie, zwróciła się z prośbą o opiekę zastępczą dla Brady'ego i zrzekła się własnych praw do niego.

W wieku pięciu lat Brady pojawił się w obecnej rodzinie adopcyjnej. Tutaj bardzo troskliwie się nim zajęto, pomagając mu uregulować tryb życia i utworzyć więź psychiczną z rodziną. Chłopiec pokochał nowych rodziców. Kiedy

jednak na nowo przechodził przez trzecią fazę rozwoju emocjonalnego i zaczął podkreślać swoją niezależność, odgrywał sceny znane mu z pobytu w pierwszej rodzinie. Spodziewał się, że gdy się nie dostosuje, zostanie znowu odrzucony.

Matka Brady'ego postanowiła, że zaprzestanie dłuższych „kazań" i karania poprzez wykluczenie, to jest pozostawienie chłopca na krótki czas w bezczynności, kiedy nie wolno mu się odzywać ani czymkolwiek zajmować. Na jego prowokacyjne zachowania reagowała teraz w ten sposób, że zatrzymywała syna przy sobie i zmuszała, żeby w konsekwencji za swoje nieodpowiednie zachowanie dwukrotnie wykonał polecenie, jak należy, albo jakąś pracę domową.

Zaczęła mu też opowiadać historyjki o wymyślonym przez siebie szczeniaku. Piesek był fantastyczny, ale bardzo rozbrykany i niegrzeczny. Brady odniósł tę sytuację do siebie i dowiedział się od mamy, że pieska nie nauczono posłuszeństwa i że jednym z zadań nowych właścicieli szczeniaka było wytresowanie go. Mama nie przeprowadziła prostej analogii, mimo to Brady spytał ją, czy sądzi, że piesek nauczy się być grzecznym. Odparła, że jest tego pewna. Podkreśliła, że właściciele bardzo go kochają. „Tak samo jak ty mnie kochasz, mamo?" - dopytywał się Brady. Wspólnie narysowali portret wymyślonego szczeniaka i to, jaki jest dzielny. Kiedy razem rysowali na dużej kartce, Brady oddychał głęboko i odprężał się przy matce. Ta wyciągnęła dłoń i pogłaskała synka po policzku. Rysowanie stało się odtąd ich codziennym rytuałem.

Ojciec wydawał się chłopcu osobą stojącą z boku. Bawił się z nim, lecz na tym etapie całe swoje napięcie emocjonalne kierował ku matce. W końcu przez kilka kolejnych dni tata od razu po powrocie z pracy zabierał się za opiekę nad synkiem. Nazywali to „przejmowaniem pałeczki". Ojciec Brady'ego w rozmowie z osobą z ośrodka adopcyjnego otwarcie opisał tę sytuację: „Moim zadaniem jest zachowanie żony przy zdrowych zmysłach. Jeśli mi się to uda, ona przeciągnie Brady'ego przez ten próbny okres".

Każdego dnia przed śniadaniem, kiedy Brady pokazywał, na co go stać, zdecydowanie opierał się przed matczyną bliskością. Wówczas kobieta postanowiła, że spróbuje lepiej rozpoczynać dzień. Rankiem, od razu, kiedy chłopiec otwierał oczy, kołysała go w objęciach. Koniuszkami palców dotykała jego ust. Brady odpowiadał jej serdecznością. Poza tym zaczęła kąpać go popołudniami, co go uspokajało. Niemal każdego dnia chodzili oboje na pływalnię. Na basenie Brady musiał trzymać się matki, co umożliwiało im bliski fizyczny kontakt. Któregoś dnia na basenie powiedział: „Uczę się być dobry, mamo. Robię dużo rzeczy tak jak lubisz i zobaczysz, że będziesz szczęśliwa".

W czasie fazy trzeciej do zadań rodziców Brady'ego należało:

- znalezienie takich pór dnia i sposobów zajmowania się synem, które on zdoła zaakceptować;
- niepoddawanie się uczuciu rezygnacji;
- wymienianie się rolami, tak aby matka miała czas na zregenerowanie sił;

- przekonanie syna, że potrafi nauczyć się nawiązywania pozytywnych relacji;
- ustanowienie granic bez wdawania się w wojny o kontrolę;
- pomaganie chłopcu w wyregulowaniu emocji w taki sposób, żeby przywiązał się do bezpiecznego środowiska i opartych na zaufaniu wzajemnych relacji;
- przejmowanie kontroli nad synem, kiedy ten stosuje siłę, by szkodzić relacjom;
- twórcza praca z chłopcem, która może wewnętrznie go poruszyć.

W tym samym czasie przed Bradym stały następujące zadania:

- nauczenie się akceptowania pochwał i cieszenia się nimi;
- odnajdywanie zadowolenia i radości w nawiązywaniu bliskich relacji z wiarygodnym rodzicem;
- dopuszczenie do siebie wiary w pomyślną przyszłość;
- zbudowanie pozytywnej oceny własnej osoby;
- zaakceptowanie opieki rodzicielskiej.

Techniki i słowa wspierające tworzenie przywiązania w fazie trzeciej

- Swobodnie korzystaj z zaleceń odnoszących się do fazy pierwszej i drugiej. Do codziennego rozkładu dnia włącz karmienie butelką, kołysanie, głaskanie stóp, czułe spojrzenia, gesty i zabawy.
- Pomóż dziecku zaprowadzić ład w codziennym życiu, uwzględniając przy tym jego pragnienia (na przykład używanie zawsze czerwonego kubka i talerzyka z krówką w czasie posiłku). Rodzice wrażliwi na wybory dziecka sprawiają, że czuje ono, iż jest rozumiane.
- Dzieci w fazie trzeciej na ogół lubią być chwalone. Jeżeli dziecko wyraźnie się temu opiera, nie mów wprost, że zasłużyło na pochwałę, ale podkreślaj raczej jego wysiłki w opanowaniu umiejętności. Wówczas dziecko i tak odbierze komunikat, że jest chwalone, a jego sprzeciw nie będzie się nasilać. Pozytywny stosunek rodziców do dziecka zbliża je do nich.
- Dzieci myślą niekiedy o sobie, że są „złe, niedobre". Przekonaj je, że jest wspaniałe, posługując się przykładem - otwarcie, jeśli są w stanie to zaakceptować, lub w zawoalowany, zaskakujący sposób. Przyswojone poczucie winy, podsycające negatywną samoocenę, utrudnia dziecku stworzenie bliskiej więzi. Rodzice muszą sprawić, by dziecko poczuło się akceptowane.
- Dziecko mogło się już nauczyć, że kiedy próbuje się do kogoś przywiązać, spotyka się z odrzuceniem, separacją bądź nieprzewidywalną reakcją. Rodzice pomogą mu podjąć próbę ponownego zbliżenia się, mówiąc wyraźnie, że są wspaniałymi rodzicami, którym warto zaufać. Można poprosić przyjaciół, żeby wsparli ich komentarzami w rodzaju: „Co za wspaniała mama!", „James ma naprawdę dobre serce!".
- Wiele dzieci na tym etapie zaczyna „trening czystości". Dzieci niedojrzałe emocjonalnie potrzebują czasem bardzo długiego czasu, zanim nauczą się załatwiać w odpowiednim miejscu i o właściwej porze. Nie rozpoczynaj batalii

o nocnik, jeśli masz niewielkie szanse na wygraną. (Ponadto nocnik i jego zawartość nie są przyjemnym punktem kontrolnym zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka).

- Wprowadź przewidywalne rytuały celebrowania posiłków, przygotowań do snu i tym podobne. Jeżeli znasz rytuały z poprzedniego miejsca pobytu dziecka, stosuj je przez pewien czas.
- Zmniejsz do minimum liczbę zmian w rytmie dnia. Na przykład powiedz przyjaciółce, żeby swoje comiesięczne odwiedziny odłożyła na przyszły rok.
- Buduj cykl pozytywnego wzmocnienia. Negatywne zachowania absorbują uwagę bardzo wielu dzieci w tym wieku. Zawsze okazuj radość, kiedy podoba ci się zachowanie dziecka. Spraw, żeby nieposłuszeństwo nie było dla niego atrakcyjne.
- Konsekwencją nieodpowiedniego zachowania nie powinny być kary fizyczne ani izolacja od rodzica. Dzieci, które wchodzą do nowej rodziny na tym etapie rozwoju emocjonalnego, często tuż po przeprowadzce niechętnie przebywają razem z rodzicami. Spędzenie wolnego czasu we własnym pokoju jest właśnie tym, na co czekają. Stosowanie kar fizycznych upewnia dziecko, że nie powinno ufać rodzicom, ponieważ zadają mu ból.
- Włącz do codziennej diety dziecka jego ulubioną potrawę. Jeżeli twoje dziecko pochodzi z ubogiego środowiska, pamiętaj, żeby zawsze miało dostęp do jedzenia. Stawiaj na przykład na stole miskę z owocami.
- Nie żałuj czasu na zabawę. Dzieci ze środowisk patologicznych często nie znają zbyt wielu gier i zabaw. Naucz dziecko zasad gry czy zabawy, kiedy jesteś z nim sam na sam.
- Wypożycz film ukazujący rodziców bawiących się, jedzących i śpiewających razem z dzieckiem. Obejrzyj go wspólnie z dzieckiem. Jeżeli obawia się relacji z rodzicami, dzięki takiemu filmowi przestanie być w tym względzie przewrażliwione.
- Baw się z dzieckiem w zabawy typu „w chowanego". Dla dzieci na tym etapie budowania przywiązania podekscytowanie pogonią i „bycie szukanym" sprawia wielką frajdę.

Podsumowanie trzeciej fazy rozwoju emocjonalnego

Dzieci, które ukończyły fazę trzecią, nauczyły się, że mogą zaufać członkom swojej rodziny. Są przez nich kochane i rozumiane i nawiązały z nimi pozytywną, ufną więź. W razie utworzenia mniej pozytywnego wzorca przywiązania w owym rozumieniu jest mniej wrażliwości, lecz dziecko zwykle wie, że jest kochane - a przynajmniej połączone z rodzicami - w pewnym stopniu. Dzieci prezentujące pozytywny, ufny styl przywiązania uczą się w fazie trzeciej, że otoczenie ich nie przytłoczy ani nie będzie wobec nich wrogie, dopóki mają rodziców, którzy im pomogą. W wypadku przywiązania lękowego, nawet jeśli rodzic chwilami stawia dziecko w trudnym położeniu, wciąż - choć nie stale - znajduje ono u niego ochronę.

Dzieci przywiązane ufnie uczą się, że podporządkowanie się przynosi im korzyść. Jeśli wykształciły inny wzorzec przywiązania, doświadczają wewnętrznych konflik-

tów w kontakcie z rodzicami lub zaczynają się bać okazywania im sprzeciwu. Niezależnie od stylu przywiązania, w tej fazie zaczyna się wypracowywanie kompromisów między autonomią dziecka a ustalonymi ograniczeniami. Dziecko rozwinie taki stopień rozwoju emocjonalnego dopasowania, jaki jest możliwy przy istniejącej jakości relacji z opiekunem. W tej fazie następuje rozwój tożsamości dziecka, odrębnej od tożsamości rodziców.

Faza trzecia - lista zadań w sferze emocjonalnej

- Kilkakrotnie w ciągu dnia dziecko szuka rodzica tylko po to, by zobaczyć, co on robi, i by nawiązać z nim kontakt.
- Dziecko uspokaja się po napadzie złego humoru i akceptuje drzemki w ciągu dnia bądź przerwy w aktywności.
- Dziecko lubi być chwalone przez rodzica.
- Dziecko odwzajemnia uścisk rodzica również wtedy, kiedy go nie inicjuje.
- Kiedy rodzic odczuwa ból albo cierpienie, dziecko okazuje niepokój, ale nie „rozpada się" emocjonalnie.
- Dziecko korzysta z pomocy rodzica, kiedy pragnie się uspokoić.
- Chcąc zwrócić uwagę rodzica, dziecko wymyśla jakieś sprytne lub zabawne działania.
- Kiedy rodzic okazuje dezaprobatę z powodu bałaganu, stłuczenia jakiegoś przedmiotu czy pogoni za domowym ulubieńcem, malec sprawia wrażenie skruszonego.
- Przez znaczną część dnia dziecko przebywa w odległości nie większej niż półtora metra od rodzica.

Faza czwarta - „Jestem najlepszy"

Typowe osiągnięcia dzieci w fazie czwartej

W fazie czwartej dzieci w większym stopniu koncentrują się na świecie zewnętrznym. Zdobytą wcześniej wiedzę o otaczającym świecie, rodzicach i o sobie przekładają na zamknięty kontekst społeczny, na przykład grupy przedszkolnej.

U dzieci o ufnym stylu przywiązania, których rozwój emocjonalny przebiega pomyślnie, wzrasta pewność siebie i zaufanie do innych ludzi. Wierzą one, że ludzie, których spotykają, lubią je tak samo, jak one lubią siebie, a członkowie ich rodzin lubią siebie nawzajem. Dzieci z lękowym wzorcem przywiązania wątpią, że ludzie, których spotykają, mogą je polubić lub będą godni zaufania; wątpią też we własne znaczenie i zalety oraz znaczenie i zalety swojej rodziny.

U dzieci, które nie mają dodatkowych przeszkód do pokonania, faza ta zaczyna się w wieku dwu i pół do trzech lat, a kończy się mniej więcej rok później, to jest w wieku czterech do pięciu lat. W tym okresie następuje gwałtowny rozwój moralny, w którym można zaobserwować następujące prawidłowości:

1) Dziecko zna obowiązujące w domu reguły, lecz nie potrafi kontrolować swoich zachowań.
2) Chwilami dziecku udaje się kontrolować swoje postępowanie. Podporządkowuje się zasadom zarówno po to, żeby zadowolić rodziców, jak i po to, żeby uniknąć kary za nieposłuszeństwo. Kiedy staje twarzą w twarz z pełnym dezaprobaty rodzicem, odczuwa stosowny, lecz nieobezwładniający wstyd.
3) Zna obowiązujące zasady również podczas nieobecności rodziców. Ponieważ identyfikuje się z rodzicem, podejmuje się obrony wspólnych wartości w konkretny sposób. „Mama mówi, że nie wolno nikogo uderzyć" - może zacytować matkę.

Zdarza się, że niektóre dzieci wchodzą w tę fazę w późniejszym wieku. Mogły osiągnąć już ten etap rozwoju w relacji z osobami poprzednio pełniącymi rolę rodziców. Gdy tylko przeniosą przywiązanie na nowych rodziców bądź utworzą nową więź, wznowią pracę nad tą fazą. Dzieci, które nigdy nie były silnie związane z osobą opiekuna, wciąż jednak mogą nie odróżniać dobra od zła. Ich biegłość w tej dziedzinie ogranicza się do unikania zawstydzenia i kary poprzez przestrzeganie odpowiednich norm postępowania. Innymi słowy, wykazują reakcje warunkowe w miejsce prawdziwego rozwoju moralnego[15].

Dziecko, które przechodzi tę fazę w odpowiednim wieku metrykalnym, ma duże szanse na wyjście z okresu pieluszkowego. Jego opór wobec nocnika w porównaniu z wcześniejszą fazą maleje. Dzieci, które przechodzą przez tę fazę w starszym wieku i do tej pory nie opanowały sztuki korzystania z nocnika, teraz mają najlepszą do tego okazję. Korzystanie z toalety można im przedstawić w kategoriach doskonalenia się. Umiejętność korzystania z toalety tak samo, jak czynią to dorośli, jest kusząca. W skoncentrowanej na świecie zewnętrznym fazie czwartej dzieci zazwyczaj pragną uzyskać społeczną akceptację.

Jest to faza, w której dzieci kontynuują rozwój własnej tożsamości. Wzrasta ich zaufanie i towarzyskość, sympatia wobec siebie, uczą się współpracy z innymi bądź - przeciwnie - rośnie ich nieufność, ostrożność, zwątpienie we własne zdolności i niechęć do współpracy. Mają świadomość własnej płci i poczucie tego czy to dobrze, czy źle być chłopcem lub dziewczynką. Tak jak w poprzedniej fazie, mają poczucie siebie jako „dobrego" bądź „złego". Ponieważ postrzegają siebie jako centrum świata, wierzą, że to one są przyczyną tego, co dzieje się w ich życiu.

W trakcie tej fazy następuje dalsza identyfikacja dzieci z rodzicami. Co istotne, dzieci uczą się postępować tak jak rodzice również wtedy, kiedy nie mają na to ochoty. Rodzice uczą je współpracy, cierpliwości i akceptacji zakazów, pomagają im się przygotować do uczestniczenia w życiu społeczności.

Do zadań rodziców w fazie czwartej należy:

[15] **Dzieci powyżej jedenastego roku życia mogą umieć odróżniać dobro od zła, pomimo braku przywiązania. Wartości tych uczą określone ośrodki instytucjonalne. Wydaje się, że rozwój moralny opiera się raczej na więzi ze społecznością niż z rodziną. Odgrywa tu rolę kwestia odpowiedzialności przed społeczeństwem.**

- nagradzanie inicjatywy dziecka;
- pomaganie w doskonaleniu jego wiedzy o otaczającym świecie poprzez przekazywanie mu informacji, kupowanie zabawek i stwarzanie okazji do ćwiczenia umiejętności;
- uczenie szacunku dla innych i siebie poprzez kładzenie nacisku na empatię i przerywanie negatywnych zachowań dziecka;
- posługiwanie się żartem i humorem w kontaktach z dzieckiem;
- ustalenie granic i konsekwentne ich przestrzeganie;
- wyraźne zróżnicowanie ról rodzica i dziecka;
- konsekwentne promowanie u dziecka pozytywnego obrazu siebie;
- uczenie, że reguły są sprawiedliwe;
- rozmawianie z dzieckiem o jego świecie i uczuciach;
- pomaganie mu w wyrażaniu negatywnych emocji bez zadawania bólu innym, zachęcając je na przykład: „Powiedz mi, co czujesz".

Niektóre dzieci później wkraczają w fazę czwartą, gdyż mają opóźnienia na wcześniejszych etapach rozwoju emocjonalnego. Przy czynnym udziale opiekuńczych rodziców kontynuują stopniowy wzrost budowania ufnej więzi, pogłębiają poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie.

Przypadki dzieci w fazie czwartej

Rodzicami urodzonego przed terminem Johna byli czternastoletnia dziewczyna i jej szesnastoletni chłopak. Wystąpili oni o opiekę zastępczą dla syna z powodu komplikacji zdrowotnych chłopca, własnej trudnej sytuacji materialnej i swojego wieku. Niemowlę zostało wypisane ze szpitala i przekazane wykwalifikowanej rodzinie zastępczej. Biologiczni rodzice wyrazili zgodę na procedurę otwartej adopcji. Kiedy John skończył pierwszy rok życia, po krótkich przygotowaniach został umieszczony w rodzinie zastępczej ubiegającej się o adopcję. Chłopiec tęsknił za swoją poprzednią zastępczą matką, nie przeniósł więzi emocjonalnej na nowych rodziców i zaczął tracić na wadze. Nowi rodzice przekonali się, że John nie czuje się u nich dobrze. Chociaż było to bolesne, wyjaśnili zaistniałą sytuację pracownikom ośrodka adopcyjnego i rodzicom biologicznym.

Matka biologiczna przy współpracy z ośrodkiem poprosiła, żeby umożliwić Johnowi powrót do rodziny zastępczej. Po starannym wyborze i wielu wizytach John w wieku dwóch lat został umieszczony w innej rodzinie adopcyjnej. Tym razem chłopiec przeniósł przywiązanie na nowych rodziców, przeszedł przez kolejne fazy i w wieku pięciu lat wkroczył w fazę czwartą. Jest przywiązany do rodziców adopcyjnych i ma kontakt z rodzicami biologicznymi.

Pierwsze lata życia bohatera powyższej opowieści były trudne, mimo to chłopiec wszedł w fazę czwartą jako dziecko ufne i ciekawe świata. Był pełen fantazji i miał ochotę pójść do przedszkola. Jeździł na rowerku z dodatkowymi kółkami, spragniony pochwał rodziców za swoje wyczyny. Uczył się, żeby w napadzie złości nie bić i nie gryźć. Lista zadań stojących przed jego rodzicami nie odbiegała od normy:

- dalsza opieka nad Johnem;
- pomaganie chłopcu w zdobywaniu wiedzy o sobie - budowanie tożsamości;
- pomaganie chłopcu w nauce kontrolowania czynności fizjologicznych - co głównie polegało na prezentowaniu przez tatę metody siusiania: „do startu - gotów";
- nauczenie Johna emocjonalnego wyciszenia i kontrolowania emocji;
- zaspokajanie ciekawości chłopca;
- potwierdzanie tożsamości płciowej Johna jako chłopca.

Powyższa lista wydaje się tak bardzo pozytywna i oczywista! Kiedy jednak dziecko nie ma zaufania do otaczającego świata i do siebie, wkracza w tę fazę z negatywnymi przekonaniami. Dzieci w fazie czwartej, które przychodzą do nowych rodzin, będąc ofiarami nadużyć, są przekonane o swojej żenująco niskiej wartości. Jeżeli znęcano się nad nimi fizycznie, będą się obawiały dorosłych. Maskują niekiedy ten lęk brawurą, udawaniem, że są duże i samodzielne, lub przeciwnie - reagują wycofaniem. Obie reakcje utrudniają nawiązanie więzi.

Dzieci cechuje myślenie życzeniowe aż do młodszych lat szkolnych. Ten sposób myślenia dominuje od trzeciego do szóstego roku ich życia. Jeżeli wcześniej pragnęły przeprowadzki do nowej rodziny, to później będą się czuły odpowiedzialne za ten fakt. Bywa, że zaczynają wierzyć we własną moc. Przeniesione do nowej rodziny, niekiedy doskonalą znaczące „spojrzenie". Dopasowują szczególnie wrogą minę do milczącego pragnienia, żeby rodzice odeszli na zawsze. Kiedy potem zostaną umieszczone w nowej rodzinie, wierzą, że poprzedni rodzice zniknęli z ich życia na skutek ich „spojrzenia". Jeśli wpadną we wściekłość, mogą próbować tego „sposobu" na nowych rodzicach, potem zaś czują się przerażone i przytłoczone odpowiedzialnością.

Dzieci, które nie utworzyły silnej więzi, nie martwią się dezaprobatą rodziców ani nie czują żadnej chęci, by podporządkować się regułom. Do poprawnych zachowań mobilizuje je tylko wyciąganie konsekwencji. Oznacza to wyjątkowo trudną drogę dla rodziców, którzy przez cały czas są zmuszeni nadzorować dziecko i opracowywać strategię kar i nagród. Kiedy dzieci w tej fazie przychodzą do nowej rodziny, zmieniają się nie tylko osoby, do których już zdążyły się przywiązać, ale i obowiązujące zasady. Zmiany te utrudniają rozwój etyczny dziecka.

Kolejny przykład stanowi przypadek dziecka, które próbuje poradzić sobie z zadaniami fazy czwartej, choć ma za sobą historię maltretowania i zmiany opiekunów. Na pierwszy plan wysuwa się tu silne poczucie odpowiedzialności dziewczynki za własne pragnienia i „ich skutki". Wskazujemy, jak taka sytuacja przeszkadza w tworzeniu się przywiązania i jakie są sposoby na przezwyciężenie trudności.

Noel w wieku czterech lat potrafiła wszystkich oczarować. Była bystrą, radosną i niezwykle rozmowną dziewczynką. Tymczasową opiekę prawną sprawowali nad nią rodzice chrzestni jej matki, Isaac i Yolanda. Podjęli się opieki nad Noel do czasu, aż jej matka biologiczna przejdzie kurs odpowiedzialnego rodzicielstwa i poprawi swoje warunki mieszkaniowe. Dziewczynka miała wtedy dwa i pół roku. Jednak sytuacja naturalnej matki, zamiast poprawy, uległa pogorszeniu, tymczasowa opieka ewoluowała więc w kierunku rodzicielstwa.

Noel od niemowlęctwa spędzała całe dnie z rodzicami chrzestnymi matki. Wydawało się, że traktuje tę sytuację jak odwiedziny u krewnych aż do czasu, gdy wizyty u biologicznej matki dziewczynki - często spędzała tam noc - skończyły się. Niekłopotliwy proces adaptacji utknął w martwym punkcie, kiedy Noel zobaczyła w Isaacu i Yolandzie bardziej rodziców niż krewnych. Zaszokowani opiekunowie zrozumieli, że zabawa, podczas której rezolutna Noel odgrywa rolę dorosłej osoby jest odzwierciedleniem rzeczywistości dziewczynki. Spostrzegli również, że nie okazuje ona żadnej skruchy z powodu niewłaściwego zachowania. Wydawało się, że Noel raczej spędza czas nad obmyślaniem, jak uniknąć nadzoru, niż nad uczeniem się, jak odróżniać dobro od zła. Dziewczynka opisywała, jak bardzo pomagała naturalnej matce: „Przynosiłam jej napoje, włączałam telewizor i sprzątałam w domu. Dobrze się nią opiekowałam". W relacjach z biologiczną matką Noel uformowała styl współuzależnienia - to znaczy opiekowania się kimś w celu zaspokojenia niektórych własnych potrzeb. Umiejętności, w których się doskonaliła, nie znajdowały zastosowania w zadaniach właściwych dla jej wieku, lecz były wykorzystywane do swoistej zamiany ról. Dziewczynka przeniosła styl przywiązania łączący ją z matką biologiczną na nowych rodziców, budując poczucie autonomii opartej na braku zaufania do osób najbliższych. Kiedy nie mogła panować nad sytuacją, przejawiała zachowania opozycyjno-buntownicze.

Kiedy Yolanda i Isaac zapoznali Noel ze swoimi oczekiwaniami nieodbiegającymi od typowych dla dziecka w jej wieku - czas na sen, ustalone pory posiłków i wydzielenie sfery prywatności rodziców - dziewczynka bardzo się oburzyła. Grając rolę matki czy będąc traktowana jak rówieśniczka, dysponowała władzą. W jej świecie władza była podstawą bezpieczeństwa. Jak oni mogą ją tak traktować! Noel była najlepszą przyjaciółką biologicznej matki. Identyfikowała się z nią. Isaaca nazywała zwykle tatusiem i lubiła go. Lecz kiedy wyznaczył on granice, których dziewczynka ma się trzymać, była zbulwersowana. Powiedziała mu w złości: „Idź sobie! Zrywam z tobą!". Nie rozumiała swojej roli.

Im silniejszą odczuwała presję, żeby zaufać rodzicom, tym bardziej upierała się, by nad nimi dominować. Raz na tydzień zdarzało się, że biła Yolandę w twarz - mocno i bez oznak wyrzutów sumienia. Schowała leki Isaaca na nadciśnienie, gdy podsłuchała rozmowę o tym, że są mu bardzo potrzebne.

W końcu któregoś trudnego popołudnia Isaac i Yolanda ukarali Noel. Potem Yolanda ukołysała dziewczynkę i podała jej butelkę. Noel zaczęła szlochać na kolanach zastępczej matki, żaląc się jak dziecko, którym przecież była: „Ja

ją tak bardzo kochałam. Przecież dobrze się spisywałam. Robiłam wszystko, o co mnie prosiła!".

Yolanda odparła: „Wspaniale się spisywałaś, kochając ją. Jestem przekonana, że zrobiłaś wszystko, co w twojej mocy". Noel tylko przytaknęła, łzy nie pozwoliły jej mówić.

Yolanda ciągnęła dalej: „Tylko że to i tak nie działało. Nawet kiedy wszystko dla niej robiłaś, ona nie potrafiła ci zapewnić bezpiecznego domu ani zająć się tobą".

- Bardzo za nią tęsknię - zawodziła Noel.

- Wiem o tym - powiedziała Yolanda. - Ja również. Jest moją chrzestną córką. Ja też się bardzo starałam.

Isaac powstrzymał łzy cisnące mu się do oczu. „Ja też za nią tęsknię - przerwał i po chwili ciągnął dalej. - Ale teraz już czas, żebyś zechciała być małą dziewczynką i pozwoliła nam, żebyśmy się tobą zaopiekowali". Ogarnął ramieniem Noel i żonę. Dziewczynka mocno odwzajemniła uścisk.

W ciągu następnych miesięcy rozmowy tego rodzaju powtarzały się kilkakrotnie. Za każdym razem dziewczynka otrzymywała komunikat, że jest dzieckiem. Miała ogromne wątpliwości, czy dobrze wywiązywała się z miłości do biologicznej matki i czuła się winna, że została umieszczona w nowej rodzinie. Rzecz jasna, zdarzało się wcześniej, że była wściekła na biologiczną matkę i pragnęła od niej odejść. O tym również rozmawiała z Yolandą i Isaakiem, którzy powiedzieli jej, że każde dziecko, kiedy się boi, odczuwa coś podobnego. Pochwalili Noel za jej dzielną postawę z minionego okresu. Dali jej też do zrozumienia, że nadszedł czas, aby skupiła się na innych zadaniach.

Matce biologicznej odebrano prawa rodzicielskie, a Yolanda i Isaac rozpoczęli starania o adopcję. Gdyby Noel wróciła do swej rodzicielki, cofnęłaby się w rozwoju i zapewne nie pozbyłaby się starych nawyków. Kiedy dziewczynka podzieliła się z Izaakiem i Yolandą wiadomością, że jej rodzona matka powiedziała jej przez telefon, iż wkrótce po nią przyjedzie, postanowili monitorować ich rozmowy telefoniczne. Oboje wyraźnie i stanowczo stwierdzili, że pozostaną dla Noel rodziną na stałe. Dziewczynka przeszła jeszcze przez kilka trudnych momentów.

W końcu zaczęła się wzorować na swojej adopcyjnej mamie. Współpracowała z Isaakiem i nie traktowała go już jak swojego chłopaka, z którym może zerwać. W salonie fryzjerskim poprosiła: „Czy mogłabym mieć taką fryzurę, jak moja mama?".

Zadaniami Yolandy i Isaaca jako rodziców było:

- pomaganie Noel w naśladowaniu ich postępowania i w zaakceptowaniu realnego faktu utraty biologicznej matki;
- okazanie dziewczynce współczucia wobec jej straty, tak by mogła ją przeżywać wspólnie z nimi;

- wyznaczenie granic w sposób, który pomoże jej nauczyć się nowych zasad;
- uczenie Noel przepracowywania frustracji i bólu przy użyciu słów;
- zapewnienie jej bliskości w zamian za utratę kontroli;
- odbudowanie w Noel poczucia Ja i zmniejszenie jej wstydu z powodu utraty biologicznej matki;
- umożliwienie córce emocjonalnego dopasowania;
- pomaganie jej w odróżnianiu przeszłości od teraźniejszości;
- nauczenie dziewczynki, że zgoda na współpracę nie jest równoznaczna z porażką.

Jednocześnie do zadań Noel należało:

- doskonalenie zadań właściwych dla jej okresu rozwojowego zamiast opiekowania się biologiczną matką;
- przepracowanie żalu z powodu utraty naturalnej matki i uzyskanie aprobaty dla tych uczuć;
- rozwój empatii w stosunku do innych, opartej na empatii okazywanej sobie;
- zaakceptowanie rodziców adopcyjnych jako nowych wzorów do naśladowania;
- rezygnacja z fantazjowania o narzucaniu swojej woli dorosłym;
- uwierzenie, że rodzice adopcyjni są godni zaufania.

Techniki, słowa i koncepcje sprzyjające tworzeniu więzi psychicznej w fazie czwartej

- Swobodnie korzystaj ze wskazówek odnoszących się do poprzednich etapów. Dzieci wkraczające w fazę czwartą w wieku jedenastu lat są zwykle zbyt duże na karmienie butelką. Pozostałe techniki mogą się jednak przydać.
- Pozwól dziecku, jeśli tego potrzebuje, na cofnięcie się do wcześniejszych stadiów rozwojowych. (W rzeczywistości większość dorosłych robi to samo, kiedy potrzebuje troski i pocieszenia).
- Przygotuj dziecku miłą, przytulną pościel. Nie obawiaj się ukołysać je do snu. Zapewnij, że rano rodzice będą z nim nadal.
- Zachęcaj dziecko, by przychodziło w nocy do sypialni rodziców, jeśli będzie się bało. Rodzice mogą wykorzystać śpiwór znajdujący się obok łóżka tak, by można było utulić dziecko bez konieczności wstawania i kładzenia dziecka z powrotem w jego pokoju. (Niektórzy rodzice zabierają dziecko do swojego łóżka. Zazwyczaj nie jest to dobra opcja w wypadku dzieci sprawiających trudności. Rodzicielstwo adopcyjne jest tak wyczerpującym wyzwaniem, że rodzice nie powinni dopuszczać do regularnego rezygnowania z własnego snu czy intymności seksualnej).
- Opowiedz w rozsądny sposób o przyczynach adopcji bądź zastępczej opieki. (Należy podejść do problemu indywidualnie, biorąc pod uwagę stadium rozwoju poznawczego dziecka, a nie tylko jego wiek emocjonalny). Jeżeli nie poda się dzieciom konkretnych, zrozumiałych dla nich powodów, wymyślą sobie przyczyny, dla których zostały adoptowane. Niewłaściwe jest też mówienie

dziecku, że do jego adopcji doprowadziły aniołki czy wola Boga. Nawiązanie do prawdziwych przyczyn, na przykład tego, że w jego biologicznej rodzinie brakowało jedzenia, może pomóc w nawiązaniu dialogu. Szczera rozmowa doprowadzi do właściwych pytań.

Oznaki zakłóceń w przebiegu fazy czwartej wraz z propozycjami praktycznych rozwiązań

Jeśli dziecko wchodzi do nowej rodziny w trakcie czwartej fazy swego rozwoju emocjonalnego bądź ma problemy na tym etapie, związane z wcześniejszymi zmianami opiekunów, może doświadczać zaburzeń rozwojowych. Poniżej podano propozycje działań w wypadku zaistnienia takich problemów.

- Dzieci z poważnymi zaniedbaniami z przeszłości, szczególnie pochodzące z instytucji opiekuńczych w Europie Wschodniej, potrzebują znacząco zredukowanej stymulacji, dopóki nie dopasują się do nowego otoczenia. Niewskazane jest wprowadzanie więcej niż kilku zabawek naraz. Dziecko nie powinno mieć swobody biegania po całym domu i robienia wszystkiego, na co ma ochotę. To po prostu zbyt radykalna zmiana. Dobrą metodą wychowawczą jest stopniowe budowanie tolerancji na bodźce. Należy uprościć otoczenie dziecka. Uproszczona struktura wymaga wprowadzenia i wyegzekwowania mniejszej liczby zasad.
- Zapewniaj dziecko, że jest kochane. Dzieci mają czasem poczucie, że zostały odrzucone. Niemal w każdym przypadku, z powodu właściwego temu wiekowi egocentryzmu, czują się w jakiś sposób odpowiedzialne za przeniesienie do nowej rodziny.
- Dbaj jak to tylko możliwe o zachowanie tożsamości dziecka. Rodzice powinni przechować wszystkie rzeczy osobiste, które dziecko ze sobą przywiozło. Nawet jeśli niektóre z nich wyglądają na zniszczone, pomagają one dziecku zachować łączność ze swoim wczesnym dzieciństwem. Wykonaj niezwłocznie fotografie dziecka i umieść je w mieszkaniu w widocznym miejscu.
- Jeżeli dziecko dostanie napadu złości, przyciągnij je do siebie blisko i obejmij. Dzieci wówczas często uderzają w płacz i ogarnia je rozżalenie, a dla rodziców jest to okazja, by je pocieszyć.
- Dzieci często zapewniają, że mocno się zraniły, podczas gdy ich skaleczenie jest niewielkie. Daje im to możliwość popłakania sobie przez chwilę i odebrania od rodziców porcji czułości. Jeżeli rodzic nie zlekceważy skargi dziecka, a przeciwnie, uściska je i wycałuje, pomoże mu w ten sposób uzyskać tak potrzebną czułość i troskę. Tak naprawdę chodzi o psychiczne zranienia, które dzieci niekiedy są w stanie ujawnić tylko poprzez skaleczenia rąk czy kolan.
- Po umieszczeniu w nowej rodzinie dzieci często pozostają w stanie szoku. Pomóż swojemu dziecku zacząć żyć według racjonalnego planu dnia, zawierającego elementy wychowawcze i opiekuńcze. Przygotuj się, że będzie trzeba wciąż na nowo opowiadać o okolicznościach przysposobienia. Na tyle, na ile to jest możliwe, zachowaj wcześniejszy rozkład dnia dziecka.

Podsumowanie czwartej fazy emocjonalnego rozwoju

W fazie czwartej dzieci osiągają umiejętność funkcjonowania przez pewien czas bez opieki rodziców. Rozwijają umiejętności społeczne w takim stopniu, że potrafią zarówno współpracować z innymi ludźmi, jak i bronić się przed nimi. Bardzo szybko przebiega w tym czasie ich rozwój moralny. Dzieci doskonalą umiejętności i talenty, są dumne ze swoich osiągnięć bądź też mają poczucie, że ich postępy są niezadowalające. Te, które mają zapewnione bezpieczeństwo i wsparcie, są już na progu kolejnego etapu - szerszego spojrzenia na świat. Są podekscytowane i entuzjastycznie podchodzą do towarzystwa innych dzieci. Faza czwarta to czas, w którym dzieci w swoich grach i zabawach zaczynają puszczać wodze fantazji. Dzieci pozbawione w tej fazie poczucia bezpieczeństwa kojarzą współpracę i panowanie nad sobą z uczuciem presji. Zaczynają odbierać od otoczenia komunikat, że są mniej akceptowane. Dzieci w fazie czwartej, w zależności od wypracowanych wzorców przywiązania i przekonań domowników, odczuwają większą pewność siebie bądź brak tej pewności w zakresie identyfikacji płciowej i własnej tożsamości.

Lista kontrolna zadań w sferze emocjonalnej fazy czwartej

- Dziecko oczekuje od rodziców pieszczot i przytulania, chociaż może się czasami tego wstydzić.
- Dziecko pragnie obecności rodziców w czasie rytuału kładzenia się do łóżka i zasypiania.
- Chce, żeby rodzice byli świadkami jego osiągnięć.
- Kiedy robi coś wbrew obowiązującym regułom, sprawdza, gdzie znajdują się rodzice.
- Dziecko usiłuje skupić na sobie pozytywną uwagę rodzica, a kiedy mu się to udaje, nie odwraca się od nich.
- Przyjmuje wsparcie rodziców w rozwiązywaniu problemów i woli ich pomoc od pomocy nieznajomych.
- Dziecko wiele razy w ciągu dnia nawiązuje kontakt wzrokowy z rodzicami i odpowiada na ich uśmiechy.
- Naśladuje czynności rodziców i stara się być w ich pobliżu.
- Naśladuje charakterystyczne sposoby mówienia czy poruszania się rodziców i potrafi wymienić zasady obowiązujące w rodzinie.

Faza piąta - cudowne dziecko, wielki romantyk

Typowe osiągnięcia dziecka w fazie piątej

W normalnej sytuacji dzieci wkraczają w fazę piątą w wieku trzech i pół lub czterech lat, a kończą ją jako sześcio- lub siedmiolatki. Te, które mają za sobą kilka strat i zmian opiekunów, mimo iż niejednokrotnie robią duże postępy, wkraczają jednak w fazę piątą całe lata później. Dzieci na tym etapie są wielkimi romantykami. Konty-

nuują rozwój w sferze identyfikacji płciowej, rozwój tożsamości, ciekawości i wyobraźni. W rodzinie pełnej, z obojgiem rodziców, dziecko pragnie niekiedy poślubić rodzica przeciwnej płci (starsze dziecko jest zwykle wystarczająco pojętne, by zachować to pragnienie dla siebie, nie omieszka jednak zadać kilku ostrożnych pytań na temat długości życia mamy lub taty). Samotni rodzice prawdopodobnie zauważą, że ich dziecko jest niezwykle zainteresowane ich życiem uczuciowym bądź jego brakiem.

Dzieci w tym okresie cechuje bezkompromisowość i apodyktyczność. Są skłonne postrzegać relacje międzyludzkie z własnego punktu widzenia. Mogą mieć kłopot ze zrozumieniem, dlaczego rodzice nie zaadoptowali również ich biologicznej matki. Pytają, dlaczego nie mogą spać w łóżku z rodzicami. Godzą się z porażką w tym zakresie jedynie dlatego, że rodzice są duzi, a duzi cieszą się większymi przywilejami!

Dzieci na tym etapie pragną mieć przyjaciół. Ogromnie lubią przebywać i bawić się w grupie rówieśników. Są bardzo pomysłowe - do tego stopnia, że niekiedy ponosi je bujna wyobraźnia. Niektórym rodzicom zdarzy się powstrzymać dziecko szykujące się do skoku z piętra w swojej pelerynce supermana. Dzieci lubią się przebierać w rozmaite kostiumy i odgrywać różne role. Niekiedy życzą sobie, żeby zwracać się do nich, używając imion ich ulubionych bohaterów, na przykład: Księżniczko Anielko, Batmanie, Syrenko. Rodzic pozostaje dla dziecka emocjonalnym punktem odniesienia, jednak próbuje ono samo zaplanować sobie dzień. Lubi, gdy wielokrotnie czyta mu się tę samą bajkę lub gdy ogląda ten sam film i na tej podstawie kreuje własny wymyślony świat, którym żyje przez cały dzień. Lubi kolekcjonować rozmaite przedmioty, traktując je jako rekwizyty do zabawy. Na tym etapie dzieci kładą wielki nacisk na posiadane umiejętności. Chcą być „dobre" w różnych dziedzinach, więc codziennie przyswajają nowe umiejętności. Z determinacją dążą do tego, by umieć coraz więcej. Rozwijają swoją tożsamość płciową i zazwyczaj dobrze się czują jako przedstawiciele własnej płci. Większość swobodnie nawiązuje kontakt z dziećmi płci przeciwnej.

Dzieci przekraczają teraz słowną barierę rozwojową i w połowie piątej fazy zaczynają werbalnie wyrażać negatywne emocje, rezygnując z bicia w złości. Jeżeli nie zachodzą niesprzyjające okoliczności, koniec tego etapu przypada z grubsza na koniec okresu przedszkolnego. Agresja dziecka wynikająca z przemocy domowej jest bardziej widoczna pod koniec fazy piątej.

W tej fazie dzieci pragną się dowiedzieć, dlaczego nie mieszkają razem z rodzicami biologicznymi. Niektóre gotowe są wysłuchać prostej opowieści, zamiast jednego konkretnego powodu. Chociaż istotne jest, żeby podawać prawdziwe przyczyny, należy przekazywać je w takiej formie, by zapobiec obawom dzieci, iż w nowej rodzinie również mogą zajść podobne okoliczności. Moża na przykład opowiedzieć: „Twojej rodzinie w Rosji nie starczało jedzenia. Twoi naturalni rodzice wiedzieli, że w domu dziecka jest dość żywności. Dlatego właśnie zostawili cię na rynku, tam, gdzie można cię było znaleźć i zabrać do domu dziecka. Mieli nadzieję, że ktoś cię zaadoptuje. Wiedzieli, że potrzebna ci jest rodzina, w której będziesz miał pod dostatkiem jedzenia i miłości, tak jak inne dzieci. Twoi pierwsi rodzice chcieli, żebyś żył i miał dobre życie".

Rysowanie prostych obrazków oraz słowne objaśnienia do nich pomagają dzieciom ustalić kolejność wydarzeń z ich życia. Dzieci poniżej siódmego roku życia mają trudności poznawcze w kwestii ustalania chronologii zdarzeń, podobnie jak dzie-

ci z uszkodzeniami słuchu. Do pomocy w ułożeniu sekwencji życiowych wydarzeń można wykorzystać specjalny album dziecka lub kronikę z jego fotografiami. Do opowieści o życiu dziecka dobrze jest włączyć, o ile to możliwe, następujące stwierdzenia, których autorką jest doktor Vera Fahlberg (1989):

1) Twoja rodzona matka (rodzice) kochała (-li) cię.
2) Gdyby mogła (mogli), na pewno by cię wychowywali.
3) Ponieważ nie mogła (nie mogli) cię wychowywać, dlatego zdecydowała (-li) się na oddanie cię do adopcji.

Przekazy te stanowią dla dziecka wielką wartość i pozwalają mu pokochać nową rodzinę. Ustalają ramy dyskusji, obejmującej zarówno smutne, jak i radosne uczucia. Niektóre dzieci interesuje jedynie biologiczna matka. Starszym dzieciom, szczególnie tym, które pamiętają relacje z biologicznym ojcem, niezbędne jest przyzwolenie obojga naturalnych rodziców na wejście w bliskie związki uczuciowe z nowymi rodzinami.

W tej fazie należy kontynuować tworzenie kroniki zawierającej różne fakty z życia dziecka. Ważną dla niego sprawą jest przekonanie, że rodzice znają jego przeszłość i akceptują jego tożsamość z czasów przed przysposobieniem. Kronika przedstawiająca zarówno wydarzenia, jak i uczucia mające miejsce w przeszłości dziecka pomaga mu pogłębić znajomość dziejów własnego życia. Dla rodzica taka kronika jest też narzędziem do rozmowy z dzieckiem.

Historie dzieci w fazie piątej

W przypadku Ani typowy dla tej fazy nacisk na kwestie płci był szczególnie widoczny. Problemy z kontrolowaniem i gniewnymi zachowaniami psuły relacje Ani z matką. Natomiast jej styl przywiązania do ojca był bardziej ufny.

Sześcioletnia Ania była podejrzliwa i nieprzyjemna wobec swojej matki. Opowiadała wszystkim, że żałuje, iż nie jest chłopcem jak jej brat. Zamiast cieszyć się, że może identyfikować się z mamą, dziewczynka pocięła spódniczki od specjalnie uszytych strojów, uszytych na wzór ubrań mamy. Zaraz potem okazała skruchę i przepraszała, lecz później ponownie wpadła w gniew bez szczególnego powodu. Ania spędzała czas z ojcem, ciesząc się jego towarzystwem. Postanowiła, że wyjdzie za niego za mąż, ale miała kłopot, jak z tą decyzją pogodzić swoją niechęć do bycia kobietą. Snuła marzenia, że we dwoje będą codziennie jadali w McDonald'sie. Dziewczynka rzadko się bawiła. Okazywała rezerwę, kiedy matka próbowała spędzić z nią czas. Niekiedy zbliżała się tylko po to, by za chwilę ponownie zdystansować się od matki. Sympatia była możliwa tylko na warunkach wyznaczonych przez dziecko.

Matka zapisała siebie i córkę na terapię, po to by poprawić wzajemne relacje. Dziewczynka postanowiła usiąść na kolanach matki, przypuszczając, że to

spodoba się terapeucie. Może nie będzie musiała więcej przychodzić na zajęcia! Matka szepnęła do terapeuty: „W domu nigdy nie siada mi na kolanach".

Przytoczywszy niedawne wydarzenia, terapeuta spytał dziecko o kontrolowanie matki i brak zaufania wobec niej. Pod presją pytań Ania zdradziła przyczyny swojej nieufności. „Ja przecież pamiętam, jak mnie zostawiła. Pamiętam, że byłam głodna, a ona nie przychodziła. Mówisz, że mam wspaniałą mamę, a ona mnie zostawiła!". W swoich staraniach, by usunąć wspomnienia bolesnych faktów ze świadomości Ani, jej rodzice powstrzymywali się od jakichkolwiek wzmianek na temat warunków życia w rumuńskim domu dziecka, w którym wcześniej mieszkała ich przybrana córka. W kronice dziewczynki zdjęcia dotyczące jej przeszłości przedstawiały rumuńskie zamki i pałace.

Kiedy ponownie przeglądali album, matka dołączyła do niego kilka stron. Były na nich fotografie żelaznego łóżeczka, w którym Ania spędziła jakieś sześć miesięcy, z dwudziestu dwóch przeżytych przez nią w Rumunii. Gdy dziewczynka przyjrzała się zdjęciom i usłyszała o biedzie panującej w tym kraju, powiedziała z uczuciem: „Teraz rozumiem. Teraz wiem, co mi się przydarzyło!". Odwróciła się w stronę matki i powiedziała: „Myślałam, że kłamałaś, że nie chciałaś się przyznać. Myślałam, że zrezygnowałaś i zostawiłaś mnie dlatego, że za bardzo płakałam".

Bolesna walka Ani z przeszłością uniemożliwiała jej identyfikację z matką. Ania nie lubiła koleżanek ani żadnych kobiet. Wstydziła się, że jest małą dziewczynką, która nie zasługuje na dobrą opiekę, i była zła na matkę za to, że ją opuściła. Rzeczowe wyjaśnienia pomogły Ani zrozumieć, że myliła się w swoich ocenach. Od czasu ich szczerych rozmów dziewczynka zaczęła coraz bardziej identyfikować się z matką. Stała się też bardziej pewna siebie w stosunkach z rówieśnikami.

Poczuła smutek, dowiedziawszy się, że jej biologiczna matka nie mogła jej wychowywać, jednak uczucie to było drugoplanowe wobec olbrzymiej ulgi: mama jej nie opuściła. Wspomnienia na temat opiekunów przemieszały się w umyśle Ani ze wspomnieniami o matce. W czasie sesji terapeutycznej matka pochyliła się nad córką i powiedziała z głębi serca: „Nigdy, naprawdę nigdy cię nie zostawiłam. I nigdy nie zostawię".

Celem, do którego Ania miała dążyć, było nauczenie się czerpania przyjemności z przebywania w rodzinnym gronie i zbliżenie się do matki. Pomagało jej w tym kołysanie przez mamę, wspólne z nią czytanie, malowanie, rozmowy i chodzenie na spacery. Dziewczynka pohamowała swą totalną serdeczność wobec osób z zewnątrz. Poprzednio nie mogła się doczekać, żeby spotkać się z przyjaciółmi. Często nawet zapominała powiedzieć matce „do widzenia". Kiedy pogłębiła swoje relacje z matką, zaczęła mieć obawy przed pozostawaniem na noc u przyjaciółki po zabawie i prosiła o zabranie jej do domu. „Brakowało mi ciebie - powiedziała. - Wiem teraz, jak nazywa się to uczucie. To tęsknota. **Tęskniłam** za tobą. Wydaje mi się, że nie jestem jeszcze gotowa, żeby spać poza domem".

Wchodząc w piątą fazę Ania odczuwała przywiązanie do matki. Później więź ta przybrała ufny charakter. Problemy z tożsamością płciową i identyfikacją z osobą matki, których doświadczyła dziewczynka w fazie czwartej, zostały naprawione dzięki wyjaśnieniu okoliczności adopcji dziewczynki, zastosowaniu technik wspierających przywiązanie i wzmocnieniu jej poczucia bezpieczeństwa.

Jeżeli dziecko wchodzi do nowej rodziny w tej fazie rozwoju emocjonalnego, należy starannie rozważyć jego lojalność wobec poprzednich osób pełniących funkcje rodzicielskie. Romantyzm cechujący takie dziecko odbija się na sposobie, w jaki postrzegany jest utracony rodzic.

Przypadek chłopca o imieniu Jerome ilustruje zarówno romantyczną lojalność, jak i jej wpływ na tożsamość płciową i poczucie winy.

Jerome mieszkał ze swoją mamą przez pierwszych pięć lat życia. Był jej „małym mężczyzną". Jego rodzice rozwiedli się, kiedy miał dwa lata. Chłopiec nie pamiętał czasów, kiedy mieszkali wspólnie. Ojciec zniknął z jego życia.

Gdy matka zaczęła spotykać się z innym mężczyzną, Jerome stał się zazdrosny. Nowy przyjaciel matki próbował zaprzyjaźnić się z malcem, ale Jerome wolał mieć mamę dla siebie - poza tym mężczyzna budził w nim lęk. Któregoś dnia przyjaciel mamy dał mu porządnego klapsa. Jerome znienawidził go. Mężczyzna groził mu, że jeśli opowie o tym mamie, to oberwie jeszcze bardziej. Powiedział mu jeszcze, że nigdy nie zobaczy swojej mamy, jeśli się wygada.

Mama chłopca wykorzystywała przyjaciela do opieki nad synem, widząc, że on chętnie to robi. Czasami mówiła: „Mój duży mężczyzna i mój mały mężczyzna", i uśmiechała się do nich szeroko. Jerome na te słowa czuł gniew, upokorzenie i robiło mu się niedobrze.

Podczas dwudniowych odwiedzin u swoich dziadków chłopiec rozpłakał się i powiedział, że nie chce jechać do domu. W efekcie czułych nalegań wyznał w końcu, co się wydarzyło. Po rozmowie telefonicznej z matką dziecka, która kompletnie nie dała wiary słowom syna, babcia zadzwoniła do ośrodka opieki społecznej. Następnego dnia zawieziono chłopca do domu przyrodniej siostry jego matki. Zanim odbyła się pierwsza sprawa w sądzie, matka Jerome^ poślubiła swojego przyjaciela.

Chłopiec pomyślał, że sprawdziły się groźby jego dręczyciela. Matki istotnie już nie zobaczył. Zaczął się zastanawiać, czy jej nowemu mężowi uda się go zbić (tym razem mocniej) za to, że się wygadał. Żałował, że jest chłopcem. „Gdybym był dziewczynką - pomyślał - to by mnie nie uderzył". Idealizował w myślach postać biologicznej matki. Wciąż się spodziewał, że pojawi się znienacka i zabierze go do siebie. Mocno tego pragnął. Szeptał swoje pragnienia, gdy widział pierwszą wieczorną gwiazdę i gdy zapalano świeczki na jego urodzinowym torcie.

Ton głosu i zwyczaje nowej matki przypominały chłopcu matkę biologiczną. To go uspokajało. Nowi rodzice usilnie starali się ustabilizować stan Jerome'a

po stracie, jaką przeżył. Nie narzucając się, zorganizowali mu czas w ciągu dnia i byli dla niego emocjonalnie dostępni.

Zabrali go do lekarza, który zapewnił chłopca, że każda część jego ciała, włącznie z genitaliami, jest w normie. Jerome martwił się, że coś zostało wewnątrz jego ciała albo że ma jakieś zranienia w miejscach, których nie może obejrzeć. Próbował przyjrzeć się swoim pośladkom, ale nie zdołał tak bardzo wyciągnąć szyi. Ulżyło mu, kiedy się dowiedział, że jest zdrowy.

Jerome zaczął zmieniać swoje pojęcie o męskości poprzez kontakt z ojcem. Pewnego wieczoru podsłuchał, jak ojciec mówił do matki, że żałuje, iż nie może „przyłożyć pięścią temu draniowi". Jerome zrozumiał, że „ten drań" to obecny mąż jego naturalnej matki. Poczuł dziwną ulgę. Jeszcze ktoś oprócz niego był zły za krzywdę, jaką mu wyrządzono. Nie czuł już upokorzenia, wiedząc, że jego ojciec, który jest bardzo duży, w przyszłości może zadać ból dręczycielowi. Lubił patrzeć, jak jego ojciec je i staje się jeszcze większy. Wiedział, że tato może zgnieść dręczyciela, gdy tylko na niego usiądzie. Ojciec zaczął być dla chłopca autorytetem. Chłopiec często proponował mu dokładkę przy posiłku.

Jerome zaczął chodzić na terapię, gdzie brał odwet na swoim ciemiężycielu. Podczas jednej z sesji, siedząc obok matki, opowiedział całą historię. Czułe zatroskanie matki spowodowało, że po raz pierwszy zapłakał nad tym, co go dręczyło. Przyswoił sobie smutek i troskliwość matki, zastępując nimi bezduszność okazaną mu przez dręczyciela. „Byłeś bardzo dobrym chłopcem - powiedziała. - Nigdy nie powinno ci się to przydarzyć".

Jerome spojrzał na terapeutę, jakby w oczekiwaniu na jego opinię. Terapeuta dodał: „Pamiętaj, że **ty** w żaden sposób nie przyczyniłeś się do krzywdy, która cię spotkała. Czy wiesz, że ten mężczyzna jest na liście osób, którzy nie powinni zbliżać się do dzieci? On zrobił to samo innym dzieciom".

Jerome spytał o znęcanie się nad chłopcami i dziewczynkami. Powoli uwierzył, że nie dlatego został skrzywdzony, iż jest chłopcem. Matka, unikając porównań z biologiczną matką chłopca, zobowiązała się go chronić. Później powiedział mamie, że gdy dorośnie, zaopiekuje się nią, kiedy tata umrze ze starości. Zawahał się i życzliwie dodał: „Tatą też się zaopiekuję, jeśli będzie jeszcze żył". Matka przytaknęła na znak wdzięczności.

Jerome zaczął naśladować ojcowski sposób chodzenia. Kroki taty były wielkie, swobodne i zdecydowane. Jerome tak się właśnie czuł, kiedy chodził jak tata. Odsunął się nieco od matki, ale niezbyt daleko. Spędzał więcej czasu z ojcem i zaczął się przygotowywać do sezonu piłki nożnej i bejsbola. Przestał wypatrywać w tłumie „złego faceta".

Polubił dzikie harce z ojcem i nie bał się go ani nie walczył z nim. Lubił czuć jego zapach. Spał w bawełnianej koszulce taty i czuł się bezpieczny. Wciąż się niepokoił o swoją naturalną matkę. Dowiedziawszy się o zmartwieniu chłopca, jego obecna matka zaczęła się wspólnie z synem modlić w jej intencji przy okazji wieczornych modlitw. Pewnego dnia po takiej modlitwie Jerome

powiedział o pierwszej matce: „Ona była jakaś taka słaba. To znaczy jakoś tak pozwalała mi się czasem rządzić w domu. Ja byłem chyba na to za mały". Matka nie popsuła jego postępów żadnym komentarzem. Po prostu przytaknęła.

Jerome postanowił zostać policjantem. Stworzył obraz siebie jako silnego, uzbrojonego i zawsze prawego człowieka. W ten sposób zakończył realizację zadań fazy piątej. W jego procesie identyfikacji z własną płcią nie było już teraz miejsca na strach. Chłopiec powrócił do swego romantycznego stylu relacji z matką adopcyjną, typowego dla fazy piątej. Gdy tylko zaczął wychodzić z etapu romantyzmu, gotów bardziej wzorować się na ojcu, zaprezentował jeszcze jeden objaw wychodzenia z fazy piątej. Na nowo włączał się w działania typowe dla dzieci na jego etapie rozwojowym.

Do zadań rodziców w tej fazie należało:

- pomaganie w przeniesieniu przywiązania na rodziców adopcyjnych;
- zapewnienie chłopca w jednoznaczny sposób, że może czuć się bezpieczny;
- znalezienie dla niego terapii i aktywne w niej uczestniczenie;
- przyzwolenie na lojalność Jerome'a wobec biologicznej matki, lecz nie na fantazjowanie o powrocie do niej;
- zachęcanie chłopca do szukania pomocy i schronienia u ojca i matki;
- zachęcanie syna do koncentrowania się na obecnych, zdrowych działaniach, w których mógłby się doskonalić.

Jednocześnie przed dzieckiem stały następujące zadania:

- przeniesienie przywiązania na rodziców adopcyjnych;
- realistyczne rozumienie swojej roli płciowej, nie „małego mężczyzny", nie ofiary, lecz chłopca, który zasługuje na ochronę;
- ustanowienie bliskich relacji z rodzicem tej samej płci;
- zamiana pragnienia romantycznych relacji z mamą na bliższe relacje z tatą;
- odtworzenie głównych wydarzeń ze swego życia, zawierających zarówno fakty, jak i odczucia, po to by chłopiec zdawał sobie sprawę z tego, co mu się przydarzyło i jakie to ma znaczenie;
- podjęcie prób zrozumienia ograniczeń życiowych biologicznej matki;
- rozpoczęcie działań właściwych dla wieku chłopca i ukierunkowanie na teraźniejszość.

Z historii Ani i Jerome'a wynika, że dzieci w relacjach z rodzicami usiłują czasami dominować bądź kontrolować sytuację. Żeby pomóc dziecku wprowadzić zdrowszy model przywiązania, rodzice powinni nauczyć je sposobów, które przyniosą korzyść każdemu z nich. Dobrze, jeśli rodzice rozmawiają o rozwiązaniach typu „wszyscy wygrywają" i realizują je.

W kwestii dyscypliny najlepiej unikać sytuacji wymagających karania, by nie umacniać w dziecku przekonania, że rola ofiary pozostaje dla niego jedyną opcją. Zranione dziecko chętniej zacznie pracować nad bardziej pozytywnym wzorcem przywiązania, gdy zrozumie, że nastąpiły istotne zmiany. Oprócz dwóch możliwości wyboru: zadawania bólu bądź bycia pokrzywdzonym istnieje jeszcze trzecia opcja - droga zaufania i współpracy, gdy wszyscy traktują siebie z szacunkiem.

Przed dziećmi, które doświadczyły traumy i utraty rodziców, staje w tej fazie zadanie zmniejszenia intensywności własnych negatywnych reakcji. Jeżeli przechodzą fazę piątą w wieku zbliżonym do typowego, najprawdopodobniej dobrze odbiorą książeczki z przygodami ulubionych bohaterów. Można przedyskutować z dzieckiem różnice między światem występującym w czytanej historii a przerażającym czy niespokojnym światem, które zapamiętało z czasów przed przysposobieniem. Dzieciom w wieku powyżej dziewięciu lat można polecić *Łabędzie nutki*[16] *(The Trumpet of the Swan)* (White, 1970), filmu prezentującego taki sam zestaw przeciwieństw. Fabułę opowieści wzbogaca dodatkowo postać łabędzia, który przezwycięża swoje fizyczne upośledzenie, dzięki czemu unika uwewnętrznienia wstydu.

Na tym etapie rodzice mogą pomóc bojaźliwemu, przepełnionemu strachem dziecku, wprowadzając na przykład wyimaginowanego pilota zdalnego sterowania. Musi się ono nauczyć szybko przemykać ponad wzbudzającymi lęk wspomnieniami, żeby mogło cieszyć się aktualnym bezpiecznym otoczeniem. Zwykle dzieciom migają przed oczami przerażające obrazy, przez które zaraz prędko „przeskakują". Potrafią pojąć, jak to wykonać. Dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej, przechodzące przez fazę piątą, twierdzą, że ta technika dobrze działa w ich przypadku. (Przedstawiam ją bliżej w rozdziale dziesiątym). Na przykład dziecku, które okazuje niepokój na widok odnoszonego ze stołu jedzenia, rodzic może powiedzieć: „Chad, jestem mamą, która cię kocha. Zabieram tylko resztki jedzenia po to, żeby się nie zepsuły. Przełącz się szybciutko na bezpieczne otoczenie. Mamy tu dużo jedzenia. Może masz ochotę na jabłko? Jest w koszyku".

Techniki, pojęcia i słowa poprawiające wzorzec przywiązania dziecka w fazie piątej

- Chcąc pogłębić więź z dzieckiem, wielu rodziców kontynuuje stosowanie metod zalecanych na poprzednim etapie. Techniki przeznaczone dla dzieci w młodszym wieku wykorzystywane są tylko sporadycznie, na przykład wobec dziecka, któremu bolesna dla niego rocznica przypomina o doświadczonych stratach i które mówi, że czuje się osamotnione. Rodzic może spróbować karmienia butelką bądź kołysania w ramionach. Kiedy rocznica minie, dziecko może odnaleźć ukojenie, czytając lub oglądając ulubioną książkę.
- Kiedy rodzic pragnie pogłębić więź z dzieckiem w tej fazie, może wyznaczyć mu cel utrzymywania bliskiego kontaktu ze sobą. Wspólnie z dzieckiem rodzic może ćwiczyć w domu okazywanie bliskości i wywoływanie i dobrego samopoczucia poprzez przytulanie się i uściski. Później rodzice mogą nagrodzić dziecko

[16] ***Łabędzie nutki*** **to polski tytuł filmU opartego na książce** ***The Trumpet of the Swan.***

za „trud pozostawania w bliskim kontakcie" bądź za „okazane zaufanie w sklepie spożywczym". Dziecko może zasłużyć na nagrodę, na przykład pójście na lody, jeżeli pilnie stara się „być w bliskim kontakcie" przez dwa dni. Dodatkową nagrodą jest zyskanie przez nie poczucia bezpieczeństwa.

- Czasami dzieci popadają w sentymentalizm i nadmiernie dramatyzują historię swojego przysposobienia oraz swego biologicznego rodzica. Niekiedy sądzą, że naturalny rodzic bez przerwy płacze po ich stracie. Dla praktycznie myślącego dziecka dużym odkryciem jest fakt, że jego biologiczny rodzic cierpiał po jego stracie, lecz później szczęśliwie ułożył sobie życie. Rodzice mogą przedstawić postać biologicznego rodzica, posługując się metodą obrazkową i pokazując go na przestrzeni czasu w różnych odsłonach, z których ostatnia - aktualna - ukazuje jego uśmiechniętą twarz.
- Dziecko czuje, że „wolno" mu być szczęśliwym, jeżeli nie ma poczucia, że jego biologiczny rodzic nieustannie rozpacza z jego powodu. Niejednokrotnie listy naturalnego rodzica lub relacje krewnych dostarczają faktów z życia tego pierwszego. „Jak myślisz, co teraz robi moja pierwsza mama?" - zapytała dziewczynka w moim biurze. „Prawdopodobnie szykuje się, żeby pójść do domu - odparł jej ojciec. - Pracuje w szkole, a jest prawie w pół do czwartej". Dzieci w tym wieku są bardzo egocentryczne. Trzeba im trochę pomóc, by zrozumiały, że biologiczni rodzice zajęci są rozmaitymi sprawami.
- Niektóre dzieci sądzą, że byłoby lepiej, gdyby były odmiennej płci. W przypadku dzieci wykorzystywanych seksualnie najlepiej traktować tę kwestię w kontekście całościowej terapii. Jeżeli umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej miało związek z jego płcią, to warto przedyskutować z dzieckiem, czy i jak zmieniłaby się sytuacja, gdyby było ono przeciwnej płci. Rodzice mogą wyjaśnić dziecku, że w ich rodzinie czy też kraju rodzice lubią dziewczynki tak samo jak chłopców i nie różnicują jednych od drugich w kategoriach lepsza-gorsza płeć. Można też powiedzieć, że w ich kraju starsi ludzie utrzymują się ze swojej emerytury i nie muszą oczekiwać pomocy od syna.
- Niekiedy akta dziecka bądź rozmowy z byłymi opiekunami wyraźnie wskazują na uprzedzenia wobec jednej z płci. Łatwo się przekonać, że percepcja dziecka ma źródło w jego przeszłości, jeżeli na przykład zastępcza matka **faktycznie** lubiła bardziej dziewczynki niż chłopców. Wydawało się, że nie potrafiła znajdować radości w byciu matką chłopca. Rodzice mogą w takiej sytuacji wspomnieć dziecku, że oni lubią - i zawsze będą lubić - zarówno dziewczynki, jak i chłopców. Taktownie będzie zwracać się do dziecka, używając zwrotu „moja córeczka" bądź „mój synek".
- Myślenie życzeniowe i wiara w magię mogą być w tej fazie zarówno zachwycające, jak i przytłaczające. Starsze dzieci niejednokrotnie nie rezygnują z myślenia życzeniowego nawet wtedy, kiedy piątą fazę powinny już dawno mieć za sobą. Nie mogą się pozbyć wiary w spełnienie marzeń i magiczne znaki. U dzieci może się utrzymywać przekonanie, że ich pragnienie, by opuścić poprzedni dom, było przyczyną, że tak się w istocie stało. Należy przeprowadzić przedstawiony dalej sprawdzian skuteczności myślenia życzeniowego, by zmniejszyć jego wpływ na przekonania dziecka.

Dziecko nie powinno być przeświadczone o swojej odpowiedzialności za opuszczenie biologicznych rodziców, gdyż jest to dla niego szkodliwe. Należy to sprawdzić, a do rozpoczęcia rozmowy na ten temat rodzice mogą wykorzystać przykłady z własnego życia. Ojciec może na przykład opowiedzieć, że będąc dzieckiem, pragnął, żeby tylne siedzenie auta zniknęło razem z jego rodzeństwem, by on jako jedyne dziecko mógł zajmować miejsce na przednim fotelu, pomiędzy rodzicami. Po czym dramatycznie zawiesza głos i wyjaśnia, że bracia i siostry nie zniknęli, lecz żyją sobie teraz w zgodzie. Następnie rodzice przechodzą swobodnie do poinformowania dziecka, że większość jego rówieśników pragnie czasami, żeby rodzice zniknęli, lecz to pragnienie nie spowoduje, że tak się stanie. Nie to jest przyczyną, że dziecko ma teraz nową rodzinę.
Potem rodzice mogą sprawdzić z dzieckiem skuteczność wiary w magię. Rodzic na przykład życzy sobie z całych sił, żeby stojące w pokoju krzesło zniknęło. Nic się nie dzieje. Potem rodzice proszą dziecko, żeby ze wszystkich swoich sił zapragnęło zniknięcia z pokoju rodzica albo pojawienia się jakiejś osoby. Brak efektu. Tego typu test może przekonać dziecko, które ma skłonność do wiary w przesądy i czary, lecz boi się sprawdzić, czy one naprawdę działają.
Dzieci na tym etapie mogą mieć też poczucie, że jeśli będą o kimś mówić, to ta osoba może się pojawić. Jeżeli dziecko boi się osoby, która je skrzywdziła, czuje wobec niej złość, rodzic może powiedzieć: „Jestem na niego wściekły za to, co ci zrobił!". Rodzice zademonstrują w ten sposób, że jawne wyrażanie swoich opinii i uczuć nie jest niebezpieczne. To ćwiczenie może pomóc dziecku swobodnie i bezpośrednio wyrażać swój gniew, na przykład: „Jestem zły na policjanta, że mnie zabrał". Dziecko będzie skłonne poruszyć temat bolesnych wydarzeń, których znaczenie powinno sobie uświadomić, jeżeli nie będzie się bało, że nawiązanie do nich w rozmowie może spowodować powtórzenie się ich w przyszłości. Nawet dzieci dziesięcio- czy jedenastoletnie martwią się, że „zły człowiek" wyczuje ich gniew i wróci, by je za to ukarać. Gdy krzywdę wyrządził naturalny rodzic, gniew dziecka bywa często przekierowany na rodziców zastępczych bądź adopcyjnych. Pewna dziewczynka przechodząca piątą fazę rozwoju wyraziła to następująco: „Nie chciałam skierować mojej wściekłości na rodzicielkę, więc dostało się mamie. Boję się rodzonej matki".
Szczera rozmowa pomaga dzieciom ustalić, wobec kogo czują gniew. Czasami dzieci w trakcie dyskusji o tym, co czują, zwracają się do mamy i taty ze słowami: „Przepraszam, że zrzucałam (-łem) na was moją złość!". Dobrze jest, gdy w procesie budowania więzi dziecko swymi uczuciami gniewu nie odpycha rodzica.
Kolejna propozycja to wręczenie dziecku teczki z arkuszem sztywnej tektury. Po jednej stronie znajdować się będzie portret smutnego, zalęknionego i/lub gniewnego dziecka z początkowego etapu zawiedzionego przywiązania. Może to być na przykład rysunek dziecka pozbawionego rodzica, którym opiekuje się dominujący brat czy siostra. Po drugiej stronie arkusza ujrzymy zadowolone dziecko wtulone w objęcia rodzica bądź siedzące na jego kolanach. Kiedy nasz malec przechodzi trudne chwile, może posiedzieć jakiś czas z taką teczką, dopóki nie pomyśli o swojej obecnej sytuacji i nie zmieni uczuciowego na-

stawienia. Pewien chłopiec powiedział do matki: „Idę na górę, żeby wyciągnąć z szuflady moją teczkę. Chcę znów być szczęśliwy!".

- Dzieci w tej fazie muszą rozwiązywać złożone problemy związane z relacjami międzyludzkimi, a ich dziecięcy umysł nie dysponuje jeszcze umiejętnością abstrakcyjnego myślenia. Dorośli przebierają wśród rozmaitych pojęć i idei, sprawnie je ze sobą zestawiając, mimo to niejednokrotnie nie osiągają zamierzonego celu. Dzieci często przejmują się jakimś problemem, a nie są w stanie nawet napomknąć o nim w rozmowie. Czasem brakuje im właściwych pojęć, by sformułować potrzebne pytanie. Rodzic może się posłużyć opowiadaniem historii innego dziecka z analogicznymi problemami i wspomnieć o pewnych trudnościach w tworzeniu przywiązania, które ono przezwyciężyło. Dziecko wykaże wówczas zainteresowanie sprawami dotyczącymi jego osoby, zacznie zadawać pytania i poprosi o dalsze informacje.
- Dzieci w tej fazie powinny unikać nowych stresów na drodze do budowania przywiązania. Większość tych, które przeżyły utratę bliskiej osoby, nie toleruje nieobecności rodzica przez czas dłuższy niż pięć dni. Może się okazać, że obiektem przywiązania dziecka, osobą, na której najbardziej polega, jest ojciec, który w ciągu dnia pracuje poza domem, podczas gdy matka pozostaje w domu. Mimo iż matka jest obok, dziecko może się złościć i rozpaczać, kiedy ojciec wyjedzie w podróż.

Podsumowanie rozwoju emocjonalnego fazy piątej

Ta romantyczna faza może być dla rodziców cudownym przeżyciem, niezależnie od tego, czy pojawi się u dziecka pięcioletniego, czy u dziesięciolatka. Rodzice otrzymują wtedy urocze karteczki ze słowami miłości, rysunki i uściski. Bezpretensjonalny romantyzm dziecka i wyrazy miłości są dla rodziców prawdziwym skarbem. Dzieci, które pomyślnie kończą tę fazę, czują się dobrze w roli przedstawicieli własnej płci. Mają nadzieję na przyszłość, którą postrzegają w kategoriach rozwoju ról społecznych związanych z płcią. Na ogół coraz lepiej sobie radzą w relacjach z rówieśnikami. W efekcie zgłaszają się do rozmaitych działań w grupach rówieśniczych.

Dzieci na tym etapie wierzą często w magię, a większe zainteresowanie faktami pojawia się u nich dopiero po przejściu do następnej fazy. Rozwój moralny w fazie piątej nabiera szybkiego tempa. Odniesione wówczas sukcesy gwarantują, że u dziecka nadal będzie rosło przekonanie o własnej kompetencji i zdolności do uczenia się nowych rzeczy. W przeciwnym razie dzieci wchodzą na następny etap z przekonaniem o własnej nieporadności. Kończą wówczas piąty etap ze słabo rozwiniętą sferą etyki, małą pewnością siebie i słabymi umiejętnościami współpracy. Jeśli wszystko przebiega prawidłowo, identyfikacja dziecka z rodzicami i umiejętność współpracy z nimi przygotowuje je do spędzania dłuższego czasu poza domem i z dala od rodziców.

Lista kontrolna zadań ze sfery emocjonalnej w fazie piątej

- Dziecko zazwyczaj sprawia wrażenie, że chętnie włącza rodzica do swoich spraw.

- Dziecko lubi się bawić z rodzicem.
- Wydaje się lubić rodzica.
- Spogląda na rodzica i uśmiecha się do niego wiele razy w ciągu dnia.
- Dziecko przytula się do rodzica i lubi być przez niego przytulane.
- Po początkowym stadium protestów i dąsów dziecko akceptuje dyscyplinę jako sprawiedliwą i uczciwą.
- Zazwyczaj próbuje dostosować się do wymagań rodzica i martwi się, kiedy mu to nie wychodzi.
- Dziecko nie ukrywa emocji.
- Kiedy jest chore bądź przygnębione, pragnie obecności rodzica.
- Na widok cierpienia rodzica dziecko nie okazuje zadowolenia, lecz smutek i empatię.
- Dziecko chce dorosnąć i być w jakiś sposób podobne do rodzica.
- Nawiązuje przyjaźnie i lubi bawić się z przyjaciółmi.
- Pragnie w dalszym ciągu doskonalić nowe umiejętności.

Następne fazy - uwagi ogólne

Oprócz rozwoju relacji dziecka z najbliższą rodziną, jego emocjonalne dojrzewanie w kolejnych fazach koncentruje się na relacjach z rówieśnikami i ludźmi z najbliższego otoczenia. Z powodu rosnącej złożoności dojrzewającej osobowości dziecka najlepiej będzie omówić konkretne punkty w wybranych obszarach tematycznych, zamiast charakteryzować szczegółowo dalsze fazy rozwojowe.

Zachęcam rodziców, żeby przy lekturze podrozdziałów odnoszących się do dwóch kolejnych faz pamiętali, iż zadania rozwojowe dziecka zostały nakreślone skrótowo. Przedstawiam wpływ takich wydarzeń, jak trauma i utrata bliskiej osoby, na realizację zadań emocjonalnych. Do przykładów dołączone są techniki przydatne dzieciom w czasie kolejnych etapów. Osoby zainteresowane sprawami więzi psychicznej i adopcji w całym cyklu życia człowieka odsyłam do pozycji wymienionych w *Biblografii.*

Rodzice dzieci z trudnościami w tworzeniu więzi będą kontynuować swą pracę w kolejnych fazach, pogłębiając miłość i wzajemne zaufanie. Mimo osiągania dobrych efektów, rodzice muszą ciągle zachowywać większą ostrożność niż osoby wychowujące dzieci, u których nie było załamań w procesie tworzenia więzi.

Faza szósta - uczestnictwo i znajdowanie własnego miejsca

Zadania dzieci w fazie szóstej

Jeśli nie ma dodatkowych przeszkód, dzieci w wieku sześciu lub siedmiu lat wkraczają w fazę szóstą, która trwa do jedenastego bądź dwunastego roku życia. Począ-

tek tego etapu łatwo jest zauważyć - dziecko postanawia, że chce być takie samo jak jego rówieśnicy. Siedmio- czy ośmiolatek woli być taki jak inni, niż wyróżniać się swymi niepowtarzalnymi, wyjątkowymi cechami. Dzieci rozpoczynające ten etap sztywno podporządkowują się innym, by później stopniowo stawać się bardziej elastyczne w różnych kwestiach. Zaczynają się interesować działalnością w rozmaitych sekcjach szkolnych, kółkach zainteresowań czy pełnych fantazji grupach dziecięcych. Chcą być pełnoprawnymi ich członkami. Wychowawcy, nauczyciele i trenerzy, postrzegani jako przewodnicy w tym procesie, darzeni są często wyższym autorytetem niż rodzice.

Dzieci z rodzin adopcyjnych i zastępczych właśnie w tej fazie spostrzegają, że w porównaniu do losów rówieśników ich życie było trudniejsze lub bardziej skomplikowane. Ponieważ chciałyby być takie same jak inne dzieci, niechętnie podejmują dyskusje na ten temat. Jednak przy wsparciu rodziny lub w efekcie terapii będą w stanie zgłębić niektóre ze swych uczuć związanych z utratą biologicznego rodzica i wyróżnianiem się na tle rówieśników. Tę kwestię koniecznie należy przepracować, ponieważ dziecko - zanim przejdzie do kolejnej fazy - musi włączyć to zagadnienie w zakres swojej tożsamości i określić się w grupie rówieśniczej.

W fazie szóstej dziecko integruje poszczególne „komponenty uczuciowe" związane z jego historią życia. Często dzieci złoszczą się, że nie mogły zapobiec pojawieniu się w ich życiu straty. Zdarza się, że dziecko domaga się gniewnie od rodzica: „Zrób z tym coś!".

Drugoklasista, który martwił się z powodu utraty biologicznej matki, rzekł do rodziców: „Chcecie powiedzieć, że muszę się tak podle czuć? I że wiedzieliście, że tak będzie? I nie zrobiliście nic, żeby temu zapobiec? Po prostu pozwoliliście, żeby tak było! Co z was za rodzice?!". Jego gniew był reakcją na stratę. Wydawało mu się to niesprawiedliwe, że musi się zmierzyć z poczuciem straty.

Oczywiście, rodzice chłopca pragnęli wesprzeć syna po to, by umiał przepracować swoją stratę. Chłopiec w dalszym ciągu budował własną tożsamość. Po jakimś czasie śmiał się ze swego dawnego oburzenia. Zwrot: „Co z was za rodzice?!", wszedł do kanonu rodzinnych powiedzonek.

Uczucia i przemyślenia, które na początku tej fazy mają konkretne podłoże, stają się bardziej złożone w miarę zbliżania się do jej końca. Przez całą fazę szóstą dzieci odkrywają rozmaite niuanse w kwestiach statusu, przywilejów, napiętnowania, bólu, bezradności i wykorzystywania innych. Pod koniec rozumieją znaczenie straty w tych złożonych kategoriach. Rodzice przekonują się, że ich dziecko nie tylko rozwija własne poczucie tożsamości, lecz rozumie też znaczenie tożsamości innych osób.

Pewna dziewczynka powiedziała: „Kiedy na lekcjach mówi się o narkotykach, widzę w ich oczach pogardę. Wiem, że pogardzaliby mną i moją rodzoną matką. Pozwoliłam jednej dziewczynie przeczytać mój pamiętnik. Nie wiedziała, co powiedzieć. Współczułam jej. Och, powinnam raczej współczuć sobie. Właściwie dlaczego miałabym się o nią martwić? To ja przez to przeszłam".

To typowa relacja jedenastolatki. W fazie szóstej dzieci zbierają wiadomości, lecz zgromadzone fakty nie zostały jeszcze na tyle przetrawione, żeby dzieci ośmieliły się zaprezentować je rówieśnikom. W przetworzeniu najbardziej drastycznych informacji liczą na pomoc dorosłych, którym ufają.

Doskonalenie umiejętności i pracowitość to podstawowe zadania na tym etapie. Dzieci, które nauczyły się pasywności, żeby przetrwać, potrzebują często lekkiego popchnięcia i odrobiny poczucia rzeczywistości, by nauczyć się wytrwałości. Stwierdzenie: „Przecież nic złego nie robię", to kiepska wymówka wobec tego, co robić należy - nie tylko w szóstej fazie, ale i w całym późniejszym życiu. Pożądana wówczas pilność pozwala dziecku przyswoić umiejętność czytania, pracować nad zadaniami i rozwijać indywidualne zdolności.

Na tym etapie kładzie się nacisk na umiejętność zajmowania miejsca wśród rówieśników i radzenia sobie w szkole, sporcie, zajęciach pozaszkolnych oraz na gruncie towarzyskim. Dla dzieci, które poprzednio nauczyły się wycofywać, by poradzić sobie z frustracją, niezbędna jest ponowna nauka radzenia sobie z tym stanem poprzez ciężką pracę zarówno w sferze emocjonalnej, jak i sferze zadań życia codziennego. W przeciwnym razie wytworzy się u nich poczucie niższości w stosunku do innych (Erikson, 1968).

W miarę trwania tej fazy dzieci coraz bardziej interesują się faktami. Jest to dobry moment na dostarczanie dziecku informacji wspierających proces kształtowania się jego tożsamości. Dziecko chętnie poznaje wtedy fakty z życia naturalnych rodziców, na przykład jakiego wzrostu był biologiczny ojciec, czy rodzice biologiczni byli małżeństwem i tym podobne. Dla rozwoju tożsamości dziecka ważne są również informacje na temat jego tożsamości kulturowej i przebiegu adopcji. Ponieważ dzieci bardzo pragną być w istotnych kwestiach takie same jak rówieśnicy, pomocne będzie znalezienie podobnych cech u innych osób. Doskonałym sposobem na zaspokojenie tych potrzeb są spotkania w grupach rodzin adopcyjnych i letnie wyjazdy integracyjne mniejszości etnicznych czy kulturowych.

Dzieci, które przebywały wcześniej w rodzinach zastępczych czy domach dziecka i były wystawione na działanie alkoholu i narkotyków w okresie prenatalnym, pragną często poznać rówieśników z podobnymi doświadczeniami. Przy zachowaniu pewnej dozy ostrożności specjaliści skłonni są pomóc nawiązać kontakt z tego typu rodzinami. Dzieci lubią spotykać się z sympatycznymi osobami o podobnej przeszłości. Pomaga im to przekonać się, że są „dobre", mimo że miały „złe" życiowe początki.

Ponieważ hormony powodujące dojrzewanie płciowe oddziałują również na mózg, u dzieci następuje rozwój myślenia abstrakcyjnego. Dzieje się to pod koniec

fazy szóstej, w wieku jedenastu bądź dwunastu lat. Tak jak w innych fazach, wiek metrykalny może się zdecydowanie nie pokrywać z wiekiem emocjonalnym. Gdy dzieci w większym stopniu wykształcą umiejętność abstrakcyjnego myślenia, są gotowe do przepracowania na nowo swojej przeszłości związanej z adopcją bądź opieką zastępczą. Pojawia się wówczas więcej pytań typu „dlaczego". Poznane wcześniej fakty stają się ważne, kiedy dziecko potrafi zrozumieć ich znaczenie. Zmieni się więc jego stosunek do spraw, które we wcześniejszych fazach nie wydawały mu się istotne.

Pewna dziewczynka powiedziała: „Wiem, że mi o tym mówili, ale tak naprawdę aż do teraz nie wiedziałam, co to oznacza". Kiedy funkcjonowanie umysłu dziecka zaczyna bardziej przypominać działanie umysłu osoby dorosłej, w dziecku dojrzewa umiejętność oceny faktów w odniesieniu do jego poczucia Ja.

Dziewczynki realizują na tym etapie pewną postać „dopasowania". Ćwiczą się w wyszukanych formach wzajemnej synchronizacji i pozwalają grupie dyktować sobie, co powinny robić i lubić. Od klasy trzeciej do szóstej tworzą mocno związane ze sobą grupki. Dobrzy wychowawcy rozbijają je i neutralizują, jednak są one częścią edukacji grupowej. Dziewczynki, które z powodu opóźnień w rozwoju umiejętności społecznych nie potrafią się „dopasować" - to jest podporządkować się grupie i reagować na określone gesty, intonację i wzorce - są bojkotowane. Dziewczynki, które nie podporządkują się grupie, gdyż chcą się wyróżnić albo nauczono je, by nie poddawały się naciskowi grupy rówieśniczej, też będą pomijane, choć nie permanentnie. Te, które nie potrafią się podporządkować - w przeciwieństwie do tych, które nie chcą tego zrobić - są zagrożone. Jeżeli na tym etapie nie nauczą się nawiązywać przyjaźni z innymi dziewczynkami, w następnej fazie zaczną szukać akceptacji u chłopców. Badania pokazują, że dziewczęta niemające przyjaciółek są bardziej skłonne do przedwczesnego podejmowania życia płciowego. Rodzice pragnący pomóc córkom mogą wykorzystać techniki omówione w rozdziale dwunastym. Ponadto, na końcu książki znajdą publikacje na temat rozwoju umiejętności społecznych.

W miarę zbliżania się ku końcowi fazy szóstej dzieci zaczynają pojmować, że ich rodzice nie są bez skazy. Spostrzegają, że mama i tata nie są półbogami, za jakich ich niedawno uważali. Rodzice dzieci z trudnościami w budowaniu więzi obawiają się tego momentu. Jednak tylko dzieci z ufnym przywiązaniem są zmuszone demitologizować postaci rodziców, co jest częścią normalnego procesu rozwojowego. Rodzice dzieci z utrzymującymi się problemami w tworzeniu przywiązania zwracają uwagę, że ich dzieci po przepracowaniu zadań w sferze zaufania nadal zachowują o nich lepszą opinię. Rodzice ci po prostu stosują techniki stymulujące tworzenie bliskiej więzi. (Więcej informacji na ten temat zawiera rozdział dziewiąty).

Pod koniec omawianej fazy zaznaczają się różnice pod względem funkcjonowania umysłu. Kontrolowanie emocji staje się coraz trudniejsze, a pamięć bywa zawodna (w miarę jak dziecięcy umysł wchodzi w okres dojrzewania). Niejednokrotnie przy końcu szóstej fazy rosnące dzieci potrzebują więcej snu. Wielu młodszych nastolatków odczuwa zaniepokojenie huśtawką nastrojów. Wyjaśnienie im w rozmowie, jakie zmiany zachodzą nie tylko w ich ciałach, lecz również w samopoczuciu, pomaga im poczuć się lepiej, a rodzicom ułatwia współpracę z dziećmi w planowaniu działań, które poprawią ich położenie.

Techniki, słowa i koncepcje sprzyjające budowaniu przywiązania dziecka w fazie szóstej

Podobnie jak we wcześniejszych fazach zaleca się swobodnie czerpać ze wskazówek odnoszących się do poprzednich etapów, a ponadto wypróbować następujące nowe techniki:

- Spędzaj wolny czas z dzieckiem. Znajdź zajęcia, które możesz wykonywać wspólnie z nim i które są ekscytujące, zabawne, stymulujące i zawierają elementy ruchu.
- Wprowadzaj rytuały poprawiające samopoczucie. Nie rezygnuj z wieczornego usypiania, rytuału przytulania, kołysania dziecka i wspólnego dzielenia się wrażeniami z minionego dnia.
- Pomóż dziecku odnaleźć dziedziny, w których jest „dobre" i które je interesują. Pobudzaj jego inicjatywę w tym zakresie, unikając jednocześnie przejmowania kontroli.
- Spędzaj czas z dzieckiem. Odprowadzanie go w rozmaite miejsca to za mało. Wybierzcie się razem na narty. Nie wysyłaj go po prostu na naukę jazdy na nartach.
- Jeżeli dziecko nie osiąga dobrych wyników w szkole, poszukaj innych dziedzin, w których może się wykazać i pozwól mu się w nich doskonalić. Dowiedz się, jakie możliwości dla uczniów z problemami zapewnia szkoła twojego dziecka. Poproś o ulgowe potraktowanie córki (syna).
- Zachowaj takie tempo życia, by nie zabrakło czasu na rozmowy.
- Pomóż dziecku nawiązywać przyjacielskie stosunki, opowiadając mu o metodach na zdobycie przyjaciół, na zaproszenie ich do domu.
- Upewnij się, że dziecko nadal kojarzy twoją osobę z zapewnianiem mu jedzenia.
- Dopilnuj, żeby dziecko zjawiało się w szkole dziesięć, piętnaście minut przed lekcjami. W tym czasie powstaje wiele szkolnych grupek na okres całego dnia, ustalane są plany spędzania przerw międzylekcyjnych.
- Wyrażaj opinie na temat poczynań dziecka. Chwal je za włożony wysiłek tak samo albo bardziej niż za sukcesy.
- W jakich sytuacjach dziecko najbardziej zbliża się do ciebie? Dąż do nich jak najczęściej.
- Nie karz dziecka, jeżeli nie masz w tym względzie poczucia celowości i skuteczności. Przekazuj mu swój optymizm.
- Jeżeli twoje dziecko doświadczyło w przeszłości jakiejś formy przemocy, zapewnij mu na tym etapie dobrą terapię. Poproś o możliwość uczestniczenia w niej wspólnie z dzieckiem.
- Pomóż mu zdobyć informacje na temat jego biologicznej rodziny; staraj się znaleźć w dziecku pozytywne cechy odziedziczone po rodzicach.

Ocena realizacji zadań w sferze emocjonalnej w fazie szóstej

- Dziecko szuka pomocy i pocieszenia u rodzica w chwilach niepowodzeń.
- Mówi, że kocha rodzica również wtedy, gdy niczego od niego nie chce.
- Częściej zwierza się rodzicom ze swoich spraw, niż ukrywa cokolwiek.

- Dziecko pragnie bliskości rodzica, kiedy jest chore bądź zranione.
- Kiedy zniszczy coś, co przedstawiało dla rodzica wartość, czuje wyrzuty sumienia.
- Dziecko nie okłamuje rodzica. (W wieku ośmiu lat dziecku nieraz zdarza się kłamać, lecz niedługo potem wraca do szczerych odpowiedzi).
- System wartości dziecka jest zbliżony do systemu wartości rodziców.
- W oczach dziecka rodzic jest osobą silną i skuteczną.
- Bliskość rodzica działa na dziecko uspokajająco w chwilach przygnębienia.
- Dziecko korzysta z pomocy rodzica w zdobywaniu informacji na temat świata.
- Szuka rodziców w domu tylko po to, by wiedzieć, gdzie są.
- Czuje się bezpieczne, znajdując się w pobliżu rodziców.
- Ma przyjaciół.
- Dziecko posiada umiejętności, z których jest dumne.
- Czuje żal z powodu swojej dramatycznej przeszłości.
- Okazuje empatię w stosunku do innych.

Faza siódma - poznawanie siebie i nawiązywanie bliskich kontaktów z innymi

Faza siódma odbywa się zazwyczaj między dwunastym lub trzynastym a dziewiętnastym rokiem życia dziecka. Dojrzewanie płciowe i pragnienie bliskości z innymi nastolatkami powodują, że wchodzi ono w tę fazę niezależnie od sukcesów czy porażek w realizacji zadań poprzednich etapów. Luki w rozwoju emocjonalnym często bywają uzupełniane (jeśli w ogóle do tego dochodzi) dopiero w późniejszych latach dorosłego życia.

Zadaniem nastolatka jest dowiedzieć się, kim jest, włączając w to poczucie własnej kompetencji, płciowości i tego, na ile jest akceptowany w grupie rówieśniczej. Potrzeba przynależności do grupy i potrzeba wykazania się wobec innych rówieśników to podstawowe zadanie okresu dojrzewania (Erikson, 1968). Dorastająca młodzież potrzebuje ogromnego wsparcia emocjonalnego, by podołać tej pracy. Jednocześnie potrzebuje przestrzeni, w której może przebywać razem z rówieśnikami. Nauka obcowania z innymi ludźmi w coraz bardziej autentyczny i emocjonalnie bezpieczny sposób trwa przez cały wiek dojrzewania.

W najwcześniejszym okresie tej fazy dzieci odpychają rodziców od siebie. Potrzebują się od nich odsunąć po to, by stać się „autonomicznymi" osobowościami. Innymi słowy - nie mogą „podczepić się" pod tożsamość rodziców, pod ich sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach lub ich siłę, ponieważ muszą odnaleźć własną drogę w grupie rówieśniczej. Odpychają rodziców, żeby odkryć te przestrzenie, w których się różnią, i te, w których są do rodziców podobne. Opierając się na tym, kim są, na percepcji własnej osoby i świata, w którym żyją, budują na swój użytek bardziej kompleksowe metody adaptowania się i radzenia sobie w społeczeństwie. Gdy osiągną większe zadowolenie z siebie, odnajdą własne przekonania i własny styl, wówczas konflikty, typowe dla trwającego mniej więcej rok po-

czątku tej fazy rozwojowej, zaczną przygasać. Rodzice mogą wesprzeć ten proces, kontynuując wyznaczanie granic oraz pozostawiając dziecku dość swobody i emocjonalnego wsparcia, by mogło się rozwijać. Rozpoznanie obszarów, w których nastolatek różni się od rodziców, raczej wspomaga niż hamuje ten proces. Rodzice, którzy potrafią się delektować obserwowaniem rozwoju osobowości nastolatka i nie wyrażają rozczarowania faktem, że różni się on od nich, zwykle czerpią radość z tego okresu życia dziecka.

Do specyficznych zadań dziecka w tym okresie należą:

- rozwój własnej tożsamości i zaakceptowanie tego, kim się jest;
- zbadanie własnych preferencji i uzdolnień, żeby wybrać drogę kariery bądź określony zawód i podążać w obranym kierunku;
- zaakceptowanie własnej płci i siebie jako osoby dojrzałej pod względem płciowym;
- rozwój bliskich relacji z rówieśnikami w trakcie całej fazy siódmej i - w końcowym okresie tej fazy - zwierzanie się ze swoich prywatnych spraw przyjaciołom;
- dostrzeganie podobieństw i różnic między sobą a biologicznymi i adopcyjnymi bądź zastępczymi rodzicami;
- integrowanie problemów dotyczących straty oraz ich znaczenia dla tożsamości nastolatka;
- kształtowanie mocnych, bliskich relacji z rówieśnikami, dodających sił do dalszego wzrostu i rozwoju;
- praca nad rozwojem własnych talentów i doskonaleniem umiejętności w tych dziedzinach;
- indywidualizacja systemu wartości;
- przepracowywanie konfliktów z rodzicami w pierwszej połowie fazy i podtrzymywanie silnych związków z rodziną w jej drugiej połowie;
- przygotowywanie się do odejścia z domu bez zrywania więzi uczuciowych z rodziną;
- w końcowym okresie tej fazy rozwój bliskich związków uczuciowych opierających się na szacunku wobec innych i siebie.

Nastolatki, które w jakiś sposób czują się odpowiedzialne za to, że zostały umieszczone w rodzinie adopcyjnej, za nadużycia bądź wykorzystywanie seksualne, którego padły ofiarą, przeżywają konflikt, kiedy próbują nawiązać bliskie relacje z innymi ludźmi. Obawiają się, że na ich zwierzenia inni zareagują współczuciem, a nie szacunkiem. Zakładając optymalny scenariusz, dzieci z bagażem trudnej przeszłości, korzystając z rad i wsparcia rodziców, potrafią się nauczyć emocjonalnie zdrowych sposobów dzielenia się informacjami o sobie z przyjaciółmi. W mniej optymalnej wersji nastolatki będą uzewnętrzniać nierozstrzygnięte problemy związane z poczuciem winy, lekkomyślnie narażając się na emocjonalne i fizyczne niebezpieczeństwo i ściągając na siebie kolejne urazy emocjonalne.

Nastolatki określają, w jakim zakresie są podobne, a w jakim różne od opiekunów - zarówno od obecnych rodziców zastępczych bądź adopcyjnych, jak i od rodziców biologicznych. Coraz bardziej złożona tożsamość kształtująca się u dzieci adop-

cyjnych w okresie dorastania została zbadana i opisana przez kilku badaczy. Ustalono związek między możliwością otwartej, szczerej rozmowy w kręgu rodziny o sprawach adopcji a lepszą kondycją życiową nastolatka (Brodzinsky i Schechter, 1990).

Do istotnych zadań na tym etapie należy wybór przyszłego zawodu bądź obszaru uzdolnień i zainteresowań, które nastolatek pragnie doskonalić. Będzie to miało szczególne znaczenie dla sposobu opuszczenia rodzinnego gniazda. Jeżeli na przykład młody człowiek planuje skończyć liceum przygotowujące do wyższych studiów i w tym czasie chce mieszkać w domu, obiera wówczas utarty szlak. Jeśli będzie chciał pracować w rodzinnym biznesie lub w lokalnym przedsiębiorstwie, tryb jego odejścia z domu będzie inny. Jeżeli zaś pragnie wyjechać do innego miasta, proces ten będzie miał jeszcze inny przebieg. W niektórych rodzinach uznaje się tylko jeden, tradycyjny sposób na usamodzielnienie się. Chcąc, aby wejście w dorosłe życie nastolatka zakończyło się sukcesem, należy wyraźnie i jasno zdefiniować jego drogę życiową. Ponadto, znając zdolności młodego człowieka, nie powinno się umieszczać poprzeczki zbyt wysoko. Dobrze jest w celach profilaktycznych podjąć wzmożony trud odnalezienia najlepszej drogi dla każdego dziecka, szczególnie gdy jest mało prawdopodobne, że nastolatek skorzysta z utartej ścieżki, jak oczekują członkowie rodziny.

Dzieciom późno zaadoptowanym potrzeba często kilku dodatkowych lat, żeby przed opuszczeniem domu mogły zrealizować niezbędne zadania w sferze emocjonalnej i edukacyjnej. Unormowanie tych spraw w ciągu całego okresu dojrzewania pozwala nastolatkowi myśleć o opuszczeniu domu nie w kategoriach wieku, lecz w kategoriach niezbędnego zasobu umiejętności i wiedzy.

Pomocne będzie również podkreślenie faktu, że w pewnym sensie dziecko zawsze pozostanie w rodzinie, oraz zwrócenie uwagi na wspólne obchodzenie świąt i wyjaśnienie, że dziecko zawsze może liczyć na pomoc i nieustanny, wzajemny kontakt z rodziną. Zasłyszane historie o porzuceniu wywołują dojmujące poczucie straty u nastolatków, które rozważają swój pierwszy wyjazd z domu. Czasami pragną one opuścić dom wcześniej, żeby prędzej mieć to za sobą. W rezultacie nie otrzymują od rodziców pomocy materialnej, wsparcia w chorobie, porady w sprawie uciążliwych współlokatorów, nieudanych romansów, wybryków pod wpływem alkoholu, zepsutych aut i innych katastrof nieodłącznie związanych z wkraczaniem w wiek dorosłości. Dyskutowanie z nastolatkami na temat straty i usamodzielnienia się w trakcie całego okresu dorastania daje im czas na przemyślenia i dopasowanie się do emocji związanych z rozstaniem.

Nastolatki kończą fazę siódmą z wyidealizowanymi wyobrażeniami na temat tego, jacy powinni być rodzice i otaczający je świat. Rodzice powinni być doskonali. Rzecz jasna, rodzice tacy nie są, i to rozczarowanie pomaga nastolatkom z mniejszym żalem opuścić dom. Pod koniec tego etapu młodzi ludzie tworzą głębokie, trwałe przyjaźnie z rówieśnikami. Zdobywają umiejętności, które pomogą im w końcu zaangażować się w wyłączny, intymny, dojrzały związek z drugim człowiekiem.

Techniki, pojęcia i słowa poprawiające wzorzec przywiązania w fazie siódmej

- Kiedy nastolatek zaczyna okazywać niezależność, rodzice powinni pogodzić się z tym procesem. Wypowiedź w rodzaju: „Oczywiście, chcesz to zrobić inaczej niż ja, gdyż masz na ten temat inne zdanie", pomoże dziecku zrozumieć, że rodzice dostrzegają jego samodzielność.
- Rodzice stawiają ograniczenia, spoglądając jednak życzliwym okiem na prośby dziecka. Na przykład gdy dziewczyna chce odwiedzić chłopca mieszkającego na drugim końcu kraju, rodzice odmawiają: „Nie możemy ci pozwolić do niego jechać po prostu dlatego, że będziemy się o ciebie martwić. Ale opowiedz nam o tym wspaniałym chłopaku".
- Pewien nastolatek powiedział kolegom: „Wiem, że moja matka mnie kocha. Zawsze dla mnie gotuje". Dla matki tego chłopca gotowanie stanowiło podstawę podtrzymywania dobrego kontaktu z dorastającym synem.
- Zachowuj kontakt z dzieckiem poprzez wymianę spojrzeń i dotyk. Nawet jeśli nastolatek zdaje się to lekceważyć, nie rezygnuj. Tego typu gesty to dla dziecka spójny komunikat.
- Szanuj upodobania nastolatka. Nie roztrząsaj czegoś, co jest kwestią gustu. (Wyjątek stanowią rzeczy czy zachowania, które mogą być odebrane jako brak szacunku dla innych. Na przykład pornograficzne zdjęcia na ścianie to coś więcej niż kwestia gustu).
- Idź na kompromis. Nastolatek powinien nauczyć się negocjować. Zawieraj umowy, uzasadniaj swoje racje i naucz dziecko wspaniałej sztuki osiągania celu bez szkodzenia innym.
- Nie zwlekaj z przeprosinami za swój zły nastrój, niedotrzymanie zobowiązań i tym podobne. Po jakimś czasie nastolatek pójdzie w tym względzie za twoim przykładem.
- Nie rezygnuj z wieczornych rytuałów. Bywają okresy, kiedy dorastające dzieci ich potrzebują, i takie, kiedy są im zbędne. Dodają im jednak otuchy w trudnym czasie dorastania.
- Kiedy nastolatek chce porozmawiać, pragnie to zrobić natychmiast. Pozwól mu na łatwy dostęp do siebie, bądź elastyczny (-a) w ustalaniu „godzin przyjęć".
- Znajdź sprawiające przyjemność działania, które możesz wykonywać wspólnie z nastolatkiem, i wykonuj je.
- Nie rezygnuj z celebrowania świąt i urodzin. Ma to na ogół duże znaczenie przez cały okres dorastania, nawet jeśli rok wcześniej dziecko chciało się wymigać od wzięcia udziału w uroczystości!
- Kupuj nastolatkowi przemyślane drobiazgi świadczące o tym, że wiesz, co sprawi mu radość. Może to być ulubiona czekolada lub ciekawa książka dotycząca zainteresowań, o których młody człowiek nie wspominał rodzicom.
- Nie staraj się być „wyluzowanym równiachą". Bądź rodzicem - takim, który troszczy się, wychowuje, jest uprzejmy, zorganizowany i daje nastolatkowi pewność, że wciąż może mieć w tobie oparcie.
- Przekazuj dziecku informacje na temat jego przeszłości, które pomogą mu w trudnym zadaniu kształtowania własnej tożsamości.

- Zaprowadź go do dobrego terapeuty, z którym będzie mógł przepracować trudne sprawy związane z tożsamością i poczuciem straty.
- Każdy nastolatek będący w przeszłości ofiarą przemocy czerpie korzyść z dobrych relacji z terapeutą, z którym czuje się swobodnie i bezpiecznie.

Ocena realizacji zadań rodziców na siódmym etapie rozwoju emocjonalnego

- Nastolatek korzysta z pomocy rodzica w razie niebezpieczeństwa bądź innej potrzeby.
- Młody człowiek mówi, że kocha rodzica również wtedy, gdy niczego nie potrzebuje. (Nastolatki niekiedy na parę lat „zapominają" o słownych deklaracjach uczuć, co nie przeszkadza, by wciąż były na dobrej drodze).
- Na ogół zwierza się rodzicom ze swoich spraw i problemów. (I tu również bywają pewne odstępstwa od reguły, niedobrze jednak, jeśli dziecko jest kompletnym samotnikiem).
- Nastolatek pragnie bliskości rodziców, kiedy jest chory bądź zraniony.
- Martwi się, kiedy rodzicowi przytrafi się coś złego.
- Nastolatek zazwyczaj jest szczery w kontaktach z rodzicem. (Może odmawiać rozmowy na pewne tematy i udzielać wymijających odpowiedzi, ale nie powinien być nieszczery. Wścibstwo rodziców może się przyczyniać do powstania tego problemu).
- System wartości młodego człowieka odbiega od deklarowanego przez rodzica, nie jest jednak antyspołeczny.
- Nastolatek postrzega rodzica jako osobę silną i skuteczną. (W ocenie tej może nastąpić kryzys, trwający jednak nie dłużej niż rok).
- Przygnębiony nastolatek, żeby się uspokoić, szuka pomocy u rodzica lub zaufanego rówieśnika.
- Nastolatek korzysta z pomocy rodzica.
- Szuka rodzica w domu, gdyż interesuje się, gdzie on/ona jest i co robi.
- Narzucone przez rodziców ograniczenia zapewniają nastolatkowi poczucie bezpieczeństwa.

Podsumowanie

Więź psychiczna to, w najprostszej formie, funkcja wzajemnych relacji między ludźmi. Choć tematem tego rozdziału była więź z dzieckiem oraz sposoby jej wzmacniania i rozwijania, to trzeba pamiętać, że praca nie kończy się wraz z wkroczeniem dziecka w dorosłość. Ludzie niejednokrotnie przez całe życie usiłują (z powodzeniem) kochać szczerze, głęboko i czule drugiego człowieka. Większość rodziców i profesjonalistów mających kontakt z problemami przywiązania, pomagając dzieciom, staje w obliczu własnych braków w tej dziedzinie. Podobnie jak dzieci, których potrzeby pragną zaspokoić, mogą oni posłużyć się wzorcami wzajemnego szacunku i miłości, sprzyjającymi powstawaniu zdrowych relacji.

Rozdział 9

Proces kształtowania więzi

Poprawa w kwestii przywiązania dodaje wielkiej otuchy zarówno dzieciom, jak i rodzicom. Nieraz zdarzało mi się słyszeć od dziecka: „Teraz już mi lżej na duszy. Serce mi pękało, ale koniec z tym!". Jak jednak przebiega proces poprawy? W tym rozdziale zostały opisane różne modele poprawy stanu dziecka oraz metody służące podtrzymaniu postępu w okresie zastoju.

Jaką formę przybiera proces poprawy: naprzemiennych faz postępu i regresji czy stałego łagodnego wzrostu?

Jak wygląda proces poprawy u dzieci zaniedbanych, z trudnościami w sferze przywiązania? Czy w ich rozwoju widać ciągły stabilny wzrost? Czy przebiega on raczej według wzorca: dziesięć kroków naprzód - sześć do tyłu, potem piętnaście naprzód i sześć wstecz, następnie dwadzieścia naprzód i pięć do tyłu i tak dalej?

Rozwój niektórych dzieci przybiera formę regularnego liniowego wzrostu. Dzieci te przechodzą przez kolejne etapy tworzenia więzi jak śpiące królewny, które pocałunek kochających rodziców obudził ze snu. Gdy ich rodzice sprawdzają listę zrealizowanych zadań, zamieszczoną w poprzednim rozdziale, przekonują się, że mimo kiepskich początków dzieci są w coraz lepszej kondycji emocjonalnej. Być może nie osiągną wyników typowych dla swojego wieku i będą wykazywać opóźnienie w porównaniu z rówieśnikami nieobciążonymi stratą, jednak nadal będą robić stopniowe, regularne postępy. Dzieci te lubią rodziców i rzadko przysparzają im problemów związanych z napadami agresji, lękami czy nieufnością. O takich dzieciach pracownicy socjalni mawiają: „Jedyne, czego potrzebują, to kochająca rodzina". Ich rodzice często mówią: „Poszczęściło się nam". Mają rację. Rzeczywiście, pewna liczba dzieci robi postępy, przesuwając się po łagodnej krzywej wzrostu, jeśli pomoże im się, stosując odpowiednie techniki opiekuńczo-wychowawcze.

Poprawa w przypadku dzieci z przeżytymi urazami i większymi przerwami w tworzeniu bliskiej więzi rzadko przybiera formę spokojnego, stabilnego wzrostu.

Krzywa wzrostu jest przerywana okresami regresji, wskazującymi na niezrealizowanie w przeszłości określonych zadań emocjonalnych. Niekiedy dzieci odzyskują równowagę bez niczyjej pomocy i rozpoczynają proces ciągłego wzrostu. Rodzice wspierają dziecko, by jak najlepiej wykorzystać każdą fazę rozwoju, a okresy regresji skracać do minimum. Zapewniając dziecku wsparcie, rodzice pomagają mu odzyskać dzieciństwo i chronią je przed ponownym odgrywaniem trudnej przeszłości.

Trudne początki. Zainicjowanie i podtrzymywanie procesu poprawy

Kiedy dziecko przeżywa regresję, rodzice czują się sfrustrowani. Zastanawiają się, czy okupiony dużym wysiłkiem postęp przepadł na zawsze. Jednak regresja nie jest niczym nienormalnym. Należy się wręcz tego spodziewać. W okresie spadkowym rodzice powinni się skoncentrować na pomaganiu dziecku w ponownym odzyskaniu bliskości i więzi. Rodzice mogą też pomóc mu rozwijać strategie radzenia sobie z lękami i ze wspomnieniami o traumie.

Co jest przyczyną tego dramatycznego załamania? Pewne wydarzenia mogą być dla dziecka przypomnieniem przeżytego urazu - staje mu on przed oczami, co powoduje, że znowu czuje się zagrożone. Bolesne wspomnienia powodują, że mózg dziecka reaguje tak, jak w sytuacji rzeczywistej traumy. Nie jest to reakcja wywoływana z woli dziecka. Wspomnienie urazu może pojawić się również wtedy, gdy wydaje się, że wszystko idzie dobrze. Dziecko sięga wówczas po stare mechanizmy obronne, jak walka, dysocjacja bądź moczenie nocne. Dzieci przeważnie nie dysponują skutecznymi strategiami radzenia sobie ze wspomnieniem o urazie.

Innym powodem regresji jest obawa dzieci przed tym, że obdarzając kogoś zaufaniem, stają się bezbronne. Początkowo robią postępy: okazują ufność i chęć współpracy przez dłuższy czas. Kiedy jednak zorientują się, że pozbawiły się w ten sposób swojej wypróbowanej broni, czują się zagrożone i odsłonięte. Zwiększa się wtedy liczba zachowań kontrolujących. Dzieci te często gwałtownie przechodzą z odrętwienia do furii. Wraz z dystansowaniem się od rodziców pojawiają się przebiegłość bądź jawne nieposłuszeństwo. Ponieważ dzieci nie chcą czuć się winne, utrzymują, że to zachowanie rodziców jest powodem ich wycofania się z kontaktu. Złość dziecka oznacza również wezwanie o pomoc: „Jestem w tarapatach! Pomóż mi!".

Jeżeli rodzice poczują się zranieni i zareagują emocjonalnie lub spróbują całkowicie zmienić strategię wychowawczą, zwiększą tym samym obawy dziecka. Kolejne zmiany w podejściu rodziców nasilają u dziecka lęk przed tym, że zbyt mocno im zaufało. Utwierdza to je w przekonaniu, że nie można polegać na opiekunach. Zamiast emocjonalnej reakcji, rodzice mogą powiedzieć, że nie zamierzają się zmieniać, a jedynie okazać dziecku więcej troski i narzucić dodatkowe ograniczenia, dopóki nie zacznie ono postępować w sposób bardziej dojrzały.

Często pomaga powrót do metod z wczesnych stadiów opieki nad dzieckiem, takich jak różne podnoszące na duchu rytuały. Większość dzieci, których historie opisane zostały w niniejszej książce, w znacznym stopniu doświadczyła braku troski i komfortu psychicznego. W chwilach przygnębienia i lęku nie umieją szukać pocieszenia.

Tworzenie wraz z rodzicami kojących rytuałów pomaga dziecku w trudnych chwilach uzyskać pokrzepienie.

Na czym polegają rytuały? Jest to dostosowany do upodobań dziecka czas bliskości psychicznej i fizycznej. Niektóre dzieci lubią otulić się pledem, siedząc na kolanach rodzica. Lubią, kiedy głaszcze się ich ramiona, przesuwa dłonią po głowie albo masuje plecy, opowiada stare historyjki albo wymyśla nowe. Jest spokojnie, miło i kojąco. Niektóre dzieci nigdy nie doświadczyły czasu ukojenia, wobec czego należy im pokazać rozmaite sposoby. Można się zapytać: „Co lubisz najbardziej? Lubisz, kiedy ci masuję plecy, czy wolisz głaskanie po twarzy?". Można zaproponować pięć czy sześć wariantów czasu bliskości. Dziecko wybierze wtedy rytuał, który je najbardziej uspokaja, pociesza i sprawia, że czuje się kochane.

Oczywiście nie chodzi o to, żeby nauczyć dziecko tłumić uzasadnione lęki, ale raczej o to, żeby nauczyć je o nich rozmawiać. Kolejnym celem jest pomaganie dziecku w rozpoznawaniu „wyzwalacza traumy" po to, żeby potrafiło go unikać. Profesjonalni terapeuci mogą pomóc osiągnąć oba te cele, ale rodzice muszą zapewnić bezpieczną, spokojną bazę i panować nad realizowanymi dzień po dniu strategiami.

Różnice między regresją a nowymi problemami

Proces poprawy budowania więzi u dzieci obciążonych traumą i z zaburzonym przywiązaniem zazwyczaj charakteryzuje się powtarzającymi się epizodami regresji. Trzeba jednak zachować czujność i nie lekceważyć pojawiających się trudności. Rodzice powinni monitorować oznaki zwiastujące poważną chorobę umysłową. Jeżeli dziecko mówi w zabawie, że wolałoby umrzeć, konieczne będzie zaprowadzenie go (czy też powrót) do poradni zdrowia psychicznego.

Rodzice pewnego chłopca zadzwonili do mnie, prosząc o poradę. Powiedzieli, że chłopiec otworzył drzwi samochodu i zagroził, że rzuci się głową na jezdnię. Mimo że jego nastrój w ciągu kilku minut bardzo się poprawił i chłopiec przekonywał rodziców, iż kierował nim nagły, pojedynczy impuls, rodzice słusznie zrobili, nie lekceważąc incydentu. Okazało się, że ich syna dręczyły obrazy z przeszłości, dotyczące prostytucji i przemocy domowej. Chłopiec nie mógł się pozbyć koszmarnych wspomnień i będących ich rezultatem koszmarnych emocji. Objaw ten nosi nazwę „wtargnięcia"[17]. Powoduje, że osoby z przebytym urazem czują się tak, jakby znalazły się na powrót w traumatycznej sytuacji. „Wtargnięcie" bolesnych wspomnień może zahamować proces rozwoju u dziecka. Temu chłopcu potrzebna była natychmiastowa pomoc. Tym razem nie była to tylko typowa regresja, lecz zespół stresu pourazowego.

[17] **Zjawisko to nosi również nazwę retrospektywnego przebłysku (ang. *flashback).* Zob. przypis 2 w rozdziale 2.**

„Wyzwalacz traumy" może spowodować nie tylko regresję, lecz stać się też przyczyną groźnego dla dziecka kryzysu. Czasem dzieci przepracowują swoją traumę etapami. Nowy etap może spowodować u nich zablokowanie, które nie minie, dopóki nie zostanie im udzielona profesjonalna pomoc.

Dzieci z początkami zaburzeń nastroju mogą sprawiać wrażenie pogrążonych w regresji. Badania przeprowadzone w Instytucie Psychiatrii w Mayo (Mayo Department of Psychiatry) wykazały, że u osób, które przeżyły jeden epizod depresji klinicznej, istnieje pięćdziesięcioprocentowe ryzyko pojawienia się kolejnego epizodu. Po drugim epizodzie depresji ryzyko powtórzenia wzrasta do 90%. (Sampson, 1997, s. 739). Rodzice dzieci ze zdiagnozowaną depresją powinni zachować czujność wobec możliwego nawrotu.

Wchodzeniu w depresję towarzyszą charakterystyczne objawy. Dzieci są drażliwe, nie potrafią się skoncentrować, mają poczucie winy, obarczają też winą otoczenie, mają okropne samopoczucie, czują się przytłoczone, łatwo się irytują, nic ich nie cieszy, mają kłopoty ze spaniem, a niekiedy z jedzeniem. Jeżeli dziecko mówi, że chce się zabić lub że wolałoby nie żyć, rodzic powinien natychmiast skontaktować się z profesjonalistą, który oceni stan zdrowia psychicznego dziecka. Znałam rodziców, którzy mówili: „Och, ciągle to powtarza, żeby zwrócić na siebie uwagę". Zastanawiałam się wtedy, co musiałoby się stać, żeby rzeczywiście zwrócili na niego uwagę!

Jeżeli naturalni rodzice dziecka cierpią na zaburzenia nastroju lub mieli w przeszłości okresy nadużywania alkoholu, leków bądź uzależnienia od narkotyków, rodzice adopcyjni powinni wyjątkowo uważnie obserwować swoje dzieci. Szeroko zakrojone badania wykazały, że ponad 50% osób nadużywających środki odurzające miało poważne zaburzenia psychiczne (Zeanah, 2000, s. 167). Większość poważnych chorób psychicznych ma po części uwarunkowania genetyczne.

Dzieci chorujące na depresję mogą wymagać zarówno leczenia farmakologicznego, jak i pomocy psychologicznej. Z powodu zmian fizjologicznych powstałych w okresie depresji, dzieci pozbawione profesjonalnej pomocy mogą na dobre w niej „utknąć". U nastolatków ryzyko popełnienia samobójstwa jest szczególnie wysokie, nawet wtedy, gdy przyrzekają, że nigdy nie targną się na swoje życie. Rodzice mogą wierzyć w dobre intencje nastolatka składającego tego typu obietnice, lecz nie powinni lekceważyć jego stanów depresyjnych. Nawet podpisanie przez młodego człowieka zobowiązania, że nie popełni on nigdy samobójstwa, okazuje się nieskuteczne.

Samobójstwo pozostaje drugą najczęstszą przyczyną śmierci wśród nastoletnich dziewcząt na całym świecie, tuż po gruźlicy. U nastoletnich chłopców samobójstwo zajmuje czwarte miejsce w tym rankingu, po zgonach w wyniku katastrof samochodowych, gruźlicy i przemocy (Jamison, 1999, s. 49).

Kiedy nastrój dzieci radykalnie się poprawia, tryskają energią i optymizmem, rozmawiają o przyszłości i rodzice niekiedy wzdychają z ulgą, sądząc, że problemy z depresją mają już za sobą. Tymczasem może to oznaczać przejście w fazę manii będącej częścią zaburzenia maniakalno-depresyjnego. Fachowa ocena dokonana przez psychiatrę dziecięcego jest na tym etapie bardzo istotna. Wahania nastroju mogą łudząco przypominać typowe dla dzieci z zaburzonym przywiązaniem i historią traumy cykle poprawy i regresji. Różnica polega na tym, że cykle zaburzeń nastroju z czasem stają się coraz silniejsze i bardziej ekstremalne.

Profesjonaliści walczą z dziecięcą regresją, bacząc jednocześnie na mogące się pojawić symptomy innych chorób bądź zaburzeń. Jako terapeuta proszę rodziców, by przeprowadzili dziecku odpowiednie badania lekarskie w celu stwierdzenia bądź wykluczenia wpływu innych czynników zdrowotnych. U dzieci, którymi zajmowałam się przez lata, wykrywano anemię, cukrzycę, mononukleozę, problemy z zatokami i infekcje uszu, co przyczyniało się do widocznych objawów regresji. Profesjonalni terapeuci proszą czasem rodziców o pozwolenie na skonsultowanie sprawy ich dziecka z innym terapeutą, by się upewnić, że nic nie zostało pominięte. Oczywiście, może się zdarzyć, że u dziecka rozwija się równocześnie zaburzenie nastroju z cyklami zespołu stresu pourazowego i problemami z tworzeniem bliskiej więzi. Taka sytuacja wymaga podjęcia szerzej zakrojonego planu leczenia. Niestety, rodzice nie mogą zakładać, że u swojego dziecka będą mieli do czynienia z pojedynczym problemem. Biorąc pod uwagę presję, jaką wywiera się na rodziców, dobrze jest podzielić się odpowiedzialnością za psychiczne zdrowie dziecka z terapeutą, który zna jego problemy.

Pomoc w okresach regresji

Wspieranie dziecka w okresach regresji

Kiedy u dziecka proces poprawy więzi się cofa, rodzice nie muszą wprowadzać nowych strategii radzenia sobie z zachowaniami dziecka. Mogą za to wrócić do niektórych stosowanych wcześniej technik służących tworzeniu przywiązania, takich jak „wyznaczenie" dziesięciu minut na kołysanie, wspólne czytanie historyjek, karmienie butelką i tym podobne w celu przezwyciężenia emocjonalnego dystansu i zwiększenia u dziecka poczucia bezpieczeństwa.

> Pewien ośmioletni chłopiec nie tolerował dotykania go przez rodziców. W wyjątkowych wypadkach sam podejmował inicjatywę w tym względzie. Rodzicom poradzono, żeby mimo to częściej nawiązywali z synem kontakt poprzez dotyk. Chłopiec ten miał za sobą szczególnie ciężkie sesje przepracowania traumatycznych wydarzeń ze swojej przeszłości, protestował przeciwko każdemu okazywaniu uczuć poprzez dotyk - zarówno na początku, jak i pod koniec wyznaczonego zadania. W końcu jednak zaczął prosić o dłuższe przytulanie. Wciąż przejawiał trudne zachowania, lecz on i jego rodzice odczuwali znacznie większą bliskość. Wśród domowników wzrastało poczucie własnej wartości, mimo trudnego bagażu przepracowywanych obecnie przez chłopca doświadczeń.

Dzieciom, które równocześnie unikają i pragną rozmów o bolesnych sprawach, dobrze zrobi, jeśli wyznaczy się im codzienny limit czasu na rozmowę na ten temat. Na przykład dziecku, którego brat został niedawno pozbawiony dachu nad głową,

można powiedzieć: „Od godziny ósmej do ósmej dziesięć będziemy rozmawiać o twoim bracie". To sprawi, że dziecko będzie miało czas na przepracowanie dręczącego tematu, a zarazem pomoże mu pohamować emocje w ciągu dnia. Jest również mniejsze prawdopodobieństwo, że emocje zawładną chłopcem tak bardzo, że popadnie on w otępienie lub zacznie zdradzać objawy regresji.

Kiedy dziecko przepracowuje bolesne informacje, pokaż mu sposoby na zmniejszenie napięcia. Możesz na przykład powiedzieć: „Twój organizm pochłania mnóstwo energii, kiedy zadręczasz się tym problemem. Masz do wyboru: zająć się teraz swoimi obowiązkami albo pojeździć przez dwadzieścia minut na rowerze. W ten sposób odzyskasz energię". (Inne propozycje to: wbiec na wzgórze i zbiec z niego, przebiec się dziesięć razy wokół domu albo - jeśli jest późny wieczór - ćwiczenia na rowerze treningowym, kąpiel w wannie czy też umycie podłogi). Takie działanie, choćby na chwilę, pomoże się dziecku uspokoić. Poza tym uczy je, jak w przyszłości korzystać z pozytywnych wzorców zachowania.

Rodzice wiedzą, kto z rodziny bądź przyjaciół troszczy się o dobro ich dziecka. Osoby te mogą mu udzielić swojego wsparcia, kiedy czuje się ono wyczerpane i zniechęcone.

Gdy jeden z moich małych pacjentów znajdzie się w okresie regresji zajmuje się nim sześć osób, nie licząc jego rodziców. Raz w tygodniu dzwonią do chłopca lub widują się z nim osobiście. Trzy z nich to dziadkowie, jeden - przyjaciel rodziny, prócz tego ciocia i współpracownik rodzica. Ludzie ci mówią w bezpośredni sposób o tym, jak bardzo cenią chłopca, wspierają jego plany na przyszłość i rozwój tożsamości. Osoby z otoczenia dziecka zdejmują tym samym część ciężaru z barków rodziców i pomagają chłopcu spoglądać na świat z nadzieją i optymizmem.

Inne dziecko, które często odwiedzało gabinet dyrektora szkoły w związku ze swoim nieodpowiednim zachowaniem, zaczęło codziennie spotykać się z dyrektorem na piętnaście minut po to, żeby zdać mu relację ze swoich osiągnięć i porozmawiać. Dyrektor cieszył się, że może pomagać chłopcu w bardziej konstruktywny sposób. Podczas tych wizyt, kiedy obaj bliżej się poznali, dyrektor zwierzył się chłopcu, że sam był adoptowanym dzieckiem. Dziecko poczuło, że lepiej pasuje do tej szkoły. Dyrektorowi nie chodziło tak naprawdę o „dopasowanie się" chłopca, ale o uspokojenie go, tymczasem osiągnął przy okazji pożądany efekt „dopasowania".

Niektórym dzieciom w czasie okresowych regresji bardzo pomaga dodatkowa godzina snu. Potrzebują często więcej odpoczynku, żeby lepiej sobie radzić. Gdy przekonają się, że wcześniejsze pójście spać przynosi efekt, często same proponują, że chcą wcześniej chodzić do łóżka w czasie przechodzenia przez trudny okres.

Niektórzy rodzice zdają sobie sprawę z potrzeby dodatkowego wsparcia dziecka w rocznicę bolesnych wydarzeń. W tym czasie istnieje duże prawdopodobieństwo wystąpienia kryzysu. Rodzice zawczasu umawiają wtedy dziecko na sesję terapeutyczną.

Pewien chłopiec, który przybył do nowej rodziny zastępczej w lipcu, a w sierpniu stracił ojca, przez następnych kilka lat przeżywał ciężki okres właśnie w czasie letnich miesięcy. Był ogromnie przygnębiony. Jego rodzice z moją pomocą zaplanowali wakacje: zamówili dla syna dodatkowe sesje terapeutyczne w czasie lata, unikali wycieczek poza miasto, pozwalali mu dłużej spać, serwowali ulubione jedzenie, zachęcali go do ćwiczeń fizycznych, organizowali wyprawy pod namiot tylko w gronie rodzinnym i postanowili często okazywać mu czułość. Ostatecznie okazało się, że chłopcu wystarczyła nieco mniejsza pomoc. Teraz wie jednak, jak uzyskać dodatkowe wsparcie emocjonalne i fizyczne wówczas, kiedy tego potrzebuje.

Zadzwonił do mnie w sierpniu zeszłego roku tylko po to, by powiedzieć: „Panuję nad tym, Deborah". Następnie, odsuwając słuchawkę od ust, zawołał do matki: „Mamo, z czym mam jeszcze kłopot, o czym miałbym porozmawiać z Deborah?". Ten nastolatek nauczył się uzyskiwać wsparcie od rodziców i stosownie do sytuacji polegać na opinii innych. Z ich pomocą chłopiec poradził sobie i radzi nadal bardzo dobrze.

Do przyjemniejszych zajęć w okresie regresji należy ustalanie, co sprawia dziecku szczególną przyjemność, i zapewnianie mu tego w większych ilościach. Sporządzenie listy ulubionych rzeczy i zajęć może dostarczyć wiele radości. Najpierw jednak rodzic powinien uzyskać zgodę dziecka na faktyczne wprowadzenie tych „dobrych rzeczy" do jego życia. Istnieje ryzyko, że dziecko zacznie sabotować plany rodziców, których nie zaakceptowało, ponieważ będzie mu się wydawać, że nie zasługuje na dobre rzeczy. Byłoby dobrze, żeby rodzice wspólnie z dzieckiem ustalili wprowadzenie większej liczby miłych rzeczy do rozkładu dnia. Każdego dnia plan powinien być uzupełniany o kilka dodatkowych elementów.

To dobra długoterminowa strategia pomagająca dzieciom nauczyć się, jak wykorzystywać przyjemność i zabawę do zrekompensowania minionych krzywd. Kiedyś usłyszałam od pewnego dziecka: „Trudno poczuć się szczęśliwym, jeśli przez całe życie było się nieszczęśliwym". Dziecko powinno się nauczyć, jak odsuwać w przeszłość depresjogenny styl życia. Dobra zabawa, zwłaszcza z rodziną, stymuluje wzrost poczucia własnej wartości.

Od czasu do czasu daję dzieciom kilka dni wolnego. Jeżeli dziecko zdaje się tracić grunt pod nogami w szkole, nie obawiajcie się zatrzymać je w domu przez kilka dni lub nawet tydzień czy dwa, żeby się wzmocniło. Odpocznie od męczących kontaktów zewnętrznych i naładuje akumulatory, dzięki czemu znowu zacznie sobie radzić ze światem w konstruktywny sposób. Jeśli rodzice zgodzą się na to kilka razy w roku, nie powinno się to odbić niekorzystnie na postępach w szkole. Jeśli dziecko

opuszcza z tego powodu więcej niż dziesięć dni w ciągu roku szkolnego, jego problemy są na tyle poważne, że sprawy szkolne stają się drugoplanowe wobec stanu zdrowia. W tych przypadkach rodzice i terapeuta powinni aktywnie kontaktować się ze szkolnym wychowawcą dziecka. Pracujący rodzice korzystają z przysługujących im dni wolnych na opiekę nad dzieckiem, żeby pozostać razem z nim w domu. Niektórzy zaś proszą dziadków bądź krewnych o zajęcie się dzieckiem na czas ich pobytu w pracy. Regresja bywa często tak wyczerpująca, że dwudniowy urlop od pracy i szkoły będzie miłą odmianą zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka, pozwoli im się wyspać i zregenerować siły. Tego typu przerwy pomagają uchronić przed zaprzepaszczeniem to, co przez wiele miesięcy ciężkiej pracy dziecko osiągnęło w szkole i w kontaktach ze swoim otoczeniem. Jeżeli będzie się korzystać z owych przerw rozsądnie, pomogą one dziecku podtrzymać przyjaźnie i reputację, które w przeciwnym razie mogą być zagrożone.

Motywowanie dzieci do wydobycia się z regresji

Dzieci, które doświadczyły w swym życiu dużo cierpienia, chlubią się czasem tym, że odrzucają pomoc rodziców. Sądzą, że rodzice zyskują nad nimi przewagę, kiedy one dostosowują się do ich rad. Wolą być raczej pozbawione przywilejów, niż pozwolić sobie pomóc. Stają się mistrzami regresji. Dzieci krzywdzone i wyjątkowo zaniedbane zdają się kolejny raz odtwarzać traumatyczne sytuacje, ze szkodą dla siebie. Rodzice czują się wówczas głęboko sfrustrowani.

> Pewna matka wyraziła to następująco: „Największy problem mojej córki to jej skłonność do walki i przejmowania kontroli. Przynajmniej połowę czasu spędzanego na korepetycjach zajmują jej utarczki z korepetytorem. Ma sportowe predyspozycje, ale swój strój gimnastyczny zakłada tak późno, że zawsze spóźnia się na trening. Krytykuje moje poczucie humoru". Na twarzach matki i ojca malowała się troska i przemęczenie. Dziewczynka zaś sprawiała wrażenie jednocześnie zawstydzonej i triumfującej.

W takiej sytuacji nie rezygnujcie z wysiłków wychowawczych. Dziecko powinno się jednak skupić na rozwiązaniu problemów, a nie na próbach przechytrzenia rodzica. W powyższym przykładzie dziewczynka nie pracowała nad swoimi problemami, za to rodzice pracowali ponad miarę. Następnym razem, kiedy córka obraziła nauczyciela, matka odnotowała sobie ten fakt. Kiedy nadszedł czas wypłaty kieszonkowego, nie dała córce jej tygodniówki. Była to kara za wojowanie z nauczycielem.

Żeby poradzić sobie z opieszałością dziewczynki, matka nastawiła minutnik ostrzegający dziecko, że ma dziesięć minut do wyjścia i że powinna zacząć się ubierać. Kiedy minęło dziesięć minut, matka usiadła za kierownicą auta, spojrzała na puste miejsce obok, a potem wróciła do domu. Oświadczyła, że są spóźnione, wobec czego nie ma zamiaru jechać. Następnie zamknęła się w swoim pokoju i włączyła

ulubioną muzykę, żeby zagłuszyć protesty córki. W ten sposób matka zdecydowanie poprawiła swoją sytuację. Zaczęła wyznaczać dziewczynce rozmaite prace za niegrzeczne komentarze. Do czasu wykonania pracy życie córki było obwarowane ograniczeniami. Dziewczynka usłyszała, że jest kochana. Dowiedziała się również, że może spowodować, by jej sytuacja stała się dużo przyjemniejsza. (Więcej informacji na temat tej techniki znajduje się w rozdziale dziesiątym).

Jakiś czas później dziewczynka wyznała: „Zle się czuję, kiedy traktuję mamę w ten sposób, ale jakaś część mnie lubi ją ranić. Chcę, żeby ktoś poczuł się tak samo źle, jak ja się czasami czuję. Kiedy wiem, że będę musiała sama zapłacić za to, że ją zranię, pomaga mi to dobrze się zachowywać. Wtedy czuję, że jestem lepszą córką".

Po chwili dodała z irytacją: „Nie lubię, Deborah, kiedy przyznajesz mi tytuł *Najnieszczęśliwszego dziecka tygodnial* Starałam się poprawić, bo nie znoszę, kiedy mnie tak nazywasz. Cieszę się, że zasłużyłam na to tylko raz. Byłam na ciebie okropnie zła. Powiedziałaś mi później, że zrobiłaś to, bo ci na mnie zależy. Myślałam o samobójstwie, ale udawałam, że nic mi niej jest. Naprawdę nie lubiłam siebie i myślałam, że nigdy nie będę w stanie siebie zmienić. Więc po co miałam rozmawiać z tobą i stawiać siebie w trudnym położeniu? Wiedziałaś, że byłam nieszczęśliwa i zmusiłaś mnie, żebym przestała udawać.

Oczywiście jest to dziewczynka, która teraz odnosi korzyść z terapii i zdobyła już pewien wgląd w swoją sytuację. Kiedy dzieci wpadają w błędne koło, mogą się buntować, a jednocześnie odczuwać żenującą beznadziejność własnej sytuacji. Zmotywowanie ich do tego, żeby spróbowały czegoś pozytywnego, pomaga im poprawić własną sytuację.

Gdy dziecko przeżywa regresję, rodzice mogą wprowadzić „czas wspólny", specjalny czas spędzany przez rodzica z dzieckiem, by pomóc mu wydostać się z błędnego koła złych zachowań i następujących po nich kar. Na przykład można powiedzieć: „Sally, zdaje się, że masz kłopoty z przypomnieniem sobie, jak zachowuje się dobra córeczka. Będziesz musiała zostać w tym pokoju razem ze mną przez następną godzinę". Nie pozwala się w ten sposób dziecku na zachowanie dystansu, o co zabiegało swoim nieposłuszeństwem. Zamiast tego dziecku oferowana jest bliskość, nawet jeśli dzieje się to wbrew jego woli.

Podsumowanie

Kiedy dziecko jest na etapie regresji, zwiększajcie troskliwość. Przyczyną utarczek i odsuwania się dziecka od was jest zazwyczaj strach. Rodzice mogą pomóc wzburzonemu dziecku uspokoić się, zaakceptować dobre samopoczucie, porozmawiać

o jego emocjach bądź poprawić jego stan fizyczny. Stopniowo dziecko nauczy się w trudnych dla siebie momentach szukać pomocy u rodziców.

Najlepiej, jeśli dorośli potrafią unikać pojedynków o kontrolę, czyniąc je dla dziecka nieatrakcyjnymi i bezproduktywnymi. Mogą stanąć po stronie dziecka, mówiąc mu na przykład: „Czasami każdy z nas ma ochotę wyładować swoją złość na innych. Oczywiście nie byłoby dobrze, gdybyś się nauczył, że możesz się na mnie wyżywać. Dlatego właśnie musiałeś posprzątać ubikację, bo brzydko się do mnie odzywałeś. Podoba mi się, że tak tu teraz czysto. Dzięki! A co do twojej złości i obaw: sądzę, że mogłabym ci pomóc. Kiedy sprzątałeś, miałam okazję się zastanowić. Zauważyłam, że te złe emocje ogarnęły cię po tym, jak rozmawiałeś przez telefon z bratem. Może spróbujemy wspólnie zrozumieć, co się stało. Najpierw jednak przytul się do mnie na chwilę, a potem możemy porozmawiać".

W powyższych przykładach rodzice koncentrują się na sposobach pomocy dziecku. Nie pozwalają, żeby kwestia kontroli stała się problemem pierwszoplanowym. Poradzili sobie z nieposłuszeństwem, traktując to jako poboczne zadanie i stanęli otwarcie po stronie dziecka. Nie starali się rozwiązać za nie problemu. Przeciwnie, odmawiając zajęcia się problemem, umożliwili dziecku odniesienie własnego zwycięstwa. Zapewnili mu w tym czasie opiekę, motywację, odpowiednie strategie i poczucie bezpieczeństwa.

Rozdział 10

Lęk i kontrola

Kontrolujące dziecko domaga się, żeby nic w domu nie działo się wbrew jego woli i pragnieniom. Mimo iż rodzice przypominają mu o prawach innych osób, o wzajemnym pomaganiu sobie czy o tym, że są zmęczeni - wszystko na próżno. Dlaczego ich dziecko przez cały czas pragnie dyktować warunki? Dziecko lękliwe ujawnia rozpaczliwą potrzebę kontrolowania rodziców. Wydaje się, że rozmowy na ten temat nie docierają do sedna dziecięcego lęku. W tym rozdziale przedstawiono sposoby łagodzenia lęku i zmniejszania potrzeby kontroli poprzez pomaganie dziecku, by stało się silniejsze emocjonalnie. Umożliwia to rodzicom zaprowadzenie w rodzinie równowagi bez dalszej destabilizacji dziecka.

Co przyczynia się do wysokiego poziomu lęku i potrzeby kontrolowania?

Dzieci bardzo lękliwe przejawiają tendencję do zachowań kontrolujących, będących dla nich sposobem na zmniejszenie poziomu emocji, nad którymi nie panują. Ponieważ rzadko udaje im się uspokoić, próbują przejąć kontrolę nad ludźmi i sytuacjami wokół nich. Czytelnik zapewne dostrzeże, że to bardzo ludzka cecha. Ludzie trapieni niepokojem próbują zwykle narzucić otoczeniu własną wolę. Przykład Kaylene ilustruje schemat zachowania, jaki rozwija się u zalęknionego dziecka.

> Kaylene nigdy wcześniej nie była tak szczęśliwa jak teraz. Wspólnie z matką tańczyły z szarfami. Pięcioletnia Kaylene z łatwością umiała zamienić swój diadem z kryształu górskiego w wysadzany autentycznymi brylantami! Tak bardzo kochała swoją mamę! Mama to królowa! Kaylene, chichocząc, tańczyła dalej. Mama, śmiejąc się, zaproponowała: „Kaylene, czas umyć zęby i ruszać do łóżka". Kaylene tańczyła dalej.
>
> - Kaylene, możemy pobawić się jutro. Teraz ząbki. - Mama pokazała własne zęby w uśmiechu.

Kaylene nie przerywała tańca, jakby nagle straciła słuch.

- Ja tylko muszę jeszcze ostatni raz zatańczyć! Dlaczego ty zawsze wszystko psujesz? Teraz musimy zaczynać od początku - upierała się Kaylene.

- Tak naprawdę, Kaylene, przyszedł czas na mycie zębów. Albo zaczniesz wchodzić na górę, zanim policzę do trzech, albo schowam szarfy i diadem, dopóki nie będziesz bardziej posłuszna - matka dziewczynki miała dobre umiejętności wychowawcze. Postawiła wyraźną granicę. Nie krzyczała - przynajmniej nie tego wieczoru.

Kaylene ruszyła do prawdziwej bitwy.

- No to będę spała z tobą. Tylko wtedy będzie sprawiedliwie, bo zepsułaś mi zabawę. Chciałam wykonać dla ciebie specjalny taniec, a ty to zepsułaś - Kaylene ruszyła z impetem do ataku. - Będziesz musiała mnie zanieść na górę, jeśli chcesz, żebym tam była. Jesteś podła. Nienawidzę cię. Jesteś złą mamą. Nienawidzisz mnie. Rzuciłaś moje serce do śmieci. Dlaczego mnie nie zostawiłaś w Chinach? - teraz Kaylene już szlochała. Na tym etapie nie uspokoiłaby jej najbardziej nawet przesunięta godzina pójścia spać.

- Zostaw mnie, zostaw mnie samą, przecież zawsze mnie zostawiasz. Ja chcę do mamy - żądania Kaylene były coraz bardziej nielogiczne.

Matka próbowała dodać córce otuchy.

- Jestem tu razem z tobą. Po prostu czas iść spać. To wszystko - ciągnęła. Ostatnia okropna uwaga Kaylene sugerowała, że dziewczynce nie chodzi tak naprawdę o pójście do łóżka. Problemem była jakakolwiek separacja z matką. Dziewczynka nigdy nie potrafiła się pogodzić z czasową nieobecnością matki, czy to w czasie snu, czy też w godzinach opieki zastępczej za dnia. Dobrze sobie radziła podczas dziennej opieki, ale sprawiała wrażenie przytłumionej emocjonalnie. Podczas dzisiejszego wieczornego spektaklu Kaylene naprawdę cierpiała. Matka co wieczór była świadkiem rozgrywanego przez córkę dramatu rozstania. Okropnie ją to dręczyło i było nie do wytrzymania.

Matka Kaylene skontaktowała się z kilkoma osobami, które razem z nią były w Chinach. Jedno z rodziców powiedziało, że ich neurolog wspomniał, iż lęk jej córki jest być może spowodowany tragicznymi warunkami, w jakich przebywały dzieci przez pierwsze pół roku w domu dziecka. Zimą panował tam taki chłód, że ich kołderki przywiązywano do stojących w szeregu łóżeczek, by utrzymać choć odrobinę ciepła. Dzieci podnoszono z łóżeczek tylko w wyznaczonych porach z powodu dużej liczby dzieci i trudności z utrzymaniem ciepła.

Matka Kaylene przeczytała książkę na temat rozwoju emocjonalnego. Dowiedziała się, że czas, w którym zaczynają się rozwijać lęk i frustracja, przypada najprawdopodobniej na okres między 3. a 6. miesiącem życia. Kaylene została adoptowana w wieku około półtora roku. Miała dwa lub trzy miesiące, kiedy trafiła do domu dziecka. Czyżby pamiętała moment porzucenia? Czy też raczej tragiczne warunki w domu dziecka? Może jej reakcje były spowodo-

wane brakiem przez dłuższy czas bliskiej osoby? Trudno było dać jednoznaczną odpowiedź.

Matka Kaylene marzyła o znalezieniu kogoś, kto na jakiś tydzień przejąłby jej obowiązki nad córką, tak by mogła mieć kilka dni dla siebie, bez codziennego przeżywania lęku dziewczynki. Jako samotna matka nie mogła liczyć na realne wsparcie. Jednak za nic na świecie nie zostawiłaby Kaylene. Mimo to kwestie lęku i separacji były dla nich obu dużym problemem.

Powyższa historia dobrze ilustruje trudności w zdefiniowaniu czynnika odpowiedzialnego za przedłużający się lęk separacyjny. Wydaje się, że niektóre dzieci gdy tylko się zdenerwują lub zaczną się bać, przypominają sobie inne, dojmujące poczucie lęku. W kilka chwil ich trwoga osiąga niezwykłe natężenie. Dobre samopoczucie, które osiągają dzięki rodzicom, nie pomaga im jednak w wykształceniu nowego wzorca zachowań. Zamiast tego niektóre dzieci wpadają w rozpacz i czują nieufność wobec rodziców za każdym razem, kiedy tracą ich z oczu. W dalszej części rozdziału przedstawiono techniki pomocne w tego typu sytuacjach.

Nadmierne pobudzenie mózgu

Lękliwym dzieciom, takim jak Kaylene, nie nadaje się etykietki osób „z zaburzeniem przywiązania". Rodzice mówią raczej, że mają z nimi „problemy". Dzieciom tym trudno uwierzyć w trwałą, autentyczną miłość rodziców. Obie strony dają i otrzymują miłość, lecz nawet ta relatywnie łatwa sytuacja może rodziców niesłychanie wyczerpywać. Niektóre lękliwe dzieci stają się z czasem bardziej kontrolujące, a tendencja ta wraz z wiekiem może jeszcze ulec pogorszeniu (zob. rozdział 3, fragment o pozbawionym poczucia bezpieczeństwa, lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania). Rodzice poszukują sposobów, dzięki którym mogliby pomóc dziecku się wyciszyć.

To, co mówimy do siebie, żeby przebrnąć przez trudną sytuację, określa się mianem wewnętrznego dialogu. Przypomina on pokrzepiające, dodające otuchy zwroty, które jako dziecko każdy z nas słyszał z ust rodziców. Było to coś w rodzaju: „Świetnie się spisujesz", „Trzymaj tak dalej", „Pamiętaj, co chcesz zrobić" lub „Nic ci nie będzie, tylko zacznij". Później dopracowujemy zbudowaną przez rodziców konstrukcję. Owe „wewnętrzne dialogi" ogromnie przydają się ludziom, gdyż pomagają im zmniejszyć własne obawy i wątpliwości. Jednakże im większe są ich obawy i lęki, tym częściej ludzie zapominają o tym, by podnosić się na duchu. Doktor Bessell van der Kolk wyjaśnił w swojej pracy, dlaczego tak się dzieje.

Gdy przeżywamy bardzo intensywne stany emocjonalne bądź gdy mają do nas dostęp traumatyczne wspomnienia, nie używamy części mózgu odpowiadających za myślenie, mowę i porządkowanie zdarzeń (van der Kolk, 1994). Kiedy dziecko ogarnia silny niepokój, nie pozostawia on miejsca na „wewnętrzny dialog". Strach bardzo szybko zaczyna przytłaczać dziecko, chyba że wcześniej znało tę metodę i wielo-

krotnie ją przećwiczyło. Z mojej pracy z dziećmi poniżej ósmego roku życia wynika, że czas, po którym następuje „wtargnięcie" bolesnych wspomnień, nie trwa zwykle dłużej niż dwie minuty, a wtedy dziecko zaczyna swoje natarczywe, podszyte lękiem żądania. W miarę jak dzieci stają się starsze, ten przedział czasu może się zwiększyć, jednak tylko o kilka minut. Przedstawione dalej sugestie, ćwiczenia i techniki chronią dziecko przed wpadnięciem w „szpony strachu".

Proces przetwarzania bodźców słuchowych polega na rozumieniu, porządkowaniu i interpretowaniu dźwięków. Prawidłowy jego przebieg jest zagrożony, kiedy dziecko znajduje się pod wpływem silnego stresu czy lęku. U dziecka mającego bez przerwy podwyższony poziom pobudzenia, nawet niewielki stresor może spowodować nadmierne pobudzenie. Mimo iż rodzice próbują osadzić go w konkretnym kontekście sytuacyjnym, dziecko na wieść o stresorze przechodzi w stan nadmiernego pobudzenia. Często nie pomagają próby wyjaśnienia mu kolejności wydarzeń, wykorzystując proces przetwarzania informacji słuchowej. Wiele bardzo lękliwych dzieci, kiedy słyszy o tym, że czas spać albo że rodzice wychodzą z domu, nie potrafi wrócić do omówionej chronologii zdarzeń i zrozumieć, że bliskie im osoby niedługo będą z powrotem.

Mózg a doświadczenie

Proces dojrzewania mózgu, włącznie z rozwojem ścieżek, którymi przebiegają emocje i gdzie następuje ich regulacja, jest „zależny od doświadczenia". To oznacza, że interakcje społeczne bezpośrednio wpływają na sposób, w jaki rozwija się centralny układ nerwowy (Sroufe, 1995, s. 11-51). Wczesna emocjonalna mapa mózgu wpływa na uczuciowe reakcje dziecka w późniejszym okresie dzieciństwa. Jeśli dziecko we wczesnym okresie życia doświadczyło deprywacji, jego mózg zazwyczaj nie jest później w stanie odpowiednio regulować emocji. Ponieważ przystosowało się ono do poprzedniego otoczenia, reaguje teraz na emocje zbyt mocno bądź zbyt słabo. Poprzez troskliwą opiekę, dodawanie otuchy i pozytywną stymulację rodzice przekazują dziecku doświadczenia, które tworzą nową mapę percepcyjną.

Przed ukończeniem trzeciego miesiąca życia niemowlęta potrafią okazywać zaciekawienie, cierpienie i radość. Zanim skończą szósty miesiąc, umieją wyrażać zaciekawienie, radość, cierpienie, strach, wstręt i złość. Chociaż nie można stwierdzić, czy u niemowląt owe stany są już w pełni rozwiniętymi emocjami, to w tym czasie zaczynają się tworzyć sieci neuronowe, będące fizjologiczną bazą kształtujących się emocji. Do dwunastego miesiąca życia dziecko potrafi okazywać zadowolenie, euforię, zaciekawienie, cierpienie, strach, wstręt i złość. Przed ukończeniem osiemnastego miesiąca życia pojawiają się dalsze struktury w mózgu dziecka umożliwiające wyrażanie stanów zazdrości, czułości wobec dorosłych, czułości wobec dzieci, zaciekawienia, zadowolenia, euforii, cierpienia, strachu, wstrętu i złości. W tym czasie owe stany zaczyna się traktować jako emocje (Sroufe, 1995, s. 59-64).

Doświadczenia wpływają zarówno na rozwój stanów emocjonalnych, jak i na początki modulacji tych stanów. W większości przypadków dzieci mają duże trudności z długotrwałym podtrzymywaniem pozytywnych stanów emocjonalnych, jeśli w nadmiernym stopniu doznawały stanów strachu, wstrętu, rozpaczy (nieufności) i złości.

Nawet jeżeli dziecko nie zapamiętało okresu deprywacji czy maltretowania, owe doświadczenia mają wpływ na rozwój części mózgu odpowiedzialnych za emocje. W tej sytuacji rodzice mogą zapytać: „I co nam to daje? Czy nasze wysiłki mają wobec tego jakikolwiek sens?". Tak. Ludzie przez całe życie zachowują zdolność do zmian, przystosowywania się i osiągania wyznaczonych celów. Niewłaściwe wykorzystanie informacji ogranicza dzieci. Informacja jest pomocna jako wyjaśnienie. Kiedy rodzice poznają przyczyny trudności na wyboistym szlaku, jaki pokonują wraz z dzieckiem, pomaga im to pogodzić się z rzeczywistością.

Postawy rodzicielskie ułatwiające stabilizację dziecka

Rodzice nadają tempo codziennemu życiu i stanowią dla rodziny emocjonalny punkt odniesienia. Jeżeli dziecko jest niestabilne emocjonalnie, nie należy pozwalać mu na narzucanie emocjonalnego tonu całej rodzinie. Podobnie jak w melodii, w której akcent przypada na pierwszy takt, w rodzinie to rodzice inicjują emocjonalne interakcje. Oni nadają tempo, nie dziecko.

Niektórzy rodzice tak bardzo boją się wybuchów złości dziecka, że przyglądają mu się z niepokojem i nieustannie korygują własne zachowania, by nie dopuścić do jakichkolwiek napadów złego humoru. Zamiast tego powinni raczej kierować dziecko w swoją stronę, by być dla niego źródłem bezpieczeństwa, otuchy i radości. Rodzic może uspokoić dziecko, nakłaniając je do wzięcia kilku głębokich oddechów, a potem uśmiechnięcia się. Dobrze jest dać mu przykład, jak można przyjemnie spędzić czas. Kiedy rodzice sprawiają wrażenie sfrustrowanych i przybitych, wywołuje to u dziecka nieufność i wycofanie. Rodzice nie powinni rezygnować z własnych zajęć, powinni zaś brać odpowiedzialność za własną postawę wobec życia.

Dzieci często się boją, że rodzicom zbyt trudno będzie sobie z nimi poradzić. Rodzice, którzy potrafią przekazać dziecku spokojną pewność, że dadzą sobie z nim radę, pomagają mu czuć się bezpiecznie. Dziecko może się wesprzeć na takim silnym opiekunie. Nawet jeśli z nim walczy, ma poczucie, że jest on w stanie je ochronić lub powstrzymać.

Jeżeli dziecko jest rzeczywiście zbyt trudne dla rodziców, należy wówczas poszukać dodatkowej pomocy, tak by opiekunowie byli w stanie sobie z nim poradzić. Pewne dziecko zaczęło tyranizować rodzica w każdy niedzielny wieczór, więc przez kilka tygodni w niedzielę po południu przyjeżdżał jego wujek, żeby wesprzeć opiekuna. Inne dziecko spędziło dwa tygodnie w ośrodku leczenia psychiatrycznego, a po powrocie do domu zgodziło się uczęszczać na terapię zachowań autoagresywnych. Rodzice nie muszą zawsze sami sobie radzić ze wszystkim, czym ich dziecko może zaskoczyć. Powinni raczej zadbać o wsparcie dla siebie, by umieć mu skutecznie pomóc. Mówię dzieciom, że chcę, aby otrzymały pomoc w przemianie i wzrastaniu we własnym domu. Jeżeli to nie przynosi efektów, staram się uzyskać dla nich pomoc poza domem. W ten sposób daję im najlepszą sposobność powrotu do życia w rodzinie.

Techniki i metody wychowawcze mające na celu wyciszenie dziecka

Niektóre z przedstawionych strategii mogą pomóc lękliwym dzieciom, które starają się kontrolować swoje otoczenie, żeby poczuć się lepiej. Owe wskazówki nie zastępują terapii, lecz dobrze ją wspomagają, poprawiając samopoczucie dziecka.

Ćwiczenia dla dzieci z problemami lękowymi

Wyobrażanie sobie dobrego zakończenia

Wystraszone i pesymistyczne dziecko można zaprosić do zabawy, w której ma nakreślić, jak wyobraża sobie dalszy ciąg pewnego wydarzenia. Poproś dziecko, żeby odegrało scenę z wymarzonym przez siebie zakończeniem. Odgrywanie pozytywnego zakończenia daje poczucie kontroli. Ponadto pomaga ograniczyć narastanie pesymistycznego, paranoidalnego sposobu myślenia. Na przykład pewne dziecko, które zamartwiało się przypuszczeniami, że nigdy więcej nie zobaczy swojego brata, wymyśliło własną wersję wydarzeń, w której wybierało się z bratem na rolki. Rodzeństwo to było adoptowane przez różne rodziny. Przed upływem dwóch miesięcy dziewczynka ta zaprosiła brata na przejażdżkę na rolkach i doprowadziła do upragnionego spotkania. To podziałało lepiej niż jakiekolwiek zapewnienia. Odtąd dziewczynka starała się stosować tę metodę w innych dziedzinach życia, na przykład przed pierwszym dniem w szkole, którego się obawiała.

Piktogramy lub komiks

Małe dzieci z problemami lękowymi często dobrze reagują na wizualnie przedstawione sekwencje zdarzeń. Na kawałeczkach filcu lub papieru można umieścić obrazki ilustrujące codzienne wydarzenia i poukładać je na większym kawałku. Dzieci i rodzice rozmieszczają obrazki w kolejności pokazującej, co wydarzy się tego bądź następnego dnia. Dziecko, które wydaje się bać porzucenia, zobaczy, że jutro rano mama też będzie razem z nim, lub wybierze inną sytuację i opowie, jak to będzie, kiedy mama odbierze je jutro od opiekunki czy z przedszkola. Typowy problem z małymi lękliwymi dziećmi polega na tym, że mają one skłonność do wstrzymywania przetwarzania informacji, kiedy nadchodzi ta część dnia, w której następuje separacja. Obrazkowe wsparcie pomaga im spojrzeć na koniec ciągu zdarzeń, kiedy następuje ponowne spotkanie. Jest to dobra metoda dla dzieci z permanentnymi problemami w przetwarzaniu informacji słuchowej bądź z tymi samymi problemami powstałymi na podłożu zaburzeń emocjonalnych.

Zmiana tematu

Technika ta pomaga rodzicom dotrzeć do dzieci, które wpadają w błędne koło negatywnych uczuć bądź są bliskie załamania. Rodzic zadaje dziecku pytania, które wymagają użycia przez nie innej części mózgu. Owa technika, opisana przez Swansona i Thompsona, polega na zadawaniu dziecku pytań w rodzaju: „Jest ci za gorąco? Czekaj, sprawdzę, jakie masz czoło. Myślę, że jest ci gorąco". Daje to rodzicowi zara-

zem chwilę czasu na uspokojenie dziecka. Można też zapytać: „Czujesz ten zapach? Wydaje mi się, że czuję zapach frytek". Kiedy dziecko wychodzi z obecnego stanu, żeby sprawdzić zasłyszaną uwagę, rodzic ma szansę naprowadzić je na odmienny tok myślenia (Swanson i Thompson, 1997). Technika ta, zastosowana w porę, pomaga dzieciom powstrzymać przetwarzanie stresującej informacji.

Zapytanie dziecka, czy jest głodne lub czy nie chce mu się pić, spełnia tę samą funkcję. Podobnie jak pytanie, czy nie potrzebuje pójść do łazienki. Później rodzic powraca do rozmowy, mówiąc na przykład: „Zanim zabierzemy się za coś innego, musimy jeszcze przećwiczyć „okazywanie uczuć mamie". (Jeśli dzieciom nie chce się pić ani jeść, ani nie muszą iść do łazienki, wówczas to rodzice mogą chcieć z niej skorzystać czy też napić się, zdjąć sweter i tym podobnie).

Inną przyjemną taktyką jest poruszenie nowego intrygującego tematu. Większość ludzi, nie wyłączając dzieci, angażuje się emocjonalnie w dyskusje na określone, absorbujące tematy. Do typowych wprowadzających nowy temat pytań należą: „No, jak sobie w tym sezonie radzi wasza szkolna drużyna?" albo „Który z nowych graczy jest najlepszy?". Skierowanie uwagi dziecka na interesujące je zagadnienia pozwala zahamować gniewne i lękliwe reakcje. Po jakimś czasie dziecko nauczy się wykorzystywać tego rodzaju zmiany tematu, ponieważ rozwój mózgu jest uwarunkowany doświadczeniem.

Głębokie oddychanie

Najpierw pokaż dziecku, w jaki sposób można wywołać u siebie lęk. Poproś je, żeby zaczęło oddychać bardzo płytko, tak długo, aż zacznie dyszeć. Odczucia dziecka będą bardzo podobne, jak przy przeżywaniu autentycznego lęku. Potem pokaż mu, jak się napełnia brzuch (przeponę) powietrzem. Następnie każ mu - wraz z wydechem - wyrzucić z siebie uczucia strachu, upewniając się, że wypuściło całe powietrze. Potem każ mu zrobić wdech i zatrzymać powietrze. Znów niech wypuści całe powietrze i jeszcze raz je wciągnie. Ważne jest, żeby faktycznie napełniało swoje płuca i spowolniło rytm oddechu. Dzieciom sprawia przyjemność, kiedy potrafią powstrzymać swoje gniewne reakcje. Zaczynają również spostrzegać, że kiedy napina się mięśnie ramion, wciskając głowę w ramiona, bierze się płytkie, krótkie oddechy. Z pomocą niewerbalnych wskazówek rodzica, który delikatnie dociska w dół ramiona dziecka, masuje plecy i wspólnie z nim głęboko oddycha, dziecko może poprawić swój sposób oddychania i zacząć kontrolować uczucie lęku. Po jakimś czasie potrafi to już robić samodzielnie.

Często dzieci są tak bardzo wylęknione, że kiedy prosi się je o wzięcie głębokiego oddechu, nie potrafią od razu wciągnąć powietrza - muszą je najpierw z siebie wypuścić. Pracuję z dziećmi tak długo, aż nauczą się mieć „miękki brzuszek". Niektórym starszym dzieciom pomaga noszenie przy sobie zegarka z alarmem nastawionym na pełne godziny. Dźwięk alarmu przypomina o oddychaniu przeponą w ciągu dnia, co lękliwym dzieciom pozwala czuć się dużo lepiej. Zredukowanie u dzieci wzmożonego napięcia sprawia, że rzadziej zdarzają im się załamania.

Okazywanie odpowiedniego do rangi wydarzenia poziomu emocji

Jeżeli twoje dziecko okazuje nieproporcjonalnie wysoki w stosunku do wydarzenia poziom emocji, popracuj nad poprawą w tej dziedzinie. Zacznij na głos rozważać

przy dziecku, jakie natężenie emocji powinno wywołać dane wydarzenie. Za pomocą wyciągniętych rąk możesz „pokazać", ile emocji przypisuje się zwykle danemu wydarzeniu, a ile dziecko faktycznie okazało. Potem poproś je, żeby obniżyło poziom okazywanych emocji poprzez pomyślenie o bieżącym wydarzeniu i osobno o zdarzeniu wspomnianym wcześniej. Rodzice mogą porozmawiać o bieżącym i wcześniejszym wydarzeniu i dodać dziecku otuchy bądź przekazać mu strategię radzenia sobie w danej sytuacji. Później mogą porozmawiać o wcześniejszej sytuacji i sposobach radzenia sobie z nią albo o dodawaniu sobie otuchy. Wówczas dziecko powinno ponownie zilustrować rękoma rozmiar zaangażowanych w daną sytuację emocji. Będzie zdumione i zadowolone, gdy zobaczy, jak bardzo poziom ten się zmniejszył. Uśmiechnie się i zacznie chichotać zadowolone z sukcesu, a rodzicom sprawi to również satysfakcję.

Szybkie przewijanie

Większość dzieci zna działanie pilota zdalnego sterowania z przyciskiem szybkiego przewijania. Wiedzą one, że kiedy na ekranie pojawią się jakieś paskudne sceny, to naciśnięcie tego przycisku może je szybko przenieść do przyjemniejszych fragmentów filmu. Kiedy dziecko nie może się uwolnić z napawającej lękiem i frustrującej sytuacji i zaczyna na nią reagować, powiedz mu, żeby nacisnęło przycisk „szybkiego przewijania". Małemu chłopcu, który zamartwiał się pobytem w szpitalu swojej siostry, poradzono, żeby w myślach „przewinął" sekwencję zdarzeń do momentu, kiedy dziewczynka będzie wychodzić ze szpitala. Powiedziano mu, żeby zobaczył ją w myślach, jak siedzi w pokoju dziennym, zdrowa od wielu miesięcy.

Zmiana biegów

Wyjaśnij dziecku, na czym polega zmiana biegów w samochodzie. Później powiedz mu, że niektóre biegi nie nadają się do używania w pewnych okolicznościach. Na przykład najwyższy bieg stosuje się na autostradzie. Wyjaśnij, który bieg najlepiej wrzucić rano, szykując się do wyjścia do szkoły, a który jest odpowiedni do gry w piłkę. Opowiedz albo odegraj scenkę z „redukowaniem biegu" po ekscytującym zajęciu, wykorzystując w tym celu wolniejszy oddech, spokojną muzykę, uspokajającą przemowę do siebie i tym podobne. Dzieci mogą ćwiczyć „przełączanie biegów", ucząc się biegłości w przechodzeniu między stanami pobudzenia po to, by umieć zaspokajać aktualne potrzeby. Potem rodzice mogą zaproponować: „Igor, zmień proszę bieg na drugi - wychodzimy teraz do sklepu" albo „Ruszaj do przodu, Igor, i przełącz się na najwyższe obroty. Już czas na basen". Nagradzaj dziecko za osiąganie biegłości w zmianie biegów. Pewnemu chłopcu po tym, jak nauczył się perfekcyjnie redukować bieg, pozwolono obejrzeć pokaz gigantycznych ciężarówek.

Wystawianie na działanie stresora

Czasami korzyść przynoszą techniki ekspozycyjne, w których dzieci tak długo są wystawiane na działanie stresujących okoliczności, dopóki nie nastąpi ich desensytyzacja (odwrażliwianie). Należy się przedtem koniecznie upewnić, że działanie to nie spowoduje u dziecka ponownego urazu. Odwrażliwianie stosuje się wówczas, gdy może to pomóc dziecku w bardziej elastycznym dostosowaniu się do różnych życiowych wydarzeń. Na przykład dziecko, które nie pozwala matce wychodzić z do-

mu nawet do skrzynki pocztowej i obserwuje ją wtedy przez okno, będzie musiało w ciągu pół godziny dziesięć razy obserwować, jak mama wyprawia się w to miejsce. Jeżeli dziecko wciąż jeszcze będzie marudne, przylepne i lękliwe, mama może tego samego popołudnia wykonać kolejnych dziesięć rund na trasie dom-skrzynka pocztowa. Działanie to będzie powtarzane tak długo, aż dziecko przestanie okazywać nerwową reakcję, gdy matka wychodzi wrzucić list do skrzynki.

Strategie pomocy dzieciom nadpobudliwym

Noszenie ze sobą rodzinnych fotografii

Wykorzystaj okazję, kiedy dziecko przejawia ciepłe uczucia do rodzica bądź rodziców i uwiecznij tę scenę na fotografii. Podpisz zdjęcie, na przykład: „Andrzej kocha mamę". Zdjęcie można zalaminować i zawiesić dziecku na szyi. Powinno zabierać je ze sobą, kiedy idzie do opiekunki lub do przedszkola. Gdy się zdenerwuje, może zerknąć na zdjęcie i powiedzieć sobie: „Mama po mnie przyjdzie. Ona mnie kocha". U dzieci mających sposobność, by patrzeć na takie zdjęcie, często pojawiają się pozytywne emocje, a w efekcie wyciszenie. Starsze dzieci mogą nosić zdjęcie w kieszeni. Niekiedy wystarczy, żeby poklepały się po kieszeni, a już czują się bardziej zrelaksowane.

Oderwanie się od bodźców

Nadmiar bodźców bywa dla dzieci przytłaczający. Dociera do nich zbyt dużo informacji i stają się drażliwe. Takie dzieci będą rozładowywać swoje przeciążenie poprzez regularne wszczynanie awantur. Chcąc pomóc dziecku, rodzic powinien najpierw ustalić, ile czasu może ono wytrzymać w takich warunkach i zanim wybuchnie, zrobić mu przerwę. Jeśli manewr ten zostanie odebrany bez sprzeciwu, ma duże szanse na powodzenie. Można na przykład powiedzieć: „No, Jon, przez całą godzinę wykazałeś się świetną postawą. Proponuję ci piętnastominutową przerwę, w czasie której możesz robić, co chcesz, w swoim pokoju. Zrobimy to, a później postarasz się kontynuować to, co zacząłeś. Świetna robota!".

Kaptur i okulary przeciwsłoneczne

Kiedy dzieci zaczynają być nazbyt pobudzone bądź lękliwe, czasem pomaga im założenie na głowę kaptura od bluzy czy koszulki. Mogą się nauczyć same zakładać na chwilę kaptur, kiedy zaczynają czuć się nadmiernie pobudzone. Zamiast zasłaniania głowy można też zasłonić oczy, używając okularów przeciwsłonecznych.

Zapachy

Oddziałując na pierwotny w swej istocie zmysł węchu, łatwo można rozdrażnić człowieka bądź go uspokoić. Przed chwilową separacją z dzieckiem rodzic może wylać kroplę własnego szamponu lub perfum na jego nadgarstek. Kiedy dziecko zaczyna później odczuwać lęk, wystarczy, że powącha swój nadgarstek, a uspokoi się, kojarząc zapach z kojącym wpływem rodziców. Rodzice mogą też pozwolić dziecku spać w swojej koszuli bądź pidżamie, szczególnie jeśli mieli ją na sobie i jej nie prali. Pozwala to dziecku wyciszyć się przed zaśnięciem. Ten sam efekt można również uzyskać, zakładając powłoczkę od swojej poduszki na poduszkę dziecka. Pewien chłopiec wyraził się w ten sposób: „To tak, jakby mama była przy mnie w łóżku. Chociaż

jej nie ma, ale coś mi mówi, że jednak jest". Taka jest dziecięca logika, co powoduje, że tego rodzaju strategia bywa skuteczna.

Zdjęcia przy łóżku

Stawiaj tuż przy łóżku fotografie przedstawiające dziecko wraz z rodzicami lub rodzicem. Byłam zaskoczona, jak wiele dzieci nękanych przez złe sny (między innymi o porzuceniu) mówiło mi o tym, że sprawdzały, czy zdjęcie jest na swoim miejscu, odwracały się na bok i ponownie zasypiały, zamiast pędzić do sypialni rodziców.

„Szpony"

Dzieci, które boją się, że nocą ktoś je zabierze, potrzebują czasem szczególnej metody ochrony. Zapewnienia rodziców mogą się okazać niewystarczające. Bardzo wylęknione dzieci boją się, że w krytycznej sytuacji ze strachu nie zdołają wydobyć z siebie głosu. Nie zaniedbując ćwiczeń wzmacniających głos dziecka, na krótką metę przydać się może zabawny gadżet, który znaleźć można niekiedy w sklepach z zabawkami. Jest to przypominające szpony urządzenie zaopatrzone w dźwignię i sprężynę. Kiedy dziecko pociągnie za dźwignię, zabawka wydaje alarmujący, jazgotliwy dźwięk, a paszcza chwyta zdobycz. „Szpony" znalazły swoje miejsce pod łóżkiem wielu dzieci. Pomagają im czuć się bezpieczniej. Z logicznego punktu widzenia nie ma to nic wspólnego z prawdziwym środkiem odstraszającym potencjalnego bandytę. Jednak bywa dość dobrą receptą na dziecięce koszmary. Jeżeli rodzicom nie uda się zdobyć „szponów", mogą znaleźć coś o podobnym działaniu.

Stosowanie omówionych strategii zapewnia dzieciom większe poczucie swobody i zadowolenia, zmniejszając tym samym potrzebę kontrolowania sytuacji. Niekiedy dzieciom podoba się władza, jaką dysponowały, dyrygując życiem rodziny. Nawet jeśli zachowania kontrolujące pojawiły się pierwotnie w reakcji na lęk, niewykluczone, że będą przez dziecko podtrzymywane, gdyż zwalniają je z codziennych obowiązków i z konieczności podporządkowania się zasadom i autorytetom. Poniżej zaprezentowano kilka sposobów pomagających kontrolować dzieci.

Techniki pozwalające uniknąć narzucania kontroli przez dziecko

Zlecanie zajęć

Dzieciom, które swoim swarliwym i kontrolującym zachowaniem przysparzają domownikom więcej pracy, można zlecić wykonanie dodatkowych zajęć. Swoją pracą dziecko zrewanżuje się rodzinie za dodatkowy wysiłek, jaki trzeba włożyć w jego wychowanie. Wyznaczone zadanie musi być wykonane przed kolejną „przyjemną rzeczą". Owymi „przyjemnościami" są zasadniczo przywileje będące częścią normalnego życia rodzinnego: książka, deser, oglądanie telewizji, zabawki i tak dalej. Dopóki praca nie zostanie przez dziecko wykonana, do żadnej z tych rzeczy nie będzie miało dostępu. Jeżeli dziecko opiera się i ociąga, rodzice czekają, dając jednocześnie jasno i rzeczowo do zrozumienia: „żadnych przyjemności".

Jeżeli na przykład Jaś nazwał swoją siostrę „zakutym łbem", to będzie musiał jej to zrekompensować, ścieląc jej łóżko. Dopóki tego nie zrobi, nie będzie mu przysłu-

giwać żadna „przyjemność". Zakaz wychodzenia z własnego pokoju, gdzie mógłby się bawić, w jego przypadku nie będzie dobrym wyjściem. Jeżeli Jaś woli poczekać, będzie musiał posiedzieć w miejscu, gdzie może być obserwowany. Po kilku kwadransach nicnierobienia nawet dziecko, które zaklinało się, że nigdy się nie podporządkuje - choć z narzekaniem - jednak bierze się do pracy. Okrzyki zachęty nie są konieczne do ukończenia zadania.

Grzywny

Dzieci, które wydają się urodzonymi dusigroszami, dobrze reagują na karę grzywny. Ania za uderzenie swojej mamy mogłaby być na przykład ukarana mandatem w wysokości, powiedzmy, pięciu złotych. Mama Ani zbierałaby te pieniądze, po czym ostentacyjnie wydawałaby je na własne przyjemności. Gdyby dziewczynka podniosła rękę, grożąc matce, że ją uderzy, należałoby również wyegzekwować karę pieniężną. W wypadku przewinień wobec innych osób, dzieci mogą płacić grzywnę pokrzywdzonym przez siebie. Dziewczynka, która biła siostrę, chcąc ją zastraszyć, została ukarana konkretną kwotą za każde uderzenie. Bicie skończyło się natychmiast. Dziewczynka wyznała, że robiła to, by pokazać siostrze, że ona tu rządzi. Przyznała, że kara była sprawiedliwa. (Powyższe uwagi odnośnie karania za bicie odnoszą się jedynie do młodszych dzieci. Nie mówimy tu o fizycznej przemocy bądź groźbach dzieci starszych).

Status pracownika

„Status pracownika" jest po prostu rozszerzeniem wcześniejszego „zlecania zajęć". Ma zastosowanie wówczas, kiedy dziecko pogrąża się w regresji, nieustannie sprzeciwiając się rodzicom. Mam tu na myśli dzieci, które jawnie okazują rodzicom brak szacunku, nie postępując jak przystało „dobremu synowi" czy „dobrej córce". Przyznaje się im „status pracownika" do czasu, aż zrozumieją, na czym polegają obowiązki członka rodziny. Mając „status pracownika" jest się pozbawionym wszelkich przywilejów. Na przykład sześcioletniej Shelley przyznano „status pracownika", ponieważ sprzeciwiała się rodzicom. Jej zadaniem jako „pracownika" było dokładne odkurzenie dwóch pokoi. Gdyby się zgodziła i wzięła się chętnie do pracy, to po jej zakończeniu rodzice ponownie przyznaliby jej status „dobrej córki". Gdyby nadal była opryskliwa, rodzice mogliby wyznaczyć Shelley kolejną pracę, dopóki nie zaczęłaby postępować, jak przystało na dobrą córkę. (Interwencja ta ma pewne ograniczenia. Dzieci nie mogą mieć statusu robotnika do następnego dnia. Jeżeli oporu dziecka nie uda się przełamać przed końcem dnia, wyciągnij wobec niego inne konsekwencje. Tego typu kara nie może się ciągnąć przez kolejne dni). Co ciekawe, dzieci opowiadały mi często, że był to jeden z najbardziej skutecznych sposobów dyscyplinowania, który pomógł im się zmienić. Praca pomaga dzieciom zarówno zrekompensować złe zachowanie, jak i uspokoić się, motywuje też do poprawy zachowania.

Wspólny czas

Dziecku, które przechodzi trudny okres, przynosi korzyść przebywanie wspólnie z rodzicem (nie za karę). Rodzic może powiedzieć: „Jim, zdaje mi się, że masz dzisiaj kiepski ranek. Chciałbym, żebyś został ze mną w tym pokoju, dopóki nie poczujesz się lepiej. Cały jesteś jednym wielkim „NIE". Będziemy razem tak długo, aż to „NIE" zmaleje.

Przełożenie przez kolana

Metoda ta nie jest odpowiednia dla starszych dzieci, jednak jeśli małe dziecko z rozmysłem niszczy przedmioty, próbuje zranić innych bądź zdenerwowane ucieka, proponuję, żeby rodzic umieścił je na swoich kolanach pleckami do góry. Ta pozycja jest bezpieczna dla małych dzieci i zapobiega ewentualnym uderzeniom ze strony dziecka. Rodzic powinien się upewnić, że dziecku nie dzieje się nic złego. Szczupły maluch powinien mieć podłożoną poduszkę pod brzuszek. Główka dziecka zwisa z jednej strony kolan rodzica a nogi zwieszają się z drugiej strony. Nie jest trudno podtrzymać jedną ręką nogi dziecka, a drugą ręką jego ręce.

Kiedy dziecko się uspokoi, odwróć je, żeby usiadło ci na kolanach i przemów do niego. Jeśli znowu zacznie wojować, odwróć je do poprzedniej pozycji. Zanim je wypuścisz, powinno się kontrolować przez około trzydzieści sekund bez krzyków i szamotaniny. Nie musi być zupełnie spokojne. Chodzi o to, żeby na tyle kontrolowało swój gniew, by nie walczyć. Na koniec powiedz coś w rodzaju: „Susan, dobrze robisz, że ze mną nie wojujesz. Dostaniesz pięć minut na uspokojenie się. Potem będziesz musiała pozamiatać na ganku przed domem. Miałaś to zrobić, zanim dostałaś napadu złego humoru. Potem będziesz musiała jeszcze pozamiatać z drugiej strony domu, a to dlatego, żeby mi odpłacić za czas, który poświęciłam, pomagając ci wybrnąć ze złego humoru".

Dzieci, u których napad wściekłości nie ustaje po piętnastu minutach, potrzebują profesjonalnej pomocy, która będzie obejmować konsultacje na temat poczucia bezpieczeństwa w rodzinie.

Podsuwanie rozwiązań dających okazję do uspokojenia się

Rodzic mówi do dziecka: „Sean, masz tu swój koc i postaraj się uspokoić. Masz na to kilka minut. Potem pójdziesz na dwór i zaczniesz sprzątać po psie. Zastanów się, w jaki sposób się za to zabierzesz, żebyś w efekcie nie miał jeszcze więcej do zrobienia. Tymczasem możesz się rozluźnić i uspokoić".

Zabawa w posłuszeństwo

To krótkie, pięciominutowe sesje, podczas których dzieci wykonują polecenia rodziców. Czas jest dokładnie zaplanowany, zabawny dla dziecka i wypełniony pochwałami rodzica. Przypomina to zabawę w „ojca Wergiliusza". Dziecko wykonuje to, co mówi rodzic i jest obdarzane pełnią uwagi. Zabawa pomaga przedefiniować znaczenie zasady, zgodnie z którą rodzice rozdzielają zadania. Dziecko przekonuje się, że zamiast poczucia straty i przegranej czuje się wtedy śmiesznie, zabawnie i spokojnie. To początek przedefiniowania pojęcia kontroli.

Praktyczna zasada dotycząca pojedynków o to, „kto będzie górą" brzmi: kiedy rodzic zaczyna krzyczeć, górą jest dziecko. Gdy dziecko próbuje przejmować kontrolę, dobrze jest się zastanowić, co wyzwoliło takie zachowanie, co robiliby rodzic i dziecko, gdyby nie walczyli w danej chwili o kontrolę. Często okazuje się, że dziecko miało zostać odseparowane od rodzica. Pomaganie w tej kwestii polega głównie na zapewnieniu mu większego wsparcia i lepszej organizacji czasu.

Dziecko nie jest w stanie bardziej zaufać rodzicom, jeżeli cały swój wysiłek wkłada w przejmowanie kontroli. Z tego względu im bardziej próbuje przejmować kontrolę, tym częściej rodzice powinni rozmawiać o tym, dlaczego tak trudno rodzicom jest mu zaufać. Kiedy walczą z dzieckiem o sprawowanie kontroli, wówczas wkraczają na jego teren, w czasie, kiedy ono tego chce, co powoduje, że tego typu potyczki nie wychodzą rodzicom na dobre. Nie zwiększają zaufania i posłuszeństwa dziecka.

Konsekwencje podejmowania walki o kontrolę powinny być dla dziecka zniechęcające. Będzie lepiej dla całej rodziny, jeżeli nie pozwoli się mu ich wszczynać. Na ile jest to możliwe, rodzice powinni jasno dać do zrozumienia, że w rodzinie obowiązują zdrowe zasady i walki o kontrolę nie będą sprawą najważniejszą.

Rozdział 11

Sprawiedliwe traktowanie

W niniejszym rozdziale pragnę skupić się na wszystkich domownikach: braciach, siostrach, matce i ojcu. Rodzice chcieliby, żeby w ich rodzinie panowały dobre wzajemne relacje, a domownicy kierowali się tymi samymi wartościami. Nawet jeśli przysposobione dziecko ma szczególne potrzeby, ważne jest, żeby - po bezdyskusyjnym i niezbędnym początkowym okresie przystosowawczym - funkcjonowanie rodziny nie polegało na zaspokajaniu specjalnych potrzeb jednego z jej członków. Na początku rozdziału opisuję historię rodziny, której udało się z powodzeniem przejść przez okres przystosowawczy i wykształcić zdrowy model funkcjonowania. W dalszej części rozdziału przedstawiam pomysły i techniki użyteczne w poprowadzeniu innych rodzin podobnym szlakiem.

Przywrócenie równowagi w rodzinie adopcyjnej

Jim jest rodzonym dzieckiem kompetentnych, przedsiębiorczych rodziców. Starsza od niego o rok siostra Megan i o trzy lata młodszy brat Joey zostali adoptowani tuż po swoich narodzinach. Relacja z życia tej rodziny zaczyna się, kiedy Jim ma jedenaście lat. Chłopiec opowiada o swojej nowej siostrze, Liii, i zmianach, jakie zaszły w rodzinie na skutek przysposobienia dziewczynki. Opowieść Jima odzwierciedla presję, jaką odczuwa rodzeństwo, oraz przedstawia skuteczne sposoby, nad którymi pracują rodzice, żeby na nowo zrównoważyć stosunki w rodzinie. Sytuacja została przedstawiona z perspektywy Jima, a nie Liii czy rodziców, co podkreśla zmiany zachodzące w życiu pozostałych domowników. W dalszej części rozdziału pojawią się odniesienia do niektórych faktów z tej historii.

Przez ostatni rok Jim urósł o ponad dziesięć centymetrów. W wieku jedenastu lat nie przechodził szczególnie optymistycznego etapu swojego życia. Właśnie zrozumiał, że jego rodzice nie są wcale najmądrzejszymi osobami

na świecie. Matka Jima powiedziała, że chłopiec przechodzi przez normalny etap „deidealizacji" rodzica. Już sam ten komentarz świadczył o tym, jaka jest dziwaczna. Nikt w jego szkole nie mówił w ten sposób. Najjaskrawszym świadectwem ich upadku było przyjęcie do domu pięcioletniej „nowej siostry". Zawalili na całej linii. W czasie rodzinnego spotkania przed przyjazdem Liii mama i tata opowiedzieli ojej „szczególnych potrzebach". Nawet młodszy brat załapał!

- Mamo, tato, wybraliście złą dziewczynkę! - zakrzyknął Joey. Rodzice wyjaśnili jednak wszystko w taki sposób, że Joey zaczął wyglądać na szczęśliwego!

Podczas przemowy rodziców Jim siedział oniemiały i wstrząśnięty. Kiedy włączył się z powrotem do słuchania, mówili, że Liii być może będzie próbowała seksualnego odreagowywania i bicia. Teraz Jim już wiedział, że **on** się tym dzieckiem nigdy nie będzie zajmował. Zdumiał się, słysząc, jak Megan, jego siostra, powiedziała rodzicom: „Pewnie, mogę się nią zaopiekować we wtorki i środy po szkole, kiedy zabieracie chłopców na treningi bejsbola i naukę gry na trąbce. Mam wtedy dużo czasu".

Jim nie chciał się przyłączyć do pomocy żadną swoją cząstką i w żaden sposób. Wstydził się za siebie i był wściekły na rodziców, że przez nich poczuł się samolubem. Chodziło o to, że gdyby ktoś w jego klasie usłyszał o Liii, na pewno nigdy by tego nie zrozumiał. Jim czuł się zdruzgotany nieuchronnie nadciągającym przybyciem nowej siostry. - Nie macie bladego pojęcia, ile musiałem z siebie dać, żeby pomóc Joeyowi, kiedy wchodził do naszej rodziny. Tym razem to zupełnie wykluczone! - wyrwało mu się.

Kiedy to powiedział, mama i tata przyjrzeli mu się uważnie. Megan była taka irytująca! Roześmiała się i poszła do swojego pokoju. Słyszał odgłos zamykanych drzwi. Nie miał żadnych sojuszników, którzy pomogliby mu przekonać rodziców.

Liii wprowadzała się stopniowo w czasie następnych kilku tygodni. Jima zaprowadzono na sesję terapii rodzinnej. Nie rozumiał, dlaczego musiał tam jechać, bo przecież to Joey miał prawo do narzekań. Liii zdarzało się „przypadkiem" uderzać Joeya. Dla Jima stanowiło to zagadkę, ponieważ wydawało mu się, że Liii najbardziej lubi właśnie młodszego brata. Terapeutka nauczyła Joeya, żeby wyciągał rękę w stronę czoła Liii i nakazywał jej: „Liii, zostaw mnie w spokoju!". Liii natomiast miała pytać, czy może dotknąć którekolwiek z dzieci. Po drodze do domu w samochodzie Liii zapytała Joeya, czy może go uderzyć.

- Nie! - odparł Joey wyuczonym, nakazującym tonem. Jim odetchnął. Sesja z terapeutką była zabawna. Wysiadając z auta, Liii wskoczyła na Joeya wgniatając mu kolano w żołądek. Joey powiedział o tym mamie. Liii musiała pójść do łóżka piętnaście minut przed innymi. Przez owe piętnaście minut tata razem z Joeyem odbijali sobie piłkę. Jimowi wydawało się to sprawiedliwe.

Tego wieczoru mama i tata przyszli do pokoju Jima. Mama powiedziała: „To, czy Liii dobrze się zachowuje, jest problemem dorosłych. To nie jest two-

ja sprawa. Kiedy adoptowaliśmy Joeya, był niemowlęciem. Nie było tylu problemów". Mama powiedziała, że Jim musi się skoncentrować na bejsbolu, szkole i własnym życiu. To rodzice są od tego, żeby pomóc Liii. Terapeutka zapytała Jima w czasie ich spotkania, czego nie chciałby zmieniać w swoim życiu. Wtedy nie wiedział. Miał się nad tym zastanowić. Teraz wyrecytował:

- Nie chcę się więcej spóźniać na treningi bejsbola - powiedział. - Poza tym Liii pakuje się do mojego pokoju i psuje różne drobiazgi. Wiem, że to ona! A tata nie zawiózł mnie na sprawdzian uderzeń i teraz jestem dopiero gdzieś na ósmym miejscu! To naprawdę żałosne. W zeszłym roku byłem trzeci w rankingu uderzeń! Boję się, że z moimi kumplami to już też koniec. Ona wszędzie za mną chodzi! - Jim zaczął głośno szlochać.

Przysunął się do rodziców i wykrztusił: „Boję się, że pomyślicie, że jestem podły i samolubny i nie będziecie mnie kochać!".

Mama odparła: „Jim, każdy w rodzinie ma swoje potrzeby, nie tylko Liii. Troszczymy się o ciebie tak samo jak zawsze. Nie wiedzieliśmy, jak to będzie z wychowywaniem Liii. Nikt jej tak naprawdę nie znał. Teraz robimy pewne modyfikacje w rodzinie, tak żeby każdemu z nas było jak najlepiej". Tata uścisnął Jima, a mama pogłaskała go po głowie. Jim płakał przez chwilę, a rodzice byli razem z nim. Poczuł, że ciężar spadł mu z serca - poczuł, że znowu może polegać na swoich rodzicach.

Następnego dnia Liii znowu zakradła się do jego pokoju. Kiedy powiedział o tym mamie, Liii musiała wykonać za Jima jego pracę. Jim i Megan obserwowali przez okno zza zasłony, jak Liii zamiata schody i chodnik przed domem. Po chwili dziewczynka wrzasnęła i rzuciła miotłę. Mama nie przerwała czytania gazety i dalej siedziała na bujanej ławce na ganku.

- Możesz przyjść do domu na obiad, kiedy skończysz swoje zajęcie - powiedziała córce. Ostatecznie Liii podniosła miotłę i wzięła się do pracy.

Kiedy tata przyjechał z pizzą, Liii zamiatała na najwyższych obrotach. Mama powiedziała: „Wspaniale, Liii. Dobra decyzja, żeby zjeść obiad razem z rodziną!".

Zanim Jim przystąpił do odrabiania lekcji, Liii przyszła do niego razem z tatą.

- Przepraszam - powiedziała.

- Za co przepraszasz? - spytał tata. - Uwierzę, że go przepraszasz, kiedy spojrzysz mu w oczy i powiesz, za co przepraszasz.

Liii wzięła głęboki wdech i spoglądając na własne buty wykrztusiła:

- Przepraszam... - urwała. Spojrzała w twarz Jima i spróbowała ponownie.

- Przepraszam, Jim, że przyszłam do twojego pokoju i zabrałam twoje pisaki - na jej twarzy odmalowało się pełne autentycznego żalu spojrzenie.

- Wybaczam ci - powiedział Jim. Naprawdę to zrobił.

Mama powiedziała Megan, że nie będzie się więcej zajmować młodszą siostrą w piątkowe wieczory. Jim zrozumiał, że Megan również sporządziła listę

swoich potrzeb. Musiał minąć jeszcze miesiąc, zanim mama nauczyła Liii, żeby zostawiała w spokoju przyjaciół Jima, którzy znowu zaczęli do niego przychodzić. Założyła jej na rękę rodzaj bransoletki zakończonej sznurkiem (Jim nazwał to w myślach smyczą), co pozwoliło jej mieć córkę obok siebie. Liii zrozumiała, że nie może przejmować kontroli nad gośćmi brata. Dla Jima była to wielka ulga.

Nie zdobył się na to, żeby porozmawiać o problemie z rodzicami, ale spytał Megan: „A co zrobię, jeśli przy moich kolegach ściągnie majtki albo coś w tym rodzaju?". Megan się nie roześmiała.

- To problem rodziców. Kiedy ja będę miała u siebie koleżanki, mama i tata zatrzymają Liii przy sobie. Mama powiedziała, że nie powinnam się martwić o żadne głupoty, których Liii mogła się gdzieś tam nauczyć. To nie jej wina, że się tego nauczyła, ale mama i tata opanują jej paskudne maniery. Nie musimy się tym przejmować. A tak w ogóle, trochę się poprawiła. Nie próbuje już tych wszystkich rzeczy, które robiła zaraz po swoim przyjeździe.

Kiedy Jim miał dwanaście lat, w ramach zadania domowego spisał swoją autobiografię. Napisał, że ma dwie siostry i brata. Odmalował obraz udanej rodziny. Liii była teraz całkiem fajna. Jim nie wiedział, kiedy się taka zrobiła. Nie spuszczała w tym czasie oka z rodziców. Jim bawił się z nią czasami na batucie. Kiedy skakała obok niego, zaśmiewała się do rozpuku. Mama i Liii nie robiły mu problemów, kiedy potrzebował, żeby go odebrać ze szkoły. Ale wolał nie ryzykować i zbyt dużo nie mówić! Jeszcze musiałby się wstydzić przed przyjaciółmi!

Zauważył, że mama i tata protestowali, kiedy Megan próbowała tłumaczyć jakieś zachowanie Liii. Czasem Megan próbowała bronić Liii, kiedy ta wpadała w tarapaty.

- Megan, jej życie po prostu przez kilka lat było bardzo trudne - powiedział na koniec tata. - Nie musisz się w to angażować, córeczko. Liii, podobnie jak my wszyscy, musi się nauczyć zasad. Kiedy za rok pójdzie do szkoły, nie będzie tam nikogo, kto by ją chronił. A tak poza tym, czy nie miałyście iść dzisiaj z mamą na zakupy? Skończ swoje lekcje, żebyś była gotowa na czas.

To odwróciło uwagę Megan.

- A możemy też zabrać ze sobą Rachel?

Joey nadal lubił siadywać z tatą i Liii i słuchać bajek. Kiedy Liii siadała na kolanach mamy, Joey reagował czasami jak małe dziecko.. Jim pomyślał, że właśnie dlatego mama od czasu do czasu zaczęła zabierać Joeya na lunch do miasta. Czasami bawiła się z Joeyem i Liii w berka. Krzyczała wtedy: „Gdzie jest moje olbrzymie dziecko?", a Joey'emu z jakiegoś powodu sprawiało to mnóstwo radości. Mama udawała, że jest wstrząśnięta, kiedy „znajdowała" synka, i przysięgała, że urósł od rana.

Joey nie przestawał siadać na kolanach mamy i taty. Wyglądało, że jest na to za duży, ale nie był jeszcze gotów z tego zrezygnować. Kiedy Jim spytał:

„Czy on nie jest na to za duży?", rodzice przypomnieli mu, że sam do dziesiątego roku życia siadał im na kolanach. Niekiedy Joey zachowywał się jak małe dziecko, chociaż nie był najmłodszy. Jim zauważył, że mama i tata pozwalali mu na to, czekając, aż z tego wyrośnie. Jim pamiętał, że w jego przypadku wszystko dobrze się ułożyło, sądził więc, że z bratem będzie tak samo.

Minęły prawie dwa lata, kiedy Liii zaczęła opłakiwać utratę naturalnych rodziców i zastępczej matki. Stała się naprawdę smutna i płakała dwa albo trzy razy w tygodniu. Jim czuł się okropnie, słysząc, jak mała płacze. Dorastał, wiedząc, że Megan i Joey na pewnych etapach tęsknili za biologicznymi rodzicami. Odczuwał teraz to samo, co w przypadku Megan i Joeya. Żałował, że nie może przepędzić jej smutku! Pamiętał, jak Joey wariował, kiedy miał siedem lat. Naprawdę się wściekał, że mama i tata nie potrafią mu pomóc. Joey wprost zawodził! Ciskał się: „Dlaczego nie dano mi wyboru?".

- Nie wiemy - powiedział tata.

Obecnie Megan zaczęła chodzić wszędzie z chłopakami. Pewnego razu Jim spytał mamę, czy nie obawia się, że Megan będzie miała bardzo szybko dziecko, tak jak jej biologiczna matka.

- Nie - odparła mama. - Megan potrafi podejmować decyzje. Od dłuższego czasu podejmuje dobre decyzje i robi mało błędów.

To była prawda. Oprócz tego, że była przewrażliwiona i zbyt apodyktyczna, jego starsza siostra była niemal doskonała!

Od następnego roku Liii zaczęła chodzić do szkoły. Teraz ma siedem lat. Mama przerabiała z nią w domu program klasy zerowej. Przez cały tydzień przed rozpoczęciem roku szkolnego Jim zaprowadzał Liii na dziedziniec szkoły. Powiedział jej, jak ma postępować, żeby inne dzieci ją polubiły. Liii słuchała z uwagą, wsunęła dłoń w rękę brata i szepnęła: „A czy są tutaj źli chłopcy?".

- Nie martw się, Liii - pocieszył ją. - Trzymaj się blisko huśtawek i z dala od starszych dzieciaków. Oni grają tam w piłkę - wskazał na miejsce z dala od budynków szkoły podstawowej.

- Megan, Joey i ja chodziliśmy wszyscy do tej szkoły i nic złego nam się tu nigdy nie przytrafiło - te słowa przekonały Liii. Jak na swój wiek nie była zbyt wysoka. Wyglądem i zachowaniem przypominała bardziej dziecko sześcioletnie niż siedmioletnie.

W rozmowie z tatą Jim podjął temat wzrostu i dojrzałości Liii. Tata miał takie samo zdanie jak Jim.

- Liii ma duże opóźnienia. Dlatego posyłamy ją do pierwszej klasy, a nie do drugiej.

- Chciałem się tylko upewnić, że zdajecie sobie z tego sprawę - powiedział Jim. Wygląda na to, że Liii da sobie radę. Jim musiał przedzwonić do kilku osób, żeby się dowiedzieć, z kim będzie chodził na przerwę obiadową w ósmej klasie.

Przytoczona relacja opisuje przysposobienie z punktu widzenia brata adoptowanego dziecka. Jedenastoletni Jim nie był w stanie znieść wielu rzeczy. Miał mnóstwo spraw na głowie, wynikających z normalnych dla jego wieku obciążeń. Rodzice Jima mieli świadomość, że dla ich syna ważniejszy jest jego własny nieprzerwany postęp w rozwoju niż troszczenie się o potrzeby Liii. Oczekiwanie od Jima „zrozumienia następstw seksualnego wykorzystywania dzieci" postawiłoby go w obliczu tematu, którego nie potrafiłby udźwignąć, ponieważ jego tożsamość płciowa dopiero zaczynała się kształtować.

Jako jedenastolatek odkrył, że jego rodzice nie są bez wad. Kiedy zdołał pogodzić się z faktem, że ma niedoskonałych rodziców, którzy mimo to zapewniają mu bezpieczne, zorganizowane życie i wychowanie, łatwiej mu przyszło zaakceptować obecność Liii. Jim nie zwracał szczególnej uwagi na potrzeby rodziców, co jest typowe dla dzieci w wieku między jedenastym a trzynastym rokiem życia w dobrze funkcjonującej rodzinie. Miał jednak pojęcie o sprawach, które wiązały się bezpośrednio z jego własną tożsamością, wizerunkiem oraz dotyczących kwestii uczciwości.

Jim zaczął okazywać miłość młodszej siostrze wówczas, kiedy sam zaczął sobie dobrze radzić. Podtrzymywanie chłopca w jego własnym rozwoju opłaciło się i przeniosło się na dobre wzajemne relacje Jima i Liii. Ponadto przywrócenie sprawiedliwych stosunków w rodzinie wraz ze stosowaniem adekwatnych kar pomogło Jimowi przezwyciężyć poczucie niezadowolenia. Jim dostrzegł również charakterystyczne cechy swojego rodzeństwa, przypomniał sobie zmiany, jakie u nich zaszły, i miał nadzieję, że podobnie będzie z Liii.

Relacja Jima to typowy opis rodziny widzianej oczami dzieci w sytuacji, gdy rodzicom udaje się uniknąć uczynienia z dziecka o szczególnych potrzebach kozła ofiarnego lub - przeciwnie - rozpieszczania go.

Pewnego razu po wykładzie, podczas którego opisywałam potrzeby rodzeństwa przysposobionych dzieci, podeszła do mnie osoba profesjonalnie zajmująca się adopcją, mówiąc: „Dorastałam razem z adoptowanymi bratem i siostrą, którzy mieli szczególne potrzeby. Bez przerwy słyszałam, że powinnam starać się zrozumieć to, jak się czują i co myślą. Dzisiaj po raz pierwszy w życiu słyszę, jak ktoś mówi, że należy brać pod uwagę potrzeby braci i sióstr, którzy **nie mają** szczególnych potrzeb".

Gorące pragnienie pomocy dziecku z trudną przeszłością może doprowadzić w rezultacie do wyolbrzymiania znaczenia jego potrzeb. To z kolei powoduje czasem powstanie nieprawidłowego wzorca, w którym dobro całej rodziny uwarunkowane jest sukcesami bądź porażkami wyróżnionego członka rodziny, a realizowanie planów życiowych pozostałych domowników jest zaniedbywane. Dzieci mogą przenosić ten wzorzec na relacje w dorosłym życiu i pomagać innym osobom w nadziei, że zaspokajając ich potrzeby, zaspokajają tym samym własne. Określa się to mianem relacji opartej na współuzależnieniu - i nie jest godne polecenia. Nie jest to dobra metoda budowania szczęśliwego życia.

Sprawiedliwe traktowanie przez rodziców wszystkich dzieci można wyrazić następująco: „Sądzimy, że należysz do tych dzieci, które wiele w życiu osiągną. Byłoby nam wszystkim bardzo przykro, gdyby ci się nie udało. Będziemy ci pomagać i wspierać cię na różne sposoby: damy ci miłość, będziemy poprawiać twoje błędy, zapewnimy wykształcenie, pomoc duchową i tak dalej. Jednak sami również będzie-

my dążyć do tego, by żyć dobrze i sensownie, niezależnie od tego, czy tobie się powiedzie, czy nie". Takie postawienie sprawy zobowiązuje do wysiłku i dążenia do sukcesu tę osobę, która dokonuje wyborów. Taka sama zasada obowiązuje każdego z domowników. To prawda, niektóre osoby będą musiały pracować ciężej niż inne. Dobrze jest się z tym pogodzić już na początku.

Ocena i zaspokajanie potrzeb reszty rodzeństwa

Decydując się na przyjęcie dziecka do rodziny, warto najpierw określić zarówno poziom rozwoju pozostałych dzieci, jak i to, czego potrzebują, by dalej prawidłowo się rozwijać.

Jeszcze przed adopcją lub zaraz po przysposobieniu dziecka rodzice powinni zapytać pozostałe dzieci, czego przede wszystkim oczekują od rodziców i od swego otoczenia. Po przemyśleniu sprawy dzieci zwykle udzielają interesujących wskazówek na temat swoich potrzeb. Nawet jeżeli rodzice nie będą w stanie do końca zrealizować oczekiwań dzieci, mogą im zaproponować w zamian coś, co w ich odczuciu będzie bliskie tego, czego pragną.

Pewien chłopiec, którego rodzice zaadoptowali jednocześnie kilkoro rodzeństwa, zapytał, czy może w piątkowy wieczór zaprosić kolegów i wspólnie z nimi i z rodzicami pograć w jakieś gry. Młodsze dzieci poszły spać, a grupa nastolatków świetnie się razem bawiła. O „wieczorze gier" wspominało się jeszcze przez kilka następnych lat.

Jeśli rodzice wiedzą, jakie są podstawowe zadania rozwojowe dziecka w danym wieku, mogą się na nich skoncentrować i wspierać rozwój dziecka w kolejnych latach. Trzymanie się codziennego porządku dnia również ogromnie pomaga. Historia Jima opowiada o jego rozżaleniu z powodu spóźnień na treningi bejsbola. Zamiast porównywać wagę ogromnych potrzeb Liii ze znaczeniem punktualności w sporcie, rodzice chłopca zrozumieli, że ta ostatnia kwestia dla normalnego jedenastolatka była źródłem stresu.

Niektórzy rodzice będą chcieli zapewne podejmować wyzwania, z których inni zrezygnują. Ważne jest, żeby wyzwania, przed którymi stają dzieci, mieściły się w przedziale wiekowym przeciętnie rozwiniętego dziecka. W sytuacji kryzysowej jest to niemożliwe. Jednak po wyjściu z kryzysu powrót do normalnego tempa życia i normalnego harmonogramu dnia jest konieczny. Żeby powrócić do normalności, rodzice potrzebują często zwiększonych środków i dysponowania nimi w odmienny niż zazwyczaj sposób.

Rozmowa o rolach i sprawiedliwym traktowaniu

Niekiedy rodzeństwo stara się spieszyć z pomocą nowo przyjętemu dziecku. Na przykład Megan z przytoczonej wcześniej relacji Jima zaczęła wstawiać się za Liii. Kiedy taka sytuacja trwa dłużej, następuje podział rodziny na przeciwstawne frakcje. Wyjaśnienie dziecku, dlaczego tego typu interwencja na dłuższą metę przynosi szkodę, pomaga powstrzymać takie zachowania. Następnie dobrze jest podsunąć dziecku, nad czym powinno zamiast tego pracować bądź jaką rozrywkę sobie zapewnić.

Nie oznacza to bynajmniej, że rodzeństwo nie może współdziałać w tej dziedzinie. Vera Fahlberg, doktor nauk medycznych, opisała, jak bardzo bracia i siostry mogą być użyteczni w przekazywaniu nowemu domownikowi wiedzy o tym, co **tak naprawdę** dzieje się w domu. Dzieci, które nie potrafią zaufać rodzicom, mogą na podstawie obserwacji relacji rodziców z rodzeństwem zmienić swoje zdanie na ten temat (Fahlberg, 1989). Dobrym tego przykładem w mojej praktyce był przypadek Sergieja.

Sergiej, ośmiolatek, był w domu nowy. Pochodził z rodziny alkoholików, miał za sobą pobyt w ośrodkach adopcyjno-opiekuńczych Europy Wschodniej. Chłopiec absolutnie nie był przekonany, że może polegać na dorosłych. Jego starszy brat Andrei, który przybył trzy lata wcześniej z podobnego środowiska powiedział mu, jacy są jego rodzice: „Mama i tata są super". Andrei był dla Sergieja osobą wiarygodną i to oświadczenie bardzo ułatwiło ośmiolatkowi zawierzenie rodzicom.

Kwestia lęku u starszych dzieci

Czasami bracia i siostry przysposobionego dziecka wykazują wysoką inteligencję emocjonalną. Często są one świadome potrzeb nowego członka rodziny i czują się zobowiązane do pomagania. Rodzice mogą przyjmować tę pomoc, lecz powinni uwolnić dzieci od presji odpowiedzialności za efekty ich starań.

Rodzina składająca się z matki, ojca, dziesięcioletniej dziewczynki i bliźniaków zaadoptowanych w wieku czterech lat włączyła starszą siostrę do opieki nad braćmi. Dziewczynka wymyśliła dla młodszych braci grę planszową. Podzieliła planszę na strefy i zatytułowała je odpowiednio: „Plaża hardych chłopców", „Bagno porażki", „Las zaufania", „Zatoka grzecznych chłopców". Poprzez grę, w której należało odnaleźć właściwą ścieżkę prowadzącą prosto do rodziców, zachęcała braci do podobnych działań w rzeczywistości. Napisała ponadto wskazówki dla dzieci znajdujących się w podobnej jak ona sytuacji.

RADY NA KAŻDY DZIEŃ DLA RODZEŃSTWA ADOPTOWANYCH DZIECI
Napisała Cass

1. Znajdź czas dla rodzeństwa. Przekonałam się, że starsze dzieci są często „podziwiane" przez młodsze. Kiedyś myślałam, że to moja siostra jest doskonała (i prawie jest). Teraz widzę, że bracia patrzą z podziwem na mnie. Nieźle, co?!
2. Spędzaj czas z mamą, tatą i, co najważniejsze, ze sobą. Koniecznie potrzebujesz czasu i miejsca tylko dla siebie. Może w swoim pokoju, na którego drzwiach zawiesisz kartkę z napisem: „Nie przeszkadzać", czy coś w tym rodzaju. Jeśli masz wspólny pokój z rodzeństwem, zapytaj, czy możesz iść do biblioteki. Możesz tam sobie porysować (czytanie też nie jest takie złe).
3. Jeżeli brat czy siostra grają ci na nerwach, powiedz im to! Nie pozwól, żeby sprawy, które cię denerwują, nawarstwiały się, bo kiedyś w końcu eksplodujesz! Nie bądź przy tym wulgarny.
4. Nie bój się opowiedzieć rodzicom, co robi rodzeństwo, żeby cię zastraszyć. To nie oznacza, że jesteś skarżypytą! Powiedz im, jak się czujesz, żeby mogli odpowiednio interweniować.

Cass wykazuje zdrową równowagę między autentyczną troską o dobro młodszych braci a myśleniem o własnych potrzebach. Ma poczucie własnej wartości jako siostra i nie stara się przejmować odpowiedzialności od rodziców.

Doświadczeni rodzice wiedzą, że gdy w rodzinie ustali się określony wzorzec zachowań i wartości, starsze dziecko pomaga w socjalizacji następnemu. Starsze dzieci mówią mi często, że dużo z siebie dają, by pomóc młodszym odnieść sukces. Rodzice pouczają najstarsze dzieci, żeby nie były wobec rodzeństwa apodyktyczne, tylko pomocne - te dwie postawy wzajemnie się wykluczają!

Kiedy do rodziny trafia dziecko w starszym wieku, rodzice powinni otwarcie porozmawiać ze swoim najstarszym dzieckiem, żeby je uspokoić, ponieważ może je dręczyć obawa przed zaburzeniami nowego brata czy siostry. To, czy będzie można liczyć na wspólną udaną zabawę, opiekę starszego rodzeństwa nad młodszym dzieckiem, dzielenie wspólnego pokoju i tak dalej, zależy od wielu czynników: poziomu rozwoju dzieci, różnic w potrzebach emocjonalnych i temperamentach.

Dzieci, które zostały adoptowane bezpośrednio z ośrodków, często usiłują zdominować rodzeństwo, gdyż tego nauczyły się w domach dziecka. Ich bracia i siostry mogą być przestraszeni faktem, że nowy wyrabia sobie dominującą pozycję w rodzinie. Pewien chłopiec opisał ściskanie go przez dwa razy mniejszą od niego siostrę jako „duszące, silne uściski... Wygląda, jakby próbowała mnie uściskać, ale tak naprawdę chce mnie udusić".

Sprawą zasadniczej wagi jest postawienie od samego początku wyraźnych granic i regularne wyciąganie konsekwencji za ich przekraczanie.

Pewna matka powiedziała z goryczą: „Zahaczał o moje stopy codziennie przez cztery lata. Sądziłam, że ma kiepską koordynację ruchową. Współczułam mu i na-

uczyłam jego siostrę, żeby mu współczuła. Śmiał się z nas przez cały czas. Teraz wiem, że lubił ranić innych. To był jego sposób na codzienne przejmowanie nad nami kontroli. Kiedy mu zapowiedziałam, że za każdym razem, kiedy „przypadkowo" podetnie komuś nogę, czy stanie na nią, będzie musiał wykonać jakąś pracę, problem zniknął".

Niezbędne może się okazać nauczenie pozostałych dzieci odpowiednich sposobów ochrony swojej prywatnej przestrzeni. Jeśli wraz z pojawieniem się nowego dziecka powstaje kwestia walki o dominację, inne dzieci muszą się nauczyć pokazywać „znak stopu". Dziecko wyciąga wyprostowane ręce przed siebie. To jego przestrzeń intymna. Dłoń skierowana na zewnątrz oznacza znak stopu. Jeżeli siostra czy brat podejdzie zbyt blisko, dziecko może wykorzystać ten gest i powiedzieć: „Odsuń się". Niedawno adoptowane dziecko może oczywiście stosować tę samą metodę. Dzięki temu zapewni sobie własną intymną przestrzeń bez potrzeby dominowania.

Dzieci należy nauczyć przestrzegania określonych zasad. Między innymi powinny pamiętać, żeby:

- nie wchodzić do pokoi pozostałych domowników i nie ruszać rzeczy, które są ich osobistą własnością;
- nie zabierać głosu, kiedy mówią inni;
- nie wtrącać się w prywatne rozmowy domowników;
- nie podsłuchiwać prywatnych rozmów;
- nie dominować nad otoczeniem;
- nie dążyć do nieustannego skupiania uwagi rodziców na sobie.

Dobrym sposobem na poprawę w tej dziedzinie jest wcześniejsze przygotowanie dzieci do mających nastąpić wydarzeń. Rodzic może na przykład powiedzieć: „Jutro będziemy słuchać recitalu twojej siostry. Proponuję, żebyśmy pomyśleli o tym teraz, żebyś potrafił się dobrze zachować, nawet wtedy, gdy poczujesz zazdrość". Rodzice mogą skorzystać z zestawu środków już tu opisanych - kar pieniężnych, prac do wykonania, ograniczeń, zachęty i ćwiczenia stosownych reakcji - po to, by podtrzymywać w domu przestrzeganie sprawiedliwych zasad. Sami również w relacjach z dziećmi powinni kierować się uczciwością, jako elementem rodzinnego systemu.

Traumatyczne komunikaty - zapobieganie toksycznym reakcjom u pozostałych dzieci

Dzieci, które przeżyły traumę, będą co jakiś czas wprowadzać tematy z nią związane do swoich zabaw. Kiedy dziecko obciążone takimi doświadczeniami trafia do rodziny, jego zabawy z rodzeństwem muszą być nadzorowane. Praktyczna zasada mówi, że nieobciążone traumą dziecko pod nadzorem dorosłych może nauczyć resztę rodzeństwa, jak należy się bawić.

Ośmioletnia dziewczynka i jej sześcioletnia siostra rozmawiały o tym ze sobą. Powiedziałam ośmiolatce, że jej siostra nie nauczyła się jeszcze dobrze bawić. Starsza siostra bardzo chciała nauczyć młodszą zdrowej zabawy. Sześciolatka, która przyznała, że bawiła się w sposób drażliwy i prowokacyjny, bo tak ją wcześniej nauczono, zgodziła się, żeby jej siostra przez następne pół roku decydowała, w co się będą bawić i na jakich zasadach. Dziewczynki relacjonowały mi później, że metoda poskutkowała.

Pewna siedmiolatka zrobiła się ziemisto blada i zaczęła się jąkać po półgodzinnej zabawie ze swoją jedenastoletnią, niedawno przybyłą do rodziny siostrą. Starsza, która przeżyła stratę, bawiła się, że lalka-mama umiera, podczas gdy lalka-dziecko zostaje sierotą. Chociaż jedenastolatka nie robiła tego złośliwie, wywoływała w ten sposób u siostry stan rozpaczy i beznadziejności.

Mówię dzieciom, że kiedy w zabawie pojawiają się takie tematy jak śmierć, nagość, drastyczne wydarzenia czy nieszczęśliwe wypadki, koniecznie należy udać się z tym do rodziców. Albo jeżeli jedno z dzieci zaczyna się panicznie bać, to nawet wtedy, gdy pozostałe nie znają powodu takiej reakcji, powinny powiadomić kogoś dorosłego.

Oto propozycja pewnego dziecka: „Pobawmy się, że chłopak rozwala sobie głowę kijem i mózg mu wypływa na zewnątrz, a oczy wywracają mu się do tyłu. Potem ja będę kobietą, która mówi do chłopca: »Jeśli nie zamkniesz oczu, to czarownica zje te twoje sieroce oczy«. Potem zabierają chłopaka i dalej nie patrzymy. Chłopak już nie wraca. Widzimy krew na podłodze. Plamy od krwi nigdy się już nie dają zmyć". Rodzice dziewczynki wiedzieli, że jej zabawy z siostrami były dziwaczne, dopóki nie zaczęli nadzorować tych zabaw, dopóty nie mieli pojęcia o tym całym horrorze.

Inny chłopiec odgrywał atak nożem podczas awantury spowodowanej przez młodego człowieka będącego pod wpływem narkotyków. W inscenizacji tej realistycznie odgrywał spazmatyczne ruchy ciała po dźgnięciu nożem. W obu przypadkach dzieci nie opowiedziały wcześniej rodzicom o swoich dramatycznych przeżyciach. Zamiast tego przeżyte urazy znalazły odbicie w ich zabawach, co stało się źródłem traumy dla ich rodzeństwa.

Dzieci nie powinny słuchać ani oglądać relacji rodzeństwa z traumatycznych przeżyć. Jest to po prostu dla nich zbyt wielki ciężar. Rodzice powinni wyjaśnić tę sprawę pozostałym dzieciom, mówiąc, że są rzeczy, o których nie będą im opowiadać.

Pewna kobieta spytała: „Co mam powiedzieć córce, która chodzi do szóstej klasy, kiedy zapyta, dlaczego jej siostra tak bardzo boi się w nocy?". Niesamowite, ale matka ta uważała, że na każde pytanie należy udzielić wyczerpującej odpowiedzi. Tymczasem wystarczy powiedzieć dzieciom, że ich brata czy siostrę spotkała krzywda, że teraz jest już bezpieczny (-a), że rodzice pomogą mu (jej) wrócić do zdrowia i odzyskać dobry nastrój i że opowiadanie o tym, co się dokładnie wydarzyło, zaszkodziłoby ich własnemu rozwojowi. Takie wyjaśnienie zupełnie wystarczy.

Nie szukać kozła ofiarnego ani nie rozpieszczać

Rodzice mają naturalną skłonność do wynagradzania dziecku jego trudnych początków. Rozpieszczanie dzieci w połączeniu z niezorganizowanym trybem życia i zaniżonymi wymaganiami prowadzi tylko od jednej niezdrowej skrajności - zaniedbywania - do drugiej - przesadnej pobłażliwości. Dzieci mają lepsze samopoczucie, kiedy robią coś dla dobra rodziny, kiedy uczą się uprzejmości i liczenia się z innymi. Zorganizowany tryb życia w połączeniu z troskliwym wychowywaniem zapobiega przesadnej pobłażliwości i zapewnia uprzejme i sympatyczne wzajemne relacje. Bądźcie zorganizowani.

Niektórzy z rodziców dorastali w rodzinie, która miała swojego kozła ofiarnego, czyli osobę, którą obarczano odpowiedzialnością za wszystko, co w rodzinie wydaje się złe. Ci, którzy byli dziećmi osób z problemem alkoholowym, są szczególnie skłonni do obwiniania nowo adoptowanego dziecka o wszelkie rodzinne niedole. A ponieważ adoptowane dziecko nierzadko jest „trudne", łatwo poczuć żal, że życie stało się takie ciężkie. Stąd już niedaleka droga do żywienia urazy do dziecka, a jeszcze krótsza - do zrobienia z niego kozła ofiarnego.

Podwyższone napięcie spowodowane przyjęciem dziecka do rodziny niechybnie nasili istniejące wcześniej problemy rodzinne. Wspominają o tym rodzice przeżywający trudności w małżeństwie.

> „Łatwo powiedzieć, że winien jest nasz syn. Nie zamierzamy robić z niego kozła ofiarnego. To sprawa naszego małżeństwa, w którym zawsze kiepsko się działo. Oboje jesteśmy przewrażliwieni, samolubni, ale za bardzo się kochamy, żeby się rozejść. Napięcie, które się pojawiło wraz z nim, na pewno nam nie pomogło, ale problemy w naszym małżeństwie zaczęły się dużo wcześniej".

W tym przypadku rodzice uprzedzeni o często występującej skłonności do obarczania winą dziecka postanowili być uczciwi. Zaczęli znowu uczęszczać na terapię małżeńską, choć wcześniej przyniosło to mierny skutek.

Rodzice, którzy mają tendencję do szukania kozła ofiarnego, z ostatniego niepowodzenia dziecka czynią często temat dnia. Często też są przekonani, że dziecko w jakiś sposób przyczyniło się do dramatu, który przeżyło. Znamienne, że rodzice ci poświęcają dziecku dużo uwagi, lecz ich uwaga nie jest konstruktywna. Na przy-

kład będą narzekać na dziecko, ale nie pojawią się na spotkaniach z terapeutą. Albo dziecko, które nie potrafi usiedzieć na miejscu dłużej niż dwadzieścia minut, zabierają na uroczystość wręczania dyplomów w szkole starszej siostry. Zawstydzanie jest ich codzienną praktyką, a powinni się wykazać szlachetnością i poświęceniem.

Rodzina, w której szuka się kozła ofiarnego, kurczowo trzyma się raz postawionej dziecku diagnozy. Kiedy poważna choroba nie znajduje później potwierdzenia, jej członkowie zachowują się tak, jakby byli tym faktem zawiedzeni. Takie rodziny stają w obliczu trudnej alternatywy - mogą się zmienić bądź kontynuować wywieranie na dziecko patologicznej presji.

Przyjęcie do rodziny rodzeństwa

Zdarzają się przypadki, kiedy adoptowane jednocześnie bracia i siostry są dla rodziców źródłem wyjątkowego stresu. Pracownicy ośrodka adopcyjnego mający podjąć decyzję o przysposobieniu dzieci wykorzystywanych seksualnie, obciążonych traumą, porzuconych oraz wystawionych na kontakt z narkotykami, nie chcą się przyczyniać do kolejnej straty poprzez rozdzielenie rodzeństwa. Zdarza się jednak, że bracia i siostry w nowej rodzinie kontynuują przywoływanie traumatycznych wspomnień, przenoszenie na siebie nawzajem przykrych, złośliwych zachowań, seksualizację wzajemnych relacji, zakłócając tym samym początki pozytywnych więzi z rodzicami oraz doprowadzając ich do fizycznego i psychicznego wyczerpania.

> Pewna dziewczynka podkopała kiełkujące poczucie bezpieczeństwa swojej siostry, szepcąc jej podczas śniadania: „Schowajmy się i udawajmy, że chłopak naszej pierwszej mamy przyjdzie nas porwać". Ta druga, która była wykorzystywana seksualnie przez owego mężczyznę, aż do obiadu nie mogła się uspokoić!

Im więcej krzywd doznało rodzeństwo, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że jedna rodzina będzie w stanie zaspokoić potrzeby tych dzieci. Potwierdza się to szczególnie w sytuacji, gdy już wcześniej doświadczyły one zakłóceń w tworzeniu więzi.

Doktor Elinor Ames wspólnie ze współpracownikami wykonała niezwykłą pracę, w której prześledziła rozwój dzieci zaadoptowanych z domów dziecka w Rumunii. Odkryła między innymi, że matki, które adoptowały jednocześnie więcej niż jedno rumuńskie dziecko, przeżywały wyjątkowo silny stres (Ames, 1996). Należy jednak podkreślić, że ów silny stres rodziców, którzy adoptowali rodzeństwo z Rumunii, nie ma związku z tym konkretnym krajem. Silny stres, który obserwowałam u rodziców kilkorga dzieci adoptowanych z najgorszych domów dziecka, nie różnił się specjalnie od występującego u zastępczych lub adopcyjnych rodziców dzieci pochodzących ze Stanów Zjednoczonych, które doświadczyły deprywacji, zmiany opiekunów i traumy.

Jeżeli problemy z przeszłości rodzeństwa można określić jako stosunkowo niewielkie do umiarkowanych, rodzice mogą być optymistycznie nastawieni do wspólnej adopcji. Jeśli jednak z wywiadu wiadomo o poważnych problemach, należy realistycznie rozważyć, ile energii trzeba będzie poświęcić każdemu z dzieci. Przerwanie niektórych negatywnych wzorców zachowania i wytworzenie poczucia bezpieczeństwa może się w tej sytuacji okazać bardzo trudne.

Niekiedy wzorce zachowania braci i sióstr są nacechowane erotyzmem i chaotycznością, co powoduje, że skuteczne interwencje rodziców stają się wyjątkowo trudne. Rodzeństwo na ogół zna nawzajem swoje czułe punkty związane z urazem i może celowo przywoływać traumatyczne wspomnienia. Bywa też tak, że kiedy jedno z dzieci zaczyna robić postępy, drugie przerywa ten proces z powodu nierozwiązanych kwestii dotyczących poczucia lojalności.

Pewna dziewczynka miała zamiar szepnąć bratu: „Pamiętaj, że starzy mogą być podli. Oni nie są tak naprawdę twoimi rodzicami. Nasi prawdziwi rodzice jeszcze wrócą". Jej motywem, jak wyznała, było to, żeby ktoś w rodzinie zachowywał się gorzej niż ona. Zauważyła, że brat robi postępy i wiedziała, że te słowa go zdenerwują, gdyż chłopiec był okrutnie krzywdzony przez biologicznych rodziców. Na szczęście dziewczynka zdradziła mi swój plan, zanim go zdążyła zrealizować.

Mimo iż więź między rodzeństwem ma duże znaczenie, znacznie ważniejsza jest możliwość zyskania poczucia bezpieczeństwa, zagojenia ran i stania się częścią rodziny adopcyjnej. Uwzględniając powyższe kwestie, można jednak znaleźć sposoby pomocne w adaptacji rodzeństwa bez konieczności rozdzielania go.

Sześcioletniego Toma zmuszano w przeszłości do tego, by nie mówił o krzywdach, których się na nim dopuszczano. Krzywdziła go też jego ośmioletnia siostra Sheri. Na skutek przemocy w rodzinie biologicznej dzieci zostały oddane do adopcji i trafiły do jednej rodziny. Kiedy chłopiec dowiedział się, że jeśli Sheri go uderzy, będzie musiała za karę pościelić mu łóżko i wykonać jego obowiązki, zdecydował się poskarżyć na siostrę. Usiadł na kolanach matki i w czasie, kiedy Sheri ścieliła jego łóżko, opowiedział mamie całą ich historię. Bardzo to pomogło obojgu dzieciom. Tom doświadczył rodzicielskiej ochrony, a Sheri przestała dominować nad bratem. Pozbawiona możliwości dominowania dziewczynka poczuła się osamotniona, a dzięki temu zbliżyła się do rodziców.

Wojny i kłótnie to typowe problemy, z jakimi zmagają się rodzice adoptujący rodzeństwo. Zazwyczaj nikt wcześniej nie pracował nad uspołecznieniem tych dzieci, a z powodów omówionych w poprzednich rozdziałach są one mniej zrównoważone emocjonalnie. Warto wprowadzić zasadę, że dzieci muszą zasłużyć sobie na wspólną

zabawę. Rodzice powinni przerywać zabawę dzieci wtedy, kiedy te jeszcze dobrze się bawią. Po przerwie powinny one przekonać rodziców, że należy im się więcej czasu na zabawę. Na przykład: jeśli rodzeństwo bawi się zgodnie średnio przez piętnaście minut, po czym dochodzi do bójki, należy ustawić minutnik na dziesięć minut. Po dzwonku dzieci będą musiały negocjować z rodzicami przedłużenie czasu zabawy. Kolejny przydział czasu może oznaczać kolejnych dziesięć minut na zabawę. W ten sposób dzieci nauczą się robić sobie przerwy wtedy, kiedy jeszcze bawią się w zgodzie.

Ważne, aby każdemu jasno dać do zrozumienia, że ich najważniejszym zadaniem w rodzinie jest nauczyć się ufać rodzicom. Należy rozmawiać z każdym dzieckiem osobno w taki sposób, żeby rodzic mógł nawiązać bliską więź. Niekiedy trzeba będzie zorganizować opiekę dla jednego dziecka, żeby rodzice mieli czas na budowanie przywiązania z drugim. Pewna matka posłała jednego z synów do przedszkola, a drugiego do klasy zerowej tylko po to, żeby stworzyć sobie możliwość indywidualnej pracy z każdym dzieckiem. Pracowała dalej w niepełnym wymiarze godzin jako księgowa, ale przesunęła swój czas pracy na godziny między 14.30 a 18.30, kiedy chłopcy mieli zajęcia.

Jeszcze przed przyjęciem dzieci do domu warto się dowiedzieć, jaką rolę każde z nich pełniło wcześniej w rodzinie.

Zaraz po przybyciu Amy i jej sióstr do nowej rodziny adopcyjni rodzice zauważyli, że dziewczynki żywią do Amy urazę i czynią z niej kozła ofiarnego. Obwiniały siostrę o to, że opowiedziała pracownikowi opieki społecznej o przemocy stosowanej przez ojczyma, wskutek czego dzieci zostały umieszczone w rodzinie zastępczej. Wyjaśniło się, że Amy była w rodzinie kozłem ofiarnym jeszcze przed tym incydentem. Naturalna matka ignorowała Amy bądź zrzucała na nią winę. Przez kilka miesięcy po przysposobieniu rodzice adopcyjni emocjonalnie dręczyli Amy. Siostry powtarzały wciąż tę samą śpiewkę, a rodzice wkrótce przyłączyli się do chóru. Chociaż stare role nie usprawiedliwiały emocjonalnej przemocy, miały decydujący wpływ na relacje w domu.

Dopiero umieszczenie Amy w innej rodzinie spowodowało, że dziewczynka zaczęła odnajdywać poczucie własnej wartości. Kolejnych rodziców uprzedzono o całej sytuacji. Rozmawiali z Amy bardzo otwarcie o jej kontrowersyjnych zachowaniach, które były zaproszeniem do użycia przemocy. Dziewczynce wręczono plik kart przedstawiających w formie obrazkowej rozmaite opcje zachowań, z których miała wybrać jedną. Miała siedzieć nad nimi i zastanawiać się tak długo, aż dokona dobrego wyboru. Propozycje były nieskomplikowane, na przykład:

Poproś mamę o przytulenie i zwrócenie na ciebie uwagi.
Powiedz mamie, że tęsknisz za naturalną rodziną.
Zapytaj, co masz robić, kiedy się nudzisz.
Zagraj w grę planszową.
Idź na spacer.
Zastanów się razem z mamą, dlaczego źle się czujesz.

Amy siadywała na schodach, obserwując przez chwilę, jak jej mama krząta się w kuchni bądź pracuje przy biurku. W końcu wyciągała jedną kartę. Po pewnym czasie nauczyła się przerywać swoje niewłaściwe zachowanie, kiedy tylko matka ruszała w stronę kart.

- Ojejku! Już dobrze, mogę przestać! - wołała.

Kiedy do rodziny przyjmowane jest rodzeństwo, starsze dziecko pełni często rolę rodzica. W okresie wstępnego dopasowywania się do nowej rodziny ważne jest, żeby rodzice dość konkretnie przedstawili dzieciom zakres własnej odpowiedzialności - to, że rodzice będą uczyć dyscypliny, planować posiłki, kłaść dzieci do łóżek i tak dalej. Jeśli najstarsze dziecko ma ochotę pomóc w sposób odpowiedni do jego wieku, wykorzystajcie jego skłonności. Znałam chłopca, który był wybitnym organizatorem prac kuchennych. Kierował porządkami w kuchni po każdym posiłku. Wiedział również, że najmłodsza latorośl nie zaśnie bez smoczka z **niebieskim** otokiem. Była to bezcenna informacja, którą zbagatelizować mógł tylko wyjątkowo nieustępliwy rodzic!

Kiedy dzieci zrozumieją role, które pełnią ich rodzice, przyjdzie czas na głębszą rozmowę na temat obowiązków najstarszego dziecka. Przy zachęcie ze strony rodziców wyjawi ono, ile wysiłku kosztowała je opieka nad młodszym rodzeństwem, jak bardzo było to dla niego trudne. Dobrze będzie, jeśli pochwali się swoimi osiągnięciami. Rodzice mogą wtedy wyrazić uznanie: „Dobrze się spisałeś!". Później powinni pomóc dziecku zrozumieć, ile samo straciło, będąc zmuszonym wziąć na swoje barki rodzicielskie obowiązki. Mogą powiedzieć, że nie chcą, by kiedykolwiek był z tego powodu pokrzywdzony. Ujawnienie roli dziecka-rodzica bywa niejednokrotnie dojmującym doznaniem.

Pewna dziewczynka powiedziała: „Myślę, że uratowałam moją siostrę przed zranieniem". Zaczęła płakać i dodała: „Ale nie jestem pewna. Miałam dopiero osiem lat. Zabierałam ją na górę do sąsiadów przed pójściem do szkoły. Czasem jednak mama odbierała ją przed moim powrotem do domu".

Dzieci te zmuszone były niekiedy żyć pod niewiarygodną presją. Rodzice przyznają, że musiały dźwigać na swoich barkach brzemię i pomagają im je zrzucić. Zdarzało mi się siadać wspólnie z rodzicami i starszym dzieckiem i mówić mu szczerze, iż wątpię, czyjego bracia lub siostry przetrwaliby bez jego pomocy. Dziękowałam za jego ogromny trud. Później dawałam do zrozumienia, że byłaby wielka szkoda, gdyby straciło resztę swojego dzieciństwa.

Zrób listę spraw, którymi starsze dziecko może się aktywnie zająć, kiedy nie będzie już musiało zastępować rodzeństwu ojca czy matki. Można je poprosić, żeby przyznało, iż jego młodsze rodzeństwo ma teraz dobrych rodziców, którzy mają dla nich czas, a ono może z powrotem korzystać z utraconych zajęć. Poproście je też o zastanowienie się nad tym, co chciałoby dostać jako specjalną nagrodę za swoją

wielką pomoc. Słyszałam od dzieci, jakie miały życzenia w tym względzie: marzyły na przykład o aparacie fotograficznym, rowerze z dwunastoma przerzutkami, koszu do koszykówki lub o kocie. Ceremonia, w czasie której dziecko otrzymuje podarek, winna być prywatną uroczystością z udziałem bądź bez udziału rodzeństwa, zależnie od preferencji zainteresowanego. Rodzice doceniają w ten sposób poświęcenie dziecka okazane rodzeństwu. Dziecko słyszy, że ciężar rodzicielstwa przejdzie na rodziców, a następnie korzysta z prezentu, ciesząc się życiem stosownie do swojego wieku.

Samopomoc rodzicielska

Przystosowywanie się do rzeczywistości

Co się dzieje, kiedy rodzina staje w obliczu jednego z najbardziej trudnych wyzwań w sferze wychowania dzieci?

- Sądziliśmy, że nasze przystosowanie się do rodzicielstwa zajmie jakiś miesiąc! A potem wrócimy do normalności. To było trzy lata temu. Teraz już nawet nie pamiętamy, co to normalność! - mężczyzna, który to mówił, śmiał się. On i jego żona śmiali się, by nie płakać.

Inny mężczyzna tłumaczył, że nie potrafi zaakceptować faktu, iż jego rodzina tak bardzo się zmieniła. Jego najlepszy przyjaciel powiedział mu: „Cóż, jesteś chyba mistrzem zaprzeczania oczywistym faktom. I mówię ci to jako przyjaciel!".

Pierwszym krokiem w kierunku przystosowania się jest zrozumienie, że zmiany, które nastąpiły w rodzinie, są trwałe. Jest to wstęp do zbudowania w rodzinie własnego systemu samopomocy.

Jeżeli przez cały rok jesteście zmuszeni do wielkiego wysiłku związanego ze sprzątaniem i prowadzeniem domu, macie do czynienia z nowymi realiami. Jeżeli czujecie się osamotnieni, gdyż po sześciu miesiącach od adopcji brakuje wam czasu dla przyjaciół, macie do czynienia z nowymi realiami. Jeżeli przez pół roku nie możecie korzystać z sąsiedzkiej pomocy w opiece nad dziećmi, macie do czynienia z nowymi realiami. Jeżeli dzieci spóźniają się do szkoły, opuszczają umówione wizyty i zajęcia sportowe, macie do czynienia z nowymi realiami. Listę tę można ciągnąć dalej. Nie ma sensu myśleć, że życie wróci na dawne tory.

Rodzice powinni zrobić bilans położenia, w jakim znajduje się rodzina, bez strachu i bez poczucia winy. Mogą utworzyć i powiesić na ścianie wykaz trudności i potrzeb wraz z propozycjami, skąd czerpać środki na ich zaspokojenie. Potem mogą wprowadzać do niego realistyczne korekty i przesunięcia zasobów finansowych. (Niekiedy trzeba będzie się postarać o przydział środków z kasy państwowej). Stawianie po kolei czoła problemom pomaga opracować strategie radzenia sobie z ni-

mi. Jeżeli rodzice nie potrafią znaleźć sposobu na rozwiązanie problemu, mogą poszukać pomocy w ośrodkach opieki zastępczej bądź adopcyjnej.

Głównym problemem adaptacyjnym jest stopień zaawansowania przygotowań na przyjęcie dziecka i dostępność środków finansowych niezbędnych do zachowania równowagi w rodzinie. Rodzice bywają zdumieni tym, jak długo trwa pozyskiwanie środków dla dzieci z zaburzeniami. Często ich pragnienie, żeby jak najszybciej zabrać dziecko z instytucji wychowawczej bądź od rodziny zastępczej, jest tak wielkie, że kwestia wystarczających środków finansowych niezbędnych do opieki nad adoptowanymi dziećmi może zostać zlekceważona. Bardzo dobitnie podsumowała swój pogląd w tej kwestii doktor Dana Johnson: „Nic nie ucieszyłoby mnie bardziej niż to, żeby wszystkie przebywające w instytucjach państwowych dzieci znalazły docelowe miejsca w rodzinach. Równocześie nic nie martwi mnie bardziej niż rodzina adoptująca dziecko, która nie jest przygotowana do rodzicielstwa" (Johnson, 1997).

Po przysposobieniu rodzice nadal mogą zwracać się do ośrodka adopcyjno-opiekuńczego z prośbą o wsparcie. Często można otrzymać odpowiednie materiały pisemne, zostać włączonym w subsydiowane projekty i programy doradcze dostępne bezpośrednio w ośrodkach lub uzyskać skierowanie do innych instytucji. Jeśli nie otrzymasz potrzebnej pomocy, poproś w ośrodku o kontakt z ich licencjonowanym przedstawicielem. Taka osoba często wie, gdzie szukać wsparcia na terenie lokalnej społeczności. Możesz skorzystać z listy organizacji i instytucji zajmujących się adopcją, zamieszczonej na końcu tej książki.

Okazuje się, że rodziny mogą otrzymać wsparcie finansowe z wielu źródeł. Koszty pomocy psychologa dla przeciętnej rodziny pokrywane są zazwyczaj z ubezpieczenia rodzinnego. W Stanach Zjednoczonych rodzicom przysługuje tymczasowa opieka nad dziećmi, finansowana przez Wydział ds. Zaburzeń Rozwojowych (Division of Developmental Disabilities). Rodzice często płacą indywidualnie składki na Sibshop, popularny program wspierający potrzeby rodzeństwa dzieci ze szczególnymi potrzebami. Sibshop należy do organizacji typu non profit, wysokość składki nie jest więc wygórowana. Rejonowe kuratorium oświaty (*school district)* opłaca koszty zajęć w małych grupach. Można się starać o zapomogę adopcyjną przeznaczoną dla starszych dzieci, która wymaga dokładnego oszacowania potrzeb rodziny. Na przykład koszt aparatu ortodontycznego częściowo refundowany poprzez system wspierania adopcji. Połączone środki pomocowe i ulgi finansowe pozwalają rodzicom, zaplanować skromne rodzinne wakacje oraz uzyskać konkretną pomoc w gospodarstwie domowym. Adopcyjni rodzice wypowiadają się w ten sposób: „Gdyby nie ta pomoc, nie udałoby nam się jako rodzinie wyjść z tego bez szwanku emocjonalnego. Nasze relacje nie uległyby zerwaniu, ale nie bylibyśmy taką jednością, jaką dzisiaj jesteśmy".

Rodziny wychowujące dzieci z trudnościami wymagają dodatkowego wsparcia. Jeśli rodzice będą zbyt zmęczeni, żeby opiekować się dziećmi jak należy, nie będą one sobie dobrze radzić. Rodzice muszą zmienić swój sposób myślenia i zrozumieć, że wspieranie osób ze specjalnymi potrzebami powinno stanowić społeczny priorytet. Można i trzeba uzyskiwać pomoc dla rodziny, jeżeli jej członkowie mają specjalne potrzeby.

Narzędzia samopomocy rodzicielskiej

Rodzice często zaczynają wprowadzać program samopomocy dopiero wówczas, kiedy są już znużeni. Na skutek wyczerpania mówią zniechęceni: „Po co nam kolejny kłopot? Najpewniej i tak niczego dobrego to nie przyniesie". Taka reakcja jest całkiem normalna. Mimo to warto przez dwa, trzy tygodnie podjąć próbę i przekonać się, czy nie uda się uzyskać poprawy. Osoby, które osiągnęły już stan wyczerpania, niewiele ryzykują - nie mogą poczuć się dużo gorzej. Przedstawione niżej propozycje należą do szczególnie ulubionych przez rodziców.

Pięćdziesiąt przyjemności

Kiedy rodzice zaczynają być wyczerpani, dzieje się tak często dlatego, że zrezygnowali w swym życiu ze wszystkiego, co ich cieszy i daje im zadowolenie, poświęcając cały czas na wykonywanie zadań. Proponuję, żeby utworzyli listę pięćdziesięciu rzeczy bądź czynności, które sprawiają im przyjemność. Lista ma charakter osobisty. Mogą się na niej znaleźć: wypad do kina, kąpiel w wannie pełnej piany, filiżanka kawy, pomalowanie paznokci, dłuższy sen w sobotni poranek, układanie kwiatów, uprawianie seksu, robienie zakupów w sklepie z narzędziami, przeglądanie albumów ze zdjęciami i tym podobne. W każdym tygodniu należy zaznaczyć (i zrealizować) pięćdziesiąt punktów z listy. Dozwolone jest kilkakrotne podkreślanie tej samej czynności. Niekiedy życie przestaje nas cieszyć, ponieważ zrezygnowaliśmy z wszelkich radosnych i przyjemnych doświadczeń. Jeśli na nowo zredagujemy listę spraw „do wykonania", nasze samopoczucie radykalnie się poprawi.

Grupy wsparcia

Rodzice często uważają, że najlepszym źródłem pomocy są dla nich ludzie, którzy podobnie jak oni są rodzicami zastępczymi bądź adopcyjnymi. Nawiązanie kontaktu z rodzinami borykającymi się z podobnymi problemami, w których dzieci wymagają zbliżonego rodzicielskiego podejścia, wzmacnia poczucie, że jest się rozumianym i pomaga w walce z izolacją. Ośrodki adopcyjno-opiekuńcze mogą skontaktować ze sobą rodziców adopcyjnych bądź zastępczych, którzy przysposobili dzieci w tym samym czasie. Znajomości te są nieocenione w procesie pokonywania specyficznych wyzwań, z jakimi przychodzi się rodzicom zmierzyć.

Sen

Zapewnienie sobie wystarczającej ilości snu to jedna z najłatwiejszych i najbardziej efektywnych metod samodzielnego radzenia sobie z problemami. Brak snu powoduje, że rodzice chcieliby schować się przed swoimi dziećmi i w efekcie częściej reagują na nie skrzywieniem niż wyrazem twarzy, który oznajmia: „Jestem tu. Możesz się do mnie zbliżyć". Sen ma zasadnicze znaczenie dla osiągnięcia sukcesu (Thomas, 1997). Rodzice powinni sypiać regularnie pełnych osiem godzin na dobę, chyba że ich potrzeby w tym względzie zawsze były mniejsze. Chociaż wysypianie się nie jest społecznie preferowane, to podołanie szczególnym rodzicielskim obowiązkom przy ciągłym niedosypianiu jest prawie niemożliwe. Rodzice, którzy twierdzili, że nie mogą sobie pozwolić na dłuższy sen, gdy jednak spróbują, mówią: „Teraz, kiedy nie je-

stem zmęczona, udaje mi się zrobić dużo więcej. Nie zdawałam sobie sprawy, że przez te półtorej godziny wieczorem, kiedy oglądałam telewizję, żeby nie zasnąć, i wykonywałam równocześnie jakąś papierkową robotę czy też sprzątałam, byłam tak nieefektywna. Kiedy jestem wypoczęta, mogę to wszystko zrobić w dwadzieścia minut. No i nie opuszczam ulubionego programu".

Hobby

Rodzice powinni mieć hobby bądź rozwijać jakieś zainteresowania niezwiązane z osiągnięciami dziecka bądź z ich brakiem. Musi to być przyjemna ucieczka, dająca rodzicowi satysfakcję i wspierająca budowanie jego tożsamości. Dla pewnego rodzica dziecka z trudnościami odskocznią była praca w ogrodzie. Inna adopcyjna mama wzięła się za szycie patchworkowej narzuty. Kolejny rodzic zaczął trenować kickboxing. Pogłębianie zainteresowań podsyca kreatywność. Na jakiś czas zwalnia rodzica z wypełniania swojej roli. Sprawianie sobie w ten sposób przyjemności jest częścią skutecznej samopomocy.

Uwzględnianie dodatkowego czasu i energii

Rodzice mocno zestresowanych dzieci zrobią najlepiej, jeżeli zaplanują każdą czynność, pozostawiając spory zapas czasu na jej wykonanie. Powinni na nowo ustalić terminarz, uwzględniając w nim więcej czasu na ewentualne nieprzewidziane wydarzenia. Umiejętność wytłumaczenia tego innym osobom ze swojego otoczenia świadczy o zdrowej postawie. Pewien rodzic podszedł do tej kwestii bardzo rzeczowo: „Powiedziałem mojej sąsiadce, że nie mogę niestety podwozić jej córki do domu, gdy kończy swoją pracę, przy okazji, kiedy zabieram ze szkoły dziecko. Byłoby to dla mnie zbyt dużym obciążeniem, bo mieściłbym się w czasie tylko wtedy, gdyby wszystko szło bez przeszkód. Nie byłbym w porządku wobec siebie, gdybym wziął na swoje barki ten ciężar".

Czas na przemyślenie

Kiedy w życiu rodziców pojawiają się nowe i trudne wydarzenia, zachodzi konieczność przetworzenia wielu nowych informacji. Trzeba na nowo zdefiniować utarte sposoby funkcjonowania, poczucie bezpieczeństwa i pełnione role. Ludzie muszą zmienić wówczas swój dotychczasowy sposób myślenia i dopasować go do nowych życiowych okoliczności. Potrzeba im czasu, w którym będą mogli sobie wszystko przemyśleć.

Paradoksalnie, niemal wszystkie lękliwe dzieci są hałaśliwe. Sprawą o decydującym znaczeniu dla rodziców, szczególnie tych, którzy nie pracują poza domem, jest wygospodarowanie do swojej dyspozycji choć jednej spokojnej godziny dziennie. Rodzice pracujący zawodowo powinni przerwy na lunch wykorzystywać dla siebie, a nie załatwiać w tym czasie rozmowy telefoniczne czy inne niecierpiące zwłoki sprawy. Ci, którzy pozostają w domu, również powinni znaleźć czas tylko dla siebie. Pewna kobieta radzi sobie w ten sposób, że idzie z psem na spacer albo bawi się z nim na werandzie. Znam małżonków, którzy wieczorem na zmianę biorą długą gorącą kąpiel, podczas której mają czas na czytanie. Inna para dyskutuje co wieczór na interesujące nich tematy.

Sport, piękno, wyższe wartości, uroki życia

Kiedy rodzice przywiązani są do dzieci i martwią się ich bólem, krzywdą i lękami, uczucia te mogą ich pochłonąć bez reszty. Żeby zachować równowagę i uniknąć zbytecznego zamartwiania się, staraj się spędzać dużo czasu w zdrowym, napawającym otuchą otoczeniu. Otaczanie się w domu zielenią, chodzenie na mecze piłkarskie, dogadzanie podniebieniu, odwiedzanie wystaw artystycznych, zaspokajanie potrzeb duchowych i oglądanie klasycznych filmów ze szczęśliwym zakończeniem - to dobre przykłady przyjemnych i wartościowych aspektów życia.

Wyrównanie rytmu własnego ciała

Kiedy ludzie spędzają czas z emocjonalnie reagującym dzieckiem, rytm ich ciała zaczyna się niekiedy zbiegać z rytmem dziecka. Gdy spędzamy czas na łonie przyrody, bierzemy ciepłą kąpiel bądź wychodzimy na spacer, nasze ciało ma szansę odzyskać swój naturalny rytm. Krótkie przerwy w ciągu dnia również pozwalają na zwolnienie tempa. Jestem wielką zwolenniczką „przerw na kawę" dla rodziców niepracujących poza domem. Słuchanie spokojnej muzyki pomaga ludziom wyregulować rytm oddechu i tempo bicia serca. Niektórzy rodzice słuchają wraz z dziećmi płyt z odgłosami natury.

Fachowa opieka niani

Podświadome wsłuchiwanie się w cierpienie dziecka podtrzymuje w rodzicach stan podwyższonej gotowości. Pozostawianie dziecka w wieku poniżej czterech lat w domu niani w pierwszych tygodniach po przysposobieniu nie jest wskazane. Rodzice mogą jednak zaprosić opiekunkę do swojego domu. Po kilku wizytach w obecności rodziców ci ostatni mogą zacząć wychodzić z domu. Stopniowo, nawet w przypadku małych dzieci, tymczasowa opieka może się przenieść do mieszkania niani. U dzieci starszych tymczasową opiekę można zorganizować i wprowadzać w życie od samego początku.

Chociaż stałe przebywanie dzieci z rodzicami pomaga w nawiązaniu bliskich więzi, należy jednak uwzględnić potrzebę wyczerpanych rodziców, by mieć chwilę wypoczynku. Niekiedy dziadkowie bądź inni krewni zobowiązują się do przejęcia na tydzień opieki nad dziećmi. Zachęca się rodziców, żeby nie odmawiali przyjęcia tego rodzaju oferty. Jeżeli jednak rodzice, sprawując opiekę nad dziećmi, mogą się wymieniać obowiązkami tylko między sobą, system rodzinny znajduje się w trudnym położeniu. Absorbujące dzieci wymagają od opiekunów mnóstwa świeżej energii. Nie wystarcza, gdy dwoje zmęczonych ludzi zmienia się przy pełnieniu zadań wychowawczych. Gromadźcie z zewnątrz energię niezbędną do zaspokojenia potrzeb rodziny.

Prawidłowe relacje w rodzinie - pozytywne nastawienie

Członkowie prawidłowo funkcjonujących rodzin doskonalą umiejętności koncentrowania się na pozytywnych aspektach życia. Rodzina zmienia się pod wpływem wy-

zwania, jakim jest przysposobienia dziecka, a domownicy przechodzą przez proces żałoby, przywracania równowagi, zapewniania niezbędnych środków i znajdują nowe sposoby na poprawę jakości życia. Tożsamość rodziny nie ogranicza się jednak do spraw związanych z trudnościami dziecka czy przeżytą przez nie traumą. Przeciwnie, rodzina znajduje sposoby, żeby uwzględniać specjalne potrzeby jej członków, nie dopuszczając przy tym, by ich zaspokajanie stało się centralnym punktem egzystencji całej rodziny.

Przyjemne spędzanie czasu - jeszcze raz

Przyjemne spędzanie czasu jest jednym ze sposobów budowania poczucia własnej wartości. Planowanie rozrywek dowartościowuje członków rodziny. Kiedy rozmowa schodzi na najlepsze w życiu wspomnienia, ludzie najczęściej opowiadają o rodzinnych wyjazdach i o tym, jak wspaniale spędzali wtedy czas.

Niekiedy rodziny zmuszone są zmienić dotychczasowe sposoby wypoczynku i rozrywki. Jeśli domownikom uda się to zaakceptować, mogą stać się bardziej kreatywni.

W pewnej rodzinie przyjął się zwyczaj wakacyjnych wyjazdów na obozy o tematyce kosmicznej. Kiedy któregoś roku przyszła pora, żeby zapisać się na letni turnus, okazało się, że córka nie ma ochoty na ten wyjazd. Wybrali się zatem całą rodziną w odwiedziny do znanych córce przyjaciół, zaczekali, aż zaczęła się dobrze czuć w ich towarzystwie, po czym zostawili ją z nimi, a sami pojechali na obóz. Po jego zakończeniu odebrali córkę i pozostałe dwa tygodnie wakacji spędzili już wspólnie. Wszyscy świetnie się bawili. Dziewczynka przyznała, że miała duże obawy co do obozowych atrakcji, co oznacza, że jej bliscy podjęli słuszną decyzję.

Członkowie innej rodziny wypływali w rejs dużym jachtem. Kiedy musieli zrezygnować z tej formy spędzania wolnego czasu z powodu stanu zdrowia jednego z domowników, wyposażyli swój dom w supernowoczesny sprzęt wideo, który całej rodzinie bardzo przypadł do gustu. Odkryli, że tym, co najbardziej im się podobało w ich wyprawach, była intymność i wzajemna bliskość, ponieważ wypływając w rejs w rodzinnym gronie byli niedostępni dla innych. Teraz ich dom stał się miejscem wypoczynku i zabawy, w którym z premedytacją na całe dnie stawali się nieosiągalni dla osób z zewnątrz. Jedyna osoba z rodziny, która tęskniła za wodą, robiła częste krótkie wyprawy na wybrzeże.

Niektóre rodziny rezerwują sobie trzy razy w tygodniu po godzinie na wspólną zabawę. W innych organizuje się tak zwane „dni piżamowe". Wcześniej należy się upewnić, że nikt z domowników nie ma żadnych spraw do załatwienia poza domem. Przez cały dzień chodzi się w piżamie, zamawia się jakieś smaczne jedzenie lub smaży naleśniki, a czas wypełniają gry planszowe i oglądanie filmów. Obowiązuje zakaz wykonywania jakiegokolwiek rodzaju prac. Nie odpowiada się na telefony. Oddawanie się przyjemnościom powoduje, że domownicy mają poczucie, iż są wyjątkowi i uprzywilejowani. Ewentualne koszty w tym wypadku nie mają znaczenia.

Członkowie rodziny mogą w tej dziedzinie improwizować, gdyż tylko oni wiedzą, co jest dla nich najlepsze. Istotne jest nie tyle zapewnienie sobie rozrywki, ile zrelaksowanie się w domu i przyjemne spędzanie ze sobą czasu. Niektórzy w okresie zi-

mowym przestawiają w domu meble albo grają w piłkarzyki. Wieczorami można się na dworze bawić w chowanego, używając latarek. Znam rodziny, które lubią grać w karty, na przykład w „starą Pannę"[18], która wymaga sprytu i przebiegłości. Wspólna zabawa odsuwa od domowników niebezpieczeństwo zbyt poważnego traktowania własnej osoby i siebie nawzajem.

[18] **Łatwa gra dla trzech lub więcej osób, bardzo podobna do znanej w Polsce gry w „czarnego Piotrusia".**

Rozdział 12

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej

Podstawowe elementy inteligencji emocjonalnej to: świadomość emocjonalna - czyli wiedza o tym, jak emocje oddziałują na nasze zachowanie; poprawna samoocena - czyli wiedza o własnych mocnych i słabych stronach, włącznie z umiejętnością uczenia się na podstawie doświadczenia; wiara w siebie - czyli silne przekonanie o własnej wartości, umiejętnościach i ważności obranych celów (Goleman, 1998). Niemowlęta uczą się języka emocji i podstaw samokontroli w pierwszym roku życia, gdy opiekunowie tulą je, trzymają na rękach i mówią do nich. Ten intensywny początek emocjonalnego rozwoju stanowi fundament, na którym będzie się rozwijać wiedza związana z rozumieniem sytuacji społecznej, zdobywaniem swojego miejsca w środowisku społecznym i z dochodzeniem do tej pozycji w akceptowalny sposób. Dzieci z dużym zasobem inteligencji emocjonalnej nie tylko rozumieją społeczny kontekst swojej egzystencji, lecz kierują własnymi emocjami, żeby w tym kontekście osiągnąć realistyczne cele. Dużo uwagi poświęcają odbieranym od ludzi sygnałom emocjonalnym, które widoczne są często w postawie ich ciała, spojrzeniu i tonie głosu.

Dzieci kierujące się błędnymi matrycami często fałszywie interpretują społeczny kontekst, w jakim się poruszają. Prawdopodobnie miały one opiekunów, którzy unikali kontaktu wzrokowego i nie przekazywali dzieciom ciepłych uczuć bądź to z powodu własnych zaburzeń depresyjnych, bądź na skutek warunków instytucjonalnego wychowania. Prawdopodobnie byli ludźmi hałaśliwymi lub emocjonalnie skupionymi tylko na sobie. Przed nowymi rodzicami stoi więc wiele zadań: muszą nauczyć dzieci umiejętności rozpoznawania uczuć, adekwatnego ich wyrażania za pomocą mimiki, postawy ciała akceptowalnej w społecznym kontekście i społecznych gestów wyrażających przyjaźń. Ich dzieci mają często zasadnicze problemy związane z poczuciem pewności siebie, trafnej oceny siebie i innych. W niniejszym rozdziale omówione są dostosowane do wieku dzieci strategie pomagające nauczyć się tego, czego nie nauczyły się one w okresie niemowlęctwa. Techniki stosowane przez rodziców do pracy z dzieckiem w domu dotyczą podstawowych spraw, takich jak kontakt wzrokowy, fizyczna bliskość, odwzajemnianie uśmiechu, rozumienie wyrazu twarzy innych osób i oparta na szacunku kontrola tonu głosu.

Odbudowanie świadomości emocjonalnej

Na to, czy w przyszłości będziemy szczęśliwi, bardziej niż teoretyczna wiedza wpływa zdolność do budowania i podtrzymywania wartościowych związków opartych na przyjaźni. Wszystkie dzieci, z którymi pracuję, pragną mieć przyjaciół. Chcą mieć kogoś, z kim będą mogły się bawić. Bliskie relacje z przyjaciółmi i rodziną powodują, że czują się doceniane. Zdolność jednostki do rozumienia komunikatów emocjonalnych i zgodnego z nimi działania ma wpływ na budowanie opartych na zaufaniu związków z rodzicami, nawiązywanie przyjaźni, rozwój wrażliwości na potrzeby innych czy odczytywanie sygnałów emocjonalnych wysyłanych przez grupę.

Z powodu wczesnych rozczarowań dziecko może tak bardzo obawiać się mówienia o tym, czego pragnie, że będzie wysyłać fałszywe sygnały do rodziców i przyjaciół. Ewentualne neurologiczne problemy dziecka bądź jego doświadczenia związane z deprywacją mogą prowadzić do wycofywania się albo do nawiązywania bliskich relacji, w których dziecko chce narzucać swoją wolę. Zdarza się, że dzieci, które były ofiarami przemocy, od czasu do czasu umyślnie zadają ból innym, chcąc w ten sposób pokazać „kto tu rządzi". Wydaje się, że dla nich ból i poczucie bliskości są ze sobą nierozerwalnie związane.

Dzieci, z którymi pracuję, do pozytywnych sygnałów wysyłanych swoim przyjaciołom regularnie dołączają zachowania negatywne. Na ogół są zawstydzone, kiedy wysuwam bezpośrednie zarzuty dotyczące tych zachowań. Jednak samoświadomość dzieci nie jest rozwinięta do tego stopnia, żeby samodzielnie potrafiły przemyśleć własne zachowanie i postanowiły je zmienić. Sugestie zawarte w tym rozdziale odnoszą się w szczególności do tych dzieci, które nie nauczyły się zawierać przyjaźni w sposób naturalny. Opisuję metody, dzięki którym rodzice mogą pomóc dziecku dostrzegać emocjonalne komunikaty i rozwijać umiejętności społeczne i towarzyskie. Celem tego rozdziału jest wspieranie rodzicielskich technik mobilizujących dzieci do poprawnego funkcjonowania, dlatego też podaję pozytywne przykłady nawiązywania przyjaźni, nie zamieszczam zaś przykładów zachowań niweczących przyjaźń. Rodzice przekazują dzieciom społeczne umiejętności, dzięki czemu wkraczając w różnorodne sytuacje społeczne, czują się one pewne siebie.

Dlaczego niektóre dzieci z grupy podwyższonego ryzyka nie dostrzegają sygnałów emocjonalnych

Gdy niemowlę zaczyna okazywać pierwsze uczucia, rodzice odzwierciedlają je mimiką twarzy i słowami, delikatnie wzmacniając emocjonalne sygnały dziecka. Rodzice odbierają początkowe sygnały niemowlęcia, interpretują je, wzmacniają i wysyłają z powrotem, informując go tym samym, jaki wyraz twarzy odpowiada jakiemu uczuciu. Oprócz tego często dodają niewerbalne komunikaty, w tym rozmaite odgłosy o wyrażającej empatię intonacji.

Gdy tylko niemowlę nauczy się łączyć mimikę z odpowiadającymi jej uczuciami, jest w stanie „odczytać" emocje rodziców. Można być pewnym, że otaczane czułą troską dziesięciomiesięczne dziecko na widok płaczącego rodzica też się rozpłacze,

na widok przestraszonego rodzica również zacznie się bać, a rodzic szczęśliwy wywoła szeroki uśmiech na twarzy niemowlęcia, po czym dziecko zacznie machać rączkami, nóżkami i pogodnie gaworzyć.

Poprzez odzwierciedlanie uczuć rodzice uczą niemowlę rozróżniać określony wyraz twarzy i właściwie go interpretować. Dzieci nie tylko uczą się dostosowywać mimikę do swoich wewnętrznych odczuć, lecz także zmieniać ją pod wpływem informacji zwrotnych przekazywanych przez rodziców. Gdy na przykład dziecko przestraszone wyskakującym „diabełkiem z pudełka" spojrzy na rodzica, jego wyraz twarzy odzwierciedla najpierw ów przestrach, ale zaraz potem przechodzi w radosne zaciekawienie, oznaczające: „Już dobrze. To tylko zabawka". Niemowlę lub starsze dziecko będzie obserwować twarz rodzica dużo uważniej niż zabawkę, by ocenić, w jakim stopniu powinno się bać. Typowe dziesięciomiesięczne dziecko, nie będąc pewne znaczenia emocjonalnej informacji, najczęściej sprawdza wyraz twarzy rodzica (Cali, Galenson i Tyson, 1983, s. 19-26). Niemowlęta dopasowują swoje reakcje emocjonalne do wyrazu twarzy opiekuna.

Dzieci, które straciły okazję do nauczenia się tej umiejętności, nie potrafią odczytywać wskazówek z twarzy innych i rozumieć znaczenia zarówno własnej, jak i cudzej mimiki. Nie rozpoznając tego znaczenia, nie potrafią nawiązać z ludźmi porozumienia. Prowadzi się obecnie badania, które mają ustalić, czy uszkodzenie mózgu powstałe na skutek poważnej deprywacji we wczesnym okresie życia może wpływać na zdolność odczytywania wyrazu twarzy i mowy ciała innych ludzi. To oczywiste, że na skutek poważnej deprywacji rozwój neurologiczny zostaje zaburzony. Niekiedy dzieci z alkoholowym zespołem płodowym potrafią odczytywać informacje na podstawie wyrazu twarzy, lecz nie wiedzą, jak na nie reagować, jak je wykorzystać lub jak na ich podstawie rozpoznać, czy dana osoba przekomarza się, żartuje, czy też mówi serio.

Inne trudności pojawiają się na skutek przebywania dziecka z niezrównoważonym opiekunem. Rodzice przepracowują swoje stany emocjonalne po to, żeby zareagować i przekazać niemowlęciu czy dziecku informację zwrotną. Rodzice nadużywający alkoholu i narkotyków uczą dzieci niewłaściwych powiązań między emocjami a wyrazem twarzy. Mimika lękowych rodziców zawsze wyraża smutek i niepokój, nie uczą oni swych pociech regulacji emocji. Zdolności rodziców do wyrażania i przekazywania poprzez odpowiednią mimikę swoich emocji rozwija bądź ogranicza zdolności dzieci w tym względzie.

Rozpoznawanie własnych emocji i prezentowanie zgodnego z nimi wyrazu twarzy jest ważnym aspektem rozwoju osobistego i kształtowania wzajemnych relacji. W ostatniej części tego rozdziału znajdują się ćwiczenia, które pomogą dziecku ukształtować tę sferę swojej tożsamości.

Dlaczego niektóre dzieci z grupy podwyższonego ryzyka ignorują sygnały emocjonalne

Niektóre dzieci z grupy podwyższonego ryzyka ignorują sygnały emocjonalne, ponieważ - jak to wcześniej wyjaśniono - skłania je do tego pierwotna mapa emocjonalna, której się nauczyły. Rodzice, którzy odwracali twarze od pytających spojrzeń

swoich dzieci, nauczyli je ignorować wszelkie emocjonalne komunikaty bądź emocjonalne komunikaty pewnego rodzaju.

W czasie wizyty domowej ujrzałam małą dziewczynkę szlochającą z powodu scen przemocy domowej, do których doszło poprzedniej nocy. Matka dziewczynki powiedziała do niej, machinalnie rozczesując grzebieniem jej włosy: „Brzydko wyglądasz, kiedy płaczesz". Kiedy dziewczynka wskazała na rozbite w kuchni okno, matka w żaden sposób nie zareagowała na gest córki.

Niektóre dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) ignorują sygnały emocjonalne, ponieważ mają trudności z przerwaniem własnej aktywności. Kiedy opiekunowie nie interweniują, dzieci uczą się, że ich niewłaściwe zachowanie popłaca.

Chłopiec, którym opiekowałam się pod nieobecność rodziców, ociekając wodą, ruszył biegiem spod prysznica na basen. Z tryumfującym spojrzeniem minął chłopca, który nie biegł, lecz szedł zgodnie z obowiązującymi na basenie zasadami.

- Sam, wracaj do szatni - powiedziałam. - Masz iść, nie biec.

- Dlaczego? - spytał. - Mama tylko każe mi się zatrzymać i dalej już iść - Sam rzucał w stronę kolegi ukradkowe spojrzenia. Wiedział, że wciąż jeszcze ma szanse wyprzedzić go w drodze na basen.

- Zawsze tu biegasz? - spytałam.

- Jasne - odparł. - Dopóki mama nie każe mi przestać.

- Właśnie dlatego musisz wrócić z powrotem do szatni - teraz byłam już przy nim, gotowa, by odprowadzić go do szatni, gdyby miał zamiar znowu ruszyć biegiem (niezbędna przezorność w przypadku dziecka z ADHD). Współczułam jego matce, wiedząc, że chłopiec wykorzystywał jej zmęczenie. Zignorował najpierw moje ostrzegawcze spojrzenie, zignorował ostrzegawcze spojrzenie kolegi, a skupił się na radosnym: Ja pierwszy". Nawet się nie domyślał, że jego „Wygrałem!" zdenerwuje kolegę lub ratownika.

Cofnięcie dziecka z drogi i zażądanie, żeby postępowało zgodnie z emocjonalnymi komunikatami odbieranymi od innych, pomaga nauczyć je społecznych konsekwencji własnych zachowań. W tym przypadku porozmawiałam z Samem o tym, jak przypuszczalnie czułby się jego kolega, gdyby Sam prześcignął go, łamiąc przy okazji zasady. Spojrzeliśmy też oboje na ratownika, próbując odgadnąć jego reakcję. Wystarczyło kilka zdań. Zatrzymany Sam przyjrzał się wyrazom twarzy kolegi i ratownika. Ten ostatni już wstał, gotowy pochwycić Sama.

Tego typu nieustanna praca z nadpobudliwym dzieckiem pomaga skorygować jego niegrzeczne, lekceważące innych zachowania. Najlepiej robić to w aktywny, instruktażowy sposób, kończący się sprowadzeniem dziecka na właściwą drogę.

Po zakończeniu zajęć na basenie Sam **nie pobiegł** do szatni. Spojrzał na mnie, szukając na mej twarzy uśmiechu aprobaty w nagrodę za swoje posłuszeństwo. Zespół nadpobudliwości ruchowej Sama jest zaburzeniem tego rodzaju, że przypadki ignorowania otoczenia jeszcze często będą mu się przytrafiały. Jednak ćwiczenie z dziećmi obserwowania emocjonalnych sygnałów wysyłanych przez innych pomaga zmniejszyć negatywny wpływ ADHD. U niektórych dzieci z ADHD rozwija się wzorzec nieposzanowania praw bądź własności innych ludzi i utrzymuje się on na stałym poziomie. Powstrzymanie dziecka w taki sposób, by dotarł do niego emocjonalny komunikat, pomaga mu zahamować rozwój tego wzorca w kierunku niesubordynacji i braku szacunku.

Dzieci z alkoholowym zespołem płodowym (FAS) lub z poalkoholowym zaburzeniem rozwoju układu nerwowego (ARND) nie dostrzegają bądź ignorują sygnały emocjonalne z powodu zmian w mózgu. Niekiedy same zdają sobie sprawę, że coś jest z nimi nie w porządku, jednak nie potrafią przetłumaczyć sobie tych sygnałów na komunikat w rodzaju: „Powinienem przestać robić to, co robię, ponieważ sprawiam mu/jej przykrość". Niekiedy sytuacja jest jeszcze bardziej skomplikowana: bywają dni, gdy dzieci rozumieją sygnały emocjonalne, bywają też takie, kiedy nic do nich nie dociera. Mogą nawet zauważyć sygnał emocjonalny, lecz często nie potrafią go zinterpretować.

Chłopcu z alkoholowym zespołem płodowym było bardzo smutno, kiedy siostra powiedziała mu, jak się czuje, gdy wchodzi on do jej pokoju i grzebie w jej rzeczach. Mimo to nie zrezygnował z denerwowania jej w ten sposób. Posługiwał się nawet narzędziami, żeby sforsować zamek i dostać się do środka. Nie było mu przykro, kiedy się włamywał. Uczucie smutku pojawiało się później. Ponadto nie było prawie żadnego związku między wiedzą i wywołanymi przez nią uczuciami a działaniem i powstającymi wówczas emocjami. Dopóki omawiano całą sprawę w innym miejscu chłopiec nie potrafił pojąć, w czym leży problem. Musiał fizycznie znaleźć się przed drzwiami do pokoju siostry, by zauważyć związek między jej uczuciami a przekraczaniem progu jej pokoju. Utworzona wówczas matryca okazała się skuteczna. Chłopiec zapamiętał, jak ma postępować. Później, kiedy zapytano go, o czym myśli, odpowiedział: „O drzwiach do pokoju brata". Nie uogólnił uzyskanej informacji - uwielbiał pokonywać zamknięte drzwi. W jego przypadku matryce emocjonalnej wrażliwości musiały być tworzone za każdym razem na nowo - osobno w odniesieniu do forsowania drzwi do pokoju siostry, do pokoju brata i osobno w odniesieniu do pokoju rodziców.

Dzieci z ADHD i FAS biją lub popychają innych pod wpływem impulsu. Kiedy stają w obliczu rozmaitych bardziej skomplikowanych zadań, odreagowują stres, raniąc innych. Ignorują sygnały emocjonalne, ponieważ są im one obojętne. Nie odczuwają empatii. Nie przejmują się bólem innych i dlatego nic nie powstrzymuje ich przed agresywnymi zachowaniami. Dzieci, które mają jednocześnie ADHD i FAS oraz były w przeszłości maltretowane, co bywa częstym połączeniem, wyjaśniają zazwyczaj bicie i krzywdzenie innych zwrotami typu: „Nie potrafię przestać się bić" i „Lubię krzywdzić innych tak samo, jak inni mnie krzywdzili".

Dopasowanie wyrazu twarzy do przezywanych emocji

Dlaczego niektóre dzieci z grupy podwyższonego ryzyka wysyłają fałszywe sygnały

Dzieci mają zdolność „zastygania w bezruchu", która pomaga im przetrwać niebezpieczeństwo. Wyciszają swój organizm i czekają, aż minie niebezpieczna sytuacja. Niekiedy „zastygnięciu" towarzyszy obojętne spojrzenie lub nawet pogodny uśmiech. Poprzez neutralny czy wręcz pozytywny wyraz twarzy dzieci przystosowują się do wrogiego otoczenia. Pomaga im to w ten sposób, że nie przyciągają uwagi agresywnej, potencjalnie niebezpiecznej osoby.

Kiedy dzieci te trafiają później do nowych rodzin, nadal spotykają się z krępującymi je i przytłaczającymi sytuacjami. Uciekają się wówczas do tego samego obojętnego spojrzenia lub nieobecnego uśmiechu, co wprowadza w błąd rodziców i nauczycieli.

Po przyjściu ze szkoły Lisa dostała silnego napadu złości. By zrozumieć, co się stało, matka Lisy narysowała na kartce szkołę i wychodzącą z niej dziewczynkę.

- Jaką buzię powinnam ci narysować, Liso? - spytała. Lisa pomyślała chwilę, po czym chwyciła ołówek i narysowała bardzo markotną minę. Dziewczynka powiedziała, że w szkole był na zastępstwie nauczyciel, który nie wiedział, że ona nie wychodzi ze szkoły na długą przerwę. W tym czasie chodzi zwykle do biblioteki, gdzie może się wyciszyć i zrobić sobie przerwę od nadmiaru bodźców. Tym razem Lisa musiała wyjść z budynku, nie miała z kim się bawić, przestraszyła się i zmoczyła odrobinę rajstopy.

Na to mama Lisy: „Szkoda, Skarbie, że mi tego od razu nie opowiedziałaś".

- A dlaczego nie zapytałaś, kiedy przyszłam ze szkoły? - spytała Lisa.

Mama narysowała minę, jaką jej córka zaprezentowała po przyjściu do domu. Był to szeroki uśmiech, a nie smutna twarz, którą potem narysowała Lisa. Mama rzekła: „Oczywiście, kochanie, bardzo mnie obchodzi, że masz zły dzień. Chodź i przytul się do mnie, a poczujesz się lepiej".

Lisa przytuliła się do mamy, a później ćwiczyła przed lustrem różne miny, tak by jej emocje znalazły odbicie na jej twarzy. Dziewczynka musiała się nauczyć sygnalizować swoje uczucia, żeby matka była w stanie zaspokoić jej potrzeby.

Do przeprowadzenia powyższego ćwiczenia potrzebna jest niekiedy pomoc terapeuty. Mimo to wielu rodziców może je wykonać samodzielnie bądź z pomocą innej dorosłej osoby w roli trenera.

Celem ćwiczenia jest pomoc dziecku w przekazywaniu trafnego komunikatu za pomocą wyrazu twarzy. Dziecko może też zobaczyć swoją aktualną minę w lustrze. Potem będzie miało okazję ją zmienić i uzyskać pochwałę od rodzica, że pozwoliło mu się lepiej poznać.

Wyraz twarzy służący manipulacji

Dzieci, które doznały w przeszłości deprywacji, często wpatrują się intensywnie w opiekuna, co bywa nieraz skutecznym sposobem na uzyskanie pomocy od zaniedbujących rodziców czy zapracowanego wychowawcy w ośrodku opiekuńczym. Dzieci przenoszą później tę metodę do rodziny adopcyjnej bądź zastępczej. Dramatyczna mina staje się ich sposobem na wybrnięcie z trudnej sytuacji. Dziecko stosuje ją w nowej rodzinie, ponieważ jest przekonane, że rodzicom nie można ufać albo dlatego, że weszło mu to w nawyk bądź nauczyło się, iż jest to świetny sposób na sprawowanie kontroli.

Jeśli wyraz twarzy dziecka jest zbyt ekspresyjny z powodu przyzwyczajenia, reakcja, która później następuje, całkiem naturalnie wprawia je w zakłopotanie. Nauczyciel bądź rodzic spieszy, by zrozumieć co strasznego się stało, a tymczasem okazuje się, że dziecko chciało tylko o coś zapytać. Po kilku szczerych rozmowach i ćwiczeniach przy lustrze dzieci na ogół tonują swoją mimikę. Bardziej pragną się dostosować niż zwracać na siebie uwagę.

Nadmiernie ekspresyjny wyraz twarzy stanowi u dzieci formę manipulacji. Sygnalizują one w ten sposób chęć „uwolnienia się" bądź od niewiarygodnych rodziców, bądź od niesprawiedliwej kary.

Pewnego chłopca, gdy był w moim gabinecie, poprosiłam o dokończenie pracy pisemnej. Poziom zadania nie przekraczał jego możliwości. Rodzice chłopca wyszli na lunch, a on wiedział, że niedługo wrócą. Chłopiec miał zwyczaj wystawiać na próbę cierpliwość rodziców, przeciągając odrabianie lekcji do kilku godzin i licząc na to, że rodzice albo rodzeństwo podsuną mu prawidłowe odpowiedzi.

Posadzony tyłem do poczekalni, chłopiec odwracał się w tamtą stronę, wyciągał nawet rękę błagalnym gestem i wbijał smętny i pełen cierpienia wzrok we wszystkich nowo przybyłych. Kiedy został przeniesiony do ogródka za domem, ukończenie zadania zajęło mu piętnaście minut, przy czym przez pierwsze dziesięć minut chłopiec głośno protestował. Głośnym krzykiem udało mu się wywołać na zewnątrz innego terapeutę, ale nie przyszedł on chłopcu z odsieczą, tylko nakazał mu się uspokoić. Wtedy ja wyszłam do ogródka i zaproponowałam, żeby mniej hałasował, a więcej pracował. Nagle przestał krzyczeć i powiedział: „Ale zazwyczaj to działa. Nie lubię odrabiać zadań pisem-

nych". Wyjaśnił mi później, że lubi, kiedy mu się pomaga. Wpatrywanie się w inne osoby lub głośne jęki w jego wykonaniu zazwyczaj odnosiły zamierzony skutek.

Zadanie domowe wcale nie przekraczało jego możliwości. Nauczył się po prostu stosować bardzo skuteczną kombinację sygnałów, kiedy przychodziło do spraw, którymi nie miał ochoty się zajmować. Sygnalizowania potrzeby pomocy nauczył się podczas lat spędzonych w chaotycznej i zaniedbującej swoje obowiązki rodzinie i używał ich teraz, kiedy coś szło nie po jego myśli. Ćwiczenia z lustrem nie były mu potrzebne. Poskutkowało wyciągnięcie konsekwencji. Przeprowadzono również „ostrzegawczą" rozmowę telefoniczną z nauczycielami w chłopca szkole.

Kiedy dzieci wykorzystują mimikę w celu manipulowania otoczeniem, rodzice tracą cierpliwość. Wyrazy twarzy dzieci są nienaturalne, dezorientujące i utrudniają nawiązanie zdrowego kontaktu. Czasami rodzice wzdrygają się odruchowo przed prymitywizmem reakcji dziecka, mimo to spodziewają się, że w niedługim czasie nastąpi poprawa. Jeżeli dziecko jest niechętnie nastawione do zmian, rodzice prawdopodobnie będą od czasu do czasu źli i oburzeni. Pewien rodzic stwierdził: „Ona jest ze mną od czterech lat! Kiedy to do niej dotrze?! Przecież nie musi rzucać mi takich spojrzeń. I bez tego będę się nią dobrze opiekować".

Dla dziecka jest lepiej, jeżeli rodzic rozpoznaje spojrzenia, których używa ono w celu kontrolowania dorosłych. Proponuję zrobić dziecku zdjęcia albo nakręcić film z jego udziałem pokazujący zarówno stosowne, jak i niestosowne miny i grymasy. Rodzice mogą je następnie pokazać dziecku. Zazwyczaj na widok swoich prób przejmowania kontroli dziecko okazuje zawstydzenie. Rodzice nie powinni jednak używać tych filmów i zdjęć do nadmiernego zawstydzania dziecka, lecz po to, by uświadomić mu jego zachowanie i zachęcić do zmiany. Kiedy wykonuję te ćwiczenia w terapii, mówię do dziecka: „Robiłabym to samo co ty, gdybym musiała mieszkać w domu dziecka, gdyby moja pierwsza mama miała taką silną depresję - i tym podobne. Nie oznacza to jednak, że dziecko powinno kontynuować tego typu zachowania, jakby wciąż znajdowało się w trudnym położeniu. Kiedy dziecko zacznie stosować odpowiednią mimikę, rodzice bez wątpienia powinni udokumentować to osiągnięcie wielkimi zdjęciami i przyczepić kilka z nich na drzwiach lodówki.

Dzieci mają skłonność wypróbowywać swoje intensywne, dramatyczne spojrzenia na gościach lub w miejscach publicznych. W takim wypadku rodzic może nakazać dziecku: „Spuść wzrok".

Pomoc przyjaciół również powinna przynieść efekty:

W przypadku dziecka, które unika odrabiania lekcji i rzuca panu Nevilowi błagalne spojrzenia, rodzic może zareagować następująco: „Panie Nevil, nie sądzi pan, że Johna trzeba koniecznie uratować przed cierpieniami trzeciej klasy, przed mamą i nauczycielem?".

Pan Nevil mógłby odpowiedzieć teatralnym tonem: „To była całkiem udana próba wymigania się, John, ale skoro mi jakoś udało się przejść przez trzecią klasę, to i ty dasz radę. Teraz twoja kolej. Masz szczęście, że masz taką cudowną mamę". John wykona kilka gestów oburzenia i powróci do swoich obowiązków.

W wielu rodzinach dobrze się sprawdza odgrywanie scenek. Dzieci, które doświadczyły deprywacji bądź były wystawione na działanie używek w okresie prenatalnym, uczą się najsłabiej, gdy stosuje się werbalne polecenia, a najlepiej - gdy używa się metody odgrywania ról.

Rodzice Sary powiedzieli swej córce, żeby spróbowała odegrać scenkę, w której poprosi rodziców o pozwolenie pobawienia się u koleżanki w domu. Sara miała przećwiczyć różne miny i posłużyć się którąś z nich, pytając matkę o pozwolenie. Odgrywając swoją rolę, Sara pyta grzecznie: „Czy mogę iść do przyjaciółki?". I robi stosowną minę.

Rodzic chwali córkę.

Potem matka gra rolę córki, a Sara - mamy. Mama pyta, czy może pójść do domu Janelle, w taki sposób, w jaki robi to zwykle Sara. Napręża mięśnie, a spięte usta układają się w podkówkę. Pokazuje przy tym zęby, ale trudno nazwać to uśmiechem. Na koniec pytania wstrzymuje oddech, dając wszem i wobec do zrozumienia, że napełnia płuca na wypadek konieczności zastosowania głośniejszej argumentacji.

Sara zaczyna się śmiać i nie wie, czy się zgodzić, czy nie na tak przedstawioną prośbę. Prawdopodobnie wyjdzie ze swej roli i powie: „Przestań. Ja się przecież tak nie zachowuję, prawda?".

Mama pomoże córce, mówiąc: „Saro, powiedz, żebym poprosiła cię w taki sposób, jak ty to zrobiłaś wcześniej, a wtedy będziesz mogła się zgodzić".

Sara dostosowuje się do rady matki, a potem daje jej swoje przyzwolenie.

Po odegraniu kilku podobnych scenek dziewczynka nie ma kłopotu ze zrozumieniem komunikatu typu: „Spuść z tonu, żebym jako dobra mama mogła zgodzić się na prośbę, a nie musiała odmawiać ze względu na twoją minę".

Zasygnalizowanie gestem ręki potrzeby obniżenia napięcia emocjonalnego pozwala rodzicom wskazać dziecku w obecności innych - bez wprawiania go w zakłopotanie - jak ma się zachować.

Kontakt wzrokowy

We wcześniejszym podrozdziale omawialiśmy problem dzieci, które nieadekwatnie do sytuacji przeszywają innych wzrokiem. Drugą skrajnością jest problem braku

normalnego kontaktu wzrokowego, i często dotyczy to tych samych dzieci. Odwracają one wzrok i nie dostrzegają życzliwych spojrzeń i wyrazu twarzy rodziców. Rodzice powinni poprosić dziecko o nawiązanie kontaktu wzrokowego po to, by mogło ono zobaczyć ich serdeczny uśmiech czy pozytywny komunikat emocjonalny. Dziecko nie dostrzega rodzicielskiego zachęcającego przytaknięcia, skinienia głowy w podziękowaniu i bezgłośnych uwag, które oznaczają: „Dobra robota".

Dzieci, z którymi na wczesnym etapie życia nie utrzymywano kontaktu wzrokowego, nie mają później ani nawyku jego nawiązywania, ani też neurologicznie go nie tolerują. Tę umiejętność można jednak rozwinąć później. Jeśli nie pojawi się w naturalny sposób, rodzice powinni interweniować.

Pewną doświadczoną matkę adopcyjną trapił kompletny brak kontaktu wzrokowego z synem. Zaproponowałam jej kilka rzeczy, najbardziej jednak spodobał jej się pomysł z czekoladkami. Kiedy syn podszedł do matki i spojrzał na nią, zaczęli wspólnie jeść czekoladę. Chłopiec ssał kostkę, która topiła się na jego wargach i nie uciekał wzrokiem od matki. Jego wytrzymałość na spojrzenie rosła w zawrotnym tempie! Wytrzymał spojrzenie matki również po zakończeniu ćwiczenia. Matka zaczęła kojarzyć się chłopcu ze słodyczą, a dla niej z kolei jego brązowe oczy wydawały się czekoladowe. Nadal podjadają wspólnie czekoladki.

Czasami mówię dzieciom, że pozwalają, by uśmiechy ich rodziców spadały na ziemię. To zadziwiające i smutne, jak wielu uśmiechów dzieci nie dostrzegają. Czasami proszę dziecko, żeby nie patrzało przez chwilę na rodzica i odgadło, co zobaczy, kiedy za chwilę na niego spojrzy. Niestety, często słyszę odpowiedź: „Pewnie będzie się na mnie wściekać. Nie wiem, dlaczego!". I tu pojawia się okazja, by zastanowić się wspólnie z dzieckiem, jak zmieniła się jego sytuacja. Można mu powiedzieć, że zasługuje na tyle samo uśmiechów, co inne dzieci. Jeżeli odpowie, że nie potrzebuje od rodziców uśmiechów, to znak, że zrezygnowało z potrzeby akceptacji. Rodzic może wtedy powiedzieć: „Pragnę przekazać ci spojrzeniem, że cię kocham".

Kiedy dziecko nawiąże kontakt wzrokowy, nagródź je później w ciągu dnia. Nagrody nie powinny być ciągłe, ale pewne. Uśmiech, dotyk, żart, guma do żucia czy drobny przywilej pomagają zakomunikować dziecku, że kontakt wzrokowy z rodzicem jest bezpieczny, a pogłębianie wzajemnych relacji - przyjemne.

Ostrzegawcze spojrzenia - właściwe stosowanie hamulców i układu sterowania

Bywają sytuacje, w których dzieci powinny zobaczyć ostrzegawcze spojrzenia rodziców. Mama Molly stanowi typowy przykład wyczerpanego rodzica.

Molly opiera się o matkę, a łokciem uciska jej udo. Macha obrazkiem w odległości pięciu centymetrów od oczu mamy, co grozi jej uszkodzeniem oka. Krzywiąc się i mrugając powiekami, kobieta zmienia pozycję, by zmniejszyć ból i odzyskać nieco wolnej przestrzeni. Usilnie próbuje dokończyć zdanie, odzyskać wątek. Rzuca dziewczynce ostrzegawcze spojrzenie, a ta uśmiecha się do mnie szeroko i nawet po szybkim zlustrowaniu sytuacji matki nie zmienia wyrazu twarzy.

Rodzice powinni powstrzymać dziecko, które praktykuje ten rodzaj braku wrażliwości. Mogą mu na przykład powiedzieć: „Musisz się znajdować w odległości metra ode mnie, dopóki nie znajdę czasu, żeby cię nauczyć, jak masz się zachowywać, siedząc obok mnie. Dam ci znać, kiedy będę miała dla ciebie czas". Kiedy rodzic ma czas dla dziecka, następuje kolejna część pouczenia, przy czym dziecko powinno wyjaśnić, dlaczego tak się zachowywało. Słyszałam, jak dzieci podawały takie przyczyny: „Nie lubię czekać aż przestanie mówić", „Nie chcę, żeby mówiła o mnie innym ludziom" albo „Nigdy wcześniej nie widziałam jej twarzy".

Dzieci, które były w przeszłości maltretowane, twierdzą często, że poprzedni opiekunowie nieustannie je ignorowali. Rodzice mogą zapytać dziecko, jak się czuło, kiedy nikt nie zauważał jego wyrazu twarzy czy smutnych spojrzeń. Pytają, czy chce zachowywać się w ten sam sposób, jak ludzie, którzy je krzywdzili, czy też woli patrzeć w oczy członków rodziny i stać się osobą wrażliwą, taką jak kochające je bliskie osoby. Dzieci prawie zawsze wybierają drugą opcję.

Niektóre dzieci, widząc ostrzegawcze spojrzenia, wpadają w szał, gdyż wywołują one u nich tragiczne wspomnienia z czasów, kiedy były krzywdzone. Nauczyciele mają często szczególne trudności, żeby zapanować nad klasą w czasie lekcji muzyki i kultury fizycznej, co niekorzystnie odbija się na dzieciach wymagających dobrej organizacji i pomocy w przystosowaniu się. Jeśli owi nauczyciele wysyłają ostrzegawcze spojrzenia, dzieci mogą stać się bardziej zestresowane i zacząć przejawiać nadczynność ruchową. Chcąc je uodpornić na takie spojrzenia, rodzice mogą w domu przeprowadzać z dziećmi odpowiednie ćwiczenia. Dzieci mogą się nauczyć reagować na spojrzenia sygnalizujące „Popraw się!" i zrozumieć, że nie oznaczają one wrogości. Pracując wspólnie przed dużym lustrem, rodzice i dzieci nie tylko uczą się znaczenia własnych spojrzeń, ale odgrywają też role nauczycieli czy osób z autorytetem. Pomaga to „odczulić" dzieci w ten sposób, że zaczną rozumieć konieczność ograniczenia niektórych zachowań.

Dzieci mające problemy z odczytywaniem ostrzegawczych sygnałów, kiedy napotykają na swej drodze rozzłoszczonych rówieśników czy nieprzewidywalne, potencjalnie niebezpieczne sytuacje, często nie potrafią odpowiednio zareagować. Raczej zbliżają się, niż oddalają. Rodzice powinni odegrać z dziećmi tego rodzaju sytuacje po to, żeby mogły zobaczyć wyraz twarzy, spróbować przeprowadzić jego interpretację i wycofać się.

Dziewczynka podchodziła do brata, gdy miał napady złego humoru. W poprzednim domu wspierała go, kiedy dostawał lanie. W nowym domu wciąż się do niego zbliżała, mimo iż nie działa mu się krzywda. W rezultacie regularnie spadały na nią ciosy i kopniaki. Również w przedszkolu podchodziła za blisko do zdenerwowanych dzieci.

Jedną z lekcji, którą przećwiczyła z rodzicami, było unikanie rozzłoszczonych dzieci. Chodziło o to, żeby rozpoznała zdenerwowaną minę, zinterpretowała ją, a potem przeszła na drugi koniec pokoju. Podczas odgrywania tej scenki, jej brat powiedział niepytany, że chce, żeby siostra nie podchodziła do niego, kiedy on jest w złym humorze.

- Bez ciebie szybciej się uspokoję - stwierdził.

Dzieci z ADHD i PTSD cechuje wyjątkowa skłonność do angażowania się w niebezpieczne sytuacje. Odgrywanie ról pozwala im przećwiczyć omijanie niebezpieczeństw i pomaga utworzyć nowe wzorce motoryczne (ruchowe) skierowane na wycofywanie się.

Rozumienie mowy ciała

Zachowanie właściwej postawy ciała i dystansu fizycznego

Niektóre dzieci nie są świadome tego, jaki fizyczny dystans zachowują wobec innych osób. Paradoks polega na tym, że dzieci, które wzdragają się przed kontaktem fizycznym, często tego samego dnia zachodzą rodzicom drogę bądź szturchają ich. Problem jest ten sam, tylko inaczej się objawia. Dzieci te ogranicza zarówno brak informacji na temat własnego ciała, jak i problemy z zaakceptowaniem fizycznego kontaktu.

Rodzice mogą zbadać eksperymentalnie, jaką fizyczną bliskość są w stanie zaakceptować oni sami i ich dziecko. Jest to zabawne ćwiczenie. Rodzice, na przykład, w odpowiedni sposób będą dotykać rąk, pleców, głowy i innych części ciała dziecka, a ono zrewanżuje się im tym samym. Kiedy rodzic stwierdzi: „Ooo... dobrze!", dziecko poczuje satysfakcję, że zna się na rzeczy. W trakcie tego ćwiczenia dziecko na ogół zachowuje powagę, często jednak daje się wciągnąć w żarty i chichoty. Rodzice zwykle nie są całkiem poważni i na koniec trochę łaskoczą. Mogą jeszcze oznajmić, że szkoda, iż dziecko nie miało do tej pory sposobności nauczyć się pieszczot i przytulania, ale bez problemu może teraz nadrobić te zaległości.

Podczas bliskiego cielesnego kontaktu dzieci, które były wcześniej krzywdzone przez dorosłych, zazwyczaj pewniej się czują, jeżeli w pobliżu jest jeszcze trzecia osoba. Czasami może to być inny członek rodziny bądź przyjaciel, który kibicuje rodzicowi i dziecku, na przykład robiąc im zdjęcia. (Jeżeli istnieje jakiekolwiek podejrzenie, że dziecko mogło być wykorzystywane jako model do zdjęć pornograficznych, bezwzględnie unikajcie aparatu fotograficznego).

Tego typu ćwiczenia przeprowadza się również z dziećmi, które doznały przemocy seksualnej. To, że dzieci te doświadczyły złego rodzaju bliskości fizycznej, nie oznacza, iż powinny być pozbawione dobrego dotyku. Oczywiście, rodzice starają się unikać nawiązywania do traumy, dzięki czemu dziecko faktycznie doznaje pociechy i czułej opieki, nie stając się ponownie wyczulone na uraz. W przypadku dziecka, które było wieczorami seksualnie molestowane w sypialni, czas na pieszczoty można przenieść na okres ranny do pokoju dziennego.

Dzieciom często trzeba uświadamiać, w jaki sposób są postrzegane przez innych. Te, które przyjmują postawę z łokciami skierowanymi na zewnątrz, zaciśniętymi pięściami i, rozstawionymi szeroko nogami, pokazują innym, że szykują się do obrony. Niektóre dzieci stają w taki sposób, a później się dziwią, że nie mają przyjaciół. Zastanawiają się też, dlaczego zdają się przyciągać awantury i bójki. Powinno się zaprezentować dziecku zarówno postawę negatywną albo zagrażającą, jak i postawę przyjacielską.

Jeżeli dziecko z rozmysłem przybiera pozy mające na celu zastraszenie innych dzieci, szczególnie krzywdzonego w przeszłości rodzeństwa, należy wyciągnąć konsekwencje. Niektóre dzieci muszą leżeć na plecach przez minutę lub dwie w tym miejscu domu, gdzie się akurat znalazły, dopóki nie zrezygnują z bojowego nastawienia. Leżące w ten sposób dziecko zwykle użala się nad sobą. Rodzic może mu wtedy przypomnieć, że to samo poczucie bezradności, które teraz odczuwa, chciało wcześniej wywołać u swojego rodzeństwa. Na koniec może powiedzieć: „Nie lubisz poczucia bezradności i tak samo nie lubi tego twoja siostra. Nie możesz umyślnie straszyć innych. Dbam o to, żeby ten dom był bezpiecznym miejscem zarówno dla ciebie, jak i dla twojej siostry. Chcesz należeć do drużyny?". Jeżeli dziecko przytaknie i odpowie twierdząco, rodzic powinien je przytulić i powiedzieć: „Wracajmy do naszych zajęć". Potem może zwrócić się do córki: „Powiedz, czy czujesz potrzebę odegrania się na bracie, czy sądzisz, że załatwiliśmy sprawę?". Niemal zawsze w takiej sytuacji pokrzywdzone dziecko przyznaje, że rodzic rozwiązał problem. Otrzymuje wtedy serdeczny uścisk od rodzica. Jeżeli jednak pokrzywdzone dziecko protestuje, rodzic może się spodziewać kłopotliwych sytuacji, na przykład innych, niezauważonych uprzednio prowokacji.

Niektóre dzieci muszą popracować, by się dowiedzieć, jaką powinny zachować odległość między sobą a innymi osobami, w zależności od bliskości wzajemnych relacji. Pomocne bywa narysowanie na podłodze okręgów, które określają dystans odpowiedni w kontaktach z najbliższą rodziną, znajomymi czy też odpowiadający wycofaniu się z kontaktów. Dzieci mogą ćwiczyć poruszanie się w obrębie tych okręgów, które wyrażają społeczny komunikat. W promieniu 45 cm wokół człowieka znajduje się jego strefa intymna, w której używa się ściszonego głosu. Jest ona dostępna tylko dla najbliższej osoby w rodzinie. Dziecko, które wkracza w intymną przestrzeń innego dziecka, szczególnie twarzą w twarz, a nie jest członkiem rodziny chcącym coś szepnąć lub się przytulić, wytrąca to drugie z równowagi. Strefa osobista mieści się w odległości 45-120 cm od dziecka. Przyjaciele bądź domownicy, którzy znajdą się w tej przestrzeni, sygnalizują, że pragną z dzieckiem porozmawiać, bawić się albo wspólnie coś zjeść. Dystansu od 1,2-3,6 m używa się w kontaktach społecznych. (Duke, Nowicki i Martin 1996, s. 162-164). Poruszanie się w odległości do 180 cm oznacza, że

dziecko chciałoby nawiązać przyjacielskie stosunki. Jeżeli porusza się poza okręgiem o promieniu 3,6 m, oznajmia w ten sposób, że wycofuje się ze społecznego zaangażowania. Dzieci, które przychodzą do rodziców z zamiarem okazania swoich uczuć, powinny zbliżyć się do nich na odległość mniejszą niż 1,2 m.

Dzieci powinny się nauczyć, że mogą dotykać inne dzieci tylko po zewnętrznej stronie ramion oraz ich ramiona lub plecy. Wyjątek stanowią rodzice, którzy mogą dotykać brzuszek dziecka czy żartobliwie klepnąć je po pupie. Chwytanie pod pachami, za uda albo szyję może być tolerowane wyłącznie w trakcie chłopięcych „zapasów"- i tylko przez krótki czas. Dziewczynki nie będą tolerować takiego dotyku, chyba że wymaga tego rola w przedstawieniu albo zabawa, bądź też w nagłym wypadku, w celu zachowania bezpieczeństwa.

Ćwiczenie z okręgami na podłodze umożliwia dzieciom zrozumienie szyfru relacji przestrzennych. W przypadku dziecka z FAS lub ARND przydatne jest odgrywanie określonych sytuacji. Pomocnymi rekwizytami będą formy stóp, które można wyciąć z winylowej maty łazienkowej czy nieślizgającego się kawałka chodnika. „Stopa" pokazuje dziecku, gdzie powinno stać, aby zachować właściwą odległość od drugiego dziecka, którego położenie wyznacza druga „stopa". „Stopa" może leżeć na przykład przy drzwiach wejściowych, na zewnątrz wspólnej łazienki, na ostatnim stopniu schodów, przy samochodzie w garażu. Poprzez stawanie na „stopie" dziecko uczy się odmierzania odległości. Inni domownicy uczestniczą w ćwiczeniu, używając analogicznych zestawów „stóp". (Siady „stóp" przydają się też chłopcom w czasie treningu czystości w toalecie, a także przy uczeniu dzieci mycia rąk w umywalce bez rozchlapywania wody).

Podczas rozmów dzieci między sobą, twarzą w twarz, „55% emocjonalnych znaczeń wyrażanych jest poprzez wyraz twarzy, postawę ciała i gestykulację, a 38% przekazywanych jest za pomocą tonu głosu. Jedynie 7% emocjonalnych znaczeń tak naprawdę przekazywanych jest poprzez słowa" (Duke, Nowicki i Martin 1996, s. 7). Ćwiczenie przekazywania niewerbalnych sygnałów uczy dzieci wyrażania swych pragnień wobec osób bliskich i postronnych.

Zmiana percepcji opartej na wstydzie

Dzieci, które doznały upokorzeń wskutek zaniedbywania i przemocy, są często pewne, że wszyscy wokół wiedzą, co je spotkało. Myślą, że ślady znęcania się są widoczne, dla wszystkich od razu zauważalne i że wszyscy mogą wspomnieć o tym przy jakiejkolwiek okazji. Niektóre z przyjmowanych przez dzieci postaw defensywnych mają źródło w tym przekonaniu.

> Usłyszałam kiedyś od pewnej dziewczynki: „To przecież jasne, że coś jest ze mną nie tak! Jeśli przez pięć lat pierwsi rodzice chcieli się mnie pozbyć, potem z kolei rozmyślili się rodzice adopcyjni, a w szkole nikt się nie chciał ze mną bawić, to musiała być moja wina, nie ich!". Dziewczynka przyjmowała postawę obronną, która polegała na tym, żeby jak najbardziej zadzierać nosa i odpy-

chać innych od siebie. Trzymała się na uboczu, nie dążyła do udziału w dziecięcych grach i zabawach, ale twierdziła, że jest odrzucana przez innych.

Dopiero po przedstawieniu dziewczynce udokumentowanych faktów na temat wczesnej fazy jej życia, po sfilmowaniu i późniejszym odtworzeniu jej własnych zachowań odpychających od niej inne dzieci była w stanie zaryzykować i spróbować nawiązać przyjacielskie stosunki. Przekonała się, że po wprowadzeniu kilku zmian dzieci zaczęły włączać ją do swego kręgu. Każdego ranka przed pójściem do szkoły ćwiczyła uśmiechanie się w odpowiedzi oraz nawiązywanie kontaktu wzrokowego. Transformacja przyszła nagle i zdumiała dziewczynkę. Wcześniej, przekonana, że była i będzie odrzucana, nie musiała się niczego uczyć, podejmować ryzyka ani pracować nad swoim charakterem. Mogła bez przeszkód odczuwać nienawiść. Powiedziała mi, że zawsze chciała mieć przyjaciół. „Nikt mi nie powiedział, co powinnam zrobić. Teraz już wiem".

Inna dziewczynka zaprezentowała minę pełną tęsknej boleści, dzięki której - była tego pewna - przyciągnie do siebie kolegów i koleżanki na przerwie. Jej pomysł polegał na tym, by jako „sierota" wzbudzać u rówieśników współczucie i skłonić ich w ten sposób do przyjęcia jej do grupy. Przejrzawszy kilka nagrań, przedstawiających ją wśród dzieci na przerwie, dziewczynka uśmiała się ze swych teatralnych póz i przyznała, że przyda jej się zmiana strategii. Swoim zachowaniem wprawiała rówieśników z drugiej klasy, do której chodziła, w zakłopotanie. Po kilku ćwiczeniach nowa taktyka zapewniła jej sukces.

- No, cóż, kiedy obejrzałam tamten film, zobaczyłam, że wyglądam tak samo jak inne dzieciaki - powiedziała. - Musiałam jedynie zmienić postawę, by sprawiać wrażenie, że jestem przyjaźnie do nich nastawiona.

Rodzic może zapewnić dziecko, że koledzy i koleżanki nie znają jego przeszłości. Niektóre dzieci wciąż są pogrążone w smutku i przeżywają swoją traumę. Po nawiązaniu więzi z rodzicami i dzięki postępom w przezwyciężaniu smutku i traumy ich wstyd maleje. Wypróbowanie własnych umiejętności w nawiązywaniu kontaktów towarzyskich często staje się dla dziecka wspaniałym przeżyciem. Uśmiechanie się do innych i nawiązywanie kontaktu wzrokowego to często pierwsze kroki, do których podjęcia zachęcam dzieci. Są zachwycone, gdy odkrywają, że nie mają wrodzonej skazy - że potrafią się zaprzyjaźnić, choćby tylko na czas jednej przerwy między lekcjami. Rodzice z łatwością mogą namówić dzieci do ćwiczenia uśmiechów i nawiązywania kontaktu wzrokowego w domu. W przypadku dzieci, które potrzebują ćwiczenia towarzyskich umiejętności, bardzo przydatne okazują się kontakty ze starszymi kuzynami bądź nastoletnimi opiekunami dzieci.

Przyjmowania życzliwej, choć nie uległej, postawy ciała można się nauczyć. Dzieci, które prezentują taką przyjazną postawę, w opinii rówieśników sprawiają wrażenie przystępnych. Rodzice mogą sparodiować mimikę, postawę i gesty dziecka albo je sfilmować po to, by mogło spokojnie przyjrzeć się sobie. Dzieci uwielbiają patrzeć, jak rodzice parodiują pewne skrajne cechy postawy dominującej oraz uległej. Lubią im „pomagać" w korygowaniu negatywnych zachowań.

Przydatne bywa również odgrywanie przez dzieci i rodziców typowych społecznych interakcji w domu lub w szkole i ukazywanie właściwych rozwiązań, takich jak: „Poproś, a nie zabieraj na siłę", „Bądź skłonny zaakceptować pomysły innych osób", „Staraj się bronić własnych poglądów", „Unikaj robienia wielu rzeczy naraz", „Dopuszczaj innych do głosu" i tym podobne.

Rozdział 13

Budowanie drużyny wsparcia

Gdy staje się jasne, że dziecko ma problemy z budowaniem przywiązania, jego rodzice często popadają w zniechęcenie. Obawiają się, że zadania, którym będą musieli podołać, są tak skomplikowane i wymagają takiego doświadczenia i energii, iż na dłuższą metę sobie z tym nie poradzą. Ten rozdział będzie poświęcony koncepcji tworzenia zespołu, który mógłby pomóc rodzicom skutecznie pracować z dzieckiem o szczególnych potrzebach. Podejście zespołowe wymaga podjęcia zobowiązania przez inne prócz rodziców osoby. Znajdziecie tu sugestie, do kogo można się zwrócić z propozycją zostania członkiem drużyny wsparcia oraz jak dzielić się w niej obowiązkami. Zamieszczone w tym rozdziale przykłady przedstawiają, w jaki sposób rodzice rozwiązują problemy błędnych wyobrażeń otoczenia i zmieniają niezręczne czy kłopotliwe sytuacje w poparcie dla całej rodziny.

Przedstawienie sprawy przyjaciołom i członkom rodziny

Po zapoznaniu się z niektórymi informacjami z poprzednich rozdziałów rodzice są najczęściej podekscytowani perspektywą rozmaitych ćwiczeń, które mogą pomóc ich dziecku. Jednak brak pomysłu na to, skąd wziąć energię i czas na praktykowanie tych technik, często wywołuje zniechęcenie. Pewien mężczyzna powiedział: „No tak, mamy tu akurat Jasona. Kiedy się widzieliśmy, palił się do pomocy! Jasne, że przyda się każda pomoc, jaką uda nam się zdobyć!". Osobom, które adoptowały dziecko swoich krewnych, ojczymom, macochom lub biologicznym rodzicom, którzy odzyskali prawo do opieki nad dzieckiem, może być dużo trudniej zaakceptować fakt, że potrzebują wsparcia z zewnątrz. Prawda jest jednak taka, że niemożliwe jest skuteczne zaspokojenie wszystkich potrzeb trudnych dzieci wyłącznie przez najbliższych. Rodzinie po prostu brak odpowiedniego zasobu środków i energii, niezbędnych do zrobienia wszystkiego, co konieczne w tej sytuacji. Chociaż zaakceptowanie cudzej pomocy wymaga zawsze nieco pokory, to w najlepszym interesie dziecka jest dorastanie w rodzinie szczęśliwej, a nie takiej, która stale jest pod presją stresu spowodowanego nadmiernym obciążeniem obowiązkami.

Bardzo skrupulatnie rozważywszy różne kandydatury, rodzice powinni włączyć do swojej drużyny wsparcia zarówno profesjonalistów, jak i przyjaciół. Charakter uczestnictwa powinien być bardzo szczegółowo przedyskutowany z każdym z potencjalnych członków, z uwzględnieniem oczekiwań rodziców i ograniczeń każdego kandydata w zakresie możliwości pomocy i stopnia zaangażowania.

Pewna rodzina wychowująca zarówno dzieci, które nie sprawiały większych problemów, jak i dzieci z trudnościami, utworzyła szeroki krąg wsparcia. Rodzice poprosili parę bliskich przyjaciół, żeby zastanowili się nad podjęciem się wobec ich dziecka roli „przyszywanych" dziadków z bliskiego sąsiedztwa. Znajomą, która namiętnie lubi chodzić na zakupy, poprosili o pomoc w kupowaniu ubrań. Inna przyjaciółka wymyśliła, by zabierać siedzącą wiecznie w domu matkę na weekendowy wyjazd co najmniej raz na trzy miesiące. Ciotka i wujek postanowili raz w tygodniu przychodzić wieczorem, by zaopiekować się dziećmi. Opiekun przeszkolony do pracy z trudnymi dziećmi zobowiązał się pomagać rodzinie przez kolejnych kilka lat. Nauczycielka zgodziła się śledzić postępy dzieci nie tylko w tym roku, lecz do końca nauki w szkole podstawowej, poprzez chodzenie na szkolne zebrania i ciągły kontakt z wychowawcami. Przyjaciel ojca rodziny raz w tygodniu chodził z nim na śniadania. Terapeuta zarezerwował dla nich stałe miejsce w swoim grafiku, by w krytycznym momencie mogli powrócić na terapię. Oprócz pomocy drużyny wsparcia rodzice korzystali z opieki przedszkolnej, wyjazdów na obozy sportowe i korepetycji dla dzieci. Członkowie rodziny zawsze sprawiali wrażenie zadowolonych z życia, nawet wtedy, gdy któremuś z nich przytrafiał się zły dzień.

Jeśli rodziny stające w obliczu nietypowych problemów własnymi siłami usiłują zaspokoić potrzeby trudnego dziecka, mają tendencję do stopniowego izolowania się od otoczenia, redukowania liczby przyjaciół i ograniczania systemu wsparcia. Wyniki badań wykazują, że gdy jeden z członków rodziny zaczyna mieć kłopoty ze zdrowiem, z czasem systematyczne zmniejsza się krąg znajomych tej rodziny, chyba że domownicy aktywnie przeciwdziałają temu procesowi. Osoby stanowiące rodzinę zastępczą lub adopcyjną dla „trudnego" dziecka zaczynają doświadczać takich samych problemów. Głównym powodem wygasania kontaktów towarzyskich jest to, iż z powodu dodatkowych zadań energia rodziny wyczerpuje się. By temu zapobiec, konieczne jest podjęcie całej serii decyzji. Zorganizowanie zespołu pomocnych osób pomaga w utrzymywaniu kontaktów ze znajomymi, w uzyskiwaniu pomocy w różnych sprawach oraz w udoskonaleniu systemu wsparcia.

Rodzicielstwo nastawione na przywiązanie

Rodzice różnią się między sobą pod względem tego, jaką częścią swych funkcji wychowawczych skłonni są podzielić się z innymi. Zazwyczaj rodzice opowiadają swym

krewnym i przyjaciołom, dlaczego wychowują dzieci w inny sposób. W wielu przypadkach potrzebne będzie również podzielenie się tymi informacjami z osobami sprawującymi tymczasową dzienną opiekę oraz/lub z wychowawcami w szkole. Sztuką jest powiedzenie prawdy bez wdawania się w nieistotne szczegóły. Oto przykład właściwego podzielenia się swoją wiedzą z przyjacielem, krewnym, nauczycielem w szkole i dziennym opiekunem, których zwerbowano do rodzinnej drużyny wsparcia.

„Nasza córeczka wciąż się uczy, na czym polega życie rodzinne. Stara się, jak może i jest najszczęśliwsza, kiedy ma zorganizowany dzień i ustalone zasady. Dlatego właśnie próbuje usiąść ci na kolanach i traktować cię, jak swoją nową mamusię. Gdyby miała z tobą bliskie relacje w ciągu ostatnich kilku lat, siadywanie na kolanach byłoby całkiem w porządku. Ale ona nigdy cię wcześniej nie widziała! Prawda jest taka, że mała wciąż chce się zbliżać do osób, które dopiero co poznała, ale boi się zbliżyć do własnej rodziny. Dlatego właśnie nie możemy jej jeszcze pozwolić siadać ci na kolanach. Powinna się nauczyć, że pokochanie z całego serca domowników w niczym jej nie zagraża. W przeciwnym razie nadal będzie przekonana, że bliskie osoby mogą być ot tak wymienione na inne i że dlatego nie warto się o nikogo zbytnio troszczyć.

Ponieważ córka jest w naszej rodzinie dopiero od sześciu miesięcy i była wcześniej niedojrzała emocjonalnie, potrzebuje podobnych zasad i nadzoru jak dziecko czteroletnie. Traktowanie jej jak siedmiolatki nie byłoby w porządku, gdyż nie potrafi się wywiązywać z obowiązków siedmioletniego dziecka. Dlatego też trzymam ją tak blisko siebie, przestrzegam ściśle zasad i planu dnia, dlatego musi się u mnie meldować co jakiś czas. Gdy dojrzeje, nie będzie potrzebowała tak dużej kontroli. Będę bardzo zadowolona, mogąc zrezygnować z przestrzegania pewnych zasad, ponieważ wymaga to sporo pracy".

Jeżeli osoby bliskie spytają rodziców, dlaczego nie okażą swojej miłości do córki, dając jej „dzień odpoczynku" lub pozwalając jej, dla odmiany, robić to, co chce, rodzice mogą docenić kryjącą się za pytaniem życzliwość bez potrzeby dostosowania się do tej propozycji. Rodzice powinni przyznać, że konieczność wprowadzenia rygoru nie jest miła. Szkoda, że dziecko nie miało takiego życia, które pozwalałoby na zmniejszenie dyscypliny. Można powiedzieć: „Nie byłoby uczciwe udawać, że rozluźnienie zasad przyniesie pozytywny efekt. Oczywiście, próbowaliśmy tego, tak samo jak innych rzeczy. Zawsze trudno jest się pogodzić ze śladami cierpienia w przeszłości dziecka. Jednak udawaniem, że wszystko jest w porządku, nie pomożemy jej w odniesieniu sukcesu. Powinniście wiedzieć, że zasady wychowawcze, które wprowadzamy, powodują u dzieci najszybszy rozwój emocjonalny. Jest to trudne, ale uważam, że nasza córka jest tego warta!".

Zauważcie, że rodzic w swoich wyjaśnieniach nie poniża dziecka ani nie przylepia mu etykietki. Wypowiada się o nim z szacunkiem, ale uczciwie.

Bardzo skrupulatnie rozważywszy różne kandydatury, rodzice powinni włączyć do swojej drużyny wsparcia zarówno profesjonalistów, jak i przyjaciół. Charakter uczestnictwa powinien być bardzo szczegółowo przedyskutowany z każdym z potencjalnych członków, z uwzględnieniem oczekiwań rodziców i ograniczeń każdego kandydata w zakresie możliwości pomocy i stopnia zaangażowania.

Pewna rodzina wychowująca zarówno dzieci, które nie sprawiały większych problemów, jak i dzieci z trudnościami, utworzyła szeroki krąg wsparcia. Rodzice poprosili parę bliskich przyjaciół, żeby zastanowili się nad podjęciem się wobec ich dziecka roli „przyszywanych" dziadków z bliskiego sąsiedztwa. Znajomą, która namiętnie lubi chodzić na zakupy, poprosili o pomoc w kupowaniu ubrań. Inna przyjaciółka wymyśliła, by zabierać siedzącą wiecznie w domu matkę na weekendowy wyjazd co najmniej raz na trzy miesiące. Ciotka i wujek postanowili raz w tygodniu przychodzić wieczorem, by zaopiekować się dziećmi. Opiekun przeszkolony do pracy z trudnymi dziećmi zobowiązał się pomagać rodzinie przez kolejnych kilka lat. Nauczycielka zgodziła się śledzić postępy dzieci nie tylko w tym roku, lecz do końca nauki w szkole podstawowej, poprzez chodzenie na szkolne zebrania i ciągły kontakt z wychowawcami. Przyjaciel ojca rodziny raz w tygodniu chodził z nim na śniadania. Terapeuta zarezerwował dla nich stałe miejsce w swoim grafiku, by w krytycznym momencie mogli powrócić na terapię. Oprócz pomocy drużyny wsparcia rodzice korzystali z opieki przedszkolnej, wyjazdów na obozy sportowe i korepetycji dla dzieci. Członkowie rodziny zawsze sprawiali wrażenie zadowolonych z życia, nawet wtedy, gdy któremuś z nich przytrafiał się zły dzień.

Jeśli rodziny stające w obliczu nietypowych problemów własnymi siłami usiłują zaspokoić potrzeby trudnego dziecka, mają tendencję do stopniowego izolowania się od otoczenia, redukowania liczby przyjaciół i ograniczania systemu wsparcia. Wyniki badań wykazują, że gdy jeden z członków rodziny zaczyna mieć kłopoty ze zdrowiem, z czasem systematyczne zmniejsza się krąg znajomych tej rodziny, chyba że domownicy aktywnie przeciwdziałają temu procesowi. Osoby stanowiące rodzinę zastępczą lub adopcyjną dla „trudnego" dziecka zaczynają doświadczać takich samych problemów. Głównym powodem wygasania kontaktów towarzyskich jest to, iż z powodu dodatkowych zadań energia rodziny wyczerpuje się. By temu zapobiec, konieczne jest podjęcie całej serii decyzji. Zorganizowanie zespołu pomocnych osób pomaga w utrzymywaniu kontaktów ze znajomymi, w uzyskiwaniu pomocy w różnych sprawach oraz w udoskonaleniu systemu wsparcia.

Rodzicielstwo nastawione na przywiązanie

Rodzice różnią się między sobą pod względem tego, jaką częścią swych funkcji wychowawczych skłonni są podzielić się z innymi. Zazwyczaj rodzice opowiadają swym

krewnym i przyjaciołom, dlaczego wychowują dzieci w inny sposób. W wielu przypadkach potrzebne będzie również podzielenie się tymi informacjami z osobami sprawującymi tymczasową dzienną opiekę oraz/lub z wychowawcami w szkole. Sztuką jest powiedzenie prawdy bez wdawania się w nieistotne szczegóły. Oto przykład właściwego podzielenia się swoją wiedzą z przyjacielem, krewnym, nauczycielem w szkole i dziennym opiekunem, których zwerbowano do rodzinnej drużyny wsparcia.

„Nasza córeczka wciąż się uczy, na czym polega życie rodzinne. Stara się, jak może i jest najszczęśliwsza, kiedy ma zorganizowany dzień i ustalone zasady. Dlatego właśnie próbuje usiąść ci na kolanach i traktować cię, jak swoją nową mamusię. Gdyby miała z tobą bliskie relacje w ciągu ostatnich kilku lat, siadywanie na kolanach byłoby całkiem w porządku. Ale ona nigdy cię wcześniej nie widziała! Prawda jest taka, że mała wciąż chce się zbliżać do osób, które dopiero co poznała, ale boi się zbliżyć do własnej rodziny. Dlatego właśnie nie możemy jej jeszcze pozwolić siadać ci na kolanach. Powinna się nauczyć, że pokochanie z całego serca domowników w niczym jej nie zagraża. W przeciwnym razie nadal będzie przekonana, że bliskie osoby mogą być ot tak wymienione na inne i że dlatego nie warto się o nikogo zbytnio troszczyć.

Ponieważ córka jest w naszej rodzinie dopiero od sześciu miesięcy i była wcześniej niedojrzała emocjonalnie, potrzebuje podobnych zasad i nadzoru jak dziecko czteroletnie. Traktowanie jej jak siedmiolatki nie byłoby w porządku, gdyż nie potrafi się wywiązywać z obowiązków siedmioletniego dziecka. Dlatego też trzymam ją tak blisko siebie, przestrzegam ściśle zasad i planu dnia, dlatego musi się u mnie meldować co jakiś czas. Gdy dojrzeje, nie będzie potrzebowała tak dużej kontroli. Będę bardzo zadowolona, mogąc zrezygnować z przestrzegania pewnych zasad, ponieważ wymaga to sporo pracy".

Jeżeli osoby bliskie spytają rodziców, dlaczego nie okażą swojej miłości do córki, dając jej „dzień odpoczynku" lub pozwalając jej, dla odmiany, robić to, co chce, rodzice mogą docenić kryjącą się za pytaniem życzliwość bez potrzeby dostosowania się do tej propozycji. Rodzice powinni przyznać, że konieczność wprowadzenia rygoru nie jest miła. Szkoda, że dziecko nie miało takiego życia, które pozwalałoby na zmniejszenie dyscypliny. Można powiedzieć: „Nie byłoby uczciwe udawać, że rozluźnienie zasad przyniesie pozytywny efekt. Oczywiście, próbowaliśmy tego, tak samo jak innych rzeczy. Zawsze trudno jest się pogodzić ze śladami cierpienia w przeszłości dziecka. Jednak udawaniem, że wszystko jest w porządku, nie pomożemy jej w odniesieniu sukcesu. Powinniście wiedzieć, że zasady wychowawcze, które wprowadzamy, powodują u dzieci najszybszy rozwój emocjonalny. Jest to trudne, ale uważam, że nasza córka jest tego warta!".

Zauważcie, że rodzic w swoich wyjaśnieniach nie poniża dziecka ani nie przylepia mu etykietki. Wypowiada się o nim z szacunkiem, ale uczciwie.

Tego typu osobiste wynurzenia przeznaczone są tylko dla osób, wobec których rodzice chcą lub powinni ponieść emocjonalne koszty ich poinformowania, dla osób bliskich rodzinie lub tych, które będą silnie zaangażowane w codzienne życie dziecka.

Nie opowiadajcie innym o seksualnym wykorzystywaniu dziecka, przemocy fizycznej i poważnych zaniedbaniach, z wyjątkiem sytuacji, kiedy jest to niezbędne do zapewnienia dziecku bezpieczeństwa i właściwej opieki. Jeżeli dzielicie się tą wiedzą z członkiem waszej drużyny, upewnijcie się, że rozumie on, jak ważne jest zachowanie tych spraw w tajemnicy. Chociaż rodzice mogą odczuwać pragnienie podzielenia się informacjami z zaufaną osobą, dorastające dzieci nie chcą, żeby świat wiedział o ich problemach. Zwierzając się innym, bądźcie rozważni.

Pewien ojciec opowiedział najlepszemu przyjacielowi o historii seksualnego nadużycia swojej córki. Niestety, ojciec dziewczynki nie zastrzegł wyraźnie, że chce, aby ta informacja została zachowana w tajemnicy. Przyjaciel z niewiadomych powodów podzielił się tą wiadomością ze swoim synem. Kilka lat później ów syn i córka znaleźli się w tym samym gimnazjum. Chłopiec powiedział swoim rówieśnikom z lekceważącym gestem skierowanym w stronę dziewczyny: „Ona była molestowana - no, wiecie - molestowana seksualnie". Dziewczynka nie miała pojęcia, ile osób z grona pedagogicznego znało jej historię, ponieważ „najlepszy przyjaciel" ojca był w tej szkole nauczycielem. Wyjawienie swojej tajemnicy odczuła jako okrutną zdradę. Dziewczynka, która wcześniej doskonale rozwiązała swoje problemy dotyczące nadużycia, teraz czuła jeszcze większe opory! Nawet jeżeli rodzic uważa sprawę dyskrecji za rzecz oczywistą, powinien zażądać od przyjaciela dochowania tajemnicy!

Pamiętajcie, że nadejdzie dzień, kiedy wasze trzynastoletnie dziecko zapyta was, czy uszanowaliście jego prywatność.

Oddani dziadkowie, którzy z uczuciem podejmowali się opieki nad wnuczką, otrzymali informację od jej rodziców na temat granic, których powinni przestrzegać. Przyszli do mojego gabinetu razem z wnuczką, by uzyskać wskazówki na temat opieki nad dzieckiem, które w przeszłości doświadczyło poważnego urazu. Dowiedzieli się o seksualnym wykorzystaniu dziewczynki na podstawie koszmarnych lęków nocnych, które miała w ich domu. Nauczyli się reagować na pytania ciekawskich krewnych o kwestię maltretowania: „Nie znamy szczegółów, nie potrzebujemy znać i nie będziemy niczego zgadywać. Krępujemy się i nie chcemy dyskutować o prywatnych sprawach wnuczki".

Niektórym osobom nie jest łatwo zrozumieć, kiedy wyjaśnia im się problemy dotyczące przywiązania. Kiedy dziecko z problemami przywiązania wykazuje klasyczne przejawy bezkrytycznej serdeczności, osoba postronna nie ma nawet cienia wąt-

pliwości co do szczerych intencji dziecka. Wydaje się, że przywiązuje się do pociągającej myśli: „To dziecko mnie kocha. Nie może mieć tak naprawdę problemu, jeżeli sądzi, że jestem kimś szczególnym". Nie jest to dojrzała opinia.

Niektórzy uparcie zachęcają dziecko do okazywania im ciepłych uczuć. „Nie rozumiem, o co wam chodzi" - mówią. Niech im będzie. Rodzice mogą takiej osobie odpowiedzieć: „Przykro nam, że nie rozumiesz. Mamy nadzieję, że potrafisz dostosować się do naszych oczekiwań w kontaktach z Jasonem. Jeśli nie możesz nas poprzeć w tej kwestii, to trudno, ale nie będziemy mogli się widywać. Ciężko dokładnie wyjaśnić, na czym polega nasza wspólna praca z dzieckiem. Sprawa jednak jest poważna. Jeśli nie będziemy w stanie mu pomóc, nie uda nam się nawiązać z nim bliskich relacji ani rozwinąć u niego zdrowych przekonań".

Rezygnacja z bliskiej więzi nie zwalnia danej osoby z konieczności popierania stanowiska rodziców. Jeżeli nie potrafi ona postępować wobec nich lojalnie, to dla dobra rodziny lepszym rozwiązaniem będzie ograniczenie kontaktów do czasu, gdy dziecko nawiąże bliższą więź z rodzicami.

Gdy o sprawy związane z przywiązaniem pytają cię zwyczajni znajomi, do ciebie należy wybór, czy chcesz poświęcić czas na tego rodzaju wyjaśnienia. Rodzice nie mają obowiązku informowania przygodnych znajomych o sprawach, w które zaangażowane są ich emocje. Rozmowy o problemach z przywiązaniem i szczególnych potrzebach dziecka mogą być bardzo bolesne i wyczerpujące. Rodzic może powiedzieć: „Wiesz, rozmowa na ten temat bardzo dużo mnie kosztuje. Może kiedyś, w przyszłości, będzie lepszy czas, żeby o tym porozmawiać". Zamiast „czas" możesz użyć słowa „miejsce", zwracając się do tych, którzy o intymnych sprawach chcą rozmawiać w nieodpowiednim miejscu. Można też zaproponować: „Jest kilka świetnych książek na ten temat. Jeśli chcesz, znajdziesz je w bibliotece lub w internecie pod hasłem »przywiązanie«".

Ustalanie granic

Członkowie drużyny powinni się nauczyć, że dopóki dziecko na dobre nie przywiąże się do swoich rodziców, serdeczne uściski, siadanie na kolanach, czułe spojrzenia i noszenie na ręku zarezerwowane będą tylko dla członków najbliższej rodziny - z ewentualnym uwzględnieniem babć i dziadków. Dziecko być może nauczyło się już gwarantującej przetrwanie taktyki, która polega na skupianiu na sobie uwagi i zyskiwaniu akceptacji od wszystkich osób znajdujących się w pobliżu. Kontynuowanie tej praktyki nie pomoże mu w zyskaniu poczucia bezpieczeństwa ani pewności, że jest chronione przez rodziców.

Członkowie drużyny muszą także wiedzieć, że na początkowym etapie budowania przywiązania, rodzice powinni być tymi, którzy karmią dziecko lub przygotowują mu jedzenie. (Możliwym wyjątkiem są tu jeszcze raz dziadkowie). Dopiero po nawiązaniu bliskiej więzi z dzieckiem rodzice mogą sobie pozwolić na pewną swobodę w tym zakresie. Możecie powiedzieć przyjaciołom, że na wczesnym etapie zasady pracy nad przywiązaniem są porównywalne z tymi, na których opiera się układ rodziców z niemowlęciem: do nich właśnie należy karmienie dziecka.

Tylko rodzice powinni dawać dziecku słodycze. W pierwszych miesiącach życia kubki smakowe niemowlęcia niemal wszystko, co trafia do jego buzi, rejestrują jako słodkie. Dzieci, które doświadczyły deprywacji, często pragną słodyczy, tęskniąc za tym wczesnym związkiem między rodzicem a słodkością. Nie odrzucajcie tego cennego narzędzia. Zanim nie zostanie ugruntowana silna więź, źródłem słodyczy dla dziecka powinni być rodzice.

Poproś członków drużyny o przerwanie kontaktu wzrokowego, jeżeli dziecko intensywnie się w nich wpatruje. Gdy po dwóch sekundach takiego spojrzenia przyjaciele odwrócą wzrok i będą tak robić za każdym razem, gdy dziecko zaczyna wpatrywać się w nich w taki sposób, przestanie ono to robić. Gdy hipnotyzowanie wzrokiem się nie powiedzie, dziecko prawdopodobnie spróbuje nowej strategii. Pamiętam sytuację, kiedy przeprowadzałam ocenę przywiązania i więzi uczuciowych u pewnej dziewczynki. Ponieważ nie zareagowałam na jej intensywne spojrzenie, mała splunęła w moją stronę. Innym razem pewien chłopiec próbował mnie uszczypnąć po tym, jak co dwie sekundy spuszczałam wzrok z jego twarzy. Udało mu się w końcu uszczypnąć pracownika ośrodka adopcyjnego, który wszedł do pokoju, by przyjrzeć się spotkaniu.

Zachowaniem typowym dla dzieci z zaburzonym przywiązaniem jest ignorowanie rodziców oraz w ich obecności proszenie o pomoc innych dorosłych. Poproś przyjaciół, rodzinę i pozostałych członków drużyny o skierowanie dziecka w twoją stronę, kiedy będzie potrzebowało „pomocy". Na przykład: „Ann, tę zabawkę może ci pomóc nakręcić twoja mama".

Gdy dziecko ma zwyczaj pędzić do przyjaciela rodziny, zamiast zbliżać się do rodziców, powinien on wiedzieć, jak się zachować i co powiedzieć.

Na przykład Ann wchodzi na kolana nieznajomej sobie pani Smith, mimo kilkakrotnie powtórzonych instrukcji, jak powinna się w takiej sytuacji zachować. Rodzice mogą wówczas powiedzieć: „Dobrze by było, Ann, żebyś sobie powtarzała, że należysz do naszej rodziny i że nowej już nie musisz szukać. Pani Smith wie, że jej nie znasz i że powinnaś trzymać się blisko swojej mamy. Dziękuję, pani Smith". Mama bezzwłocznie przyciąga do siebie córkę: „Ann, zacznijmy jeszcze raz od początku i teraz zrobisz wszystko tak, jak należy".

Poprowadź Ann przez kolejne etapy właściwego sposobu wejścia do pokoju i grzecznego powitania pani Smith bez kontaktu fizycznego. „Dobrze się spisałaś, Ann" - chwali córkę mama.

Jeżeli przyjaciele lub znajomi wtrącają się, stawiając dziecku własne diagnozy, okaż im, że nie masz ochoty tego słuchać. Daj im do zrozumienia, że twojemu dziecku postawiono już diagnozę, uzyskaliście profesjonalne wsparcie i poradę lekarską, a ponadto przestrzegasz trybu leczenia, który w większości podobnych przypadków dał optymalne efekty.

Rodzice skarżą się, że czasem, bez żadnej zachęty, ludzie dzielą się historiami, które są odbiciem jakichś rodzinnych opowieści. Niektóre nie mają żadnego związ-

ku z historią dziecka i mają potworne zakończenia. Jeśli twoi znajomi chcą zapewnić sobie rozrywkę niech lepiej sięgną po książki i filmy. Nie miej skrupułów i postaw wyraźne granice, kiedy dochodzi do roztrząsania przypadku twojego dziecka przez innych.

Niepotrzebne wysłuchiwanie smutnych historii nieodmiennie wpływa na nastrój. Rodzice powinni uważnie obserwować swój nastrój i dbać o niego! Mogą bronić się przed frustracją i wysłuchiwaniem tego typu opowieści, wymawiając się na przykład koniecznością zatelefonowania, wyjściem do toalety czy skontrolowaniem czegoś. Z pewnością lepiej będzie znaleźć jakąś wymówkę, niż oburzać się później na czyjś brak wrażliwości. Szczególne potrzeby innych przyciągają niektórych ludzi jak magnes, mimo iż nie mają oni nic pozytywnego do zaoferowania. Takich osób staraj się unikać.

Niektórzy są pomocni, ale przy okazji każdego spotkania oczekują tego, że przekażesz im najświeższe nowiny. Znam rodzinę, która skutecznie sobie radzi w takiej sytuacji, a mianowicie co miesiąc wysyła listy z opisem postępów dzieci do kilku bliskich przyjaciół, którzy modlą się za nie, oraz do innych ważniejszych członków drużyny. Później, podczas wspólnych spotkań przyjaciół z rodziną, rodzice nie muszą się koncentrować na przekazywaniu najnowszych informacji, wszyscy za to mogą cieszyć się wzajemną obecnością.

Spędzajcie czas z ludźmi, którzy wydają się was lubić i podzielać zainteresowania całej waszej rodziny. Ustalenie granic w pewnym stopniu gwarantuje, że do kręgu przyjaciół rodziny należeć będą wartościowe jednostki. Włączajcie do tego kręgu osoby, które czują sympatię do was wszystkich i nie mają poczucia, że muszą kogokolwiek z rodziny zmieniać. Niektórzy ludzie mają zdolność dostrzegania zalążków wyjątkowych cech u dzieci i wyobrażania sobie, w jaki sposób można je przekształcić w dobry charakter bądź rozwój talentu. Osoby te nie odrywają się od rzeczywistości, wydają się raczej dostrzegać potencjał dziecka, zanim się jeszcze w pełni ukaże. Są cudownymi przyjaciółmi. Spędzajcie czas z tymi, którzy pomogą wam zaplanować dobrą przyszłość dla wszystkich członków rodziny.

Domaganie się aprobaty dla specjalistycznych metod wychowawczych

Doskonalcie się w sztuce aprobaty dla siebie i swoich metod w domu i poza nim. W rodzinach, gdzie jest dwoje rodziców, jedno może popierać drugie, po prostu przytakując jego działaniom czy decyzjom. Ma to pozytywny wpływ na całą rodzinę. Stojący z boku rodzic może skomentować na głos: „Świetnie go wychowujesz".

Samotny rodzic może powiedzieć: „No, myślę, że dziś odniosłem (-am) spory sukces wychowawczy. Muszę to odnotować. Chcę to zapamiętać!". Pewna samotna matka dzwoniła co wieczór do jednego z pięciorga przyjaciół, którzy ją wspierali. Przyjaciele wcześniej poświęcili swój czas, żeby się przeszkolić w kwestiach związanych ze specjalistycznym wychowaniem obejmującym wymogi związane z troskliwszą opieką i ściślejszym przestrzeganiem spójnych zasad. Później słuchali relacji matki o tym, jak minął jej dzień i zachęcali ją do dalszych wysiłków.

Niekiedy dzieci zachowują się niegrzecznie w miejscu publicznym, licząc na zażenowanie rodzica. Kiedy rodzice starają się powstrzymać dziecko, zaczyna ono zachowywać się w jakiś zwracający uwagę, szokujący sposób. Rodzice mogą wtedy utwierdzić się na głos w słuszności swojego postępowania i przywrócić obowiązujące zasady.

Jeszcze jedno spojrzenie na Anię, którą już poznaliśmy: tym razem dziewczynka wspina się na kolana mężczyzny, którego po raz pierwszy zobaczyła pół minuty wcześniej. Rodzic może w takim wypadku powiedzieć: „Masz szczęście, Ani, że jest mama, która tak się o ciebie troszczy, że nauczy cię, jak się zachować".

Kiedy mężczyzna bąka coś o tym, że nic nie szkodzi, rodzic może jeszcze dodać: „Ani zapewne się wydaje, że będzie mi głupio mówić o tym publicznie. Na szczęście ja zdaję sobie sprawę z tego, jak ważne jest, żeby moja córka nauczyła się zachowywać środki ostrożności. Ann, spróbujesz teraz jeszcze raz wejść do pokoju, tym razem tak, jak przystoi grzecznemu dziecku". Wychodzisz razem z córką na zewnątrz, powtarzając z nią preferowane zachowanie, czyli uprzejme kiwnięcie głową w kierunku nieznajomej osoby. Gdyby Ania dostała napadu złości, poczekasz, aż się skończy, i ponownie wprowadzisz ją do pokoju. Jeżeli Ania nie będzie chciała zaniechać niestosownego zachowania w pokoju, prawdopodobnie nie jest jeszcze gotowa do publicznych wystąpień.

Pewna dziewczynka umyślnie upokarzała swoją matkę w obecności innych. Wygłaszała komentarze na temat rozmiarów jej pupy, gdy tylko matka sięgała po produkty w sklepie spożywczym. Matka zauważyła głośno: „Zastanawiam się, co cię skłoniło do tej niegrzecznej odzywki. Jestem dla ciebie dobrą mamą! Nie rozumiem, dlaczego powiedziałaś coś tak podłego?". Dziewczynka była wstrząśnięta, że matka na powrót skierowała uwagę na siebie. Nie próbowała więcej tego typu brzydkich zagrywek. Matka potwierdziła na głos słuszność swojego postępowania, a ponadto pokazała, że to nie ona powinna się wstydzić z powodu zachowania córki.

Inna dziewczynka, gdy ludzie mogli ją słyszeć, ale jej nie widzieli, wrzeszczała: „To mnie boli, moja ręka, moja ręka! Mamo, przestań, proszę". Matka tymczasem nie robiła dziecku niczego złego, nie zgadzała się tylko na jakąś zachciankę. W rezultacie matka bała się zabierać dziecko w podróż czy w miejsca publiczne.

Później zmieniła strategię. Wybrała się z córką na wycieczkę, zarezerwowała pokój w hotelu i wezwała recepcjonistkę. „Moje dziecko dostaje napadów histerii - wyjaśniła. - Gdyby zaczęła wrzeszczeć, będzie to oznaczało, że nie może iść na pływalnię albo dostać batonika z automatu. Osoby postronne mogłyby się niepokoić, że mała krzyczy, ponieważ robię jej krzywdę. Nie mam nic przeciwko temu, żebyście przyszli i użyli swojego klucza, by sprawdzić, co się dzieje w moim pokoju. Wówczas nie będziecie musieli wzywać policji, żeby

sprawdzić, jak się sprawy mają. Oni zajmują się naprawdę poważnymi sprawami i lepiej, żeby nie musieli niepotrzebnie tracić czasu".

Dziewczynka była ogromnie zawstydzona, ale przyznała, że przez dwa lata w miejscach publicznych zwykła w ten sposób wywierać na matkę presję. Po jednokrotnym sprawdzeniu, kiedy kierownik hotelu pojawił się w ich pokoju, dziewczynka zrezygnowała z wrzasków. Kierownik hotelu zwrócił się do matki: „Życzę powodzenia. Sądzę, że tym razem trafiła kosa na kamień".

Kiedy rodzice zastanawiają się, czy ich dzieci faktycznie się zmieniają, warto, by od czasu do czasu spojrzeli wstecz. Często udaje im się poczynić wielkie postępy, a jednak nie widzą tego, koncentrując się wyłącznie na tym, ile jest jeszcze do zrobienia. Członkowie drużyny, którzy patrzą na dzieci z nieco większym dystansem niż ich rodzice, mogą być w tym względzie szczególnie pomocni. Poproście ich, żeby zwracali baczną uwagę na oznaki postępu i od czasu do czasu wskazywali wam jego przykłady.

Nie skupiajcie się tylko na odległych celach. Rodzice, którzy uczą dziecko, żeby zaniechało gryzienia, powinni jakoś uczcić ten sukces. Powinni również świętować sukces własnych metod wychowawczych. Dużą radość może sprawiać założenie albumu największych rodzicielskich osiągnięć, w którym będziecie uwieczniać swoje dokonania. Poradzenie sobie z problemem gryzienia moglibyście uczcić lodami dla całej rodziny i wyjściem do kina dla dorosłych. Rodzicielstwo to szereg kolejnych zadań. Bądźcie świadomi tego, co udało wam się zrealizować.

Wskazówki dla nauczycieli

Rodzice powinni otwarcie dzielić się informacjami zawartymi w tym i następnych podrozdziałach z gronem pedagogicznym w szkole swojego dziecka.

Nauczyciele muszą mieć świadomość, że rodzic, który opowiada im o problemach z przywiązaniem, urazami i zaniedbaniem, robi to w celu uczulenia ich na te kwestie. Rozważywszy rodzicielski przekaz, mogą zająć sprzyjającą dziecku pozycję. Intensywność emocji rodziców bywa czasem błędnie odbierana przez nauczycieli. Mogą oni odczuwać niestosowną potrzebę zapewniania rodziców, że ich dziecko świetnie da sobie radę. Lekceważenie problemów niewiele ma wspólnego z dodawaniem otuchy. Przeciwnie, tego typu komunikaty wskazują raczej na to, że potencjalnie najważniejszy sojusznik rodziców w drużynie wsparcia ich dziecka jest nieprzygotowany do swej roli.

Któregoś razu w maju zadzwoniłam do wychowawczyni w sprawie dziewczynki, która miała przyjść jesienią do klasy zerowej. Dziecko zrobiło już bardzo duże postępy w dziedzinie przywiązania i przepracowania traumy, lecz

wymagało konkretnego wsparcia. Przedstawiłam prosty plan zapewnienia bezpieczeństwa, który został wprowadzony w życie. Po uwzględnieniu kilku poprawek dziewczynka dobrze sobie radziła. Niestety, kiedy wspomniana wychowawczyni odeszła na urlop macierzyński, nowy wychowawca przeżył ciężkie trzy dni, których punktem kulminacyjnym był moment, kiedy znienacka został trafiony krzesłem. Wcześniej, nie uzgadniając tego z kimkolwiek, zrezygnował z kontynuowania planu wychowawczego, odrzuciwszy go jako zbędny.

W przypadku dzieci, które muszą sobie radzić z mieszaniną problemów dotyczących przywiązania i stresu pourazowego, niezbędna jest ścisła współpraca rodziców i nauczycieli. Nauczyciele muszą zwracać uwagę na to, jakie nauki wynieśli rodzice z długotrwałej pracy z dziećmi. Dzieci rozpoczynające naukę w danej klasie potrzebują nauczycieli przygotowanych do stojących przed nimi zadań wychowawczych. Metoda „oczekiwania na problemy" nie sprawdza się tak dobrze, jak aktywna komunikacja ukierunkowana na zapobieganie problemom. Na długo przedtem, zanim dziecko zaczyna rzucać krzesłami, czuje się coraz bardziej wystraszone, zdezorientowane i pozbawione kontroli. To dla niego zbyt duże obciążenie. Rezygnacja nowego wychowawcy z wcześniejszych ustaleń oczywiście nie przyniosła korzyści żadnemu dziecku w tej klasie.

Nauczyciele, wspierając rodzicielskie metody wychowawcze, poświęcają swój czas, żeby zrozumieć dzieci, które dzięki temu mogą poczuć, że naprawdę przebywają w otoczeniu, w którym dorosłym można ufać i którzy działają w jednolity sposób. Praca wychowawców z dzieckiem, które czuje się bezpieczniej, także jest zazwyczaj łatwiejsza.

Nauczyciele, tak samo jak przyjaciele i członkowie rodziny, mogą z początku nie rozumieć metod wychowawczych opartych na ściślejszych zasadach i większej opiekuńczości. Potrzebują dodatkowych informacji, by zrozumieć, dlaczego to dość sztywne podejście jest najkorzystniejsze dla dziecka. Zwykle nauczyciele nie są wcale lepiej od reszty społeczeństwa poinformowani ani na temat ogólnych problemów związanych z adopcją, ani na temat kwestii przywiązania. Kiedy widzą panujące w rodzinie rygorystyczne zasady, często odnoszą wrażenie, że rodzice nie kochają swego dziecka. Osoby ważne w życiu dziecka powinny zrozumieć, że kochający rodzice wprowadzają zasady, które są właściwe dla dziecka emocjonalnie mniej dojrzałego i słabszego. Dla profesjonalistów z dziedziny nauczania, bez doświadczenia w pracy z dziećmi z problemami przywiązania kuszące jest przekonanie, że nie zaszkodzi, jeżeli rodzice „wyluzują" i złagodzą swoje zasady. Rodzice zdają sobie sprawę, że jest to myślenie życzeniowe; nauczyciele również powinni to zrozumieć. Pomóżcie pedagogom zdać sobie sprawę z tego, że rodzice trzymają się swoich metod, ponieważ mają świadomość istniejących problemów i żywo na nie reagują. Nauczcie ich, że skuteczni rodzice przekonali się, iż dziecko lepiej sobie radzi przy zastosowaniu ściślejszych zasad, wobec czego ciężko pracują nad ich wprowadzeniem. Proponujcie, żeby zapytali, które z innych, wypróbowanych przez rodziców metod nie okazały się skuteczne.

Rodzice powinni przekazać personelowi szkolnemu, że chcieliby słyszeć nie tylko negatywne, ale i pozytywne komunikaty. Rodzice chcą mieć okazję do radowania się osiągnięciami dziecka, umieszczenia wspaniałego obrazka na drzwiach lodówki i mieć swój udział w jego sukcesach. Nawet jeżeli mają miejsce trudności, rodzice pragną też informacji, które im i dziecku pozwolą przeżywać radość z sukcesów.

Rozwiązywanie problemów w szkole

Rodzice, jeżeli chcą zapewnić sobie współpracę, powinni uświadomić nauczycielom, na czym polega ich wychowawcza praca z dziećmi w domu. Przekażcie nauczycielom, żeby informowali was jako rodziców o problemach dziecka i powziętych przez szkołę środkach zaradczych. Domagajcie się też stanowczo, żeby nie dochodziło do sytuacji, gdy szkoła przez dłuższy czas nie powiadamia was o problemie, a później oczekuje, że rodzice rozwiążą go w domu w jeden wieczór. Na przykład: nauczyciel nie powinien wysyłać rodzicom kartki z uwagą dotyczącą niewłaściwego zachowania dziecka, gdy rzuciło ono piłkę na dach szkoły podczas przerwy. W tej sprawie należało wyciągnąć konsekwencje już w szkole, bezpośrednio po zaistniałym incydencie. Rodzice oczywiście mogą zostać powiadomieni o wydarzeniu i działaniach powziętych przez nauczyciela. Jednakże skutek będzie dużo lepszy, jeśli dziecko od razu poniesie konsekwencje swego czynu. Uświadomcie nauczycielom, jako osobom należącym do grupy wsparcia waszego dziecka, jak ważne jest zauważanie także pozytywnych zachowań dziecka, kiedy stosuje się ono do wyznaczonych zasad. Poproście nauczyciela, żeby przesyłał do domu dziecka uwagi z oświadczeniami w rodzaju: „Dzisiaj Tim dobrze się zachowywał, grzecznie stał w szeregu".

Nauczyciele powinni zrozumieć, że w stosunku do dzieci opisanych w tej książce same upomnienia nie są dobrą metodą. Informowanie rodziców, że dziecko dostało w szkole „ostrzeżenie", świadczy o tym, że wychowawca nie podjął zdecydowanego działania. Dzieci, które miały wielu kolejnych opiekunów w domu dziecka lub rodzinach zastępczych, nauczyły się, że może być dla nich korzystne „przeczekanie" opiekuna. Czekają zatem, aż minie jakiś czas i problem zniknie wraz z opiekunem. Dzieciom niezbędne jest doświadczenie, tak w rozwiązywaniu problemów, jak i w konsekwentnym przestrzeganiu logicznych, spójnych reguł. Dlatego też, w ich przypadku, ostrzeżenia nie będą pomocne. Raczej należy nauczyć dziecko, że za każdym razem, kiedy nie będzie respektowało zasad, będzie ponosić odpowiednie konsekwencje. Pomoże to mu zrozumieć, czego się od niego oczekuje. Pomoc dziecku w znalezieniu dwóch czy trzech poprawnych sposobów wybrnięcia z sytuacji, która do tej pory skłaniała je do łamania zasad, będzie dobrą lekcją rozwiązywania problemów. Nauczyciel powinien upewnić się, że przypomniał dziecku o możliwych rozwiązaniach i zostawił mu dość czasu na dokonanie wyboru. Może też z zainteresowaniem zapytać, które rozwiązanie dziecko ma zamiar wybrać. Dzieci często czują się wzmocnione i docenione, kiedy mogą dokonać dobrego wyboru.

Mądry wychowawca poprosi rodziców o przekazanie mu informacji, w jakich dziedzinach szkolnego życia dziecko może mieć problemy i będzie chciał poznać taktyki, które są skuteczne w domu, a które nadają się też do zastosowania w szkole.

Wiele opisanych w książce dzieci doświadczyło poważnej deprywacji i/lub było narażone na działanie toksycznych substancji, włącznie z alkoholem, w okresie prenatalnym. Nauczyciele powinni się nauczyć, że te wcześniejsze doświadczenia dzieci mają wpływ na ich ocenę sytuacji. Konieczne będzie wyraźne ustalenie przez nich reguł i szczegółowe określenie tego, kiedy i gdzie one obowiązują. Stałe i energiczne utrzymywanie obowiązujących reguł pomaga dzieciom dokonywać dobrych wyborów. Długie dyskusje na temat, czy dziecko faktycznie **z rozmysłem** uderzyło inne dziecko, pobazgrało w czyimś zeszycie i tym podobne, uczą jedynie umiejętności wymigiwania się od odpowiedzialności za swoje postępki. Lepiej powiedzieć dziecku, że od niego samego zależy podjęcie decyzji, że nie będzie **nigdy** bić kolegi lub niszczyć czyjejś własności.

Faktem jest, że dzieci pragną mieć przyjaciół. Ich cel to nawiązanie przyjacielskich stosunków. Nauczyciele mogą im pomóc nauczyć się szacunku dla innych, dzięki czemu będą mogły zyskać przyjaciół.

Wstyd i kontrola

Nawiązanie więzi z dziećmi, o których tu mówimy, może być dla nauczycieli trudne. Zamiast starać się robić to, co nakazuje nauczyciel, niektóre z nich same próbują kontrolować wychowawcę. Nietrudno jest dać się wciągnąć w walkę o władzę. Nauczyciel powinien być na to przygotowany i nauczyć się, że kiedy wydaje polecenia, lepiej, żeby dziecko znajdowało się w zasięgu jego ręki. Wówczas może spokojnie pomóc dziecku pójść tam, gdzie powinno, bez przerywania zajęć lekcyjnych. Jeżeli dziecko wymaga większej pomocy w tym względzie, rodzice i nauczyciele powinni poprosić o wsparcie, dopóki nie wdroży się ono w ustalony w klasie porządek.

Nauczyciele powinni konsultować się z rodzicami w kwestii emocjonalnego wieku dziecka. Jeżeli pod względem emocjonalnym dziecko jest o kilka lat młodsze od rówieśników, nauczyciel być może dojdzie do wniosku, że robi ono, co w jego mocy. Dobrze byłoby też zapytać, czy dziecko nie ma zaburzeń typu ADHD lub FAS. Rozpoznanie, że dziecko usilnie pracuje nad swoimi problemami, przynosi wszystkim emocjonalną ulgę.

Jest rzeczą szczególnej wagi, żeby nauczyciele nie zawstydzali dziecka w obecności kolegów z klasy jako formy dyscyplinowania. To tylko źle wpłynie na jego możliwości nawiązania przyjaźni. Dziecko nabierze przekonania, że z powrotem znalazło się w nieżyczliwym otoczeniu. Nauczyciele nie powinni stawiać do kąta, odwracać ławki w inną stronę i tak dalej. Tego typu nieprzemyślane działania to komunikat dla ucznia i reszty klasy, że ta oto osoba zdecydowanie różni się od innych. Nauczyciel powinien sadzać takie dziecko z przodu i w centrum klasy, gdzie panuje spokój i dobra organizacja. Jeżeli to nie zadziała, wówczas trzeba się naradzić nad krokami, jakie można podjąć, by dziecko mogło się uspokoić i skoncentrować. Dla niektórych dzieci najlepsza byłaby nauka w dużo mniejszych, wyspecjalizowanych zespołach klasowych.

Dziecku może też pomóc, gdy nauczyciel stosuje nie tylko werbalne sposoby przekazywania poleceń. Dzieci ze wspomnianymi wyżej trudnościami często mają problemy z procesem przetwarzania informacji słuchowej. Polecenia dla tych dzieci

powinny być zapisywane na tablicy. Młodsze dzieci dobrze sobie radzą, gdy mają do dyspozycji rysunki ilustrujące kolejne działania.

Bardzo ważne jest zachęcanie wychowawców, aby stosunek ich pozytywnych komentarzy do negatywnych wynosił 7 do 1. Jeżeli nie udaje się tego osiągnąć, w najlepszym interesie dziecka będzie domaganie się przydzielenia mu przeszkolonej osoby pomagającej w procesie nauczania.

Mam cię!

Dzieci, które przebywały w domach dziecka, przyswoiły sobie nierzadko przekorny, niesubordynowany sposób zachowania, stanowiący część gry pod tytułem: „Przyciągnę uwagę wychowawczyni". Dzieciom tym potrzebne jest wyjaśnienie, czym różni się pobyt w szkole od pobytu w domu dziecka. Dzieci, które doświadczyły przemocy, często same uciekają się do zachowań jawnie agresywnych. Konkretne wskazówki, zawierające opis osoby nauczyciela, roli, jaką pełni, i tego, jak będzie się odnosić do uczniów, ogromnie pomagają od samego początku zapobiegać prowokującym zachowaniom. Jestem zadowolona, gdy dziecko ma okazję spotkać się z nauczycielem na kilka dni przed początkiem roku szkolnego i może przećwiczyć wchodzenie do klasy oraz sposób odnoszenia się do nauczyciela. Podoba mi się również, jeśli dziecku przedstawi się pozytywne sposoby zwracania uwagi nauczyciela, a następnie pozwoli mu się je zademonstrować. Te wcześniejsze spotkania dają możliwość przećwiczenia z nauczycielem dostosowania się i ustalenia akceptowalnych wzorców zachowań, zanim dziecko znajdzie się w otoczeniu rówieśników. Zwykle przy okazji takich wcześniejszych wizyt dziecko przynosi jakiś podarunek dla klasy i nauczyciela, co jest pozytywnym zalążkiem dalszej współpracy.

Strach

Głównym problem dzieci, które doświadczyły zaniedbania, poważnych strat i problemów z przywiązaniem jest lęk. Może on być maskowany brawurą lub dysocjacją. Bardzo przelęknione dziecko, nawet jeżeli stosuje mechanizmy obronne, nie potrafi się dobrze uczyć. W swojej pracy na temat traumy Bruce Perry przedstawia deficyty widoczne w obrazach mózgu, które wiążą się raczej z zagrożeniem niż z typowymi zaburzeniami uczenia się. Bardzo wysoki poziom stresu rzeczywiście rozpoczyna proces uszkodzenia mózgu. Osobiście lubię pracować, mogąc zapewnić dziecku jak największe poczucie swobody i bezpieczeństwa. Na przykład pozwolenie dziecku na noszenie w szkole sportowej bluzy z kapturem daje mu możliwość zakrycia głowy w sytuacji, kiedy czuje się zanadto przytłoczone. Dzieci ze stresem pourazowym nie powinny raczej brać udziału w próbnych alarmach na wypadek zagrożeń.

Przeszkoleni rodzice, pomagający dzieciom w trakcie nauki w szkole, podobnie jak nauczyciele na zastępstwie, często odczuwają obawy przed dziećmi, które doświadczyły urazu. Jeżeli pojawiają się w klasie tylko sporadycznie, lepiej żeby dziecko trzymało się od nich z daleka, a zbliżyło bardziej do nauczyciela. Dla niektórych dzieci będzie lepiej, jeśli zostaną w domu w dniach, kiedy w klasie zaplanowano za-

stępstwa. Dzieci przeważnie chętnie się na to godzą. Ponieważ zdolności werbalne odczuwającego lęk dziecka są ograniczone, nie jest ono skłonne mówić nauczycielowi, że czuje się wtedy przerażone. Zamiast tego niejednokrotnie zdradza objawy dysocjacji bądź zaczyna przejawiać niekontrolowane zachowania.

Kiedy dziecko dręczy silny, ukryty strach, nawiązanie i utrzymanie stabilnego, a zarazem bezpiecznego i troskliwego kontaktu z dzieckiem jest sprawą o podstawowym znaczeniu dla jego postępów w nauce.

Pewien wybitny nauczyciel wspaniale pracował z trudnym, poważnie skrzywdzonym dzieckiem. Zwracał się z uśmiechem do chłopca na forum klasy: „Sean, synu, którego nie miałem". Ta radykalna akceptacja sprawiła, że chłopiec w tym właśnie roku osiągnął duże sukcesy w nauce.

Innemu dziecku ze stresem pourazowym przydzielono na trzy lata pewnego rodzica, który zawoził go autem na szkolne wycieczki. Rodzic zawsze chętnie służył pomocą, więc celowo dobrano go do tego zadania. Rodzic ten przywiązywał dużą wagę do szczegółów, był przewidujący i konsekwentny w postępowaniu oraz zapewniał dziecku poczucie bezpieczeństwa. Wychowawca zauważył, że świetnie do siebie pasują, a później odkrył, że wspomniany rodzic był specjalistą w zakresie psychiatrii dziecięcej.

Testy edukacyjne

U dzieci z problemami przywiązania deficyty neurologiczne są bardzo częste. Niedostatek stymulacji, niewłaściwe odżywianie, urazy i wystawienie na działanie toksycznych substancji mogą niekorzystnie wpływać na ich zdolność uczenia się. Przeprowadzenie testów w szerszym zakresie i rychłe zastosowanie odpowiednich środków neutralizuje trudne problemy percepcyjne. Gruntowna ocena poziomu edukacyjnego, na którą składa się kilka godzin obserwacji i regularnych testów, może przynieść odpowiedź na pytanie, dlaczego szkoła nie radzi sobie z niektórymi dziećmi, jak również zalecenia w sprawie bardziej odpowiedniego podejścia do dziecka. Testy te przeprowadzane są przez neuropsychologów, którzy na tej podstawie formułują specyficzne dla konkretnego dziecka zalecenia. Ronald Federici (1998) przedstawił kilka takich testów dla dzieci z trudnościami.

Kolejnym bardzo ważnym członkiem drużyn wspierających rodziny z dziećmi mającymi trudności z przywiązaniem jest wykwalifikowany specjalista z zakresu zdrowia psychicznego. W tej dziedzinie istnieje tak wąska specjalizacja, że cały następny rozdział poświęcony będzie kwestii właściwego wyboru takiego specjalisty.

Rozdział 14

Uzyskanie profesjonalnej pomocy

Rodzice często obawiają się szukać pomocy psychologicznej dla swojej rodziny, niesłusznie opierając się na wielu stereotypach. Gdy człowiek znajduje się w trudnej i złożonej sytuacji, często nie potrafi dostrzec, że już najwyższy czas, by sięgnąć po pomoc. Tym zaś, którzy poszukują pomocy, trudno jest znaleźć terapeutów zaznajomionych z problemami adopcji i przywiązania. Niniejszy rozdział zawiera informacje dotyczące tego, jak i kiedy szukać właściwej formy pomocy psychologicznej. Zamieszczono w nim również przykładowy wywiad ze specjalistą, mogący być wskazówką i pomocą w znalezieniu odpowiedniego terapeuty.

Kiedy poszukiwać pomocy dla dziecka

Uważam, że wszystkie dzieci, które zostały adoptowane po ukończeniu trzeciego miesiąca życia, odnoszą korzyści z odbycia konsultacji terapeutycznej u osoby doświadczonej w pracy z problemami adopcji i przywiązania. Nie ma nic przyjemniejszego niż rzeczowa informacja, na jakim etapie rozwoju znajduje się nasze dziecko oraz usłyszenie, że nie wykazuje ono problemów wymagających leczenia. Jeżeli problemy zostaną jednak stwierdzone, po konsultacji rodzina może opracować plan leczenia. Opisy sytuacji, które świadczą o potrzebie poddania dziecka konsultacji i leczeniu.

1) Twoje dziecko podaje fakt adopcji jako najistotniejszą informację na swój temat. Może powiedzieć coś w rodzaju: „Nie mogę zdobyć przyjaciół, bo jestem adoptowana". Zamiast mieć poczucie, że **zostało adoptowane,** utożsamia się z tym, że **jest adoptowane.**
2) Twoje dziecko wykazuje którąkolwiek z klasycznych oznak cierpienia: gromadzi jedzenie, moczy się lub zanieczyszcza mimo zakończonego treningu czystości, cierpi na bezsenność lub nadmierną senność w okresie dwóch tygodni lub dłużej, wykazuje fascynację horrorem, objawia strach przed samotnością lub (w późniejszym wieku) okazuje okrucieństwo wobec zwierząt lub ludzi.

3) Twoje dziecko w wieku ponad dziewięciu lat nie jest w stanie mówić o historii swojej adopcji, przywołując zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje.
4) Twój syn lub córka cierpi na zaburzenia koncentracji uwagi lub trudności w uczeniu się.
5) Twoje dziecko w wieku ponad siedmiu lat nie jest pewne stabilności rodziny adopcyjnej, mimo jasnego przedstawienia mu faktów.
6) Twój nastolatek nie jest w stanie wyobrazić sobie tego, że kiedyś opuści dom we właściwy sposób. Wydaje się nie mieć jasności na temat własnej tożsamości ani tego, jak ustanowić własną niezależność.
7) Twoje dziecko nie wydaje się z tobą blisko związane, nie stara się ciebie zadowolić, ponadto jego sumienie jest słabo rozwinięte.
8) Twoje dziecko odczuwa wściekłość, która wydaje się niczym nieuzasadniona i której siła wydaje się nieadekwatna do sytuacji.
9) Twoje dziecko ma za sobą doświadczenia nadużycia fizycznego lub seksualnego albo skrajnej deprywacji. Nawet jeśli nie pamięta nadużycia, poszukaj dla niego pomocy. Wczesne urazy często prowadzą do zniekształceń podstawowych przekonań.
10) Jeżeli dziecko było świadkiem przemocy, zwłaszcza o skutkach śmiertelnych, zwróć się o pomoc. Często mogą się u niego pojawiać dziwaczne objawy i zniekształcenia rzeczywistości, związane z doświadczonym wcześniej terrorem.
11) W biologicznej rodzinie twojego dziecka występują zaburzenia dwubiegunowe - zwłaszcza gdy ta choroba dotknęła jedno z rodziców.
12) W okresie prenatalnym twoje dziecko było narażone na wpływ alkoholu i narkotyków.

Kiedy poszukiwać pomocy dla rodziców

Nacisk na relacje

Jeżeli wcześniej dzieci były narażone na obecność niezdrowych zachowań, nie ponoszą winy za to, że się ich nauczyły i wnoszą je do nowej rodziny. Wszyscy członkowie rodziny chcą zachować zdrowie psychiczne, mimo utrzymującego się przez długie lata nieprawidłowego funkcjonowania dziecka. Ludzie odkrywają, że w takich warunkach ich wytrzymałość ma pewne granice i że są bardziej podatni na stres, niż myśleli. Przekonują się też czasem, że deficyty ich dziecka skłaniają ich samych i pozostałe dzieci do niezdrowych zachowań.

Pewni rodzice ignorowali fakt, że ich najstarszy syn nie potrafił zachować umiaru i okazywał brutalność. Lekceważyli też sygnały ze szkoły. Musieli się jednak skonfrontować z tą nieprzyjemną rzeczywistością, gdy do rodziny dołączyła młodsza, łatwo wchodząca w rolę ofiary córka. Ojciec zaczął nakładać na syna ograniczenia, jednak matka nadal mu folgowała. Wśród dzieci zapanował podział na ulubieńca Mamusi i ulubienicę Tatusia.

Rodzice, którzy znajdują się w podobnej sytuacji, muszą poszukać pomocy.

Zgodnie z tym, co napisano w rozdziale piątym, rodzice często potrzebują rzetelnej pomocy psychologicznej, by poradzić sobie z własną reakcją na traumę dziecka. Zwłaszcza gdy adoptują lub przyjmują do rodziny zastępczej dziecko po bardzo silnych traumach, mogą potrzebować wsparcia w przetworzeniu toksycznego materiału związanego z urazem. Również gdy dziecko okazuje przemoc wobec innego członka rodziny - zwłaszcza gdy ów biernie poddaje się przemocy lub reaguje na nią przesadnie - potrzebna jest profesjonalna pomoc w przepracowaniu znaczenia wydarzenia i związanych z nim emocji.

Rodzice dzieci przeżywających największe trudności czują, że stawiane im wymagania są wielokrotnie większe niż wymagania stawiane rodzicom zwykłych dzieci. Dlatego potrzebują specjalistycznej opieki, która pomoże utrzymać ich rodzinę w jak najlepszym stanie. Rodzice dzieci odbywających terapię indywidualną często proszą też o czas na terapię dla siebie lub innych członków rodziny, by dobrze funkcjonować w tej trudnej sytuacji.

Terapia indywidualna i rodzinna

Problemy, które mogą być przepracowane przez rodziców, omówiłam już w rozdziałach czwartym i piątym. Poniżej zamieszczam listę wskazówek, dzięki którym poznasz, że nadszedł czas na spotkanie z terapeutą:

- Rodzice nie lubią swojego dziecka (chodzi o sytuację, w której kochają oni swoje dziecko, ale nie darzą go sympatią).
- Rodzice przyłapują się na tym, że chcieliby zachować, dzięki czemu musieliby leżeć w łóżku i korzystać z opieki innych.
- Rodzice odkrywają, że ich potrzeba kontrolowania życia rozprzestrzenia się na inne obszary (oznaką problemu może być na przykład sytuacja, gdy krzyczą na osoby, które ich obsługują w sklepie, przychodni, w warsztacie lub w innych miejscach).
- Rodzice zaczynają bić lub popychać swoje dzieci albo na nie krzyczeć.
- Rodzice lub inni członkowie rodziny wchodzą w konflikt i przyjmują punkt widzenia, zgodnie z którym jedna osoba jest wygrana, a druga - przegrana.
- Problemy dziecka przeżywającego trudności pochłaniają całą energię rodziny.
- Określony członek rodziny ma przez ponad dwa tygodnie nastrój depresyjny - jest drażliwy, spędza zbyt dużo lub zbyt mało czasu na spaniu, nie czerpie satysfakcji z aktywności, która wcześniej sprawiała mu przyjemność, myśli, że świat byłby lepszy bez niego, czuje się beznadziejny, przeżywa poczucie winy, ma trudności z podejmowaniem decyzji i/lub koncentracją uwagi.
- Jeden członek rodziny czuje się nieustannie obciążony z powodu zachowań innego.
- Poprzez kontakt z traumą dziecka lub ze sposobem, w jaki ono na nią reaguje, rodzice sami zaczynają się czuć straumatyzowani.

- Rodzice zauważają, że wracają do nich nierozwiązane problemy z dzieciństwa, zakłócając ich emocjonalny dobrostan i osąd sytuacji. Mogą też dostrzegać, że reaktywują się ich uprzednio rozwiązane problemy traumy z okresu dzieciństwa.

Pierwszym zadaniem terapii indywidualnej jest zapewnienie jednostce stabilizacji. Następnie terapeuta i pacjent wspólnie opracowują cele i określają sposób, w jaki będą je realizować. W typowej sytuacji cele mają charakter praktyczny: poradzenie sobie z krytycyzmem, jaki kieruje wobec dziecka otoczenie, odbycie żałoby po nadużyciu, którego dziecko było ofiarą, poradzenie sobie z bataliami o kontrolę między rodzicami a dzieckiem, znalezienie sposobu na dyscyplinowanie dziecka bez krzyku, zahamowanie w sobie traumatycznej reakcji, gdy to dziecko krzyczy.

Terapia rodzinna pomaga w pracy nad takimi sprawami, jak definiowanie ról w rodzinie, wzajemne wspieranie się, zapewnianie sprawiedliwego traktowania wszystkich członków rodziny, wspólna zabawa oraz pomaganie rodzicom i dzieciom w tym, by ich potrzeby były zaspokajane w zdrowy sposób. Daje to całej rodzinie wsparcie, dzięki któremu w sytuacji silnego stresu nie zaczyna ona stosować dysfunkcyjnych wzorców zachowania. Wspólna praca powinna być jednym z elementów planu leczenia dziecka, które dołączając do rodziny, przejawia różne trudności.

Gdy rodzice adoptują dziecko, na którym wcześniejsze doświadczenia odcisnęły dużo trwalsze piętno, niż się tego spodziewali, pomoc psychologiczna pomaga im opłakać tę sytuację, a także przystosować się do nowego wizerunku rodziny. Może to pełnić funkcję profilaktyczną. Rodzice twierdzą, że pomaga im już sam fakt, iż nie muszą szukać w sobie energii na samodzielne myślenie o wszystkich tych problemach.

Terapia małżeńska

Pary często zauważają, że skupiając się na wspieraniu adaptacji dziecka, które przybyło do ich rodziny ze swoimi problemami, zaniedbują własną relację. Czasem jednak okres przystosowania przeciąga się na lata. Rodzice mogą się zorientować, że w ich małżeństwie pojawiły się poważne problemy na skutek zaniedbań w ich dostrajaniu się do siebie. Zasługują na to, by zyskać czas i energię, niezbędne do odbudowy swojego związku. Ustawienie ich małżeństwa na szczycie hierarchii priorytetów jest czymś zdrowym, nawet jeśli oznacza tymczasowe odsunięcie pewnych potrzeb dziecka na dalszy plan.

W praktyce można zaobserwować, że małżeństwa często znajdują się w opałach. Rodzicom, którzy wychowują dziecko z problemami, potrzeba jak najwięcej wzajemnego ciepła i szczęścia. To smutne, gdy nie zostawiają nic dla siebie nawzajem i pozwalają, by ich małżeństwo znalazło się w kryzysie. Kończy się na tym, że muszą dbać o potrzeby swych dzieci podczas separacji i rozwodu, a jest to niewiarygodnie skomplikowane.

Bywają sytuacje, w których jeden z rodziców odkrywa, że stres panujący w rodzinie jest dla niego zbyt przytłaczający. Zaczyna się wówczas wycofywać, co sprawia, że na współmałżonku spoczywa zbyt duży ciężar. Rodzic może się czuć uprawniony do wycofania się z trudnej sytuacji, zwłaszcza gdy decyzja o posiadaniu kolejnego

dziecka wynikała głównie z pragnienia partnera. Takie problemy są dla związku niszczące, jednak nie należą do rzadkości. Terapia małżeńska prowadzona z perspektywy rodzinnej może pomóc rodzicom w renegocjacji zobowiązań wobec dziecka i wobec siebie nawzajem.

Czasami wycofany rodzic sprawia wrażenie nieczułego wobec dziecka, jednak w rzeczywistości jest tak zrezygnowany, myśląc o przyszłości, że większa bliskość z dzieckiem staje się nie do zniesienia. Jest w stanie odczuwać jedynie żałobę. Jeżeli uda się to ujawnić, jego partnerowi łatwiej zareagować współczuciem na tę sytuację. Można też sporządzić plan terapii, umożliwiający odbycie tej żałoby. W takich sytuacjach terapeuta zapewnia rodzinie emocjonalne wsparcie, aby rodzic, który bierze na siebie odpowiedzialność za dziecko, nie brał też na siebie całej odpowiedzialności za wspieranie partnera w procesie żałoby.

Grupy wsparcia i samopomocy

Zazwyczaj najbardziej pomocne są grupy wsparcia, które odpowiadają poziomowi funkcjonowania rodziny i typowi jej potrzeb. Przybierają one rozmaite formy, dlatego ważne jest, aby rodzice zdecydowali, w jakich dziedzinach potrzebują największego wsparcia. Na jednym krańcu spektrum znajdują się prowadzone przez profesjonalistów grupy terapeutyczne dla rodziców. Uczestnicy pracują w nich nad poważnymi problemami, na przykład związanymi z ADHD lub przywiązaniem. Grupy te oferują połączenie edukacji, emocjonalnego wsparcia, behawioralnego określania celów i pracy nad wglądem. Sesje są pomocne dla rodziców, którzy chcą się rozwijać i potrzebują ukierunkowania oraz wsparcia. Prowadzą je terapeuci, którzy dostrzegają, że rozmaite rodziny stają w obliczu tych samych problemów i dobrze im służy wspólna praca nad wprowadzaniem zmian.

Niektóre grupy skupiają się na ogólnym wspieraniu rodzin adopcyjnych lub na określonym rodzaju doświadczeń adopcyjnych. Są najczęściej prowadzone przez rodziców, a nie przez profesjonalistów, i zazwyczaj jasno określają swoje cele. Przed dołączeniem do grupy rodzice powinni się dowiedzieć, jakie są jej cele i w jakim stopniu jej uczestnicy dzielą się sprawami osobistymi. Mogą odkryć, że przyjemność sprawia im uczestnictwo w grupie skupionej na wspieraniu kulturowej lub etnicznej tożsamości ich dziecka, a nie musi im zależeć na tym, by w czasie spotkań poruszano problemy dotyczące przywiązania. Mogą się też jednak czuć nienaturalnie, siedząc na spotkaniu i skupiając się tylko nad tym, czy ich dziecko ma problem. Warto się dowiedzieć, czy w planie zajęć grupy ujęte jest wspieranie pracy nad szczególnymi problemami. Niektóre grupy wsparcia są otwarte na różnorodne problemy, inne - nie.

Grupy skupione na określonych problemach, takich jak wspieranie rodzin z dzieckiem cierpiącym na FAS, zaburzenia przywiązania lub ADHD, mogą być nieocenione w dostarczaniu specyficznych wskazówek, a także w zapewnianiu emocjonalnego wsparcia. Każde spotkanie grupy ma określony czas trwania i określoną atmosferę. Niektórzy rodzice uczęszczają na spotkania, bo znajdują tam bogactwo informacji, troski i doświadczenia. Inni odkrywają, że uczestnicy ich grupy to osoby, których dzieci radzą sobie najsłabiej. Czasami celem grupy jest wspieranie osób,

których dzieci nie reagują na próby leczenia. Jedna z matek, wracając z takiego „wspierającego" spotkania, musiała zjechać z autostrady, aby się wypłakać - jej syn poczynił postępy, jednak grupa nie wierzyła w jej doniesienia o poprawie. Rodzice powinni się dowiedzieć, jaki jest skład grupy oraz jak duże postępy czynią dzieci uczestników. Dzięki temu mogą wybrać grupę zgodnie ze swoimi potrzebami.

Rodzice często sami tworzą grupy wsparcia, zamiast bezczynnie czekać na kogoś, kto postanowi wyjść naprzeciw ich potrzebom. Niektórzy czują, że dobrym rozwiązaniem jest udział w spotkaniach organizowanych przez jakąś instytucję, natomiast inni chcą się skupić na określonych problemach i określonej grupie wiekowej, toteż wolą sami rekrutować nowych uczestników. Często proszą o sugestie swoją agencję adopcyjną albo terapeutę.

Rodzice, którzy zakładają grupy lub dołączają do już istniejących, często nawiązują ze współuczestnikami bliskie przyjaźnie. Tworząc grupę, można ją zorganizować tak, by zaspokajała szczególne potrzeby uzyskania wsparcia danej rodziny. Ważne jest jednak - zwłaszcza gdy uczestnicy spotykają się w domu jednej z osób - ustalenie ograniczeń dotyczących członkostwa, częstotliwości spotkań i czasu ich trwania. Dzięki temu można kontrolować sytuację, jeśli na spotkaniu znajdzie się osoba, której potrzeby przerastają możliwości grupy lub która mówi więcej niż reszta jest w stanie usłyszeć. Jasne zasady pozwalają zakończyć cykl spotkań zgodnie z ustalonym terminem. Jeżeli grupa radzi sobie dobrze, zawsze można przedłużyć jej istnienie o kolejną liczbę sesji. Rodzice, którzy założyli grupę, twierdzą również, że warto zorganizować zbiórkę pieniędzy na pokrycie kosztów, jeśli do zadań organizatorów należy na przykład dzwonienie do uczestników i odpowiadanie na telefony. Wszystko się sumuje!

Rodzice często opisują grupy jako swoją ostatnią deskę ratunku. Wspierają siebie nawzajem, opowiadając o zastosowanych pomysłach i technikach, dzięki czemu łatwiej im przebrnąć przez trudne chwile. Zawsze mogą sobie okazywać wzajemną troskę. Pewna kobieta powiedziała: „Gdy słucham o tym, przez co przechodzą inne osoby, mój problem nie wydaje się aż tak straszny. Wiem, że to samo mówią o mnie, ale i tak czuję się lepiej. Lubię słuchać o tym, że któreś z dzieci poczyniło postępy. To mi daje nadzieję".

Kryteria wyboru terapeuty

Profesjonalista, który ma pomóc rodzinie wychowującej dziecko z trudnościami, powinien dysponować specjalistyczną wiedzą w kilku dziedzinach. Oto wskazówki pomocne przy wyborze terapeuty:

1) Powinien mieć praktyczne doświadczenie w pracy z dziećmi, dysponować wiedzą na temat wczesnego rozwoju dzieci, a także mieć znakomite umiejętności w zakresie diagnozowania i wspierania rozwoju przywiązania.
2) Należy szukać osób wykwalifikowanych, co potwierdzają odpowiednie tytuły, takie jak: kliniczny pracownik społeczny, psycholog lub psycholog dziecięcy, terapeuta małżeństw i rodzin, psychiatra lub psychiatra dziecięcy, doradca.

Warto zapytać, czy taka osoba posiada aktualną licencję bądź certyfikat, a jeśli tak - to kto go wydał. Praca licencjonowanego terapeuty powinna podlegać jakiejś zorganizowanej instytucji regionalnej lub zawodowej.

3) Skuteczny profesjonalista musi mieć obszerną specjalistyczną wiedzę z zakresu terapii rodzinnej. Przyjmując nowe dziecko, rodzina powinna mieć możliwość skorzystania z pomocy w budowaniu wzajemnego przywiązania. Wdrażanie specjalistycznych technik rodzicielskich na początku bywa skomplikowane. Decydujące znaczenie ma tu współpraca z terapeutą, który potrafi docenić wysiłek potrzebny do specyficznej formy opieki nad dzieckiem, a także trud całej rodziny w dostosowywaniu się do nowych metod. Zaplecze zapewniane przez terapię rodzinną pomaga terapeucie utrzymać równowagę w całej rodzinie. Osoba ta staje się zasadniczą częścią zespołu rodzinnego.
4) Terapeuta powinien doceniać role pełnione przez rodziców i nie zastępować ich. Skuteczny specjalista spostrzega siebie i rodziców jako jedną drużynę. Osoba, która ma takie właśnie podejście, często spotyka się jednocześnie z dzieckiem i z rodzicem. Rodzic powinien dostrzegać, że terapeuta pożytkuje jego siłę do osiągania celów terapeutycznych. Terapeuta powinien być o wiele bardziej zainteresowany tym, jak wygląda stosunek dziecka do rodziców, niż tym, jak dziecko się odnosi do niego.
5) Terapeuta powinien być energiczny i aktywny w planowaniu i prowadzeniu leczenia. Powinien zadawać pytania dotyczące historii dziecka, zapoznać się z dostępnymi dokumentami, a w razie potrzeby współpracować z innymi profesjonalistami.
6) Terapeuta powinien być biegły w leczeniu różnych problemów i wykorzystywać do tego różne metody. Byłoby najlepiej, gdyby miał doświadczenie w pracy nad budową przywiązania, w opracowywaniu strategii pracy nad zachowaniem, w zajmowaniu się problemami ADHD i/lub trudnościami w uczeniu się, we wspieraniu pracy nad żałobą, w leczeniu PTSD, a także w zajmowaniu się problemami dotyczącymi nadużyć seksualnych i kwestiami związanymi z adopcją.

Wywiad ze specjalistą

Przykładowa rozmowa telefoniczna z potencjalnym terapeutą mogłaby brzmieć następująco:

„Dzień dobry. Dwa lata temu adoptowaliśmy pięcioletniego chłopca. Od tego czasu dokonał postępu w przywiązywaniu się do nas, ale nadal ma wiele do zrobienia. Szukamy też dla niego pomocy w sprawie nadużycia fizycznego i seksualnego, którego doświadczył w domu krewnych przed adopcją. Poza tym chłopiec zaczyna przepracowywać żałobę po stracie biologicznych rodziców. Inną ważną cechą jest to, że jest dość kontrolujący. Bardzo panią polecano w naszym ośrodku adopcyjnym. Czy nasze potrzeby pokrywają się z pani specjalizacją?"

W tym momencie specjalista może gładko przejść do wyjaśnienia, na ile zgłaszane problemy odpowiadają jego kwalifikacjom i doświadczeniu. Prawdopodobnie okaże zainteresowanie twoim dzieckiem, zadając różne pytania. Może też uprzedzić twoje pytania, podając stosowne informacje o sobie. Jednak jeśli tego nie zrobi, ty musisz je zadać. Zapytaj koniecznie:

Jaki ma pan (pani) tytuł? Powinien to być co najmniej stopień magistra w jednej z wymienionych wcześniej dziedzin.

Jak długo pracuje pan (pani) w tej dziedzinie? Minimum to pięć lat.

Do jakiego stopnia będziemy uczestniczyć w terapii mojego dziecka? Jak wygląda taka współpraca? Czy będę obecny na sesjach? Czy będę miał czas na to, aby co tydzień z panem (panią) porozmawiać? Właściwe odpowiedzi to takie, w których terapeuta wskazuje, że poświęci rodzicowi odpowiednią ilość czasu - najlepiej w trakcie sesji z dzieckiem, jeżeli jest ono małe. Terapeuta potrzebuje obecności zarówno dziecka, jak i rodzica, aby pracować nad przywiązaniem. Praca nad problemami nadużycia może się odbywać bez rodzica, choć często przebiega łatwiej, gdy jest on obecny na sesji.

Jaka jest pana (pani) specjalizacja? Odpowiedź powinna zawierać kluczowe słowa, takie jak: dziecko, adopcja, opieka zastępcza, przywiązanie, trauma, utrata i rodzina.

Jakimi problemami się pan (pani) nie zajmuje? Wybór terapeuty z pewnością nie będzie fortunny, jeśli w odpowiedzi na to pytanie znajdą się problemy dotyczące waszej rodziny. Jeżeli terapeuta nie wyklucza niczego, daje to również do myślenia - jak jedna osoba może być kompetentna we wszystkich dziedzinach? Ponieważ ważną kwestią dla specjalistów dziecięcych jest zapewnienie bezpiecznych warunków w poczekalni gabinetu, unikają oni zajmowania się pewnymi problemami.

Jaka jest pana (pani) stawka? Jeżeli twoje ubezpieczenie może pokryć koszty terapii, upewnij się, czy terapeuta deklaruje gotowość do wystawienia stosownego rachunku.

Jak długo trwał proces leczenia w prowadzonych przez pana (panią) przypadkach, które były podobne do naszego? W podanym tutaj przykładzie typowy czas trwania terapii to 9-24 miesięcy.

Czy przewiduje pan (pani) jakiekolwiek okoliczności, które mogłyby sprawić, że będzie pan (pani) zmuszony (-a) do przerwania naszej terapii? Nie rozpoczynajcie leczenia, dopóki odpowiedź nie wskazuje jednoznacznie, że terapeuta będzie je w stanie dokończyć. Najlepiej jeśli jest nadzieja, że osoba ta będzie dostępna w ciągu następnych lat po zakończonej terapii. Dzieci często potrzebują dodatkowych sesji w czasie rocznic wydarzeń traumatycznych, w okresach regresji, a także podczas wkraczania w adolescencję.

Czy zna pan (pani) literaturę na temat przywiązania, adopcji, traumy i żałoby? W podanym przykładzie klinicznym specjalista musiałby być biegły we wszystkich tych dziedzinach. Jeżeli twoje dziecko nie zostało adoptowane ani nie było ofiarą traumy, możesz pominąć te kwalifikacje.

Jak wiele dzieci i rodzin z problemami podobnymi do naszych leczył (-a) pan (pani) w ciągu ostatnich pięciu lat? Minimalna liczba przypadków to około piętnaście.

Odłóż słuchawkę, nie umawiając się na spotkanie, jeśli w odpowiedzi specjalisty znajdą się którekolwiek z poniższych informacji:

1. Sugeruje, że wszystko, co terapeucie mówi dziecko będące w wieku poprzedzającym dojrzewanie, jest sprawą osobistą oraz że czas sesji należy tylko do dziecka i terapeuty.
2. Ujawnia przekonanie, że problemy dziecka wynikają przede wszystkim z genetyki lub z poprzednich wcieleń.
3. Chce zbudować własne wyobrażenie o twoim dziecku. Nie planuje najpierw spotkania z tobą ani nie potrzebuje żadnych informacji na temat historii dziecka.
4. Nie wydaje się zainteresowany postępem, jakiego dokonaliście przed konsultacją. Nie jest zainteresowany waszymi sukcesami.
5. Wydaje się przygnębiony, słuchając o waszym dziecku. Często wzdycha do słuchawki, tak jakby się martwił, że będzie musiał z wami pracować.
6. Bagatelizuje złożoność waszej sytuacji lub zachowuje się tak, jakby przypadek był beznadziejny.
7. Jest na stanowisku stażysty i nie będzie w stanie doprowadzić do końca planu leczenia (wasze dziecko nie potrzebuje następnych strat).
8. Nie chce nic wiedzieć o podejściu stosowanym przez poprzednich terapeutów ani o skuteczności poprzedniego leczenia.

Znalezienie odpowiedniego terapeuty

Czasami specjalista nie jest dostępny i nie ma możliwości odbycia takiej rozmowy telefonicznej, jak opisana tutaj. Chcąc uzyskać odpowiedź na niektóre z pytań, można poprosić terapeutę o przesłanie kopii jego CV lub opisu jego praktyki. Czasem trzeba umówić się na spotkanie i być gotowym do pokrycia jego kosztów, by się przekonać, czy terapeuta odpowiada oczekiwaniom. Poproście o krótką, trzydziestominutową wizytę zamiast typowej wstępnej konsultacji, która trwa około godziny. Odbycie takiego płatnego spotkania jest mniej kosztowne - zarówno finansowo, jak i emocjonalnie - niż wybranie nieodpowiedniego terapeuty.

Niektóre rodziny biorą udział w konferencjach poświęconych adopcji i przywiązaniu, aby posłuchać specjalistów wygłaszających referaty i w ten sposób wybrać terapeutę dla swojego dziecka. Jeśli wybrany referent nie pracuje blisko miejsca zamieszkania

rodziny, rodzice proszą go o polecenie im terapeuty z ich rejonu. Wiele rodzin, z którymi pracowałam, najpierw słyszało moje wystąpienie, a następnie przez kilka minut rozmawiało ze mną w czasie przerwy. W ten sposób zyskiwali dobrą orientację w kwestii dopasowania terapeuty do ich rodziny.

Czasami rodziny adoptujące dziecko z poważnymi problemami mieszkają w bardzo odległych miejscach. Agencje adopcyjne, które zachęcają do przyjęcia trudnego dziecka rodzinę żyjącą w miejscu, w którym brakuje zasobów niezbędnych do osiągnięcia przez dziecko emocjonalnych, fizycznych i edukacyjnych sukcesów, nie postępują profesjonalnie. Rodzinom, które znajdują się w takiej patowej sytuacji, można dać jedną rozsądną radę: „Przeprowadźcie się".

Czasami jednak przeprowadzka może doprowadzić do jeszcze większych trudności (np. do utraty pracy). Alternatywą dla niektórych rodzin może być odbycie specjalistycznych, płatnych konsultacji w dużym mieście, podczas których zostanie sformułowana diagnoza i plan leczenia dziecka. Następnie rodzice realizują sporządzony plan w swoim miejscu zamieszkania, współpracując z lokalnymi profesjonalistami (prawdopodobnie niemającymi specjalizacji związanej z adopcją). Jednak w najbardziej odległych zakątkach nie ma dostępu nawet do psychologów szkolnych, którzy pomogliby wdrażać ułożony przez specjalistę plan leczenia. Nie ma dobrej odpowiedzi na pytanie o to, jak pomagać dzieciom zamieszkałym w tak odległych miejscach.

Praca terapeuty polega na pomocy we wzajemnym dostrajaniu się całej rodziny. Skuteczny terapeuta może niezmiernie wesprzeć zdrowie dziecka. Zadaniem rodziców jest szukanie specjalistycznej pomocy - kluczem jest znalezienie odpowiedniej osoby, która pomoże im w procesie leczenia.

Epilog

Osoby, które przeczytały tę książkę, mogą powiedzieć zarówno: „W głowie mi huczy od nowych wiadomości", jak i: „Na wiele pytań nie znalazłem odpowiedzi!".

Ja również nie znalazłam.

Często mam pewność, że pomijam „coś" ważnego w pracy z dziećmi i w zrozumieniu, co jest przyczyną, że zachowują się one właśnie w ten konkretny sposób. Niekiedy strategia, którą stosuję przynosi skutek, choć nie wiem dlaczego. Chociaż oddycham z ulgą na widok sukcesu, jestem zirytowana i sfrustrowana, nie mogąc rozszyfrować, dlaczego działa, bądź nie wiedząc, jak ją zastosować bardziej efektywnie. Mój przyjaciel, teolog, podziela moje mieszane uczucia, mówiąc: „I ślepej kurze trafi się czasem ziarno".

W terapii dzieci przeżywamy teraz fascynujący czas, gdyż badania nad mózgiem właśnie zaczynają przynosić odpowiedzi na trudne pytania o to, jakie techniki działają na jakie dzieci i dlaczego. Ale podczas gdy wyjaśnienia te należą do sfery biologii i neurologii, nie należy zapominać, że nasze techniczne objaśnienia opisują mózg, który bądź to korzysta z przywileju wczesnej troskliwości i ochronnych relacji rodziców w stosunku do dziecka, bądź jest go pozbawiony.

Im więcej wiemy, tym częściej wracamy do kwestii podstawowych. Na przykład zwykła ochrona i troska o dziecko zapobiegłaby uszkodzeniom mózgu będącym skutkiem deprywacji lub narażenia na działanie alkoholu, które można zobaczyć na technicznie zaawansowanym obrazie tomograficznym mózgu. Nowoczesna technologia pomaga nam w działaniach profilaktycznych, w artykułowaniu potrzeby ochrony najmłodszych. Jeżeli jednak nie udaje nam się zapobiegać, musimy korzystać z możliwości wczesnych terapii, niosących pomoc dzieciom, których umysły wymagają ukojenia, większej troski i różnego rodzaju interwencji. W niniejszej książce zachęcam rodziców do skorzystania z wczesnych, możliwych do zastosowaniu w domu technik, które uwzględniają plastyczność rozwijającego się mózgu.

Rodzice mogą wyciągnąć wniosek, że w książce tej opisany jest typ rodzinnego doświadczenia, którego się po prostu nie spodziewali. Oczywiście żal jest naturalną reakcją na niespodziewaną stratę. Lecz po zakończeniu żałoby rusza się odważnie dalej, żyje się pełnią życia i cieszy z doświadczeń, które nas spotykają. Przyjaciółka ze stwardnieniem rozsianym opisała mi, jak manewruje elektrycznym wózkiem

w łazience po to, żeby sięgnąć po książkę, którą czytała, a która wypadła jej z koszyka przyczepionego do wózka prosto do muszli sedesowej - książkę Karola Dickensa *Wielkie nadzieje.* Jak powiedziała: „Ten obraz jest czasem tak bardzo prawdziwy. Na ogół nasze życie nie jest takie, jak byśmy chcieli, ale żyjemy i cieszymy się, że zostaliśmy nim obdarzeni! Korzystaj z tego daru najlepiej jak potrafisz!".

Kiedy ludzie opowiadają mi swoje historie, okazują swą godność, z odwagą przechodząc ponad stratami, by cieszyć się w końcu dobrymi chwilami. Dziewczynka, która przeżyła niedożywienie i poważne nadużycia, kilkakrotnie próbowała mnie zranić. Kiedy jej stan się poprawił, po raz pierwszy w życiu została zaproszona na przyjęcie urodzinowe. Przyniosła mi stamtąd czekoladę z orzeszkami ziemnymi - starannie zapakowaną w plastikową torebkę. „Uratowałam dwie, jedną dla mamy i jedną dla ciebie. Zjedz - powiedziała. - Dobra jest. Ma w środku orzechy".

Podzieliła się ze mną swoim cierpieniem; podzieliła się też łakociami z przyjęcia. Gdy przeżywałam tę chwilę, patrząc na twarz dziewczynki i jej matki, życie miało dla mnie cudowny smak - i nigdy tak bardzo jak wtedy nie delektowałam się orzeszkami.

Dodatek 1

Klasyfikacja zaburzeń emocjonalnych według DSM-IV

Reaktywnego zaburzenia przywiązania 313.89 według DSM-IV
(Diagnostic and Statistical Manual - Podręcznik diagnostyczny i statystyczny zaburzeń psychicznych)

Kryteria diagnostyczne dla reaktywnego zaburzenia przywiązania w okresie niemowlęctwa lub wczesnego dzieciństwa (Reactive Attachment Disorder) (313.89)

A. Znacząco zakłócona lub rozwojowo nieprawidłowa relacyjność w większości kontekstów, rozpoczynająca się poniżej 5. roku życia, która przejawia się w sposób opisany w punkcie (1) lub (2):
   1) utrzymujące się, powtarzające się niepowodzenia w inicjowaniu lub wchodzeniu w sposób rozwojowo prawidłowy w większość interakcji społecznych, przejawiające się nadmiernym zahamowaniem, czujnością i silną ambiwalencją oraz zachowaniami sprzecznymi (np. w zachowaniu dziecka w stosunku do opiekuna widoczna jest zarówno chęć zbliżenia się, jak i unikanie oraz opór wobec prób zaopiekowania się nim, dziecko może też przejawiać nadmierną czujność),
   2) rozlanie przywiązania, będące przejawem niskiej wybiórczości obiektów przywiązania, któremu towarzyszy niezdolność do selektywnego okazywania przywiązania społecznego (np. zachowania nadmiernie przyjazne wobec obcych osób lub brak selektywności w wyborze osób, do których dziecko się przywiązuje).
B. Objawy wymienione w kryterium A nie wynikają wyłącznie z opóźnienia w rozwoju (obserwowanego w upośledzeniu rozwojowym) i nie spełniają kryteriów całościowych zaburzeń rozwojowych.
C. Obecność patologii opiekuńczej, której przejawy mogą być następujące:
   1) trwałe zaniedbywanie podstawowych potrzeb emocjonalnych dziecka, takich jak potrzeba opieki, stymulacji i okazywania uczuć,
   2) trwałe zaniedbywanie podstawowych fizjologicznych potrzeb dziecka,

3) powtarzające się zmiany podstawowego opiekuna dziecka, które uniemożliwiają uformowanie stabilnego przywiązania (np. częste zmiany przybranych opiekunów).

D. Nieprawidłowości w sprawowaniu opieki nad dzieckiem, opisane w kryterium C, są odpowiedzialne za pojawienie się zaburzeń zachowania dziecka opisanych w kryterium A (np. zakłócenia w zachowaniu dziecka opisane w kryterium A następują **po** wystąpieniu nieprawidłowości w sprawowaniu opieki nad dzieckiem, opisanych w kryterium C).

Zaznacz typ:

Typ zahamowany: jeśli w obrazie klinicznym dominuje kryterium A1.

Typ rozhamowany: jeśli w obrazie klinicznym dominuje kryterium A2.

(Na podstawie: American Psychiatric Association, 2000, s. 130)

Kryteria diagnostyczne dla zespołu stresu pourazowego 309.81 (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD)

A. Osoba doświadczyła urazowego wydarzenia, w którym obecne były następujące cechy:
   1) osoba doświadczyła, była świadkiem lub skonfrontowała się z sytuacją (lub sytuacjami) rzeczywistej lub grożącej śmierci czy poważnego zranienia lub zagrożenia integralności fizycznej swojej lub innych osób,
   2) osoba zareagowała intensywnym strachem, poczuciem bezradności lub przerażeniem. **Uwaga:** u dzieci, zamiast powyższych reakcji, można zaobserwować zachowania zdezorganizowane lub charakteryzujące się nadmiernym pobudzeniem.

B. Wydarzenie urazowe jest ponownie wielokrotnie przeżywane w jeden (lub kilka) z następujących sposobów:
   1) nawracające i intruzyjne stresujące wspomnienia wydarzenia, zawierające obrazy, myśli lub wrażenia percepcyjne (retrospektywny przebłysk - ang. *flashback*, lub tzw. wtargnięcie). **Uwaga:** u małych dzieci można zaobserwować powtarzające się zabawy, których temat lub wątki wyrażają przebyty uraz;
   2) nawracające stresujące sny związane z wydarzeniem. **Uwaga:** w przypadku dzieci mogą się pojawiać przerażające sny bez wyraźnej treści;
   3) osoba tak się zachowuje lub przeżywa takie uczucia, jakby stresujące wydarzenie wciąż nawracało (w tym uczucie ponownego doświadczania urazu, iluzje, halucynacje oraz stany dysocjacyjne, również te, które pojawiają się na jawie i w stanie czuwania). **Uwaga:** u małych dzieci mogą wystąpić elementy odgrywania urazu;
   4) intensywnie doświadczany stan dystresu psychologicznego pojawiający się w sytuacjach zetknięcia się z wewnętrznymi lub zewnętrznymi bodźcami, które symbolizują lub przypominają urazowe wydarzenie;
   5) reakcje fizjologiczne pojawiające się w sytuacjach zetknięcia się z wewnętrznymi lub zewnętrznymi bodźcami symbolizującymi lub przypominającymi urazowe wydarzenie.

C. Uporczywe unikanie bodźców skojarzonych z przeżytym urazem oraz towarzyszące mu ogólne odrętwienie psychiczne (nieobecne przed urazem), które przejawia się trzema (lub więcej) z następujących objawów:
   1) podejmowanie wysiłku, by uniknąć myśli, uczuć lub rozmów związanych z urazem;
   2) podejmowanie wysiłku, by unikać czynności, miejsc lub osób, które mogą wywołać wspomnienia urazu;
   3) niemożność przywołania istotnych aspektów urazu;
   4) znaczące zmniejszenie zainteresowania lub udziału w ważnych aktywnościach życiowych;
   5) uczucie oderwania lub obcości wobec innych osób;
   6) ograniczony zakres afektu (np. niezdolność do odczuwania miłości);
   7) poczucie zamkniętej przyszłości (np. brak oczekiwań związanych z karierą zawodową, małżeństwem, posiadaniem dzieci lub normalnym życiem).
D. Uporczywe symptomy nasilonego pobudzenia (nieobecne przed urazem), które mogą wystąpić pod postacią dwóch (lub więcej) z następujących objawów:
   1) trudność z zasypianiem lub spaniem;
   2) poirytowanie lub wybuchy gniewu;
   3) trudności z koncentracją;
   4) nadmierna czujność;
   5) nadmierne wzdryganie się.
E. Zaburzenie (objawy z kryteriów B, C i D) utrzymuje się ponad miesiąc.
F. Zaburzenie powoduje klinicznie znaczące cierpienie lub pogorszenie w funkcjonowaniu społecznym, zawodowym lub w innych ważnych sferach życia.

Określ stan jako:
   1) **ostry,** jeśli objawy trwają krócej niż trzy miesiące;
   2) **przewlekły,** jeśli objawy trwają dłużej niż trzy miesiące;
   3) **z opóźnionym początkiem,** jeśli objawy pojawiły się po upływie przynajmniej pół roku od zdarzenia urazowego (American Psychiatric Association, s. 468-469).

Kryteria diagnostyczne dla płodowego zespołu alkoholowego (Fetal Alcohol Syndrom - FAS) oraz dla zaburzeń związanych z alkoholem (Alcohol Related Effects)

I. Kryteria diagnostyczne dla płodowego zespołu alkoholowego (FAS)

1. Płodowy zespół alkoholowy z potwierdzonym narażeniem płodu na oddziaływanie alkoholu[19]

[19] **Nadmierne spożywanie alkoholu przez matkę, które przybierało formę znacznego, regularnego przyjmowania alkoholu lub ciężkie epizody picia. Obejmuje przypadki regularnej intoksykacji, wzrost tolerancji na alkohol, symptomy odstawienia, problemy społeczne i prawne spowodowane nadużywaniem alkoholu, podejmowanie działań ryzykownych pod wpływem alkoholu oraz problemy medyczne związane z nadużywaniem alkoholu, takie jak marskość wątroby.**

A. Potwierdzone narażenie płodu na oddziaływanie alkoholu.
B. Obecność charakterystycznych zniekształceń twarzy, na które składają się szpara powiekowa oraz nieprawidłowości w części przedżuchwowej (np. cienka górna warga, zajęcza warga, spłaszczenie twarzy).
C. Obecność opóźnień rozwojowych, które przybierają postać przynajmniej jednego z poniższych objawów:
   1) niska waga urodzeniowa;
   2) spowolnione przybieranie na wadze niespowodowane złym odżywianiem;
   3) waga nieproporcjonalnie niska w stosunku do wzrostu.
D. Obecność rozwojowych nieprawidłowości w ośrodkowym układzie nerwowym, które przyjmują postać jednego z poniższych objawów:
   1) zmniejszony rozmiar czaszki w momencie urodzenia;
   2) nieprawidłowości w budowie mózgu (np. mikrocefalia, częściowy lub całkowity zanik ciała modzelowatego, hipoplazja móżdżku);
   3) objawy neurologiczne (w zależności od wieku), takie jak: pogorszenie zdolności motorycznych, utrata słuchu na tle uszkodzenia nerwu słuchowego, słaba koordynacja ręka - noga w czynności chodzenia, słaba koordynacja oko - ręka.

2. Płodowy zespół alkoholowy bez potwierdzonego narażenia płodu na oddziaływanie alkoholu
   Kryteria B, C, i D jak wyżej.
3. Częściowy płodowy zespół alkoholowy z potwierdzonym narażeniem płodu na oddziaływanie alkoholu
   A. Potwierdzone narażenie płodu na oddziaływanie alkoholu.
   B. Obecność niektórych charakterystycznych zniekształceń twarzy.
   Spełnienie jednego z poniższych kryteriów C, D lub E.
   C. Obecność opóźnień rozwojowych, które objawiają się przynajmniej jednym z poniższych objawów:
      1) niska waga urodzeniowa;
      2) spowolnione przybieranie na wadze niespowodowane złym odżywianiem;
      3) nieproporcjonalnie do wzrostu niska waga.
   D. Obecność rozwojowych nieprawidłowości w ośrodkowym układzie nerwowym, które przyjmują postać jednego z poniższych objawów:
      1) zmniejszony rozmiar czaszki w momencie urodzenia;
      2) nieprawidłowości w budowie mózgu (np. mikrocefalia, częściowy lub całkowity zanik ciała modzelowatego, hipoplazja móżdżku);
      3) objawy neurologiczne (w zależności od wieku), takie jak: pogorszenie zdolności motorycznych, utrata słuchu na tle uszkodzenia nerwu słuchowego, słaba koordynacja ręka - noga w czynności chodzenia, słaba koordynacja oko - ręka.
   E. Obecność zaburzeń zachowania lub zaburzeń poznawczych, niespójnych z poziomem rozwojowym dziecka, które nie mogą być wyjaśnione wyłącznie czynnikami rodzinnymi lub środowiskowymi. Obejmują one: trudno-

ści w uczeniu się, deficyty szkolne, słabą kontrolę impulsów, trudności z percepcją społeczną, deficyty językowe, związane z percepcją i ekspresją mowy, ograniczenie zdolności do myślenia abstrakcyjnego lub operowania metawiedzą, specyficzne deficyty w zdolnościach matematycznych, problemy z pamięcią, uwagą lub formułowaniem sądów.

II. Zaburzenia związane z alkoholem (Alcohol Related Effects)

Stany kliniczne, będące wynikiem narażenia płodu na oddziaływanie alkoholu[20], w których związek występujących objawów ze spożywaniem przez matkę alkoholu został potwierdzony badaniami klinicznymi lub przeprowadzonymi na zwierzętach. Obserwuje się dwie współ wy stępujące kategorie. Jeśli objawy spełniają kryteria obu form zaburzeń, należy postawić podwójną diagnozę.

4. Wady wrodzone spowodowane narażeniem płodu na oddziaływanie alkoholu *CAlcohol-Related Birth Defects* - ARBD)

Zestaw wrodzonych nieprawidłowości, w tym zniekształcenia i dysplazje.

Kardiologiczne

- wada przegrody przedsionkowej - ubytek w przegrodzie przedsionkowej - aberracja dużych naczyń
- ubytek w przegrodzie komorowej - tetralogia Fallota

Szkieletowe

- niedorozwój paznokci - klinodaktylia (zakrzywienie piątego palca)
- skrócone piąte palce - ptasia i szewska klatka piersiowa
- zrośnięcie kręgów szyjnych - zespół Klippla Feila
- napady zgięciowe (zespół Westa) - wrodzona skolioza (wrodzone skrzywię nie boczne kręgosłupa)
- kamptodaktylia - przykurcz zgięciowy w stawach międzypaliczkowych

Nerkowe

- aplastyczne, dysplastyczne i hipoplastyczne nerki - zdwojenie dróg moczowych, wodonercze
- nerka podkowiasta

Oczne

- zez - zaburzenie refrakcji wtórne do małej gałki
- anomiale naczyń siatkówki

[20] **Nadmierne spożywanie alkoholu przez matkę, które przybierało formę znacznego, regularnego przyjmowania alkoholu lub ciężkie epizody picia. Obejmuje przypadki regularnej intoksykacji, wzrost tolerancji na alkohol, symptomy odstawienia, problemy społeczne i prawne spowodowane nadużywaniem alkoholu, podejmowanie działań ryzykownych pod wpływem alkoholu oraz problemy medyczne związane z nadużywaniem alkoholu, takie jak marskość wątroby.**

Kolejne badania pokazały, że również mniejsze ilości spożywanego alkoholu, a także nieregularne spożywanie alkoholu są odpowiedzialne za pojawienie się poalkoholowych zaburzeń rozwoju układu nerwowego (*Alcohol-Related Neurodeuelopmental Disorder*, ARND) oraz wad wrodzonych spowodowanych narażeniem płodu na oddziaływanie alkoholu {*Alcohol-Related Birth Defects*, ARBD). Z tego względu powinny być włączone do kryteriów diagnostycznych.

Słuchowe

- głuchota przewodzeniowa - utrata słuchu na tle uszkodzenia nerwu słuchowego

Inne

Pacjenci, u których rozpoznano płodowy zespół alkoholowy mają wiele innych zniekształceń. Etiologia rozpoznawanych u nich zaburzeń pozostaje niewyjaśniona.

5. Poalkoholowe zaburzenia rozwoju układu nerwowego (*Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder*, ARND)
   A. Obecność rozwojowych nieprawidłowości w ośrodkowym układzie nerwowym, które przyjmują postać jednego z poniższych objawów:
      - zmniejszony rozmiar czaszki w momencie urodzenia;
      - nieprawidłowości w budowie mózgu (np. mikrocefalia, częściowy lub całkowity zanik ciała modzelowatego, hipoplazja móżdżku);
      - objawy neurologiczne (w zależności od wieku), takie jak: pogorszenie zdolności motorycznych, utrata słuchu na tle uszkodzenia nerwu słuchowego, słaba koordynacja ręka - noga w czynności chodzenia, słaba koordynacja oko - ręka.
   B. Obecność zaburzeń zachowania lub zaburzeń poznawczych, niespójnych z poziomem rozwojowym dziecka, które nie mogą być wyjaśnione wyłącznie czynnikami rodzinnymi lub środowiskowymi. Obejmują one: trudności w uczeniu się, deficyty szkolne, słabą kontrolę impulsów, trudności z percepcją społeczną, deficyty językowe, związane z percepcją i ekspresją mowy, ograniczenie zdolności do myślenia abstrakcyjnego lub operowania metawiedzą, specyficzne deficyty w zdolnościach matematycznych, problemy z pamięcią, uwagą lub formułowaniem sądów.

Wszystkie powyższe rodzaje płodowego zespołu alkoholowego, poza punktem drugim, wymagają potwierdzenia w wywiadzie, że płód był narażony na oddziaływanie alkoholu w wyniku spożywania alkoholu przez matkę. Narażenie na oddziaływanie alkoholu na płód definiuje się obecnie jako nadmierne spożywanie alkoholu w regularnych odstępach czasu lub występowanie epizodów spożywania dużych ilości alkoholu. Kolejne badania pokazały, że również mniejsze ilości spożywanego alkoholu, a także nieregularne spożywanie alkoholu są odpowiedzialne za pojawienie się poalkoholowych zaburzeń rozwoju układu nerwowego (*Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder* - ARND) oraz wad wrodzonych spowodowanych narażeniem płodu na oddziaływanie alkoholu (*Alcohol-Related Birth Defects* - ARBD). Z tego względu powinny być włączone do kryteriów diagnostycznych.

Dodatek 2

Gdzie szukać pomocy?

adoptuj.pl

Strona o adopcji od A do Z. Znajdziemy tam zarówno stosowne akty prawne, jak i obszerne porady, które przydadzą się przed adopcją, po niej, a także przy adopcji zagranicznej. Na stronie znajdziemy spis literatury związanej z tematem oraz wskazówki pomocne w poszukiwaniu biologicznych rodziców i rodzeństwa.

nasz-bocian.pl

Strona stowarzyszenia na rzecz leczenia niepłodności i wspierania adopcji. Z licznych artykułów uzyskamy informacje na tematy związane między innymi z leczeniem in vitro, długo oczekiwaną ciążą, adopcją dziecka czy funkcjonowaniem stowarzyszenia. Atutem strony jest forum umożliwiające podzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi użytkownikami,

t woj a-adopcj a. pl

Dzięki kolorowej szacie graficznej portal skierowany jest nie tylko do rodziców adopcyjnych, ale również do adoptowanych dzieci. Oprócz artykułów i banku informacji na temat adopcji na stronie funkcjonuje forum, które zostało specjalnie podzielone na trzy kategorie: dla młodzieży, dla dorosłych i dla specjalistów.

maluchy.pl

Portal dla rodziców przyciągający wieloma ciekawymi artykułami, poczynając od tematów związanych z ciążą lub adopcją, przez pielęgnację i wychowanie dziecka, aż po kwestie dotyczące rodzinnych finansów czy... przepisów kulinarnych.

babyboom.pl

Strona przydatna w okresie po adopcji, oferująca między innymi porady na temat właściwego wychowania młodszych dzieci,

fosterpar ent s. org. pl

Strona organizacji społecznej, powołanej przez i dla rodziców zastępczych, adopcyjnych i rodziców rodzinnych domów dziecka.

Ośrodki adopcyjne i stowarzyszenia, które zgodziły się na publikację danych:

Publiczny Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Warszawie
ul. Nowogrodzka 75, 02-018 Warszawa
tel/fax: (22) 621 10 75, 622 03 70 do 72
poaowa@poczta.onet.pl
www.adopcjawarszawa.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy we Włocławku
ul. Sielska 3, 87-800 Włocławek
tel./fax: (54) 236 59 89
oao.wloclawek@op.pl
www.oao.um.wloclawek.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Ostrołęce
ul. Spokojna 16, 07-410 Ostrołęka
tel./fax: (29) 764 52 74
oao.ostrolenka@op.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Bydgoszczy
ul. Karpacka 31, 85-164 Bydgoszcz
tel.: (52) 322 96 28, (52) 582 14 12
oao-bydgoszcz@post.pl
http://www.oao-bydgoszcz.com.pl

Stowarzyszenie Zastępczego Rodzicielstwa Oddział Śląski
Pracownia Psychoedukacji i Terapii
ul. Hołdunowska 70A, 43-143 Lędziny
tel.: (32) 216 79 17
fax: (32) 720 95 70
klecka.m@gmail.com
www.fas.edu.pl
www.szrslask.blogspot.com
www.fosterparents.org.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Gdańsku
ul. Abrahama 12/14, 80-307 Gdańsk
tel.: (58) 556 05 79, 556 05 95
fax: (58) 556 06 11
adopcja@wp.pl
www.adopcjagdanska.pl

Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy przy Caritas Diecezji Radomskiej
ul. Kościelna 5, 26-604 Radom
tel.: (48) 385 15 34
adopcj a@ adopcj a. lo. pl

Publiczny Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Krakowie
ul. Piłsudskiego 29, 31-111 Kraków
tel./fax: (12) 422 29 94
rozkrakow@adopcja.pl
www.krakow.adopcja.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Lublinie
ul. Poniatowskiego 4, 20-060 Lublin
tel./fax: (81) 533 77 40
info@adopcja.lublin.pl
www. adopcj a. lublin. pl

Krajowy Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD w Warszawie
ul. Krakowskie Przedmieście 6, 00-325 Warszawa
tel.: (22) 425 46 77, 425 46 88
fax: (22) 827 78 13
adopcja@tpdzg.org.pl
www.tpdzg.org.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD w Koninie
ul. Noskowskiego la, 62-510 Konin
tel.: (63) 242 34 71
oaokonin@wp.pl
www. tpdkonin. republika, pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Wałbrzychu
ul. Limanowskiego 9, 58-300 Wałbrzych
tel./fax: (74) 666 63 23, 666 63 24
oao_walbr zy ch@ op. pl
www.oao.walbrzych.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Łomży
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5, 18-400 Łomża
tel.: (86) 216 42 20
tel./fax: (86) 216 56 21
oao_lomza@poczta.onet.pl
www.adopcja.lomza.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Łodzi
ul. Nawrot 30, 90-055 Łódź
tel.: (42) 674 54 43
fax: (42) 674 89 31
oao-lodz@wp.pl
www.oao-lodz.prv.pl

Ośrodka Adopcyjno - Opiekuńczego w Toruniu
ul. Mostowa 30, 87-100 Toruń
tel.: (56) 652 29 32
oaotorun@op.pl
www.oao.torun.pl

Ośrodek Rodzinnej Opieki Zastępczej w Warszawie
ul. Al. Zjednoczenia 34, 01-830 Warszawa
tel.: (22) 864 03 23
fax: (22) 834 60 53
biuro@oroz.pl
www.towarzystwonaszdom.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Nowym Sączu
Plac Kolegiacki 2, 33-300 Nowy Sącz
tel. (39) 912 62 06
tel./fax: (18) 442 07 63
biuro@ns.adopcja.pl
www.adopcja.pi

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Rybniku
ul. Floriańska 28, 44-217 Rybnik
tel./fax: (32) 424 04 35
oao.rybnik@op.pl
www.oaorybnik.pl
www.miastorybnik.pl/oao

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy Stowarzyszenia Pro Familia
os. Zielone 1, 31-968 Kraków
tel./fax: (12) 642 12 16
osrodek@adopcja.profamilia.pl
www.profamilia.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Poznaniu
Al. Wielkopolska 21/25, 60-603 Poznań
tel.: (61) 843 34 53, (61) 843 02 14
biuro@osrodek-adopcyjny.poznan.pl
www.osrodek-adopcyjny.poznan.pl

Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji Nasz Bocian
ul. Południowa 30/6 m 4, 04-789 Warszawa
tel.: 503 08 18 38
stowarzyszenie@nasz-bocian.pl
www.nasz-bocian.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Pile
ul. Rydygiera 23, 64-920 Piła
tel.: (67) 215 30 41
oaopila@wp.pl
www.oaopila.wp.pl

Diecezjalny Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy
Centrum Służby Rodzinie i Życiu
ul. Skautów 1, 41-200 Sosnowiec
tel./fax: (32) 269 51 70, 519 512 819
rodzina@sosnowiec.opoka.org.pl
www.rodzina.sosnowiec.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Rzeszowie
ul. Witkacego 7, 35-113 Rzeszów
tel.: (17) 864 10 23
fax: (17) 864 10 73
adopcja@zetorz.com.pl
www.adopcja.ires.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Piotrkowie Trybunalskim
ul. Wysoka 24/26, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel./fax: (44) 733 90 08
oaopiotrkow@poczta.onet.pl

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Koszalinie
ul. Morska 43, 75-215 Koszalin
tel./fax: (94) 343 25 62
oao@ta.pl
www.oao.ta.pl

Bibliografia:

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (wyd. 4). N. W. Washington DC: American Psychiatric Association.

Ames, E. (1996). Warsztaty przeprowadzone podczas "4th Annual Canadian Conference on Adoption", Vancuver, BC. Informacje dostępne w artykule: Morrison S., Ames E. W., Chisholm K., and Fisher L. *Child Behavior Problems and Parents Stress in Romanian Adoptees*. Burnaby, B.C.: Simon Frazer University.

Atwood, T. (Inc. 1997). *Asperger's Syndrome.* Bristol, Pennsylvania: Taylor and Frances. [Attwood, T. (Cop. 2006). *Zespól Aspergera: wprowadzenie.* Przekl. Małgorzata Łamacz. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.]

Babb, L. A., and Laws, R. (1997). *Adopting and Advocating for the Special Needs Child.* Westport: Bergin and Garvey.

Barkley, R. A. *Taking charge of ADHD.* (1995, revised 2000). New York: Guilford Press. [Barkley, R. A. (Cop. 2009). *ADHD: Podjąć wyzwanie: Kompletny przewodnik dla rodziców.* Tł. Aleksandra Błachnio, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.]

Blomquist, G., and Blomquist, P. (Revised 2001). *Zachery's New Home.* Hyattsville, Maryland: American Psychological Association.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss: Vol.* i, Attachment. New York: Basic Books, p. 372. [Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie.* Przetł. Magdalena Polaszewska--Nicke, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.]

Brazelton, T. B. (1980). Warsztaty przeprowadzone podczas "The Conference on Perinatology", Boston, MA.

Bridges, L., and Grolnick, W. (1995). The Development of Emotional Self-regulation in Infancy and Early Childhood, *Social Development: Review of Child Development Research,* Vol. 15, pp. 185-211, Thousand Oaks, Sage Publications.

Briere, J. (1992). *Child Abuse Trauma.* Sage Publictions, pp. 3-15.

Brodzinsky, A. B. *The Mulberry Bird.* (Inc., 1986, revised 1996). Indianapolis: Perspectives Press.

Brodzinsky, D., and Schechter, M. (1990). *The Psychology of Adoption,* Oxford University Press.

Brown, D., Scheflin, A., and Hammond, D. C. (1998). *Memory, Trauma Treatment, and the Law.* W. W. Norton and Co.

Call, J. D., Galenson, E., and Tyson, R. (red.). (1983). *Frontiers of Infant Psychiatry.* Basic Books, p. 23-25.

Cassidy, J., and Shaver, P. (1999). *Handbook of Attachment.* Guilford Press.

Chisom, K., Carter, M., Ames, E., and Morison, S. (1995). Attachment Security and indiscriminately friendly behavior in children adopted from Romanian orphanages. *Development and Psychopathology,* 7, pp. 283-294.

Clarke, J. L, and Dawson, C. (1989, revised 1998). *Growing Up Again, Parenting Ourselves, Parenting Our Children*. New York: Halzedon Books/Harper Collins.

Cline, F. W., and Helding, C. (1999). *Can This Child Be Saved? Solutions for Adoptive and Foster Families*. Wisconsin: World Enterprises.

Cline, F., and Helding, C. (1999). *Cline/Helding Adopted and Foster Child Assesment.* Wisconsin: World Enterprises.

Dalenberg, C. (2000). Countertransference and the Management of Anger in Trauma Therapy. *National Center for Post-Traumatic Stress Disorder Clinical Quarterly*, Vol. 9, Issue 3, p. 39.

Delaney, R. (1991). *Fostering Changes: Treating Attachment-Disordered Foster Children.* Fort Collins, CO: Walter Corbett Publishing.

Delaney, R., and Kunstal, F. R. (1993). *Troubled Transplants.* Ft. Collins, CO: Horsetoooth Press.

Duke, M., Nowicki, S., and Martin, E. (1996). *Teaching Your Child the Language of Social Success.* Atlanta: Peachtree Publishers.

Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crises*, New York: W. W. Norton.

Falhberg, V. (Inc. 1991). *A Child's Journey Through Placement.* Indianapolis: Perspectives Press.

Fahlberg, V. (1992). A *Child's Juorney through Placement.* Perspectives Press, p. 8.

Fahlberg, V. (1998). *Attachment Theory, Brain Development and Trauma: The Interface.* Warsztaty przeprowadzone podczas konferencji "Brain Development Child: Risk, Recognition, and Remediation Efforts with Post-institutionalized, Traumatized and Deprived Children", Bellingham, WA.

Fahlberg, V. (1989). Re-edukating the Sexually Abused Child. Warsztaty przeprowadzone przez University of Washington Continuing Education, Seattle, WA.

Federici, R. (1998). *Help for the Hopless Child: A Guide to Families.* Ronald S. Federici and Associates.

Foa, E., Keane, T., and Friedman, M. (2000). *Effective Treatments for PTSD – Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies.* Guilford Press.

Friedman, M. (1997). *Coping with Loss During Adulthood.* Warsztaty przeprowadzone podczas konferencji "Victims of Traumatic Loss", Whiteflsh, MT.

Gabel, S. (Inc., 1988). *Filling in the Blanks: A Guided Look at Growing up Adopted.* Indianapolis: Perspectives Press.

Galler, J., and Ross, R. (1998). Malnutrition and Mental Development, *The Post*, Issue #20, pp. 1-8.

Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books. [Goleman, D. (Ca 2007). *Inteligencja emocjonalna w praktyce.* Przeł. Andrzej Jankowski, Poznań: Media Rodzina.]

Hermann, J. (1992, revised 1997). *Trauma and Recovery.* Basic Books. [Herman, J. (2007). *Przemoc: uraz psychiczny i powrót do równowagi.* Przekł. Anna Kacmajor, Magdalena Kacmajor. Wyd. 2. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.]

Hopkins-Best, M. (Inc., 1997). *Toddler Adoption: The Weaver's Craft.* Indianapolis: Perspectives Press.

Horowitz, M., Bonanno, G., and Holen, A. (1993). Pathological Grief: Diagnosis and Explantion. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 55, N. 3, pp. 260-273.

Hughes, D. A. (2000). *Facilitating Developmental Attachment.* Dunmore, Pennsylvania: Jason Aronson/Inghram Book Company.

Human Rights Watch. (1998). *Abandoned to the State, Cruelty and Neglect in Russian Orphanages.* Human Rights Watch.

Jamison, K. (1999). *Night Falls Fast.* New York: Alfred A. Knoff. [Jamison, K. (2004). *Noc szybko nadchodzi: zrozumieć samobójstwo, by mu zapobiec.* Przekł. Tomasz Bieroń. Poznań: Zysk i S-ka.]; Jamison, K. (1995); *An Unquiet Mind.* New York: Vintage Books. [Jamison, K. (2000). *Niespokojny umysł: pamiętnik nastrojów i szaleństwa.* Tł. Filip Rybakowski. Poznań: Zysk i S-ka.]

Johnson, D., M.D.Ph.D. (1997). *International Adoption, New Kids, New Challenges,* p. 12.

Johnston, P. I. (Inc. 1997). *Launching a Baby's Adoption.* Indianapolis: Perspective Press.

Karen, R. (1994). *Becoming Attached.* New York: Warner Books.

Karr-Morse, R., and Wiley, M. S. (1997). *Ghosts From the Nursery: Tracing the Roots of Violence.* New York: Atlantic Monthly Press.

Keck, G., and Kupecky, R. (1995). *Adopting the Hurt Child: Hope for Families With Special Need Kids.* Colorado Springs: Pinon Press.

Lifton, B., and Nivola, C. (1993). *Tell Me A Real Adoption Story.* New York: Alfred Knopf Publishing.

Lobel, A. (1979). *Days With Frog and Toad.* Harper and Row and Scholastic Inc.

Malbin, D. (1993). *Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effects.* Minneapolis: Halzedon Books.

Mash, E., and Barkley, R. (1998). *Treatment of Childhood Disorders.* Guilford Press, pp. 558-578.

Matsakis, A. (Inc. 1996). *I Can't Get Over It: A handbook for Trauma Survivors.* Oakland, California: New Harbinger Publications.

Nathan, P., and Gorman, J. (1998). *Treatments that Work.* New York: Oxford University Press.

Perry, B. (1993). Neurodevelopment and the Neurophysiology of Trauma. *APSAC Advisor*, Vol. 6, N. 1-2.

Perry, B. (1999). Helping Traumatized Children. *ChildTrauma Academy*, Vol. 1, N. 3.

Putnam, F. (1997). *Dissociation in Children and Adolescents.* Guilford Press, pp. 59-75.

Putnam F. (1999, April). *Dissociative and Altered States of Consciousness.* Warsztaty przeprowadzone podczas "4th Annual NW Regional Conference on Trauma Stress Disorder", Chelan, WA.

Pynoos, R. (1997). *Traumatic Bereavement in Children and Adolescents.* Warsztaty przeprowadzone podczas konferencji "Victims of Traumatic Loss", Whitefish, MT.

Sampson, P., Streissguth, A., and Bookstein, F. (1997). *Incidensce of Fetal Alcohol Syndrome and Prevalence of Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder, Teratology* 56, pp. 317-326.

Siegel, K. (1997). *Childrens9 Psychosocial Adjusment to a Parent's Serious Illness and Death.* Warsztaty przeprowadzone podczas konferencji "Victims of Traumatic Loss", Whitefish, MT.

Siegel, K., Mesagno, F. P., and Karus, D. (1992). Psychosocial Adjustment of Children with a Terminally 111 Parent. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 31:2, pp. 327-333.

Solomon J., and George, C. (red.). (1999). *Attachment Disorganization.* Guilford Press, pp. 132-181.

Southwick, S., and Yehuda, R. (1997). Situations of Threat. *Clinical Quarently, National Center for Post-Traumatic Stress Disorder*, Vol. 7, Issue 4, pp. 78-81.

Sroufe, L. A. (1995). *Emotional Development.* Cambridge University Press, pp. 172-191.

Steinberg, G., and Hall, B. (Inc. 2000). *Inside Transracial Adoption.* Indianapolis: Perspectives Press.

Stratton, K., Howe, C., Battaglia, F. (red.). (1996). *Fetal Alcohol Syndrome: Diagnosis, Epidemiology, Prevention, and Treatment.* Washington, DC: National Academy Press.

Streissguth, A., and Kanter, J. (red.). (1997). *The Challenge of Fetal Alcohol Syndrome, Overcoming Secondary Disabilities.* Seattle: University of Washington Press.

Swanson, J., and Thompson, N. (1997). *Building a Better Brain.* Warsztaty przeprowadzone podczas "9th Annual International Conference on Attachment and Bonding".

The Development of Romanian Orphanage Children Adopted to Canada: Final Report. (1999). Romanian Adoption Project. Burnaby, B.C.: Simon Fraser University,.

Thomas, N. (1997). *When Love is Not Enough, Families by Design.* Glenwood Springs, Colorado, p. 27.

Van der Kolk, B. A. (1994). *The Body Keeps the Score, Memory and the evolvingpsychobiology of post traumatic stress.* Harvard Review of Psychiatry, I. pp. 253-265.

White, E. B. (1970). *The Trumpet of the Swan.* Harper and Row.

Wright, K. (1997, October). Babies, Bonds, and Brains. *Discover.*

Zeanah, Ch. (1996). Beyond Insecurity: A Reconceptualization of Attachment Disorders in Infancy, *Journal of Consulting Clinical Psychology*, Vol. 64, N. 1, 42-52.

Zeanah, Ch. (red.). (2000). *Handbook of Infant Mental Health.* Guilford Press.

Indeks nazwisk

A

Ames E., 9, 68, 252

B

Barkley R., 34, 106, 119, 138-139, 149
Bauer P., 10
Bloomquist M., 149
Bogh S., 9
Bookstein F., 141
BowlbyJ., 9, 16-17
Brazelton T. B., 168
Briere J., 97, 165
Brodzinsky D., 9, 214
Brown D., 97

C

Call J. D., 265
Carr A, 149
Carter M., 68
Cassidy J., 59
Chadwick B., 10
Chisholm K., 68
Cline F., 9, 69-70
Cuevas B., 9

D

Dalenberg C., 37
Dawson C., 9
Dickens K., 304
Duke M., 275-276

E

Erikson E., 209, 212

F

Fahlberg V., 9, 16, 198, 247
Federici R., 292
FoaE., 119
Fraiberg S., 9
Friedman M., 97, 119
Frith U., 155

G

Galenson E., 265
Galler J., 138
George C., 64
Gill T., 9
Goleman D., 263
Gorman J., 148, 154

H

Hammen C., 149
Hammond D. C., 97
Hearst P., 65-66
Heiding C., 69-70
Herman J., 132

J

Jamison K., 220
Johnson D., 95, 257
Johnston P**.I.,** 9

K

Katz L., 9
Keane T., 119
Kolk van der B., 9, 98, 229-230

Kołakowski A., 138, 141

M

MacKenzie J., 9
MacKenzie T., 9
Main M., 9
Malbin D., 142
Mallos R.P., 9
Martin E., 275-276
Mash E., 34, 106, 119, 149
Morison S., 68
Morris M., 10

N

Nathan P., 148, 154
Neubert C., 10
Nowicki S., 275-276

P

Peck C. V. N., 9
Perry B., 9, 96, 105, 170, 291
Putnam F., 9, 106, 119, 138
Pynoos R., 75-76, 115, 118

Q

Quinn P., 141

R

Reber A. S., 43
Reber E. S., 43
Ross R., 138

S

Sampson P., 141, 220
Schechter M., 214
Scheflin A., 97
Shaver P., 59
Siegel K, 77
Solomon J., 64
Southwick S., 98
Spoonamore N., 9
Sroufe L. A, 60, 230
Stern J., 141
Stevenson R. L., 55
Streissguth A., 141, 144-145
Swan S., 9
Swanson J., 232-233

T

Thomas N., 9, 258
Thompson N., 232-233
Tyson R., 265

W

Westerman S., 10
White E. B., 203

Y

Yehuda R., 98

Z

Zeanah Ch., 96, 155, 220

BITWA O UMYSŁ

Autor Joyce Mayer
Wydawnictwo „COMPASSION”

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I JAK WAŻNY JEST UMYSŁ
WSTĘP 13
Rozdział 1 Umysł jako pole walk 15
Rozdział 2 Absolutna konieczność 25
Rozdział 3 Nie poddawaj się! 29
Rozdział 4 Krok po kroku 33
Rozdział 5 Miej pozytywne nastawienie 37
Rozdział 6 Duchy zniewalające umysł 47
Rozdział 7 Zastanów się, o czym myślisz 51
CZĘŚĆ II STAN UMYSŁU
WSTĘP 61
Rozdział 8 Właściwy stan umysłu 63
Rozdział 9 „Wędrujący", wahający się umysł 69
Rozdział 10 Chaos w myślach 75
Rozdział 11 Wątpliwości i niewiara 83
Rozdział 12 Umysł pełen trosk i zmartwień 95
Rozdział 13 Osądzanie, krytyka i podejrzliwość 107
Rozdział 14 Bierność umysłu 121
Rozdział 15 Umysł Chrystusowy 131
CZĘŚĆ III PUSTYNNA MENTALNOŚĆ
WSTĘP 155
Rozdział 16 Moja przyszłość zależy od mojej przeszłości i teraźniejszości 158
Rozdział 17 Niech ktoś inny zrobi to za mnie - ja nie chcę podejmować odpowiedzialności 165
Rozdział 18 Proszę, uczyń wszystko łatwym. Nie poradzę sobie, jeśli napotkam trudności! 173
Rozdział 19 Nic na to nie poradzę. Jestem uzależniony od gderania, wyszukiwania cudzych win i narzekania 179
Rozdział 20 Nie każ mi na nic czekać. Zasługuję na wszystko natychmiast! 187
Rozdział 21 Może moje zachowanie jest złe, ale to nie moja wina! 195
Rozdział 22 Moje życie jest nieszczęśliwe. Spotyka mnie zły los i żal mi samego siebie 205
Rozdział 23 Nie zasługuję na Boże błogosławieństwa, gdyż nie jestem ich godzien 209
Rozdział 24 Dlaczego miałbym nie zazdrościć, skoro wszystkim powodzi się lepiej niż mnie? 217
Rozdział 25 Albo zrobię to po swojemu, albo wcale 225
PRZYPISY 229
BIBLIOGRAFIA 231
O AUTORCE 233

CZĘŚĆ I
JAK WAŻNY JEST UMYSŁ

WSTĘP

Jak oddać w pełni istotę myśli i prawdziwe znaczenie słów z Księgi Przypowieści 23:7 (AMP): „Bo jak [człowiek] myśli w swoim sercu, takim jest"?

Im dłużej służę Bogu i studiuję Jego Słowo, tym lepiej rozumiem, jak ważne są nasze myśli i słowa. Duch Święty systematycznie prowadzi mnie do studiowania tych dwóch zagadnień w Piśmie Świętym.

„Ponieważ oręż, którego używamy w walce, nie jest cielesny [nie jest to broń ciała ani krwi], ale ma moc przed Bogiem, aby zburzyć i zniszczyć warowne twierdze, [Na tyle, na ile] podważamy nim argumenty, obalamy teorie i rozumowania oraz wszystko, co dumne i wyniosłe, co podnosi się przeciwko [prawdziwemu] poznaniu Boga, a każdą myśl i zamiar poddajemy w niewolę posłuszeństwa Chrystusowi (Mesjaszowi, Namaszczonemu)

II List do Koryntian 10:4-5, AMP

Powiedziałam kiedyś — i nadal w to wierzę — że dopóki jesteśmy na tej ziemi, wielokrotnie będziemy musieli wracać do tego, co Biblia mówi o myślach i słowach. Nieważne, ile na ten temat wiemy, zawsze znajdzie się coś nowego, a wcześniej zdobytą wiedzę również należy sobie co jakiś czas przypominać.

O czym więc mowa w Księdze Przypowieści 23:7? W jednym z przekładów werset ten brzmi następująco: „Jak [człowiek] myśli w swym sercu, takim jest". Inne tłumaczenie podaje: „Jak człowiek myśli w swoim sercu, takim się staje".

Myśl wyprzedza każde nasze działanie. Wyraźnie pokazuje to List do Rzymian 8:5 (AMP): „Bo ci, którzy żyją według ciała i są pod kontrolą jego bezbożnych pragnień, koncentrują swój umysł na rzeczach, które zadowalają ciało i za nimi podążają, natomiast ci, którzy żyją według Ducha i są kontrolowani poprzez Jego dążenia, nakierowują swój umysł na to, co zadowala Ducha [Świętego] i tego szukają".

Nasze czyny wypływają bezpośrednio z naszych myśli. Jeśli mamy negatywny sposób myślenia, całe nasze życie będzie wypełniane negatywizmem. Kiedy jednak odnowimy nasze umysły zgodnie ze Słowem Bożym, wówczas, jak mówi List do Rzymian 12:2, będziemy doświadczać tego, „co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe".

W wielu przypadkach korzeniem ludzkich problemów jest niewłaściwy sposób myślenia. Szatan podsuwa nieodpowiednie myśli każdemu człowiekowi, ale nie musimy ich akceptować. Pamiętaj, by zwracać szczególną uwagę na to, o czym myślisz. Dowiedz się, jakie wzorce myślenia podobają się Duchowi Świętemu, a jakie nie.

Z Drugiego Listu do Koryntian 10:4-5 jasno wynika, iż musimy znać Słowo Boże na tyle dobrze, by móc porównać swoje myśli z Jego myślami. Każdą myśl, która chciałaby się wynieść ponad Słowo Boże, mamy unicestwić i zmusić do poddania się w posłuszeństwo Jezusowi Chrystusowi.

Modlę się, aby niniejsza książka dopomogła Ci w tym.

Umysł jest polem walki. Nasze myśli winny się bezwarunkowo dostosować do Bożego sposobu myślenia. Jest to proces, który zajmuje sporo czasu i wymaga dogłębnego studiowania Pisma Świętego.

Nigdy nie ustawaj, a na pewno, krok po kroku, zaczniesz doświadczać zmian. Im bardziej przemienisz umysł, tym lepsze będzie Twoje życie. Gdy zrozumiesz, do jakiej doskonałości przeznaczył Bóg umysł człowieka, z radością podporządkujesz się również i w tej dziedzinie Bożym zasadom.

Rozdział 1

Umysł jako pole walki

„Ponieważ nie zmagamy się z krwią i ciałem [walcząc tylko z cielesnymi przeciwnikami], ale z despotyzmem, z mocami, z władcami świata ciemności [zwierzchnimi duchami], z duchowymi złymi siłami w okręgach niebieskich (nadnaturalnych) "
List do Efezjan 6:12, AMP

Powyższy fragment Pisma mówi, że prowadzimy wojnę. Uważnie czytając ten werset, widzimy, iż nie walczymy z ludźmi, lecz z diabłem oraz jego demonami. Stara się on nas pokonać, stosując podstępne, szczegółowo obmyślone strategie i oszustwa.

Diabeł jest kłamcą. Jezus nazwał go wręcz „...ojcem kłamstwa i wszystkiego, co fałszywe" (Ewangelia Jana 8:44, AMP). Próbuje on okłamać Ciebie i mnie, mówiąc nieprawdę o nas samych, innych ludziach oraz o otaczających nas okolicznościach. Nie wypowiada jednak od razu całego kłamstwa.

Zaczyna od „bombardowania" naszego umysłu sprytnie przygotowanymi schematami myślenia. Uporczywie powtarza nam to samo, zasiewa podejrzenia, wątpliwości i obawy. Sprawia, że zaczynamy się wahać, nadmiernie roztrząsać poszczególne kwestie, snuć przeróżne teorie. Diabeł realizuje swoje zamysły powoli i ostrożnie (dobrze obmyślone plany wymagają przecież dużo czasu na ich wprowadzenie). Pamiętajmy, że ma on strategię prowadzenia tej wojny — wszak przez całe lata badał i analizował nasze zachowanie.

Wie, co lubimy, a czego nie. Wie także, w czym nie czujemy się zbyt pewnie. Zna nasze słabości i obawy. Zdaje sobie sprawę z tego, czym się najbardziej przejmujemy i jest skłonny poświęcić każdą ilość czasu, tylko po to, by nas pokonać. Jednym z jego mocnych punktów jest z pewnością cierpliwość.

BURZENIE WAROWNI

„Ponieważ oręż, którego używamy w walce, nie jest cielesny [nie jest to broń ciała ani krwi], ale ma moc przed Bogiem, aby zburzyć i zniszczyć warowne twierdze,

[Na tyle, na ile] podważamy nim argumenty, obalamy teorie i rozumowania oraz wszystko, co dumne i wyniosłe, co podnosi się przeciwko [prawdziwemu] poznaniu Boga, a każdą myśl i zamiar poddajemy w niewolę posłuszeństwa Chrystusowi (Mesjaszowi, Namaszczonemu)".

II List do Koryntian 10:4-5, AMP

Szatan stara się, przy pomocy oszustwa oraz sprytnie obmyślonej strategii, zbudować w naszym umyśle „warownie" — stworzyć utarte sposoby myślenia, które zatrzymają nas w niewoli.

W powyższym fragmencie Pisma apostoł Paweł mówi o orężu, którym możemy burzyć warownie szatana. W dalszej części książki poświęcimy nieco więcej uwagi, by omówić aspekt posiadanej przez nas broni duchowej. Teraz jednak wróćmy jeszcze na chwilę do tematu prowadzenia duchowej walki. Wspomniany wyżej werset piąty wyraźnie wskazuje, gdzie toczy się ta walka.

The AmplifiedBible— angielskie tłumaczenie Biblii (zwane wzmocnionym ze względu na rozwinięcie znaczeń wyrazów użytych w językach oryginalnych Pisma Świętego), zaleca w tym wersecie, byśmy używali duchowego oręża w celu obalania wszelkich diabelskich argumentów, jakimi stara się on przekonać nas do swoich poglądów i teorii. Wszystko to odbywa się na płaszczyźnie umysłu.

Miejscem, gdzie toczy się duchowa walka, jest umysł.

PODSUMOWANIE

Dowiedzieliśmy się już, że:

- Uczestniczymy w wojnie.
- Naszym wrogiem jest szatan.
- Umysł to pole walki.
- Diabeł dokłada wszelkich starań, aby wznieść w naszym umyśle warownie.

- Precyzyjnie przygotowuje on strategie działania (próbuje nas zwieść, posługując się oszustwem).
- Nie spieszy się. Poświęca należytą ilość czasu, byle tylko wprowadzić w życie swoje plany.

Przyjrzyjmy się teraz bliżej jego zamysłom, rozważając następujący przykład.

PROBLEMY MARII

Małżeństwo Marii i Jana nie należy do udanych. Żyją ze sobą w niezgodzie, są zagniewani, zgorzkniali i zrażeni do siebie nawzajem. Sytuacja ta wywiera bardzo negatywny wpływ na dwoje ich dzieci. Domowe kłótnie odbijają się na ich nauce i zachowaniu. Jedno z dzieci cierpi także na dolegliwości żołądka spowodowane przewlekłym stresem.

Problemem Marii jest to, że nie zezwala ona Janowi na sprawowanie roli głowy rodziny. Samodzielnie zarządza domem: podejmuje wszystkie decyzje, gospodaruje finansami i zajmuje się wychowaniem dzieci. Pragnie zarabiać „własne" pieniądze. Jest niezależna, krzykliwa, stawia wiele żądań i zrzędzi.

Pewnie myślisz sobie teraz: „Mam dla niej rozwiązanie: powinna poznać Jezusa".

Ona już Go zna! Pięć lat temu przyjęła Jezusa jako swojego Pana. Stało się to trzy lata po jej ślubie z Janem.

„Czy oznacza to — zapytasz — że od kiedy uwierzyła w Chrystusa, w jej życiu nie nastąpiła żadna zmiana?"

O tak, nastąpiła. Maria wierzy, że pójdzie do nieba, chociaż jej niewłaściwe postępowanie nieustannie wzbudza w niej poczucie winy. Zanim poznała Jezusa, jej życie było nieszczęśliwe i pozbawione nadziei. Teraz, kiedy ma nadzieję, jest już tylko nieszczęśliwe.

Zdaje sobie doskonale sprawę ze swojej niewłaściwej postawy i pragnie zmiany. Radziła się już nawet dwóch osób w tej sprawie. Gdy w kościele prowadzi się modlitwę o zwycięstwo nad złością, buntem, nieprzebaczeniem, żalem czy zgorzknieniem, Maria niemal zawsze o nią prosi. Dlaczego więc jej sytuacja się nie zmienia?

Odpowiedz na to pytanie znajdujemy w Liście do Rzymian 12:2 (AMP): „Nie upodabniajcie się do tego świata (tego wieku), [przystosowując się do niego i naśladując jego zewnętrzną obyczajowość], ale się przemieńcie poprzez [całkowite] odnowienie swojego umysłu [mając nowe idee i inną postawę], abyście byli pewni tego, co jest dobrą, możliwą do przyjęcia i doskonałą wolą Boga; co jest dobre, doskonałe i dopuszczalne [dla was w Bożych oczach]".

W umyśle Marii znajdują się liczne „warownie" zbudowane wiele lat temu. Sama nie wie, skąd się tam wzięły. Choć zdaje sobie sprawę, że nie powinna rządzić, buntować się i narzekać, nie wie jednak, jak zmienić swój charakter. Wygląda na to, że w pewnych sytuacjach nie potrafi zapanować nad swoimi niewłaściwymi reakcjami.

Maria nie jest w stanie kontrolować swojego zachowania, ponieważ nie kontroluje myśli. Utraciła panowanie nad myślami, od kiedy diabeł — dawno, dawno temu — wybudował w jej umyśle swoje warownie.

Już we wczesnym okresie naszego życia szatan rozpoczyna realizację swojego szczegółowo obmyślonego planu, zasiewając w nas kłamliwe myśli. Również w przypadku Marii problemy zaczęły się wiele lat temu — w dzieciństwie.

Jej ojciec często nadużywał swojej władzy. Gdy miał zły humor, zwykł wylewać całą złość na córkę, karząc ją za najdrobniejsze przewinienie. Przez lata źle traktował zarówno żonę, jak i córkę, okazując im brak szacunku całym swoim postępowaniem. Tymczasem brat Marii, faworyzowany jako chłopiec, był w oczach ojca ideałem.

Zanim Maria ukończyła szesnaście lat, diabeł powtórzył jej już niezliczoną ilość razy: „Mężczyznom wydaje się, że są kimś lepszym. Nie można im ufać, potrafią tylko ranić i wykorzystywać. Jeśli jesteś mężczyzną, to wszystko ci wolno. Możesz rozkazywać, rządzić, traktować innych wedle własnego upodobania i nikt (a już na pewno nie twoja żona ani córka) tego nie zmieni".

W rezultacie Maria zadecydowała: „Kiedy będę już miała własny dom, nikt nie będzie mi rozkazywał!"

Szatan prowadził wojnę przeciwko Marii, atakując jej umysł. Jeżeli słyszysz te same myśli sto tysięcy razy w ciągu dziesięciu lat, z pewnością nie pomogą ci one stać się miłą, uległą i podziwiającą

swojego męża żoną. Nawet jeśli jakimś szczęśliwym trafem chciałabyś nią zostać, to i tak nie będziesz wiedziała, jak tego dokonać. W takim właśnie stanie znalazła się Maria. Jak ma postąpić, i jak my powinniśmy się zachować w podobnej sytuacji?

ORĘŻ SŁOWA BOŻEGO

„Jeżeli wytrwacie w Moim Słowie [trzymając się mocno mojej nauki i żyjąc w zgodzie z nią] będziecie prawdziwie Moimi uczniami i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli".

Ewangelia Jana 8:31-32, AMP

Jezus mówi nam w powyższym fragmencie Pisma, jak odnosić zwycięstwo nad kłamstwami szatana. Najpierw musimy poznać Bożą prawdę, odnowić swój umysł Słowem Bożym, a następnie używać oręża, o którym mówi Drugi List do Koryntian 10:4,5. Przy jego pomocy burzymy bowiem warownie myśli i unicestwiamy każdy zły zamysł oraz pychę, która podnosi się przeciwko poznaniu Boga.

Nasza „broń" to Słowo Boże, które dociera do nas poprzez osobiste studiowanie Pisma Świętego, głoszenie, nauczanie, seminaria oraz książki i kasety. Mamy trwać (nieustannie przebywać) w Słowie, dopóki nie stanie się ono objawieniem przekazanym nam pod natchnieniem Ducha Świętego — jest to bardzo ważne. W Ewangelii Marka 4:24 (AMP) Jezus powiedział: „Miara [myśli i studiowania] , którą poświęcicie [na słuchanie prawdy], będzie miarą [cnoty i wiedzy], która wróci do was". Powtórzę jeszcze raz: musimy trwać w Słowie Bożym, by móc go używać jako oręża w naszej walce.

Dysponujemy także bronią innego rodzaju: oddawaniem Bogu chwały oraz modlitwą. Uwielbianie Boga jest skuteczniejszą taktyką prowadzenia wojny niż cokolwiek innego — pod warunkiem jednak, że wypływa ze szczerego serca. Powierzchowne czczenie Boga samymi tylko ustami lub w oczekiwaniu na rezultaty, nie jest właściwe. Ponadto uwielbienie Boga i jakość modlitwy uzależnione są od Słowa. Wielbimy Go zgodnie z Jego Słowem i w oparciu o Jego dobroć.

Modlitwa jest kontaktem z Bogiem. Może zawierać prośbę o pomoc lub zwierzenie się z tego, co nam leży na sercu.

Jeśli chcesz, by Twoje życie modlitewne było skuteczne, rozwiń swoją osobistą więź z Ojcem. Wiedz, że Cię kocha, jest pełen miłosierdzia i potrafi Ci pomóc. Poznaj Jezusa — Twego Przyjaciela, który umarł za Ciebie. Poznaj Ducha Świętego — jest z Tobą przez cały czas jako Twój Pomocnik. Pozwól, aby Ci pomagał.

Naucz się wypełniać swoje modlitwy Słowem Bożym, ponieważ to właśnie w oparciu o Słowo możemy z ufnością przychodzić do Boga, przynosząc Mu wszelkie potrzeby.

Tak więc naszą bronią jest stosowane w różny sposób Słowo Boga. Jak powiedział apostoł Paweł, oręż nasz nie jest cielesny, lecz duchowy. Potrzebujemy duchowej broni, gdyż walczymy z duchowymi zwierzchnościami i z samym diabłem. Nawet Jezus, będąc kuszony na pustyni, posługiwał się orężem Słowa, by pokonać szatana (Ewangelia Łukasza 4:1-13). Za każdym razem, gdy diabeł wypowiadał jakieś kłamstwo, Jezus odpowiadał: „Napisano", a następnie cytował Pismo.

Gdy Maria nauczy się używać duchowej broni, którą już posiada, zacznie burzyć warownie wzniesione przez diabła w jej umyśle. Pozna prawdę i odzyska wolność. Zrozumie, że nie każdy mężczyzna jest podobny do jej ziemskiego ojca. Niektórzy są, lecz wielu nie. Jej mąż, Jan, bardzo ją kocha i już tym samym zdecydowanie różni się od jej ojca.

PROBLEMY JANA

Również i Jan ma poważne problemy, które przyczyniają się do zaostrzenia sytuacji w ich małżeństwie, domu i rodzinie.

Powinien być głową rodziny oraz kapłanem w swoim domu, gdyż tak zaplanował to Bóg. Jan, podobnie jak Maria, narodził się na nowo i wie, jak powinna wyglądać kochająca się rodzina. Nie powinien pozwolić żonie na jednoczesne prowadzenie domu, zarządzanie finansami, wychowywanie dzieci i zajmowanie się mężem. Wie o tym wszystkim, ale nic w tym kierunku nie robi. Czuje się życiowo pokonany, ucieka od obowiązków, by oglądać telewizję i uprawiać sport.

Unika odpowiedzialności, ponieważ nie znosi konfrontacji. Wybiera bierność: „Jeśli zostawię tę sprawę samą sobie, to może problem sam się rozwiąże". Czasami szuka wymówki, aby tylko nie podejmować żadnych rzeczywistych działań. Mówi wtedy: „Będę się modlić w tej sprawie". Oczywiście, modlitwa jest dobra, ale nie wtedy, gdy stanowi formę ucieczki od odpowiedzialności.

Pozwól, że wyjaśnię, co mam na myśli, mówiąc, że Jan powinien zająć w swoim domu przeznaczone mu przez Boga miejsce. Nie twierdzę, że ma być typem „macho", przewrażliwionym na punkcie swojej władzy. List do Efezjan 5:25 mówi, że mężczyzna powinien kochać swoją żonę, jak Chrystus umiłował Kościół. Kiedy Jan weźmie na siebie odpowiedzialność, razem z nią otrzyma władzę. Powinien być stanowczy wobec swojej żony — kochający, ale stanowczy. Mógłby zapewnić Marię, że choć tak bardzo została zraniona w dzieciństwie, to jednak Bóg — jeśli tylko Mu zaufa — może ją uwolnić od uprzedzeń względem mężczyzn.

Tak wiele zależy w tej sytuacji od Jana, ale również on pielęgnuje w swoim umyśle negatywne schematy myślenia. Diabeł wykorzystuje je, aby zatrzymać go w niewoli. W myślach Jana toczy się walka. Podobnie jak Marię, krzywdzono go w dzieciństwie. Matka, osoba bardzo władcza, trzymająca swojego męża pod pantoflem, miała ostry język i często raniła Jana przykrymi słowami, mawiając: „Ale z ciebie łamaga! Co z ciebie wyrośnie?"

Jan starał się ze wszystkich sił przypodobać matce, gdyż jako dziecko potrzebował jej akceptacji. Im bardziej się jednak starał, tym więcej błędów popełniał. Był trochę niezdarny, więc matka wielokrotnie nazywała go fajtłapą. Wtedy denerwował się jeszcze bardziej, a rzeczy same wypadały mu z rąk.

Próbował zaprzyjaźnić się z rówieśnikami, lecz i tu, ze strony dzieci, spotkał się z niespodziewanym odrzuceniem. Wcześniej czy później, podobne sytuacje mają miejsce w życiu większości z nas. Dla Jana, odrzuconego już wcześniej przez matkę, było to jednak szczególnie trudne do zniesienia. Kiedy w gimnazjum poznał dziewczynę, która bardzo mu się podobała, ta zostawiła go dla innego chłopaka. Negatywne doświadczenia tak bardzo nawarstwiły się w życiu Jana, iż nie miał odwagi być kimś więcej, niż tylko cichym, nieśmiałym,

zamkniętym w sobie mężczyzną. Diabeł pracował nad nim wiele lat i zbudował już w jego umyśle swoje warownie.

Jan pozostał więc skrytą osobą. Postanowił po prostu „nie wychylać się". Całymi latami chodziły mu po głowie myśli: „Nie ma sensu mówić innym, co sądzisz, bo i tak nikt cię nie wysłucha. Ludzie akceptują cię tylko wtedy, gdy spełniasz ich zachcianki oraz oczekiwania".

Gdy parokrotnie próbował protestować, wydawało się, że wszystko utraci. Dlatego też ostatecznie stwierdził, iż nie warto się nikomu narażać.

„I tak kiedyś w końcu wszystko stracę — myślał — po co więc cokolwiek zaczynać?"

JAK BRZMI ODPOWIEDŹ?

> „Duch Pana [jest] nade Mną, ponieważ namaścił Mnie [Namaszczonego, Mesjasza], abym głosił dobrą nowinę (ewangelię) ubogim; posłał Mnie, abym ogłosił więźniom wyzwolenie i wzrok niewidomym, abym uwolnił tych, którzy są w opresji [uciskani, zgnębieni, zdruzgotani i złamani na duchu przez nieszczęście],
>
> Abym ogłosił miłościwy rok łaski Pana [dzień w którym zbawienie i niezasłużona przychylność Boża jest hojna i obfita] ".
>
> Ewangelia Łukasza 4:18-19, AMP

Znając problemy Jana i Marii, łatwo sobie wyobrazić, jak wygląda ich życie rodzinne. Wspomniałam wcześniej, że w ich domu panuje nieustanny spór, który nie zawsze oznacza jawny konflikt, lecz bardzo często przejawia się jako atmosfera złości. Wszyscy ją odczuwają, lecz nikt jej nie usuwa — a z tego zadowolony jest tylko diabeł!

Co stanie się z Janem, Marią i ich dziećmi? Czy rozwiążą swoje problemy? Są przecież chrześcijanami — byłoby wstyd, gdyby ich małżeństwo i rodzina się rozpadły. W rzeczywistości zależy to jednak od nich samych. Ewangelia Jana 8:31-32 odegrać musi kluczową rolę w podjęciu przez nich decyzji. Jeżeli wytrwają w studiowaniu Słowa Bożego, poznają prawdę. Wprowadzając tę prawdę w czyn,

zyskają wolność. ***Muszą jednak*** zaakceptować to, co Bóg objawi im na temat ich obecnego stanu oraz wydarzeń z przeszłości.

Prawda została nam objawiona w Słowie Bożym, lecz nie zawsze potrafimy ją przyjąć. Przyznawanie się do własnych win i naprawianie błędów jest bolesne. Ludzie ze zbytnią łatwością usprawiedliwiają swoje złe zachowanie. Pozwalają, by przeszłość i wychowanie, które otrzymali, wpływało negatywnie na resztę ich życia.

Właściwie patrząc na przeszłość, możemy odkryć przyczyny naszych obecnych problemów. Nie wolno nam jednak posłużyć się tym jako wymówką do pozostania w niewoli.

Dla nikogo nie ma też wytłumaczenia, ponieważ Jezus zawsze jest gotów wypełnić swoją obietnicę i uwolnić jeńców. Jeśli tylko zechcemy za Nim podążać, poprowadzi nas do zwycięstwa w każdej dziedzinie naszego życia.

ROZWIĄZANIE

„Ponieważ żadne pokuszenie (próba, w której jesteście pociągani do grzechu — nie ważne jak przychodzi i dokąd prowadzi), które przychodzi na was i próbuje was przemóc nie jest dla was czymś niezwykłym [nie przyszło na was pokuszenie ani próba, której człowiek nie może się przeciwstawić, które by przekraczały waszą zdolność przeciwstawienia się lub byłyby niedostosowane i nieznane ludzkiemu doświadczeniu — takie, których człowiek nie może znieść].

Ale Bóg jest wierny [swemu Słowu i niezmienny w swojej współczującej naturze] i możecie Mu zaufać, że nie będziecie kuszeni i wypróbowywani ponad waszą siłę, moc do wytrwania oraz zdolność do przeciwstawienia się. Wraz z pokuszeniem Bóg [zawsze] da drogę wyjścia (sposób na dotarcie do bezpiecznej przystani), abyście wytrwali i byli wystarczająco mocni i silni, aby znieść je z cierpliwością".

I List do Koryntian 10:13, AMP

Mam nadzieję, że poprzez ten przykład widzisz już, w jaki sposób szatan prowadzi z nami wojnę w obrębie naszego umysłu, jak wykorzystuje okoliczności, by wznieść w naszym życiu warownie.

Bóg dał nam jednak oręż, którym możemy je burzyć. Obiecał też, że nie porzuci nas ani nie pozostawi bez pomocy. Zgodnie z Pierwszym Listem do Koryntian 10:13, Bóg nie pozwoli, abyśmy byli kuszeni ponad nasze siły, ale z każdym pokuszeniem da nam również rozwiązanie.

Zapewne większość z nas może się w pewnym stopniu utożsamić z sytuacją Marii i Jana. Problemy, których doświadcza tych dwoje, dotyczą duszy człowieka — wiążą się z myślami i postawami. To, w jaki sposób Jan i Maria się zachowują, odzwierciedla stan ich serc. Szatan dobrze wie, że jeśli uda mu się przejąć kontrolę nad myślami człowieka, będzie mógł również kontrolować jego działania.

Być może w Twoim umyśle są warownie, które należałoby zburzyć. Pamiętaj, że jesteś na wojnie, a Twój umysł jest polem walki. Mam jednak dla Ciebie zachęcającą nowinę: Bóg jest po Twojej stronie, On wspiera Cię w tej walce.

Rozdział 2

Absolutna konieczność

„Bo jak [człowiek] myśli w swoim sercu, takim jest".
Przypowieści Salomona 23:7, AMP

Ten werset pokazuje nam, jak ważny jest właściwy sposób myślenia. Myśli mają wielką siłę i zgodnie z tym, co napisał autor Księgi Przypowieści, posiadają twórczą moc. Skoro wpływają one na to, kim i jacy się stajemy, w takim razie myślenie właściwymi kategoriami powinno być dla nas priorytetem.

Chcę, abyś w głębi serca zrozumiał absolutną konieczność przemiany swojego myślenia zgodnie z Bożym Słowem.

Mając negatywnie nastawiony umysł nie będziesz doświadczać w życiu żadnych pozytywnych rzeczy.

UMYSŁ „CIELESNY" A UMYSŁ „DUCHOWY"

„Bo ci, którzy żyją według ciała i są pod kontrolą jego bezbożnych pragnień, koncentrują swój umysł na rzeczach, które zadowalają ciało i za nimi podążają. Natomiast ci, którzy żyją według Ducha i są kontrolowani poprzez Jego dążenia, nakierowują swój umysł na to, co zadowala Ducha [Świętego] i tego szukają".

List do Rzymian 8:5, AMP

Ósmy rozdział Listu do Rzymian,werset piąty, uczy nas, że jeśli myślimy o tym, co cielesne, postępujemy według ciała (spełniamy żądania naszego ciała). Jeżeli jednak myślimy o tym, co pochodzi od Duch Świętego, chodzimy w Duchu (działamy zgodnie z Bożą wolą).

Innymi słowy, jeśli wypełniamy się złymi, cielesnymi i negatywnymi myślami, nie możemy chodzić w Duchu. Warunkiem bowiem

zwycięskiego życia chrześcijańskiego jest przemienianie swojego sposobu myślenia na zgodny ze Słowem Bożym.

Czasami lekceważymy pewne problemy w naszym życiu, zwlekając z ich rozwiązaniem. Gdy jednak spostrzeżemy, jak poważne są konsekwencje naszej opieszałości, bezzwłocznie zabieramy się za zaniedbane dziedziny.

Przypuśćmy, że dzwoni do Ciebie ktoś z banku z informacją, że przekroczyłeś saldo na koncie o 850 dolarów. Natychmiast zaczynasz szukać źródła problemu. Może się okazać, że zapomniałeś wpłacić pewną sumę pieniędzy, chociaż wydawało Ci się, że to zrobiłeś. Udajesz się więc od razu z pieniędzmi do banku, aby uniknąć dalszych komplikacji.

Chciałabym, byś w podobny sposób myślał o konieczności przemiany swojego sposobu myślenia.

Być może w Twoim życiu panuje chaos spowodowany wieloletnim nawykiem niewłaściwego myślenia. Jeśli tak, to bądź świadom tego, że ***Twoje życie się nie poprawi, o ile wcześniej nie zmienisz sposobu myślenia.*** Uznaj to za ***absolutną konieczność.*** Zabierz się na poważnie do burzenia warowni, które diabeł wyniósł w Twoim umyśle. Używaj swojego oręża: Słowa Bożego, uwielbienia i modlitwy.

Z POMOCĄ DUCHA ŚWIĘTEGO

„(...) Nie dzięki mocy ani dzięki sile, lecz dzięki mojemu Duchowi (…) — mówi Pan Zastępów".

Księga Zachariasza 4:6

Jedną z najlepszych dróg do wolności jest proszenie Boga o pomoc — i to często.

Częścią Twojego oręża jest modlitwa (prośby zanoszone do Boga). Nie przezwyciężysz problemów jedynie dzięki determinacji. Potrzebujesz być stanowczy w Duchu Świętym, a nie we własnych wysiłkach. Jest On Twoim Pomocnikiem — szukaj więc u Niego pomocy. Polegaj na Nim, gdyż nie jesteś w stanie sam sobie ze wszystkim poradzić.

ABSOLUTNA KONIECZNOŚĆ

Dla wierzącego właściwy sposób myślenia jest absolutną koniecznością. Mówiąc o absolutnej konieczności, mam na myśli coś tak podstawowego, jak bicie serca albo ciśnienie krwi — nie sposób bez nich żyć.

Wiele lat temu Pan wyraźnie pokazał mi, że pozostawanie w więzi z Nim poprzez modlitwę i rozważanie Słowa jest właśnie absolutną koniecznością. Ciężko mi było poddać się dyscyplinie, lecz Bóg przekonał mnie, że jest to niezbędne do życia. Tak jak fizyczne życie zależy od oddychania i odżywiania się, podobnie życie duchowe opiera się na regularnym, rzetelnym spędzaniu czasu z Bogiem. Kiedy uświadomiłam sobie, że podtrzymywanie więzi z Nim jest dla mnie czymś niezbędnym, uczyniłam to priorytetem w moim życiu.

Podobnie, kiedy zrozumiałam, że właściwy sposób myślenia jest warunkiem zwycięskiego życia, zaczęłam analizować myśli, które przychodziły mi do głowy oraz poddawać je starannej selekcji.

JESTEŚ TAKI, TAKIE SĄ TWOTE MYŚLI

> „Zasadźcie zdrowe drzewo (dobre, dorodne) a i jego owoc będzie zdrowy (dobry, dorodny), zasadźcie drzewo chore (złe, spróchniałe) i jego owoc będzie chory (zły, robaczywy), dlatego, że drzewo poznaje się i osądza po jego owocach".
>
> Ewangelia Mateusza 12:33, AMP

Biblia mówi, że drzewo poznaje się po jego owocach.

Odnosi się to także do naszego życia: każda myśl rodzi jakieś ‚owoce". Myśl dobrymi myślami, a owoc w Twoim życiu będzie dobry. Złe myśli natomiast przyniosą do Twojego życia złe owoce.

Możesz przyjrzeć się postawie danej osoby, a zorientujesz się, jakiego rodzaju myśli dominują w jej życiu. Łagodna, miła osoba nie ma nikczemnych lub złych myśli. Tak samo człowiek zepsuty do szpiku kości nie myśli o tym, co dobre, nie zastanawia się, jak okazać komuś miłość.

Zapamiętaj, co mówi Księga Przypowieści 23:7 i pozwól, by te słowa zmieniły Twoje życie. Jesteś naprawdę taki, jakie są myśli Twojego serca.

Rozdział 3

Nie poddawaj się!

Bez względu na to, jak niekorzystnie może wyglądać sytuacja w Twoim życiu i umyśle, nie poddawaj się! Odzyskaj terytorium, które odebrał Ci diabeł. Jeśli to konieczne, zdobywaj je centymetr po centymetrze, zawsze polegając na Bożej łasce, a nie na własnej zdolności osiągania tego, czego pragniesz.

„Nie traćmy otuchy, nie ustawajmy i nie omdlewajmy w czynieniu dobrze i szlachetnym działaniu, ponieważ we właściwym czasie i o wyznaczonej porze będziemy żąć, 0 ile nie pofolgujemy sobie, nie osłabniemy w naszej odwadze 1 nie omdlejemy
List do Galacjan 6:9, AMP

W Liście do Galacjan 6:9 Paweł zachęca nas do nieustannego posuwania się naprzód. Nie rezygnuj więc i nie porzucaj usilnych starań! Bóg szuka ludzi, którzy przejdą przez życie, nie poddając się przeciwnościom.

PRZECHODŹ!

„Gdy będziesz przechodził przez wody, [Ja, Pan] będę z tobą, a gdy przez rzeki, nie zaleją cię; gdy pójdziesz przez ogień, nie spłoniesz, a płomień nie spali cię".

Księga Izajasza 43:2

Zachęcam Cię, abyś niezależnie od trudności, jakich możesz obecnie doświadczać, nie poddawał się, lecz wytrwale podążał naprzód.

Zgodnie z Księgą Habakuka 3:19 (AMP), gdy „...chodzimy [nie stoimy porażeni strachem, ale kroczymy do przodu] i robimy [duchowe] postępy, poruszając się po wyżynach [kłopotów, cierpienia lub odpowiedzialności]!", nasze nogi stają się „chyże jak nogi łań", które słyną ze swojej szybkości.

Bóg pomaga nam czynić duchowe postępy. Asystuje, dodaje sił i zachęca, byśmy się nie poddawali w ciężkich chwilach naszego życia.

Łatwo jest zrezygnować, ale potrzeba wiary, by przejść przez problemy.

WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE!

„Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię. Położyłem dziś przed tobą życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierz przeto życie, abyś żył, ty i twoje potomstwo".

V Księga Mojżeszowa 30:19

Każdego dnia przychodzą nam do głowy tysiące, czy nawet setki tysięcy myśli. Tylko poprzez przemieniony umysł zdołasz podążać za Duchem, a nie za ciałem. Cielesny sposób myślenia (ukształtowany przez świat i naszą grzeszną naturę) długo nie był poddawany żadnej dyscyplinie, stąd też myślenie o tym, co niewłaściwe przychodzi nam bez najmniejszego wysiłku.

Z drugiej zaś strony mamy świadomie i celowo wybierać dobre myśli. Gdy już zdecydujemy się myśleć tak, jak Bóg, będziemy musieli ***dokonywać wyboru*** właściwych myśli niemal ***w każdej sytuacji.***

Kiedy walka o nasz umysł wydaje się zbyt zacięta, trudna, wręcz niemożliwa do wygrania, zacznij sprzeciwiać się przygnębiającym myślom i ***zdecyduj***, że zwyciężysz! Nie wystarczy jednak samo postanowienie, należy także zdecydować, że się nie poddasz. Gdy atakują Cię wątpliwości oraz strach, powstań i powiedz: „Nigdy się nie poddam! Bóg jest po mojej stronie, kocha mnie i pomaga mi!"

W naszym życiu podejmujemy wiele decyzji. Pan oznajmił swojemu ludowi (V Księga Mojżeszowa 30:19), że mogą wybrać między życiem a śmiercią, zachęcając ich, by ***wybrali*** życie. W Księdze Przypowieści 18:21 (BT) czytamy zaś, że „...życie i śmierć są w mocy języka, [jak] kto go lubi [używać], taki spożyje zeń owoc".

Myśli stają się naszymi słowami, dlatego też ***wybór*** życiodajnych myśli jest niezwykle ważny. Jeśli go dokonamy, z naszych ust popłyną właściwe słowa.

NIE PODDAWAJ SIĘ!

Czasami bitwa zdaje się nie mieć końca i zaczynasz już myśleć, że nigdy nie odniesiesz zwycięstwa. Pamiętaj, że jesteś w trakcie przeprogramowania swojego bardzo cielesnego umysłu, który przywykł koncentrować się na rzeczach doczesnego świata. Dopiero uczysz się myśleć Bożymi myślami.

Niewykonalne? ***Nie!***

Trudne? ***Tak!***

Ale pomyśl tylko: pracujesz razem z Bogiem. On jest absolutnie najlepszym „programistą komputerowym". Twój umysł jest jak komputer, w którym przez długi czas instalowano niewłaściwe programy. O ile poprosiłeś wcześniej Boga, aby przejął kontrolę nad Twoimi myślami, to On teraz pracuje nad Tobą — przeprogramowuje Twój umysł. Współdziałaj z Nim i ***nie poddawaj się***

Niewątpliwie zajmie to trochę czasu i nie będzie łatwe, ale wybierając Boży sposób myślenia zmierzasz w dobrym kierunku. Tak czy owak, masz jeszcze parę rzeczy do zrobienia na tym świecie, więc może lepiej iść do przodu, niż pozostawać z tymi samymi kłopotami do końca życia.

WYRUSZCIE I WEŹCIE W POSIADANIE!

> „Pan, nasz Bóg, przemówił do nas na Horebie: Już dosyć waszego pobytu na tej górze. Wyruszcie więc i idźcie w stronę gór Amorejczyków (...).
>
> Oto przekazałem wam tę ziemię, która jest przed wami. Wejdźcie do niej i weźcie w posiadanie tę ziemię, którą Pan przysiągł dać waszym ojcom, Abrahamowi, Izaakowi, i Jakubowi oraz ich potomstwu po nich".
>
> V Księga Mojżeszowa 1:6-8

Mojżesz powiedział Izraelitom (V Księga Mojżeszowa 1:2), że podróż do Ziemi Obiecanej, Kanaanu, potrwa jedenaście dni. W praktyce zajęła im aż czterdzieści lat. W szóstym wersecie tego

rozdziału czytamy następujące słowa Mojżesza: „Pan, nasz Bóg, przemówił do nas na Horebie: Już dosyć waszego pobytu na tej górze".

Czy nie dosyć już Twojego pobytu na tej samej górze? Może i Ty spędziłeś czterdzieści lat, próbując odbyć jedenastodniową podróż?

W moim przypadku, uświadomiłam sobie pewnego dnia, że zmierzam donikąd. *Byłam chrześcijanką, która nie doświadczała zwycięstw.* Podobnie jak Jan i Maria, postępowałam według wielu złych schematów myślowych. Miałam w umyśle sporo diabelskich warowni, które nagromadziły się tam przez lata. Diabeł notorycznie mnie okłamywał, a ja mu wierzyłam i pozostawałam w zwiedzeniu.

Wystarczająco długo byłam na tej samej górze. Spędziłam czterdzieści lat, próbując zrobić coś, co zajęłoby mi znacznie mniej czasu, gdybym tylko znała prawdę Bożego Słowa.

Bóg pokazał mi, że Izraelici przebywali na pustyni tak długo z powodu „pustynnej mentalności" — niewłaściwych wzorców myślenia, które zatrzymywały ich w niewoli. Tym zagadnieniem zajmiemy się w dalszej części książki. Teraz zaś zachęcam Cię, abyś podjął decyzję przemiany swojego umysłu, myślowych nawyków i rozpoczął starannie dobierać właściwe myśli. Obiecaj sobie, że nie zrezygnujesz, dopóki nie odniesiesz pełnego zwycięstwa i nie weźmiesz w posiadanie całego dziedzictwa, które prawnie do Ciebie należy.

Rozdział 4

Krok po kroku

Odnawianie umysłu odbywa się krok po kroku, więc nie zniechęcaj się, jeśli ten proces wyda Ci się zbyt powolny.

Zanim Izraelici wkroczyli do Ziemi Obiecanej, Pan powiedział im, iż będzie wypędzać ich przeciwników stopniowo, aby nie rozmnożyły się pomiędzy nimi ‚dzikie zwierzęta".

„Lecz Pan, Bóg twój, będzie wypędzał te narody przed tobą po trosze; nie będziesz mógł ich szybko wytępić aby dzikie zwierzęta nie rozmnożyły się przeciwko tobie"
V Księga Mojżeszowa 7:22

Pycha jest jednym z takich „dzikich zwierząt", które mogłoby nas „rozszarpać", gdybyśmy zbyt szybko otrzymali całkowitą swobodę. W rzeczywistości korzystniej jest dla nas, kiedy w poszczególnych dziedzinach naszego życia zdobywamy wolność krok po kroku. Wówczas bardziej ją sobie cenimy i jesteśmy głęboko przeświadczeni, że to naprawdę dar od Boga, a nie coś, co mogliśmy uzyskać przy pomocy własnych wysiłków.

CIERPIENIE POPRZEDZA WYZWOLENIE

"*A* po tym jak przez krótką chwilę cierpieliście, Bóg wszelkiej łaski [który udziela wszelkiego błogosławieństwa i przychylności], który powołał was do Swej wiecznej chwały w Jezusie Chrystusie, sam wszystkiego dopełni i uczyni was takimi, jakimi powinniście być, bezpiecznie postawi was na pewnym gruncie, utwierdzi i umocni".

I List Piotra 5:10, AMP

Dlaczego musimy znosić krótkotrwałe cierpienia? Myślę, że od momentu, kiedy naprawdę uświadamiamy sobie, co jest naszym problemem, aż do dnia, gdy Jezus nas wyzwala, doświadczamy pewnego rodzaju cierpienia. Jest ono jednak nieporównywalnie

mniejsze od radości z nadchodzącego wyzwolenia. Próbując robić coś w oparciu o własne siły, upadniemy, więc lepiej zaczekać z tym na Pana. Kiedy Bóg powstanie i dokona tego, czego my sami nie potrafiliśmy, nasze serca przepełni wdzięczność i chwała.

BEZ POTĘPIENIA

„Przeto [teraz] nie ma już żadnego potępienia (uznania winnym nieprawości) dla tych, którzy są w Jezusie Chrystusie, którzy żyją i postępują zgodnie z nakazami Ducha, a nie ciała".

List do Rzymian 8:1, AMP

Nie potępiaj samego siebie, gdy się potkniesz lub masz zły dzień. Powstań, strząśnij kurz i zacznij od początku. Małe dziecko potknie się wiele razy, zanim zacznie pewnie stawiać swoje kroki. Mimo iż każdemu upadkowi towarzyszą najczęściej łzy, za każdym razem ponownie staje ono na nóżkach i próbuje chodzić.

Diabeł dołoży wszelkich starań, aby powstrzymać Cię od odnowienia umysłu. Wie, że jak tylko nauczysz się wybierać właściwy rodzaj myśli, jego kontrola nad Twoim życiem się skończy. Będzie usiłował temu zapobiec, wykorzystując zniechęcenie oraz poczucie winy.

Jeżeli diabeł atakuje Cię potępieniem, użyj „oręża Słowa". Cytuj List do Rzymian 8:1, przypominając mu, że nie żyjesz według ciała, lecz według Ducha. Zycie według ciała to poleganie na swojej własnej sile. Zycie według Ducha to poleganie na Bogu.

Gdy upadniesz (a zdarzy Ci się to na pewno), nie myśl, że już wszystko stracone. Twój upadek świadczy tylko o tym, że jeszcze nie wszystko robisz, jak należy. Każdy z nas musi przyznać, że oprócz mocnych stron, ma również słabości. Pozwól, by Chrystus okazywał swoją moc w Twoich słabościach. Niech On będzie Twoją siłą, kiedy masz zły dzień.

Powtórzę to jeszcze raz: nie akceptuj potępienia. Z pewnością uda Ci się osiągnąć całkowite zwycięstwo, ale stanie się to stopniowo i zajmie trochę czasu.

NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ

„Czemu rozpaczasz moja wewnętrzna istoto? I czemu biadasz i jesteś zaniepokojona we mnie? Miej nadzieję w Bogu, oczekuj Go, bo jeszcze wysławiać Go będę, Boga i Pomocnika mego".
Psalm 42:5, AMP

Zniechęcenie niszczy nadzieję, dlatego oczywistym jest, że diabeł zawsze będzie się starał nas zniechęcać. Kiedy nie mamy nadziei, poddajemy się — i właśnie na tym mu zależy. Biblia zabrania nam zniechęcać się i tracić nadzieję. Bóg zdaje sobie sprawę, że nie będziemy w stanie zwyciężyć, jeśli ulegniemy zniechęceniu. Dlatego, gdy zaczynamy coś robić, stale nas zachęca, byśmy się przypadkiem nie poddali. On pragnie nas *zachęcać*, a nie *zniechęcać*.

Kiedy odczuwasz szczególnie silne zniechęcenie i potępienie, sprawdź, o czym ostatnio myślałeś? Czy może Twoje myśli brzmiały:

„Nie uda mi się. To jest zbyt trudne. Zawsze zawodzę — tak było dawniej i nic się nie zmieniło. Założę się, że inni ludzie nie mają tylu problemów z odnawianiem swojego umysłu, co ja. Może lepiej dać sobie z tym spokój? Jestem już zmęczony ciągłymi próbami zmiany. Modlę się, ale wygląda na to, że Bóg mnie nie słyszy. Pewnie zawiódł się na mnie i teraz nie chce odpowiadać na moje modlitwy".

Jeśli myślisz podobnie, to nic dziwnego, że odczuwasz zniechęcenie i potępienie. Pamiętaj, że upodabniasz się do swoich myśli. Myśl o zniechęceniu, a zniechęcisz się. Myśl o potępieniu, a będziesz je odczuwać. Zmień więc swój sposób myślenia i bądź wolny!

Zamiast negatywnie, pomyśl:

„Wprawdzie wszystko idzie trochę wolno, ale chwała Bogu, że jednak robię postępy. Cieszę się, że jestem na drodze, która prowadzi do wolności. Wczoraj miałem, co prawda, ciężki dzień i myślałem w niewłaściwy sposób, ale Ojcze, wybacz mi proszę i pomóż kroczyć naprzód. Popełniłem błąd, lecz mogę go już uniknąć w przyszłości. Kochasz mnie, Panie, a Twoja łaska odnawia się codziennie.

Nie poddam się zniechęceniu ani potępieniu. Ojcze, Biblia mówi, że Ty mnie nie potępiasz. Posłałeś Jezusa, aby umarł za mnie.

Wszystko dobrze się skończy — a dzisiaj będę mieć cudowny dzień. Pomóż mi każdego dnia wybierać właściwe myśli".

Jestem przekonana, że odczujesz atmosferę zwycięstwa, jaka towarzyszy Bożemu, radosnemu i pozytywnemu sposobowi myślenia.

Lubimy otrzymywać wszystko błyskawicznie. Posiadamy już, co prawda, owoc cierpliwości w naszym wnętrzu, lecz powinniśmy także okazywać go i na zewnątrz. Niekiedy Bóg potrzebuje czasu, aby całkowicie nas od czegoś uwolnić. Wykorzystuje ten jakże dla nas trudny okres oczekiwania, by nasza wiara mogła się wzmocnić, a cierpliwość dojrzeć (zob. List Jakuba 1:4). Bóg doskonale odmierza czas i nigdy się nie spóźnia.

Możesz przyjąć i taki, równie dobry, sposób myślenia: „Wierzę Bogu, w to, że działa On we mnie niezależnie od moich odczuć i sytuacji, w jakiej się znajduję. Pan rozpoczął we mnie dobre dzieło i doprowadzi je do końca" (zob. List do Filipian 1:6; 2:13).

Właśnie w ten sposób możesz skutecznie posługiwać się orężem Słowa Bożego, by burzyć warownie. Radzę Ci, żebyś nie tylko świadomie i celowo myślał właściwymi kategoriami, ale uczyń krok dalej i zacznij je głośno wypowiadać — niech staną się wyznaniem twojej wiary.

Pamiętaj, że Bóg wyzwala Cię *krok po kroku.* Nie zniechęcaj się więc i nie przyjmuj potępienia, gdy popełnisz jakiś błąd.

Okaż sobie cierpliwość!

Rozdział 5

Miej pozytywne nastawienie

"...Jak uwierzyłeś, niech ci się stame!
Ewangelia Mateusza 8:13

Pozytywne nastawienie umysłu prowadzi do tego, co pozytywne. Negatywne myślenie przyciąga to, co negatywne. To pierwsze charakteryzuje się wiarą i nadzieją, drugie obfituje w strach i wątpliwości.

Niektórzy ludzie nie chcą robić sobie nadziei na przyszłość, ponieważ przeżyli kiedyś silne rozczarowanie. Doznali tak wielu zawodów, że wydaje im się, iż nie zniosą więcej. Nie żywią nadziei, aby uniknąć kolejnego rozczarowania.

Odrzucanie nadziei jest swoistą ochroną przed następnym zranieniem. Rozczarowania bolą! Wielu też ludzi woli nie mieć nadziei, nie potrafią uwierzyć, iż mogłoby spotkać ich coś dobrego, l aka postawa kształtuje negatywny styl życia: wszystko staje się negatywne, gdyż negatywne są myśli. Przypomnij sobie Księgę Przypowieści 23:7 (AMP): „Bo jak [człowiek] myśli w swoim sercu, takim jest".

Wiele lat temu moja postawa była na wskroś negatywna. Teraz, z perspektywy czasu, żartuję sobie z tego, mawiając, że kiedyś, gdy dwie kolejne myśli w mojej głowie były pozytywne, od razu dostawałam „palpitacji serca". Moja filozofia brzmiała: „Nie spodziewaj się niczego dobrego, to się nie rozczarujesz".

Doznałam w swoim życiu tylu zawodów, przeżyłam tak wiele bolesnych zdarzeń, że obawiałam się wierzyć w lepszą przyszłość — cóż za okropnie pesymistyczny punkt widzenia. Ponieważ myślałam o tym, co negatywne, moje słowa również pełne były negatywizmu. W efekcie doświadczałam jeszcze więcej złych rzeczy.

Kiedy zaczęłam studiować Słowo Boże, ufając jednocześnie Panu, że odnowi całe moje życie, bardzo szybko zrozumiałam, że tym, czego muszę się pozbyć, jest negatywizm.

W Ewangelii Mateusza 8:13 (BT) Jezus powiedział, że otrzymamy to, w co wierzymy. Inne tłumaczenie tego wersetu brzmi: „Niech ci się stanie, jak uwierzyłeś". Wszystko, w co wierzyłam, było negatywne i dlatego przydarzało mi się tak wiele zła.

Nie oznacza to, że dostaniemy wszystko, czego pragniemy, jeśli tylko będziemy o tym myśleć. Bóg ma doskonały plan dla każdego z nas i nie jesteśmy w stanie kontrolować Go naszymi myślami i słowami. Mamy natomiast myśleć i mówić w sposób zgodny z Jego wolą i zamiarami wobec nas.

Jeżeli nie wiesz jeszcze, jaka jest Boża wola względem Ciebie, to zacznij myśleć następująco: „Nie znam wprawdzie Bożego planu dla mojego życia, ale wiem, że Pan mnie kocha. Cokolwiek uczyni On w moim życiu, okaże się dla mnie dobre i pożyteczne".

Myśl o sobie pozytywnie.

W każdej sytuacji ćwicz się w okazywaniu pozytywnego nastawienia. Nawet jeśli dzieje się niezbyt dobrze, spodziewaj się, że Bóg obróci to, tak jak obiecał w swoim Słowie, na Twoją korzyść.

WSPÓŁDZIAŁANIE KU DOBREMU

> „Wiemy i jesteśmy tego pewni, że [skoro Bóg jest ich partnerem w pracy] wszystko współdziała [jest w zgodzie z planem] ku dobremu dla tych, którzy kochają Boga i są powołani zgodnie z [Jego] zamierzeniem i celem".
>
> List do Rzymian 8:28, AMP

Werset ten nie sugeruje, że wszystko ***jest*** dobre, ale że wszystko *przyczynia się ku dobremu.*

Powiedzmy, że wybierałeś się na zakupy, a tu w ostatniej chwili zepsuł Ci się samochód. Możesz zareagować na ten fakt dwojako. Mówiąc: „Wiedziałem! Znowu się zepsuł. Zawsze, kiedy coś zaplanuję, mam kłopoty z tym starym gratem. Przeczuwałem, że ta wyprawa na zakupy się nie powiedzie. Nigdy nie udaje mi się zrealizować swoich planów". Możesz też powiedzieć: „Cóż, chciałem jechać na zakupy, ale wygląda na to, że na razie nie mogę. Zreperuję samochód i pojadę później. Wierzę, że ta nagła zmiana planów

przyczyni się ku dobremu. Prawdopodobnie jest jakiś powód, dla którego powinienem dzisiaj zostać w domu. Dobrze wykorzystam ten czas".

W Liście do Rzymian 12:16 apostoł Paweł mówi nam, byśmy chętnie dostosowywali się do innych ludzi oraz nowych sytuacji. Dobrze jest dokładnie organizować swój czas, ale nie czujmy się zdruzgotani, gdy nasze plany zawodzą.

Ostatnio miałam świetną okazję aby wprowadzić tę zasadę w życie. Usługiwaliśmy razem z Dawidem w Lake Worth na Florydzie przez trzy kolejne dni, po czym zamierzaliśmy spakować walizki i wrócić do domu. Na podróż powrotną miałam ochotę założyć moje ulubione spodnie marynarskie i buty na płaskim obcasie, by wreszcie poczuć się trochę wygodniej.

Zaczęłam się już przebierać, gdy zauważyłam, że brakuje ich. Przeszukaliśmy cały pokój, aż wreszcie znaleźliśmy je na samym dnie szafy. Zsunęły się z wieszaka i były okropnie pogniecione. Nie pomogło nawet prasowanie, przyszło mi więc ubrać się z powrotem w sukienkę i założyć buty na obcasie.

Byłam coraz bardziej rozdrażniona. Zawsze, gdy nie dostajemy tego, na co mamy ochotę, dochodzą do głosu emocje, jesteśmy skłonni użalać się nad sobą i przyjąć negatywną postawę. W pewnej chwili uświadomiłam sobie, że stoję przed wyborem: mogę nadal się denerwować, mogę też zaakceptować zaistniałą sytuację, dobrze ją wykorzystać i z zadowoleniem odbyć podróż do domu.

Osoba o pozytywnym nastawieniu, nawet gdy wszystko wokół układa się nie po jej myśli, i tak nie podda się przygnębieniu, ponieważ zdecydowała się cieszyć życiem w każdej sytuacji. Pesymista tego nie potrafi.

Przebywanie w towarzystwie człowieka skoncentrowanego na tym, co negatywne, nie jest żadną przyjemnością. Roztacza on wokół siebie atmosferę pesymizmu i wszyscy wkoło mogą ją odczuć. Ciągle narzeka, marudzi i szuka winnych. Nieistotne, jak wiele dobrych rzeczy ma miejsce, osoba tego typu i tak zawsze wyszuka potencjalny problem.

W czasach, gdy mój życiowy negatywizm sięgał apogeum, odwiedziłam znajomych, których dom dopiero co został wyremontowany

i na nowo umeblowany. Zamiast zauważyć, jak wspaniale prezentuje się to miejsce, wytykałam palcem odstającą tapetę w rogu pokoju lub jakąś plamkę na oknie. Tak bardzo się cieszę, że Jezus wyzwolił mnie z tego typu postawy, bym mogła teraz doświadczać w swoim życiu wszystkiego, co dobre! Jestem wolna i wierzę, że dzięki Niemu złe rzeczy mogą się przemienić w dobre.

Jeśli jesteś pesymistą, nie czuj się potępiony! Potępienie też jest negatywne. Mówię o tym po to, byś mógł rozpoznać swój problem. Zacznij ufać, że Bóg odnowi Twoje życie, zamiast przyjmować negatywną postawę z powodu własnego pesymizmu.

Na drogę do wolności wkraczamy, gdy przyznajemy się do problemu i nie próbujemy usprawiedliwiać jego istnienia. Jeżeli masz negatywną postawę, to nie wynikła ona sama z siebie. Pamiętaj jednak, że zgodnie z tym, co mówi Biblia, jesteś teraz, jako chrześcijanin, zupełnie nowym człowiekiem.

NOWY DZIEŃ!

> „Przeto jeśli ktoś jest [wszczepiony] w Chrystusie (Mesjaszu), jest nowym stworzeniem (istotą zupełnie na nowo stworzoną), stare [dawny stan moralny i duchowy] przeminęło. Oto wszystko stało się nowe i świeże!"
>
> II List do Koryntian 5:17, AMP

Jako „nowe stworzenie" w Chrystusie, nie musisz pozwalać, aby wydarzenia przeszłości wpływały na Twoje nowe życie w Chrystusie. Możesz przemienić swój umysł zgodnie ze Słowem Bożym, a będą Cię spotykać dobre rzeczy.

Rozraduj się! Oto nastał nowy dzień!

DZIEŁO DUCHA ŚWIĘTEGO

> „Mówię wam tylko prawdę, gdy stwierdzam, że jest to z korzyścią (dobre, wskazane, stosowne) dla was, żebym Ja odszedł, bo jeżeli nie odejdę, Pocieszyciel (Doradca, Pomocnik, Adwo-

kat, Wstawiennik, len, który was umacnia i stoi przy boku) nie przyjdzie do was [w bliskiej relacji z wami]; ale jeżeli odejdę, poślę Go do was [aby był z wami w bliskiej społeczności].

A gdy przyjdzie, przekona świat o grzechu, uświadomi i dokona jego demonstracji, o sprawiedliwości (prawości serca i właściwej pozycji przed Bogiem) i o sądzie".

Ewangelia Jana 16:7-8, AMP

Najtrudniejszym warunkiem przyjęcia Bożego uwolnienia od negatywizmu jest przyznanie się do niego oraz wyznanie: „Moje nastawienie jest negatywne i chcę to zmienić. Nie potrafię uczynić tego sam, ale wierzę, że Bóg zmienia mnie, kiedy pokładam w Nim swoją ufność. Wiem, że wymaga to czasu, lecz nie zniechęcę się swoimi porażkami. ***Bóg rozpoczął we mnie dobre dzieło i On jest w stanie je dokończyć*** (List do Filipian 1:6).

Poproś Ducha Świętego, aby zwracał Ci uwagę za każdym razem, gdy przyjmujesz negatywną postawę. To część Jego pracy. Ewangelia Jana 16:7-8 mówi nam, że Duch Święty będzie przekonywać nas o grzechu i sprawiedliwości. Kiedy odczuwasz więc ten rodzaj przekonania, proś Boga o pomoc. Nie myśl, że sam sobie z tym poradzisz. Naucz się polegać na Panu.

Mimo że miałam skrajnie negatywne nastawienie, Bóg pokazał mi, że jeśli Mu zaufam, uczyni mnie osobą, która myśli bardzo pozytywnie. Początkowo doświadczałam ogromnych trudności z utrzymywaniem myśli w ryzach pozytywnego myślenia, teraz zaś nie mogę znieść negatywizmu. To tak, jak z byłym nałogowym palaczem. Często osoba rzucająca palenie, przestaje także tolerować dym papierosowy. Wiem to z doświadczenia, gdyż sama paliłam przez wiele lat, ale od kiedy przestałam, po prostu nie mogę znieść zapachu dymu.

Podobnie było z moim negatywizmem. Dawniej skrajna pesymistka, obecnie nie znoszę tego rodzaju myślenia, mało tego — jest ono dla mnie niemal obraźliwe. Od kiedy uwolniona zostałam od tego typu mentalności, zaobserwowałam mnóstwo wspaniałych zmian w swoim życiu i chyba dlatego jestem teraz tak przeciwna wszystkiemu, co negatywne.

Stawiłam czoła otaczającej mnie rzeczywistości i zachęcam Cię, abyś uczynił to samo. Jeżeli jesteś chory, nie zaprzeczaj faktom, gdyż byłoby to kłamstwem. Możesz jednak mówić: „Wierzę, że Bóg mnie uzdrawia". Zamiast narzekać: „Pewnie będę się czuć coraz gorzej, aż skończę w szpitalu", wyznawaj: „Boża uzdrawiająca moc działa teraz we mnie. Wierzę, że wszystko dobrze się ułoży".

Zycie wymaga od nas równowagi. Nie oznacza to, że mamy ‚równoważyć" nasze pozytywne myślenie szczyptą negatywizmu. Powinniśmy natomiast być gotowi odpowiednio zareagować na wszystko, co się wydarza, czy to dobre, czy złe.

GOTOWOŚĆ

> „[Żydzi w Berei] byli szlachetniejszego usposobienia niż owi wTesalonice; przyjęli oni Słowo z całą gotowością i codziennie badali Pisma, czy tak się rzeczy mają".
>
> Dzieje Apostolskie 17:11

Biblia mówi tu o gotowości przyjmowania Bożej woli dla naszego życia, jakakolwiek by ona była.

Niedawno moja znajoma przeżyła ból zerwanych zaręczyn. Modliła się razem ze swoim byłym narzeczonym, pytając Pana, czy mają się nadal ze sobą spotykać. Bardzo pragnęła być razem z nim. Miała nadzieję i wierzyła, że on także zechce ponownie być jej narzeczonym.

Poradziłam jej, aby była przygotowana na rozwiązanie odwrotne od oczekiwanego. Odpowiedziała mi: „A czy to nie jest negatywne podejście do sprawy?"

Nie.

Negatywnym nastawieniem można by nazwać myślenie typu: ‚Moje życie jest skończone. Już nikt więcej mnie nie zechce. Nie udało mi się i teraz będę cierpieć do końca życia!"

Natomiast osoba o pozytywnym nastawieniu powie: „Jest mi naprawdę smutno, że tak się stało, ale nadal ufam Bogu. Mam nadzieję, że w przyszłości będę mogła spotykać się z moim byłym narzeczonym. Z wiarą proszę Boga, by odnowił naszą więź, ale bardziej niż czego-

kolwiek innego pragnę Jego doskonałej woli. Jeśli stanie się inaczej, niż bym chciała, zaakceptuję to, ponieważ Jezus żyje we mnie. Może będzie mi ciężko przez jakiś czas, ale ufam Panu i wierzę, że w końcu wszystko obróci się ku dobremu".

Na tym właśnie polega stawianie czoła rzeczywistości, okazywanie gotowości i pozytywne nastawienie.

To jest równowaga.

MOC NADZIEI

„[Ponieważ Abraham], gdy odeszła wszelka nadzieja [ludzkie powody ku temu, aby mieć nadzieję] żywił nadzieję, wierząc, że stanie się ojcem wielu narodów, zgodnie z obietnicą, którą otrzymał: Takie [niezliczone] będzie twoje potomstwo.

Nie osłabł w wierze, rozważając [całkowite] nieudolności własnego ciała, które było prawie obumarłe, ponieważ miał około stu lat, jak również [biorąc pod uwagę] niepłodność [obumarłego] łona Sary.

Żadna niewiara ani brak zaufania nie wywołały w nim wahania (wątpienia i kwestionowania) odnośnie Bożej obietnicy, ale wzmacniał się w wierze i utwierdzał poprzez oddawanie czci i chwały Bogu".

List do Rzymian 4:18-20, AMP

Wraz z Dawidem wierzymy, że nasza służba w Kościele Chrystusa będzie się rozwijać z roku na rok. Pragniemy pomagać coraz większej liczbie ludzi. Jeżeli jednak pod koniec roku spostrzeżemy, że wszystko wygląda tak, jak na początku, nie możemy pozwolić, by ta sytuacja odebrała nam radość. Widocznie Bóg miał dla nas inny plan na ten czas.

Wierzymy, ***że*** wiele się jeszcze wydarzy, ale przede wszystkim wierzymy ***w*** Kogoś — w Jezusa. Choć nie zawsze wiemy, co się stanie, jesteśmy jednak pewni, że wszystko współdziała dla nas ku dobremu!

Im bardziej pozytywne będzie nasze nastawienie, tym łatwiej będziemy mogli poddawać się Bogu. On z całą pewnością ma po-

zytywne nastawienie, więc i my — aby móc Mu się poddać — takie miejmy.

Być może okoliczności wokół Ciebie są bardzo niekorzystne i myślisz teraz: „Joyce, gdybyś tylko wiedziała, przez co ja przechodzę, nie mówiłabyś mi o pozytywnym nastawieniu".

Zachęcam Cię do ponownego przeczytania Listu do Rzymian 4:18-20. Mowa tam o Abrahamie, który doskonale znał swoją sytuację (nie ignorował faktów), rozważył także i to, że jest zbyt stary, aby mieć dzieci, a jego żona, Sara, cierpi na bezpłodność. Mimo to Abraham, choć było to wbrew rozsądkowi, żywił nadzieję, a potem uwierzył, że będzie mieć syna.

Abraham miał bardzo pozytywne nastawienie znajdując się w beznadziejnej sytuacji!

List do Hebrajczyków 6:19 mówi nam, że nadzieja jest kotwicą duszy, siłą pozwalającą zachować stabilność podczas próby. Nigdy więc nie porzucaj nadziei — w przeciwnym razie Twoje życie stanie się pożałowania godnym. Jeśli już wydaje Ci się ono bezwartościowe i beznadziejne, wzbudź w sobie dobre oczekiwania. Nie obawiaj się. Nie mogę, co prawda, obiecać Ci, że zawsze wszystko będzie się układać po Twojej myśli. Nie zagwarantuję Ci także, że nigdy się nie zawiedziesz. Jednak nawet jeśli przyjdzie rozczarowanie, Ty dalej możesz mieć nadzieję i zachować pozytywne nastawienie. Stań w miejscu, w którym Bóg będzie mógł uczynić dla Ciebie cud.

Spodziewaj się cudu w swoim życiu.

Oczekuj tego, co dobre!

OCZEKUJ, ŻE OTRZYMASZ!
ABY OTRZYMAĆ, MUSISZ OCZEKIWAĆ!

„Bóg [gorąco i szczerze] czeka [wyczekuje, pragnie, tęskni], aby wam okazać łaskę, dlatego powstaje, aby zmiłować się nad wami i okazać wam miłość i dobroć — ponieważ Pan jest Bogiem sprawiedliwości. Błogosławieni (szczęśliwi, pełni pomyślności, w sytuacji do pozazdroszczenia) są ci, którzy [gorąco i szczerze] na Niego czekają i szukają Go (oczekują Go, pragną, tęsknią)

[Jego zwycięstwa, przychylności, miłości, pokoju, radości i Jego niezrównanego, nieustannego towarzystwa]!"

Księga Izajasza 30:18, AMP

Ten werset stał się moim ulubionym fragmentem Pisma. Jeżeli będziesz go rozważać, obdarzy Cię wielką nadzieją. Bóg mówi tutaj, że szuka kogoś, komu mógłby okazać łaskę (dobroć). Nie może to być ktoś niemiły dla innych i negatywnie nastawiony, lecz osoba, która ma dobre oczekiwania — wygląda i pragnie Bożej łaski w swoim życiu.

ZŁE PRZECZUCIA

Czym są „złe przeczucia"?

Któregoś ranka, czesząc włosy w łazience, zauważyłam nagle, że otacza mnie jakaś niejasna, przerażająca atmosfera — zapowiedź nadejścia złych wydarzeń. Wydarzyło się to niedługo po tym, jak postanowiłam gruntownie studiować Słowo Boże. Później uświadomiłam sobie, że ten rodzaj uczuć towarzyszył mi nader często.

Wtedy zapytałam Pana: „Co to za uczucie, które tak często mi towarzyszy?"

„Złe przeczucia" — odpowiedział Bóg.

Nie do końca jednak rozumiałam znaczenie tych słów. Nigdy o czymś takim nie słyszałam i dopiero jakiś czas później znalazłam w Biblii werset, mówiący: „Wszystkie dni przygnębionych i cierpiących są złe [przez troski i przeczucia], lecz człowiek radosnego serca ma nieustanną ucztę [niezależnie od okoliczności]" (Przypowieści Salomona 15:15, AMP).

Zobaczyłam wówczas, że większa część mojego życia wyglądała żałośnie właśnie z powodu złych myśli i przeczuć. Doświadczałam różnych trudności, ale nawet kiedy ich nie było, ja nadal czułam się pożałowania godna. Sposób, w jaki myślałam, wpływał na mój wygląd zewnętrzny, okradał mnie z radości życia oraz możliwości oglądania dobrych dni.

POWSTRZYMUJ SWÓJ JĘZYK OD ZŁEGO!

„Bowiem ten, kto chce być zadowolony z życia i oglądać dni dobre [w oczywisty sposób dobre, bądź nie], niech powstrzyma swój język od złego i swoje wargi od fałszywej mowy (zdrady i zwiedzenia) '.

I List Piotra 3:10, AMP

fen werset wyraźnie stwierdza, że radość życia i dobre dni wiążą się ściśle z pozytywnym nastawieniem umysłu i właściwymi słowami płynącymi z naszych ust.

Nie ma znaczenia, jak bardzo negatywne jest Twoje nastawienie, ani jak długo żyłeś w takim stanie. Wiem, że możesz się zmienić, ponieważ mi się to udało. Potrzebowałam do tego dużo czasu oraz ogromnej pomocy Ducha Świętego, ale gra warta była świeczki.

Tobie także się to opłaci.

Cokolwiek się wydarzy — ufaj Panu i miej pozytywne nastawienie!

Rozdział 6

Duchy zniewalające umysł

„Nie troszczcie się o nic, ale we wszystkim w modlitwie i błaganiach z dziękczynieniem powierzcie prośby wasze Bogu.
A pokój Boży; który przewyższa wszelki rozum, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie
List do Filipian 4:6-7

Kiedyś znalazłam się w sytuacji, w której trudno mi było wierzyć w coś, w co z łatwością wierzyłam wcześniej. Nie rozumiałam, co się dzieje, a w głowie miałam kompletne zamieszanie. Z upływem czasu problem ten wydawał się coraz trudniejszy do rozwiązania. Czułam, że moja niewiara wzrasta nader szybko. W końcu zaczęłam kwestionować swoje powołanie. Powoli traciłam wizję służby, którą dał mi Bóg — mój stan był naprawdę żałosny, bo takie są właśnie rezultaty niewiary.

Przez dwa dni słyszałam w swoim duchu określenie: „duchy zniewalające umysł". Pierwszego dnia nie zwróciłam na nie większej uwagi. Jednak następnego dnia, gdy zaczęłam wstawiać się w modlitwie o innych, ponownie usłyszałam, po raz czwarty czy piąty z kolei: „duchy zniewalające umysł".

Wiem z własnego doświadczenia, jak wielu wierzących ma problemy z okiełznaniem swojego umysłu. W związku z tym pomyślałam, że Duch Święty prowadzi mnie do ogólnej modlitwy o uwolnienie Ciała Chrystusa od duchów, których zadaniem jest zniewalanie umysłów. Gdy zaczęłam występować przeciwko tym duchom w imieniu Jezusa, już po kilku minutach modlitwy odczułam ogromną wolność we własnym umyśle. To było bardzo silne przeżycie.

WOLNOŚĆ OD DUCHÓW ZNIEWALAJĄCYCH UMYSŁ

Niemal zawsze, gdy Bóg uwalniał mnie od czegoś, następowało to stopniowo. Za każdym razem współpracowałam z Bogiem, wierząc Jego Słowom i wyznając je swoimi ustami. Ewangelia Jana 8:31-32 oraz Psalm 107:20 stały się moim osobistym wyznaniem wiary. W pierwszym z tych fragmentów Jezus powiedział: „Jeżeli wytrwacie w Moim Słowie [trzymając się mocno Mojej nauki i żyjąc w zgodzie z nią] będziecie prawdziwie Moimi uczniami i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli". W Psalmie 107:20 (AMP) jest zaś napisane: „Posłał słowo swoje, aby ich uleczyć i wyratować od śmierci i zagłady".

Tym razem jednak odczułam, że coś nagle wydarzyło się w moim umyśle. W ciągu kilku minut byłam w stanie znowu wierzyć w to, z czym zmagałam się przed modlitwą.

Zanim zostałam zaatakowana przez demony zniewalające umysł, wierzyłam, zgodnie ze Słowem Bożym, że moje pochodzenie z Fenton w stanie Missouri oraz fakt, iż nikt o mnie wcześniej nie słyszał, nie mają żadnego znaczenia dla powodzenia w moim życiu i służbie (List do Galacjan 3:28). Ufałam, że Bóg w odpowiednim czasie otworzy przede mną drzwi i nikt nie będzie w stanie ich zamknąć (Objawienie Jana 3:8). Będę głosić po całym świecie praktyczne, niosące wolność poselstwa, które On sam mi objawił.

Wierzyłam, że będę miała przywilej dzielenia się ewangelią z moimi rodakami za pośrednictwem radia (nie ze względu na moje zdolności, lecz pomimo własnych ograniczeń). Z Pisma Świętego wiedziałam, że Bóg wybiera to, co słabe i głupie, aby zawstydzić to, co mądre (I List do Koryntian 1:27). Wierzyłam, że Pan użyje mnie, aby uzdrawiać chorych i również nasze dzieci będą pracować w służbie dla Niego. Miałam wiarę o najróżniejsze wspaniałe rzeczy, które Bóg umieścił w moim sercu.

Kiedy jednak zaatakowały mnie duchy zniewalające umysł, wydawało mi się, że nie jestem w stanie w nic uwierzyć. Myślałam mniej więcej tak: „Pewnie sama sobie to wszystko wymyśliłam. Wierzyłam, bo chciałam, aby te rzeczy się wydarzyły, ale one chyba nigdy

się nie staną". Gdy tylko owe duchy odstąpiły ode mnie, niemal natychmiast powróciła moja zdolność wierzenia Bogu.

ZDECYDUJ, ŻE ZACZNIESZ WIERZYĆ

> „Również Duch [Święty] przychodzi nam z pomocą i wspiera nas w naszych słabościach; ponieważ nie wiemy, jaką modlitwą się modlić ani w jaki sposób robić to godnie, tak jak powinniśmy, ale sam Duch przychodzi, aby spotkać się z nami w naszym błaganiu i wstawia się za nas w niewysłowionych tęsknotach i jękach zbyt głębokich, by je wyrazić w artykułowanej mowie".
>
> List do Rzymian 8:26, AMP

Jako chrześcijanie, potrzebujemy nauczyć się ***decydować***, że będziemy wierzyć. Bóg często daje nam wiarę (która jest owocem Ducha Świętego), abyśmy mogli wierzyć w to, z czym nasz umysł nie zawsze się zgadza. Umysł dąży do tego, by wszystko zrozumieć — wiedzieć, dlaczego Bóg coś powiedział oraz kiedy i jak to się stanie. Często, gdy Bóg nie wyjaśnia nam celu lub też pewnych szczegółów, nasz rozum buntuje się, nie chce uwierzyć w coś, czego nie może pojąć.

Nieraz też zdarza się, że wierzący ***wie*** o czymś w swoim sercu (wewnętrznym człowieku), lecz jego umysł zwalcza to przeświadczenie.

Już dawno temu zdecydowałam się wierzyć Słowu Bożemu oraz ***rema*** — objawionemu Słowu, które Bóg kieruje osobiście do mnie poprzez Swoje pouczenia i obietnice — bez względu na to, czy rozumiem, dlaczego, kiedy i jak miałoby się ono wypełnić.

W tym jednym przypadku toczyłam innego rodzaju walkę. Sytuacja wykraczała poza moje możliwości decydowania, ponieważ zostałam osaczona przez duchy zniewalające umysł i po prostu nie mogłam wzniecić w sobie wiary.

Dzięki Bogu, że zobaczyłam z pomocą Ducha Świętego, w jaki sposób mam się modlić. Jego moc zwyciężyła, chociaż początkowo nie byłam nawet świadoma, iż modlę się o siebie samą.

Jestem przekonana, że skoro czytasz tę książkę, to poprowadził Cię do tego Duch Święty. Być może masz problemy właśnie w tej dziedzinie życia. Jeśli tak, to zachęcam Cię do modlitwy w imieniu Jezusa. Przeciwstaw się w autorytecie Jego krwi duchom zniewalającym Twój umysł. Módl się tak za każdym razem, kiedy doświadczasz trudności w wierzeniu Bogu.

Jeśli tylko idziemy do przodu, diabeł na każdym kroku będzie próbował nas atakować. Podnieś więc swoją tarczę wiary i pamiętaj, że zgodnie z Listem Jakuba 1:2-8, w chwili prób możemy zawsze prosić Boga o mądrość, a On z pewnością wysłucha nas i wskaże najwłaściwsze rozwiązanie.

Problem z duchami zniewalającymi umysł był dla mnie niczym ‚ognisty pocisk", na który nigdy wcześniej się nie natknęłam. Bóg jednak pokazał mi, jak się modlić i wywalczyłam wolność.

Ty też ją odzyskasz.

Rozdział 7

Zastanów się, o czym myślisz

„Będę rozważał Twe przykazania i respektował Twoje drogi [ścieżki życia wyznaczone przez Twoje prawo]".
Psalm 119:15, AMP

Słowo Boże poucza nas, o czym powinniśmy myśleć.

Psalmista Dawid często rozmyślał nad Bożymi postanowieniami i rozważał je. Spędzał wiele czasu, zastanawiając się i skupiając na Bożych drogach, poleceniach i naukach. Psalm pierwszy obiecuje nam, że człowiek, który tak postępuje „...będzie jak drzewo zasadzone fi wypielęgnowane] nad strumieniami wód, gotowe wydać swój owoc we właściwym czasie; jego liść nie zwiędnie ani nie uschnie; wszystko, co uczyni, powiedzie się [dojdzie do dojrzałości]" (Psalm 1:3, AMP).

Rozważanie Słowa Bożego jest bardzo pożyteczne: im więcej czasu na to poświęcisz, tym większe przyniesie ono rezultaty.

BACZCIE, CZEGO SŁUCHACIE!

„Baczcie, czego słuchacie. Miara [myśli i studiowania], którą poświęcicie [na słuchanie prawdy], będzie miarą [cnoty i wiedzy], która wróci do was — i więcej [ponad to] będzie dane wam, którzy słuchacie".

Ewangelia Marka 4:24, AMP

Z tego wspaniałego wersetu jasno wynika, że im więcej czasu spędzamy na rozważaniu Słowa, tym więcej sił mamy, by wprowadzać je w czyn i tym więcej otrzymujemy objawienia. Krótko mówiąc, będziemy mogli czerpać z Bożego Słowa tyle, ile poświęcamy Mu czasu oraz uwagi.

Chciałabym, byś zwrócił szczególną uwagę na obietnicę, zgodnie z którą możemy zdobyć mniej lub więcej cnoty oraz wiedzy, w zależności od stopnia naszego zaangażowania w rozważanie i studiowanie Słowa.

Vine's Expository Dictionary of Biblical Words („Słownik Słów Biblijnych z Objaśnieniami" W. E. Vine'a) podaje, że w niektórych przekładach Biblii greckie słowo *dunamis*, oznaczające „moc", przetłumaczono jako „cnota"[1]. Zgodnie ze *Strongs New Exhaustive Concordance of the Bible* („Nowa Uzupełniona Konkordancja Biblijna" J. Strong'a) słowo *dunamis* można też przetłumaczyć jako ‚zdolność, siła"[2]. Niestety wielu wierzących nie zagłębia się zbytnio w Słowo Boże, w rezultacie nie wiedząc nawet, dlaczego nie doświadczają w swoim życiu siły ani zwycięstwa.

Prawda jest taka, że mało który z nich naprawdę rzetelnie i samodzielnie studiuje Słowo Boże. Większość ludzi słucha najczęściej głoszenia innych. Czasem posłuchają kaset z kazaniami bądź też poczytają trochę Biblii. Nie pozwalają jednak, by Słowo stało się istotną częścią ich życia. Nie chce im się poświęcać czasu na studiowanie i rozmyślanie o tym, co mówi Bóg.

Nasze ciało jest z natury leniwe, dlatego wielu z nas chciałoby dostać coś za nic (bez wysiłku). W ten sposób niczego jednak nie osiągną. Powtórzę więc raz jeszcze: *Otrzymamy ze Słowa Bożego tyle, ile w Nie zainwestujemy.*

ROZWAŻAJ SŁOWO BOŻE

„Błogosławiony (szczęśliwy, pełen pomyślności, mający powodzenie, w sytuacji do pozazdroszczenia) jest człowiek, który nie idzie za radą bezbożnych i nie żyje według niej [według ich wskazówek, planów i celów] i nie stoi [poddany i bezczynny] na drodze grzeszników, nie siada [aby się odprężyć i odpocząć] tam gdzie się gromadzą szydercy [ludzie pełni pogardy],

Lecz jego upodobania i pragnienia skierowane są na prawa Pana i ma w nawyku medytowanie (rozważanie, studiowanie)

nad jego prawem (przykazaniami, instrukcjami, nauczaniem Bożym) dniem i nocą".

Psalm 1:1-2, AMP

Zgodnie ze słownikiem Webstera, słowo *rozważać* oznacza: „zastanawiać się, przemyśliwać", oraz: „planować w swoim umyśle lub nosić się z zamiarem (...)> oddawać się zadumie"[3]. *Vines Expository Dictionary of Biblical Words* podaje następujące znaczenia: „dbać", .zważać na coś, praktykować", „pilnie coś robić"; natomiast zasadniczy sens tego wyrazu to: „wprowadzać w czyn", „zastanawiać się, wyobrażać sobie", „obmyślać"[4].

Księga Przypowieści 4:20 mówi: „Synu mój, zwróć uwagę na moje słowa; nakłoń ucha do moich mów!" Jeżeli zestawimy ten werset z powyższymi znaczeniami słowa „rozważać", zobaczymy, iż zwracanie uwagi na Boże Słowa polega na rozmyślaniu o nich, zastanawianiu się nad ich sensem, kontemplowaniu oraz przypominaniu ich sobie w myślach. Reasumując, jeśli chcemy robić to, o czym mówi Boże Słowo, musimy spędzać czas na rozmyślaniu o nim.

Czy pamiętasz to stare powiedzenie: „Praktyka czyni mistrza"? W życiu codziennym nie spodziewamy się zostać ekspertami w danej dziedzinie, jeżeli nie praktykujemy zbyt wiele. Dlaczegóż więc chrześcijaństwo miałoby stanowić wyjątek?

ROZWAŻANIE SŁOWA PRZYNOSI POWODZENIE

„Niechaj nie oddala się księga tego zakonu od twoich ust, ale rozmyślaj o niej we dnie i w nocy, aby ściśle czynić wszystko, co w niej jest napisane, bo wtedy poszczęści się twojej drodze i wtedy będzie ci się powodziło".

Księga Jozuego 1:8

Jeżeli chcesz pomyślności i powodzenia we wszystkim, co robisz, powinieneś — według Biblii — dniem i nocą rozważać Boże Słowo.

Ile czasu spędzasz na rozmyślaniu o Słowie Bożym? Jeżeli borykasz się z problemami w jakiejś dziedzinie swojego życia, to szczera odpowiedź na powyższe pytanie pokaże Ci, skąd się one wzięły.

Przez znaczną część mojego życia nie zwracałam w ogóle uwagi na to, o czym myślę. Przyjmowałam każdą myśl, która pojawiała się w mojej głowie, nawet nie przypuszczając, że może ona pochodzić od szatana. W rzeczywistości większość krążących po mej głowie myśli była albo kłamstwem diabła, albo zwykłymi bzdurami — czymś naprawdę niewartym mojego zainteresowania. Natomiast diabeł miał dzięki temu swobodny dostęp do mojego umysłu i mógł sprawować nade mną kontrolę.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, O CZYM MYŚLISZ!

„Wśród nich i my, i wy żyliśmy niegdyś i postępowaliśmy zgodnie z namiętnościami naszego ciała [nasze zachowanie było pod kontrolą naszej zepsutej, zmysłowej natury], okazując posłuszeństwo impulsom naszego ciała i umysłu...".

List do Efezjan 2:3, AMP

Apostoł Paweł ostrzega nas przed uleganiem zmysłowej naturze ciała, okazywaniem posłuszeństwa jego bodźcom oraz cielesnym myślom.

Moim problemem jako chrześcijanki było to, iż nie potrafiłam kontrolować swoich myśli. Myślałam o wszystkim, co przychodziło mi do głowy i dawało jakieś zajęcie. Laka postawa nie przynosiła jednak żadnych dobrych owoców.

Potrzebowałam zmiany sposobu myślenia!

Kiedy Pan rozpoczął uczyć mnie na temat walki o umysł, powiedział coś, co stało się dla mnie punktem zwrotnym: „Zastanów się, o czym myślisz". Zaczęłam postępować zgodnie z tymi słowami i nie minęło wiele czasu, a zobaczyłam źródło swoich kłopotów.

Mój umysł był niczym śmietnik!

Myślałam o najróżniejszych niewłaściwych rzeczach.

Chodziłam do kościoła, jak to od lat miałam w zwyczaju, ale nigdy tak naprawdę nie zastanawiałam się nad tym, co słyszałam. Słowa wpadały do mojej głowy jednym uchem, a wypadały drugim. Codziennie czytałam Biblię, nigdy jednak nie przykładałam większej wagi do tego, co czytałam. Nie ***zważałam*** na Słowo, nie zastana-

wiałam się ani nie studiowałam tego, o czym słyszałam w kościele i dlatego też nie otrzymywałam ze Słowa ani mądrości, ani wiedzy.

ROZMYŚLAJ O BOŻYCH DZIEŁACH

„O Boże, rozważamy Twoją łaskawość we wnętrzu Twojej świątyni".

Psalm 48:10, BT

Psalmista Dawid często mówił o rozmyślaniu nad wszystkimi potężnymi dziełami i czynami Bożymi. O Dawidzie czytamy, że rozważał imię Pana, myślał o Jego miłosierdziu.

Psalm 143:4,5 pokazuje, jak zachowywał się Dawid w chwilach przygnębienia: „Omdlewa we mnie duch mój, trwoży się we mnie serce moje. Wspominam dni dawne, rozmyślam o wszystkich dziełach twoich, rozważam czyny rąk twoich".

Z przytoczonego powyżej fragmentu Pisma widzimy, że reakcją Dawida na przygnębienie i strach nie było rozmyślanie nad nimi. Zamiast tego Dawid przeciwstawiał się problemowi, ***decydując się*** rozpamiętywać dawne, dobre dni, wspominając, co Bóg uczynił dla niego w przeszłości. Innymi słowy, myślał o tym, co dobre i właśnie to pomagało mu pokonać depresję.

Nigdy nie zapominaj, że stan twojego umysłu wpłynie na to, czy wygrasz, czy też przegrasz.

Wiem, że to moc Ducha Świętego działająca poprzez Słowo Boże daje nam zwycięstwo. Duża część pracy, którą trzeba wykonać, należy jednak do nas. Polega ona na dopasowywaniu naszego sposobu myślenia do tego, jak myśli Bóg i co mówi Jego Słowo. Jeśli tego nie uczynimy albo zlekceważymy, to nie będziemy doświadczać zwycięstwa.

PRZEMIANA POPRZEZ ODNOWIENIE UMYSŁU

„Nie upodabniajcie się do tego świata (tego wieku), [przystosowując się do niego i naśladując jego zewnętrzną obyczajowość], ale przekształćcie się (przemieńcie) poprzez [całkowite]

odnowienie swojego umysłu [mając nowe idee i inną postawę], abyście byli pewni tego, co jest dobrą, możliwą do przyjęcia i doskonałą wolą Boga; co jest dobre, doskonałe i dopuszczalne [dla was w Bożych oczach]".

List do Rzymian 12:2, AMP

W wersecie tym apostoł Paweł stwierdza, że jeśli chcemy oglądać w naszym życiu wypełnienie dobrej i doskonałej woli Bożej, potrzebujemy odnowić swój umysł. Ale według jakiego wzorca? Na podobieństwo Bożego sposobu myślenia. Dzięki procesowi odnawiania umysłu staniemy się tym, kim Bóg chce, abyśmy byli. Ta przemiana może nastąpić w naszym życiu dzięki śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa.

Aby uniknąć nieporozumień, wyjaśnię, że właściwy sposób myślenia nie jest warunkiem otrzymania zbawienia, które dokonuje się wyłącznie poprzez moc śmierci i zmartwychwstania Jezusa i oparte jest na przymierzu Jego krwi. Wielu ludzi pójdzie do nieba, ponieważ przyjęli Jezusa jako swojego Zbawiciela, jednak duża ich część nigdy nie doświadczyła życia w zwycięstwie. Nie przemieniali swojego umysłu przez Słowo Boże i w rezultacie nie oglądali także realizacji Bożego dobrego planu dla siebie. Również i ja przez wiele lat zaliczałam się do tego grona. Narodziłam się na nowo i miałam pewność zbawienia, uczęszczałam do kościoła, postępowałam według pewnych norm religijnych, ale tak naprawdę nie myślałam o tym, co właściwe — nie żyłam w zwycięstwie.

MYŚLCIE O TYM...

„W końcu, bracia, myślcie o tym, poważajcie to i bierzcie pod uwagę [skoncentrujcie na tym swoje umysły], co jest prawdziwe, godne poważania, zaszczytne i stosowne, sprawiedliwe, czyste, urocze i miłe, dobre, ujmujące i łaskawe, w czym jest prawość lub doskonałość i co jest warte czci".

List do Filipian 4:8, AMP

Biblia bardzo szczegółowo instruuje nas, o czym mamy myśleć. Zapewne dostrzegasz już z przytoczonych wcześniej wersetów, iż Bóg

naprawdę pragnie, abyśmy myśleli o tym, co dobre, zachęcające, co nas podnosi na duchu a nie przygnębia.

Nie ulega też wątpliwości, że nasze myśli bezpośrednio wpływają na naszą postawę i nastrój. Wszystko, co mówi do nas Bóg, jest dla naszego dobra. Wie, co może nas uszczęśliwić, a co uczyni nasze życie pożałowania godnym. Kiedy ktoś ciągle myśli negatywnie, staje się nieszczęśliwy. Z własnego doświadczenia wiem, że jeśli sam jesteś nieszczęśliwy, to zazwyczaj unieszczęśliwiasz także ludzi wokół siebie.

Raz na jakiś czas powinieneś przeprowadzać „inspekcję" w swoim umyśle, pytając samego siebie: „O czym ostatnio myślałem?" Poświęć czas, aby przyjrzeć się swoim myślom.

Sprawdzanie własnych myśli jest niezwykle pożyteczne. Szatan oszukuje ludzi, wskazując im zazwyczaj nieprawdziwe źródło ich nieszczęść i kłopotów. Chce, aby wydawało im się, że cierpią z powodu tego, co ich ***otacz>a*** — okoliczności. W rzeczywistości źródło ich problemów tkwi ***w nich samych***, w ich myślach.

Przez wiele lat myślałam, że przyczyną mojego nieszczęścia są inni: albo nic dla mnie nie robią, albo wyrządzają mi krzywdę. Obwiniałam mojego męża i dzieci. Wydawało mi się, że jeśli byliby inni, gdyby bardziej zwracali uwagę na moje potrzeby, więcej pomagali mi w pracach domowych, wówczas byłabym szczęśliwa. Przez lata wynajdywałam takie lub inne powody mojego nieszczęścia. W końcu zrozumiałam, że żadna z tych rzeczy nie może mnie unieszczęśliwić, jeśli zdecyduję się mieć właściwą postawę. Tym, co naprawdę mnie unieszczęśliwiało, były moje własne myśli.

CZĘŚĆ II
STAN UMYSŁU

WSTĘP

Jaki jest stan Twojego umysłu? Czy zauważyłeś, że stan Twojego umysłu zmienia się? Raz jesteś spokojny i pogodny, a kiedy indziej rozdrażniony lub przygnębiony.

„Ale my mamy umysł Chrystusa (Mesjasza) i trwajmy w myślach (uczuciach i zamiarach) Jego serca".
I List do Koryntian 2:16, AMP

Być może podejmujesz jakąś decyzję z pełnym przekonaniem o jej słuszności, lecz po jakimś czasie znów nachodzą Cię wątpliwości i nie wiesz, jak postąpić.

Ja również tego doświadczyłam. Niekiedy bez najmniejszego problemu mogłam ufać Bogu, a kiedy indziej nękały mnie wątpliwości i niewiara.

Obserwując tak drastyczne zmiany mojego usposobienia, zaczęłam się zastanawiać, jaki jest tak właściwie normalny stan umysłu. Chciałam się również dowiedzieć, na czym polega owa normalność, by móc następnie zwalczać wszelkie anomalia pojawiające się w mojej głowie.

Przykładowo: krytyczne, osądzające i podejrzliwe myśli nie są czymś normalnym w umyśle wierzącego, a jednak przez wiele lat wydawały mi się tak oczywiste. Byłam do nich przyzwyczajona i nie zdawałam sobie sprawy, że czynią tak wielkie spustoszenie w moim życiu.

Nie miałam także pojęcia, że sama mogę decydować o tym, w jaki sposób będę myśleć. Byłam chrześcijanką już od wielu lat, ale nigdy nie uczono mnie, jak utrzymywać swój umysł w odpowiednim stanie.

Nasze umysły nie doświadczyły narodzenia na nowo — dlatego musimy je odnawiać (List do Rzymian 12:2). Jak już wcześniej powiedziałam, odnawianie umysłu jest procesem, który wymaga czasu.

Nie zniechęcaj się więc, nawet jeśli podczas dalszej lektury odkryjesz, że stan Twojego umysłu często odbiega od poziomu przeznaczonego wierzącym. Uświadomienie sobie problemu to pierwszy krok na drodze do rozwiązania go.

Jeśli o mnie chodzi, to prawdziwą relację z Panem zaczęłam budować dopiero parę lat temu. Od tamtej pory Bóg pokazuje mi, jak wiele problemów bierze się z niewłaściwego sposobu myślenia. Moją głowę przepełniały złe myśli! Zastanawiam się, czy kiedykolwiek mój umysł znajdował się w należytym porządku. Jeśli tak, to z pewnością nie trwało to długo.

Odkrycie tego, jak bardzo jestem przyzwyczajona i uzależniona od złego sposobu myślenia, początkowo mnie przygnębiło. Zaczęłam jednak przeciwstawiać się niewłaściwym myślom, które przychodziły mi do głowy. Choć po chwili wracały one do mnie, to jednak krok po kroku zaczęłam doświadczać coraz większej wolności.

Szatan będzie agresywnie walczyć przeciwko odnowieniu Twojego umysłu. Pokonasz go, jeśli zamiast poddawać się zniechęceniu, zaczniesz wytrwale się modlić i studiować, co mówi Biblia na temat właściwego sposobu myślenia.

Jaki jest właściwy stan umysłu? Czy jest nim chaotyczność i roztargnienie, czy całkowita koncentracja na wykonywanej czynności? Rozdrażnienie i niezdecydowanie, czy może pokój i pewność celu, do którego zmierzasz w swoim życiu? Czy Twój umysł mają wypełniać wątpliwości i niewiara? Czy zmartwienie i obawa są Twoim przeznaczeniem? A może, jako Boże dziecko, posiadasz przywilej powierzenia swoich trosk Panu? (I List Piotra 5:7).

Słowo Boże mówi, że mamy umysł Chrystusowy. Jak Ci się wydaje, o czym myślał Pan Jezus, kiedy był na ziemi — nie tylko jako Boży Syn, ale też jako Syn Człowieczy?

Zanim przystąpisz do czytania drugiej części tej książki, poproś Boga o mądrość, aby móc wybierać w^zorce myślenia odpowiednie dla zdecydowanego na zwycięskie życie ucznia Chrystusa

Pozwól, że zachęcę Cię raz jeszcze: ***Zastanów się, o czym myślisz.*** W ten sposób uda Ci się szybko ustalić źródło swoich problemów i wkroczyć na drogę wiodącą do zwycięstwa.

Rozdział 8

Właściwy stan umysłu

Zwróć uwagę, że Paweł modli się, abyśmy otrzymali mądrość poprzez „oświecenie oczu naszych serc". Na ile znam Biblię, mogę powiedzieć, że „oczy serca" to umysł.

W jakim stanie powinien znajdować się umysł wierzącego? Albo, inaczej mówiąc, jaki stan umysłu można nazwać właściwym? Aby móc odpowiedzieć na to pytanie, przyjrzyjmy się najpierw kilku funkcjom umysłu i ducha ludzkiego.

Zgodnie z tym, co mówi Słowo Boże, umysł i duch człowieka współdziałają ze sobą. Mówiąc krótko: „umysł wspiera ducha".

Aby lepiej zrozumieć tę zasadę, przyjrzyjmy się, jak działa ona w życiu wierzącego.

„[Ponieważ zawsze modlę się o to, aby] Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam ducha mądrości i objawienia [wgląd w tajemnice i sekrety] w [głębokim i intymnym] poznaniu jego,
Mając oczy waszych serc oświecone, abyście poznali i zrozumieli nadzieję do której was powołał i jak bogate jest jego chwalebne dziedzictwo dla świętych (tych, którzy zostali przez Niego oddzieleni) ".
List do Efezjan 1:17-18, AMP

ZASADA WSPÓŁZALEŻNOŚCI DUCHA I UMYSŁU

„Bo któż może dowiedzieć się (poznać i zrozumieć), co przechodzi przez umysł człowieka, oprócz ducha ludzkiego, który jest w nim? Podobnie nikt nie jest w stanie rozróżnić (poznać i zrozumieć) myśli Boga, tylko Duch Boży".

I List do Koryntian 2:11, AMP

Kiedy człowiek przyjmuje Chrystusa jako swojego osobistego Zbawiciela, Duch Święty przychodzi, aby w nim zamieszkać. Biblia mówi nam, że Duch Święty zna Boże myśli. Podobnie, jak duch ludz-

ki wewnątrz człowieka zna jedynie jego myśli, tak samo nikt oprócz Ducha Bożego nie wie, o czym i jak myśli Bóg.

W związku z tym, jednym z zadań Ducha Świętego jest objawianie nam Boga i Jego mądrości. Objawia On tę wiedzę w duchu człowieka, a wówczas duch ludzki oświeca „oczy serca", czyli umysł. Dzieje się tak, byśmy byli świadomi tego, co Bóg czyni w sferze duchowej.

NORMALNY, CZY NIE?

Część naszej istoty jest duchowa, a część fizyczna. To, co w nas naturalne lub fizyczne, najczęściej nie rozumie tego, co duchowe. Duch człowieka oświeca jego umysł, abyśmy mogli wiedzieć, co wydarza się w świecie duchowym. Duch Święty pragnie dawać nam tego rodzaju zrozumienie, ale ***nasz umysł często jest zbyt zajęty, by przyjąć duchowe objawienie***. Nadmierna aktywność umysłu nie jest normalna. Umysł powinien znajdować się w stanie odpocznienia — nie ma być pusty, lecz odpoczywać.

Właściwy stan umysłu cechuje wolność od własnych koncepcji, zmartwień, niepokoju, strachu i tym podobnych. Winien być natomiast wyciszony, spokojny i pogodny. W tej części książki rozpatrzymy parę niewłaściwych nastawień umysłu. Być może niektóre wydadzą ci się dziwnie znajome.

Bądź świadom tego, jak ważne jest zachowanie swojego umysłu w odpowiednim stanie, o którym mówiliśmy już wcześniej. Porównaj Boże normy z tym, co dominuje w Twoich myślach. Zrozumiesz wtedy, dlaczego tak rzadko otrzymujemy objawienia od Ducha Świętego, a tak często odczuwamy brak mądrości oraz Bożego prowadzenia.

Pamiętaj, że Duch Święty pragnie oświecić umysł każdego wierzącego. Przekazuje duchowi ludzkiemu informacje wprost od Boga. Jeżeli Twój duch i umysł wspierają się nawzajem, wówczas możesz chodzić w Bożej mądrości i objawieniu. Jednak umysł, który jest zbyt aktywny, nie usłyszy tego, co Pan próbuje powiedzieć.

CICHY, SPOKOTNY GŁOS

„I rzekł do niego: Wyjdź i stań na górze przed Panem. A oto Pan przechodził, a potężny i silny wicher rozrywał góry, i kruszył skały przed Panem; ale Pana nie było w tym wichrze. A po wichrze nastąpiło trzęsienie ziemi; lecz Pana nie było w tym trzęsieniu ziemi.

A po trzęsieniu ziemi pojawił się ogień; Pana jednak nie było w tym ogniu. A po ogniu dał się słyszeć spokojny cichy głos".

I Księga Królewska 19:11-12, KJV

Przez wiele lat modliłam się do Boga o objawienie mi duchowej rzeczywistości. Wiem, że moje prośby były zgodne z Pismem Świętym. Wierzyłam Słowu i miałam pewność, że gdy w ten właśnie sposób proszę — otrzymam. Jednak w wielu przypadkach nadal odczuwałam „duchowe niedouczenie". Później zrozumiałam, że nie otrzymuję wszystkiego, co Duch Święty chce mi objawiać, tylko z powodu nadmiernej aktywności mojego umysłu. Był on nieustannie zbyt zajęty, by słyszeć, co mówi Duch Święty.

Wyobraź sobie, że w jednym pokoju znajdują się dwie osoby. Jedna z nich próbuje szeptem przekazać drugiej pewien sekret. Jeżeli w pomieszczeniu panuje hałas, to choć pierwsza osoba mówi, druga nic nie usłyszy, gdyż jest za głośno. Może nawet nie zauważyć, że ktoś stara się jej przekazać wiadomość.

Podobnie wygląda łączność między Bożym Duchem i duchem człowieka. Duch Święty jest łagodny i delikatny. Zazwyczaj przemawia do nas tak, jak do proroka Eliasza we fragmencie Pisma, który przed chwilą czytaliśmy — poprzez spokojny cichy głos. Niezwykle ważne jest więc, byśmy stwarzali wokół siebie warunki sprzyjające słuchaniu Boga.

DUCH I UMYSŁ

"W takim razie, co mam czynić? Będę się modlił duchem [przez Ducha Świętego, który jest we mnie], ale również będę

się modlił (w sposób inteligentny) moim umysłem i w zrozumieniu...".

I List do Koryntian 14:15, AMP

Jeszcze lepszą ilustracją zasady „umysłu wspierającego ducha" jest przykład modlitwy. W powyższym wersecie Apostoł Paweł przyznał, że modli się zarówno duchem, jak i rozumem.

Wiem dokładnie, o czym mówi tutaj Paweł, gdyż sama postępuję podobnie. Często modlę się w duchu (w nieznanym mi języku) i zazwyczaj po pewnym czasie takiej modlitwy wiem już, o co się modlić po angielsku (w moim ojczystym języku). Wierzę, że w ten właśnie sposób umysł wspiera ducha. Współpracują ze sobą, by w przystępny sposób objawiać mi Bożą mądrość i wiedzę.

Możliwa jest również sytuacja odwrotna. Postanawiam się modlić, oddając siebie do dyspozycji Boga. Jeżeli nie odczuwam w moim duchu żadnego szczególnego prowadzenia, modlę się według umysłu. Mówię Bogu o sprawach i sytuacjach, których jestem świadoma. Czasami modlitwy te wydają się bardzo „przyziemne", bo nie otrzymuję pomocy ze strony mojego ducha. Kiedy zaczynam odczuwać zmaganie, zostawiam daną sprawę i przechodzę do innej, o której także wiem, że potrzebuje modlitwy.

Postępuję tak, aż zobaczę, że Duch Święty zaczął mnie wspierać w jakimś konkretnym temacie. Oznacza to, że poruszyłam coś, o co On szczególnie chce, abym się modliła i nie jest to już wtedy wyłącznie moje osobiste pragnienie. Właśnie w ten sposób umysł i duch mogą współdziałać ze sobą, wspierając się nawzajem w wypełnianiu Bożej woli.

JĘZYKI I ICH INTERPRETACJA

„Dlatego ten, kto przemawia [nieznanym] językiem, powinien się modlić [o zdolność] interpretacji i wyjaśnienia swoich słów.

Bo jeśli się modlę [nieznanym] językiem, mój duch [poprzez Ducha Świętego we mnie] modli się, lecz mój umysł jest

nieproduktywny [nie przynosi żadnych owoców i nikomu nie pomaga]

I List do Koryntian 14:13-14, AMP

Kolejnym przykładem współpracy ducha i umysłu jest dar mówienia innymi językami i ich wykładania.

Kiedy modlę się innymi językami, mój umysł w tym nie uczestniczy. Dopiero, gdy Bóg da mi lub komuś innemu dar zrozumienia wypowiadanych słów, wówczas mój umysł ponownie zacznie je rozważać.

Dodam, że powyższych darów nie określa się jako: „języki i tłumaczenie". Tłumaczenie to wierne oddanie treści oryginału słowo w słowo. Wykład zaś (lub interpretacja) polega na przekazaniu znaczenia słów drugiej osoby, posługując się przy tym swoim własnym stylem i zawiera cechy niepowtarzalnej osobowości wykładającego.

Wyobraźmy sobie następującą sytuację: pewna siostra o imieniu Smith wstaje w kościele i przekazuje poselstwo w innych językach. Pochodzi ono z jej ducha i ani ona sama, ani nikt inny nie wie, o czym mówiła. Bóg daje mi zrozumienie wypowiedzianych przez nią słów, ale jest ono bardzo ogólne. Mimo to, używając swojej wiary, zaczynam wyjaśniać treść jej słów. Dzięki temu stają się one teraz dla wszystkich zrozumiałe. Uzyskane zrozumienie przekazuję jednak w sposób charakterystyczny wyłącznie dla mnie.

Modlitwa w duchu (innymi językami) i jej interpretacja są cudownym dowodem tego, jak umysł człowieka może wspierać jego ducha. Duch mówi, a umysł otrzymuje zrozumienie.

Zastanówmy się teraz przez chwilę nad przykładem siostry Smith. Podczas gdy modliła się innymi językami, Bóg szukał osoby, która mogłaby przekazać ich wykład. Jeżeli mój umysł jest przez cały czas nadmiernie aktywny, to nawet gdyby Pan chciał mi powierzyć to zadanie, nie zdołam przyjąć duchowego zrozumienia.

Zaraz po moim nawróceniu modliłam się niemal wyłącznie innymi językami. Po jakimś czasie zaczęłam odczuwać znużenie swoim życiem modlitewnym. Kiedy powiedziałam o tym Panu, wyjaśnił mi, że to dlatego, iż nie rozumiem ani słowa z wypowiadanych słów.

Zdaję sobie sprawę, że gdy korzystam z daru mówienia innymi językami, ***nie zawsze*** muszę wiedzieć, o co się modlę. Nauczyłam się jednak, że jeżeli ***nigdy*** tego nie wiem, mojej modlitwie brak równowagi i skuteczności.

SPOKOJNY, CZUJNY UMYSŁ

> „Będziesz strzegł oraz obdarzysz doskonałym i trwałym pokojem człowieka, którego umysł [zarówno w swoich dążeniach, jak i nastawieniu] jest skoncentrowany na Tobie. Człowiek ten bowiem powierzył się Tobie i całkowicie pokłada w Tobie nadzieję".
>
> Księga Izajasza 26:3, AMP

Mam nadzieję, że dzięki przytoczonym przykładom dostrzegasz, jak bardzo Twój umysł i duch są ze sobą powiązane. ***Dlatego też zachowywanie swojego umysłu w należytym stanie jest sprawą najwyższej wagi.*** W przeciwnym wypadku nie będzie on mógł wspierać Twojego ducha.

Szatan doskonale zdaje sobie z tego sprawę i dlatego właśnie atakuje umysł, walcząc z Tobą w sferze myśli. Używa zniechęcenia, stara się wypełnić Twój umysł wszelkiego rodzaju złymi myślami, byle byś utracił swą wolność i przestał być dostępnym dla działającego w Tobie Ducha Świętego.

Właściwym stanem umysłu jest pokój. Jak powiedział prorok Izajasz, gdy umysł funkcjonuje w oparciu o Boże zasady i wartości, wówczas doznaje odpocznienia.

Z drugiej jednak strony umysł ma być także czujny, a nie jest to możliwe, gdy obarczamy go czymś, czego nigdy według Bożych zamiarów nie miał przyjmować.

Zastanów się, jak często Twój umysł znajduje się we właściwym stanie?

Rozdział 9

„Wędrujący", wahający się umysł

„Dlatego przepasawszy biodra waszego umysłu, [bądźcie] trzeźwi...
I List Piotra 1:13, BT

W poprzednim rozdziale stwierdziliśmy, iż zbytnie absorbowanie i przeciążanie naszego umysłu nie jest właściwe. Niepożądane jest również bezcelowe błąkanie się naszych myśli. Dekoncentracja, czyli niemożność skupienia się na wykonywanej czynności wskazuje na diabelski atak.

Wielu ludzi całymi latami pozwalało swoim myślom błąkać się — nigdy nie zastosowali względem umysłu zasad dyscypliny.

Niektórzy traktują problemy z koncentracją jako pewnego rodzaju umysłową wadę. Tymczasem trudności ze skupieniem mogą wynikać z wieloletniego nawyku zezwalania umysłowi, by myślał, o czym tylko zechce. Dekoncentracja może również świadczyć o niedoborze witamin w naszym organizmie. Niektóre witaminy z grupy B wzmacniają zdolność koncentracji uwagi, lak więc, jeśli masz podobne problemy, zastanów się także nad swoim stylem odżywiania.

Zmęczenie fizyczne również może znacznie obniżyć naszą zdolność koncentracji. Zauważyłam, że szatan częściej próbuje atakować mój umysł, kiedy jestem bardzo zmęczona. Wie, że przeciwstawienie się mu sprawia mi wtedy więcej problemu. Diabeł chciałby, abyśmy uznali samych siebie za w pewien sposób umysłowo ograniczonych i biernie przyjmowali każde jego kłamstwo, nawet nie próbując mu w tym przeszkadzać.

Jedna z naszych córek jako dziecko miała poważne problemy z koncentracją. Wiele trudności sprawiała jej nauka czytania, ponieważ wymaga ona szczególnego skupienia uwagi. Dużo dzieci, a nawet niektórzy dorośli, nie rozumie tego, co czyta. Ich w^zrok przesuwa się ze słowa na słowo, ze strony na stronę, ale do końca tak naprawdę nie wiedzą, o czym czytają.

Niezrozumienie jest często rezultatem braku koncentracji. Znam to z własnego doświadczenia. Czytam jakiś rozdział Biblii albo fragment książki i raptem uświadamiam sobie, że w ogóle nie mam pojęcia, o czym czytam. Wracam więc do początku i czytam tekst ponownie, a jego treść jest dla mnie zupełnie nowa. Za pierwszym razem, choć moje oczy przesuwały się po kolejnych wyrazach, myślałam sobie o „niebieskich migdałach", mój umysł „odpłynął" nie wiadomo dokąd. Ponieważ nie byłam skoncentrowana na wykonywanej czynności, nic nie zrozumiałam z czytanego tekstu.

Częstą przyczyną niezrozumienia jest więc brak uwagi spowodowany „błąkaniem się" naszych myśli.

„WĘDRUJĄCY" UMYSŁ

„Pilnuj swych kroków [skup uwagę na tym, co robisz]
Księga Kaznodziei Salomona 4:17, AMP

Jestem przekonana, iż wyrażenie „pilnuj swych kroków" oznacza: „nie strać równowagi i nie zejdź z drogi". Wzmocnione tłumaczenie tego wersetu podaje, że pozostajemy na naszej drodze poprzez skupienie się na tym, co robimy.

Miałam „wędrujący" umysł i musiałam poddać go dyscyplinie. Nie było to łatwe i jeszcze teraz miewam z tym problemy. Próbując doprowadzić do końca jakąś sprawę, odkrywam nagle, że mój umysł zajął się już czymś zupełnie innym. Nie potrafię jeszcze w stu procentach zapanować nad moją koncentracją, ale przynajmniej zrozumiałam, jak ważne jest pilnowanie myśli, by nie błąkały się po „bezdrożach", kiedykolwiek mają na to ochotę.

Słownik Webstera podaje następujące definicje słowa ***wędrować.*** „1. Włóczyć się bez celu: BŁĄKAĆ SIĘ; 2. Iść dokądś nadkładając drogi lub nie mając ustalonego tempa: PRZECHADZAĆ SIĘ; 3. Iść krętą drogą lub postępować w zawiły sposób: KLUCZYĆ; (...) 5. Myśleć lub wypowiadać się w niejasny lub niespójny sposób"[5].

Jeżeli jesteś podobny do mnie, to doświadczyłeś owego „wędrowania" również podczas naprawdę dobrego kazania. Rozkoszujesz się głoszonym Słowem i wiele z niego czerpiesz, gdy wtem tracisz

świadomość tego, co się wokół Ciebie dzieje. Twój umysł zaczął wędrować". Po jakimś czasie „budzisz się" i w ogóle nie pamiętasz ostatnich paru minut. Wprawdzie Twoje ciało było cały czas w kościele, lecz Twój umysł „przeszedł się" do centrum handlowego pooglądać wystawy sklepów, bądź „zajrzał" do domu, by przygotować kolację.

Pamiętaj, że w duchowej walce, którą toczymy, polem bitwy jest umysł. To właśnie tutaj atakuje nas diabeł. Doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że człowiek, który nie może się skoncentrować na tym, co słyszy, absolutnie nic nie zyska na swojej obecności w kościele. Nasz przeciwnik wie również, że człowiek niczego nie dokona, zanim nie podda swoich myśli dyscyplinie i nie skupi ich na realizacji wyznaczonego celu.

„Wędrowanie" umysłu zauważyć można także podczas rozmów. Czasami, gdy mój mąż, Dawid, opowiada mi o czymś, uświadamiam sobie nagle, że przestałam go słuchać. Dzieje się tak, ponieważ pozwalam swoim myślom „odpływać" w niewiadomym kierunku. Moje ciało znajduje się ciągle na tym samym miejscu i udaje, że słucha, jednak umysł jest już nieobecny.

Przez wiele lat w tego typu sytuacjach udawałam przed Dawidem, że doskonale wiem, o czym przed chwilą mówił. Teraz już tego nie robię, lecz przyznaję: „Przepraszam, czy mógłbyś powtórzyć? Zamyśliłam się na moment i zgubiłam wątek twojej wypowiedzi".

Nie ukrywam już dłużej problemu, lecz określam go wprost, a to jedyny sposób na rozwiązanie go!

Doszłam do wniosku, że skoro diabeł zadał sobie tyle trudu, aby odciągnąć moją uwagę, to prawdopodobnie powiedziano coś, co powinnam była usłyszeć.

Jednym ze sposobów walki z wrogiem na tym polu jest korzystanie z kaset, które można nabyć w większości kościołów. Jeżeli ciągle nie potrafisz się skupić na głoszonym w kościele Słowie, kupuj sobie co tydzień kasetę z kazaniem i słuchaj jej w domu dotąd, aż w pełni zrozumiesz przesłanie.

Diabeł podda się, gdy zobaczy, że Ty nie zamierzasz ustąpić.

Pamiętaj, że szatan chce, abyś myślał, że coś jest nie w porządku z Twoim umysłem. W rzeczywistości potrzebujesz po prostu poddać

swoje myśli dyscyplinie. Nie pozwól im krążyć swobodnie, gdziekolwiek zechcą. Zacznij od dziś „pilnować swoich kroków" — koncentrować się na tym, co robisz. W tym celu będziesz musiał poddać się treningowi, który zajmuje trochę czasu. Pokonywanie starych nawyków i kształtowanie nowych wzorców myślenia wymaga czasu, ale ostatecznie zawsze bardzo się opłaca.

UMYSŁ, KTÓRY SIĘ WAHA

„Mówię wam prawdę, ktokolwiek powie do tej góry: Wznieś się i rzuć w morze, a nie będzie wątpił w sercu swoim, lecz uwierzy, że stanie się to, co mówi, zostanie to dla niego uczynione.

Dlatego mówię wam: O cokolwiek prosicie w modlitwie, wierzcie (ufajcie i bądźcie przekonani), że zostało to wam już dane, a otrzymacie".

Ewangelia Marka 11:23-24, AMP

W różnych sytuacjach często mawiałam: „Ciekawa jestem...", albo: „Zastanawiam się...". Na przykład:

„Ciekawe, jaka będzie jutro pogoda".

„Zastanawiam się, co założyć na przyjęcie".

„Ciekawe, jakie oceny na świadectwie będzie mieć w tym roku mój syn Danny".

„Ciekawe, ile osób przyjdzie na seminarium".

Fragment słownikowej definicji rzeczownika ***zastanawianie się*** brzmi: „uczucie zakłopotania lub wątpliwości". Zaś czasownik ***zastanawiać się*** wyjaśniono jako: „być pełnym ciekawości lub wątpliwości"[6].

Nauczyłam się, że lepiej jest zajmować się daną sprawą, mając przy tym pozytywne nastawienie, niż ciągle nad wszystkim się zastanawiać. Zamiast niepokoju o oceny Danny'ego, mogę mieć ufność, że będą one dobre. W miejsce wahania się, co założyć na przyjęcie, podejmuję szybką decyzję. Zamiast martwić się o pogodę lub ilość uczestników moich spotkań, powierzam te sprawy Panu, ufając, że On we wszystkim współdziała ku dobremu.

Wahanie się doprowadza człowieka do niezdecydowania, a to z kolei powoduje chaos w jego życiu. Wahanie, brak decyzji i za-

mieszanie sprawiają, iż nie może on otrzymać odpowiedzi na swoje modlitwy lub potrzeby.

Zwróć uwagę, że w Ewangelii Marka 11:23-24 Jezus nie powiedział: „Gdy o coś prosicie w modlitwie, ***zastanówcie się***, czy to dostaniecie". Czytamy natomiast: „Wszystko, o cokolwiek byście się modlili i prosili, tylko ***wierzcie***, że otrzymacie, a spełni się wam!"

Jako chrześcijanie, jako ***wierzący***, mamy wierzyć — nie wątpić!

Rozdział 10

Chaos w myślach

Uzgodniliśmy już, że wahanie się i zamieszanie ściśle się ze sobą wiążą. Rezultatem niezdecydowania mogą być — i faktycznie są — wątpliwości oraz chaos.

List Jakuba 1:5-8 pomoże nam zrozumieć, jak pokonać wewnętrzne wahanie się, wątpliwości i zamieszanie oraz jak przyjąć od Boga zaspokojenie naszych potrzeb. Moim zdaniem, ‚człowiek o rozdwojonej duszy" (lub według BT: „człowiek dwoistego serca") to osoba chaotyczna, która potocznie mówiąc ma mętlik w głowie. To idzie do przodu, to znów się cofa. Nie jest do końca przekonana, którą możliwość wybrać. Gdy tylko wydaje jej się, iż podjęła właśnie trafną decyzję, znów zaczyna się wahać, mieć wątpliwości i zamieszanie w myślach. W ten sposób powraca do stanu „rozdwojenia duszy" i braku pewności.

„Jeżeli komuś z was brak mądrości, niech prosi obdarowującego nas Boga, który daje każdemu hojnie i szczodrze, bez wypominania czy wyszukiwania błędów, a będzie mu dane.
Tylko musi to być czynione z wiarą i bez wahania (niezdecydowania, powątpiewania), dlatego, że ten, kto się waha (jest niezdecydowany, ma wątpliwości) jest podobny do wzburzonej fali na morzu, uderzanej przez wiatr, tu i tam miotanej.
Zaprawdę, niech taka osoba nie myśli, że coś otrzyma [o co prosi] od Pana.
IDlatego, że] człowiek [będąc takim] o rozdwojonym umyśle (niezdecydowany, niepewny, nieśmiały) jest niestały, zawodny, niepewny niczego lo czym myśli, co czuje, o czym decyduje]".
List Jakuba 1:5-8, AMP

Przez większą część mojego życia znajdowałam się w takiej właśnie sytuacji, nie będąc w ogóle świadoma, iż to diabeł już dawno temu wypowiedział mi wojnę i walczy teraz przeciwko mnie na polu mojego umysłu. Miałam w głowie kompletne zamieszanie i nie wiedziałam dlaczego.

ROZTRZĄSANIE PROWADZI DO ZAMIESZANIA

„O ludzie małej wiary, dlaczego roztrząsacie to między sobą?"

Ewangelia Mateusza 16:8, AMP

Poprzednio mówiliśmy o wahaniu się. W następnym rozdziale powiemy sobie nieco więcej o wątpliwościach. Ten podrozdział chciałabym poświęcić zamieszaniu w umyśle.

Ogromna rzesza wierzących ma w głowie chaos. Dlaczego? Zgodnie z tym, co rozważaliśmy, jednym z powodów jest wahanie się. Jeszcze innym roztrząsanie (ang. „reasoning": rozumowanie, dociekanie powodu). Jedna ze słownikowych definicji wyrazu ***powód*** brzmi: „podstawowy fakt lub motywacja, która nadaje logiczny sens istnieniu czegoś". Zaś ***rozumować to*** „używać rozumu, myśleć logicznie"[7].

Roztrząsanie polega na szukaniu przyczyn, nieustannym koncentrowaniu myśli wokół danej sprawy, sytuacji czy też wydarzenia, w celu zrozumienia wszystkich jego zawiłych aspektów i czynników. Czynimy tak, na przykład, analizując jakieś twierdzenie lub nauczanie, by sprawdzić, czy jest logiczne — w przeciwnym wypadku, odrzucamy je.

Szatan często okrada nas z tego, co Bóg przeznaczył dla naszego życia. Niekiedy Pan może kazać nam zająć się sprawą, która wydaje się bezsensowna i nielogiczna. Będziemy wtedy kuszeni, by zlekceważyć Jego polecenie. To, co Bóg chce, abyśmy robili, często wydaje się naszemu umysłowi pozbawione sensu. Choć nasz duch zgadza się ze Stwórcą, to umysł może odrzucić Jego wolę, szczególnie gdy wykracza ona poza nasze naturalne zachowanie lub wymaga osobistej ofiary i poświęcenia, jest dla nas czymś niemiłym, niewygodnym.

NIE ROZPRAWIAJ W SWOICH MYŚLACH, LECZ BĄDŹ POSŁUSZNY PUCHOWI ŚWIĘTEMU

„Ale człowiek zmysłowy nie przyjmuje tych rzeczy, które są z Ducha Bożego, bo są dlań głupstwem, i nie może ich poznać, gdyż należy je duchowo rozsądzać".

I List do Koryntian 2:14

A oto przykład z mojego życia, który — mam nadzieję — pomoże nam lepiej zrozumieć różnicę między roztrząsaniem w umyśle a posłuszeństwem w duchu.

Jakiś czas temu prowadziłam cotygodniowe spotkania niedaleko mojej rodzinnej miejscowości. Pewnego ranka, gdy przygotowywałam się do wyjazdu na kolejne spotkanie, zaczęłam myśleć o kobiecie, która kieruje służbami pomocy w naszej organizacji „Life In The Word" (Zycie w Słowie) i wiernie nas wspiera. W moim sercu powstało pragnienie, by pobłogosławić ją w jakiś szczególny sposób.

„Ojcze, Ruth Ann od tylu lat jest dla nas tak wielkim błogosławieństwem" — modliłam się. „W jaki sposób mogę ją pobłogosławić?"

W tej samej chwili moje spojrzenie padło na nowiuteńką, czerwoną suknię wiszącą w mojej garderobie. W głębi serca od razu wiedziałam, że Pan zachęca mnie, bym podarowała tę sukienkę Ruth. Choć kupiłam ją trzy miesiące wcześniej, to jeszcze ani razu jej nie założyłam. Wciąż wisiała zapakowana w firmową torbę. Naprawdę bardzo mi się podobała, ale za każdym razem, gdy zastanawiałam się, czy jej nie założyć, z jakiegoś powodu nie miałam na to ochoty.

Zwróć uwagę, że gdy tylko spojrzałam na tę sukienkę, już ***wiedziałam***, że mam ją dać Ruth Ann. Jednakże ja wcale nie ***chciałam*** jej nikomu oddawać i dlatego błyskawicznie zaczęłam roztrząsać całą sprawę w swoim umyśle. Stwierdziłam, że Bóg nie mógłby ode mnie wymagać podarowania Ruth zupełnie nowej, dosyć drogiej sukienki — do której, na dodatek, kupiłam już czerwone i srebrne kolczyki!

Wszystko poszłoby gładko, gdybym nie dopuszczając do głosu mojego cielesnego umysłu pozostała wrażliwa na Boży głos w moim duchu. Kiedy nie chcemy być posłuszni Bogu, mamy zdolność oszukiwania samych siebie przy pomocy naszego rozumu. Kilka minut później już zupełnie zapomniałam o całym zajściu i zajęłam się swoimi sprawami. Problem tkwił w tym, że nie miałam ochoty oddawać mojej sukienki, gdyż była nowa i ładna. Mój rozum doszedł do wniosku, że pomysł obdarowania nią kogoś innego z pewnością nie pochodzi od Boga. To pewnie diabeł próbuje pozbawić mnie czegoś, co mi się podoba.

Parę tygodni później ponownie wybierałam się do tej samej miejscowości. Tak jak poprzednio, przyszła mi na myśl Ruth Ann. Zaczęłam się o nią modlić dokładnie tak samo, jak za pierwszym razem, mówiąc: „Ojcze, Ruth Ann jest dla nas tak wielkim błogosławieństwem. Co mogę zrobić, aby ją błogosławić?" W tej samej chwili znowu ujrzałam moją czerwoną sukienkę i bardzo się zawstydziłam, przypomniałam sobie bowiem owo wydarzenie sprzed kilku tygodni, o którym zdążyłam już dawno zapomnieć.

Tym razem nie mogłam się już wykręcić. Wiedziałam, że to Bóg pokazuje mi, co mam zrobić. Pozostało mi więc posłuszeństwo albo stwierdzenie: „Wiem, czego ode mnie chcesz, Panie, ale tego nie zrobię". Zbyt kocham Boga, aby świadomie sprzeciwiać się Jego woli. Dlatego zaczęłam z Nim rozmawiać o tej sukience.

W ciągu kilku minut uświadomiłam sobie, że za pierwszym razem to właśnie mój rozum odwiódł mnie zupełnie od Bożej woli i zajęło mu to tylko chwilkę. Wydawało mi się, że Bóg nie podsunąłby mi pomysłu oddania zupełnie nowej sukienki. Teraz jednak uzmysłowiłam sobie, że Biblia nigdzie nie wspomina o dawaniu jedynie starych rzeczy! Wprawdzie podarowanie nowej sukienki wymagało ode mnie większej ofiary, ale dla Ruth Ann oznaczało to większe błogosławieństwo.

Kiedy otworzyłam swoje serce dla Pana jeszcze szerzej, pokazał mi, że kupiłam tę sukienkę właśnie po to, by podarować ją Ruth Ann. To dlatego nigdy nie założyłam jej na siebie. Przez cały czas Pan chciał mnie użyć, aby błogosławić Ruth. Ja jednak miałam własne zdanie na ten temat. Dopóki nie ustąpiłam, nie mogłam podążać za Duchem Świętym.

To wydarzenie nauczyło mnie bardzo wiele. Gdy spostrzegłam, z jaką łatwością możemy podążać za swoim rozumowaniem i nie wypełniać Bożej woli, stałam się o wiele ostrożniejsza względem mojego rozumu.

Zgodnie z tym, co mówi nam Pierwszy List do Koryntian 2:14, naturalny, zmysłowy człowiek nie rozumie człowieka duchowego. Mój cielesny umysł nie pojmował, jak mogłabym dać komuś nowiuteńką sukienkę, której nigdy nawet nie założyłam na siebie. Tymczasem mój duch rozumiał to doskonale.

Mam nadzieję, że ten przykład pomógł Ci zrozumieć moje przesłanie oraz pokazał, jak w pełniejszy niż dotąd sposób — wykonywać Bożą wolę.

Pewnie zastanawiasz się, czy w końcu dałam tę sukienkę Ruth. Oczywiście, że tak. Teraz Ruth, która pracuje dla nas już na pełny etat, przychodzi czasami do pracy w tej właśnie czerwonej sukience.

BĄDŹ WYKONAWCĄ SŁOWA!

„Bądźcie natomiast wykonawcami Słowa [okazujcie posłuszeństwo poselstwu], a nie tylko słuchaczami, którzy oszukują samych siebie [zwodząc się poprzez rozumowanie przeciwne Prawdzie]".

List Jakuba 1:22, AMP

Za każdym razem, gdy wiemy, co mówi Słowo Boże, a nie czynimy tego, oznacza to, że daliśmy się oszukać naszemu rozumowi i uwierzyliśmy w nieprawdę. Nie próbujmy pojmować naszym umysłem wszystkiego, o czym mówi Słowo. Wystarczy, iż w naszym duchu mamy świadectwo tego, co i jak czynić.

Bóg wymaga ode mnie posłuszeństwa niezależnie od moich chęci i tego, czy uważam Jego polecenia za sensowne.

Gdy Bóg przemawia do nas przez Swoje Słowo lub bezpośrednio do naszego wnętrza, nie powinniśmy roztrząsać tego w umyśle, dyskutować z Bogiem o logice Jego decyzji.

Jeżeli Bóg mówi coś do nas, zmobilizujmy się do działania — a nie racjonalizowania.

UFAJ BOGU, A NIE LUDZKIEMU ROZUMOWI

„Polegaj na Panu z całego swego serca i myśli, pokładając w Nim swoje zaufanie oraz pewność, a nie na własnym zrozumieniu".

Przypowieści Salomona 3:5, AMP

Innymi słowy, nie polegaj na rozumowaniu, które otwiera drzwi dla zwiedzenia i wprowadza chaos.

Spytałam kiedyś Pana, dlaczego tak wielu ludzi doświadcza zamieszania w swoich myślach. Odpowiedział: „Powiedz im, by nie próbowali wszystkiego odgadnąć, a przestaną doświadczać zamieszania". Przekonałam się, że to absolutna prawda. Rozumowanie i zamieszanie idą ze sobą w parze.

Możemy rozważać daną sprawę w naszym sercu, przynosząc ją jednocześnie przed oblicze Pana i sprawdzając, czy zechce nam dać jej zrozumienie. Gdy jednak zaczniemy odczuwać zamieszanie w naszym umyśle, wiedzmy, że posunęliśmy się za daleko.

Własna interpretacja faktów jest niebezpieczna z wielu powodów. Między innymi dlatego, że wyciągamy pewne wnioski, które mogą wydawać się nam logiczne, a tymczasem są błędne.

Ludzki umysł lubi logikę, porządek i zdrowy rozsądek. Lubi zajmować się tym, co potrafi zrozumieć. Stąd bierze się tendencja do ‚szufladkowania" sobie rozmaitych spraw i wydarzeń. Myślimy sobie: ‚Tę sprawę z pewnością można wyjaśnić w taki a taki sposób, ponieważ pasuje ona idealnie do tej <szufladki>". Postępujemy zgodnie z żądaniami naszego umysłu, a jednak tak często popełniamy błędy.

Apostoł Paweł napisał w Liście do Rzymian 9:1: „Prawdę mówię w Chrystusie, nie kłamię, a poświadcza mi to sumienie moje w Duchu Świętym". Paweł wiedział, że to, co robi, jest właściwe nie dlatego, że jego umysł to pochwalał, ale ponieważ miał świadectwo w swoim duchu.

Jak już powiedzieliśmy, czasami umysł wspiera ducha. Zostały stworzone, aby ze sobą współpracować jednakże duch jako najszlachetniejsza część człowieka powinien dominować.

Bóg daje nam zrozumienie wielu spraw, ale nie musimy wiedzieć wszystkiego, by móc chodzić z Panem i okazywać posłuszeństwo Jego woli. Czasami Bóg pozostawia w naszym życiu pewne kwestie niewyjaśnionymi, pomagając nam tym samym rozwinąć wiarę. Pytania pozostawione bez odpowiedzi upokarzają naszą cielesną naturę. Jakże trudno jest niekiedy człowiekowi porzucić własne ro-

zumowanie i po prostu zaufać Bogu. Gdy jednak tak postąpi, jego umysł znajdzie się w miejscu odpocznienia.

Roztrząsanie spraw jest niezwykle czasochłonną i absorbującą czynnością. Stanowi ono przeszkodę dla duchowego rozróżnienia i przyjmowania objawienia od Boga. Między wiedzą umysłową a wiedzą objawioną jest wielka różnica.

Jeśli o mnie chodzi, to pragnę, aby Bóg dawał do mojego ducha potwierdzenie, iż objawienie, które przyjął umysł, jest właściwe. Nie chcę roztrząsać problemów, snuć domysłów, wyciągać wnioski, męcząc przy tym swój umysł i wprowadzając weń chaos. Pragnę doświadczać pokoju umysłu i serca, który bierze się z pokładania ufności w Bogu, a nie z polegania na własnym rozumie.

Potrzebujemy dojść do takiego miejsca w naszym życiu, w którym nie rozumiejąc wszystkiego, będziemy zadowoleni, iż znamy lego, który wie wszystko.

ZDECYDUJ NIE ZNAĆ NICZEGO, PRÓCZ CHRYSTUSA

> „Co do mnie, bracia, to gdy do was przybyłem, nie głosiłem wam świadectwa (potwierdzenia, tajemnic i ukrytych spraw Bożych) [dotyczących tego, co On uczynił przez Chrystusa, by zbawić człowieka] we wzniosłych słowach, pełnych elokwencji, ludzkiej filozofii czy mądrości.
>
> Ponieważ postanowiłem, gdy jestem między wami, nie wiedzieć o niczym (nie być zaznajomionym z niczym, nie okazywać tego, że cokolwiek wiem i nie być świadomym niczego) oprócz Jezusa (Mesjasza) i to ukrzyżowanego".
>
> I List do Koryntian 2:1-2, AMP

Właśnie takie było podejście Pawła do wiedzy oraz rozumu i ja je doceniam. Sporo czasu zajęło mi uświadomienie sobie, że w wielu przypadkach, im mniej wiem, tym jestem szczęśliwsza. Niekiedy poznajemy tak wiele, że aż nas to przygnębia.

Zawsze byłam bardzo ciekawą i dociekliwą osobą. Odczuwałam zadowolenie dopiero wtedy, gdy dokładnie przeanalizowałam każdą sprawę. Bóg zaczął mi pokazywać, jak nieustanne dociekanie

wszystkiego powoduje zamieszanie w moich myślach. Uniemożliwia mi także otrzymywanie od Boga tego, co chciałby mi dać. Pan powiedział do mnie: „Joyce, musisz odłożyć na bok swoje cielesne rozumowanie. W przeciwnym wypadku nigdy nie będziesz miała prawdziwego, duchowego rozeznania".

Teraz widzę, że czułam się bezpieczniej, mając wszystko „pod kontrolą", nie chciałam mieć w swoim życiu żadnych niejasności. Pragnęłam być u steru, więc kiedy czegoś nie rozumiałam, czułam, że tracę kontrolę, a to mnie przerażało. W tym wszystkim czegoś mi jednak brakowało, nie miałam pokoju w swoich myślach i nawet fizycznie byłam zmęczona ciągłym główkowaniem.

Niewłaściwa aktywność umysłowa doprowadzi Twoje ciało do zmęczenia. Może Cię zupełnie wyczerpać!

Bóg zażądał, abym porzuciła własne rozumowanie. Gorąco zachęcam wszystkich, którzy zdążyli się już od tego ***uzależnić***aby postąpili podobnie. Możemy mieć nałóg niewłaściwego używania naszego rozumu, tak jak ktoś inny może być uzależniony od narkotyków, alkoholu czy nikotyny. Moim nałogiem było analizowanie wszystkiego, co mnie spotyka i otacza. Gdy z nim zerwałam, miałam objawy głodu". Czułam się zagubiona i przerażona tym, że nie mam pojęcia, co się wokół mnie dzieje.

Byłam także znudzona. Niegdyś spędzałam tak wiele czasu, roztrząsając najróżniejsze problemy, że gdy porzuciłam ten nawyk, musiałam powoli przyzwyczajać się do spokoju panującego w moim umyśle. Przez jakiś czas wydawało mi się to wręcz nudne, ale teraz uwielbiam ten stan. Dawniej mój umysł nieustannie krążył od jednej sprawy do drugiej, a obecnie nie mogłabym już znieść bólu i udręki nadmiernego zastanawiania się.

Nadmierne rozumowanie nie jest bowiem normalnym stanem naszego umysłu.

Miej świadomość, że gdy umysł zajmuje się roztrząsaniem problemów, wykracza poza swoją „normalność". W każdym razie taki stan nie jest właściwy dla chrześcijanina, który pragnie zwycięstwa, dla wierzącego, który zamierza wygrać toczący się w jego umyśle bój.

Rozdział 11

Wątpliwości i niewiara

„...O małowierny, czemu zwątpiłeś?"

Ewangelia Mateusza 14:31

„I zaskoczony był ich niewiarą..."

Ewangelia Marka 6:6, PE

Zazwyczaj mówimy o wątpliwościach i niewierze, tak, jakby były tym samym. W rzeczywistości jednak, choć wiążą się one ze sobą, jest między nimi duża różnica.

Vines Expository Dictionary of Old and New Testament Words mówi, że słowo ***wątpić*** oznacza: „stać na rozstajach", wskazuje na niepewność; jest używane w stosunku do chrześcijan o małej wierze, określać też może niepokojenie się, roztargnienie, wahanie między nadzieją i strachem[8].

Fen sam słownik podaje, że jedno z dwóch greckich słów oznaczających ***niewiarę*** konsekwentnie tłumaczono w „Poprawionej wersji tłumaczenia króla Jakuba" (the Revised Version of the King James translation) jako ***nieposłuszeństwo^.***

Kiedy bliżej przyjrzymy się tym dwóm strategiom przeciwnika, zobaczymy, iż wątpliwości polegają na wahaniu się między różnymi możliwościami, podczas gdy niewiara prowadzi do nieposłuszeństwa.

Dobrze jest móc rozpoznawać, czym atakuje nas diabeł: wątpliwościami czy niewiarą?

WĄTPLIWOŚCI

„Jak długo będziecie się zatrzymywać i wahać między dwiema opiniami?"

I Księga Królewska 18:21, AMP

Usłyszałam kiedyś historię, która dobrze obrazuje, czym są wątpliwości.

Pewien człowiek zachorował, więc zaczął wyznawać Boże Słowo dotyczące uzdrowienia, wierząc, iż wkrótce się ono zamanifestuje. Jednakże raz po raz atakowały go myśli pełne zwątpienia.

Pewnego razu, gdy było mu szczególnie ciężko i czuł się bardzo zniechęcony, Bóg otworzył jego oczy na sferę duchową. Oto co zobaczył: jakiś demon ciągle go okłamywał, powtarzając mu, że nie zostanie uzdrowiony, a wyznawanie Słowa nie przynosi żadnych rezultatów. Zobaczył też, że za każdym razem, kiedy ogłaszał Słowo, z jego ust wychodził snop światła, jakby miecz a wtedy demon kulił się ze strachu i padał na ziemię.

Po otrzymaniu tej wizji, człowiek ów zrozumiał, jak ważne jest nieustanne wyznawanie Słowa. Zobaczył, że ma wiarę i właśnie dlatego demon atakuje go wątpliwościami.

Wątpliwości nie pochodzą od Boga. Biblia mówi, że On „daje każdemu miarę wiary" (List do Rzymian 12:3, KJV). Bóg umieścił wiarę w naszych sercach, a diabeł próbuje ją osłabić wątpliwościami.

Przychodzą one pod postacią myśli przeciwnych Słowu Bożemu. Musimy więc znać Słowo Boże, gdyż tylko wtedy rozpoznamy kłamstwa diabła. Próbuje on nas okłamywać, by móc zrabować to, co Jezus nabył dla nas poprzez swoją śmierć i zmartwychwstanie.

WĄTPLIWOŚCI A NIEWIARA

> „[Ponieważ Abraham], gdy odeszła wszelka nadzieja [ludzkie powody ku temu, aby mieć nadzieję], żywił nadzieję, wierząc, że stanie się ojcem wielu narodów zgodnie z obietnicą, którą otrzymał: Takie [niezliczone] będzie twoje potomstwo.
>
> Nie osłabł w wierze, rozważając [całkowitą] nieudolność własnego ciała, które było prawie obumarłe, ponieważ miał około stu lat, jak również [biorąc pod uwagę] niepłodność [obumarłego] łona Sary.
>
> Niewiara ani brak zaufania nie spowodowały w nim wahania (wątpienia czy też kwestionowania) odnośnie Bożej obietnicy, ale wzmacniał się w wierze i utwierdzał poprzez oddawanie czci i chwały Bogu.

Będąc usatysfakcjonowanym i absolutnie pewnym, że Bóg jest w stanie i ma moc dotrzymać słowa oraz uczynić to, co obiecał".

List do Rzymian 4:18-21, AMP

Doskonale znam Boże obietnice dla mnie, a jednocześnie doświadczam ataków wątpliwości i niewiary. Lubię sobie wtedy przypominać i rozważać powyższy fragment Pisma.

Bóg obiecał Abrahamowi, że jego dziedzicem zostanie potomek według ciała. Minęło jednak wiele lat, a Abraham i Sara ciągle nie mieli dzieci. Abraham nie przestawał jednak wierzyć, że Bóg ma moc uczynić to, co powiedział. W tym czasie atakowały go myśli zwątpienia a duch niewiary napierał na niego, starając się zmusić do nieposłuszeństwa Bogu.

Nieposłuszeństwem w takiej sytuacji może być po prostu rezygnacja, podczas gdy Bóg chce, abyśmy się nie poddawali. Nieposłuszeństwo wobec Bożej woli dla naszego życia nie polega tylko na złamaniu któregoś z Dziesięciu Przykazań.

Abraham był nieporuszony, nieustannie oddawał chwałę Bogu i Biblia mówi, że właśnie dzięki temu, stawał się coraz mocniejszy w wierze.

Wiara potrzebna do wykonania tego, co mówi nam Bóg, bierze się z Jego Słowa. Nie miałoby sensu, gdyby Bóg spodziewał się, że wypełnimy jakieś Jego polecenie, nie obdarzając nas uprzednio wiarą do wykonania go. Mając serca pełne wiary, jesteśmy bardzo niebezpieczni dla diabła. Wie o tym i dlatego atakuje nas wątpliwościami oraz niewiarą.

Wiara została nam już udzielona. Jedyny problem w tym, że szatan stara się ją zniszczyć za pomocą swoich kłamstw.

Pozwól, że opiszę, w jaki sposób przyjęłam Boże powołanie do służby. Pewnego poranka, trzy tygodnie po tym, jak zostałam wypełniona Duchem Świętym, przesłuchałam pierwszą w swoim życiu kasetę z nauczaniem Słowa Bożego. Nagrane na niej kazanie nosiło tytuł „Przejdź na drugą stronę", a jego autorem był kaznodzieja Ray Mossholder. Moje serce pałało i nie mogłam wyjść z podziwu dla

człowieka, który potrafił przez całą godzinę nauczać na temat jednego wersetu biblijnego, wcale przy tym nie nudząc.

Tego właśnie poranka, kiedy ścieliłam łóżka, odczułam nagle, jak w moim sercu powstaje intensywne pragnienie, by nauczać Słowa Bożego. Wtedy doszedł mnie głos Pana, mówiący: „Pojedziesz do wielu miejsc, ucząc Mojego Słowa. Będziesz także nagrywać i sprzedawać mnóstwo kaset ze swoimi kazaniami".

Nie istniał żaden naturalny powód, by wierzyć, iż Bóg rzeczywiście do mnie przemówił albo że kiedykolwiek będę mogła zrobić to, co — jak sądziłam — usłyszałam od Pana. Miałam wiele problemów sama z sobą. Nie wyglądałam jak „materiał na kaznodzieję", ale Bóg wybiera to, co słabe i głupie w oczach świata, aby zawstydzić to, co mądre (I List do Koryntian 1:27). On patrzy na serce, a nie na wygląd i umiejętności człowieka (I Księga Samuela 16:7). Jeżeli serce jest w porządku, Bóg może zmienić całą resztę.

Choć w rzeczywistości nic na to nie wskazywało, to jednak, gdy otrzymałam owo pragnienie, miałam całkowitą pewność, że jestem w stanie wypełnić Boże przeznaczenie. Kiedy Bóg powołuje do służby, daje jednocześnie pragnienie, wiarę i zdolności do wykonania określonej pracy. Mimo to, przez te kilka lat szkolenia się i oczekiwania na Pana, diabeł regularnie atakował mnie wątpliwościami i niewiarą.

Bóg daje swoim ludziom sny i wizje. Na początku przypominają one małe „nasiona". Kobieta przyjmuje nasienie do swojego łona, aby mogło nastąpić zapłodnienie. Podobnie i my stajemy się „ciężarni", przyjmując Boże słowa i obietnice. Podczas tej duchowej „ciąży" szatan stara się nakłonić nas do „aborcji", czyli rezygnacji z naszych marzeń. Jedną z jego metod są wątpliwości, inną niewiara. Obie walczą przeciwko naszemu umysłowi.

Wiara rodzi się w duchu i jest duchową siłą. Przeciwnik nie chce, aby nasz umysł pozostawał w zgodzie z naszym duchem. Zdaje on sobie sprawę, że jeśli Bóg dał nam wiarę potrzebną do wykonania jakiejś pracy, a my przyjęliśmy ją z właściwym nastawieniem, to wówczas jesteśmy w stanie dokonać wielkich zniszczeń w jego królestwie.

NIE PRZESTAWAJ CHODZIĆ PO WODZIE!

„Ale łódź znalazła się do tego czasu na morzu (wiele stadiów [jeden to jedna ósma mili] od brzegu lądu), uderzana i kołysana przez fale, ponieważ wiatr był przeciwny.

A o czwartej straży nocnej [pomiędzy trzecią a szóstą nad ranem] przyszedł do nich Jezus, idąc po morzu.

A gdy uczniowie ujrzeli go idącego po morzu, byli przerażeni i powiedzieli: To duch! I ze strachu krzyknęli.

Ale Jezus zaraz odezwał się do nich, mówiąc: Nabierzcie odwagi! Ja jestem! Nie bójcie się!

A Piotr odpowiedział mu: Panie, jeżeli to Ty, każ mi przyjść do siebie po wodzie.

On odpowiedział: Przyjdź! Tak więc Piotr wyszedł z łodzi i szedł po wodzie i zbliżył się do Jezusa.

Ale gdy dostrzegł i poczuł silny wiatr, przeraził się i zaczął tonąć, wtedy krzyknął:

Panie, ratuj mnie (od śmierci)!

Natychmiast Jezus wyciągnął rękę, chwycił go i podtrzymał, mówiąc mu: O małowierny, dlaczego zwątpiłeś?

A gdy weszli do łodzi, wiatr ustał".

Ewangelia Mateusza 14:24-32, AMP

Czytając ostatni werset zwróć uwagę na to, jak przeciwnik zaaranżował okoliczności tamtego dnia. Piotr wyszedł z łodzi na słowo Jezusa, aby dokonać tego, czego nikt wcześniej nie zrobił, oprócz Jezusa.

Do tego potrzeba było wiary!

Piotr popełnił jednak zasadniczy błąd. Zbyt długo przyglądał się burzy i zaczął się bać. Wątpliwości i niewiara napierały na niego tak mocno, aż się im poddał i zaczął tonąć. Zawołał do Jezusa o pomoc, a On go uratował. Zauważ, że burza ustała, ***gdy tylko Piotr wrócił do łodzi***

Czy pamiętasz, o czym mówi List do Rzymian 4:18-21 ? Abraham nie zachwiał się w wierze, widząc swoją rzeczywistą sytuację. Był świadom okoliczności, ale w przeciwieństwie do Piotra, nie myślał o nich bez przerwy, ani o nich nie mówił. Możemy w pełni zdawać

sobie sprawę z sytuacji, w jakiej się znajdujemy, a jednak celowo zwracać nasze myśli na to, co nas buduje i wzmacnia wiarę.

Abraham nie przestawał oddawać Bogu chwały, a oznacza to również trwanie nawet w niesprzyjających okolicznościach w czynieniu tego, co właściwe. List do Efezjan 6:14 napomina nas, byśmy w czasie duchowej walki mieli dobrze zapięty pas prawdy.

Kiedy pojawia się w Twoim życiu burza, stój niezachwianie na swoim miejscu, bądź nieporuszony i zdecyduj w Duchu Świętym, że pozostaniesz na zewnątrz łodzi! Bardzo często burza ustanie, gdy tylko zrezygnujesz i wycofasz się do bezpiecznego miejsca.

Diabeł wzbudza sztormy w Twoim życiu, aby Cię onieśmielić. Gdy szaleje burza, pamiętaj, że umysł jest polem walki. Nie podejmuj decyzji w oparciu o pierwszą lepszą myśl lub odczucie, ale pamiętaj, co Bóg umieścił w Twoim duchu. Postępując w ten sposób, odnajdziesz w swoim wnętrzu tę samą wizję, którą miałeś na początku.

NIE WOLNO CI POWĄTPIEWAĆ!

> „Jeżeli komuś z was brak mądrości, niech prosi obdarowującego nas Boga, [który daje] każdemu hojnie i szczodrze, bez wypominania czy wyszukiwania błędów, a będzie mu dane.
>
> Tylko musi to być czynione z wiarą i bez wahania (niezdecydowania, powątpiewania), dlatego, że ten, kto się waha (jest niezdecydowany, ma wątpliwości) jest podobny do wzburzonej fali na morzu, uderzanej przez wiatr, tu i tam miotanej.
>
> Zaprawdę, niech taka osoba nie myśli, że coś otrzyma [o co prosi] od Pana".
>
> List Jakuba 1:5-7, AMP

Mój pastor, Rick Shelton, opowiada niekiedy o tym, jak kończył szkołę biblijną. Musiał wtedy podjąć decyzję odnośnie swojej przyszłości i miał ogromne zamieszanie w głowie. Bóg dał mu silne pragnienie, by wrócić do St. Louis w stanie Missouri i założyć tam kościół. Początkowo tak właśnie zamierzał postąpić. Jednakże, gdy opuszczał szkołę, dysponował zaledwie pięćdziesięcioma dolarami,

miał na utrzymaniu żonę i jedno dziecko, a drugie było w drodze. Niewątpliwie jego sytuacja nie należała do korzystnych.

W tym samym czasie otrzymał dwie bardzo dobre propozycje przyłączenia się do dużych, renomowanych służb chrześcijańskich. Oferowano mu wysokie zarobki i atrakcyjne warunki głoszenia Słowa. Oprócz tego, sam zaszczyt pracy w którymś z tych miejsc mógł mile łechtać jego dumę. Im dłużej się nad tym zastanawiał, tym większe miał zamieszanie (wygląda na to, że dopadło go zwątpienie).

Początkowo wyraźnie wiedział, czego chce. Teraz zaś ***wahał się*** między poszczególnymi opcjami. Sytuacja zdawała się nie sprzyjać jego powrotowi do St. Louis, odczuwał więc pokusę przyjęcia jednej z przedstawionych mu propozycji. Doświadczał jednak przy tym tak silnego niepokoju, że w końcu poprosił o radę jednego z pastorów, którzy zaproponowali mu pracę. Usłyszał od niego mądrą odpowiedź: „Zamknij się sam w pokoju, ucisz swój rozum i emocje. Spójrz do wnętrza serca. Zobacz, co tam jest, a potem idź i rób to!"

Kiedy wrócił do domu i postąpił zgodnie z zaleceniem pastora, szybko odkrył, że w swoim sercu ma prowadzenie kościoła w St. Louis, w Missouri. Obecnie kościół „Life Christian Center" liczy sobie około trzech tysięcy członków i funkcjonuje w kraju i za granicą. Tysiące osób zostało błogosławionych i przemienionych dzięki jego usłudze. Przez pięć lat pełniłam tam funkcję drugiego pastora. Fam też narodziła się moja służba, „Life in the Word" (Zycie w Słowie). Pomyśl tylko, jak wiele diabeł ukradłby, gdyby Pastor Shelton posłuchał swojego rozumu, zamiast serca.

WĄTPLIWOŚĆ TEST WYBOREM

„Następnego ranka o świcie, jako że właśnie był w drodze powrotnej z miasta, zgłodniał. A gdy ujrzał przy drodze samotnie stojące, bogato pokryte liśćmi drzewo figowe, podszedł do niego [wiedząc, że owoc drzewa figowego pojawia się w tym samym czasie co liście], ale nic prócz liści na nim nie znalazł.

I rzekł: Niech już nigdy więcej nie wyrośnie z ciebie owoc! I zaraz drzewo figowe uschło.

A gdy uczniowie zauważyli to, zdumieli się bardzo i spytali: Jak to jest, że drzewo od razu uschło?

A Jezus odpowiedział im: Mówię wam prawdę, jeżeli będziecie mieli wiarę (mocną niepodważalną ufność) i nie zwątpicie, uczynicie nie tylko to, co stało się z drzewem figowym, ale nawet jeśli powiecie do tej góry: Wznieś się i rzuć w morze, tak się stanie.

I o cokolwiek poprosicie w modlitwie, mając wiarę i [naprawdę] wierząc, otrzymacie".

Ewangelia Mateusza 21:18-22, AMP

Uczniowie dziwili się i pytali Jezusa, jak to się stało, że na jego słowo uschło drzewo figowe. Odpowiedział im tak: „Gdybyście mieli wiarę i nie wątpili, moglibyście uczynić to samo, co ja uczyniłem temu drzewu figowemu — i większe rzeczy niż to" (Por. Ewangelia Jana 14:12).

Wspomnieliśmy już, że wiara jest darem od Boga i wiemy też, że już ją posiadamy (List do Rzymian 12:3). Akceptowanie wątpliwości, których diabeł używa przeciwko nam, jest natomiast naszym wyborem.

Możesz wybierać, o czym chcesz myśleć. Gdy przychodzą wątpliwości, musisz umieć je rozpoznać, powiedzieć im stanowczo: „Nie, dziękuję" — i dalej wierzyć Bogu!

Wybór należy do Ciebie!

NIEWIARA TEST NIEPOSŁUSZEŃSTWEM

„I gdy przyszli do ludu, przystąpił do niego człowiek, upadł przed nim na kolana,

I rzekł: Panie, zmiłuj się nad synem moim, bo jest epileptykiem i źle się ma; często bowiem wpada w ogień i często w wodę.

I przywiodłem go do uczniów twoich, ale nie mogli go uzdrowić.

A Jezus odpowiadając, rzekł: O rodzie bez wiary i przewrotny! Jak długo będę z wami? Dokąd będę was znosił? Przywiedźcie mi go tutaj.

I zgromił go Jezus; i wyszedł z niego demon, i uzdrowiony został chłopiec od tej godziny.

Wtedy przystąpili uczniowie do Jezusa na osobności i powiedzieli: Dlaczego my nie mogliśmy go wypędzić?

A On im mówi: Dla niedowiarstwa waszego.

Ewangelia Mateusza 17:14-20

Pamiętaj, że niewiara prowadzi do nieposłuszeństwa.

Prawdopodobnie Jezus uczył swoich uczniów, jak postępować w podobnych przypadkach. Niewiara doprowadziła ich do nieposłuszeństwa wobec Jego poleceń i dlatego też ich działanie było nieskuteczne.

Niewiara, podobnie jak wątpliwości, powstrzymuje nas od wypełniania tego, do czego zostaliśmy powołani i namaszczeni przez Boga. Te dwie diabelskie strategie mogą odebrać wierzącym pokój. Zgodnie z Bożym planem, w sercu człowieka będzie panował pokój, jeśli jego dusza znajdzie swe odpocznienie w Panu (Ewangelia Mateusza 11:28-29).

SABATOWY ODPOCZYNEK

„Dlatego bądźmy gorliwi, dokładając wszelkich starań i pilnie dążąc do tego, aby wejść w odpocznienie [Boże, poznać je i doświadczyć osobiście], tak by nikt nie odpadł ani nie zginął z powodu tego samego rodzaju niewiary oraz nieposłuszeństwa [w które popadli tamci na pustyni]".

List do Hebrajczyków 4:11, AMP

Kiedy przeczytasz czwarty rozdział Listu do Hebrajczyków, odkryjesz, że mówi on o odpoczynku sabatowym przeznaczonym dla ludu Bożego. W Starym Przymierzu sabat uznawano za dzień odpoczynku. W Nowym Przymierzu mówimy o sabacie jako o duchowym miejscu odpocznienia. Jednym z przywilejów każdego wierzącego jest możliwość odmowy przyjęcia trosk i zmartwień. Jako Boże dzieci możemy wejść do Jego odpocznienia.

Uważna lektura Listu do Hebrajczyków 4:11 pozwoli nam dostrzec, że nie ma innej drogi do odpocznienia, jak tylko przez wiarę.

Niewiara i nieposłuszeństwo nie pozwolą nam tam dotrzeć, zatrzymają nas „na pustyni". Tymczasem Jezus przygotował nam miejsce duchowego odpocznienia, wkraczamy w nie, żyjąc życiem wiary.

Z WIARY W WIARĘ

> „Bo usprawiedliwienie Boże w niej [w ewangelii] bywa objawione, z wiary w wiarę, jak napisano: A sprawiedliwy mój z wiary żyć będzie".
>
> List do Rzymian 1:17

Pamiętam pewne wydarzenie, które pomoże nam lepiej zrozumieć tę kwestię. Któregoś wieczoru krzątałam się wokół domu, próbując wykonywać różne prace domowe. Czułam się bardzo nieszczęśliwa. Nie miałam w sobie ani odrobiny radości. Moje serce było niespokojne. Pytałam Pana: „Co jest ze mną nie w porządku?" Dosyć często odczuwałam podobny nastrój i naprawdę chciałam wiedzieć, w czym tkwił mój problem. Starałam się wypełniać wszystko, czego nauczyłam się, podążając za Jezusem, ale wciąż odnosiłam wrażenie, że czegoś mi brakuje.

Wtem zadzwonił telefon. Podczas rozmowy zaczęłam bezwiednie przeglądać karty z wersetami biblijnymi, które ktoś mi przysłał. Nie czytałam ich, lecz tylko przekładałam, rozmawiając ciągle przez telefon. Kiedy odłożyłam słuchawkę, zdecydowałam, że wyciągnę pierwszą lepszą kartę i zobaczę, czy może otrzymam w ten sposób jakąś zachętę.

Wyciągnęłam List do Rzymian 15:13 (AMP): „Niech Bóg nadziei waszej tak was napełni [przez doświadczenie wiary waszej] wszelką radością i pokojem w wierze, abyście przez moc Ducha Świętego obfitowali w nadzieję (byli nią przepełnieni)".

Zrozumiałam to!

Moim problemem było powątpiewanie i niewiara. Unieszczęśliwiałam samą siebie, wierząc w kłamstwa diabła. Z powodu negatywnej postawy nie doświadczałam radości ani pokoju, gdyż nie można ich mieć, żyjąc w niewierze.

Zdecyduj, że będziesz wierzyć Bogu, a nie diabłu!

Naucz się żyć, przechodząc z wiary w wiarę. Zgodnie z Listem do Rzymian 1:17, właśnie w ten sposób objawia się Boża sprawiedliwość. Pan pokazał mi, że często, zamiast żyć wzrastając z wiary w wiarę, przechodziłam z miejsca wiary w zwątpienie, a potem w niewiarę. Później wracałam na jakiś czas do wiary, by następnie znowu poddać się wątpliwościom i niewierze. Miotałam się bez przerwy między jednym a drugim, dlatego też doświadczałam tylu kłopotów i czułam się nieszczęśliwa.

Czy pamiętasz? Zgodnie z Listem Jakuba 1:7-8 człowiek o rozdwojonej duszy jest chwiejny w całym swoim postępowaniu i nigdy nie otrzyma od Pana tego, o co prosił. Podejmij decyzję, że nie będziesz mieć rozdwojonej duszy. Koniec z powątpiewaniem!

Bóg zaplanował dla Ciebie cudowne życie. Nie pozwól, by diabeł okradł Cię z niego przy pomocy swoich kłamstw! Zamiast tego: „...unicestwiaj złe zamysły i wszelką pychę, podnoszącą się przeciw poznaniu Boga, i zmuszaj wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi" (II List do Koryntian 10:4-5).

Rozdział 12

Umysł pełen trosk i zmartwień

„W niczym nie zamartwiaj się".
Psalm 37:8, KJV

Troska i zmartwienie także są wrogiem umysłu. Ich celem jest odciągnięcie nas od służenia Bogu. Przeciwnik posługuje się nimi również po to, aby osłabić naszą wiarę, uniemożliwiając nam tym samym życie w zwycięstwie.

O niektórych ludziach można wręcz powiedzieć, iż są uzależnieni od troszczenia się. jeżeli nie mają własnych zmartwień, niepokoją się o los innych. Sama byłam taka, więc dobrze wiem, jak to wygląda. Bez przerwy żyłam w trosce i w rezultacie nie doświadczałam pokoju, który Jezus zdobył dla mnie poprzez swoją śmierć.

Jest rzeczą absolutnie niemożliwą żyć w trosce i jednocześnie w pokoju.

Pokój nie „zstępuje" na człowieka, ale jest owocem Ducha Świętego (List do Galacjan 5:22). A owoc rodzi się w wyniku trwania w ‚Krzewie" (zob. Ewangelia Jana 15:4). 'Trwanie' odnosi się także do ‚odpocznienia Bożego", o którym mówi czwarty rozdział Listu do Hebrajczyków i wiele innych fragmentów Pisma.

W Biblii występuje sporo sformułowań dotyczących martwienia się, które są różnie tłumaczone. W angielskim przekładzie Króla Jakuba (KJV) nie spotykamy słowa „martwić się". Oprócz wyrazu ‚troszczyć się" (Psalm 37:8), tłumaczenie to, ostrzegając przed martwieniem się, podaje takie wyrażenia, jak: „nie zastanawiajcie się" (Ewangelia Mateusza 6:25), „nie troszczcie się o nic" (List do Filipian 4:6), czy „zrzućcie wszelką troskę" (I List Piotra 5:7). Osobiście korzystam zazwyczaj z przekładu ***The Amplified Bibie*** (AMP), który podaje kilka innych tłumaczeń biblijnych sformułowań dotyczących martwienia się. Aby uprościć nauczanie, będę się posługiwać w tym rozdziale słowem 'troska'.

DEFINICIA TROSKI

Słownik Webstera wyjaśnia termin ***troszczyć się*** jako: „odczuwać niepokój". Zaś 'troska' to „źródło natarczywego zaniepokojenia"[10]. Spotkałam się też z definicją mówiąca, że jest to torturowanie samego siebie niepokojącymi myślami.

Troszczenie się z całą pewnością nie polepsza naszej sytuacji. Czemu by więc nie przestać się martwić?

Definicja kolejnego słownika podaje również ciekawy źródłosłów angielskiego terminu ***troszczyć się.*** Jego szersze znaczenie to: „Schwytać zębami za gardło i szarpać, jak to robią między sobą zwierzęta. Niepokoić ciągłym chwytaniem zębami i gryzieniem"[11].

Dokładnie w podobny sposób posługuje się troską i zmartwieniem diabeł. Jeśli spędzimy parę godzin wyłącznie na troszczeniu się, będziemy się czuć, jak gdyby ktoś schwytał nas zębami za gardło i szarpał, aż do wyczerpania naszych sił. Notoryczne nękanie nas zmartwieniami przypomina wspomniane w definicji kąsanie i szarpanie zębami.

Troska jest bez wątpienia atakiem szatana na nasz umysł. Ponieważ Bóg chce, aby wierzący myślał w ściśle określony sposób, diabeł stara się temu przeszkodzić, podsuwając nam niewłaściwe myśli. Zamierza zająć nimi nasz umysł i uniemożliwić mu w ten sposób wypełnianie celów, do których przeznaczył go Bóg.

Kategorie właściwych myśli, na których powinien się skoncentrować umysł, omówimy w jednym z dalszych rozdziałów. Teraz zaś przyjrzyjmy się nieco bliżej trosce i zobaczmy, jak bezużyteczna jest w rzeczywistości.

Gdy czujemy się „oblężeni" troskami, najlepiej jest przeczytać Ewangelię Mateusza 6:25-34. Przestudiujmy kolejno każdy z tych wersetów i zobaczmy, co Pan mówi do nas na ten niezwykle ważny temat.

CZYŻ ŻYCIE NIE JEST CZYMŚ WIĘKSZYM OD RZECZY MATERIALNYCH?

Dlatego mówię wam: Przestańcie się nieustannie niepokoić (troszczyć i martwić) o życie swoje, co będziecie jedli albo co

będziecie pili; ani o ciało swoje, w co będziecie się ubierać. Czyż życie nie jest ważniejsze [pod względem jakości] niż pokarm, a ciało [o wiele wyśmienitsze] niż odzienie?"

Ewangelia Mateusza 6:25, AMP

Nasze życie powinno prezentować taką jakość, która pozwoliłaby nam cieszyć się nim bez granic. W Ewangelii Jana 10:10 (AMP) Jezus powiedział: „Złodziej przychodzi tylko po to, aby kraść, zabijać i niszczyć. Ja przyszedłem, aby owce miały życie i cieszyły się nim w obfitości (w pełni, aż do przelewu)". Szatan stara się okradać nasze życie, a jedną z jego metod jest nakłanianie nas do troski.

Ewangelia Mateusza 6:25 mówi nam, że mamy się o nic nie troszczyć — o żadną rzecz czy sprawę! Jakość życia darowanego nam przez Boga jest wystarczająco wysoka, aby zawierać w sobie wszystko, czego potrzebujemy. Jeżeli jednak zaczynamy się troszczyć o te rzeczy, tracimy zarówno je, jak i obfite życie, do którego On nas

CZYŻ NIE TESTEŚ BARDZIEJ WARTOŚCIOWY NIŻ PTAK?

„Spójrzcie na ptaki niebieskie; nie sieją ani żną, ani zbierają do stodół, a jednak wasz niebiański Ojciec karmi je. Czyż wy nie jesteście o wiele bardziej wartościowi niż one?"

Ewangelia Mateusza 6:26, AMP

Obserwacja ptaków, do której zachęca nas tutaj Pan, mogłaby nam bardzo pomóc. Może nie codziennie, ale przynajmniej raz na jakiś czas poprzyglądaj się tym stworzeniom i zauważ, jak wspaniale są zadbane. Ptaki naprawdę nie wiedzą, skąd nadejdzie ich następny posiłek. Mimo to jeszcze nigdy nie widziałam żadnego z nich, jak smutny siedzi na gałęzi, przeżywając załamanie nerwowe z powodu trosk.

To, co Pan chce nam tutaj przekazać, jest bardzo proste: ***„Czyż nie jesteś wartościowszy niż ptak?"***

Nawet, jeżeli masz niskie mniemanie o sobie, z łatwością uwierzysz, iż znaczysz o wiele więcej niż ptaki. A skoro tak, to spójrz, jak troskliwie Twój niebiański Ojciec się nimi opiekuje.

CO ZYSKUTESZ TROSZCZĄC SIĘ?

„A któż z was, troszcząc się, może dodać do swego wzrostu jeden łokieć?"

Ewangelia Mateusza 6:27

Niewątpliwie troszczenie się jest absolutnie bezużyteczne. Skoro nie przynosi ono żadnych korzyści, to po cóż się martwić i troszczyć?

CZEMU SIĘ TROSZCZYSZ?

„Dlaczego mielibyście się troszczyć o ubranie? Zwróćcie uwagę na lilie polne i nauczcie się, jak rosną; nie pracują mozolnie, ani nie przędą.

A mówię wam, nawet Salomon w całej swojej wspaniałości (doskonałości, dostojeństwie, wdzięku) nie był tak strojny jak jedna z nich.

Skoro Bóg tak przyodziewa trawę polną, która dzisiaj jest, a jutro zostanie wrzucona do pieca, czyż nie tym pewniej da ubranie wam, o małowierni!"

Ewangelia Mateusza 6:28-30, AMP

Jezus daje nam za przykład kolejne ze swoich stworzeń: polne lilie. Kwiaty te nie czynią nic, by wyglądać tak wspaniale, że nawet Salomon w całym swoim majestacie nie może się z nimi równać. Tym bardziej my możemy być pewni, że Bóg zadba o nas i zaspokoi wszelką potrzebę.

NIE TROSZCZ SIĘ WIĘC!

„Nie troszczcie się więc i nie mówcie: Co będziemy jeść? albo: Co będziemy pić? albo: Czym się będziemy przyodziewać?"

Ewangelia Mateusza 6:31

Lubię poszerzać znaczenie tego wersetu, dodając: „albo: Co zrobimy?"

Czasami wydaje mi się, że szatan wysyła do nas niektóre demony tylko po to, aby przez cały dzień powtarzały nam to jedno trudne pytanie. Zadają też i inne, a my marnujemy swój cenny czas, próbując na nie odpowiedzieć. Diabeł nieustannie walczy o nasz umysł, mając przy tym nadzieję, że uda mu się wciągnąć nas w tę długotrwałą i kosztowną batalię.

Zwróć uwagę na tę część trzydziestego pierwszego wersetu, w której Pan zakazuje nam troszczyć się i martwić. Pamiętaj, że to z obfitości serca mówią usta (Ewangelia Mateusza 12:34). Przeciwnik wie, że jeśli tylko uda mu się wypełnić nasze myśli troskami lub innymi niewłaściwymi myślami, to w końcu zaczniemy je wypowiadać ustami. Słowa są niezwykle ważne. Mogą wyrażać albo naszą wiarę, albo jej brak.

SZUKAJ BOGA, A NIE JEGO DARÓW

> „Poganie bowiem pragną, pożądają i pilnie szukają tych wszystkich rzeczy, a Ojciec wasz w Niebie doskonale wie, że tego potrzebujecie.
>
> Ale szukajcie (starajcie się o, miejcie na celu) wpierw jego Królestwa oraz sprawiedliwości (Jego sposobów postępowania i zachowania), a wszystko inne będzie wam dodane".
>
> Ewangelia Mateusza 6:32-33, AMP

Boże dzieci nie powinny naśladować tego świata — to oczywiste. Świat szuka dóbr materialnych, my zaś mamy szukać Pana. On sam obiecał, że doda nam wtedy wszystko, czego potrzebujemy.

Musimy się nauczyć szukać Bożego oblicza, a nie Jego ręki!

Nasz niebiański Ojciec ma upodobanie w obdarowywaniu swoich dzieci dobrymi rzeczami, ale pod warunkiem, że ich nie szukają.

Bóg wie, czego naprawdę potrzebujemy, jeszcze zanim o to poprosimy. Jeżeli tylko powierzamy Mu nasze prośby (List do Filipian 4:6), On zaspokaja je we właściwym, ustalonym przez siebie czasie. Troszczenie się nic nam nie pomoże, a w rzeczywistości tylko zahamuje nasz wzrost.

KAŻDY DZIEŃ Z OSOBNA

„Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejszy, gdyż dzień jutrzejszy będzie miał własne troski. Dosyć ma dzień swego utrapienia".
Ewangelia Mateusza 6:34

Lubię opisywać ***troszczenie się*** jako marnowanie dnia dzisiejszego na próbowaniu odgadnięcia jutra. Nauczmy się korzystać z czasu, który dał nam Bóg zgodnie z Jego zasadami.

Żyjesz tu i teraz!

Mało kto wie, jak w pełni wykorzystywać każdy dzień swojego życia, ale wszyscy możemy się tego nauczyć. Jezus powiedział, że szatan przychodzi, aby nas okradać (Ewangelia Jana 10:10). Nie pozwalaj mu dłużej na to! Nie marnuj dnia dzisiejszego na martwienie się o jutro. Każdego dnia masz wystarczająco dużo do zrobienia i potrzebujesz skupić na tym całą swoją uwagę. Bóg codziennie daje Ci do tego Swoją łaskę. Łaskę niezbędną do jutrzejszych spraw otrzymasz jutro. Nie marnuj więc dnia dzisiejszego!

O NIC SIĘ NIE TROSZCZ

„Nie zamartwiajcie się niczym i nie troszczcie się o nic, ale w każdej sytuacji przypominajcie nieustannie Bogu, poprzez modlitwę i prośbę (jasno określone życzenie) z dziękczynieniem, czego oczekujecie".
List do Filipian 4:6, AMP

To następny dobry do rozważenia werset w chwili, gdy atakują nas zmartwienia.

Gorąco polecam, abyś wypowiadał Boże Słowo na głos. Jest ono naszym mieczem obosiecznym, którym walczymy z przeciwnikiem (List do Hebrajczyków 4:12; List do Efezjan 6:17). Żaden miecz nic Ci jednak nie pomoże, dopóki nie wyciągniesz go najpierw z pochwy.

Bóg dał nam swoje Słowo, ***używajmy gol*** Zapamiętuj wersety podobne do tego i odpieraj ataki szatana tą samą bronią, której używał Jezus: ***Słowem Bożymi***

UNICESTWIAJ ZŁE ZAMYSŁY

„.. .nim też unicestwiamy złe zamysły
I wszelką pychę, podnoszącą się przeciw poznaniu Boga, i zmuszamy wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi".

II List do Koryntian 10:4-5

W sytuacji, gdy nachodzące Cię myśli nie są zgodne z Biblią, wypowiadaj Słowo Boże. To najlepszy sposób, by zamknąć diabłu usta.

Słowo wychodzące z ust wierzącego, poparte jego wiarą, stanowi najpotężniejszą broń w walce przeciwko troszczeniu się.

ZRZUĆ SWE TROSKI NA BOGA

„Dlatego uniżcie się [swoją pozycję i mniemanie o sobie] pod mocną ręką Bożą, aby was wywyższył we właściwym czasie.
Zrzucając [raz na zawsze] wszystkie troski [obawy, zmartwienia, niepokój] na Niego, ponieważ On troszczy się o was szczerze i z miłością, opiekuje się wami, nie odrywając od was wzroku".

I List Piotra 5:6-7, AMP

Mamy przywilej złożyć na Pana wszelkie problemy, jakich przysparza nam wróg. Tak naprawdę słowo „złożyć" oznacza „rzucać" (BT). Możemy rzucić Bogu nasze problemy, a On — uwierz mi — jest w stanie je złapać i wie, jak się nimi zająć.

Apostoł Piotr mówi nam, że uniżenie się przed Bogiem oznacza pozbycie się trosk. Człowiek, który się troszczy, nieustannie myśli o tym, jak samemu rozwiązać swój problem. Troska to krzątanina umysłu, który samodzielnie stara się znaleźć odpowiedź dla danej sytuacji. Dumny człowiek przepełniony jest samym sobą, zaś pokorny pełen jest Boga. Pyszny troszczy się, a uniżony oczekuje.

Tylko Bóg może nas wyzwolić i pragnie, abyśmy o tym pamiętali. Wówczas w każdej sytuacji nasza pierwsza reakcja wypływać będzie z zaufania Jemu i zamieszkamy w Jego odpocznieniu.

BOŻE ODPOCZNIENIE

„Boże nasz! Czy nie dokonasz sądu nad nimi? Bo my nie mamy siły, aby przeciwstawić się tej licznej tłuszczy, która przychodzi przeciwko nam. Nie wiemy, co robić, lecz nasze oczy zwrócone są na Ciebie.

Nie bójcie się ani nie przerażajcie z powodu tego licznego tłumu, dlatego że bitwa nie jest wasza, lecz Boża...

Nie będziecie musieli walczyć w tej bitwie, zajmijcie wasze pozycje, pozostańcie na nich i oglądajcie wyzwolenie Pana...".

II Księga Kronik 20:12, 15-17, AMP

Cóż za wspaniały werset! Ludzie, o których tu mowa, w pełni uświadomili sobie trzy następujące fakty:

- Nie mają dość sił, by samodzielnie pokonać wroga.
- Nie wiedzą, co robić.
- Potrzebują zwrócić swe oczy na Boga.

W wersecie piętnastym i siedemnastym tego samego rozdziału czytamy, co odpowiedział im Pan, kiedy usłyszał skargę swojego ludu:

„Nie bójcie się ani nie przerażajcie z powodu tego licznego tłumu, dlatego że bitwa nie jest wasza, lecz Boża...

Nie będziecie musieli walczyć w tej bitwie, zajmijcie wasze pozycje, pozostańcie na nich i oglądajcie wyzwolenie Pana...".

Gdzie jest to miejsce, które mamy zająć? Powinniśmy trwać w Chrystusie i w Bożym odpocznieniu. Ustawicznie oczekiwać Pana, skupiając swój wzrok na Nim; czynić to, co nam każe oraz wystrzegać się postępowania według ciała.

Zycie w Bożym odpocznieniu nie oznacza jednak braku przeciwności.

Aby to zobrazować, opowiem historię o dwóch artystach. Mieli oni za zadanie namalować obrazy przedstawiające stan duchowego pokoju. Jeden z nich namalował spokojne, ciche jezioro gdzieś wysoko w górach. Obraz drugiego przedstawiał potężny, niebezpieczny wodospad, nad którym pochylała się brzoza. Na jednej z gałęzi beztrosko odpoczywał w swoim gnieździe ptak.

Który z tych dwóch obrazów prezentuje prawdziwe duchowe odpocznienie? Z całą pewnością ten drugi, ponieważ nie ma czegoś takiego, jak odpocznienie bez przeciwności. Pierwszy obraz charakteryzuje stagnacja. Przedstawiona na nim scena może i tchnie spokojem (zapewne wielu z nas chciałoby pojechać nad takie jezioro, by nieco odpocząć), to istotnie przepiękny widok, ale nie tak wygląda Boże odpocznienie".

Jezus powiedział: „Pokój zostawiam wam, mój pokój daję wam; nie jak świat daje, Ja wam daję..." (Ewangelia Jana 14:27). Jego pokój i odpocznienie są natury duchowej. Możemy ich doświadczać nawet podczas najgorszych burz naszego życia — nie tylko wtedy, gdy wszystko jest w porządku. Jezus nie przyszedł, by usunąć z naszego życia wszelki opór, lecz by nauczyć nas nowego podejścia do przeciwności. Weźmy na siebie Jego jarzmo i uczmy się od Niego (Ewangelia Mateusza 11:29). Oznacza to, że ucząc się Jego dróg, mamy mieć takie samo jak On podejście do życia.

Jezus się nie troszczył, dlatego i my nie musimy się martwić!

Jeżeli myślisz, że przestaniesz się troszczyć dopiero wtedy, gdy nie będziesz mieć ku temu powodów, to chyba teraz naprawdę Cię zmartwię: możesz się nie doczekać. Tak się ***nigdy*** nie stanie i nie jest to żaden pesymizm, lecz po prostu prawda!

Ewangelia Mateusza 6:34 radzi nam, byśmy nie troszczyli się o dzień jutrzejszy. Każdy dzień ma wystarczająco dosyć swoich własnych kłopotów. To są słowa Jezusa, a On z całą pewnością nie miał negatywnego nastawienia. Doświadczając pokoju i żyjąc pomimo przeciwności w Bożym odpocznieniu, oddajemy Jemu chwałę. Dowodzimy tym samym, że Jego metody są skuteczne.

TROSKA, TROSKA, TROSKA!

Zmarnowałam wiele lat życia, martwiąc się o rzeczy, których nie byłam w stanie zmienić. Chciałabym móc cofnąć czas. Do tylu spraw podeszłabym zupełnie inaczej. Jednakże czas, który daje nam Bóg, mija bezpowrotnie i nie możemy zmienić naszej przeszłości.

W przeciwieństwie do mnie, mój mąż nigdy się nie zamartwiał. Któregoś razu w końcu mnie to rozzłościło. Obraziłam się na niego, ponieważ nie chciał snuć tych wszystkich mrocznych domysłów na temat przyszłości: co może nastąpić, jeżeli Bóg w porę nie zaspokoi naszych potrzeb. Siedziałam sobie w kuchni, ślęcząc nad rachunkami i książeczką czekową, i popadałam w coraz to większe przygnębienie. Okazywało się, że nasze wydatki znacznie przewyższają dochody. W tym samym czasie Dawid bawił się w pokoju obok z dziećmi i oglądał telewizję. Dzieci skakały mu po plecach i zakładały lokówki na włosy.

Pamiętam, jak odezwałam się do niego bardzo niemiłym tonem: ‚Czemu nie przyjdziesz tu do mnie i nie pomożesz mi zrobić z tym wszystkim porządek, zamiast się beztrosko zabawiać!" Zapytał: „Co chcesz, żebym zrobił?", a mnie, jak na złość, nic nie przychodziło do głowy. Byłam po prostu rozdrażniona, że ośmielił się cieszyć życiem, podczas gdy staliśmy w obliczu tak poważnych problemów finansowych.

Dawid uspokajał mnie, przypominając, że Bóg zawsze zaspokajał nasze potrzeby. Z naszej strony robimy wszystko, co do nas należy: płacimy dziesięcinę, dajemy ofiary, modlimy się i pokładamy swą ufność w Bogu. Pan więc na pewno się o nas zatroszczy. (Muszę tu wyjaśnić, że podczas gdy Dawid wierzył Bogu, ja się martwiłam). Postanowiłam więc w końcu zostawić rachunki i dołączyć do mojej rodziny. Lecz już po chwili w mojej głowie znowu pojawiły się myśli: „No, ale co my zrobimy? W jaki sposób opłacimy te wszystkie należności? Co się stanie, jeśli...?"

I w mojej wyobraźni ponownie zaczęłam widzieć potencjalne nieszczęścia: zamknięcie hipoteki, przejęcie samochodu pod zastaw, wstyd przed wszystkimi krewnymi i przyjaciółmi, gdy musimy prosić ich o pomoc finansową i tak dalej, i tak dalej. Czy oglądałeś kiedykolwiek w swojej wyobraźni podobny „film"? Czy zdarzyło się kiedyś, że tego rodzaju myśli nieustannie Cię niepokoiły? Oczywiście, że tak. W przeciwnym razie nie czytałbyś tej książki.

Rozmyślając nad tym, co sugerował mi diabeł, wróciłam do kuchni, wyciągnęłam rachunki, kalkulator, książeczkę czekową i zaczęłam przeliczać wszystko od początku. Im dłużej to trwało, tym bardziej

byłam rozdrażniona. Historia się powtórzyła: znów rozgoryczona krzyczałam na Dawida i dzieci, że bawią się, kiedy ja biorę na siebie odpowiedzialność" za całą rodzinę!

W rzeczywistości wcale nie podejmowałam żadnej odpowiedzialności, tylko się troszczyłam — a Bóg wyraźnie kazał mi w swoim Słowie zrzucać troski na Niego.

Patrząc w przeszłość, widzę teraz, że jako młoda mężatka zmarnowałam zbyt wiele darowanych nam od Boga wieczorów na martwienie się. Otrzymywany od Niego czas jest bardzo cennym darem, ja zaś oddałam go diabłu. Twój czas należy do Ciebie. Mądrze z niego korzystaj, a nie będziesz się już więcej błąkać po bezdrożach.

Bóg zawsze zaspokajał wszystkie nasze potrzeby — robił to na wiele różnych sposobów i nigdy nas nie opuścił. Bóg jest wierny!

NIE TROSZCZ SIĘ, LECZ UFAJ BOGU

> „Niech wasz charakter i moralność będą wolne od miłości pieniędzy [wliczając w to chciwość, skąpstwo, żądzę i usilne pragnienie posiadania ziemskich rzeczy], a bądźcie usatysfakcjonowani w obecnej sytuacji [okolicznościach i tym, co posiadacie], ponieważ On [Bóg] sam powiedział:
>
> Nigdy i w żaden sposób nie zawiodę cię, nie porzucę, ani nie pozostawię bez wsparcia; przenigdy nie pozostawię cię bez pomocy, nie odrzucę, ani nie rozczaruję cię (nie przestanę cię mocno trzymać). [Z pewnością nie!]".
>
> List do Hebrajczyków 13:5, AMP

Kiedy brak nam pewności co do tego, że Bóg przyjdzie i zaspokoi nasze potrzeby, możemy czerpać zachętę z tego inspirującego wersetu.

Nie potrzebujemy koncentrować się na pieniądzach, zastanawiając się, jak zaspokoić swoje potrzeby. Bóg zajmie się tymi wszystkimi sprawami za nas. Obiecał, że nigdy nas nie porzuci ani nie opuści.

Rób, co należy do Ciebie, ale nie próbuj przejmować Bożych obowiązków. Ciężar jest zbyt duży — i, jeśli nie będziesz ostrożny, wkrótce Cię przytłoczy.

Nie troszcz się. „Ufaj Panu (polegaj i wesprzyj się na Nim, miej w Nim swoją pewność) i czyń dobrze; a będziesz mieszkać w kraju, żywiąc się dzięki Jego wierności, i naprawdę będziesz nasycony" (Psalm 37:3, AMP).

Cóż za obietnica!

Rozdział 13

Osądzanie, krytyka i podejrzliwość

„Nie sądźcie, nie krytykujcie ani nie potępiajcie innych, abyście sami nie byli sądzeni, krytykowani i potępieni ".
Ewangelia Mateusza 7:1, AMP

Ludzie doświadczają wielu cierpień w wyniku osądzania, krytycyzmu i podejrzliwości. Tego typu postawy zniszczyły już niejedną więź między osobami. Ponownie widzimy w tym przypadku, że nasz umysł jest polem walki.

Jedna myśl — zwyczajne: „myślę, że..." — może być narzędziem diabła, poprzez które dana osoba zacznie doświadczać samotności. Nikt nie lubi przebywać z człowiekiem, który uważa, że musi wyrazić swoją opinię na każdy temat.

Pozwól, że podam pewien przykład. Znałam kiedyś kobietę, której mąż był bardzo bogatym biznesmenem. Ponadto był to człowiek niezwykle mądry, o gruntownej i szerokiej wiedzy, lecz małomówny. Nie lubił wykazywać się w towarzystwie swą erudycją i, choć łatwo mógłby zaimponować innym mądrością, wolał milczeć, nawet gdy rozmawiano na temat, w którym był specjalistą.

Drażniło to jego żonę i pewnego wieczoru, kiedy wracali z przyjęcia, w końcu mu wypomniała: „Czemu się nie odzywałeś? Dlaczego nie powiedziałeś im, co wiesz na temat, o którym rozmawiali? Siedziałeś tylko i zachowywałeś się, jakbyś nie miał o niczym zielonego pojęcia!"

„Wiem, ile sam wiem — odpowiedział. Nie odzywam się zbyt dużo, tylko słucham, by móc dowiedzieć się, ile wiedzą inni".

Wierzę, że to był właśnie powód, dla którego był tak bogaty. Miał mądrość! Mało kto zdobywa bogactwa bez mądrości i niewielu zyskuje bez niej przyjaciół.

Postawa osądzania, upieranie się przy swoim zdaniu i krytycyzm to trzy sprawdzone drogi do osłabienia więzi międzyludzkich. Szatanowi zależy na tym, byśmy byli samotni i opuszczeni, dlatego ata-

kuje umysł, nakłaniając nas do przyjęcia którejś z tych postaw. Mam nadzieję, iż ten rozdział nauczy nas, jak rozpoznawać niewłaściwe sposoby myślenia oraz jak radzić sobie z podejrzliwością.

CZYM JEST OSĄDZANIE

Greckie słowo tłumaczone jako ***osąd***, według ***Vines Expository Dictionary of Old and New Testament Words***, oznacza „decyzję podjętą w związku z czyjąś winą" i jest wyrazem bliskoznacznym słowa »potępienie"[12]. Ten sam słownik podaje, iż słowo ***sądzić*** oznacza „formować opinię" i jest spokrewnione ze słowem „skazywać"[13].

Tylko Bóg ma prawo potępiać lub skazywać. Osądzając innych, stawiamy siebie niejako w miejscu Boga.

Nie wiem, co Ty o tym myślisz, ale we mnie wzbudza to bojaźń. Stać mnie na wiele, ale nie mam zamiaru być Bogiem! Kiedyś osądzanie przysparzało mi sporo problemów, więc teraz chętnie przekażę Ci, czego nauczył mnie Pan.

Krytycyzm, opinie i osądzanie wiążą się ze sobą, dlatego omówimy je łącznie, jako jeden zasadniczy problem.

Moje krytyczne podejście przejawiało się w tym, że zawsze zauważałam tylko to, co niewłaściwe zamiast tego, co dobre. Niektóre typy osobowości są bardziej podatne na przyjmowanie takiej postawy. Są też i tacy, którzy widzą wyłącznie to, co sprawia im przyjemność lub zapewnia zabawę. Nie zwracają więc większej uwagi na rzeczy mogące popsuć humor. Ludzie o bardziej melancholicznym usposobieniu bądź osoby dominujące, które cechuje zamiłowanie do kontroli, często zauważają przede wszystkim zło. Zazwyczaj też hojnie dzielą się wokół swoimi negatywnymi opiniami i spostrzeżeniami odnośnie innych.

Musimy uświadomić sobie, że każdy z nas ma odrębny, indywidualny sposób patrzenia na rzeczywistość. Lubimy wyrażać ***swoje*** zdanie na dany temat i w tym tkwi sedno sprawy — to, co myślę, wydaje mi się słuszne, ale niekoniecznie musi się takim wydawać drugiej osobie, i vice versa. Wszyscy uznajemy przykazanie: „Nie kradnij" za prawdziwe i niepodważalne dla każdego. Mówimy teraz jednak o tych tysiącach spraw dnia powszedniego, które nie są

same w sobie ani dobre, ani złe, a wymagają tylko osobistej decyzji. Są to decyzje, które ludzie mają prawo podejmować samodzielnie, bez jakiejkolwiek ingerencji z zewnątrz.

Mój mąż i ja drastycznie różnimy się od siebie pod pewnymi względami. Jedną z różnic może być kwestia umeblowania oraz dekoracji domu. Może nie mamy aż tak skrajnie różnych gustów, ale gdybyśmy udali się do sklepu kupić jakąś ozdobę, z pewnością wybralibyśmy dwie odmienne rzeczy. Dlaczego? Ponieważ jesteśmy dwiema odrębnymi osobami. Jego opinia jest równie dobra, jak moja, a moje zdanie jest tak samo wartościowe, jak jego, tyle że są po prostu inne.

Potrzebowałam paru lat, by ostatecznie przyjąć do wiadomości, że z Dawidem, mimo iż czasem się ze mną nie zgadza, wszystko jest w porządku. Zazwyczaj sugerowałam mu, że skoro nie podziela mojej opinii, to ma jakiś poważny problem. Taka postawa tylko potęgowała napięcia między nami, oddalając nas od siebie.

PYCHA: PROBLEM „EGO"

> „Przez daną mi łaskę (niezasłużoną przychylność Bożą) ostrzegam każdego spośród was, aby nie miał zbyt wygórowanego mniemania o sobie i nie myślał więcej niż powinien [nie miał przesadnej opinii na własny temat], ale na miarę możliwości, trzeźwo osądzał samego siebie, każdy stosownie do poziomu wiary, jaką wyznaczył mu Bóg".
>
> List do Rzymian 12:3, AMP

Korzeniem wszelkiego osądzania i krytycyzmu jest pycha. Kiedy mniemamy o sobie więcej, niż powinniśmy, zawsze prowadzi nas to do krytycyzmu oraz osądzania innych. Biblia niejednokrotnie ostrzega nas przed wywyższaniem samych siebie.

Sukcesy w jakiejś dziedzinie są dla nas darem łaski Bożej. Jeśli natomiast zbyt wysoko siebie oceniamy, zaczynamy lekceważyć innych i uważamy ich za gorszych od nas. Tego rodzaju postawa i sposób myślenia są wyjątkowo ohydne w oczach Pana, a ponadto umożliwiają diabłu swobodne działanie w naszym życiu.

BOJAŹŃ BOŻA

„Bracia, jeżeli ktoś zostanie przyłapany na niewłaściwym zachowaniu lub jakimkolwiek grzechu, wy, którzy jesteście duchowi [wrażliwi na Ducha Świętego i przez Niego kierowani] powinniście wyprowadzić taką osobę z błędu, „odbudować" i przywrócić do dawnego stanu. Nie miejcie przy tym poczucia własnej wyższości, lecz czyńcie to z wszelką łagodnością, bacząc uważnie na siebie samych, abyście i wy nie byli kuszeni.

Noście (wytrzymujcie, znoście) brzemiona i niepowodzenia jedni drugich, abyście w ten sposób wypełnili i w pełni zachowali prawo Chrystusa (Mesjasza), dopełniając tego, czego brakuje [waszemu posłuszeństwu, temu prawu].

Dlatego, jeśli jakaś osoba myśli, że jest kimś [zbyt ważnym, by z pokorą nosić ciężary bliźnich], podczas gdy jest nikim [wyższym od innych poza swym własnym mniemaniem], zwodzi, łudzi i oszukuje samą siebie".

List do Galacjan 6:1-3, AMP

Uważna lektura powyższych wersetów wskazuje nam, jak reagować na niedoskonałości, które zauważamy w życiu innych. Widzimy tutaj, jaką postawę wobec nich powinniśmy przyjmować. Miejmy bojaźń Bożą przed pychą, wystrzegajmy się osądzania lub krytykowania kogokolwiek.

KIM TESTEŚ, ŻE OSĄDZASZ?

„Kimże ty jesteś, że osądzasz cudzego sługę? Czy stoi, czy pada, do pana swego należy; ostoi się jednak, bo Pan ma moc podtrzymać go".

List do Rzymian 14:4

Pomyśl o tym w następujący sposób: przypuśćmy, że Twoja sąsiadka przyszła i zaczęła pouczać Cię, w jakich ubraniach Twoje dzieci powinny chodzić do szkoły, albo jakich dodatkowych przedmiotów się uczyć. Jak byś na to zareagował? Albo wyobraź sobie, że owa sąsiadka wstąpiła do Ciebie, żeby skrytykować sposób, w jaki

1 woja gosposia, z której jesteś bardzo zadowolony, wykonuje swoją pracę. Co byś na to odpowiedział?

Dokładnie o tym samym mówi powyższy werset. Należymy do Boga i nawet jeśli mamy jakieś słabości, On potrafi nas podtrzymać i usprawiedliwić. Każdy z nas jest odpowiedzialny przed Bogiem, a nie przed sobą nawzajem. Dlatego nie osądzajmy ani nie krytykujmy jedni drugich.

Diabeł bez przerwy wysyła swoje demony, aby poddawały nam myśli osądu i krytycyzmu. Ciągle pamiętam swoją nader specyficzną rozrywkę sprzed lat: siadywałam sobie w parku lub w pasażu centrum handlowego i bacznie obserwowałam przechodzących ludzi. O każdym z nich miałam jakąś opinię — o ich ubraniu, fryzurach, towarzyszach itp. Wiem, że czasem trudno jest nie pomyśleć sobie czegoś na temat danej osoby, ale nie musimy o tym mówić. Świadczy to o dojrzałości, kiedy stopniowo rezygnujemy ze swoich zbyt wielu pochopnych opinii, a pozostałe nie są już krytyczne.

Przywykłam powtarzać sobie często: „Joyce, to nie twoja sprawa". Mamy bowiem nie lada problem, jeśli nasze opinie przekształcają się z czasem w osąd. Problem powiększa się, im dłużej nad swoim sądem rozmyślasz. W końcu zaczynasz o tym mówić innym, a nawet osobie, której to dotyczy. Taka sytuacja jest jak ładunek wybuchowy: może dokonać olbrzymich zniszczeń zarówno w sferze więzi międzyludzkich, jak i w duchowej. Możemy oszczędzić sobie naprawdę wielu kłopotów, ucząc się tego prostego zdania: „To nie moja sprawa".

Osądzanie i krytycyzm były zakorzenione już w mojej rodzinie, faktycznie wychowywałam się razem z nimi. Taka sytuacja w życiu przypomina próbę gry w piłkę ze złamaną nogą. Tak właśnie starałam się „grać w piłkę" z Panem Bogiem. Naprawdę chciałam postępować zgodnie z Jego Słowem, myśleć tak jak On, ale nie potrafiłam. Straciłam wiele lat, zanim dowiedziałam się, że w moim umyśle znajdują się potężne warownie, które muszę najpierw zburzyć i dopiero wtedy będę w stanie zmienić swój sposób zachowania.

Pamiętaj, że Twoje postępowanie nie zmieni się, dopóki nie odnowisz swojego sposobu myślenia.

Wersety 1-6 w siódmym rozdziale Ewangelii Mateusza to najczęściej wspominany fragment Pisma dotyczący osądzania i krytycyzmu.

Jeżeli nie możesz sobie poradzić z tego typu myślami, czytaj te oraz podobne im wersety Przypominaj je sobie, recytuj na głos i używaj jako broń przeciwko diabłu. Próbuje on wznosić w Twoim umyśle warownie lub też atakuje Cię z tych wybudowanych już dawno temu, nie zapominaj o tym.

Przyjrzymy się teraz kilku wersetom, kolejno je omawiając.

SIANIE I ZBIERANIE OSĄDU

„Nie sądźcie, nie krytykujcie ani nie potępiajcie innych, abyście sami nie byli sądzeni, krytykowani i potępieni.

Dlatego, że dokładnie w ten sam sposób, w jaki sądzicie, krytykujecie i potępiacie innych również was osądzą, skrytykują oraz potępią — zostaniecie potraktowani w ten sam sposób [jak odnosicie się do innych]".

Ewangelia Mateusza 7:1-2, AMP

Te dwa wersety mówią po prostu o tym, że zbierzemy to, co wcześniej zasialiśmy (List do Galacjan 6:7). Zasada siania i żęcia nie odnosi się tylko do rolnictwa czy dziedziny finansów, ale także do sfery psychicznej. Równie dobrze możemy zasiewać określone postawy względem innych, a potem zostać tak samo potraktowani — podobnie jak rolnik zbiera zboże z pola albo jak inwestor czerpie zyski z operacji finansowych.

Pewien znajomy pastor często mawia, że kiedy słyszy pod swoim adresem niepochlebne uwagi i osąd, pyta samego siebie: „Czy ten człowiek teraz zasiewa, czy może to ja zbieram plon?" Bardzo często zbieramy w naszym życiu to, co kiedyś zasialiśmy w życie kogoś innego.

LEKARZU, ULECZ SAMEGO SIEBIE!

„A czemu widzisz źdźbło w oku brata swego, a belki w oku swoim nie dostrzegasz?

Albo jak powiesz bratu swemu: Pozwól, że wyjmę źdźbło z oka twego, a oto belka jest w oku twoim?

Obłudniku, wyjmij najpierw belkę z oka swego, a wtedy przejrzysz, aby wyjąć źdźbło z oka brata swego".

Ewangelia Mateusza 7:3-5

Diabeł uwielbia zwracać naszą uwagę na cudze błędy, chcąc nas tym samym sprowokować do osądzania. W ten sposób nie mamy czasu zajmować się własnymi słabościami ani błędami!

Nie zmienimy innych ludzi, gdyż tylko Bóg jest w stanie to uczynić. Nie możemy też zmienić samych siebie. Możemy natomiast, współpracując z Duchem Świętym, pozwolić Mu dokonać przemian w naszym wnętrzu. Jednakże pierwszym krokiem do wolności w jakiejkolwiek dziedzinie jest zawsze sprostanie prawdzie, którą objawia nam Pan.

Kiedy myślimy i mówimy o tym, co jest nie tak z innymi ludźmi, oszukujemy samych siebie, uważając, że jesteśmy od nich lepsi. Jezus zakazał nam koncentrować się na cudzych błędach i słabościach — sami mamy wystarczająco dużo własnych niedoskonałości. Pozwól, aby Bóg zajął się najpierw Tobą, a dopiero wtedy nauczysz się, jak pomóc Twojemu bratu wzrosnąć w Panu.

KOCHAJCIE SIĘ NAWZAJEM

„Nie dawajcie psom tego, co święte, i nie rzucajcie pereł swoich przed wieprze, by ich snadź nie podeptały nogami swymi i obróciwszy się, nie rozszarpały was".

Ewangelia Mateusza 7:6

Wierzę, że powyższy werset mówi o darowanej nam przez Boga zdolności do miłości wzajemnej.

Jeżeli więc mamy tę umiejętność oraz Boży nakaz, by kochać innych, a nadal ich krytykujemy i osądzamy, to faktycznie bierzemy to, co święte (miłość) i rzucamy przed wieprze (duchy demoniczne). Pozwalamy im w ten sposób podeptać świętość oraz wyrządzić nam krzywdę.

Powinniśmy już dawno zrozumieć, że „chodzenie w miłości" jest dla nas zabezpieczeniem przed demonicznymi atakami. Nie

wierzę, by diabeł mógł skrzywdzić kogokolwiek, kto naprawdę żyje w miłości.

Kiedy spodziewałam się naszego czwartego dziecka, byłam już od jakiegoś czasu chrześcijanką. Zostałam wypełniona Duchem Świętym, wiedziałam, że Bóg powołał mnie do służby i pilnie studiowałam Pismo Święte. Nauczyłam się też przyjmować przez wiarę uzdrowienie od Boga. Jednakże przez trzy pierwsze miesiące ciąży czułam się bardzo chora. Schudłam i byłam osłabiona. Większość czasu spędzałam leżąc na sofie, odczuwając nudności oraz tak wielkie zmęczenie, że z trudem mogłam się poruszać.

Ta sytuacja naprawdę mnie niepokoiła. Podczas poprzednich trzech ciąż czułam się wyśmienicie, a przecież nie znałam wtedy Słowa Bożego, mimo uczęszczania do kościoła, i w ogóle nie używałam swojej wiary. Natomiast teraz, gdy tak dobrze poznałam wszystkie Boże obietnice, byłam chora — i ani trochę nie pomagało mi nieustanne modlenie się do Boga oraz gromienie diabła!

Pewnego dnia, leżąc w łóżku i przysłuchując się, jak mój mąż bawi się z dziećmi w ogródku, zapytałam Boga z wielką żarliwością: ‚Co ze mną jest nie tak? Dlaczego jestem taka chora? Czemu mój stan nie poprawia się?"

Duch Święty polecił mi, abym przeczytała siódmy rozdział Ewangelii Mateusza. Zapytałam Pana, co ten fragment Pisma ma wspólnego ze mną i moim zdrowiem. Odczułam wtedy, by przeczytać go kilkakrotnie. W końcu Bóg przypomniał mi zdarzenie, które miało miejsce parę lat wcześniej.

Prowadziłam wówczas grupę domową, na której spotkania przychodziła pewna młoda kobieta, nazwijmy ją Jane. Uczestniczyła w naszych spotkaniach bardzo regularnie, dopóki nie zaszła w ciążę. Od tamtej pory rzadko przychodziła, ponieważ ciągle źle się czuła.

Gdy tak leżałam w łóżku, przypomniałam sobie, jak któregoś razu rozmawiałam z inną „chrześcijanką" o Jane. Osądziłyśmy ją wtedy, krytykując „brak wytrwałości" w studiowaniu Biblii oraz niezdolność do pokonywania przeciwności. Nigdy nie zaproponowałyśmy jej pomocy, za to uzgodniłyśmy wspólną opinię na jej temat. Uznałyśmy, że jest „słabeuszem", a trudności z ciążą to tylko wymówka dla jej lenistwa oraz pobłażanie sobie.

Obecnie ja znajdowałam się w podobnej sytuacji, jak dwa lata wcześniej Jane. Bóg pokazał mi, że choć podczas trzech pierwszych ciąż byłam zdrowa, to jednak poprzez mój krytycyzm i osądzanie otworzyłam szeroko drzwi dla diabła. Wzięłam moje „perły", świętą rzecz (zdolność kochania Jane), rzuciłam ją przed psy i wieprze, a teraz one obróciły się przeciwko mnie i zaczęły mnie „rozszarpywać". Mówię Ci, od razu pokutowałam. Dopiero wtedy odzyskałam zdrowie i już do końca ciąży czułam się znakomicie.

Ta historia okazała się dla mnie bardzo ważną lekcją — zrozumiałam, jak niebezpieczne jest osądzanie oraz krytykowanie innych. Chciałabym móc powiedzieć, że od tamtej pory ani razu nie popełniłam tego błędu. Przykro mi to stwierdzić, ale przydarzyło mi się to jeszcze niejednokrotnie. Za każdym razem Bóg korygował moje postępowanie, za co jestem Mu niezmiernie wdzięczna.

Wszyscy popełniamy błędy. ***Każdy z nas*** ma swoje słabości. Biblia mówi, że nie wolno nam zatwardzać swojego serca wobec kogoś innego i krytykować. Zamiast tego mamy przebaczać i okazywać sobie nawzajem miłosierdzie, tak jak Bóg nam wybaczył ze względu na Chrystusa (List do Efezjan 4:32).

OSĄDZAJĄC, ŚCIĄGASZ NA SIEBIE POTĘPIENIE

> „Dlatego nie ma dla ciebie wymówki, obrony ani usprawiedliwienia — kimkolwiek jesteś — jeżeli sądzisz i potępiasz innego. Stawiając bowiem siebie w pozycji sędziego i wydając wyrok na drugiego, potępiasz samego siebie, ponieważ ty, który sądzisz, masz w nawyku robić dokładnie te same rzeczy [które krytykujesz i potępiasz]".
>
> List do Rzymian 2:1, AMP

Mówiąc inaczej: rzeczy, za które osądzamy innych, sami czynimy.

Bóg dał mi bardzo dobry przykład, bym zrozumiałą tę zasadę. Zastanawiałam się kiedyś, jak to się dzieje, że zazwyczaj jesteśmy całkowicie przekonani o słuszności własnego postępowania. Jeżeli jednak to ktoś inny postępuje w ten sposób, natychmiast go osądza-

my. Bóg powiedział mi: „Joyce, patrzysz na samą siebie przez różowe okulary, a na innych poprzez szkło powiększające".

Dla własnego niewłaściwego zachowania zawsze znajdziemy jakieś wytłumaczenie. Natomiast, jeśli przydarzy się to komuś innemu, często bywamy bezlitośni. Czyńmy innym to, co sami byśmy chcieli, aby nam czyniono (Ewangelia Mateusza 7:12) — oto znakomita zasada życiowa. Wypełnianie jej powstrzyma nas przed osądem i krytycyzmem.

Osądzanie jest jedną z odmian negatywnego sposobu myślenia. Polega na zauważaniu tylko tego, co złe w życiu danej osoby, nie pozwalając nam dostrzec tego, co dobre.

Miej pozytywne nastawienie!

Skorzystają na tym inni ludzie, a najwięcej zyskasz Ty sam.

STRZEŻ SWOJEGO SERCA

„Z całą czujnością i ponad wszystko chroń i strzeż swojego serca, bo z niego tryskają strumienie życia".

Przypowieści Salomona 4:23, AMP

Jeżeli chcesz żyć pełnią życia, strzeż swojego serca.

Niektóre rodzaje myśli są dla wierzącego „nie do pomyślenia". Zaliczają się do nich między innymi osądzanie i krytycyzm. Wszystko, czego uczy nas Bóg, jest dla naszego dobra i szczęścia. Podążanie za Nim przynosi dobre rezultaty, zaś słuchanie diabła nie prowadzi do niczego dobrego.

BĄDŹ NIEUFNY WOBEC PODEJRZLIWOŚCI

„Miłość znosi wszystko, jest zawsze gotowa wierzyć w to, co najlepsze odnośnie każdej osoby.

I List do Koryntian 13:7, AMP

Szczerze przyznaję, że posłuszeństwo temu wersetowi Pisma zawsze było dla mnie wyzwaniem. Od dziecka wychowywałam się w podejrzliwości. Uczono mnie nieufności wobec wszystkich,

a szczególnie względem osób, które wydają się miłe. Taki człowiek — mówiono mi — na pewno będzie czegoś od ciebie chciał.

Na potwierdzenie tego przeżyłam w swoim życiu kilka ogromnych rozczarowań. Zawiodłam się na ludziach, nie tylko zanim zostałam gorliwą chrześcijanką, ale także i potem. Rozważanie poszczególnych aspektów miłości, o których mówi Biblia, odkrycie tego, iż miłość zawsze wierzy w to, co najlepsze odnośnie bliźnich, bardzo pomogło mi wykształtować nowy sposób myślenia.

Może i Twój umysł został „skażony" lub szatanowi udało się zbudować w nim jakieś warownie, potrzebujesz więc odnowić swoje myślenie, przemienić je zgodnie ze Słowem Bożym. Dokonasz tego poprzez studiowanie Pisma Świętego i rozważanie jego treści, rozmyślanie i zastanawianie się nad nim, wypowiadanie go do samego siebie.

W naszym wnętrzu mieszka cudowny Duch Święty, który koryguje nas, gdy nasze myśli zmierzają w niewłaściwym kierunku. Bóg postępuje tak ze mną, kiedy zamiast pozostawać w miłości, robię się podejrzliwa i zaczynam myśleć w naturalny sposób: „Jeżeli zaufam ludziom, wykorzystają mnie". Być może, ale korzyści z chodzenia w miłości okażą się bez porównania większe, niż jakiekolwiek złe doświadczenia.

Zaufanie i wiara wnoszą do naszego życia radość, pomagają nawiązać między sobą trwałe więzi i bez przeszkód je rozwijać.

Podejrzliwość utrudnia i „kaleczy" relację między osobami, zazwyczaj ją niszcząc.

Sedno sprawy tkwi w tym, że Boże sposoby działają, a ludzkie zawodzą. Bóg potępia osądzanie, krytycyzm i podejrzliwość. Powinniśmy postępować podobnie. Kochaj to, co kocha Bóg, a brzydź się tym, czym On się brzydzi. Pozwalaj na to, na co On pozwala, a sprzeciwiaj się temu, na co On nie wyraża zgody.

Najlepszą życiową zasadą jest równowaga. Nie rezygnuj z używania mądrości oraz rozsądku w kontaktach z innymi. Zbytnia otwartość względem każdej napotkanej osoby umożliwia jej ewentualne zranienie nas. Z drugiej jednak strony, nie powinniśmy patrzeć na wszystkich z podejrzliwością i nieufnością, dopatrując się wszędzie wokół nieszczerości oraz chęci wykorzystania nas.

UFAJ BOGU BEZGRANICZNIE, CZŁOWIEKOWI — Z UMIAREM

„A kiedy był w Jerozolimie podczas święta Paschy, wielu uwierzyło w Jego imię [przyłączyło się do Jego grupy] po tym, jak zobaczyli znaki (cuda), które czynił.

Ale Jezus [ze swojej strony] nie ufał im, ponieważ znał wszystkich [ludzi].

I nie potrzebował, aby ktoś składał świadectwo o człowieku [dawał o nim opinię], ponieważ sam wiedział, co jest w ludzkiej naturze [potrafił czytać w ludzkim sercu]".

Ewangelia Jana 2:23-25, AMP

Pewnego razu miałam do czynienia z niemiłą dla mnie sytuacją w kościele. Bóg zwrócił wówczas moją uwagę na słowa z Ewangelii Jana 2:23-25.

Biblia mówi tu o relacji Jezusa z Jego uczniami. Widzimy wyraźnie, że Jezus nie otwierał się przed nimi bez granic. Nie był wobec nich podejrzliwy albo nieufny, ale po prostu, rozumiejąc naturę człowieka (która jest udziałem nas wszystkich), objawiał im siebie w umiarkowany sposób.

Sama otrzymałam kiedyś dobrą nauczkę, gdy zostałam skrzywdzona, ponieważ zbytnio zaangażowałam się w kontakty z grupą kobiet z kościoła. Moja relacja z nimi przestała być zrównoważona, a zawsze, gdy tracimy balans w tym, co robimy, otwieramy drzwi diabłu.

Pierwszy List Piotra 5:8 (AMP) mówi: „Bądźcie zrównoważeni (opanowani i trzeźwi w umyśle), bądźcie zawsze czujni i ostrożni; bo wasz przeciwnik, diabeł, krąży wokół, jak lew ryczący [z głodu], szukając, kogo by pochwycić i pożreć".

Zobaczyłam, że zanadto polegałam na kobietach z tej grupy i obdarzyłam je zaufaniem, które należy się tylko Bogu. Więzi międzyosobowe możemy rozwijać do pewnego momentu. Nie zachowując w tym umiaru, narażamy się na kłopoty i zranienie.

Swoją bezgraniczną ufność pokładaj zawsze tylko w Panu. Dzięki temu Duch Święty będzie mógł pokazać Ci, kiedy wykraczasz poza bezpieczne granice.

Niektórym ludziom wydaje się, że są rozsądni, podczas gdy tak naprawdę są jedynie podejrzliwi. Istnieje dar Ducha Świętego, który nazywamy darem rozróżniania duchów (I List do Koryntian 12:10). Służy on do rozróżniania dobrego i złego, a nie tylko do zauważania złego. Podejrzliwość bierze się z nieodnowionego umysłu; rozróżnianie zaś odbywa się przy pomocy odrodzonego ducha.

Módl się o prawdziwe dary od Boga, a nie próbuj maskować swojej cielesności rzekomymi darami Ducha. Duchowe rozróżnianie poprowadzi Cię do modlitwy, a nie do osądu i obmawiania innych. Prawdziwy dar duchowy pozwala nie tylko dostrzec rzeczywisty problem, ale także wskazać jego rozwiązanie. Następuje ono zawsze w zgodzie z Pismem, a nie w sposób cielesny, który tylko pogarsza całą sytuację.

MIŁE SŁOWA SĄ SŁODYCZĄ I LEKARSTWEM

„Serce mędrca udziela mądrości jego ustom i pomnaża jego zdolność przekonywania.

Miłe słowa są jak plaster miodu, słodyczą dla duszy i lekarstwem dla ciała".

Przypowieści Salomona 16:23-24

Słowa i myśli są podobnie jak kości i szpik — tak mocno ze sobą połączone, że trudno je rozdzielić (List do Hebrajczyków 4:12).

Nasze myśli to ciche słowa, które słyszymy tylko my i Pan. Wpływają one jednak na nasze wnętrze, zdrowie, radość i nastawienie. To, o czym myślimy w sercu, często wypowiadamy ustami i, choć przykro to stwierdzić, czasami robimy z siebie przy tym głupców. Osądzanie, krytycyzm i podejrzliwość nigdy nie niosą ze sobą radości.

Jezus powiedział, że przyszedł po to, abyśmy mieli życie i mogli się nim cieszyć (Ewangelia Jana 10:10). Zacznij używać „umysłu Chrystusowego", a rozpocznie się dla Ciebie zupełnie nowe życie.

Rozdział 14

Bierność umysłu

„Lud mój ginie, gdyż brak mu poznania...
Księga Ozeasza 4:6

To zdanie jest na pewno prawdziwe także w odniesieniu do bierności w naszym życiu. Większość chrześcijan nie wie nawet, co oznacza pasywność, ani jak rozpoznać jej symptomy.

Bierność to przeciwieństwo aktywności. Jest ona bardzo niebezpiecznym stanem, gdyż Słowo Boże wyraźnie ostrzega nas, byśmy byli czujni, ostrożni i aktywni (I List Piotra 5:8), oraz byśmy rozniecali dary, które zostały nam udzielone (II List do Tymoteusza 1:6).

Spotkałam się z różnymi definicjami słowa „bierność". Sama określam ten stan jako brak odczuć, chęci, ogólną apatię, letniość i ospałość. Za biernością stoją złe duchy, bowiem diabeł aż nazbyt dobrze zdaje sobie sprawę, że brak aktywności i zaangażowania woli oznacza dla wierzącego porażkę. Jak długo człowiek sprzeciwia się diabłu, używając swojej woli, wróg nie ma szans na zwycięstwo. Jednakże wierzący, który staje się bierny, zaczyna mieć poważne kłopoty.

Tak wielu wierzących znajduje się pod władzą swoich uczuć. Wystarczy, aby zabrakło im pozytywnych emocji, a już przestają robić to, czego się nauczyli. Chwalą Boga, jeśli czują chęć, by to robić. Obdarowują, jeżeli doznają jakichś szczególnych bodźców uczuciowych. Dotrzymują obietnic, jeżeli odczują, że mają tak postąpić — w przeciwnym wypadku lekceważą dane słowo.

WOLNA PRZESTRZEŃ TO TEŻ MIEJSCE!

„Ani nie dawajcie miejsca diabłu!"

List do Efezjan 4:27, BT

Wielokrotnie miejscem, które oddajemy diabłu, jest wolna przestrzeń. Bierny, niczym nie zajęty umysł z łatwością daje się wypełniać wszelkiego rodzaju złymi myślami.

Wierzący o biernej postawie w swoim myśleniu nie sprzeciwia się tym złym myślom, często nawet uważa je za swoje własne. Nie jest świadom tego, że podsuwa mu je jakiś demon, który dostrzegł w jego umyśle trochę wolnej przestrzeni.

Jednym ze sposobów ochrony umysłu przed złymi myślami jest wypełnianie go tylko tymi właściwymi. Kiedy diabeł zostaje wypędzony z życia człowieka, przez jakiś czas błąka się po bezwodnych miejscach. Po jakimś czasie wraca do swojego dawnego domu — do człowieka, z którego go wygoniono — i zauważa puste miejsce. Zgodnie z Ewangelią Łukasza 11:24-26 idzie wtedy i przyprowadza z sobą jeszcze inne demony, tak iż końcowy stan takiego człowieka jest gorszy niż początkowy. Dlatego nigdy nie próbujmy wyganiać z kogoś demona, dopóki osoba ta nie otrzyma najpierw instrukcji, jak „zapełnić pustkę" w swoim wnętrzu.

Nie twierdzę tutaj, że każdy, kto ma jakąś złą myśl, ma demona, ale bardzo często za złą myślą kryje się zły duch. Możemy nieustannie przeciwstawiać się takiej złej myśli, a ona i tak będzie do nas powracać, dopóki nie nauczymy się wypełniać dobrymi myślami wolnych przestrzeni naszego umysłu. Wówczas nieprzyjaciel nie znajdzie już tam miejsca dla siebie.

Grzechy podzielić można na czynne — to robienie czegoś złego oraz bierne, które polegają na nie czynieniu tego, co należy. Innymi słowy, są pewne złe rzeczy, które robimy i pewne dobre rzeczy, których nie robimy. Na przykład, przyjaźń można zniszczyć, wypowiadając bezmyślne słowa lub nie wyrażając nigdy wdzięczności drugiej osobie.

Pasywny człowiek myśli, że nie robi nic złego, ponieważ po prostu nic nie robi. Stając w obliczu własnego błędu, powie: „Ja nic nie zrobiłem!" Jego analiza jest poprawna, ale postępowanie niewłaściwe. Problem pojawił się ***właśnie dlatego***, że ów człowiek nic nie zrobił.

ZWYCIĘSTWO NAD BIERNOŚCIĄ

Wiele lat temu również mój mąż, Dawid, miał problemy z pasywnością. W pewnych dziedzinach był oczywiście aktywny: codziennie chodził do pracy, w soboty grywał w golfa, a w niedziele oglądał mecze futbolu amerykańskiego. Trudno jednak było namówić go do zrobienia czegokolwiek poza tymi paroma rzeczami. Jeżeli chciałam, by pomógł mi powiesić na ścianie obraz, musiałam czekać na to czasami trzy lub cztery tygodnie. Taki stan rzeczy powodował między nami olbrzymie napięcia. Miałam wrażenie, że Dawid robi tylko to, na co ma ochotę, a cała reszta zupełnie go nie obchodzi.

Mój mąż kochał Pana i u Niego szukał rozwiązania swojego problemu, więc Bóg pokazał mu, czym jest bierność, jakie niebezpieczeństwa się z nią wiążą i że kryje się za nią działanie złych duchów. W niektórych dziedzinach życia używał swojej woli i nie miał żadnych problemów, natomiast w wielu innych sferach przekazał, poprzez bierność, kierownictwo nad sobą diabłu. Nieprzyjaciel ciemiężył go i doprowadził do stanu zupełnego braku motywacji i chęci, by zająć się tą czy inną sprawą.

Studiowanie Słowa Bożego i modlitwa to kolejne dwie dziedziny, w których przejawiał bierną postawę. Świadomość, że Dawid nie szukał Bożego prowadzenia, utrudniała mi okazywanie mu posłuszeństwa. Bunt był zresztą moim problemem tak czy owak. Możesz teraz zauważyć, jak diabeł wykorzystywał nasze słabe strony, aby nas ze sobą poróżnić. Wielu ludzi rozwodzi się w takich sytuacjach, nie potrafiąc zrozumieć, co jest źródłem problemu.

W rzeczywistości to ja byłam zbyt agresywna. Wyprzedzałam nawet, popychana przez swoją cielesność, Pana Boga, sama zajmując się własnymi sprawami i spodziewając się, że On mi w tym pobłogosławi. Natomiast Dawid robił niewiele więcej ponad oczekiwanie na Pana, a to mnie bardzo irytowało. Gdy teraz to wspominamy, śmiejemy się z samych siebie, ale wtedy wcale nie było nam do śmiechu. Gdyby Bóg nie pouczył nas, co mamy zrobić, powiększylibyśmy pewnie statystyki rozwodowe.

Dawid powtarzał mi, że zawsze biegnę przed Bogiem. Odpowiadałam, że za to on wlecze się dziesięć kilometrów za Nim. Byłam zbytnio aktywna, a on pasywny.

Kiedy wierzący nie korzysta ze swoich umiejętności oraz talentów, to powoli zanikają one w jego życiu, lub też pozostają unieruchomione. Im dłużej nic nie robi, tym słabsza staje się wola czynu. Jednym z najlepszych przykładów jest uprawianie ćwiczeń fizycznych.

Ostatnio regularnie gimnastykuję się i widzę, że im dłużej ćwiczę, tym łatwiej mogę się poruszać. Na samym początku miałam jednak spore trudności: po ćwiczeniach bolało mnie całe ciało, każdy mięsień. Wcześniej przez dłuższy czas byłam mało aktywna fizycznie i w ogóle nie uprawiałam sportu. Im dłużej nic w tym kierunku nie robiłam, tym gorsza stawała się moja kondycja. Nie używałam swoich mięśni i stawałam się coraz słabsza.

Dawid dostrzegł w końcu, w czym tkwił jego problem! Miał do czynienia ze złymi duchami, które kontrolowały go w jego bierności. Kiedy Duch Święty objawił mu tę prawdę, Dawid ponownie podjął decyzję, by stać się aktywnym i stanowczym mężczyzną. Oznaczało to rezygnację z lenistwa i odkładania wszystkiego na później.

Łatwo było podjąć taką decyzję, trudniej wprowadzić ją w czyn. W każdej dziedzinie swojego życia, w której do tej pory był bierny, musiał teraz poddać się treningowi, by odzyskać wcześniejszą kondycję duchową.

Zaczął wstawać o piątej rano, aby móc czytać Słowo Boże i pomodlić się przed wyjściem do pracy. ***Trwała bitwa!*** Diabeł nie tak łatwo oddaje grunt, który udało mu się kiedyś zdobyć, walka jest nieunikniona. Dawid wstawał o świcie, chcąc spędzić czas z Bogiem, ale zasypiał na kanapie. Początkowo tak właśnie kończyły się jego wysiłki, ale z czasem począł czynić pewne postępy. Systematycznie budził się wcześnie rano, wstawał z łóżka i próbował zbudować silne życie modlitewne.

Niekiedy miał naprawdę dosyć. Wydawało mu się wtedy, że nic się nie zmienia, że nie rozumie ani słowa z tego, o czym czyta w Biblii a jego modlitwy są do niczego. Nie poddawał się jednak, gdyż otrzymał od Ducha Świętego objawienie stanu, w jakim się znajdował — stanu bierności.

Stopniowo zaczęłam zauważać, że kiedy potrzebowałam jego pomocy przy wykonaniu jakiejś pracy w domu, Dawid reagował natychmiastowo. Zaczynał znowu samodzielnie myśleć i podejmować decyzje. Często nie miał ochoty czymś się zająć, ale wtedy postępował na przekór swoim uczuciom i cielesnym pragnieniom. Im dłużej robił to, o czym wiedział, że jest słuszne, tym więcej doświadczał wolności.

Muszę przyznać, że nie przychodziło mu to z łatwością. Jego uwolnienie nie nadeszło w ciągu kilku dni, czy nawet tygodni. Bierność jest jednym z najtrudniejszych problemów do przezwyciężenia, bowiem naszej walki z nią nie wspierają żadne pozytywne uczucia.

Dawid wytrwał z Bożą pomocą i wyzbył się swojej bierności. Pracuje obecnie jako administrator „Life In The Word", nadzoruje sprawy związane z naszymi programami radiowymi i telewizyjnymi, jest odpowiedzialny za finanse. Podróżuje razem ze mną i to on decyduje, kiedy i dokąd mamy się udać. Jest wspaniałym mężem i ojcem. Regularnie modli się i rozważa Słowo Boże. Krótko mówiąc: to człowiek godny szacunku i podziwu.

Nadal grywa w golfa i ogląda mecze, ale zajmuje się też wszystkim innym, co do niego należy. Znając go teraz i oglądając jego wszystkie osiągnięcia, trudno uwierzyć, że kiedyś był tak bierny.

Można pokonać bierność, a pierwszym krokiem do zwycięstwa nad pasywnością w działaniu jest przezwyciężenie jej w swoim umyśle. Dawidowi udało się zmienić siebie dopiero wtedy, gdy podjął właściwą decyzję i zmienił swój sposób myślenia.

WŁAŚCIWE DZIAŁANIE WYNIKA Z WŁAŚCIWEGO SPOSOBU MYŚLENIA

„Nie upodabniajcie się do tego świata (tego wieku), [przystosowując się do niego i naśladując jego zewnętrzną obyczajowość] , ale przekształćcie się (przemieńcie) poprzez [całkowite] odnowienie swojego umysłu [mając nowe idee i inną postawę], abyście byli pewni tego, co jest dobrą, możliwą do przyjęcia

i doskonałą wolą Boga; co jest dobre, doskonałe i dopuszczalne [dla was w Bożych oczach]".

List do Rzymian 12:2; AMP

W Słowie Bożym znajdujemy pewną bardzo ważną zasadę i nikt nie jest w stanie żyć w zwycięstwie, o ile jej wcześniej nie zrozumie i nie zastosuje w swoim życiu: ***Właściwe działanie wynika z właściwego sposobu myślenia.***

Pozwolę sobie sformułować to dosadniej: ***Nie zmienisz swojego postępowania, dopóki nie zmienisz swojego myślenia.***

Według Bożego porządku, właściwy sposób postępowania podąża za właściwym sposobem myślenia, jest jego „owocem". Niejeden wierzący zmaga się z samym sobą, by czynić dobrze. Owoce nie są jednak rezultatem zmagania, lecz trwania w Krzewie Winnym — Jezusie (Ewangelia Jana 15:4), a trwanie w Nim oznacza okazywanie Mu posłuszeństwa (Ewangelia Jana 15:10).

Nauczając na ten temat, zawsze omawiam List do Efezjan 4:22-24 (AMP). Werset dwudziesty drugi mówi: „Zewleczcie z siebie swoją starą naturę [zdejmijcie i zrzućcie dawnego nieodnowionego siebie], która była charakterystyczna dla waszego sposobu życia w przeszłości i ulega skorumpowaniu w wyniku pożądliwości oraz zwodniczych pragnień".

Werset dwudziesty czwarty kontynuuje tę myśl, mówiąc: ‚A obleczcie się w nową naturę [odrodzonego siebie] stworzoną na Boży obraz [Boże podobieństwo], w prawdziwej sprawiedliwości i świętości".

Tak więc, upraszczając, werset dwudziesty drugi mówi nam, abyśmy przestali źle postępować, a werset dwudziesty czwarty nakazuje czynić dobrze. Werset dwudziesty trzeci nazywam „pomostem". Pokazuje on, jak przejść od zakazu niewłaściwego postępowania (werset 22) do nakazu czynienia dobrze (werset 24), a brzmi następująco: ‚1 nieustannie odnawiajcie się w duchu waszego umysłu [posiadając świeże nastawienie umysłu i ducha]".

Nie można zmienić swojego postępowania ze złego na dobre bez ***uprzedniej*** przemiany sposobu myślenia. Osoba o biernym nastawieniu może chcieć czynić dobrze, ale nigdy jej się to nie uda, jeśli

świadomie nie uaktywni swojego umysłu i nie dopasuje swojego myślenia do Bożego Słowa i Bożej woli.

Przypomina mi się pewien człowiek, który poprosił mnie o modlitwę podczas jednego z moich seminariów. Miał poważny problem z pożądliwością, lecz nadal bardzo kochał swoją żonę i nie chciał, aby ich małżeństwo się rozpadło, a tak właśnie mogło się to w konsekwencji skończyć.

„Joyce, mam problem z pożądliwością — powiedział. Odnoszę wrażenie, jakbym nie mógł się trzymać z daleka od obcych kobiet. Czy mogłabyś się modlić o moje uwolnienie? Modlono się już o mnie wiele razy, ale wygląda na to, że nic się nie zmieniło".

Duch Święty kazał mi odpowiedzieć następująco: „Dobrze, będę się o ciebie modlić, ale musisz wziąć odpowiedzialność za to, na co sam pozwalasz, by pojawiało się na ekranie Twojej wyobraźni. Jeżeli naprawdę chcesz być wolny, nie możesz mieć pornograficznych wizji w swoim umyśle ani wyobrażać sobie, że jesteś razem z tymi kobietami".

Podobnie jak ten człowiek, wielu innych może zrozumieć, dlaczego mimo najlepszych chęci nie doświadczają przełamania ani uwolnienia w swoim życiu. ***Chcą zmienić swoje postępowanie — ale nie myślenie.***

Umysł często jest miejscem, gdzie ludzie „bawią się grzechem". Jezus powiedział w Ewangelii Mateusza 5:27,28: „Słyszeliście, iż powiedziano: Nie będziesz cudzołożył. A Ja wam powiadam, że każdy, kto patrzy na niewiastę i pożąda jej, już popełnił z nią cudzołóstwo w sercu swoim". Droga do grzesznego postępowania prowadzi przez grzeszne myśli.

Pewna kobieta, która przychodziła na spotkania mojej pierwszej grupy domowej, powierzyła swoje życie Panu. Pragnęła także rozwiązania problemów, które dosłownie ją osaczyły. Miała kłopoty niemal ze wszystkim: w sprawach domowych, z dziećmi, w małżeństwie, finansowe, zdrowotne i wiele innych. Otwarcie przy tym przyznała, że nie kocha swojego męża, a nawet gardzi nim. Wiedząc, że tego rodzaju postawa jest bezbożna, chciała ponownie obdarzyć go miłością, lecz nie mogła wręcz znieść jego obecności.

Modliła się o to sama i razem z nami, modlili się wszyscy! Dzieliliśmy się z nią tym, co mówi Pismo i dawaliśmy jej do przesłuchania kasety ze Słowem Bożym. Robiliśmy wszystko, o czym wiedzieliśmy, że mogłoby jej pomóc i choć wydawało się, że słucha naszych rad, nie następowała jednak żadna zmiana. ***Co było nie tak?*** Podczas jednej z rozmów okazało się, że przez całe życie lubiła ona snuć w swojej wyobraźni przeróżne bajkowe wizje. Widziała siebie jako księżniczkę i wyobrażała sobie, jak Książę Doskonały powraca z pracy do domu, niosąc dla niej kwiaty i słodycze, a potem przyklęka u jej stóp na znak oddania i adoracji.

Całe dnie spędzała na tego typu rozmyślaniach, a kiedy jej zmęczony, spocony, brudny i otyły mąż (z jednym ubytkiem w jamie ustnej) wracał z pracy do domu, okazywała mu pogardę i niechęć.

Pomyśl o tym przez chwilę. Ta kobieta była na nowo narodzoną chrześcijanką, lecz jej życie znajdowało się w tragicznym stanie. Chciała być posłuszna Bogu i żyć dla Niego. Chciała także kochać swojego męża, gdyż wiedziała, że jest to Bożą wolą. Pragnęła zwycięstwa w swoim życiu i małżeństwie, ale przegrywała bitwę, toczącą się w jej umyśle. Nie miała szans, by pokonać niechęć, którą odczuwała wobec swojego męża, ponieważ odrzuciła „trzeźwe myślenie".

Żyła w nierealnym świecie swojej wyobraźni i była zupełnie nieprzygotowana, by sprostać rzeczywistości. W jej umyśle panowała bierność. Nie decydowała się myśleć zgodnie ze Słowem Bożym, dlatego też złe duchy podsuwały jej różne szkodliwe dla niej myśli.

Dopóki uważała je za swoje własne i poświęcała im uwagę, dopóty nie była w stanie zwyciężyć. Zmieniła jednak swój sposób myślenia, a w rezultacie również jej życie zaczęło ulegać przemianie. Odmieniła swoje myślenie i postawę wobec męża, więc i on zaczął bardziej dbać o swój wygląd oraz właściwe nastawienie względem niej.

MYŚL O TYM, CO W GÓRZE

> „Jeżeli zostaliście wzbudzeni z Chrystusem [do nowego życia, mając udział w Jego zmartwychwstaniu], szukajcie i dążcie do tego [bogatych, wiecznych skarbów], co jest w górze, gdzie siedzi Chrystus po prawicy Bożej.

Skupcie się, skoncentrujcie wasze umysły na tym, co w górze [na wyższych rzeczach], a nie na tym, co na ziemi".

List do Kolosan 3:1-2, AMP

Kolejny raz widzimy tę samą zasadę: Jeśli chcesz żyć zmartwychwstałym życiem, które dał Ci Jezus, poszukuj tego, koncentrując swoje myśli na tym, co w górze, a nie na tym, co na ziemi.

Apostoł Paweł mówi tutaj, że jeżeli chcemy mieć dobre życie, musimy myśleć o tym, co dobre.

Wielu wierzących chciałoby doświadczać dobrego życia, ale siedzą tylko z założonymi rękami, żywiąc nadzieję, że może kiedyś przydarzy im się coś dobrego. Często zazdroszczą innym życia w zwycięstwie i są rozżaleni, że ich własne tak nie wygląda.

Jeżeli pragniesz przezwyciężać swoje problemy, jeśli naprawdę chcesz żyć zmartwychwstałym życiem, ***musisz mieć duchowy kręgosłup, a nie „pobożne" życzenia}.*** Musisz być aktywny — nie bierny. Właściwe działanie rozpoczyna się od właściwego myślenia, więc nie bądź pasywny w swoim umyśle, lecz już dziś zacznij wybierać odpowiednie myśli.

Rozdział 15

Umysł Chrystusowy

„Bo któż poznał i zrozumiał myśli (zamiary i zamysły) Pana tak, aby mógł prowadzić Go, pouczać i udzielać Mu instrukcji? Ale my mamy umysł Chrystusowy (Mesjasza) i trwajmy przy Jego sercu (uczuciach i zamiarach)
I List do Koryntian 2:16, AMP

Wierzę, że podjąłeś już stanowczą decyzję, by myśleć właściwymi myślami. Dlatego powiemy sobie teraz, jakie sposoby myślenia Bóg uważa za odpowiednie. Z pewnością istnieje wiele rodzajów myśli, które Jezus, będąc na ziemi, uważał za nie do przyjęcia. Jeżeli mamy Go naśladować, musimy zacząć myśleć tak jak On.

Być może w tej chwili masz ochotę powiedzieć: „To niemożliwe, Joyce. Jezus był doskonały. Ja w najlepszym wypadku mogę nieco poprawić swój sposób myślenia, ale nigdy nie będę w stanie myśleć jak On".

Tymczasem Biblia mówi, że jesteśmy myśli Chrystusowej i mamy nowe serce oraz nowego ducha.

NOWE SERCE I DUCH

„I dam wam serce nowe, i ducha nowego dam do waszego wnętrza, i usunę z waszego ciała serce kamienne, a dam wam serce mięsiste.

Mojego ducha dam do waszego wnętrza i uczynię, że będziecie postępować według moich przykazań, moich praw będziecie przestrzegać i wykonywać je".

Księga Ezechiela 36:26-27

Jako chrześcijanie mamy nową naturę, która tak naprawdę jest naturą Boga. Pojawia się ona w naszym wnętrzu podczas Nowego Narodzenia.

Z powyższych wersetów nasuwa się jeden wniosek: Bóg wiedział, że jeżeli mamy przestrzegać Jego przykazań i wykonywać je, musi On dać nam swojego Ducha i nowe serce (a także nowy umysł). List do Rzymian 8:6 mówi o zamyśle ciała i zamyśle Ducha. Rezultatem myślenia o tym, co cielesne, jest śmierć, zaś rezultatem myślenia o tym, co duchowe, życie.

Uczynilibyśmy wielki krok naprzód, gdybyśmy po prostu nauczyli się odróżniać życie od śmierci.

Jeżeli robienie czegoś wnosi śmierć do Twojego życia, nie zajmuj się tym dłużej. Kiedy dana myśl wypełnia Cię śmiercią, wiedz od razu, że nie pochodzi ona z umysłu Ducha Świętego.

Załóżmy, że myślę o niesprawiedliwości, jakiej doznałam od drugiej osoby i zaczynam się tym coraz bardziej przejmować. Rozmyślam wtedy o tym, jak bardzo nie lubię człowieka, który mnie skrzywdził. Jeżeli potrafię prawidłowo rozróżniać, zauważę, że właśnie wypełniam się śmiercią. Jestem rozdrażniona i zdenerwowana — mogę odczuwać także fizyczne dolegliwości. Ból głowy, brzucha czy uczucie zmęczenia, mimo braku wysiłku, mogą być skutkiem ubocznym niewłaściwego sposobu myślenia. Rozważając natomiast to, jak bardzo Bóg mi błogosławi i jak dobry jest dla mnie, wypełniam się życiem.

Umiejętność rozróżniania życia i śmierci w swoim wnętrzu przynosi wierzącemu wiele korzyści. Jezus umożliwił nam wypełnianie się życiem, umieszczając w nas swoje własne myśli. Możemy zdecydować, że będziemy myśleć tak, jak On.

W kolejnej części tego rozdziału opiszę, co potrzebujesz zrobić, aby myśleć Jego myślami.

I. MYŚL POZYTYWNIE

„Czy idzie dwóch razem, jeżeli się nie umówili?"

Księga Amosa 3:3

Jeżeli człowiek myśli zgodnie z myślą Chrystusową, to czym będzie się charakteryzować jego umysł? Pozytywnym nastawieniem — co do tego nie ma żadnych wątpliwości. W jednym z wcześniejszych

rozdziałów mówiliśmy już o absolutnej konieczności pozytywnego myślenia. Możesz wrócić teraz do rozdziału piątego i przypomnieć sobie, jak ważne jest zachowywanie pozytywnego nastawienia umysłu. Przed chwilą przeczytałam na nowo ów rozdział i czuję się błogosławiona, choć sama go napisałam.

Nigdy nie dość mówienia na temat mocy pozytywnego nastawienia. Bóg jest pozytywnie nastawiony, a jeżeli Ty i ja chcemy podążać za Nim, musimy się dostroić do tej samej „częstotliwości fal", na których On „nadaje" i zacząć myśleć pozytywnie. Nie mówię tu 0 kontrolowaniu umysłu, ale o przejawianiu pozytywnej postawy w każdej sytuacji.

Miej pozytywne nastawienie i właściwy punkt widzenia. Zachowuj pozytywny sposób myślenia oraz dobre oczekiwania. Rozmawiaj z innymi o tym, co pozytywne.

Postawa i światopogląd Jezusa niewątpliwie należały do pozytywnych. Jezus napotykał wiele trudności i nieraz był atakowany przez innych. Oczerniano Go; został opuszczony przez swoich uczniów, gdy najbardziej ich potrzebował; wyśmiewano się z Niego; był samotny i nierozumiany. Jednak pomimo tych wszystkich zniechęcających, negatywnych wydarzeń, niezmiennie miał pozytywne nastawienie. Zawsze potrafił powiedzieć dobre słowo i dodać innym otuchy. Przynosił nadzieję tym, wśród których przebywał.

Myśl Chrystusowa w nas jest pozytywna, dlatego za każdym razem, gdy przyjmujemy negatywną postawę, nie myślimy Jego myślami. Miliony ludzi cierpi na depresję, a uważam, że (poza przyczynami czysto medycznymi) nie ma innego źródła depresji, jak tylko negatywizm. Tak czy inaczej, negatywne nastawienie tylko powiększy rozmiary problemu i uwypukli symptomy dolegliwości.

Zgodnie z tym, co mówi Psalm 3:4, to Bóg jest naszą chwałą, daje nam nadzieję, uczy właściwych postaw, poprawia humor, wznosi nasze głowy, ręce i serca. Pragnie ulepszać całe nasze życie, jest Bogiem, który nas podnosi!

Bóg pragnie nas wywyższyć, a diabeł wprost przeciwnie — pokonać i przygnębić. Posługuje się przy tym negatywnymi wydarzeniami 1 sytuacjami z naszego życia, zamierzając doprowadzić nas do depresji. Słownikowa definicja słowa ***przygnębiać*** brzmi: „pogarszać nastrój:

ZASMUCAĆ"[14]. Oznacza to zanurzanie, naciskanie lub utrzymywanie kogoś lub czegoś poniżej określonego poziomu. Mamy aż zanadto okazji, by myśleć negatywnie, lecz tego rodzaju myśli tylko ściągają nas coraz niżej. Negatywizm nie rozwiązuje problemów, a jedynie je pomnaża.

POKONAj DEPRESJĘ

Psalm 143:3-10 podaje opis depresji oraz mówi, jak ten stan przezwyciężyć. Przyjrzyjmy się dokładniej temu fragmentowi Pisma, aby zobaczyć, jakie kroki potrzebujemy podjąć w celu pokonania ataku wroga:

1. Określ naturę i przyczynę problemu.

> „Wróg bowiem ściga mnie i prześladuje duszę moją, miażdży na proch moje życie; spowodował, że zamieszkuję ciemności tak jak ci, którzy dawno umarli".
>
> Psalm 143:3, AMP

Przebywanie w ciemnościach, „jak ci, którzy dawno umarli", kojarzy mi się ze stanem człowieka pogrążonego w depresji. Zwróć uwagę, że ten atak na duszę pochodzi od szatana — naszego nieprzyjaciela.

2. Zauważ, że depresja okrada Cię z życia i Bożego światła.

> „Dlatego mój duch jest przygnębiony i omdlewa we mnie [otoczony przez mrok], serce w mej piersi zostało sparaliżowane przez strach".
>
> Psalm 143:4, AMP

Depresja ogranicza duchową wolność danej osoby i odbiera jej siły.

Nasz duch (wzmacniany i zachęcany przez Ducha Bożego) jest wolny i pełen mocy. Szatan stara się odebrać nam tę siłę i wolność, wypełniając nasz umysł ciemnością i przygnębieniem. Jak tylko

zauważymy pojawienie się uczucia zwanego „depresją", powinniśmy natychmiast stawić mu opór. Im dłużej będziemy zwlekać i pozwolimy depresji pozostawać w naszym życiu, tym trudniej będzie się jej pozbyć.

3. Wspominaj dobre czasy.

> „Wspominam dni dawne, rozmyślam o wszystkich dziełach twoich, rozważam czyny rąk twoich".
>
> Psalm 143:5

W powyższym wersecie widzimy z kolei, w jaki sposób psalmista reaguje na otaczającą go rzeczywistość. Przypominanie sobie, rozmyślanie i rozważanie to czynności umysłu. Psalmista wie, że myśli mają wpływ na uczucia, dlatego skupia się na tym, co pomoże mu odeprzeć atak na jego umysł.

4. Chwal Pana w obliczu problemów.

> „Wyciągam ręce do Ciebie, moja dusza pragnie Cię jak zeschła [spragniona wody] ziemia. Sela [zrób przerwę i w ciszy zastanów się nad tym]".
>
> Psalm 143:6, AMP

Psalmista zdaje sobie również sprawę z tego, jak ważne jest oddawanie chwały Bogu. Podnosi więc ręce w uwielbieniu i określa swoją prawdziwą potrzebę — potrzebuje Boga. Tylko On może mu pomóc.

Bardzo często ludzie popadają w depresję, ponieważ w potrzebie szukają rozwiązania w nieodpowiednim miejscu. W ten sposób ich problem tylko się powiększa.

W Księdze Jeremiasza 2:13 Pan powiedział: „Gdyż mój lud popełnił dwojakie zło: Mnie, źródło wód żywych, opuścili, a wykopali sobie cysterny, cysterny dziurawe, które wody zatrzymać nie mogą".

Jedynie Bóg może ugasić pragnienie duszy. Nie daj się oszukać, że coś innego mogłoby Cię w pełni usatysfakcjonować. Podążanie

za niewłaściwymi rzeczami zawsze doprowadza do rozczarowania, a jego konsekwencją może być depresja.

5. Proś Boga o pomoc.

„Odpowiedz mi szybko, Panie, bo duch mój omdlewa; nie ukrywaj Swojej twarzy przede mną, abym nie stał się jak ci, którzy schodzą w dół (do grobu)".

Psalm 143:7, AMP

Psalmista prosi o pomoc, wołając: „Pospiesz się, Boże, bo nie wytrzymam już dłużej bez Ciebie".

6. Słuchaj Pana.

„Daj mi o świcie doznać łaski twojej, bo tobie ufam! Wskaż mi drogę, którą mam iść, bo ku tobie podnoszę duszę moją!"

Psalm 143:8

Autor jest świadomy tego, że potrzebuje słuchać Bożego głosu, mieć pewność Bożej miłości i łaski względem siebie. Potrzebuje przykuć Bożą uwagę i uzyskać wskazówki odnośnie tego, jak ma postąpić.

7. Módl się o uwolnienie.

„Ratuj mnie od nieprzyjaciół moich, Panie, do ciebie się uciekam!"

Psalm 143:9

Ponownie stwierdza, że jedynie Bóg może mu pomóc. Zwróć uwagę, że przez cały czas myśli on tylko o Bogu, a nie o problemie.

8. Szukaj Bożej mądrości, wiedzy i prowadzenia.

„Naucz mnie czynić Twoją wolę, ponieważ jesteś moim Bogiem. Niech Twój dobry Duch prowadzi mnie do kraju, gdzie jest uczciwość, do ziemi pełnej prawości".

Psalm 143:10, AMP

Możliwe, że psalmista zrobił coś sprzecznego z Bożą wolą i w ten sposób jego dusza stała się podatna na ataki wroga. Teraz jednak pragnie on pełnić wolę Pana, wie, że tylko wtedy jest naprawdę bezpieczny.

Następnie prosi Boga, by pomógł mu ustabilizować jego życie. Modląc się: „Niech Twój Duch prowadzi mnie po równej ziemi", prawdopodobnie pragnie uwolnić się od swojej emocjonalnej niestabilności, dokuczliwej zmienności nastrojów — jak na huśtawce: raz w górze, raz w dole.

UŻYWAJ SWOJEJ BRONI

> „Ponieważ oręż, którego używamy w walce, nie jest cielesny [nie jest to broń ciała ani krwi], ale ma moc przed Bogiem, aby zburzyć i zniszczyć warowne twierdze,
>
> [Na tyle, na ile] podważamy nim argumenty, obalamy teorie i rozumowania oraz wszystko, co dumne i wyniosłe, co podnosi się przeciwko [prawdziwemu] poznaniu Boga, a każdą myśl i zamiar poddajemy w niewolę posłuszeństwa Chrystusowi (Mesjaszowi, Namaszczonemu)".
>
> II List do Koryntian 10:4-5, AMP

Szatan posługuje się depresją, aby pogrążać miliony ludzi w otchłani ciemności i rozpaczy. Niejednokrotnie rezultatem depresji jest samobójstwo. Osoba zastanawiająca się nad samobójstwem to zazwyczaj ktoś, kto przyjął skrajnie negatywną postawę w swoim życiu i teraz nie widzi absolutnie żadnej nadziei na przyszłość.

Pamiętaj: ***negatywne odczucia biorą się z negatywnych myśli.***

Umysł jest polem walki, miejscem, gdzie rozstrzygają się losy bitew. Jeszcze dziś zdecyduj, że będziesz mieć pozytywne nastawienie. Zacznij sprzeciwiać się każdemu negatywnemu wyobrażeniu w Twoim umyśle i zmuszaj wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi.

II. SKUP SWÓJ UMYSŁ NA BOGU

> „Będziesz strzegł oraz obdarzysz doskonałym i trwałym pokojem człowieka, którego umysł [zarówno w swoich dążeniach,

jak i nastawieniu] jest skoncentrowany na Tobie. Człowiek ten bowiem powierzył się Tobie i całkowicie pokłada w Tobie nadzieję".

Księga Izajasza 26:3, AMP

Jezus pozostawał w nieprzerwanej łączności ze swoim Niebiańskim Ojcem. Nie można tak naprawdę kontaktować się z jakąś osobą, nie skupiając na niej swoich myśli. Jeżeli podczas jazdy samochodem mój mąż mówi coś do mnie, a ja myślę o czymś innym, nie mam z nim rzeczywistej łączności, gdyż nie poświęcam mu całej mojej uwagi. Dlatego możemy śmiało stwierdzić, że człowiek, który myśli myślami Chrystusa, koncentruje się na Bogu i na Jego potężnych dziełach.

ROZMYŚLAJ O BOGU I O JEGO DZIEŁACH

„Dusza moja nasyca się jakby szpikiem i tłuszczem, a usta moje będą Cię wielbić radosnymi wargami.

Wspominam Cię na łożu moim, rozmyślam o Tobie podczas straży nocnych".

Psalm 63:6,7

„Rozpamiętuję wszystkie dzieła twoje i rozważam czyny twoje".

Psalm 77:13

„Będę rozważał Twe przykazania i respektował Twoje drogi [ścieżki życia wyznaczone przez Twoje prawo]".

Psalm 119:15, AMP

Wspominam dni dawne, rozmyślam o wszystkich dziełach twoich, rozważam czyny rąk twoich".

Psalm 143:5

Psalmista Dawid często mówił na temat rozmyślania o Bogu, Jego dobroci, Jego dziełach i drogach. Rozważanie Bożej dobroci i wszystkich cudownych czynów, których On dokonał, jest niezwykle zachęcające.

Bardzo lubię oglądać przyrodnicze programy telewizyjne o zwierzętach, życiu w oceanach itp. Pokazują one wielkość i potęgę Boga. Dzięki nim widzę też ogrom Bożej twórczości i uzmysławiam sobie, że wszystko to podtrzymuje On słowem swojej mocy (List do Hebrajczyków 1:3).

Jeśli chcesz doświadczać zwycięstwa, rozmyślanie o Bogu, Jego dziełach i drogach musi stać się nawykiem Twojego umysłu.

Jeden z moich ulubionych wersetów w Piśmie Świętym mówi: Będę usatysfakcjonowany, jeżeli po przebudzeniu się ujrzę Twą postać [i będę mieć z Tobą bliską społeczność]" (Psalm 17:15, AMP).

Przeżyłam wiele nieszczęśliwych dni, kiedy to zaraz po przebudzeniu zaczynałam nowy dzień, myśląc o najróżniejszych złych rzeczach. Mogę powiedzieć, że jestem w pełni usatysfakcjonowana, od kiedy Duch Święty zaczął pomagać mi myśleć myślami Chrystusa (myśleć według Ducha), który jest we mnie. Spędzanie czasu z Bogiem wcześnie rano jest jednym z niezawodnych sposobów, abyśmy cieszyli się życiem.

NAWIĄZUJ PRZYTAŹŃ Z PANEM

> „Mówię wam tylko prawdę, gdy stwierdzam, że jest to z korzyścią (dobre, wskazane, stosowne) dla was, żebym Ja odszedł. Bo jeżeli nie odejdę, Pocieszyciel (Doradca, Pomocnik, Adwokat, Wstawiennik, Ten, który was umacnia i stoi przy boku) nie przyjdzie do was [w bliskiej relacji z wami]; ale jeżeli odejdę, poślę Go do was [aby był z wami w bliskiej społeczności].
>
> Ewangelia Jana 16:7, AMP

Te słowa wypowiedział Jezus niedługo przed swoim odejściem do nieba, gdzie zasiadł w chwale po prawicy Ojca. Z tego wersetu jasno wynika, że Bożą wolą jest, abyśmy przebywali w bliskiej relacji z Nim.

Nic nie jest nam bliższe niż własne myśli. Dlatego też, jeśli wypełnimy nasz umysł myślami o Panu, będzie On stale w naszej świadomości. Zaczniemy cieszyć się Jego towarzystwem, doświadczając przy tym codziennie radości, pokoju i zwycięstwa.

Jezus jest zawsze przy nas, tak jak obiecał (Ewangelia Mateusza 28:20; List do Hebrajczyków 13:5). Jednakże nie będziemy świado-

mi Jego obecności, dopóki nie zaczniemy o Nim myśleć. Jeśli jestem z kimś w tym samym pokoju, ale myślę o czymś innym, mogę wyjść stamtąd, nawet nie zauważywszy tego człowieka. Podobnie ma się sprawa z naszym przywilejem przebywania w obecności Boga. On zawsze jest z nami, ale potrzebujemy o Nim myśleć i być świadomi Jego obecności.

III. MYŚL O TYM, ŻE BÓG CIĘ KOCHA

> „A my znamy (rozumiemy, rozpoznajemy i jesteśmy świadomi, poprzez spostrzeganie i doświadczenie) i wierzymy (lgniemy do, ufamy i polegamy na) miłości, którą Bóg ma do nas. Bóg jest miłością, a kto mieszka i trwa w miłości, mieszka i trwa w Bogu, a Bóg mieszka i trwa w nim".
>
> I List Jana 4:16, AMP

Odkryłam, że to, co dotyczy Bożej obecności, odnosi się również do Jego miłości. Jeżeli nigdy nie rozmyślamy o Jego miłości do nas, nie będziemy jej doświadczać.

Paweł modlił się w trzecim rozdziale Listu do Efezjan, aby wierzący doświadczali osobiście Bożej miłości. Biblia mówi, że Bóg nas kocha, lecz jakże wielu Jego dzieciom brakuje objawienia tej miłości!

Przypomina mi się czas, kiedy zaczynałam służbę „Life In The Word Ministries". W pierwszym tygodniu mojej działalności miałam poprowadzić jedno z chrześcijańskich spotkań. Zapytałam więc Pana, o czym chce, abym nauczała. Odpowiedział: „Powiedz Mojemu ludowi, że go kocham".

Oni o tym wiedzą — powiedziałam. — Chciałabym ich nauczyć raczej czegoś naprawdę wielkiego, a nie dawać im, jak na szkółce niedzielnej, lekcję na podstawie Ewangelii Jana 3:16.

Wtedy Pan rzekł do mnie: „Wielu moich ludzi nie wie tak naprawdę, jak bardzo ich kocham. Gdyby wiedzieli, postępowaliby inaczej".

Kiedy zaczęłam studiować na temat przyjmowania Bożej miłości, uświadomiłam sobie, że sama jej desperacko potrzebuję. Pan poprowadził mnie do Pierwszego Listu Jana 4:16, który mówi, że mamy

być świadomi Bożej miłości (AMP). To znaczy, że powinniśmy aktywnie zdawać sobie sprawę z faktu, iż Bóg nas kocha.

Osobiście miałam jakieś mgliste wyobrażenia na temat Bożej miłości do mnie, lecz w rzeczywistości nie byłam jej świadoma. Tymczasem Boża miłość powinna być potężną siłą w naszym życiu, która poprowadzi nas do zwycięstwa nawet przez najtrudniejsze próby.

W Liście do Rzymian 8:35 (AMP) Apostoł Paweł zachęca nas, pytając: „Któż może odłączyć nas od miłości Chrystusowej? Cierpienie, utrapienie czy męka? Niedola lub rozpacz? Prześladowanie, głód, nędza, niebezpieczeństwo czy miecz?"

A dalej, w wersecie trzydziestym siódmym stwierdza: „Ale w tym wszystkim jesteśmy więcej niż zwycięzcami, odnosząc niezaprzeczalne zwycięstwo przez Tego, który nas ukochał".

Studiowałam temat Bożej miłości przez dłuższy czas, rozmyślałam o niej, wyznawałam na głos biblijne wersety, aż w końcu uświadomiłam sobie, jak bardzo Bóg mnie kocha. Wyszukałam wiele fragmentów Pisma, rozważałam je i wyznawałam swoimi ustami. Robiłam tak przez wiele miesięcy, a objawienie bezwarunkowej Bożej miłości w coraz większym stopniu stawało się dla mnie rzeczywistością.

Teraz Jego miłość jest dla mnie tak realna, że nawet w trudnych chwilach czuję się zachęcona pewnością tego, iż On mnie kocha, nie muszę więc już dłużej żyć w strachu.

NIE Bój SIĘ

„W miłości nie ma bojaźni, wszak doskonała miłość usuwa bojaźń... .

I List Jana 4:18

Bóg kocha nas doskonałą miłością. Kocha nas takich, jakimi jesteśmy. List do Rzymian 5:8 mówi, że „Bóg (...) daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł".

Wierzący, którzy myślą myślami Chrystusowymi, nie zastanawiają się nad tym, jacy są okropni. Ich myśli skupiają się wokół sprawiedliwości, więc Ty także powinieneś mieć świadomość usprawiedliwienia

w swoim życiu. Zdobędziesz ją, rozważając regularnie, kim jesteś „w Chrystusie".

MIEJ ŚWIADOMOŚĆ USPRAWIEDLIWIENIA, A NIE GRZESZNOŚCI

„Bóg, ze względu na nas, uczynił grzechem [w rzeczywistości] Chrystusa, który grzechu nie znał, abyśmy w Nim [postrzegani, w Niego przyobleczeni] i przez Niego mogli stać się sprawiedliwością Bożą [jako jej przykład — uznani i zaakceptowani, dzięki Jego dobroci, w prawidłowej relacji z Nim]".

II List do Koryntian 5:21, AMP

Wielu wierzących przeżywa tortury, myśląc o sobie w negatywny sposób. Zastanawiają się, jak bardzo Bóg musi być rozczarowany z powodu ich wszystkich słabości oraz porażek.

Ile czasu marnujesz, poddając się poczuciu winy i potępieniu? Powiedziałam: ***marnujesz***, bo dokładnie tym jest taki sposób myślenia — stratą czasu!

Nie myśl o tym, jak okropnym człowiekiem byłeś, zanim przyszedłeś do Chrystusa. Zamiast tego skup się raczej na tym, że w Nim zostałeś uczyniony Bożą sprawiedliwością. Pamiętaj: ***myśli przekształcają się w czyny.*** Jeżeli chcesz kiedyś postępować choć trochę lepiej, musisz najpierw zmienić swój sposób myślenia. Nie przestając myśleć o tym, jaki jesteś okropny, będziesz zachowywać się coraz gorzej. Zawsze, gdy przychodzi Ci do głowy jakaś negatywna, potępiająca myśl, przypomnij sobie, że Bóg Cię kocha i w Chrystusie jesteś teraz Bożą sprawiedliwością.

Cały czas zmieniasz się na lepsze. Codziennie wzrastasz duchowo. Bóg ma cudowny plan dla Twojego życia. Oto prawdy, o których masz myśleć.

Właśnie tak powinieneś wykorzystywać swój umysł!

Świadomie i celowo myśl zgodnie z Bożym Słowem. Nie poświęcaj uwagi każdej myśli, która Ci przyjdzie do głowy i nie utożsamiaj się z nią.

Zgrom diabła i zacznij iść do przodu, myśląc właściwymi myślami.

IV. BĄDŹ PEŁEN ZACHĘTY

„Podobnie też niech umacnia i zachęca innych ten, kto z łaski Bożej potrafi podnosić innych...".

List do Rzymian 12:8, KR

Osoba, która ma umysł Chrystusowy, myśli zarówno o innych ludziach, o sobie, jak i o własnych okolicznościach wyłącznie pozytywnymi, podnoszącymi na duchu oraz budującymi myślami.

Dzisiejszy świat bardzo potrzebuje służby napominania — służby podnoszenia na duchu. Nigdy nikogo nie zachęcisz swoimi słowami, jeśli nie jesteś w stanie pomyśleć o nim czegoś dobrego. Pamiętaj, że cokolwiek jest w Twoim sercu i tak wyjdzie na zewnątrz poprzez Twoje usta. Ćwicz się w świadomym i celowym myśleniu o bliźnich myślami miłości.

Przekazuj im myśli miłości. Wypowiadaj do nich słowa zachęty.

Vines Expository Dictionary of Old and New Testament Words objaśnia znaczenie greckiego słowa***parakaleo***, tłumaczonego zazwyczaj jako ***napominać***, następująco: „poprosić kogoś na osobność (***para*** — na bok, ***kaleo*** — wezwać), (...) namawiać, nawoływać, zachęcać kogoś do jakiegoś sposobu postępowania"[15]. Interpretuję tę definicję jako: „towarzyszyć komuś i zachęcać go do kontynuowania danej czynności". Służbę napominania, o której mówi List do Rzymian 12:8, z łatwością możemy zaobserwować w życiu tych, którzy zawsze zachęcają innych i podnoszą ich na duchu. Dzięki nim wszyscy wokół czują się lepiej, mają więcej chęci, aby podążać do przodu.

Może nie wszyscy będziemy mieć dar służby napominania, ale każdy z nas powinien nauczyć się zachęcać innych. Postępujmy według prostej zasady: jeżeli coś nie jest dobre, nie myślę o tym, ani też nie mówię.

Ludzie mają wystarczającą ilość problemów. Nie musimy dodawać im nowych nieodpowiednim, prowadzącym jedynie do rozgoryczenia, napomnieniem. Powinniśmy natomiast budować jedni drugich w miłości (List do Efezjan 4:29) oraz nie zapominać o tym,

że miłość zawsze wierzy w to, co najlepsze odnośnie drugiej osoby (I List do Koryntian 13:7, AMP).

Gdy zaczniesz lepiej myśleć o innych ludziach, zauważysz, że i oni sami staną się milsi. Myśli i słowa są bowiem jak zbiorniki twórczej mocy lub jak broń o potężnej sile rażenia. Możemy używać ich przeciwko szatanowi i jego dziełom albo też pomagać mu w realizacji jego niszczycielskich planów.

Powiedzmy, że masz dziecko, które źle się zachowuje i definitywnie potrzebuje się poprawić. Modlisz się o nie, prosząc Boga, by działał w jego życiu. Sam również dokonujesz wszelkich niezbędnych zmian. Ale co robisz ze swoimi myślami i słowami na jego temat, oczekując na Boże działanie? Wielu ludzi nigdy nie ogląda odpowiedzi na swoje modlitwy, gdyż anulują je przy pomocy niewłaściwych myśli i słów, jeszcze zanim Bóg zdąży cokolwiek zrobić w ich sprawie.

Czy modlisz się o swoje dziecko, a potem akceptujesz każdą myśl, która przychodzi Ci do głowy na jego temat? Może mówisz sobie lub nawet komuś: „Ten dzieciak nigdy się nie zmieni!" Aby żyć w zwycięstwie, musisz przemienić swój sposób myślenia zgodnie z Bożym Słowem.

Nie żyjemy w Słowie, jeżeli nasze myśli są Jego przeciwieństwem. Nie postępujemy według Słowa, jeżeli nie myślimy według Niego.

Kiedy modlisz się o kogoś, dopasuj swoje myśli do tego, o co się modliłeś, a zaczniesz widzieć zmiany.

Nie mówię tutaj, że masz przeczyć faktom. Jeżeli Twoje dziecko źle się zachowuje w szkole, a Twój znajomy właśnie pyta Cię o nie, możesz odpowiedzieć: „Na razie nie widzimy jeszcze żadnych zasadniczych zmian, ale wierzę, że Bóg działa i moje dziecko już wkrótce zacznie tego doświadczać. Będziemy oglądać, jak zmienia się z chwały w chwałę, krok po kroku, dzień po dniu".

V. BĄDŹ WDZIĘCZNY

> „Wejdźmy w bramy Jego z podziękowaniem i ofiarą dziękczynienia, a w przedsionki Jego z chwałą! Bądźmy wdzięczni, powiedzmy Mu o Tym, błogosławmy Go, z miłością i szczerze chwalmy Jego imię".
>
> Psalm 100:4, AMP

Człowiek o umyśle Chrystusowym jest pełen wdzięczności i uwielbienia dla Boga.

Swoim narzekaniem dajemy diabłu wiele okazji do działania w naszym życiu. Niektórzy cierpią na różnego rodzaju fizyczne dolegliwości, żyją pozbawieni Bożej mocy, ponieważ zaakceptowali narzekanie w swoim myśleniu i postępowaniu.

Zycie pełne mocy charakteryzuje się wdzięcznością wobec Boga. Biblia wielokrotnie nakazuje nam składanie dziękczynienia, bowiem narzekanie w myślach lub w słowach to śmierć, zaś zachowywanie wdzięczności to życie.

Zwykliśmy wypowiadać naszą wdzięczność, tak więc jeżeli ktoś nie ma wdzięcznego serca (umysłu), na jego ustach nie będzie dziękczynienia.

ZAWSZE BĄDŹ WDZIĘCZNY

„Przez niego więc nieustannie składajmy Bogu ofiarę pochwalną, to jest owoc warg, które wyznają jego imię".

List do Hebrajczyków 13:15

Jak często mamy składać dziękczynienie? Nieustannie — w każdej sytuacji, we wszystkim. W ten sposób wkraczamy w zwycięskie życie i diabeł nie może nas już dłużej kontrolować.

Jak mógłby sprawować nad nami kontrolę, jeśli jesteśmy radośni i wdzięczni niezależnie od sytuacji? Niewątpliwie taki styl życia wymaga od nas czasami ofiary chwały lub dziękczynienia, ale wolę raczej poświęcić moje dziękczynienie Bogu, niż oddać swoją radość szatanowi. Nauczyłam się (trudniejszą metodą), że gdy staję się gderliwa i nie składam Bogu dziękczynienia, tracę moją radość. Mówiąc wprost: tracę ją na rzecz ducha narzekania.

W Psalmie 34:2 czytamy: „Będę błogosławił Pana w każdym czasie; chwała jego niech będzie zawsze na ustach moich!" W jaki sposób możemy być błogosławieństwem dla Pana? Chwaląc Go nieustannie swoimi myślami i słowami.

Bądź wdzięczną osobą — człowiekiem, który okazuje wdzięczność nie tylko wobec Boga, ale też względem ludzi. Kiedy ktoś czymś Ci

się przysłuży, daj mu poznać, że to doceniasz. Okazuj także wdzięczność wobec swojej rodziny.

Tak często przechodzimy do porządku dziennego nad błogosławieństwami, które otrzymujemy od Boga, a przecież najpewniejszym sposobem, aby je utracić, jest właśnie niedocenianie ich obecności w naszym życiu.

Bardzo cenię sobie mojego męża i, choć jesteśmy małżeństwem od wielu lat, nieustannie mu to powtarzam. Jest wyjątkowo cierpliwym człowiekiem i ma wiele innych naprawdę wspaniałych cech. Wiem, że okazywanie wdzięczności, nawet w małych sprawach, pomaga budować i podtrzymywać dobre relacje między ludźmi.

Stykam się z wieloma różnymi osobami i nigdy nie przestaje mnie zadziwiać fakt, że jedni potrafią być bardzo wdzięczni za najdrobniejszą sprawę, w której im pomożesz, podczas gdy drudzy, choćbyś nie wiem, co zrobił, nigdy nie są usatysfakcjonowani. Wierzę, że ten problem wynika z pychy. Niektórzy ludzie są tak skupieni na sobie samych, że nie ma znaczenia, co ktoś inny dla nich robi. Ciągle wydaje im się, iż zasługują na więcej! Wdzięczność jest u nich rzadkością.

Docenianie innych jest dobre również dla nas samych, ponieważ wzbudza w nas radość.

Pomyśl codziennie o tym, za co powinieneś być wdzięczny. Modląc się, dziękuj Panu za Jego dobroć względem Ciebie, a odkryjesz, jak Twoje serce wypełnia się wtedy Bożym życiem i światłem.

DZIĘKUJ ZAWSZE I ZA WSZYSTKO

> „I nie upijajcie się winem, gdyż to powoduje rozwiązłość, ale bądźcie zawsze wypełnieni i pobudzeni przez Ducha [Świętego].
>
> Rozmawiajcie ze sobą („mówiąc do siebie samych" — KJV) poprzez psalmy, hymny i pieśni duchowe, oddając Bogu chwałę własnymi ustami [i za pomocą instrumentów], grając z całego serca Panu.

O każdym czasie i za wszystko składając dziękczynienie Bogu Ojcu w imieniu naszego Pana Jezusa Chrystusa".

List do Efezjan 5:18-20, AMP

W jaki sposób możemy nieustannie wypełniać się Duchem Świętym? Mówiąc do siebie samych (w naszych myślach) lub do innych (naszymi słowami) przez psalmy, hymny i pieśni duchowe. Innymi słowy, chodzimy w pełni Ducha Świętego, gdy koncentrujemy nasze myśli na Słowie Bożym, wypełniamy Słowem nasze usta, ***zawsze i za wszystko*** składając dziękczynienie.

VI. MYŚL O SŁOWIE BOŻYM

„A Jego słowa (Jego myśli) nie żyją w waszym sercu, ponieważ nie wierzycie, nie lgniecie, nie ufacie, ani nie polegacie na Tym, którego On posłał. [Z tego powodu Jego posłannictwo nie jest żywe w was, bo nie wierzycie Posłańcowi, którego On posłał].

Ewangelia Jana 5:38, AMP

Pismo Święte to Boże myśli zapisane i przeznaczone dla nas, byśmy je studiowali i rozważali. Jego Słowo objawia nam Jego myśli na każdy temat i odnośnie każdej sytuacji.

W Ewangelii Jana 5:38 Jezus karci nie tylko grupę niewierzących. Z zacytowanego powyżej wersetu widzimy również, że Boże Słowo jest pisemnym przekazem Bożych myśli. Ponadto możemy się nauczyć, że ludzie, którzy chcą wierzyć i doświadczać dobrych rezultatów swojej wiary, muszą pozwolić, by Słowo Boże stało się żywym posłannictwem w ich sercach. Dzieje się to w wyniku rozważania Pisma Świętego. Tylko w ten sposób Jego myśli mogą stać się naszymi i nie ma innego sposobu, by wykształcić w sobie umysł Chrystusowy.

W Ewangelii Jana 1:14 czytamy, że Jezus jest Słowem, które stało się ciałem. Nie byłoby to możliwe, gdyby Jego umysł nie był bez przerwy pełen Bożego Słowa.

Rozważanie Bożego Słowa jest jedną z najważniejszych zasad, jakich potrzebujemy się nauczyć.

Vines Expository Dictionary of Biblical Words podaje, że słowo ***rozważać znaczy*** przede wszystkim: „dbać, zważać na coś, praktykować, pilnie coś robić". Zasadniczy jego sens to „wprowadzać w czyn,

zastanawiać się, wyobrażać sobie, obmyślać"[16]. Inny słownik dodaje do tej definicji także znaczenia „mamrotać" i „mruczeć"[17].

Wartość owej zasady jest nieoceniona. Nazywam ją zasadą życia, bo rozważanie Słowa Bożego zawsze przynosi życie, które poprzez Ciebie może dotrzeć także do innych.

Wielu chrześcijan boi się słowa „medytacja" lub „rozważanie". Kojarzą im się z ćwiczeniami medytacji uprawianymi przez wyznawców pogańskich, okultystycznych religii. Pamiętajmy jednak, że szatan nigdy niczego sam nie wynalazł. Bierze on to, co należy do Królestwa Światłości i przekręca na użytek królestwa ciemności. Powinniśmy być wystarczająco mądrzy, aby uświadomić sobie, że skoro medytacja odnosi tak wielki skutek, działając po stronie zła, może również stać się źródłem olbrzymiej mocy dla dobrej sprawy. Zasady rozważania pochodzą prosto ze Słowa Bożego. Przyjrzyjmy się, co Biblia mówi na ten temat.

ROZWAŻAJ I MIEJ POWODZENIE

> „Niechaj ta Księga Prawa nie oddala się od Twoich ust, ale rozmyślaj nad nią w dzień i w nocy, abyś był jej posłuszny i czynił wszystko według tego, co w niej napisano.
>
> Czyniąc tak, osiągniesz powodzenie na swoich drogach, będziesz postępował mądrze i odniesiesz duży sukces".
>
> Księga Jozuego 1:8, AMP

W powyższym wersecie Pan mówi nam wyraźnie, że nigdy nie wprowadzimy Jego słów w czyn, jeśli najpierw nie wypełnimy nimi swoich myśli.

Psalm 1:2-3 (AMP) tak przedstawia pobożnego człowieka: „Lecz jego upodobania oraz pragnienia skierowane są na prawa Pana; ma w nawyku medytowanie (rozważanie, studiowanie) nad Jego prawem (przykazaniami, instrukcjami, nauczaniem Bożym) dniem i nocą. Będzie on jak drzewo zasadzone [i wypielęgnowane] nad strumieniami wód, gotowe wydać swój owoc we właściwym czasie; jego liść nie zwiędnie ani nie uschnie; wszystko, co człowiek ten uczyni, powiedzie się [zakończy się sukcesem]".

ROZWAŻAJ I BĄDŹ UZDROWIONY

„Synu mój, zwróć uwagę na moje słowa; nakłoń ucha do moich mów!

Nie spuszczaj ich z oczu, zachowaj je w głębi serca,

Bo są życiem dla tych, którzy je znajdują, i lekarstwem dla całego ich ciała".

Przypowieści Salomona 4:20-22

Pamiętając, że jednym ze znaczeń słowa „rozważać" jest „zwracać uwagę", zastanówmy się nad powyższymi wersetami. Mówią one, że słowa Pana są źródłem zdrowia i uzdrowienia dla ciała.

Medytowanie (rozmyślanie, rozważanie) Bożego Słowa w myślach ma wpływ na nasze fizyczne ciało. Mój wygląd zmienił się przez ostatnie osiemnaście lat. Ludzie mówią mi, że wyglądam teraz przynajmniej piętnaście lat młodziej, niż gdy zaczynałam studiować Słowo Boże, czyniąc je najważniejszą rzeczą w moim życiu.

SŁUCHAJ I ZBIERAJ PLON

„Baczcie, czego słuchacie. Miara [myśli i studiowania], którą poświęcicie [na słuchanie prawdy], będzie miarą [cnoty i wiedzy], która wróci do was — i więcej [ponad to] będzie dane wam, którzy słuchacie".

Ewangelia Marka 4:24, AMP

Przypomina to zasadę siania i żęcia. Im więcej zasiejesz, tym więcej zbierzesz w czasie żniw. Pan mówi w Ewangelii Marka 4:24, że im więcej uwagi i czasu poświęcimy osobistemu rozmyślaniu i studiowaniu Słowa, które słyszymy, tym więcej na tym zyskamy.

CZYTAJ I ZBIERAJ ŻNIWO

„[Rzeczy są ukryte na jakiś czas tylko po to, by zostały objawione.] Nie ma bowiem nic ukrytego, co by nie miało być ujawnione, ani nic nie pozostaje [przez jakiś czas] tajemnicą, jak tylko po to, by wyjść na jaw".

Ewangelia Marka 4:22, AMP

Obydwa wersety mówią nam, że w Słowie ukryte są wielkie skarby, ogromne, życiodajne tajemnice, które Bóg chce nam wyjawiać. Poznają je ci, którzy rozważają, rozmyślają, studiują, zastanawiają się i ćwiczą w myśleniu oraz mówieniu do siebie Słowa Bożego.

Jako nauczyciel Słowa Bożego znam tę zasadę z własnego doświadczenia. Bóg może nam objawić nieskończenie wiele aspektów związanych z zaledwie jednym tylko wersetem Pisma. Studiuję go raz i otrzymuję zrozumienie, czytam ponownie i zauważam coś, czego nigdy wcześniej nie widziałam.

Pan wyjawia swoje tajemnice tym, którzy pilnie studiują i rozważają Jego Słowo. Nie bądź człowiekiem żyjącym wyłącznie objawieniami, które otrzymał ktoś inny. Studiuj Słowo samodzielnie i pozwalaj Duchowi Świętemu błogosławić Twoje życie poznaniem prawdy.

Mogłabym jeszcze wiele mówić na temat rozważania Słowa Bożego. Jak już nadmieniłam, jest to jedna z najważniejszych rzeczy, których potrzebujemy się nauczyć. Proś Ducha Świętego, aby w ciągu dnia, gdy zajmujesz się różnymi sprawami, przypominał Ci poszczególne wersety Pisma. Będziesz mógł je rozważać i sam się zdziwisz, gdy zobaczysz, ile sił dodaje Ci tego rodzaju medytacja. Im więcej będziesz rozmyślać nad Słowem Bożym, tym więcej mocy będziesz mógł z niego czerpać w obliczu trudności. Pamiętaj; ***moc do wypełniania Słowa bierze się z rozważania go.***

CHĘTNIE PRZYJMUJ SŁOWO

> „Dlatego pozbądźcie się wszelkiej nieczystości i niepohamowanego nadmiaru bezprawia, i w duchu pokory (łagodności, skromności) przyjmijcie Słowo, które wszczepione i zakorzenione [w waszych sercach] posiada moc, by zbawić dusze wasze".
>
> List Jakuba 1:21, AMP

Na podstawie tego wersetu widzimy, że Słowo ma moc wybawić nas od życia w grzechu, ale tylko pod warunkiem, że je przyjmiemy, zaszczepimy do naszego serca (umysłu) i pozwolimy mu zapuścić

korzenie. To wszczepianie i zapuszczanie korzeni ma miejsce, gdy poświęcamy Słowu uwagę, myślimy o nim więcej niż o czymkolwiek innym.

Jeżeli ciągle rozważamy tylko własne problemy, zakorzeniamy się w nich. Rozmyślając o tym, co jest nie w porządku z nami samymi lub z kimś innym, stajemy się coraz mocniej przekonani 0 problemie i nigdy nie oglądamy jego rozwiązania. A tymczasem dano nam do dyspozycji „ocean życia", lecz jedynym narzędziem, by z niego czerpać, jest pilne studiowanie Słowa Bożego oraz rozmyślanie nad nim.

Nasza służba nazywa się „Life In The Word" (Zycie w Słowie) 1 z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że w Słowie Boga rzeczywiście ***jest*** życie.

WYBIERZ ŻYCIE!

> „A umysł cielesny [który opiera się na zmysłach i rozumowaniu niezależnym od Ducha Świętego] to śmierć [śmierć, która obejmuje wszystkie cierpienia pochodzące od grzechu, zarówno w świecie doczesnym, jak i przyszłym]. Zaś umysł Ducha [Świętego] to życie i pokój [duszy, zarówno w świecie doczesnym, jak i przyszłym]".
>
> List do Rzymian 8:6, AMP

Na zakończenie tej części książki przypomnę List do Filipian 4:8 (AMP): „W końcu, bracia, myślcie, poważajcie i bierzcie pod uwagę tylko to [skoncentrujcie na tym swoje umysły], co jest prawdziwe, godne poważania, zaszczytne i stosowne, sprawiedliwe, czyste, urocze i miłe, dobre, ujmujące, łaskawe, w czym jest prawość lub doskonałość i co jest warte czci".

To jest właśnie stan, w jakim powinien znajdować się Twój umysł. Masz umysł Chrystusowy, zacznij go więc używać. Jeżeli Jezus nie myślałby o czymś, Ty też nie powinieneś się nad tym zastanawiać.

Poprzez nieustanne czuwanie nad swoim umysłem, zmuszamy wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Jezusowi Chrystusowi (II List do Koryntian 10:5).

Duch Święty szybko zwróci Ci uwagę, gdy twoj umysł zacznie zbaczać z właściwego kursu. Wówczas wszystko będzie zależeć od Twojej decyzji. Czy poddasz się umysłowi ciała, czy umysłowi Ducha? Pierwszy z nich prowadzi do śmierci, drugi do życia. Wybór należy do Ciebie.

Wybierz życie!

CZĘŚĆ III
PUSTYNIA MENTALNOŚCI

WSTĘP

Z Horebu do Kadesz—Barnea jest jedenaście dni drogi, przez góry Seir".
V Księga Mojżeszowa 1:2

I List do Koryntian 2:16, AMP

Izraelici wędrowali przez pustynię czterdzieści lat, aby przejść drogę, która mogła im zająć zaledwie jedenaście dni. Dlaczego? Czy stało się tak z powodu ich wrogów, niesprzyjających okoliczności, prób, które napotykali, czy też może coś innego powstrzymywało ich od osiągnięcia celu podróży?

Gdy rozmyślałam o tej historii, Bóg dał mi wnikliwe zrozumienie sytuacji, w jakiej znajdowali się wówczas Izraelici. Pomogło ono zarówno mi osobiście, jak i wielu innym osobom. Pan powiedział do mnie: „Izraelici pokonali jedenastodniową drogę w ciągu czterdziestu lat, ponieważ mieli <pustynną mentalność>".

ZBYT DŁUGO BYŁEŚ W TYM MIETSCU

„Pan, nasz Bóg, przemówił do nas na Horebie: Już dosyć waszego pobytu na tej górze".

V Księga Mojżeszowa 1:6

Postawa Izraelitów nie powinna nas zaskakiwać, gdyż sami często postępujemy podobnie. Krążymy niezmiennie wokół tych samych "gór", nie posuwając się w naszej podróży nawet o krok do przodu. W rezultacie potrzebujemy wielu lat, aby doświadczyć zwycięstwa nad problemem, który moglibyśmy i powinniśmy pokonać w krótkim czasie.

Wierzę, że Pan mówi do mnie i do Ciebie to samo, co powiedział Izraelitom tamtego dnia: „Już dosyć waszego pobytu na tej górze. Czas ruszyć w dalszą drogę".

PRZYSTOSUJ SWÓJ UMYSŁ

„Skupcie się, skoncentrujcie wasze umysły na tym, co w górze [na wyższych rzeczach], a nie na tym, co na ziemi".

List do Kolosan 3:2, AMP

Bóg pokazał mi dziesięć rodzajów „pustynnej mentalności", która zatrzymywała Izraelitów na pustyni. „Pustynna mentalność" to niewłaściwy schemat myślenia.

Możemy mieć dobre lub złe wzorce myślenia. Dobre są dla nas pożyteczne, złe ranią i powstrzymują duchowy wzrost. List do Kolosan 3:2 nakazuje nam skierować myśli w określonym kierunku. Nasze myśli muszą być zwrócone we właściwą stronę, gdyż złe sposoby myślenia wpływają niekorzystnie nie tylko na otaczającą nas rzeczywistość, ale również na nasze serce.

Niektórzy zachowują się tak, jakby żyli na pustyni, podczas gdy inni sami są niczym pustynia.

Dawniej, nawet kiedy życie wydawało się całkiem znośne, ja i tak nie potrafiłam się niczym cieszyć, ponieważ moje wnętrze przypominało „pustynię". Mieliśmy z Dawidem ładny dom, troje kochanych dzieci, dobre prace i wystarczająco pieniędzy, by żyć wygodnie. Jednakże nie potrafiłam docenić tych błogosławieństw — mój umysł wypełniało kilka typów „pustynnej mentalności". Widziałam świat w niewłaściwym świetle, więc życie jawiło mi się jako pustynia.

Niektórzy ludzie odbierają rzeczywistość negatywnie, gdyż przez całe życie doświadczali nieszczęść i teraz nie są w stanie wyobrazić sobie jakiejkolwiek zmiany na lepsze. Są też i tacy, którzy mają negatywne nastawienie tylko dlatego, że ich wnętrze jest negatywne. Niezależnie od przyczyn, negatywizm zawsze unieszczęśliwia człowieka i hamuje wszelki rozwój w jego życiu.

Bóg wyprowadził Izraelitów z niewoli egipskiej, aby ich zaprowadzić do ziemi, którą zaplanował dać im w wieczne posiadanie — ziemi obfitej w mleko, miód i wszelką dobrą rzecz, którą można sobie wyobrazić. Ziemi, w której miało im niczego nie brakować, gdzie mieli doświadczać powodzenia w każdej dziedzinie swojego życia.

Większość pokolenia, które Pan wywiódł z Egiptu, nie weszła jednak do Ziemi Obiecanej, lecz umarła na pustyni. Mieć zapewnione tak wiele, a jednak nie móc z tego korzystać to, moim zdaniem, najsmutniejsze, co może się przydarzyć Bożemu dziecku.

Byłam taką niespełnioną chrześcijanką przez wiele lat. Kroczyłam drogą do Ziemi Obiecanej (nieba), ale ta podróż nie dawała mi satysfakcji. Stopniowo umierałam na pustyni. Jednak, dzięki Bogu za Jego miłosierdzie, zabłysło dla mnie światło w ciemności — Pan mnie wyprowadził.

Modlę się, aby ta część książki stała się takim samym światłem dla Ciebie, oraz by pomogła Ci opuścić pustynię i wkroczyć do światłości cudownego Bożego Królestwa.

Rozdział 16

"Moja przyszłość zależy od mojej przeszłości i teraźniejszości"

Pustynna mentalność — rodzaj pierwszy

Izraelici nie mieli pozytywnej wizji swojego życia — żadnych marzeń. Wiedzieli, skąd przyszli, ale nie mieli pojęcia, dokąd zmierzają. Ich życie opierało się tylko na tym, co widzialne. Nie mieli natomiast pojęcia, jak patrzeć na świat „oczami wiary".

„Gdzie nie ma wizji, lud ginie... "
Przypowieści Salomona 29:18, KJV

NAMASZCZONY, BY UWALNIAĆ

„Duch Pański nade mną, ponieważ namaścił mnie, abym głosił ewangelię ubogim, posłał mnie, abym uzdrowił tych, których serca są złamane, abym głosił więźniom wyzwolenie, niewidomym przywrócenie wzroku, uwolnienie tym, którzy zostali zranieni.

Abym ogłosił miłościwy rok Pana".

Ewangelia Łukasza 4:18-19 KJV

Jako dziecko często byłam krzywdzona, a panująca w naszym domu atmosfera z pewnością nie należała do normalnych. Moje dzieciństwo wypełniały strach i ból. Specjaliści twierdzą, że osobowość człowieka kształtuje się przez pierwsze pięć lat jego życia. Cóż ja miałam za osobowość! Żyłam, kryjąc się za murami, które wzniosłam wokół siebie, by chronić się przed cierpieniem, które mogli mi zadać inni. Utrzymywałam względem ludzi bezpieczny dystans, a jednocześnie zamykałam się w swoim świecie niczym w więzieniu. Chciałam wszystko kontrolować. Byłam tak zalękniona, że próbowałam stawiać czoła rzeczywistości tylko wtedy, gdy mogłam

całkowicie zapanować nad sytuacją i wiedziałam, że nikt mnie przy tym nie skrzywdzi.

Jako młoda kobieta, która stara się żyć dla Chrystusa i naśladować Go, wiedziałam, skąd wyszłam, lecz nie byłam pewna, dokąd zmierzam. Uczucia mówiły mi, że moja przyszłość jest na zawsze naznaczona tym, co miało miejsce w przeszłości. Myślałam: „Jak to jest możliwe, by ktoś z taką przeszłością jak ja, mógł kiedykolwiek funkcjonować zupełnie normalnie? Nie, to niemożliwe!" Tymczasem Jezus powiedział, że przyszedł, by uleczyć wszystkich chorych, także tych, których uczucia zostały zranione i tych, którzy doświadczają nieszczęść.

Jezus przyszedł, by otworzyć drzwi więzień i wypuścić jeńców. Nie uczyniłam ani kroku naprzód, zanim nie uwierzyłam, że mogę być wolna. Potrzebowałam mieć pozytywną wizję własnego życia, uwierzyć, że moja przyszłość nie jest zrujnowana przez to, co wydarzyło się w przeszłości lub dzieje się obecnie.

Być może miałeś nieszczęśliwą przeszłość, Iwo ja obecna sytuacja również wydaje Ci się trudna lub wręcz beznadziejna, a przyszłość napawa niepokojem. Jeżeli to prawda, to chcę Ci powtórzyć raz jeszcze: ***Twoja przeszłość ani teraźniejszość nie decydują o Twojej przyszłości!***

Przyjmij nowy sposób myślenia. Uwierz, że u Boga wszystko jest możliwe (Ewangelia Łukasza 18:27). Dla człowieka pewne rzeczy są niewykonalne, lecz my służymy Bogu, który z niczego stworzył wszystko, co widzimy (List do Hebrajczyków 11:3). Oddaj Mu „pustkę" swojego życia, a zobaczysz, co On z niej uczyni. Musisz Mu tylko zaufać, złożyć w Nim całą swoją wiarę, a On zajmie się resztą.

OCZY DO PATRZENIA, USZY DO SŁUCHANIA

„I wyrośnie różdżka z pnia Isajego, a pęd z jego korzeni wyda owoc.

I spocznie na nim Duch Pana; Duch mądrości i rozumu, Duch rady i mocy, Duch poznania i bojaźni Pana.

I będzie miał upodobanie w bojaźni Pana. Nie według wi-

dzenia swoich oczu będzie sądził ani według słyszenia swoich uszu rozstrzygał".

Księga Izajasza 11:1-3

Nie jesteśmy w stanie prawidłowo rozsądzać w oparciu o to, co oglądają nasze naturalne oczy. Potrzebujemy patrzeć duchowymi „oczami do patrzenia" i słuchać duchowymi „uszami do słuchania". Powinniśmy słuchać głosu Ducha Świętego, a nie świata. Niech Bóg — a nie ktoś inny — mówi do Ciebie o Twojej przyszłości.

Izraelici bez przerwy patrzyli i mówili o tym, jak wygląda ich sytuacja. Bóg wyprowadził ich z Egiptu pod przywództwem Mojżesza, mówiąc im przez niego o Ziemi Obiecanej. Chciał, by skupili swój wzrok na miejscu, do którego podążali — a przestali myśleć o kraju, który opuścili. Przyjrzyjmy się kilku wersetom, które wyraźnie opisują ich postawę.

CO TEST PROBLEMEM?

„Narzekali i ubolewali wszyscy synowie izraelscy, oskarżając Mojżesza i Aarona. I mówił cały zbór do nich: Obyśmy byli pomarli w Egipcie albo na tej pustyni!

Po cóż Pan prowadzi nas do tej ziemi? Abyśmy padli od miecza? Aby nasze żony i dzieci stały się łupem? Czy nie lepiej nam wrócić do Egiptu?"

IV Księga Mojżeszowa 14:2-3, AMP

Zachęcam Cię, abyś uważnie przeczytał ten fragment Pisma. Zobacz, jak negatywnie nastawieni byli ci ludzie. Narzekali, byli skłonni poddać się, woleli wrócić do niewoli, niż ruszyć w dalszą drogę do Ziemi Obiecanej.

W rzeczywistości nie mieli problemów, ale sami byli dla siebie problemem!

ZŁE MYŚLI RODZĄ ZŁE POSTAWY

„Lecz zbór nie miał wody; zebrali się więc przeciw Mojżeszowi i przeciw Aaronowi.

I kłócił się lud z Mojżeszem, mówiąc: Obyśmy to byli pomarli wtedy, gdy nasi bracia pomarli przed Panem!

Dlaczego przywiedliście zgromadzenie Pana na tę pustynię? Czy dlatego, abyśmy tu pomarli, my i nasze bydł o:

IV Księga Mojżeszowa 20:2-4

Po słowach Izraelitów z łatwością możemy poznać, że w ogóle nie ufali Panu. Przyjęli negatywną postawę — postawę porażki. Ich sytuacja nie wyglądała zachęcająco, dlatego jeszcze zanim cokolwiek rozpoczęli, zdecydowali, że przegrają. Takie podejście do napotkanych przeciwności było rezultatem niewłaściwego sposobu myślenia.

Złe postawy to owoce złych myśli.

BRAK POSTAWY WDZIĘCZNOŚCI

„I podróżowali od góry Hor drogą w kierunku Morza Czerwonego, aby obejść ziemię Edom, a lud stał się niecierpliwy (pogrążony w depresji, bardzo zniechęcony) z powodu długiej drogi [prób mających miejsce podczas wędrówki].

I złorzeczył lud Bogu oraz Mojżeszowi, mówiąc: Dlaczego wyprowadziliście nas z Egiptu, abyśmy pomarli na pustyni? Nie ma tu bowiem ani chleba, ani wody, a ta (nędzna, papkowata) manna zupełnie już nam obrzydła".

IV Księga Mojżeszowa 21:4-5, AMP

Oprócz tego, co zobaczyliśmy w poprzednich wersetach, znajdujemy tutaj kolejny dowód ogromnego braku wdzięczności Izraelitów. Nie przestawali myśleć o tym, skąd wyszli, ani o miejscu, w którym przebywali już wystarczająco długo, by je wreszcie opuścić.

Pomogłoby im, gdyby przypomnieli sobie swojego praojca Abrahama. Doświadczył on tylu przeróżnych rozczarowań w życiu, ale nie pozwolił, by wpłynęły one negatywnie na jego przyszłość.

ŻYCIE BEZ SPORÓW

„Między pasterzami stad Abrama a pasterzami stad Lota powstał spór. A Kananejczycy i Peryzyci mieszkali wówczas w kraju.

Wtedy rzekł Abram do Lota: Niechże nie będzie sporu między mną a tobą i między pasterzami moimi a twoimi, jesteśmy przecież braćmi.

Czyż cały kraj nie stoi przed tobą otworem? Odłącz się więc ode mnie! Jeśli chcesz pójść w lewo, ja pójdę w prawo, a jeśli chcesz pójść w prawo, ja pójdę w lewo.

Wtedy Lot podniósłszy oczy, widział, że cały okręg nadjordański — zanim Pan zniszczył Sodomę i Gomorę — był obfity w wodę, jak ogród Pana, jak ziemia egipska, aż do Soaru.

I wybrał sobie Lot cały okręg nadjordański. I wyruszył Lot na wschód. Tak rozstali się obaj ci mężowie".

I Księga Mojżeszowa 13:7-11

Abraham wiedział, jak niebezpieczne jest życie w niezgodzie, dlatego powiedział Lotowi, że muszą się rozstać. Chodząc w miłości i pragnąc uniknąć w przyszłości ewentualnych sporów, Abraham oddał swojemu bratankowi prawo pierwszeństwa wyboru miejsca zamieszkania. Lot wybrał dla siebie najlepsze miejsce — Dolinę Jordanu — i wtedy się pożegnali.

Pamiętajmy, że Lot nie miał nic, dopóki Abraham go nie pobłogosławił. Pomyśl, jaką postawę mógł przyjąć Abraham. A jednak zachował się inaczej! Wiedział, że jeśli postąpi właściwie, Bóg sam się o niego zatroszczy.

PODNIEŚ SWÓT WZROK I SPÓIRZ

„I rzekł Pan do Abrama po odłączeniu się Lota od niego: Podnieś oczy swoje i spojrzyj z miejsca, na którym jesteś, na północ i na południe, na wschód i na zachód,

Bo całą tę ziemię, którą widzisz, dam tobie i potomstwu twemu na wieki".

I Księga Mojżeszowa 13:14-15

Powyższe wersety wyraźnie pokazują, że kiedy Abraham znalazł się po odejściu Lota w mniej korzystnej sytuacji, Bóg polecił mu podnieść swój wzrok. Miał spojrzeć z miejsca, gdzie się znajdował, na przeznaczony dla niego kraj.

W tak trudnej sytuacji Abraham zachował właściwą postawę, i dlatego diabeł nie był w stanie powstrzymać go od przyjęcia Bożych błogosławieństw. Bóg błogosławił więc Abrahamowi we wszystkim i dał mu więcej, niż ten posiadał przed odejściem Lota.

Zachęcam Cię do przyjęcia pozytywnej postawy wobec możliwości, jakie niesie ze sobą przyszłość. Zacznij „powoływać do bytu to, czego nie ma" (List do Rzymian 4:17). Myśl i mów pozytywnie o swojej przyszłości — zgodnie z tym, co Bóg umieścił w Twoim sercu, a nie w oparciu o to, co oglądałeś w przeszłości lub widzisz jeszcze teraz.

Rozdział 17

„Niech ktoś inny zrobi to za mnie — ja nie chcę podejmować odpowiedzialności"

Pustynna mentalność — rodzaj drugi

„Terach, wziąwszy z sobą swego syna Abrama, Lota — syna Marana, czyli swego wnuka, i Saraj, swą synową, żonę Abrama, wyruszył z nimi z Ur chaldejskiego, aby się udać do kraju Kanaan. Gdy jednak przyszli do Charanu, osiedlili się tam". I Księga Mojżeszowa 11:31, BT

Odpowiedzialność definiuje się niekiedy jako przyjęcie przez nas Bożej zdolności do wykonania określonego zadania. Bycie odpowiedzialnym oznacza więc pozytywną odpowiedź na możliwości, które daje nam Bóg.

Bóg dał ojcu Abrama — Terachowi — szansę zareagowania we właściwy sposób na Jego zdolność, uczynił go odpowiedzialnym za udanie się do Kanaanu. Ten jednak, zamiast przejść całą drogę z Panem, zdecydował się zatrzymać i osiedlić w Charanie.

Bardzo łatwo o entuzjazm, gdy Bóg zleca nam coś do wykonania. Jednak, podobnie jak w przypadku Teracha, często nie kończymy tego, co zaczęliśmy, gdy odkrywamy, że wiąże się z tym pewien wysiłek, a nie tylko ekscytujące przeżycia.

Nowe przedsięwzięcia zazwyczaj wydają się emocjonujące tylko dlatego, że są nowe. Podniecenie może motywować i zachęcać człowieka tylko przez jakiś czas, ale nie przeprowadzi go za linię mety.

Niejeden wierzący postępuje jak Terach. Wyrusza do określonego miejsca, ale gdzieś po drodze ulega zmęczeniu i decyduje się zatrzymać. Chciałby dotrzeć do celu, lecz nie chce podjąć całej odpowiedzialności, która się z tym wiąże. Gdyby tak ktoś go w tym zastąpił, z przyjemnością odebrałby na koniec całą chwałę. Takie rozwiązanie jest jednak niemożliwe.

NIE MOŻNA PRZEKAZAĆ OSOBISTET ODPOWIEDZIALNOŚCI

„Następnego dnia rzekł Mojżesz do ludu: Popełniliście ciężki grzech, lecz teraz wstąpię ponownie do Pana, może zdołam przebłagać go za wasz grzech.

Wrócił tedy Mojżesz do Pana i rzekł: Oto lud ten popełnił ciężki grzech, bo uczynili sobie bogów ze złota.

Teraz, racz odpuścić ich grzech, lecz jeżeli nie, to wymaż mnie ze swojej księgi, którą napisałeś".

II Księga Mojżeszowa 32:30-32

Studiując Pismo Święte, zauważyłam, że Izraelici nie chcieli tak naprawdę wziąć na siebie odpowiedzialności. To Mojżesz modlił się za nich, za nich szukał Boga, a nawet za nich pokutował, gdy znaleźli się w poważnych tarapatach (II Księga Mojżeszowa 32:1-14).

Niemowlę nie jest za nic odpowiedzialne, ale od dziecka oczekuje się już, że w miarę rozwoju brać będzie na siebie coraz większą odpowiedzialność. Jednym z głównych zadań rodzica jest nauczenie dziecka przyjmowania odpowiedzialności. Bóg pragnie nauczyć tego również i swoje dzieci.

Pan dał mi możliwość, bym pracowała dla Niego na pełen etat. Nauczam Jego Słowa w radio i telewizji, głoszę Ewangelię w Stanach Zjednoczonych i za granicą. Mogę Cię jednak zapewnić, że wraz z tym powołaniem przyszła odpowiedzialność, o której wielu nie ma nawet pojęcia. Większości wierzących, którzy chcieliby być w służbie, wydaje się, że taka praca to jedno nieprzerwane „wydarzenie duchowe".

Nieraz zgłaszają się do nas osoby chętne do pracy w naszej organizacji. Myślą, że przyłączenie się do jakiejś służby chrześcijańskiej to najlepsza rzecz, jaka mogłaby ich w życiu spotkać. Potem odkrywają, że wymaga się od nich takiej samej pracy, jak w każdym innym miejscu. Muszą wstawać rano, być punktualni i poddani zwierzchnikom, wykonywać codzienne obowiązki itd. Kiedy ktoś mówi, że chciałby dla nas pracować, odpowiadam, że my tutaj nie fruwamy w obłokach, śpiewając przez cały dzień „Alleluja" — ale

pracujemy, i to ciężko. Żyjemy w prawości, a to, co robimy, wykonujemy jak najlepiej.

Oczywiście, praca w służbie Pana jest przywilejem. Próbuję tylko wytłumaczyć takim kandydatom, że kiedy opadnie pierwszy zapał i podniecenie, będziemy od nich oczekiwać podejmowania odpowiedzialności.

„IDŹ DO MRÓWKI!"

> „Idź do mrówki, próżniaku; przyjrzyj się jej i nabierz mądrości!
>
> Nie ma ona wodza, nadzorcy czy też władcy, a już latem zdobywa swoje pożywienie, gromadzi zapasy w czasie żniwa.
>
> Jak długo będziesz spał, leniu? Kiedy podniesiesz się ze snu? Jeszcze trochę pospać, jeszcze trochę się zdrzemnąć, trochę założyć ręce, położyć się, a ubóstwo przyjdzie do ciebie jak złodziej [powolnymi, ale pewnie stawianymi krokami], niedostatek jak uzbrojony mąż [pozostawiając cię bez pomocy]".
>
> Przypowieści Salomona 6,6-11, AMP

Lenistwo Izraelitów było jedną z przyczyn, dla których ich podróż przedłużyła się z jedenastu dni do czterdziestu lat.

Lubię czytać te odwołujące się do życia mrówek wersety z Księgi Przypowieści. Przyjrzyjmy się temu stworzeniu: nie ma ono nadzorcy ani zarządcy, a sumiennie pracuje na utrzymanie siebie i rodziny.

Ludzie, których zawsze trzeba ponaglać do pracy, nigdy nie osiągną niczego wielkiego. Również ci, którzy postępują nienagannie tylko wtedy, gdy są obserwowani, daleko nie zajdą. Motywacja do działania powinna pochodzić z naszego wnętrza, a nie z zewnątrz. Musimy żyć przed Bogiem, wiedząc, że On wszystko widzi i nagradza wytrwałość w czynieniu tego, co nakazał.

WIELU POWOŁANYCH, MAŁO WYBRANYCH

„Albowiem wielu jest wezwanych, ale mało wybranych".
Ewangelia Mateusza 22:14

Słyszałam kiedyś, jak pewien nauczyciel Biblii następująco wyjaśnił powyższy werset: wielu ludzi jest powołanych lub otrzymało szansę, by zrobić coś dla Pana, ale tylko nieliczni zgadzają się wziąć na siebie odpowiedzialność za wypełnienie tego powołania.

Jak wspomniałam w jednym z wcześniejszych rozdziałów, wiele osób ma „pobożne życzenia" zamiast duchowego kręgosłupa. Ludzie o „pustynnej mentalności" pragną wszystkiego, ale nic nie chcą zrobić.

POWSTAŃ I IDŹI

„Po śmierci Mojżesza, sługi Pana, rzekł Pan do Jozuego, syna Nuna, sługi Mojżesza tak:

Mojżesz, mój sługa, umarł. Teraz więc wstań [zajmij swoje miejsce], przepraw się tu przez ten Jordan, ty i cały ten lud, do ziemi, którą Ja im, synom izraelskim, daję.

Każde miejsce, na którym wasza stopa stanie, dam wam, jak przyobiecałem Mojżeszowi".

Księga Jozuego 1:1-3 AMP

Po śmierci Mojżesza Jozue miał zająć jego miejsce i przeprowadzić przez Jordan lud do Ziemi Obiecanej. Dla Jozuego oznaczało to wiele nowych odpowiedzialności.

Podobnie jest z nami, gdy występujemy naprzód, domagając się naszego duchowego dziedzictwa. Nigdy nie będziemy mieć przywileju przebywania i usługiwania w Bożym namaszczeniu, jeżeli nie potraktujemy poważnie naszych obowiązków.

OTO CZAS TEST ODPOWIEDNI!

„Kto patrzy na wiatr [i czeka, aż wszystkie okoliczności będą przychylne], nie będzie siał, a kto przygląda się chmurom, nie będzie żął".

Księga Kaznodziei Salomona 11:4, AMP

Kiedy w 1993 roku Bóg pokazał Dawidowi i mnie, byśmy zaczęli nauczać w telewizji, powiedział: „Daję wam możliwość wejścia do telewizji, ale jeśli teraz z niej nie skorzystacie, to nigdy więcej taka szansa się już nie powtórzy". Gdybyśmy nie wiedzieli, że ta możliwość została nam dana wyłącznie w tym czasie, prawdopodobnie zwlekalibyśmy — znajdowaliśmy się w końcu w wygodnej i korzystnej dla nas sytuacji.

Przez ostatnie dziewięć lat wytrwale uczestniczyliśmy w procesie kształtowania służby „Life In The Word" (Zycie w Słowie). Teraz Bóg dał nam nagle możliwość docierania do ludzi na większą skalę, o czym zresztą zawsze marzyliśmy. Aby jednak tego dokonać, musieliśmy odłożyć na bok nasze dotychczasowe doświadczenia i przyjąć zupełnie nową odpowiedzialność.

Kiedy Bóg każe nam coś robić, pojawia się pokusa, by zaczekać na „sposobną chwilę" (Dzieje Apostolskie 24:25). Istnieje tendencja, by powstrzymać się z wykonaniem naszego zadania do czasu, gdy będzie nas to mniej kosztować lub przestanie być takie trudne.

Zachęcam Cię, byś był osobą, która nie obawia się odpowiedzialności. Twoja siła wzrośnie w miarę pokonywania przeciwności. Jeżeli będziesz robić tylko to, co łatwe, pozostaniesz słaby.

Bóg oczekuje ode mnie i od Ciebie, że będziemy odpowiedzialni i zajmiemy się wszystkim, co On nam powierza — korzystajmy z tego w taki sposób, który przyniesie dobry owoc. Jeżeli nie używamy darów i talentów, które On nam dał, nie jesteśmy naprawdę odpowiedzialni za to, co nam powierzono.

BĄDŹ GOTOWI

> „Bądźcie czujni [poświęćcie niepodzielną uwagę, bądźcie rozważni i aktywni], ponieważ nie znacie ani dnia ani godziny, kiedy Syn Człowieczy przyjdzie".
>
> Ewangelia Mateusza 25:13, AMP

Dwudziesty piąty rozdział Ewangelii Mateusza to jeden z wielu fragmentów Biblii, które uczą nas, jak mamy postępować, oczekując powrotu naszego Pana.

W pierwszych dwunastu wersetach czytamy o dziesięciu pannach: pięć z nich było głupich, a pięć mądrych. Głupie nie zrobiły nic, by lepiej przygotować się na spotkanie oblubieńca. Ograniczyły się jedynie do niezbędnego minimum. Nie chciało im się przejść dodatkowej mili i dlatego wzięły tylko tyle oliwy, ile pomieściły ich lampy. Tymczasem mądre panny uczyniły więcej, niż było niezbędne. Wzięły ze sobą zapas, aby być gotowymi na wypadek, gdy trzeba będzie długo czekać.

Kiedy przyszedł oblubieniec, głupie panny spostrzegły, że ich lampy już gasną i, oczywiście, błagały pięć mądrych, aby oddały im trochę własnej oliwy. To niestety typowe zachowanie: ludzie leniwi, ciągle odkładający swoje obowiązki na później, oczekują potem, by ci pracowici i odpowiedzialni wykonali za nich zaległe prace.

UŻYWAJ TEGO, CO OTRZYMAŁEŚ

„O sługo niegodziwy, leniwy i próżny!"

Ewangelia Mateusza 25:26, AMP

W dwudziestym piątym rozdziale Ewangelii Mateusza czytamy przypowieść o trzech sługach, którym pan powierzył kilka talentów, po czym wyjechał do odległego kraju. Spodziewał się, że podczas jego nieobecności słudzy zrobią dobry użytek z tego, co im przekazał.

Sługa, który otrzymał pięć talentów, prawidłowo je wykorzystał. Zainwestował i zyskał kolejne pięć talentów. Podobnie uczynił ten, który dostał dwa. Natomiast sługa z jednym talentem postanowił zagrzebać go w ziemi. Bał się dokonać jakiejkolwiek inwestycji. Myśl o odpowiedzialności napawała go strachem.

Kiedy ich pan powrócił, pochwalił dwóch pierwszych służących, którzy użyli tego, co im dano. Zaś do człowieka, który ukrył swój talent i nic z nim nie uczynił, powiedział: „Sługo zły i leniwy!" Następnie rozkazał, by odebrano mu jego talent i dano temu, który miał dziesięć, a leniwego sługę surowo ukarano.

Zachęcam Cię, byś w pełni wykorzystał zdolności, które Bóg umieścił w Twoim wnętrzu i mógł oddać Panu, gdy powróci, nie tylko to, co Ci powierzył, ale o wiele więcej.

Biblia jasno pokazuje nam, że Bożą wolą jest, abyśmy przynosili dobry owoc (Ewangelia Jana 15:16).

ZRZUCAJ TROSKĘ, A NIE ODPOWIEDZIALNOŚĆ

„Ukorzcie się więc pod mocną rękę Bożą, aby was wywyższył czasu swego.

Wszelką troskę swoją złóżcie na niego, gdyż On ma o was staranie".

I List Piotra 5:6-7

Nie obawiaj się przyjąć odpowiedzialność. Naucz się zrzucać swoje troski, a nie obowiązki. Niektórzy ludzie uczą się żyć w wolności od wszelkich trosk. „Zrzucanie trosk" połączone z porzucaniem odpowiedzialności jest dla nich tak wygodne, że stają się w tym ekspertami.

Skup się na tym, co jest przed Tobą i nie uciekaj przed żadnym wyzwaniem.

Nie zapominaj, że kiedy Bóg daje Ci to, o co Go prosisz, wraz z Jego błogosławieństwem przychodzi odpowiedzialność. Jeśli masz dom lub samochód, Bóg oczekuje, że będziesz o nie dbać. Demony lenistwa mogą atakować Twój umysł lub uczucia, ale Ty masz przecież umysł Chrystusowy. Na pewno rozpoznasz kłamstwa diabła i pomimo nieprzyjemnych odczuć zrobisz to, co wiesz, że jest właściwe. Łatwo jest o coś prosić... lecz dopiero odpowiedzialność za to, co mamy, rozwija nasz charakter.

Przypomina mi się, jak próbowałam namówić swojego męża na zakup domu nad jeziorem, w którym moglibyśmy odpoczywać, modlić się i studiować Słowo — marzyło mi się takie miejsce „ucieczki od wszystkiego". Mówiłam mu, jak wielką radość sprawilibyśmy dzieciom i wnukom. Moglibyśmy też zapraszać tam liderów naszej służby, organizować spotkania handlowe oraz mieć wspaniały czas wspólnej modlitwy.

To wszystko brzmiało bardzo kusząco i wzbudzało we mnie nader miłe uczucia, ale Dawid uparcie wymieniał mi obowiązki, jakie by na nas spadły, gdybyśmy chcieli dobrze zadbać o taki dom. Przypomi-

nał mi, że i tak jesteśmy już wystarczająco zapracowani i nie mamy czasu na zajmowanie się drugim domem. Mówił mi o koszeniu trawy, sprzątaniu, opłatach itp. Jego zdaniem bardziej opłacalne było wynajęcie jakiegoś miejsca, gdy będziemy mieli ochotę na odpoczynek, niż branie na siebie ciężaru utrzymania następnego domu.

Podeszłam do tej sprawy zbyt emocjonalnie, podczas gdy on widział stronę praktyczną. Za każdym razem, gdy podejmujemy decyzję, powinniśmy wziąć pod uwagę obie strony — nie tylko to, co da nam przyjemność, ale też odpowiedzialność, która się będzie z tym wiązać. Dom nad jeziorem to doskonały pomysł dla kogoś, kto ma dość czasu, aby się nim zająć. My nim nie dysponowaliśmy. W głębi serca wiedziałam o tym, ale przez prawie rok próbowałam nakłonić męża na kupno takiej posiadłości.

Cieszę się, że mi nie uległ. Gdyby się zgodził, prawdopodobnie i tak po jakimś czasie musielibyśmy sprzedać to miejsce, gdyż kosztowałoby nas ono zbyt wiele pracy. Jak się później okazało, nasi przyjaciele kupili taki dom i pozwolili nam z niego korzystać, kiedy tylko znajdziemy wolny czas.

Jeżeli użyjesz mądrości, zobaczysz, jak Bóg zaspokaja Twoje potrzeby. Człowiek, który postępuje zgodnie z umysłem Chrystusowym, będzie się kierował mądrością, a nie uczuciami.

Bądź odpowiedzialny!

Rozdział 18

"Proszę, uczyń wszystko łatwym. Nie poradzę sobie, jeśli napotkam trudności!"

Pustynna mentalność — rodzaj trzeci

„To przykazanie bowiem, które ja ci dziś nadaję, nie jest dla ciebie ani za trudne, ani za dalekie
V Księga Mojżeszowa 30:11

Ta niewłaściwa mentalność jest podobna do schematu myślenia, o którym mówiliśmy wcześniej. Jest to jednak na tyle poważny problem, że zdecydowałam się poświęcić temu osobny rozdział w tej książce.

Tytuł niniejszego rozdziału brzmi jak jedna z najczęstszych wymówek, jakie słyszę od ludzi proszących mnie o duchową pomoc. Przychodzą po poradę i modlitwę, ale gdy przekazuję im, co na określony temat twierdzi Słowo Boże, albo co mówi do mnie w danej chwili Duch Święty, często w odpowiedzi słyszę: „Wiem, że tak jest. Bóg mi pokazał to samo, ale, Joyce, ***to jest po prostu zbyt trudne***\

Zauważyłam, że przeciwnik stara się wszczepić to stwierdzenie do umysłów ludzi, aby w ten sposób skłonić ich do rezygnacji. Bóg nauczył mnie tej prawdy kilka lat temu. Jednocześnie zapewnił, że jeśli Go posłucham i przestanę powtarzać, jak ciężka jest dana sytuacja, będzie mi zdecydowanie łatwiej.

Nawet jeśli jesteśmy zdecydowani pokonać wszelkie trudności na naszej drodze, to spędzamy i tak zbyt wiele czasu, myśląc i mówiąc o tym, jak nam ciężko. W rezultacie nasze przedsięwzięcie staje się o wiele trudniejsze niż byłoby, gdybyśmy zachowali pozytywne nastawienie.

Kiedy zaczęłam zauważać w Słowie Bożym, w jaki sposób mam żyć i porównywałam to z moim aktualnym stanem, mówiłam: „Boże, chcę kroczyć Twoimi drogami, ale to jest takie trudne". Pan pokazał

mi, co mówi Piąta Księga Mojżeszowa 30:11. Wtedy zobaczyłam, że Jego przykazanie nie jest ani za trudne, ani zbyt odległe.

Przykazania Pana nie są dla nas zbyt trudne, bo w naszym wnętrzu działa w potężny sposób Duch Święty, który pomaga nam we wszystkim, czego wymaga od nas Bóg.

POMOCNIK

„Ja prosić będę Ojca i da wam innego Pocieszyciela (Doradcę, Pomocnika, Wstawiennika, Adwokata, I ego, który wzmacnia oraz Towarzysza), aby był z wami na wieki".

Ewangelia Jana 14:16, AMP

Trudno jest żyć, jeśli nie polegamy na Bożej łasce. Gdyby wszystko w życiu było łatwe, nie potrzebowalibyśmy nawet mocy Ducha Świętego. Biblia mówi o Nim jako o Pomocniku, który przez cały czas jest z nami. Pomaga i uzdalnia do robienia tego, czego sami nie potrafimy — można też dodać: byśmy z łatwością wykonywali to, co byłoby trudne bez Niego.

ŁATWIEJSZA I TRUDNIEJSZA DROGA

„A gdy faraon wypuścił lud, nie prowadził ich Bóg drogą do ziemi Filistynów, chociaż była bliższa, bo pomyślał Bóg, że lud, przewidując walki, mógłby żałować i mógłby zawrócić do Egiptu".

II Księga Mojżeszowa 13:17

Możesz być pewien, że Bóg pomoże Ci ostać się w miejscu, do którego Cię wprowadza. Nie dopuści, by przyszło na nas więcej, niż możemy znieść (I List do Koryntian 10:13) i jest w stanie wywiązać się ze swoich zobowiązań. Porzucimy ciągłe zmaganie, jeśli tylko nauczymy się, jak polegać na Nim i z Niego czerpać naszą siłę.

Jeżeli wiesz, że Bóg kazał Ci coś zrobić, nie wycofuj się tylko dlatego, że napotykasz trudności. Kiedy sytuacja staje się trudna, spędzaj z Nim więcej czasu, polegaj na Nim bardziej niż dotychczas i przyjmuj od Niego więcej łaski (List do Hebrajczyków 4:16).

Łaska to Boża moc udzielona Ci za darmo, aby uczynić przez Ciebie to, czego sam nie potrafisz. Strzeż się myśli typu: „Nie mogę. Nie potrafię. To jest za trudne".

Czasami Bóg prowadzi nas trudniejszą drogą, by wykonać w nas pracę. Jak mielibyśmy się nauczyć polegania na Nim, jeśliby wszystko w naszym życiu przychodziło z taką łatwością, że sami moglibyśmy temu sprostać?

Bóg prowadził Izraelitów dłuższą i trudniejszą drogą, bo ciągle byli pełni strachu, a On chciał przemienić ich wnętrze i przygotować do bitew, które mieli stoczyć w Ziemi Obiecanej.

Większość ludzi myśli, że wejście do Ziemi Obiecanej oznacza koniec walki. Rzeczywistość jest jednak nieco inna. Przeczytaj w Piśmie, co miało miejsce, gdy Izraelici przekroczyli Jordan, aby zająć Kanaan. Zobaczysz, że musieli tam toczyć jedną bitwę za drugą. Zwyciężali w nich dzięki Bożej sile i kierownictwu.

Bóg poprowadził ich dłuższą i trudniejszą drogą — mimo, że można było iść inną: krótszą i łatwiejszą. Wiedział, że nie byli jeszcze gotowi na zbliżające się bitwy. Pomyślał, że — zobaczywszy wroga — mogliby zawrócić do Egiptu, wybrał więc dla nich trudniejszą drogę. W ten sposób uczył ich, Kim jest, oraz że nie mogą polegać na własnej sile.

Kiedy człowiek napotyka trudności, jego umysł chce zrezygnować. Szatan wie, że jeśli uda mu się pokonać nas w naszych myślach, będzie też mógł udaremniać nasze działania. Dlatego tak ważną rzeczą jest, abyśmy się nie zniechęcali, nie tracili ducha i nie poddawali się.

BĄDŹ MĘŻNY!

> „A nie traćmy ducha, nie ustawajmy i nie mdlejmy w szlachetnym postępowaniu i czynieniu dobrze, bo we właściwym czasie i o wyznaczonej porze będziemy zbierać plony, o ile nie stracimy, ani nie „rozluźnimy" naszej śmiałości, i nie omdlejemy".
>
> List do Galacjan 6:9, AMP

Onieśmielenie oraz „omdlewanie" odnosi się tutaj do umysłu. Duch Święty mówi nam, abyśmy nie poddawali się w naszych myślach, nie ustępowali, a będziemy zbierać nasz plon.

Pomyśl o Jezusie, który zaraz po przyjęciu chrztu i wypełnieniu Duchem Świętym poprowadzony został na pustynię, gdzie kusił go diabeł. Nasz Pan nie narzekał, nie zniechęcał się i nie ulegał depresji. Nie zastanawiał się także, dlaczego akurat Jego to spotyka. Chodząc po pustyni przez czterdzieści dni i nocy, nie powtarzał, jak mu ciężko — nie myślał, ani nie mówił negatywnie. Czerpał swoją siłę od Niebiańskiego Ojca i przeszedł przez wszystkie próby zwycięsko (Ewangelia Łukasza 4:1-13).

Czy wyobrażasz sobie Jezusa, który podróżuje wraz ze swoimi uczniami po całym kraju i rozpowiada, jak mu ciężko? Dyskutuje z innymi o tym, jak trudno jest iść na krzyż... albo jak bardzo obawia się tego, co ma nadejść. Skarży się na niedogodne warunki ich codziennego życia: nieustanne podróże do najróżniejszych miejscowości — znikąd nie można zadzwonić do domu; bez dachu nad głową; bez łóżka, na którym można by się przespać.

Moja sytuacja wygląda podobnie: jeżdżę po całym kraju z miejsca na miejsce, głosząc Ewangelię. Musiałam się nauczyć powstrzymywać od mówienia o niewygodach związanych z tego rodzaju służbą. Nauczyłam się nie narzekać na to, jak ciężko jest nocować za każdym razem w innym hotelu, każdy weekend spać w innym łóżku, stołować się poza domem, być z dala od domu, poznawać nowych ludzi, z którymi, gdy tylko zdążę się zaprzyjaźnić, już muszę się żegnać.

Mamy umysł Chrystusowy i możemy radzić sobie w każdej sytuacji tak, jak robił to Jezus: będąc przygotowani psychicznie, myśląc kategoriami zwycięstwa, a nie myślami o rezygnacji.

POWODZENIE PRZYCHODZI PO CIERPIENIU

> „Tak więc, ponieważ Chrystus cierpiał za nas i za was w ciele, uzbrójmy się w tę samą, co On, myśl oraz zamiar [raczej wytrwale znosząc cierpienie, niż byśmy mieli rozczarować Boga]. Ktokolwiek bowiem cierpiał w ciele [mając umysł Chrystusowy], zaniechał [świadomego] grzechu [przestał podobać się sobie i światu, a podoba się Bogu].

Tak iż w swoim dalszym życiu nie żyje już dla [własnych] pożądliwości i pragnień, ale dla tego, czego chce Bóg".

I List Piotra 4:1-2, AMP

Powyższe dwa wersety objawiają nam tajemnicę przezwyciężania przeciwności. Oto moja interpretacja tego fragmentu Pisma:

„Pomyśl o wszystkim, przez co przeszedł Jezus i jak znosił cierpienie w ciele, a będzie Ci łatwiej pokonać trudności w Twoim własnym życiu. Uzbrój się do bitwy; przygotuj się do zwycięstwa, myśląc jak Jezus: <Wolę cierpliwie znosić ból, niż zrobić coś, co by się nie podobało Bogu>. Bo jeśli cierpię, mając odnośnie danej sprawy myśli Chrystusowe, nie żyję dłużej dla własnych przyjemności, nie robię już tylko tego, co łatwe i nie uciekam przed wszystkim, co trudne. Jestem wtedy w stanie żyć zgodnie z Jego wolą, a nie w oparciu o własne uczucia i cielesne myśli".

Istnieje pewien rodzaj cierpienia „w ciele", które będziemy musieli znosić, aby móc pełnić Bożą wolę.

Moje ciało czasami nie jest zadowolone ze stylu życia, który prowadzę, ale wiem, że wypełniam Bożą wolę dla mnie. Dlatego muszę się uzbroić we właściwy sposób myślenia na ten temat. W przeciwnym razie zostanę pokonana, zanim jeszcze naprawdę zacznę coś robić.

Być może masz wśród swoich znajomych kogoś wyjątkowo uciążliwego, lecz wiesz też, że Bóg chce, abyś pozostawał blisko tej osoby. Choć jest Ci naprawdę trudno z nią przebywać i cierpi przy tym Twoje „ego", możesz sobie pomóc, myśląc o tej sytuacji w odpowiedni sposób.

SAMOWYSTARCZALNY W OBFITOŚCI CHRYSTUSA

„Potrafię znosić poniżenie i żyć pokornie w trudnych okolicznościach; potrafię też korzystać z obfitości i żyć w dostatku. We wszelkich warunkach nauczyłem się tajemnicy stawiania czoła każdej sytuacji, czy to będąc najedzony, czy głodny; mając dostatek i wystarczającą ilość, by oszczędzić, jak też nie mając nic i będąc w potrzebie.

> Mam siłę do wszystkiego w Chrystusie, który mnie zasila [jestem gotów na wszystko i mogę się zmierzyć ze wszystkim poprzez Tego, który daje mi wewnętrzną siłę; jestem samowystarczalny w obfitości Chrystusa]".
>
> List do Filipian 4:12-13, AMP

Właściwe myślenie przygotowuje nas do bitwy. Iść do walki ze złym sposobem myślenia to tak, jak udać się na pierwszą linię frontu bez broni. Postępując w ten sposób, szybko zostaniemy pokonani.

Izraelici narzekali i to stało się jedną z przyczyn, dla których wędrowali po pustyni przez czterdzieści lat, zamiast dojść do celu w jedenaście dni. Jęczeli nad każdym problemem i marudzili przy każdym nowym wyzwaniu — wciąż powtarzając, jak im ciężko. Ich mentalność można opisać jednym zdaniem: „Zrób coś, żeby wszystko stało się łatwe. Nie damy sobie rady, jeśli będzie zbyt trudno!"

Niedawno uświadomiłam sobie, że wielu wierzących to niedzielni wojownicy i poniedziałkowi maruderzy w jednej osobie. Mówią piękne słowa w niedzielę — gdy są w kościele ze swoimi przyjaciółmi — ale w poniedziałek, gdy przychodzi czas wprowadzić słowa w czyn, a w pobliżu nie ma nikogo, komu można by zaimponować, nie są w stanie przejść najdrobniejszej próby.

Jeżeli należysz do tych, co jęczą i narzekają, przyjmij nowy sposób myślenia, który mówi: „Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie" (List do Filipian 4:13).

Rozdział 19

„Nic na to nie poradzę. Jestem uzależniony od gderania, wyszukiwania cudzych win i narzekania"

Pustynna mentalność — rodzaj czwarty

„ Człowiek cieszy się przychylnością (jest godny pochwały, akceptacji, wdzięczności), kiedy znosi przed Bożym obliczem ból niesprawiedliwego cierpienia.
[W końcu] jakaż to chluba [jest w tym], gdy cierpliwie przyjmujecie karę za złe postępowanie? Ale jeżeli cierpliwie znosicie niezasłużone cierpienie z powodu waszego dobrego postępowania, zyskaliście przychylność u Boga i ma w was upodobanie
I List Piotra 2:19-20, AMP

Dopóki nie nauczymy się oddawać chwały Bogu poprzez przyjmowanie właściwej postawy w trudnościach, nie zostaniemy uwolnieni. To nie cierpienie oddaje chwałę Bogu, ale pobożna postawa w cierpieniu. Oto co Mu się podoba.

Jeżeli mamy wziąć z tych wersetów to, co Bóg chce nam dać, musimy je przeczytać bardzo powoli, dokładnie rozważając każde wyrażenie i zdanie. Przyznaję, że przez wiele lat, studiując ten fragment Listu Piotra, starałam się zrozumieć, dlaczego Bogu podoba się, gdy cierpię. Biblia przecież wyraźnie stwierdza, że Jezus poniósł na krzyż moje cierpienie, ból i karę (Księga Izajasza 53:3-6).

Minęło wiele lat, zanim odkryłam, że te wersety z Pierwszego Listu Piotra nie mówią o samym cierpieniu, ale o właściwej postawie w cierpieniu.

Zwróć uwagę na użyte tu słowo „cierpliwość". W sytuacji, gdy ktoś źle się z nami obchodzi, a my jesteśmy cierpliwi, Bóg znajduje w nas upodobanie. Tym, co Mu się podoba, jest nasza postawa cierpliwości — a nie cierpienie. Dodając nam zachęty w naszych cierpieniach, Biblia napomina nas, byśmy patrzyli na to, jak postępował Jezus, gdy niesprawiedliwie Go atakowano.

JEZUS NASZYM WZOREM

„Gdyż wręcz do tego zostaliście powołani [jest to nieodłączną częścią waszego powołania]. Chrystus bowiem także cierpiał za was, zostawiając wam [swój osobisty] przykład, abyście podążali Jego śladem.

Nie był On winny grzechu, nie znaleziono też nigdy fałszu [podstępu] na Jego ustach.

Gdy Go lżono i znieważano, nie odpowiadał lżeniem i znieważaniem, [gdy] cierpiał i był obrzucany obelgami, nie groził (nie mścił się), ale powierzał (samego siebie i wszystko inne) Temu, który sądzi sprawiedliwie".

I List Piotra 2:21-23, AMP

Jezus cierpiał chwalebnie! Zachowywał spokój, nie narzekał, ufał Bogu niezależnie od tego, jak wyglądały okoliczności i w każdej sytuacji pozostawał nieporuszony. Był cierpliwy nie tylko wtedy, kiedy było łatwo — ale także, gdy spotykał trudności lub niesprawiedliwość. Nigdy nie tracił panowania nad sobą.

Powyższe wersety pouczają nas, że Jezus jest naszym wzorem. Przyszedł na ziemię, by pokazać nam, jak żyć. Również i nasze postępowanie pokazuje innym, w jaki sposób mają żyć. Lepiej wychowamy własne dzieci poprzez przykład, jaki im dajemy, niż przez słowa. Mamy być „żywymi listami" czytanymi przez wszystkich ludzi (II List do Koryntian 3:2-3) — światłami świecącymi na tym pogrążonym w ciemności świecie (List do Filipian 2:15).

POWOŁANI DO POKORY, ŁAGODNOŚCI I CIERPLIWOŚCI

„I dlatego, jako więzień Pana, wzywam was i błagam, abyście postępowali (wiedli życie) w sposób godny [boskiego] powołania, do którego zostaliście wezwani [przynosząc tym samym chlubę Bożej służbie, żyjąc przyzwoicie], w całkowitym uniżeniu umysłu (pokorze) i łagodności (w delikatności, umiarkowaniu oraz braku egoizmu), z cierpliwością znosząc jedni

drugich, tolerując wzajemne przewinienia, ponieważ kochacie siebie nawzajem".

List do Efezjan 4:1-2, AMP

Kilka lat temu w naszej rodzinie wydarzyła się sytuacja, która może być doskonałym przykładem znoszenia trudności z pokorą, łagodnością i cierpliwością.

Nasz syn Daniel wrócił właśnie z podróży misyjnej do Dominikany. Przyjechał z wysypką na ramionach oraz z kilkoma otwartymi ranami. Powiedziano mu, że jest to wynik kontaktu z dominikańską odmianą trującego bluszczu. Jego stan wydawał się bardzo poważny, dlatego postanowiliśmy upewnić się, co to za dolegliwość. Doktor, u którego leczy się nasza rodzina, był akurat nieobecny, umówiliśmy się więc na wizytę u zastępującego go lekarza.

Wszyscy byliśmy tego dnia bardzo zajęci, lecz mimo to nasza córka Sandra zgodziła się zaopiekować Danielem. Zarejestrowała go telefonicznie, uprzedzając, ile ma on lat oraz wyjaśniając, że jest jego siostrą i przyjedzie z nim jako opiekunka. Po czterdziestu pięciu minutach jazdy samochodem, dotarła wreszcie do przychodni, gdzie powiedziano jej: „Bardzo nam przykro, ale nasze wewnętrzne przepisy zabraniają przyjmowania na leczenie osób nieletnich, którym nie towarzyszą rodzice".

Próbowała tłumaczyć, iż podczas rejestracji wyraźnie zaznaczyła, że to ona właśnie przywiezie brata — robi to często z powodu naszych licznych wyjazdów. Pielęgniarka była jednak nieugięta i domagała się, by Danielowi towarzyszył któryś z rodziców.

Nasza córka miała niezłą okazję, by się rozzłościć. Zgodziła się zająć bratem mimo i tak już przeciążonego planu swoich zajęć, a tymczasem okazało się, że jej czas i wysiłek idą na marne. Wyglądało na to, że straci kolejne czterdzieści pięć minut na drogę powrotną do domu.

Bóg pomógł jej zapanować nad zdenerwowaniem i nadal zachowywać się w miły sposób. Zadzwoniła do taty, który był w tym czasie u swojej matki. Akurat tego ranka Dawid czuł, że ma odwiedzić nasze biuro i wziąć kilka moich książek oraz kaset. Nie miał pojęcia, co z nimi zrobić. Wiedział tylko, że powinien zabrać je ze sobą.

Po przyjeździe do przychodni, pielęgniarka z rejestracji zapytała go, czy jest kaznodzieją i czyjego żona nazywa się Joyce Meyer. Kiedy potwierdził, wyjaśniła, że często ogląda moje programy telewizyjne i nieraz o nas słyszała. Teraz więc zastanawiała się, czy to ta sama rodzina. Dawid rozmawiał z nią przez chwilę i dał jej jedną z moich książek o uzdrowieniu uczuć.

Pomyśl, co by się stało, gdyby Sandra rozzłościła się i straciła cierpliwość. Jakie świadectwo złożyłaby o sobie i naszej rodzinie? Wyrządziłaby tym samym krzywdę tej kobiecie, która ogląda nasze programy telewizyjne, a potem gorszy się złym zachowaniem mojej rodziny.

Wielu ludzi w świecie stara się znaleźć Boga: to, co pokazujemy im naszym postępowaniem, jest o wiele ważniejsze od tego, co im mówimy. Oczywiście, powinniśmy głosić Ewangelię, ale lepiej jest już nic nie powiedzieć, niż gdyby nasze złe zachowanie miało przeczyć wypowiadanym słowom.

Sandra cierpliwie zniosła tę sytuację. Słowo Boże mówi, że zostaliśmy powołani, by okazywać właśnie tego rodzaju postawę.

CIERPLIWOŚĆ JÓZEFA

„Posłał przed nimi męża, Józefa, którego sprzedano jako sługę-

Jego nogi zraniono, krępując je kajdanami, dostał się w żelazne okowy, a również Jego duszę skrępowano żelazem.

Aż do czasu, kiedy się wypełniło Słowo [skierowane do jego okrutnych braci], Słowo Pana badało go i wypróbowywało".

Psalm 105:17-19, AMP

Pomyśl teraz o staro testamentowej postaci — Józefie. Doznał on wielkiej krzywdy od własnych braci, którzy sprzedali go w niewolę, a ojcu skłamali, iż został rozszarpany przez dzikie zwierzę. Bóg jednak błogosławił Józefowi, dokądkolwiek ten się udał. Kiedy pewien bogaty człowiek imieniem Potyfar kupił go jako niewolnika do swojego domu, ten już wkrótce zdobył przychylność swojego nowego pana.

Józef stopniowo awansował, ale wtedy wydarzyło się kolejne nieszczęście. Zwróciła na niego uwagę żona Potyfara i postanowiła go uwieść. Widząc jednak, jak daremne są jej próby, oskarżyła go fałszywie przed swoim mężem o próbę gwałtu. W ten sposób Józef dostał się niesprawiedliwie do więzienia.

Również i tam starał się pomagać innym. Nigdy nie narzekał, lecz w swoim cierpieniu przejawiał właściwą postawę. Dlatego też Bóg w końcu go uwolnił, powierzając mu wysokie stanowisko. Ostatecznie Józef skupił w swoich rękach tak wielką władzę w Egipcie, że nikt, oprócz samego faraona, nie przewyższał go autorytetem.

Bóg wywyższył Józefa, sprawiając, że kiedy zapanował głód, jego bracia przyszli prosić go o żywność. Wtedy on ponownie okazał pobożną postawę i przychylnie odniósł się do nich, chociaż na to nie zasłużyli. Powiedział im, że Bóg obrócił wyrządzoną mu krzywdę na jego korzyść. Może ich więc tylko błogosławić, ponieważ są oni w Bożych rękach, a nie w jego (zobacz I Księga Mojżeszowa, rozdz. 39-50).

NIEBEZPIECZEŃSTWA NARZEKANIA

„Nie powinniśmy kusić Pana [sprawdzać Jego cierpliwości, wystawiać Go na próbę, oceniać krytycznie i nadużywać Jego dobroci], jak to czynili niektórzy z nich — i zostali zabici przez jadowite węże [IV Księga Mojżeszowa 21:5-6];

Również nie powinniśmy narzekać w swym niezadowoleniu, jak czynili niektórzy z nich — i zostali całkowicie usunięci przez niszczyciela (śmierć) [IV Mojżeszowa 16:41-49].

To, co im się przydarzyło, jest ku naszemu pouczeniu [jako przykład i ostrzeżenie]. Zostało zapisane, aby napomnieć oraz nakłonić — poprzez dobre pouczenie — do właściwego postępowania nas, którzy żyjemy w dniach, gdy czas osiągnął swój punkt kulminacyjny (ostatni etap i wypełnienie)".

I List do Koryntian 10:9-11, AMP

Czytając te fragmenty Pisma, z łatwością dostrzeżemy różnicę między Józefem a Izraelitami. Józef w ogóle nie narzekał, natomiast Izraelici robili problem z każdej najdrobniejszej sprawy. Biblia bar-

dzo wyraźnie mówi o niebezpieczeństwach płynących z gderania, wyszukiwania cudzych błędów i narzekania.

Sprawa jest nader prosta. Poprzez swoje narzekanie Izraelici stali się podatni na ataki diabła, który działał na ich szkodę. Powinni byli docenić Bożą dobroć, a jednak nie zrobili tego i ponieśli surowe konsekwencje swojego postępowania.

Pismo mówi, że ich cierpienia i śmierć zostały opisane po to, aby pokazać nam, co się może wydarzyć, jeśli przyjmiemy podobną postawę.

Nie narzekamy swoimi ustami, o ile wcześniej nie narzekaliśmy w myślach. Narzekanie jest niewątpliwie jednym z rodzajów „pustynnej mentalności", która powstrzyma Cię od wejścia do Ziemi Obiecanej.

Jezus jest dla nas przykładem. Powinniśmy go naśladować.

Izraelici ***narzekali i pozostali*** na pustyni.

Jezus ***oddawał chwałę Ojcu i został wzbudzony*** z martwych.

Możemy tu zaobserwować kontrast między siłą uwielbienia i dziękczynienia, a siłą narzekania. Za narzekaniem, gderaniem, szemraniem i wyszukiwaniem cudzych błędów stoi negatywna moc. Za każdym razem, gdy angażujemy się myślą lub słowem w którąś z tych czynności, dajemy szatanowi przystęp — a Bóg przecież nie zaplanował tego w taki sposób.

NIE ZRZĘDŹ, NIE SZUKAJ WINY U INNYCH I NIE NARZEKAJ

„Czyńcie wszystko bez narzekania, krytykowania, szemrania [przeciwko Bogu], kwestionowania i powątpiewania [między sobą],

Abyście się mogli okazać nienagannymi, szczerymi, niewinnymi i nieskażonymi (bez zarzutu) dziećmi Boga pośród tego fałszywego i niegodziwego pokolenia [duchowo zdeprawowanego i przewrotnego], pośród którego jesteście postrzegani jako jasne światła (gwiazdy lub latarnie morskie świecące wyraźnie) na [ciemnym] świecie".

List do Filipian 2:14-15, AMP

Czasami wygląda na to, że cały świat narzeka. Tak wiele jest gderania i szemrania, a tak mało wdzięczności oraz doceniania. Ludzie narzekają na swoją pracę, szefa, zamiast okazać wdzięczność za to, że w ogóle mają stałą pracę. Powinni raczej doceniać fakt, iż nie mieszkają w schronisku dla bezdomnych i nie muszą stawać w kolejce po darmową zupę.

Wielu biednych ludzi byłoby szczęśliwych, mając taką pracę, mimo wszystkich jej niedoskonałości. Byliby skłonni znosić szefa, który jest daleki od ideału, żeby tylko mieć stałe dochody, móc mieszkać we własnym domu i gotować sobie jedzenie.

Może potrzebujesz lepiej płatnej pracy i może rzeczywiście Twój przełożony źle Cię traktuje. To jest nieszczęście, ale nie wydostaniesz się z niego poprzez narzekanie.

NIE TROSZCZ SIĘ - MÓDL SIĘ I DZIĘKUII

„Nie zamartwiajcie się niczym i nie troszczcie się o nic, ale w każdej sytuacji przypominajcie nieustannie Bogu poprzez modlitwę i prośbę (jasno określone życzenie) z dziękczynieniem, czego oczekujecie".

List do Filipian 4:6, AMP

W tym wersecie Apostoł Paweł wskazuje nam, jak rozwiązywać swoje problemy. Mamy się modlić z ***dziękczynieniem*** w ***każdych*** okolicznościach.

Pan uczył mnie tej zasady, mówiąc: „Joyce, dlaczego miałbym ci dać coś innego, skoro nie jesteś wdzięczna za to, co już masz? Czemuż miałbym ci dawać kolejny powód do narzekania?"

Jeżeli nie potrafimy przedstawić Bogu naszych próśb z dziękczynieniem za to, co już posiadamy, nie spotkamy się z pomyślną odpowiedzią. Słowo nie mówi: „Módl się z narzekaniem", tylko: ‚Módl się z dziękczynieniem".

Szemranie, gderanie i doszukiwanie się winy u innych pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy coś dzieje się nie po naszej myśli lub kiedy musimy oczekiwać na coś dłużej, niż się spodziewaliśmy. Słowo Boże uczy nas, abyśmy byli w takich sytuacjach cierpliwi.

Odkryłam, że cierpliwość nie jest zdolnością do czekania, lecz umiejętnością zachowywania właściwej postawy podczas oczekiwania.

Potraktujmy naprawdę poważnie problem narzekania oraz inne związane z nim negatywne sposoby myślenia i mówienia. Bóg pomógł mi zrozumieć, jak niebezpieczna jest tego rodzaju mentalność.

W Piątej Księdze Mojżeszowej 1:6 Bóg powiedział Izraelitom: Już dosyć waszego pobytu na tej górze". Być może od dłuższego czasu chodzisz wokół tej samej góry, a teraz w końcu jesteś gotów udać się w dalszą drogę. Zapamiętaj, że jeżeli pragniesz zobaczyć w swoim życiu jakieś pozytywne zmiany, Twoje myśli i słowa muszą być wolne od narzekania.

Nie twierdzę, że łatwo Ci będzie nie narzekać, masz jednak umysł Chrystusowy — dlaczego by z niego nie skorzystać?

Rozdział 20

„Nie każ mi na nic czekać. Zasługuję na wszystko natychmiast"

Pustynna mentalność — rodzaj piąty

„Dlatego bądźcie cierpliwi, bracia, [czekając] na przyjście Pana. Zobaczcie, jak rolnik oczekuje cennego plonu ziemi. [Spójrzcie, jak] zachowuje on cierpliwą [czujność], aż spadnie wczesny i późniejszy deszcz
List Jakuba 5:7, AMP

Niecierpliwość jest owocem pychy. Pyszny człowiek nie potrafi oczekiwać z właściwą postawą. Jak powiedzieliśmy w poprzednim rozdziale, cierpliwość nie jest umiejętnością czekania, ale zdolnością zachowywania właściwej postawy podczas oczekiwania.

Pismo nie mówi: „Bądź cierpliwy, ***jeżeli*** czekasz", tylko: „Bądź cierpliwy, ***oczekując***" Oczekiwanie jest częścią życia. Wielu ludzi okazuje niecierpliwość podczas oczekiwania, ale nie zmienia to faktu, że więcej czasu spędzamy czekając, niż otrzymując.

Prosimy Boga o określoną rzecz, wierzymy, a potem czekamy i czekamy — aż nadejdzie odpowiedź. Wówczas cieszymy się, że w końcu otrzymaliśmy to, czego oczekiwaliśmy.

Jesteśmy ludźmi, którzy zawsze mają przed sobą coś, na co mogą oczekiwać, powracamy więc regularnie do procesu proszenia. Wierzymy Bogu w następnej sprawie, a potem czekamy, nawet dość długo, aż przychodzi kolejne przełamanie.

Rozmyślając nad tym, doszłam do wniosku, że w moim życiu spędzam więcej czasu czekając, niż otrzymując. Dlatego zdecydowałam się cieszyć nie tylko otrzymywaniem, ale też samym oczekiwaniem.

Nauczmy cieszyć się w miejscu, w którym obecnie się znajdujemy na naszej drodze do celu!

PYCHA UNIEMOŻLIWIA CIERPLIWE OCZEKIWANIE

„Przez daną mi łaskę (niezasłużoną przychylność Bożą) ostrzegam każdego spośród was, aby nie miał zbyt wygórowanego mniemania o sobie i nie myślał więcej niż powinien [nie miał przesadnej opinii na własny temat], ale na miarę możliwości, trzeźwo osądzał samego siebie, każdy stosownie do poziomu wiary, jaką wyznaczył mu Bóg".

List do Rzymian 12:3, AMP

Nie będziesz czerpał radości z oczekiwania, jeśli nie potrafisz czekać cierpliwie. Pycha uniemożliwia cierpliwe oczekiwanie — pyszny człowiek ma o sobie wysokie mniemanie i wydaje mu się, że nigdy nie powinien napotykać żadnych niedogodności.

Wprawdzie nie powinniśmy myśleć o sobie źle, ale nie należy też przesadzać ze zbyt dobrą opinią na własny temat. Wywyższanie samego siebie oraz patrzenie na innych z góry jest niebezpieczne. Jeżeli ludzie wokół nas nie postępują tak, jak byśmy chcieli albo nie działają tak szybko, jak byśmy sobie życzyli, okazujemy niecierpliwość.

Pokorna osoba nie okaże zniecierpliwienia.

BĄDŹ REALISTĄ:

„.. .W tym świecie będziecie mieć cierpienia, próby, przykrości i rozczarowania; ale bądźcie dobrej myśli [nabierzcie odwagi; bądźcie przekonani, pewni, niezachwiani]! Bo ja zwyciężyłem świat. [Pozbawiłem go mocy krzywdzenia was i pokonałem go dla was]".

Ewangelia Jana 16:33, AMP

Inną metodą, którą stosuje szatan, by wzbudzić w nas niecierpliwość, jest podsuwanie idealistycznych wizji.

Jeżeli zaczynamy myśleć, że wszystko, co nas dotyczy, nasze otoczenie i relacje z innymi ludźmi zawsze powinny znajdować się w doskonałym stanie, jesteśmy ponadto przekonani, że nie powinniśmy napotykać żadnych niewygód, przeszkód i niemiłych osób,

które trzeba znosić — to zmierzamy wprost ku upadkowi. Czy może raczej: szatan popycha nas ku upadkowi poprzez nasz niewłaściwy sposób myślenia.

Nie mówię tutaj, że mamy przyjąć negatywne nastawienie. Z całego serca wierzę w pozytywne postawy i myśli. Chcę natomiast nakłonić nas wszystkich do bycia realistami. Powinniśmy sobie zawczasu uświadomić, że w rzeczywistości nie jesteśmy doskonali.

Razem z mężem podróżujemy niemal w każdy weekend do rożnych miast, aby prowadzić seminaria. Często wynajmujemy w hotelach sale balowe lub konferencyjne. Na początku denerwowałam się i zniechęcałam wszystkimi technicznymi niedociągnięciami: awariami klimatyzacji, niedostatecznym oświetleniem sali konferencyjnej, zabrudzonymi i poniszczonymi krzesłami, walającymi się po podłodze resztkami tortu ślubnego z poprzedniego dnia.

Wydawało mi się, że płacimy wystarczająco dużo pieniędzy za wynajęcie tych sal, by móc spodziewać się udostępnienia ich w należytym stanie. Denerwowałam się więc, gdy nasze oczekiwania nie były spełniane. Robiliśmy wszystko, co w naszej mocy, by mieć pewność, że wynajmowane przez nas pomieszczenia są czyste i wygodne, a jednak w siedemdziesięciu pięciu procentach doznawaliśmy zawodu.

Czasami obiecywano nam i naszym współpracownikom wcześniejszą odprawę bagażową na lotnisku. Tymczasem, kiedy przyjeżdżaliśmy na miejsce, okazywało się, że pracownicy lotniska nie byli w stanie odprawić nas przez kilka godzin. Obsługa hotelowa często przekazywała błędne informacje na temat naszych spotkań, mimo iż wielokrotnie informowaliśmy — również pisemnie — gdzie i kiedy będą się one odbywać. Pracownicy hoteli oraz kelnerzy na bankietach byli zazwyczaj niegrzeczni i leniwi. Wielokrotnie zdarzało się, że na naszych przyjęciach serwowano coś innego, niż zamawialiśmy.

Przypomina mi się pewien szczególny przypadek. Deser, który zamówiliśmy na jeden z bankietów dla około ośmiuset kobiet, został nasączony rumem. Okazało się, że w kuchni pomylono nasze dania z potrawami na przyjęcie weselne. Nie trzeba dodawać, że byliśmy nieco zawstydzeni, kiedy zebrane na sali kobiety zaczęły podchodzić do nas, mówiąc, że w ich deserze czuć alkohol.

Mogłabym mnożyć przykłady, ale chcę tylko powiedzieć, że rzadko trafialiśmy na doskonałe miejsca, doskonałych ludzi i mieliśmy doskonałe seminaria.

W końcu uświadomiłam sobie, że te sytuacje drażnią mnie i prowokują do niewłaściwego zachowania między innymi dlatego, że zamiast być realistką, do wielu rzeczy mam idealistyczne podejście.

Nie przygotowuję się na porażkę, ale pamiętam, że Jezus mówił, iż w tym świecie będziemy musieli sobie radzić z cierpieniami, próbami, niedolą i rozczarowaniami. Są one częścią doczesnego życia — zarówno dla wierzącego, jak i niewierzącego. Jednakże żadne nieszczęścia tego świata nie mogą nas zranić, jeżeli pozostajemy w Bożej miłości i przejawiamy owoce Ducha.

CIERPLIWOŚĆ: MOC DO WYTRWANIA

> „Przyobleczcie się jako wybrani Boży (Jego osobiście wyznaczeni przedstawiciele), [którzy jesteście] oczyszczeni, święci i bardzo [przez samego Boga] umiłowani, [przyoblekając się w naznaczone postępowanie] w serdeczne współczucie, uprzejmość, skromność, delikatność postępowania [i] cierpliwość [która jest niestrudzona, wytrwała i ma moc przetrzymać w dobrym nastroju każdą przeciwność]".
>
> List do Kolosan 3:12, AMP

Często zwracam się do tego wersetu, aby przypomnieć sobie, jak powinnam się zachowywać w każdej sytuacji. Powtarzam sobie, że cierpliwość nie jest zdolnością czekania, ale umiejętnością zachowania właściwej postawy podczas oczekiwania.

CIERPLIWOŚĆ WZRASTA PODCZAS PRÓB

> „Poczytujcie to sobie za radość, bracia moi, gdy poddawani jesteście różnym próbom lub spotykają was rozmaite pokuszenia.
>
> Zrozumcie i bądźcie tego pewni, że próby oraz doświadczenia waszej wiary przynoszą wytrwałość, stabilność i cierpliwość.

A niech wytrwałość, stabilność i cierpliwość w pełni się w was rozwijają, wykonując gruntowną pracę, abyście byli doskonałymi i dojrzałymi ludźmi [bez żadnych wad], którym niczego nie brakuje".

List Jakuba 1:2-4, AMP

Cierpliwość jest owocem Ducha Świętego (List do Galacjan 5:22) i znajduje się w duchu każdego człowieka, który narodził się na nowo. Przejawy cierpliwości ludu Bożego są bardzo ważne dla Pana. Chce On, by inni ludzie mogli oglądać Boży charakter w Jego dzieciach.

Pierwszy rozdział Listu Jakuba mówi, że gdy dojdziemy do doskonałości, nie będzie nam niczego brakować. Diabeł nie może kontrolować cierpliwego człowieka.

Powyższy fragment Pisma uczy nas też, że mamy cieszyć się, kiedy znajdujemy się w trudnych sytuacjach. Wiemy, iż Bóg rozwija naszą cierpliwość poprzez, jak to określa Biblia, „rozmaite próby".

Odkryłam, że różnorodne doświadczenia rzeczywiście przyczyniły się do pojawienia się w moim życiu cierpliwości. Najpierw jednak ujawniło się wiele innych cech, które bynajmniej od Boga nie pochodzą: pycha, złość, bunt, użalanie się nad sobą, narzekanie i tym podobne. Wygląda na to, że najpierw trzeba stawić czoła i poradzić sobie z tymi wszystkimi wadami, zanim cierpliwość się uwidoczni.

PRÓBA CZY NIEWYGODA?

„I podróżowali od góry Hor drogą w kierunku Morza Czerwonego, aby obejść ziemię Edom, a lud stał się niecierpliwy (pogrążony w depresji, bardzo zniechęcony) z powodu długiej drogi [prób mających miejsce podczas wędrówki]".

IV Księga Mojżeszowa 21:4, AMP

Jeśli pamiętasz, niecierpliwość była jedną z przyczyn czterdziestoletniej wędrówki Izraelitów przez pustynię.

Nie byli w stanie zachować cierpliwości i wytrwałości, kiedy tylko doświadczali trochę niewygody. Jakże więc mogli być gotowi

wejść do Ziemi Obiecanej i przepędzić ówczesnych mieszkańców tego kraju?

Gorąco zachęcam Cię do współpracy z Duchem Świętym w procesie rozwijania owocu cierpliwości w Twoim życiu. Im mocniej będziesz się mu opierać, tym więcej czasu zajmą niezbędne zmiany. Naucz się z cierpliwością reagować na wszelkiego rodzaju próby, a nie będziesz już dłużej borykać się ze swoim losem, lecz zaczniesz żyć pełnią życia.

WAGA CIERPLIWOŚCI I WYTRWAŁOŚCI

„Potrzebujecie bowiem stabilności, cierpliwości oraz wytrwałości, abyście mogli całkowicie wypełnić wolę Boga i otrzymać w ten sposób [ciesząc się w pełni] to, co zostało wam obiecane".

List do Hebrajczyków 10:36, AMP

Zgodnie z Pismem, bez cierpliwości i wytrwałości nie otrzymamy tego, co obiecał nam Bóg. List do Hebrajczyków 6:12 stwierdza, iż obietnice dziedziczy się jedynie przez wiarę i cierpliwość.

Pyszny człowiek działa w sile własnego ciała i stara się osiągnąć cel w czasie, który wydaje mu się odpowiedni. Pycha mówi: „jestem gotowa teraz!"

Pokora zaś wyznaje: „Bóg wie lepiej i On się nie spóźni!"

Pokorny czeka cierpliwie. Jest ostrożny wobec siły swoich własnych dążeń. Pyszny natomiast próbuje jednej rzeczy za drugą, a wszystko nadaremnie.

LINIA PROSTA TO NIE ZAWSZE NAJKRÓTSZA DROGA DO CELU

„Niejedna droga zda się człowiekowi prosta, lecz w końcu prowadzi do śmierci".

Przypowieści Salomona 16:25

Warto wiedzieć, że w duchowym świecie linia prosta nie zawsze jest najkrótszą drogą do celu. Może natomiast okazać się najkrótszą drogą do zniszczenia!

Nauczmy się cierpliwie czekać na Pana, nawet jeśli wydaje się nam, że prowadzi nas okrężną drogą.

Na świecie żyje ogromna rzesza chrześcijan, którzy starają się osiągnąć coś o własnych siłach, a w rezultacie są nieszczęśliwi i niespełnieni. Nie czekają cierpliwie, aż Bóg uczyni co należy w ustalonym przez Niego czasie i w wyznaczony przez Niego sposób.

Gdy zaczniesz czekać na Boga, diabeł będzie Cię ciągle niepokoił żądaniami „zrobienia czegokolwiek". Zależy mu na tym, byś działał w oparciu o cielesny zapał, gdyż wie, że „ciało nic nie pomaga" (Ewangelia Jana 6:63; List do Rzymian 13:14).

Wiemy już jednak, że niecierpliwość to oznaka pychy, a jedynym antidotum na nią jest pokora.

UNIŻ SIĘ I CZEKAJ NA PANA

„Dlatego uniżcie się [swoją pozycję i mniemanie o sobie] pod mocną ręką Bożą, aby was wywyższył we właściwym czasie".

I List Piotra 5:6, AMP

Sformułowanie „uniżcie się" nie oznacza, że mamy źle o sobie myśleć. Stwierdza po prostu: „Nie myślcie, że możecie sami rozwiązać wszystkie swoje problemy".

Zamiast dumnie zajmować się wszelkimi sprawami samodzielnie, zacznijmy uniżać się pod potężną ręką Boga. Wywyższy nas, kiedy uzna, że nadszedł odpowiedni czas.

Czekając na Boga i nie działając w oparciu o cielesną gorliwość, będziemy musieli „umrzeć dla samych siebie". Zaczniemy umierać dla własnego wyznaczania czasu, a ożyjemy dla Bożej woli i Bożych dróg w naszym życiu.

Starajmy się zawsze okazywać bezzwłoczne posłuszeństwo Bogu i bądźmy ostrożni wobec pychy, pamiętając, że to właśnie ona jest korzeniem niecierpliwości. Pyszny człowiek mówi: „Proszę, nie każ mi na nic czekać; zasługuję na to, by otrzymywać wszystko natychmiast".

W trudnych chwilach, gdy już bliski jesteś kapitulacji i okazania zniecierpliwienia, zacznij mówić: „Panie, pragnę Twojej woli w Twoim czasie. Nie chcę biec przed Tobą ani kroczyć za Tobą. Ojcze, pomóż mi cierpliwie oczekiwać na Ciebie!"

Rozdział 21

"Może moje zachowanie jest złe, ale to nie moja wina"

Pustynna mentalność — rodzaj szósty

„Mężczyzna powiedział: Kobieta, którą mi dałeś, aby była ze mną — podała mi [owoc] z tego drzewa i jadłem.
Natomiast kobieta odparła: Wąż mnie omamił (oszukał, podszedł, zwiódł) i jadłam".
I Księga Mojżeszowa 3:12-13, AMP

Odmowa przyjęcia odpowiedzialności za swoje czyny, zrzucanie winy na niedoskonałość wszystkiego i wszystkich — oto główny powód życia na duchowej pustyni.

Obserwujemy ten problem od zarania dziejów. Stojąc przed zarzutem popełnienia grzechu, Adam i Ewa obwiniali siebie nawzajem, Boga i diabła. Próbowali uniknąć w ten sposób osobistej odpowiedzialności za własne postępowanie.

TO WSZYSTKO PRZEZ CIEBIE!

„A Saraj, żona Abrama, nie urodziła mu dzieci, lecz miała niewolnicę, Egipcjankę, imieniem Hagar.

Rzekła więc Saraj do Abrama: Oto Pan odmówił mi potomstwa, obcuj, proszę z niewolnicą moją, może z niej będę miała dzieci. I usłuchał Abram rady Saraj.

Wzięła więc Saraj, żona Abrama, niewolnicę swą Hagar, Egipcjankę — było to po dziesięciu latach pobytu Abrama w ziemi kanaanejskiej — i dała ją za żonę mężowi swemu, Abramowi.

A on obcował z Hagar, i poczęła. Lecz gdy spostrzegła, że poczęła, zaczęła pogardzać panią swoją.

Wtedy rzekła Saraj do Abrama: Krzywdy mojej tyś winien! Ja sama dałam niewolnicę moją tobie za żonę, a ona, gdy spostrzegła, że poczęła, zaczęła mną pogardzać! Niech Pan będzie sędzią między mną a tobą.

Na to rzekł Abram do Saraj: Oto niewolnica twoja jest w ręku twoim, zrób z nią, co ci się podoba! A gdy ją Saraj chciała upokorzyć, uciekła od niej".

I Księga Mojżeszowa 16:1-6

Tak jak u Adama i Ewy, podobna sytuacja rozegrała się również w życiu Abrama i Saraj. Oboje zmęczeni byli czekaniem, aż Bóg wypełni swoją obietnicę i da im dziecko. Zdecydowali się postąpić ‚po swojemu", cieleśnie. Kiedy okazało się, że popełnili błąd, zaczęli obwiniać siebie nawzajem.

W przeszłości podobne sceny wielokrotnie rozgrywały się między mną i Dawidem. Wychodziło na to, że stale unikamy prawdziwych życiowych wyzwań, nie chcąc stawić czoła rzeczywistości.

Dobrze pamiętam swoje ówczesne modlitwy o zmiany w Dawidzie. Czytałam Biblię i coraz wyraźniej widziałam, jaki to z niego gagatek, i jak bardzo potrzebuje zmian! Podczas jednej z modlitw Pan powiedział do mnie: „Joyce, to nie Dawid jest problemem, ale... ty".

Powaliło mnie to z nóg. Płakałam i płakałam. Przez trzy kolejne dni nie przestawałam szlochać. Bóg pokazywał mi, jak wyglądało życie ze mną pod jednym dachem. Pozwolił zobaczyć, jak bardzo starałam się mieć wszystko pod kontrolą, jak zrzędziłam i narzekałam, jak trudno było mi dogodzić, jak pełna byłam negatywizmu — i tak dalej, i tak dalej. To było bardzo silne uderzenie w moją dumę, ale właśnie od tego momentu zaczął się proces zmian w moim życiu.

Jak większość ludzi obwiniałam wszystkich wokół albo tłumaczyłam się okolicznościami ode mnie niezależnymi. Wydawało mi się, że postępuję źle z powodu emocjonalnych ran jeszcze z okresu dzieciństwa. Tymczasem Bóg powiedział mi: „Krzywda może być powodem, dla którego tak postępujesz, ale nie pozwól, by stała się wymówką do pozostania w takim stanie przez całe życie!"

Szatan pilnie pracuje nad naszymi myślami, budując warownie, które powstrzymują nas przed przyjęciem prawdy. Prawda wyzwala i diabeł doskonale zdaje sobie z tego sprawę!

Nie wydaje mi się, by istniało coś bardziej bolesnego dla naszej duszy niż stawienie czoła prawdzie o sobie samym i własnym postępowaniu. Wiąże się to z bólem, dlatego większość ludzi ucieka przed

tym. Bardzo łatwo dostrzec prawdę o kimś innym — ale jeśli chodzi 0 nas samych, jest to o wiele trudniejsze.

GDYBY...

„I złorzeczył lud Bogu oraz Mojżeszowi, mówiąc: Dlaczego wyprowadziliście nas z Egiptu, abyśmy pomarli na pustyni? Nie ma tu bowiem ani chleba, ani wody, a ta (nędzna, papkowata) manna zupełnie już nam obrzydła".

IV Księga Mojżeszowa 21:5, AMP

Jak pamiętasz, Izraelici narzekali, twierdząc, że wszystkie ich problemy były winą Boga i Mojżesza. Skutecznie uciekali od osobistej odpowiedzialności za to, że tak długo pozostają na pustyni. To głównie dlatego przebywali tam aż czterdzieści lat.

Z tego samego powodu również ja zmarnowałam tyle lat, krążąc wokół tych samych gór w moim życiu. Wymówek dla mojego złego zachowania nigdy mi nie brakowało:

„Gdyby nie skrzywdzono mnie w dzieciństwie, nie miałabym teraz takiego złego charakteru".

„Gdyby moje dzieci więcej mi pomagały, postępowałabym lepiej".

„Gdyby Dawid nie grywał w soboty w golfa, nie byłabym na niego taka zła".

„Gdyby Dawid więcej ze mną rozmawiał, nie czułabym się taka samotna".

„Gdyby Dawid kupował mi więcej prezentów, nie miałabym takiego negatywnego nastawienia".

„Gdybym nie musiała pracować, nie byłabym taka zmęczona 1 kapryśna" (Tak więc zostawiłam pracę, a wtedy się zaczęło...).

„Gdybym mogła częściej wychodzić z domu, nie nudziłabym się tak bardzo!"

„Gdybyśmy mieli więcej pieniędzy.

„Gdybyśmy mieli własny dom..." (Tak więc kupiliśmy dom, a wtedy się zaczęło...).

„Gdybyśmy nie mieli tak wielu rachunków do zapłacenia...".

„Gdybyśmy mieli lepszych sąsiadów albo innych znajomych.

Gdyby! Gdyby! Gdyby! Gdyby! Gdyby! Gdyby!

ALE...

„A Pan powiedział do Mojżesza: Poślij mężów, aby zbadali i przeszukali [dla siebie] ziemię Kanaan, którą daję Izraelitom. Z każdego plemienia ich ojców poślesz męża będącego liderem lub przywódcą pomiędzy nimi.

Tak więc Mojżesz według rozkazu Pana posłał zwiadowców z Pustyni Paran, wszyscy ci mężowie byli naczelnikami plemion izraelskich.

I powrócili z przeszukiwania ziemi po czterdziestu dniach.

Przyszli do Mojżesza, Aarona oraz całego zgromadzenia Izraela na Pustyni Paran w Kadesz i przynieśli im wieść, pokazali również owoce tej ziemi.

I powiedzieli do Mojżesza: Dotarliśmy do ziemi, do której nas posłałeś i która rzeczywiście opływa w mleko i miód. Oto jej owoce.

Mieszkający tam lud jest jednak silny, a miasta obwarowane i bardzo wielkie. Ponadto, widzieliśmy też synów Anaka [wielkiej postury i odwagi]".

IV Księga Mojżeszowa 13:1-3,25-28, AMP

„Gdyby" i „ale" to dwa najbardziej zwodnicze słowa, które szatan próbuje zaszczepić w naszych umysłach. Dwunastu zwiadowców, których wysłano do Ziemi Obiecanej, powróciło do obozu z tak wielką kiścią winogron, że musiało ją nieść na drążku dwoje ludzi. Jednakże sprawozdanie, jakie złożyli przed Mojżeszem, było przepełnione negatywną treścią.

Zostali pokonani przez własne „ale"! Powinni byli skupić swój wzrok na Bogu, a nie na potencjalnych problemach.

Nasze problemy pokonują nas, kiedy uważamy je za większe od samego Boga. Być może z tego samego powodu jest nam trudno stawić czoła prawdzie. Nie mamy pewności, że Bóg może nas zmie-

nić, więc wolimy nie przyjmować do wiadomości faktycznego stanu, w jakim się znajdujemy.

Teraz, kiedy Bóg pokazuje mi, z czym mam problem, nie jest mi już tak trudno stawić czoła prawdzie o sobie samej — wiem przecież, że On potrafi mnie zmienić. Doświadczyłam już, czego może dokonać i ufam Mu bezgranicznie. Jednakże na początku mojej drogi z Panem, nie było to dla mnie takie proste. Przez większość czasu próbowałam się przed czymś ukryć. Tak długo żyłam w ciemności, że nie było mi łatwo wyjść na światło.

PRAWDA NA DNIE DUSZY

„Zmiłuj się nade mną, o Boże, według Swej niezmiennej miłości, obfitości Twego niezachwianego miłosierdzia i zmaż moje przewinienia w Swojej czułej dobroci.

Obmyj mnie zupełnie [wielokrotnie] z mojej nieprawości oraz winy, oczyść mnie i uczyń całkowicie wolnym od grzechu.

Znam bowiem swoje występki, pamiętam o nich i mój grzech jest stale przede mną.

Przeciwko Tobie, i tylko Tobie, zgrzeszyłem. Uczyniłem to, co jest złe w Twoich oczach, tak więc sprawiedliwy jest Twój wyrok, a sąd doskonały.

Urodziłem się w [stanie] nieprawości, gdyż matka, która mnie poczęła, była grzeszna [i ja również jestem grzeszny].

Oto poszukujesz wewnątrz mnie prawdy; dlatego spraw, bym poznał mądrość w skrytości mego serca".

Psalm 51:1-6, AMP

W Psalmie 51 król Dawid woła do Boga o miłosierdzie i przebaczenie. Pan przekonał go w końcu o grzechu, który popełnił, zabijając Uriasza i biorąc sobie za żonę Batszebę.

Możesz w to wierzyć lub nie, ale minął cały rok, zanim Dawid przyznał się do swojego grzechu i napisał ten psalm. Przez cały ten czas nie chciał uznać prawdy i, co się z tym wiąże, nie mógł tak naprawdę pokutować ze swojego grzechu. Bóg przebaczył Dawidowi dopiero wtedy, gdy ten okazał skruchę.

Wiersz ósmy tego Psalmu jest cudowny: Bóg kocha „prawdę chowaną na dnie duszy". Oznacza to, że jeśli chcemy otrzymać od Niego jakieś błogosławieństwa, musimy być z Nim szczerzy odnośnie naszej osobistej sytuacji oraz popełnionych grzechów.

WYZNANIE GRZECHU POPRZEDZA WYBACZENIE

„Jeżeli mówimy, że grzechu nie mamy [odmawiamy przyznania się do tego, że jesteśmy grzesznikami], oszukujemy i zwodzimy samych siebie i prawdy [którą przedstawia ewangelia] w nas nie ma [nie mieszka ona w naszych sercach].

Jeżeli [dobrowolnie] przyznajemy, że zgrzeszyliśmy i wyznajemy nasze grzechy, On jest wierny i sprawiedliwy (w prawdzie Swej natury i obietnic) i odpuści nasze grzechy [odsunie od nas nasze bezprawie] i [nieprzerwanie] będzie nas oczyszczał od wszelkiej niesprawiedliwości [planów, myśli i działania niezgodnych z Jego wolą].

Jeżeli mówimy (twierdzimy), że nie zgrzeszyliśmy, zaprzeczamy Jego Słowu i czynimy Go kłamcą, oszustem i nie ma w nas Jego Słowa [nie ma w naszych sercach poselstwa Bożej ewangelii]".

I List Jana 1:8-10, AMP

Jeśli tylko prawdziwie pokutujemy, Bóg natychmiast nam wybacza. Nie jest to jednak możliwe, zanim nie przyznamy się do tego, co uczyniliśmy.

Przyznanie się do popełnienia czegoś złego, a następnie szukanie wymówek — to w dalszym ciągu nie jest Boży sposób stawiania czoła prawdzie. W naturalny sposób próbujemy zazwyczaj usprawiedliwiać nasze postępowanie, jednakże Biblia mówi, że nasza sprawiedliwość jest jedynie w Jezusie Chrystusie (List do Rzymian 3:20-24). Nie własne wyjaśnienia, a wyłącznie krew Jezusa oczyszcza nas z wszelkiego grzechu.

Pamiętam, jak pewnego dnia zadzwoniła do mnie sąsiadka z prośbą, bym czym prędzej zawiozła ją do banku. Musiała się bardzo śpieszyć, by zdążyć przed zamknięciem, a jej samochód

nie chciał zapalić. Byłam właśnie zajęta „swoimi sprawami" i nie miałam ochoty odrywać się od pracy więc potraktowałam ją dosyć szorstko. Gdy tylko odłożyłam słuchawkę, uświadomiłam sobie, jak okropnie postąpiłam. Powinnam zadzwonić do niej, przeprosić ją i natychmiast zawieźć do banku. Umysł miałam pełen usprawiedliwień niewłaściwego zachowania: „Nie czuję się najlepiej...", „Jestem zajęta...", „Miałam ciężki dzień...".

Tymczasem głęboko w duchu odczuwałam, że Duch Święty mówi mi, bym nie starała się tłumaczyć samej siebie!

„Po prostu zadzwoń do niej i powiedz, że źle postąpiłaś. To wszystko! Nie mów nic więcej ponad to: źle zrobiłam i nie da się tego usprawiedliwić. Proszę, wybacz mi i pozwól, że zawiozę cię do banku".

Szczerze Ci powiem: to było naprawdę trudne. Moje „ja" się buntowało. Starałam się uciec przed tą uporczywą myślą, ale nie ma ucieczki przed prawdą — jest ona przecież światłem.

PRAWDA TEST ŚWIATŁEM

> „Na początku [przed wszystkimi wiekami] było Słowo (Chrystus), a Słowo było u Boga — Słowo było Bogiem.
>
> Ono przebywało początkowo u Boga.
>
> Wszystko przez Nie zaistniało i stało się, a nic, co powstało, nie zostało bez Niego uczynione.
>
> W Nim było Zycie, a Zycie było Światłem dla ludzi.
>
> A Światło świeci w ciemności, ponieważ ciemność nigdy Go nie przemogła [nie zgasiła ani nie pochłonęła, nie zawładnęła i nie jest Ono na nią w ogóle podatne] ".
>
> Ewangelia Jana 1:1-5, AMP

Prawda jest jedną z najpotężniejszych broni w walce z królestwem ciemności. Jest światłem, a Biblia mówi, że ciemność nigdy nie zdoła przemóc światła.

Szatan chciałby, aby prawda pozostała ukryta w ciemności. Duch Święty zaś pragnie nam ją ujawniać, abyśmy mogli być rzeczywiście wolnymi.

Jezus powiedział, że tym, co nas wyswobadza, jest prawda (Ewangelia Jana 8:32), a objawia nam ją Duch Prawdy.

DUCH PRAWDY

„Wiele mam wam do powiedzenia, ale w tej chwili nie jesteście jeszcze w stanie tego znieść, pojąć ani przyjąć.

Ale kiedy przyjdzie On, Duch Prawdy (objawiający prawdę), doprowadzi was do wszelkiej Prawdy (całkowitej, pełnej)...".

Ewangelia Jana 16:12-13, AMP

Chrystus mógł ujawnić uczniom całą prawdę, ale wiedział, że nie są jeszcze na to przygotowani. Powiedział więc, że będą musieli zaczekać na Ducha Świętego, aż zstąpi i zamieszka w nich.

Gdy Jezus wstąpił do nieba, zesłał Ducha Świętego, aby pracował z nami, przygotowując nas do manifestowania Bożej chwały w naszym życiu.

Jak Duch Święty może w nas działać, jeśli nie chcemy uznać prawdy? Jezus nazwał Go „Duchem Prawdy", który ma za zadanie wprowadzić Ciebie i mnie do miejsca poznania prawdy, gdyż jedynie ona wyswobadza.

Twoja przeszłość — osoby, wydarzenia lub jakieś przykre okoliczności, które Cię zraniły — mogą być w Twoim życiu źródłem niewłaściwych postaw i postępowania. Nie pozwalaj jednak, by stały się one usprawiedliwieniem pozostawania w takim stanie.

Wiele moich problemów, jak i niewłaściwe postępowanie, wynikało niewątpliwie z faktu, że przez wiele lat byłam wykorzystywana seksualnie, raniono moje uczucia i mówiono o mnie złe słowa. Znajdowałam się w pułapce złego zachowania tak długo, jak długo usprawiedliwiałam je krzywdami doznanymi w przeszłości. Wyglądało to tak, jakbym broniła wroga, mówiąc: „Nienawidzę go, ale właśnie dlatego się go trzymam".

Z całą pewnością możesz doświadczać cudownej wolności od wszelkiego rodzaju niewoli. Nie musisz przebywać przez czterdzieści lat na pustyni. Nawet jeśli już spędziłeś tam tak dużo czasu, nie

wiedząc, że zatrzymuje Cię „pustynna mentalność", jeszcze dziś możesz podjąć decyzję o zmianie swojego życia.

Poproś Boga, by zaczął pokazywać Ci prawdę na Twój temat, a kiedy zaczniesz już ją dostrzegać, nie poddawaj się! Nie będzie Ci łatwo, ale pamiętaj, że On sam obiecał: „Nie porzucę cię ani cię nie opuszczę" (List do Hebrajczyków 13:5).

Jesteś na drodze prowadzącej poza pustynię; ciesz się Ziemią Obiecaną!

Rozdział 22

"Moje życie jest nieszczęśliwe. Spotyka mnie zły los i żal mi samego siebie!"

Pustynna mentalność — rodzaj siódmy

„I całe zgromadzenie zawołało donośnym głosem, i płakali tej nocy. Wszyscy Izraelici narzekali i biadali nad swoją sytuacją... "
IV Księga Mojżeszowa 14:1-2 AMP

Izraelici użalali się nad swoim losem. Każda nowa niedogodność podczas wędrówki była dla nich wymówką, by rozczulać się nad sobą.

Pamiętam, jak któregoś razu użalałam się nad sobą i Pan powiedział do mnie: „Joyce, możesz być żałosna albo silna duchowo, ale nie możesz posiadać tych dwóch cech jednocześnie".

Chcę, byś zwrócił szczególną uwagę na to, o czym mówi ten rozdział. Niezbędne jest bowiem zrozumienie faktu, iż ***nie możemy poświęcać swojej uwagi demonom użalania się nad sobą i jednocześnie chodzić w Bożej mocy***

ZACHĘCAJCIE I BUDUJCIE JEDNI DRUGICH

„Dlatego dodawajcie sobie nawzajem odwagi (zachęcajcie się i napominajcie), pouczając (umacniając, budując) jedni drugich, dokładnie tak, jak to czynicie".
I List do Tesaloniczan 5:11, AMP

Trudno mi było skończyć z użalaniem się nad sobą, gdyż przez wiele lat był to mój sposób pocieszania samej siebie w chwilach cierpienia.

Kiedy zostajemy zranieni, czy też doznajemy zawodu, diabeł posyła demona, by szeptał nam do ucha kłamstwa o tym, jak okrutnie i niesprawiedliwie zostaliśmy przez kogoś potraktowani.

Przysłuchaj się tylko myślom, które wówczas pojawiają się w Twoim umyśle, a szybko spostrzeżesz, w jaki sposób wróg używa użalania się nad sobą, aby trzymać nas w niewoli.

Tymczasem Biblia nie daje nam prawa do takiej postawy. Zamiast tego mamy się nawzajem zachęcać i budować w Panu.

Istnieje prawdziwy dar współczucia — odczuwanie Bożej litości względem zranionych osób oraz ofiarowywanie im swojego życia, by złagodzić cierpienie. Natomiast somoużalanie się jest rodzajem wypaczenia, gdyż zwraca ku sobie to, co Bóg przeznaczył, abyśmy dawali innym.

Podobnie jest z miłością. List do Rzymian 5:5 mówi, że Boża miłość została rozlana w naszych sercach przez Ducha Świętego, byśmy poznali, jak bardzo Bóg nas kocha i mogli kochać innych.

Kiedy skierujemy Bożą miłość, którą zgodnie z Jego zamysłem powinniśmy dawać innym, wyłącznie ku sobie samym, stanie się ona samolubstwem i egocentryzmem, który nas zniszczy. Użalanie się nad sobą jest rodzajem bałwochwalstwa — koncentrowaniem się na sobie i własnych uczuciach. W ten sposób stajemy się świadomi tylko osobistych spraw, potrzeb i trosk. Jest to bez wątpienia bardzo ograniczony sposób życia.

MYŚL O INNYCH

„Niech każdy z was szanuje, poważa i interesuje się sprawami swoich bliźnich, a nie [jedynie] własnymi".

List do Filipian 2:4, AMP

Pewnego razu odwołano niespodziewanie jedną z konferencji, na której miałam nauczać. Bardzo chciałam w niej uczestniczyć, więc byłam nieco zawiedziona. Dawniej takie zdarzenia prowadziły mnie wprost do użalania się nad sobą, krytycyzmu i osądzania innych. Później jednak nauczyłam się trzymać język za zębami, ponieważ o wiele lepiej jest nic nie mówić, niż powiedzieć coś złego.

Kiedy tamtego dnia siedziałam milcząc, Bóg zaczął pokazywać mi zaistniałą sytuację z punktu widzenia organizatorów konferencji. Nie zdołali znaleźć odpowiedniego budynku na czas i czuli się z tego powodu bardzo zawiedzeni. Liczyli na to, że uda im się wszystko przygotować, mieli duże oczekiwania, a teraz zostali zmuszeni odwołać planowane spotkania.

To ciekawe, jak łatwo powstrzymać się od użalania się nad sobą, gdy spojrzymy na sprawę z punktu widzenia drugiej osoby. Użalanie się wynika bowiem z myślenia wyłącznie o sobie.

Czasami wysilamy się do granic możliwości, byle tylko uzyskać współczucie innych. Jest to jednak groźna pułapka i jedno z narzędzi, za pomocą których szatan zatrzymuje nas na pustyni. Jeżeli nie zachowamy ostrożności, somoużalanie może stać się naszym nałogiem.

Nałóg to bezwiedna reakcja na pewnego rodzaju bodźce — wyuczony sposób zachowania, który stał się nawykiem.

Ile czasu spędzasz, użalając się nad sobą? Jak reagujesz na rozczarowania?

Chrześcijanin ma wyjątkowy przywilej: gdy natrafia na rozczarowanie, może zostać odnowiony. Dzięki Bogu, że zawsze dostępny jest dla nas nowy początek. Natomiast użalanie się nad sobą próbuje zatrzymać nas w sidłach przeszłości.

ZAPOMNIJ I POZWÓL BOGU DZIAŁAĆ

„Nie rozpamiętujcie [żarliwie] wcześniejszych wydarzeń, ani nie rozważajcie tego, co dawne.

Oto ja czynię rzecz nową! Już się rozwija, czy tego nie dostrzegacie, nie rozpoznajecie i nie zauważacie?

Tak, przygotowuję drogę na pustyni i rzeki na pustkowiu".

Księga Izajasza 43:18-19, AMP

Zmarnowałam tak wiele lat mojego życia, biadając nad sobą. Było to moim nałogiem, odpowiedzią na wszelkiego rodzaju rozczarowania. Pozwalało to diabłu natychmiast wypełnić mój umysł złymi myślami. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że mam zwracać uwagę na to,

o czym myślę, więc myślałam o wszystkim, co pojawiało się w mojej głowie. Im dłużej tak postępowałam, tym większą litość czułam dla samej siebie.

Często opowiadam o tym, jak wyglądało nasze życie niedługo po ślubie. Podczas sezonu piłkarskiego w każdą sobotę po południu Dawid całymi godzinami oglądał mecze w telewizji. Jeśli nie był to akurat sezon futbolowy, zawsze znalazło się coś innego. Podobało mu się wszystko, co związane ze sportem, a mnie nic. Wystarczyło, że gdzieś się turlała piłka, a on już pochłonięty był tym do tego stopnia, że zapominał o moim istnieniu.

Pewnego razu stanęłam przed nim i powiedziałam bardzo wyraźnie: „Dawidzie, źle się czuję; mam wrażenie, że chyba umrę".

Wówczas on, nie odwracając wzroku od ekranu telewizora, odpowiedział: „Aha, dobrze kochanie".

Spędziłam wiele sobotnich popołudni, złoszcząc się i rozczulając nad sobą. Zazwyczaj zaczynałam wtedy sprzątać. Teraz rozumiem, że chciałam po prostu wzbudzić w nim poczucie winy za to, że zabawiał się, podczas gdy ja ciężko pracowałam. Całymi godzinami chodziłam po domu jak burza, trzaskając drzwiami i szufladami, maszerując tam i z powrotem po pokoju, w którym siedział. Odkurzałam cały dom, głośno manifestując swą ciężką pracę.

Choć tak bardzo starałam się zdobyć jego uwagę, w ogóle mnie nie zauważał. W końcu poddawałam się, szłam do drugiej części domu, siadałam na posadzce w łazience i zaczynałam płakać. Im dłużej płakałam, tym bardziej było mi żal samej siebie. Później Bóg wytłumaczył mi, dlaczego kobieta idzie do łazienki, żeby płakać. Otóż przeważnie znajduje się tam duże lustro. Można więc popłakać przez jakiś czas, po czym dokładnie przyjrzeć się własnemu odbiciu i spostrzec, że naprawdę wygląda się w sposób wzbudzający litość.

Niekiedy wyglądałam tak żałośnie, że — widząc swoje odbicie w lustrze — ponownie wybuchałam płaczem. W końcu odbywałam ostatnią, smutną przechadzkę po pokoju, w którym siedział Dawid. Szłam smutna, powoli obnosząc swoje nieszczęście. Dawid od czasu do czasu spoglądał na mnie przelotnie i prosił, bym przygotowała mu trochę chłodzonej herbaty, jeżeli udaję się właśnie do kuchni.

Krótko mówiąc, nic nie działało! Byłam emocjonalnie wycieńczona. Odczuwałam przy tym także różne fizyczne dolegliwości, które były konsekwencją negatywnych uczuć, jakich doświadczałam przez cały dzień.

Bóg nie wybawi Cię Twoją własną siłą, ale Swoją. Jedynie On potrafi zmieniać ludzi! Nikt oprócz Wszechmocnego Boga nie był w stanie odciągnąć Dawida od tak częstego oglądania sportu w telewizji. W miarę, jak uczyłam się ufać Panu i nie biadać nad sobą, gdy coś działo się nie po mojej myśli, Dawid nabierał nieco więcej rozwagi odnośnie oglądania telewizji.

Ciągle lubi kibicować, ale mnie to już nie przeszkadza. Zajmuję się w tym czasie tym, co mi sprawia przyjemność. Jeżeli naprawdę chcę lub potrzebuję zrobić coś innego, proszę go o pomoc. Mówię do niego łagodnym, miłym głosem (bez cienia złości) i w większości przypadków zgadza się zmienić swoje plany. Czasami jednak — a takie sytuacje zawsze będą mieć miejsce — pewne rzeczy nie układają się po mojej myśli. Gdy tylko zauważę, że moje zranione uczucia zaczynają dochodzić do głosu, modlę się: „Boże, pomóż mi przejść tę próbę. Nie chcę się zatrzymywać pod tą górą nawet na chwilę!"

Rozdział 23

"Nie zasługuję na Boże błogosławieństwa, gdyż nie jestem ich godzien"

Pustynna mentalność — rodzaj ósmy

„I rzekł Pan do Jozuego: Dziś zrzuciłem z was hańbę egipską. Miejsce to nazwano Gilgal aż do dnia dzisiejszego
Księga Jozuego 5:9, BT

Jozue szczęśliwie przeprowadził Izraelitów przez Jordan do Ziemi Obiecanej. Zanim jednak lud mógł się przygotować do zdobycia ich pierwszego miasta, Jerycha, Bóg potrzebował uczynić jeszcze jedną rzecz.

Nakazał, by obrzezano każdego mężczyznę i chłopca, bowiem przez czterdzieści lat pustynnej wędrówki zaprzestano tej praktyki. Dopiero wówczas Pan oznajmił Jozuemu, że zrzucił" właśnie ze swojego ludu hańbę egipską.

Kilka wersetów dalej czytamy, w szóstym rozdziale, w jaki sposób Bóg poprowadził Izraelitów do zdobycia Jerycha. Rodzi się pytanie: dlaczego trzeba było najpierw usunąć z nich hańbę oraz czym jest hańba?

DEFINICJA HAŃBY

Słowo ***hańba*** oznacza „winę, (...) sromotę, wstyd"[18]. Mówiąc, że „zrzuci" z Izraelitów hańbę egipską, Bóg miał na myśli coś nader istotnego. Egipt symbolizuje świat i wszyscy potrzebujemy uwolnienia od jego hańby.

Z powodu tego, co czyniłam i co mi czyniono, moja natura została pohańbiona. Obwiniałam za to samą siebie, choć większość bolesnych doświadczeń spotkała mnie w dzieciństwie, kiedy nie mogłam temu zaradzić.

Powiedzieliśmy już, że łaska to Boża moc, którą On nam darowuje, byśmy mogli z łatwością dokonać tego, z czym sami nie jesteśmy w stanie sobie poradzić. Bóg pragnie okazywać nam łaskę, natomiast szatan obdziela wstydem, który jest jednoznaczny z hańbą.

Wstyd mówił mi, że jestem do niczego — niegodna Bożej miłości ani pomocy. Hańba zatruwała mojego wewnętrznego człowieka. Byłam zawstydzona nie tylko tym, co mi uczyniono, ale także własną osobą. W głębi duszy nie lubiłam samej siebie.

Bóg zdejmuje z nas hańbę — oznacza to, iż każdy z nas musi osobiście przyjąć przebaczenie, które On oferuje dla naszych wszystkich przeszłych grzechów.

Nigdy sam nie zasłużysz na Boże błogosławieństwa — pamiętaj o tym. Możesz tylko pokornie je przyjąć, cieszyć się nimi, zachwycać Bożą dobrocią i miłością.

Nienawiść, brak samoakceptacji, odrzucenie Bożego wybaczenia poprzez nieprzebaczenie samemu sobie, niedostrzeganie usprawiedliwienia przez krew Jezusa i wszystkiego, co się z tym wiąże: to wszystko z pewnością zatrzyma Cię na pustyni. Przemieniaj swój umysł, abyś mógł w pełni zrozumieć własną pozycję przed Bogiem, jaką posiadasz dzięki Jezusowi. Nie osiągniesz tego własnymi wysiłkami, lecz jedynie z Jego pomocą.

Po wielu latach służenia Bogu jestem przekonana, że około 85 procent naszych problemów bierze się z niewłaściwego postrzegania samych siebie. Każdy, kto chodzi w zwycięstwie, chodzi też w sprawiedliwości.

Wiem, że nie zasługuję na Boże błogosławieństwa, ale mimo to przyjmuję je, gdyż jestem współdziedziczką Chrystusa (List do Rzymian 8:17). On sam zdobył je dla mnie, a ja otrzymuję je poprzez wiarę w Niego.

DZIEDZIC CZY NIEWOLNIK?

„Tak więc już nie jesteś niewolnikiem, lecz synem, a jeśli synem, to i dziedzicem przez Boga".

List do Galacjan 4:7

Jesteś synem czy niewolnikiem, dziedzicem czy sługą? Dziedzic otrzymuje dobra nie na podstawie swoich zasług, lecz w oparciu o testament. Sługą czy też robotnikiem, w biblijnym znaczeniu tego słowa, jest człowiek, który trudzi się, próbując wypełniać Prawo. Określenie to zawiera w sobie znaczenie ciężkiego wysiłku i kłopotów.

Przez lata błąkałam się po pustyni jako robotnik, starając się postępować wystarczająco dobrze, by zasłużyć na to, co Bóg chciał mi dać za darmo, poprzez swoją łaskę. Miałam niewłaściwy sposób myślenia.

Przede wszystkim myślałam, że na wszystko trzeba zapracować i zasłużyć: „Nie ma nic za darmo". Uczono mnie tego przez lata. Słyszałam to powiedzenie setki razy, gdy dorastałam. Mówiono mi, że jeśli ktoś proponuje mi bezinteresowną pomoc, znaczy to, iż jest kłamcą i usiłuje mnie wykorzystać.

Doświadczenia, które nabyliśmy w świecie, uczą nas, że musimy zasłużyć na to, co chcemy zdobyć. Jeżeli pragniemy przyjaciół, mówi się nam, że powinniśmy zawsze sprawiać im radość, w przeciwnym wypadku odrzucą nas. Powiada się, że aby awansować w pracy, musisz znać odpowiednich ludzi, traktować ich w szczególny sposób, a dopiero wówczas, któregoś dnia możesz otrzymać szansę, by pójść do przodu. Zanim uporamy się z tym wszystkim, hańba tego świata już ciężko na nas spoczywa i potrzebujemy ją zdecydowanie odrzucić.

JAK POSTRZEGASZ SAMEGO SIEBIE?

„Widzieliśmy też tam olbrzymów, synów Anaka, z rodu olbrzymów, i wydawaliśmy się sobie w porównaniu z nimi jak szarańcza, i takimi też byliśmy w ich oczach".

IV Księga Mojżeszowa 13:33

Na Izraelitach ciążyła hańba. W powyższym wersecie widzimy że mieli o sobie negatywną opinię. Dziesięciu spośród dwunastu zwiadowców wysłanych do Ziemi Obiecanej powróciło z wiadomością, iż kraj ten zamieszkują olbrzymi, którzy postrzegają ich niczym szarańczę. Dokładnie w taki sam sposób widzieli siebie również sami Izraelici.

Bądź świadom tego, że szatan, jeśli mu na to pozwolisz, wypełni Ci umysł wszelkiego rodzaju negatywnymi myślami na Twój temat. Już dawno temu zaczął budować warownie w Twoich myślach, mówiąc Ci wiele negatywnych rzeczy o Tobie oraz o tym, jak postrzegają Cię inni. Zawsze jest gotowy zaaranżować jakąś sytuację, bylebyś tylko poczuł się odrzucony. Później, kiedy będziesz chciał pójść w swoim życiu do przodu, chętnie Ci przypomni o bólu, którego doświadczyeś.

Strach przed porażką i odrzuceniem zatrzymuje wielu ludzi na pustyni. Lata niewoli w Egipcie, okrutne traktowanie pozostawiło na Izraelitach piętno hańby. Warto zauważyć, że prawie nikt z pokolenia, które wyszło razem z Mojżeszem z Egiptu, nie wszedł do Ziemi Obiecanej. Dopiero ich dzieciom przypadło to w udziale, a jednak Bóg i tak powiedział, że musi zrzucić z nich hańbę.

Większość z nich urodziła się na pustyni, czyli już po tym, jak ich rodzice opuścili Egipt. Jak mogli mieć na sobie hańbę egipską, skoro nigdy tam nawet nie byli?

To, co cechowało Twoich rodziców, może przejść na Ciebie. Postawy, myśli i wzorce zachowania są dziedziczne. Zły sposób myślenia rodziców może stać się także Iwo ją własnością, dziedziczysz go, nawet tego nie zauważając.

Rodzic, który myśli o sobie w negatywny sposób, uważa się za kogoś niegodnego Bożych błogosławieństw, z pewnością przekaże taką mentalność dzieciom.

Mówiłam już o tym w innej części tej książki, lecz pozwól, że jeszcze raz przypomnę: musisz być świadom, jak ważne jest to, co myślisz o sobie samym. Bóg się nad Tobą zmiłuje, jeśli tylko zechcesz przyjąć Jego przebaczenie. On nie wynagradza ludzi, którzy są doskonali, bez wad i nigdy się nie mylą, lecz tych, którzy Mu ufają.

BOGU PODOBA SIĘ TWOJA WIARA W NIEGO

„Ale bez wiary nie można podobać się Bogu i Go zadowolić. Kto bowiem do Niego przystępuje musi [koniecznie] uwierzyć, że Bóg istnieje i nagradza tych, którzy Go pilnie i szczerze szukają".

List do Hebrajczyków 11:6, AMP

Zwróć uwagę, że bez wiary nie możesz podobać się Bogu. Nieważne, ile „dobrych uczynków" oferujesz — i tak nie będą Mu się podobać, jeśli dokonałeś ich, aby zdobyć Jego łaskę.

To, co robimy dla Boga, winniśmy czynić z miłości do Niego, a nie, by coś osiągnąć.

Powyższy wspaniały werset mówi, że Bóg wynagradza tych, którzy Go pilnie szukają. Zrozumienie tego sprawiło mi ogromną radość! Jestem świadoma błędów, jakie popełniałam w przeszłości, ale wiem także, iż poszukiwałam Pana całym swoim sercem. I już to kwalifikuje mnie do bycia nagrodzoną przez Niego. Dawno temu zdecydowałam, że przyjmę każde błogosławieństwo, które On chce mi dać.

Pan pragnął zaprowadzić Izraelitów do Ziemi Obiecanej i błogosławić im ponad ich najśmielsze wyobrażenia. Zanim mogło się to jednak stać, musiał najpierw zrzucić z nich hańbę egipską, gdyż nie byli w stanie właściwie przyjmować Jego darów, dopóki obciążał ich wstyd oraz poczucie winy.

NIENAGANNI

„Tak jak [w Swojej miłości] wybrał nas [faktycznie oddzielił dla siebie na własność] w Chrystusie przed założeniem świata, abyśmy byli święci (poświęceni i oddzieleni dla Niego) i nienaganni w Jego oczach, wręcz bez zarzutu, przed obliczem Jego w miłości".

List do Efezjan 1:4, AMP

Cóż za budujący werset! Możemy się z niego dowiedzieć, że należymy do Pana. Pragnie On, byśmy byli przeświadczeni o Jego

miłości: jesteśmy szczególni i wartościowi, mamy być także święci, nienaganni i bez zarzutu.

Oczywiście, powinniśmy robić, co w naszej mocy, by żyć w świętości. Jednakże dzięki Bogu, gdy popełniamy błędy, zawsze możemy otrzymać przebaczenie, odbudować swoją świętość, być na nowo nienaganni oraz bez zarzutu — a wszystko to „w Nim".

BEZ WYPOMINANIA I WYMÓWEK

> „Jeżeli komuś z was brak mądrości, niech prosi obdarowującego nas Boga, [który daje] każdemu hojnie i szczodrze, bez wypominania czy wyszukiwania błędów, a będzie mu dane".
>
> List Jakuba 1:5, AMP

Oto kolejny wspaniały werset, który uczy nas przyjmowania Bożych błogosławieństw.

Jakub zwraca się tutaj do ludzi, którzy przechodzą próby. Poucza ich, by — jeśli potrzebują mądrości w swojej sytuacji — prosili o nią Boga. Zapewnia ich również, że Pan nie będzie im robić żadnych wymówek ani niczego wypominać — po prostu udzieli pomocy.

Nigdy nie przejdziesz przez pustynię bez Bożego wsparcia. Jeżeli jednak masz negatywne spojrzenie na samego siebie, nie będziesz w stanie przyjąć Bożej pomocy, którą On Ci oferuje.

Pragnąc żyć zwycięskim, silnym i dobrym życiem, nie możesz patrzeć na siebie negatywnie. Nie myśl wyłącznie o tym, jak długa czeka Cię droga, ale spójrz, jak daleko już zaszedłeś. Weź pod uwagę postępy, które poczyniłeś i pamiętaj, co mówi List do Filipian 1:6 (AMP): „Jestem przekonany co do jednego, że Ten, który rozpoczął w was dobre dzieło, będzie je kontynuował aż do dnia Chrystusa Jezusa [do czasu Jego powrotu], rozwijając [to dobre dzieło], doskonaląc i doprowadzając do całkowitego wykonania".

Myśl i mów pozytywnie na swój temat!

Rozdział 24

"Dlaczego miałbym nie zazdrościć, skoro wszystkim innym powodzi się lepiej niż mnie?"

Pustynna mentalność — rodzaj dziewiąty

„A Piotr, widząc go (Jana), rzekł do Jezusa: Panie, a co z tym?
Rzecze mu Jezus: A gdybym zechciał, aby ten pozostał, aż przyjdę, co ci do tego? Ty chodź za mną!"
Ewangelia Jana 21:21-22

W dwudziestym pierwszym rozdziale Ewangelii Jana Jezus oznajmił Piotrowi, jakie trudności będzie musiał on pokonać, jeśli chce Mu służyć i oddawać chwałę. Gdy tylko skończył mówić, Piotr obrócił się, zobaczył Jana i zaraz zapytał Jezusa, co stanie się z tym apostołem. Chciał się upewnić, że skoro on napotka różne przeciwności, to tak samo będzie i z Janem.

Jezus grzecznie napomniał go, aby zajął się swoimi sprawami.

Koncentrowanie się na cudzych sprawach również zatrzyma nas na pustyni. Zazdrość, zawiść i porównywanie się z innymi to kolejny rodzaj pustynnej mentalności.

STRZEŻ SIĘ ZAZDROŚCI

„Cichy i spokojny umysł oraz serce są życiem i zdrowiem dla ciała, lecz zawiść, zazdrość i gniew są jak próchnica kości".
Przypowieści Salomona 14:30, AMP

Zawiść powoduje, że zachowanie człowieka staje się zuchwałe i okrutne — czasami nawet zwierzęce. Zazdrość sprawiła, że bracia Józefa sprzedali go w niewolę. Nienawidzili go, ponieważ ojciec tak bardzo go kochał.

Jeśli ktoś w Twojej rodzinie jest faworyzowany, nie miej tej osoby w nienawiści. Ufaj Bogu! Rób, co On Ci każe i wierz w Jego przychylność, a osiągniesz to, co Józef: wielkie błogosławieństwo.

Vines Expository Dictionary of Old and New Testament Words objaśnia znaczenie greckiego słowa tłumaczonego jako ***zawiść*** w następujący sposób: „uczucie niezadowolenia spowodowane powodzeniem innych"[19]. W słowniku Webstera ***zazdrość*** zdefiniowana została jako „uczucie zawiści, obawa lub zgorzknienie"[20]. W mojej prywatnej interpretacji oznacza to obawy przed utratą tego, co masz, na korzyść kogoś innego; także wzniecony przez uczucie zawiści żal spowodowany powodzeniem drugiej osoby.

NIE PORÓWNUJ SIĘ I NIE KONKURUJ

„Powstał też spór między nimi o to, kto z nich ma uchodzić za największego.

On zaś rzekł do nich: Królowie narodów panują nad nimi, a władcy ich są nazywani dobroczyńcami.

Wy zaś nie tak, lecz kto jest największy wśród was, niech będzie jako najmniejszy, a ten, który przewodzi, niech będzie jako usługujący".

Ewangelia Łukasza 22:24-26

W młodości stoczyłam wiele bojów z zazdrością, zawiścią i porównywaniem. Jest to zwykły objaw braku poczucia bezpieczeństwa. Jeśli nie jesteśmy przekonani co do naszej wartości jako niepowtarzalnych jednostek, w naturalny sposób zaczniemy konkurować z każdym, komu się powodzi.

Kiedy uświadomiłam sobie, że jestem niepowtarzalną osobą i Bóg ma wyjątkowy, osobisty plan dla mojego życia, doznałam szczególnego poczucia wolności. Teraz jestem już pewna, iż nie muszę porównywać siebie ani swojej służby z nikim innym.

Gdy patrzę na uczniów Jezusa, doznaję zachęty — widzę, że jest dla mnie nadzieja. W wielu wypadkach zmagali się oni z tym samym co ja. W dwudziestym drugim rozdziale Ewangelii Łukasza czytamy,

że sprzeczali się o to, który z nich jest największy. Jezus odpowiedział im, iż największym jest ten, który zgodzi się być uważanym za najmniejszego i zechce być sługą. Nasz Pan spędził dużo czasu, ucząc uczniów, że życie w Bożym Królestwie jest zazwyczaj dokładnym przeciwieństwem sposobu postępowania tego świata oraz dążeń naszej cielesnej natury.

Jezus wielokrotnie głosił swoim uczniom: „wielu pierwszych będzie ostatnimi, a ostatnich pierwszymi" (Ewangelia Marka 10:31), cieszcie się z tymi, którzy są błogosławieni" (Ewangelia Łukasza 15:6-9), „miłujcie nieprzyjaciół waszych i módlcie się za tych, którzy was prześladują" (Ewangelia Mateusza 5:44). Świat mógłby powiedzieć, że takie postępowanie jest głupotą, ale Jezus wyraźnie mówi, iż tkwi w tym prawdziwa moc.

UNIKAT KONKUROWANIA Z INNYMI

> „Nie bądźmy chciwi próżnej chwały, zarozumiali, rywalizujący, rzucający wezwanie do współzawodnictwa, prowokujący, drażniący siebie nawzajem, zazdroszcząc i będąc zawistni jeden względem drugiego".
>
> List do Galacjan 5:26, AMP

Zgodnie z myśleniem tego świata najlepiej jest być z przodu, przed innymi. Ten rodzaj mentalności zachęca, byśmy zawsze starali się wejść na szczyt, niezależnie od tego, kogo będziemy musieli zranić po drodze. Tymczasem Biblia głosi, że nie doświadczymy prawdziwego pokoju, dopóki nie będziemy wolni od potrzeby konkurowania z innymi.

Nawet w tym, co powinno uchodzić tylko za grę, często widzimy niezdrowe współzawodnictwo, które, zamiast pozwolić ludziom zrelaksować się i wspólnie bawić, prowadzi do kłótni i nienawiści. Oczywiście, nikt nie gra po to, żeby przegrać. Każdy wytęża swoje siły, by odnieść zwycięstwo. Jednak jeżeli dana osoba nie potrafi się cieszyć grą, nawet gdy przegra, to niewątpliwie ma problem — prawdopodobnie głęboko w niej zakorzenione jest coś, co rzutuje także na wiele innych dziedzin życia.

Powinniśmy dokładać wszelkich starań, by dobrze wykonywać swoją pracę. Nie ma nic złego w pracy z zapałem i awansie. Chcę Ci jednak przypomnieć, że awans dla wierzącego przychodzi od Boga, a nie od człowieka. Nie musimy posługiwać się metodami tego świata, żeby zajść gdzieś wyżej. Bóg udzieli nam swojej łaski i da przychylność w oczach przełożonych, jeśli będziemy kroczyć Jego drogami (Przypowieści Salomona 3:3-4).

Zazdrość i zawiść to piekielne męki. Przez wiele lat zazdrościłam wszystkim, którzy wyglądali lepiej niż ja albo mieli talenty, których mi brakowało. Po kryjomu współzawodniczyłam z innymi w służbie kościelnej. Bardzo liczyło się dla mnie, aby zakres „mojej" służby był większy niż pozostałych; by na moje spotkania przychodziło więcej ludzi; towarzyszył mi większy sukces itd. Kiedy ktoś miał w tym wszystkim większe powodzenie, starałam się z tego cieszyć, gdyż wiedziałam, że jest to Bożą wolą, ale w głębi duszy coś mi na to nie pozwalało.

Wzrosłam w poznaniu mojej pozycji w Chrystusie i przestałam już polegać na własnych uczynkach. Zaczęłam odkrywać coraz większą wolność wynikającą z faktu, iż nie muszę się z nikim porównywać. Im lepiej potrafiłam ufać Bogu w danej dziedzinie, tym większego uwolnienia doświadczałam. Nauczyłam się, że mój niebiański Ojciec kocha mnie i czyni w moim życiu to, co najlepsze — najlepsze dla ***mnie.***

Bóg niekoniecznie uczyni innym to, co czyni dla Ciebie lub dla mnie. Pamiętajmy, co Jezus powiedział do Piotra: „Nie zastanawiaj się nad tym, co chcę uczynić w życiu kogoś innego — ty chodź za Mną!"

Moja przyjaciółka otrzymała kiedyś od Boga coś, czego ja od dawna pragnęłam i na co z wiarą oczekiwałam. Nie uważałam jej za równie „duchową" co ja. Dlatego też zapałałam wielką zazdrością, kiedy przyszła do mojego domu, opowiadając z zachwytem, czego dokonał dla niej Bóg. Oczywiście, w jej towarzystwie udawałam zadowolenie, ale moje serce wcale nie było szczęśliwe.

Kiedy tylko wyszła, przybrałam tak paskudną postawę, że aż sama się sobie dziwię! Nie mogłam się pogodzić z tym, że Bóg pobłogosławił akurat jej, gdyż uważałam, że ***nie zasługiwała*** na to. To przecież

ja zostawałam w domu, pościłam i modliłam się, podczas gdy ***ona*** odwiedzała znajomych i bawiła się. Widzisz? Byłam jak faryzeusz, religijny snob i nawet nie zdawałam sobie z tego sprawy.

Bóg wie, czego naprawdę potrzebujemy i dlatego stwarza czasami sytuacje, które mogą nam się nie podobać. Bardziej potrzebowałam wyzbyć się złych postaw, niż zdobyć to, czego oczekiwałam z wiarą. Bóg tak aranżuje okoliczności w naszym życiu, byśmy ujrzeli prawdziwe oblicze nas samych. W przeciwnym wypadku nie uzyskamy wolności.

Dopóki nieprzyjaciel może się ukryć w naszej duszy, będzie miał możliwość kontrolowania określonych dziedzin naszego życia. Gdy jednak Bóg ujawni jego obecność, wkraczamy na drogę ku wolności, o ile oddamy się w Boże ręce i pozwolimy Mu robić wszystko, co zechce.

W rzeczywistości Bóg już wcześniej zdecydował, że służba, którą zaplanował mi powierzyć, będzie całkiem pokaźnych rozmiarów i dosięgnie milionów ludzi poprzez radio, telewizję, seminaria, książki i kasety. Nie rozwinął tego jednak w pełni, dopóki w Nim nie „wzrosłam".

STWÓRZ W SOBIE NOWY SPOSÓB MYŚLENIA!

„Umiłowany, pragnę, aby ci się dobrze powodziło i abyś był zdrów, tak jak dobrze powodzi się twojej duszy".

III List Jana 2, KJV

Dobrze się zastanów nad tym wersetem. ***Bóg pragnie błogosławić nas bardziej, niż my chcemy być błogosławieni.*** Kocha nas jednak na tyle mocno, by nie błogosławić nas ponad miarę naszej zdolności właściwego korzystania z Jego darów i oddawania Mu chwały.

Zazdrość, zawiść i porównywanie siebie z innymi to „dziecinada". Postawy te są przejawami niedojrzałości i nie mają nic wspólnego z prawdziwą duchowością. Potrafią za to uwięzić człowieka na duchowej pustyni.

Zwróć uwagę na swoje myśli w tej dziedzinie. Jak tylko rozpoznasz nieodpowiedni rodzaj myśli, zwróć się do samego siebie: „Co zyskam na zazdroszczeniu innym? Nie zdobędę w ten sposób żadnego błogosławieństwa. Bóg ma indywidualny plan dla każdego z nas. Będę Mu ufać, że da mi to, co zaplanował dla mnie najlepszego. Jego zamierzenia wobec czyjegoś życia nie są moją sprawą". Następnie zacznij celowo modlić się o innych, aby otrzymywali jeszcze więcej błogosławieństw.

Nie obawiaj się szczerze powiedzieć Bogu, co czujesz. On i tak o tym wie, więc możesz mówić otwarcie.

Rozmawiałam z Panem następująco: „Boże, modlę się, abyś jeszcze więcej błogosławił . Daj jej więcej powodzenia. Błogosław ją na wszelki możliwy sposób. Panie, modlę się o to z wiarą. W moim duchu zazdroszczę jej i czuję się gorsza od niej, ale decyduję się postępować zgodnie z Twoimi zasadami, niezależnie od towarzyszących mi teraz uczuć".

Ktoś powiedział, że niezależnie od tego, jak dobrze coś robimy, zawsze znajdzie się osoba, która wykona to lepiej. Stwierdzenie to wywarło na mnie duże wrażenie swą trafnością. Jaki bowiem sens ma nieustanne rywalizowanie ze wszystkimi, aby utrzymać się na pierwszym miejscu? Gdy tylko je zajmiemy, zaraz pojawi się ktoś, ktoś zacznie z nami współzawodniczyć. Wcześniej czy później okaże się także, iż potrafi on zrobić to samo, co my, tylko nieco lepiej.

Pomyśl o sporcie. Nie ważne, jak wysoki rekord ktoś ustanawia, i tak po jakimś czasie inny sportowiec uzyska lepszy wynik. A co z rozrywką? Aktualna gwiazda jest na szczycie tylko przez jakiś czas. Później przychodzi ktoś nowy i zajmuje jej miejsce. Jakim straszliwym zwiedzeniem jest myślenie, że zawsze musimy walczyć o to, aby być najlepszymi i nie utracić tej pozycji.

Dawno temu Bóg powiedział mi, że „błyskotliwe gwiazdy" pojawiają się na scenie nagle i przyciągają uwagę wszystkich, ale zazwyczaj pozostają tam tylko przez krótki czas. W większości przypadków gasną tak szybko, jak nagle się pojawiły. O wiele lepiej jest być w danym miejscu przez dłuższy czas — zapuścić tam korzenie — i robić ze wszystkich sił to, co On mi polecił. Zapewnił mnie też,

że Sam zadba o moją reputację. Z mojej strony zdecydowałam, że zgadzam się na to, co On chce, abym robiła i kim chce, abym była. Dlaczego? Ponieważ wie lepiej ode mnie, na ile mnie stać.

Być może przez dłuższy czas miałeś warownię zbudowaną z tego rodzaju myśli. Zawsze, gdy ktoś zdaje się Ciebie nieco wyprzedzać, odczuwasz zazdrość, zawiść lub chęć konkurowania z tą osobą. Jeśli tak jest, to zachęcam Cię, abyś stworzył w sobie nowy sposób myślenia.

Ciesz się z sukcesów innych ludzi. Ufaj Bogu, że On zajmie się Tobą. Do tego potrzeba trochę czasu i wytrwałości, ale gdy ta warownia w umyśle zostanie zburzona i zastąpisz ją Słowem Bożym, uczynisz krok, aby wyjść z pustyni i wkroczyć do Ziemi Obiecanej.

Rozdział 25

"Albo zrobię to po swojemu, albo wcale"

Pustynna mentalność — rodzaj dziesiąty

„Że mają pokładać nadzieję w Bogu i nie zapominać dzieł Boga, lecz strzec Jego poleceń.
A niech nie będą jak ich ojcowie, pokoleniem opornym, buntowniczym, pokoleniem o chwiejnym usposobieniu, którego duch nie dochowuje Bogu wierności
Psalm 78:7-8, BT

Izraelici wielokrotnie okazywali upór i bunt podczas swego pobytu na pustyni. Z tego właśnie powodu tam poumierali. Nie chcieli uczynić tego, czego chciał od nich Bóg! Wołali do Niego, aby im pomógł, gdy mieli kłopoty i okazywali Mu posłuszeństwo, dopóki ich sytuacja się nie poprawiła. Wtedy znowu wracali do swojej buntowniczej postawy.

Ten cyklicznie powtarzający się schemat wydarzeń opisany został w Starym Testamencie tak wiele razy, że aż trudno temu uwierzyć. A jednak, jeśli nie będziemy chodzić w mądrości, nasze życie ułoży się podobnie.

Wydaje mi się, że niektórzy z nas są z natury nieco bardziej uparci i buntowniczo nastawieni niż pozostali. Należy też wziąć pod uwagę naszą sytuację w dzieciństwie i młodości, gdyż ma ona duży wpływ na kształtowanie się osobowości.

Od urodzenia miałam silną osobowość i prawdopodobnie spędziłabym wiele lat, próbując robić wszystko po swojemu, nie licząc się z niczym. Ponadto przez lata, gdy byłam wykorzystywana i kontrolowana, wykształciłam w sobie — dzięki silnej woli — postawę całkowitej niezależności. Postanowiłam, że nikt nie będzie mi dyktować tego, co mam robić.

Oczywiście, Bóg musiał zająć się tą niewłaściwą postawą, zanim mógł mnie użyć.

Pan oczekuje od nas, że nauczymy się porzucać własne drogi i będziemy Mu posłuszni oraz poddani tak, by mógł nas kształtować zgodnie ze swoją wolą. Dopóki jesteśmy uparci i zbuntowani, nie może On nas użyć.

Słowo 'uparty' rozumiem jako: „zawzięty, trudny we współpracy", natomiast 'zbuntowany' to: „opierający się kontroli i korekcie, nieposłuszny, odmawiający postępowania według ustalonych zasad". Obie te definicje opisują moją dawną postawę.

Krzywda, której doznałam w dzieciństwie, wywołała u mnie postawę buntu wobec wszelkiej władzy. Ale jak już wcześniej wspomniałam w niniejszej książce, nie mogłam pozwolić, by moja przeszłość stała się wymówką dla pozostania w niewoli buntu lub czegoś innego. Zwycięskie życie wymaga od nas natychmiastowego, całkowitego posłuszeństwa Panu. Stopniowo wzrastamy w zdolności i chęci odkładania na bok własnych planów po to, by wykonywać Jego wolę. W tej dziedzinie musimy nieustannie robić postępy.

Nie wystarczy, że osiągniemy pewien poziom i będziemy myśleć: »Doszedłem do miejsca, do którego chciałem, a teraz mogę się zatrzymać". Musimy być posłuszni we wszystkim — i to bez wyjątku, nie zamykając przed Panem żadnych drzwi w naszym życiu. Każdy z nas w takiej lub innej dziedzinie powstrzymuje się od zmian, ale pozwól, że coś Ci przypomnę: „odrobina kwasu cały zaczyn zakwasza" (I List do Koryntian 5:6).

BÓG PRAGNIE POSŁUSZEŃSTWA, A NIE OFIARY

„Samuel rzekł (do króla Saula): Czy Pan ma aż tak wielkie upodobanie w całopaleniach i rzeźnych ofiarach, jak w posłuszeństwie Jego głosowi? Oto posłuszeństwo jest lepsze niż ofiara, a uważne słuchanie niż tłuszcz barani.

Bowiem bunt jest jak grzech czarów, a upór jak bałwochwalstwo i oddawanie czci obrazom (czczenie „bożków dobrego losu"). Ponieważ odrzuciłeś Słowo Pana, Pan cię odrzucił — nie będziesz już królem'.

I Księga Samuela 15:22-23, AMP

Przyglądając się życiu Saula, widzimy, że dano mu możliwość bycia królem. Nie zachował jednak tej pozycji zbyt długo z powodu swojego uporu i buntowniczości. Miał własne zdanie odnośnie tego, jak należy postępować.

Pewnego razu, gdy prorok Samuel skarcił Saula za nieposłuszeństwo, ten odpowiedział: „Myślałem..a następnie wytłumaczył, jak, jego zdaniem, należało postąpić (I Księga Samuela 10:6-8; 13:8 -14). Na to prorok rzekł, iż Bóg pragnie posłuszeństwa,a nie ofiar.

Często, gdy nie chcemy uczynić tego, co mówi nam Bóg, staramy się potem w jakiś sposób zrekompensować nasze nieposłuszeństwo.

Jak wiele Bożych dzieci nie „króluje" w swoim życiu (List do Rzymian 5:17; Objawienie Jana 1:6) właśnie z powodu nieposłuszeństwa i buntu?

We wprowadzeniu do Księgi Kaznodziei Salomona w ***The Amplified Bibie*** (tzw. wzmocnione tłumaczenie Biblii) czytamy: „Księgę tę napisano w celu zbadania całego życia człowieka i nauczenia nas, że w ostatecznym rozrachunku nic ono nie znaczy bez szacunku i czci dla Boga".

Musimy zrozumieć, że bez posłuszeństwa nie ma mowy o szacunku i czci. Bunt, który możemy zaobserwować w życiu wielu dzieci, bierze się z braku szacunku wobec własnych rodziców. Jest to zazwyczaj wina ojca i matki, którzy nie zachowują się w sposób wzbudzający szacunek.

Większość teologów zgadza się, że Księga Kaznodziei została napisana przez króla Salomona, któremu Bóg dał więcej mądrości niż komukolwiek innemu. Skoro Salomon miał tyle mądrości, to dlaczego popełnił w życiu tak wiele błędów? Odpowiedź jest bardzo prosta: można coś mieć, a jednak tego nie używać. My też mamy umysł Chrystusowy, ale czy zawsze z niego korzystamy? Jezus stał się dla nas mądrością od Boga, ale czy zawsze jej używamy?

Salomon chciał robić wszystko po swojemu. Spędził całe swoje życie, angażując się w przeróżne sprawy. Miał wszystko, co można było kupić za pieniądze — największe przyjemności tego świata — a jednak na zakończenie swej księgi stwierdził:

„Jak już słyszałeś, końcem wszelkiej nauki jest: Bój się Boga [poważaj i uwielbiaj Go, bądź świadomy tego, że istnieje] i przestrzegaj Jego przykazań, gdyż w tym jest dla Ciebie pełnia [pierwotny cel stworzenia, podstawa charakteru i szczęścia, pomoc w przystosowaniu się do niesprzyjających okoliczności i warunków na ziemi], i [zadanie] dla każdego człowieka".

Księga Kaznodziei Salomona 12:13, AMP

Pozwól, że sparafrazuję ten werset w następujący sposób:

Człowiek został stworzony, aby czcić i uwielbiać Boga poprzez okazywanie Mu posłuszeństwa. Dobry charakter zasadza się na posłuszeństwie i to jest fundamentem szczęścia. Nikt nie może być naprawdę szczęśliwy, nie będąc posłusznym Bogu. Wszystko, co w naszym życiu nie jest w porządku, naprawiamy poprzez posłuszeństwo. Posłuszeństwo to wszystko, do czego zobowiązany jest człowiek.

Dla mnie werset ten jest szczególny i zachęcam Cię, abyś nad nim rozmyślał.

POSŁUSZEŃSTWO I BUNT WIĄŻĄ SIĘ Z KONSEKWENCJAMI

„Bo jak przez nieposłuszeństwo jednego człowieka wielu stało się grzesznikami, tak też przez posłuszeństwo jednego wielu dostąpi usprawiedliwienia".

List do Rzymian 5:19

Nasza decyzja posłuszeństwa Bogu lub sprzeciwienia się Mu wywiera wpływ nie tylko na nas samych, ale też na ludzi wokół. Pomyśl tylko, o ile lepiej wyglądałoby życie Izraelitów, gdyby okazywali Bogu natychmiastowe posłuszeństwo. Tymczasem wielu z nich nie chciało się poddać Bogu i poumierało razem ze swoimi dziećmi na pustyni. Ich decyzje miały wpływ na życie ich dzieci. Podobnie jest z nami.

Niedawno mój najstarszy syn powiedział: „Mamo, chcę ci o czymś powiedzieć. Może się przy tym rozpłaczę, ale wysłuchaj mnie do końca". Następnie wyjaśnił: „Myślałem o tobie, tacie

i o tych wszystkich latach, które spędziliście, służąc Bogu. Zawsze decydowaliście się na posłuszeństwo Jemu, choć czasami było to tak trudne. Uświadomiłem sobie, że przechodziliście przez różne sytuacje, o których inni nie mają nawet pojęcia. Chcę, abyś wiedziała, że dziś rano Bóg pokazał mi, jak wielkim zyskiem dla mnie jest wasze posłuszeństwo. Jestem wam za nie bardzo wdzięczny".

Jego słowa miały dla mnie ogromne znaczenie. Przywiodły mi na myśl właśnie List do Rzymian 5:19.

Twoja decyzja posłuszeństwa Bogu ma wpływ na innych. Podobnie Twój bunt. Możesz zdecydować, że nie będziesz słuchać Boga i pozostaniesz na pustyni, ale proszę, pamiętaj, iż jeśli masz lub będziesz mieć dzieci, Twoja decyzja spowoduje, że znajdą się one na pustyni razem z Tobą. Być może uda im się stamtąd wydostać, gdy dorosną, ale zapewniam Cię, że zapłacą wysoką cenę za Twoje nieposłuszeństwo.

Twoje życie mogłoby wyglądać teraz lepiej, gdyby ktoś z Twoich bliskich okazał w przeszłości posłuszeństwo Bogu.

Posłuszeństwo sięga bardzo daleko. Jest w stanie zamknąć bramy piekła i otworzyć okna niebios.

Mogłabym napisać całą książkę o posłuszeństwie, ale teraz chcę po prostu podkreślić, że życie w buncie jest rezultatem niewłaściwego sposobu myślenia.

ZMUSZAJ WSZELKĄ MYŚL DO PODDANIA SIĘ W POSŁUSZEŃSTWO CHRYSTUSOWI

„Ponieważ oręż, którego używamy w walce, nie jest cielesny [nie jest to broń ciała ani krwi], ale ma moc przed Bogiem, aby zburzyć i zniszczyć warowne twierdze,

[Na tyle, na ile] podważamy nim argumenty, obalamy teorie i rozumowania oraz wszystko, co dumne i wyniosłe, co podnosi się przeciwko [prawdziwemu] poznaniu Boga, a każdą myśl i zamiar poddajemy w niewolę posłuszeństwa Chrystusowi (Mesjaszowi, Namaszczonemu)".

II List do Koryntian 10:4-5, AMP

Wiemy już, że najczęstszym powodem naszych problemów są towarzyszące nam myśli.

W Księdze Izajasza 55:8 Pan mówi: „Bo myśli moje, to nie myśli wasze, a drogi wasze, to nie drogi moje...". Niezależnie od tego, co nam wydaje się słuszne, Bóg zapisał dla nas swoje myśli w księdze, którą nazywamy Biblią. Musimy zdecydować, że w oparciu o Słowo Boże zaczniemy sprawdzać myśli, które pojawiają się w naszej głowie — zawsze pragnąc dopasowywać je do Bożego, doskonałego sposobu myślenia.

To jest właśnie esencja II Listu do Koryntian 10:4,5. Badaj, co jest w Twoim umyśle. Jeśli towarzyszące Ci myśli są niezgodne z Bożymi (czyli z Biblią), odrzuć je i myśl tak jak On.

Ludzie żyjący w próżności swojego umysłu nie tylko niszczą siebie samych, ale też często szkodzą innym.

Umysł jest polem walki!

To właśnie tam albo wygrasz, albo przegrasz walkę z szatanem. Gorąco modlę się, aby ta książka pomogła Ci unicestwiać złe zamysły i wszelką pychę, która podnosi się przeciw poznaniu Boga oraz zmuszać wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Jezusowi Chrystusowi.

Przypisy

1 W. E. Vine, Merrill Unger, William White, Jr., (red.) *Vines Expository Dictionary of Biblical Words* (Nashville: Thomas Nelson, Inc., Publishers, 1985), str. 662;

2 James Strong, *New Strongs Exhaustive Concordance of the Bible* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1984), „Greek Dictionary of the New Testament", str. 24;

3 *Websters IIRiverside University Dictionary,* hasło: „meditate";

4 W. E. Vine, Merrill Unger, William White, Jr., (red.) *Vines Expository Dictionary of Biblical Words* (Nashville: Thomas Nelson, Inc., Publishers, 1985), str. 400;

Webster's New Riverside University Dictionary, hasło: „depress";

6 W. E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (OldTappan: Fleming H. Revell Company, 1981), tom 2: E-Li, str. 60;

Websters IIRiverside University Dictionary, hasło: „reason";

8 W. E. Vine, *Vines Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1981), tom A: A-Dys, str. 335;

9 Op. cit., tom 4: Set-Z, str. 165;

10 *Webster's IINew Riverside Dictionary*, hasło: „worry";

11 *The Random House Dictionary*, hasło: „worry";

12 W. E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1981), tom 2: E-Li, str. 281;

13 op.cit., tom 2: E-Li, str. 280;

Webster's New Riverside University Dictionary, hasło: „depress";

15 W. E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Old Tappan: Fleming H. Revell Company, 1981), tom 2: E-Li, str. 60;

16 op.cit., tom 3: Lo-Ser, str. 55;

[17] James Strong, *Strongs New Exhaustive Concordance of the Bible* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1984), "Hebrew and Chaldee Dictionary" [Słownik hebrajski i chaldejski], str. 32;

[18] *Websters II Riverside Dictionary,* hasło: „reproach";

[19] W. E. Vine, *Vines Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1981), tom 2: E-Li, str. 37;

[20] *Websters II New Riverside University Dictionary,* hasło: „jealousy";

Bibliografía

1. Strong, James, *New Strongs Exhaustive Concordance of the Bible,* Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1984.

2. Vine, W. E., *Vine's Expository Dictionary of Old and New Testament Words*, Old Tappan: Fleming H. Revell Company, 1981.

3. Vine, W. E.; Unger, Merill; White, William, Jr. (red.), *Vines Expository Dictionary of Biblical Words, Nashville: Thomas Nelson, Inc., Publishers, 1985.*

4. *Webster's II Riverside University Dictionary, Boston: Houghton Mijflin Company, 1984.*

O *autorce*

Joyce Meyer naucza Słowa Bożego od 1976 roku, a od 1980 roku prowadzi pełnoetatową służbę. Jako pastor pomocniczy kościoła Life Christian Centre w St. Louis Missouri koordynuje i prowadzi służbę nauczania podczas tygodniowych spotkań zwanych Life in the Word (Zycie w Słowie). Po pięciu latach tej działalności Bóg poprowadził ją do założenia własnej służby o nazwie Life in the Word Inc.

Programy telewizyjne i radiowe służby Life in the Word można oglądać i słuchać w Stanach Zjednoczonych i Europie. Kasety z jej nauczaniem cieszą się popularnością na całym świecie. Joyce wiele podróżuje prowadząc liczne konferencje organizowane przez Life in the Word.

Od 33 lat Joyce jest żoną Dave'a kierownika administracyjnego Life in the Word. Mają czwórkę dzieci, które wraz ze swoimi małżonkami są również zaangażowane w służbę prowadzoną prze Joyce i Dave'a. Państwo Meyer mieszkają w St Louis, w Missouri.

Joyce wierzy, że jej służbą jest powoływanie wyznawców Bożego Słowa. Mówi: „Jezus umarł, aby uwolnić więźniów, a zbyt wielu chrześcijan nie doświadcza w swym codziennym życiu zwycięstwa". Będąc wiele lat temu w podobnej sytuacji, znalazła wolność oraz zwycięstwo w Bożym Słowie i pragnie przekazywać innym tę wolność i zamieniać ciemność w światło. Autorka wierzy, że każda osoba, która chodzi w zwycięstwie prowadzi również innych do zwycięstwa. Zycie Joyce jest prawdziwym świadectwem, a jej nauczanie jest praktyczne i dotyczy codziennych spraw.

Joyce prowadzi nauczanie na temat emocjonalnego uzdrowienia i jego aspektów w całych Stanach Zjednoczonych, pomagając tysiącom ludzi. Nagrała ponad 200 zestawów kaset i jest autorką 39 książek, które wspierają ciało Chrystusa w różnych dziedzinach życia.

BŁĘDNE KOŁO ROZWODOW

Autor John Trent, Larry K. Weeden
Wydawnictwo „W drodze"

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 7
WSTĘP 9
Rozdział 1 Brzemię klątwy 17
Rozdział 2 Jak działa klątwa - część I 27
Rozdział 3 Jak działa klątwa - część II 45
Rozdział 4 Jak działa klątwa - część III 59
Rozdział 5 Przezwyciężanie klątwy 73
Rozdział 6 Moc przykładu 101
Rozdział 7 Wysiąść z przyczepy 113
Rozdział 8 Wpływ na przyszłe pokolenia 129
Rozdział 9 Od klątwy do błogosławieństwa 139
ZALECANA LEKTURA 147

Podziękowania

Wielkie dzięki dla Cecil Price, prawdziwej mistrzyni w swoim fachu, której zawdzięczam wyniki badań statystycznych zamieszczone w tej książce.

Chciałbym również podziękować mojemu przyjacielowi, Jimowi McGuire, za pomoc w trudnych chwilach, kiedy to musiał godzić ze sobą sprzeczne e-maile dochodzące do niego ode mnie i od mojego kolegi współautora. Jestem mu wdzięczny za to, że potrafił siedzieć do późna w nocy, by wspólnie z nami dwoma uzgadniać treść kolejnych rozdziałów książki.

Wielką pomoc, jak zwykle, okazał mi mój agent Lee Hough z Alive Communications. Lee czuwał nad całością tego przedsięwzięcia, troszcząc się najlepiej, jak potrafił, o moje interesy.

Na prawdziwą nagrodę zasługuje też moja żona Cindy oraz nasze córki, Kari i Laura, za ich troskliwą opiekę i wsparcie. Nie wykonałbym tej pracy, nie mając ich stale przy sobie. To moi najwięksi fani, i doprawdy trudno mi wyrazić w słowach, ile to dla mnie znaczy.

Ogromnego wsparcia podczas pracy udzielili mi także moi bracia, Jeff i Joe. Występują oni na kartach tej książki pośród innych bohaterów.

Chciałbym wreszcie podziękować prawdziwie profesjonalnemu zespołowi Focus on the Family, który włożył wiele trudu w ostateczny kształt książki, jej znakomitą oprawę i promocję.

Wstęp
Problem

Dzieci rozwiedzionych rodziców nie mają pojęcia o tym, jak stworzyć i utrzymać zdrowy związek z partnerem. Dlatego też myśl o małżeństwie napawa je tyleż radością, co przerażeniem.

Wyobraź sobie, że dorastasz w wielkim mieście we wschodnich Stanach, i że nigdy w życiu nie wytknąłeś nosa poza betonową dżunglę, w której żyjesz. Któregoś dnia jakaś osoba, na której bardzo ci zależy, prosi cię o to, byś namalował wiosenny pejzaż pustkowia leżącego gdzieś w Arizonie, z kwitnącymi kaktusami i dywanem dzikich kwiatów rozpostartym na pustynnych piaskach - słowem coś, czego nigdy w życiu nie widziałeś na własne oczy nawet na fotografii.

Czy potrafiłbyś wykonać coś takiego?

Prawie na pewno przerastałoby to twoje możliwości, nawet jeśli miałbyś spory talent artystyczny. Jak można namalować pejzaż, którego nigdy się nie widziało? Zmartwisz się, bo nie będziesz chciał przecież zranić ukochanej osoby; postarasz się więc zrobić wszystko, by sprostać jej oczekiwaniom. Będziesz pytał siebie samego: „Skąd mam wiedzieć, jak wyglądają kaktusy? A co dopiero ich dwanaście odmian? Kiedy one zakwitają? Jak mogą wyglądać ich kwiaty?".

Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców rozważające możliwość małżeństwa - tak samo jak te, które żyją już w związku małżeńskim i walczą o jego utrzymanie - mają do czynienia z problemem, który wydaje się przerastać ich wyobraźnię. Jak każdy człowiek na ziemi, chcą kochać i być kochane. Tak samo jak większość z nas pragną, by ich związek trwał, rozkwitał i dawał im obopólną satysfakcję, „póki śmierć ich nie rozłączy".

Niestety, same nie widziały nigdy czegoś podobnego na oczy. Nie mają pojęcia, jak taki związek ma wyglądać. Znają z obserwacji jedynie takie małżeństwa, które rozpadły się z tysięcy powodów. Doświadcze-

nie mówi im, że kiedy w jakiś czas po ślubie coś się psuje, wówczas mężczyźni i kobiety po prostu porzucają „nieudany" związek.

Wyniki licznych badań wskazują na to, że dorośli wychowani w rozbitych rodzinach rozwodzą się o wiele częściej niż ci, którzy mieli pełne rodziny (to znaczy takie, w których nie doszło do rozwodu).

Dzieci z rozbitych domów bardzo często nie mają pojęcia, na czym polega zdrowy związek małżeński ani jak go zachować. Dlatego też perspektywa małżeństwa napawa je tyleż radością, co przerażeniem. Judith Wallerstein, jedna z bardziej znanych badaczek zajmujących się skutkami rozwodów, mówi: „Kiedy dzieci rozwiedzionych rodziców dorastają, boją się, że ich małżeństwo się rozpadnie, tak samo jak związek, który był czymś najważniejszym dla ich rodziców. Czują one, że doświadczenia nabyte w trakcie dorastania nie nauczyły ich tego, czym jest miłość, oddanie, zaufanie i małżeństwo. Nie dały im one nawet podstaw do zwyczajnego rozwiązywania codziennych konfliktów (...). Dopadają je demony z dzieciństwa, które podpowiadają im, że wzorem ich rodziców, one także są skazane na porażkę"[1].

Obawy te są dobrze uzasadnione. Wyniki licznych badań wskazują na to, że dorośli wychowani w rozbitych rodzinach rozwodzą się o wiele częściej niż ci, którzy mieli pełne rodziny (to znaczy takie, w których nie doszło do rozwodu)[2]. W zależności od źródła, dane pokazują, że

[1] Judith S. Wallerstein, Julia M. Lewis i Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce,* Hyperion, Nowy Jork 2000, s. xiii.

[2] Beverly i Tom Rodgers, „Pain and Triumph for Children of Divorce", na stronie: www.soulhealinglove.com, 13 stycznia 2005, cytujący raport The Heritage Foundation zatytułowany „The Effects of Divorce on America", 5 czerwca 2000.

prawdopodobieństwo rozwodu u dzieci z rozbitych małżeństw jest od dwóch do czterech razy wyższe.

Nie koniec na tym. Dzieci rozwiedzionych rodziców są ponadto narażone na inne problemy. Przykładowo, dwukrotnie częściej są one wyrzucane z gimnazjów. Dziewczęta z rozbitych rodzin dwa razy częściej zachodzą w ciążę w wieku kilkunastu lat lub rodzą dzieci z nieformalnych związków. Jako dorosłe osoby, również dwukrotnie częściej stają się klientami pomocy społecznej[3].

Jest nadzieja

Jeśli sam jesteś dzieckiem rozwiedzionych rodziców, to prawdopodobnie znasz już te wszystkie statystyki i nie jest ci obcy strach, które one wywołują.

Zastanawiasz się pewnie nad tym, co powiedziałem na początku, a mianowicie, w jaki sposób miałbyś namalować pejzaż, którego nigdy nie widziałeś - jak można mieć zdrową, trwałą rodzinę, skoro rodzicom to się nie udało. Pytasz też siebie samego o to, czy ta książka może ci w czymkolwiek pomóc.

Chciałbym, aby wszyscy moi czytelnicy, których dręczą takie wątpliwości, wiedzieli o dwóch rzeczach. Pierwsza i najważniejsza z nich jest taka, że człowiek *może złamać błędne koło rozwodów.* Można po prostu nauczyć się tego, w jaki sposób stworzyć silną i trwałą więź małżeńską. Malarz może nauczyć się malować to, czego nie widział. Jest nadzieja na to, że w przyszłości założysz szczęśliwą rodzinę.

[3] „Children of Divorce Getting Divorced Themselves; Becoming Teen Moms, Single Moms, Battered Wives", na stronie: http://divorcereform.org/teenmoms.html, 15 lipca 2004.

Po drugie, by zachęcić cię do lektury tej książki, muszę oświadczyć, że nie piszę jej jako naukowiec, którego interesuje tylko praca badawcza. Materiał zawarty w kolejnych rozdziałach ma swoje źródło tyleż w mojej pasji poznawczej, co w osobistych przeżyciach. Ja też jestem dorosłym dzieckiem rozwiedzionych rodziców. Również mój ojciec przeszedł przez trzy rozwody, a matka przez dwa.

Widzisz więc, że tak samo jak ty, kiedy spotkałem na swej drodze miłość mego życia, musiałem zmierzyć się z pytaniem o to, czy uda mi się stworzyć dobry związek małżeński. Kiedy po ślubie pojawiły się konflikty między mną a żoną, zacząłem się zastanawiać nad tym, czy uda nam się je przezwyciężyć.

Czy dam sobie radę tam, gdzie zawiedli moi rodzice, czy też jestem skazany na powtarzanie ich błędów, ich decyzji i wzorców?

Ponieważ miałem to szczęście, że poślubiłem najwspanialszą kobietę na świecie, w ciągu życia odebrałem nauki od innych (w tym od mojej matki), a nade wszystko doświadczyłem działania Bożej łaski, więc będę mógł obchodzić dwudziestą siódmą rocznicę ślubu z perspektywą na dalsze lata szczęścia, zanim książka ta znajdzie się w księgarniach. Moja żona Cindy i ja jesteśmy żywym przykładem na to, że błędne koło rozwodów można złamać. Klęska małżeństwa moich rodziców nie musi determinować rozpadu mojego związku. Prawda ta dotyczy również ciebie.

Jako dorosłe dziecko rozwiedzionych rodziców możesz stworzyć mocny i trwały związek małżeński. Kiedy pojawią się w nim konflikty, wspólnie z małżonkiem możecie je pokonać, znajdując właściwe rozwiązania. Inne problemy, na które natraficie w trakcie wspólnej wędrówki przez życie (ze zdrowiem, ze zwyczajnymi wyzwaniami dnia codziennego itp.), zamiast rozdzielić, mogą was do siebie zbliżyć.

Zapraszam was do tego, byście wspólnie ze mną przemierzyli kolejne strony tej książki i pozwolili mi zademonstrować, jak rozpocząć w waszym pokoleniu zupełnie nową drogę życia rodzinnego. Jak zoba-

czymy w rozdziale pierwszym, wszystko zaczyna się od zrozumienia tego, że jako dzieci rozwiedzionych rodziców czeka was o wiele większe wyzwanie, aniżeli moglibyście się spodziewać. Jest tak dlatego, że niezależnie, czy się to komuś podoba, czy nie, nawet w XXI wieku ludzie podlegają działaniu klątwy.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Jako dziecko z rozbitej rodziny, co najbardziej przeraża cię w związku z myślą o własnym małżeństwie?

2. Jak, według ciebie, powinien wyglądać zdrowy związek małżeński? Dlaczego właśnie tak?

3. Powiedz szczerze, na ile, w skali od 1 (całkowity brak zaufania do siebie) do 10 (absolutna pewność), jesteś przekonany(a), że potrafisz złamać błędne koło rozwodów i stworzyć szczęśliwy związek małżeński?

1

Brzemię klątwy

Życie pokazuje wyraźnie, że dzieci i dorośli, których rodzice się rozwiedli, żyją pod brzemieniem klątwy. Klątwa ta przenosi się z pokolenia na pokolenie aż do czasu, gdy komuś uda się wreszcie przerwać ten łańcuch i ustanowić nowy wzorzec życia małżeńskiego.

We wstępie proponowałem, byś wyobraził sobie, że ktoś prosi cię o namalowanie pejzażu, którego nigdy nie widziałeś. Pozwól, proszę, że przedstawię teraz pokrótce jeszcze jeden słowny obraz tego, z czym muszą zmierzyć się dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców.

Kiedy dziś słyszymy słowo *klątwa,* przywodzi nam ono na myśl sceny z filmowych horrorów lub powieści autorów takich jak Stephen King. Oto, na przykład, o północy z ciemnych zakamarków wyłania się jakaś widmowa postać potrząsająca zakrwawioną kurzą łapką. Podobne sceny, choć mogą nas przestraszyć, to jednak tak naprawdę wcale nas nie dotyczą. „Klątwa", która spada na dziecko z rozbitego domu, jest jednak czymś jak najbardziej realnym.

Kiedy Biblia mówi o kimś, że spadła na niego klątwa, wówczas właściwym obrazem takiej sytuacji jest widok potoku przegrodzonego tamą. Spora część Ziemi Świętej to tereny suche i jałowe. Dostęp do strumieni świeżej, życiodajnej wody jest tam więc sprawą pierwszorzędnej wagi.

Wyobraź sobie, że wyczerpany i spragniony wędrujesz przez pustynię. Zapas wody skończył ci się już kilka dni temu. Twoje usta są suche jak pustynny piach, po którym stąpasz. Czujesz, że w tym niemiłosiernym skwarze gotuje ci się mózg, a twoje oczy ślepną od nadmiaru słonecznego światła. Napotkany suchy szkielet dawno padłego wielbłąda uświadamia ci, jak marne jest twoje obecne położenie. Co sprawia, że wciąż idziesz naprzód? Co jest twoją nadzieją? Wiesz, że gdzieś tam przed tobą-już niedaleko - znajduje się bijące źródło. Wiadomo o nim, że nie znika nawet w czasach największej posuchy.

Jeśli tylko uda ci się do niego dotrzeć, zaczerpniesz wody i nabierzesz nowych sił, które pozwolą ci wrócić do cywilizacji.

Wreszcie, w chwili gdy docierasz na szczyt wzgórza, twoim oczom ukazuje się widok strumienia. Najpierw ogarnia cię lęk, że to fatamorgana. Kiedy jednak, zataczając się, zaczynasz coraz szybciej schodzić na dół, stopniowo przekonujesz się, że to rzeczywisty strumień, o którym marzyłeś całą drogę.

Podchodzisz do brzegu, nie myśląc o niczym innym, jak tylko o tym, by wreszcie zanurzyć się w chłodnej wodzie. Skaczesz i oto nagle..., okazuje się, że strumień wysechł! Teraz dociera do ciebie, że spod twoich nóg wcale nie rozległ się żaden plusk. Co się mogło stać? - zastanawiasz się. Gdzie się podziała woda?

Twoje pragnienie jest tak silne, że odruchowo zaczynasz posuwać się w górę strumienia w nadziei, że odkryjesz, co się stało. Wiesz, że zdrój, który zasila potok, musi być gdzieś niedaleko. Walcząc z własną słabością i zmęczeniem, brniesz naprzód. Okrążasz wzgórze i po pewnym czasie docierasz do małej doliny. Wreszcie znajdujesz przyczynę. W niedalekiej odległości od szczytu góry, z którego bije źródło, ktoś postawił masywną zaporę, która odcięła dopływ wody do koryta strumienia.

Tak przedstawia się biblijny obraz klątwy, jako tamy odcinającej życiodajne strumienie łaski i otuchy. Człowiek przeklęty, pozbawiony nadziei, przebywa na „pustyni".

Cały teren znajdujący się poniżej zapory pozbawiony wody zamienia się w „ziemię jałową".

Tak przedstawia się biblijny obraz klątwy, jako tamy odcinającej życiodajne strumienie łaski i otuchy. Człowiek przeklęty, pozbawiony

nadziei, przebywa na „pustyni". Woda spiętrzona powyżej jest poza jego zasięgiem.

Dzieci rozwiedzionych rodziców, podobne do mnie, dorastają w takich właśnie warunkach. Odcięto im dopływ miłości i wsparcia, a także pozbawiono je dobrych przykładów życia rodzinnego, których winni im dostarczyć rodzice. Z brzmieniem tej klątwy muszą się one zmagać przez całe swoje życie.

Być może wydaje wam się, że słowo „klątwa" jest w tym wypadku zbyt mocne. Nie odważycie się powiedzieć tego po zapoznaniu się z historią Allison.

Historia Allison

Jako mała dziewczynka, Allison musiała dzień w dzień być świadkiem kłótni swoich rodziców. Jej matka piła na umór i to Allison pełniła w domu *de facto* rolę rodzica. Pewnego dnia jej ojciec przyłapał matkę w łóżku z innym mężczyzną. Małżeństwo legło w gruzach.

Allison poczuła się rozdarta na dwoje. Kochała tak samo ojca, jak i matkę, ale każdy przejaw jej lojalności względem jednego z rodziców był natychmiast odbierany przez drugiego jako zdrada. Ojciec wystąpił do sądu o opiekę nad córką i wygrał, ale szybko wyszło na jaw, że zrobił to tylko z zemsty na byłej żonie.

Kiedy Allison próbowała spędzać czas z matką, stawała się zagrożeniem dla jej nowego mężczyzny, który czuł się wtedy odsunięty na bok. Beształ on dziewczynkę za byle co, tłamsząc ją i zamieniając jej życie w piekło.

W wieku piętnastu lat Allison zrozumiała, że nie ma już dłużej sensu liczyć na jakiekolwiek wsparcie i opiekę ze strony rodziców, i zaczęła życie na własną rękę.

Nie ma nic dziwnego w tym, że życie Allison odznaczało się chronicznym brakiem zaufania do jakichkolwiek związków. Jak miała ona, po tych wszystkich doświadczeniach, uwierzyć komukolwiek, kto oświadczał, że ją kocha? Takie same deklaracje składali przecież kiedyś jej ojciec i matka. Czy mogła nie bać się manipulacji? Allison nie wiedziała, jak poradzić sobie z własnym gniewem. Była przekonana, że jeśli kiedykolwiek wyjdzie za mąż, będzie skazana na powtórkę historii jej własnych rodziców[1].

Życie pod klątwą

Przypadek Allison uwidacznia, na czym polega przekleństwo bycia dzieckiem rozwiedzionych rodziców. Obserwując rozwód rodziców, Allison zaczyna wątpić, czy jakiekolwiek małżeństwo może w ogóle przetrwać. Widok tego, jak jedno z jej rodziców dopuszcza się zdrady, podważa w niej wiarę w to, że jakikolwiek partner zasługuje na zaufanie. Być może myśli ona nawet, że sama pójdzie w ślady swojej matki, nawet jeśli jest to ostatnia rzecz, którą w tej chwili planuje.

Ponadto, jeśli Allison w końcu wyjdzie za mąż, ale poczuje, że małżonek nie rozumie jej lęków i nie potrafi dać jej potrzebnego wsparcia, w ich domu będzie panować nieustanne napięcie.

Wyniki badań pokazują, że statystycznie rzecz biorąc, dzieci rozwiedzionych rodziców częściej zapadają na depresję, przeżywają stany lękowe, mają niską samoocenę, czują się odrzucone, sięgają po narko-

[1] Toby Green, „Custody and Safekeeping", Body & Soul, 18 listopada 2001, na stronie: www.tobygreen.com, 13 stycznia 2005.

tyki i alkohol oraz popadają w konflikt z prawem[2]. Sześćdziesiąt pięć procent dzieci z rozbitych małżeństw nie jest w stanie zbudować po rozwodzie należytych relacji z ojcem. Trzydzieści procent nie potrafi tego w stosunku do matki[3].

Jak już cytowałem we wstępie, dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców są także, przynajmniej od dwóch do czterech razy częściej, narażone na ryzyko rozpadu własnego małżeństwa. (Jeśli oboje małżonkowie pochodzą z rozbitych domów, wówczas ryzyko to wzrasta o 189 procent[4]).

Wpływ rozwodu na szczęście dziecka i jego późniejsze życie emocjonalne może być większy od tego, jaki wywiera śmierć rodzica.

Podobne dane statystyczne doprowadziły jednego z ekspertów badających następstwa rozwodów do stwierdzenia, że „wpływ rozwodu na szczęście dziecka i jego późniejsze życie emocjonalne może być większy od tego, jaki wywiera śmierć rodzica"[5].

By jeszcze lepiej przyjrzeć się dramatycznym konsekwencjom rozwodu rodziców obecnym w życiu ich dziecka, prześledźmy przypadek Franka i Betty.

[2] Beverly i Tom Rodgers, „Pain and Triumph for Children of Divorce".

[3] „Divorce Statistics", na stronie: www.co.midland.mi.us, 14 stycznia 2005.

[4] Leslie Carbone, „The Divorce Carte", na stronie: www.pmf.org, 14 stycznia 2005.

[5] Cara Williams, „Survey suggests parental breakup may affect child's marriage prospects in adulthood", Canadian Press, 11 września 2001, na stronie: www.fact.on.ca, 14 stycznia 2005.

Poznali się w colłege'u i zapałali do siebie namiętnym, romantycznym uczuciem. Wkrótce Betty odkryła, że jest w ciąży. Zamieszkali ze sobą aż do ukończenia szkoły, po czym się pobrali. Nie było to jednak szczęśliwe małżeństwo. Pełno w nim było emocjonalnej przemocy, ciągłych kłótni i braku wzajemnego zrozumienia. Po ośmiu latach burzliwego związku Frank i Betty rozwiedli się.

Nie powinniśmy się temu ani trochę dziwić.

Dlaczego? Ano dlatego, że dwadzieścia lat wcześniej rodzice Franka poznali się w college'u i zapałali ku sobie namiętną, romantyczną miłością. Wkrótce matka Franka odkryła, że jest w ciąży. Para pobrała się i przez dziesięć lat trwała w związku pełnym emocjonalnej przemocy, ciągłych kłótni i braku wzajemnego zrozumienia, po czym jedna ze stron wystąpiła o rozwód[6].

Mógłbym tak kontynuować, ale sądzę, że mamy już dostatecznie wyraźny obraz klątwy, która ciąży nad dziećmi rozwiedzionych rodziców. Klątwa ta przenosi się z pokolenia na pokolenie aż do czasu, gdy ktoś wreszcie zdoła przerwać ten łańcuch i ustanowić nowy wzorzec życia rodzinnego.

Moja własna historia

I ja także powinienem być bohaterem podobnej historii o ofiarach klątwy rozwodu i skutków, które ona za sobą pociąga. Moja matka, zanim poznała ojca, była już rozwódką. Mój ojciec zostawił matkę i wystąpił o rozwód, kiedy żadne z trojga ich wspólnych dzieci nie miało jeszcze trzech lat. Żenił się on i rozwodził jeszcze dwukrotnie.

[6] Gary A. Sprague, „Breaking the Cycle", *Single-Parent Family,* Focus on the Family, styczeń 1996.

Moje własne małżeństwo powinno więc być także jednym wielkim pasmem nieszczęść. Powiedzieć o mnie, że dorastałem w zamęcie, to stwierdzenie bardzo łagodne. Jako mały chłopak, a potem jako nastolatek, wciąż tęskniłem za ojcem. Bolało mnie, gdy uświadamiałem sobie, że moi koledzy mają na co dzień w domu ojców, którzy chodzą z nimi na ryby, pomagają im w lekcjach, kibicują w zawodach sportowych, a potem zabierają na hamburgera. Czy ja naprawdę jestem takim parszywym dzieciakiem - zastanawiałem się - że mój ojciec nie może robić ze mną (i z moimi braćmi) tego wszystkiego?

Jak każde dziecko rozwiedzionych rodziców, dorastając, wciąż zadawałem sobie pytanie „dlaczego"? Jedyne, co wiedziałem wtedy o małżeństwie, to to, że jest ono czymś nietrwałym. Byłem pełen złości i frustracji, i w konsekwencji często popadałem w kłopoty. Stosunkowo wcześnie zacząłem zadawać się z dziewczynami. Jednak za każdym razem, gdy któraś z nich zaczynała traktować nasz związek poważnie, zrywałem go, ponieważ nie chciałem być ponownie zraniony.

Dzięki Bogu, a także z pomocą pewnych ludzi, udało mi się w końcu wyłamać ze schematu. Wyzwoliłem się od klątwy i uniknąłem katastrofy. Dziś cieszę się solidnym związkiem małżeńskim, a dzięki mozolnej pracy nad sobą udaje mi się być troskliwym ojcem dla moich dwóch córek. Choć jestem daleki od ideału, to znalazłem sposób, by „zrzucić z siebie klątwę" i znaleźć w sobie oddanie i czułość, których wszyscy tak bardzo pragniemy.

Książka ta powstała po to, by pomóc ci przezwyciężyć ów schemat czy też błędne koło - zrzucić klątwę, pod brzemieniem której dorastałeś - i osiągnąć sukces w małżeństwie, jak również w całym życiu. Zacznijmy od tego, że przyjrzymy się pewnym powszechnym symptomom życia z ciężarem klątwy, po to, by rozwiać resztki twoich wątpliwości, czy dotyczy ona także ciebie.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Jak bardzo, j ako dziecko rozwiedzionych rodziców, utożsamiasz się z obrazem człowieka odciętego od życiodajnego dopływu miłości i otuchy, których pozbawiło cię rozstanie twoich rodziców? Dlaczego?

2. Powiedz własnymi słowami, dlaczego według ciebie dorosłe dzieci z takich rozwiedzionych małżeństw są tak bardzo narażone na ryzyko powtórki błędów swoich rodziców i rozpadu własnego związku?

3. Na ile ważne jest dla ciebie to, że ja, choć sam jestem takim dzieckiem, piszę w oparciu o swoje pozytywne doświadczenia małżeńskie? Dlaczego?

2

Jak działa klątwa - część I

Logicznie rzecz biorąc, nie ma najmniejszego sensu, by za rozwód rodziców winić ich dzieci. Serce potrafi jednak opierać się prawdzie podpowiadanej przez rozum, a mechanizm ten nie działa nigdzie tak silnie, jak w przypadku dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców.

Mówiłem wcześniej, że dzieci rozwiedzionych rodziców żyją obciążone klątwą, co oznacza, że w czasie dorastania „zatamowano" im dopływ życiodajnych elementów koniecznych do prawidłowego rozwoju. Czy wynika to z faktu, że ich rodzice byli „źli" i rozmyślnie doprowadzili do tej sytuacji? Oczywiście, że nie. Jak pokażę to w dalszej części książki, to dzięki nieugiętej miłości mojej matki udało mi się w końcu przezwyciężyć działanie klątwy w moim życiu. Rozwodzą się wszak również ludzie dobrzy.

Moja matka wcale nie chciała, abym wraz z braćmi wylądował w wyschniętym strumieniu - a jednak do tego doszło i dzieje się tak nieustannie ze wszystkimi dorosłymi dziećmi rodziców po rozwodzie. Przyjrzyjmy się teraz kilku aspektom owej klątwy, z jakimi niektórzy z nas muszą się zmagać. Jak wyglądają negatywne skutki oraz mechanizmy działania klątwy? Jeśli dowiemy się o nich nieco więcej, będziemy mogli zrozumieć, jak głęboką ranę wyrządza rozwód w osobowości dzieci. Zrozumienie tego jest czymś kluczowym. Dlaczego? Ponieważ jeśli pominiemy analizę skutków działania klątwy, to zrujnują one nasze własne małżeństwo i będą działać w kolejnych pokoleniach.

Na podstawie osobistych przeżyć i badań naukowych udało mi się zidentyfikować dwanaście rodzajów skutków wywołanych przez klątwę dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców. Przyjrzymy się im wszystkim w kolejnych trzech rozdziałach. Następnie, w rozdziale piątym, rozważymy, jak można im zaradzić, jak przezwyciężyć klątwę i jak zbudować trwały, solidny związek małżeński.

Izolacja

Ludzie trafiają do więzień, ponieważ skazano ich na karę pozbawienia wolności za przestępstwo, to znaczy za złamanie prawa. Kara ta jest naprawdę czymś ciężkim. Jednak wobec penitentów, którzy łamią także więzienny regulamin i wdają się w konflikty ze współosadzonymi, strażnicy stosują tak zwany zaostrzony rygor. Wsadzają ich po prostu do izolatki.

Władze więzienne dobrze wiedzą, jak działa ten rodzaj psychicznych tortur. Izolatka to niemal najsroższa kara, jaką można zastosować wobec skazanego. Na początku może mu się ona nawet spodobać. Ukarany odosobnieniem więzień czuje się najpierw bezpieczniej i spokojniej, ponieważ jest teraz wolny od docinków i zaczepek innych więźniów. Wkrótce jednak jego samopoczucie ulega zmianie na gorsze. Zaczyna dawać o sobie znać samotność. Niezależnie od tego, czy jest on tego świadom, czy nie, jako człowiek jest powołany do życia społecznego. Im dłużej więzień przebywa w odosobnieniu, tym bardziej tęskni do towarzystwa. Jeśli jest jednostką szczególnie niebezpieczną i kara izolacji trwa przez tygodnie i miesiące, może to zaowocować poważnymi zmianami w psychice. Pewien psychiatra badający więźniów skazanych na dodatkowe odosobnienie stwierdził, że obserwowane u nich reakcje to „utrata pamięci, wyraźny niepokój wewnętrzny, halucynacje, omamy, a w stanach szczególnej deprywacji sensorycznej nawet kompletny obłęd"[1].

[1] Peg Tyre, „Trend Toward Solitary Confinement Worries Experts", na stronie: www.cnn. com/U S/9801 /09/solitary. confinement#1.

Jeśli pominiemy analizę skutków działania klątwy, to zrujnują one nasze własne małżeństwo i będą działać w następnych pokoleniach.

Stwierdzenie, że izolacja jest dla człowieka karą, to nic odkrywczego. Nie ma gorszego uczucia, niż przekonanie, że w naszych życiowych zmaganiach jesteśmy pozostawieni sami sobie. Świadczą o tym słowa Pisma Świętego: „Lepiej jest dwóm niż jednemu (...). Bo gdy upadną, jeden podniesie drugiego. Lecz samotnemu biada, gdy upadnie, a nie ma drugiego, który by go podniósł" (Koh 4,9-10).

Mimo to, co należy stwierdzić ze smutkiem, dorosłe dzieci rodziców po rozwodzie często skazują same siebie na taką właśnie karę. Wycofują się z życia emocjonalnie, psychicznie i fizycznie - odsuwając się nawet od swoich współmałżonków i własnych dzieci.

Dlaczego? Ponieważ zostały kiedyś głęboko zranione przez jedno lub oboje najważniejszych ludzi w ich życiu (mamę i tatę), i teraz boją się, że jeśli wejdą z kimś w bliski kontakt, znów spotka je krzywda. Może też nimi kierować lęk, że same, wzorem własnych rodziców, skrzywdzą ukochane osoby. Może być wreszcie i tak, że wzrastając w domu, w którym były świadkami tylko tego, jak nie należy budować związku małżeńskiego, osoby te po prostu nie wiedzą, na czym polegają zdrowe stosunki międzyludzkie (moja własna izolacja ciągnęła się latami).

Naturalnie, w każdym małżeństwie może dojść do wzajemnej izolacji. Małżonkowie bywają pochłonięci pracą, a po godzinach także swoim hobby lub działalnością społeczną. Mogą oni też do tego stopnia koncentrować swoją uwagę na dzieciach, że zostawiają dla siebie

nawzajem coraz mniej czasu. Obecnie do tego wszystkiego dochodzi ucieczka w internet. Zazwyczaj jednak izolacja taka nie jest czymś zamierzonym.

W przypadku dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców, izolacja, choć nieplanowana z rozmysłem, jest podejmowana celowo, z któregoś z wymienionych wcześniej powodów.

By lepiej rozpoznać swoje własne skłonności do izolacji od przyjaciół i tych, których kochasz, odpowiedz sobie na pytania zawarte w poniższym teście.

Test na samoizolację

- Czy w przypadku konfliktu z kimś z najbliższego otoczenia, twoją pierwszą reakcją jest chęć, by uciec gdzieś i zaszyć się w kryjówce?
- Czy uważasz, że dzielenie się z małżonkiem swoimi emocjami, obawami i nadziejami jest czymś niebezpiecznym?
- Czy sądzisz, że nawet jeśli nigdy nie mówiłeś(łaś) o tym głośno, twoi przyjaciele albo twój współmałżonek prędzej czy później cię opuszczą?

Jeśli twoja odpowiedź na którekolwiek z tych pytań brzmi „tak", to najprawdopodobniej miewasz skłonności do samoizolacji. Jeśli odpowiedziałeś(łaś) pozytywnie przynajmniej na dwa spośród tych pytań, to najpewniej zdarza ci się izolować od innych.

Niezdrowe sekrety rodzinne

Innym, pokrewnym problemem, z którym borykają się dzieci rozwiedzionych rodziców, jest ich skłonność do ukrywania pewnych faktów z życia rodzinnego. Dzieci dorastające w rozbitych domach niejednokrotnie dochodzą do wniosku, że w trosce o swój własny wizerunek, lepiej jest zachować w tajemnicy kłopotliwe historie rodzinne. Tak właśnie działa pospolita zasada mówiąca, że pozory mylą.

Znacie z pewnością takie przykłady rozmaitych „sekretów", o których w rzeczywistości wszyscy dobrze wiedzą, a które wywołują u ludzi znaczące mruganie okiem. Weźmy przykład Ala Capone, słynnego chicagowskiego gangstera działającego w latach dwudziestych ubiegłego wieku. Capone nosił zawsze przy sobie wizytówki sprzedawcy mebli, choć wszyscy w mieście dobrze wiedzieli, czym naprawdę się zajmuje.

Istnieją wszak pewne rodzaje sekretów, które ludzie starannie skrywają przed światem, a które należy ujawnić dla dobra innych. Oto jakiś szanowany i uwielbiany przez wszystkich parafian opiekun młodzieży, w ukryciu molestuje swoich podopiecznych. Niestety, zanim proceder ten ujrzy światło dzienne, winowajca zdoła już skrzywdzić wiele dzieci.

Również rodziny potrafią doskonale ukrywać swoje mroczne tajemnice. W jednej z nich żona i matka kilkorga dzieci utrzymuje romans z mężczyzną z sąsiedztwa. Choć o takim modelu życia małżeńskiego nie dość powiedzieć, że jest on czymś dziwacznym, to jednak wie o nim (choć nigdy o tym nie rozmawia) cała rodzina, z czworgiem dzieci włącznie. Proceder ten, trzymany w ścisłej tajemnicy przed światem zewnętrznym, trwa całymi latami. W końcu jednak dochodzi do rozwodu.

Dzieci z rozbitych rodzin mają wyjątkową skłonność do trzymania podobnych rodzinnych brudów w ukryciu. Niewierność małżeńska należy do najbardziej mrocznych domowych tajemnic, które dzieci starannie ukrywają. Przeważnie kończy się ona rozwodem rodziców. Inne aż nadto powszechne domowe sekrety to: przemoc domowa, alkoholizm, narkomania, molestowanie seksualne, kłopoty finansowe lub zwyczajna bieda.

Dlaczego dzieci rozwiedzionych rodziców wolą to wszystko ukrywać? Jedną z oczywistych przyczyn jest tu zwykłe poczucie wstydu. Jeśli któreś z rodziców zrobi coś, co później doprowadza do rozwodu, na przykład zdradzi współmałżonka, to wprawia ono oczywiście w kłopotliwą sytuację wszystkich domowników. Ze zrozumiałych powodów wolą oni zatrzymać prawdę o rodzinnej tragedii dla siebie. Tak samo dzieje się wówczas, gdy któryś z ukochanych członków rodziny zachowa się w jakikolwiek inny, haniebny sposób.

Zwyczaj trzymania domowych problemów w tajemnicy przejmujemy przeważnie od jednego lub obojga rodziców.

Drugim z powodów takiego zachowania jest fakt, że tak samo jak wielu innych rzeczy, zwyczaj trzymania domowych problemów w tajemnicy przejmujemy przeważnie od jednego lub obojga rodziców. Rodzice najczęściej starają się skwapliwie ukrywać przed światem wszystkie domowe problemy, również i te, które doprowadziły do rozpadu małżeństwa. W konsekwencji ich dzieci uczą się, że jest to jedyny sposób borykania się z domowymi nieszczęściami, i same przenoszą go w swoje dorosłe życie.

Wreszcie, dzieci z rozbitych rodzin skrywają domowe tajemnice także dlatego, że mają one coś do ukrycia na temat samych siebie.

Być może powtarzają po prostu błędy własnych rodziców, a może napotkały inne problemy, o których sądzą, że trzeba je zataić w trosce o własną reputację.

By lepiej zrozumieć swoją skłonność do ukrywania mrocznych rodzinnych sekretów, odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Test na skłonność do ukrywania rodzinnych sekretów

- Czy wciąż jeszcze trzymasz w ukryciu jakąś tajemnicę dotyczącą twojej własnej rodziny, której nie potrafisz przed nikim wyjawić?
- Czy chowasz jakieś mroczne sekrety na swój własny temat, o których nigdy nikomu nie powiedziałeś(łaś)?
- Czy masz przy sobie kogoś takiego - współmałżonka lub przyjaciela - wobec kogo możesz być absolutnie szczery(a)?

Jeśli twoja odpowiedź na któreś z pierwszych dwóch pytań brzmi „tak", to rzeczywiście trzymasz w tajemnicy jakiś niezdrowy rodzinny sekret. Jeśli dodatkowo twoja odpowiedź na ostatnie pytanie brzmi „nie", to będziesz mieć trudności w przezwyciężeniu tego autodestrukcyjnego nawyku.

Fałszywe poczucie winy

Innym powszechnym przejawem działania klątwy rozwodów jest fałszywe poczucie winy. Wiele dzieci, po rozstaniu rodziców, zaczyna

wierzyć, że to one są w jakiś sposób winne temu, co się stało. To fałszywe poczucie winy przenosi się nieraz w wiek dorosły.

W chwili rozwodu moich rodziców mój starszy brat Joe nie miał jeszcze trzech lat. Nie wpłynął on osobiście na decyzję ojca o odejściu z domu. Mimo to, jako pięcio- czy sześciolatek szybko doszedł do przekonania, że jest temu w jakiś sposób współwinny. Na nic zdały się wszystkie zapewnienia matki, która próbowała wyrwać brata z tego poczucia. (Nie pomogły nawet troskliwe zabiegi babci, która szczególnie ukochała „małego Joe" ze względu na jego podobieństwo do jej syna, a nawet to samo imię).

Całkiem niedawno (właściwie w trakcie pisania tej książki) zaobserwowałem jeszcze inny dobry przykład tego zjawiska w telewizji. W popularnym detektywistycznym show nadawanym na kanale USA Network, a zatytułowanym *Monk*, pojawia się wątek Adriana Mońka i jego brata Ambrożego, których w młodym wieku opuścił ojciec. W jednym z odcinków, które zdarzyło mi się obejrzeć, obydwaj bracia przyznali w końcu, że przez ponad trzydzieści lat każdy z nich czuł się odpowiedzialny za odejście rodzica.

Choć serial ten jest oparty na literackiej fikcji, to na podstawie osobistych przeżyć, a także w oparciu o setki rozmów przeprowadzonych przez lata pracy z osobami dotkniętymi tym problemem, wiem, że cała ta historia jest bardzo wiarygodna. Prawdą jest bowiem, że każdy człowiek może żyć pod takim brzemieniem fałszywej winy nawet przez ponad trzydzieści lat.

Z logicznego punktu widzenia, dzieci nie są oczywiście w żaden sposób winne rozwodu rodziców. Decyzję o końcu małżeństwa podejmują dorośli, i tylko oni są za nią odpowiedzialni. Serce potrafi jednak opierać się prawdzie podpowiadanej przez rozum, a mechanizm ten nie działa nigdzie tak silnie, jak w przypadku dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców.

Dlaczego osoby te są tak bardzo podatne na branie na siebie fałszywej winy, począwszy od tej związanej z rozwodem rodziców?

Pierwszy powód jest taki, że kiedy w ich życiu zdarza się coś tak ważnego i tak okropnego, jak trwałe rozstanie rodziców, to czują one, że *ktoś musi* być temu winny. Dzieci, które kochają tak samo mamę i tatę, i które próbują rozpaczliwie trwać przy nich obojgu, nie chcą winić żadnego z nich. *Pragną* nadal widzieć swoich rodziców jako osoby kochające, troskliwe i wciąż im oddane. Ciężar winy muszą więc przenieść na kogoś innego. Zazwyczaj biorą to brzemię na siebie.

Nic zatem dziwnego, że ludzie dotknięci poczuciem winy za rozwód swoich rodziców mają skłonność do niskiej samooceny.

Drugi powód jest taki, że dziecko, kierując się własną poplątaną logiką, sądzi, iż skoro zawiodło swoim zachowaniem rodzica, i ten dlatego je opuścił, to może też ono samo naprawić sytuację i „pojednać" ojca i matkę.

Gdybym tylko potrafił być dostatecznie dobry, tak aby mama nie musiała się ciągle na mnie gniewać...

Gdybym tylko uczyła się na tyle dobrze, by przekonać tatę, że nie jestem głupia...

Gdybym tylko potrafił dostatecznie zadbać o porządek w naszym domu, tak aby mama dostrzegła, że potrafię jej pomagać...

Gdybym tylko potrafił załiczać ,, bazę " i wygrać wszystkie moje mecze bejsbolowe, tak aby tata poczuł się ze mnie dumny...

Oto przykłady tego, jak potrafi pracować umysł dziecka rozwiedzionych rodziców. Podobne myśli cechujące się naturalnym dla dziecka skoncentrowaniem na własnej osobie potrafią z wielką uporczywością dawać o sobie znać także w dorosłym życiu. Mogą one przybrać kształt trwałego poczucia winy, które odzywa się za każdym razem, gdy coś w ich życiu idzie nie tak.

Nic zatem dziwnego, że ludzie dotknięci poczuciem winy za rozwód swoich rodziców mają skłonność do niskiej samooceny. *Muszę być kimś okropnym, skoro rozbiłem małżeństwo matki i ojca* - powtarzają sobie. Przekonanie to prowadzi ich do wniosku, że nie zasługują na miłość ani na szczęście w życiu.

Rezultat tego wszystkiego jest taki, że osoby z rozbitych rodzin przejawiają skłonność do izolacji od otoczenia. W odróżnieniu od tego fałszywego, uzasadnione poczucie winy - następujące po popełnieniu jakiegoś naprawdę złego czynu - prowadzi zazwyczaj do zadośćuczynienia i poprawy swojego życia.

Aby ocenić własną podatność na uraz wywołany fałszywym poczuciem winy, odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Test na fałszywe poczucie winy

- Czy jeśli coś ci w życiu nie wychodzi, to twoim pierwszym odruchem jest obwinianie siebie?
- Czy w sytuacji, gdy nawet obiektywna analiza okoliczności, w których się znalazłeś(łaś), wykazuje, że nie wynikają one z twojej winy, wciąż zachowujesz przekonanie, że w jakiś sposób musisz być za nie odpowiedzialny(a)?
- Czy w głębi duszy czujesz się winny (a) rozwodu swoich rodziców?

Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś(aś) twierdząco, to prawdopodobnie masz skłonność do fałszywego poczucia winy. Jeśli twoja uczciwa odpowiedź na przynajmniej dwa z powyższych pytań brzmi „tak", to prawie na pewno jesteś narażony(a) na fałszywe poczucie winy. Jeśli odpowiedziałeś(aś) „tak" na trzecie pytanie, to nie ma najmniejszej wątpliwości, że doświadczasz fałszywego poczucia winy.

Zwlekanie z decyzją jako skutek lęku

Jeszcze innym przejawem działania klątwy, która spada na dzieci rozwiedzionych rodziców, jest odwlekanie decyzji wynikające z lęku. Wielu ludzi ma oczywiście skłonność do odkładania decyzji na później, a wynika to przede wszystkim z ich obaw przed porażką. Dzieci rodziców, których małżeństwo zakończyło się rozwodem, zachowują się jednak w ten sposób o wiele częściej od innych ludzi.

Chad jest młodym mężczyzną, któremu w życiu wiedzie się nie najgorzej. Znalazł on sobie dziewczynę, która jest ucieleśnieniem jego marzeń. Choć Chad bardzo kocha Jenny i snuje wizje o życiu u jej boku, nie potrafi zdobyć się na to, by się jej oświadczyć. Boi się po prostu „skoku na głęboką wodę" i uczuciowego zaangażowania. Chad jest, co nie powinno nas dziwić, dorosłym dzieckiem rozwiedzionych rodziców.

A oto inny przykład. Missy jest na drugim roku college'u i nadchodzi dla niej czas wyboru dalszych studiów. Czuje się jednak sparaliżowana przez strach i niezdolna do podjęcia decyzji. *Co będzie, jeśli źle wybiorę i będę nienawidzić mojego kierunku?* - zastanawia się. *Zmarnuję nie tylko rok, albo i dwa lata życia, ale także parę tysięcy dolarów.* Missy jest również dorosłym dzieckiem rozwiedzionych rodziców.

Jeśli przekonałeś się na własnej skórze, jak bardzo boli porażka, to nie masz już ochoty więcej się na nią narażać - pragniesz jej uniknąć o wiele bardziej od kogoś, kto nigdy jej nie zaznał.

Dlaczego osoby, których rodzice się rozstali, unikają podejmowania decyzji częściej aniżeli ich rówieśnicy z normalnych rodzin? Pozwólcie, że wymienię powody. W konkretnym przypadku działać może jedna z poniższych przyczyn lub kombinacja kilku spośród nich.

Po pierwsze, pamiętajmy, że w życiu tych osób doszło do rozpadu najistotniejszej więzi - małżeństwa własnych rodziców, które zakończyło się bolesną porażką. Ogarnia je lęk, że również ich małżeństwu może przydarzyć się coś podobnego. Jeśli przekonałeś się na własnej skórze, jak bardzo boli porażka, to nie masz już ochoty więcej się na nią narażać - pragniesz jej uniknąć o wiele bardziej od kogoś, kto nigdy jej nie zaznał.

Z tych samych przyczyn już sam pomysł, by zaangażować się całym sercem w relację z drugim człowiekiem, napawa taką osobę strachem. Perspektywa oddania się bez reszty komuś lub czemuś jest dla niej źródłem prawdziwej udręki, choć jest ono przecież także nieodzownym warunkiem ludzkiego szczęścia. I tak, w rezultacie, dorosłe dziecko rozwiedzionych rodziców staje przed rozdzierającym dylematem.

Strach przed porażką, który obezwładnia dziecko z rozbitej rodziny, może być także zakorzeniony w jego trosce o własnych rodziców. Ostatecznie i oni wycierpieli już dostatecznie wiele wskutek rozpadu swojego małżeństwa. *Jeśli zaangażują się* w *ten związek (karierę itp.) i jeśli mi się nie uda* - rozmyśla - *dołożę tylko cierpienia mojej mamie i mojemu ojcu. Nie chcę im przysparzać bólu.*

Wreszcie, jeśli ludzie młodzi, tacy jak na przykład Chad lub Missy, muszą wciąż zmagać się z rozmaitymi problemami, wątpliwościami i obawami, które spadają na nich w związku z rozwodem rodziców, to mogą być oni po prostu niezdolni do skoncentrowania się na zadaniu, które przed nimi stoi, i do wykonania kroku naprzód. Skutki rozwodu rodziców mogą działać jak nieustanny stan podgorączkowy, który człowieka zainfekowanego przez łagodny wirus pozbawia sił i chęci do pracy.

Zauważmy, że owa skłonność do odwlekania decyzji — tak samo, jak i wszelkie inne przejawy klątwy - często prowadzi do postaw ekstremalnych. Jakieś dorosłe dziecko rozwiedzionych rodziców może być osobą ociągającą się z decyzjami w stopniu wręcz niesłychanym. Z drugiej strony, to samo dziecko może fanatycznie wystrzegać się jakichś zgubnych nawyków, którym ulegali jego rodzice. Weźmy przykład dziecka alkoholika, które poprzysięga sobie nigdy nie brać do ust ani kropli alkoholu, i które w związku z tym rezygnuje nawet z syropu na kaszel, piętnując równocześnie każdego, kto sięga po jakikolwiek mocniejszy trunek.

Jeśli chodzi o problem odwlekania decyzji, to podobna, skrajna argumentacja niektórych osób może tu wyglądać następująco:

Moja matka zawsze bała się prosić kogokolwiek o pomoc, ilekroć ojciec ją bił. Ja nigdy nie zawaham się o nią poprosić w takiej sytuacji.

Albo:

Widziałem, jak strach przed decyzją paraliżuje moją starszą siostrę i potrafię zrozumieć dlaczego. Jednak nie pozwolę na to, by katastrofa małżeństwa naszych rodziców powstrzymała mnie od zrobienia tego, co zrobić muszę. O nie, proszę państwa.

Aby lepiej rozpoznać, czy masz tendencję do odwlekania decyzji z obawy przed porażką, odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Test na skłonność do odwlekania decyzji na skutek strachu przed porażką

- Czy w sytuacji, kiedy stajesz przed poważną decyzją, zazwyczaj podejmujesz ją w sposób rozważny, ale we właściwym czasie, czy też odsuwasz ją od siebie tak długo, jak tylko to możliwe?
- Czy w obliczu powierzonego ci zadania w pracy, czy gdziekolwiek indziej, twoja pierwsza myśl dotyczy możliwej porażki, czy oczekiwanego sukcesu?
- Czy kiedy rozważasz możliwość jakiegoś poważnego zaangażowania uczuciowego, ogarnia cię przede wszystkim radość, czy strach?

Jeśli masz tendencje do odkładania decyzji na tak długo, jak to możliwe, i jeśli automatycznie staje ci przed oczami widmo porażki, lub jeśli odczuwasz strach przed uczuciowym zaangażowaniem (na przykład związanym z małżeństwem), to niewątpliwie masz problem z odwlekaniem decyzji na skutek strachu przed porażką.

Życie pod klątwą

Jak dotąd przyjrzeliśmy się tylko czterem powszechnym przejawom działania klątwy spadającej na dziecko dorastające w domu rodziców, których małżeństwo zakończyło się rozwodem. W kolejnych dwóch rozdziałach zajmiemy się następnymi ośmioma. Nie załamuj się jednak! Pamiętaj, że możesz zrzucić z siebie brzemię klątwy i złamać błędne koło rozwodów. W rozdziale piątym znajdziesz odpowiedź, jak tego dokonać.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Który z opisanych w tym rozdziale przejawów działania klątwy uważasz za potencjalnie najbardziej szkodliwy i dlaczego?

2. Działanie którego z nich obserwujesz w sposób szczególny w swoim własnym życiu? Uzasadnij swoją odpowiedź.

3. Jaki wpływ ma on na twoje życie jako jednostki? Jaki wpływ ma na twoje małżeństwo (oczywiście, jeśli jesteś już po ślubie)?

3

Jak działa klątwa — część II

Ilekroć rozpada się jakieś małżeństwo, tylekroć można powiedzieć, że rozwodzący się małżonkowie dokonywali błędnych wyborów, które są obserwowane i naśladowane przez ich dzieci.

Jak zaznaczyłem na początku poprzedniego rozdziału, jeden lub kilka spośród powszechnych skutków działania klątwy związanej z dorastaniem w rozbitym domu, może zrujnować małżeństwo osoby z rozbitej rodziny, o ile nie zachowa ona należytej czujności. Być może nie utożsamiasz się z żadną z wymienionych dotąd konsekwencji rozwodu swoich rodziców. Nie sądź jednak zbyt pochopnie, że problem ten ciebie nie dotyczy - oto cztery kolejne typowe cechy dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców:

Niefortunne decyzje

Każdemu z nas zdarza się źle wybierać. Niestety, ludzie z rozbitych domów potrafią, pod wpływem emocji, podejmować decyzje naprawdę fatalne w skutkach. Wiem coś o tym, ponieważ sam tak postępowałem.

W ostatnich latach podstawówki i na początku gimnazjum, wraz z moim bratem bliźniakiem Jeffem zadawaliśmy się z grupą chuliganów. Nieustannie wpadaliśmy przez to w kłopoty, a każdy z nich wydawał się pociągać za sobą kolejne. Również skala naszych wybryków stawała się stopniowo coraz większa.

Pewnego letniego wieczoru, na krótko przed wstąpieniem do gimnazjum, nasz „gang" postanowił włamać się do jakiegoś pustego domu. Ponieważ wyglądał on na niedokończony, sądziliśmy, że nie ma jeszcze lokatorów. Jak się okazało, dom był nie tylko ukończony, ale także zamieszkany. Domownicy po prostu gdzieś wyjechali.

By krótko streścić całą tę historię, powiem tylko, że jacyś ludzie, zorientowawszy się w naszych zamiarach, powiadomili o nich policję. W efekcie, wszystkich nas zatrzymano. Szczęśliwie, ze względu na nasz młody wiek, wszystko zakończyło się tylko surową naganą i przejażdżką policyjnym radiowozem. Nie to jednak było dla mnie najgorsze. Nigdy nie zapomnę widoku twarzy mojej przerażonej i zdruzgotanej matki patrzącej, jak wspólnie z Jeffem o drugiej nad ranem wysiadamy z policyjnej furgonetki.

Gdyby nasz starszy brat Joe razem z kilkoma wpływowymi ludźmi nie interweniował w naszej sprawie i nie wyrwał nas w porę ze złego towarzystwa (powiem o tym nieco więcej w dalszej części książki), to strach pomyśleć, jaki mógłby być finał całej tej zabawy. Dwóch członków naszego „gangu" skazano nieco później na kary więzienia za przestępstwa narkotykowe. Jeszcze inny umarł z powodu przedawkowania. Jak mówi Pismo, „Wskutek złych rozmów psują się dobre obyczaje" (1 Kor 15,33).

Jedna z błędnych decyzji rozpowszechnionych dziś wśród dorosłych, których rodzice się rozwiedli, dotyczy podejmowania życia w nieformalnym związku. Trzeba przyznać, że opiera się ona na pewnej logice; ostatecznie, jeśli na podstawie klęski małżeństwa rodziców ktoś wysnuwa wniosek o własnej niezdolności do budowy trwałej więzi małżeńskiej, to dlaczego nie podjąć wspólnego życia „na próbę" z kimś, kto też ma na to ochotę?

Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców buntują się wobec bólu i poczucia zdrady ze strony ojca i matki. Nieustanne cierpienie wynikające z rozpadu domu rodzinnego sprawia, że podejmują one rozmaite destrukcyjne - a nieraz także autodestrukcyjne - działania.

Niezależnie od moralnej oceny życia „na kocią łapę", warto wiedzieć, że już tylko z punktu widzenia jakości relacji międzyludzkich jest ono samo w sobie złym pomysłem. Badania pokazują bowiem, że związki nieformalne są statystycznie znacznie mniej szczęśliwe i zdrowe od zalegalizowanych małżeństw. Co więcej, jeśli para mająca za sobą „okres próbny" w końcu bierze ślub, to prawdopodobieństwo rozwodu jest w jej przypadku o czterdzieści sześć procent wyższe aniżeli u małżonków, którzy przed ślubem nie mieszkali wspólnie[1].

Dlaczego więc osoby, których rodzice się rozwiedli, są bardziej narażone na takie błędne wybory? Tak samo, jak w przypadku wszystkich innych skutków klątwy, i tutaj działa przede wszystkim wzorzec rodzinny. Ilekroć rozpada się jakieś małżeństwo, tylekroć o rozstających się małżonkach można powiedzieć, że nawet jeśli są ludźmi porządnymi, to dokonywali błędnych wyborów, które są obserwowane i naśladowane przez ich dzieci.

Drugi powód jest taki, że dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców buntują się wobec bólu i poczucia zdrady ze strony ojca i matki. Nieustanne cierpienie wynikające z rozpadu domu rodzinnego sprawia,

[1] Andrew Herrmann, „20-somethings who have witnessed ugly divorces in no rush to repeat terror", *Chicago Sun-Times,* 10 czerwca 2003, na stronie: www.suntimes.com/special-sections/marriage, 13 stycznia 2005.

że podejmują one rozmaite destrukcyjne - a nieraz także autodestrukcyjne - działania (mogą one też, jak to było w moim przypadku, wyładowywać swój gniew „legalnie", na przykład w boksie lub innych brutalnych sportach).

Trzecim powodem może być głód akceptacji i poczucia przynależności. Często poczucie odrzucenia przez jednego z rodziców (przeważnie tego, który nie sprawuje opieki), a nawet przez ich oboje, sprawia, że dziecko jest gotowe zrobić cokolwiek dla każdego, kto okaże mu w zamian choć odrobinę miłości. Jeśli trafi przy tym na człowieka złego, to konsekwencją tego może być cały łańcuch fatalnych decyzji.

Aby pomóc ci rozeznać, czy możesz mieć problem z dokonywaniem złych wyborów, proponuję, byś odpowiedział(ała) sobie na następujące pytania:

Test na skłonność do dokonywania złych wyborów

- Starając się jak najbardziej obiektywnie spojrzeć na swoje dotychczasowe życie, powiedz, czy widzisz w nim powtarzający się schemat podejmowania błędnych decyzji?
- Czy zdarzyło ci się poważnie skrzywdzić kogoś własnymi decyzjami?
- Czy obserwacja własnych dotychczasowych wyborów pozwala ci wierzyć w swoją zdolność do podejmowania dobrych decyzji w przyszłości?

Jeśli twoja uczciwa odpowiedź na któreś z dwóch pierwszych pytań brzmi „tak", a zwłaszcza jeśli odpowiedziałeś(łaś) twierdząco na obydwa, to prawdopodobnie masz problem z podejmowaniem niefortunnych decyzji. Jeśli oprócz tego odpowiedziałeś(łaś) negatywnie na pytanie trzecie, to problem ten z całą pewnością cię dotyczy.

Falstarty

W jednym z ostatnich odcinków telewizyjnego show zatytułowanego *Inside theActors Studio,* którego gospodarz, James Lipton, przepytuje sławnych aktorów, aktorki i reżyserów, pojawił się całkiem nowy wątek. Oto podczas wywiadu z pewnym znanym gwiazdorem filmowym padło następujące zdanie: „Przejdźmy teraz do tematu, który nieustannie przewija się w naszych rozmowach, a mianowicie do kwestii rozwodu rodziców naszych gości".

Faktycznie, można odnieść wrażenie, że media niemal co tydzień informują nas o rozpadzie małżeństwa jakiejś *celebńty.* Niektóre z owych gwiazd zawdzięczają własną popularność tyleż swoim artystycznym dokonaniom, co rozlicznym związkom. Ludzie tacy, jak Rosanne, Nicholas Cage, Angelina Jolie, Britney Spears czy Tom Cruise nie schodzą z tego powodu z łamów tabloidów. Wszyscy oni mają za sobą wielokrotne małżeństwa i nieformalne związki. Wszyscy oni są też dziećmi rozwiedzionych rodziców.

Związki damsko-męskie to tylko jeden z obszarów życia, w których osoby, których rodzice się rozeszli, narażone są na ryzyko błędnych decyzji. To samo dotyczy walki z nałogami i prób nabrania dobrych przyzwyczajeń. Tendencja ta daje o sobie znać także w rozmaitych przedsięwzięciach, których osoby te podejmują się w domu i w pracy, a których z reguły nigdy nie kończą.

Wszystkie te nieudane związki, projekty i próby samodoskonalenia rozpoczynają się od dobrych zamiarów i wielkich nadziei. Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców kierują się autentycznym pragnieniem, by „tym razem" się udało. Mimo to, nadzieje te szybko rozwiewają się, jak dym z komina. Pismo powiada: „Przewlekłe czekanie jest raną dla duszy" (Prz 13,12). To właśnie im doskwiera, ich życie składa się z nieustannych falstartów.

Jeśl chodzi o życie uczuciowe, to po serii falstartów osoby te mogą tak bardzo pragnąć miłości, akceptacji i bezpieczeństwa, że są gotowe zwrócić się po nie do pierwszej napotkanej osoby, która je inni zaoferuje.

Zapytajmy, dlaczego są one tak podatne na owe falstarty? Z całą pewnością dlatego, że jak już mówiłem, zostały one ciężko skrzywdzone w przeszłości, wskutek czego przeraźliwie boją się nowego bólu. Uważają (bardziej lub mniej świadomie), że lepiej jest wycofać się z potencjalnego związku, nie dając drugiej osobie żadnej szansy na to, by je zraniła. Tak samo jest z rozmaitymi projektami i próbami samodoskonalenia. Porzucając je, unikają po prostu bólu porażki.

Prawdą jest oczywiście i to, że dorośli, których matka i ojciec rozeszli się przed laty, w swoich falstartach zazwyczaj naśladują własnych rodziców. Podkreślmy raz jeszcze, że schemat ten jest czymś wyuczonym.

Jeśli chodzi o życie uczuciowe, to po serii falstartów osoby te mogą tak bardzo pragnąć miłości, akceptacji i bezpieczeństwa, że są gotowe zwrócić się po nie do pierwszej napotkanej osoby, która je im zaoferuje. W zderzeniu z rzeczywistością owa miłość i akceptacja mogą okazać się czymś warunkowym i przelotnym, a bezpieczeństwo zwyczajną iluzją.

By lepiej poznać swoje skłonności do popełniania życiowych falstartów, odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Test na skłonność do falstartów

- Jak, w skali od 1 (źle) do 5 (doskonale), oceniasz przestrzeganie przez siebie podjętych zamiarów i zobowiązań?
- Jak oceniasz swoje szanse na przyszłość w tym zakresie?
- Czy na podstawie swoich dotychczasowych doświadczeń, perspektywa nowej, bliskiej relacji z drugą osobą napawa cię nadzieją na wspaniałą przyszłość, czy raczej strachem przed kolejnym zawodem sercowym?

Jeśli twoja uczciwa ocena samego (samej) siebie w pierwszych dwóch pytaniach wynosi od 1 do 3, a twoja odpowiedź na drugie pytanie brzmi „nie za dobrze", to prawdopodobnie dotyczy cię problem skłonności do falstartów. Jeśli w trzecim pytaniu podkreśliłeś(łaś) „zawód sercowy", to niewątpliwie falstarty weszły ci w nawyk.

Złamane postanowienia

Zjawiskiem blisko spokrewnionym z życiowym falstartem jest łamanie podjętych postanowień. Falstart w istocie *kończy się* złamaniem postanowienia. Dobrą ilustracją tego zjawiska może być smutny współczesny trend, polegający na coraz mniejszej liczbie pierwszych związków małżeńskich trwających dłużej niż pięć lat. Pamela Paul, autorka pisząca na temat problemów życia małżeńskiego, która sama rozwiodła się rok po ślubie (utrzymując, że było to „dobre rozwiązanie"), ochrzciła takie związki mianem „małżeństwa na przystawkę".

Jak myślicie, jaki główny czynnik ryzyka działający w owych „małżeństwach na przystawkę" wymienia Paul w swojej książce? Oczy-

wiście rozwód rodziców. Potwierdzając to, o czym sam mówiłem tu już kilkakrotnie, Paul podkreśla, że rozwiedzeni rodzice nie potrafią dostarczyć swoim dzieciom wzorców odnośnie do tego, jak zbudować i zachować zdrową relację małżeńską. Zamiast tego, demonstrują im, jak łamie się najważniejsze życiowe postanowienie.

Innym powodem, dla którego dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców są tak podatne na łamanie postanowień, jest to, że nie lubią one w ogóle w nic się angażować. W ich pojęciu wszelkie zaangażowanie prowadzi nieuchronnie do rozczarowania i bólu. W konsekwencji podejmują jakiekolwiek zobowiązania tylko wtedy, gdy czują się do tego przymuszone i nie mają żadnego wyboru.

Jeśli jednak w końcu w coś się zaangażują, to i tak się spodziewają, że druga strona prędzej czy później je zawiedzie. Działa tutaj ten sam mechanizm obronny, o którym mówiliśmy wcześniej: wycofanie się samemu z jakiegoś postanowienia chroni mnie przed cierpieniem związanym z zawodem, a przynajmniej je zmniejsza.

Czy masz skłonności do łamania postanowień (wycofywania się z czegoś, w co się zaangażowałeś)? By to sprawdzić, odpowiedz na poniższe pytania:

Test na skłonność do łamania postanowień

- Czy w twoim dotychczasowym życiu obowiązywał schemat polegający na podejmowaniu postanowień, a następnie ich łamaniu?
- Czy ktoś kiedyś powiedział ci, że nie można ufać twoim obietnicom?
- Czy jeśli z jakichś powodów nie dotrzymasz postanowienia, to starasz się siedzieć cicho w nadziei, że nikt tego nie zauważy? A może unikasz przy tym ludzi, których zawiodłeś?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco przynajmniej na jedno spośród tych pytań, to prawdopodobnie masz problem z łamaniem swoich postanowień. Jeśli odpowiedziałeś uczciwie „tak" na dwa lub na wszystkie trzy pytania, to z całą pewnością masz trudności z wytrwaniem w swoich postanowieniach.

Obwinianie innych

Znasz zapewne kogoś takiego, kto za każdym razem, gdy mu coś nie wychodzi, wskazuje na winnych wokół siebie. On sam zawsze jest doskonały. Można go złapać na jakimś gorącym uczynku, a mimo to wciąż będzie twierdził, że został niesłusznie oskarżony albo źle zrozumiany.

Ja sam poznałem pewnego człowieka, który zachowywał się tak w pracy. Ilekroć ktoś zwracał mu uwagę, że spędza zbyt wiele czasu na prywatnych rozmowach telefonicznych, tylekroć obruszał się, mówiąc, że takie komentarze to bezduszność, przesada i złośliwość.

Niewykonanie zadania na czas uzasadniał tym, że było ono bardziej skomplikowane, niż się spodziewał, albo tym, że przyjęty harmonogram był nierealistyczny.

Kiedy pytano go, dlaczego nie zwrócił się w porę o pomoc do przełożonego, w odpowiedzi można było usłyszeć, że ten był „nieosiągalny".

Człowiek ów żył samotnie, co tłumaczył tym, że żadna ze spotkanych kobiet nie potrafiła sprostać jego oczekiwaniom. To one wszystkie były winne jego osobistej sytuacji.

Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców czują się autentycznie bezsilne wobec tego przejawu działania klątwy. Wiedzą, że nie udato im się utrzymać ze sobą dwojga najważniejszych ludzi w ich życiu.

Niektóre z tych osób, gdy coś im nie wychodzi, obwiniają w podobny sposób wszystko i wszystkich wokoło. Kiedy pojawia się problem w pracy, winny jest szef, współpracownicy albo kooperanci. Gdy pojawiają się konflikty małżeńskie, to odpowiedzialny za nie jest partner lub teściowie. Ich kłopoty wychowawcze powstają zawsze z winy krnąbrnych i nieposłusznych dzieci.

Skąd bierze się ta skłonność do szukania winnych? Przede wszystkim stąd, że dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców czują się autentycznie bezsilne wobec tego przejawu działania klątwy. Wiedzą, że nie udało im się utrzymać ze sobą dwojga najważniejszych ludzi w ich życiu. Osoby te nie miały kontroli nad tym, co działo się z nimi po rozwodzie rodziców - nad tym, gdzie i z kim mieszkały, oraz gdzie chodziły do szkoły. Dorastały w przekonaniu, że najważniejsze rzeczy w ich życiu wcale od nich nie zależą.

Prawdąjest, że to rzeczywiście inni (to znaczy matka i ojciec) są źródłem ich największych cierpień. Na tej podstawie łatwo jest wyciągnąć wniosek, że każdy inny życiowy ból jest także winą kogoś innego.

Ponadto, trzeba pamiętać, że dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców, doświadczając latami bólu związanego z rozwodem matki i ojca, mają szczególną skłonność do unikania cierpień. Przyznanie się do winy w sytuacji, w której naprawdę zrobiło się coś złego, bywa wszak bolesne. Uraża ono naszą dumę. Oprócz tego pociąga za sobą dalsze przykre konsekwencje, takie jak reprymenda, zniszczone relacje międzyludzkie lub utrata dobrego imienia.

Czy lubisz obwiniać innych za swoje błędy? By to sprawdzić, odpowiedz na poniższe pytania:

Test na skłonność do obwiniania innych

- Czy spoglądając najbardziej obiektywnie, jak się da, na swoją przeszłość, dostrzegasz w niej odruchowe wskazywanie na winnych wokół siebie, ilekroć coś ci nie wychodzi?

- Czy ktoś kiedykolwiek powiedział ci, że starasz się zachować opinię nieomylnego?
- Kiedy po raz ostatni bez kłótni przyznałeś się do błędu w sytuacji, gdy nie zrobiłeś czegoś, jak należy albo na czas?

Jeśli twoja szczera odpowiedź na pierwsze lub drugie pytanie brzmi „tak" lub jeśli twoja odpowiedź na ostatnie pytanie brzmi „dawno temu" albo „nigdy", to prawdopodobnie masz skłonność do obwiniania innych. Jeśli odpowiedziałeś „tak" na dwa pierwsze pytania, a dodatkowo „dawno temu" lub „nigdy" na trzecie, to bez wątpienia obwinianie innych jest twoim problemem.

Życie pod klątwą

W tym i poprzednim rozdziale omówiliśmy osiem powszechnych symptomów działania klątwy ciążącej nad dzieckiem dorastającym w rozbitym domu. Życzyłbym sobie, aby była to lista kompletna. Niestety, tak nie jest. Zanim przejdziemy do nadziei i sposobów pomocy ofiarom klątwy, musimy jeszcze przyjrzeć się ostatnim czterem zmorom dręczącym dzieci rozwiedzionych rodziców.

Pamiętaj, że zbliża się już dobra nowina. Począwszy od rozdziału piątego, zajmiemy się tym, jak zrzucić z siebie klątwę i jak złamać błędne koło rozwodów w twojej rodzinie.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Który z opisanych w tym rozdziale przejawów działania klątwy uważasz za potencjalnie najbardziej szkodliwy i dlaczego?

2. Działanie którego z nich obserwujesz w sposób szczególny w swoim własnym życiu? Uzasadnij swoją odpowiedź.

3. Jaki wpływ ma on na twoje życie jako jednostki? Jaki wpływ ma na twoje małżeństwo (oczywiście, jeśli je już zawarłeś)?

4

Jak działa klątwa — część III

Słuchając drugich, łatwo jest wpuścić ich słowa jednym uchem, a wypuścić drugim. Dla człowieka, który sam czuje się niepewnie, autentyczne dopuszczenie do siebie ich przekonań, pragnień i oczekiwań jest jednak czymś niezmiernie trudnym.

Przyjrzeliśmy się, jak dotąd, ośmiu powszechnym przejawom klątwy związanej z dorastaniem w rozbitym domu. Jeżeli dorosły, który wyrastał w takim środowisku, nie postara się w jakiś sposób im przeciwdziałać, to mogą one zrujnować także i jego małżeństwo. Nie wyczerpaliśmy jeszcze tego tematu. W oparciu o doświadczenia zebrane podczas mojej dwudziestopięcioletniej pracy z młodymi małżonkami, jak również osobami samotnymi, a także na podstawie osobistych przeżyć, wyodrębniłem jeszcze cztery typowe cechy dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców, które zamierzam teraz omówić, zaczynając od najbardziej destrukcyjnej spośród nich.

Palący gniew

Nie trzeba być szczególnie bystrym obserwatorem, by zauważyć, że współczesny świat jest pełen ludzkiego gniewu. Gniewem pałają kierowcy stojący w korku na autostradzie, gniewają się zbuntowane nastolatki na lekcjach i małżonkowie wszczynający w środku nocy awantury we własnym domu. Gniew wydaje się nas otaczać ze wszystkich stron. Niektórzy ludzie tracą po prostu panowanie nad sobą, mając całkiem dobre uzasadnienie dla swej złości. Na pewno należą do nich dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców.

Ojciec i matka Jerry'ego rozwiedli się, kiedy jeszcze chodził on do podstawówki. Chłopiec był nieustannie świadkiem gwałtownych kłótni rodziców. Jeśli w jego rodzinnym domu w ogóle kiedykolwiek panował spokój, to trwał tylko przez chwilę. Mimo to, rozstanie rodziców było dla Jeny'ego prawdziwą katastrofą.

Rozpad domu rodzinnego stanowił jednak dopiero początek jego tarapatów. Ojciec szybko zniknął z życia chłopca, wskutek czego poczuł się on zdradzony i opuszczony. Nie mógł pojąć, jak to możliwe, by ojciec mógł odwrócić się całkowicie od własnego syna?

Wkrótce Jerry zaczął sprawiać kłopoty w szkole. W domu, jeśli w ogóle się odzywał, czynił to w sposób opryskliwy. Z czasem, pozbawiony kontaktu z ojcem Jerry wyrósł na gniewnego młodzieńca.

Dzieci, które przechodzą przez rozwód rodziców - niezależnie od tego, w jakim wieku je to spotyka - łatwo ogarnia złość na ojca i matkę, a w szczególności na tego rodzica, który parł do rozwodu.

Tak samo, jak w przypadku innych skutków działania klątwy, jednym z powodów, dla których dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców są tak bardzo podatne na gniew, jest to, że w trakcie dorastania obserwowały go u swoich rodziców. Małżeństwa, które kończą się rozwodem, często wszczynają awantury na długo przed ostatecznym rozstaniem. Dzieci, widząc takie zachowanie, wyciągają wniosek, że krzyk i złość to jedyny sposób na rozwiązywanie konfliktów.

Dzieci, które przechodzą przez rozwód rodziców - niezależnie od tego, w jakim wiekuje to spotyka - łatwo ogarnia złość na ojca i matkę, a w szczególności na tego rodzica, który parł do rozwodu. To on właś-

nie, bardziej niż ktokolwiek inny (o ile dziecko nie obwinia o rozwód samo siebie), jest odpowiedzialny za zniszczenie poczucia bezpieczeństwa i normalności w życiu dziecka. Wielu dorosłych z rozbitych rodzin nie potrafi uporać się z tym poczuciem zdrady przez całe życie.

Oczywiście również rodzic, który wyprowadza się z domu, i który jest o wiele mniej obecny w życiu dziecka - a niekiedy znika z niego zupełnie, jak w przypadku ojca Jerry'ego - bywa często obiektem złości. W wielu przypadkach dziecko nie potrafi nigdy wybaczyć odchodzącemu rodzicowi i nie jest w stanie wznieść się ponad swój uporczywy gniew. Na ile uczucie to jest czymś negatywnym? Odpowiedzi udziela nam Słowo Boże: „Kto zaś swojego brata nienawidzi, żyje w ciemności i działa w ciemności, i nie wie, dokąd dąży, ponieważ ciemności dotknęły ślepotą jego oczy" (1 J 2,11). Innymi słowy, nasza złość może sprawić, że brniemy tylko w głąb pustyni, owej „jałowej ziemi", skąd coraz dalej do życiodajnej miłości i światła, których tak nam potrzeba.

Gniew wobec rodziców może przekształcić się w końcu w ogólną złość na życie jako takie, za to, że traktuje dzieci rozwiedzionych małżeństw po macoszemu, skąpiąc im tego, co otrzymują inne.

Dlaczego moi rodzice nie mogli zostać ze sobą razem, tak jak matka i ojciec X? - zastanawia się dziecko. *Przecież nie jestem nikim gorszym od niej! Dlaczego jej ojciec może kibicować naszym rozgrywkom i prowadzić córkę do ołtarza, a mój nie?*

Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości co do tego, czy gdzieś w głębi ciebie tli się gniew, odpowiedz na poniższe pytania:

Test na obecność ukrytego gniewu

- Czy przynajmniej od czasu do czasu nie nawiedza cię gniew, a może nawet nienawiść w stosunku do jednego lub obojga rodziców?

- Czy łatwo złościsz się na innych, nawet bez szczególnego powodu?
- Czy ktoś z twojego bliskiego otoczenia zwrócił ci kiedykolwiek uwagę, że masz problemy ze złością?
- Czy często złościsz się na samego siebie?

Jeśli odpowiedziałeś(łaś) twierdząco na jedno lub dwa spośród tych pytań, to prawdopodobnie dotyczy cię problem złości. Jeśli twoja uczciwa odpowiedź na trzy pytania spośród czterech brzmi „tak", to z całą pewnością borykasz się z nierozwiązanym problemem gniewu.

Słuchanie na niby

Inną cechą często występującą u dzieci z rozbitych rodzin jest nieuważne słuchanie innych. Przypadłość ta potrafi rujnować relacje międzyludzkie.

Przychodzi mi na myśl Matt, mężczyzna, który jako stosunkowo młody człowiek, w wieku trzydziestu czterech lat, miał już za sobą trzy rozwody. Jak to się stało, że w tak krótkim czasie zaliczył on aż tyle porażek? Matt tłumaczył swoje niepowodzenia tym, że wcześnie wyłysiał. „To moja łysina niszczy mi życie", biadolił. (Ktoś mógłby w tym miejscu zapytać, dlaczego wobec tego wszystkie te kobiety w ogóle za niego wyszły?)

Prawda jest jednak taka, że kolejne żony Matta nieustannie zapewniały go, iż ma on obsesję na punkcie swoich włosów, i że dla nich jego łysina nie stanowi żadnego problemu. On jednak ich nie słuchał. Był przekonany, że jest inaczej, i żadne argumenty do niego

nie trafiały. Czułe słowa jego kolejnych trzech żon spływały po nim jak woda po kaczce.

Dlaczego dzieci rozwiedzionych rodziców tak często nie potrafią słuchać? Najważniejszym powodem jest tu, znowu, przykład wyniesiony z domu. W rodzinach dysfunkcyjnych ojcowie i matki bywają często pochłonięci przez swoje kłopoty. Wiadomo skądinąd, że aby móc kogoś uważnie wysłuchać, trzeba najpierw skupić na tym kimś swojąuwagę. Jeśli jednak jesteś zaabsorbowany samym sobą i pogrążony we własnych problemach, to dostrzeżenie drugiego przychodzi ci z wielkim trudem.

Inna przyczyna jest taka, że - jak już zauważyłem wcześniej - osobie takiej brakuje wiary we własne siły. A wysłuchanie drugiego, szczególnie kogoś, kto ma odmienny punkt widzenia lub inny system wartości, wymaga nie tylko zaufania do samego siebie, ale także odwagi.

Słuchając innych, łatwo jest wpuścić ich słowa jednym uchem, a wypuścić drugim. Autentyczne dopuszczenie do siebie ich przekonań, pragnień i oczekiwań dla człowieka, który sam czuje się niepewnie, jest jednak czymś niezmiernie trudnym.

By zbadać, na ile ty sam jesteś zdolny do uważnego słuchania innych, odpowiedz na poniższe pytania:

Test na zdolność do uważnego słuchania innych

- Czy ludzie muszą się zazwyczaj upewniać, że ich słuchasz, zanim przystąpią do rozmowy z tobą?
- Czy kiedy z kimś rozmawiasz, to błądzisz myślami gdzie indziej?
- Czy często przerywasz ludziom, którzy z tobą rozmawiają, po to, by przeforsować swój punkt widzenia?
- Czy masz problemy z zapamiętaniem szczegółów rozmowy już w pięć minut po jej zakończeniu?

Jeśli twoja szczera odpowiedź na jedno lub dwa pytania brzmi „tak", to znaczy, że mógłbyś postarać się lepiej słuchać innych. Jeśli odpowiedziałeś(łaś) twierdząco na trzy lub cztery pytania, to masz poważny problem z nieumiejętnością słuchania.

Niekończące się kłótnie

On: „czarne", ona: „białe". On chce rybę, ona stek. On marzy o kupnie nowego sportowego samochodu, ona o kilkuletnim dużym kombi. On chce przyjść na przyjęcie dziesięć minut przed jego rozpoczęciem, ona nalega, by elegancko się spóźnić. Za każdym razem drą ze sobą koty dopóty, dopóki jedno lub oboje nie opadną z sił.

Wydaje się, że niezależnie od tematu kłótni, zawsze znajdują się oni na przeciwległych biegunach i nie potrafią zawrzeć kompromisu.

Każda para sprzecza się od czasu do czasu. Dzieci rozwiedzionych rodziców są jednak bardziej skłonne do domowych kłótni, które niekiedy przyjmują postać trwałego konfliktu ze współmałżonkiem lub innymi najbliższymi osobami. Skąd bierze się u nich ta cecha charakteru?

Raz jeszcze musimy odwołać się do wzorców wyniesionych z domu rodzinnego. Dorastanie pod opieką rodziców, którzy zmierzają do rozwodu, oznacza bycie narażonym na rodzinne awantury. Często stają się one uporczywe i gwałtowne. Ten nieszczęsny schemat przeniesiony w dorosłe życie dzieci z rozbitych domów może oznaczać kres ich własnego małżeństwa.

**Każda para sprzecza się
od czasu do czasu.
Dzieci rozwiedzionych rodziców są jednak
bardziej skłonne do domowych kłótni,
które niekiedy przyjmują postać trwałego
konfliktu ze współmałżonkiem
lub innymi najbliższymi osobami.**

Głośne, długotrwałe kłótnie to dla nich normalny sposób rozwiązywania konfliktów. Często nie znają one żadnego innego. Nigdy nie nauczyły się bowiem spierania się w sposób „zdrowy" i godny.

Jak już wspominałem, dorośli, których rodzice nie potrafili ocalić swojego małżeństwa, mają niską samoocenę i brak im pewności siebie. Wskutek tego, w sytuacji jakiegokolwiek sporu, kieruje nimi chorobliwe pragnienie, by „mieć rację". Jeśli uda im się zwyciężyć w dyskusji, wówczas rosną we własnych oczach i czują się pewniej. Kiedy przegrywają, utwierdzają się tylko w złym mniemaniu o sobie.

Co więcej, jak już wspominałem w tym rozdziale, osoby te mają również podwyższoną skłonność do gniewu i obniżoną zdolność słuchania innych. Biorąc to wszystko pod uwagę, nie powinniśmy dziwić się, że często kapitulują one w środku dyskusji. Przystępują do niej zazwyczaj żywiołowo i z rozproszoną uwagą, by po chwili odwrócić się do swoich bliskich plecami.

By poznać swoją własną skłonność do niekończących się kłótni, odpowiedz na poniższe pytania:

Test na skłonność do nieustannych kłótni

- Czy w sytuacji, gdy w rozmowie różnisz się w swojej opinii z partnerem, to twoim pierwszym odruchem jest kłótnia, czy też raczej szukanie porozumienia?
- Czy ktoś kiedykolwiek określił cię mianem „kłótliwego(ej)" albo powiedział, że trudno się z tobą porozumieć?
- Czy w ciągu ostatniego tygodnia lub dwóch był choć jeden taki dzień, w którym z nikim się nie posprzeczałeś(łaś)?
- Czy na podstawie własnych zachowań możesz powiedzieć, że jesteś dobry(a) w rozwiązywaniu konfliktów ze swoimi najbliższymi?

Jeśli twoim pierwszym odruchem jest kłótnia; jeśli odpowiedziałeś(łaś) „tak" na drugie pytanie, „nie" na trzecie i (lub) „nie" na ostatnie - to masz skłonność do kłótni. Jeśli odpowiedziałeś(łaś) przecząco na dwa lub więcej pytań, to problem ten dotyczy ciebie z całą pewnością.

Bóg tylko bezosobowy

Późnym wieczorem, 14 kwietnia 1912 roku, trzeci oficer Charles Victor Groves miał wachtę na pokładzie statku „Californian" znajdującego się na wodach północnego Atlantyku. Frachtowiec płynął spokojnie, realizując jakieś transoceaniczne zamówienie.

W pewnej chwili Groves dostrzegł, jak z mroku zaczyna wyłaniać się ogromna sylwetka jakiegoś wspaniale oświetlonego statku. Mknący niemal z maksymalną prędkością RMS „Titanic" z minuty na minutę

rósł w oczach. Nawet z odległości dziesięciu mil ten gigantyczny, luksusowy liniowiec odbywający swój dziewiczy rejs z Southampton w Anglii do Nowego Jorku budził podziw.

Groves z rosnącym zachwytem obserwował, jak potężny „Titanic" mija jego statek. „Patrząc na niego, czułem się przeraźliwie mały" - opowiadał później. Ani on, ani nikt inny nie wiedział w tamtym momencie, że „Titanic" wraz z 2209 ludźmi na pokładzie dzieli zaledwie kilka minut od katastrofy. Owej fatalnej nocy nikt z pasażerów ani załogi „Titanica" prawdopodobnie nie miał pojęcia o tym, że w tym samym kwadracie oceanu znajduje się zwyczajny frachtowiec z Charlesem Grovesem na pokładzie. Jeśli nawet ktoś stojący wysoko na pokładzie liniowca dostrzegł sylwetkę „Californiana", to prawdopodobnie nie przejął się zbytnio jej widokiem.

Wiele spośród współczesnych dzieci rozwiedzionych rodziców, myśląc o Bogu, może utożsamiać się w swoich odczuciach z tym, co przeżywał tamtego wieczoru trzeci oficer frachtowca. Kiedy myślą one o Wszechmogącym, wyobrażają Go sobie jako kogoś wielkiego i bezosobowego, kogo mało co obchodzi ich żywot. Są przekonane, że jeśli nawet Bóg ingeruje w jakikolwiek sposób w ich los, to czyni to tylko „przelotnie" w drodze do innych, ważniejszych zajęć.

W oparciu o tak bolesne doświadczenia,
dzieciom rozwiedzionych rodziców
łatwo jest dojść do wniosku,
że Bóg o nie nie dba lub nie potrafi im pomóc.

Dlaczego myślą, że Bóg jest kimś zimnym i bezosobowym? Cóż, jeśli były one dostatecznie duże w chwili, gdy rodzice zaczęli wspominać o rozwodzie, to prawdopodobnie modliły się o to, by do niego nie doszło. Czy przyniosło to jakiś owoc? O cóż innego dziecko może

bardziej prosić Boga? Co może być dla niego ważniejsze? A jednak wszystkie te modlitwy okazały się daremne.

W oparciu o tak bolesne doświadczenia, dzieciom rozwiedzionych rodziców łatwo jest dojść do wniosku, że Bóg o nie nie dba lub nie potrafi im pomóc. A skoro On nie może albo nie chce pomóc im i ich rodzinom w tej najpilniejszej sprawie, to jak zaufać, że będzie pomocny w innej?

Myśl o tym, że Bóg jest kimś obojętnym lub niezdolnym do pomocy, sama w sobie też jest czymś bolesnym. Jeśli Bóg o nas nie dba albo nie jest w stanie interweniować w naszej sprawie, to czyż nie oznacza to, że naprawdę jesteśmy zdani tylko na samych siebie? Łatwiej już uwierzyć w Boga bezosobowego. On musi być jak ten „Titanic" - myślimy sobie - wielki i potężny, zwrócony ku innym, ważniejszym sprawom.

Jest to smutna perspektywa, ponieważ zarówno zdrowy rozsądek, jak i liczne badania naukowe wskazują na to, że ludzie wierzący, którzy na co dzień cieszą się osobistą więzią z Bogiem, są szczęśliwsi, zdrowsi; mają wyraźniejsze poczucie sensu życia i większą nadzieję na przyszłość. Potrafią oni lepiej radzić sobie z życiowymi wyzwaniami i pokonywaniem przeszkód.

By zbadać, na ile Bóg jest dla ciebie Kimś bezosobowym, odpowiedz na poniższe pytania:

Test na pojęcie Boga bezosobowego

- Czy według ciebie Bóg wysłuchuje ludzkich modlitw, czy też nie?
- Czy modlisz się regularnie do Boga w swoich sprawach?
- Czy kiedy zwracasz się myślą ku Bogu, to postrzegasz Go jako Kogoś ciepłego i osobowego, czy raczej zimnego i odległego?

- Czy większość swoich doświadczeń z Bogiem określiłbyś(łabyś) jako pozytywne, czy negatywne?

Jeśli odpowiedziałeś(łaś) „nie" na którekolwiek z pierwszych dwóch pytań, to prawdopodobnie Bóg jest dla ciebie Kimś bezosobowym (niezależnie od tego, jakiego jesteś wyznania). Jeśli twoja szczera odpowiedź na pierwsze i drugie pytanie brzmi „nie", a ponadto postrzegasz Boga jako kogoś odległego, przy czym twoje doświadczenia z Nim są przeważnie negatywne, to z całą pewnością Bóg jest dla ciebie Kimś bezosobowym.

W końcu kilka słów Dobrej Nowiny

Udało nam się wreszcie omówić wszystkie dwanaście najczęstszych przejawów działania klątwy ciążącej na dorosłych dzieciach rozwiedzionych rodziców. Jeśli sam jesteś takim dzieckiem, to jest wysoce prawdopodobne, że któryś, a może nawet kilka spośród nich, ciebie dotyczy. Chociaż ostatnie trzy rozdziały zawierały same „złe wiadomości", to nadszedł w końcu czas i na te dobre.

Począwszy od następnego rozdziału, będziemy mówić o tym, jak przezwyciężyć ciążącą nad nami klątwę, biorąc pod uwagę wszystkie jej przykre konsekwencje. Zobaczymy, że *jest* nadzieja na przyszłość i że *nie musimy* wcale powtarzać małżeńskich błędów naszych rodziców. Wszyscy możemy się uczyć, wzrastać i z Bożą pomocą podejmować lepsze decyzje.

Ufam, że przyznacie, iż jest to naprawdę dobra wiadomość.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Który z opisanych w tym rozdziale przejawów działania klątwy uważasz za potencjalnie najbardziej szkodliwy i dlaczego?

2. Działanie którego z nich obserwujesz w sposób szczególny w swoim własnym życiu? Uzasadnij swoją odpowiedź.

3. Jaki wpływ ma on na twoj e życie j ako j ednostki? Jaki wpływ ma na twoje małżeństwo, oczywiście, jeśli je już zawarłeś(łaś)?

5

Przezwyciężanie klątwy

Powinniśmy wiedzieć, że jesteśmy kochani miłością, która nigdy nie ustaje, nigdy nie słabnie o nigdy nas nie opuszcza. Jako dzieci rozwiedzionych rodziców, boimy się po prostu, że taka miłość w ogóle nie istnieje. Jestem tu po to, by powiedzieć ci, że to nieprawda.

Po przeczytaniu tego wszystkiego, co napisałem tu o powszechnych skutkach działania klątwy, która ciąży nad dziećmi z rozbitych domów, mógłbyś dojść do wniosku, że będąc dzieckiem rozwiedzionych rodziców, jesteś skazany na małżeńską porażkę. Z pewnością tak właśnie myślała o sobie pewna kobieta imieniem Carrie.

„Dorastając, byłam świadkiem tego, jak moi rodzice nieustannie ze sobą walczą - mówiła. - Rozwiedli się, kiedy miałam piętnaście lat". I rzeczywiście, małżeństwo Carrie po sześciu latach zakończyło się burzliwym rozwodem.

Carrie ma jednak siostrę, Cheryl, której historia napawa nas otuchą. Chociaż Cheryl dorastała w toksycznym środowisku i była świadkiem tych samych przykrych wydarzeń towarzyszących rozwodowi rodziców, to jej małżeństwo okazało się szczęśliwe, i w chwili, gdy jej siostra opowiadała swoją historię, Cheryl obchodziła akurat trzynastą rocznicę ślubu z perspektywą na dalsze lata szczęśliwego pożycia małżeńskiego[1].

Są bliźniaczkami, wychowały się w tym samym domu, a ich historie małżeńskie są tak różne od siebie. Jaki możemy wysnuć z tego wniosek? Cóż, okazuje się, że chociaż klątwa ciążąca nad dziećmi rozwiedzionych rodziców stanowi wielką przeszkodę na drodze do małżeńskiego szczęścia, to jednak w żadnym wypadku nie jest ona nie do pokonania. Można ją przezwyciężyć.

[1] Everett L. Worthington Jr i R. Kirby Worthington, „No Excuses", na stronie: www.christianitytoday.com, 13 stycznia 2005.

Krótko mówiąc, możesz zbudować silny i trwały związek małżeński pomimo rozwodu własnych rodziców. Możesz *przerwać* błędne koło.

Jak jednak tego dokonać? Jak odeprzeć złe fatum, jak zrzucić klątwę i zdobyć to, czego nie udało się osiągnąć twoim rodzicom? Niniejszy rozdział, a także cała reszta tej książki poświęcona jest odpowiedzi na te właśnie pytania. Rozpoczniemy od wyartykułowania pewnej fundamentalnej prawdy, po to, by móc zastosować ją w codziennym życiu.

Zechciej wykorzystać drzemiącą w tobie moc

Jeśli pochodzisz z rozbitego domu, to z pewnością sporo wycierpiałeś, a może nawet nabawiłeś się traumy. W twojej pamięci wciąż tkwią obrazy rodziców, którzy ze sobą walczą, krzyczą na siebie nawzajem, a może przeżywają „ciche dni" i patrzą na siebie z zimną obojętnością. Może byłeś nawet w domu świadkiem fizycznej przemocy?

Nie jesteś niewolnikiem swojej przeszłości.
To, co stało się z małżeństwem twoich rodziców,
nie musi wcale powtórzyć się w twoim związku.

Jako dziecko mogłeś widzieć, jak rodzice okłamują siebie nawzajem, jak się oszukują i pałają do siebie nienawiścią, a w końcu jak się rozchodzą. Być może część ze swej frustracji, gniewu i bólu przerzucili oni także na ciebie, twoich braci i siostry.

Niezależnie od tego, jak wyglądają twoje wspomnienia tamtych chwil i tego, jak negatywny wpływ mają one na twoją zdolność do

utrzymania szczęśliwego małżeństwa, *prawda jest taka, że sposób, w jaki na to wszystko zareagujesz, zależy od twojej decyzji.* Nie jesteś niewolnikiem swojej przeszłości. To, co stało się z małżeństwem twoich rodziców, nie musi wcale powtórzyć się w twoim związku.

Możesz znaleźć inne rozwiązanie i wcielić je w życie.

Zdolność do decydowania o tym, jak zareagujemy na wyzwania stawiane przez życie, jest jednym z najwspanialszych darów, które, jako ludzie, otrzymaliśmy od Boga. Jedną z moich ulubionych opowieści biblijnych, które wiążą się z tym tematem, jest historia młodego króla imieniem Jozjasz.

Starożytny Izrael po śmierci króla Salomona został podzielony na dwie części: południową i północną. Zarówno w jednej, jak i drugiej najgorszymi władcami byli ci, którzy nastali po wielkim królu Dawidzie i jego synu Salomonie. Odwrócili się oni od Boga Abrahama i wraz ze swoim ludem zaczęli oddawać cześć bożkom. Jednym z najpodlejszych bałwochwalczych przywódców był Manasses, dziadek Jozjasza. Oto fragment Pisma Świętego, który o nim mówi: „Budował ołtarze całemu wojsku niebieskiemu na obydwóch dziedzińcach świątyni Pańskiej. Przeprowadził syna swego przez ogień, uprawiał wróżbiarstwo i czary, ustanowił zaklinaczy i wieszczków. Mnóstwo zła uczynił w oczach Pana, tak iż Go pobudził do gniewu" (2 Kri 21,5-6).

Nic dziwnego, że syn Manassesa, Amon, który wstąpił na tron po ojcu, kontynuował te niecne praktyki. Oto, co mówi o nim Pismo Święte: „Czynił on to, co jest złe w oczach Pańskich, tak jak czynił jego ojciec, Manasses. Kroczył on tą samą drogą, którą szedł jego ojciec. Służył bożkom, którym służył jego ojciec, i pokłon im oddawał" (Kri 21,20-21).

Po zamordowaniu Amona, lud obwołał królem Jozjasza, który w tym momencie miał zaledwie osiem lat! Moglibyśmy spodziewać się, że również on, idąc za przykładem dziadka i ojca, będzie oddawał się bałwochwalstwu. Można o nim wszak powiedzieć, że podlegał klą-

twie dorastania w „patologicznej rodzinie"! Ostatecznie tak właśnie wyglądał jego dom i jedyny model życia, jaki znał.

Zamiast tego jednak, czytamy o Jozjaszu, że „Czynił on to, co jest słuszne w oczach Pańskich, i kroczył we wszystkim drogą praojca swego, Dawida - nie zbaczając ani na prawo, ani na lewo" (2 Kri 22,2).

Zawsze zastanawiało mnie, kto lub co wpłynęło na Jozjasza, że wybrał on życie tak odmienne od postępowania swego dziadka i ojca. Czy w grę mógł tu wchodzić jakiś pobożny opiekun albo nauczyciel? Czyżby była to zasługa matki? A może wszystko zaczęło się od tego, że Jozjasz wyciągnął odpowiednie wnioski, widząc, jeszcze za młodu, jak bałwochwalstwo rujnuje życie współczesnej mu Judei?

Niezależnie od powodów, Jozjasz po prostu *zdecydował się* przeskoczyć ponad złym przykładem dziadka i ojca, odwołując się do swego przodka Dawida, nazwanego w Piśmie „człowiekiem o bożym sercu". Jozjasz oparł się złemu wpływowi zdeprawowanych królów, po których odziedziczył koronę. Odkrył on dla siebie i swoich poddanych inną, lepszą drogę - drogę prawdy, zdrowia i dobrobytu - i skwapliwie nią podążył.

I ty możesz znaleźć w sobie tę moc do podążenia lepszą drogą, pomimo dorastania w rozbitym domu. Nieważne jest to, jakie dzieciństwo masz za sobą, ani w jakich warunkach żyjesz obecnie. Niezależnie od tego, czym skrzywdziło cię życie i inni ludzie, zawsze możesz postanowić myśleć, mówić i działać w sposób konstruktywny.

Nie jesteś więźniem historii swojej rodziny w stopniu większym, niż był nim Jozjasz.

Pozwól, że zademonstruję, jak to wygląda w praktyce. Przypuśćmy, dla przykładu, że jako dorosłe dziecko rozwiedzionych rodziców często manifestujesz swój ukryty gniew. Ilekroć ty i twój współmałżonek przystępujecie do kłótni, nawet w jakiejś błahej sprawie, zaczynasz krzyczeć i tracić panowanie nad sobą.

Wiesz już, w czym tkwi problem. Po lekturze rozdziału czwartego zdajesz sobie sprawę, że „bulgoczący" w tobie gniew to pozostałość po

rozwodzie twoich rodziców. Wniknął on w ciebie głęboko i od chwili tamtej tragedii wciąż daje o sobie znać. Mimo to, wiedz, że możesz coś w sobie zmienić. Potrafisz, w sytuacji konfliktu, zareagować w sposób bardziej rozsądny.

Na pewno nie jest to łatwe. Możesz czuć się niezdolny do zmiany swego nastawienia - a zwłaszcza do zachowania konsekwencji w swoim postępowaniu. W dalszej części tego rozdziału postaram się pokazać, gdzie w takich sytuacjach znaleźć źródło siły. Na razie chodzi mi tylko o to, byś zrozumiał, że proces zrzucania klątwy zaczyna się od woli i od podjęcia *decyzji*, by tego dokonać.

Zmierz się ze swoim lękiem

Jak zauważyliśmy w rozdziałach od drugiego do czwartego, dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców są narażone na wiele lęków wynikających z bolesnych doświadczeń. Lęki te odpowiadają za wiele zachowań, które zidentyfikowaliśmy już jako przejawy działania klątwy dorastania w rozbitym domu. By móc je przezwyciężyć, musimy im się najpierw przyjrzeć.

Jeśli jedno z naszych rodziców zdradziło drugie, wówczas boimy się, że i nasz współmałżonek nas zdradzi. Jeśli jedna ze stron opuściła drugą, obawiamy się, że i my zostaniemy opuszczeni. I wreszcie, widząc upadek małżeństwa rodziców, czujemy strach przed własną klęską w tej dziedzinie.

Możemy też bać się tego, że jesteśmy w pewien sposób predestynowani do zdrady, do odejścia z domu, i ostatecznie do bycia tym, który jest odpowiedzialny za rozpad związku. Możemy po prostu uwierzyć, że mamy to zapisane w genach, albo że taki już jest nasz los.

Melody dobrze znała wszystkie te obawy. Mając zaledwie trzynaście lat w momencie rozwodu rodziców, była ona następnie świadkiem tego, jak jej ojciec żeni się powtórnie z kobietą, z którą wcześniej miał pozamałżeński romans. Po trzech latach nowego związku znów się rozwiódł, po czym całkiem zniknął z życia Melody.

Dwanaście lat później Melody, choć była już szczęśliwą mężatką, wciąż się bała, że *ten* mężczyzna, którego pokochała, też ją zostawi. Cliff, bo tak miał on na imię, był oddanym rodzinie, ciężko pracującym robotnikiem, ale był też tak samo zamknięty w sobie i emocjonalnie wycofany, jak jej ojciec.

Obawy Melody sprawiły, że stała się ona podejrzliwa i kłótliwa. Chociaż Cliff nijak nie zasłużył sobie na takie traktowanie, po powrocie do domu witały go zjadliwe pytania o to, gdzie był, co robił i z kim. Pomimo niewinności Cliffa i jego zapewnień, że poza domem nie robi niczego złego, Melody nie potrafiła otrząsnąć się z lęku przed tym, że któregoś dnia spotkają los matki[2].

Jak dać sobie radę z podobnym lękiem? *Przede wszystkim musimy pamiętać, że strachy lęgną się w ciemnościach, i że znikają w świetle dziennym.* Takimi ciemnościami może być nasza wyobraźnia. Szczera rozmowa z partnerem na temat naszych lęków, a także naszych potrzeb i oczekiwań, może wyciągnąć nasze obawy na światło dzienne.

Gdyby Melody porozmawiała szczerze z Cliffem o swoim strachu przed opuszczeniem, który sprawia, że przesłuchuje ona męża każdego wieczoru, mogłoby to doprowadzić do ich lepszego wzajemnego zrozumienia i do większej cierpliwości po obu stronach. Cliff mógłby wtedy na przykład postanowić kontaktować się z żoną w ciągu dnia, a ona bardziej powściągać swój język. Wspólnie mogliby dojść do wniosku, że w sytuacji, gdy jedno z nich wychodzi z domu w ciągu dnia, drugie powinno zachowywać się bardziej delikatnie.

[2] Karen L. Maudlin, „Children of Divorce", na stronie: www.christianitytoday.com, 14 stycznia 2005.

Możemy też postarać się zdobyć na większy obiektywizm w ocenie własnego współmałżonka i związku małżeńskiego. Zamiast uznać, że musimy skończyć tak samo, jak nasi rodzice, możemy sporządzić listę naszych zachowań, które nas od nich różnią - szczególnie tych, które wiążą się z przyczynami ich rozwodu. Następnie możemy wymienić wszystkie te cechy, które różnią nasze małżeństwo od związku rodziców, zwłaszcza w aspekcie popełnionych błędów.

Chodzi o przeprogramowanie naszego myślenia tak, by koncentrować się w nim raczej na tym, co w naszym życiu jest pozytywne - na czym można budować - zamiast na tym, co negatywne, a co stanowi dziedzictwo rozwodu.

Ponieważ większość spośród nas koncentruje się raczej na niedociągnięciach - zarówno tych dotyczących nas samych, jak i naszych współmałżonków - dobrze jest także sporządzić sobie listę naszych zalet (być może także zalet naszych rodziców). Na jej szczycie powinniśmy umieścić nasze oddanie współmałżonkowi i zaangażowanie we wspólny związek. Następnie możemy stworzyć podobną listę dotyczącą silnych stron partnera.

Sporządziwszy te listy, dobrze jest je następnie skopiować i poprzyklejać w różnych widocznych miejscach naszego domu po to, by spoglądać na nie kilka razy dziennie. Może to być na przykład lustro w łazience, lodówka lub monitor komputera.

Regularne przypominanie sobie o tych naszych pozytywnych cechach, poprzez rzucenie na nie okiem kilka razy w ciągu dnia, może nam pomóc uśmierzyć nasze lęki, a nawet zupełnie je pokonać. Cho-

dzi o przeprogramowanie naszego myślenia tak, by koncentrować się w nim raczej na tym, co w naszym życiu jest pozytywne - na czym można budować - zamiast na tym, co negatywne, a co stanowi dziedzictwo rozwodu.

Trzeba też powiedzieć, że podejmując walkę z naszymi lękami, powinniśmy szukać pomocy u innych i chętnie ją przyjmować. Prawdziwym błogosławieństwem będzie tu dobry przyjaciel, który potrafi nas wysłuchać i spojrzeć na sprawę bardziej obiektywnie od nas samych. Pomóc może także profesjonalista, to znaczy terapeuta, któremu musi jednak, tak samo jak nam, zależeć, by nasze małżeństwo funkcjonowało jak należy i żeby przetrwało próbę.

W końcu ulgi, a nawet wyzwolenia od lęku powinniśmy szukać, zasięgając pomocy duchowej czy to w lekturach, czy u właściwych osób. Powiem o tym więcej w ostatniej części tego rozdziału.

Obróć się o dwa stopnie

Kiedy staramy się przezwyciężyć klątwę - to znaczy podejmując decyzję o unikaniu błędów rodziców, mierząc się z własnym lękiem i stosując inne zasady, które omówiłem w tym rozdziale - naszym naturalnym pragnieniem jest dokonać tego wszystkiego z dnia na dzień. Wydaje się nam, że jesteśmy do tego zdolni. Przykładowo, jeśli całymi latami mieliśmy skłonność do odwlekania decyzji, to chcemy z tym zerwać natychmiast, i od jutra stać się superproduktywni.

W większości przypadków jednak nam to nie wychodzi. Pastor, a zarazem pisarz, Chuck Swindoll wiele lat temu wydał bestsellerową książkę zatytułowaną *Trzy kroki naprzód, dwa do tyłu,* i tak właśnie zazwyczaj wygląda nasz postęp w drodze do jakiegoś wyznaczonego sobie, pozytywnego celu. Ja sam lubię posługiwać się inną metaforą.

Mawiam, że wystarczy nam, iż obrócimy się o dwa stopnie. Pozwólcie, że wytłumaczę, o co mi chodzi.

Jeśli raz za razem będziesz skręcał o dwa stopnie w tę samą stronę, to ostatecznie zmienisz radykalnie kierunek, w którym zmierzasz.

Na tarczy kompasu dwie kreski to niewiele, jeśli chodzi o zmianę kursu. Jeżeli przyjąć, że zmiana kierunku marszu na ulicy polega zazwyczaj na zwrocie o dziewięćdziesiąt stopni w lewo lub w prawo, to wówczas odchylenie zaledwie o dwa stopnie wydaje się nie mieć znaczenia. Trudno je nawet zauważyć.

Jeśli raz za razem będziesz skręcał o dwa stopnie w tę samą stronę, to ostatecznie radykalnie zmienisz kierunek, w którym zmierzasz. O tym, jak wielkie początkowych zmian zachowania, przekonałem się pewnego letniego dnia, kiedy to siedziałem na pokładzie zatłoczonego, dusznego boeinga 727, czekającego na pozwolenie startu na lotnisku w Austin, w stanie Teksas.

Moja praca wymaga licznych podróży, przywykłem więc do długich kolejek przy kasie z biletami, przed bramką bezpieczeństwa i przed wejściem na pokład samolotu... sami znacie podobne sytuacje.

Tamtego pamiętnego dnia udało mi się co prawda przedostać przez odprawę w zasadzie bez problemów i wyglądało już na to, że uda mi się dotrzeć do domu na czas. A jednak nie. W drodze z terminala na pas startowy, autokar wiozący pasażerów nagle stanął. Pilotka oznajmiła nam przez głośniki, że „trzeba jeszcze załatwić jakieś formalności i w związku z tym postoimy tu przez kilka minut".

Jak wspomniałem, opóźnienia podczas lotniczych podróży to dla mnie chleb powszedni. Wiedziałem więc dobrze, że owe „kilka minut" może przeciągnąć się do czasu, gdy moje najmłodsze dziecko ukończy college, zakocha się, wyjdzie za mąż i urodzi mi nowego wnuka. Zazwyczaj zachowuję w takich sytuacjach spokój, a czas spędzany w aluminiowej puszce wykorzystuję na czytanie, pisanie na laptopie lub e-mailową korespondencję. Tak było i tym razem. Kiedy jednak wyczerpała się bateria w komputerze, postanowiłem wdać się w rozmowę z siedzącym obok mnie mężczyzną.

Okazało się, że był on inżynierem z okolic Houston, na podstawie czego mylnie wywnioskowałem, że musi pracować dla jakiegoś koncernu naftowego.

- Nie, pracuję w NASA - wyjaśnił.

Jestem pewien, iż przez następną godzinę mocno żałował, że mi o tym powiedział. Będąc dzieckiem dorastającym w czasach startów załogowych statków Apollo, zakończonych pomyślnym lądowaniem na księżycu Neila Armstronga i Buzza Aldrina, marzyłem o zostaniu astronautą. I oto teraz, po latach, nadarzyła się okazja, by porozmawiać z prawdziwym konstruktorem rakiet, który był w stanie zaspokoić moją ciekawość odnośnie do podboju kosmosu.

Oczywiście ochoczo skorzystałem z tej okazji. Mój sąsiad ze znajomością rzeczy odpowiadał cierpliwie na zdawane pytania, odsłaniając przede mną nawet kilka zakulisowych historii, które chłonąłem niczym dzieciak ulubioną kreskówkę. Byłem zachwycony wszystkim tym, co usłyszałem!

W końcu zadałem pytanie, które choć mnie samemu wydawało się całkiem naturalne, w istocie odsłaniało tylko moją ignorancję.

- Jakie są dopuszczalne odchylenia trajektorii lotu na Księżyc? - zapytałem. - Czy na przykład, po odpaleniu rakiety, początkowy kurs może odrobinę, powiedzmy o jakieś dwa stopnie, odbiegać od wytyczonego, nie wywołując przy tym istotnych problemów?

Mój ekspert znał co prawda ogólną odpowiedź na to pytanie, ale postanowił uświadomić mi, jak bardzo idiotyczny był mój pomysł. Otworzył więc teczkę i wyjął z niej kalkulator, który na oko sprawiał wrażenie komputera Craya, tyle że o rozmiarach egzemplarza harleąuina. Wydawało mi się, że słyszę, jak mój laptop zaczął w tym momencie szeptać: „Chciałbym taki być, kiedy dorosnę!".

Sąsiad inżynier wystukał na komputerze „przybliżoną" odległość Ziemi od Księżyca, to znaczy 225 740 mil, zależną oczywiście od pory roku i apogeum orbity Księżyca. Następnie przez chwilę przebierał palcami po klawiaturze, rozwiązując jakieś równanie, którego ja sam nie zgłębiłbym nawet do końca życia.

W końcu zakomunikował:

- Biorąc pod uwagę przybliżony czas i odległość podróży, początkowe odchylenie trajektorii wielkości dwóch stopni spowodowałoby nie tylko niemożność wejścia na orbitę okołoksiężycową, ale także minięcie Księżyca w odległości jakichś 11 121 mil. - Podsunął mi komputer pod nos, bym mógł upewnić się, że nie zmyśla.

Tak więc, choć ustaliliśmy już, że nie nadaję się na eksperta od lotów kosmicznych, to nawet ja pojąłem, że 11 000 mil to w tym przypadku ogromna różnica!

Wystarczył błąd wielkości dwóch stopni, a zamiast na Księżycu mogliśmy się znaleźć w drodze na Marsa. Mówiąc inaczej - już w kategoriach całkiem ziemskich - niewielka zmiana w naszym zachowaniu, z czasem może doprowadzić do ogromnych zmian, jeśli chodzi o końcowy rezultat.

Prawda ta dotyczy zarówno skutków pozytywnych, jak i negatywnych. Daje nam ona jednak przede wszystkim wielką nadzieję na pokonanie skutków działania klątwy.

Załóżmy, że tak jak poprzednio, zmagasz się ze swoją skłonnością do zwlekania z decyzjami. Zamiast robić codziennie w domu to, co do ciebie należy, po pracy wysiadujesz godzinami przed telewizo-

rem. Zanim się zorientujesz, już nadchodzi czas, by położyć się spać, i w rezultacie zaniedbujesz coraz bardziej swoje domowe obowiązki. Zauważasz, że staje się to twoim problemem, i w końcu dochodzisz do wniosku, iż powinieneś całkowicie zerwać z oglądaniem telewizji.

Jest to jednak postanowienie nierealistyczne, nieprawdaż? Marnowanie czasu przed ekranem weszło ci już głęboko w nawyk. Poza tym masz przecież swoje ulubione programy, które naprawdę cię interesują, i za którymi będziesz tęsknił. Moja propozycja jest następująca: zacznij od zmiany kursu o dwa stopnie.

Powiedzmy, że oglądasz telewizję przez cztery godziny dziennie. Nie spodziewaj się, że od jutra uda ci się w ogóle nie włączać telewizora. Być może potrafisz jednak wyłączyć go o pół godziny wcześniej niż dotąd? Zapewne jest przynajmniej jeden taki serial, który oglądasz bardziej z przyzwyczajenia aniżeli z ciekawości. Wyłącz odbiornik przynajmniej na te pół godziny i w tym czasie załaduj zmywarkę, zapłać kilka rachunków lub zajmij się jakąś inną pożyteczną czynnością.

Spróbuj tak postępować przez tydzień. To tylko drobna zmiana, nic drastycznego, a jednak jest to krok we właściwą stronę. Dużo łatwiej jest powiedzieć sobie: *Potrafię żyć bez tego serialu,* aniżeli: *Muszę zrezygnować z telewizji!*

Jeśli pod koniec tego tygodnia stwierdzisz, że nie udało ci się wyłączyć telewizora na pół godziny przynajmniej w ciągu czterech lub pięciu dni, spróbuj tego dokonać w następnym tygodniu. Jeśli będziesz próbował, to w końcu odniesiesz sukces. Kiedy już wreszcie przez większą część tygodnia będziesz potrafił obyć się bez tego serialu, przejrzyj program telewizyjny u zobacz, czy nie ma w nim jakiegoś innego półgodzinnego programu, który mógłbyś sobie darować.

I tym razem jednak, daj sobie na to czas. Będą co prawda wieczory, kiedy znów przegrasz sam ze sobą, ale coraz częściej będziesz wygrywał. Kolejne drobne zmiany we właściwym kierunku po pewnym czasie zaowocują tym, że telewizor nie będzie już panem twojego czasu.

Czytałem kiedyś, że wszyscy mamy skłonność do przeceniania tego, ile możemy zrobić od razu, i do niedoceniania tego, do czego jesteśmy zdolni na dłuższą metę. Wierzę, że to absolutna prawda. Dokonując zmian „o dwa stopnie" w dziedzinie naszych złych nawyków, możemy w końcu w sposób istotny nad nimi zapanować. (Więcej o zaletach metody małych kroków powiem w rozdziale siódmym).

Zacznij od jednej rzeczy

Jest jeszcze inna mądra zasada dotycząca sposobów walki ze skutkami klątwy - w pewien sposób związana z metodą dwóch stopni. Mówi ona o tym, byśmy zaczynali od walki tylko z jedną spośród naszych wad. Jeśli jesteś podobny do większości nas, dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców, to prawdopodobnie zmagasz się z kilkoma negatywnymi skutkami klątwy. Chciałbyś oczywiście stać się wolny od nich wszystkich, i to natychmiast.

Lepszy rezultat przynosi zazwyczaj skupienie
się w danym momencie tylko na jednej rzeczy»

Nikt jednak nie dokonuje z dnia na dzień radykalnej naprawy samego siebie w dziedzinie, w której zawodzi latami. Podobnie, jeśli będziemy próbowali zwalczyć w sobie wszystkie skutki klątwy równocześnie, to prawdopodobnie zamiast sukcesu, spotka nas jedynie wielkie rozczarowanie. Lepszy rezultat przynosi zazwyczaj skupienie się w danym momencie tylko na jednej rzeczy.

Jak wspominałem wcześniej, jednym z moich problemów, które wyniosłem z rozbitego domu, był gniew. Walczyłem z nim (jak również z innymi skutkami klątwy) aż do wieku dorosłego. Dawał on o sobie znać między innymi w moim zachowaniu wobec córek, gdy były jeszcze małe. Miałem wtedy taki paskudny zwyczaj, że karcąc je za coś, zawsze celowałem w nie palcem wskazującym. Jest to bardzo niezdrowy odruch, wywołujący u dzieci irytację, a nawet strach.

By się go wyzbyć, mogłem powiedzieć sobie: „Już nigdy w życiu nie będę się na nie złościł. Począwszy od jutra będę łagodny i delikatny, nawet jeśli będą celowo denerwować mnie albo Cindy!". Postanowienie to utrzymałbym zapewne nie dłużej, niż przez jeden dzień.

Szczęśliwie uprzytomniłem sobie, że aby atmosfera w domu uległa poprawie, wystarczy, bym podczas udzielania córkom reprymendy powstrzymał się od wyciągania palca przed siebie. Zastosowałem w tym celu pewien „drobny", ale praktyczny zabieg. Pewnego dnia zwołałem wspólną naradę z córkami, podczas której powiedziałem: „Dziewczynki, tata chce się oduczyć celowania w was paluchem, kiedy do was mówi. Zrobimy więc tak: Od tej chwili, za każdym razem kiedy to zrobię, zapłacę wam za karę dolara!".

Jak się zapewne domyślasz, Kari i Laura przyjęły moją propozycję z entuzjazmem, widząc oczyma wyobraźni pełne skarbonki.

Ja ze swej strony, jako osoba z natury niezbyt rozrzutna, nie miałem bynajmniej ochoty zapłacić złamanego centa. Zdałem sobie z tego sprawę jeszcze mocniej w chwili, kiedy znów przyłapałem się na wyciąganiu palca w stronę córek. Nie, nie oznacza to wcale, że nie dotrzymałem słowa. W rzeczywistości, w ciągu kolejnych trzech tygodni córki zainkasowały ode mnie w sumie 20 dolarów!

Pozytywne było w tym wszystkim to, że po tych trzech tygodniach byłem już tak wyczulony na swoje zachowanie względem córek, że w końcu sam łapałem się za swój przeklęty paluch, zanim jeszcze wymknął mi się on spod kontroli. Dziewczynki reagowały na to z mieszanymi uczuciami.

Być może jeszcze istotniejszą korzyścią wynikającą z walki z tym fatalnym nawykiem było to, że nauczyła mnie ona panowania nad gniewem w chwilach, gdy córki robiły się nieznośne. By uniknąć wyciągania palca, musiałem każdorazowo zatrzymać się i pomyśleć przez moment nad tym, co zamierzam zrobić i dlaczego. Ten ułamek sekundy wystarczał mi do tego, by odzyskać panowanie nad sobą.

Po drugie, zauważyłem też, że stopniowo zaczynam być bardziej opanowany w innych sytuacjach, nie tylko w towarzystwie córek. Odtąd lepiej radziłem sobie z własnymi emocjami i stałem się bardziej świadom tego, co to znaczy stracić nad nimi kontrolę.

Wreszcie po trzecie, odkryłem, że mój rozwój w tej jednej tylko dziedzinie pomógł mi bardzo uporać się także z innymi problemami. Wysiłek włożony w to, by zapanować nad gniewem, zaowocował kontrolą moich innych złych nawyków, co stanowiło jakby swego rodzaju premię.

Poczuj się przed kimś odpowiedzialny

Jaki jest wspólny klucz do sukcesu wszystkich grup wsparcia przeznaczonych dla ludzi walczących z uzależnieniem, takich jak na przykład AA albo anonimowi hazardziści? Odpowiedź brzmi: Poczucie odpowiedzialności. Ich członkowie zrozumieli, że kiedy pokusa jest tak silna, że są tylko o krok od tego, by jej ulec, wówczas jedyną rzeczą, która ich może powstrzymać, jest świadomość tego, iż za parę dni ktoś, kogo szanują i kogo nie chcą rozczarować, zapyta ich: „I jak ci poszło w tym tygodniu?".

Odkryłem, że zasada ta działa także w moim własnym życiu. Dotyczy w prosty sposób mnie i moich córek - jak to opisałem przed chwilą - i funkcjonuje w mojej pracy terapeutycznej, a także w zajęciach z tak

zwanymi Dotrzymywaczami Obietnic. Trudno mi zliczyć, ile to razy ktoś mówił mi tam: „Miałem w tym tygodniu taką ochotę, by... (mogło to być cokolwiek, z czym ów człowiek walczył). Jedynym sposobem, by się powstrzymać, była myśl o X, o panu, albo o kimkolwiek innym, kto za kilka dni zapyta mnie o to, jak mi poszło, i nie pozwoli na żadne wykręty ani kłamstwa".

Właściwie ulokowane poczucie odpowiedzialności wobec osoby, która potrafi zachować dyskrecję, to potężne narzędzie w walce z przejawami klątwy i dążeniu do szczęśliwego małżeństwa.

Czy masz skłonność do obwiniania za swoje niepowodzenia wszystkich wokoło, a zwłaszcza swojego współmałżonka? Partner, przed którym czujesz się odpowiedzialny za swoje zachowanie, pomoże ci spojrzeć na sprawę bardziej obiektywnie.

Czy często łamiesz podjęte postanowienia i popełniasz wielokrotne falstarty, próbując coś zmienić w swoim życiu? Ten sam partner w odpowiednim momencie przywoła cię do porządku i szturchnie, byś powstrzymał działanie klątwy.

Mówiąc w skrócie, podczas walki z przejawami klątwy ktoś, przed kim czujesz się naprawdę odpowiedzialny, może stanowić dla ciebie prawdziwy skarb.

Czy często zdarza ci się tłumić negatywne uczucia i chować swoje sekrety przed innymi? Twój partner, przed którym czujesz się odpowiedzialny, pomoże ci uświadomić sobie, co naprawdę czujesz, i przyjrzeć się temu, co myślisz oraz jak się zachowujesz.

Mówiąc w skrócie, podczas walki z przejawami klątwy ktoś, przed kim czujesz się naprawdę odpowiedzialny, może stanowić dla ciebie prawdziwy skarb. Jak mówiłem wcześniej, winna to być osoba god-

na zaufania, która ma na uwadze twoje dobro i potrafi chronić twoją prywatność. Musi to być też ktoś taki, przed kim będziesz w stanie wszystko z siebie wyrzucić, i kto nie zawaha się zadać ci trudnego pytania o to, jak dawałeś sobie radę ze swoim problemem w czasie od ostatniego spotkania. Przed kimś takim nie będziesz mógł wymigać się od prawdy o sobie.

Kto może być dobrym kandydatem na takiego partnera? Może nim być przyjaciel, dalszy członek rodziny, osoba duchowna lub terapeuta. Jeśli trafisz już na kogoś takiego, to zachęcam cię, byś skorzystał z tego nieocenionego źródła pomocy.

z pomocy profesjonalisty

Jako posiadaczowi tytułu doktorskiego w dziedzinie poradnictwa rodzinnego, nie jest mi trudno siedzieć sobie w przytulnym gabinecie, w moim „terapeutycznym" sweterku i udzielać innym rad. Mimo to uważam, że jedną z najrozsądniejszych decyzji, jakie podjęliśmy kiedykolwiek wspólnie z Cindy, było postaranie się dla nas obojga o trenera, czy też doradcę, i uczestnictwo w corocznych sesjach „regulacyjnych". Jak mówi Pismo: „Z braku rządów naród upada, wybawienie, gdzie wielki doradca" (Prz 11,14).

Wszystko zaczęło się od tego, że kiedy umierał mój ojciec i musieliśmy wraz z Cindy zadecydować o wielu sprawach dotyczących naszego związku (na przykład, czy zabrać ojca do naszego domu), Cindy zaproponowała, byśmy razem poszukali kogoś, z kim moglibyśmy podzielić się naszymi problemami. Wiedząc, że taka rozmowa z profesjonalistą sporo kosztuje, pytałem ją, czy jest to według niej naprawdę konieczne. Cindy jednak upierała się przy swoim. Zadzwo-

niłem więc do mojego przyjaciela, który miał doktorat z psychologii, i umówiłem nas z nim na trzy sesje po to, by podczas nich omówić wspólnie nasze problemy z ojcem. Mówiąc szczerze, ja sam uważałem, że tak naprawdę nie bardzo jest o czym rozmawiać i wszystko skończy się na jednym spotkaniu. Jednak Cindy po trzech sesjach była gotowa podpisać umowę na trzy następne!

I tak zaczęło się coś, co trwa już, niemal bez przerwy, przez dwadzieścia lat. Co roku umawiamy się z wykwalifikowanym doradcą rodzinnym na trzy spotkania po to, by omówić z nim wszystko to, co przydarzyło nam się w danym roku od czasu poprzedniej sesji. Raz głównym tematem rozmów był mój roczny rozkład podróży wraz z problemami wychowawczymi dotyczącymi młodszych dzieci, a także nieoczekiwana zmiana pracy. Innym razem mówiliśmy o śmierci mojej matki i odejściu rodziców Cindy, do czego doszło w tym samym roku.

Jeśli borykasz się z jakimś szczególnie trudnym problemem albo okresem w twoim życiu widzisz, że samodzielnie nie potrafisz dać sobie z tym rady, wówczas profesjonalny doradca może ci bardzo pomóc.

Mówiąc inaczej, przynajmniej jeśli chodzi o mnie, to prędzej bym umarł, niźli wyczerpał wszystkie tematy kwalifikujące się do rozmowy z profesjonalnym trenerem. Używam tutaj z rozmysłem terminu „trener" zamiast „doradca". W większości przypadków ludzie, włączając dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców, potrzebują właśnie czegoś takiego: to znaczy strategicznego, krótkiego, pozytywnego, zorientowanego na przyszłość treningu przeprowadzonego przez zawodowca

- a nie ciągnących się latami seansów analitycznych. Zarówno Cindy, jak i ja sam musimy dziś przyznać, że te nasze niemal coroczne sesje z doktorem Rettsem stanowią nieocenioną wartość w naszym pożyciu małżeńskim - a także w przezwyciężaniu klątwy. Czy chcę przez to powiedzieć, że każdy z nas potrzebuje zawodowego doradcy? W żadnym wypadku. Pragnę tylko stwierdzić, że każdy powinien, zgodnie z przytoczonymi słowami Pisma, poszukać sobie życiowego przewodnika. Jeśli borykasz się z jakimś szczególnie trudnym problemem albo okresem w twoim życiu i widzisz, że samodzielnie nie potrafisz dać sobie z tym rady, wówczas profesjonalny doradca może ci bardzo pomóc.

Doradcę trzeba jednak wybierać ostrożnie. Znajdź kogoś, kto jest wart zaufania i kto posiada odpowiednie doświadczenie. O ile to możliwe, niech to będzie ktoś, o kim wiesz, że sam kiedyś korzystał z pomocy, mając problemy podobne do twoich.

Odpoczynek w Bogu

Trzeba wreszcie powiedzieć o rzeczy najważniejszej. Moc niezbędna do tego, by zrobić to, o czym mówię w tej książce, bierze się w nas z mocy i miłości Bożej. Wszystkie inne poczynione przeze mnie sugestie są oczywiście ważne, i możesz się do nich zastosować samodzielnie w większym lub mniejszym stopniu, w zależności od osobistej motywacji i siły woli. *Największa siła do dokonania trwałych zmian we własnym życiu bierze się jednak z właściwego obrazu Boga i Jego miłości do ciebie, jaki nosisz w swoim sercu, a także od tego, czy pozwolisz Mu działać w tobie i przez ciebie.*

Wyobraź sobie, że opowiadam ci o zaletach iPoda firmy Apple, który pozwala na słuchanie w każdym miejscu ulubionej muzyki.

Następnie opisuję wszystkie metody ściągania plików muzycznych, wynajdywania tych, które chcesz odtworzyć, oraz ustawiania głośności. Przedstawiając instrukcję obsługi urządzenia, zapominam jednak o pewnym drobiazgu zwanym baterią oraz o jej funkcjonowaniu i ładowaniu. Twój iPod szybko się wyładuje i znajdzie się na półce regału z książkami, służąc jako kosztowna dekoracja.

Gdybym opowiedział ci o wszystkich tych metodach przezwyciężenia klątwy, zapominając przy tym o Bogu, postąpiłbym dokładnie tak samo. Wszystkie one są czymś ważnym, a nawet kluczowym, ale najistotniejsze jest, byśmy pamiętali, że to Bóg jest największym sprawcą zmian w nas samych i w naszych rodzinach.

Musimy więc najpierw postarać się lepiej zrozumieć Boga oraz to, jaki jest Jego stosunek do nas. Bóg nie jest bezosobowy. Nie jest też obojętny. Nie odwraca się do nas plecami, nawet wtedy, gdy inni ludzie (na przykład nasi rodzice) nas ranią lub zawodzą swoim postępowaniem.

Oto kilka prawd o Bogu i o Jego zachowaniu wobec człowieka, zaczerpniętych z Pisma Świętego:

„Czyż nie sprzedają dwóch wróbli za asa? A przecież żaden z nich bez woli Ojca waszego nie spadnie na ziemię. U was zaś nawet włosy na głowie wszystkie są policzone. Dlatego nie bójcie się: jesteście ważniejsi niż wiele wróbli" (Mt 10,29-31).

„Wszystkie troski wasze przerzućcie na Niego, gdyż Jemu zależy na was" (1 P5,7).

„A Bóg, będąc bogaty w miłosierdzie, przez wielką swą miłość, jaką nas umiłował..." (Ef 2,4).

„Myśmy poznali i uwierzyli miłości, jaką Bóg ma ku nam. Bóg jest miłością: kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim" (1 J4,16).

Psalmista pisze zaś: „Wysłuchaj mnie, Panie, bo Twoja łaska pełna jest dobroci; wejrzyj na mnie w ogromie swego miłosierdzia" (Ps 69,17).

„Ty bowiem, Panie, jesteś dobry i pełen przebaczenia, pełen łaskawości dla wszystkich, którzy Cię wzywają" (Ps 86,5).

„Albowiem dobry jest Pan, łaskawość Jego trwa na wieki, a wierność Jego przez pokolenia" (Ps 100,5).

I wreszcie, być może najsłynniejszy wers z całego Nowego Testamentu: „Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne" (J 3,16).

Widzimy więc, że Bóg nie tylko nas kocha - kocha ciebie - ale kocha nas tak mocno, że prosi, byśmy na Niego zrzucili nasze lęki; wybacza nam i dokonuje niewyobrażalnej ofiary po to, aby zapewnić nam życie wieczne. Oto, jak wygląda stosunek Boga do nas.

Jeśli spotykasz się z tym wszystkim po raz pierwszy, albo jeśli nie potrafisz w to uwierzyć, to zachęcam cię, abyś przypominał sobie te prawdy i pomedytował nad nimi kilka razy dziennie. Włóż sobie zakładkę w tym miejscu książki, i wracaj do niego co jakiś czas. Zapisz sobie te zdania z Pisma Świętego na karteczkach i noś przy sobie, tak abyś mógł do nich zaglądać w ciągu dnia. Niech prawdy te wnikną głęboko do twojego serca i umysłu.

Wiedz, że wszystkie te przejawy klątwy obecne w twoim życiu wyrastają z faktu, że każdy człowiek potrzebuje - pragnie, i nie może obyć się bez - bezwarunkowej miłości. Wszyscy pragniemy wiedzieć, że jesteśmy kochani miłością, która nie ustaje, nie słabnie i nigdy nas nie opuści. Jednak jako dzieci rozwiedzionych rodziców nauczyliśmy się od życia, że taka miłość nie istnieje. Jestem tu po to, by powiedzieć ci, że jest inaczej, to znaczy, że ona istnieje. Jest czymś rzeczywistym i pochodzi od Boga, który nas stworzył. Trzeba nam pojąć tę prawdę, przylgnąć do niej i nigdy jej nie porzucać - tak samo jak On nigdy nie porzuca nas.

Jeśli zaakceptujemy to, że Bóg nas kocha, i pozwolimy Mu wypełnić tę okropną dziurę w naszych sercach, wówczas Jego miłość zacznie usuwać z nas skutki klątwy. Jeśli pojmiemy wreszcie, że jesteśmy

kochani miłością, która nigdy nas nie zostawi, nigdy nie nadużyje naszego zaufania i nigdy nas nie zawiedzie, to poczujemy, że słabnie nasz gniew i opuszczają nas skłonności do kłótni i zwlekania z decyzjami. Przestaniemy też podejmować desperackie decyzje w sprawach sercowych i w innych dziedzinach.

Nie mówię, że wszystko to stanie się z dnia na dzień - przypomnijmy sobie metodę zmian o dwa stopnie. Z czasem jednak, ucząc się stopniowo ogrzewać w promieniach Bożej miłości, coraz rzadziej będziemy zachowywać się, jak ktoś obciążony klątwą.

Kiedy przyjmujemy Bożą miłość i zwracamy się do Boga z prośbą o pomoc, wówczas On nam odpowiada.

Boża miłość pomaga nam zwalczyć klątwę, ale równocześnie On sam czyni to swoją mocą. Pozwólcie, że wytłumaczę, na czym to polega.

Kiedy przyjmujemy Bożą miłość i zwracamy się do Boga z prośbą o pomoc, wówczas On nam odpowiada. Przypomnijmy sobie werset z Biblii, który zaprasza nas do tego, byśmy zrzucili na Niego swoje troski. W innym fragmencie znajdziemy opis tego, jak Boża miłość i moc współdziałają dla odwrócenia rzeczywistej klątwy.

Lud Izraela, po wyjściu z niewoli egipskiej, zmierzał do ziemi obiecanej mu przez Boga. Ze zrozumiałych względów, ludzie, którzy już w niej mieszkali (zwani Ammonitami i Moabitami), nie byli tym faktem zachwyceni. Ponieważ słyszeli oni co nieco o dotychczasowych wyczynach Izraelitów w drodze z Egiptu, doszli do wniosku, że ich własne wojska są zbyt słabe, by odeprzeć nadciągającego wroga, i że w związku z tym muszą szukać pomocy. Potrzebowali na gwałt jakiegoś duchowego wsparcia.

Przywódcy Ammonitów i Moabitów posłali więc po człowieka imieniem Balaam. Był on znany jako mąż żyjący w łączności z Bogiem. Kiedy Balaam udzielał komuś błogosławieństwa, ten zyskiwał zazwyczaj także błogosławieństwo od samego Boga. Podobnie, jeśli Balaam kogoś przeklął, wówczas na nieszczęśnika spadała także Boża klątwa. Przywódcy prosili więc Balaama, by przeklął on lud Izraela, za co obiecywali mu hojną zapłatę.

Balaam zjawił się w ziemi obiecanej i czterokrotnie próbował przekląć Izraelitów, jednak za każdym razem był on w stanie wyrzec tylko to, co w usta wkładał mu sam Bóg, a mianowicie słowa błogosławieństwa! Przywódcy, zwłaszcza król Balak z Moabu, wielce się rozgniewali na Balaama, każąc mu się spakować i wracać do domu.

Nieco później Mojżesz, przywódca Izraela, przypomniał swemu ludowi o tym incydencie i wytłumaczył mu, co właściwie się stało. „Nie wejdzie Ammonita i Moabita do zgromadzenia Pana, nawet w dziesiątym pokoleniu; nie wejdzie do zgromadzenia Pana na wieki, za to, że nie wyszli oni ku wam na drogę z chlebem i wodą, gdyście szli z Egiptu, i jeszcze opłacili przeciwko tobie Balaama, syna Beora, z Petor w Aram--Naharaim, aby cię przeklinał. Lecz Pan, Bóg twój, nie chciał słuchać Balaama, i Pan, Bóg twój, zamienił przekleństwo względem ciebie na błogosławieństwo, bo Pan, Bóg twój, umiłował ciebie" (Pwt 23,4-6).

Czyż to nie zdumiewające? Klątwa, której oczekiwał Balak i jego lud, za sprawą Bożej mocy zamieniła się w błogosławieństwo dla Izraela.

Tak samo Bóg traktuje nas - dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców. I naszą klątwę chce On i potrafi zmienić w błogosławieństwo.

On nas kocha - kocha ciebie - dostatecznie mocno, by to zrobić.

Co więcej, Boża moc potrafi nas wzmocnić wewnętrznie na tyle, byśmy byli w stanie zrobić w danej sytuacji to, o czym wiemy, że do nas należy. Kiedy nie chce nam się wyłączyć telewizora; kiedy szykujemy się do kolejnej kłótni; kiedy szukamy, na kogo by tu zrzucić winę za swój występek - we wszystkich takich sytuacjach możemy

poprosić Go o pomoc i ją otrzymać po to, by zrobić coś pożyteczniejszego.

Pismo mówi nam: „Albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działania zgodnie z [Jego] wolą" (Flp 2,13). Umacnia On nas zarówno w naszych pragnieniach, by czynić to, co dobre, jak również w naszej zdolności do czynu.

W innym fragmencie czytamy: „Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia" (Flp 4,13). Wszystko to, o czym wiemy, że jest dobre s prawe, a co jest zgodne z wolą Boga względem nas, jest także, dzięki Jego pomocy, możliwe do wykonania.

Odpowiedz sobie na to pytanie: Czy jesteś gotów zwrócić się do Boga, przyjmując Jego miłość i moc po to, by pomógł ci przezwyciężyć klątwę, która ciąży nad twoim życiem?

Przezwyciężanie klątwy i złamanie błędnego koła

Aby złamać błędne koło rozwodów w waszych rodzinach, i aby móc samemu zbudować trwały związek małżeński, musimy przezwyciężyć klątwę, pod którą przyszło nam żyć jako dzieciom, których rodzice się rozwiedli. Zastosowanie się do zasad omówionych w tym rozdziale - a zwłaszcza do tej mówiącej o przyjęciu Bożej miłości i mocy - pomoże wam w wielkim stopniu ten cel osiągnąć.

Jak zobaczymy w następnym rozdziale, innym nieocenionym skarbem, z którego warto skorzystać na drodze do zdrowego i silnego małżeństwa, jest dobry przykład.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Która z zasad lub strategii omówionych w tym rozdziale mogłaby, według ciebie, pomóc ci od zaraz? Dlaczego?

2. Co mógłbyś (mogłabyś) przedsięwziąć już dzisiaj, aby zacząć wprowadzać tę strategię w życie?

3. Jak opisałbyś (opisałabyś) swoją relację z Bogiem? Czy szukasz regularnie Jego pomocy, czy raczej próbujesz żyć (i starać się o utrzymanie swojego małżeństwa, o ile jesteś już po ślubie) na własną rękę?

6

Moc przykładu

Od nadziei, że mogę odnieść większy sukces w małżeństwie niż moi rodzice, przeszedłem do mocnej wiary, że mi się to uda, pomimo ciążącej nade mną klątwy.

Wspomniałem już, że jeden ze sposobów, w jaki działa klątwa ciążąca na dorosłych dzieciach rozwiedzionych rodziców, polega na złym wzorcu wyniesionym z rodzinnego domu. Dzieci te znają przede wszystkim (a często wyłącznie) taki model małżeństwa, który kończy się klęską. Małżeństwo w ich pojęciu jest czymś, co prędzej czy później musi się rozpaść.

Na tej samej zasadzie, ludzie dorośli, którzy wzrastali w zdrowych, pełnych rodzinach, mają tę przewagę, iż wiedzą, że zaangażowanie w związek małżeński może być i faktycznie bywa czymś trwałym. Osoby takie zaznały błogosławieństwa, ponieważ doświadczyły bezpośrednio tego, że domowe konflikty nie muszą wcale oznaczać rozpadu małżeństwa, ale mogą je nawet wzmocnić.

Według tej reguły, ja sam, jako dziecko z rozbitej rodziny, też powinienem był być skazany na brak dobrego wzorca w tym zakresie. Dzięki Bogu, zamiast tego doświadczyłem prawdziwego błogosławieństwa w postaci dwóch wspaniałych przykładów na to, czym jest małżeńska miłość i trwałe pożycie. Pozwól, że ci o nich opowiem, a następnie przeanalizuję, na ile takie dobre wzorce mogą wpłynąć na życie dorosłych dzieci, których rodzice się rozwiedli.

Moja historia

Pierwszorzędnym, nadzwyczajnym wzorem miłości i oddania, którym obdarował mnie Bóg, była moja mama, Zoa Trent. Możecie za-

pytać o to, w jaki sposób ta dwukrotna rozwódka, opiekująca się mną przez większą część mojego życia jako samotna matka, mogła pomóc mi uwierzyć w trwałość małżeństwa. Oto, jak to wyglądało:

Moja mama była, mówiąc krotko, kimś wspaniałym. Kochała mnie i moich braci bezwarunkową miłością, podczas gdy my - a już szczególnie ja - często wystawialiśmy tę miłość na próbę. Kiedy podminowany wściekłością na decyzję ojca o odejściu z domu zachowywałem się paskudnie, mama nigdy nie zostawiała mnie samego i nie odmawiała mi swego wybaczenia.

Gdy jako nastoletnie wyrostki ja i mój brat bliźniak wracaliśmy do domu po wieczorze spędzonym na rozróbach z jakimiś kolegami, znajdowaliśmy ją zawsze na nogach czekającą na nas obu. Jej ciepło i akceptacja sprawiały, że chętnie wskakiwaliśmy do niej do łóżka, kładąc się po obu jej stronach i opowiadając o tym, gdzie byliśmy i o czym rozmyślaliśmy danego dnia.

Czasami w weekendy zdarzało nam się zjawiać w domu późno w nocy. Jednak ilekroć pytaliśmy ją, czy możemy zajrzeć do jej pokoju, ona mówiła: „Zawsze jest czas, aby się przespać, ale nie zawsze mam okazję z wami pogadać, chłopcy".

Jak zobaczycie w następnym rozdziale tej książki, moja mama była skłonna zrezygnować z własnej wygody po to, by zaspokajać potrzeby swoich synów. Choć dotyczyło to drobnych spraw, to jednak wymagało z jej strony ogromnego wysiłku. Przez lata zdarzyło mi się spotkać wiele wspaniałych, oddanych samotnych matek, jednak dla mnie żadna z nich nie mogła równać się z Zoą Trent.

Mówię wam o tym wszystkim z następującego powodu: Chociaż oba małżeństwa naszej matki zakończyły się rozwodem, ona sama nigdy nie przestała wierzyć w instytucję małżeństwa, do której powołał ludzi Bóg. Zwłaszcza po tym, gdy została chrześcijanką (do czego doszło już po jej rozwodach), mama utrwaliła w sobie mocne przekonanie, że Bóg pragnie, aby małżeństwo trwało aż do śmierci, i że z Jego pomocą jest to nie tylko możliwe, ale i zupełnie normalne.

Dzięki temu, jak ukształtowała ona swoją miłość i swój stosunek do nas, moi bracia i ja nie mieliśmy powodu, by jej nie zaufać, gdy rozmawiała z nami o tych sprawach.

Bez bliskiego przykładu na to, jak wygląda udane małżeństwo, które można obserwować na co dzień, trudno o nadzieję.

Nie mieliśmy z braćmi na co dzień do czynienia z żadną normalną, zdrową rodziną. Doświadczaliśmy jednak miłości, niezawodnej i mocnej jak skała, o której mama mówiła, że pewnego dnia odnajdziemy ją także w swoich małżeństwach. Wiedzieliśmy, czym jest wzajemne oddanie wyrażające się w stwierdzeniu: „Zawsze będziesz mój, a ja zawsze będę twoja, niezależnie, co się wydarzy". Wierzyliśmy, że i my zaznamy kiedyś czegoś podobnego u boku naszych żon.

Drugim wspaniałym przykładem, którym obdarzył mnie Bóg, był człowiek o nazwisku Doug Barram. Był on liderem organizacji Young Life działającej w naszym gimnazjum, i w pierwszej klasie często go widywałem. Razem z bratem bliźniakiem graliśmy wtedy w futbol, a Doug był jednym z niewielu ludzi, którzy przychodzili nie tylko na nasze mecze, ale także na treningi. Krzyczał do nas, dodając nam otuchy, kiedy biegaliśmy po boisku albo schodzili do szatni. (Był to wielki facet wysoki na sześć stóp i ważący blisko dwieście dwadzieścia pięć funtów, który sam był niegdyś graczem).

Doug szybko zapamiętał moje imię i wydawał się autentycznie cieszyć, ilekroć mnie spotykał. Zawsze był gotów z nami porozmawiać o wszystkim, co może obchodzić dzieciaki w tym wieku. Zapraszał nas też do swojego domu, na spotkania w rodzinnym gronie.

To w domu Douga po raz pierwszy mogłem doświadczyć tego, czym jest silna więź małżeńska. Mężczyzna ten najwyraźniej adorował

swoją żonę; można to było zaobserwować na podstawie tego, jak na nią patrzył, jak się do niej odzywał, jaką ją całował i jak jej pomagał. Ona odwdzięczała mu się tym samym. Patrząc na Douga, myślałem, że chciałbym kiedyś być takim mężem.

Widać też było, że Doug kocha swoje dzieci, z którymi się bawił, dokazywał, rozmawiał, modlił się, i które układał do snu. Mogłem więc także zobaczyć, jak wygląda wspaniały ojciec.

Obserwując, jak Doug Barram odnosi się do swojej rodziny, zachowywałem się niczym wielka gąbka, pragnąc wchłonąć w siebie wszystko to, co widziałem wokół. Tak właśnie wyglądało życie rodzinne, do którego tęskniłem, i które dotąd znałem tylko ze słyszenia.

Uwielbiałem z nimi przebywać do tego stopnia, że co tydzień przycinałem im trawnik, tylko po to, by mieć jakiś pretekst do odwiedzin. (Gdyby tylko chcieli, to pomalowałbym im też cały dom, a nawet położył na nim nowy dach).

Dom Douga stanowił ucieleśnienie tego, co mama mówiła nam na temat małżeństwa. Wizja, którą zawdzięczaliśmy mamie, w przypadku małżeństwa Barramów stała się rzeczywistością. Gdzieś między jednym a drugim znajdowały się moje własne plany odnośnie do rodziny, którą zamierzałem kiedyś założyć.

Co daje nam przykład

Jaką korzyść może przynieść ci, jako dziecku z rozbitej rodziny, znalezienie dobrego rodzinnego wzorca? Czy poszukiwanie go jest warte zachodu? O moich własnych wzorcach mogę powiedzieć tyle, że dały mi one przede wszystkim cztery rzeczy.

Po pierwsze, przekonały mnie, że małżeńskie oddanie może trwać do końca życia. Jeśli doświadczyłeś tylko tego, że małżeństwa prędzej czy

później się rozpadają, i że konflikty domowe prowadzą nieuchronnie do rozwodu, to trzeba ci nadziei. Musisz mieć jakieś podstawy do tego, by uwierzyć, że sprawy mogą w przyszłości wyglądać inaczej - inaczej dla ciebie i dla twojego współmałżonka. Bez bliskiego przykładu na to, jak wygląda udane małżeństwo, które można obserwować na co dzień, trudno o nadzieję. W takiej sytuacji twoja wyobraźnia będzie ograniczona tylko do przypadków zakończonych porażką.

Przykład Douga Barrama poszerzył moje pole widzenia. Dzięki niemu zauważyłem, że małżeństwo wcale nie musi się rozpaść. Może ono nie tylko przetrwać, ale być czymś wspaniałym. Doug przekonał mnie, iż słowa matki mówiącej o tym, jak wytrwać w związku małżeńskim aż do śmierci, to szczera prawda.

Ponadto, odnalezione przeze mnie pozytywne wzorce dały mi nadzieję na to, że moje małżeńskie postanowienie może być czymś trwałym. Jeśli przekonałeś się już, że małżeństwo może przetrwać próbę czasu, to trzeba, abyś uwierzył też, że tak właśnie będzie z twoim związkiem. Choć dotąd widziałeś tylko same małżeńskie porażki, obecnie za coś normalnego potrafisz przyjąć to, że dwoje ludzi wiąże zdrowa i trwała więź.

Wpływ, jaki rozwód rodziców może wywrzeć na dzieci, jest tak ogromny, że na jego podstawie pewien badacz problemu stwierdził, iż młodzi ludzie zawierają obecnie związki małżeńskie „zupełnie bezmyślnie".

Mimo to, dobry przykład i zachęta za strony mamy, w połączeniu z wzorcem, którego dostarczył mi Doug Barram wraz z żoną, sprawiły, że w końcu nabrałem realistycznego i pozytywnego podejścia do sprawy małżeństwa. Od nadziei, że mogę odnieść większy sukces w małżeństwie niż moi rodzice, przeszedłem do mocnej wiary, że mi się to uda. Uwierzyłem, że pomimo życia pod presją rozwodu rodziców, ja sam potrafię stworzyć i utrzymać udany związek.

Wreszcie, pozytywne wzorce dostarczyły mi przykładów na to, jak partnerzy powinni odnosić się do siebie nawzajem na co dzień, w drobnych sprawach. Związki często rozpadają się dlatego, że z rozmaitych

powodów, partnerzy po prostu zapominają o pewnych pozytywnych czynnościach, które podtrzymują ich wzajemną więź - na przykład przestają sobie nawzajem pomagać. Nie mówią już do siebie „kocham cię". Nie obejmują się, gdy jedno z nich ogarnia zniechęcenie. Nie reagują na wzajemne potrzeby, tak często, jak to możliwe.

„Ulegamy zaczadzeniu przez romantyczną wizję małżeństwa i tracimy kontakt z rzeczywistością", napisała Pamela Paul, reprezentantka generacji X. „Chętnie kupujemy opowieści o Calineczce, a nie o tym, jak ciężko jest żyć przez pięćdziesiąt lat z okularami na nosie"[1].

Chętnie kupujemy opowieści o Calsneczce,
a nie o tym, jak ciężko jest żyć
przez pięćdziesiąt lat z okularami na nosie.

I tutaj z pomocą przyszli mi mama i Doug Barram. Przyglądając się przez lata Dougowi i jego żonie Loretcie, mogłem widzieć, jak wygląda miłość na co dzień. Obserwowałem też, jak mama dzień za dniem zaspokaja potrzeby swoich dzieci, rezygnując z własnych zachcianek. Widziałem, jak Doug pomaga żonie w domu i przy dzieciach, powtarzając jej w różnych sytuacjach „kocham cię". Nawet czekając na obiad, kiedy mówił on coś w rodzaju „tylko nie marchewka, proszę", zawsze okazywał przy tym żonie miłość i szacunek.

Dobre wzorce pokazały mi też, jak należy rozwiązywać konflikty bez uszczerbku dla wzajemnej więzi. Konflikty małżeńskie są czymś nieuniknionym, jednak dorośli pochodzący z rozbitych rodzin mają skłonność do tego, by sądzić, że muszą one nieuchronnie prowadzić do

[1] Pamela Paul, *The Starter Marriage and the Future of Matrimony,* Random House, Nowy Jork 2002, cyt. za: Karen S. Peterson, „Starter Marriage: A new term for early divorce", *USA Today,* 29 stycznia 2002, s. 8D.

rozwodu. W zdrowych związkach, w przypadku konfliktu, mąż i żona znajdują jakiś sposób, by wznieść się ponad wzajemne różnice i w rezultacie nawet się do siebie zbliżyć.

Te pozytywne wzorce, których dostarczyli mi mama i Doug Barram, przekonały mnie, że pomimo obciążeń związanych z byciem dorosłym dzieckiem rozwiedzionych rodziców, mogę zbudować dobry związek małżeński. To mamie i Dougowi zawdzięczam moje nadzieje i oczekiwania, a także praktyczne umiejętności konieczne do stworzenia silnego i trwałego małżeństwa. To dzięki ich przykładom odniosłem mój małżeński sukces.

Znalezienie dobrego wzorca

Jeśli jesteś dorosłym dzieckiem rozwiedzionych rodziców i brakuje ci pozytywnych przykładów, takich jak te, które były moim błogosławieństwem, to gdzie możesz ich poszukać? Oto kilka propozycji:

Po pierwsze, poproś Boga, by postawił na twojej drodze ludzi i pary małżeńskie, które dostarczą ci dobrych przykładów. On troszczy się o ciebie tak bardzo, że pragnie zaspokoić wszystkie twoje potrzeby, włączywszy i tę (por. 1 P 5,7).

Po drugie, rozejrzyj się wokół siebie. Być może wśród twoich krewnych jest jakaś para, którą cechuje trwała i mocna więź. Możesz też odnaleźć taką osobę lub parę w gronie swoich przyjaciół, wśród sąsiadów, a nawet w miejscu pracy. Dobra wiadomość jest taka, że chociaż twoje doświadczenie mówi ci, iż małżeństwo jako związek dwojga ludzi łatwo się rozpada, to wokół ciebie istnieje wiele porządnych, trwałych małżeństw.

Po trzecie wreszcie, jednym z najlepszych miejsc, w których powinieneś szukać wzorca, jest twój lokalny kościół. Chociaż małżeństwa

chrześcijan czy też ludzi innych wyznań nie zawsze są doskonałe, to zazwyczaj należą one do najtrwalszych.

Kiedy znów będziesz w kościele, to przed i po nabożeństwie rozejrzyj się wokoło. Spostrzeżesz tam kilka par, które wyraźnie okazują sobie wzajemną miłość i szacunek, i które warto lepiej poobserwować. Porozmawiaj ze swoim duszpasterzem i wytłumacz mu, czego ci potrzeba; może on nawet polecić ci jakieś małżeństwo, które zaprosi cię do siebie po to, abyś mógł popatrzeć, jak ludzie ci odnoszą się do siebie nawzajem, i porozmawiać z nimi.

Krótko mówiąc, musisz poszukać sobie swojego Douga Barrama. Potrzebna jest ci odpowiednia para, która stanie się twoim przewodnikiem w sprawach małżeńskich.

Dobre wzorce — nie opuszczaj rodzinnego domu, zanim ich nie znajdziesz

Jako dorosłemu dziecku rozwiedzionych rodziców, trudno ci doświadczyć, czym jest mocne i trwałe małżeństwo. Pamiętasz, że na początku tej książki porównałem to do malowania pejzażu (kwiatów na pustyni), którego nigdy nie widziałeś ani w naturze, ani na ilustracji. Wydaje się to prawie niemożliwe, nieprawdaż?

O dobrych wzorcach można powiedzieć to, że są one właśnie takimi ilustracjami. Dzięki nim możesz zyskać pojęcie, jak to wszystko powinno wyglądać. Pozytywne przykłady dowodzą, że nie chodzi tu tylko o jakąś miłą fantazję czy ideały, które nie mają wiele wspólnego z rzeczywistością.

Istnieją na świecie dobre, a nawet wspaniałe małżeństwa. Znajdź takie jedno lub dwa i chłoń to, jak one wyglądają i funkcjonują na co dzień. Niech w twoim sercu wzrasta przekonanie, że i ty możesz kiedyś żyć w podobnym trwałym i satysfakcjonującym związku.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Czy znalazłeś(aś) już przynajmniej jeden pozytywny wzór wzajemnego oddania i bezwarunkowej miłości w swoim życiu?

2. Jeśli wciąż brakuje ci takiego przykładu, to gdzie mógłbyś (mogłabyś) go poszukać?

3. Jak sądzisz, jaką największą korzyść mógłbyś (mogłabyś) wynieść ze spotkania z takim wzorcem? Dlaczego?

7

Wysiąść z przyczepy

Kiedy mówię, że coś zrobię, i wiem przy tym, że moja partnerka, przed którą czuję się odpowiedzialny, niebawem mnie o to zapyta i nie przyjmie do wiadomości żadnych wymówek, to jestem o wiele bardziej zmotywowany do działania.

W rozdziale piątym napisałem, że mamy możliwość wyboru, z której musimy skorzystać, jeśli chcemy złamać błędne koło rozwodów. Ta zasada jest na tyle ważna, że omówię ją teraz szerzej.

Niezmiernie istotną rzeczą, o której musimy pamiętać, jest to, że podjęcie właściwej decyzji i wprowadzenie jej w życie wyrywa nas z poczucia komfortu. My, ludzie, nienawidzimy wszakże opuszczać naszych wygodnych siedzib. Jeśli jednak myślimy poważnie o zachowaniu zdrowego małżeństwa, to konsekwentnie musimy zdobyć się i na to.

Pozwólcie, że opowiem wam historię pewnej kobiety, która zechciała opuścić swoją bezpieczną strefę i z czasem doprowadziła do tego, że jej trzej synowie złamali błędne koło rozwodów.

Moja mama jako mój bohater

Odkąd mój ojciec zdezerterował z domu, zostawiając mamę samą z trzema synami, musiała ona niejednokrotnie rezygnować z własnej wygody po to, by zaspokoić niezliczone potrzeby moje i moich braci. Jeden taki przypadek utkwił szczególnie w mojej pamięci.

Moja mama była osobą towarzyską. Takie stwierdzenie wywoła co prawda salwy śmiechu u większości moich krewnych, ale to prawda. Mając wybór, mama z pewnością wolałaby korzystać z uroków miej-

skiego życia. Nie miała ona jednak w tamtych czasach odpowiednich środków, by utrzymać cztery osoby. Nikomu nie przyszłoby więc do głowy ganić jej, gdyby, mając dodatkowe pieniądze, pozwoliła sobie od czasu do czasu na tę czy inną przyjemność.

Wspominam o tym po to, byście potrafili docenić zachowanie mojej mamy podczas pewnego szczególnego weekendu w czasach mojego dzieciństwa. Tamtego ranka mama wyjechała z domu naszym majestatycznym, starym fordem falconem, nie mówiąc nam, dokąd się udaje. Po krótkim czasie zjawiła się z powrotem, wlokąc autem starą, mocno sfatygowaną przyczepę kempingową. Wewnątrz niej natychmiast spostrzegliśmy wszystko to, co jest niezbędne na biwaku: lampę i kuchenkę na propan-butan, namiot oraz kilka latarek - wszystko również używane.

Mieliśmy jechać na kemping! Pomysł mamy wprawił wszystkich nas trzech w zachwyt. Mama robiła, co mogła, by nas przekonać, że i ona jest wniebowzięta. Udało jej się zaoszczędzić trochę dolarów, i zamiast wydać je na samą siebie, postanowiła sprawić nam przyjemność.

Jeszcze tego samego dnia wyruszyliśmy w Góry Skaliste, do Meksyku, na naszą pierwszą wspólną wyprawę kempingową. Weźcie, proszę, pod uwagę to, że ani nasza mama, ani tym bardziej my, nie mieliśmy zielonego pojęcia, jak rozbić obóz na kampingu. Nie powstrzymało nas to jednak przed wyjazdem ani nijak nie umniejszyło naszego entuzjazmu.

Kiedy tylko przybyliśmy do obozowiska położonego u wybrzeży Meksyku, twarda rzeczywistość dała nam się jednak we znaki. Nie potrafiliśmy uruchomić maszynki gazowej ani lampy. Nie mieliśmy też pojęcia, jak ustawić namiot. Nawet latarki nam powysiadały. Tego wieczoru położyliśmy się spać zziębnięci i głodni. Ranek zastał nas zbitych w gromadkę i poprzytulanych do siebie w przyczepie, co, mam nadzieję, daje wam pogląd na to, jak „wspaniale" zaczęła się nasza wyprawa. Mogę sobie co prawda tylko wyobrazić, o czym wtedy myślała nasza mama, ale przypuszczam, że tęskniła po prostu za swoim wygodnym, ciepłym łóżkiem w Phoenix.

Wszystko zaczęło się od mamy, która postanowiła zrobić coś, co mogłoby pomóc jej synom uporać się z klątwą rozwodu - coś, co wymagało od niej gotowości do zrezygnowania z osobistego komfortu.

Szczęśliwie, później natknęliśmy się na ludzi z Cholla Bay Camping Club. Była to grupa śmiałków, którzy uwielbiali wspólne biwakowanie i uprawiali je regularnie. Szybko rozbili obóz i rozpalili wspaniałe ognisko, z czym my sami nie umielibyśmy dać sobie rady. Wkrótce jeden z członków grupy zjawił się u nas z zaproszeniem na wspólną kawę i gorącą czekoladę. Nie trzeba nas było naturalnie dwa razy prosić!

Kiedy już rozgrzaliśmy się nieco, obozowicze pokazali nam, w jaki sposób uruchomić kuchenkę i jak na niej gotować. Nauczyli nas też zapalać latarnię gazową i rozbijać namiot. Wymienili nam nawet baterie w latarkach.

Pod koniec tygodnia, kiedy czas naszego biwaku dobiegał końca i wszyscy zaczęli się już zbierać do domu, członkowie Cholla Bay Camping zaprosili nas - jako jedyną dotąd samotną matkę z dziećmi - do wstąpienia w ich szeregi. Przez kolejne lata mojego dzieciństwa, co miesiąc jeździliśmy wspólnie z klubem do Rocky Point. Były to niezapomniane chwile stanowiące też dla nas, chłopców, doskonałą okazję do zetknięcia się ze wspaniałymi wzorcami męskiego zachowania.

Wszystko zaczęło się od mamy, która postanowiła zrobić coś, co mogłoby pomóc jej synom uporać się z klątwą rozwodu - coś, co wymagało od niej gotowości do zrezygnowania z osobistego komfortu.

Można o niej powiedzieć, że była gotowa opuścić „wygodną przyczepę" po to, by przełamać klątwę.

Dlaczego to jest takie trudne?

Ludzie mają skłonność do przyzwyczajeń. Wszyscy lubimy to, co już znamy. Nawet wtedy, gdy wiemy, że jakaś zmiana jest dla nas czymś dobrym, to i tak opornie przychodzi nam zrobienie pierwszego kroku, by wysiąść z przyczepy. Sięgnięcie po coś nowego wymaga pozostawienia za sobą tego, co dobrze znane, a to nas przeraża.

W mojej książce zatytułowanej *Przemiana serca* opisuję dziewięć powodów, dla których ludzie opierają się przed wykonaniem takiego pierwszego kroku. Przyczyny te to brak czasu, lęk przed porażką lub przed utratą tego, co już posiadamy itd. Są to zrozumiałe powody, dla których wahamy się przed dokonaniem zmiany.

Dla nas, dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców, wykonanie pierwszego kroku jest jednak jeszcze trudniejsze. Jesteśmy bowiem bardziej lękliwi, bardziej podejrzliwi, mniej optymistyczni i mniej ufni od innych. Nawet jeśli wiemy, że za sobą zostawiamy coś, co jest złe, wciąż ciężko nam postąpić naprzód w stronę nieznanego.

Nawet jeśli wiemy, że za sobą zostawiamy coś, co jest złe, wciąż ciężko nam postąpić naprzód w stronę nieznanego.

Załóżmy, na przykład, że masz nawyk - stanowiący przejaw klątwy - polegający na obwinianiu innych za wszystkie swoje niepowodzenia. W książce tej przekonałem cię już, mam nadzieję, że rzeczywista przyczyna twoich porażek jest inna. Musisz po prostu zacząć brać odpowiedzialność - choćby i najmniejszą - za własną reakcję na wszystko to, co złego spotkało cię w twoim życiu.

Powtarzam, każdy normalny człowiek ma problemy z „opuszczeniem przyczepy" i przyjęciem wspomnianej odpowiedzialności. Nie jest to bowiem nic przyjemnego. Wszystkim nam łatwo przychodzi zrzucać winę na jakiegoś kozła ofiarnego. Dla ciebie jednak, jako dla dziecka rozwiedzionych rodziców, uznanie własnej winy jest zadaniem szczególnie trudnym.

Jest tak przede wszystkim dlatego, że wymaga to przyjęcia do wiadomości, iż nie masz racji w kilku istotnych sprawach. Niewłaściwie oceniasz na przykład to, na ile twoje obecne nieszczęścia są winą rodzica, który „spowodował" rozwód, lub który odszedł z domu po tym wydarzeniu. Potrzeba też, abyś wybaczył temu rodzicowi, który skrzywdził cię najbardziej - a wierz mi, wiem dobrze, o czym mówię, i jakie to trudne. Być może okaże się nawet, że to ty będziesz musiał poprosić go o wybaczenie za to, że obwiniałeś go niesprawiedliwie przez tyle lat.

Nie koniec jednak na tym. Wiedz, że opuszczenie wygodnej przyczepy po to, by skończyć z obwinianiem innych, będzie wymagało od ciebie uczciwego spojrzenia na twoje własne niedociągnięcia. Przyznaj się, ile spośród swych cierpień zawdzięczasz swoim złym skłonnościom, wypowiedziom i zachowaniom? Które z twoich nawyków przeszkadzają ci w budowaniu właściwych relacji z innymi?

Udzielenie odpowiedzi na te pytania nie będzie łatwe. Jest jednak konieczne.

Zmiany o dwa stopnie - część II

Jak wyjaśniałem w rozdziale piątym, dobra wiadomość jest taka, że nie musisz - i nie powinieneś nawet próbować - dokonywać wielkich zmian z dnia na dzień. Drobne korekty, wykonywane krok po kroku, z czasem zsumują się w ogromną zmianę w twoim życiu.

Problem ten przedstawiono w sposób zabawny w filmie zatytułowanym *Co z tym Bobem?*, z Billem Murrayem w roli tytułowej. Bohaterem filmu jest człowiek z poważnymi problemami psychologicznymi. Terapeuta, grany przez Richarda Dreyfussa, zastosował wobec Boba podejście, które sam nazwał „dziecinnymi kroczkami", a które bardzo przypominały nasz pomysł zmian o dwa stopnie. (Filmowy terapeuta faktycznie napisał książkę pod tytułem *Dziecinne kroczki.* Wręczył ją on swojemu pacjentowi, po czym dopisał jej cenę do rachunku za terapię).

W filmie zabawne jest to, jak Bob w naiwny i niezdarny sposób usiłuje zastosować się do tej metody. Sytuacja staje się jeszcze bardziej komiczna, kiedy skądinąd sympatyczny, choć namolny Bob wprasza się do rodziny terapeuty w trakcie jego letnich wakacji.

Chociaż ekranowe potyczki Boba wywołują w widzach salwy śmiechu, to w końcu jednak udaje mu się dokonać pewnego postępu. Pomysł z terapią, jak sami już to stwierdziliśmy, okazuje się czymś całkiem sensownym. Pojawia się więc pytanie o to, jak miałoby wyglądać nasze własne „wysiadanie z przyczepy"? Na czym powinna polegać owa pierwsza zmiana o dwa stopnie, zmierzająca do przezwyciężenia najbardziej dolegliwego przejawu klątwy, czymkolwiek by on był? Przeanalizujmy kilka takich możliwości.

Przypuśćmy, że masz skłonność do samoizolacji. Twoim pierwszym krokiem może być wtedy zaproszenie współmałżonka do wyjścia na wspólną kolację na mieście. Jeśli izolujesz się fizycznie we własnym domu, to możesz któregoś wieczoru zaproponować współmałżonkowi, by razem pooglądać telewizję lub poczytać gazety.

Jeśli zmagasz się z fałszywym poczuciem winy, twoim pierwszym krokiem może być na przykład napisanie sobie na kartce: „Nie można mnie winić za rozwód rodziców". Kartkę tę powinieneś nosić przy sobie i zaglądać do niej kilka razy dziennie. Drugim krokiem we właściwym kierunku może być czytanie sobie tego, co napisałeś, na głos.

Jeśli ukrywasz jakieś wstydliwe domowe sekrety, to bezpiecznym pierwszym krokiem będzie wypisanie ich na kartce. Jeśli będziesz miał ochotę później ją podrzeć, to nie wahaj się, by to zrobić, ale zapisz je sobie ponownie nazajutrz i pojutrze. (W końcu, jeśli poprosisz Boga o siłę, będziesz mógł pokazać tę kartkę papieru komuś, komu potrafisz zaufać).

Jeżeli masz skłonności do odwlekania decyzji ze strachu przed porażką, wówczas twoim pierwszym krokiem może być rozłożenie jakiegoś zadania, które przed tobą stoi, na mniejsze podzadania. Zapisz sobie kolejne jego etapy. Prostym przykładem może być tutaj opłacanie rachunków. Możesz napisać: „Połóż na biurku obok siebie rachunki, książeczkę czekową i długopis. Otwórz pierwszy rachunek, zobacz, ile wynosi należna kwota, i wypisz czek. Włóż czek wraz z odcinkiem zwrotnym rachunku do koperty i ją zaklej. Nalep znaczek". I tak dalej. (Następnym razem po załatwieniu tej pierwszej sprawy możesz z rozpędu zabrać się za drugą).

Jeśli podejmujesz błędne decyzje, wówczas twoim pierwszym krokiem może być zapytanie siebie samego: „Jaką lekcję powinienem wyciągnąć z moich poprzednich błędów?" lub: „Których dotychczasowych błędów chciałbym za wszelką cenę uniknąć w przyszłości?".

Podobnie, jeśli masz skłonność do falstartów, to możesz postawić sobie pytanie: „Dlaczego wszystkie te dobre postanowienia kończą się tak fatalnie? Czego powinno mnie to nauczyć?".

Jeśli twoim problemem jest łamanie podjętych postanowień, to możesz zacząć prosić Boga, by pomógł ci rozpoznać, których postanowień powinieneś unikać, a których możesz się podjąć, których obietnic jesteś w stanie dotrzymać, a których nie. By się odpowiednio zmotywować, możesz również napisać sobie na kartce: „Jestem człowiekiem konsekwentnym. Podejmuję rozsądne zobowiązania i dotrzymuję moich obietnic" - zaglądaj potem do tej kartki od czasu do czasu.

Jeżeli dotąd winiłeś wszystkich wokoło za swoje życiowe niepowodzenia, to twoim pierwszym krokiem powinno być sporządzenie

listy ludzi, których obwiniasz najczęściej, oraz rzeczy, za które są oni według ciebie odpowiedzialni. (Następnym krokiem może być przeanalizowanie najstaranniej, jak potrafisz, tego, na ile twoje problemy wynikają z ich wypowiedzi i czynów, a na ile z twoich reakcji).

Jeśli borykasz się z ukrytym gniewem, to możesz zacząć od zidentyfikowania tego, w jaki sposób daje on o sobie znać - tak jak ja odkryłem, że wskazuję palcem na moje córki. (Następnie, podobnie do mnie, możesz pomyśleć o jakiejś metodzie, która pomoże ci uważać na to, co robisz w chwilach gniewu, i zacząć kontrolować swoje zachowanie).

A może twoim problemem jest nieuważne słuchanie innych? Wówczas pierwszym krokiem, który powinieneś podjąć, by „wyjść z przyczepy", może być zaczekanie z kontrargumentem, aż do chwili, gdy druga osoba zakończy swoją wypowiedź. Mówiąc inaczej: koniec z przerywaniem innym w środku zdania. Możesz też zastosować powtarzanie tego, co zrozumiałeś z wypowiedzi partnera, zanim zaczniesz mu odpowiadać. („O ile zrozumiałem cię właściwie, Joan, to twierdzisz, że...).

Przypuśćmy, że masz skłonność do wszczynania awantur o byle co. Powinieneś wówczas przymusić się do tego - znów, prosząc Boga o pomoc - by lepiej obserwować swoje emocje w danej sytuacji lub rozmowie. Jeśli się o to postarasz, to prawdopodobnie zaczniesz spostrzegać, co wyzwala w tobie takie, a nie inne reakcje obronne czy też potrzebę kłótni. Innym pierwszym krokiem może być w tym wypadku zapytanie, przed odpowiedzią, samego siebie: „Dlaczego ten ktoś myśli czy też czuje akurat tak?".

W końcu, jeśli zmagasz się z wizją Boga, który jest kimś bezosobowym i niewrażliwym na ciebie i twoje cierpienie, wówczas bardzo istotnym pierwszym krokiem będzie powracanie do tych urywków z Pisma Świętego, które przytoczyłem w rozdziale piątym - a które mówią o Jego miłości i trosce o ciebie. Zapisz je sobie na małych karteczkach, które zmieścisz w kieszeni, i zaglądaj do nich w trakcie dnia.

Innym pierwszym krokiem może być wypisanie sobie dobrych rzeczy, które Bóg uczynił w twoim życiu. Wracaj do tej listy i uzupełniaj ją przez kilka kolejnych dni. Następnie czytaj ją sobie od czasu do czasu. Drobne, lecz istotne zmiany nie są czymś trudnym.

Dlaczego warto poczuć się odpowiedzialnym przed drugą osobą za swoje postanowienia

Nieco wcześniej mówiłem tu o tym, jaką wartością podczas próby dokonywania życiowych zmian jest bycie odpowiedzialnym przed kimś, do kogo mamy zaufanie. Stwierdzenie to zasługuje na to, by je powtórzyć.

Jak już wspomniałem w tym rozdziale, nawet niewielkie pozytywne zmiany dokonane na początku drogi prowadzą do trwałych konsekwencji. Zadanie to może stać się o wiele łatwiejsze, jeśli nie podejmujesz go w pojedynkę. Twoim nieocenionym sprzymierzeńcem podczas stawiania „dziecinnych kroczków" wiodących do poważnych zmian na lepsze może być współmałżonek, narzeczona, bliski przyjaciel lub terapeuta - byle był to ktoś, komu można zaufać, o kim wiesz także, że przejmuje się na serio twoją sytuacją, i że uszanuje twoją prywatność.

Ktoś taki doda ci otuchy w chwilach zniechęcenia lub rozczarowania. Pomoże ci on (albo ona) przeanalizować twoją sytuację bardziej obiektywnie. Wreszcie, o ile na to pozwolisz, twój sojusznik sprawi, że będziesz czuł się przed nim odpowiedzialny za dokonywanie swoich zmian o dwa stopnie.

Powiem to raz jeszcze: Wielką siłę do działania daje nam świadomość tego, że za dzień lub dwa ktoś, komu ufasz i kogo szanujesz, zada ci trudne pytanie w stylu: „Czy zanim przystąpiłeś do kłótni z żoną,

zastanowiłeś się choć przez chwilę nad tym, *dlaczego* powiedziała ona to, co tak cię wzburzyło?", albo: „Czy zajrzałeś do swojego terminarza, by pomyśleć, czy jesteś w stanie wykonać zaplanowane na ten tydzień zobowiązania, zanim podejmiesz jakieś następne?", bądź też: „Czy wyciągałeś w tym tygodniu znowu palec w kierunku córek? Jeśli tak, to czy zapłaciłeś im dolara za karę?", albo: „Czy wykonałeś jakiś pierwszy krok, aby zająć się PIT-em w tym tygodniu? Czy zrobiłeś sobie listę potrzebnych dokumentów?".

Sądzę, że masz już dostatecznie jasny obraz tego, o co mi chodzi. Kiedy mówię, że coś zrobię, i wiem przy tym, że moja partnerka, przed którą czuję się odpowiedzialny, niebawem mnie o to zapyta i nie przyjmie do wiadomości żadnych wymówek, to jestem wówczas o wiele bardziej zmotywowany do działania.

Motywacja polegająca na lęku przed kimś, przed kim przyjdzie nam zdać sprawę ze swoich zobowiązań, nie należy być może do najszlachetniejszych, ale jest skuteczna.

Dlatego namawiam cię, byś znalazł sobie dobrego partnera, przed którym będziesz odpowiadał za to, co zrobiłeś. Poszukaj go, jeszcze zanim wysiądziesz z przyczepy i zabierzesz się za przezwyciężanie w sobie tego, co osłabia twoją zdolność do zachowania trwałego związku małżeńskiego. Dobranie sobie właściwego partnera samo w sobie nie jest bynajmniej sprawą prostą, ale zwiększa ono radykalnie twoje szanse na sukces w kolejnych krokach.

Ufać w to, że Bóg „ się zjawi"

Wcześniej, w rozdziale piątym, odniosłem się do czasów starożytnych, kiedy to lud Izraela wędrował z domu egipskiej niewoli do ziemi obiecanej mu przez Boga. W historii tej jest pewien epizod, w którym

Izraelici stają przed koniecznością wykonania wielkiego kroku; czekała ich bowiem przeprawa przez rzekę Jordan, ze wschodu na zachód, do krainy płynącej mlekiem i miodem.

Życie zdrowie - to ruch.
Z chwilą gdy decydujemy się ruszyć
z miejsca, Bóg nam „się ukazuje".

Przywódca Izraelitów, Mojżesz, wiedział, że zbliża się jego śmierć, i że sam nie przekroczy już rzeki wraz ze swoim narodem. By zatem przygotować go na samodzielną przeprawę, przypomniał mu on 0 wszystkim, co Bóg dotychczas dla niego zrobił, jak również o ustanowionych przez Niego prawach. Na koniec swojej długiej przemowy odezwał się tymi słowami: „Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię, kładąc przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo 1 przekleństwo. Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo" (Pwt 30,19).

W języku hebrajskim, w którym napisano pierwotnie Księgę Powtórzonego Prawa, słowo, które przetłumaczono jako „życie", oznacza „ruch". To przecież tak zazwyczaj rozpoznajemy, czy coś jest żywe, czy nie - badając, czy rusza się o własnych siłach. Życie i zdrowie to ruch.

Tak samo jak Bóg przez Mojżesza wezwał Izrael, by wybrał on życie - by ruszył do przodu w kierunku ziemi obiecanej, podporządkowując się Jego prawom - podobnie dzisiaj wzywa on nas - dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców - do tego samego. Bóg woła do nas, byśmy wybrali życie, byśmy ruszyli z miejsca drobnymi, ale systematycznymi krokami, po to, aby złamać ciążącą nad nami klątwę rozwodów.

Z chwilą gdy zdecydujemy się ruszyć z miejsca dzień po dniu, chwila za chwilą, a nawet gest po geście, ze zdumieniem stwierdzi-

my, że Bóg nam „się ukazuje". Zacznie On umacniać nas do zrobienia tego, co do nas należy, nieważne, czy chodzi o uczciwsze spojrzenie na swoje życie i siebie samego, o zmianę języka, o wykonanie kolejnego drobnego kroku we właściwym kierunku, czy też jakiekolwiek inne pilne zadanie.

Co więcej, Bóg czyni też za nas to, czego my sami nie jesteśmy w stanie zrobić. W przypadku Izraela, rozdzielił On przed nim na dwoje wody Jordanu, który akurat wylał, tak że naród wybrany mógł przemierzyć rzekę suchą stopą. Bóg zsyłał Izraelowi zwycięstwo za zwycięstwem nad przeważającymi siłami wroga. Sprawił, że w gruzy rozpadły się fortyfikacje potężnego miasta. Pismo Święte mówi też, że pewnego razu Bóg zatrzymał nawet słońce na niebie po to, by świeciło dostatecznie długo, aby Izrael mógł dokończyć przeciągającą się zwycięską bitwę!

Jeśli chodzi o Bożą interwencję względem nas, to Bóg może po pierwsze przemienić nasze serca. Nie wiem, jak jest z tobą, ale ja sam nie potrafię o własnych siłach w pełni przebaczyć komuś, kto mnie głęboko skrzywdził. Bóg sprawił jednak wiele razy, że z Jego pomocą mi się to udało.

Potrafił On także dodać sił chorej na artretyzm mojej samotnej matce, pragnącej dać dobry przykład swoim synom, aby mogła ona zajmować się nimi przez dwadzieścia cztery godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu, zabierać ich na obozy i rozmawiać z nimi w wieku buntu i protestu. (Nawiasem mówiąc, *Zoa* po grecku znaczy „życie", i trudno w tym przypadku doprawdy o trafniejsze imię). Wybrała ona życie dla siebie i dla swoich chłopców, i mimo fizycznych dolegliwości jej hasłem było zawsze „Dalej do przodu!".

Bóg może też utorować nam drogę do pokonania klątwy ciążącej nad naszym życiem. Opowiedziałem w rozdziale szóstym o Dougu Barramie, człowieku, który doprowadził mnie do Boga w czasach gimnazjalnych, i który pokazał mi, co to znaczy być mężem i ojcem. Nie szukałem przecież wcale nikogo takiego; nie miałem wtedy na-

wet pojęcia, że potrzebny mi jest taki wspaniały wzór. To Bóg o tym wiedział i dlatego postawił Douga na mojej drodze.

Po tym, jak spotkałem Douga, a w końcu także mojego własnego ojca - który przez wszystkie te lata mieszkał w odległości zaledwie dwudziestu mil - porównałem ze sobąte dwa modele życia. Wybrałem życie i wybrałem błogosławieństwo. Marzyłem o tym, by gdy nadejdzie czas, z Bożą pomocą, stać się dla mojej żony kimś takim, jak Doug Barram, a nie mój rodzony ojciec.

Niezależnie od tego, czego ci brakuje, by przezwyciężyć klątwę i złamać błędne koło rozwodów w swoim życiu, namawiam cię, abyś wybrał życie. Proszę cię, byś wysiadł z przyczepy i zawołał Boga na pomoc. Następnie rozejrzyj się wokół siebie z nadzieją na to, że On się zjawi i uzdolni cię do tego, byś wykonał to, co do ciebie należy. Bóg w tym czasie zajmie się tym, co leży poza zasięgiem twoich możliwości.

Bóg jest wielki. On jest cudotwórcą. I kocha cię.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Co będziesz musiał(a) zrobić, aby wysiąść z przyczepy i zająć się swoim najbardziej uciążliwym przejawem klątwy?

2. Jak może wyglądać twoja pierwsza zmiana o dwa stopnie, związana z tym problemem?

3. Kto nadaje się na partnera, przed którym mógłbyś (mogłabyś) poczuć się odpowiedzialny(a) za podjęcie pierwszych kroków we właściwym kierunku?

4. Jak sądzisz, co Bóg mógłby zrobić dla ciebie, a czego ty sam(a) nie potrafisz?

8

Wpływ na przyszłe pokolenia

Twoje dzieci mogą, co prawda, nie zadawać ci żadnych trudnych pytań o to, jak żyjesz (choć w rzeczywistości często je zadają), ale pamiętaj, że one cię codziennie obserwują, słuchają i wyciągają wnioski z każdego twojego zachowania.

Pochłonięci codziennymi obowiązkami, my, zwykli ludzie, zastanawiamy się od czasu do czasu nad tym, czy to, co robimy, ma w ogóle jakikolwiek sens. Weźmy na przykład naszą pracę zawodową: czy mamy być tylko trybikiem w gospodarczej machinie? Jeśli mamy dzieci, to czy one zdają sobie w ogóle sprawę z tego, ile dla nich robimy, i czy potrafią to docenić? Czy wszystkie te nasze zabiegi i starania mają jakiś trwały wpływ na cokolwiek?

Cóż na to wszystko odpowiedzieć? Powiem tyle, że jestem żywym przykładem na to, iż (a) rozwód jest źródłem klątwy przenoszącej się z pokolenia na pokolenie, i na to, że (b) jeśli uda nam się złamać błędne koło rozwodów, to będzie to miało konsekwencje nie tylko w naszym życiu, ale także w życiu naszych dzieci, wnuków i pokoleń, które po nich nastąpią.

Czy nie można tu mówić o trwałym wpływie?

To, że jestem dowodem zarówno na (a), jak i na (b), zawdzięczam mojej wspaniałej mamie, która złamała błędne koło rozwodów, z pożytkiem dla mnie i dla moich braci. Biorąc pod uwagę wszystkie okoliczności, nasze małżeństwa i nasze życie powinny były być skazane na poważne trudności. Nasze dotychczasowe powodzenie wynika z faktu, że mama wybrała życie i błogosławieństwo, przekazując nam i jedno, i drugie.

Mama nauczyła nas, że małżeństwo powinno być trwałym związkiem na całe życie.

Niech mi będzie wolno przypomnieć ci słowami Elizabeth Marquardt (będącej dzieckiem rozwiedzionych rodziców) pochodzącymi z jej książki *Between Two Worlds* (Między dwoma światami) o tym, na czym polega powszechne doświadczenie, któremu poddanych jest wielu spośród nas: „Rozwód naszych rodziców zalicza się do najważniejszych przyczyn naszych depresji, skłonności i myśli samobójczych, problemów zdrowotnych, nadużyć seksualnych, opuszczania szkoły, problemów z dostaniem się na studia, konfliktów z prawem, uzależnień, przedwczesnych ciąż i rozmaitych innych patologii. Wielu z nas musi długo leczyć swoje rany wynikające z rozwodu rodziców. Nam jest bowiem trudniej niż innym ukończyć szkołę, dostać i zachować posadę, utrzymać związek z partnerem i zawrzeć trwałe małżeństwo"[1].

Zaznaczam raz jeszcze: to, że moi bracia i ja uniknęliśmy podobnych zawirowań w naszym życiu, zawdzięczamy naszej mamie. Pozwólcie, że powiem wam o niej więcej.

Dziedzictwo samotnych matek

Moja mama rozwiodła się dwukrotnie, zanim odkryła, czym jest dla niej wszechogarniająca Boża miłość. Kiedy już zaczęła czytać Biblię i dowiedziała się więcej na temat Bożych zasad, nie tylko się do nich zastosowała, ale także zaczęła je przekazywać swoim synom. Jedna z nich mówi, że małżeństwo powinno być trwałym związkiem na całe życie.

Jak już zaznaczyłem wcześniej, może to dla kogoś zabrzmieć nieco dziwnie, że dwukrotna rozwódka naucza na temat nierozerwalności małżeństwa. Mama była jednak do tego stopnia nam oddana i kochała

[1] Elizabeth Marquardt, *Between Two Worlds,* Crown, Nowy Jork 2005, s. 189.

nas tak bezwarunkowo, że nigdy nie wątpiliśmy ani w jej słowa, ani w to, że taki związek jest czymś możliwym. Byliśmy przecież na co dzień świadkami takiej właśnie miłości z jej strony.

Mama przychodziła na wszystkie nasze mecze futbolowe i bejsbolowe oraz na zawody w zapasach. Prała nasze sportowe uniformy ubrudzone potem, krwią i trawą, nie oszczędzając swoich powykręcanych reumatyzmem rąk. Zabierała nas do biblioteki, po której my szwendaliśmy się bez celu, podczas gdy ona szukała w niej książek, które pomagały jej w rozwoju kariery i w problemach ze zdrowiem. Kiedy Jeff i ja przechodziliśmy przez trudny okres dojrzewania, modliła się za nas codziennie, często ze łzami w oczach.

Mama nauczyła nas nie tylko, jak być mężczyzną, ale i dżentelmenem. Zawsze spodziewała się po nas tego, co najlepsze, i potrafiła nam wybaczyć najgorsze rzeczy. Nie umiała zawiązać nam krawata ani zapiąć płaszcza - nie była nawet w stanie złoić nam skóry, gdy zachowywaliśmy się paskudnie. Kiedy jednak delikatnie kładła dłoń na mojej ręce i mówiła z troską o moim zachowaniu, to przeszywała przy tym wzrokiem na wskroś moją duszę, a ja nie myślałem wtedy o niczym innym, jak tylko o tym, by jej więcej nie zawieść. (Oczywiście często mi się to nie udawało).

Widzieliśmy kiedyś, jak ludzkie słowa, czyny i myśli potrafią zniszczyć małżeństwo, i po dziś dzień staramy się zwalczyć w sobie konsekwencje tamtych przeżyć.

Mama nigdy też nie powiedziała złego słowa o naszym ojcu. Nie miała do niego pretensji o to, że nas zostawił, ani nie obwiniała go o nasze kłopoty finansowe.

Czy zaczynasz już rozumieć, w jaki sposób dawaliśmy sobie radę?

Zarówno mój brat bliźniak, jak i ja nie tylko nie porzuciliśmy nauki, ale każdy z nas zdobył tytuł doktorski. Jeff został naukowcem i zajmuje się obecnie badaniami nad nowotworami; ja jestem terapeutą, mówcą i pisarzem. Nasz starszy brat, Joe, prowadzi szkolenia doskonalące pośredników w handlu nieruchomościami.

Jeśli chodzi o nasze życie rodzinne, to ja jestem od dwudziestu sześciu lat szczęśliwie żonaty z Cindy, najwspanialszą kobietą, jaką w życiu spotkałem, nie licząc oczywiście mojej mamy. Żona Jeffa choruje na stwardnienie rozsiane, mimo to oboje kochają się nieprzerwanie już od trzydziestu lat. Joe rozwiódł się co prawda po dwudziestu latach małżeństwa, ale od tego czasu mocno dojrzał duchowo.

Nasz wpływ na innych

Jeśli uda nam się złamać błędne koło rozwodów i zbudować silny, stabilny związek małżeński, to będzie to z pożytkiem nie tylko dla nas i naszych dzieci, ale i wnuków. W ten sposób przekażemy im wszystkim błogosławieństwo zamiast klątwy. Pomożemy im wyrosnąć na ludzi o wiele zdrowszych i szczęśliwszych niż dzieci z rozbitych małżeństw.

Także nasze bolesne doświadczenia wynikające ze wzrastania w niepełnej rodzinie możemy przekuć w pewne dobro, które również warto przekazać dzieciom. Wiemy już przecież, jak walczyć na co dzień ze skutkami klątwy. Widzieliśmy kiedyś, jak ludzkie słowa, czyny i myśli niszczą małżeństwo, i po dziś dzień staramy się zwalczyć w sobie konsekwencje tamtych przeżyć. Stosując wobec naszych dzieci szczerość adekwatną do ich wieku, możemy wskazać im drogę do zdrowego związku i nauczyć je unikania destrukcyjnych nawyków.

Sposób, w jaki traktujemy własnych partnerów i jak odnosimy się do swoich dzieci, staje się dla naszych pociech takim samym wzorcem, jaki ja odnalazłem w osobach mamy i Douga Barrama. Możemy pokazać naszym dzieciom:

- Jak komunikować się ze sobą w sposób szczery i otwarty.
- Jak być aktywnym i przejmować inicjatywę.
- Jak dokonywać dobrych wyborów.
- Jak stawiać potrzeby innych na pierwszym miejscu.
- Jak podejmować zobowiązania i jak ich dotrzymywać.
- Jak prosić o wybaczenie i jak je okazywać.
- Na czym polega właściwy stosunek do miłującego Boga i jak z niego czerpać moc.

Służąc takim przykładem swoim domownikom i członkom dalszej rodziny (np. siostrzenicom i bratankom), możemy ponadto przysłużyć się innym dzieciom z rozbitych domów. I one mogą skorzystać z naszego wzoru, tak jak ja kiedyś starałem się naśladować Douga. Mogą to być koledzy i koleżanki naszych dzieci z klasy, z klubu sportowego lub z parafii.

Cel

Nasz cel dobrze ujęła Elizabeth Marquardt: „Wielu z nas marzy o zdrowej rodzinie, nietkniętej przez rozwód - o rodzinie, w której dzieci w ogóle nie zastanawiają się nad tym, jak powinien wyglądać dom, ponieważ jest to dla nich czymś oczywistym. Kiedy miałam

dwadzieścia parę lat, nie potrafiłam wyobrazić sobie mojej własnej przyszłości, teraz jednak widzę ją w jasnych barwach.

Nie wystarczy kochać swoje dzieci. Przekonałam się boleśnie na własnej skórze o tym, że my, rodzice, musimy także zrobić, co w naszej mocy, by kochać siebie nawzajem i wybaczać jedno drugiemu każdego dnia. Jest to konieczne nie tylko ze względu na nasze osobiste szczęście, ale po to, by ochronić nasze rodziny przed rozpadem i wytrwać w nich do końca naszych dni"[2].

Pytaj siebie samego codziennie: „Jakie dziedzictwo zostawię moim dzieciom?"

Mogę do tego wszystkiego dodać tylko to, że nasza zdolność kochania i wybaczania jest ograniczona; i że prawdziwa moc w tym względzie pochodzi od Boga. Naszym ostatecznym celem jest jednak zawsze dobro naszych dzieci i wnuków.

Pragnę was więc zachęcić, abyście pytali siebie samych codziennie: „Jakie dziedzictwo zostawię moim dzieciom?". Jeśli jesteś bezdzietny, wówczas zapytaj: „Biorąc pod uwagę to, że jestem dzieckiem rozwiedzionych rodziców, jaki wpływ wywieram na swoje otoczenie? Jeśli moje siostrzenice, moi bratankowie lub inni młodzi ludzie mnie obserwują, to jakie wnioski mogą wyciągnąć na tej podstawie?".

Jeśli o tym pomyślisz, to dasz świadectwo innego rodzaju odpowiedzialności. Twoje dzieci mogą, co prawda, nie zadawać ci żadnych trudnych pytań o to, jak żyjesz (choć w rzeczywistości często je zadają), ale pamiętaj, że one cię codziennie obserwują, słuchają i wyciągają wnioski z każdego twojego zachowania.

[2] Tamże, s. 191.

Krótko mówiąc, twoje życie, i to, jak dajesz sobie radę z trudami bycia dorosłym dzieckiem rodziców po rozwodzie, będzie miało wpływ na następne pokolenia. Pytaniem pozostaje tylko to, jaki on będzie. Odpowiedź na nie zależy od ciebie.

PYTANIA DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI

1. Pomijając ciebie samego i twojego współmałżonka, na czyją jeszcze przyszłość może mieć wpływ twój małżeński sukces lub porażka? Twojego dziecka? Rodzeństwa? Przyszłych dzieci?

2. Co mówi ci historia moj ej matki na temat potencjalnego wpływu rodzica, nawet samotnego, na dziecko z rozbitego domu?

3. Jak myślisz, jakie dziedzictwo zostawisz po sobie w dziedzinie życia osobistego?

9

Od klątwy do błogosławieństwa

Istnieje wielka prawda, dzięki której można zdziałać o wiele więcej, aniżeli tylko pokonać klątwę, a brzmi ona następująco: Dzięki własnej decyzji i pomocy Boga, który wspiera nas w tym, co dobre (w naszej mowie, myślach i uczynkach), możesz od dziś zacząć iść w dobrym kierunku.

Na początku tej książki napisałem, że biblijny obraz człowieka żyjącego „pod brzemieniem klątwy" przedstawia strumień, który przegrodzono tamą. W rezultacie woda przestaje w nim płynąć. Jest to żywy obraz klątwy, z którą dorastaliśmy - ty i ja - jako dzieci z rozbitego domu.

Jak zauważyliśmy na dalszych kartach książki, nie musimy jednak wcale pozostawać pod jej przemożnym wpływem. Mówiąc inaczej, by raz jeszcze odwołać się do naszej wyobraźni, postępując według zasad, które przedstawiłem, możemy w tej tamie wybić dziury, a z czasem stać się świadkiem tego, jak rozpada się ona na kawałki, uwalniając strumień czystej, świeżej wody, której tak bardzo pragniemy.

Zobaczymy wtedy, jak nasza pustynia rozkwita bujnymi, barwnymi i pachnącymi kwiatami.

Pozwólcie, że opowiem wam historię pewnej kobiety, nazwijmy ją Kelly. Chcecie dowiedzieć się czegoś o dorastaniu pod ciężarem klątwy? Proszę bardzo. Trudno doprawdy o kogoś, kto miałby w swoim otoczeniu więcej złych przykładów na to, jak powinno wyglądać małżeństwo, niż właśnie Kelly. Jej sytuacja stanowi wręcz instruktażowy przykład tego, jak trudno jest być dzieckiem rozwiedzionych rodziców.

Kelly dorastała w rodzinie, w której rozwiedli się już jej dziadkowie. Małżeństwo jej rodziców także się rozpadło.
Nie koniec na tym. Zarówno ojciec, jak i matka Kelly mieli po pięcioro rodzeństwa, z czego w obu przypadkach, z każdej szóstki aż troje dzieci miało za sobą rozwód. Jeden z wujów, prowadzący kan-

celarię adwokacką, mimo absorbującej pracy miał czas ożenić się aż osiem razy!

Sama Kelly miała siedmioro rodzeństwa. Wszystkie dzieci obecnie są już dorosłe i wszystkie mają swoje rodziny. Jednak tylko troje z nich trwa nadal w pierwszym związku. Inne żeniły się i rozwodziły po kilka razy.

Z biegiem lat, jak można się domyślić, w rodzinach rodzeństwa Kelly pojawiły się dzieci. Jej siostrzenice i bratankowie też osiągnęli już wiek dojrzały - i wielu ma również za sobą rozwód.

Nazwałem przypadek Kelly instruktażowym przykładem tego, co to znaczy być dzieckiem rozwiedzionych rodziców. Pomimo dorastania w takich okolicznościach, w chwili, gdy piszę te słowa, Kelly i jej mąż są już trzydzieści jeden lat po ślubie z perspektywą na dalsze wspólne lata.

Wiecie już, dlaczego nazwałem przypadek Kelly instruktażowym przykładem tego, co to znaczy być dzieckiem rozwiedzionych rodziców. Najwyraźniej, w wypadku jej rodziny małżeństwo rozumiane jako związek na całe życie, „póki śmierć nas nie rozłączy", nie obowiązywało jako wzór. Nikt nie mógł więc winić Kelly za to, że miała ona wątpliwości, czy coś takiego w ogóle jest możliwe.

A jednak...

Pomimo dorastania w takich okolicznościach, w chwili, gdy piszę te słowa, Kelly i jej mąż są już trzydzieści jeden lat po ślubie z perspektywą na dalsze wspólne lata.

Czy w ich związku nie pojawiały się żadne górki ani dołki? Naturalnie, że tak. Czy nie ma w nim problemów i konfliktów? Oczywiście,

że są. A czy kochają się oni mocno i są sobie nawzajem oddani? Czy troszczą się wspólnie o swój związek? Czy starają się *razem* rozwiązywać swoje problemy i mierzyć się z życiem oraz jego wyzwaniami? Na wszystkie te pytania odpowiedź jest jedna: absolutnie tak.

Mam nadzieję, że zgodzicie się ze mną, iż można ich nazwać różanym krzewem pośród morza chwastów.

Jak do tego doszło?

Dojrzewając... wspólnie

Kelly i jej mąż stworzyli i uchronili swoje małżeństwo przed rozpadem, posługując się metodą, którą i ty możesz wykorzystać. Zastosowali się oni po prostu do zasad i strategii omówionych w tej książce.

Dzięki wzajemnemu oddaniu i wspólnemu zaangażowaniu w związek, z biegiem lat, zamiast pozwolić działać skutkom klątwy, dojrzewali oboje, stając się sobie coraz bliżsi.

Tak samo jak ty, mieli oni przed sobą wybór odnośnie do tego, jak zareagują na wszystko to, co ich w życiu spotyka. Wybrali codzienną miłość, pokonywanie różnic charakteru, wybaczenie, a kiedy było to konieczne, także pojednanie; gdy wymagała tego sytuacja, każde z nich potrafiło przedkładać potrzeby drugiego ponad swoje własne.

Kelly lubiła żartować: „Gdyby nie mój upór i determinacja w walce o to, by nasze małżeństwo funkcjonowało, jak należy, rozwiedlibyśmy się już do dziś kilka razy!".

Kelly zrobiła to, co i ty powinieneś zrobić. Zmierzyła się ze swoimi obawami i „wysiadła z przyczepy" po to, by uporać się ze skutkami bycia dorosłym dzieckiem rozwiedzionych rodziców - by ruszyć do przodu i wyzdrowieć. Gdyby ją o to zapytać, przyznałaby, że do dziś zmaga się z przejawami klątwy. Nie jest to proste i nawet mając do-

brego partnera, nie wygrywa się z nimi wszystkimi tak od razu. Jest to kwestia dokonywania małych, codziennych wyborów, nieraz z minuty na minutę.

Kiedy, nawet z pomocą Najwyższego, są oni w stanie wykonać tylko krok, lub dwa kroki, by „wysiąść z przyczepy", ale wiedzą, że są to kroki we właściwym kierunku, wtedy ufają, że Bóg się przy nich zjawi, doceni ich dobre intencje i zrobi to, do czego tylko On sam est zdolny.

Co więcej, Kelly i jej mąż znaleźli sobie właściwe wzorce do naśladowania. Mieli więc okazję zobaczyć na własne oczy, na czym polega bezwarunkowa miłość, zdrowy związek małżeński i wzajemne oddanie.

Najistotniejsze jest jednak to, że Kelly i jej małżonek uformowali swój, trwający z górą trzydzieści jeden lat, związek, biorąc za wzór miłość i moc Boga. W chwilach, gdy czuli, że brakuje im mądrości, by uporać się z jakimś problemem, prosili o nią w modlitwie.

Gdy znali właściwe rozwiązanie, ale nie mieli dość wewnętrznej siły, by je zastosować, wówczas również zwracali się do Boga z prośbą o pomoc.

Kiedy, nawet z pomocą Najwyższego, są oni w stanie wykonać tylko krok, lub dwa kroki, by „wysiąść z przyczepy", ale wiedzą, że są to kroki we właściwym kierunku, wtedy ufają, że Bóg się przy nich zjawi, doceni ich dobre intencje i zrobi to, do czego tylko On sam jest zdolny.

Smutnym faktem jest to, że jako dzieci rozwiedzionych rodziców żyjemy obciążeni czymś w rodzaju klątwy. Istnieje jednak wielka praw-

da, dzięki której można zdziałać o wiele więcej, aniżeli tylko tę klątwę pokonać, a która brzmi następująco: *Dzięki własnej decyzji i pomocy Boga, który wspiera nas w tym, co dobre (w naszej mowie, myślach i uczynkach), możesz od dziś zacząć iść w dobrym kierunku.*

Już dziś możesz zacząć przezwyciężać klątwę.

Już dziś możesz wykonać pierwsze kroki, zainicjować zmianę samego siebie o dwa stopnie po to, by pozbyć się piętna, które naznaczyło twoje życie.

Już dziś możesz zacząć łamać błędne koło rozwodów, w które wpadła twoja rodzina i ty sam. Podejmując się tego, nie tylko uczynisz swoje życie o wiele lepszym, ale przekażesz także błogosławieństwo następującym po tobie pokoleniom - twoim dzieciom, wnukom, prawnukom itd.

Wybór należy do ciebie.

Zalecana lektura

Tematyka ogólna

Ron L. Deal, *The Smart Stepfamily*, Bethany House, Minneapolis 2006.

Elizabeth Marquardt, *Between Two Worlds*, Crown, New York 2005.

John Trent, *Choosing to Live the Blessing*, WaterBrook, Colorado Springs 1997.

Judith S. Wallerstein, Julia M. Lewis i Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, Hyperion, New York 2000.

Poczucie izolacji

Randy Carlson, *Starved for Affection*, Tyndale-Focus on the Family, Carol Stream 2005.

Sharon Hersh, *Bravehearts: Unlocking the Courage to Love with Abandon*, WaterBrook, Colorado Springs 2000 - dla kobiet.

Fałszywe poczucie winy

Henry Cloud, *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future,* Zondervan, Grand Rapids 1997.

James C. Dobson, *Emocje - czy można im zaufać?,* przeł. A. Czwojdrak, Yocatio, Warszawa 1994.

Niezdrowe sekrety rodzinne

Dave Carder, Earl Henslin, John Townsend, Henry Cloud, Alice Brawand, *Secrets of Your Family Tree: Healing for Adult Children of Dysfunctional Families,* Moody, Chicago 1995.

Henry Cloud, *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future,* Zondervan, Grand Rapids 1997.

Marsha Means, *Living with Your Husband's Secret Wars,* Revell, Grand Rapids 1999.

Patrick Means, *Men's Secret Wars,* Revell, Grand Rapids 1999.

Odwlekanie decyzji z obawy przed porażką

Carol Kent, *Tame Your Fears and Transform Them into Faith, Confidence, and Action,* NavPress, Colorado Springs 2003 - dla kobiet.

John C. Maxwell, *Nie oglądaj się na porażkę. Jak z niepowodzeń budować stopnie do sukcesu,* przeł. D. Bakalarz, Logos, Warszawa 2008.

Błędne decyzje

Dave Carder, Earl Henslin, Jon Townsend, Henry Cloud, Alice Brawand, *Secrets of Your Family Tree: Healing Adult Children of Dysfunctional Families*, Moody, Chicago 1995.

Henry Cloud, *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future*, Zondervan, Grand Rapids 1997.

Henry Cloud i John Townsend, *Granice w relacjach małżeńskich*, przeł. Z. Kościuk, Vocatio, Warszawa 2007.

James C. Dobson, *Emocje - czy można im zaufać?*, przeł. A. Czwojdrak, Vocatio, Warszawa 1994.

Nieustanne falstarty życiowe

Gary i Barbara Rosberg, *Divorce - Proof Your Marriage*, Tyndale, Carol Stream 2003.

Łamanie postanowień

Alistair Begg, *Lasting Love: How to Avoid Marital Failure*, Moody, Chicago 2002.

A1 Janssen, *The Marriage Masterpiece*, Tyndale-Focus on the Family, Carol Stream 2001.

Les i Leslie Parrott, *When Bad Things Happen to Good Marriages: How to Stay Together When Life Pulls You Apart*, Zondervan, Grand Rapids 2001 - dotyczy zobowiązań małżeńskich.

Jim Talley, *Reconcilable Differences*, Nelson, Nashville 1991 - dotyczy zobowiązań małżeńskich.

Obwinianie innych

Alistair Begg, *Lasting Love: How to Avoid Marital Failure*, Moody, Chicago 2002.

Henry Cloud i John Townsend, *Granice w relacjach małżeńskich*, przeł. Z. Kościuk, Vocatio, Warszawa 2007.

Garry Smalley, *The DNA ofRelationships: How You Are Designed for Satisfying Relationships*, Tyndale, Carol Stream 2004.

Palący gniew i niezdolność do przebaczenia

R.T. Kendall, *Przebaczyć do końca*, przeł. P. Blumczyński, Credo, Katowice 2006.

Grace Ketterman i David Hazard, *When You Can't Say „I Forgive You ": Breaking the Bonds of Anger and Hurt*, NavPress, Colorado Springs 2000.

Gary Rosberg, *Healing the Hurt in Your Marriage*, Tyndale-Focus on the Family, Carol Stream 2004.

Neil Clark Warren, *Make Anger Your Ally*, Tyndale-Focus on the Family, Carol Stream 1990.

Nieuważne słuchanie innych

Gary Chapman, *Covenant Marriage: Building Communication and Intimacy*, Broadman & Holman, Nashville 2003.

James C. Dobson, *Five Essentials for Lifelong Intimacy*, Multnomah, Sisters 2005.

Archibald D. Hart i Charon Hart Morris, *Safe Haven Marriage: Building a Relationship You Want to Come Home To*, W Publishing Group, Nashville 2003.

Les i Leslie Parrott, *Love Talk: Speak Each Other's Language: Like You Never Have Before*, Zondervan, Grand Rapids 2004.

Gary Rosberg, *Healing the Hurt in Your Marriage*, Tyndale-Focus on the Family, Carol Stream 2004.

Problem Boga bezosobowego i niewrażliwego na ludzkie cierpienia

Steve i Dee Brestin, *Building Your House on the Lord: A Firm Foundation for Family Life*, Shaw, Colorado Springs 2003.

Les Carter i Frank Minirth, *The Freedom from Depression Workbook*, Nelson, Nashville 1995.

Max Lucado, *He Still Moves Stones*, W Publishing Group, Nashville 1999.

Lysa Terkeurst, *Who Holds the Key to Your Heart?*, Moody-Focus on the Family, Chicago 2002 - dla kobiet.

Gary Thomas, *Sacred Marriage*, Zondervan, Grand Rapids 2002.

Rola mentora i odpowiedzialności przed innymi przy podejmowaniu decyzji

Henry Cloud, *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future,* Zondervan, Grand Rapids 1997.

Jak pokonać obawy podczas dokonywania pozytywnych życiowych zmian

Henry Cloud, *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future,* Zondervan, Grand Rapids 1997.

Carol Kent, *Tame Your Fears and Transform Them into Faith, Confidence, and Action,* NavPress, Colorado Springs 2003 - dla kobiet.

Mądrość metody drobnych kroków; w przeciwieństwie do podejmowania natychmiastowych i równoczesnych wielkich zmian we wszystkich dziedzinach życia

John Trent, *Heart Shift,* Broadman & Holman, Nashville 2004.

John Trent, *The Two-Degree Difference,* Broadman & Holman, Nashville 2006.

BÓG WSZECHŚWIAT I SENS ŻYCIA

ATEISTA I WIERZĄCY – KONFRONTACJA DWÓCH LUDZI

Autor Edoardo Boncinelli, George Coyne SJ

Wydawnictwo “Bratni Zew”

SPIS TREŚCI

I. WSZECHŚWIAT I SENS ŻYCIA 7

1. Umiejętność dziwienia się 7
2. Realizm rezygnacji 9
3. Codzienność fizyki klasycznej 12
4. Błysk względności 14
5. Podróż niemożliwa 18
6. Umykający mikroświat 20
7. Zakrzywiona czasoprzestrzeń 28
8. Mezokosmos 32
9. Ciekawość świata 34
10. Zagadnienie terminologii 41
11. Pytanie o sens 46

II. ZNACZENIE „WARTOŚCI" W NAUKACH PRZYRODNICZYCH 49

1. Podstawowa wartość 49
2. Bóstwa natury 50
3. Język naukowy 51
4. Matematyka 52
5. Trzy tradycje 55
6. Doświadczenie judeo-chrześcijańskie 58
7. Prawda ciągle poszukiwana 62
8. Nowa fizyka 64
9. Kryterium prawdziwości nauk 67
10. Wartość pochodna 71
11. Podsumowanie 72

I

WSZECHŚWIAT I SENS ŻYCIA

1. Umiejętność dziwienia się

„Dwie rzeczy napełniają moje serce wciąż nowym i wciąż rosnącym podziwem i szacunkiem im częściej i trwalej zastanawiam się nad nimi: *Niebo gwiaździste nade mną, prawo moralne we mnie"* — tak Kant kończy swoją „Krytykę praktycznego rozumu". Co do obecności w nas prawa moralnego, być może mamy jakieś wątpliwości, nie możemy jednak mieć żadnych, co do obecności i znaczenia gwiaździstego nieba nad naszymi głowami. Obserwujemy je od dziecka. Od zawsze przypomina nam o naszych ograniczeniach i o tym, że otaczający nas wszechświat jest nieskończony. Z upływem wieków, ogrom wszechświata stawał się coraz bardziej zauważalny i z każdym dniem budził w nas coraz większą świadomość naszej materialnej ograniczoności, uświadamiając nam równocześnie niezwykłość posiadanych przez nas możliwości poznawczych.

Obserwujemy to, co nas otacza, i nie przestajemy się dziwić. Z czasem, nasze zdziwienie narasta i prawdopodobnie właśnie teraz osiąga swój najwyższy

poziom. Im więcej wiemy, tym więcej chcielibyśmy się jeszcze dowiedzieć, im więcej wiemy, tym większe odczuwamy zdziwienie, zadziwia nas nawet sama nasza umiejętność dziwienia się.

W ciągu ostatnich stu lat zarówno w dziedzinie fizyki, jak i w naukach biologicznych dokonane zostały odkrycia, które dobitnie uwiarygodniły zdanie Hamleta: „Więcej jest rzeczy na niebie i ziemi, Horatio, niż o nich śniła wasza filozofia". Niektóre z tych odkryć wystawiły naszą wyobraźnię na dużą próbę, sprawiając, iż zaczęliśmy się zastanawiać, czy aby na pewno odnoszą się one do świata, w którym żyjemy.

Można zaryzykować stwierdzenie, że w naszych czasach nauka zastąpiła mitologię. Przez wieki, zadaniem mitów było wyjaśnianie pochodzenia świata i jego tajemnic. Wspierały one zwyczaje i tradycje, stanowiły podporę dla życia społecznego. Mity rozjaśniały nam dni i noce i nadawały sens naszej codzienności. Otwierały przed naszą wyobraźnią bezkresne horyzonty i dodawały psychicznej otuchy, dostarczając wyjaśnień dla rzeczy, które wcześniej miały zaledwie jedno wytłumaczenie, bądź nie miały go wcale.

Mitologie proponowały możliwe przyczyny i rozwiązania, ale równocześnie dostarczały alibi dla wszelkiego zaniedbania i wykroczenia, oraz umożliwiały wyjaśnienie najprostszych i najbardziej naturalnych zdarzeń. Tak naprawdę przekształciły wszechświat rzeczy w ogromny warsztat, w którym tworzone są rozwiązania, skąd biorą początek najróżniejsze wydarzenia, i skąd pilnie się je obserwuje, a wszystko z pomocą najróżniejszego rodzaju mitologicznych istot. Tak długo jak człowiek czuje się choćby niewielką ale integralną częścią tego prężnie działającego warsztatu, nie czuje się samotny. Mit jest w tej kwestii niezastąpiony. Rzeczywiście, nigdy tak naprawdę nie

został on zastąpiony, a jedynie przemieniony i wzbogacony. Praktyczne zastosowanie nauki może wzbudzać entuzjazm, niekiedy niepokój, ale niekończąca się przygoda poznawcza nauki ma w sobie nadal dużo elementów fantastycznych. Zawiera ona w sobie zarówno elementy mitologiczne, jak i magiczne.

2. Realizm rezygnacji

W naszych czasach, „świat mniej-lub-więcej", żeby posłużyć się słowami filozofa nauki Alexandre'a Koyre'a, stał się „uniwersum precyzji". Posiadamy tak wiele informacji o świecie jako takim, a w szczególności o świecie życia; mierzymy i definiujemy, opisujemy i wyjaśniamy. Jesteśmy w stanie opracować prognozy tego, co się stanie i dostarczać wyjaśnień dla tego, co się już wydarzyło. Naukowe dyskursy są więc coraz bardziej konkretne, według niektórych osób są wręcz zbyt niezrozumiałe i zbyt szczegółowe. Aby dojść do obecnego stanu rzeczy, musieliśmy jednak zapłacić dość wysoką cenę, rezygnując z niektórych, typowych dla naszej ludzkiej natury oczekiwań i ambicji.

Przede wszystkim musieliśmy zrezygnować z badania natury wszystkiego i ze studiowania wszystkiego naraz. Zakładając, że „wszystko" istnieje i że daje się zdefiniować (czym jest tak naprawdę „wszystko"?), nie jesteśmy w stanie zbadać tego dostępnymi nam środkami. Stąd też naszą metodą postępowania jest metoda eksperymentowania. Poza tym, tam gdzie w grę wchodzi wiedza, którą zdobyliśmy jako ludzkość, często niezwykle ciężko jest nam, jako jednostkom, tak naprawdę tę wiedzę sobie przyswoić; szczególnie wtedy, gdy mamy do czynienia z tym, co nieskończenie wielkie, bądź co nieskończenie małe.

Kwestie te są bardzo trudne do ogarnięcia, szczególnie druga z nich, ale również w przypadku pierwszej napotykamy na sporo problemów i, często, dużo rozczarowań. Nauka musi odkrywać tajemnice stopniowo, krok po kroku. Chcąc naprawdę coś zrozumieć, trzeba świadomie ignorować, przynajmniej w początkowej fazie badań, wiele aspektów obserwowanych zjawisk, aby móc się każdorazowo skupić jedynie na niektórych z nich. Bardzo ważną cechą każdego naukowca jest umiejętność dokonania wyboru pomiędzy tym, co należy pominąć a tym, na czym należy się skupić. A wszystko to w celu wyodrębnienia tych pytań, na które można znaleźć odpowiedź, nie dając się zwieść urokiem niemożliwych do rozwiązania zagadek.

Być może najsłynniejszym przykładem tego typu chwilowego i świadomego zaniedbania jest badanie zjawiska tarcia. Nie istnieją ruchy rzeczywiste pozbawione tarcia, bez tarcia nie moglibyśmy się w żaden sposób poruszać, o czym łatwo można się na własnej skórze przekonać, próbując, jedynie o własnych siłach, przemieszczać się po tafli lodu. Niemniej jednak, początkowo fizycy badali ruch ciał z pominięciem siły tarcia. Takie uproszczenie umożliwiło wyjaśnienie ogromnej liczby zjawisk, których zrozumienie w innym przypadku nie byłoby możliwe. Ogólnie wiadomo było, że tarcie istnieje, ale równocześnie silne było przekonanie, że uwzględnienie go wyraźnie spowolni, bądź uniemożliwi odkrycie podstawowych praw ruchu. Rezygnacja z analizy zjawiska tarcia była oczywiście jedynie chwilowa. Później tarcie zostało ponownie wprowadzone do analizy problemów mechanicznych i dzisiaj jesteśmy w stanie badać ruchy śmigła czy turbiny, których działanie właśnie na tej sile się opiera. Dziś można latać *dzięki* sile oporu powietrza, a nie *pomimo* tej siły, jak niesłusznie utrzymywał

gołąb Kanta, który gdy „w wolnym locie przecina powietrze, czując jego opór, mógłby pomyśleć, że lepiej by mu sie łatało w pustej przestrzeni powietrza".

Zjawisko tarcia jest jednym z przykładów, potwierdzających jak bardzo skomplikowana jest nasza rzeczywistość. Aby możliwe było opracowanie naukowego obrazu praw rządzących ruchem obiektów, trzeba było jednak początkowo wykluczyć to zjawisko z badań. Każdy z nas od najmłodszych lat wie, że świat jest skomplikowany, jednak wychodząc od analizy jego ogólnej złożoności, nigdy nie zdołalibyśmy dojść do żadnych konkretnych wniosków. Trzeba było najpierw założyć, że rzeczy mają się zupełnie inaczej i że można postrzegać wszechświat w sposób uproszczony. Gdy już zdołamy pojąć najprostsze aspekty otaczającej nas rzeczywistości, można następnie przejść do naukowej analizy problemów bardziej skomplikowanych. Taki proces miał miejsce jakiś czas temu w zakresie fizyki, a dziś zachodzi on również w naukach przyrodniczych. Są osoby, którym ta prawie że makiaweliczna strategia zaplanowanego sekcjonowania i ponownego składania nie przypada do gustu, jednak póki co nie znaleziono dla niej żadnej sensownej alternatywy. Podobnie, nikt jeszcze nie zdołał wykazać, że nauka może brać pod uwagę rozważania dotyczące wartości. Kwestia ta jest być może największym wyrzeczeniem nauki w całej jej złożoności. Nauki, która każdego dnia wysila się, aby zajmować się najbardziej poruszającymi problemami w sposób jak najbardziej obiektywny.

Po porzuceniu marzenia o zajmowaniu się wszystkim naraz, naukowcy musieli z bólem zaakceptować fakt, że aby zrozumieć pewne zjawiska, trzeba niekiedy zrezygnować z możliwości ich wyobrażenia. Jak do tego doszło? Wszystko wzięło się stąd, iż człowiek zapragnął wyjść poza własny świat, z którym

ma do czynienia od tysięcy lat, aby stawić czoła temu, co zbyt małe lub zbyt ogromne.

Z jednej strony mamy bowiem atomy, mniejsze od jednej milionowej części milimetra, oraz ich elementy składowe, z drugiej strony mamy gwiazdy i galaktyki, w przypadku których mowa jest o milionach i miliardach kilometrów. My znajdujemy się mniej więcej pośrodku, mieszkamy w świecie zapełnionym obiektami, których rozmiary mieszczą się w przedziale od milimetra do kilometra, i które uczestniczą w zdarzeniach trwających od sekundy do kilku lat. Jest to świat, w którym rozwinęło się życie na ziemi. Naturalne jest, że wszystkie stworzenia, a wraz z nimi również człowiek, są w stanie z łatwością zrozumieć to, co dzieje się w takim przedziale czasowym i dotyczy obiektów takich właśnie rozmiarów.

Nasz umysł jest w stanie bez większego wysiłku obserwować i rozumieć zjawiska, które można mierzyć w kategoriach metrów i minut. Niezbyt dobrze nam idzie natomiast pojmowanie zjawisk, które muszą być postrzegane w zupełnie innej skali. Co więcej, zdziwiliśmy się bardzo, gdy fizyka atomowa i nuklearna pokazały nam, że atomy i ich elementy składowe nie tylko są obiektami niezwykle małymi, ale również bardzo odmiennymi, oraz że obiekty dużych rozmiarów, znajdujące się w otaczającej nas przestrzeni, zachowują się w sposób zdecydowanie odbiegający od normy określonej przez obiekty, z jakimi stykamy się na ziemi.

3. Codzienność fizyki klasycznej

Zdaliśmy sobie z tego wszystkiego sprawę dość niespodziewanie, w krótkim okresie zaledwie trzy-

dziestu lat — dokładnie w ciągu trzech pierwszych dekad minionego wieku. W kolejnych dziesięcioleciach, docierający do nas obraz stawał się coraz bardziej skomplikowany, zmuszając nas do mocniejszego wysilania wyobraźni, coraz bardziej oddalając nas od naturalnego dla nas sposobu pojmowania rzeczy. Jeżeli natomiast do szokujących odkryć współczesnej fizyki dodamy odkrycia biologii, które zmuszają nas do rozważania wszystkiego w kategoriach ewolucjonistycznych, oraz odkrycia neurobiologii, które sugerują brak kodu niektórych składników tożsamości, nie możemy dziwić się poczuciu zagubienia i utracie pojęciowych punktów odniesienia, z jakimi boryka się współczesny człowiek. Taki jest właśnie rewolucyjny urok dzisiejszej nauki, posługującej się często metodami z przeszłości, ale oferującej dużo większy niż kiedyś zakres wiedzy.

Każdy z nas od urodzenia posiada pewne elementarne wiadomości dotyczące własności ciał stałych, wchodzące w zakres tej wrodzonej wiedzy, którą psychologowie nazywają „fizyką naiwną". Pomiędzy tymi podstawowymi informacjami wyróżniają się z pewnością: ta, dotycząca identyfikacji obiektów i oceny ich wytrzymałości w określonych zastosowaniach, oraz ta, dotycząca struktury i budowy ciał stałych, na której opiera się filozoficzna definicja samej materii. Przykładem *res extensa:*, coś co zajmuje ograniczoną przestrzeń, której nie może dzielić z żadną inną rzeczą. Już niemowlę posiada niektóre z tych wiadomości, kolejne zdobywa już jako dziecko, a później jako nastolatek, obserwując przedmioty codziennego użytku i posługując się nimi.

Zetknięcie się nowej fizyki siedemnastego wieku z astronomią i matematyką spowodowało gwałtowny rozwój nauk fizycznych, które osiągnęły najwyższy

poziom wraz z badaniami Newtona. Wykazał on między innymi, że Słońce, Księżyc, wszystkie planety i odpowiadające im satelity podlegają tym samym prawom, co nasze ziemskie przedmioty, począwszy od legendarnego jabłka, które spadło z drzewa, po spadające skały czy wiadra pełne wody w studni. Jednym słowem, nie ma przedmiotów uprzywilejowanych ani na niebie ani na ziemi, a wszystko polega na przeprowadzeniu właściwego rozumowania i dokonaniu stosownych pomiarów.

Zadziwiający jest fakt, że nie potrzeba żadnej siły, aby utrzymać dane ciało w ruchu. Również przy braku siły tarcia ciało może kontynuować swój bieg w określony sposób, nawet jeżeli nie ma oddziaływania ze strony otoczenia. Wielka fizyka osiemnastego i dziewiętnastego wieku bardzo wyraźnie zgłębiała tę tematykę, podobnie jak całą naszą wiedzę o świecie — wprowadzając pojęcia i wielkości opisujące ciepło, ruch falowy, jak również elektryczność i pole magnetyczne. Jej wnioski mogą być z łatwością przez wszystkich zrozumiane, ponieważ nie kontrastują zbytnio z naszym intuicyjnym postrzeganiem rzeczywistości.

4. Błysk względności

Na początku dziewiętnastego wieku można było odnieść ogólne wrażenie, że wszystko, co dało się odkryć, zostało już odkryte. W powietrzu jednak można było odczuć powiew nowości. To elektron, atom elektryczności, którego istnienie do tej pory ignorowano, domagał się poświęcenia mu uwagi; był jak postać z opowiadania poszukująca autora. W pewnej chwili stwierdzono, że rezultatów niektórych nowych

doświadczeń nie można wyjaśnić za pomocą dotychczas stosowanych i wiele razy potwierdzanych zasad, co spowodowało, że wspaniały pałac klasyczny zaczął się trząść w posadach. W pierwszym odruchu można było stwierdzić, że w takim razie wszystkie dotychczasowe zasady były błędne i należy ustanowić nowe; takie stanowisko zajmuje jeszcze po dziś dzień wielka część osób. Nie jest to jednak interpretacja właściwa. Prawa fizyki dziewiętnastego wieku, tak zwanej fizyki klasycznej, są, jak niegdyś, słuszne w odniesieniu do określonych zjawisk (szczególnie tych z życia codziennego, dotyczących obiektów o rozmiarach dla nas łatwiejszych do ogarnięcia). Aby zrozumieć innego rodzaju zjawiska, odnoszące się do innych czasów trwania zjawisk i do bardzo odmiennych rozmiarów obiektów, należy natomiast opracować nową, bardziej odpowiednią koncepcję badań teoretycznych i doświadczalnych. Strategia ta mogła się różnić, i często rzeczywiście różniła się od tej stosowanej przez fizykę klasyczną, względnie dla nas prostej, zarówno do zrozumienia, jak i do zastosowania.

Niebo poznania przeszyły wówczas dwie błyskawice. Pierwszą z nich była teoria względności, opracowana przez Einsteina w 1905 roku, teoria, która spadła na świat nauki jak grom z jasnego nieba. Czego tak naprawdę Einstein dowiódł? Przede wszystkim tego, że upływ czasu zależy od prędkości, z jaką poruszają się narzędzia pomiarowe; jest on bowiem różny dla nieruchomego obiektu i dla obiektu, który porusza się z dużą prędkością. Szybko poruszający się zegar zdaje się zwalniać tempo uderzeń, a spowolnienie to jest tym bardziej zauważalne, im bardziej zwiększa się jego prędkość. Jeżeli poruszałby się z prędkością światła, całkowicie by się zatrzymał, wcale nie pokazywałby upływu czasu.

W przypadku poruszającego się z dużą prędkością ciała można zaobserwować nie tylko spowolnienie tempa jego ruchu, ale również zmniejszenie się jego wymiarów w kierunku ruchu i zwiększenie się jego masy; wszystko to związane jest z jego prędkością. A to wszystko aż do momentu osiągnięcia prędkości światła, kiedy to wymiary danego ciała maleją do zera, a jego masa staje się nieskończona. To dlatego żadna istota materialna nie może poruszać się z prędkością światła ani tym bardziej prędkości tej przekroczyć, bowiem z nieskończenie dużą masą poruszanie się jest niemożliwe. Jedynie światło, które jest niematerialne, może podróżować z taką prędkością, nie może jej jednak przekraczać. Nie przez przypadek światło rozchodzi się właśnie z prędkością światła.

Wszystko to wywodzi się oczywiście z prostej hipotezy, która mówi, że wszystkie prawa fizyki muszą ukazywać się jako jednakowe dwóm obserwatorom, poruszającym się ruchem ustalonym, równolegle jeden względem drugiego.

Jak już słusznie zauważył Galileusz, nie ma takiego eksperymentu, który mógłby wykazać obserwatorowi, czy otoczenie, w którym się w danym momencie porusza, jest zupełnie nieruchome czy też może porusza się ono ruchem jednostajnym. Aby forma praw była ta sama, poszczególni obserwatorzy muszą obserwować i mierzyć różniące się między sobą wartości odpowiadające poszczególnym wielkościom. Otrzymuje się w ten sposób prawa sprawdzone i odpowiadającą im miarę wielu wielkości fizycznych, takich jak na przykład różnice czasowe, rozmiary ciał i ich masa.

Przy niewielkich prędkościach, różnica pomiarów u poszczególnych obserwatorów jest minimalna. Staje się ona warta uwagi jedynie dla układów poru-

szających się z bardzo dużą prędkością, a w szczególności dla tych, które poruszają się z szybkością zbliżoną do prędkości światła. Dlatego właśnie, nikt nigdy nie zdał sobie sprawy z występowania tych różnic, a fizyka klasyczna jest w stanie wyjaśnić prawie wszystkie zjawiska, z którymi mamy do czynienia na co dzień. Niektóre z jej praw nie nadają się jednak do opisu tych zjawisk, które zachodzą z ogromną prędkością — dostarczają bowiem tylko wyników przybliżonych i muszą być w związku z tym zastąpione prawami teorii względności.

Jak już mówiliśmy, aby prawa fizyki były jednakowe dla wszystkich obserwatorów konieczne jest, aby mierzyli oni odmienne przestrzenie i odmienne odcinki czasowe. Nie istnieje uniwersalny czas ani uniwersalna przestrzeń. W ten sposób, poddane dyskusji zostaje również pojęcie jednoczesności, będące podstawą każdego klasycznego pomiaru czasu. Dwa wydarzenia dziejące się równocześnie dla jednego z obserwatorów, nie muszą odbywać się równocześnie dla drugiego z nich. Czas staje się zbiorem cząstek czasu, zależnych od pozycji w przestrzeni. Aby uniknąć takiej sytuacji, konieczne byłoby, żeby jeden z obserwatorów mógł natychmiastowo porozumiewać się z drugim.

Sygnały musiałyby więc podróżować z nieograniczoną prędkością, co nie jest możliwe, gdyż w najlepszym przypadku mogłyby podróżować z prędkością światła. Skończoność prędkości światła i niemożność jej przekroczenia wyznaczają granice dla ujawnienia równoczesności i ostatecznie rozbijają jedyny i uniwersalny czas Galileusza i Newtona w pył lokalnych czasów. Jeżeli czas zależy od położenia, wydarzenia mające miejsce we wszechświecie odbywają się na scenie czasoprzestrzennej, a nie odrębnie czasowej

i przestrzennej, jak moglibyśmy przypuszczać w oparciu o nasze obserwacje dotyczące istot ziemskich.

Jeżeli więc oddzielanie czasu od przestrzeni nie ma sensu, możemy sobie wyobrazić czterowymiarowe kontinuum, czasoprzestrzeń, w której zachodzą wszystkie zdarzenia. Wprowadzenie pojęcia czasoprzestrzeni jest jednym z najważniejszych elementów teorii względności. Jeżeli możliwe jest przedstawienie tej abstrakcyjnej przestrzeni w czterech wymiarach, można w niej umieścić praktycznie wszystko, pod postacią kropki, krzywej, powierzchni, bądź hiperpowierzchni.

Mógłbym na przykład przedstawić samego siebie, w tym momencie, jako jakiś punkt w czasoprzestrzeni. Jutro będę w innym punkcie, a pojutrze w jeszcze innym. Czterowymiarowa linia łącząca punkty określające moją pozycję czasoprzestrzenną nazywana jest moją linią wszechświata. Każda rzeczywistość materialna ma swoją linię wszechświata, określającą jej położenie w każdym momencie.

5. Podróż niemożliwa

Jedną z najbardziej interesujących kwestii jest nowa podstawa, na której Einstein opiera relacje pomiędzy przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Mówimy tu po prostu o różnych obszarach czasoprzestrzeni, które nie mają obiektywnie przypisanych wartości. Gdy widzimy gwiazdę świecącą na niebie, nie widzimy wcale jej teraźniejszości, ale jej przeszłość — z odległości lat, bądź tysięcy lat wstecz. Jej światło potrzebowało aż tyle czasu, aby móc do nas dotrzeć. Podobnie, gdy obserwujemy Słońce czy jakąkolwiek planetę z naszego układu słonecznego,

na przykład Jowisza, widzimy tak naprawdę ich obraz sprzed, odpowiednio, 8 i 40 minut. Najbardziej odległe galaktyki przedstawiają się nam natomiast w postaci sprzed miliardów lat. Innymi słowy, teraźniejszość jednego obserwatora może być przeszłością dla innego. Sam Einstein napisał do wdowy po jednym ze swoich przyjaciół: „Rozróżnienie pomiędzy przeszłością, teraźniejszością a przyszłością jest jedynie złudzeniem, choć mocno zakorzenionym i trudnym do usunięcia".

Tutaj czas zlewa się z przestrzenią i zdaje się wcale nie upływać. Taka wizja mogłaby pomóc zlikwidować u podstaw wiele problemów związanych z samym pojęciem czasu, który biegnie nieodwracalnie w jednym tylko kierunku. Rzeczy mają się jednak inaczej — kosmosem wcale nie rządzi podobna anarchia. Przeszłość jednego z obserwatorów może być teraźniejszością dla innego, wszystkie zależności pomiędzy poszczególnymi wydarzeniami muszą się jednak stosować do zasady przyczynowości, która głosi, że żaden skutek nie może należeć do przeszłości własnej przyczyny.

Dlatego właśnie, pomimo tego, co na ten temat powiedziano w licznych opowieściach i filmach fantastycznych, niemożliwe jest podróżowanie w czasie wstecz, a tym bardziej wprzód, w przyszłość. Nie mogę przenieść się do własnej przeszłości, aby na przykład uniemożliwić spotkanie moich rodziców i moje narodziny... Jest to zabronione.

W ten sposób, zasada przyczynowości stanowi kanon niemożliwy do pominięcia, rzeczywistą przyczynę porządkującą wszystkie zdarzenia. Z drugiej strony, jeżeli rzeczy miałyby się inaczej, niemożliwa byłaby jakakolwiek forma komunikacji, zrozumienia czy pamięci, ponieważ nie byłoby żadnego rozróżnienia

pomiędzy przeszłością a teraźniejszością, pomiędzy wydarzeniami a wspomnieniami o nich, pomiędzy przyczynami i skutkami, pomiędzy przepowiednią, oczekiwaniem a weryfikacją (czy rozczarowaniem).

Naprawdę szokującą konsekwencją tego wszystkiego jest fakt, że nie ma jakiejś zasadniczej różnicy pomiędzy materią a energią; jedna może przekształcać się w drugą i na odwrót. Aby możliwe było zaobserwowanie tego zjawiska w praktyce, musieliśmy czekać aż do ery reakcji jądrowych oraz transmutacji atomów i cząstek składowych. Nie może nie dziwić fakt, że z serii surowych równań, wynikających z nowego sposobu postrzegania przestrzeni i czasu, powstała najprawdopodobniej najsłynniejsza formuła w historii $E = mc^2$. Od tamtego momentu już nie mówi się, że materia się tworzy albo niszczy, ale że się przekształca. Ogólniej, mówi się, że materia/energia trwa, to znaczy nie powstaje ani nie zanika. Zasługą Einsteina było więc połączenie pojęć tak odmiennych jak materia (masa) i energia, przestrzeń i czas, nie mówiąc już o elektryczności i magnetyzmie.

Zasady teorii względności odnoszą się do ciał wszelakich rozmiarów, pod warunkiem, że poruszają się one z dużą prędkością. W naszym codziennym świecie nie dzieje się to prawie nigdy, ale w przypadku cząsteczek i galaktyk owszem, względność dotyczy bowiem zarówno jednych, jak i drugich. Właśnie do cząsteczek odnosi się bohaterka drugiej wielkiej rewolucji XX wieku — *teoria kwantowa.*

6. Umykający mikroświat

W odróżnieniu od teorii względności, pojawienie się teorii kwantowej nie było wcale tak zupełnie

niespodziewane. Z upływem lat nagromadziły się liczne obserwacje, których teoria klasyczna nie była w stanie wyjaśnić. Dotyczyły one przede wszystkim nowych dziedzin fizyki atomowej i subatomowej. Również badania nad radioaktywnością i kwestia stałości materii stanowiły niezwykłe wyzwanie dla koncepcji czasu. Atom, na przykład, postrzegany był jako miniaturowy system planetarny, w którym pewna liczba elektronów krąży wokół centralnie położonego jądra atomowego.

Nie jest to wszystko jednak takie proste. Elektrony mają w sobie mały, elektryczny ładunek negatywny, a ładunek poruszający się po kołowej orbicie emituje promieniowanie i stopniowo traci energię. Jeżeli elektron zachowywałby się w taki właśnie sposób, szybko straciłby całą swoją energię i w mgnieniu oka runąłby na swoje jądro. Atomy w takim przypadku istniałyby tylko przez chwilę i cała materia uległaby rozpadowi. Stół, krzesło, ściany, sufit, podłoga — wszystko by zniknęło. W związku z faktem, że tak się jednak nie dzieje, w przedstawionym rozumowaniu musi być jakiś błąd.

Błędny musiał być zatem cały dotychczasowy sposób myślenia o świecie atomów. Nie tylko prawa odnoszące się do ciał skończonych rozmiarów, ale również najbardziej podstawowe reprezentacje, jakie byliśmy w stanie im przypisać — wszystko to zdawało się tu nie pasować. Dziś wiemy już, że rzeczywiście tradycyjny opis nie miał w tym przypadku zastosowania. To, co nieskończenie małe, posiada swoje właściwości, które odróżniają go od wcześniej poznanych przez nas rzeczy. Fizyka kwantowa jest teorią wyjaśniającą poszczególne ruchy cząsteczek subatomowych i ich interakcję ze światłem. Teoria ta zyskała od razu dużą popularność i rzuciła nowe światło na strukturę

atomów, a co za tym idzie, między innymi na cały świat chemii.

Prawa tego mikroświata są bardzo odmienne od tych, do których jesteśmy przyzwyczajeni, i do których instynktownie się odwołujemy, chcąc zrozumieć otaczający nas świat. Konsekwencje, jakie za sobą pociągają nowe odkrycia, są bardzo odległe od tego, co podpowiada nam nasza intuicja, i nawet wielcy naukowcy pokroju Einsteina nigdy się z nimi w pełni nie oswoili, akceptując je jedynie dzięki ich niezwykłej trafności w wyjaśnianiu i przewidywaniu zjawisk atomowych i subatomowych. Mechanika kwantowa w ciągu całego swego prawie stuletniego życia nigdy nie była podważana, a każdy przekaźnik telewizyjny, tranzystor, telefon komórkowy, którego używamy, jest namacalnym dowodem na słuszność tej odważnej teorii i potwierdzeniem wynikającego z niej skomplikowanego obrazu otaczającej nas rzeczywistości.

Cząsteczki składowe materii, czyli cząstki z których jest ona zbudowana, wykazują wiele nietypowych cech, między innymi brak indywidualności. Wszystkie elektrony są identyczne, podobnie jak identyczne są wszystkie protony i neutrony. Niemożliwe jest, nawet dla samej tylko zasady, odróżnienie jednego elektronu od drugiego, niezależnie od tego, w jakiej części wszechświata się on znajduje. Ponadto, elektrony wcale się nie starzeją, jak anioły ze średniowiecznej ikonografii, i podobnie jak one mogą przemieszczać się z jednego miejsca w drugie bez potrzeby przechodzenia przez punkty pośrednie.

Takie właśnie cechy są niezbędne dla zapewnienia stabilności materii. Konieczne jest również, aby energia, jako materia, była natury ziarnistej bądź cząsteczkowej. Odkryto bowiem, że energia nie może być wyzwalana czy pochłaniana w dowolnych ilościach.

Musi ona odpowiadać skończonym wielokrotnościom jednostki podstawowej, zwanej *kwantem energii.* Możemy mieć do czynienia z jednym kwantem, z tysiącoma kwantami, z ich miliardem, ale nigdy z trzema i pół kwantami, czy z szesnastoma i sześćdziesięcioma ośmioma dziesiętnych kwanta. Gdy bierzemy pod uwagę wyzwalaną bądź pochłanianą dużą ilość energii, z jaką mamy do czynienia w większości przypadków przy codziennych zjawiskach, praktycznie niemożliwe jest zorientowanie się, iż składa się ona ze skończonej liczby ziaren, czyli właśnie kwantów, od których teoria ta bierze swą nazwę. Tłumaczy to, dlaczego zjawisko to zostało zauważone dopiero w XX wieku.

Jeżeli jednak zaczniemy się przyglądać procesom, które pochłaniają niezwykle małą ilość energii, ich kwantowa natura staje się bardzo wyraźnie widoczna. Również światło, które nie jest niczym innym jak pewną ilością energii transportowaną przez grupę fal elektromagnetycznych, ma strukturę ziarnistą i składa się ze skończonej liczby kwantów, ogólnie nazywanych fotonami. Najważniejszym przesłaniem całej teorii jest fakt, że jeżeli materia i energia nie miałyby natury ziarnistej, nasz świat wogóle by nie istniał.

Wróćmy jednak na chwilę do pytania, które postawiliśmy sobie wcześniej: jak to możliwe, że elektrony krążąc wokół jądra atomu wcale na to jądro nie spadają i, tym samym, nie tracą stopniowo energii? Po pierwsze, nie krążą one w dowolnej odległości od jądra. Każdy z nich usytuowany jest nieruchomo w danej pozycji, będącej częścią grupy ustalonych, inaczej mówiąc kwantowych, pozycji, i tak długo jak się na tej pozycji utrzymuje, nie promieniuje i nie traci energii. Wyzwala lub pochłania energię jedynie wtedy, gdy przechodzi z danego położenia w inne. I tak, gdy

przemieszcza się ze swojego położenia w inne, bliższe jądra, wyzwala stałą ilość energii, a mianowicie jeden jej kwant. Gdy natomiast przemieszcza się na pozycję bardziej zewnętrzną — pochłania kwant energii. We wszystkich innych przypadkach nie traci ani nie zyskuje energii, ale pozostaje stabilny, niekiedy na zawsze. Począwszy od największych planet aż po przedmioty życia codziennego — wszystkie ciała zawdzięczają swoją spójność własnej, ziarnistej naturze i możliwości przyjęcia jedynie pewnej liczby ustalonych pozycji, bez możliwości ciągłego przechodzenia z jednej do innej.

W przypadku cząsteczek tworzących materię niemożliwe jest uzyskanie o nich wielu informacji jednocześnie. Mogę na przykład określić pozycję, lub prędkość danej cząsteczki, ale nie mogę określić obu tych wartości równocześnie. Jeżeli mam dokładne informacje dotyczące położenia cząsteczki, bez wątpienia nie będę miał pewności, jaka jest jej prędkość. Jeżeli, w odwrotnej sytuacji, znam jej dokładną prędkość, będę się musiał zadowolić jedynie przybliżoną znajomością jej położenia. Skąd ta jedynie cząstkowa wiedza? Aby skwantyfikować jakąś wielkość, potrzebne jest odpowiednie narzędzie pomiarowe. Aby z dokładnością zobaczyć, gdzie znajduje się dany elektron, trzeba w niego uderzyć przynajmniej podstawowym promieniem światła, czyli fotonem. Czynność ta nieuchronnie spowoduje wywarcie pewnego nacisku na elektron, stąd niemożliwe stanie się precyzyjne określenie zmiany jego położenia i jego prędkości przed wykonaniem pomiaru.

Z jednej strony, jest to niezwykle jasne, z drugiej, dość niepokojące. Można zrozumieć, dlaczego nie będzie to wszystko miało żadnego znaczenia na przykład dla kostki cukru. Jeżeli uderzymy w nią

kilkoma fotonami nie odczuje żadnego oddziaływania i nie spowoduje to w jej przypadku zwiększenia prędkości, a jeżeli, to nieskończenie małe. Podobne, wzajemne wykluczanie się można zaobserwować w przypadku energii i czasu, niemożliwe jest ustalenie, jaka jest w konkretnej chwili dokładna energia danej cząsteczki. Mogę zbadać jej energię jedynie wtedy, gdy wezmę pod uwagę dość długi czas, jeżeli jednak mam do dyspozycji bardzo krótki czas, muszę zrezygnować z precyzyjnego ustalenia posiadanej przez tę cząsteczkę energii.

Być może jednak, najtrudniejszy do zaakceptowania jest fakt, iż dana cząsteczka może się jednocześnie znajdować w większej liczbie stanów, czyli w ich mieszaninie. Nie możemy na przykład wiedzieć, po jakim torze poruszał się elektron, o którym wiemy, że przemieścił się z punktu A do punktu B. Zachowuje się on bowiem tak, jakby przebył kombinację różnych torów, mimo iż nie wszystkie mógł wybrać z tym samym prawdopodobieństwem. Analogicznie, elektron znajdujący się wewnątrz atomu może mieć wiele różnych położeń dla różnych poziomów energetycznych. Z naszym umysłem, przyzwyczajonym do ciał względnie dużych rozmiarów i zdarzeń dziejących się w stosunkowo krótkim czasie, ciężko jest nam zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, faktem jest jednak, że tak się dzieje.

Jeżeli dobrze się nad tym wszystkim zastanowimy, to dochodzimy do wniosku — jak mogłoby być inaczej? Jak to możliwe, aby nasz stół był złożony z kawałeczków drewna, a wewnątrz tych kawałeczków drewna znajdowałyby się inne, mniejsze kawałeczki, i tak dalej, i żeby wszystkie one miały dokładnie takie same właściwości? Dziś łatwo jest nam zrozumieć, że świat nie mógłby wtedy istnieć, wszystko by runęło.

W przypadku niezwykle małych obiektów materialnych nie można uniknąć posługiwania się opisem kwantowym, dla obiektów większych natomiast, jak na przykład dla stolików, krzeseł czy dla ludzi, stare, dawne formuły są zupełnie wystarczające. Istnieje w tej kwestii zasada zwana zasadą odpowiedniości, która nakazuje, aby każdy opis w terminach kwantowych został następnie przekształcony na odpowiadający mu opis klasyczny, gdy przechodzi się od badania świata w nanoskali do świata ciał o skończonych wymiarach, a więc obdarzonych pewną masą.

Dlatego też, dla elektronu wystrzelonego w kierunku ściany teoretycznie nieprzenikalnej, istnieje prawdopodobieństwo, że jak za pomocą czarodziejskiej różdżki, może znaleźć się on po drugiej stronie. Zjawisko to, zwane efektem tunelowym, w świecie cząsteczek jest zjawiskiem codziennym, a człowiek wykorzystał je do zbudowania elektronicznego obwodu scalonego i innych wyspecjalizowanych urządzeń. Efekt tunelowy odnosi się oczywiście również do psów i do ludzi, jednak jego znaczenie jest znikome. Do tej pory jeszcze nie zdarzyło się, żeby człowiek po zderzeniu ze ścianą znalazł się po jej drugiej stronie, oczywiście nie burząc ściany, chociaż teoretycznie nie można tego wykluczyć. Jeżeli obliczy się prawdopodobieństwo takiego zdarzenia, wynik wcale nie będzie równy zero — w fizyce zero nie istnieje — prawdopodobieństwo to jest jednak niesłychanie małe. Konieczne byłoby więc, aby miliardy ludzi przez tysiące miliardów lat zderzały się ze ścianą, abyśmy mogli być może zaobserwować takie zjawisko. Konsekwencją rozróżnienia cząsteczek od ciał o skończonych wymiarach jest na przykład fakt, że żyjemy w świecie dość deterministycznym, podczas gdy mikroświat cząstek opiera się na zasadach prawdopodobieństwa i statystyki.

W naszym świecie, dzięki obecności swego rodzaju początkowych uwarunkowań, wydarzenia muszą, przynajmniej teoretycznie, podporządkowywać się pewnemu biegowi zdarzeń, w sposób zdeterminowany i przewidywalny. W świecie cząstek subatomowych wszystko wygląda zupełnie inaczej. Nie można szczegółowo przewidzieć zachowania pojedynczej cząsteczki, nawet teoretycznie. Można przewidzieć jedynie zachowanie się dużej liczby cząsteczek znajdujących się w jednakowych warunkach. Wracając do przykładu cząsteczki, która przemieszcza się z punktu A do punktu B, nie możemy absolutnie przewidzieć, jaką drogę tak naprawdę przebędzie. Możemy jedynie obliczyć prawdopodobieństwo, że podąży drogą 1, czy drogą 2, czy drogą 3, i tak dalej. Pojedyncza cząsteczka nie podlega żadnemu obowiązkowi podążania jakimś konkretnym szlakiem, nawet tym, którego wybór uważamy za najbardziej prawdopodobny.

Jedynie po wielokrotnym powtórzeniu powyższych obserwacji, po przestudiowaniu zachowania się dużej liczby identycznych cząsteczek można dojść do wniosku, że najbardziej prawdopodobnym szlakiem jest ten wybierany najczęściej, a najmniej prawdopodobnym jest ten, który wybierany był najrzadziej. Przy obserwacjach zbiorowych, prawdopodobieństwo wystąpienia przekształca się w częstotliwość zdarzenia, a statystyczne przewidywania stają się statystyczną rzeczywistością. Daleko nam do tej wizji fizyki klasycznej, która chlubiła się faktem, iż śledziła w najmniejszych szczegółach ruch danego ciała czy jakiekolwiek inne zjawisko, niekiedy przez długi czas. Przyszłość danego procesu była zdeterminowana. Inaczej rzeczy mają się w świecie atomów — tutaj przyszłość jest zasadniczo kwestią, która pozostaje cały czas otwarta.

Niektórzy utrzymują, że oznacza to, iż naukowe poznanie otaczającego nas świata jest niemożliwe. Oczywiście, nie jest to prawdą. Po pierwsze, to co powiedzieliśmy dotyczy obiektów mikroskopowych i traci jakiekolwiek znaczenie w odniesieniu do obiektów makroskopowych, znanych z życia codziennego. Po drugie, jeżeli prawdą jest, że na podstawie tego, że pojedynczy elektron czy pojedynczy proton znajdują się w określonym stanie, to można będzie zaobserwować grupę elektronów w dokładnie określonych stanach z częstotliwością bliską prawdopodobieństwom wystąpienia tych właśnie stanów. Jeżeli liczba cząsteczek jest duża, nie będzie miejsca na niespodzianki — zbiór cząsteczek zachowa się w oczekiwany sposób i wszystko pozostanie w zgodzie z klasycznymi kanonami naukowych przewidywań dotyczących ciał makroskopowych, zawierających miliardy miliardów cząsteczek.

7. Zakrzywiona czasoprzestrzeń

Mikroświat jest więc zamieszkiwany przez byty efemeryczne i tajemnicze, które stosują się do żelaznych, ale niezrozumiałych zasad. Co możemy natomiast powiedzieć o makroświecie goszczącym ogromne obiekty, takie jak planety, gwiazdy, galaktyki i skupiska galaktyk? Wewnątrz ciał niebieskich znajdują się cząsteczki, a niekiedy atomy. Zarówno jedne, jak i drugie podporządkowują się prawom fizyki kwantowej, a światło, jakie niektóre z nich emitują, jest konsekwencją działania tych dziwnych praw. Dookoła ciał niebieskich rozpościera się przestrzeń międzygwiezdna, dokładniej mówiąc — międzygwiezdna czasoprzestrzeń, z wszystkimi typowymi dla siebie

właściwościami. W minionym wieku odkryliśmy, że ciało o dużej masie deformuje, a konkretniej zakrzywia otaczającą go czasoprzestrzeń, do tego stopnia, że nieznacznie zmodyfikowany zostaje nawet tor przechodzącego w jego pobliżu promienia światła.

„Czarna dziura" jest właśnie pozostałością po takim wydarzeniu — czasoprzestrzeń zakrzywiła się w tym miejscu do tego stopnia, że pękła i zagięła się na danym ciele, i każdy obiekt, który przybliży się do tego punktu, zostanie przez nią wessany. Zanika w niej nawet światło, stąd też jej nazwa; nic nie może się z niej wydostać, nawet światło. Najprawdopodobniej w centrum każdej galaktyki znajduje się taka czarna dziura, bardzo trudno jest ją jednak zlokalizować. Z drugiej strony, mówi się, że jeżeli człowiek zbliżyłby się do czarnej dziury i został przez nią wessany, najprawdopodobniej nawet by się nie zorientował. Inne osoby zaobserwowałyby, jak jego czas stopniowo spowalnia, i jak jego rozmiar stopniowo się zmniejsza, jednak sama osoba świadomie by tych procesów nie odczuwała.

Spowalniający czas i kurczące się wymiary — przypomina nam to teorię względności. Słusznie. Około dziesięć lat po tym, jak zaszokował cały świat swoją teorią względności, Einstein przedstawił prawie że naturalne jej rozszerzenie, pod nazwą *ogólnej teorii względności.* Obserwując kosmos i rządzącą nim siłę grawitacji, można zaobserwować dziwne zjawiska, o których wspomnieliśmy już wcześniej. Masy, szczególnie wielkie masy, zakrzywiają otaczającą je czasoprzestrzeń, powodując na przykład spowolnienie zegarów znajdujących się w pobliżu. Jeżeli pole grawitacyjne jest naprawdę silne, spowolnienie to jest dość znaczące. Może zaistnieć również drobna różnica pomiaru pomiędzy dwoma identycznymi

zegarami znajdującymi się w tym samym wieżowcu, jednym w suterenie, a drugim na dachu. Pierwszy z nich będzie chodził trochę wolniej, gdyż znajduje się w silniejszym polu grawitacyjnym. Zostało to doświadczalnie udowodnione kilka lat temu.

Koncepcja czasoprzestrzeni prezentowana przez ogólną teorię względności jest naprawdę niezwykła i niedościgniona. W tej, na dobrą sprawę abstrakcyjnej wizji, cała fizyka kosmosu zostaje sprowadzona do geometrii, a konkretnie do geometrii czasoprzestrzeni. Dana planeta, bądź kometa, krąży wokół jakiejś gwiazdy, ponieważ jest to „jej droga". Czasoprzestrzeń wokół gwiazdy jest przez nią deformowana w taki sposób, aby planeta, bądź kometa, podążały swoim naturalnym torem, utworzonym w lokalnej czasoprzestrzeni.

Czas, przestrzeń, masa i grawitacja stapiają się więc w jedno proste i niezwykłe równanie opisujące wielką lokalną rzeczywistość i cały wszechświat. Jest jednak pewien mały problem: rozwiązanie tego równania pokazuje bezsprzecznie, że wszechświat nie może być statyczny, ale musi nieustająco się rozszerzać.

Z biegiem lat ogólna teoria względności otrzymała wiele potwierdzeń, a idea rozszerzającego się wszechświata jest już powszechnie znana. Z drugiej strony, fakt, że w nocy niebo jest ciemne, a nie oświetlone oślepiającym blaskiem, nie może być wytłumaczony w inny sposób, jak poprzez założenie, że zarówno gwiazdy, jak i galaktyki ciągle się oddalają, od nas i od siebie wzajemnie. Podobnie ciężko jest zrozumieć dlaczego na dłuższą metę, gwiazdy i galaktyki na siebie nie wpadają w wyniku działania siły grawitacji. Wytłumaczyć to możemy istnieniem mechanizmu ucieczki i rozprzestrzeniania się. Sam Einstein był niemile zaskoczony faktem, że jego równania wyka-

zywały konieczność ciągłej ekspansji wszechświata i przez lata na próżno szukał alternatywnego rozwiązania, które ocaliłoby drogie mu pojęcie wszechświata stacjonarnego i wiecznego.

Wszechświat rozszerza się jako całość i można się domyślać, że był kiedyś taki moment, w którym wszystko było skoncentrowane w jednym punkcie o nieskończonej gęstości. Uważa się, że miało to miejsce około czternastu miliardów lat temu. Wtedy to właśnie miał miejsce Wielki Wybuch. Od tamtej chwili wszechświat zaczął się rozszerzać.

Nie wiemy jeszcze, czy ekspansja wszechświata będzie trwała zawsze czy też może dojdziemy do momentu, kiedy przestanie się on rozszerzać 1 zacznie się kurczyć. Taki scenariusz przyprawia o gęsią skórkę, istnieją jednak liczne badania, które wykazują, iż rozumowanie to jest z naukowego punktu widzenia słuszne i możliwe do zaakceptowania. Wielu autorów uważa ponadto, że zjawisko rozszerzania się wszechświata jest ostatnim powodem nieodwracalności wydarzeń z naszego życia. Jeżeli coś tak podstawowego jest do tego stopnia, ewidentnie asymetryczne, nie można wykluczyć próby sprowadzenia do niego wszystkich innych asymetryczności czasowych.

W niezmierzonych gwiezdnych przestrzeniach przemieszczają się więc obiekty, które samą swoją obecnością zaginają ciągłą czasoprzestrzeń aż do jej pochłonięcia. Na tym jednak nie koniec. Ostatnio zaczęły się pojawiać rozważania o rzeczach jeszcze bardziej tajemniczych i fascynujących, a mianowicie o ciemnej materii i ciemnej energii.

Chcąc wyjaśnić, dlaczego wszechświat rozszerza się z obecną prędkością, należy uznać, że zawiera on w sobie dużo więcej materii niż jesteśmy to w stanie

zaobserwować. Ta hipotetyczna materia, która mogłaby stanowić 90, a nawet 95 procent ogółu, nazwana została „ciemną", ponieważ nie jesteśmy w stanie jej dostrzec i nic o niej nie wiemy. Być może mamy tu do czynienia z formą materii zupełnie odmienną od wszystkiego, co do tej pory poznaliśmy. Nasze wnuki być może będą się uczyć w szkole o tym, że istnieją dwa różne typy materii...

Ponadto, niezależnie od wszelkich wyjaśnień, obecna prędkość rozszerzania się wszechświata cały czas wzrasta. Galaktyki oddalają się od siebie z coraz większą prędkością. Musi więc istnieć coś, co je odpycha, coś, co dorównuje, a nawet i przewyższa siły grawitacji, które hamowałaby podobny ruch. To wewnętrzne oddziaływanie pochodzące z fabryki kosmosu nazwane zostało „ciemną energią". Nikt jednak nie wie, czym ona tak naprawdę jest.

Przy badaniu świata, tego, co nieskończenie małe, bądź niezwykle duże, musimy zawierzyć mniej lub bardziej odpowiednim analogiom i wyobrażeniom lub formułom matematycznym, które nie dają się jednak łatwo zinterpretować. Formuły te, w odniesieniu do obiektów z naszego świata, są niczym więcej jak podsumowaniem pewnej liczby doświadczeń. Jednak dla zjawisk, które mają miejsce w tych odległych światach, stanowią one jedyną dostępną formę poznania i jedyną podstawę do wysuwania jakichkolwiek przypuszczeń.

8. Mezokosmos

Jednym z najczęściej spotykanych tematów w traktatach średniowiecznych jest przedstawianie człowieka jako mikrokosmosu, wszechświata w miniatu-

rze i zarazem jego żyjącej syntezy. *Anthrópos mikrós kosmos* — człowiek jest małym światem, wszechświatem w miniaturze, według fragmentu z czwartego wieku przed naszą erą, którego autorstwo przypisuje się Demokrytowi. Pojęcie to przewijało się wielokrotnie w każdej epoce, ale szczególnie dużą wagę przywiązywało do niego obdarzone dużą fantazją Średniowiecze. Według tej właśnie wizji, człowiek jest światem w sobie zamkniętym, ale otwartym na nieskończoność. Jest obrazem i zbiorem wielkich projektów stworzenia, drzwiami i drogą, aluzją i streszczeniem, symbolem nie dającej się zmniejszyć skończoności, która przechodzi samą siebie i spogląda w stronę wieczności.

Dzisiaj wiele z tych koncepcji wywołuje uśmiech na twarzy, dzięki swoistej dwuznaczności i przyznawaniu każdemu człowiekowi swego rodzaju tytułu szlacheckiego. Człowiekowi, który jest jeden, ale jest również jedyny i niepowtarzalny, tak jak jeden, jedyny i niepowtarzalny jest wszechświat. Wywołują one uśmiech na twarzy i być może zdarzy nam się pomyśleć, że to wszystko już nas wcale nie dotyczy. Czy aby na pewno?

W rzeczywistości, pomiędzy tym, co ogromnie wielkie, co nazywać będziemy gigakosmosem, a tym, co niezwykle małe, co nazywać będziemy nanokosmosem, znajduje się nasz codzienny świat, który nazwiemy mezokosmosem. W wyniku serii szczęśliwych przypadków znajdujemy się w środku, a dokładnie — tuż nad punktem środkowym na tej rosnącej skali. Rzeczywiście, najmniejszy dziś znany rozmiar to ułamek metra, odpowiadający 10 do potęgi -35, a rozmiar całego wszechświata można wyrazić jako liczbę metrów odpowiadającą 10 do 26 potęgi. Poniżej metra, czyli pod nami, mamy zatem 35 rzędów

wielkości, a ponad nami: 26. Znajdujemy się więc nieco powyżej średniego wymiaru.

Dokładnie po środku skali wielkości, jeżeli chcemy być precyzyjni, znajdują się nasze komórki, obiekty jako ogół makroskopowe, będące areną dla tysiąca mikroskopijnych zdarzeń. Dlatego właśnie znajdujemy się niewiele ponad światem rządzonym prawami tego, co nieskończenie małe. Jesteśmy wystarczająco duzi, aby nie musieć podlegać dziwnym nakazom mechaniki kwantowej, ale równocześnie nie nazbyt duzi, aby nie móc skorzystać z niektórych jej rozwiązań. Jesteśmy po prostu częścią codziennego świata, ale zapuszczamy korzenie w terenie bogatym w zjawiska kwantowe. Krótko mówiąc, daliśmy radę przetrwać, choć z trudem, i obecnie staramy się utrzymać równowagę na napiętej linie, która rozciąga się pomiędzy dwoma odległymi i tajemniczymi światami.

W mezokosmosie, tym śródziemiu, znajduje się człowiek, to dziwne stworzenie w pół drogi pomiędzy ziemskimi zwierzętami a niebiańskimi aniołami, które jest w stanie zrozumieć i opisać to, co je otacza. To właśnie jest najgłębszy sens, jaki możemy dziś nadać wizji człowieka jako mikrokosmosu — jesteśmy w stanie sobie wszechświat wyobrazić, dlatego może się on odzwierciedlać w każdym z nas.

9. Ciekawość świata

Jesteśmy dziwnymi zwierzętami, zwierzętami ciekawskimi, którym mózg urósł trochę za bardzo, i które chcą zrozumieć bardzo dużo rzeczy, czasem nawet te, których zrozumieć nie sposób. Jakie inne zwierzę dąży do zrozumienia wszystkiego? Jakie inne zwierzę poświęca się próbie zrozumienia, jak zbudo-

wany jest świat i jak ono samo jest zbudowane, aż po zagłębianie się w kwestie własnego genomu. Jesteśmy pierwszym i być może jedynym gatunkiem, który potrafi wyróżnić własny genom, czyli tekst biologicznych instrukcji, które czynią z nas to, czym jesteśmy. Jesteśmy pierwszym gatunkiem, który spojrzał poza to, co są w stanie objąć jego zmysły. Obserwowaliśmy obiekty o rozmiarach wiele rzędów wielkości poniżej tego, co nasze oko jest w stanie zobaczyć, i zabraliśmy się za badanie głębi kosmosu, przebywając odległości, które są wiele rzędów wielkości powyżej tego, czego jesteśmy w stanie doświadczyć na co dzień czy co jesteśmy w stanie intuicyjnie zrozumieć.

Nasz umysł nie został stworzony do podobnych zadań. Jesteśmy efektem trzech miliardów i ośmiuset milionów lat ewolucji biologicznej, a dokładniej, konsekwencją kilku milionów lat ewolucji małp człekokształtnych. Rozwinęliśmy się, aby żyć na tej ziemi, w lesie czy na sawannie w pobliżu rzeki bądź jeziora, aby szukać pożywienia, aby uciekać przed dzikimi zwierzętami czy też aby rzucać się w pogoń za piękną dziewczyną lub zwabić pięknego chłopaka, w zależności od gustów. Nasz umysł został stworzony do tych właśnie zadań, i w tym zakresie działa całkiem nieźle. Jesteśmy dobrze przygotowani do pewnych rzeczy, ale nie do wszystkich. Nie jesteśmy na przykład naturalnie przygotowani do rozwiązywania wymagających zadań rachunku prawdopodobieństwa czy oceny ryzyka, ani też do rozwiązywania skomplikowanych problemów logicznych. Podobnie, nie jesteśmy w stanie zrozumieć właściwości świata, którego rozmiary są zbyt małe lub zbyt duże w porównaniu z tymi, wśród których dorastaliśmy.

Zostaliśmy stworzeni dla świata „śródziemia", aby skonfrontować się z rozmiarami przedmiotów, wśród

których żyjemy. Pomimo stworzenia cudów literatury, dzieł architektonicznych, malarskich, muzycznych i mechanicznych, które spotkały się z wielkim uznaniem wielu pokoleń, do niedawna nie byliśmy jeszcze w stanie wyjść poza świat obiektów odpowiadających nam, przynajmniej mniej więcej, rozmiarami. W minionym wieku nareszcie się nam to udało. Z teorią względności z jednej strony i z teorią kwantową z drugiej, wraz z niezwykłymi odkryciami z dziedziny biologii z ostatnich pięćdziesięciu lat, weszliśmy na zakazane pola, do życia na których nie byliśmy i nie jesteśmy koncepcyjnie przygotowani.

Nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie budowy komórki ani niezwykłej liczby komórek, z których zbudowane jest nasze ciało. Nawet dzisiaj, nikt z nas nie jest w stanie samodzielnie wyobrazić sobie tego wszystkiego. Podobnie jak nie jesteśmy w stanie myśleć o czasie ewolucji biologicznej, który rozciąga się na setki milionów lat. Jedynie zbiorowość ludzka, dzięki ogromnemu wysiłkowi i przy użyciu prostych, ale żelaznych zasad wnioskowania logicznego wspartego eksperymentem, dała radę zobaczyć to, czego nie mogła wcześniej dojrzeć, i zdołała o tym opowiedzieć.

Można zauważyć, że współcześni fizycy przyzwyczaili się już do nowej sytuacji. Od kilku dziesięcioleci dołączyli do nich również genetycy. W latach trzydziestych pewna grupa genetyków była nawet w stanie z dużą pewnością i naturalnością rozmawiać o genach, tak jakby je dopiero co dojrzeli. Po dziś dzień nikt jednak ich tak naprawdę nie widział. Istnieje w człowieku, niezależnie od tego, czy jest on literatem, artystą czy naukowcem, ta niezwykła zdolność wyobrażania sobie, niemożliwego wychodzenia poza domniemania, poza codzienność, i wznoszenia się ponad własne ograniczenia. Niezależnie od wszystkiego.

Weźmy pod uwagę chociażby wymiary otaczającego nas świata. Mamy pewną trudność już przy przedstawieniu trzech z nich — narysowanie czworościanu na kartce papieru czy na tablicy nie należy do najprostszych rzeczy na świecie, a co dopiero hipersześcianu w czterech wymiarach! Tak naprawdę, ile istnieje wymiarów? Sto lat temu powiedziano nam, że wszechświat ma cztery wymiary. W porządku, ale teraz mówią nam, że ma ich dziesięć, jedenaście czy dwadzieścia sześć. Nasz mózg, pomimo dobrej woli, nie jest w stanie sobie tego wszystkiego wyobrazić, a pomimo to jest w stanie opracowywać teorie, sprawdzać je i dowodzić, że wynikają z nich tezy, które mogą zostać potwierdzone.

Co możemy powiedzieć o wszechświecie i o jego nieskończonych przestrzeniach? Krążą w nim obiekty miliony milionów razy większe od tego, co nam znane, i obiekty o niewyobrażalnych temperaturach. Zycie obserwowane w tym świetle jest zupełną błahostką, jest jak narośl na czubku nosa wszechświata, pewien etap w jego historii. Znane nam życie rozwija się w bardzo mocno ograniczonym przedziale temperatur: od mniej więcej dziesięciu stopni poniżej i do trzydziestu, czterdziestu stopni powyżej zera. Gdybyśmy spróbowali nagle podnieść temperaturę Ziemi do trzystu lub trzech tysięcy stopni — nie pozostałaby na niej żadna forma życia. Zawdzięczamy nasze istnienie serii wyjątkowo sprzyjających warunków, które zaistniały równocześnie na powierzchni tej dość zimnej planety. Planeta nasza zachowuje praktycznie stałą temperaturę, w przedziale możliwych dla nas do zaakceptowania wartości.

Wszechświat w całej swej złożoności zbudowany jest w większości z wodoru z domieszką helu, czyli z dwóch niezwykle lekkich pierwiastków złożonych

z bardzo niewielu cząstek podstawowych. My zbudowani jesteśmy natomiast z atomów dużo cięższych, przede wszystkim z węgla. Jak to możliwe? Skąd wzięły się atomy, z których jesteśmy zbudowani? Wiemy, że węgiel, podobnie jak kilka innych pierwiastków, mógł powstać jedynie w pewnych konkretnych okolicznościach, wewnątrz szczególnie zbudowanych gwiazd, które w pewnym momencie wybuchły, dosłownie „wystrzeliwując" elementy składowe na wszystkie strony, w taki sposób, że mogło pojawić się życie, które zawładnęło tymi pierwiastkami.

Ponadto, człowiek i historia ludzkości zajmują bardzo wąską niszę czasoprzestrzeni. Należymy do niej i jesteśmy ją w stanie zrozumieć. Czy oznacza to, że nie istnieją inne światy lub że nie mają one właściwości, które my im przypisujemy? Wcale nie. Samo nasze istnienie jest najlepszym dowodem na niezbędność tego, co małe i co wielkie. Bez tych przeciwstawnych biegunów nie bylibyśmy w stanie istnieć, a życie najprawdopodobniej nie istniałoby w ogóle.

To drugie znaczenie, jakie dzisiejsza nauka może przypisać wizji człowieka jako mikrokosmosu, oparte jest na analogii odnoszącej się do reguł funkcjonowania prawdziwego kosmosu. Sama nasza egzystencja, jako istot żywych i inteligentnych, stanowi gwarancję dla istnienia gigakosmosu i nanokosmosu, a nawet tego wymaga, jako koniecznego, jeżeli nie wystarczającego warunku, abyśmy mogli być takimi, jakimi jesteśmy.

Jeżeli nie istniałoby to, co nieskończenie małe, nie istniałaby również żywa materia jako taka. Stół, czy skała złożone są z cząsteczek i z atomów, jednak, aby móc pojąć wiele z ich właściwości, można ten fakt chwilowo pominąć. Inaczej rzeczy mają się w kwestii życia, a szczególnie życia inteligen-

tnego. Żywa istota składa się obowiązkowo z małych komórek, które zawierają *organelle* i inne, jeszcze mniejsze mikroukłady. Aby móc myśleć, istota taka musi posiadać również dużą liczbę komórek nerwowych. Komórki są rodzajem małych, zorganizowanych i wystarczająco autonomicznych światów, na które z kolei składa się duża liczba podstawowych jednostek składowych. Jeżeli cegły świata miałyby wymiary nam znane, chociażby z rzędu milimetrów, istoty żywe nie istniałyby, my byśmy nie istnieli.

Czy moglibyśmy nie być zbudowani z komórek lub być zbudowani z komórek o większych rozmiarach? Nie możemy tego stwierdzić z całą pewnością, ale wygląda na to, że nie.

Aby żyć, trzeba być zbudowanym z małych części, zawierających w sobie części jeszcze mniejsze, które nieustannie wchodzą we wzajemne relacje. Dużo mówi się dziś o nanotechnologii, czyli o zminiaturyzowanych procedurach i praktykach technologicznych. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że biologia jest sama w sobie „nano", ponieważ ważne procesy, które pozwalają nam żyć, odbywają się właśnie na poziomie „nano". Dosłownie, prefiks „nano" określa jedną miliardową część czegoś, na przykład nanometr to jedna miliardowa część metra, jedna milionowa milimetra, wymiary garści małych atomów. Jeżeli komórki nie byłyby złożone z małych, dobrze rozmieszczonych i zorganizowanych części, życie nie mogłoby istnieć. Co więcej, jeżeli komórki nerwowe nie byłyby wystarczająco małe, ich miliardy nie mogłyby się pomieścić w naszym ciele i w naszej głowie, a jeżeli nie stykałyby się ze sobą jeszcze mniejszymi połączeniami — nie bylibyśmy w stanie myśleć.

W naszym mózgu znajduje się sto miliardów komórek nerwowych. Mamy tu więc do czynienia z liczbą

ogromną, w pełnym tego słowa znaczeniu — astronomiczną, ponieważ w galaktyce jest sto miliardów gwiazd i najprawdopodobniej we wszechświecie znajduje się sto miliardów galaktyk. Nie wspominając już o nieskończonej liczbie mikro połączeń, zwanych w technicznym żargonie „synapsami", które pozwalają poszczególnym komórkom mózgowym kontaktować się między sobą. Przypada ich średnio dziesięć tysięcy na każdą komórkę. Jeżeli pomnożymy dziesięć tysięcy przez sto miliardów otrzymamy niewiarygodną liczbę miliona miliardów. Nasz mózg zawiera milion miliardów połączeń, więcej od jakiegokolwiek obecnie istniejącego na ziemi elektronicznego kalkulatora. Nie może więc dziwić fakt, że jesteśmy zdolni do naprawdę zaskakujących popisów umysłowych, i że jesteśmy tak różni jeden od drugiego. Wystarczy, aby jedno z połączeń powstało w taki a nie inny sposób i dwa mózgi nie są już identyczne, dając początek odrębnym i autentycznie jedynym w swoim rodzaju umysłom i rodzajom tożsamości.

Fakt, że jesteśmy żywymi organizmami i że posiadamy dość silny mózg, zawdzięczamy istnieniu świata, tego co niezwykle małe i wszystkim jego zadziwiającym właściwościom. Jednak nie tylko. Jeżeli wszechświat nie byłby tak wielki, nie miałby za sobą wystarczająco długiej historii. Jak już wspominaliśmy, szacuje się, że wszechświat ma mniej więcej czternaście miliardów lat. Wszechświat fizyczny jest tak ogromny, ponieważ od dawna się rozszerza. Jeżeli byłby mniejszy, a jego historia byłaby krótsza, nie byłoby wystarczająco dużo czasu, aby powstały pewne gwiazdy, które mogłyby następnie „wystrzelić" atomy pierwiastków ciężkich. Nie byłoby wystarczająco czasu, aby mogły powstać planety, i żeby niektóre z tych planet mogły się ostudzić na tyle, aby przyjąć życie i zapełnić się dziw-

nymi stworzeniami, które mogą żyć jedynie w pewnym zakresie temperatur i przy względnie stabilnych warunkach środowiskowych.

Podsumowując, mamy naprawdę duże problemy z wyobrażaniem sobie tego, co ogromnie wielkie lub niezwykle małe, jednak sama nasza egzystencja wymaga istnienia obydwu tych biegunów, i tym samym ich istnienie usprawiedliwia. Bez tego co tak małe, nie byłoby ani życia ani inteligencji. A gdyby wszechświat nie był tak ogromny, nie byłoby materialnego czasu na to, aby powstał nasz wspólny dom — Ziemia, i żeby mogła na niej zajść biologiczna ewolucja o tak niebywałym zakresie, która doprowadziła do powstania takich cudów natury jak lilie, orchidee czy istoty ludzkie.

Krótko mówiąc, dla naszego istnienia konieczne jest, aby świat zawierał realia, których nie jesteśmy w stanie ogarnąć, i które będą się zachowywać w sposób zupełnie dla nas niezrozumiały. Naprawdę zaskakujący jest fakt, że jesteśmy w stanie przynajmniej częściowo je zrozumieć i że możemy o nich mówić. Budzą one przy tym duży szacunek i niemalże religijny podziw.

10. Zagadnienie terminologii

Być może zwróciliście uwagę, że do tej pory ani razu nie pojawiło się w tym tekście słowo Bóg. Chociaż opowiedziana przez nas historia nie wymagała Boskiej interwencji, nie oznacza to wcale, że ja wiem, czy że myślę, że On nie istnieje. Myślę, że już bezsprzecznie wykazano, że kwestia istnienia lub nieistnienia Boga jest sama w sobie niemożliwa do rozstrzygnięcia. Istnieje jednakowa liczba argumentów

przedstawianych za i przeciw. W ciągu ostatnich trzystu lat nauka wykazała, że z jednej strony hipoteza istnienia Boga nie jest niezbędna, ale równocześnie nie można jej też jednak całkowicie wykluczyć. Nauka i naukowe rozumienie świata mogą się rozwijać również bez odwoływania się do takiej hipotezy.

Czy mamy tu do czynienia z materializmem? Zdefiniujmy najpierw dokładnie terminologię.

Przez wieki kierowaliśmy się podziałem na materię i niematerię. Ta ostatnia była nazywana na różne sposoby: myśl, Byt, *nous*, idea, forma, dusza, duch, umysł, energia życiowa bądź energia stwórcza i tak dalej. Jak ogólnie wiadomo, jedną z najważniejszych kodyfikacji wspomnianej antynomii jest ta zaproponowana przez Kartezjusza, w postaci przeciwstawnego dwumianu: *res cogitans — res extensa*, często uważanego za paradygmat wszelkiego dualizmu.

Przez wieki głowiono się nad nadaniem nazwy rzeczywistości niematerialnej. Przeważnie jednak uznawano za oczywiste, że wszyscy doskonale wiedzą czym jest materia, czyli ta banalna część świata, będąca często obiektem wyraźnej pogardy intelektualnej. W ostatnim stuleciu materia utraciła całą swoją spójność, a najwięcej uwagi poświęcono temu, co niematerialne, nie rezygnując jednak przy tym nigdy z naukowego punktu widzenia.

Spójna i rozbudowana materia, do której jesteśmy przyzwyczajeni, rozbijała się na nieskończoną liczbę coraz mniejszych i coraz mniej materialnych elementów: najpierw na cząsteczki, potem na atomy, następnie na cząstki subatomowe, kwarki i... zobaczymy, co będzie dalej. Co w tym wszystkim jednak niematerialnego? Przede wszystkim, niewiarygodne rozmiary poszczególnych elementów i zależność pomiędzy „wypełnieniem" a „pustką"; po drugie, naprawdę nie-

spotykane właściwości tych najmniejszych elementów. Przyjrzyjmy się każdemu punktowi oddzielnie.

Cała materia: ożywiona i nieożywiona, stała, ciekła czy gazowa, zbudowana jest z cząsteczek, które poruszają się z dużą prędkością, mniej więcej niezależnie jedne od drugich. Jedynie w temperaturze zera bezwzględnego (-273 °C), przy warunku będącym materialnie niemożliwym do osiągnięcia, cząsteczki wcale się nie poruszają; podczas gdy przy jakiejkolwiek innej temperaturze pozostają w ciągłym ruchu, drgają, wirują i przemieszczają się. Stałość materii podstawowej jest więc jedynie pozorna. Cząsteczki zbudowane są z grup atomów tego samego rodzaju lub jeszcze częściej — z różnych ich rodzajów.

W dużym uproszczeniu, atom jest swego rodzaju układem słonecznym w miniaturze, ze znajdującym się w centrum jądrem i z krążącymi wokół niego elektronami. Obiekt ten wypełniony jest głównie próżnią. Jeżeli atom jakiegokolwiek elementu miałby wymiary boiska do piłki nożnej, jego jądro miałoby wymiary główki od szpilki, a elektrony nie byłyby nawet widoczne. Widzimy więc, że każdy atom, a w konsekwencji — cała materia składa się w przeważającej części z próżni, chociaż jest to próżnia wypełniona polami siłowymi. Jeżeli następnie uwzględnimy, że składniki jądra zbudowane są z kwarków, schodzimy do jeszcze mniejszych, zupełnie nienamacalnych wielkości. Pamiętajmy przy tym dodatkowo, iż materia (masa) może się przekształcać w energię i na odwrót.

To jednak jeszcze nie wszystko. Podstawowe cząstki, od protonu po elektron, posiadają pewne szczególne właściwości, które niewiele różnią się od właściwości dowolnie wybranych części znanej nam materii podstawowej. Świat subatomowy wypełniony jest zasadniczo bytami ulotnymi i tajemniczymi,

które podlegają ustalonym, ale niezrozumiałym prawom. Działające tam cząstki nie mają nawet indywidualnej tożsamości: elektrony są wszystkie jednakowe, podobnie jak jednakowe są wszystkie protony i neutrony. Wiemy już, że cecha ta jest zupełnie niezbędna dla stabilności znanej nam materii.

Niezbędne są również inne właściwości cząsteczek subatomowych, jak na przykład: możliwość znajdowania się w większej liczbie miejsc równocześnie czy poruszania się równocześnie wzdłuż większej liczby trajektorii. Być może najbardziej znaną anomalią omawianych cząstek jest ta opisana przez *zasadę nieoznaczoności* Heisenberga, według której niemożliwe jest uzyskanie równocześnie zbyt wielu informacji o obserwowanej cząstce. Możemy na przykład ustalić albo gdzie się dokładnie w tym momencie znajduje albo z jaką porusza się prędkością. Tak więc atom jest jeszcze bardziej pusty niż w przedstawionej przez nas metaforze miniaturowego systemu słonecznego — nie jest niczym innym, jak teatrem wzajemnych interakcji cząstek, których nie można nawet dokładnie zlokalizować.

Jeżeli będziemy stopniowo schodzić na niższe poziomy, od materii podstawowej po atomy, z których jest złożona, od atomów po cząstki subatomowe, wykonując serię operacji w hołdzie temu, co zwykle określane jest jako redukcjonizm, stykać się będziemy z właściwościami niezwykle interesującymi, ale coraz mniej zrozumiałymi. W tej podróży współczesnej fizyki i chemii, jak również współczesnej biologii, zatraca się wszelki ślad materii podstawowej.

Dużo można dowiedzieć się, śledząc tę drogę w odwrotnym kierunku: od elementów subatomowych po atomy, od atomów po cząsteczki i agregaty cząsteczkowe; a dla materii ożywionej: od elemen-

tów subkomórkowych po komórki, od komórek po tkanki i organy, aż po organizmy, w całej ich złożoności, i kończąc na całych narodach.

Wszystko, co zostaje utracone przy schodzeniu na coraz niższe poziomy, zostaje odzyskane, gdy poruszamy się w przeciwnym kierunku, chociaż musimy na to spojrzeć w trochę inny sposób. To ponowne pojawianie się znanych i znajomych właściwości, począwszy od niezwykle małych, dziwnych obiektów, zostaje niekiedy opisane jako pojawianie się własności emergentnych, w procesie określanym jako emergencja. Twardość marmuru czy przezroczystość wody są dwoma przykładowymi własnościami emergentnymi, ponieważ cząsteczki marmuru nie są twarde, a cząsteczki wody nie są ani przezroczyste ani mokre.

Zarówno pierwsza, jak i druga własność pojawia się i nabiera sensu jedynie wtedy, jeżeli bierze się pod uwagę obydwa wspomniane elementy, zatrzymując się ponad ich poziomem cząsteczkowym. W takiej optyce, również materialna natura dobrze nam znanych obiektów może zostać uznana za własność emergentną.

Analogicznie, zdolność rozmnażania się jest własnością komórek lub organizmów, a nie ich elementów subkomórkowych. Reaktywność jest własnością całego systemu nerwowego, a nie poszczególnych neuronów, a wola i inteligencja są własnościami mózgu, a nie poszczególnych układów nerwowych, z których jest on złożony. Wznosząc się na coraz wyższe poziomy agregacji materii można spotkać się z własnościami coraz nowszymi i coraz mniej materialnymi, nawet bez potrzeby obierania metafizycznego punktu widzenia.

Pośród najważniejszych własności emergentnych materii organicznej, ale nie tylko, znajdują się z całą pewnością organizacja i forma. Organizm, zbudowany

z jednej tylko komórki, jak na przykład bakteria, czy z tysięcy miliardów komórek, jak człowiek, widziany jest przede wszystkim jako materia zorganizowana. Próbując zdefiniować tę ostatnią koncepcję nie można nie odwołać się do pojęcia informacji, wielkiej bohaterki naszych czasów, podobnie jak wielkim bohaterem dziewiętnastego wieku było pojęcie energii.

Ostatnie pięćdziesiąt lat było prawdziwym tryumfem informacji, będącej w stanie mierzyć, przy pomocy *bitu* i jego mnogości (*bajtu, kilobajtu, megabajtu, gigabajtu*...), znaczącą zawartość sekwencji genowej, jak również wiadomości zaszyfrowanej. Stała się ona cennym dobrem do zachowywania i chronienia w każdej transakcji, od kontroli działania komórki aż po działanie serwomechanizmu, od transmisji informacji genetycznej z jednego pokolenia w następne, po nagrywanie i teletransmisję dźwięków i obrazów. W pojęciu informacji znajdujemy naprawdę niewiele materialności, może ona bowiem podróżować z prędkością światła, co nie jest dane materii.

Dzięki zastosowaniu trzech podstawowych pojęć: materii, energii i informacji, współczesna nauka jest w stanie wyjaśnić i badać wiele rzeczy, zarówno materialnych, jak i niematerialnych. Nie wyklucza to istnienia siły wyższej, ale wcale tego istnienia nie wymaga.

11. Pytanie o sens

Nieco inaczej mają się rzeczy wobec pytania o sens życia, jednego z najczęściej, a jednocześnie jednego z najgorzej stawianych pytań. Dlaczego życie miałoby mieć jakiś sens? Ponieważ my uważamy, że ma. A powody, dla których tak uważamy są takie same

jak te, które sprawiają, że nie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić hipersześcianu czy przedstawić tego, co niezwykle małe i tego, co bardzo duże. Nasz umysł ewoluował w pewien określony sposób i „naturalne" wydaje się nam tylko to, co stanowi część tego procesu.

Nasz mózg nieustannie wysila się, aby zrozumieć przyczynę naszego działania, ale przede wszystkim zachowań innych osób, i aby łączyć przyczyny i skutki, oraz, aby celom przyporządkowywać strategie zastosowane do ich osiągnięcia. Jest to dla niego działanie naturalne, również wtedy, gdy nie znajduje ono usprawiedliwienia. Nasz umysł nie przyjmuje do wiadomości, że na przykład w świecie atomów nie ma połączenia pomiędzy przyczyną a skutkiem, że nie ma połączenia typu deterministycznego. Podobnie jak nie pojmuje, dlaczego jakaś rzecz miałaby nie mieć sensu, czyli przyczyny i celu.

Problem w tym, że jeżeli zadawanie sobie pytań o sens danej czynności czy strategii dobranej do długotrwałego działania ma sens, pytanie się o sens czynności nieświadomych, lub jeszcze gorzej — o sens wszystkiego... nie ma żadnego sensu. Mamy tu do czynienia z niepoprawną, chociaż zrozumiałą ekstrapolacją. Jest to pytanie w pełni zrozumiałe dla pewnych konkretnych i ograniczonych sytuacji, ale zupełnie nie na miejscu dla tak ogólnej kwestii, jaką jest egzystencja.

Tak naprawdę, wiele z napotykanych przez nas trudności koncepcyjnych i filozoficznych wynika z niesłusznej ekstrapolacji kwestii jak najbardziej trafnych w jakimś zakresie szczegółowym, które są przywoływane również w rozważaniach bardziej ogólnych, a nawet totalizujących. Jedną z zasług nauki było rozpoznanie, że każde wytłumaczenie (i każda teoria) ma swój zakres obowiązywania — w jego

obrębie wytłumaczenie to jest ważne i zasadne, poza nim jednak staje się ledwie przybliżone lub zupełnie niewystarczające. Jak ogólnie wiadomo, ta świadoma rezygnacja nauki z absolutnej, ogólnie obowiązującej prawdy stała się przedmiotem licznej krytyki.

To wszystko jest jednak częścią gry. Człowiek chce pewności i obietnicy. Nauka nie dostarcza ani jednej ani drugiej. Naturalne jest więc, że pojawiają się inne osoby, które zagospodarowują pozostałą, wolną przestrzeń.

II

ZNACZENIE „WARTOŚCI" W NAUKACH PRZYRODNICZYCH

1. Podstawowa wartość

Podstawową wartością nauk przyrodniczych, podobnie jak wszystkich innych dyscyplin naukowych, jest wrodzone prawo człowieka do poszukiwania prawdy. Nikt nie może pozbawić nas prawa do poszukiwania prawdy, tak jak nikt nie może pozbawić nas prawa do życia. Prawa te opierają się na samej naturze człowieka. W poszukiwaniu prawdy, poprzez rozwijanie coraz bardziej skomplikowanych dyscyplin naukowych, człowiek prześciga królestwo zwierząt i dochodzi do punktu, w którym, dzięki swojej inteligencji, jest w stanie stworzyć kulturę. Ponadto, w poszukiwaniu tym często wychodzi poza czysto kulturowe aspekty, aby zapuścić się w sferę życia duchowego. Relację człowieka ze wszechświatem charakteryzuje fakt, że człowiek, podobnie jak wszystkie otaczające nas obiekty, jest wynikiem ewolucji wszechświata, która rozpoczęła się 13,7 miliardów lat temu. Z biegiem lat, w ewoluującym wszechświecie

powstawały początkowo najbardziej podstawowe cząsteczki, 3,8 miliarda lat temu prymitywne organizmy żyjące i wreszcie — człowiek. Oczywiście, wszechświat podlega ciągłej ewolucji i na podstawie takiej właśnie, naukowej wizji ewolucji, która zmierzała w kierunku pojawienia się człowieka, opieramy podstawową wartość — pełne prawo do poszukiwania prawdy.

Poza tą naturalną podstawą budowania wartości, poszukiwania prawdy opartej na naturze człowieka, osoba wierząca mogłaby przyjąć również podstawę objawioną, opartą na słowie Bożym. Pierwsze chrześcijańskie rozważania dotyczące wydarzeń historycznych, szczególnie te zawarte w Ewangelii św. Jana, podkreślają interwencję Bożego planu, Bożej myśli, Bożego słowa (św. Jan używa odziedziczonego po Grekach słowa *lógos-Słowo*), w naszym wszechświecie: „*Słowo Ciałem się stało*". Chrześcijańskie doświadczenie z mocą oznajmia wcielenie się Boskości, a w związku z faktem, że Bóg jest źródłem znaczenia wszystkich rzeczy, również samo to znaczenie staje się ciałem. Aby móc docenić wagę tej wizji, przyjrzyjmy się również tym ją poprzedzającym.

2. Bóstwa natury

Wszystkie starożytne cywilizacje, zarówno w Egipcie, w Mezopotamii, w Grecji czy w wielu innych częściach świata, pozostawiły po sobie ślady pierwszego stadium rozwoju intelektualnego, w którym kwestia natury wyrażana była we wspólnym języku komunikacji międzyludzkiej. W konsekwencji, natura postrzegana była jako swojego rodzaju społeczność lub wszechogarniający stan, zarządzany przez pewną

liczbę bardziej lub mniej potężnych bóstw, duchów i demonów. Arbitralna wola bóstw natury była podstawą dla wszelkiej rzeczy, dostarczając w ten sposób ludziom rozumowe, a przynajmniej zrozumiałe wyjaśnienia dotyczące otaczającego ich świata. Nie istniał rozłam pomiędzy naturą a kulturą.

Starożytna, mitologiczna koncepcja natury zaczęła stopniowo ustępować miejsca nowej, według której zjawiska natury nie były konsekwencją boskich decyzji, ale wynikały z obiektywnej konieczności, która sprawiała, iż działy się one w taki a nie inny sposób. Takie podejście było ewidentnym zaprzeczeniem wiedzy z lat poprzednich i jako takie spowodowało radykalną zmianę w sposobie myślenia. Wszystkie kolejne „rewolucje naukowe" były jedynie lekkimi załamaniami na powierzchni oceanu myśli, początkowo zainspirowanego przez grupę filozofów określanych mianem jońskich Presokratyków.

3. Język naukowy

Istniejący język nie był w stanie wyrazić stopniowo opracowywanych przez filozofów pojęć. Dlatego też nowe ujęcie mogło okazać się projektem niemożliwym do wprowadzenia w życie i skazanym na niepowodzenie. Nie ma jednak żadnego dowodu na to, że jońscy myśliciele przedstawiali napotkany problem za pomocą zbyt wielu słów; próbowali go rozwiązać na dwa różne sposoby: metaforą i matematyką.

Na przestrzeni wieków, greccy filozofowie wykonali wiele doświadczeń dotyczących metaforycznego zastosowania wspólnego języka. Powstał w ten sposób nowy słownik pojęć technicznych, którego metaforyczne początki zostały zapomniane w trakcie

długiego procesu asymilowania przez grecki świat idei dotyczącej innego niż mitologiczne wyjaśnienia świata natury. Wcześniejsza, mitologiczna koncepcja natury wpisana została w codzienny język ludzki, w którym po prostu nie było słów wyrażających idee abstrakcyjne, charakterystyczne dla nowego sposobu rozumowania. Podsumowując, słownik codziennego użytku został wyrwany ze swojego bieżącego kontekstu i wykorzystany na innym polu myślowym w sposób metaforyczny. Wszystko to po to, aby wyrazić pojęcia nie mające odpowiednika w języku wspólnym. Istnieją setki podobnych przykładów. Podstawowa koncepcja właściwej naturze konieczności, fundamentalna dla nowego dyskursu, wyrażona została dzięki słowu *ananke*, które to określenie zostało, wraz ze znaczeniem, zaczerpnięte z codziennego języka. Jego pochodzenie odsyła nas do opowiedzianej przez Herodota historii o pasterzu, który popełnił zbrodnię i został aresztowany przez strażników, a następnie został zmuszony do przyznania się do winy „przez naglącą konieczność *ananke*". Ogólnie, pojęcie *ananke* używane było dla określenia wszystkich środków — od perswazji aż po torturę — używanych, by zmusić zbrodniarza do przyznania się do winy, środkami, którym nie można się było oprzeć. Nowi filozofowie natomiast posługiwali się tym pojęciem do wskazania ukrytej zależności między siłami natury, dzięki której zjawiska naturalne miały nieodmiennie miejsce.

4. Matematyka

Pitagorejczycy wybrali natomiast rozwiązanie bardzo odmienne od metafory. Alternatywą dla

metafory stała się dla nich matematyka. Od tamtej pory nauka nigdy już nie zapomniała, że procesy zachodzące w naturze rządzone są prawami konieczności, które mogą zostać wyodrębnione i opisane jedynie przez matematykę. Nowa wizja musiała jednak mocno walczyć o przetrwanie. Już sam Arystoteles opierał się na wszelkie możliwe sposoby przed zastosowaniem matematyki w dyskursie dotyczącym natury. W końcowym rozdziale *Metafizyki* ostro krytykuje on numerologiczne spekulacje, a czyni to w sposób bardzo mocno kontrastujący z właściwym mu stylem, co mogłoby sugerować jego emocjonalne zaangażowanie w poruszaną kwestię. Jest to zapewne wynikiem arystotelesowskiego pojęcia wiedzy ogólnie mówiąc filozoficznej, a w szczególności znajomości natury. Kluczowym słowem jest dla niego „przyczyna". Każde rozumowanie dotyczące natury jest niepełne, jeżeli nie bierze się pod uwagę choćby jednej z czterech kolejnych przyczyn: materialnej, formalnej, sprawczej lub celowej. Jeżeli filozof nie odkryje wszystkich czterech przyczyn, oznacza to, że nie osiągnął pożądanego rezultatu. Co prawda, przyczyny celowe nie są kompetencją matematyka, ale filozof natury ma jednak obowiązek studiowania wszystkich czterech rodzajów przyczyn. Arystoteles w końcu odmówił wstępu do „królestwa przyczyny celowej" nie tylko matematykom, ale również fizykom matematycznym, stwierdzając, że czysto matematyczny dyskurs o naturze niczego nie wnosi do poszukiwania mądrości, a ponadto nie jest w stanie w żaden sposób wyjaśnić ostatecznych kwestii życia ludzkiego. Arystoteles odniósł sukces, ponieważ zdołał zidentyfikować swojego Boga nie tylko z Pierwszą Siłą Sprawczą i z Pierwszą Przyczyną świata, ale również z Najwyższym Dobrem i z samym

Życiem, utrzymując, że było to źródło zarówno jedności wszechświata, jak i etycznej teorii istnienia człowieka. Niezależnie od tego wszystkiego, trzeba przyznać, że arystotelesowski Bóg pozostał czystą konstrukcją rozumową, i że nie zdołał wedrzeć się do religijnej świadomości mas.

Nie można zrozumieć tego co miało miejsce zarówno w hellenistycznej, jak i w późniejszej nauce, bez wzięcia pod uwagę istnienia innej wielkiej tradycji, która słusznie bierze swą nazwę od imienia Archimedesa. Tradycję tę charakteryzuje posługiwanie się językiem matematycznym i ogólna obojętność wobec rozważań przyczynowych i teleologicznych. Myśl Archimedesa została przejęta przez średniowiecznych naukowców i okazała się bardzo płodną — zarówno Galileusz, jak i Kepler oparli się na niej, kładąc fundamenty pod współczesną astronomię i mechanikę. Mimo iż Archimedes nie poddał się presji Arystotelesa w kwestii wyjaśnień przyczynowych jako gwarancji jakości opisu naukowego, nie można pominąć faktu, że na przestrzeni wieków tradycja archimedejska była w stanie opracować coraz większy zespół teorii odnoszących się do połączeń zjawisk naturalnych, teorii zbudowanych dzięki dyskursowi matematycznemu, których nie dałoby się osiągnąć ani wyrazić w żaden inny sposób. Zastanawia również fakt, że rezultaty osiągnięte przez Archimedesa w zakresie mechaniki są nadal aktualne, podczas gdy rozważania Arystotelesa dotyczące działania przyczynowego zostały już w dużej części zapomniane. Podsumowując, grecki kosmos był rozumową konstrukcją, opartą na podstawowym założeniu, zgodnie z którym wartości stałe opierały się na połączeniach lub koniecznych relacjach właściwych samej naturze, oraz że pozorne nieregularności musiały być w jakiś

sposób sprowadzalne do praw koniecznych i regularnych. W konsekwencji, zadaniem filozofa natury było znalezienie środków na wyjaśnienie materialnej konieczności występowania zjawisk natury za pomocą logicznej konieczności zastosowanej w dyskursie o naturze.

5. Trzy tradycje

Przez wieki trzy różne koncepcje konkurowały ze sobą o honorowe miejsce w dziedzinie filozofii natury. Pierwsza z nich stworzona została przez Platona, który doskonale znał pitagorejskie odkrycia z zakresu fizyki i był pod dużym wrażeniem rozwoju greckiej matematyki i jej umiejętności dowodzenia prawdziwości stwierdzeń jedynie za pomocą rozumu. Był jednak uwarunkowany doktryną eleacką, według której Istnienie, to, co jest naprawdę, musiało być absolutnie niezmienne. Dlatego też, zjawiska będące częścią świata zmysłów nie mogły być niczym więcej jak jedynie pozornymi, niedoskonałymi, materialnymi przedstawieniami niezmiennych „idei" lub „form" istniejących w świecie niematerialnym, w świecie „oddzielnym", o którym prawda dostępna była jedynie dla rozumu. Obiekty matematyczne, które zajmują miejsce pomiędzy doskonałymi „formami", są jedynie w przybliżeniu zarysowane w znanych nam formach rzeczy materialnych; na przykład nieregularny brzeg koła zaledwie przypomina idealny okrąg. Oznacza to, że natura daje się opisać w sposób matematyczny. Innymi słowy, „formy" czy wcześniej istniejące matematyczne struktury, znane jedynie rozumowi, używane są do odkrywania właściwości zjawisk występujących w naturze. Przykła-

dem może być fakt, że materia złożona jest z czterech podstawowych elementów (ognia, powietrza, wody, ziemi), wywodzi się od geometrycznych właściwości pięciu regularnych wielościanów lub, w innym wyjaśnieniu, od pewnych algebraicznych zależności pomiędzy liczbami a opisywanymi przez nie wielkościami. Innymi słowy, myśl Platona proponowała filozofię natury, w której matematyka pełniła *a priori* rolę systemu prawd czysto intelektualnych, a opis natury musiał zgadzać się z tym, czego doświadczały zmysły, czy z eksperymentem w sposób w pełni niezależny.

W tradycji arystotelesowskiej mamy natomiast do czynienia z bardzo odmiennym obrazem rzeczywistości. Według Arystotelesa nie było żadnego „oddzielnego" świata idei do rozważania. Wszelkie poznanie wywodziło się według niego tak naprawdę z doświadczenia. Innymi słowy, abstrakcyjne i dedukcyjne zdolności umysłu opracowywały tysiące wrażeń zmysłowych w taki sposób, aby mogły ujrzeć światło dzienne ‚formy" odpowiadające poszczególnym elementom natury. Również formy matematyczne ukazują się *a posteriori*, gdy badaniom poddaje się obiekty materialne z jakiegoś szczególnego punktu widzenia, nie skupiając się na ich strukturze materialnej i fizycznej, ale na określonych własnościach, takich jak liczba, rozmiar, forma. Dalsze, abstrakcyjne myślenie prowadzi do bardziej ogólnych i dopasowujących się do każdej istoty zasad „metafizycznych", wśród których pojęcia „przyczyny" i „skutku" służą do zilustrowania koniecznych relacji występujących w naturze. „Każdy gatunek obdarzony zdolnością poznawania rozumowego — utrzymuje Arystoteles — ma do czynienia z przyczynami i normami", a „nauka filozoficzna zajmuje się przyczynami zjawisk". Pełne

wyjaśnienie danego zjawiska zakłada znajomość przyczyn je wywołujących, a konkretniej — przyczyn: materialnej, formalnej, sprawczej i celowej. Wydarzenia, którym nie można przyporządkować przyczyny, występują „przypadkowo" i nie posiadają naukowego wyjaśnienia. To właśnie był jeden z powodów, dla którego Arystoteles odrzucił hipotezę atomistów mówiącą, że podstawą wszystkiego jest przypadkowy ruch atomów poruszających się w próżni. Od tamtej chwili, taka właśnie koncepcja nauki będącej poszukiwaniem wyjaśnienia przyczynowego całkowicie zdominowała naukę. Trzeba dodać, że koncepcja ta zupełnie zignorowała problemy przez nią samą generowane, udając, że wcale nie istniały. Ujrzały one dużo później światło dzienne, wywołując kolejne trudne do rozwiązania problemy.

Niekiedy historycy filozofii wykazywali tendencję do przyporządkowywania innych filozofów i naukowców albo tradycji platońskiej albo tradycji arystotelesowskiej. Był to jednak podział zbyt uproszczony, istniał bowiem jeszcze trzeci rodzaj filozofii natury. Reprezentowany był on przede wszystkim przez badanie zjawisk akustycznych, prowadzone przez Pitagorejczyków, ale został doprowadzony do perfekcji dzięki badaniom Archimedesa w zakresie mechaniki, poświęconym równowadze ciał stałych. Również astronomia *Almagestu* Tolomeusza była częścią tej tradycji, którą można by nazwać tradycją archimedejską. Jej charakterystyczną cechą było połączenie pierwiastków matematycznego i empirycznego. Nie wykorzystywała ona matematyki *a priori*, jak zalecał Platon, ale posługiwała się nią *a posteriori*, jako narzędziem do odkrywania istniejących w naturze relacji za pomocą obserwacji lub eksperymentów. Z drugiej strony, zupełnie pomijała

kwestie wyjaśnień przyczynowych, które Arystoteles uważał za tak niezwykle istotne. W konsekwencji, była niezależnym i odróżniającym się od innych sposobem odczytywania księgi natury przy użyciu języka matematyki. Historia nauki uczy nas, że tradycja ta była niezwykle popularna. Od początku proponowała ona hipotezy, których nie dało się opracować w inny sposób, a jej rezultaty w większości bardzo dobrze przetrwały próbę czasu. Odkryta przez Archimedesa zasada działania dźwigni, pomimo metafizycznej prostoty jest po dziś dzień aktualne.

6. Doświadczenie judeo-chrześeijańskie

Chrześcijaństwo pojawiło się w Palestynie, w świecie podzielonym przeciwstawnymi wizjami, dotyczącymi właściwego podejścia do natury i do autentycznych relacji pomiędzy Boskością a człowiekiem. Na początku wydawało się, że tradycja ta będzie się trzymała z dala od wojny filozoficznej, jak wojownik zupełnie niezainteresowany naukowymi zdobyczami Greków. W Nowym Testamencie nie ma żadnego traktatu o kosmologii i bardzo niewiele jest odniesień do poszczególnych elementów greckiej wizji wszechświata. Wszystkie wysiłki mają zatem służyć utrwaleniu przekonania, iż narodziny, życie i śmierć Jezusa radykalnie odmieniły sposób postrzegania relacji Boga ze światem.

Chrześcijaństwo odziedziczyło po religii Izraela również przekonanie, że jedyny Pan świata jest również jego Stworzycielem. Stary Testament wielokrotnie powtarza, że świat został stworzony. Stwierdzenie to prawie zawsze interpretowane jest w następujący sposób: świat powstał niezależnie od człowieka i bez

jego udziału. „Gdzieś był, gdy zakładałem ziemię? (Hi 38,4) to pytanie, z którym Bóg zwraca się do Hioba. Biblijna doktryna zdaje się jednak zawierać pewien paradoks. Z jednej strony, pomiędzy Panem a Jego stworzeniem rozciąga się przepaść, a w naturze nie ma nic Boskiego, z drugiej zaś strony, mówi się, że stworzenie jest świadectwem Boskości jego Stworzyciela. Bóg musi być obecny w świecie w taki sposób, aby człowiek mógł rozpoznać, że świat został stworzony. Początek Ewangelii św. Jana dostarcza nam rozwiązania tegoż właśnie dylematu: „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo..." (J 1,1-3). Tutaj paulińska deklaracja, głosząca, że Jezus jest zbawicielem świata, została dopełniona przez konkretny dyskurs św. Jana, opisujący Jezusa jako Boskie *Logos* (Słowo). Początek czwartej Ewangelii: „Na początku było Słowo" może w pierwszej chwili przywodzić na myśl wstęp do greckiego traktatu filozoficznego o *arche czy* początku wszechświata. Użycie tego właśnie słowa w kontekście chrześcijańskim było ważnym krokiem na drodze do przyswojenia koncepcji świata rozumianego jako struktura racjonalna, według podstawowych zasad greckiej filozofii. Ciężko wykluczyć możliwość, że chrześcijaństwo poprzez określenie Jezusa jako uniwersalne i Boskie Słowo i, jako takiego, jako podstawę wszelkiego stworzenia, przynajmniej po części przyjęło grecką koncepcję wszechświata jako struktury racjonalnej.

Pomimo pozornego braku zainteresowania wiedzą naukową, Nowy Testament przedstawia chrześcijaństwo w sposób łączący w sobie pewne idee, z których najprawdopodobniej wywodzi się powstałe później połączenie naukowego dyskursu dotyczącego praw natury, z religijnym *credo*, według którego prawa natury są

objawieniem Boskiego planu. Wiara w jednego Boga zakładała odrzucenie dyskursu o naturze jako micie. Fakt, że natura została stworzona, oznaczał, że jej wewnętrzne zależności zostały ustanowione bez interwencji człowieka, który musiał je jedynie przyjąć, gdy zostały mu one objawione. Ponadto, transcendencja Boga niejako oddaliła strach przed wkroczeniem na zakazany teren, czy też lęk przed naruszeniem świętości poprzez poddawanie praw natury badaniom naukowym. Na koniec, chrystologia Słowa sprawiła, że idea wszechobecnej racjonalności była dobrze zadomowiona w religii, głoszącej, iż Chrystus to Pan świata. Ciężko nie zauważyć związku pomiędzy takim sposobem myślenia a pojawianiem się w nauce metod doświadczalnych.

W kolejnych wiekach jednak pojawiły się tradycje chrześcijańskie, które miały odmienne podejście do kwestii racjonalnej struktury wszechświata.

Św. Tomasz z Akwinu, na przykład, kładzie nacisk na stwierdzenie, że do naturalnego poznania Boga należy dojść w taki sam sposób, jak w każdym innym procesie poznawania. Oznacza to, że „nie wykracza ono poza ten typ poznania, którego doświadczamy za pomocą zmysłów". Bonawentura w swoim *Itinerarium mentis in Deum* proponuje bardziej tradycyjną koncepcję teologiczną, która przyporządkowuje naturalnemu rozumowi bardziej ograniczoną sferę. Mamy tu zatem do czynienia z konfliktem pomiędzy dwoma odmiennymi spojrzeniami. Bonawentura bardzo obficie czerpie z augustyńskiej koncepcji wewnętrznego światła, którym Bóg oświeca duszę w taki sposób, iż nie może ona spoglądać na świat inaczej, jak tylko na coś z Nim połączonego. Było to stanowisko świadomie polemiczne wobec św. Tomasza, który utrzymywał, iż ludzki rozum jest autonomiczny w zakresie

przypisanych mu ograniczeń, bez szczególnej obecności łaski.

Inną wielką tradycją myśli chrześcijańskiej jest myśl Jana Dunsa Szkota. Arystoteles wskazał jako największe ludzkie szczęście — intelektualne poznanie boskości. Jan Duns Szkot był tego świadomy, ale podkreślał również, że ten typ poznania nie pokrywa się w pełni z ewangeliczną Dobrą Nowiną, dotyczącą zbawienia od grzechu i życia przed błogosławionym obliczem Boga, ale jest *pozycją zdecydowanie teologiczną, która nie może być oparta na czysto filozoficznych racjach.* Faktem jest, że osoba wierząca bierze pod uwagę elementy, które filozofowie po prostu ignorują. Łatwo to zauważyć przyglądając się na przykład doktrynie stworzenia. Filozof nie jest w stanie opisać stworzenia inaczej jak za pomocą zależności przyczyny i skutku, dochodząc w konsekwencji do stwierdzenia, że świat z konieczności wywodzi się od Boga. Z drugiej strony, teolog wie, że świat powstał dzięki dobrowolnemu aktowi działalności Boga, tak jak człowiek został ocalony dzięki darowanej mu łasce. Oznacza to, że prawa natury są takie a nie inne w wyniku dobrowolnej decyzji Boga. Prawa te byłyby inne, jeżeli inna byłaby wola Boga. Rozpoznanie przypadkowości praw natury w zależności od Boskiej woli było czymś więcej niż tylko częścią wywodu teologicznego — miało ono natychmiastowe konsekwencje w charakterze naukowego podejścia do natury.

Podsumowując wcześniejsze *teorie*, którym dopiero co się przyjrzeliśmy, można stwierdzić, że wiele osób dostrzega w chrześcijańskim *credo* podstawę współczesnej nauki. *Próba obserwowania wszechświata w sposób systematyczny i analizowania tych obserwacji poprzez racjonalne działanie zostanie wynagrodzona*

jego zrozumieniem, ponieważ struktura wszechświata jest strukturą racjonalną i czeka, aż zostanie odkryta przez ludzką ciekawość. Bóg zamieszkał między nami w swoim Synu, dlatego my możemy odkryć sens wszechświata, a przynajmniej nabrać przekonania, że dążenie do jego odkrycia ma sens, ponieważ żyjąc we wszechświecie, wykorzystujemy naszą inteligencję. W taki sposób, religijne doświadczenie dostarcza inspiracji do badań naukowych.

7. Prawda ciągle poszukiwana

W naszych badaniach musimy jednak zawsze mieć na uwadze pewien oczywisty fakt: nasze poszukiwanie prawdy nigdy nie będzie miało końca. Za naszym pośrednictwem wszechświat może sam się nad sobą zastanawiać. Jego ewolucja już nie jest procesem ślepym, nieświadomym i niezrozumiałym, jeżeli kiedykolwiek takim była. Dzięki człowiekowi ewolucja wszechświata staje się podróżą, w której jest miejsce na odcinki trudne ale również na spokojniejsze przerwy na refleksje. Poruszamy się wprzód i w tył, starając się zrozumieć wszechświat i naszą w nim rolę, i działamy przy tym zawsze z determinacją. Mimo, iż jesteśmy niezmiennie świadomi własnej niewiedzy, odkrywamy, że mamy jeszcze silniejsze poczucie, że są rzeczy i zjawiska, których nie znamy. Świadomość naszej niewiedzy popycha nas do pielęgnowania coraz silniejszego pragnienia ciągłego poznawania i zdaje się, że jest w tym wszystkim nawet coś więcej niż chęć prostego zrozumienia nieznanego. Mamy dokuczliwe przeczucie, że nasze poznawanie nie będzie nigdy poznaniem pełnym, i że nasza droga ku zrozumieniu otaczającego nas świata nie będzie miała końca.

Wcale nas to nie zniechęca, ale raczej mobilizuje nas to do zastanawiania się nad tym, dlaczego tak właśnie jest, zapuszczając się w ten sposób coraz dalej w dążeniu do odkrycia „wszystkiego", nigdy jednak do całkowitego zrozumienia świata nie dochodząc.

W świetle naszego niekończącego się poszukiwania prawdy, tytułem eksperymentu umysłowego dla połączenia naszego rozumienia praw natury z celowością istnienia wszechświata, postawmy sobie najważniejsze pytanie, mające w sobie zarówno cechy definitywności, jak i tajemniczości. Jeżeli posiadalibyśmy początkowe parametry fizyczne opisujące rozprzestrzeniający się wszechświat w epoce bliskiej Wielkiemu Wybuchowi (niewielkie ułamki czasu Plancka, czyli najmniejsza część sekundy), to czy bylibyśmy w stanie przewidzieć narodziny życia? Czy to właśnie życie jest skutkiem tak wielu rozwidleń, typowych dla nieliniowej termodynamiki? Czy jednak nie bylibyśmy w stanie przewidzieć jego pojawienia się, nawet gdybyśmy znali wszystkie prawa nauki w skali mikroskopowej i makroskopowej?

Jest to pytanie w pewien sposób różniące się od kwestii, która pojawiła się w zasadzie antropicznej, zarówno w wersji słabej, jak i w wersji silnej. W tamtym przypadku, pytanie odnosiło się do interpretacji i/lub wyjaśnienia zgodności wszystkich stałych wartości i warunków niezbędnych dla pojawienia się życia. Pojawia się tutaj następujące rozumowanie: załóżmy, że mielibyśmy określone wszystkie stałe wartości i znalibyśmy warunki niezbędne dla pojawienia się życia dzięki naszej wiedzy *a posteriori,* bylibyśmy zatem w stanie przewidzieć jego pojawienie się? Po prostu tak się zdarzyło, że pojawiło się życie, czy też przy spełnieniu określonych warunków wiadomo było, że musiało się ono narodzić? Czy poja-

wienie się życia było z góry zapisane w naturze? Czy też zostało stworzone z rozmysłem? Współczesna nauka, w szczególności nowa fizyka, *poddaje* naszej uwadze fakt, jak ważne jest rozpoznanie właściwego wszechświatowi indeterminizmu.

8. Nowa fizyka

Narodzinom współczesnej nauki towarzyszyła natrętna myśl, jak miało to już miejsce w przypadku Pitagorejczyków, że fizycy odkrywają niezwykły, wymykający się zwykłemu ludzkiemu doświadczeniu obraz, będący integralną częścią wszechświata. Na przykład, jak mieliśmy już okazję zobaczyć, koncepcja *Słowa* zakorzeniona w Ewangelii św. Jana była wyjątkowo trafna i odnosiła się w jakiś sposób do pitagorejskich i platońskich koncepcji świata niezmiennych idei i transcendentalnego charakteru matematyki. Można rzeczywiście stwierdzić, że Newton, Kartezjusz, Kepler i inni w ten właśnie sposób podchodzili do fizyki i matematyki. Kepler na przykład uważał, że Bóg podczas stworzenia oparł się na pewnym modelu geometrycznym. Posunął się nawet jeszcze dalej, uznając okrąg za transcendentalnie idealny, linię prostą za w pełni stworzoną i określoną, a elipsę za połączenie dwóch wcześniejszych, będące w naszym świecie odzwierciedleniem idealnej geometrii ruchu ciał niebieskich w świecie idealnym. Proste równania, za pomocą których Newton wyraził prawo grawitacji i prawa ruchu, ukierunkowały na nowo rolę matematyki w fizyce na kolejne wieki. Matematyka nie była już odtąd jedynie opisem tego, co obserwowane, ale stała się sposobem na dochodzenie do prawdziwej natury rzeczy.

Jak zawsze w przypadku rewolucji naukowych, znaczenie procesu „matematyzacji" fizyki zostało w pełni zrozumiane dopiero po jego wypełnieniu się. Doszło do domyślnego zaakceptowania trójpoziomowej koncepcji wszechświata, po części odziedziczonej po tradycji platońsko-pitagorejskiej, która to koncepcja dojrzewała wyjątkowo powoli. Istnieje poziom czystej matematyki — matematyczne struktury, z których tak naprawdę składa się świat. Na drugim poziomie znajdujemy matematykę opracowaną przez ludzi — struktury, które w znaczeniu platońskim są jedynie odbiciami poziomu pierwszego. W końcu, na poziomie trzecim, w konkretnej rzeczywistości, znajdują się obrazy autentycznych struktur matematycznych, które ludzie starają się pojąć za pomocą swojej matematyki, będącej odbiciem tej prawdziwej. Tak czy inaczej, pojawia się tu również pewien proces, dobrze opisany przez Michaela Hellera, w którym, na drugim poziomie, matematyka nie jest jedynie językiem czy narzędziem interpretacji fizyki (formalnym przedmiotem w szkolnej terminologii), ale staje się również „materią" idealnego świata fizyki (materialnym przedmiotem w szkolnej terminologii). W takim historycznym kontekście, „materia" ta pozostaje poddana empirycznej weryfikacji: na przykład, na poziomie trzecim, obrazy w konkretnej rzeczywistości stanowią test prawdziwości struktur opracowanej przez nas matematyki.

Na początku XX wieku, narodziny mechaniki kwantowej i teorii względności szybko osłabiły powiązanie pomiędzy dopiero co opisanym drugim i trzecim poziomem, wzmacniając związek pomiędzy poziomem pierwszym i drugim. Obrazy w konkretnej rzeczywistości zdawały się nie być zbytnio

przydatne dla testowania matematycznej „materii" idealnego świata fizyki. W naturze nie istnieją ani właściwe obrazy ani reprezentacje, które odpowiadałyby „przestrzeniom Hilberta", czyli matematycznemu „substratowi" teorii kwantowej. Podczas gdy ogólna teoria względności przetrwała wszystkie dotychczasowe eksperymenty, mające na celu weryfikację jej empirycznych przewidywań, nie istnieją odpowiednie obrazy czy działania, które odpowiadałyby ruchom odbywającym się z prędkością względną lub przy działaniu bardzo potężnych pól grawitacyjnych. W swojej „najczystszej" formie, zarówno fizyka świata subatomowego, jak również fizyka „ultrawzględna" są ściśle matematyczne, zgodnie z tradycją Platona i Pitagorasa, i najwidoczniej mają niewiele wspólnego z jakimikolwiek innymi treściami.

Istnieje również inny, znaczący element nowej fizyki. Badanie dynamiki układów nieliniowych dało początek teorii chaosu i złożoności. W pewnym sensie, oznacza to powrót fizyki kwantowej do świata fizyki makroskopowej. Jest to też w pewnym stopniu apologia arystotelesowego punktu widzenia, według którego świat zmysłów jest zbyt rozbudowany, aby mógł zostać opisany przez matematykę lub być w niej zawarty. We współczesnej nauce, pośród tego wszystkiego, co zostało powiedziane o nowej fizyce, zdają się występować dwa sprzeczne nurty. Z jednej strony, mamy do czynienia z matematyzacją fizyki i z jej pozornie słabszym związkiem z doświadczeniem zmysłowym. Z drugiej strony, mamy do czynienia z przyjęciem faktu, że świat doświadczeń zmysłowych charakteryzuje wrodzona nieprzewidywalność, która nie pozwala mu na podporządkowanie się deterministycznej analizie matematycznej.

9. Kryterium prawdziwości nauk

Skierujmy teraz naszą uwagę na inną dyscyplinę naukową i zastanówmy się, jakie są w naukach przyrodniczych epistemologiczne kryteria oceny poprawności danego modelu naukowego bądź danej teorii? Moim zdaniem są to: 1) prostota bądź ekonomia; 2) trafność przewidywania; 3) piękno; 4) moc łączenia.

Zawsze, zanim jeszcze zacznie się wyjaśniać zebrane dane, trzeba przyjąć pewne założenia. Według kryterium *prostoty* — ta zasada lub ta teoria, która wymaga jak najmniejszej liczby założeń, uważana jest za najbardziej wiarygodną. W historii nauki kryterium to znane jest jako zasada „brzytwy Ockhama".

Trafność przewidywania (kryterium numer 2) jest być może najbardziej znanym kryterium stosowanym w naukach przyrodniczych. Dowodem na to jest na przykład odkrycie najbardziej oddalonych planet, których położenie przewidziano na podstawie prawa grawitacji Newtona; czy też określenie pozycji gwiazd widocznych na brzegu słońca w czasie eklipsji, jako potwierdzenie względności Einsteina itd. To kryterium podkreśla znaczenie świata zmysłów uznawanego przez naukę.

Mimo iż jest to kryterium trudne do zastosowania, *piękno* (kryterium numer 3) zawsze prowadziło do ważnych odkryć w badaniach naukowych. Piękno przedstawia się nam na wiele sposobów: poprzez symetrię, prostotę i uniwersalność teorematu matematycznego, poprzez uśmiech Giocondy, poprzez kolory tęczy. W żadnym z tych przypadków piękno nie zostaje zawłaszczone, nie zostaje też w pełni przyjęte przez pozostałe przypadki. Piękna uśmiechu Giocondy nie da się wyjaśnić za pomocą matematycznych formuł; piękna tęczy nie można w pełni wyrazić

analizą odbijania i załamywania się fal świetlnych w kroplach wody.

W biblijnej opowieści o stworzeniu, w Księdze Rodzaju, po każdym akcie Bożego stworzenia przytoczony zostaje komentarz: „...i widział, że było dobre", tak naprawdę, hebrajski termin użyty w znaczeniu słowa „dobry" ma silną konotację estetyczną. Można by więc prawdopodobnie przetłumaczyć go jako „piękny", w ten sposób powyższy komentarz brzmiałby „...i widział, że było piękne". Możemy stąd wywnioskować, że każdy akt tworzenia jest generatorem piękna. Jest nim również akt budowania nowych teorii naukowych i ich doskonalenia.

Ze Starego Testamentu dowiadujemy się, że pierwsze rozważania ludu żydowskiego koncentrowały się wokół faktu, iż wszechświat jest źródłem chwały ofiarowywanej Bogu, który uwolnił go z niewoli i wybrał go na swój lud. Podobne stwierdzenie odnajdujemy również w Księdze Psalmów, która w dużej mierze powstała przed Księgą Rodzaju: „Góry skakały jak barany, a pagórki — niby jagnięta" [(Ps 114 (113), 4.6]; „Niebiosa głoszą chwałę Boga, dzieło rąk Jego nieboskłon obwieszcza" [Ps 19 (18), 2]. Jeżeli stworzenia wszechświata wielbiły Boga, musiały one być zarówno dobre, jak i piękne. Kontemplując ich piękno i dobroć, lud wybrany przez Boga wyczuł, że musiały one pochodzić od Boga. Do takiego samego wniosku dochodzą opowieści z Księgi Rodzaju, w której na koniec każdego dnia Bóg oświadcza, że to co stworzył jest dobre (piękne). Dlatego właśnie Księga Rodzaju mówi więcej o samym Bogu niż o wszechświecie i o jego początku, nie kładzie szczególnego nacisku na opis początków stworzonego świata, ale na jego piękno, i na źródło tego piękna, czyli na Boga. Wszechświat jest piękny i chwali za to Boga, a jest piękny dla-

tego, że właśnie przez Boga został stworzony. W tych prostych stwierdzeniach można odnaleźć podstawy nauki Zachodu. Piękno wszechświata zachęca nas do lepszego jego poznania, a dążenie poznawcze dowodzi, że jest w tym wszechświecie wrodzona racjonalność.

W związku z faktem, że pod koniec poszukiwania prowadzonego w obrębie jakiejkolwiek dyscypliny naukowej okazuje się, że prawda jest tylko jedna, poszukiwania w obrębie jednej dyscypliny muszą, na tyle na ile to możliwe, łączyć się z poszukiwaniami prowadzonymi również w innych dyscyplinach (kryterium numer 4). Kryterium *połączenia* zdaje się rozciągać epistemologiczną naturę nauk przyrodniczych w stronę innych dziedzin, takich jak filozofia i teologia. Koncepcja ta ma na celu tylko i wyłącznie połączenie wszystkich źródeł wiedzy i ciężko jest się jej oprzeć. Problemy pojawiają się przy próbach zastosowania tego kryterium, szczególnie wtedy, gdy łączenie źródeł wiedzy zamiast służyć powstawaniu prawdziwej jedności, zaburza proces poznania. Dzieje się tak, gdy próbuje się ocenić rezultaty badań z jednej dziedziny posługując się założeniami zaczerpniętymi z innej dziedziny wiedzy. Historia pełna jest tego typu epizodów i to z tego właśnie powodu naukowcy podchodzili do stosowania tej metody z lekką nieufnością. Kryterium to jednak, gdy stosowane poprawnie, jest jednym z najbardziej przydatnych na drodze rozwoju nauki. Jego podstawą jest założenie, że istnieją wspólne fundamenty naszego poznania, a w związku z tym, iż podstawy te nie mogą być sprzeczne same ze sobą, to, co uda nam się poznać dzięki jednej gałęzi wiedzy, jest dopełnieniem tego, co poznajemy dzięki wszystkim innym jej dziedzinom. Przyjmując istnienie wspólnych fundamentów pozostaje się wiernym własnej dziedzinie, niezależnie od tego czy mamy

do czynienia z naukami przyrodniczymi, z socjologią, filozofią, literaturą, teologią itd. W praktyce oznacza to, że zachowując to kryterium, akceptując prawdy jednej dziedziny, jesteśmy w stanie przyjąć i zaakceptować również wyniki badań z innych dziedzin. Nie chodzi tu o bierną akceptację, czyli o nie negowanie wyników badań innych dziedzin naukowych, ale o aktywne przyjęcie, czyli dopuszczenie możliwości połączenia tych wyników z wynikami, które osiągnęło się we własnej dziedzinie. Nie oznacza to oczywiście, że nie będzie żadnych konfliktów i sprzeczności pomiędzy wynikami badań z różnych dziedzin, szczególnie, jeżeli każda z nich jest świadoma faktu, iż sama nie może wypowiedzieć ostatecznego słowa nie tylko w kwestiach ogólnych, ale nawet dotyczących własnego pola badawczego. Fakt, że badania naukowe nadal istnieją i są w stanie dostarczać rezultatów dowodzi, iż tak naprawdę to właśnie pojawianie się potencjalnych konfliktów, również w obrębie danej dyscypliny, stymuluje proces poznawczy. Jeżeli zaakceptuje się istnienie wspólnych fundamentów, o których przed chwilą wspominaliśmy, konflikty i sprzeczności stają się tymczasowe i pozorne. Mogą służyć za motywację dla tworzenia nowych, lepszych metod badawczych, gdyż próba zestawienia ze sobą zróżnicowanych wyników z całą pewnością prowadzi do lepszego i bardziej spójnego obrazu poznania rzeczywistości.

W łączeniu odkryć i rezultatów badań różnych dziedzin naukowych trzeba jednak pamiętać o tym, żeby nie przeskakiwać zbyt gwałtownie z jednej dziedziny w drugą. Wieki po Archimedesie i odkrytej przez niego zasadzie działania dźwigni, Newton, jeden z pionierów współczesnej nauki, zaprezentował swoją wizję praw natury, która zrodziła bardzo dyskusyjną koncepcję „Boga wypełniającego luki". Newton utrzymy-

wał, że natura wykazuje pewną liczbę zjawisk mechanicznych, dla których nie można znaleźć żadnego wyjaśnienia teoretycznego w zakresie teorii mającej opisywać wszystkie ruchy we wszechświecie. Opierając się na takich właśnie założeniach, opracował on argumentację dotyczącą istnienia Boskości, której bezpośrednia interwencja mogłaby wyjaśnić niektóre braki obecne w dyskursie teoretycznym. Taki sposób rozumowania uczynił teologię natury Newtona niezwykle delikatną. Jego sposób rozumowania utracił zdecydowanie na sile w momencie, gdy dyskurs zaczął kierować się w kierunku samodzielnego uzupełniania braków. W astronomii taka sytuacja miała już miejsce w XVIII wieku, gdy kilku genialnych fizyków matematycznych zastosowało prawa ruchu Newtona do opracowania bardzo wyszukanej mechaniki nieba. Zdawała się ona rozwiązywać te problemy, które zasady Newtona pozostawiły bez odpowiedzi. Na początku XIX wieku, badania Laplace'a i jego kolegów pokazały, że tak naprawdę sama mechanika Newtona jako taka była w stanie wypełnić braki, w których on umiejscowił Boskość. Stąd zrodziła się słynna anegdota mówiąca o tym, że Napoleon pytając Laplace'a dlaczego w swojej *Mecanique celeste* (1799) nie mówi o Bogu, otrzymał odpowiedź: „Proszę Pana, ja wcale nie potrzebuję takiej hipotezy".

10. Wartość pochodna

Celem badań naukowych jest również opracowanie wyników badań pod kątem praktycznego zastosowania praktycznej wiedzy. To właśnie na tym etapie pojawiają się często dylematy etyczne i moralne. Należy przypomnieć, że samo poszukiwanie prawdy,

będącej wartością samą w sobie, nie ma żadnego odniesienia etyczno-moralnego. Etyka zyskuje ważny wymiar dopiero w zastosowaniach technologicznych i w metodach badawczych. W takiej perspektywie człowiek ma obowiązek okazywania szacunku naturze, której sam zresztą jest częścią. Podejście człowieka do otaczającego go wszechświata musi być naznaczone nie tylko szacunkiem, ale wręcz miłością. Nieskończone bogactwo kosmosu, rozciągającego się od mikrokosmosu po makrokosmos, ujawnione nam przez naukę, namiętne i niegasnące pragnienie poznania i zrozumienia go, tajemnice i paradoksy, które nieustannie pojawiają się w trakcie badań, niezmienne wrażenie, że badania naukowe nigdy nie będą miały końca — wszystko to może zaprowadzić nas do źródła, które wykracza poza ludzkie zrozumienie, do którego łatwiej się przybliżyć, jeżeli myślimy o nim jako o miłości. Miłość ta uwidacznia się we wszystkich, nawet najmniejszych dylematach dzieła Stwórcy i prowadzi nas nie tylko do zrozumienia istoty rzeczy, ale raczej, lub być może, głównie do tego, abyśmy nauczyli się kochać. Być może komuś wyda się dziwne, że rozważania o badaniach naukowych dążących do poznania wszechświata i nas samych doprowadziły nas do tego punktu. Wydaje nam się jednak, iż mamy wystarczająco dużo przesłanek, które pozwalają nam z przekonaniem pozostać przy takim właśnie przekonaniu.

11. Podsumowanie

Podstawową wartością nauk przyrodniczych jest samo poszukiwanie prawdy, będące wrodzonym prawem człowieka. Jedynie wówczas, gdy w grę wcho-

dzą metody badawcze czy praktyczne zastosowanie wyników badań, należy również wziąć pod uwagę kwestie etyczno-moralne. Oczywiście, takie kwestie są niezwykle ważne, jednak nie mogą one odciągać naszej uwagi od najważniejszej wartości samego poszukiwania prawdy, tej prawdy, której nigdy się w pełni nie dochodzi, ale której ciągle się poszukuje. Przegląd historii trzech największych tradycji pod kątem sposobu rozwijania metod naukowych pomaga docenić wartość badań naukowych jako takich. Kryteria prawdziwości metody naukowej pozwalają zdobyć zaufanie do wyników badań i skłaniają nas do podejmowania prób połączenia zdobytej w ten sposób wiedzy ze zdobyczami naukowymi innych dziedzin.

BYŁAM SCENTOLOGIEM

Autor Maria Pia Gardini
Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne „POLWEN”

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 7
WSTĘP 15
I WYDARZENIA POPRZEDZAJĄCE. WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD SEANSU W SAUNIE 21
II JA, MARIA PIA, CÓRKA MARIA GARDINIEGO: ŻYCIE NICZYM FILM 27
III OD OCZYSZCZENIA PO PUSZKI E-METRA 35
IV GWIEZDNE SAGI, BT I *CLUSTER* 45
V CLEARWATER, MEKKA SCJENTOLOGÓW 57
VI JESTEM NAJLEPSZYM AUDYTOREM NA ZIEMI 66
VII PODPIS DLA FLAG 80
VIII FEDERICA I AIDS 90
IX STATEK 103
X SPADEK PO MAMIE 109
XI ZE STANÓW ZJEDNOCZONYCH DO AFRYKI 120
XII JAKO BYŁA SCJENTOLOG 129
XIII EPILOG 139
GLOSARIUM 142

WPROWADZENIE

Kiedy matka nagle odkrywa, że córka weszła w świat narkotyków, wyzwala się w niej pierwotny mechanizm troski o dziecko, który nie dopuszcza racjonalnego krytycyzmu, ale jedynie emocjonalne i wrodzone bodźce do działania. Bo to właśnie matka jest postacią głównych więzi uczuciowych dla córki w stanie zagrożenia.

Sytuacja ekonomiczna, kariera zawodowa i prowadzona działalność doznają olbrzymich zniekształceń i podlegają naciskowi psychologicznemu, który wychodzi z ośrodków emocjonalnych i nie dochodzi do bardziej wyrafinowanych ośrodków krytyki, świadomości. Istnieje tylko „czerwone światło" gatunku: córka jest w poważnym niebezpieczeństwie i koniecznie trzeba ją ocalić. W tym momencie córka zamienia matkę w ofiarę, pochłania jej życie i nakierowuje je na siebie. Przyjmuje aktywną postawę ofiary „prowokującej", podczas gdy matka staje się ofiarą wybitnie bierną. Choć żadna z nich nie wyjawi drugiej tej intencji (zawsze pozostaje ona podświadoma), obie kobiety są już złączone w poszukiwaniu światła oznaczającego wyjście z tunelu, w którym czeka na nie coraz więcej niespodzianek.

W celu fizycznej, psychologicznej i społecznej rehabilitacji córki matka włączyła ją w tak zwany ruch na rzecz rozwoju ludzkiego potencjału. „Ruchy na rzecz rozwoju ludzkiego potencjału przedstawiają całkowicie zachodnią nowość, gdzie intuicje psychoanalityczne, stwierdzenia moralne, metodologie aspirujące do miana naukowych, objawienia inicjacyjne i praktyki liturgiczne kondensują się w doświadczeniach o charakterze filozoficzno-religijnym, które w większości przypadków pomijają wiarę w jakąś istotę najwyższą i spekulacje eschatologiczne. Cechą wspólną tych stowarzyszeń, rozpowszechnionych przeważnie w formie ośrodków psychoterapeutycznych, instytutów badawczych i szkół formacyjnych, jest zamiar pomagania człowiekowi w odkrywaniu »głębokiego ja« i w pełnym wykorzystaniu jego niewyrażonych możliwości, osiągnięciu stanu równowagi psychicznej i możliwości fizycznych, który pozwoli mu uwolnić się na zawsze od uwarunkowań umysłowych, chorób i cierpienia" — czytamy w raporcie Ministerstwa Spraw Wewnętrznych ***Sekty religijne i nowe ruchy magiczne we Włoszech*** (1998).

Teraz, w tym ruchu, córka czuje się bardzo dobrze, odnalazła swój sposób na życie. Psychologicznie „zobowiązuje" matkę, ażeby do niego wstąpiła. Ta z kolei nie zastanawia się, czy to, co robi, jest właściwe. Nie stawia pytań. Jest tylko posłuszna żądaniom córki, ponieważ chce ocalić relację miłości. Dlatego przyłącza się do ruchu. Dochodzi do wysokich stopni operacyjnych i kierowniczych, pokonuje całą serię prób.

Tymczasem córka w tunelu narkotyków zaraziła się inną „chorobą wieku", nieuleczalną, i umrze na nią.Cały świat pragnień i oczekiwań matki zamienia się w ruinę. Nagle zostaje sama, a tu nadchodzi niewyobrażalny, nieoczekiwany, ale dogłębny egzamin z rzeczywistości.

Zaczyna przeliczać swoje możliwości ekonomiczne. Nie jest w stanie przetrawić żałoby, ponieważ pojawia się cała seria pytań, na które nie potrafi odpowiedzieć inaczej, jak nierzeczywistym upadkiem wszelkiej swej nadziei: córki już nie ma, a ona, matka, może tylko pozbierać fragmenty pustej scenerii, realnej w swym ponurym smutku. Cel - uratowanie córki - nie został osiągnięty, siły i możliwości życiowe są już odległe w czasie i niewystarczające, ażeby przyszłość uczynić mniej oderwaną, ale możliwą do życia.

Tymczasem ruch, do którego wstąpiła z miłości - tylko po to, by być blisko córki i wspierać ją w wychodzeniu z narkotyków — już jej nie zadowala, gdyż to nie ona go wybrała. Była uwarunkowana przez córkę, której mechanizmy psychologiczne i fizyczne nie pozwalały uznać matki za główną postać przywiązania: jako matki, przyjaciółki, źródła pomocy i głównego oparcia. Znajduje się w stanie, który nie jest dogłębnie jej stanem, a jednak teraz zdeterminował w niej zmiany, warunki kontaktów, a nawet zobowiązania zawodowe. Do tego dojdzie próba dalszych śmierci w rodzinie, zwłaszcza tej osoby, której teraz poświęca swe życie - jej matki. Łączy ją z nią inna więź uczuciowa, której nie chce zerwać, którą pragnie utrzymać za wszelką cenę. To kolejna trudność psychologiczna nie bez znaczenia, nasilająca

jej zdeterminowanie, ażeby zmienić swą sytuację i odejść ze stanowiska kierowniczego, by z powrotem stać się kobietą, matką i córką zranioną w swych najgłębszych uczuciach, ze zniweczonymi oczekiwaniami. By ponownie stać się sobą — z własnymi myślami, sposobem życia bardziej zgodnym z dawniejszym obrazem kobiety. Próba życia przewiduje teraz drogę najeżoną wszelkimi trudnościami: odejście z ruchu, ze wszystkimi możliwymi do przewidzenia reperkusjami psychologicznymi i społecznymi. Kobieta zdoła nawet uzyskać zwrot części tego, co wydała na osiąganie kolejnych stopni. Ale im ktoś jest „wyżej", tym trudniej mu powrócić do poprzedniego życia społecznego i poprzednich relacji.

Najbardziej wymowne jest to, że odchodzi z ruchu własnymi siłami, bez pomocy stowarzyszeń powstałych w celu niesienia pomocy byłym adeptom czy tych nowych form zawodowych, ***exit counsellor***, które stanowią — albo powinny stanowić — personel pomagający byłemu adeptowi na nowo odnaleźć się w świecie.

Autobiografia kobiety matki jest wymowna zarówno w przystąpieniu do ruchu, jak i w odejściu z niego. Opuściła go sama, nikt jej w tym nie pomagał, i odzyskała część świata, który opuściła z miłości. A to pokazuje, że „człowiek sam może dać radę".

Jednocześnie doświadczenie autorki uzasadnia na nowo coraz powszechniejsze zaniepokojenie rosnącą ilością kultów, nowych stowarzyszeń religijnych czy magiczno-ezoterycznych. Wiele państw rozpoczęło opracowywanie raportów i spisów tych grup, powołano specjalne komisje badawcze.

Niestety, nie istnieją dokładne i porównywalne dane ani statystyki. Niewiele wiadomo o ilości takich rzeczywistości, o ich członkach, o tych, którzy odeszli, i o rodzaju otrzymywanej przez nich opieki, o ich ponownym włączeniu w społeczeństwo czy powrocie do grupy, o naciskach wywieranych na tych, którzy opuszczają kulty. Jednakże prawie wszystkie regulacje wydawane przez ośrodki międzynarodowe czy przez poszczególne państwa są zgodne w twierdzeniu, że jeśli w obrębie jakiejś grupy nie zostało popełnione przestępstwo, to taka grupa nie jest ścigana za doktrynę, nauczanie czy sposoby życia jej członków. Znajduje się tylko pod obserwacją krajowych obserwatorów pozarządowych.

Uważam, że należałoby jednak badać proponowaną doktrynę, by się upewnić, czy nie może ona naruszać „zdrowia umysłowego człowieka", zwłaszcza wtedy, gdy jest przekazywana z uwarunkowaniami umysłowymi (uznanymi w innych państwach i porównywalnymi z prehistorycznym, ale zawsze aktualnym „uzależnieniem") oraz zapoczątkowującymi zniekształcenia świata zewnętrznego i zaburzone stany świadomości.

To prawda, że niedawno we Włoszech została powołana instytucja rządowa (***Squadra antisetta*** — Sas; Sekcja antysekta) w obrębie sił porządkowych oraz że istnieją stowarzyszenia, które zajmują się tymi zagadnieniami, ale najpilniejszy problem zawsze pozostaje taki sam: osoba, która chce wyjść z którejś z tych grup albo już z niej wyszła bez odpowiedniego przygotowania do tego kroku, jeszcze nie posiada niezbędnego wsparcia psychologiczno-społecznego czy też ekonomicznego.

Często musi radzić sobie sama, a w skrajnych przypadkach może nawet targnąć się na swoje życie.

Nie istnieją też statystyki dotyczące liczby samobójstw mających z tym związek, nie licząc powszechnie znanych tragicznych wypadków powiązanych z niektórymi sektami destrukcyjnymi.

Badacze, których tak bardzo kochają media, zapytają: czy naprawdę religią jest to, co prowadzi do śmierci czy zabójstwa? Jeżeli tak, to dlaczego? Jeżeli nie, to dlaczego? A przede wszystkim zapytają: czy wolność religijna jest nieograniczona? Jeżeli tak, to dlaczego? Jeżeli nie, dokąd prowadzi? Oto, dlaczego liczby dostarczają elementów oceny mówiących, że również doktrynę/filozofię nowych ruchów religijnych, magicznych czy innego rodzaju należy obserwować i śledzić w celu ochrony osób, które do nich się przyłączają.

Ciekawą i pożyteczną lekturę stanowi wyczerpujące wyjaśnienie motywów i sposobów wychodzenia z jakiegoś kościoła, ruchu religijnego czy sekty, które znajduje się w ***Cults in our midst*** Margaret Thaler Singer, książce napisanej we współpracy zjanją Lalich (1995). Dla zrozumienia zjawiska uzależniania w nowych ruchach religijnych jest to lektura fundamentalna. W rozdziale ***Opuścić kult*** rozpatrywane są najbardziej pospolite zjawiska, jakie pojawiają się w takim przypadku. Czasami byli członkowie słyszą pytanie: „Dlaczego najzwyczajniej nie odszedłeś?". Nie ma na nie prostej odpowiedzi, ponieważ na podtrzymywanie związków z sektą wpływają różne czynniki. W większości sytuacji nie istnieje przymus fizyczny, choć niektóre grupy karzą lub więżą tego, kto próbuje je opuścić. We wszystkich przypad-

kach istnieje więź psychologiczna, z różnych powodów bardzo trudna do zerwania. Wchodzą tu w grę: ciągle dominująca osoba przywódcy, szacunek dla innych członków grupy i lojalność wobec nich, brak informacji, zmęczenie i dezorientacja spowodowane szczególnymi procedurami, lęk oraz poczucie winy z tego powodu, że kogoś się „zdradziło".

Wcześniejsza informacja - pomijając wszelkie pokazywanie propagandowe — pozwoliłaby ocenić, czym rzeczywiście jest nowy ruch, którym jest się zainteresowanym czy do którego zamierza się wstąpić. Tylko w taki sposób uniknie się niepożądanych doświadczeń.

Giorgio Gagliardi

WSTĘP

Marię Pię Gardini poznałem w słoneczne sierpniowe popołudnie 2006 roku, podczas jej krótkiego pobytu na wzniesieniach Marchii. Tam właśnie, z tych naszych pierwszych rozmów, które kontynuowaliśmy przez kolejne miesiące w Grosseto, gdzie mieszka, zrodziła się ta książka wyznanie.

Panią Gardini spotkałem już wcześniej, ze dwa razy, w różnych miejscach Włoch, przy okazji kongresów i sympozjów poświęconych kontrowersyjnym zjawiskom nowych ruchów religijnych i „grup rozwijania umysłu". Wiedziałem o jej kompetencji w dziedzinie scjentologii, zawdzięczanej temu, że przez mniej więcej dziesięć lat była adeptką kontrowersyjnej organizacji religijnej Rona Hubbarda. Wiedziałem też o jej długim sporze z tym kościołem: rozpoczął się on wtedy, gdy postanowiła odejść z ruchu, i do dziś nie jest zakończony.

Maria Pia Gardini wbrew swojej woli jest słynna. Wystarczy wpisać jej nazwisko w wyszukiwarkę internetową, a natychmiast pokazuje się szesnaście stron cytowań. Teraz sławę coraz częściej się mierzy, surfując w sieci i licząc portale, które o tobie mówią.

Krótko mówiąc, znałem jej dzieje. Czy też, lepiej, uważałem — odkryję to później — że je znam.

Historia Puccy Gardini to niesamowita historia kobiety, pochodzącej z bardzo bogatej rodziny z Rawenny (jest siostrą stryjeczną Raoula Gardiniego), która pewnego dnia postanowiła uczęszczać na kurs dianetyki. Decyzja ta miała zmienić jej życie. I doprowadzić ją do zaprzepaszczenia majątku.

Wszystko zaczęło się w połowie lat osiemdziesiątych, kiedy to Maria Pia, wówczas producent filmowy, przybita bólem po stracie ojca, przeżywała jedną z najtrudniejszych chwil swojego życia. Jej jedyna córka, narkomanka, która weszła do wspólnoty Narkonon (ośrodki odtruwania i rehabilitacji związane z ***Scientology*** i opierające swą działalność na metodzie jej założyciela), zaproponowała matce uczestnictwo w cyklu oczyszczających seansów w saunie, organizowanych przez ten sam ruch.

Bardzo szybko kobieta bezwiednie dała się wciągnąć w mechanizm funkcjonowania organizacji, polegający na zdobywaniu kolejnych stopni, możliwych do osiągnięcia tylko po opłaceniu coraz to droższych kursów, które należy przejść: najpierw we Włoszech, potem w Danii, a w końcu w Stanach Zjednoczonych. Sumując wartość niezliczonych czeków podpisanych przez majętną adeptkę, tak zwanych dobrowolnych darowizn, pani Gardini obliczyła, że w kasie ***Scientology*** zostawiła znaczną sumę około półtora miliona dolarów. A potem znalazła się na bruku.

Zanim odeszła z ruchu, co dokonało się w 1994 roku, po trzech latach prób, Puccy, kobieta wykształcona,

która biegle włada trzema językami, wspięła się na najwyższe poziomy techniki scjentologicznej (osiągnęła stopień OT8 i była audytorem dziewiątej klasy). Stała się szanowaną osobistością w łonie Sea Organization oraz jednym z najznakomitszych i najbardziej cenionych audytorów kościoła scjentologicznego, a w latach 1988 i 1990 uznanie organizacji zostało wyrażone przyznaniem jej tytułu najlepszego audytora na ziemi. Potem nastąpiło opuszczenie ruchu i rozpoczęcie batalii sądowej o odzyskanie pieniędzy.

Historia Marii Pii Gardini stała się sprawą publiczną w 2001 roku, kiedy kroniki krajowe zaczęły się interesować jej przypadkiem. Pierwszą włoską gazetą, która o niej pisała, była „La Repubblica". Wkrótce potem zajęły się nią tygodniki „Oggi" i „Famiglia Cristiana", a następnie Canale 5 w Maurizio Costanzo show, Rai Uno, Rai Educational, La 7 i wiele innych mediów. Opowieść o jej doświadczeniu nigdy nie była kontestowana czy podważana.

Przypadek Marii Pii Gardini został nagłośniony, dlatego że była scjentolog nie jest po prostu jedną z wielu osób, które opuściły jakiś ruch religijny albo zostały z niego usunięte, niejednokrotnie po krótkiej i marginalnej obecności w grupie. Tym razem chodzi o członka personelu technicznego Flag - stolicy religijnej kościoła, „mekki doskonałości technicznej ***Scientology*** \ położonej na Florydzie, gdzie Gardini spędziła lata jako audytor, znana najwyższym zwierzchnikom grupy religijnej. Chodzi o kobietę, która w latach osiemdziesiątych była wymieniana przez sam ruch jako przykład włoskiej znakomitości należącej do kościoła. Wtajem-

niczoną, która zna w detalach historię, doktrynę, praktykę i obrzędy ruchu. A do tego — co jest rzeczą nie bez znaczenia — chodzi o byłą scjentolog (prawdopodobnie jedyną Włoszkę, która w owych latach wspięła się na najwyższe stopnie w kościele), która nie została wyrzucona z organizacji, ale odeszła z niej z własnej woli, kiedy suma rozczarowań nagromadzonych podczas pobytu w łonie kościoła przekroczyła sumę powtarzających się i wyczerpujących nacisków psychologicznych związanych z opłacaniem kolejnych kursów.

Na tyle, w skrócie, znamy Marię Pię Gardini.

Jaka osobowość kryje się za postacią pobieżnie opisaną w wywiadach? Jakich bolesnych dziejów doświadczyła ta kobieta? I jakie piętno pozostawiły na niej przeżycia w ***Scientologyt***

Na kartach tej książki, będącej kompendium długich godzin opowieści pełnych emocji, po raz pierwszy w całej swej złożoności ukazuje się osobowość Puccy — kobiety silnej i pozbawionej złudzeń, a zarazem słabej i uległej. Wyłania się przede wszystkim postać matki pogrążonej w kryzysie, zaniepokojonej decyzjami córki, gotowej pójść za nią na koniec świata, byleby tylko nie utracić jej na zawsze. Tym pójściem na koniec świata jest przystanie do nieznanego jej kultu, do tego stopnia pochłaniającego, że odrywa ją od jej własnych spraw i miejsca i popycha aż za ocean, by podążać za córką, a wraz z nią za obietnicą „całkowitej wolności". Tak pochłaniającego, że jeszcze po latach od opuszczenia go Maria Gardini czasami mówi niejasnym, zrozumiałym tylko dla wtajemniczonych żargonem angielsko-technologicznym, wymyślonym przez L. Rona Hubbarda w połowie ubiegłego wieku. Jak

sama mi powiedziała, „kiedy zerwiesz z takim kultem, jak scjentologia, często odchodzisz tylko nogami, natomiast głowa jeszcze w nim tkwi". Ona sama z pewnością zostawiła w nim wiele zawiedzionych nadziei i wszystkie swoje pieniądze.

W opisie tego podążania, które kosztowało zdecydowanie za dużo, nie tylko w znaczeniu ekonomicznym, dokonuje się stopniowe rozwikłanie niewiarygodnego, absurdalnego doświadczenia w łonie ruchu religijnego. Doświadczenia jedynie początkowo obiecującego, które jednak szybko okaże się rozczarowujące, a w końcu przytłaczające i wyniszczające.

Pewnie, że przypadek Marii Pii Gardini nie może być całkowicie paradygmatyczny ani w podejściu do kościoła Rona Hubbarda, ani w konsekwencjach przynależności do niego. Wielu innych adeptów, w odróżnieniu od niej, przeżyło i będzie przeżywać przynależność do ***Scientology*** w pozytywny i wyzwalający sposób. Opowiedzenie się za jakąś wiarą może być autentyczną przygodą ducha, ale też diabolicznym złudzeniem. To jest bardzo wiarygodne świadectwo, a jednocześnie jest to tylko historia pani Gardini. Historia, która ciąży, ale daje do myślenia.

Alberto Laggia

I

WYDARZENIA POPRZEDZAJĄCE WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD SEANSU W SAUNIE

Wszystko zaczęło się wtedy, gdy odkryłam, że moja córka Federica jest narkomanką. Nigdy wcześniej nie słyszałam o Narcononie (ośrodki odtruwania i odwykowe dla narkomanów, związane z ***Scientology***, odwołujące się do metody jej założyciela Rona Hubbarda). Nie wiedziałam też, czym jest owa ***Scientology.*** Pewnego kwietniowego dnia 1983 roku moja koleżanka Barbara M. przedstawiła mi przełożonego Narcononu, a on natychmiast zainteresował się moją córką Federicą. Miała wówczas 22 lata i postanowiła zerwać z heroiną. Chciała raz na zawsze uwolnić się od „prochów". „To nie jest moje życie" — mówiła coraz częściej. Ponadto obawiała się czegoś gorszego: niedawno przeszła straszliwe wirusowe zapalenie wątroby i nie chciała, aby się to powtórzyło.

Wybrałyśmy się więc najpierw do Mediolanu, a następnie postanowiłam odwieźć Federicę do ośrodka Narcononu w Pordenone — jedynego, w którym pozostały jeszcze wolne miejsca i który był wystarczająco odległy od nieszczęsnych kręgów mojej córki. Owszem, istniał też ośrodek w Rzymie, ale myśl o nim oczywi-

ście odrzuciłam, gdyż znajdowali się tam również jej przyjaciele narkomani.

Po przyjeździe do Pordenone miałam chęć się rozpłakać. Siedziba wspólnoty odwykowej znajdowała się w zaniedbanym domostwie. Teraz, dodam dla porównania, Narconon to pięciogwiazdkowe hotele. Pamiętam, że była tam sauna, duża łaźnia dla dwadzieściorga pięciorga dziewcząt i swego rodzaju latryna. Spojrzałam na Federicę i zapytałam: „Naprawdę chcesz zostać w takim miejscu?". Ona jednak uspokoiła mnie: „Dostosuję się, żeby tylko z tego wyjść". To mi wystarczyło.

Powiedziano mi, abym zabrała biżuterię córki i to wszystko, co miała na sobie. Kiedy udałam się do administracji, dano mi do zrozumienia, że będzie lepiej, jeśli nie odwiedzę córki przynajmniej przez dwa tygodnie. To środek zapobiegawczy, aby lepiej przeżyć najcięższy okres abstynencji.

Federica w ostatnim czasie stała się chodzącym szkieletem. Jadła bardzo mało, za to dużo paliła.

Zanim odjechałam, zostawiłam w administracji milion lirów. Jednocześnie poproszono mnie, żebym za pierwsze cztery miesiące pobytu córki zapłaciła z góry kolejnych dwanaście milionów. Nie miałam tyle przy sobie. Pamiętam, że zadzwoniłam do mamy, aby zrobiła przelew z mojego konta. To wówczas sprzedano mi pierwszą książkę o scjentologii: ***Dianetyka. Współczesna nauka o zdrowiu umysłowym.*** Nazwisko autora, jakiegoś tam L. Rona Hubbarda, nic mi nie mówiło. Wzięłam ją, a w domu rzuciłam gdzieś w kąt. Dopiero za kilka miesięcy przeczytam i przestudiuję tę publikację, będącą

fundamentalnym tekstem terapii wymyślonej przez Rona Hubbarda.

Po upływie zaledwie kilku dni zatelefonowała zaniepokojona Federica: „Mamo, jestem tu na detoksykacji, ale tutaj krąży o wiele więcej heroiny niż na zewnątrz". Zatrzęsło mną na te słowa. Nie miało znaczenia to, że była druga w nocy: wyciągnęłam z łóżka pewnego kolegę i pojechaliśmy samochodem do Pordenone. Po przybyciu do ośrodka zrobiłam karczemną awanturę przełożonym. Nawet im zagroziłam. Uspokoiłam się dopiero wtedy, gdy powiedzieli mi, że już odkryli obrót i wyrzucili tych wszystkich, którzy przemycali narkotyki do wspólnoty.

Federica, w końcu odtruta, opuściła Narconon w październiku 1984 roku, po mniej więcej ośmiu miesiącach programu. Ale jej doświadczenie z tym nowym światem nie zakończyło się wraz z przekroczeniem bramy friulskiego ośrodka resocjalizacji.

„Mamo, ***dlaczego nie miałabyś spróbować i Ty?"***

14 października, w dniu moich urodzin, Federica przyjechała wraz ze mną i swoją babcią do rodzinnej posiadłości w Castiglione delia Pescaia. Zanim nas opuściła, usłyszałam coś, co mnie mocno zaskoczyło: „Mamo — powiedziała z przekonaniem - postanowiłam wstąpić do ***Scientology*** \ Następnego dnia odwiedziło ją dwóch przedstawicieli Sea Organization - Organizacji Morza (Sea Org), utworzonej przez Rona Hubbarda.

Owi panowie, ubrani w granatowe uniformy zupełnie podobne do mundurów marynarki amerykańskiej, usilnie przekonywali mnie, że córka jest jeszcze narażona na ryzyko: ciągle zbyt słaba psychicznie, mogłaby ponownie wpaść w tunel narkomanii. Dlatego zaproponowali kontynuację terapii. Ostatecznie przystałyśmy na tę propozycję, także dlatego że dla Federiki Narconon był doświadczeniem pozytywnym. I tak oto zaczęła regularnie odwiedzać grupę scjentologów w Mediolanie. Entuzjastycznie zgłębiała nową dyscyplinę, która obiecywała wiele — przynajmniej w tym, co wówczas wydawało się ważne dla mojej córki: skończeniu z narkotykami na zawsze i rozpoczęciu nowego życia. Razem z babcią opłacałam jej kursy.

Federica szybko pokonywała to, co Ron Hubbard nazywa „stopniami schodów", aż stała się ***elear***, czyli w anglo-ezoterycznym języku scjentologów „wolna od błędów i nieracjonalnych zachowań". Po czym postanowiła, mimo że moja mama i ja nie zgadzałyśmy się na to, wyjechać do Kopenhagi, będącej europejskim centrum ruchu, aby kontynuować drogę i osiągać kolejne poziomy OT (***operating thetan*** — czynnego ducha).

To właśnie w tym czasie zaproponowała mi wstąpienie do organizacji. Najpierw w żartach, a potem zaczęła coraz bardziej nalegać. „Dlaczego i Ty nie miałabyś tego uczynić? Dobrze Ci zrobi, mamo". Była szczerze zaniepokojona moim stanem — brakiem humoru, coraz częstszym przygnębieniem.

Kilka miesięcy wcześniej, 13 marca 1983 roku, kiedy pracowałam w Rzymie, zmarł mój ojciec, jeden z tych ludzi, którzy w moim życiu liczyli się najbardziej. Był

chory na serce, przeszedł już zawał. Nigdy jednak, jako prawdziwy Romaniolo [mieszkaniec regionu Romania w środkowych Włoszech, ze stolicą w Bolonii - przyp. tłum.], nie zrezygnował z obfitych posiłków i tłustych potraw. Ciągle z tym przesadzał, do końca nic sobie nie robiąc z zaleceń lekarzy.

Jego śmierć była dla mnie straszliwym ciosem. Ból po tej stracie doprowadził mnie do stanu silnej depresji. Żałowałam, że nie potrafiłam dać mu satysfakcji, jakiej bardzo pragnęłam; nie żebym została bez grosza, przeciwnie. Ojciec jednak nigdy nie był zadowolony z mojej decyzji o porzuceniu Castiglione, aby zamieszkać w Rzymie. I to nie tylko z powodu oderwania od rodziny. W jego ojcowskich planach nie mieściło się to, że jedyna córka, podejmując pierwszą pracę, w młodym wieku odważy się konkurować w trudnym świecie filmu jako producent. W świecie, którego najzwyczajniej nie lubił i nie znał. Krótko mówiąc, moja profesja wydawała mu się większym ryzykiem w porównaniu z możliwościami, jakie miałabym, gdybym podjęła pracę razem z nim. Mimo tego zawsze mnie zapewniał: „Dopóki będziesz na właściwej drodze, zgadzam się". To mi wystarczało.

Po śmierci taty popadłam w depresję i trochę się zaniedbałam. Zaczęłam też bardzo dużo pić. Dlatego złożona przez Federicę propozycja, którą w innej sytuacji być może bym wyśmiała, nie wydała mi się tak zupełnie do odrzucenia. Nie uznałam jej za absurdalną. Wahałam się. W domu ciągle miałam książki, które sprzedano mi w Pordenone, do których nawet nie zajrzałam. I z kąta, do którego je rzuciłam, wyciągnęłam ***Dianetykę***, zaczę-

łam też czytać ***Scientology: nowa perspektywa życia*** — zbiór tekstów Rona Hubbarda, który obiecywał „konkretne odpowiedzi na pytania dotyczące życia". A potem były kolejne teksty. Prawdopodobnie w owym czasie tego właśnie potrzebowałam.

Tymczasem moja córka zapoznała mnie z kilkoma paniami, członkiniami komórki ***Scientology*** w Rzymie. Zaproponowały mi zapisanie się do ***Purifi*** czyli programu oczyszczenia. „Mamo, dlaczego nie miałabyś spróbować? Do tego poprawisz wygląd skóry. Weźmiesz serię seansów w saunie. Dobrze Ci to zrobi" — nalegała z przekonaniem Federica.

Zgodziłam się, aby już dłużej nie słuchać tej samej śpiewki. „Przecież — powiedziałam sobie — nic złego mi się nie stanie". Wykupiłam tak zwany pakiet. Zawierał program oczyszczający oraz intensywny auditing w ***Book one*** dianetyki. Wtedy nie wiedziałam, o co chodzi, a pokrętny język z pewnością nie pomagał zrozumieć. Byłam jednak przekonana, że to doświadczenie może mi pomóc.

Dzięki jednemu seansowi w saunie i sakiewce z witaminami wstąpiłam do ***Scientology.***

II
JA, MARIA PIA, CÓRKA MARIA GARDINIEGO: ŻYCIE NICZYM FILM

Niechaj nie zwodzi miejsce urodzenia wpisane w dowodzie osobistym: Rovereto. Nieprzystępne góry i Trentino [okolice Trydentu - przyp. tłum.] mają bardzo mało wspólnego z życiem Marii Pii Gardini, Puccy dla wszystkich i od zawsze, a przynajmniej od chwili, kiedy jako dziecko wymyśliła to imię i tak się kazała nazywać. Owa pani jest najprawdziwszą Emilianką [mieszkanka regionu Emilia, którego stolicą jest Reggio neU'Emilia — przyp. tłum.]. Ma charakter sangwiniczny i posiada typowy instynkt towarzyski osób wysoko urodzonych. Odważnie i z pewnym powabem nosi swoje siedemdziesiąt lat niczym z kolorowych pism dla kobiet, nieustannie otoczona dymem któregoś z kolei papierosa.

Maria Pia jest jedyną córką Maria Gardiniego (1903--1983) i Mavie Baldovino. Ojciec pochodził z bardzo wpływowej rodziny z Rawenny - był drugim z trzech braci — która zapoczątkowała prawdziwą włoską dynastię. Syn trzeciego z braci, Ivana, został przedsiębiorcą, który zapisał jedną z najważniejszych, i ciągle jeszcze kontrowersyjnych, kart historii finansów naszego kraju: Raoul Gardini, były inżynier rolnictwa, w latach osiem-

dziesiątych zdołał wspiąć się na szczyty z imperium Montedison, aby później skończyć tragicznie, wplątany w jeden ze skandali podczas akcji „Czyste ręce".

Mario już w roku 1927, jako bardzo młody burmistrz Jesolo, gdzie dziadek Silvio posiadał rozległe posiadłości ziemskie, był majętnym właścicielem ziemskim obszarów rozciągających się między Adriatykiem a Morzem Tyrreńskim, od Lido degli Estensi po Maremmę. Należał do przedsiębiorców starej daty. Mocno stąpał po ziemi, był do niej przywiązany, a jednocześnie potrafił wyczuć, że posiadłości nadmorskie staną się żyłą złota wraz z rozwojem rodzącego się właśnie włoskiego przemysłu kąpieliskowego. Promował rozreklamowanie Jesolo jako weneckiej alternatywy dla plaż Rimini. Zaczął od zmiany nazwy, przyczynił się bowiem zdecydowanie do zniesienia starej nazwy Cavazuccherina, która kojarzyła się z malarią i pracą robotników fizycznych — krótko mówiąc, nie była najszczęśliwsza — i przywrócenia miejscowości starego łacińskiego miana Jesolo, co łączyło się z powstaniem pierwszych zakładów kąpieliskowych. To samo uczynił w Lido degli Estensi, gdzie miał posiadłość myśliwską Scaglia: sześć kilometrów wybrzeża zamienił na plażę turystyczną, wzniósł tam nawet pierwszą restaurację i dwie wille rustykalne. Zawsze powtarzał: „Kupować w kilometrach, a sprzedawać w metrach dobrze robi". Taka filozofia przyczyniła się do powstania jego fortuny.

Matka Puccy, Mavie Baldovino, pochodziła z Este (Padwa), ale nie była zbyt zadowolona, kiedy przypominało się jej weneckie pochodzenie, jej nazwisko wywodziło się bowiem z dalekiej Flamandii, choć jej dziadek

był Piemontczykiem z Casale Monferrato. Najbardziej charakterystycznej cechy jej rodziny z pewnością należało upatrywać w długiej tradycji wojskowej przodków. W domowej garderobie wisiało więcej mundurów z galonami niż cywilnych ubrań. Dziadek był generałem kawalerii, jeden z dwóch jej braci — generałem lansjerów, młodszy zaś, wuj Carlo, który ukończył—jakżeby inaczej — Akademię Wojskową, latał samolotami myśliwskimi, a kiedy umierał, był generałem brygady. Krótko mówiąc, mama wyrosła niejako w koszarach, wychowana w wojskowej dyscyplinie i miłości do koni. Tą jeździecką pasją zaraziła najpierw Puccy, a później kuzynki, wszystkie doskonałe amazonki. W rodzinnym albumie Marii Pii przechowywane są wycinki z kronik lokalnych gazet na temat hippicznych wyczynów pań Gardini. Z drugiej strony ten, kto mieszka w Maremmie, jak rodzina Marii Pii, która przeniosła się w tamtejsze ustronie w latach siedemdziesiątych, nie może nie umieć siedzieć w siodle i posługiwać się cuglami.

Dziecięce lata Puccy mijały szczęśliwie i beztrosko, choć przypadły na czasy wojny. Mieszkała w Bolonii, potem została na krótko wysiedlona na wieś, do Vaccolino, w gęste mgły ferrarskiej delty Padu; następnie w Ferrarze i ponownie w Bolonii. W domu Gardinich nigdy niczego nie brakowało nawet w tych najbardziej mrocznych latach światowego konfliktu. Począwszy od miłości taty Maria, który dosłownie świata nie widział poza córką. „Tata był tak twardy w sprawach zawodowych, jak łagodny w rodzinie — wspomina Puccy. — Mario był prawdziwym dystyngowanym panem, człowiekiem bardzo wrażliwym, aż po wzruszenie, a za-

razem o wielkiej uczciwości intelektualnej. Potrafił na przykład ze względu na swe ideały podrzeć legitymację partii faszystowskiej". Ażeby opisać ojca jako dystyngowanego pana i jego miłość do córki, Maria Pia zwykła opowiadać krótką anegdotę: „Tuż przed moim ślubem w 1960 roku wezwaliśmy do naszego domu kwiaciarza, niejakiego Romano, który miał przyozdobić kościół kwiatami. Moja mama, przeglądając ilustrowany album, w pewnym momencie zatrzymała się na jakimś wystroju i zawołała: »Ten jest śliczny!«. Na to Romano w odpowiedzi: »Proszę zwrócić uwagę, pani Gardini, że kosztuje on około pięciu milionów!«. Mój ojciec, przeszywając go wzrokiem, powiedział: »Nie pytałem o cenę!«. Oczywiście wybraliśmy ten wystrój. Tata zawsze chciał dla mnie jak najlepiej. Był człowiekiem, którego kochałam najbardziej w moim życiu".

W wieku trzynastu lat Maria Pia została wysłana na naukę w liceum za granicą, na co mogła sobie pozwolić jedynie rodzina Bolonii arystokratycznej. Puccy lubiła uczyć się języków obcych, do czego miała wrodzone predyspozycje, dlatego po ukończeniu gimnazjum w Bolonii została zapisana do kolegium w Lozannie. Młoda Gardini tak dobrze odnalazła się w nowym środowisku, że gdyby to od niej zależało, nie wróciłaby do Włoch, co wielokrotnie powtarzała. Podczas pobytu w Szwajcarii licealistka na pewno nie mogła się nudzić: po wypełnieniu obowiązków szkolnych oddawała się nauce jeździectwa i żeglarstwa.

Po ukończeniu liceum, zanim wróciła do Bolonii, Puccy postanowiła kontynuować studia i zapisała się do Université Internationale Suisse. Wybrała języki obce.

W 1958 roku zdobyła dyplom z wyróżnieniem, a dwa lata później doktoryzowała się w Ca Foscari w Wenecji. Uczelnia ta była ideałem, przede wszystkim ze względu na prestiż siedziby, ale również dlatego, że niedaleko stamtąd, w Padwie, mieszkały babcia ze strony mamy, ciotki i kuzynki, u których mogła się zatrzymać.

Były lata pięćdziesiąte, kiedy jeszcze niewiele kobiet studiowało na uniwersytetach. Jednakże dla młodej Gardini nauka nigdy nie stanowiła problemu. Co więcej, Puccy, powodowana zachłanną ciekawością, od najmłodszych lat pochłaniała każdą książkę, która jej wpadła w ręce. Czytała wiele z zakresu historii oraz biografie wielkich osobistości. Szczególnie lubiła Maria Tobina i Carla Cassolę; uwielbiała Cesarego Pavesego i Virginię Woolf. Do tego jedną z jej pasji były języki: po francusku rozmawiała z mamą już jako dziecko. Resztę zrobiły częste podróże zagraniczne. „»Co chcesz w nagrodę za promocję?« — pytał mnie co roku ojciec. A ja zawsze odpowiadałam: »Podróż, tatusiu«" — opowiada pani Gardini, która już jako nastolatka zaczęła jeździć z rodziną po Europie.

Wykształcona młoda kobieta nie miała jednak szczególnych ambicji co do kariery zawodowej. Żadnej żądzy karierowiczostwa — w końcu lat pięćdziesiątych taka postać jak kobieta menedżer była całkowicie nieznana. Nawet ojciec wyobrażał sobie Puccy raczej jako kobietę zaangażowaną w domowe przedsiębiorstwo niż oddaloną od rodzinnych interesów.

Nie upłynęły jeszcze dwa lata od zdobycia dyplomu, kiedy Maria Pia wyszła za mąż za Paola Lamprontiego, syna bardzo bogatego bolończyka. Po dziewięciu miesią-

cach urodziła mu córkę Federicę. „Paolo był bardzo przystojny — wspomina Puccy — i wszystkie dziewczęta ubiegały się o niego. Miałam wtedy 23 lata, a mój mąż 25 lat. Może byliśmy zbyt młodzi i nieprzygotowani do małżeńskich obowiązków". Prawdą jest, że związek trwał krótko: sześć lat później małżeństwo się rozpadło. Jego nieważność została stwierdzona w Rocie Rzymskiej.

W międzyczasie rodzice Puccy przenieśli się z Bolonii do Castiglione delia Pescaia i Maria Pia podążyła za nimi razem z córką Federicą. W jednej z najwspanialszych i nie zanieczyszczonych okolic Maremmy, Grosseto, Mario Gardini nabył fermę z XVIII wieku zwaną Rombaia. Po odrestaurowaniu stała się ona wspaniałą willą z siedmioma tysiącami metrów otwartej przestrzeni, dwa kroki od morza. Był to raj między Morzem Tyrreńskim a lasem piniowym. Stąd łatwiej też było zarządzać dwoma kempingami, Castiglione i Punta Ala, stanowiącymi własność Gardinich.

Dla niespokojnej Marii Pii, zmęczonej środowiskiem Bolonii, nawet pobyt w słodkiej pustelni Maremmy trwał krótko — tylko tyle czasu, ile było potrzeba, żeby zdecydować się na przygodę zawodową trudną, ale fascynującą: film. Który we Włoszech oznaczał Cinecitta, a zatem Rzym. W stolicy mieszkała bolońska przyjaciółka Puccy, która wyszła za mąż za jednego z producentów filmowych. Puccy przyjęła jej zaproszenie i razem z Federicą przeniosła się do Rzymu. Zamieszkała w dzielnicy Farnesina w domu kupionym jej przez ojca — eleganckim apartamencie o powierzchni stu osiemdziesięciu metrów kwadratowych, z wiszącym ogrodem.

Zaczęła od otwarcia w 1972 roku Publifilmu, spółki zajmującej się włączaniem reklamy do filmów (do jakiejś sekwencji wprowadza się papierosy albo butelkę whisky w ręku któregoś z aktorów, z wyraźnie czytelnym znakiem handlowym). Następnie przy pomocy ojca założyła filmową spółkę produkcyjną Pal International Film i zaczęła sama i w koprodukcji produkować filmy.

Były to lata silnego zaangażowania zawodowego, ale też rozpasania i zabaw, między kolacjami i przyjęciami światowymi, lotami do Miami i nocami upływającymi na rozmowach z kolejnymi VIP-ami spędzane w obrębie mieniącego się czerwienią rodzimego filmowego ***jet-set.*** I pomyśleć, że kino śmiertelnie nudziło ojca, pasjonata liryki i bywalca teatrów.

Na dodatek interesy szły wcale dobrze: wystarczała trafiona komedyjka we włoskim stylu, aby zbić majątek i móc przez jakiś czas żyć z dochodów. Natomiast życie rodzinne Puccy było zaplanowane w ten sposób, że jej córka Federica pozostawała w Rzymie w ciągu roku szkolnego, a lato spędzała w Castiglione z babcią Mavie, której ruchliwe życie samotnej córki niezbyt się podobało. „Dlaczego nie wyjdziesz za mąż?" — pytała z coraz większym naciskiem. I Maria Pia ponownie wyszła za mąż. Jej mężem został pilot Giuseppe Balestreri. To małżeństwo trwało jednak jeszcze krócej niż poprzednie; rozpadło się na pierwszym zakręcie wspólnego życia.

A Federica? Pomimo zobowiązań zawodowych matka starała się nie opuszczać jej ani na chwilę. Rzeczywiście, relacja między nimi pozostanie doskonała aż do chwili, kiedy dziewczyna w następstwie poważnej tragedii,

jaką przeżyje, wpadnie w nieszczęsny krąg przyjaciół i zacznie brać narkotyki.

W 1978 r. Federica urodziła córkę, Camillę, której ojcem był pewien chłopak z Grosseto. Nagła śmierć jej towarzysza okazała się dla niej straszliwym ciosem. „Moja matka, która dowiedziała się, że wnuczka bierze narkotyki, próbowała to ukrywać przede mną, byleby tylko zatrzymać Federicę przy sobie, korzystając z tego, że ja często byłam w Rzymie. Próbowała uspokajać mnie — opowiada Puccy — ja jednak wiedziałam wszystko, gdyż widziałam moją córkę zażywającą heroinę".

Dlatego Maria Pia postanowiła dokonać zwrotu w swoim życiu, którego sens został całkowicie podważony przez gorzkie stwierdzenie: jej córka czuła się bardzo źle i potrzebowała jej, jej miłości, matczynej bliskości. A ona gdzie była? Co robiła? I co zrobiła w poprzednich latach? Puccy nie chciała stracić tego, co miała najcenniejsze w życiu. Nawet gdyby ceną miało być podążenie za nią na koniec świata, postanowiła pozostać przy Federice. Może tak, jak nigdy dotąd przy niej nie była.

Owego wiosennego dnia w 1983 roku, podczas podróży do Pordenone, ażeby dotrzeć do wspólnoty dla narkomanów, Puccy dobrze wiedziała, że może to być pierwszy krok w kierunku ocalenia jej córki, a zarazem pierwszy krok jej rehabilitacji jako matki. Była tego świadoma.

Nie mogła jednak przewidzieć, że przekraczając razem z córką bramę friulskiego Narcononu, rozpocznie i inną podróż, inną historię, która wywróci jej życie.

III
OD OCZYSZCZENIA PO PUSZKI E-METRA

Federica czuje się dobrze w Kopenhadze. Od rana do wieczora się uczy. W czasie rozmów telefonicznych z jej wypowiedzi przebija entuzjazm i przekonanie o pozytywnym wpływie doświadczenia w ***Scientology.*** W ten sposób na drugi plan schodzą moje niepokoje z powodu żądania bajońskich sum. Są to pokaźne kwoty których potrzebuje do nabycia pakietów trzech pierwszych stopni OT. Po pierwszym czeku na trzydzieści osiem milionów lirów przychodzi kolejny na dwadzieścia pięć milionów. „Cóż to za kursy?" — zastanawia się zaniepokojona moja matka, która mimo wszystko bierze pióro i podpisuje.

Tymczasem i jaz ciekawością zaczynam mój Program oczyszczający ***Purification rundown.*** Zdaniem Rona Hubbarda substancje toksyczne, łącznie z lekarstwami, narkotykami i promieniowaniem, odkładają się w naszej tkance tłuszczowej, wywierając negatywny wpływ na nasz umysł przez ograniczanie naszych możliwości. Ażeby się ich pozbyć, nie ma nic lepszego, jak silne poty i wiele biegania.

Rzeczywiście, już od pierwszego seansu każą mi siedzieć pięć godzin w saunie i przyjmować znaczne

dawki witamin, a przede wszystkim niacynę, czyli kwas nikotynowy, którego biorę do pięciuset miligramów dziennie (niektórzy opowiadali mi, że przyjmowali nawet cztery tysiące miligramów). „To w celu pozbycia się toksyn" — mówią. Następnie każą mi biegać i biegać. Trzeciego dnia tego programu, po kolejnej saunie o bardzo wysokiej temperaturze, czerwona niczym papryka, odczuwam kołatanie serca. Postanawiam uciec.

Miałam wtedy czterdzieści dziewięć lat i nie chciałam skończyć tam, w łaźni parowej. ***Purifn***ie jest dla mnie, doświadczenie zakończone.

Upływa kilka godzin i pod wieczór połowa rzymskiej Organizacji (Org) ***Scientology*** staje u moich drzwi. Chcą mnie przekonać, że być może „nie mam nic, czego musiałabym się pozbyć". Mimo to, nawet nie kończąc programu, mogłabym stwierdzić, że go ukończyłam, i rozpocząć kolejny. Ażeby być bardziej przekonującymi, każą mojej córce zadzwonić do mnie.

Mniej więcej w tym czasie, czyli na początku 1985 roku, u mojej matki pojawia się dwóch wysłanników Sea Org z Kopenhagi. Groźnym tonem dają jej do zrozumienia, że jeśli chce jeszcze zobaczyć swoją wnuczkę, byłoby lepiej, aby zapłaciła jej kolejne dwa stopnie, do OT5. Moja matka, kobieta, którą niełatwo zastraszyć, grozi im zadenuncjowaniem, jeśli Federica nie wróci do Włoch pierwszym samolotem, i wyrzuca ich za drzwi. Następnego dnia moja córka wraca. Jest jednak coraz bardziej przekonana: „Chcę iść dalej. Chcę wrócić do Danii". I rzeczywiście, tydzień później wyjeżdża do Kopenhagi. W kieszeni ma czek na trzydzieści osiem milionów lirów, które służą jej do wejścia na OT5.

W Danii nie można wspiąć się powyżej tego stopnia. Z konieczności trzeba udać się do Stanów Zjednoczonych, ponieważ tylko tam znajdują się audytorzy, którzy mogą prowadzić dalszy auditing. Dlatego Federica wraca do Włoch i zaczyna mnie dręczyć: „Jeżeli i ty nie wstąpisz — mówi mi — będę zmuszona odłączyć się od ciebie". W żargonie scjentologów oznacza to „zerwać relacje z tymi, którzy są wrogo nastawieni do ruchu". A w tym przypadku wrogo nastawiona miałaby być Puccy. Ja, która na wszelkie sposoby szukam zbliżenia z córką, na pewno nie mogę ryzykować tego, że właśnie w tej chwili zostanę wykluczona z jej życia.

W ten sposób ostatecznie postanawiam kontynuować kurs i przechodzę do sesji auditing. O co tu chodzi? Jest to pakiet (nazywany intensywnym) dwunastu i pół godziny słuchania (dwanaście i pół jest liczbą kanoniczną godzin w każdej sesji auditing, niezależnie od stopnia, na którym adept się znajduje) powierzony audytorowi — osobie, która siedzi naprzeciw ciebie i pomaga ci opowiadać o sobie. Taki swego rodzaju świecki spowiednik, mający obowiązek zachowania tajemnicy zawodowej.

Odkrywając minione życia

Moja audytor nazywa się Pina. Jest inteligentną i miłą kobietą. Rozpoczyna seans prośbą, abym z zamkniętymi oczami policzyła do dziesięciu i wróciła myślami do jakiegoś przyjemnego wydarzenia z mojego życia. Pojawia się we mnie wspomnienie mojego małżeństwa,

o którym chętnie opowiadam. Następnie Pina nakłania mnie, bym opowiedziała doświadczenie bolesne, a ja natychmiast przechodzę do śmierci mojego ojca. Zaczynam opowiadać, a napięcie emocjonalne doprowadza mnie do płaczu. Wówczas moja audytor prosi mnie, abym wróciła we wspomnieniach do momentu poprzedzającego tragiczną wieść. Opowiadam bez przerwy.

W rzeczywistości niczym się to nie różni od zwyczajnego seansu psychoterapeutycznego: werbalizacja traumatycznego wydarzenia. ABC dla studenta psychologii. Ale jakie to ma działanie: czujesz się świetnie, jak gdybyś uwolniła się od przytłaczającego wewnętrznie ciężaru. Czuję się dobrze do tego stopnia, że prawie wypełniam cały kurs intensywny, czyli spędzam w owym pokoju prawie siedem godzin. Kiedy stamtąd wychodzę, po raz pierwszy jestem w stanie spojrzeć na śmierć taty z dystansem, spokojnie. „A więc to działa" — mówię sobie. Pina była wspaniała: siedziała prawie nieruchomo i zapisywała wszystko to, co mówiłam. Pewnego dnia przełożę tę jej umiejętność na hermetyczny żargon scjentologiczny, stwierdzając, że moja audytor posiadała znaczne ARC (sympatia, rzeczywistość i przekaz).

Podsumowując: było to pozytywne doświadczenie, które chcę powtórzyć, ponieważ w moim życiu nastąpiły też inne bolesne wydarzenia i chciałabym je „rozładować". Udaję się więc do ***registrar*** (osoba z organizacji zajmująca się sprzedażą kursów i różnych usług, po prostu człowiek, który nabija kasę) i w miejsce kolejnego intensywnego kursu Book one, Księgi pierwszej, która przewidywała tego rodzaju auditing, sprzedają mi dziesięć, co oznacza ponad sto dwadzieścia godzin

słuchania. Mówiąc żargonem: zostaję podtrzymana, czyli poddana takiemu naciskowi psychologicznemu, że ustępuję i kupuję cokolwiek. Jest to doświadczenie, które miałam przeżywać i później, niestety, i to kilkadziesiąt razy. Rzeczywiście — płacę, nie robiąc zbyt wielu zastrzeżeń, ponieważ jestem zainteresowana ponownym znalezieniem się sam na sam z Piną.

W czasie kolejnych seansów odkrywam, że mam przeszłość o wiele dłuższą niż ziemskie życie Marii Pii Gardini, zostaję bowiem skłoniona do cofnięcia się w czasie do moich minionych żyć. ***Scientology*** wierzy w reinkarnację: w naszych poprzednich życiach, jak również w tym obecnym, traumy czy popełnione zbrodnie (zwane ***overt)*** miałyby gromadzić się w „umyśle reaktywnym" i wywierać negatywny wpływ na nasze działanie, uniemożliwiając naszej istocie wyrażenie jej wszystkich, olbrzymich możliwości. Stopniowy postęp w kierunku stanu ***elear*** nie byłby niczym innym, jak uwolnieniem od tych traum i uświadomieniem sobie umysłu reaktywnego.

I tak zaczynam opowiadać, bez wytchnienia. Nie zatrzymuję się. I odkrywam wstrząsające rzeczy. W jednym z moich poprzednich żyć byłam prostytutką i w 1700 roku zostałam zgilotynowana. Ale też odnajduję się w epokach prehistorycznych jako bohaterka innych nieszczęść. A jeszcze dalej wstecz widzę siebie na grzbiecie jakiejś planety, oddającą się grze w piłkę, ni mniej ni więcej, tylko z księżycem. Nie wiem, dlaczego opowiadałam takie rzeczy. Ot, tak przychodzą mi do głowy i opowiadam je mojej audytor, która skrzętnie zapisuje wszystko długopisem na swych kartkach raportu.

Wszystko wydaje mi się wielką niejasnością.

Mały szczegół w jednym z moich cofnięć czasowych ***zawsze*** mnie niepokoił: zobaczyłam scenę moich narodzin. Poród odbywał się w domu. Mojej mamie pomagała akuszerka. Był też obecny mój ojciec, ubrany w jedwabny granatowy szlafrok w białe groszki. Opowiedziałam o tym. Moja matka potwierdziła istnienie takiego szlafroka, o którym jednak nie mogłam wiedzieć, gdyż szybko się zagubił. Przypadek?

Między jednym a drugim seansem udaje się im sprzedać mi również pakiet Akademii, czyli serię kursów służących do podstawowego przygotowania, ażeby zostać audytorem. Innymi słowy, ucząc się samodzielnie, mogłam i ja zostać audytorem, ponieważ równolegle ze wspinaniem się na tak zwany Most, drogą naznaczoną stopniami, które powinny doprowadzić cię do „całkowitej wolności", organizacja daje ci możliwość robienia postępów w szkoleniu. A dla mnie, uważanej za mola książkowego, słowo „nauka" i myśl o przyniesieniu do domu całej góry książek nie tylko nie były przerażające, lecz także stanowiły dodatkowy bodziec.

Zaproponowano mi nabycie jeszcze kursu nauczania, nazywanego ***Student hat*** — Kapelusz ucznia. Na czym to polega? Przedmiot, o którym uczyło się teoretycznie, odtwarza się, lepiąc go z plasteliny; w ten sposób lepiej się go zapamięta, mówią. Ażeby zrozumieć na przykład proces komunikacji, mieliśmy przygotować dwa ludziki z plasteliny, połączone nitkami — oczywiście z plasteliny— wyobrażające dwie rozmawiające osoby. Prawdę mówiąc, to lepienie przy stoliku wydawało mi się głupotą, ale wszyscy to robili, nie protestując, więc i ja robiłam. Niektórzy

przez całe miesiące pozostawali przy tych ćwiczeniach, ja je zrobiłam w trzy dni. I tak za długo.

Elektrometr za dziesięć milionów lirów

Mimo wszystko przez pewien czas słuchają mnie przez trzy cztery godziny dziennie i tyleż samo czasu wykorzystuję na naukę. Po ukończeniu ***Student hat*** zaczynam stopnie Akademii, a wraz z nimi ***E-meter course.*** Ten kurs ma służyć nauczeniu się posługiwania fundamentalnym narzędziem dla auditingu i dla całej drogi doskonalenia adepta scjentologii: e-metrem, czyli elektrometrem (czy też elektropsychometrem) wprowadzonym przez Rona Hubbarda do ***Dianetics*** w 1951 roku. Przyrząd ten miałby mierzyć pola energetyczne naszego umysłu.

Chodzi o prymitywny wykrywacz kłamstw, zdolny określić opór elektryczny naskórny ludzkiego ciała za pośrednictwem czytnika z ruchomą igłą i dwiema blaszanymi puszkami, które musimy trzymać w rękach podczas seansu auditingu. Wytłumaczono mi, że zmienne oporu są wywoływane przez umysł zdolny do wytwarzania i przemieszczania masy energii. Krótko mówiąc, maszyna reaguje na bodźce wywołane emocjami — jak się wydaje — naprawdę działa.

Problem w tym, że aby posługiwać się elektrometrem, którego Ron Hubbard nie wynalazł, tylko go zapakował i opatrzył znaczkiem, musisz go nabyć. W rzymskiej siedzibie organizacji mają, niestety, tylko jeden rodzaj, najwyraźniej luksusowy, ponieważ kosztuje dziesięć milionów lirów. Aby łatwiej było zrozumieć, wyjaś-

nię: za takie pieniądze w 1985 roku można było kupić samochód. Wiele lat później z ciekawości poprosiłam o analizę zawartości przyrządu. Przeprowadził ją inżynier elektronik z rzymskiego uniwersytetu, a wartość elementów oszacował na siedemdziesiąt pięć euro. Tak więc zrobiłam niezły interes...

Jest to bardzo ładny e-metr: cały czarny, mieści się w eleganckiej walizeczce ze skóry. Jak w tym powiedzeniu: oku też coś się należy. Dyrektor Org osobiście udał się do mojej matki z wiązką żółtych róż, by odebrać należność. Koniec końców moja mama podpisała czek. Kolejny.

Z początkiem 1985 roku mama zaczęła nalegać, żebym zlikwidowała stowarzyszenia kinematograficzne i wróciła do Castiglione, by pomóc jej w prowadzeniu dwóch kempingów. Zaczynałam mieć dość świata filmu, postanowiłam więc sprzedać stowarzyszenia i skończyć z praktyką, która bądź co bądź pochłaniała mnie przez trzynaście lat.

Muszę przyznać, że ***Book one*** zaciekawia mnie i zabiera mi coraz więcej czasu. Coraz bardziej nęci mnie to, że podzielam doświadczenie ze swoją córką, która zamierza już wyjechać do Stanów Zjednoczonych, aby tam zrobić swoje OT6 i OT7. Przeżywam rozterkę: z jednej strony jest moja mama, uważająca nas obie za szalone, z drugiej — Federica, która ostatecznie jeszcze raz mnie przekonuje. „Ależ — mówię sobie — w tym momencie życia może to być dla niej dobre".

I tak przy całkowitej dezaprobacie babci Mavie Federica wyrusza do Ameryki. Wraz z nią wyrusza kolejne siedemdziesiąt milionów lirów, z których trzydzieści pięć

milionów płacę ja, a drugie trzydzieści pięć milionów moja mama. Przekazy są wystawione na ***Flag service Organization*** (FSO). Organizacja nazywa to darowiznami, ale są to opłaty za kursy, które kupujesz. Zawsze musisz płacić za nie z góry. Przychodzą więc do nas dwaj przedstawiciele, aby odebrać przekazy i zostawić potwierdzenie.

Do tego należy dodać konieczność ponoszenia wydatków na wyżywienie i zamieszkanie w hotelach przeznaczonych przez organizację dla ***clear***, którzy zgłębiają OT - Sand Castle i Fort Harrison hotel, znajdujących się w Clearwater na Florydzie. Ażeby zakończyć, trzeba też wliczyć to wszystko, co sprzedadzą ze swych obficie zaopatrzonych ***bookstore***: książki Rona Hubbarda, elektrometry, ozdobne broszki i różne bzdety, pozłacane bransoletki, naklejki na samochód, plakaty i wiele innych. Krótko mówiąc, na czteromiesięczny pobyt tam Federica wyda kolejne czterdzieści dwa miliony lirów.

W tym czasie kończę cały mój ***Book one.*** Pina pozwala mi wymienić dwie ostatnie godziny opłaconego już auditingu na materiał książkowy, ponieważ w mojej przeszłości naprawdę nie ma już niczego, czemu należałoby się przyjrzeć. Nawet w tej najbardziej odległej przeszłości, w nocy dziejów.

Potwierdziwszy zakończenie Księgi pierwszej i zakończywszy auditing z moją „terapeutką", słyszę zastrzeżenia, że jest wiele innych obszarów mojego życia, które należałoby wziąć pod uwagę, „ukształtować", jak to się mówi w ruchu, gdyż wykazują problemy. Krótko mówiąc: przekonują mnie, bym zrobiła wszystkie stopnie auditingu, który odtąd zawsze będzie prowadzony

z e-metrem, a także dwanaście i pół godziny ***New era Dianetics*** (NED). Łączny koszt całego Mostu wynosi około dwudziestu czterech milionów lirów. Jednakże doświadczenie to rozczarowuje mnie. Do szczytu zniechęcenia doprowadza mnie odkrycie, że treścią piątego stopnia jest Przemierzenie minionych żyć. Znowu? Jak to, pytam: po tych wszystkich godzinach spędzonych na tym w ***Book one*** teraz znowu proponuje mi się to samo? Rozchorowałam się, byłam zrozpaczona. Dopadł mnie nawet atak gorączki.

Ostatecznie, choć nie wykorzystałam wielu seansów auditingu, według nich jestem gotowa „potwierdzić ***clear*** \ czyli uzyskać uznanie tego nowego stanu, tak upragnionego w scjentologii: bycia „przejrzystym, odprężonym, wolnym od przypadków i umysłu reaktywnego". Ażeby jednak stać się „przejrzystą", muszę udać się do Kopenhagi.

IV
GWIEZDNE SAGI, BT I *CLUSTER*

Kiedy jestem już na wyjezdnym do Danii, do Rzymu przyjeżdża delegacja ***Continental liaison office*** (CLO) Biura łączności kontynentalnej Włochy, które zajmuje się rekrutacją personelu dla Sea Org, czyli wewnętrznej struktury ***Scientology*** — personelu organizacji. Dla lepszego zrozumienia dodam: tych, którzy noszą mundury i stopnie. Federica w jednym z ostatnich telefonów przedstawiała mi hipotetycznie wejście do personelu. Była to kusząca myśl: gdybym się zgodziła, mogłabym dołączyć do niej w Stanach Zjednoczonych.

Na koniec poważnego dzieła przekonywania przez delegację wyrażam zgodę. W momencie podpisywania umowy wśród jej warunków odczytuję również czas trwania. I nie dowierzam własnym oczom: miliard lat! Nie potrafię powstrzymać się od śmiechu. Zobowiązuję się, że pozostanę członkiem Sea Org w obecnym życiu i wielu późniejszych, aż do końca czasów! Mimo to podpisuję, ale wcześniej jestem zdecydowana potwierdzić ***elear*** w Kopenhadze.

Zakupuję więc w ***Advanced Organization Saint Hill*** (AOSH) w Kopenhadze, w jednej z pięciu siedzib, gdzie odbywają się zaawansowane kursy scjentologii, ***Clear certainty rundown*** (CCRD — weryfikacja co do pewności ***elear),*** kolejny pakiet seansów auditingu z e-metrem. Tym razem są one nastawione na usunięcie z adepta ostatnich wątpliwości co do tego, czy już jest ***elear***, czy jeszcze nie, i na konsolidację tego stanu. Jest to ostateczne sprawdzenie, czy mój „umysł reaktywny" naprawdę został zniszczony. A przed audytorem należy wypowiedzieć decydujące zdanie: „Poczułam, że mój umysł reaktywny rozleciał się na kawałki i przestał istnieć".

Następnie zapewniają mnie, że stając się członkiem personelu Sea Org, nabieram prawa do darmowego zamieszkania i wyżywienia w duńskiej stolicy przez cały czas potrzebny do mojego potwierdzenia.

Ale oto pierwsza gorzka niespodzianka: w siedzibie ruchu w Kopenhadze nie mają najmniejszego zamiaru gościć mnie na swój koszt, CLO Włochy nie ma bowiem żadnego konta otwartego w Danii. Płacić czy wracać do domu? Oczywiście płacę, ale najgorsze dopiero przede mną. Wysyłają mnie do hotelu Nordland, stanowiącego własność organizacji. Wygląda raczej jak chlew niż jak hotel: w środku największa powierzchnia dywanu, na której nie ma plam, ma wielkość wycieraczki. W łazienkach pokojowych odpadają płytki, wanny są pokryte rdzą, śmierdzi nie do wytrzymania. W końcu znajduję pusty pokój mniej brudny od innych i natychmiast każę wymienić wykładzinę na podłodze. Oczywiście na mój koszt.

Nie większe szczęście mam od strony duchowej. Przydzielają mi audytora szwajcarskiego, niemieckojęzycznego, który mówi językiem nie włoskim, ale jakimś innym, który mgliście go przypomina. To on ma mnie prowadzić w ***Eligibility***, czyli w zdolność pokonywania kolejnych poziomów. Jednak więcej czasu tracimy na próbę zrozumienia się, niż na owocną pracę. W ten sposób programowe dwa tygodnie wyjazdu do Kopenhagi stają się dwoma miesiącami.

W tym czasie radzą mi nabycie innych kursów intensywnych, ale przynajmniej zmieniają mi audytora na takiego, który mówi po włosku. Kończę ***Eligibility*** w dwie godziny i w końcu potwierdzam tak upragnione ***elear***> o czym świadczy igła e-metra. A świętując rozstanie z moim „umysłem reaktywnym" i traumami, pozwalam sobie na luksus nabycia srebrnej bransoletki z symbolem ***elear.*** Kosztuje dwa miliony lirów, ale teraz jestem „istotą odprężoną", choć wcale nie zauważam różnicy w stosunku do tego, kiedy jako ***pre-clear*** (P/C) nie byłam nią. Świętuję razem z innymi Włochami, którzy przybyli do Kopenhagi w tym samym celu. Spotkam ich wiele lat później w Stanach Zjednoczonych — ja w charakterze audytora, a oni z puszkami e-metra w rękach. Można powiedzieć: schwytani i pokonani.

W środku bardziej niż „przejrzysta" czuję się zakłopotana i niepewna: wierzę czy nie wierzę w to, co robię? A do tego: czy ***elear*** naprawdę są tacy? Nie czułam, że jestem odprężona, a tym bardziej nie czułam się istotą, która

„promienieje światłem", jak utrzymuje Ron Hubbard. Pamiętam, że kiedy potwierdzałam, zaprowadzono mnie do sali i przed olbrzymim wizerunkiem założyciela *Scientology* musiałam zaimprowizować przemówienie. Słyszałam, jak inni mówili: „Czuję się odprężony, lekki, dosięgam chmur". I tak dalej w tym tonie. Ja, prawdę mówiąc, czułam się strasznie głupio. I byłam bardzo lapidarna: „Czuję się bardzo dobrze i uważam, że zakończyłam cykl rozpoczęty we Włoszech. Jestem szczęśliwa, że mogę wrócić do mojego kraju". Im to wystarczyło. Krótko mówiąc: stawałam się coraz bardziej sceptyczna, ale nie na tyle, aby to wszystko rzucić. Więcej — chciałam osiągnąć poziomy mojej córki, która wówczas była OT7, aby dobrze rozumieć, ażeby rozumieć lepiej. Podążałam za nią i nie chciałam rezygnować właśnie teraz.

Federica przysłała mi wówczas kilka listów z Ameryki; wydawało się, że naprawdę dosięgła nieba. Zapragnęłam doświadczyć takiej samej lekkości. Wracam do Włoch, do Rzymu. Jako *elear* czeka mnie zdobywanie poziomów OT. Udaję się zatem do Cormano, gdzie znajduje się siedziba CLO Włochy, ażeby podjąć tak zwany Produkt zerowy — pierwszy etap szkolenia przed wejściem do Sea Org. Jestem jednak daleka od wyobrażenia sobie tego, co mnie czeka. Abym sprostała wykonywaniu wszelkiego rodzaju zadań, teraz każą mi przejść do kuchni i przygotowywać posiłki dla przebywających tam siedemdziesięciorga członków personelu, następnie do obsługiwania stołów, a w końcu do mycia naczyń. Mnie, która nigdy w życiu nie myłam naczyń?! Wściekła, kategorycznie odmawiam. W końcu docho-

dzimy do kompromisu: dają mi grupę pracowników fizycznych, którzy wykonują moje polecenia.

To wszystko w dzień, natomiast wieczorami oddaję się studiowaniu kursu ***Welcome to the Sea Org*** (Witaj w Sea Org). Wystarczają mi dwa dni; tak samo połykam ***Executive status one***, kurs przeznaczony bezpośrednio dla tych, którzy zostają oficerami Sea Org. Jestem szybka, ale niezdyscyplinowana i kontestująca. Pewnego dnia zastaję okropny zapach w kuchniach, rzucam to wszystko, siadam w samochód i wracam do Rzymu. A oni? Za mną. W domu powtarzają słyszaną przeze mnie już wielokrotnie litanię: „Puccy, jeszcze nie skończyłaś Produktu zerowego, ale wystarczy, abyś potwierdziła, i możesz przejść dalej". Mam pieniądze, a to im wystarcza.

W taki oto sposób w sześć dni potwierdzam również Produkt zerowy i w końcu mogę wrócić do Rzymu. W rzymskiej siedzibie ruchu spotykam dwie „misjonarki" przybyłe z Kopenhagi, żeby sprzedać pakiety poziomów OT w Danii, oraz dwie kolejne, które przyjechały ze Stanów Zjednoczonych w tym samym celu. Proponują mi zakup tych samych kursów i zaczynają się kłócić między sobą. We Flag w Stanach Zjednoczonych mogłabym osiągnąć OT3, wydając pięćdziesiąt sześć milionów, w Kopenhadze zaś wystarczą mi trzydzieści dwa miliony. I tak podpisuję „korzystniejszy" pakiet duński.

W Kopenhadze udaje mi się zająć ten sam pokój w hotelu Nordland, w którym mieszkałam kilka miesięcy wcześniej. Oczywiście z wyżywieniem i zamieszkaniem na własny rachunek. A ponieważ do tego czasu zostałam audytorem piątej klasy, czyli osobą upoważnioną do

słuchania wszystkich adeptów, którzy są jeszcze ***pre-clear,*** przeznaczają mnie również do prowadzenia auditingu.

Jestem ciekawa, na czym polega OT1, ale po raz kolejny doznaję zawodu. Musiałam, mówiąc dosłownie, „oczyścić przestrzeń wokół siebie", to znaczy poszukać ewentualnych problemów czy napięć w rodzinie, w relacjach z przyjaciółmi. Masz wypowiedzieć słowo „mama" i sprawdzić, jak zachowuje się igła elektrometru. I tak dalej. Następnie wyliczasz „problemy" i zaczynasz myśleć o tym, jakie problemy mogą istnieć między tobą a twoją matką. To wszystko robi się wielokrotnie, będąc zamkniętym w pokoju, „słuchając samego siebie", czyli bez przewodnictwa audytora, a jedynie przy pomocy e-metra.

Trzy czy cztery seanse tego typu i w ciągu półtora dnia OT1 zostaje dopełniony. Na koniec jak zwykle, pytają cię, zawsze w naszym ezoterycznym języku, „czy osiągnąłeś jakieś zwycięstwo" (***win***), czyli czy dostrzegłeś jakieś postępy w swej drodze duchowej. „Jasne" — odpowiadam lakonicznie. To wystarczy, abym przeszła na kolejny poziom. Następnego dnia natychmiast zanurzam się w OT2, proponujący tak zwany Szlak dychotomii, który również pokonuje się przez samosłuchanie ***{solo auditing).*** Dają niekończącą się listę ***implant***, którą odczytujesz na głos, trzymając w rękach puszki. O co chodzi? Niełatwo określić ***implant***, dlatego odwołam się do oficjalnej definicji podanej przez Rona Hubbarda: „Bolesny i przymusowy środek do pokonania istoty za pomocą sztucznych celów czy fałszywych pojęć, we wrogiej próbie kontrolowania jej i zlikwidowania". Mówiąc prościej, miałoby chodzić o dziwne, niedorzeczne wydarzenie, które miało

miejsce w twoim życiu albo w życiach poprzednich, od wszczepienia w twoje ciało rozrusznika serca po pożar twojego domu. Musisz je „prześledzić" w przód i w tył wzdłuż „całej drogi" — czyli odkąd narodziłeś się po raz pierwszy miliony lat temu, do dziś - dopóki igła elektrometru się nie zatrzyma.

Pokoje AOSH, gdzie się słuchamy, przylegają do siebie, a dzielą je jedynie drewniane ściany. W ten sposób słyszysz innych, którzy robią to samo ćwiczenie co ty, wykrzykując swoje ***implant.*** Próbuję się skoncentrować, aby móc się słuchać. Powinnam skupić się na jakimś punkcie przed sobą i szukać światła, ale nie jestem w stanie, pokój o czarnych ścianach nie ułatwia mi tego. Nagle pod drzewem przejeżdżają wozy cyrkowe i wyraźnie słyszę ryczenie słonia. Podsuwa mi to myśl, aby na roboczej kartce, którą trzeba przekazać ***case supervisor***, nadzorcy przypadku (C/S), napisać po zakończonej sesji: „Słoń".

Później odkryłam, że nadzorca wychodził z siebie, aby zrozumieć przyczynę tego, że we wszystkich relacjach napisanych owego ranka było przytoczone to samo doświadczenie: słoń. Krótko mówiąc, nie widziałam światła, ale znalazłam zwierzę cyrkowe.

Były setki ***implant***, ale zdołałam zakończyć ***session*** w ciągu czterech dni. W rzeczywistości prześledziłam ich bardzo niewiele, ale to wystarcza, aby potwierdzić OT2. Przyznam, że jest to jedno z posunięć, które pozostały najbardziej niejasne w całym moim doświadczeniu związanym ze scjentologią. Tak samo jak dla mnie niejasne pozostało ono i dla wielu innych adeptów, którzy przez nie przeszli.

Przebrnąwszy przez dychotomie, teraz mogę w końcu zająć się OT3. Mitycznym OT3, którego wszyscy bardzo się boją. Wszyscy scjentolodzy chcą do niego dojść, gdyż zostanie odkryta wielka tajemnica Muru ognia. Wśród adeptów szepce się, że ten, kto próbował go przejść, nie posiadając technologii ***Scientology,*** niewłaściwie przeżył wspaniałe doświadczenie, a byli i tacy, którzy zmarli. Sam Ron Hubbard miał doznać poważnych uszczerbków fizycznych.

Podniecona przed jednym z najbardziej oczekiwanych wyższych poziomów, otwieram tekst, który otrzymałam, i zaczynam go pochłaniać. Po czym natychmiast go zamykam. To wszystko? Jeżeli to jest Mur ognia, to ja to już czytałam gdzie indziej. Moje oczekiwania się nie spełniły, znowu doznałam rozczarowania. Naprawdę jestem zdezorientowana. Zawsze wiele czytałam, zwłaszcza prozy, a do moich ulubionych rodzajów należał gatunek science fiction — moja autentyczna pasja. Przeczytałam wszystkich klasyków: od Arthura Ciarkę a po Isaaca Asimova, od Raya Bradbury ego po ClifForda Simaka. Dlatego fantastycznonaukowe teorie Rona Hubbarda przedstawione w OT3 rozśmieszają mnie.

Co zawierają dwa wydarzenia opowiedziane w OT3? Początki naszego obecnego stanu, który miałby pochodzić od kary nałożonej na całą ludzkość przed siedemdziesięcioma pięcioma milionami lat. Negatywnym bohaterem jest Xenu, „okrutny władca galaktyki", który pragnąc władzy, nakazuje swym oficerom schwytać mieszkańców różnych planet, zamrozić ich w blokach

lodowych i przetransportować na ziemię za pomocą taśm podobnych do ***tapis roulant.*** Uwięzione istoty miały być pozostawione wewnątrz niektórych wulkanów na Hawajach i w Las Palmas na Wyspach Kanaryjskich, a potem wyrzucone w wyniku eksplozji bomb wodorowych. Ich dusze, nazwane ***thetans***, miały następnie zostać wyłapane przez taśmy magnetyczne i przez trzydzieści sześć dni być poddawane hipnozie z obrazami płci oraz Jezusa Chrystusa, ażeby w ten sposób zapomnieć o okrucieństwach Xenu. Ten z kolei miał być pokonany przez „lojalnych oficerów" i uwięziony gdzieś w górach, w elektronicznej pułapce. Jednakże tetany, wolne, ale bez ciała, miały tysiącami przyczepić się do ciał istot ludzkich, stając się ***body thetans*** (BT), gdy przyłączały się pojedynczo, albo ***clusters***, kiedy łączyły się w kiście.

Ta historia ma nam uświadomić, że to, co widzimy, nie jest naszym ciałem, ale nagromadzeniem tetanów, których trzeba się pozbyć, aby ponownie stać się wolnymi, a zarazem zwrócić im ich wolność. Na tę rewelację wielu moich towarzyszy studium słabnie, niektórzy mdleją, a inni wymiotują. Natomiast w moim przypadku historia ta wywołuje wielki śmiech, który mój nadzorca interpretuje jako atak histerii. „To nie tak — odpowiadam. — Opowiadanie przypomina mi podobne gwiezdne sagi, jak na przykład te opisane w serii ***Legion przestworzy*** stworzonej przez Jacka Williamsona w latach trzydziestych i wiele innych".

Wieczorem, kiedy kładę się spać, zastanawiam się, gdzie w moim ciele mogą zamieszkiwać ci wszyscy „ludzie". Mimo wszystko zasypiam, odczuwam jednak jakiś niesmak i swędzenie.

Następnego ranka tłumaczą mi, że OT3 jest sposobem na oddalenie od siebie ***body thetans*** i ponowne uzyskanie całkowitego samookreślenia. Pojmuję, że w celu odnalezienia BT muszę odnaleźć część mojego ciała, w której mam wrażenie ucisku, jaki nie znajduje wytłumaczenia fizycznego. Tam gnieździ się ***body thetan.*** Jak go wyrzucić? Skuteczną bronią jest znowu e-metr. Ponownie przy użyciu techniki osobistego auditingu.

Materiały top-secret

Idę na sesję, czyli słucham siebie w odosobnionym pomieszczeniu, którym jest mój pokój w hotelu Nordland. Mam tutaj materiały robocze, których pod żadnym pozorem nie wolno zgubić, gdyż uważane są za ściśle tajne. Zresztą — tak jak wszystkie teksty kursów. Za ich zagubienie można stanąć „przed Etyką", czyli odbyć rozmowę z ***Ethics officer*** (oficer Etyki), aby zastanowić się nad błędem, i za karę na przykład pomalować ściany albo bardzo słono zapłacić: sto tysięcy dolarów. Przypadek zagubienia jest uwzględniony w maleńkiej klauzuli umowy, którą podpisujesz przy nabywaniu pakietu.

To dlatego by bezpiecznie pokonywać z materiałami do nauki mniej niż pięćset metrów, jakie dzielą hotel od siedziby ***Scientology***, zaopatruję się — co zresztą wszyscy tu robią — w białą podręczną walizeczkę, którą przymocowuję do ręki łańcuszkiem z kłódką. Dokładnie tak samo, jak robią konwojenci pieniędzy czy agenci CIA.

Jak ważnym obowiązkiem adepta jest absolutne zachowanie sekretu, dobrze pokazuje chociażby to, że Federica,

która już osiągnęła OT3, nigdy mi niczego nie ujawniła (z drugiej strony nie robiła tego nigdy wcześniej). Byłoby to bardzo ciężkie wykroczenie. „Idź dalej, a zobaczysz" — mówiła zawsze w odpowiedzi na moje wahania.

Krótko mówiąc, muszę przeprowadzić auditing moich ***clusters*** i ***body tethans***. Zaczynam więc ich szukać przy pomocy e-metra, ale na pierwszej sesji igła nie chce się poruszać. A kiedy już drgnie, to prawdopodobnie rejestruje jedynie moją wściekłość.

W końcu wydaje mi się, że zlokalizowałam BT: igła oscyluje. Musisz wtedy telepatycznie nakazać mu cofnąć się o siedemdziesiąt pięć milionów lat, a jeśli jeszcze nie odchodzi, cofasz się aż o cztery kwadryliony lat. I tak powtarzasz operację za każdym razem, kiedy zlokalizujesz kolejnego, aż twoje ciało zostanie całkowicie oczyszczone.

Musiałam prowadzić auditing siebie setki godzin, czyli dwa razy tyle co zazwyczaj, ponieważ mój C/S (który przebywa w pokoju nazywanym ***ivory tower*** — wieża z kości słoniowej) pisał mi, abym nadal szukała, i dlatego że naprawdę chciałam być pewna, że wyrzuciłam z siebie wszystko. W końcu się przekonałam, że zostałam uwolniona, i potwierdziłam dopełnienie osławionego OT3.

Pozostały jednak moje wątpliwości, a do ich usunięcia elektrometr już nie wystarcza. Próbuję je usunąć, pisząc do mojego nadzorcy na moim ***folder*** (raport, który trzeba złożyć na zakończenie każdego seansu auditingu): „Czegóż jeszcze nasłuchuję? Może to wszystko i prawda, ale wydaje mi się, że robię coś fantastycznonaukowego". I proszę o dokładniejsze wyjaśnienie. W odpowiedzi otrzymuję swego rodzaju karę: posyłają mnie do Etyki, a następnie

do tak zwanego wyjaśniacza słów, żeby zobaczyć, jakie to źle zrozumiane słowo powoduje te wątpliwości.

Oficer Etyki tłumaczy mi, że skoro nie wierzę w jakąś prawdę objawioną przez Rona Hubbarda, to na pewno popełniłam grzech, więcej — ***overt*** (czyn przeciwko przetrwaniu). Krótko mówiąc, zrobiłam coś błędnego i szkodliwego dla mnie i dla innych. W tym przypadku ***overt*** polegał na tym, że nie zaufałam słowom wielkiego mistrza. W końcu zdołałam wyjść z tego bez uszczerbku jednym strategicznym: „Tak, masz rację".

Będąc bardzo sceptyczną w stosunku do fantastyczno-naukowych dziejów Xenu i jego tetanów, osiągnęłam poziom OT3. A być OT3 w scjentologii to mieć wysoki status: wewnątrz organizacji czujesz się bogiem, a inni ci zazdroszczą. I mało ważne jest dla mnie to, że na zewnątrz pozostaję Puccy ze swoimi problemami i niezadowoleniami, gdyż w tym okresie jestem już na wpół odcięta od świata. Definitywnie skończyłam z filmem, a za przyjaciół mam prawie wyłącznie tych z ruchu.

Innych słyszę coraz rzadziej, a i oni z trudem mnie odnajdują. Przede wszystkim nikomu z nich nigdy nie powiedziałam o moim wstąpieniu do ***Scientology***. Komu miałabym opowiadać? Owszem, raz zwierzyłam się mojemu kuzynowi Raoulowi, ale on zganił mnie na swój sposób: „Zgłupiałaś. Weź swoją córkę za włosy i wywieź na bezludną wyspę. Zamknij ją w jakiejś klinice, dopóki nie zmądrzeje".

Niestety, nie posłuchałam jego rady. Moja córka po wielu udrękach czuje się tak dobrze, że boję się, aby nie zniszczyć tego zauroczenia. A do tego pamiętam, co za każdym razem powtarza mi Federica: „Idź naprzód, a zobaczysz". Idę do przodu i zobaczę.

V
CLEARWATER, MEKKA SCIENTOLOGÓW

Po zamknięciu OT3, zakończywszy podróże w czasie i przestrzeni, nie mogę się doczekać chwili o wiele skromniejszej: powrotu do Włoch. Ale oto gotowa jest kolejna oferta nie do odrzucenia: skoro już jestem w Kopenhadze, dlaczego nie miałabym pociągnąć dalej — nabyć pakietów OT4 i OT5? „Nie mam przy sobie pieniędzy - zwracam uwagę - potrzebnych do kontynuowania poziomów". I tak po raz kolejny biorą mnie na przetrzymanie. Od ósmej wieczorem do szóstej rano następnego dnia pilni scjentolodzy doprowadzają mnie do wyczerpania i w końcu się zgadzam.

Dzwonię do mamy, aby pożyczyła mi pieniędzy. Nie chce o tym słyszeć i zanim ją przekonam, zaciekle kłócimy się przez telefon. W końcu wszystko wraca do normy.

OT4 był kursem intensywnym, czyli jak zawsze dwanaście i pół godziny seansów, a kosztował cztery i pół miliona lirów. Przychodzą pieniądze, dokonuję przelewu i rozpoczynam.

Celem OT4 jest uwolnienie się od rezultatów wszelkich narkotyków, leków, a także alkoholu, które spożyliśmy w ciągu naszych żyć: i obecnego, i tych poprzed-

nich. Co jednak czytam w materiałach do nauki, które zostają mi przekazane? Że muszę znowu wrócić do ***body thetans*** i ***clusters.*** To nie skończyły się wraz z OT3? Wyjaśniają mi, że są to BT uzależnione od narkotyków, dlatego nie odpowiadają na OT3. Drogą telepatii muszę zatem uwolnić się od skutków działania tych substancji, odsyłając je do pierwszego szkodliwego zażycia, czyli muszę prześledzić cały ciąg czasu.

W ciągu trzech i pół godziny dopełniam ten poziom i potwierdzam, że jestem uwolniona od narkotykowych BT. Zapłaciłam jednak za dwanaście i pół godziny, więc myślę, że pozostałe pieniądze wykorzystam na OT5, skoro i tak mi ich nie oddadzą. Nic z tego: co najwyżej mogę w zamian dostać książki.

Mój „spowiednik", z którym rozpoczynam sesję w celu uzyskania OT5, Caspar, daje mi do przeczytania biuletyn ***Hubbard communications ojfice*** (HCO — Biuro łączności Hubbarda), znowu znajduję instrukcje, jak pozbyć się BT i ***clusters.*** „Ależ już ich nie mam" — mówię poirytowana. Jestem w błędzie, ponieważ istnieją inne, tylko że nieczynne, w stanie uśpienia. Wystarczy więc je obudzić, nadać im dokładną tożsamość, a odejdą, jak wszystkie inne. Krótko mówiąc, odkryłam również uśpione ***clusters.***

Co konkretnie zachodzi podczas auditingu? Przy pomocy audytora lokalizuję BT w wybranym miejscu na ciele, mówię na przykład „ręka". Jeśli e-metr to potwierdza, idę dalej, pytając: „Czym jesteś? Bananem, stolikiem itp." E-metr czyta. Jeśli teraz BT jest — dajmy na to - bananem, może w końcu odejść albo pozostać. Jeśli pozostaje, trzeba zadać kolejne pytanie: „Kim

jesteś?". Telepatycznie BT przekazuje ci całą serię imion (może chodzić zarówno o Napoleona, jak i o Franka Sinatrę), które podajesz audytorowi. Ten, posługując się e-metrem, znajduje BT. Wówczas BT może w końcu odejść, ale dopiero wtedy, kiedy mu podziękujesz. Wobec nich trzeba być grzecznym!

Jestem w rozsterce: czy imiona, które przychodzą mi do głowy, naprawdę są przekazywane telepatycznie przez BT? Może to tylko takie wrażenie. I jak można wierzyć, że nasze ciało i kości są w rzeczywistości nagromadzeniem duchów innych ludzi? To przerażające. Czasami wyraźnie zdaję sobie z tego sprawę, ale w końcu nie wiem, co jest prawdą, a co fałszem. Wszystko jedno. Po trzydziestu sześciu godzinach tego wyczerpującego procesu kończę również OT5. Mogę skończyć z Kopenhagą, hotelem Nordland i BT i wrócić do Rzymu.

Akcja Mulliri i zamknięcie włoskich siedzib

Tymczasem we Włoszech zdarzyło się bardzo dużo, a może jeszcze więcej. 4 grudnia 1986 roku na polecenie mediolańskiego sądu przeprowadzono rewizję we wszystkich siedzibach organizacji we Włoszech i pozamykano je. Taki sam los spotkał również ośrodki Narcononu.

Wracam do Włoch 14 grudnia, kiedy jeszcze trwa akcja Mulliri (od nazwiska sędziego śledczego, który rozpoczął wielkie dochodzenie). Ponieważ zamknięto również Org w Rzymie, jeszcze w czasie mojego pobytu w Danii zatelefonował do mnie ktoś z rzymskiego perso-

nelu z pytaniem, czy mogą skorzystać z mojego apartamentu. Zgodziłam się, ale nigdy bym nie pomyślała, że po powrocie zastanę taką sytuację: cała organizacja przeniosła się do mojego domu bez mojej wiedzy. Przekonali sprzątaczkę, aby im otworzyła, a następnie dorobili klucze do wejścia. Giacomo, ***executive director*** (dyrektor wykonawczy) w Rzymie, powiedział mojej pokojówce, że upoważniłam go do korzystania z mieszkania. A ona mu uwierzyła, gdyż go znała.

Wchodzę do domu i wydaje mi się, że znajduję się w hotelu Nordland. Pokoje wyglądają jak prawdziwy chlew, w sypialniach umieścili sale auditingu. Salon jest przewrócony do góry nogami. W kuchni zainstalowali Akademię. Łazienka, wyposażona w pozłacane baterie i wyłożona białą wykładziną, jest nie do poznania z powodu brudu. Innymi słowy, około dwudziestu osób ulokowało się u mnie na stałe. Rozwścieczona wrzasnęłam: „Jeśli nie wyniesiecie się stąd w ciągu dziesięciu minut, wzywam policję". Wynieśli się, zabierając swój ekwipunek. Mój apartament był w takim stanie, że musiałam zwrócić się o pomoc do pewnej agencji sprzątającej, która całe pięć dni przywracała wszystko do porządku.

Przenoszę się stamtąd do Mediolanu, ale i siedziba CLO zostaje zamknięta przez sąd. Postanawiamy więc przenieść się do hotelu mediolańskiego ***hinterland***, gdzie organizacja wynajmuje całe dwa piętra. Urządzam się w swego rodzaju apartamencie, za który oczywiście płacę, choć odbywają się w nim sesje auditingu. Nie mogę już dłużej znosić ich nachalności; muszę nawet dzielić apartament z innym scjentologiem, który śpi

u mnie, a oprócz tego zawsze ktoś jest w salonie. Prawie przez miesiąc płacę za wszystkich sześćdziesiąt tysięcy lirów dziennie. W końcu zwijam manatki i wracam do Rzymu. A oni czym prędzej za mną. Do tego pojawia się nowa propozycja: skoro we Włoszech wszelka działalność została wstrzymana ze względu na inicjatywę mediolańskiego sądu, dlaczego nie miałabym wyjechać do Stanów Zjednoczonych, aby zrobić OT6 i OT7?

Rzeczywiście, sytuacja ruchu w naszym kraju to zupełny impas. Ze Stanów Zjednoczonych przyjeżdża więc z misją sam ***executive director international*** (EDInt. — międzynarodowy dyrektor wykonawczy). Guillaume Lesevre, numer trzy w nomenklaturze ***Scientology***, aby próbować rozwiązać — albo lepiej: opanować — problemy powstałe w wyniku sądowego zajęcia siedzib. Z okazji jego przyjazdu mamy mnóstwo roboty z organizowaniem przemieszczania się i codziennymi zmianami hotelu.

Kiedy ze Stanów Zjednoczonych przyjeżdżają z misją, ja poważnie myślę o przeniesieniu się do Ameryki. Aby opłacić dwa poziomy, decyduję się na sprzedaż rzymskiego apartamentu, gdyż kończą mi się pieniądze. To spotyka się z ostrą reakcją mojej mamy. „Zgłupiałaś, scjentologia cię zrujnuje" — prorokuje. I znowu ma rację. „Ależ muszę być przy Federice" — to odpowiedź, którą do znudzenia powtarzam jej i samej sobie.

W końcu w Ameryce

Z początkiem 1987 roku wybieram się do Stanów Zjednoczonych, kierunek Clearwater na Florydzie.

Miasteczko jest spokojną miejscowością kąpieliskową, rajem dla uprawiających sporty morskie i lubiących zakupy Leży nieco ponad pół godziny jazdy samochodem od Tampa, gdzie znajduje się międzynarodowe lotnisko. To jeden z wielu ośrodków turystycznych w okolicy, ale tutaj ma też swą siedzibę mityczna Flag, mekka scjentologów, czy — jak oni to nazywają - mekka doskonałości technicznej; główna kwatera duchowa religii Hubbarda. Tutaj scjentologowie z całego świata przechodzą formację na najwyższych poziomach szkolenia i auditingu. Krótko mówiąc, maksimum dla członka, który chce dostąpić „oświecenia duchowego" i się wzbogacić.

Wydałam już siedemdziesiąt milionów na dwa poziomy oraz dwa miesiące wyżywienia i zamieszkania we Flag, w tym osiemnaście na wyżywienie i zamieszkanie, choć będąc członkiem personelu Sea Org, przynajmniej to ostatnie powinnam mieć gratis.

Najpierw lokują mnie w Fort Harrison, cudownym hotelu będącym ich własnością. Po dwóch nocach mówią mi jednak, że muszę przenieść się do Sand Castle, który jeszcze nie jest tak luksusowy jak dziś. Kiedy tam przybywam, przypomina raczej mysią norę, ale przynajmniej mniej się płaci.

Niecierpliwię się, żeby rozpocząć, ale początek nie należy do porywających, gdyż aby dostać się na OT6, zostaję niemalże uśmiercona. Poddają mnie sprawdzeniu bezpieczeństwa, czyli ***security check (sec check).*** Audytor przepytuje mnie, by wyczuć, czy nie popełniłam niegodziwych czynów wobec ***Scientology.*** A jeśli igła e-metra się porusza, muszę opowiedzieć wydarzenie. Krótko

mówiąc, jest to przesłuchanie w pełnym tego słowa znaczeniu, z puszkami elektrometru. Następnie muszę przejść ***False purpose rundown*** (FPRD), czyli ***rundown*** fałszywych celów, gdzie kontrola jest jeszcze ściślejsza, ponieważ poszukuje się niegodziwego celu, który popycha cię do popełniania czynów niemoralnych i przewrotnych. Ostatecznie odbywam tyle cyklów Etyki, że zużywam połowę kursów, które wcześniej opłaciłam. Zaczynam oponować, że nie muszę płacić za te kursy z racji przynależności do personelu, a ponadto bycia ***Sea Org member***— oficerem Sea Org. Zamykają mi usta stwierdzeniem, że jestem członkiem innej Org, włoskiej, a zatem we Flag jestem „kimś zwyczajnym". Czyli oczywiście kimś zwyczajnym płacącym. Morał z tego taki: albo jesteś bogaty i dajesz coraz wyższe darowizny, by osiągać kolejne poziomy, albo całe życie dążysz do zostania ***elear.*** Poznałam takich, którzy od dwudziestu lat są w połowie Mostu.

Jednocześnie kontynuuję studium. Muszę zdobyć szóstą klasę jako audytor i pochłaniam ***Saint Hillspeeial briefing course*** (SSBC) — kurs, który polega na wysłuchaniu nagrań. Dwieście czterdzieści kaset nagranych po angielsku, z których bezpośrednio od Rona Hubbarda uczysz się, jak poprawić poziom prowadzenia auditingu. Uważam to za interesujące, zwłaszcza w tych częściach, w których założyciel ***Seientology*** zatrzymuje się nad fundamentalnymi cechami ludzkiej istoty i jej działania. Należy pokonać sześć poziomów (od A do F) i w końcu zostaje się szóstą klasą, czyli operatywnie zdolnym do auditingu określonych obszarów, którym piąta klasa nie jest w stanie stawić czoła. Przykład? Klasa szósta może

słuchać osoby określanej mianem ***potential trouble source*** (PTS — źródło potencjalnych nieszczęść), czyli kogoś, kto z łatwością ulega manipulacji, kierowaniu z zewnątrz.

Podchodzę do tego entuzjastycznie i kończę ***briefing course*** w rekordowym czasie: to, co zazwyczaj zajmuje sześć, siedem miesięcy, wykonuję w dwa i pół. Zamknięta w sali, ze słuchawkami na uszach, słucham i robię notatki; mam ich całe paczki, które potem spalę. W ten sposób studiuję całymi dniami aż do północy, za wyjątkiem czasu, kiedy przerywam, aby pójść ***in session*** (czyli dwa, trzy razy dziennie, maksymalnie po czterdzieści pięć minut). Krótko mówiąc, odkrywam w sobie prawdziwego stachanowca. Z drugiej strony zawsze lubiłam się uczyć.

Jestem już przy końcu briefingu, gdy mówią mi, żebym rozpoczęła OT6. Do wyznaczonej auli prowadzą drzwi pancerne, które są zamknięte od środka. Musisz pukać, podając hasło. Wchodzę, przekazują mi pakiet OT6, zaczynam czytać. Zatrzęsło mną. Jak to, znowu ***body thetans*** i ***clustersV.*** Miały się skończyć na OT3, potem na OT4 odkryłam te spowodowane narkotykami, na OT5 te uśpione. Uważałam, że uwolniłam się od nich raz na zawsze. Myliłam się jednak, ponieważ napotykam jeszcze „drzemiące" z OT5. Pytania, jakie muszę im postawić, są takie same: „Czym jesteś?" i „Kim jesteś?". Prawdziwe pośmiewisko dla mojej inteligencji. Wydaje mi się, że oszaleję. Odpowiadają mi wzniośle, że owszem, procedura jest ta sama, ale zmieniona i poprawiona, gdyż tym razem muszę ją przejść w ***solo auditing***, czyli słuchając siebie bez „spowiednika", sam na sam z e-metrem.

Dokładnie zostaje mi więc wyłożona teoria o ludzkim ciele: BT znajdują się wszędzie, a moje ciało tylko pozornie jest ciałem. W rzeczywistości jest to nagromadzenie ***clusters.*** Raz je oddaliwszy, powinnam być „transjasna", czyli przejrzysta.

Tę samą koncepcję znajduję powtórzoną w biuletynie wewnętrznym (HCOB), jednym z niezliczonych ***policy*** (rozporządzeń wewnętrznych), które krążą w łonie organizacji, zatytułowanym ***The solidity ofthe body*** („Trwałość ciała"). Mówi ona — nie ma możliwości zajścia nieporozumienia — że pozorna trwałość ciała pochodzi nie od niego samego, ale od BT i ***clusters***, czyli od naszego „fałszywego ciała". Zatem ciało jakiegoś OT, jak moje, powinno być transjasne. Mogłabym widzieć przez nie. Niewiarygodne. Ta ***policy*** .wydaje mi się naprawdę absurdalna.

Rozmyślam sama w pokoju: szczerze mówiąc, wierzę w to, że na ziemi mogą istnieć istoty inne niż człowiek. Wierzę, jak wielu innych, że w świecie nie jesteśmy sami. Wydaje mi się, że jest to hipoteza mająca jakieś podstawy. I mogę posunąć się do uznania za możliwe tego, że ktoś próbował nawiązać z nami kontakt. To wszystko jest możliwe. Ale od tego daleko do wiary w transjasne ciało.

Potrzebuję niewielu sesji do dopełnienia OT6, po czym udaje mi się go potwierdzić. Teraz będę wolna od BT i ***clusters***, ale nie widzę zmian na moim ciele. Jeszcze nie jestem przejrzysta.

VI
JESTEM NAJLEPSZYM AUDYTOREM NA ZIEMI

W końcu jesteśmy na OT7. OT7, którego wszyscy tak bardzo się boją, jeśli to prawda, że wielu na tym poziomie pozostaje przez lata, a są i tacy, którzy nigdy z niego nie wychodzą. Pomimo wcześniejszych bolesnych rozczarowań bardzo się niecierpliwię, by go rozpocząć.

Bez wątpienia jest jedna korzyść: jako należąca do personelu mogę prowadzić auditing siebie we Flag, w hotelu Sand Castle, a jednocześnie mogę się uczyć, aby zostać audytorem dziewiątej klasy. Najczęściej jednak ten, kto rozpoczyna OT7, bierze swoje materiały do nauki, zanosi je do domu i tam zaczyna auditing. Musi między innymi zwracać baczną uwagę na otrzymane teksty. Jak wszystkich oficjalnych dokumentów do użytku wewnętrznego musi ich strzec za pomocą szczególnych środków ostrożności (na przykład przechowywać je bezpiecznie w kasie pancernej o podwójnym zamku, do którego klucze musi zawsze mieć na szyi).

Raz w tygodniu adept musi włożyć kartki sesji (kartki pracy) do podwójnej koperty i wysłać je do Flag do nadzorcy (C/S), który w odpowiedzi udzieli wskazówek, co trzeba robić. Oceny mogą być różne: wspaniałe

„very well done" czy *„very well",* jak też „jesteś przekonany w tym punkcie", albo — najgorzej — *„not OK",* czyli „przerwij auditing. Musisz wrócić do Flag". Ta ostatnia ocena jest oczywiście najgorszą hipotezą, ponieważ oznacza ponowne koszty podróży i pobytu w Stanach Zjednoczonych, a do tego owe kursy i sprawdzania po kawałku, wcale nie łatwe do pokonania.

Mimo wszystko co sześć miesięcy musisz wracać do Flag, aby odbyć tak zwany *six month check*, sprawdzenie sześciu miesięcy, mały *sec check* dojścia, polegający na dwunastu pytaniach. Chodzi o kontrolę bezpieczeństwa. Uzasadniają to tym, że przez jakiś czas znajdowałeś się poza organizacją. Pytania jednak dotykają sfery prywatnej i w rzeczywistości są trzecim stopniem: jak się zachowywałeś? czy popełniłeś szkodliwe czyny, czyli *overt?* czy zdradziłeś żonę? czy płaciłeś podatki? czy dopuściłeś się jakiegoś czynu przeciwko technice Rona Hubbarda? Cały ten materiał — jak łatwo sobie wyobrazić, często kompromitujący — zostaje zapisany i na zawsze trafia do przechowania w archiwach wewnętrznych kościoła. W tych samych archiwach pozostają wszystkie odpowiedzi udzielone podczas auditingówz elektrometrem, skrupulatnie przytoczone przez audytorów, słowo po słowie, z podaniem imion i nazwisk oraz dat i miejsc sesji.

Wybuchowy skład we Flag

We Flag na przykład prowadziłam auditing wielu Włochów, wśród których było szereg zamożnych i znanych osób, przedsiębiorców i menedżerów. Zebrałam od

nich wyznania, czasami kłopotliwe — delikatnie mówiąc — gdyby zostały rozpowszechnione, jak to, że ktoś zdradził współmałżonka. Niektórzy przyznawali się do popełnienia czynów karalnych, jak przemoc fizyczna czy pedofilia, a nawet prób zabójstwa. Jak wszyscy audytorzy byłam zobowiązana do całkowitej powściągliwości, gdyż formalnie złożyłam przysięgę dochowania tajemnicy Nauczyłam się na pamięć kodeksu audytora, napisanego przez Rona Hubbarda, mówiącego między innymi: „Nigdy nie zdradzę tego, co mi zostanie powiedziane podczas sesji". I zawsze skrupulatnie przestrzegałam tego polecenia. Ale powtarzam: wszystko pozostaje w folderach, w teczkach, które są zgromadzone w wielkich, przystosowanych do tego magazynach we Flag. W tych megahalach przetrzymuje się życie, śmierć i nieliczne cuda tysięcy adeptów, którzy się tamtędy przewinęli. Żeby bardziej obrazowo to wyjaśnić, powiem: to tak, jak gdyby w Kościele katolickim księża byli zobowiązani do zachowania tajemnicy spowiedzi, a jednocześnie do przekazywania protokołów rozmów w konfesjonałach wraz z listami grzechów.

Praktyka powrotu adepta do Flag co sześć miesięcy jest dodatkiem dość niedawno wprowadzonym przez górę ***Scientology***, Ron Hubbard bowiem pisał: „Jeżeli ktoś prowadzi auditing OT7 w domu i dobrze mu idzie, nie powinieneś kazać mu robić niczego innego, ale powinieneś pozwolić mu kontynuować aż do potwierdzenia". Nie bez powodu Ron Hubbard nazywa poziomy OT „obszarami bez wtrącania się"; w praktyce znaczy to, że twoi przewodnicy interweniują tylko wtedy, gdy trzeba.

Krótko mówiąc, chodzi o zmianę dokonaną dość późno, moim skromnym zdaniem niezbyt dającą się usprawiedliwić z duchowego punktu widzenia, nieco bardziej natomiast z punktu widzenia ekonomicznego. Jaki jest ostateczny rezultat tej nowości? Kolejne olbrzymie wydatki, które adept musi ponieść, na hotel, wyżywienie i intensywny kurs (z audytorem dziewiątej klasy kosztował on wówczas sześć tysięcy dolarów). A więc nowe wpływy do kasy organizacji.

Rozpoczynam OT7, który składa się z sesji samodzielnego auditingu, i co w nim znajduję? Znowu BT i ***clusters.*** Tym razem już nie uśpione i nawet nie narkotyzujące się, ale „stłumione". Ażeby dały się wygnać z naszego ciała, potrzebują jeszcze innego rozkazu. Musisz wyobrazić sobie nożyczki i odciąć nić, którą są do ciebie przywiązane, a do tego myśleć o całych pokładach ***clusters***, które masz zabić ręką — oczywiście w przenośni, jej obraz wytwarzasz wewnątrz swego ciała.

Zaczynam mieć dość tej historii, ale im bardziej narasta we mnie niechęć, tym bardziej wzrasta determinacja, ażeby zobaczyć kres tej drogi i raz na zawsze zrozumieć, czy zdołam uwolnić swój prawdziwy potencjał duchowy, jak obiecuje technika scjentologii. Jestem sceptyczna, ale pragnę iść dalej; wydaje się to paradoksalne, ale tak jest. Posłużę się metaforą: to tak, jakbyś czytając kryminał, który niezbyt cię wciąga, zauważył, że do końca jest jeszcze niewiele kartek. Postanawiasz więc go skończyć mimo wszystko, skoro tak niewiele trzeba, a imię zabójcy jest tuż-tuż.

A do tego, dzień i noc przebywając w tym zamkniętym i ezoterycznym środowisku, podlegam coraz

silniejszemu naciskowi grupy, bym się upodobniła, postępowała jak wszyscy inni wspaniali scjentolodzy. Jedna z wielu owiec. Lepiej nie okazywać wątpliwości czy braku przekonania do tego, co robisz, wręcz przeciwnie: brylować, być zawsze szczęśliwy, uśmiechnięty, zdolny do nowych zwycięstw, o których będziesz musiał opowiadać w historiach sukcesu; zachęcają cię do pisania ich. W przeciwnym razie utracisz poważanie, jakim inni cię darzą. A ja właśnie w tym czasie zdobywam wielkie poważanie, i to bardzo prędko.

Okazywanie sceptycyzmu i niezadowolenia może natomiast oznaczać poważne kłopoty tu, wewnątrz. Mogą kazać ci powtórzyć kurs, zawsze na twój koszt, a przede wszystkim mogą odesłać cię do Etyki. A cykl Etyki nigdy nie jest śmieszny, gdyż chodzi o ustalony przez oficera program, który raz jeszcze może się zamienić w przyznanie się, zgodnie z regułami, do niemoralnego czynu. Własnoręcznie piszesz na przykład, że jesteś w stanie zdradzić Rona Hubbarda albo współmałżonka, albo ojczyznę. Stopniowo jesteś proszony o przypomnienie sobie, czy przypadkiem wcześniej nie popełniłeś innych zdrad, cofasz się nawet do minionych żyć. Takie szczególne postępowanie nazywa się „pisaniem O/W", to znaczy ***overt*** i ***withholds. Withhold to*** „szkodliwy czyn", o którym jeszcze nie powiedziałeś, a który został przez coś pobudzony. Jest wiele delikatnych kwestii, w których można popełnić ***overt***, a zajmuje się nimi oficer Etyki: od krytyki założyciela po posiadanie rodziny, która sprzeciwia się przystąpieniu adepta do organizacji; od homoseksualizmu po relacje z fiskusem. A może się zdarzyć, że pierwszy raz nie zapłaciłeś podatku w 1700 roku.

Kiedy prowadzę auditing siebie na OT7, między sesjami znajduję czas, aby pójść do Akademii i uczyć się w celu zostania audytorem dziewiątej klasy co się dopełnia w kilka dni. Potwierdziwszy przeniknięcie, czyli uzyskawszy formalnie dziewiątą klasę, zostaję wysłana na słuchanie publiczności. Teraz mogę być audytorem każdego poziomu OT. A we Flag zaczynają rozumieć, że Maria Pia Gardini może być bardzo pożyteczna dla organizacji, gdyż ma szczególne predyspozycje do słuchania i może to robić w trzech różnych językach.

W celu uzupełnienia mojego ***cursus honorum*** zapisuję się również na ósmą klasę, która jest fakultatywna, bardzo długa i trudna. Całe dwa miesiące pracy, ale trzeba ją wykonać, jeśli chce się kontynuować aż do najwyższego stopnia, czyli do dwunastej klasy. A we Flag, pomimo mojego niepohamowania i wahań, chcą, abym kontynuowała. Stawiają na mnie jako na „terminal techniczny".

Zatem będę studiować klasy dziesiątą, jedenastą i dwunastą jedynie przez trzy noce, wspomagana przez nadzorcę, którego będę miała do wyłącznej dyspozycji, ponieważ odszedł Pierre Athier, wybitny audytor dwunastej klasy, jedyny we Flag, który słuchał L'S, czyli list zaawansowanych dla zwiększenia twych zdolności, po włosku. Miałam go zastąpić. A więc jestem oficjalnie audytorem dziewiątej klasy, z przypiętym na piersi skrzydlatym znaczkiem (ponieważ audytor potrafi sprawić, że „ludzie fruwają", unosić ich). Więcej, w rzeczywistości jestem na jeszcze wyższym poziomie, ukończyłam bowiem kursy aż do dwunastej klasy, jednak

nie dopełniłam przeniknięcia, czyli nie ratyfikowałam przejścia na poziom. Krótko mówiąc, palę etapy. Robię karierę jako scjentolog.

W ciągu dnia nie mam chwili wytchnienia, a nad sceptycyzmem przeważa teraz aktywizm, podsycany chęcią wyróżniania się i dojścia do najwyższych poziomów techniki za wszelką cenę. Z drugiej strony klimat, jaki panuje we Flag, jest zaraźliwy, popycha do współzawodniczenia, do rywalizacji. Prowadzę auditing samej siebie i innych całymi dniami. Świat zewnętrzny staje się coraz dalszym tłem dla mojego życia. Pojawia się na nowo w czasie rozmów telefonicznych z Włochami czy podczas kilku wolnych godzin co jakiś czas, które wykorzystuję na podróże po Ameryce z moimi przyjaciółmi. Nie zdając sobie z tego sprawy, zanurzam się coraz głębiej w działalność ***training*** auditingu, gdzie jednak uzyskuję znaczące rezultaty. Moim głównym i nieodłącznym towarzyszem staje się elektrometr ze swymi połyskującymi puszkami. A trzeba powiedzieć, że nadchodzą też premie i uznanie.

We Flag nie brakuje bodźców do poprawy wydajności personelu. Kto zrealizuje dwadzieścia pięć godzin auditingu tygodniowo, zostaje mianowany ***Auditor of the week*** i wymieniony na zebraniu personelu, które odbywa się w teatrze przed całym zespołem. Wydajność zostaje nagrodzona pozłacaną ozdobną szpilką, na której widnieje napis: „***The élite club. Twenty-five hours'.*** W niektórych tygodniach dochodzę nawet do pięćdziesięciu, sześćdziesięciu godzin auditingu w trzech językach — włoskim, angielskim i francuskim, więc zdobyłam już niejedną szpilkę. Moje nazwisko często pojawia się

zapisane wielkimi literami w gablotach Sea Org jako ***superstar***, a kiedy nie jestem pierwsza, to i tak moje osiągnięcia są bardzo wybitne.

W 1989 roku podczas obchodu ***Auditorday*** dostaję nawet puchar jako najlepszy audytor na ziemi, gdyż osiągnęłam największą liczbę godzin.

Prawdę mówiąc, te trofea skończą na wysypisku śmieci, kiedy kilka lat później przeniosę się do Tunezji. Ale świadectwa uznania, ***commendation***, te nie — zatrzymałam je, gdyż znaczą o wiele więcej niż tabliczki na puszkach. Jak na przykład to od Paola, który teraz jest audytorem dziewiątej klasy we Flag: „Po raz pierwszy czuję moralny obowiązek wyrazić oficjalne uznanie dla audytora. Uważam, że wielu audytorów dobrze wykonuje swoją pracę. Dotychczas miałem szczęście być słuchanym przez audytorów różnych poziomów, również dwunastej klasy, ale uczciwie muszę przyznać, że Maria Pia Gardini, dziewiąta klasa, jest jedyną osobą, która sprawiła wyraźne wrażenie posiadania wysokich standardów Flag, jakich uczciwy P/C może pragnąć na sesji. Jej sprawność uważam za niezwykłą. Dziękuję, dajesz mi to, co obiecał LRH: ***standard tech. This is true***\ Kiedy to pisał, był OT4, a ja OT8.

Moja tajemnica? Po prostu dosłowne stosowanie technologii Rona Hubbarda. Ron mówi, że audytor nie musi postanawiać być sympatycznym dla tego, kto przed nim siedzi podczas sesji. Nie jest zainteresowany zrobieniem z niego swego przyjaciela, kiedy mu pomaga. Jeżeli kradł, nie bagatelizuje tego, ale pyta, kiedy i jak. Używając pojęć scjentologicznych: to wszystko nazywa się stosowaniem podstawy ***Scientology***, którą jest tak

zwany trójkąt ARC (sympatia, rzeczywistości przekaz). Dajesz do zrozumienia, że zrozumiałaś, zachowujesz dystans, ale przekazujesz, że chcesz pomóc. Żadnych skrótów.

Krótko mówiąc, umiem postępować z „pacjentami" i elektrometrem — jak mi mówią — i tak zapewne jest, skoro OT7 kończę w ciągu kilku miesięcy, podczas gdy normalnie dopełnia się go w kilka lat. Ja zachowuję dla siebie zaszczyty, a organizacja konfiskuje pieniądze, ponieważ więcej „wytwarzam", a kościół więcej inkasuje. W tym czasie jestem prawdziwą kurą znoszącą złote jaja, maszynką do robienia pieniędzy, których nawet cienia my, personel, oczywiście nie widzimy, jest to bowiem służba, misja, i jako taka nie może być odpłatna. Zgodnie z tą filozofią nie istnieją premie pieniężne, lecz jedynie symboliczne wyrazy uznania w postaci paru dolarów.

Pensja personelu wynosi dwadzieścia pięć dolarów tygodniowo. Innymi słowy, jeżeli nie masz konta w banku, prowadzisz we Flag smutne życie, choć można korzystać ze stołówki wewnętrznej i mieszkania w Hacienda Garden. Jest to swego rodzaju wioska składająca się z wielu budynków, w których mieszka stłoczony personel, nawet po osiem osób w pokoju. Do tego dochodzą nieprzewidziane okoliczności: jeżeli statystyki Flag są niskie, czyli „darowizny" na kościół nie przekraczają ośmiuset tysięcy dolarów tygodniowo, nasza płaca może zostać obcięta. Jak znaczące są oszczędności z tego tytułu, okaże się, gdy uwzględnimy to, że we Flag mieszka około tysiąca osób personelu (którego ponad połowę stanowią ludzie zajmujący się hotelami, kamerdynerzy, zaopatrzeniowcy, kierowcy i administra-

cja; pozostali to audytorzy i inny personel techniczny). Raz otrzymałam tygodniową kopertę zawierającą tylko dziewięć dolarów. Bodźce w wysokości około dziesięciu dolarów pojawiają się wtedy gdy zdołasz sprzedać wiele książek.

Kiedy wygrałam puchar jako najlepszy audytor na świecie, dodano mi dwadzieścia dolarów, co wystarczyło mi na papierosy przez kilka tygodni. W każdy czwartek wieczorem podczas ***staff meeting*** są nam przekazywane te dane. Zdarzyło się, że w ciągu tygodnia Flag otrzymał coś około trzech milionów dolarów, czyli — jak się mówi w ***Scientology*** — miał „statystyki w ***affluence***". Zatem w kopercie płacy znalazłam siedem czy osiem dolarów więcej. Mogło to pójść na kolacyjkę w Red Lobster, gdzie za dwa dolary można dostać langustę z sosikami, a za kolejnego dolara — sześć dopiero co wyłowionych ostryg. Oczywiście do Red Lobster chodzę nawet wtedy, gdy statystyki sięgają dna, jestem Maria Pia Gardini.

Ile zainkasowała organizacja dzięki moim godzinom auditingu? Wyszłyby z tego astronomiczne kwoty, rzędu milionów dolarów. Kiedy wygrałam jako najlepszy audytor na świecie (1989 rok), miałam przeprowadzonych 3280 godzin auditingu. W roku następnym z 3100 godzinami byłam druga, niewiele godzin w tyle za zwycięzcą. Licząc średnio 2300-2500 godzin rocznie i zakładając, że aby mieć auditing u mnie, trzeba było wydać od sześciu do dziewięciu tysięcy dolarów na kurs intensywny obejmujący dwanaście i pół godziny, dochodzimy, bagatela, do półtora miliona dolarów. Naprawdę nieźle. Ale praca w ***Scientology*** to misja, powołanie. Moja ***cramming officer*** (która jest oficerem upomnień) sprzątała schody w Szwaj-

carii, a jej mąż był mechanikiem. Owszem, byli bogaci także wśród personelu, jak Meredith T., ale większość bogaczy znajdowała się wśród publiczności.

Oprócz wyżywienia i zamieszkania personel dostaje także ubranie. Nikt jednak nie postępuje tak jak ja, która chodzę do krawcowej i dopasowuję mundur. Występuje on w dwóch wzorach: letnim — biały ze sztucznej tkaniny, gorący i zwyczajny, oraz zimowym — granatowy, bardziej elegancki. Ażeby jednak uniknąć poprawek, szyję je na miarę u krawcowej. Krótko mówiąc, kto nie jest bogaty, klepie biedę albo jest tego bliski. Już nie pamiętam, ilu osobom z personelu pożyczałam pieniądze w trudnych sytuacjach zdrowotnych czy rodzinnych. Przypominam sobie, że pewnej koleżance opłaciłam dentystę, buty i inne drobiazgi. Robiłam dobre uczynki, a kierowała mną potrzeba serca.

Czerwona chorągiewka obok takiej samej chorągiewki mojej córki

Jest zima 1988 roku. Relacje z moją córką znacznie się poprawiły. W końcu mówimy tym samym językiem, językiem Rona Hubbarda i jego uczniów.

Uczy się i śpi u mnie w domu, a ja nadal prowadzę auditing i jestem OT7 — prawdziwy ***status symbol*** tu, wewnątrz. Wszystko zdaje się zmierzać ku lepszemu. Czuję, że prawie zdobyłam Federicę.

Niejednokrotnie wieczorami zaczynamy rozmawiać: „Federica, dlaczego nie miałybyśmy wrócić do naszego życia i do domu?" — proponuję. „A czy jesteś ***Sea Org***

member, kiedy stąd odchodzisz?" — odpowiada. Zrozumiałam, że nie byłoby mi łatwo porzucić wszystko. Następnie wyjeżdża przed Bożym Narodzeniem, aby spędzić je razem z córką Camillą w Castiglione.

Ja natomiast pozostaję w Clearwater: nie pozwalają mi wyjechać, gdyż muszę potwierdzić OT7. W końcu przychodzi ten oczekiwany dzień. Jest 22 lutego 1988 roku. Jestem sześćset trzydziestą siódmą osobą na świecie, która osiągnęła poziom OT7. Zakładam na rękę pozłacaną bransoletkę uznania i mogę umieścić moją chorągiewkę obok chorągiewki Federiki na tle Toskanii, na swego rodzaju mapie ***Risiko.*** Jest to mapa świata zawieszona w jednym z wielu biur personelu we Flag. Płaczę ze szczęścia. Znowu jesteśmy razem, dwie stykające się szpilki, dwa kawałki czerwonego kartonu, które się dotykają.

Następnie Federica wraca do Ameryki, ażeby pozostać ze mną jeszcze trochę. „To wspaniale, że jesteś OT7" — wykrzykuje uszczęśliwiona. „Ty naprawdę wierzysz w to wszystko?" — pytam, kiedy powracają moje wątpliwości. „Pewnie, że wierzę" — odpowiada.

Uważnie obserwuję nowych OT7, właśnie wyprodukowanych przez kościół. Wydają się unosić w powietrzu i spoglądać na innych z góry. Są zawsze uśmiechnięci i pewni siebie. Zrozumiałam to później: jeżeli nie pokazujesz, że jesteś szczęśliwa, nie pozwalają ci pojechać do domu i zaczynają cię „naprawiać" (kolejny auditing). To dlatego wielu adeptów ciągle pisze historie sukcesu. Jeśli nie czynisz tego dość regularnie, zaczynają posyłać cię do Etyki. W ten sposób wchodzisz w swego rodzaju piekielny krąg. Dlatego wszyscy jesteśmy uśmiechnięci

i zrealizowani. A w prawdziwym życiu? W swym zawodzie? W domu z rodziną? Widziałam ludzi, którzy aby zostać supermenami, sprzedawali wszystko i kończyli pod mostem. Nie poznałam jednak nikogo, kto by został supermenem. Albo może i został, ale pod warunkiem, że sukces osiągnął już wcześniej, że supermenem już był, jak bohaterowie hollywoodzkich ***star system,*** którzy należą do kościoła.

Miałam sposobność poznać we Flag niektórych z nich, na przykład Johna Travoltę. Spotkałam go tam kilkakrotnie, choć zazwyczaj prowadzono z nim auditing w jego apartamencie. Był on gościem płacącym we Flag, gdzie zajmował luksusowy apartament, nazywany ***Presidential suite***, gdyż mówiono, że należał do Rona, choć w rzeczywistości założyciel nawet jednego dnia w nim nie spędził. Może to dlatego jedna noc kosztowała tysiąc dolarów. Dopóki ja tam przebywałam, Travolta był audytowany przez kogoś z dwunastej klasy, bo takie osoby tylko tam się znajdują. Raz zrobiłam z nim wywiad z e-metrem; nie była to prawdziwa sesja auditingu z elektrometrem, ale zawsze słuchanie okryte tajemnicą. Jego audytor zachorował i poprosił mnie o zastępstwo, dlatego musiałam przestudiować jego foldery, a następnie go spotkałam. Miał on w tym czasie problemy osobiste i dlatego nie uzyskał zezwolenia na przystąpienie do poziomów OT. Jego żona również jest scjentologiem.

Wywiad trwał około dwóch godzin. Travolta był wobec mnie bardzo uprzejmy. Powiedziałam mu, że jestem Włoszką, a on pochwalił mój doskonały angielski.

Nie poznałam Toma Cruise a, który był audytowany w ***Celebrity center*** w Los Angeles, jak wszystkie gwiazdy,

ale raz musiałam się nim zająć. Pamiętam, że zdarzył się wypadek w prowadzeniu jego auditingu. Jemu i jego pierwszej żonie, z którą się rozwodził, dano tego samego audytora, który po zakończeniu sesji sprzedawał zdobyte wiadomości pismom zajmującym się skandalami. Z powodu tego bardzo poważnego błędu kościół postanowił go wydalić, ale najpierw poproszono mnie o przeprowadzenie auditingu dla ***sec check.*** Pojechałam na spotkanie do Los Angeles. Miałam zatrzymać się tam dwa tygodnie, a zostałam przez trzy miesiące. To przy tej okazji musiałam przestudiować kilka folderów Toma Cruise a. Nic więcej powiedzieć nie mogę.

VII
PODPIS DLA FLAG

Zabieram się do pakowania walizek, by wrócić do Włoch. Jestem już OT7, którego to poziomu bardzo mi zazdroszczą, i audytorem Flag dziewiątej klasy. To, co musiałam tu zrobić, zrobiłam, a więc ***bye-bye***, Ameryko. Niespodziewanie zostaję wezwana do Fort Harrison, i to nie przez kogo innego, jak przez ***captain*** Rona Nortona. To wspaniały człowiek, wiele szanowany przeze mnie, który z przekonaniem i wyrzeczeniem poświęcił scjentologii życie.

Bez wielu wstępów zwraca się do mnie: „Puccy — pyta swoim śmiesznym włoskim z akcentem jankesa — co chcesz robić ze Włoszech? Kogo chcesz audytować? Jesteś audytorem Flag dziewiątej klasy, a robiłabyś to, co może robić klasa czwarta czy piąta". Krótko mówiąc, daje mi do zrozumienia, że przy obecnych stopniach we Włoszech moje doświadczenie zostałoby po prostu zmarnowane. „Proponuję ci pozostać tutaj jako personel Flag, a do Włoch na twoje miejsce wyślemy kogoś innego z personelu". Ponadto zapewnia mnie, że do swego kraju i tak będę jeździła, i to często, ponieważ istnieją pewne problemy z zarządzaniem ***tech*** (techno-

logia auditingu), więc będę tam często „z misją" w celu sprawdzenia przygotowania włoskich audytorów.

Co robić? Wrócić do domu, do więzi rodzinnych, własnego życia? Czy pozostać w głównej kwaterze duchowej organizacji, wykonywać coraz ważniejsze zadania? Moja córka nie ma wątpliwości: „Zgódź się, mamo — mówi mi przez telefon. — Jesteś wśród elity, w mekce doskonałości technicznej. Czego chcesz więcej?". Raz jeszcze Federica pokazuje, że ślepo wierzy w przeżywane doświadczenie. Co robić? Z filmem skończyłam, nawet sprzedałam rzymski apartament, aby opłacić OT6 i OT7. Ponaglana przez Nortona i własną córkę, w końcu kapituluję wobec ich nalegań i podpisuję przejście z Włoch do Flag.

Jest Trzech Króli 1988 roku. Zanim zacznę, proszę o wyjazd do Włoch w celu uporządkowania pewnych spraw i zabrania rzeczy, które będą mi potrzebne w Ameryce.

W Mediolanie, kiedy pojawiam się w tamtejszym CLO, spotyka mnie lodowate przyjęcie. Najwyraźniej niezbyt dobrze przyjęli moją decyzję pozostania we Flag. W jednej chwili zabrakło im wartościowego terminalu technicznego, a na moje miejsce przysłano zastępczynię nieodpowiednią do roli. Byłam dla CLO „oficerem kwalifikacji", dlatego jeździłam do wszystkich Org we Włoszech, by kontrolować to, co robili audytorzy i C/S, i miałam do tego kwalifikacje. Teraz natomiast mieli braki. Oprócz tego mnie nie dawali cotygodniowej zapłaty, tłumacząc sobie, że mam pieniądze, natomiast j ej musieli płacić.

„Zdradziłaś nas" — mówią bez ogródek. Odpowiadam zdaniem Rona, który mówił mniej więcej, że im

dalej zaszłaś, tym więcej możesz pomóc. A ja chcę pomagać Włochom, będąc w Stanach Zjednoczonych. Ponieważ mówię biegle w trzech językach, we Flag mają ze mną wygodę. Tymczasem nieustannie dzwonią do mnie ze Stanów Zjednoczonych: czyżby obawiali się, że zmienię zdanie?

Rozpoczyna się przymusowa przeprowadzka

Po powrocie do Clearwater czeka na mnie pierwsza niespodzianka. Przyjeżdżam do Flag i zwracam się do oficera odpowiedzialnego za rozlokowanie personelu, który ma mi przydzielić mieszkanie. Miałabym zamieszkać w Hacienda Garden. A więc? Niestety, chwilowo nie ma tam miejsca. Byłoby miejsce w Sand Castle, brudnym i zaatakowanym przez karaluchy. Co prawda jest w remoncie, ale zostały jeszcze ze dwa pokoje, gdzie roboty nie doszły, dlatego można je wykorzystać.

Prowadzą mnie do Sand Castle. Otwierają się drzwi i oto mam przed sobą rozpaczliwie pusty pokój, tylko z wykładziną. Żadnych mebli, nawet cienia łóżka. Gdzie śpię tej nocy? Kładę się na podłodze. Jest 8 lutego i jest zimno. Jestem wściekła. Następnego dnia zapewniają mnie, że za mniej więcej dwa tygodnie zwolni się moje miejsce w Hacienda, a do tego czasu mogę korzystać ze starego łóżka porzuconego w ogrodzie. Ale jest tak wstrętne, że nie pozostaje mi nic innego, jak kupić nowe łóżko, szafkę nocną i fotel. Wszystko to, wykonane z eleganckiej białej wikliny, niezbyt licuje z popękanymi ścianami.

Tymczasem zaczynają mi przydzielać prowadzenie auditingu. Jestem w czwartej dywizji z OT4. Wyruszam z nimi, aby nabrać nieco doświadczenia, następnie będę musiała prowadzić auditing wyższych OT.

Po kilku dniach zaczynają burzyć Sand Castle. Znowu przeprowadzka. Pewnego sobotniego poranka ładuję moje rzeczy do niebieskiego chevroleta, którego kupiłam za tysiąc dolarów, i na przekrzywioną ciężarówkę i udaję się do Hacienda Garden. Jest to swego rodzaju wioska z licznymi domami podzielonymi na apartamenty, każdy z łazienką, salonem i trzema pokojami. Małżonkowie mają prawo do własnego pokoju z dostępem do łazienki. Singli umieszczają w dużych pomieszczeniach z łóżkami piętrowymi.

Pracownik otwiera mi pokój — śmierdzącą mysią norę z ośmioma łóżkami jedno nad drugim. Pomieszczenie niczym w koszarach, porozrzucana bielizna, niewypowiedziany bałagan. Zamykam drzwi. „Przykro mi, panowie, to nie mój styl życia. Chcę rozmawiać z ***captain***, w przeciwnym razie wracam do Włoch".

Wówczas Norton proponuje mi pójść na blok Hacienda, gdzie znajduje się kilka małych nieumeblowanych apartamentów z pokojem, łazienką i salonem. Zazwyczaj są one wynajmowane uczniom, którzy przybywają, aby zostać audytorami szóstej klasy. „Możemy dać ci jeden z nich, ale musisz za niego płacić". „Ależ jestem ***Sea Org member***yr — oponuję, jednak żeby tylko nie zostać w tamtej dziurze, zgadzam się na wszystko i płacę. Uzgadniam z pewną Włoszką, żoną jednego z ***Sea Org member***, z którym właśnie się rozwodzi, że wspólnie będziemy wynajmować apartament, dzieląc po

połowie koszty wynajmu, które wynoszą dwieście pięćdziesiąt dolarów miesięcznie. Niemało, zważywszy na to, że przecież muszę go wyposażyć samodzielnie, kupić stoły i kanapę. Łóżko zabrałam z Sand Castle.

Przez dwa czy trzy miesiące mieszkamy spokojnie, ale sytuacja zaczyna się robić ciężka wraz ze wzrostem ruchu wewnątrz organizacji. Coraz częściej proszą nas o przyjęcie innych osób z personelu, które lokują się w salonie z łóżkami polowymi i bagażami. Krótko mówiąc, my płacimy za wynajem, a inni przychodzą na spanie. Sytuacja staje się nie do wytrzymania, kiedy zwracają się do mnie, abym przyjęła kogoś do swego pokoju. Przemieszanie przekracza próg tolerancji. Lodówka, którą regularnie uzupełniamy co rano, wieczorem jest już pusta. A do tego ciągłe przychodzenie i wychodzenie chłopców, którzy nie mają oporów nawet przed przyprowadzaniem sobie do domu dziewcząt. Później odkryłam, że w tym bloku klucze od drzwi wejściowych otwierały wszystkie apartamenty, wbrew jakiemukolwiek poczuciu prywatności. Krótko mówiąc, w ciągu kilku miesięcy zrobiło się tu coś na wzór morskiego portu. Dla mnie to za wiele. Wzywam Nortona i domagam się natychmiastowego rozwiązania problemu.

Mój nowy apartament w Island Estate

Jedynym sposobem wyjścia z tego koszmaru jest zamieszkanie poza Hacienda i poza zbyt zatłoczonymi hotelami Flag. Oczywiście na własny koszt. Powiedziane, zrobione. Korzystając z pomocy pewnego przy-

jaciela, który prowadzi agencję nieruchomości, w cztery godziny znajduję apartament i kupuję go, używając mojego nowego konta, otworzonego w miejscowym banku. Znalazłam się w Island Estate, niedaleko Clearwater beach, w luksusowym budynku z basenem, salą gimnastyczną, sauną i całodobową ochroną. Dwie sypialnie, dwie łazienki i salon, wszystko za osiemdziesiąt tysięcy dolarów. Niezły interes, zważywszy na wytworność kompleksu i niewielką odległość od miejsca pracy.

Zabieram swoje rzeczy, ale muszę złożyć formalne podanie o to, bym mogła spać na zewnątrz. Pisemna prośba nazywa się ***Complete staff work*** (CSW) i jest programem, który trzeba przedstawić przełożonemu w celu rozwiązania wyjątkowego problemu. Zwracam się z prośbą o to, abym ze względów zdrowotnych mogła mieszkać poza kwaterami przeznaczonymi dla personelu. Jestem zdeterminowana: jeśli się nie zgodzą, natychmiast sprzedaję apartament i wracam do Włoch.

Po początkowych oporach Ron Norton daje mi to wyjątkowe pozwolenie, podpisuje je i mówi, abym go bacznie strzegła, ponieważ to, że mieszkam na zewnątrz, wywoła wiele zazdrości i w takich sytuacjach zawsze będę musiała pokazać zezwolenie, aby udowodnić, że wszystko jest w porządku.

Tutaj w końcu czuję się dobrze, miejsce jest przyjemne, położone między wodą a niebem, blisko Flag. Przyjeżdża do mnie w odwiedziny Federica, która zatrzymuje się przez tydzień. Są to dni pogodnej i beztroskiej radości, prawdopodobnie pierwsze od bardzo dawna. Ale mija jeszcze kilka dni i mój spokój po

raz kolejny zostaje wystawiony na próbę. Dzwoni do mnie przełożony z Hacienda i mówi, że są dwie osoby personelu przybywające z Ameryki Południowej, które trzeba przyjąć w oczekiwaniu na ostateczne ulokowanie. „Czy mogłabyś wziąć je do swego mieszkania, Puccy?" — próbują ponownie. Odmówiłam jednak tak zdecydowanie, że już więcej nie nalegali.

W końcu zaczynam pracę i wysyłają mnie na auditing z OT7. Dni robocze są odmierzane dokładnym rozkładem zajęć, zawsze takim samym. Śniadanie jest o ósmej, po czym o ósmej trzydzieści zaczyna się ***roll-calU*** zebranie. Jest to wstępne spotkanie, na którym rozdzielane są zadania. Swoim samochodem udaję się do Sand Castle i o ósmej czterdzieści pięć zaczynam auditing. Sesje mogą trwać zarówno kilka minut, jak i dwie godziny, i tak do południa.

Następuje przerwa na obiad w stołówce. Ale nigdy ich tam nie jadam — ponieważ przybywam z daleka, zawsze jestem ostatnia i nic już nie znajduję oprócz kanapek i jabłek. Do tego prosiłam kapitana, bym mogła prowadzić auditing również w czasie obiadu, żeby móc osiągnąć wysokie statystyki, czyli dużą wydajność tygodniową, i w ten sposób mieć wolną sobotę, upragnioną ***liberty.***

Na ogół w południe schodzę do stołówki, zjadam jogurt albo banana i natychmiast przechodzę do sesji. I tak do osiemnastej. Następnie kolacja do dziewiętnastej, a po niej znowu auditing — aż do dwudziestej trzeciej albo i dłużej. Jednakże zazwyczaj kończę do kolacji, ponieważ przez kilka godzin oddaję się studiom. W końcu wracam do domu. Po drodze wpadam do ***Public***, olbrzymiego supermarketu, który znajduje się

w Island Estate, by kupić coś do jedzenia. Te wieczory w domu, bez kogokolwiek obok, spędzam wyciągnięta na kanapie, oglądając telewizję. Są dla mnie zaworem bezpieczeństwa, aby nie eksplodować.

Natomiast w sobotę praca zaczyna się o czternastej, gdyż ranek jest zawsze wolny dla wszystkich, by mogli posprzątać. Jeśli ma się wysokie statystyki, co dwa tygodnie dostaje się cały dzień zupełnie wolny, można więc go sobie zaplanować. Często biorę samochód i jadę zwiedzić jakieś niezbyt odległe miejsce albo w piątek o północy siadam w samolot i lecę do Las Vegas. Zostaję tam cały dzień i wracam w sobotnią noc. W ten sposób z Chiarą i innymi przyjaciółmi zwiedziłam pół Ameryki: od Maryland po Utah, od Kalifornii aż po Michigan. Byłam w Bostonie i w Salt Lake City, gdzie zwiedziłam osiedle amiszów. Widziałam Minneapolis, miasto Chiary w Minnesocie.

W niedzielę pracuje się jak w każdy dzień roboczy, tak samo w Nowy Rok i Boże Narodzenie, tyle że kończy się nieco wcześniej. Dzień Bożego Narodzenia wolę spędzić z przyjaciółmi spośród publiczności. Za czterdzieści dolarów przygotowują doskonałą kolację. Następnego ranka idę na Mszę. Nie przeszkadza im to zbytnio, byleby tylko nie rozpowiadać o tym dokoła.

Island Estate to wspaniała miejscowość wypoczynkowa. Renomowane miejsce. Mamy blisko do Tampa, między Miami a Orlando. Dokładnie w połowie długiej i nieprzerwanej serii białych piaszczystych plaż. Niedaleko stąd jest Cape Kennedy, a w odległości sześćdziesięciu kilometrów — również Disney World. Tutaj, nad Zatoką Meksykańską, nowojorczycy, którzy lubią morze

i gorący klimat, kupują sobie drugie domy Myślę, że jestem jedyną Włoszką, która widziała śnieżycę na Florydzie: było to w wigilię Bożego Narodzenia 1989 roku. Śnieg nieśmiało pokrywał dachy przez jakąś godzinę. Znikł w jednej chwili, zanim zdążyliśmy otrząsnąć się ze zdumienia.

Natomiast trzy lata później, w sierpniu 1992 roku, przy całkiem innym stanie ducha, przeżyłam huragan Andrew, który zniszczył Florydę i cały obszar Karaibów, powodując śmierć dwudziestu trzech osób i pozostawiając dwieście pięćdziesiąt tysięcy ludzi bez dachu nad głową. Katastrofa ta spowodowała największe straty materialne w historii Stanów Zjednoczonych. Przebywałam w Clearwater, które było wymieniane jako epicentrum huraganu, kiedy policja i gwardia narodowa zaczęły jeździć po mieście z megafonami, aby zmobilizować mieszkańców za pomocą ***hurricane alert.*** Widziałam ludzi, którzy są przyzwyczajeni do takich zjawisk, jak pospiesznie wyciągają z piwnic drewniane blaty, by zabijać nimi okna. W kilka godzin całe Clearwater było opakowane sklejką, łącznie z Fort Harrison i Sand Castle.

Poprosiłam przełożonych, żeby mi pozwolili pójść do domu, gdyż mój apartament miał przeszkloną ścianę, którą trzeba było zabezpieczyć. Ludzie z gwardii narodowej poszli za mną aż na ósme piętro i zdołali zabezpieczyć wszystkie przeszklenia, aby uniknąć większych szkód, gdyby powypadały okna. Dachy fruwały, a drzewa unosiły się niczym źdźbła.

Ale rzecz najciekawsza miała miejsce później. Kapitan polecił wszystkim OT7 i OT8 zgromadzić się o osiem-

nastej w dwóch klasach. Rozkaz brzmiał: przesunąć huragan siłą umysłu. A my wszyscy utkwiliśmy oczy w telewizorze, który został zainstalowany specjalnie na tę okazję, skoncentrowani na obrazie huraganu. Siła naszego umysłu przeciwko furii żywiołu.

Na szczęście uniknęłam znacznej części tytanicznego starcia, poprosiłam bowiem kapitana, abym mogła natychmiast wrócić do domu i wszystko pozamykać. W rzeczywistości okna były już zabezpieczone, ale naprawdę już nie mogłam telepatycznie „odpychać" tropikalnego cyklonu w innym kierunku. Wybiegłam czym prędzej. Wracając, nie mogłam utrzymać na drodze swojego pontiaca 2500, który przecież był ciężki niczym tir.

Aby wejść na górę do domu, musiałam podpisać formularz dla gwardii narodowej, która kierowała wszystkich do schronów przeciwhuraganowych. Byłam jedyną mieszkanką obecną na ósmym piętrze, inni pozostali w mieszkaniach to wyłącznie ci z parteru i pierwszego piętra. Uważali mnie za szaloną. Zasnęłam, oglądając z niepokojem telewizję, wśród wycia wiatru i huku szalejącego deszczu. Doskonale pamiętam, co wtedy myślałam: albo obudzę się i wszystko będzie skończone, albo ulecę wraz z domem.

Następnego ranka obudził mnie blask słońca. Huragan wyładował się nad Miami i Keys Islands, czterdzieści kilometrów dalej w linii prostej. Kiedy przybyłam do Fort Harrison, pierwszą rzeczą, jaką mi powiedzieli ogarnięci wyraźnym podnieceniem, było: „Puccy, widziałaś, że OT przesunęli huragan?"

VIII
FEDERICA I AIDS

Mój roboczy kocioł we Flag, przerywany częstymi pobytami we Włoszech, przebiega bez wstrząsów, dopóki pewnego dnia nie zostaję wezwana przez Rona Nortona. Chce mi zakomunikować, że został awansowany i dlatego musi się przenieść. Powołano go na stanowisko szefa ***Golden era production***, sektora organizacji, który zajmuje się całą produkcją materiałów wideo. Jej siedziba mieści się w Los Angeles, na drugim krańcu Stanów Zjednoczonych, gdzie znajduje się też ***New era Dianeties*** zajmująca się wydawnictwami książkowymi, wciskanymi wszystkim w olbrzymich ilościach.

Zatem opuszcza mnie jedna z niewielu osób cenionych przeze mnie we Flag. Przyznaję, że nie powstrzymałam kilku łez. Nie mogę zapomnieć, z jaką uprzejmością i wytwornością zawsze mnie traktował ani jak wielkim uznaniem darzył. Zanim mnie pożegnał, przesłał mi do domu wspaniały bukiet kwiatów.

W miejsce Nortona przybyła Debbie C., miła kobieta, która najwyraźniej od początku ma dla mnie uznanie. Ja natomiast nie mogę dostroić się do niej. Przeszkadza mi sposób traktowania przez nią ludzi. Jest

osobą, która przesyła ci bileciki typu: „Możesz skontaktować się ze mną, nie dla pieniędzy!". Kiedy zaś do niej idziesz, używając pięknych słów, prosi cię o darowiznę. To wszystko miało miejsce po śmierci mojej mamy, czyli po tym, jak odziedziczyłam majątek.

We Flag niejedna osoba patrzy na mnie mało sympatycznie, a nawet mnie nie znosi, przede wszystkim dlatego że śpię poza ośrodkiem, we własnym apartamencie, a jest to przywilej nielicznych. Także dlatego, że jestem stachanowcem — zawsze nim byłam — a w wolnych chwilach rzadko odwiedzam inne osoby z personelu. Zawsze wolałam spędzać wolny czas z przyjaciółmi, którzy należeli do publiczności, jak Chiara S., pewna pani z Modeny, z którą dobrze mi się układało współzamieszkiwanie apartamentu. Kiedy jej mąż jest daleko, ona śpi u mnie albo ja u niej. Trzeba jednak powiedzieć, że cała przyjaźń rozpłynęła się niczym topniejący śnieg, kiedy zaczęłam walczyć z ***Scientology.***

Chiara jest ***field stajf member*** (FSM), członkiem personelu na polu, czyli przysparzającą prozelitów. Dostaje dziesięć procent z kursów i ile zdoła sprzedać, mniej więcej jak ***registrars.*** Ci z kolei są członkami, którzy zarabiają w łonie organizacji. Jeśli potrafisz być zaradna, wychodzisz na swoje. Kiedy Chiara udała się do Japonii w celu otwarcia kościoła w tym kraju, wróciła z pięćdziesięcioma ośmioma tysiącami dolarów, zarobionymi w ciągu półtora miesiąca. Potrafiła sprzedawać na dużą skalę i w rzeczywistości zrobiła majątek. Zawsze uderzała mnie jej zręczność, której ja nie miałam. Nigdy jednak nie interesowało mnie sprowadzanie nowych adeptów do kościoła czy proponowanie komuś kursów,

dlatego nigdy nie zarobiłam niczego w ***Scientology.*** Poza tym jako członek Sea Org nawet nie mogłam. Moim FSM od samego początku była moja córka Federica, jednak po jej śmierci inni zgarnęli wszystko, o niczym mi nie mówiąc. Byli to na przykład Marco P. oraz właśnie Chiara.

To, że nie zawsze mile na mnie patrzono, pokazuje pewne wydarzenie, które miało miejsce jakiś czas wcześniej. Zle się czułam i przyjechałam do Flag spóźniona na spotkanie. Oficer Etyki Cherry B., choć znała moje przywiązanie do pracy na sesjach i moją bardzo wysoką wydajność, natychmiast sporządziła dla mnie żółtą kartkę, na której podstawie miałam wykonać za karę czyn Etyki. Poszłam do kapitana i przedstawiłam moje statystyki, które były nie tylko wysokie, lecz także ***in power***, czyli pokazywały zaangażowanie i zdolności realizacji. Ron Hubbard mówi, że kiedy ktoś jest ***in power***, nie może otrzymać czynów Etyki. Skutek: Cherry została zdeklasowana i odesłana do Etyki. Czy mnie znienawidziła?

y>Mamoy jestem seropozytywna"

Nie to mnie martwiło. Złe wiadomości nadeszły niespodziewanie z Włoch. Dzwoni do mnie Federica i mówi mi, że wynik testu na HIV okazał się pozytywny. Heroina, którą już dawno przezwyciężyła, brała odwet. Straszliwy odwet, który nazywa się AIDS. Czuję, jak wali mi się świat. Proponuję jej, aby zostawiła wszystko i przyjechała do Ameryki. Są tu kliniki i lepsi leka-

rze. Ale Federica odpowiada mi, że już jest w dobrych rękach: zajmuje się nią profesor Aiuti w Mediolanie, Dopiero teraz rozumiem, że nie o wszystkim ze swego życia mi opowiadała. „Nie przyjeżdżaj do Włoch, proszę. Bądź spokojna, mam wszelkie konieczne leczenie — powtarza mi w nieskończoność. — Zresztą, i tak nic byś nie mogła zrobić".

Choroba jest już zaawansowana, ale w rzeczywistości Federica jest jeszcze w dobrej formie i nie widać żadnych wyraźnych objawów. Jeździ konno, prowadzi samochód — jak zawsze. Jednakże w czerwcu dzwoni do mnie moja mama i mówi mi, że Camilla, jedenastoletnia córka Federiki, złapała odrę, a tej choroby nie przeszła w dzieciństwie Federica. Chodzi o banalną odrę, która wcale nie jest błahostką dla kogoś, kto ma zespół nabytego upośledzenia odporności. Dlatego błagam córkę, aby była bardzo ostrożna i możliwie unikała zbyt bliskich kontaktów z moją wnuczką. Daremnie.

Na początku września nawiązuje ze mną kontakt Franco, mąż Federiki, i daje mi do zrozumienia, że sytuacja jest poważna. Stan Federiki bardzo się pogorszył: w kilka tygodni straciła dziesięć kilogramów i potrzebuje hospitalizacji. Dzwonię do córki, która udaje się do szpitala Sacco w Mediolanie. Chce, abym wróciła do Włoch. Prosi o to po raz pierwszy, ale czyni to jako ***scientologist***: „Proszę cię, mamo, przyjedź przeprowadzić mi auditing". Chce, abym była przy niej nie tylko jako matka, lecz także jako terapeutka, „spowiednik". Chce „ułatwiacza" posiadającego technikę, w którą nigdy nie zwątpiła. Jest 10 września i postanawiam wsiąść do pierwszego samolotu. Ale zanim wyjadę, proszę seniora

C/S Kathy Webb, aby przekazała mi program, dzięki któremu będę mogła prowadzić auditing mojej córki, o co mnie prosiła. „Twoja córka ma AIDS, umrze. Przyda ci się nie co innego, jak program pomagający bezboleśnie opuścić ciało" — odpowiada. Uważam, że absolutnie nie o to prosiła moja Federica. Tego postępowania nigdy nie użyłam.

Kiedy w końcu ją widzę, wzdrygam się. Prawie jej nie poznałam w tym ciele zżartym przez chorobę. W stosunku do czasu sprzed sześciu miesięcy, kiedy widziałam ją po raz ostatni, jest szkieletem. Waży jedynie czterdzieści dwa kilogramy. Zatem razem z Frankiem i Federicą, która w tym czasie opuszcza szpital, przenosimy się do apartamentu w przyszpitalnym hotelu. Opiekujący się nią lekarz mówi o tym, co już sobie wyobraziłam: odra uruchomiła wirus i już nic się nie da zrobić. „To kwestia miesięcy" — dodaje z profesjonalną rzeczowością, zadając śmierć mojemu sercu. Jego przewidywania okażą się zbyt optymistyczne.

Federica wie wszystko o swojej chorobie, ale myśli, że jeszcze ją przezwycięży. Chce jakoś wyjść z niej, jak wyszła z narkotykowego tunelu. Ale AIDS nie wybacza. Dni jej agonii będą najstraszliwszym doświadczeniem mojego życia.

Cierpi straszliwie. Co dzień jest coś nowego, nowa udręka. Nawiązuję kontakt z pewną lekarką w Los Angeles i proszę o rady w kwestii żywienia, gdyż cierpi dodatkowo straszliwe bóle. Proponuje mi odstawienie cukru i zastąpienie go syropem klonowym. Prosty i godny politowania środek uśmierzający. Nie wiem, co innego można jeszcze zrobić, a to pogrąża mnie w rozpaczy.

W tym niepokoju muszę jeszcze znosić ciągłe, nieustające telefony od przełożonych z Flag, którzy proszą mnie o powrót do Stanów Zjednoczonych. Dla nich ważne jest to, abym prowadziła auditing, abym produkowała.

A to, co przeżywam w tej chwili? Dla nich się nie liczy: moja córka jest tylko ***body***, czyli ciałem. Może i tak, ale jest to ciało mojego jedynego dziecka, a zatem najcenniejsze w moich oczach.

W końcu października zaczynam prowadzić auditing Federiki. Chce, abym zrobiła program, a więc odzyskawszy elektrometr, którzy pozostawiła w Mediolanie, rozpoczynam auditing, a ona czuje się lepiej. To jest wprost nie do uwierzenia, ale przybiera na wadze siedem kilogramów.

Z drugiej strony — mój auditing zawsze pomagał. Przychodzi mi na myśl karteczka, na której po sesji auditingu z 24 czerwca 1989 roku zadedykowała mi następujące słowa: „Program był wspaniały i czuję się o wiele lepiej fizycznie, oprócz reszty. Jednakże tym, co mnie najbardziej rozbawiło, było to, że prowadziła go moja matka. Pomimo że na pierwszej sesji — więcej, tylko w pierwszej chwili — byłam między rozbawieniem a zakłopotaniem, natychmiast poczułam się bardzo dobrze. Bardzo mi się spodobała jako audytor, a przede wszystkim jest pierwszą, z którą nie miałam problemów rytmu i mogłam zrobić cały program, bawiąc się i skupiając na tym całą swoją uwagę. Dziękuję, mamo". Podpisano: Federica.

To było wtedy, kiedy pierwszy raz prowadziłam jej auditing. I przyznam, że ten pognieciony kawałek papieru, który zazdrośnie przechowuję i który może pewnego dnia przekażę Camilli, znaczy dla mnie o wiele

więcej niż wszelkie inne wyrazy uznania. Jest to punkt dojścia długiej, trudnej drogi, jaką podjęła matka, ażeby na nowo zobaczyć córkę i siebie jako matkę. Aby odzyskać Federicę, a zarazem odzyskać Puccy, jaką zawsze chciałam być. Jest to wielkie, prawdziwe pocieszenie, nawet w tej chwili rozpaczy.

Teraz Federica jest w stanie zjeść co nieco, wrócił jej też dobry humor. Ale jest to poprawa końcowa, jak mówią lekarze, likwidując moje ostatki złudzeń. Ażeby nieco lepiej się czuła, próbuję „oczyszczać ją" i zachęcam do spoglądania na swego ducha, zawsze jako ***scientologist,*** przez odrzucanie BT i ***clusters.*** Ona w to wierzy i to daje jej nadzieję, dlaczego więc tego nie robić?

Podczas jednego z takich seansów mówi coś dziwnego, czego wówczas nie rozumiem: „Widzę go, mamo, ale nie mogę go uchwycić. Widzę go, ale nie mogę nawiązać z nim kontaktu". To wirus AIDS, choroba, nieuchwytna, która ją unicestwia.

Długie konanie

Z początkiem listopada straciła siły do trzymania w ręku puszki elektrometru. To koniec. Gorączka dochodzi do czterdziestu stopni. Wzywam lekarza, który mówi mi, że natychmiast trzeba do szpitala, gdyż Federica ma zapalenie płuc. To już trzecie w ciągu niewielu tygodni. Jej AIDS umiejscowił się na płucach także dlatego, że dużo paliła.

Zawozimy ją karetką pogotowia do szpitala San Matteo w Pawii, do profesora Aiuti. Umieszczona w szpitalnej sali,

zaczyna wydalać kał. Nie jestem w stanie pozostać przy niej, nie wytrzymuję; mdleję i mam częste potworne bóle. Jestem strzępem, ale muszę się trzymać i w ten sposób dzień i noc przeżywam jej kalwarię.

W pewnym momencie zdaję sobie sprawę z tego, że wirus ogarnął jej głowę, gdyż zaczyna majaczyć. Wówczas informuję również Paola, ojca Federiki, który natychmiast zjawia się z drugą żoną. Codziennie jeździ z Mediolanu do Pawii.

Jest wieczór 17 listopada i dyżurny lekarz zatrzymuje mnie na korytarzu: „Pani Gardini, proszę odpocząć tej nocy. Analizy nieco się poprawiły, choć nie wiem, jakiego rodzaju jest ta poprawa". Wracam do Mediolanu. o czwartej nad ranem dzwoni telefon i informują mnie, że Federica zapadła w śpiączkę. Nie potrafię opisać stanu mego ducha podczas przemierzania owych trzydziestu kilometrów, które dzielą przyszpitalny hotel od Pawii. Dzwonię do Paola do Bolonii, a on czym prędzej pojawia się u wezgłowia córki. Jest 18 listopada 1990 roku i za kilka dni Federica skończyłaby trzydzieści lat. Zakładają jej maskę tlenową, ale oczy jej uciekają. Ściskam jej dłoń i próbuję w jakiś sposób ją ożywić: „Federica, odpowiedz". Franco proponuje mi, abym przystąpiła do działań według ***Scientology***, jakie on przy niej podejmował. Ale jaki to ma sens? Straciła już świadomość. O pierwszej dzwoni do mnie moja mama, która nie rusza się z Castiglione, gdzie ma przy sobie małą Camillę. Jak zawsze chce rozmawiać z Federicą. Próbuję więc odpowiedzieć, nie zdradzając niepokoju. „Mamo, teraz są lekarze, nie można" — mówię, nieporadnie wynajdując pierwsze lepsze wytłumaczenie. Mimo to jednak wyraźnie czuję,

że to, czego nie powiedziałam, w sposób nieunikniony dotarło na drugi koniec drutu.

Lekarz, który się nią opiekuje, mówi, że to już koniec: może potrwa godzinę, może dzień. Nie więcej. Kiedy wracam do sali, zauważam, że Federica już nie oddycha. Współczująco zamykam jej oczy i głaskam po twarzy, po czym wzywam lekarza, który stwierdza zgon.

Federica zmarła punktualnie o godzinie czternastej 18 listopada 1990 roku, kiedy właśnie odzywały się dzwony pobliskiego kościoła. Świat mi się zawalił: właśnie teraz, kiedy zaczynałam cieszyć się słodkim smakiem zbliżenia z moją jedyną córką, ona oddaliła się definitywnie.

Wzywam Franca Creatiniego, który przez całe lata pracował jako kierowca i sekretarz mojego ojca, a dla nas zawsze był niczym rodzina. Zobowiązuję go, aby udał się do mamy i powiedział, że trzeba otworzyć rodzinną kaplicę grobową i przygotować ***loculum.*** Federica wyraziła pragnienie, aby spocząć przy dziadku.

Później się dowiedziałam, że kiedy Franco pojawił się w willi, wszedłszy do gabinetu, zanim jeszcze wypowiedział chociażby słowo, zobaczył moją matkę, która wychodziła mu naprzeciw. Spojrzała na niego i powiedziała: „Nie żyje, prawda?". Z mojego telefonu zrozumiała wszystko.

Z pewnym zaprzyjaźnionym małżeństwem z Pawii wybrałam się, aby kupić trumnę, i kazałam wyłożyć ją błękitnym atłasem, był to ulubiony kolor Federiki. Tymczasem przyjechali scjentolodzy, nasi wspólni przyjaciele, z Mediolanu i z innych stron.

Moja córka była dobrze znana w ruchu, gdyż założyła ośrodek Narcononu w Castellinie, w naszej posiadło-

ści Scarlino w pobliżu Grosseto, kiedy tylko zamknęła rozdział z narkotykami. Niedługo potem ośrodek został zamknięty przez sędziego Mulliriego. Wraz z mężem Frankiem otworzyła też misję ***Scientology*** w Castiglione delia Pescaia, swego rodzaju filię zależną od Org w Mediolanie. Było tam kilka osób personelu, które zapewniały auditing, ale tylko do pewnego poziomu. Ona sama jako audytor piątej klasy prowadziła auditing adeptów ***pre-clear.*** Bodźca dodali jej przełożeni z mediolańskiej Org, ażeby sprzedać jej materiały, które służyły do rozpoczęcia wszystkiego.

Pakiet ***mission*** w tamtych czasach kosztował osiemnaście milionów lirów. Pieniądze raz jeszcze wysupłała babcia, która choć gderała, nigdy nie potrafiła się oprzeć Federice. Bardzo się bała, że powróci do narkotyków, dlatego wspierała ją we wszystkim, a jeśli było trzeba, podpisywała milionowe czeki. Ostatniej inicjatywy wnuczki jednak nigdy nie przebolała, gdyż tym razem przyprowadziła „tych państwa" do domu. A w małej Castiglione plotkowano o tym niemało. Federica próbowała nawet wciągnąć babcię do ***Scientology.*** Przynosiła jej książki Rona Hubbarda, które pewnego dnia odkryłam w koszu na śmieci. Kiedy Federica zachorowała, misja się zwinęła.

Celebrantka obrzędu pogrzebowego

W szpitalu, kiedy Federica była jeszcze świadoma, poprosiła mnie, abym urządziła jej pogrzeb według obrządku ***Scientology.*** „Jeżeli chcesz mnie pochować po

chrześcijańsku — powiedziała mi — zrób to, ale proszę cię, zarządź też obrządek ***Scientology*** \ Chcę uszanować jej ostatnią wolę i polecam, aby odprawiono obrządek.

Sprawować pogrzeb powinien ***scientologist***, który tak jak ja ma dziewiątą klasę. Zgromadziliśmy się wszyscy w sali przedpogrzebowej polikliniki, ale szafarz ***Scientology*** ciągle się nie zjawia. Nie możemy zbytnio przedłużać, ale nikt z obecnych nie może go zastąpić. Za wyjątkiem Puccy Gardini. W ten sposób sprawowałam obrzędy pogrzebowe według ***Scientology***, obrzędy pogrzebowe mojej córki. Nigdy w życiu bym nie pomyślała, że mogę coś takiego zrobić.

Ceremonia jest krótka, ale bardzo ładna. Przed otwartą trumną odczytuję krótką modlitwę, która brzmi mniej więcej tak: „Świat był lepszy, bo ty na nim byłaś. Świat już taki nie będzie teraz, gdy ciebie nie ma. Dziękuję ci, że byłaś między nami. Wiemy, gdzie jesteś. Jeżeli chcesz, możesz przybrać inne ciało i powrócić pomiędzy nas, w przeciwnym razie będziesz wolnym duchem, wolną duszą".

Słowa znaczące, choć imię Boga nigdy nie padło. Wszystko trwa około dwudziestu minut, także dlatego że skracam niektóre formuły. Nie mogę dłużej wytrzymać i ostatnie zdania wypowiadam, płacząc, ze wzrokiem utkwionym w trumnie.

Ale właśnie w tych ostatnich przejmujących chwilach doznaję dziwnego wrażenia: stałam tam z łamiącym się od bólu głosem, a mimo to wszyscy widzieli, jak uśmiecham się łagodnie. Powiedziałam potem do Franca, że ten uśmiech nie był bez powodu. Miałam wyraźne wrażenie, że Federica jest nade mną, że patrzy na mnie,

uśmiecha się i mówi: „Dlaczego płaczesz? Teraz czuję się dobrze". Dokładnie takie samo wrażenie jak tamto, kiedy zamykałam jej oczy: że jej już tam nie ma, że jest gdzieś daleko. Jest ciało, ale nie ona. To przyniosło mi nieco ulgi. Wyobrażałam ją sobie przy mnie i przy tym Bogu, którego imię nigdy nie zostało wezwane.

Dwa dni później przybyliśmy do Scarlino, miejscowości niedaleko Grosseto, gdzie znajduje się nasz rodzinny grobowiec. Kiedy grabarze pieczętują trumnę, mdleję kolejny już raz. Moja mama nie chciała uczestniczyć w pogrzebie, nie była w stanie. Pozostała w Castiglione. Był natomiast Paolo i wielu ludzi. Ksiądz, który przybył na cmentarz, aby celebrować pochówek, na szczęście nie rozpoznał ośmioramiennego krzyża ***Scientology*** przytwierdzonego do trumny. Następnie udaliśmy się do Castiglione.

Był nieprzyjemny zimowy dzień. Po przybyciu do Rombai weszłam do wielkiego, pogrążonego w półmroku salonu. W dali zobaczyłam moją mamę w czerni, stojącą nieruchomo. Nie widziałyśmy się około miesiąca. Długo spoglądałyśmy na siebie, nie mówiąc ani słowa, w końcu padłyśmy sobie w objęcia. Następnie zeszłam na dół, gdzie mieszkała Federica. Zatrzymałam się tam dłużej, przeglądając rzeczy mojej córki. Usiadłam przy jej łóżku i siedziałam tam sama nie wiem jak długo, rozpamiętując nieszczęśliwe życie Federiki. Robiąc bilanse, które nigdy się nie zgadzają, które wywołują żal i wyrzuty sumienia: ile dla niej zrobiłam, a ile powinnam zrobić.

A Flag? Nadal codziennie do mnie dzwonili, nieprzerwanie, nie zwracając uwagi nawet na różnicę czasu, wyrywali mnie ze snu o czwartej nad ranem. Groźby są

męczące: „Musisz jak najszybciej wracać do Ameryki". Odwlekam, ale źle się czuję w tym domu, gdzie każdy kamień, każdy kąt mówi mi o córce.

Przez tydzień całe dnie spędzam na cmentarzu. Wchodzę do kaplicy, pozostawiam świat na zewnątrz i rozmawiam z Federicą.

Jestem kobietą religijną i praktykującą, ale — przyznaję — przy tej okazji po raz pierwszy w życiu buntuję się przeciwko Bogu. Dlaczego musiało to spaść właśnie na mnie? Czyż przedwczesna śmierć dziecka nie jest najstraszliwszym doświadczeniem dla rodzica? Jeśli dziecko przeżywa matkę, oznacza to życie. To naturalna kolej rzeczy. Jaki jednak sens może mieć coś przeciwnego? Rozgniewałam się na Pana Boga. Nie rozumiem i złorzeczę w milczeniu, czego nigdy wcześniej nie robiłam.

Nigdy jednak nie przestałam się modlić. Nawet bardzo długie trwanie w scjentologii nie odwiodło mnie od modlitwy. Chodziłam na Mszę również wtedy, gdy przebywałam w Clearwater, pomimo ryzyka, na jakie to narażało. Za każdym razem, gdy odkryto, że chodzę do kościoła katolickiego, surowo mnie upominano, a nawet odsyłano do Etyki.

Jednakże tym razem zajęło mi trochę czasu, zanim zawarłam z Bogiem pokój.

IX
STATEK

Nadal bombardują mnie telefonami z Flag. Chcą, abym jak najszybciej wróciła. Kilkakrotnie jestem zmuszona przerwać rozmowę.

Od dziesięciu dni jestem w Castiglione, ale nie czuję się na siłach, ażeby zostać w tym domu obfitującym we wspomnienia. Mój instynkt podpowiada mi, aby uciekać. Do tego musiałam rozwiązać kwestię ***Scientology.***

Moja mama raz jeszcze rozumie moje trudności i stan podniecenia; czasami to ona proponuje mi, abym wyjechała do Ameryki. W ten sposób 29 listopada obieram kierunek Floryda, pozostawiając moją wnuczkę Camillę z moją mamą i z Frankiem. Na lotnisko w Tampa jak zawsze przyjeżdża moja przyjaciółka Chiara — mocne ramię, na którym mogę się wesprzeć i w które mogę się wypłakać. Następnego dnia pojawiam się we Flag. Jestem nieco zdenerwowana i poruszona wobec personelu, ale oni nie są w stanie zrozumieć powodów tego stanu. Przypominają mi, że mam przeprowadzić auditing wielu ***pre-cle ar.*** Jak gdyby wypominając: zobacz, nagromadziło ci się roboty i teraz musisz to nadrobić. Ale potrafią też osłodzić gorzką pigułkę, zwracając uwagę, że nie ma nic

lepszego, jak na nowo usiąść na krześle audytora, ażeby „wyrzucić na zewnątrz", rozładować napięcie, wydalić toksyczny, jakie pozostawia smutek.

Próbuję, ale nie jestem w stanie. Teraz to wobec mnie powinni przeprowadzić auditing. Zatem udaję się na sesję, żeby zobaczyć, czy zdołam „rozładować" śmierć Federiki, ale najwyraźniej brakuje mi pogody ducha, aby to uczynić. Znowu ciągle płaczę. Wtem wzywa mnie kapitan Debbie C. i mówi: „Puccy, zapłaciłaś już za OT8, ażeby zrobić go na statku. Potrzebujesz jeszcze wyrzucić z siebie, ładuj się więc, a potem pomówimy o tym". Rzeczywiście, przelałam już dwanaście milionów dolarów za OT8 i kabinę.

W tej chwili nie chcę pozostawać ani minuty dłużej we Flag, dlatego chętnie korzystam z rady przełożonej. A do tego rejs może tylko wyjść mi na dobre. 1 grudnia zostawiam więc wszystko i wyruszam: kierunek Nassau, stolica Bahamów, legendarne schronienie piratów. I faktycznie poszukuję teraz schronienia przed życiowymi burzami.

W porcie czeka na mnie statek, mityczny Freewinds. Jest to statek rejsowy długi na 135 metrów, nabyty przez kościół scjentologów w 1986 roku i przebudowany, ażeby dać adeptom możliwość odbycia rekolekcji z daleka od hałasu miasta i prowadzić kursy nowego OT8, Prawdy objawionej. Wydaje się, że mają tak dużą „moc", że nie mogą być przeprowadzane na lądzie.

Chrzest morski transatlantyku Sea Org dokonał się na Curaçao w czerwcu 1988 roku i stamtąd statek wyruszył w podróż inauguracyjną. W tym samym

okresie ***Flag ship service Organization*** oraz ***Freewinds ship Organization*** zainicjowały swoją działalność na jego pokładzie, rozpoczynając kursy nowego OT8. Jest to najwyższy w tej chwili poziom wystawiany przez kościół. W duchowej drodze sprawia on, że stajesz się prawdziwym OT, czyli duchem działającym, gdyż aż do OT7 jesteś uważany za ***pre-OT.***

Byłam już kiedyś na Freewinds. Co więcej, byłam w ogóle jedną z pierwszych osób, które wsiadły na pokład w 1989 roku, ażeby właśnie zainaugurować nowe, jakże upragnione i jakże tajne kursy. Tak poufne materiały można było rozpatrywać wyłącznie na dalekim morzu i zawsze za pancernymi drzwiami. Przy tamtej okazji wezwano mnie jako audytora, gdyż — w przeciwieństwie do już przygotowanej załogi — brakowało personelu technicznego, który mógłby udzielić tak zwanego wybraństwa, czyli kwalifikacji do sprzedawania owych materiałów. Wybrano mnie, Jone V.H., Włoszkę, która była żoną Bertiego V.H. (byli na pokładzie statku flagowego Apollo z Ronem Hubbardem), Arta W., również będącego audytorem dziewiątej klasy, i jeszcze jednego audytora. Wybrali również Margareth S., która potem pozostała na statku jako nadzorca C/S.

Celem rejsu były wówczas, tak jak teraz, Bahamy. Przybijaliśmy do Nassau, portów Aruby, Curaçao i Berry Island, i ponownie Nassau. Na Freewinds przebywałam cztery dni, prowadząc auditing Włochów. My jednak byliśmy audytorami Flag i nie podniecała nas zbytnio myśl o pozostaniu przez długi czas na pokładzie, gdyż traktowano nas jak majtków.

Całkiem inne będzie traktowanie teraz, gdyż wracam tam, aby uzyskać OT8. Oczywiście, aby dotrzeć na Bahamy, muszę zapłacić za podróż, a kiedy już tam przybywam, również za wyżywienie i zamieszkanie. Nie chcę jednak popełnić tego samego błędu, co przedtem, czyli nie chcę spać w kabinach personelu znajdujących się na niższych mostkach. Było nieznośnie gorąco i duszno. Temperatura dochodziła prawie do czterdziestu stopni.

Weszłam na pokład z grupą około dwudziestu osób OT7, wśród których był muzyk jazzowy Chick Corea. Na początek zapowiedziano mi, że zanim rozpocznę OT8, muszę przejść pewien program. Przesłali go z Flag. Idę na sesję i zaczynają mi robić sprawdzenie przekonania o śmierci mojej córki. Rzecz nie bardzo przypada mi do gustu, ale klamka zapadła. Potem jeden z kapitanów statku i pewien ***registrar*** przekonują mnie do nabycia materiałów z dianetyki, wśród nich książek i złotej bransoletki ze znakiem OT, co mnie kosztuje siedem milionów lirów. Muszę też kupić sobie nową walizkę, aby pomieścić cały ten dopiero co nabyty i całkowicie bezużyteczny towar.

W końcu nadchodzi upragniony dzień: wchodzę do pokoju, aby rozpocząć OT8. Czego można było się spodziewać po takim wstępie? Co mógł zawierać kurs, ażeby był aż tak tajny (do tego stopnia, by realizować go pośrodku morza) i tak kosztowny dla tego, kto go rozpoczynał? Coś jak najbardziej wzniosłego, prawdziwe objawienie. A jego nazwa, Prawda objawiona, wzmaga oczekiwania. Kurs dzieli się na dwie części; pierwsza jest

bardzo szybka. Każą mi ponownie przeczytać książkę ***Historia człowieka*** — tekst, w którym Ron Hubbard przedstawia teorię, według której człowiek miał się narodzić z muszli. W praktyce muszę prześledzić moje życia aż do mięczaków, znaleźć ***overt***, a następnie zlokalizować BT. Znowu BT? Mówię to gdzieś w głębi siebie, rozczarowana. Wyjawiam też rozczarowanie mojemu nadzorcy, który odpowiada mi po prostu, abym dokończyła pierwszą część, dlatego że w końcu będę zdumiona, widząc uzyskane zwycięstwa. Jakże to, znowu wszystko sprowadza się do poszukiwania ***body thetans***, co trzeba zrobić podczas auditingu samego siebie? Gdyby nie to, że jesteśmy pośród oceanu, rzuciłabym to wszystko.

Do tego do przeprowadzenia pewnych części kursu dali mi do pary Coreę, człowieka bardzo serdecznego i genialnego artystę, który jednak nie jest audytorem, i to widać. Jestem zmuszona wrócić do nadzorcy i poprosić o zmianę partnera: z tym kto wie, kiedy bym skończyła. Corea jest bardzo sympatycznym człowiekiem, często jadamy razem w bardzo eleganckiej restauracji, tej dla elity na górnym mostku statku. Bardziej jednak niż o jego karierze artystycznej i o ostatnich koncertach w sposób nieunikniony zaczyna się rozmawiać o scjentologii, Ronie Hubbardzie. I koniec. Wiem, że i on pozostawił bajońskie sumy jako „darowizny" na rzecz kościoła.

Mimo wszystko idę na sesję i prowadzę własny auditing przez dwa dni bez zbytnich niespodzianek. Trzeciego dnia dzieje się coś nieoczekiwanego, jak w dniu pogrzebu mojej córki. Wyraźnie odczuwam, że ktoś jest przy mnie. Niewidzialna, ale wyczuwalna obecność między mną a puszkami elektrometru. Wówczas wypowiadam słowo „Fede-

rica", a igła podskakuje do góry. Kiedy jeszcze dobrze się czuła, powiedziała mi o swoim zainteresowaniu OT8. I już rozkoszowała się mysią, że będzie mogła go zrobić ze mną. Sugestia czy cos innego? Jakkolwiek by było, było to miłe wrażenie. Niczego więcej nie czułam wokół siebie oprócz swego rodzaju szelestu skrzydeł. Byłam szczęśliwa. A igła, która została uwolniona, nie zatrzymała się również następnego dnia. Jakie znaczenie nadać temu wszystkiemu? Uważam, że po prostu uwolniłam się od olbrzymiego ciężaru śmierci Federiki.

Piszę o tym wszystkim mojemu C/S. „To wielkie twoje zwycięstwo — odpowiada — zejdź na ląd, zrób sobie długi spacer, rozerwij się, zabaw". Wysiadam w Nassau. Zatoka jest śliczna, a miasto pełne różnorodnych barw i świateł. Daję się ponieść upajającej atmosferze tego tropikalnego raju. Nieco zakupów i kolacja, po czym wracam na sesję. W końcu dobrze się czuję, ale to wrażenie nie ma nic wspólnego z OT8, BT i moimi hipotetycznymi minionymi życiami.

Po dwóch kolejnych dniach rejsu potwierdzam OT8. Jest 16 grudnia 1990 roku. Owego wieczoru na Freewinds, w wypełnionej po brzegi sali koncertowej, jestem ubrana w elegancki czerwony strój wieczorowy, który odpowiada żywej czerwieni będącej symbolem OT, wydrukowanym na bileciku ***attest.*** Jak ***zawsze*** uśmiecham się do mikrofonu, ale czuję, że jest to niejako pożegnanie, ostatni raz.

To naprawdę koniec mojej zabawy jako OT ***Scientology.***

X
SPADEK PO MAMIE

Powrót do Flag jest też gwałtownym powrotem do moich obowiązków służbowych. Chcę możliwie jak najprędzej powrócić do Włoch, ale jestem przygwożdżona do krzesła, ażeby całymi dniami prowadzić auditing. 22 grudnia udaje mi się przekonać ***captain***, że absolutnie muszę wrócić do kraju, by rozwiązać sprawy prawne związane ze śmiercią Federiki. Wracam do Włoch w takim czasie, żeby Boże Narodzenie spędzić z moją mamą, coraz bardziej przybitą od śmierci Federiki, oraz z Camillą, która przeżywa pierwsze Boże Narodzenie bez mamy. Ale już po tygodniu znowu jestem w Clearwater, gdzie odczytuję igłę e-metra oraz umysły scjentologów, którzy przychodzą do mnie na sesje.

Pozbawiona złudzeń i sfrustrowana, nabieram coraz większego przekonania o absurdalności wielu teorii Rona Hubbarda. Jednakże odejście teraz jest trudne, a z pewnych względów nie do końca chcę to uczynić. Jeszcze toczy się we mnie walka: chciałabym wrócić do Włoch, ale co tam będę robiła? Spaliłam tam za sobą wszystkie mosty. Moje sprawy zawodowe stopniowo zanikały, w miarę jak wzrastało moje zaangażowanie

w kościół ***Scientology***. Muszę bezlitośnie przyznać się przed sobą samą, że od lat nie robię nic poza zajmowaniem się ***clusters*** i BT. A co pozostało z zawodu i prawdziwego życia? Przyjaciele to tylko numery telefonów, z których od lat nie korzystam. Interesy idą źle, a właściwie prawie nie istnieją. W Castiglione nie ma już mojej córki. Pozostała moja mama, która padła ofiarą silnej depresji. Obawiam się, że i ja mogę w nią wpaść, mam po temu powody. I dlatego się boję.

Natomiast na Florydzie mam mimo wszystko własny dom, serdeczną przyjaciółkę i status społeczny godny pozazdroszczenia, choć ograniczony do duszącej zagrody Flag. Krótko mówiąc, wracając do Włoch, stracę nie tylko widok palm i bliskość koralowych plaż, lecz także coś innego.

Takie myśli jeszcze przez kilka miesięcy łagodziły gorycz mojego pobytu na Florydzie. Ale coś już we mnie pękło i wiedziałam, że przy pierwszej okazji odejdę.

Mama źle się czuje - muszę wracać do Włoch

Okazja nadarzyła się jesienią 1991 roku po telefonie od Franca, męża Federiki. Powiedział, że moja mama została nagle przewieziona do szpitala i jest z nią coraz gorzej. Natychmiast piszę podanie (CSW), aby pospieszyć do niej, ale nie otrzymuję zgody. Wówczas osobiście udaję się do kapitana i mówię, że mama jest na skraju życia. „To tylko ***body***. Nie należy się tym martwić" — odpowiada mi znaną formułką. „Może i tak, ale jest to ciało mojej matki" — reaguję sarkastycznie, coraz mniej

zdumiona brakiem uczuć, z jakim spotykam się w wysokich sferach.

Po raz pierwszy, nie mając innego wyjścia, wymuszam. I ostro stawiam sprawę: albo się zgodzą, albo i tak pojadę. Jestem zdeterminowana jak nigdy dotąd, ale nie otrzymuję odpowiedzi. Zatem pewnego popołudnia zostawiam wszystko, siadam do samochodu i jadę do Island Estate, aby się spakować. Nie mam jeszcze formalnego pozwolenia, ale to nieważne. Idę zarezerwować lot. Kiedy już jestem na lotnisku, widzę biegnącego zdyszanego kierowcę z Fort Harrison z pozwoleniem w ręku. Jest ono jednak podpisane tylko przez mojego bezpośredniego przełożonego. Pozwolenie podpisane przez kapitana otrzymam dopiero później, już we Włoszech.

Gdybym wyjechała bez tego kawałka papieru, byłabym narażona na niebezpieczeństwo ogłoszenia mnie ***blow***, czyli zbiegiem z ***Scientology***. Ale wiem, że nie uczyniliby tego: to im się nie opłaci. Jestem bogata; pozbawienie się takiego audytora oznaczałoby wielką stratę, i to nie tylko w sensie pastoralnym, lecz także finansowym.

Kiedy dotarłam do Castiglione, rozpoczęło się w tę i z powrotem do i ze szpitala, aż do początku listopada, kiedy to postanowiłam zabrać mamę do domu. Mavie cudem stała na własnych nogach. Prawie nic nie jadła, miała straszliwe wrzody, często pluła krwią. Niestety jednak, ukrywając się przed nami, paliła nadal. Spędzałam całe noce, siedząc w fotelu razem z pielęgniarką. Bardzo się bałam ją stracić.

Po kolejnym krwawieniu 3 grudnia postanawiam umieścić ją w szpitalu w Grosseto. Zmuszona do zaję-

cia się również Camillą, razem z trzema pielęgniarkami, które na zmianę pełnią dyżur przez całą dobę, jakoś się organizuję. W nocy z 10 na 11 grudnia wzywają mnie, mówiąc, że mama jest naprawdę bliska końca. Dokładnie rok po śmierci Federiki znowu pojawia się koszmar śmierci. Nie jestem w stanie patrzeć na umieranie mamy. Ma siedemdziesiąt pięć lat i żelazną siłę, ale po śmierci wnuczki popadła w depresję i zaczęła pić. Śmierć Federiki wstrząsnęła nią i nie potrafiła się podnieść.

Kiedy ją odwiedzam, siadam przy niej, biorę ją za rękę i mówię na ucho, ale mam wrażenie, że już mnie nie rozumie. Ma zniszczoną wątrobę i zaawansowanego raka. A do tego nigdy nie chciała nawet słyszeć o lekach, od zawsze. O szóstej rano 11 grudnia, kiedy weszłam do pokoju na szóstym piętrze szpitala, zdążyłam jeszcze zobaczyć ostatni ruch jej zmęczonych oczu. Zamknęła je, wiedząc, że już ich nie otworzy, i zgasła.

W Romabai czeka na mnie Camilla razem z mamą Franca. Kiedy wchodzę do domu, moja wnuczka spogląda na mnie i woła: „Nie, i ona też... Wszyscy, których kocham, zostawiają mnie!". I wybucha gwałtownym, wyzwalającym płaczem. Po śmierci swej matki nie uroniła ani jednej łzy, a na pogrzebie wydawała się kamieniem. Teraz w końcu płacze, także za swoją mamą. Jest to płacz oczyszczający.

Zaczyna się polowanie na moje dobra

Także przy tej okazji ci z Flag nie dają mi ani dnia spokoju. Telefon dzwoni bez przerwy. Jednego dnia nali-

czyłam dwadzieścia siedem telefonów z Ameryki: wszyscy, od kapitana po ***registrar***, próbowali nakłonić mnie, ażebym wróciła. To jednak nie wszystko: przy bramie mojej willi pojawia się procesja różnych funkcjonariuszy z mediolańskiego biura Flag. Cel jest zawsze taki sam, czyli wcisnąć mi coś, sprzedać. Wiadomość o śmierci mojej matki lotem błyskawicy rozprzestrzeniła się w ruchu po tej i po tamtej stronie Atlantyku. Uważają, że oprócz własnych dóbr mam teraz do dyspozycji także znaczącą spuściznę. Mój ***registrar*** we Flag, Piers A., śmiejąc się, mówi przez telefon: „Kiedy przyjedziesz do Flag, pamiętaj o książeczce czekowej". Ale to nie tylko żart. Wśród sępów są tacy, którzy oferują nowy rejs na Freewinds: ażeby „wyrzucić z siebie", jak to zrobiłam w przypadku Federiki, mówią, wyraźnie zatroskani o stan mojego zdrowia psychicznego.

Zostało już niewiele dni do końca 1991 roku, kiedy do mojego domu przyjeżdżają T.M., ***Flag service I/C,*** który ma za zadanie inkasowanie pieniędzy dla Flag we Włoszech, oraz M.P ***field staff member,*** będący również przyjacielem mojej córki. Chcą rozmawiać ze mną o nowym wielkim projekcie (projekcie ósmej klasy, aby zbudować grupę włoskich audytorów i C/S ósmej klasy), który ma się rozpocząć we Flag, żeby rozwinąć technikę we Włoszech. Kilka dni później o tej samej inicjatywie będzie rozmawiała ze mną przez telefon również Debbie C. Chodzi o ambitny program kosztujący dwa miliony dolarów.

Nic w tym dziwnego, poza małym szczegółem — to ja powinnam wyłożyć te pieniądze. Wiedzą, że odziedziczyłam majątek po mojej matce, a jako dobra ***scien-***

tologist powinnam przekazać te pieniądze kościołowi. Chce mi się śmiać, ale ich żądanie to nie kawał. Mimo mojej zdecydowanej odmowy dwaj panowie z personelu nie mogą odczepić się od mojego domu.

Po dwóch dniach oblężenia willi przekonują mnie, żebym przynajmniej przekazała ofiarę, aby wykazać swoją dobrą wolę. W końcu podpisuję czek na trzydzieści tysięcy dolarów jako darowiznę dla ósmej klasy, byle tylko w końcu sobie poszli. Przynajmniej ja tak myślałam. Pojawili się po raz drugi i doprowadzili do takiego samego rezultatu — do kolejnej „dobrowolnej" darowizny niżej podpisanej, z kwotą niewiele różniącą się od poprzedniej.

Następnego ranka przychodzi do mnie kobieta od posług i informuje mnie, że w ogrodzie jest samochód z dwoma nieznajomymi w mundurach ***Scientology,*** którzy śpią wewnątrz. Idę zobaczyć i rozpoznaję dwóch członków Sea Org. Chciałabym wygonić ich jak najszybciej, ale proszą mnie o filiżankę kawy, i tylko przez grzeczność pozwalam im wejść. W tym czasie dzwoni do mnie Debbie C., bardzo obrażona, ponieważ jej zdaniem niewystarczająco dużo przeznaczyłam na projekt ósmej klasy. Ażeby jakoś to wyprostować, mogę mimo wszystko przekazać kolejny czek dwom funkcjonariuszom, którzy są u mnie. Raz jeszcze przyciśnięta do muru ich kategorycznymi naleganiami w kwestii „darowizny", wyciągam kolejnych pięćdziesiąt tysięcy dolarów, mając nadzieję, że to już ostatni raz.

Krótko mówiąc, mamy oblężenie w dosłownym znaczeniu tego słowa. Żebym przypadkiem nie uciekła, nawet nocą pilnują ogrodu. Jednakże zamiast wracać

na Florydę, wolę zapłacić w nadziei, że wcześniej czy później przestaną mnie prześladować. Znosiłam tę sytuację przez osiem miesięcy po śmierci mojej matki także dlatego, że w tle zawsze pozostawały ich groźby ogłoszenia mnie zbiegiem, czyli byłą adeptką, która z wrogością opuściła kościół. Byłoby to stanowisko mało przyjemne: mają w ręku moje foldery, moje wyznania; wiedzą o mnie wszystko. Krótko mówiąc, chciałabym odejść dobrze, bez kłótni — w ***good standing,*** jak to się mówi w organizacji — ażeby uniknąć nieprzyjemności.

Ale to nie jest koniec. W Nowy Rok, podczas obiadu spożywanego w towarzystwie przyjaciół, wśród których jest Franco B. i jego rodzina, do ogrodu mojej willi wjeżdża nagle taksówka. Wysiadają z niej cztery osoby. Przychodzi majordomus, aby mnie poinformować — żadnego gościa więcej nie oczekuję, a we Włoszech w pierwszy dzień roku nie przyjeżdża się do cudzego domu bez zapowiedzi. Są to Charmaine, ***registrar*** projektu ***super power*** z ***Flag services*** Org w Clearwater, jej mąż, pewien członek personelu CLO we Włoszech i blondynka, której nigdy wcześniej nie widziałam. ***Registrar***, ubrana w mundur Sea Org z licznymi odznakami i wstęgami, z ogrodu woła na mnie, abym zeszła i zapłaciła za taksówkę, ponieważ nie ma ani grosza. Następnie wchodzą do jadalni, a ja pytam, czy przypadkiem nie pomylili drogi. Ależ skąd, przybyli, aby otwarcie porozmawiać ze mną o ***super power***, wielkim kompleksie rezydencji, jaki ma być budowany w Clearwater.

Cała czwórka zasiada do stołu i zaczyna się obsługiwać. Jestem w szoku, zwłaszcza z powodu braku wychowania ***registrar***, która posuwa się nawet do tego, aby

wziąć jedzenie z mojego talerza. Mój majordomus przygląda się temu w osłupieniu. Celem nalotu jest poszukiwanie wspierających projekt, aby podnieść statystyki ***Scientology*** we Włoszech. Charmain wskutek nieustannego picia wina upija się. Jestem zmuszona położyć ją wraz z mężem do łóżka w pokoju gościnnym. Kiedy się budzi, zaczyna, używając pogróżek, żądać ode mnie trzydziestu pięciu milionów dolarów jako darowizny ***cornerstone*** (na kamień węgielny). Historia przeciąga się do wieczora. Dochodzi do tego, że na pół godziny zamykam się w łazience, ażeby nie ustąpić. Ale daremnie. W końcu Franco radzi mi, abym dała jej coś, by przestała się naprzykrzać. I tak odrywam czek na dziesić tysiący dolarów. W końcu żegna nas. Po czym wydaję polecenia majordomusowi, ażeby wziął jeden z moich samochodów, zawiózł ich na stację i wsadził do pierwszego odjeżdżającego pociągu. Ciągle jestem członkiem personelu Flag, a ***registrar*** jest moją oficjalną przełożoną. Tym trzeba wytłumaczyć moje trudności z usunięciem jej z domu. Znalazłabym się w poważnych tarapatach, gdybym przekroczyła granice.

"Twoja spuścizna na comiesięczne dożywocie"

Wiosną 1992 roku postanawiam wrócić do Stanów Zjednoczonych, ale z niewzruszonym postanowieniem skończenia z Flag i scjentologią. Kiedy tam przybywam, mówię, że nowa sytuacja rodzinna zmusza mnie do opuszczenia amerykańskiej Sea Org i powrotu do Włoch. Pomijam to, że chciałabym całkowicie opuścić ***Scientology,***

żeby nadmiernie ich nie zaniepokoić. Ale prawie mnie nie słuchają, zajęci, jak to tutaj bywa, przestrzeganiem rytmów pracy. Krótko mówiąc, znowu siadam na krześle, aby prowadzić auditing w Sand Castle hotel.

Ażeby w ***good standing*** opuścić Sea Org, trzeba przeprowadzić tak zwaną ***routing form*** odejścia, złożoną procedurę, na którą składają się: kwestionariusz z setkami pytań, w których musisz wytłumaczyć powody odejścia, seanse auditingu i ***sec check*** nazywany ***Leaving Sea Org*** (opuszczenie Sea Org), do którego nabyłam kolejny kurs intensywny dwunastej klasy, płacąc zań dwanaście tysięcy dolarów.

W sumie kilka miesięcy zajęło mi zakończenie ***routing form,*** także dlatego, że czasu, który mogłabym temu poświęcić, nie było wiele. Reszta dnia upływała na prowadzeniu przeze mnie auditingu. Miałam problemy ze zdrowiem, ale zaciskałam zęby i znosiłam to wszystko tylko po to, by mieć pod ***routing*** podpis Debbie C. podpis, który w końcu miałby oznaczać moje uwolnienie od Flag.

Tymczasem trwa oblężenie majątku. Zajmuje się tym osobiście ***captain*** Debbie C., która wzywa mnie, wyjaśniając, że chce wiedzieć, jak mi pomóc w mojej serii majątku, co poza językiem ***Scientology*** oznacza: jak ułatwić przejście tych kapitałów z mojej kieszeni do kasy kościoła. I podkreśla mój obowiązek pomocy w projekcie ósmej klasy we Włoszech. W sumie próbuje sprawić, abym możliwie jak najwięcej pieniędzy przelała z moich włoskich kont powiększonych o odziedziczony majątek. Początkowo szukam wykrętów, ale już się nie uwolnię z ich więzów.

Mój przypadek i moje domy muszą bardzo leżeć ***Scientology*** na sercu, skoro interesuje się nimi nie kto inny, jak EDInt., trzecia w kolejności osoba w całym kościele, który chce ze mną rozmawiać. Zaczyna oblewać mnie zimny pot: czego może chcieć ode mnie?

EDInt. przyjmuje mnie w pokoju, który bardzo szybko zamieni się w komorę gazową z powodu papierosów, które oboje nerwowo palimy bez przerwy. Początek to zwyczajowe preludium na temat mojej brawury technicznej: „Dlaczego chcesz jednak odejść, Puccy? Jesteś bardzo wartościową osobą. Jeśli problemem jest oddalenie od twojej wnuczki, to żaden problem. Sprowadź ją do Flag, aby uczęszczała do bezpłatnej szkoły, co więcej, mogłaby zapisać się do szkoły dwujęzycznej". Czekam, aż dojdzie do sedna. I rzeczywiście, dochodzi bez owijania w bawełnę. „Przeniesiesz swoje dobra odziedziczone po rodzicach na ***Scientology***, a my zapewnimy ci comiesięczne dożywocie aż do końca twoich dni". Ale to nie wszystko. Ogarnięty entuzjazmem proponuje mi przekształcenie willi La Rombaia w wielkie Org dla Toskanii. W willi moich rodziców swego rodzaju ***Celebrity center*** dla włoskich VIP-ów, którzy przystąpią do kościoła — wzdragam się już na samą myśl o tym i oczywiście się nie zgadzam, podając jako powód przeszkody prawne nie do pokonania.

Rozmawialiśmy przez trzy godziny, w dymie. W końcu wyszedł zły, a ja jeszcze bardziej. Ale obawa o to, że nie zdołam opuścić Flag w zgodzie, powstrzymuje mnie przed zbytnim okazywaniem mojego rozczarowania. Interesuje mnie tylko odejście stąd, i to jak najszybciej.

Jednak naciski, aby przyczynić się do osiągnięcia przez kościół szlachetnych celów, oczywiście nie kończą

się na tym. Skoro nie mam ze sobą zbyt dużo pieniędzy, proponują mi przystać na pożyczki od innych członków kościoła, amerykańskich i włoskich, którzy przeleją pieniądze na projekt na podstawie umowy, że im zwrócę po powrocie do Włoch, gdy tylko będę dysponować takimi sumami.

Zadłużam się po uszy dla Flag, ale ich zdaniem jeszcze za mało zrobiłam dla wspólnej sprawy. Chcą, abym okazała więcej hojności; i zaczyna się burzenie moich oporów. Niewiele godzin później ***captain, registrar*** David F., nadzorca ***registrar*** John L. i inny włoski przedstawiciel personelu oficerów Etyki ponownie mnie wzywają, tym razem do biura budynku ***Coachman.*** Posługują się inną taktyką: każą mi zadzwonić do mojego włoskiego banku i słuchają rozmowy. To, co mówi mi dyrektor po drugiej stronie, jest tym, co chcą wiedzieć: bez powrotu do Włoch mogę dysponować potrzebnymi mi sumami, wystarczy, że najzwyczajniej wyślę faks z moim podpisem i kopią mojego dowodu osobistego.

To był początek mojego upadku. Ten telefon kosztował mnie trzysta tysięcy dolarów, które zostały przelane z mojego konta na konto Flag. Wychwalano mnie wielce i zezwolono na krótszy czas pracy, gdyż miałam dolegliwości sercowe. Ale bardzo szybko pojawiły się inne bardzo poważne problemy natury finansowej.

XI
ZE STANÓW ZJEDNOCZONYCH DO AFRYKI

I mamy wrzesień 1992 roku. Może uda mi się wrócić do Włoch: czeka na mnie Camilla, czekają też moi prawnicy z pogmatwaną procedurą mojej spuścizny. Ale wcześniej powinnam zakończyć moją „darowiznę" miliona dolarów. W ten sposób zostaję pilnie wezwana do Fort Harrison, do sali ***recluter***, przez kapitana i ***registrar*** Dave a F.

Przy telefonie jest T.M. z ***Flag service*** we Włoszech, który jakiś czas temu odwiedził mnie w Rombai. Sytuacja nie jest pozytywna dla ruchu we Włoszech, tłumaczy, i istnieje potrzeba udzielenia przeze mnie pomocy ekonomicznej na opłacenie formacji włoskich audytorów. I oto znowu ów słynny projekt. Zadzwoni do nas nieco później, przedstawiając Włocha — znanego mi, gdyż kiedyś byłam jego audytorem — który pożyczy mi dwieście milionów lirów, którą to sumę powinnam zwrócić w ciągu miesiąca.

Oczywiście nie zgadzam się, co wywołuje nieprzyzwoitą reakcję ***registrar***, krewkiego Amerykanina, który wrzeszczy na mnie, zbulwersowany do wściekłości i posiniały na twarzy. Wykrzykuje tę samą śpiewkę, co

zawsze: że jako wspaniała scjentolog powinnam przekazać te pieniądze, które pochodzą ze świata ***wog,*** czyli od kogoś, kto nie należy do kościoła. I że odmawiając, zachowuję się niemoralnie i niewdzięcznie wobec tych, którzy otworzyli mi bramy całkowitej wolności. Po czym, dla wzmocnienia, dochodzi jeszcze uderzenie w twarz i wybucham płaczem. Na koniec starcia jestem wykończona i zastraszona. Chcę czym prędzej wyjść z tej sali i z tego rozdziału: ponownie dzwonią do Włoch i informują, że jestem gotowa zapłacić. W takim stanie skrajnego wyczerpania wracam do pracy na sesji.

Potrzebuję paszportu, żeby wyjechać do Włoch, ale ***Office ofspecialaffairs,*** (OSA — Biuro ds. nadzwyczajnych) zatrzymuje mi go przez dwadzieścia dni. Tym samym jestem zmuszona raz jeszcze zwrócić się do ***captain***, która w końcu mi go oddaje, ale prosi, abym przesłała podanie o pozwolenie (CS W) na wyjazd, podpisane przez wszystkich moich przełożonych. Jej podpis miał być ostatnim. Ma mnie w garści, i dobrze o tym wie.

"Czyste ręce" i debet na moich kontach

Na początku grudnia, kiedy już uzyskałam podpisy, wyjeżdżam w końcu do Włoch. Po powrocie natychmiast uświadamiam sobie swoją sytuację finansową, która wcale nie jest ciekawa. Po zapłaceniu podatków od dziedziczenia stan moich kont zaczyna być alarmujący. W międzyczasie, w lutym 1992 roku, wybuchła również akcja „Czyste ręce" z tym wszystkim, co z niej wynikło dla naszej rodziny.

23 lipca 1993 roku w swym mediolańskim mieszkaniu popełnia samobójstwo mój kuzyn Raoul. Jestem tym wstrząśnięta, gdyż jako dzieci wychowywaliśmy się wspólnie. Był też świadkiem na moim ślubie. Bardzo go lubiłam, choć w ostatnich czasach prawie się nie widywaliśmy: on z racji swoich interesów krążący po świecie, ja coraz bardziej wciągana w wiry Flag.

Raoul wiedział, że jestem scjentologiem, i nigdy tego nie zaakceptował. Powiedział mi to. Pamiętam, że spotkałam go w Mediolanie, kiedy jeszcze żyła Federica. Powiedział mi, że oszalałam. „Nie wiesz, w co się władowałaś" — zwrócił się do mnie z typową dla siebie miną, ale nie należał do tych, którzy udzielali rad jako mądrzejsi. Żyliśmy po prostu na dwóch różnych planetach.

Pamiętam, że kilka dni po rozpoczęciu akcji przez Mulliriego kilku scjentologów z Mediolanu postanowiło udać się do Raoula w moim imieniu, a w rzeczywistości bez mojej wiedzy. Ponieważ nie uzyskali zgody na spotkanie, o które prosili, czekali na niego przed biurem, aby zapytać, czy nie wynająłby apartamentu za symboliczną opłatą, aby otworzyć nową siedzibę ***Scientology.*** Natychmiast ich wyrzucił. Kiedy go spotkałam, miał do mnie o to żal, gdyż nie wiedział, że była to inicjatywa, o której nie zostałam poinformowana i której nigdy bym nie poparła.

Kiedy zmarła Federica, mama nie chciała poinformować o tym Raoula, wstydziła się mu powiedzieć, że wnuczka zmarła na AIDS. Musiałam mu to powiedzieć ja, nieco później, co było powodem do czynienia mi wyrzutów. Federica była bliska wiekiem jego najstarszej córce, Marii Eleonorze, i bardzo ją lubiła: brała ją za rękę

i chodziły na spacery Nie zapomniałam też o naszych beztroskich wakacjach spędzanych wspólnie w naszych posiadłościach w Lido degli Estensi. Zaczęliśmy tracić się z oczu, kiedy moja rodzina przeniosła się z Bolonii do Toskanii.

Ale wracam do 1993 roku: jestem zmuszona sprzedać nieco majątku, a zatem rozstaję się z Flag. W oczekiwaniu na sprzedaż nieruchomości zaczynam spieniężać moje dzieła sztuki i przedmioty antykwaryczne. Jako pierwszych pozbywam się kempingu Rocchette (kemping w Punta Ala sprzedała mama rok przed śmiercią) oraz posiadłości Scarlino, gdzie znajduje się rodzinny grobowiec. Były mało dochodowe albo zupełnie niedochodowe.

W ten sposób przynajmniej jestem w stanie zwrócić wszystkie pieniądze, które pożyczyli mi scjentolodzy na projekt ósmej klasy. Ale to nie koniec, gdyż ***captain*** z Flag domaga się, abym uzupełniła „darowiznę": dałam jedynie (!) dziewięćset sześćdziesiąt tysięcy dolarów, a nie milion, jak obiecałam. Natomiast moim zdaniem zapłaciłam już milion czterdzieści tysięcy. Jednak mimo wstępnej odmowy znowu ulegam, aby tylko pozostawili mnie w spokoju. I odrywam ostatni czek.

Udaję się do Mediolanu, aby przeprowadzić auditing kilku OT7, ale jestem załamana. Bilans mojego najnowszego życia jest przygnębiający: w ciągu roku straciłam córkę i matkę, a teraz trwonię cały majątek rodziny, kawałek po kawałku.

Niektórzy z rodziny okazują nawet zaniepokojenie moim stanem umysłowym. Rzeczywiście, trwonienie majątku, co właśnie robiłam, to robota szaleńca. W każdym razie moje życie stało się prawdziwym piekłem.

Wiosną 1994 roku postanawiam wrócić do Ameryki, aby sprzedać będący moją własnością apartament w Island Estate, który już nie jest mi potrzebny Dzwonię do Chiary i informuję ją o moim przyjeździe. Kiedy tylko pojawiam się w Fort Harrison, napotykam innego ***registrar*** projektu ***superpower***. Prosi mnie o darowiznę. Odmawiam, ale on się nie poddaje. Po wielokrotnym powtórzeniu żądania ustępuję i zostawiam mu dwadzieścia tysięcy dolarów, za które nabyłam nic innego, jak następny kamień węgielny pod przyszły budynek. Potem uciekam do domu Chiary.

Udaje mi się szybko sprzedać apartament, ale potrzebuję jeszcze kilku dni, aby zadecydować, co zabrać ze sobą do Tunezji, właśnie nabyłam bowiem willę w Port el Kantaoui, gdzie chciałam rozpocząć nowe życie. To dawniejsze, doświadczenie amerykańskie, zamykałam na cztery spusty razem z drzwiami mojego byłego już lokum z widokiem na kryształowe niebo Florydy i żaglowce bogatych nowojorczyków.

Po zakończeniu przenosin, wśród wiklinowych foteli i złomu pozłacanego wartościami duchowymi kościoła scjentologów, dopadają mnie najdziwniejsze myśli i pamięcią przebiegam osiem ostatnich lat, od 1985 do 1993 roku, w znacznej części spędzonych tu, w Clearwater, w murach Flag. Daję się zaskoczyć wzruszeniu, od którego oczy stają się wilgotne. Ale twarda rzeczywistość natychmiast bierze górę nad tęsknotami za przeszłością. Przed bankiem Amsout, gdzie się udałam, aby wziąć trochę pieniędzy, spotykam dwóch oficerów

Scientology spécialproperties, którzy zajmują się wydaniami specjalnymi pism Rona w Los Angeles. Z niezwykłym wyczuciem właściwego momentu czekają na mnie, nie po to oczywiście, aby mi życzyć szczęśliwej podróży. Chcą wkładu ekonomicznego w projekt wyrycia w tytanie dzieł Rona Hubbarda; ostatni wynalazek, aby teksty założyciela uczynić nieśmiertelnymi. Chiara radzi mi, abym nie była nieczuła i pożegnała się po przyjacielsku ze wszystkimi. W kieszeni mam już bilet na samolot i chcę jedynie wyjechać. Już nie mam żadnych zobowiązań wobec kogokolwiek, gdyż nie jestem członkiem personelu Sea Org, ale oni przekonują mnie, abym poszła z nimi obejrzeć wystawę projektu przygotowaną na ostatnim piętrze Fort Harrison. Tak gwałtownie nalegają, abym poczyniła darowiznę, że w końcu raz jeszcze daję się przekonać i przekazuję im dwadzieścia pięć tysięcy dolarów, które są częścią sumy pochodzącej ze sprzedaży apartamentu. W ten sposób zapewniam sobie specjalne, niezniszczalne wydanie inox ***Dianetics.*** Przynajmniej tak myślałam. Po otrzymaniu we Włoszech pierwszej skrzyni książek ciągle jeszcze oczekuję kolejnych.

Kiedy samolot unosi się z Tampa, myślę, że naprawdę skończył się zbyt długo trwający koszmar. Ale w Miami, kiedy oczekuję samolotu do Mediolanu, odbieram nowy dziwny telefon: to Chiara, która zapłakana opowiada mi, że ***registrar*** projektu ***superpower*** przyciska ją do muru, aby pożyczyła mi dziesięć tysięcy dolarów, które potem miałabym jej zwrócić. Miałaby to być moja ostatnia „darowizna" dla kościoła, ze zwykłym obiegiem pieniędzy, dzięki którym nie figuruję jako bezpośrednia dobrodziejka organizacji, ale jednego z jej członków.

Nie uwierzyli jej, kiedy powiedziała, że wyjechałam, i wzięli ją pod pręgierz. Każę więc połączyć się z ***registrar***, który chce, abym wróciła do Flag, i wrzeszcząc jak szalona w poczekalni na lotnisku, przestrzegam Chiarę przed przystępowaniem do operacji, gdyż nigdy nie zwrócę jej tych pieniędzy. I wyłączam telefon.

We Włoszech czekają mnie poważne problemy finansowe, zwiększone przez sekwestry w akcji „Czyste ręce" i przez obawy, że obejmą one również własność mojej rodziny. Mój doradca handlowy, być może z nadmiaru ostrożności, radzi mi sprzedaż nieruchomości, dopóki jest na to czas, łącznie z willą La Rombaia. Uczynię to pod koniec 1995 roku. Ale w międzyczasie rozpoczęłam już inną przygodę, która mnie porwała.

Fabryka makaronu w Tunezji

Wszystko zaczęło się wraz ze sprzedażą kempingu Rocchette. Dzięki temu, że pewien przyjaciel podał mi rękę, za uzyskane pieniądze wraz ze wspólnikiem nabyłam halę przemysłową w Tunezji, w której urządziłam fabrykę makaronu. Była to marka ***Les pates du chef.*** Produkowaliśmy makarony jajeczne od tortellini po lasagne, które potem rozprowadzaliśmy we wszystkich hotelach Tunezji, od Susy, gdzie się znajdowaliśmy, po Dżerbę i Tabarkę na północy. Potencjalnych odbiorców było wielu, gdyż w promieniu niewielu kilometrów było pięćset hoteli, w tym trzysta pięćdziesiąt pięciogwiazdkowych. Druga część produkcji była przeznaczona do wielkiego rozprowadzania w supermarketach

i restauracjach. Jeździłam aż do Dżerby, a stamtąd na północ i w kierunku granicy z Libią. Eksportowałam również do Jordanii. Ciężarówki chłodziarki jeździły co tydzień do Dżerby z ośmiuset-dziewięciuset kilogramami makaronu, a latem nawet z dwiema tonami. Makaron był trzykolorowy, pakowany w wielkie pudła po trzydzieści kilogramów.

Przedsięwzięcie było trafione. Fabryka pracowała bardzo dobrze. Zatrudniałam trzydzieści osób i mieszkałam z Camillą, która mi pomagała, w sympatycznej wynajętej willi w Port el Kantaoui, między Al-Hammamat a Su są, w rejonie ***resort***, willi miliarderów i wielkich hoteli, dokąd przybywało wielu Włochów.

Podróżuję między Tunezją a Włochami, ale to mi nie przeszkadza. Nadal natomiast nie daje mi spokoju ***Scientology***. Któregoś dnia otrzymuję telefon od pewnego dianetyka francuskiego, który przedstawia mi swój zamiar otwarcia misji w Tunezji. „To żart?" — komentuję rozbawiona. Bynajmniej. Mają poważne zamiary. A co ja mam z tym wspólnego? Najwyraźniej udają, że nie wiedzą, że jestem już poza tym wszystkim. I nalegają: skoro dobrze weszłam do tego kraju, to oczekują, że pomogę im wprowadzić tam kolejną flagę z ośmioramiennym krzyżem ***Scientology***, tym razem na mapie Czarnego Lądu.

A ja co robię? Udaję się do Tunezji, aby spotkać się z komendantem policji lotniskowej, zasygnalizować przybycie scjentologów i zamiar założenia ich kościoła. W rezultacie tunezyjska policja pojmała ich na schodkach samolotu i natychmiast odesłała do Francji.

Już mnie tak bardzo nie zaskakuje to, że organizacja doskonale zna moją działalność i moje podróże.

Dobrze znam skuteczność agentów OSA, czyli takiej CIA ***Scientology.***

Być może do dziś byłabym w Tunezji, gdyby w 2000 roku dwudziestojednoletnia wówczas Camilla nie uległa strasznemu wypadkowi, który zmusił mnie do pilnego powrotu do Włoch i pozostania tam, aby być przy jej rehabilitacyjnej kalwarii.

Wieczorem 11 sierpnia jej samochód wypadł z trasy. Camilla, która cudem przeżyła roztrzaskanie się auta, została wyciągnięta spod stosu blachy prawie wykrwawiona, nieprzytomna, z licznymi poważnymi złamaniami różnych części ciała. Trzeba było czterech długich lat i niekończącej się serii zabiegów chirurgicznych, aby ją postawić na nogi. Miałam tylko ją.

Całe miesiące żyłyśmy w stanie zagrożenia. W takich okolicznościach nie mogłam pozostać w Tunezji. Camilla miała tylko mnie, a moje serce było przy niej. W taki oto sposób, choć chora na Afrykę, w 2000 roku zamknęłam fabrykę i zakończyłam moje afrykańskie doświadczenie.

Było to sześć ważnych lat. Tunezyjska fabryka makaronu stanowiła dla mnie coś więcej niż przedsięwzięcie przemysłowe. Była wyraźnym odcięciem się od przeszłości i swoistym zakładem z samą sobą. W pewien sposób potrafiłam wymyślić znowu własną drogę, zawód, sposób życia różny od alienującego i destrukcyjnego sposobu życia ***Scientology.*** Czy jeszcze tak potrafię?

XII
JAKO BYŁA SCJENTOLOG

Nie widać końca moich finansowych niepowodzeń we Włoszech. Jeszcze nie zakończyłam sprzedaży willi Rombaia —więcej: wyprzedaży skoro z czterech miliardów lirów, na które ją oszacowano, uzyskałam zaledwie półtora — a tu spada na mnie nowy cios. Fiskus każe mi płacić kolejnych pięćset milionów lirów tytułem podatku spadkowego, który powinna zapłacić moja matka po śmierci ojca. Ale nie posiadam tak wysokiej sumy. Wyczyściłam wszystkie moje konta, a działalność w Tunezji dopiero co ruszyła.

Co robić? Kogo poprosić o takie pieniądze, jak nie tych, którym dałam o wiele więcej? Zaczynam więc poszukiwać ***captain*** Debbie C., ale daremnie. Nigdy nie ma jej przy telefonie. Próbuję raz i drugi nawiązać kontakt z Flag, ale nie mogę z nikim rozmawiać. Wówczas postanawiam wysłać pismo. Piszę do Debbie C. i do CLO. Moje faksy dzielą jednak los telefonów: brak jakiejkolwiek odpowiedzi. Nieodpowiadanie to konkretna taktyka - uważają, że ludzie się zmęczą.

Tylko raz zdołałam chwycić przez telefon ***captain*** we Flag i powiedzieć jej w kilka sekund, że jeśli mi

nie zapłacą, zwrócę się do gazet i opowiem całe moje dzieje.

Doprowadzona do ostateczności, zaczynam zastanawiać się nad dochodzeniem sprawiedliwości również na drodze sądowej. Ta moja chęć walki, z wykorzystaniem drogi prawnej i papierów urzędowych, powoduje wyłom w murze milczenia i obojętności organizacji i w końcu przekonuje CLO, a przede wszystkim OSA, aby negocjować.

Krótko mówiąc: groźba rozpętania awantury prawnej i medialnej musiała zrobić na nich wrażenie. I tak między kolejnymi podróżami do Tunezji w sprawach mojej fabryki makaronu otrzymuję wezwanie z biura prawnego ***Scientology*** w Rzymie. Postanowili zasiąść do stołu i przedyskutować moje żądanie.

Spotkanie ma miejsce w Rzymie w biurze ich prawnika. Wraz ze mną jest adwokat, mój przyjaciel, natomiast z ich strony jest obecna pewna kobieta z OSA Flag i pewien członek personelu Org w Rzymie, niejaki S.S. Ażeby zakończyć spór o słynną darowiznę na projekt ósmej klasy, oferują mi pięćset tysięcy dolarów. Czek na dwieście pięćdziesiąt milionów lirów (około stu osiemdziesięciu tysięcy dolarów) otrzymam natychmiast, a następne dwa takiej samej wysokości nieco później. To jedyna ich oferta. Mogę ją przyjąć albo odrzucić.

Przyciskana terminami fiskalnymi, muszę przystać. Ponadto gdybym wzięła pieniądze, zapewnia mnie funkcjonariuszka OSA, pozostałabym byłą scjentolog w dobrych relacjach. Zbyt dobrze znam zalecenia Rona Hubbarda wobec uciekinierów i uważnie czytałam jego

policy w tej sprawie, gdzie wyjaśnia postępowanie, jakie należy przyjąć wobec tych, którzy opuszczają ruch z trzaskiem drzwi. Z drugiej strony jestem zrujnowana ekonomicznie i zgodziłam się na wszystkie warunki *routing form* odejścia właśnie z tego powodu, ażeby po opuszczeniu kościoła utrzymać dobre relacje, jako dobrzy przyjaciele. Dlatego biorę czek i podpisuję zgodę napisaną po angielsku, prosząc o wydanie mi kopii. „Dokument musi najpierw być przesłany do Flag" — odpowiadają. Kopia ma mi zostać przesłana dopiero później, razem z następnym czekiem. Nigdy nie otrzymałam tej kopii, ponieważ oni nigdy jej nie wysłali. Jednakże, co dziwne, rozpowszechnili ją we wszystkich włoskich Org, aby pokazać, że mi zapłacili.

Batalia o zwrot moich pieniędzy

Mimo wszystko rok później, po odebraniu trzeciego czeku, zdołałam zlikwidować swoje długi wobec włoskiego fiskusa. Ale nie poddaję się — tylko dlatego, że otrzymałam zwrot zaledwie części mojego miliona ośmiuset tysięcy dolarów, mniej więcej, które — jak obliczyłam — przelałam do kas *Scientology* w ciągu dziewięciu lat poszukiwań duchowych i posługi wewnątrz kościoła, pomiędzy Mostem totalnej wolności a ową słynną darowizną.

Uważałam w Rzymie, że jestem jednoznaczna, pisemna zgoda również. Przyjmując owe pieniądze, zgadzałam się nie domagać się niczego z dziewięciuset sześćdziesięciu tysięcy dolarów darowizny, a nie wszyst-

kich innych darowizn dokonanych w celu pokonania Mostu, czyli w czasie reszty mojej długiej i bardzo słono kosztującej drogi wtajemniczenia w scjentologię. Ale najwyraźniej dokument, w którego znaczenie prawne we Włoszech mocno wątpią moi adwokaci, był dość niejasny, a tym samym sprawa Gardini jest zakończona. Jednak nie dla mnie.

Wspomnę tylko, że istnieje inna ***policy*** Rona Hubbarda (HCO ***policy letter*** z 23 października 1963 roku ***refundpolicy),*** być może jedna z najbardziej znanych i dyskutowanych, która wyraźnie przewiduje przypadek zwrotu adeptowi, który nie jest zadowolony. Założyciel kościoła mówi między innymi: „Zawsze pracowałem z tymi trzema ***policy***, czyli z tymi trzema regułami: płać w całości i natychmiast wszelkie żądane zwroty, ciężko pracuj, zakazując sprzedaży jakiegokolwiek przyszłego auditingu temu, kto otrzymał ***refund***, poinformuj o przypadku wszystkich ***scientologist".***

Jakich dobrodziejstw doświadczyłam w ciągu tych dziewięciu lat mojej przynależności do organizacji scjentologów? Żadnych. Więcej, znalazłam się na bruku. Do tego niektórzy sugerowali, że wyrzucono mnie stamtąd, zapominając, że aż siedem miesięcy zajęło mi uzupełnianie mojego ***routingform*** odejścia.

Jestem rozgoryczona: czuję się wykorzystana i odrzucona niczym pomarańcza, z której wyciśnięto sok. Dlatego postanawiam drążyć do końca i domagać się ***refund***, czyli zwrotu kosztów całego Mostu. W 1997 roku, będąc w Tunezji, zaczynam domagać się od Org w Rzymie rekompensaty za pieniądze wydane na mój ***Bridge***, ponieważ niższy Most zdobyłam tam właśnie,

jak również Akademię. Ale rzymska ***Scientology*** odsyła mi wszystko, gdyż... nadawca jest nieznany! Mówią, że mnie nie znają. I pomyśleć, że popiersie Rona Hubbarda, które przez lata pozostawało u wejścia do rzymskiej siedziby, z tabliczką z tyłu zawierającą nazwisko, a jakże, zasłużonej Marii Pii Gardini, było rezultatem jednej z moich licznych darowizn, którejś tam kolejnej dokonanej do długotrwałych natrętnych naleganiach rzymskich scjentologów w moim domu. Pojęli, że w pewnym momencie ustępowałam, znużona dyskusjami, a wyczerpana nimi w końcu sięgałam do portfela.

Tym razem jednak chcę, aby zwrócono mi wszystko. Bez jakichkolwiek potrąceń.

Rozpoczynam batalię, biorąc do ręki pióro i pisząc do wszystkich osób z najwyższego kierownictwa kościoła, którzy do tego dobrze mnie znali, od EDInt. w Los Angeles po ***captain*** z Flag. Rozsyłam faksy na prawo i lewo, do najwyższych urzędów administracyjnych ***Scientology.*** Ale nie otrzymuję ani strzępu odpowiedzi.

Wy wiad przeprowadzony przez Lisa McPherson Trust

Nie pozostaje mi zatem nic innego, jak spróbować opowiedzieć komuś niesamowite dzieje Marii Pii Gardini, poważanej i szanowanej OT8, audytora dziewiątej klasy we Flag, mekce scjentologów, aż do 1993 roku. Która popadła w niełaskę po tym, jak pozostawiła kościołowi prawie dwa miliony dolarów. Pomyślałam, że kogoś powinno to przecież zainteresować. I rzeczywiście, moja historia kogoś interesuje, i to jak.

Jako pierwsi nawiązują ze mną kontakt przełożeni Lisa McPherson Trust, organizacji założonej w 2000 roku przez Roberta Mintona, amerykańskiego miliardera, który chciał zreformować ***Scientology***, który wówczas opowiedział się przeciwko kościołowi, wspierając prowadzoną przez spadkobierców Lisy McPherson głośną sprawę o nieudzielenie pomocy McPherson była młodą ***scientologist***, która w 1995 roku zmarła w niejasnych okolicznościach po tym, jak przez siedemnaście dni leczył ją personel kościoła. Stąd sprawa cywilna i batalia prawna, bardzo nagłaśniana przez media na całym świecie, gdyż stała się matką wszystkich batalii przeciwko organizacji religijnej. Miała ona trwać siedem lat i zakończyć się sądowym uniewinnieniem, a w 2004 roku ugodą pozasądową, o której wiele się mówiło.

W grudniu 2000 roku odszukała mnie sama prezes Lisa McPherson Trust, Stancy Brooks, również była scjentolog, która przez telefon zapytała mnie, czy nie zgodziłabym się przybyć do Tampa, aby pod przysięgą złożyć zeznanie dotyczące Lisy, którą poznałam we Flag, oraz opowiedzieć o własnych dziejach.

Pamiętam, że spotkałam zapłakaną Lisę w Fort Harrison. Jako dobry audytor natychmiast dostrzegłam jej zły wygląd. Zatrzymałam się przy niej, aby zrozumieć, jaki miała problem. Była w kościele od dobrych osiemnastu lat, pracowała dla pewnego przedsiębiorstwa powiązanego z ***Scientology.*** Niedawno została ***elear***, ale właśnie od tego czasu zaczął się jej kryzys. Wyznała, że ma problemy i chce wrócić do swego domu w Teksasie, ale nie chcą jej puścić.

Przyjmuję zaproszenie Brooks i w styczniu następnego roku wsiadam do samolotu lecącego do Tampa. Lisa McPherson Trust otworzył swoją siedzibę w Clearwater, dwa kroki od siedziby ***Scientology***, niejako twarzą w twarz z nieprzyjacielem. A policja musiała nieustannie kontrolować, czy pomiędzy adeptami ***Scientology*** a należącymi do Trust nie wybuchają jakieś incydenty. Krótko mówiąc, sytuacja paradoksalna. Odprowadzają mnie do hotelu, a pod drzwiami pokoju, dla mojego bezpieczeństwa, pozostawiają agenta FBI oraz agenta prywatnej policji. Zauważyłam, że śledzi mnie jakiś mężczyzna, którego — jak sobie przypominam — widziałam we Flag.

W Clearwater pozostałam przez tydzień. Miałam tam możność napisać trzy zeznania pod przysięgą i udzieliłam długiego wywiadu, zarejestrowanego po angielsku na wideo, na temat tego wszystkiego, co przeżyłam od 1983 roku aż do chwili, kiedy odeszłam z ruchu. W marcu wszystko to zostało umieszczone na forum internetowym Trustu. Nigdy jednak nie myślałam o tym, co później nastąpi: wywiad w kilka tygodni obiegł cały świat. Rozpoczął się nowy okres w moim życiu. Odkryłam, że czytało mnie bardzo wielu ludzi i stałam się — więcej, na nowo zaczęłam być — Marią Pią Gardini, jaką znałam przedtem. Wtedy zrozumiałam, że moim nowym obowiązkiem jest dalsze dawanie świadectwa.

Kilka dni później powtórzyłam wywiad dla „St. Petersburg Times", jednej z najpopularniejszych gazet na Florydzie.

Absolutnie nie spodziewałam się takiego rezultatu. Mój telefon nieustannie dzwonił, a Włoszką, która

dotarła aż na szczyty techniki ***Scientology***, ażeby potem ponieść klęskę, zaczęły interesować się również gazety i programy telewizyjne w moim kraju.

Powody decyzji

Jakże odległe wydają mi się teraz owe trudne chwile w 1983 roku, kiedy dowiedziałam się o istnieniu wspólnoty dla narkomanów, która nazywa się Narconon. Ona stanowiła dla mnie drzwi do ruchu. Natomiast dla innych było nimi dwieście pytań ***OCA test {Oxford capacity test),*** na który ktoś spotkany na ulicy zaprosił ich do miejscowej siedziby ***Scientology.*** Zjednujący kwestionariusz, po którym następuje kurs o nazwie ***Anatomia ludzkiego umysłu.*** Brzmi dobrze i początkowo niewiele kosztuje. I zanim się obejrzysz, już jesteś w ruchu. Słyszałam niejednego adepta, jak po latach drogi ku doskonałości pytał przestraszony: jak ja się tu znalazłem?

Ja weszłam do ruchu z lęku. A także przez słabość, co przyznaję, oraz wyrzuty sumienia, które miałam jako matka. Bardzo silny był we mnie lęk przed utratą córki. I zaniepokojona tym, że już nigdy jej nie zobaczę, spróbowałam pójść za nią.

Tamtego dnia zadzwoniła Federica, a jej telefon przyprawił mnie o gęsią skórkę: osiadła w Mediolanie i była już ***elear.*** „Przyjedziesz do mnie do Rzymu?" — zapytałam. „Tak mamo, ale jest coś, co chciałabym ci powiedzieć: jestem w ***Scientology*** i zamierzam tu zostać, jestem audytorem piątej klasy. Natomiast ty źle się czujesz, pijesz i żyjesz w świecie bez moralności. A do

tego nie podoba ci się to, co robię" — zmroziła mnie, a następnie dodała: „Dlatego już nie mogę z tobą przebywać". Czyżby pożegnanie? To było jej ultimatum, odchodziła ode mnie z bardzo jasnym przekonaniem osoby, która ślepo wierzy w to, co robi. Tamtego dnia zrozumiałam, że muszę za nią pójść, za wszelką cenę. Nawet do piekła.

Początkowo wydawało mi się to ciekawym doświadczeniem. A potem usłyszałam: „Wyjeżdżam do Ameryki, mamo. Jedź i ty". I tak wpadłam po szyję, nawet tego nie zauważając. Dopiero w Stanach Zjednoczonych zaczęłam mieć pierwsze silne wątpliwości, zaczęłam rozumieć. Z Kopenhagi przechwycili mnie na lotnisku. Chciałam „widzieć", ponieważ, jak zawsze mówili, kiedy zobaczysz następny poziom, wszystko się przed tobą otworzy. W ten sposób wraz z upływem czasu wszystkie inne sprawy stopniowo ulatniały się w obliczu tego nowego zajęcia. A pieniądze? Wydawałam je radośnie, szastałam nimi, ponieważ mogłam sobie na to pozwolić, a oni o tym wiedzieli.

Mechanizm był prosty: czułam się winna. Moja córka zaczęła się narkotyzować, a ja ją zaniedbałam, duszą i ciałem oddana filmowi. To było już czerwone światło sygnalizujące ujemny bilans mojego życia, które doprowadziło mnie do przekonania, że muszę coś zrobić, aby być przy niej. Gdyby została buddystką, ja wraz z nią zostałabym buddystką.

Po śmierci Federiki złudzenie trwało dalej: całymi godzinami przesiadywałam na cmentarzu, w kaplicy przy jej grobie. Moje poczucie winy było olbrzymie. A we Flag po raz pierwszy napotkałam wrogie otocze-

nie. Jak gdybym to ja zamordowała własną córkę. Ale „musisz pracować, musisz przysparzać" zaprzątało mi umysł, odrywało mnie od uporczywych myśli. I długo nie zauważałam nadużyć, uwarunkowań, podłych szantaży, jakim mnie poddawano.

Jakieś powody wejścia do ***Scientology zawsze*** się znajdą, ale i tak będzie ich mniej od tych, które znalazłam, ażeby stamtąd odejść.

XIII
EPILOG

„Dear Puccy, thanks..." Na biurku w jej mieszkaniu, wraz ze szpilkami i znaczkami ***Scientology***, leżą porozrzucane dziesiątki listów na papierze firmowym Flag albo na zwykłych kartkach. Są to ***success stories*** albo ***commendation*** napisane po angielsku i po włosku, z których wszystkie wyrażają mniej więcej te same pojęcia: szczere podziękowanie i potwierdzenie uznania dla ich audytora, Puccy.

Są to pamiątki, które Maria Pia Gardini zazdrośnie przechowuje, gdyż są jednymi z nielicznych pozytywnych rozliczeń jej doświadczenia w łonie organizacji religijnej, którą poznała w 1985 roku. Z drugiej strony i dziś, będąc znaną osobą, zachowała swą umiejętność nawiązywania kontaktu z ludźmi oraz gotowość do udzielania rad po godzinach, jak to się często zdarzało w Clearwater kosztem kolacji.

Odkąd pani Gardini, mieszkająca w Grosseto i żyjąca z niewielkiej emerytury, należy do Stowarzyszenia badań i informacji o sektach (ARIS) w Toskanii, ilość jej obowiązków się zwielokrotniła. „Wiele osób ma kogoś z rodziny czy przyjaciół w ***Scientology.*** Zwracają

się do mnie, żeby zdobyć wskazówki i wiadomości o ruchu religijnym bądź też aby zasygnalizować przypadki oszustw czy poważnych uwarunkowań" — tłumaczy. Odpowiada wszystkim.

Nie ma sympozjum czy seminarium podejmującego zagadnienie nowych ruchów religijnych i tak zwanych grup wywodzących się z ludzkiego potencjału (do których często zostaje zaszufladkowany ruch Rona Hubbarda), na które nie zostałaby zaproszona. Niedawno była też prelegentem ***Fédération européenne des centres de recherche et d'information sur le sectarisme*** (Europejskiej federacji ośrodków badawczych i informacyjnych o sektach, FECRIS), która co roku organizuje kongresy na te tematy w jakimś europejskim mieście. Często jest gościem szkół i instytutów we Włoszech.

Pod koniec października 2006 roku pani Gardini pocięto wszystkie cztery opony w samochodzie zaparkowanym pod domem. Pod wycieraczką na przedniej szybie samochodu znajdowała się kserokopia jednej ze stron gazety „La Stampa" z 14 października, na której długopisem zakreślono artykuł na temat ***Scientology,*** w którym była przytoczona jej bardzo krytyczna wypowiedź na temat organizacji. Niejako podpis.

Mimo to pani Gardini uściśliła w jednej z lokalnych gazet: „Takimi metodami ***Scientology*** się nie posługuje. Można co najwyżej mieć do czynienia z jakimś fanatykiem z prowincji, który chce uchodzić za wielkiego".

W każdym razie Puccy Gardini nie jest kobietą, którą można zastraszyć. Odkąd zaczęła udzielać wywiadów, otrzymała wiele przekazów i sygnałów wcale nie napawających otuchą. Jak na przykład martwy kot

z poderżniętym gardłem, podrzucony przed bramę domu na początku 2006 roku. Oczywiście wszystko anonimowo.

„A ja prę do przodu" — mówi. Zatem historia z ***Scientology*** jeszcze się nie zakończyła? „Dopóki głosu mi wystarczy, nie".

GLOSARIUM

AOSH: ***Advanced Organization Saint Hill*** oznacza jedną z organizacji ***Scientology***, gdzie prowadzone są zaawansowane kursy. Nazwę bierze od zamku Saint Hill w Sussex (Wielka Brytania), w którym Ron Hubbard mieszkał i zapoczątkował pierwsze zaawansowane kursy (poziomy od OT do OT5).

ARC: skrót od „sympatia, rzeczywistość, przekaz", które w zestawieniu tworzą zrozumienie. Audytor powinien posiadać ARC, żeby móc prowadzić auditing***pre-clear.***

AUDITING: jest to konsultacja „pastoralna" ***Scientology.*** Pojęcie wywodzi się od łacińskiego słowa ***audire,*** które znaczy 'wysłuchiwać, słuchać[5]. Polega na seansach, podczas których adept znajduje się naprzeciwko audytora pełniącego funkcję konsultanta, „spowiednika". Podczas auditingu korzysta się z e-metra.

BLOW: popełnić ***blow*** oznacza 'niespodziewanie zniknąć, bez otrzymania zezwolenia przełożonych'.

BODY THETANS: duchy, które według teorii Rona Hubbarda oderwały się od ciała, a za pomocą auditingu zostają uwolnione.

BOOK ONE: ***Księga pierwsza*** jest pierwszą książką Rona Hubbarda, w której pojawia się wytłumaczenie formy przesłuchiwania dianetyki. Jest to specjalna technika wykorzystywana w pewnych postępowaniach auditingu bez użycia elektrometru. Swego rodzaju postępowanie psychoterapeutyczne, gdzie człowiek zostaje odesłany wstecz, do swych minionych żyć.

CCRD: ***Clear certainty rundown***, czyli weryfikacja pewności ***elear.*** Jest to szczególne postępowanie, za pomocą którego audytor sprawdza elektrometrem, czy osoba, którą ma przed sobą, naprawdę stała się ***elear***, czyli zniszczyła swój „umysł reaktywny". Jest to ostatni etap tak zwanego Niskiego mostu, bramy do poziomów OT.

CYKL ETYKI: technicznie stanowią go „wyjaśnienia słów" na kilku stronach tekstu ***Wprowadzenia do etyki sejentologii.*** W praktyce jest to weryfikacja dotycząca błędu danego adepta, który musi potwierdzić, że zrozumiał, gdzie się pomylił, i sformułować ogólnikową obietnicę właściwego postępowania, pisząc historię sukcesu.

CLEAR: według ***Dianeties*** jest to stan samookreślonej osoby, która uwolniła się od swoich traum i oczyściła ze swego „umysłu reaktywnego" oraz jego szkodliwych rezultatów. Taki stan można osiągnąć jedynie poprzez auditing.

CLO: ***Continental liaison office,*** czyli Biuro łączności kontynentalnej (we Włoszech zmieniło nazwę na Krajowy kościół Scientology), które stoi na czele jakiegoś obszaru geograficznego i utrzymuje relacje z międzynarodowym ***managment*** organizacji, znajdującym się w Los Angeles.

CLUSTER: (dosłownie 'nagromadzenie') pewna ilość ***body thetans***, które skleiły się przez wspólne negatywne doświadczenie. ***Clusters*** z kolei mogą być pojedyncze albo połączone.

C/S: skrót od ***case supervisor,*** nadzorca przypadku. Jest to wyspecjalizowany audytor, wyszkolony w technologii nadzoru auditingu. Do niego należy rewizja sesji auditingu przeprowadzanego przez audytorów, których jest zwierzchnikiem.

CSW: ***Complete staff work,*** czyli prośba o zezwolenie na wyjście. Chodzi tu o program, w formie prośby pisemnej, jaki należy przedstawić przełożonemu w celu rozwiązania jakiegoś konkretnego problemu.

DIANETICS: metodologia, która według jej twórcy, Rona Hubbarda, ma pozwalać na złagodzenie niepożądanych wrażeń i emocji, irracjonalnych lęków i chorób psychosomatycznych. Zajmuje się „tym, co dusza za pośrednictwem umysłu czyni ciału".

E-METR: skrót słowa elektropsychometr. Narzędzie, swego rodzaju galwanometr skóry, zaprojektowane

właśnie jako pomoc dla ***pre-clear*** w zlokalizowaniu obszarów niepokoju czy duchowego cierpienia. Dzięki niemu mierzy się najbogatsze pola energii w obszarach umysłu w celu nakierowania osoby ***pre-clear*** na poszukiwanie zamierzchłych wydarzeń, które miałyby niepokoić ją w obecnym życiu.

FLAG: światowa siedziba Scientology od 1986 roku. Do 1975 roku znajdowała się ona na pokładzie okrętu flagowego Apollo. Od tamtej pory używa się tego pojęcia na określenie organizacji posługi z siedzibą w Clearwater na Florydzie.

FLAG SERVICE I/C: ***Flag service in charge.*** Jest to osoba odpowiedzialna za oddziały we Flag.

FPRD: ***False purpose rundown.*** Jest to ***rundown*** „fałszywych celów", czyli pewien rodzaj auditingu, który poszukuje złych — diabolicznych — celów w zachowaniach ludzi.

FSM: ***field staff member,*** członek personelu na polu, czyli prowadzący rekrutację, uprawiający prozelityzm. FSM otrzymuje prowizję od materiałów (czy kursów), które zdoła sprzedać.

FSO: ***Flag service Organization***, Organizacja oddziałów we Flag. W Clearwater na Florydzie znajduje się duchowa kwatera generalna religii ***Scientology.*** Zarządza ona najwyższymi poziomami religijnymi szkolenia i auditingu w wielu językach dla ***scientologist*** z całego

świata. Znana jako mekka scjentologów, szkoli też personel najwyższej rangi, ministra.

HCO: ***Hubbardcommunications office,*** Biuro łączności Hubbarda. Dział odpowiedzialny za personel, komunikowanie i Etykę.

HCOB: ***Hubbard communications office bulletin***, Biuletyn techniczny, przekaz utrwalony czerwonym atramentem na białym tle, spisany przez samego Rona Hubbarda.

KSIĘGA PIERWSZA: patrz BOOK ONE.

LRH: L. Ron Hubbard.

UMYSŁ REAKTYWNY: umysł reaktywny, nazywany też ***bank***, jest jednym ze stałych punktów całej teorii umysłu zbudowanej przez Rona Hubbarda. Rozpatruje on tę część umysłu danej osoby, która funkcjonuje na zasadzie bodziec—reakcja, a która wymyka się kontroli woli, poważnie ją warunkując. Jest on nieco podobny do podświadomości w teorii Freuda.

NED: ***New era Dianetics***, „technologia" zawierająca ostatnie udoskonalenia, które Ron Hubbard wprowadził do auditingu ***Dianetics.*** Dzięki niej ***pre-clear*** mogą osiągnąć cele ***Dianetics*** o wiele szybciej, schodząc aż do podstaw swych minionych żyć.

ORG: organizacja, lokalna siedziba ***Scientology.***

OSA: ***Office of special affairs,*** Biuro do nadzwyczjnych spraw szczególnych. Zajmuje się sprawami prawnymi ***Scientology,*** relacjami na zewnątrz i operacjami ***Intelligence.***

OT: ***operating thetan — thetan*** (duch) działający — ten, kto osiąga stan całkowitej wolności duchowej. W ***Scientology*** stan „***thetan*** działający" oznacza „panowanie świadome i dobrowolne nad życiem, myślą, materią, energią, przestrzenią i czasem". Obecnie istnieje osiem poziomów OT.

OVERT: określona przez Rona Hubbarda czynność „przeciwko życiu", „poza etyką" albo „przestępcza". W praktyce jest to szkodliwy czyn albo wykroczenie przeciwko kodeksowi moralnemu.

P/C: ***pre-clear*** — ogólnikowe pojęcie na określenie członka ***Scientology***, który otrzymuje auditing ***Dianetics*** i ***Scientology.***

MOST: ***(Bridge)*** zespół kursów, uczynków i auditingu ***Scientology.*** Chodzi o „Most w kierunku całkowitej wolności".

PTS: ***potential trouble source,*** czyli „źródło potencjalnych nieszczęść". Może stać się nim członek ***Scientology,*** który nawiązuje kontakt z wrogo nastawioną osobą.

PURIFICATION RUNDOWN: program oczyszczenia, detoksykacji, polegający na seansach w saunie i przyjmowaniu witamin oraz niacyny.

PANOWANIE: postępowanie ***registrar***, czyli przekonywanie za pomocą wszelkich środków do zakupu czegoś.

REGISTRAR: osoba zajmująca się sprzedażą albo rekrutacją w ***Scientology.***

RUNDOWN: pojęcie trudne do przetłumaczenia, które w ***Scientology*** oznacza całą serię czynów; program, który służy do rozwiązania problemów tego, kogo masz przed sobą. Dlatego istnieją różne rodzaje ***rundown.***

SCIENTOLOGY: pochodzi od łacińskiego słowa ***scio,*** które oznacza poznanie, oraz greckiego ***logos,*** które oznacza 'słowo albo formę zewnętrzną, dzięki której myśl wewnętrzna zostaje wyrażona i daje się poznać. Dlatego ***Scientology*** znaczy 'wiedza jako poznanie'. ***Scientology*** jest filozofią religijną stosowaną, rozwiniętą przez Rona Hubbarda.

SEA ORG: Sea Organization, Organizacja morza. Struktura paramilitarna ***Scientology.*** Nazwa powstała w 1967 roku.

SEC CHECK: ***security check***, weryfikacja pewności. Jest to przesłuchanie przy użyciu e-metra, nastawione na zlokalizowanie ukrytych ***overt***, czyli szkodliwych uczynków. Służy do weryfikacji, czy osoba nie ma „przeszłości przestępczej", czy jest zdatna do wykonania jakiegoś zadania itp.

SESSION: ***sesja*** — dokładnie określony czas, w jakim audytor przesłuchuje ***pre-elear.***

SSBC: ***Saint Hill special briefing course.*** Jest to kurs dla audytorów szóstej klasy, podzielony na sześć stopni, który doskonali w nauczaniu auditingu.

TECH: mityczna „technologia". Jest to cały zespół postępowania technicznego, ażeby przesłuchiwać, opisany w różnych tekstach Rona Hubbarda.

ŚLAD CZASU: następująca po sobie rejestracja obrazów umysłowych, gromadzących się w ciągu życia człowieka, które zachowują przeszłość.

WITHHOLD: ***overt***, szkodliwy czyn, który dana osoba popełniła, a o którym nie mówi. Przekroczenie nie opowiedziane i nie ujawnione.

WOG: zniewaga rasowa używana przez Anglików, odnosząca się do Arabów i Azjatów. Używana w ***Scientology*** na ogólnikowe określenie ludzkiej rasy. Jednakże wog to tylko ludzie spoza ***Scientology.***

CHCĘ ROZMAWIAĆ Z MOIM DZIECKIEM O SEKSIE

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA ZAPRACOWANYCH RODZICÓW

Autor dr Karl i Shannon Wendt

Wydawnictwo "aetos"

SPIS TREŚCI

WSTĘP 4

CZĘŚĆ 1: Jeśli wy nie będziecie uczyć swoich dzieci, zrobi to ktoś inny 8

Większość rodziców boi się rozmawiać z dziećmi o seksie!... 8

Skąd najczęściej dzieci czerpią informacje o seksie? 12

Bóg ma plan, jak uczyć dzieci o seksie 16

Dbajcie o otwartą komunikację z dziećmi 24

CZĘŚĆ 2: Nie za wcześnie, nie za późno 30

3-6 lat: Zakładanie właściwych fundamentów duchowych... 30

7-9 lat: Czas na Ważną Rozmowę 40

10-12 lat: Nie zamykajcie tematu! 44

Ponad 13 lat: Wciąż nie jest za późno 50

Młodzi mężczyźni, młode kobiety 54

CZĘŚĆ 3: Czas na Ważną Rozmowę 62

Pierwsze kroki: Jak zacząć rozmowę 62

Przejdź do sedna: Bóg stworzył seks dla małżeństwa 66

Konsekwencje seksu 70

CZĘŚĆ 4: Wykorzystujcie okazje 74

Wykorzystujcie treści prezentowane w mediach 74

Używajcie przykładów i ilustracji 78

Zajęcia wychowania seksualnego w szkole 82

Sięgnijcie po historie z własnego życia 86

MATERIAŁY DODATKOWE 92

INDEKS TEMATÓW 94

Wstęp

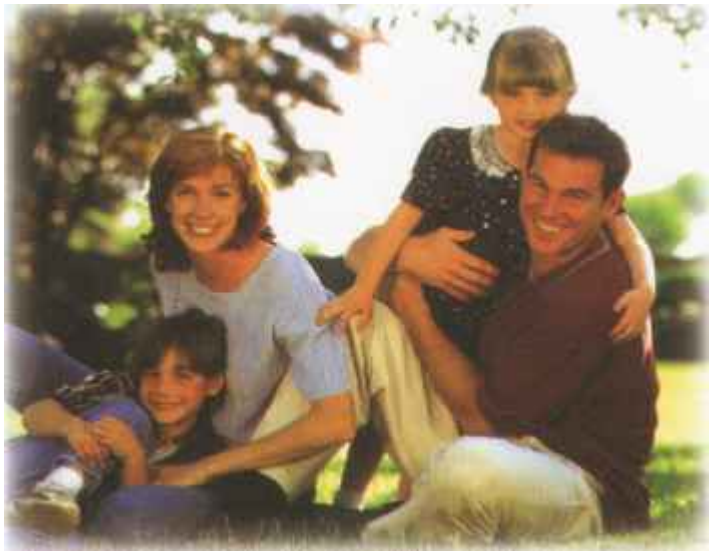

Dlaczego powinniście rozmawiać z dzieckiem o seksie?

Chcemy, by ta książka była dla was źródłem wiedzy, motywacji i inspiracji - i pomogła wam zobaczyć, że jesteście najlepszymi nauczycielami wychowania seksualnego, jakich może mieć wasze dziecko. Najpierw pokażemy, dlaczego powinniście podjąć sią tego zadania, a potem, jak sobie z nim poradzić. Książka podzielona jest na cztery części. W pierwszej będziemy przekonywać, że możecie podołać temu zadaniu i znakomicie się z niego wywiążecie. W drugiej przedstawimy szczegółowe kwestie, które należy omówić z dzieckiem, odpowiednio do jego wieku i płci. W części trzeciej pokażemy, jak przygotować siebie

(i dziecko) do Ważnej Rozmowy, a w czwartej podzielimy się praktycznymi pomysłami na dalszą edukacją dziecka.

Cieszymy sią, że sięgnęliście po tę książkę. Rozmowy z dziećmi o seksie to jedna z najważniejszych rzeczy, jakie zrobicie w życiu. Modlimy się, by ta książka uczyniła to zadanie łatwiejszym, bardziej przystępnym i, co najważniejsze, wykonalnym.

Dr Karl i Shannon Wendt

Wasze przekonania

Ważnym elementem wychowania dziecka jest przygotowanie go do chodzenia ze sobą, narzeczeństwa, małżeństwa i seksu zgodnych z Bożymi zamiarami. Poniższy kwestionariusz pomoże ci poznać swoje silne i słabe strony i przekonać się, jakimi wartościami i filozofią kierujesz się w tej dziedzinie. Zakreśl liczbą, która najlepiej oddaje twoją odpowiedź, a potem zsumuj punkty i przeczytaj opis w tabeli TWÓJ WYNIK. (Wypełnij kwestionariusz ponownie po lekturze książki i sprawdź, czy wynik się zmienił!).

ODPOWIEDZI

Zdecydowanie tak

Raczej tak

Raczej nie

Zdecydowanie nie

NIEUSTANNIE PRACUJĘ NAD POPRAWIENIEM KOMUNIKACJI (ZROZUMIENIA W MOIM MAŁŻEŃSTWIE.

ROZMAWIAM Z DZIECKIEM 0 MIŁOŚCI, CHODZENIU ZE SOBĄ 1 RELACJACH Z PŁCIĄ PRZECIWNĄ.

ZWRACAM UWAGĘ NATO, JAKIE TREŚCI O CHARAKTERZE SEKSUALNYM OGLĄDAM WTELEWIZJIIW INTERNECIE.

MYŚLĘ, ŻE DZIECI ROZMAWIAJĄ TERAZ O SEKSIE WCZEŚNIEJ, NIŻ GDY JA BYŁEM(AM) DZIECKIEM.

UWAŻAM, ŻE OBRAZ MAŁŻEŃSTWA I SEKSU PREZENTOWANY W MEDIACH WYPACZA BOŻY PLAN.

ZAWSZE TRAKTUJĘ ŻONĘ (MĘŻA) Z SZACUNKIEM I CHCĘ, ŻEBY DZIECKO BRAŁO ZE MNIE PRZYKŁAD.

ZNAM TEKSTY BIBLIJNE, KTÓRE POMAGAJĄ MI ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O SEKSIE I RELACJACH Z INNYMI.

WIEM, CZEGO MOJE DZIECKO UCZY SIĘ NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA SEKSUALNEGO W SZKOLE.

ZNAM HISTORIE I PRZYKŁADY, KTÓRE POMOGĄ MOJEMU DZIECKU ZROZUMIEĆ MIŁOŚĆ I SEKSUALNOŚĆ.

ROZUMIEM, ŻE MOJE DZIECKO NA KOLEJNYCH ETAPACH SWOJEGO ROZWOJU MOŻE MIEĆ RÓŻNE POTRZEBY RELACYJNE.

TWÓJ WYNIK

10 – 20 Wspaniale! Masz zdrowe podejście do relacji. Dbasz o to, by jak najlepiej porozumiewać się z dzieckiem, również na trudne tematy. Sposób, w jaki traktujesz innych, znajdzie odzwierciedlenie w postępowaniu dziecka i przyniesie mu wiele korzyści w życiu!

21 – 31 Twoje relacje z ludźmi mają swoje lepsze i gorsze strony. Chcesz mieć dobry kontakt ze swoim dzieckiem i czasami ci się to udaje, a czasami nie. Pragniesz oszczędzić mu błędów, jakie sam popełniłeś(aś).

32 – 40 Przeżyłeś(aś) wiele zranień i chcesz pomóc swojemu dziecku uniknąć podobnego cierpienia. Pragniesz, by wasza relacja była lepsza, ale kiedy próbujesz poprawić komunikację między wami, często wpadasz we frustrację. Jak wszyscy rodzice pragniesz, aby twoje dziecko miało lepsze, zdrowsze życie. To początek nowej drogi... dla ciebie i twojego dziecka.

Jeśli wy nie będziecie uczyć swoich dzieci, zrobi to ktoś inny

Bóg ma wspaniały plan dotyczący tego, jak dzieci powinny uczyć się o seksualności człowieka, i to wy odgrywacie w nim kluczową rolą. Większość dzieci woli usłyszeć prawdę o seksie od swoich rodziców, niż słuchać półprawd na ten temat przekazywanych przez telewizję lub rówieśników. Jeśli my nie będziemy uczyć swoich dzieci, zrobi to ktoś inny - i raczej nie będziemy zadowoleni z tego, czego się w ten sposób nauczą.

Większość rodziców boi się rozmawiać z dziećmi o seksie!

Ptaszki i pszczółki. Pole kapusty. Bocian. *Ważna Rozmowa.* **Rodzice sią jej boją, dzieci jej unikają i jest tak niewiele rodzin, w których rzeczywiście sią rozmawia.**

Nasi rodzice nie rozmawiali z nami o tym.

Przed laty prowadziliśmy seminarium pt. Jak rozmawiać z dziećmi o seksie". Zapytaliśmy uczestników, czy rodzice odbyli z nimi *Ważną Rozmowę.* Tylko prawie co dziesiąta osoba pamiętała taką rozmową, a i tak rzadko wykraczała ona poza podstawowe wiadomości o „oprzyrządowaniu" chłopców i dziewczynek. Jak powinniśmy rozmawiać z dziećmi o seksualności? Czego i kiedy powinniśmy je uczyć?

Są sposoby, by ułatwić sobie ten trudny rodzicielski obowiązek. Nie musicie się go obawiać i z pewnością nie musicie robić tego bez przygotowania. Ale gdy nadejdzie czas, po modlitwach i przygotowaniach, trzeba będzie odważnie powiedzieć: „Synu (Córko), musimy o czymś porozmawiać".

Może powiecie: „Znamy osoby, które nigdy nie rozmawiały o tym z rodzicami i wyszły na ludzi". To, że ktoś zdołał uniknąć wielkich błądów, nie znaczy, że taka rozmowa była niepotrzebna. Rozmowy o relacjach, rozwoju i zmianach przygotowują dzieci do najważniejszych decyzji, jakie podejmą w życiu - także do decyzji o pójściu za Jezusem.

WYMÓWKI UNIKAJĄCYCH WAŻNEJ ROZMOWY

- „Boję się, że rozbudzimy w nim niezdrowe myśli".
- „Mieszkamy na wsi... same mogą się tego domyślić".
- „0 pewnych rzeczach lepiej jest nie rozmawiać".
- „O tych rzeczach powinien mówić chłopcu tato".
- „O tych rzeczach powinna mówić dziewczynce mama".
- „Moje dzieci i tak nie będą mnie słuchać."
- „Już o tym rozmawialiśmy... kiedyś... prawie"

Czujemy się bardzo niezręcznie.

Ten temat wszystkich wprawia w pewne zakłopotanie, wiąc nie możemy bez końca czekać, aż „poczujemy, że to właściwy moment". Waszym zadaniem jako rodziców jest zadbać o to, by wiele drzwi nie zostało otworzonych, zanim dziecko nie bądzie wystarczająco duże, by zrozumieć to, co sią za nimi kryje. Niektóre z nich zawsze powinny pozostać zamknięte.

Cudowne dzieci, które Bóg powierzył waszej opiece, *będą* dojrzewać, *będą* ciekawe i *będą* uczyć sią o seksie. Czy nie lepiej, aby uczyły sią od was? To oczywiste, że będziecie czuli sią niezręcznie. To oczywiste, że będziecie czuli się nieprzygotowani. Ukończyliśmy w sumie pięć różnych fakultetów, ale wolimy mówić o seksie tłumom młodych ludzi niż przeprowadzić Ważną Rozmowę z własnymi dziećmi!

Skrępowanie rodziców podczas rozmowy o seksie wynika głównie z poczucia wstydu. Jeszcze niedawno w większości wspólnot religijnych panowało przekonanie, że mówienie o seksie jest przejawem wulgarności. Lecz we właściwym kontekście seks jest darem od Boga. Jak nasze dzieci mają zrozumieć piękno Bożego planu, jeśli wstyd nie pozwala nam rozmawiać z nimi na ten temat?

LEPSZE NIZ NIC!

W pewnej reklamie rodzice tańczyli i używali pacynek, by przekonać swoje nastoletnie dzieci, żeby nie brały narkotyków. Puenta brzmiała:,,Nawet *coś takiego* jest lepsze niż nic!". To prawda. Rozmawiajcie z dziećmi o seksie bez względu na to, jak niezręcznie się czujecie. To z pewnością będzie lepsze, niż nie robić nic!

No, dobrze, wiemy już, że musimy zmierzyć sią z pytaniami dzieci na temat seksu, tak samo jak próbujemy odpowiadać na pytania w stylu: „Czy w niebie bądą toalety?". Nie obiecujemy, że to bądzie łatwe zadanie. Ale spróbujemy dodać wam odwagi i przekazać informacje, które pozwolą wam sią z nim zmierzyć. I jeszcze jedno: najlepiej, jeśli zaczniecie już dziś!

PIĘĆ NAJWAŻNIEJSZYCH ŹRÓDEŁ INFORMACJI O SEKSIE WEDŁUG DZIECI W WIEKU 10–12 LAT

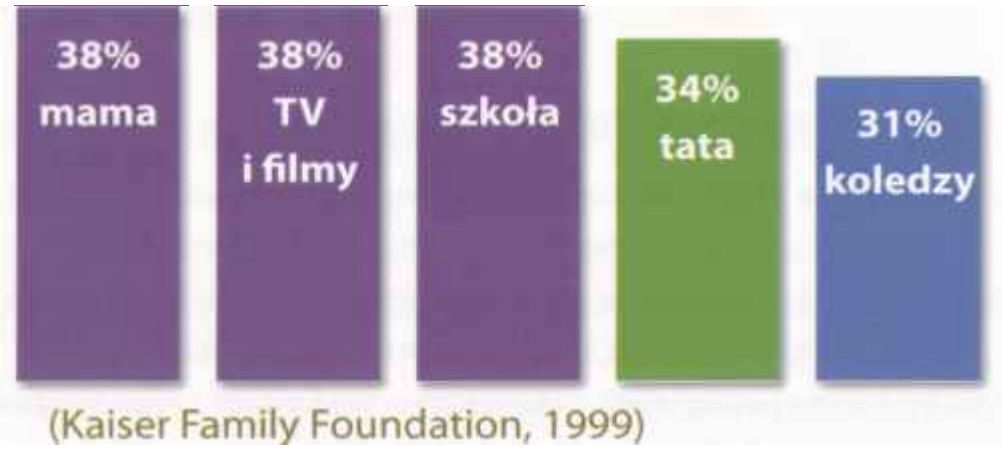

Skąd najczęściej dzieci czerpią informacje o seksie?

Od kogo dowiedzieliście sią, czym jest seks? Większość dzieci słyszy po raz pierwszy o seksie od kolegów lub oglądając telewizją - i większość rzeczy, których się w ten sposób dowiadują, jest nieprawdziwa.

Media: To już nie jest ten sam świat, co dawniej!

Media nie troszczą sią o dzieci ani o ich wychowanie. Zadaniem mediów jest sprzedawanie produktów, idei i rozrywki. Nie twierdzimy, że powinniście wyrzucić telewizor, ale musicie pamiątać, że wiąkszość rzeczy, których telewizja i filmy uczą o seksie, jest nieprawdziwa i niebezpieczna - a nasze dzieci bądą je chętnie chłonąć, jeśli czegoś z tym nie zrobimy

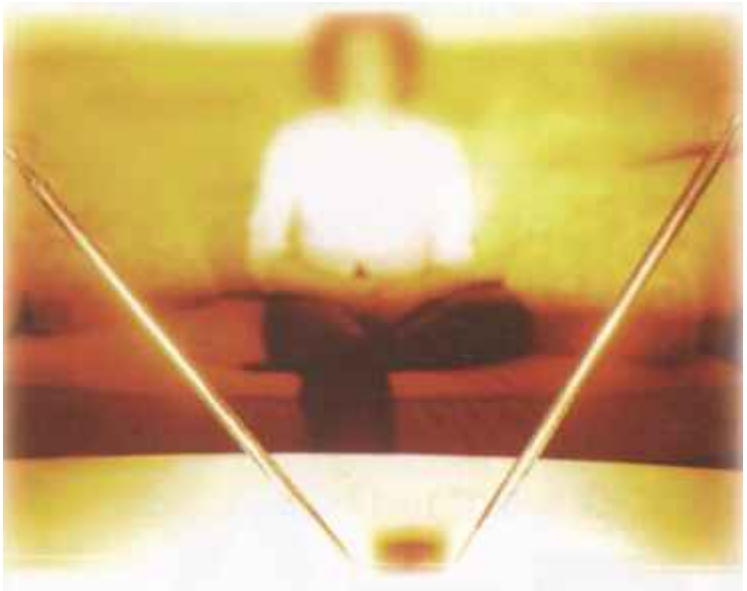

Co więc mamy zrobić? Wiedzieć. Pamiętajcie, że programy nadawane w porze największej oglądalności nie są tak niewinne jak wtedy, gdy sami byliśmy dziećmi, a film uznany za stosowny dla dwunastolatków może zawierać sceny, w których występują nadzy aktorzy.

KŁAMSTWA MEDIÓW O SEKSIE

1. Wszyscy to robią – wszyscy, którzy są popularni i lubiani.
2. Jeśli się kochacie, to możecie uprawiać seks.
3. Współżycie przed ślubem nie ma żadnych negatywnych konsekwencji, co najwyżej sprawia, że jesteś bardziej atrakcyjny(a).
4. Rób to jak najwcześniej, jak najczęściej i z kim tylko możesz.
5. Seks w małżeństwie jest nudny.

Dzieci mówią, że nie zwracają uwagi na słowa piosenek, których słuchają - dlaczego więc je śpiewają? Nie łudźcie sią - informacje na opakowaniach płyt nie są gwarancją, że słowa piosenek są stosowne dla waszego dziecka! Sprawdźcie je przed zakupem. Także czasopisma dla młodzieży cząsto zawierają treści (np. dział pytań i odpowiedzi) dotyczące seksu, nierzadko wyprowadzające na manowce.

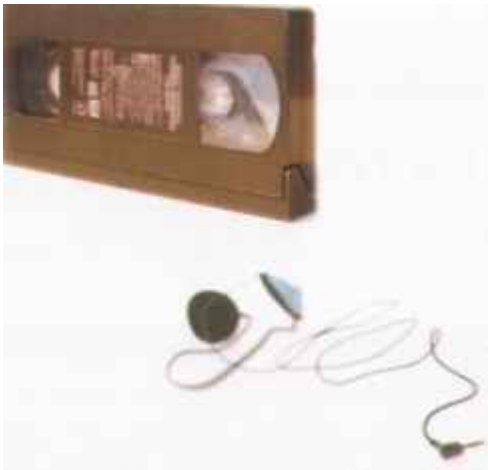

ROZWIĄZANIE PROBLEMU MEDIÓW:
Pozwalajcie dzieciom kupować, słuchać, oglądać, czytać i wypożyczać tylko te materiały, które uzyskają waszą aprobatę. Pamiętajcie, że to ivy jesteście rodzicami.

Piosenki, filmy i programy przedstawiające miłość i seksualność człowieka nie byłyby takim problemem, gdyby zawierały wiarygodne informacje. Kto (lub co) będzie uczył wasze dzieci o seksie? Nie oddawajcie tego zadania w ręce przemysłu rozrywkowego ani czasopism młodzieżowych... bez względu na to, jak bardzo się do tego garną!

Ale kolega mówił, że..."

Czego dowiedziałaś sią dzisiaj w przedszkolu? - zapytaliśmy Sammy, naszą córką. - Billy powiedział, że chce uprawiać seks z Mary - odpowiedziała, a my od razu zaczęliśmy myśleć o sprzedaży domu i zamieszkaniu w odludnej części Stanów, aż Sammy skończy trzydzieści pięć lat. Zrozumieliśmy jednak, że po prostu potrzebuje więcej informacji - i to wcześniej, niż zakładaliśmy.

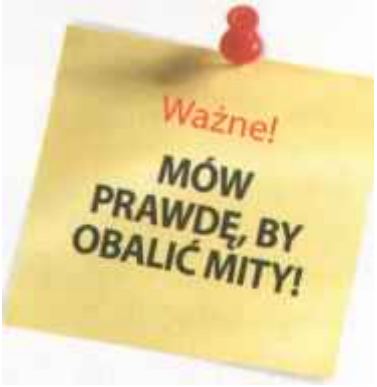

Dzieci rozmawiają o seksie częściej, niż myślicie. Zapytajcie swoje dziecko, co mówią o seksie jego koledzy i koleżanki ze szkoły podstawowej. Będziecie zdziwieni. Zapytajcie gimnazjalistę, co jego znajomi mówią o seksie. Zrobi się czerwony. To zadziwiające, jakie niestworzone rzeczy dzieci opowiadają sobie nawzajem, przekonane, że tak jest naprawdę.

MITY NA TEMAT SEKSU ZASŁYSZANE W SZKOLE

- Podczas pierwszego stosunku nie można zajść w ciążę".
- Nie zajdziesz w ciążę, jeśli zrobicie *to* w wodzie lub na stojąco"
- „Jeśli bierzesz tabletki antykoncepcyjne, nie zarazisz się opryszczką".
- „Ale mój chłopak nie mógł zrobić mi dziecka; on nawet nie ma włosów pod pachami""

Przypomnijcie sobie, jak wy zdobywaliście informacje o swoim ciele, seksie i relacjach. Przygotowując się do pomocy dziecku w trudnym procesie dojrzewania, zadajcie sobie kilka ważnych pytań:

- Co *rodzicie powiedzieli wam o seksie? W jakim byliście wieku?*
- Co *w ich wypowiedziach było pomocne? Co nie było?*
- *Jakie wasze wyobrażenia okazały się błędne?*
- Co *chcielibyście zmienić; gdyby to było możliwe?*

każdym dniem, o który odwlekacie rozmową o seksie, rośnie prawdopodobieństwo, że ktoś poda waszym dzieciom błędne informacje. Mówimy im o Jezusie, gdy są jeszcze małe, by wpoić podstawowe prawdy duchowe. i powinniśmy także mówić o seksie, przekazując prawdziwe, zgodne z Bożym planem informacje, zanim zetkną się z półprawdami, które wprowadzą im zamęt w głowach.

Karl: po raz pierwszy usłyszałem słowo *seks* w wieku ośmiu lat - od chłopców mieszkających obok. Pokazali mi czasopismo ze zdjęciami nagich kobiet i wyjaśnili, na czym polega rozmnażanie. Moi rodzice, wspaniali chrześcijanie, byliby przerażeni, gdyby się o tym dowiedzieli. Pamiętajcie: Dzieci będą rozmawiać o seksie - i nie przeszkodzi im to, że nie będą wiedziały, o czym mówią. Dlatego musimy powiedzieć im o tym wcześniej, niż zrobią to rówieśnicy.

Dzieci przekazują sobie zarówno prawdziwe, jak i nieprawdziwe informacje. Czy chcecie, aby wasze ośmioletnie dziecko dowiedziało się od rówieśników:

- *Skąd się biorą dzieci i jak trafiają do brzucha mamy?*
- *Jak nazywają się części ciała?*
- Co *dzieje się podczas nocy poślubnej?*

Bóg ma plan, jak uczyć dzieci o seksie

Może was to zaskoczy, ale Bóg ma plan, jak powinniśmy uczyć nasze dzieci o seksie i mówi o tym otwarcie w swoim Słowie. Jego plan jest piękny i wspaniały.

Biblia mówi o nauczaniu dzieci o seksie.

Czy pamiętasz jeden ze skeczów Billa Cosby'ego - ten o Noem? Bóg, głosem Cosby ego, mówi Noemu, że nadejdzie powódź i że musi zbudować arkę. A Noe pyta: „No, dobra... a co to jest arka?". Noe nie rozumiał... Wtedy Bóg zawołał: „Noe! Jak długo możesz chodzić po wodzie?".

Nawet w zabawnym skeczu Billa Cosbyego Bóg udzielił konkretnych instrukcji w prostym, zrozumiałym języku. Cierpliwie odpowiadał na pytania Noego. Taka jest Boża natura - i On chce, abyśmy robili to samo wobec swoich dzieci: mówili im o Bożym planie odnośnie seksu w sposób jasny i zrozumiały, odpowiadając na pytania, jakie z pewnością będą miały

Studiowanie Biblii jest źródłem prawdy i nauki - także odnośnie seksu, miłości i relacji między ludźmi.

Dziesięć Przykazań (Księga Wyjścia 20,3-17)

1. *Nie będziesz miał innych bogów obok mnie.*
2. *Nie czyń sobie podobizny rzeźbionej czegokolwiek.*
3. *Nie nadużywaj imienia Pana, Boga twojego.*
4. *Pamiętaj o dniu sabatu, aby go święcić.*
5. *Czcij ojca swego i matkę swoją.*
6. *Nie zabijaj.*
7. ***Nie cudzołóż.***
8. *Nie kradnij.*
9. *Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.*
10. ***Nie pożądaj domu bliźniego swego> nie pożądaj żony bliźniego.***

Dziesięć Przykazań stanowi wspaniały plan dla życia, ale czy mogą pomóc w nauczaniu na temat seksu? Spójrzcie na przykazanie siódme i dziesiąte. Odnoszą sią wprost do zachowań seksualnych i nie mają sensu w oderwaniu od podstawowych prawd Bożego planu dla seksu w małżeństwie. Uczenie dzieci, aby przestrzegały tych przykazań, nie ucząc ich czegoś o seksie, przypomina polecenie komuś, by zbudował arką, podając mu jej wymiary w łokciach... i nie mówiąc, co to jest arka!

Nie uczymy dzieci, by nie kradły, jeśli wcześniej nie wyjaśnimy im, czym jest własność. Nie uczymy dzieci, by nie czyniły sobie fałszywych bogów, nie wyjaśniając im, czym jest fałszywy bóg. Przykazanie ma sens jedynie wtedy, jeśli rozumiemy, co mamy zrobić, a czego nie robić. Przykazania siódme i dziesiąte pokazują wyraźnie, że czystość seksualna jest ważna dla Boga. By właściwie przekazać treść tych przykazań dzieciom, musimy być gotowi poruszyć temat seksu.

Gdy dzieci kończą trzynaście lat, najważniejszym autorytetem stają się rówieśnicy, a rodzice przestają się liczyć! Uczcie swoje dzieci, póki możecie!

Te rozmowy są naszym obowiązkiem - tak matek, jak i ojców.

„No, tak", możecie powiedzieć, „to prawda, że dzieci powinny uczyć sią o seksie od dojrzałych, oddanych Bogu dorosłych. *Ale czy to musimy być my?* Nie wiemy, co powiedzieć. Karl i Shannon, może spotkacie sią z naszymi dziećmi i odbędziecie z nimi Ważną Rozmową?". Cóż, choć bardzo byśmy chcieli, to *wam* Bóg powierzył ten arcyważny obowiązek!

„SYNU MÓJ, SŁUCHAJ POUCZENIA SWOJEGO OJCA INIE ODRZUCAJ NAUKI SWOJEJ MATKI".

(Księga Przypowieści 1,8)

CÓRKI POTRZEBUJĄ, BY OJCOWIE:

- mówili im Jakie są piękne.
- wyjaśnili im, jak myślą chłopcy.
- kochali je, przytulali i wysłuchiwali.
- pokazali im, jak postępuje prawdziwy gentleman.

Słyszeliśmy również takie tłumaczenia: „Ale my mamy same córki - to mama powinna z nimi rozmawiać, prawda?" lub „Bóg dał nam tylko chłopców. To chyba tato powinien im o wszystkim powiedzieć, tak?". Nie! Przypowieści 1,8 pokazują wyraźnie, że potrzebne jest zaangażowanie *obojga* rodziców. Ale nie martw się, jeśli wychowujesz dzieci samodzielnie - ty również możesz podołać temu zadaniu!

SYNOWIE POTRZEBUJĄ, BY MATKI:

- mówiły im, jacy są silni.
- wyjaśniały im, co czują dziewczyn
- kochały ich, przytulały i wysłuchiwał
- uczyły ich szanować kobiety.

„Dzieci mają wychowanie seksualne w szkole. Może to wystarczy?". Z pewnością istnieją dobre programy nauczania, ale nie brakuje również bardzo złych - a nawet w najlepszej szkole brakuje tego, czego potrzebuje (i pragnie) każde dziecko: rodziców. Nawet szkoły chrześcijańskie, podkreślające wartości duchowe, nie mogą zastąpić mocy *pouczenia ojca i nauki matki.*

ZWRÓĆ UWAGĘ

Ten obowiązek spoczywa na was obojgu! Przypowieści 1,8 wspominają o„pouczeniu ojca i nauce matki". Wydaje się, że autor miał na myśli oboje rodziców, prawda? Pamiętajcie, aby dzielić razem odpowiedzialność za nauczanie dzieci, tak jak pragnie tego Bóg!

"A KOŚCIÓŁ? Mamy wspaniałą grupą młodzieżową. Może to wystarczy?". Niestety, nawet najlepszy lider młodzieżowy nie zastąpi was w przedstawianiu dzieciom Bożego planu dotyczącego miłości i seksu w małżeństwie. Jeśli macie dzieci w grupie młodzieżowej, pewnie i tak uzyskały już wiele błądnych informacji. Nikt nie zna, nie kocha i nie rozumie waszych dzieci tak dobrze, jak wy. Nikt nie wykona tego zadania lepiej i nikt nie jest bardziej zainteresowany jego powodzeniem

„Nasze dzieci nigdy nie będą tylko 'naszym dziećmi' – będą mężami i żonami innych ludzi i rodzicami naszych wnuków".
Mary S. Calderone

Pytaniom i rozmowom nie będzie końca.

Czy nie byłoby wspaniale, gdybyśmy mogli powiedzieć coś dzieciom raz i wiedzieć, że to zrozumiały i nigdy już nie bądzie trzeba wracać do tego tematu? Ale dla rozwoju i postępów dziecka niezbędne jest ciągłe zaangażowanie rodziców. Dlaczego więc niektórzy rodzice uważają, że mogą przekazać dzieciom wszystko, co powinny wiedzieć o seksie, w ciągu jednej rozmowy?

Przeczytajcie na głos Księgę Powtórzonego Prawa 6,6–9, a potem odpowiedzcie na poniższe pytania:

- *Kiedy jest najlepszy czas, by rozmawiać z dzieckiem?*
- *Jak możemy wykorzystać różne pory dnia i wieczoru, aby rozmawiać z dzieckiem o życiu, seksie i relacjach?*
- *Dlaczego ważne jest, abyśmy powiązali nauczanie z Bożymi prawdami i planami?*
- *Co możemy zrobić, żeby poprawić komunikację z naszym dzieckiem?*

Często angażujemy się w edukację szkolną naszych dzieci. Czy wykształcenie jest ważniejsze w życiu od więzi? Czy decyzje o studiach są ważniejsze niż decyzje w sferze seksu? Nasz wkład jest ważny w obu sytuacjach!

Nauczanie dzieci dróg Pańskich nie jest jednorazowym zadaniem. Powinniśmy szukać okazji, by mówić im o Bożych celach odkąd tylko obudzimy je rano, aż do chwili, gdy położymy je wieczorem do łóżka - innymi słowy, przez cały dzień. To zalecenie jest szczególnie ważne w uczeniu dzieci o ich seksualności.

Rzeczy, które chcielibyśmy zrobić tylko raz...

Wytłumaczyć dzieciom, że powinny jeść warzywa.

Zapłacić podatki.

Zatankować.

Posprzątać mieszkanie.

Porozmawiać z dziećmi o SEKSIE!

Byłoby znacznie prościej, gdybyśmy mogli dać dzieciom książką, pocałować w czoło i życzyć powodzenia. Ale to tak nie działa. Nawet najmniejsze dzieci zadają pytania, na które trzeba mądrze odpowiedzieć i nie odkładać tego do czasu Ważnej Rozmowy, gdy dziecko będzie miało siedem-dziewiąć lat.

PAMIĘTAJCIE O CELU

Ważna Rozmowa nie powinna być ani pierwszą, ani ostatnią rozmową o seksie, jaką odbędziecie z dzieckiem. Zdobywanie wiedzy o miłości i relacjach jest procesem ciągłym!

By przekazać dzieciom Boży plan dotyczący seksu, powinniśmy nieustannie wypatrywać „chwil sprzyjających nauce" i dobrze je wykorzystać. Cząsto to właśnie chwile, gdy *przebywamy w domu, idziemy drogą, kładziemy sią* i *wstajemy*, dają najlepsze możliwości, by rozmawiać z dzieckiem.

Rozmowy o seksie powinny mieć pozytywny wydźwięk.

Kilka lat temu przemawialiśmy na konferencji dla liderów młodzieżowych o tym, jak poprawić relacje seksualne w małżeństwie. Zatytułowaliśmy naszą prezentacją: „Seks to nie jest brzydkie słowo". Tytuł i sama prezentacja bardzo się im spodobały. Mówiliśmy o tym, że pastorzy i ich żony mają wszelkie prawo, by cieszyć się wspaniałym, zdrowym i satysfakcjonującym pożyciem seksualnym. Biblia jest zaskakująco szczera i bezpośrednia w tej kwestii.

Bóg dał pierwszym ludziom przykazanie, aby zaludniali ziemię, aby się rozmnażali, aby uprawiali seks. Seks jest wspaniałym Bożym pomysłem, lecz ludzie często popadali z jednej skrajności w drugą, od gloryfikowania do pogardzania nim. Obydwie skrajności są błędem. To prawda, że seks poza małżeństwem niesie z sobą bardzo negatywne konsekwencje - duchowe, emocjonalne i fizyczne. Ale to nie neguje faktu, że Bóg celowo uczynił seks bardzo przyjemnym, naturalnym i pięknym sposobem wyrażania miłości między mężem i żoną.

Bez względu na przeszłość i problemy osobiste, musimy dbać o to, aby nasz ton głosu, postawa i słowa nie sugerowały dzieciom, że seks jest czymś złym, brudnym lub nieprzyjemnym.

Choć niektórzy ludzie uważają, że Boże przykazania mają pozbawić ich wszelkich przyjemności, gdy właściwie rozumiemy Słowo Boże i jesteśmy mu posłuszni, ono wzbogaca życie. Naszym priorytetem powinno być przedstawienie dzieciom seksu jako pięknego daru od kochającego Boga - *wieńca na głowie, naszyjnika na szyi.*

Przeczytajcie na głos, razem z dzieckiem, Księgę Rodzaju 1,28 i Księgę Kaznodziei 3,1, a potem odpowiedzcie na następujące pytania:

- *Jak myślicie; dlaczego Bóg chce, by ludzie żyli w rodzinach?*
- *Wjaki sposób rodzice i dzieci stanowią część Bożego planu dla świata?*
- *Dlaczego to dobrze, że Bóg ma nad wszystkim kontrolę i ma plan dla swojego ludu?*

Pomóżcie dzieciom zrozumieć, że w kontekście pełnego miłości i szacunku małżeństwa seks jest wspaniały, satysfakcjonujący i miły Bogu.

Karl: Jako profesjonalny terapeuta, często pracuję z osobami, które doświadczyły traumy wykorzystywania seksualnego. To zrozumiałe, że takim ludziom będzie szczególnie trudno przedstawić swoim dzieciom seks jako coś pozytywnego. Innym tak długo powtarzano, że seks jest czymś złym, że poczucie winy towarzyszy im jeszcze wiele lat po ślubie. Jeśli zmagacie się z błędnymi przekonaniami na temat seksu, prosimy, sięgnijcie po pomoc, zanim przekażecie swoim dzieciom jakiekolwiek negatywne wzorce.

Dbajcie o otwartą komunikację z dziećmi

To najlepszy moment, by wykorzystać umiejętności, których uczyliście się na zajęciach z komunikacji społecznej! Nie możecie znaleźć notatek? Nie martwicie się. Tu wcale nie chodzi o wygłaszanie przemówień. Przeciwnie, na początku najlepiej jest po prostu słuchać.

Słuchajcie swoje dzieci, poświęcając im czas i uwagę.

Dr Gary Chapman opisuje w swoich książkach piąć „języków miłości", które wyrażają wiąż, uczucie i zainteresowanie: afirmacją, prezenty, pomoc, dotyk i czas. Dzieci potrzebują wielkich dawek każdej z tych rzeczy, ale gdy zapytamy je, czego pragną najbardziej, prawie zawsze odpowiedzą, że *czasu*.

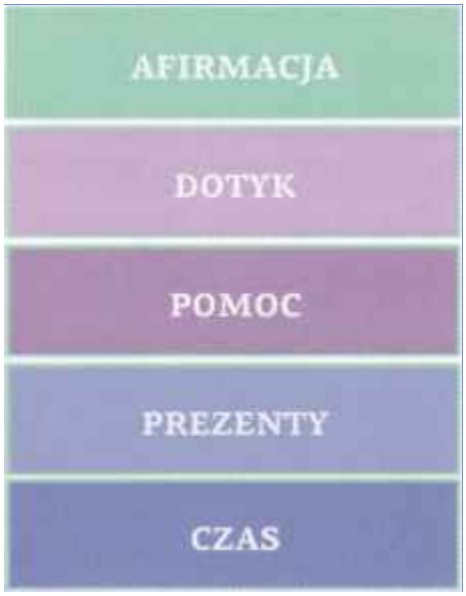

To, że jesteśmy fizycznie obecni obok naszych dzieci, nie znaczy jeszcze, że doświadczają korzyści, jakie płyną z poświęcania im pełnej uwagi. Jeśli chcemy wpoić dzieciom nasze wartości i zaszczepić w nich nasze przekonania, które umożliwią im podejmowania dobrych decyzji w obszarze seksu, musimy być gotowi je wysłuchać. Słuchając, zdobywamy sobie prawo, by mówić.

Często mówi się, że Bóg nieprzypadkowo dał ludziom dwoje uszu i tylko jedne usta. Karl: Kiedyś uczestniczyłem w kursie akademickim poświęconym słuchaniu. Uczyliśmy się o słuchaniu, czytaliśmy książki o słuchaniu - i zgadnijcie, jakie mieliśmy prace domowe? Słuchaliśmy. W tamtym semestrze zbudowałem wiele z moich najlepszych przyjaźni. Dlaczego? Bo naprawdę słuchałem.

Małe dzieci uwielbiają mówić. Nasza Katie budziła się rano i chciała opowiadać w najdrobniejszych szczegółach swoje sny. Dostrójcie się do swoich dzieci. To prawda, okazje do rozmowy pojawią się czasami w niezręcznych momentach, ale wykorzystujcie je jak najczęściej. Będziecie zadowoleni, że to zrobiliście. I słuchając dzieci, zdobędziecie sobie prawo, żeby i one słuchały was.

Wszystko, co robicie, komunikuje coś waszemu dziecku.

To był trudny tydzień. Tato próbował zachować dobrą miną do złej gry mimo wszystko. Ale i tak było widać, że jest zestresowany. „Co się stało, tato?" - zapytał cichy głosik. Tato spojrzał na swoją czteroletnią córeczką. „Nic, kochanie. Wszystko jest dobrze" - odpowiedział. Dziewczynka wpatrywała sią w swojego bohatera. „Tato, twoja buzia mówi, że wszystko jest dobrze, ale cała twoja twarz mówi co innego".

Czasami zapominamy, że sposób, w jaki rozmawiamy, jest równie ważny, jak to, co mówimy. Dzieci często odczytują emocje, które próbujemy skrywać za słowami. Znaczną część komunikacji stanowi ton głosu, wyraz twarzy i gesty, jakie wykonujemy. Bądźmy szczerzy. Rozmowy o seksie są niezręczne, więc musimy wystrzegać się sytuacji, w której słowa mówią o „pięknie Bożego planu", a sygnały niewerbalne wręcz wołają, że seks jest „zły, brudny i wstydliwy".

Badacze twierdzą, że ponad 90% treści komunikowana jest poprzez kanały niewerbalne.

KOMUNIKACJA W LICZBACH

Kontakt wzrokowy jest ważnym środkiem komunikacji, bardzo mocno przemawiającym do dziecka. Zależnie od jego wieku, pomocne może być *robienie* czegoś, co zmniejszy potrzebą kontaktu wzrokowego. Wspólny spacer, jazda samochodem lub nawet zabawa kolejką może pomóc przezwyciężyć niezręczne uczucie, jakie często towarzyszy rozmowom o seksie.

Pamiętajcie, że nie możecie *nie komunikować*. Wszystko, co robimy i czego nie robimy, co mówimy i czego nie mówimy, jest komunikatem, który będzie interpretowany przez nasze dzieci. Dbajmy o to, by był to przemyślany przekaz. Gdy uczymy dzieci o seksie, nasze słowa powinny wyrażać miłość, bezpieczeństwo, szacunek i pewność siebie.

Jeśli potraficie - rozmawiajcie w zabawny sposób.

"Łyżeczka cukru pomaga przełknąć lekarstwo"... Pamiętacie tę piosenkę z popularnego musicalu pt. *Mary Poppins*? Wszyscy wiemy, jak frustrujące są próby skłonienia dzieci, aby wykonały swoje obowiązki lub inne nieprzyjemne zadania. Mary Poppins miała na to twórcze rozwiązanie. Zamiast podnosić głos i prawić kazania, starała się tchnąć życie w nudne czynności i uczynić je zabawnymi.

Jak sprawić, aby rozmowa o seksie była zabawna? Dzieci uwielbiają opowieści. Dzieci uwielbiają ilustracje. Dzieci uwielbiają gry. Powinniśmy wykorzystywać je jak najczęściej, gdy uczymy nasze dzieci - a szczególnie ucząc je o seksie. Shannon: Kieruję programem edukacji seksualnej opartym na promowaniu abstynencji, w którym co roku uczestniczy ponad osiem tysięcy uczniów klas gimnazjalnych z trzech różnych stanów. Razem ze współpracownikami prowadzę szkolenia dla ponad czterdziestu prezenterów, których posyłamy na spotkania z młodzieżą. I wiecie czego staramy się ich nauczyć? Że takie zajęcia muszą być zabawne! Używajcie pomocy wizualnych. Wiadomo - musimy mieć wiedzę, serce do tej pracy i mówić prawdę. Ale dzieci nie będą słuchać, jeśli nie zdołacie przyciągnąć ich uwagi.

Dzieci kochają się uczyć, ale nienawidzą być uczone, więc mądrzy rodzice dbają o to, aby nauka była pełna zabawy!

Jedną z ilustracji, która przemawia do uczniów, jest „Róża". Prowadzący daje uczniom różą i prosi, aby przekazywali ją sobie, a on w tym czasie opisuje jej piękno i kruchość. Każdy uczeń może powąchać różę, dotknąć jej płatków - a nawet zatrzymać sobie jedno z nich Gdy róża dociera do ostatniego ucznia, z reguły nie ma już płatków, ani nawet liści. I wtedy stawiana jest obok drugiej, nietkniętej i nieskażonej. Wniosek jest oczywisty. Jedna róża przechodziła z rąk do rąk, druga była chroniona. Jedna była traktowana beztrosko, druga była pielęgnowana. I wtedy pytamy: „Gdybyście w dniu ślubu mieli wręczyć swojemu mężowi lub żonie różę symbolizującą waszą czystość seksualną, jaki chcielibyście dać i jaki otrzymać?".

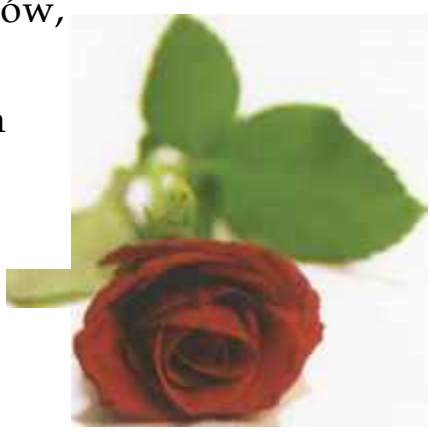

„SŁYSZĘ i ZAPOMINAM, WIDZĘ i PAMIĘTAM, ROBIĘ I ROZUMIEM"
przysłowie antyczne

„Róża" (i inne ilustracje) działają na wielu poziomach. Skupiają uwagą młodzieży, ale ich wartość tkwi także w tym, że zapadają w pamiąć i rodzą silne skojarzenia. Jeszcze wiele lat później wystarczy kilka słów, aby z wielką siłą przywołać ich przesłanie. Takie „łyżeczki cukru" nie tylko pomagają „przełknąć lekarstwo", ale pomnażają jego pozytywne działanie i sprawiają, że dzieci bądą was słuchać jeszcze przez wiele lat.

SPOSÓB NA NASTOLATKA

Poproście dzieci, by wymieniły małżeństwa (spośród znajomych), które naprawdę troszczą się o siebie nawzajem. A potem zapytajcie je, po czym poznają, że ci ludzie naprawdę się kochają. To może otworzyć drogę do wspaniałej rozmowy o rodzinie, miłości i oddaniu.

Nie za wcześnie, nie za późno

Przekonaliśmy już was, że powinniście rozmawiać z dziećmi o seksie. Ale w jakim wieku? I co im powiedzieć? Ta część zawiera praktyczne wskazówki, jakie tematy należy poruszyć w rozmowie z dziećmi na różnych etapach ich rozwoju.

3-6 lat: Zakładanie właściwych fundamentów duchowych

W pierwszych latach rozwoju musimy założyć duchowe fundamenty, w oparciu o które nasze dzieci będą postrzegać ciało, jakie dał im Bóg oraz Boży plan dla małżeństwa

Bóg stworzył twoje ciało i powiedział: „To jest dobre!".

Dzieci w wieku 3-6 lat odkrywają swoje ciało i jego możliwości. Jeśli będą akceptować to, kim są i jak wyglądają, mniej prawdopodobne jest, że będą odczuwać nadmierny głód fizycznej afirmacji, który może prowadzić do przedwczesnej i niewłaściwej aktywności seksualnej.

JAK WZMACNIAĆ W DZIECKU POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

- Unikajcie fałszywych zachwytów; pochwały muszą być szczere.
- Wystrzegajcie się pochwał opartych na porównaniach (mądrzejsze, szybsze, silniejsze).
- Chwalcie raczej za podejmowany wysiłek, niż za osiągnięcia.
- Mówcie dzieciom, że wyglądają „właściwie".
- Unikajcie krytykowania wyglądu ciała innych osób.
- Unikajcie ciągłego krytykowania własnego ciała.

Oto, jak możecie zaszczepić dziecku pozytywny obraz własnego ciała. W wieku 3-6 lat poznało już prawdopodobnie opowieść o stworzeniu świata, która ma w tym wypadku wspaniałe zastosowanie. Po każdym z piąciu pierwszych dni Bóg przyglądał sią temu, co stworzył, i powtórzył, że to było „dobre". Szóstego dnia stworzył mężczyzną i kobietą i powiedział, że zwieńczenie Jego stworzenia było „bardzo dobre!". Powiedzcie dzieciom, że to Bóg stworzył ich ciała i jest bardzo dumny ze swojego dzieła!

Naprawdą jesteśmy „cudownym stworzeniem". Uczcie swoje dziecko, że Bóg stworzył nas takimi, jakimi jesteśmy - doskonałe i niedoskonałe cząści ciała, te, które pokazujemy, i te, które zakrywamy, cały nasz organizm - i że nasze ciała są dobre. Dziąki temu możemy przejść do nastąpnych trzech podstaw wychowania seksualnego: intymności, skromności i szacunku.

Chłopcy i dziewczęta różnią się od siebie.

Jakie są pierwsze słowa, które słyszymy po narodzinach dziecka? „To chłopczyk!" lub „Macie państwo wspaniałą dziewczynką!". Płeć jest ważna - i dla rodziców, i dla dzieci, i to już od pierwszych lat życia. Gdy dziecko zaczyna rozwijać osobistą tożsamość, jedną z pierwszych rzeczy, jakie odkrywa, jest to, że płcie różnią sią od siebie. To od was dziecko uczy sią znaczenia słów *chłopiec* i *dziewczynka, mama* i *tato.* Dlatego bardzo ważne jest, aby rodzice szczerze i otwarcie mówili swoim dzieciom, od najmłodszych lat, o fizycznych różnicach miądzy chłopcami i dziewczątami.

Dbajcie o to, aby używać właściwych terminów. Różne wyrażenia, po które sięgamy z obawy przed nadmierną seksualizacją języka, jedynie zwiększają dezorientację i często okazują się bardziej prymitywne niż słowa, które mają zastąpić. Lepiej jest mówić dzieciom po prostu, że chłopcy mają penisy, a dziewczynki pochwy, niż używać takich terminów jak *siusiak* czy *pisia.* Dwie historie opisane poniżej doskonale ilustrują niebezpieczeństwo używania eufemizmów.

Poszukajcie kogoś, kto ma szczenięta lub kocięta. To dobra okazja, aby wytłumaczyć, że wszystkie dzieci potrzebują mamy i taty. S wspaniały pomysł na rodzinną wycieczkę – zobaczyć małe zwierzątka. Pod warunkiem, że nie wrócą one z wami do domu!

Nasza sekretarka była matką trzech małych chłopców, którzy nazywali swoje penisy „tweeter". Wszystko było dobrze do dnia, gdy mechanik zainstalował w rodzinnym samochodzie nowy zestaw stereofoniczny, i powiedział chłopcom, że w desce rozdzielczej jest odtwarzacz CD, w bagażniku subwoofer (głośnik niskotonowy), a w drzwiach - tweetery (głośniki wysokotonowe). Gdy wyjechali z zakładu, jeden z chłopców z przejęciem wyszeptał: „Mamo, w tych drzwiach są tweetery!".

ROZWÓJ TOŻSAMOŚCI ZACZYNA SIĘ OD ŚWIADOMOŚCI PŁCI.

ZWRÓĆ UWAGĘ

Poproście swoje małe dziecko, aby powiedziało wam, jakie różnice zauważa między chłopcami i dziewczynkami. Może usłyszycie zabawne odpowiedzi o „ogonkach" i „muszelkach", ale wasz syn powinien wiedzieć, że dziewczynki mają pochwę, a córka, że chłopcy mają penisa.

Gdy byliśmy z wizytą u przyjaciół, ich mali chłopcy zaczęli zachowywać się podejrzanie cicho. Zajrzeliśmy do pokoju dzieci i zobaczyliśmy, że oglądają album pamiątkowy ze szkoły rodziców. Starszy chłopiec wskazywał palcem na zdjęcia i szeptał: „Ma penis..., nie ma penisa...". Choć zachęcamy, aby używać właściwych terminów, mądrze jest również pomóc dzieciom zrozumieć, że nie każdy czas i miejsce jest dobry na rozmowy o sprawach związanych z seksem.

Intymność, skromność i szacunek są ważne!

i odczas odwiedzin u taty w pracy Daniel, uroczy trzylatek, musiał skorzystać z ubikacji. Siedząc na toalecie zobaczył dwa buty robocze w kabinie obok. (Należały do pracownika firmy remontującej dach). Po kilku chwilach mążczyzna ten pojawił sią w biurze. Daniel spojrzał na jego buty, potem w twarz i zapytał głośno, „Czy to pan robił kupą w toalecie obok mnie?". Mążczyzna bez zażenowania uśmiechnął sią i odpowiedział: „Tak, i czują sią teraz znacznie lepiej. A ty?".

Naszym zadaniem jest wpoić dzieciom wyczucie co do granic związanych z intymnością, poczuciem skromności, przyzwoitością i szacunkiem. Ważne jest, aby robić to w sposób jasny, stanowczy i spokojny. Rodzice cząsto reagują z przesadą, a wzburzenie komunikuje niewłaściwe przesłanie. Nie chcemy aby dzieci myślały, że jakieś części ich ciała są złe. *Chcemy,* aby nauczyły się rozpoznawać właściwy czas, miejsce i sposób, by mówić o tych rzeczach.

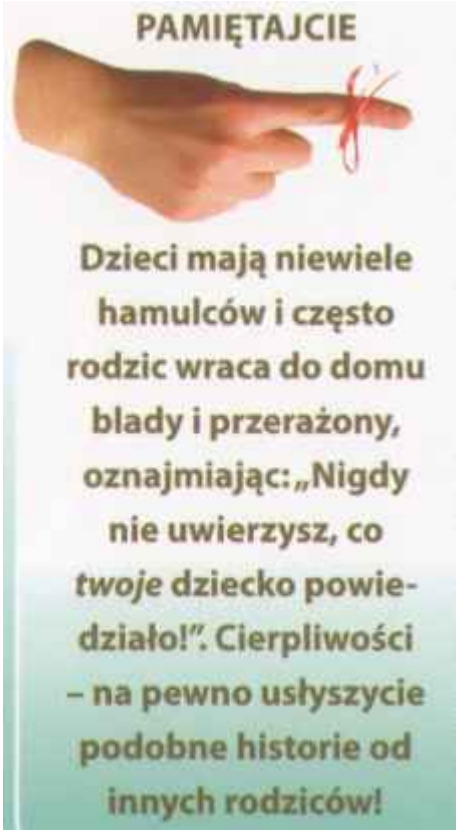

Uczcie dziecko skromności, praktykując ją osobiście.

To najlepszy wiek, aby wytłumaczyć dzieciom, że pewne części ich ciała są szczególne i powinny być zakryte ubraniem. Jeśli wasz syn pokazuje wszystkim nowe majtki, powiedzcie mu, że bielizna jest rzeczą osobistą i nie należy jej pokazywać, ale nie wzbudzajcie w nim poczucia winy. Strach i obrzydzenie są bardzo zaraźliwe. Musimy łagodnie uczyć nasze dzieci intymności i skromności, nie wysyłając im podświadomych, negatywnych komunikatów o seksualności.

DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Powiedzcie dzieciom, że mogą mówić wam, że potrzebują pójść do toalety. Nie muszą się tego wstydzić i nie muszą czekać tak długo, aż przydarzy się coś nieprzyjemnego.

Dzieci powinny wiedzieć, że prywatne części ich ciała są tak szczególne, że nikt inny nie może ich dotykać, z wyjątkiem lekarzy i innych opiekunów, ale wytłumaczcie im również, co takie osoby mogą robić, a czego nie. Powiedzcie dzieciom, że jeśli ktoś będzie je dotykał w niewłaściwy sposób, powinny wam od razu o tym powiedzieć. Prawdopodobieństwo nadużyć znacznie maleje, kiedy ktoś wytłumaczy dziecku, prosto i spokojnie, jakie formy dotyku są stosowne, a jakie nie.

Bóg chce, aby dzieci wychowywały się w kochających rodzinach.

Była sobota rano i dzieci chciały oglądać ze mną bajki. Gdy tylko bajkowy łobuz zrobił coś szczególnie nikczemnego, Katie, nasza starsza córka, powiedziała: „Gdzie jest jego mama?". „Nie wiem, kochanie" - ziewnąłem tylko - „Może nie ma mamy". Jak to?" - zawołała oburzona - „Musi mieć mamą! I myślą, że mama powinna go teraz posadzić na krześle, aż trochą ochłonie!".

Jeśli przyjrzycie się zabawom swoich dzieci, dowiecie się wiele o tym, jak postrzegają one podział ról w rodzinie. Czy wasza córka jest łagodna, gdy bawi się w mamą? Czy wasz syn, gdy bawi się w tatą, kładzie nogi na stole i oczekuje, że wszyscy bądą cicho i ktoś poda mu obiad? To coś niezwykłego (i uczącego pokory) zobaczyć własne słowa i zachowania odzwierciedlone w zachowaniu dziecka. Ponieważ żyjemy w kulturze, która odrzuca Boży plan dla podziału ról w rodzinie, tym ważniejsze jest, abyśmy świadomie edukowali nasze dzieci. Musimy uczyć je słowami i przykładem, jaki jest Boży plan dla rodziny.

Czego chcemy nauczyć nasze dzieci o rodzinie? Te najbardziej podstawowe prawdy są jednocześnie proste i głębokie. Dzieci powinny być „posłuszne rodzicom swoim w Panu". Tato jest duchowym przywódcą rodziny, na którego Bóg złożył odpowiedzialność wychowania dzieci „w karności dla Pana" (Efezjan 6,1.4). Mama jest jego partnerką i wspólnie podejmują decyzje dla dobra całej rodziny. Bóg chce, aby mąż kochał swoją żonę i troszczył się o jej potrzeby tak bardzo, iż będzie gotów ponieść największe ofiary. Bóg chce, aby żona szanowała swojego męża i pomagała mu czuć się takim przywódcą, jakim powinien być zgodnie z Bożym zamiarem.

Pokaż dzieciom, co to znaczy być dobrym ojcem. Pokaż im, co to znaczy być dobrą matką. Takich lekcji najlepiej udzielać przykładem, a nie słowami. Bez względu na to, czy wam się to podoba czy nie, wasze zachowanie ukształtuje poglądy dziecka o roli mamy, taty i rodziny.

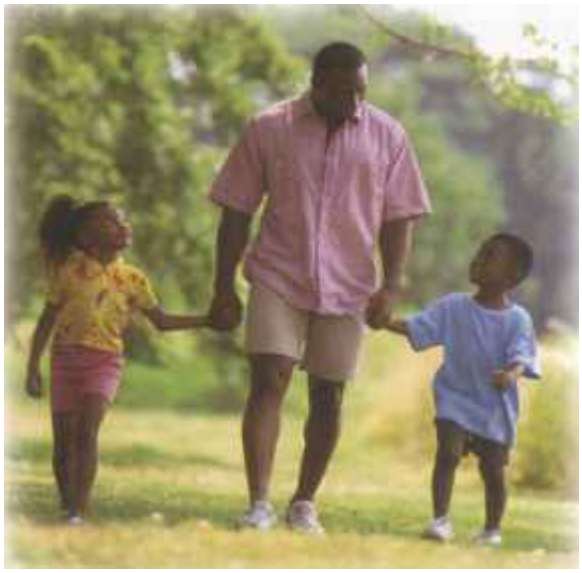

WIELU RZECZY UCZYMY DZIECI NIEŚWIADOMIE, KOMUNIKUJĄC IM JE PRZEZ SWOJE ZACHOWANIE.

Przeczytajcie z dzieckiem na głos List do Efezjan 6,1–4 i odpowiedzcie na następujące pytania:

- *Czego dzieci mogą nauczyć się z tego fragmentu?*
- *Czego ojcowie i matki mogą nauczyć się z tego fragmentu?*
- *Dlaczego Bóg chce, aby członkowie rodziny współpracowali ze sobą?*
- *Jak możemy pokazać członkom naszej rodziny, że ich kochamy?*

Proste pytania zasługują na proste odpowiedzi.

Pewnego dnia mały Jaś wrócił do domu z przedszkola i powiedział, „Mamo, skąd ja jestem?". Od dawna obawiała się, *że* kiedyś usłyszy to pytanie. Przełknęła śliną, wzięła głąboki oddech i zaczęła mówić. Bardzo umiejątnie wyjaśniła, jak dochodzi od zapłodnienia jajeczka, czym są jajowody i kanał rodny. W końcu, godziną później wyczerpana, ale dumna z siebie zapytała małego Jasia: „I co ty na to?". Jasiu odpowiedział: „W porządku, ale ja wciąż nie wiem, skąd jestem. Jakub mówił, że jest z Cleveland. A ja? Skąd ja się wziąłem?".

Proste pytania zasługują na proste odpowiedzi i w przypadku dzieci od trzech do sześciu lat proste odpowiedzi prawdopodobnie na pewien czas wystarczą. Ale przy odrobinie przenikliwości, wiele nie tak prostych pytań można przewidzieć i przygotować się do udzielania nieco głąbszej odpowiedzi. Dzieci cząsto pytają: „A jak dzidziuś dostaje się do brzucha mamy?". Odpowiedź, że Bóg pomaga mamie i tacie umieścić tam dzidziusia, kiedy jest jeszcze bardzo, bardzo mały, najczęściej pomaga zaspokoić ciekawość młodszych dzieci.

DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Bądźcie przygotowani na trudne pytania, jakie zadadzą wam dzieci w wieku przedszkolnym:

- *A czy Burek będzie w niebie?*
- *Gdzie idzie tato, gdy wychodzi z siebie?*
- *Co to jest seks?*
- *A czy Zuzi odpadł penis?*
- *Dlaczego nie mogę pokazać dzieciom nowych majtek ze Spidermanem?*

Widziałem kiedyś plakat o treści: „Typowy czterolatek zadaje dziennie 437 pytań". Nie znam tych badań, ale to brzmi dość prawdopodobnie. Dzieci uwielbiają zadawać pytania. Przez cały czas, wciąż na nowo - bez względu na to, czy spodziewają się odpowiedzi. Często pytania te znaczą jedynie: „Słuchaj mnie, rozmawiaj ze mną, zwróć na mnie uwagę".

Małe dzieci nie zawsze mają świadomość powiązań, które nam wydają się oczywiste. Dziecko, które wie, że dzieci rosną w brzuchu mamy, może nawet nie pomyśleć o tym, by zapytać, jak się tam dostały.

Nawet jeśli dzieci oczekują odpowiedzi, nie chcą słuchać wykładów. Bezpośrednie pytanie w stylu „Co to jest seks?", zasługuje na prostą odpowiedź: „To coś wspaniałego, co Bóg stworzył dla mam i tatusiów. To co, pójdziemy na podwórko pograć w piłkę?". Odpowiadajcie dzieciom szczerze i prosto, nawet nieco bezpośrednio (na ile dziecko może to znieść) i próbujcie odwrócić jego uwagę. Pamiętajcie, w tym wieku tylko zakładacie fundamenty. Ważna Rozmowa jest dopiero przed wami.

7-9 lat: Czas na Ważną Rozmowę

Wszystko wskazuje na to, że nadszedł czas na *Ważną Rozmowę*. Jeśli rozmawialiście wcześniej ze swoim dzieckiem, założyliście już właściwe fundamenty. Trzymajcie tak dalej. I zróbcie wszystko, co możecie, aby przygotować siebie i dziecko do *Rozmowy*.

Podsycajcie zaciekawienie i oczekiwania.

Zwiastuny filmów mają zachęcić do obejrzenia filmu - rozbudzić apetyt i sprawić, żebyśmy zapragnęli zobaczyć więcej. Wykorzystajcie tę samą zasadę, tworząc „zwiastun" Ważnej Rozmowy. Nie musicie od razu opowiadać im wszystkiego. Z pewnością nie wyjawiajcie im zwrotów akcji ani zakończenia. Ale niech wasze dziecko wie, że odbędziecie z nim niezwykłą rozmowę.

BY UCZYNIĆ WAŻNĄ ROZMOWĘ NAPRAWDĘ SZCZEGÓLNĄ, POZWÓLCIE DZIECKU POMÓC WAM JĄ ZAPLANOWAĆ.

J est wiele sposobów, aby zaaranżować to wydarzenie, i decyzję o tym powinniście podjąć, kierując się tym, co sprawdzi się najlepiej w przypadku waszego dziecka. Możecie, na przykład, wybrać się do jego ulubionej restauracji, nawet jeśli wciąż uważa ono, że w dobrej restauracji podają hamburgery z colą. Może zwiększyć oczekiwania dziecka, mówiąc, że to będzie coś, co planowaliście od długiego czasu. Możecie to połączyć z weekendową wycieczką za miasto, wyjazdem do popularnego miejsca lub inną atrakcją. Ważne jest, abyście zaplanowali czas na rozmowę i znaleźli miejsce, w którym nic wam nie przeszkodzi.

Jeśli to wasze pierwsze dziecko, to całe wydarzenie będzie czymś nowym i być może czujecie się niepewnie. Niektórzy eksperci sugerują, by powiedzieć dziecku, że teraz jest już wystarczająco duże, aby poznać pewien fantastyczny sekret. Nie wydaje nam się, że idea fantastycznego sekretu sprawdziłaby się w przypadku naszych dzieci - prawdopodobnie nie uznałyby tego za fantastyczne i w tym wieku wolałby pewnie, żeby to pozostało sekretem.

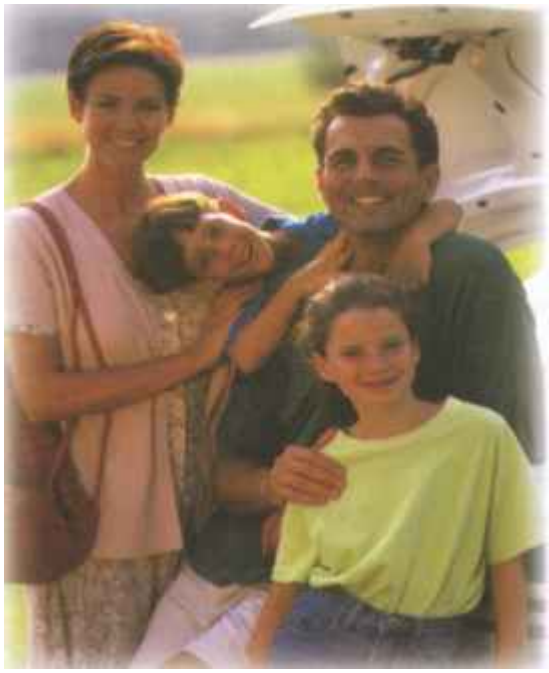

Pomysł ze „specjalnym wydarzeniem" wydaje sią lepszy. I z kolejnymi dziećmi bądzie wam łatwiej. Poinformowane przez starsze rodzeństwo, bądą oczekiwać na swoją kolej. I z każdym rokiem bądą wiedzieć, że ten szczególny wyjazd lub wydarzenie jest coraz bliżej.

Zatem rozbudziliście zainteresowanie dziecka - czy Wam również ciśnienie krwi sią już podniosło? I jeśli zastanawiacie sią, czy możecie skorzystać z planu, notatek lub ściąg, gorąco was do tego zachącamy! Jeśli naprawdę przemyśleliście i zaplanowaliście to wydarzęnie, będziecie potrzebowali notatek. Co więcej, dzieci pomyślą, że to zabawne!

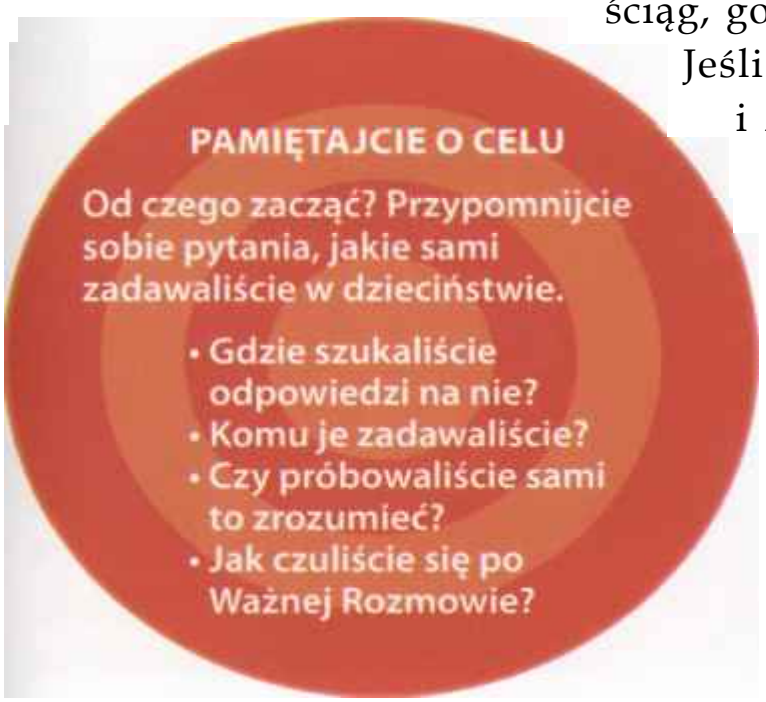

Sprawcie, by dziecko poczuło się doroślej.

Ciocia Julia opowiedziała nam o znajomym, który odbył Ważną Rozmową ze swoim dziewięcioletnim synem. Tato myślał, że wszystko idzie dobrze, dopóki chłopiec nie rozpłakał sią i, łkając, nie zapytał, „Czy ja *muszą to* robić?". Zakładamy, że jego podejście zmieni sią jeszcze przed ślubem, ale w tym wieku to dość cząsta reakcja. I nawet jeśli nigdy nie powiecie: „I to właśnie robiliśmy, żebyś przyszedł na świat", wasze dziecko i tak sią tego domyśli.

Musicie sprawić, aby wasze dziecko poczuło, że zdobyło sobie prawo wglądu w nowy poziom wiedzy. Nie chcemy obciążać dzieci wiedzą, na której przyjęcie nie są gotowe. Jeśli będą przekonane, że wy uznaliście je za gotowe do Ważnej Rozmowy, będzie im znacznie łatwiej przyjąć informacje, które usłyszą.

Wszystko wydaje się nudne, jeśli ma formę wykładu - nawet seks - więc zamiast robić dzieciom wykład, słuchajcie ich. Rozmawiajcie z nimi. Nie mówcie im wszystkiego. Odkryjcie, co dzieci chcą wiedzieć i nie czujcie się zobowiązani mówić im ani więcej, ani mniej".

Pepper Schwartz, socjolog

w naszej kulturze niewiele jest rytuałów przejścia dla dojrzewających dzieci, więc cząsto tworzą one własne. Nasi synowie nie mogą zabić potężnego bizona, a córki nie mogą zrobić sobie ceremonialnych tatuaży, które pokazałyby wszystkim, że są już kobietami - choć niektóre próbują. Mamy kilka powszechnie akceptowanych oznak dojrzałości, ale nasze dzieci potrzebują ich więcej. Ważna Rozmowa jest wspaniałą okazją, by pokazać im, że przestają już być tylko dziećmi. Wręczacie im do ręki ich pierwszą broń myśliwską, wtajemniczacie je w sekrety waszego plemienia. Bądźcie dumni ze swoich dzieci, że oto wkraczają w pierwszy etap dorosłości i bądźcie dumni z siebie, że dobrze je wychowaliście.

Naszym celem, jako rodziców, jest wychować dzieci zgodnie z wartościami, jakie wyznajemy, zadbać o ich rozwój społeczny i pomóc im odnaleźć swoje miejsce w świecie. To wymaga dobrego wyczucia czasu i delikatności. Nie chcemy popychać za mocno i z pewnością nie chcemy odebrać im niezależności i pewności siebie. Ważna Rozmowa jest doskonałą okazją, by pokazać dzieciom, że naprawdę w nie wierzycie.

Pomóżcie dzieciom poczuć się bardziej dorosłymi, zapewniając im nowe,,rytuały przejścia".

- Pozwólcie im później kłaść się spać lub dłużej przebywać poza domem.
- Pozwólcie im ozdobić pokój według własnych upodobań.
- Pozwólcie im prać swoje ubrania (przez krótki czas będzie to dla nich atrakcyjne).
- Dajcie im większe prawo głosu w wyborze rodzinnych rozrywek.
- Powiedzcie im, że dojrzewają i że dobrze sobie z tym radzą.
- Dajcie im szansę rozwinąć skrzydła, pozwalając wykonać drobne prace zarobkowe.

10-12 lat: Nie zamykajcie tematu!

Brawo! Macie za sobą Ważną Rozmową! I ku waszemu zaskoczeniu, nikt - ani wy, ani dziecko - nie wybiegł z pokoju z krzykiem, zakrywając uszy rąkoma. Ale nie odkładajcie książki! Wasze dziecko musi sią jeszcze wiele dowiedzieć i powinno sią tego dowiedzieć od was.

Pokwitanie, dojrzewanie i nadchodzące zmiany!

Ten etap rozwojowy (10-12 lat) to doskonały moment, aby dopełnić Ważną Rozmową istotnymi informacjami wykraczającymi poza kwestie „oprzyrządowania". Gdy dzieci staną sią nastolatkami, prawdopodobnie pojawi sią w nich bunt, cynizm i niedowierzanie, ale w tym wieku wciąż są pełne optymizmu i chętne do rozmowy. Wykorzystajcie ten czas na przygotowanie go do licznych zmian i wyzwań, którym będzie musiało wkrótce stawić czoła.

Czy pamiętacie własne dojrzewanie? Bo my tak! I nic nas nie przekona, aby jeszcze raz chcieć przejść przez to wszystko: wypryski, burze hormonów, owłosienie pojawiające się w różnych miejscach ciała, zapachy, gwałtowny wzrost i wahania nastroju! To czas, kiedy nasze dzieci potrzebują szczególnych zapewnień, zachęty i wiedzy o zmianach, jakie ich czekają.

DLA MŁODSZYCH NASTOLATKÓW

By udzielić swojemu dojrzewającemu dziecku zapewnień, zachęty i wiedzy o nadchodzących zmianach, dbajcie 0 zachowanie otwartej 1 szczerej komunikacji z nim!

Kiedy ostatni raz rozważaliście przeprowadzką do nowego domu lub podjęcie nowej pracy? Zmianom często towarzyszy napięcie i poczucie niepewności. Ale wiarygodne informacje i staranne przygotowania pomagają podjąć rozsądne decyzje, dokonać mądrych wyborów - i uspokoić serce w niespokojnym okresie.

POMYŚLCIE TYLKO...
Jest wiele rzeczy, które nas stresują, gdy nie jesteśmy na nie przygotowani:

- ZMIANA PRACY
- PIERWSZA MIESIĄCZKA
- NAGŁE POJAWIENIE SIĘ OWŁOSIENIA W DZIWNYM MIEJSCU
- GOŚCIE W PORZE OBIADU
- WAŻNY EGZAMIN W SZKOLE
- WZWODY I POLUCJE NOCNE
- WYPRYSKI I INNE PROBLEMY Z CERĄ
- WAHANIA NASTROJU WYWOŁANE HORMONAMI
- KONTROLE FINANSOWE

Wiek 10-12 lat to *etap przejściowy*. Dziewczęta powinny być przygotowane na powiększenie się piersi, pojawienie się włosów łonowych i miesiączki. Chłopcy powinni zostać ostrzeżeni o nadchodzących zmianach głosu, erekcjach i polucjach. Obie płcie powinny być przygotowane na zmiany cery, bóle powodowane gwałtownym wzrostem ciała oraz wahania nastroju wywołane hormonami.

Bądźcie czujni i uzbrojeni!

Kiedy najlepiej zacząć przygotowywać sią do naprawdę dużego projektu lub egzaminu? Zazwyczaj osiągamy lepsze wyniki, kiedy przygotowujemy się z wyprzedzeniem, mamy rozsądną strategię i potrafimy przewidzieć najbardziej prawdopodobne przeszkody na drodze do osiągnięcia celu. Kiedy przygotowujemy się z wyprzedzeniem, myślimy jaśniej i zazwyczaj jesteśmy bardziej zadowoleni z osiąganych rezultatów.

PAMIĘTAJCIE O CELU

Lista rzeczy, których nie należy odkładać na ostatnią chwilę:

- kupić podręcznik do egzaminu.
- przejrzeć procedury, co robić w razie pożaru.
- sprawdzić, która linka otwiera spadochron.
- dowiedzieć się, jak odrzucić niechciane propozycje seksualne.
- dowiedzieć się, jak radzić sobie z pragnieniami o charakterze seksualnym.

Kiedy jest najlepszy czas, by zdecydować, jak daleko posuniemy się na randce? Kiedy należy zacząć konkretyzować wyobrażenia, jaką osobę chcielibyśmy poślubić? Odpowiedź jest oczywista: zanim znajdziemy się w niezręcznej sytuacji. Jeśli zależy nam na końcowym wyniku, lepiej jest nie czekać na ostatnią chwilę.

Pomyślcie, jak ważne są przygotowania do nagłych zagrożeń. Żaden dyrektor szkoły nie bądzie czekał, aż wybuchnie pożar, by opracować najlepszą i najszybszą procedurą ewakuacji uczniów. Te decyzje są tak ważne, że wrącz *ćwiczymy* realizacją procedur alarmowych. Kiedy chodzi o życie naszych dzieci, nie możemy godzić sią na prowizoryczne, wymyślone w ostatniej chwili strategie. Stawka jest zbyt wysoka.

Shannon: Moi współpracownicy uczą młodzież, jak przygotować sią do chodzenia ze sobą, miłości, seksu i małżeństwa. Cząsto uczniowie mówią nam, że posłużyli sią dokładnie tymi samymi słowami i zachowaniami, które ćwiczyli na zajęciach. „Przysposobienie seksualne" polega na tym, że wcześniej decydujemy, jak daleko posuniemy sią na randce i jakie filmy będziemy oglądać. Próbny alarm pożarowy może uratować dziecku życie. Umiejętność powiedzenia „nie" może uratować jego serce.

PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO ZMIAN, JAKIE ZACHODZĄ W JEGO CIELE I EMOCJACH, MOŻE ZMNIEJSZYĆ LĘK PRZED NIEZNANYM.

CZYM NAJBARDZIEJ PRZEJMUJĄ SIĘ DZIECI W WIEKU 10-12 LAT?

Nie unikajcie trudnych tematów.

Rodzice czasami mówią nam, „Ale moje dziecko ma dopiero dziesięć, jedenaście, dwanaście lat! I chcecie, żebyśmy rozmawiali z nim o homoseksualizmie i masturbacji? Chyba żartujecie!". Nie żartujemy. I dobrze, żebyście poruszyli z nim także temat aborcji, prostytucji, gwałtu, wykorzystywania seksualnego i środków antykoncepcyjnych. Wasze dziecko i tak dowie się wkrótce wszystkiego o tych trudnych sprawach. Czy nie uważacie, że zasługuje na to, aby poznać prawdę z waszych ust?

Gdy dzieci dowiadują się o trudnych kwestiach związanych z seksem, potrzebują dwóch rzeczy - prostych definicji i spokojnych wyjaśnień. Potraktujcie to jako okazję, by zaszczepić swoje dziecko przed wypaczonymi wartościami współczesnego świata, przedstawiając mu te trudne tematy w prosty, zrównoważony sposób. Jest wiele materiałów poświęconych tym kwestiom i jeśli zdecydujecie się po nie sięgnąć, warto zastosować prosty „test lakmusowy", by przekonać się o ich wartości.

By przekonać się, czy książka jest zgodna z waszymi wartościami, przeczytajcie najpierw fragmenty traktujące o homoseksualizmie i środkach antykoncepcyjnych. Jeśli zgadzacie się z ich treścią, możecie być niemal pewni, że zgodzicie się także z pozostałą treścią książki. Ten świat kieruje się własną mądrością, ale ponieważ zostaliśmy stworzeni *przez* Boga i *dla* Boga, to On wie najlepiej, jak funkcjonujemy i czego potrzebujemy. Jego rozwiązania są nie tylko właściwe - ale również najlepsze.

Zanim podzielicie się z dziećmi swoimi wartościami, badajcie Pismo Święte i swoje serca.

Karl: Nigdy nie zapomną, jak w siódmej klasie odwiedziłem mojego przyjaciela. Oglądaliśmy wiadomości z jego rodzicami, gdy reporter przedstawił informację o rozbiciu sieci domów publicznych. Nie wiedząc, o czym mówi, zapytałem niewinnie: „Co to jest sieć domów publicznych?". Dorośli zamarli. Czas się zatrzymał. W końcu tato mego przyjaciela uśmiechnął się i powiedział: „*Może* zapytaj o to swoich rodziców". Dobra rada.

Jakie trudne tematy poruszają dzieci? Powiedzcie dzieciom, co wy sami i wasze przekonania mówią na temat:

- Prostytucji
- Masturbacji
- Aborcji
- Gwałtu
- Homoseksualizmu
- Wykorzystywania seksualnego
- Środków antykoncepcyjnych

Wyjaśnijcie dziecku, czym jest homoseksualizm, gwałt, wykorzystywanie seksualne, prostytucja i aborcja - i powiedzcie, że Biblia przedstawia wszystkie te rzeczy jako niezgodne z Bożym planem. Porozmawiajcie z nim o bardziej złożonych kwestiach masturbacji i środków antykoncepcyjnych. Pismo Święte nie mówi wprost o tych kwestiach, a eksperci chrześcijańscy mają różne zdanie. Określcie swoje poglądy (i uzasadnijcie je) na ten temat i przedstawcie je swoim dzieciom.

Ponad 13 lat: Wciąż nie jest z późno

W tym wieku na pierwszy plan wysuwają sią takie tematy jak środki antykoncepcyjne i imprezy, a wasze dziecko stanie przed klasycznym dylematem, w co i komu wierzyć. W tym starciu musicie być odważnymi wojownikami.

Odpieranie kłamstw.

Łatwiej jest walczyć z kłamstwami, jeśli wiecie, jakie nieprawdziwe informacje są szerzone. Sięgnijcie po czasopisma dla młodzieży i zobaczcie, o czym tam piszą. Sprawdźcie historię stron internetowych odwiedzanych przez wasze dzieci i obejrzycie ich ulubione programy telewizyjne. Poznajcie kłamstwa, z którymi się stykają.

Shannon: Gdy prowadziłam zajęcia w drugiej klasie gimnazjalnej na temat chodzenia z sobą i seksu, jedna z dziewcząt zapytała: „Więc mówi pani, że nie muszę uprawiać seksu w liceum? Rozmawiałyśmy z koleżankami o tym, że w liceum zaczniemy umawiać się z chłopakami i że wszyscy uprawiają seks na drugiej lub trzeciej randce, a my nie mamy na to ochoty". Powiedziałam jej, że tylko ona decyduje, co zrobi ze swoim ciałem i jakich wyborów dokona.

Wielu ludzi nie uprawia seksu aż do ślubu i wielu nawet nie chodzi na randki w szkole średniej. Patrzyłam potem, jak podskakiwała radośnie, biegnąc korytarzem jak dziecko, którym wciąż była. Zatrzymała sią, odwróciła do mnie i powiedziała: „Wie pani co, pani Wendt? Może liceum wcale nie bądzie takie złe".

Ta dziewczynka nie była dzieckiem zaniedbanym. Miała aparat ortodontyczny, nosiła markowe dżinsy i buty sportowe. Jej nauczycielka, która słyszała całą rozmową, stwierdziła, że rodzice byliby zdruzgotani, gdyby dowiedzieli sią, co ich córka myśli o chodzeniu ze sobą i seksie. W czasie rozmowy przyznała, że „wiedzą" o chodzeniu ze sobą czerpie z czasopism dla młodzieży, telewizji i rozmów z koleżankami starszej siostry. Choć jej rodzice zrobili wiele dobrych rzeczy, nie byli świadomi kłamstw, jakie otaczały ich córką każdego dnia.

Nie możemy zakładać, że nasze dzieci, bez względu na to, w jakim są wieku, będą potrafiły same rozpoznać kłamstwa, tym bardziej, że podawane są one w bardzo atrakcyjnej formie. Musimy być dobrze poinformowani oraz odważ nie wskazywać i odpierać kłamstwa, które tak łatwo mogą zwieść nasze dzieci.

ZACHĘCAJCIE SWOJE NASTOLETNIE DZIECI, BY MYŚLAŁY SAMODZIELNIE I NIE KIEROWAŁY SIĘ ZASADĄ "BO WSZYSCY..."

Pomóżcie swojemu nastoletniemu dziecku nauczyć się rozsądzać to, co słyszy. Jeśli padnie któreś z poniższych stwierdzeń, zareagujcie:„To nieprawda".

- *Wszyscy to robią.*
- *Prezerwatywy zapobiegają wszystkim chorobom wenerycznym.*
- *Dobrze jest brać „pigułkę", tak na wszelki wypadek.*
- *To nic złego, jeśli jest się zakochanym.*
- *To nic złego, jeśli nie idzie się na całość.*
- *Przypadkowy seks nie niesie ze sobą żadnych konsekwencji.*
- *Zachowaj to na szczególną okazję – strać dziewictwo dopiero na balu maturalnym.*

DZIECI MŁODSZE

4–6 klasa, 10–12 lat

- Początek pokwitania i pojawienie się drugorzędnych cech płciowych.
- Początki zaabsorbowania wyglądem swego ciała; możliwość rozwoju zaburzeń łaknienia.
- Myślenie konkretne.
- Najważniejsze relacje łączą ich wciąż przede wszystkim z członkami rodziny, szczególnie z dorosłymi opiekunami.
- Cenią przyjaźnie z rówieśnikami tej samej płci.
- Tęsknią za domem.
- Potrzebują jasnych, sprawiedliwych i spójnych granic i reguł.
- Mają prostą i konkretną duchowość.
- Próbują pogodzić to, czego się uczą, z wyznawaną przez siebie konkretną wizją świata.

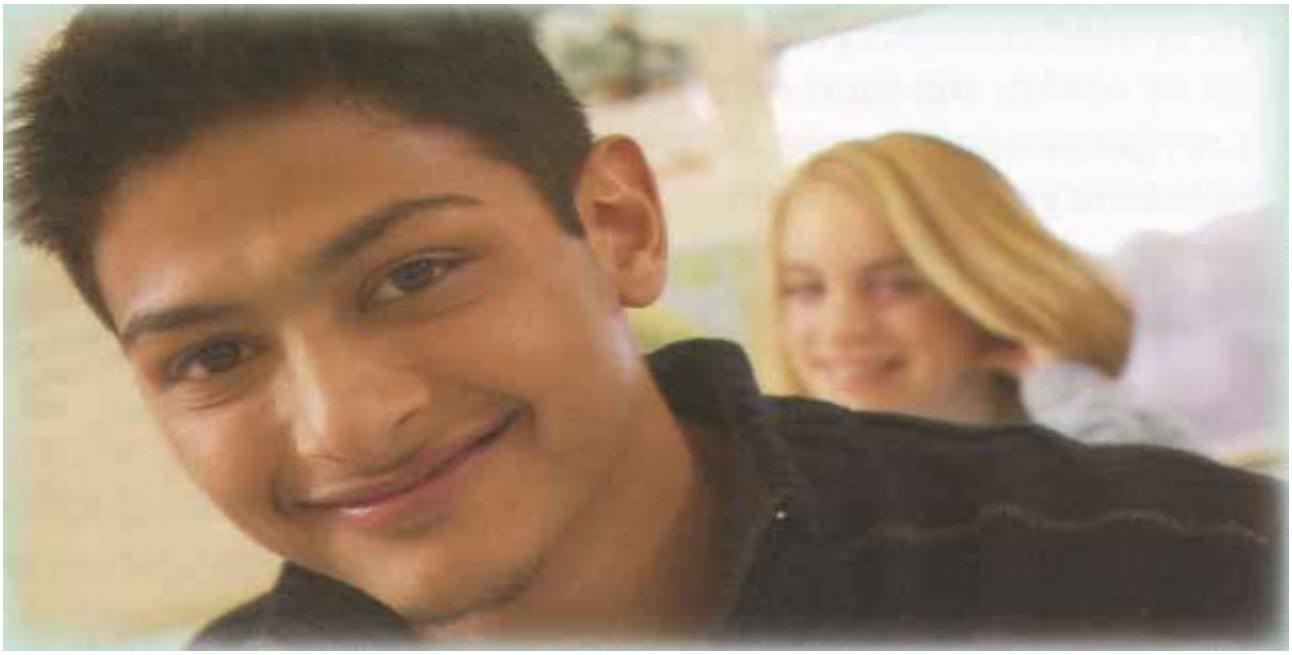

MŁODSZE NASTOLATKI

gimnazjum, 12–14 lat

- Szerokie spektrum zmian i etapów rozwojowych: fizycznych, emocjonalnych, duchowych, intelektualnych i społecznych.
- Wahania nastroju.
- Niezręczność w ruchach i zachowaniach społecznych.
- Różnice między płciami w postawach społecznych i zachowaniach.
- Początki myślenia abstrakcyjnego.
- Trudność w wyobrażeniu sobie własnej przyszłości.
- Są w stanie pojąć, że zachowanie ma swoje konsekwencje, ale mogą nie wierzyć, że te konsekwencje dotkną ich osobiście.
- Rozwój seksualności.
- Silnym wpływ rówieśników.
- Rodzice i inni dorośli nadal wywierają poważny wpływ na ich życie.
- Duża potrzeba wzorców ról tej samej płci.
- Dalsze zgłębianie duchowości w kategoriach konkretnych.

Zapewnijcie informacje stosowne do płci dziecka

Oczywiście, mężczyźni i kobiety są sobie równi, ale to, że są równi, nie znaczy, że są *identyczni*. Rodzice muszą przygotować chłopców i dziewczęta do stawienia czoła odmiennym wyzwaniom.

Chłopcy potrzebują nauczyć się szanować kobiety

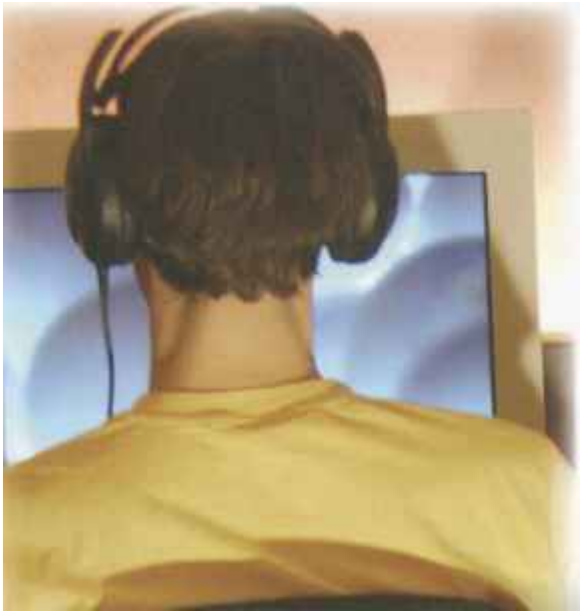

Łatwo stwierdzić, w których rodzinach ojcowie nie okazują szacunku swoim żonom - wystarczy obserwować zachowanie ich małych synów. Niektórzy mążczyźni zachowują sią, jakby byli „królami wszechświata", a kobiety istniałby tylko po to, by im służyć. Lecz czy mężczyzna może być królem, jeśli nie traktuje swojej żony jak królowej?

ZWRÓĆ UWAGĘ

Brak nadzoru nad dostępem do internetu i telewizora w pokoju młodego chłopca przypomina położenie pudełka czekoladek w pokoju dziecka, które jest na nią śmiertelnie uczulone. To niepotrzebna i niebezpieczna pokusa.

Jednym z największych niebezpieczeństw grożących sercu młodego chłopca jest wszechobecny zalew pornografii. Pożądliwość, pornografia i masturbacja osiągnęły rozmiary epidemii wśród chrześcijan i mają swój początek już w młodym wieku. Odciągnijcie na bok dowolnego mężczyznę, którego znacie i powiedzcie: "Zmagasz się z pożądliwością". Najprawdopodobniej zapyta: „Skąd wiesz?".

Czy mężczyzna może być królem, jeśli nie traktuje swojej żony jak królowej?

Pomyśl o dziewięcioletnim chłopcu, który znalazł Playboy'a w szufladzie swego taty, lub o braciach, którzy znaleźli pudełko z czasopismami pornograficznymi w zagajniku za płotem. Kiedy w ich życiu pojawiła sią pornografia, wkroczyli na niebezpieczną, uzależniającą ścieżką. Po pewnym czasie zaczną nienawidzić siebie i nabiorą przekonania, że coś z nimi jest nie tak. Musimy pomóc naszym chłopcom. Nie mogą toczyć tej walki samotnie.

Porozmawiaj ze swoim synem o pornografii. Powiedz szczerze, że wszyscy mążczyźni muszą toczyć walką o swoje oczy i serce. Możesz sięgnąć po publikacje z serii „Bitwa każdego mążczyzny", by pokazać mu, że nie jest jedynym, który walczy z tymi pokusami. A po rozmowie, przenieś telewizor i wszystkie komputery do pomieszczenia, gdzie bądą nadzorowane. Zainstaluj program monitorujący korzystanie z internetu. To kwestia szacunku: to szacunek dla kobiet, Boga i naszych synów wymaga, byśmy żądali od chłopców właściwego zachowania. Zróbcie wszystko, co w waszej mocy, by wygrać tą wojną. Stawką są serca naszych dojrzewających synów.

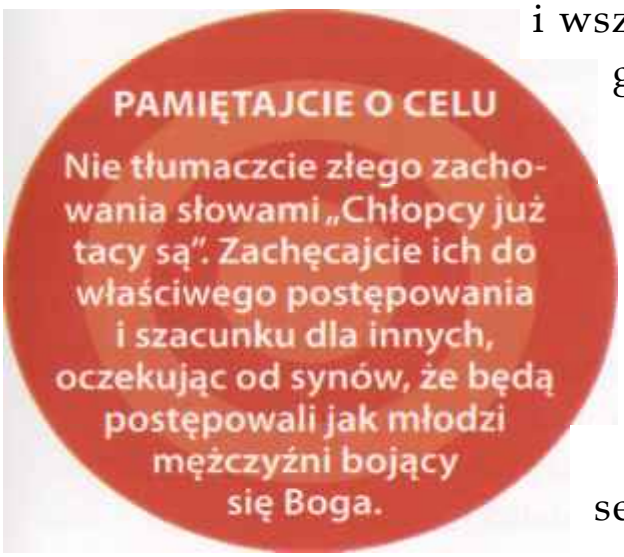

Chłopcy potrzebują nauczyć się, jak stać się duchowymi przywódcami.

Kto był najlepszym ojcem w serialu telewizyjnym? W niedawnej ankiecie widzowie wskazali na Cliffa Huxtable'a (Billa Cosbyego) i Andy ego Griffitha, którzy byli stanowczy, ale troskliwi, lubili sią bawić, ale byli odpowiedzialni. Oczywiście, bez scenariusza i prób przed kamerą trudno jest im dorównać, lecz każdy ojciec pragnie być uosobieniem pewności siebie i niewzruszonej mądrości.

Ponieważ to Chrystus jest naszym wzorem, przywództwo mężczyzn jest sednem Bożego planu dla chrześcijańskich rodzin.

#1: Andy Griffith
(The Andy Griffith Show)

#2: Cliff Huxtable
(The Cosby Show)

Poproś syna, by wymienił wielkich przywódców biblijnych i wskazał, które cechy sprawiły, że byli nieprzeciętni. Przypomnij mu, że Salomon zdobywał mądrość już w młodym wieku, a Paweł studiował Pismo Święte, gdy był chłopcem. Jezus okazywał współczucie już jako nastolatek. Pokaż waszemu synowi, że to najlepszy czas, by zacząć kroczyć śladami wielkich mężów Bożych.

Jeśli mężczyźni marzą, by dorównać ojcom-bohaterom seriali telewizyjnych, kim są bohaterowie naszych synów? Będziecie zaskoczeni, kto znajduje się na czele ich listy. Ty, Tato. Większość chłopców uważa swoich ojców za największych bohaterów. Twój syn będzie prawdopodobnie przewodził rodzinie podobnie, jak ty przewodzisz swojej. To cię cieszy, czy raczej zasmuca?

Choć wszyscy ojcowie pragną być podziwiani i szanowani, jesteśmy również świadomi swoich wad i porażek. Prawdziwym wzorem jest Jezus Chrystus. Wyobraźcie sobie rodziną, której przewodzi ojciec, który „nie czyni nic z kłótliwości ani przez wzgląd na próżną chwałą, lecz w pokorze uważa innych za wyższych od siebie" (Flp 2,3-4).

Wielcy przywódcy nie boją się podejmować trudne decyzje i nie wstydzą się okazywać uczucia. Pomóż swojemu synowi rozwinąć w sobie obie te cechy!

Mężczyźni pełni miłości Chrystusa wychowują dzieci, nie drażniąc ich, i łatwo jest im zyskać ich posłuszeństwo. Przeczytaj List do Efezjan 5,25 i 6,4, a potem odpowiedz na pytania:

- *Jaki przykład daję mojemu synowi, jeśli chodzi o życie zgodne z naukami Chrystusa?*
- *Jakie wartości mogę wpoić mojemu synowi, by pomóc mu stać się duchowym przywódcą?*
- *Czy mój syn naśladuje mnie tak, jak ja naśladuję Chrystusa?*

Im bardziej mężczyzna podąża za przykładem Chrystusa, tym łatwiej jest mu patrzeć, jak syn naśladuje jego samego. Tato jest nauczycielem. Chrystus jest wzorem. Znaczna część tego, czego chłopiec musi nauczyć się o seksie, wynika tak naprawdę z bycia zdyscyplinowanym, nieegoistycznym, cierpliwym i łagodnym. Bóg wyznaczył mężczyznom rolę przywódców, a Chrystus pokazał nam, że przywództwo polega na miłości.

Dziewczęta potrzebują nauczyć się skromności

w jakim wieku należy zacząć zwracać uwagą na to, jak ubierają sią nasze córki? Czy wtedy, kiedy są „starsze"? Prawdopodobnie wtedy bądzie już za późno. Nie twierdzimy, że powinniście ubierać swoje córki jak wiktoriańskie lalki, ale jeśli pozwalacie im, aby w wieku dziewiąciu lat zwracały na siebie uwagą ubiorem, jak zamierzacie im wytłumaczyć, że to zły pomysł, kiedy bądą miały lat szesnaście? Szczerze mówiąc, to jest równie zły pomysł, gdy mają lat dziewiąć..

SKROMNY UBIÓR MOŻE BYĆ ZABAWNY – I STYLOWY!

To prawda, niełatwo jest kupić dobre rzeczy. To prawda, styliści chcą, żeby nasze siedmiolatki wyglądały jak szesnastolatki, a szesnastolatki jak dwudziestoczterolatki. Czy kiedykolwiek myślałaś o tym, aby tato towarzyszył wam, gdy bądziecie kupować ubrania do szkoły lub strój kąpielowy? Czy tato musi obejrzeć pokaz mody, kiedy przynosicie do domu kupione rzeczy, czy raczej chowacie je przed nim, bo mogą mu sią nie spodobać? On sam był kiedyś nastolatkiem. Może mieć wiele trafnych uwag na temat stosownego ubioru. Ojcowie, jeśli jesteście zażenowani tym, co noszą wasze córki - lub czego nie noszą - zabierzcie głos! Sposób, w jaki sią ubieramy, jest ważnym komunikatem o nas. Jaki komunikat wysyła wasza córka?

DECYDUJĄC, W CO SIĘ UBIERZESZ, PAMIĘTAJ: UBIÓR KOMUNIKUJE. CO CHCESZ PRZEZ NIEGO WYRAZIĆ?

Pomyślcie, jaki efekt miałoby zaproszenie starszego chłopca z liceum lub studenta, aby powiedział waszym córkom, jak ich ubiór wpływa na płeć przeciwną. Kiedy powie im, że sposób w jaki się ubierają, może działać na chłopców jak trucizna, i że trudno jest im szanować je jako kobiety, gdy widzą tylko nagą skórą, bądą słuchać jeszcze uważniej.

Mamo, a jak ty się ubierasz? Jeśli eksponujesz swoje „walory", by zwrócić na siebie uwagę innych mężczyzn, nie dziw się, że twoja córka postępuje tak samo!

Można wyglądać dobrze i modnie, nie niszcząc poczucia własnej wartości. Zadajcie swojej córce pytanie: „Może dziś wieczorem twój przyszły mąż wybiera sią na randką. Nie znasz go jeszcze, a on nie zna ciebie, ale kiedyś stanie sią najbliższą ci osobą. Jak chcesz, aby *ta* dziewczyna wyglądała dzisiaj na randce z *twoim* przyszłym mążem?

Dziewczęta potrzebują dowiedzieć się, jak chronić poczucie własnej wartości.

Co dzieje się z naszymi córkami miedzy jedenastym a piątnastym rokiem życia? Zderzają się z rzeczywistością. Pewnego dnia budzą się, rozglądają wokół i zauważają, że wokół są inne dziewczęta - ładniejsze, mądrzejsze, bogatsze lub bardziej popularne - i często czują się tak, jakby spadły na samo dno drabiny społecznej. Nawet bardzo atrakcyjne dziewczęta chcą wyglądać lepiej i wydaje im się, że nie są ładne.

To okres, w którym rodzice powinni łagodnie, ale wytrwale wspierać swoje córki. I nie zakładajcie, że "to minie" - wiele dorosłych kobiet cierpi z powodu ran zadanych ich ego w tym trudnym okresie gimnazjalnym. Rozwijająca się dziewczyna jest istotą wymagającą wiele uwagi, cierpliwości i modlitwy. Z jednej strony odpycha od siebie spojrzeniami i gestami pełnymi irytacji, a z drugiej rozpaczliwie pragnie rad i pocieszenia.

„PRZEZ PIERWSZE CZTERNAŚCIE LAT ŻYŁAM W PRZEKONANIU, ŻE WYGLĄDAM OKROPNIE, DOJRZEWANIE JEST BOLESNE. DLA WSZYSTKICH".
UmaThurman (aktorka)

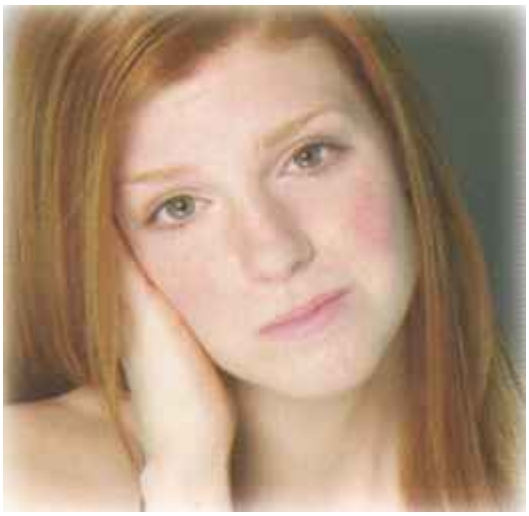

Waszym zadaniem, z pomocą innych dorosłych, jest pomóc córce dostrzec własną wartość. Nie jest to łatwe zadanie, ale przynosi wielkie korzyści!

Mamy, nie zapominajcie, jak trudno było wam znaleźć swoje miejsce wśród rówieśników, gdy byłyście w tym wieku. Ojcowie, schodźcie córkom z drogi, gdy hormony wytrącają je z równowagi, ale stójcie przy nich blisko, by przytulać, kiedy tylko możecie. Postanówcie, że będziecie spokojnie znosić ton jej głosu i przewracanie oczami, kiedy nie możecie zrozumieć, co stało się z waszą małą córeczką. Ona nadal nią jest, stara się tylko, żeby zauważyli ją odpowiedni chłopcy, zaprzyjaźniły się z nią odpowiednie dziewczyny, a w szafie znalazły się odpowiednie ubrania.

PAMIĘTAJCIE O CELU

Wprowadźcie swoją rozkwitającą córkę w prawdziwe życie:

- **Zaangażujcie się razem w działania dobroczynne.**
- **Niech jedno z was zabierze ją na wycieczkę.**
- **Pozwólcie jej urządzić pokój według własnego upodobania.**
- **Nauczcie się razem nowego tańca, zacznijcie uprawiać sport, odkryjcie wspólne hobby.**
- **Zaakceptujcie nową fryzurę lub styl ubioru.**
- **Znajdźcie sposób, by mogła się wybić i poczuć dojrzałą.**

Ułatwicie jej drogą, pomagając przejść przez potencjalnie niezręczne sytuacje społeczne w szkole i Kościele. Znajdźcie dla niej czas. Zostawiajcie liściki, weźcie udział w wydarzeniach szkolnych, zorganizujcie imprezą dla koleżanek z nocowaniem. Mówcie, że ją kochacie i że jesteście z niej dumni. Może nie podziękuje wam wprost za wasze starania, ale z pewnością je doceni.

Czas na Ważną rozmowę

A. więc stało się! Nadszedł czas na Ważną Rozmowę. Obawialiście się tego. Ale wszystkie znaki na niebie i na ziemi mówią, że już czas, wasze dziecko ma od siedmiu do dziewięciu lat (lub niewiele więcej) i wyczerpały się wymówki Więc zaczynajmy!

Pierwsze kroki: Jak zacząć

Zawsze mówiłeś, że chciałbyś skoczyć ze spadochronem, i dzisiaj jest ten dzień. Ale tysiąc metrów nad ziemią zaczynasz zastanawiać się, czy nie oszalałeś. Hej, skończyłeś kurs. Wiesz, że jesteś gotowy. Wiec weź sią w garść i zrób to!

Ostatnie przygotowania do Ważnej Rozmowy.

Piloci wiedzą, jak ważne jest sprawdzenie wszystkiego przed startem. A gdybyśmy skorzystali z tego rozwiązania, wychowując dzieci? „Korzysta z nocnika? Jest. Chodzi do kościoła? Jest. Rozmowa o seksie? *Rozmowa o seksie?* To nie takie ważne". Bynajmniej. To jest bardzo ważne. Dbałość o najdrobniejsze szczegóły jest potrzebna nie tylko podczas lotu samolotem, lecz także w wychowaniu dzieci.

Jesteście przekonani, że wasze dziecko jest gotowe na Ważną Rozmowę. Tylko że sami nie czujecie się na nią gotowi. Wiedzieliście, że to nie będzie łatwe. Ale nie zapominajcie o tym, że początek macie już za sobą. Czy wasze dzieci widziały, jak się całujecie i mówicie sobie: „Kocham cię"? Jeśli tak, już rozpoczęliście edukację seksualną.

NIE CZEKAJCIE JUŻ NA LEPSZY MOMENT. ZAUFAJCIE BOGU, SOBIE I... NAPRZÓD!

ROZMOWA TO NIE PIERWSZY, LECZ KOLEJNY KROK.

Na następnych stronach znajdziecie gotowy scenariusz, który możecie wręcz odczytać dziecku (choć lepiej wyrazić to własnymi słowami). Jak już zaczniecie, przekonacie się, że pójdzie łatwiej, niż się spodziewaliście. Nie stchórzcie teraz.

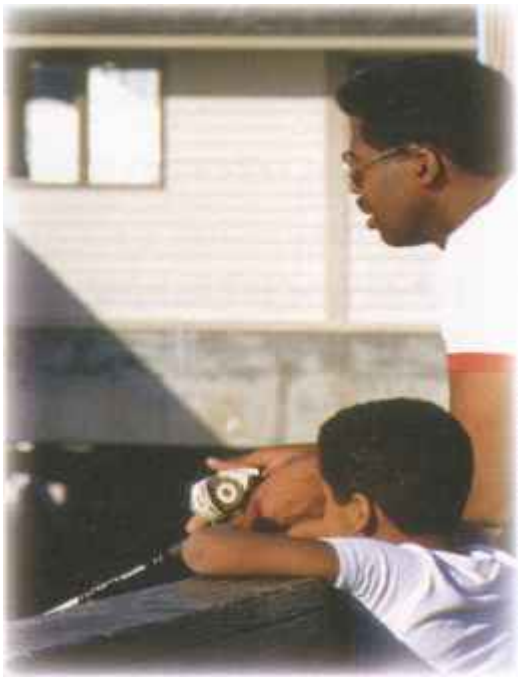

Naprawdą to zrobicie. Nadszedł ten dzień. Poświęciliście temu wiele czasu i modlitw. Naszym celem było przygotować się do Ważnej Rozmowy, a celem rozmowy jest przygotować dzieci do życia. Rozejrzyjcie się. Wiatr wieje wam prosto w twarz. Zróbcie to. *Naprzód!*

Powtórzcie z dziećmi to, co już wiedzą.

Wchodzicie do restauracji z juniorem u boku. Jego mina świadczy o tym, że czuje sią ważny i dorosły. Od czego zaczniecie? Może: *„Czy wiesz, o czym będziemy dzisiaj rozmawiać?"*. Może wasze dziecko odgadło temat rozmowy, a może nie. To nie ma znaczenia. Zrobiliście pierwszy krok. Rozpoczęliście rozmową.

"Dzisiaj porozmawiamy o seksie. Wiele dzieci w twoim wieku nie jest wystarczająco dojrzałych, by zrozumieć ten temat, więc prosimy cię, abyś nie opowiadała wszystkim, o czym tu rozmawialiśmy". Jej zainteresowanie siąga szczytu. „Co twoje koleżanki mówią o seksie?". Lepiej jest zapytać dziecko, co mówią jej koleżanki, zamiast pytać wprost, co już wie. To mniej krępujące i tak bądzie łatwiej uzyskać wam użyteczne informacje. Może okazać sią, że wasze dziecko wie już całkiem sporo. Może odkryjecie, że nie wie nawet, co znaczy to słowo.

OPOWIEDZCIE O SOBIE!
Jaka jest jedna z najgłupszych rzeczy, w jakie kiedyś wierzyliście? Opowiedzcie dzieciom o tym. Bardzo to lubią - poza tym dobrze jest pośmiać się trochę z siebie.

"*Niektóre dzieci dużo mówią o seksie, choć niewiele na ten temat wiedzą. Powtarzają rzeczy, które wcale nie są prawdą. Pamiętam, że kiedyś myślałem...*". To dobre miejsce, by opowiedzieć o błędnych przekonaniach, jakie mieliście w dzieciństwie, nawet jeśli nie dotyczyły one seksu.

"*Może słyszałaś lub oglądałaś w telewizji różne rzeczy o seksie i relacjach - niekoniecznie prawdziwe. Chcemy, żebyś poznała prawdą na temat seksu. Seks jest czymś wspaniałym i cudownym, stworzonym przez Boga dla męża i żony. Cieszymy się, że możemy o tym rozmawiać. Chcemy rozmawiać o wszystkim, co chciałabyś wiedzieć. Wszystkie pytania są dozwolone. Pytaj, o co tylko chcesz*". Wasze dziecko może od razu zadać jakieś pytanie... lub będzie siedzieć cicho. Może szurać nogami pod stołem. Może patrzeć na was szeroko otwartymi oczami lub unikać waszego wzroku. Ale będzie słuchać (uważnie) i chłonąć każde słowo. Początek macie za sobą. Czas przejść do sedna rzeczy.

GDY ROZMAWIACIE Z MŁODSZYM NASTOLATKIEM:

- *Powstrzymajcie się od osądów.*
- *Zachęcajcie dziecko do zadawania pytań.*
- *Zachowujcie spokój, cierpliwość i poczucie humoru.*
- *Używajcie zrozumiałych słów.*
- *Powiążcie seks z miłością, bliskością, troską i szacunkiem.*
- *Mówcie otwarcie co stanowi dla was wartość i czym się przejmujecie.*

Przejdźcie do sedna: Bóg stworzył seks dla małżeństwa

To najtrudniejsza część. To chwila, gdy powinniście rozmawiać szczerze, jasno i otwarcie. Właśnie nadeszła.

Wytłumaczcie „oprzyrządowanie" i rozmawiajcie otwarcie o seksie.

Jak najlepiej wytłumaczyć dziecku, że seks polega na tym, że penis zostaje włożony do pochwy? Może słyszeliście zabawne historie o rodzicach opowiadających dzieciom o pociągach wjeżdżających do tunelu. Szczerze mówiąc, nie ma sposobu, by opowiedzieć o tym, nie czując sią niezrącznie. Bądźcie na to przygotowani i nie próbujcie ukrywać prawdy. Niejasny przekaz w takiej chwili może prowadzić do wielu nieporozumień w przyszłości.

Pamiętajcie, dlaczego to robicie. Postanowiliście odważnie odłożyć na bok swoją wygodą i porozmawiać otwarcie z dzieckiem, zanim okaże sią, że musicie zmagać sią z już przyswojonymi błędnymi przekonaniami. Bądźcie z siebie dumni. To wasze zadnie i wykonujecie je. Nikt nie obiecywał, że będzie łatwo - co najwyżej, że nie będziecie tego żałować.

KIEDY NADEJDZIE WIELKA CHWILA...

- Spodziewajcie się, że będziecie czuli się nieco niezręcznie.
- Nie próbujcie ukrywać prawdy.
- Używajcie właściwych terminów.
- Mówcie jasno, dokładnie i szczegółowo.
- Unikajcie tajemniczych lub niejasnych sformułowań.

"Kiedy dwoje ludzi się pobiera, okazują sobie miłość w bardzo szczególny sposób. Przytulają się i całują inaczej niż inni. Ponieważ są małżeństwem, mąż i żona czasami są ze sobą bez ubrań i nie wstydzą się, tak jak Adam i Ewa w ogrodzie Eden. W czasie seksu całują się i przytulają bez ubrań i mąż wkłada swojego penisa do pochwy żony. Coś, co nazywamy spermą, przechodzi z męża do żony i oboje czują się zadowoleni i kochani, i odczuwają przyjemność w całym ciele. To sperma sprawia, że w brzuchu mamy rośnie malutkie dziecko. Żadne z rodziców nie może sprawić tego samo, ale gdy razem uprawiają seks, mogą dać życie nowemu dziecku".

Pamiętajcie, dlaczego przeprowadzacie Ważną Rozmowę:

- Wasze dzieci prędzej czy później dowiedzą się o seksie – jeśli wy im o tym nie powiedzcie, zrobi to ktoś inny.
- Źle poinformowani koledzy przekażą im błędne informacje.
- Nieodpowiedzialne media szerzą kłamstwa i półprawdy.
- Nie chcecie być zmuszeni walczyć z już przyjętymi przez wasze dzieci błędnymi przekonaniami.
- To wy jesteście najlepszymi osobami, żeby powiedzieć waszemu dziecku prawdę!

„Eeee! To obrzydliwe!". To dość prawdopodobna reakcja w przypadku dziecka, które po raz pierwszy dowiaduje się o technicznych aspektach seksu. Nie pozwólcie, aby ta reakcja was zniechęciła. To jest jedynie naturalny przejaw poczucia przyzwoitości, które sami pomogliście wykształcić. Nie przesadzajcie z ilością informacji. Skoncentrujcie się na podstawowych biologicznych faktach. Na dzisiaj, pozostańcie tylko przy najbardziej ogólnych aspektach poczęcia dziecka. To coś pięknego i naturalnego. To Boży pomysł.

Postawcie poprzeczkę wysoko w sprawach miłości i małżeństwa.

Tiemy, że teraz seks może wydawać ci sią czymś obrzydliwym. Ja też się tak czułem w twoim wieku. Ale za kilka lat będziesz o tym myśleć inaczej. To Bóg wymyślił seks i On chce, żeby to był piękny aspekt miłości między mężem i żoną. Seks jest Bożym sposobem, by upewnić się, że każde dziecko będzie miało mamę i tatę. Bóg chce, aby każda rodzina była zbudowana na fundamencie miłości".

To doskonała okazja, by opowiedzieć dziecku kilka szczegółów dotyczących jego własnych narodzin: jak marzyliście o nowym dziecku; jak wybraliście dla niego imią oraz kilka zabawnych faktów z ostatnich dni przed jego narodzinami. Pokażcie dziecku, że seks jest Bożym darem dla małżeństw, które sią kochają. Nie ma potrzeby opowiadać wszystkich szczegółów waszego narzeczeństwa, ale przypomnijcie juniorowi, że Bóg chce, aby dzieci rodziły sią z miłości i w pełnych miłości rodzinach.

„By mieć szczęśliwe małżeństwo, trzeba się zakochiwać wiele razy, zawsze w tej samej osobie".
Mignon McLaughlin

Pokażcie dziecku album z dzieciństwa i podzielicie się wspomnieniami. Możecie nawet pozwolić mu ułożyć zdjęcia na swój sposób w nowym albumie, który będzie mogło zatrzymać i oglądać, kiedy tylko zechce!

Dzieci kochają słuchać o tym, jak się urodziły! Opowiedzcie dziecku na jego pytania:

- *Czy bardzo ruszałem się w brzuchu mamy?*
- *O której się urodziłem? Jaki byłem duży?*
- *Czy urodziłem się w szpitalu? Jak długo tam byliśmy?*
- *Kto pierwszy trzymał mnie na rękach?*
- *Czy miałem włosy? Czy się uśmiechałem?*

Dziecko może zadać wam niezręczne pytanie: „Czy ty i mama robiliście to... ten seks?". Wystarczy odpowiedzieć, że tak, i dodać, jak wielkim jest to dla was błogosławieństwem, że Bóg dał wam w darze tak wspaniale dziecko. Może zapytać również: „Jak często ludzie to robią? Mogę popatrzeć?". I wtedy należy spokojnie i bez przesadnej reakcji odpowiedzieć - prosto i szczerze.

Pamiętajcie, że w tym momencie Ważnej Rozmowy waszym celem jest postawienie wysoko poprzeczki w sprawach seksu, miłości i małżeństwa. Nie wycofujcie się. Namalujecie piękny obraz tego, jak wygląda bogobojny, pełen miłości dom. Wasze dziecko będzie nosiło w sobie ten obraz i jego proste piękno pomoże mu uniknąć wielu kuszących skrótów i niebezpiecznych pułapek, jakie spotka na swojej drodze. Wiecie, czego pragniecie dla swojego dziecka: bogobojnych wyborów, czystego sumienia, szczęśliwego małżeństwa i wspaniałych, własnych dzieci!

Konsekwencje seksu

„Będziesz zbierał to, co zasiałeś.
Będziesz jadł to, co zrodził twój ogród.
Nie oszukuj się.
Możesz być pewien, że będziesz zbierał to, co zasiałeś".
(Ron Duer, „The Reaping Rap")

Konsekwencje moralnego seksu są dobre.

Nasz Zbawiciel wskazał na ziarno gorczycy jako przykład wzrastającej mocy wiary. Inne ziarna, które również rosną, choć nie są pożądane, to chwasty i ciernie. Choć są do siebie podobne, pamiętaj, ma znaczenie, co siejemy. Decyzje twoich dzieci w sferze seksualnej to „ziarna gorczycy". Wydają się drobne, lecz wkrótce ich wpływ i konsekwencje urastają do wielkich rozmiarów.

,, Jezusowi zaś przybywało mądrości i wzrostu oraz łaski u Boga i u ludzi" (Łk 2,52). Ten werset opisuje wzrost Syna Bożego w każdej dziedzinie rozwoju: duchowej, fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej i społecznej. Te kategorie opisują również pozytywne i negatywne konsekwencje aktywności seksualnej. Decyzje o zachowaniach seksualnych *mają* swoje dobre i złe konsekwencje. Spróbujcie zilustrować to swojemu dziecku w następujący sposób:

Będziesz zbierać to, co zasiałeś.

weźcie kilka torebek nasion - owoców, warzyw i kwiatów. Zmieszajcie je ze sobą. (Upewnijcie sią, że potraficie je rozróżnić). Powiedzcie dzieciom, że kupiliście nasiona dwóch różnych roślin (na przykład truskawek i bakłażanu). Zapytajcie dziecko, czy to ważne, jakie nasiona zasiejecie i dlaczego. I przejdźcie do puenty: *Będziecie zbierać to, co zasialiście.*

Codziennie uczycie swoje dzieci o miłości i szacunku, pokazując im, jak traktujecie osoby, które kochacie.

Bóg uczynił seks szczególnym wyrazem miłości miądzy mążem i żoną. Kiedy uprawiają seks tylko ze sobą, czują sią wspaniale, czują sią bliscy sobie. Seks zgodny z Bożymi zamiarami to zasiewanie nasion miłości. Mąż i żona szanują siebie nawzajem. Lubią przebywać ze sobą. Są dumni z tego, co Bóg pielągnuje w ich życiu.

DLA MŁODSZYCH NASTOLATKÓW

Przypominajcie swojemu dziecku, że wybory
i zachowania seksualne wpływają na wiele sfer naszego życia:

Społeczną: rodzina, przyjaciele i relacje.

Fizyczną: ciąża i choroby weneryczne.

Intelektualną: wykształcenie i kariera.

Emocjonalną: samoocena i inne kwestie emocjonalne.

Duchową: społeczność z Bogiem i **posłuszeństwo** Mu.

Konsekwencje niemoralnego seksu są negatywne.

Właśnie przedstawiliście dziecku wspaniały obraz pozytywnych konsekwencji seksu zgodnego z Bożym zamiarem. Może nie zrobiło to na nim wrażenia, ale zaczyna rozumieć, że seks jest czymś, co Bóg przeznaczył dla małżeństw. Wasze dziecko wie już, że seks prowadzi do poczęcia dziecka i że Bóg chce, aby dzieci rodziły się w pełnych miłości i troski rodzinach. Zasialiście w nim idee miłości, wierności, lojalności i szacunku. Czas dokończyć przesłanie: Nie wszyscy kochają Boga. *Niektórzy ludzie podejmują złe decyzje i ponoszą konsekwencje.*

Twoje dziecko potrzebuje zrozumieć, że grzech zawsze rani ludzi. Bóg nie chce, aby ktokolwiek został zraniony, dlatego powiedział nam, abyśmy czekali z seksem do małżeństwa. Uprawianie seksu bez ślubu przypomina wkładanie ręki do rozżarzonego pieca - musi skończyć się oparzeniem.

Nasza najpopularniejsza prezentacja, wywołująca również najsilniejsze reakcje, dotyczy chorób przenoszonych drogą płciową. To oczywiste, że Ważna Rozmowa nie jest miejscem na opisywanie w szczegółach symptomów opryszczki narządów płciowych lub wskaźników nowotworów szyjki macicy, ale wasze dziecko powinno dowiedzieć się o chorobach wenerycznych.

Choroby weneryczna: Wielka Szóstka

Przybliżona liczba przypadków rocznie w USA

Współcześnie istnieją dziesiątki chorób wenerycznych, ale najważniejsze z nich to tzw. „wielka szóstka", obejmująca m.in brodawki narządów płciowych, opryszczką, chlamydią i AIDS. Blisko połowa aktywnych seksualnie Amerykanów jest zarażona wirusem brodawczaka. Możecie krótko wytłumaczyć dziecku, jak wielkich zniszczeń może dokonać niewłaściwy seks w relacjach, reputacji i życiu duchowym człowieka. Bądźcie szczerzy. Ale nie koncentrujcie sią zbyt długo na negatywach. Dzieci szybko zrozumieją, co chcecie im przekazać!

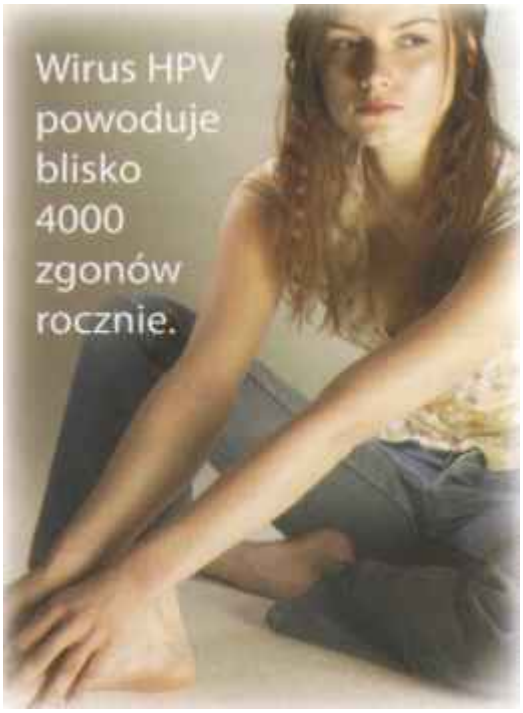

Wykorzystujcie okazje

Chyba rozumiecie już, że rozmowy z dziećmi o seksie to nieustający proces. Poniżej znajdziecie opisy kilku sprawdzonych metod poruszenia tego tematu w sposób, który wydaje sią zupełnie naturalny.

Wykorzystujcie treści prezentowane w mediach

Żyjemy w społeczeństwie przesyconym przekazem mediów, wywierającym trwały wpływ na ludzi - tak pozytywny, jak negatywny. Wiele z tych przekazów można wykorzystać jako niepowtarzalne, cenne okazje do nauczenia czegoś nasze dzieci.

Zwracajcie uwagę na pozytywne przekazy i obrazy.

Jedna ze stacji telewizyjnych nadała w Walentynki wywiady z parami, które obchodziły złotą rocznicą ślubu - i ujawniały tajemnicą swojego „sukcesu". Małżonkowie podkreślali wartość dobrego porozumiewania sią, poczucia humoru i oddania. W świecie, w którym tak wiele rzeczy idzie ku złemu, warto jest czasami zatrzymać sią i pomyśleć o tym, co dobre.

Coraz wiącej jest książek, filmów i muzyki, które otwarcie prezentują przesłanie chrześcijańskie i, co najważniejsze, robią to w sposób wysoce profesjonalny i zyskujący sobie coraz szerszą akceptację. Jeśli nie znacie współczesnego rynku muzyki i literatury chrześcijańskiej, wybierzcie się do najbliższej ksiągarni chrześcijańskiej. Możecie być zaskoczeni tym, co tam znajdziecie.

Media nie muszą być chrześcijańskie, by prezentować pozytywne treści. Serial telewizyjny o kochającej sią rodzinie, film o mążczyźnie, którzy trwa przy żonie podczas jej walki z rakiem, piosenka o młodym małżeństwie spodziewającym sią pierwszego dziecka - każda z tych rzeczy może być okazją do nauczenia dzieci czegoś o rodzinie i relacjach.

WYŁĄCZCIE TELEWIZOR I ROZMAWIAJCIE Z DZIEĆMI!

Każdego roku większość dzieci w USA spędza ponad 1500 godzin przed telewizorem, 900 godzin w szkole i 33 godziny na poważnej rozmowie z rodzicami!

Pomyślcie o tym: Jaki przykład właściwego korzystania z mediów dajemy swoim dzieciom? Jeśli coś jest niestosowne dla naszych nastoletnich dzieci, czy rzeczywiście jest stosowne dla nas?

Także wątki obejmujące trudne postacie, popełniające błędy w życiu, mogą służyć jako okazja do nauki, jeśli prezentowane są w uczciwy sposób. I nie mówimy tu o licznych pełnych podtekstów komediach dla młodzieży, gdzie nieodpowiedzialne wybory w sferze seksu i seksualnie prowokacyjne obrazy stanowią dziewięćdziesiąt procent filmu. Takie obrazy są niebezpieczne i pełne nadużyć. Nimi i podobnymi im programami, zajmiemy sią na kolejnych stronach.

Zwracajcie uwagę na negatywne przekazy i obrazy

Bez względu na to, jak bardzo będziemy starać się uchronić nasze dzieci przed negatywnymi wpływami i ukierunkować ich reakcje wobec nich, nie będziemy w stanie kontrolować wszystkiego.

Nie możemy zamknąć dzieci w skrzyni i ukryć je na strychu. Co nam pozostaje? Przy odrobinie kreatywności możemy wykorzystać negatywne przekazy w mediach jako punkt wyjścia do dyskusji o tym, jak Bóg chce, abyśmy radzili sobie z kontrowersyjnymi kwestiami.

Co myślicie o tym, aby wasze dziecko obejrzało film o szesnastoletniej dziewczynie, która myśli, że jest prawdziwie zakochana w mężczyźnie, z którym nigdy nie rozmawiała i z którym ojciec zabronił jej się spotykać? Ten film to *Mała syrenka.* Nie, nie krytykujemy tego filmu, posiadamy nawet jego kopią. Ale jesteśmy świadomi, że nawet filmy, które tradycyjne uważane są za „bezpieczne", mogą zawierać pewne zagrożenia.

Na stronach GetNetWise.com lub safekids.com znajdziecie informacje i programy, które pomogą wam zablokować dostęp dzieci do niestosownych materiałów w internecie.

Wiele programów zawiera przekazy, które, jeśli nie podważymy ich wiarygodności, mogą być bardzo szkodliwe dla naszych dzieci. Czasami lekceważymy wypaczone rozumienie miłości prezentowane w mediach. Jak uczymy nasze dzieci radzić sobie z uczuciami, które nadchodzą z pierwszym zauroczeniem i wydają sią tak niepohamowane? Niestety, media rzadko uczą nasze dzieci o różnicy miądzy prawdziwą, ofiarną, trwałą i oddaną miłością a zauroczeniem.

PAMIĘTAJCIE O CELU

Pomóżcie dzieciom odróżnić rzeczywistość od fikcji. Na przykład, kiedy wasze dziecko ogląda *Kopciuszka*, pomóżcie mu zrozumieć, że to atrakcyjna, ale wymyślona historia. Powiedziecie, „Ale wiesz, że to nie jest rzeczywiste; oni nawet nie znają się nawzajem" lub „To powinna być ich pierwsza randka, a nie dzień, kiedy decydują się pobrać".

Pomóżcie dziecku przeciwstawić sią presji społecznej tego, co „wszyscy" oglądają i znaleźć stosowne alternatywy. Zwracajcie im uwagą, kiedy coś jest tylko fantazją, daleką od rzeczywistości. Nasze dzieci bądą musiały samodzielnie decydować, jakie filmy bądą oglądać, jakie czasopisma bądą czytać i jakiej muzyki słuchać. Nie możemy być przy nich cały czas - ale nasza mądrość i wpływ mogą być dla nich wskazówką na całe życie!

Pomyślcie o tym!

25% DZIECI W WIEKU 2-5 LAT MA TELEWIZOR W SWOIM POKOJU.

52% DZIECI W WIEKU 5-17 LAT MA TELEWIZOR W SWOIM POKOJU.

54% DZIECI W WIEKU 4-6 LAT WOLI OGLĄDAĆ TELEWIZJĘ, NIŻ SPĘDZAĆ CZAS Z RODZICAMI.

(Center for Media Education oraz Ä. C Nielsen Company)

Używajcie przykładów i obrazów

Jeśli chcecie uczyć dzieci na temat seksu, weźcie przykład z Największego Nauczyciela i kiedy tylko możecie, wykorzystujcie opowiadania, przykłady i ilustracje.

Używajcie opowiadań z przesłaniem.

Oto trzy historie, które zawierają bardzo mocny pozytywny przekaz o seksie i mogą „wypalić" go w pamiąci waszych dzieci. Tak jak historia Mojżesza i przejścia przez Morze Czerwone na zawsze już pozostanie symbolem Bożej ochrony, historie te komunikują podstawowe prawdy o pięknie, sile i niezwykłej wartości Bożego planu wobec seksu.

Robert Wolgemuth, „Złoty medalion" (9-12 lat): To krótka opowieść o młodym mężczyźnie przeżywającym swoją pierwszą miłość. Gdy zbliża się Boże Narodzenie, zaczyna szukać prezentu, który najlepiej wyrazi jego uczucie. W końcu decyduje się kupić złoty medalion. „Złoty medalion" doskonale pokazuje, jak seks przedmałżeński rozmywa i trywializuje zobowiązana podejmowane w małżeństwie.

Marvin Payne, „Małżeńskie róże" (5-12 lat): To bajkowa opowieść o krainie, gdzie początkiem małżeństwa jest zasadzenie magicznego krzaku róży. Niestety, pewnego dnia kraj zostaje dotknięty plagą. Czy winowajcą może być handlarz, który sprzedaje fałszywe małżeńskie róże, tańsze i łatwiejsze w uprawie? „Małżeńskie róże" przedstawiają w uczciwy sposób rany, jakie odnoszą ludzie, kiedy przysięga małżeńska jest lekceważona lub ignorowana.

Czym jest miłość? Przeczytajcie z dzieckiem na głos 1 List do Koryntian 13,1 –8.13. Wytłumaczcie, że miłość jest głęboka, trwała i czysta.

- *Jakie są cechy miłości?*
- *Co różni miłość od zauroczenia?*
- *Wjaki sposób miłość angażuje nas duchowo>, fizycznie i emocjonalnie?*
- *Czy słowa „Kocham cię" są dowodem miłości? Wyjaśnij.*

Max Lucado, Jesteś wyjątkowy" (3-12 lat): W Wemmicks, krainie kukiełek, pewien pajacyk próbuje odnaleźć wiarą w siebie i odkrywa sekret, który na zawsze zmienia jego życie. „Jesteś wyjątkowy" zawiera zaskakującą duchową puentą: lekarstwem na niską samooceną nie jest ani podkreślanie swoich zalet, ani minimalizowanie swoich wad, lecz świadomość, jak wielką wartość mamy dla swojego Stwórcy.

Dzieło Williama Bennetta pt. *Księga cnót* jest doskonałym źródłem wartościowych opowiadań i ilustracji o wstrzemięźliwości, odpowiedzialności, uczciwości, lojalności i wierze. Wiele z tych historii ma oczywiste i przekonujące odniesienia do obszaru seksualności.

Używajcie ilustracji z przesłaniem.

Jezus potrafił nie tylko doskonale opowiadać. Często używał także ilustracji - prostych, zaczerpniętych z codziennego życia obrazów, które zwiększały siłę przekazu Jego słów. „Przypatrzcie się liliom polnym", „Wiara jest jak ziarno gorczyczne". Poszukajcie wokół siebie pomocy wizualnych, które uczynią wasze lekcje o seksie zrozumiałymi i pamiętnymi. Oto trzy nasze ulubione ilustracje.

ZWRÓĆ UWAGĘ

Powiedzcie dziecku, że pornografia jest jak „dżdżownica pokryta czekoladą":

- Jej wygląd sprawia, że chcesz skosztować.
- Zwodzi cię, obiecując przyjemne doznania.
- Jej atrakcyjność jest pozorna i płytka.
- Gdy jej skosztujesz, odkryjesz, że smakuje obrzydliwie.
- Następnym razem znowu może wydawać się kusząca.
- Będzie dla ciebie o wiele lepiej, jeśli w ogóle jej nie spróbujesz.

Zespoleni na życie (7-12+ lat): Utnijcie cztery kawałki taśmy samoprzylepnej. Każdy kawałek reprezentuje jedną osobą i fakt, że Bóg pragnie, aby seks zespolił ludzi ze sobą (Mt 19,5). Sklejcie ze sobą dwa kawałki taśmy, a potem spróbujcie je rozdzielić. Weźcie dwa inne kawałki taśmy i kilkukrotnie przyklejcie je do ubrania i odklejcie. A teraz spróbujcie skleić je ze sobą. Zastosowanie jest oczywiste: duża liczba partnerów seksualnych zmniejsza naszą zdolność zespolenia sią z małżonkiem na całe życie (z programu *Choosing the Best*).

Podkręć temperaturę (10-12+ lat): Pracując w kuchni, zapytajcie dzieci, czy wiedzą, jak ugotować żabę. Sam pomysł jest wystarczająco obrzydliwy, by wzbudzić zainteresowanie. Wytłumaczcie, że zwierzęta zimnokrwiste, jak na przykład żaby, nie odczuwają zmian temperatury w otoczeniu, gdyż temperatura ich ciała po prostu dostosowuje się do otoczenia. Powiedzcie dzieciom, że jeśli włoży się żabę do garnka i będzie się powoli podnosić temperaturę, żaba ugotuje się i nawet nie spróbuje uciec - nie zauważy niebezpieczeństwa, aż będzie za późno. Zastosowanie jest proste. Większość ludzi naturalnie nigdy nie podjęłaby pewnych zachowań seksualnych. Ale gdy stopniowo, krok po kroku, podnosi się temperaturę seksualną, ci sami ludzie, niczego nie podejrzewając, mogą znaleźć się w bardzo niebezpiecznym miejscu i doświadczyć głębokiego zranienia.

Niebezpieczne smaki (10-12+ lat): Wsypcie pół łyżeczki soli do jednego kubka i pół łyżeczki cukru do drugiego. Zamieniajcie kubki miejscami, aż nie sposób będzie odgadnąć, co jest w którym kubku. Potem wybierzcie jeden z nich i wsypcie jego zawartość do ust. Wytłumaczcie dzieciom, że równie trudno jest stwierdzić, czy ktoś nie ma choroby wenerycznej. Z zewnątrz ludzie chorzy i zdrowi często wyglądają tak samo.

DOBRA NOWINA:
Według Centrum Kontroli Chorób w ciągu ostatniej dekady zmniejszył się procent aktywnych seksualnie nastolatków i niektórych ryzykownych zachowań seksualnych.

Zajęcia wychowania seksualnego w szkole

W ciągu ostatnich lat na nowo rozgorzały kontrowersje wokół programów wychowania seksualnego w szkołach. Jeśli płacicie podatki, jesteście odbiorcami usług szkół publicznych i lepiej żebyście wiedzieli, na co wydawane są wasze pieniądze!

Bądźcie świadomi, czego uczą w szkole.

Może pomyśleliście sobie, „Świetnie, ten rozdział nie dotyczy mnie jeszcze przez kilka lat. Moje dziecko dopiero zaczęło chodzić do szkoły". Cóż, w takim razie usiądźcie wygodnie. Coraz częściej lekcje o ludzkiej seksualności odbywają się także w młodszych klasach - czasami nawet w przedszkolu. Czego więc możecie się spodziewać? W najlepszym wypadku wasze dziecko obejrzy film „dla chłopców" lub „dla dziewczynek" gdzieś miądzy czwartą a szóstą klasą. Ale może również być uczone wielu „faktów" o seksualności, które nie bądą zgodne z waszym systemem wartości.

Jeśli macie dziecko w czwartej klasie, zapytajcie nauczyciela, kiedy odbędą się zajęcia o ludzkiej seksualności. Jeśli nie będą na nich odtwarzane filmy, może okazać się, że nie musicie wyrażać zgody na udział dziecka w takich zajęciach i nie będziecie mieli pojęcia, kiedy i co prezentowane jest waszemu dziecku w szkole.

Program jest niestosowny d!a dziecka w szóstej klasie, jeśli:

- *przedstawia alternatywne style życia jako rzecz normalną.*
- *ukazuje szczegóły ludzkiej anatomii w klasie koedukacyjnej.*
- *zaleca używanie prezerwatyw jako skutecznego sposobu zapobiegania ciąży i chorobom wenerycznym.*
- *rodzice nie są informowani o zajęciach, nie mogą poznać ich treści lub nie mogą odmówić udziału dziecka w zajęciach.*

Istnieją pewne akceptowalne programy, odrębne dla chłopców i dziewczynek, które ograniczają się do podstawowych informacji o anatomii, pokwitaniu i dojrzewaniu. Zazwyczaj prezentowane są z podziałem na płcie i po wcześniejszym uzyskaniu zgody rodziców. Sugerujemy, abyście poprosili wcześniej o możliwość obejrzenia filmu i przejrzenia materiałów prezentowanych w czasie zajęć.

Wiele szkół, także podstawowych, wykorzystuje programy nauczania, które zostały stworzone z przekonaniem, że dzieci potrzebują wiącej wiedzy o zachowaniu granic, skromności, właściwym zachowaniu, niechcianych ciążach i chorobach płciowych. Nie zabraniajcie dziecku udziału w zająciach, nawet jeśli wydają sią wam zbyt zaawansowane, dopóki nie dowiecie sią od nauczycieli i innych rodziców, o czym dzieci rozmawiają na przerwach, w drodze do szkoły lub w domach kolegów i koleżanek.

JUŻ NAWET W SZÓSTEJ KLASIE DZIECI CZĘSTO SŁYSZĄ ROZMOWY I ŻARTY O PODTEKSTACH SEKSUALNYCH.

Gdy zapoznacie sią z treścią filmu i materiałów, powinniście porozmawiać z dzieckiem o tym, co zostanie mu zaprezentowane w szkole. W ten sposób stworzycie sobie dwa wspaniałe momenty do nauki: przygotowując dziecko do zająć i rozmawiając z nim o tym, czego dowiedziało sią na zająciach.

Oceńcie, czy program nauczania w szkole jest zgodny z waszymi wartościami.

Jeśli nie spodobają wam sią informacje, które dziecko ma otrzymać w szkole, wyraźcie to. Możecie odmówić podpisania zgody na udział dziecka w zająciach i spądzi ono tą lekcją w bibliotece, podczas gdy reszta klasy bądzie oglądać film. W takim wypadku powinniście wyjaśnić swoją decyzją dziecku, aby wiedziało, jak odpowiedzieć na pytania rówieśników.

Nawet jeśli dziecko nie uczestniczy w zająciach, dowie sią wszystkiego o ich treści - od rówieśników. Musicie pamiątać, że wiąkszość rówieśników waszego dziecka nie dowiaduje sią niczego w domu i ich przekaz bądzie pełny błądnych informacji. Waszym zadaniem jest uczyć swoje dziecko i tym samym wywierać pozytywny wpływ na jego otoczenie.

"JESZCZE ZANIM DZIECKO PÓJDZIE DO SZKOŁY, ODBIERA WAŻNE, NIEMAL NIEUSUWALNE WIADOMOŚCI NA TEMAT SEKSU OD SWOICH RODZICÓW, KTÓRZY CZĘSTO NIE SĄ ŚWIADOMI, ŻE JE PRZEKAZUJĄ".

DR MARY S. CALDERONE

Wiele szkół powołuje rady pomagające w doborze programów nauczania, w skład których wchodzą nauczyciele i rodzice. Jeśli dowiecie się, że wasze dziecko uczestniczy w zajęciach na temat ludzkiej anatomii i zachowań seksualnych bez waszej zgody, macie prawdo podjąć działanie. Ale okazując „święte" oburzenie, zyskacie co najwyżej opinią kłopotliwych rodziców. I prosimy, nie zakładajcie, że dyrekcja waszej szkoły to „zło wcielone".

W rozmowie z przedstawicielami szkoły bądźcie spokojni i zdecydowani, i okażcie szacunek ich perspektywie. Przedstawcie im swoje troski, zaproponujcie alternatywne rozwiązania i jeśli to konieczne, przedstawcie listy z poparciem. Zapoznajcie się z programami edukacji seksualnej w innych szkołach, sięgnijcie po materiały z listy na końcu książki. Pamiętajcie, że większość urządników również ma dzieci i pragnie dla nich tego, co najlepsze. Nie kryjcie swojej pasji dla sprawy i poproście szkołą o rozważenie zmiany programu nauczania, ale zróbcie to rozsądnie, z głową, wykorzystując wszystkie umiejętności przekonywania, jakie posiadacie.

ZADBAJCIE O TO, ABY SZKOŁA POSTRZEGAŁA WAS JAKO GŁOS TROSKI I ROZSĄDKU – A NIE FANATYCZNYCH WICHRZYCIELI PRÓBUJĄCYCH PODBURZYĆ INNYCH.

PAMIĘTAJCIE O CELU

Jeśli nie pozwolimy dziecku zobaczyć „filmu", czy to nie wywrze na nie negatywnego wpływu na całe życie? Raczej nie. Czy nasze dziecko zostanie na całe życie skrzywione, jeśli zostanie na zajęciach i zobaczy film o wątpliwej jakości? Raczej nie.

Sięgnijcie po historie z własnego życia

Każdy ma jakieś historie do opowiedzenia, a dzieci chętnie usłyszą wasze. Jeśli macie odwagą, wasze sukcesy i porażki mogą być wspaniałym narzędziem, dzięki któremu wasze dzieci czegoś się nauczą!

Opowiedzcie o swoich sukcesach.

Sukces rodzi kolejne sukcesy, dobrze wiąc, abyście opowiedzieli dzieciom o swoich zwycięstwach, by dodać im siły i odwagi do podejmowania właściwych decyzji. Nie ukrywajcie przed nimi błogosławieństw, których doświadczamy, gdy podchodzimy do chodzenia ze sobą, miłości i seksu we właściwy sposób.

Córki uwielbiają historię o naszym pierwszym pocałunku. Chodziliśmy ze sobą od pięciu tygodni. Pewnego wieczoru usiedliśmy na ławce. Niezręcznie pochyliłem się w stronę Shannon i zapytałem tak romantycznie, jak potrafiłem: „Mogę cię pocałować?". Wyobraźcie sobie moje zaskoczenie, kiedy odpowiedziała: „Chodź tu i zrób to w końcu!". Dzieci uwielbiają docinać nam z tego powodu.

Zróbcie album ze wspomnieniami z czasów chodzenia ze sobą i pokażcie je dzieciom, gdy za kiika lat zaczną umawiać się na randki. Wklejcie tam zdjęcia i opiszcie krótko sytuacje, miejsca i osoby, które zapamiętaliście – i czego się dzięki temu nauczyliście!

Opowieści z czasu studiów zawierają kilka elementów, którymi warto podzielić się z dziećmi. Mówimy im otwarcie (choć czasami niezręcznie) o naszej relacji fizycznej i emocjonalnej. Taka otwartość sprawia, że nasze dzieci są bardziej skłonne mówić nam o swoich sukcesach i porażkach w relacjach z płcią przeciwną.

Nie musicie być ideałami, by znaleźć w swoim życiu inspirujące historie, jakimi możecie podzielić się z dziećmi. Czy kiedykolwiek powiedziałaś chłopakowi coś, czego później żałowałaś? Czy umawiając się z innymi, nauczyliście się czegoś o szczerości, zaufaniu i szacunku? Czy cokolwiek w waszym życiu w tamtych latach odzwierciedlało owoc Ducha: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność i wstrzemiąźliwość? (Przeczytajcie z dziećmi List do Galacjan 5,22-23!). Jeśli tak, możecie o tym opowiedzieć. Nawet zabawne, pozornie mało znaczące anegdoty z randek mogą nauczyć wasze dzieci wiele o tym, co jest normalne i zdrowe. Opowiadajcie dzieciom o sobie - to dar, którego nikt inny nie może im dać.

„Kochająca rodzina to klucz do życiowego sukcesu dzieci, a silne małżeństwo, mężczyzna i kobieta związani ze sobą na całe życie, zawsze byli, są i będą fundamentem takich rodzin".

Jim Bunning

Opowiedzcie o swoich rozczarowaniach

Jak wykorzystać rozczarowania, o których wolelibyśmy zapomnieć? Choć robimy wszystko, by uniknąć trudności i problemów, mogą zapewnić nam one unikalny wkład w los innych ludzi, którzy wpadną w te same pułapki i będą wołać o pomoc.

PAMIĘTAJCIE O CELU

Jak przekształcić swoje rozczarowania na okazje do nauki, mimo że wolelibyśmy o nich zapomnieć? Może pamiętacie, co było przyczyną błędu i jak uniknąć go w przyszłości. Taka wiedza może być bardzo cenna dla waszego dziecka!

O jakich rozczarowaniach i błędach z młodości powinniśmy mówić, by nauczyć czegoś dzieci? Możesz opowiedzieć o tym, jak umówiłaś się z chłopakiem swojej przyjaciółki, gdy ona wyjechała z miasta, lub wybrałaś się na imprezą, na której nie powinnaś być. To może być historia o chłopcach, których wykorzystałaś, by zdobyć popularność, lub dziewczynie, którą wykorzystałeś, by nie czuć sią samotnym. Nie zawsze byliśmy mądrzy. Niektórzy z nas byli prawdziwymi draniami. Nasza skłonność do „drańsw" wyjaśnia, dlaczego tak niewielu ludzi pojawia sią na zjazdach absolwentów.

Może zastanawiacie się: „Dlaczego mielibyśmy opowiadać dzieciom takie historie?". Może nie chcecie albo nawet sądzicie, że nie powinniście opowiadać dzieciom takich historii - to wasza decyzja. Ale może, próbując wpoić im pewne wartości lub idee, uznacie, że historie błędów przekazują ważne lekcje. Nie chodzi tylko o te o chodzeniu ze sobą - mówimy o całym życiu. Pamiętasz, jak nie zostałaś zaproszona na imprezą lub gdy zraniły się plotki przyjaciółki? Jak się wtedy czułaś? Czego się wtedy nauczyłaś? Czy ta wiedza nie będzie cenna dla waszego dziecka?

Życie doprowadziło was aż tutaj. Podzielcie się tym - i lekcjami, jakie otrzymaliście - ze swoim dzieckiem.

Bądźcie gotowi! Pewnego dnia dziecko zapyta was niewinnie: „Czy czekaliście z seksem aż do ślubu?". Zdecydujcie już teraz, co odpowiecie. Upewnijcie się, że oboje wiecie, jak odpowiedzieć na to pytanie. Gdy wasze dzieci zobaczą, że ponieśliście konsekwencje swoich czynów, będą mogły uchronić się przed podobnymi błędami w przyszłości. Gdy będą widzieć, jak funkcjonujecie po upamiętaniu, łatwiej będzie im przyjąć Boże przebaczenie.

Jawne kłamstwo nie jest dobrym wyborem, ale możecie zachować prawdę dla siebie.

Na zakończenie...

Karl: Kilka lat temu, kiedy nasze córki miały siedem i dwanaście lat, jechałem z nimi samochodem i uświadomiłem sobie, że to wspaniała okazja, aby poruszyć niemal każdy temat bez obawy, że dziewczęta uciekną mi z auta. „Jak myślicie, jakie największe błędy popełniają rodzice, kiedy rozmawiają z dziećmi o seksie?", zapytałem nonszalancko.

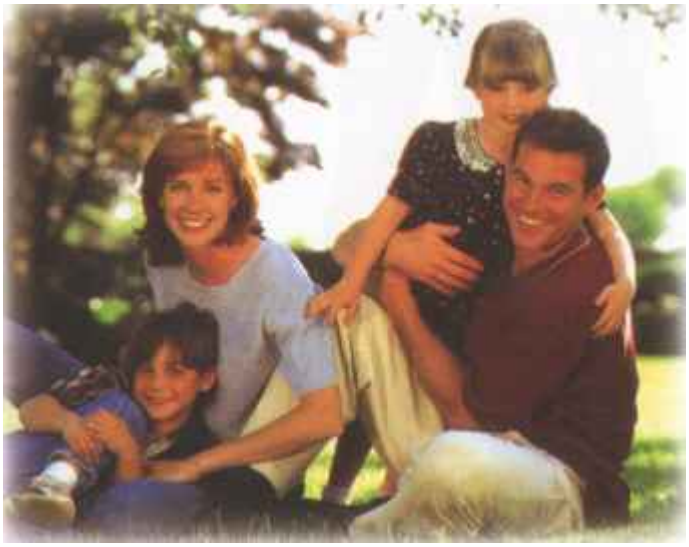

Zapadła martwa cisza. To nic złego. Cisza daje czas do namysłu. Dobrzy przywódcy tolerują ciszą, by uzyskać wartościowe odpowiedzi na trudne pytania. W końcu Katie, nasza starsza córka, odpowiedziała: „Myślą, że największym błędem jest to, że w rozmowie nawet nie dochodzą blisko istoty rzeczy. Wielu rodziców prawie w ogóle nie porusza tego tematu". *„Jejku"*, pomyślałem. „Trafna uwaga". Tak trafna, że poświęciliśmy pierwszą część książki, by przekonać was, jak ważne jest zaangażowanie rodziców w edukację seksualną dzieci.

Wiedziałem, że jeśli będą cicho, mogą trafić na kolejny klejnot. Intuicja mnie nie zawiodła. „Myślą", zaczęła Sammy, „że rodzice mówią o tym za dużo i przedstawiają to tak, jakby seks był czymś brudnym i obrzydliwym". Dzieci są mądre. Jakże często rodzice nieświadomie pozwalają, by ich troska o dobro dzieci przerodziła się w okazyjne tyrady na temat niebezpieczeństw i obrzydliwości seksu.

I o to chodzi. Te dwie proste zasady wyrażają całe przesłanie tej książki. Po pierwsze: *Po prostu róbcie to.* To wasza odpowiedzialność. Jesteście najlepszymi nauczycielami swojego dziecka, ponieważ nikt nie troszczy się o nie tak bardzo, jak wy. Po drugie: *Przedstawiajcie seks w pozytywnym świetle.* Seks to nie jest brudne słowo. To piękny dar od kochającego Boga. I tyle. Już po seminarium. Napisy końcowe. *Po prostu róbcie to* i dbajcie, żeby miało *pozytywny wydźwięk.*

KSIĄŻKI

dla dzieci

- Carol Greene, *Why Boys and Girls Are Different* (Concordia Publishing House, 1998). 3-5 lat.
- Stan and Brenna Jones, *The Story of Me* (NavPress, 1995). 3-5 lat.
- Max Lucado, *You Are Special* (Crossway Books, 1997). 3-12 lat.
- Stan and Brenna Jones, *What's The Big Deal?* (NavPress, 1995). 5-8 lat.
- Carolyn Nystrom, *Before I Was Born* (NavPress, 1995). 5-8 lat.
- Marvin Payne, "The Marriage Roses" (in Linda and Richard Eyre, *How to Talk to Your Child About Sex*, St. Martins Press, 1998). 5-12 lat.
- Ruth Hummell, *Where Do Babies Come From?* (Concordia Publishing House, 1998). 6-8 lat.
- Jane Graver, *How You Are Changing* (Concordia Publishing House, 1998). 8-11 lat.
- Robert Wolgemuth, "The Gold Locket" *(Campus Life* 57 [November/December 1988]; for reprint information, call 630-260-6200 or e-mail clmag@CampusLife.net). 9-12 lat.

dla rodzicow

- Mark Laaser, *Talking to Your Kids About Sex.* (WaterBrook Press, 1999).
- Linda and Richard Eyre, *How to Talk to Your Child About Sex* (St. Martins Press, 1998).
- Kevin Leman and Kathy Flores Bell, A *Chicken's Guide to Talking Turkey With Your Kids About Sex* (Zondervan, 2004).

STRONY INTERNETOWE

- www.GetNetWise.com. Program do kontrolowania internetu.
- www.safekids.com. Program do kontrolowania internetu.
- www.talkingwithkids.org/sex.html. Związana z Kaiser Family Foundation.
- www.betterhealth.com Porady i wskazówki do trudnych tematów.
- www.bezpiecznyinternet.org
- www.dzieckowsieci.pl
- www.chce-rozmawiac.pl

Indeks tematów

Część 1: Jeśli wy nie będziecie uczyć swoich dzieci, zrobi to ktoś inny 8

Nasi rodzice nie rozmawiali z nami o tym....8
Czujemy sią bardzo niezręcznie....10
Media: To już nie jest ten sam świat, co dawniej!....12
„Ale kolega mówił, że..."....14
Biblia mówi o nauczaniu dzieci o seksie....16
„Te" rozmowy są naszym obowiązkiem - tak matek, jak ojców 18
Pytaniom i rozmowom nie będzie końca....20
Rozmowy o seksie powinny mieć pozytywny wydźwięk....22
Słuchajcie dzieci, poświęcając im czas i uwagę....24
Wszystko, co robicie, komunikuje coś waszemu dziecku....26
Jeśli tylko potraficie - rozmawiajcie w zabawny sposób....28

Część 2: Nie za wcześnie, nie za późno 30

Bóg stworzył twoje ciało i powiedział: „To jest dobre!"....30
Chłopcy i dziewczęta różnią się od siebie....32
Intymność, skromność i szacunek są ważne!....34
Bóg chce, aby dzieci wychowywały się w kochających rodzinach.. 36
Proste pytania zasługują na proste odpowiedzi....38
Podsycajcie zaciekawienie i oczekiwania....40
Zróbcie coś, by dziecko poczuło się doroślejsze....42
Pokwitanie, dojrzewanie i nadchodzące zmiany!....44
Bądźcie czujni i uzbrojeni!....46
Nie unikajcie trudnych tematów....48
Odpieranie kłamstw....50

Etapy rozwojowe (10-14 lat)....52
Chłopcy potrzebują nauczyć sią szanować kobiety....54
Chłopcy potrzebują nauczyć sią, jak stać sią duchowym przywódcą.. 56
Dziewczęta potrzebują nauczyć się skromności....58
Dziewczęta potrzebują dowiedzieć się, jak chronić poczucie własnej wartości....60

Część 3: Czas na Ważną Rozmowę 62

Ostatnie przygotowania do Ważnej Rozmowy....62
Powtórzcie z dziećmi to, co już wiedzą....64
Wytłumaczcie „oprzyrządowanie" i rozmawiajcie otwarcie o seksie....66
Postawcie poprzeczkę wysoko w sprawach miłości i małżeństwa. 68
Konsekwencje moralnego seksu są dobre....70
Konsekwencje niemoralnego seksu są negatywne....72

Część 4: Wykorzystujcie okazje 74

Zwracajcie uwagę na pozytywne przekazy i obrazy....74
Zwracajcie uwagę na negatywne przekazy i obrazy....76
Używajcie opowiadań z przesłaniem....78
Używajcie ilustracji z przesłaniem....80
Bądźcie świadomi, czego uczą w szkole....82
Oceńcie, czy program nauczania w szkole jest zgodny z waszymi wartościami....84
Opowiedzcie o swoich sukcesach....86
Opowiedzcie o swoich rozczarowaniach....88
Na zakończenie....90

DEPRESJA NASTOLATKA

Autor Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber
Wydawnictwo ”w drodze”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 7
I. WYSŁUCHAĆ ZRANIONEGO NASTOLATKA
1. Zrozumieć świat nastolatka 13
Nadzieja dla zranionych nastolatków 14
Burzliwe czasy dla burzliwych nastolatków 16
Kto cierpi? 18 <<
Znaleźć nadzieję i praktyczną pomoc 20
Bezpieczne rodzicielstwo dla zranionych nastolatków 21
2. Co jest normalne, a co nie: zdrowa podróż przez okres dojrzewania 37
Czas przejścia 38
Indywidualny rozwój nastolatka 39
Rozwijający się mózg 48 <<
Furtka dla stresu 52
3. Ujarzmianie hormonów stresu 55
Kiedy stres jest zły 56
Kiedy stres jest silny i długotrwały 57
Czym jest stres i co powoduje? 58
Dlaczego nastolatki są tak zestresowane? 60
Co łączy stres, depresję i niepokój? 63 <<
Ocenianie poziomu stresu nastolatka 68
Jak twoje nastoletnie dziecko radzi sobie ze stresem? 70
4. Odsunąć depresję 85
Podstawowe zrozumienie depresji 87
Jaki to rodzaj depresji? 93
Określanie źródeł depresji 95 <<
Kategorie diagnostyczne depresji 97
Co powoduje depresję? 100
Leczenie zależy od typu i przyczyny depresji 102
Jak wygląda depresja nastolatka? 104
Czy to norma, czy depresja? 105 <<
Uzyskiwanie pomocy dla nastolatka 108
5. Więcej niż depresja: próby samobójcze 111
Niepokój 112
Główne zaburzenia lękowe okresu dorastania 114
Nadużywanie środków odurzających 115

Samodzielne leczenie przez nadużywanie alkoholu i narkotyków 117
Pokolenie na receptę 119 <<
Problem: nastolatki nie uzyskują pomocy na czas 120
Co może wpłynąć na ograniczenie nadużywania środków odurzających? 121
Seksualne nadużycie i gwałt 123
Pokonać seksualne nadużycia 127 <<
Co zrobić, jeśli twoją nastoletnią córkę zgwałcono? 128
Samookaleczenie 129
Samobójstwo 132
II. UZYSKAĆ POMOC, BY POPRAWIĆ SYTUACJĘ
6. Znaleźć dobrego doradcę 139
W jaki sposób jest zwykle leczona depresja nastolatków? 140
Najpierw to, co najważniejsze 141
Kiedy udać się po poradę? 142
Poradnictwo uzdrawia przez rozmowę i słuchanie 143
Rodzaje pomocy 145
Rodzaje terapii 146
Znalezienie pomocy dla twojego nastolatka 149 <<
Co powiedzieć podczas pierwszej rozmowy? 152
Ocenianie doradcy i terapii 153
Zrozumieć przebieg terapii 154
Pierwszy kryzys 157
Wiedzieć, kiedy odpuścić 157
Cele leczenia 159 <<
Jak długo będzie trwało leczenie? 163
Co robić, jeśli terapia nie skutkuje? 164
Uzyskać pomoc, której potrzebuje twoje dziecko 165
7. Mądra kuracja 167
Rodzice muszą być na bieżąco informowani 168
Zacznij od badania lekarskiego 168
Rozważ zastosowanie terapii 169
W jaki sposób działają antydepresanty? 170
Środki antydepresyjne - trzeba czasu, by zaczęły działać 171
Minimalna dawka - maksymalne efekty 172
Powszechne obawy przed leczeniem środkami antydepresyjnymi 173
Rodzaje kuracji środkami antydepresyjnymi 175 <<
Skutki uboczne 178
Pytania 179
Medycyna holistyczna i ziołolecznictwo 180

Poprawa wymaga czegoś więcej niż jednej tabletki dziennie 182
8. Poprawa samopoczucia i trwanie w nim 185
Strategie dobrego życia 186
Stworzyć plan poprawy samopoczucia 187
Zapobieganie i powrót do zdrowia 200
9. Wytrwałość 205
Pogodne życie 208
Nauczyć się odporności 210
Podróż ku odporności 223
10. Nauczyć się zdrowych sposobów myślenia 225
Wygrać bitwę mózgu 226
Negatywne mówienie o sobie kontra realistyczna ocena 227
Tuzin przekłamań 228
Akcentować precyzyjne myślenie 231 <<
Korygowanie nastawienia 232
Pokonać zło 233
Transformacja przez afirmację 235
Siedem wspaniałych sposobów afirmacji twojego nastolatka 235
III. RODZICE PARTNERAMI NASTOLATKA
11. Bezpieczne rodzicielstwo - partnerstwo takie, by nastolatki mogły mówić, słuchać i się zmieniać 241
Rodzaje partnerstwa wobec cierpiących nastolatków 242
Świadome rodzicielstwo 243
Rodzicielstwo z serca Boga 245
Rodzicielstwo dla Pana 250
To nie ciebie, lecz jego dotyczy 251 <<
Żyć szkoląc i radząc 252
Cztery podstawowe style rodzicielstwa 253
Zostać trenerem emocji 255
12. Właściwa opieka nad cierpiącymi nastolatkami i ich wychowanie 261
Specjalna troska 262
Zdrowe serce domu 263
Tworzenie bezpiecznego miejsca 263
Nauczyć się rodzicielskiej samokontroli 266 <<
Droga ducha 267
Nigdy nie porzucaj nadziei 283
13. Jak się modlić za swoje nastoletnie dziecko 285
Stale rozmawiaj z Bogiem 286
Nie martw się, módl się 288
Modlitwy za cierpiące nastolatki 289 <<
Wyzwania w modlitwie 300

Od bluźnierstwa do modlitwy i wdzięczności 301
Modlitwa końcowa 303
14. Nadzieja dla cierpiących nastolatków 305
Wierzysz czy nie, Pan Bóg działa 306
Radość w chwilach próby 307
Uwierzyć w to, czego jeszcze nie widzisz 308
Czas lustra 309
Jak sobie radzić z trudnymi reakcjami i emocjami 310
Żal z powodu tego, co zrobiłeś i czego nie zrobiłeś 317 <<
Ostateczna desperacja 319
Jest nadzieja 320
Podnieś swój poziom szczęścia 321
Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami 327 <<
Wyraź swoje myśli 329
Zatroszcz się o siebie 335
Zatroszcz się o swoje małżeństwo 338
Czy może z tego wyniknąć jakieś dobro? 340 <<
Stać się użytecznym w rękach Boga 340

Przedmowa

Zaczęłam pisać tę książkę prawie trzy lata temu. Gdy ukończyliśmy z moim ojcem Archibaldem Hartem *Unveiling Depression In Women* (Depresja kobiet), pozycja ta spotkała się z wielkim zainteresowaniem i dotarło do nas wiele próśb o napisanie książki, która z religijnego punktu widzenia pomogłaby rodzicom i terapeutom odpowiedzieć na epidemię stresu i depresji szerzącą się wśród nastolatków, zwłaszcza wśród dziewcząt. Jako terapeutka sama zauważyłam, że coraz więcej młodych osób potrzebuje terapii, która pomogłaby przeprowadzić je przez burzliwy okres stresu i depresji. Zabrałam się więc do dzieła.

Jednak plany Boże wobec tej książki okazały się większe. Nim jeszcze rozpoczęłam pisanie, moja własna rodzina i ja odbyliśmy burzliwą podróż, która stała się żywym świadectwem tego, co Pan zaplanował, bym napisała. Jej efektem jest książka bardziej wyczerpująca, niż początkowo planowałam, bo napisana zarówno z perspektywy wieloletniego doświadczenia mojego ojca jako doradcy rodzinnego, jak i nie mniej ważnej perspektywy matki nastoletnich córek. Choć zachowałam profesjonalne podejście, radząc, pisząc i ucząc o stresie, niepokoju i depresji, te wskazówki wynikają wprost z próby, którą sama przeszłam, i z siły, którą dała mi łaska okazana przez Boga.

Niech ten przewodnik stanie się światełkiem nadziei dla wszystkich, którzy odbywają podobną podróż przez czas wychowywania nasto-

latków. Modlę się, by moja własna historia w połączeniu z innymi była inspiracją, napełniła odwagą i przyniosła pociechę, a także by przepełniła was nadzieją Bożego miłosierdzia i łaski.

Depresja nastolatka to praktyczny przewodnik dla rodziców i wzór dla nastolatków, którzy szamoczą się z życiem rzuceni na głęboką wodę lub cierpią jakiś ból. Jest on także adresowany do tych czytelników, którzy martwią się, czy ich nastoletnie dziecko doświadcza normalnych w jego wieku cierpień i wyzwań, czy może grożą mu poważniejsze kłopoty, takie jak stres, niepokój, depresja, i potrzebuje profesjonalnej pomocy.

Bycie rodzicem nastolatka, który jest zestresowany, niespokojny, cierpi na depresję lub doświadcza innych tego rodzaju emocjonalnych problemów, stanowi wyzwanie i jest podróżą pełną niebezpieczeństw. Nastolatki są zranione. Żyją w tajemniczym świecie bólu. Szukają własnego sposobu na poradzenie sobie z nim, a równocześnie pragną kontaktu z dorosłymi, zrozumienia z ich strony, miłości i akceptacji. Bóg nałożył na nas odpowiedzialność za udzielenie im pomocy i wskazówek, których potrzebują.

Jako rodzic robisz wszystko, co w twojej mocy, by zapewnić swoim dzieciom możliwie najlepszą opiekę i warunki do tego, by odniosły sukces w życiu. Choćbyś się jednak nie wiem jak starał, popełnisz błędy. Nie da się przewidzieć, kiedy na tej drodze pojawią się wyzwania, zakręty i zwroty, gdyż te nagłe życiowe zdarzenia zawsze są niespodziankami.

Gdy dzieje się coś niespodziewanego, łatwo jest pogrążyć się w rozpaczy, ponieważ czujesz, że twoje wspaniałe dzieci wymykają ci się z rąk. Mogą stać się obce i złamać ci serce. Może się zdawać, że złożoność i szybkość walki o ich przetrwanie jest ponad siły. Prawda jest jednak taka, że niezależnie od tego, jak bardzo rozczarowuje i przygniata cię sytuacja, w której się znalazłeś, Pan Bóg potrafi wykorzystać każdą przeciwność po to, by cię czegoś nauczyć i byś mógł się rozwinąć. Jeśli Pan Bóg jest dla ciebie źródłem pomocy i twoim przewodnikiem, zawsze jest nadzieja. On daje nadzieję, gdy jesteś zdesperowany i poszukujesz rozwiązania i wsparcia. I gdy twoje dzieci

czują, że sytuacja wymknęła się spod kontroli, ty możesz być tą osobą, która da im nadzieję.

Nie ryzykuj i nie udawaj się w tę podróż w pojedynkę. Może się zdarzyć, że powinieneś zwrócić się o profesjonalną pomoc, a z pewnością będziesz potrzebował wsparcia ze strony rodziny, przyjaciół i innych osób, które będą mogły ci go udzielić. Bycie rodzicem dziecka, które boryka się ze stresem, niepokojem, depresją i innymi podobnymi wyzwaniami, będzie wymagało od ciebie rozważnego działania. Będziesz musiał skupić całą uwagę na tym, by twój dom stał się bezpiecznym miejscem wzrostu i rozwoju. Będzie to czas wyzwań dla twojego charakteru i twojej dojrzałości. Jednak nagroda w postaci zdrowia twojego nastoletniego dziecka jest warta każdego poświęcenia.

Gdy będziesz zaczynał czytać tę książkę, możesz się czuć oszołomiony i rozpaczliwie pragnąć zrozumieć zmagania nastolatka. Możesz odchodzić od zmysłów. Modlę się, by ta książka oraz inne źródła, które wskazujemy, skutecznie pomogły tobie i twojemu nastoletniemu dziecku. Nie próbuj jednak przeczytać jej za jednym zamachem. Korzystaj z niej stale, zaglądaj do niej często i czytaj najpierw rozdziały najbardziej odnoszące się do twojej sytuacji. Koniecznie zaś przeczytaj ostatni rozdział. Chcemy wyposażyć cię w wiedzę, która pozwoli ci zrobić wszystko, co możliwe, by przeprowadzić twoje dziecko przez ten czas próby.

Pragniemy, byś mógł odnaleźć ziarenko nadziei i miał poczucie sensowności działania. Przez tę noc może cię przeprowadzić nasz Pan jako pasterz, ojciec, przewodnik, gospodarz, zbawca, obrońca, ten, który wybacza, niesie pokój, odnawia, uzdrawia, pociesza i wspiera. Niech Bóg cię błogosławi, towarzyszy ci w twoich kontaktach z dzieckiem i nauczy cię, jak być rodzicem. Jeśli zdasz się na Jego siłę, mądrość i odwagę, poznasz Jego nadzieję i pokój w tej burzliwej podróży.

ARCHIBALD D. HART

CATHERINE HART-WEBER

I
Wysłuchać zranionego nastolatka

1
Zrozumieć świat nastolatka

Kto przebywa pod osłoną Najwyższego i w cieniu Wszechmocnego spoczywa, mówi do Pana: „ Ucieczko moja i twierdzo, mój Boże, któremu ufam

Ps 91,1-2[1]

[Rodzice] znosząc jedni drugich i wybaczając sobie nawzajem, jeśliby ktoś miał coś do zarzucenia drugiemu: jak Pan wybaczył wam, tak i wy!

KOL 3,12-13

Po mojej ostatniej wizycie na trybunach podczas meczu piłki nożnej w miejscowej szkole średniej postanowiłam być bardziej czujna. Wcześniej, gdy moja starsza córka w prywatnej szkole, do której uczęszczała, grała powracającą do domu księżniczkę, siedzieliśmy z mężem w pierwszym rzędzie i byliśmy traktowani po królewsku. Tym razem tak nie było. Stanowiliśmy cząstkę wielkiego tłumu ludzi oglądających mecz w nowej wielkiej szkole publicznej. Weszliśmy na trybuny incognito i usiedliśmy pośród uczniów. Chciałam doświadczyć, w jakim świecie żyją te dzieciaki, zanurzyć się weń, słuchać i obserwować go z bliska.

[1] Wszystkie cytaty z Pisma Świętego zgodnie z wydaniem *Biblia Tysiąclecia,* wyd. V, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2003 - przyp. red.

Jeden sektor wypełniała typowa grupa nastolatków, spędzająca na zabawie piątkowy wieczór. Z prawej siedziały dziewczyny ubrane w sportowe marynarki. Skupiały się przede wszystkim na tym, kto je obserwuje, przesadnie akcentując każdy ruch i głośno rozmawiając w nadziei, że ktoś na nie spojrzy. Obok nich znajdowała się grupka zakłopotanych uczennic, próbujących zachowywać się powściągliwie; upewniały się stale, że dobrze wyglądają. Inne nastolatki próbowały się dopasować do sytuacji. Z lewej strony siedziały nastoletnie pary, publicznie manifestujące swoje uczucia.

Gdy tak przemykałam wzrokiem po trybunach, myślałam o różnicach między tym pokoleniem nastolatków a poprzednimi. Przestępczość wśród młodzieży spada. Uczniowie starszych klas szkół średnich piją mniej alkoholu i palą mniej papierosów niż ich rówieśnicy w latach 70. Prawdopodobieństwo, że współczesne nastolatki będą paliły, jest mniejsze niż w wypadku ich rodziców[2]. Ojcowie bardziej się angażują w opiekę nad nastolatkami. Te zaś mają motywację, aby dobrze się rozwijać. Pogodnie podchodzą do wielu wyzwań, które stawia przed nimi kultura i które napotykają w domu. Ostatnie badanie młodzieży przeprowadzone przez Instytut Gallupa wskazuje na przykład, że nastolatki wykazują dziś rosnące zainteresowanie udzielaniem pomocy ludziom, którym powodzi się gorzej, oraz przyczyniają się do tego, że społeczeństwo jest mniej rasistowskie, mniej seksistowskie, mniej skażone, a także bardziej pokojowo nastawione.

Nadzieja dla zranionych nastolatków

Podczas gdy z radością obserwujemy, że wiele nastolatków odbywa swą podróż w dorosłość prawie bezboleśnie, musimy też dostrzec innych, którzy są zranieni i szamoczą się w tym trudnym dla nich czasie,

[2] „Mysteries of the Teen Years", „US News & World Report" maj 2005.

choć na zewnątrz starają się trzymać fason. I gdy tak rozglądałam się po trybunach podczas meczu, zastanawiałam się, które z dzieci wrócą dziś wieczorem do domu, zrzucą maskę i zdesperowane padną na łóżko, bo nie były dość atrakcyjne, lubiane i opanowane. Które będą się zamartwiać czymś, czego nie będą w stanie wyrazić? Jak wiele z nich walczyło z wewnętrznym niepokojem wywołanym przez życie w stresie?

Moje serce przepełniało współczucie, ponieważ zdałam sobie sprawę, że jedna na pięć tych pozornie szczęśliwych istot była podatna na zranienie lub groziła jej depresja. Wiele z nich doświadczało straszliwego stresu, a większość niepokoju i depresji. Zastanawiałam się, która z nich jako kolejna doświadczy ataku panicznego strachu. Która padnie ofiarą zabójstwa lub popełni samobójstwo w wyniku przeciążenia lub zniszczenia przez materializm? (Oba czynniki ryzyka wpłynęły na gwałtowny wzrost liczby zabójstw i samobójstw w porównaniu z poprzednimi dekadami).

Nastolatki dorastają dziś w innym świecie niż my, w młodszym wieku stają przed wyzwaniami i mają poważniejsze problemy ze stresem, depresją itd. Częściej diagnozuje się u nich problemy psychologiczne, niż działo się to w wypadku ich rodziców, gdy byli nastolatkami. Mam jednak dobrą wiadomość: naukowcy poczynili wielki krok naprzód, by pomóc nam zrozumieć i leczyć te problemy, co oznacza, że nastolatki mogą o wiele łatwiej je przezwyciężyć, wrócić do formy i utrzymać się w stanie równowagi. Oczywiście nie ma cudownych kuracji i magicznych pigułek. Rodzice mogą się nauczyć, jak w praktyce zastosować biblijne zasady, by pomóc swoim nastolatkom poczuć się lepiej.

Właśnie taki jest cel tej książki. Ważne jest, byś miał świadomość, że jako rodzic nie jesteś sam. Możesz znaleźć nadzieję, uzdrowienie i praktyczną pomoc dla swojego dziecka. Może ono rozkwitać, podróżując z dzieciństwa w dorosłość, i ty możesz się stać dla niego bezpiecznym miejscem, kimś, kto pomoże mu pokonać przeciwności.

Zaczniemy tę podróż od tego, że pomożemy ci wejść w świat nastolatka i zrozumieć, jakie stają przed nim wyzwania. Jakie lęki towarzyszą mu każdego dnia? Kto w jego otoczeniu doświadcza stresu

lub depresji? Jak on na to reaguje? Jeśli zorientujesz się, w jakim środowisku egzystuje twoje dziecko, może mieć to wpływ na zmianę twojego stosunku do niego. To zaś może się przełożyć na zmianę twoich relacji z nim, ponieważ zdasz sobie sprawę z tego, co stanowi problem w jego życiu. W efekcie będziesz mógł ofiarować mu oparcie i poczucie bezpieczeństwa, co ma niewątpliwie kluczowe znaczenie.

Pamiętajcie, że jako rodzice znaczycie więcej, niż sądzicie. Jesteście najważniejszymi, najbardziej wpływowymi dorosłymi osobami w życiu waszego dziecka, niezależnie od tego, jak bardzo mylące sygnały może ono wysyłać i za jakimi maskami będzie się ukrywać.

Burzliwe czasy dla burzliwych nastolatków

Dorastałem (Archibald) w Południowej Afryce. Pamiętam, jak woziłem rowerem moją przyszłą żonę Kathleen na randki, a bilet do kina kosztował tylko 25 centów. Gdy ja byłam młoda (Catherine) słowo „guma" oznaczało tylko gumkę do mazania, a bary obsługujące klientów siedzących w samochodach stanowiły świetne miejsce do rodzinnych spotkań. W niedzielę szło się do kościoła, odwiedzało rodzinę i przyjaciół lub ucinało sobie drzemkę. U Woolwortha podawano świetne grzanki z serem i truskawkowe koktajle. Sąsiedztwo było na tyle bezpieczne, że dzieci mogły spędzać całe dni na dworze. Media nie panowały nad naszym życiem i nie mówiły nam, jak mamy wyglądać i co mamy kupować. Nie było reality show, które w nazwie mają słowo „prawda", ale są grą. A w ogóle to telewizję zaczęłam oglądać dopiero jako nastolatka, gdy przenieśliśmy się do Stanów Zjednoczonych.

Rzecz jasna, podobnie jak przed wami, tak i przed nami były jakieś wyzwania. Każde pokolenie staje bowiem przed coraz to większymi wyzwaniami. Dzisiejsza młodzież ma do czynienia z pornografią w Internecie i z przestępcami grasującymi w sieci. Samobójstwo znajduje się na drugim miejscu wśród przyczyn śmierci nastolatków. Jedna na

trzy dziewczynki i jeden na sześciu chłopców doświadcza molestowania seksualnego przed ukończeniem osiemnastego roku życia. Kiedyś dzieci próbowały po raz pierwszy alkoholu w czternastym roku życia - dziś w dwunastym.

Burzliwy okres przechodzenia z dzieciństwa do dorosłości nigdy nie był łatwy. Jednak wyzwanie, przed którym staje współczesne pokolenie nastolatków, a także to, które po nim nastąpi, wydaje się większe niż te dawniejsze. Już dziś możemy zaobserwować, że wcześniej niż kiedyś napotykają większe problemy. A przyszłe nastolatki będą zmuszone pokonywać jeszcze większe przeszkody w jeszcze młodszym wieku. Głęboki ból, który będą odczuwały, będzie się różnił od tego, który towarzyszył nam, gdy chodziliśmy do szkoły średniej. Wewnętrzna szamotanina będzie zakłócać ich beztroskie młodzieńcze lata uważane za „najlepszy czas w życiu".

Lekarze zwracają uwagę na to, że coraz więcej młodych ludzi doświadcza stresu, niepokoju i depresji, a z tym wiąże się rosnąca liczba uzależnień i samobójstw. Mamy też do czynienia ze wzrostem przypadków niemożności skupienia uwagi i zaburzeń zachowania. Obszerne badania przeprowadzone przez Commission on Children at Risk (Komisja ds. Dzieci Narażonych na Ryzyko) wykazały, że wielka i stale rosnąca liczba dzieci oraz młodych ludzi ma kłopoty w okresie dojrzewania. W szczególności coraz więcej młodych osób cierpi na choroby psychiczne, ma problemy emocjonalne i związane z zachowaniem[3]. Lekarze interniści i psychiatrzy uważają, że zaburzenia te przybierają charakter epidemii, która będzie miała poważne konsekwencje dla przyszłego pokolenia osób dorosłych. Największym i rosnącym zagrożeniem dla nastolatków są choroby psychiczne, problemy emocjonalne i związane z zachowaniem - to one grożą młodym cierpieniem, a nawet śmiercią. Przez ostatnie 50 lat depresja rozwinęła się w niebywałym stopniu. Około 20 razy więcej ludzi cierpi na nią dziś niż w 1955 roku - a główną przyczyną jest rosnący stres. W ciągu

[3] Institue for American Values, „A Report for the Nation from the Commission on Children at Risk", „Hardwired to Connect" 2003.

ostatnich 30 lat średni wiek, w którym zapada się na depresję, obniżył się z 29 do 14-15 lat. Depresja stała się obecnie rozwijającym się w młodym wieku zaburzeniem, któremu towarzyszą niepokój, problemy z łaknieniem i uzależnienia.

Kto cierpi? <<

Nawet najpogodniejsze nastolatki przeżywają trudny czas, który może wstrząsnąć ich światem. Dziecko może być bardzo wesołe, aż tu nagle i niespodziewanie wszystko się wali. Inne zdaje się nigdy dobrze czegoś nie zaczynać. Dotąd mogły dobrze sobie radzić, aż zderzyły się z okresem dojrzewania i nagromadziły w sobie ukryty ból i frustrację.

Może się to przytrafić nawet najlepszym z nich - doskonałym uczniom, świetnym sportowcom, ukochanym córeczkom czy synkom z dobrych chrześcijańskich rodzin. I może się też przytrafić tym, którym się zdaje, że nie pasują do otoczenia, które mają niską samoocenę, które się nie lubią i stają się tym, kim nie chcą być. Tę listę dopełniają młodzi ludzie, którym świat się zawalił w związku z rozpadem ich rodziny, z powodu choroby lub innego nieszczęścia, i którzy mają głębokie poczucie wyobcowania i tego, że nic nie znaczą. Także samotni i wyłączeni nie są od tego wolni. Przytrafia się to osobom dającym się wciągnąć w papierosy, narkotyki, promiskuityzm, przemoc lub inne niebezpieczne, wysoce ryzykowne zachowania.

Niektóre z tych osób zostają zranione, inne cierpią z powodu konsekwencji swoich niedobrych wyborów. Jedne rodzą się z genetycznąpredyspozycjądo ulegania stresowi, depresji i pokrewnym im zaburzeniom. Szczególną grupę ryzyka stanowią ci, którzy dorastali w środowisku wywierającym zły wpływ w okresie ich wczesnego rozwoju. Inni rodzą się ze słabą osobowością lub kiepską tolerancją na stres, lub taką chemią mózgu, która sprawia, że są podatni na zły humor i pesymizm.

Niezależnie od tego, jaka jest jej przyczyna, epidemia stresu i depresji skłoniła przedstawicieli nauk medycznych do podjęcia próby znalezienia przyczyn oraz rozwiązań tego problemu. Najważniejsze, że czynimy postępy w zrozumieniu depresji nastolatków. To skłoniło nas do napisania tej książki. Możemy pomóc naszym dzieciom w przejściu przez trudny dla nich czas.

AMERYKAŃSKIE NASTOLATKI W STATYSTYKACH

- U 21 procent dzieci między 9 a 17 rokiem życia zdiagnozowano zaburzenia psychiczne lub uzależnienia związane z minimalnym przynajmniej upośledzeniem.
- Współcześni młodzi ludzie są bardziej podatni na depresję i stany niepokoju niż ich rodzice, co z kolei prowadzi do wzrostu liczby prób samobójczych, nadużywania alkoholu, a także różnego rodzaju fizycznych dolegliwości, takich jak: astma, choroby serca, zespół jelita drażliwego i choroba wrzodowa.
- Wraz ze wzrostem liczby chorób psychicznych, stresu i zaburzeń emocjonalnych u młodych ludzi rośnie liczba problemów, takich jak: nadużywanie narkotyków, porzucanie szkoły, przemoc, przedwczesne rozpoczynanie współżycia seksualnego i zachodzenie w ciążę.
- W ciągu ostatnich 13 lat podwoiła się liczba uczniów szkół średnich dotkniętych depresją, a liczba samobójstw się potroiła. Z kolei liczba gwałtów wzrosła czterokrotnie.

Opracował Institute for American Values na podstawie raportu Commission on Children at Risk, 2003.

Znaleźć nadzieję i praktyczną pomoc

Rodziców nastolatków cierpiących z powodu stresu i depresji łączy to, że czują się sfrustrowani, przytłoczeni i rozpaczliwie szukają pomocy Pytają: Co jest normalne, gdy ma się naście lat? Co jest nie w porządku z moim dzieckiem? Jak mam się opiekować zranionym nastolatkiem? I jak sam mam przez to wszystko przejść? Rodzice zdają sobie doskonale sprawę, że jeśli sami nie przejdą pozytywnie próby tego trudnego czasu, nie przejdzie jej też ich dziecko!

Być może ty i twoja rodzina przeżywacie taki kryzys. I może dlatego właśnie sięgnęliście po tę książkę. Świat wokół was i pod waszymi nogami zadrżał jak podczas trzęsienia ziemi, a skutki są katastrofalne dla waszego życia. Ci, którzy przeżyli tsunami, nazywają to „ziemią spacerujących rannych" (*the land of walking wounded).* Nastolatki mogą się zupełnie załamać w obliczu emocjonalnego tsunami, podczas którego zalewają je gigantyczne fale niepokoju. Te fale bardzo łatwo mogą zwalić je z nóg.

Pisząc tę książkę, chcieliśmy pomóc wam zorientować się, kiedy do takiej sytuacji dochodzi, oraz przygotować plan działania. Korzystaliśmy z doświadczeń wielu rodziców, a także z własnego doświadczenia. Nasze uwagi opieraliśmy również na praktycznych, sprawdzonych działaniach stosowanych w poprawianiu zdrowia psychicznego. Modlimy się, by nasza książka poprzez dostarczenie praktycznych porad była nadzieją dla całej twojej rodziny:

- Przez skłonienie cię do tego, byś otworzył przed swoim nastoletnim dzieckiem serce, słuchał go z miłością i zrozumieniem. Pomagając mu odbyć burzliwą podróż w dorosłość, musisz wejść w jego świat i odkryć, że chce, byś był jego partnerem w dorastaniu, zdrowieniu i rozkwitaniu.
- Przez uświadomienie ci, jakie są sygnały i symptomy depresji i co jąwyzwala. Kluczową sprawąjest, byś wiedział, jak reagować na zmagania i cierpienia nastolatka oraz jak mu pomóc. Możesz

się nauczyć, w jaki sposób pomóc mu na co dzień radzić sobie ze stresem i przezwyciężać depresję oraz tworzyć bezpieczne miejsce, w którym dziecko będzie się dobrze czuło.

- Przez wspieranie cię. Bycie ojcem lub matką cierpiącego, znerwicowanego, trudnego lub pogrążonego w depresji nastolatka może być doświadczeniem wyjątkowo stresującym, męczącym i emocjonalnie wyczerpującym.

Modlimy się, by zapłonęła iskierka nadziei i byś w związku z tym mógł stać się jej siewcą; byś doznał ulgi i mógł ją nieść innym; byś nie ustawał w modlitwie, odkrył znaczenie i cel swojej walki i mógł przekazywać dalej miłosierdzie i łaskę, które powierza ci Pan Bóg.

Bezpieczne rodzicielstwo dla zranionych nastolatków

Niezależnie od tego, jak bardzo się staramy ochronić nasze dzieci przed niebezpieczeństwami, które mogą napotkać w świecie, i przed jego wpływami, wiele nastolatków wciąż wpada w tarapaty. Klucz do tego, by przetrwać ich zmagania, jest uniwersalny: zostań schronieniem dla swego dziecka. I nie znaczy to, że masz je chronić w sposób nadopiekuńczy. Nastolatki wołają o bezpieczne miejsce, w którym znajdą też nadzieję. Ty możesz być tym miejscem. Niezależnie od tego, w jakim punkcie walki się znajdujesz, nigdy nie jest za późno na zapewnienie bezpiecznego nieba twojemu nastolatkowi.

Gdy będziesz to robił, ważne jest, byś zrozumiał pewne podstawowe prawdy, wobec których staniesz, gdy wejdziesz w pełen stresu i depresji świat swojego dziecka. W obliczu każdego wyzwania możesz się stać „rodzicem - bezpiecznym miejscem", rodzicem tworzącym środowisko domowe i osobiste relacje, które są emocjonalnie bezpieczne, by pomóc nastolatkowi przezwyciężyć depresję.

1. Cierpiące nastolatki żyją w dwóch światach: ich życie toczy się na powierzchni i pod nią

Na zewnątrz przeciętny uczeń szkoły średniej może sprawiać wrażenie beztroskiego i zupełnie swobodnego w swych designerskich ciuchach. Jednak ten wygląd często jest maską skrywającą wewnętrzne bóle i strachy

Zewnętrzna fasada nie odzwierciedla wewnętrznej rzeczywistości. Jeśli chodzi o to, co widoczne: nastolatki są bombardowane przez wyzwania w szkole, presję, by się pokazać, wpływ i akceptację rówieśników, imprezy, narkotyki, alkohol, seks i kłopoty rodzinne. Gdzieś głęboko w środku walczą natomiast ze stresem, zakłopotaniem, niską samooceną, samotnością, niepokojem, niepewnością, smutkiem i rozpaczą.

Ponieważ nie zawsze mają poczucie bezpieczeństwa, gdy zwracają się do dorosłych o pomoc, biorą sprawy w swoje ręce, co wywołuje złe skutki: odrętwienie, ucieczkę czy samoleczenie. Alkohol, papierosy, zaburzenia łaknienia, pornografia, promiskuityzm, kłopoty w szkole, smutek, poirytowanie i brak aktywności - wszystko to są wczesne oznaki tego, że nastolatek ma głębszy problem. I są to też zwykle pierwsze oznaki wskazujące, że nastolatek może wpaść w tarapaty.

Rodzice zapewniający poczucie bezpieczeństwa potrafią zajrzeć przez zewnętrzną skorupę do serca nastolatka

Badania wykazują, że przytłaczająca większość nastolatków ma przyjaciół i znajomych, którzy przeżyli depresję, brali narkotyki, pili alkohol i mieli za sobą doświadczenia seksualne. Najczęściej jednak młodzi ludzie twierdzą, że chcieliby dogłębnie przedyskutować te problemy z rodzicami lub innymi osobami dorosłymi, a nie z przyjaciółmi. Wysyłają pierwszy krzyk lęku, złości, zakłopotania i zranienia. Wielu z nich ma głębokie potrzeby, które nie są zaspokajane - i twoje dziecko może być wśród nich. Chcą być obdarzani zaufaniem, rozumiani i kochani. Potrzebne jest im poczucie bezpieczeństwa i pew-

ności. Tęsknią za życiem, które ma sens i cel. Chcą być wysłuchani i zrozumiani, akceptowani i cenieni, potrzebują wsparcia w swoich wysiłkach. Pragną autentycznego i znaczącego związku opartego na prawdziwej miłości[4].

Żeby pomóc nastoletniemu dziecku, musisz najpierw dowiedzieć się dokładnie, przed jakimi problemami stoi. Co tak naprawdę dzieje się pod powierzchnią?

2. Nastolatki mają skłonność do sekretów, a jednocześnie pragną być rozumiane i kochane

Dotyczy to codziennych wydarzeń, ale zwłaszcza nastolatków, które doświadczają traumy takiej jak gwałt, pobicie lub przytłaczający stres. Nastolatki mają skłonność do zachowywania dla siebie spraw bolesnych i stresujących oraz do uwewnętrzniania bólu. Nie wiedzą jeszcze, co zrobić ze swoimi bolesnymi odczuciami ani gdzie zwrócić się o pomoc - dlatego ukrywają swoje wewnętrzne walki. Nie zawsze rozumieją to, co je spotyka, nie wiedzą, jaki sens mają silne emocje, których doświadczają, ani nie potrafią opowiedzieć o swych uczuciach. W głębi duszy chciałyby móc po prostu zwrócić się do rodziców lub innych dorosłych o pomoc, ale robią to tylko nieliczne z nich. Większość sądzi, że rodzice lub inni dorośli nie są skłonni rozmawiać, a jeśli są, to nie zrozumieją- i niestety obawa przed podzieleniem się swoimi problemami z rodzicami jest często usprawiedliwiona. Nastolatki, które znajdują się w rozpaczliwych kłopotach, uważają, że nie mają do kogo się zwrócić o pomoc.

Oznacza to, że możesz żyć ze swoim dzieckiem pod jednym dachem i że ono może przeżywać swój trudny czas burzy i naporu, a ty nie będziesz nawet o tym wiedział lub będziesz błędnie interpretował sygnały płynące z jego zachowania i emocji. Dopóki obserwujesz

[4] Dawson McAllister, Pat Springle, *Saving the Millenial Generation. New Ways to Reach the Kids You Care About in These Uncertain Times*, Thomas Nelson, Nashville 1999.

tylko złudne zewnętrzne sygnały i kwestionujesz drobne znaki, które możesz dostrzec, dopóty zupełnie nie będziesz sobie zdawał sprawy z tego, co twoje dziecko ukrywa gdzieś w głębi serca.

W JAKIM STOPNIU ZNASZ SWOJEGO NASTOLATKA?

Co się dzieje w świecie twojego nastolatka? Postaw sobie następujące pytania:

1. Kim są jego przyjaciele? Dlaczego się z nimi przyjaźni? Co mu się w nich podoba?
2. O co się martwi? Co go najbardziej gryzie?
3. Jaką rolę w jego życiu odgrywają Bóg i życie duchowe?
4. Co lubi robić w wolnym czasie?
5. Co jest dla niego istotne? Poproś go, byście mogli posłuchać razem jego ulubionej muzyki, zagrać w grę komputerową lub zrobić coś innego, co jest dla niego ważne. Słuchaj z uwagą, pokaż, że cię to interesuje, i wycisz swoje reakcje.
6. Które z osób dorosłych twój nastolatek darzy szacunkiem? Dlaczego?
7. Jakie dramatyczne sytuacje miały ostatnio miejsce w jego szkole, wśród jego przyjaciół czy w innych środowiskach, z którymi jest związany? Jak to na niego wpłynęło?
8. Czego pragnie? Czego potrzebuje i oczekuje od ciebie właśnie teraz?

Ponieważ generalnie nastolatki nie wysyłają do dorosłych wyraźnych sygnałów o swoich cierpieniach, w efekcie nie otrzymują pomocy, której rozpaczliwie potrzebują. A nastolatek, który pozostaje sam ze swoimi problemami, jest na najprostszej drodze do większych i poważniejszych problemów.

W jednym z materiałów w programie CBS „The Early Show" zwrócono uwagę na stały wzrost liczby samobójstw wśród nastolatków mieszkających w internatach. Znajdują się one na drugim miejscu

na liście przyczyn śmierci młodych ludzi. Pierwsze miejsce na tej liście zajmują wypadki samochodowe. Kilkorgu rodzicom, którzy stracili swe dzieci w wyniku samobójstwa, zadano pytania w ramach kampanii mającej na celu uświadomienie problemu innym rodzicom i opinii publicznej. Wszyscy oni mówili jedno: nie dostrzegli żadnych sygnałów, a dzieci nigdy nie mówiły nic o rozmiarach swego bólu ani nie prosiły o pomoc. Samobójstwa spadają więc na bliskich niczym grom z jasnego nieba i nie poprzedzają ich żadne znaki.

Pewien chłopak był gwiazdą koszykówki, ale gdy odniósł kontuzję, stracił swą pozycję w drużynie. Nigdy nie powiedział o tym swoim rodzicom, bojąc się ich rozczarować. Z czasem był coraz bardziej zniechęcony. O tym, że coś było nie tak, rodzice dowiedzieli się dopiero wówczas, gdy odebrali telefon z informacją, że ich syn się zastrzelił. Swoje cierpienie ukrywał głęboko, aż wreszcie ból stał się nie do zniesienia. A oni nie mieli żadnego sygnału! Gdyby spojrzeć w przeszłość - jego rodzice mogli być bardziej spostrzegawczy - ale było już za późno. W efekcie uznali, że powinni pomóc innym rodzicom odkrywać wczesne sygnały ostrzegawcze młodzieńczej rozpaczy.

Rodzice zapewniający poczucie bezpieczeństwa wnikają w świat nastolatka z empatią i szacunkiem

Jeśli będziesz obserwował świat swojego nastolatka i wsłuchiwał się w niego, zaczniesz zauważać głębokie emocje i tęsknoty kryjące się za głośnym i przesadnym zachowaniem, makijażem i trendy ciuchami oraz sztucznym uśmiechem. Musisz być dociekliwy, starać się spojrzeć na sytuację z punktu widzenia nastolatka i dostrzec to, co kryje się za zachowaniem i zewnętrznym wyglądem. Jeśli spróbujesz wejść w jego skórę, łatwiej ci będzie wczuć się w jego życiowe doświadczenia i emocjonalny niepokój.

Zadaj sobie następujące pytania:

- Co on naprawdę sądzi na swój temat i w jaki sposób przezwycięża swój brak poczucia bezpieczeństwa?

- W jaki sposób wpasowuje się w subkulturę, w której żyje, co go z nią łączy i w jaki sposób do niej przynależy?
- Jak sobie radzi ze skłonnością do tego, by ciebie - jako rodzica - odpychać, podczas gdy jednocześnie potrzebne mu są poczucie bezpieczeństwa, świadomość, że ma bezpieczne miejsce, do którego może wrócić, miejsce, w którym czuje, że jest kochany bezwarunkowo?

Celem wejścia w świat nastolatka jest lepsze zrozumienie go, współodczuwanie jego cierpienia i uświadomienie sobie, jakie walki toczy i jak nieczułe jest często jego otoczenie. Uważaj jednak. Wielu rodziców wkracza w ten świat i wychodzi z niego z bólem żołądka i złamanym sercem. Są rozczarowani i załamani. Prawda jest bowiem taka, że wielu nastolatków pije, narkotyzuje się, tnie się, demoluje otoczenie i znęca się nad bezbronnymi. Inni eksperymentują z seksem, biorą udział w szalonych imprezach, sięgają po pornografię w Internecie i kontaktują się ze starszymi osobami na czatach... Nawet uświadomienie sobie, że twoje dziecko cierpi na zaburzenia psychiczne, może być silnym przebudzeniem.

Bądź jednak pewny, że to odkrycie jest właśnie początkiem procesu zdrowienia. Twoje rozczarowania, a nawet tragedie mogą być właśnie środkami, które Bóg wybiera, by okazać swą miłość, łaskę i przemieniającą siłę. Po upadku zawsze są możliwe odnowa i odrodzenie.

OBSERWUJ SWOJĄ PIERWSZĄ REAKCJĘ

Początkowy szok związany z odkryciem tego, co się dzieje w życiu ich nastolatka, może wzbudzić popłoch i spowodować u rodziców wiele bolesnych emocjonalnych reakcji. Niektórzy są całkowicie załamani. W duszach innych panuje chaos, a oni sami czują się zdradzeni przez Boga. Dlaczego dopuścił, by coś takiego spotkało naszą rodzinę? Żyję w zgodzie z Bogiem. Jeśli tak bardzo kocham

mojego syna i jeśli nie chcę, by cierpiał, dlaczego Bóg dopuścił do tego, co nas spotkało? Czym sobie na to zasłużyłem? Co złego zrobiłem?

Zasmuceni rodzice zmagają się z gniewem, zakłopotaniem, poczuciem winy i samooskarżaniem się. To normalne reakcje. Jednak dla dobra dziecka rodzice muszą je przezwyciężyć i postąpić naprzód, by podjąć konstruktywne działania pozwalające poradzić sobie z problemem, przed którym stają.

Kluczową sprawą jest tu zastosowanie „rodzicielskiej samokontroli". Pociąga to za sobą konieczność wyciszenia. Nie wybuchaj przy swoim dziecku, gdy czujesz ból i złość. Twoja nieprzemyślana pierwsza reakcja jest przesadna i jesteś skłonny osądzić dziecko i uznać je za winne, stwierdzić, że cię rozczarowało i do tego jest niemiłe. Takie przesadne zachowanie w wielkim stopniu nadweręży twoją więź z dzieckiem i stracisz najwartościowsze źródło, dające możliwość transformacji i dojrzewania: twoje relacje z nim.

Zamiast tego: uspokój się, starannie dobieraj słowa i bądź cierpliwy. Poproś Pana Boga, by cię pocieszył, obdarował cię mądrością i przeprowadził cię przez twój smutek. Módl się do Niego, by przemienił cię w bezpieczne miejsce i by doprowadził cię tam, skąd będziesz mógł świadomie przeprowadzić swoje nastoletnie dziecko przez wszystkie burze podróży do dorosłości.

3. Cierpiące nastolatki przyciągają i odpychają, ponieważ stają się osobnymi istotami

Nastolatki żyją między dwoma światami: po części są dorosłe i po części są dziećmi - i często między tymi światami balansują. Znajduje to odzwierciedlenie w ich postawach: „To moje życie, mogę z nim zrobić, co zechcę". Część rodziców pozwala im odejść i jednocześnie trzyma ich blisko i walczy o ich dusze. Nastolatki potrzebują wsparcia i wolności, by mogły być osobnymi istotami, ale rodzice muszą

także zachować otwarte serca i drzwi i być czujni, by dostrzec w porę niebezpieczeństwo.

W okresie dojrzewania nastolatki przechodzą wiele zmian w rozwoju: raz są dziećmi, a raz nimi nie są i eksperymentują z byciem dorosłymi. Odpychanie i przyciąganie może być dla rodziców czymś przerażającym, zwłaszcza jeśli dziecko napotyka wyzwania, które ten proces komplikują. Nastolatki potrzebują rodziców, którzy pomogą im zrozumieć proces rozwoju, będą cierpliwi i elastyczni, czyli gotowi zarówno kochać dorastające dziecko, jak i wspierać wyłaniającego się dorosłego.

Bitwa między dzieckiem i wyłaniającym się dorosłym może być dla ciebie jako rodzica zażarta. O czym myśli moje dziecko? Czy wie lepiej? Czy słucha, co do niego mówię?

W rzeczywistości cierpiące nastolatki mogą być niezdarne i mogą nie kontrolować swoich nastrojów i zachowań. Mogą coś fałszywie interpretować. Mogą być słabe fizycznie i łatwo przechodzić z radości w smutek. Procesy chemiczne zachodzące w ich mózgu mogą ich doprowadzać do stanu, który trudno nazwać inaczej jak mianem przejściowego obłędu. Coś w ich wnętrzu może się zamknąć i łatwo mogą się odizolować. Bóg może się im wydawać nieosiągalny i odrzucający ich. Czyż nie rozumiesz, że właśnie wtedy potrzebują trzy razy bardziej twojej miłości?

Rodzice zapewniający poczucie bezpieczeństwa zmieniają się i rozwijają, są elastyczni w pełnieniu rodzicielskich obowiązków

Ponieważ nastolatki przechodzą wiele etapów rozwoju w swej drodze z dzieciństwa do dorosłości, zarówno styl, jak i przebieg sprawowania rodzicielskich obowiązków muszą się zmieniać na każdym z nich. Ojciec czy matka nie mogą zasklepić się w jednym stylu przez cały okres dojrzewania swoich dzieci. Potrzeby nastolatków zmieniają się wraz z ich rozwojem. Jedne rozwijają się szybciej niż inne i zostawiają rówieśników daleko za sobą. Inne mogą być fizycznie lub emocjonalnie starsze niż rówieśnicy i na odwrót. Ta rozbieżność może stanowić wyzwanie dla rodziców, którzy właśnie wygodnie umoś-

ciii się w pewnym stylu sprawowania rodzicielstwa i odkrywają, że znów muszą go zmienić. Powinieneś zatem wykazać elastyczność i brać pod uwagę dojrzewanie swojego dziecka i indywidualne właściwości.

4. Oznaki tego, że nastolatek cierpi, wyglądają inaczej z punktu widzenia dorosłych, co często powoduje opóźnienie udzielenia potrzebnej dziecku pomocy

Jedną z podstawowych przyczyn tego, że rodzice i środowisko lekarskie przeoczają lub bagatelizują zaburzenia związane ze stresem, depresją i niepokojem u nastolatków, jest fakt, że oznaki te mogą być trudne do rozpoznania. „Normalny" rozwój nastolatka może być mylony z pojawiającymi się kłopotami. Nie istnieje jedna jedyna oznaka, która jasno wskazuje poważny problem. U niektórych nastolatków nie następuje gwałtowne obniżenie ocen albo zmiana osobowości - na zewnątrz funkcjonują one tak, jakby nic się nie stało.

Na szczęście jeśli rodzice będą uwrażliwieni, znajdą sposób, by wykryć to, co wskazuje istnienie poważnego problemu. Może się to objawiać nieznacznymi zmianami w wyglądzie zewnętrznym, pojawieniem się nowych znajomych, słuchaniem innej niż do tej pory muzyki. Niektóre nastolatki będą się zamykały w pokoju albo ni z tego, ni z owego pokażą ponure oblicze. Często uznajemy za naturalne, że wyluzowany nastolatek zawsze taki będzie, nawet jeśli będzie się wydawało, że coś go niepokoi. Każdy ojciec czy matka dziecka w wieku dojrzewania powinni mieć oczy i uszy stale otwarte, zwłaszcza kiedy wydaje im się, że sytuacja jest dziwna, jeśli podejrzewają, że ich dziecko kłamie lub intuicyjnie czują niepokój, przypuszczają, że coś jest nie w porządku.

Wielu rodziców, spoglądając w przeszłość, rozpacza, że mogli wcześniej zaingerować w to, co się działo w życiu ich dzieci w trudnym okresie dojrzewania. Dręczą ich różne pytania: Jakie oznaki powinienem zauważyć? Co mogłem zrobić, żeby bardziej pomóc? Rodzice, którzy przeszli już ten okres w życiu swoich dzieci, uważają, że lepiej, by nasze podejrzenia okazały się niesłuszne, niż żeby potem żałować,

iż nie posłuchało się podszeptu intuicji - tego cichego, delikatnego, ponaglającego wewnętrznego głosu - nie poszło się śladem delikatnych poszlak.

Rodzice zapewniający poczucie bezpieczeństwa uświadamiają sobie i uczą się rozpoznawać symptomy i to, co wyzwala cierpienie

Depresja u nastolatka nie zawsze objawia się tak jak u osoby dorosłej. Związanych z nią zachowań jest o wiele więcej, niż dorośli sobie uświadamiają. Oznacza to, że jako rodzic nie możesz rozpoznania tego, czy twoje dziecko potrzebuje pomocy, pozostawić profesjonalistom. Powinieneś na tyle orientować się w sytuacji, by sam tej pomocy udzielić.

Twojemu dziecku może być potrzebna także profesjonalna pomoc. Im wcześniej ją otrzyma, tym szybciej poczuje się lepiej, a depresja stanie się lżejsza - zmniejszy to też możliwość pojawienia się towarzyszących jej kłopotów oraz nawrotów.

5. W sytuacjach stresowych nastolatki mogą popadać w stany depresji i niepokoju

Stres jest źródłem wielu innych problemów, z którymi zmagają się nastolatki - zwiększa ryzyko ulegania wszelkiego rodzaju uzależnieniom. Przeciągający się ponad miarę lub zbyt silny stres oddziałuje na całe życie nastolatków. Przepełnia ich mózgi i rozprasza je, wskutek czego gorzej radzą sobie w szkole. Osłabiony zostaje też system immunologiczny, co wpływa na większą podatność na różne dolegliwości. Stres sprawia, że nastolatki są psychicznie i fizycznie chore.

Zajmowałam się ostatnio bystrą nastolatką, która po szkole średniej poszła do prestiżowego college'u i po pierwszym semestrze doznała gwałtownego załamania. Niespodziewanie zaczęły ją dopadać ataki

panicznego lęku i obawy przed kontaktami z otoczeniem, które do tego stopnia zakłóciły jej funkcjonowanie, że nie mogła chodzić do szkoły Rodzice zabrali ją z niej i skierowali do mnie na leczenie. Okazało się, że dziewczyna żyła w permanentnym napięciu i stresie. Jej umysł i ciało nie były w stanie sprostać wymaganiom stawianym przez życie. W efekcie dopadły ją stany niepokoju i stres.

Podczas leczenia dziewczyna uświadomiła sobie skutki stresu i nauczyła się, jak sobie radzić z oczekiwaniami otoczenia, jak wyeliminować czynniki wywołujące stres. Dziś życie dostarcza jej znacznie mniej stresu. Przykład tej nastolatki dowodzi, że zrozumienie niebezpieczeństw, jakie wnosi w życie młodego człowieka stres, jest najważniejsze dla rodziców, którzy próbują pomóc swojemu dziecku w przejściu przez okres dojrzewania.

Rodzice dający poczucie bezpieczeństwa pomagają przetrwać stres i przezwyciężyć depresję, wprowadzając w praktyce pewien styl życia

Jeśli już dostrzeżesz symptomy stresu i depresji u swego dziecka, podstawową rzeczą jest zdanie sobie sprawy ze znaczenia skutecznej profesjonalnej interwencji oraz leczenia prowadzonych przez lekarza, terapeutę lub psychiatrę. Równolegle z tymi podstawowymi zabiegami, dziecko musi się nauczyć praktycznych sposobów i strategii pozwalających przetrwać stres i trudy życia.

Kluczową rolę w drodze nastolatka przez okres dojrzewania odgrywają codzienne przyzwyczajenia: co je, ile czasu poświęca na ćwiczenia fizyczne i ile śpi. Możesz się nauczyć, jak tchnąć w życie swego dziecka pozytywne czynniki, redukując jednocześnie te złe, co zwiększy jego szanse na przezwyciężenie depresji i zapobieganie jej nawrotom. Równocześnie może się ono nauczyć uważniejszego przyglądania się swoim atutom, emocjom i relacjom z otoczeniem, co wzmocni jego wysiłki zmierzające do przezwyciężania przeciwności.

6. Nastolatki mogą się czuć oderwane, osamotnione, opuszczone

Na poczucie braku bliskiego związku z otoczeniem u nastolatków zwrócono uwagę w ostatnich badaniach. Commission on Children at Risk stwierdziła, że za pogorszenie się psychicznego i emocjonalnego zdrowia amerykańskich nastolatków oraz ich zachowania w największej części odpowiedzialny jest brak więzi. Potwierdza to Robert D. Putnam w swoim badaniu opublikowanym w *Bowling Alone*[5] i *Better Together*[6], w którym wskazuje on, w jaki sposób upadek naszej kultury doprowadził do tego, że jesteśmy coraz mniej związani z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami i innymi ważnymi strukturami społecznymi.

Nastolatki czują się oderwane od rodziny i społeczeństwa. W ostatnich kilku dekadach nastąpiło znaczne ograniczenie bliskich więzi z innymi ludźmi, a co za tym idzie głęboki brak związku z wartościami moralnymi i duchowymi. W innych badaniach nad współczesnymi trendami w świecie młodych również można znaleźć informację, że wiele dorastających dzieci czuje się opuszczonych przez zapracowanych rodziców, a także ogólnie nie odczuwa więzi ze społeczeństwem[7].

Josh McDowell w *The Disconnected Generation* konstatuje, że serdeczna więź z nastolatkiem ma podstawowe znaczenie w kwestii dostarczenia potrzebnego mu poczucia: wiarygodności, ważności, bezpieczeństwa, bycia kochanym i odpowiedzialności. Musimy zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, pomagając mu odnowić i zbudować wspólnoty więzi. W skład tych „wspólnot" wchodzą ludzie, którzy są ze sobą związani, są przykładem dobrych wartości, wychowują i wskazują dobry kierunek. Rodzina, Kościół, sąsiedzi, szkoła, drużyna sportowa,

[5] Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, Nowy Jork 2000.

[6] Robert D. Putnam, Lewis M. Feldstein, *Better Together: Restoring the American Community*, Simon & Schuster, Nowy Jork 2003.

[7] Chap Clark, *Hurt: Inside the World of Today s Teenagers*, Baker, Grand Rapids 2004.

kółka zainteresowań, miejsce pracy, organizacje non profit i rządowe - wszystko to są miejsca, które mają pozytywny wpływ na życie nastolatków[8].

Rodzice zapewniający poczucie bezpieczeństwa budują bezpieczne więzi w taki sposób, by ich dorastające dzieci mogły rozkwitać i zdrowieć

Nastolatki przeżywające kryzys chcą uzyskać pomoc i odpowiedzi na pytania. Rodzice powinni to rozumieć. Badania jasno wskazują, że nastolatki oczekują zaangażowania ze strony rodziców. Oni są ozdrowieńczym sercem domu. Oznacza to, że musisz skierować swoje serce w stronę domu, uczyć się, słuchać i wiedzieć, jak w skuteczny i pomocny sposób odpowiadać na pytania swojego nastolatka. To ty decydujesz o atmosferze wpływającej na zdrowie i dobrostan twojego dziecka. Istnieją trzy główne sposoby stworzenia środowiska pozytywnie wpływającego na twoje związki z dzieckiem.

- **Stworzyć bezpieczne miejsce**

Jesteśmy absolutnie przekonani - a potwierdzają to badania - że jeśli stworzysz dom, który jest bezpiecznym miejscem dla nastolatka, dasz mu najlepsze środowisko, w którym będzie mógł dobrze się rozwijać i radzić sobie z czynnikami wywołującymi stres. Nie uchroni go to przed wszystkimi kłopotami w życiu, ale da mocny fundament pozwalający zmagać się z wyzwaniami i przystosowywać się do zmieniających okoliczności.

Cierpiące nastolatki potrzebują bezpiecznego miejsca, w którym mogłyby przebywać i do którego mogłyby wracać i przynależeć. Jest to nieodzowne dla ich rozwoju i zdrowia. Jeśli uda ci się stworzyć bezpieczne, chronione miejsce i zbudować silną więź ze swoim dzieckiem, wówczas jest o wiele bardziej prawdopodobne, że zwróci się

[8] Edward M. Hallowell, *Connect*, Pantheon, Nowy Jork 1999.

ono do ciebie, gdy będzie chciało się podzielić swoim bólem lub swoją radością. Jeśli nie będzie tej serdecznej więzi, nie będziesz miał tak wielkiego wpływu na jego życie ani nie zyskasz prawa do ingerowania w nie. Niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem rozwiedzionym, samotnym czy też opiekunem prawnym, relacje, które masz z cierpiącym nastolatkiem, mają decydujące znaczenie.

Jest to na tyle ważne, że w rozdziale 12 przedstawiamy podstawowe zasady budowania takich więzi. Są wśród nich m.in. okazywanie bezwarunkowej miłości, obdarzanie zaufaniem i budowanie go, otwartość i czułość.

- **Dawać nadzieję**

Cierpiącym nastolatkom potrzebna jest nadzieja. Muszą czuć, że jest przyszłość, w której są cele i możliwości. Bez nadziei ich dusze popadną w rozpacz.

„Największy wpływ wywarli na mnie ludzie, którzy mówili mi, że to, co jest we mnie dobre, jest potężniejsze niż to, co złe". Te słowa jednej z nastolatek są bardzo głębokie. Cokolwiek mówisz do swego dziecka, zacznij od podkreślenia tego, co pozytywne, i od zachęty - nawet jeśli będzie to dotyczyło tylko jednej rzeczy. Okaż szczere zainteresowanie i zapewnij dziecko, że chcesz go wysłuchać i być z nim w trudnych momentach. Jeśli to uczynisz, dasz mu nadzieję!

Poproś swoje dorastające dziecko, by podzieliło się z tobą tym, co czuje i czego doświadcza - i słuchaj go. Poproś, by powiedziało, co możesz zrobić, by być lepszą matką (lepszym ojcem), i w czym możesz mu pomóc - i słuchaj. Zapewnij, że jest w stanie przezwyciężyć trudności i że pomożesz mu w tym i będziesz mu towarzyszyć w trudnych momentach. Przeproś je i poproś, by ci wybaczyło wszystkie te sytuacje, gdy zbywałaś własne dziecko lub byłaś niewrażliwa na to, co przeżywa i czego pragnie. Daj mu do zrozumienia, że chcesz, aby jego słowa wniknęły w twoje serce i je podbiły, i ta twoja przemiana sprawi, że jego przemiana będzie skuteczniejsza. I wreszcie powiedz mu, że chcesz mu zapewnić poczucie bezpieczeństwa.

- **Zanosić modlitwy do Pana Boga**

Gdy jesteś rodzicem cierpiącego nastolatka, możesz często w swej desperacji odczuwać potrzebę modlitwy. To absolutnie najlepsze, co możesz zrobić. I dzięki Bogu, On tego chce - chce, byśmy zwracali się do Niego, zawierzyli Mu i odkryli, że On odpowiada na nasze modlitwy. Jeśli rozpacz, która cię ogarnia jako rodzica cierpiącego nastolatka, jest zbyt przytłaczająca, i jeśli zanadto się borykasz, zajrzyj do rozdziału 13 i zapoznaj się z niektórymi modlitwami, które tam polecamy. Proś Boga o mądrość, przewodnictwo, siłę i wytrwałość. Módl się do Ducha Świętego o to, by otworzył twoje serce, odnowił miłość, otworzył perspektywy i dał praktyczne wskazówki. Módl się za konkretne cierpienia, zmagania i potrzeby twojego dziecka. Módl się o przełom, uzdrowienie, pełnię i pokój dla niego.

Poproś, by Bóg towarzyszył ci we wszystkim, co robisz, by wypełnić swoje rodzicielskie obowiązki. Twoja modlitwa może wyglądać tak:

> Panie, wybacz mi wszystkie te chwile, gdy nie byłem dość wrażliwy na cierpienia mojego dziecka, na potrzebę wychowania, ochrony, opieki i porady. Zwracam się do Ciebie, ponieważ jestem w rozpaczy i obawiam się o moje dziecko. Pomóż mi zapanować nad moimi emocjonalnymi reakcjami i chaosem, tak bym nie czynił krzywdy. Otwórz moje serce na serce mojego dziecka, by było wrażliwe na jego potrzeby i cierpienia. Pozwól mi wejrzeć w rzeczywistość życia mojego dziecka i dostrzec to, z czym się na co dzień boryka. Jako rodzic zawierzam Ci siebie, swoją wiarę, nadzieję i miłość. Amen.

2

Co jest normalne, a co nie: zdrowa podróż przez okres dojrzewania

Niezależnie od wyników wszelkich nowych badań naukowych (...), eksperci są zgodni co do tego, że najkorzystniejszą rzeczą dla nastolatków są dobre stosunki z rodzicami (...). Najlepsza rada, jaką możemy dać w kontekście wszelkich badań naukowych i całego postępu w tej dziedzinie, to ta, by spędzać z dziećmi czas w sposób sensowny i zapewniać im czułość.

„INSIDE THE TEENAGE BRAIN", „FRONTLINE", PBS

Okres między dzieciństwem a dorosłością to czas zmian, wzrostu i rozwoju. Dla każdej rodziny są to jedne z najbardziej wypełnionych przygodami, ale i najtrudniejszych lat. Nastolatki z entuzjazmem zmierzające do celu muszą stawić czoło wielu zewnętrznym i wewnętrznym przemianom. Może to sprawić, że podróż ta będzie frustrująca. Nastolatki mogą mieć wrażenie, że nikt nie rozumie ich uczuć, myśli i zmagań, a w efekcie mogą się złościć, czuć samotne i zakłopotane w związku ze skomplikowanymi zmianami zachodzącymi w ich ciałach, umysłach i ich tożsamości. Na domiar złego zmuszone są też do konfrontacji z takimi społecznymi zagadnieniami, jak seks, narkotyki, alkohol i życie towarzyskie.

Jak wspomnieliśmy w poprzednim rozdziale, wszystko to może się przyczynić do stresu, depresji i niepokoju nastolatków, a w konsekwencji opóźniać lub zakłócać ich psychiczne i emocjonalne zdrowie w okresie poprzedzającym dorosłość. W tym rozdziale zajmiemy się normalnym rozwojem nastolatków i tym, w jaki sposób możesz w nim towarzyszyć swojemu dziecku, by pomóc mu uświadomić sobie pułapki, pokonywać przeszkody i zmierzać w stronę dorosłości.

Czas przejścia

Możecie w to wierzyć albo nie, lecz określenia „młodzieniec", „dziewczyna" czy „nastolatek" są stosunkowo nowe w naszym społeczeństwie. Dawniej podróż z dzieciństwa w dorosłość trwała stosunkowo szybko, a faza „pomiędzy" była znacznie krótsza niż dziś. Jednak ostatnie znaczące zmiany, które w niej zaszły, zaowocowały możliwością pojawienia się wcześniej niż kiedykolwiek stresu, niepokoju i depresji. Oto kilka przyczyn tego zjawiska.

1. Dzieci dojrzewają płciowo w młodszym wieku

Nie istnieje rozstrzygające wyjaśnienie, dlaczego tak się dzieje - czy jest to wynikiem większej ilości hormonów w pożywieniu, toksyn w środowisku, czy też ledwo uchwytnych zmian genetycznych - ale wiek, w którym zaczyna się dojrzewanie płciowe, obniża się - zwłaszcza u dziewcząt. Rośnie liczba dzieci w wieku lł-12 lat, które wchodzą w okres dojrzewania płciowego i zaczynają swą podróż w stronę dorosłości. Sto lat temu działo się to w wieku około 17 lat i już wkrótce potem dziewczyna czy chłopak byli gotowi do zawarcia małżeństwa. W efekcie wielu z nich czyniło to w młodym wieku. Współczesne nastolatki czekają na ten moment dłużej, co może być stresujące i prowadzić do depresji.

2. Wydłuża się faza wieku młodzieńczego

Dzieci dojrzewają płciowo wcześniej, a równocześnie wiek młodzieńczy kończy się później - nawet około 29-30 roku życia, jak twierdzą niektórzy socjologowie. Jednym z powodów tego stanu rzeczy jest przedłużający się okres edukacji koniecznej, by dostosować się do rosnących wymagań rynku pracy i wysokich kosztów opuszczenia rodzinnego gniazda - następstwem tego jest przedłużające się finansowe uzależnienie od rodziców. Przedłuża się tym samym okres przejściowy między dzieciństwem a niezależną dorosłością, co prowadzi do tworzenia się coraz większej grupy dorosłych osób zależnych od rodziców. Dotyczy to zwłaszcza nastolatków cierpiących na depresję.

Indywidualny rozwój nastolatka

Nastolatki rozwijają się w każdym aspekcie swojego życia. Dorastają do tego, kim będą jako dorośli, uzyskując silne poczucie identyfikacji i własnej wartości oraz kontrolę własnych celów i przeznaczenia w życiu.

W tym rozdziale przedstawiamy listę podstawowych zmian zachodzących w wieku dojrzewania oraz wskazujemy, w jaki sposób stres i depresja mogą wpłynąć na każdy obszar życia młodego człowieka. Warto skopiować sobie tę część książki, ponieważ może być pomocna w śledzeniu postępów dziecka w nadchodzących latach oraz w lepszym zrozumieniu obszarów, na których powinieneś się skupić jako rodzic. Możesz też korzystać z tej części jako uzupełnienia rozdziału 13, w którym jest mowa o tym, jak świadomie modlić się za swoje dziecko.

1. Zmiany fizyczne

Rodzice mogą pomóc swoim nastoletnim dzieciom w radzeniu sobie z wyzwaniami, które stają przed nimi w związku ze zmianami

zachodzącymi w ich ciele, które mogą im sprawiać kłopoty. W wypadku młodszych nastolatków, zwłaszcza dziewcząt, zwróć uwagę na „pogoń za szczupłą sylwetką". Buduj autentyczne poczucie własnej wartości, by w ten sposób przeciwstawić się wewnętrznym konfliktom i kiepskiemu wizerunkowi. Chroń je i określ granice, zwłaszcza jeśli przebywają w towarzystwie starszych chłopców.

Z kolei starsze nastolatki (zwykle chłopcy) często są szykanowane przez rówieśników, którzy szybciej się rozwinęli i są lepiej zbudowani. Okaż im zrozumienie i znajdź dziedziny, w których mogliby odnieść sukces, co pozwoliłoby im odbudować zaufanie do siebie i wiarę w swoje umiejętności.

2. Zmiany psychiczne

Nastolatki mają skłonność do myślenia w kategoriach „wszystko albo nic", „białe - czarne". Ich rozumowanie jest konkretne. W miarę dojrzewania ich sposób myślenia staje się coraz bardziej abstrakcyjny, dzięki czemu mogą sobie lepiej radzić z relacjami z otoczeniem i uzyskać zdrową perspektywę.

Cierpiące nastolatki muszą się również borykać z negatywnymi zniekształconymi myślami na własny temat i w mniejszym stopniu są w stanie dostrzec szerszy obraz, używając swoich zdolności do abstrakcyjnego myślenia. Często balansują między konkretnym i abstrakcyjnym myśleniem. Przygotuj się na to i bądź cierpliwy.

Na zdolności poznawcze nakładają się również stres i depresja, wywołując kłopoty z koncentracją i pamięcią. To zaś skutkuje problemami w szkole, pracy, klubie sportowym i w relacjach międzyludzkich. Odnoś się jednak do szkolnych wyników z dystansem. Kiedyś umysł i emocje wrócą do normy i wszystko inne również powróci na swoje miejsce.

3. Dojrzałość emocjonalna

Sukces w życiu to coś więcej niż tylko dobre oceny i to, do jakiej szkoły średniej uczęszczasz - choć oczywiście i to jest istotne. Chodzi

o to, kim jesteś, w jakim stopniu potrafisz zrozumieć swoje emocje i motywacje oraz radzić sobie z nimi, a także, jak reagujesz na innych i jakie masz z nimi relacje. Nastolatki rozwijają się dobrze, kiedy stają się bardziej świadome siebie, są w stanie rozpoznać szerokie spektrum złożonych i delikatnych uczuć własnych i innych osób oraz mogą tworzyć ważne związki z innymi. Wszystkie te trzy aspekty

POMÓŻ SWOJEMU DZIECKU DOŚWIADCZAĆ UCZUĆ I JE WYRAŻAĆ

Tylko nieliczne nastolatki potrafią precyzyjnie nazywać swoje wewnętrzne uczucia, jeszcze mniej potrafi je rozpoznać. Oto kilka sposobów, które mogą ułatwić ci udzielenie pomocy twojemu dziecku w nauce tego, jak wyrażać to, co znajduje się w jego wnętrzu.

1. **Reaguj.**
   Powiedz nastolatkowi, co według ciebie może on czuć, co naprawdę kryje się za jego zewnętrzną reakcją. Jeśli uczciwie dasz mu do zrozumienia, co twoim zdaniem czuje, możesz pomóc mu zwiększyć jego emocjonalną świadomość.
2. **Stwórz model emocjonalnej dojrzałości.**
   Niech twoje codzienne kontakty z ludźmi i reakcje na to, co cię spotyka, staną się dla niego przykładem. Okazując emocjonalną dojrzałość we własnym życiu, uczysz nastolatka, w jaki sposób przekształcać emocje i jak trzymać je na wodzy, zamiast po prostu uzewnętrzniać.
3. **Zademonstruj samokontrolę.**
   Powstrzymaj się przed przesadną reakcją. Nie ma nic złego w odczuwaniu złości, grzech tkwi zawsze w zachowaniu związanym z uczuciem złości, nigdy w samym uczuciu. Jeśli wybuchniesz, weź za to odpowiedzialność, bądź rzeczowy i przeproś.

wpływają na ich życie uczuciowe. Jeśli nastolatki zrozumieją, w jaki sposób ich uczucia są powiązane z ich motywacjami i postępowaniem, ich życie będzie pełniejsze i bardziej udane.

Cierpiące nastolatki nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, co czują. Mogą je ogarniać powierzchowne uczucia (drugorzędne), takie jak złość, i nie są w stanie zidentyfikować uczuć głęboko ukrytych (pierwszorzędnych). Pomóż dziecku uświadomić sobie lub wyrazić, co rzeczywiście czuje - zdefiniować takie uczucia jak: strach, odrzucenie, wstyd lub utrata.

4. Pojawianie się tożsamości i niezależności

Prawdziwa tożsamość rozwija się, gdy nastolatki stają się spokojniejsze o to, kim są. Jednak proces prowadzący do tego, że są w stanie dokonywać własnych wyborów, zamiast stale wykonywać polecenia, jest długotrwały i składa się na niego wiele czynników.

Nastolatek stopniowo oddziela się od ciebie, zyskując własną tożsamość i niezależność. To wyzwanie dla rodziców, którzy rozpaczliwie pragną ochronić swoje dzieci przed ryzykiem i podejmowaniem złych decyzji.

Twoje dziecko przechodzi też proces indywidualizacji, mający na celu określenie własnej tożsamości, niepowtarzalności, własnych zainteresowań i własnego punktu widzenia. Może być dla ciebie trudne obserwowanie i zaakceptowanie tego, że twoje dziecko lekceważy przekonania i sposób, w jaki było wychowywane, po to by odnaleźć swoje własne.

Twoją rolą jako rodzica jest uczyć, prowadzić i przygotowywać dziecko do stania się dojrzałym, odpowiedzialnym dorosłym człowiekiem, który kocha Boga i może zaoferować coś społeczeństwu. Nie jest to łatwe, zwłaszcza że twoje dziecko często się waha między pragnieniem bycia niezależnym a potrzebą bycia w jakiś sposób zależnym od ciebie.

Jako rodzicowi cierpiącego nastolatka może być ci trudno utrzymać równowagę między godzeniem się na to, by stawał się odrębną osobą

ASPEKTY ROZWOJU NASTOLATKA

Zaznacz, z czym twoje dziecko dobrze sobie radzi (R), z czym się zmaga (Z) oraz w jakich aspektach musi dorosnąć i dojrzeć (D).

KIM JEST

Fizyczność

- Budowanie zdrowego obrazu swego ciała, szacunek dla siebie, wyznaczanie dobrych fizycznych granic
- Prowadzenie zdrowego stylu życia, właściwa dieta, ćwiczenia, sen, higiena itd.

Zmiany psychiczne

- Łatwość przystosowania się do rosnących szkolnych wymagań, przyswajanie nowych metod nauki
- Rozwijanie umiejętności wypowiadania się i abstrakcyjnego myślenia, zdolność postrzegania spraw w szerszej perspektywie

Tożsamość

- Rozwijanie zdolności cieszenia się życiem i korzystania z niego w pełni
- Odkrywanie siebie: Kim jestem? Jakie są moje zdolności i talenty? Co jest moją mocną stroną, a co słabością? Jak mogę się rozwijać?
- Budowanie poczucia własnej wartości jako osoby, spełnianie się w mocnych punktach osobowości, tworzenie autentycznego poczucia własnej wartości

Dojrzałość w zachowaniu

- Redukowanie zachowań niosących ze sobą ryzyko pod względem fizycznym, społecznym i edukacyjnym
- Rozwijanie koniecznego w dorosłym życiu systemu samokontroli własnych zachowań

- Uczenie się nieulegania pokusom i dokonywania dobrych wyborów, uzyskiwanie samokontroli
- Tworzenie świadomego planu pokonywania własnych słabości, unikanie popełniania tych samych błędów

Własne wartości i przekonania

- Docenianie rodzicielskich i dziecięcych wartości podczas konfliktów z wartościami wyrażanymi przez rówieśników i innych przedstawicieli społeczeństwa
- Przekształcanie i rozwijanie osobistych przekonań i wartości, postrzeganie życia z perspektywy tego, co jest ważne, dobre i właściwe
- Dokonywanie inteligentnych, świadomych wyborów, które mają za podstawę biblijne i moralne wartości
- Łączność duchowa, wzrastanie w kontakcie z Bogiem i innymi wierzącymi

KIM SIĘ STAJE

Świadomość przyszłości

- Przygotowywanie się do wykonywania zawodu przez stawianie sobie większych wymagań i rozwijanie umiejętności lub rozważanie: „Kim chcę być, kiedy dorosnę?"
- Odkrywanie osobistych darów, talentów i zainteresowań, rozważanie, jak postępować i osiągnąć trwały wpływ na rzeczywistość
- Rozwijanie życiowych celów i wizji - i prowadzenie życia z ich świadomością, niepoddawanie się temu, co niesie ze sobą życie, posiadanie poczucia tego, w jakim zmierza się kierunku, znajdowanie doradców, nadziei i obietnicy na przyszłość

Odpowiedzialność i samowystarczalność

- Ustanowienie emocjonalnej i psychologicznej niezależności, stawanie się niepowtarzalną jednostką
- Rozwijanie czułej, zdrowej i pewnej więzi z rodzicami, pozbawionej całkowitej zależności od nich

- Uzyskiwanie poczucia odpowiedzialności i kontroli nad własnym życiem, jego kierunkiem i przeznaczeniem
- Rozwijanie zdolności podejmowania decyzji
- Uczenie się podporządkowania się zasadom oraz nieprzekraczania granic, liczenie się z otoczeniem
- Radzenie sobie w szkole, w pracy i z dodatkowymi obowiązkami

DO KOGO PRZYNALEŻY

Przygotowanie do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny

- Uświadomienie sobie, co to znaczy być mężczyzną/kobietą
- Budowanie wartości w zachowaniach seksualnych, wyznaczenie dobrych granic w seksie, rozróżnianie seksualnych popędów od autentycznej intymności
- Utrzymywanie zdrowych przyjacielskich i męsko-damskich kontaktów z płcią przeciwną
- Doznawanie uzdrowienia, odkupienia, wyzwolenia z błędów, przemocy i gwałtu
- Uzyskiwanie podstawowej wiedzy o prowadzeniu domu, kontaktach międzyludzkich i wychowywaniu dzieci

Związki z rówieśnikami

- Znajdowanie wartościowej, konstruktywnej grupy, do której można przynależeć
- Zachowanie poczucia własnej wartości i określanie właściwych granic
- Uczenie się nawiązywania relacji między chłopcami i dziewczętami, rozwijanie umiejętności nawiązywania kontaktów
- Bardziej dojrzałe postępowanie w kontaktach z dorosłymi
- Znajdowanie sposobów na to, by być użytecznym dla innych, uczenie się pracy z innymi dla wspólnego celu
- Stawanie się odpowiedzialnym za rodzinę, przyjaciół i społeczeństwo

i by podejmował ryzyko, a kontrolowaniem go i zapobieganiem nieszczęściu. Uspokój się jednak: Bóg korzysta w życiu nastolatka z niezliczonych sposobów, by ukształtować jego dojrzałość i odpowiedzialność. Obdarzy cię praktyczną mądrością i wytrwałością. I jeśli twoje dziecko nie poważa twoich zasad i nie słucha twoich rad, z pewnością spotka się z nimi ponownie w szkole, usłyszy je z ust autorytetów, lekarzy i terapeutów, a nawet od przyjaciół i sympatii. Nauczą je też tego doświadczenia życiowe.

5. Związki międzyludzkie

Czas, gdy się jest nastolatkiem, nie różni się od innych okresów w życiu: generalnie sprowadza się do kwestii stosunków międzyludzkich. Zapamiętaj, co następuje:

- **Najważniejsze są kontakty**

Badania stale dowodzą, że zarówno chłopcom, jak i dziewczętom potrzebne są zdrowe i bezpieczne więzi oraz świadomość, że mają znaczący kontakt nie tylko z rówieśnikami, ale także z rodzicami i innymi członkami rodziny. Poczucie zakotwiczenia w domu daje nastolatkom odwagę do badania otaczającego ich świata, wiedzą bowiem, że ta bezpieczna więź będzie trwała, gdy wielokrotnie dostaną od życia po nosie. Jest im to potrzebne do przetrwania nacisku ze strony rówieśników oraz stresu i zmagań, które napotkają w swojej podróży. (Zajmiemy się tym w rozdziale 9).

- **Brak kontaktów z otoczeniem powoduje kłopoty**

Jeśli twoje dziecko jest wycofane, wyizolowane lub ma kłopoty z tym, by nawiązać przyjaźnie z kolegami w szkole, jest to sygnał ostrzegawczy i czynnik ryzyka. Badania dowodzą, że wyważone przyjaźnie i przynależność do grupy zapobiegająpopadaniu w depresję i pomagają w wychodzeniu z niej. Jedno z badań skoncentrowane było na znaczących czynnikach ryzyka wpływających na to, że na depresję zapadają uczniowie szkół średnich. Wykazało ono, że muszą być spełnione

dwa warunki, by móc uchronić uczniów przed chorobami psychicznymi: więzi z rodzicami/rodziną i więzi w szkole. Ci uczniowie, którzy takie więzi mają, jako ostatni popadają w depresję, mają najwyższe poczucie własnej wartości i osiągają najwyższe średnie ocen[9].

- **Złe kontakty z otoczeniem powodują kłopoty**

Dobre kontakty z otoczeniem chronią, zapobiegają i są podstawą zdrowego rozwoju; z drugiej strony złe wpływy mogą zniszczyć każdy wysiłek zmierzający do tego, by nastolatek był silniejszy.

Jeśli twoje dziecko się z tym zmaga i nie może stworzyć więzi z zasługującymi na zaufanie przyjaciółmi, może poczuć się samotne i doświadczyć niskiego poczucia własnej wartości. W tym momencie łatwo może zacząć się zadawać z dziećmi (często starszymi), które je przyjmą do swej grupy Ci przyjaciele - którzy zwykle sami się zmagają i cierpią - mogą być neutralni i przychylnie usposobieni, i pocieszać na swój - niekoniecznie dobry - sposób. Rozmawiaj z dzieckiem uczciwie i otwarcie na temat wpływu innych ludzi na jego życie, wspieraj je także w tworzeniu pozytywnych więzi społecznych. Być może będziesz musiał rozważyć podjęcie drastycznych kroków, by odsunąć przyjaciół wywierających zły wpływ na twoje dziecko. Gdy depresja zaczyna się zmniejszać i dziecko radzi sobie ze stresem, w sposób naturalny zwraca się w stronę rówieśników, których wpływ jest lepszy.

- **Nastolatki borykają się ze swoją seksualnością**

Ostatnie badanie magazynów dla nastolatków potwierdziło to, co jest oczywiste: nastolatki dużo myślą o seksie. To normalny etap rozwoju. Rozmawiaj otwarcie ze swoim dzieckiem i dostarcz mu biblijnych źródeł dotyczących wartości seksualnych, zapoznaj z problemami kontroli urodzin, seksu bez zabezpieczeń, chorób przenoszonych drogą płciową, seksu oralnego, masturbacji oraz wartości abstynencji seksualnej przed zawarciem małżeństwa.

[9] E.M. Hallowell, *Connect.*

Jest o wiele bardziej prawdopodobne, że cierpiące nastolatki będą podejmowały działania w sferze seksu, ponieważ szukają w takich związkach ucieczki, ukojenia i odrobiny szaleństwa. Skieruj swoje dziecko w stronę ludzi i źródeł, które mogą zapewnić konieczną interwencję i przewodnictwo, tak by mogło ono w zdrowy sposób zintegrować swoją seksualność.

6. Rozwój duchowy

Choć twoje dziecko wierzy na swój sposób i dochodzi do własnych wniosków, ty, jako rodzic, wciąż masz nieprawdopodobną możliwość stania się jego nauczycielem i przewodnikiem, który uświadomi mu sens codziennych trudności i upadków. W jaki sposób możesz wykorzystać te sytuacje, by prowadzić ciągły dialog ze swoim dzieckiem, by pomagać mu zdać sobie sprawę z jego mocnych punktów i słabości, buntów i grzechów, a także z boskiego odkupienia i uzdrowienia? W jaki sposób może się ono nauczyć stosowania praktycznych, biblijnych i moralnych zasad w konkretnych sytuacjach w swoim życiu?

Ucz je prawdy Stwórz pozytywny obraz Boga i tego, kim jest twoje dziecko jako istota duchowa. Więcej działaj, rzadziej wygłaszaj kazania. Żyj chrześcijańską wiarą. Jak mówił św. Franciszek z Asyżu, głoś Ewangelię stale, używając do tego celu słów tylko wtedy, gdy są niezbędne.

Rozwijający się mózg <<

Dlaczego twoje dziecko zachowuje się tak, jak się zachowuje, i nie myśląc, podejmuje ryzykowne zachowania? Dlaczego często jego zachowania w podobnych sytuacjach tak bardzo się od siebie różnią, jakby tkwiło w nim dwoje ludzi? Dlaczego wszystko jest dla niego takim problemem? Dlaczego jest tak podatne na stres i depresję?

Obecnie dochodzimy do wniosku, że przyczyną nieobliczalnych zachowań naszych nastolatków wcale nie jest burza hormonalna, tylko ich rozwijający się mózg. Nie wyjaśnia to rzecz jasna wszystkiego ani nie dostarcza odpowiedzi na wszelkie pytania. Pomaga jednak rodzicom zrozumieć, w jaki sposób ów kluczowy aspekt rozwoju sprawia, że nastolatkom łatwiej jest przetrwać trudny okres, oraz jak wykorzystać naukę w skutecznym spełnianiu obowiązków rodzicielskich.

1. Chcę tego, czego chcę, i chcę tego teraz

Dwa główne elementy rozwoju mózgu nastolatka to uzyskiwanie zdolności powściągania impulsywnych zachowań i uczenie się odsuwania w czasie gratyfikacji. (Niektórzy z nas cały czas się tego uczą!). Rejon amygdala - odpowiedzialny za uczucia i reakcje - dominuje w mózgu nastolatka (inne jego części nie są tak rozwinięte) i może być dla niego niebezpieczny w chwili, gdy doświadcza stresu i depresji.

Współczesne nastolatki określa się często jako „przejedzone". Zbierają one plony wyżu demograficznego, otrzymują one to, czego chcą, wcześniej i w większych ilościach niż którekolwiek inne pokolenie. Jak można się spodziewać, nie zawsze jest to dobre. Konsumpcja stała się bożkiem nastolatków, stworzyła potrzebę posiadania markowych rzeczy i bycia na bieżąco z najnowszymi trendami. Rodzice są zbyt łagodni - choćby mieli najlepsze intencje - i pobłażliwi, co sprawia, że nastolatki są narażone na to, że nie nauczą się odsuwać w czasie gratyfikacji, nie posiądą umiejętności samokontroli, nie zaznajomią się z dobrą etyką pracy i nie zdobędą innych cech niezbędnych, by sprawnie funkcjonować w społeczeństwie. Ta „błyskawiczna" mentalność może powodować, że część nastolatków będzie bardziej podatna na poniesienie porażki w przyszłych związkach małżeńskich - ponieważ łatwiej będą się poddawać stresowi, rozczarowaniu i depresji.

Obecne pokolenie nie tylko odnosi korzyści z natychmiastowej gratyfikacji, ale ma także nad wyraz pobudzony ośrodek przyjemności. W związku z tym więcej wysiłku wymaga zabawienie ich lub zapewnienie im wysokiego poziomu życia. Muzyka musi być głośniejsza, filmy

ROZWIJAJĄCY SIĘ I ZMIENIAJĄCY MÓZG NASTOLATKA

Pierwsze fizjologiczne zmiany w mózgu zachodzą w wieku 11-12 lat, a bardziej złożony rozwój następuje w okresie 13-19 lat. Ta przemiana jest ewidentna w sposobie rozwiązywania problemów i panowania nad emocjami.

Kora czołowa

Ta część mózgu rozpoznaje wszystko, co nowe i obce, i decyduje, czy warto szybko działać. Ponieważ ten proces może się nastolatkom wydawać zbyt wolny, mają skłonność do prostych reakcji.

Ciało modzelowate

Ten przewód nerwowy łączy półkule mózgowe. Rozwija się on znacząco u nastolatków.

Amygdala

To ważny rejon mózgu, odpowiedzialny za reakcje instynktowne. Nastolatki korzystają z tej części mózgu w o wiele większym stopniu niż z „myślącej" (kora czołowa). Z tego powodu mogą mieć kłopoty z wyważeniem reakcji emocjonalnych.

Móżdżek

Ta część mózgu jest zaangażowana w koordynację pracy mięśni i poruszania się oraz procesów myślowych. Ona również podlega gwałtownemu rozwojowi w okresie dojrzewania.

bardziej porażające i wstrząsające, gry wideo muszą stawiać coraz większe wyzwania, a grafik zajęć powinien być coraz bardziej napięty.

Nie chodzi o to, że szukanie przyjemności w życiu jest złe. Wydaje się jednak, że ten aspekt w życiu współczesnych nastolatków został nieco zachwiany Twoim zadaniem jako rodzica jest pomóc dziecku cieszyć się

w życiu drobiazgami - nie tylko tym, co porusza. Naucz je, że w życiu nie jest ważne tylko to, co przynosi satysfakcję w danym momencie, ale to, co dzieje się w większej, długoterminowej perspektywie.

2. Nastolatki gonią za tym, co przynosi dreszczyk emocji, żyją na krawędzi i podejmują największe ryzyko

Kluczowe role w tym typowym dla okresu dojrzewania zjawisku odgrywają kora przedczołowa i neuroprzekaźnik dopamina. Dopamina reguluje pracę innych przekaźników w mózgu i wchodzi w interakcję głównie z korąprzedczołową. Co ciekawe, im więcej stresu, tym więcej dopaminy. W okresie dojrzewania poziom dopaminy się zmniejsza - najwyższy był w dzieciństwie. Dojrzewające nastolatki zdają się więc odczuwać wyczerpywanie się jej, a co za tym idzie brak nagrody. Żeby zrekompensować ten brak, poszukują większej liczby stymulujących działań, podświadomie szukają nowości, by otrzymać ten sam „zastrzyk" dopaminy. Nastolatki zdają się ryzykantami, ale pamiętajmy, że anhedonia (utrata odczuwania przyjemności) każe im szukać nowych stymulujących działań na coraz wyższym poziomie.

3. Mózg nastolatka potrzebuje euforii

W zależności od tego, jaki jest poziom dopaminy w ich mózgu, niektóre nastolatki są większymi ryzykantami i są bardziej podatne na to, by brać narkotyki w celu podwyższenia jej poziomu. Jednym z powodów, dla których tak postępują, jest dążenie do ustabilizowania chemii ich mózgu. Na przykład pod wpływem alkoholu nastolatki doświadczają wzrostu poziomu dopaminy. Badania naukowe wykazały, że u narkomanów i ich dzieci można zaobserwować spadek poziomu dopaminy i serotoniny w niektórych rejonach mózgu. Uzależniające zachowania wydają się próbami normalizowania funkcji mózgu. Jednak przenośniki przyczyniają się też do powstawania depresji. Prawda jest taka, że narkotyki i alkohol w rzeczywistości niszczą te komórki mózgu, które wytwarzają dopaminę i serotoninę - i dotyczy to w o wiele

większym stopniu nastolatków niż dorosłych. Podniety, których w tych substancjach szukają nastolatki, mogą w rzeczywistości doprowadzić je do poważnych zaburzeń pracy mózgu i depresji.

Czy istnieją bezpieczniejsze i odpowiedniejsze ze społecznego punktu widzenia sposoby zaspokojenia potrzeby silnych doznań nastolatków? Pamiętam, jak wyglądał okres dojrzewania w przeszłości, gdy nie było telewizji, a czas spędzało się, bawiąc się z kolegami na podwórku. Podczas letnich wakacji chodziło się na basen. Czasami jako nastolatek nawet się nudziłem, ponieważ nie było takiego nawału zajęć. Wałęsaliśmy się dookoła fontanny, piliśmy słodkie koktajle mleczne albo siedzieliśmy i przyglądaliśmy się dziewczynom. Mój mózg rozwijał się dużo spokojniej niż mózgi moich wnuków.

Współczesne nastolatki potrzebują zupełnie innych podniet. Czerpiąc inspirację z setek głupich telewizyjnych show w MTV, pokazujących zwariowane wyczyny, sami kręcą filmy ze swoich skoków na bungee lub próbują łapać niebezpieczne zwierzęta. Wszystko po to, by doświadczyć uderzenia dopaminy w mózgu.

Nastolatki potrzebują ryzykownych działań, by dać ujście swej potrzebie zabawy. Twoje dziecko może chcieć doświadczać podniecających przygód. Zapytaj je, co chciałoby robić podczas przyszłych rodzinnych wakacji. Jaki obóz, wyprawę, wyjazd na koncert czy inne tego typu imprezy możesz mu zorganizować. Na jakie nowe przygody możesz się zgodzić lub w jakich możesz z nim uczestniczyć. Sporty ekstremalne, podróże, odkrywanie nowych rzeczy - wszystko to są dobre rozwiązania.

Furtka dla stresu

Okres dojrzewania to najtrudniejszy czas w życiu. Nie tylko ciało dziecka stale się zmienia, ale na jego mózg i emocje wciąż oddziałują hormony Jeśli do tego dodasz seksualny, duchowy i osobowościowy rozwój - odbywające się równocześnie - okaże się, że to stresujący

czas zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców. Dla nastolatka te przemiany są olbrzymie.

Na tym etapie wielu młodych ludzi zaczyna doświadczać stresu - przygniata ich bowiem nawał nowych obciążeń i trwających przemian. W następnym rozdziale zajmiemy się tym, w jaki sposób rozpoznawać różne symptomy stresu, którego doświadcza twoje dziecko, a także - jeśli ono już się z nim zmaga - jak pomóc mu w przezwyciężeniu go.

3

Ujarzmianie hormonów stresu

Depresja zapuściła także mocne korzenie w okresie dojrzewania - przy czym gwałtowny jej wzrost obserwuje się u nastolatków (...). Niewątpliwie jakąś rolę w jej powstawaniu odgrywa stres. Niektóre oznaki wskazują, że w okresie dojrzewania dzieci są bardziej na niego podatne.

BARBARA STRAUCH, *The Primal Teen*

Nie ma nic lepszego jak kibicować swojej drużynie, gdy gra dobiega końca. Albo popędzić do nowego centrum handlowego, w którym są ulubione sklepy i niebywałe wyprzedaże. Albo dowiedzieć się, że twój idol przyjeżdża do miasta, a ty masz szansę zdobyć bilety na jego koncert z miejscami w pierwszym rzędzie.

Każda z tych sytuacji może spowodować gwałtowny wzrost poziomu adrenaliny i kortyzolu. Nastolatki uwielbiają, gdy krew szybciej krąży w ich żyłach. Pomyśl, jak wyglądałoby życie bez tych pełnych stresu sytuacji? Ilu nastolatków napisałoby wypracowanie lub przygotowało się do klasówki, gdyby nie gonił ich termin? Ilu walczyłoby o dobre oceny, gdyby nie miało w perspektywie żadnej nagrody? Czy odczuwaliby niepokój z powodu utraty przywilejów, gdyby nie było konsekwencji związanych z nieprzejściem do następnej klasy? Prawda jest taka, że nie każdy stres jest zły. Jako rodzice jesteśmy szczególnie wdzięczni za ten rodzaj stresu, który powoduje, że dziecko, prowadząc

wieczorem samochód, z powodu stresu naciska na hamulec, by uniknąć tragicznego wypadku.

Dobre reakcje stresowe dodają życiu pikanterii. Sprawiają, że nasze nastolatki mają motywację do tego, by być osobami kreatywnymi i by realizować zadania. W ten sposób nasze ciało mobilizuje nas do działania i stawiania czoła wyzwaniom. A także chroni nas przed niebezpieczeństwem. Nastolatkom daje zaś siłę i skupienie potrzebne do właściwego postępowania wówczas, gdy znajdują się pod presją. Nawet Pan Bóg wykorzystuje kłopoty i przeciwności losu, które działają stresująco na nasze dzieci, do tego, by je rozwijać i zmieniać, pomagając im w ten sposób dorastać i kształtować charakter.

Kiedy stres jest zły

Jednak nie każdy stres jest dobroczynny. Znakomity przykład tego mogliśmy zobaczyć w programie telewizyjnym „7th Heaven" (Siódme niebo). Simon, inteligentny siedemnastolatek prowadził pewnego dnia samochód. Gdy skręcał, jak spod ziemi wyrósł mu przed maską chłopiec jadący na rolkach. Odbił się od karoserii i upadł na ziemię. Ponieważ nie nosił kasku, obrażenia głowy, które odniósł w wypadku, były na tyle poważne, że doprowadziły do jego śmierci. Od tego dnia życie Simona, ucznia szkoły średniej, nie było już takie jak wcześniej. Zaczął mieć koszmary senne, w których na nowo przeżywał tę sytuację, i zastanawiał się, czy mógł postąpić inaczej. Obejrzałem się w jedną i w drugą stronę, przysięgam - mówił sam do siebie. A może jego umysł płatał mu figle?

Sprawy komplikowały się coraz bardziej. Brat zmarłego w wyniku wypadku chłopca chodził do tej samej szkoły co Simon i zaczął uprzykrzać mu życie. W efekcie Simon zmienił szkołę. Jego zachowanie też się zmieniło. Przestał mówić o wypadku. Gdy ktoś go pytał, jak się ma, mówił, że wszystko jest w porządku. „To nie była twoja wina,

Simon - pocieszali go rodzice. - Śledztwo wykazało, że ten chłopak był pod wpływem narkotyków. To on był odpowiedzialny za swoje niebezpieczne zachowanie". Jednak Simon coraz bardziej pogrążał się w cierpieniu, aż było tego dla niego za dużo. Jego sposoby ucieczki w końcu go zawiodły i się załamał. Wtedy uświadomił sobie, że potrzebuje pomocy.

Ostry, krótkotrwały stres sprawia, że nastolatek jest gotowy zareagować w sposób, który go ochroni, a także wyposaża go w siłę, by stawiać czoło wyzwaniom. Jednak gdy jest on przeżyciem zbyt traumatycznym - jak to było w wypadku Simona - oddziałuje niszcząco. Intensywny stres może dawać początek depresji i zaburzeniom lękowym, które w coraz większym stopniu dotykają nastolatków.

Kiedy stres jest silny i długotrwały

Jeśli jakikolwiek stres - zły czy dobry - trwa zbyt długo, jest nadmierny i intensywny, grozi to tym, że nastolatek będzie miał kłopoty. W rzeczywistości poważny stres może działać niszcząco już w dwa tygodnie od chwili, gdy się pojawił. Doskonałym tego przykładem jest przypadek Samanty. Rozpoczęła szkołę średnią z rozmachem: zapisała się do wielu kółek zainteresowań, została członkiem drużyny biorącej udział w biegach przełajowych, a także przewodniczącą klasy.

Bardzo szybko dni stawały się coraz dłuższe, a noce coraz krótsze. Samanta została obciążona zaplanowaniem i koordynowaniem przedstawienia z okazji zjazdu absolwentów szkoły. W związku z tym miała coraz mniej czasu na naukę, a brak snu wyczerpywał jąfizycznie. W weekendy (kiedy to u większości nastolatków poziom adrenaliny spada) zdarzały jej się momenty, że płakała. Permanentnie popadała też w konflikty z rodzicami, w związku z tym, że zachowywała się w sposób irytujący i zuchwały. Zauważywszy, że Samanta jest umysłowo i emocjonalnie przeciążona, rodzice zdawali sobie sprawę, że zbliża się do niebezpiecz-

nej strefy. Nadeszła pora, by nauczyła się decydować o tym, co jest priorytetem, i przezwyciężać niszczące działanie stresu.

Nastolatki, które nie są w stanie przezwyciężyć stresu ani wyjść ze stresującego środowiska, przechodzą w stan zagrożenia (początki choroby stresowej). Nadmierna aktywność systemu reakcji na stres - jeśli nie jest ona regulowana - może spowodować nie tylko wyczerpanie i ogólne zmęczenie, ale także podwyższać poziom kortyzolu, który jest kuzynem adrenaliny, zaburzać delikatną chemiczną równowagę mózgu i wywoływać niepokój i depresję. To fizyczny objaw podstawowej zasady, którą powinien pojąć każdy rodzic nastolatka: Zostaliśmy stworzeni w ten sposób, że jesteśmy w stanie przeżyć tylko krótkie okresy ekstremalnego stresu.

Zarówno adrenalina, jak i kortyzol obracają się przeciwko ciału, jeśli zbyt długo utrzymuje się ich podwyższony poziom. U około 50 procent nastolatków, które cierpiąna depresję, stwierdzono nadmierną aktywność hormonów stresu, objawiającą się w ten sposób, że ich gruczoły nadnerczy zaangażowały się w przystosowanie do życia w silnym stresie. Ciało, umysł i emocje nastolatka nie są w stanie poradzić sobie z chronicznym stresem, z którym mamy współcześnie do czynienia. Zostaliśmy stworzeni do podróżowania na wielbłądach, anie w cyberprzestrzeni! I jeśli jesteśmy w stanie tolerować krótkie zrywy w życiu, to bezustanna pogoń powoduje, że nasze ciało i nasz umysł się rozpadają. Taki jest główny powód epidemii depresji, którą dziś obserwujemy u naszych nastolatków, i wielkie wyzwanie, by pomóc im żyć zrównoważonym życiem w świecie, który popycha nas poza granice tego, do czego stworzył nas Bóg.

Czym jest stres i co powoduje?

Jak więc działa reakcja stresowa i w jaki sposób nadmierny stres staje się źródłem epidemii niepokoju i depresji? Krótkie streszczenie sprawy pomoże ci jako rodzicowi zrozumieć znaczenie umiejętnego radzenia sobie ze stresem w chronieniu twego dziecka.

System reakcji stresowej ma swe źródło w mózgu, gdzie następuje ogląd naszego świata i jego ocena pod kątem wszystkiego, co jest niebezpieczne i wymagające. Kiedy czynnik stresowy zostanie wykryty (może to być dreszczyk emocji lub zagrożenie), amygdala (reakcja na lęk), podwzgórze (emocjonalna ocena) i przysadka (sygnalizuje niebezpieczeństwo) wywołują reakcję stresową nazywaną także „reakcją walki lub ucieczki".

Mamy do czynienia z dwiema jej fazami. W fazie pierwszej sygnał nerwowy do wewnętrznej części gruczołu nadnerczy (po jednym nad każdą nerką) uwalnia pierwszą grupę hormonów, spośród których najbardziej znana jest adrenalina. Potęguje ona nasze dobre samopoczucie, co sprawia, że się od niej uzależniamy. Gdy hormony te zostaną uwolnione, uaktywnia się współczulny układ nerwowy, wskutek czego serce bije szybciej, rośnie ciśnienie krwi i przyśpiesza oddech po to, by pomóc nam walczyć lub uciec.

Ciało reaguje także zwiększeniem dopływu krwi do mięśni rąk i nóg (żebyśmy mogli szybciej biec), a także tym, że mamy zimne i wilgotne ręce i stopy (żebyśmy mogli lepiej trzymać się różnych przedmiotów). Tłumaczy to również wzrost poziomu cholesterolu, co stanowi część reakcji stresowej. Jeśli tej reakcji się nie kontroluje, może ona być powodem chorób sercowo-naczyniowych.

Faza pierwsza kończy się po około 10 dniach, jeśli czynnik stresowy się utrzymuje. Jeśli przez ten czas kryzys nie został zażegnany, zaczyna się faza druga. W tym momencie chemiczny posłaniec (nimi są właśnie hormony) zostaje skierowany do zewnętrznych warstw gruczołu nadnerczy na wypadek, gdyby ścieżka nerwowa została ściśnięta. Ow posłaniec informuje gruczoły nadnerczy, że należy uwolnić kolejną grupę hormonów stresu potrzebną do zwalczania długotrwałego stresu. Dwa najważniejsze w tej fazie hormony to kortyzol i kortyzon, które pomagają zwalczać stany zapalne i przekazywać energię nagromadzoną w tłuszczu do miejsc, w których jest ona potrzebna.

Gdyby owe hormony niebezpieczeństwa jako jedyne podejmowały działanie, nie byłoby tak źle. Jednak w połączeniu z pozostałymi hormonami nadnerczy decydują o przypływie hormonów płciowych. I razem z nimi stanowią potężną i niszczącą mieszankę.

Zalew hormonów stresu działa praktycznie na każdy układ organizmu od czubka głowy po palce u nóg. Na stres (głównie na adrenalinę i kortyzol) reaguje pięć głównych układów i one są najbardziej narażone na ich działanie:

1. **Układ sercowo-naczyniowy.** Podwyższone ciśnienie krwi i podwyższony poziom cholesterolu powodują, że jesteśmy podatni na choroby serca.
2. **Układ odpornościowy.** Osłabienie go sprawia, że stajemy się wrażliwi na infekcje wirusowe i im podobne.
3. **Układ ochrony przeciwbólowej.** Zredukowanie poziomu endorfin zwiększa nasze doznanie bólu.
4. **System wyciszania.** Zmniejszona liczba naturalnych środków uspokajających w mózgu sprawia, że jesteśmy bardziej skłonni doznawać zaburzeń lękowych, zwłaszcza ataków paniki.
5. **Układ „szczęścia".** Zaburzenia neuroprzekaźników powodują skłonność do wpadania w depresję.

Stres oddziałuje także na inne układy: dokrewny, trawienny i oddechowy. W końcu, gdy mózg orzeka, że sytuacja nie jest już niebezpieczna, stan zagrożenia minął, ciało się rozluźnia i uspokaja w wyniku spadku poziomu hormonów stresu. Może to ułatwić „reakcja rozluźnienia". Nauczenie się sposobów obniżania poziomu hormonów stresu stanowi klucz do wyjścia ze stresu oraz depresji i zaburzeń lękowych.

Dlaczego nastolatki są tak zestresowane?

Specjaliści zgadzają się, że współczesne nastolatki są niebywale zestresowane. W każdej chwili wiele z nich może się znaleźć na granicy, której przekroczenie oznacza wejście do królestwa depresji z powodu czynników stresowych. Zbyt wiele i zbyt szybko trzeba przejść. Samo

przeżywanie wieku dojrzewania jest stresujące. Osiąganie dojrzałości jest teraz bardziej ryzykowne i długotrwałe, a w efekcie rodzice dzieci uczęszczających do szkół średnich i na studia stają w obliczu katastrofalnych skutków ubocznych. Dlaczego? Zbadajmy kilka najważniejszych czynników mających na to wpływ.

1. Większość nastolatków ma poczucie, że wymaga się od nich zbyt wiele i poddaje się je zbyt wielu naciskom

Najbardziej uciążliwy dla większości z nich jest wymóg odnoszenia sukcesu. Składają się na to naciski ze strony najbliższego otoczenia i szkoły oraz potrzeba uzyskiwania dobrych ocen, by mogły się dostać na przyzwoitą uczelnię. Nastolatki muszą też dorównywać finansowo rówieśnikom, odrabiać zadania domowe i sprostać wyśrubowanym wymaganiom w sporcie. Wszystko to może je popchnąć w niebezpieczną strefę.

Młodzi ludzie mogą również nie czuć się dostatecznie przygotowani na gwałtowne zmiany okresu dojrzewania. Może to być dla nich przygniatające. Ryzyko, które niosą ze sobą kontakty z rówieśnikami - bycie akceptowanym lub odrzuconym - jest stałym źródłem stresu i depresji. Poza tym pojawia się jeszcze nacisk ze strony rówieśników na to, by próbować alkoholu, papierosów, narkotyków czy seksu. Czy twoje dziecko boryka się z którymś z tych problemów?

Jako rodzic powinieneś sobie zdawać sprawę, w jakim stopniu sam przyczyniasz się do stawiania tych wymagań i wywierania nacisków. Czy twoje oczekiwania jeśli chodzi o wyniki w szkole i zajęcia nadobowiązkowe są rozsądne, a cele, które stawiasz, możliwe do zrealizowania?

A może dziecko narzeka, że jesteś niesprawiedliwy, a twoje wymagania są wygórowane? Czy twoje dziecko wpada w bezsenność wskutek presji ze strony szkoły i otoczenia? Czy ma zły humor, jest poirytowane i zaniepokojone? Czy boi się przyjść do ciebie i powiedzieć prawdę o tym, co się dzieje w jego życiu, podczas gdy w głębi duszy czuje się przytłoczone przez nierozwiązane problemy i jest samo ze swoim

bólem? Może to wskazywać, że mamy do czynienia z negatywnym oddziaływaniem stresu.

2. Nastolatki narzekają także na ogólne napięcie związane z wyzwaniami, które stawia życie w okresie dojrzewania

Pewien chłopak powiedział ostatnio: „Po prostu nie mogłem sobie w tym tygodniu poradzić ze stresującym kryzysem. Mój plan jest napięty, a ja czuję się przeciążony Już wkrótce mogę się znaleźć na krawędzi". Nastolatki doświadczają wielu nacisków w okresie dojrzewania. Niektóre przeżywają kryzys tożsamości, gdy zastanawiają się, kim są. Jest to stresujące. Dla niektórych trudne jest radzenie sobie z niepewną sytuacją w domu, gdy dochodzi do procesu odcinania pępowiny i wchodzenia w grupy rówieśnicze.

Jeśli masz kłopoty w małżeństwie lub inne osobiste problemy, nie obciążaj ich szczegółami dziecka. Zdawaj sobie sprawę, jak te zmiany i kłopoty mogą na nie wpłynąć. Twojej córce czy synowi potrzebne jest poczucie stabilności i bezpieczeństwa w kontaktach z tobą. Pamiętaj o chwaleniu dziecka i wspieraniu go, ile tylko się da, wówczas gdy staje przed wyzwaniami w życiu.

3. Inne nastolatki mówią, że są po prostu zbyt zajęte

Narzekają na przeładowany harmonogram zajęć, na to, że brakuje im czasu, by wszystko załatwić. W efekcie w większości są poirytowane i wyczerpane. Czy twoja córka, wychodząc do szkoły, jednocześnie je i się czesze, a potem umęczona w pośpiechu wybiega z domu? Czy w pokoju twojego syna panuje bałagan, bo nie ma on czasu na swoje osobiste sprawy? Poza tym większość młodych ludzi chodzących do szkoły średniej chciałaby mieć więcej pieniędzy, decyduje się więc na podjęcie pracy, co sprawia, że są jeszcze bardziej zajęci. Nastolatek pracujący dłużej niż 20 godzin w tygodniu znacząco powiększa czynnik stresu w swoim życiu, co w efekcie może prowadzić do tego, że będzie miał niższe oceny. Może go to też popchnąć do radzenia sobie

ze stresem w destrukcyjny sposób: poprzez palenie papierosów, picie alkoholu lub zażywanie narkotyków.

4. Większość nastolatków jest zmęczona, niemal wyczerpana

Nastolatki są przeciążone. Ty także musisz być zmęczony jako ojciec czy matka narzucającego tempo współczesnego nastolatka. Do zmęczenia dzieci najbardziej przyczynia się to, że się nie wysypiają. Zgodnie z badaniami, dorośli powinni spać osiem i pół do dziewięciu godzin. Jednak nastolatki potrzebują więcej snu - nawet dwie godziny więcej - by ich mózgi mogły właściwie funkcjonować. Ostatnie badania wykazały, że im więcej nastolatki śpią, tym mniejszy mają poziom stresu i tym mniej są podatne na zaburzenia będące skutkiem stresu - nie mówiąc już o poprawie wyników nauczania.

Nastolatki potrzebują snu, odpoczynku i relaksu (rekonwalescencji - jak mawia moja córka), są one bowiem niezbędne, by odbudować zniszczenia dokonane na duszy i ciele przez nadmierny stres. Wydatkowanie energii na radzenie sobie z chaosem i konfliktami także wyczerpuje. Nastolatki potrzebują czasu na odpoczynek i sen, by mogły uporządkować wewnętrzne zawirowania.

Co łączy stres, depresję i niepokój? <<

Depresja i niepokój mogą się mocno zakorzenić w młodym człowieku. Obserwujemy obecnie gwałtowny wzrost przypadków depresji wśród nastolatków. Dlaczego? Jak zauważyliśmy w poprzednim rozdziale, bez wątpienia jest to głównie wynikiem ogromnego wzrostu liczby sytuacji stresowych. Na depresję zapada się wówczas, gdy system reagowania na stres jest stale w pogotowiu i nie ma czasu na regenerację. Mamy do czynienia z czterema ważnymi czynnikami stresu, z których rodzice powinni zdawać sobie sprawę.

1. Nastolatkom potrzebny jest czas na to, by odreagować stres

One potrzebują czasu, by po prostu „być" i odzyskać siły. Gwałtownie rosnąca liczba przypadków depresji jest głównie skutkiem braku czasu na regenerację nadnerczy. I nie chodzi tu tylko o wysoki w dzisiejszych czasach poziom stresu. Dawniej ludzie musieli się zmagać ze znacznie trudniejszymi warunkami życia i zagrożeniem nieuleczalnymi chorobami. Poza tym żyli krócej. Mieli jednak coś, czego my nie mamy: żyli spokojniej i dysponowali czasem na kontakty z ludźmi, co pozwalało im się zregenerować. Nie byli atakowani ze wszystkich stron przez media ani nie wciągał ich wir życia. Chodzili spać, gdy robiło się ciemno, co dawało im wiele czasu na odpoczynek. Praca fizyczna pozwalała spalić nadwyżki adrenaliny i ułatwiała zaśnięcie. Nawet podczas długich podróży zyskiwali czas na refleksję.

Współczesne nastolatki wydłużają dzień, ponieważ chodzą późno spać, przez co się nie wysypiają. Ich życie jest bardziej ekscytujące, ale wpływa to negatywnie na jego jakość.

2. Nadmiar stresu może wywołać depresję

To prawda zwłaszcza wówczas, gdy twoje dziecko jest narażone na ryzyko depresji, o czym będzie mowa w następnym rozdziale. Jeśli mózg nastolatka ma za sobą epizod depresji, staje się na nią bardziej podatny (nazywa się to efektem „podpałki"). Oddziaływanie stresu jest tu tym bardziej negatywne i jest on jednym z podstawowych czynników, na które trzeba zwrócić uwagę w leczeniu depresji. Głównym winowajcą współczesnej depresji jest podwyższony poziom hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu. Podczas gdy pięćdziesiąt lat temu większy wpływ na zachorowanie na depresję miały czynniki genetyczne, dziś przysłania je stres.

Jeśli dziecko lub nastolatek doświadcza długotrwałego stresu takiego jak utrata rodziców czy molestowanie, to ryzyko, że w młodości lub w wieku dorosłym zapadnie na depresję, doświadczy niepokoju, będzie się zachowywał impulsywnie lub uzależni się od narkotyków, jest większe. Przyczyną jest tzw. plastyczność systemu nerwowego, co

oznacza, że wczesne doświadczenia kształtują mózg i „programują" go na depresję. Dowodzi to również potrzeby rozpoczęcia leczenia dziecięcej depresji i wyposażenia dzieci w potrzebne umiejętności najszybciej jak to tylko możliwe po jej pojawieniu się. Wczesna interwencja i leczenie dają mózgowi dziecka szansę na to, że w późniejszym okresie uniknie ono depresji.

3. Stres może sprawić, że dziecko zachoruje

Chroniczny niski lub wysoki poziom stresu może powodować obecność wysokiego procentu glikokortykoidu i katecholamin (hormony stresu), co powoduje inne kłopoty: szczególnie zmęczenie i wyczerpanie oraz uzależnienie od narkotyków i alkoholu, o czym jest mowa w rozdziale 5. Osłabia to system odpornościowy, powodując skłonność do przeziębień, podatność na wirusy grypy i inne zarazki. W organizmie pojawiają się też wolne rodniki, wpływające na rozwój różnego rodzaju chorób. Stres niszczy funkcje mózgu, powodując, że nastolatki mają kłopoty z pamięcią, mylą się i nie są w stanie się skoncentrować. Może on także powodować gwałtowne przybieranie na wadze (szczególnie u dziewczynek), w wyniku czego tłuszcz gromadzi się wokół żołądka. Dotyczy to zwłaszcza tych osób, które stres „zajadają".

4. Nastolatki są w stanie zregenerować zniszczenia dokonane przez stres

Podkreślając dotąd, że stres to poważna sprawa, nie chcieliśmy pogrążyć nikogo w rozpaczy, a jedynie wskazać, że jest to problem, który jesteśmy w stanie skorygować. Nastolatek może się nauczyć panować na czynnikami wywołującymi stres, zmieniać je i uczyć się lepiej żyć w danej sytuacji. Są źródła, które pomogą mu zregenerować zniszczenia dokonane przez nadmierny stres. Jest on w stanie nauczyć się zmieniać i kontrolować zarówno swój sposób postrzegania, jak i swoje reakcje na stres. Ryzyko niepokoju, depresji i innych problemów może być ograniczone, a nawet można mu zapobiegać. Przedstawimy kilka praktycznych środków pod koniec tego rozdziału i w rozdziale 9.

CZY U TWOJEGO NASTOLATKA MOŻNA ZAOBSERWOWAĆ OZNAKI ZAGROŻENIA?

Zanim zajmiemy się sposobami zaradzenia problemom, musimy pomóc ci określić, w jakim stopniu stres jest problemem twojego dziecka. Nie znajdziesz dwóch nastolatków, u których objawiałby się on tak samo, nie ma też dwóch osób, które w ten sam sposób radziłyby sobie z nim. Jako rodzic musisz dostosować swoją reakcję zarówno do tego, jak poważnym problemem jest stres w życiu twojego dziecka, jak i do tego, w jakim stopniu jest ono sobie w stanie z nim radzić.

Poniżej przedstawiamy listę symptomów stresu. Czy któryś z nich dostrzegasz u swojego dziecka? Jeśli tak, postaw krzyżyk w kratce po lewej stronie.

- Oznaki niepokoju lub paniki, bojaźliwe zachowanie
- Poczucie, że jest się stale pod presją, że coś stale dokucza i że żyje się w pośpiechu
- Poirytowanie i melancholia, wybuchy złości lub agresji
- Większy niż zwykle niepokój i nerwowość (machanie nogą, obgryzanie paznokci lub skórek)
- Częste skarżenie się na bóle żołądka, głowy, a nawet bóle w klatce piersiowej
- Osłabienie systemu odpornościowego, częste przeziębienia, kaszel
- Reakcje alergiczne, takie jak egzema czy astma
- Kłopoty z zasypianiem, budzenie się w nocy
- Samoleczenie: picie alkoholu, palenie papierosów, zażywanie narkotyków
- Nadmierne przybieranie na wadze wskutek „zajadania" kłopotów
- Smutek, wybuchanie płaczem

- Kłopoty z koncentracją, roztargnienie, zapominanie, pogorszenie wyników w szkole
- Sprzeciw wobec zasad, odmowa podporządkowania się
- Nieodczuwanie przyjemności podczas zajęć, które do tej pory sprawiały przyjemność
- Fizyczne lub emocjonalne wyczerpanie

Choć jedynym właściwym sposobem zdiagnozowania stresu jest zwrócenie się o konsultację do specjalisty, to rezultaty powyższego testu pomogą ci oszacować poziom stresu u twego dziecka:

- jeśli zaznaczyłeś krzyżyk w trzech kratkach lub w mniejszej ich liczbie - oznacza to, że twoje dziecko ma normalny dla nastolatka poziom stresu
- cztery do sześciu krzyżyków - poziom łagodny do umiarkowanego
- siedem i więcej - jasno wskazują, że stres jest poważny i twoje dziecko potrzebuje pomocy

Ogólnie rzecz biorąc, przy im większej liczbie symptomów postawisz krzyżyk, tym większego stresu doświadcza twoje dziecko.

Ocenianie poziomu stresu nastolatka

W życiu wszystko, co powoduje emocjonalne cierpienia, jest stresujące. Ale co jest stresujące dla twojego dziecka? Aby pomóc ci ocenić poziom stresu u twojego dziecka, sporządziliśmy zestawienie czynników wywołujących stres, które mogą na nie oddziaływać. Trzeba wiedzieć, z jakimi problemami się boryka.

Naszym celem było uwrażliwienie cię na możliwe przyczyny stresu w życiu twojego dziecka, abyś mógł głębiej wczuć się w jego zmagania. Podzieliśmy czynniki na dwie kategorie: zewnętrzne (te, które pochodzą ze świata, który je otacza) i wewnętrzne (te, które samo sobie narzuca).

ROZPOZNAWANIE CZYNNIKÓW WYWOŁUJĄCYCH STRES U TWOJEGO DZIECKA

Przejrzyj tę listę i postaw krzyżyk przy każdym, który według ciebie może się odnosić do twojego dziecka. Porozmawiaj z nim potem na temat tego, jak czynniki te wpływają na jego życie. Odpowiedzi mogą cię zaskoczyć.

Zewnętrzne czynniki wywołujące stres

- Stan fizyczny (ból, choroba, przewlekła choroba)
- Konflikt z bliską osobą (przyjacielem, dziewczyną/chłopakiem)
- Kłopoty w kontaktach z rówieśnikami, z odnalezieniem się w grupie, problemy ze swoją pozycją
- Odejście lub śmierć kogoś, kogo dziecko kochało
- Nieprzewidywalne zdarzenia
- Większe zmiany w życiu, takie jak przeprowadzka czy zmiana szkoły
- Naciski w szkole, pracy, podczas zajęć dodatkowych
- Stałe kłopoty z nauką, ADHD
- Kłopoty w domu (rozwód lub separacja rodziców, konflikty między rodzicami lub rodzeństwem)
- Kłopoty finansowe
- Stres w relacjach z otoczeniem - rozpad związków, kłopoty z przyjaciółmi
- Doświadczanie znęcania lub wyśmiewania
- Doświadczanie przemocy fizycznej

- Naciski, które są zbyt silne lub długotrwałe
- Przepełniony grafik (brak czasu na odpoczynek)
- Wysokie oczekiwania ze strony rodziny
- Poczucie opuszczenia po osiągnięciu celu
- Doświadczanie konsekwencji błędnych wyborów, przekraczania granic, buntowniczego lub wyzywającego zachowania
- Inne

Wewnętrzne czynniki wywołujące stres

- Zmiany fizyczne, infekcje, stany zapalne
- Zmiany hormonalne (kłopoty z menstruacją) i zmiany chemiczne w mózgu
- Depresja
- Złe nawyki żywieniowe (ekstremalne diety, nieregularne spożywanie posiłków)
- Intensywne zamartwianie się (nadmierny niepokój, ataki paniki)
- Niska samoocena
- Poważne decyzje życiowe
- Emocjonalny niepokój związany z kłopotami rodzinnymi lub w relacjach z otoczeniem
- Poczucie braku więzi, samotności, braku przynależności
- Poczucie pustki, braku celu i znaczenia
- Uczucia upadku i rozczarowania
- Nieodpowiedzialne zachowanie i jego konsekwencje
- Nierealistyczne oczekiwania
- Skierowane przeciwko sobie myśli i zachowania, negatywne uczucia w stosunku do siebie samego
- Perfekcjonizm, pesymizm, negacja
- Nadmiar zajęć
- Staranie się, by zadowolić wszystkich, uszczęśliwić wszystkich lub nie rozczarować ich
- Inne

Jak twoje nastoletnie dziecko radzi sobie ze stresem?

Dlaczego po oblanym egzaminie jedna dziewczyna wychodzi i zapala papierosa, a inna traktuje to jako życiowe doświadczenie i postanawia następnym razem bardziej się postarać? Dlaczego po niezakwalifikowaniu się drużyny koszykówki do dalszych rozgrywek jeden nastolatek przeżywa jakoś to rozczarowanie i chętnie spełnia się w innej dziedzinie, a drugi jest gotów zastrzelić się z tego powodu? Dlaczego jedna dziewczyna po rozstaniu z chłopakiem martwi się stratą, ale szybko pociesza się nadzieją, że spotka kogoś innego, druga zaś wpada w depresję i podcina sobie żyły?

Nastolatki radzą sobie ze stresem na różne sposoby Mogą go wyładowywać na innych przez złość i przemoc. Najczęściej dotyczy to chłopców. Dziewczyny z kolei tłumią stres w sobie, co prowadzi do zaburzeń łaknienia lub uzależnienia od leków lub seksu. Jest to sposób na to, by uciec od problemu i stłumić uczucia.

Poniższe zestawienie pozwoli ci za pomocą prostego testu określić, czy twoje dziecko radzi sobie ze stresem w zdrowy sposób, czy nie. Każde z tych zachowań wskazuje, że stres nie jest kontrolowany.

PRZYKŁADY NIEWŁAŚCIWEJ REAKCJI NA STRES

Czy twoje dziecko stosuje któryś z poniższych niewłaściwych sposobów, by walczyć ze stresem?

- Niewłaściwe korzystanie z pożywienia jako ucieczki, jako „wypełniacza", jako obrońcy
- Niewłaściwe relacje międzyludzkie (zbytnia zależność od innych)
- Samoleczenie lub ucieczka w stosowanie substancji uzależniających (rozdział 5)

- Pobudzanie ośrodka przyjemności za pomocą ryzykownych zachowań
- Aktywność seksualna
- Autoagresywne zachowania, takie jak okaleczanie się
- Osłabianie lub niwelowanie bólu w niebezpieczny sposób
- Ucieczka od bólu, unikanie bólu (ograniczenie kontaktów z otoczeniem, izolacja, unikanie przyjaciół)
- Używanie pornografii w celu samozaspokojenia
- Stosowanie przemocy (w stosunku do siebie, do innych lub do zwierząt)

Inne sposoby, które zaobserwowałeś:...

Na różnorodność reakcji na stres ma wpływ kombinacja wielu czynników.

1. Poziom tolerancji stresu

Każdy nastolatek ma inny fizjologiczny poziom tolerancji stresu. Ciało każdego z nich inaczej uwalnia hormony stresu. Jeden regeneruje się szybciej niż drugi i każdy ma inną liczbę hormonów stresu. U części z nich o wszystkim decyduje zestaw odziedziczonych genów, część zaś nauczyła się, w jaki sposób przeżywać stres. Badania dowiodły, że najwcześniejsze doświadczenia (nawet te z łona matki) mogą mieć wpływ na to, w jaki sposób tolerujemy stres i jak kierujemy naszymi emocjami w późniejszym życiu.

Stwierdzono, że gen 5-HTT pomaga regulować działanie serotoniny w mózgu. Jednostki, które go nie mają, są podatniej sze na depresję, gdy przezjakiś czas doświadczają stresu. Z kolei jego szczęśliwi posiadacze

radzą sobie lepiej i pokonują trudności. Z fizjologicznego punktu widzenia różnią się oni chemicznym uporządkowaniem działania hormonów stresu. Nastolatki pozbawione genu 5-HTT muszą się nauczyć funkcjonować, mimo że są pozbawione pewnych predyspozycji.

Choć stres oddziałuje na wszystkie nastolatki, ich reakcja nań jest różna. Niektóre z nich zostały lepiej niż inne wyposażone w środki pozwalające radzić sobie ze stresem. To, co dla jednych nie jest problemem, dla innych jest wyzwaniem.

Dobrym przykładem owego różnego poziomu tolerancji jest reakcja na horrory, które niestety są coraz popularniejsze. Podczas gdy jedne dzieci potrafią oddzielić rzeczywistość od fikcji w tych ociekających krwią filmach, inne nie chcą się nawet do nich zbliżyć. Owe różnice w jednostkowych reakcjach nie dotyczą tylko odbioru horrorów, ale także reakcji na stres.

2. Osobowość

Osobowość także wpływa na postrzeganie stresującej sytuacji. Czy twoje dziecko natychmiast reaguje negatywnie i ma poczucie, że to koniec świata? A może jest w stanie ocenić sytuację obiektywnie i podejść do niej w sposób pozytywny, nie skupiając się jedynie na sobie? Czy też obawia się, że nie jest dostatecznie dobre w danej dziedzinie i że poniesie totalną klęskę? Czy może nie traktuje sprawy przesadnie serio i podchodzi do niej optymistycznie? Niektóre nastolatki nie biorą na siebie żadnej odpowiedzialności i winią otoczenie za wszystkie swe nieszczęścia.

To, w jaki sposób nastolatek reaguje na stres i czy jest w stanie się przystosować, ma wiele wspólnego z jego cechami charakteru i systemem obronnym (por. zestawienie cech charakteru w następnym rozdziale, s. 102). Nie oznacza to jednak, że twoje dziecko jest z góry skazane na przegraną. Może ono zmienić swój sposób postrzegania czynników wywołujących stres i nauczyć się, jak wykorzystywać swoje atuty i pokonywać słabości. Czy jest świadome, jakie są jego plusy i minusy? Co uważa za swoje mocne strony? Do jakiego stopnia jest

skuteczne w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami? Czy potrafiło się elastycznie zachować podczas wcześniejszych doświadczeń stanowiących dla niego wyzwanie? W rozdziale 9 dowiesz się więcej na ten temat i nauczysz się Jak jako rodzic możesz dziecku pomóc zwiększyć umiejętność przeżywania trudności i pokonywania ich.

3. Środowisko

Kolejnym czynnikiem wpływającym na to, jak twoje dziecko reaguje na stres, jest środowisko, w którym zostało wychowane. Jeśli doświadcza ono takich czynników wywołujących stres jak: wysokie wymagania, konflikty, gniew, kłopoty finansowe, lęk i lekceważenie, wówczas stale towarzyszy mu wysoki poziom hormonów stresu w organizmie. Czy odczuwa nadmierny nacisk na to, by odnosiło sukcesy w szkole i w sporcie? Czy jest źle traktowane w domu, wyśmiewane lub poniżane? Czy w twoim domu ktoś jeszcze zmaga się z problemami psychicznymi lub innym kalectwem? Wszystko to może sprawić, że dziecko będzie narażone na niszczące konsekwencje, takie jak choroba, depresja lub inne zaburzenia. I przeciwnie: jeśli środowisko domowe jest fizycznie i emocjonalnie bezpieczne dla dziecka, może być miejscem, w którym będzie ono leczyło rany w trudnym dla niego okresie (szczegóły - rozdział 11).

4. Szczepionka na stres

W najnowszej literaturze poświęconej stresowi używa się określenia: szczepionka na stres. Jak samajiazwa wskazuje, można uodpornić dziecko na negatywne skutki stresu. Małe zwycięstwa odnoszone w czasie wyzwań i nauki wtedy pobierane pozwolą mu zbudować wewnętrzny system, umacniający je i dający szansę przetrwania trudnych okresów w przyszłości. Jeśli pozwolimy mu samemu toczyć walki, nauczy się samo borykać z pewnym poziomem stresu i stopniowo będzie zwiększało zdolność radzenia sobie z nim. Jednakże jeśli stale będziesz w to ingerować jako nadopiekuńczy rodzic, pozbawisz je możliwości

nauczenia się, jak sobie radzić w świecie, w którym panuje stres. Po prostu nie pozwól mu tylko zbyt długo pozostawać bez pomocy.

W jaki sposób rodzice mogą pomóc swojemu dziecku odstresować się

Odstresowanie to termin używany do opisania tego, co nastolatek robi, by ograniczyć wysoki poziom adrenaliny związany z pojawianiem się w życiu dużej liczby czynników wywołujących stres. Często niewiele można zrobić, by je usunąć z życia dziecka. Przecież musi chodzić do szkoły, zdobywać dobre oceny, radzić sobie z wymagającymi nauczycielami, osobami zachowującymi się brutalnie i z relacjami z innymi. Zatem niesłychanie ważne jest, by się nauczyło, w jaki sposób można niwelować wpływ silnych czynników wywołujących stres.

Na fizyczne i emocjonalne szkody w organizmach nastolatków może mieć wpływ wiele czynników. Jednak nie sam stres zabija nastolatki, lecz to, jak one na niego reagują. Ich poczucie bezradności w obliczu stresu (beznadzieja i brak wpływu na sytuację), jego długotrwałość (im dłużej trwa, tym jest bardziej niszczący), równoczesne i częste pojawianie się czynników wywołujących stres (ustawiczny mały stres jest bardziej niszczący niż rzadko się pojawiający wielki), brak odbudowania (brak czasu na to, by ciało mogło się zregenerować) zniszczeń dokonanych przez hormony stresu - wszystko to są czynniki przyczyniające się do zaostrzenia problemów związanych ze stresem.

Możesz pomóc swojemu dziecku nauczyć się, jak pokierować emocjami i radzić sobie ze stresem w bardziej konstruktywny sposób. Ucz je, jak panować nad stresem oraz jak się regenerować w codziennym życiu. To nieodzowny element emocjonalnej dojrzałości i ochrona przed niepokojem i depresją. Zdawaj sobie sprawę z dodatkowego stresu, którego może ono doświadczać w wyniku nacisków ze strony rodziny lub wyzwań, przed którymi staje w domu.

Poniżej przedstawimy niektóre z najbardziej praktycznych i skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem. (Pomogą one również tobie). Nie czuj się przez nie przytłoczony. Nie wszystkie mogą być właściwe dla twojego dziecka. Przejrzyj je i wybierz te, które wydają się najbardziej odpowiadać jego sytuacji.

1. Poddaj dziecko kompleksowym badaniom lekarskim

Upewnij się, że wykonane zostanie także dokładne badanie krwi, które wykluczy fizyczne choroby czy powikłania. Jeśli podejrzewasz jakiekolwiek uzależnienia lub innego rodzaju zaburzenia, poinformuj o tym lekarza. Wówczas może on zlecić dodatkowe szczegółowe badania. Jeśli wszystko wskazuje, że powodem kłopotów twojego dziecka jest stres, poproś o skierowanie do specjalisty. Wyraź zgodę, by lekarz mógł współpracować z twoim psychologiem lub psychiatrą.

2. Obserwuj i spróbuj zrozumieć podstawowe powody stresu

Jakie czynniki wywołujące stres wpływają na zdrowie, zachowanie, myśli lub uczucia twojego dziecka? Słuchaj, gdy opowiada ci, co je stresuje. Korzystaj z listy ze s. 68. Pomóż mu zrozumieć istotę podstawowych powodów jego stresu. Naprowadź je, zadając takie pytania jak: Co próbują ci podpowiedzieć twój umysł i twoje ciało? Co powoduje twój stres? Co przynosi ci ulgę i pozwala pokonać stres? Czego nie możesz zmienić w swoim życiu, ale możesz się nauczyć lepiej z tym egzystować? Co możesz zmienić, by uzyskać większe poczucie kontroli nad życiem?

3. Kontroluj stres, wyznaczając dziecku granice

Nie obawiaj się interweniować i wyznaczać granic. Na przykład jeśli dziecko ma zbyt dużo dodatkowych zajęć lub zbyt często jest nieobecne w domu, porozmawiaj z nim o konieczności wprowadzenia ograniczeń chroniących przed przeciążeniem. Nie przeocz oznak wskazujących,

że dziecko może być przeciążone. Naucz się odkrywać, co powoduje stres u twojego dziecka.

Drobne przykrości i nierozwiązane problemy łączące się z dorastaniem mogą być dla dziecka niezwykle stresujące. Pomóż mu doprowadzić do tego, by jego cele i oczekiwania były realistyczne. Pomóż mu opracować grafik zajęć, w którym znajdą się wszystkie zadania i terminy. Sprawi to, że jego umysł nie będzie przeciążony, a także pozwoli mu mieć świadomość, kiedy powinno zrealizować dane zadania, a co za tym idzie - nauczy się zarządzać swoim czasem.

4. Oceń, w jaki sposób twoje dziecko reaguje na stres, i pomóż mu wówczas, gdy jest to potrzebne

Reakcje twojego dziecka mogą wskazywać na to, że jest poddawane nadmiernemu stresowi. Oznaki fizyczne to: bóle głowy (zwłaszcza jeśli pojawiają się w drugiej części dnia), ogólne bóle, nadmierne napięcie mięśniowe, kłopoty ze snem (zarówno z zasypianiem, jak i ze zbyt wczesnym budzeniem się), dolegliwości żołądkowe, wysokie ciśnienie krwi (zwykle objawiające się zawrotami głowy). Oznaki emocjonalne to: wybuchowość, stałe poirytowanie, złość i frustracja. Duchowo objawia się to unikaniem chodzenia do kościoła lub rezygnacją z rodzinnego uczestnictwa w kościelnych uroczystościach. Wszystkie te objawy mogą co prawda towarzyszyć normalnemu rozwojowi, ale mogą też wskazywać na stres, z którym należy się uporać. Pomóż wprowadzić w życie niektóre z metod sugerowanych w tej książce, ale zapewnij też dziecku inne wsparcie, np. ze strony psychologa, by było zdolne poradzić sobie ze stresem i zlikwidować jego podstawowe przyczyny

5. Wspieraj zaangażowanie się twojego dziecka w zajęcia redukujące stres

Chodzi zarówno o zaangażowanie bierne, jak i czynne. Twoje dziecko powinno regularnie zarówno wypoczywać, jak i się bawić.

REDUKOWANIE REAKCJI STRESOWEJ I POWRÓT DO ZDROWIA

Istnieją dwie podstawowe drogi wychodzenia ze stresu: bierna i czynna.

Bierna polega na obniżaniu reakcji stresowej ciała, czyli wyciszaniu gruczołów nadnerczy, by nie wytwarzały nadmiernej ilości hormonów stresu, które mogą powodować depresję. Można to osiągnąć za pomocą biologicznego sprzężenia zwrotnego, relaksu, medytacji, masażu, gorących kąpieli, którym towarzyszą łagodna muzyka i zapalone świece, albo oglądania zabawnych filmów. Prowadzenie dziennika, działania artystyczne lub po prostu odpuszczenie sobie to także sposoby, by się zrelaksować i obniżyć reakcję stresową organizmu. Celem jest obniżenie przypływu adrenaliny i kortyzolu.

Czynne wychodzenie ze stresu polega na ćwiczeniu. Gdy zwiększa się tempo pracy serca, ciało kładzie nacisk na tworzenie mięśni, pompując krew przez serce, póki się nie spocisz i nie zadyszysz.

6. Wspieraj aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna jest doskonałym sposobem redukowania stresu, ponieważ pomaga spalać hormony stresu. Może to polegać na uprawianiu sportu, aktywności społecznej, uprawianiu hobby lub na innych pozytywnych działaniach. Ćwiczenie jest aktywnym sposobem pokonywania depresji, ponieważ uwalnia w mózgu hormony poprawiające samopoczucie.

7. Dbaj o to, by dziecko dobrze się odżywiało

Dobrze zbilansowane niewielkie posiłki spożywane regularnie w ciągu dnia mogą pomóc obniżyć poziom stresu, w przeciwieństwie do dużych, rzadziej spożywanych. Przywiązywanie wagi do dobrego

odżywiania jest o tyle istotne, że dzieci zwykle preferują fast foody. Szczególnie należy unikać produktów pobudzających, takich jak kofeina, cukier i wysoko przetworzona żywność, podnoszą one bowiem poziom stresu lub adrenaliny - dlatego napoje bazujące na kofeinie są tak popularne w naszej kulturze. Odwodź dziecko od picia kawy czy napojów gazowanych wieczorem w celu obudzenia się i odrabiania zadań domowych czy uczenia się do sprawdzianu. Stres powoduje wypłukanie z organizmu substancji odżywczych, dostarcz więc dziecku wysokiej jakości witamin i składników mineralnych. Gdy dziecko jest szczególnie wyczerpane, podaj dodatkowo witaminę **B**-complex.

8. Upewnij się, że twoje nastoletnie dziecko dostatecznie dużo śpi, odpoczywa i ma czas na regenerację sił

Sen jest niezbędny do pozbycia się emocjonalnego i umysłowego zgiełku dnia. Pomaga także ciału zregenerować zniszczenia, których dokonują przepełniające je hormony. Ostatnie badania wykazały, że osoby, które przed pójściem do łóżka słuchają delikatnej, spokojnej muzyki, doświadczają takich fizycznych zmian jak zwolnienie akcji serca i oddechu, co z kolei pozwala im zapaść w regenerujący sen.

Co ZROBIĆ, ŻEBY DOBRZE SYPIAĆ?

'Badania wykazują, że współczesne nastolatki w coraz większym stopniu cierpią na brak snu. Konsekwencje takiej sytuacji mogą być w najwyższym stopniu niepożądane, zwłaszcza w odniesieniu do dzieci doświadczających stresu. Poniżej przedstawiamy kilka rad, które pomogą dziecku się wysypiać.

1. Kładź się do łóżka i wstawaj o stałej porze. W mózgu znajduje się ważny zegar, który jest ustawiany według cyklu snu. Kładąc się spać o różnych porach, rozregulowujemy go. To tak samo, jakby niezbędne do życia światło słoneczne docierało do nas każdego dnia o innej porze.

2. Zaaranżuj przyjazne otoczenie, w którym będziesz sypiać.
   Światło. Spraw, żeby w sypialni było najciemniej jak to tylko możliwe. Można nawet zastanowić się nad założeniem maski na oczy, ponieważ ciemność pomaga mózgowi w produkcji melatoniny, hormonu snu, który sprawia, że zasypiasz.
   Hałas. Im mniej hałasu, tym więcej snu. Aby zredukować poziom hałasu, użyj zatyczek do uszu albo słuchawek, przez które będzie się sączył „dobry hałas", taki jak łagodna, kojąca muzyka.
   Funkcja. Staraj się nie zabierać pracy do łóżka. Spraw, by było ono miejscem wolnym od stresu.
   Temperatura i inne czynniki. Większości osób bardziej odpowiada lekki chłód niż zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniu, w którym sypiają. Jakość snu poprawi też wygodny materac.

3. Stwórz relaksujące rytuały związane z zasypianiem, takie jak: drobna przekąska, uspokajająca ziołowa herbata, gorąca kąpiel, oglądanie pogodnego programu w telewizji, czytanie książki lub słuchanie kojącej muzyki. Twoje ciało skojarzy je z porą snu i będzie mogło się odstresować.

4. Plan na następny dzień. Nim się położysz, zanotuj na kartce, co powinieneś zrobić następnego dnia. Jeśli jeszcze jakieś myśli plączą ci się po głowie, zapisz je, by nie obciążały twego umysłu i nie budziły cię ze snu.

5. Ćwicz regularnie, ale nie uprawiaj intensywnej gimnastyki przed pójściem do łóżka. Dotyczy to również każdej innej nadmiernej aktywności, a także pracy (zwłaszcza przy komputerze) na kilka godzin przed snem. Taka aktywność regeneruje gruczoły nadnerczy.

6. Unikaj ciężkich posiłków, pikantnych dań, pobudzających substancji (takich jak kawa, czekolada), alkoholu i papierosów na krótko przed snem. Jeśli dziecko poczuje głód, może zjeść lekką kanapkę i popić ją szklanką mleka albo przegryźć kilka orzechów, pestek słonecznika lub dyni. Zapewni mu to lepszy sen.

9. Uświadom dziecku konsekwencje zażywania narkotyków, picia alkoholu i palenia papierosów

Wszystkie te substancje w ogromnym stopniu ingerują w procesy chemiczne zachodzące w mózgu, a także mają wpływ na poziom hormonów. Jest oczywiste, że by dziecko poczuło się dobrze, musi być leczone z takich uzależnień. Jeśli nastolatek pali, pije lub narkotyzuje się po to, by poradzić sobie ze stresem, wówczas trzeba zlikwidować przyczyny stresu i nauczyć dziecko zdrowszych i bardziej skutecznych metod jego likwidowania. Być może będzie także konieczne zerwanie kontaktów z rówieśnikami, którzy narzucają taki styl życia.

10. Zastosuj parafarmaceutyki lub zioła

Skonsultuj się z lekarzem i zastosuj środki ziołowe łagodzące ból głowy, żołądka, napięcie mięśni i bezsenność. Niestety, nie ma jeszcze pigułki na stres. Trzeba go pokonać, likwidując jego źródła, zmieniając tryb życia i ucząc metod jego redukowania. Jednak przynajmniej czasową ulgę w wypadku części jego nieprzyjemnych oznak mogą przynieść zioła i parafarmaceutyki. Nim jednak je zastosujesz, upewnij się u lekarza, że środki, które chcesz podać, nawzajem się nie wykluczają lub nie mają działań ubocznych.

11. Zachęcaj do optymizmu i kontrolowania własnego życia

Jako rodzic jesteś dla dziecka największym wsparciem i pocieszycielem. Twoje dziecko mówi to, co myśli. Pomóż mu zredukować ne-

gatywne samooceny i rozwinąć mające źródło w Biblii, oparte na rzeczywistości myślenie pełne nadziei. Stres może zmotywować nastolatka do działania, zamiast go niszczyć lub powodować, że będzie się czuł schwytany w pułapkę. Pomóż dziecku w tym, by myślało o zmianie jako o wyzwaniu i normalnej części życia. Możesz mu pomóc zmienić sposób postrzegania stresu i reakcję na niego w następujący sposób:

- Postrzegaj porażki i kłopoty jako coś przejściowego, co da się rozwiązać.
- Uwierz, że odniesiesz sukces, jeśli będziesz konsekwentnie zmierzać do realizacji swoich celów.
- Naucz się myśleć o wyzwaniach jako o możliwościach, a o czynnikach wywołujących stres jako o chwilowych kłopotach, a nie katastrofach.
- Dużo się śmiej. Śmiech to rodzaj wewnętrznego joggingu. Dostrzeganie zabawnej lub jaśniejszej strony rzeczywistości może ograniczyć złe i beznadziejne myśli, które przyczyniają się do powstawania reakcji stresowej w mózgu.

(W rozdziałach 8 i 9 zagadnienia te są rozważane bardziej szczegółowo).

12. Wyrażaj trudne emocje i radź sobie z nimi

Kiedy zestresowane nastolatki przeżywają trudny dla nich pod względem emocjonalnym czas, wówczas zwykle ukrywają to, ponieważ nie wiedzą, co zrobić ze swymi uczuciami. Ów emocjonalny niepokój jest bardzo stresujący. Każdy nastolatek potrzebuje wentylu bezpieczeństwa, by móc wyrazić i rozwiązać owe wprawiające w głębokie zakłopotanie emocjonalne wyzwania. Zachęcaj dziecko do rozmów, które skłonią je do wyrażenia tego, o czym myśli i co czuje. Słuchaj i współodczuwaj, pomóż uporządkować myśli i uczucia. Wskaż zdrowe emocjonalnie sposoby uwolnienia stresu, takie jak: prowadzenie pamiętnika, rozmowa z przyjaciółmi, malowanie, muzyka albo nawet porządne wypłakanie się. Jeśli dla twojego dziecka jest to zbyt trudne,

wówczas zasięgnięcie porady u specjalisty może się okazać sposobem na pokonanie emocjonalnych zawirowań, których doświadcza.

13. Skłoń nastolatka do rozmawiania i współdziałania z innymi

Nastolatek żyjący w stresie musi uporządkować wiele myśli i uczuć. Jeśli w swoich zmaganiach będzie sam, spowoduje to tylko, że będzie bardziej sfrustrowany i że wzrośnie ryzyko, iż wpadnie w depresję. Zachęć nastolatka, by korzystał z systemu wsparcia i prosił o pomoc. Jeśli porozmawia z przyjacielem, kimś z rodziny, nauczycielem czy psychologiem, pozwoli mu to zobaczyć swoje problemy w innym świetle. Psycholog może pomóc określić źródła stresu, zmienić priorytety oraz sposób postrzegania sytuacji, a także reagowania na stres. Pomoże też znaleźć sposób kontrolowania go.

14. Naucz nastolatka kontrolować stres i rozluźniać się

Jeśli twoje dziecko jest zestresowane, musisz je nauczyć sposobów zapobiegania temu, by jego system reagowania na stres produkował wystarczającą ilość hormonów niszczących stres. Chodzi o kontrolowanie stresu i nauczenie rozluźniania się. Pokaż to dziecku na przykładzie twoich wyborów życiowych (pomocna może tu być lektura książek Archibalda D. Harta *Adrenalina a stres* i *Stress and Your Child*[10]).

Ciało nie może być jednocześnie rozluźnione i spięte. Poprzez naukę metod kontrolowania stresu twoje dorastające dziecko może pojąć sens posiadania kontroli nad reakcją stresową, co przeciwdziała poczuciu bezradności i beznadziei. Niektórych sposobów może się ono nauczyć samo, inne wymagają dodatkowej wiedzy i udzielenia wskazówek. Sięgnij do ostatniego rozdziału, w którym znajdziesz dodatkowe źródła i więcej szczegółów na temat:

[10] Archibald D. Hart, *Adrenalina a stres*, przeł. A. Gomola, W drodze, Poznań 2005; *Stress and Your Child: The Hidden Reason Why Your Child May Be Moody, Resentful, or Insecure*, Word Publishing, Dallas 1992.

- ćwiczeń głębokiego oddychania
- modlitwy i chrześcijańskiej medytacji
- biologicznego sprzężenia zwrotnego
- prowadzenia pamiętnika w celu wyrażenia myśli i emocji
- stopniowego rozluźniania mięśni (por. *The Anxiety Cure*[11] lub zajrzyj na www.archibaldhart.com)
- rozluźniających rytuałów (takich jak sugerowane w ramce „Redukowanie reakcji stresowej i powrót do zdrowia" ze s. 77)
- masażu - j ednego z naj skuteczniej szych sposobów przynoszących największą ulgę ciału w sytuacji stresowej (niestety, w niektórych stanach nie zezwala się na poddawanie masażowi nieleczniczemu nastolatek poniżej 16-18 roku życia)

Nastolatkom może się też przydać zdobycie innych redukujących stres zdolności, takich jak umiejętność rozwiązywania problemów. Zachęć dziecko, by zwracało się o pomoc i wskazówki i nie dopuszczało do tego, by stres narastał. Może w tym pomóc rozwinięcie umiejętności asertywnego zachowania się, które sprawi, że dziecko będzie potrafiło lepiej sobie radzić w sytuacji niosącej stres.

[11] Archibald D. Hart, *The Anxiety Cure: A Proven Method for Dealing with Worry, Stress and Panic Attacks,* Word Publishing, Nashville 1999.

4

Odsunąć depresję

Depresja to zaburzenie zdolności panowania nad stresem, na które często cierpią młodzi ludzie.

HAROLD KOPLEWICZ, *More Than Moody*

Świat, w którym dorastają współczesne nastolatki, bardzo różni się od tego sprzed pięćdziesięciu lat, a w przyszłości będzie dostarczał jeszcze więcej stresu. Wzrasta też liczba przypadków depresji. Współczesne nastolatki i dwudziestolatki znajdują się w sytuacji trudniejszej niż ich rówieśnicy kiedykolwiek wcześniej. Kiedyś depresja była zaburzeniem dotykającym dorosłych, dziś zaś zajmuje drugie miejsce na liście przyczyn śmierci nastolatków - w wyniku samobójstw i wypadków, do których prowadzi.

Depresja jest w coraz większym stopniu częścią życia wielu z nas. Nie bój się więc, jeśli ty lub twoje dziecko przechodzicie przez tę „ciemną dolinę". Choć jest to przykre, jesteście w dobrym towarzystwie. Miliony innych rodzin także się uczą przez to przechodzić i pokonywać depresję. Zrobiliśmy ogromny postęp w rozumieniu stresu i depresji.

Pomocne mogą tu jednak być nie tylko badania i nauka. Wiele osób może zaświadczyć, że Bóg będzie z tobą w najciemniejszych chwilach twojego życia. Będzie cię prowadził i dodawał otuchy, tak jak pomagał innym ludziom przez tysiące lat. Depresja przygnębia

i osłabia, ale można ją zwykle wyleczyć i pokonać. Mamy nadzieję, że dajemy tobie jako rodzicowi gwarancję, że odkrycia związane z jej leczeniem są wartościowe.

DEPRESJA NASTOLATKÓW w **LICZBACH**

- W rodzinach 20-50 procent dzieci i nastolatków cierpiących na depresję już wcześniej występowały jej przypadki.
- 10-20 procent dzieci na świecie cierpi na jedną lub więcej umysłową chorobę lub ma problemy z zachowaniem (World Health Organization - Światowa Organizacja Zdrowia).
- Badania wykazują, że początki depresji pojawiają się dziś wcześniej niż w minionych dekadach.
- Każdego roku 8,3 procent populacji amerykańskich nastolatków cierpi z powodu depresji.
- Jeden na pięciu studentów w Stanach Zjednoczonych ma myśli samobójcze.
- Jeden na pięciu nastolatków przyznaje, że przeszedł w swoim życiu poważną depresję, która nie była leczona.
- Tylko co trzeci z cierpiących na depresję nastolatków został poddany właściwemu leczeniu. Ci, którym go nie zapewniono, mogą z o wiele większym prawdopodobieństwem spodziewać się nawrotów choroby.
- U młodych ludzi depresja towarzyszy zwykle innym zaburzeniom umysłowym, najczęściej stanom niepokoju, wybuchowym zachowaniom, uzależnieniom, a także chorobom fizycznym, takim jak cukrzyca.
- Depresja to najczęściej występujące zaburzenie psychiczne - pierwsze na liście epidemii, jeśli chodzi o zdrowie umysłowe - obok stresu i niepokoju, które są z nią powiązane.
- Kobiety (zwłaszcza młode) są trzy razy bardziej (jedna na pięć) niż mężczyźni (jeden na dziesięciu) podatne na depresję.

Dane statystyczne Naczelnego Lekarza Kraju - USA 1999.

Podstawowe zrozumienie depresji

Każdy rodzic nastolatka cierpiącego na depresję musi chcieć zrozumieć jego cierpienie i współczuć mu. Żeby to było możliwe, ważne jest, by rozumieć podstawowe fakty dotyczące depresji.

1. Bóg stwarzając nas, wyposażył nas w zdolność do przeżywania depresji

Depresja jest częścią ludzkiego losu. Odnosi się to zarówno do jej psychologicznego, jak i biologicznego aspektu. Emocjonalnie zawsze, gdy tracimy coś ważnego, popadamy w depresję. Bóg stwarzając nas, zaplanował, że będziemy cierpieć, gdy stracimy kogoś, kogo kochamy, lub coś, co było dla nas cenne. Cierpienie to ma nas skłonić do przeżywania smutku. Eklezjasta uświadamia nam, że istnieje „czas płaczu i czas śmiechu, czas zawodzenia i czas pląsów" (3,4). Smutek jest formą depresji i został w nas wbudowany, byśmy mogli się pogodzić ze stratą. Zawsze, gdy dzieje się coś złego z hormonami, które w mózgu wpływają na nasz nastrój, fizycznie odczuwamy depresję. Jest to część Bożego cudu stworzenia i w ostatecznym rozrachunku forma zabezpieczenia.

2. Emocjonalny ból odczuwany w związku z depresją ostrzega nas podobnie jak ból fizyczny

Wyobraź sobie, że twoja córka pewnego ranka ma kłopot z wybraniem się do szkoły. Snuje się po domu, a ty się denerwujesz i gderasz. Wydaje się, że tylko tobie zależy na tym, by dotarła do szkoły na czas. Ona nie przejmuje się tym, że po raz kolejny może się spóźnić. Gdy wraca po lekcjach, jest zmęczona, nie chce jej się nic robić i idzie prosto do łóżka.

Taka sytuacja zaczyna się powtarzać. Rolety w jej pokoju są stale opuszczone i panuje w nim ńieład. Wydaje się, że nic jej nie cieszy,

nie chce uprawiać sportu ani śpiewać w chórze. Niewiele rzeczy ją interesuje i pociąga. Nie chce nawet odbierać telefonów od przyjaciół. Pragnie tylko, by zostawić ją w spokoju. Rozmowy z nią zawsze kończą się kłótnią, ponieważ jest stale poirytowana - a nawet jeśli nie jest, jedyna odpowiedź, jaką uzyskujesz, to mamrotanie pod nosem.

Co się dzieje? Czy to normalne? Może tak, a może nie - nie jesteś pewny. Jakkolwiek wprawiałoby cię to w zakłopotanie - są to sygnały, że dzieje się coś złego, oznaki zwracające twoją uwagę na kryzys. Symptomy depresji mogą ostrzegać cię przed tym, że coś jest nie tak w życiu twojej córki. Trzeba do nich przywiązywać wagę, ponieważ żadna depresja nie pojawia się bez przyczyny, tak samo jak bez przyczyny nie pojawia się ból.

Ból fizyczny jest w dużym stopniu powiązany z depresją, ponieważ mechanizmy depresji są podobne do tych powodujących ból. Z tego powodu osoby cierpiące na depresję odczuwają ból fizyczny bardziej intensywnie. Z badania przeprowadzonego w Kaiser Permanentne wynika, że ponad 80 procent osób, które skarżyły się na różnego rodzaju bóle, przebywając w szpitalnej izbie przyjęć lub w poradni lekarskiej, spełniało kryteria klinicznej depresji. Dzieci i nastolatki często narzekają na różnego rodzaju fizyczne dolegliwości, co może być związane z depresją. Zwróć uwagę na sygnały wysyłane przez twoje dziecko. Co sugeruje ból zęba? Co jest przyczyną zmęczenia i bólu głowy? O czym informują cię te oznaki?

3. Wzrasta liczba przypadków depresji wśród nastolatków, zwłaszcza wśród dziewcząt

Współcześnie nie tylko mamy do czynienia z epidemią depresji, ale także z tym, że pojawia się ona we wcześniejszym wieku. Choć poszczególne dane statystyczne minimalnie się różnią, na ponad 40 min Amerykanów cierpiących na depresję, prawie 4 min to dzieci i nastolatki. Oznacza to, że 10-15 procent populacji młodych ludzi ma objawy depresji. Co roku 8,3 procenta nastolatków będzie zapadało na depresję, podczas gdy w odniesieniu do dorosłych ten współczynnik wynosi 5,3

procenta. Powyżej przytoczyliśmy dane, ale doskonale zdajemy sobie sprawę, że w rzeczywistości ów procent musi być jeszcze większy.

Niektórzy sądzą, że tak wysokie wskaźniki wynikają z tego, że lekarze są obecnie lepiej przygotowani do rozpoznawania depresji. Wątpimy jednak, by był to wyłączny powód. Na podstawie naszej wiedzy o tym, co się dzieje w mózgach współczesnych nastolatków, uważamy, że jest prawie pewne, iż wzrastająca liczba przypadków depresji jest konsekwencją stresu.

Niezależnie od tego, że liczba przypadków depresji rośnie, można zaryzykować stwierdzenie, że nastolatki nie są odpowiednio wcześnie badane. W konsekwencji odpowiednio wcześnie nie są podejmowane działania w celu zapobieżenia długotrwałym szkodom. Jeśli lepiej poznamy oznaki depresji, będziemy w stanie uniknąć długiego zmagania się z nią.

Choć prawdopodobieństwo wpadnięcia w depresję rośnie z wiekiem, nastolatki - zwłaszcza dziewczynki - i studenci popadają w nią najczęściej[12]. Badania wykazują, że między 10 a 13 rokiem życia procent dziewczynek i chłopców cierpiących na depresję jest taki sam i wynosi 9. Jednak w okresie dojrzewania wskaźnik depresji gwałtownie się podwaja w odniesieniu do dziewcząt, podczas gdy u chłopców pozostaje bez zmian. Mając 15 lat, dziewczynki są dwa razy bardziej narażone na depresję niż chłopcy. Najwyższą liczbę przypadków depresji obserwuje się w wieku 18-19 lat, gdy młodzi ludzie kończą szkołę średnią i podejmują studia.

W tym okresie nastolatki przechodzą największe zmiany rozwojowe i doświadczają największych stresów. Kształtuje się wówczas ich tożsamość, rozwija się seksualność, odłączają się od rodziców i po raz pierwszy podejmują samodzielne decyzje. Równocześnie zachodzą w nich zmiany fizyczne, psychiczne i hormonalne.

[12] Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Unveiling Depression in Women: A Practical Guide to Understanding and Overcoming Depression*, Fleming H. Revell, Grand Rapids 2002.

Dorastanie przebiega jednak inaczej w wypadku chłopców i inaczej w wypadku dziewcząt. Badania wskazują, że uczennice szkół średnich częściej zapadają na depresję, odczuwają niepokój i doświadczają zaburzeń związanych z odżywianiem się i przystosowaniem. Z kolei jeśli chodzi o uczniów, w tym okresie występuje większe ryzyko gwałtownych zachowań. Chłopcy, podobnie jak mężczyźni, raczej uzewnętrzniają depresję, niż się smucą. Typowe reakcje w ich wypadku to gniew, przemoc, nadpobudliwość. Chłopcy zwykle maskują depresję poprzez hiperaktywność lub odizolowanie się.

4. Depresja jest często niediagnozowana, źle diagnozowana i nieleczona

Tylko jedna trzecia nastolatków cierpiących na depresję próbuje się leczyć. Wielu z nich nie jest właściwie leczonych, ponieważ nie są kompetentnie diagnozowani, nie mają dostępu do pomocy lub dlatego, że profesjonalne leczenie jest zbyt drogie. Depresja jest w ich wypadku często podstępna i trudna do rozpoznania. W większości wypadków rozpoznaje ją lekarz podstawowej opieki medycznej i zwykle przepisuje jakieś tabletki.

Depresja zazwyczaj ujawnia się powoli, a jej oznaki są dla rodziców po prostu kłopotliwe i drażniące. Po czym - nim się zorientujesz - choroba rozwija się gwałtownie i dochodzi do kryzysu. Sytuacja może nas wówczas przytłoczyć.

Błędna diagnoza i niewłaściwe leczenie to poważne problemy, ponieważ depresja nie tylko może mieć negatywny wpływ na kluczowy okres rozwoju młodego człowieka, ale może też - nieleczona - powrócić w wieku dorosłym. Co piąty dorosły jako nastolatek przeszedł nieleczoną depresję, co tłumaczy, dlaczego tak wielu dorosłych cierpi na długotrwałe depresje. Właściwe zdiagnozowanie konkretnego rodzaju depresji i innych towarzyszących jej zaburzeń jest niesłychanie ważne, ponieważ determinuje przebieg depresji w dorosłym życiu.

5. Depresja jest powiązana z innymi zaburzeniami

Gdziekolwiek obserwujesz depresję, jest wielce prawdopodobne, że będziesz miał do czynienia z innymi zaburzeniami. Najpowszechniejsze z nich to niepokój (cierpi nań ponad 50 procent nastolatków chorujących na depresję), pozostałe to uzależnienia, samookaleczenia, zaburzenia łaknienia, ADHD, kłopoty w nauce i nieustanne zmęczenie. Wiele z nich jest wywołanych przez nadmierny stres.

Opublikowane w 2003 roku badanie dotyczące kobiet w wieku 8-22 lat wykazało, że najpowszechniejszą przyczyną uzależnienia od leków było to, że „przynosiły one ulgę w stresie". Szczególnie dotyczyło to osób cierpiących na depresję lub molestowanych[13]. Każda dolegliwość powinna być leczona osobno.

Leczyć depresję, a nie jej oznaki

Mamy dobrą wiadomość: depresję można leczyć, jednak nastolatkom należy pomóc, żeby poczuły się lepiej. Stopniowo dowiadujemy się coraz więcej na temat depresji i przybliżamy najważniejsze zagadnienia dotyczące zapobiegania jej i leczenia. Musimy jednak bardzo uważać, byśmy nie skupili się na leczeniu oznak depresji i nie zaniedbali jej najgłębszych przyczyn. Pamiętajmy, że depresja zawsze wskazuje, iż istnieje jakiś inny problem. I choć oczywiście potrzebni są wyszkoleni lekarze, specjalizujący się w opiece nad nastolatkami, to jeszcze ważniejsze jest udzielenie pomocy rodzicom w radzeniu sobie z przyczynami depresji u ich dzieci.

Nastolatki potrzebują czegoś więcej niż tylko leczenia depresji. Im trzeba pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Jeśli na początku najpilniejsze wydaje się leczenie depresji, to do jej przyczyn też należy przywiązywać wagę.

[13] Institute for American Values, „A Report for the Nation...".

Co to jest depresja?

Za symptomy depresji uważa się powszechnie: chandrę, smutek, zmartwienie, przygnębienie, melancholię, poczucie bycia nieszczęśliwym, bycie w złym nastroju. Wszystkie one towarzyszą na co dzień przeciętnemu nastolatkowi. Jednak istnieje zasadnicza różnica między normalną codzienną depresją a depresją kliniczną, którą zajmujemy się w tej książce.

NAJCZĘSTSZE ŹRÓDŁA DEPRESJI REAKTYWNEJ U NASTOLATKÓW

Młodzi ludzie sq nadzwyczaj wrażliwi na stratę, ponieważ nie nauczyli się jeszcze, jak w takiej sytuacji postępować. Poniżej zamieszczamy listę zdarzeń, które mogą zapoczątkować depresję reaktywną:

- rozstanie z chłopakiem lub dziewczyną
- konflikty z bratem lub siostrą
- narastający spór między rodzicami
- zmiana statusu finansowego rodziców
- poważna choroba lub wypadek członka rodziny
- kłopoty z kolegami z klasy
- niemożność spełnienia oczekiwań rodziców
- trudności w szkole związane z nauczycielami, trenerami lub ocenami
- konflikty powodujące odrzucenie przez przyjaciół czy rówieśników
- upokorzenia prowadzące do utraty poczucia własnej wartości
- duże zmiany zachodzące w życiu, takie jak zmiana miejsca zamieszkania lub kraju
- niespodziewane zdarzenia, takie jak wypadek samochodowy, klęska żywiołowa, ciąża, rozwód rodziców

Nastolatki często mówią, że przeżywają depresję, kiedy otrzymują złą ocenę albo kiedy w sklepie nie ma spodni w ich rozmiarze czy kiedy chłopak nie odwzajemnia uczucia. Oczywiście pokonują te rozczarowania - to normalne, codzienne, krótkotrwałe depresje. Większość poważniejszych rozczarowań, które sprawiają, że nastolatki są smutne czy złe, z czasem traci na znaczeniu. Nastolatki w większości elastycznie reagują na te czynniki wywołujące stres, które nie powodują poważniejszych klinicznych depresji.

Jako depresję kliniczną można zakwalifikować depresyjny nastrój trwający dłużej niż dwa tygodnie i ograniczający zdolność nastolatka do normalnego funkcjonowania na co dzień. Depresja kliniczna nie jest krótkotrwałym doświadczeniem, lecz silnym, przenikliwym nastrojem, pociągającym za sobą poczucie smutku, zniechęcenia, rozpaczy i beznadziei. Symptomy depresji wywierają wpływ na każdy aspekt życia nastolatka: na jego umysł, myśli, emocje, zachowania, ogląd świata, związki z otoczeniem, ciało i styl życia. Czuje się on inny i wydaje się pochłonięty przez wewnętrzną czarną chmurę. Niektórzy z nich porównują swe zmaganie się z depresją z sytuacją, w której zmuszeni są do odpierania ataków wewnętrznej okrutnej bestii lub wściekłego psa.

Jaki to rodzaj depresji?

"Depresja jest uważana przez diagnostów zdrowia psychicznego za „zaburzenie nastroju", ponieważ najbardziej wyróżniającym jej symptomem jest zwykle zmiana i obniżenie nastroju. Rozróżniamy kilka rodzajów klinicznej depresji, w zależności od przyczyn. W istocie wszystkie depresje są albo endogenne (co oznacza, że ich przyczyna tkwi w ciele lub w mózgu), albo egzogenne, zwane też „depresjami reaktywnymi" (co oznacza, że ich przyczyna znajduje się poza ciałem, inaczej mówiąc, jest to reakcja na sytuację życiową, zwykle na jakąś stratę). Rozróżnienie to jest trochę arbitralne, ponieważ głęboka stra-

ta, taka jak osierocenie, może doprowadzić do wewnętrznych zmian. Precyzyjniej rzecz ujmując, depresja endogenna odnosi się do sytuacji, w której doszło do poważnego zaburzenia procesów chemicznych zachodzących mózgu.

1. Depresja endogenna

Na początek przyjrzyjmy się endogennej formie depresji. Jej przyczynami mogą być: choroba, zmiany genetyczne, oddziaływanie wysokiego stężenia kortyzolu spowodowane przez stres. Powodują one głównie brak równowagi chemicznej w mózgu. W efekcie znajdujące się w nim neuroprzekaźniki (serotonina, noradrenalina czy dopamina) zostają zredukowane. W wypadku predyspozycji genetycznych ważne komórki mózgu otrzymują niewłaściwe informacje. Gdy mamy do czynienia z silnym stresem, wysoki poziom kortyzolu (hormonu stresu) wprowadza zamieszanie w tym samym systemie. Jeśli mamy predyspozycje genetyczne, możemy być bardziej podatni na depresję, jednak leczenie osoby z zaburzeniami w mózgu i tej, która ich nie ma, przebiega tak samo. Niezależnie od tego, z którym przypadkiem masz do czynienia, nie zwlekaj ze zbadaniem, czy depresja twojego nastolatka jest skutkiem stresu, czy przyczyn genetycznych; po prostu zabierz się za leczenie, tak by twoje dziecko mogło dobrze żyć.

2. Depresja reaktywna

Teraz rzut oka na depresję reaktywną. Ponieważ nieodłączną częścią życia są straty i zmiany, ten rodzaj depresji może dotknąć każdego z nas w każdej chwili. Może się zdarzyć, że nastolatek nie zostanie przyjęty do drużyny sportowej w szkole średniej, nie przejdzie z klasy do klasy, rozstanie się z przyjaciółmi lub będzie obserwował burzliwy rozwód rodziców. Doświadczenie fizycznej straty, takiej jak choroba, amputacja kończyny czy gwałt, jest równie trudne. Każde takie przeżycie powoduje depresję, ale o różnym natężeniu. Egzogenna depresja może być bolesna, ale nie powoduje zwykle poczucia ekstremalnego zmęczenia,

tendencji samobójczych ani utraty zainteresowania normalnymi czynnościami życiowymi - z czym mamy do czynienia w wypadku depresji endogennej.

Jednak przedłużająca się depresja reaktywna bywa bardzo stresująca i może przekształcić się w depresję endogenną. Na początku leczenie depresji reaktywnej nie wymaga zwykle stosowania antydepresantów, jeśli nic złego nie dzieje się z neuroprzekaźnikami. Pewne symptomy, takie jak bezsenność, mogą być leczone, zwykle jednak powrót do zdrowia jest efektem przeżycia doświadczenia smutku. Każda strata musi być opłakana. Przeżywanie smutku wymaga profesjonalnej pomocy jedynie wtedy, gdy pojawiają się jakieś komplikacje lub gdy trwa ono zbyt długo.

Jeśli chcemy pomóc naszemu cierpiącemu dorastającemu dziecku, pierwszym krokiem powinno być określenie, z jakim rodzajem depresji mamy do czynienia. Ze względu na istnienie kilku odmian depresji, zastosowanie właściwego leczenia będzie możliwe, jeśli zostanie postawiona dobra diagnoza. Taki właśnie jest cel prowadzącego leczenie, a twoje - jako rodzica - wskazówki, obserwacje i informacje mają tu podstawowe znaczenie.

Określanie źródeł depresji <<

Poniżej przedstawiamy kilka przykładów tego, w jaki sposób przebiega proces definiowania rodzaju depresji nastolatka. Niedawno zadzwoniła do mnie matka czternastolatki. Martwiła się o córkę i zdawała sobie sprawę, że jest jej potrzebna pomoc. Natychmiast zaczęłam zbierać informacje, które pomogłyby mi wstępnie określić, na jaki rodzaj depresji cierpi dziewczyna, a w efekcie zastosować najskuteczniejsze leczenie. Matka dzwoniła do mnie z telefonu komórkowego, ponieważ domowy aparat telefoniczny jej córka w napadzie złości rozbiła o ścianę. W domu działo się źle, a rodzice byli u kresu wytrzymałości.

1. Depresja może być uwarunkowana genetycznie

Pierwsze pytanie, które zadałam, zbierając informacje pomocne do określenia, z jakim typem depresji możemy mieć do czynienia, brzmiało:

- Jak długo to trwa?
- Od kilku miesięcy
- Czy zdarzyło się coś szczególnego, co pani zdaniem mogło wpłynąć na zmianę, która zaszła w pani dziecku?
- Raczej nie. Ona od dzieciństwa zmagała się na różne sposoby. (OK, uzyskałam właśnie kluczową informację, która kazała mi zadać kilka innych pytań).
- Czy w pani rodzinie były przypadki depresji lub innych chorób umysłowych? Czy sama cierpiała pani kiedyś na depresję?
- Tak, stosuję właśnie antydepresanty, a moja matka popełniła samobójstwo.

W tym właśnie tkwił problem. Choć trudno na tej podstawie z całym przekonaniem stwierdzić, że depresja dziewczyny miała podłoże genetyczne, informacje te sugerowały mi, z jakim typem depresji mogę mieć do czynienia. Była ona długotrwała i miała podłoże genetyczne lub psychologiczne związane z historią rodziny.

Pierwszą wskazówką doradcy towarzyszącego tobie i twojemu dziecku będzie zapewne skierowanie do lekarza, który zleci odpowiednie badania, i do psychiatry, który oceni możliwości leczenia. Następnie podczas pierwszych wizyt doradca zbierze więcej informacji dotyczących rodziny i zdarzeń w życiu nastolatki, które wywoływały stres, co będzie miało znaczenie dla wyboru sposobu doradzania. Zdarza się, że zajmuje to wiele czasu, ponieważ pewne kluczowe okoliczności wychodzą na jaw dopiero po odbyciu kilku spotkań.

2. Depresja może być skutkiem stresujących zdarzeń w życiu

Kolejną rozmowę telefoniczną odbyłam z rodzicami osiemnastolatki, których niepokoiło to, w jaki sposób córka przeżywa rozstanie

z chłopakiem. Rodzice spędzili z nią noc w pokoju w akademiku, ponieważ była w depresji, a nawet wydawało się, że mogłaby chcieć popełnić samobójstwo. Dziewczyna powiedziała ojcu, że nie wyobraża sobie życia bez swego chłopaka i że myśli o podcięciu sobie żył.

Zadałam rodzicom podobne pytania, jak w poprzednim wypadku i okazało się, że depresja była tu skutkiem rozstania z ukochanym. Dziewczyna przeżyła już wcześniej sytuację, w której została porzucona przez chłopaka - zwykle uwrażliwia to na kolejne odrzucenie. Ponieważ powiedziała, że chce sobie zrobić krzywdę, i miała nawet plan, w jaki sposób to uczyni, moja rozmowa z jej rodzicami trwała dłużej. Przedstawiłam im plan i strategię interwencji w sytuacji kryzysowej. Oczywiście dziewczynie potrzebna była dalsza pomoc, nie tylko jeśli chodzi o opłakanie aktualnego odrzucenia, ale także o opłakanie poprzednich. Jeśli straty będą się kumulowały, nastolatka będzie bardziej podatna na poważne depresje reaktywne.

Kategorie diagnostyczne depresji

Obecne diagnostyczne kategorie depresji sklasyfikowane w *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* są w pewnym stopniu kontrowersyjne, po pierwsze dlatego, że zdefiniowano je na podstawie tego, jak poważne są objawy, a nie tego, jakie są przyczyny depresji. Innymi słowy, na przykład diagnoza „poważna depresja" może się odnosić zarówno do depresji o podłożu biologicznym (endogennej), jaki i psychologicznym (reaktywnej). Nie pomaga to bynajmniej w profesjonalnym ukierunkowaniu leczenia depresji, ponieważ to właśnie jej przyczyna decyduje o zastosowaniu konkretnej terapii.

Diagnostic... nadaje też depresji zanadto medyczny charakter. Wiele nastolatków boryka się w swym życiu ze stratami i niewątpliwie w odniesieniu do wielu z nich antydepresanty nie zadziałają. Te dzieci tak

naprawdę potrzebują tego, by ktoś pomógł im rozwiązać ich problemy Potrzebny jest im ktoś, kto nauczy je, jak się uodpornić na tragedie, które przydarzają się w życiu, i jak sobie z nimi radzić.

Poniżej przedstawiamy oficjalną listę kategorii depresji, aby czytelnik mógł się zapoznać z profesjonalnym żargonem i zrozumieć, jaki rodzaj depresji zdiagnozowano u jego dziecka.

1. Poważne zaburzenia o charakterze depresyjnym (zwane też depresją jednobiegunową, w przeciwieństwie do dwubiegunowej). Większość ludzi nazywa to „depresją kliniczną". Charakteryzuje się ona stałym smutnym nastrojem i niezdolnością do odczuwania przyjemności i szczęścia. Nastolatki cierpiące na ten rodzaj depresji są zwykle w takim stanie przez większą część dnia.

2. Dystymia. To łagodniejsza postać przedłużającej się depresji. Wiele jej objawów jest takich samych jak w wypadku poważnej depresji. Nieleczona trwa przez wiele lat, co oznacza, że zwykle zaczyna się w dzieciństwie lub wczesnej młodości. Wielu cierpiących na depresję dorosłych praktycznie doznawało jej przez cały czas bycia nastolatkami.

3. Podwójna depresja to połączenie poważnej depresji i dystymii.

4. Zaburzenie adaptacyjne z obniżeniem nastroju. Przypomina ono wcześniej wspomnianą depresję reaktywną (reakcja na konkretną sytuację życiową: stratę, rozwód, śmierć). Oznacza ono, że przyzwyczajanie do straty czy zmiany zajmuje więcej czasu niż normalnie i zakłóca normalne czynności życiowe dziecka. To najpowszechniejsza diagnoza stawiana w wypadku, gdy mamy do czynienia z czynnikiem wywołującym stres lub z trudną sytuacją życiową.

5. Depresja dwubiegunowa. Znana także jako depresja maniakalna. To bardzo poważne zaburzenie, które cechują stany depresyjne (obniżony nastrój, smutek i poczucie beznadziei), przeplatane dziwacznymi gwałtownymi stanami maniakalnymi (nadaktywność maniakalna, poirytowanie i wybuchowość). Może się ona pojawić na skutek zażywania leków, ale jest przede wszystkim zaburzeniem o podłożu genetycznym.

Przybiera dwie postaci: typ I i typ II. W typie I mamy do czynienia z poważnymi epizodami maniakalnymi, podczas gdy w typie II występuje tylko okres hipomanii (zachowania gwałtowne, ale nie dziwaczne). Obecnie można niestety zaobserwować tendencję do diagnozowania prawie każdej depresji jako dwubiegunowej, co wpływa na banalizowanie prawdziwych przykładów depresji tego rodzaju.

Nastolatek cierpiący na depresję dwubiegunową może się miotać między stanami smutku i nadmiernej energii. Gdy przeżywa depresję, może odczuwać smutek i beznadzieję i mieć niski poziom życiowej energii. W okresie maniakalnym może wpadać w ekstremalnie odmienny nastrój - odczuwa wówczas niespotykany przypływ energii, jest szczęśliwy, zły albo poirytowany. Te zmieniające się gwałtownie cykle mogą się pojawiać raz dziennie, ale i kilka razy w roku. Nastolatek może się czuć jak w kolejce górskiej - raz w górze, raz w dole.

Istnieje jeszcze kilka innych postaci depresji, o których wspomnimy pokrótce, nie są one bowiem głównym tematem tej książki. Warto jednak zauważyć, że poważny stres może się przyczynić do pogłębienia każdej z nich.

6. Zespół napięcia przedmiesiączkowego. Ten rodzaj depresji związany jest z łagodniejszymi zaburzeniami, zwanymi „przedmiesiączkową depresją lub zaburzeniem".

7. Sezonowe zaburzenia afektywne (SAD - depresja zimowa). Osoby mieszkające na północy, gdzie zimy są długie, a dni krótkie, nie absorbują dostatecznie dużo światła słonecznego, by wytworzyć melatoninę, a co za tym idzie są podatne na SAD. Współcześnie zapobieganie temu zaburzeniu i leczenie go polega na przebywaniu w specjalnie oświetlanych pomieszczeniach, które symulują światło słoneczne.

8. Cyklotymia. Łagodna postać depresji dwubiegunowej (choć zwykle obu tych zaburzeń nic nie łączy), w której człowiek przez krótki czas jest w dobrym nastroju, a następnie popada w gorszy nastrój lub w łagodną depresję. Nie należy jej mylić z typem osobowości, który popada ze skrajności w skrajność, lub typem A, który jest wybuchowy.

Cyklotymia zdaje się mieć podłoże biochemiczne, ponieważ osoby na nią cierpiące reagują na farmaceutyki.

9. Zaburzenia nastroju będące skutkiem zażywania leków. Możemy mieć tu do czynienia z postacią depresyjną lub maniakalną. Jest to bezpośredni skutek zażywania zarówno leków przepisanych przez lekarza, jak i nielegalnych narkotyków. Jeśli nastolatek nagle wpada w depresję lub w stan maniakalny, należy wykluczyć reakcję na leki.

Co powoduje depresję?

Równie ważne jak określenie rodzaju depresji, jej oznak i zaawansowania, jest znalezienie jej źródeł. Ma to kluczowe znaczenie dla skuteczności leczenia. Jak można się domyślać, przyczyny mogą być wielopłaszczyznowe. Wiele czynników w życiu twojego dziecka może się przyczyniać do wywoływania depresji - mogą się one na siebie

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE CZYNNIKI RYZYKA WYWOŁUJĄCE DEPRESJĘ U NASTOLATKÓW

- wpływy biologiczne (genetyka, choroby, upośledzenia)
- czynniki rodzinne (zdezorganizowane środowisko rodzinne, członek rodziny cierpiący na depresję, rodzina niepełna)
- dzieci matek cierpiących na depresję są dwa razy bardziej podatne na ten rodzaj zaburzenia
- stres i zdarzenia życiowe (zmiany, straty, molestowanie seksualne, trauma)
- wzorce myślenia (pesymizm, niska samoocena)
- typ osobowości (nieśmiałość, perfekcjonizm, słaba odporność)
- zachowania (branie narkotyków, promiskuityzm, nieposłuszeństwo)

nakładać i oddziaływać równocześnie. Na przykład początkowo możemy mieć do czynienia z oczywistymi przyczynami depresji, takimi jak kłopoty rodzinne czy traumatyczne przeżycia. Strata lub inne przeżycie mogą się nałożyć na biologiczną podatność dziecka na stres lub predyspozycje do depresji. Owe różnorodne aspekty współdziałają i przyczyniają się do ogólnego obrazu danego doświadczenia. Ważne jest, by mieć świadomość ich wszystkich.

Kilka czynników ryzyka zajmuje pierwsze miejsca na liście i zwykle odgrywa decydującą rolę w wywoływaniu depresji u nastolatków.

1. Przyczyny fizjologiczne i farmaceutyczne

Czy wiesz, że twoje dziecko cierpi na jakąś fizyczną dolegliwość? Na przykład ma problemy z przyswajaniem wiedzy? Dokucza mu coś, co ma źródło w ciele lub w umyśle, a co może wywołać efekt uboczny w postaci depresji? Powinieneś się także zastanowić, jak jest leczone twoje dziecko. Czy przyjmuje jakieś leki lub środki ziołowe (lek na alergię też może mieć tu znaczenie). Spotkaj się z lekarzem prowadzącym twoje dziecko, by sprawdzić wszystko i ocenić sytuację.

2. Przypadki depresji w rodzinie

Czy ty lub twój mąż cierpieliście na depresję? Czy ktokolwiek w twojej rodzinie lub rodzinie twego męża cierpiał na depresję, uzależnienie od środków odurzających lub na jakąkolwiek chorobę psychiczną lub zaburzenie psychologiczne? Jeśli nie jesteś tego pewien, zapytaj kogoś, kto może to wiedzieć, i sporządź listę, a następnie umieść ją w miejscu, do którego dostęp miałaby reszta rodziny. Poinformuj o tym koniecznie osoby, pod których opieką medyczną się znajdujesz.

3. Znaczące wydarzenia życiowe niosące ze sobą stres, takie jak: zmiana, strata, trauma lub inne przyczyny emocjonalnych wstrząsów

Większość przypadków depresji jest rezultatem reakcji na te stresujące wydarzenia życiowe i przystosowania się do nich.

CECHY CHARAKTERU POWODUJĄCE KŁOPOTY

Przedstawione poniżej cechy charakteru twojego nastolatka mogą sygnalizować problemy, zwłaszcza jeśli doświadczył on w ostatnim czasie gwałtownej straty lub zmiany. Mogą one spowodować błyskawiczny wzrost poziomu stresu, a w efekcie depresję.

- zachowania agresywne i aspołeczne
- porywcze zachowania, obsesje, nadmierne i nierealne lęki
- zamknięcie się w sobie, izolacja lub odseparowanie się od innych
- przerost ambicji, nadmierny nacisk na radzenie sobie
- słaba zdolność odnajdywania się w grupie spowodowana przez nadmierną nieśmiałość lub poczucie winy, niższości, brzydoty
- nadmierny perfekcjonizm - niemożność wykonania zadania na czas, ponieważ nie jest „dość dobre" lub skłonność do przesadnego porządku czy zorganizowania
- słabe granice, brak asertywności, nadmierny spokój

Leczenie zależy od typu i przyczyny depresji

Wskazanie złożonych przyczyn jest ważne dla procesu leczenia przede wszystkim dlatego, że decyduje o jego czasie, o tym, na czym się on skupi, a co za tym idzie, na co zostaną wydane twoje pieniądze. Najważniejszym celem leczenia jest postawienie diagnozy, opracowanie strategii działania i doprowadzenie do wyzdrowienia. W celu osiągnięcia tego efektu wszystkie przyczyny muszą być znane. Niektóre wyjdą na jaw z czasem, ponieważ nie zawsze sąpoczątkowo oczywiste dla twego dziecka, ciebie i doradcy.

PRZYCZYNY DEPRESJI U NASTOLATKÓW

Postaw znak „x" przy każdej sytuacji, która według ciebie odnosi się do twojego dziecka.

- Przyczyny fizjologiczne-choroba, przyjmowanie leków, zaburzenia hormonalne
- Przypadki depresji w rodzinie (zwłaszcza jeśli dotyczą rodziców)
- Stresujące wydarzenie życiowe lub nagromadzenie degradujących doświadczeń (strata, zmiana, nadużycie, trauma, molestowanie seksualne)
- Wczesne doświadczenie przeciwności losu lub złe doświadczenia z okresu dzieciństwa
- Zaburzenia lękowe (obecnie lub we wczesnym dzieciństwie)
- Depresja przeżyta w dzieciństwie
- Wyzwania w okresie wzrostu i rozwoju
- Usposobienie i emocje
- Problemy z przyswajaniem wiedzy, takie jak ADHD
- Płeć żeńska (dziewczęta są trzy razy bardziej podatne na popadnięcie w depresję niż chłopcy)
- Konflikt w rodzinie
- Brak więzi rodzice - dzieci
- Nieskuteczne zachowania rodzicielskie, przemoc w rodzinie
- Konflikt między rodzicami lub rozejście się rodziców
- Poczucie braku więzi z rodziną, szkołą, przyjaciółmi i otoczeniem
- Negatywne wzorce myślenia lub pesymizm
- Nadużywanie środków odurzających (palenie papierosów, picie alkoholu, używanie narkotyków)
- Swoboda seksualna

Pamiętaj, że nie ma idealnych rozwiązań. Nie spodziewaj się też, że szybko za pomocą zwykłego plastra opatrzysz rany. Twoje dziecko musi móc stawić czoło przyczynom. Myśl o tym, jak gdyby był to problem fizyczny. Jeśli poszedłbyś do lekarza z zaognioną raną, a ten nałożyłby na nią tylko maść i zabandażował, a następnie kazał ci iść do domu, zdenerwowałoby cię to. Tyle mogłeś zrobić sam! Potrzebne ci było oczyszczenie rany, dezynfekcja. Być może wykonanie jakichś badań lub prześwietlenia. Potem dostałbyś pewnie jakiś antybiotyk lub inny lek, a także wskazówki, jak dbać o siebie, by wyzdrowieć. Wśród nich takie, jak: odpoczywać, odżywiać się i ćwiczyć.

To samo należy wziąć pod uwagę w odniesieniu do zdrowia psychicznego. Dobra opieka zdrowotna w tym zakresie może oferować i oferuje szczególne drogi tym, którzy cierpią z powodu swojej choroby

Jak wygląda depresja nastolatka?

Dotąd zajmowaliśmy się ogólnymi aspektami depresji i tym, co ją może powodować. Zanim rozważymy, w jaki sposób rozpoznać symptomy lub rodzaj depresji, musimy wskazać kilka spraw, które należy wziąć pod rozwagę. Analizując zachowania, myśli i nastroje wskazujące, że z twoim nastolatkiem jest coś nie w porządku, miej w pamięci poniższe uwagi:

1. Depresja u każdego nastolatka wygląda inaczej

Co to znaczy przeżywać depresję w okresie dojrzewania? Choć istnieje zestaw standardowych i nietypowych symptomów depresji, u każdego nastolatka wygląda ona inaczej. Z pewnością będą się w niej odbijały cechy osobowości. Na przykład u nastolatka, który jest z natury nastawiony do życia pesymistycznie, w depresji ta cecha się spotęguje. Jeśli nastolatek jest wybuchowy, wówczas ten stan się pogłębi.

Tak samo, jak istnieją różnice w rozwoju nastolatków (niektóre dojrzewają szybciej niż inne), nie ma jednego modelu zapadania na depresję. Dwoje nastolatków w tym samym wieku będzie na nią reagować inaczej. Unikaj stereotypowego myślenia i porównywania swego dziecka z innymi nastolatkami, które są bardziej „dojrzałe" niż ono. Zamiast tego akceptuj jego unikatową osobowość i postępy, które czyni w życiu.

2. Depresja u nastolatka wygląda inaczej niż u osoby dorosłej

Cierpiąca na depresję nąstolatka nie zawsze musi być smutna, czego można się spodziewać w wypadku osoby dorosłej. Mogą u niej występować inne oznaki, które łatwo źle zinterpretować jako typowy w tym wieku lęk, charakterystyczny dla burzliwej drogi do dorosłości. Jej nastrój będzie bezustannie falował: w jednym momencie może być zupełnie załamana, a już za godzinę tylko trochę smutna.

Nastolatki cierpiące na depresję zdająsię jeździć kolejką górską, która nigdy się nie zatrzymuje. W domu mogą być poirytowane i zrzędliwe, podczas gdy na zewnątrz są śmiałe i nie do pobicia. Potem wystarczy chwila, by wróciły do domu i się rozsypały. Tę nietypową depresję można czasem obserwować u dorosłych, ale najpowszechniejsza jest ona u ludzi młodych. Określa się ją także mianem „zamaskowanej depresji" lub „uśmiechniętej depresji". Ponieważ nastolatki, ogólnie rzecz biorąc, przeżywają depresję i okazują ją inaczej niż dorośli, rozpoznanie jej u nich może być bardziej złożone.

Czy to norma, czy depresja? <<

Rodzice odkrywający oznaki depresji u swych cierpiących lub zestresowanych dzieci odruchowo chcą wiedzieć, czy to naprawdę depresja. Prawda jest taka, że nie każdy małomówny, marudny, strojący miny

nastolatek na nią cierpi. Te dokuczliwe zachowania, które pojawiają się, gdy dziecko ma naście lat, zmuszają nas do zastanowienia się, gdzie leży granica między tym, co normalne, a stresem i ewentualną depresją.

Niestety, niełatwo jest czytać między wierszami. Jednak rodzic, który naprawdę zna swoje dziecko i ma świadomość tego, jak zachowuje się ono na co dzień, jest nieocenioną osobą, która może postawić właściwą diagnozę. Oto kilka wskazówek, o których należy pamiętać:

1. Przyjrzyj się ogólnemu wizerunkowi swojego nastolatka

Nie traktuj jednego aspektu zachowania nastoletniej córki jako podstawy do określenia, czy cierpi ona na depresję. Dziewczynki mogą być poirytowane, kapryśne, nie mieć ochoty, by ktoś je dotykał lub przytulał, ale niekoniecznie znaczy to, że cierpią na depresję. Może to być jedynie zespół napięcia przedmiesiączkowego. Podobnie, jeśli chłopak spędza dużo czasu w samotności, grając w gry komputerowe za zamkniętymi drzwiami, a pytany odburkuje, wcale nie znaczy to, że popadł w depresję. Może to być objaw normalnego rozwoju mózgu. Wszystkie nastolatki przechodzą przez okres, gdy chcą być same. Przeanalizuj zachowania swojego dziecka mogące sugerować depresję i zauważ, jak często się pojawiają i jak długo trwają.

2. W każdej fazie obraz depresji jest inny

Symptomy ewoluują od łagodnej depresji w początkowej fazie, przez stan średni, do poważnego. Rodzice, a nawet profesjonalni pracownicy opieki zdrowotnej często przeoczają oznaki wczesnej depresji, ponieważ nastawieni są na bardziej typowe „poważne" symptomy - takie, których można się spodziewać u osób dorosłych. Sytuacja jest jeszcze trudniejsza, gdy nastolatek maskuje depresję, próbując osiągać doskonałe wyniki lub ukryć się za nadmierną liczbą zajęć.

Zachowania, które należy obserwować u dzieci i nastolatków, to niekoniecznie smutek i płacz, lecz poirytowanie i złość. Ich umysły skupiają się na tym, co niedobre, młodzi ludzie mają więc poczucie beznadziei i są w stosunku do siebie nadmiernie krytyczni. Czują się bezwartościowi i niekochani. Nawet niewielkie kłopoty są widziane w niewłaściwych proporcjach i wydają się przytłaczające. Czują się zrezygnowani i nie są w stanie spojrzeć na sytuację z dystansu. Są słabo skoncentrowani. Próbując odróżnić normalne zachowania od symptomów depresji, trzeba być wyczulonym na sytuacje, gdy dziecko narzeka na dolegliwości fizyczne, takie jak bóle głowy czy żołądka.

3. Nie popadaj w hipochondrię, nikt nie jest zupełnie zdrowy

U każdego z nas występują jakieś delikatne objawy wielu symptomów poważnych zaburzeń. Wszyscy bywamy czasem odrobinę podenerwowani lub mamy gorszy nastrój. Dotyczy to szczególnie rozwijających się nastolatków. W okresie dojrzewania są oni bardziej uczuciowi, kapryśni, zestresowani, nieszczęśliwi i sfrustrowani. To normalne. W sytuacjach kryzysowych łatwo jest widzieć w dziecku tylko to, co złe. Panikujemy tym bardziej, im mniej jesteśmy przygotowani do tego, by poradzić sobie z sytuacją kryzysową. Jeśli uważnie jej nie zanalizujesz, możesz łatwo przecenić powagę stanu, w jakim znajduje się dziecko. By tego uniknąć, przedyskutuj swoje spostrzeżenia z żoną/mężem, przyjacielem lub doradcą.

4. Nie lekceważ oznak depresji

Z drugiej strony, upewnij się, że nie bagatelizujesz oznak nadchodzącej wielkimi krokami depresji. Trzeba wyważyć między niepopadaniem w hipochondrię a ignorowaniem wyraźnych sygnałów. Rodzice dostrzegają często tylko subtelne różnice w zachowaniu swych dzieci i mogą łatwo zlekceważyć inne kłopoty, które są rzeczywiście poważne. To zaniedbanie może później spowodować poważne problemy, np. chroniczną depresję. Lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Główne symptomy, których trzeba być świadomym, to: permanentny smutek lub podniecenie, poczucie beznadziei i nieumiejętność poradzenia sobie z tym, utrata radości życia, pasywność.

Uzyskiwanie pomocy dla nastolatka

W rozdziale 6 zajmiemy się bliżej procesem doradczym oraz kwestią wyboru właściwego doradcy dla twojego dziecka. Poniżej przedstawiamy kilka prostych wskazówek, w jaki sposób możesz pomóc dziecku na początkowym etapie.

1. Poproś lekarza opiekującego się nastolatkiem o dokładne badanie. Jeśli podejrzewa on depresję, poproś o skierowanie do psychiatry, psychologa lub innego specjalisty.

2. Znajdź terapeutę, z którym dziecko może się konsultować. Rozważ też kwestię zasięgnięcia porady, jak powinieneś postępować jako rodzic.

3. Weź skierowanie do psychiatry, jeśli zaleci to doradca lub lekarz.

4. Weź skierowanie do każdego innego specjalisty, którego pomocy potrzebuje twoje dziecko. Grupy terapeutyczne mogą dotyczyć nadużywania środków odurzających, traumy, gwałtu czy zaburzeń łaknienia.

5. Angażuj się w proces leczenia. Choć spotkania twego dziecka z terapeutą są prywatne i poufne, sesje terapeutyczne dla rodziców i rodzin pozwolą ci stale mieć z nim kontakt. Codziennie przekonuj dziecko, że chcesz zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i że zrobisz wszystko, by pomóc mu odzyskać zdrowie.

6. Stale poszerzaj swoją wiedzę o depresji, potrzebach swojego dziecka i o tym, jak możesz mu pomóc w powrocie do zdrowia. Im lepiej będziesz poinformowany, tym mniej będziesz się czuł bezsilny

7. Szukaj wsparcia - dla siebie i dziecka. Potrzebujesz wsparcia ze strony przyjaciół, rodziny, specjalistów, a także modlitwy, która cię wzmocni, da ci nadzieję i pokrzepi cię w drodze do wyzdrowienia.

8. Stwórz dobry styl życia dla swojego dziecka. W sposób naturalny spotęguje to szanse powrotu do zdrowia.

LISTA DLA RODZICÓW

Opracowaliśmy tę listę, by pomóc rodzicom w uświadomieniu sobie, jakie sq nastroje i zachowania ich dziecka. Zrób jej kserokopie i porównuj wyniki co dwa tygodnie, by zaobserwować zmiany, które zaszły w zachowaniu dziecka. Jeśli przez pewien czas będziemy prowadzili takie notatki, pomoże to psychologowi czy psychiatrze leczącemu dziecko określić, czy nastąpiła poprawa.

Uwaga: Zakreśl kwadracik przy każdym zachowaniu, jeśli występuje ono regularnie (np. więcej niż raz w tygodniu).

Moje dziecko.....Data..

- Robi wszystko bardzo wolno
- Uważa, że wszystko jest beznadziejne i że nie warto żyć
- Ma negatywne, pesymistyczne podejście do życia, co objawia się zarówno w sposobie myślenia, mówienia, jak i w zachowaniu
- Zastanawia się, w jaki sposób mogłoby popełnić samobójstwo
- Ma kłopoty z koncentracją
- Ma kłopoty z podejmowaniem decyzji, jest niezdecydowane
- Ma kłopoty w szkole (niskie oceny, spóźnienia, wagary)
- Nie czerpie przyjemności ani radości z niczego, co robi
- Straciło zainteresowanie sprawami, które były dla niego ważne
- Brakuje mu energii, często czuje się strasznie zmęczone i wyczerpane

- Narzeka na nudę
- Czuje się smutne lub nieszczęśliwe przez większość czasu, nawet jeśli dzieje się coś dobrego
- Jest stale zaniepokojone lub odczuwa pustkę
- Najdrobniejsze niepowodzenie lub rozczarowanie doprowadza je do płaczu
- Rzadko się uśmiecha lub śmieje
- Nie znosi siebie i chciałoby być kimś innym
- Jest nadmiernie wrażliwe na odrzucenie i niepowodzenia
- Czuje, że jest pełne nienawiści i że przytrafiają mu się złe rzeczy
- Stale czuje się bezradne i beznadziejne, jest pesymistą
- Ma niskie poczucie własnej wartości
- Czuje się bezwartościowe, wini się za wszystko, co idzie nie tak, i uważa, że powinno być ukarane
- Ma kłopoty ze snem (śpi zbyt dużo lub zbyt mało), trudno zasypia, ma koszmary senne
- Często jest wzburzone, stale jest w ruchu, rozbiegane, niespokojne
- Jest poirytowane, wybuchowe, reaguje nieadekwatnie do sytuacji
- Wspomina o ucieczce z domu
- Nie ma apetytu, przybiera i traci na wadze niezależnie od diety
- Często narzeka, że coś je boli
- Jest zaabsorbowane swoją fizycznością i chorobami
- Ma myśli samobójcze lub się okalecza
- Jest nietowarzyskie, zamknięte w sobie, spędza dużo czasu w samotności
- Ma kłopoty w porozumieniu się z otoczeniem

Inne oznaki depresji:

Jak długo w ciągu dnia trwają te zachowania? Jak dawno temu zaobserwowałeś te zmiany? Jak często je obserwujesz?

5

Więcej niż depresja: próby samobójcze

Im jesteś młodszy, gdy po raz pierwszy dopada cię depresja, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będzie ona powracać. Depresja sama w sobie nie jest problemem, problemem jest to, że pociąga za sobą mnóstwo negatywnych skutków (...). Gdy depresja się kończy, pozostają do rozwiązania o wiele trudniejsze problemy.

KAREN REIVICH I ANDREW SHATTE, *The Resilence Factor*

W tym rozdziale zajmiemy się kilkoma problemami, które przyczyniają się do powstania depresji, a także które jej towarzyszą i stanowią zagrożenie dla naszych dzieci. Oprócz niepokoju podejmiemy inne palące kwestie, takie jak nadużywanie środków odurzających, wykorzystywanie seksualne, urazy na tle seksualnym oraz samookaleczenie. Fizyczny stan zdrowia także może mieć znaczenie w wypadku depresji (np. cukrzyca lub choroby tarczycy), ale tym nie zajmujemy się w tej książce. Trzeba jednak mieć świadomość, że 20-25 procent nastolatków z określonymi dolegliwościami fizycznymi cierpi też na zaburzenia depresyjne.

Niepokój

Troska przygnębia serce człowieka, rozwesela je dobre słowo.
(Prz 12,25)

Wiek, w którym żyjemy, nazywa się „wiekiem niepokoju". Prawie połowa pacjentów cierpiących na depresję, w tym nastolatków, ma objawy niepokoju, i prawie połowa pacjentów z objawami niepokoju ma też symptomy depresji. Czasem trudno oddzielić niepokój od depresji. Rzadko można spotkać przypadek poważnej depresji, której nie towarzyszyłby niepokój, ponieważ ten sam stres, który powoduje nieporządek w neuroprzekaźnikach w mózgu, równocześnie zaburza równowagę naturalnych środków uspokajających znajdujących się w mózgu. W efekcie często dochodzi do uszczuplenia liczby jednych i drugich, co powoduje, że depresja i niepokój koegzystują. Dlatego te same antydepresanty, które pomagają poprawić nastrój, są również stosowane w leczeniu długotrwałych zaburzeń lękowych.

W życiu dzieci i nastolatków lęk jest tak samo obecny jak w życiu dorosłych, i mogą one cierpieć na poważne zaburzenia lękowe, takie jak napady paniki. Ten ogólny niepokój odnosi się często do lęku odczuwanego w okresie dojrzewania i wywołuje on takie problemy jak kryzys okresu dojrzewania i stałe poczucie braku bezpieczeństwa. Większość z nich jest normalna i rzadko wymaga profesjonalnej pomocy.

Poważniejsze lęki są skutkiem stresujących wydarzeń w życiu, takich jak rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, przeprowadzka lub utrata jednego z rodziców. Mogą one zapoczątkować zaburzenia lękowe komplikujące już istniejącą depresję. Niektóre nastolatki są bardziej niż inne podatne na te zaburzenia. W dzieciństwie i młodości powszechniejsze są uogólnione zaburzenia lękowe i fobie społeczne. Lęki napadowe również mogą się pojawić w młodości, zwłaszcza przed studiami. Wtedy istnieje też duże prawdopodobieństwa popadnięcia w depresję.

W jaki sposób można się zorientować, że niepokój koegzystuje z depresją? Poniżej zamieszczamy krótką ankietę dotyczącą stanów lękowych.

Poniższy test został przygotowany w celu określenia poziomu stanów lękowych u nastolatków. Możesz poprosić o to, by na pytania testu odpowiedziało twoje dziecko, możesz też na nie odpowiedzieć sam najprecyzyjniej, jak tylko potrafisz, upewniając się, że odpowiedzi odzwierciedlają to, w jaki sposób zrobiłoby to twoje dziecko.

Przeczytaj pytanie i w kratce obok wstaw odpowiednią cyfrę:
0 - nigdy
1 - raz
2 - kilka razy
3 - stale

- Czuję się spięty i zdenerwowany zarówno w szkole, jak i w domu
- Mam nerwowe odruchy, takie jak tiki nerwowe, drżenie nogi, obgryzanie paznokci lub zagryzanie ust.
- Nagle czuję, że stanie się coś strasznego - bezpodstawnie
- Czuję, że nie mogę złapać powietrza i że muszę wyjść z klasy, podejść do okna czy otworzyć drzwi, by go nabrać
- Niepokoję się o przyszłość i o to, co mi się przydarzy
- Mam niepokojące myśli, nad którymi nie jestem w stanie zapanować
- Boję się wychodzić z domu, nawet do szkoły
- Czasem panikuję
- Boję się otwartych przestrzeni lub zamkniętych pomieszczeń (np. toalet w szkole)
- Obawiam się, że zemdleję w szkole i że zostanę upokorzony
- Nie lubię jeździć do szkoły autobusem lub pociągiem

- Boję się wysoko położonych miejsc, niektórych zwierząt lub latania samolotem
- Nie lubię podróżować sam i zwykle wpadam w takich sytuacjach w panikę
- W związku z moimi lękami nie lubię spotkań towarzyskich
- Miewam zawroty głowy

Zsumuj punkty i wpisz je tutaj

Wynik: W odpowiedzi na 15 pytań można uzyskać maksimum 45 punktów:

poniżej 10 - normalny poziom lęku
16-25 - wskazuje niewielki lęk
26-35 - poziom lęku oscyluje między średnim a wysokim
powyżej 35 - poważny, obezwładniający lęk

Powyższy test nie zastępuje profesjonalnej pomocy. Jeśli u twojego dziecka można zaobserwować wysoki lub rosnący poziom lęku, trzeba się o nią zwrócić.

Główne zaburzenia lękowe okresu dorastania

Poniżej zamieszczamy krótki przegląd głównych zaburzeń lękowych, z którymi może się zmagać twoje dziecko.

1. **Lęki napadowe.** Nagły niekontrolowany atak strachu, który może się objawiać kołataniem serca, zawrotami głowy, krótkim oddechem i niekontrolowanym uczuciem przerażenia.
2. **Uogólnione zaburzenie lękowe.** Nadmierny niepokój trwający prawie pół roku, któremu towarzyszą inne objawy fizyczne lub za-

chowania: trema, problemy, zamartwianie się czymś, stałe bycie na krawędzi.

3. Fobia społeczna. Permanentna obawa przed sytuacjami, w których jest się obserwowanym przez innych.

4. Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Powtarzające się, natrętne i niechciane myśli, powodujące niepokój, którym towarzyszą często rytualne zachowania rozładowujące ów niepokój.

5. Nerwica pourazowa. Będąca skutkiem traumatycznego przeżycia. Powtarzające się koszmary senne i/lub nawracające wspomnienia, złość bez powodu - są to powszechne objawy.

Skontaktuj się z psychologiem, jeśli podejrzewasz u dziecka którykolwiek z tych stanów. Zgodnie z badaniami National Institute of Mental Health 90 procent ludzi cierpiących na jedną z wymienionych wyżej chorób poczuje się lepiej lub wyzdrowieje, jeśli odpowiednio wcześnie zostanie podjęte leczenie. Ze względu na swą prawdziwą naturę, zaburzenia te nie zanikają same z siebie.

Nie możemy poświęcić tu więcej miejsca temu istotnemu tematowi, odsyłamy zatem czytelników do książki Archibalda Harta *The Anxiety Cure*[14], która będzie pomocna, jeśli dziecko cierpi na poważne zaburzenia lękowe (zwłaszcza jeśli mamy do czynienia z zaburzeniami połączonymi z napadami lęku panicznego).

Nadużywanie środków odurzających

Pewna kobieta podrzucała któregoś wieczoru swoje dzieci do kina i zauważyła, że 15-letnia córka jej przyjaciółki siedzi na chodniku przy parkingu z papierosem w dłoni. O co chodzi? - pomyślała. - To do niej zupełnie nie pasuje. Jakie było wyjaśnienie dziewczyny, gdy

[14] Archibald D. Hart, *The Anxiety Cure...*

została o to spytana? „Czułam się bardzo zestresowana i przyjaciółka powiedziała mi, że pali, żeby się odstresować. Pomyślałam więc, że i ja spróbuję".

Ojciec wchodzi o 10 rano do pokoju 18-letniego syna i zastaje go pijącego piwo. „Co ty do licha robisz? Zgłupiałeś?" - krzyczy. „Wynoś się stąd i odczep się ode mnie. Jestem u siebie - odburkuje syn. - Mam depresję i nie potrzebuję takich komentarzy. Próbuję się zrelaksować, nim będę musiał stawić czoło temu, co niesie dzień".

KTO JEST BARDZIEJ ZAGROŻONY: CHŁOPCY CZY DZIEWCZĘTA?

Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy mają skłonność do używania środków odurzających, by poprawić zły nastrój, zwiększyć zaufanie, ograniczyć stres i napięcie, poradzić sobie z problemami, pozbyć się zahamowań, poprawić sprawność seksualną lub schudnąć. Chłopcy robią to głównie dla silnych wrażeń lub by wyróżnić się w środowisku. Z kolei dziewczęta są bardziej podatne na nadużywanie środków odurzających, ponieważ szybciej się uzależniają.

Ostatnie badania wykazują, że dziewczęta piją obecnie tyle samo co chłopcy, a palą więcej od nich. Zakazanych narkotyków używają zaś tylko trochę mniej. Niestety, konsekwencje są w ich wypadku dużo bardziej niszczące niż w wypadku chłopców. Zaczynają używać środków odurzających wcześniej niż chłopcy, jest większe prawdopodobieństwo, że będą później korzystać ze środków mocniejszych, a także mają problemy psychiczne, takie jak: uszkodzenie mózgu, depresja i niepokój.

National Center on Addiction at Substance Abuse at Columbia University, *The Formative Years Pathways to Substance Abuse among Young Women Ages 8-22,* **luty 2003.**

Samodzielne leczenie przez nadużywanie alkoholu i narkotyków

Choć część nastolatków bierze narkotyki dla przyjemności, eksperymentuje z nimi, chce zyskać większe uznanie w środowisku, poprawić sprawność myślenia lub sprawność fizyczną - wiele nastolatków, używając i nadużywając środków odurzających, rzeczywiście chce zmienić właściwości chemiczne mózgu.

Jeśli nastolatki nie panują nad stresem - a młodzi ludzie z natury nie mają umiejętności radzenia sobie ze stresem i wyzwalania się z niego - wówczas próbują robić to na swój sposób. Picie alkoholu i branie narkotyków jest ich sposobem samodzielnego leczenia stresu i kłopotów, pozbywania się chandry. I bardzo często dochodzi wtedy do uzależnienia. Niestety alkohol, nikotyna czy narkotyki nie rozwiązują problemów, stanowią jedynie przykrywkę dla niewyleczonych uczuć i ran. Gdy przestają działać, problem wciąż pozostaje, a często się pogłębia. Stosowanie substancji odurzających i ich nadużywanie może zniszczyć każdy aspekt życia nastolatka.

Badania potwierdzają, że istnieje silny związek między stresem i depresją a braniem narkotyków i piciem alkoholu. Nastolatki z nadczynnością mózgu - cierpiące na zaburzenia dwubiegunowe, zespół maniakalno-depresyjny, zaburzenia lękowe, pewne formy depresji lub zaburzenia obsesyjno-kompulsywne - mają skłonność do nadużywania środków odurzających, które wyciszają mózg, takich jak marihuana, alkohol lub opium.

Nastolatki z niedoczynnością mózgu - te, które cierpią na ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej) - mają skłonność do nadużywania pobudzających narkotyków, takich jak metamfetamina i kokaina. Dlatego właśnie rzeczą niezbędną jest uporządkowanie wewnętrznych problemów, by uwolnić twoje dziecko od uzależnień.

Rozwój mózgu nastolatków sprawia, że niektóre z nich są ryzykantami. Jeśli nastolatek odczuwa brak radości i przyjemności w życiu,

który jest symptomem depresji, może go to skłonić do wynajdywania sposobów pobudzenia ośrodka przyjemności w mózgu. Owi ryzykanci są bardziej podatni na używanie narkotyków i należy im uświadamiać, że może to za sobą pociągać niszczące konsekwencje. Jest niezwykle istotne, żeby owe nastolatki znalazły bezpieczniejsze alternatywy, które będą raczej pobudzać niż niszczyć ich mózgi.

CO ŚWIADCZY O TYM, ŻE TWOJE DZIECKO UŻYWA NARKOTYKÓW

Rodzice powinni wiedzieć, jakie oznaki mogą wskazywać na to, że dziecko nadużywa środków odurzających. Oto główne zachowania, które powinny dać ci do myślenia.

Fizyczne

Ciągłe zmęczenie o nieokreślonych przyczynach, powtarzające się skargi na stan zdrowia, czerwone i błyszczące oczy, ciągły kaszel, utrzymujący się zapach szkodliwych dla zdrowia substancji w pokoju nastolatka lub na rzeczach do niego należących, gwałtowna utrata wagi lub jej zwiększenie, niechlujny wygląd.

Emocjonalne

Wyraźna zmiana osobowości, wahania nastrojów, paranoja, niepokój, poirytowanie, nieodpowiedzialne zachowania, nieproporcjonalnie gwałtowna reakcja na krytykę, buntowniczość, poczucie bycia nieszczęśliwym, niskie poczucie własnej wartości, depresja, stały brak pieniędzy (narkotyki są drogie), ogólny brak zainteresowania czymkolwiek.

Społeczne

Oszukiwanie, kradzieże, kłopoty z prawem, nagła zmiana sposobu ubierania się na mniej konwencjonalny, związana z nowymi kolegami, którzy są mniej zainteresowani życiem rodzinnym i tym, co się dzieje w szkole.

Rodzina/dom

Częste wywoływanie kłótni, nieposzanowanie przepisów i ich łamanie, oddalanie się od rodziny, kłamstwo na temat tego, co robił lub gdzie był, nieprzychodzenie do domu na czas, obraźliwe zachowania w stosunku do członków rodziny.

Szkoła

Obniżone zaangażowanie, zły stosunek, obniżenie ocen, dużo nieobecności, wagary, kłopoty z dyscypliną, zasypianie na lekcjach, obniżenie zdolności skupienia się i zapamiętywania.

Niektóre z tych zachowań mogą sygnalizować inne kłopoty (np. kliniczną depresję), należy więc skonsultować z lekarzem, psychologiem lub psychiatrą, czy jest jakikolwiek powód, by podejrzewać coś złego.

Pokolenie na receptę <<

Kupowałam ostatnio w aptece lekarstwo na kaszel dla mojej córki. Ponieważ nie miałam żadnego w domu, postanowiłam wziąć kilka, żeby córka mogła wybrać. Zostałam jednak poinformowana przez farmaceutkę, że zgodnie z nowym prawem stanu Kalifornia mogę kupić tylko dwa opakowania leku na kaszel naraz. Istotę tego przepisu zrozumiałam kilka dni później, gdy przeczytałam raport na temat nastolatków, które stają się Pokoleniem na receptę.

Według ostatnich badań na temat nadużywania środków odurzających, współczesne nastolatki są bardziej skłonne do napadania na gabinety lekarskie, by eksperymentować z zażywaniem środków przeciwbólowych przepisywanych na receptę, takich jak vicodin, tylox, oxycontin, leki na ADHD: ritalin/adderall; i lekarstwa na kaszel. To sygnał ostrzegawczy dla rodziców, by trzymali swoje leki pod kluczem

i wyjaśniali dzieciom, co grozi wskutek nadużywania jakiegokolwiek z nich. Okazuje się, że młodzi ludzie nie widzą niewyraźnej granicy między lekami, które pomagają, i tymi, które poprawiają samopoczucie.

Problem: nastolatki nie uzyskują pomocy na czas

Rozwijający się mózg nastolatka jest głównie zaangażowany w to, jak on myśli, czuje i postępuje. Jeśli równowaga chemiczna mózgu jest zachwiana lub zburzona przez niebezpieczne środki odurzające, nastolatek ma kłopoty z byciem sobą, efektywną pracą i normalnym rozwojem. Jego mózg ma wpływ na wszystko, co on robi. Oto tylko dwa poważne efekty.

1. Nadużywanie alkoholu i narkotyków niszczy mózg

Prawda ta jest powszechnie znana, ale czasem traktowana z przymrużeniem oka - dziś jednak jest bardziej aktualna niż kiedykolwiek. Uzależnienie od alkoholu i narkotyków powoduje ogólne obniżenie aktywności mózgu, zaburza równowagę neuroprzekaźników, zwiększając możliwość rozwinięcia się depresji.

2. Uzależnienie od alkoholu i narkotyków zaburza rozwój

Młode, wciąż rozwijające się mózgi są szczególnie podatne na niszczące skutki wynikające z nadużywania środków odurzających. Kiedy nastolatek zaczyna używać narkotyków i alkoholu, zakłóca naturalny rozwój mózgu, co szczególnie dotyczy kory przedczołowej (usytuowanej w przedniej części mózgu), odpowiedzialnej za podejmowanie decyzji. Zatrzymuje często w ten sposób proces dojrzewania, ma kłopoty z oceną sytuacji w wyniku uszkodzenia mózgu.

Istnieją jednak leki, które pomagają ustabilizować równowagę chemiczną mózgu uszkodzonego przez narkotyki. Co więcej, Bóg, stwarzając mózg, wyposażył go we wspaniałą zdolność do samodzielnej regeneracji. W chwili, gdy dziecko przestanie zażywać szkodliwe substancje, mózg częściowo sam powróci do normy. Im wcześniej je odstawi, tym większe są szanse, że mózg będzie mógł się zregenerować.

Co może wpłynąć na ograniczenie nadużywania środków odurzających?

1. Badania jasno wskazują, że relacje między rodzicami a dziećmi odgrywają tu niebagatelną rolę. Jako rodzic masz największy wpływ na życie twojego dorastającego dziecka. Znaczysz dla niego więcej, niż myślisz. Jeśli będziesz głęboko przekonany o sensowności powstrzymania się od brania narkotyków i picia alkoholu - i poprzesz to poważną rozmową z dzieckiem - średnio w wypadku 61 procent jest mniejsze prawdopodobieństwo, że je zażyje. Ajeśli twoje dziecko uległo nałogom, ty jesteś wciąż najważniejszą osobą, która może mu udzielić potrzebnej pomocy i wywrzeć na nie pozytywny wpływ.

2. Rodzice mogą pokazać dzieciom, jak pozbywać się stresu, mogą je tego nauczyć i to z nimi wyćwiczyć. Czy twoje dziecko sięgnie po papierosy lub po piwo, czy też wybierze uprawianie sportu, zależy od zdolności pokonywania stresu, odporności i umiejętności leczenia emocjonalnych ran będących źródłem kłopotów.

3. Nastolatki muszą określić czynniki stresowe i powody depresji i znaleźć konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi. Jeśli nastolatki nauczą się zarządzania stresem oraz tego, jak identyfikować i wyrażać prawdziwe emocje, mogą uniknąć sięgnięcia po narkotyki i inne środki odurzające w celu zneutralizowania czynników stresowych.

W JAKI SPOSÓB RODZICE MOGĄ POMÓC?

• Bądź dla dziecka osobą, która zapewnia poczucie bezpieczeństwa, aby mogło ono rozmawiać z tobą otwarcie. Unikaj paniki i przesady w zachowaniu.

• Miej świadomość sygnałów ostrzegawczych i czynników ryzyka, które prowadzą do sięgnięcia po używki.

• Zorientuj się, jaki rodzaj narkotyków twoje dziecko bierze lub brało. Przeprowadź odpowiednie badania, jeśli to konieczne.

• Zdobądź wiedzę na temat narkotyków, które bierze twoje dziecko, i skutecznych sposobów leczenia.

• Kontroluj zajęcia twojego dziecka. Zdawaj sobie sprawę, że przyjaciele dziecka mogą korzystać z używek, a także z tego, w jakich zajęciach mogą wspólnie uczestniczyć.

• Korzystaj z profesjonalnej pomocy i leczenia w wypadku używania środków odurzających. Znajdź grupę pomocy odpowiednią do potrzeb twojego dziecka.

• Korzystaj z porad i leczenia szczególnie po to, by określić powody, dla których twoje dziecko sięgnęło po używki (stres, depresja, niepokój, stosunki międzyludzkie). Pamiętaj, że będzie ono musiało poddać się leczeniu trwającemu trzy miesiące lub dłużej.

• Naucz się skuteczniejszych sposobów radzenia sobie z kłopotami. Jak powiedziano wcześniej, narzędzia takie jak zarządzanie stresem, identyfikowanie i wyrażanie głębokich emocji oraz rozwiązywanie problemów sprawiają, że twoje dziecko jest lepiej wyposażone, by móc znaleźć rozwiązanie.

• Zabiegaj o leczenie. Antydepresanty i niektóre witaminy, mikroelementy i aminokwasy są potrzebne, by stymulować mózg i naprawiać powstałe szkody. Używki zakłócają równowagę chemiczną mózgu i ciała, należy ją zatem przywrócić. Porozmawiaj z konsultantem zajmującym się osobami nadużywającymi środków odurzających o lekach, które twoje dziecko powinno zażywać.

4. Religia i duchowość także pełnią rolę ochronną w eliminowaniu uzależnienia od środków odurzających. Zostało dowiedzione, że im większą wagę przykłada się do duchowości i religii, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo uzależnienia od środków odurzających. A w wypadku osób uzależnionych duchowość jest kluczem do pozostania w czystości.

5. Dodatkowe zajęcia sprzyjają szkolnym związkom. Te zajęcia mogą pomóc zbudować autentyczne poczucie własnej wartości i uchronić nastolatki przed korzystaniem ze środków odurzających, by uciec.

6. Skorzystaj z programów zapobiegawczych i edukacyjnych. Wykorzystaj ostrzegające przed narkotykami materiały wideo, które mogą pomóc nastolatkom naocznie przekonać się o tym, na czym polega ich niszczące działanie.

Seksualne nadużycie i gwałt

- W Stanach Zjednoczonych co 45 sekund gwałcona jest kobieta.
- Przed ukończeniem 18 roku życia jedna na trzy dziewczynki i jeden na sześciu chłopców doświadczy molestowania seksualnego.
- Jedna na dwie kobiety padnie w ciągu swego życia ofiarą gwałtu[15].

Te statystyki są czymś, co się nie mieści w głowie. Akty seksualnej przemocy mają miejsce wokół nas. Dziewczęta - ale także chłopcy

[15] Violence and Traumatic Stress Research Branch, Division of Applied and Services Research, National Institute of Menthal Health.

- doznają głębokich zranień zarówno ciała, jak i osobowości, które wywierają wpływ na całe ich życie. Psychologiczne skutki gwałtu mogą być poważne i długotrwałe. Zgwałcone dziewczęta doznają niszczących strat. Ponieważ są młode i wciąż dorastają, te niewinne ofiary mogą znaleźć pomoc i uzdrowienie. Okres dojrzewania jest najlepszym czasem do dokonywania zmian w życiu. Wiele młodych kobiet i wielu młodych mężczyzn znalazło uzdrowienie. Bóg odkupi i uzdrowi tych, którzy mają złamane serca i są uciskani.

1. Nadużycia seksualne w odniesieniu do nastolatków

Nastoletnie dziewczęta stanowią grupę o największym stopniu ryzyka, jeśli chodzi o przemoc seksualną. Jest to związane z większą liczbą gwałtów, do których w tym wieku dochodzi podczas randek. Prawdopodobieństwo, że gwałcicielem będzie ktoś, kogo dziewczyna zna, jest cztery razy większe, niż że będzie to ktoś obcy[16].

Z tych statystyk wynika też, że wiele nastolatek pada ofiarą seksualnych nadużyć i kazirodztwa ze strony bliskich krewnych lub innych osób, którym ufa. Jest o wiele bardziej prawdopodobne, że nastolatki, które mają za sobą takie doświadczenia, będą miały problemy z depresją, nadużywaniem środków odurzających, samookaleczeniem, skłonnościami samobójczymi, kłopotami w szkole, konfliktami z autorytetami, wczesnym rozpoczynaniem życia seksualnego i z łaknieniem niż ich niemolestowani rówieśnicy.

U tych, które doświadczyły krytycznych sytuacji związanych z przemocą seksualną, może się rozwinąć nerwica pourazowa, która jest zaburzeniem lękowym i często obejmuje depresję i syndrom ofiary gwałtu. Cierpią one też na ostre zaburzenia stresowe w związku z wysoce stresującym (ale niezagrażającym życiu) charakterem gwałtu.

[16] Robin Warshaw, *I Never Called It Rape: The Ms. Report on Recognizing, Fighting and Surviving Date and Acquitance Rape*, Harper and Row, Nowy Jork 1988.

Takie dziewczęta są szczególnie podatne na uwalnianie się od stresu przez korzystanie z używek i seksualną rozwiązłość.

2. Symptomy i charakterystyka traumy gwałtu

Każda nastolatka może doświadczać na różny sposób traumy gwałtu, w zależności od konkretnych okoliczności. Jednak ogólnie rzecz biorąc, odbywa się to w trzech etapach i trwa około dwóch lat.

Faza I - Faza ostra

Zaczyna się natychmiast po zdarzeniu i trwa od kilku godzin do sześciu tygodni.

Reakcje fizyczne:

- dezorganizacja
- kłopoty ze snem
- zaburzenia łaknienia
- objawy typowe dla ataku
- podcięcie żył, by sobie ulżyć
- samookaleczenie
- próby samobójcze

Reakcje emocjonalne:

- szok i niedowierzanie
- lęk
- częste powracanie pamięcią do zdarzenia i przeżywanie tych samych odczuć
- głębokie i sprzeczne emocje
- gniew, pragnienie zemsty
- wina, wstyd, obwinianie samego siebie
- zakłopotanie, zaprzeczanie
- żal
- uczucia zdrady, obrzydzenia, goryczy

- gwałtowne niewytłumaczalne zmiany nastroju
- paranoja
- nudności
- odrętwienie
- odseparowanie
- poczucie, że jest się zbrukanym
- brak pewności, jak zachowywać się w stosunku do innych
- oznaki depresji i niepokoju
- pragnienie, by poczuć się lepiej

Faza II - Faza reorganizacji

Trwa od sześciu tygodni do sześciu miesięcy lub dłużej.

Przystosowanie się na nowo do normalnego życia:

- zmiany w stylu życia - zmiana przyjaciół, numeru telefonu, szkoły, szukanie wsparcia u bliskiej rodziny i przyjaciół
- potrzeba i pragnienie rozmawiania o doświadczeniu niezależnie od tego, jak było ono bolesne
- zadawanie sobie pytań: kim jestem i dokąd zaprowadzi mnie życie
- kłopoty ze zdrowiem fizycznym, takie jak: mdłości, bóle głowy, koszmary senne
- lęk przed pozostawaniem w samotności, strach przed mężczyznami
- zmiany nastroju, gniew, depresja, nawracające wspomnienia, wypieranie ze świadomości, niepokój

Faza III - Faza rozwiązania

Zaczyna się około szóstego miesiąca i może trwać bezterminowo.

Integracja: nastolatka integruje złe zdarzenie ze swoim życiem jako kolejną przeszkodę do pokonania.

Rozwiązanie: nastolatka rozwiązuje traumatyczne zdarzenie i skutki, jakie miało ono dla jej życia.

Pokonać seksualne nadużycia <<

Nastolatki, które pokonują seksualną traumę, mają wiele wspólnego:

1. Chcą poczuć się lepiej. Rozmawiają o tym, co się zdarzyło, i znajdują sposoby uzdrowienia, by dalej żyć.
2. Odważnie stają twarzą w twarz i konfrontują bolesne kłopotliwe emocje oraz wykorzystują je jako możliwość rozwoju i uzdrowienia. Żałują tego, co straciły, i rozwijają zdrowe reakcje adaptacyjne.
3. Chcą się uczyć i badać nowe rzeczy. Celowo dowiadują się więcej 0 sobie, o innych i o świecie dookoła nich.
4. Doznają uspokojenia i uzyskują wsparcie ze strony zapewniających poczucie bezpieczeństwa przyjaciół, troskliwych dorosłych 1 rodziny. Bliski związek z osobą, która jako pierwsza udzieliła pomocy, ma podstawowe znaczenie w pokonaniu traumy.
5. Uczą się od innych i znajdują w nich ukojenie. Poszukują pomocy u tych, którzy mają za sobą podobne doświadczenia.
6. Nie izolują się. Szukają przyjaciół, którzy udzielą im wsparcia, i pomocnej grupy, której częścią mogłyby się stać[17].

[17] Na podstawie William Lee Carter, *It Happened to Me: A Teen s Guide to Overcoming Sexual Abuse*, New Harbinger, Oakland 2002.

Co zrobić, jeśli twoją nastoletnią córkę zgwałcono?

1. Zabierz ją w bezpieczne miejsce, tam, gdzie będzie mogła w dogodnych warunkach opowiedzieć o tym, co się zdarzyło, i uzyskać pomoc. Twoja nastoletnia córka może nie być w stanie opowiedzieć ci o seksualnej traumie, której doświadczyła. To powszechne zjawisko.

2. Zabierz nastoletnią córkę do ginekologa lub lekarza rodzinnego (kobiety), by dokonać obdukcji. Pomoc lekarska jest z reguły najpilniejszą potrzebą po gwałcie. Wesprzyj córkę, by była otwarta i uczciwa w rozmowie z lekarzem o aktualnym stanie zdrowia i dzieliła się wszelkimi spostrzeżeniami.

3. Zachęć nastoletnią córkę do sięgnięcia po pomoc. Będzie ona potrzebowała bezpiecznego miejsca, by uporządkować myśli i uczucia. Znajdź godną szacunku i zaufania kobietę, która z dobrym skutkiem już się zajmowała zgwałconymi kobietami. Niektóre nowe terapie okazały się wysoce skuteczne w leczeniu seksualnej traumy. Nastolatki, które otrzymują pomoc medyczną, psychologiczną i duchową, zdrowiej ą i pokonuj ątraumę znacznie lepiej niż te, które muszą sobie radzić same. W rzeczywistości otrzymanie kompetentnej profesjonalnej pomocy jest kluczem do tego, by po doświadczeniu gwałtu do końca życia nie być jedynie jego ofiarą. Nieleczona seksualna trauma może mieć poważne, długotrwałe skutki, które mogą oddziaływać na zdrowie umysłowe, emocjonalne, fizyczne, a także na stosunki międzyludzkie w dorosłym życiu.

4. Wykorzystaj pomocne źródła, takie jak: Internet, poradniki, telefony zaufania dla ofiar gwałtu i centra pomocy.

5. Zapewnij bezwarunkowe wsparcie, miłość i wyrozumiałość. Zapewnij twoją nastoletnią córkę, że fakt, iż doszło do gwałtu, to nie jej wina. Niezależnie od tego, co zaszło, musi być w stanie otrząsnąć się z tego i żyć normalnie. Często nastolatkom trudno jest podzielić się tym osobistym doświadczeniem z rodzicami. Równocześnie większości

rodziców trudno jest tego słuchać i nie wiedzą, jak postępować. By ułatwić ten proces, zapewnij nastolatce możliwość uzyskania pomocy, której potrzebuje, ze strony profesjonalistów. I nigdy nie zaprzestawaj zapewniać jej o swojej bezwarunkowej miłości. W tym okresie jest jej ona bardziej potrzebna niż kiedykolwiek indziej.

6. **Bądź cierpliwy i pełen dobroci.** Proces powrotu do zdrowia wymaga czasu i ciężkiej pracy, jednak aby coś się poprawiło w życiu twojej nastoletniej córki, musicie zarówno ona, jak i ty dać sobie czas na to, by przejść przez to doświadczenie i zintegrować je ze swoim życiem. U każdego wygląda to inaczej. Twoja córka może się zmagać z problemami psychicznymi i emocjonalnymi. Walka o odzyskanie szacunku dla samej siebie, poczucia własnej wartości, pewności siebie i samokontroli może być dla niej niełatwa. Niezależnie od tego, jak wygląda sytuacja, przypominaj jej, że szybki powrót do zdrowia nie jest najważniejszy - najważniejsze jest jej dobro.

Samookaleczenie

Niektóre z ostatnich badań wskazują, że 14-39 procent młodych ludzi podejmuje próby samookaleczenia. Jeszcze bardziej zaskakuje fakt, że robią to z częstotliwością od raz na rok do 745 razy w roku[18]. Samookaleczenie, a zwłaszcza nacinanie stały się niepokojącym trendem wśród uczniów nawet tak młodych jak jedenasto- czy dwunastolatki.

Dlaczego tak wiele nastolatek (a teraz i nastolatków) kaleczy się, bije się własnymi pięściami lub jakimiś przedmiotami, nabija sobie siniaki lub łamie kości? Trudno to zrozumieć, ale jeśli nastolatka przepełnia-

[18] Jeffrey Kluger, „The Cruelest Cut", „Time" 9 maja 2003.

ją takie emocje jak smutek, depresja lub gniew i nie wie on, w jaki sposób je wyrazić, samookaleczenie poprawia jego samopoczucie. Często nastolatki, które same się ranią, czują emocjonalny dystans do swoich rodziców lub uważają się za emocjonalnie opuszczone. Niektóre popadają w otępienie, mają wrażenie, że umarły fizycznie, że są niezauważane przez swoich rodziców. Napięcie może być tak trudne do zniesienia, że samookaleczenie uwalnia w jakiś sposób stres i emocjonalne cierpienie. Zranienie ciała uspokaja nastolatka na krótki czas. Pomaga mu chwilowo poczuć, że żyje i że kontroluje sytuację i nastrój.

1. Paradoksalna przyjemność

Badania sugerują kilka wyjaśnień tego zjawiska. Niektórych z dokonujących samookaleczenia nastolatków w dzieciństwie pozbawiono możliwości wyrażania uczuć i obecnie nie wiedzą oni, jak sobie radzić z ich intensywnością. Inni doświadczali fizycznej i seksualnej przemocy, które mogły być powiązane z samookaleczeniem. Dzieci, które się samookaleczają, mają też często inne kłopoty: zaburzenia łaknienia, zaburzenia dwubiegunowe, nadużywanie alkoholu i narkotyków. Zadawanie sobie ran jest próbą uśmierzenia bólu i ukrycia za tymi zachowaniami swoich kłopotów.

Wiele z tych nastolatków cierpi w tym momencie na depresję. Mają oni niski poziom serotoniny w mózgach, co wiąże się z depresją i lękiem. Jak stwierdziliśmy w poprzednim rozdziale, depresja może zablokować ośrodek przyjemności w mózgu, które to zjawisko nosi miano anhedonii (oznacza brak poczucia przyjemności). Jest ono jedną z głównych oznak depresji u osób dorosłych, ale obserwuje się je również u dzieci i nastolatków.

Niektóre nastolatki i niektórzy młodzi ludzie zauważyli, że jeśli codzienne życie nie przynosi komuś przyjemności, zadawanie sobie cierpienia może faktycznie tę przyjemność dać. Choć brzmi to dziwnie, jest to prawda, co potwierdzi każdy nastolatek, który kiedykolwiek zadał sobie jakąś ranę. Pozwala mu to poczuć się inaczej i oderwać się od

emocjonalnego cierpienia. Chwilowy skok nastroju nastolatek odczuwa wtedy, gdy samookaleczenie jest skutkiem działania endorfin, które wydzielają się ze strumieniem krwi. Powoduje to szybkie odrętwienie lub przyjemne wrażenia i czasowo uwalnia od stresu.

2. Rozwojowy trend

Największą grupę osób okaleczających się stanowią dziewczęta i chłopcy między trzynastym a piętnastym rokiem życia. Ich rówieśnicy, którzy tego nie robią, odbierają to działanie jako głęboko zatrważające, ale wiedzą o nim wszystko. Jest to postrzegane jako coś szokującego, głupiego, a nawet żałosnego. Jednak cierpiące nastolatki wciąż polecają to swoim rówieśnikom jako sposób na poradzenie sobie ze złymi uczuciami.

Te nastolatki nie zamierzają doprowadzić w ten sposób do śmierci, ale za każdym razem, gdy się okaleczają, są narażone na takie ryzyko. Łatwo mogą bowiem źle ocenić głębokość cięcia, a poza tym może dojść do zakażenia. Jeśli używają tych samych narzędzi, może grozić im zarażenie się HIV lub żółtaczką. Nastolatki twierdzą, że istnieje tu mniejsze prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa, ponieważ to, co robią, uwalnia ich od depresji. Jednak zachodzi niebezpieczeństwo, że osoby okaleczające się popełnią samobójstwo, jeśli w porę nie otrzymają pomocy. Dziewczęta ranią się częściej niż chłopcy. (Chłopcy i młodzi mężczyźni podejmują próby samobójcze dużo rzadziej niż dziewczęta, ale dużo częściej kończą się one śmiercią, co wynika z faktu, że chłopcy, podejmując próbę samobójczą, chcą umrzeć, dziewczęta natomiast szukają w ten sposób pomocy).

3. Zauważanie sygnałów świadczących o samookaleczaniu

Często rodzice i nauczyciele okaleczających się nastolatków nie wiedzą, co one robią. Ponieważ nastolatki mogą się ranić na różne sposoby, rodziców powinien zaalarmować każdy z poniższych sygnałów:

- noszenie stale długich spodni i bluz z długimi rękawami - nawet podczas uprawiania sportu i wtedy, gdy jest gorąco
- ślady nacięć na ciele (zwykle w miejscach ukrytych pod ubraniem)
- ślady po oparzeniach
- siniaki (towarzyszy temu wyjaśnienie: „Och, właśnie się uderzyłem") lub inne nietypowe ślady na ciele
- niewyjaśnione lub niezwykłe wypadki
- wysoki poziom stresu u dziecka i zamykanie się w swoim pokoju
- oznaki anoreksji lub bulimii (zaburzenia łaknienia, któremu towarzyszą inne formy samookaleczenia)

4. Co mogą zrobić rodzice, by zapobiec samookaleczeniu?

Ponieważ trudno rozróżnić poważne samookaleczanie od jego prób, lepiej, żeby rodzice grzeszyli nadmiarem ostrożności i natychmiast szukali pomocy. Akt samookaleczenia wskazuje na istnienie emocjonalnych kłopotów, które powinny zostać dostrzeżone. Gdy źródła kłopotów zostanąjuż ustalone, nastolatek może sobie skuteczniej z nimi radzić. W połączeniu z leczeniem depresji i problemów będących jej konsekwencją nastolatek może odzyskać możliwość czerpania przyjemności z codziennych życiowych działań.

Samobójstwo

Każde samobójstwo jest tragedią i każda najmniejsza myśl samobójcza musi być traktowana poważnie. Zachowanie wskazujące na skłonności samobójcze u nastolatka jest często wynikiem zdarzeń lub wyzwań, których nie jest on w stanie tolerować. Jest to stałe rozwiązanie sytuacji, które wydają się w danym momencie nierozwiązywalne. Sprawy, które wydają się błahe, dla młodej osoby mogą być wielkim

problemem. Nastolatki nie mają życiowego doświadczenia, które pozwoliłoby im spojrzeć na problem z perspektywy lub zrozumieć, że życie składa się ze zmian i strat. Dlatego tak istotne jest, by cierpiące na depresję dziecko poddawane było stałemu leczeniu. Nie chodzi tylko o to, że potrzebne jest takie przewodnictwo, istotne jest też, że najprawdopodobniej chętniej zwierzy się ono ze swych myśli samobójczych zaufanemu terapeucie niż ojcu czy matce.

1. Czynniki ryzyka w odniesieniu do samobójstw nastolatków

- śmierć członka rodziny lub bliskiego przyjaciela
- rozpad związku uczuciowego, utrata jednego z rodziców w wyniku rozwodu lub separacji, utrata ukochanego zwierzęcia, cennego przedmiotu lub jakiejś możliwości, np. bycia członkiem drużyny sportowej
- obawa przed karą będącą konsekwencją zrobienia czegoś źle lub niespełnienia oczekiwań
- fizyczne, seksualne lub psychiczne molestowanie (próby samobójcze są powszechne wśród dziewcząt, które zostały zgwałcone)
- niechciana ciąża
- niskie oceny, zmiany na gorsze w pozycji w szkole lub relacjach międzyludzkich
- kłótnie z członkami rodziny lub ukochanym, które wydają się nierozwiązywalne
- krzywda wyrządzona członkowi rodziny
- wstyd lub upokorzenie
- obawy związane z seksualnością
- samobójstwo przyjaciela, znajomego lub znanej osobistości (samobójstwo wzorowane na innym samobójstwie)
- niemożność poradzenia sobie ze zmianami
- każda inna destrukcyjna strata

Jeśli którykolwiek z wymienionych wyżej objawów można zaobserwować w życiu nastolatka, należy wzmóc czujność. Ponieważ obecnie

groźba samobójstwa pojawia się w momencie brania antydepresantów, więcej miejsca poświęcimy tej sprawie w rozdziale 7.

2. Sygnały ostrzegawcze związane z samobójstwami nastolatków

- wcześniejsze skłonności samobójcze
- depresja lub nadużywanie środków odurzających
- próby ucieczki
- buntownicze i agresywne zachowanie z niewyjaśnionych powodów
- w rodzinie zdarzały się samobójstwa i zaburzenia psychiczne
- doświadczanie zaniedbania, molestowania lub przemocy
- utrata rodziców w wyniku śmierci lub rozwodu
- opowiadanie o samobójstwie lub straszenie nim - nawet żartem
- tworzenie wierszy, opowiadań lub obrazów nawiązujących do śmierci
- czynienie aluzji w rodzaju: „Nie będę już dłużej sprawiał kłopotów"
- beztroskie ryzykowne zachowania
- permanentny smutek i gniew
- rozdawanie rzeczy osobistych, porządkowanie i czyszczenie otoczenia
- wahania nastrojów od żywiołowości do poważnej depresji

JAK SIĘ ZACHOWYWAĆ w **OBLICZU DEPRESJI I SKŁONNOŚCI SAMOBÓJCZYCH?**

1. Jeśli zagrożenie samobójstwem wisi w powietrzu, decydujące znaczenie ma szukanie rady lub interwencji w sytuacji kryzysowej. Terapeuta może poprosić, by nastolatek z własnej woli poszedł do szpitala.
2. Jako rodzic, będziesz musiał zawieźć dziecko do szpitala.
3. Jeśli twoje dziecko odmówi pójścia do szpitala i zostanie uznane za niebezpieczne dla siebie lub dla otoczenia, terapeuta jest odpowiedzialny za zapewnienie mu bezpieczeństwa. Może wezwać pogotowie lub policję i zatrzymać je na 72 godziny.
4. Jeśli myśli samobójcze nie mają takiego natężenia, by doprowadziły w krótkim czasie do działania, wówczas terapeuta może zasugerować, by spotkania terapeutyczne odbywały się kilka razy w tygodniu.
5. Terapeuta może zorganizować system kontroli telefonicznej.
6. Plan zapobiegnięcia samobójstwu zostanie sporządzony tak, by twoje dziecko wiedziało, co robić, gdy poczuje się przytłoczone.
7. Terapeuta i nastolatek sporządzą wspólnie listę numerów telefonicznych osób, do których ma zadzwonić, kiedy przeżywa trudności, i spiszą, co powinien zrobić.
8. Można wprowadzić inne strategie: list dodający otuchy, lista pozytywów, na których należy się skupić, kontrakt z nastolatkiem o niepopełnianiu samobójstwa.
9. Ty i twoja rodzina zostaniecie zaangażowani w zorganizowanie systemu wsparcia i zobowiązani do całodobowej obserwacji dziecka upewniającej, że jest ono bezpieczne.
10. Stały kontakt z dzieckiem. Nie powinno samo wyjeżdżać ani zostawać bez opieki na dłużej.
11. Zaleca się konsultację z psychiatrą w celu ustalenia sposobu leczenia.
12. Gdy zaczynamy leczenie, upewnijmy się, że dziecko bierze leki regularnie, zgodnie z tym, jak zostały przepisane. Kontrolujmy wszelkie działania uboczne, zwłaszcza te, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa.

II
Uzyskać pomoc, by poprawić sytuację

6
Znaleźć dobrego doradcę

Różne (...) są rodzaje posługiwania, ale jeden Pan: różne są wreszcie działania, lecz ten sam Bóg, sprawca wszystkiego we wszystkich. Wszystkim zaś objawia się Duch dla [wspólnego] dobra. (...) Wszystko zaś sprawia jeden i ten sam Duch, udzielając każdemu tak, jak chce.

1 **Kor** 12,4-7.11

Ten, który nas pociesza w każdym naszym ucisku, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakimkolwiek ucisku, tą pociechą, której doznajemy od Boga.

2 KOR 1,4

Dochodzenie do tego, jakiego rodzaju pomoc uzyskać dla nastolatka cierpiącego na depresję, może być dla rodziców frustrujące, zniechęcające i przytłaczające. Często naprawdę nie wiedzą, co jest z nimi nie w porządku lub co zrobić, żeby przestać się tak źle czuć. Gdy dziecko czuje się skrzywdzone, rodzice instynktownie chcą wziąć je opiekuńczym gestem w ramiona, by uśmierzyć jego ból i pomóc mu dojść do siebie. Czasami jednak zamiast przytulić dziecko, próbują je

wyrwać z tego stanu. Ich własny strach powoduje, że usiłują zmusić nastolatka, by wyzdrowiał.

W przeciwieństwie do złych nastrojów, które przychodzą i odchodzą, kliniczna depresja u nastolatka nie znika tak po prostu. Depresja to prawdziwe zaburzenie, które ma określone symptomy. Dobrze jednak, że istnieją skuteczne sposoby jej leczenia. Możesz pomóc swojemu dziecku poczuć się lepiej i wytrwać w tym stanie.

W jaki sposób jest zwykle leczona depresja nastolatków?

Pierwszym krokiem do poprawy stanu twojego nastoletniego dziecka jest uświadomienie sobie, jaki typ depresji i inne uwarunkowania mamy leczyć. Skuteczna interwencja lekarska zależy prawie w stu procentach od właściwej diagnozy i stałego kontrolowania leczenia. Ponieważ depresja jest skomplikowana i niejednorodna, nie ma jednego i tego samego sposobu leczenia dla każdego nastolatka. Każdy plan leczenia musi być dopasowany do konkretnej osoby. Inaczej będzie leczona dziewczyna, a inaczej chłopak, inaczej młodszy nastolatek, a inaczej starszy. O wyborze terapii zdecydują następujące czynniki: jak bardzo poważne są symptomy depresji, od jak dawna można je obserwować, jakie sąukryte przyczyny, jaka jest obecna sytuacja dziecka itd.

Symptomy depresji oddziałują na każdy aspekt życia nastolatka, należy zatem się zastanowić nad budowaniem odporności i uzdrawianiem każdej strony jego osobowości. Zachęcamy do myślenia nie tylko o konkretnym aspekcie leczenia, lecz do skupienia się na leczeniu całej osobowości nastolatka. Każda część planu skutecznego leczenia powinna uwzględniać rozwijający się umysł, emocje, stosunki międzyludzkie, ciało i duszę nastolatka.

W sumie ważne jest, żebyś wiedział, że te badania jasno pokazują, iż leczenie poważnej depresji, na które składają się terapia i podawa-

nie leków, wykazuje wysoki stopień skuteczności. Jeśli więc lekarz sugeruje podanie antydepresantów, upewnij się, że nastolatek będzie też miał kontakt z terapeutą.

Najpierw to, co najważniejsze

Jeśli na podstawie poprzednich rozdziałów masz wyobrażenie na temat tego, czy twoje dziecko jest zestresowane i/lub cierpi na depresję, to możesz się zastanawiać, w jaki sposób udzielić mu pomocy. Skoro obserwujesz u swojego nastoletniego dziecka wiele oznak odpowiadających tym przedstawionym na naszej liście, zacznij od poddania go badaniu lekarskiemu. Powinno ono obejmować pełen zakres badań laboratoryjnych (zwłaszcza w kierunku chorób tarczycy), wykluczających fizjologiczne przyczyny depresji. Gdy zostaną wykluczone choroby fizyczne i dziecko będzie miało pełen bilans stanu zdrowia, lekarz może skierować cię do psychiatry, psychologa lub terapeuty. Ci specjaliści mogą pomóc poradzić sobie z depresją nastolatka. Najważniejsze jest zaś, że zaangażowanie lekarzy działa na dziecko uspokajająco.

Jeśli objawy są umiarkowane, lekarz może zaaplikować przejściowo antydepresanty do momentu, gdy dziecko będzie mogło się spotkać z osobą wyspecjalizowaną w leczeniu depresji u dzieci i młodych ludzi. Niestety liczba, a co za tym idzie dostęp do takich osób w niektórych częściach kraju są ograniczone. Możliwe, że będziesz musiał czekać na termin wizyty, nie zwlekaj więc z zapisaniem się.

Na początku mogą się pojawić kłopoty ze znalezieniem specjalisty od chorób psychicznych, w którego towarzystwie dziecko czułoby się dobrze. Jeśli tak się zdarzy, spróbuj poprosić terapeutę o wskazanie psychiatry. Możesz również poprosić swego ubezpieczyciela o wskazanie wszystkich terapeutów i psychiatrów praktykujących na terenie, na którym mieszkasz, i specjalizujących się w pracy z nastolatkami.

Oni zaś mogą wskazać kolejne osoby. Nie zapominaj też, że szukając pomocy dla nastoletniego dziecka, możesz również potrzebować wsparcia dla siebie samego jako rodzica i dla swojej rodziny. Depresja jednego z członków rodziny może mieć emocjonalny wpływ na całą rodzinę.

(Uwaga: W tym rozdziale będziemy używać wymiennie określeń: doradztwo, terapia i psychoterapia, w odniesieniu do dostępnej opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego. Podczas gdy doradztwo odnosi się do szerokiego spektrum osób opiekujących się stanem psychicznym - takich jak księża, pedagodzy szkolni, pracownicy socjalni itp. - terapia, a zwłaszcza psychoterapia - dotyczy wykształconych terapeutów. Obejmuje ona interwencję w odniesieniu do szczególnych i poważniejszych problemów, takich jak ataki paniki czy choroby psychiczne. Podczas gdy doradca może być przeszkolony, psychoterapeuta jest profesjonalnie wykształcony, przeszkolony i posiada licencję).

Kiedy udać się po poradę?

Dlaczego profesjonalna porada jest tak ważna i w jaki sposób może pomóc? Pamiętacie Simona z programu telewizyjnego „7th Heaven", który prowadząc samochód, potrącił chłopca? Nie jest on w stanie poradzić sobie z tym stresującym, traumatycznym zdarzeniem, próbuje więc to robić na swój sposób - rezultaty takiego postępowania są katastrofalne i mogą tylko stworzyć jeszcze poważniejsze problemy. To tylko film, ale płynący z niego morał odnosi się do codzienności. Gdy nastolatki przeżywają trudne chwile, często próbują wziąć sprawy w swoje ręce, co tylko pogarsza sytuację.

Dlatego istotne jest, by twoje nastoletnie dziecko mogło się spotkać z mądrym, troskliwym dorosłym, w towarzystwie którego będzie się mogło poczuć bezpiecznie, porozmawiać z nim i otrzymać radę, jak

przejść przez życiowe kłopoty i krzywdy. Nie bierz tego do siebie, nawet jeśli jesteś mądrym rodzicem, twoje dziecko może na początku nie chcieć dzielić się z tobą wszystkimi swoimi obawami i uczuciami.

Poniżej prezentujemy kilka pytań, które pozwolą sprecyzować, czy powinieneś zabrać nastoletnie dziecko do doradcy i czy będzie to pomocne:

- Czy u twojego dziecka występują opisane w poprzednich rozdziałach symptomy, które wskazują, że przeżywa ono depresję lub jest nadmiernie zestresowane?
- Czy nie jest ono w stanie funkcjonować w życiu tak, jak do tej pory?
- Czy można zaobserwować u niego niezdrowe zachowania stanowiące próbę ucieczki, mające pomóc w radzeniu sobie z cierpieniem?
- Czy ma problemy w szkole, w domu lub w innym otoczeniu?
- Czy wygląda na to, że twoje dziecko ma kłopoty z mówieniem o swoich uczuciach, zachowaniach i innych kłopotach?
- Czy jego zmagania zdają się odbijać na jego życiu? Sprawiają, że trudno mu pogodzić szkołę, kontakty towarzyskie i zajęcia dodatkowe?

Pamiętaj, że im dłużej czekasz, tym poważniejsza będzie depresja i tym więcej czasu zajmie twojej córce czy synowi powrót do zdrowia.

Poradnictwo uzdrawia przez rozmowę i słuchanie

Mówiliśmy dużo o tym, jak ważne i znaczące w życiu twojego dziecka są związki. Poradnictwo pozwala się poczuć bezpiecznie, czego ono bardzo potrzebuje, by móc porozmawiać o swoich problemach, spojrzeć na nie z dystansu i znaleźć jakieś rozwiązanie.

1. Poradnictwo daje poczucie bezpieczeństwa

Relacje z udzielającym porady dają nastolatkowi poczucie bezpieczeństwa, pozwalają odkryć głębokie przyczyny depresji oraz to, w jaki sposób wpływa ona na jego życie i stosunki z otoczeniem. Dobry doradca jest wyszkolony w tworzeniu atmosfery uczciwości, powagi i ciepła w kontaktach z nastolatkiem. Powinien być obiektywny i gwarantować bezwarunkową akceptację - podstawowe składniki emocjonalnego rozwoju i zdrowia. Czas, w którym udzielana jest porada, musi być stały i niczym nieprzerywany. To także może ograniczyć stres, ponieważ nastolatek odczuwa ulgę, wiedząc, że istnieje czas i miejsce, w którym porozmawia o swoich kłopotach.

Psycholog szkolny nie może winić ani krytykować nastolatka. Nie powinien sugerować mu, by zerwał stosunki z rodziną lub by nigdy z nikim nie rozmawiał o tym, co się dzieje podczas sesji. Nie pomaga on twojemu dziecku, jeśli zmusza je do działania w dziedzinach, których nie jest w stanie pojąć, lub do szybszego powrotu do zdrowia, szybszego niż dziecko jest w stanie osiągnąć. Rzecz jasna, doradca nie powinien nigdy zdradzać tajemnic powierzonych mu podczas spotkań. Jeśli kiedykolwiek twoje dziecko nie czuje się podczas tych sesji bezpiecznie, przerwij je i znajdź innego terapeutę. Jeśli to będzie konieczne, poinformuj o tym instytucje udzielające terapeucie licencji.

2. Poradnictwo rozwija

W gabinecie doradcy nastolatek może określić priorytety i wartości, wskazać cele, przemyśleć życiowe wybory i postanowić je urzeczywistniać. To tam nastolatek znajduje ujście dla najgłębszych emocji i myśli. Pozwala mu to przeanalizować, w jaki sposób można je przekształcić i sprawić, by w pozytywny sposób wpłynęły na jego życie. Należy pamiętać, że okres depresji może dać możliwość rozwoju przez bardziej celowe działania w zakresie pokonania słabości, budowania na atutach i wzmacniania charakteru. Symptomy w zachowaniu nastolatka wskazują, że coś jest nie w porządku, jeśli więc jest on goto-

wy na uczciwą konfrontację, Bóg może doprowadzić do głębokiego uzdrowienia i przemiany. Podstawowym celem pobożnego doradztwa, oprócz leczenia różnych problemów, jest kształtowanie chrześcijańskiego charakteru.

3. Poradnictwo to partnerstwo

Gabinet doradcy może być jedynym miejscem, w którym twoje dziecko jest w stanie konstruktywnie rozmawiać o problemach i otrzymać wskazówki, interwencję oraz doświadczyć osobistego, bezpiecznego i uzdrawiającego kontaktu z drugim człowiekiem.

Rodzaje pomocy

1. Lekarze ogólni i pediatrzy zwykle przyjmują nastolatka na początku, w celu przeprowadzenia podstawowych badań, by wykluczyć fizyczne przyczyny depresji. Jeśli nie mamy dostępu do lekarza lub zdecyduje on, że jest to potrzebne, twoje dziecko może spotkać się z pielęgniarką, która oceni sytuację i przedstawi zalecenia.

2. Psychiatrzy - lekarze wyspecjalizowani w chorobach psychicznych i mogący przepisać kurację, czasami proponują też kontynuację terapii. Lekarz lub psycholog może zalecić konsultację psychiatryczną, by uzyskać więcej informacji dotyczących osobowości nastolatka i diagnozy lub zakwalifikować do leczenia antydepresantami.

3. Psycholodzy kliniczni - lekarze wyspecjalizowani w opiece nad zdrowiem psychicznym. Niektórzy są specjalistami w dziedzinie testów przy naborze, inni w leczeniu młodych ludzi.

4. Psychoterapeuci specjalizują się w wielu dziedzinach. W zależności od tego, jaka komisja udziela licencji w twoim stanie, psycholodzy ze stopniem magistra lub lekarze mogą być licencjonowanymi pracownikami socjalnymi lub terapeutami doradzającymi małżonkom

lub rodzinom. Wielu zostało przeszkolonych do pracy z rodzinami i nastolatkami.

5. Doradcy w zakresie zdrowia psychicznego zostali wyszkoleni, by mogli udzielać wskazówek w zakresie kształtowania kariery, powołania oraz ogólnego doradztwa w zakresie zdrowia psychicznego. Upewnij się, że wybrany doradca specjalizuje się w pracy z nastolatkami, zajmuje się depresją i ma w tym zakresie doświadczenie.

Inne osoby, które mogą pomóc, to nauczyciele lub psycholog szkolny. Oni mogą najszybciej zaobserwować zmiany zachodzące w nastolatku i pierwsi mogą cię ostrzec o kłopotach poza domem. Mogą udzielić wskazówek, a także współpracować z tobą w przygotowaniu planu leczenia i określeniu jego celów. Pomoc można uzyskać także w poradnictwie kościelnym, centrach kryzysowych i gorących liniach kryzysowych, grupach samopomocowych i grupach wsparcia, grupach 12 kroków i ośrodkach opiekuńczo-wychowawczych.

Rodzaje terapii

Terapia to proces uczenia się i rozwoju, w którym specjalista w zakresie zdrowia psychicznego może pomóc nastolatkowi przetrwać trudny czas. Zwykle odbywa się to przez rozmowę i słuchanie, i nazywa się „terapią rozmowy".

Jeśli chodzi o leczenie depresji, Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologów stwierdziło, że najskuteczniejszą terapią wspierającą leczenie antydepresantami jest nastawiona na działanie, rozwiązywanie problemów, zorientowana na cele, krótkotrwała terapia rozmowy. Terapia powinna być skoncentrowana i konkretna, jej celem powinno być udzielenie pomocy twojemu dziecku w radzeniu sobie ze specyficznymi problemami związanymi z depresją. Skuteczna psychoterapia często

obejmuje strategiczne plany działań, takie jak pisanie, terapia przez sztukę i prace domowe, które angażują nastolatka do wykorzystywania w praktyce tego, czego się nauczył.

W wypadku nastolatków poważniej niezrównoważonych, z zaburzeniami osobowości oraz głęboko doświadczonych młodych ludzi potrzebne są długoterminowe, skupione na emocjach psychoterapie. Wchodzenie w szczegóły tego podejścia wykracza poza zakres tej książki, zatem jeśli twoje dziecko wymaga dogłębniejszej psychoterapii, skonsultuj się z psychologiem klinicznym, który specjalizuje się w tych zagadnieniach.

Oto krótki przegląd głównych typów terapii, które - jak dowiedziono - są skuteczne w leczeniu depresji.

1. Terapia kognitywno-behawioralna

Terapia ta skupia się na zachowaniach i na tym, jak je zmienić, oraz na procesach psychicznych, takich jak spostrzeganie, zapamiętywanie, rozumowanie, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów. Najważniejsze jest to, co nastolatek myśli i robi podczas terapii. W tej formie terapii mniej ważne jest zrozumienie minionych zdarzeń, które doprowadziły do ukształtowania specyficznych wzorów myślenia i postępowania. To podejście próbuje zastąpić negatywne myślenie („Nie umiem nic zrobić dobrze") pozytywnym („Umiem zrobić to dobrze"). (W rozdziale 10 można zapoznać się ze szczególnym zastosowaniem tej teorii).

2. Terapia interpersonalna

To podejście terapeutyczne przemawia do nastolatka cierpiącego na depresję, ponieważ jest krótkie i skupione na społecznych i interpersonalnych problemach. Wiele depresji ujawnia się po raz pierwszy w młodości, kiedy dokonują się wielkie zmiany w różnych dziedzinach: szkole, przyjaźniach, wartościach i stosunkach z rodziną. Terapia interpersonalna pomaga nastolatkowi zidentyfikować się i posiąść

odpowiednie metody radzenia sobie w tych interpersonalnych relacjach. Odkrywa ona również, w jaki sposób dziedziny te łączą się z wywoływaniem depresji i innych z tym związanych problemów, a przez to z próbami zapobiegania jej nawrotom.

3. Terapia skupiona na uczuciach

To stosunkowo nowa teoria, która ostatnio odnosi wielkie sukcesy. Koncentruje się ona głównie na więziach międzyludzkich, emocjonalnych ranach i depresji powiązanej ze stratą lub z raną zadaną przez drugiego człowieka. Dowiedziono również, że jest pomocna w leczeniu tych, którzy doświadczyli molestowania, w przywracaniu ich do życia w zdrowych rodzinach. Terapia skupiona na uczuciach jest skuteczna zarówno w odniesieniu do jednostki, jak i do rodziny, ponieważ zajmuje się ona bezpośrednio emocjonalnymi procesami zachodzącymi między członkami rodziny oraz podkreśla znaczenie tego, by dziecko mogło dorastać w poczuciu bezpieczeństwa (por. „Tworzenie bezpiecznego miejsca" w rozdziale 12).

4. Terapia rodzinna

Ponieważ depresja jednego jej członka wpływa na całą rodzinę, należy zwrócić uwagę, w jaki sposób napięcia w niej wzmagają lub powodują depresję. Na przykład rozwód lub poważny konflikt w rodzinie mogą być główną przyczyną depresji dzieci i nastolatków. W terapii rodzinnej jest kilka metod rozwiązywania konfliktów lub w najgorszym wypadku pomocy nastolatkowi w przystosowaniu się do nich.

5. Grupy wsparcia

Wraz z indywidualną psychoterapią, grupy wsparcia są pomocne w uzdrowieniu z traumy, straty lub żalu, nadużywania środków odurzających lub wykorzystania seksualnego.

Znalezienie pomocy dla twojego nastolatka <<

Proces uzyskiwania pomocy od doradcy może być frustrujący dla nastolatka i rodziców. Może się zdarzyć, że będziesz miał szczęście i ktoś od razu odbierze twój telefon, ale zdarza się to rzadko. Listy oczekujących na wizytę u dobrych terapeutów są długie. Jest kilku naprawdę wspaniałych doradców i psychiatrów, którzy specjalizują się w pracy z nastolatkami i rozwiązywaniu ich problemów. Ale nie trać ducha, nie tylko u nich można znaleźć pomoc. Wymaga to wiele pracy i cierpliwości, znoszenia kłopotów i list oczekujących, ale wytrwałość zostanie nagrodzona, gdy stan twojego dziecka będzie się poprawiał.

Zacznij od wyraźnego określenia, czego szukasz, a następnie zdefiniuj priorytety, to, co jest najważniejsze, ponieważ jedna osoba może nie zaoferować ci wszystkiego, czego oczekujesz. Być może będziesz musiał pójść na kompromis i wybrać najlepszą dostępną opcję, by udzielić właściwej pomocy swojemu dziecku. Poniżej zamieszczamy kilka pytań i uwag, które mogą ci pomóc w wybraniu doradcy dla twojego nastolatka.

1. Jakie fundamentalne cele stawiasz przed poradnictwem?

Nim wybierzesz terapeutę, określ swoje cele oraz to, jakiego rodzaju pomocy potrzebuje twój nastolatek. Ty i twoje dziecko nie otrzymacie wszystkich odpowiedzi na pytanie o to, co jest złe i co chcesz zmienić w życiu. Jednak musisz mieć ogólne wyobrażenie o podstawowych kwestiach. Czy twoje dziecko jest nadmiernie zestresowane? Czy ostatnio doszło do zerwania jakiegoś związku lub pojawiły się inne sytuacje mogące wywołać depresję? Czy twoje dziecko cierpi na depresję od dłuższego czasu? Czy oprócz depresji są inne kwestie, na które należałoby zwrócić uwagę, takie jak nadużywanie środków odurzających, gwałt, zaburzenia łaknienia, kłopoty szkolne lub uzależnienie od pornografii? Wszystkie te spostrzeżenia oraz inne profesjonalne dane zdeterminują plan leczenia i cele poradnictwa.

2. Czego szukasz?

- **Kobiety czy mężczyzny?** Zwykle nastolatek czuje się bardziej komfortowo, rozmawiając o sprawach takich jak seksualność, poczucie własnej wartości i inne delikatne tematy z terapeutą tej samej płci.
- **Osobistych relacji?** Ma to zasadnicze znaczenie dla tego, by leczenie zakończyło się sukcesem. Stosunki między doradcą a nastolatkiem powinny być dobre. W rzeczywistości bliska relacja jest ważniejsza niż techniki i metody stosowane w danej terapii. To ona da poczucie bezpieczeństwa, umożliwiające samopoznanie, a co za tym idzie uczenie się, wzrastanie i odnajdywanie skutecznych dróg, by żyć celowo. Ty i twoje dziecko powinniście wybrać kogoś, kto według was okazuje zrozumienie, empatię i cierpliwość.
- **Chrześcijanina?** W ostatecznym rozrachunku większość wyznawców wiary judeochrześcijańskiej woli wybrać doradcę, który jest wrażliwy na zagadnienia ich wiary. Gdy korzystasz z państwowej służby zdrowia, dowiedz się, czy w wśród pracowników poradni jest specjalista, który wyznaje twoją wiarę. Jeśli jednak takiego nie ma, nie rezygnuj z leczenia nastolatka. Pamiętaj, że najważniejsze są kompetencje w leczeniu depresji. Większość dobrych terapeutów weźmie pod uwagę zasady twojej wiary. Zapewnij swemu dziecku pomoc, dzięki której poczuje się lepiej.
- **Osobistych kwalifikacji?** Szukając terapeuty dla swego dziecka, weź pod uwagę jego subiektywne preferencje. W jakim jest wieku? Z jakiego środowiska się wywodzi? Czyjego osobiste życie wydaje się nieuporządkowane? Jeśli tak, udaj się gdzie indziej. Sposób odnoszenia się do ludzi i skromność terapeuty będą miały duże znaczenie dla twojego dziecka. Na przykład niektórzy z nich pozwalają nastolatkom przeklinać podczas sesji terapeutycznych, a także sami odpowiadają grubym słowem, by nawiązać z nimi bliższe relacje. Nawet jeśli ci to nie odpowiada, może to jednak pomóc przekonać nastolatka i być dobrym sposobem zbliżenia się do niego. Jeśli terapeuta wydaje się autentycznie troszczyć o twoje dziecko, często oznacza to, że ma uzdrawiające zdolności, niezbędne do prowadzenia dobrej terapii.

- **Sposobu prowadzenia terapii i metod?** Kompetentny, doświadczony terapeuta będzie stosował specjalny terapeutyczny styl działania lub integralne podejście, by utrafić w potrzeby dziecka związane z jego rozwojem i leczeniem. Przejrzyj poprzedni rozdział poświęcony rodzajom terapii, by podczas rozmowy z terapeutą mieć ich świadomość.
- **Wykształcenia i wyszkolenia?** Niezależnie od tego, jaką szkołę wyższą ukończył terapeuta, najbardziej liczy się jego kliniczne doświadczenie w leczeniu depresji lub innych tego typu dolegliwości. Upewnij się, że terapeuta, którego wybrałeś, odnosił sukcesy w leczeniu innych nastolatków i że jesteś spokojny o jego kompetencje w zakresie leczenia depresji. -

Czego możesz oczekiwać od doradcy?

Oto kilka uwag pomocnych przy konstruowaniu listy oczekiwań, które wiążesz z terapią nastolatka.

- dowiedzieć się, co dolega twojemu dziecku
- pomóc nastolatkowi dojść do siebie niezależnie od tego, jakie ma problemy, czy chodzi o depresję, branie narkotyków, samookaleczenie, zaburzenia łaknienia itd.
- być gotowym do współpracy z innymi lekarzami
- współpracować zarówno z nastolatkiem, jak i z rodziną
- pomóc nastolatkowi nauczyć się dobrze o siebie troszczyć
- nauczyć praktycznych strategii i życiowych umiejętności radzenia sobie ze stresem, niepokojem i depresją
- reagować właściwie w sytuacji kryzysowej lub przygotować plan na wypadek zagrożenia
- być otwartym na zintegrowane leczenie, które oprócz konwencjonalnego leczenia stosuje inne metody, takie jak dietetyka, styl życia i relaks

Znaleźć terapeutę dla twojego dziecka

Najlepiej byłoby, gdyby terapeutę dla twojego dziecka ktoś ci polecił. Obdzwoń wszystkich, którzy mogą wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Oto niektóre miejsca, gdzie możesz uzyskać nazwiska terapeutów.

- firma, w której jesteś ubezpieczony
- twój lekarz lub pediatra
- miejscowa telefoniczna linia kryzysowa dla nastolatków
- przyjaciele, którzy korzystali z pomocy terapeutów lub znają kogoś, kto z niej korzystał
- inni terapeuci, którzy mogą udzielić wskazówek
- szpitale dziecięce
- miejscowe centra terapeutyczne
- szkolni pedagodzy i psycholodzy
- kościelne ośrodki terapeutyczne
- ogólnokrajowe kościelne centra terapeutyczne

Co powiedzieć podczas pierwszej rozmowy?

Gdy dzwonisz po raz pierwszy do terapeuty, może się zdarzyć, że będziesz rozmawiać tylko z asystentką lub nagrasz się na automatyczną sekretarkę. Niemniej jednak, większość terapeutów chętnie porozmawia z tobą przez telefon, a ty będziesz miał możliwość rozeznania, kim są i czy odpowiadają twoim potrzebom. Spytaj, czy terapeuta może oddzwonić do ciebie, by przeprowadzić osobistą rozmowę. Jeśli będziesz się musiał nagrać na automatyczną sekretarkę, pamiętaj, że terapeuci zwykle odsłuchują wiadomości w ciągu dnia i oddzwaniają pod jego koniec lub w przerwach między sesjami terapeutycznymi. Jeśli trwa to kilka dni, bądź cierpliwy - najlepsi terapeuci są zwykle osobami najbardziej zajętymi. Zostaw numer swojego telefonu komór-

kowego lub numer, pod którym jesteś łatwo osiągalny, by stworzyć jak najwięcej możliwości kontaktu. Jeśli nie ma odpowiedzi w ciągu kilku dni, zostaw jeszcze raz wiadomość na sekretarce automatycznej, i jeśli po następnych kilku dniach nie ma reakcji, zwróć się do kogoś innego. Ponieważ wszystko to zajmuje dużo czasu, nie zwlekaj.

Oto kilka początkowych kwestii do twojej rozmowy telefonicznej:

1. Krótko opisz sytuację, w której znajduje się twój nastolatek. Terapeuta będzie chciał znać ogólną sytuację dziecka i będzie zadawał pytania, by uzyskać jaśniejszy obraz. Bądź przygotowany na to, by odpowiadać uczciwie i zwięźle. Zrób wcześniej notatki, co pozwoli ci nie zapomnieć o najważniejszych faktach.
2. Zapytaj o koszt porady i o możliwość pokrycia ich z ubezpieczenia itd.
3. Zwróć uwagę, co odczuwasz, rozmawiając z terapeutą przez telefon. Czy jest uprzejmy? Czy czujesz się odprężony? Czy jesteś traktowany z szacunkiem? Jeśli zostawiłeś wiadomość, czy terapeuta odpowiedział w odpowiednim czasie? Czy czujesz, że rozumie on sytuację twojego dziecka i chce pomóc? Czy budzi zaufanie i jest odpowiednio wyszkolony, by leczyć twoje dziecko?
4. Spytaj, czy przyjmuje nowych pacjentów. Jeśli terapeuta nie przyjmuje nowych pacjentów w tym okresie i nie jest w stanie leczyć twojego dziecka, poproś, by polecił ci innego specjalistę. Będzie to pomocne i będziesz mógł umieścić go na swojej liście.

Ocenianie doradcy i terapii

Postrzegaj swoje pierwsze spotkanie jako możliwość lepszego poznania terapeuty. Osobowość terapeuty ma kluczowe znaczenie oprócz teoretycznej wiedzy i wykształcenia. Nawet jeśli będzie miał najlepsze

rekomendacje, twoje dziecko może się czuć w jego towarzystwie niekomfortowo. Porozmawiaj z dzieckiem o tym. Czego w ich kontaktach brakuje? Gdy będziesz pomagał dziecku w ocenie terapeuty, skłoń je do zastanowienia się nad następującymi kwestiami:

- Czy w towarzystwie terapeuty czuję się bezpiecznie i komfortowo?
- Czy mogę mu zaufać, dzieląc się z nim swoimi problemami?
- Czy czuję, że on naprawdę mnie słucha i rozumie?
- Czy wierzę, że ten terapeuta rzeczywiście może mi pomóc? Czy dotychczasowa terapia mi pomogła? W jaki sposób?

Jeśli z jakiegoś powodu terapeuta nie wydaje się odpowiedni, znajdź innego. Jeśli córka czy syn kogoś wybierze, trzymaj się wyboru przynajmniej przez trzy kolejne sesje, by zdecydować, czy jest to ktoś, z kim twoje dziecko chce się spotykać.

Zrozumieć przebieg terapii

Jeśli nie uczestniczyłeś wcześniej w terapii, możesz się zastanawiać, jak to działa i czego można po niej oczekiwać. Ponieważ uzyskanie pomocy dla twojego dziecka jest tak ważne, krótko przeanalizujemy typową terapię. Oczywiście konkretne przypadki mogą się trochę różnić, ale mamy nadzieję, że przygotuje cię to i wyjaśni niektóre wątpliwości.

1. Pierwsza rozmowa

Gdy po raz pierwszy rozmawiasz i zaczynasz się spotykać z terapeutą, zwykle będzie on chciał poznać twoje dziecko (a możliwe, że i twoją rodzinę), po to by jak najlepiej ci pomóc. Na początku omówi

zasady terapii, opłaty i zagadnienia prawne oraz etyczne. Terapeuci są moralnie zobowiązani do jasnego przedstawienia tych zagadnień przed rozpoczęciem terapii. Trzeba też będzie wypełnić odpowiednią ankietę. Jeśli twoje dziecko spotyka się samo z terapeutą (zwykle dotyczy to starszych nastolatków), wówczas będziesz brał udział tylko w początkowych spotkaniach. Potem będzie się ono spotykało z terapeutą samo, chyba że ten zasugeruje sesje rodzinne.

Pierwsza rozmowa jest czasem zadawania pytań i udzielania szczegółowych informacji o problemach twojego nastolatka. Terapeuta będzie pytał o historię jego problemów i będzie się chciał dowiedzieć, jakie inne kłopoty im towarzyszą i czy twoje dziecko jest gotowe regularnie uczestniczyć w zajęciach terapeutycznych.

Terapeuta będzie usiłował ustalić, z jakimi klinicznymi zagadnieniami mamy do czynienia w wypadku twojego dziecka i jaka diagnoza jest możliwa. Jakiego rodzaju depresji doświadcza twoje dziecko? Czy jest też zaniepokojone? Czy trzeba wziąć pod uwagę jeszcze inne czynniki, takie jak nadużywanie środków odurzających, zaburzenia łaknienia lub myśli samobójcze? Wszystko to jest częścią początkowej oceny, a często także dalszej terapii.

Terapeuta będzie też chciał się dowiedzieć, czy były przypadki chorób psychicznych w twojej rodzinie. Będzie się interesował tym, jak wygląda życie twego dziecka w rodzinnym domu i jego relacje z innymi członkami rodziny. Jak wyglądają jego kontakty z przyjaciółmi i kolegami ze szkoły? Jak sobie radzi w szkole, jakie ma oceny, czy uczestniczy w innych zajęciach? Czy przeżyło ostatnio jakieś stresujące lub traumatyczne doświadczenia albo miało je w dzieciństwie? Czy bierze środki odurzające? Jak radzi sobie ze swoim cierpieniem i jak radziło sobie z nim w przeszłości?

Oczywiście pomocne będzie możliwie najbardziej uczciwe przedstawienie sprawy. Dlatego terapeuta może rozmawiać z twoim dzieckiem na osobności. Może się zdarzyć, że pewnych istotnych dla terapeuty informacji twoje dziecko nie będzie miało ochoty przekazać w twojej obecności. Na początku nastolatki mogą nie być szczere z obawy przed tym, że będą osądzane, lub po prostu dlatego, że mają swoje

sekrety. Na szczęście w miarę jak twoje dziecko będzie się czuło coraz bardziej bezpieczne podczas terapii, istotne sprawy będą wychodziły na światło dzienne.

2. Kilka pierwszych spotkań

Podczas pierwszej lub drugiej wizyty podejmiesz też decyzję o tym, kiedy będą się odbywały spotkania. Wybranie stałych dni i godzin pomoże dziecku o nich pamiętać. Pierwszych kilka spotkań będzie często trwało dłużej niż zwykle. Typowe sesje terapeutyczne odbywają się co tydzień i trwają godzinę (w rzeczywistości 50 minut trwa terapia, a 10 minut przeznaczone jest na wypełnienie odpowiednich dokumentów). Jeśli sprawy będą szły w dobrym kierunku i da się zaobserwować postępy w terapii, wizyty mogą się odbywać z częstotliwością co dwa tygodnie, a następnie co miesiąc. Jeśli nastolatek przeżywa głęboki kryzys, terapeuta może zasugerować dwie, a nawet więcej sesji w tygodniu. Większa częstotliwość spotkań na początku jest ważna dla nastolatka, by mógł uzyskać kontrolę nad depresją oraz wsparcie w radzeniu sobie z poważnymi życiowymi problemami.

Jeśli po kilku wizytach dziecko nie czuje się dobrze podczas rozmów z terapeutą, wówczas spotkaj się z nim sam, a następnie uzyskaj skierowanie do innego specjalisty. Jak już wcześniej zaznaczono, znalezienie terapeuty, którego nastolatek polubi, może wymagać podjęcia kilku prób, nie poddawaj się więc. Ponieważ twoje dziecko będzie się z nim dzieliło głębokimi i delikatnymi sprawami, potrzebuje kogoś, z kim będzie się czuło bezpiecznie i komfortowo i czyja osobowość i sposób postępowania będą dla niego w danym momencie najbardziej korzystne. Na przykład jeśli twoja córka doświadczyła traumatycznego przeżycia, takiego jak gwałt, może być dla niej początkowo korzystne, jeśli spotka się z terapeutą wyspecjalizowanym w leczeniu traumy. Po jakimś czasie, gdy poczuje się lepiej, być może będzie gotowa, by pracować z kimś, kto specjalizuje się w stawianiu celów, planowaniu i innych praktycznych treningach rozwoju.

Pierwszy kryzys

Myślenie, że skoro prowadzona jest terapia i/lub podawane są leki, sytuacja na pewno się poprawi, jest nierealistyczne. W rzeczywistości czasami terapia może spowodować jeszcze głębszy kryzys, nim da się zaobserwować jakieś pozytywne zmiany. W tym czasie istotne jest, by pamiętać, że priorytetem dla nastolatka jest mieć zapewnione bezpieczeństwo - nawet przed samym sobą. Wyzdrowienie w końcu nastąpi, ale twoim zadaniem powinno być kontrolowanie ewentualnego cierpienia, którego może doznać, nim do wyzdrowienia dojdzie.

Na przykład jeśli twoje dziecko się okalecza (nacina naskórek itd.) lub ma myśli samobójcze wsparte konkretnym planem lub nie, to te właśnie sprawy będą najważniejsze i wokół nich skupi się terapia. Terapeuta oceni, jak groźne jest nadciągające niebezpieczeństwo, i na tej podstawie podejmie decyzję o sposobie postępowania. Podczas terapii będzie to monitorowane dla bezpieczeństwa nastolatka. Wszystkie samobójcze groźby, gesty czy komentarze muszą być traktowane bardzo poważnie (por. fragment rozdziału 5 poświęcony samobójstwu, by uzyskać więcej informacji).

Wiedzieć, kiedy odpuścić

Dla niektórych rodziców nadchodzi czas, gdy zezwalają na zewnętrzną interwencję w odniesieniu do swego dziecka, profesjonalne leczenie lub umieszczenie w ośrodku opiekuńczo-wychowawczym. Inni muszą wysłać dziecko do zaufanych krewnych lub przyjaciół. Jeszcze inni wezwać policję - dla jego własnego bezpieczeństwa.

Kiedy więc następuje ten moment? Kiedy nadchodzi chwila, że musimy wezwać policję do własnego dziecka i je odesłać? Niestety,

jak we wszystkich aspektach reagowania na depresję u nastolatka, nie ma tu jednej właściwej odpowiedzi. Zależy to od dziecka, specyfiki wyzwań i sytuacji rodzinnej.

1. Szukaj mądrości w Bogu i innych

Zasięgnij porady profesjonalnego terapeuty, księdza, psychiatry itd., człowieka, który potrafi zrozumieć i leczyć młodych ludzi i który jest całkowicie świadomy ich sytuacji.

Rozważ dodatkową interwencję i leczenie, gdy cierpiący nastolatek:

- nie jest w stanie przestrzegać rozsądnych granic wyznaczonych w domu
- wymyka się spod kontroli
- nie jest w stanie komunikować się i współdziałać z rodzicami
- jest zbuntowany, niegrzeczny, nie dba o mienie rodziców
- stale kradnie i niszczy przedmioty
- jest brutalny i agresywny w stosunku do ciebie i innych
- robi sobie krzywdę lub stanowi zagrożenie dla innych
- niszczy życie reszty rodziny lub negatywnie wpływa na rodzeństwo
- nadużywa lub j est uzależniony od środków odurzaj ących, co wymaga resocjalizacji
- cierpi na zaburzenia łaknienia wymagające hospitalizacji lub natychmiastowego leczenia
- zachowuje się w sposób dysfunkcjonalny i niewłaściwy w odniesieniu do społeczeństwa (kradnie, rani zwierzęta lub niszczy mienie, ma kłopoty z prawem)
- cierpi na poważną depresję, zachowuje się w sposób maniakalny lub nie jest w stanie normalnie funkcjonować w codziennym życiu

Tak się dzieje, gdy nastolatek jest poddawany ekstremalnemu działaniu stresu. Ty musisz zrobić swoje, modląc się o działanie Bożej

mądrości i woli w życiu twojego dziecka. Możesz się nawet znaleźć między młotem a kowadłem, co utrudni ci podjęcie decyzji. Psychiatra może poradzić ci, by hospitalizować dziecko w celu ułatwienia leczenia, podczas gdy terapeuta zasugeruje ci, żeby brało udział w sesjach terapeutycznych i łykało leki. Jeszcze inni mogą ci radzić, byś wysłał je do ośrodka poza miejscem zamieszkania. Decyzja należy do ciebie jako rodzica. Rób swoje, przyjrzyj się wszystkim możliwościom i stale módl się o Boże przewodnictwo.

2. Posuwaj sprawy do przodu w tym, co wydaje się najpraktyczniejszym i najbardziej oczywistym rozwiązaniem

Zwykle odpowiedzi, których szukasz, przychodzą w końcu w efekcie rozmów i dowiadywania się coraz więcej o każdym alternatywnym rozwiązaniu. Stawiaj raczej na mądrość niż na uczucia i emocje. Możesz chcieć wysłać gdzieś dziecko na jakiś czas, ale intuicja podpowiada ci, że lepiej mu zrobi, jeśli po prostu zmieni szkołę, znajdzie nowych przyjaciół i zacznie nowe życie, biorąc udział w regularnej terapii.

Cele leczenia <<

Poniżej przedstawiamy cele, które ty i terapeuta twojego dziecka powinniście mieć w pamięci podczas leczenia dziecka:

1. Rozwiązać najpilniejsze problemy

Podstawowym celem terapii jest natychmiastowe rozwiązywanie większych problemów. Jeśli twoje dziecko cierpi na depresję, podstawowym zadaniem terapeuty jest pomóc w złagodzeniu symptomów, tak by od razu poczuło się lepiej. Jeśli depresja wydaje się średnio zaawansowana lub poważna, terapeuta może skierować podopiecznego

do psychiatry na konsultacje i w celu wprowadzenia leczenia antydepresantami. Taka jest standardowa procedura terapeutyczna.

2. Osiągnąć ostateczną poprawę

Na następnym etapie terapeuta zacznie współpracować z nastolatkiem, by osiągnąć cele leczenia. Pamiętaj, że celem leczenia nie jest chwilowe osłabienie symptomów, tak by na pozór dziecko wyglądało i czuło się dobrze. Celem terapii depresji jest całkowite wyzdrowienie, a także zminimalizowanie symptomów depresji i zapobieganie jej nawrotom. Dobra terapia pomoże twojemu dziecku przebrnąć przez problemy, wyposaży je najlepiej jak to tylko będzie możliwe w umiejętność radzenia sobie z nimi, a także uodporni je. Jeśli depresja nie zostanie ostatecznie wyleczona, w przyszłości dojdzie prawdopodobnie do jej nawrotu.

Jest to kolejny powód, dla którego tak ważne jest, by nie odbywać tylko kilku sesji terapeutycznych. Jeśli masz do czynienia z terapeutą, który wykonuje dobrą robotę, daj swemu dziecku dość czasu, by poczuło się lepiej i by mogło ten stan utrzymać.

W zależności od teoretycznego przygotowania i wyszkolenia terapeuty oraz od tego, jaką diagnozę postawiono twojemu dziecku, zastosowane zostaną różne metody mające na celu powrót do zdrowia. Może otrzymać zadania domowe i praktyczne polecenia, które będzie miało wprowadzić w życie. Może otrzymać wsparcie we wprowadzeniu zmian w harmonogramie dnia, poprawie sposobu odżywiania i ćwiczenia, technik relaksacyjnych i rytuałów ułatwiających zasypianie.

3. Towarzyszyć dla postępu

Cokolwiek psychoterapeuta zdecyduje, jest to najlepszy sposób, by doprowadzić twoje dziecko do ostatecznego wyzdrowienia; ważne, byś wspierał pozytywne zmiany, a nie był zawadą w tym procesie. Twoja współpraca z terapeutą - i oczywiście z twoim dzieckiem - ma kluczowe znaczenie. Niektórzy rodzice mogą się czuć zagubieni i może

być dla nich trudne to, że ich dziecko poddawane jest indywidualnej terapii, która pozostaje poza ich kontrolą. To naturalne, że rodzice chcą być zaangażowani w leczenie dziecka. Jednak częścią drogi twojego dziecka do wyzdrowienia jest wzajemne zaufanie obejmujące ciebie, twoje dziecko i terapeutę. Nie dzwoń do terapeuty i nie oczekuj, że ujawni sekrety sesji terapeutycznych. Podobnie nie naciskaj na dziecko, by przekazało ci informacje dotyczące sesji, przekraczające ustalone granice prywatności.

Twoje zadanie polega na tym, by zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i by kochać je niezależnie od wszystkiego. Równocześnie nie jesteś wcale odsunięty na boczny tor. Zachowaj czujność, bądź świadomy symptomów depresji, tak, abyś był w stanie pomóc terapeucie, gdy pojawi się nowy problem. Skorzystaj z listy z rozdziału 4 jako przewodnika, który pomoże ci zaobserwować postęp (lub pogorszenie) i śledzić na bieżąco, jak zmienia się twoje dziecko i jak poprawia się jego stan. Pomoże to terapeucie ocenić, na ile skuteczne jest leczenie.

KLUCZOWE SKŁADNIKI LECZENIA POZWALAJĄCE POKONAĆ DEPRESJĘ U NASTOLATKÓW

Skuteczne leczenie cierpiącego na depresję nastolatka składa się z następujących elementów:

1. Budowa zdolności komunikowania

Dobra terapia powinna pomóc twojemu dziecku nauczyć się jasno i zrozumiale wyrażać myśli i uczucia w stosunku do innych. Powinna także pomóc mu rozwinąć umiejętność asertywnego zachowania i rozwiązywania konfliktów.

2. Edukacja emocjonalna

Tajemnica osiągania postępu będzie częściowo tkwiła w umiejętności wyważenia przyjemnych i nieprzyjemnych emocji i rozpoznania sytuacji, w których mogą się pojawić. Rozpoznanie i zrozumienie, co łączy myśli, emocje i sytuacje, ma kluczowe

znaczenie. To samo dotyczy rozwijania strategii i rozwiązywania towarzyszących im problemów emocjonalnych.

3. Rozpoznawanie wzorów negatywnego myślenia
Pomoże to twojemu dziecku wyczuć wcześniej powstałe destrukcyjne procesy myślenia. Ucząc się, jak wykryć irracjonalne myślenie, zafałszowania, przemyśliwanie i obwinianie, może zakwestionować destrukcyjne myślenie i zastąpić je realistyczną perspektywą.

4. Szkolenie w umiejętnościach życiowych
Podstawowe życiowe umiejętności, takie jak formułowanie celów, negocjowanie i rozwiązywanie problemów, pozwolą nastolatkowi łatwiej podejmować dodatkowe wyzwania, które niosą ze sobą stres, niepokój i depresja. Inne umiejętności, które rozwijają silniejszą samoświadomość, pozwalają zbudować silniejszą osobowość i wzmocnić poczucie własnej wartości, mogą zostać zdobyte podczas terapii adekwatnie do rozwoju dziecka.

5. Leczenie antydepresantami (jeśli jest konieczne)
Może się okazać, że terapię trzeba będzie uzupełnić podawaniem antydepresantów. SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny), takie jak prozac, zoloft i celexa, mogą wywierać gwałtowny wpływ na proces leczenia depresji i towarzyszących jej dolegliwości u nastolatków. (Ostatnio istnieje pewna obawa, czy podawanie nastolatkom leków jest bezpieczne i czy SSRI nie pogłębiają skłonności samobójczych. Te zagadnienia zostaną poruszone w następnym rozdziale poświęconym lekom).

Badania wykazały, że rodzice są mniej świadomi sposobu myślenia i uczuć nastolatków. Dużo lepiej wychodzi im obserwowanie specyficznych zachowań, takich jak sen, apetyt czy poziom dobrego samo-

poczucia. I właśnie dzięki tym obserwacjom rodzice mogą w najlepszy sposób pomóc lekarzom w postawieniu diagnozy i w kontrolowaniu skuteczności leczenia.

Jak długo będzie trwało leczenie?

Czas trwania leczenia zależy od wielu czynników: indywidualnego przypadku nastolatka, zaawansowania depresji, złożoności problemów, podłoża depresji i reakcji na leczenie antydepresantami (efekt zwykle widoczny jest po 6-8 tygodniach). Nieleczona depresja może trwać do trzech lat. Jeśli wprowadzi się leczenie, ten czas może zostać znacząco zredukowany. Co jeszcze istotniejsze, terapia pomoże zapobiec nawrotom choroby. W tej sytuacji może być konieczne pozostawanie pod profesjonalną opieką przez około sześciu miesięcy.

Z badań Duke University Medical Center wynika, że rodzice powinni być nastawieni na konieczność uczestnictwa w terapii raz w tygodniu przez około trzy miesiące. Następnie spotkania powinny się odbywać co dwa tygodnie lub raz w miesiącu. Dowiedziono też, że w wypadku nastolatków, które cierpią na ciężką depresję, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będą się z nią zmagały w późniejszym życiu, co oznacza, że decyzje o leczeniu trzeba podejmować w dłuższej perspektywie.

Skąd wiadomo, że nadeszła pora, by zakończyć terapię? Czasem nastolatki rezygnują z terapii, zapominają o niej lub chodzą na spotkania niesystematycznie. Jeśli czują się dobrze, może to być sygnał, że są gotowe do tego, by spotkania odbywały się co drugi tydzień lub raz w miesiącu. Terapeuta powinien określić przyszłą częstotliwość sesji.

Terapeuta, wy i wasze dziecko będziecie wiedzieli, że terapia zbliża się ku końcowi, kiedy cele postawione wcześniej w tym rozdziale zostaną zrealizowane. Jeśli relacje między terapeutą a nastolatkiem były dobre, terapeuta spotka się z nim kilka razy, by utrwalić to, co przekazał

wcześniej, i określić cele długoterminowe dla twojego dziecka, które będzie ono realizowało już samo. Początkowo dziecku może brakować spotkań z terapeutą, zaaranżuj je więc od czasu do czasu. Utrwala to wzajemne relacje, co może pomóc, gdyby nastąpił nawrót depresji.

Co robić, jeśli terapia nie skutkuje?

Jeśli po kilku miesiącach stan twojego dziecka się nie poprawia albo gdy specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego pracujący z nim stosują sprzeczne metody leczenia, musisz skorzystać z dodatkowych konsultacji. Niestety, czasami terapeuta lub psychiatra mogą pominąć jakieś szczegóły w ocenie sytuacji nastolatka lub sposób leczenia może nie być najskuteczniejszy w odniesieniu do twojego dziecka. Czasami skorelowanie diagnozy i leczenia zajmuje po prostu więcej czasu, musisz więc wiedzieć, ile go potrzeba.

Doświadczając tak frustrujących sytuacji, rodzice często się martwią, czy nie są winni braku poprawy zdrowia dziecka lub czy wybrali właściwych specjalistów. W rzeczywistości może chodzić o jedno i drugie. Trudno jest zaakceptować „specjalne potrzeby" dziecka. Zrozumienie, że twoje dziecko znajduje się w sytuacji kryzysowej, i nieoczekiwanie, by „zachowywało się normalnie" i wzięło się w garść, wymaga zmiany nastawienia. Gdy widzimy, że nastolatek zachowuje się zupełnie inaczej niż w dzieciństwie, może nas to wprawić w zakłopotanie. Z tych i innych powodów ważne jest, by być otwartym na możliwość podjęcia terapii rodzinnej lub czasami indywidualnej terapii rodziców.

Powodzenie leczenia depresji zależy od postawienia właściwej diagnozy oraz procesu eliminacji prowadzącego do znalezienia właściwych antydepresantów i sposobów interwencji. To może pochłonąć czas - czasem wiele czasu! Pamiętaj, że w wypadku każdego tego typu leku, potrzeba około sześciu tygodni, by móc zaobserwować,

czyjego zastosowanie przynosi efekty. Także rezultaty terapii mogą nie być oszałamiające, póki nie zostanie przywrócone prawidłowe fizjologiczne działanie mózgu.

Uzyskać pomoc, której potrzebuje twoje dziecko

Jak próbowaliśmy tu wykazać, terapia stanowi podstawowy element leczenia depresji. W wypadku depresji reaktywnej jest to główna metoda leczenia, ponieważ nie doszło tu do zaburzenia procesów chemicznych w mózgu. Gdy mamy do czynienia z depresją o podłożu genetycznym lub stresowym, w której doszło do zaburzenia procesów chemicznych zachodzących w mózgu, wprowadzenie leczenia antydepresantami może być konieczne, by przyspieszyć proces powrotu do zdrowia. Jednak nawet wtedy należy kontynuować psychoterapię lub terapię, by zapewnić skuteczność leczenia. Najlepszą drogą do osiągnięcia poprawy jest wszechstronne zintegrowane podejście.

Dlaczego więc wiele nastolatków cierpiących na depresję, u której podłoża tkwi stres, nie otrzymuje potrzebnej im pomocy? Często dzieje się tak dlatego, że wielu rodziców podejmujących decyzję o leczeniu dzieci - nawet głęboko wierzących - postrzega tę formę terapii (zarówno psychoterapię, jak i wprowadzenie leków) jako tabu lub nawet „niechrześcijańską". Musisz pamiętać, że to, czy twoje dziecko pokona depresję i wyzdrowieje, jest wprost proporcjonalnie zależne od twojej gotowości szukania pomocy. Nie może tego zrobić samo. Uzyskanie pomocy - jakiekolwiek formy miałaby ona przybrać - jest niezbędne dla dobra twojego dziecka.

Chcę powiedzieć rodzicom, że nie ma różnicy, czy dziecko choruje na cukrzycę, czy na depresję. Będzie to długa droga, ale gdy zobaczysz światełko na jej końcu, zdasz sobie sprawę, że uratowałeś swoje dziecko.

Harold S. Kopiewicz, *More than Moody*

7

Mądra kuracja

Potem Pan Bóg wrócił (...). Nie byłem w stanie neurotycznej depresji (...), choć uczciwie mówiąc, Bóg także przychodzi do mnie każdego ranka i proponuje 20-miligramową kapsułkę prozaku (...). Połykam każdą kapsułkę, dziękując za nią Bogu.

LEWIS SMEDES, *A Spirituals Memoire: My God and I*

W ostatnich latach można zaobserwować znaczące postępy w leczeniu depresji, co ma związek z rozwojem nowych jego metod. Zaczynałem pracować jako psycholog kliniczny w czasach, gdy środki antydepresyjne nie były jeszcze szeroko dostępne, a skutki uboczne, które powodowały, były gorsze od samej choroby. Dla nieszczęśników, którzy cierpieli na depresję, był to rodzaj piekła na ziemi. Rzecz jasna, większość poważnych przypadków depresji w tamtych czasach miała podłoże genetyczne. Obecnie, jak to podkreślaliśmy wielokrotnie w tej książce, najczęściej występująca forma depresji ma podłoże stresowe, a nie genetyczne. Stres odsuwa dziś na drugi plan złe geny jako przyczynę poważnej depresji.

Na szczęście w leczeniu współczesnej depresji będącej wynikiem stresu stosuje się te same środki antydepresyjne, co w wypadku depresji o podłożu genetycznym. Ponieważ żyłem w czasach, gdy leczenie to było niedostępne, dziękuję Bogu, że dziś mamy skuteczne leki na tę chorobę.

Niezależnie od tego, że nastąpił wielki postęp w rozwoju środków antydepresyjnych, badania nad stosowaniem tych leków u dzieci i młodzieży są nadal na początkowym etapie. W wypadku większości z nich sprawdzano wpływ leku na dorosłych. Stale jednak obserwujemy postęp, na przykład niedawno ukazał się poradnik dotyczący stosowania środków antydepresyjnych u młodzieży.

Rodzice muszą być na bieżąco informowani

W tym rozdziale chcemy opiekunom nastolatków cierpiących na depresję pomóc zrozumieć, w jaki sposób te leki powinny być stosowane oraz jakie środki ostrożności powinny być zachowane podczas ich aplikowania. Nie jest naszą intencją uzurpowanie sobie prawa do pełnienia roli twojego lekarza, musisz przede wszystkim ufać człowiekowi, u którego się leczysz. Nie oznacza to jednak równocześnie, że nie powinieneś dbać o to, by posiąść wiedzę o aktualnych odkryciach, choćby dlatego, żeby ustrzec się błędów. Co więcej, ponieważ będziesz odpowiedzialny za dawkowanie leku, musisz wiedzieć, jakie są pozytywne skutki jego stosowania, efekty uboczne, oraz co grozi w wypadku podawania go równolegle z innymi lekami i przedawkowania. Ufamy, że dobrze poinformowany rodzic lub opiekun jest ważnym elementem skutecznego leczenia depresji u swojego dziecka.

Zacznij od badania lekarskiego

Każdy, kto wymaga leczenia środkami antydepresyjnymi, musi się poddać gruntownemu badaniu lekarskiemu. Jest wiele medycznych przyczyn depresji i należy je wykluczyć za pomocą tego badania.

Możesz być w tym pomocny, zbierając informacje o przypadkach depresji w rodzinie i przekazując je lekarzowi. Szczególnie ważne będą dane na temat tego, jakie leczenie było skuteczne w wypadku krewnych nastolatka.

Możesz odkryć zaburzenia takie jak obniżony poziom hormonów tarczycy. Nie jest to poważna dolegliwość ani nie zagraża życiu z medycznego punktu widzenia, może jednak spowodować zaburzenia emocjonalne. Upewnij się, że zostałeś poinformowany o tym, jakim badaniom zostanie poddane twoje dziecko, np. morfologia, poziom hormonów tarczycy, próby wątrobowe. Poproś o kopie wszystkich wyników.

Rodzice często pytają, czy lekarz rodzinny może przepisać dziecku właściwe leki. Odpowiedź brzmi: tak, może to zrobić, ale im młodsze dziecko i im poważniejsza depresja, tym bardziej prawdopodobne jest, że twój lekarz rodzinny poprosi o konsultację lub dalsze leczenie psychiatrę, który specjalizuje się w leczeniu dzieci i młodzieży.

Rozważ zastosowanie terapii

Badania wykazują, że najlepsze wyniki przynosi połączenie terapii lub psychoterapii z podawaniem leków - ma to szczególne znaczenie, jeśli chodzi o zapobieganie nawrotom depresji w przyszłości. Dzieje się tak, ponieważ mamy wtedy do czynienia z podwójnym oddziaływaniem. Po pierwsze, terapia uczy odpowiedzialności i daje pewność, że nastolatek zażywa leki zgodnie z tym, jak przepisał je lekarz, oraz że jest zmotywowany do tego, by nie zbaczać z obranej drogi. Po drugie, uczestnictwo w spotkaniach terapeutycznych umacnia zdrowe wzorce myślenia, wycisza i daje możliwość nauczenia się technik radzenia sobie ze stresem. Ma to kluczowe znaczenie, jeśli stres jest jedną z głównych przyczyn depresji, wynikającej ze zniszczeń dokonanych przez hormony stresu.

W jaki sposób działają antydepresanty?

Wcześniej pisaliśmy, w jaki sposób przyczyny genetyczne lub stres mogą wywołać depresję endogenną, czyli taką, która ma swe źródła w ciele lub w mózgu. Ten typ depresji zmienia poziom neuroprzekaźników w mózgu. Trzy główne związki chemiczne, o których tu mowa, to noradrenalina, dopamina i serotonina. Komórki nerwowe w mózgu stale produkują, uwalniająi wchłaniająte neuroprzekaźniki. Niższy ich poziom jest odpowiedzialny za błędne przekazywanie wiadomości do reszty mózgu, stąd przypisuje się im powodowanie niektórych rodzajów depresji. Leki takie jak SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny) podwyższają poziom serotoniny, inne zaś podwyższają poziom innych neuroprzekaźników. Zwiększona aktywność mózgu poprawia nastrój.

Mózg składa się głównie z neuronów, czyli połączonych ze sobą komórek mózgowych. Między nimi krążą informacje. Gdy informacja dociera do końcówki neuronu, musi pokonać przestrzeń zwaną synapsą, by trafić do kolejnego neuronu. Aby tego dokonać, neuron uwalnia niewielką ilość neuroprzekaźników do przestrzeni między komórkami nerwowymi. Z idealną sytuacją mamy do czynienia, gdy impuls nerwowy zaczyna się w nowym nerwie i gdy wiadomość jest przekazywana z jednego nerwu do drugiego. Odnowienie się oryginalnej komórki nerwowej i przyjęcie następnej wiadomości wymaga zastąpienia zapasu neuroprzekaźników obecnego w niej, by stała się gotowa na wysłanie nowej wiadomości. W zdrowym ciele neuroprzekaźniki wracają do pierwotnego neuronu. Nazywa się to wychwytem zwrotnym i jest specyficzną dla mózgu postacią recyclingu.

W depresji poziom neuroprzekaźników takich jak serotonina jest zbyt niski, nie mogą więc one wrócić w całości do pierwotnego neuronu. Innymi słowy, jeśli przekaźniki się nie odtwarzają, mózg nie potrafi wyprodukować ich dostatecznie dużo, by zaspokoić swoje potrzeby. Dlatego właśnie trzeba wprowadzić środki antydepresyjne.

Środki antydepresyjne - trzeba czasu, by zaczęły działać

Rezultaty działania środków antydepresyjnych pojawią się z pewnym opóźnieniem, co może być frustrujące dla ciebie i twojego dziecka. Leki te, w przeciwieństwie do innych środków, za pomocą których leczy się zaburzenia emocjonalne, nie mogą być dostarczone bezpośrednio do mózgu - tak jak na przykład leki w postaci zastrzyku. Muszą być przyjmowane doustnie. Choć przyjmowanie leków antydepresyjnych doustnie oznacza, że docierają one do organizmu przez krwiobieg, mechanizm ochronny mózgu zwany BBB (*blood brain barrier*- chroni mózg przed szkodliwymi substancjami chemicznymi zawartymi w krwi) nie dopuszcza, by tego typu leki docierały do mózgu bezpośrednio. W tym sensie leki antydepresyjne nie zmieniają mózgu tak jak środki uspokajające, które mogą do niego dotrzeć. W efekcie lek antydepresyjny taki jak prozac nie jest tabletką serotoniny, którą możesz wziąć, by dostarczyć serotoninę do mózgu. (Pamiętaj, że to niski poziom neuroprzekaźników takich jak serotonina powoduje depresję). Prozac powoduje coś całkiem innego. Jest on przekształcany w naszym organizmie w substancję (nie serotoninę), która dociera do mózgu i blokuje w nim system recyclingu.

Tak, dobrze czytasz. Mózg od chwili stworzenia wiedział, co to recycling i używa go do wytwarzania każdego z neuroprzekaźników wykorzystywanych w systemie nerwowym. Działanie recyclingowe mózgu jest nazywane ponownym wykorzystywaniem, co znaczy, że istnieje system wywozu śmieci, który wyłapuje zużyte neuroprzekaźniki i odsyła je do tej przerwy w systemie nerwowym, która je wysyła (pamiętacie synapsy?), by zostały ponownie użyte. Czasami ten system wywozu śmieci jest zbyt agresywny i dosłownie wysysa więcej serotoniny z synapsy, niż powinien. W efekcie po kilku tygodniach spadku poziomu serotoniny receptory przyjmujące zaczynają się zamykać, co prowadzi do depresji. Depresja jest więc zarówno wynikiem braku sero-

toniny (lub innego neuroprzekaźnika), jak i zredukowania receptorów. Ten deficyt nazywa się obniżeniem regulacji, co po prostu oznacza, że ktoś ma za mało receptorów, by mogły one zapewnić normalny obieg informacji w systemie nerwowym mózgu.

Jak działa lek antydepresyjny? Pobudza mózg do robienia tego, co tylko on może zrobić - sprawia, że więcej serotoniny jest dostarczane do synapsy. Dzieje się to wskutek blokowania systemu oczyszczania, który nie dopuszcza do pobierania zbyt dużej ilości serotoniny i umieszczania jej w pojemniku do recyclingu. Dzięki temu powoduje, że serotonina wraca do synapsy. To tak, jakby brać kąpiel w wannie, do której leci woda, ale której odpływ jest otwarty - w takiej sytuacji wanna nigdy się nie napełni. Jeśli jednak zabezpieczymy odpływ korkiem, wanna zacznie się napełniać. Pojawienie się serotoniny informuje nerw o tym, że powinien zacząć zwiększać liczbę receptorów (nazywa się to „nadregulacją"). Jeśli pojawi się dostateczna liczba receptorów, system zaczyna funkcjonować prawidłowo i depresja znika.

Minimalna dawka - maksymalne efekty

Ważne jest, aby zrozumieć, że te leki nie działają tak jak środki przeciwbólowe, których mała dawka uśmierza mały ból, a duża dawka łagodzi duży. Środki antydepresyjne muszą być tak dozowane, by utrzymywały się w organizmie na stałym poziomie powyżej pewnego progu, a następnie w ciągu dwu do ośmiu tygodni można się spodziewać poprawy. Oznacza to, że nie można wziąć małej dawki leku, by poczuć się trochę lepiej, trzeba wziąć całą dawkę, by poziom leku w organizmie przekroczył określony próg. Wzięcie większej ilości leku, niż to jest konieczne, nie daje gwarancji poprawy. W rzeczywistości może tylko pogłębić efekty uboczne. W związku z tym celem jest znalezienie najmniejszej dawki, która w odniesieniu do konkretnej osoby powoduje koncentrację leku w krwi powyżej progu.

Jeśli przerwiesz leczenie w chwili, gdy zaczęło ono przynosić rezultaty, depresja nie powróci natychmiast. Równie wiele czasu potrzeba na to, by depresja wróciła, jak na to, by odeszła. Oznacza to, że jeśli stan dziecka się poprawi i przypadkowo przerwie ono leczenie na dzień czy dwa, a potem przyjdzie do ciebie i powie: „Wiesz, mamo, nie biorę leków i czuję się dobrze. Mogę przestać je brać zupełnie?" - twoja odpowiedź bezwzględnie powinna brzmieć: nie. Wytłumacz mu, że depresja wróci w ciągu kilku tygodni, ponieważ trzeba czasu, by skutki oddziaływania leku zniknęły. Wielu nastolatków popełniło błąd, przerywając kurację po tym, jak poczuli się lepiej, by po jakimś czasie przekonać się, że depresja wróciła.

Powszechne obawy przed leczeniem środkami antydepresyjnymi

W całej naszej kulturze, a w szczególności w kulturze chrześcijańskiej, wszechobecny jest opór wobec używania środków antydepresyjnych. Spotykamy się z nim w każdym seminarium, w którym uczymy, a także obserwujemy u każdego pacjenta, którego leczymy. W większym stopniu u nastolatków, których rodzice obawiają się, jak tego rodzaju środki mogą oddziaływać na ich ukochane dzieci. Czy opór ten jest usprawiedliwiony? Nie, jeśli depresja jest poważna lub pozbawia zdolności normalnego funkcjonowania. Zbyt wielkie jest ryzyko, aby niefrasobliwie przeciwstawiać się tej formie leczenia, jeśli jest ono potrzebne. Przeanalizujemy więc poniżej kilka głównych obaw, którymi karmi się ten opór, i obalimy związane z nim mity.

1. Obawa przed tym, że środki antydepresyjne uzależniają

Często rodzice, a także same nastolatki, utożsamiają środki antydepresyjne ze środkami uspokajającymi lub narkotykami wprowadzaj ący-

mi zmiany w mózgu, dlatego że one uzależniają. Często słyszymy, że pacjent mówi: „Nie chcę, by moje dziecko zażywało narkotyki w tak młodym wieku" - mając oczywiście na myśli, że „narkotyki" zawsze uzależniają. Przekonanie, że środki antydepresyjne mogą uzależniać, jest efektem przeniesienia doświadczeń związanych z powszechnym używaniem środków uspokajających kilkadziesiąt lat temu, zwłaszcza jeśli nie były stosowane zgodnie z zaleceniami. Dlatego tu i teraz podkreślamy: kuracja środkami antydepresyjnymi nie uzależnia. Nie są to leki podobne do podawanych w wypadku ADHD czy nerwicy lękowej.

Jednym z powodów tego, że środki antydepresyjne nie uzależniają, jest sposób, w jaki działają. Leki te nie docierają do mózgu bezpośrednio, lecz pośrednio. Najpierw są one przekształcane w wątrobie, a dopiero potem docierają do mózgu.

2. Obawa przed tym, że nastolatki będą musiały brać te leki do końca życia

To ważny i uzasadniony niepokój. W wypadku niewielkiego procentu nastolatków, zwłaszcza tych, u których czynnik genetyczny jest silny, istnieje prawdopodobieństwo, że będą musiały brać środki antydepresyjne do końca życia. Jeśli jednak dziecko zażywa je po raz pierwszy, za wcześnie jest nawet myśleć o długoterminowych rezultatach. W tym momencie należy się skupić na wyciągnięciu dziecka z depresji. Zwykle leczenie trwa od sześciu miesięcy do roku, a jego natężenie maleje, w zależności od tego, czy lekarz stwierdza, że depresja jest wciąż obecna czy nie. Przy odrobinie szczęścia terapia będzie mogła pomóc w zlikwidowaniu depresji. Jeśli jednak jest wciąż obecna lub gdy czynniki genetyczne są silne albo gdy po jakimś czasie depresja powraca, twój psychiatra może zalecić kontynuację leczenia.

Żeby to zrozumieć, pomyśl o depresji jako o chorobie podobnej do cukrzycy. Zarówno cukrzyca, jak i depresja wynikają z niedoborów: pierwsza - insuliny, druga - neuroprzekaźników. Nikomu nie przyszłoby do głowy przerwanie leczenia cukrzyka insuliną. Dlaczego więc

chcesz pozbawić swoje dziecko możliwości takiego samego leczenia? Jeśli kuracja trwa przez długi czas, konieczne może się okazać regularne przeprowadzanie testów wątrobowych, ale twój lekarz zdaje sobie z tego sprawę i zleci je, jeśli będzie to konieczne.

3. Obawa przed tym, że zażywanie środków antydepresyjnych może prowadzić do samobójstwa

Ostatnio w mediach wyrażany jest niepokój o to, że istnieje związek między zażywaniem środków antydepresyjnych przez nastolatki a skłonnościami samobójczymi. To przykład niewłaściwego wykorzystania informacji. Smutne jest, że spowodowało to, iż wielu niedoinformowanych rodziców przerwało leczenie swych dzieci, co pociągnęło za sobą inne poważne konsekwencje. Jednak ostatnio przygotowany raport daje nadzieję. Zgodnie z ogólnokrajowym badaniem przeprowadzonym w lutym 2005 roku przez U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), wskaźniki dotyczące liczby samobójstw spadły w związku ze zwiększonym stosowaniem selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) i dwóch ostatnio wprowadzonych do aptek innych popularnych środków antydepresyjnych. Ten spadek nie jest tak ewidentny na terenach rolniczych, gdzie częściej stosuje się tańszy środek antydepresyjny TLPD (są to starsze leki, których stosowanie wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi). Ryzyko popełnienia samobójstwa może być znacznie zredukowane, jeśli lek będzie właściwie podawany.

Rodzaje kuracji środkami antydepresyjnymi <<

Zastosowanie najbardziej skutecznych środków antydepresyjnych we właściwych dawkach ma decydujące znaczenie w leczeniu depresji u nastolatków. Sfrustrowany nieprzyjemnymi ubocznymi skutkami

kuracji nastolatek może zdecydować, że nie będzie się już nigdy leczył. Jednak nieskuteczne leczenie - mające miejsce wówczas, gdy leki są brane niesystematycznie - może wpływać na zwiększenie ryzyka samobójstwa (młody człowiek może się zniechęcić i obawiać, że nic nie powstrzyma depresji) i spowodować potrzebę hospitalizacji. O wiele korzystniej jest od początku zażywać systematycznie leki, niż próbować naprawiać nieudane próby leczenia depresji.

Nie wszystkie środki antydepresyjne stosowane w leczeniu dorosłych są zalecane w wypadku dzieci i młodzieży. Na przykład grupa TLPD (opisana poniżej) nie jest polecana dzieciom, ale może być skuteczna w wypadku starszych nastolatków. Pod uwagę trzeba brać zarówno wiek dziecka, jak i jego dojrzałość. Istnieje powszechna zgoda co do tego, że wszystkie środki antydepresyjne z grupy SSRI są skuteczne i akceptowane w leczeniu nastolatków, choć nie potwierdzono, czy działająone w wypadku wszystkich dzieci. Leki typu MAO-I są zwykle stosowane tylko u dorosłych, ponieważ wymagają one przestrzegania ścisłej diety, co mogłoby być trudne do zrealizowania dla nastolatka.

Poniżej zamieszczamy krótkie informacje o środkach antydepresyjnych, uszeregowanych w kolejności, w jakiej zostały odkryte.

1. Trój pierścieniowe środki antydepresyjne (TLPD). Odkryto je jako pierwsze na początku lat 60. XX wieku. Są to: amitryptylina, nortryptylina, dezypramina, dibenzepina, doksepina, imipramina, klomipramina, opipramol. Większość z nich oddziałuje na jeden z neuroprzekaźników w mózgu zwany noradrenaliną (NA), niektóre także na serotoninę, inny ważny neuroprzekaźnik. Wszystkie TLPD są dość tanie. Niestety, mająteż wiele skutków ubocznych, takich jak uspokojenie polekowe, suchość w ustach czy zatrzymanie wydalania moczu. Dlatego stosuje się je w ostateczności. (Jednak niektórzy mężczyźni reagują na nie lepiej niż na nowoczesne środki).

2. Inhibitory MAO (MAO-I). Drugie w kolejności odkrywania; są to: moklobemid i selegilina. Wiele rodzajów depresji, w wypadku których nie obserwuje się reakcji na TLPD, poddaje się leczeniu MAO-I. Te ostatnie działają spowalniająco na system gromadzenia śmieci

w mózgu, zwiększając liczę neuroprzekaźników. Ich ujemna strona polega na tym, że trzeba przestrzegać diety (nie wolno jeść żółtych serów, kawioru, anchois, wędzonych mięs, produktów drożdżowych, a także pić piwa i czerwonego wina), choć współczesna świadomość zdrowotna sprawia, że niewiele osób na to narzeka.

3. Selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI). Obejmują one fluoksetynę (prozac), fluwoksaminę, sertralinę, paroksetynę, Citalopram. Odkrycie prozaku zrewolucjonizowało leczenie depresji, zwłaszcza u kobiet cierpiących na nietypowy jej rodzaj, i otwarło drogę nowej grupie leków zwanych SSRI, ponieważ oddziałują głównie na serotoninę. Niezależnie od początkowych ataków na te leki, prowadzonych przez przeciwników wszelkich medykamentów, są to rzeczywiście cudowne środki. Nazywam je darem od Boga, bo są one nim z pewnością dla tych, którzy dzięki ich stosowaniu powrócili do życia. SSRI są teraz lekami pierwszego wyboru u nastolatków cierpiących na depresję, ponieważ leczą one większość depresji dobrze i mają mniej skutków ubocznych niż TLPD.

4. Inne środki antydepresyjne. Pojawiło się obecniekilka nowych leków działających na kombinacje neuroprzekaźników lub mających mniejsze skutki uboczne. Nad wieloma innymi prowadzone są zaś badania. Wszystkie one mogą zrewolucjonizować leczenie depresji. Jesteśmy naprawdę u progu wielkiego przełomu. Jeden z pojawiających się leków nazywany jest nietypowym środkiem antydepresyjnym (wellbutrin[19]) i stosowany jest w szczególnym typie depresji. Dla wielu moich pacjentów płci męskiej jest to jedyny lek oddziałujący na nich. Inny nowy środek - mirtazapina - działa wybiórczo na pewne receptory serotoniny i dlatego ma kilka skutków ubocznych.

Żaden lek nie jest idealny. Każdy powoduje jakieś skutki uboczne, co oznacza, że może być konieczne wypróbowanie kilku różnych preparatów albo nawet ich kombinacji, by uzyskać optymalny efekt.

[19] Wellbutrin (bupropion) nie jest dostępny w Polsce. Zarejestrowany jest jedynie zyban, stosowany we wspomaganiu leczenia uzależnienia od nikotyny - przyp. red.

Zaleca się ostrożność w stosowaniu tych środków w połączeniu ze środkami na odchudzanie czy wpływającymi na pozbycie się nałogu nikotynowego lub innymi substancjami dostępnymi w sklepach ze zdrową żywnością.

Skutki uboczne

Najważniejsze, na co należy zwracać uwagę, stosując wszelkie leki - nie tylko środki antydepresyjne - to skutki uboczne. Zdarza się, że są one gorsze niż pierwotne dolegliwości. Każdy lek może powodować skutki uboczne i nigdy dwie osoby nie będą ich doświadczały w ten sam sposób i w tym samym stopniu. W związku z tym praktycznie niemożliwe jest uogólnianie (i taki też jest powód komicznie rozbuchanych list skutków ubocznych w telewizyjnych reklamach nowych środków). Na przykład twoje dziecko może źle reagować na jeden środek antydepresyjny, co wcale nie oznacza, że na inny też tak zareaguje. Niektóre leki mająbardziej uniwersalne oddziaływanie. Na przykład TLPD powoduje suchość w ustach - co oznacza, że osoby je zażywające muszą więcej pić. SSRI mogą powodować przybieranie na wadze, zwłaszcza jeśli działają. Czujesz się lepiej, dlatego więcej jesz. Stymulują one mózg do większego zapotrzebowania na jedzenie. To po prostu oznacza, że trzeba to sobie uświadomić i zdrowiej się odżywiać oraz więcej ćwiczyć. Wiele skutków ubocznych ustępuje po kilku tygodniach, inne zaś można zredukować, podejmując odpowiednie działania.

Bardzo ważną rzeczą jest, byś natychmiast poinformował lekarza, jeśli skutek uboczny jest rzeczywiście poważny. Po prostu dlatego, że jeśli dziecko odczuwa jakiś skutek uboczny, nie oznacza to, iż powinno przerwać leczenie. Najlepszym rozwiązaniem jest ograniczenie skutków ubocznych do minimum. Można to uczynić, zmniejszając na krótki czas dawkę, co pozwoli organizmowi nastolatka przyzwyczaić

się do leku, a następnie ponownie ją zwiększając. Zawsze polecam takie postępowanie swoim pacjentom.

Ważne jest, by nie przerywać gwałtownie kuracji środkami antydepresyjnymi. Wtedy właśnie może się pojawić wiele skutków ubocznych. Wszelkie zmiany - zwiększanie dawek, zmniejszanie ich lub przerywanie kuracji - powinny być wprowadzane pod kontrolą znającego się na rzeczy specjalisty od zdrowia psychicznego. Gwałtowna reakcja może zagrażać każdemu przyszłemu podjęciu leczenia poprzez wywołanie lęku, który może się pojawić ponownie.

Pytania

Ponieważ zastosowanie leków jest tak ważną częścią leczenia poważnych depresji u nastolatków, musisz uzyskać o nim możliwe najwięcej informacji. Na co dzień pacjenci zwykle po prostu ufają swemu lekarzowi, ale w nadzwyczajnych sytuacjach wielu rodziców jest sparaliżowanych pod wpływem stresu i mogą być tak zdezorientowani, że podejmą złą decyzję. Pamiętaj, że poza sytuacją, gdy twoje dziecko cierpi na tak ciężką depresję, że musi trafić do szpitala, to ty jesteś pierwszą osobą, która nadzoruje jego leczenie. Im więcej wiesz, tym lepiej sobie poradzisz w sytuacji kryzysowej i tym mniej będziesz się niepokoił. Twoje dziecko powinno uczestniczyć w rozmowie o kuracji, o tym, jak ona będzie przebiegała i jakie może spowodować skutki uboczne. Upewnij się jednak, że posługujesz się językiem zrozumiałym dla dziecka - co oznacza, że powinieneś zmusić lekarza, żeby wyjaśniał wszystko, a nie posługiwał się slangiem medycznym.

Oto kilka ważnych pytań, które możesz chcieć zadać lekarzowi:

1. Jak się nazywa lek?
2. Czy występuje pod innymi nazwami? Jeśli tak, to pod jakimi?
3. Czy istnieją opisane ryzyka związane ze stosowaniem tego leku?

4. W jaki sposób pomoże on mojemu dziecku i ile czasu minie, nim będzie można zaobserwować poprawę?
5. Jeśli nie zadziała on w określonym czasie, jaki będzie następny krok?
6. Jakie poważne skutki uboczne zwykle pojawiają się podczas stosowania tego leku?
7. Co powinniśmy zrobić, jeśli takie skutki się pojawią lub jeśli nie znikną albo gdy problem będzie się rozwijał?
8. Czy którykolwiek z leków uzależnia?
9. Czy przed rozpoczęciem stosowania leku należy przeprowadzić jakieś badania (serca, wątroby itd.)?
10. Jak często należy przychodzić na wizyty kontrolne?
11. Co należy zrobić, jeśli dziecko przypadkowo lub umyślnie nie bierze leków?
12. Czego dziecko powinno unikać (nie powinno pić alkoholu, brać okazjonalnie narkotyków, prowadzić samochodu, pobudzać się przez np. picie kawy czy gwałtowne zachowania, takie jak gry komputerowe czy podejmowanie ryzyka)?
13. Jak długo dziecko będzie brało lek i po czym poznamy, że kuracja się skończyła?
14. Czy powinienem poinformować o kuracji szkolną pielęgniarkę?
15. Czy jest jeszcze coś, co powinienem wiedzieć?
16. Jakie inne wyjścia mamy, jeśli nie będzie reakcji na leczenie?

Medycyna holistyczna i ziołolecznictwo

Ostatnio mamy do czynienia z wielkim rozwojem medycyny holistycznej. To ewidentne, że na polu zdrowia fizycznego i psychicznego medycyna holistyczna i ziołolecznictwo rozwijają swe możliwości praktyczne, by pomagać ludziom zapobiegać chorobom i zdrowieć. To, co najlepsze w tradycyjnej opiece zdrowotnej, ziołolecznictwie, powinno

wyjść naprzeciw psychicznym, emocjonalnym i społecznym potrzebom. Rezultatem rozwijania postrzegania zdrowia człowieka jako całości jest zwracanie uwagi na pewne głęboko biblijne i praktyczne źródła.

Obecnie dysponujemy solidnymi naukowymi dowodami na to, jakie korzyści płyną ze zdrowego stylu życia, w którego skład wchodzą regularne ćwiczenia, odpowiednia ilość snu, prawidłowa dieta, zdrowe kontakty z ludźmi, a nawet modlitwa. Takie postępowanie zapewnia wyjście ze stresu, optymizm, nadzieję i ważne związki międzyludzkie. I co znaczące, te odkrycia to głębokie prawdy oparte na judeochrześcijańskich wartościach i zasadach życia takich jak: Niech twój lek będzie twoim jedzeniem, a twoje jedzenie twoim lekiem. Radosne serce jest jak lekarstwo. Modlitwa sprawia, że serce i umysł są spokojne. Korzyści można czerpać nawet z posiadania zwierząt, słuchania muzyki i wąchania pewnych ziół (aromaterapia). Zajmiemy się wieloma z nich w następnych rozdziałach.

Żywe jest też zainteresowanie znalezieniem innych alternatywnych naturalnych substancji, które złagodziłyby depresję i niepokój. W całym kraju przybywa sklepów ze zdrową żywnością i dostarczają one wielu naturalnych lekarstw na każdą możliwą chorobę. Choć niektóre z nich sąpostrzegane jako staroświeckie cudowne leki, coraz więcej badań dowodzi, że niektóre zioła i suplementy diety są warte zastanowienia.

Nie ma wątpliwości, że Bóg stworzył wiele ziół i roślin, byśmy z nich czerpali zdrowotne korzyści. To nie problem. Problem tkwi w tym, w jaki sposób są one używane do leczenia dzieci i nastolatków, co chcemy dać też pod państwa rozwagę. Oto kilka ważnych spraw wartych zastanowienia.

1. „Naturalne leki" nie zawsze są nieszkodliwe

„Naturalny" nie oznacza, że nie może być niebezpieczny. W naturalnych substancjach mających służyć zdrowiu znajdują się aktywne składniki. Te leki muszą być postrzegane jako lekarstwa, ponieważ są substancjami oddziałującymi na ciało i umysł. Nawet marihuana jest naturalna (czego niektórzy nie bez powodu dowodzą).

Na przykład jednym z najbardziej znanych ziół jest dziurawiec. Wykryto, że jego zażywanie w połączeniu z innymi lekami jest niebezpieczne, ponieważ wchodzi z nimi w interakcję. Nie możesz go brać, jeśli łykasz środki antydepresyjne i wiele innych leków. Nie mamy pełnej wiedzy o tym, w jaki sposób niektóre z tych ziół oddziałują na dzieci i młodzież.

(Nie przekazujemy w tej książce szerokiej informacji o asortymencie alternatywnych leków. Jeśli jesteście zainteresowani tym, by dowiedzieć się więcej, zajrzyjcie do rozdziału „Naturalna terapia uzupełniająca" w naszej, już tutaj przywoływanej książce *UnveilingDepression in Womeń).*

2. Jeśli zażywasz jakiekolwiek substancje, zawsze rób to pod profesjonalną kontrolą

Nie próbuj leczyć swojego dziecka sam za pomocą naturalnych leków bez recepty. Kluczowe znaczenie ma to, byś nie podawał niczego bez zgody specjalisty od zdrowia psychicznego lub lekarza specjalizującego się w medycynie holistycznej. Muszą oni ocenić te produkty i zalecić odpowiednie dawki.

Rozpatrując różne opcje możliwie najlepszej opieki nad twoim dzieckiem i jego leczenia, weź pod uwagę podstawową zasadę medycyny: po pierwsze nie szkodzić *(primum non nocere*). Nigdy nie rób niczego, co niesie ze sobą możliwość uczynienia krzywdy fizycznej czy psychicznej. Pamiętaj, że życie twojego dziecka jest zagrożone.

Poprawa zdrowia wymaga czegoś więcej niż jednej tabletki dziennie

Zaczęliśmy część poświęconą leczeniu od tego, jak ważne jest wzięcie pod uwagę terapii jako pomocy dla ciebie i twojego dziecka.

Następnie rozważaliśmy podawanie leków jako ważny dodatkowy element. Środki antydepresyjne mogą być zasadniczym elementem przynoszącym ulgę i doprowadzającym do równowagi chemicznej mózgu, pomocnym w drodze do wyzdrowienia dziecka.

Jednak największym wyzwaniem w pokonywaniu depresji jest dobre życie i trwanie w nim. Zajmiemy się tym w następnych rozdziałach. Zażywanie codziennie jednej tabletki nie uwolni twojego dziecka od kłopotów. Nie sprawi, że dziecko będzie fizycznie zdrowe, i nie dostarczy mu składników odżywczych koniecznych, by organizm optymalnie przyjął lek. Nie wyposaży go też w skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Twoje dziecko potrzebuje i chce tego, by je wyposażyć w umiejętność rozwiązywania problemów, dokonywania koniecznych zmian w życiu i znajdowania w nim szczęścia i sensu. Wszystko to wymaga jednak praktycznych codziennych narzędzi.

W następnym rozdziale odkryjemy przed tobą, w jaki sposób możesz pomóc nastolatkowi stworzyć plan trwałego wyzdrowienia i ochrony oparty na strategiach życiowych. Jeśli twoje dziecko przyswoi te praktyczne działania, mające na celu troskę o siebie, poczuje się lepiej, jeśli cierpi na depresję, lub ustrzeże się jej, jeśli mu ona grozi.

8

Poprawa samopoczucia i trwanie w nim

Skuteczność terapii wzrośnie, jeśli zostaną wzięte pod uwagę inne czynniki życiowe, takie jak zdrowie fizyczne, poziom stresu, odpoczynek, powrót do zdrowia oraz odnalezienie szczęścia i sensu życia.

„LIVING ON PURPOSE", „PSYCHOTERAPY NETWORKER" 9/10, 2003

Skuteczne narzędzia mogą wpłynąć pozytywnie na likwidację spustoszeń dokonanych przez stres i depresję w organizmie twojego nastolatka. Możesz pomóc dziecku w trwałym powrocie do zdrowia i sporządzeniu planu ochronnego, w skład którego wchodzi specyficzny styl życia. Owe praktyczne działania mające na celu troskę o samego siebie pomogą mu czuć się lepiej, gdy jest w depresji, a także uniknąć jej, jeśli mu ona grozi.

Ważna jest dobra terapia, a leczenie środkami antydepresyjnymi może być niezbędne. Jednak łykanie pigułek i uczestnictwo w trwającej 45 minut sesji terapeutycznej raz w tygodniu to nie wszystko. Nastolatek, którego dopadły stres lub depresja, potrzebuje czegoś więcej, by naprawić swoje życie - i chce więcej. On chce wiedzieć, jak żyć. Szuka praktycznych wskazówek i metod, które mógłby zastosować w życiu, poza terapią w gabinecie lekarskim.

W medycynie i naukach zajmujących się zdrowiem psychicznym można ostatnio zaobserwować zintegrowane, wszechstronne, całościowe podejście do zapobiegania takim chorobom jak depresja oraz do ich leczenia. Solidne badania potwierdzają znaczenie praktyk duchowych i dobrego codziennego życia dla skuteczności leczenia i oferują inspirujące strategie do stosowania na co dzień.

Takie podejście nie jest niczym nowym. W rzeczywistości wywodzi się ono wprost z Biblii. Ważne, że w problematyce zdrowia psychicznego zachodzą zmiany. W ostatnich latach specjaliści nie skupiają się już tylko na leczeniu zaburzeń psychicznych takich jak depresja, ale szukająteż sposobów zapobiegania im, wzmacniania pozytywnych sił i emocji, a także wprowadzania zdrowego stylu życia. Co więcej, te strategie są spójne z każdym aspektem judeochrześcijańskiej wiary, wartości i stylu życia.

Strategie dobrego życia

Nie da się tego prościej ująć: dobre życie zwiększa skuteczność leczenia. Pomagając dziecku wprowadzić w praktyce zmiany w stylu życia, możesz przyśpieszyć wyzdrowienie, powrót do formy i wyciszenie. I odwrotnie: możesz zniszczyć nawet najlepszą terapię i najlepiej dobrane leki, nie ucząc mądrych zasad życia.

Na przykład, jeśli chory zażywa środki antydepresyjne, ale cierpi na niedostatek witamin z grupy B lub kwasów omega-3, jego organizm nie będzie skutecznie przyswajał leków. Jeśli co tydzień przez 45 minut poddawany jest wspaniałej terapii, ale niezdrowo się odżywia, za mało śpi i dostarcza swemu umysłowi negatywnych bodźców, leczenie nie będzie tak skuteczne, jak mogłoby być.

Zgoda, nastolatki mogą tak postępować od czasu do czasu. Ale tu właśnie pojawia się twoje pole działania jako rodzica. Pamiętaj, że celem jest całkowite wyzdrowienie, na które składa się świadomość tego, co

minimalizuje objawy oraz zapobieganie nawrotom choroby. Styl życia ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia poprawy stanu zdrowia i utrzymania go - i ty możesz tymi pozytywnymi zmianami kierować.

Stworzyć plan poprawy samopoczucia

Dobre samopoczucie oznacza, że lepiej się czujemy i jesteśmy zdrowi dzięki trosce o siebie samego. Na przykład niektóre nastolatki biorące środki antydepresyjne mogą mieć większy apetyt, co może prowadzić do tycia. Jednak jeśli zastosuje się odpowiednią dietę i będzie się regularnie ćwiczyło, łatwo można zredukować efekt uboczny, nawet jeśli dziecko zażywa leki z grupy SSRI.

Wychodząc od skutecznego leczenia, opracowaliśmy „plan poprawy samopoczucia", który możesz wykorzystać jako przewodnik pozwalający dostarczyć praktyczne umiejętności i źródła twojemu dziecku. Może to także nauczyć je brania odpowiedzialności za swoje dobre samopoczucie przez całe życie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych sposobów na dobre samopoczucie, które nastolatek może stosować, by poprawić ogólny stan zdrowia, poczuć się lepiej i uchronić się przed kolejnym atakiem depresji.

1. Aktywność fizyczna

Jak już wspomnieliśmy, ćwiczenia fizyczne wpływają na poprawę ogólnego stanu zdrowia, ale szczególnie pomocne są w poprawianiu nastroju. Zwiększają poziom endorfin, występujących w organizmie naturalnych środków antydepresyjnych podnoszących nastrój. Energiczne ćwiczenia pomagają też zlikwidować hormony stresu, takie jak adrenalina i kortyzol, poprawiają jakość snu, wzmacniają system immunologiczny i pobudzają do działania całe ciało. Oto kilka kluczowych spostrzeżeń, które pomogą osiągnąć pełen sukces:

- Ćwicz w sposób odpowiedni do wieku przez co najmniej godzinę, trzy, cztery razy w tygodniu. Najlepiej zaś sześć razy w tygodniu.
- Wybierz ćwiczenia, które sprawiają ci przyjemność i przyśpieszają akcję serca przez przynajmniej 20 minut (np. sporty indywidualne i zespołowe, bieganie z psem, jazda na rowerze, siłownia). Uzgodnij z lekarzem, jaki rodzaj fizycznej aktywności będzie najlepszy dla twojego dziecka.
- Ćwiczenie z przyjacielem, trenerem lub członkiem rodziny działa motywująco.

2. Dobre odżywianie

Istnieje ścisły związek między stresem, depresją, mózgiem i jedzeniem, które dziecko wkłada do buzi. Substancje odżywcze zawarte w pożywieniu są tym, czym lekarstwa. Właściwa dieta naprawdę może pomóc dziecku ogromnie poprawić jego stan i wzmocnić skuteczność kuracji. Zasadniczo podziel jego talerz na trzy części: w skład każdego posiłku powinny wchodzić w równych częściach: białka, których źródłem jest chude mięso, złożone węglowodany (produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa) oraz zdrowe tłuszcze (nienasycone)[20].

- **Utrzymywanie stałej podstawowej przemiany materii, by czerpać energię i odżywiać mózg**

Zdrowe jedzenie pomaga utrzymać na stałym poziomie podstawową przemianę materii, dostarczając organizmowi potrzebnych substancji odżywczych i energii, których zasoby mogą się uszczuplić w wyniku działania stresu czy depresji.

- Skoncentruj się na zapewnieniu nastolatkowi prawidłowo skomponowanych, pożywnych niewielkich posiłków w ciągu dnia, które będą zawierały witaminy i minerały.

[20] Daniel G. Amen, *Healing Anxiety and Depression*, G.P. Putnam's Sons, Nowy Jork 2003.

- Zacznij od dobrego śniadania, zawierającego wysokiej jakości białka.
- Do śniadania, obiadu i przekąsek dodawaj dużo świeżych owoców i warzyw, produkty pełnoziarniste, zdrowe produkty zbożowe takie jak musli, makarony i brązowy ryż, białka (mięso, sery, jajka i fasola).
- Wymyślaj nowe dania.

DOSTARCZYĆ PODSTAWOWE SKŁADNIKI

Zadbaj o dostarczenie młodemu człowiekowi wysokiej jakości podstawowych substancji odżywczych. Poniżej podajemy przykłady pokarmów, które je zawierają.

- witamina B, zwłaszcza:
  witamina B6 - banany, awokado, ciemnozielone warzywa liściaste, drób, rośliny strączkowe, ryby, nieoczyszczone zboża
  witamina B12 - jajka, ryby, ser, jogurt, mleko, mięso: kurczak, indyk (witamina B12 działa z kwasem foliowym)
- kwas foliowy - warzywa liściaste (szpinak), szparagi, brokuły, kapusta, pomarańcze i nieoczyszczone zboża
- witaminy C i E - jasnokolorowe warzywa i owoce (brokuły, papryka, młody kabaczek, pomidory, szparagi, awokado, zielone liściaste warzywa i sałata, truskawki, papaja, maliny), pestki, orzechy, produkty pełnoziarniste i płatki owsiane
- kwasy tłuszczowe omega-3 - łosoś, olej lniany
- wapno - sery typu cheddar, zielone warzywa, jogurt, pełne mleko, brokuły, twaróg, orzeszki ziemne, sałata rzymska, pomarańcze, marchew, słodkie ziemniaki (bataty)
- magnez - tofu, rośliny strączkowe, ziarna, migdały, kiełki i otręby, zielone warzywa liściaste, świeży zielony groszek, czosnek, melasa
- cynk - ryby, czerwone mięso, pełne ziarna, rośliny strączkowe, orzechy, pestki

Szczegóły diety uzgodnij z lekarzem.

Zdaniem wielu rodziców, zdrowe żywienie dziecka to wielkie wyzwanie. Nastolatki z natury mają skłonność do jedzenia pustych kalorii (niezdrowe jedzenie), zwłaszcza jeśli są zestresowane lub cierpią na depresję. Wielu nie smakuje pożywienie w postaci zbliżonej do naturalnej. Jednak jeśli tylko możemy, podawajmy posiłki w domu, przygotowujmy drugie śniadania do szkoły, które będą bogate w białka, złożone węglowodany, witaminy i minerały decydujące o dobrej formie dziecka. Może ono grymasić, zapytaj je więc, które ze zdrowych posiłków najbardziej mu smakują.

Staraj się podawać dania, które zwiększą ilość brakujących substancji odżywczych i podniosą poziom serotoniny (nawet jeśli będziesz musiał je zakamuflować). Będzie to miało ostateczny wpływ na równowagę chemiczną mózgu nastolatka, jego nastrój i energię. Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz zajrzeć do wielu książek i skorzystać ze źródeł w Internecie, w których znajdują się przykłady naturalnych zdrowych posiłków.

PRZYKŁADY POSIŁKÓW

Śniadanie

- owsianka, płatki śniadaniowe, tost, owoce, warzywa
- białko jaja, omlet, jogurt, indyk, bekon, kiełbasa, twarożek, koktajl mleczny

Przekąski

- owoce i warzywa takie jak jabłka, winogrona, truskawki, pomarańcze, melony, warzywa surowe i gotowane na parze
- jogurt, twarożek, serek śmietankowy, koktajl mleczny, czekoladka, suszona wołowina
- pełnoziarniste krakersy, masło orzechowe, orzechy

Obiad

- sałaty, zupy
- kanapki: pełnoziarnisty chleb, chude mięso, masło orzechowe, niskosłodzone dżemy owocowe, pasta
- pomidory, sałata (na kanapce), marchew, seler naciowy
- koktajl proteinowy lub czekoladka

Kolacja

- sałaty, zupy
- kurczak, chude mięso, jagnięcina, ryby (łosoś zawiera najwięcej kwasów omega-3)
- warzywa

(Unikaj jedzenia tłustych pieczonych potraw i innych niezdrowych dań na kolację. Pozwoli to kontrolować wagę i lepiej spać).

NATURALNE WYZWALACZE SEROTONINY

Niezależnie od zaprezentowanych już praktycznych sugestii, przedstawiamy kilka dodatkowych sposobów złagodzenia lub zahamowania niezbyt zaawansowanej depresji, jeśli zauważysz pierwsze jej oznaki:

- Uzyskaj pomoc: poinformuj kogoś (rodzinę, przyjaciół), zadzwoń do terapeuty i spotkaj się ze swoją grupą wsparcia.
- Zaangażuj się w uprawianie sportu, zapisz się do klubu.
- Bądź aktywny fizycznie, odwiedzaj siłownię i uprawiaj sporty zespołowe.
- Skup się na pozytywach, na swoich silnych stronach, nadziejach na przyszłość.
- Zajmij się czymś przyjemnym i wartościowym.
- Prowadź dziennik i notuj myśli i uczucia.
- Śmiej się (to wspaniały lek) i oglądaj komedie.
- Unikaj złych ludzi i miejsc.
- Módl się i myśl o tym, za co powinieneś być wdzięczny.
- Słuchaj przyjemnej, podnoszącej na duchu i uspokajającej muzyki.
- Zrób sobie dzień wolny, podczas którego będziesz robił to, co sprawia ci przyjemność.
- Wąchaj przyjemne zapachy (zioła i kwiaty), by stymulować i uspokajać mózg (lawenda dla relaksu).

- **Stosuj suplementy, by zrekompensować ubytki**

Ubytek substancji odżywczych może wywołać uczucie apatii, depresję, bezsenność, poirytowanie, nerwowość, zmiany osobowości, zagubienie, a także obniżenie sprawności psychicznej. Kilka substancji odżywczych odgrywa rolę w zapobieganiu depresji, poirytowaniu i zmiennym nastrojom.

- Uzupełniające substancje odżywcze zawierają: wapno, żelazo, magnez, selen i cynk. Niski poziom nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i witaminy B6 także wiąże się z depresją i są one ważne jako suplementy.
- Kuracja środkami antydepresyjnymi będzie mniej skuteczna, jeśli w organizmie będzie niski poziom witamin z grupy B i kwasu foliowego. Uzupełnienie tych ubytków może mieć podstawowe znaczenie w łagodzeniu objawów depresji i poprawianiu skuteczności leczenia.

(Więcej szczegółów na temat substancji odżywczych i naturalnych terapii uzupełniających w *Unveiling Depression in Women).*

- **Ogranicz niezdrowe substancje**

Nastolatki z natury chętnie jedzą niezdrową żywność. Choć nierealne jest pozbycie się wszystkich takich produktów, kontroluj, ile puszek coli, porcji frytek, kawałków pizzy, cukierków lub pączków konsumuje twoje dziecko, niezależnie od innych pokarmów. Niezdrowa żywność powoduje niedobory energii, irytację, zmienność nastrojów, a nawet wywołuje lęk.

Jak tylko możesz, wspieraj dziecko, by ograniczyło lub unikało:

- białego cukru, soli, soków owocowych o wysokiej zawartości cukru
- białej mąki, białego ryżu (wszystkich „białych śmieci")
- smażonych w głębokim tłuszczu dań takich jak frytki, chipsy, fast foody

- kofeiny (kawy, napojów gazowanych, czekolady); ta substancja jest głównym winowajcą kłopotów ze snem, powoduje nerwowość i niepokój, może pogłębić depresję
- alkoholu, marihuany i innych narkotyków; niezależnie od tego, że są one niezdrowe, niszczą wszelkie wysiłki podjęte przez nastolatka, by czuć się dobrze

3. Śpij i odpoczywaj, by powrócić do zdrowia

W rozdziale poświęconym stresowi podkreślaliśmy, jak ważny dla zdrowego życia jest sen. Ma on też kluczowe znaczenie dla powrotu do zdrowia i naprawienia szkód wyrządzonych przez stres i depresję. W fazie snu zwanej REM następuje porządkowanie myśli i emocji, a także uwalnianie hormonów wzrostu, które odgrywają bardzo ważną rolę. Kłopoty ze snem mogą być jednym z objawów stresu i depresji, które nie pozwalają na powrót do zdrowia i rozwój. Pozwól dziecku regularnie odpoczywać między codziennymi zajęciami i zachęcaj je do tego, po to by jego organizm mógł się zregenerować. Pomoże to oczyścić umysł i umożliwi pełen powrót do zdrowia. Zachęć nastolatka do wypoczynku i niestresujących działań, takich jak:

- ćwiczenia redukujące stres, np. głębokie oddechy, stopniowe rozluźnianie mięśni, biologiczne sprzężenie zwrotne
- rozmowa telefoniczna z przyjacielem
- zabawa z psem lub kotem
- słuchanie muzyki
- spacery i czytanie gazet
- oglądanie zabawnych filmów lub programów telewizyjnych
- robienie czegoś, co lubi, np. gry komputerowe

JAK NASTOLATKI MOGĄ WYRAŻAĆ I UWALNIAĆ EMOCJE?

- Porozmawiaj o tym z przyjacielem, ojcem lub matką, rówieśnikiem lub terapeutą.
- Napisz o tym w dzienniku lub pamiętniku. Pisz piosenki, wiersze, listy lub po prostu opisuj swoje myśli i uczucia. Skorzystaj z jednego z zeszytów ćwiczeń dotyczących depresji dla nastolatków.
- Uczestnicz w kreatywnych, przyjemnych zajęciach.
- Uprawiaj ćwiczenia relaksacyjne.
- Słuchaj muzyki.
- Zaangażuj się w przyjemne zajęcia, w których jesteś dobry, takie jak sport, sztuka, hobby itd.
- Angażuj się w działania, które lubisz i które pomogą ci się zrelaksować.

Regularne wysypianie się w nocy pomoże twojemu dziecku ogólnie poczuć się lepiej, zwłaszcza jeśli wciąż jest zmęczone. Brak snu jest wśród nastolatków dużym problemem, którego rezultatem jest pogorszenie koncentracji i zagrożenie zdrowia psychicznego i fizycznego. Nastolatki zwykle potrzebują dziewięciu godzin snu na dobę, czasem w weekend mogą spać 12 godzin, by odreagować całotygodniową aktywność lub zaburzenia snu. Jeśli śpią jeszcze dłużej, zwykle czują się gorzej.

4. Światło słoneczne

Od wieków uzdrowiciele leczyli światłem wiele chorób. Chodziło po prostu o to, by niedomagający pacjent się uśmiechnął. Niezależnie od oczywistych korzyści, które niesie ze sobą słoneczny dzień, dowiedziono, że jasne ciepłe światło słoneczne spływające z nieba chemicznie wpływa na zmianę nastroju, leczy chandrę, a nawet zapobiega depresji.

Tylko 10 minut przebywania na słońcu dziennie dostarcza człowiekowi potrzebną porcję witaminy D. Ona jest zaś niezbędna do tego, by wapń mógł przenikać przez ściany komórek i był absorbowany w jelitach, co powoduje wzmocnienie kości i systemu nerwowego.

W rejonach, w których występują długie zimy i długie noce lub dużo deszczowych dni, może się pojawić rzadka postać depresji zwana sezonowym zaburzeniem afektywnym (depresja zimowa). Kiepska kondycja jest tu spowodowana niedoborem serotoniny i nadmiarem hormonu zwanego melatoniną, który jest wytwarzany w mózgu wskutek niedoboru światła słonecznego. Ten hormon powoduje, że zwierzęta zapadają w sen zimowy, a u ludzi wydzielany jest wraz z nadejściem ciemności i pomaga nam zasnąć.

Problem takich miejsc polega na tym, że ilość światła słonecznego jest minimalna i produkcja melatoniny nie zostaje zatrzymana wtedy, kiedy powinna - co powoduje stan hibernacji mózgu przypominający depresję. Dlatego w klimatach, w których występują długie ciemne zimy, można temu zapobiegać przez spędzanie dużej ilości czasu na powietrzu w pogodne dni lub przez posiadanie w domu przynajmniej jednego pomieszczenia oświetlanego przez światło przypominające światło słoneczne, w którym rodzina może spędzać kilka godzin dziennie. W pobliskim sklepie elektrycznym polecą ci odpowiednie oświetlenie.

5. Nadzieja i optymizm

Ważną rolę w budowaniu psychicznego i emocjonalnego dobrego samopoczucia odgrywa nauczenie się redukowania negatywnego myślenia. Żal i rozczarowanie to naturalny sposób reagowania na trudne sytuacje. To powszechne, że nastolatki cierpiące na depresję mają skłonność do długotrwałego zastanawiania się nad skutkami i sytuacjami, które nie są takie, jakich by chciały lub oczekiwały. To tylko podsyca przygnębienie związane ze stratą, tragedią lub załamaniem. W efekcie powstaje łańcuszek negatywnych myśli karmiących się sobą nawzajem i stających się głęboko zakorzenionymi przekonaniami.

JAK ZBUDOWAĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE?

Wykorzystaj tę listę jako przewodnik, który pozwoli ci na bieżąco kontrolować działania twojego nastoletniego dziecka zmierzające do budowania dobrego samopoczucia.
Przy każdym stwierdzeniu wpisz liczbę punktów:
1 - nigdy
2 - czasami
3 - często

Działania fizyczne

- Je zdrową żywność w naturalnej postaci, m.in. owoce, warzywa, chude mięso
- Je zbilansowane posiłki równomiernie podzielone w ciągu dnia - śniadanie, obiad i kolację (lub pięć, sześć mniejszych posiłków) - przy czym każdy z nich zawiera białka
- Ogranicza lub wyklucza szkodliwe substancje, takie jak tłuszcz, kofeina, biała mąka, produkty na bazie cukru rafinowanego, sól, niezdrowa żywność, napoje gazowane, alkohol, nikotyna itd.
- Unika niezdrowych substancji (nikotyna, alkohol, narkotyki)
- Bierze witaminy i minerały oraz inne suplementy diety potrzebne do poprawy zdrowia
- Pije osiem do dziesięciu szklanek wody dziennie
- Ćwiczy przez przynajmniej 20 minut lub tyle, ile jest w stanie wytrzymać trzy, cztery razy w tygodniu
- Odpoczywa tyle, ile jest potrzebne, i śpi przynajmniej dziewięć godzin na dobę (od czasu do czasu więcej)
- Relaksuje się, gdy organizm tego potrzebuje
- Potrafi w sposób skuteczny i pozytywny ograniczać stres i niepokój w życiu
- Poddaje się regularnie badaniom lekarskim
- Bierze regularnie leki, jeśli zostały przepisane

Działania duchowe

- Jest otwarte na sprawy duchowe i na Boga
- Każdego dnia poświęca czas na czytanie Biblii, modlitwę lub pisanie pamiętnika
- Rozwija silną więź z Bogiem
- Słucha nabożeństw i muzyki religijnej
- Służy do mszy
- Należy do przykościelnej grupy młodzieżowej
- Ma przyjaciół, którzy są tego samego wyznania i wspierają się wzajemnie w rozwoju duchowym

Działania emocjonalne

- Dba o siebie
- Nazywa, wyraża i uwalnia emocje, rozmawiając, opisując je w dzienniku itd.
- Słucha dobrych mediów i muzyki
- Szuka dobrych stron sytuacji
- Potrafi odsunąć od siebie złe myśli i słowa i zastąpić je optymistycznymi
- Buduje pozytywny autentyczny wizerunek, dobrze radząc sobie w życiu i w kontaktach międzyludzkich
- Rozwija swoje mocne strony
- Odrywa się od codzienności, podejmując niezwykłe działania lub robiąc coś nowego
- Umie dobrze wykorzystać czas wolny i rzadko się nudzi
- Ma rodzinę i przyjaciół, którzy je kochają i akceptują

Działania społeczne

- Ma wsparcie ze strony przyjaciół i rodziny, które chroni je przed depresją
- Spędza czas z ludźmi mającymi pozytywne podejście do życia, emanują energią i ogólnie mają dobry wpływ na otoczenie
- Aktywnie poszukuje sympatycznych ludzi

- Unika osób budzących złe uczucia
- Wyznacza granice, jest w stanie unikać bolesnych sytuacji i mówić „nie"
- Ubiera się i czesze w sposób budzący przyjemne skojarzenia
- Angażuje się w przyjemne zajęcia
- Odnosi się do innych z wrażliwością
- Tworzy zdrowe przyjaźnie i związki z rówieśnikami
- Unika imprez i imprezowiczów

Dobre samopoczucie i uwolnienie od depresji

- Współpracuje podczas leczenia z terapeutą lub lekarzem
- Uzyskuje informacje o depresji, jej możliwych przyczynach i leczeniu
- Jest świadome podatności na depresję i możliwości jej nawrotów (por. listy z rozdziałów o stresie i depresji)
- Ma plan działania eliminującego depresję - wie, co należy robić i jak łagodzić wczesne stadia stresu i depresji
- Ma plan na wypadek pogorszenia stanu zdrowia

Nastolatek pesymista będzie myślał, że jest przegrany i że tak już będzie zawsze, bo jest na to skazany. Będzie się czuł złapany w pułapkę i bezradny wobec tego, czego nie lubi w swoim życiu, lub wobec tego, kim jest. Z czasem ten sposób myślenia może zdominować jego umysł, co pociągnie za sobą nastroje smutku, beznadziei i niepokoju. Każda komplikacja potwierdza słuszność tego myślenia i podejścia do życia na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. A ponieważ ciało i mózg są powiązane, myśli te mają wpływ na fizyczne zdrowie, emocje, związki z ludźmi i życie duchowe.

W większości wypadków już doświadczyłeś podobnego cyklu kryzysów ze swoim dzieckiem i możesz potwierdzić, jak wielki wpływ na wszystkie sfery życia ma taki zły stan psychiczny. Z czasem pesy-

mistyczne, zniekształcone myślenie powoduje, że ludzie poddają się i rezygnują, gdy stają twarzą w twarz z przytłaczającymi i nierozwiązywalnymi problemami.

To właśnie temu negatywnemu myśleniu jako rodzic możesz stawić czoło. Pesymizm nie polega tylko na tym, że twoje dziecko źle myśli o sobie, to głęboko zakorzeniony system przekonań, który musi być zmieniony. Możesz stać się na co dzień przewodnikiem swojego dziecka i wspierać realistyczne myślenie o życiu i nadzieję. (Zajmiemy się tym szerzej w rozdziale 10).

6. Emocjonalna świadomość i sposób jej wyrażania

Nastolatki znajdujące się pod wpływem stresu lub depresji cechuje dużo większa zmienność nastrojów niż wtedy, gdy zmagają się jedynie z wewnętrznym cierpieniem, frustracją czy są zagubione. Jeśli pomożesz dziecku nazwać najgłębsze emocje (takie jak lęk, smutek, gniew czy rozczarowanie), określić ich poziom i je wyrazić, pomożesz mu tym samym lepiej zrozumieć siebie, a także rozwinąć strategie konstruktywnego radzenia sobie z emocjami. Różne badania dowodzą, że nazwanie uczucia działa wyciszaj ąco na system nerwowy, co może pomóc dziecku szybciej wyzwolić się ze stresu.

Twoje dorastające dziecko nie zawsze potrafi określić swoje uczucia, gdy coś je dręczy. Równocześnie nie ma pojęcia, co zrobić z tymi uczuciami - w jaki sposób je przekazać i jak sobie z nimi poradzić. Znajdują one zwykle ujście w takich zachowaniach jak poirytowanie, gniew, a także negatywne wypowiedzi, na których zwykle skupia się uwaga rodziców, przez co nie widzą oni emocji leżących u ich źródeł.

Możesz pomóc dziecku nazwać emocje, tworząc „słownik emocji". Zmobilizuj je do tego, by precyzyjnie nazwało je i określiło. Gdy będzie to robiło, bądź cierpliwy. Twoja gotowość do wysłuchania i nastawienie pozbawione osądu pozwoli mu wyrazić, co tak naprawdę dręczy jego duszę. Równocześnie twoje podejście do takich negatywnych emocji jak smutek i gniew wpłynie na to, jak dziecko nauczy się radzić sobie z własnymi uczuciami. Podchodź więc świadomie do tego, w jaki

sposób kierujesz własnymi emocjami. (W rozdziale 11 wskażemy, w jaki sposób jako rodzic możesz kierować emocjami nastolatka, by mógł w zdrowy sposób je wyrażać).

7. Społeczność

Badania wykazały, że uczniowie, którzy są szczęśliwi i u których najrzadziej pojawiają się oznaki depresji, są silniej związani z przyjaciółmi i rodziną i chętnie spędzają z nimi czas.

Związki międzyludzkie są bardzo ważne. Są jednym z głównych powodów, dla których Bóg nas stworzył. W związku z tym bliskie więzi i społeczność mają kluczowe znaczenie dla poprawy życia twojego dziecka. Wszyscy jesteśmy zaprogramowani tak, by tworzyć bliskie więzi. Poczynając od rodziców i poszerzając te kontakty na większy krąg ludzi, twoje dziecko potrzebuje zdrowych więzi, które będą dla niego wsparciem w trudnych momentach. Jeśli jesteśmy częścią społeczności takiej jak Kościół, duża rodzina lub sąsiedztwo, wzajemne zobowiązania pomogą nam stworzyć z czasem środowisko, w którym budowane będą i przekazywane wzorce tego, co to znaczy wieść dobre życie.

Zapobieganie i powrót do zdrowia

Oto kilka podstawowych strategii zapobiegania i powrotu do zdrowia, które powinieneś podjąć dla dziecka.

1. Zmniejszyć czynniki ryzyka i zwiększyć czynniki ochronne

Badania dowiodły, że przedstawione poniżej działania zmniejszają ryzyko zapadnięcia na depresję:

- **Miej świadomość czynników ryzyka i zmieniaj to, co jesteś w stanie zmienić**

Depresja może być wynikiem narastającego konfliktu w rodzinie, depresji jednego z rodziców, traumatycznego doświadczenia śmierci, kłopotów finansowych lub innych negatywnych czynników. Na niektóre z nich nic nie możesz poradzić: strata to strata i trzeba ją przeboleć. Inne sytuacje w życiu rodzinnym mogą być kontrolowane i da się ich uniknąć. Jak to, co się dzieje w rodzinie, i twój sposób pełnienia roli rodzica wpływają na depresję nastolatka?

- **Twórz pozytywne, wspierające relacje z dzieckiem i kontakty z rodziną**

To może być znaczący czynnik ochronny, który decydująco wpłynie na poprawę zdrowia i zachowania nastolatka. Nie ochroni go rzecz jasna przed różnymi kłopotami i wyzwaniami, które postawi przed nim świat. Posłuży jednak jako bufor, który obroni przed dodatkowym stresem i będzie stanowić bezpieczną przestrzeń do przetrwania.

- **Interesuj się życiem nastolatka i stosuj pozytywne metody wychowawcze**

Rodzice, którzy okazują zainteresowanie i stosują pozytywne metody wychowawcze, wyznaczają granice („Proszę, bądź w domu nie później niż o 22"), kontrolują („Proszę, zadzwoń do mnie, kiedy wyjdziesz z teatru, żebym wiedział, że jesteś w drodze do domu") i nadzorują („Czy rodzice kolegi będą w domu podczas imprezy? Chciałbym z nimi porozmawiać").

Oczywiście chcesz być rozsądny. Choć twój nastolatek może myśleć o twej „trudnej miłości" jako miłości nie do wytrzymania, kto wie... Ostatecznie doceni on wartość twoich działań zapobiegawczych, gdy zda sobie sprawę, co mogło się zdarzyć.

- Ucz zdrowych społecznych, rodzimach i osobistych wartości. Wzmacniając takie cechy charakteru jak uczciwość, zaufanie, lojalność, współpraca, samokontrola, uprzejmość, współczucie, osobista odpowiedzialność i szacunek dla innych, wyposażasz swoje

dziecko w zdolność pokonywania przeciwności losu i umożliwiasz mu robienie postępów w dojrzewaniu do dorosłości.

2. Zdawaj sobie sprawę, jakie są sygnały ostrzegawcze depresji

Stres i zmęczenie mogą pociągnąć za sobą poważne problemy, takie jak depresja. Naucz się rozpoznawać wczesne sygnały ostrzegawcze i czynniki sprawcze depresji, tak by można ich było uniknąć bądź je kontrolować. Traktuj każdy inny symptom w taki sam sposób, jakbyś traktował złamaną kość, która jest narażona na powtórny uraz. Niezależnie od tego, czy chodzi o kłopoty ze snem, czy problemy z apetytem, musisz mieć świadomość przyszłych implikacji obecnych zdarzeń. Ze względu na długofalowe skutki depresji, priorytetem powinno być zapobieganie jej nawrotom. Powinieneś być wyczulony na wczesne sygnały ostrzegawcze, zarówno te wskazujące, że depresja wraca, jak i te, które świadczą o tym, że nie została dobrze wyleczona. Głównie na te, które wskazują, że nastolatek jest przeciążony stresem i gromadzi jego żniwo w ciele i w mózgu. Oto ważne sygnały, których trzeba wypatrywać:

- **Oznaki fizyczne**

  - narastające zmęczenie, skłonność do siedzenia i nicnierobienia przez cały dzień, częste narzekanie na zmęczenie, brak energii i zainteresowania fizyczną aktywnością
  - narzekanie na bóle (głowy, pleców itd.), niski próg tolerancji na ból (np. podczas wizyt u dentysty)
  - narzekanie na kłopoty z żołądkiem, uporczywe mdłości, częste biegunki i zaparcia lub syndrom jelita drażliwego (np. ból jelita, gazy, wzdęcia)
  - ogólne skarżenie się na swędzenie i pieczenie różnych części ciała, m.in. klatki piersiowej, twarzy, ramion, podeszew stóp oraz na gwałtowne bóle ramion lub nóg

- **Oznaki emocjonalne**
  - często odczuwane napięcie, niepokój, zniecierpliwienie i niemożność rozluźnienia się
  - nadmierne zamartwianie się lub rozpamiętywanie minionych wydarzeń, nieumiejętność puszczenia czegoś w niepamięć
  - uczucie lęku, ataki paniki, przyśpieszony oddech lub uczucie braku powietrza, unikanie publicznych lub zatłoczonych miejsc, takich jak kościoły czy kina, niechęć do wychodzenia z domu lub odwiedzania zaludnionych miejsc
  - brak zadowolenia ze wszystkiego, cierpienie z odczuwania czegokolwiek
  - martwienie się o to, że umrze, lub pragnienie śmierci

- **Oznaki w zachowaniu**
  - łatwe wpadanie w gniew, nieumiejętność powstrzymania gniewu, gdy już się w niego wpadnie
  - częste poirytowanie, niska tolerancja na wszelkie opóźnienia lub to, co się nie dzieje dość szybko
  - łamanie lub niszczenie przedmiotów, okrucieństwo wobec zwierząt lub dzieci, niszczenie obrazów i ogólne destrukcyjne zachowanie
  - zaangażowanie w nielegalne przedsięwzięcia, kłopoty z policją lub skłonność do kryminalnych lub nieuczciwych zachowań
  - częsta nieobecność w szkole (za zgodą rodziców lub bez niej), wynajdowanie powodów, by do niej nie pójść, unikanie szkolnych kolegów i zajęć nadobowiązkowych
  - oszukiwanie, okłamywanie i okradanie członków rodziny, ukrywanie działań, których nie aprobujesz

- **Oznaki duchowe (nie przeocz ich, bo mogą być ważne)**
  - zupełna utrata zainteresowania Bogiem, Kościołem, grupami młodzieżowymi itd.

- odmowa pójścia do kościoła lub na religię, samotne przebywanie w domu
- złorzeczenie Bogu lub obwinianie Go o całe zło, które zdarza się w życiu nastolatka
- nadmierne obwinianie się o rzeczywiste lub wymyślone rzeczy, przekonanie, że popełnił niewybaczalny grzech, myślenie, że Bóg go ukarze

3. Uważaj na nawroty depresji

Gdy nastolatek raz przeżył epizod klinicznej depresji, istnieje 50-procentowe prawdopodobieństwo, że przynajmniej raz przeżyje jej nawrót. W wypadku wielu z nich wraca ona wielokrotnie w życiu, zwłaszcza jeśli nie podejmą kroków zmierzających do ograniczenia poziomu stresu. W im młodszym wieku nastolatek zapada na depresję, tym większe jest prawdopodobieństwo, że nastąpi jej nawrót.

By rzecz była jeszcze bardziej skomplikowana, gdy nastolatek zapadnie na depresję, może się pojawić kilka innych problemów. Choć leczenie depresji jest bardzo skuteczne, owe dodatkowe problemy okazują się najtrudniejsze do wyleczenia. Ze względu na symptomy depresji nastolatek może mieć kłopoty w szkole powodujące edukacyjny krok wstecz, który sam w sobie może być źródłem stresu. Może mieć też kłopoty z łaknieniem, nadużywać substancji odurzających, okaleczać się lub odseparować od przyjaciół. Owe wtórne konsekwencje muszą być także brane pod uwagę podczas szukania sposobów zapobieżenia nawrotom choroby.

Długotrwała tendencja do nawracania psychologicznych problemów powinna być traktowana poważnie. Rodzice muszą podjąć wszelkie wysiłki, by pomóc nastolatkowi poczuć się lepiej i stworzyć zdrowy styl życia, który ogranicza prawdopodobieństwo nawrotów. Postępując w ten sposób, zwiększasz odporność dziecka, budujesz lepsze wzajemne stosunki, sprawiasz, że lepiej będzie funkcjonowało w szkole i w pracy, i poprawiasz ogólną jakość życia i zdrowia fizycznego. W efekcie jest bardziej prawdopodobne, że w dorosłym życiu będzie szczęśliwe i wolne od nawracającej depresji.

9

Wytrwałość

Chlubimy się także z ucisków; wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość - wypróbowaną cnotę, wypróbowana cnota zaś - nadzieję. A nadzieja zawieść nie może, ponieważ miłość Boga rozłana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany.

Rz 5,3-5

Pragnę wskazać, że najlepszą ochroną przed nadużywaniem środków odurzających, depresją i przemocą jest osobista siła (...), znalezienie obszaru własnych uzdolnień i określenie sposobów zrealizowania ich.

MARTIN SELIGMAN

Bycie rodzicem nastolatka wydaje się dziś o wiele większym wyzwaniem niż kiedyś. Coś, co trzeba było brać pod uwagę w wypadku cierpiącego i przeżywającego kłopoty nastolatka 30 lat temu, nie jest tym samym dziś. Nastolatki borykają się w większym stopniu ze stresem i depresją niż pokolenia, które dojrzewały wcześniej. Liczba nastolatków zażywających narkotyki, palących i prowadzących życie seksualne jest alarmująca. Jednak liczby te w rzeczywistości pokazują,

że nastolatki nie są przygotowane do tego, by radzić sobie z różnymi rodzajami i ogromem stresu, z którym stają twarzą w twarz.

POGODNE RODZICIELSTWO

Możesz wykorzystać szczególne rodzicielskie zdolności, by sprawić, że twoje dziecko będzie pogodniejsze. Oto sposoby zachęcenia go w każdej dziedzinie życia:

Emocje. Zapewnij troskliwą miłość i wsparcie. Pomóż nastolatkowi odczuwać i wyrażać emocje, ucz go, jak sobie radzić z trudnymi emocjami.

Myślenie. Wykształć w nastolatku zdrowy sposób myślenia, pełne nadziei i optymistyczne podejście do możliwości odniesienia sukcesu. Pomóż mu spojrzeć na konkretne problemy z perspektywy. Naucz go unikać pułapki negatywnych samoocen poprzez ocenianie przekonań i zakwestionowanie negatywnego myślenia za pomocą precyzyjnej realnej oceny.

Duch. Przedstaw nastolatkowi, w jaki sposób kontakt z Bogiem może zmienić codzienną egzystencję, zwłaszcza jeśli się wie, że Bóg ma plan na przyszłość. Opowiedz mu, w jaki sposób wykorzystuje On trudności życiowe do tego, by wzmocnić jego charakter. Zwróć mu uwagę na fragmenty Biblii, które pokazują, w jaki sposób Bóg dodaje nam otuchy, odpowiada na nasze modlitwy, leczy nasze złamane serca, zmienia nas i uzdrawia.

Relacje międzyludzkie. By przetrwać trudny okres w życiu, niezbędoe jest wsparcie rodziny i przyjaciół. Stwórz możliwości takich kontaktów.

Charakter i zachowanie. Ustanów jasne i logiczne granice. Ucz praktycznych życiowych umiejętności radzenia sobie i bycia pogodnym. Nakłoń swoje dziecko do zrobienia sobie testu osobowości - dla zabawy, ale i po to, by dowiedziało się czegoś o sobie.

Nastolatki rozpaczliwie chcą się nauczyć rozwiązywać swoje problemy, radzić sobie w relacjach z otoczeniem i pokonywać przeciwności losu. Chcą czegoś więcej niż tylko przetrwać, przystosować się i radzić sobie z trudnościami. Chcą mieć siłę, by zmieniać świat dookoła nich i wychodzić silniejszym ze zmagań. Oznacza to jednak, że będą potrzebowały czegoś więcej niż tylko podstawowej edukacji w zakresie tego, jak żyć produktywnie, sensownie i szczęśliwie, oraz uwolnić się od cienia depresji.

I tu właśnie rodzice odgrywają zasadniczą rolę. Wielu współczesnych rodziców zostało wychowanych według wzorca polegającego na karaniu: zastosuj dobrą karę, by skorygować złe zachowanie, a w efekcie wyrośnie idealny nastolatek. Niektórzy rodzice potwierdzą (podobnie jak Biblia, a nawet współczesne badania naukowe), że nie jest to niezawodna gwarantowana formuła, a raczej niekompletne podejście do rodzicielstwa. Oczywiście powinniśmy „Wprowadzać syna w prawidła drogi" (por. Prz 22,6), stosując kary. Jednak sprawowanie władzy rodzicielskiej polegające jedynie na korygowaniu słabości oraz wskazywaniu wad i błędów nie wyposaża dzieci w niezbędne umiejętności życiowe ani nie daje im możliwości poznania sił i cnót, które wlał w nie Bóg. Dzieci muszą i chcą się nauczyć, jak korzystać ze swojej siły, by na ile to tylko możliwe, pokonywać stresy i kłopoty, i dobrze się rozwijać.

W tym rozdziale zgłębimy kilka skutecznych metod, z którymi możesz zapoznać swoje dziecko, by było odważne, wytrwałe, silne i pogodne:

- ważne związki
- duchowa odporność
- pełna nadziei perspektywa
- cele i pasje
- zaufanie i kompetencja
- możliwość rozwoju charakteru
- poczucie bezpieczeństwa w domu
- dobra troska o siebie

W kinach mogliśmy często oglądać przed rozpoczęciem głównego seansu animowany film o owieczce, której pomagał zając. Za każdym razem, gdy zaczynał się sezon strzyżenia, owieczka stawała się smutna i nie czuła się bezpiecznie, gdy strzyżono jej wełnę. Była zawstydzona, dlatego że jej ciało było różowe i gładkie. Ale inspirujący optymizm zająca sprawił, że owieczka przystosowała się do tych zmian, nauczyła się, jak odczuwać dumę i nie być zawstydzoną niezależnie od tego, jak wygląda - czy ma na sobie wełnę, czy jej nie ma. Znów była wesoła, gdy ze swym przyjacielem zającem wykonywała „taniec radości".

Ten ckliwy obrazek zachęca do aktywnego kierowania stresem, unikania jego złych rezultatów i przetrwania nawet najgorszych przeciwności losu.

Choć pojawiło się zainteresowanie badaniami psychosocjologicznymi, koncepcja ludzkiej pogody jest tak stara jak stworzenie. Biblia podaje nam wiele przykładów tych, którzy musieli cierpliwie trwać, być wytrzymali i przezwyciężyć rozpacz. W tym rozdziale będziemy czerpali zarówno z tego, co najlepsze w badaniach nad pogodą ducha, jak i z wiary judeochrześcijańskiej.

Pogodne życie

Niektóre nastolatki w pewnego rodzaju stresujących warunkach radzą sobie dobrze, podczas gdy męczą się w innych. Nikt nie jest stale pogodny w każdej sytuacji. Nastolatki reagują na stres w sposób wyjątkowy w konkretnych okolicznościach i w zależności od tego, na jakim etapie rozwoju się znajdują. Wiele współzależnych czynników decyduje o wzmocnieniu pogody w nich samych.

Pomyśl, ile umiejętności musi posiąść twoje dziecko, by rozwiązywać problemy, zachowywać zdrową perspektywę i radzić sobie z codziennym stresem. Jak nastolatki pokonują genetyczne predyspozycje,

cechy charakteru i przeszkody z dzieciństwa, które wystawiają je na wielkie ryzyko kłopotów? Co sprawia, że niektóre podnoszą się po traumatycznych przeżyciach i pokonują komplikacje, co z kolei pozwala im zmieniać się i rozwijać zgodnie z planem? I kiedy to następuje, co może posłużyć twojemu dziecku jako zabezpieczenie pomagające mu się rozwijać, panować nad sytuacją, a nawet rozkwitać w pełnych stresu, burzliwych czasach?

Odporność zmienia wszystko. Specjaliści psychospołeczni używają tego terminu, by opisać zdolność danej osoby do reagowania na wielkie wyzwania związane ze stresem. Biblia nazywa to hartem, wytrzymałością, odwagą. My będziemy używać tych terminów wymiennie. Z judeochrześcijańskiej perspektywy wszystkie one odnoszą się do możliwości przetrwania przeciwności losu i odważnego przeżywania trudności dzięki wrodzonym cechom charakteru i Bożej mocy i obecności. Zsyłając na nas te trudności, Bóg umacnia nas i kształtuje nasze charaktery. On tworzy te sytuacje dla naszego dobra, wpływając na teraźniejszość i dając nadzieję na przyszłość. Z duchową odpornością mamy do czynienia wówczas, gdy ludzkie i boskie źródła wsparcia współdziałają w centrum stresującej sytuacji. Rezultatem zaś jest pozytywny wynik.

Odporność na życie może pozwolić twojemu dziecku przezwyciężać wyzwania i zagrożenia, cierpienia i smutki, zamęt i straty. To wsparcie, które pomaga doprowadzić rzecz do końca z pozytywnym skutkiem. Nie sprawia jednak, że da się uniknąć wszystkich trudności albo je rozwiązać. Pozwala jednak zmobilizować siły, środki i umiejętności do tego, by chroniły twoje dziecko. W efekcie zaś może się ono uczyć zarówno na dobrych, jak i złych zdarzeniach, i dojrzewać.

Gdy dzieje się coś złego, twoje dziecko może mieć siły, by się po prostu nie poddawać lub przetrwać i doświadczać Bożej siły przekształcania złej sytuacji w dającą rozwój i odkupienie. Odporność na życie może pozwolić mu sięgać po większe cele i mocować się ze średnimi.

Uodpornić się

Wiemy, że tego, co tworzy odporność, można się nauczyć. Czasem może to nawet zrównoważyć genetyczne predyspozycje. Może to zostać zaszczepione do codziennych strategii i zasad, by życie było dla dziecka mniej trudne i bolesne, a także by poprawić jego zdolność radzenia sobie w obliczu trudności. Odporność na życie to coś więcej niż tylko radzenie sobie z sytuacją czy powrót do status quo. Wymaga ona często unikania pewnych sytuacji lub zmiany przyjaciół, przyzwyczajeń, otoczenia. Prawdziwa odporność na życie wymaga posiadania poczucia kontroli, które umacnia człowieka do przełamywania konwenansów i znajdowania nowej drogi, dokonywania znaczących zmian, a w efekcie uwolnienia się.

Pasjonująca rola, która przypada rodzicom, polega na tym, że mogą towarzyszyć swemu dziecku w jego drodze do budowania odporności poprzez zwiększanie odporności własnej. Razem, ty i twoje dziecko, możecie znaleźć nowe możliwości rozwoju i budowania siły, zmagając się z wyzwaniami i rozkwitając w obliczu przeciwności.

Droga do uzyskiwania odporności w życiu jest inna dla każdego z nas. Osobiste doświadczenia, kontakty z ludźmi i Boże wsparcie - wszystko to będzie miało fundamentalne znaczenie. Choć przedstawione poniżej biblijne zasady i źródła odnoszą się ogólnie do zmagających się z życiem nastolatków, pamiętaj, że każdy z nich ma unikatowy zestaw genów, własną osobowość i konkretne potrzeby. To, z jakich źródeł, zasad i metod skorzystasz w celu wykształcenia odporności w swoim dziecku, będzie zależało od złożoności sytuacji, która się pojawiła w jego życiu, i od tego, co przeżywa ono wewnętrznie.

Oto kilka głównych sposobów uzyskania przez ciebie i twoje dziecko odporności.

1. Ważne związki

Największe kłopoty mają nasze nastolatki wówczas, gdy nic ich nie łączy z rodzicami, rodziną, szkołą, miejscem pracy czy wypoczynku lub rówieśnikami. Sposobem zapobiegania oderwaniu nastolatków od środowiska jest rozwijanie ich zalet, inwestowanie w ich silne strony w takim samym, jeśli nie większym, stopniu niż w korygowanie wad. W większości wypadków nastolatki same zmieniają się na lepsze, gdy czują się akceptowane, mają wsparcie, czują, że im się ufa, a także wiedzą, że gdzieś przynależą.

ELIAS, TOBIAS I FRIEDLANDER,
Raising Emotionally Intelligent Teenagers

Rozwinęliśmy to zagadnienie w rozdziałach 2-8, tutaj przedstawimy więc tylko najważniejsze punkty:

- Stwórz bezpieczny związek z dzieckiem.
- Nastolatkom potrzebne są rozmowy i kontakty z przyjaciółmi.
- Stwórz silną rodzinną sieć wsparcia i korzystaj z niej.
- Zapewnij nastolatkowi kontakt ze specjalistami, lekarzami czy terapeutami.

2. Duchowa odporność

Duchowa odporność to zdolność do przetrwania trudnych czasów. Wymaga to zaangażowania duchowych źródeł, by stawić opór rozpaczy i porażkom, a w ich miejsce stworzyć coś pozytywnego w świetle Bożej perspektywy i celów życia. Jak powiedział nam ostatnio jeden z rodziców: „przyjąć cierpienie i pozwolić Bogu przekształcić je w siłę".

Dowiedziono, że wiara w Boga i akceptacja chrześcijańskich wartości dająpoczucie sensu, motywację, otuchę, nadzieję i opiekę. Przeprowadzone w 2003 roku w całym kraju badanie, w którym wzięło udział 3300 nastolatków, wykazało, że ci z nich, którzy chodzą do kościoła, czytają Biblię i modlą się, rzadziej odczuwają smutek, depresję, samot-

ność, niezrozumienie, mają mniejsze poczucie winy i bardziej odczuwają, że ktoś się nimi opiekuje, niż ich niereligijni rówieśnicy[21].

Inne badania wskazują z kolei, że bogactwo duchowe i okazywanie go zapewniają komfort psychiczny i prowadzą do przemiany. Osobiste doświadczenie duchowe pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne poprzez wzrost odpowiednich zachowań społecznych, wolności od zmartwień i obwiniania się, osobistej kompetencji, samokontroli, otwartości i elastyczności[22].

Jako rodzic możesz stworzyć wzorzec relacji z Bogiem, wprowadzając duchową dyscyplinę, jeśli chodzi o wspólne modlitwy i czytanie Pisma Świętego. Stosuj w praktyce biblijne zasady, gdy pokonujesz trudności i przyjmujesz Boże obietnice i Jego nieustającą miłość. Czerpcie otuchę - ty i twoje dziecko - z Jego Słowa i z miłości i darów innych wierzących. Wykorzystaj właściwe dla nastolatka źródła, by go umocnić.

Pamiętaj o tym, by być elastycznym i nie mieć nierealistycznych oczekiwań w tym względzie. Twoje dziecko może w tym momencie nie być zainteresowane sprawami duchowymi. Jeśli masz do czynienia z taką sytuacją, rób co możesz i nie ustawaj w modlitwie.

3. Pełna nadziei perspektywa

Trudno jest targanym konfliktami nastolatkom automatycznie spojrzeć z optymizmem w przyszłość, a jeszcze trudniej trwać w tym nastroju. Zwykle postrzegają oni problem jako koszmar, a nie jako szansę rozwoju. Oto, w jaki sposób, będąc rodzicem, możesz dawać dziecku nadzieję.

[21] Pamela Paul, „Mind and Body Happiness: The Power to Uplift", „Time" 1 stycznia 2005.

[22] Craig Steven Titus, *Resilience and Christian Virtues*, Fryburg 2002; rozprawa doktorska na wydziale teologii Uniwersytetu we Fryburgu w Szwajcarii.

- **Pamiętaj, że stres mija**

Sytuacja stresowa może cię przytłoczyć, jeśli nie będziesz miał świadomości, że wszystko się zmienia w czasie i że zły czas mija. I to, co się dzieje teraz, także minie. To nie jest koniec świata. Bóg przejrzy cię na wylot. Ty, twoje dziecko i twoja rodzina, wszyscy możecie się uczyć i rozwijać. Jeśli nastawienie twojej rodziny jest pełne nadziei, obiecujące i stwarzające możliwości rozwoju, twoje dziecko będzie się czuło silniejsze i łatwiej samo sobie pomoże. Możesz więc być raczej partnerem swojego dziecka w walce o zwycięstwo niż tylko nadzorcą.

- **Zyskaj perspektywę**

Twoje dziecko może wątpić, czy ma to, co jest potrzebne, by przetrwać. Jeśli tak jest, przypomnij mu, jak kiedyś stawało twarzą w twarz ze swoimi lękami lub przeżywało trudny czas. Opowiedz mu, jak sam pokonywałeś trudności albo jak robił to ktoś znajomy. Pomóż mu nauczyć się zwalczać negatywne samooceny i wyciszać stres. Może to być myślenie o ulubionej piosence, gdy jest mu ciężko, albo po prostu wzięcie głębszego oddechu, by się uspokoić.

Pokonywanie trudności może pochłaniać czas i energię, wymagać wielu rozmów i skupić na sobie całą uwagę. Zachęć dziecko do myślenia o ważnych rzeczach, które pozostają niezmienne, nawet jeśli przeżywa ono okres burzy i naporu, a świat zewnętrzny się zmienia. Kiedy mówisz o trudnościach i kłopotach, mów także o sile, nadziei i dobrych czasach.

- **Próbuj znaleźć jakąś rekompensatę**

Pielęgnuj pełne nadziei spojrzenie w przyszłość, takie które jest optymistyczne i radosne, które wskazuje plusy złej sytuacji. To coś więcej niż tylko szukanie jasnej strony, to szukanie czegoś, co daje nadzieję. Nawet przeżywając najgorsze doświadczenia, możesz nauczyć się czegoś wartościowego o sobie. Staraj się zaszczepić ten punkt widzenia swojemu dziecku.

Gdy dorastające dziecko rozstaje się ze swoją sympatią, czuje, że kończy się jego życie. Gdy jednak przeboleje stratę, czuje wdzięcz-

ność za to, myśli, ile je ten związek nauczył i jak je przygotował na oczekiwanie na inny wartościowy związek.

Twoje dziecko będzie lepiej przygotowane na przyszłe wyzwania, jeśli nauczy się nie reagować katastroficznie i przesadnie, tylko znajdować w nieszczęściu coś, czego mogłaby się uchwycić, co jest celowe i optymistyczne.

- **Unikaj postrzegania sytuacji jako czegoś nie do rozwiązania**

Choć kłopoty i wymuszane zmiany mogą przerażać, pomóż swojemu dziecku uświadomić sobie, że jest to potrzebna i normalna część życia. Ci, którzy potrafią się przystosować do zmian, są bardziej gotowi postrzegać komplikacje i kłopoty jako przejściowe i możliwe do rozwiązania.

Zmiana pociąga za sobą w jednym czasie zarówno stratę, jak i zysk. Nowe możliwości i cele zawsze czekają na to, by je odkryć, ale tylko kosztem rezygnacji z tego, co minęło. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, w jaki sposób stres związany ze zmianą wpływa na jego życie, i o tym, że zawsze jest nadzieja, nawet jeśli ono jej teraz nie widzi. Oto próbka tego, w jaki sposób możesz przybliżyć problem:

„Kochanie, wiem, że jest to bolesne i trudne, ale wszystko będzie w porządku. Przykro mi, że właśnie teraz cierpisz. Ale poradzimy sobie z tym. Dla Boga nie ma nic niemożliwego. Chcemy znaleźć pomoc, by przez to przejść, a wyjdziemy z tego nawet mocniejsi. Może się wydawać, że nie jest to możliwe teraz, ale dzień po dniu będziemy radzili sobie ze wszystkim po kolei. Kocham cię i zawsze będę z tobą".

Gdy Winston Churchill, jeden z wielkich przywódców z czasów II wojny światowej, był młody, jego ojciec, brytyjski lord, wysłał go do szkoły morskiej. Młody Churchill często nie mógł wrócić do domu i musiał zostać sam na terenie szkoły. Mógł tylko iść do łóżka i zapłakać przed snem, bo wszystko wyglądało tak beznadziejnie. Wiele lat później, gdy był premierem, jego kraj walczył w strasznej wojnie. Gdy inwazja hitlerowców wydawała się nieunikniona, a nad Anglią wisiały czarne chmury, Churchill wygłosił słynne przemówienie, które zmobilizowało cały naród do walki. Najsłynniejsza jego fraza brzmiała: „My nigdy, nigdy, nigdy, nigdy, nigdy, nigdy, nigdy, nigdy... nie poddamy się". Nauczył się nigdy nie poddawać, gdy sam cierpiał w młodości!

PRAWDZIWE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Źródłem zdrowego poczucia własnej wartości nastolatka będzie dobre funkcjonowanie w świecie i wynikające z tego dobre samopoczucie. Kluczem do budowania zdrowego, autentycznego poczucia własnej wartości w nastolatku nie jest mówienie mu po prostu miłych rzeczy, niezależnie od tego, czy sq prawdziwe. Prawdziwe poczucie własnej wartości nastolatka musi odzwierciedlać stan rzeczywisty - czyli to, jak naprawdę funkcjonuje w świecie.

By stworzyć poczucie własnej wartości twojego dziecka, naucz je umiejętności dobrego funkcjonowania w życiu. Ulepszona analiza umiejętności poskutkuje dobrymi ocenami. Zawieranie dobrych przyjaźni i naprawianie zniszczonych związków międzyludzkich zaowocuje ważnymi kontaktami. Uświadomienie sobie zainteresowań i talentów i podążenie za nimi przyniesie poczucie sensu i spełnienie. A w rezultacie nastolatek poczuje się dumny ze swoich osiągnięć i stworzy satysfakcjonujący, zdrowy, realistyczny wizerunek własnej osoby.

- **Pamiętaj, że radosne serce jest najlepszym lekarstwem**

Poczucie humoru może bardzo pomóc w budowaniu odporności. Śmiej się z siebie i śmiej się z innymi. Spoglądając wstecz, śmiej się z tego, jak zareagowałeś albo z zabawnej strony sytuacji, w której uczestniczyłeś. Humor stał się w sposób naturalny czymś niezbędnym w mojej praktyce terapeutycznej oraz wśród mojej rodziny i przyjaciół (Catherine). Śmialiśmy się nawet podczas pogrzebu męża mojej siostry, gdy księdzu podczas wygłaszania mowy pogrzebowej zaczęła się zsuwać z głowy peruka. Śmiałam się sama z siebie, opowiadając przyjaciółce o swoich wybuchach i przesadnych reakcjach. Śmieję się regularnie z moimi córkami, gdy przypominamy sobie humorystyczne strony dramatycznych zdarzeń. Naśladujemy nawzajem nasz sposób reakcji, naszą mimikę i nasze gesty. Śmiech i humor pomagają widzieć sprawy z dystansu, sprawiają, że serce jest szczęśliwe i pełne nadziei.

PODSTAWOWE CNOTY I MOCNE STRONY ZAPEWNIAJĄCE ODPORNOŚĆ W ŻYCIU

Obserwując swoje dziecko i rozmawiając z nim, szukaj i wskazuj niektóre z poniższych życiowych umiejętności. Pytaj je, w jaki sposób wykorzystywało te cechy w przeszłości. Jak może je wykorzystać w codziennych kłopotach, kryzysach i stresie?

- związki z ludźmi - umiejętność bycia przyjacielem i tworzenia pozytywnych związków
- poczucie humoru - zdolność do dostrzegania humorystycznej strony zdarzenia, śmiech
- wewnętrzny cel - zrównoważenie i oparcie na samoświadomości
- wnikliwość - zrozumienie ludzi i sytuacji
- niezależność - bycie samowystarczalnym, umiejętność zdystansowania się wobec niebezpiecznych ludzi i sytuacji
- optymizm - pozytywne, pełne nadziei spojrzenie w przyszłość
- elastyczność - umiejętność przystosowania się do zmian, radzenia sobie z tym
- zamiłowanie do nauki - zamiłowanie do nowych i niezwykłych rzeczy, ludzi i sytuacji
- motywacja wewnętrzna - podejmowanie inicjatywy i posiadanie wewnętrznej inspiracji
- kompetencja - bycie dobrym w jakiejś dziedzinie i czerpanie z tego radości
- własna wartość - posiadanie autentycznego poczucia własnej wartości i ufanie sobie, godność
- duchowość - posiadanie wiary i nadziei
- wytrwałość - podnoszenie się po upadku i zmierzanie dalej
- kreatywność - czerpanie satysfakcji z kreowania, wyrażanie uczuć i myśli

Inne mocne strony, które należy wykształcić, to m.in. umiejętność wyznaczania granic, uczciwość, odpowiedzialność, szacunek, posłuszeństwo, przenikliwość, konstruktywne wykorzystywanie czasu.

4. Cele i pasje

Jednym z najważniejszych czynników, które mogą wpłynąć na zwiększenie odporności nastolatka, jest udzielane mu przez rodziców wsparcie w realizacji marzeń i celów. Posiadanie wielkich marzeń stanowi wspaniałą motywację. W książce *The Dream Giver* Bruce Wilkinson dzieli się wiedzą o tym, jak każdy człowiek został stworzony do tego, by jego życie miało cel i znaczenie[23]. To jego przesłanie „dawcy marzeń", które daje nadzieję tysiącom nastolatków dotkniętych przez ubóstwo, głód i AIDS w Afryce. I te same zasady będą inspirowały twoje dziecko w drodze od postrzegania się jako nieudacznika do wykorzystania swoich możliwości. Ono naprawdę może zrobić coś wielkiego dla Boga.

Gdy dziecko przeżywa bardzo duże trudności, nawet wstanie z łóżka i pójście do szkoły może być dla niego trudne do wykonania. Może też mieć poczucie braku kontroli nad sytuacją. Jeśli będzie miało cel i będzie w stanie podjąć skuteczne działanie - nawet niewielkie - może mu to pozwolić uczynić niewielki krok do przodu i zwiększyć poczucie własnej wartości. Gdy podejmuje jakieś wysiłki, zauważ to i pochwal je. Pozwól mu cieszyć się z małych i dużych osiągnięć.

5. Zaufanie i kompetencja

Pomóż swojemu nastoletniemu dziecku w utrzymaniu zrównoważonego i pozytywnego obrazu własnej osoby poprzez rozwijanie zaufania do jego naturalnych, danych przez Boga zdolności. Potwierdź cechy, które widzisz w jego życiu, a które mogą mu pomóc w walce ze skutkami trudności. Powiedz dziecku, w czym jest dobre. Pomóż mu rozwijać szczególne talenty, coś, w czym jest lepsze od innych.

Przeprowadzono wiele badań na temat tego, co wpływa na udany rozwój i pomaga nastolatkom osiągnąć dojrzałość bez większych problemów. Ich wnioski sprowadziły się do wskazania grupy pięciu

[23] Bruce Wilkinson, *The Dream Giver*, Multnomah Publishers, Sisters 2003.

cech: kompetencji, zaufania, znajomości, charakteru i opiekuńczości. A ostatnio dodano szóstą - uczestnictwo.

Jedna z matek opowiedziała nam o tym, jak jej córka była w depresji i czarno widziała swoje życie i możliwości. Matka starała się dostrzegać pozytywy w jej zachowaniu, weszła do pokoju córki i odnotowała jeden pozytywny wysiłek, który zaobserwowała: „Wiem, że przeżywasz ostatnio trudny czas i nie czujesz się dobrze. Ale dziś zrobiłaś wielkie porządki w swoim pokoju i wiem, że to musiał być dla ciebie wielki wysiłek. To wielka rzecz być w stanie wytrwać i zrobić coś wtedy, gdy nie chce ci się nic robić".

Następnego dnia, ku zdziwieniu matki, dziewczynka wydawała się radośniejsza. Przechodząc, powiedziała: „Mamo, dziękuję, że wczoraj powiedziałaś o mnie coś dobrego. Byłam zupełnie zdołowana i nie byłam w stanie myśleć o sobie pozytywnie. Gdy to powiedziałaś, dostrzegłam jedną dobrą cechę w sobie, i będę się trzymać tych słów".

To doskonały przykład tego, jak nastolatek, który spotka się z pozytywną reakcją na swoje wysiłki i kompetencję, odbudowuje swoje mocne strony i zaufanie do siebie. Nie postrzega już siebie jako nieudacznika, który wszystko niszczy. Psychiczne cierpienie nie dominuje już w jego świadomości. Będąc dumny z odwagi i determinacji dziecka - niezależnie od tego, jak mały był podjęty wysiłek - i uświadamiając mu to, wyposażasz je w autentyczne poczucie własnej wartości.

6. Możliwości rozwoju charakteru

Fundamentalna biblijna zasada głosi, że uczymy się i rozwijamy, przeżywając trudne sytuacje w życiu - nawet depresję. Właśnie w tym trudnym okresie Bóg wykonuje w nas swą najlepszą robotę, a my dowiadujemy się czegoś o sobie i mamy możliwość rozwoju i dojrzewania. Obecnie doświadczane przez twoje dziecko próby i zgryzoty zmuszą je do wysiłku, odkrywając, kim ono jest i jak jest w stanie poradzić sobie z tymi próbami.

Dlatego tak istotne jest, żebyś pomógł nastolatkowi zajrzeć do jego wnętrza w czasie, gdy w jego mózgu wszystko się burzy, i przekonać się, kim on jest i jak sobie radzi z sytuacją. Nastolatki lubią rozwiązy-

wać kwizy. Poddajcie się więc całą rodziną testom osobowościowym i opowiedzcie sobie o ich wynikach.

To wielka poznawcza szansa dla twojego dziecka, aby dowiedziało się czegoś o stadiach rozwoju oraz dlaczego łatwo wpada w gniew (część jego mózgu, która kontroluje uczucie gniewu, nie jest jeszcze dostatecznie rozwinięta) i w depresję (czasowy brak równowagi chemicznej mózgu). Podziel się z nim informacją o metodach, które sam stosowałeś i które pomogły ci się wzmocnić w życiu. Zbadaj cechy charakteru i mocne strony dziecka i wskaż mu, w czym może się bardziej rozwijać. Jak mogłoby pozytywnie wykorzystać złe doświadczenia? W jaki sposób mogłoby uzupełnić słabe punkty mocnymi stronami? Zachęć je, by miało odwagę dokonywać zmian i obierać nowy kierunek, jeśli to konieczne.

7. Poczucie bezpieczeństwa w domu

Nastolatki mają w swoim świecie dość sytuacji, w których muszą się zmagać ze stresem, rozczarowaniem i podejmowaniem decyzji. Wobec tego dom musi być czymś stałym w ich życiu. Choć zaczynają odczuwać potrzebę częstszego przebywania z przyjaciółmi i oderwania się od rodziny, wciąż chcą mieć zapewniające stabilność i wygodę miejsce, do którego mogą wrócić.

Pozwól swojemu dziecku stworzyć „strefę wolną od kłopotów" przez uczynienie jego pokoju miejscem wolnym od stresów i niepokojów. Może to uczynić przez sposób, w jaki go udekoruje, czas, który w nim spędza, i rodzaj działań, które w nim podejmuje.

Po katastrofie lub większym stresie, np. spowodowanym stratą, ważne jest, by spróbować wrócić do rutynowych zajęć, nawet jeśli oznacza to znalezienie jakiegoś nowego zajęcia. Bezpieczne stałe miejsce będące schronieniem w domu i w codziennej rutynie daje twojemu dziecku ulgę w stresie, komfort i konsekwencję. Drobne rytuały, takie jak relaksująca kąpiel, zabawa z psem, jazda na rolkach po szkole, wieczorna rozmowa telefoniczna z przyjacielem czy regularne ćwiczenia, mogą działać uspokajająco. Rytm i rutyna w życiu dają poczucie bezpieczeństwa w zawirowaniach.

ZDECYDOWANE WYCHOWYWANIE DZIECI

Istnieje kilka skutecznych sposobów wychowywania dzieci, które omawiamy w tej książce, z którymi możesz się zapoznać w szczegółach. Jednym z nich jest wychowywanie dzieci w sposób zdecydowany, który - jak dowiedziono - jest skuteczniejszy od metod liberalnych i autorytarnych.

Jedną ze skrajnych metodologii wychowywania dzieci jest metoda liberalna, dająca dzieciom wolną rękę. Wiele osób uważa, że jest to zaniedbywanie obowiązków i w ostatecznym rozrachunku działa niszcząco. Autorytarne wychowywanie dzieci - z drugiej strony - jest metodą opartą na kontroli, której z reguły towarzyszą sztywne zasady i surowe kary. Rodzice stosujący tę metodę mają zimny, zdystansowany stosunek do dzieci. Takie postępowanie z zestresowanymi, pełnymi niepokoju, cierpiącymi na depresję nastolatkami, jest niemądre. Łatwo bowiem prowokuje je do gniewu i oporu, co tylko pogarsza sytuację. Zasady bez miłości prowadzą do buntu.

Liczne badania dowiodły, że zdecydowane wychowywanie dzieci wprowadza równowagę między byciem ciepłym i zaangażowanym a równoczesnym byciem zdecydowanym w wyznaczaniu granic i stawianiu wymagań. Ta metoda opiera się na równowadze między pielęgnowaniem wzajemnych relacji i wyznaczaniem granic, co, jak dowiedziono, ma podstawowe znaczenie dla optymalnego zdrowia i rozwoju. Rodzice stosujący tę metodę przestrzegają zasad, ale są też blisko związani z dzieckiem[24]. Chyba najlepiej odzwierciedla ona łaskę i pasterskie uczucia tkwiące w sercu Boga.

Zdecydowane wychowywanie wpaja i utrwala cechy, które promują odporność. Takie nastolatki lepiej radzą sobie w relacjach szkolnych i społecznych. Lepiej panują nad stresem i podchodzą do problemów z zaciekawieniem i świadomie. Mają bardziej realistyczne wyobrażenie o miłości i naturze Boga.

[24] Barbara Kantrowitz, Karen Springen, „Peaceful Adolescence", „Newsweek" 25 kwietnia 2005. Wyniki badania nad rozwojem młodzieży opublikowano potem w lutym 2005 roku w „Journal of Early Adolescence".

8. Dobra troska o siebie

Kładliśmy nacisk na znaczenie troski o siebie, zdrowe zwyczaje i strategie dobrego życia w rozdziałach 3-8. Poniżej kilka uzupełniających spostrzeżeń.

- **Naucz się panować nad gwałtownymi uczuciami i impulsami**

Stres i tragedia mogąpogłębić sprzeczne i bolesne emocje. Nastolatkom może być trudno wyobrazić sobie, co zrobić z tymi ekstremalnymi uczuciami. Odporność polega na zdolności zidentyfikowania i odczuwania głębokich emocji oraz równoczesnego wcielania ich w życie bez odczuwania utraty kontroli. Nazywa się to emocjonalną regulacją i kontrolą impulsów. Najlepszym sposobem nauczenia się tego przez twoje dziecko jest czerpanie wzoru z ciebie.

Zacznij od zachęcenia swojej rodziny do rozmawiania o uczuciach i precyzyjnego ich nazywania. Jeśli nastolatek jest poddawany terapii, podczas tych zajęć dowie się, jak to robić i możliwe, że po powrocie do domu będzie także od ciebie oczekiwał, byś uczciwie mówił o swoich uczuciach. Nie lekceważ tego ani nie sprzeciwiaj się temu. Pogódź się z tym, ponieważ możesz w ten sposób usprawnić kontrolę nad własnymi emocjami. Inne metody panowania nad emocjami, takie jak prowadzenie pamiętnika czy ekspresja artystyczna, również są pomocne i terapeuta twojego dziecka może z nich korzystać.

- **Pozwól dziecku zrobić sobie przerwę**

Gdy nabierzesz zrozumienia i tolerancji dla dorastającego dziecka, a ono zacznie robić postępy, działaj ostrożnie, nie naciskaj go zbyt mocno i nie potęguj stresu. Od czasu do czasu pozwól mu zrobić sobie przerwę. Może to być wyjazd na weekend, krótkie wakacje lub jednodniowy wyskok w góry albo nad morze. Może to też być dzień w domu spędzony w piżamie lub zgodzenie się od czasu do czasu na „dzień zdrowia psychicznego", kiedy pozwalasz dziecku nie pójść do szkoły, by mogło odpocząć i odzyskać siły.

Stawianie kolejnych wyzwań podczas terapii i uporczywa walka o powrót do zdrowia mogą łatwo dodać nowy stres i zaognić problem. Wszystko się w końcu uspokoi, ale czym prędzej zachęć dziecko do tego, by się nie przemęczało i oderwało się od smutnych lub przerażających zdarzeń relacjonowanych przez media, oraz by dbało o siebie.

9. Opieka i ofiarność

Naprawdę pomagamy samym sobie, pomagając innym. Jeśli nastolatek czuje się bezradny, może poczuć się silniejszy, pomagając innym - nawet zwierzętom. To kolejny sposób na ograniczenie samotności lub uświadomienie sobie, że nie jest się jedyną osobą mającą kłopoty.

Moja przyjaciółka Beth jakiś czas temu była poddawana poważnej chemioterapii. Pewnego dnia matka jednej z koleżanek szkolnych jej córki przyniosła jej domowy obiad, choć sama miała bardzo poważne kłopoty. „Głupio mi, że to robisz dla mnie, podczas gdy sama masz tyle problemów" - powiedziała Beth. „Och, proszę, nie mów tak - nalegała kobieta. - Dzisiejszego ranka czułam się okropnie i użalałam się nad sobą. A potem pomyślałam o tobie, siedzącej w wózku inwalidzkim i ledwo mogącej przełykać. Więc postanowiłam zrobić coś dla ciebie i teraz czuję, że w ten sposób zrobiłam też coś dla siebie".

Jeśli robisz coś dla kogoś, równocześnie robisz coś dla siebie. Nic bardziej nie odciąga twoich myśli od problemów niż pomaganie komuś innemu, kto znajduje się w potrzebie. Nie przytłaczaj i nie obciążaj swojego dziecka, ale gdy trzeba, zachęć je do zrobienia czegoś ciekawego w szkole, pomagania w domu, bycia miłym dla rodzeństwa lub pomocy koledze w odrabianiu lekcji. Wyjazd na misję także może być wspaniałym sposobem przeżycia przygody i znalezienia pasji w życiu. Nastolatek może się tam przestać koncentrować na samym sobie i mieć wpływ na życie innych, a równocześnie poczuć się potrzebny.

Podróż ku odporności

W tym rozdziale staraliśmy się pokazać dziecku, jak stać się odpornym. Podkreślaliśmy, że rozwijanie odporności jest indywidualną sprawą każdego nastolatka. Pojęcie odporności pozwala ci uszanować wysiłki, które twoje dziecko podejmuje, by pomóc samemu sobie, niezależnie od tego, czy ich efekty są przełomowe. Takie podejście promuje szacunek i akceptację potrzebne mu, by się nie poddawało, i tobie, by je wspierać. Spróbuj się zorientować i odkryć, co jest ważne dla twojego dziecka. Nie zawsze uda ci się od razu trafić w dziesiątkę. Pamiętaj też, że te działania nie mogą zastąpić profesjonalnej opieki medycznej.

Choć twoje dziecko może rozwinąć swoją odporność, czasami może się czuć zestresowane lub zaniepokojone. Tego należało się spodziewać i to jest w porządku. Miej cały czas świadomość, że to, czego się nauczy i co odkryje w okresie burzy i naporu, przyda mu się w przyszłym codziennym życiu.

10

Nauczyć się zdrowych sposobów myślenia

Na koniec, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jestjakąś cnotą i czynem chwalebnym - to bierzcie pod rozwagą.

Flp 4,8

Nie bierzcie wiąc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu miłe i co doskonałe.

Rz 12, 2

Jedna z najskuteczniejszych, sprawdzonych interwencji w leczeniu depresji u nastolatków polega na zmianie ich sposobu myślenia. Młodzi ludzie są zaangażowani w walkę toczącą się w mózgu, która wyzwala przekłamane, beznadziejne, pesymistyczne myśli. W tej bitwie trzeba wziąć udział, by żyć lepiej.

Na szczęście nie jest to przytłaczająca walka. Niezdrowe myśli nastolatka mogą prysnąć w każdym momencie każdego dnia. Przekształcenie uporczywych przekłamanych przyzwyczajeń myślowych

we właściwy optymizm może wymagać ciężkiej pracy, ale z czasem przyniesie owoce.

Myśli, emocje i zachowania są ściśle ze sobą powiązane. Poprzez nakierowanie myślenia (poznania) nastolatka możesz zmienić jego emocje i zachowanie. Nastolatek jest dosłownie tym, co myśli, jego charakter to suma wszystkich jego myśli. Umysł przypomina ogród, który musi być uprawiany, bo inaczej zdziczeje. Musimy siać pożyteczne ziarna dobrych i właściwych myśli, a wyrywać złe, bezużyteczne i nieczyste. Ów proces pilnowania i pielęgnowania naszych umysłów kształtuje nam charakter, sytuację życiową, a ostatecznie decyduje o naszym przeznaczeniu. Wewnętrzny stan myśli twojego dziecka, emocjonalne nastawienie i postrzeganie będą miały bezpośredni wpływ na charakter, wybory, działania i inne aspekty jego zewnętrznego życia.

W tym rozdziale przedstawimy biblijne i wynikające z teorii zachowania zasady, których możesz użyć, by nie dopuścić do pojawienia się przekłamanych wzorów myślenia u twojego dziecka. W gruncie rzeczy są to sposoby zidentyfikowania myśli, które wywołują negatywne, bolesne i hamujące uczucia oraz złe zachowania i reakcje. Negatywne ocenianie siebie warunkuje niskie poczucie własnej wartości. Choć nie istnieje cudowne lekarstwo na złożony problem depresji, umiejętność zdrowego myślenia stanowi potężny zastrzyk, który może przynieść ulgę i poprawić wyniki leczenia dzięki radzeniu sobie z negatywnym, niewłaściwym myśleniem oraz wynikającymi z niego emocjami i zachowaniami.

Wygrać bitwę mózgu

Nastolatki (nawet te niecierpiące na depresję) notorycznie mówią o sobie źle. Zamiast rozmyślać o rzeczywistości albo mieć nadzieję na lepszą przyszłość, wolą pogrążyć się w pesymistycznych, depre-

cjonujących myślach. Jedno z badań wykazało, że średnio 77 procent wypowiedzi danego człowieka w ciągu dnia ma z natury charakter negatywny. Możemy tylko przypuszczać, jak to wygląda w wypadku cierpiącego na depresję nastolatka.

Te negatywne wypowiedzi zwykle zawierają takie stwierdzenia jak: „Nie jestem w stanie tego zrobić, poddaję się", „Jestem kompletnie zdezorientowany, nie wiem, co robić. Jestem głupi", „Czuję się niespełniony i wyizolowany. Coś musi być ze mną nie tak". Jednak Bóg ma odpowiedź na każdą z takich myśli. Pragnie, by nastolatek poznał Jego rzeczywistość i Jego obietnice, i pragnie, by zwrócił swój umysł w ich stronę. Gdy twoje dziecko popada w desperację, Bóg zapewnia je, i ciebie także, że możecie przez to przejść z Jego pomocą. A gdy czuje się ono zagubione, niepewne i wyizolowane, On proponuje swą opiekę, wskazania, wartości i pociechę.

Negatywne mówienie o sobie kontra realistyczna ocena

Czternastoletnia dziewczyna przychodzi ze szkoły do domu, rzuca się na łóżko i zaczyna szlochać: „Mamo, nikt mnie nie lubi w szkole. Wszyscy mnie nienawidzą. Chcę zmienić szkołę. Nic dobrego nie dzieje się w moim życiu".

Cóż jest w tym irracjonalnego i nieprecyzyjnego? Na początek: słowa „nikt", „wszystko" i „nic" nie mogły być prawdziwe. Nawet słowo „nienawidzić" jest prawdopodobnie przesadą. Gdyby powiedziała: „Melissa już mnie nie lubi" lub „Melissa i Mary są na mnie złe", byłyby to racjonalne i prawdopodobnie precyzyjne stwierdzenia. A odpowiedź mogłaby brzmieć: „Kochanie, tak mi przykro. Musisz się czuć okropnie, mając najlepsze przyjaciółki przeciwko sobie. Jestem pewna, że czujesz się do głębi dotknięta. A teraz opowiedz mi, co się stało, i zobaczymy, jak można temu zaradzić. Od czego chcesz zacząć?".

Jeśli myślimy prosto, jesteśmy w stanie dotrzeć do rozwiązania problemu. Z drugiej strony, irracjonalne i nieprecyzyjne myślenie lub zafałszowanie poznawcze nie może cię doprowadzić do rozwiązania problemu, ponieważ prawdziwy problem nie został jeszcze zdefiniowany. W takiej sytuacji możesz pomóc córce cofnąć myślenie, rozwikłać emocje i wypowiadać się w sposób bardziej racjonalny, szczerze nazywając prawdziwy problem. „Kochanie, widzę, że jesteś bardzo zdenerwowana (zawsze potwierdź prawo do tego, co czuje, choćby nawet uczucia były nieusprawiedliwione). Ale cofnijmy się w czasie. Powiedz mi, co się stało i kto cię zdenerwował, potem zaś razem spróbujemy znaleźć wyjście z sytuacji. Jestem pewna, że nie może być tak, iż wszyscy cię nienawidzą. Powiedz więc, o kim mówisz, co się stało i co ta osoba powiedziała?".

Delikatnie naprowadź dziecko, by wypowiadało się bardziej racjonalnie (umacniaj je w przekonaniu o wartości takiego postępowania) i określiło, co się rzeczywiście wydarzyło.

Tuzin przekłamań

Powyższy przykład obejmuje kilka jasno określonych poznawczych przekłamań: przesadne generalizowanie, katastrofizm, a nawet czytanie w myślach. Te i inne irracjonalne i dołujące myśli muszą być powstrzymane. Mogą one bowiem doprowadzić do znaczących zmian w zachowaniu i emocjach i powinno je zastąpić realistyczne myślenie. Istnieje dwanaście poznawczych przekłamań, które zidentyfikowano jako charakterystyczne dla wielu z nas.

1. Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic". Postrzegasz rzeczy jako biało-czarne. Jeśli nie robisz czegoś perfekcyjnie, uważasz się za beznadziejnego. Przykład: Pierwsza próba umówienia się na randkę nie powiodła się, więc przysięgasz sobie, że nigdy więcej tego nie zrobisz.

2. **Generalizowanie.** Postrzegasz jedno złe wydarzenie jako niekończący się łańcuch niepowodzeń lub wyciągasz wnioski na podstawie szczątkowych informacji. Przykład: Jeśli przyjaciółka zapomni do ciebie zadzwonić, nie myślisz, że po prostu zapomniała, tylko dochodzisz do wniosku, że ona już ciebie nie lubi.

3. **Filtr psychiczny.** Czepiasz się jednego złego detalu, nie analizując całej sytuacji, i rozmyślasz tylko nad nim. Całą rzeczywistość widzisz w ciemnych barwach, tak jak kropla atramentu zabarwia cały kubek wody. Przykład: Spudłowałeś podczas meczu koszykówki i mówisz: „Jestem podłym graczem". Nie, nie jesteś, po prostu raz spudłowałeś.

4. **Dyskwalifikowanie tego, co dobre.** Odrzucasz pozytywne doświadczenia, przekonując, że z jakichś powodów one się nie liczą, natomiast nigdy nie kwestionujesz negatywnych doświadczeń. W ten sposób możesz utrzymywać negatywne przekonanie, któremu przeczą codzienne doświadczenia. Przykład: Strzeliłem gola, ale to był tylko szczęśliwy traf. Tym razem także. Teraz też.

5. **Pochopne wyciąganie wniosków.** Interpretujesz coś negatywnie, nawet jeśli nie ma podstaw, które przekonująco wsparłyby ten wniosek. Przykład: Podczas przyjęcia cały czas mnie ignorował. Stale wpatrywał się w Jennifer. Nie sądzę, by chciał się nadal ze mną spotykać.

6. **Czytanie w myślach.** Dochodzisz do przypadkowego wniosku, że ktoś ma do ciebie negatywny stosunek, i nie troszczysz się, aby to sprawdzić. Przykład: Nauczyciel nie wywołuje mnie do odpowiedzi. Pewnie myśli, że jestem tępy i głupi.

7. **Wróżenie z fusów.** Z góry zakładasz, że coś się źle potoczy, i jesteś głęboko przekonany, iż twoje przewidywanie jest faktem. Przykład: Za każdym razem, gdy mam taki sen, coś złego mi się przytrafia. Cały dzień czuję, że coś złego się przydarzy. Może to znaczy, że nie powinienem wychodzić z domu.

8. **Katastrofizm (maksymalizm i minimalizm).** Wyolbrzymiasz (lub umniejszasz) znaczenie spraw, takich jak twój błąd lub czyjś sukces, minimalizujesz (własne pożądane cechy lub czyjeś niedoskonałości). Oznacza to, że zawsze spodziewasz się najgorszego. Przykład:

Po prostu wiem, że ten silny wiatr przekształci się w tornado i wszyscy zginiemy.

9. Myślenie emocjami. Przekonanie, że to, co czujesz, musi być prawdą, bo ty to „czujesz". Wierzysz, że twoje negatywne odczucia niewątpliwie odbijają się na tym, jak sprawy mają się naprawdę. Przykład: Czuję, że Bóg mnie nie lubi, i dlatego to musi być prawda.

10. Deklaracje powinności. Próbujesz się motywować, mówiąc sobie: „powinienem zrobić to", „nie powinienem zrobić tego", tak jakbyś musiał być wychłostany i ukarany, jeszcze zanim cokolwiek zrobisz. „Przymusy" i „powinności" to także winowajcy. Emocjonalną konsekwencją jest poczucie winy. Przykład: Muszę zaraz iść, oddać Mary jej CD, ponieważ czuję, że za moimi plecami opowiada, że pożyczyłem od niej tę płytę. Każdemu chrześcijaninowi musi się podobać muzyka gospel, inaczej nie jest prawdziwym chrześcijaninem.

11. Etykietowanie i złe etykietowanie. To ekstremalna postać generalizowania. Zamiast opisać błąd, który popełniłeś, przyczepiasz do samego siebie złą etykietkę. (Przykład: Jestem nieudacznikiem, bo dostałem jedynkę z matematyki). Jeśli ktoś ci nadepnie na odcisk, tę negatywną etykietkę przyczepiasz do niego. (Przykład: To kłamca, nigdy już z nim nie będę rozmawiał). Złe etykietowanie powoduje, że opisujesz zdarzenia językiem tak emocjonalnie nacechowanym, że trudno podać coś w wątpliwość.

12. Obwinianie. Powszechnie irracjonalnie wierzy się, że „wszystkiemu, co się przydarza, ktoś musi być winien". Przykład: Jeśli ruch na autostradzie jest sparaliżowany, znaczy to, że doszło do wypadku. Przykład: Gdy zrzucisz i zbijesz okulary, twoja pierwsza reakcja wygląda następująco: „Gdybyś mnie nie oderwał w tej chwili, nie zrzuciłabym moich okularów".

Akcentować precyzyjne myślenie <<

W. Clement Stone napisał: „Ludzie niewiele się od siebie różnią. Jednak ta mała różnica czyni wielką różnicę. Mała różnica to nastawienie. Wielka polega na tym, czy jest ono pozytywne czy negatywne".

Znaczenie ma także to, czy jest ono precyzyjne i realistyczne. Pozytywne, optymistyczne nastawienie chroni przed chorobą i depresją. Martin Seligman w swej książce *Optymistyczne dziecko* przedstawia antidotum na epidemię depresji. Nazywa to „psychologicznym szczepieniem ochronnym" i wywodzi remedium z bazującego na rzeczywistości optymizmu. Zdrowy sposób myślenia, o którym mówi Seligman, nie oznacza unikania naturalnych złych odczuć, smutku czy gniewu. Są one częścią życia i często zmuszają nas do zrozumienia lub zmienienia tego, co nas denerwuje. Optymista, który bazuje na rzeczywistości, myśli mniej więcej tak: „Kiedy istnieją szanse, które można wykorzystać, i jest nadzieja, wówczas może być lepiej. Kiedy nie ma się nadziei, lepiej nie będzie. Co mogę zrobić, aby przyczynić się do stworzenia takich szans i dania nadziei na lepsze jutro?"[25]. W konsekwencji każdy rodzic może dać nadzieję swojemu nastolatkowi.

Właściwy optymizm i bazująca na rzeczywistości samoocena to narzędzia, które zachęcają twoje dziecko do zastanowienia się nad jego przekonaniami, co z kolei wyposaży je w gotowość do odegrania aktywnej roli w zapobieganiu kłopotom i w ich rozwiązywaniu. Biblia proponuje podobne rozwiązanie w różnych cytatach: „Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości" (Prz 17,22), „Przyjemne słowa są plastrem miodu, słodyczą dla duszy, lekiem dla kości" (Prz 16,24).

[25] Martin Seligman, *Optymistyczne dziecko*, przeł. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 1997, s. 365.

Korygowanie nastawienia

Na podstawie obserwacji ludzkich doświadczeń można wysnuć wniosek, że nie to, co się nam przydarza, ma na nas największy wpływ, lecz raczej nasz odbiór, nastawienie i reakcja. Viktor Franki, który przeżył Holocaust, wiedział o tym najlepiej. W swojej książoe *Mans Search for Meaning* napisał: „Człowiekowi można zabrać wszystko poza jedną rzeczą: ostatnią z ludzkich wolności - prawem do wyboru swojego nastawienia niezależnie od tego, w jakich znajdzie się okolicznościach"[26].

W świetle tak przytłaczających dowodów niezwykle ważne jest wychowywanie dzieci w pozytywnym, optymistycznym i właściwym nastawieniu. Kłopot w tym, że przekłamana percepcja może być pierwsza. Wpływ na sposób myślenia twojego dziecka jest wywierany dzień po dniu, tydzień po tygodniu. Jeśli jest on niedokładny i negatywny - narzekający rodzice, nieszczęśliwe otoczenie, krytykanccy nauczyciele, odrzucenie przez rówieśników lub niskie poczucie własnej wartości - wówczas umysł uznaje to za normalny sposób myślenia.

Jednak zmiana negatywnego sposobu myślenia nie jest wcale taka trudna, jak to sobie możesz wyobrażać. Wymaga jedynie skutecznego planu i obiektywnego podejścia. Za każdym razem, kiedy twoje dziecko mówi coś optymistycznego, pozytywnego i właściwego, zauważ to, zareaguj i pochwal je: „Bardzo się cieszę z tego, jak zareagowałeś na to, że nie wszedłeś do składu drużyny. Masz rację, następnym razem możesz spróbować bardziej się postarać".

Jest o wiele większa szansa, że odpowiedzi i działania, które pochwalimy, będą się powtarzały, niż że stanie się tak z zachowaniami ocenionymi negatywnie. To, co karmisz, będzie wzrastało. Pamiętaj, że nastolatki uważają za pomocne to, że wskazujemy ich silne strony, oraz to, co robią dobrze, w przeciwieństwie do wskazywania im, kiedy im się coś nie udaje albo robią coś źle. Choć obie perspektywy mogą

[26] Viktor E. Franki, *Man s Search for Meaning*, Washington Square Press Publication, Nowy Jork 1984.

być właściwe, podkreślamy, że perspektywa nadziei jest bardziej produktywna, pomaga się poprawić, radzić sobie i rozkwitać.

Pokonać zło

Rodzice mogą odegrać kluczową rolę w pokonaniu przez dziecko destruktywnej samooceny, która przyczynia się do powstania depresji i jest jej częścią. Korzystając z tuzina przekłamań i pokonując negatywną ocenę siebie i sytuacji dokonywaną przez nastolatka, możesz mu pomóc rozróżnić między optymistyczną rzeczywistością a zaburzeniami. Poniżej przedstawiamy trzy metody.

1. Zwiększyć u nastolatka świadomość niewłaściwego, pesymistycznego myślenia

Pomóż mu dostrzec związek między negatywnym myśleniem, emocjami, które ono wywołuje, i zachowaniami, które za sobą pociąga. Unikając krytyki, przekaż dziecku to, co dostrzegłeś: „To, że masz kłopot z przygotowaniem się na szkolną dyskotekę, nie oznacza, że cały wieczór będzie do niczego".

2. Przełamać negatywne lub pesymistyczne stwierdzenia

Pomóż dziecku rozpoznawać i kontrolować negatywne myśli lub przekonania przekłamujące rzeczywistość. Przytocz argumenty za i przeciwko takiemu przekłamującemu rzeczywistość myśleniu lub złej percepcji. Na co wskazuje taka analiza? „Słyszałam, że powiedziałaś, iż jesteś głupia, bo dostałaś mierny z matematyki. Z innych przedmiotów masz oceny bardzo dobre i dobre, a ten mierny wynika głównie z tego, że nie zrobiłaś zadania domowego".

3. Zachęcić dziecko, by myślało i reagowało w sposób bardziej precyzyjny

Możesz to zrobić, nawet jeśli ono nie chce w to jeszcze uwierzyć. Samo mówienie o tym może sprawić, że jego umysł i serce to zaakceptują. Korzystając z powyższego przykładu, możesz zasugerować

dziecku, by zastąpiło dotychczasowe myślenie następującym: „Wiem, że moje oceny mnie rozczarowują. Wiem także, że mógłbym mieć lepsze. Ale te oceny nie określają tego, kim jestem. Mam dwie możliwości: mogę znaleźć sposób na to, by je poprawić - na przykład odrabiać zadania domowe, lub mogę uznać, że to wszystko, na co mnie stać, i być z tego zadowolonym". Następnie pomóż zidentyfikować i zmienić niewłaściwe przekonania, które sprawiły, że przekłamało rzeczywistość.

Poniżej przedstawiamy kilka innych przykładów myślenia alternatywnego wobec negatywnych opinii, o których nastolatek myśli lub mówi.

Przekłamana opinia	**Realistyczna opinia**
Nikt mnie nie kocha.	Bóg mnie kocha. Moi rodzice mnie kochają.
Jestem do niczego.	Jeśli raz mi się coś nie udało, nie znaczy to, że zawsze tak będzie.
Chcę umrzeć.	Nie zawsze mogę ufać temu, co czuję.
Nie mam żadnych perspektyw.	Jutro będzie lepiej.
Dobrzy ludzie nigdy nie popełniają błędów.	Na błędach uczysz się więcej niż na sukcesach.
Nie wiem, co zrobić.	Otoczenie i Bóg mogą mi poradzić.

Transformacja przez afirmację

Dawson McAllister w książce *Saving the Millennial Generation* opowiada o swoim przyjacielu pastorze, który nazywa swoją posługę „transformacją przez afirmację". Mówi, że ludzie żyją dla zachęty i umierają bez niej. Rodzice powinni stale obdarzać swoje dorastające dzieci afirmacją i miłością, nawet jeśli nie odczuwają takiej potrzeby lub jeśli dziecko na to nie zasłużyło. Być może będziesz musiał walczyć z własną skłonnością do widzenia w dziecku tylko tego, co złe. Zmobilizuj się do tego, by częściej widzieć dziecko w pozytywnym świetle, dzięki spojrzeniu na nie z Bożej perspektywy, co osiągniesz dzięki modlitwie.

Ostatecznie to Bóg jest tym, który udziela nam całej mądrości i uwalnia nas od przeszłości. Daje nam nadzieję, leczy nasze złamane serca i uczy, jak przezwyciężać to, co ściąga nas w dół. On naprawdę dokonuje w nas wszystkich transformacji - także w nastolatkach.

Najskuteczniejszym sposobem nauczenia dziecka pozytywnego myślenia jest rozważanie i skupianie się na bezwzględnych prawdach i twierdzeniach. Afirmuj afirmację. Zachęć nastolatka do tego, by był bardziej świadomy tego, co Bóg robi w jego życiu, i by to afirmował. Pozwól Jezusowi afirmować dziecko za twoim pośrednictwem i pomóż mu odczuwać większą miłość i czułość niż te, których doświadcza na tym świecie. (Jako rodzicowi zawsze powinno ci o to chodzić!).

Siedem wspaniałych sposobów afirmacji twojego nastolatka

Poniżej przedstawiamy siedem mających swe źródło w chrześcijaństwie prawd, sposobów afirmacji, nad którymi możesz się zastanowić,

i których możesz nauczyć swe nastoletnie dziecko. Napisz do niego osobisty list, w którym mu je przedstawisz. Pozwoli mu to mieć wrażenie, że zawsze może odnowić nadzieję.

Te afirmacje pomogą wyrazić optymistyczny obraz Boga przez podkreślenie tego, że obdarza On twoje nastoletnie dziecko najgłębszą miłościąi zainteresowaniem. Nazywamy je „Siedmioma wspaniałymi afirmacjami". Możesz dodać do nich inne, które uznasz za wyrażające w sposób bardziej szczegółowy to, kim jest twoje dziecko w Chrystusie, w Jego miłości i w Jego obietnicach. Utrwalanie tych prawd dzień po dniu dostarczy twojemu dziecku umiejętności i pokarmu dla myśli, co wpłynie na rozwinięcie zdrowego umysłu, podejścia do różnych spraw, emocji i działań.

1. Jestem dzieckiem Boga. Jestem kochany i akceptowany. Ponieważ otrzymuję Boga i wierzę w Jezusa Chrystusa, daje mi On prawo do stania się dzieckiem Boga (J 1,12). Bóg kocha mnie bardziej, niż jestem to sobie w stanie wyobrazić, a ja nie jestem w stanie nigdy wyczerpać Jego wielkiej miłości (Rz 8,38-39). Jeśli będę siebie nienawidził, nie sprawi to, że Bóg będzie mnie bardziej kochał; sprawi to tylko tyle, że trudniej będzie mi dostrzec Jego miłość (Ps 103,10-12).

2. Będzie mi wybaczone. Niezależnie od tego, jak wielki jest mój grzech, Bóg mi przebaczy, jeśli będę żałował i zwrócę się do Niego (1 J 1,9). Jeśli wydaje mi się, że upadnę, ponieważ okoliczności są przeciwko mnie, Bóg da mi zawsze drugą szansę (Ps 37,24). Jestem wolny od potępienia (Rz 8,1).

3. Jestem bezpieczny i niezagrożony. Nie jestem w stanie zrobić nic takiego, co spowodowałoby, że Bóg by się ode mnie odwrócił lub mnie opuścił (Hbr 13,5). Gdy jestem w kłopotach, Bóg mnie wyprowadzi z ciemności do światła i zaprowadzi w bezpieczne miejsce (Ps 27,5). Gdy zwracam się do Boga o wsparcie, mogę ufać, że będzie dla mnie bezpiecznym miejscem (Ps 91,1-2).

4. Z pomocą Jezusa Chrystusa mogę zrobić wszystko i stanąć w obliczu wszystkiego. Bóg chce, bym się nigdy nie poddawał - nigdy,

nigdy, nigdy, przenigdy (Joz 1,5.7-9). Cokolwiek zamierzam uczynić, jeśli taka była wola Boża, Bóg da mi siłę i mądrość potrzebne do dokonania tego (Flp 4,13).

5. **Mam nadzieję na przyszłość.** Jestem przekonany, że ta dobra robota, którą Bóg zaczął we mnie, zostanie ukończona (Flp 1,6). Bóg ma plan mojego życia i da mi nadzieję i przyszłość (Jr 29,11).

6. **Mogę mieć w sobie umysł Chrystusa i Ducha Bożego.** Mogę się przemieniać, wzrastać i zmieniać dzięki odnawianiu swego umysłu przez słowo Boże i ideały Jego królestwa (Rz 12,2). Mogę się stać jak Chrystus i napełnić się Bożą Miłością (1 J 4,13). A prowadzić może mnie Duch Święty (Ga 5,18).

7. **Zostałem stworzony w jakimś celu.** Moje istnienie ma znaczenie. Pan odczuwa przyjemność z powodu mojego istnienia (Ps 149,4). Bóg stwarzając mnie, obdarzył mnie szczególnymi talentami, za pomocą których mam służyć Jego królestwu i czynić dobro (Ef 2,10). Bóg mnie pociesza w moich utrapieniach, bym mógł pocieszać innych (2 Kor 1,4).

III
Rodzice partnerami nastolatka

11
Bezpieczne rodzicielstwo - partnerstwo takie, by nastolatki mogły mówić, słuchać i się zmieniać

Rodzice budujący na łasce zawierzają się Chrystusowi. Żyją po to, by lepiej poznać Boga. Ich dzieci każdego dnia mogą się cieszyć łaską, którą rodzice otrzymują od Pana (...). A otrzymują jej tym więcej, im trudniejsze do kochania mają dzieci.

TIM KIMMEL, *Grace-Based Parenting*

Dowiedziono, że skuteczne rodzicielstwo jest jednym z najlepszych sposobów ograniczenia problemów wychowawczych okresu dojrzewania. Nastolatkom potrzebne jest w życiu wsparcie ze strony rodziców, zwłaszcza w okresach, kiedy przeżywają trudności. Twoim podstawowym zadaniem jako rodzica jest zapobieganie depresji, na którą może zapaść twoje dziecko, a także pomoc w wychodzeniu z niej. Nie chodzi tylko o to, że możesz zauważyć zachowania i symptomy wskazujące, że dziecku może grozić depresja, masz także możliwość pomóc mu czynić postępy. Odpowiadasz za wprowadzenie i nadzorowanie profesjonalnego leczenia.

Kiedy kończy się 45-minutowa sesja terapeutyczna, to ty jesteś osobą, która opiekuje się dzieckiem przez 24 godziny na dobę przez

siedem dni w tygodniu. W domu, wieczorami, w weekendy zawsze to ty właśnie jesteś osobą, która musi zażegnać konflikt, jeśli do niego dojdzie. Jak to już wiesz z poprzednich rozdziałów, jesteś najważniejszą osobą, która wprowadza dziecko w dorosłość, pomaga mu poczuć się lepiej, uodpornić się, zapobiegać nawrotom depresji i mieć się dobrze.

Rodzaje partnerstwa wobec cierpiących nastolatków

Sposób, w jaki rodzic odnosi się do swego cierpiącego dziecka i jakie ma z nim relacje, wywiera wielki wpływ na jego rozwój i powrót do zdrowia. Poznawszy tę prawdę, większość rodziców chce wiedzieć, jakie jest najlepsze podejście do dzieci i sposób bycia rodzicem. W tym rozdziale znajdziesz niektóre z metod postępowania rodziców, choć będzie to wymagało zmiany twojego podejścia do pełnienia funkcji rodzica. Może to nawet wymagać tego, byś postępował bardziej świadomie, niż tylko bezpośrednio reagował na sytuację. To się jednak opłaci.

Zaczniemy od wskazania kilku sposobów postępowania, które mają podstawowe znaczenie w wychowywaniu cierpiących nastolatków.

- By właściwie opiekować się swoim nastoletnim dzieckiem, musisz przygotować skuteczny plan działania i określić cele. Jeśli nie masz gotowej strategii, zacznij ją tworzyć, rozeznając najpierw, czego potrzebuje twoje dziecko, by poczuć się lepiej, na jakim etapie rozwoju się znajduje i jakie są jego silne i słabe punkty.
- Potrzebny ci też będzie przewodnik i wzór wskazujący, w jaki sposób powinieneś się odnosić do dziecka w tym ważnym dla niego okresie. Musisz zacząć od zrozumienia, w jaki sposób Bóg troszczy się o ciebie. Sposób, w jaki doświadczasz relacji z Bogiem, i to, jak On się tobą opiekuje, determinuje twoje postępowanie wobec dziecka.

- Jeśli jesteś rodzicem świadomym, obdarzonym Bożą łaską, pamiętaj, że jest to zadanie, które powierzył ci Bóg. Sposób, w jaki opiekujesz się dzieckiem, odzwierciedla to, jak przestrzegasz Jego przykazania, sprawiasz Mu radość i oddajesz cześć.
- W końcu w opiece nad zranionym nastolatkiem pomocne może być przyjęcie następującej perspektywy: uznanie rodzica za nauczyciela życia i pasterza serca. Jesteś partnerem swojego dziecka w jego drodze do pełni dojrzałości, pomagasz mu rozwinąć pomocne w życiu umiejętności, z których będzie korzystało już zawsze.

Świadome rodzicielstwo

Być świadomym rodzicem, oznacza wiedzieć, czemu się sprzeciwiam, dokąd zmierzam i w jaki sposób chcę to osiągnąć. Inni rodzice nastolatków potwierdzą, że zdanie się na los lub robienie tego, co w naturalny sposób przychodzi do głowy, się nie sprawdza. Jeśli reagujesz na zastaną sytuację, zamiast jej zapobiegać, pozwalasz swojemu dziecku przejąć władzę, co może pociągać za sobą fatalne konsekwencje. Oto kilka podstawowych celów, o których powinieneś pamiętać, jeśli chcesz być maksymalnie skuteczny jako rodzic.

1. Dowiedz się wszystkiego, co tylko możesz, o swoim nastoletnim dziecku i o tym, z czym się zmaga

Bądź dobrze poinformowanym rodzicem, który wie, jaki wpływ na dziecko wywierają stres i depresja. Stań się ekspertem od wyzwań, przed jakimi staje twoje dziecko. Obserwuj starannie, czego ono doświadcza, i spróbuj wejść w jego położenie, by zrozumieć jego słabe i mocne strony. Określ symptomy i czynniki wywołujące stres i depresję u twojego dziecka, byś mógł pomóc monitorować postępy w powrocie do zdrowia.

2. Przygotuj plan działania

Gdy już się dowiesz, czego doświadcza twoje nastoletnie dziecko i jakie są jego podstawowe potrzeby, przygotuj możliwie najlepszy plan działania i określ swoje priorytety. Postaw sobie sensowne cele. Być może zechcesz skorzystać w tym wypadku z pomocy terapeuty lub psychoterapeuty. Podejmij z tymi fachowcami partnerską współpracę w opracowywaniu planu leczenia twojego dziecka.

Skopiuj diagramy i testy z tej książki i korzystaj z nich na co dzień, jeśli zachodzi potrzeba. Możliwość zajrzenia do zapisków uwolni cię od poczucia bezsilności i stresu. Nie staraj się stawać stale na wysokości zadania, musisz mieć poczucie tego, dokąd zmierzasz, i sposoby pozytywnego działania, które doprowadzą cię do dobrych rezultatów.

3. Znaj swoją rolę

Jeśli jako rodzic masz takie samo poczucie misji i celu, jak w innych swoich zajęciach i pracach, jest to pomocne. Oto kilka modeli rodzicielstwa mających źródło w Biblii. Możesz je uwzględnić, przygotowując swoją receptę na zajmowanie się cierpiącym nastolatkiem.

- **Praca wychowawcza w domu.** Słuchanie, obserwowanie, uczenie i pouczanie dorastającego nastolatka.
- **Troska o duszę.** Zapewnianie opieki, przewodnictwa i powrotu do zdrowia cierpiącemu i rozwijającemu się nastolatkowi.
- **Pasterzowanie sercu.** Wskazanie celów i i kwestii serca, za pomocą których Bóg doprowadza do trwałej przemiany.
- **Służebne przewodzenie.** Służenie Bogu przez służenie cierpiącemu dziecku. Postrzeganie przerw w zawirowaniach w jego życiu jako Bożego wkładu w służbę i transformację.

4. Rozwijaj się jako rodzic i jako osoba

Zacznij od zaakceptowania tego, że nie jesteś doskonale przygotowany do wyzwań, które niesie ze sobą opieka rodzicielska nad cierpiącym

nastolatkiem. Jak mówi hasło, które zobaczyłem ostatnio na naklejce na zderzaku samochodu: „Módl się za mnie - jestem ojcem nastolatka". Ten proces wystawi cię na niebywałą próbę, zmuszając cię do uczenia się i rozwijania razem ze swoim dzieckiem. Weź lekcję rodzicielstwa. Zasięgnij rady specjalistów - doradców w dziedzinie opieki nad rodziną. Rozmawiaj z rodzicami, którzy przeszli już przez ten okres, zwłaszcza jeśli stawali przed podobnymi jak ty wyzwaniami.

Ten proces nie polega tylko na gromadzeniu odpowiedzi na pytania, jak być rodzicem i co robić, on jest związany z głębszym rozwojem twojej osobowości. Twój charakter, osobowość, sposób pełnienia funkcji rodzica, silne i słabe strony - wszystko to wyjdzie na światło dzienne, jeśli chcesz wywrzeć pozytywny wpływ na to, co Bóg robi z życiem twojego dziecka. Staniesz przed wyzwaniem, jak dojrzale się rozwijać w obliczu przeciwności i ciężkich prób, które cię spotkają jako rodzica cierpiącego nastolatka. Wszyscy rodzice, którzy przeszli przez tę ciemną dolinę, podkreślają, że stając wobec wyzwań w dziedzinie miłości, cierpliwości, uprzejmości, przebaczania i wytrwałości, mieli możliwość chrześcijańskiego rozwoju.

Gary L. Thomas w swojej książce *SacredParenting* dzieli się spostrzeżeniem, że rodzicielstwo jest jedną z najbardziej formujących dróg, które kobieta i mężczyzna mogą kiedykolwiek przejść. Thomas twierdzi, że rodzicielstwo nauczyło go poświęcenia, radzenia sobie z poczuciem winy, słuchania i modlenia się, śmiechu i płaczu, a także odwagi. Można je porównać do sytuacji, gdy z całkowitym zaufaniem stajemy w obliczu Boga z naszymi niedoskonałościami i wielkimi potrzebami.

Rodzicielstwo z serca Boga

Nasze dzieci dostrzegają w nas odbicie Bożego serca, ponieważ kochamy je i prowadzimy do zdrowego chrześcijańskiego życia. Naszym podstawowym wzorem jako rodziców jest Bóg - Ojciec i Pasterz.

W jaki więc sposób Pan pełni rolę naszego rodzica? Jak nas traktuje? W jaki sposób według niego mamy traktować innych? Jak w tej trudnej życiowej sytuacji postąpiłby Jezus? Co by powiedział? Odpowiedzi na te pytania stworzą fundamentalny wzorzec naszego postępowania jako rodziców nastolatka. Pan uczy nas, byśmy kochali się nawzajem tak, jak On nas kocha. Jest wzorem wspaniałego doradcy. Rozumie nasze słabości i jest łaskawy, jeśli tego potrzebujemy. W oparciu o Jego doskonały przykład przedstawiamy kilka sugestii, jak być rodzicem w sposób płynący z Bożego serca.

1. Rodzice z łaski

Najskuteczniejsze sposoby bycia rodzicem obejmują podstawowe elementy tego, jak Bóg kocha nas jako swoje dzieci, jak nas traktuje i wychowuje. Na styl rodzicielstwa, który najbardziej przypomina Boże ojcostwo, składa się: wyznaczanie granic, opieka i wychowanie. Egzekwowanie sztywnych zasad pod groźbą kary prowadzi jedynie do emocjonalnych ran i buntu. Większość rodziców nastolatków wie już o tym z własnego doświadczenia.

Natomiast jeśli jesteś takim rodzicem, jakim jest dla ciebie Bóg - czyli kochającym i łaskawym - dajesz córce czy synowi przykład dającej poczucie bezpieczeństwa Bożej miłości, która pozwala nam rozkwitać - zwłaszcza w trudnych chwilach. Takie podejście sygnalizuje, że:

- Bóg ma cel oraz plan wobec twojego życia i że kocha cię żarliwie niezależnie od sytuacji.
- Będziesz się zmagał w życiu z kłopotami, ale nie bój się, Bóg jest z tobą.
- Będziesz popełniał błędy i dokonywał złych wyborów, ale Bóg ci przebaczy i cię przemieni.

Fakt, że żyjesz i jesteś rodzicem z woli Boga, pomoże ci być bardziej wdzięcznym i pewnym siebie, wiesz bowiem, że Bóg cię kocha.

W efekcie w stosunku do osób, które cierpią lub są w potrzebie, będziesz odnosił się z większą pokorą, miłością i współczuciem. I to jest rzecz jasna klucz do tego, jak być rodzicem nastolatka odczuwającego stres lub cierpiącego na depresję. Gdy spojrzysz na rodzicielstwo z perspektywy łaski, stworzysz bezpieczniejsze, pełne zaufania środowisko dla swojego dziecka. To silniej do niego przemówi i da mu lepsze warunki do prawidłowego rozwoju.

2. Odnoś się do nastoletniego dziecka jak do współwyznawcy twojej wiary

W Biblii znajdziemy wiele cytatów pokazujących, w jaki sposób Pan nas traktuje i jak chce, byśmy traktowali bliźnich. Na przykład w Liście do Efezjan (4,1-2) zostajemy wezwani do tego, by żyć życiem, do którego powołał nas Bóg, a także do tego, byśmy byli zawsze pokorni, cisi, cierpliwi i znosili siebie nawzajem w miłości.

Ten fragment wskazuje też, byśmy czynili wszelkie wysiłki, by żyć w miłości i pokoju. Dlatego właśnie, że będzie to trudne. Zdarzy się, że zestresowany lub cierpiący na depresję nastolatek wyda ci się antypatyczny, bo odrzuci twoją miłość (tak samo jak my postępujemy czasem w stosunku do Boga). Zwrócenie się do Boga z prośbą, by udzielił ci swojej miłości, abyś mógł ją przelać na dziecko, będzie wymagało od ciebie wysiłku. Jednak twoje dziecko rozpaczliwie potrzebuje świadomości tego, jak ogromną, wieczną i głęboką miłością darzy je Chrystus. To z kolei przekona je o tym, że i ty darzysz je miłością. To miłość Boga przyciąga nas wszystkich do Niego. A twoje nastoletnie dziecko musi wiedzieć, że jest kochane i akceptowane przez ciebie z całym dobrodziejstwem inwentarza.

Jeśli często reagujesz emocjonalnie, pomyśl o tym, jak traktowałbyś nastolatka, gdyby był wyznawcą innej wiary. Wyobraź sobie, że jest kimś, kto nie zaznał jeszcze Bożej miłości i wolności i kogo Bóg kazał ci zaprosić do swego domu i nauczać. Często się zdarza, że z osobami nam najbliższymi czujemy się zbyt wygodnie i nie staramy się najlepiej, jak potrafimy. Pomyśl o tym, jak traktowałby twoje nastoletnie

dziecko terapeuta. Co powiedziałby katecheta, by mu ulżyć? Co Jezus chciałby, abyś zrobił?

Ponieważ służymy Bogu, zostaliśmy stworzeni, by czynić innym - a zwłaszcza rodzinie - naj lepiej, j ak potrafimy. Ta wielka możliwość służenia Bogu została zawarta w zwyczajnej codziennej posłudze naszemu nastoletniemu dziecku.

3. Serce w serce

Istotą naszej drogi z Bogiem jest przemiana - On nas przekształca na swój obraz (2 Kor 3,18). Bóg zagląda w serce i my także powinniśmy zaglądać do serc naszych dzieci. On pragnie, byś strzegł swego serca i doskonalił je, ponieważ to jest źródło życia. Wszystko inne w życiu wypływa z serca danej osoby i im bardziej to serce będzie przypominało serce Chrystusa, tym bardziej twoje życie będzie przypominało Jego życie.

I podobnie opieka rodzicielska nad cierpiącym nastolatkiem związana jest głównie z sercem. Twoja rola polega na robieniu wszystkiego, co płynie z serca Boga, tylko w ten sposób twoje dziecko może osiągnąć konieczną wewnętrzną przemianę. Jesteś Bożym partnerem, któremu powierzono wychowanie i wyżywienie twojego dziecka, by mogło spełnić swoje przeznaczenie i uradować Boga. Opiekując się, wzbogacając, doskonaląc i żywiąc serce swojego dziecka, czyń to podobnie jak Bóg i sprzymierz się w tym działaniu z Jego sercem.

Rodzic, który był ostatnio moim pacjentem, podzielił się ze mną następującą refleksją: „Bardzo wcześnie zdałem sobie sprawę, że największym wyzwaniem jest być sobą. Uświadomiłem sobie, że muszę zdawać sobie sprawę ze swoich reakcji i liczyć się z nimi, bo odkrywają one w jasny sposób, kim naprawdę jestem i kim się staję. Rodzicielstwo to jest to wszystko, co Bóg czyni we mnie, i to, jak zamierzam rozwijać się wraz ze swoim dzieckiem. Muszę sobie radzić ze swoimi oczekiwaniami i rozczarowaniami i to mnie przeraża. Muszę dzień po dniu pełnić rodzicielskie obowiązki w sposób płynący z serca i mu-

szę elastycznie dostosowywać moje podejście i strategię działania do zmieniających się potrzeb moich dzieci".

Większość rodziców lubi formułki, listy, zasady i programy. Możesz przeczytać wszystkie możliwe poradniki na temat tego, jak wychowywać dzieci, ale gdy rzeczywiście zostaniesz matką lub ojcem, zdasz sobie sprawę, że każde dziecko jest niepowtarzalne. Podobnie nie ma sprawdzonych przepisów i jedynych odpowiedzi na pytania o złożony problem opieki nad cierpiącym nastolatkiem. Będziesz musiał sobie radzić, posługując się zarówno sercem, jak i głową. Bądź elastyczny wobec zmieniających się każdego dnia potrzeb, dostosowuj swoje podejście i strategie działania do każdego niepowtarzalnego problemu. Pamiętaj, że to, jakim jesteś rodzicem, i to, co robisz, ocenione zostanie przez pryzmat tego, kim będzie twoje dziecko. Twój związek z nim znaczy więcej niż cokolwiek innego.

4. Wykorzystuj w domu swoje duchowe dary

Chrześcijanie powinni korzystać z darów powierzonych im przez Pana i dzięki nim umacniać bliźnich. Najważniejszym miejscem, w którym mamy możliwość wykorzystania tych duchowych darów i naturalnych możliwości, jest dom i ludzie, którzy są nam najbliżsi. Pan uczy nas, byśmy się wzajemnie miłowali i byśmy otwierali nasze serca i domy oraz służyli innym, nie skarżąc się. Prosi nas, byśmy byli dobrzy, przebaczali, mieli wrażliwe i kochające serca. Biblia uczy nas również, byśmy pocieszali ludzi małego ducha, pomagali słabszym i byli cierpliwi (List do Efezjan 4,1-3; 4,32; 5,2; Pierwszy List św. Piotra 4,9-10; List do Kolosan 3,12-13; Pierwszy List do Tesaloniczan 5,11-14).

Pan chce, byśmy wspierali naszych najbliższych i pomagali im, gdy spotykają ich przeciwności losu. Twoim podstawowym zadaniem jako rodzica jest wyżywienie i wykształcenie nastolatka, którego powierzył ci Bóg. To twoje zadanie i priorytet. Nie zaniedbuj codziennych, przyziemnych obowiązków rodzicielskich po to, by zrobić coś niezwykłego dla swojego dziecka. W rzeczywistości najlepsze, co możesz zrobić, to

skupić się na wychowaniu zdrowego, przyzwoitego człowieka. Otrzymane od Boga duchowe dary mają ci pomóc wspierać twoje dziecko. Niech poniższa modlitwa pomoże ci spojrzeć z innej perspektywy i zwrócić serce ku Bogu Ojcu jako twojemu wzorowi.

> Panie Jezu, bardziej niż czegokolwiek pragnę być bliżej Ciebie, gdy staję przed wyzwaniami, które niesie ze sobą rodzicielstwo. Chcę być bardziej podobny do Ciebie, rozwijać swój charakter i poddać się działaniu Ducha Świętego żyjącego we mnie. Panie, jako rodzic chcę brać z Ciebie przykład. Potrzebne mi są Twoja mądrość i Twoje przewodnictwo, ponieważ samo moje człowieczeństwo mi nie wystarcza, Panie. Chcę Ci zawierzyć to wspaniałe zadanie. Chcę wiedzieć, co mam uczynić. Daj mi dziś siłę, bym wykorzystał każdą sytuację do tego, by myśleć, mówić i działać w sposób, który odzwierciedla Twoją miłość i łaskę. Amen.

Rodzicielstwo dla Pana

Ostatnio pewna matka opowiedziała mi, co któregoś dnia przeżyła ze swoją córką w kuchni. Przechodziły właśnie bardzo trudny okres i pewnego wieczoru przed kolacją córka zaczęła matkę przepraszać: „Przepraszam za wszystkie kłopoty, które sprawiam tobie i tatusiowi. Naprawdę nie chcę was ranić ani sprawiać kłopotów. Bardzo przepraszam".

Odczuwając wstyd i bezradność w żalu swojego dziecka, matka uświadomiła sobie, że jej znużenie zniknęło. W kilka chwil później ogarnęła ją silna determinacja. „Wybaczam ci - powiedziała - To oczywiście trudne, ale przejdziemy przez to. Nie obwiniaj się niepotrzebnie. Moim zadaniem jako matki jest współdziałać najlepiej, jak umiem, z Panem Bogiem. Ty zaś masz się uczyć, rozwijać i szukać tego, co On ci przeznaczył".

We wszystkim, co robimy, musimy służyć Chrystusowi z całego serca, nie po to, by zrobić wrażenie na innych lub coś z tego mieć, lecz po prostu dlatego, że Go kochamy i chcemy Mu sprawić radość.

To nie ciebie, lecz jego dotyczy <<

W rozdziale 3 Listu do Kolosan św. Paweł mówi, jak wygląda dom chrześcijanina. Pouczywszy żony, mężów, ojców i sługi, jak powinni się nawzajem do siebie odnosić, mówi tak: „Cokolwiek czynicie, z serca wykonujcie, jak dla Pana, a nie dla ludzi, świadomi, że od Pana otrzymacie dziedzictwo [wiekuiste] jako zapłatę. Służcie Chrystusowi jako Panu" (3,23-24). Bestseller Ricka Warrena *The Purpose Driver Life* przypomina nam, o co chodzi w życiu. Warren nie mówi w tej książce nic nowego ani głębokiego. Jednak często zapominamy o fundamentalnej prawdzie, którą przywołuje. Zastosujmy tę ważną zasadę do rodzicielstwa.

1. Nie chodzi o ciebie

Zostałeś stworzony, by służyć Bogu - i odnosi się to do bycia rodzicem tak samo jak do wszystkiego innego, co robisz. Słudzy na obraz Chrystusa (rodzice) myśląo potrzebach innych i pozwalająBogu wykorzystać się dla Jego celów. Będziesz towarzyszył swemu dziecku w jego drodze nie tylko dla własnego zadowolenia i spełnienia, ale dlatego że pragniesz zobaczyć, jak staje się tym wszystkim, co Pan dla niego zaplanował. Zapomnij o tym, że jest „przedłużeniem" ciebie albo że przynosi ci radość i szczęście po prostu dlatego, że jest. Porzuć myśl o zapewnieniu mu dzieciństwa, jakiego sam nigdy nie miałeś. Nie próbuj zrobić wrażenia na innych lub rozwiązywać własnych problemów za pośrednictwem swego dziecka. Tu nie chodzi o ciebie, tu chodzi o życie dla Bożego celu.

2. Nie chodzi o twoje dziecko

Twoje życie i spełnienie nie kręci się wokół twojego nastoletniego dziecka. Ty go nawet nie posiadasz. Masz zadanie być jego rodzicem. Oczywiście chcesz dla niego jak najlepiej, chcesz widzieć, że mu się powodzi i że wiedzie szczęśliwe życie. Dopóki nie zrozumiesz, że to zadanie ma swój cel poza twoim dzieckiem, będziesz nieszczęśliwy i rozczarowany.

3. Chodzi o Niego

Pamiętaj, Pan widzi to, co się dzieje w ukryciu. Chwyta każdą łzę, która spada. Jest z tobą, gdy schodzisz ze swojej drogi do świętości. On pochwala twoje wysiłki, by się rozwijać i poświęcić życie dla dziecka, i obiecuje nagrodę. Nie pracujesz na próżno, lecz na chwałę Bożą.

Żyć szkoląc i radząc

Porozmawiajmy teraz o praktycznym sprawowaniu funkcji rodzicielskiej. Będzie się ono zmieniało wraz z kolejnymi fazami, przez które przechodzi dziecko w drodze do dorosłości. Większość rodziców jest jednak nieprzygotowana na wyzwanie, którym jest zadanie przekształcania stylu sprawowania funkcji rodzica.

Gdy dziecko przechodzi przez okres dojrzewania, rodzice są często sfrustrowani i źli, ponieważ ich metody wychowawcze nie działają tak skutecznie jak wcześniej. Nastolatek nie reaguje już na autorytatywny język, którym się posługujesz, i po prostu nie jest posłuszny. Rodzice również wyrażają uczucia przestrachu, bezradności i złości wobec zmiany, która zachodzi w życiu nastoletniego dziecka, zmagającego się z emocjami. Zachęcamy cię do rozwijania się wraz z dzieckiem. Dostosuj swoje relacje z nim do etapu jego rozwoju i potrzeb.

Gdy dzieci są małe, rodzice zaspokajają ich potrzeby i równocześnie kierują nimi i je kontrolują. Kiedy dzieci stają się nastolatkami, rodzice

przechodzą z etapu chronienia ich przed niebezpieczeństwami, które niesie ze sobą życie, do etapu przygotowania ich do samodzielnego życia. Rodzic przestaje się skupiać na kontrolowaniu dzieci, a zaczyna wywierać na nie wpływ, przyjmując na siebie rolę nauczyciela i doradcy.

Nastolatki, które są zestresowane lub cierpią na depresję, będą w naturalny sposób także dokonywały tych zmian, ale będzie to o wiele bardziej skomplikowane. Jako rodzic możesz być zmuszony występować w wielu rolach, miotając się między zarządzaniem, doradzaniem i szkoleniem. Czasami twoje cierpiące dziecko może potrzebować dodatkowej ochrony i kontroli. Może chcieć, byś podjął z nim ważną decyzję. Może się zmagać z silnymi sprzecznymi uczuciami, które wyraża poprzez złe zachowanie, dlatego że nie jest w stanie nad nimi zapanować. Mogą one być źle interpretowane i rozumiane, jeśli nie wejrzysz głębiej w jego słowa i działania.

Jednym z podstawowych sposobów, za pomocą których rodzice cierpiących nastolatków mogą mieć na nie głęboki wpływ, jest nauczenie się zdrowszego i szczęśliwszego stylu pełnienia tej roli - tzw. „treningu emocji". To inna metoda wychowywania i nauczania. Dzięki takiemu podejściu możesz się wczuć w emocje dziecka. Łatwiej ci je ocenić, pomóc dziecku w ich wyważeniu i w rozwiązaniu problemów, wyznaczyć granice i przeprowadzić je przez trudny okres.

Cztery podstawowe style rodzicielstwa

W swojej pracy na temat rodzin i klimatu uczuciowego panującego w domu ceniony badacz zagadnień dotyczących kontaktów międzyludzkich John Gottman wyróżnia cztery podstawowe style rodzicielstwa[27]. Pasujące dobrze do judeochrześcijańskiego podejścia do tego, jak radzić sobie z emocjami cierpiącego nastolatka.

[27] John Gottman, *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*, Simon & Schuster, Nowy Jork 1997.

1. Odrzucenie

Rodzic traktuje uczucia nastolatka jako banalne i nieważne. Dystansuje się od nich lub ignoruje je. („Po prostu pokonaj to", „Nie mogę sobie poradzić z twoimi uczuciami, więc będę ich po prostu unikać lub je odrzucę", „Ponieważ źle się czuję z tymi uczuciami, musisz po prostu robić to, co ja").

2. Dezaprobata

Rodzic odrzuca uczucia, osądza i krytykuje wyrażanie ich przez nastolatka, próbuje go poniżyć i poskromić. („Nie powinieneś tego tak odczuwać", „Twoje uczucia są złe i powinieneś je po prostu poskromić").

3. Liberalizm

Rodzic akceptuje wszystkie uczucia, lecz wyznacza niewiele granic i w małym stopniu doradza, jak postąpić. („Możesz wpadać w amok, póki to będę znosić, ale kiedyś stracę kontrolę nad sobą").

Wymienione wyżej trzy podejścia traktują uczucia w niezdrowy sposób. W efekcie niestety wywołują złe skutki w nastolatkach:

- Trudno im zaufać własnej ocenie sytuacji.
- Narasta w nich poczucie, że jest z nimi coś nie w porządku.
- Mają kłopoty z uporządkowaniem własnych uczuć i rozwiązywaniem problemów.
- Często nie mają możliwości wyciszenia złości, smutku i zdenerwowania.
- Nie mają możliwości wykorzystania negatywnych emocji i wyzwań do tego, by się czegoś nauczyć.

4. Trenowanie emocji

Rodzic traktuje wszystkie emocje nastolatka jako możliwość zacieśnienia związku z nim i rozwoju. Jest świadomy swoich własnych

emocji i może tolerować emocje dziecka. Tacy rodzice współodczuwają ze swoim dzieckiem i są jego przewodnikami.

W przeciwieństwie do pierwszych trzech zachowań, to ma najlepszy wpływ na emocjonalny rozwój nastolatka. U jego początków tkwi empatia znajdująca się w sercu opiekującego się dzieckiem rodzica. Wymaga to z twojej strony pewnego zaangażowania i praktyki w pielęgnowaniu emocji nastolatka, ale rezultaty będą na pewno widoczne. Oto kilka rad na początek:

- Bądź cierpliwy w kontaktach z dzieckiem.
- Uczciwie traktuj własne emocje.
- Unikaj nadmiernej krytyki, upokarzania i negatywnych komentarzy.
- Unikaj używania w stosunku do dziecka negatywnych określeń, zwłaszcza takich, które je szufladkują („samolub", „drań" itp.).
- Zachęcaj nastolatka do tego, by doświadczał emocji, rozumiał je i panował nad nimi.

Zostać trenerem emocji

Przedstawiamy pięć podstawowych kroków w treningu emocji.

1. Bądź świadomy emocji nastolatka

Podejmijcie wspólny wysiłek określenia uczuć nastolatka i bądźcie na nie wrażliwi. Jeśli okazujesz dziecku, że troszczysz się o nie, jest bardziej prawdopodobne, że dobrze przyjmie ono twoje wsparcie w okresie, gdy będzie przeżywało gniew, smutek i frustrację, a także skorzysta z okazji dzielenia się z tobą swymi uczuciami, gdy będzie szczęśliwe i radosne.

Trzeba mieć świadomość dwóch rodzajów uczuć: pierwotnych i wtórnych. Głębokie, instynktowne uczucia, których doświadcza

nastolatek, to uczucia pierwotne. Mogą obejmować głębokie rany i odrzucenie. Często są one zamaskowane, niejasne i wyrażają się w emocjach wtórnych, takich jak gniew, agresja i smutek. W chwili, gdy widzisz te powierzchowne reakcje, zapytaj samego siebie, co się kryje pod tymi oczywistymi uczuciami i zachowaniami.

W wypadku nastolatka cierpiącego na depresję pierwotne uczucia często odzwierciedlają niezaspokojone potrzeby emocjonalne. Na przykład, jeśli twoje dziecko zachowuje się niezwykle samolubnie, krzykliwie lub głośno, możesz te jego ekstremalne zachowania zinterpretować jako wołanie o okazanie zainteresowania. Pod powierzchnią wołania o zainteresowanie mogą się kryć uczucia zwątpienia w siebie, zagubienia, a nawet samotności.

W jaki sposób możesz lepiej uświadomić sobie, co się dzieje z twoim dzieckiem? Zacznij od zrozumienia swego własnego emocjonalnego wizerunku. Jak sobie radzisz z własnymi pierwotnymi i wtórnymi uczuciami, zwłaszcza tymi negatywnymi, takimi jak smutek i gniew? Jak sobie radzisz z różnymi uczuciami opanowującymi cię w tym samym czasie? Badania przeprowadzone przez Gottmana wykazały, że rodzice, którzy lepiej kontrolują własne emocje, równocześnie lepiej radzą sobie z emocjami swoich dzieci. Jeśli jest to wskazane, dziel się swoimi emocjami. Pamiętaj, że twoje dziecko uzyskuje wiedzę o emocjach, obserwując, jak ty sobie z nimi radzisz.

Zwróć uwagę na to, co powoduje, że nastolatek jest zestresowany, zaniepokojony lub przeciwnie: szczęśliwy i spełniony. Akceptuj jego uczucia. Oceniaj je i zgłębiaj. Próbuj oglądać świat jego oczyma, gdy zmaga się z rzeczywistością. Szukaj sposobów, za pomocą których mógłby panować nad emocjami i rozwiązywać problemy.

2. Traktuj czas wyzwalania emocji jako szansę nauki i tworzenia więzi

Czas intensywnych, wywołujących konflikty emocjonalnych wstrząsów lub wybuchów daje możliwość nawiązania kontaktu i nauczenia dziecka, jak rozwiązywać problemy i radzić sobie w życiu. Paul David Tripp w swojej książce *Age of Opportunity* przypomina nam, że „owe

ciemne dni Bóg rozumie jako czas rozwoju i skruchy. To czas, gdy Bóg wystawia serca naszych córek i synów na próbę, by przeprowadzić je z królestwa ciemności do królestwa Jego ukochanego Syna (...). Powinniśmy postrzegać ten ciężki czas jako wielką daną od Boga możliwość zbawienia"[28].

Takie podejście daje najwięcej możliwości, pozwala ci wejść w życie twojego dziecka i stać się bezpiecznym miejscem, kimś, do kogo będzie się mogło zwrócić, gdy będzie w potrzebie. Daj nastolatkowi do zrozumienia, że akceptujesz go niezależnie od tego, jaki charakter mają jego uczucia. Zapewnij go, że nie jest sam, że jesteś z nim, by zrozumieć i dzielić jego uczucia. Pomóż mu zastanowić się nad możliwymi rozwiązaniami sytuacji i pozwól, by przedstawił swoje pomysły. Dzięki temu może się czegoś nauczyć i zachować więź z tobą.

3. Słuchaj, wczuwając się, i przywiązuj wagę do uczuć nastolatka

Słuchaj, co mówi twoje dziecko, i obserwuj, jak postępuje. Czyń to umysłem i sercem. Daj mu do zrozumienia, że przywiązujesz do tego wagę i traktujesz je poważnie. Twoje dziecko potrzebuje pocieszenia, przekonania, że przywiązujesz wagę do jego uczuć. Jeśli wysłuchasz je z empatią i pocieszysz, będzie lepiej potrafiło uspokoić się w czasie, gdy ma problemy.

Gdy twoje dziecko wyraża swoje uczucia, pomóż mu je uchwycić, wypowiadając proste stwierdzenia, takie jak: „To boli, gdy przyjaciel występuje przeciwko tobie, prawda?", „Piątki są przytłaczające i wyczerpujące", „To koszmarne, jeśli sprawy nie idą po naszej myśli, prawda?". Daj swojej córce lub synowi do zrozumienia, jak odbierasz jej/jego uczucia, dostrajając się do stanu dziecka i nie deprecjonując sposobu, w jaki je wyraża. Mądra strategia polega na tym, by pierwsze zdanie, które wypowiesz, wyrażało zrozumienie, a nie było radą.

[28] Paul David Tripp, *Age of Opportunity: A Biblical Guide to Parenting Teens*, Presbyterian and Reformed Publishing, Nowy Jork 1997.

Często zażegnasz w ten sposób możliwy protest i dasz mu szansę, by się czegoś nauczyło.

4. Pomóż nastolatkowi nazwać emocje

Łatwo to powiedzieć - niełatwo zrealizować, dlatego, że cierpiący nastolatek często odczuwa równocześnie wiele różnych emocji. Przeanalizuj z dzieckiem wszelkie możliwe emocje, pomóż mu je określić i uzasadnić. Zaproponuj bogaty, właściwy słownik emocji i pozwól dziecku nazwać to, co czuje.

Różnego rodzaju badania wykazały, że nazwanie uczucia oddziałuje wyciszaj ąco na system nerwowy, co z kolei pomaga dziecku szybciej uwolnić się od stresu. Ma to związek z budową mózgu i tym, w jaki sposób przetwarzane są uczucia. W chwili, gdy nazywamy uczucie, pracuje obszar języka w lewej półkuli mózgu; on wpływa również na logikę i inne wyższe rodzaje myślenia. Uruchomienie połączeń między obszarem logicznego myślenia i obszarem przetwarzającym uczucia może pomóc twojemu dziecku myśleć o uczuciach w inny sposób, taki, który prowadzi do wyciszenia.

5. Ustanów granice, pomagając dziecku rozwiązywać problemy

Nigdy nie karz nastolatka za jego uczucia. Uwewnętrzniane i uzewnętrzniane uczucia nie są problemem, istotne jest, w jaki sposób traktuje te uczucia i jak się zachowuje. Panuj nad tym, co robi twoje dziecko, nie nad tym, co czuje.

Możesz ustanowić granice, wskazać, co jest możliwe do zaakceptowania, a co nie, jeśli chodzi o wyrażanie uczuć. Można zrozumieć złość, ale nie niszczenie w gniewie czyjejś własności. Stres i frustracja są częścią życia, ale palenie, picie czy zażywanie narkotyków nie są najbardziej konstruktywnymi sposobami radzenia sobie z nimi. Zapytaj nastolatka wprost: „Jaki jest inny sposób wyrażenia twoich uczuć i rozwiązania problemów?".

Nie będziesz w stanie interweniować w wypadku każdego emocjonalnego dramatu jeśli jednak jest to możliwe, wycisz dziecko i spróbuj pomóc mu znaleźć dające się zaakceptować rozwiązania. Wiele można się nauczyć, sięgając w przeszłość, analizując możliwe rozwiązania i wyjścia z sytuacji. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co chciałoby osiągnąć, gdy pomożesz mu wyciszyć burzę, która opanowała jego mózg.

PODSTAWY MIŁOŚCI DO NASTOLATKA

Zapewnij pełen miłości i szczęśliwy dom. Troszcz się o siebie, swoje małżeństwo i wreszcie o swojego nastolatka. Twórz silne i bezpieczne więzi małżeńskie. Ceń sobie swoje relacje z dzieckiem. Zapewniaj poczucie bezpieczeństwa. Kochaj dziecko bezwarunkowo. Wzoruj się na Bogu jako rodzicu. Poświęć dziecku uwagę. Bądź z nim. Wejdź w jego świat. Słuchaj tego, co mówi, współodczuwaj i zaglądaj w ¡ego serce. Daj sobie czas, kontroluj się i reaguj życzliwie. Kochaj je czule, przytulaj. Dorastaj wraz z nim. Mów: przepraszam. Często proś o przebaczenie. Przebaczaj zawsze. Przyglądaj się sobie uważnie i bądź świadomym rodzicem. Módl się za nie. Bądź mentorem swego dziecka, życiowym nauczycielem i konsultantem. Przygotuj je do dorosłości. Zwracaj baczną uwagę na wczesne sygnały wskazujące na zbliżające się kłopoty. Udziel pomocy, nim sytuacja stanie się poważna. Przyjmij pomoc i modlitwę. Poznaj Boga tak, byś mógł się stać dawcą nadziei, stosując życie Chrystusa w życiu codziennym. Zyj wiarą, nadzieją i miłością.

12

Właściwa opieka nad cierpiącymi nastolatkami i ich wychowanie

Rodzic, który pokłada nadzieją w Ewangelii, nie odstąpi swego nastoletniego dziecka na krok, póki nie opuści ono domu (...). Z sercami przepełnionymi nadzieją Ewangelii będziemy pytać i sondować, słuchać i zastanawiać się, bronić i dodawać otuchy, upominać i przestrzegać, wskazywać i modlić się. Każdego dnia będziemy się budzili z poczuciem misji, wiedząc, że Bóg wezwał nas do wielkich rzeczy. Jesteśmy murami obronnymi, które Bóg w swej miłości wzniósł wokół naszych nastolatków.

PAUL DAVID TRIPP, *Age of Opportunity*

Wczoraj nagle zdechł egzotyczny afrykański żółw lądowy, którym opiekowałam się w zastępstwie mojej siostry. Był nie tylko symbolem Afryki, miał także czarujący charakter, a dla naszej rodziny ogromną wartość emocjonalną. Moja przyjaciółka Staci wypatrzyła go na targu i kiedy moja siostra Sharon wzięła go do domu, mieścił się w dłoni. Wczoraj był zbyt ciężki, bym była w stanie go unieść. Miał tylko 10 lat i można się było spodziewać, że będzie żył jeszcze długo. Radował

nas wszystkich i spodziewaliśmy się, że będzie radował nasze wnuki. Wciąż nie mogę się pozbierać po jego stracie.

Obudziłam się dziś rano z typową reakcją „dzień po", a w mojej głowie kłębiły się pytania: Co zrobiłam źle? Co przeoczyłam? Czy go niewłaściwie karmiłam? Jakich symptomów nie zauważyłam? Co mogłam zrobić, by lepiej się nim opiekować i zapobiec temu, co się stało?

A potem nagle uderzyło mnie, że te rozmyślania przypominają to, przed czym stają rodzice, gdy odkrywają, że pojawiły się cierpienia, straty i kłopoty związane z ich nastoletnimi dziećmi. Jako rodzic cierpiącego nastolatka chcesz wiedzieć: Co się dzieje z moim dzieckiem? Czy to normalne, czy może już poważny kłopot? Czego potrzebuje moje dziecko? W jaki sposób mogę interweniować i pomóc?

Specjalna troska

Powiedziano mi, że trudno się zorientować, iż z afrykańskim żółwiem lądowym jest coś nie w porządku. Żółwie lądowe potrzebują specjalnej opieki i odpowiedniego pożywienia, by przetrwać w niewoli. Posiadałam podstawową wiedzę na ten temat, ale oczywiście nie wiedziałam dość, by zorientować się, co jest nie w porządku i opiekować się nim tak, by wyzdrowiał. Coś przeoczyłam.

Podobnie rodzicom trudno się zorientować, czy ich cierpiące nastoletnie dziecko doświadcza czegoś, co jest normalne, czy czegoś, co jest poważnym problemem. Cierpiące na depresję nastolatki niewątpliwie wymagają szczególnego zrozumienia. Ważne jest, by posiąść wiedzę na temat stresu, depresji i innych związanych z nimi problemów, których doświadcza nastolatek. Na wcześniejszych stronicach tej książki pisaliśmy, w jaki sposób rozpoznawać symptomy i gdzie uzyskać profesjonalną pomoc. Wyjaśnialiśmy również, w jaki sposób możesz połączyć leczenie ze skutecznymi praktycznymi terapiami, by mieć

się dobrze, wytrwać w tym stanie, uspokoić się i zapobiec nawrotom depresji.

W tym rozdziale nadal będziemy się dzielić sprawdzonymi podstawowymi i niezbędnymi strategiami, które lepiej przygotują cię do tego, byś dzięki swej opiece i odpowiednim działaniom wychowawczym pomógł swojemu nastoletniemu dziecku przezwyciężyć stres i depresję.

Zdrowe serce domu

Mówiliśmy o bezpiecznym miejscu, którego potrzebuje każdy nastolatek, miejscu, do którego może powrócić, jeśli został zraniony lub z czymś się zmaga. Nie zmienia się to, gdy dziecko wkracza w okres dojrzewania, a wręcz jest jeszcze bardziej potrzebne. Taki związek i środowisko domowe dają mu nadzieję na przyszłość i miejsce, w którym może rozkwitać. Istota rzeczy tkwi w tym, że jesteś dla swojego nastoletniego dziecka najbardziej wartościowym wsparciem.

Tworzenie bezpiecznego miejsca

Oto podstawowe warunki budowania z nastolatkiem związku, który daje poczucie bezpieczeństwa.

1. Zapewniaj bezwarunkową miłość i zainteresowanie

Gdy nastolatek cierpi, potrzebuje trzy razy większej dawki miłości, dobroci i wsparcia, niż wtedy, gdy wszystko idzie po jego myśli. Bądź dobry i taktowny. Ugryź się w język, jeśli chcesz go skrytykować lub co

gorsza stwierdzić: „Anie mówiłem". Spędzaj z dzieckiem odpowiednią ilość czasu. Daj mu do zrozumienia, że jesteś z nim zawsze, gdy tego potrzebuje. Mów mu, że je kochasz, i okazuj to także w swoich działaniach.

JAKIE KORZYŚCI PŁYNĄ ZE STWORZENIA BEZPIECZNEGO MIEJSCA?

- Stworzenie dobrego, ciepłego, trwałego związku między rodzicami, którzy okazują szacunek swoim dzieciom, i nastolatkami, którzy cenią swoich rodziców.
- Zagwarantowanie bezwarunkowej rrwłości niezależnie od popełnianych przez dzieci błędów i dokonywanych złych wyborów.
- Nastolatki nie są traktowane z pogardą, osądzane krytycznie lub odrzucane jako ktoś niemądry.
- Ustanowienie pewnych granic dla działań nastolatków.
- Głębokie oddziaływanie na pokonywanie przez nastolatki wyzwań stawianych przed nimi przez stres i depresję i powstrzymanie innych możliwych tego rodzaju zachowań.

Z drugiej strony, jak sugeruje pewien nastolatek: „Nie zagłaszcz ich na śmierć przesadnym zainteresowaniem lub sterowaniem ich życiem". Nie panikuj, jeśli początkowo twoje dziecko odrzuci cię lub nie zechce twojej opieki. Wykonuj drobne gesty, którymi okażesz miłość, i po prostu ufaj, że ona ostatecznie zwycięży - tak się dzieje zawsze.

2. Twórz atmosferę zaufania

Dotrzyj do serca dziecka przez zaufanie. Z taktem i zrozumieniem podejdź do jego zmagań w okresie rozwoju. Zastanów się, jak twoje dziecko miałoby dzielić się z tobą bolesnymi przeżyciami, gdyby nie miało do ciebie zaufania? Jeśli zawiodłeś jego zaufanie, nie trać nadziei, możesz je z czasem odzyskać, lecz nie dzieje się to tak szybko, jak byśmy chcieli.

Bądź autentyczny, okazując zainteresowanie życiem nastolatka i chcąc pomagać mu w przezwyciężaniu codziennych wyzwań. Zapewnij go, że zrobisz wszystko, co w twojej mocy, by pozyskać i utrzymać jego zaufanie. Jedną z dróg do tego prowadzących jest bycie uczciwym i przejrzystym w każdej dziedzinie życia. Jeśli tego jeszcze nie wiesz, to uświadom sobie, że nastolatki nie ufają hipokrytom. Muszą widzieć, że robisz to, czego od nich wymagasz. Kiedy popełniasz błędy (zauważ, że nie mówimy , jeśli"), natychmiast przeproś, ponieważ to buduje zaufanie.

Kiedy twoje nastoletnie dziecko poczuje, że kochasz je bezwarunkowo, że jego dobro leży ci na sercu i że znaczy ono dla ciebie więcej niż cokolwiek innego w twoim życiu, zawierzy ci i zaufa całym sercem.

3. Bądź emocjonalnie otwarty

Nie przeceniaj znaczenia stałej obecności w życiu nastolatka. Być obecnym oznacza być otwartym w złych i dobrych okresach. Oznacza, że dajesz dziecku priorytetowe miejsce i skupiasz na nim swą uwagę, gdy z nim jesteś. Nawet jeśli odsuwa się od ciebie, bo chce być dorosłe, wciąż zależy mu na twojej opinii. Wciąż potrzebne są mu twoja miłość i wskazówki, ale na inny sposób. Nie wybuchaj i nie traktuj tego jak osobistej porażki.

Daj dziecku do zrozumienia, że komunikacja między wami wciąż jest możliwa, że może mówić ci o wszystkim, nawet jeśli wróci do domu późno w nocy. Zobowiąż się, że będziesz do dyspozycji. Okaż, że możesz odłożyć swoje sprawy, by być z nim. Dla niektórych rodziców oznacza to skrócenie godzin pracy. Dla innych zrezygnowanie z odpoczynku czy uprawiania hobby. Niezależnie od tego, co poświęcisz, musisz być z nim, by uważnie słuchać, dawać nadzieję i potrójnie obdarzać miłością i wsparciem.

4. Bądź wrażliwy

Dawanie poczucia bezpieczeństwa nastolatkowi oznacza także bycie wrażliwym. Słuchając, bądź obiektywny i autentycznie angażuj

się w zmagania swego dziecka. Uczciwe podchodź do tego, z czym sam się borykasz jako osoba dorosła. Choć możesz mieć na pewne sprawy inne spojrzenie, weź pod uwagę punkt widzenia nastoletniego dziecka. Nie osądzaj surowo ani nie bądź krytyczny. Jeśli popadniesz z nim w konflikt (a to jest nieuniknione), staraj się postępować konstruktywnie, rozwiązując go. Bądź miły i taktowny - reaguj na jego ból, zamiast go ignorować. Zapytaj, w jaki sposób możesz najlepiej pomóc i tak postępuj.

Nauczyć się rodzicielskiej samokontroli <<

Niesłychanie ważne jest, abyś jako rodzic pamiętał o kontrolowaniu emocji i zachowań. Jeśli nie jesteś w stanie zapanować nad emocjami, nie oczekuj tego od dziecka. Rodzice, którzy przeżyli trudny okres dojrzewania swoich dzieci, mówią, że cierpliwość i emocjonalna samokontrola - zwłaszcza w odniesieniu do złych uczuć takich jak gniew, uraza czy obwinianie - to jedne z najważniejszych rzeczy, których trzeba się nauczyć.

Z okazywania złych emocji nigdy nie wynika nic dobrego. Twój gniew powoduje tylko, że odpychasz swoje dziecko. Nie czuje się ono wtedy bezpiecznie, a ty budujesz w ten sposób mur między wami. Przesadnie emocjonalne reagowanie na wiele sposobów szkodzi twojej relacji z dzieckiem.

- Przesadny, niekontrolowany gniew sprawi, że twojemu dziecku trudno będzie zwrócić się do ciebie, gdy będzie chciało porozmawiać i uzyskać emocjonalne wsparcie. Nie będziesz mu dawał poczucia bezpieczeństwa.
- Twoja przesadna emocjonalna reakcja może spowodować, że dziecko będzie ci mniej ufać - to naturalna reakcja w odniesieniu do kogoś, komu brak samokontroli. Nie będzie cię szanowało,

jeśli zachowasz się, jakbyś sam był nastolatkiem (zwłaszcza jeśli postępujesz jak większość nastolatków).

- Jeśli nie zapewnisz mu poczucia bezpieczeństwa, twoje dziecko zwróci się w stronę jedynego bezpiecznego miejsca, które zna: ulegnie wpływom rówieśników i poszuka u nich pociechy, bo oni nie popadną w przesadę i zaakceptują je takim, jakie jest. Nie jest to dobre wyjście, ponieważ koledzy mogą być źródłem złych zachowań.

Droga ducha

Stare afrykańskie przysłowie tak opisuje walkę, która toczy się w nas: W każdym z nas mieszkają dwa psy, które walczą o dominację: ludzka natura i duch. Ten, którego lepiej karmisz, wygrywa. Święty Paweł przedstawia w Biblii tę samą ideę: „ciało" (grzeszna ludzka natura) walczy z „duchem" (Bogiem zamieszkującym w nas) o dominację (Ga 5,17). Święty Paweł mówi nam, że ciało i duch są na przeciwnych biegunach, i opisuje, w jaki sposób stale dokonujemy wyboru między tym, czy będziemy żyli duchem, który jest wspierany przez Ducha Świętego, czy też będziemy żyli ciałem, naszą naturalną ludzką naturą. Powoduje to wewnętrzny konflikt i tylko siła Bożej miłości i Ducha Świętego może sprawić, że dokonamy dobrego wyboru, to znaczy, że będziemy żyli duchem, nie zaś ciałem.

Jeśli będziesz karmić swego ducha, będzie on silniejszy i umożliwi ci reagowanie i działanie w sposób, który odzwierciedla owoce Ducha Świętego, takie jak miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość dobroć, wierność, łagodność i opanowanie (Ga 5,22). Jeśli jednak nie karmisz ducha, robisz to, co przychodzi naturalnie. To wtedy masz skłonność do złego reagowania, które Paweł opisuje w wersach 19-21: ze złością, nienawiścią, w sposób egoistyczny, niezgodny i z urazą. Wszystko to rzecz jasna powoduje konflikt w rodzinie.

Moja mama uczyła mnie prostego biblijnego sposobu, jak kierować sobą, by reagować i działać raczej w sposób pozytywny, niż w taki, jaki dyktuje nam ciało. Pomyśl, w jaki sposób mógłbyś zastosować go w opiece nad swoim dzieckiem, tak by stać się bezpiecznym miejscem i dawcą nadziei.

Podnieś dłoń i poczynając od małego palca, wylicz poniższe afirmacje:

- Bądź dobry dla swego nastolatka.
- Błogosław go.
- Módl się za niego.
- Kochaj go.
- Przebaczaj mu.

1. Okazuj przywiązanie

Jak wspominaliśmy wcześniej, emocjonalne więzi między członkami rodziny mają podstawowe znaczenie dla zdrowego psychologicznego rozwoju dziecka. Te więzi pozwalają nam wytworzyć wewnętrzne przekonanie o nas samych, naszych relacjach z otoczeniem i sposobach wzajemnego oddziaływania, oparte na doświadczeniach z dzieciństwa.

John Bowlby, zajmujący się psychologią rozwoju twórca teorii więzi, w sposób znaczący przyczynił się do zrozumienia przez nas relacji międzyludzkich. Obserwując przez lata wiele dzieci, wskazał cztery sposoby wychowywania i tworzenia więzi. Emocjonalny kontakt między ludźmi nazywany jest przywiązaniem i rodzi się podczas pierwszych kontaktów rodzica z dzieckiem. Gdy przychodzimy na świat, rodzice i inne bliskie osoby czuwają nad naszym rozwojem, i uczą nas, jak zachowywać się w stosunku do innych.

Sposób, w jaki odpowiadasz swojemu dziecku i jak się z nim porozumiewasz, mówi mu, jak bardzo jest kochane, jak jest kochane przez innych i jak bezpieczny jest świat. Wczesne interakcje między rodzicem a dzieckiem dosłownie tworzą ścieżki w jego układzie nerwowym, decy-

dujące o tym, jak jako człowiek dorosły będzie sobie radziło z emocjami, wyrażało potrzeby, regulowało stres, czy będzie odporne i spokojne. Te interakcje (wraz z oczekiwaniami, wierzeniami i wartościami dotyczącymi związków międzyludzkich) sąuwewnętrzniane i wpływają na to, czy inne bliskie więzi staną się dla niego dobre i bezpieczne, czy też bolesne i stresujące. Może to nawet wpłynąć na relacje w małżeństwie i rodzicielstwie.

Aby tworzyć zdrowe więzi, dziecko musi być związane z opiekunem, który zapewnia konsekwentne wychowanie, wycisza złe emocje i znosi całe spektrum uczuć, które okazuje ono wobec siebie i innych. I przeciwnie, grozi mu ukształtowanie niezdrowego modelu więzi (który będzie wywierał długofalowy wpływ na jego kontakty z otoczeniem), jeśli opiekun nie potrafi reagować na emocjonalne zawirowania dziecka w konsekwentny, empatyczny i wspierający sposób. W efekcie w dziecku rozwinie się poczucie braku bezpieczeństwa, będzie ono czuło, że na innych nie można liczyć, iż pomogą uciszyć wzburzone emocje. Dalej zaś nie będzie miało możliwości nauczenia się poskramiania emocji i będzie mu groziła depresja.

Wpływ relacji między rodzicami a dziećmi na powstawanie depresji jest złożony. Nastolatki, które mają silniejsze więzi z rodzicami, rzadziej zapadają na depresję i pozytywniej odnoszą się do kontaktów z rodziną niż nastolatki, które więzi z rodzicami uznają za mniej bezpieczne. U tych ostatnich można obserwować wiele oznak depresji, wśród nich niskie poczucie własnej wartości i kłopoty z równowagą emocjonalną. Pamiętaj, że twoje dziecko będzie potrzebowało nawiązania z kimś kontaktu - z tobą lub z przyjaciółmi. Jeśli relacje z tobą nie będą dobre, jest o wiele bardziej prawdopodobne, że dokona błędnych wyborów wśród przyjaciół lub zaangażuje się w niewłaściwy związek uczuciowy.

2. Podtrzymuj więzi

Badania dowodzą, że kochający rodzice i zżyta rodzina (bliższa i dalsza) najsilniej wpływają na obniżenie poziomu emocjonalnego

cierpienia, a także zmniejszają prawdopodobieństwo picia alkoholu i zażywania narkotyków, popełnienia samobójstwa oraz stosowania przemocy wśród nastolatków.

- **Podtrzymywanie więzi skutkuje zaufaniem i dobrym wpływem**

Oto kilka strategii tworzenia pozytywnej więzi z twoim nastoletnim dzieckiem.

- Spędzaj ze swoim dzieckiem czas i okazuj mu miłość w sposób bezpośredni, a nie tylko pośredni. Graj z nim w gry, chodź do kina i na zakupy do supermarketu lub zaproś je na obiad do restauracji.
- Stwórz mu bezpieczne miejsce, w którym nie będzie się wstydziło rozmawiać.
- Wykorzystaj najbardziej niespodziewane sytuacje do poważnych zwierzeń: czas, gdy przychodzi późno w nocy i je coś przed snem, gdy jest chore i zostaje w domu, gdy robicie razem zakupy, podczas posiłku czy oglądania telewizji.
- Niech cię nie zniechęca to, że popełniasz błędy i nie jesteś doskonałym rodzicem. Naucz się wybaczać sobie, przepraszać, naprawiać szkody i nigdy się nie poddawać.
- Bądź czuły - wybierz na to dobrą porę. Nawet jeśli twoje dziecko przewraca oczami i obrusza się, wciąż potrzebuje fizycznej bliskości i czułości.
- Organizuj wielkie wakacje. Przygotowuj specjalne wydarzenia z okazji zakończenia roku szkolnego, powrotu do domu, urodzin, rocznic i promocji. Podtrzymuj tradycje i twórz nowe. Wyjeżdżaj na rodzinne wakacje. Rób dużo zdjęć.
- Śmiej się dużo i dostrzegaj zabawne sytuacje na co dzień we wszystkim, co cię otacza. Śmiech jest dobrym lekarstwem. To także „najkrótszy dystans między dwojgiem ludzi" i może być wspaniałym sposobem nawiązania kontaktu z nastolatkiem (tak samo jak pomoc w radzeniu sobie ze stresem i spoglądaniu na sytuację z dystansu).

- Pamiętaj: jeśli chcesz, by świat nastolatka był bezpieczniejszy, radośniej szy i sensowniej szy, wykorzystaj siłę, którą jako rodzic i opiekun posiadasz.

- **Podtrzymuj więź zarówno z nastolatkiem dziecinnym, j ak i przesadnie dorosłym**

W wypadku nastolatków dopiero wchodzących w okres dojrzewania i będących na początkowym etapie może się wydawać, że w procesie rozwojowym obserwujemy na zmianę ogromne kroki w stronę dorosłości i - przeciwnie - cofanie się do dzieciństwa. Twoje dziecko jednego dnia może postępować tak, jakby miało 18 lat, a zanim się obejrzysz, przyjmuje postawę dwuletniego bobasa. Rodzice powinni umieć utrzymać więź zarówno z dzieckiem prawie dorosłym, jak i z tym dziecinnym. Dotyczy to wszystkich nastolatków, nie tylko cierpiących na depresję albo zestresowanych.

Zestresowany, zagniewany lub będący w depresji nastolatek może oscylować między tymi biegunami częściej i intensywniej. Niektóre nastolatki mogą częściej wracać do dzieciństwa, bo potrzebującpociechy i opieki. Możecie być rozczarowani (zwykle ojcowie są), myśląc, że nastoletnie dziecko powinno „dorosnąć i zachowywać się, jak przystało w jego wieku". Wiedz, że jest to typowe. Bądź więc elastyczny i rozsądny, by zachowywać się stosownie do tego, na jakim etapie rozwoju znajduje się dziecko, i reagować w sposób niosący pociechę i niezbędny dla jego bezpieczeństwa.

Niektóre regresywne zachowania obejmującnp. ssanie kciuka, oglądanie bajek lub powrót do przedmiotów z dzieciństwa: starych zabawek, pluszowych zwierzaków. Nie ma w nich nic złego tak długo, jak długo pojawiają się od czasu do czasu. Pozwól im szaleć z młodszym rodzeństwem i postępować dziecinnie, np. zamawiać w McDonaldzie dania, do których dołączane są bezpłatne zabawki. Wahania między dojrzałością i niedojrzałością w uczuciach i zachowaniach są normalną częścią rozwoju. Jeśli jednak uznasz, że są one na granicy dopuszczalności, poproś o radę specjalistę.

- **Więź może być trudna, wykaż więc dobre chęci i przystosuj się**

Niewątpliwie trudne jest przytulanie nastroszonego nastolatka lub mówienie do niego, gdy on milczy. Niektóre cierpiące nastolatki nie chcą więzi takiej, jaką proponują im rodzice. Dla nich może to być z kolei bolesne, mogą się poczuć samotni, a nawet obrażeni. Z pomocą przyjdzie im znajomość specyficznego języka miłości nastolatka, czyli sposobu, w jaki wyraża miłość. Nastolatki się w tym różnią. Jeśli masz więcej niż jedno dziecko, sam możesz tego doświadczyć. Jedne mogą cię przytulić, gdy przestaną się zamartwiać, a inne będą ci dokuczać. Każde na inny sposób okazuje miłość.

Tak samo jak język miłości, poznaj język frustracji nastolatka. Te, które są zestresowane, mogą być poirytowane i często odrzucają wszelkie wysiłki mające na celu dotarcie do nich. Coś, co naszym zdaniem może być pomocne, tylko je zirytuje. Rodzice mogą traktować to odrzucenie bardzo osobiście, a nie powinni. Pamiętaj, że to ty jesteś dorosły. I tak się zachowuj.

Jeśli próbujesz narzucić nastolatkowi swój styl bycia, który nie odpowiada jego potrzebom i językowi miłości, może się on czuć niezrozumiany, a nawet odrzucony. Gdy wydaje ci się, że robisz wszystko co dobre dla dziecka, miej świadomość istnienia dużo głębszych problemów. Dorastanie nie jest prostym pozbawionym kłopotów procesem. Może być przerażające zarówno dla nastolatków, jak i dla dorosłych. Wymaga emocjonalnej dyscypliny ze strony rodziców, by nie poddać się uczuciom odrzucenia lub niedocenienia.

3. Słuchaj, kiedy twoje dziecko mówi

Dietrich Bonhoeffer w książce *Life together*, opowiadającej o tym, jak mamy żyć w społeczności, pisze: „pierwsze, co każdy z nas jest winien innym (...), to wysłuchać drugą osobę". Sugeruje dalej, że jeśli przestaniemy słuchać jeden drugiego, szybko przestaniemy też słuchać Boga.

Jeśli słuchanie się nawzajem jest w ogóle ważne, to słuchanie naszych dzieci - zwłaszcza nastolatków przeżywających cierpienie - musi być tym ważniejsze. Twoje przeżywające trudności dziecko potrzebuje otwartego ucha i otwartego serca. Bądź dostępny i poświęć czas, by nawiązać z nim kontakt. Ono potrzebuje twojej uwagi. Uniknięcie krytycznych i pobieżnych sądów może być dla ciebie trudne, kiedy dziecko otworzy się przed tobą i zacznie dzielić się swoimi uczuciami. Kluczem do tej sytuacji jest po prostu słuchanie.

Oto kilka sposobów dobrego słuchania.

- **Słuchaj i staraj się zrozumieć, co twoje dziecko ma w sercu**
  - Skup się na słuchaniu i nie odzywaj się, póki nie przemyślisz i nie przeanalizujesz tego, co chcesz powiedzieć.
  - Nie wygłaszaj pogadanek, nie udzielaj niechcianych rad, nie stawiaj odruchowo ultimatum.
  - Korzystaj z dobrych narzędzi komunikacji, takich jak pytania otwarte, które wciągają nastolatka w dyskusję.
  - Nie omawiaj jego uczuć.
  - Obserwuj j ego zachowania i działania. To są równie ważne formy komunikacji, jak jego słowa.
  - Wejdź w jego serce. Dotrzyj do jego prawdziwego wnętrza.

- **Słuchaj i staraj się zrozumieć, czym interesuje się twoje dziecko**
  - Rozmawiaj z nim i słuchaj go wtedy, kiedy ma trudne okresy w codziennym życiu - kiedy przebywa w swoim pokoju, przygotowuje się do snu lub wraca wieczorem do domu.
  - Uwzględniaj jego opinię przy podejmowaniu decyzji. Pytaj, jakie jest jego zdanie, a poczuje się dowartościowane i ważne.
  - Spędzaj z nim więcej czasu, dziel z nim zainteresowania. Angażuj się we wspólne działania.
  - Słuchaj muzyki, którą lubi twoj e dziecko, i pytaj, co się mu w niej podoba.
  - Zabieraj je do kina i na koncerty i rozmawiaj z nim potem.
  - Poznaj jego przyjaciół i słuchaj ich.

- **Spraw, by twoje dziecko czuło się bezpiecznie, otwierając się przed tobą**
  - Stwórz dziecku bezpieczną przestrzeń - strefę wolną od wstydu, w której można rozmawiać i tworzyć więzi.
  - Pokaż mu, że może bezpiecznie wyrażać to, co je boli i z czym się nie zgadza, i że można te problemy rozwiązać.
  - Pozwól mu dzielić się z tobą takimi uczuciami jak: zakłopotanie, smutek, samotność, wstyd. Gdy się przed tobą otworzy, powstanie możliwość prawdziwej komunikacji i zmniejszy się intensywność gromadzenia ich we wnętrzu, co przyczynia się często do powstawania depresji.

- **Staraj się zrozumieć i współodczuwać**
  - Nie popadaj w przesadę i nie dawaj upustu złości i innym złym emocjom w stosunku do dziecka. Jeśli już się tak stanie, przeproś i napraw zło, które uczyniłeś.
  - Nie oceniaj go, nie zawstydzaj i nie odrzucaj. Żadne z tych uczuć nie jest pomocne. Nawet jeśli nie rozumiesz jego sposobu myślenia i postępowania, nie zgadzasz się z nim i nie aprobujesz go, ono wciąż potrzebuje twojej bezwarunkowej miłości i twojego bezwarunkowego wsparcia, niezależnie od tego, co złego zrobiło.
  - Choć jego punkt widzenia może być błędny i pesymistyczny, nie odtrącaj go, mówiąc: „To śmieszne" lub „Nie powinieneś się tak czuć". Zamiast tego powiedz mu, że jest ci przykro, iż się tak czuje, i że wyobrażasz sobie, jak musi mu być ciężko. („Przyznaję, że nie rozumiem bólu i uczuć, których doświadczasz, ale będę cię wspierać i pamiętaj, że cię kocham").

- **Bądź uczciwy wobec siebie i szczery z samym sobą**
  - Dziel się z dzieckiem historią swoich błędów i tym, jak Pan działa w twoim życiu.
  - Przyznaj, że oboje się rozwijacie i że jesteś gotowy się uczyć, wzrastać i zmieniać.

RADY DLA OJCÓW

Gdy nastoletnie dzieci przeżywają wzloty i upadki, tego samego doświadczają ich ojcowie. The National Center for Fathering wykazuje, że zadowolenie ojców jest na najniższym poziomie wtedy, gdy ich dzieci wchodzą w okres dojrzewania. Ojcowie odgrywają jednak wciąż kluczową rolę w rozwoju nastolatków. Dają oni nadzieję i wyznaczają cele działania. Wyzwanie stanowi dla nich zachowanie równowagi między wspieraniem i opieką oraz równoczesnym kontrolowaniem zachowania i egzekwowaniem wymagań.

Podczas konferencji rodzin w Pietermaritzburgu w Republice Południowej Afryki córka Catherine podzieliła się z ojcami swoimi obserwacjami:

Dzieci pragną akceptacji i uwagi. Ich brak sprawia, że są ich głodne i że są słabe. Widzą rolę ojca podobnie jak rolę Boga. Skupcie się na tym, na czym według was ma się skupić dziecko. Przywiązujcie wagę do tego, co jest w nim dobre. Miejcie z nimi naprawdę uczciwe relacje (jak przyjaciel) - nie bądźcie tylko ojcami. Bądźcie gotowi ujawnić swoje słabości. Nie będzie to postrzegane jako nieudacznictwo, ale jako wzór postępowania. Jeśli ich nie ujawnicie, dziecko również będzie miało skłonność do ukrywania swoich słabych punktów. To spowoduje z kolei u dziecka niskie poczucie własnej wartości i przeszkodzi w uczciwym poznaniu siebie samego. Będzie miało raczej skłonność do wycofania się niż do umacniania charakteru.

4. Bądź dawcą nadziei

Daj mi odrobinę nadziei! O to woła serce każdego cierpiącego nastolatka. Dlatego rodzice muszą być dawcami nadziei. Twoje dziecko łaknie nadziei, ponieważ czuje się bezradne, co zawsze prowadzi do

poczucia beznadziejności, gdy wszystko przeraża i wydaje się, że nie ma wyjścia. Do kogo może się więc ono zwrócić o pomoc w walce z całym złem, które dzieje się w jego życiu? W czym może pokładać nadzieję? Gdzieś w głębi może sobie zadawać pytanie: „Czy jest dla mnie jakaś nadzieja, czy jestem zupełnie przegrany?".

Nasza kultura oferuje pseudonadzieję, która jest przejściowa. W większości wypadków jest to myślenie życzeniowe, nierealistyczne marzenia i puste sposoby oderwania się od rzeczywistości. Prawdziwa nadzieja i cel opierają się na znajomości Boga i na zrozumieniu, że te czasowe zmagania szybko przeminą. Jest nadzieja i przyszłość, ponieważ Bóg dotrzymuje swoich obietnic i nigdy nas nie opuści ani nie porzuci. Obiecał także, że wykorzysta trudne momenty w życiu do umocnienia nas.

To nie jest optymizm dla samego optymizmu. To prawda i to przesłanie i podejście do życia musimy przekazać naszym nastolatkom. Skuteczni rodzice zachowują równowagę między tym, co realne, i tym, co możliwe. Oczekuj po twoim nastolatku i dla niego wszystkiego, co najlepsze, i pomóż mu posiąść tę samą nadzieję. Bycie dawcą nadziei oznacza, że nie demonizujesz trudnych okresów w życiu. Możesz więc czerpać siłę ze świadomości, że poradzisz sobie z tymi wyzwaniami z Bożą pomocą. Kiedy dziecko zobaczy, że masz takie podejście i że wierzysz, będzie się czuło lepiej przygotowane na ciężkie czasy. Jeśli nie będzie traktowało przeciwności zbyt poważnie, uwierzy w możliwość poczynienia postępów.

Sposoby zbudowania nadziei w nastolatku:

- Uśmiechaj się do niego więcej.
- Mów mu o nadziei, którą pokładasz w Bogu i Jego obietnicach, i pozwól zobaczyć, że jej doświadczasz.
- Bądź pozytywnym odbiciem tego, kim on się staje. Pomóż mu zdefiniować cele.
- Mów z wiarą o przyszłości. Wspieraj jego marzenia, odkrywaj cele pośród typowego młodzieńczego egocentryzmu. Stwórz mu możliwości odkrywania świata i odnajdywania wyzwań.

- Nie szczędź mu codziennie pochwał za postępy, które czyni, lub za cokolwiek, co widzisz w nim pozytywnego. Nie czekaj aż to się zgra. Będzie czynił postępy i będzie się cofał - to część naturalnego rozwoju. Skup się na jego postępach, nawet jeśli są niewielkie.
- Szukaj cech charakteru, które możesz pochwalić (uczciwość, odpowiedzialność, solidność, życzliwość, cierpliwość, odwaga, pracowitość, oryginalność).
- Obróć najtrudniejsze sytuacje w możliwość nauczenia się czegoś. Każde wyzwanie jest szansą nauki i rozwoju.

5. Ustanów granice

Badania wykazują, że rozsądna dyscyplina i kontrolowane granice są ważnymi czynnikami w zapobieganiu stresowi i depresji u nastolatków. Poznaj przyjaciół dziecka i zorientuj się, czym się ono zajmuje. „Nie kocha syna, kto rózgi żałuje, kocha go ten, kto w porę karci" (Prz 13,24). Pokazuje to, w jaki sposób Bóg nas kocha, ponieważ Pan karci tych, których kocha (Ap 3,19), jak ojciec karci dziecko, które lubi (Prz 3,12). Bóg za bardzo nas kocha, by zostawić nas takich, jacy jesteśmy.

- **Wyznacz swoje pole bitwy**

Zdecyduj, co jest najważniejsze i jakie należy wyznaczyć nastolatkowi granice. Określ, co ma znaczenie, a o co nie warto kruszyć kopii. Przeprowadzone ostatnio przez Barna Group badanie rodziców dostarczyło kilku zaskakujących informacji. Trzy czwarte rodziców na pytanie o to, czy podejmującazawsze walkę, gdy pojawia się jakiś problem, by kontrolować sytuację, czy też ograniczają te walki do spraw, które uznają za ważne, odpowiedziało, że „wybiera to, z czym walczy".

Jeśli będziesz wszystkiego zabraniać, nastolatek będzie się czuł uciemiężony i sfrustrowany. Jeśli będziesz na wszystko się zgadzał, będziesz naiwniakiem i stracisz kontrolę nad nim. Należy więc zachować równowagę i być gotowym do zawarcia kompromisu. Możesz mieć ochotę skorzystać z rady Marka Twaina, by zamknąć nastolatka

w beczce i karmić przez dziurę w niej do osiemnastego roku życia. Jeśli jednak nie chcesz iść do więzienia, proponujemy kilka ogólnych i bardziej realistycznych wskazówek:

- Bądź twardy, jeśli chodzi o kwestie, które mają trwałe moralne znaczenie i długotrwałe negatywne konsekwencje. Na przykład narkotyki i alkohol są wykluczone. Musimy przestrzegać Bożych przykazań. Odwodź nastolatka od podejmowania ważnych decyzji, takich jak zawarcie małżeństwa czy porzucenie szkoły bez planu na przyszłość, gdy jest w depresji.
- Bądź bardziej pobłażliwy w sprawach, które nie mają trwałych moralnych konsekwencji. Niezależnie od tego, jak bardzo nie cierpisz kolczyków w różnych częściach ciała, wydumanych fryzur i kolorowych włosów oraz dziwacznych ciuchów (w granicach skromności), wszystko to ma minimalne moralne konsekwencje, zatem w tych kwestiach możliwy jest kompromis.
- Bądź elastyczny zależnie od okoliczności. Wymóg kładzenia się do łóżka o określonej porze jest ważny w okresie egzaminów, ale w innych okresach niekoniecznie. Odpoczynek i sen mają kluczowe znaczenie dla żyjących w stresie i depresji nastolatków, ale bądź otwarty, zgadzaj się czasem na późniejsze pójście spać. Dziecko doceni twoją elastyczność.

W jakich kwestiach powinieneś kontrolować nastolatka i wyznaczać mu granice? Kiedy możesz być wyrozumiały, a co nie powinno podlegać dyskusji? Oto lista, do której możesz czasem zaglądać, zadając sobie pytanie: „Czy powinienem postawić weto, rozważyć rzecz na nowo, czy odpuścić?". Pamiętaj, że w miarę jak nastolatek staje się bardziej dojrzały, ty możesz stać się bardziej elastyczny, a odpowiedzi mogą zależeć od towarzyszących sytuacji innych okoliczności:

- podstawowa opieka (jedzenie, sen, ćwiczenia fizyczne)
- pora powrotu do domu
- kolczyki w ciele

- tatuaże
- porządek w pokoju
- wybór przyjaciół
- przeklinanie i pyskowanie
- muzyka i filmy
- okłamywanie rodziców
- fryzura i sposób ubierania się
- obowiązki domowe
- odrabianie lekcji i oceny w szkole
- picie
- palenie
- branie narkotyków i innych nielegalnych środków
- aktywność seksualna
- stosowanie środków antykoncepcyjnych
- poważne związki z płcią przeciwną
- kontrola nad tym, dokąd i z kim nastolatek wychodzi oraz co robi
- bycie poinformowanym o tym, gdzie się cały czas znajduje (telefon, adres)
- określenie, ile otrzymuje pieniędzy, i kontrolowanie wydatków
- używanie samochodu lub posiadanie własnego
- chodzenie do kościoła
- niezmuszanie do chodzenia do kościoła, jeśli nie chce
- inne

- **Rodzaje dyscypliny dla cierpiących nastolatków**

Ponieważ oznaki depresji mogą spowodować, że nastolatki będą źle myślały o sobie, ostra dyscyplina może być szkodliwa, bo pogłębia te uczucia. Choć sprawiające kłopoty dorastające dzieci mogą być dla rodziców frustrujące, a nawet mogą ich doprowadzać do wściekłości, ci powinni zachowywać się z troską. Weź pod uwagę zniechęcenie, które odczuwa nastolatek, i skup się na tym, by z większym taktem odnosić się do tych uczuć.

Poniżej przedstawiamy dwie najskuteczniejsze formy dyscypliny i sposoby ich stosowania w odniesieniu do nastolatków przeżywających stres i depresję.

1. Dyscyplinowanie przez naturalne konsekwencje

To sposób, by wszystkie dzieci odebrały ważną lekcję życia. Ogólnie rzecz biorąc, nawiązuje on do biblijnej zasady, że zbieramy to, co zasiejemy. Każde działanie ma swoje konsekwencje. Nastolatki nie mogą się tego nauczyć z książki. Każdy nastolatek musi się przekonać na własnej skórze, że może robić dobre i złe rzeczy, a wynika to z wyborów, których dokonuje, i jego zachowań, a także że kontroluje swoje życie i postępowanie. Pozwolić dzieciom uczyć się na własnych błędach to trudna lekcja dla rodziców, ale tylko tak można zbudować dojrzałość i prawdziwe poczucie własnej wartości.

Należy jednak zachować równowagę. Pozwól dziecku uczyć się na własnych błędach, ale do czasu, i równocześnie kontroluj, czy nie grozi mu niebezpieczeństwo. Twoje dziecko może działać pod wpływem impulsu, nie mieć świadomości ryzyka lub myśleć, że nie podlega naturalnym prawom, i jedynym sposobem, by nauczyło się to kontrolować, jest ten, by „zebrało, co zasieje". Rzecz jasna, powinieneś interweniować w najgorszych przypadkach. Stanie z boku i przyglądanie się jest niewątpliwie trudne, ale nastolatek nigdy nie zacznie odczuwać wpływu dokonywanych przez siebie wyborów, póki sani nie odczuje skutków swoich złych decyzji.

W tym momencie warto opowiedzieć ciąg dałszy historii żółwia. Krótko po tym, jak zdechł żółw mojej siostry, rozmawiała ona z ogrodnikiem, który zna się na żółwiach i od lat znał też naszego. Podejrzewał, że żółw mógł zjeść coś trującego podczas wędrówek po ogrodzie. Zjadł coś, o czym nie wiedział, że było dla niego niebezpieczne. Ja też tego nie wiedziałam. Chodzi o to, że nie zawsze możemy znaleźć się w centrum każdej sytuacji i uchronić nasze dziecko przed podjęciem złej decyzji. Nie zawsze możemy ustrzec je przed wpadnięciem w kłopoty lub pochopnym podjęciem nieoczekiwanego wyzwania, które napotka w życiu. Niektóre z jego wyborów będą skutkowały trudnymi lekcjami życiowymi, inne będą miały trwałe konsekwencje.

Powinieneś zapobiec decyzjom, które będą miały dalekosiężne, bolesne konsekwencje. To w ich wypadku powinieneś interweniować. Pójście do więzienia za złamanie prawa to poważna konsekwencja i lepiej jej uniknąć, podobnie jak zajścia w ciążę, uzależnienia się od narkotyków czy zostania wyrzuconym ze szkoły. Możesz zabrać swoje dziecko do domu ze szpitala, ale nie możesz go zabrać do domu z więzienia. Jeśli wiesz o jakimkolwiek zachowaniu, które może pociągać za sobą poważne konsekwencje, podejmij działania, by ich uniknąć.

2. Dyscyplinowanie przez logiczne konsekwencje

Istota tego dyscyplinowania polega na próbie nauczenia - zwykle w oparciu o logiczne rozumowanie - sposobów, za pomocą których nastolatek może zrozumieć związek istniejący między wyborami, których dokonuje, a jego działaniami i zachowaniami. To nie jest karanie. To dyscyplina tylko w tym sensie, że nastolatek uczy się, iż kiedy dokonuje wyboru polegającego na złamaniu zasad, przekroczeniu granic, umów lub praw obowiązujących w rodzinie, pociąga to za sobą konsekwencje.

Na przykład wybierając nieprzestrzeganie godziny powrotu do domu, wybiera jednocześnie zakaz korzystania z samochodu. Albo jeśli nie

nakłada kasku, jeżdżąc na rolkach (choć wielokrotnie mu o tym przypominałeś), zostanie pozbawiony prawa dojazdy na nich przez określony czas. Dobre dyscyplinowanie polega na wskazaniu wcześniej konsekwencji określonych zachowań, a następnie egzekwowaniu ich. To po prostu planowe działanie, bez złości.

Wyzwanie w stosowaniu tej formy dyscyplinowania nastolatka cierpiącego na depresję polega na tym, że nie myśli on albo nie może myśleć o konsekwencjach, które ustanowiłeś. On po prostu się tym nie przejmuje. Żyje dla chwili, dla przyjemności, dla ucieczki, którą ona może zaoferować. Jego wewnętrzna motywacja, by nie przekraczać granic, jest niska.

Rodzice są czasem zaskoczeni tym, jak bardzo nieodpowiedzialne może być ich dziecko. Po pięciokrotnym złamaniu zasady, że na rolkach jeździ się w kasku, powinno to zrozumieć. Po pierwszym razie dotrze do niego informacja. Ale ono ma to w nosie, dalej jeździ bez kasku. Tylko jeśli będzie musiało samo zarobić na bilety na wejście na tor, zrozumie, co zrobiło. I tylko jego żal może go zmotywować. Tylko to może je skłonić do zakładania kasku podczas jazdy na rolkach.

6. Nie rezygnuj z modlitwy

Jako rodzic cierpiącego nastolatka możesz dojść do punktu, w którym będziesz chciał dać sobie z tym spokój, zamknąć swoje serce i nie wpuścić go do niego więcej. Rodzice często mówią, że nadszedł czas, gdy czują, że muszą wyjść z siebie, gdy płaczą głośniej i dłużej. Ale jest to również czas, gdy uświadamiają sobie, że modlitwa jest podstawową pomocą i nadzieją.

Bóg cudownie uzdrawia lub przynosi pokój umysłowi, wysłuchuje naszych modlitw i krzyku naszych serc. Jeśli czujesz się przytłoczony lub jesteś w desperacji w związku z sytuacją rodzinną, pamiętaj, że nawet gdy myślisz, że wszystko jest stracone, zawsze pozostaje nadzieja.

Nigdy nie porzucaj nadziei

Nigdy nie porzucaj nadziei dla swojego dziecka, niezależnie od tego, jak bardzo beznadziejne myśli cię nachodzą. Nigdy nie porzucaj nadziei dla swojej rodziny. Nigdy nie porzucaj nadziei dla przyszłości. Bez przyszłości nie ma niczego, w czym można by pokładać nadzieję.

W tym życiu nie chcemy wygrać wszystkich walk i spodziewamy się strat i bólu. Możesz rozpaczliwie modlić się do Boga, by dotarł do twojego nastoletniego dziecka, martwiąc się, czy kiedykolwiek wyjdzie ono z obecnych zawirowań. Jeśli myślisz, że wszystko jest stracone, i chcesz się poddać, zacznij od szukania pomocy Boga w modlitwie, ponieważ wciąż może istnieć maleńka szansa na to, że Bóg uczyni cud.

Czytałam kiedyś o „cudownym psie". Mówiono tak o pewnej suczce, ponieważ lekarz weterynarii nie mógł uwierzyć w to, co ona przeszła. Dosha została potrącona przez samochód, a potem policjant strzelił jej w głowę, by się nie męczyła. Ponieważ uważano, że nie żyje, została umieszczona w chłodni w klinice weterynaryjnej. Dwie godziny później, gdy lekarz otworzył drzwi chłodni, Dosha stała na własnych nogach w pomarańczowej plastikowej torbie na zwłoki. Niedawno powiedziano mi, że Dosha ma się dobrze, zważywszy na to, co przeszła.

Historia Doshy przyszła mi do głowy w kontekście tego, jak mogą się czuć rodzice towarzyszący dziecku w burzliwej drodze do dorosłości. Ta sytuacja może sprawić, że poczujesz się zbity, zastrzelony i zamrożony na kość. Jednak Pan przypomniał mi, że jest zdolny czynić cuda w wielu sytuacjach. Nawet jeśli myślisz, że wszystko już skończone, iskierka życia jeszcze się tli.

Chcemy zachęcić cię, byś był pełen nadziei. Nie ustawaj w postach, modlitwach, czytaniu Pisma Świętego i praktykach religijnych. Jezus zwyciężył na krzyżu i zwycięży w Dniu Ostatecznym. Twoim zadaniem jest teraz zwracanie się do Niego w modlitwie, by walczył o ciebie w czasie twoich bolesnych zmagań. I jeśli wierzysz w Boga i ufasz Mu, Duch Święty przygotowuje zwycięstwo w królestwie Bożym. Oczekuj, że Bóg tchnie w ciebie i twoje nastoletnie dziecko życie i uczyni cud.

13

Jak się modlić za swoje nastoletnie dziecko

(...) wśród wszelakiej modlitwy [rozmowa z Bogiem, nadzieja] i błagania. Przy każdej sposobności módlcie się w Duchu! Nad tym właśnie czuwajcie najusilniej [w sposób zdeterminowany, uporczywy] i proście za wszystkich świętych.

EF 6,18 Z UZUPEŁNIENIAMI

Uczymy się modlić do Boga w sposób najbardziej autentyczny, płynący z serca i uczciwy wtedy, gdy cierpimy. Jeśli coś nas boli, nie mamy siły na płytkie modlitwy.

RICK WARREN, *The Purpose Driver Life*

Bóg osiąga swój cel za pomocą problemów, które przeżywa twoje nastoletnie dziecko, i przez walki, które musisz stoczyć jako jego rodzic. Choć nie raduje Go widok udręczonego ojca, wykorzystuje ten stan do wzmocnienia twojego charakteru, byś się stał bardziej podobny do Jego Syna Jezusa Chrystusa. Równocześnie twoje kłopoty stają się okazją

do tego, byś zbliżył się do Pana. Gdy twoje serce jest złamane, a ty sam jesteś zrozpaczony i osamotniony, możesz poprosić Boga o nadzieję i pocieszenie. Nie ma lepszego sposobu niż modlitwa.

Ogólnie rzecz biorąc, modlitwa polega na spędzaniu czasu z Bogiem i rozmowie z Nim. Dzielimy się z Nim tym, co nam leży na sercu, słuchamy Go i otrzymujemy Jego odpowiedź. Modlitwa to po prostu bycie z Bogiem - zapraszanie Go i zdawanie sobie sprawy z Jego obecności w naszym życiu, kierowanie ku Niemu naszych myśli.

Stale rozmawiaj z Bogiem

Ów kontakt poprzez modlitwę może się wyrażać na szereg różnych sposobów. Możesz w ciągu dnia wypowiadać krótkie, ciche, jednozdaniowe modlitwy: Panie Jezu, bądź dla mnie łaskawy i miłosierny; Pomóż mi, Panie Boże, bym wiedział, co mówić i co robić; Panie, niech Twoje doskonałe niebiańskie szlaki odcisną się w życiu mojego dziecka; Chroń i uzdrawiaj moje dziecko, Panie; Napełnij mnie swoją miłością i Duchem Świętym; Potrzebuję Twojej obecności w moim życiu. Możesz także korzystać z pomocy Pisma Świętego. Możesz również po prostu rozmawiać z Nim tak, jakbyś rozmawiał z sąsiadem. Nikt nie zna cię tak dobrze, jak Pan Bóg, nie ma więc nic takiego, czym nie mógłbyś się z Nim podzielić.

W jakikolwiek sposób rozmawiałbyś z Bogiem, w modlitwie zawsze jest siła. Pan pragnie, byś się modlił nie dlatego, że On chce, byś się o coś do Niego zwracał, lecz dlatego, byś mógł być Jego partnerem. Modlitwa może zmienić zarówno twoje życie, jak i życie twojego nastoletniego dziecka. Henri Nouwen pisze w swojej książce *With Open Hands*: „Ci, którzy żyją modlitwą, są wciąż gotowi, by przyjąć Boże natchnienie i pozwolić swojemu życiu rozwijać się i odnawiać"[29].

[29] Henri Nouwen, *With Open Hands*, Ave Marie Press, Notre Dame 1995.

Pragniemy zachęcić cię do tego, by modlitwa stała się twoim priorytetem, byś był blisko Boga tak, aby On mógł być blisko ciebie. Zawierz mu wszystkie troski, te, które masz w sercu, te, które dotyczą twojego nastoletniego dziecka, i te, które dotyczą twego życia.

On chce być łaskawy i miłosierny, gdy tego potrzebujesz. Pragnie uzdrowić i wypełnić twoje ciało, twój umysł i cierpiące złamane serce - a także twoje nastoletnie dziecko.

Nigdy nie zapominaj o tym, że modlitwa nie polega tylko na tym, że to ty mówisz do Pana Boga. On tak samo pragnie mówić do ciebie. Słuchaj, abyś mógł usłyszeć Jego serce i otrzymać Jego życie, które odnawia i przemienia. Czuj miłość, którą cię obdarza. Usłysz Jego delikatnie pocieszenia. Gdy jesteś zmęczony i przytłoczony, On zapewni ci prawdziwy odpoczynek.

Pamiętając o znaczeniu modlitwy w procesie uzdrawiania cierpiącego nastolatka, proponujemy następujące refleksje na jej temat. Niech to będzie dodatek do twoich rozmów z Panem Bogiem. Wskazujemy znaczące słowa, których możecie użyć w modlitwie ty i twoje dziecko, nie dlatego, że powinieneś dokładnie tak się modlić, lecz dlatego, że wiemy, iż czasami każdy z nas potrzebuje wskazówek, by ułożyć taką szczególną modlitwę. W przerwach między tymi modlitwami sugerujemy, byś trwał w ciszy, by pozwolić Bogu być blisko ciebie, pocieszyć cię i umocnić.

MODLITWA W INTENCJI OPIEKI NAD CIERPIĄCYM NASTOLATKIEM

Panie, pomóż mi przekazywać miłość, zrozumienie, nadzieję i życie mojemu nastoletniemu dziecku. Wesprzyj moje - rodzica - wysiłki siłą Twojej obecności. Naucz mnie porozumiewać się z dzieckiem spokojnie i z ufnością. Prowadź mnie, abym się zmienił w duchu zgody, przebaczenia i nadziei. Stwórz taką więź między mną a moim dzieckiem, abym mógł się radować jego obecnością i aby ono czuło się bezpiecznie, a co za tym idzie opowiadało mi o rzeczach, które inne nastolatki skrywają lub ignorują. A w miarę jak nasz związek będzie się pogłębiał, niech ono stopniowo poczuje się lepiej, dojrzewa i upodabnia się do Chrystusa.
W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego, amen.

Nie martw się, módl się

Zacznijmy od przedstawienia kilku powodów, dla których modlitwa jest ważna.

1. Módl się za swoje nastoletnie dziecko i swój własny spokój

Twojemu nastoletniemu dziecku potrzebna jest modlitwa. Jeśli ty nie będziesz za nie się modlił, kto to zrobi? Jeśli nie będzie go chroniła modlitwa, łatwo może się poczuć opuszczone. Kiedy się za nie modlisz, rób to tak, jakbyś się wstawiał za jego życiem. „Powstań, wołaj po nocy przy zmianach straży, wylewaj swe serce jak wodę, przed obliczem Pana, wznoś do niego swe ręce o życie twoich niemowląt" (Lm 2,19).

Opiekujemy się cierpiącymi nastolatkami i czuwamy nad nimi wtedy, gdy dajemy im to, czego potrzebują, oddając je pod opiekę Panu i strzegąc poprzez modlitwę. Medycyna dowiodła, że modlitwa za osoby chore i zmagające się z problemami jest nadzwyczaj skuteczna. Odzyskująoni zdrowie o wiele szybciej i z większymi efektami. Otaczając swoje dziecko modlitwą, przyśpieszasz jego powrót do zdrowia.

„Spotkało kogoś z was nieszczęście? Niech się modli" (Jk 5,13). „O nic się już nie martwcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem. A pokój Boży (…) będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie" (Flp 4,6-7).

Modlitwa i spokój umysłu są ze sobą powiązane. Jeśli dzielimy się naszymi obawami z Bogiem, nasze serca i umysły są wyciszone przez Jego pokój. Możemy czerpać wielką pomoc i wsparcie od przyjaciół, doradców i z książek, nic jednak nie da nam pokoju i wewnętrznej siły. To może nam dać tylko Bóg.

2. Nie walcz sam - korzystaj z wsparcia, które daje modlitwa

Gdy przeżywasz trudny czas jako rodzic cierpiącego nastolatka, kluczowe znaczenie ma uzyskanie wsparcia - poproś więc, by inni

modlili się za ciebie. Otocz się osobami, które będą cię podtrzymywać i umacniać. Zamów mszę w swej intencji. Dziel się swymi zmaganiami z przyjaciółmi i rodziną, uzyskując od nich pociechę i umocnienie.

Moja przyjaciółka Beth Fletcher Brokaw zmaga się z rakiem. Napisała wiele krótkich tekstów o swej burzliwej drodze, które dodają otuchy każdemu przeżywającemu ciężki czas w swoim życiu. Oto fragmenty jednego z nich:

> Za każdym razem, gdy stajemy wobec: raka, byłych małżonków, cierpiących dzieci, zrzędliwych rodziców, marudnych sąsiadów, zwariowanych szefów, potrzebujemy kontaktu z drugą osobą. Potrzebujemy, by ktoś nam towarzyszył w naszej drodze (...).
>
> Przeczytałam ostatnio, że amerykańskie oddziały wojskowe mają po jednym zapasowym żołnierzu, przypadającym na każdego walczącego. Tak, ten stosunek powinien rzeczywiście wynosić przynajmniej jeden na jednego albo więcej. Taka jest rzeczywistość walki. Liczba wspierających jest o wiele wyższa, jeśli wspieramy kogoś w środku zaciekłej walki (...). Prawdę powiedziawszy, miałam wokół siebie tłumy osób, które mnie wspierały - przyjaciół, rodzinę (...). W życiu jesteśmy zarówno tymi, którzy potrzebują pomocy, jak i tymi, którzy tej pomocy mogą udzielić innym. Dostałam kartkę, na której napisano: „Pocieszamy i jesteśmy pocieszani czasami w tym samym momencie".

Skorzystaj z różnych źródeł, które mogą cię podbudować, przygotować i dodać otuchy. Czytaj książki, korzystaj z Internetu. Bierz udział we mszy św. i w spotkaniach innych wierzących. Nieważne, jak bardzo jesteś przekonany, iż możesz być samotnym jeźdźcem, prawda jest taka, że potrzebujesz wsparcia ze strony innych.

Modlitwy za cierpiące nastolatki <<

Możesz pragnąć otoczyć nastoletnie dziecko modlitwą dotyczącą wszystkiego, co tylko przyjdzie ci do głowy i co dotyczy każdego

aspektu jego życia. Oto kilka najważniejszych rzeczy, o które możesz się modlić:

> Panie, pomóż mi zrozumieć, co powinienem zrobić. Jak powinienem zareagować? Pytam o to zawsze, gdy staję przed wyzwaniem i kiedy mnie coś zaskakuje. Nie zawsze wiem, jaki sposób postępowania jest najlepszy. Nie istnieją idealne rozwiązania w każdej sytuacji, potrzebuję więc przewodnictwa Ducha Świętego i Twojego objawienia. Proszę, wskaż mi drogę. Daj mi mądrość, przenikliwość i właściwe słowa, bym przemówił do mojego dziecka. Niech mnie prowadzi Twoja inspirująca miłość i dary Ducha Świętego. Wiem, że kochasz je dużo bardziej niż ja i pragniesz, by miało nadzieję i przyszłość przed sobą. Niech się Twoja wola stanie i niech będę skuteczny w zrealizowaniu tego, co chciałbyś, abym zrobił w tej sytuacji. Bądź dla nas łaskawy i miłosierny, gdy tego potrzebujemy, i prowadź nas drogą, która powinniśmy iść. W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego, amen.

1. Módl się o mądrość i radę, co powinieneś robić

Rodzice cierpiących nastolatków zmagają się z tym, jak sobie poradzić z trudnymi sytuacjami. Moja córka miała przyjaciół, którzy wywierali na nią zły wpływ. Co powinnam powiedzieć? Czy powinnam być surowa? Mój syn notorycznie kłamie i oszukuje mnie. Jak powinnam z nim postępować? Mój syn nie radzi sobie w szkole. Nie jest w niej szczęśliwy i nie chce do niej chodzić. Co mam robić?

Niestety, nie istnieje przewodnik, który pokazywałby krok po kroku, jak się zachowywać jako rodzic cierpiącego nastolatka. Można dać kilka wskazówek i sformułować parę zasad, ale każde dziecko wymaga indywidualnego podejścia. Należy podjąć decyzje pasujące do konkretnej sytuacji. Ten aspekt rodzicielstwa jest stresujący, zwłaszcza

wtedy, kiedy nie znasz odpowiedzi lub nie wiesz, jakie jest najlepsze rozwiązanie.

Mamy jednak dobrą wiadomość: Duch Święty został posłany, by być twoim przewodnikiem. Możesz prosić o mądrość, wskazówki i kierownictwo. Poproś Ducha Świętego, by towarzyszył ci na każdym kroku. Równocześnie rozmawiaj z doradcą, księdzem lub innymi rodzicami, którzy mają za sobą podobne wyzwania, i pytaj ich o to, w jaki sposób Bóg nimi wtedy kierował. Wielokrotnie zdarza się, że wysłuchanie historii innych osób pomaga nam zrozumieć, jak kieruje nami Bóg.

2. Módl się o uzdrowienie i rozwój dla swojego dziecka

Wydaje się, że to oczywiste, iż o to należy się modlić, ale wielokrotnie możemy być tak przygnębieni, że nie jesteśmy w stanie modlić się z nadzieją i ufnością. Oto, jak możemy zacząć się modlić o uzdrowienie naszego dziecka.

Panie, proszę, dotrzyj do wnętrza mojego dziecka, by przemienić i odkupić je Twoją miłością, tak by:

- Doświadczyło uzdrowienia, odkupienia i nawrócenia z cierpień i zniszczeń spowodowanych przez

  (błędy, rozczarowania, przemoc, wykorzystanie seksualne, traumatyczne przeżycia, zaburzenia fizyczne i psychiczne).
- Stworzyło zdrowy wizerunek własnej osoby, szanowało samo siebie i miało zdrowe podejście do seksualności.
- Dbało o swoje ciało dzięki zdrowemu trybowi życia.
- Rozwijało się i wzrastało zdrowo w czasie, gdy jego mózg i umysł się rozwijają.
- Radziło sobie w szkole.

- Umiało pokonać złe wpływy i zniszczenia dokonane w jego mózgu i umyśle przez media, narkotyki i depresję.
- By jego samokontrola, podejście do życia i zachowania stawały się coraz bardziej dojrzałe, a co za tym idzie, by ono coraz bardziej dorastało.
- Zastosowało osobisty system wartości do tego, by kierować swoim zachowaniem.
- Rozwinęło więź z Tobą, wzrastało i dało się przemienić Chrystusowi, praktycznie stosowało biblijne zasady w codziennym życiu.
- Miało silne poczucie tożsamości i własnej wartości.

Dziękuję ci za mocne strony i osiągnięcia mojego dziecka. Spraw, bym je dostrzegał i budował na nich i bym odnosił się do nich pozytywnie i pochlebnie. Spraw też, by ono znajdowało radość, spełnienie i szczęście zarówno w przyziemnych, prostych przyjemnościach codziennego życia, jak i w wielkich przygodach.

Panie, modlę się za moje nastoletnie dziecko, które dorasta. Wiem, że masz wobec niego plany i nadzieję na przyszłość.

- Prowadź je każdego dnia, dając nadzieję na przyszłość za sprawą marzeń, pasji i możliwości, dzięki którym może rozwijać swoje talenty i zdolności.
- Daj mu cel w życiu. Spraw, by spotykało ludzi, którzy żyją po Bożemu i mogą ukształtować jego życie.
- Pomóż mu stać się pracowitym człowiekiem i osiągnąć sukces we wszystkim, co robi.
- Buduj dojrzałość moralną i dojrzałość charakteru w moim dziecku tak, aby polegając na Tobie, stało się bardziej odpowiedzialne, odważne i samowystarczalne.
- Naucz j e dokonywania świadomych wyborów i rozwij ania umiejętności rozwiązywania problemów na podstawie doświadczeń życiowych.

- Chroń je przed buntem, pokusami i złem, które zwodzi i niszczy je w okresie dojrzewania.

Niech przeciwności, które pokonuje, staną się szansą umocnienia charakteru, niech bedą darem dla innych i chwalą Ciebie.

Panie, modlę się za związki mojego dziecka z ludźmi, by:

- Dokonywało mądrych wyborów, przygotowując się do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny.
- Umiało wyznaczać granice w zachowaniach seksualnych i miało dobre związki z płcią przeciwną (Panie, modlę się za przyszłego małżonka/małżonkę mojego dziecka).
- Rozwijało silne, dobre i pozytywne związki z przyjaciółmi i rówieśnikami, zarówno z chłopcami, jak i z dziewczętami.
- Kształtowało dobre kontakty z rodziną i otoczeniem, by stawało się lepszą, zdrowszą osobą w czasie, gdy powraca do zdrowia po obecnych i przeszłych cierpieniach.
- Nauczyło się metod rozwiązywania konfliktów, utrzymywało rozsądne granice, stawało się asertywne i tworzyło pozytywne więzi.
- Znalazło swoj e miej sce w życiu, było użyteczne i pomocne innym w szkole, pracy, Kościele i społeczności.

Modlę się o dobry kontakt ze swoim dzieckiem na każdym etapie jego burzliwego rozwoju. Pomóż mi stać się dawcą nadziei i bezpiecznym miejscem.

MODLIĆ SIĘ MODLITWĄ PAŃSKĄ ZA CIEBIE I TWOJĄ RODZINĘ

Ojcze nasz, któryś jest w niebie, święć się imię Twoje.
Chwało i dziękczynienie - nasza potrzeba rodzicielskiej i Bożej obecności

Przychodzę pokornie do Ciebie, Panie. Dziękuję Ci, że mogę przyjść z ufnością i wiarą, iż mam z Tobą kontakt, iż jestem Twoim dzieckiem przez krew przelaną przez Jezusa Chrystusa. Potrzebuję Twojej obecności, siły i wsparcia w życiu moim i mojego dziecka. Boże, jesteś święty i jesteś wart mojego całkowitego oddania. Spraw, by Twoja świętość, czystość, miłość, miłosierdzie i łaska działały we mnie i w moich najbliższych. Oddaję Ci cześć i chwałę w każdym aspekcie mojego życia. Przychodzę do Ciebie z sercem przepełnionym wdzięcznością za...

Przyjdź Królestwo Twoje, bądź wola Twoja jako w niebie, tak i na ziemi.
Wstawiennictwo - Boże priorytety w twoim życiu

Ojcze, niech Twoje doskonałe boskie drogi znajdą się w naszym zepsutym świecie i życiu. Chcę głosić Twoje żywotne prawdy w sobie, w tych, których kocham, przyjaciołach, Kościele, narodzie. Witam z radością Twoją obecność w życiu moim i mojego dziecka, obecność, która zmienia to, co wydaje się niemożliwe. (Módl się w intencji szczególnych potrzeb). Powierzam Ci moje lęki, zmartwienia, kłopoty i zmagania. W ciszy będę czekać na Ciebie.

Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj.
Osobiste prośby - wskazówki

Zawierzam Ci całkowicie siebie i cały dzień, Panie. Odkryj swój doskonały plan na ten dzień we wszystkim, co robię i jak postępuję w stosunku do mojego dziecka. Będę szedł wskazaną przez Ciebie drogą i przestrzegał Twoich zaleceń. Polegam na

Tobie, Ponie, bo potrzebuję zrozumienia i mądrości w każdej sytuacji. Proszę, napełnij mnie Twoim Świętym Duchem. Spraw, bym wszystko, co dziś zrobię, zrobił w sile Twojej miłości. Wiem, że zaspokajasz moje podstawowe potrzeby. Zatem proszę Cię, Ojcze... (twoje szczególne prośby).

I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom.

Żal i przebaczenie - uzyskanie wolności dzięki Bożemu przebaczeniu i przebaczeniu innym

Panie, pomóż mi podchodzić z miłością do mojego dziecka i do innych osób i przebaczać im. Zajrzyj w moje serce, Panie, i pomóż mi być uczciwym i zachować czystość w moim życiu. Przebaczam (podaj imię) zło, który uczynił mnie i moim bliskim. Odrzucam urazy i moje prawo do rewanżu. Przebacz mi to, co złego uczyniłem (wyznaj grzechy). Dziękuję Ci za Twoje przebaczenie i wolność.

I nie wódź nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego. Amen.

Ochrona naszego życia - pokonać zło

Chroń moją rodzinę za sprawą Twojej potężnej siły, ponieważ nie chcemy popaść w grzech albo być przytłoczeni nieszczęściem. I we wszystkim, co robimy, kieruj nami, byśmy wypełniali Twój cel. Pomóż tym, których kocham, i mnie nauczyć się posłusznie wędrować Twoimi ścieżkami. Umacniaj nas w słabościach. Boże, prowadź nas do zwycięstwa, gdy jesteśmy poddawani moralnym próbom. Powierzam Ci moją wolę i moje pragnienia i modlę się, by oni uczynili to samo. Panie, modlę się, byś otoczył mnie i moich bliskich opieką. Przywdziewam Boży pancerz, więc mogę zmierzyć się z wrogiem.

Bo Twoje jest królestwo, potęga i chwała na wieki wieków. Amen

Boże partnerstwo - nadzieja i bezpieczeństwo na przyszłość

Walka jest Twoja, Panie. Ufam Ci i wierzę w Ciebie, w to, że jesteś wszechmocny i że pomożesz nam w tych trudnych czasach. Poddaję Ci się w całości, Panie. Pokładam w Tobie nadzieję dzisiaj, w przyszłości i zawsze.

Modlitwa wsłuchiwania się w słowo Boże

Panie, wciąż jestem przed Tobą, słucham Twojego głosu. Czekam na Ciebie.

(Napisz, co według ciebie Bóg mówi i co potwierdza w twoim sercu).

MODLITWA BŁOGOSŁAWIEŃSTW NAD TWOIM NASTOLATKIEM. KAPŁAŃSKIE BŁOGOSŁAWIEŃSTWO

Niech cię Pan błogosławi i strzeże.

Niech Pan da ci powodzenie i chroni cię przed krzywdą.

Niech Pan rozpromieni oblicze swe nad tobą, niech cię obdarzy swą łaską.

Gdy służysz Bogu, niech Pan znajduje w tym przyjemność i niech będzie dla ciebie współczujący i miłosierny, ponieważ wracasz do zdrowia, dojrzewasz i wzrastasz.

Niech zwróci ku tobie oblicze swoje i niech cię obdarzy pokojem.
Odczuwaj Bożą obecność w swoim życiu, mając pewność i pokój w sercu i umyśle, który On ci daje.
Inne inspiracje do modlitwy:
Modlitwa św. Pawła (Flp 1,9-1 1)
Modlitwa o miłość (Ef 3,16-19)

3. Módl się słowem Bożym

Pan każe nam modlić się zawsze i o wszystko. Innymi słowy, powinniśmy stale rozmawiać z Bogiem i wprowadzać Go w każdy aspekt naszego życia. W Biblii mamy wiele przykładów, jak wstawiać się za tymi, których kochamy, w trudnych okresach i jak walczyć o nich. Bóg każe nam się modlić „w imię Jezusa" , ponieważ ma On władzę nad wrogiem. Mamy w modlitwie za nasze dziecko pamiętać o krwi przelanej przez Jezusa, która nas chroni przed złem.

Biblia naucza nas także, byśmy pościli, gdy gorliwie się modlimy o przełamanie złej passy. Często nasze modlitwy mogą być bardziej krzykiem serca niż słowami i jeśli brak nam słów, by wyrazić nasze uczucia, Duch Święty będzie pośredniczył w naszej sprawie (Rz 8,26). Zanosząc nasze szczere prośby do Boga, możemy być wdzięczni i głosić chwałę Jego obietnic i pewnego zwycięstwa.

Zawsze, gdy chcemy coś wyrazić, jedną z najskuteczniejszych strategii modlitewnych jest modlitwa słow.em Bożym. Gdy brniemy przez trudny czas i walczymy z wrogiem, Jezus prowadzi nas przez modlitwę. Poproś Pana, by przypomniał ci te wersety Biblii, które są adekwatne do twojej sytuacji. Przez lata Pan prowadził mnie ku modlitwom opartym na powszechnie znanych, ulubionych biblijnych błogosławieństwach i obietnicach.

Odegrały one zasadniczą rolę w otwieraniu mojego serca w duchowych rozmowach z Bogiem. Dzielę się nimi jako przykładem tego,

jak nadać osobisty charakter naszym modlitwom mającym swe źródło w Biblii. Modlitwom, w których każdego dnia zwracamy się do Boga w poszukiwaniu duchowego przełomu, rozwoju, uzdrowienia, opieki i bliskiego kontaktu - zarówno dla siebie, jak i dla swojej rodziny.

SIEDEM WSPANIAŁYCH BOŻYCH OBIETNIC

Słowo Boże daje nam wspaniałą i potężną obietnicę Jego miłości, opieki i kierownictwa w życiu twoim i twojego nastoletniego dziecka. Tych Siedem Wspaniałych Obietnic danych od Boga pomoże tobie i twojemu dziecku skupić wasze umysły i samooceny na Bożej prawdzie i Jego wierności tobie. Jeśli spojrzysz na życie z Bożej perspektywy i z perspektywy Bożych obietnic, zostaniesz wzmocniony i pocieszony i przetrwasz w nadziei presję, pod którą żyjesz.

Obietnica 1. Ochrona i zabezpieczenie
Bóg będzie czuwał nad tymi, których kocham, i nade mną, gdy będziemy przeżywali pokusy i trudne chwile. Nie będę się obawiał, ponieważ Bóg obroni nas, pokieruje nami i uchroni przed niebezpieczeństwami. Da nam wszystko, czego potrzebujemy, i zaopiekuje się nami. On jest z nami zawsze, patrzy na nas i nigdy nas nie opuści, niezależnie od tego, przez co będziemy przechodzili. (Ps 23,3; 34,18)
Obietnica 2. Leczenie i uzdrowienie
Pan uzdrawia mój pełen niepokoju, zmęczony umysł i moje serce, dając mi nadzieję. Pan jest blisko tych, których serca są złamane. Traktuje nas z empatią i dobrocią, radzi nam i uzdrawia te miejsca, które zostały zranione, które są kalekie lub chore. (Ps 23,3; 34,18)

Obietnica 3. Przewodnictwo i kierownictwo
Będę ufał Panu, a nie sobie, ponieważ On ma plan i wie, co jest dla nas najlepsze. On nam przewodzi i nami kieruje ku przyszłości. (Ps 23,1; Prz 3,5)
Obietnica 4. Pociecha i ukojenie
Bóg pociesza nas, gdy jesteśmy w kłopotach, i dzięki temu, że On nas pociesza, my możemy pocieszać innych. Jeśli z wdzięcznością powierzę Bogu wszystko w modlitwie, doświadczę Jego pokoju w moim sercu i umyśle. (2 Kor 1,4; Flp 4,6)
Obietnica 5. Nadzieja i cel
Bóg ma plany, by dać nam przyszłość i nadzieję. Jestem przekonany, że Bóg dokończy we mnie (i w mojej rodzinie) dzieła, które rozpoczął. Bóg wykorzystuje trudne okresy, by uczyć cierpliwości, wytrzymałości i kształtować charakter, co będzie błogosławieństwem dla innych. Wszystko się uda, ponieważ kocham Go i jestem cały Jego. (Jr 29,11; Flpl ,6; Rz 8,28)
Obietnica 6. Siła i wytrzymałość
Pomoc przychodzi do mnie od Boga. Będę czekał, miał nadzieję i ufał Mu, że odnowi moje siły. Mogę zrobić wszystko, co Bóg dopuszcza w moim życiu, ponieważ On da mi moc. Nie stracę nadziei i nie przestanę czynić dobrze, lecz będę żył życiem wiary. (Iz 40,3; Flp 4,13; Ga 6,9)
Obietnica 7. Łaska i miłosierdzie
Pan jest zawsze dobry i kochający. Okaże nam współczucie, solidarność, dobroć i zrozumienie, gdy tego będziemy potrzebowali. Jego łaska i miłosierdzie są zawsze i nigdy się nie kończą. (Ps 103,17; Hbr 4,16)

Wyzwania w modlitwie

Ostatnio pewna matka opowiadała mi, jak zmagała się z modlitwą za swoje dziecko i równocześnie radziła sobie z silnymi negatywnymi emocjami: „Rozpaczliwie wołałam do Pana za moim synem: Zbaw go od złego. Zburz mury, które stoją na jego drodze w życiu. Przyciągnij go do siebie i zmiękcz jego zatwardziałe serce. Przemień jego życie, by rozplątał sieci oszustwa i zamętu, które oplątująго i ściągają w dół.

Kilka chwil później przypomniałam sobie incydent, który wywoływał we mnie falę negatywnych uczuć. Gdy myśli te się pojawiały, ogarniały mnie niepokój, strach i złość: Co za drań, nie mogę uwierzyć, że mówił do mnie rynsztokowym językiem, którym porozumiewa się ze swoimi kolegami. Mam go dość. Nie obchodzi mnie, czy chce skończyć szkołę. Jeśli chce sobie zmarnować życie, to jego wybór. Nigdy już nie pozwolę mu się wykorzystać. Tym razem naprawdę przekroczył granice i może się spodziewać najgorszego, jeśli będzie się do mnie tak paskudnie odnosił".

Dylematy tej kobiety niczym się nie różnią od dylematów innych rodziców nastolatków. W Liście św. Jakuba (3,10) czytamy, że błogosławimy i przeklinamy tymi samymi ustami. Choć niewątpliwie kochasz swoje dziecko, czasami trudno jest pokonać emocje, które nachodzą cię, gdy nieoczekiwanie cię ono zrani. I w trakcie modlitwy może to być oczywista przeszkoda. Kurczowo trzymając się nastawienia pełnego urazów i skrywanej goryczy do swojego dziecka (nawet jeśli sobie z tego nie zdajemy sprawy), otwieramy drzwi duchowemu atakowi.

Jeśli się zmagasz z takimi problemami, oznacza to, że nadeszła pora, byś uwolnił swój gniew, strach i rozczarowanie - wszystkie negatywne emocje. Nie pozwól, by nieprzyjaciel wśliznął się w najbardziej niespodziewanym momencie. Zamknij te otwarte drzwi, wybaczając swojemu dziecku, powierzając je całkowicie Panu i dziękując Ojcu w niebie za to, co czyni w jego życiu.

Od bluźnierstwa do modlitwy i wdzięczności

Możemy cię zapewnić, że pokojów doradców i kaplic nie wypełniają tylko ci, którzy przyszli tam dziękować. Są to bezpieczne miejsca, w których możemy otworzyć swoje serca i wyrazić nasze najgłębiej ukryte uczucia złości, rozczarowania i frustracji, a także nasze tęsknoty. Nie jest dla mnie czymś niezwykłym, gdy słyszę, jak rodzice i nastolatki przyznają się do tego, że przeklinają lub gestykulują w niewłaściwy sposób w stosunku do siebie nawzajem. Poza wszystkim, nikt nie zajdzie nam tak za skórę jak nasza rodzina. A w gorączce zmagania się z zestresowanym lub cierpiącym na depresję nastolatkiem mogą narastać napięcia i frustracje.

Jako rodzic jesteś odpowiedzialny za to, by doprowadzić do uzdrowienia swojego dziecka. Obrzucanie go wyzwiskami i przekleństwami nie jest w tym procesie pomocne. Zamiast przeklinać, błogosław. Jeśli popełnisz błąd, przeproś. Powiedz, że to, co zrobiłeś, było złe, ale nie chciałeś wystąpić przeciwko niemu. Będziesz popełniać błędy, ale jeśli jesteś uczciwy i żałujesz za nie, to najlepsza droga, by naprawić wyrządzone krzywdy.

Jedna sprawa to przestać obrzucać dziecko wyzwiskami, druga zaś to dziękować za dziecko. Ta część modlitwy może być wyzwaniem dla rodziców cierpiących nastolatków. Jeden z rodziców opowiadał mi, że opanowały go tak silne emocje: złość, frustracja i desperacja, że musiał usiąść i zastanowić się nad tym, za co mógłby być wdzięczny. Zajęło mu to dłuższą chwilę, ponieważ w złożoności swej ludzkiej natury przeżywał czas, gdy trudno mu było znaleźć jakieś pozytywy w swoim dziecku, cokolwiek, za co mógłby dziękować. Łatwiej było nawymyślać, przyjąć postawę obronną i żałować siebie.

Możesz sam znaleźć się w obliczu takich emocji. Pomocne może być zrobienie sobie listy tego, za co możesz być wdzięczny. Zapisz wszystko, co przychodzi ci do głowy, niezależnie od tego, czy czujesz się za to wdzięczny, czy nie. Następnie skup się na tym, co zapisałeś,

i pozwól wyciszyć się emocjom. W końcu przyniesie to pozytywny skutek tak, jak w wypadku ojca, który poczuł się bardziej wrażliwy, spokojniejszy i szczęśliwszy. Poświęć już teraz kilka minut i sporządź listę, pamiętając, że możesz nie czuć się związany z tym, co zapisujesz. Mimo to będziesz szczęśliwszy, spokojniejszy i będziesz miał więcej nadziei, gdy to uczynisz.

Jeśli walczysz nawet z tym, by się zabrać do spisania tej listy, pomódl się w ten sposób:

> Panie, chcę pamiętać o Twojej dobroci i wierności. Przemień moje serce i pozwól, by mój umysł odnowiły wspomnienia Twoich błogosławieństw. Ojcze, jestem wdzięczny za... (zapisz tyle spraw, ile tylko jesteś w stanie sobie przypomnieć).

MODLITWA ZAWIERZENIA W TRUDNYM CZASIE

Panie, ufam Tobie,
Wysłuchaj mnie i ocal mnie.
Bądź skałą, która mnie chroni.
Powierzam Ci moje życie. Ocal mnie, Panie, Boże prawdy.
Ufam tylko Panu.
Będę szczęśliwy i uradowany w Twojej miłości.
Ponieważ Ty widzisz, jak cierpię, Ty znasz moje kłopoty.
Zawiedziesz mnie w bezpieczne miejsce.
Panie, bądź miłosierny, ponieważ jestem nieszczęśliwy.
Moje oczy osłabły od wylanych łez i cały jestem umęczony zmartwieniem.
Kłopoty wyczerpały moje siły.
Jestem jak kawałek zbitego dzbanka.
Panie, ufam Tobie. Powiedziałem: „Ty jesteś moim Bogiem".
Moje życie jest w Twoich rękach.
Okaż mi swą dobroć. Ocal mnie, ponieważ Ty jesteś Miłością.

Jak wielka jest Twoja dobroć.
Chwalmy Pana. Jego miłość do mnie była wspaniała.
W moim bólu powiedziałem: „Bóg nie może mnie widzieć".
Ale Ty wysłuchałeś moje modlitwy, gdy wołałem o pomoc do Ciebie.
Kochajcie Pana, wszyscy, którzy należycie do Niego.
Pan chroni tych, którzy prawdziwie wierzą.
Wszyscy, którzy pokładacie nadzieję w Panu, bądźcie silni i dzielni.

Według Psalmu 31

Modlitwa końcowa

Ojcze,

Powierzam siebie i moje dziecko Tobie.

Zdaję sobie sprawę, że bycie rodzicem, jakiego potrzebuje moje nastoletnie dziecko, przekracza ludzkie możliwości.

Spraw, bym był rodzicem, jakiego pragniesz, i naucz mnie modlić się za swoje dziecko.

Ty jeden znasz potrzeby jego serca i to, co jest dla niego najlepsze, powierzam je więc Twojej trosce i opiece.

Boże, proszę, byś obdarzył moje dziecko mądrością i objawił się mu tak, by mogło poznać Cię lepiej.

Modlę się również, by miało w swym sercu więcej zrozumienia i by poznało nadzieję, do której nas wezwałeś, oraz by zrozumiało, jak bogate i cudowne są błogosławieństwa, którymi nas obdarzyłeś.

Modlę się, by zdało sobie sprawę, jak wielka jest Twoja moc dla tych, którzy wierzą.

Panie, proszę, udziel mnie i mojemu dziecku siły, byśmy mieli wewnętrzną moc za sprawą Ducha Świętego, tak by Chrystus żył w na-

szych sercach przez wiarę, by nasze życie było mocniejsze w miłości i było zbudowane na miłości.

Modlę się, byśmy - moje dziecko i ja - umieli zrozumieć wielkość Chrystusowej miłości i poznali ją.

Modlę się, by wzrastała ona stale w naszym życiu, tak byśmy mogli dostrzec różnicę między dobrem a złem i wybrać dobro.

Ojcze, modlę się, byśmy byli czyści na nadejście Chrystusa i byśmy z Twoją pomocą robili wiele dobrych rzeczy - wszystko na Twoją chwałę.

(według Ef 1,17-19; 3,16-19, Flp 1,9-11)

14

Nadzieja dla cierpiących nastolatków

Nie lękaj się, bo Ja jestem z tobą, nie trwóż się, bo Ja jestem twoim Bogiem. Umacniam cię, a także wspomagam, podtrzymuję cię moją prawicą sprawiedliwą.

Iz 41,10

Wielu z nas ma tak wielką ochotę, by skupić się na duchowym oczyszczaniu naszych dzieci, że zaniedbujemy własny duchowy rozwój (...). Musimy postrzegać rodzicielstwo jako proces, w którym Bóg oczyszcza nas - rodziców - tak samo jak kształtuje nasze dzieci.

GARY L. THOMAS, *Sacred Parenting*

Jedna z moich przyjaciółek pewnego dnia w rozmowie ze mną wspomniała, że słyszała, iż piszę książkę dla rodziców o cierpiących nastolatkach.

- Jaki ma tytuł? - spytała.

- *Depresja nastolatka* - odpowiedziałam.

- Wspaniały tytuł. Depresja - tego właśnie doświadczają rodzice, którzy przechodzą przez trudny okres dojrzewania swoich dzieci.

Zaśmiałam się i wyjaśniłam, jakie są główne zagadnienia, które poruszam w książce. Oczywiście jest to książka o tym, jak być rodzicem nastolatka zmagającego się z depresją, ale wpływ tej sytuacji na rodziców może być stresujący i wywołujący depresję.

Niezależnie od tego, jakie są konkretnie twoje losy, niewątpliwie zdarzają ci się chwile smutku, złości, poczucia winy i strachu. Musisz sobie poradzić z pytaniami i wątpliwościami, oraz stratami i wyzwaniami. W rzeczywistości być może jedyną rzeczą trudniejszą od bycia nastolatkiem jest bycie rodzicem nastolatka. Jeśli okres dojrzewania postrzegamy jako podróż z dzieciństwa w dorosłość, bycie rodzicem nastoletniego dziecka to wymagająca odwagi ekspedycja. Im poważniejszy jest problem, tym trudniejsza jest ta droga i tym bardziej znamienne są konsekwencje oraz, dodaję, tym głębsza jest desperacja. Modlimy się, by lektura tej książki przyniosła ci pociechę i pozwoliła odnaleźć nadzieję i kierunek w drodze, na której się znajdujesz - cierpiącego rodzica cierpiącego nastolatka.

Wierzysz czy nie, Pan Bóg działa

Twoim największym wyzwaniem w rodzicielstwie będzie twój własny rozwój. Twoje reakcje muszą być świadome i odpowiedzialne, musisz wiedzieć, kim naprawdę jesteś i kim będziesz. Nie ma podręcznika dla dorastających dzieci. Chodzi o to, w jaki sposób Bóg działa w tobie jako rodzicu i w jaki sposób dojrzewasz i upodabniasz się do Chrystusa w postępowaniu z twoim nastoletnim dzieckiem. Kluczowe znaczenie dla rozwoju naszego charakteru mają bliskie związki.

Trudne okresy w naszym życiu dodają temu procesowi energii - rodzice dorastających nastolatków mogą o tym zaświadczyć. Bóg ma wobec ciebie plan nawet wtedy, gdy wystawia cię na próbę. Pragnie, byś wzrastał jako rodzic i jako chrześcijanin, przechodząc te trudne chwile. I to właśnie wtedy, gdy dostrzeżemy Jego perspektywę, kłopoty mogą

się stać okazją do kształtowania charakteru i nadziei oraz dzielenia się Jego nadzieją i pocieszania innych. „Dzięki [Panu] uzyskaliśmy na podstawie wiary dostęp do tej łaski, w której trwamy, i chlubimy się nadzieją chwały Bożej. Ale nie tylko [tym], lecz chlubimy się także z ucisków, wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość - wypróbowaną cnotę, wypróbowana cnota zaś - nadzieję. A nadzieja zawieść nie może, ponieważ miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany" (Rz 5,2-5).

Bóg nie opuści cię w cierpieniu. On obiecuje, że będzie cię chronił i umacniał oraz pomagał w trudnych chwilach. Nie powinieneś się obawiać.

Radość w chwilach próby

To, że jesteś bogobojny, nie oznacza, że ty albo twoje dziecko nie będziecie przeżywali trudności lub nie zachorujecie. Do tej pory już się w tym zapewne zorientowałeś albo nie czytałeś dokładnie tej książki. Jednak Pan udziela nam specjalnych wskazówek, co jako osoby wierzące powinniśmy robić, gdy napotykamy przeciwności. Gdy mamy kłopoty, powinniśmy się radować - mówi Pan.

Co takiego? Nie martw się, prawie wszyscy tak reagują. Przetrwać czas próby to jedno, ale przetrwać, radując się? W tym właśnie nasza nadzieja: Bóg mówi nam, że z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim (por. Rz 8,28). Nie oznacza to, że wszystko jest cudowne. Choć trudno w to uwierzyć, prawda jest taka, że w najtrudniejszych momentach, gdy ty i twoje dziecko poddawani jesteście próbom, Bóg działa. Jeśli zdasz sobie sprawę, że kłopoty są próbą dla twej wiary i uczą cię cierpliwości, wówczas znajdziesz radość. I kiedy dostajesz w kość i pragniesz, by ktoś podpowiedział ci, co masz robić, spytaj Pana - w Liście św. Jakuba czytamy, że na pewno udzieli ci rady (por. Jk 1,2-5).

Trzeba zauważyć, że owa radość to nie tylko reakcja emocjonalna, lecz celowe, inteligentne spojrzenie z Bożej perspektywy. Jezus określił ją (por. J 16), gdy mówił do swych uczniów o tym, że się zasmucą, gdy będzie cierpiał i umierał. Ale szybko ich smutek przekształci się w radość, ponieważ ujrzą Go ponownie. Jezus wyjaśnia również, że o cokolwiek poprosimy Jego Ojca, da nam to w imię Jego - a nasza radość będzie pełna.

Bóg dopuszcza kłopoty i trudności, byśmy mogli zbliżyć się do Niego, a także byśmy wzrastali duchowo i moralnie. Nie cieszymy się w danej trudnej sytuacji, lecz radują nas możliwe jej rezultaty, do których Pan przez nią prowadzi. Nie chodzi o to, byś się modlił: „Panie, jestem taki szczęśliwy, że moje dziecko cierpi i marnuje życie". Ale możesz się modlić: „Panie, ufam, że wykorzystasz ten trudny czas, by nas czegoś nauczyć, ukształtować nasz charakter, byśmy potrafili nawiązać głębszą więź z Tobą. Panie, pragniemy Twojej mądrości, by wiedzieć, jak przetrwać każdy dzień, gdy spotkają nas sytuacje, na które nie wiemy, jak zareagować. Potrzebujemy Twego duchowego zrozumienia, by znać Twe cele, które kryją się za każdą trudną sprawą. Ale nawet jeśli nie będziemy wiedzieli, będziemy Tobie służyć".

Uwierz w to, czego jeszcze nie widzisz

Próby mają jeszcze jedno na celu: są testem dla twojej wiary. Jak czytamy w Liście św. Jakuba (1,3), rodzi to wytrwałość, która, jak pamiętamy z poprzedniego rozdziału, przyczynia się do rozwoju nastolatków. Gdy cała twoja osoba i twój charakter są poddawane ciężkiej próbie, nadzieja na otrzymanie tego, co Bóg przyrzekł, może się umocnić. Ale największym wyzwaniem jest tu niewiara. Niektórym osobom jest łatwo z ich optymistyczną wiarą. Rodzicom cierpiącego nastolatka trudno jest uwierzyć, że Bóg wszystko kontroluje i że prze-

prowadzi ich i dziecko przez czas zamętu we właściwy sposób i we właściwym czasie.

Rodzice żyjący w stałym napięciu związanym z opieką nad dzieckiem przeżywającym stres lub depresję są zmęczeni i wyczerpani. Rozterki, złe emocje i frustrujące wyzwania mogą zdominować ich codzienność, a co za tym idzie, utrudnić im skupienie się na nadziei, na światełku w tunelu - zwłaszcza wtedy, gdy go nie dostrzegają. Sytuacja może się często pogorszyć, nim poczują się lepiej - wówczas wiara, że nie zawsze tak będzie, może być wyzwaniem.

Taka jest jednak istota wiary - wierzymy w to, czego jeszcze nie widzimy (por. Hbr 11,1). Możesz sobie nie wyobrażać, że coś się zmieni na lepsze, ale wiara przenosi cię poza granicę tego, co jest, w stronę tego, co być może. W trudnej sytuacji masz szansę, że przyciągnie cię pokładana w Bogu nadzieja na przyszłe błogosławieństwo i pomoc. Możesz radować się w Bogu, ponieważ wiesz, że On jest z tobą, prowadzi cię i uzdrawia. Twoja wytrwałość nie jest tylko pasywnym poddaniem się okolicznościom, ale optymistyczną wiarą, która odważnie trwa. W wypadku niektórych rodziców ten okres może być stosunkowo krótki - kilka miesięcy lub kilka lat. Inni przez wiele lat cierpliwie czekają, wierząc w Pana i ufając Mu, że uzdrowi ich dziecko. Inaczej mówiąc, ufasz nieustannie, że choć nie robisz dalekosiężnych planów, Bóg stale działa.

Czas lustra

Rodzice chcą postępować najlepiej, jak tylko potrafią, z kilkoma zastrzeżeniami. Być może twoje dzieciństwo nie było takie, jak to, które chcesz zapewnić swojemu dziecku. Być może zależy ci ogromnie na tym, by nie popełnić błędów, które popełnili twoi rodzice, wychowując ciebie. Świadomość, że twoi rodzice nie byli ideałami, jest pocieszająca dla ciebie jako rodzica. Możesz zrozumieć swoje pełne wad życie

nastolatka i zintegrować przeszłość z nowymi doświadczeniami jako rodzica. Zdawaj sobie sprawę, że błędy popełnione w dzieciństwie mogą cię uchronić przed popadaniem w przesadę i przenoszeniem własnych problemów z dzieciństwa na relacje z własnym dzieckiem.

Jeśli wciąż zmagasz się ze swoją przeszłością i często zauważasz, że traktujesz swoje nastoletnie dziecko tak, jak traktowali cię twoi rodzice, pomocne może się okazać prowadzenie dziennika i rozmawianie o tym z przyjaciółmi lub doradcą. W jaki sposób twoje zmagania z okresu dojrzewania wpływają na ciebie i na twoje relacje z dzieckiem? Jakie twoje doświadczenia odbijająsię na nim? Co z tego, w jaki sposób przechodzi ono przez czas wyzwań, przypomina ci twoje lata młodości?

Jak sobie radzić z trudnymi reakcjami i emocjami

1. Lęk, zmartwienia, niepokój

Zmartwienie to szczególna postać lęku, która obciąża naszą duszę. Człowiek czuje się tak, gdy reakcja lękowa jest przetwarzana w mózgu i dociera do kory mózgowej, następnie komplikuje on sprawę, podsycając lęk wyobraźniąi emocjami. To z kolei pobudza neuroprzekaźniki do przesłania kolejnych informacji do mózgu i ciała, pogłębiając reakcję stresową i napełniając nasz mózg niepokojem.

Troskliwi i kochający rodzice bardzo łatwo się zamartwiają i obawiają, gdy ich nastoletnie dzieci przeżywają trudny czas. Z pewnością jest o co się obawiać. Jednak zamartwianie się niczego nie rozwiązuje i prowadzi do niepokoju i depresji.

Dlaczego więc się zamartwiamy, jeśli możemy się modlić? Martwimy się, ponieważ trudno jest zaufać Bogu. Obawiamy się, że sprawy nie potoczą się tak, jakbyśmy chcieli, jeśli nie będziemy mieli wszystkiego pod kontrolą. Im mniej coś kontrolujemy, tym bardziej się niepokoimy i martwimy.

- **Nie zamartwiaj się, tylko modląc się, walcz**

Bóg naucza nas w Biblii, że nie musimy się o nic martwić. Powinniśmy być spokojni, modlić się i prosić Boga o wszystko, czego potrzebujemy, nie zapominając o tym, by Mu również dziękować. Taki jest klucz do tego, by w naszym sercu panował spokój. Modlitwa i wdzięczność będą cię strzegły przez zmartwieniami i niepokojem.

Łatwiej to powiedzieć niż zrobić, nieprawdaż? Nasze rodzicielskie serca często automatycznie kłopoczą się i lękają o nastoletnie dzieci. Stresujące, rozczarowujące okoliczności mogą nas przytłoczyć i sprawić, że poczujemy się odizolowani, a także będziemy mieli wrażenie, że sytuacja wymyka się nam spod kontroli. Sąto naturalne, automatyczne reakcje lękowe. Jednak by zachować spokój i nie cierpieć z powodu zamartwiania się, musimy wyciszyć fizjologiczną reakcję lękową.

Beth Moore w *Praying Gods Word* dzieli się z czytelnikami tym, w jaki sposób przekształciła biblijną receptę na pokój (znalezioną w Flp 4,6-7) w niezawodną receptę na niepokój[30]. Wygląda to tak: „Nie bądź spokojny o wszystko, ale we wszystkim, rozmyślając o tym stale i czując się szykanowany przez Boga, i myśląc np. »i taką mam zapłatę« oraz okazuj zdenerwowanie wszystkim, tylko nie Jemu. W efekcie kwasy żołądkowe wywołają u ciebie wrzody żołądka, rachunki od lekarza spowodują atak serca, aż w końcu oszalejesz".

Gdy się to czyta, wydaje się śmieszne, ale wszyscy tak postępujemy - i dlatego Bóg musiał nam tyle razy mówić, byśmy się nie zamartwiali i nie obawiali. Często, gdy się martwimy i niepokoimy, trudniej jest nam się modlić. Jednak jeśli będziemy spędzali więcej czasu na modlitwie, będziemy mieli o wiele mniej powodów do zmartwień i doświadczymy większego spokoju. Gdy kłopoty, które mamy (włączając te dotyczące naszych cierpiących nastolatków), powodują zmartwienie i niepokój, często robimy wszystko, tylko się nie modlimy. Jesteśmy pognębieni przez zmagania i emocje, ale zwykle szukamy konkretnych odpowiedzi u ludzi i w poszczególnych zdarzeniach. Na szczęście Bóg może użyć

[30] Beth Moore, *Praying Gods Word: Breaking Free from Spiritual Strongholds*, Broadman & Holman Publishers, Nashville 2000.

spotkań w kościele, lektury Biblii, doradców, by nam służyć; kiedy się modlimy, gdy współdziałamy z naszym Ojcem w niebie, w naszym życiu dokonuje się coś potężnego. Przez serdeczny kontakt z Bogiem nasze dusze zmieniają się, by odzwierciedlać Jego charakter, co prowadzi do pokoju, który może pokonać wszystkie lęki.

ZAGŁĘBIANIE SIĘ W OTCHŁAŃ PAMIĘCI

Jeśli lepiej zrozumiesz samego siebie, pomoże ci to być lepszym rodzicem dla swojego nastoletniego dziecka. Zadaj sobie następujące pytania i nie udzielaj natychmiastowych odpowiedzi - przemyśl je.

- Jak wyglądał twój okres dojrzewania?
- Czy przypominasz sobie, że stawałeś przed wyzwaniami podobnymi do tych, przed którymi staje twoje dziecko?
- W jaki sposób reagowali twoi rodzice, gdy doświadczałeś czegoś podobnego do tego, czego doświadcza teraz twoje dziecko? Jak sobie radzili z twoimi emocjami?
- Czy mógłbyś być bardziej pomocny dziecku, reagować w zdrowszy sposób (np. jeśli chodzi o sposób pełnienia funkcji rodzicielskiej czy emocjonalne reakcje)?
- W jaki sposób radziłeś sobie ze swoimi emocjami w okresie dojrzewania?
- Czy są takie nierozwiązane problemy z twojej młodości, które teraz możesz ostatecznie rozwiązać?
- Co możesz zrobić, aby wziąć odpowiedzialność za reakcje, które twoje nastoletnie dziecko wywołuje w tobie, tak by nie ograniczało to twojej skuteczności jako rodzica?

- **Ufne serce uleczy zamartwiający się mózg**

Jakie jest prawdziwe lekarstwo na nasze niepotrzebne zmartwienia? To jasne i proste: chodzi o ufność. Pan nawiązuje z nami serdeczny

kontakt, byśmy poznali Go lepiej - a im lepiej Go znamy, tym bardziej jesteśmy w stanie Mu zaufać. A im bardziej Mu ufamy, tym bardziej jesteśmy w stanie zawierzyć Mu i powierzyć Mu nasze dzieci i nasze kłopoty, odczuwając Jego pokój.

Może się zdarzyć, że ty i twoje dziecko staniecie przed rzeczywiście wielkimi problemami, które z pewnością spowodują stres, zmartwienie i niepokój. Jeśli wszystkie twoje problemy nie zostaną natychmiast rozwiązane, przez modlitwę możesz poznać Jego pokój. Krótko przed swą śmiercią Jezus powiedział: „Pokój zostawiam wam (...). Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka" (J 14,27). On obiecuje dać ci nadprzyrodzony pokój, który umocni cię, byś lepiej radził sobie z trudnymi sytuacjami. Możesz nie czuć stałej ulgi w zmaganiach, ale możesz wymóc na Bogu obietnicę uspokojenia twojego zatroskanego serca i umysłu.

- **Skup się na Bogu**

Według Księgi Przysłów (12,25) zmartwienie przytłacza duszę, a ten niepokój w sercu prowadzi do depresji. Ale dobre słowo uszczęśliwia je i sprawia, że się radujesz. Bóg uczy nas także, że doświadczymy Jego pokoju, kiedy skupimy nasze myśli na tym, za co jesteśmy wdzięczni. Myśl o rzeczach, które są dobre, niosące nadzieję i pozytywne. Rozważaj słowo Boże i jego obietnice i w modlitwie wszystko oddaj Bogu. Martwisz się, gdy rozmyślasz nad problemem i stale męczysz nim umysł. Powracanie w kółko do tej samej sprawy szczególnie dotyczy kobiet. Badania wykazały, że wywołuje to większy stres i zwiększa podatność na niepokój i depresję.

Medytacja także jest procesem przebiegającym w mózgu, ale nie skupiasz się wtedy na problemie, tylko na Bogu, Jego słowie, na tym, za co jesteś Bogu wdzięczny, na Jego błogosławieństwach, nadziei i obietnicach - i to do tych rzeczy wciąż powracasz myślą. To celowe skupienie umysłu na myśleniu pełnym nadziei, które poprawia nastrój i ubogaca.

Dlaczego skoro pokonanie zmartwienia jest takie proste, tak trudno to zrobić w rzeczywistości? Ponieważ nasze mózgi szybko reagują na

lęk, który utrwala cykle zamartwiania się. Aby temu zapobiec, musimy celowo ingerować w reakcję lękową, wyciszając się, kierując nasze umysły i emocje w stronę myśli na temat nadziei, zaufania, miłości i wiary. Musimy się w modlitwie skupić na następujących sprawach:

> Panie, jestem bardzo przytłoczony tym, co otacza moje nastoletnie dziecko, a to powoduje, że się martwię i niepokoję. W mojej głowie kłębią się straszne myśli. Zdaje się, że skradły one moją radość i mój pokój. Chyba nic nie może mi pomóc, a często brak mi motywacji i skupienia, by się modlić. Zanoszę wszystkie moje zmartwienia i niepokoje do Ciebie w modlitwie. Ale przychodzę do Ciebie także z wdzięcznością. Modlę się, byś napełnił moje serce i mój umysł Twoim pokojem, zwracając moje myśli i serce ku Tobie i Twojej nadziei. Dziękuję za to, że kochasz mnie i pocieszasz w tym trudnym czasie, oraz za to, że jesteś tak bardzo cierpliwy, gdy uczę się zawierzać i ufać Tobie, by osiągnąć Twój pokój. W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

2. Gniew, uraza i gorycz

Gdy odkryjesz, że twoje nastoletnie dziecko zmaga się z problemami, na początku możesz przeżyć szok, możesz też być rozczarowany. Pozwól sobie na takie uczucia i przeżyj czas żalu. Niezależnie od tego, jak bardzo niekomfortowo możesz się z tym czuć, jest to potrzebne, byś odżałował wszystkie swoje straty, znalazł rozwiązanie i postąpił naprzód.

Z komplikacjami może być tak samo trudno sobie radzić, jak i ze zmaganiami dziecka. Jednego dnia wszystko wydaje się proste, twoje dziecko może robić postępy, a następnego wracasz do punktu wyjścia, gdy dokonuje ono złych wyborów, są kłopoty z podawaniem leków albo napotyka na nowy czynnik wywołujący stres, który powoduje, że wraca ono do poprzedniego stanu. Choć tego należy oczekiwać w procesie powrotu do zdrowia, możesz się z tym zmagać, zwłaszcza jeśli twoje dziecko walczy z tym przez jakiś czas i czujesz się tym znużony. Dokładnie w momencie gdy nadzieja i zaufanie zostaną wzmocnione, możesz ujrzeć, jak są odsuwane na dalsze pozycje przez rozczarowania i bolesne przeżycia. To może wywołać gniew, urazę i gorycz.

Możesz przemyśliwać i powtarzać kazania, wyjaśniać twierdzenia mające dyskredytować dziecko, ukazywać wady charakteru lub dowodzić, że było niesprawiedliwe wobec ciebie. Możesz ostro je krytykować, upokarzać je i obrzucać stekiem przekleństw, paskudnym językiem opisującym tak niskie emocje. Gniew i uraza mogą cię chwytać za gardło. Wszystko to odcina cię od możliwości uzyskania zastrzyku łaski i miłosierdzia. Kradnie, rabuje i niszczy szansę na to, by Bóg mógł nas odnowić, przebaczyć nam, pojednać i dokonać przełomu. I twoje serce zbuduje mury, zamknie się, stanie się zatwardziałe i nie dopuści do siebie miłości i współczucia, które wydają się niezasłużone.

Jako rodzic możesz się czuć rozczarowany tym, że twoje dziecko nie słucha cię i nie postępuje zgodnie z tym, co mówisz, oraz że popełnia głupie błędy. Ale ten czas wymaga zarówno od ciebie, jak i od niego tego, byście dojrzeli i stanęli twarzą w twarz z jego silnymi stronami i słabościami, z jego grzechem i potrzebą wybawienia. Jego skłonność do popełniania błędów to naturalna część potrzeby samodzielności i spróbowania wszystkiego samemu. Nie możesz kontrolować tego w ten sposób, że będziesz kierował każdym jego wyborem i konsekwencjami tegoż - tylko Pan ma całkowitą kontrolę. 1 tu właśnie jako rodzic musisz pamiętać, że to sprawa między tobą a Panem, czy zaufasz Jego woli, czy będziesz próbował kontrolować wszystko sam.

Tim Kimmel w książce *Grace-Based Parenting* przypomina nam o istnieniu Bożej drogi łaski w tych pełnych wyzwań czasach. „Możesz czuć się ekstremalnie niedoskonały i słaby w kluczowych elementach swego życia, ale Bóg towarzyszy ci w tym, w czym czujesz się najsłabszy i wspomaga cię swoją łaską. Możesz być sfrustrowany, cierpieć i być zagniewany na Boga, ale Jego łaska pozwala ci szczerze, śmiało i wyraziście zbliżać się do Jego »tronu łaski«. Jego łaska jest tam dla ciebie w chwilach, gdy ci się nie powodzi, upadasz i gdy popełniasz wielkie błędy. Ten rodzaj łaski zmienia wszystko w świecie, kiedy przychodzi od Boga przez ciebie do twojego dziecka"[31].

[31] Tim Kimmel, *Grace-Based Parenting*, W Publishing Group, Nashville 2004.

3. Rozczarowanie, zniechęcenie, żal i rozpacz

Rodzice cierpiących nastolatków toczą stałą walkę i doświadczają rozczarowania. Często musisz porzucić oczekiwania, nadzieje oraz marzenia i przystosować się do tego, czego twoje nastoletnie dziecko doświadcza. Przez moment możesz się czuć dobrze, ale potem któregoś ranka możesz się obudzić i poczuć ciężar tego wszystkiego, z czym oboje musicie sobie radzić. Dochodzenie do zdrowia i rozwój to proces, na który składają się zarówno postępy, jak i okresowe cofanie się, co może być zniechęcające.

Możesz być rozczarowany i zniechęcony tym, że nie jesteś w stanie zastosować tego, czego nauczyłeś się z tej książki. Podkreślaliśmy na przykład znaczenie tworzenia bezpiecznej więzi z nastoletnim dzieckiem, ale ono może nie chcieć mieć nic do czynienia z tobą lub z rodziną. Twoja rodzina może przeżywać burzliwy rozwód albo możesz być rodzicem samotnie wychowującym dziecko i robiącym wszystko, by przetrwać, ale niebędącym w stanie zaspokoić każdej potrzeby. Choć zaangażowanie religijne jest istotne, twoje dziecko może nie chcieć mieć nic wspólnego z Kościołem. Ćwiczenie jest ważnym sposobem wychodzenia ze stresu i w naturalny sposób poprawia nastrój nastolatka, ale twoje dziecko może nie interesować się żadną fizyczną aktywnością. Nie martw się. Doświadcza tego wielu rodziców, opiekując się dzieckiem i starając się robić wszystko, co w ich mocy.

Po prostu postępuj najlepiej, jak potrafisz. Większość rodziców zaczyna od tego, co może zrobić, i buduje na tym, co jest realne i już istnieje. Inaczej mówiąc, każdego dnia próbuj tego, co wydaje się najbardziej możliwe do osiągnięcia. Choć może to być czasami frustrujące, zdaj sobie sprawę, że zrobiłeś wszystko, co mogłeś. W końcu wszystko to się zsumuje i będzie miało znaczenie, choć możesz nie dostrzegać po drodze żadnych konkretnych efektów.

Podczas badania przeprowadzonego przez Barns Group zadano rodzicom pytanie, na jakiej podstawie oceniają, czy odnieśli sukces w wychowaniu dzieci. Prawie dwie trzecie oceniało swój sukces na

podstawie tego, że postępowali najlepiej, jak umieli, niezależnie od tego, jakie były rezultaty. Mniej niż trzech na dziesięciu rodziców twierdziło, że rezultaty ich wysiłków określają, czy odnieśli sukces jako rodzice.

Niezależnie od tego, jakie ty i twoje nastoletnie dziecko przeżywacie na co dzień wzloty i upadki, skup się na tym, by wykorzystać każdą możliwość, zbierać ziarnko do ziarnka, robiąc to, co możesz, najlepiej jak potrafisz.

Żal z powodu tego, co zrobiłeś i czego nie zrobiłeś <<

Nigdy nie dopuszczaj do tego, by poczucie winy związane z niepowodzeniem ograniczało nowe działania lub przeszkadzało w nich. Pamiętaj, że każdego dnia masz szansę coś zmienić. Słyszałam, jak rodzice mówią: „Powinienem być bardziej wyczulony na sygnały ostrzegawcze. Gdybym tylko mógł, nie dopuściłbym do tego, by to zdarzenie tak źle wpłynęło na moje dziecko. Dlaczego szkoła nie dostrzegła tych problemów i nie zasugerowała konieczności zwrócenia się o pomoc?".

W poprzednim rozdziale dzieliłam się opowieścią o niespodziewanej śmierci naszego afrykańskiego żółwia lądowego, którą tak bardzo przeżyłam. Czułam się winna i żałowałam, że nie wiedziałam, co robić. Chciałam, by ktoś dał mi jeszcze jedną szansę. Dręczący mnie żal powodował bezradność i desperację. Jak każdy, chciałam być dobrą opiekunką i nie chciałam, by żółw został zraniony lub cierpiał na moich oczach.

PORZUCIĆ URAZY

Jedyną osobą, która cierpi, żywiąc urazę i nie przebaczając, jesteś ty. Nieprzebaczanie jest uporczywą plamą na twoim sercu i wspomnieniach. Ono pochłonie twoje życie. Jedyną siłą, która może powstrzymać niekończący się strumień bólu, jest przebaczenie, co oznacza przyznanie racji komuś, kto cię skrzywdził. Nie minimalizujesz w ten sposób zła ani nie uciekasz od konsekwencji. Jeśli komuś przebaczasz, uzdrawiasz własne serce. Zastanów się nad następującymi pytaniami:

- W jaki sposób twoje dziecko cię zraniło?
- W jaki sposób ono zostało zranione?
- O co musisz się przestać złościć i jak przebaczać?

Poczucie szkody nie do naprawienia lub straconego czasu i możliwości to część życia, której nie możemy zmienić. Oswald Chambers w swoim klasycznym tekście religijnym *My Utmost for His Highest* przypomina nam o tym, jak uczniowie przespali przyjście Jezusa, gdy powinni być przytomni i w pogotowiu. Kiedy zdali sobie sprawę z tego, co zrobili, ich pierwsza reakcja była prawdopodobnie taka: „Wszystko skończone. Jaki jest sens próbować jeszcze raz?". I niczym się ona nie różni od naszych reakcji, gdy zmagamy się z problemami, których doświadcza nasze dziecko. Chcemy się poddać. Jednak gdy pogrążamy się w depresji, Oswald Chambers sugeruje, że Jezus Chrystus przychodzi do nas, mówiąc: „Zapomnij o tym. Ta szansa została stracona na zawsze. Nie możesz tego zmienić, ale możesz się podnieść i zrobić coś innego"[32].

Pozwól odejść przeszłości i powierz to Jezusowi. Zamiast zadręczać się swoim żalem, ruszaj w przyszłość z Nim. Kiedy czujesz, że nie mo-

[32] Oswald Chambers, *My Utmost for His Highest*, Discovery House Publishers, Grand Rapids 1963.

żesz pokonać poczucia winy, Jezus przychodzi z duchowym antidotum na twoją desperację, mówiąc: „Podnieś się i zrób coś innego".

Zatem co pokazuje ci Pan? Co masz zostawić za sobą? I co to jest ta kolejna rzecz, na której masz według Niego się skupić, lub jakie według Niego działania masz podjąć? Przeżywaj każdy dzień z nową nadzieją w Bogu.

Ostateczna desperacja

W domu rodziców dzwoni telefon. Z drugiej strony słuchawki ktoś informuje, że ich 16-letnia córka właśnie wyznała, że pięć miesięcy temu została zgwałcona i że wszystkie jej kłopoty wynikają z próby ukrycia tego faktu i samotnego zmagania się z konsekwencjami.

Rodzice dziewczyny mają złamane serca i wypłakują w modlitwach wściekłość i ból w obliczu zła, jakiego doświadczyło ich niewinne dziecko, to, które powierzył im przecież Bóg. Krzyczą w głębokim bólu, nie rozumiejąc, dlaczego Bóg nie powstrzymał tego zła. Czują się całkowicie rozczarowani i bezradni. Tygodniami każdego ranka budzą się zdezorientowani i zaszokowani życiem, które mają teraz wieść. Dlaczego nic nie powiedziała i nie pozwoliła sobie pomóc? Ojciec płacze jak dziecko, żałując, że nie było go tam, by ją ochronić, i że sama tyle wycierpiała.

Gdy próbujemy się modlić i czujemy się opuszczeni przez Boga oraz rozczarowani, doświadczamy prawdziwej rozpaczy. To głęboki lęk przed tym, że wszystkie nasze obawy się sprawdzą, że jesteśmy sami w naszej desperacji, bezradni i bez nadziei. Taka rozpacz ogarnia rodziców, którzy modlili się, by Bóg chronił ich córkę, a ona i tak padła ofiarą gwałtu. Tych, którzy się modlili, by ich syn miał przyzwoitych kolegów, a on wpadł w złe towarzystwo. Także tych, którzy z wiarą wstawiali się za swoim synem, by uwolnił się od uzależnienia od narkotyków, podczas gdy on tkwi w nim od 12 lat.

Możesz poświęcić życie, by twoje dziecko wyrosło w porządnym chrześcijańskim domu, a ono i tak gdzieś się oddala i dokonuje wyborów, które pociągają za sobą kłopoty. Czujesz się więc przegrany. Jakby Bóg i Jego system upadł, a twoje modlitwy i wołania serca nigdy nie zostały wysłuchane. Możesz się czuć odrzucony...

Czytamy o rodzicach, których modlitwy zostały wysłuchane i historia ich nastoletniego dziecka znalazła szczęśliwe zakończenie. Ale są inne bolesne przykłady, gdy chłopak trafia do więzienia na całe życie, nastolatka zachodzi w ciążę albo uzależnia się od narkotyków. Niektóre dzieci odrzucają wiarę, wybierając na przyszłych małżonków osoby niewierzące. Inne popełniają samobójstwo. Jeśli twój przypadek jest dotąd tylko tragiczny, łatwo jest pozwolić na to, by rozpacz zdominowała twoje życie i decydowała o twoim postępowaniu i sposobie kontaktu z dzieckiem. Dokąd możesz się zwrócić? Gdzie jest nadzieja?

Jest nadzieja

Gdy ogarnia cię rozpacz, nie ma innego wyjścia, jak tylko albo mieć nadzieję, albo się poddać. Nie ma niczego pośrodku. I jedyna twoja szansa tkwi w wierze, że Bóg panuje nad wszechświatem i może pokierować życiem twoim i twojego dziecka.

Niektórzy rodzice opowiadali mi, jak bardzo może to być trudne. Znam przypadek ojca, który stał się niemal duchowym bankrutem, przechodząc przez bolesne zmagania ze swoim synem przez ponad jedenaście lat. Czuł, że nad niczym nie panuje i że wszyscy go opuścili. Miał tak wiele pytań do Boga co do tego, dlaczego ich sprawy nie idą w lepszym kierunku. Jednak przejście przez to okropne doświadczenie sprawiło, że pogłębił swoją więź z Chrystusem. Była to dla niego nie do przecenienia lekcja zaufania Bogu i czekania na Niego. Sytuacja się zmieniła i obecnie jest wdzięczny nie za to, że jego nastolatek cierpiał, lecz za to, że Pan przeprowadził go przez to doświadczenie.

dostrzegać całokształt, sumę wszystkich doświadczeń, zwłaszcza jeśli dziecko przeżywa trudny okres.

Biblia daje najmądrzejszą radę, jak być szczęśliwym tu i teraz. Naukowo potwierdzono, że radość serca i pozytywne emocje „wychodzą na zdrowie" (por. Prz 17,22). Zdrowy ogląd sytuacji może zwiększyć szansę na wyzdrowienie pacjenta chorego na serce i jest najlepszym lekarstwem dla złamanego serca.

Badania psychologiczne i biologiczne dowodzą, że wszyscy mamy taki punkt szczęścia, który jest zdeterminowany częściowo przez naszą osobowość, przez to, jak sobie radzimy ze stresem i przez inne genetyczne czynniki. Niektórzy z nas uważają, że szklanka jest do połowy pusta, a inni, że jest do połowy pełna. Stres, gniew, niepokój i inne silne emocje - wszystko to może poważnie obniżać nasz poziom szczęścia. Jednak po przeżyciu jakiejś tragedii czy trudnego okresu zwykle dochodzimy do siebie. A nawet możemy się poczuć bardziej szczęśliwi. Poniżej przedstawiamy kilka sprawdzonych strategii działania, które możesz wprowadzić w życie.

1. Zawierz dziecko Bogu

Bo jestem świadomy Twoich zamiarów wobec mnie (i mojego dziecka), Panie - tego, że chcesz, bym dobrze żył, i tego, że nie chcesz mnie zranić, tego, że chcesz nam dać nadzieję i przyszłość.

MODLITWA OPARTA NA KSIĘDZE JEREMIASZA 29,11

Jesteś zarządcą, którego Bóg wyznaczył, by wychowywał nastoletnie dziecko. Stałe powierzanie dziecka Bogu będzie od ciebie wymagało ciągłych, świadomych decyzji. I choć nie będzie to koniec zmagań, sprawi to, że znajdziesz się jako rodzic we właściwym miejscu, pozostawiając Bogu kontrolę i pozwalając mu działać w jego życiu. Podczas gdy rozpaczliwie zmagasz się ze swoimi lękami i zmartwieniami podsycanymi przez pragnienie posiadania pełnej kontroli, możesz ostatecznie zawierzyć dziecko Bogu. Nie tylko uwalnia cię to od psychicznego

zamętu, ale pozwala ci też skupić się całkowicie na swojej roli jako rodzica i na partnerstwie z dzieckiem.

2. Ufaj, że Bóg ma swoje sposoby i swój czas

Jeśli stale zawierzasz dziecko Panu, pokładając w Nim zaufanie i nadzieję, nie powinieneś krytykować, manipulować ani mieszać się w to, w jaki sposób Bóg z nim postępuje. Jeśli Bóg mógł użyć oślicy, by przemówić do swojego ludu, jak to zrobił w wypadku Balaama (por. Lb 22,26-30), to ufaj, że użyje wszelkich możliwych środków, by dotrzeć do twojego nastoletniego dziecka. Nie wszystko zależy od ciebie. Nawet jeśli doszło ono do pewnej granicy, Pan może wykorzystać to jako możliwość dotarcia do jego serca w głębszy sposób. Nie zawsze będziesz w stanie zaobserwować, jak Bóg działa w jego życiu. Twoje zadanie polega na tym, by ufać, że ma On swój plan - i nie wtrącać się. W wypadku wielu rodziców wymaga to zmagania się ze sobą.

Krótko po wyjściu za mąż za Ricka przeżywałam najtrudniejszy okres w życiu związany z oddaniem kierownictwa i kontroli. Narzekałam w poradni rodzinnej, że Rick nie ścieli łóżka i nie pomaga w zmywaniu naczyń. Zaczął więc to robić, ale nie podobało mi się to, w jaki sposób to robi. Nigdy nie mył ich dokładnie i musiałam po nim poprawiać. Łóżko też ścielił w sposób, delikatnie mówiąc, dość niefrasobliwy, więc chciałam go nauczyć, jak to należy robić.

W końcu Rick zaprotestował: „Jeśli chcesz, bym ci pomagał, musisz przestać kontrolować, jak to robię. Pozwól mi to robić po swojemu i naucz się to akceptować". I choć wciąż efekty nie były według mnie zadowalające, przez lata nauczyłam się przechodzić nad tym do porządku dziennego, odpuszczać i akceptować, że ostatecznie robota jest wykonana. I on robił świetną robotę!

Tak samo musimy postępować, współpracując jako rodzice z Panem. Odpuść i zdaj się na Pana Boga. Zaufaj Mu i pokładaj nadzieję w tym, że skończy to, co zaczął, na swój sposób i w swoim czasie.

7. Naucz się przebaczać. Pozbądź się złości, urazy i innych złych emocji. Poczujesz fizyczną ulgę.
8. Poświęć czas i energię przyjaciołom i rodzinie. Badania wykazały, że silne więzi z przyjaciółmi i rodziną i czas spędzany z nimi skutkują wyższym poziomem szczęścia i niższym poziomem depresji. Gdy mamy pozytywne więzi z ludźmi, czujemy się szczęśliwsi.
9. Rozwiń strategie pozwalające radzić sobie ze stresem i zwiększające odporność. Możesz pokonać niepokój towarzyszący depresji, jeśli będziesz bronił dostępu do swego umysłu złym schematom myślowym. Naucz się prostych ćwiczeń redukujących stres, takich jak głębokie oddychanie, i stosuj je codziennie. Dbaj o swoje ciało. Spij dostatecznie dużo. Dobrze się odżywiaj, ćwicz, uśmiechaj się i śmiej się dużo w głos. To poprawi ci nastrój.

Wszystkiego, czego w ciągu ostatnich kilku lat dowiedziałam się o czekaniu, Pan nauczył mnie poprzez próby, jakie przechodziłam, wychowując moje nastoletnie dzieci, i od mojej przyjaciółki terapeutki Beth. Beth przeszła długoletnią kurację antyrakową i doświadczyła cudu Bożej łaski i miłosierdzia - otrzymała czas, którego się nawet nie spodziewała. Odnalazłyśmy w sobie pokrewne dusze poprzez pokonywanie przeciwności, choć tak bardzo się one różniły.

Kiedyś podczas obiadu Beth podzieliła się ze mną swoim doświadczeniem związanym z tym, jak Pan dał jej głębszą wiedzę o czekaniu w czasie, gdy leżała bezradna podczas badania komputerowego, któremu była poddawana. Następuje wtedy oddanie się, musimy po prostu być, ufać, mieć nadzieję i pozwalać, by zdrowienie i rozwój następowały w sposób naturalny. W prawdziwym oddaniu relaksujemy się i oddalamy od siebie frustrację, oczekiwania i nerwowość, zdając się na Boże drogi i czas. Tylko Bóg dzięki swojej potężnej sile może uzdrawiać nasze nastoletnie dziecko i przyciągać je do siebie oraz wypracować wewnętrzny wzrost i przemianę. A proces ten jest zwykle mniej bolesny, szybszy i dokładniejszy, gdy współpracujemy, jesteśmy rozluźnieni i sumiennie uczestniczymy w procesie uzdrawiania.

Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami <<

Te praktyczne ćwiczenia pomogą ci radzić sobie z codzienną frustracją towarzyszącą wychowywaniu cierpiącego nastolatka.

1. Kontroluj stres i emocje

Gdy przygotowujesz się do konfrontacji lub interakcji ze swoim nastoletnim dzieckiem, zrobisz to najskuteczniej, poddając najpierw kontroli swojązłość. Jeśli jesteś zdezorientowany, zdenerwowany i nie panujesz nad sobą, nie jesteś w stanie jasno myśleć czy komunikować się społecznie. Po pierwsze więc, wycisz umysł i serce. Skuteczny rodzic mówi spokojnie. Lęk, stres, niepokój lub złość można ograniczyć przez zastosowanie działań przeznaczonych do redukcji tych fizjologicznych zmian. Gdy uspokoisz ciało, twoje emocje pójdą w ślad za tym i będziesz miał szansę dokładniej przemyśleć sytuację.

2. Namyśl się, nim się odezwiesz

Daj sobie trochę czasu, by nie reagować w złości. W silnych emocjach unikaj stosowania zasady „co w sercu, to na języku". Myśli, które przychodzą ci wtedy do głowy, to drugorzędne powierzchowne emocje. Rzadko są one produktywne, a zwykle ranią i powodują żal.

Słowa wypowiadane w złości nigdy nie pochodzą od Ducha Świętego i nie można ich cofnąć. Nie przynoszą też życiodajnych rezultatów. Możesz się poczuć lepiej, wyrzucając je z siebie, ale istnieją inne, efektywniejsze sposoby uzyskania dobrego samopoczucia. Natomiast dotarcie do sedna sprawy zajmuje czas. Przemyśl swoje podstawowe głębsze emocje. Po przeanalizowaniu myśli i uczuć, w bardziej konstruktywny sposób przekażesz to, co chcesz powiedzieć, nie raniąc równocześnie swojego dziecka ani nie niszcząc relacji między wami.

Wyraź swoje myśli

Może nie być nikogo, z kim mógłbyś natychmiast podzielić się swoimi uczuciami. Znajdź bezpieczne odosobnione miejsce i wypłacz się porządnie lub wykrzycz, jeśli musisz. Zanotuj to, co czujesz i co chcesz wyrazić.

1. Notuj swoje myśli

Wiele osób doceniło uzdrawiającą moc otwarcia i wyrażania emocji na piśmie. W rzeczywistości prowadzenie dziennika - jak dowiedziono naukowo - jest skuteczne w redukowaniu stresu, a nawet walnie przyczynia się do wychodzenia z traumy i emocjonalnych wstrząsów.

2. Rozmawiaj z bliskim przyjacielem

Choć pisanie odgrywa ważną rolę w naszym życiu jako metoda wyrażania nas samych w sposób pełny i uczciwy, dobrze jest mieć też bliską osobę, z którą można od czasu do czasu podzielić się swoimi problemami. Powinien to być ktoś, z kim czujesz się bezpiecznie, w czyjej obecności możesz być sobą, nawet jeśli miałoby to oznaczać, że rzucisz grubym słowem lub okażesz swe najczarniejsze myśli i uczucia. Musisz być pewien, że osoba ta będzie w stanie po prostu słuchać, powstrzymać się od osądzania, współczuć z tobą i wciąż cię kochać. W twoim życiu może być tylko jedna taka osoba lub w danym momencie w ogóle nikogo takiego nie będzie. Tak czy owak, najważniejsze jest wybranie kogoś, kogo cechuje empatia, kto jest pełen współczucia, a co najważniejsze, jest dobrym słuchaczem.

Twoja rodzina i przyjaciele nie odpowiedzą ci na wszystkie pytania. Będą jednak źródłem pocieszenia i wsparcia. Nawet jeśli nie zwierzysz się im ze swoich najgłębszych, najciemniejszych sekretów, sama pew-

ność, że nie jesteś sam i że masz kontakt z tymi, którzy troszczą się o ciebie, jest źródłem odnowy.

3. Rozmawiaj z doradcą

Ważne jest uzyskanie profesjonalnej pomocy. Jeśli zmagasz się z trudnymi emocjami i nie jesteś w stanie ich przełamać, przyczyny powstałej sytuacji mogą tkwić w twoim dzieciństwie, burzliwym małżeństwie lub zagubieniu w tym, co powinieneś robić jako rodzic. Zawsze dobrze jest móc się podzielić tym ze specjalistą, który może ci udzielić skutecznej rady.

4. Zwróć się do Boga po wskazówki i nadzieję

Przedstaw swoją sytuację i szczególne potrzeby Panu w modlitwie. Jeśli brakuje ci słów, módl się swoimi łzami. Znajdź odpoczynek i pocieszenie, szukając pewności w Bogu. Oczekuj i słuchaj słów wsparcia od Boga. Módl się Pismem Świętym. Szukaj dodających otuchy historii i modlitw w tej książce i w innych. Czytaj hymny, słuchaj muzyki kościelnej i znajdź to jedno zdanie, które pomoże ci przetrwać dzień. Medytuj nad nim. Pozwól, by się w tobie zagnieździło i przyniosło nadzieję. Znajdź kilka godzin lub dzień, by poświęcić się modlitwie. Oddal się po to, by skupić się na Panu.

ĆWICZENIA GŁĘBOKIEGO ODDECHU

Najłatwiejszym sposobem wyciszenia emocji jest spędzenie kilku minut na kontrolowanym głębokim oddychaniu.

1. Znajdź spokojne miejsce, gdzie nic ci nie będzie przeszkadzało. Wejdź do pokoju i zamknij drzwi.
2. Usiądź wygodnie, wyprostuj się, trzymając ręce na kolanach lub na brzuchu (by kontrolować oddech). Zamknij oczy.

3. Oddychaj delikatnie, powoli i równomiernie. Wciągnij powietrze głęboko przez nos, mając zamknięte usta. Zwróć uwagę na swój oddech i skup uwagę na nim. Czekaj aż piersi i brzuch wypełnią się powietrzem. Reszta ciała powinna być rozluźniona. Możesz liczyć do czterech, gdy wciągasz powietrze.
4. Wydychaj powietrze powoli nosem, póki nie wypchniesz wszystkiego, także licząc do czterech, jeśli chcesz utrzymać rytm. Oczy powinny być cały czas zamknięte, a ty powinieneś być skupiony na tym, by oddychać spokojnie i równomiernie.
5. Powtarzaj to przez kilka minut, oczyszczając umysł z myśli i skupiając się tylko na oddechu.

5. Znajdź sposoby na to, by się wyciszyć i pocieszyć

Wykorzystaj kilka praktycznych strategii, by wyciszyć stres, zredukować niepokój i pokonać depresję, zaprezentowanych w innych rozdziałach. Rób to, co w danej chwili zdaje się na ciebie działać. Troszcz się o siebie, budując odporność, stymulując hormony szczęścia w mózgu i dodając sobie otuchy pokładaniem nadziei w Panu. Jeśli masz poczucie bezradności i beznadziei, zacznij działać tam, gdzie możesz, troszcząc się o siebie. Idź na spacer. Włącz spokojną muzykę i chwilę odpocznij. Zrób sobie dzień odnowy biologicznej. Wyjdź z przyjaciółmi i zabaw się.

6. Zbieraj pomocne źródła

Zgromadź źródła, które mogą ci pomóc wskazać kierunek. Jest to szczególnie pomocne, gdy doświadczasz komplikacji i nowych wyzwań. Gromadź wszystko, co cię umacnia i jest ci pomocne - rozdziały z książek, artykuły, notatki z kazań, programy radiowe, rozmowy z przyjaciółmi, to, czego się dowiedziałeś podczas spotkań z doradcą. Te materiały, gdy poczujesz się zniechęcony i przytłoczony przez

jakąś sytuację, dodadzą ci otuchy i zainspirują do tego, jak przetrwać. Łatwo zapominamy o wszystkim, gdy jesteśmy pod działaniem stresu lub gdy przez długi czas jesteśmy poddawani próbom, oraz gdy przeżywamy kolejny wstrząs emocjonalny - potrzebujemy wtedy, by nam przypomniano prawdy, które Bóg już nam przedstawił. Pomoże to też ponownie ocenić bieżącą sytuację i rozwinąć nową strategię, by podjąć działanie.

7. Nie czuj się zniechęcony, gdy perspektywy są smutne

W zeszłym rokują i moja córka miałyśmy wspaniałą okazję podróżować za granicę z moim ojcem. Ojciec zachwycał się Szwajcarią z jej uroczymi małymi wioskami, malowniczymi widokami i krowami z fantazyjnymi dzwoneczkami na szyjach. Zaplanowaliśmy więc spędzenie tygodnia w okolicach Lake Thun. Ponieważ koleje są tam znakomite, kupiliśmy tygodniowe bilety, by móc podróżować bez ograniczeń. Byliśmy podekscytowani, opuszczając pociągiem Genewę i jadąc w kierunku Lake Thun, mieliśmy bowiem zamieszkać w starym domostwie przekształconym w hotelik prowadzony przez międzynarodową wspólnotę ewangelizacyjną YWAM. Wspomnienia mojego ojca stamtąd były jak ze snu. Kolorowe stoki gór, zielone pastwiska. Poranne pobudki - krowy wędrujące spokojnie po okolicy i pobrzękujące dzwoneczkami. Świeży, własnoręcznie wyrabiany jogurt z mleka okolicznych krów i wyborne szwajcarskie musli na śniadanie.

Z drugiej strony domu pobłyskujące jezioro i widok na kawałek Francji z winnicami na stokach opadających ku jego brzegowi. Gdy przyjechaliśmy, lało jak z cebra, ale gdy weszliśmy do zajazdu, wszystko wyglądało tak, jak opisywał ojciec. W jadalni na pokrytych bladoróżową tkaniną ścianach wisiały obrazy przedstawiające bydło pasące się na zielonych wzgórzach. Meble jak z muzeum albo z filmu. Łóżka ze swoimi pachnącymi prześcieradłami, kołdrami i puchatymi poduszkami zapraszały podróżnych. W łazience stała wielka wanna na nóżkach. A na każdym jaśku leżała tabliczka pysznej szwajcarskiej mlecznej czekolady.

Gdy obudziłam się rano, wciąż lało. Byłam rozczarowana. Nie dzwoniły żadne dzwoneczki. Stado krów ukrywało się przed deszczem w lesie. Poza werandą niewiele było widać, nie mówiąc już o spektakularnych widokach na jezioro i jego otoczenie. Jogurt nie był taki, jak pamiętał go ojciec. Był cierpki i rzadki. Przez cały tydzień popadywało, a niebo zasnuwały chmury. Widziałam kilka krów i kóz i czasem kawałek jeziora i gór. Ale żadnych zatykających dech w piersi widoków Alp lub scen, które sobie wyobrażałam. Kupiłam wiele pocztówek pokazujących spektakularne sceny, ale nigdy nie ujrzałam ich na własne oczy. Było oczywiście wspaniale, ale musiałam zmienić swoje oczekiwania i cieszyć się po prostu chwilą i wspólnymi wspomnieniami.

PORZĄDKOWANIE SWOICH WYOBRAŻEŃ

Spróbuj wykonać poniższe ćwiczenia, by spojrzeć na swoje wyobrażenia z dystansu.

1. Zacznij od sporządzenia listy swoich wyobrażeń i emocjonalnych reakcji rodzących się w twoim wnętrzu na podstawie sytuacji i informacji, które posiadasz. Na przykład:

Sytuacjo: Dyrektor szkoły wzywa cię w związku tym, że syn się spóźnia, nie odrabia zadań domowych, a w jego szkolnej szafce znaleziono papierosy.

Wyobrażenie: Co za kłamca. Pytałem go, czy odrobił zadania domowe, i powiedział, że tak. Jeśli dostanie jedynkę, oznacza to, że będzie musiał powtarzać klasę. No to mamy kłopot. Będzie musiał za to zapłacić - z pewnością mu nie pomogę.
Reakcja: Złość.

Wyobrażenie: Dlaczego on się spóźnia do szkoły? Usuną go z niej, jeśli jeszcze dwa razy się spóźni, i co ja z nim zrobię? Co za idiota. Jak może się tak spóźniać? Co on robi? Założę się, że ucieka z lekcji, by palić.
Reakcja: Stres, niepokój, smutek.

Wyobrażenie: Mój syn pali. Założę się, że także pije i używa narkotyków. Wspaniale, teraz będę musiał radzić sobie i z tym. Więcej kłopotów i więcej wydatków. Niech ma to, na co zasłużył.
Reakcja: Złość, stres, niepokój, lęk.

2. Teraz podziel to na trzy kategorie: najgorszy, najbardziej prawdopodobny i najlepszy scenariusz. Na przykład:
Najgorszy scenariusz: Jest uzależniony od narkotyków. Nie zda do następnej klasy i zostanie usunięty ze szkoły.
Najbardziej prawdopodobny scenariusz: Pali i źle mu idzie w szkole, ponieważ jest zraniony i z czymś się zmaga. To może być oznaka stresu i depresji.
Najlepszy scenariusz: Te zewnętrzne kłopoty umożliwią nam przeprowadzenie rozmowy o problemach, które tkwią głębiej, i o tym, co możemy zrobić, by je rozwiązać. Szkoła mi pomoże, jeśli poproszę o radę i okażę zainteresowanie i zaangażowanie we wspólną pracę.

3. Na koniec przygotuj plan rozmowy, którą zamierzasz przeprowadzić. I módl się! Pozwól, by Duch Święty napełnił cię pokojem i mądrością. Jeśli myślisz o rozmowie ze swoim nastoletnim dzieckiem, podziel ją na dwie, trzy minirozmowy. Nie rozmawiaj o wszystkim naraz. Pamiętaj o samokontroli. Zacznij od tego, by pozwolić dziecku odpowiedzieć, i daj sobie czas na to, by przeanalizować uzyskane informacje, a potem stopniowo odpowiadaj.

Przez to doświadczenie Pan przypomniał mi, w jaki sposób dowiadujemy się o Jego wspaniałej dobroci i Jego wielkich dziełach - otóż musimy uwierzyć, ponieważ niekoniecznie widzimy je na co dzień i na co dzień ich doświadczamy. O Bożej dobroci mówi nam Słowo Boże, a także inni ludzie, którzy dzielą się z nami swoim doświadczeniem Boga. To, że nie możesz ujrzeć wielkich dzieł, które On czyni w twoim życiu i w życiu twojego nastoletniego dziecka, nie oznacza, że to się nie zdarza. Ufaj i wierz, że gdy modlisz się do Niego, On cię słyszy. Bądź pewien, że dokończy On dzieła przemiany, której dokonuje w każdym z nas. A jeśli widzisz to i rozumiesz, bądź Mu wdzięczny.

Zatroszcz się o siebie

Oto kilka praktycznych porad, które warto zapamiętać.

1. Postępuj w życiu świadomie

W samolocie stewardesa, demonstrując przed odlotem zasady posługiwania się sprzętem podczas wypadku, radzi, by nałożyć swoją maskę tlenową, nim zaczniemy udzielać pomocy innym. Ta sama zasada odnosi się do troski o siebie jako rodzica. Im bardziej troszczysz się o siebie, tym lepszym wzorem tej zasady będziesz dla swojego dziecka. Przystosuj te standardy do wszystkich dziedzin życia. Odżywiaj się zdrowo. Ćwicz regularnie i kładź się wcześnie spać, abyś mógł mieć odpowiednią ilość snu i odpoczynku, by radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą rodzicielstwo. Wygospodaruj tyle, ile tylko możesz, czasu dla znajomych i na hobby. Panuj nad własnym stresem, niepokojem i depresją. Ponieważ bycie rodzicem cierpiącego nastolatka może stresować, a także wyzwalać depresję, bądź świadomy czynników, które ją powodują, i jej symptomów, i zwróć się o pomoc, nim się one rozwiną.

2. Miej stale możliwość uzyskania wsparcia

Będą chwile, w których poczujesz się osamotniony. Jednak jeśli to tylko możliwe, staraj się w tym okresie nie być sam. Pamiętaj, że obok każdej osoby znajdującej się na polu walki, jest inna, która ją wspiera. Dziel się swoimi kłopotami z bliskimi, od których możesz uzyskać pomoc i wsparcie. Czerp pomoc ze strony rodziny, przyjaciół i otoczenia. Bądź wrażliwy na innych i bądź dla innych źródłem pocieszenia i nadziei, dzieląc się tym, co Bóg już uczynił w twoim życiu.

3. Oderwij się czasem na chwilę

Moja przyjaciółka Beth poleca odbywanie krótkich rekolekcji. Jeździ do centrum rekolekcyjnego jednego ze zgromadzeń zakonnych, małego raju przytulonego do podnóża góry San Gabriel, i spędza tam kilka godzin, podziwiając piękno tej okolicy. Czasem odbywa Drogę Krzyżową, kiedy indziej czyta Biblię lub książki z dziedziny duchowości. Głównym jej celem jest jednak znalezienie otrzeźwienia i odnowy z Panem.

Inni rodzice opowiadają o swoich ulubionych, nie wymagających myślenia sposobach ucieczki, takich jak wędrówki po sklepach lub kładzenie się do łóżka, by móc przez kilka godzin odpoczywać i relaksować się. Oderwanie się na kilka godzin od swojego dziecka, by zregenerować siły, jest potrzebne i właściwe. Nie miej poczucia winy. Oglądaj zabawne i inspirujące filmy. Angażuj się we wszystko, co ci się wydaje ważne, jeśli tylko w sposób konstruktywny odwraca to twoją uwagę lub ci pomaga.

ĆWICZENIE PISEMNE

Spróbuj przez cztery kolejne dni pisać po dwadzieścia (lub więcej) minut dziennie. Korzystaj z przedstawionego poniżej ogólnego przewodnika, choć dobrze też będzie, jeśli na przedstawione niżej tematy nałożą się inne.

1. Pierwszego dnia opisz swoje najgłębsze myśli i emocje związane z tym, co jest aktualnie największym wstrząsem w twoim życiu. Dokładnie przeanalizuj, w jaki sposób zdarzenie to na ciebie oddziałuje. Opisz zdarzenie (lub kilka zdarzeń) i swoje uczucia wobec niego.
2. Drugiego dnia pisz, co tylko przyjdzie ci na myśl, notuj jednak także, w jaki sposób emocjonalny wstrząs oddziałuje na twoje życie. Spróbuj określić, jak się to odbija na innych elementach twojego życia - przyjaciołach, pracy, a nawet twojej przeszłości. Pisz też o tym, czy możesz się czuć w jakiś sposób odpowiedzialny za wyzwania, których doświadczasz.
3. Trzeciego dnia kontynuuj analizowanie myśli i uczuć związanych ze zdarzeniami, które wpływają właśnie na twoje życie, ale nie powtarzaj tego, co napisałeś już wcześniej. Spójrz na to z innej perspektywy i innego punktu widzenia. W jaki sposób wpłynęło to na twoje życie i kim się w efekcie stałeś?
4. Ostatniego dnia kontynuuj badanie swoich najgłębszych emocji i myśli związanych z zagadnieniami dotyczącymi twojego życia, ale tym razem zastanów się nad tym, co napisałeś wcześniej. Zajmij się tym, z czym się dotąd nie zmierzyłeś. Jakie są twoje emocje i uczucia w tym kontekście? Czego się nauczyłeś, co straciłeś, a co zyskałeś w efekcie tego wstrząsu w twoim życiu? Jak to wpłynie na twoją przyszłość?

Zauważ jednak, że jeśli jesteś w głębokiej depresji, nie skorzystasz z tego ćwiczenia. Skupienie się tylko na negatywnych odczuciach stworzy jeszcze więcej problemów. Im więcej w twoim pisaniu będzie pozytywnych emocji, tym więcej zyskasz. Jeśli będziesz

używał takich słów jak miłość, troska, radość, piękno i ciepło, odkryjesz, że dostrzeżenie pozytywnych emocji w samym środku trudnych sytuacji może pomóc ci w tworzeniu optymistycznej i pełnej nadziei duchowości. Jeśli pogodzisz się ze złem, możesz również oczekiwać dobra.

Na podstawie *Writing to Heal* Jamesa W. Pennebakera[34].

Zatroszcz się o swoje małżeństwo

To zagadnienie może być dość stresujące. Zmagania związane z radzeniem sobie z zestresowanym lub cierpiącym na depresję nastolatkiem mogą stanowić ogromne obciążenie dla twojego małżeństwa - z czego czasem nawet nie zdajesz sobie sprawy. Na tyle, na ile tylko możesz, spraw, by małżeństwo było sprawą priorytetową. Twoje małżeństwo jest podstawą twojego domu i emocjonalnego środowiska, w którym pełnisz funkcję rodzica. To gniazdo lub podstawa domu - skała, którą jest twoje małżeństwo - jest jednym z najważniejszych uzdrawiających darów i przykładów, które możesz dać swojemu dziecku. Co ważniejsze, to ze swoim małżonkiem spędzisz resztę życia - nie ze swoimi dziećmi. Choć możesz chcieć mieć cudowne relacje ze swoim dzieckiem - nie będziesz z nim dzielił łoża i codzienności do końca swoich dni.

Trudność polega na tym, że jeśli twoje nastoletnie dziecko pochłonie cały twój czas i uwagę, wywołasz w ten sposób napięcia w twoim związku. Badania wykazują, że wychowywanie nastolatka może wpły-

[34] James W. Pennebaker, *Writing to Heal: A Guided Journalfor Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*, New Harbinger Publications, Oakland 2004.

nąć na ograniczenie zadowolenia z życia i silne napięcia w małżeństwie. Wieczory i weekendy są wypełnione przez odwożenie i zawożenie dzieci, czekanie na nie, a dom jest otwarty na ich działania. Większość twojego czasu i energii pochłaniają dzieci, prowadzenie domu i organizowanie zajęć. Jeśli dziecko jest zestresowane lub cierpi na depresję, spory kawał czasu przeznaczany jest na radzenie sobie z jego problemami i szukanie rozwiązań. Powinieneś więc starać się spędzać sensownie czas ze swoim współmałżonkiem.

Jeśli w waszym małżeństwie są napięcia, wspólne spędzanie czasu może nie być pociągające. Zajmując się problemami małżeńskimi osobno, dla dobra dziecka, starajcie się tworzyć wspólny front jako rodzice. Zwłaszcza unikajcie wzajemnego obwiniania się. Różne osobowości i różne wymagania mogą spowodować poważny konflikt. Musisz go rozwiązać.

Ważną sprawą jest wspólne spędzanie czasu - obojętnie gdzie. Nawet jeśli będzie to trwało krótko, bądźcie sami - bez dzieci. Róbcie wspólnie zakupy. Idźcie na obiad. Nie czekajcie na dogodną chwilę - na przykład sobotni wieczór. Możliwe bowiem, że w tym dniu się to nie uda. Spontanicznie wykorzystujcie natrafiające się okazje, gdy wasze dziecko jest w bezpiecznym miejscu albo w szkole, z koleżankami lub w kinie.

Pewnej soboty trzymaliśmy się z mężem za ręce podczas robienia zakupów w supermarkecie. Spytałam go: „Czy to randka?". Okazało się, że oboje zmieniliśmy model tego, czym jest „randka" lub „wartościowy czas spędzany wspólnie". Mój mąż odrzekł czule: „Tak, kochanie, przypuszczam, że tak. Czy mogę zaprosić cię na lody?".

Ponad rok temu spacerowaliśmy z mężem po pięknej plaży w Lagunie w Kalifornii. Siedzieliśmy na werandzie restauracji i patrzyliśmy na ocean, na fale rozbijające się o brzeg.

Zamówiłam rybę, którą wspaniale przygotowano i udekorowano liśćmi bananowca i pięknym fioletowym hawajskim kwiatem. Gdy tak siedziałam, obserwując podpływające i odpływające fale oraz pobłyskujący ocean, wdychałam świeże powietrze. Czułam się odświeżona. Ujmując rzecz metaforycznie: niezmienność fal Bożej miłości i wier-

ności zdawała się realna i umacniała mnie. Gdy tak obserwowaliśmy wspaniale zachodzące pośród niebieskich, czerwonych i fioletowych chmur słońce, czułam delikatną bliskość. W błysku zachodzącego słońca pochwyciłam odnowę naszych serc zwracających się do siebie. Był to dla nas szczególnie wspaniały czas, ponieważ obchodziliśmy naszą rocznicę ślubu (którą przeoczyliśmy w poprzednim roku) i był to przełom w długiej drodze, która bardzo niekorzystnie odbiła się na naszym związku. W ostatnim roku mogliśmy ze sobą spędzać bardzo mało czasu i teraz ten wyjazd nad morze był czymś wspaniałym. Napotkamy jeszcze wiele wyzwań w życiu. Jednak Bóg nas przez nie przeprowadzi.

Ufam, że zrobi to samo dla ciebie.

Czy może z tego wyniknąć jakieś dobro? <<

Bóg ma cel w tym, że hartujesz się jak stal w przeciwnościach. Wykorzystuje to, by cię zbliżyć do siebie, przemienić twoje serce i wpłynąć na innych. Bóg jest pełen miłosierdzia i pocieszenia. Pociesza nas zawsze, gdy mamy problemy, tak więc gdy inni są w kłopotach, my możemy ich pocieszyć tak, jak On pociesza nas (2 Kor 1,3-5). Przyjmij Jego współczucie i pocieszenie, gdy masz kłopoty, tak by mógł On przekształcić twoje cierpienie w celową i przynoszącą satysfakcję służbę.

Stać się użytecznym w rękach Boga

Każdy z nas może opowiedzieć o miłości, łasce i miłosierdziu Boga. Podzieliliśmy się z wami niektórymi naszymi historiami, a także histo-

riami innych rodzin. Gdy dzielimy się tym, co przeszliśmy, i tym, co Bóg w nas uczynił, wzmacniamy i inspirujemy innych. Ty także masz swoją historię, którą możesz opowiedzieć. Podziel się nią z innymi, by mogli znaleźć nadzieję i pomoc w burzliwych próbach, którym poddaje ich życie.

Oswald Chambers w *My Utmost for His Highest* tak przedstawia naszą rolę jako tych, którzy opowiadają swoje historie: „Jeśli Bóg chce cię do czegoś użyć, podda cię wielu różnym doświadczeniom, które nie mają znaczenia dla ciebie, ale mają cię uczynić użytecznym w Jego rękach i umożliwić ci zrozumienie, co dzieje się w innych duszach tak, że nigdy nie zaskoczy cię to, co przechodzisz"[35].

Jeśli staniesz się wrażliwszy na zmagania i cierpienia innych, módl się za nich. Słuchaj, gdy dzielą się z tobą swoimi problemami, współodczuwaj z nimi tak, by nie czuli się w swoich zmaganiach osamotnieni. Napisz coś wspierającego, dzieląc się tym, w jaki sposób Pan wsparł ciebie. Pocieszaj i pomagaj w każdy możliwy sposób. Przypomnij sobie, jak to było z tobą na poszczególnych etapach, i spróbuj zrozumieć w tym innych. Nie musisz robić tego wszystkiego naraz, gdy Pan używa cię do niesienia nadziei i wsparcia - do bycia dawcą nadziei. Dusza ludzka może zostać ożywiona nową nadzieją za sprawą jednego wspierającego słowa lub jednego dobrego gestu. Jedyne, czego potrzebujesz, to serca pełnego współczucia.

Na zakończenie proponujemy ci modlitwę:

Panie, pomóż mi czuć Twoją obecność w moim życiu, gdy przeżywam wraz z moim nastoletnim dzieckiem trudny czas. Bądź blisko mnie, pocieszaj mnie, kiedy moje serce jest złamane. Uwolnij mnie od złych emocji i daj duchową siłę, bym mógł wychowywać moje dziecko. Kocham Cię i powierzam Ci bolące serce i mój zdezorientowany umysł. Powierzam się Tobie i uznaję, że każde cierpienie, któremu mnie poddajesz, ma swój cel. Czczę Cię za to, że bezustannie obracasz

[35] O. Chambers, *My Utmost....*

wszystko na dobre w moim życiu. Dziękuję Ci i modlę się do Ciebie za to, że jesteś moim Bogiem i Ojcem pełnym miłosierdzia i pocieszenia. Przyjmuję Twoje współczucie i pocieszenie w trudnościach. I modlę się, by być użytecznym dla Ciebie, przekazując innym współczucie i pocieszenie, które otrzymałem od Ciebie. Amen.

DLACZEGO MĘŻCZYŹNI ODCHODZĄ

Autor Brenda Shoshanna
Wydawnictwo „AMBER”

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9
1. STRACH PRZED ZAANGAŻOWANIEM EMOCJONALNYM 13
2. KOCHANKA Z MARZEŃ 30
3. KOBIETY, KTÓRE TRUDNO ZADOWOLIĆ 46
4. PROBLEMY Z TEŚCIAMI 66
5. WIDMO WCZEŚNIEJSZYCH ZWIĄZKÓW 81
6. KRYZYS WIEKU ŚREDNIEGO 93
7. POWTARZANIE BOLESNYCH DOŚWIADCZEŃ 108
8. POSZUKIWACZE PRZYGÓD 123
9. INNA KOBIETA 142
10. CZEKAJĄC NA PARTNERKĘ DOSKONAŁĄ 164
11. POTRZEBA KONTROLOWANIA 182
12. MĘŻCZYŹNI UPOKORZENI 203
13. MĘŻCZYZNA, KTÓRY ODCHODZI DO INNEGO MĘŻCZYZNY 225
14. POTRZEBA WOLNOŚCI 246
15. KIEDY NAJWAŻNIEJSZY JEST BÓG 265
16. SZUKAJĄC RAJU 279
17. JAK ODWRÓCIĆ SYTUACJĘ 294
EPILOG: ODWAŻ SIĘ ZNOWU POKOCHAĆ 302
PODZIĘKOWANIA 304

Wstęp

Wszyscy mężczyźni pragną miłości. Niektórzy, gdy ją znajdą, wpadają w panikę i uciekają. Z jednej strony potrzebują miłości i stałego związku, a z drugiej czują, że ucieczka przyniesie im ulgę. Tacy mężczyźni uważają, że związki są dla nich zbyt trudne: trudno je stworzyć, trudno utrzymać, a jeszcze trudniej się nimi cieszyć.

Prawda jest taka, że nigdy nie mamy dość związków ani miłości. Miłość to nasz stan naturalny. Dlaczego przez całe życie nie jesteśmy zakochani? Dlaczego uciekamy przed miłością, której tak przecież pragniemy? Co sprawia, że mężczyzna postanawia odejść od kobiety? Co mogłoby go przed tym powstrzymać?

Ta książka jest próbą odpowiedzi na te pytania. Napisałam ją z myślą zarówno o mężczyznach, jak i kobietach, by pomóc im zrozumieć całą gamę męskich potrzeb i pragnień. Taka wiedza pozwoli budować związki, które przetrwają każdą burzę.

Istnieje wiele sposobów analizowania naszych doświadczeń życiowych. Można patrzeć na nie z psychologicznego, mitologicznego, metafizycznego, religijnego czy egzystencjalnego punktu widzenia. Miłość jest niezmierzonym i tajemniczym zjawiskiem, dlatego opisując to uczucie, uwzględniłam różne teorie i szkoły interpretacji.

Pragnę zachęcić do uważnego wsłuchania się w zwierzenia moich rozmówców. Nie interpretujmy, nie oceniajmy, ale uszanujmy ich doświadczenia. Pozwólmy im przedstawić własną wersję wydarzeń. Jeśli nie zdobędziemy się na to, by wysłuchać, co mężczyźni mówią o swoich problemach, marzeniach i złamanych sercach,

milcząca wojna płci nigdy się nie skończy. Nie muszę chyba dodawać, że jeśli nie znajdziemy lekarstwa, mężczyźni, kobiety i ich dzieci będą cierpieć z powodu tej wyniszczającej choroby.

Przygotowując tę książkę, miałam okazję rozmawiać z wieloma mężczyznami. Moi rozmówcy różnili się wiekiem, wykształceniem, statusem społecznym i ekonomicznym. Niektórzy byli rozwiedzeni, inni nigdy się nie ożenili. Każdego z nich prosiłam, by opowiedział o swoich doświadczeniach. Podczas wywiadów poruszaliśmy wiele tematów, ale motywem przewodnim zawsze były związki z kobietami.

Następnym etapem pracy nad książką były konsultacje ze specjalistami i terapeutami, którzy często reprezentowali odmienne punkty widzenia. Dzięki temu możemy poznać różne opinie na temat doświadczeń moich rozmówców.

Podział na rozdziały, choć konieczny, w pewnym stopniu jest dziełem przypadku. Niektóre historie równie dobrze mogłyby znaleźć się w innych partiach książki. W każdym przykładzie czytelnik doszuka się problemów poruszanych wcześniej lub później. Człowiek jest zbyt skomplikowany, by go jednoznacznie zaszufladkować.

Pracując nad tą książką, dokonałam niezwykłego odkrycia. Znalazłam technikę, dzięki której osoby szukające miłości mogą uniknąć cierpienia, niepewności i straty czasu. Nazwałam ją Metodą Odwracania Sytuacji. Dokładne jej omówienie zamieściłem na końcu. Moja technika pozwala się dowiedzieć, kim jest nasz potencjalny partner, czego się po nim spodziewać i jak postępować, by uniknąć porażki w związku. Metoda Odwracania Sytuacji może stać się światłem, dzięki któremu nie zagubimy się podczas sztormów, jakie zdarzają się w miłości.

Po każdym rozdziale w części „Warto zapamiętać" znajdują się rady dla mężczyzn i kobiet. Dzięki tym wskazówkom, kobiety dowiedzą się, w jaki sposób mogą pomóc swoim partnerom zostać w związku, a mężczyźni zrozumieją, co sprawia, że czują potrzebę ucieczki. Porady pozwolą partnerom uniknąć błędów, a w konsekwencji - niepowodzeń w związku, dlatego należy potraktować je poważnie.

Celem tej książki jest uświadomienie czytelnikowi, że tylko prawdziwe zrozumienie drugiego człowieka pozwoli raz na zawsze

zakończyć konflikt między kobietą a mężczyzną w związku. Gdy to się stanie, partnerzy zaczną czerpać z życia przyjemność, cieszyć się z tego, że są razem i mogą się wspierać. Wszyscy przecież jesteśmy do tego stworzeni.

Imiona niektórych bohaterów zostały zmienione.

Do wszystkich osób wymienionych w książce można pisać pod adresem: Lukeman Literary Management, 501 Fifth Avenue, New York, NY, 10017, U.S.A. Listy zostaną doręczone adresatom.

Z autorką można kontaktować się przez Internet:

Brenda-Shoshanna.com, e-mail: TopspeakerYahoo.com!

Strach przed zaangażowaniem emocjonalnym

1

Czasami zostajemy obdarzeni siłą,
by powiedzieć życiu i samym sobie TAK.
Wtedy ogarnia nas spokój i sprawia,
że osiągamy pełnię.

Ralph Waldo Emerson

„Kobiety zawsze pragną małżeństwa - mówi doktor Selwyn Mills, psychoterapeuta zajmujący się terapią mężczyzn. - Potrzebują go, żeby czuć się bezpiecznie. Jednak w takiej sytuacji mężczyzna może uznać, że traktowany jest instrumentalnie, jakby był potrzebny kobiecie tylko po to, żeby zapewniać jej bezpieczeństwo. A żaden mężczyzna nie chce być jedynie narzędziem. Być kochanym to co innego niż być potrzebnym. Poczucie wolności w związku, jeśli kobieta potrafi je zapewnić, zniweczy obawy mężczyzny przed uprzedmiotowieniem".

Wolność ma różne znaczenia dla różnych mężczyzn. Niektórzy największą radość znajdują w zdobywaniu partnerki. Traktują to jak wyzwanie. Uwodzą kobietę, a gdy już ją zdobędą, zaczynają się czuć jak w pułapce. Uważają, że to koniec ich spontaniczności, a nowe możliwości nigdy się nie pojawią. Duch przygody, żyjący w każdym mężczyźnie, zostaje wtedy uwięziony i skazany na śmierć.

Scott, przystojny kawaler przed trzydziestką, zapytany dlaczego jeszcze się nie ustatkował, odpowiedział: „Kobiety zawsze

chcą rządzić facetem. Oswajanie faceta to dla nich frajda. Dlatego mnie chcą. A ja nie należę do osób, które się łatwo podporządkowują. Proszę mnie źle nie zrozumieć - gdy im się to uda, będę w ich dłoniach jak modelina".

Wielu mężczyzn, starych i młodych, kawalerów i żonatych, boi się władzy kobiet jak ognia. Utrata niezależności oznacza dla nich śmierć. To tak, jakby ulegali kobiecie matce, przy której zmieniają się w grzecznych chłopców i w końcu tracą siłę i męskość.

„Każdy człowiek rodzi się wolny - mówi Al. - Gdy raz odbiorą ci wolność, to koniec, będziesz jak mały kotek na ich kolanach. Kobiety to wyczuwają. Nie lubią tego. Moim zdaniem to pokaz siły. Słabszy jest ten, kto bardziej potrzebuje drugiej strony. Siła polega na niezależności".

Wielu mężczyzn uważa, że źródłem siły i męskości jest ich władza nad partnerkami oraz fakt, że się im nie poddają. Nic dziwnego, że tacy mężczyźni nie potrafią zbyt długo pozostawać w związku z jedną kobietą. Wcześniej czy później ich potrzeby rosną, a oni zaczynają odczuwać brak niezależności. Odchodzą, bo pragną zagłuszyć własne uczucia. Bez względu na to, za jak silnych się uważają, każda kolejna ucieczka powoduje coraz większą frustrację i samotność.

Męska psychologia

Męską psychologię można rozpatrywać z wielu punktów widzenia, liczne są również sposoby miłości, władzy i sukcesu. Wyznawcy teorii Junga i działacze ruchu na rzecz świadomej męskości uważają, że różne czynniki wewnętrzne odpowiadają za odmienne rodzaje ekspresji za wybór innych typów partnerów. Zanim dokładniej omówimy ten problem, przypomnijmy sobie postać i dokonania ojca współczesnej psychologii, Zygmunta Freuda, oraz jego poglądy na temat wewnętrznej walki, jaką staczają mężczyźni z kobietami i miłością.

Według Freuda młody mężczyzna ma do wypełnienia niezwykle trudne zadanie godne Herkulesa, ale i Edypa: kocha matkę,

ale musi się jej wyrzec i oddać ojcu, swojemu rywalowi. Co więcej, młody człowiek musi zrobić kolejny krok: zaprzyjaźnić się, a nawet utożsamić z ojcem, aby odnieść sukces w stawaniu się mężczyzną. W pewnym sensie jest to freudowska wersja „podróży bohatera", o której tyle się dziś mówi.

Podczas tej podróży bohater powinien stawić czoło wielkim wyzwaniom i sprostać im wszystkim, żeby ziściły się jego marzenia. Na jednym z etapów ojciec staje się przeciwnikiem młodego mężczyzny, jego rywalem w miłości do matki. Podróż kończy się sukcesem, gdy chłopiec - nie bez poświęceń - wyrzeka się matki i przestaje rywalizować z ojcem. W końcu się z nim zaprzyjaźnia i identyfikuje, dzięki czemu sam zdobywa miłość. Bywa jednak i tak, że podróż nie kończy się szczęśliwie. Niektóre matki nie potrafią emocjonalnie uwolnić się od synów, nie pozwalają im odejść. Inne nie okazują miłości, której potrzebują synowie. Gdy tak się dzieje, matka staje się przeciwnikiem, a miłość do kobiety wydaje się niebezpieczna. Mężczyźni, którzy cierpieli z powodu takiej sytuacji, ciągle uciekają od kobiet, ponieważ miłość postrzegają jako pułapkę.

Evan, trzydziestoletni kierownik firmy, który nigdy nie był żonaty, wyznał, że wszystkie jego związki szybko się rozpadały, zwykle po kilku miesiącach.

„To, co zaczyna się wspaniale, kończy się fatalnie. Wystarczy, że jesteśmy razem przez miesiąc, a one już myślą, że mnie mają. Zaczyna się narzekanie. Nie podoba im się we mnie to i tamto, na przykład sposób, w jaki się ubieram. Mógłbym całą noc słuchać, co mówią, ale niech tylko raz przestanę, do końca życia będą to pamiętać i wypominać. Czuję się, jakbym znowu chodził do szkoły i zbierał same jedynki. Uśmiecham się i jestem grzeczny, a zanim się zorientują, znikam".

Synowie dominujących lub oziębłych matek często prowokują podobne sytuacje w relacjach z innymi kobietami. Randy uważa, że w każdym związku musi walczyć o własne życie. Jego przeciwnikiem jest nie tylko aktualna partnerka, ale i matka, z którą spędził wiele gorzkich lat. Gdy kobieta ma o coś pretensje, Randy czuje się bezbronny. Wie, że nie wygra. Jedynym ratunkiem dla jego zagrożonego poczucia męskości jest ucieczka.

Doktor Mills, praktykujący terapię Gestalt, tłumaczy: „W takich przypadkach terapia polega na tym, że pomagamy mężczyźnie wyrazić własne uczucia. Prosimy, by Evan wyobraził sobie, że jego dziewczyna siedzi z nim twarzą w twarz na pustym krześle. Pacjent mówi o tym, co w danym momencie myśli i czuje. W ten sposób uwalnia się od wewnętrznej presji i głośno wypowiada to, czego nie ma odwagi powiedzieć partnerce. Gdy rozpozna swoje uczucia i nauczy się, jak je wyrażać w bezpośredniej rozmowie, nie będzie musiał odchodzić. Nie będzie też czuł się bezbronny".

Kobieta związana z takim mężczyzną powinna zachęcać go do dyskusji, kłótni, do wyrażania własnych uczuć. Jeszcze ważniejsze jest, by uważnie go słuchała. Przede wszystkim jednak musi być ostrożna w krytykowaniu. Mężczyźni są delikatniejsi, niż mogłoby się wydawać. Ostre słowa wypowiedziane przez partnerkę mogą ranić bardzo głęboko. Mówiąc o swoich uczuciach i potrzebach, kobieta powinna starać się nie krytykować i upewniać się, że jej partner wie, jak bardzo go ceni.

Czasami młody człowiek nie jest w stanie zerwać pierwotnych więzów łączących go z matką, zwłaszcza gdy stosunki z nią są dużo lepsze niż z ojcem. Taka sytuacja niesie za sobą inne konsekwencje (niektóre można zauważyć w sferze miłości i romansów, inne w życiu zawodowym). Sposób, w jaki mężczyzna odchodzi od matki, obiektu pierwszej miłości, tworzy wiele wzorów zachowań, które będą się objawiały przez resztę życia.

Niektórzy mężczyźni mają zakodowane w podświadomości, że miłość jest niebezpieczna, a wręcz zakazana. Matka, obiekt ich pierwszej miłości, należy do innego, do ojca. Wmawiają sobie, że bez względu na to, jak bardzo tej kobiety pragną, nie mogą jej mieć dla siebie, a jeśli mają, oznacza to, że komuś ją odebrali. Uważają, że nigdy nie wygrają z rywalami. Są przekonani, że inni mężczyźni bez trudu zdobędą kobietę, której pragną, ponieważ mogą jej więcej zaoferować. Tak jak, ich zdaniem, zrobił to ojciec. Niewątpliwie jest to powtórzenie sytuacji z dzieciństwa, kiedy czuli, że nie mogą się równać z ojcem.

Mężczyźni często nie odnoszą sukcesu w związkach z kobietami swoich marzeń, bo zwycięstwo oznaczałoby pokonanie ojca jego

własną bronią i odebranie matki. Podświadomy strach i poczucie winy zostały im zaszczepione już we wczesnym dzieciństwie. Jeśli tego problemu nie rozwiąże się wystarczająco wcześnie, mężczyzna może mieć w przyszłości kłopoty w bliskich relacjach z kobietami.

Aby zachować równowagę psychiczną, mężczyzna musi wrócić na „miejsce przestępstwa" i załatwić wszystkie dawne sprawy. Niektórzy z czasem rozwiązują ten problem w sposób naturalny; inni, którzy mają za sobą poważne konflikty, powinni skorzystać z terapii lub poradnictwa. Kiedy mężczyzna już się upora z trudną sytuacją, nabierze większej pewności siebie. Będzie mógł iść naprzód i znaleźć odpowiednią kobietę.

Brak zaufania

Prowadząc męskie grupy terapeutyczne, doktor Selwyn Mills zaobserwował i przeanalizował wiele ciekawych przypadków. Oto, co mówi o własnych doświadczeniach z kobietami:

„W wieku dziewiętnastu lat zakochałem się w mojej obecnej żonie. Naiwnie wierzyłem w piękną, romantyczną miłość i cudowny związek. Dość wcześnie mieliśmy dzieci. Nadal utrzymywaliśmy kontakt z wieloma przyjaciółmi. Ciężko pracowałem, aby osiągnąć wysoką pozycję zawodową, zbudować dom i zapewnić rodzinie byt. Zawsze uważałem się za człowieka rodzinnego. Rodzina była dla mnie wielką nagrodą. Choć dopasowaliśmy się z żoną seksualnie, nigdy nie łączyło nas nic więcej.

Małżeństwo przetrwało dwadzieścia jeden lat, wychowaliśmy czwórkę dzieci. W ciągu trzech ostatnich lat to, co złe, stało się jeszcze gorsze. Żona była osobą pragmatyczną, ja zacząłem się duchowo rozwijać, moje potrzeby się zmieniły. Jako trzydziestopięciolatek przeżyłem kryzys emocjonalny, okazało się, że jestem słaby i łatwo mnie zranić. Silny mężczyzna, którego do tej pory udawałem, zaczął się łamać. Wtedy moja żona zamknęła się w sobie. Nie dała mi żadnego wsparcia. Zawsze była ode mnie bardzo zależna, przeraziło ją to, że stałem się słaby i potrzebowałem pomocy. Nagle zniknął ten duży, silny facet, za którego mnie uważała.

Gdy kryzys minął, zobaczyłem życie w zupełnie innym świetle. Odkryłem nowe możliwości, nowe drogi. Ale straciłem zaufanie do żony. Nie chciałem zostawiać rodziny, więc zamknąłem się w sobie, spędzałem więcej czasu samotnie. Żona ciągle pytała, czy ją kocham. W końcu powiedziałem - nie. Od tamtej pory życie stało się nie do zniesienia. Żona zmusiła mnie do odejścia".

Tym razem mężczyzna najpierw odsunął się emocjonalnie, nie fizycznie. Jego odejście do świata wewnętrznego spowodowało, że żona zaproponowała rozstanie. Niektórzy mężczyźni nie potrafią odejść. Mają silne poczucie winy i obowiązku. Zmuszają kobietę, by ich wyrzuciła. W ten sposób odsuwają od siebie winę. Doktor Mills twierdzi, że nie chodziło mu o poczucie winy, walczył o zrozumienie, o możliwość bycia innym, nowym człowiekiem.

„Jestem przekonany, że wiele kobiet nie toleruje słabych i wrażliwych mężczyzn. W głębi duszy pragną kogoś, kto jest zawsze silny, kto będzie dla nich jak ojciec. Mężczyźni to czują, boją się pokazać, jacy są naprawdę. Obawiają się, że wtedy kobieta ich porzuci lub zniszczy. Niewielu potrafi zaufać kobietom i samym sobie na tyle, by okazać swoją słabość. Dlatego czują się zmuszeni do odejścia".

Problem zaufania staje, szczególnie istotny, gdy mężczyzna zaczyna darzyć kobietę uczuciem, zbliża się do niej i odsłania swoje prawdziwe wnętrze. Jeśli nie ufa partnerce, boi się, że wyjdzie na głupca, niszcząc obraz silnego mężczyzny, jakiego jego zdaniem potrzebuje kobieta. Bardzo często mężczyzna odchodzi, nie sprawdzając, czy rzeczywiście kobiety tak uważają. Nie ma odwagi przekonać się, czy to nie on sam narzucił sobie postawę macho. Czy kiedyś ośmieli się poznać prawdę? Czy zaufa kobiecie na tyle, by opuścić broń i zapytać kobietę, czego pragnie?

Brak zaufania daje się zauważyć już we wczesnych relacjach z matką, kiedy mężczyzna nie miał poczucia bezpieczeństwa. Okazanie uczuć i przyznanie się do słabości sprawiają, że czuje się jak dziecko zdane na łaskę i niełaskę silnej i krytykującej matki. Zmienianie partnerek i odgrywanie roli w stylu macho, którego nie można zranić, jest postawą obronną, kompensacją wewnętrznej słabości. Wiele kobiet nie rozumie, jak wysokie wymagania stawia przed sobą mężczyzna, który tłumi swoje uczucia i chce być twardy.

Doktor Robert Johnson, znany jungista i psychoanalityk, tak mówi o kobietach i mężczyznach: „Jesteśmy zdominowani przez patriarchalne uprzedzenia - męska żądza władzy, prestiżu i sukcesu zubaża nas, odziera nasze życie z wartości kobiecych. Dominujemy nad środowiskiem i nad sobą nawzajem. Niewielu ludzi żyje w zgodzie ze sobą, czuje się bezpiecznie w związkach i życiu".

Chęć podporządkowania się można postrzegać w innym świetle. Jak mówi Lao-tzy: „Najsilniejszy jest ten, kto najwięcej oddaje".

Tymczasem wielu mężczyzn traktuje związki z kobietami jak bitwę. Niektórzy nigdy tak do końca nie uwolnili się od matki. Czują się odrzuceni i przenoszą to uczucie na kobietę, z którą się umawiają. Gdy związek zaczyna się rozwijać, ważne jest, by mężczyzna czuł się bezpieczny, aby wiedział, że może być sobą i nie musi się obawiać odrzucenia. Wielu mężczyzn odchodzi tylko dlatego, by ich nie odrzucono.

„Kobiety uwielbiają rzucać facetów - mówi Henry, dwudziestokilkuletni sprzedawca. - Czują się wszechmocne, gdy mówią: nie. Nie będzie seksu, nie będzie randki, nie jesteś w moim typie. Dlatego nie wiążę się na długo. Odchodzę, zanim one to zrobią".

W relacjach z kobietami mężczyźni często odczuwają gniew i ból. Henry ma potrzebę dominacji i władzy. On i wielu jemu podobnych mężczyzn zrobią wszystko, by uniknąć kolejnego odrzucenia. Nawet jeśli oznacza to odejście od kobiety.

Pierwszym krokiem w opanowaniu strachu przed odrzuceniem jest uświadomienie sobie nie tylko wpływu tego uczucia na życie, ale i ceny, jaką trzeba zapłacić. Mężczyzna musi dokładnie przyjrzeć się swojemu zachowaniu i zastanowić się, czy wynika ono z pragnienia wolności, czy raczej jest reakcją na strach przed odrzuceniem.

Kobieta pozostająca w związku z takim mężczyzną nie powinna czuć się osobiście odpowiedzialna za jego zachowania. W tym wypadku najlepszą reakcją jest brak reakcji na odsunięcie się mężczyzny. Wycofaj się, daj mu pole do działania. Im oszczędniej reagujesz, tym większe szanse ma wasz związek. Jeśli zauważysz, że mężczyzna zachowuje się zgodnie z pewnym schematem - znasz przeszłość partnera i stosunki w jego rodzinie - nie obwiniaj go, ale staraj się okazać zrozumienie. Zrozumienie i brak nacisku

z twojej strony sprawią, że partner zacznie cię postrzegać w inny sposób. Przestaniesz być wrogiem, zostaniesz przyjacielem. Nie znaczy to, że on nie odejdzie, ale jeśli istnieje choć odrobina nadziei, takie zachowanie będzie pomocne w podtrzymaniu związku.

Kobiety zwykle są wstrząśnięte, gdy wyczuwają, że mężczyzna się od nich odsuwa. Obwiniają zarówno jego, jak i siebie. Oczywiście to tylko pogarsza sytuację.

Zostań jego sprzymierzeńcem. Spójrz na wszystko z szerszej perspektywy. Uświadom sobie, że jeśli on musi odejść, nie znaczy to, że nie jesteś warta jego miłości lub że cię nie kocha. Pamiętaj, że on ucieka, bo się boi. Wyrozumiałość ze strony kobiety zmieniła wielu mężczyzn.

Gdy on się zmienia

„Przy Annie staję się zupełnie innym mężczyzną, niż jestem przy żonie - przyznaje czterdziestoletni Leonard, opowiadając o swoim pozamałżeńskim związku. - Choć w małżeństwie czułem się bezpiecznie, z upływem lat zacząłem dostrzegać, że żona coraz bardziej mnie ogranicza. Nie mogłem przy niej całkowicie się uzewnętrznić. Gdybym ujawnił swoje uczucia, pomyślałaby, że zwariowałem. Lubiła życie uporządkowane, a mnie coś rozsadzało od środka.

Wtedy spotkałem Annę i doszło do eksplozji. Sam nie wierzyłem w to, co się ze mną działo. Głośno się śmiałem, kochaliśmy się jak szaleni, byłem szczęśliwy, że żyję. Zacząłem wszystko od nowa. Moja żona była przerażona. Próbowałem wrócić do dawnego życia, chciałem być znowu taki jak wcześniej, ale nie udało się.

Nie miałem wyboru, odszedłem do Anny. W czystym i uporządkowanym domu mojej żony nie było dla mnie miejsca. Lubię siebie takiego, jakim teraz jestem. Właśnie taki chcę być".

Leonard nie powiedział, że kocha Annę bardziej niż swoją żonę. On zakochał się w sobie jako nowym człowieku. „Mój związek z Anną jest już spokojny - mówi dalej Leonard. - Czuję, że żmudna batalia, by stać się kimś innym dobiegła wreszcie końca". Jaką wojnę toczył Leonard? Lao-tzy mówi „Prawdziwa walka rozgrywa się

w naszym wnętrzu i jest niczym innym jak starciem rzeczywistości z ideałem".

Wielu mężczyzn uważa, że ograniczenia, wysokie wymagania i rutyna pojawiająca się z upływem czasu to wady związków z wieloletnim stażem. Czasami tacy mężczyźni mają wrażenie, że ich życie jest fałszem, a oni sami udają kogoś, kim w rzeczywistości nie są. Czują, że nie mogą odnaleźć swojego prawdziwego „ja". W wielu długoletnich związkach nie ma miejsca na zmiany. Jeśli partnerzy chcą przetrwać razem trudne chwile, powinni zapewnić sobie czas i miejsce na realizację własnych marzeń i potrzeb. Prawdziwe poczucie bezpieczeństwa nie wiąże się z rutyną, ale z możliwością wycofania się.

Egzystencjaliści uważają, że monogamia nie jest zjawiskiem naturalnym, ale wynika raczej z przymusowego uczestnictwa w życiu społecznym. Bez względu na to, jak dobrze czuje się mężczyzna w związku, zawsze nadchodzi taki moment, kiedy ukazuje swoje prawdziwe oblicze. W końcu dochodzi do głosu męska potrzeba zmian, odkrywania czegoś nowego i autentyczności. Związek, który nie podoła takiej próbie, nie przetrwa, a partnerzy, jeśli ze sobą zostaną, zrobią to tylko ze strachu.

Ptaki czy ryby oddzielone od swego naturalnego żywiołu zginą.
Woda jest życiem dla ryby, powietrze dla ptaka.
A co jest prawdziwym życiem dla człowieka?

Dogen Zenji

Potrzeba wolności

Doktor Mills jest ciekawą i niezwykłą osobą. Działa zgodnie ze swoimi odczuciami i fantazjami, jakie zwykle mają mężczyźni, choć ich nie ujawniają. Po drugim rozwodzie doktor Mills postanowił dogłębnie zbadać zarówno własną potrzebę wolności, jak i swoje związki z kobietami. Oto, co mówi na ten temat:

„Mam za sobą dwa małżeństwa. Drugie trwało dość krótko. Moja żona nie dawała mi chwili spokoju. Zawsze i wszędzie była

ze mną. Na początku miała swoje zainteresowania, ale wkrótce z nich zrezygnowała. Nie opuszczała mnie na krok, robiła to samo, co ja. Czułem, że się duszę. Ona nie miała własnego życia. Chciałem zakończyć ten związek, ale żona się nie zgadzała. W końcu zamiast rozwodu zaproponowałem otwarty związek. Musiałem się jakoś uwolnić.

Zgodziła się. Zamieszkaliśmy osobno, spotykaliśmy się w weekendy. W ciągu tygodnia żyłem własnym życiem, zacząłem się widywać z innymi kobietami. To doświadczenie otworzyło mi oczy na wiele spraw, przyniosło ulgę. Zyskałem pewność, że nie jestem niczyją własnością ani nikt nie należy tylko do mnie.

Potrzebowałem urozmaicenia, ale przede wszystkim czułem, że muszę być uczciwy zarówno wobec siebie, jak i wobec innych. Uczciwe jest życie w zgodzie z samym sobą. Wtedy czuję się dobrze. Nie muszę kłamać, oszukiwać, niczego ukrywać. Nawet przed sobą".

Oszustwa i kłamstwa są przyczyną rozpadu wielu związków. Mężczyźni przestają być zadowoleni i próbują to ukryć. Niektórzy uciekają w świat fantazji. Choć zostają z żoną, marzą o innych kobietach. Wielu oddaje się pozamałżeńskim romansom i zawiera przelotne znajomości, zwykle w tajemnicy przed żoną. Wtedy pojawia się poczucie winy, które zaczyna ciążyć nad związkiem. Mężczyzna, próbując usprawiedliwić własne postępowanie, obwinia partnerkę.

„Szczerość daje mi prawdziwą wolność. Mogę robić to, w co wierzę, nie muszę nikogo okłamywać. Nawet siebie. Teraz stawiam sprawę jasno, nie chcę związku opartego na zobowiązaniach i poczuciu winy".

Mężczyźni często czują, że uciekają nie od kobiety, ale właśnie od zobowiązań i poczucia winy. Postrzegają siebie jako osoby więzione w gorsecie nakazów i zakazów.

„Po co mi takie problemy? - pyta szczerze Tom, inżynier, kawaler. - Przecież jest tyle kobiet. Gdy któraś zaczyna mi mówić, co mam robić, a czego nie, wiem, że to koniec".

Tom odmawia przyjęcia odpowiedzialności za przestrzeganie reguł ustanowionych przez innych.

„Nie chcę związku, w którym musiałbym spełniać czyjeś oczekiwania. Chcę takiego, w którym oboje dostaniemy to, czego potrzebujemy. Czasami tak jest, ale w końcu zawsze pojawiają się zasady i reguły. Gdy zamiast o wpół do czwartej zadzwonię o czwartej, cały wieczór będę słuchał wyrzutów. Muszę mieć pewność, że kobieta nie oczekuje ode mnie, że całkowicie dostosuję się do jej zasad. W innym wypadku odchodzę".

Tom nastawił się na natychmiastową satysfakcję. Bez większego wysiłku otrzymuje to, czego chce. Branie pod uwagę potrzeb drugiej osoby jest dla niego zbyt dużym wyrzeczeniem. Tom wraca do czasów swojego dzieciństwa, kiedy inni troszczyli się o niego, nie wymagając niczego w zamian. Nie potrafi zrezygnować z wolności, która jego zdaniem oznacza pozostanie małym chłopcem.

„Można powiedzieć, że przypominam kierowcę, który ucieka z miejsca wypadku - mówi z chłopięcym uśmiechem. - Wiem, że nie jestem najlepszym kandydatem na partnera w stałym związku, ale gdy z kimś jestem, świetnie się bawimy".

Czasami pragnienie ucieczki od zobowiązań i poczucia winy nie wynika z chęci uwolnienia się od odpowiedzialności, ale z potrzeby zmian w intymnym związku z drugą osobą.

„Dwa małżeństwa, które mam za sobą, zmieniły moje poglądy na temat związków - tłumaczy doktor Mills. - W obu przypadkach moje życie wypełnione było różnego rodzaju zobowiązaniami. Niestety, mimo moich dobrych chęci, po pewnym czasie wszystko się psuło. Teraz wiem, że związek powinien opierać się na prawdzie i poszukiwaniu".

Niewielu mężczyzn tak jawnie wyraża podobną opinię. Większość prezentuje zupełnie odwrotną postawę.

„Kobiety lubią moją otwartość i wielkoduszność - mówi dalej doktor Mills. - Uprawiałem seks z wieloma partnerkami, ale to nigdy nie oznaczało, że wzajemnie jesteśmy swoją własnością. Zawsze od samego początku podkreślałem, że chodzi mi jedynie o romans, który może, ale nie musi zmienić się w coś głębszego. Nigdy nie było mowy o przyszłości. Choć zawierałem wiele znajomości na jedną noc, nigdy nie były to związki na jedną noc. Moim zdaniem związki na jedną noc to oszustwo, wykorzystywanie innych w celu

zaspokojenia własnych potrzeb. Ja zawsze chcę poznać drugą osobę, zależy mi na niej, chcę też, by ona mnie naprawdę poznała, by i jej na mnie zależało".

Doktor Mills, jak wielu innych mężczyzn, uważa, że możliwe jest zaangażowanie emocjonalne w stosunku do osoby, z którą się spędza noc czy dwie.

„Moim zdaniem miłość nie potrzebuje czasu, aby dojrzała. Są różne rodzaje miłości. Uważam, że otwartość i szczerość wobec kobiety to sedno miłości. Właśnie tego chcę. Nie potrzebuję kogoś, kto będzie próbował mnie do siebie przywiązać".

Zapytany o cechę, którą najbardziej ceni u kobiet, doktor Mills odpowiedział: „Dla mnie czymś wyjątkowym jest autentyczność. Zwykle stanowi to punkt zwrotny. Wiem, że i ja mogę być taki. Daje mi to poczucie wolności i radość".

Zaangażowanie emocjonalne i bycie sobą są dla niektórych mężczyzn łatwiejsze w sytuacjach przejściowych, gdy wiedzą, że tego rodzaju zachowanie nie musi być stałe, a związek nie będzie poddawany ocenie rodziny i przyjaciół. Taka znajomość jest bezpieczna. Mężczyzna nie boi się ujawnić swojej prawdziwej osobowości, jakiej partnerka mogłaby nie zaakceptować w innej sytuacji. Dla niego okazanie zachowań potencjalnie nie do zaakceptowania może być nie lada wyzwaniem.

Większość mężczyzn otwiera się jedynie wtedy, gdy ma pewność, że ich związek jest tymczasowy. Nie muszą obawiać się konsekwencji, stawać z kobietą twarzą w twarz następnego dnia.

Na pytanie, czy jego partnerki także chciały jedynie przelotnego romansu, czy może spodziewały się, że związek będzie się rozwijał, doktor Mills zgodził się, że kobiety oczekiwały od niego czegoś więcej.

„Kobiety nie wierzą w to, co mówię. A tak naprawdę mnie nie słuchają. Są przekonane, że mnie zmienią; że pokocham je mocno, że nie odejdę. A ja odchodzę nie dlatego, że nie kocham wystarczająco mocno. Po prostu potrzebuję wolności, by odkrywać siebie. Gdy znajdę kobietę, która spełni wszystkie moje oczekiwania, na pewno z nią zostanę. W innym wypadku, dlaczego znów miałbym się ograniczać".

Doktor Mills nie zgadza się z zarzutem, że jego zachowanie może sprawiać, iż kobiety jednak spodziewają się czegoś więcej.

„Nie, to nieprawda. Ciągle im powtarzam, że nie powinny liczyć na większe zaangażowanie z mojej strony. Jestem z nimi szczery, niczego nie ukrywam. Tego lata, na przykład, poznałem pewną kobietę. Miała na imię Eileene. Po jakimś czasie nasza znajomość stała się bardziej zażyła. Gdy zaczęliśmy ze sobą sypiać, otwarcie powiedziałem, że nie jestem monogamistą i nigdy nim nie będę. Zapytałem, czy poradzi sobie z takim związkiem. Przez chwilę milczała, zastanawiała się. Pewnie była zaskoczona. Nigdy wcześniej nie znalazła się w takiej sytuacji. W końcu doszła do wniosku, że spróbuje. Może wszystko będzie dobrze.

Spędziliśmy razem cudowne lato, cieszyliśmy się każdą chwilą. Jesienią, po powrocie do miasta, odwiedziła mnie w moim mieszkaniu. Podczas kolacji znów poruszyliśmy ten temat. Uczciwie jej powiedziałem, że spotykam się z inną kobietą. Bardzo ją zaskoczyłem. Wstała od stołu, zrzuciła talerz na podłogę i zaczęła krzyczeć, że ją zdradziłem. Prawdę mówiąc, byłem zdziwiony. Przypomniałem jej o naszej rozmowie na początku lata. Przyznała, że o tym nie myślała. Uznała, że skoro między nami wszystko układa się tak wspaniale, nie ma powodu, żebym potrzebował kogoś innego.

Niestety, większość kobiet nie zwraca uwagi na to, co mówią mężczyźni. Słyszą jedynie to, co chcą usłyszeć. Eileene dużo mi dała, ale nie mogłem dla niej wykreślić ze swojego życia innych kobiet. W moich związkach było zbyt wiele kompromisów. W małżeństwie są konieczne, w wolnych związkach nie. Dziś wiem, że nic nikomu nie zawdzięczam. Daję, ponieważ sam tego chcę. Jesteśmy dwojgiem dorosłych ludzi, oboje wchodzimy w związek. Oboje musimy się wzajemnie spełniać".

Z punktu widzenia doktora Millsa potrzeba wolności nie jest unikaniem bliskości i miłości. Chodzi o poszerzanie własnych możliwości, poszukiwanie bliskich kontaktów z wieloma osobami, zaspokajanie różnych potrzeb.

Nieudane związki sprawiają, że mężczyźni czują się zranieni, wykorzystani, oszukani. Niektórzy mogą mieć zahamowania przed ponownym zaangażowaniem uczuciowym. Inni opierają kolejne

związki na zemście. Chcą brać, ile się tylko da. Niestety, ta faza może trwać bardzo długo.

Kobieta w takim związku powinna być bardzo cierpliwa. Musi dać mężczyźnie czas, by przełamał swój gniew i zrozumiał, że teraz jest z kimś innym. Mężczyzna powinien uświadomić sobie, że nowa partnerka nie jest jego byłą żoną i nie musi walczyć z tymi samymi problemami. Nie wszystkie kobiety to potrafią. A praktyka wskazuje, że cierpliwość popłaca.

Doktor Mills tłumaczy, że nie postrzega innych kobiet przez pryzmat doświadczeń z byłymi żonami i nie czuje gniewu. Chce kochać i dawać, ale nie pozwoli, żeby jeszcze raz odebrano mu wolność. W jego związkach nie ma miejsca na poczucie winy, zobowiązania i długi wdzięczności.

„Muszą brać mnie takim, jakim jestem. Wiem, że mogę kobiecie dużo dać, i tak robię. To smutne, że większość z nich nie potrafi czerpać przyjemności z tego, co ofiarowuję, ale natychmiast stara się legalizować związek".

Zachowanie doktora Millsa można interpretować na wiele sposobów, na podstawie różnych systemów wartości, uwarunkowań kulturowych, sądów opinii publicznej, czy w końcu metod psychologicznych. Nawet w obrębie jednej gałęzi psychologii jego pragnienie wolności może być postrzegane w odmienny sposób.

Freudyści powiedzą, że związując się z wieloma partnerkami, doktor Mills stara się zmniejszyć napięcie wynikające z kompleksu Edypa. Nieświadomie ułożył sobie życie w taki sposób, by obiekt jego miłości (matka) nigdy nie należał tylko do niego. Nie może znaleźć takiej kobiety, która spełniłaby wszystkie jego oczekiwania, a tym samym zajęła miejsce matki. Podświadomie odpiera zagrożenie ze strony ojca i pozostaje wierny matce, ponieważ nie potrafi doznać całkowitego zaspokojenia w ramionach innej kobiety.

Terapeutka praktykująca metodę Gestalt zinterpretowałaby jego zachowanie w zupełnie odmienny sposób. Analizując ten przypadek, powiedziałaby: „Doktor Mills otwarcie wyraża siebie. Czuje się wolny, jego życie nie jest zdominowane przez wewnętrznego sędziego czy cenzora, nic go nie ogranicza. Nie próbuje zaprzeczyć, że czuje potrzebę przeżycia przygody. Nie zwalcza chęci odkrywania czegoś

nowego. Nie wypiera się romantycznej części siebie. Jest wobec kobiet szczery. Nie obiecuje złotych gór, nie mówi o przyszłości, ale w danej chwili żyje pełnią życia, jest otwarty na wszelkie nowe doświadczenia. Taka postawa to dowód zdrowej i satysfakcjonującej orientacji życiowej".

Znany jungista, doktor Robert Johnson, mówi, że „każdy człowiek w duszy pragnie przeżyć wszystkie archetypiczne role zakorzenione w nieświadomości kolektywnej. Chce być zdrajcą i zdradzonym, kochankiem i kochającym, agresorem i ofiarą itd."

Opisując rolę nieświadomości kolektywnej, uczniowie Junga podkreślają, że w każdym z nas istnieje pierwotny pierwiastek męski i kobiecy. Patrząc z tej perspektywy, mężczyzna musi uświadomić sobie zarówno męski, jak i kobiecy aspekt własnej osobowości. Gdy pogodzi się z łagodniejszą, wrażliwszą, opiekuńczą, kobiecą częścią siebie, poczuje się bezpieczniej w związkach z kobietami.

Poszukując partnerki, mężczyzna nastawia się na odnalezienie kogoś podobnego do swojej wewnętrznej kobiety. Być może doktor Mills ma potrzebę dokładniejszego zbadania różnych aspektów swojej kobiecej natury. Nie przestanie szukać, dopóki nie znajdzie partnerki, która w pełni uosabia każdą cząstkę jego duszy.

Oto, co doktor Robert Johnson pisze o tym dylemacie w książce pod tytułem

> Wszyscy jesteśmy wewnętrznie rozdarci. Z jednej strony dążymy do stabilizacji, do związku ze zwyczajnym człowiekiem, a z drugiej strony, nieświadomie poszukujemy kogoś, kto będzie ucieleśnieniem naszej duszy, kto przeniesie nas w stan adoracji i dostarczy nam uniesień.

Niektórzy mężczyźni, odchodząc, nie zdają sobie w pełni sprawy z tego, czego poszukują. Być może pragną odnaleźć obraz własnej duszy. Wielu wierzy, że jeśli partnerka będzie ich lustrzanym odbiciem, wtedy unikną konfliktów. Tymczasem prawdziwie dojrzały związek ma szansę zaistnieć dopiero po rozwiązaniu konfliktów, przełamaniu strachu i odsunięciu własnych projekcji z osoby partnera. Szalone poszukiwania nie są jednak konieczne. Swoje marzenia i pragnienia mężczyźni mogą zrealizować, nie ruszając się z miejsca.

Jak postępować z mężczyznami, którzy boją się zaangażować w związek

Rady dla kobiet

Uważnie go słuchaj. On nie żartuje.

Nie licz na to, że twoja miłość go zmieni lub sprawi, że będzie pragnął cię jeszcze bardziej. Teraz pragnie cię tak mocno, jak to tylko możliwe. Po prostu nie chce być na zawsze tylko z tobą.

Im mniej nacisków, wyrzutów i zmuszania go do czegokolwiek, tym lepiej dla waszego związku. Jeśli spełniasz się w życiu, jesteś zajęta, wasz związek ma większe szanse na przetrwanie.

Rady dla mężczyzn

Przyjrzyj się samemu sobie i zastanów, czego oczekujesz od związku. Spróbuj zrozumieć, dlaczego w związku z kobietą czujesz się jak w potrzasku. Dlaczego zawsze szukasz wyjścia? Od kogo i od czego tak naprawdę uciekasz?

Postaraj się stworzyć związek, w którym będziesz wolny emocjonalnie i pozostaniesz sobą. Wielu mężczyzn czuje, że musi odgrywać przed kobietą jakąś rolę i dlatego nie jest w stanie zostać z nią dłużej. Bądź sobą, śmiało mów „nie". Potem możesz powiedzieć „tak".

Niektóre kobiety są bardziej wyrozumiałe. Nie przeszkadza im nieformalny związek. Postaraj się znaleźć taką kobietę.

Już na samym początku zapytaj,
czego od ciebie oczekuje. Jeśli się okaże,
że chce po prostu wyjść za mąż lub jest
osobą zaborczą, poszukaj innej partnerki.
Pamiętaj, że kobiety są różne. Niektóre mogą
równie niechętnie angażować się w związki.

Zaangażowanie to organiczny proces,
który wymaga czasu.
Zazwyczaj rozwija się stopniowo,
razem z twoimi uczuciami.
Nie pozwól, by partnerka zmuszała cię
do większego zaangażowania.
Jeśli jesteś szczery i pozostajesz sobą,
zaangażowanie pojawi się w sposób naturalny.

Szukaj swojej drugiej połowy,
która zawsze kroczy obok ciebie
i jest tym, kim ty nie jesteś.

Machado

Kochanka z marzeń

2

Kult romansu uczy, że zwyczajny człowiek to za mało, musimy szukać boga lub bogini, królowej piękności, animy i animusa wcielonych.

Robert Johnson

Czasami dużo łatwiej zakochać się w bohaterze własnych fantazji niż w człowieku z krwi i kości. Niektórzy nawet wtedy, gdy są z realną osobą, odczuwają satysfakcję jedynie w świecie swoich fantazji. Inni z trudem oddzielają wyobrażenia od rzeczywistości. Zdarza się, że mężczyźni narzucają kobiecie swoje fantazje. Rezygnują z rzeczywistego kontaktu z kobietą i wybierają romans z wymarzoną kochanką, która na zawsze pozostanie ukryta w ich umysłach i sercach. Choć może się wydawać, że ci mężczyźni kochają kobiety, tak naprawdę są one dla nich kimś obcym.

„Czym jest życie bez dziewczyny?", pyta Jimmy, wysoki, charyzmatyczny, czarujący czterdziestopięcioletni Sycylijczyk, wzorcowy ojciec trójki dzieci. Jimmy bardzo lubi towarzystwo kobiet.

„Nigdy nie mówię żegnaj dziewczynie, z którą jestem, gdy nie mam na oku kilku innych, które zaraz przylecą do mnie jak na skrzydłach. Czy to źle?", pyta z chłopięcym uśmiechem.

Mimo że jego związki zwykle nie trwają zbyt długo, Jimmy ma bardzo radykalne poglądy na temat stosunków damsko-męskich. „Kobiecie wydaje się, że jest jak królowa matka. Uważa, że

mężczyzna osiąga pełnię szczęścia, gdy tylko dla niej może pracować i żyć. A mężczyzna pyta: Dlaczego to ja nie mogę całymi dniami wypoczywać? Niech ona się mną zajmuje. Nikt dokładnie nie zdefiniował naszych ról, stąd ten konflikt.

Oboje nie możemy mieć wszystkiego. Kobiety pragną monogamicznego związku. Mężczyźni boją się, że wpadną w pułapkę, ale odchodząc, czują się winni. A naprawdę niełatwo jest odejść. My, mężczyźni, mamy poczucie winy. Cokolwiek zrobimy i tak ostatecznie będziemy czuć się podle".

Oto problemy, z jakimi boryka się Jimmy. Przede wszystkim uważa, że kobiety chcą, by mężczyźni byli służącymi. On natomiast pragnie, by to one mu usługiwały. Partnerka nie akceptuje podobnego scenariusza, więc Jimmy szybko wycofuje się z kolejnych znajomości. Za takim zachowaniem kryje się poczucie zależności i niedoskonałości. Jimmy jest przekonany, że w porównaniu z kobietą, mężczyzna się nie liczy.

„Tak naprawdę, mężczyzna woli, by kobieta była szefem - mówi otwarcie. - Facet nigdy nie wie, co jest grane. Ale równocześnie chce, żeby kobieta pozwoliła mu myśleć, że to on rządzi. Gdyby tylko kobiety to zrozumiały... Trudno to wytłumaczyć. Mężczyźni nie znoszą myśli, że kobiety nimi rządzą, a w rzeczywistości chcą, by głaskały ich po głowach i mówiły, co mają robić".

W tym przypadku doktor Robert Berk, psychoanalityk z Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Jorku, stwierdził: „Wielu mężczyzn nie może znieść zależności od kobiet. Uważają, że to zagraża ich męskości. Dlatego się wycofują. Niektórzy celowo umniejszają znaczenie kobiety, by w ich oczach straciła na wartości".

Jimmy nie akceptuje swoich uczuć. Próbuje je zrekompensować, otaczając się kobietami i przyjmując postawę supersilnego macho. Uważa, że dzięki temu nigdy nie zostanie sam. Byłby to zbyt silny cios dla jego ego.

„Mężczyźni lubią silne kobiety - mówi dalej Jimmy. - Silne, ale subtelne. Musimy mieć pewność, że to, co robimy dla swojej wybranki, jest dobre. Mężczyzna, który pragnie mieć wspaniałą kobietę, musi być przekonany, że jego miłość do niej jest bardzo mocna. Wtedy kobieta nie będzie szukać innego. Mężczyźni często

się obawiają, że nie zdołają zadowolić partnerki. Musimy czuć, że jesteśmy równi. Większość mężczyzn nie radzi sobie ze wspaniałymi kobietami".

Wyznania Jimmy'ego świadczą o jego niskiej samoocenie, o braku wiary w siebie, we własne zdolności i możliwości. Dlatego idealizuje kobiety, projektuje na nie swoją siłę i własne umiejętności.

Ta interesująca sprzeczność dotyczy wielu mężczyzn. Maska twardziela o zdecydowanym, dominującym ego często nie ma związku z prawdziwą siłą, a jest jedynie jej kompensacją.

Doktor Gerald Epstein jest znanym psychiatrą. Zajmuje się leczeniem chorób psychosomatycznych, terapią przez sen, wizualizacją i zachodnią duchowością. Oto, jak analizuje słowa Jimmy'ego: „Po pierwsze musimy pamiętać, że kobiety mają bardziej złożoną, głębszą psychikę; są silniejsze i bardziej rozwinięte jako istoty ludzkie niż mężczyźni. Nierówność w związku jest więc rzeczą naturalną. Jednak w zdominowanym przez mężczyzn społeczeństwie kobiety są tak wychowywane, by uważać się za jednostki słabsze i mniej rozwinięte. Nabierają poczucia, że pod wieloma względami są podporządkowane mężczyznom, muszą zaspokajać ich potrzeby i uzależniają się od ich miłości.

Kobiety uważają, że muszą być kochane. I tu popełniają wielki błąd, bo podporządkowują się mężczyznom".

Z punktu widzenia doktora Epsteina Jimmy ma głęboką świadomość różnic między kobietami i mężczyznami. Obawa Jimmy'ego, czy zdoła spełnić oczekiwania partnerki, ma rzeczywiste podstawy. Idealizując kobiety i stale od nich uciekając, Jimmy nigdy nie odkryje własnych talentów i możliwości. Odbiera sobie szansę, by się przekonać, ile może ofiarować kobietom i ile one mogą ofiarować jemu.

„Zwykle po pewnym czasie zaczynam czuć, że to koniec - mówi Jimmy. - Dałem z siebie wszystko. Wtedy pojawia się nadzieja, że może czeka mnie coś lepszego. Nie słychać już bicia dzwonów. Przespałem się z dziewczyną, a teraz pora wstać i wrócić do zwyczajnego życia".

Według Jimmy'ego tak zwane zwyczajne życie to źródło problemów, konfliktów i nudy. Nowo poznane kobiety dają Jimmy'emu okazję, by wyrwać się z codzienności i wejść w inny tajemniczy

świat. Przelotne romanse pozwalają mu przenieść się do magicznej krainy, gdzie może odzyskać utracone siły. Oczywiście znajomości są bardzo krótkie. Kończą się, gdy zagląda do nich ponura rzeczywistość.

Użycie zwrotu „zwyczajne życie" oznacza, że Jimmy postrzega siebie jako zwykłego człowieka, niezdolnego i niewartego, by być z kobietą, którą podziwia. (W tym przypadku występuje zniekształcenie rzeczywistości. Jimmy jest zdolnym, silnym i interesującym mężczyzną, który nie zdaje sobie sprawy z własnej wartości).

Robert Johnson, jungista, tak opisuje ten przypadek w książce pod tytułem *My:*

> Gdy projekcje na temat kobiety nagle znikają, mężczyzna często stwierdza, że jest nią rozczarowany, zawiedziony faktem, że okazała się zwykłym człowiekiem, a nie ucieleśnieniem jego fantazji. Gdyby tylko otworzył oczy, przekonałby się, że przełamując zaklęcie, może odkryć prawdziwego człowieka, jakim jest jego partnerka. To także szansa odkrycia nieznanej części siebie, która była treścią projekcji.

Dalsze wywody Jimmy'ego doskonale ilustrują to stwierdzenie. Gdy w końcu znalazł kobietę swoich marzeń, spotkał się z nią zaledwie dwa razy.

„Kto by pomyślał, że coś takiego może się przydarzyć? - powiedział Jimmy, zaczynając opowieść o swojej wymarzonej kobiecie. - Spędzałem lato na Rhode Island. Pewnego wieczoru postanowiłem wybrać się na tańce. Klub był całkiem przyjemny. Gdy wychodziłem, przypadkiem wpadłem na piękną blondynkę. Spojrzeliśmy na siebie i tak to się zaczęło. Wziąłem ją za rękę, wróciliśmy na salę, zaczęliśmy tańczyć.

Było jak w bajce. Tańczyliśmy przytuleni, śmialiśmy się... oboje czuliśmy się cudownie. Potem spacerowaliśmy po plaży w świetle księżyca, rozmawialiśmy. Spędziliśmy razem wspaniały wieczór. Okazało się, że dziewczyna jest mężatką. Wyszła za mąż dla pieniędzy, ale takie życie jej odpowiadało. Wiedzieliśmy, że jesteśmy dla siebie stworzeni. A gdy wieczór minął, nie wymieniliśmy numerów telefonów. Po prostu pożegnaliśmy się".

Jimmy był przerażony, że mógłby się związać z tak fantastyczną kobietą w „zwyczajnym życiu". Obawiał się, że nie będzie potrafił jej przy sobie zatrzymać, nie zasługuje na nią, nie pokocha jej wystarczająco mocno. Nosił w duszy zbyt idealny obraz tej kobiety.

Istnieje jeszcze inny powód zerwania znajomości. Jeśli związek stałby się częścią „zwyczajnego życia", wtedy ani ona, ani Jimmy nie byliby dłużej wyjątkowi czy doskonali. Jimmy pragnął zachować choćby małą cząstkę doskonałości. Dlatego kobieta musiała pozostać jedynie obiektem jego marzeń.

„Nie mogłem sobie z tym poradzić - mówił dalej Jimmy. - Kilka tygodni później jeszcze raz poszedłem do tego klubu. Była tam. Czułem, że będzie. I zrobiliśmy to jeszcze raz. Trzymałem ją za rękę, tańczyliśmy, poszliśmy na plażę. Spędziliśmy razem kolejną magiczną noc. A gdy nadszedł moment rozstania, oboje stwierdziliśmy, że będzie lepiej, jeśli już nigdy się nie spotkamy. Nie chcieliśmy, żeby życie zamieniło nasze niesamowite uczucia w banał.

Na zawsze zapamiętam, jak wyglądała i co czułem, trzymając ją w ramionach. Przez dwa wieczory ulegliśmy cudownej iluzji. Czy coś tak pięknego może trwać dłużej?"

Jimmy jest przekonany, że szczęście, miłość i poczucie jedności zdarzają się tylko w świecie iluzji. Z determinacją trzyma się swojego wyobrażenia o tamtej kobiecie i dwóch nocach, jakie ze sobą spędzili. Za żadną cenę nie pozwoli rozwiać swoich marzeń. Te złudzenia są mu potrzebne.

„Całe życie czekałem na coś takiego, a gdy w końcu znalazłem, emocje opadły. Ta kobieta to szczyt moich marzeń. Wiem, że nie przydarzy mi się już nic lepszego. Będę żył wspomnieniami aż do śmierci. Nasza miłość wyniosła nas na Księżyc i tam została. Kiedyś Księżyc ześle ją na Ziemię, obdarzy nią parę podobnych do nas kochanków".

Na co dzień Jimmy żyje w konflikcie z kobietami, dlatego pragnie miłości doskonałej. Ucieka w świat marzeń, gdy potrzebuje uczucia i chce się dowartościować. Wie, że dzięki marzeniom może wznieść się ponad codzienność i osiągnąć doskonałość. Wraca do wspomnień, gdy ogarnia go samotność i smutek.

Nie sposób pokonać miłości z marzeń czy ją zniszczyć. Nie można jej nikomu odebrać. Dla Jimmy'ego jest zbyt ważna, by ryzykować jej utratę. Ból i konflikt wewnętrzny właściwe dla takiej sytuacji sprawiają, że mężczyzna kurczowo trzyma się swoich fantazji. Nie dopuszcza możliwości, że znajdzie prawdziwą miłość, która dodawałaby mu sił w życiu codziennym. Żadna kobieta nie może się równać z idealną kochanką, która pozostała we wspomnieniach; zwłaszcza że kobieta z fantazji nie miała szansy na konfrontację z codziennością.

W efekcie Jimmy uważa miłość za iluzję. Wierzy, że tylko takiej może doświadczyć i takiej pragnie. Nic nie umniejszy znaczenia tamtych dwóch nocy. Spełniły się jego marzenia. W świecie własnej wyobraźni Jimmy może mieć wszystko, bez konieczności dojrzewania, stawiania czoła wyzwaniom i prawdziwym ludziom. W pewnym sensie Jimmy zamyka się w świecie fantazji, staje się niedostępny, ze stratą dla otoczenia i samego siebie.

Doktor Harriet Field, psychoanalityk z Instytutu imienia Williama Alansona White'a, doradca w programach doktoranckich na uniwersytecie w Nowym Jorku, zajmuje się analizą stosunków międzyludzkich. Przypadek Jimmy'ego tłumaczy w trochę inny sposób niż doktor Epstein.

„Jimmy prawdopodobnie był bardzo, bardzo rozczarowany matką albo ojcem. Czasami »żenimy się« z naszymi matkami lub »wychodzimy za mąż« za ojców. Pragniemy zmian, zawieramy ekscytujące znajomości. Gdy związek się rozwija, pojawiają się rozczarowania. Partnerzy się poddają. Nie umieją wpływać na tę sytuację, widzą jedynie, że partner, z którym się związali, nie spełnia ich oczekiwań".

Zapytana o to, jak pracuje się z ludźmi podobnymi do Jimmy'ego, doktor Field odpowiedziała: „To wyjątkowo skomplikowany przypadek. Takiej osobie trudno analizować własne fantazje. Zazwyczaj nie chce sobie uświadomić, czego jej naprawdę brakuje. Fantazje zaspokajają wszystkie potrzeby.

Jeszcze przed rozpoczęciem pracy pacjent musi uwierzyć, że analiza przyniesie efekty, musi czuć, że terapeuta może mu pomóc, zrozumie go, nie będzie osądzał ani obwiniał. Wtedy można zacząć

poszukiwanie. Zachowanie pacjenta wiąże się z bardzo wczesnymi rozczarowaniami, a ponieważ nigdy nie występuje pierwotna sytuacja, pacjent żyje nadzieją, że pojawi się ktoś, kto zaspokoi jego potrzeby".

Na pytanie, czy próbował jeszcze raz skontaktować się ze swoją idealną kobietą, Jimmy odpowiedział: „Wróciłem tam dwa miesiące później. Spotkałem inną kobietę, która była w barze wtedy, gdy poznałem tę moją. Powiedziała, że nigdy nie widziała, by dwoje ludzi tak bardzo się kochało. Była pewna, że jesteśmy teraz małżeństwem. Odpowiedziałem, że mam nadzieję nigdy tamtej kobiety nie spotkać".

Jimmy nie tylko broni się przed rozczarowaniem, ale uważa, że jego fantazje są zjawiskiem pozytywnym, stanowią źródło otuchy, jakiej nie znajduje w realnym świecie.

„Rzeczywistość nigdy nie dorówna marzeniom. Między nami zaistniało coś tak niezwykłego, że wspomnienia do dziś są dla mnie lekarstwem na codzienność. Choć odszedłem, ona zawsze jest ze mną. To, co nas łączy, nigdy nie minie. Na zawsze zapamiętam tamte dwie noce. Pamięć o nich będzie mnie ogrzewała w zimne dni. Schowam te cenne wspomnienia w banku i będę wyjmował, gdy poczuję taką potrzebę. Wystarczy spojrzeć na księżyc, by wznieść się na wyżyny z ukochaną osobą.

Pozytywne wibracje miłości, które wysyłamy, zawsze do nas wracają. To energia wytwarzana przez dwoje ludzi, to niekończący się wir energetyczny. Nie uciekniemy od tego. Ta energia jest zawsze w nas".

Jimmy jest niezwykłym, romantycznym człowiekiem z duszą poety. Ma bardzo rozwiniętą wyobraźnię, w przeciwieństwie do poczucia codzienności. Marzenia o miłości pozwalają mu wznieść się ponad zwyczajność, są doświadczeniem niemal mistycznym, kosmicznym. Jimmy nie chce, by stały się częścią życia codziennego.

Pozytywnym aspektem fantazjowania jest to, że Jimmy okazuje się bardziej twórczy i wrażliwy niż większość mężczyzn. Jednak z psychologicznego punktu widzenia nie kocha kobiety, którą spotkał. Uwielbia jedynie swoje wyobrażenie o niej, w pewnym sensie kocha własną miłość.

Warto przyjrzeć się temu doświadczeniu w szerszym kontekście. Mity i poezja pozwalają rozumieć miłość romantyczną w nieco inny sposób. Jak mówi doktor Robert Johnson, „w każdym romansie jest coś niewytłumaczalnego. Zakochany człowiek czuje się spełniony, jak gdyby odzyskał brakującą część siebie. Miłość dodaje mu otuchy, pozwala wznieść się ponad zwyczajne życie.

Pragnienie wybicia się ponad codzienność i jej ograniczenia, chęć doświadczenia czegoś wyjątkowego wynikają z wyższych aspiracji duchowych. Mężczyzna dostrzega w kobiecie coś, co nadaje jego życiu znaczenie. O tym właśnie piszą poeci romantyczni. Nie ukrywają faktu, że kobieta nie jest dla nich konkretną istotą fizyczną, ale symbolem duszy, nieśmiertelną kobiecością, boską miłością. Kobieta pozwala się wznieść ponad własne ego. „Miłość do ciebie jest moją religią", mówią słowa meksykańskiej piosenki miłosnej.

Rola kochanka z marzeń

Mężczyźni w różny sposób odgrywają rolę kochanków z marzeń. Czterdziestoośmioletni Lewis, specjalista w dziedzinie medycyny naturalnej, jest wysokim, przystojnym i chłopięco czarującym mężczyzną. Jak twierdzi, może mieć każdą kobietę, jakiej zapragnie. Napędzany siłą własnych wyobrażeń o sobie jako kochanku doskonałym, mówi, że romansował z najpiękniejszymi kobietami, jakie zna.

Po wielu latach zdobywania i cieszenia się względami różnych kobiet niedawno po raz pierwszy związał się z uroczą czterdziestolatką.

„Tak... - wzdycha Lewis. - Uwielbiam pokazywać się z pięknymi, młodymi modelkami u boku. Wszyscy wtedy na mnie patrzą, to takie podniecające. Przypomina mi się młodość. Jako chłopak czułem się samotny, inny. Byłem wtedy przekonany, że nigdy nie zdobędę takiej kobiety".

Podboje miłosne dodają Lewisowi pewności siebie, jakiej mu brakowało w dzieciństwie. Dzięki nim czuje się, jakby cały świat leżał u jego stóp. (W tym przypadku świat jest utożsamiany z pięknym ciałem). Cieszy go myśl, że potrafi zadowolić kobiety. Jako syn

ciągle niezadowolonej i krytykującej matki, Lewis pragnie aprobaty ze strony kobiet.

„Jestem dla nich dobry - mówi z uśmiechem. - Nigdy od nich nie odchodzę, nie muszę. Gdy czuję, że coś zaczyna się psuć, po prostu przestaję robić to, czego ode mnie oczekują. I wtedy one mnie opuszczają. Zawsze jestem uczciwy. Od początku mówię, o co mi chodzi. Większość moich partnerek po jakimś czasie przekonuje się, że nie żartowałem i odchodzi. To nie moja wina".

Lewis najwyraźniej potrzebuje kobiety ze swoich fantazji, by udowodnić własną męskość i nabrać pewności siebie.

„Była taka kobieta, której pragnąłem przez całe lata. Gdy się poznaliśmy, miała dziewiętnaście lat. Teraz skończyła dwadzieścia sześć. Kilka razy poszliśmy ze sobą do łóżka, ale nasze zbliżenia nie miały nic wspólnego z intymnością. Dziewczyna była biseksualna i szalenie atrakcyjna. Niedawno ją spotkałem, pięć lat po tym, jak się poznaliśmy. Powiedziałem, że może nie jest teraz mną zainteresowana, ale za kilka lat, gdy już sobie uświadomi, czego oczekuje od mężczyzny, przekona się, że posiadam wszystkie te cechy. Jestem świetnym facetem! A ona po prostu jest za młoda, by to wiedzieć. Zrobiłem to tak, dla żartu. A tu następnego dnia dziewczyna dzwoni i mówi: Nie chcę cię stracić. Będziemy razem, ale nie jestem jeszcze gotowa na związek monogamiczny. Zgodziłem się na wszystko".

Lewisowi wystarczała myśl, że będzie z piękną, młodą kobietą. Nic innego nie miało znaczenia. Spełniła rolę kochanki z marzeń. Lewisa najbardziej ekscytowało odgrywanie roli kochanka młodej, atrakcyjnej kobiety. To, kim oboje naprawdę byli i czego pragnęli jako ludzie, w ogóle się nie liczyło.

„Choć była ze mną, nadal widywała się z innymi mężczyznami. Mnie to nie przeszkadzało. Zbyt mocno mnie pociągała. Jeśli chodzi o nasz związek, miałem bardzo małe wymagania. Czasami chciałem robić coś innego niż ona. Po trzech tygodniach stwierdziła, że już nie chce być moją dziewczyną, woli, żeby między nami było jak dawniej".

Takie związki zwykle rozpadają się, gdy partnerzy zaczynają od siebie czegoś wymagać, a jedna ze stron jest zmuszona zrezygnować z własnych przyjemności, by zadowolić drugą.

Lewis dobrze o tym wie. „Ona nigdy nie była moja. Chodziło wyłącznie o seks. W naszym związku seks był wspaniały. W dodatku nie musiałem się starać, żeby pójść z nią do łóżka. Wystarczyło powiedzieć: cześć, kochanie. Nie wiedziałem, co znaczy bliskość z tą dziewczyną. Słyszałem tylko, że jestem jej chłopakiem, ale nic głębokiego z tego nie wynikało".

Lewis dostrzega różnicę między intymnością a seksem. W przypadku kochanków z fantazji seks zwykle jest wspaniały. Intymność - w najlepszym przypadku - zdarza się przelotnie. Czasami bywa bardzo intensywna, ale niestety tylko do czasu, gdy wszystko idzie zgodnie z wyobrażeniami. Najczęściej jednak nie istnieje.

Lewis rozumie motywy swojego zachowania. Opisał je, wspominając samego siebie jako młodego chłopaka,.

„Ta gra zaczęła się jeszcze w szkole średniej. Brakowało mi pewności siebie. Nie wiedziałem, jak zdobywać dziewczyny, jak się z nimi zaprzyjaźnić. Leżałem w łóżku i zastanawiałem się, jak to będzie, gdy dorosnę. Czy będzie bardzo strasznie? Wysyłałem wtedy wiadomość w przyszłość. Wyobrażałem sobie, że mam to, czego pragnę.

A teraz, gdy jestem w łóżku z piękną kobietą, wysyłam wiadomość w przeszłość, do siebie samego, do szesnastoletniego Lewisa: »No, no, popatrz tylko, jak świetnie ci idzie«".

Młode kobiety pojawiły się w fantazjach nastoletniego Lewisa, który marzył o seksie, popularności i akceptacji. Dorosły Lewis ciągle jeszcze pozostaje w kontakcie mentalnym z szesnastoletnim sobą. Zdobywa kobiety i doświadczenia, jakich pragnął, będąc chłopcem.

W psychologii takie zjawisko określa się zatrzymaniem rozwoju lub powrotem do traumatycznych doświadczeń. Wybory, jakich Lewis dokonuje w dorosłym życiu, są dyktowane bolesnymi przeżyciami z młodości. Kobiety, z którymi sypia, odznaczają się niezwykłą urodą fizyczną, a właśnie to zwykle pociąga szesnastoletnich chłopców.

Z drugiej strony Lewis mówi: „Kocham kobiety, wszystkie części ich ciała. Nigdy nie mam dosyć. Nie widzę powodu, dla którego miałbym to zmieniać".

Oto, co o podobnej sytuacji pisał Erich Fromm: „W przypadku, kiedy męskie cechy charakteru nie są wystarczająco rozwinięte, a pod względem emocjonalnym mężczyzna pozostaje dzieckiem, dochodzi do prób kompensaty tego braku poprzez seks. W efekcie widzimy niepewnego swej męskości donżuana, który stale musi udowadniać gotowość seksualną".

Lewis twierdzi, że jest nie tylko wspaniałym kochankiem, ale również kocha kobiety. Poproszony o dokładniejsze scharakteryzowanie relacji z nimi, zauważył, że w związkach napotyka też wiele trudności.

„Czasami kobiety bywają naprawdę uciążliwe, denerwujące, wybredne i wymagające. Umówiłem się kiedyś na spotkanie. Zaplanowałem, że wybierzemy się do parku na koncert, na którym bardzo chciałbym być, ale ona się spóźniła. Gdy wreszcie dotarliśmy do parku, brakowało już miejsc. Nie dostaliśmy się do środka. To strasznie denerwujące. Ale kobiety często tak się zachowują.

Chcesz im wytłumaczyć, o co chodzi. Szczerze mówisz, co ci nie pasuje, ale wtedy większość kobiet uznaje, że jesteś nieokrzesanym mizoginistą. A gdy nie będziesz uczciwy, nazwą cię ostatnim łajdakiem".

Aktywność seksualna i potrzeba zadowolenia kobiet nie umniejsza cierpienia. Lewis nie rozumie postępowania kobiet. Uważa, że daje im wszystko, na co go stać, a w zamian słyszy tylko narzekanie.

„Pewnego razu odwiedziłem przyjaciela na Fire Island. Mieszkał z kobietą, nie była w moim typie. Niezbyt atrakcyjna. Nie podobała mi się. Spędziliśmy ze sobą trochę czasu. Wybraliśmy się na spacer na plażę i nagle zaczęliśmy się przytulać. Nie była taka strasznie brzydka, więc ją pocałowałem".

Jak widać, Lewis ma potrzebę zdobywania i zaspokajania każdej napotkanej kobiety.

„Wróciliśmy do domu i w ciągu dziesięciu minut znaleźliśmy się w łóżku. Mile zaskoczyła mnie własna reakcja, wykazywałem większą aktywność niż zwykle. Dziwne, ale z nią to było naprawdę coś! Później, gdy tylko miała ochotę się spotkać, zawsze chętnie się umawiałem.

Nasza znajomość trwała osiem miesięcy. Lubiłem ją, choć nie należała do piękności. Nie mogłem się z nią pokazywać, dla mnie to żadna zdobycz. Była jednak cudownym człowiekiem. A co się robi z cudownym człowiekiem, który jest kobietą? Idzie się z nim do łóżka".

Lewis nie uważa, że w takiej sytuacji można zrobić coś jeszcze. Rola kochanka z marzeń, którą odgrywa, stanowi część jego osobowości.

„Kiedyś ją zapytałem, czy coś do mnie czuje. Szczerze przyznała, że nie jest we mnie zakochana. Powiedziałem, że to dobrze, bo i ja się w niej nie kocham. Lubiła ze mną sypiać i wzajemnie. To feromony. Zwykła chemia, która sprawia, że tak, a nie inaczej reagujesz na daną osobę. To określony zapach.

Po jakimś czasie znów zadałem jej to samo pytanie, bo niektóre moje przyjaciółki twierdziły, że ona się we mnie kocha. Ale znowu odpowiedziała, że nic do mnie nie czuje.

Zbliżały się jej urodziny. Obiecałem, że gdzieś razem wyjdziemy i spędzimy miły wieczór. Niespodziewanie przyjechał do mnie w odwiedziny siostrzeniec. Chłopak wychowuje się bez ojca. Któregoś dnia przypadkiem spotkałem znajomego, trenera koszykówki. Zaproponował mi dwa bilety na mecz pucharowy jego drużyny. Oczywiście mecz rozgrywano w dniu jej urodzin.

Zadzwoniłem i poprosiłem ją, żebyśmy przełożyli kolację na późniejszą godzinę albo na inny dzień. Zapytałem też, jaki chciałaby dostać prezent. Była dość bojowa. Zdenerwowałem się. Na co mi to potrzebne? Tłumaczyłem, że wybieram się na mecz koszykówki. Obiecywałem, że i tak wspólnie zjemy kolację. Czy to ci robi jakąś różnicę? jestem dla ciebie miły, dobrze cię traktuję, dzwonię następnego dnia, mówię, że było wspaniale. Czego jeszcze chcesz? Dlaczego na mnie wrzeszczysz? Zepsułem ci dzień, czy co?"

Lewis pragnie być postrzegany jako miły, kochający, dbający o kobiety facet. Nie rozumie, dlaczego robią mu sceny, tak jak kiedyś jego matka. Nie uświadamia sobie, że jego postępowanie prowokuje kobiety do reakcji znanych mu z zachowań matki.

„Przyjaciele zorganizowali przyjęcie urodzinowe. Zadzwoniła, żeby mnie zaprosić. Powiedziałem, że wpadnę po meczu. Gdy

przyszedłem, wszyscy patrzyli na mnie jak na najgorszą świnię, a ona traktowała mnie jak powietrze. Następnego dnia rozmawiałem z nią, podziękowałem za zaproszenie. Nie odzywała się do mnie ponad rok. To naprawdę denerwujące. Kobiety są czasami nieznośne. Nagle wylewają człowiekowi kubeł zimnej wody na głowę. To nieuczciwe. Czego ona ode mnie chciała? Czy ja ją okłamałem?"

Podobnie jak Jimmy, Lewis jest przekonany, że nie potrafi zadowolić kobiet, że nie kocha ich wystarczająco mocno. Nie dziwi go, gdy odchodzą. Spodziewa się takiej reakcji, a wręcz chce tego i potrzebuje. Swoim zachowaniem sprawia, że jego relacje z kobietami są takie same, jak z matką, która nigdy nie była z niego zadowolona.

„Czy to ja od niej odszedłem, czy ona ode mnie? To się nazywa bierna agresja, robię wszystko, żeby kobieta mnie opuściła. Ktoś może mi zarzucać, że tak naprawdę nigdy z nią nie byłem, ale to nieprawda. Byłem z nią, ale nie chciałem trwałego związku. Nie interesowało mnie uczuciowe angażowanie się w znajomość, nie zależało mi nawet na tym, żeby się zakochać.

Lubię służyć kobietom. Lubię się z nimi kochać. No, chyba że są wyjątkowo szpetne. Lubię dawać im rozkosz, choć bywają denerwujące. Mógłbym to robić całymi dniami. A jeśli chciałbym z kimś porozmawiać, zadzwoniłbym do jednego ze swoich przyjaciół, to inteligentni ludzie.

Zrobiłbym wszystko, czego kobiety pragną, ale one i tak odejdą, bo nie chcę się zmienić. Robię rzeczy, które są dla kobiet denerwujące. Zajmuję się swoimi sprawami, nie próbuję się pozbywać partnerek".

Kochanek z marzeń nie zna pojęcia „poświęcenie", nie zrezygnuje z niczego w imię dobra związku, nie zmieni swoich planów tylko po to, by uniknąć konfliktu. Związek z taką osobą z założenia może trwać tylko do pewnego czasu. Gdy znajomość się rozwija, zaczynają pojawiać się rzeczywiste potrzeby i uczucia. Każdy związek się zmienia. Kobieta, o której mówił Lewis, najwyraźniej uznała, że siostrzeniec jest dla niego ważniejszy niż ona. Wybór, którego Lewis dokonał, według niej świadczył o pozycji, jaką zajmowała w jego życiu.

Po latach podobnych doświadczeń Lewis zdecydował się na coś nowego. Stało się to niedawno. Spędzał lato w luksusowym hotelu w towarzystwie młodej modelki, o jakiej niejeden mężczyzna mógłby tylko marzyć.

„Byłem z cudowną, przepiękną dwudziestopięcioletnią modelką. Wszystko układało się jak najlepiej, gdy nagle usłyszałem jakiś wewnętrzny głos, który powiedział: To nie wystarczy. A więc pomyślałem, czego w takim razie mi potrzeba?"

Oto ujawniły się prawdziwe, głębokie pragnienia Lewisa. Przyjemność, jaką czerpał z własnych fantazji, przestała mu wystarczać.

„Nie wiedziałem, co to znaczy. Rozumiałem tylko, że mam czegoś za mało. Wtedy poznałem Lilly, kobietę, którą zamierzam poślubić".

Historia Lewisa ilustruje naturalną przemianę, przejście ze świata fantazji, w jakim żył przez lata, w świat rzeczywistych uczuć i prawdziwego spełnienia.

„Kiedy jestem z Lilly, nie potrzebuję niczego więcej. Ona wcale nie jest młodą blondynką jak tamta modelka. Wiem, że to mało prawdopodobne, żebym kiedykolwiek spotkał kobietę, która zgodzi się na te wszystkie rzeczy, jakie robiły moje kochanki. Jestem odkrywcą, nie zamierzam dwa razy zwiedzać Wielkiego Kanionu. Lubię różnorodność, zmiany. Właśnie spotkałem Lilly".

Na pytanie, dlaczego jest przekonany, że się nią nie znudzi, Lewis odpowiedział: „Cóż, najbardziej lubię swoje towarzystwo. Najlepszą rzeczą, jaka mi się przytrafiła, było spotkanie kogoś, kto jest tak samo zabawny i miły jak ja, komu nie przeszkadza to, że tak bardzo lubię samego siebie. Lilly mnie nie ogranicza. Daje mi prawdziwą swobodę. Nie chce, żebym był jej własnością. Gdy jesteśmy razem, nie pragnę niczego więcej, nie chcę nigdzie odchodzić.

Spotkałem Lilly w odpowiednim momencie. To zen. Nie miałem wyboru. Tak samo jest z małżeństwem, chcę tego i koniec. Chcę kochać, być z kimś, kto nadaje mojemu życiu sens, kogo mogę obdarzyć uczuciem, kto ma otwarte serce. Czego więcej szukać?"

Lilly pojawiła się w chwili, gdy Lewis dojrzał do trwałego związku, do miłości. Wtedy okres fascynacji własnymi fantazjami

mija, mężczyzna może zacząć prawdziwe życie, wtedy jest gotowy na kompromisy, na wyjście ze świata marzeń i spotkanie prawdziwej kobiety. Odważy się zaryzykować i okazać jej szczere uczucia. Nie boi się, że ją straci, gdy przyzna się do tego, kim naprawdę jest.

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy żyją w świecie fantazji

Rady dla kobiet

Jeśli widzisz, że mężczyzna żyje w świecie
własnych fantazji, nie wiąż się z nim.

Jeśli zależy mu na waszym związku,
postaraj się nie ograniczać jego wolności,
pozwól mu wyrażać i realizować marzenia.

Umacniaj jego wiarę w siebie.
Gdy sprawi ci przyjemność,
koniecznie mu o tym powiedz.
Chwal go, kiedy postępuje właściwie.

Nie traktuj jako osobistej porażki tego,
że on ogląda się za pięknymi kobietami.
Będzie to robił przez całe życie.
Nie wzbudzaj w nim poczucia winy.
jeśli to zrobisz, odejdzie.

Zastanów się, czego od niego oczekujesz.
Trudno wyleczyć się z fantazji.

Upewnij się, że zdołasz znieść taką sytuację.
On nie zrezygnuje z roli kochanka z marzeń,
dopóki nie będzie naprawdę gotowy.

Nie licz na to, że go zmienisz. Spróbuj razem z nim czerpać przyjemność z fantazji lub odejdź.

Rady dla mężczyzn

Pamiętaj, że fantazje - choć przyjemne - ograniczają.

Postaraj się znaleźć w kobiecie wartości, które możesz pokochać. Zapisz wszystkie i często je sobie przypominaj.

Spróbuj zrozumieć, dlaczego nie potrafisz zaufać prawdziwym kobietom i miłości.

Zastanów się, czy możesz znaleźć przyjemności i piękno w zwyczajnym codziennym życiu. Czy koniecznie musisz uciekać w świat fantazji, gdy pragniesz doświadczyć czegoś wzniosłego?

Czasami fantazje zastępują pragnienie duchowych przeżyć. Zastanów się, czy medytacje, modlitwa lub inne praktyki religijne nie pomogą ci w realizacji głębszych potrzeb.

Fascynacja fantazjami może być czymś pozytywnym i twórczym. Spróbuj swoich sił w muzyce, pisarstwie, sztuce, to dobry sposób wyrażania siebie.

Trudno człowiekowi znieść
zbyt dużą dawkę rzeczywistości.

T.S. Eliot

Kobiety, które trudno zadowolić

3

Choć złoty pył jest cenny,
gdy dostanie się do oka, powoduje kataraktę.

Soen Roshi

Niektórzy mężczyźni uważają, że ich największym atutem w poszukiwaniu miłości są pieniądze. Myślą, że opiekuńczy i troskliwy mężczyzna to maszyna do robienia pieniędzy. Majątek pozwala zdobywać i utrzymywać wspaniałe kobiety, które można zadowolić jedynie drogimi prezentami. Według takiego scenariusza kobiety to nienasycone wampiry, które wysysają z mężczyzn życie i pieniądze.

Choć ci mężczyźni zdobywają pieniądze ciężką pracą, czują się niedowartościowani. Traktują przedmiotowo nie tylko samych siebie, ale i swoje partnerki. Wierzą, że kobiety można kupić, a pieniądze, biżuteria, piękny dom w dobrej dzielnicy czy odpowiednie znajomości pomogą je zatrzymać.

Tacy mężczyźni traktują miłość jak transakcję handlową. Kupują i sprzedają uczucia i przywiązanie. Według nich miarą wartości mężczyzny jest stan konta bankowego.

W pewnym sensie taka postawa jest uwarunkowana kulturowo, ale nie tylko. Łatwiej dać kobiecie prezent niż samego siebie. Wielu mężczyzn nie wie, że mogą ofiarować partnerce siebie. Obsesja władzy i kult pieniądza przesłoniły im własne wnętrze. W końcu

z goryczą uświadamiają sobie, że bez względu na to, jak ciężko pracują i jak dużo dają prezentów, ich partnerki nadal nie są zadowolone. I nigdy nie będą, bo miłości nie można kupić za pieniądze.

Mężczyźni często obwiniają o tę sytuację swoje żony i dziewczyny, a przecież odpowiedzialność za iluzoryczność związku spoczywa również na ich barkach.

„Cieszę się, że w końcu ktoś chce wysłuchać mojej wersji zdarzeń", mówi Nick, przystojny, czterdziestoletni taksówkarz pochodzenia greckiego, mieszkający w Atlancie, w stanie Georgia. Szansa opowiedzenia o swoich doświadczeniach kobiecie zrobiła na nim tak ogromne wrażenie, że choć przez całą drogę prowadził taksówkę z ogromną prędkością, ciągle odwracał głowę w tył, do swojej pasażerki i nie przestawał mówić.

„Nie jestem takim zwyczajnym facetem. Robię doktorat z inżynierii chemicznej. Ale czy myśli pani, że moja żona jest z tego powodu szczęśliwa? Otóż nie", mówi z coraz większym zaangażowaniem Nick.

„Dlaczego mężczyźni odchodzą od kobiet? To źle postawione pytanie. Powinna pani zapytać: Dlaczego mężczyźni zostają? Proszę spojrzeć na mnie. Odchodziłem od niej kilka razy, ale teraz się starzeję. Zaczynam się bać. Z każdym jest tak samo, my mężczyźni też czujemy strach. Dlaczego kobiety nie są zadowolone? Przyczyna jest jedna i ta sama - pieniądze.

Zawsze chodzi o pieniądze. Kobiety chcą pieniędzy, ciągle im mało. Tkwię w długach po uszy. Jesteśmy z żoną małżeństwem od dwudziestu lat. Jak powiedziałem, kilka razy od niej odchodziłem. Dlaczego? Kocham ją z całego serca, ale gdy daję jej tysiąc dolarów, ona wydaje tysiąc pięćdziesiąt. Zawsze potrzebuje więcej, a ja nie wychodzę z długów. Ale to nie tylko mój problem, cały kraj jest zadłużony. Wszyscy faceci próbują kupić sobie miłość kobiet. Myślą, że pieniądze wszystko załatwią. A to nie wystarcza. Kupuję żonie, co tylko chce. A ona co? Kłóci się ze mną, bo te rzeczy nie dają jej szczęścia. I nigdy nie dadzą".

Nick wzrusza ramionami. W jego głosie daje się wyczuć bezradność. „Naprawdę robiłem wszystko, żeby zdobyć jej miłość. Gdy się pobieraliśmy, chciałem tylko, żeby mnie kochała".

Nick nie wierzy, że bez względu na to, ile zarabia, zasługuje na miłość żony. Nie uświadamia sobie, że ona powinna kochać jego, nie przedmioty, które od niego dostaje. Nick daje żonie prezenty, ale nadal jest przekonany, że nie zdobędzie jej miłości. Zapytany, czy kobieta może pokochać mężczyznę bez pieniędzy, Nick roześmiał się w głos.

„Moja żona kocha rzeczy. Powinna pani zobaczyć jej szafę. Wypchana sukienkami i butami, których nie nosi. Ma też dużo biżuterii, której nie zakłada. I co chwilę płacze. Ale nie ona jedna tak się zachowuje. Jej przyjaciółki są identyczne. Zazdroszczą sobie wzajemnie. Każda tylko patrzy, co mają inne. W ten sposób udowadniają sobie, że są ważne i kochane".

Nick uważa, że kobiety to próżne i zachłanne istoty. Ciągle chcą, by zaspokajać ich potrzeby. Jego żona gromadzi w tym celu przedmioty, wypełnia szafę coraz to nowymi sukienkami i butami, które nie są jej potrzebne. Wiele kobiet zachowuje się w podobny sposób.

Nick nie zastanawia się, co tak naprawdę jest źródłem tej pustki. Czego pragnie jego żona?

Doktor Robert Berk, freudysta, tłumaczy to w następujący sposób: „Mężczyźni często się boją, że kobiety ich pochłoną seksualnie i finansowo. Podobne myśli mogą również być projekcją męskich pragnień, by tak się stało. Ta potrzeba jest zazwyczaj nie do przyjęcia, lecz oznacza chęć bycia dzieckiem i powrotu do matki. Obok obawy przed kobiecą dominacją pojawia się strach przed kastracją. Mężczyźni nieświadomie wyobrażają sobie, że są pozbawiani przez matkę własnej tożsamości, i boją się, że w czasie tego procesu może dojść do utraty męskości".

Z pewnością Nick i mężczyźni w podobnej sytuacji czują się wykastrowani emocjonalnie. Uważają, że bez względu na to, co robią, nigdy nie zadowolą partnerki. W pewnym sensie w związkach z takimi kobietami mężczyźni stają się impotentami.

Zapytany, jak w tej sytuacji czuje się jako mężczyzna, Nick odpowiedział ściszonym głosem: „Strasznie. Daję jej wszystko, ale ona zawsze chce więcej".

Nick czuje się bezsilny. Nie może wypełnić luki w życiu żony. Jest przekonany, że nie podoła temu zadaniu, nie potrafi jej uszczęśliwić.

Umiejętność uszczęśliwiania kobiety, seksualnie, finansowo czy emocjonalnie przez danie jej domu i dzieci jest dla większości mężczyzn źródłem satysfakcji i dumy. Mężczyzna czuje się człowiekiem sukcesu wtedy, gdy wie, że potrafi zadowolić kobietę. To daje mu pewność, że partnerka od niego nie odejdzie. Nick nie doświadczył tego w swoim małżeństwie.

„Z tej sytuacji nie ma wyjścia - mówi dalej Nick. - To nas zabija. Nie chodzi tylko o jej przyjaciółki, ale o cały system, w którym przyszło nam żyć. Codziennie kuszą ją reklamy w telewizji. Idzie do sklepu i kupuje coś nowego. To, co ma, już jej nie wystarcza. A gdy nie jest zadowolona, obwinia o to mnie. Wścieka się, gdy mówię, że nie potrzebuje tylu rzeczy. Tłumaczę jej, że jesteśmy niewolnikami naszych kart kredytowych, ale ona tylko się ze mnie śmieje. I zanim się zorientuję, mam w banku kolejny dług do spłacenia. Utknąłem w tym systemie, ciągle spłacam kredyty. Nie wiedziałem, że miłość tyle kosztuje".

Nick nie widzi rozwiązania sytuacji, w jakiej się znalazł. Jest przekonany, że żona zachowuje się w sposób typowy dla kobiet, a ich związek w niczym nie odbiega od klasycznego wzoru relacji damsko-męskich. Mówi, że w Stanach Zjednoczonych „miłość to kolejny towar na sprzedaż".

„Pochodzę z Grecji. Mam siedem sióstr. Mężowie bardzo rzadko im coś kupują. A kiedy już dostają prezenty, są szczęśliwe i potrafią okazać wdzięczność. Doceniają podarunki i swoich mężów. A tutaj? Dajesz coś kobiecie, a za chwilę ona płacze, że chce więcej. Na dodatek strasznie tyją. To jest najgorsze, tutejsze kobiety tyją".

„Pieniądze to dziś najbardziej kontrowersyjny problem w Ameryce - tłumaczy doktor Gerald Epstein. - Mężczyźni chętnie opowiadają o swoim życiu seksualnym. Mogą o tym mówić całymi godzinami. Ale gdy ich zapytać o stan ich konta, natychmiast milkną, zamykają się w sobie i koniec dyskusji. Pieniądze są dla nich lepszym wyznacznikiem wartości niż sprawność seksualna. Martwią się, że ktoś odbierze im pieniądze i zostaną pozbawieni środków do życia. W kraju, gdzie wszystkiego jest pod dostatkiem, mężczyźni boją się, że zabraknie im pieniędzy.

Niektórym ludziom zależy na tym, by ktoś zapewnił im dobrobyt. Są i tacy, którzy sprzedają się dla miłości. Nagrodę dostaje ten, kto oferuje więcej dóbr materialnych.

Mężczyźni, którzy wierzą, że kobietom zależy wyłącznie na pieniądzach, przyciągają właśnie takie partnerki. Oni je przyciągają. Tacy ludzie mają wspólny system wartości. Obie strony uważają, że pieniądze służą temu, by zwabić, skusić kobietę. Na taką przynętę łapią się kobiety wyrachowane, nastawione jedynie na korzyści finansowe. To wolny rynek. Bez względu na to, ile ktoś daje, nikt nie jest zadowolony.

Niektórzy mężczyźni niechętnie dzielą się swoją własnością. Pieniądze są dla nich najważniejsze, stanowią symbol władzy, z którym się identyfikują. Często popełniamy w życiu ten błąd - identyfikujemy się z tym, co posiadamy".

Nick próbował zmienić swoje życie. Kilkakrotnie odchodził od żony. Zapytany, dlaczego to robił, odpowiedział: „W końcu zacząłem mieć dosyć. Rachunki były coraz wyższe, a ona stawała się coraz grubsza. Ostrzegałem, żeby przestała, ale nie potrafiła. Któregoś dnia wyprowadziłem się z domu. Nie wracałem przez tydzień. Zabawne doświadczenie. Na początku byłem bardzo szczęśliwy, ale potem zacząłem się martwić i czułem się samotny. Nie chciałem jej zranić. Ani stracić. Kocham ją nad życie".

Nick postrzega siebie jako osobę, która może zapewnić partnerce byt. Na tej podstawie zbudował szacunek do samego siebie. W jego mniemaniu odejście od żony oznacza osobistą porażkę i samotność, której nie potrafi znieść. Nick nie wierzy, że w jego życiu wydarzy jeszcze coś dobrego.

„To nie takie proste - mówi. - Skończyłem czterdzieści lat. Jeśli teraz odejdę, to czy znajdę kogoś? Nie jestem już zbyt młody i przystojny, a kobiety chcą właśnie takich mężczyzn. W moim wieku to bardzo niepewne. Mogę trafić na osobę podobną do żony albo na gorszą. Kto to wie?"

Nick żyje w przekonaniu, że jest obiektem, który żona wykorzystuje finansowo i seksualnie. Jego zadanie polega na dostarczaniu przyjemności. Tylko dlatego żona go pragnie. Takie postrzeganie samego siebie jest krzywdzące zarówno dla niego, jak i dla związku. Nawet gdyby w życiu Nicka pojawiła się uczciwa i kochająca kobieta, pewnie jej nie zauważy. Od ciągłego patrzenia na pieniądze jego oczy i serce przyćmiła katarakta!

„Miłość?" Nick zamyślił się. Jego oczy zaszły łzami.

„Już dawno zapomniałem, co to miłość. W mojej ojczyźnie było na nią miejsce, ale tu wszyscy są niewolnikami. Trzeba ciągle pracować, myśleć tylko o pieniądzach. Człowiek wraca do domu wykończony po całym dniu pracy, a tam czekają na niego niezapłacone rachunki. W Grecji nie mieliśmy aż tak dużych potrzeb. Był czas, żeby rozmyślać o różnych sprawach, na przykład o miłości".

Nick jest inteligentnym mężczyzną. Zdaje sobie sprawę, że za pieniądze kupuje tylko namiastkę miłości, opakowanie bez zawartości, ale to dla niego żadna pociecha.

„Mówimy o Atlancie - ciągnie dalej Nick. - W Dallas jest jeszcze gorzej. Tam, kiedy kobieta spotka bogatszego mężczyznę, bez wahania odchodzi od swojego partnera. One chcą władzy i brylantów, nie miłości. Kobiety w Dallas są bezlitosne".

Nick także nie ma dla siebie litości. Bezustannie siedzi za kierownicą taksówki. Boi się zejść z karuzeli, na którą sam wsiadł.

„Nie potrzebuję innej kobiety. Potrzebuję prostego życia, w którym będzie istniała miłość. Bardziej kochasz, gdy mniej oczekujesz, gdy nie musisz stale myśleć o interesach i robieniu majątku. Życie w takim napięciu jest bardzo męczące".

Mimo że Nick zdaje sobie sprawę ze swojej sytuacji, jest mało prawdopodobne, by jeszcze kiedyś odważył się odejść od żony i poszukać innej partnerki. Po prostu nie wierzy w bezinteresowność kobiet w Ameryce. To przekonanie jest tak silne, że właściwie nie pozwala mu zaryzykować. Nick nie dostrzega, że inne pary żyją w sposób, o jakim on marzy. Jego przekonania i system wartości nie pozwalają mu nawet myśleć o istnieniu innych możliwości.

„Tutaj facet musi mieć głowę na karku - tłumaczy Nick. - Jeśli jesteś słaby, to po tobie. Silny człowiek umie odmawiać, gdy mu wciskają te wszystkie produkty. Nie można tak ciągle brać i spłacać. Powtarzam to mojej żonie, ale ona mnie nie słucha".

Nick nie dostrzega, że współuczestniczy w tym procesie. Uskarża się, ale nie potrafi się wycofać. Bez przerwy pracuje. Nie rozumie, że żona przez swój nałóg - pragnienie posiadania przedmiotów - rekompensuje niezaspokojone potrzeby emocjonalne.

W ich związku istnieje element sadomasochistyczny. Z jednej strony żona ma władzę nad mężem, stawia przed nim coraz wyższe

wymagania, którym on nie potrafi sprostać. Z drugiej - Nick jest przekonany, że to, co wnosi do związku, i tak nie zadowoli żony. Sytuacja jest szczególnie trudna, bo według Nicka o jego wartości jako mężczyzny decydują prezenty, które ofiarował. Nie czuje, że życie ludzkie stanowi wartość samą w sobie.

Nick musi nauczyć się cenić siebie i uświadomić sobie, co ma do ofiarowania jako człowiek. Musi się zatrzymać i spojrzeć w swoje wnętrze. W tej chwili odczuwa wewnętrzną pustkę i, podobnie jak żona, uważa, że wypełnić mogą ją tylko przedmioty, które powinien dawać.

Nick nie otworzył się jeszcze na tyle, by o tym rozmawiać. Szuka pocieszenia, wracając myślami do ojczyzny. „W Grecji ludzie są szczęśliwsi, śmieją się. Tutaj kobiety ciągle płaczą".

Jeffrey Keller, prezes ruchu Świadoma Postawa, tak komentuje sytuację Nicka: „W trakcie moich wykładów pokazuję przezrocza z napisem Nic NIE DZIEJE SIĘ PRZYPADKIEM. Tłumaczę, że jesteśmy odpowiedzialni za to, co w życiu osiągamy i jakich ludzi poznajemy. Potem wyświetlam napis MYŚLI I SYTUACJE. Opowiadam, jak ludzie wplątują się w najdziwniejsze układy, w związki, które nie dają im satysfakcji, podejmują słabo płatną pracę. Grzęzną we własnym życiu, jak w bagnie. Proponuję, by zrobili krok w tył i zastanowili się nad tym, co sprawiło, że znaleźli się w danej sytuacji. Jeśli utkniesz, będziesz jak kot biegający w kółko za własnym ogonem. Nie dotrzesz do sedna problemu, nie dowiesz się, co jest jego powodem. Mam nadzieję, że pomagam ludziom zrozumieć, że to nasze myśli przyciągają takich a nie innych ludzi i sprawiają, że w życiu spotykają nas określone sytuacje.

Mój wykład ilustruję opowieścią o mężczyźnie, który spotykał się z niewłaściwą kobietą. Pytam słuchaczy, czy ich zdaniem był to zwykły zbieg okoliczności. Otóż nie. Ten mężczyzna miał w sobie coś takiego, co przyciągało tę kobietę. Może to sposób, w jaki postrzegał samego siebie, może nastawienie do życia, pewność siebie lub jej brak".

Jeffrey Keller uważa, że myśli, przekonania i odczucia Nicka na temat własnej osoby wywołują i wzmacniają zachowania żony oraz przyciągają kobiety, które zachowują się w podobny sposób.

„Czasami w życiu pojawia się ktoś wspaniały, cudowny, miły Jest dla ciebie dobry, a kontakt z nim sprawia ci przyjemność. I co się wtedy dzieje? Odpychasz tę osobę. Dlaczego? Bo czujesz, że nie zasłużyłeś, by tak cię traktowano.

Jeszcze raz podkreślam, to myśli kształtują sytuacje. Zmień tok rozumowania i nastawienie. Przejmij nad nimi władzę. Wtedy zacznie się dziać coś nowego.

Jeśli uważasz, że ludzie pojawiają się w twoim życiu przypadkiem, jakimś zrządzeniem losu, a ty nie masz z tym nic wspólnego, oznacza to, że jesteś słaby, wypierasz się siebie. Musisz zrozumieć, że wysyłasz i przyciągasz energię. Zmieniając nastawienie i samoocenę, możesz sam kształtować swoje życie, przerwać zaklęty krąg.

Jeśli dostrzegasz tylko negatywne sytuacje, zamykasz się w przeklętym kręgu. Odwróć swój los, weź na siebie odpowiedzialność, zacznij myśleć i działać pozytywnie, uwierz w to, co robisz, a sytuacja ulegnie zmianie".

Oceniany przez kobiety

Ethan, atrakcyjny, pięćdziesięcioletni kawaler ma za sobą kilka długotrwałych związków i doświadczenia podobne jak Nick. Dziś czuje się zmęczony uszczęśliwianiem kobiet.

„Na początku zwykle pada pytanie, czym się zajmuję. Kobiety patrzą na mnie, ale widzą tylko moje dolary. To mnie zniechęca. Takie kobiety zmuszają człowieka do samoobrony. Widzę, jak się zastanawiają, na co mnie stać, co dla nich zrobię. Niektóre odstrasza fakt, że nigdy się nie ożeniłem. Może coś jest ze mną nie tak? Nie przeszkadza im, gdy pięćdziesięciolatek płaci alimenty i w weekendy zajmuje się dziećmi. Taki gość jest w porządku, a ja nie?"

Tak jak Nick, Ethan postrzega siebie jako przedmiot, towar na rynku.

„Manhattan przypomina sklep ze słodyczami - mówi Ethan. - Ma swoje dobre i złe strony Niektóre tutejsze kobiety są naprawdę zepsute. Gdy się przyznasz, że jesteś nauczycielem, nie masz u nich szans. Umówiłem się raz na randkę z zupełnie nieznajomą

kobietą. Podczas kolacji powiedziałem, że pracuję jako nauczyciel, wtedy ona stwierdziła, że nie spotkałaby się ze mną, gdyby wiedziała, czym się zajmuję. Czasami to boli".

Kobiety, z którymi umawia się Ethan, osądzają go i oceniają. Na randce czuje się jak pod ostrzałem. Woli być sam niż kolejny raz poddawać się sprawdzianom.

„Po każdym spotkaniu zastanawiam się, jak wypadłem. Czy byłem interesujący i czy zainteresowałem się kobietą? Jeśli tak, jestem z siebie zadowolony. Ale gdy odnoszę wrażenie, że byłem przesłuchiwany i że szacowano moje zarobki, wycofuję się, jeszcze zanim romans się zacznie".

Na temat tego wstrząsającego fenomenu pisze Erick Fromm w książce *O sztuce miłości:*

> Współczesny kapitalizm potrzebuje ludzi, którzy zapewnią mu sprawną i masową współpracę; ludzi pragnących coraz więcej konsumować; których upodobania są standardowe, dają się łatwo przewidywać i kształtować. (...) Co z tego wynika? Człowiek wyobcowuje się od siebie, od swoich bliźnich, od natury. Został przekształcony w towar, traktuje swoje siły żywotne jako inwestycję, która musi mu przynieść maksymalny zysk, możliwy do osiągnięcia przy istniejących warunkach rynkowych. Stosunki, jakie łączą ludzi, są w zasadzie stosunkami wyobcowanych automatów, przy czym każdy opiera swoje bezpieczeństwo na trzymaniu się blisko stada. Ważne, by tylko nie wyróżniać się od innych w myśli, uczuciach czy działaniu.

„Chciałbym się ożenić - wyznaje cicho Ethan. - To nie jest tak, że nie poznałem jeszcze właściwej osoby. Chodzi raczej o moją gotowość. Kilka razy spotkałem naprawdę wspaniałe kobiety, ale moment nie był najlepszy. Nic z tego nie wyszło. Kiedyś pokochałem pewną kobietę. Chciałem z nią być, ale ona właśnie się rozwiodła i nie zamierzała jeszcze wstępować w nowy związek. Byliśmy ze sobą przez rok. Niestety, zapragnęła odzyskać wolność. Bardzo mnie zraniła".

Zapytany, dlaczego odszedł od innych kobiet, Ethan odpowiedział: „Powody były różne. Nuda, brak zrozumienia. Nie potrafiłem wyrazić siebie, a kobiety mnie nie słuchały. Nawet nie próbowały dostrzec męskiego punktu widzenia. Po jakimś czasie oddalaliśmy się od siebie".

Ethan czuł się oceniany przez kobiety, dlatego z takim trudem przychodziło mu wyrażanie siebie. Nie pozwalał sobie na okazywanie słabości. Nie wierzył, że partnerki zechcą go wysłuchać i naprawdę poznać. Zamiast ryzykować szczerość, której ceną może być odrzucenie, Ethan wolał podtrzymywać pozory.

Zwykle po pewnym czasie, gdy związek się rozwija, ujawniamy prawdziwe uczucia i opinie o samych sobie i partnerach. Wychodzą na jaw nasze relacje z rodzicami. Od drugiej osoby zaczynamy domagać się tego, czego nie otrzymaliśmy od rodziców. Nasi partnerzy często nie wiedzą, czego potrzebujemy, a i my sami nie mamy o tym pojęcia. To może okazać się problemem trudnym do pokonania, szczególnie dla kogoś, kto czuje, że przez cały czas musi dbać o zachowanie pozorów.

Ethan domagał się zrozumienia. Pragnął, by kobiety go wysłuchały, a jednocześnie potrzebował opieki. Sam chciał ją zapewniać. Uznał jednak, że spełnienie tych potrzeb jest niemożliwe.

„Zawsze na początku staram się zajrzeć do jej lodówki - mówi Ethan. - Jeśli jest pełna, oznacza to ciepły, bezpieczny dom; w przeciwieństwie do takiego, gdzie w lodówce stoi butelka niedopitej wody mineralnej i zmywacz do paznokci. Zawartość lodówki świadczy o właścicielce, a sposób odżywiania jest dla mnie bardzo ważny.

Lubię rozmawiać i słuchać. Chcę swobodnie wyrażać swoje uczucia. Pragnę też, by druga osoba czuła się przy mnie równie dobrze. Lubię zadzwonić wieczorem i po prostu pogadać.

Żadna z kobiet, z którymi się związałem, nie chciała takiej bliskości. Jeśli czuję, że nie mogę dawać, znajomość nie ma przyszłości".

Ze słów Ethana wynika, że kobiety, które spotkał, nie potrafiły ani dawać, ani też brać. Choć potrzebowały bezpieczeństwa i chciały otaczać się symbolami statusu i sukcesu, wiele z nich odrzuciło bliskość i opiekę, jaką im proponował. Ethan czuł się wyizolowany, tak jak w dzieciństwie, w towarzystwie matki, która przez większość życia cierpiała na depresję i nie potrafiła porozumieć się z synem.

„Mama bardzo mnie kochała, ale nie potrafiła tego okazać", mówi Ethan. Jak widać, to bolesne doświadczenie powtarza się w jego relacjach z kobietami.

„W niektórych związkach dawałem naprawdę dużo, ale w końcu i to nie wystarczało. Po czterdziestce spotyka się kobiety, które niejedno w życiu przeszły. Mają za sobą rozwody i inne trudne doświadczenia. Wiele z nich nosi w sobie ból. Nie zakończyły pewnych spraw, nie zamknęły tych rozdziałów w życiu. Takich kobiet nie zadowolisz, choćbyś dał z siebie wszystko. Tu liczy się czas. Trzeba wkraczać w ich życie w odpowiednim momencie.

Kobiety osiągnęły dużą niezależność, ale nie są szczęśliwe. Brakuje im radości życia. Już na samym początku pytają: Co mi dasz? Chcą wiedzieć, kim jesteś, ale nie wnikają dlaczego. Gdzie mieszkasz? Jaki masz samochód? Ciekawość odpowiedzi na te pytania można wyczuć nawet podczas rozmowy telefonicznej, nie trzeba się spotykać".

Ethan doskonale wyczuwa u kobiet głód bezpieczeństwa. Wie, w jaki sposób może go zaspokoić materialnie. Nie sprawia mu to jednak satysfakcji, nie czuje się z tym dobrze.

Jeśli mężczyźni czują się jak przedmioty, które muszą pasować do pewnej całości, w ich związkach z kobietami nie dojdzie do prawdziwego porozumienia. Tacy partnerzy nie potrafią dzielić się uczuciami i myślami. Mężczyźni wiedzą, że okazując prawdziwe uczucia, zdemaskują się, a wtedy przestaną mieć dla kobiety wartość.

„Istnieje też inna grupa kobiet - tłumaczy dalej Ethan. - Spotykacie się. Ona od początku uważa, że jesteś miły, i zanim się spostrzeżesz, chce wyjść za ciebie za mąż. Jej biologiczny zegar tyka. Dla wielu kobiet to dziś bardzo ważne. Nie chcą pieniędzy, patrzą na mnie jak na maszynę do robienia dzieci. Spieszą się, a przecież dobry związek powinien się najpierw rozwinąć".

Ethan nie spotkał jeszcze kobiety, która ceniłaby go dla niego samego, która uznałaby, że bez względu na okoliczności warto z nim być i o niego walczyć. Zawsze to on musiał trafić na odpowiedni moment, spełniał czyjeś wymagania zarówno finansowe, biologiczne, jak i psychologiczne.

„Dziś częściej niż dawniej umawiam się po raz drugi z tą samą osobą - mówi Ethan. - Jeśli czuję, że coś zaiskrzyło, że nastąpiła łączność, próbuję raz jeszcze. Gdyby były tu kobiety, z którymi się spotykałem, opowiedziałyby o swoich wrażeniach. Nie wiem,

czy zdają sobie sprawę z tego, jak ważne jest porozumienie. Partnerzy muszą umieć ze sobą rozmawiać i lubić się. Inaczej związek nie ma szans. Zauroczenie i fascynacja wspaniałym seksem miną i zostanie nuda.

Gdy moje związki się rozpadały, czułem się winny. Teraz wiem, że odpowiedzialność spoczywa po obu stronach. To część niewerbalnej komunikacji".

Ethan stał się tak krytyczny wobec samego siebie, bo przyjął wartości, których zawsze nienawidził. Nadal jednak szanuje i uświadamia sobie własną tożsamość. Wie, że jako nauczyciel nie może oferować kobiecie wielkich pieniędzy czy wysokiej pozycji, ale zdaje sobie sprawę ze swoich zalet i docenia ich znaczenie. Podobnie jak Nick, utożsamia się z systemem, który powoduje jego cierpienia.

Ethan nigdy dokładnie nie zastanawiał się nad tym, czego naprawdę pragną kobiety. Nie wychodził poza bardziej lub mniej typowe wymagania stawiane przez partnerki. Być może niska samoocena sprawia, że Ethan przyciąga ten rodzaj kobiet.

Na pytanie, czy kiedykolwiek zaangażował się w związek inny od tych, jakie opisał, Ethan nieśmiało opowiedział o kobiecie, którą spotkał dwadzieścia lat wcześniej.

„Gdy miałem trzydzieści lat, poznałem pewną kobietę z Montrealu. Prowadziła tam dużą firmę, ale była gotowa wszystko sprzedać i przenieść się do Nowego Jorku. Wiedziała, że tak naprawdę nie lubię uczyć. Często do niej jeździłem. Spędzaliśmy razem dużo czasu. Niestety, w związku na odległość nie widzi się wielu rzeczy.

Jej ojciec mnie nie akceptował. Była jedyną osobą, jaką miał, więc jej pilnował. Uważał, że jestem nieodpowiedzialny, bo często brałem wolne, żeby się z nią spotkać. Ona kochała ojca, bardzo liczyła się z jego zdaniem.

To ona się wycofała. Miała mnie dosyć. Nie znałem Montrealu, więc zawsze musiała wszystko planować i organizować. Wyglądało na to, że była silniejszą stroną. W końcu oboje zdecydowaliśmy, że nic z tego nie będzie.

Myślę, że sam prowokuję takie sytuacje. Szukam trudnych związków, które nie mają szans, żeby chronić siebie. To ja nie chcę, by się udało".

Ethan odważył się spojrzeć w głąb siebie i przeanalizował serię rozczarowań, jakich doznał. Człowiek, który nie jest jeszcze gotów i nie pragnie wejść w stały związek, z pewnością znajdzie powody, by nadal być samotny.

Niska samoocena, źródło jego cierpień, wynika nie tylko z doświadczeń z kobietami, ale też z przekonania o braku szczęścia. Poza tym matka nigdy nie dała mu ciepła, którego tak potrzebował. Ethan nieświadomie wzmacnia swoje przeświadczenie, że nie dostaje tego, czego pragnie. Zawsze wybiera więc partnerki, z którymi nie potrafi stworzyć trwałego związku.

„Jako pięćdziesięcioletni facet dobrze znam swoje potrzeby - mówi Ethan. - Problem w tym, że coraz trudniej je zrealizować. Chciałbym spotykać więcej kobiet koło trzydziestki. Nie mają dużych obciążeń. Czterdziestolatki to już kobiety po przejściach. Zwykle poświęciły komuś kilkanaście lat i często przemawia przez nie złość. Facet, kim ty właściwie jesteś? - pytają. Trudno się z nimi porozumieć".

Według Ethana związek nie polega na wzajemnym braniu i dawaniu. Uważa, że każda kobieta jest sędzią i konsumentką i ocenia wartość mężczyzny, by potem dysponować nim i jego majątkiem. Takie podejście ma zgubny wpływ na męskie ego. W głębi duszy Ethan jest z tego powodu wściekły.

„Czasami lepiej spotkać się z kumplem - tłumaczy. - Wolę robić to, co lubię, słuchać muzyki, iść na siłownię, uprawiać sporty, niż siedzieć przy stoliku z kimś, kto mnie przesłuchuje. Najtrudniej przychodzi mi zachować optymizm. Ostatnio nie spotykam się z przyjaciółmi tak często, jak powinienem. Wczoraj wieczorem zadzwoniłem do Davida. Dość długo gadaliśmy przez telefon. Było bardzo miło. Lubię inteligentnych, otwartych ludzi, którzy mają poczucie humoru. To bardzo ważne w każdym związku. Po jakimś czasie zauroczenie mija, a osoba, z którą się związałeś, zostaje".

Ethan musi odkryć i docenić samego siebie: gdy się przekona, kim naprawdę jest, z pewnością zacznie przyciągać odpowiednie kobiety, które także dostrzegą jego wartość. Często bywa tak, że intuicyjnie wybieramy osoby obdarzone cechami, których nie akceptujemy u samych siebie. Ethan powinien zaakcepto-

wać siebie takim, jakim jest, i nauczyć się akceptować te cechy w kobietach.

Potrzeba zadowolenia partnerki

Russ to wysoki, przystojny, rozsądny czterdziestolatek. Pracuje w poradni szkolnej. Zastanawia się nad tym, co sprawiło, że nie potrafił zadowolić kobiety, którą kochał, a teraz jest uwikłany w małżeństwo bez miłości. Jego sytuacja różni się od tej, w której znalazł się Ethan.

„Zobaczyłem ją z daleka. Natychmiast poczułem, że coś mnie do niej przyciąga - mówi Russ. - Była piękną, wspaniałą kobietą z przemiłej rodziny. Cudownie tańczyła. Czego można więcej chcieć? Nasz związek trwał sześć miesięcy. Choć byliśmy ze sobą bardzo blisko, wyczuwałem u niej niepewność. Nie dawało mi to spokoju. Zastanawiałem się, czy wystarczająco dużo daję.

Na początku nie wiedziałem, o co chodzi. Często się kochaliśmy, widywaliśmy się kilka razy w tygodniu. Czasami, gdy próbowałem się z nią spotkać, jednocześnie mówiła i tak, i nie. Nie mogłem zrozumieć tej sytuacji.

Letni urlop spędziliśmy osobno, ale byliśmy sobie wierni. Po powrocie wyznaliśmy sobie miłość. Zacząłem myśleć o małżeństwie. Wydaje mi się, że większość kobiet pragnie poślubić mężczyznę, którego kocha. To najlepszy sposób, by zadowolić kobietę.

Wiem, że kobiety są niezadowolone, gdy nie mogą wyjść za mąż za ukochanego. Wielu mężczyzn nie potrafi zadowolić partnerki, bo nie proponują małżeństwa. Kobietom zależy, by mężczyźni całkowicie zaangażowali się w związek. Uważają, że zasługują na pełne oddanie. Jeśli tego nie otrzymują, czują, że nie do końca są docenione i akceptowane.

Byłem gotowy poważnie się zaangażować. Co więcej, czułem się z tym szczęśliwy. Kilka dni później Toby jednak stwierdziła, że chce być wolna i spotykać się też z innymi mężczyznami.

Przeżyłem szok. Spojrzałem na nią i powiedziałem: Nie pozwolę, żebyś złamała mi serce. Nie mógłbym się z tobą spotykać

wiedząc, że w piątkowy wieczór jesteś ze mną, a następną noc spędzisz z kimś innym. Musiała wybierać. Przestaliśmy się widywać. Nie byłaby szczera. Czułem, że to moja wina. Nie potrafiłem jej zadowolić, więc poszukała sobie innego.

Dużo o tym myślałem. Przypomniałem sobie, że kiedyś rzucił ją chłopak. Teraz ona zostawiła mnie. Chciała uniknąć cierpienia albo skrzywdzić mnie, tak jak wcześniej sama została skrzywdzona. Uświadomiłem sobie to wszystko dużo później. Szczerze mówiąc, naprawdę nigdy nie czułem, że jest do mnie emocjonalnie przywiązana. Wtedy sam siebie za to winiłem.

Miesiąc później Toby zadzwoniła i poprosiła o spotkanie. Przyjechała do mnie, płakała, mówiła, że popełniła błąd i chce do mnie wrócić. Nie zgodziłem się. Powiedziałem, że zbyt mocno mnie zraniła. Straciłem do niej zaufanie. Jak w tej sytuacji moglibyśmy znowu być razem? Zapytała, czy to znaczy, że zrywam. Odpowiedziałem, że tak".

Często się zdarza, że jedna ze stron związku zaczyna odczuwać dyskomfort z powodu zbytniej bliskości i zaangażowania, jakie pojawia się z upływem czasu. Wtedy próbuje się wycofać. Być może obawia się cierpienia lub tego, że zostanie złapana w pułapkę. Jest to naturalny proces, z jakim mają do czynienia partnerzy w każdym związku.

Niestety, wiele związków rozpada się właśnie na tym etapie. Zwykle partnerzy nie zdają sobie sprawy z tego, co się z nimi dzieje. Nie wiedzą, że w tym momencie powinni okazać więcej cierpliwości i zaufania.

„Gdy się nad tym wszystkim zastanawiam - mówi Russ - dochodzę do wniosku, że w naszym związku nikt nie był zadowolony. Czegoś nam brakowało. Gdybyśmy zwrócili się o radę do specjalisty, pewnie zrozumielibyśmy naszą sytuację.

Toby zapytała mnie kiedyś, czy czytałem *Małego Księcia* i czy pamiętam, jak Mały Książę mówi o tym, by oswajać drugiego człowieka. Zapytałem, czy chce, żebym ją oswoił. Powiedziała, że tak. Nie zamierzałem tego robić. To nie w moim typie. Według mnie nie na tym polega związek z kobietą".

Prawdopodobnie partnerka Russa pragnęła kary. Być może odeszła po to, by wrócić i zostać ukarana. Możliwe, że kara czy

oswajanie przez mężczyznę jest dla niej źródłem zadowolenia. Kobieta starała się sprowokować sytuację znaną z dzieciństwa, kiedy podlegała surowej dyscyplinie rodziców.

Gdy pojawia się tego typu potrzeba, bez względu na to, jak dobrze układa się w związku, takiego partnera nie sposób zaspokoić. Mężczyzna nigdy nie zdoła zadowolić partnerki, która postrzega związek w tak odmienny sposób i ma zupełnie inne potrzeby.

Russ zdecydował się na rozstanie: postanowił poszukać kobiety, która obdarzy go miłością i opieką. Wkrótce poznał taką osobę. Na początku wszystko wyglądało wspaniale.

„Przez pierwsze dwa lata, z dnia na dzień wszystko układało się coraz lepiej - opowiada Russ. - Dzień ślubu był najszczęśliwszym dniem mojego życia. Po sześciu tygodniach żona nagle uznała, że chce mieć dziecko. Zdziwiłem się, bo wcześniej dużo o tym rozmawialiśmy. Oboje zgodziliśmy się, że nie będziemy powiększać rodziny.

Szczerze przyznałem, że nie chcę żadnych dzieci. Zgodziła się! Mówiła, że nie ma problemu. A po ślubie stwierdziła, że zmieniła zdanie. Ale ja nie! Próbowałem jej to wytłumaczyć.

Gdy ostrzegłem, że nie zgadzam się na dzieci, natychmiast się wycofała. Przestała okazywać miłość. Moja odmowa była jak cierń w jej sercu. Nigdy nie udało mi się wyleczyć tej rany. Od tamtej pory wszystko między nami się zmieniło.

Przez trzy lata była oziębła i zła na mnie. W końcu przyznała się, że liczyła na to, że jej miłość mnie zmieni. Myślała, że gdy już się pobierzemy, dam jej dziecko.

Takim złudzeniem żyje wiele kobiet! Myślą, że ich miłość zmieni mężczyzn. Moja żona miała dorosłą córkę z poprzedniego małżeństwa. Najwyraźniej cierpiała na syndrom pustego gniazda. Chciałem, żeby całą swoją miłością obdarzyła mnie.

Nasz znajomy, Michael, twierdzi, że wszystkie kobiety zdradzają swoich mężczyzn, a wszyscy mężczyźni są emocjonalnymi kalekami. Nie wiem, czy rzeczywiście można tak uogólniać, ale na pewno dotyczy to wielu mężczyzn i kobiet. Ja czułem się okrutnie zdradzony".

To oczywiste, że żona Russa chciała nie jego, ale dziecka, które mógł jej dać. Dla niej potomstwo było warunkiem satysfakcji.

Kiedy mąż odmówił i pozbawił ją nadziei, przestała go kochać. Choć nadal byli ze sobą, ich związek przypominał cichą wojnę.

„Nigdy nie zrezygnowała ze swojego marzenia - mówi dalej Russ. - Dwa lata później, pewnej nocy poczułem, że nie założyła krążka. Nie byłem w stanie się kochać. Najpierw chciałem się upewnić, czy mam rację. Okazało się, że tak. Próbowała mnie oszukać. Kiedy prawda wyszła na jaw, żona się rozpłakała. Zapytała, czy się z nią rozwiodę. Odpowiedziałem, że nie, że ją kocham.

Może jednak powinienem odejść. Niedawno minęło jedenaście lat, odkąd jesteśmy małżeństwem. Przez cały czas żyjemy w strasznym napięciu. To takie przykre, gdy przez lata jest się z kobietą, która nie potrafi wybaczyć, że nie chcesz dziecka. Codziennie powtarzam sobie, że kiedyś się z nią rozwiodę. Od kilku miesięcy otwarcie o tym rozmawiamy. Sądzę, że to tylko kwestia czasu".

Russ wpadł w pułapkę. Próbuje zadowolić i uszczęśliwić żonę, ale równocześnie nie chce się zgodzić na dziecko. Pragnie odzyskać szczęście, jakie odczuwali, zanim żona ujawniła swoją prawdziwą potrzebę. Russ nie jest w stanie odejść. Nie potrafi się pogodzić z przegraną. Obawia się, że z inną kobietą ta sytuacja może się powtórzyć.

„To nie takie łatwe - tłumaczy. - Ona jest wspaniałą żoną. Świetnie gotuje, robi zakupy, pranie, wszystko, z wyjątkiem poświęcania mi uwagi. Nie chce stworzyć miłej, domowej atmosfery.

Kiedyś powiedziałem: Zostaw te gary, załatw kogoś do sprzątania, oddaj pranie do pralni. Chcę mieć kochającą żonę. Jedzenie możemy przecież zamówić. Wolę, żebyś miała dla mnie trochę czasu. Zgłośmy się na terapię małżeńską. Zróbmy coś, by znów być blisko siebie. Nie zgodziła się. Prosiłem ją latami. Nadal dostaję gorące posiłki i gorący seks. Niestety to za mało. Potrzebuję miłości. Mógłbym być zupełnie innym facetem. Brak miłości doprowadza mnie do szaleństwa. Rozglądam się wkoło i zastanawiam, czy znajdę kogoś innego.

Po prostu boję się spróbować.

Chciałbym spotkać kobietę, która ma dorosłe dzieci. Taka partnerka mogłaby mi dać miłość, jakiej potrzebuję. Na pewno byłaby ze mną szczęśliwa. Dużo zaoferuję w zamian za jej uczucie".

Russ odczuwa głęboki ból i gniew. Jego związek z żoną przypomina relację z matką. Kiedyś był z nią bardzo blisko, ale nagle przestała go kochać. Żona zachowuje się podobnie. Russ czuje się bezsilny. Tęskni za miłością i opieką. Z coraz większą determinacją stara się uszczęśliwić żonę i zdobyć jej miłość.

Aby rozwiązać ten dylemat, Russ musi uświadomić sobie, że jego obecne położenie jest powtórzeniem sytuacji z dzieciństwa. Nadal próbuje zdobyć miłość matki, która jego zdaniem potraktowała go zbyt surowo. Powinien zrozumieć własne reakcje. On także nie jest zadowolony z tego, co daje mu żona. W jej postępowaniu nie odnajduje dowodów miłości. Zachowanie Russa przypomina zachowanie żony, którą zadowolić może jedynie urodzenie dziecka. Oboje czują się oszukani. Nie potrafią dostrzec w sobie dobroci.

Istnieje jeszcze inny sposób, by wyleczyć złamane serce Russa i przełamać impas w ich małżeństwie.

Według założeń *Kursu robienia cudów* podstawą każdego związku jest wybaczanie i wolność obojga partnerów. Jeśli nie potrafimy się na to zdobyć, okażmy chociaż chęć wybaczenia. Postarajmy się dostrzegać sytuację w różnym świetle.

Czasami, gdy ból i żal są zbyt głębokie, człowiek nie jest w stanie wybaczyć. Wtedy należy poprosić partnera o pomoc: „Jestem gotowy ci wybaczyć, pomóż mi".

Skuteczna jest także technika afirmacji. Myśląc o partnerze, mówimy: „Zwalniam cię z obowiązku zaspokajania moich wymagań. Zwracam ci wolność. Od tej chwili będę kochać i błogosławić wszystkie stworzenia boże". Osoba praktykująca taką afirmację nie musi się obawiać, że wpadnie w pułapkę własnego gniewu i żalu.

Zawsze dokonujemy wyborów. To od nas zależy, czy będziemy pielęgnować w sobie gniew, czy zdobędziemy się na wybaczenie. Warto powtarzać sobie: „Wybieram miłość i wybaczenie. Wybieram dostrzeganie tylko dobrych stron każdej sytuacji".

Człowiek, który wybacza, nie musi nadal tkwić w złym związku. Czasami nie potrafimy odejść, bo nasz gniew jest zbyt silny. Gniew może związać ludzi do tego stopnia, że żadna ze stron nie będzie w stanie tych więzów rozerwać.

Wybaczenie przywraca partnerom wolność i bywa źródłem wielkiej satysfakcj. Bez względu na to, z kim się zwiążemy - a nawet, gdy jesteśmy samotni - żadne uczucie nie może się równać z wybaczeniem. Sprawdźcie sami.

Warto zapamiętać

jak postępować z mężczyznami, którzy czują, że nie potrafią zadowolić kobiet

Rady dla kobiet

Nie wypytuj go, czym się zajmuje ani ile zarabia.
Gdy zechce, sam ci powie.
Uważaj, by go zbyt pochopnie nie osądzać.

Bądź świadoma i wdzięczna za to, co daje i kim jest.
Doceń jego wartość i powiedz mu o tym.

Wiążąc się z takim mężczyzną, pamiętaj,
by zawsze mieć własne źródło dochodów.
Choć jest bardzo hojny, poczuje się lepiej, gdy wie,
że potrafisz o siebie zadbać.

Postaraj się zrozumieć własne potrzeby i pragnienia.
Nie oczekuj, że mężczyzna je zaspokoi.

Gdy zawierasz z nim umowę dotyczącą waszej
przyszłości, nie licz na to, że twoja miłość go zmieni.
Uszanuj wasze postanowienia. Postaraj się uwierzyć
jego słowom. (To działa w obie strony!)

Znajdź sposób, by dzielić się sobą,
tak jak on tego pragnie.
Dobrym początkiem będzie próba porozumienia.

Uświadom sobie własne zahamowania.
Czego nie chcesz mu dać? Zastanów się też,
czego nie chcesz od niego przyjmować.
Wiele kobiet nie potrafi brać. Czy jesteś jedną z nich?

Rady dla mężczyzn

Pamiętaj, że nie wszystkie kobiety są takie same.
To, w co wierzysz i co myślisz o samym sobie,
przyciąga pewien typ kobiet.

'oceń samego siebie. Nie zapominaj,
że miarą wartości człowieka jest jego wnętrze.
(Zrób listę dziesięciu rzeczy, które w sobie cenisz).

Gdy zauważysz, że kobiety cię oceniają,
wycofaj się z gry. Powiedz im, co czujesz,
kiedy zmuszają cię do odpowiedzi na liczne pytania.

Uświadom sobie, że jesteś odpowiedzialny
za swoje przekonania na temat kobiet i twojej roli
jako mężczyzny. Jeśli uznasz,
że twoje poglądy są negatywne, spróbuj je zmienić.
Poszukaj modelu pozytywnego związku
wśród przyjaciół i rodziny. Jeśli takiego nie ma,
pomyśl o przykładzie z literatury czy filmu.

Zawsze pamiętaj, że świat jest wielki i nie brak
na nim kobiet. Postaraj się poznać kobiety
z różnych grup społecznych. Nie popadaj w rutynę.

Ci, którzy polują na jelenie, nie widzą gór.
Ci, którzy szukają złota, nie widzą ludzi.

Kido Saito

Problemy z teściami

4

[...] mężczyzna powinien opuścić ojca swego i matkę swoją, i połączyć się ze swą żoną tak ściśle, że staną się jednym ciałem.

Księga Rodzaju 2,24

Teściowie bywają bardzo trudnymi przeciwnikami. Zdarza się, że odgrywają rolę trzeciego partnera w małżeństwie. W ten sposób burzą równowagę związku. Często wprowadzają zamęt w życiu rodzinnym. Zmuszając do dokonywania wyboru lojalności, mogą doprowadzić do rozpadu małżeństwa.

Świadomie lub nieświadomie niektórzy teściowie domagają się odpowiedzi na pytania: „Kogo bardziej kochasz?", „Wobec kogo jesteś lojalna/lojalny?", „A więc to dla niego/niej mnie odrzucasz?" Bez względu na to, czy mówią o tym głośno, czy jedynie sugerują swoje wątpliwości, takie uwagi mają niszczącą siłę i dlatego nie należy ich bagatelizować. Jeśli na potrzeby rodziców będziemy reagować z nadmierną wrażliwością, partner może poczuć się lekceważony, a nawet zakwestionować naszą lojalność. Następnym krokiem jest zwykle prośba, żebyśmy udowodnili zaangażowanie w związek, odcinając się od rodziny.

Taka sytuacja to nic innego, jak walka o władzę, próba wyznaczenia nowych granic, podkreślanie istnienia nowego związku. Jeśli między stronami dochodzi do sporów, a napięta sytuacja nie

zostanie złagodzona w odpowiednim czasie, osoba, która weszła do rodziny, może stracić pewność siebie. Wielu małżonków uskarża się, że poślubili nie tylko swoich partnerów, ale także ich rodziców. I tak często jest naprawdę. Zawierając związek małżeński, przyjmujemy styl życia całej rodziny.

Nowe małżeństwo w pewnym stopniu burzy ustalony porządek w rodzinie. Radości i spełnieniu towarzyszy poczucie straty i niestabilności. Wszyscy członkowie rodziny muszą na nowo zdefiniować swoje role. Teściowie powinni starać się włączać do swojego życia młodą parę na zasadach zaakceptowanych przez obie strony. Jeśli ten proces przebiega prawidłowo, rodzina szybko odnajdzie równowagę, poczucie straty stanie się mniej dotkliwe, a partnerzy będą mogli cieszyć się swoją miłością i wsparciem ze strony rodziców.

Warunkiem harmonii w rodzinie jest uświadomienie sobie swoich potrzeb, obowiązków i własnego systemu wartości. Zawierając małżeństwo, młodzi ludzie nie tylko stają się częścią dużej rodziny, ale przede wszystkim zakładają autonomiczny związek.

Wszyscy niemal od urodzenia walczymy o niezależność. Autonomia pary wyraża się poprzez to, gdzie małżonkowie mieszkają, jak często kontaktują się z teściami (zarówno osobiście, jak i telefonicznie), jak spędzają wakacje. Walka o niezależność to także zerwanie ze zwyczajami i wartościami obowiązującymi w domu rodzinnym.

Niektórzy obawiają się, że po ślubie będą musieli się odsunąć od swoich rodziców, którzy w przeszłości ich wspierali i pomagali w rozwiązywaniu problemów. Osoby takie robią wszystko, by udowodnić rodzicom swoje przywiązanie i uważają ich potrzeby za najważniejsze. W efekcie partnerzy często czują się niedocenieni.

Terry, energiczny młody mężczyzna, pochodzący z małej rodziny, zakochał się w krewnych swojej przyszłej żony prawie tak mocno, jak w niej samej.

„Byłem zachwycony, że stanę się częścią wielkiej włoskiej rodziny - mówi - jej bracia i ojciec to wspaniali ludzie. Zawsze chciałem mieć braci. Byłem bardzo szczęśliwy, gdy mnie zaakceptowali.

Spędzaliśmy razem dużo czasu, chodziliśmy na mecze, zajmowaliśmy się różnymi męskimi sprawami. Bardzo to lubiłem. Wiedziałem, że Margaret jest mocno związana z matką, ale wtedy to nie miało dla mnie większego znaczenia. Była jedyną córką, więc uznałem za normalne to, że trzymają się razem i rozmawiają o swoich kobiecych problemach. Teściowa mnie lubiła. Zresztą miałem wrażenie, że wszyscy są zadowoleni z mojej obecności".

Podejmując decyzję o poślubieniu Margaret, Terry kierował się nie tylko swoimi uczuciami do dziewczyny, ale również brał pod uwagę atmosferę panującą w jej rodzinie. Czuł, że w ten sposób zdobędzie dom, o jakim zawsze marzył.

„Teściowie nie polubili moich rodziców, ale wtedy się tym nie przejmowałem - wspomina Terry. - Moja rodzina jest zupełnie inna, bardziej sztywna, mniej otwarta. Nawet nie przeczuwałem, co mnie czeka".

Często lekceważymy sygnały zwiastujące problemy w przyszłości. Z opowiadań większości mężczyzn wynika, że nie potrafili właściwie wykorzystać okresu narzeczeństwa. W stanie euforii i uniesienia partnerom wydaje się, że ich miłość pokona wszelkie przeciwności losu. Tymczasem na wstępnym etapie miłość nie pozwala na uważną ocenę sytuacji. Przede wszystkim liczy się dobre samopoczucie.

„Margaret nie czuła się skrępowana w towarzystwie moich rodziców, a oni w ogóle się nią nie interesowali. Dopiero teraz uświadomiłem sobie, jak ogromna była różnica między naszymi rodzinami. Gdy moi rodzice nas odwiedzali, żona milczała, zachowywała się inaczej niż zwykle. Po ich wyjściu zawsze komentowała przebieg wizyty. Uważała, że są oschli. Cieszyła się, że jej rodzina jest inna. Nigdy nie oceniałem swoich rodziców w ten sposób. Dopiero pod wpływem Margaret zacząłem patrzeć na nich inaczej".

Żony często mają ogromny wpływ na to, jak mężowie postrzegają własnych rodziców. Według niektórych kobiet proces zbliżania się do mężczyzny polega między innymi na ograniczaniu jego kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, a więc osobami, z którymi był dotychczas bardzo zżyty. Czują się bezpiecznie, dopiero gdy mają

pewność, że partnerzy są im naprawdę oddani i uznają je za jedyny obiekt swojej miłości. Kobiety często nie potrafią dzielić się mężczyzną nawet z jego bliskimi. Uważają, że współzawodniczą z rodziną. Takie zachowanie może mieć w przyszłości zgubny wpływ na życie wielu osób, dlatego należy je traktować jako znak ostrzegawczy. Partnerzy jeszcze przed ślubem powinni wyraźnie określić swoje potrzeby, a w razie problemów poprosić o pomoc specjalistę. Oboje muszą rozumieć, że małżeństwo, które wymaga zerwania wcześniejszych związków, nie przetrwa próby czasu.

Terry, podobnie jak wielu mężczyzn, nie wyczuwał subtelnych zmian, jakie zachodzą w rodzinie po ślubie. Nie uświadamiał sobie, że jego wcześniejsze relacje z rodziną są zagrożone. Jego rodzice zdawali sobie z tego sprawę i nalegali, by zrezygnował z poślubienia Margaret. Przeczuwali, że ona i jej rodzina odbiorą im syna. Mimo ich protestów i przy ogromnym poparciu ze strony rodziny Margaret pobrali się. Rodzina panny młodej urządziła huczne wesele.

„Problemy zaczęły się zaraz po powrocie z podróży poślubnej. Margaret zawsze, niemal natychmiast po przebudzeniu się, dzwoniła do matki. Potem robiła to również przed snem. Zanim się zorientowałem, byłem osaczony. Teściowa wiedziała o każdym naszym kroku. Do wszystkiego się wtrącała. Miałem wrażenie, że ciągle do nas dzwoni, żeby sprawdzić, co się dzieje. Zacząłem ją nienawidzić, że nami rządzi. Chwilami myślałem, że zwariuję".

Margaret była bardzo mocno związana z matką, która nie potrafiła dać jej swobody Gdy dziewczyna zamieszkała z Terrym, matka ciągle zwracała na siebie uwagę, próbowała kontrolować ich życie. Rywal, jakiego musiał pokonać Terry, był groźniejszy niż jakikolwiek mężczyzna.

„Najbardziej męczące były weekendy. Kiedyś po przebudzeniu zostawaliśmy dłużej w łóżku, ale to się zmieniło. Żona od rana myślała, by jak najprędzej iść do domu rodziców, do matki".

Margaret odczuwała niepokój wynikający z rozstania z matką. Uważała, że odrzuca matkę, że nie ma prawa przelewać całej miłości na Terry'ego i być lojalna wyłącznie wobec męża. Mądrzy i kochający rodzice pomagają dziecku w usamodzielnieniu się.

Zachęcają młode małżeństwo, by spędzało ze sobą jak najwięcej czasu. Rodzic, który wykorzystuje miłość dziecka, by wynagrodzić sobie brak uczuć ze strony małżonka, naraża syna lub córkę na poważny kryzys. Dziecko, odchodząc po ślubie z domu, będzie czuło, że zdradza i odrzuca rodziców.

Z upływem czasu Terry zaczął wątpić, czy ma jeszcze żonę i własny dom. Odnosił wrażenie, że ich mieszkanie to jedynie filia domu teściów.

„Na domiar złego jej rodzina nie znosiła mojej - mówi dalej Terry. - Nie podobało im się, że odwiedzam rodziców. Nie chcieli, żeby Margaret się z nimi przyjaźniła. Żona traktowała moją rodzinę z coraz większym dystansem. W końcu zaczęliśmy się kłócić. Chodziło głównie o to, że tak dużo czasu spędzamy z jej rodzicami, a zaniedbujemy moich. Margaret i jej matka ciągle buntowały mnie przeciwko rodzinie. Byłem rozdarty. Chciałem odwiedzać teściów, ale dostrzegałem też ich wady. Czasami wręcz nienawidziłem rodziców żony.

Po jakimś czasie moja rodzina zaczęła zachowywać się tak samo. Mówili, że znalazłem sobie okropną żonę. I znowu byłem w potrzasku. Broniłem Margaret, ale jednocześnie czułem do niej nienawiść. Chwilami myślałem, że będę musiał wybrać: żona albo rodzice. Te dwie strony były nie do pogodzenia. Doszło do tego, że zacząłem poważnie myśleć o odejściu. Wtedy okazało się, że Margaret jest w ciąży".

W tym przypadku teściowie mieli bardzo negatywny wpływ nie tylko na małżonków, ale również na rodzinę męża. Sytuacja, w której partnerzy nie potrafią nawiązać szczerych, uczciwych relacji ze swoimi rodzinami, staje się bardzo niekorzystna, a szkody, jakie może przynieść, są trudne do naprawienia.

Terry zawsze marzył o dużej, kochającej rodzinie. Niestety, spotkało go nieprzyjemne i przytłaczające doświadczenie. Chłopak czuł, że partnerka nie należy do niego. Nie tylko utracił władzę, ale także zostało zachwiane jego poczucie męskości i przynależności do rodziny. Nie trzeba dodawać, że Terry nie mógł poświęcać się w nieskończoność. Miał żal do żony, czuł się osierocony i oszukany. Jedynym ratunkiem dla ich małżeństwa była zmiana relacji między

Margaret a jej matką. Terry chciał czuć się odpowiedzialny za siebie i żonę. Dla dobra ich przyszłych dzieci Terry i Margaret zdecydowali się pracować nad swoim związkiem.

„Można powiedzieć, że teraz żyjemy w zgodzie - mówi Terry. - Margaret bardzo długo nie pozwalała, by dzieci odwiedzały moich rodziców. W końcu postawiłem na swoim i zabieram je czasami do dziadków".

Sytuacja zmusiła Terry'ego, by przeciwstawił się żonie i jej rodzinie. Nigdy nie spodziewał się, że odnajdzie w sobie siłę, która pozwoli mu odzyskać szacunek do samego siebie.

„Ostatnio coraz rzadziej widuję się z teściami. Zazwyczaj, gdy żona do nich idzie, zostaję w domu i oglądam telewizję. Czasami odwiedzamy ich razem, ale zawsze wracam do domu, gdy mam na to ochotę. Nadal uważam, że bracia Margaret są wspaniali, ale matka ma nad nimi zbyt dużą władzę. I to mi się nie podoba. Straciłem dla nich szacunek. Nie pozwolę, by Margaret traktowała mnie w podobny sposób. Nie chcę, by kiedyś stała się taka, jak jej matka. Wiem, że czeka mnie ciężka praca, ale nie boję się tego.

To zabawne, czuję, że stałem się prawdziwym mężczyzną. Od kiedy pokazałem Margaret, że jestem silny, wszystko między nami układa się lepiej. Obie z matką lubią walczyć, ale tak naprawdę potrzeba im silnego faceta, który powie dość. Ojciec Margaret zawsze się wycofuje. Pozwala, by żona wszystkim rządziła. Mam wrażenie, że w duchu ucieszył się, gdy nabrałem siły. Pokazałem mu, jak to zrobić.

W końcu, po tylu latach, zaczynamy żyć normalnie. Tak naprawdę zostałem ze względu na dzieci. Margaret jest wspaniałą matką. Mam cudowne dzieci. Nie potrafiłbym bez nich żyć. Są dla mnie wszystkim".

Niestety, Terry, pragnąc zaspokoić potrzebę miłości i potwierdzić własną wartość, odwraca się od żony i kieruje swoje uczucia ku dzieciom (tak jak rodzice Margaret). Oboje z Margaret mają przed sobą jeszcze dużo pracy. Jeśli nie podejmą trudu, ich małżeństwo przetrwa tylko tak długo, jak będą z nimi dzieci. Gdy zostaną sami, przytłoczy ich poczucie pustki. Nie poradzą sobie z kryzysem, a Terry znów będzie myślał o odejściu.

Teściowie, którzy się wtrącają

Nie wszyscy mężczyźni mają takie kłopoty z teściami. Randy, sympatyczny, trzydziestoletni przedsiębiorca doświadczył czego innego. Na początku znajomości z przyszłą żoną wszystko wyglądało cudownie. Randy nie zdawał sobie sprawy z wpływu, jaki będą na niego mieć teściowie.

„Kiedy chodziłem z Jody, wydawało mi się, że jesteśmy dla siebie stworzeni. Stanowiliśmy parę doskonałą, prawdziwa jedność. Wszystko robiliśmy razem. To było wspaniałe. Powtarzałem, że jeśli tak wygląda małżeństwo, to wchodzę w ten interes. Przeżyliśmy niesamowite, najszczęśliwsze chwile w życiu.

A potem wydarzyło się coś bardzo dziwnego. Zaraz po ślubie oddaliliśmy się od siebie. Kiedyś, Jody i ja byliśmy gotowi stawiać czoło całemu światu. Jako małżeństwo zaczęliśmy ze sobą walczyć. Zachowywaliśmy się jak zawodnicy w przeciwnych narożnikach. Nie wiedziałem dlaczego. Nie rozumiałem, co się stało.

Często się nad tym zastanawiałem. Dlaczego jako narzeczeni potrafiliśmy się tak cudownie porozumieć? Czyżby poprzeczka była za wysoko? Po ślubie nie zdołaliśmy udźwignąć ciężaru. Czułem się oszukany. Wystarczył tydzień, żebyśmy stali się dla siebie zupełnie obcymi ludźmi.

Gdyby przed ślubem ktoś mi powiedział, że małżeństwo będzie piekłem, nie uwierzyłbym. Na etapie zauroczenia mężczyźni myślą, że to właśnie jest miłość i że taki błogostan będzie trwać wiecznie.

Gdy się pobraliśmy, żona nagle się zmieniła. Powiedziałem jej o tym. Powinienem ją zapytać, czy i ja się zmieniłem. Człowiek zwykle nie zdaje sobie sprawy z takich rzeczy.

Wyszła za mąż, myśląc: Randy to świetny facet, ale mam nadzieję, że pod paroma względami się zmieni. Partnerzy często mają sprzeczne oczekiwania. Przed ślubem nigdy nie rozmawialiśmy o teściach. Ani razu. Jak gdyby nasi rodzice nie istnieli.

Potem pojawił się problem. Moje relacje z Jody i jej matką stały się zupełnie inne niż przed ślubem. Jody zaczęła traktować mnie inaczej".

Na etapie narzeczeństwa Randy lekceważył sygnały, jakie do niego docierały. Nie zwracał uwagi na to, że rodzina przyszłej żony tak naprawdę nigdy go nie lubiła i nie zaakceptowała. Zignorował ostrzeżenia. Liczył, że z czasem wszystko jakoś się ułoży. Nawet nie przypuszczał, że czekają go takie problemy, a małżeństwo będzie wymagać ogromnej pracy.

„Wychodząc za mąż, kobieta myśli, że zmieni mężczyznę - mówi Randy. - Mężczyzna żeniąc się, liczy na to, że kobieta nigdy się nie zmieni. I oboje mają rację.

Dopiero osiem lat później uświadomiłem sobie, że Jody próbowała poprawić swoje relacje z matką. Wcześniej traktowała ją zwyczajnie. Po ślubie odnosiłem wrażenie, że chce wrócić do gniazda. Nagle znalazła się w pułapce. Musiała wybrać: miłość i lojalność wobec męża albo miłość i lojalność wobec matki, której nie chciała stracić".

Jeśli partner odczuwa strach przed utratą miłości rodziców, oznacza to, że związek nie daje mu satysfakcji i nie zapewnia poczucia bezpieczeństwa. Takie obawy są efektem manipulacji i niezaspokojenia pewnych potrzeb. Dziecko nadal próbuje zdobyć miłość, której tak naprawdę nigdy nie otrzymało lub o którą musiało stale zabiegać.

„Co ciekawsze, matka Jody w ogóle nie pochwalała małżeństwa - mówi dalej Randy. - Nie obchodziłem jej, a to, że straci córkę nie robiło na niej wrażenia. Zamiast mnie mógł być jakikolwiek inny facet. Wiemy o tym teraz, po trzynastu latach małżeństwa. Wcześniej Jody sobie tego nie uświadamiała".

Zapytany, czy matka próbowała ich rozdzielić, Randy odpowiedział: „W pewien podstępny sposób, tak. Nigdy otwarcie nie twierdziła, że ma coś przeciwko mnie, ale sprawiała, że Jody czuła się winna za to, że opuściła rodziców. A przecież ona nigdy nie przestała się o nich troszczyć.

Dopiero w dniu ślubu zobaczyłem, co się święci. Rodzina Jody nie pomagała nam w przygotowaniach do wesela. Tego dnia wszyscy zachowywali się tak, jakby nic ważnego się nie działo. Zamążpójście Jody nie było dla nich żadnym znaczącym wydarzeniem.

Ceremonia miała się odbyć o trzeciej. W południe powiedzieli do Jody: No, na nas już pora. Tak, jakby wybierali się na zakupy do supermarketu! W ogóle nie byli przejęci. Nie okazali zadowolenia, jakiego można się spodziewać po rodzicach. Proszę sobie wyobrazić: młoda, dwudziestopięcioletnia kobieta wychodzi za mąż, a jej rodzice i rodzeństwo nie wspominają o tym nawet słowem. W końcu, koło południa oznajmiają, że wychodzą. Wszystko wydało mi się wtedy takie nierealne".

Rodzice nie dopuszczali do siebie myśli, że oto zbliża się chwila, w której utracą córkę. Udając, że nic się nie dzieje, próbowali powstrzymać bieg wydarzeń. Podświadomie uważali, że córka ich zdradza. W tej sytuacji nie mogło być mowy o uroczystym świętowaniu tego dnia.

„Jody była ich pierwszą córką, która wyszła za mąż. Znała swoich rodziców, więc nie zdziwiła się ich reakcją".

Dzieci wychowane w źle funkcjonujących rodzinach nie mają modelu, z jakim mogłyby porównać zachowanie rodziców. Wszelkie dziwactwa wydają im się normą i niestety, zwykle takich zachowań się spodziewają.

„A ja byłem szczęśliwym panem młodym - opowiada dalej Randy. - Pochodzę z zupełnie innej rodziny niż Jody. Moi rodzice byli bardzo podekscytowani. Takiej też reakcji oczekiwałem ze strony rodziców żony. W czasie wesela nie rozumiałem, co się dzieje. Ze zdziwieniem obserwowałem zachowanie teściów".

Komuś, kto wychował się w zdrowej rodzinie, taka sytuacja może się wydać zupełnie nieprawdopodobna. Zazwyczaj oczekujemy, że partner będzie powielał model zachowania, jaki znamy z własnego domu rodzinnego.

„Wszyscy moi krewni byli wzruszeni i przejęci moim ślubem - mówi Randy. - Od początku akceptowali Jody. Rozbieżność reakcji bardzo zmartwiła Jody. Mnie też.

Wzięliśmy ślub i wtedy zaczęły się nasze problemy. Nie spodziewałem się takiego obrotu spraw. Osiem lat konfliktów. Straszne. Jako młody człowiek myślałem, że rozumiem, na jakich zasadach opierają się związki. Po ślubie okazało się, że byłem w błędzie.

Nagle pojawi! się ból, poczułem niepewność i brak wiary w siebie. Nie mogłem sobie z tym poradzić.

Wtedy doszedłem do wniosku, że jeśli tak ma wyglądać małżeństwo, to lepiej z tym skończyć. Wszystkie dowcipy o małżeństwie wydały mi się prawdą. Czułem, że zrobiono ze mnie głupca. Gdy mężczyzna żeni się po raz pierwszy, koledzy mówią mu, że to koniec: No, dałeś się złapać w pułapkę. Teraz weźmie cię pod pantofel. Na etapie narzeczeństwa, kiedy wszystko układa się wspaniale, słysząc podobne stwierdzenia, człowiek myśli tak: Może tobie zdarzyło się coś podobnego, ja na to nie pozwolę. Ale to przychodzi automatycznie. Nie wiadomo kiedy. Całkowity szok. Nie rozumiesz, o co chodzi".

Zdarza się, że nasze podświadome przekonania wywołują pewne sploty wydarzeń. Między innymi dlatego tak często spełniają się obawy. Randy podświadomie wierzył w to, co mówili żonaci koledzy. Rzeczywiście wydawało mu się, że po ślubie żona weźmie go pod pantofel, że wpadnie w pułapkę. Być może właśnie to silne przekonanie spowodowało jego trudną sytuację.

Niektórzy radzą, by uważać na to, co myślimy i o czym marzymy, bo kiedyś może się to urzeczywistnić. Bądźmy świadomi swoich pragnień i przekonań, zwłaszcza tych, które zachowujemy tylko dla siebie, jeśli są negatywne, nie pielęgnujmy ich, ale czym prędzej zmieńmy.

Na pytanie, czy Jody też czuła, że ich małżeństwu zagraża kryzys, Randy odpowiedział: „O, tak. Mężczyźni bez zastanowienia obwiniają swoje żony. Łatwo zarzucać partnerce, że się zmieniła. Ale naprawdę się zmieniła. Gdy tylko to zauważyłem, powiedziałem o tym Jody. Zapytałem też, czy i ja się zmieniłem. Jeśli tak, niech mi o tym powie. Myślałem jednak, że byłem taki jak dawniej. Na początku uważałem, że to jej wina. Teraz wiem, że ja też się zmieniłem, ale wtedy nie chciałem tego zrozumieć".

Zapytany, czy w czasie narzeczeństwa zauważył oznaki wrogości ze strony teściów, Randy odparł: „Nie. Wydawali się mili. Kiedyś chodziłem z pewną dziewczyną, którą chciałem poślubić. Jej matka powtarzała, że ze świecą szukać drugiego takiego jak ja. Inni

przyjmowali mnie z otwartymi ramionami, a rodzice Jody nie. Bardzo mnie to martwiło. Chciałem być po prostu akceptowany przez rodzinę żony. Na zewnątrz teściowie byli neutralni, ale w głębi duszy mnie nie lubili".

Walka Randy'ego z teściami trwała wiele lat.

„Sytuacja nadal jest trudna. Nie widujemy się z rodziną Jody. Chcieliśmy uratować nasze małżeństwo i dlatego byliśmy zmuszeni zerwać z nimi kontakt".

Problemy z teściami osiągnęły bolesne apogeum. Całkowite zerwanie z domem rodzinnym jest dla małżeństwa trudnym doświadczeniem, burzy potrzebę pokojowego współżycia z krewnymi. Młodzi ludzie nie mają nikogo, kto byłby dla nich wsparciem.

„Próbowaliśmy żyć z nimi w zgodzie, ale po ośmiu latach zażądałem od żony wyjaśnienia naszej sytuacji. Postawiłem ultimatum. Nie mogłem dłużej tego znosić. Oni mnie nienawidzili i próbowali nas rozdzielić".

W terapii rodzinnej pacjentami nie są poszczególne osoby, ale wszyscy członkowie rodziny. Krewni Jody, jak gdyby w zmowie, przez cały czas dążyli do podtrzymania zamkniętego i niszczącego systemu. Nie było w nim miejsca dla nowego członka, szczególnie takiego, który zachwiałby równowagę władzy i lojalności oraz mógł zakwestionować styl życia całej rodziny. Rodzice Jody uznali, że Randy'ego należy zniszczyć.

Randy okazał się na tyle silny, by nie dopuścić do rozpadu swojego małżeństwa. Pomógł mu w tym fakt, że pochodził ze zdrowej, wspierającej się rodziny, która była dla niego wspaniałym wzorem do naśladowania.

„Pochodzimy z dwóch różnych światów. Moja rodzina jest ze sobą bardzo związana, a jej wręcz przeciwnie. To interesujące. Gdy ze sobą chodziliśmy, rodzice pochwalali mój wybór, akceptowali i lubili Jody. Po ślubie żona zaczęła inaczej postrzegać moją rodzinę. To też stało się nagle. Nie straciła do nich sympatii, ale wyczuwałem jakąś nieokreśloną złość, zazdrość. Dlaczego ja wychowałem się we wspaniałej rodzinie? Dlaczego ona nigdy takiej nie miała? Wiem, że to było dla niej bardzo trudne. Dopiero po ślubie dostrzegła,

jak wiele straciła. Czuła gniew i żal. Skierowała to przeciwko mnie".

Kiedy teściowie okazują więcej miłości i wsparcia niż rodzice, zdarza się, że dzieci czują się nielojalne wobec swojej rodziny. Wydaje im się, że wypierają się swoich rodziców. Co więcej, zaczynają dostrzegać, czego od nich nie otrzymali. Takie doświadczenia są bardzo bolesne. Źródłem cierpienia jest odkrycie czegoś, co od dawna było wymazywane ze świadomości.

„Choć przeżywaliśmy trudne chwile, nigdy nie chcieliśmy się rozejść. Zwróciliśmy się o pomoc do specjalisty. Zaczęliśmy się zastanawiać, co się z nami dzieje, i dzięki temu uratowaliśmy nasze małżeństwo. Prawdziwa wojna wybuchła dwa lata po ślubie, gdy odcięliśmy się od rodziny Jody. Musieliśmy podjąć tę decyzję. To było przykre i ciężkie przeżycie".

Takie radykalne posunięcia bywają niezwykle bolesne. Kiedy Jody zaczęła walczyć o własną niezależność i prawo do bliskości z mężem, jej rodzina zareagowała bardzo gwałtownie. Nagle rodzice dali upust tłumionej przez lata złości, zaborczości i zazdrości. Nigdy nie potrafili pogodzić się z odejściem córki i nie tolerowali krytyki ze strony jej męża. Krewni Jody złapali się we własne sidła.

„To było straszne, ale równocześnie oboje z Jody poczuliśmy się wolni - mówi Randy. - Myślę, że bez tego kroku nie bylibyśmy razem. Na pewno skończyłoby się rozwodem. Tymczasem zdarzyło się coś bardzo ciekawego. Kilka lat temu starsza siostra Jody wyszła za mąż i historia się powtórzyła. Siostra Jody zrozumiała, przez co przeszliśmy. Teraz wie, jaką rolę wtedy odegrała.

Psycholog, który nam pomagał, podzielił się z nami bardzo ważną uwagą. Powiedział, że wrogowie naszych wrogów stają się naszymi sprzymierzeńcami. Po raz pierwszy od czterdziestu lat Jody i jej siostra uświadomiły sobie, że nigdy tak naprawdę nie przyjaźniły się ze sobą. Teraz próbują to zmienić.

Nadal ciężko pracujemy nad naszym związkiem, walczymy o małżeństwo. Dla mnie najważniejsze było zrozumienie, że o to trzeba walczyć, nad tym trzeba pracować. Obie strony muszą tego chcieć. Obwinianie się do niczego nie prowadzi.

Od czasu do czasu pojawiają się przeszkody, które próbujemy pokonać. Gdy raz zrozumie się zasadę, na jakiej opiera się związek, nie popełnia się tak często tych samych błędów. A jeśli nawet się to zdarzy, wiemy, jak sobie szybko i skutecznie poradzić. Mamy swoje sprawdzone sposoby. Staramy się nie przenosić tych problemów na inne dziedziny życia. Najważniejsze to modlić się o cierpliwość i mądrość".

To małżeństwo wiele razy stało w obliczu katastrofy. Randy kilkakrotnie zastanawiał się nad odejściem. Szukał powodów, by zostawić żonę. Chciał mieć pewność, że postępuje właściwie. Zawsze jednak w ostatniej chwili uświadamiał sobie, jak bardzo kocha Jody i pragnie, by ich związek przetrwał.

Taka wytrwałość i odwaga to dziś rzadkość. W pewnym sensie motywacją Randy'ego było dążenie do dojrzałości chęć zrozumienia tego, co się wydarzyło w jego życiu. Kiedy uświadomił sobie, że każdy związek wymaga pracy, postanowił podjąć wyzwanie i przekonać się, czy potrafi dokonać zmian, o których marzył.

„Mężczyźni zazwyczaj odchodzą dlatego, że zupełnie inaczej niż kobiety oceniają swoje czyny - mówi Randy. - Myślą, że wystarczy niewielki wysiłek, by partnerka była szczęśliwa i zadowolona. Zniechęcają się, gdy tak nie jest. Facet, który kupuje żonie piękną biżuterię, spodziewa się, że przez długie lata może nic nie robić, a i tak będzie chodził w glorii chwały. A w życiu tak nie jest. Już na drugi dzień trzeba się czymś wykazać. Czasami codzienne pocałunki mają większą wartość niż pierścionek za dwa tysiące dolarów. Najważniejsze, by razem zastanawiać się nad tym, co dzieje się ze związkiem. Żaden mężczyzna nie wykpi się prezentami.

Moim zdaniem mężczyzna musi ciągle pytać sam siebie, jak poprawić jakość związku. Zamiast obwiniać partnerkę, powinien się zastanowić, co może dla niej zrobić. Jeśli znajdzie odpowiedzi na te pytania, a z czasem zacznie je wprowadzać w życie, wszystko dobrze się ułoży. Ludzie nie chcą pracować nad swoimi związkami. Wygląda na to, że większość woli pielęgnować swój ból i narzekać".

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy mają problemy z teściami

Rady dla kobiet

Jeśli obawiasz się, że odejście od rodziny może być trudne, jeszcze przed ślubem porozmawiaj o tym z rodzicami. Zastanówcie się, jakie zmiany przyniesie twoje małżeństwo. Ustalcie nowe zasady, na jakich opierać się będą relacje między wami. Postaraj się, by wszyscy byli z nich zadowoleni. W razie problemów poproś o pomoc terapeutę.

Pamiętaj, że po ślubie ty i twój mąż będziecie stanowić rodzinę. Wasze potrzeby powinny być dla was najważniejsze.

Zawsze okazuj szacunek swoim rodzicom i teściom.

Porozumienie, porozumienie i jeszcze raz porozumienie - z każdym członkiem rodziny. Oto klucz do sukcesu.

Rady dla mężczyzn

Nie lekceważ przywiązania, jakie żona okazuje swojej rodzinie. Zwróć uwagę na to, jak traktuje twoich rodziców. Postarajcie się nawiązać jak najlepszy kontakt z waszymi rodzinami jeszcze przed zawarciem małżeństwa.

Przed ślubem zastanówcie się, w jaki sposób zamierzacie utrzymywać kontakt z waszymi rodzinami. Czy chcecie razem spędzać święta i wakacje?

Jaki wpływ na wychowanie waszych dzieci
będą mieć dziadkowie? Jeśli zauważycie
poważną różnicę zdań, postarajcie się
od razu znaleźć rozwiązanie.

jeśli twoja przyszła żona ma problem z rozstaniem się
z rodzicami i uznaniem, że ty jesteś ważniejszy
(lub jeśli ty masz taki problem),
już teraz zwróćcie się o pomoc do specjalisty.

Pamiętaj, że bez względu na to,
jak wiele pracy włożyłeś w wasz związek,
po ślubie wszystko się zmieni.
To normalne, możesz się tego spodziewać.
Postaraj się nie tracić cierpliwości.
Najważniejsze jest pełne miłości porozumienie.
Uświadom sobie, że i ty ponosisz odpowiedzialność
za część zmian. Obwinianie partnerki
tylko zaszkodzi waszemu związkowi.

Ostatecznym i najtrudniejszym wyzwaniem,
przed jakim staje człowiek, jest miłość.
Wszystko inne to jedynie przygotowanie
do wypełnienia najważniejszego zadania.

Rainer Maria Rilke

Widmo wcześniejszych związków

5

To, co za nami, i to, co przed nami,
jest niczym w porównaniu z tym, co jest w nas.
Anonim

Niektórzy mężczyźni nie potrafią uwolnić się od dawnej miłości. Nie są w stanie wymazać jej z serca i pamięci. Choć nadal spotykają się z kobietami, bolesne wspomnienia nie pozwalają zaangażować się w nową znajomość. Świadomie lub nieświadomie porównują każdą kolejną partnerkę do poprzedniej. Dawne związki często bywają idealizowane. Kobiety pozostają w pamięci jako doskonałe. Nikt nie może się z nimi równać.

Dla wielu osób najważniejsza jest pierwsza, młodzieńcza miłość z czasów szkolnych. W każdym kolejnym związku doszukują się choć śladu dawnej magii. Bywa, że mężczyzn prześladuje wspomnienie o byłej żonie czy narzeczonej. Zranieni odejściem lub śmiercią partnerki, pragną znaleźć kogoś, kto zajmie jej miejsce.

Czasami nie potrafią uwolnić się od wspomnień o matce. Fantazjują o bezwarunkowej miłości, którą ich obdarzyła. Jako ludzie dorośli potrzebują równie bezgranicznej miłości i całkowitej akceptacji. Wszystko inne przestaje się dla nich liczyć. Poszukiwaniom często towarzyszy ból i rozczarowanie, bo żadna kobieta nie jest w stanie, choćby w części, kochać tak, jak matka dziecko.

Wspomnienia o wcześniejszych związkach bywają negatywne. Niekiedy mężczyźni postrzegają matkę jako bardzo wymagającą osobę, która miała na nich niszczący wpływ. Takie doświadczenia warunkują sposób wybierania partnerek w dorosłym życiu. Mężczyzna poszukuje osoby będącej przeciwieństwem matki. Jeśli wiąże się z kobietą, która ją przypomina, zwykle robi to, by zdobyć nad nią władzę lub szukać zemsty.

Frederick, przystojny architekt przed czterdziestką, przez wiele lat spotykał się z piękną kobietą, w której w końcu się zakochał. Ich związek był bardzo burzliwy. Oto, co opowiada o swoich doświadczeniach.

„Miałem kiedyś dziewczynę imieniem Fern. Kochałem się w niej przez trzy lata. Odchodziłem od niej trzy razy. Za każdym razem do mnie wracała. Była interesującą, ale neurotyczną kobietą. Życie z neurotykami może być fascynujące. Nigdy nie wiadomo, co się wydarzy. Neurotycy nie znają siebie, więc są bardzo pociągający. Fern była przy tym delikatną, wrażliwą dziewczyną".

Niektórych mężczyzn podnieca brak stabilności u kobiety. Nieprzewidywalność partnerki stwarza sytuacje zagrożenia, rodzi poczucie niepewności. Mężczyźni związani z neurotycznymi kobietami przez cały czas muszą być czujni. Ich życie ani przez chwilę nie jest nudne. Dramaty - płacz, błaganie, kłótnie - są na porządku dziennym. Niestety, wielu myli je z miłością, a podniecenie bierze za namiętność. Z powodu nieustającego wzburzenia, mężczyźni ci mają wrażenie, że wokół nich ciągle coś się dzieje, że naprawdę korzystają z życia.

„Wiedziałem, że Fern nie jest kobietą, na którą czekam. Byłem wtedy bardzo niezadowolony z siebie. Dużo zastanawiałem się nad własnym życiem".

Mężczyzna często przyciąga partnerki, których zachowanie odpowiada jego stanom wewnętrznym. Ktoś, kto przeżywa konflikt wewnętrzny, szuka kobiety w podobnym stanie emocjonalnym. Kobieta wyraża uczucia, których on nie chce lub nie potrafi okazać. Kiedy taki mężczyzna obwinia partnerkę lub złości się na nią, tak naprawdę obwinia siebie. Cechy, których nie akceptujemy u innych, są najczęściej cechami, które sami posiadamy, tyle że o nich nie wiemy lub ich nie rozumiemy.

„Szukałem sposobu, by moje życie stało się doskonałe. Myślałem, że ona mi w tym pomoże. Byłem wtedy jak rozbite szkło. Nie potrafiłem się odnaleźć w moim otoczeniu. Nie czułem się spełniony. No, może raz czy dwa, ale to trwało bardzo krótko".

Zagubiony i nieszczęśliwy mężczyzna często szuka niezrównoważonych emocjonalnie kobiet. Jeśli nie potrafi nadać własnemu życiu znaczenia lub nie odczuwa satysfakcji, może o to obwiniać partnerkę. Tłumaczy sobie, że powodem ich problemów jest jej niezrównoważenie. Taki związek zwykle potęguje poczucie niespełnienia do tego stopnia, że w końcu mężczyzna postanawia dokonać w swoim życiu zmian.

„To był bardzo trudny związek, ale i tak zawsze kochałem Fern - mówi dalej Frederick. - Przeszła ze mną przez prawdziwe piekło. Myślę, że też mnie kochała. Zawsze wracała, choć była taka neurotyczna. W końcu odszedłem po raz ostatni".

W tym związku oboje partnerzy byli niezrównoważeni, a więc odzwierciedlali swoje stany emocjonalne. Dopóki Frederick nie odzyska wewnętrznej równowagi, nie będzie w stanie związać się ze zrównoważoną kobietą.

„Po naszym zerwaniu miałem wiele dziewczyn, ale z żadną nie łączyło mnie nic poważnego. Myślałem, że może Fern była jednak tą właściwą, przeznaczoną mi kobietą. I to mnie przerażało.

W końcu postanowiłem przeprowadzić się na drugi koniec kraju i zacząć nowe życie. Minęło osiem lat, a ja, choć spotykałem się z innymi kobietami, nadal wspominałem Fern i zastanawiałem się, jak zachowałaby się w danej sytuacji".

Pielęgnując wspomnienia o Fern, Frederick bronił się przed zaangażowaniem w inny związek. Nie dostrzegał kobiet, z którymi był. Co więcej, nigdy tak naprawdę nie zerwał z Fern. Choć się rozstali, Frederick nie powiedział jeszcze „żegnaj".

Partnerzy odczuwali względem siebie zarówno silny pociąg seksualny, jak też niechęć. Dla Fredericka miłość szła w parze z brakiem równowagi. Choć pragnął namiętności i wrażeń, obawiał się niestabilności. Nie potrafił zaangażować się w nowy związek, dopóki nie upewnił się, że jego uczucia są trwałe.

Znany freudysta, doktor Robert Berk, uważa, że Frederick nie umiał pogodzić się z brakiem stabilności, choć był to dla niego silny bodziec seksualny Być może postrzegał niestabilność jako cechę kazirodczą lub zbyt pierwotną. Angażując się w mniej emocjonalne związki, Frederick próbował nabrać do tego dystansu. Niestety, pierwotne, kazirodcze popędy wcześniej czy później musiały dać o sobie znać.

„Fern dowiedziała się o mojej przeprowadzce do innego miasta. Postanowiła przyjechać i zobaczyć się ze mną".

Mimo że od dawna się nie widywali, ich związek nadal trwał. Często zdarza się, że mimo zerwania, a nawet nawiązania kontaktu z inną osobą partnerzy ciągle jeszcze myślą o tym, co ich łączyło. A rozpamiętywanie dawnych związków bywa bardziej szkodliwe, niż może się wydawać. Między byłymi partnerami powstaje subtelna więź, która uniemożliwia zaangażowanie się w nowy związek.

Fredericka i Fern nadal coś łączyło. Ich sytuacja wymagała podjęcia zdecydowanych kroków. Czasami potrzeba wielu lat, by zakończyć związek. Niektórzy nigdy do tego nie dojrzewają.

„Fern szukała mnie i w końcu znalazła. To było szalenie podniecające. Nigdy tak naprawdę nie myślałem, że między nami wszystko się skończyło. Zawsze wiedziałem, że jeszcze coś może się wydarzyć. Fern pojawiła się, gdy chodziłem z pewną Francuzką. Moja nowa partnerka była urocza, ale nigdy nie myślałem o ślubie. Traktowałem ją jak kolejną dziewczynę. W dzisiejszych czasach mężczyźni nie żenią się w tak młodym wieku jak kiedyś. Nadal mam wielu nieżonatych przyjaciół. Miło było spotykać się z Francuzką, ale nie angażowałem się zbyt mocno.

Fern znalazła mnie i natychmiast uwiodła. Straciłem dla niej głowę. Wpadłem po uszy. Pewnego dnia zadzwonił do mnie jej ojciec i ostrzegł mnie przed Fern. Powiedział, że od kiedy zerwaliśmy, Fern stała się jeszcze bardziej niezrównoważona. Stwierdzono u niej depresję maniakalną. Miewała ataki, które kończyły się szaleńczymi zakupami. Jej ojciec był bardzo bogaty, więc za wszystko płacił. Odpowiedziałem, że mnie to nie przeraża. Rozumiałem Fern. Ojciec okazał się prawdziwym tyranem, kazał mi trzymać się od

niej z daleka. A ja bytem szczęśliwy, że znów jesteśmy razem. Nie obchodziło mnie, co ktoś mówi na temat Fern.

Zwariowałem na jej punkcie. Dwa tygodnie później chciałem ją poślubić. Moi rodzice bardzo się martwili. Wcale się nie przejmowałem opinią innych. Byłem gotowy na wszystko. Oszalałem dla niej, przestałem rozsądnie myśleć. Powiedziałem jej ojcu, że nie chcę od niego ani centa. Rozstałem się też z moją francuską dziewczyną. Wytłumaczyłem jej, że jest mi przykro, ale nie mogę się oprzeć Fern".

Gdy odżywa prześladujące nas wspomnienie, często nie jesteśmy w stanie zapanować nad pojawiającymi się uczuciami. Odczuwamy nieopisane uniesienie, jak gdyby w końcu miało się spełnić nasze przeznaczenie.

Jung określiłby to jako atak animy, ujawnienie się nieświadomości kolektywnej oraz najskrytszych pragnień i wyobrażeń o kobietach i przeznaczeniu. Mężczyzna wpada w sidła swoich pragnień, jak gdyby był o krok od odnalezienia świętego Graala.

Freud powiedziałby, że mężczyzna wyzwolił swoją nieświadomą tęsknotę za wyidealizowaną matką oraz głęboko skrywane popędy kazirodcze. Kiedy pragnienia libido stają się zbyt silne, zaczynają dominować nad ego, czyli strefą świadomości człowieka, która pozwala oddzielić fantazje od realnego świata. Rzeczywistość przestaje się liczyć. To, czy kobieta jest zrównoważona i gotowa na związek, traci znaczenie. Mężczyzna czuje, że wreszcie nadszedł jego czas.

Ten przypadek można również analizować z punktu widzenia wschodniej koncepcji karmy. Karma opiera się na wierze w przyczynowo-skutkowy ciąg wydarzeń. Glebą, na której zasiewamy karmiczne ziarno, a więc nasze czyny, myśli i uczucia, jest świadomość. Wcześniej czy później, przy sprzyjających warunkach, zbierzemy owoce zrodzone z przyszłych myśli i uczynków. Negatywne działania powodowane wolą wytwarzają negatywne efekty, pozytywne akty i myśli dają pozytywne skutki. Zbierzemy to, co zasialiśmy. Pamiętajmy więc, że niektóre związki karmiczne mogą nas prześladować w kolejnych wcieleniach.

Można powiedzieć, że Fredericka i Fern łączy silny związek karmiczny, który zaowocował. W odpowiednim czasie przyczyny i okoliczności sprawiły, że spełniła się karma.

„Odszedłem od Francuzki i nigdy więcej jej nie spotkałem - opowiada dalej Frederick. - Stało się to następnego dnia, zaraz po pojawieniu się Fern. Francuzka dzwoniła do mnie kilka razy. Było mi jej żal, ale nie wróciłem do niej. Na pewno pomyślała, że jestem skończonym idiotą albo zwariowałem. Nikt nie spodziewał się po mnie takiego zachowania. Później miałem wyrzuty sumienia".

Kiedy taka siła zostaje uwolniona, znika poczucie rzeczywistości. Niektórzy nazywają ten stan chwilowym obłąkaniem, inni określą to jako gorącą namiętność. Jeszcze inni powiedzą, że tego typu związki pozwalają wyzwolić się od wszelkich ograniczeń i poznać smak wolności. Ktoś może potraktować to jako przeżycie religijne. Tak czy inaczej, podobne doświadczenie rodzi niezwykłą siłę i uwalnia drzemiące możliwości, całkowicie zmienia życie danej osoby.

„Nasze uczucie wybuchło ogromnym płomieniem - mówi Frederick. - Dwa tygodnie upojnej namiętności. W pewnym sensie nawet odurzenia".

Przez wiele lat Frederick nieświadomie tłumił swoje uczucia do Fern. W końcu nadszedł czas, by je uwolnić i spełnić własne pragnienia.

„W ciągu tych dwóch tygodni zrozumiałem, że albo teraz wszystko się między nami ułoży, albo nastąpi definitywny koniec". Frederick uświadomił sobie potrzebę rozwiązania problemu. Płomień, o jakim mówił, spalił wszystko, co ich łączyło, a czego dotychczas nie wyrazili.

„Nagle, po dwóch tygodniach, Fern odeszła. Wyjechała na Zachodnie Wybrzeże, żeby odwiedzić innego byłego chłopaka. Powiedziała, że zamierza spotkać się z trzema dawnymi partnerami i przekonać się, czy coś ją jeszcze z nimi łączy".

Fern żyła obciążona wspomnieniami o minionych związkach. W pewnym momencie stanowczo chciała się uwolnić od upiorów przeszłości. W jej przypadku polegało to na ponownym nawiązaniu kontaktu z byłymi chłopakami, by sprawdzić, czy nadal coś dla niej znaczą.

„Pojechała do Kalifornii, odnalazła go i okazało się, że połączyła ich równie wielka namiętność - opowiada dalej Frederick.

- Gdy wyjechała, strasznie cierpiałem. Zrozumiałem, że między nami nigdy się nie ułoży. Płakałem jak wariat przez dwie godziny. Dopiero potem poczułem, że to wreszcie koniec, jak gdyby ktoś zdjął mi z pleców ogromny ciężar. Wypłakałem się do ostatniej łzy. I po wszystkim. Katharsis".

Frederick podświadomie rozumiał, co się z nim dzieje, choć nie zdawał sobie z tego sprawy. W końcu jednak nadszedł kres - skończyły się lata tęsknoty, rozmyślań, nadziei, czekania na Fern. Teraz mógł otworzyć się na nowe możliwości.

Łzy miały działanie oczyszczające. Frederick ostatecznie opłakał swój związek. Zwykle po tak wielkim smutku człowiek jest gotowy, by zacząć wszystko od nowa.

Frederick bardzo trafnie ocenił swoją sytuację. „Wydawało mi się, że ta kobieta jest mi przeznaczona. Zawsze na nią czekałem, nawet o tym nie wiedząc. Powiedziałem jej, że jeśli tym razem nam się nie powiedzie, to naprawdę koniec. Gdy się pojawiła, straciłem głowę. Przez tyle lat myślałem, że jest kobietą stworzoną dla mnie. Jej przyjazd podsycił moje uczucia. Po gwałtownym wybuchu odnalazłem wreszcie spokój".

Spokój nie oznaczał straty. Frederick zauważył jeszcze jedną interesującą rzecz: poczuł się, jak gdyby zdjęto mu z pleców ciężar. Mimo że pragnął Fern i marzył o niej, w głębi duszy wiedział, że ich związek nie jest zdrowy. Tak naprawdę szukał równowagi. Chciał związku, który razem z nim będzie się rozwijał.

„Fern odnalazła swojego byłego chłopaka na Zachodnim Wybrzeżu. Poślubiła go, mają troje dzieci. Jeśli chodzi o nas, wszystko się wypaliło".

W psychologii Wschodu istnieje pojęcie „wypalenia się", karmy. Jest wiele sposobów, by to się stało. Jeden z nich polega na przeżyciu danej sytuacji czy związku aż do końca, do dna, do ostatniego momentu, tak by nie zostawić żadnych niedopowiedzeń. Pożądanie, pragnienie i tęsknota, jakie rozpalały związek, zostają wtedy zaspokojone.

Karmiczne związki nigdy nie są kwestią przypadku. Czasami wchodzimy w nie po to, by spłacić stare długi, dobre czy złe, wyrównać rachunki lub po to, by spełniła się dawna obietnica. Warto

o tym pamiętać, gdy czujemy, że nasz związek rozwija się w niespodziewanym kierunku lub tracimy nad nim kontrolę. Zachód nazywa to przeznaczeniem.

Nie trzeba chyba dodawać, jak zgubne skutki może czasami przynieść poddanie się karmie. Często zamiast się wypalić, pożądanie, przywiązanie czy frustracja zaczynają rosnąć. Z coraz większą determinacją czekamy na kolejne wyzwania. Karma zagęszcza się, co sprawia, że raz po raz spotykają nas te same lub podobne doświadczenia. Z drugiej strony, jeśli w pełni przeżywamy nasz związek i potrafimy zaakceptować go takim, jaki jest, możemy liczyć na to, że w końcu odnajdziemy spokój, przebaczenie i wszystko dobrze się skończy. Czasami obywa się nawet bez złych, bolesnych doświadczeń.

Innym sposobem, by karma się spełniła, jest wybaczenie i całkowita rezygnacja z prób kontrolowania drugiej osoby i samego siebie. W dążeniu do osiągnięcia równowagi i spokoju umysłu, bardzo pomocna jest medytacja, modlitwa i kontemplacja. Niektórzy zwracają się do Istoty Wyższej z prośbą o uleczenie i naprawienie związku oraz uwolnienie od męczarni, jakie przeżywają.

„Kilka miesięcy później spotkałem moją przyszłą żonę - wyznaje Frederick. - Nasz ślub nie miał nic wspólnego z tym, że przeżyłem zawód miłosny. To było coś zupełnie nowego".

Nowy związek ma szansę zaistnieć dopiero wtedy, gdy całkowicie zerwiemy z przeszłością, uwolnimy się od prześladujących nas wspomnień i przestaniemy rozmyślać o tym, co mogło się wydarzyć.

„Odkąd poznałem swoją obecną żonę, spędzaliśmy razem każdą wolną chwilę, spotykaliśmy się codziennie, dużo rozmawialiśmy. Czułem, że jestem zakochany. Ten związek w niczym nie przypominał tego, co dotychczas przeżywałem. Wiem, że oboje zaangażowaliśmy się całkowicie".

Wcześniej Frederick nie mógł w pełni zaangażować się w żaden związek, bo jego umysł, duszę i wyobraźnię zaprzątała kobieta, której nawet nie widywał.

„Przede wszystkim w tym związku nie było szaleństwa, dramatycznych scen, płaczu, kłótni i całego tego zamieszania. Wszystko było naturalne i proste. Po trzech miesiącach spotykania się moja

obecna żona oznajmiła, że daje mi dokładnie rok na podjęcie decyzji, co do przyszłości naszego związku, jeśli po roku nic się nie zmieni, zrywamy. Powiedziała: Bardzo cię lubię, ale znam pary, które od kilku lat umawiają się na randki. Mnie nie o to chodzi. Dodała też, że zwykle po kilku miesiącach człowiek wie, czego chce, w innym przypadku traci tylko czas.

Zgodziłem się na jej propozycję. Nie odbierałem tego jako groźby. To było uczciwe postawienie sprawy. Szanuję jej zdecydowanie, jasność umysłu i szczerość. Wcześniej nie wyobrażałem sobie nawet, że mógłbym coś takiego usłyszeć. Zostawiając dziewczyny, miałem wyrzuty sumienia, ale nigdy nie zdobyłem się na zmianę mojego egocentrycznego zachowania".

Jak widać, Frederick dojrzał na tyle, by ocenić sytuację. Uznał, że warunek, jaki postawiła mu partnerka, jest uczciwy. Otworzył swoje serce, był gotowy rozważyć propozycję.

„Wydaje mi się, że różnica między kobietami, od których odchodziłem, a moją żoną, z którą zostanę na zawsze, polega na głębi uczuć i zaufaniu - tłumaczy Frederick. - Muszę mieć pewność, że gdy pojawi się ktoś bogatszy i przystojniejszy, żona zostanie przy mnie, choćby w tym momencie nie układało się między nami najlepiej. Kiedyś sądziłem, że kobiety są mało konkretne, niezdecydowane i zbyt łatwo zmieniają zdanie. Ona jest inna - silna, zrównoważona, z zasadami. Całkowicie jej ufam".

Ciekawy komentarz, bo przecież przez długi czas Ferdericka prześladowało wspomnienie o kobiecie obdarzonej bardzo chwiejnym charakterem. Przeżywał ogromny dylemat, ponieważ kochał kogoś, komu nie mógł zaufać.

„Nie mogłem polegać na tak zmiennej kobiecie, jaką była Fern - powtarza Frederick. - Nie uświadamiałem sobie tego do chwili, gdy poznałem moją obecną żonę. Jest dla mnie taka dobra. Od samego początku wiedziałem, że ten związek będzie zupełnie inny od poprzednich. Spełnianie jej próśb to przyjemność. Wszystko, czego ode mnie wymaga, jest po prostu logiczne.

Nie umiem powiedzieć, co należy robić, żeby między partnerami dobrze się ułożyło, bo sam tego nie rozumiem. Kiedy człowiek dojrzeje, wszystko samo się zmienia".

Mogłoby się wydawać, że spotkanie Fredericka i jego żony było dziełem przypadku, że nikt nie miał na to wpływu. Sam Frederick mówi, że nie wie, jak to się stało. Prawdopodobnie jeszcze sobie tego nie uświadamia.

Podświadomie zawsze pragnął być z kobietą, którą będzie mógł obdarzyć całkowitym zaufaniem, miłością i szacunkiem. Przez wiele lat miał nadzieję, że Fern wróci, a wtedy okaże się, czy to, co ich kiedyś łączyło, wystarczy, by zbudować związek.

Frederick wykazał się wielką odwagą, nie uciekając przed własnymi uczuciami. Poddał się losowi, choć wiedział, że może zostać zraniony. Był przygotowany, by szczerze i do końca opłakać ostateczne rozstanie z Fern. Oczyścił się, żeby zacząć wszystko od nowa.

Mężczyzna, który pragnie wielkiej miłości, musi być gotowy na wielkie cierpienie. Nie może się bać, że jego uczucia go zniszczą.

Większości mężczyzn wszczepiono przekonanie, że muszą zachowywać się po męsku i ukrywać swoje uczucia. A tak naprawdę potrzebna jest odwaga wojownika, by poddać się uczuciom i głęboko kochać. Tylko całkowite otwarcie się na wszystkie doświadczenia życiowe pozwala odrodzić się na nowo.

Warto zapamiętać

jak postępować z mężczyznami, których dręczy widmo wcześniejszych związków

Rady dla kobiet

Przyjrzyj się uważnie, w jakim nastroju jest twój partner. Zapytaj go o wcześniejsze związki i upewnij się, że ma je za sobą. Zastanów się, czy z poprzednią partnerką nie łączą go dawne uczucia, czy przypadkiem nie żyje nadzieją na jej powrót.

Nie pozwól, by ta sytuacja przeciągała się
w nieskończoność. Powiedz mu o swoich
oczekiwaniach, ustal granice.
Określcie czas, po którym zdecydujecie,
czy nadal chcecie być ze sobą.

Nie wyrzekaj się swoich zasad.
Nie zmieniaj ich dla niego.

Bądź szczera wobec siebie i swojego partnera.

Rady dla mężczyzn

Zastanów się, czy na pewno masz już za sobą
swój poprzedni związek i jesteś gotowy
na nową miłość.

Nie porównuj (świadomie i nieświadomie)
twojej obecnej partnerki z kobietą, która kiedyś
zdobyła twoje serce.

Postaraj się zrozumieć, dlaczego nie potrafisz
się uwolnić od wspomnień.
Może powinieneś coś wybaczyć
lub poprosić o wybaczenie?
Jeśli tak, zrób to od razu.

Czy ty i twoja poprzednia partnerka
powiedzieliście sobie wszystko?
Czy nie ma między wami niedomówień?
Spotkajcie się i wyjaśnijcie sobie swoje uczucia.
Słuchaj, co ma ci do powiedzenia. Bądź szczery.

Jeśli liczysz na to, że kiedyś zmienią się okoliczności,
które nie pozwalają wam być teraz razem,
ustal, jak długo będziesz czekał.
Zmiana okoliczności wymaga czasu.
Miesiące niespostrzeżenie zamienią się w lata.
Zanim się obejrzysz, będziesz miał życie za sobą.

Zastanów się, czy nie unikasz bliskości
zaangażowania. Być może nie chcesz z nikim
nawiązywać intymnego kontaktu.
Jeśli tak, powiedz o tym partnerce.
Prawda wyjdzie na dobre wam obojgu.

Zapomnij o tym, co masz w głowie.
Oddaj to, co masz w ręku.
Staw czoło temu, co jest ci przeznaczone.

Abu Said Ibn Abi-1 Khayr

Kryzys wieku średniego 6

Kto wyobraża sobie, że wszystkie owoce dojrzewają w tym samym czasie co poziomki, nic nie wie o winogronach.

Paracelsus

Kryzys wieku średniego, podobnie jak okres dojrzewania, jest dla mężczyzny wielkim wstrząsem psychicznym, któremu towarzyszy poczucie niezadowolenia i niepokój. Na tym etapie życia mężczyźni wyjątkowo często wracają wspomnieniami do wcześniejszych związków.

Kryzys wieku średniego burzy równowagę psychiczną. Niczym sygnał pobudki przypomina o tym, że czas nieubłaganie mija, a młodość, wigor i samo życie nie trwają wiecznie. Oto nadchodzi pora, by zrealizować marzenia, z których być może zrezygnowaliśmy dawno temu. Czas, by zastanowić się nad własnym życiem. Wielki nauczyciel Hillel pyta: „Jeśli nie teraz, to kiedy?"

Według jungistów, w człowieku budzi się nieświadomość kolektywna, do głosu dochodzą archetypy. Mężczyzna czuje potrzebę głębokiego doświadczenia życia i poznania całego siebie.

Z duchowego punktu widzenia mężczyzna zaczyna rozumieć znaczenie duszy w podróży przez życie, próbuje odnaleźć cel i sens, zanim jego dusza wróci, tam skąd pochodzi.

Dla niektórych mężczyzn jest to czas spojrzenia we własne wnętrze, rozmyślań nad dotychczasowymi osiągnięciami, analizy

samego siebie i swoich związków. Czasami duchowe poszukiwania pogłębiają związki, nadają im większą wartość.

Mężczyźni często czują się przerażeni i bezbronni. Zamiast zwracać się ku swojemu wnętrzu, reagują w sposób automatyczny i próbują zaspokoić dawne tęsknoty. Nagle powracają i prześladują ich te aspekty życia, których nie zrealizowali. Odżywają niezaspokojone potrzeby. W tym okresie życia maleje tolerancja dla trwałych związków, które nie dają pełnej satysfakcji. Czasami dochodzi do regresji rozwoju. Zamiast iść do przodu, niektórzy mężczyźni cofają się emocjonalnie i zaczynają postrzegać świat tak jak dojrzewający chłopcy.

Wielu z nich nagle zostawia żony i rodziny i wyrusza na poszukiwanie utraconej młodości. Porzucają ciężar obowiązków, związują się z młodszymi kobietami lub próbują za wszelką cenę zatrzymać władzę, którą w swoim mniemaniu tracą. Inni odchodzą, by odnaleźć prawdę i żyć w zgodzie z wyższymi wartościami.

Doktor Gerald Epstein tłumaczy to zjawisko w następujący sposób: „Większość mężczyzn, porzucając rodzinę, ma poczucie winy. Zdarza się, że rezygnują z własnych duchowych poszukiwań po to, by ocalić małżeństwo. Niektórzy czują gniew i wrogość, próbują ratować związek, ale nie potrafią".

Mężczyźni przeżywający kryzys wieku średniego bez większego wahania decydują się na rozstanie z partnerką. Kryzys to bardzo niebezpieczny okres w ich życiu, ale jednocześnie jest to czas szansy. Podejmują wtedy bardzo ryzykowne decyzje.

Perspektywa starości może przerażać mężczyznę, który opiera swoją tożsamość głównie na własnych osiągnięciach i umiejętności pokonywania przeciwników. W pewnym momencie człowiek ten zaczyna się zastanawiać: Kim będę, gdy minie młodość, uroda, chęć życia; kiedy stracę władzę? Czy moja partnerka nadal będzie mnie kochać i szanować, czy może się odsunie? Utrata samoświadomości, śmierć psychiczna, może wydawać mu się straszniejsza od śmierci fizycznej.

Renee, przystojny czterdziestokilkuletni właściciel dobrze prosperującego salonu piękności, mówi: „To już za mną. Kiedyś odczuwałem strach na myśl o tym, że będę stary i mniej atrakcyjny. Dziś mam drugą żonę, młodszą ode mnie o czternaście lat. Jesteśmy małżeństwem od sześciu lat i dobrze nam ze sobą. To nie dla niej odszedłem

od pierwszej żony. Człowiek nie odchodzi, gdy jest szczęśliwy. Mężczyzna, który się starzeje, wie, że zostało mu niewiele czasu, te złe myśli coraz bardziej go męczą. W końcu ma ich dosyć. W pewnym momencie czuje, że spłacił już swoje długi i jest zmęczony.

Często bywa tak, że jedna ze stron rozwija się, poszukuje, a druga tkwi w tym samym miejscu. Wtedy człowiek dochodzi do wniosku, że to nie dla niego. Sam tego doświadczyłem.

Gdy zakładałem rodzinę, byłem bardzo młody. Od samego początku mieliśmy problemy, które wpływały na nasz związek. Żona czuła się nieszczęśliwa. Nic nie mogło poprawić jej nastroju. Oczywiście, po pewnym czasie zaczęła mieć do mnie pretensje. Oskarżała mnie o coś, czego nie robiłem, więc w końcu pomyślałem: Do diabła, zrobię to! Przecież i tak zostanę ukarany! Nikt nie lubi wracać do wiecznie niezadowolonej żony. W takim domu nie da się mieszkać".

Podczas kryzysu wieku średniego mężczyźni osiągają tak zwany punkt nasycenia. Wielu czuje, że nie zniesie trudnej sytuacji ani chwili dłużej. Zastanawiając się nad resztą życia, które zaczyna upływać coraz szybciej, wyobrażają sobie, że wszystko nadal będzie wyglądać tak samo. Taka perspektywa jest dla nich nie do zniesienia. Nie mają wyboru. Muszą się pożegnać i odejść.

„Lekarstwem na problemy małżeńskie jest praca. Najlepiej, gdy kobieta może pracować, gdy wychodzi z domu choćby na kilka godzin. Pamiętam, że najszczęśliwsi byliśmy wtedy, kiedy oboje pracowaliśmy. To były wspaniałe trzy lata. Ale potem wróciła dawna rutyna.

Oddaliliśmy się od siebie. Poznałem innych ludzi, zmieniłem środowisko, podniosłem swoje kwalifikacje. Kobieta, która cały czas spędza w domu i ciągle mówi o dzieciach, staje się nudna. Powinna od czasu do czasu wyjść, zobaczyć, jak wygląda świat, spotkać się z przyjaciółmi, rozwijać się. Jeśli tego nie robi, mąż po powrocie z pracy nie ma z nią o czym rozmawiać. Taki związek jest bez szans. Przypomina wodę mineralną, z której uleciał gaz. Popęd seksualny także słabnie, czy to z powodu wagi, czy niedbałości. Kobiety powinny o siebie dbać. To bardzo ważne.

Moje doświadczenie zawodowe wskazuje, że najszczęśliwsze są pary, w których kobiety o siebie dbają. Mąż eleganckiej,

wypielęgnowanej kobiety wraca do domu i mówi: Ach, moja żona jest naprawdę piękna. Taki mężczyzna nie będzie szukał innej. Ale jeśli przychodzi do domu, a tam czeka na niego gruba, niechlujna baba, to od progu wzdycha: „O Boże", i wychodzi. Niestety, jesteśmy, jacy jesteśmy. Wyperfumowanie się i zrobienie makijażu przed powrotem męża to nie taki straszny wysiłek. Mężczyźni też powinni się odświeżyć. To pomaga, ożywia związek, stanowi dowód, że coś znaczę dla drugiej osoby".

Renee uważa, że należy dbać o urodę i zmysły. Według niego każdy związek wymaga nieustannej pracy. Jeśli zrezygnuje się ze starań, obie strony szybko odczują rezultat. Podczas kryzysu wieku średniego, kiedy mężczyzna ma większą potrzebę doznań i poszukuje nowych doświadczeń, brak dbałości może małżonków sporo kosztować.

„Ożeniłem się po raz drugi. Jest nam ze sobą dobrze. Żona ma łagodny charakter. Mogę przy niej odpocząć, to dla mnie bardzo ważne. Pomaga mi się odprężyć, nie stresuje mnie. Kiedy chcę coś kupić, po prostu kupuję, a ona to pochwala. I za to ją cenię. Nie kłócimy się 0 pieniądze. Żona nie ma do mnie pretensji, że nie wydaję ich na nią".

Na swoje szczęście, Renee znalazł partnerkę, która daje mu dużą swobodę, pozwala być sobą i w niczym go nie ogranicza.

Zapytany, dlaczego pociągała go młodsza kobieta, Renee odpowiedział: „Po prostu ujęła mnie urodą, młodością, świeżością, energią. Wydaje mi się, że młode kobiety wolą starszych mężczyzn z tej prostej przyczyny, że starsi partnerzy lepiej je traktują, nie są takimi egoistami, jak młodzi chłopcy. Mężczyźni są bardzo samolubni, a zwłaszcza ci w wieku od piętnastu do trzydziestu kilku lat. Oni nie potrafią się zatroszczyć o kobietę. Młode dziewczyny są bardziej dojrzałe niż chłopcy, dlatego chętnie spotykają się ze starszymi mężczyznami, którzy potrafią o nie zadbać i są finansowo niezależni.

Uwielbiają ich dlatego, że są starsi i mogą dużo dla nich zrobić. Starsi mężczyźni lubią ładne, młode dziewczyny, bo dobrze z nimi wyglądają, są dla nich powodem dumy".

Renee ma ogromną potrzebę szacunku, dowartościowania 1 uznania nie tylko ze strony otoczenia, ale przede wszystkim ze strony partnerki. Potrzeba ta staje się szczególnie widoczna w mo-

mencie kryzysu, gdy zostaje zachwiane poczucie własnej wartości. Szacunek, jakim partnerka obdarza mężczyznę, oraz fakt, że docenia jego osiągnięcia, dodają mu sił. Niestety, wiele żon dostrzega wtedy jedynie wady i słabości, o których przypomina mężom niemal każdego dnia. Męskie ego z trudem znosi krytykę.

Na pytanie, jak się czuje w roli męża młodej kobiety, Renee odpowiedział: „Mam czterdzieści osiem lat. Moje dzieci kończą studia, a ja chcę korzystać z życia. Oczywiście pojawią się problemy, jesteśmy na różnych etapach rozwoju. Nie zamierzam powiększać rodziny. Mam za sobą rozwód, który pochłonął sporo pieniędzy, a przecież dzieci tyle kosztują. Chcę się bawić, być z żoną. Niestety, młodszy już nie będę.

Ona także lubi rozrywki, ale mężczyzna w moim wieku nie zawsze chce tego samego, co jego żona, która ma trzydzieści cztery lata. Niczego jej nie zabraniam. Może chodzić do nocnych klubów, na tańce. Nie znoszę dymu z papierosów. Lubię tańczyć, ale denerwują mnie zadymione lokale. Poza tym nie mam siły skakać do czwartej nad ranem. Zawsze mówię, żeby poszła potańczyć z przyjaciółmi, kuzynką, z kim chce, byle się dobrze bawiła. Trzeba wiedzieć, co sobie odpuścić".

Niewielu mężczyzn ma tak duże zaufanie do żony, jak Renee, który pozwala partnerce być sobą i robić to, co sprawia jej przyjemność.

„Czasami ludzie są strasznie zazdrośni i zaborczy - mówi Renee. - To nie jest dobre. Wydaje mi się, że zazdrośnik sam ma coś na sumieniu i dlatego posądza partnera o różne rzeczy.

Ufam swojej żonie. Daję je pełną swobodę. Może spędzać urlop beze mnie, bo wiem, że gdy wróci, będzie mnie kochać jeszcze bardziej za to, że jej nie ograniczam, jesteśmy wolni".

Renee potrafi ofiarować żonie wolność. Zachęca ją do spotykania się z przyjaciółmi i prowadzenia aktywnego życia. Doktor Gerald Epstein podkreśla, że poczucie wolności to podstawa sukcesu każdego związku-.

„Kobieta, która spodziewa się, że partner zaspokoi wszystkie jej potrzeby, nakłada na niego ogromny ciężar. Jeden mężczyzna nie jest w stanie spełnić wszelkich oczekiwań, nie udźwignie takiego

brzemienia. Związek może wiele zyskać, gdy kobieta spróbuje realizować część swoich potrzeb w inny sposób. Oczywiście, nie należy przekraczać pewnych granic, na przykład seksualnych. Kobieta powinna utrzymywać różne znajomości, przyjaźnić się z innymi mężczyznami. W ten sposób zdejmie z męża choć część ciężaru. W przeciwnym razie mąż może poczuć się jak narzędzie. Odejdzie, gdy zacznie się obawiać, że nie podoła obowiązkom".

„W poprzednim małżeństwie nie mogłem wychodzić z przyjaciółmi. Żona nie pozwalała mi jeździć z nimi na ryby - opowiada Renee. - To było więzienie. Teraz mówię, że spędzę wieczór ze znajomymi, a kiedy wracam, żona pyta, czy dobrze się bawiłem. Cieszy się moim szczęściem. To świetny układ".

Renee znalazł wspaniały sposób, by zaspokoić swoją tęsknotę za młodością, potrzebę przygód i aktywnego życia. Czuje się szczęśliwy. Wykorzystał lekcję, jaką było poprzednie małżeństwo, by udoskonalić obecny związek. Potrafi dawać żonie wolność i sam nie pozwala się ograniczać. Oboje z żoną szanują się za to, kim są. Zmiany przyniosły bardzo pozytywny efekt. Niestety, nie wszyscy radzą sobie tak dobrze.

Utrata wolności

Carl, przystojny, utalentowany i wrażliwy artysta, przeżył bardzo ciężki kryzys w wieku lat czterdziestu.

„Jako młody chłopak byłem skrajnym introwertykiem. Nie pozwalałem, by ujawniła się moja seksualność. Ukrywałem ją głęboko. Nie potrafiłem się otworzyć. Moje życie towarzyskie praktycznie nie istniało. Z powodu nieśmiałości nie zdobyłem doświadczeń, jakie zwykle mają nastoletni chłopcy. Nagle teraz, jako czterdziestodwuletni facet, postanowiłem studiować malarstwo. Wiem, że to cofanie się w czasie, ale musiałem to zrobić.

Zapisałem się do jednej z najlepszych szkół w kraju. Otaczali mnie tam sami młodzi ludzie. Byłem świeżo po drugim rozwodzie, ale miałem dziewczynę. Na pierwszym roku mieszkaliśmy razem. Wprowadziła się do mnie i codziennie dojeżdżała do Nowego Jorku

do pracy. Wiem, że bardzo się dla mnie poświęcała. Była cudowną, piękną kobietą. Dużo rozmawialiśmy o małżeństwie. Mimo wszystko nie mogłem sobie znaleźć miejsca w życiu. Chodziłem nawet na terapię. Mój terapeuta uważał, że miły ze mnie facet, i pytał, czy zamierzam się żenić. Moja nowa partnerka była cudowna, więc czułem, że jako dżentelmen powinienem poprosić ją o rękę".

Dla Carla małżeństwo oznacza utratę wolności i możliwości bycia sobą. Takie podejście jest typowe dla naszego społeczeństwa.

Oto, co na ten temat sądzi doktor Gerald Epstein: „Mężczyźni uważają, że domowe życie, zakładanie rodziny to koniec wolności. Nie rozumieją, że właśnie w małżeństwie mogą być wolni. Nie wierzą, że poślubienie kobiety da im wolność. Dla nich wolność oznacza możliwość włóczenia się. Ich romantyczna natura nakazuje im odwiedzać egzotyczne miejsca i cieszyć się wolnością.

Według wielu mężczyzn wolność to brak fizycznych ograniczeń, poczucie, że nic nie jest w stanie przeszkodzić w realizacji własnych kaprysów. Nie rozumieją, że małżeństwo jest drogą do wolności. Życie rodzinne wprowadza ład i porządek, daje możliwość poświęcania się drugiemu człowiekowi, a to krok do osiągnięcia duchowej dojrzałości".

Na Carla czekało zbyt wiele pokus. Najbardziej kusząca wydawała mu się możliwość odrobienia straconych w młodości lat. Nie potrafił się zaangażować w trwały związek, który wymagałby dojrzałości, znajomości własnej duszy i chęci ustatkowania się. Kryzys wieku średniego obudził w nim pragnienie przygody, poznania, nowych doświadczeń, zabawy i rozrywki.

„Nagle uświadomiłem sobie, że mogę odrobić stracony czas, ale na drodze stała moja dziewczyna", mówi Carl.

Wielu mężczyzn postrzega swoje żony i rodziny jako największe życiowe przeszkody. Ta opinia nie zawsze ma związek z jakością relacji z bliskimi osobami. Najczęściej oznacza, że mężczyzna pragnie uwolnić się od ograniczeń i marzy o tym, by znów być beztroskim nastolatkiem. Wtedy każdy trwały związek jest utrudnieniem. Niektórzy mogą uznać taką postawę za egoizm, dla innych będzie to próba ponownego zdefiniowania samego siebie, poszukiwanie nowego kierunku w życiu.

„To musiało się stać, choć moja dziewczyna była najcudowniejszą osobą, jaką znałem - mówi dalej Carl. - Stanowiliśmy dobrą parę, traktowaliśmy się z szacunkiem. Ona była wspaniałą, inteligentną kobietą, ale cóż... musiała zniknąć z mojego życia. W pewnym momencie zaczęła wspominać o małżeństwie, rodzinie, chciała ustalać datę ślubu. Na początku powiedziałem, że jeszcze nie jestem gotowy. Pytała o dzieci, a ja nagle uświadomiłem sobie, że już przez to przechodziłem; mam dziecko z poprzedniego małżeństwa. Wyobraziłem sobie, że znowu będę uwiązany. Zacząłem się zastanawiać, czy jeszcze kiedykolwiek pojawi się szansa, żebym się dobrze bawił. Wewnątrz nadal byłem dzieckiem i nastolatkiem. Domagałem się rozrywki i zabawy. Potrzebowałem tego".

Niektórzy mężczyźni nie mieli w młodości szansy, by w pełni przeżyć fazę rozwojową i doświadczalną, stąd tego typu tęsknoty. Są one tak silne, że wszystko inne przestaje się liczyć, a wewnętrzne potrzeby zaczynają dominować nad rozsądkiem.

„W tym czasie otaczali mnie ludzie młodsi ode mnie o połowę - mówi Carl. - W szkole panowała twórcza atmosfera. Nikt nie pracował zawodowo, wszystkie obowiązki były jak gdyby w zawieszeniu. Nie traktowałem nauki zbyt poważnie. Po prostu świetnie się bawiłem. Czułem, że dzięki intelektualnym zajęciom rozwijam się. To był dobry moment, by pójść do szkoły, nie postrzegałem zajęć jako obowiązku. Sam dokonałem wyboru".

Carl odnalazł w szkole wspaniałą atmosferę, która zaspokoiła jego potrzeby. Można powiedzieć, że miał okazję cofnąć się w czasie.

„Moja dziewczyna przeczuwała, że coś jest nie tak. Wkrótce wszystko się wyjaśniło. Zakochałem się w pewnej młodej Azjatce. Po zajęciach chodziliśmy do baru, zostawaliśmy tam do późna. Pewnego wieczoru zaprosiłem ją do siebie na herbatę. Mojej dziewczyny miało nie być w domu. Włączyłem egipską muzykę. Rozmawialiśmy między innymi o orgazmach. Powiedziałem, że śmierć jest najwyższą formą orgazmu.

W pewnym momencie zaczęła się już zbierać do wyjścia, ale chciała jeszcze zobaczyć moją sypialnię. Weszła więc do pokoju i krzyknęła: Ktoś leży w twoim łóżku! Niemożliwe, pomyślałem.

Zajrzałem do sypialni i zastałem tam moją dziewczynę. Nie spała, przez cały czas przysłuchiwała się naszej rozmowie.

Udałem, że wszystko jest w porządku, i czym prędzej pożegnałem Azjatkę. Moja dziewczyna zapytała, dlaczego włączyłem nastrojową muzykę i rozmawiałem z tą panną o orgazmie. Odpowiedziałem, że była to zwyczajna rozmowa. Gdybym zaprosił faceta, wszystko wyglądałoby identycznie. Ale ona uznała, że nie może mi ufać. To wydarzenie zniszczyło więź, jaka nas łączyła".

Choć nowa znajomość nie znaczyła dla niego wiele, Carl musiał zdobyć to doświadczenie. Nieświadomie przyjął rolę nastolatka, dla którego zaufanie i poczucie obowiązku nie mają dużego znaczenia. Najistotniejsze było zaspokojenie potrzeby eksperymentowania i poznania.

„Kilka tygodni później powiedziałem przyjaciołom ze szkoły, że zamierzam poważnie porozmawiać z moją dziewczyną - mówi dalej Carl. - Wszyscy mi gratulowali. Uznali, że chcę z nią zerwać. Powtarzali, że najważniejsze jest malowanie. Oczywiście myśleli, że małżeństwo będzie mi przeszkadzało tworzyć".

Carl otoczył się grupą bardzo młodych przyjaciół, którzy pomagali mu realizować jego potrzebę młodości i wolności. W ich towarzystwie nie liczyło się nic poza idealistycznymi marzeniami o malowaniu.

„Poprosiłem swoją dziewczynę, żeby się wyprowadziła. Zachowałem się niegrzecznie, nie miałem dla niej litości. Uważałem, że puste obietnice, gierki, przeciąganie naszego związku w nieskończoność będzie dla niej jeszcze gorsze. Powiedziałem jej wprost: Chcę, żebyś się wyprowadziła. Żegnam. Była przybita i zła. Już wcześniej się denerwowała, dużo płakała, a teraz przeżyła szok. Zapisaliśmy się na terapię weekendową, cały czas zalewała się łzami.

Wiem, że sprawiłem jej ból, ale gdybym nie zastosował tak radykalnego rozwiązania, sytuacja tylko by się pogorszyła, a po jakimś czasie stałaby się nie do zniesienia. Niedługo po tym związała się z chłopakiem, naszym wspólnym znajomym, którego zawsze bardzo lubiła. Mieszkają razem, jest im ze sobą dobrze. Jak widać, tak zwane okrucieństwo czasami okazuje się współczuciem.

Gdy się wyprowadziła, zacząłem odkrywać świat na nowo. Bywały takie tygodnie, kiedy miałem randki z czterema różnymi dziewczynami. Każde cierpienie ma swoje granice. Nie można ciągle pozwalać, by ktoś nas ranił.

Z niektórymi dziewczynami tylko się spotykałem, z innymi flirtowałem. Wydaje mi się, że wysyłałem seksualne sygnały, wibracje. Obudziły się we mnie zmysły. Robiłem to świadomie. Na poziomie emocjonalnym czułem się świetnie, choć trochę głupio. Podobały mi się młode dziewczyny, one chyba też mnie lubiły. W wieku, w którym człowiek zwykle zachowuje się w ten sposób, byłem zbyt zakompleksiony, żeby chociaż spróbować. Teraz czułem się z tym znakomicie".

Carl chciał zrekompensować sobie traumatyczną i samotną młodość. Starał się naprawić dawne błędy. Odkrycie własnej seksualności i atrakcyjności dla płci przeciwnej dało mu poczucie siły i potencji, pozwoliło uniknąć depresji związanej ze starzeniem się.

„W którymś momencie przestałem być nieśmiały. Zdobyłem się na odwagę, by rozmawiać z ludźmi, jedna osoba nie była w stanie zaspokoić mojego apetytu. Wymyśliłem więc sobie, że każdą z wielu różnych moich potrzeb może zaspokoić inna kobieta. Chciałem w ten sposób uniknąć konfliktów. Wierzyłem, że nikogo nie oszukuję, bo każda z dziewczyn była w danym momencie tą jedyną. Dzięki temu zawsze czułem się uczciwy".

Kiedy podświadomość domaga się realizacji tłumionych potrzeb, mężczyzna znajdzie setki racjonalnych sposobów, by uniknąć poczucia winy. Choć wymaga to ogromnej energii i wysiłku, potrafi nie dopuszczać do siebie myśli o tym, co naprawdę dzieje się w jego życiu.

„W końcu moje dziewczyny dowiedziały się o sobie. Bardzo się zdenerwowały, jedna z nich kochała się we mnie. Lubiłem ją, ale nic więcej. Zorientowała się, że spotykam się z inną, pewną znaną artystką zajmującą się fotografią, kobietą mniej więcej w moim wieku. Umawiałem się z nimi w tym samym okresie. Każda dawała mi coś innego.

Moja dziewczyna fotograf zrobiła mi kilka zdjęć, które zaprezentowano na głośnej wystawie w muzeum. Ta druga je zobaczyła i poczuła się zraniona".

Nie trzeba chyba dodawać, że mężczyzna, który dał się ponieść swoim potrzebom, może spowodować wiele cierpień. Często nie wie, jak bardzo rani. A gdyby nie nagłe odkrycie swoich potrzeb, prawdopodobnie nigdy nie zachowałby się w ten sposób.

„Ta dziewczyna powiedziała mi, że jej rany nigdy się nie zagoją. Wierzyła, że byliśmy sobie przeznaczeni, a tymczasem spotykałem się z inną. Uznała, że została oszukana. Jej uczucia do mnie były czyste i intensywne, ja czułem do niej coś zupełnie innego. Teraz rozumiem, że próbując nadrobić stracony czas, zachowywałem się jak w transie. Traktowałem kobiety jak narzędzia do zaspokajania własnych potrzeb. Szanowałem je i ceniłem, ale robiłem wszystko, by się nie dowiedziały, że spotykam się również z innymi. Z niektórymi nadal się przyjaźnię, ale ta, którą tak mocno zraniłem, boi się mnie. Nie chce ze mną rozmawiać nawet przez telefon, czasami pisze listy. Bardzo mi przykro, bo dziewczyna ma dwadzieścia dwa lata i złamane serce".

Teraz, kiedy Carl zrozumiał, na jakiej zasadzie opierało się jego zachowanie, ma szansę ocenić je w sposób obiektywny. Być może znowu odnajdzie w sobie współczucie, zauważy nowe perspektywy.

„Chodziliśmy ze sobą pół roku - mówi Carl. - Zdenerwowałem się, gdy pewnego razu w rozmowie telefonicznej nazwała mnie swoim chłopakiem. Byłem zaskoczony. Nagle poczułem, że znów utknąłem w miejscu. Nie lubię określenia »chłopak«, nie tak postrzegałem nasz związek. Nie czułem się jej chłopakiem".

Regresja sprawiła, że Carl patrzył na rzeczywistość w inny sposób niż osoba w jego wieku. Młody mężczyzna nie lubi, by ktoś nazywał go „swoim chłopakiem". Nie pozwala się ograniczać. Carl próbował wrócić do czasów swojej wczesnej młodości. Nie uświadamiał sobie, że naturalną reakcją młodej kobiety, z którą spotykał się od sześciu miesięcy, będzie uznanie go za swojego chłopaka. Jego fantazje osłabiły rozumienie rzeczywistości.

„Ona szukała prawdziwego związku, ja chciałem się dobrze bawić. Wyobrażała sobie, że jest jedyną kobietą w moim życiu. Nasze dążenia były rozbieżne. Mnie interesowało nadrabianie

straconych lat. Prowadziłem tak intensywne życie towarzyskie, że chwilami naprawdę miałem dosyć. Czułem się zmęczony".

Na pytanie, czy był usatysfakcjonowany, Carl odpowiedział: „W pewnym stopniu tak, ale nie wiem, czy kiedykolwiek zdołam się uwolnić od obciążeń, choć większości się pozbyłem".

Niektórzy mężczyźni budzą się ze snu po roku lub dwóch latach. Inni po odzyskaniu przytomności stwierdzają, że oto znaleźli się w kolejnym małżeństwie i zaczynają tęsknić za poprzednią żoną i rodziną. Często jest już zbyt późno, by ratować dawny związek, a wtedy rodzą się wyrzuty sumienia i pojawia odraza do samego siebie. Jeśli mężczyzna nie rozumie, co się z nim dzieje, i po prostu realizuje swoje potrzeby, konsekwencje jego zachowania mogą być bardzo różne.

Kryzys wieku średniego był interpretowany na wiele sposobów. Oto, jak tłumaczy to zjawisko doktor Selwyn Mills, specjalizujący się w terapii Gestalt i psychologii humanistycznej.

„Wiek średni to bardzo złożony termin. Mężczyzna zdobywa wtedy wiele różnych doświadczeń. Może odczuwać nudę, rozczarowanie własnym życiem, wewnętrzną pustkę. Należy też wspomnieć o iluzjach. Iluzja to sposób, w jaki próbujemy zdefiniować własne życie. Iluzja daje nam poczucie bezpieczeństwa, bo jest systemem wierzeń, choć sobie tego nie uświadamiamy. Marzenie chłopca, by zostać słynnym sportowcem, jest pewną formą iluzji. Młody człowiek wyobraża sobie, że jest sportowcem. Gdy idzie na studia, zaczyna myśleć o sobie jako o lekarzu czy prawniku. To wyobrażenie staje się nową definicją jego świata, nową iluzją. Jakiś czas później ten sam chłopak chce założyć rodzinę, wychowywać dzieci - oto kolejna iluzja, następna definicja świata. Powiedzmy, że mężczyzna ten ma teraz około czterdziestu pięciu lat. Zrobił karierę, ma dzieci, żonę i nagle zaczyna odczuwać pustkę. Stworzona struktura przestaje mu wystarczać. Pojawia się niepokój, który przyjmuje formę depresji, znudzenia, braku zainteresowania dotychczasową działalnością.

Mężczyzna robi karierę, ale życie zawodowe to za mało. W pewnym momencie przestaje wystarczać także rodzina. I tu

pojawia się religia. Myślę, że doświadczenia religijne bardzo wzbogacają całą rodzinę. Wszyscy stają się bogatsi. Taka definicja świata może być wspaniałym przewodnikiem na wielu różnych etapach życia. Z pewnością nie powoduje wewnętrznego spustoszenia.

Dziś, kiedy ludzie żyją dłużej, powszechnie akceptuje się fakt, że prowadzimy więcej niż jedno życie. Łatwiej teraz o rozwód i nowy związek. Kiedy jedne iluzje się rozwiewają, chętnie tworzymy sobie nowe.

Kryzys wieku średniego nie zawsze przebiega w ten sposób. Uważam, że uniknąć go mogą osoby, które potrafią łagodnie i świadomie przechodzić od jednej iluzji do drugiej, co jest przecież rzeczą naturalną.

W chwili oświecenia mężczyzna zaczyna rozumieć, że jego życie składa się ze złudzeń, ograniczeń. Wtedy pojawia się inna, bardziej wyrafinowana iluzja, która przesłania rzeczywistość i pozwala tworzyć, dojrzeć i kochać. Ja żyję właśnie tą iluzją. Wiem, że wszystko, co robię, to złudzenie. Nie podważam wartości moich złudzeń, ale równocześnie staram się do nich zbytnio nie przywiązywać. Zrozumienie potencjalnych, iluzorycznych aspektów związku pozwala wyeliminować obsesje i fantazje".

A jeśli to iluzje sprawiają, że możemy przeżywać radość i romans, co się stanie, gdy znikną?

„Jeśli coś zaiskrzyło, jeśli zadziałała chemia, to chociaż partnerzy nie stracą dla siebie głowy, pojawi się pewien rodzaj uniesienia - odpowiada doktor Mills. - Jeśli potrafimy sobie zaufać i współczuć, związek stanie się piękny na innym poziomie".

Mądre podejście do kryzysu wieku średniego może nadać życiu nową jakość i przynieść szansę na coś nowego. Mężczyzna ma okazję dojrzeć i odkryć w sobie nieznane mu dotąd wartości.

Jeśli jednak mężczyzna zaczyna uciekać, obwiniać innych i niszczyć to, co osiągnął, nieświadomie może zadać trudne do wyleczenia rany. Aby przebrnąć przez ten jakże trudny dla siebie okres, mężczyzna musi wykazać się cierpliwością, mądrością i współczuciem.

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy przeżywają kryzys wieku średniego

Rady dla kobiet

Pamiętaj, że mężczyzna przeżywa
trudny okres zmian,
którego często nie sposób uniknąć.

Pozwól mu rozwijać się wewnętrznie,
nie wzbudzaj w nim poczucia winy.
To, że on się zmienia i odczuwa niezadowolenie,
nie oznacza, że cię nie kocha.

Wzajemny szacunek jest podstawą
dobrego związku. Znajdź sobie zajęcia
i zainteresowania, które wypełnią twoje życie.
Nie zrywaj dawnych znajomości,
utrzymuj kontakty z przyjaciółmi.
Twój partner może być teraz mniej przystępny
niż zwykle. Nie myśl jednak, że cię odrzuca.

Przygotuj się na to, że być może nadarzy się okazja,
by naprawić w waszym związku to,
co od dawna wymagało uwagi i pracy.
Właśnie teraz, bardziej niż kiedykolwiek,
powinnaś uświadomić sobie,
że w części jesteś odpowiedzialna
za wasze kłopoty i konflikty.

Jeśli wam się nie powiodło i on czuje, że musi odejść,
postaraj się nie traktować tego jako osobistą porażkę.
Być może partner przeżywa etap regresji wiekowej
lub ma zaburzone poczucie rzeczywistości.
Ale to nie znaczy, że cię nie kocha lub nie docenia.

Pamiętaj, kiedy kryzys minie, mężczyzna może chcieć
do ciebie wrócić, choć nie zawsze tak się dzieje.
Bądź gotowa na obie możliwości.
Czy będziesz w stanie mu wybaczyć,
gdy skończy się ten trudny okres?

Rady dla mężczyzn

Pamiętaj, że to, czego teraz doświadczasz,
jest naturalnym, choć bolesnym etapem rozwoju.

Ból i problemy, które przeżywasz, pozwolą ci lepiej
zrozumieć samego siebie. Spróbuj nadać swojemu
życiu wartość i lepiej poznać własne wnętrze.

Jeśli odczuwasz niepokój, postaraj się
nie podejmować ważnych życiowych decyzji.
Wybory, jakich teraz dokonujesz,
najczęściej odzwierciedlają potrzeby,
których nie zaspokoiłeś w przeszłości. Nie spiesz się,
spróbuj zrozumieć, co się z tobą dzieje.

Nie niszcz tego, co do tej pory osiągnąłeś.
Podczas kryzysu wieku średniego wszystko wydaje się
bezwartościowe i nieciekawe. Jeśli zdasz sobie sprawę
z tego, co się z tobą dzieje, negatywne odczucia
stopniowo zaczną znikać.

Postaraj się, by twoi najbliżsi zrozumieli,
co przeżywasz. Nie obwiniaj ich za zachodzące
w tobie zmiany. Oni również mogą odczuwać
niepokój i zdenerwowanie z twojego powodu.
Spróbuj im pomóc.

Zmiany się zdarzają. W czym problem?

Eshin (uczeń zen)

Powtarzanie bolesnych doświadczeń

7

Jesteśmy skazani na powtarzanie tych historii,
których nie rozumiemy.

George Santayana

Wielu z nas odczuwa wewnętrzny przymus powtarzania związków, zachowań, myśli czy sytuacji, które sprawiają ból. Choć nasze działania przynoszą cierpienie, nie mamy wyboru, nie potrafimy ich przerwać. Ta skłonność jest jak złodziej okradający nas ze zdrowego rozsądku, szansy na dojrzałość i satysfakcji.

Niektórzy psychologowie twierdzą, że przez całe życie ulegamy skłonnościom do powtarzania bolesnych doświadczeń. Inni uważają, że człowiek, który osiąga dojrzałość, potrafi się od nich uwolnić. Uświadomienie sobie własnej sytuacji i zrozumienie tego dylematu pozwolą doznać oświecenia i dokonać zmiany.

Jedna z przepięknych sufickich opowieści tak opisuje to zjawisko: Mullah Nasruddin kupił koszyk wyjątkowo ostrej papryki chili tylko dlatego, że była tania. Po prostu nie mógł się powstrzymać. Kiedy zaczął ją jeść, z jego oczu popłynęły łzy. Choć język coraz bardziej palił, Mullah nie przestawał jeść. Jeden z uczniów zapytał: Dlaczego to robisz? Mistrz odpowiedział: Czekam, aż trafię na słodką.

Podobnie jak Mullah Nasruddin, mężczyzna schwytany w sidła własnej skłonności do zgorzkniałych kobiet, ze łzami w oczach

liczy, że kiedyś trafi na słodki wyjątek. Jeśli nie uwolni się od swojej skłonności, zawsze będzie przyciągał zgorzkniałe kobiety, a papryczki nadal będą piekielnie ostre.

Niektórzy mężczyźni ciągle wikłają się w przykre sytuacje po to, by pokonać bolesne doświadczenia z dzieciństwa. Zamiast odgrywać rolę bezbronnych ofiar, chcą poczuć, że są silni i mają władzę. Nie potrafią oprzeć się pragnieniu i wracają na „miejsce przestępstwa", by znowu związać się z taką samą kobietą, choć wiedzą, że będą z tego powodu cierpieć.

Najbardziej niepokojące jest to, że nigdy nie zadowoli nas efekt, jaki osiągniemy przez powtarzanie bolesnych doświadczeń. Co więcej, z pewnością znowu poczujemy, że powinniśmy przeżyć wszystko raz jeszcze.

Ludzie opanowani przez skłonność do powtórzeń zwykle próbują zrozumieć swoje wcześniejsze doświadczenia lub pragną, by wybaczył im ktoś, kogo skrzywdzili. Wiele osób powtarza pewne zachowania, żeby ukryć prawdziwe potrzeby i popędy. Dla jednych jest to forma kary, jaką sami sobie wymierzają, dla innych dowód na to, że są prawdziwymi ludźmi.

Mężczyźni nałogowo odchodzący od kobiet najczęściej nawet nie znają partnerki. Ktoś taki będzie mógł znaleźć zadowolenie w związku i ustatkować się dopiero wtedy, gdy uświadomi sobie, że wpadł w sidła własnych skłonności, i zacznie z nimi walczyć.

Źródło skłonności

Pete jest wysokim, trzydziestokilkuletnim, przystojnym biznesmenem, który odnosi sukcesy zawodowe. Pochodzi z rodziny irlandzkich katolików. Jest ciekawy świata i lubi różnorodność. Jego sytuacja okazuje się skomplikowana. W zachowaniu Pete'a przejawiają się wręcz nałogowe skłonności do powtórzeń. Ich źródło stanowią złe doświadczenia z dzieciństwa. Próbując kontrolować swoje skłonności, popadł w kompleks dziwki madonny. W przypadku Pete'a skłonność do powtórzeń ma wpływ na każdą sferę życia. Pete uważa, że jego stosunek do kobiet jest rezultatem istotnych wydarzeń z przeszłości.

„Kobiety zawsze byty dla mnie najważniejsze - mówi. - Wokót nich kręciło się moje życie. Nie należałem do ładnych chłopców, dlatego miałem trudności z nawiązaniem kontaktów towarzyskich. Byłem najstarszym dzieckiem w rodzinie. Troszczyłem się tylko o siebie i strasznie bałem się dziewczyn.

Na domiar złego chodziłem do katolickiej szkoły. Gdy zacząłem dojrzewać, wydawało mi się, że wyglądam dziwnie. Wstydziłem się, nie miałem odwagi nawet spojrzeć na dziewczynę. Bałem się, że naprawdę jestem inny. Dziewczyny były odważniejsze. Dlatego przejawiały zainteresowanie chłopakami. Wyglądało, że są chętne do pogłębiania znajomości. Nawet te, których nigdy bym o to nie podejrzewał. Po ukończeniu szkoły podstawowej poszedłem do katolickiego liceum dla chłopców".

Pete obawiał się, że coś jest z nim nie w porządku. Wstydził się swojej seksualności, a dziewczęta wydawały mu się dziwne.

„Na drugim roku college'u zacząłem spotykać się z dziewczyną. Po raz pierwszy jakaś mi się spodobała. Chodziliśmy przez pewien czas. W końcu ona stwierdziła, że jest lesbijką, i odeszła. Przeżyłem szok".

Pete potrzebował potwierdzenia swojej męskości, tymczasem jego dziewczyna zostawiła go dla innej kobiety.

„Miałem bardzo surową matkę - wspomina Pete. - Biła mnie, a najgorzej było wtedy, kiedy zostawaliśmy sami. Nigdy tego nie zapomnę.

Mama miała dużo dzieci i zawsze uważała, że powinienem jej pomagać. Nie wiem, czego się po mnie spodziewała. Ojciec nie potrafił powstrzymać jej gwałtownych reakcji. Na szczęście w jego obecności potrafiła nad sobą zapanować. Rodzeństwo nie cierpiało tak bardzo, bo je chroniłem. Ale sam czułem się fatalnie".

Matka, która wobec chłopca stosuje przemoc fizyczną, niszczy jego poczucie męskości. Syn czuje się wykastrowany, bezsilny, niekochany, brzydki. Te rany dają o sobie znać przez całe życie, również w związkach z kobietami. Wpływają też na seksualność młodego mężczyzny.

„Zacząłem porzucać kobiety. Stałem się ich prawdziwym wrogiem. W wieku szesnastu lat poznałem pewną zagorzałą feminist-

kę, która nienawidziła mężczyzn. Dzięki niej zrozumiałem sposób myślenia niektórych kobiet. To było dosyć przykre".

Pete doświadczył w dzieciństwie nienawiści ze strony matki, dlatego przyciągał kobiety, które tak jak ona nie lubiły mężczyzn.

„W końcu, jako dorosły mężczyzna, poczułem popęd seksualny. Nawiązałem kontakt z wieloma kobietami, ale żadnej z nich nie ufałem. Całowałem się z nimi, ale nie chodziliśmy do łóżka. Seks mnie przerażał".

Pete bał się matki, która sprawiła, że nie potrafił zaufać żadnej kobiecie i nie mógł się zdobyć na bardziej intymny związek. Przenosił swój strach na dziewczyny, z którymi się spotykał. Postrzegał je jako osoby niebezpieczne i pełne nienawiści.

„Szczerze nienawidziłem pierwszej dziewczyny, z którą się przespałem. Denerwowała mnie, miała masę problemów z samą sobą, ale była niesamowicie aktywna seksualnie. Po wszystkim wstawałem z łóżka i wychodziłem bez słowa. Wtedy to mi odpowiadało".

Taki rodzaj związku intymnego wyklucza poczucie bliskości i nie daje ciepła. Pete nie oczekiwał tego od kobiet i nie wyobrażał sobie, że mogłyby mieć takie oczekiwania względem niego. Traktował partnerki jak obiekty seksualne. Żadnych zobowiązań. Tylko taki związek wydawał mu się bezpieczny.

„Spotykałem się z niezwykle otwartymi kobietami. Był koniec lat siedemdziesiątych. Dziewczyny zaczynały uprawiać seks w wieku jedenastu lat, a ja pozostawałem prawiczkiem z wyboru. Z biegiem czasu bardzo się zmieniłem. Stałem się przystojnym, wysokim blondynem. Z radością wprowadziły mnie w świat erotyki. Miałem dziewczynę, ale jej nie ufałem. Czułem, że w końcu ode mnie odejdzie".

Pete jako przystojny, wykształcony młody mężczyzna nabrał wiary w siebie i miał powodzenie u kobiet. Niestety, w głębi duszy nadal odczuwał wobec nich nieufność. Nie ufał też samemu sobie.

„Cały czas żyłem w strachu, że moje kolejne partnerki prędzej czy później odejdą - opowiada Pete. - Nie chciałem, żeby mnie opuszczały, ale kiedy w końcu to robiły, nie byłem zaskoczony".

Strach, o którym wspomina Pete, jest powtórzeniem tego, co czuł jako dziecko opuszczone przez matkę. Matka wyrządziła mu emocjonalne szkody, z którymi dorosły Pete nie potrafił sobie poradzić.

Pete tylko z pozoru miał dobre samopoczucie. W głębi duszy zawsze się spodziewał, że partnerki go porzucą, tak jak kiedyś matka. Podświadomie dążył do tego, by jego bolesne doświadczenia się powtarzały.

„W końcu odeszła ode mnie kobieta, z którą chciałem się związać. Wybrałem ją spośród kilku innych. Spodobała mi się jej wyniosłość". Zresztą zawsze lubiłem takie kobiety.

Powściągliwe emocjonalnie partnerki wydawały mu się atrakcyjne, bo nie wymagały od niego zaangażowania. Jeśli kobieta nie okazywała mu swoich uczuć, on również mógł się od tego powstrzymać. Nie musiał się do niej zbliżać.

„Była egzotyczną, dojrzałą kobietą, ale najbardziej pociągało mnie to, że zachowywała dystans. Nie chciała iść do łóżka tak od razu. Była bardziej wierząca niż ja. Zostawiła mnie dla mojego przystojnego, dwudziestoczteroletniego przyjaciela. Po prostu się w nim zakochała. Po uszy Od razu wiedziałem, że to koniec. Nasz związek trwał dwa lata".

Kolejne porażki sprawiły, że Pete poczuł potrzebę udowodnienia samemu sobie własnej wartości. Potem zapragnął zemsty.

„Poznałem Carol. Był to mój najdłuższy związek. Carol - piękna, inteligentna, ale niepewna siebie kobieta. Miała problemy z ojcem. Bardzo się przyjaźniliśmy. Uwielbiałem z nią rozmawiać o wszystkim. To dużo dla mnie znaczyło".

Pete odnalazł kobietę, która miała podobne jak on doświadczenia z rodzicami. Dlatego między nimi nawiązała się szczególna więź. Ich związek opierał się raczej na przyjaźni, nie na intymnych kontaktach. Przyjaźń bez zaangażowania seksualnego pozwoliła Pete'owi zachować szacunek dla Carol i samego siebie. Nie musiał przenosić na tę znajomość swojego strachu przed odrzuceniem. Wiedział, że Carol nie zrani go i nie odejdzie.

„Miała przyjaciółkę, której wpadłem w oko. Carol nie była z tego zadowolona, próbowała mnie do tej dziewczyny zniechęcić.

Zerwałem z jej przyjaciółką, bo nie miałem pewności, czy rzeczywiście chcę tego związku. Była zbyt słodka. Nie o taką partnerkę mi chodziło. Szukałem kogoś zwariowanego, z kim się świetnie zabawię. Mądra, słodka i ładna dziewczyna? To nie dla mnie".

Mężczyzna skłonny do powtarzania bolesnych doświadczeń zwykle szuka pewnego typu kobiety. Nie potrafi zaakceptować kogoś, kto różni się od postaci z jego wyobrażeń. Jeśli nie uwolni się od swoich skłonności, nigdy nie znajdzie partnerki, jakiej naprawdę potrzebuje, a bolesne doświadczenia będą ciągle wracać.

Na pytanie, czy oddzielał seks od przyjaźni, Pete odpowiedział: „O tak, zdecydowanie. Zawsze chciałem, żeby te dwie rzeczy szły w parze, ale nigdy mi się to nie udało. Nadal przyjaźnię się z Carol. Potrzebuję tej dziewczyny. Uświadomiłem sobie, że moja matka była emocjonalnie chora, a Carol w niczym jej nie przypominała. Przyjaźń z Carol jest dla mnie bardzo ważna, nie chcę jej stracić.

Kiedy zrozumiałem, co się działo z moją matką, postanowiłem być obiektywny i podchodzić do swoich związków bardziej intelektualnie. Zacząłem nad sobą pracować. Zastanawiałem się nad własnymi problemami, patrzyłem na nie z różnych perspektyw. Zauważyłem, że potrafię obiektywnie ocenić swoje życie. To było wspaniałe uczucie".

Od tego momentu Pete zaczął kontrolować sposób, w jaki się zachowuje. Nabranie dystansu do samego siebie, uwolnienie się od automatycznych reakcji to bardzo ważny krok na drodze ku nowemu życiu.

„Zacząłem eksperymentować z seksem. Spotykałem się z grupą lesbijek. Byłem facetem, na którym mogły zawsze polegać. Traktowałem je po ojcowsku. Interesowały się mną, potrafiłem się z nimi dogadać lepiej niż z większością innych kobiet.

Znajomi mężczyźni zupełnie ich nie rozumieli. Ja czułem się świetnie w towarzystwie lesbijek. Zawsze chętnie się z nimi spotykałem. Słuchałem różnych zwierzeń. Rozumiałem mentalność i zachowanie tych kobiet. One ciągle się zmieniały.

Poświęcały mi dużo uwagi. A co najwspanialsze wprowadziły mnie w tajniki seksu. Ani odrobinę nie wykazywały zaborczości. Przyjaźniliśmy się, ale nie romansowaliśmy ze sobą. Emocjonalnie

były związane ze swoimi partnerkami, a ze mną po prostu eksperymentowały".

Pete czuł się bezpiecznie w towarzystwie lesbijek, bo nie wymagały, by angażował się w związek lub zachowywał jak typowy mężczyzna. Nie oczekiwały, że zaspokoi je emocjonalnie. Relacje między nimi opierały się tylko na seksie.

„Bardzo mi pomogły. Byłem wolny, ale czułem bliskość. Związki z nimi dawały mi poczucie bezpieczeństwa. Wiedziałem, że się we mnie nie zakochają i że nie liczą na moje zaangażowanie".

Kobiety nie prosiły go o nic, czego nie mógł im ofiarować. Pete czuł się z tym bardzo dobrze. Nie musiał się obawiać, że nie podoła obowiązkom, jakie pojawiają się w tradycyjnych związkach.

„Te dziewczyny nie ufały mężczyznom. Rozumiały, że można cieszyć się seksem i nie trzeba od razu angażować się uczuciowo. Po tym doświadczeniu byłem gotowy, by połączyć seks i emocje. Nawet się zaręczyłem.

Związek z Laurie trwał kilka lat. Był to okres mojej największej aktywności seksualnej. Udało mi się połączyć uczucia z erotyką, a to dla mnie coś nowego.

Na początku wszystko szło znakomicie, ale z czasem Laurie zaczęła zachowywać się coraz dziwniej. Stała się agresywna, bo nie potrafiłem spełnić jej oczekiwań. Krzyczała, awanturowała się, poniżała mnie. Przypominała moją matkę".

Mimo że wszystko między nimi układało się jak najlepiej, powróciły dawne wspomnienia i doświadczenia. Pete nieświadomie przyciągał kobiety, które zachowywały się tak jak jego matka.

Odrzucał natomiast słodkie i łagodne, które go akceptowały i mogły mu dać miłość. Wydaje się, że nie szukał miłości i akceptacji, ale próbował powtórzyć związek z matką, osobą agresywną, która go odrzuciła. Potrzebował konfrontacji z przemocą, po to, by ją pokonać, by położyć kres cierpieniu, jakie spowodowała w jego życiu agresja.

„W końcu miarka się przebrała. Powiedziałem Laurie, że z nami koniec. Musiałem to zrobić przez telefon, bałem się tej dziewczyny".

Strach przed Laurie był strachem przed matką. Kolejny raz Pete próbował uwolnić się od matki, co nie jest łatwe.

„Laurie przyjechała tego samego dnia. Wpadła w szał, zaatakowała mnie, próbowała uwieść, prawie mnie zgwałciła".

W takich związkach często dochodzi do natężenia przemocy i bólu. To wciąga jak narkotyk. Takie zachowanie podnieca wiele osób. Niektórym odpowiada to połączenie, nie chcą z tego rezygnować.

„Następnego dnia powiedziałem Laurie, że jestem homoseksualistą, byle tylko się pozbyć dziewczyny. Przysięgałem, że to nie jej wina. Nie słuchała.

Nigdy jej nie uderzyłem. Byłem zbyt dobry, żeby ją bić. Kobieta może cię bić bezkarnie, ale gdy ty choć lekko ją uderzysz, cała wina spadnie na ciebie.

Wtedy postanowiłem, że kończę z kobietami. Liczy się tylko seks. Chciałem po prostu uprawiać seks i to wszystko".

Seks stał się jego kolejną skłonnością. Pete uważał, że w ten sposób zemści się na Laurie, matce i wszystkich kobietach. W pewnym sensie próbował się bronić.

„Poznałem Marię, piękną, obowiązkową, kochaną dziewczynę. Uczciwie powiedziałem, że tego nie chcę. Rzuciłem ją chyba tylko ze złośliwości - żeby się odegrać. Wiedziałem, że się z nią nie ożenię. Od razu o tym powiedziałem. Bardzo ją tym zraniłem. Miałem skrupuły, ale czułem, że jest twarda, więc sobie poradzi".

Pete traktował seks jak broń. Szukał zemsty i pragnął odzyskać władzę.

„Spotykałem się z niezliczoną liczbą kobiet. Zaliczałem jedną po drugiej. Trzy tygodniowo: jedna w poniedziałek, druga w środę, trzecia w weekend. Byłem bardzo zadowolony".

Seks stał się nałogiem, który miał zagłuszyć emocjonalną pustkę i samotność.

„Po tym okresie odsunąłem się od kobiet. Przestraszyłem się uzależnienia. Wycofałem się, postanowiłem jeszcze raz wszystko przemyśleć. Także relacje z matką".

Gdyby nie ten krok, nałóg Pete'a pogłębiłby się jeszcze bardziej, co mogłoby doprowadzić do całkowitego załamania psychicznego. Skłonności Pete'a były formą obrony przed gniewem wyniesionym

z dzieciństwa. Mimo że Pete coraz mniej się angażował, odczuwał narastającą złość. W końcu uświadomił sobie, że ani on, ani kobiety, z którymi się spotykał, nie znajdowali bezpieczeństwa.

Pete zdawał sobie sprawę ze swojego zachowania. Dzięki temu zdołał na pewien czas opanować swoje skłonności. W ten sposób dowiódł, że jest wystarczająco silny i zależy mu na odnalezieniu równowagi życiowej. Zamiast zajmować się kolejną kobietą, skoncentrował się na własnej słabości.

„Uspokoiłem się, wyciszyłem. Dużo rozmyślałem nad swoją sytuacją. Bardzo chciałem znaleźć sposób, by połączyć seks i uczucia. Wtedy właśnie poznałem Andreę, pierwszą kobietę, jaką byłem gotowy poślubić.

Nasz związek trwał pięć lat. Na początku nie mogliśmy bez siebie żyć. Kochałem ją do szaleństwa. Mieszkaliśmy ze sobą ponad dwa lata. Owszem, od czasu do czasu zdarzały mi się skoki w bok, ale dopiero pod koniec znajomości. Andrea była tym przerażona, nie rozumiała mnie. W końcu odeszła".

Swoim zachowaniem Pete sprowokował wydarzenie, którego tak bardzo się obawiał. Choć nie chciał stracić Andrei, jego skłonności sprawiły, że zachował się w sposób, jakiego ona nie akceptowała.

Pete próbował opanować swoją słabość, wycofał się z aktywnego życia seksualnego, a mimo to jego skłonności dały o sobie znać.

Bez kobiet i seksu prawdopodobnie czułby się wykastrowany, tak jak przy matce.

„Andrea nie chciała mnie więcej znać. Prawie rok próbowałem ją odzyskać, ale nic z tego nie wyszło".

Romanse i flirty poza związkiem bardzo osłabiają więź łączącą partnerów. Czasami zrywają ją całkowicie.

„Andrea wiedziała, co się ze mną dzieje. Zachowywałem się jak nałogowiec. Nie potrafiłem przestać. Ambicja nakazywała mi zdobywać kolejne kobiety. To tak, jak z ujeżdżaniem dzikiego konia. Jeśli ci się uda, koń będzie posłuszny. Ja w ten sposób traktowałem kobiety".

Relacje z kobietami to w przypadku Pete'a walka na śmierć i życie, stawką jest męskość. Pete pragnął zaspokoić potrzebę władzy. Oczywiście, im bardziej angażował się w bitwę, tym mniejsze miał poczucie władzy i, rzecz jasna, sukcesu.

„Po odejściu Andrei moje życie seksualne stało się podłym procederem. Bez względu na to, z kim spałem, moje zachowanie było coraz bardziej godne pożałowania. Ale zawsze uważałem, że sprawność i technika wynagrodzi mankamenty osobowości. W łóżku sprawdzałem się lepiej niż większość mężczyzn. Miałem około stu sześćdziesięciu kochanek. Bardzo pragnąłem być kochany, lubiany, akceptowany.

Przyznaję, że w większości przypadków to ja odchodziłem od partnerek. Po prostu przestawałem z nimi sypiać. Właściwie trudno powiedzieć, że je opuszczałem, bo tak naprawdę nic mnie z nimi nie łączyło. Kilka dziewczyn rzuciłem z czystej nienawiści do kobiet. Prześladowało mnie poczucie winy. Stałem się podły".

Zapytany, czy takie wyrachowanie dodawało mu sił, Pete powiedział: „O, tak. Przez całe życie próbowałem się rozwinąć emocjonalnie. Seks był dla mnie najlepszą szkołą relacji międzyludzkich. Kontakty intymne wychowały mnie społecznie. Wszystkiego musiałem się nauczyć, złośliwości też. Uczyłem się przez seks.

Ktoś może mi zarzucić, że zawierałem tylko przelotne znajomości. Nieprawda. Nigdy nie miałem kochanki na jedną noc. Część partnerek jeszcze dziś ucieszyłaby się na mój widok. Oczywiście nie mówię o tych, które porzuciłem.

Potem poznałem moją obecną żonę, Rachel. Bardzo się broniła przed kontaktem fizycznym. Była wyzwaniem, ale i wytchnieniem. Bałem się, że zawsze będę uzależniony od seksu, chciałem go wyeliminować z życia. Nie wiedziałem jednak, że tak się to skończy".

Pete kolejny raz oddziela uczucia od seksu. Choć zawarł związek małżeński, by kontrolować swoją seksualność, w efekcie osiągnął przeciwny skutek. Seksoholizm można opanować, ale to wymaga pracy. Pete powinien dokładnie przyjrzeć się swojej słabości, poznać jej źródło i wpływ na swoje życie. Tylko w ten sposób zdoła się od niej uwolnić.

„Łatwiej kontrolować seksualne skłonności, gdy nikt przez cały czas nie ściąga człowiekowi spodni - tłumaczy Pete. - Moja żona tego nie robi. Za to ją cenię. I kocham".

Pete najwyraźniej uważa kobiety za istoty drapieżne i zachłanne. Daje im wszystko, czego jego zdaniem pragną, ale w głębi duszy czuje się urażony. Pod maską brawurowego kochanka kryje się chłopiec, który boi się odrzucenia i pragnie uszczęśliwić kobietę.

Pete nie pozwala sobie na zdobycie tego, czego tak bardzo potrzebuje. Jeszcze nie chce stałego związku z partnerką, która zaspokoi go zarówno emocjonalnie, jak i seksualnie. Wspomnienia o matce i złych przeżyciach z dzieciństwa są nadal zbyt bolesne. Pete nie jest gotowy na stały związek. Najpierw musi wybaczyć i przestać walczyć z przeszłością.

To smutne, że mężczyzna, który prowadził tak aktywne życie seksualne, musiał z niego zrezygnować. Pete tak skomentował to stwierdzenie: „Przy żonie czuję się bezpiecznie. Na pewno nie odejdzie do innego. Ona po prostu pasuje do mnie i moich dziwactw. Wolałbym związać się z kimś bardziej rozbudzonym seksualnie, ale wiem, że wtedy cały czas musiałbym żyć ze świadomością, że taka kobieta może mnie w każdej chwili rzucić dla kogoś młodszego czy lepszego".

Mężczyznom takim jak Pete można pomóc na kilka sposobów. Niektórzy wybierają psychoanalizę. Podczas terapii pacjent powoli uświadamia sobie bolesne doświadczenia z przeszłości oraz wspomnienia, które być może stłumił. Psychoanaliza sprawia, że z czasem zanika potrzeba zemsty, a pacjent odzyskuje równowagę.

Terapia Gestalt daje ten sam efekt, jednak stosuje się inne środki. Metoda polega na bezpośrednim odwołaniu się do najbardziej podstawowych emocji. Intelektualna analiza jest redukowana do minimum.

Doktor Selwyn Mills proponuje następujący przebieg terapii: „Na początku Pete powinien dokładnie opowiedzieć o relacjach z matką i o tym, co przeżył w dzieciństwie. Ważne jest, by dokładnie sobie przypomniał, co czuł jako dziecko, które doświadczyło przemocy ze strony matki. Pete poszukuje agresywnych kobiet, bo

w głębi duszy nadal odczuwa dawny ból. Ludzie, którzy doświadczyli agresji, pragną naprawić błędy. Liczą na to, że tym razem zdołają uniknąć cierpienia, przed którym nie zdołali uchronić się w dzieciństwie. Pete wie, że partnerka nie da mu tego, czego on potrzebuje.

Podczas terapii Pete musi uświadomić sobie, że nie dozna szczęścia, o jakim marzył. Kolejny związek to tylko powtórzenie znanej sytuacji: nawiązanie kontaktu z kobietą, która nie da pełnego zadowolenia.

Radzę, by Pete zwrócił uwagę na język ciała - sposób mówienia, siedzenia, gestykulowania, modulowania głosu. Potem zapytałbym, co w danym momencie czuje. W czasie terapii powinien obserwować własne ciało, a w odpowiednim momencie wejść w głąb siebie, by określić fizyczny ból, jaki odczuwa.

Kiedy już rozpozna ból - być może gardła czy klatki piersiowej - poproszę, by pozwolił przemówić tej części ciała. Głos, jaki usłyszy, wskaże problem, który Pete próbuje zagłuszyć intelektualną analizą.

Następnym krokiem będzie ponowne przeżycie cierpienia, jakie zadała mu w dzieciństwie matka. Na tym etapie można zacząć zastanawiać się nad wpływem tych doświadczeń na jego życie. Oczywiście, praca wymaga czasu i ogromnej uwagi.

Odradzałbym nazywanie i analizowanie zbyt wielu doświadczeń. Pete nie powinien mówić o tym, jak wspaniałe były jego partnerki. To do niczego nie prowadzi, tylko zagłusza cierpienie".

Zapytany, czy dzięki temu Pete przestanie odczuwać dawny ból i gniew, doktor Mills odpowiedział: „Nie, nie na tym polega terapia. Kiedy Pete dokładnie przyjrzy się swoim uczuciom, pomogę mu stać się dla samego siebie rodzicem. Po tym niezwykle emocjonującym doświadczeniu przejdziemy do interpretacji. Zapytam go, czy zdaje sobie sprawę z faktu, że matka nigdy nie da mu tego, czego on tak naprawdę potrzebuje. Po namyśle Pete zapewne zgodzi się ze mną. Potem zaproponuję, by wrócił do bolesnych chwil spędzonych z matką, ale tym razem jako dorosły mężczyzna, który więcej rozumie. Ta dorosła osoba powinna być przewodnikiem dla małego Pete'a. Wyobrażenie sobie tego, co wydarzyło się między nim a matką, pozwoli mu aktywnie odegrać rolę własnego rodzica.

Jest to wyczerpujące przeżycie, dlatego po zakończeniu wizualizacji należy odpocząć.

Po tygodniu przerwy odegramy wszystko od nowa. Tym razem poproszę, by Pete wziął na siebie odpowiedzialność za to, co czuje jako dorosły mężczyzna. Chłopiec nie potrafił zatroszczyć się o samego siebie, ale teraz dorosły mężczyzna może to zrobić. Problem Pete'a polega na tym, że w tej chwili nie poczuwa się do odpowiedzialności za własny los, pozwala, by dominowało nad nim dziecko. Człowiek dorosły potrafi robić to, co dla niego dobre. Trzeba tylko złożyć w całość rozbite części osobowości, odnaleźć nową motywację i nowe zajęcia w codziennym życiu.

Terapia Gestalt polega na odszukiwaniu dawnych, zaginionych części siebie i ponownym ich przeżywaniu. Wchodzi się we własne ciało i słucha wewnętrznego głosu. Czasami pacjenci odgrywają scenki. Wyobrażają sobie, że na pustym krześle naprzeciwko siedzą osoby, które zniknęły z ich życia lub miały na nich traumatyczny wpływ. Dzięki temu ćwiczeniu uświadamiają sobie scenariusz z przeszłości, który zmusza ich do niekorzystnych zachowań w dorosłym życiu. Następnym krokiem jest wprowadzenie zmian.

Oczywiście, najpierw należy ustalić, czy pacjent na pewno rozumie, co się dzieje w jego dorosłym życiu. Tylko osoba silna i rozumiejąca swoją obecną sytuację może się przenieść do własnej przeszłości. Pacjent musi uświadomić sobie, że zachowuje się jak dziecko i chce wrócić na „miejsce przestępstwa", by ocenić swoje życie z punktu widzenia osoby dorosłej. Jeśli jest gotowy na to doświadczenie, terapia może przynieść wspaniałe efekty".

Istnieją inne sposoby zwalczania skłonności do powtarzania bolesnych doświadczeń. Znakomite rezultaty osiągają grupy uzależnień, takie jak AA.

Bez względu na metodę, jaką obierze dana osoba, terapia musi być radykalna i zwykle trwa bardzo długo. Prawie jest niemożliwe, by samodzielnie uporać się z takim problemem. Terapia wymaga uwagi i czujności, ale efekty są tego warte: przed pacjentem pojawia się szansa na nowe życie, a i sama „podróż" jest fascynującym doświadczeniem.

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy mają skłonność do powtarzania bolesnych doświadczeń

Rady dla kobiet

Przede wszystkim pamiętaj, że twój partner jest chory, a ty go nie wyleczysz.

Pomóż mu znaleźć właściwą opiekę terapeutyczną.

Jeśli chcesz z nim zostać, też poszukaj sobie terapeuty. Czeka cię trudna wyprawa w nieznane.

Pamiętaj, że możesz go kochać i nie ulegać jego skłonnościom. Miłość polega na zrozumieniu i akceptacji, a nie na tańczeniu w rytm tej samej melodii.

Nie rezygnuj ze swoich zainteresowań. Poszerzaj horyzonty, żyj pełnią życia. Zastanów się, dlaczego się z nim związałaś.

Rady dla mężczyzn

jeśli w twoim życiu często zdarzają się podobne sytuacje lub powtarzasz zachowania, które przynoszą ci cierpienie, zrozum, że nieświadomie ulegasz skłonności do powtarzania bolesnych doświadczeń.

Choć masz przeczucie, że następnym razem będzie inaczej, wiedz, że to nieprawda.

Niełatwo zmienić własne życie, jeśli motywacją twojego postępowania jest skłonność do powtórzeń.

Zwróć się do specjalisty po pomoc terapeutyczną. W tym przypadku rozmowy z przyjaciółmi i rodziną

nie wystarczą. *Źródło* twoich reakcji jest ukryte
bardzo głęboko, tylko fachowiec
pomoże ci je zrozumieć.

Pamiętaj, że nie jesteś sam.
Skłonność do powtarzania bolesnych doświadczeń
to rezultat przykrych przeżyć z przeszłości,
z którymi sobie nie poradziłeś.
Jeśli czujesz się odpowiedzialny za własne zachowanie
i chcesz nad sobą pracować,
masz duże szanse zmienić swoje życie!

Historia to powtarzanie życiowych błędów.

Lawrence Durrell

Poszukiwacze przygód

8

Człowiek,
który czuje wielką pokusę,
przestaje się liczyć z zasadami.

Ummon

Bohaterami wspaniałej książki Roberta Bly'ego zatytułowanej *Żelazny Jan: rzecz o mężczyznach* są poszukiwacze przygód, mężczyźni, którzy pragną się rozwijać i potrzebują urozmaicenia oraz przygody. Wszyscy odczuwamy takie potrzeby, jednak z różną intensywnością.

joseph Campbell podkreśla, że podróż bohatera - pragnienie przygody, wyzwań, rozwoju, docierania do granic własnych możliwości - jest popularnym tematem mitologii. Niektórzy mężczyźni realizują swoje pragnienia przez pracę, inni przez aktywność fizyczną czy sporty wyczynowe, jeszcze inni potrzebują do tego kobiet, które są dla nich najważniejszym wyzwaniem, drogą do poznania tajemnic życia.

Harold, kulturalny, ciepły, dowcipny psycholog i biznesmen przed pięćdziesiątką, prowadzi seminaria psychoterapeutyczne. Uważa, że dzięki związkom z różnymi kobietami rozwija się wewnętrznie. Harold wychował się w trudnej rodzinie. Zawsze czuł się ofiarą agresywnego ojca i biernej matki. Bardzo wcześnie zaczął interesować się kobietami.

„Po raz pierwszy poważnie związałem się z kobietą jako dziewiętnastoletni chłopak. Ona miała wtedy szesnaście lat, była bardzo uległa. Dominowałem w tym związku. Nareszcie pojawiła się okazja, żeby się odegrać na rodzicach - niestety, wszystko skupiało się na tej młodej dziewczynie. Zachowywałem się wobec niej brutalnie, tak jak kiedyś wobec mnie rodzice. Mieliśmy dziecko, bardzo je kochałem. Pewnego dnia spojrzałem na to niewinne maleństwo i uświadomiłem sobie, że nie mogę go tak zadręczać. Postanowiłem odejść".

Harold współczuł swojemu synowi. Bał się, że może go skrzywdzić, dlatego zdecydował się na rozstanie. Czuł, że nie będzie dobrym ojcem. Przez wiele lat dręczyło go poczucie winy, prześladowały wyrzuty sumienia. Tęsknił za synem, marzył, by z nim porozmawiać. W końcu po trzydziestu latach zdołał się z nim skontaktować.

„Nasze spotkanie było wspaniałe. Syn świetnie sobie radzi w życiu. Jego matka wyszła powtórnie za mąż i jest szczęśliwa.

Kiedyś odczuwałem wobec rodziców złość, Jeszcze dziś czasami ogarnia mnie gniew, ale teraz potrafię sobie z nim poradzić. Człowiek dojrzewa. Z czasem zauważa, że wielkie wzburzenie minęło lub że nauczył się inaczej do niego podchodzić, nie przenosi żalu na inne osoby. Gdy zdarzy mi się coś takiego, wiem, że powraca dawny gniew. Jest we mnie dorosły mężczyzna, który potrafi zrozumieć i wybaczyć. Nikt nie ponosi winy za to, co się wydarzyło. Wszyscy po prostu byliśmy obciążeni".

Uświadomienie sobie takiej prawdy zwykle trwa bardzo długo. Wiele osób dopiero po latach może zmienić swoje zachowanie i przestaje się mścić za dawne cierpienie i gniew. Na szczęście Harold poczuł pęd ku przygodzie, usłyszał głos wzywający do wewnętrznych poszukiwań, odkrywania prawdy, rozwijania się i pracy nad sobą. Odpowiednio zareagował i wkrótce w jego życiu nastąpiły zmiany, jakich zawsze pragnął.

„Drugim trwałym związkiem było małżeństwo z Gail - mówi Harold. - Dzięki niej w moim życiu zapanował porządek. Znaliśmy się zaledwie sześć tygodni. Prowadziłem wtedy dość rozwiązły tryb życia. Dwie dziewczyny były ze mną w ciąży. Potrzebowałem dyscypliny i kontroli. Znalazłem je w małżeństwie.

Kiedy się pobieraliśmy, nie miałem nawet matury, a Gail była absolwentką dobrego uniwersytetu. Pomogła mi przebrnąć przez sześć lat ciężkich studiów.

Małżeństwo dużo mnie nauczyło. Spędziliśmy ze sobą siedem lat. Kochałem żonę, ale... czym jest miłość? Gail bardzo mi się podobała. Była niezwykle błyskotliwą i inteligentną osobą. Tworzyliśmy dobraną parę, także intelektualnie. Dyskutowaliśmy na różne tematy. Lubiłem z nią rozmawiać. Nadal lubię.

Wiem, że wtedy też chciałem odejść, choć sobie tego nie uświadamiałem. Gail cierpiała na depresję, miała bardzo niską samoocenę i negatywne podejście do życia. Rodzice byli dla niej bardzo surowi. Jej negatywne nastawienie wyprowadzało mnie z równowagi, bo sam dorastałem w takiej atmosferze. Nie mogłem znieść jej problemów, miałem dość własnych".

Często się zdarza, że mężczyzna dąży do powtórzenia sytuacji znanej mu z domu rodzinnego. Problemy, z którymi nie potrafił sobie radzić w dzieciństwie, wracają w nieco innej formie w dorosłym życiu. Czasami, próbując uciec przed sobą lub przeszłością, zakładamy rodzinę. Chcemy, by sytuacja się odwróciła. Prawdziwa dojrzałość nie polega jednak na uciekaniu, ale na rozwiązywaniu problemów i pracy nad sobą.

„W pewnym momencie zdecydowaliśmy się na rozstanie - mówi dalej Harold. - Żona miała romans z moim przyjacielem. Przez dwa miesiące żyliśmy w separacji. Potem byliśmy razem jeszcze dwa lata, studiowaliśmy. Nie zgadzałem się na rozwód. Myślałem, że wszystko się ułoży. Niestety, ciągle się kłóciliśmy. W końcu doszliśmy do wniosku, że będzie lepiej, gdy się rozejdziemy. Wiedziałem, że sobie poradzę, choć samotność mnie trochę przerażała. Nasz związek rozpadł się tuż po tym, jak skończyliśmy studia i zdobyliśmy tytuły naukowe. Na szczęście nie mieliśmy dzieci.

Zacząłem chodzić na terapię, co pozwoliło mi przetrwać okres separacji. Pracowałem z psychoanalitykiem, który zajmował się traumą poporodową i problemami związanymi z separacją. Rozmowy z nim bardzo mi pomogły. Przeanalizowaliśmy wszystkie moje wcześniejsze rozłąki. Przemyślałem swoje zachowania i uczucia,

strach przed przyszłością, gniew, jaki wzbudziło we mnie zerwanie, zazdrość z powodu romansu żony, smutek.

Nigdy nie żałowałem swojej decyzji. Nie zapomnę ranka, kiedy po rozstaniu przebudziłem się sam, w nowym mieszkaniu. Obiecałem sobie, że drugi raz nie powtórzę tego samego błędu. Nie wiedziałem, czy następny związek okaże się lepszy, czy gorszy. Ale na pewno miał być inny. Byłem gotowy".

Małżeństwo z Gail pomogło Haroldowi osiągnąć emocjonalną dojrzałość i rozwinąć się wewnętrznie. Doświadczenie bólu i cierpienia potraktował jako lekcję. Wykorzystał szansę i zamknął pewne rozdziały w swoim życiu. Odszedł bez poczucia winy, gotowy stawić czoło kolejnym wyzwaniom losu.

Mimo że dojrzał i rozwinął się, nadal powtarzał zachowania znane mu z domu rodzinnego. Przyciągał neurotyczne kobiety. Chciał się nauczyć, jak z nimi postępować. Za każdym razem dokładnie badał wszystkie aspekty związku. Liczył na to, że może uda mu się naprawić błędy.

„Potem była Georgia. Pokazała mi, jak wspaniały może być seks. Tak, było cudownie. Ale to nie wystarczyło. Georgia miała problemy Nigdy wcześniej nie spotkałem tak nerwowej osoby. Miała jednak dobre serce. Interesowała się duchowością. Kiedy była spokojna, jej towarzystwo sprawiało mi ogromną przyjemność, ale potrafiła wyprowadzić mnie z równowagi. Zawsze robiła na przekór. Kiedy mówiłem nie, nalegała jeszcze bardziej. Zadawała skomplikowane pytania akurat wtedy, gdy próbowałem odpocząć. Prosiłem, żeby przestała, ale ona nie słuchała. Stawała się jeszcze bardziej dociekliwa, a potem złościła się, że nie pozwalam jej przekraczać pewnych granic. Georgia miała trudne dzieciństwo, stąd jej problemy emocjonalne. To bardzo przeszkadzało. Po prostu działaliśmy sobie na nerwy".

Harold potrzebował trudnych partnerek. Niespokojne kobiety były w jego typie. Uważał, że są podniecające i inspirujące, choć związki z nimi okazywały się bardzo zagmatwane. Wykorzystywał neurozę partnerki jako powód swojego odejścia. Harold wybierał kobiety, z którymi zdrowy, bliski związek był niemożliwy. Skomplikowany charakter partnerki w pewnym sensie nie pozwalał mu

koncentrować się na własnej neurozie. Człowiek, który stale musi walczyć z demonem, nie czuje się zobowiązany, by pracować nad sobą.

Dla pewnych par kłótnie i bójki mają silny podtekst erotyczny, są rodzajem gry wstępnej przed stosunkiem seksualnym. Sprzeczki podniecają, stwarzają atmosferę intymności, choć często trzeba za nie drogo płacić.

Zapytany, czy zachowania partnerek przypominały mu sytuacje znane z domu rodzinnego, Harold powiedział: „Moja matka cierpiała na depresję. W duchu wszystko krytykowała. Chciałem, żeby odeszła od ojca i oszczędziła mi jego tyrad, ale ona nigdy tego nie zrobiła. Została i przez całe życie była od niego zależna. Georgia, choć z innych przyczyn, tak jak moja matka cierpiała na depresję, uzależniała się od partnera i miewała ataki gniewu.

Liczyłem, że ją zmienię, a wtedy zaspokoi moje potrzeby. Wiem jednak, że ten związek to powtórka dawnego układu rodzinnego. U niektórych partnerek zauważałem cechy ojca. Ale sytuacja była bardziej skomplikowana".

Odchodząc od kolejnych kobiet, Harold robił to, na co nigdy nie zdobyła się jego matka - zrywał związki, w których dochodziło do nadużyć i przemocy. Kiedy partnerka stawała się zbyt agresywna i znęcała się nad nim psychicznie, przypominała mu ojca. Harold przez cały czas miotał się, na przemian odgrywał rolę to ojca, to matki. Krytykując partnerki i poddając się negatywnym nastrojom, przyjmował rolę matki. Gdy wpadał w gniew, odgrywał rolę ojca. Każde kolejne odejście było próbą rozwiązania tego dylematu. Niestety, następne związki zawsze kończyły się w ten sam sposób.

Rodzina Harolda nie była dla niego pozytywnym modelem do naśladowania. Wiązał się z różnymi kobietami w nadziei, że nauczy się normalnie żyć.

„Niełatwo przyszło mi rozstać się z Georgią. Bardzo ją kochałem. Kiedy nie miała depresji, była uroczą i zabawną kobietą. Często się śmialiśmy. Odczuwaliśmy duchową łączność. Odchodziłem z ciężkim sercem, ale wiedziałem, że muszę to zrobić, zanim zmienię się w okropnie agresywnego faceta. Nasz związek trwał dziewięć miesięcy".

Zanim Harold będzie gotowy na trwały związek, musi najpierw uporać się z własnymi negatywnymi emocjami i strachem.

„Nie potrafiłem sobie poradzić z emocjami, jakie towarzyszyły moim związkom z kobietami - mówi. - Postanowiłem poddać się terapii. I wtedy spotkałem Sondrę. Zakochałem się w niej bez pamięci. Miłość poraziła mnie jak grom z jasnego nieba. Sondra od razu zdobyła moje serce. Była ode mnie starsza, miała wspaniałe dzieci. Bardzo je polubiłem.

W tym czasie skończyłem już studia i razem z przyjacielem prowadziłem firmę. Nadal chodziłem na terapię. Stałem się zupełnie innym człowiekiem. Sondra też pracowała, zajmowała się reklamą.

Natychmiast przypadliśmy sobie do gustu. Każdy mój ważny związek zaczynał się tak nagle. To był magnetyzm. Po tygodniu zaczęliśmy ze sobą sypiać.

Nasz związek trwał trzy lata. Przez dziewięć miesięcy mieszkaliśmy razem. Gdy tylko wprowadziłem się do jej domu, wszystko się zmieniło. Nie radziła sobie z bliskością, zaczęła się na mnie odgrywać. Nie pozostawałem jej dłużny".

Leonard Orr, autor teorii powtórnych narodzin, uważa, że dziewięć miesięcy to okres symboliczny, jego zdaniem przykre doświadczenia, jakie zdarzają się w relacjach międzyludzkich, mają źródło w traumie poporodowej i są efektem bolesnego, ale nieuniknionego oddzielenia dziecka od matki. Osoby, które doznały traumy poporodowej, uważają, że miłość zawsze wiąże się z cierpieniem, gniewem i stratą. Pragną wrócić do matki, co jest oczywiście niemożliwe - pępowina została odcięta raz na zawsze.

Terapia powtórnych narodzin pozwala wrócić do momentu przyjścia na świat i zmienić wspomnienia związane z tym, co się wtedy wydarzyło. W ten sposób można też poprawić relacje z ojcem. Terapia powtórnych narodzin pomaga ludziom zmienić zapatrywania na miłość i związki. Daje możliwość wyboru i podejmowania decyzji dotyczących potrzeb. Powtórne przeżycie momentu narodzin może zmienić głęboko zakorzenione wzory zachowań. Pozwala ludziom uwierzyć, że zasługują na miłość i trwałe związki.

Według Leonarda Orra trauma poporodowa uaktywnia się w chwili zaistnienia intymnej więzi między partnerami. Niektórzy mężczyźni zaczynają czuć, że się duszą, bo znaleźli się w pułapce, z której nie ma ucieczki. W sposób fizyczny przypominają sobie i przeżywają dokładnie to, co czuli w chwili narodzin - strach przed uduszeniem i obawę, że nigdy nie zdołają wydostać się z łona matki.

„W dniu, kiedy się do niej wprowadziłem, zaczęło się piekło - wspomina Harold. - Zrywaliśmy ze sobą ze sto razy, aż w końcu stało się. Po tym doświadczeniu postanowiłem nad sobą pracować. Zainteresowałem się inną gałęzią psychologii. Zająłem się moim wewnętrznym dzieckiem. Odszedłem od intelektualnej psychoanalizy, eksperymentowałem".

Harold z ogromną determinacją pracował nad własnym rozwojem. Doszukiwał się pozytywnych stron we wszystkich związkach, a każda separacja przybliżała go do dojrzałości.

„Uzależniłem się od kobiet. Każda na swój sposób była dla mnie matką. W końcu oboje z Sondrą postanowiliśmy zgłosić się na terapię. Sondra od razu powiedziała terapeucie, że nie zamierza się zmieniać. I mówiła to bardzo poważnie.

Terapeuta zapytał mnie, co o tym sądzę. Czy mogę żyć z nią taką, jaka jest teraz? Nie potrafiłem odpowiedzieć. Straciłem dla niej cały szacunek, dlatego że nie chciała się rozwijać".

Wiele osób (mężczyzn i kobiet) jest głęboko przekonanych, że pod ich wpływem partner się zmieni. Nie akceptują go takim, jakim jest, ale pozostają w związku, bo liczą, że któregoś dnia partner zrozumie, o co im chodzi. Często czekając na zmianę, tracą szacunek dla tej osoby.

Szacunek, który opiera się na nadziei, że partner się zmieni, nie jest szacunkiem, ale kurczowym trzymaniem się własnych zasad i wymaganiem, by partner się do nich dostosował. To dość powszechnie popełniany błąd.

Prawdziwym szacunkiem można obdarzyć dobrze znaną i cenioną osobę. Jeśli nie potrafimy się na to zdobyć, najlepiej od razu się wycofać.

„W pewnym sensie nie szanowałem moich partnerek - mów Harold. - Nie chciały się rozwijać lub robiły to w niewłaściwy

sposób. Sondra to wyjątkowy przypadek. Zawsze dziwiło mnie jej postępowanie. Złościła się na mnie bez powodu. Nigdy jej nie zależało, żeby się zmienić. Nie miała poczucia odpowiedzialności.

Innych kobiet nie szanowałem, bo nie radziły sobie w życiu. Jeśli rzucały nałogi czy rezygnowały z zainteresowań, robiły to dla mnie, nie dla siebie. Przy mnie interesowały się duchowością, ale gdy się oddalałem, przestawały się rozwijać. Kobieta, z którą jestem teraz, przez całe życie interesowała się duchowością i własnym rozwojem. Za to ją szanuję. Zanim człowiek zacznie szanować innych, musi najpierw pokochać i szanować samego siebie.

Sondra i ja mieliśmy jeszcze jeden problem. Nie umieliśmy sobie poradzić z naszym wewnętrznym mordercą. Partnerzy w każdym związku muszą ciągle się zmagać z własnym gniewem. My tego nie potrafiliśmy".

Harold mówi o gniewie, jak o czystej sile, takiej jak władza, piękno czy samo życie. Można pomyśleć, że szukał gniewu, potrzebował go, lubił obserwować, tak jak z przyjemnością patrzy się na erupcję wulkanu lub inne potężne i nieokiełznane zjawisko w przyrodzie.

„Sondra chciała mnie kontrolować. Była bardzo władczą osobą. Przypominała trochę mojego ojca - ciągle się czepiała. Wielokrotnie ją ostrzegałem, że jestem porywczy. Dobrze wiedziała, z jakiej pochodzę rodziny. Chcesz się kłócić? Jeśli widzisz, że jestem zdenerwowany, dlaczego nie dasz mi spokoju? Czemu się czepiasz i szukasz zwady? Dlaczego mi tak dokuczasz? Zostaw mnie, dopóki się nie uspokoję. Ale ona nigdy mnie nie słuchała.

W końcu zrozumiałem, że to się musi skończyć, że nie zniosę dłużej tej złości. Włożyłem płaszcz i wyszedłem".

Harold potrzebował ciszy i spokoju, dlatego ich związek musiał się rozpaść. Oboje partnerzy byli uzależnieni od gniewu. Fascynowała ich potęga złości i chętnie jej ulegali. Gniew wydawał się bezpieczniejszy niż miłość, uczuciowość, intymność i zaufanie. Tymczasem gniew daje fałszywe poczucie siły i związku, przynosi ból i samotność.

„Po zerwaniu z Sondrą długo cierpiałem, ale w końcu pokonałem ból. Zwróciłem się do Boga, modliłem się, by uwolnił mnie

od gniewu. Nawiązałem kontakt z mistrzem duchowym, prosiłem Boga, żeby dał mi to, czego potrzebuję. Modliłem się o inną kobietę. Wtedy zacząłem wierzyć, że sam mogę stworzyć to, czego pragnę.

Długo zastanawiałem się nad tym, co wspólnego miały ze sobą moje partnerki. Czego tak naprawdę potrzebuję? Czego oczekuję? Czułem, że w moim sercu jest miejsce tylko dla jednej kobiety. Nie zniósłbym już kolejnych związków z partnerkami, jakie miałem dotychczas. Moje serce było zamknięte. Modliłem się: Boże, błagam, daj mi wspaniałą kobietę. Pozwól mi na trwały związek. Prosiłem o to i spotkałem Alice. Wierzę, że gdy prośba płynie z głębi serca, Bóg przyjdzie z pomocą. Ale uważaj, o co prosisz. Musisz być szczery wobec Boga i samego siebie.

Jesteśmy razem i wszystko układa się cudownie. Nie twierdzę, że zmieniłem się w anioła. Cóż, zdarzają nam się gorsze chwile. Alice też się czepia, ale tylko gdy ma zły dzień. Można wytrzymać.

Ostatnio coraz rzadziej wpadam w gniew. Dojrzałem, zmieniłem się. Alice nie jest neurotyczna. To spokojna opanowana osoba. Czasami bywa roztargniona. Jeszcze nie do końca się wyciszyłem, ale z kobietą o takim charakterze związek ma szanse. Gdybyśmy oboje byli tak wybuchowi jak ja, prawdopodobnie szybko pojawiłyby się problemy. Alice daje mi bardzo dużo. Nareszcie mam okazję obserwować styl życia, jakiego nigdy wcześniej nie znałem. Kiedyś myślałem, że nigdy nie zmienię swoich reakcji. Teraz zastanawiam się: Chwileczkę, jaka jest moja rola? Czy to, co robię, płynie z głębi serca, czy nie?"

Harold zgodził się z sugestią, że w ich związku panuje bezpieczna atmosfera.

„Tak, tym razem czuję się naprawdę bezpiecznie. Alice nie ogranicza mojej wolności i daje mi przestrzeń życiową. Ja nadal mam problem z ofiarowaniem jej podobnego komfortu.

Na początku, gdy zamieszkaliśmy razem, Alice stwierdziła, że tego nie zniesie. Ja zawsze uważałem, że albo się mieszka z partnerką, albo w ogóle zrywa się znajomość. Nigdy nie czułem bliskości z kobietami, z którymi się tylko umawiałem. Kiedy Alice kazała mi się wyprowadzić, pomyślałem, że z nami koniec. Potem zrozumiałem,

że prosiła tylko, żebyśmy nie mieszkali razem. Nie powiedziała, że jej na mnie nie zależy. Bardzo ją lubiłem, nie chciałem jej stracić.

Znalazłem sobie mieszkanie. Dosyć szybko się okazało, że odpowiada mi taki układ. To interesujące, przekonałem się, że możemy być naprawdę blisko siebie, nie mieszkając razem. Cudownie!"

Harold zaczął ustanawiać nowe granice. Nie odczuwa już tak gwałtownej potrzeby bycia z kobietą. Zrozumiał, że nie musi wyrzekać się samego siebie, aby zdobyć miłość. To ważny krok ku odzyskaniu indywidualności i uświadomieniu sobie, że kochając, niczego się nie traci, a wiele zyskuje. Harold wie, że jednocześnie może być z kobietą i żyć samotnie.

Oto, co na ten temat pisze Erich Fromm w książce *O sztuce miłości:*

> jeżeli jestem z jakąś osobą tylko dlatego, że sam nie umiem stanąć na własnych nogach, partner może mi pomóc żyć, ale to nie będzie związek oparty na miłości. Zdolność bycia samemu paradoksalnie jest warunkiem zdolności do kochania.
>
> Człowiek wszystkich czasów i kultur staje wobec jednego i tego samego pytania-, jak przezwyciężyć samotność, jak uzyskać poczucie jedności, jak przekroczyć granicę osobistego życia i znaleźć zadośćuczynienie? (...) Pytanie jest to samo, ponieważ wypływa z jednego źródła: z sytuacji człowieka, z warunków ludzkiego istnienia. (...) Odpowiedzi zależą w pewnej mierze od stopnia indywidualizacji osiągniętego przez daną jednostkę. U niemowlęcia osobowość rozwinięta jest w bardzo nikłym stopniu, wciąż czuje się ono jednością z matką. (...) Dopiero w miarę jak u dziecka zaczyna wzrastać poczucie odrębności i indywidualności, przestaje mu wystarczać fizyczna obecność matki, zaczyna narastać potrzeba przezwyciężenia osamotnienia w inny sposób.

Harold uczy się, jak być szczęśliwym w związku z kobietą, ale i samotnie. „Na początku spędzaliśmy ze sobą dwa wieczory w tygodniu. Byłem z tego zadowolony. Potem zamieszkaliśmy razem w ogromnym domu z mnóstwem pokoi.

Wspólne mieszkanie z kobietą zawsze okazywało się dla mnie zbyt trudne, ale tym razem było inaczej. Jeśli chcemy spać

osobno, nie ma problemu. Nigdy nie rozdzielamy się z powodu złości. Po prostu czasami któreś z nas stwierdza, że tej nocy potrzebuje samotności. To mi odpowiada.

Gdy dorastałem, brakowało mi przestrzeni. Nigdy nie miałem własnego pokoju. Teraz mam wszystko, czego pragnę - Alice i pokój tylko dla siebie".

Na pytanie, co daje mu szczęście i sprawia, że angażuje się w związek, Harold odpowiedział: „Pierwsze, co przychodzi mi do głowy, to szacunek. Alice nie traktuje mnie jak guru. To bardzo ważne. Zawsze ja częściej korzystałem z pomocy psychoterapeutów, ale też miałem więcej problemów niż Alice. Szanuję ją za to, co robi. Kocha swoją pracę z dziećmi, pod tym względem jest wyjątkową osobą.

Dla mnie najważniejszą sprawą jest szacunek, miłość i nieograniczanie partnera. To jedyny sposób, by uhonorować drugiego człowieka".

Potrzeba eksperymentowania

Warren, otwarty, ciepły i miły właściciel dobrze prosperującej firmy, przeżył zupełnie inną przygodę z kobietami. Niedawno ożenił się po raz piąty. Swoją żądzę przygód zaspokaja, poszukując bliskości, zabawy i związków z różnymi partnerkami.

„Historia mojego życia to szachownica - mówi Warren. - Żonaty, samotny, żonaty, samotny. Chyba to lubię. Nie mógłbym żyć inaczej".

Zależnie od statusu matrymonialnego, Warren oczekuje od kobiet różnych rzeczy. „Gdy jestem sam, szukam zabawy, rozrywek. Kiedy się żenię, potrzebuję prawdziwej obecności drugiej osoby, kogoś, kto ze mną będzie.

Nigdy nie bałem się eksperymentować. Niczego w życiu nie żałuję. To, kim jestem dzisiaj, zawdzięczam kobietom, z którymi byłem związany".

Zapytany, dlaczego odchodził od partnerek, Warren powiedział: „Nie ma prostej i jednoznacznej odpowiedzi. Czasami mężczyzna czuje się odrzucony i nie może dłużej tego znieść. Prawdziwy

macho nie przyjmuje do wiadomości faktu, że ktoś go rzucił. Trudno powiedzieć, kto tak naprawdę odchodzi.

W dzisiejszym społeczeństwie łatwiej jest odejść mężczyznom. Poza tym, na rynku seksu i miłości utrzymują się dłużej niż kobiety. Uważam, że szanse obu płci muszą być równe. Kobiety powinny się cieszyć, że mężczyzna odchodzi, kiedy ma na to ochotę".

Ernest Becker porusza ten problem w książce pod tytułem *Odmowa śmierci.* Pisze o potrzebie dowartościowania i aprobaty. Mężczyźni rozpaczliwie potrzebują akceptacji ze strony kobiet, w tym także matki. To nasza cecha wrodzona.

„Po raz pierwszy ożeniłem się w bardzo młodym wieku. Ona była słodka, trochę wystraszona. Typ kobiety, która zrobiłaby wszystko, by uszczęśliwić i zadowolić swojego mężczyznę. Dziwnie na mnie działała. Nie sądzę, żebym ją lubił właśnie za takie nastawienie. Rozmawiałem o niej z przyjaciółmi, ale nikt mnie nie rozumiał. Miała dwie cechy, które mnie denerwowały. Po pierwsze, kończyła za mnie zdanie. Po drugie, gdy dzwoniłem, żeby powiedzieć, że wrócę z pracy za pół godziny i przyprowadzę do domu sześciu kolegów, zawsze czekał na nas elegancko nakryty stół z wykwintną kolacją. To mi działało na nerwy. Znajomi uważali, że jestem stuknięty. Nie mogli uwierzyć, że dlatego odszedłem".

Kobiety, które zrobią wszystko, by zatrzymać przy sobie mężczyznę, są często postrzegane jako nieciekawe i mało ambitne. Czasami wydaje się, że w skrytości wypominają: spójrz, robię to wszystko dla ciebie, ty też mógłbyś coś dla mnie zrobić. Przy takich kobietach mężczyźni się duszą. Zamiast wdzięczności wielu odczuwa chęć ucieczki.

„Moi przyjaciele niczego nie rozumieli - opowiada dalej Warren. - Żona była dla mnie przytłaczającym ciężarem. Potrzebowałem kogoś, komu mógłbym się przeciwstawiać, kto nie będzie ze spokojem znosił moich wybryków. Chciałem, żeby w związku panowała równość, żeby moja partnerka była prawdziwym człowiekiem. Mężczyźni pragną partnerstwa. Znalazłem je dopiero teraz, przy nowej żonie. Owszem, zdarzają nam się konflikty, ale nie mam najmniejszych wątpliwości, że ta kobieta jest dla mnie stworzona".

Mężczyznom nie zależy na tym, by partnerka natychmiast spełniała ich najbardziej nierzeczywiste wymagania. Chcą szanować kobietę, z którą się związują, i pragną, by ona podnosiła ich na duchu.

„W końcu musiałem odejść od pierwszej żony. To była prawdziwa ulga. Problem z moją drugą żoną, Madeline, którą bardzo kochałem, polegał na tym, że jej nigdy przy mnie nie było. Podobnie jak i mojej trzeciej żony. Zawsze zajmowały się czymś innym. Nie miały dla mnie czasu.

W trakcie naszego małżeństwa Madeline miała jeden czy dwa romanse. Choć wtedy o tym nie wiedziałem, coś przeczuwałem. Nigdy ze mną nie była tak do końca. Czułem się odrzucony. Wiedziałem, że jej nie zależy na tym, żeby być moją żoną. Pamiętam, któregoś dnia robiliśmy zakupy. Kiedy przechodziliśmy obok stoiska z owocami, zaproponowałem, żebyśmy kupili trochę jabłek. Odpowiedziała: Mamy jabłka w domu. To było takie miłe. Przyznała, że to nasz dom. Zwróciłem uwagę na taki drobny fakt, co chyba świadczy o tym, jak bardzo mi brakowało poczucia wspólnoty. Dla kogoś innego takie stwierdzenie byłoby normalne, ale nie dla Madeline.

Deena, kolejna żona, poświęciła się duchowości w stylu New Age. Choć bardzo się starała, nie miała dla mnie czasu.

Bez względu na to, co obie robiły lub mówiły, zawsze czułem, że nie angażują się w małżeństwo. To ma związek z potrzebą aprobaty. Angażując się, pokazujesz drugiej osobie, że ją cenisz, że chcesz z nią być do końca życia. Takie słowa wypowiada się podczas ceremonii ślubu, dlatego wszyscy na początku są szczęśliwi".

Zapytany, co sprawiło, że zdecydował się na kolejne małżeństwo, Warren bez wahania odpowiedział: „Zamiłowanie do włóczęgi. Jak mówią: wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma. Nie rzuciłem żadnej z moich żon dla innej kobiety. Przyjaciele nie mogli tego zrozumieć. Gdybym odchodził do innej, to co innego! Rozumowali wyłącznie w kategoriach poczucia niedosytu, a mnie zupełnie nie o to chodziło. Kobiet nigdy nie brakowało i nigdy nie zabraknie".

Głębokie przekonanie, że na świecie istnieje mnóstwo wspaniałych przedstawicielek płci przeciwnej, które są dla niego stworzone, sprawiało, że kobiety lgnęły do Warrena. Kiedy się z nimi

spotykał, emanował radością i pewnością siebie. One to wyczuwały i dlatego chętnie nawiązywały znajomość.

„Nie mógłbym zaufać kobiecie, dla której opuściłbym żonę. Nigdy nie rzuciłem żony dla innej. Żadna kobieta nie czekała, aż zostawię rodzinę. Taką miałem zasadę. Z drugiej strony, jako człowiek wolny, prowadziłem bardzo bogate życie towarzyskie. Być może wszystko wynika z podstawowej różnicy między płciami: mężczyźni skaczą z kwiatka na kwiatek, kobiety zakładają gniazdo.

Proszę mnie źle nie zrozumieć: kiedy byłem sam, naprawdę lubiłem stan kawalerski. Małżeństwo mnie zmęczyło, z czasem zaczynałem się nudzić. Prawdziwy ze mnie donżuan - każdy nowy podbój był źródłem niesamowitych wrażeń. Jeszcze dziś czasami za tym tęsknię. Gdy żona za bardzo się czepia lub nie daje mi spokoju, marzę, by znów być wolny. Ale tylko przez chwilę. W obecnym związku jestem naprawdę szczęśliwy".

Oto, co Warren opowiedział o swoim życiu kawalerskim. „Zawsze lubiłem odpowiadać na ogłoszenia matrymonialne. Ekscytowały mnie spotkania z nowymi kobietami. Czułem, że coś robię, że żyję. To dla mnie bardzo ważne. Dlatego wybrałem pracę, która zapewnia kontakt z ludźmi. Uważam, że bycie z drugą osobą, poznawanie jej, to proces twórczy".

Poczucie wolności i otwartość wyzwoliły w Warrenie jego potencjał twórczy. Stabilizacja go dusiła. Każda nowo poznana kobieta była dla niego źródłem inspiracji.

„Zawieranie nowych znajomości wywoływało we mnie dreszcz emocji. Wydaje mi się, że każda kobieta, z którą się spotykałem, pozwoliła mi odkryć w sobie coś innego. Kiedy poznaję nową osobę, wchodzę w nieznany mi dotąd świat, w zupełnie inną atmosferę. Czasami spotykam kogoś i od razu wiem, że mi nie odpowiada, kiedy indziej w nowym towarzystwie czuję się znakomicie.

Bardzo potrzebuję kontaktu z różnymi ludźmi. Niestety, małżeństwo ogranicza towarzysko-seksualny obszar poznania. Nie chcę urazić żony, nie sypiam z kim popadnie. To byłoby bardzo okrutne. Wolę odejść, niż zachować się nieuczciwie. Mój brat natomiast - wielki podrywacz, raz nawet dobierał się do jednej z moich żon - kręci nosem, kiedy mówię, że się zakochałem. Znowu? - pyta.

Denerwuje mnie to, brat pogardza moim stylem życia, a jednocześnie oszukuje swoją żonę".

Zapytany, czym różniły się kobiety, z którymi się umawiał, od tych, z którymi się żenił, Warren powtórzył: „Dla mnie najważniejsze, żeby kobieta ze mną naprawdę była.

Żeniąc się po raz pierwszy, byłem bardzo młody i niedoświadczony. Za drugim razem zakochałem się do szaleństwa. Na trzecie małżeństwo zdecydowałem się, gdy poczułem, że mam dość samotności. Ona była piękna, a ja nie słuchałem głosów, które mi odradzały ten związek. Po prostu zgłupiałem. Potem ożeniłem się z Deeną. Zdumiewająca decyzja. Dowód, że mężczyźni nie zawsze wiedzą, co robią. Zwłaszcza gdy są zmęczeni, nie chcą być dłużej samotni lub pozwolą, by ktoś uśpił ich czujność.

Często słyszę, że ludzie poznają się, a sześć tygodni później są już małżeństwem. Uważam, że to bardzo nierozsądne. Potrzeba dużo czasu, żeby naprawdę się czegoś dowiedzieć o drugim człowieku. Należy przeczekać okres dobrego zachowania. Mężczyźni mają swoje powody, żeby tak postępować. Potem zaczynają się problemy. Pojawiają się inne, atrakcyjniejsze kobiety, więc po prostu odchodzą. Starsi znajdują sobie młodsze partnerki.

Moje kolejne żony też były coraz młodsze. W pewnym sensie, przez cały czas cierpiałem z powodu kryzysu wieku średniego. Po prostu ulegałem swoim zachciankom. Moja obecna żona jest ode mnie młodsza o dwadzieścia lat. Owszem, aspekt seksualny jest ważny. Wszystkie moje żony pociągały mnie fizycznie. Chodzi jednak o to, żeby kobieta była zarówno dobrą kochanką, jak i prawdziwą partnerką. Po jakimś czasie fascynacja słabnie. Seks staje się sprawą drugorzędną. Najważniejsze okazują się przyjaźń i zgodne współżycie.

Kiedy poznajesz kobietę, pojawia się namiętność. W małżeństwie tego nie ma. A to takie miłe doświadczenie. Daje ci poczucie, że żyjesz. Mężczyźni bardzo tego potrzebują.

Przyroda zna wiele gatunków zwierząt, które łączą się na całe życie. Pingwiny dobierają się spośród dziesięciotysięcznego stada identycznych osobników. U ludzi jest inaczej. Zasada pobierania się

istnieje tylko po to, żeby ustabilizować społeczeństwo. Nie ma nic wspólnego z jednostką, która musi się jej podporządkować. Kiedy mężczyzna idzie za głosem instynktu, zachowuje się jak kocur na ulicy.

Rezygnacja z przygód to ogromne poświęcenie. Zawsze tak to odczuwałem. Moja potrzeba eksperymentowania i tworzenia była bardzo silna. Gdy małżeństwa dobiegały końca, czułem ulgę. Kiedy słyszę, że ktoś się rozwodzi, nigdy nie mówię, że mi przykro. Zawsze pytam, czy to dobrze, czy źle. Zaskakująco dużo ludzi z ulgą stwierdza, że dobrze. Nigdy nie powtarzam tego innym.

Byłoby cudownie, gdyby kobiety nauczyły się tak myśleć. Większość jest zbyt przerażona odejściem partnera. Zwykle martwią się o swoje bezpieczeństwo, chcą stabilizacji, domu. W dzisiejszych czasach coraz więcej kobiet bardzo dobrze sobie radzi w życiu, a jednocześnie cieszy się wolnością. Gdyby nie strach przed chorobą, na pewno także pokochałyby wolność seksualną".

Według Warrena, wolność seksualna i stan kawalerski to gwarancja dobrego samopoczucia i prawdziwego życia. Nigdy nie uważał, że odchodzi od kobiety. Twierdził, że zawsze cieszył się ich towarzystwem, a gdy przestawały go bawić, usuwał się. Nie szukał trwałych związków, po prostu starał się żyć chwilą.

Na pytanie, co sprawia, że angażuje się w związek, Warren odpowiedział: „Kobieta musi mieć osobowość. Nie może być zachłanną pijawką. To zbyt kłopotliwe. Nie znoszę, gdy partnerka jest ode mnie zależna. Z drugiej strony nie wyobrażam sobie, żebym mógł poślubić bogatą kobietę i być na jej utrzymaniu. Nie potrafiłbym.

Moja obecna żona okazuje mi miłość i szacunek. Kiedy miałem problemy z synem, powiedziała: jaka szkoda, że nie docenia swojego ojca. To stwierdzenie zrobiło na mnie wrażenie. Wierzę, że żona naprawdę tak myśli.

Wiem, że jest ze mną, że mogę na nią liczyć. Mam poczucie bezpieczeństwa, którego nie chcę stracić. Staram się na nie zapracować. Przy innych żonach częściej odczuwałem ich nieobecność niż to, że są ze mną.

W życiu zdarza się tyle nieprzewidzianych sytuacji. Dobrze wiedzieć, że żona jest lojalna, że to prawdziwy partner. W naszym związku istnieje równość. Żona lubi zajmować się praktycznymi stronami życia. Oboje ciężko pracujemy i jesteśmy z tego zadowoleni".

Zapytany, czy możliwe było, by ustatkował się wcześniej, nie reagując na swoją potrzebę wolności i kreatywności, Warren powiedział: „Czasami się zastanawiam, jakby to było, gdybym znowu został bez partnerki. Teraz wydaje mi się, że to zawracanie głowy, ale kiedyś dużo o tym myślałem. Wiem, że wielu mężczyzn ma podobne odczucia. Nie wolno wypierać się własnych marzeń lub fantazji. Nawet jeśli się ich nie realizuje, trzeba sobie uświadomić ich istnienie. Czasami niewierność dobrze wpływa na małżeństwo - człowiek może zaspokoić pewną część potrzeb.

Mężczyźni robią wszystko, by ktoś się nimi zaopiekował. Ich poczucie męskości jest bardzo kruche. Chcą, żeby kobiety je potwierdzały. W efekcie często stają się zbyt ulegli. Ale nasza kultura nagradza takie dziwne zachowanie.

Myślę, że należy bardzo ostrożnie podchodzić do problemu psychicznej kastracji i poniżenia. Ludzie nie chcą być traktowani instrumentalnie, ale zostają w związkach, bo są przerażeni perspektywą samotności. Pozwalają, by partner ich znieważał, byle tylko został.

W życiu kobiet nastąpił wielki postęp. Zdarza mi się powiedzieć coś, na co żona reaguje bardzo gwałtownie i przypomina mi, że mamy koniec dwudziestego wieku. Dobrze, że może to robić. Lubię takie zamieszanie, choć czasami mnie to boli.

Dla mężczyzny najważniejszy jest szacunek, uznanie, zaangażowanie i prawdziwa obecność partnerki. Mnie do szczęścia wystarczy fakt, że żyję. Uwielbiam gotować, jeść, kochać się, rozmawiać. Po prostu lubię życie".

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, których pociąga chęć przeżycia przygody

Rady dla kobiet

Bądź zawsze sobą. Nie zmieniaj się, by go zadowolić.
To nigdy nie pomaga.

Pamiętaj, że mężczyzna, który jest znudzony
lub niespokojny, potrzebuje przestrzeni życiowej,
by się rozwijać i zdobywać nowe doświadczenia.
Nie myśl, że cię odrzuca,
po prostu odezwała się w nim potrzeba tworzenia.

Nie licz na to, że partner rozwiąże twoje problemy.
Zgłoś się z nimi do specjalisty.
Rozwijaj się, bądź interesująca i wymagająca.
Ty także potrzebujesz przygody.

Jeśli twój partner stał się zbyt niecierpliwy
i chce odejść, nie zatrzymuj go,
to tylko pogorszy stosunki między wami.

Rady dla mężczyzn

Uszanuj fakt, że poszukiwanie i przygody są dla ciebie
inspiracją. Potrzebujesz tego, by się rozwijać.

Upewnij się, że partnerka, z którą się związałeś,
szanuje twoją potrzebę przeżycia przygody
i nie uważa bezpieczeństwa za najważniejszą wartość.

Szukaj ambitnych, wymagających kobiet,
które będą dla ciebie pozytywnym wyzwaniem.
Kobieta, która przez cały czas się rozwija,
może być nieustającą inspiracją.

Pamiętaj, że mężczyźni, którzy szukają przygód,
lubią zmiany W życiu można zmieniać
i odnawiać wiele różnych rzeczy.
Nie koncentruj się więc tylko na partnerze.
Zmienianie partnerek to często kamuflaż
dla prawdziwych zmian.

Największą przygodą
jest odnalezienie samego siebie
i życie w zgodzie z najwyższymi wartościami.
Przeżycia, jakie towarzyszą odkrywaniu siebie,
nigdy cię nie znudzą.

Dawaj, dawaj bez zastanowienia. Jesteśmy zaledwie maleńką częścią niekończącego się procesu, który nie ma nic wspólnego ze zdobywaniem czy stratą. Chodzi tylko o to, by przeżywać.

Henry Miller

Inna kobieta

9

Nikt nie rozumie tej melodii;
Jesienią, po nocnej ulewie
Przejrzysta woda w jeziorze
Ciemnieje, nabiera głębi.

The Blue Cliff Record

Często uważa się, że jedyną przyczyną odejścia mężczyzn jest inna kobieta. Wystarczy, by pojawił się ktoś młodszy, piękniejszy, bardziej seksowny czy po prostu rozumiejący, a życie w długoletnim związku, który zdążył się trochę znudzić, odwraca się o sto osiemdziesiąt stopni. Istnieje przekonanie, że mężczyźni zawsze oglądają się przez ramię, licząc na spotkanie kogoś atrakcyjniejszego.

Owszem, mężczyźni lubią patrzeć na kobiety, ale to nie jest powód, dla którego odchodzą. Inna kobieta nie ma aż tak magnetycznej siły. Mężczyzna od dawna przygotowywał się psychicznie, by ją spotkać. Choć powodów, dla których mężczyźni pozwalają się uwieść, jest sporo, w większości przypadków oni sami myśleli o odejściu. Nowa kobieta to katalizator, łódź ratunkowa dla to-nącego.

Doktor Harriet Field, doświadczona psycholog i psychoanalityk, tłumaczy: „Nie wyobrażam sobie, by coś takiego mogło wydarzyć się w związku, w którym partnerzy się kochają, wspierają, odczuwają satysfakcję i pociąg seksualny oraz dają sobie wystar-

czającą ilość ciepła. Myślę, że zanim mężczyzna odejdzie, coś musi się wypalić. Mężczyzna pozwala, by inna kobieta go uwiodła, bo czuje, że w jego związku czegoś brakuje. Takie rzeczy nie dzieją się bez powodu. Czy to w wyobraźni, czy w rzeczywistości druga kobieta daje mu to, czego nie dostaje od swojej partnerki".

Tak było w przypadku Maksa, szczupłego, kulturalnego i cichego trzydziestolatka o długich włosach. Max urodził się i wychował na południu Stanów Zjednoczonych. W wieku dwudziestu dwóch lat poślubił swoją pierwszą dziewczynę, Pam.

„Między nami zaiskrzyło dlatego, że ona była bardzo towarzyska - mówi Max. - W niczym nie przypominała dziewczyn, które znałem. Byliśmy hipisami. Któregoś dnia razem z przyjaciółmi postanowiliśmy rzucić naszą zbyt konserwatywną szkołę. Pam i ja przeprowadziliśmy się do Jackson w stanie Missisipi. Po roku pobraliśmy się i jeszcze raz zmieniliśmy miejsce zamieszkania. Przenieśliśmy się do innego uniwersytetu, niedaleko Nowego Orleanu.

Na początku wszystko układało się świetnie. Chodziliśmy do szkoły. Pam zdobyła stopień naukowy. Ja przez kilka lat studiowałem socjologię i muzykologię. Po skończeniu szkoły Pam znalazła pracę w innej miejscowości, więc znowu się przeprowadziliśmy. Nie mieliśmy mieszkania, po prostu spakowaliśmy wszystko do samochodu i ruszyliśmy w drogę. Życie wydawało się takie proste. Cudowne czasy.

Gdy Pam zaczęła pracować, wszystko się zmieniło. Została nauczycielką w szkole w ubogiej dzielnicy. Nie było jej łatwo. Kiedy studiowaliśmy, stanowiliśmy zespół, ale gdy Pam znalazła pracę, zaczęła dużo zarabiać i coraz więcej czasu spędzała na drugim końcu miasta, w szkole. Ja pracowałem w innej dzielnicy. Coraz rzadziej się widywaliśmy.

Nagle wokół mnie pojawiło się mnóstwo kobiet, które okazywały mi zainteresowanie, często ze mną flirtowały. Byłem zaskoczony, a nawet zszokowany. Nigdy nie spotykałem się z żadną inną dziewczyną, istniała tylko Pam. Pochlebiało mi to, że kobiety zwracały na mnie uwagę, ale dopóki w domu wszystko było w porządku, nic się nie wydarzyło".

Max stracił poczucie własnej wartości, kiedy żona podjęła dobrze płatną pracę i przestała mieć dla niego czas. Niespodziewana uwaga ze strony innych kobiet nie tylko sprawiała mu przyjemność, ale także jej potrzebował.

„Nasze drogi powoli zaczęły się rozchodzić. Kiedyś interesowaliśmy się muzyką. Pam pięknie śpiewała i dobrze grała na gitarze. Ja na początku studiów uczyłem się gry na trąbce. Muzyka zawsze była dla mnie ważna. Pracowałem tylko po to, by zdobyć pieniądze na dalszą naukę. Nie poświęciłem się jednak wystarczająco mocno. Wtedy nie potrafiłem się zaangażować w cokolwiek tak bez reszty".

Max tęsknił za wolnością i prostym życiem, jakie kiedyś prowadzili z Pam. Tamten styl życia bardziej mu odpowiadał. Max nie odczuwał wtedy napięcia.

„Z upływem czasu Pam coraz bardziej interesowała się pieniędzmi i dobrami materialnymi. Zmieniła się w yuppie. Zarabiała dużo, chciała jeszcze więcej. Właśnie takie życie jej odpowiadało. To był dla mnie prawdziwy szok".

Każde z partnerów rozwijało się w innym kierunku. Osłabł luźny i beztroski związek, jaki łączył ich przed ślubem. Max nagle stwierdził, że poślubił kobietę, której prawie nie znał. Stawiała przed nim wymagania, których nie chciał lub nie mógł spełnić.

„Wszystko się zaczęło, gdy poszła do pracy. Może było jej zbyt ciężko? W ogóle o tym nie rozmawialiśmy. Któregoś dnia Pam powiedziała, że chce zamieszkać za miastem. Nigdy nie podobał mi się taki pomysł".

Zaskakujący jest zupełny brak porozumienia między Maksem i Pam. Nigdy nie próbowali dyskutować o tym, co się z nimi działo.

„Rozmawialiśmy o różnych sprawach, ale nie o nas. Czasami poruszaliśmy temat naszego małżeństwa, ale nie były to prawdziwe rozmowy. Ot, takie pogadanki o problemach, jakie pojawiały się od czasu do czasu. Nigdy nic poważnego. Raz wybraliśmy się do poradni studenckiej. Młody terapeuta zapytał, czego oczekujemy. Odpowiedziałem, że chciałbym, aby żona przestała wyżywać się na mnie, zmuszać do robienia rzeczy, których nie potrafię".

Max użył słów „wyżywać się", co nie jest bez znaczenia. Czuł się jak maszyna, jak robot. Był przytłoczony, ale, niestety, ze wzglę-

du na wychowanie, jakie odebrał, nie potrafił tego wyrazić. Nie umiał wytłumaczyć swojego problemu żonie.

„W moim domu rodzinnym obowiązywał taki układ: jeśli nie masz nic miłego do powiedzenia, w ogóle się nie odzywaj. Nasze rozmowy ograniczały się do intymnej wymiany zdań. Cześć, jak się miewasz? Nic więcej".

Po raz kolejny widać, jak ważny jest wpływ domu rodzinnego. Choć Max nigdy nie pochwalał stylu życia swojej rodziny, a wręcz buntował się przeciwko niemu, w dorosłym życiu nieświadomie powtarzał tamte wzorce zachowania.

„Żona stała się moim przeciwnikiem - mówi dalej. - Zaczęliśmy odbywać debaty. Ścieraliśmy się na poziomie intelektualnym. Nasze dyskusje były przykrywką prawdziwych problemów. W pewnym momencie to stało się nie do zniesienia. Zaczęliśmy sobie dokuczać. Wymienialiśmy naprawdę złośliwe uwagi. To właśnie nazywam wyżywaniem się.

Dawna harmonia między nami przestała istnieć. Doszedłem do wniosku, że małżeństwo to nieporozumienie. Byliśmy ze sobą od sześciu lat. Pam chciała mieć dziecko, dom za miastem, volvo. Nie mówię, że to źle, ale ja nie tego w życiu szukałem.

Wiedziałem, że pora nie jest najlepsza, by angażować się w wychowywanie dziecka. Nie układało się między nami zbyt dobrze. Czułem się winny. Myślałem, że może powinienem robić to, czego ona chce, ale jakiś wewnętrzny głos mówił mi: Hej, ostrożnie, nie rób nic, czego będziesz później żałował. Uważałem, że to z mojej strony egoizm. Nadal tak sądzę".

Max nie potrafił odnaleźć porozumienia z żoną. Nie mógł pogodzić się z faktem, że dzielą ich tak znaczne różnice, dlatego zaczął obwiniać samego siebie. Czuł, że albo on, albo żona popełnia błąd. Nie rozumiał, że obie strony mają prawo rozwijać się w różnych kierunkach.

„Pam pisała pracę dyplomową. W przeciwieństwie do mnie skoncentrowała się na osiągnięciu celu. Wtedy poznałem Beth, koleżankę z pracy. Zaczęliśmy razem jadać lunch, rozmawialiśmy. Była bardzo młoda, miała męża i dziecko. Opowiadaliśmy sobie o naszych rozczarowaniach związanych z życiem rodzinnym".

Max oddalał się od żony i dlatego potrzebował, by ktoś dzielił z nim czas i doświadczenia. Z Beth nie czuł się samotny. Kontakt z nową kobietą zaspokajał jego potrzebę akceptacji.

„Beth była agresywna, ale bardzo piękna. To ona zainicjowała bliski związek, który wkrótce zmienił się w romans. Bardzo mnie absorbowała. Byłem wobec niej podejrzliwy. Zawsze wiedziałem, że mnie wykorzystuje i mną manipuluje. Nawet przez chwilę nie pomyślałem, by ją poślubić. Rzuciła na mnie urok, a wszystko za sprawą seksu. Była natarczywa i śmiała, i to mi się w niej podobało. Nie mogłem się nasycić. Sprawiała, że czułem się wspaniale.

Po jakimś czasie Beth wpadła na pomysł, żebyśmy zamieszkali razem. Byłem rozdarty. Zastanawiałem się, co robić. Chciałem spróbować żyć samodzielnie, zobaczyć, jak to jest. Nie wiedziałem, jak postąpić.

Nadal kochałem żonę. Ciągle zdarzało się coś, co mi o tym przypominało. Pewnego dnia Pam jechała oblodzoną drogą, miała lekką stłuczkę i rozcięła sobie wargę. Pobiegłem na miejsce wypadku, niepokoiłem się. Bardzo mi na niej zależało. Ale równocześnie do szaleństwa durzyłem się w Beth".

Prowadzenie podwójnego życia jest dla mężczyzny bardzo trudne. Zwłaszcza gdy chodzi o długotrwałe związki, w które zaangażował się emocjonalnie. Z czasem narasta poczucie rozdarcia. W końcu mężczyza jest zmuszony do dokonania wyboru i zrobienia jakiegoś kroku.

„Po kilku miesiącach miałem dość życia w kłamstwie. Powiedziałem o wszystkim żonie. Dziwnie się czułem, bo ona chyba niczego nie podejrzewała, nigdy o moje życie towarzyskie nie pytała, nie miała żadnych wątpliwości. Przyznałem się do romansu. Przyjęła to ze spokojem. Poprosiła tylko, żebym powiedział Beth, że nigdy więcej się z nią nie spotkam. Obiecałem, że to zrobię.

Niestety, nadal pracowałem z Beth. Powinienem odejść z pracy, ale z pewnych powodów zostałem. Nie poszukałem sobie innego zajęcia, choć tak byłoby najlepiej. Próbowałem zerwać, ale uczucia wróciły. Nie dotrzymałem słowa.

Najgorsze było moje wahanie. Odchodziłem i wracałem. To może człowieka doprowadzić do szału. Przez kilka miesięcy nie spo-

tykałem się z Beth, ale w końcu nie wytrzymałem. Postanowiłem wyprowadzić się z domu, nie chciałem dłużej oszukiwać żony".

Życie w kłamstwie zwykle okazuje się najtrudniejszą i najbardziej irytującą konsekwencją podwójnego życia. Kłamstwo burzy równowagę związku.

„Ustaliliśmy z Beth, że wynajmiemy mieszkanie. Kilka dni później pojechaliśmy podpisać stosowne dokumenty. W samochodzie ogarnęły mnie wątpliwości. Co ja najlepszego robię? jak do tego doszło? Odwróciłem się do Beth i oznajmiłem, że nie mogę odejść od żony.

Beth zaczęła mnie dotykać. Byłem zupełnie bezradny. Zgodziłem się na wszystko, czego chciała. Kochaliśmy się w samochodzie".

Seks dał Beth władzę nad Maksem. Pozwolił, by go kontrolowała. Max podświadomie był zły na żonę i obawiał się utraty męskości. Beth przywróciła mu poczucie męskości, Max znów czuł się pożądanym i seksualnie sprawnym mężczyzną.

„Powiedziałem żonie, że na jakiś czas muszę odejść. Oboje wiedzieliśmy, że między nami dzieje się coś niedobrego. Żona zachowywała się dziwnie, jeszcze zanim się wyprowadziłem. Któregoś dnia, kiedy grałem na gitarze, nagle podeszła do mnie z sekatorem i przecięła wszystkie struny".

Na pierwszy rzut oka może się wydać, że w tej sytuacji żona postąpiła właściwie, jej gwałtowne zachowanie było zawoalowanym aktem kastracji, symbolicznym zniszczeniem uczuć męża, który bardzo kochał muzykę. W małżeństwie narastała agresja i chęć destrukcji. Było oczywiste, że wcześniej czy później pojawi się złość, o której nigdy nie rozmawiali i nie próbowali jej zaradzić.

Zapytany, czy w ich związku dochodziło do aktów przemocy, Max powiedział: „Kiedyś, dawno temu, żona popchnęła mnie, a ja nie pozostałem dłużny. Poza tym nic takiego się nie wydarzyło. Zawsze należałem do cichych i nieśmiałych osób. Na początku Pam miała lepsze wykształcenie, była mądrzejsza, bardziej obyta towarzysko. Ale ja dużo czytałem, pracowałem nad własnym rozwojem. W pewnym momencie wiedziałem więcej niż ona. Między nami istniało coś w rodzaju współzawodnictwa. Najpierw Pam miała przewagę, ale wkrótce siły się wyrównały.

Mówiłem sobie, że kiedyś się postawię, nie pozwolę sobie wchodzić na głowę. Będę walczył. Żona miała cięty język, swoimi złośliwymi uwagami zawsze trafiała w moje najsłabsze punkty W końcu i ja się tego nauczyłem. Nie krzyczeliśmy, nie awanturowaliśmy się, po prostu po cichu wygłaszaliśmy jadowite, pełne nienawiści opinie. Nie sprawiało nam to przyjemności".

Max próbował odreagować swój gniew, spotykając się z inną kobietą. W ten sposób chciał odebrać żonie władzę, potraktować ją tak, jak ona traktowała jego.

Na pytanie, czy nie uważa, że walka między nim a żoną popchnęła go w ramiona Beth, Max odpowiedział: „Owszem, ale i ja sam chciałem to zrobić. Często sobie powtarzam: No cóż, kłamałeś i oszukiwałeś. Powinieneś się przyznać. Ale za bardzo się bałem, byłem zbyt słaby. Nigdy nie żyłem własnym życiem. Nigdy się na to nie odważyłem.

W końcu wynająłem mieszkanie. Nie zabrałem ze sobą niczego. Beth miała trochę swoich rzeczy. Po tygodniu złapała mnie straszna grypa. Zacząłem się zastanawiać: Co ja tu robię? To straszne, skąd się tu wziąłem? Powiedziałem Beth, że wychodzę do apteki. Zadzwoniłem do żony i opowiedziałem jej o wszystkim. Wyznałem całą prawdę. Wściekła się, ale po mnie przyjechała".

Czasami mężczyzna zachowuje się tak, jakby kobiety, z którymi jest związany, były jego matkami - jedna dobrą, druga złą. Jedna daje mu to, czego pragnie, druga karze. W pewnym sensie Max znalazł sobie partnerki odgrywające takie właśnie role. Kiedy zamieszkał z Beth, do ich związku wdarła się brutalna rzeczywistość. W tym momencie wszystko się zmieniło, więc Max zadzwonił do żony i poprosił o ratunek. Nagle to żona stałą się dobrą matką, na którą można liczyć.

„Beth była oszołomiona. Bardzo ją zraniłem. Ja też nie poczułem się lepiej. Byłem ciężko chory, majaczyłem, miałem wysoką gorączkę i przez jakiś czas nie pokazywałem się w pracy. Gdy po kilku tygodniach wróciłem, Beth była zła, ale w końcu znowu mnie uwiodła.

Nadal miałem klucze do naszego wynajętego mieszkania, ale postanowiłem, że tam nie wrócę. Był grudzień. Zamierzałem

spędzić sylwestra z Beth. To miało być nasze ostatnie spotkanie. Mieszkałem z żoną, ale ona nie chciała mieć ze mną nic wspólnego. Nie zamierzała utrzymywać ze mną żadnych kontaktów. Po kilku dniach poprosiła nawet, żebym się przeprowadził do wynajętego mieszkania, żebym się wyniósł do tamtej kobiety. Popchnęła mnie w ramiona Beth".

Żona nie tylko wiedziała o romansie Maksa, ale sama nakłoniła go do powrotu do kochanki. Najwyraźniej Pam także miała mieszane odczucia co do ich małżeństwa, choć to Max odważył się je okazać.

Długotrwałe romanse pozamałżeńskie są najczęściej efektem nieporozumień między mężem a żoną. Zwykle jedna ze stron ma poczucie winy, akceptuje karę, bierze na siebie odpowiedzialność za klęskę związku i nie uświadamia sobie, że oboje ponoszą za to winę.

„Boże Narodzenie spędzałem z Beth. Do żony miałem wrócić po Nowym Roku. Tak sobie zaplanowałem. Beth przyjechała do domku, który wynajęliśmy na sylwestra. Piliśmy szampana i kochaliśmy się. Na noc zamknęliśmy okiennice. Były na zewnątrz, więc każdy mógł je otworzyć. W pierwszy dzień nowego roku siedzieliśmy z Beth w pokoju, gdy nagle okiennice się otworzyły i do środka zajrzała moja żona. Niesamowita scena! Pam nie stała tam zbyt długo. Było przeraźliwie zimno. Opatuloną dłonią wybiła szybę, wdarła się do środka, zaczęła nas gonić i okładać pięściami. Beth przestraszyła się bardziej niż ja. Przerażający początek dekady!

Uciekając, rozciąłem sobie szkłem stopę. Żona zamachnęła się i próbowała mnie uderzyć w twarz. Powstrzymałem ją i odepchnąłem w kierunku drzwi. Jeszcze raz chciała mnie uderzyć, ale zrobiłem unik. Po tym wydarzeniu wiedziałem, że nie ma sensu nawet myśleć o dalszym wspólnym życiu".

Pam w końcu dała upust swojej złości. Znajdowała usprawiedliwienie dla takiej reakcji. Oboje nie uświadamiali sobie, że do tej sceny doszło także za jej sprawą. Wyraziła swoje uczucia, a winą za wszystko mogła obarczyć Maksa.

„Zawsze czułem się winny - mówi Max. - To ja kłamałem, oszukiwałem, zdradzałem. Czasami zastanawiam się, czy wyobrażała sobie moje Boże Narodzenie i sylwestra.

To dziwne. Może czuła wewnętrzną potrzebę, aby doprowadzić do ostatecznej rozgrywki? Później była zdumiona, że nie wróciłem po tym wszystkim do domu. Chyba się spodziewała, że to zrobię".

Często partner, który został zraniony, liczy na to, że współmałżonek wróci, przeprosi, będzie błagać o przebaczenie, przyzna się do popełnienia błędów i pokaże, jak bardzo zależy mu na drugiej osobie. Pam udowodniła Maksowi, że jest zły. Przywróciło jej to władzę w związku, dało powód, by karać i kontrolować męża. Takie zachowanie stanowi podstawę związków sadomasochistycznych, w których jeden z partnerów czuje się mniej ważny i boi się drugiego.

„Po tym wydarzeniu nigdy nie myślałem, żeby do niej wrócić. Bałem się. Myślałem, że kiedy tam pojadę, moje rzeczy będą na ulicy, a ona wezwie policję. Tymczasem okazało się, że Pam chciała, żebym wrócił.

Spotkaliśmy się podczas sprawy rozwodowej. Nigdy nie odzyskałem moich rzeczy Zrzekłem się wszystkiego. Powiedziałem, że może zatrzymać nowe meble i całą resztę".

W przypadku Maksa romans z inną kobietą był sposobem uwolnienia się od bólu, samotności i poczucia niedowartościowania. Przy Beth czuł się pożądany, był człowiekiem sukcesu, podczas gdy w domu musiał walczyć o życie.

Po rozwodzie związek z Beth nabrał innego wymiaru. Kiedy Beth stała się jedyną kobietą w życiu Maksa, tą, która musi spełniać jego potrzeby, zadurzenie minęło, a on zaczął postrzegać ją w bardziej rzeczywisty sposób. Max tłumaczy: „Choć coraz bardziej ją lubiłem, dzieliło nas zbyt dużo różnic, by nasz związek mógł przetrwać.

Miałem lepsze wykształcenie, ale ona była bardziej inteligentna i błyskotliwa. Mimo to, gdy przyszło do rozmowy, nie znajdowaliśmy wspólnych tematów. Dzieliła nas przepaść. Ale było między nami uczucie. Naprawdę mi na niej zależało.

Spędziliśmy ze sobą trzy lata. Beth chciała wziąć ze mną ślub. To nie był dobry pomysł. Tym razem zdobyłem się na szczerość. Powiedziałem, że chętnie spędziłbym z nią życie, ale nigdy nie miałem okazji sprawdzić, jak to jest, gdy żyje się samotnie. To była jedna z rzeczy, jakie nie dawały mi spokoju. Chciałem zdobyć takie doświadczenie.

Postanowiłem się wyprowadzić i znaleźć mieszkanie gdzieś w okolicy. Nie interesowały mnie inne kobiety, nie chciałem zrywać z Beth. Wiedziałem, że będę spokojniejszy, jeśli uda mi się przetrwać przez sześć miesięcy czy rok samemu, bez Beth".

Max potrzebował więcej czasu, by umocnić wiarę we własne siły i odzyskać równowagę po poprzednim związku. Nowe małżeństwo nie miało szansy zaistnieć i przetrwać, dopóki Max nie poczułby się niezależny i nie uspokoił wewnętrznie. Najpierw musiał się stać na tyle silny, by poślubiając kobietę, nie kierować się jedynie potrzebą zaspokojenia własnych potrzeb.

„Beth zareagowała dość spokojnie. Zgodziła się, choć była smutna. Wydawało mi się, że nie ma nic przeciwko temu, żebym się wyprowadził. Kilka dni później rozpętała się burza. Pamiętam, że przechodziłem obok naszego mieszkania i postanowiłem zajrzeć przez okno. Zobaczyłem Beth z innym facetem.

Przeżyłem prawdziwy szok. Zrozumiałem, że przez cały czas miała do mnie żal i była na mnie zła".

Na pytanie, czy coś podejrzewał, Max odpowiedział: „Nie. Zajrzałem do środka, bo zauważyłem światło, a nikt nie odpowiadał, gdy zapukałem w drzwi. Beth miała wyjechać za miasto, odwiedzić matkę. Martwiłem się, nie mogłem się doczekać, kiedy wróci i będę mógł się z nią spotkać. A tu zaglądam przez okno i widzę faceta bez koszuli.

Później zapytałem, dlaczego nie powiedziała, że ją zraniłem i rozgniewałem. Nie potrafiła odpowiedzieć. Spotykaliśmy się jeszcze od czasu do czasu, ale po tym wszystkim nie zamierzałem utrzymywać z nią kontaktu".

Max nie był w stanie porozumieć się z żadną ze swoich partnerek. Zamiast porozmawiać, odreagował swój gniew, raniąc przy tym uczucia żony. Jego nowa partnerka zachowała się wobec niego w ten sam sposób.

Z punktu widzenia karmy, zadziałało prawo przyczyny i skutku: zbierasz to, co posiałeś. Max został potraktowany tak, jak on kiedyś potraktował inną osobę.

Jedynym sposobem, by przerwać nieświadome powtarzanie pewnych zachowań jest szczera rozmowa, zrozumienie i wybaczenie.

Automatyczne reagowanie na bodźce i próba zemsty na partnerze tylko pogarszają sytuację.

Niestety, Max nie zdobył tej wiedzy w domu rodzinnym. Jego krewni traktowali wszystko zbyt poważnie.

„Jeśli nie wierzyłeś w to co oni, choćbyś był najlepszym człowiekiem, przestawałeś się dla nich liczyć - mówi. - Bardzo surowo mnie oceniali. W mojej rodzinie nigdy nie rozmawiało się o uczuciach i problemach. Kogoś, kto się bał lub był przygnębiony, uważano za dziwaka i nigdy o nim nie wspominano. Do dziś tak jest. Zawsze wiedziałem, że po tym wszystkim mają mnie za oszusta i zdrajcę. Czułem się zupełnie opuszczony i samotny".

Max przenosi na rodzinę swoje negatywne uczucia wobec samego siebie. Uważa, że bliscy oceniają go w ten sam sposób, w jaki on ocenia siebie. Choć prawdopodobnie tego nie chciał, przejął wartości, jakie wyznawała jego rodzina.

„Nie wiem na pewno, czy rzeczywiście tak mnie oceniają - tłumaczy. - Niech mnie Bóg broni przed rozmową na ten temat. Przed jakąkolwiek poważną dyskusją z moją rodziną".

Max potrzebował otwartej, szczerej komunikacji. Pragnął zrozumienia, nie chciał, by go oceniano. Beth odpowiedziała na jego potrzeby. Gdy ich związek stał się bardziej intymny, a Max znalazł w nim potwierdzenie swej męskości i możliwość ucieczki, okazało się, że nie ma dokąd uciec, związek go pochłonął. Z nikim nie mógł się podzielić prawdą o sobie.

Max przeprowadził się do innego miasta. Mieszka samotnie, znalazł ciekawą pracę. Jest łagodnym, wrażliwym, ciepłym młodym człowiekiem, gotowym na nowy związek.

Kiedy jedna kobieta to za mało

Gary zawsze odczuwał silny pociąg do kobiet. Ten przystojny, żywiołowy czterdziestolatek żydowskiego pochodzenia pracował jako policjant, instruktor karate i nauczyciel. Niedawno został ortodoksyjnym rabinem.

Zanim *zaczął* opowiadać o kobietach, wyznał, że zawsze najtrudniejszym etapem związku było zrywanie znajomości. Za każdym razem długo i głęboko się nad tym zastanawiał. Nie chciał sprawiać partnerkom bólu.

„Po pierwsze, nigdy ot, tak, nie rzucałem kobiet - tłumaczy Gary. - Zawsze doceniałem troskę, jaką mnie otaczały, i starałem się nie ranić ich uczuć. Nawet kiedy wiedziałem, że związek nie ma szans, zachowywałem ostrożność. Uczciwość bywa bardzo brutalna. Postępowałem jak większość facetów. Gdy czułem, że nie zanosi się na trwały związek, doprowadzałem do tego, by to dziewczyna ze mną zerwała.

Niektóre kobiety wiedziały, co się święci, ale nadal czuły, że mają nade mną władzę i dlatego mogły zachować godność. Kiedy wydawało mi się, że nadchodzi koniec, a znałem potrzeby mojej partnerki, po prostu mówiłem, że nie jestem w stanie ich zaspokoić. Kobiety zwykle to rozumiały. Po prostu nie chciałem, by tak bardzo przeżywały rozstanie, by zastanawiały się, co jest z nimi nie w porządku. Bo nie zawsze wina leży po ich stronie. Czasami dwoje ludzi do siebie nie pasuje lub wybrali nieodpowiedni moment.

Dziś mam zupełnie inne potrzeby niż dwadzieścia lat temu. Często spotykam się z kobietami. Ostatnio zauważyłem, że ludzi można bardzo łatwo zranić. Nawet tych, którzy mają pieniądze i władzę. Wystarczy powiedzieć coś niewłaściwego, a oni natychmiast czują się dotknięci i zaczynają się bronić. A najbardziej boli, kiedy naprawdę zrywasz związek. Nietrudno pozbawić kogoś pewności siebie. W judaizmie dużo się mówi o ranieniu uczuć, które uważa się za zniewagę. Według prawa żydowskiego publiczne zawstydzanie człowieka jest równoznaczne z napaścią fizyczną; można być za to sądzonym. Nasze rytuały nie są obowiązkowe, ale przestrzeganie tego prawa jest bardzo ważne".

Gary jest wrażliwy i bierze pod uwagę uczucia innych ludzi. Ma świadomość tego, że w każdym związku dużo daje i dużo zyskuje.

„Na początku przez wiele lat miałem piękną, seksowną, cudowną, uduchowioną partnerkę, o jakiej wielu mężczyzn mogłoby tylko pomarzyć. Ale nie nadszedł jeszcze dla mnie odpowiedni czas. Byłem

zbyt młody niepewny siebie. W pewnym momencie zrozumiałem, że chcę poszukiwać, zdobywać nowe doświadczenia. Zostałem policjantem. Byłem wysoki, dobrze zbudowany, w świetnej formie fizycznej, miałem długie włosy. Pragnąłem przygód. Dziewczyny zaczęły się za mną uganiać. Działałem na nie jak magnes. Nie potrafiłem temu zaradzić. Kobiety lubią mundurowych, zwłaszcza tych inteligentnych, wygadanych, którzy wiedzą, jak sprawić, by dobrze się czuły. Praca w policji to publiczne zajęcie. Wszyscy nas widzą. Władza i opiekuńczość - to pociąga kobiety w mężczyznach.

Spotykałem się z wieloma kobietami o różnych profesjach: z modelkami, lekarkami, aktorkami, prawniczkami. Zawsze chodziło im o to samo. Otwarcie przyznawały, że chcą, by ktoś je chronił, walczył o nie i trzymał w ramionach".

Zapytany, jak w takiej sytuacji czuje się jako mężczyzna, Gary odpowiedział: „Czasami to lubię. Wydaje mi się, że chcę opiekować się piękną, słodką kobietą. Niekiedy jednak to męczy. Zawsze uważałem, że mężczyzna stanowi skrzyżowanie zwierzęcia z aniołem. Myślę, że na swój sposób jesteśmy zwierzęcy, odczuwamy różne żądze, ale jednocześnie potrafimy zachowywać się jak anioły. Nie musimy jeść, nie potrzeba nam niczego, możemy wzlatywać naprawdę wysoko".

Na pytanie, czy potrzeba zawierania znajomości z wieloma kobietami wpływała na jego stały związek, Gary odpowiedział: „Mówiłem swoim partnerkom, że nie jestem taki, jak inni faceci. Znajomi namawiali mnie, żebym się ożenił. Ciągle powtarzali Gary, popatrz, wszyscy mamy żony i dzieci. Ale ja zawsze się broniłem. Tyle jest jeszcze pięknych dziewczyn i wszystkie aż garną się do mnie, jak mógłbym się ożenić? Chciałem się z nimi spotykać, zdobywać doświadczenia, żyć pełnią życia. Nie zamierzałem sobie niczego odmawiać. Wiem, że gdybym się ożenił, potrafiłbym zrezygnować z innych kobiet, ale wtedy ciągle toczyłbym ze sobą walkę.

Przyjaciele pytali, co ze mną. Oni pozakładali rodziny, spłodzili dzieci, ale nadal chodzą na randki. Mają dziewczyny. Tłumaczyłem, że nie tak mnie wychowano. Gdy się ożenię, złożę przysięgę i jej dotrzymam, ale na razie nie mam potrzeby wiązać się z kimś na stałe. Dlatego wtedy nie założyłem rodziny.

Być może raniłem partnerki, gdy odchodziłem, ale przynajmniej nie byłem żonaty. Kobiety pociągały mnie nie tylko seksualnie, choć to było zawsze najważniejsze. Uwielbiam energię. Cały czas trenuję, chodzę na siłownię. Lubię ruch i napięcie. Kiedy kogoś poznajesz, zaczyna się uwodzenie, kuszenie, pociąg fizyczny. Zakochujesz się - jesteś jak na haju".

Zapytany, czy nie czuł się uzależniony od kobiet lub czy poprzez ciągłą zmianę partnerek nie próbował zastąpić jakiegoś braku w życiu, Gary powiedział: „Tak, oczywiście. Gdybym nie był gliną, pewno miałbym żonę. Nie zdarzałoby się tyle okazji. Moja praca pozwalała mi spotykać ludzi, a ja nie obawiałem się odrzucenia. Dziewczyna, która do mnie przychodziła, nie bała się, że jej nie zechcę. Nie potrzebowała żadnego powodu, by się ze mną zapoznawać. Wiedziała, że zareaguję na jej obecność.

Wiele lat spędziłem z dziewczyną, której całkowicie ufałem. Miała na imię Susan. Była moją najlepszą przyjaciółką. Robiła wszystko, o co poprosiłem. Wszystko. Kiedy byłem z nią związany, nie spotykałem się z innymi kobietami. Później, choć miałem wiele dziewczyn, zrozumiałem, że nikt nie zastąpi mi tej, z którą dorastałem, której mogłem ufać. Każdą bardzo lubiłem, ale nie potrafiłem się zaangażować. Nigdy więcej nie miałem takiego poczucia celu jak z Susan.

Susan kilkakrotnie stawiała mi ultimatum. Na jakiś czas przestawałem się umawiać z innymi kobietami. Byliśmy razem przez dwanaście lat. Raz między nami bywało lepiej, raz gorzej. W końcu jej powiedziałem, że jeszcze nie jestem gotowy do małżeństwa. Susan się obraziła. Zapytała, dlaczego nie możemy się ustatkować. Po prostu nadal czułem zbyt silny pociąg do innych kobiet. Byłem szczery. Nie chciałem jej skrzywdzić.

Życie dobrze mi się układało. Pracowałem, zajmowałem się różnymi rzeczami - sztukami walki, prawem kryminalnym, pracą społeczną, udzielałem wywiadów, pisano o mnie w gazetach. Ludzie zwracali na mnie uwagę, dziewczyny dzwoniły. Każdy artykuł był jak ogłoszenie matrymonialne. Dziennikarze pytali, czy jestem żonaty, a ja mówiłem, że nie. Dziewczyny, matki, babcie, przeróżne kobiety chciały mnie poznać.

W końcu Susan postanowiła odejść. Przeprowadziła się na Florydę. Na początku poczułem ulgę. Odwiozłem Susan na lotnisko. Płakała. Wiedziałem, że to przeze mnie, ale pomyślałem, że w końcu jej przejdzie. Zacząłem spotykać się z innymi kobietami. Ale kiedy oddychasz, nie wiesz, jak cudowne jest powietrze, dopóki ci go nie zabraknie. Odeszła moja najlepsza przyjaciółka. Nie miałem nikogo, z kim mógłbym dzielić życie.

Kobiety, z którymi się spotykałem, nie zasługiwały na zaufanie i lojalność. To przychodzi z czasem. Trzeba też trafić na właściwą osobę. Intymność nie pojawia się nagle. Niektórzy ludzie już po kilku spotkaniach twierdzą, że się znają, że są bratnimi duszami. Ja w to nie wierzę. Coś takiego nie zdarza się w krótkim czasie.

Po sześciu tygodniach zadzwoniłem do Susan. Poprosiła, żebym się z nią nie kontaktwał, dopóki nie zmienię zdania w sprawie małżeństwa. Zapytała, dlaczego zadzwoniłem, i dodała, że ma kogoś. Poznała go po trzech tygodniach od naszego rozstania. Uważała, że są bratnimi duszami. Nie do wiary. Rozmawiałem z nią o wpół do piątej, a o wpół do ósmej byłem już w samolocie lecącym na Florydę. Chciałem się sam przekonać, co się z nią dzieje.

Kiedy dotarłem na miejsce, poprosiłem ją o rękę. Chciałem, żebyśmy wzięli ślub zaraz następnego dnia. Nie zgodziła się. Tłumaczyła, że sprawiłem jej zbyt dużo bólu. Poza tym kogoś poznała. Zawsze wierzyłem, że człowiek związuje się z tym, kto potrafi w danym momencie zaspokoić jego potrzeby. Ten mężczyzna sprawiał, że dobrze się czuła. Wiedziała, że chce z nim być. Mnie postrzegała jako przyczynę swojego cierpienia.

Przez kilka następnych miesięcy próbowałem ją odzyskać. Rozmawiałem z wieloma osobami, z Susan. Byłem gotowy na ślub. Chciałem jak najszybciej pozbyć się wielkiego bólu. Rozstanie zostawia na duszy blizny".

Gary zauważył, że kiedy przestaje się z kimś spotykać, niespodziewanie okazuje się, że łączy go z tą osobą bliski związek. Stwierdził, że mężczyźni nie doceniają swoich partnerek, dopóki one od nich nie odejdą. Bezwiednie uzależniają się od swoich towarzyszek.

„Zawsze tęskniłem za kobietami, z którymi zrywałem. Kiedy jest się z kimś blisko, nawiązuje się więź silniejsza, niż nam się

wydaje. Romansowałem z niezwykle pięknymi kobietami, którym brakowało wiary w siebie. Odchodząc, czułem się fatalnie. Do ludzi przyciąga mnie ich energia. Czasami jest duża, czasami mała. Jeśli przyzwyczaisz się do czerpania energii od innych, czy to pozytywnej, czy negatywnej, ciągle będziesz jej potrzebować. Wydaje ci się, że bliska znajomość to zwyczajna rzecz, a tymczasem rozwijasz w sobie potrzebę. Twoje ciało zaczyna domagać się pożywienia, jakiego mu dotychczas dostarczałeś".

Zapytany o inne związki w jego życiu, Gary powiedział: „Większość moich przyjaciół to kobiety. Są wrażliwe i otwarte. Nie potrafię dzielić się uczuciami z mężczyznami. Nie chcę, żeby uznali mnie za słabego. Jestem bardzo wrażliwym i religijnym człowiekiem, a tym trudno się dzielić z mężczyzną. Z kobietami łączą mnie nie tylko romanse - potrzebuję ich przyjaźni i bliskości. Bezpieczniej jest z kilkoma osobami. W ten sposób unika się cierpienia, gdy jedna z nich odchodzi. Wtedy nie czujesz się tak bardzo skrzywdzony. W izraelskich kibucach każde dziecko jest wychowywane przez grupę ludzi. Jeśli coś się stanie, maluch nie przeżywa wielkiej tragedii.

Myślę tu o rozproszeniu więzi. Związujemy się z całą grupą. Jeśli mężczyzna potrzebuje szczególnej intymności, nie może liczyć tylko na jedną osobę, bo w razie niepowodzenia zostanie sam".

Niestety, taka strategia prowadzi do sytuacji, której Gary chce uniknąć. Mężczyzna związujący się z wieloma kobietami, najczęściej nie doświadcza upragnionej intymności. Ma poczucie głębokiego osamotnienia.

Zapytany, w jaki sposób łączy duchowość z taką koncepcją związków międzyludzkich, Gary stwierdził: „Moim zdaniem mężczyźni są poligamiczni. Spędzanie życia z jedną kobietą jest sprzeczne z naszą naturą. Uważam, że wielu mężczyzn potrafi i potrzebuje kochać więcej niż jedną kobietę. Nie istnieje uniwersalna prawda dotycząca związków, nie ma osoby nieomylnej, wszyscy nieustannie się zmieniamy. Osiemnastolatek różni się od trzydziestodwuletniego mężczyzny. Kobiety pociągają nas z wielu powodów. Dlaczego jedni mieliby coś odbierać innym?"

Na pytanie, czy byłby zazdrosny, gdyby jego partnerka miała romans z innym mężczyzną, Gary odpowiedział: „O tak, bardzo.

Bez wątpienia. Na szczęście lub na nieszczęście judaizm pozwala mężczyznom mieć kilka partnerek. Tak głosi Biblia, choć współczesne prawo rabinackie tego zabrania. Niektóre grupy wyłamują się od tej zasady. Powody są nie tylko natury religijnej, ale i praktycznej. Wiele kobiet nie chce nawet słyszeć o wielożeństwie, ale inne chętnie się na to godzą. Druga kobieta w związku może przejąć część obowiązków i odpowiedzialności, ku zadowoleniu mężczyzny.

Związki z kilkoma kobietami być może nie mają takiej głębi, ale ten brak uzupełniają w inny sposób. Czasami wychodzi to małżeństwu na dobre. Służy też wielu mężczyznom, ale z punktu widzenia współczesnej religii nie mogę się opowiadać za tym stylem.

Kiedy ludzie mieszkają ze sobą, choćby nie wiem jak bardzo się kochali, po pewnym czasie zaczną sobie działać na nerwy. Nie można być całe życie miłym dla drugiej osoby. Dlatego małżeństwa tak często się kłócą. Ale gdyby mężczyzna mógł mieć kilka kobiet, nie denerwowałby się na tę jedną. Potrafiłby więcej wybaczyć, darować drobiazgi, bo jego wymagania wobec partnerki byłyby mniejsze. Miałby pewność, że jeśli nie dostanie od niej tego, czego chce, może zwrócić się do innej, która tylko na to czeka.

Mężczyźni uciekają nawet od tych kobiet, które głęboko i namiętnie kochają. A dlaczego? Myślę, że potrzebują różnorodności zarówno seksualnej, jak i emocjonalnej. Poza tym, kiedy mieszkasz z kobietą, dzielisz z nią życie i wszystkie codzienne czynności, jak, na przykład, mycie zębów, i partnerka staje się aseksualna. Nie ma już tajemnicy. Czasami nawet najpiękniejsza kobieta przestaje być pociągająca, gdy dłużej się z nią mieszka. Uważam, że generalnie mężczyźni lubią odkrywać tajemnice, potrzebują nowości. Po prostu nie chcę żyć w kłamstwie".

Gary jest bardzo uduchowionym i głęboko religijnym człowiekiem. Zapytany o to, czy nie zauważa sprzeczności między tradycją religijną a jego poglądami na temat związków, odpowiedział: „To wielki dylemat. Według tradycji judaistycznej istnieje prawo, duch prawa i prawo rabinackie. Niektórzy podporządkowują się wszystkim nakazom prawa rabinackiego, które z biegiem czasu ulega zmianom. Dlatego nawet w obrębie tradycji rabinackiej istnieje konflikt.

Utrzymywanie stosunków seksualnych przed ślubem nie jest dziś pochwalane. W prawie żydowskim seksualność ma związek z *niddah*, czyli menstruacją. Tora zabrania kobiecie utrzymywania stosunków seksualnych w czasie miesiączki. Po jej zakończeniu kobieta musi udać się do łaźni i wziąć rytualną kąpiel. Dopiero wtedy może współżyć z mężczyzną. Nasze społeczności nie popierają seksu przed ślubem. Choć w obecnych czasach nie jest to zbyt popularne, wiele kobiet przestrzega tego prawa. Co więcej, popierają je też niektórzy mężczyźni.

Właściwie w Torze nie ma ustępu, w którym zabraniano by współżycia przed ślubem, ale rabini wydają zakazy. Moim zdaniem takie ograniczenia miały sens w czasach, kiedy mężczyźni żenili się w wieku siedemnastu, osiemnastu czy dziewiętnastu lat. Teraz wszystko wygląda inaczej. Niektórzy nie zakładają rodzin nawet po czterdziestce. Poza tym jesteśmy bardziej otwarci na inne kultury. Społeczeństwo cały czas się zmienia. Dziś bardzo młodzi ludzie często są już po rozwodach. Poznałem kiedyś pewną dwudziestokilkuletnią dziewczynę, która miała za sobą dwa rozwody. Judaizm nie jest religią purytańską. Pochwala miłość i seks, ale w ramach małżeństwa. Co więcej, seksualne zaspokojenie żony to obowiązek mężczyzny. Zadowolenie kobiety jest ważniejsze od jego satysfakcji".

Niektórzy rabini uważają, że związki z wieloma kobietami to uleganie pokusie - dowód na istnienie skłonności do zła. Gary tak skomentował powyższe stwierdzenie: „Skłonność do zła jest warunkiem istnienia. Musimy odczuwać pokusy, żeby żyć".

Gary nie zgodził się z opinią, że judaizm zaleca, by te skłonności zastąpić miłością do rodziny i posłuszeństwem wobec Boga. Nie uważa, że mężczyzna, który związuje się z wieloma kobietami, pozwala, by rządziły nim pokusy.

Oto, co sądzi o tej teorii: „W Biblii mówi się o poligamii. Mężczyźni mieli po kilka żon. W czasach biblijnych wielożeństwo było dość powszechnym zjawiskiem. Prawda jest taka, że od wieków mężczyźni oszukują swoje żony, mimo że je kochają. Mężczyźni są poligamiczni. Pisano o tym w Biblii. W tamtych czasach wszyscy to rozumieli. Mężczyźni nie odchodzili do innej kobiety, ale postępowali

zgodnie ze swoją naturą. A swoją drogą, mężczyzna, który miał wiele żon, zwykle potrafił się nimi wspaniale opiekować".

Gary uważa, że kobiety są monogamiczne. Zapytany o zazdrość, którą odczuwają, odpowiedział: „Kobiety przede wszystkim potrzebują, by ktoś się nimi opiekował. Wiele z nich w ogóle nie odczuwa zazdrości, są szczęśliwe, gdy mają kogoś, kto o nie dba. Niektórzy mężczyźni lubią seks bardziej niż ich partnerki".

Oto, co na temat różnic w natężeniu popędu seksualnego mówi doktor Gerald Epstein: „Czasami partnerom nie udaje się zsynchronizować rytmu seksualnego. Mężczyzna odczuwa większy popęd niż kobieta. Oboje nie potrafią się wzajemnie zaspokoić. Pewne typy kobiet nie są zbyt aktywne seksualnie, ale potrzebują przestrzeni życiowej. Niektórzy mężczyźni domagają się codziennej dawki seksu, a niekiedy chcą współżyć nawet kilka razy dziennie. Ich wymagania są tak wielkie, że kobieta nie zawsze może to znieść. Mężczyzna odczuwa niezadowolenie, zaczyna szukać satysfakcji poza związkiem. Zwykle takie zachowanie niszczy małżeństwo.

W dzisiejszych czasach życie wygląda zupełnie inaczej niż dawniej. Kiedyś mężczyźni żyli średnio dwadzieścia jeden lat, a kobiety dwadzieścia pięć. Ludzie nie obchodzili czterdziestej, pięćdziesiątej czy sześćdziesiątej rocznicy ślubu. Obecnie niektórzy nie są w stanie wytrwać tyle lat z jednym partnerem. Potrzebują zmian".

„Po ślubie mężczyzna traci prawo do seksu poza małżeństwem. Nie może zdobywać nowych doświadczeń - mówi Gary. - To wielkie poświęcenie. Małżeństwo oznacza zwykle większą intymność, ale mniej seksu. Kiedy mieszkasz z kobietą, raz ty jesteś zmęczony, kiedy indziej ona. Kłócicie się, a wtedy nikt nie ma ochoty na seks.

Mężczyźni uważają, że seks jest codzienną potrzebą, taką jak jedzenie. Niestety, jedna kobieta zwykle nie zaspokoi tych wymagań. Oboje pracujecie, jesteście ciągle zmęczeni, denerwujecie się wzajemnie, czujecie się rozczarowani. Później dochodzą dzieci i problemy emocjonalne. To wszystko studzi zapał seksualny.

Większość znanych mi mężczyzn zdradza żony. Aż trudno uwierzyć, ilu żonatych facetów przychodzi do mnie i mówi: Jak ja ci zazdroszczę. Po prostu nie dostają tego, czego pragną. Im nie chodzi

tylko o seks, bo można się przespać z prostytutką. Oni chcą innych związków".

Gary nadal żyje w kawalerskim stanie. „Nie jest mi łatwo, ale nad sobą pracuję - mówi. - W końcu kiedyś ja też chciałbym mieć rodzinę i dzieci".

Mężczyzna taki jak Gary pragnie przygód i niespodzianek, ale jednocześnie marzy o stabilizacji i rodzinie. Doktor Harriet Field twierdzi, że te dwa sprzeczne pragnienia da się pogodzić.

„Moim zdaniem mężczyźni pragną związku emocjonalnego tak samo jak kobiety. Owszem, seks jest bardzo ważny, ale mężczyzna potrzebuje też zrozumienia, czułości, opieki i uznania. Jeśli tego zabraknie w małżeństwie, bez skrupułów zacznie szukać gdzie indziej.

Namiętność się zmienia. Mężczyzna musi być na tyle dojrzały, by docenić to, co ofiaruje mu małżeństwo. Z wiekiem nasza seksualność ulega zmianie. Oboje partnerzy przechodzą ewolucję. Na każdym etapie trzeba inaczej pracować nad związkiem.

Czasami podnieca sam fakt, że to, co robimy, nie zostało uprawomocnione".

Doktor Field radzi, jak utrzymać w małżeństwie to podniecenie: „Powinniśmy doceniać to, że ludzie, którzy mają za sobą lata małżeństwa, dają sobie coś, czego nie ma w przelotnych związkach. Może nie jest to dawne podniecenie, ale z pewnością coś wartościowego. Przez cały czas trzeba nad tym pracować. Trzeba się starać, żeby nadal było romantycznie. Musimy mieć dla siebie czas. Często jesteśmy tak zajęci, że w ogóle ze sobą nie przebywamy. Trudno wtedy liczyć na to, że nasz romans przetrwa".

Człowiek o tak bogatym życiu wewnętrznym jak Gary, przez całe życie musi szukać sposobu, by zaspokoić zróżnicowane pragnienia. Potrzebuje kobiety, która go zrozumie, zaakceptuje i odpowiednio zareaguje na jego oczekiwania. Ważne, by czuł się wolny i bezpieczny. Musi mieć pewność, że może dzielić się z partnerką myślami, pragnieniami i uczuciami, co nie zawsze oznacza małżeństwo. Gary nigdy nie pozostanie w związku, w którym kobieta będzie go osądzać, hamować jego impulsy czy próbować poskromić.

Jak postępować z mężczyznami, którzy potrzebują innych kobiet

Rady ii kobiet

dozwól mu być sobą. Nie oceniaj go, nie wymagaj, by zawsze zachowywał się w określony sposób.

Taki mężczyzna potrzebuje fantazji, ruchu, romansu. Udowodnij mu, że i ty potrafisz czerpać przyjemność z różnorodności. Odgrywaj przed nim różne role, zaskakuj go swoją zmiennością. Proponuj niezwykłe sposoby spędzania czasu. Upewnij się, że nie robisz tego, by go zadowolić lub zatrzymać, ale dlatego, że sprawia ci to radość i sama odczuwasz taką potrzebę.

lie bądź zbyt łatwa do zdobycia. Twój mężczyzna lubi wyzwania. Nie pozwól, by nabrał zbytniej pewności siebie.

Bądź tajemnicza. Nic tak szybko nie zabija związku, jak rutyna.

Upewnij się, że jesteś gotowa na związek z takim mężczyzną. Pamiętaj, że może w każdej chwili odejść. Czy potrafisz sobie z tym poradzić? Bądź ze sobą szczera.

Rady dla mężczyzn

Uważaj, zdobywanie kobiet może uzależnić. Czy nie uciekasz przed bliskością?

Zastanów się nad swoimi przekonaniami na temat
kobiet i związków. Wielu mężczyzn uparcie wierzy
że jedna osoba nie zdoła zaspokoić ich potrzeb.
Czy tak jest w twoim przypadku?
Pamiętaj, że możesz zmienić swoje poglądy.

Potrzeba związywania się z wieloma kobietami
może oznaczać strach przed odrzuceniem lub stratą.
Czy w ten sposób nie próbujesz zatrzymać młodości
i uniknąć dojrzałości? Uświadom sobie rolę,
jaką w twoim życiu odgrywa ta potrzeba.

Jeśli w stałym związku czujesz się jak w pułapce
i potrzebujesz kilku kobiet,
bądź wobec każdej z nich szczery.
Oszustwo i zdrada zniszczą ciebie
i twoje związki z kobietami.

Dla niektórych mężczyzn ważne jest,
by mogli być wobec partnerki szczerzy
i by ona akceptowała ich takimi, jakimi są.
Być może wtedy poczują się na tyle bezpieczni,
by zrezygnować ze związków z innymi kobietami
i zaufać swojej partnerce.

Aby zdobyć akceptację kobiety,
musisz najpierw zaakceptować siebie.
Zamiast osądzać,
spróbuj zrozumieć swoje zachowanie.

Tyle jest pięknych kobiet i tak mało czasu.

John Barrymore

Czekając na partnerkę doskonałą

10

Na drodze leży maleńki rubin,
każdy chce go zdobyć.
Jedni myślą, że jest na wschodzie,
inni, że na zachodzie.

Kabir

Każdy mężczyzna marzy o partnerce doskonalej, która zrozumie wszystkie jego potrzeby, jeszcze zanim zostaną wyrażone, która będzie ucieleśnieniem idealnego wyobrażenia o kobiecie. Taka partnerka jest doskonałym uzupełnieniem mężczyzny. Potrafi wydobyć jego najlepsze cechy, uwolnić go od zahamowań. Mężczyzna może ją pokazać całemu światu i być z niej dumny.

Ktoś zarzuci, że tak naprawdę to poszukiwanie świętego Graala pod postacią kobiety. Inny może zasugerować, że wiara w doskonałość stanowi reakcję obronną, bo żadna kobieta nie zdoła zdobyć serca mężczyzny, który w taki sposób postrzega płeć przeciwną.

Tęsknota za partnerką idealną objawia się na wiele sposobów i niesie ze sobą różne konsekwencje w życiu mężczyzn. Niektórzy zdają sobie sprawę z tego, co się z nimi dzieje. Inni zupełnie sobie tego nie uświadamiają.

Hans, wysoki, przystojny, ciemnowłosy architekt po trzydziestce, pochodzi z Austrii. „Szukałem kobiety doskonałej - mówi. - Dawniej spotykałem się tylko z wyjątkowo pięknymi dziewczy-

nami, na przykład - modelkami. Za każdym razem wszystko przebiegało w podobny sposób: najpierw zakochiwałem się, przez kilka miesięcy byłem nią zainteresowany, a potem zaczynała mi działać na nerwy, więc odchodziłem.

Na początku zawsze było świetnie. Z czasem zauważałem różne drażniące drobiazgi. Uświadamiałem sobie, że dziewczyna nie jest idealna. Dostrzegałem niedoskonałości skóry, sposobu mówienia. Naprawdę chodziło o głupstwa. Ale od tego momentu myślałem o odejściu.

Miałem wobec kobiet zbyt duże wymagania. Kiedy człowiek widzi tak piękną dziewczynę, spodziewa się po niej czegoś więcej. Niestety, fizyczna uroda szybko się nudzi, przestaje się ją zauważać. Większość moich partnerek nie miała w sobie nic interesującego. Robiły to, co inne kobiety, więc szybko zaczynałem się nudzić. A potem pojawiało się rozczarowanie".

Mężczyźni zwykle są mocno przekonani, że idealna kochanka nigdy się nie zmieni. Wierzą, że jej uroda oprze się okrutnemu czasowi, a to oczywiście nieprawda. Kiedy zamiast rzeczywistej kobiety, mężczyzna szuka ideału ze swoich fantazji, jego związki nie mają szans na przetrwanie.

„Mężczyzna odchodzi, kiedy wyczuwa, że związał się z piękną dziewczyną, z którą można jedynie iść do łóżka - mówi Hans. - Mężczyźnie potrzeba czegoś więcej. Takie dziewczyny są tylko dla rozrywki. To bardzo smutne, bo człowiek uświadamia sobie, że znowu popełnił ten sam błąd".

Każdy mężczyzna inaczej wyobraża sobie kochankę doskonałą. Dla jednego to piękna, seksowna, bezwzględnie kochająca kobieta, która nigdy nie sprawia kłopotów i nie robi awantur. Jest wspaniałym trofeum, on dumnie pokazuje się z nią u swego boku, a cały świat patrzy z podziwem i zazdrością. Taka kobieta to przede wszystkim dowód jego męskości i sprawności seksualnej. Osobowość partnerki schodzi na dalszy plan. W wielu przypadkach jej ambicje i indywidualizm przeszkadzają wspólnemu szczęściu.

Dla innych mężczyzn kochanka doskonała to taka, która jest wyzwaniem: trudna, stymulująca, a nawet agresywna i dominująca osoba. Związek z podobną kobietą prawdopodobnie stanowi

powtórzenie doświadczeń z dzieciństwa. Partnerka często przypomina surową matkę.

„Na początku widziałem tylko jej piękno, ale już następnego dnia zauważałem wady - tłumaczy Hans. - W tym momencie wiedziałem, że to koniec. Zaczynałem szukać kogoś innego".

Kiedy mężczyzna czeka na kochankę idealną, nie dostrzega kobiety żyjącej tuż obok, z którą jada kolacje i sypia. Zapełnia ona jedynie czas w oczekiwaniu na pojawienie się tej wymarzonej, doskonałej. Taki mężczyzna, wychodząc ze swoją partnerką, ma zwyczaj oglądania się za innymi kobietami, sprawdzania, kto pojawi się w drzwiach.

Odchodząc, zwykle nie czuje, że zrywa z kobietą, bo tak naprawdę, nigdy go z nią nic nie łączyło.

Hans słusznie zauważa: „Zostawiałem jedną po drugiej. To było nieuniknione. Nie potrafiłem powiedzieć: No cóż, może nie jesteś doskonała, ale masz kilka wspaniałych zalet. Najczęściej to ja odchodziłem, rzadziej one. Być może wybierałem sobie takie dziewczyny, które na pewno by mnie nie rzuciły".

Kobiety, których jedynym zadaniem jest umacnianie męskiego ego, często są postrzegane jako powierzchowne, mniej inteligentne, mało samodzielne i bezpieczne. Odejście partnerki to zawsze silny cios dla męskiego ego, więc mężczyźni poszukujący doskonałości, zrobią wszystko, by uniknąć tego doświadczenia. Według ich definicji kochanka doskonała ma cechy, które nie pozwolą jej odejść od mężczyzny.

„Dziwne, choć zawsze miałem dziewczynę, uważałem się za samotnika - stwierdza Hans. - Gdy tylko kończyłem z jedną, zaraz pojawiała się następna. Kobiety pomagały mi zdefiniować samego siebie. Młodzi mężczyźni nie potrafią określać swojej tożsamości w inny sposób. Dziewczyna odgrywa ważną rolę - pokazuje, jakim jesteś mężczyzną".

Jeśli uznać, że kobieta stanowi część osobowości mężczyzny, to poszukiwanie partnerki idealnej jest tak naprawdę poszukiwaniem doskonałości w samym sobie.

Mężczyźni są bardzo wrażliwi na punkcie swojej męskości. Opieranie poczucia własnej wartości na osiągnięciach i pochwałach

ze strony otoczenia zawsze wiąże się z potrzebą wykazywania się. Mężczyzna uważa, że o jego wartości świadczy samochód, dom, stanowisko czy w końcu kobieta i brylanty, jakie jej kupuje. W ten prosty sposób pokazuje sobie i światu, kim jest.

Takie poczucie tożsamości jest bardzo kruche. Mężczyzna stworzy trwały związek dopiero wtedy, gdy uwierzy w swoją wewnętrzną siłę i zyska szacunek do samego siebie. Tylko taki związek przetrwa zmiany i burze.

Według Junga, każdy człowiek jest obdarzony cechami męskimi i kobiecymi. *Anima* to archetypiczne odzwierciedlenie kobiecej natury mężczyzny, *animus* to wyobrażenie o sobie jako mężczyźnie. Wyobrażenia te uaktywniają się podczas poszukiwania kochanki doskonałej. Mężczyzna pragnie znaleźć kobietę ucieleśniającą *animę,* czyli kobiecy aspekt jego natury, którego, jak sądzi, mu brakuje. Dopiero gdy połączy się z kochanką idealną, będzie stanowił całość.

Mężczyzna ogarnięty potrzebą odnalezienia kochanki doskonałej znajduje się pod wpływem *animy,* jednego z najsilniejszych archetypów zakodowanych w nieświadomości kolektywnej. Zamiast rozglądać się za kobietą z krwi i kości, która dzieliłaby z nim trudy dnia codziennego, szuka świętego Graala, a tego przecież znaleźć nie sposób. Niepowodzenia w tej dziedzinie zwykle powodują depresję. Mężczyzna zaczyna odczuwać rozczarowanie i brak nadziei.

„W końcu znudziło mi się to wszystko - mówi dalej Hans. -Nie wiem, czy to kwestia wieku, czy może stałem się bardziej świadomy, ale czułem, że coś się zmieniło, że jestem delikatniejszy niż kiedyś. Choć miałem w życiu tyle kobiet, nigdy nie byłem spełniony - może przez moment, ale nie trwało to długo. Uganiałem się za ideałami. Po pewnym czasie zrozumiałem, że to nie ma sensu. Nie radziłem sobie w związkach z kobietami, bo przez cały czas szukałem kochanki doskonałej. Skakałem z kwiatka na kwiatek, rozglądałem się.

Jedna kobieta przeszła ze mną piekło. W końcu zostawiłem ją po raz trzeci, bo uznałem, że muszę zmienić swoje życie. Według mnie oznaczało to zmianę dziewczyny.

Teraz wiem, jak dziecinne byty moje poglądy Wygląd i zachowanie to nie wszystko. Zrozumiałem to kilka lat później, gdy poznałem swoją obecną żonę. Być może uświadomiłem sobie tę prawdę, bo spotkałem kogoś, kto był dla mnie dobry. Moje małżeństwo w niczym nie przypominało wcześniejszych związków. Miałem szczęście, żona bardzo się różniła od kobiet, które znałem. Myślę, że musiałem się zmienić, dojrzeć, zyskać doświadczenie, żeby docenić osobę taką jak ona".

Hans przeżył okres samotności i depresji. Uświadomił sobie, że obiekt jego poszukiwań nie istnieje. Koncentrując się na swoim wyobrażeniu kochanki doskonałej, odciął się od rzeczywistości. Świat fantazji oferuje tylko ulotną przyjemność, nigdy nie przyniesie spełnienia.

Hans zrozumiał, że znalazł się w pułapce. Doszedł do głębokiego przekonania, że potrzebuje prawdziwej kobiety. W tym momencie połączył *animę*, wyrażającą się poprzez nieświadome popędy i wyobrażenia, z rzeczywistością i wymogami życia codziennego. Takie wnioski nasunęły mu się, gdy zaczął uważniej przyglądać się kobietom, z którymi był związany".

„Nagle uświadomiłem sobie, że moje dotychczasowe partnerki zmieniały osobowość tylko po to, żeby mnie zadowolić. Chyba wyczuwały, że szukam ideału. Denerwowało mnie to, traciłem do nich szacunek. Nigdy nie czułem się bezpieczny z dziewczynami, które robiły wszystko, żeby mi sprawić przyjemność. Zastanawiałem się, jakie są naprawdę. Chciałem poznać prawdziwego człowieka, ale one nie dawały mi takiej możliwości. Żadna nie wzbudzała we mnie zainteresowania.

Zacząłem więc nad sobą pracować. Medytowałem, chodziłem na spacery. Chciałem się dowiedzieć, co tak naprawdę liczy się w życiu".

Zamiast odrzucić ideały, Hans postanowił odnaleźć swoje prawdziwe „ja". Poczuł się odpowiedzialny za własne szczęście.

„Zrozumiałem, że jestem zepsutym, małym chłopcem. Cieszyłem się swoim luksusem, bawiłem się, podrywałem dziewczyny i nic mnie nie obchodziło. Nie docierały do mnie żadne uczucia. Wszystko się zmienia, gdy człowiek zaczyna czuć. Pracowałem nad

sobą, pragnąłem odczuwać, chciałem być z ludźmi. Dochodziłem do tego krok po kroku.

Powoli zacząłem wchodzić w trochę inne relacje z ludźmi. Moje związki stały się luźniejsze. Z przyjemnością rozmawiałem z przyjaciółmi. Po prostu z nimi byłem. Przestałem się przejmować i zastanawiać, jak się zachować. Na randkach człowiek często jest skrępowany i nienaturalny.

W moim kraju obowiązują różne stereotypy kulturowe, które mnie drażniły. Zacząłem szukać towarzystwa indywidualistów, osób żyjących zgodnie z własnymi zasadami".

Hans osiągnął ważny punkt w rozwoju psychicznym. Zrozumiał własną indywidualność, oddzielił siebie od tłumu. Przestał postrzegać ludzi jako masę. Zauważył, że każdy jest lub nie jest wyjątkową jednostką. Dawniej Hans był bardzo wymagający wobec kobiet. Szukał ideału, który odzwierciedlałby jego własną doskonałość. Kiedy dostrzegł w sobie wartościowego człowieka, zaczął widzieć też wartość w kobietach.

Patrząc na ludzi przez pryzmat własnych wyobrażeń, w ten sam sposób postrzegamy samych siebie. Wymagania, jakie stawiamy innymi uderzają w nas samych.

Podtrzymywanie pozorów

Mężczyźni w różny sposób poszukują kochanki doskonałej. Niektórzy zabierają się do tego kilka lat po ślubie, inni robią to przez całe życie. Jedni, tak jak Hans, dojrzewają, odnajdują samych siebie i spełnienie. Drudzy, jak Dave, nie chcą zrezygnować z tego, co nadaje ich życiu sens.

„To wariat - mówi o Davie jego przyjaciel Mark. - Ciągle szuka kobiety doskonałej. Moim zdaniem on nie chce dorosnąć".

Dave, przystojny, wrażliwy, zadbany pięćdziesięciolatek mieszka na Long Island, w domu strzeżonym przez dwa groźne psy. Dave to mężczyzna o chłopięcym uroku i ujmujących manierach. Ubrany jest w czarne skórzane spodnie i zieloną koszulkę polo. Ma długie włosy i pachnie dobrą wodą kolońską. Dave i Mark przyjaźnią się od wielu

lat. Poznali się na balu dla samotnych. Od tamtej pory są najlepszymi przyjaciółmi. Postanowili razem opowiedzieć o swoich kobietach.

Psy ciągle szczekały.

„Proszę się nie obawiać, są niegroźne. Tak jak my", żartował Mark.

Dave był kiedyś żonaty z modelką. Ma jedno dziecko. Żona odeszła i zostawiła pod jego opieką ich dziesięcioletnią córkę. Dave wychował dziewczynkę sam.

„Moja była żona to kobieta o złym sercu - mówi Dave. - Nigdy nie interesowała się naszą córką. Teraz prawie jej nie widuje. Przysyła pieniądze i to wszystko. Zawsze była zimna i piękna. Ale tylko na zewnątrz. Nie mogłem znieść jej oziębłości. W łóżku było wspaniale, ale nic poza tym. Żadnych uczuć, żadnego ciepła. Nadal jednak szukam pięknej kobiety".

Dave nie jest szczęśliwy jako mężczyzna samotny, ale z ust przyjaciół słyszał tyle skarg na żony, że nie ma odwagi spróbować ponownie.

„Nie zrobię tego, dopóki nie pojawi się ta jedyna, doskonała. Wszystkie chcą za mnie wychodzić, bo nieszczęścia chodzą przecież parami. Ale nie ustatkuję się, tak jak Mark. Nigdy. Ja potrzebuję namiętności i miłości. Moja doskonała pani na pewno gdzieś istnieje. Bez niej moje życie jest nic nie warte.

„Twoje życie jest bezwartościowe, bo jesteś samotny i nie potrafisz o siebie zadbać - przerywa Mark. - Ja muszę o ciebie dbać".

Dave uśmiecha się szeroko. Opinia Marka nie zrobiła na nim wrażenia.

Zapytany o swoje drugie małżeństwo, Mark powiedział: „To związek bez namiętności. Odpowiada mi taki układ. Jest wygodny. Wiem, czego się spodziewać. Nic mnie nie zaskoczy. Moja żona to właśnie partnerka doskonała".

Mark uważa, że Dave potrzebuje kobiety, mimo że dbają o niego przyjaciele i sąsiedzi. Sam zagubi się, zginie, uparcie trzymając się swoich szalonych ideałów.

Dave słucha uwag przyjaciela z uśmiechem: „Mów sobie, co chcesz. Mark myśli, że jest szczęśliwy, ale ciągle tu przychodzi i prosi, żebym mu opowiadał, co się u mnie dzieje".

„Ale z innego powodu, niż jemu się wydaje - tłumaczy Mark. - Z wiekiem potrzeby się zmieniają, a związki zaczynają się opierać na innych zasadach. Ale nie w przypadku Dave'a. Moim zdaniem on jeszcze nie dorósł. Poszukiwanie kochanki doskonałej to dziecinada".

Oczywiście, wielu psychologów zgodziłoby się z opinią Marka. Dave szuka kobiety idealnej, bo tylko w ten sposób nigdy nie zdobędzie tego, czego chce. Być może realizacja pragnień jest dla niego zbyt przerażająca. Postawa Dave'a prawdopodobnie ma związek z kompleksem Edypa - chce dorównać ojcu, który zdobył wspaniałą kobietę, matkę. Być może podświadomie uważa, że nigdy nie uda mu się tego dokonać.

Doktor Robert Bert analizuje przypadek Dave'a, opierając się na teorii Freuda: „W seksie największą rolę odgrywa wyobraźnia. Rzeczywisty wygląd drugiej osoby nie jest tak istotny, jak nasze o niej wyobrażenie. Podczas intymnego zbliżenia przede wszystkim reagujemy na własne fantazje.

Psychoanaliza pokazuje, jak ważną rolę w życiu uczuciowym człowieka odgrywają fantazje, zarówno świadome, jak i nieświadome.

Nie wiemy dokładnie, co według Dave'a kryje się pod pojęciem doskonałość. Jak głębokie jest znaczenie tego terminu. Prawdopodobnie on sam tego nie wie. Postrzegamy jedynie czubek góry lodowej. Na tej podstawie nie sposób określić rozmiaru zjawiska.

Zadanie psychoanalityka polega na tym, by uświadomić pacjentowi to, co nieświadome. Należy dokładnie i wszechstronnie przeanalizować każdy symptom, każdą ideę lub projekcję. Czasami trzeba zinterpretować zjawisko na wiele sposobów, zanim pojawi się znaczenie i odpowiedź".

„Czekam na kobietę, która powali mnie z nóg - wyznaje Dave. - Kiedy to się stanie, już ja będę wiedział, jak ją uszczęśliwić. Dam jej wszystko, co mam. A jest tego sporo, proszę mi wierzyć".

Dave potrafi być otwarty, wylewny i uczuciowy, czym oczarował wiele kobiet.

„Moja pierwsza żona była właśnie taka. Powaliła mnie z nóg. Ale szybko się rozczarowałem. Przeżyliśmy dwa wielkie kryzysy.

W czasie pierwszego, sześć lat po ślubie, chciałem odejść. Nasi prawnicy tylko czekali, żeby wymienić papiery rozwodowe. Zrozumiałem, że nie jest tym, za kogo ją wziąłem, i nigdy nie będzie. Mieliśmy piękne mieszkanie, żyliśmy na wysokim poziomie. Pracowałem dla niej bardzo ciężko, ale i tak nie była szczęśliwa. Nie wiedziałem, co robić. Omal mnie nie zrujnowała, wyczyściła wszystkie karty kredytowe. Mimo wszystko mnie nie pokochała".

Kiedy Dave uświadomił sobie, że partnerka nigdy nie obdarzy go miłością, poczuł, że nie jest doskonały. W efekcie zauważył również, że i żonie daleko do ideału.

„Rozpłakała się, gdy pokazałem pozew rozwodowy, postanowiłem więc dać jej jeszcze jedną szansę. Przeżyliśmy razem kolejne pięć lat. Jak już wspomniałem, była kobietą zimną. Nigdy nie trzymaliśmy się za ręce, nie całowaliśmy się, nie przytulaliśmy. Prosiłem o to, ale bezskutecznie".

Zapytany, dlaczego poślubił tak oziębłą kobietę, Dave powiedział: „Gdy ją poznałem, była bardziej czuła. Zawsze lubiłem się oglądać za kobietami. Regularnie kupowałem »Playboya«, szukałem kobiety doskonałej. Została modelką, żeby mi udowodnić, że jest równie piękna, jak dziewczyny z rozkładówek. Rzeczywiście była piękna, ale ja i tak oglądałem się za innymi. Lubię patrzeć na ludzi, pogadać sobie z nimi. Rozmawiam z kasjerkami w sklepie, ze śmieciarzami. Nie porównywałem jej, choć może?"

Dave nieświadomie sprawiał, że żona czuła się równie niepewnie, jak on. Swoim zachowaniem prowokował walkę o władzę.

„Nie dawała mi poczucia bezpieczeństwa. Nie podobali jej się moi przyjaciele. Znajdowała we mnie coraz więcej wad. Chciała, żebym został prawnikiem. Wszystkiego było jej za mało. Pracowałem na trzech etatach. Już wtedy wiedziałem, że nasze małżeństwo nie ma szans.

W końcu się rozstaliśmy, a ona wyszła za bogatszego faceta. Miałem trzydzieści pięć lat i znowu byłem sam.

Zabawne, ale zaraz po jej odejściu do drzwi zapukała sąsiadka. Weszła do środka i od razu mnie uwiodła. Pomyślałem, że stan kawalerski nie jest taki zły. Ale chciałem mieć rodzinę. Nie żonę, rodzinę.

Zacząłem żyć zgodnie z filozofią: ciesz się każdą chwilą. Rób to, na co masz ochotę. Korzystaj z życia, ile się da. Chciałem czerpać wszystkie przyjemności".

Na pytanie, czy to oznaczało również uwodzenie kobiet, Dave odpowiedział: „Niezupełnie. Przez trzy lata byłem związany z pewną kobietą. Lubiła moją córkę, ale kiedy się okazało, że sama nie może mieć dzieci, przestała być dla niej dobra.

Wyszła za innego. Po jakimś czasie wróciła, chciała seksu. Mówiła, że nie może o mnie zapomnieć. Przemyślałem jej propozycję i doszedłem do wniosku, że nie zwiążę się z nią ponownie. W końcu miała już męża".

„Nie zapominaj o Cynthii - wtrącił Mark. - Mogłeś się przecież z nią związać. Nie była zła".

Dave znowu się uśmiecha. „Cynthia nie spełniała moich warunków. Boże, zachowałem się jak głupiec. Była seksowna i piękna, trochę ode mnie starsza. Potrafiła każdego rozśmieszyć. Nie doceniłem Cynthii. Niemal cały dzień spędzaliśmy w łóżku. Robiła mi kanapki z tuńczykiem. Wspaniała, ciepła, czuła, kochająca kobieta, a ja pozwoliłem jej odejść. Kiedyś ułożyła ścieżkę z monet od drzwi wejściowych aż do jej sypialni. Kąpaliśmy się razem, mogła zrobić dla mnie wszystko. Nie doceniałem tego, choć było tak cudownie. Cynthia kochała mnie naprawdę. Niczego nie wymagała".

Kiedy mężczyzna z góry założy, kim powinna być i jak ma wyglądać kochanka doskonała, będzie miał problem z zaakceptowaniem ideału w innej formie. Niełatwo rozpoznać prawdziwe zaangażowanie i niekłamaną troskę. Równie trudno przyjąć miłość od osoby, którą w jakiś sposób oceniamy i nie chcemy odwzajemnić jej uczuć. Dave był dla Cynthii dobry, jednak zawsze stawiał jej warunki.

„Przeszkadzał mi jej wiek. Mieliśmy uroczy romans, ale ja w głębi duszy zawsze uważałem, że kochanka idealna powinna być młodsza od partnera. Pozwoliłem, by Cynthia odeszła. Wtedy poznałem dwudziestodziewięcioletnią Jane. Proszę sobie wyobrazić, że jej też nie doceniłem. Ten związek nie należał do najłatwiejszych. Każdy myśli, że romans z młodszą kobietą to szczyt szczęścia, ale

przecież człowiek się starzeje, odczuwa coraz mniejsze pożądanie, więc trzeba mieć inne zalety, które pozwolą zadowolić taką kochankę. To nie takie proste. One także chcą zaczynać od nowa, marzą o rodzinie.

Jane nie była zbyt inteligentna. Ludzie stroili sobie z niej żarty. Dokuczali jej, często w dość okrutny sposób, a ja się denerwowałem. To ważne, co ludzie o mnie myślą. Bardzo ważne".

Mężczyzna, który poszukuje kochanki .dealnej, liczy się z opinią otoczenia. Pragnie, by cały świat uważał jego kobietę za chodzący ideał. Oto jeszcze jeden przykład człowieka żyjącego na pokaz, który pragnie, by wszyscy podziwiali doskonałość jego partnerki. Jeśli ktoś dostrzega w niej wady, jednocześnie dostrzega wady w nim samym.

„Lubiłem Jane za to, że pozwalała mi w łóżku oglądać telewizję. Nigdy nie mówiła: Co, znowu gapisz się na jakiś idiotyczny mecz? Robiła śniadanie, przynosiła do łóżka, przytulała się i oglądała ze mną mecze. Nie cierpię kobiet, które nalegają, żebym wyłączał telewizor. Jane lubiła oglądać sport i to mnie pociągało. Zawsze odchodzę, kiedy nie słychać już bicia dzwonów. Gdy zaczynają mnie krytykować, kończę znajomość".

Na pytanie, co sprawia, że dzwony przestają dla niego bić, Dave odpowiedział: „To paragraf dwudziesty drugi. Kultura »Playboya« wymaga, żeby kobieta była chodzącym ideałem. Wychowałem się w tej kulturze. Skóra dziewczyny powinna być gładka, pachnąca, delikatna. Zawsze wyobrażałem sobie, że kobiety są wyjątkowe. Do toalety chodzą po to, żeby przypudrować nos. Kobiety to dla mnie najbardziej mistyczne zjawisko. Nigdy nie udało mi się znaleźć tak ponętnej kochanki.

Kiedyś poznałem pewną kobietę. Gdy tylko ją zobaczyłem, pomyślałem: Facet, to ona! Miała niesamowicie gładką skórę. Chciałem głaskać jej uda. Takie pragnienia nie mijają z wiekiem. Kochanka z moich fantazji jest bardzo kobieca.

W pewnym sensie trudno żyć ze współczesną kobietą. One się bronią. Mężczyźni sprawili im zbyt dużo cierpienia. Jeden fałszywy krok i po tobie. Niestosowny żart może zepsuć cały wieczór lub zmienić cię w ich oczach. Kiedy widzę, że coś takiego się stało,

znikam. Nie potrafię się zmienić ani na siłę powstrzymywać! Wiele z nich tego oczekuje".

Mark zdecydowanie uważa, że kobiety częściej odczuwają gniew niż mężczyźni. „Taką kobietę nazywam chodzącym cierpieniem. Z wiecznie niezadowoloną osobą nie można zaczynać życia od nowa. Ale proszę mnie źle nie zrozumieć - dodaje szybko. - Dave też cierpi. Na zewnątrz to czarujący, uroczy facet, ale w środku wszystko w nim wrze, odczuwa nieopisaną złość z powodu byłej żony. Dlatego szuka kobiety doskonałej. Dobrze wie, że takiej nie znajdzie. Im jest starszy, tym młodszych kobiet potrzebuje. Nie chce patrzeć, jak i one się starzeją".

Dave zgodził się z przyjacielem. „Sam też boję się starości. Wydaję na siebie sporo pieniędzy, robię wszystko, żeby wyglądać młodo. Kiedy mam u boku piękną kobietę, czuję się świetnie. Któregoś razu spędziłem wieczór z naprawdę super dziewczyną. Całą noc miałem znakomity nastrój. Chciałem, żeby wszyscy znajomi nas widzieli".

Oto typowy przykład budowania własnej tożsamości na podstawie opinii otoczenia, zamiast na prawdziwych wartościach, kulturze i bogatym wnętrzu.

„Spotkałem raz pewną starszą kobietę. Dużo starszą - opowiada dalej Dave. - Niektórzy to lubią. Uważają za seksowne. Starsza partnerka wie, jak sprawić mężczyźnie przyjemność. A jednak przykro patrzeć, jak ktoś się starzeje. Starzejąca się kobieta nie jest już taka ponętna, jej ciało zaczyna się marszczyć. Znajomi popękaliby ze śmiechu, widząc mnie ze starzejącą się kobietą. Moja partnerka świadczy o mnie. Znaczyłoby to, że na nic lepszego mnie nie stać".

Dave jest ofiarą swojego chwiejnego poczucia tożsamości. Musi wyglądać doskonale, by odnaleźć idealną partnerkę. Tylko wtedy zdobędzie szacunek dla samego siebie. Co więcej, kobieta idealna nie może się zestarzeć czy zmienić. Dave koncentruje swoją energię i siłę życiową na przeciwstawianiu się rzeczywistości. Zamiast osiągać dojrzałość i spełnienie, z każdym rokiem odczuwa coraz większy niepokój.

Freud określił to zjawisko jako miłość do samego siebie, czyli narcyzm. Patrząc na innych, narcyz dostrzega jedynie własne

odbicie. Może się zdarzyć, że przez całe życie nie spotka drugiego człowieka i nigdy nikogo nie pokocha.

„Moja mama była wyjątkowo piękna - mówi Dave. - Wszyscy mi to powtarzali. Wmówiłem więc sobie, że skoro ojciec potrafił zdobyć taką kobietę, mogę i ja. Po prostu kocham piękno".

Prawdopodobnie Dave walczy z kompleksem Edypa, jakim są obarczeni wszyscy mężczyźni. Próbuje dorównać ojcu i zdobyć kobietę tak wspaniałą, jak matka. Sytuacja staje się jeszcze bardziej skomplikowana, kiedy mężczyzna nie pozwala sobie na współzawodnictwo z ojcem lub gdy się boi, że naprawdę znajdzie kobietę z marzeń. Najbezpieczniej czuje się, tęskniąc za kobietą doskonałą, która symbolizuje wyidealizowaną i nieosiągalną matkę.

W tej chwili prawdziwym partnerem Dave'a nie jest kobieta, lecz jego przyjaciel Mark. Mają do siebie ogromne zaufanie. Mark, choć żonaty, potrzebuje wsparcia Dave'a.

Obaj przyjaciele zdają sobie z tego sprawę. Dave tłumaczy: „Kobiety zaspokajają mnie fizycznie, jednak kocham Marka. Prawdziwą męską miłością. Dużo ze sobą rozmawiamy, a ponieważ z nim nie sypiam, nie gotuję mu i nie piorę, wszystko między nami układa się jak najlepiej. Dobrze się ze sobą bawimy".

Związek z kobietą zawsze będzie wyzwalał w Davie najgłębszą potrzebę miłości, opieki, a nawet uczuć macierzyńskich. Wtedy pojawiają się wspomnienia i rozczarowania z dzieciństwa. Marzenie o partnerce doskonałej może odzwierciedlać tęsknotę dziecka za wyidealizowanym rodzicem. Niełatwo wyleczyć się z takich fantazji, trudno też je zrealizować.

Mark w inny sposób poszukiwał doskonałości. Jego marzenia spełniły się, bo jak twierdzi, ich źródłem były rzeczywiste potrzeby. Można powiedzieć, że zrezygnował z fantazjowania o wyidealizowanej matce. Zdecydował się na beznamiętny układ, który daje mu poczucie bezpieczeństwa. Według Marka najważniejszymi cechami związku doskonałego są bezpieczeństwo i stabilność. Dave i Mark mają zupełnie różne poglądy na ten temat.

„Do spraw damsko-męskich podchodzę praktycznie - mówi Mark. - Wiem, co mogę osiągnąć, na co mnie stać. Myślę, że poszukiwanie partnerki doskonałej to głupota. Dave szuka towaru za

centa, którego wartość wzrośnie do stu tysięcy dolarów. Gdybym ja poświęci! temu całe życie, każdy mógłby nazwać mnie wariatem".

Dave roześmiał się, słysząc słowa przyjaciela.

„To kwestia wiary. Wiem, że Dave w to wierzy i za to go podziwiam. Ale ja swoje działanie opieram na zasadach marketingu. Dałem ogłoszenie do »New York Magazine«, na które odpowiedziało dwieście dziewięćdziesiąt pięć kobiet. Nie szukałem partnerki idealnej. Chciałem napisać idealne ogłoszenie po to, by kobiety zareagowały. »Kupiłem dom i samochód, teraz szukam żony. Chcę mieć rodzinę, która wypełni moje życie. Znam się na marketingu«.

Spotkałem się niemal ze wszystkimi. Codziennie miałem randkę o dziesiątej, następną o dwunastej, potem o drugiej, czwartej i tak dalej. Umawiałem się wszędzie: w parku jedliśmy winogrona, w kawiarni piliśmy kawę, grałem z nimi w tenisa, spacerowałem nad brzegiem oceanu. Spotkałem przeróżne kobiety.

Niektórym się nie spodobałem, wiele z nich nie przypadło mi do gustu. Ostatecznie na poważnie umówiłem się z trzema czy czterema. Głównym powodem, dla którego większość odrzuciłem, były dzieci. Na tym etapie w życiu nie chciałem wychowywać cudzych dzieci. Pragnąłem mieć własne.

W związku liczy się nie to, co macie ze sobą wspólnego, ale czy poradzicie sobie z dzielącymi was różnicami. Oczywiście, Dave się z tym nie zgadza. Dla niego najważniejszy jest dreszczyk emocji".

„Nazywaj to sobie jak chcesz - wtrącił się Dave. - Trzeba się jednak zastanowić. Co zostanie, gdy opadną emocje, a pożądanie minie? Co zrobić, by ciągle było interesująco, by wciąż grała muzyka?"

„Myślę, że nie musisz nic robić. Muzyka też się zmienia. Nie słucha się w kółko tych samych piosenek", odpowiedział szybko Mark.

„Nie mogę się z tym zgodzić - odpowiedział Dave. - Dla mnie cały czas musi być romantycznie i erotycznie. Z tego nigdy nie zrezygnuję. A Mark zrezygnował".

„Wręcz przeciwnie - bronił się Mark, tłumacząc przyjacielowi swoje poglądy jak dziecku. - Mnie zależy na samodoskonaleniu się. Chodzę na kursy. Jeśli czegoś nie wiem, uczę się. Dla mnie wyzwaniem są inne rzeczy, nie związek. W życiu Dave'a najważniejsze są kobiety".

„A tak! - powiedział Dave. - Kocham intymność. Najbardziej lubię pogawędki w łóżku. Seks daje wolność, sprawia, że potrafię się naprawdę porozumieć. To raj na ziemi. Mark chodzi na świetne kursy, gdzie go uczą, jak stać się kimś innym. Ja wszystkiego, czego potrzebuję, dowiaduję się od kobiet".

„Gdyby Dave zapisał się na kurs, nie słuchałby wykładowcy - przerwał Mark. - Rozglądałby się za kobietami. Takie zachowanie jest dobre dla kogoś młodszego. Atrakcyjni mężczyźni przyciągają coraz to nowe kobiety. Ale kiedy facet w wieku Dave'a idzie do klubu, spotyka ciągle te same twarze. Wczoraj powiedział mi, że otwierają nowy klub nocny. Świetnie, ale czy sprowadzą tam nowych ludzi? Na pewno nie.

Dave miał kiedyś zwyczaj umawiać się na randki w ciemno w ekskluzywnych restauracjach. Pod koniec wieczoru, gdy się rozstawali, musiał regulować kosmiczny rachunek. Zawsze na początku znajomości Dave zabiera dziewczyny w atrakcyjne miejsca, kupuje prezenty, wszędzie zaprasza, oprowadza, aż nagle zostaje z pustym kontem w banku. Kobieta śmiertelnie się w nim zakochuje, bo przecież był dla niej taki dobry. Od tej pory Dave robi wszystko, by zakończyć znajomość".

Dave roześmiał się głośno. Zapytany, co powstrzymałoby go przed odejściem od kobiety i skłoniło do pracy nad związkiem, powiedział: „Nie znoszę zrzędzenia i marudzenia. Lubię mieć trochę prywatności. Wszyscy potrzebujemy czasu tylko dla siebie. Najlepsza kobieta to taka, przy której możesz siedzieć w pokoju, czytać książkę, oglądać telewizję, a ona zajmuje się swoimi sprawami. Daje ci odczuć swoją miłość i pozwala, byś ją kochał. Przechodząc, dotknie twojego karku. Dzięki takim drobiazgom czuję, że ją kocham i jestem z nią szczęśliwy. Przy niej wydaję się kimś wyjątkowym. Chcę ją rozpieszczać. Pragnę, żeby też czuła się wyjątkowa. Uwielbiam, gdy kobiety są szczęśliwe. Kobieca seksualność zamienia mnie w dziecko. Mężczyzna staje się karzełkiem. Myślę, że sukces związku w znacznej mierze zależy od partnerki. Kobieta może zdobyć każdego mężczyznę, jakiego zechce. Wystarczy, że o tym pomyśli. Kobiecość, seksapil, uroda dają jej władzę. Siła życiowa przyciąga mężczyzn jak magnes. Mężczyźni nie potrafią tak oddziaływać. Kobiety mogą nas nauczyć miłości. Są piękne i mają nad nami władzę".

Mark skrzywił się. „Czy on mówi o związku, czy o randce? Mam wrażenie, że o randce. Nadal rozumuje jak nastolatek. W trwałym związku żadna magia nie ma znaczenia. W życiu codziennym liczą się konkrety. Żona robi kolację, ty wynosisz śmieci".

Dave nie dał się przekonać. „Kiedy dotykam kobietę, musi być magia".

Mark stracił cierpliwość. „Magia! Wszystkie ruchy społeczne, których celem był wzrost świadomości w małżeństwie, są najgłupszym żartem ze współczesnego człowieka. Gdy tylko zaczynasz mówić o tych problemach, pojawiają się konflikty. Nasi rodzice nie kręcili się po mieście, szukając magii, nie chodzili do klubów w wieku pięćdziesięciu lat".

Na pytanie, co trzyma go w małżeństwie, Mark odpowiedział: „Dziecko. Zaangażowałem się. To moje drugie małżeństwo. Być może gdzie indziej zyskałbym namiętność, ale kosztem innych wartości. Cieszyłbym się inteligencją partnerki, ale nie miałbym równowagi psychicznej. A może spotkałbym kobietę, na którą nie byłoby mnie stać? Kobieta, o jakiej marzy Dave, taka w stylu »Playboya«, drogo kosztuje - stroje, fryzjer, podróże. Dave jest inteligentnym facetem, ale jego gust nie zmienił się, odkąd był chłopcem".

Dave nie zgodził się z przyjacielem. „Niektórzy ludzie trzymają się swojego nieszczęścia, bo to dla nich znajomy stan. Daje im poczucie bezpieczeństwa. Nigdy nie są samotni, nie muszą chodzić do nocnych klubów, wystawać przy barze, wdychając dym z papierosów. Mark chce, żebym to rzucił, ale nie zrobię tego. Nie zrezygnuję z namiętności. Lubię dobrą zabawę. Nie obchodzi mnie, czy mam sto lat".

„Podejrzewam, że jeszcze w domu starców będzie odczuwał te same pragnienia - skomentował Mark. - Jeśli się nie zmieni, zawsze dostanie to samo, co do tej pory".

Gdyby połączyć Marka i Dave'a w jedną osobę, otrzymalibyśmy mężczyznę praktycznego, a jednocześnie romantycznego i rozrywkowego. Dla kogoś takiego doskonałość nie jest niedostępnym ideałem, ale częścią życia, pięknem chwili, odkrywaniem nowego, poznawaniem różnych odmian miłości i uczeniem się siebie. Przed takim mężczyzną otworzą się wszystkie drzwi, a w jego życiu pojawią się wspaniałe kobiety.

Jak postępować z mężczyznami, którzy czekają na partnerkę doskonalą

Rady dla kobiet

Uważaj na mężczyznę, który poszukuje kochanki idealnej. Wiedz, że nigdy w pełni nie zaspokoisz potrzeb takiego partnera.

Bądź sobą. Nie próbuj stać się kimś, kogo on może polubić. Od razu zauważy twoją grę i odejdzie.

Pkazuj mu ciepło i troskę. Dotykaj go czule. Nie krytykuj jego fantazji.

Jeśli jesteś z mężczyzną, dla którego piękno i wygląd mają wielkie znaczenie, w miarę swoich możliwości staraj się dbać o siebie. Przygotowuj się przed każdym spotkaniem. Nie zapominaj o kremach, balsamach, słodkich perfumach. Taki mężczyzna cię uszczęśliwi, gdy spełnisz jego marzenia, jeśli jednak uważasz, że jesteś do czegoś zmuszana lub nie czujesz się swobodnie, oznacza to, że ten mężczyzna do ciebie nie pasuje.

Jeśli ulega naciskom otoczenia, sprawdź, czy jego znajomi cię akceptują. Jeśli nie, od razu się z nim pożegnaj.

Dla niektórych mężczyzn kobieta idealna to taka, z którą można stworzyć trwały, choć niekoniecznie namiętny związek. Zastanów się, jakiego ideału szuka twój mężczyzna. Jeśli nie pasujesz do jego wyobrażeń, od razu odejdź.

Pamiętaj, że na każdego człowieka gdzieś ktoś czeka.
Tylko od ciebie zależy, czy znajdziesz osobę,
która będzie do ciebie pasowała.

Rady dla mężczyzn

Pamiętaj, że wszystko się zmienia.
To, co jednego dnia wydaje się ideałem,
następnego może się okazać całkiem zwykłe.

Zastanów się nad tym, jak oceniasz samego siebie.
Czy czujesz się niedoskonały? Czego ci brakuje?
Pracuj nad sobą.
Nikt nie wypełni twojej wewnętrznej luki.

Pomyśl, czy szukając ideału,
nie próbujesz uciec przed miłością.
Łatwiej zauważyć wady drugiego człowieka
niż jego zalety.

Postaraj się codziennie dostrzegać
w otaczających cię osobach coś pozytywnego.
W ten sposób na nowo poznasz ludzką naturę i życie.

Zaakceptuj własne wady. Nie osądzaj się surowo.
Im bardziej kochasz i akceptujesz samego siebie,
tym doskonalsi wydadzą ci się inni ludzie.

Ludzie myślą, że kochać to rzecz prosta, natomiast trudne jest znalezienie właściwego obiektu miłości, zdobycie uczucia. Dla wielu osób problem miłości tkwi przede wszystkim w tym, żeby być kochanym, a nie w tym, by kochać, by umieć kochać.

Erich Fromm

Potrzeba kontrolowania 11

Człowiek rozsądny przystosowuje się do otaczającego go świata;
człowiek nierozsądny usiłuje przystosować świat do siebie.
Wszelki postęp zawdzięczamy więc nierozsądnym ludziom.

George Bernard Shaw

Niektórzy mężczyźni nie potrafią się pogodzić z tym, że partnerka nie jest kobietą, o jakiej marzyli. Z ogromną determinacją próbują ją zmienić. Robią wszystko, by związek wyglądał tak, jak ich zdaniem wyglądać powinien. Czasami staje się to najważniejszym celem ich życia. W to zadanie angażują się całkowicie, a niepowodzenia sprawiają, że ogarnia ich bezsilność, czują się pozbawieni męskości władzy nad własnym życiem.

Mężczyźni, którzy mają potrzebę kontrolowania, często na początku znajomości wydają się wrażliwi, uczuciowi, troskliwi i chętnie spieszą z pomocą. Niestety, pomagając innym, nie dostrzegają, że niszczą własne życie i szczęście. Bywa, że sami muszą szukać pomocy.

Tacy mężczyźni z własnego wyboru płyną pod prąd. Nieświadomie związują się z kobietami, które się im sprzeciwiają. A to zwykle kończy się konfliktami i walką o władzę. W miarę upływu czasu ważniejsze staje się zwycięstwo niż szukanie równowagi i szczęścia w związku. Niechętnie rezygnują z niewłaściwej znajomości, a jeśli zdecydują się na odejście, oznacza to, że osiągnęli stan desperacji. Wkrótce znajdują następną trudną partnerkę.

„Odejście jest zawsze dla mnie zaskoczeniem", mówi Alan, czarujący, ciepły, długowłosy mężczyzna o delikatnym głosie. Alan kocha kobiety i chętnie się z nimi związuje, jest troskliwym, inteligentnym naukowcem po trzydziestce, który może kobietom dużo ofiarować. Twierdzi, że w związku woli dawać, niż brać.

Choć Alan ożenił się tylko raz, w kilka długotrwałych znajomości zaangażował się równie intensywnie, jak w małżeństwo. Na ogół nie zgadzał się na legalizację związku, bo nie chciał zostać z kobietą tylko ze względu na nakaz prawa. Jednej z jego partnerek tak bardzo zależało na zawarciu małżeństwa, że w końcu Alan poprosił ją o rękę. Dziś uważa to za błąd.

„Zanim się ożeniłem, miałem dwie kobiety. Pierwsza nazywała się Tara. Mieszkaliśmy razem przez rok. Bardzo ją kochałem. Była mistyczką, a ja ciągle się wahałem, próbowałem pogodzić racjonalizm nauki z mistycyzmem.

Poznaliśmy się w szkole. Była szaloną, cudowną osobą. Miała bardzo trudne dzieciństwo, uciekła nawet z domu. Jej ojciec pracował jako naukowiec. Podczas drugiej wojny światowej stracił oko. Myślę, że dlatego był taki okrutny. Tara tak uważała. Nienawidziła jego i racjonalnego myślenia. Spotykaliśmy się z różnymi mistykami, którzy ją interesowali. Słuchałem, co mają do powiedzenia, ale jakoś nie mogłem się do nich przekonać. Świetnie się bawiliśmy, dużo wędrowaliśmy, naprawdę ją kochałem".

Alan, który sam ma bardzo złożoną osobowość, wybrał kobietę o równie bogatym wnętrzu. Jego partnerka mogła mu wiele dać, ale jednocześnie miała wrogi stosunek do świata nauki, w którym on funkcjonował. Niestety, Alan nie potraktował tego jako znak ostrzegawczy.

„Tara coraz bardziej angażowała się w działalność mistyczną. Mój racjonalizm sprawiał, że zacząłem się od niej oddalać. Chodziłem na kurs programowania komputerowego, który mnie jeszcze bardziej od niej odsunął".

Alan kochał Tarę, ale czuł, że wchodząc w jej świat, traci osobowość. Próbował odnaleźć równowagę i własną tożsamość przez stopniowy powrót do swoich zainteresowań. Niestety, Tara nie była w stanie zaakceptować dzielących ich różnic ani tego, że Alan

zaczął się od niej oddalać. Nagle powrócił gniew, jaki kiedyś odczuwała w stosunku do ojca.

„Tara uważała, że przypominam jej ojca - mówi Alan. - Próbowałem tłumaczyć, że jestem sobą, nie jej ojcem, że potrzebuję równowagi. Nie rozumiała. Nie mogła się pogodzić z tym, że zajmuję się pracą naukową. W końcu poznała innego mężczyznę. Miał podobne zainteresowania jak ona".

Mężczyzna, który płynie pod prąd, w naturalny sposób przyciąga trudne kobiety. Związek Alana i Tary od samego początku groził wybuchem. Tara nie lubiła naukowców, Alan zajmował się właśnie pracą naukową. W pewnym momencie Tara przestała dostrzegać różnicę między Alanem a ojcem. Prawdopodobnie to wyzwanie nieświadomie wzbudziło zainteresowanie Alana. Czuł, że pokonanie takiej przeszkody będzie dowodem, że potrafi sobie radzić z problemami i wie, jak pomóc Tarze przezwyciężyć nienawiść do ojca i naukowców.

Oto, co na temat źle dobranych par mówi doktor Gerald Epstein: „Moim zdaniem odejście mężczyzny ma związek z różnicami morfologicznymi. Różnice dotyczą typów charakteru. Określa się je na podstawie budowy ciała. Niektóre typy do siebie pasują, inne nie. Prawdopodobieństwo, że dwie osoby o dominującym charakterze stworzą trwały związek, jest minimalne. Równie trudno będzie parze choleryków czy sangwiników. Nie wróżę też powodzenia związkowi sangwinika z cholerykiem. W tym związku dobra wola jednego będzie się rozbijać o upór drugiego. Dwie tak różne natury pozostaną w ciągłym stanie walki. Związek na dłuższą metę jest w tym układzie niemożliwy".

Niewykluczone, że sytuację Alana i Tary pogarszała wyraźna niezgodność morfologiczna. Doktor Epstein tłumaczy, w jaki sposób mogą się objawiać różnice morfologiczne: „Czasami dwoje ludzi mieszka ze sobą, ale żadne z nich nie może się zdobyć na to, by pierwsze dać coś z siebie partnerowi. Oboje czekają, aż zostaną obdarowani. Dlatego nigdy nie zdołają stworzyć trwałego związku ani zaspokoić potrzeb drugiej osoby.

Teoria ta opiera się na założeniu, że temperament i pewne cechy charakteru są stałe, dlatego nie należy liczyć, że pod naszym

wpływem partner się zmieni. Nie próbujmy się nawzajem naprawiać. Zaakceptujmy się takimi, jakimi jesteśmy".

Zrozumienie osobowości zarówno własnej, jak i partnerek mogło pomóc Alanowi w walce.

„Znajomość z Tarą była tak naprawdę wstępem do kolejnego, dziesięcioletniego związku z Carolyn - mówi dalej Alan. - Mieszkaliśmy razem i przez cały ten czas byliśmy monogamiczni. Myślę, że niczym nie różniliśmy się od typowego małżeństwa.

Spotkaliśmy się w barze, a poznaliśmy się przez naszego wspólnego znajomego. Była twarda, miała cięty język i świetne riposty. Po odejściu Tary czułem się zagubiony. Carolyn uczyła się w college'u. Interesowała się nauką, co bardzo mnie ucieszyło. Oboje myśleliśmy o studiach.

Wkrótce po tym, jak się poznaliśmy, wyjechałem z miasta i miałem wypadek samochodowy. Carolyn zadzwoniła i powiedziała, że przyśnił się jej mój wypadek. Zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Wróciłem, żeby się z nią spotkać.

Alan prawdopodobnie zachwycił się tym, że Carolyn potrafiła połączyć mistycyzm z racjonalizmem nauki, o czym zawsze marzył. Była typem naukowca, ale to ze snu dowiedziała się o wypadku.

Wiele osób, które pragną stałego związku, poszukuje partnera obdarzonego cechami, jakie sami chcieliby posiadać. Jakby liczyli, że związek da im to, czego nie mają. Dzięki temu staną się całością. Niestety, najczęściej wszystko układa się inaczej. W związku pojawia się współzawodnictwo i walka o władzę. Jedna ze stron zaczyna uważać, że jest niedoskonała, bo tylko obecność partnera sprawia, że czuje się całością.

„Złożyliśmy dokumenty do różnych szkół, ale przyjęto nas tylko do jednej. Wyjechaliśmy razem na studia. Podróż była piękna. Mimochodem zauważyłem jednak inny aspekt osobowości Carolyn - zgorzkniałość i gniew. Jechaliśmy autostopem. Carolyn kłóciła się z kierowcami. Sypały się naprawdę ostre słowa".

Alan kolejny raz dostrzegł sygnały ostrzegające przed niebezpieczeństwem, które znowu zignorował. Co więcej, wyczuwając niebezpieczeństwo, podświadomie zbliżył się do Carolyn. Miał okazję zaspokoić swoją potrzebę pomagania. Jak widać, ogromna część

jego tożsamości opierała się na gotowości niesienia pomocy, wsparcia i na usłużności wobec kobiet.

Doktor Epstein tłumaczy: „Niektórzy mężczyźni odczuwają potrzebę niesienia pomocy, ratowania kobiety z opresji. Wybierają trudne partnerki, przed którymi mogą odgrywać rolę rycerza. Potrzebują kobiet, które z kolei potrzebują ratunku. Pomagają im w trudnych sytuacjach, uwalniają je od złych rodziców, wykazują się siłą. Kiedy kobieta odzyska wolność, partnerzy przestają mieć wspólne potrzeby. Ona została uratowana. On przyszedł z pomocą. On przestaje się nią interesować, ona już go nie potrzebuje. W tym momencie powinni się rozejść, ale tego nie robią, bo ona jest mu wdzięczna, a on czuje wobec niej lojalność. Niestety, przestają już do siebie pasować. Ich fantazje zostały zaspokojone. Mężczyzna niedługo zechce poszukać kolejnej osoby, którą będzie mógł uratować".

Alan nie mógł pomóc Carolyn w rozwiązaniu jej problemu, choć bardzo tego pragnął. A jednak został z nią przez kilka następnych lat, płynąc pod prąd.

„Mieliśmy tę samą specjalizację. Zajmowałem się trochę innym aspektem naszej pracy naukowej, ale razem chodziliśmy na zajęcia w laboratorium. Carolyn była bardzo ambitna, lubiła współzawodnictwo, więc między nią a wykładowcami często dochodziło do awantur. Próbowałem łagodzić spory. Kosztowało mnie to ogromnie dużo energii. Później jeden z moich przyjaciół stwierdził, że popełniłem błąd. Występując w roli mediatora, niepotrzebnie przedłużałem kłopotliwą sytuację. Porównał moje zachowanie do detonowania bomby. Gdybym zrobił to wcześniej, wybuch miałby dużo mniejszą siłę".

Alan udowodnił swoją miłość, pomagając Carolyn w rozwiązywaniu jej niekończących się problemów. Robił wszystko, by ich związek przetrwał trudne chwile. Włożył sporo energii czasu w zakończenie awantur z profesorami. Miał nadzieję, że wszystko jeszcze się ułoży, że Carolyn się zmieni i poczuje lepiej.

„W laboratorium robiłem wszystko dla naszego związku, ale zaniedbywałem go w domu. Carolyn zaczęła się skarżyć. Myślałem, że gdy w laboratorium będzie dobrze, atmosfera w domu także się poprawi. Nic z tego. Nie mogłem się z tym pogodzić".

Alan czuł się zmęczony problemami Carolyn, poświęcał jej coraz mniej uwagi. Nie odszedł jednak, ponieważ od tego zależało jego poczucie męskości. Możliwe, że próbował zrealizować dawne pragnienie, by naprawić sytuację w domu rodzinnym, dzięki czemu uszczęśliwiłby rodziców i zasłużył na ich miłość.

„W końcu kupiliśmy psa - opowiada dalej Alan. - Pokochałem go i zacząłem bardziej się angażować w sprawy domowe".

Pies obdarzył go bezwarunkową miłością i akceptacją, a więc czymś, czego Alan nie dostawał od Carolyn, choć bardzo się starał.

„Myślę, że w tym czasie bardziej kochałem psa niż Carolyn - przyznaje Alan. - Nadal jednak jej broniłem. Oboje byliśmy bardzo pochłonięci pracą naukową. Zawsze bardzo się cieszyłem, że robimy to samo".

Wielu mężczyzn chce, by ich partnerki wykonywały ten sam zawód, co oni, bo tylko wtedy rozumiałyby rozkład ich zajęć i nie stawiałyby kłopotliwych wymagań. Pod tym względem Alan i Carolyn stanowili zgraną parę. Praca nie była przeszkodą w związku, a wręcz okazywała się pomocna.

„Pamiętam, że kiedyś zadzwoniła do mnie do laboratorium o trzeciej nad ranem i powiedziała, że ma dosyć samotności. Natychmiast pojechałem do domu".

Wielu mężczyzn poświęca się pracy, zaniedbując tym samym swoją partnerkę. Nie potrafią odłożyć na bok obowiązków zawodowych i ofiarować kobiecie trochę czasu, uwagi i energii. Kariera ma dla nich większe znaczenie i daje im większą satysfakcję niż partnerka. Żądza sukcesu przesłania niektórym mężczyznom cały świat. Zajmowanie się czymś, co nie jest związane z pracą, uważają za stratę czasu. Dom postrzegają jako miejsce, gdzie mogą wypocząć. Partnerka, która nie wykonuje podobnego zawodu, jest według nich jedynie dodatkiem, pozwala odzyskać siły do dalszej pracy.

„W końcu zaczęły się pojawiać inne problemy - opowiada dalej Alan. - Urządziłem sobie w garażu pracownię. Nikt, poza psem, nie miał tam wstępu. Carolyn zaprojektowała wystój wnętrza naszego domu. Wszystko było tak, jak ona chciała. Ale do mojej pracowni nie mogła wchodzić".

Założenie pracowni było wyraźnym sygnałem, że Alan potrzebował miejsca, w którym to on o wszystkim mógł decydować, wszystko kontrolować, gdzie mógł rozmyślać i wypoczywać. Tam nie musiał zajmować się problemami, potrzebami i wymaganiami Carolyn. Nawet w zdrowym związku partnerzy powinni mieć miejsce, gdzie każde z nich może cieszyć się samotnością, zajmować własnymi sprawami i tym, co dla nich najważniejsze. Przestrzeń i czas na samotność są niezbędne do utrzymania dobrej atmosfery w związku.

„Czułem, że Carolyn coraz bardziej mnie przytłacza - tłumaczy Alan. - Miała mi za złe, że długie godziny spędzałem w laboratorium. Na dodatek ciągle musiałem jej bronić. Miałem tego serdecznie dosyć".

Alan nie mógł dłużej unikać problemów, z jakimi się borykali. Powoli tracił szacunek do Carolyn i samego siebie. Przestał wierzyć, że potrafi rozwiązać jej kłopoty i sprawić, że wszystko się ułoży.

Czasami, kiedy mężczyzna nie może sobie poradzić z problemami, jakie pojawiają się w związku, odsuwa się od partnerki i poświęca się pracy, bo tam odnosi sukcesy i ma poczucie władzy. Na początku Alan łudził się nadzieją, że problemy znikną, jeśli spróbuje je rozwiązać za Carolyn. Oczywiście taki plan nigdy nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Bez względu na to jak bardzo się staramy, nie rozwiążemy problemów drugiej osoby.

Mężczyźni, tacy jak Alan, zostają w związku nawet wtedy, gdy nie czerpią już z niego zadowolenia. Zamiast iść do przodu, tracą czas i energię w walce, w której nigdy nie zwyciężą. Kiedy w końcu się poddadzą, wielu nie ma już siły na nowy związek.

Zapytany, co podobało mu się w Carolyn, Alan powiedział: „Była inteligentna, piękna i twarda. Na początku bardzo imponował mi jej cięty język. Nie wykorzystywała jednak ostrych argumentów do tego, by się bronić. Kiedyś interesowała się wieloma rzeczami, ale z czasem zaczęła się koncentrować tylko na sobie. Sytuacja w laboratorium stawała się nieznośna. Myślałem, że po egzaminach, gdy skończymy pracę, wszystko się zmieni".

Annie Linden, trenerka, terapeutka i autorka książki *Umysł pracuje,* tłumaczy: „W dzisiejszych czasach coraz mniej jasny staje

się podział ról, jakie odgrywamy. Kiedyś zadania były precyzyjnie określone. Każdy znał swoje miejsce w świecie, choć nie zawsze było najlepsze - kobiety traktowano jak przedmioty. Wartość kobiet nie polegała na tym, że potrafiły samodzielnie myśleć i działać, ceniono je za umiejętność opiekowania się rodziną. Mężczyźni nigdy nie zajmowali się domem. Z czasem ludzie zaczęli cieszyć się coraz większą wolnością ekonomiczną, zdobywać lepsze wykształcenie i samodzielność, aż w końcu kobiety zażądały czegoś więcej. Ale co wtedy zostało mężczyznom?

Wielu z nich pyta: Jaka jest teraz moja rola? Niektórzy nadal uważają, że mężczyźnie nie przystoi opiekuńczość, a on musi rozwijać w sobie tę cechę. Dziś kobiet i mężczyzn nie oddziela mur, ale granica. Mur pozwalał na wyraźny podział. Obecnie panuje zasada »dawaj i bierz«. Od mężczyzn wymaga się zachowań, do jakich nie byli przyzwyczajeni.

W takiej sytuacji koniecznie trzeba uświadomić sobie, że każdy człowiek powinien się rozwijać, że indywidualizm jest czymś dobrym. Związek dwojga ludzi to połączenie dwóch indywidualności, które wyruszyły we wspólną podróż.

Nie spodziewajmy się, że partner zaspokoi nasze potrzeby i pragnienia. Bierzmy życie we własne ręce, sami rozwiązujmy swoje problemy. Nikt inny nie pomoże nam zbudować wiary w siebie i nie zapewni poczucia satysfakcji. Musimy dbać o własny, indywidualny rozwój, spotykać się z przyjaciółmi, robić to, co nas interesuje. Każdy z partnerów powinien żyć własnym życiem, troszczyć się o swoje szczęście. Związałeś się z drugą osobą, ale pamiętaj, że życie związku nie jest twoim jedynym życiem. To ty odpowiadasz za swoje szczęście".

Alan natomiast uważał, że powinien budować szczęście dla Carolyn. Szczerze wierzył, że kiedy opuszczą laboratorium i ruszą w podróż, wszystko się ułoży.

„Niestety, nie ułożyło się. Zaczęliśmy podróżować. W Paryżu było wspaniale, ale trwało to tylko kilka miesięcy. Potem przeprowadziliśmy się do innej części kraju i znaleźliśmy pracę. Każde z nas zajmowało się czymś innym. Choć trudno w to uwierzyć, po pewnym czasie wszystko znowu było jak dawniej: Corolyn wszczynała awantury, ja godziłem zwaśnione strony".

Mężczyźni, którzy płyną pod prąd, zwykle liczą, że zmiana miejsca zamieszkania lub innych warunków pomoże - znikną problemy nękające partnerkę. Niestety, to, od czego próbują uciec, powtarza się wszędzie, gdziekolwiek się pojawią. Negatywne wzorce zachowań będą wracać, dopóki kobieta nie poczuje na sobie ciężaru odpowiedzialności za własne problemy.

„Sytuacja stawała się coraz bardziej męcząca. Wiedziałem, że nasze kłopoty nigdy się nie skończą. Miałem dość ciągłego stawania w obronie Carolyn i zastanawiania się nad tym, jak sobie radzi z innymi ludźmi. To było beznadziejne".

Alan nie dostrzegał, że ma zbyt wybujałe ambicje - wierzył, że dzięki sile swojej miłości i inteligencji poukłada, wyprostuje zagmatwane życie Carolyn. Porażka, jaką poniósł, okazała się bolesnym ciosem dla jego ego i zachwiała wiarę w możliwość sukcesu. Obie strony znalazły się w pułapce. Z tej bitwy nikt nie wyjdzie zwycięsko. Mężczyzna nigdy nie osiągnie dobrego samopoczucia, kobieta nigdy nie odważy się stawić czoło własnym problemom i nie nauczy się ich rozwiązywać.

Czasami z bólem uświadamiamy sobie, że bez względu na to, jak bardzo kochamy partnera, nie jesteśmy w stanie dać mu szczęścia. Alan dwukrotnie związał się z kobietami, które otwarcie nienawidziły swoich ojców. Można było się spodziewać, że prędzej czy później partnerki zwrócą swoją nienawiść ku niemu. Alan miał przed sobą trudne zadanie: musiał zrozumieć, dlaczego pociągały go właśnie takie kobiety, i uświadomić sobie, że nie można uszczęśliwić człowieka, który znalazł się pod wpływem swojego osobistego demona. Udany związek z taką osobą jest niemożliwy. Każdy z nas musi sam nad sobą pracować.

„Któregoś dnia powiedziałem Carolyn, że nie mam siły dłużej żyć w cieniu jej gniewu - mówi dalej Alan. - Odpowiedziała, że kiedy patrzy w lustro, widzi, jak jej twarz zmienia się w twarz ojca. Przerażające. Nienawidziła swojego ojca. Podczas drugiej wojny światowej był bombardierem. Gdy wrócił do domu, społeczeństwo nie potraktowało go zbyt dobrze, dlatego stał się zgorzkniały. Carolyn nagle uświadomiła sobie, że cały czas walczyła z jego problemami".

Gorycz, gniew rozczarowanie dotykają bardzo głęboko. Niszczą jak rak. Przechodzą z pokolenia na pokolenie. Dziecko kochające rodziców może nieświadomie przejąć ból, jaki odczuwają. Robi to, by przynieść bliskim osobom ulgę, by złagodzić ich cierpienie. W ten sposób próbuje stworzyć dla siebie prawdziwego rodzica. Takie zachowanie bywa źródłem późniejszej potrzeby wiązania się z trudnym partnerem, któremu można nieść pomoc. Osoby jak Carolyn wyrastają na ratujących lub pragną, by ktoś ich uratował.

Alan wycofał się z roli ratownika. Zdecydował, że nie chce dłużej być uzależniony od Carolyn. Wtedy wyszła na jaw głęboko skrywana nienawiść Carolyn do siebie i ojca. Ujawniła się złość, która popychała dziewczynę do agresywnych zachowań w pracy.

Taki związek ma szanse powodzenia, pod warunkiem że partnerzy zrozumieją prawdę o sobie. Moment, w którym Carolyn zobaczyła swoje odbicie w lustrze, choć był bardzo dla niej bolesny, okazał się przełomowy. Zrozumiała, że jest odpowiedzialna za swoje zachowanie. Od tej chwili zaczęła uwalniać się od męczarni, przez jakie przechodzili ona i jej ojciec.

Na pytanie, czy po tym doświadczeniu Carolyn próbowała się zmienić, Alan odpowiedział: „Nie jestem pewien. Nadal się ze wszystkimi kłóciła. Wiedziałem, że muszę z tym skończyć. Odszedłem do innej kobiety".

Mężczyzna uwikłany w trwały związek, z którego nie może się wyzwolić, zazwyczaj szuka innej kobiety. Nowa miłość wydaje się kołem ratunkowym, jedyną szansą na odejście od dotychczasowej partnerki. Perspektywa samotności wypełnionej poczuciem winy i nękających wyrzutów sumienia byłaby nie do zniesienia.

Choć mężczyźni decydują się na takie posunięcie, tylko nieliczni są z niego zadowoleni. Wielu żałuje, że odeszło w ten sposób.

„W pewnym sensie okazałem się tchórzem - mówi Alan. - Nie umiałem żyć samotnie. Byłem monogamiczny, ale po jednym długotrwałym związku musiał być następny. Kilkumiesięczne okresy między kolejnymi związkami wspominam jako koszmar. Samotność mnie zabijała".

Alan był wierny partnerce w trwałym związku, ale gdy czuł, że zbliża się koniec, szukał innej kobiety.

„Niedługo przed rozstaniem Carolyn i ja uczestniczyliśmy w debacie. Temat był gorący, więc oczywiście włączyliśmy się do dyskusji. Tydzień później jechałem na rowerze, gdy nagle obok mnie zatrzymał się samochód. Wysiadła z niego dziewczyna, Laurie, i mówi: Och, cieszę się, że cię widzę. Podobało mi się, co powiedziałeś podczas debaty w ubiegłym tygodniu.

Laurie okazała się szalenie emocjonalną i żywiołową osobą. Zajmowała się filmem. Była artystką, a przede wszystkim niezwykle piękną kobietą. Pomyślałem, że dobrze mi zrobi znajomość z tak inteligentną, błyskotliwą i czarującą dziewczyną. Umówiliśmy się na kawę, żeby porozmawiać".

Na pytanie, czy Laurie pomogła mu zakończyć związek z Carolyn, Alan odpowiedział: „Tak. Zakochałem się w Laurie. Po kilku miesiącach odszedłem od Carolyn. To był dla mnie bardzo trudny okres. Zmarł mój ojciec, w pracy nie szło mi najlepiej. Czułem, że moje życie jest beznadziejne. Chciałem coś zmienić".

Zapytany, jak Carolyn radziła sobie z tą sytuacją, powiedział: „Chwilami zachowywała się jak kobieta walcząca o swojego mężczyznę - uwiodę cię, zrobię wszystko, czego chcesz. Czasami czułem się niemal gwałcony Domagała się bliskości, której nie chciałem.

Pamiętam jeden szczególny moment. Poszliśmy raz z Laurie w miejsce, skąd roztaczał się piękny widok na dolinę. Byłem tam wcześniej z Carolyn. Laurie i ja wzięliśmy ze sobą psa. W pewnej chwili przybiegł do nas, w pysku trzymał zakrwawione kopyto jelenia. Laurie robiła wtedy film o śmierci na drodze, o cierpieniu i umieraniu, o udrękach miłości. Piękny film. Myślę, że trauma, jaką był związek ze mną, natchnęła ją artystycznie. Uznałem, że pies z kopytem w pysku to znak.

Uczucie, jakie łączyło mnie z Laurie, było wystarczająco silne, bym odszedł od Carolyn. Niestety, związek z Laurie też zakończył się porażką, choć w trochę inny sposób".

Fakt, że kolejna bliska znajomość ułożyła się podobnie, dowodzi, iż często nieświadomie powtarzamy głęboko zakorzenione zachowania. Dopóki ich sobie nie uświadomimy, sytuacja będzie wracać. Choć myślimy, że związek z inną osobą może być dla nas kołem ratunkowym, najczęściej wkrótce zaczynamy się znowu topić.

„Laurie od początku nie zgadzała się na przeprowadzkę do Nowego Jorku. Lubiła życie na wsi. Ja za nic nie chciałem się ożenić i nalegałem na powrót do Nowego Jorku. To było dla mnie tak ważne, jak dla niej małżeństwo. Oboje zrobiliśmy coś, czego nie chcieliśmy. Pobraliśmy się i przenieśliśmy do Nowego Jorku".

Alan znowu popełnił ten sam błąd: nie rozpoznał sygnałów ostrzegających przed niebezpieczeństwem i problemami. Wierzył, że uratuje ich siła jego miłości. Nadal kusiła go trudna sytuacja.

„Laurie źle się czuła w Nowym Jorku. Nie zdawałem sobie sprawy, że z wiejskiego otoczenia czerpała inspirację do pracy. Potrzebowała gór i pustyni. Gdy tam wróciliśmy, odzyskała siły i dobre samopoczucie. Życie w mieście sprawiało, że popadaliśmy w coraz większą depresję.

Gdybym wtedy został z nią tam, w górach, myślę, że mielibyśmy szansę na piękne i ciekawe życie. Oboje pracowalibyśmy i cieszyli się szczęściem.

Ale, niestety, nie mogłem tego zrobić. Przeżyliśmy razem trzy czy cztery kolejne lata. Czułem się fatalnie, jakbym ją powoli niszczył. Laurie była świetnym rozmówcą. Powiedziała mi o mnie dużo rzeczy. Z jej ust usłyszałem o sobie wszystko, co najgorsze. Była wściekła, że ją wywiozłem do miasta i zmusiłem do życia w takich warunkach.

Żałuję, że nie posłuchałem jej i samego siebie. W małżeństwie czułem się jak w pułapce, a Laurie dusiła się w mieście. Poza tym przed ślubem nie mieszkaliśmy razem. Za dużo tego jak na jeden raz.

Po rozpadzie małżeństwa z Laurie Carolyn dalej do mnie dzwoniła. Miałem dość wysłuchiwania opowieści o jej osobistych problemach. Znowu wszystko było jak dawniej: dzwoniła i prosiła o radę".

Po odejściu Laurie Alan postanowił na jakiś czas nie wiązać się z żadną kobietą. Zaczął nad sobą pracować. Przemyślał swoją sytuację: strach przed samotnością oraz skłonność do trudnych związków.

Bez względu na to, jak bezproduktywna, a nawet szkodliwa bywa część zachowań, które weszły w nawyk, niełatwo się od nich uwolnić. Szczególnie jeśli określają naszą tożsamość. Alan podjął

ryzyko. Zdecydował, że nigdy więcej nie będzie odgrywał roli ratownika. Pozwolił sobie na samotność. Postanowił przetrwać swój strach i nie szukać miłości, która zagłuszyłaby jego cierpienie.

Ostatnio związał się z cudowną, kochającą, piękną i inteligentną kobietą. Stanowią dobraną parę. Pasują do siebie pod każdym względem.

„Nie mogę w to uwierzyć - mówi z uśmiechem Alan. - Jesteśmy razem od czterech lat i z dnia na dzień między nami układa się coraz lepiej. Żadne z nas nie potrzebuje ratunku. Myślę, że wyciągnąłem odpowiednie wnioski z lekcji, jaką dało mi życie".

Ucieczka z pułapki

Eli jest silnym i atrakcyjnym człowiekiem sukcesu. Jego historia nie przypomina doświadczeń Alana. Obu mężczyzn łączy jednak to, że nie chcieli zrezygnować z zawierania trudnych i niszczących związków.

Eli ożenił się, gdy miał dwadzieścia trzy lata. Zanim skończył trzydziestkę, dorobił się trójki dzieci. Pracował tak ciężko, że nie wiedział, co się wokół niego dzieje.

„Gdy miałem trzydzieści trzy lata, popadłem w ciężką depresję - opowiada Eli. - Nie kochałem już żony. Kiedy się poznaliśmy, miałem dwadzieścia kilka lat. Nic nie wiedziałem o życiu. Gdy skończyłem trzydzieści cztery lata, postanowiłem poddać się terapii. Miesiąc później zmarł mój ojciec. Odszedłem od żony, zostawiając ją z trójką dzieci.

Co miałem robić? Po prostu jej nie kochałem. Zresztą tak było zawsze, ale jako pewny siebie dwudziestolatek wierzyłem, że jakoś sobie poradzę. Byłem młody. Wszystko potoczyło się jak lawina. Zanim się obejrzałem, zaczęły się przygotowania do ślubu. Nie miałem odwagi tego przerwać.

Często widywaliśmy się z innymi parami, które znalazły się w podobnej sytuacji. Lubiłem spotkania z przyjaciółmi. Nigdy nie ufałem żonie. Nie mówię o wierności bo doszło do tego, że przestało mi zależeć na jej wierności. Nie ufałem jej jako partnerce.

Była biernie agresywna. Wyśmiewała się ze mnie przy ludziach, kiedy wiedziała, że nic nie zrobię. To wynikało z jej złości. Właśnie tego nie znosiłem. Nie mogłem na nią liczyć, więc miałem do niej pretensje. Razem z przyjaciółmi otworzyła sklep z odzieżą dla dzieci. Nie wyszło im, popadliśmy w długi. Bardzo cienko przędliśmy. Ale ona wcale się tym nie przejmowała. Jej sposobem radzenia sobie z problemami była ucieczka".

Eli czuł, że jest zdany na własne siły. Żona nigdy nie pomagała mu w rozwiązywaniu problemów. Co więcej, poniżała go publicznie.

„Zawsze pomagałem innym - mówi Eli. - Uważałem, ze to mój obowiązek. Nadal czuję, że tak jest, ale teraz umiem sobie z tym radzić. Kiedyś było inaczej. Nie wiedziałem, co robić.

I nagle stało się! Jakby życie dało mi jeszcze jedną szansę. Zakochałem się. Bonnie była żoną jednego z naszych znajomych i właśnie przechodziła kryzys małżeński.

Któregoś dnia po prostu inaczej na nią spojrzałem. Pomogłem jej znaleźć pracę w mojej firmie. Razem pracowaliśmy, jedliśmy lunche. Bonnie, tak jak ja, kochała Leonarda Cohena. Moja żona nie znosiła, kiedy włączałem jego płyty w samochodzie. Bonnie i ja chodziliśmy na koncerty, pożyczała mi swoje ulubione książki. Czułem, że jest mi przeznaczona. To było zupełnie niesamowite.

Człowiek, który zbyt długo jest samotny, zaczyna tęsknić za właściwym partnerem, a kiedy go spotka, nie potrafi powiedzieć „nie", tłumaczy Eli. „Marzyłem o takiej kobiecie. Żona wyjechała z dziećmi na Florydę. Spędziliśmy z Bonnie niesamowity tydzień. Postanowiliśmy odejść od naszych rodzin. To była bardzo trudna decyzja, ponieważ mieliśmy tych samych przyjaciół. Nasz związek trwał dwadzieścia lat.

Nie wiedziałem, jak powiedzieć żonie o rozstaniu. Zadzwoniłem do niej na Florydę, natychmiast wróciła do domu. Nie jestem dumny z tego, co zrobiłem. Zostawiłem trójkę dzieci i zszokowaną kobietę. Często się z nimi widywałem. Dziś żałuję tego, co się stało. Drugi raz nie odszedłbym od żony.

Po dwunastu latach zupełnego braku porozumienia i sprawiania sobie przykrości to było nieuniknione. Czułem wtedy złość,

gorycz i żal. Po jej powrocie z Florydy nie spaliśmy całą noc. Załamałem się. Powiedziałem, że jeśli chce, to się zabiję. Odparła: A co ja mogę zrobić? Zostaniesz, jeżeli się przyznam, że mam kogoś? Po raz pierwszy zdobyła się na szczerość i ujawniła swój romans. Ale było za późno. Kochałem Bonnie".

Kiedy mężczyzna nie widzi innego sposobu ucieczki, nowy związek wydaje mu się doskonałym rozwiązaniem. Wie, że gdy odejdzie, będzie miał na kogo liczyć. Przede wszystkim jednak wyobraża sobie, że nowa partnerka spełni jego marzenia i zaspokoi tęsknoty, zrealizuje potrzeby. Mężczyzna zachowuje się jak ktoś, kto na pustyni umierał z pragnienia i nagle w oddali zobaczył wodę. Nie może się powstrzymać. Idzie w jej kierunku, choć wie, że to tylko gra jego wyobraźni.

„Bonnie była katalizatorem. Kochałem się w niej do szaleństwa. Przy niej moje życie nabierało tempa. Nigdy wcześniej nie czułem się tak szczęśliwy. Zanim ją poznałem, żyłem jak w pułapce. Myślałem, że szczęście już zawsze będzie mi umykać. Wtedy nagle się zakochałem. Wydawało mi się, że jeśli nie wykorzystam sytuacji, na wieczność utknę w depresyjnej sytuacji. To była moja motywacja. Wiedziałem, że jeśli teraz tego nie zrobię, nigdy więcej się na to nie odważę. Miałem szansę być z kimś, kogo tak bardzo kochałem i kto był zupełnym przeciwieństwem mojej żony".

Eli nie widział innego sposobu rozwiązania problemu.

„Czułem się tak, jak gdyby załamał się pode mną lód - mówi. - Gdybym natychmiast nie wydostał się na powierzchnię, utonąłbym. Ale trudno o tym rozmawiać z kobietą, która siedzi na podłodze i płacze. Próbowałem wytłumaczyć, że zrobiłem to, by uratować własne życie. Nawet użyłem tych słów. Myślałem, że związek z Bonnie będzie kołem ratunkowym, ale okazał się zaledwie kotwicą. Od samego początku próbowałem wyciągnąć tę kotwicę z wody".

Kiedy związujemy się z drugą osobą z desperacji i potrzeby ucieczki, możemy być pewni, że gdy minie euforia, wrócą nasze dawne problemy.

„Związek z Bonnie trwał bardzo długo. Zdarzały nam się zarówno wspaniałe, jak i złe chwile. Dużo"'razem przeszliśmy. Jeśli gdzieś służbowo wyjeżdżałem, zabierałem ją ze sobą. Byliśmy na

przykład w Hongkongu. Wszystko, co w moim życiu najważniejsze, zrobiłem z Bonnie.

Była cudowną partnerką. Umiała okazywać uczucia. Dbała też o swoje sprawy. Za to ją lubiłem i to ceniłem w naszym związku.

Wyprowadziłem się z domu. Zamieszkaliśmy razem, ale co jakiś czas rozstawaliśmy się. A potem znowu wracaliśmy do siebie. Trzy razy próbowaliśmy ze sobą mieszkać - mówi ze smutnym uśmiechem Eli. - Dwadzieścia lat bez złotej obrączki. Bez ślubu. Nigdy nie udało mi się nakłonić Bonnie, żeby się ze mną naprawdę związała. Nadal utrzymuję z nią kontakt".

Związek z Bonnie, choć trwały i silny, stanowił też źródło frustracji i niezadowolenia. Eli wierzył, że wszystko się ułoży. Z całych sił starał się zapobiec kolejnej porażce.

„Nie mogłem Bonnie zdobyć - twierdzi Eli. - Kilka razy chciałem ją poślubić, ale ona się nie zgadzała. Raniliśmy się nawzajem. W tym związku było zbyt dużo cierpienia. To chyba powód, dla którego przez ostatnie dwadzieścia lat z nikim poważnie się nie związałem.

Bonnie nie potrafiła się zaangażować, a ja nie umiałem tego zmienić. Spotykała się z innymi mężczyznami i zawsze mi o tym mówiła. W końcu, ku własnemu zaskoczeniu, uświadomiłem sobie, że nic na to nie poradzę. Naprawdę wierzyłem, że jestem silny i jeśli czegoś chcę, zdołam to zdobyć. Ale jej nie zdobyłem. Nie byłem w stanie sprawić, by zmieniła zdanie w kwestii małżeństwa. Nie ufała mi".

Eli najwyraźniej uznał, że zaangażowanie partnerki jest dla niego wyzwaniem. Zdobywając Bonnie, udowodniłby swoją wartość.

„Chciałem, żeby była ze mną, ale związała się z innym facetem. Bardzo cierpiałem. Kiedy po dwudziestu latach nie zdołałem jej nakłonić do małżeństwa, odszedłem i przeniosłem się do Kalifornii.

Przyjechała za mną i została. Razem spędziliśmy Boże Narodzenie, ale nie liczyłem na to, że zechce ze mną być. Nie zależało mi na tym tak bardzo, jak dawniej".

Eli długo próbował zrezygnować z tego związku. W końcu mu się udało. Przestał płynąć pod prąd. Zrozumiał, że nie zdobędzie władzy nad Bonnie, nie naprawi ich związku i nie rozwiąże problemów partnerki. Uświadomił sobie, że jej potrzeba spotykania się

z ludźmi i niechęć do angażowania się w trwały związek nie ma nic wspólnego z jego postawą życiową.

Czasami mężczyźni żyją obarczeni poczuciem winy wyniesionym z wcześniejszych związków. Niektórzy w nieświadomy sposób wymierzają sobie karę. Angażują się w związki, które nie zaspokoją ich pragnień i z góry są skazane na niepowodzenie. Poczucie winy często przeszkadza w osiągnięciu sukcesu i szczęścia.

„Dla mnie bardzo ważną rzeczą jest zaufanie i lojalność - mówi Eli. - Ufałem Bonnie, nigdy nie kłamała. To, co nas łączyło, było święte. Nawet w najgorszych czasach, kiedy jej serdecznie nienawidziłem, wiedziałem, że nie wykorzysta przeciwko mnie czegoś, co jej powiedziałem. Opowiadała mi o mężczyznach, z którymi się spotykała. Wiedziałem o wszystkim".

Można się zastanawiać, dlaczego Eli tak długo pozostał w tym związku. Czy przypadkiem nieświadomie nie karał samego siebie za to, jak postąpił z żoną? Powinien zastanowić się nad poczuciem własnej wartości. Przeanalizować swoje przekonania. Uświadomić sobie na co zasługuje, co jest dla niego dobre i czego spodziewa się od życia.

„Chodziliśmy razem na terapię. To było wyczerpujące. Przesiadywałem na sesjach co tydzień, aż odkryłem ironię tego wszystkiego - terapeuta zaproponował Bonnie randkę. Najpierw siedział i słuchał opowieści o naszym odwiecznym konflikcie. Potem Bonnie przyznała się, że umówił się z nią na randkę. Czy to nie ironia?

Bonnie mieszka teraz w Wirginii. Przestaliśmy się spotykać. Nie łączy nas już fizyczna bliskość. Powoli zanika więź między nami. W końcu zacząłem się interesować innymi kobietami. Długo dochodziłem do tego etapu".

Z metafizycznego, karmicznego punktu widzenia ten związek nie miał szansy powodzenia, ponieważ opierał się na bólu zadanym innym osobom. Za swoje postępowanie Eli i Bonnie musieli zapłacić wysoką cenę: to, co stało się w przeszłości, nie pozwalało im cieszyć się szczęściem.

Eli pracuje nad sobą. Próbuje wykorzystać wiedzę zdobytą dzięki trudnemu związkowi z Bonnie.

„Dziś kobiety pociągają i interesują mnie bardziej niż kiedyś - mówi. - Szanuję je i lubię, ale czasami jednak mam do nich pre-

tensje. Nie podoba mi się, że mają nad nami władzę. Kontrolują nas przez seks. To mnie denerwuje. Mężczyźni z natury są agresorami, a tymczasem w związkach intymnych to kobieta mówi tak lub nie. Mężczyzna jest narażony na odrzucenie. Cóż, rozumiem kobiecy punkt widzenia: A co, jeśli nikt nie przyjdzie i nie poprosi, by powiedziała tak lub nie? Mężczyźni mają swoje potrzeby, a ja nie lubię być w potrzebie".

Związek z Bonnie nie przyniósł mu satysfakcji. Co więcej, sprawił, że Eli czuł się zdesperowany i potrzebujący. Mimo to przez dwadzieścia lat nie zrezygnował, nie odważył się poszukać kobiety, która w odpowiednim stopniu zaangażowałaby się w związek. Zamiast tego, kierowany potrzebą kontrolowania, dał się złapać w pułapkę walki o władzę. Na stwierdzenie, że większość kobiet uważa, że to mężczyźni mają władzę, a kobiety potrzeby, Eli zareagował śmiechem.

„Oczywiście, kobiety mają potrzeby, które sygnalizują, ale często nie czują się odpowiedzialne za władzę, jaką posiadają. Tak było kiedyś, szczególnie na Południu, gdzie kobiety zajmowały się głównie manipulowaniem innymi. Dopiero gdy zaczęły robić kariery, wszystko się zmieniło. Dawniej wychodziły za mąż, bo tylko w ten sposób mogły opuścić dom rodzinny. Ten prosty przykład świadczy o tym, jak trudno było kobietom zdobyć niezależność.

Dzisiejsze czasy bardziej mi odpowiadają. Według mnie partnerka musi być partnerką. Moja żona nie spełniała tego warunku. Zerwałem z Bonnie w Kalifornii. Wyjechałem tam, bo uznałem, że między nami wszystko skończone i będzie lepiej, jeśli się wyprowadzę. Przyjechała do mnie rok później. Dziś jestem przekonany, że chciała ze mną zostać, ale wtedy myślałem, że wpadła tylko z wizytą. Zapytałem, kiedy zamierza wracać do domu. Bardzo ją uraziłem. Nie planowałem takiego obrotu spraw, nie chciałem zaczynać wszystkiego od nowa.

Jestem teraz bardziej niezależny. Szczerze mówiąc, gdyby była przy mnie, nigdy nie związałbym się z inną kobietą. Umawiam się na randki, ale na prawdziwy związek nie jestem jeszcze gotowy. Ciężko pracowałem i w końcu uporządkowałem swoje życie. Chciałbym się z kimś związać, tylko żebyśmy ze sobą nie mieszkali. Lepiej mieszkać w różnych miejscach i widywać się od czasu do czasu.

Może to nietypowe marzenie, ale teraz pracuję w domu i pokochałem swoją prywatną przestrzeń.

Czasami się martwię, że już nigdy nie zwiążę się z żadną kobietą na poważnie, a jednocześnie mam wrażenie, że dziś jest to bardziej prawdopodobne niż kiedykolwiek. Wiem, bo kiedy patrzę na kobiety, wyobrażam sobie, że się z nimi umawiam. Czuję, że mam na to ochotę. Wreszcie odłożyłem dawne sprawy na bok. Ale czy prawdziwy związek może mi się jeszcze przydarzyć?"

Mężczyzna, który przez wiele lat robił wszystko, by związek dał poczucie satysfakcji zarówno jemu, jak i partnerce, nigdy nie będzie pewny, czy powinien angażować się ponownie.

Choć samotność daje poczucie bezpieczeństwa, nie zapewnia jednak ciepła, bliskości i miłości. Jeśli Eli nie odważy się jeszcze raz stawić czoło trudnościom i nie poświęci się dla dobra związku, nie zdobędzie tego, za czym tak bardzo tęskni. Powinien bardzo uważnie wybrać partnerkę. Nie może znowu zlekceważyć sygnałów ostrzegawczych.

Dojrzałość w miłości i związkach nie tylko pozwala pokonać strach przed konfliktami, ale uczy, jak sobie z nimi radzić, kiedy się pojawią.

Mimo tylu trudności Eli jest gotowy.

„Myślę, że największą szansę na związek będę miał wtedy, kiedy zacznę się bawić i wysyłać pozytywne wibracje, gdy znowu zacznę spotykać się z ludźmi, z którymi jestem szczęśliwy. Być może niespodziewanie pojawi się ta osoba. Najważniejsze to być szczęśliwym i dobrze się czuć".

Zapytany, czy dziś postąpiłby inaczej, Eli powiedział: „Tak, dużo wcześniej zacząłbym pracować nad związkiem. Nie dopuściłbym do tego, by pojawiło się zgorzknienie, a partnerka zakochała się w kimś innym. Wtedy jest już za późno.

Choć nikt tego nie lubi, trzeba rozmawiać o tym, co boli. Trzeba przyznać się do swoich słabości. To nie przychodzi łatwo.

Mężczyźni się boją. Myślą, że związek zagraża ich godności i męskości. Przede wszystkim mężczyzna musi mieć silne poczucie własnej wartości. Partnerka nie powinna go poniżać.

Mężczyzna ma się czuć jak mężczyzna. Musi wiedzieć, że partnerka go szanuje i uważa za odpowiedzialną i atrakcyjną osobę. Ko-

biety, które wiedzą, jak sprawić, by mężczyzna dobrze się czuł, odnoszą sukces. Nie znam zbyt wielu związków, którym się powiodło. Jeden z moich przyjaciół, kiedy znalazł w końcu partnerkę, powiedział: Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że się odnaleźliśmy, bo dobrze nam ze sobą. Zazdroszczę mu tej fizycznej i emocjonalnej więzi. Dużo razem przeszli. Gdy stracił pracę, pomagała mu płacić alimenty. W trudnej sytuacji mogli na sobie polegać. On wkrótce znalazł inną posadę".

Na pytanie, co sprawia, że mężczyzna czuje się w związku ważny, Eli odpowiedział: „Mężczyzna musi czuć się ważny, ale czuje się tak z innych powodów niż kobieta. Dla niego liczy się sukces zawodowy, to, jak odnoszą się do niego inni. Kobieta pragnie czuć się pożądaną i kochaną".

Zapytany, jak wyobraża sobie związek, który dałby mu szczęście, Eli powiedział: „Pragnąłbym być z kimś blisko, dzielić się sobą. Chciałbym, żebyśmy szanowali swoje potrzeby, a zwłaszcza potrzebę prywatności i samotności.

Marzę o partnerstwie, w którym każdy sam rozwiązuje swoje problemy, ale jednocześnie może liczyć na wsparcie. Cudownie byłoby żyć z kobietą, która pobudza do działania. Dla kogoś takiego potrafiłbym z wielu rzeczy zrezygnować".

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy odczuwają potrzebę kontrolowania

Rady dla kobiet

Bądź odpowiedzialna za własne problemy.
Pracuj nad sobą. Nie zrzucaj swoich spraw na jego barki.
Nie czekaj, aż rozwiąże twoje kłopoty za ciebie.
Nie szukaj ratownika.

Ciesz się jego sukcesami i wspieraj go.
Nie podważaj jego poczucia własnej godności.

Bądź dla niego prawdziwą partnerką.
Rozwiązuj część waszych wspólnych problemów.
Postaraj się stanowić z nim zespół.
Zrób wszystko, by czuł, że jesteście zgraną parą.

Nie ograniczaj jego prywatności i przestrzeni.
Bądź lojalna.

Dziel z nim jego zainteresowania
i postaraj się wciągnąć go w swoje.

Bądź szczera.

Rady dla mężczyzn

Przestań szukać kobiety, którą trzeba ratować.
Kiedy ją uratujesz, nie będziesz miał co robić.

Pozwól, by twoja partnerka sama rozwiązywała
własne problemy. Nie traktuj ich jak powodu,
dla którego nie zajmujesz się swoimi sprawami.

Wzmocnij swoją tożsamość.
Odkryj prawdziwą wartość w tym, kim jesteś,
a nie w tym, czy potrafisz kontrolować partnerkę.

Jeśli zauważyłeś, że w twoim życiu powtarza się
sytuacja, która nie daje ci satysfakcji, zastanów się,
dlaczego nie potrafisz zrezygnować z takiego układu.
Czy powoduje tobą strach? Czego się boisz?
Gdy znajdziesz odpowiedź, nie trać odwagi.
Wykorzystaj zdobytą wiedzę.

Szukaj wyzwań, które cię nie zniszczą.
Pamiętaj, że dzięki nim możesz się rozwijać i wygrywać.

Robienie błędów jest nie tylko bardziej szlachetnym, ale
i pożyteczniejszym sposobem spędzenia życia, niż nierobienie niczego.

George Bernard Shaw

Mężczyźni upokorzeni

12

Matka jest dla mnie okrutna.
Jest okrutna,
Bo jest dobra.

R.D. Laing

Bardzo wielu mężczyzn cierpi z powodu złego traktowania przez kobiety. Takie upokorzenie jest bolesne dla męskiego ego i sprzeczne z typowo męską potrzebą władzy. Dlatego mężczyźni rzadko o tym mówią. Upokorzenie wywołuje poczucie wstydu, często rodzi żądzę zemsty i chęć poniżania innych.

Mężczyźni, którzy mają takie doświadczenia, często sami szukają upokorzeń. Pociągają ich władcze, surowe lub wymagające kobiety. Związki z dominującymi partnerkami stają się wyzwaniem. Kobieta uległa i troskliwa wydaje się zbyt słaba, bierna i brak jej poczucia własnej wartości.

Wymagająca i surowa partnerka to zapowiedź, że jej zdobycie będzie trudne, a więc zapewni dreszczyk emocji. Mężczyźni lubią wyzwania. Z radością robią wszystko, by zatrzymać przy sobie niespolegliwą kobietę.

Niestety, konsekwencje takich związków często są zgubne. W partnerach narasta złość - to cena, jaką muszą zapłacić za swoją zażyłość. Poza tym po rozpadzie związku mężczyzna czuje, że odebrano mu godność.

Artur jest światowej sławy tenisistą. Ten przystojny, delikatny czterdziestolatek o dużych, ciemnych oczach przeszedł wiele trudnych prób. Niedawno odnalazł szczęście, żeniąc się po raz trzeci. Życie dało mu lekcję, z której wyciągnął odpowiednie wnioski.

„Kiedy żeniłem się po raz pierwszy, miałem dwadzieścia siedem lat - mówi Artur. - Nie znałem życia. Nie uświadamiałem sobie swojej męskości. Kiedy mężczyzna pierwszy raz związuje się z kobietą, koncentruje się na tym, co mu się w niej podoba. Potem, gdy zaczyna z nią mieszkać, nie może już uciec od złych stron jej osobowości. W końcu równowaga się zmienia. Coraz wyraźniej dostrzega się wady partnerki i powoli zapomina o zaletach.

Moja pierwsza żona, Tamara, była aktorką, osobą niezwykle emocjonalną. Okazała się też alkoholiczką. Jestem Anglikiem. Jako człowiek raczej powściągliwy, nie potrafiłem sobie z nią poradzić. Szaleństwa i wybuchy emocji Tamary sprawiły, że zacząłem się wycofywać. To oczywiście wywoływało z jej strony jeszcze bardziej szalone reakcje. W końcu w przypływie poczucia bezradności uderzyła mnie.

Nie obwiniam Tamary - wspomina Artur. -Mam wrażenie, że zupełnie do siebie nie pasowaliśmy. Byliśmy zupełnymi przeciwieństwami".

Mężczyźni, którzy nie rozumieją i nie potrafią wyrażać własnych emocji, często związują się z bardzo uczuciowymi i zmiennymi kobietami, które będą to za nich robić. Artur czuł się przytłoczony i oszołomiony emocjonalnością Tamary. Jej wybuchy i zmienne nastroje wyczerpywały go i przerażały. Nie potrafił sobie z nimi radzić, więc się wycofał, czym sprowokował jeszcze groźniejsze zachwianie emocji.

„Po krótkim narzeczeństwie postanowiliśmy się pobrać. Nigdy wcześniej nie spotkałem podobnej kobiety. Kochała teatr. Nie znałem osoby, która potrafiła tak namiętnie, jak ona, mówić o swoich pasjach. Interesowała się sprawami, o których niewiele wiedziałem.

Wtedy nie dostrzegłem sygnałów ostrzegawczych. Dzień przed naszym ślubem przyszła do mnie jej matka i powiedziała: Tamara ma trudny charakter, czy na pewno chcesz się z nią ożenić? Nadal przyjaźnię się ze swoją byłą teściową.

Mieszkałem z Tamarą pięć lat. Parą byliśmy osiem lat. Po pewnym czasie zdecydowaliśmy się zamieszkać osobno. Znów umawialiśmy się na randki. Nasz związek był dla mnie zbyt chaotyczny.

Nadal bardzo ją lubię jako człowieka. Znajomość z nią pozwoliła mi dojrzeć. To Tamara namówiła mnie na terapię, dzięki której dowiedziałem się o rozwijaniu osobowości. Poznaliśmy się w Nowym Jorku. Mieszkaliśmy w różnych zakątkach świata: w Kanadzie, Nowej Zelandii, na Wyspach Kanaryjskich. Uczestniczyłem w turniejach tenisowych, więc dużo podróżowaliśmy.

W naszym związku zachodziły interesujące zmiany. Mniej więcej w czasie, kiedy ją spotkałem, rzuciłem sport. Od początku zachęcała mnie do powrotu na korty Dzięki jej wsparciu grałem lepiej niż kiedykolwiek. To ona mi uświadomiła, że nigdy tak naprawdę się w to nie angażowałem.

Wkrótce okazało się, że mój sukces był dla Tamary szalenie istotny. Kiedy się poznaliśmy, zrezygnowała z marzeń o pisaniu. Uznała, że moja kariera jest ważniejsza. Byłem w świetnej formie, ale w momencie, gdy kolejne zwycięstwo oznaczałoby moje największe osiągnięcie w tenisie, Tamara nagle przestała mnie wspierać. Uczestniczyłem wtedy w prestiżowym turnieju za granicą. Zadzwoniła do mnie i z płaczem powiedziała, że umiera. Prosiła, żebym natychmiast wrócił do domu.

Turniej był dla mnie naprawdę ważny. Gra szła mi znakomicie, ale po telefonie Tamary przegrałem rozgrywkę, bo przestałem się starać. Nie potrafiłem się zmobilizować. Coś takiego zdarzyło mi się tylko raz, właśnie wtedy. Po meczu, kiedy do niej zadzwoniłem, oznajmiła, że już wszystko w porządku i nie muszę przyjeżdżać. Zrozumiałem, że sabotuje moją karierę".

Tamara najwyraźniej miała sprzeczne uczucia wobec Artura. Kochała go i chciała wspierać, ale bała się, że gdy on odniesie sukces, odejdzie, zostawi ją samą.

„Przywykłem do tego, że ciągle była umierająca. Często budziła mnie w środku nocy i mówiła: Mam atak serca, zawieź mnie do szpitala. Pędziłem z nią na pogotowie, tam robili badania i okazywało się, że wszystko w porządku. Kiedy zadzwoniła do mnie do Francji i powiedziała, że umiera, wiedziałem, że nic jej nie jest, ale

i tak się zaniepokoiłem. Czułem, że powinienem wrócić. W końcu zawsze mnie podtrzymywała na duchu.

Byłem zdruzgotany. Nikt dotąd nie wspierał mnie tak jak ona. Nagle, gdy tego zabrakło, skończyła się moja kariera sportowa. Nie miałem siły, żeby grać. Wszystko się rozleciało".

Artur nie mógł znieść tego, że nagle został pozbawiony wsparcia. Bez kogoś, kto nieustannie mu kibicował, jego kariera legła w gruzach.

„Złościło mnie, że musiałem wybierać: ona albo tenis. Czułem, że Tamara traktuje mnie tak, jak kiedyś sama była traktowana przez swoją matkę. Wspiera mnie w stu procentach, potem niespodziewanie wszystko niszczy. Nikt wcześniej tak bardzo o mnie nie dbał, więc zawsze czułem ogromną wdzięczność za to, co Tamara dla mnie robi. Dzięki niej osiągnąłem świetną formę. Wcześniej nie wiedziałem, że stać mnie na taki sukces".

Tamara powtórzyła zachowanie matki. Dla wielu ludzi jedynym sposobem na przezwyciężenie dawnych urazów psychicznych jest wejście w rolę agresora i odtworzenie jego zachowania.

Dla Artura było to bardzo bolesne doświadczenie: został obdarowany miłością i wsparciem, które odebrano mu w najważniejszym momencie życia. W podobny sposób zachowywała się jego matka. Dawała mu tylko to, na co sama miała ochotę, i wtedy, kiedy to jej odpowiadało.

„Dzieciństwo spędziłem w Afryce Południowej. Do szkoły chodziłem w Europie, a mieszkałem na Bliskim Wschodzie. Moja matka uwielbiała tenis. Jeszcze dziś, jako osiemdziesięciotrzyletnia osoba, uczestniczy w turniejach. Jest rekordzistką w skoku wzwyż w kategorii osiemdziesięciolatków. Słucha taśm z kursami na temat wytrzymałości psychicznej. Daje to, co chce dać. Nie bierze tego, czego nie chce. Tenis jest jej największą pasją. Podobnie jak moja pierwsza żona, matka bardzo koncentruje się na sobie. Myślę, że wszyscy w pewnym stopniu posiadamy cechy innych ludzi".

Miłość, uwaga i akceptacja ze strony rodziców pozwalają młodym ludziom stawić czoło wyzwaniom losu. Matka Artura zajmowała się tylko sobą, ojciec nigdy nie poświęcał mu uwagi, dlatego Artur tak bardzo pragnął wsparcia i uznania. Dzięki związkowi

z Tamarą mógł zaspokoić te potrzeby i ukoić dawny ból. Kiedy poczuł, że jest kochany i akceptowany, wzniósł się na szczyt swoich możliwości. W momencie, gdy zabrakło wsparcia, powróciły wspomnienia z dzieciństwa i młodości, kiedy czuł się niedowartościowany, dorastając przy pochłoniętej sobą matce.

„W końcu postanowiliśmy zamieszkać osobno i umawiać się na randki. Wtedy zainteresowałem się różnymi formami terapii. Niestety, między nami nadal się nie układało. Na początku było cudownie, ale z biegiem lat czułem do Tamary coraz większy żal, coraz rzadziej potrafiłem jej wybaczyć.

Przede wszystkim nie mogłem jej wybaczyć, gdy pierwszy raz ode mnie odeszła. Mieszkaliśmy wtedy na Wyspach Kanaryjskich. Nikogo tam nie znaliśmy, byliśmy w trudnej sytuacji. Nie wiedziałem, co się z nią działo.

Nie radziłem sobie też z jej zazdrością. Wiedziałem, że nie potrafię żyć z taką osobą. W końcu zupełnie przestałem wybaczać".

To, że wybaczamy, nie oznacza jeszcze, że powinniśmy i możemy mieszkać razem czy kontynuować związek. Niestety, wiele osób tego nie rozumie. Wybaczanie leczy rany, osłabia więzi łączące partnerów, pozwala im ułożyć sobie życie od nowa.

„Po rozpadzie małżeństwa nie bałem się nowych związków, ale byłem przekonany, że już nigdy się nie zakocham - mówi Artur. - Skończyłem wtedy trzydzieści sześć lat i myślałem, że mam życie za sobą".

Przykre doświadczenia sprawiły, że Artur, chcąc uniknąć podobnej sytuacji, przekonał samego siebie, że nigdy więcej się nie zakocha. Mimo strachu pragnął jednak związać się z inną kobietą. Na szczęście nie rozpamiętywał swojej straty, ale wspominał dobre strony i korzyści, jakie dał mu poprzedni związek. Nadal przyjaźnił się z byłą żoną. Dzięki temu powoli znikało jego rozgoryczenie. Artur zaczął postrzegać Tamarę w innym świetle.

„Oczywiście natychmiast się zakochałem - mówi Artur. - Była jedynaczką, wyjątkowo piękną i dużo młodszą ode mnie kobietą. Dzieliło nas piętnaście lat różnicy".

Wiążąc się z młodszą partnerką, Artur czuł, że ma władzę. Wydawało mu się, że dziewczyna będzie go bardziej potrzebować niż on jej. Mógł odgrywać rolę ojca.

„Ona też zajmowała się aktorstwem. Pamiętam, że patrzyłem na nią i zastanawiałem się, czy powinienem podejść i nawiązać rozmowę. Wiedziałem, że jeśli to zrobię, wpadnę po uszy. Czułem, że do siebie pasujemy mimo dużej różnicy wieku. Przypominała moją pierwszą żonę".

Mężczyźni często związują się ciągle z tą samą kobietą, ukrytą w innych postaciach. Jeśli mężczyzna nie rozwiąże swojego problemu, każda kolejna partnerka, mimo oczywistych różnic, będzie przypominać tę pierwszą.

„Zawsze chciałem się ożenić - opowiada dalej Artur. - Choć przypuszczałem, że już nigdy się nie zakocham, byłem pewny, że jeszcze raz się ożenię. Chciałem mieć dzieci. Mógłbym mieszkać z żoną, lubić jej towarzystwo i nie być w niej zakochany.

Ella była mądrą, zabawną, wysportowaną kobietą. Gdy tylko ją zobaczyłem, od razu wiedziałem, że to ona.

Tak, była dużo młodsza, ale nie sądzę, że kryzys wieku średniego wpłynął na mój wybór. Pociągało mnie to, że jako jedynaczka nauczyła się polegać tylko na sobie. Pod tym względem była zupełnym przeciwieństwem mojej pierwszej żony. Miała kłopoty w związkach. Wiedziałem, że mogę jej pomóc. Wydaje mi się, że wolała być sama, nie potrafiła się dzielić".

Problemy, jakie Artur dostrzegł na początku znajomości, wydały mu się czymś pozytywnym. Dzięki nim nabrał pewności, że będzie potrzebny Elli. Wiedział, że ta kobieta od niego nie ucieknie (w związkach czuła się niepewnie) i nie stanie się zbyt zaborcza, tak jak jego pierwsza żona.

Życie często robi nam niespodzianki. Problemy, które wydawały się oczywiste, okazują się maską, która skrywa inne, wręcz przeciwne. Artur przekonał się o tym dzień przed ślubem.

„Powinienem przewidzieć nadciągające kłopoty, gdy w przeddzień naszego ślubu Ella zapytała: Czy to znaczy, że od tej pory nie będziemy mogli sypiać z nikim innym? Zapytałem, o co jej chodzi. Odpowiedziała, że nie jest gotowa na monogamię. Zaproponowała otwarty związek. Trochę się wystraszyłem, ale w końcu na to przystałem".

Oto po obu stronach zaczęło dziać się coś dziwnego. Artur nagle stracił wsparcie i poczucie stabilności, jakiego zwykle ocze-

kuje się od partnerki. Co ciekawsze, sam zgodził się na ten układ. Wiedział, że związek będzie dla niego wyzwaniem, ale uznał, że takie rozwiązanie może być interesujące.

„Artur zdecydował się zawrzeć małżeństwo, choć wiedział, że związek z Ellą jeszcze bardziej go przygnębi - komentuje doktor Robert Berk. - Poślubił kobietę przypominającą matkę, przez którą został porzucony. Nieświadomie dążył do tego, by jeszcze raz doświadczyć upokorzenia.

Związując się z taką samą osobą, próbujemy zamknąć drzwi do stajni, z której skradziono konie. Liczymy, że tym razem odniesiemy zwycięstwo. Wybieramy partnera przypominającego nam o dawnej traumie i niestety spotyka nas kolejna porażka. Nie możemy zamykać stajni, bo na nowo przeżywamy naszą stratę. Za późno. Koni już nie ma".

Niektórzy mają skłonność do wikłania się w upokarzające sytuacje. Tacy ludzie potrzebują cierpienia i bólu. Za każdym razem, gdy przez to przechodzą, po części pozbywają się swojej potrzeby.

Z metafizycznego, karmicznego punktu widzenia człowiek musi odcierpieć zło, jakie wyrządził w tym lub wcześniejszym życiu. Obecnie odczuwany ból jest zadośćuczynieniem za dawne czyny, oczyszcza karmę, by w przyszłości człowiek mógł dokonać innego wyboru.

Decyzję Artura dotyczącą życia w wolnym związku można rozpatrywać jeszcze pod innym kątem. Związek tego typu zwolnił go od obowiązku spełniania wymagań żony. To mogło okazać się dla niego wielką ulgą. Nie musiał też cierpieć z powodu zazdrości, jaką zamęczała go poprzednia żona.

Pokonując własną zazdrość i zaborczość, Artur próbował dojrzeć jako człowiek. Taki układ pozwalał mu na zdobywanie nowych doświadczeń z kobietami. Więź uczuciowa między partnerami w wolnym związku jest mniej intensywna. Dzięki temu Artur uniknął ponownego angażowania się w emocjonalnie chaotyczne małżeństwo.

Być może Artur szukał innego rodzaju miłości - takiej, która nie ogranicza przestrzeni życiowej partnerów i pozwala im robić to, na co mają ochotę. Według tej definicji tradycyjne związki, w których istnieje zazdrość, przywiązanie i zaborczość, nie są dowodem

miłości, ale gloryfikowaną formą zależności. Taki wybór nauczył Artura bezwarunkowej miłości i pełnego akceptowania partnerki.

Zapytany, czy odczuwał zazdrość, Artur powiedział: „To było wyzwanie. Moja pierwsza żona przejawiała wręcz chorobliwą zazdrość. Związek z Ellą stanowił wielką odmianę".

Na pytanie, czy świadomie pragnął wolności, jaką dawał tego typu związek, odpowiedział: „Właściwie tak. Popadłem z jednej skrajności w drugą. Przyznaję, że od samego początku męczyła mnie ogromna niepewność. Luźny układ sprawił, że się odsunąłem od Elli. Nigdy nie czułem się dobrze z tym, że moja żona spotyka się z innymi facetami. Gdybym jednak zaprotestował, pewnie nie zgodziłaby się na małżeństwo. Dobiegałem czterdziestki. Chciałem mieć dzieci. Wydawało mi się, że moje szanse z dnia na dzień maleją".

Artur zgodził się na wolny związek po części ze strachu, że straci ukochaną kobietę. Obawiał się, że już nigdy się nie zakocha. Czuł, że z wiekiem traci tę zdolność. Niskie poczucie własnej wartości nie pozwalało Arturowi ustanowić granic, jakie by mu odpowiadały.

„Pobraliśmy się, ale wkrótce byliśmy zmuszeni zamieszkać osobno. Ja pracowałem w Nowym Jorku, ona chciała wyjechać do Kalifornii. Spędziłem lato w Nowym Jorku. Na zimę pojechałem do Elli, do Los Angeles. Umówiliśmy się, że kiedy będziemy razem w Los Angeles, zrezygnujemy ze spotykania się z innymi - ale to trwało tylko pół roku".

Artur stwierdził, że rozłąka mu nie przeszkadzała. „Byłem zbyt zajęty. Prowadziłem klub. Co wieczór miałem zajęcia z aktorstwa i próby. Cieszyłem się wolnością. Zabawne, ale w pewnym sensie odnaleźliśmy równowagę, którą jednak coś niespodziewanie zburzyło.

Ella miała przyjechać do mnie na długi weekend. Spóźniła się o jeden dzień. Powiedziała, że była na wycieczce z pewnym facetem. Tego było za wiele. Wpadłem w szał. Przecież ustaliliśmy, że to ja będę tym najważniejszym. Zgodziłem się, by widywała się z innymi, ale nie mogłem znieść tego, że się spóźniła. Nastąpił punkt zwrotny".

Głęboko ukrywane niezadowolenie nagle znalazło ujście. Artur cały czas podświadomie czuł się oszukiwany. W pełni zdał sobie

z tego sprawę dopiero, gdy żona zamiast przyjechać do niego spędziła dzień z kochankiem.

„Nie przyjechała do mnie, bo była z kimś innym. Zraniła mnie, a ból był zbyt duży, bym mógł go dalej znosić".

W końcu Artur osiągnął punkt zwrotny. Nie chciał dłużej cierpieć, przestał potrzebować bólu. Zrozumiał, jak bardzo został upokorzony, i zdecydował się walczyć.

Na pytanie, co sprawia, że ktoś postanawia się uwolnić od upokarzającej sytuacji, odpowiada Annie Linden, która realizuje program neurolingwistyczny i jest terapeutką, zajmującą się poradnictwem dla par: „Po pierwsze, taka osoba musi mieć bardzo silne poczucie własnej wartości. Musi wiedzieć, co jest naprawdę ważne dla niej, nie dla otoczenia. Swoją wartość trzeba odnaleźć w samym sobie.

Wielu mężczyzn ma niskie poczucie męskości. Zwykle kształtują je na podstawie osiągnięć, sprawności i reakcji kobiet. Większość mężczyzn nie doszukuje się wartości w samych sobie, nie rozwija się wewnętrznie. Kiedy ktoś ich ubiegnie lub jest od nich lepszy, czują się pokonani i zniszczeni.

Człowiek musi dokładnie wiedzieć, na co zasługuje. Niektórzy mężczyźni uważają, że są bezwartościowi. Nie wierzą, że należy im się miłość i szczęście. Najważniejsze, to przekonać samego siebie, że mam prawo do szczęścia i do tego, by tu być.

Ludzie nie muszą doznawać upokorzeń. Może twoje życie nie jest doskonałe, ale na pewno nie zasłużyłeś sobie na to, by cię poniżano. Ktoś powinien to powiedzieć mężczyznom, takim jak Artur.

Mężczyzna, który nie może się zdecydować na odejście, zwykle jest uzależniony od czynników zewnętrznych - aprobaty, sukcesu, pieniędzy. Jednak tego rodzaju potrzeb nigdy się w pełni nie zaspokoi. A dążenie do osiągnięcia tych wartości uzależnia jak narkotyk".

Ta prawda dotyczy także Artura. Potrzebował całkowitej akceptacji Tamary, by odnosić sukcesy w tenisie. Zdenerwował się, kiedy stracił uznanie drugiej żony, która stwierdziła, że inny mężczyzna jest od niego ważniejszy.

„Człowiek uzależniony od pochwały otoczenia nie potrafi się wycofać z uciążliwego związku. Nie słyszy wewnętrznego głosu,

który mówi: Dość tego, wystarczająco długo cierpiałeś", tłumaczy Annie Linden.

Poczucie własnej wartości nie pozwoliło Arturowi dłużej znosić tej sytuacji, po tym, jak żona spędziła z kochankiem dzień, który obiecała jemu. „Pokłóciliśmy się - mówi Artur. - Bardzo się zdenerwowałem. Nie powiedziałem, że z nami wszystko skończone, ale poczułem, że mam tego dosyć. Nie byłem w stanie z nią o tym rozmawiać. Zażądałem tylko, żeby nigdy więcej nie robiła mi czegoś podobnego.

Odparła, że nie może mi tego obiecać. Była samolubną jedynaczką. Zachęcała mnie, żebym się zaprzyjaźnił z jej znajomą. Wbrew własnej woli zrobiłem to, o co prosiła".

Artur dopiero wszedł na długą, żmudną drogę ku normalnemu życiu. Często wszystko zaczyna się od uświadomienia sobie własnego bólu, którego nie sposób dłużej znosić. Artur postanowił walczyć.

Poznanie własnej wartości i nabranie pewności siebie znacznie utrudnia walkę, zwłaszcza gdy mężczyzna zaczyna dostrzegać, jak bardzo był poniżany. Niełatwo walczyć o samego siebie, gdy brak szacunku dla własnej osoby. Teraz Artur postawił warunki, ale nie był jeszcze na tyle silny, by je wyegzekwować albo powiedzieć żonie o swoim cierpieniu.

Artur nadal był uzależniony od związku z Ellą i nie chciał wszystkiego stracić. Nie dostrzegał wpływu, jaki wywierało na niego małżeństwo.

„Zaakceptowałem to, co się stało. Przez pewien czas spotykałem się z inną kobietą, potem poznałem Heidi, moją trzecią żonę.

Chodziliśmy razem na lekcje aktorstwa. Zacząłem z nią flirtować już na pierwszych zajęciach. Na początku nie reagowała. Na jednym z ostatnich spotkań przed moim wyjazdem do Kalifornii koleżanka zaproponowała wspólne odegranie scenki. W tym momencie wtrąciła się Heidi. Chciała, żebym z nią zagrał.

Zgodziłem się z przyjemnością. Odpowiedziałem, że mam dla nas świetną scenę - »Kochanek«. Ćwiczyliśmy razem, a na ostatnich zajęciach odegraliśmy ją przed grupą. Potem wszyscy poszliśmy do pubu na drinka. Ja i Heidi nawet nie siedzieliśmy obok siebie. Kiedy

wstała i pożegnała się ze wszystkimi oprócz mnie, pomyślałem, że to coś oznacza.

Zadzwoniłem do niej na drugi dzień. Była poruszona moim telefonem. Teraz wiem, że otwarty związek jest nie dla mnie. Spotkałem Heidi w najlepszym momencie".

Mężczyzna, który tkwi w beznadziejnym związku, ale nie ma odwagi odejść, często nieświadomie przyciąga nową partnerkę, by dała mu siłę, wspierała i zachęciła do walki o wolność. Romans przywraca takiemu mężczyźnie wiarę w siebie i w to, że zasługuje na miłość.

„Pojechałem do Kalifornii. Tak się złożyło, że dwa tygodnie później Heidi miała coś do załatwienia w Los Angeles - przypadek, a może przeznaczenie. Powiedziałem Elli o wszystkim. Wściekła się. Nie jest zbyt przyjemnie, gdy partner nas opuszcza. To tak, jak stracić pracę, nawet taką, której się nie lubi. Mimo wszystko to odrzucenie. Myślę, że niewiele osób potrafi dobrze znieść podobne doświadczenie".

W tym przypadku interesujące jest to, że Ella nie zdawała sobie sprawy, że sama zachęcała Artura, by ją zostawił, a nawet, by znalazł sobie inną kobietę. Być może w jej mniemaniu otwarty związek był sposobem, by zatrzymać przy sobie partnera.

„Kiedy powiedziałem, że odchodzę, Ella wpadła w szał. Rzucała we mnie wszystkim, co miała pod ręką. Wtedy zrozumiałem, że ona traktuje to tak, jak gdyby ktoś zabierał jej jedną z zabawek. Chyba nic więcej nie czuła. Myślę, że nigdy mnie nie kochała".

Dopiero po rozpadzie małżeństwa Artur uświadomił sobie, że nigdy nie był przez żonę kochany ani doceniany, a na otwarty związek zgodził się, żeby zaspokoić swoje inne potrzeby.

„Było mi bardzo przykro, że nasze małżeństwo skończyło się w ten sposób, a Ella miała do mnie żal. Dziś nie utrzymujemy ze sobą kontaktu. Wtedy czułem, że Heidi bardzo do mnie pasowała. Była w moim wieku, a idea otwartych związków nie odpowiadała naszemu pokoleniu".

Z badań wynika, że partnerzy zwykle decydują się na otwarty związek w obliczu problemów. Najczęściej jest to ostatnia próba przed rozstaniem. Otwarte małżeństwa z reguły kończą się rozwodem.

„Heidi zajmowała się reklamą. Uczestniczyłem w jednym ze spotkań w jej firmie i muszę przyznać, że agresja Heidi zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Kiedyś jej powiedziałem, że jest najbardziej wredną kobietą, jaką znam, i dlatego ją kocham. Okrucieństwo i złośliwość oznacza dla mnie siłę".

Tym stwierdzeniem Artur udowodnił, że pociąga go cierpienie.

„Okrutna kobieta nie zdoła mnie dziś zranić. Kiedyś byłem bardziej wrażliwy. Brałem sobie do serca wszystko, co ludzie mówią. Lata przeżyte z moją pierwszą i drugą żoną nauczyły mnie, że kiedy kobieta zachowuje się agresywnie, znaczy, że to ona ma problem, nie ja. Teraz już nie pozwalam się tak upokarzać, jak dawniej".

Zapytany, czy według niego okrucieństwo jest oznaką siły, Artur odpowiedział: „Tak, dotyczy to także mnie samego. Mój ojciec był bardzo władczą osobą, więc moje przetrwanie zależało od tego, czy jestem wystarczająco silny. Okrucieństwem broniłem się przed ojcem. Gdy dorosłem, zupełnie się odciąłem od niego. Nie znałem innych sposobów, by okazać siłę. Dziś wiem, że zerwanie kontaktu było z mojej strony okrucieństwem".

Doktor Gerald Epstein tłumaczy: „Twarde, zimne kobiety pociągają mężczyzn, którzy lubią w kobietach męskie cechy. Takie partnerki wydają im się interesujące i trudne do zdobycia. Jeśli mężczyzna bez wysiłku zdobywa kobietę, szybko traci nią zainteresowanie. To częste zjawisko: mężczyźni nudzą się łatwymi kobietami.

Wielu uosabia typ łowcy. Polują na zwierzynę, a gdy ją zdobędą, zabawa się kończy. Podniecenie wywołane łowami znika. Jeśli jednak zwierzyna umyka, złapanie jej staje się wyzwaniem, a zapał łowcy rośnie.

Kobieta, która chce, żeby związek z takim mężczyzną przetrwał, musi zawsze pozostawać trudna do zdobycia. O ile nie ma do tego wrodzonych zdolności, sprostanie takiemu zadaniu będzie wymagać od niej sprytu i wytrwałości".

Na szczęście Heidi posiadała wszystkie cechy niezbędne, by utrzymać małżeństwo w dobrej kondycji.

„Spotkało mnie wielkie szczęście - mówi Artur. - Mamy dziś dwójkę cudownych dzieci. Nie umiem powiedzieć, jak potoczyłyby się nasze losy, gdybym właśnie ją najpierw poznał. Wcześniejsze

małżeństwa dużo mi dały. Od drugiej żony nauczyłem się szczerości w związku. Mimo że Ella przez cały czas się myliła, zawsze zdumiewała mnie jej szczerość. Pierwsza żona nauczyła mnie, jak ważne jest wsparcie i jak być z drugą osobą. Pokazała mi, w jaki sposób pracować nad własnym rozwojem. Od niej dowiedziałem się też wielu pasjonujących rzeczy o teatrze. Bez Tamary i Elli nie byłbym dziś taki szczęśliwy z Heidi".

Na pytanie, co trzyma go przy partnerce, Artur odpowiedział: „Cóż, gdybym wcześniej miał dzieci, być może wszystko ułożyłoby się inaczej. Dzieci sprawiają, że się angażuję. Moja druga żona przez dziesięć lat nie zgadzała się na dzieci. W dzisiejszych czasach, kiedy życie bez ślubu jest ogólnie akceptowane, bezdzietne małżeństwo nie ma logicznego uzasadnienia. Moim zdaniem jedynym powodem, dla którego ludzie się pobierają, są dzieci. To, że ich nie mieliśmy, było dla mnie oznaką zupełnego braku zaangażowania.

Jeśli zdobędę choć trochę z tego, o czym marzę, będę szczęśliwy. Bardzo ważny jest pociąg fizyczny. Gdy kobieta mnie pociąga, chcę z nią mieć dzieci. Nie mniej ważne są inne sprawy: zainteresowania, poczucie humoru, zamiłowanie do podobnej kuchni, sposób spędzania wolnego czasu. Partnerka musi mieć swoje życie, coś poza małżeństwem. To bardzo istotne. Nie chodzi mi o karierę, ale o to, żeby partnerka mogła mnie czegoś nauczyć. Wiele kobiet ma z tym problem. Z czasem rodzina staje się dla nich najważniejsza, zwłaszcza gdy pojawią się dzieci. Wtedy mężczyźni tracą zainteresowanie".

Zaborczość i zdrada

Paul, energiczny, przystojny trzydziestolatek włoskiego pochodzenia, był poniżany w zupełnie inny sposób. Żona upokarzała go głośno i otwarcie. Odzyskanie wolności nie przyszło mu łatwo, bo mieli dwoje dzieci.

„Poznałem Kate na przyjęciu. Była wyjątkową, ciemnowłosą pięknością. Miałem wtedy dwadzieścia osiem lat. Sześć tygodni później Kate zaszła w ciążę bliźniaczą, a po pięciu miesiącach

wzięliśmy ślub. Wszystko stało się w ciągu siedmiu miesięcy. Bardzo szybko. Za szybko.

Zamieszkaliśmy z moją teściową. Kate pochodziła z konserwatywnej rodziny, a ja ciągle zachowywałem się jak nastolatek. Byłem bardzo niedojrzałym młodym człowiekiem. Na początku czułem się z Kate szczęśliwy. Dobrze wyglądałem z piękną kobietą u boku".

Wielu mężczyzn dobiera partnerki tak, by móc się nimi pochwalić. Obecność zachwycającej kobiety dodaje im pewności siebie. To wizytówka: Oto, ile jestem wart. Patrzcie, kto mnie kocha. Taka pewność siebie bywa bardzo ulotna, zwłaszcza gdy wnętrze wybranki nie jest tak cudowne, jak jej ciało. Dobre samopoczucie mężczyzny szybko mija.

„Matka Kate okazała się wyjątkowo niesympatyczną osobą. Wkrótce też zauważyłem, że Kate jest szalenie zazdrosna i brakuje jej pewności siebie. Od razu pojawiły się kłopoty. Zabraniała mi oglądać programy, w których występowały dziewczyny, a gdy pojechaliśmy na wakacje na Florydę, nie chodziliśmy na plażę, bo Kate nie chciała, żebym patrzył na kobiety w bikini. Nagle uświadomiłem sobie, że wpadłem w pułapkę. Nawet nie mogłem rozmawiać z ludźmi w barze".

Zbytnia zaborczość i zazdrość są formą poniżania partnera. Zazdrosne kobiety próbują uwięzić swoich mężczyzn, ograniczają ich wolność, nie pozwalają w pełni okazywać, kim są.

„Pewnego wieczoru wybraliśmy się na drinka. Lubię raz w tygodniu wpaść do baru, spotkać starych znajomych, pogadać o dawnych czasach. Kiedy byliśmy tam z Kate, podeszła moja przyjaciółka i pocałowała mnie w policzek. Przyjaciółka, nie dziewczyna. Żona stała trochę dalej, więc nie mogłem się odwrócić i przedstawić sobie obu pań. Dziewczyna po chwili wróciła do swoich znajomych. Kate natychmiast przybiegła z pretensjami, że jej nie przedstawiłem.

Poszedłem do toalety. Przechodząc obok ludzi w barze, wypada się uśmiechnąć, więc się uśmiechałem. Gdy wróciłem, Kate oblała mnie swoim drinkiem".

Istnieje różnica między uprzejmością a flirtowaniem i prowokowaniem płci przeciwnej. Dla różnych par granica oddzielająca te

dwa typy zachowania może być mniej lub bardziej wyraźna. Każdy powinien dokładnie określić, na ile jest w stanie tolerować flirty partnera.

„Uśmiechnąłem się do przyjaciółki, ot, tak sobie, i za to zostałem oblany drinkiem. Zapytałem Kate: Co ty, u diabła, wyprawiasz? Odpowiedziała: jesteś żonaty, nie powinieneś obcałowywać wszystkich panienek.

Innym razem szliśmy ulicą w New Jersey, gdzie było mnóstwo pięknych młodych dziewczyn. Żona nie spuszczała ze mnie wzroku nawet na sekundę. Wcześniej wypatrywała dziewczyn, które jej zdaniem mogłyby mi się podobać, i sprawdzała moją reakcję na te osoby. To było prawdziwe piekło".

Zazdrość i zaborczość Kate graniczyły z paranoją. Wymagania, jakie miała wobec męża, były zupełnie niedorzeczne. Przez cały czas podejrzewała go o najgorsze zachowania. Paul musiał całkowicie wyeliminować swoje naturalne odruchy. W oczach Kate każdy gest Paula miał podtekst seksualny. Paul stał się przyczyną jej strachu. Obsesyjna zazdrość mogła być maską, pod którą Kate ukrywała własne popędy seksualne, chęć zdrady lub pragnienie, by Paul zrealizował to, o czym ona myśli.

„Nie było nam łatwo, ale nie odszedłem. Tłumaczyłem sobie, że mam rodzinę i powinienem się o nią troszczyć. Muszę udowodnić, że kocham żonę, że chcę z nią być. Kupiłem dom na Long Island, a pracowałem na Manhattanie, więc w ciągu tygodnia mieszkałem w mieście, a na weekendy przyjeżdżałem do domu, do rodziny. Przynajmniej nie musiałem spędzać z Kate zbyt dużo czasu. Między nami było naprawdę źle, nie mogłem tego znieść".

Życie złudzeniami jest jak kąpiel we wzburzonym morzu. Osoby, których partnerzy są przesadnie podejrzliwi, muszą bronić nie tylko własnego zdrowia psychicznego, ale i życia. Walczą o swoją godność i poczucie wartości. Często nie zdają sobie sprawy, jak wielki problem psychologiczny mają ich podejrzliwi współmałżonkowie. Nie wiedzą też, że nigdy nie zdołają im pomóc. Paul uparcie starał się wygrać tę bitwę.

„Wszyscy przyjaciele stanęli w mojej obronie. Mówili: Zrozum, Paul, twoja żona ma poważny problem".

Mimo że przyjaciele próbowali otworzyć mu oczy i wyrwać go ze świata złudzeń, Paul ich nie słuchał. Taka reakcja jest typowa dla osób upokarzanych. Poniżani ludzie zwykle dopiero po dłuższym czasie uświadamiają sobie, że partner ma zaburzenia psychicznie, za które oni nie ponoszą winy.

„Pewnego razu odwiedziliśmy moich rodziców na Florydzie - opowiada Paul. - Wieczorem oglądaliśmy razem film w telewizji. Nagle podczas sceny erotycznej usłyszeliśmy trzaśnięcie drzwiami. Po chwili moja żona zawołała: Paul, w tej chwili przyjdź tu, do pokoju!

Wyszedłem i pytam: Co się stało? Myślałem, że dzieci rozrabiają. A Kate na to: Jak śmiesz mnie tak poniżać, oglądając pornografię? Odpowiedziałem: To ty mnie poniżasz wobec moich rodziców.

Moi rodzice nie znosili Kate. Nie mogli zrozumieć, dlaczego tak piękna dziewczyna zachowuje się w ten sposób. A ja byłem typem faceta, który bierze żonę pod swoje skrzydła i chce się nią opiekować".

Im gorzej zachowywała się Kate, tym bardziej Paul próbował się nią „opiekować", naprawiać błędy, udowodnić, że jest jej wierny. Czuł, że odchodząc, potwierdziłby podejrzenia partnerki.

Największym niebezpieczeństwem, jakie zagraża poniżanej osobie, jest to, że powoli zaczyna wierzyć w nieuzasadnione podejrzenia zazdrosnego partnera. Ta choroba wydaje się zaraźliwa. Zazdrość nie tylko zapętla się wokół podejrzliwej osoby, ale także podważa jej poczucie rzeczywistości i własnej wartości.

„Przyjeżdżałem na Long Island na weekendy. Pracowałem na dwóch posadach, żeby utrzymać dom. Płaciłem kredyty, wszystkie rachunki i dawałem żonie pieniądze. Byłem dla niej dobry. Chciałem, żeby mnie szanowała, ale ona twierdziła, że utrzymanie rodziny to obowiązek każdego mężczyzny".

Paul bardzo ciężko pracował, próbując zasłużyć sobie na należny mu szacunek. Im bardziej domagał się uznania, tym rzadziej żona mu je okazywała. W ten sposób Kate uzależniła Paula od siebie. Wykorzystywała to jako przynętę, którą drażniła go na każdym kroku.

„Nieraz powtarzałem, że potrzebuję miłości i uznania: Chcę, żebyś mi powiedziała, że jestem wspaniały. Chcę, żebyś mówiła przyjaciółkom, że masz cudownego męża. Powiedz im, że dzięki

mnie możesz zostać w domu z dziećmi, zamiast iść do pracy. Nie musimy prosić o pomoc matkę ani oddawać dzieci do przedszkola.

Ale ona nigdy tego nie powiedziała. Nie okazywała mi miłości ani szacunku. Prosiłem, żeby chociaż podziękowała, ale ona zapytała za co. Wściekała się, bo według niej wszyscy mężczyźni w ten sposób dbają o rodzinę. Słyszałem tylko: Nie jesteś nikim wyjątkowym".

Małżeństwo Paula i Kate zamieniło się w związek sadomasochistyczny. On stał się niewolnikiem, który próbował zdobyć jej miłość. Im bardziej się przed nią poniżał, tym mocniej kopała go tam, gdzie go najbardziej bolało.

„Zależało mi na niej ze względu na dzieci. Robiłem wszystko, co dobry mąż i ojciec robić powinien. Niewiele jest rodzin, w których mężczyzna podejmuje jeszcze jedną pracę. Dziś małżonkowie pracują oboje. Daję z siebie najwięcej, jak mogę. Czy nie należy mi się odrobina szacunku?"

Paul potrzebował szacunku, bo na nim opierała się jego tożsamość. Samoocena Paula całkowicie zależała od żony. Nie trzeba dodawać, że taki błąd zwykle przynosi katastrofalne skutki. Każdy człowiek powinien budować swoją tożsamość na takich podstawach, których nikt nie zdoła podważyć.

Choć Paul robił wszystko, by udowodnić swoją wartość, Kate nie dostrzegała jego miłości, bo sama jej nie odwzajemniała. Prawdopodobnie uważała męża za najgorszego łajdaka, przyczynę jej bólu.

„Błagałem, żeby choć raz powiedziała, że mnie kocha. Ona odpowiadała: Nie, jestem na ciebie wściekła, więc nie mogę ci teraz wyznawać miłości. Potem dodawała: No, dobra. Kocham cię. Ale ja wiedziałem, że to nieprawda, jeśli czujesz, że ktoś cię kocha, nie musisz go o nic pytać, po prostu wiesz, że tak jest".

Upokorzenia w tego rodzaju związkach znajdują odbicie w seksie lub emocjach. Osoba odgrywająca rolę niewolnika czuje się coraz bardziej niedowartościowana i bezbronna (tak jak czuła się w dzieciństwie). Natomiast dominujący partner nabiera fałszywego poczucia władzy. Role często się odwracają. Oboje partnerzy uzewnętrzniają gniew, jaki odczuwali w dzieciństwie, kiedy nie potrafili zrealizować pewnych potrzeb.

„W końcu przestałem sobie radzić z nadmiarem pracy. Wiedziałem, że dłużej tego nie wytrzymam. Dałem jej w prezencie samochód, robiłem, co w mojej mocy. Czułem, że kupuję żonę, zamiast ją kochać. A ona chciała mnie tylko wtedy, gdy widziała korzyści materialne.

Była miła w piątkowe popołudnie, ale wściekała się w niedzielny wieczór, bo wtedy wyjeżdżałem. Nigdy nie poprosiła, żebym został. Nigdy nie powiedziała: Paul, pracujesz za ciężko. Może powinnam pójść do pracy. Mielibyśmy więcej czasu dla siebie, bylibyśmy prawdziwą rodziną.

Wszystko zmieniło się po jednym z jej wybuchów zazdrości. Dokładnie nie pamiętam, o co poszło. Może przypadkiem wspomniałem swoją byłą dziewczynę, a może zbyt długo rozmawiałem przez telefon z przyjaciółmi - bo i tego mi zabraniała.

Pokłóciliśmy się. Po drugiej stronie ulicy mieszkała całkiem ładna dziewczyna. Kiedyś mi się ukłoniła, więc zacząłem z nią rozmawiać. Kate zrobiła mi o to awanturę. Rozpętała się prawdziwa wojna. Kate miała zwyczaj wychodzenia z pokoju, kiedy do niej mówiłem. Nazwała mnie nieudacznikiem. Tym razem nie wytrzymałem. Znieważyłem ją słownie. Powiedziałem, że jest stuknięta. Wybuchła straszna awantura. Obrzuciłem ją wyzwiskami, a po wszystkim położyłem się spać na kanapie w salonie. Nagle usłyszałem syrenę radiowozu. Do mieszkania wpadli policjanci i oznajmili, że zostali wezwani przez moją żonę. Powiedziała, że jej groziłem. Nigdy nie podniosłem na nią ręki.

Zażądała, żebym się natychmiast wyprowadził. Nie zgodziłem się. Powiedziałem, że to mój dom. Podpisała skargę z prośbą o aresztowanie mnie za to, że ją napastuję. Kazali mi się wynieść z domu.

Przysłała papiery rozwodowe, ale ją ubłagałem, żeby pozwoliła mi wrócić. Powiedziałem, że nie znoszę jej zazdrości. Stwierdziła, że z nią jest wszystko w porządku, to ja mam problem. W końcu w to uwierzyłem. Może rzeczywiście coś było ze mną nie tak?"

Kiedy związek zaczyna się rozpadać, partnerzy tracą poczucie rzeczywistości. Nie potrafią powiedzieć, kto zaczął ani kto chce teraz zakończyć związek. Taka sytuacja przypomina ruchome piaski.

„Zwróciłem się po radę do przyjaciół. Wszyscy zgodnie stwierdzili: Paul, już dawno spisaliśmy cię na straty, bo nigdy nie słucha-

łeś, co do ciebie mówimy, i zawsze wracałeś do tej kobiety. Czułem, że mam na punkcie Kate obsesję. Musiałem z nią być, nie mogłem pogodzić się z myślą, że ktoś inny mógłby ją mieć".

Paul zaraził się strachem żony. Myśl o tym, że mogłaby żyć z kimś innym, przerażała go i denerwowała. Taka reakcja świadczy o utracie wiary w siebie, a nie o pragnieniu zostania z żoną. Paul zachowywał się tak, bo czuł się odrzucony i przegrany.

Zanim mężczyzna zdobędzie się na odejście, musi całkowicie zmienić swoje poglądy na temat relacji z partnerką. Powinien zrozumieć, że odchodząc, nie przegrywa, ale wręcz przeciwnie zwycięża, bo odzyskuje władzę nad własnym życiem.

„Zacząłem się zastanawiać, gdzie popełniłem błąd. Jestem porywczy, łatwo wpadam w złość, ale szybko mi przechodzi i natychmiast przepraszam.

Kate była bardzo obrażalska. Przebaczała dopiero po trzech, czterech dniach. Ja zaraz po awanturze mogłem iść z nią na zakupy czy do wesołego miasteczka. Nie musiałem rozmawiać o tym, co zaszło, mogłem nawet udawać, że nic się nie stało, ale ona była inna. Potrzebowała czasu.

Pewnego razu nie mogłem znaleźć kluczy do domu. Zapytałem, gdzie są, a ona na to: Schowałam je, nie jesteś tu mile widziany. Nie wiedziałem, o co jej chodzi: Jak to, nie jestem mile widziany? Przecież ja za wszystko płacę. Nagle ty podejmujesz taką decyzję? Zamiast usiąść i porozmawiać, zachowała się po prostu okrutnie.

Zabrała mi klucze i nie pozwoliła mieszkać we własnym domu. Kiedy dzwoniłem, żeby porozmawiać z dziećmi, straszyła, że złoży skargę o telefoniczne napastowanie.

Dziś mam to za sobą. Nie wiem, jak bym zareagował, widząc Kate na ulicy. Nawet z nią nie rozmawiam. Ona też do mnie nie dzwoni. Ani razu się nie odezwała. Wie, że muszę się z nią kontaktować, bo powinniśmy ustalić pewne rzeczy w sprawie dzieci. Kiedy spotykam się z przyjaciółmi, największą przykrość sprawia mi widok rodzin z małymi dziećmi".

Paul nie miał wyboru, musiał odejść, choć ze względu na dzieci nie chciał tego robić. Niestety, kłótnie i upokorzenia stawały się coraz bardziej dotkliwe. Jedynie pomoc fachowca mogła zapobiec

rozpadowi tego małżeństwa. Bez interwencji doświadczonego psychologa ich wspólne życie groziło niebezpieczeństwem.

Zapytany, czego potrzebuje, by pozostać w związku, Paul powiedział: „Pięknej kobiety. Zamiast spotykać się z brzydulą, która będzie mnie dobrze traktować, wolałem być w centrum zainteresowania i pokazywać się w towarzystwie niezwykle ładnej kobiety. Nie poznałem wnętrza Kate. Dałem się skusić pięknemu ciału. Dziś wiem, że to się zawsze źle kończy. Ostatecznie przyznaję, że mam skłonność do popełniania tego błędu".

Paul powinien zacząć pracę nad sobą od umocnienia własnej tożsamości, która ciągle jest krucha i uzależniona od czynników zewnętrznych. Paul musi poszukać wartości we własnym wnętrzu.

„Znam dziewczyny, które nie są zbyt atrakcyjne i oddałyby wszystko, żeby się ze mną umówić na randkę. Kiedyś mnie nie interesowały, bo nie były wystarczająco ładne. Nie mógłbym pokazać się z kimś takim moim znajomym. Lubię, gdy mówią: Paul, ona jest cudowna. Z czasem, jeśli jesteś złym człowiekiem, przestajesz tak pięknie wyglądać.

Dziś, kiedy spotykam się z kobietami, dokładnie ich słucham. Na początku chciałem się przekonać, czy nadal jestem atrakcyjny, czy któraś jeszcze mnie zechce".

Na pytanie, czy nie miał wrażenia, że się poniża, Paul odpowiedział: „Poniżenie to nie jest właściwe słowo, ruina lepiej opisuje mój stan. Zaczynam powoli odzyskiwać pewność siebie, bo zupełnie odciąłem się od przeszłości. Nie tęsknię za Kate, ale za dziećmi i domem.

Chcę powiedzieć wszystkim kobietom, że jeśli kochają mężczyznę, powinny mu to okazać. Niech on o tym wie. Rozmawiajcie. Mówcie mu o waszej miłości. Niech się dowie, że wam na nim zależy. Mężczyzna tylko tego szuka. Jeśli kochasz męża, pocałuj go, gdy wraca z pracy. Zapytaj: Kochanie, jak minął dzień? Zainteresuj się jego sprawami. Nie wymagaj, by praca była tylko jego obowiązkiem. Spraw, by dawała mu radość. Ja po prostu kocham być kochany. Chciałbym, żeby wszyscy mnie kochali.

Powiedziałem o tym mojej nowej partnerce. Poprosiłem, żeby ze mną rozmawiała, gdy zauważy jakiś problem. Niech nie odchodzi bez słowa. Niech nie odkłada słuchawki, gdy zadzwonię.

Z dnia na dzień coraz lepiej sobie radzę, jakoś wyszedłem z kryzysu. Myślę, że to sukces".

Warto zapamiętać

Jak postępować z upokorzonymi mężczyznami

Rady dla kobiet

Mężczyzna, który doznał upokorzeń,
może prowokować partnerkę do podobnych zachowań.
Bądź ostrożna. Jeśli zauważysz, że zaczynasz go
upokarzać, postaraj się uporać ze swoimi uczuciami.
Zwróć się po pomoc do specjalisty.

Jeśli twój partner potrzebuje fachowej pomocy,
nie próbuj sama go leczyć. Żyj swoim życiem,
nie obwiniaj się o jego problemy.

Nie zgadzaj się na niezwykłe dla ciebie sytuacje
życiowe i sama ich nie stwarzaj. Taki układ
nie wypływa z dzielących was różnic. Zastanów się
nad sytuacją, w jakiej się znalazłaś. Spróbuj zrozumieć,
co się z wami dzieje. To zawsze przynosi efekty.

Pamiętaj, że miłość nie oznacza cierpienia.
Oboje zasługujecie na wszystko, co dla was najlepsze.
Odważnie broń swojej wolności. Tylko zdrowy
związek zdoła pokonać przeciwności losu.

Wspieraj swojego partnera
w każdej życiowej sytuacji.

Nie obrażaj jego dumy
i nie podważaj poczucia wartości.

Okazuj takiemu mężczyźnie szacunek.
Doceń to, że się o ciebie stara.

Jeśli jesteś zazdrosna i zaborcza, zgłoś się po pomoc do specjalisty. Jeśli nie potrafisz zaufać partnerowi, odejdź. Związek, w którym nie ma zaufania, jest skazany na klęskę.

Rady dla mężczyzn

Pamiętaj, że miłość i cierpienie to nie to samo. Nie musisz płacić takiej ceny za miłość.

Nie obwiniaj partnerki. Zgłoś się do specjalisty, który pomoże ci zrozumieć, dlaczego znalazłeś się w danym związku. Jakie potrzeby zaspokaja taki związek?

Związek, w którym partnerzy się upokarzają, niszczy poczucie własnej wartości obojga. Nie pozwól, by tak się stało. Skoncentruj się na swoich zaletach, nie zapominaj o tym, co w tobie wartościowe.

Ustal, jak długo zdołasz tolerować niszczące zachowanie partnerki. Powiedz jej, że jeśli nie otrzymacie skutecznej pomocy, będziesz zmuszony odejść.

Zastanów się, czy twoje zachowanie nie wpływa destrukcyjnie na otoczenie i twoją partnerkę. Spróbuj się poprawić. Wybacz i poproś o wybaczenie.

Im bardziej Jack boi się Jill,
tym bardziej przeraża go to,
że się Jill nie boi.
Wszak to takie niebezpieczne
nie bać się kogoś tak groźnego.

R.D. Laing

Mężczyzna, który odchodzi do innego mężczyzny 13

Nasz naturalny magnetyzm przyciąga to, co do nas należy.

Ralph Waldo Emerson

Niektórzy mężczyźni już we wczesnej młodości wiedzą, że chcą być z mężczyzną. Inni nieco później zauważają, że wolność może im dać jedynie związek z partnerem tej samej płci. Jeszcze inni odkrywają swoją orientację seksualną kilka lat po ślubie. Proces poznawania własnych skłonności seksualnych w wielu przypadkach trwa bardzo długo.

William i Chuck są ze sobą od szesnastu lat. William jest ciepłym, energicznym siedemdziesięciolatkiem. Ma jasnobrązowe oczy i łagodny uśmiech. Chuck to wysoki, przystojny, pięćdziesięcioletni profesor college'u. Obaj mężczyźni sprawiają wrażenie zżytych i zadowolonych ze swojego związku. Oto, co opowiedzieli o sobie, życiu i relacjach z ludźmi:

„Nasze doświadczenia życiowe są zupełnie różne - zaczyna William. - Ja przez dwadzieścia lat byłem żonaty, mam syna. W małżeństwie nigdy nie czułem się szczęśliwy. Odszedłem nie dlatego, że byłem gejem, ale by dowiedzieć się, kim jestem. Wydaje mi się, że zawsze byłem homoseksualistą, tylko nie dopuszczałem do siebie tej myśli. Moje małżeństwo na pewno bardzo na tym ucierpiało.

Wszystkie najszczęśliwsze chwile w moim życiu wiązały się z tańcem. Kiedy miałem szesnaście lat, zacząłem się uczyć tańca

nowoczesnego. Jako dziecko lubiłem balet. Moja siostra wprowadziła mnie w świat baletu. Pamiętam, że na spektaklach zawsze zwracałem uwagę na tancerzy i podziwiałem ich piękno".

Zapytany, czy życie z kobietą było dla niego trudne, powiedział: „Kobiety nigdy mnie nie pociągały. Do momentu, kiedy poznałem żonę. Możliwe, że zainteresowałem się nią dlatego, że w tamtym okresie potrzebowałem kogoś".

Na pytanie, czy teraz w związku z mężczyzną czuje się szczęśliwszy, William odpowiedział: „Dziś jestem bardziej otwarty w miłości. Znam mężczyzn, którzy boją się przyznać, że są gejami. Ożenili się, a po latach małżeństwa zdali sobie sprawę, że coś jest nie tak".

Howard Rossen, psychoterapeuta zajmujący się problemami par homoseksualnych, mówi: „Zawsze zastanawiam się, czy pociąg, jaki odczuwa gej do kobiety, ma uzasadnienie bardziej społeczne czy psychiczne. Czy to pragnienie normalności, czy raczej poszukiwanie matki? Mężczyzna, widząc piękną kobietę, może powiedzieć: chcę jej pragnąć. Chcę być jak inni, chcę naśladować rodziców, spełnić swoją społeczną rolę. Ale w głębi duszy marzy o tym, by związać się z mężczyzną. Taka sytuacja jest źródłem konfliktu wewnętrznego, z którym wielu mężczyzn boryka się przez całe życie".

Zapytany, jak żona przyjęła wiadomość o jego homoseksualizmie, William powiedział: „Kiedy się rozstawaliśmy, postanowiliśmy, że nasz syn zawsze będzie miał dwoje kochających go rodziców. I tak jest. Relacje między nami dobrze się układają, utrzymujemy bliskie kontakty. Spotykałem się z pewnym mężczyzną. Żona i syn myśleli, że jesteśmy tylko przyjaciółmi. Bardzo przeżywałem zerwanie z nim, nawet powiedziałem o tym żonie. Kiedy usłyszała moje wyznanie, stwierdziła: Mówisz, jakbyś stracił kochanka. Odpowiedziałem, że właśnie tak się stało. W ten sposób żona dowiedziała się o wszystkim. Przeżyła prawdziwy szok. Zapytała, jak mogłem zrobić coś takiego naszemu synowi. Przecież ja nic mu nie zrobiłem.

W końcu zaakceptowała moją orientację seksualną. Rozmawiała o homoseksualizmie z naszym synem. Dużo nad sobą pracowałem. Interesowałem się polityką. Po pewnym czasie poczułem, że ukrywam przed synem coś ważnego. Miałem wrażenie, że kłamstwo nas rozdzieli. Próbowałem jakoś dać mu to do zrozumienia, aż

zdecydowałem się na szczerą rozmowę. Przyznałem się, że jestem gejem. Odpowiedział: Skoro tak chcesz żyć, to twoja sprawa. Tylko nie pozwól, by ktoś się o tym dowiedział. Syn miał wtedy jedenaście lat. Od tamtej pory nie musiałem przed nim niczego ukrywać. Jakiś czas później zapytałem go, jak się z tym czuje. Powiedział, że początkowo myślał, że się zmienię, ale tak się nie stało. Nadal byłem jego ojcem. Nigdy go nie opuściłem. Dobrze się między nami układa".

William obawiał się, że nie tylko jego homoseksualizm, ale i kłamstwo zniszczy relacje między nim a synem. Szczera rozmowa i wyznanie prawdy nie zburzyły ich bliskości i pozwoliły utrzymać zdrowy związek. Nie trzeba chyba dodawać, że w czasach, kiedy William dorastał, wybór takiej drogi życiowej wiązał się ze społecznym potępieniem. Wielu gejów odczuwało ogromy wstyd i brak szacunku do samych siebie.

Howard Rossen tak skomentował wypowiedź Williama: „Niektórzy mężczyźni bardzo wcześnie uświadamiają sobie swoje uczucia. Zaczynają się zastanawiać: Co się ze mną dzieje? Może jestem chory? Muszę zrobić wszystko, by to minęło. Mężczyźnie łatwiej ujawnić swoje skłonności, gdy mężczyzna obraca się w podobnym środowisku. Ktoś, kto nie przebywa wśród homoseksualistów lub ma silną potrzebę normalności, będzie próbował zwalczyć swoje prawdziwe uczucia i wybierze drogę heteroseksualizmu".

Na pytanie, czy dla mężczyzny jest to układ korzystny, czy raczej szkodliwy, Howard Rossen odpowiedział: „Taka sytuacja ma bardzo niszczący wpływ na psychikę mężczyzny, bo zmusza go do życia w kłamstwie i zaprzeczania prawdziwym uczuciom. Znam jednak mężczyzn, którzy dzięki bliskości łączącej ich z żoną, zdołali stworzyć z nią wspaniały przyjacielski związek. Człowiek potrzebuje jednak bodźców erotycznych. Jeśli ich nie ma, zanika życie seksualne. Mężczyzna może skierować swoje uczucia na wychowywanie dzieci lub skoncentrować się na rozwijaniu zainteresowań, ale musi się liczyć z tym, że jego prawdziwe skłonności wrócą lub objawią się w zupełnie innej formie. To bardzo skomplikowany układ. Wielu mężczyzn, którzy decydują się na związek małżeński, równocześnie ma romanse z mężczyznami. Oczywiście, to także nie pozostaje bez wpływu na oboje małżonków".

„Wyruszałem na poszukiwania w te miejsca, gdzie spotykają się homoseksualiści. Choć śmiertelnie się bałem, wiedziałem, że postępuję właściwie - wyznaje William. - Nie od razu się na to zdecydowałem. Po odejściu od żony spotykałem się z kobietą. Miała na imię Carolyn. Poznałem ją w miejscowości wypoczynkowej. Polowała na męża i najwyraźniej uznała mnie za właściwego kandydata. Widywała się też z innym facetem, ale w końcu wróciła do mnie. Sypialiśmy ze sobą, ale nie byłem z tego zadowolony. Kiedyś zapytała, co jest dla mnie ważniejsze, seks czy przyjaźń. Odpowiedziałem, że przyjaźń. To było dwadzieścia pięć lat temu. Nadal jesteśmy przyjaciółmi. Potem spotykałem się jeszcze z kilkoma kobietami, ale nic się między nami nie wydarzyło. Nie wiedziałem dokładnie, czego chcę.

Kiedy w końcu zacząłem się umawiać z mężczyznami, też nie było mi łatwo. Poznałem jednego, który właśnie rozwiódł się z żoną i szukał ostrego seksu. Nie mogłem się na to zgodzić. Tłumiłem swoją seksualność, dlatego nie potrafiłem otwarcie wyrazić moich skłonności.

Wszystko się zmieniło, kiedy poznałem Chucka. Stworzyliśmy cudowny, pełny związek. Z czasem obaj wspaniale znaleźliśmy się w nowej sytuacji. Nadal jesteśmy bardzo szczęśliwi".

Spytaliśmy Chucka o jego doświadczenia homoseksualne. Z dumą opowiadał o swoim związku z Williamem. „Spędziliśmy razem szesnaście lat. To bardzo długo. Być może udało nam się dlatego, że nie mieszkamy ze sobą. Widujemy się kilka razy w tygodniu. Umawiamy się na weekendy, wyjeżdżamy razem na wakacje. Wtedy jesteśmy przez dwa tygodnie tylko ze sobą. Ale poza tym prowadzimy zupełnie różne życie. Dobrze, że każdy z nas ma własną przestrzeń życiową. Spotykamy się, gdy mamy na to ochotę. Polecam taki układ każdej parze".

Chuck wspomniał, że dzieli ich duża różnica wieku, dlatego mają odmienne doświadczenia jako homoseksualiści. William w wieku czterdziestu dziewięciu lat odkrył, że jest gejem. Chuck zrozumiał to, gdy miał dwadzieścia dziewięć lat.

„Nigdy nie uważałem się za geja, choć mężczyznami interesowałem się od najmłodszych lat - mówi Chuck. - Na pewno w szkole średniej i college'u".

Zapytany, czy spotykał się z kobietami, Chuck powiedział: „O, tak, przecież jestem Amerykaninem. Amerykanie nie mają wyboru. Chodziłem z dziewczynami na bale, na randki. Na szczęście seks nie był obowiązkowy. Jeśli ktoś bardzo chciał, oczywiście mógł zaaranżować intymne zbliżenie, ale ja tego nie potrzebowałem.

Lubiłem dziewczyny, nadal je lubię. Mam wiele przyjaciółek, ale kobiety nigdy nie pociągały mnie seksualnie. Gdy dorastałem, nie byłem do końca pewny, co to jest pożądanie seksualne. Czułem jednak, że ciągnie mnie do niewłaściwej płci. Nie wiedziałem, co robić. Nie rozumiałem, co się ze mną dzieje. Dziewczyny były zawsze ważne, nawet w męskim college'u, do którego chodziłem. Towarzyszyły mi na prywatkach i przyjęciach.

W tysiąc dziewięćset sześćdziesiątym ósmym, kiedy rewolucja seksualna dopiero się zaczynała, seks nie był jeszcze dla mnie taki istotny. Nikt tego ode mnie nie wymagał, ale na ostatnim roku college'u wszyscy koledzy sypiali ze swoimi dziewczynami".

Zapytany, czy odczuwał presję ze strony otoczenia, by uprawiać seks z kobietami, Chuck powiedział: „Tak, bardzo poważnie traktowałem swoje obywatelskie obowiązki. Wiedziałem, że tego się ode mnie oczekuje i chciałem to zrobić. Ale nie mogłem".

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z wagi tego problemu. Gej, który ma szansę stworzyć heteroseksualny związek, często to robi. Społeczeństwo zwykle potępia homoseksualizm. Rozczarowanie, jakie odczuwa rodzina takiego mężczyzny, jest dla niego ogromnym ciężarem i źródłem cierpień.

„O wyborze takiej, a nie innej drogi życiowej nie decydują stereotypowe wzory zachowań - tłumaczy Arlene Litwack, psychoterapeutka pracująca z hetero- i homoseksualnymi parami. - Przyczyny, dla których ktoś jest gejem, są bardzo złożone. Nie można traktować ich tak ogólnikowo. W naszym społeczeństwie istnieje błędne przekonanie, że o homoseksualizmie decyduje jakiś jeden konkretny powód. Nieprawda, powodów jest bardzo wiele, a każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie.

Przede wszystkim należy zrozumieć myśli, doświadczenia i emocje, które pozwalają mężczyźnie osiągnąć psychiczne oraz fizyczne spełnienie w związku z innym mężczyzną".

„W czasie studiów ponad dwa lata mieszkałem z kobietą - opowiada Chuck. - Przez pierwszy rok Rona i ja prowadziliśmy bardzo intensywne życie seksualne".

Oto kolejny problem, który nie jest do końca rozumiany. Niektórzy homoseksualiści związują się z kobietami, a nawet czerpią przyjemność z seksu, jednak czują, że tak naprawdę są kimś zupełnie innym. Wiążąc się z kobietą, nie żyją w zgodzie z własną naturą.

„Kiedy zamieszkaliśmy razem, nasze życie seksualne zaczęło się psuć. Wcześniej wszystko było w porządku. Nigdy specjalnie mnie nie pociągała, ale dobrze się przy niej czułem i naprawdę ją kochałem. Wzbudzała we mnie czułość, jej ciało nie wydawało mi się odpychające, podniecała mnie. Wtedy nie miałem jeszcze doświadczeń z mężczyzną.

Zawsze myślałem, że się ożenię i będę miał dzieci. Niewiele brakowało, by tak się stało. W pewnym momencie seks przestał mnie zadowalać. Rozstaliśmy się z Roną po skończeniu szkoły. Podjęliśmy pracę jako nauczyciele, niestety, każde z nas w innym mieście.

Rona nie chciała się pogodzić z tym, że nasz związek się rozpadł, choć dzieliła nas duża odległość, a ja miałem już za sobą pierwsze kontakty z mężczyzną, który uwiódł mnie podczas przyjęcia.

Nigdy nie przypuszczałem, że coś podobnego może się wydarzyć, a gdy już do tego doszło, otworzył się przede mną zupełnie nowy świat. Początkowo zaskoczyła mnie moja reakcja. Oczywiście, musiałem Ronie powiedzieć, że jestem homoseksualistą. Zdenerwowała się, bo byłem jej trzecim chłopakiem, który okazał się gejem. Wydało mi się to nieprawdopodobne. Większość facetów ukrywa swoje odmienne skłonności seksualne. Zbyt mocno potrzebują społecznej akceptacji".

Ciekawym zjawiskiem jest to, że Rona nieświadomie wiązała się z gejami. Najwyraźniej przyciągała ten typ mężczyzn. Podobne przypadki zdarzają się kobietom częściej, niż można by przypuszczać. Dla wielu z nich są to druzgoczące doświadczenia. Kobiety, których partnerzy zdecydowali się na związek z mężczyzną, nie powinny traktować tego jako osobistej porażki. Wybór, jakiego do-

konał mężczyzna, nie zawsze oznacza odrzucenie konkretnej partnerki. Często ma to związek z głębokim, pierwotnym pragnieniem, które mężczyzna odczuwał dużo wcześniej, zanim spotkał tę czy inną dziewczynę.

„Kiedy byłem w Yale, istniały już stowarzyszenia gejów i lesbijek. Nie czułem jeszcze potrzeby przynależności do takiej grupy. Nie chodziłem na spotkania.

Po pierwszym doświadczeniu z mężczyzną wiedziałem, że właśnie taki związek mi odpowiada - mówi Chuck. - Mojemu ciału również. Owszem, przy Ronie odczuwałem satysfakcję, ale dopiero kontakt z mężczyzną otworzył mi oczy.

Od tamtej chwili chciałem być z mężczyznami. Na szczęście przeprowadziłem się do Nowego Jorku, gdzie mieszkało wielu gejów. Mimo oporów z czasem zdobyłem się na odwagę. Zacząłem szukać towarzystwa gejów.

Z Roną zerwałem dopiero wtedy, gdy na stałe związałem się z mężczyzną. Wcześniej utrzymywaliśmy kontakt telefoniczny. Bardzo za nią tęskniłem. Przyjechała do mnie na Boże Narodzenie, było naprawdę miło. Nie sypialiśmy już ze sobą i w ogóle o tym nie rozmawialiśmy. Sześć tygodni później poznałem cudownego mężczyznę.

Lou był niezwykle zabawnym człowiekiem. Interesował się teatrem. Dzięki niemu i ja polubiłem ten rodzaj sztuki. Spędziliśmy ze sobą dwa lata. Zerwałem, bo byłem zazdrosny o teatr - ciągle tam przesiadywał. Dwa lata później poznałem Williama i od tamtej pory tworzymy parę. Dodam, że jesteśmy bardzo szczęśliwi".

Mogłoby się wydawać, że Chuck zostawił Ronę dla Lou, ale to nie tak. W pewnym sensie znajomość z Roną była związkiem przejściowym, tymczasowym, w oczekiwaniu na właściwą osobę.

„Powiedziałem Ronie o tym przez telefon - mówi Chuck. - To był dla niej prawdziwy cios. Po tym wszystkim rzadko się spotykaliśmy. Myślę, że już wcześniej zdawała sobie sprawę, że nie powinniśmy zawierać ze sobą małżeństwa. Rona wyszła za mąż, ma dwie córki. Czasami wymieniamy e-maile.

Kilka lat temu nie było takiej otwartości w sprawach seksu. Kiedyś przyznanie się do homoseksualizmu szokowało bardziej niż

teraz. Studenci college'u nie mają dziś zahamowań, wręcz obnoszą się ze swoimi skłonnościami. Ja miałbym większy dystans. Młodzi ludzie myślą na swój temat różne rzeczy, a przecież potem wiele jeszcze się zmienia.

Taka wolność może stać się dla człowieka więzieniem. Jeśli jako osiemnastolatek zadeklarujesz, że jesteś gejem, za kilka lat trudno będzie ci się przyznać przed samym sobą, że wolisz kobiety. Kim więc jesteś?"

Na pytanie, czy to możliwe, by gej stał się heteroseksualistą, Chuck odpowiedział: „Nigdy nie spotkałem się z takim przypadkiem. Istnieje wiele odmian homo- i heteroseksualizmu. Niektórzy geje nie lubią zniewieściałych partnerów. Chodzą na siłownię i otwarcie mówią o swoich skłonnościach do supermęskich facetów. Ja zawsze uważałem zniewieściałość za coś staromodnego. Kiedyś istniały tylko dwa modele zachowań: męski i kobiecy. Jeśli nie byłeś męski, musiałeś być bardzo kobiecy.

Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie: W jaki sposób mężczyzna może się spełnić jako gej? Czy będzie szanował samego siebie jako mężczyznę, mając pełną świadomość, że jest gejem? Nie musi zachowywać się w żaden określony sposób".

Arlene Litwack tak komentuje to stwierdzenie: „Czasami rodzice nie potrafią wyraźnie potwierdzić męskości syna. Ten brak rodzi w chłopcu potrzebę dowartościowania, którą zaspokoić może inny, kochający mężczyzna.

Musimy pamiętać, że męskość i kobiecość są pewnym kontinuum. Mężczyzna lub kobieta nie zawsze świadomie wybiera partnera przeciwnej płci. Wielu ludzi szuka takich związków, które na pierwszy rzut oka emocjonalnie i fizycznie przypominają tradycyjny związek heteroseksualny. Jednak na poziomie podświadomości ujawniają tęsknotę za partnerem tej samej płci. To zjawisko wypływa z faktu, że każdy z nas ma rodziców obojga płci, których darzy jednakową miłością i czułością".

Partnerzy w związkach homoseksualnych przyjmują różne role, tak samo jak w związkach heteroseksualnych. Możliwości jest nieskończenie wiele.

Powolne odkrywanie tożsamości

Robert, wrażliwy czterdziestoletni psychoanalityk, bardzo długo nie mógł się zdecydować na odejście od kobiety i związanie się z mężczyzną. Powolnemu odkrywaniu własnej tożsamości towarzyszył strach połączony z niepewnością.

„Niektórzy moi pacjenci, geje wiedzieli o swoich skłonnościach od dziecka - mówi Robert. - Ze mną było zupełnie inaczej. Myślę, że oddzieliłem od siebie tę cześć mojej świadomości. Czasami docierało do mnie, że interesują mnie mężczyźni. Innym razem byłem zupełnie przekonany, że jestem heteroseksualistą, że się ożenię i założę rodzinę".

Na pytanie, czy pociągały go kobiety, odpowiedział: „Zawsze. Tak naprawdę byłem biseksualistą, ale ostatecznie związałem się z mężczyzną, więc uważam się za geja".

Zapytany, czy sądzi, że takie podziały ograniczają i wprowadzają zamęt, Robert stwierdził: „Nie wiem. Wydaje mi się, że trudniej być biseksualistą. Większość gejów podejrzliwie traktuje takich ludzi. Być może wśród młodszych nie ma tego problemu. Myślę, że łatwiej wybrać jedną możliwość. Wtedy wiadomo, kim się jest".

Jasne zdeklarowanie własnej osobowości pomaga w określeniu ról, oczekiwań i planów życiowych. Łatwiej wtedy ustalić granice. Ktoś, kto potrafi zdefiniować swoją tożsamość, czuje się bezpiecznie. Z drugiej strony precyzyjne określenie preferencji seksualnych może stać się więzieniem, ograniczać możliwość zmian i zdobywania nowych doświadczeń. Taka sytuacja utrudnia poznawanie ludzi, którzy nie pasują do tożsamości, jaką sami sobie narzuciliśmy. Pamiętajmy, że zmiany są istotą życia.

Sami tworzymy własną tożsamość, która jest zmienna. W każdym człowieku mieści się wszechświat.

Jak powiedział poeta Walt Whitman: „Nie wiedziałem, że taki jestem wielki, nie wiedziałem, że to wszystko jest we mnie".

„Spotykałem się z dziewczynami w szkole średniej, ale pierwszy raz przespałem się z jedną z nich dopiero w college'u - mówi Robert. - Moja dziewczyna nalegała, żebyśmy to zrobili. W innym wypadku nie wiem, czy zdecydowałbym się na ten krok.

Później w college'u poznałem kobietę, z którą łączyła mnie wielka przyjaźń. Bardzo lubiłem Jane, zaczęła mnie nawet pociągać. Zerwałem z moją dotychczasową partnerką i związałem się z Jane. Sypialiśmy ze sobą. Wydawało mi się, że to kobieta, którą chcę poślubić, a moja rodzina z pewnością ją polubi.

Na ostatnim roku college'u zamieszkaliśmy razem. Postanowiliśmy, że będziemy studiować w Nowym Jorku. Jej rodzice nalegali, żeby wyszła za mnie za mąż. W tamtych czasach wspólne mieszkanie bez ślubu nie było tak powszechne, jak dziś. Zastanawiałem się, właściwie dlaczego nie miałbym się z nią ożenić? Kochaliśmy się, a ślub przypieczętowałby nasze zaangażowanie. Pobraliśmy się. Ślub był skromny, taki jak chcieliśmy. Czułem się szczęśliwy.

Niedługo po tym po raz pierwszy przespałem się z mężczyzną. Żona wyjechała na Święto Dziękczynienia, a ja zostałem w miasteczku studenckim. Pewnego wieczoru upiłem się na przyjęciu i poszedłem do łóżka z gejem. Nie byłem zachwycony, a chłopak mi się nie podobał, więc tylko upewniłem się, że nie jestem homoseksualistą. Nikomu o tym wydarzeniu nie powiedziałem, nawet żonie. Wszystko stało się jasne, wyzbyłem się wątpliwości.

Zabawne, ale nasze małżeństwo układało się znakomicie. Dobrze nam się razem mieszkało. Od czasu do czasu kłóciliśmy się, ale ogólnie nieźle radziliśmy sobie z przeciwnościami losu. Nie najlepiej było z seksem, bo Jane rzadko odczuwała zadowolenie. Poddaliśmy się psychoanalizie. Oboje trzy razy w tygodniu spotykaliśmy się z naszymi terapeutami".

Robert zgodził się z opinią, że podczas procesu analizy uwalnia się podświadomość. „Dzięki psychoanalizie odkryłem swoje prawdziwe odczucia, ale istotniejszą rolę odegrała śmierć mojego ojca. Rok później zmarł ojciec Jane. Moi rodzice mieli dziwne poglądy na temat śmierci i pogrzebów. Matka upierała się przy kremacji. To tak, jak gdyby nic się nie stało, jakby zmiotła ojca pod dywan.

Kiedy rok później na pogrzebie ojca Jane niosłem jego trumnę, nagle głęboko sobie uświadomiłem, że mój ojciec nie żyje".

Śmierć jednego z rodziców często burzy równowagę emocjonalną i psychiczną. Sprawy, których nie zdołaliśmy dokończyć, niespodziewanie nabierają wyjątkowego znaczenia. W przypadku

Roberta silna potrzeba bliskości z ojcem przybrała formę homoseksualizmu.

„Mój ojciec był trudnym człowiekiem - mówi Robert. - Zawsze miałem wrażenie, że na poziomie podświadomości częściowo właśnie na tym opierało się moje zainteresowanie mężczyznami. Wtedy tego nie rozumiałem. Dziś wszystko wygląda zupełnie inaczej".

Kiedy miłość i bliskość z ojcem zostanie zablokowana, potrzeba tych uczuć nie mija, ale objawia się w innej formie. Niektórzy mężczyźni nie mogą sobie poradzić bez miłości i bliskości, jakiej zawsze pragnęli. Nieobecność ojca wywołuje również gniew. To kolejny element związków homoseksualnych. Mężczyzna stara się rozwiązać problem tych uczuć, wiążąc się z partnerem tej samej płci.

„Podświadomie pociągał mnie mój terapeuta, za którym na poziomie świadomości nie przepadałem. Myślę, że sprawiałem mu spore kłopoty. Zacząłem mieć erotyczne sny o podobnym do niego mężczyźnie".

Terapeuta zastąpił ojca, którego stratę Robert odczuł tak dotkliwie. Zapytany, czy był tym przerażony, Robert odparł: „Nie, bo wszystkiemu zaprzeczałem. A powinienem odczuwać strach. Moja samoobrona poskutkowała dlatego, że kochałem żonę i czułem się z nią mocno związany.

Pewnego razu moja firma zorganizowała przyjęcie. W tym samym czasie firma Jane też urządzała spotkanie. Poszedłem sam, upiłem się i spotkałem geja. Spędziliśmy razem noc. Nie pociągał mnie, ale nie mogłem się oprzeć pokusie, by jeszcze raz doświadczyć bliskości z mężczyzną.

Potem czułem się fatalnie. Nie mogłem powiedzieć Jane o tym, co się stało. Miałem takie same odczucia, jak po pierwszym razie: popełniłem błąd; Boże, jak dobrze, że to nie dla mnie. Seks z mężczyzną nie sprawił mi przyjemności.

Mój terapeuta nie potrafił sobie z tym poradzić. Kiedy zaczynałem mówić o swoim kontakcie z gejem, zmieniał temat lub stwierdzał, że boję się kobiet, co nie było prawdą. W tym czasie jeden z moich przyjaciół ujawnił swoje homoseksualne skłonności, choć wcześniej regularnie spotykał się z kobietami. Zabrał mnie na paradę gejów. Poszedłem tam tylko dla towarzystwa, ale to wydarzenie

wywarto na mnie ogromne wrażenie. W pewnym sensie potraktowałem swój udział w imprezie jako pozwolenie".

Nie można w nieskończoność ukrywać prawdziwych potrzeb. Robert podświadomie czuł, że świat gejów, który był dla niego tak pociągający, pomoże mu zaspokoić pragnienia.

„Latem wybraliśmy się z Jane na weekend nad morze, do przyjaciół. Kiedy wszedłem do domku, zobaczyłem młodego mężczyznę. Spojrzałem na niego i poczułem się jak rażony piorunem. Wiedziałem, że muszę mieć tego chłopaka. To nie było tylko seksualne pożądanie, pragnąłem go w romantyczny sposób. Zakochałem się w nim od pierwszego wejrzenia.

Gospodarz tak rozplanował nocleg, że kobiety spały w osobnym pokoju. My mieliśmy spać na kanapach w salonie.

Wieczorem wypiliśmy po kilka drinków. W pewnym momencie Richard wstał i wyszedł na spacer, na plażę. Chwilę później przeprosiłem towarzystwo i poszedłem za nim. Czekał na mnie, przez cały wieczór utrzymywaliśmy kontakt wzrokowy.

Zaplanowałem sobie, że powiem: Bardzo mi się podobasz, ale Jane jest moją żoną, więc nic nie może się wydarzyć. Podszedłem do niego i zacząłem: Bardzo mi się podobasz... Wtedy on mi przerwał: Ty też mi się podobasz. Spędziliśmy tę noc na plaży. Wróciliśmy dopiero po wschodzie słońca. Na szczęście nikt nie zauważył naszej nieobecności.

Zakochałem się w Richardzie. On studiował w innym stanie, ja nadal byłem z Jane. Na pierwszy rzut oka w naszym związku wszystko pozostało jak dawniej, jednak we mnie zaszła wielka wewnętrzna przemiana. Tym razem seks z mężczyzną sprawił mi przyjemność. Naprawdę zakochałem się w Richardzie. Nie umniejszyło to mojego uczucia do Jane, ale uświadomiłem sobie, że istnieją różne rodzaje miłości".

Robert zrobił bardzo ważny krok. Nie tylko w pełni pożądał mężczyzny, ale zdołał połączyć swoją żądzę z romantycznym uczuciem.

Zapytany, czym różniła się jego miłość do Jane od miłości do Richarda, Robert powiedział: „Do Richarda czułem prawdziwą namiętność, która całkowicie mną zawładnęła. Wiedziałem, że umrę, jeśli go nie zdobędę. Nigdy nie czułem czegoś podobnego do Jane.

Przy niej żytem spokojnie i normalnie. Moja miłość była prawdziwa i opierała się na obecności drugiego człowieka. Z Richardem sprawy wyglądały zupełnie inaczej. Był jeszcze jeden problem. Richard okazał się najbardziej zamkniętą w sobie osobą, jaką znałem.

Chciałem mu o sobie opowiedzieć, ale on wolał seks. Nigdy się nie dowiedziałem, kim jest. Dziś dostrzegam podobieństwo między nim a moim ojcem, który był bardzo małomówny".

Partner Roberta zastępował zmarłego ojca. Małomówność Richarda sprawiła, że stał się doskonałym obiektem romantycznych wizji Roberta. W pewnym sensie Robert zakochał się we własnych wyobrażeniach i tęsknotach, a nie w konkretnej osobie. Podniecenie seksualne wypływało z jego marzeń.

„Nigdy go nie poznałem. Nasz związek był prawdziwy, intensywny i satysfakcjonujący, ale jednocześnie miałem wrażenie, że to coś nierzeczywistego.

Mniej więcej w tym czasie dowiedziałem się, że mój pierwszy kochanek, z czasów szkolnych, popełnił samobójstwo. Przejąłem się do tego stopnia, że musiałem o tym porozmawiać z Jane. Byliśmy blisko, uważałem żonę za swoją najlepszą przyjaciółkę, więc w końcu postanowiłem o wszystkim jej powiedzieć. Moje wyznanie zaszokowało i przeraziło Jane. Zniechęciła się do mnie. Nie potrafiła sobie z tym poradzić. Myślę, że bardzo ją zraniłem. Wszystko działo się za jej plecami. Nie miała pojęcia o moich romansach z mężczyznami. Za późno ujawniona tajemnica podzieliła nas na zawsze. Z punktu widzenia Jane dopuściłem się najgorszej zdrady".

Na pytanie, czy do ich rozstania przyczynił się Richard, Robert odpowiedział: „Zerwanie związku z Jane było dla mnie ogromnym ciosem. Nie chciałem jej zostawiać. Wiedziałem, że nie mogę związać się z Richardem, bo miał jeszcze przed sobą dwa lata nauki. Choć byłem w nim szaleńczo zakochany, zostało mi na tyle zdrowego rozsądku, by uświadamiać sobie, że tak naprawdę nie znam Richarda. Nie wyobrażałem sobie naszej wspólnej przyszłości".

Howard Rossen tak skomentował to, co wydarzyło się w życiu Roberta: „Mężczyzna zostawia kobietę dla innego mężczyzny dlatego, że w głębi duszy zawsze wiedział, że to mężczyzna jest jego celem. Choć pragnął normalności, przez całe lata tłumił swoje

prawdziwe uczucia, wypierał przekonanie, że tylko inny mężczyzna może go zaspokoić seksualnie i emocjonalnie. Wiele osób potrafi ukrywać swoje uczucia przez całe życie. Są jednak i tacy, którzy nie mogą znieść braku satysfakcji. Robert nie był w stanie dłużej tolerować własnego niespełnienia. Mimo że osiągnięcie zadowolenia w małżeństwie, przyjaźni z kobietą, czy wychowywaniu dzieci jest możliwe, czasami ból wynikający z braku satysfakcji seksualnej i emocjonalnej okazuje się tak wielki, że mężczyzna musi odejść".

„Powtarzałem jane, że nie chcę jej opuszczać. Nie wiedziałem, co się ze mną dzieje. Myślałem, że jestem biseksualistą, więc może jakoś sobie poradzę. Miałem nadzieję, że Jane pozwoli mi na romansowanie z mężczyznami. Byłem chyba szalony. Zrozumiałem, że nie zniosłaby takiego układu. Naprawdę pragnąłem i kobiet, i mężczyzn, ale Jane miała na tyle rozumu, by wiedzieć, że nie wytrzyma takiej sytuacji. Nasz związek był tradycyjny i romantyczny. Dziś wydaje mi się, że kochaliśmy się jak brat i siostra, jak dzieci. Zawsze miałem poczucie, że moje życie jest całkowicie związane z Jane. Cierpiałem, patrząc, jak ona cierpi. Czułem, że ją zdradzam, a ona postrzega mnie jako potwora, który zniszczył jej życie.

Byliśmy małżeństwem przez trzy lata, a nasz związek trwał w sumie pięć lat. Nadal mnie kochała. Kiedy znalazłem mieszkanie, pomogła mi w przeprowadzce i urządzeniu domu. Próbowaliśmy być przyjaciółmi. Przez kilka lat utrzymywaliśmy kontakt, ale z czasem stopniowo wszystko wygasło.

Kiedy później uczestniczyłem w zlocie absolwentów naszego college'u, pilnie słuchałem, co ludzie mówią na jej temat. Często szukałem nazwiska Jane w książce telefonicznej. Przeprowadzała się do różnych dzielnic, ale jej nazwisko ciągle było w książce. Nie wyszła za mąż i nie wróciła do panieńskiego nazwiska. Czasami wyobrażam sobie, że jestem jedynym mężczyzną w jej życiu. Spotkaliśmy się, by o tym porozmawiać. Uświadomiliśmy sobie, że oboje obwinialiśmy się o to, co się stało".

Kobiety często uważają, że mężczyzna odszedł do innego mężczyzny z ich powodu, bo były nieodpowiednimi partnerkami. Wydaje im się, że nie sprawdziły się jako kobiety, że coś jest z nimi nie w porządku.

„Jane czuła, że nie zrobiłbym tego, gdyby była dla mnie lepsza lub inna. To nie tak. Prawdę mówiąc, kochałem się tylko z dwiema kobietami, obie miały poważne zahamowania seksualne. W pewnym sensie ja też czułem, że nie jestem dla nich odpowiednim partnerem. Uważałem, że gdybym był prawdziwym mężczyzną, potrafiłbym je zadowolić".

Niektórzy mężczyźni czują, że w bliskich kontaktach z mężczyznami mają mniejsze zahamowania niż przy kobietach. W ich mniemaniu kobiety ściślej przestrzegają norm społecznych i to narzuca im pewne ograniczenia, także seksualne.

„W obu związkach i ja, i partnerki musielibyśmy odgrywać pewne role. Ja miałem być agresywny i aktywny, one bierne. To było coś dziwnego, nie znosiłem tego. Czułem, że tak naprawdę one nie chcą mnie dotykać. Pociągały mnie kobiety z zahamowaniami, częściowo dlatego, że sam się bałem, czy zdołam zadowolić partnerki. Być może kobieta bez zahamowań byłaby dla mnie zagrożeniem, bo musiałbym się przy niej jeszcze bardziej starać. Taka partnerka miałaby wymagania, którym pewno nigdy bym nie podołał".

Związek homoseksualny często daje mężczyznom wolność. Partner nie ocenia ich tak surowo, również pod względem seksualnym. Howard Rossen tłumaczy: „Homoseksualiści cieszą się wolnością i prowadzą bardziej szalone życie między innymi dlatego, że działają niezgodnie z ogólnie przyjętymi normami. Kiedy człowiek uświadomi sobie, że łamie konwenanse, przestaje mieć zahamowania. Wie, że i tak nie zyska społecznej akceptacji, więc może robić wszystko, na co ma ochotę.

Wolność, jaką daje homoseksualizm - można to nawet nazwać hedonizmem - pozwala robić to, czego tylko dusza zapragnie. W tym środowisku nikt nikogo nie osądza. Ograniczenia nie są tu mile widziane. Społeczność gejowska cieszy się wolnością w doświadczaniu i poznawaniu emocji związanych z seksem.

Dla geja bardzo ważne jest zaspokojenie potrzeby wolności i władzy. Władza odgrywa tu bardzo dużą rolę. Równie istotne jest jednak angażowanie się w związki. Wielu gejów żyje w trwałych i satysfakcjonujących związkach. W tej grupie istnieje silna potrzeba związywania się z drugą osobą i dążenia do osiągnięcia jedności.

To największa trudność, z jaką boryka się środowisko homoseksualistów: z jednej strony, nieograniczona wolność seksualna, a z drugiej pragnienie stworzenia trwałego związku. Myślę, że każdy gej przeżywa taki konflikt wewnętrzny.

Ten paradoks dotyczy również świata heteroseksualnego, jednak tutaj przykłada się większą wagę do stabilności i trwałości związku. Społeczność homoseksualistów natomiast nakazuje: rób, co chcesz, jeśli masz ochotę się z kimś związać, decyzja należy do ciebie i twojego partnera".

Zapytany o opinię na temat małżeństw homoseksualnych, Howard Rossen powiedział: „Małżeństwa w tym środowisku dowodzą silnej potrzeby normalności i legalizacji tego stylu życia. Gej uważa, że skoro społeczeństwo nie chce uznać jego uczuć i miłości za legalne, on sam to zrobi. Tymczasem w środowisku gejowskim wolność seksualna jest tak powszechna, że trudno uniknąć pokus. Mężczyźni nie mają zahamowań przed rozbijaniem cudzych związków. W takich warunkach trudno zachować monogamiczność.

Pary homoseksualistów, które mają dzieci, łączy silna więź, taka sama jak heteroseksualistów. Homoseksualiści wspólnie wychowujący dzieci znacznie rzadziej miewają romanse. Szanują świętość związku i pragną go pielęgnować".

Na pytanie, czy w końcu zdobył się na trwały i satysfakcjonujący związek z mężczyzną, Robert odpowiedział: „Związek z Richardem po prostu wygasł. Po pewnym czasie poznałem mężczyznę, który miał wyprowadzić się do San Francisco. Przeżyliśmy razem kilka cudownych miesięcy. Pojechałem z nim do San Francisco, ale po kilku dniach zrozumiałem, że ten związek nie ma szans. Wróciłem do domu. Cały kłopot polegał na tym, że mój nowy znajomy miał zahamowania seksualne, tak jak kobiety, które znałem".

Historia Roberta to przykład powtarzania znanych zachowań, bez względu na to, czy w układzie z mężczyzną, czy kobietą. Najwyraźniej Robert szukał sposobu, by uwolnić się od zahamowań i ograniczeń. Chciał w pełni doświadczyć miłości.

„Po zerwaniu bardzo chciałem mieć partnera i stworzyć trwały związek. Nigdy nie zależało mi na tym, by umawiać się na randki. Marzyłem o małżeństwie. Moje poszukiwania trwały kilka lat.

Zanim spotkałem kogoś, z kim mogłem dzielić się miłością zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie, bywałem w przeróżnych sytuacjach. Jesteśmy razem od dwunastu lat".

Robert zaakceptował i połączył w całość wszystkie części siebie. Dzięki temu w końcu odnalazł to, czego pragnął.

Arlene Litwack tak skomentowała wypowiedź Roberta: „Jeśli w tym przypadku rzeczywiście istnieje kontinuum, to z jednej strony opiera się na seksualności, a z drugiej na zdolności do kochania. Niektórzy ludzie, kobiety i mężczyźni, traktują seksualność jako sposób radzenia sobie z problemami natury psychologicznej. Takie osoby najczęściej nie potrafią zdobyć się na dojrzałą miłość.

W procesie dojrzewania człowiek osiąga zdolność troszczenia się o partnera i przestaje go traktować jedynie jako obiekt do zaspokajania własnych potrzeb seksualnych. Homoseksualiści nie różnią się pod tym względem od heteroseksualistów. Umiejętność połączenia seksu z miłością jest warunkiem niezbędnym do stworzenia trwałego związku.

Takie zjawisko, że mężczyzna może żyć w udanym związku z kobietą, a mimo to nadal pragnąć mężczyzny, tłumaczy się tym, że satysfakcja jest czymś więcej niż tylko odczuciem fizycznym. W dzieciństwie potrzeby wypływały z braku czegoś lub wręcz przeciwnie, z faktu posiadania czegoś. Mężczyzna, z którym ojciec nigdy nie utrzymywał bliskich kontaktów, może pożądać towarzystwa i bliskości mężczyzn. Stereotypy narzucone przez społeczeństwo, nakazujące, by mężczyźni nie okazywali swoich uczuć, zmuszają ich do poszukiwania miłości, czułości i troski właśnie u mężczyzn. Z czasem takie relacje nabierają charakteru seksualnego.

Ta sama zasada dotyczy środowiska heteroseksualnego. Wiele osób realizuje swoje emocjonalne potrzeby miłości i bliskości przez seks. Różnica polega jedynie na wyborze obiektu zainteresowania, ale potrzeby są bardzo podobne.

Problem polega na tym, że mężczyzna, który pragnie zaspokoić swoje wewnętrzne pragnienia, jest przez społeczeństwo osądzany i uważany za osobę kłopotliwą. Mężczyźni, którym wpojono, że powinni postępować zgodnie z oczekiwaniami społeczeństwa, często muszą tłumić swoje skłonności po to, by dopasować się do

stereotypowego obrazu męskiego zachowania. Odkrycie prawdy o sobie jest dla takich osób doświadczeniem oczyszczającym. Wyjście poza stereotyp daje im poczucie wolności".

Zapytany, jak reaguje, gdy zgłaszają się do niego pacjenci, którzy zastanawiają się, czy są biseksualistami, Robert odparł: „Mówię, że nie są gejami, ale biseksualistami".

Robert zgodził się z opinią, że biseksualizm daje możliwość większego wyboru, ale jednocześnie sprawia, że życie staje się bardziej skomplikowane.

„Biseksualiści stają przed dużo trudniejszą i przerażającą decyzją. Ich wybór nie ogranicza się do tego, czy wolą Johna, czy Mary. Od tej decyzji zależy ich tożsamość i styl życia. Zastanawiają się: Czy będę szczęśliwy z Mary, wiedząc, że już nigdy nie zwiążę się z żadnym Johnem? Czy będę szczęśliwy z Johnem, gdy na zawsze wyrzeknę się Mary i własnej rodziny?"

Na pytanie, czy większym poświęceniem ze strony biseksualisty jest rezygnacja z kobiety czy mężczyzny, Robert odpowiedział: „Obserwując moich pacjentów, stwierdziłem, że częściej decydują się na życie z kobietą, bo tak jest wygodniej i ten wybór akceptuje społeczeństwo. Liczy się też potrzeba posiadania rodziny. Oni tego chcą, to prawdziwe potrzeby, które także należy brać pod uwagę".

Robert uważa, że mężczyźni tacy, jak on, nigdy nie przestaną marzyć o mężczyznach. „Myślę, że moi pacjenci znają swoje skłonności. Podczas terapii staram się podważać prawdziwość ich innych uczuć. To dla nich może być bardzo trudne. Jeden z nich, ogarnięty wątpliwościami, w rezultacie nie był w stanie związać się ani z kobietą, ani z mężczyzną. Nie potrafił dokonać wyboru. Kiedy był dzieckiem, jego rodzice się rozwiedli. Teraz nadal tęskni za pełną rodziną. Prawdopodobnie byłby szczęśliwy, gdyby mógł poślubić parę małżeńską. W ten sposób odzyskałby rodzinę. Doświadczenia z dzieciństwa są niezwykle ważne.

Należy pamiętać, że przez wybór partnera seksualnego ludzie często uzewnętrzniają i realizują głębokie pragnienia związane z matką, ojcem lub obojgiem rodziców. Chcą zdobyć rodzinę albo zapewnić sobie bezpieczeństwo.

W mojej pracy spotkałem się z mężczyznami, którzy już od wczesnego dzieciństwa uświadamiali sobie swoje preferencje seksualne. Niektórzy próbowali z tym walczyć, inni całkowicie to zaakceptowali. Zadziwiające, że tak wcześnie rozpoznali własne skłonności".

Na pytanie, co jego zdaniem pozwoliło tym mężczyznom zaakceptować swój homoseksualizm, Robert odpowiedział: „Niektórzy po prostu znaleźli sposób, by pogodzić się z tym, kim są, i dlatego uniknęli konfliktu wewnętrznego. Wydaje mi się, że w pewnych przypadkach mężczyźni otrzymali nieświadome pozwolenie od rodziców".

Istnieje pogląd, że uświadomienie sobie własnej homoseksualności w wieku kilku lat potwierdza tezę o genetycznej dziedziczności. Robert tak skomentował to stwierdzenie: „Według jednej z teorii tożsamość seksualna dziecka kształtuje się do osiemnastego miesiąca życia. Doświadczenia, jakie przeprowadził John Muny dowodzą, jak ważną rolę odgrywa środowisko. Dziecko wybiera sobie jedno z rodziców, z którym się identyfikuje".

Zapytany, czy to możliwe, by gej stał się heteroseksualistą, Robert stwierdził: „Jestem przekonany, że gdyby nie społeczne ograniczenia, odczuwalibyśmy większą płynność także w sprawach seksu. Gdyby ludzie przestali opierać własną tożsamość na opinii społeczeństwa, staliby się bardziej elastyczni. Zbyt dużo wysiłku wkładamy w ukształtowanie własnej tożsamości. Ja przyjąłem tożsamość geja, choć wiedziałem, że to nie określi całej mojej osobowości. To łatwiejsze niż bycie biseksualistą".

Zapytany, czy w ten sposób nie pozbawia się pewnej części siebie, Robert odpowiedział: „I tak, i nie. Zawsze mogę się przyjaźnić z kobietami. Tak naprawdę pytanie brzmi: będę wierny jednemu człowiekowi czy nie? Jeśli tak, to czy na tyle zaspokoi wszystkie moje potrzeby, że zrezygnuję z towarzystwa innych osób? Myślę, że najważniejsza jest odpowiedź na te pytania. Czy potrafię wybrać? Podjęcie decyzji jest szalenie trudne, oznacza rezygnację z innych rozwiązań".

Nikt nie może przewidzieć, kim będziemy za pięć czy dziesięć lat. Nie wiemy, czy bardzo się zmienimy i czy zmieni się nasz partner. Robert zgodził się z tym stwierdzeniem i dodał: „Chcę się

rozwijać, ale też chcę, żeby mój kochanek się rozwijał. Inaczej pewnie zaczęlibyśmy się od siebie oddalać".

Oczywiście trzeba pamiętać, że ludzie schodzą się na jakiś czas, uczą od siebie pewnych rzeczy, po czym zrywają związek. Rozstanie nie zawsze oznacza porażkę. Czasami partnerzy po prostu rozwijają się w różnych kierunkach.

„Gejom łatwiej podjąć decyzję o rozstaniu, dlatego że najczęściej nie wychowują razem dzieci - mówi dalej Robert. - Poza tym społeczeństwo nie zmusza ich do tego, by ze sobą byli. Rozpad związku często wzmacnia nieświadomy lęk przed ludźmi.

Uwewnętrzniona homofobia wiąże się z niską samooceną i trzeba nad nią pracować. Mężczyzna traktuje rozpad związku jako dowód na to, że jest po prostu okropną osobą. Łatwo popełnia błąd w ocenie sytuacji, bo wszystko wydaje mu się tak prawdziwe, a społeczeństwo dodatkowo wzmacnia jego obawy. Każdy gej musi zrozumieć, że uwewnętrzniona homofobia jest formą nienawiści do samego siebie. Wszyscy w mniejszym lub większym stopniu odczuwamy taką nienawiść. To uczucie, niestety, nigdy nie przynosi niczego dobrego".

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy potrzebują innego mężczyzny

Rady dla kobiet

Jeśli mężczyzna okazał się gejem lub związał się z innym mężczyzną, nie traktuj tego jako osobistą porażkę. Jego wybór nie oznacza, że z tobą jest coś nie w porządku.

Nie próbuj go zmieniać. Jego decyzja to efekt niezwykle złożonych potrzeb wewnętrznych. Na każdą zmianę musi zdecydować się sam.

Kochaj go za jego przyjaźń, inteligencję,
wrażliwość i mądrość. Nie żądaj niczego więcej.
Szanuj to, kim jest - i to, kim nie jest.
Przestań fantazjować o tym,
jak mogło być cudownie.

Rady dla mężczyzn

Jeśli nie potrafisz poradzić sobie z określeniem swojej orientacji seksualnej, poproś o pomoc terapeutę. Pamiętaj, że wraz z podjęciem decyzji o życiu jako gej przyjmujesz wady i zalety tego stylu.

Na taką decyzję życiową wpływa wiele czynników. Zastanów się nad własną motywacją.

Zycie w kłamstwie, do jakiego możesz zostać zmuszony, jest toksyczne. Często niesie za sobą utratę szacunku do samego siebie.

Naucz się szczerze rozmawiać z ludźmi,
z którymi jesteś związany.
Uczciwość pomoże ci odnaleźć
właściwą drogę życiową i pozwoli odbudować
szacunek do siebie.

Prawdziwa miłość nigdy nie osądza, nie odrzuca i nie wymaga.
Prawdziwa miłość dopełnia. To światło życia.

Anonim

Potrzeba wolności

14

Pamiętaj, istnieje tylko jeden powód,
dla którego coś robisz.
Jedyną prawdziwą zapłatą jest spotkanie z Przyjacielem.

Rumi

Idea wolności ma nieskończonie dużo odmian i znaczeń. Różni ludzie pojmują wolność inaczej. Dla jednych wolność to brak zobowiązań, spontaniczność i niepopadanie w otępiającą rutynę. Według innych wolność polega na przekraczaniu ludzkich ograniczeń, rozwijaniu się, poznawaniu własnych możliwości, byciu tym, kim się chce. Oznacza to zjednoczenie się z ostateczną rzeczywistością, odrzucenie własnego ego i osiągnięcie pełni siebie. Taka postawa pozwala uwolnić się od iluzji i przerwać łańcuch pragnień. Wolność to możliwość życia w prawdzie.

Ta ostatnia definicja opiera się na założeniach religii i filozofii Wschodu, na praktyce jogi i zen, które zakładają uwolnienie się od cierpienia, jakim jest separacja, przez zjednoczenie się ze wszystkimi istotami i doświadczenie wewnętrznej jedności. Ludzie idący tą ścieżką uważają, że związek jest przeszkodą, ucieczką przed ostateczną prawdą.

Phil jest przystojnym, delikatnym, opiekuńczym pięćdziesięcioletnim prawnikiem. Zajmuje się nieruchomościami. Mieszka

na zachodzie Stanów Zjednoczonych. Phil cieszy się powodzeniem u kobiet. Zawsze byt z kimś związany.

„Jestem monogamiczny - mówi. - Uważam się za cztowieka szczęśliwego. Wszystkie moje partnerki byty cudownymi, mądrymi i pięknymi kobietami. Każda miata wspaniate poczucie humoru.

Zastanawiam się, czy moja historia będzie dobrym przykładem do tej książki, bo w ciągu trzydziestu pięciu lat, odkąd wiążę się z kobietami, odszedłem zaledwie raz. No, może dwa razy. Przez ostatnie dwadzieścia pięć lat nie ja podejmowałem decyzję o zakończeniu znajomości".

Wielu mężczyzn uważa, że to nie oni odchodzą od kobiet i decydują o zerwaniu. W każdym związku partnerzy w pewnym momencie stają przed koniecznością dokonania zmian albo podjęcia pewnych zobowiązań. Mężczyźni postawieni przed wyborem po prostu nie podejmują żadnej decyzji. Zatrzymują się w miejscu, zmuszając kobietę do zrobienia odpowiedniego, często ostatecznego, kroku. Kobieta kończy związek, ale zawsze przy milczącej zgodzie mężczyzny, który swoim unikiem potwierdza stuszność jej wniosków.

Zapytany, dlaczego jego związki się rozpadaty, Phil opowiedział o Amber, z którą spotykał się ponad dwa i pół roku.

„To był bardzo udany związek. Czuliśmy się ze sobą dobrze. Nie widziałem powodu, żeby cokolwiek zmieniać, żeby robić następny krok, czyli wspólnie zamieszkać, a potem się pobrać.

Dziś nie mam nic przeciwko małżeństwu i jestem bardziej skłonny wziąć ślub niż wtedy. Jakiś czas temu jeden z moich przyjaciół ogłosił swoje zaręczyny. Nigdy nie podejrzewałem, że zechce się ożenić. Obaj należeliśmy do pewnej spirytualistycznej grupy, w której małżeństwo nie było uważane za obowiązkowe uwieńczenie zażyłej znajomości. Wierzyliśmy, że celem związku z drugą osobą nie jest małżeństwo, ale dążenie do wolności. Myślę, że zawsze należy wyraźnie określać swoje oczekiwania wobec związku. Ja szukałem w nim bezpieczeństwa, relaksu, jedności i bliskości. Jeśli ktoś pragnie wewnętrznego spełnienia, powinien dążyć do osiągnięcia wolności i pełnej świadomości.

Phil poszukiwał spełnienia i wolności we własnym wnętrzu. Wiedział, że nie znajdzie tego w ramionach kobiety. Droga

duchowa, jaką wybrał, nie pozwalała mu zaangażować się w związek. Na pytanie, czy system jego wartości miał wpływ na podjętą decyzję, Phil odpowiedział: „Oczywiście. Małżeństwo to w pewnym sensie koniec i jako taki nie było mile widziane, ale nikt nikogo nie dyskryminował. Jeśli ktoś naprawdę pragnął się związać, musiał sobie uświadomić, czego się po związku spodziewa - bezpieczeństwa i osiągnięcia całkowitej jedności. Najlepszym rozwiązaniem było znalezienie partnera o podobnych zapatrywaniach na życie, który za cel stawiał sobie wewnętrzne spełnienie. W takim przypadku związek pomagał dwojgu ludziom osiągnąć upragniony cel.

Kobiety, z którymi się spotykałem, były zawsze bardzo uduchowione, ale niestety miały zupełnie inne od moich poglądy w kwestii małżeństwa. Małżeństwo było dla nich szalenie ważne. Dziś wiem, że to mogło okazać się całkiem dobrym rozwiązaniem".

Doktor Gerald Epstein skomentował zapatrywania Phila na małżeństwo i duchowość z punktu widzenia filozofii Zachodu: „Kobiety zazwyczaj są bardziej praktycznie nastawione do życia i mocniej stąpają po ziemi, bo chcą założyć gniazdo - urodzić dzieci, stworzyć dom. Społeczeństwo, które nie dba o dom, nie może prawidłowo funkcjonować, a prowadzenie domu, będącego podstawą społeczeństwa, wymaga zmysłu praktycznego.

Kobiety muszą mieć pewność, że w domu jest wszystko jak należy, dlatego nie mogą sobie pozwolić na różne życiowe eksperymenty, tak jak mężczyźni. Partnerzy powinni o tym pamiętać, gdy rozważają kwestię duchowości. Jeśli nie potrafią tego zrozumieć, w związku zawsze będzie następował pewien rozdźwięk".

Z punktu widzenia filozofii Wschodu duchowość nie wymaga życia w związku ani zakładania rodziny i domu. Niektórzy dostrzegają zdecydowaną różnicę między ludźmi mieszkającymi w domu a tymi, którzy opuścili rodzinne pielesze (mnisi). Uważa się, że osoby żyjące poza domem są wolne i mogą poświęcić całą energię pracy duchowej. Natomiast w judeochrześcijaństwie to właśnie związek i rodzinę traktuje się jako pole pracy duchowej.

Phil w swojej podróży duchowej zmaga się zarówno z potrzebą wolności, jak i związania się z ukochaną kobietą.

„Zaręczyny mojego przyjaciela byty dla mnie prawdziwym wstrząsem. Dowiedziatem się o nich od osoby blisko związanej z duchowym przywódcą grupy".

Nasz guru nigdy nie mówił, co mamy robić ani w co wierzyć. Po prostu akceptowaliśmy jego naukę lub nie. To nie była organizacja. Chodziło nam o to, by uświadomić sobie, czego szukamy i oczekujemy od związku. Przywódca sugerował, że druga osoba nie może nam dać tego, czego pragniemy, bo to już jest w nas, niezależnie od naszego statusu społecznego. Namawiał do wewnętrznych poszukiwań. Nie mówił, że nie powinniśmy się z nikim wiązać, ale radził dokładnie się zastanowić, czym jest związek. Wszyscy próbowaliśmy odkryć najważniejszą zasadę, na jakiej opierają się relacje międzyludzkie, by nie popełniać błędu, jakim jest próba odnalezienia tego w drugim człowieku. Szukaliśmy osób o podobnej orientacji życiowej, by razem odkrywać naszą wolność. Oczywiście, jeśli ktoś chciał.

Gdy mój przyjaciel ogłosił swoje zaręczyny, Amber wpadła do mnie do biura i zapytała: Słyszałeś już wiadomość o twoim koledze? Pochyliła się nad biurkiem i powiedziała: Denerwujesz się?

To było coś więcej niż zdenerwowanie, ja zupełnie zwariowałem. Kilka tygodni później wyjechałem na wczasy. Tam poznałem pewną kobietę, w której się zakochałem.

Mówiąc krótko, mieliśmy się ku sobie. Nigdy nie zdarzyło mi się związać z więcej niż jedną kobietą równocześnie. Tym razem złamałem umowę z Amber i to mnie zasmucało".

Phil jako człowiek z zasadami nie czuł się pewnie w nowym związku. Prawdopodobnie nie zdawał sobie sprawy, że ta znajomość mogła mieć coś wspólnego z napięciem, jakie odczuwał. Rozdrażnienie wywołała nadzieja Amber, że Phil poważniej zaangażuje się w ich związek. Nagłe pojawienie się nowej miłości wydawało się Philowi doskonałą możliwością ucieczki.

„Nie chodziło mi o romans na boku. Nie chciałem oszukiwać Amber. Moja kochanka postawiła warunek: mam odejść od Amber. Postanowiłem więc rozstać się z Amber. Była to chyba najtrudniejsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjąłem.

Pewnej nocy poczułem, że powinienem zakończyć związek z Amber, ale nie mogłem się na to zdobyć tak od razu. Dopiero po

tygodniu wyznałem prawdę. Przeżyłem wtedy najgorsze chwile w życiu. Rozstanie okazało się bardzo bolesne. Amber wiedziała, co się święci. Było mi z nią cudownie, to wspaniała kobieta".

Phil stwierdził, że zaręczyny znajomych i obawa, że teraz kolej na niego, w dużym stopniu wpłynęły na jego decyzję.

Niektórzy mężczyźni bardzo się boją angażować w związek, bo uważają, że w ten sposób wpadną w pułapkę. Kiedy wydaje im się, że nadszedł czas na zrobienie tego kroku, znajdują przeróżne powody, by uciec, na przykład nagle zakochują się w kimś innym. Strach przed zaangażowaniem się w związek z Amber po części wypływał także z filozofii życiowej Phila. On nigdy nie czuł potrzeby zakładania rodziny. Obawiał się, że będzie musiał wybrać między rozwojem duchowym a małżeństwem, które postrzegał jako coś przyziemnego.

„Z kobietą z wczasów łączył mnie związek na odległość. Utrzymywaliśmy kontakt około półtora roku. W tym okresie nie najlepiej radziłem sobie z życiem. Skończyło się na tym, że ona straciła do mnie szacunek. Rozumiałem jej decyzję, a mimo to źle się z tym czułem.

Powiedziała, że przestała mnie szanować. Wiedziałem, że to koniec. Kiedy partnerzy przestają się szanować, związek musi się rozpaść".

Philowi nie zależało na tym, żeby radzić sobie w życiu na tyle, by zapewnić kobiecie poczucie bezpieczeństwa i zachęcić do założenia rodziny. Potrzebował i szukał różnych związków.

Phil uśmiecha się, słysząc ten komentarz. „Potem związałem się z Fran - wspaniałą, energiczną kobietą - mówi dalej. - W końcu i ona zaczęła myśleć o ślubie. Pod koniec naszej znajomości poznała swojego obecnego męża. Mówiąc dokładniej, spotkała go w tym czasie, kiedy akurat po raz kolejny byliśmy w separacji. W mojej rodzinie krąży żart, że kobieta, która się ze mną umawia, może być pewna, że szybko znajdzie męża.

Mieszkaliśmy razem przez jakiś czas. Życie z Fran było potwornie stresujące, bo nie potrafię się zrelaksować, gdy muszę dzielić z kimś moją przestrzeń życiową. Nawet jeśli kocham tę osobę. Potrzebuję czasu i miejsca tylko dla siebie, żeby się rozwijać i nad sobą pracować".

Phil wybierał partnerki, których cele życiowe i przekonania zasadniczo różniły się od tego, w co wierzył. To ciekawe, że Phil znakomicie czuł się w związkach z tymi kobietami. One także go kochały, a nawet chciały poślubić.

„Mówiąc szczerze, zawsze bałem się bliskości - wyznaje Phil. - Najlepiej czuję się, gdy jestem sam. Ostatnio wielu moich samotnych przyjaciół założyło rodziny, co skłania mnie do pewnych przemyśleń. Z jednej strony wiem, że związek da mi poczucie bezpieczeństwa, które jest we mnie, ale z drugiej strony tak naprawdę chcę uniknąć strachu przed bliskością.

Mój duchowy nauczyciel mówi, że wcześniej czy później będę zmuszony stawić czoło swoim obawom. Muszę zrozumieć to, czego się boję, dokładnie przeanalizować mój strach i ostatecznie się go pozbyć. Wiem, że strach mnie ogranicza. Gdy pokonam lęk, będę mógł wybrać: czy żyć z kimś czy samotnie. Na tym polega wolność.

Niestety, nasze ego wykorzystuje i podporządkowuje każdą naukę duchową, nawet najbardziej słuszną, do własnych celów. Unikanie tego, z czym nie chcemy mieć do czynienia, zawsze było mocną stroną ludzkiej natury".

Phil jest człowiekiem obdarzonym dużą świadomością. Potrafi niezwykle szczerze rozmawiać o wszystkich aspektach życia. Nie ma poczucia winy i nie obwinia innych. Jeśli nie wiedzie mu się w jednym związku, wycofuje się, by szukać kolejnego.

„Od trzech lat jestem związany z pewną kobietą. Łączy nas ten sam cel życiowy. Moja partnerka jeszcze do niedawna była mocniej niż ja zaangażowana w poszukiwanie wolności. Ostatnio jednak moja świadomość wzrosła, nastąpiła we mnie wielka i bardzo ważna przemiana".

Okazuje się, że rozwój duchowy nie zawsze prowadzi do małżeństwa. W przypadku Phila natchnął go do jeszcze głębszych poszukiwań wewnętrznych. Poproszony o dokładniejsze opisanie swoich doświadczeń, Phil powiedział: „To się nazywa przebudzenie, ale mniejsza o nazwę. Najważniejsze, że dokonała się we mnie istotna przemiana. Trwała chwilę, ale miała ogromny wpływ na moje życie. To, co się wydarzyło, jest czymś bardzo subtelnym. Wydaje mi się,

że część mojego życia całkowicie się zmieniła, ale wiele rzeczy pozostało takimi, jak dawniej".

Na pytanie, czy przebudzenie sprawiło, że przestał pożądać, Phil odpowiedział: „I tak, i nie. Dziś wiem, kim naprawdę jestem. Przez jakiś czas po przebudzeniu nie odczuwałem żądz. Teraz powracają, ale na szczęście szybko odchodzą".

Celem pracy duchowej jest przede wszystkim wyzbycie się żądz. Nie oznacza to, że człowiek ma przypominać mumię czy pień drzewa, ale nie powinien ulegać namiętnościom. Namiętność nie może być motorem życia. Należy ją przeżywać, gdy się pojawia, potem jednak trzeba pozwolić jej odejść. Gdy człowiek zapanuje nad swoimi namiętnościami, ich miejsce zajmą świadomość, współczucie i prawdziwa miłość.

„Dziś seks w związku ma dla mnie zupełnie inne znaczenie - mówi Phil. - Kiedyś byłem pod wrażeniem męskości w typie Jamesa Bonda. Ceniłem go za to, że zawsze potrafił kontrolować swoje relacje z kobietami. To mężczyzna, który nigdy nie związał się z żadną dziewczyną na dłużej. Według mnie związkiem można nazwać taki układ, w którym istnieje podział władzy i partnerzy liczą się ze swoimi uczuciami. W moim przypadku seksualność była ściśle powiązana z wyobrażeniem o sobie jako mężczyźnie. Teraz uważam, że seksualność nie ma nic wspólnego z tym, kim naprawdę jest mężczyzna".

Historia Phila, jego związki z kobietami i poszukiwanie prawdy o sobie są efektem wpływu wielu różnych czynników. W pewnym sensie do wewnętrznych poszukiwań skłoniła go świadomość, że wyobrażenia i popędy, jakim dotychczas ulegał, nigdy nie doprowadziły do osiągnięcia satysfakcji i wydawały mu się nieprawdziwe.

„Kiedyś seks był dla mnie sposobem na zagłuszenie samotności. Uważam, że większość z nas przez seks stara się osiągnąć jedność. Potrzeba jedności bywa bardzo silnym bodźcem do działania. Może wyrażać się przez seks, pożądanie czy rozkosz. Umysł wycisza się w momencie szczytowania - to także daje szczęście i rozkosz. Zauważył to mój nauczyciel".

Zapytany, czy dziś potrzebuje i chce seksu, Phil odpowiedział: „Różnie z tym bywa. Jeśli istnieje przywiązanie, w pewnym

momencie musi pojawić się też niechęć. Żeby osiągnąć prawdziwą wolność, należy wyzbyć się obu tych odczuć.

Większość kobiet, które znam, nie czuje się skrępowana swoją seksualnością. Wydaje mi się, że kobiety radzą sobie z tym dużo lepiej niż mężczyźni. Potrafią zaakceptować swoją seksualność".

Phil zgodził się z opinią, że taka różnica postaw wynika z faktu, że kobiety nie muszą udowadniać swojej seksualności.

„Dla mężczyzny ciągła gotowość i obowiązek wykazywania się są szalenie męczące. A ja oczywiście zawsze chciałem być najlepszy".

Praktyka duchowa, jaką wybrał Phil, pozwala osiągnąć stan, w którym mężczyzna nie czuje potrzeby udowadniania swojej męskości. Z czasem zanika poczucie własnej wartości i tożsamości, na ich miejscu pojawia się bezwarunkowa akceptacja siebie i życia. Kiedy samo życie staje się doskonałością, człowiek przestaje potrzebować czegokolwiek innego.

„Kiedyś jeden z moich przyjaciół przysłał mi pocztówkę z fragmentem wiersza Walta Whitmana. Bardzo mnie tym uszczęśliwił. Cytat brzmiał: *Nie wiedziałem, że jest we mnie tyle dobroci.* Zatrzymałem tę kartkę".

Wraz z duchową przemianą i rozwojem świadomości Phil zaobserwował pojawienie się także innych odczuć.

„W ciągu ostatnich kilku lat dręczyła mnie samotność. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie czułem - mówi. - Zaczynam dostrzegać piękno w całkowitym zaangażowaniu się w trwały związek. Nie wiem, co z tego wyniknie.

Oczywiście chcę być blisko mojego nauczyciela. Oddanie dla duchowego przywódcy jest zawsze proporcjonalne do zaangażowania w poszukiwanie wolności. Niestety, zawsze coś nas ogranicza. Wiedziałem, że kiedyś się poddam - nauczycielowi lub miłości".

Opowieść Phila można analizować pod różnym kątem. Z psychologicznego punktu widzenia Phil prawdopodobnie czuje się winny, bo zdradził ojca (nauczyciela) i przywłaszczył sobie matkę (kobietę). Warto również zbadać przyczyny jego strachu przed bliskością i zastanowić się nad niechęcią wobec ograniczeń.

Nie wolno jednak pominąć duchowego aspektu podróży wewnętrznej. Poszukiwanie prawdy stało się dla świadomości Phila siłą, która skierowała emocje i libido na osiągnięcie innego celu.

Choć człowiekowi wychowanemu w kulturze Zachodu zadanie to może się wydać trudne, warto jednak spróbować nie osądzać doświadczeń Phila w kategoriach: dobre - złe, zdrowe - szkodliwe, ale po prostu uszanować jego wysiłek i zrozumieć to, czego dokonał.

„Jeśli pracujesz nad swoją duchowością i jesteś wobec siebie szczery, prędzej czy później pojawią się konflikty, którym będziesz musiał stawić czoło - dodaje na zakończenie Phil. - Owszem, duchowość może pomóc w stłumieniu problemów, ale prawdziwe zadanie polega na wydobyciu ich na światło dzienne i zmierzeniu się z nimi.

Niebezpieczeństwem praktyk duchowych jest to, że czasami człowiek okłamuje samego siebie i tłumi prawdziwe uczucia oraz potrzeby. Ludzie często podejmują pracę duchową, gdy nie mogą uporać się ze swoimi problemami i cierpią z tego powodu. Jest to słuszna droga. Dzięki praktyce duchowej nabiorą sił, by zmierzyć się z samymi sobą. Wytrwałość pozwoli im w końcu pokonać problemy".

Tłumienie potrzeby angażowania się w związek

Podczas praktyki duchowej zawsze dochodzi do tego, że człowiek porządkuje swoje uczucia i podejmuje próbę rozwiązania najtrudniejszych życiowych spraw. Różne formy pracy nad sobą przynoszą różne efekty. Poszukiwanie wolności daje czasami nieoczekiwane rezultaty.

Stuart, wysoki, charyzmatyczny brunet po pięćdziesiątce także zaangażował się w pracę duchową. Poszedł jednak o krok dalej od Phila - nie tylko zrezygnował z kobiet, ale przestał odczuwać pierwotną potrzebę zaangażowania się w związek z drugim człowiekiem.

„Zaangażowałem się w życie i poszukiwanie prawdy - mówi Stuart. - Chcę być jednością ze wszystkim".

Stuart nie zawsze był przeciwnikiem związków, raz nawet się ożenił.

„Byłem wtedy bardzo młody. Małżeństwo zostało w zasadzie zaaranżowane, ale wydawało mi się, że wszystko jest w porządku. Oboje lubiliśmy życie na wysokim poziomie. Byliśmy piękni, ale nic poza tym. Pobraliśmy się z miłości do luksusu i piękna. Spełniliśmy oczekiwania społeczne. Na początku myślałem, że tylko ja zawarłem związek dla wygody, ale z czasem okazało się, że ona kierowała się tymi samymi pobudkami".

Małżeństwo z rozsądku wkrótce straciło dla Stuarta sens.

„Dziś wiem, że kiedy z kimś jesteś, stajesz się po prostu wytworem fantazji na temat rzeczywistości, w której dana osoba chciałaby żyć. Twoje zadanie polega na odegraniu pewnej roli. Odnoszę wrażenie, że związek to nic więcej, jak wyobrażenie partnera o tym, jak ma wyglądać życie - w najdrobniejszych szczegółach.

Co więcej, partner najczęściej nigdy nie mówi o swoich wizjach. Spodziewa się, że domyślisz się, czego oczekuje. Powinieneś wiedzieć, o czym od dzieciństwa marzy twoja kobieta, jak wyobraża sobie dorosłość i małżeństwo i jak masz się zachowywać jako mąż".

Wielu mężczyzn, którzy ożenili się w młodym wieku, uważa, że nie byli przygotowani na rzeczywistość życia w małżeństwie. Okazało się, że ich oczekiwania nie miały żadnego związku z prawdziwym życiem.

„Moja żona interesowała się tylko domem. Nie rozumiała i nie angażowała się w nic innego. Nie obchodziło jej, czym się zajmuję. Nie próbowała mnie zrozumieć. W oczach żony moja praca polegała na tym, że wychodziłem z domu i przynosiłem pieniądze".

Zapytany, co otrzymywał w zamian, Stuart powiedział: „Miałem okazję dać jej to, czego chciała. Była miła dla obcych, ale nie dla mnie. Jej zdaniem spełniała moje oczekiwania - kiedy wracałem z pracy, na stole zawsze czekała kolacja - ale nie chciała dowiedzieć się niczego więcej o mnie".

Mężczyźni, którzy czują, że oszukują samych siebie, odgrywając przed partnerką pewną rolę, często mają poczucie wyobcowania i osamotnienia, o czym wspomniał Stuart.

„Coraz mniej ją lubiłem. Już w czasie miesiąca miodowego przestała się uśmiechać. Nawet nie starała się być miła. Przeraziła mnie taka nieoczekiwana i nagła zmiana. Żona po prostu już niczego nie udawała. Zaczęła być złośliwa. Wpadłem w furię, po powrocie pokłóciłem się z nią i z jej matką, która dobrze wiedziała, że córka jest zazdrosna i zaborcza. Pamiętam, że kilka dni przed ślubem coś o tym wspominała, ale wtedy było już za późno".

Na pytanie, czy podczas narzeczeństwa zauważył, że partnerka tak się zachowuje, Stuart odpowiedział: „Może parę razy, ale wtedy się nad tym nie zastanawiałem. Trwały przygotowania do wystawnego wesela, wszystko było już ustalone. Miałem dwadzieścia lat, nie zdawałem sobie sprawy, że tak naprawdę nie nas nie łączy, a to, co się wokół mnie dzieje, jest sztuczne. Nie wiedziałem, że to tylko złudzenie".

Poczucie sztuczności związku miało duży wpływ na przyszłość Stuarta. Natchnęło go do poszukiwań.

„Zanim się pobraliśmy, zachowywała się tak, jakby mnie kochała. Wydaje mi się, że chciała, żebym się z nią ożenił. Po ślubie okazało się, że nic do mnie nie czuje. Wpadłem w pułapkę".

Zapytany, dlaczego żona przestała go kochać, Stuart powiedział: „Zaraz po ślubie zaczęła odgrywać rolę własnej matki, która zawsze krzyczała na ojca. Zamieniliśmy się w jej rodziców".

Oto kolejny przykład identyfikowania się z postawą rodziców. Żona Stuarta automatycznie przejęła rolę swojej matki.

Z psychoanalitycznego punktu widzenia po zawarciu związku małżeńskiego żona przestała traktować męża w sposób romantyczny, a zaczęła rekonstruować model dawnej rodziny. Kobieta może postrzegać męża jako zastępcę ojca (lub matki), a sama przejąć rolę matki (lub ojca). Czasami nieświadomie upodabniamy się do osoby, której nie chcemy utracić. Tak stało się w przypadku żony Stuarta.

„Stopniowo przestawałem jej pożądać - mówi Stuart. - Była zamknięta w sobie i zła, więc starałem się unikać z nią kontaktu.

Nasz związek trwał trzynaście lat i z roku na rok było między nami coraz gorzej. Mieliśmy troje dzieci. To smutne. Odejście od niej zajęło mi ładnych parę lat".

Gdy w związku pojawią się dzieci, a życie ułoży się już w jakiś sposób, coraz trudniej podjąć decyzję o rozstaniu.

„Stałem się apatyczny. Straciłem pracę. Przez kilka lat czekałem, aż wszystko samo się rozwiąże. Kładłem się późno spać, żeby tylko nie rozmawiać z żoną".

Stuart nie potrafił poradzić sobie z własnymi uczuciami. Kiedy człowiek nie rozumie tego, co się z nim dzieje, i nie potrafi o tym dyskutować, łatwo popada w depresję lub różnego rodzaju apatie.

Zapytany, co w końcu skłoniło go do odejścia, Stuart powiedział: „Czułem się martwy. Zapominałem, jak to jest, gdy się żyje. Pomyślałem więc, że równie dobrze mogę odejść".

Odejście było pewnego rodzaju śmiercią, ale Stuart nie miał wyboru. Życie w małżeństwie sprawiało mu zbyt duży ból. Wierzył, że jeśli natychmiast tego nie przerwie, może rzeczywiście umrzeć.

W przypadku Stuarta zerwanie związku było oznaką siły, próbą zmierzenia się z tym, co go dusiło, i nie pozwalało żyć. Stuart dużo później zdał sobie z tego sprawę.

Odejście od rodziny wiąże się z ogromnym poczuciem winy. Wielu mężczyzn, decydując się na ten krok, odczuwa ból równy temu, jakim było małżeństwo. Poczucie winy zwykle przyciąga karę - żona przez dłuższy czas reaguje gniewem. Ale właśnie tego mężczyzna nieświadomie potrzebował.

„Ułożenie sobie życia zajęło mi dużo czasu - mówi Stuart. - Nauczyłem się, jak nad sobą pracować. Choć spotykałem się wtedy z różnymi ludźmi, nigdy nie czułem, że powinienem się z kimś na stałe związać. Większość kobiet tego chciała, ale ja nie odczuwałem takiej potrzeby. Pragnąłem być niezależny i sam decydować o tym, kim jestem".

Prawdopodobnie złe doświadczenia z pierwszego małżeństwa nie pozwalały mu zaufać żadnej partnerce. Mimo późniejszych pozytywnych przeżyć Stuart czuł, że w związku z drugą osobą nigdy nie będzie mógł być sobą.

„Już raz dopasowałem się do czyjegoś wyobrażenia o tym, jak powinno wyglądać życie. Nigdy więcej to się nie powtórzy".

Zapytany, czy nie wyobrażał sobie związku, w którym partnerka pozwoliłaby mu być tym, kim jest, i pracować nad sobą, powiedział: „Spotkałem kilka takich kobiet, ale nigdy w to nie uwierzyłem. Nie czułem, że chcę zaspokoić czyjąś potrzebę spełnienia. Wydaje mi się, że zawsze uważałem związki za iluzję. W zdecydowanej większości przypadków na pierwszy rzut oka wszystko jest w porządku, ale gdy przyjrzeć się dokładnie, widać nadciągające kłopoty.

Owszem, znam kilka naprawdę wspaniałych par. Oboje dążą do tego samego celu. Moim zdaniem w związku zawsze jedna osoba musi prowadzić, wtedy druga jest zmuszona do większych kompromisów. Bardziej podziwia się lidera.

Takie związki pochlebiają ego, ale są puste. Nic nie znaczą. Służą tylko do spędzania czasu w towarzystwie. Partnerzy chcą uniknąć samotności. Społeczeństwo akceptuje i popiera ten układ - wspólne chodzenie do kina, restauracji, płacenie podatków. Gdy byłem żonaty, nie myśleliśmy o dzieciach. To się po prostu stało. Pytam: dlaczego?

Według mnie związki są bezpieczną przystanią. Ludzie bardziej chcą znaleźć przystań, niż dowiedzieć się, kim są i tym właśnie być".

Zapytany o opinię na temat budowania domu z osobą, z którą można dzielić życie, Stuart powiedział: „Tak, ludzie bardzo tego pragną. Wydaje się to niezbędne jak powietrze i jedzenie. Nadal jednak uważam, że większość związków stanowi wyłącznie bezpieczne schronienie przed samotnością. Ludzie samotni odczuwają brak, uważają, że coś jest z nimi nie w porządku, że są bezwartościowymi wyrzutkami społecznymi. We wszystkich kulturach istnieje przekonanie, że w pewnym wieku należy się ożenić. To właśnie utrzymuje społeczeństwo przy życiu. Ja tego nie uważam za niezbędne.

Czasami kobieca nadopiekuńczość może być męcząca. Nie znoszę tego, bo wydaje mi się sztuczne. Pewnie jestem zbyt podejrzliwy. Sądzę, że kobiety chcą się czuć potrzebne i pożądane. Niekiedy mówi się, że nie sposób z kimś żyć, ale i nie sposób żyć bez tej osoby. Cóż, ja to potrafię. To łatwe".

Stuart potrzebuje ogromnej przestrzeni życiowej, by naprawdę być sobą. Uważa, że okazywanie ciepła i uczuć jest nieszczere,

gdy staje się obowiązkiem spełnianym tylko po to, by zaspokoić czyjeś potrzeby. Nie jest to prawdziwe wyrażanie siebie.

Ktoś może powiedzieć, że wolność w wyrażaniu siebie i dokonywaniu życiowych wyborów daje Stuartowi dużo większe korzyści niż związek partnerski.

„W związku partner musi tłumić część swojej osobowości, by żyć w zgodzie z drugą osobą. Dotyczy to nawet par, które bardzo się kochają. Nie popieram takiego poświęcania się. Człowiek i tak jest zmuszony do kompromisów, by w ogóle żyć. Nie mam zamiaru tłumaczyć się przed kimś, dokąd idę i dlaczego. Jeśli chcę wyjść, po prostu to robię. To samo dotyczy wspólnego konta w banku czy rozliczania się z wydanych pieniędzy. Wystarczy, że muszę się zmagać z własnymi popędami, świadomymi i nieświadomymi. Cudze potrzeby i żądze przygniatają mnie swoim ciężarem. Czuję, że powinienem je zaspokoić, a to przecież niemożliwe.

Myślę, że człowiek powinien znaleźć sobie kogoś, kto zechce grać w tę samą grę. To właśnie jest wolna wola. Gdy życie się kończy, wiesz na pewno, że grałeś rolę, którą sam sobie wybrałeś. Nie masz żadnych wątpliwości, na czym polegało twoje doświadczenie, bo całkowicie należało do ciebie".

Dla Stuarta małżeństwo nie jest drogą do Boga, służbą czy oświeceniem, ale przeszkodą - to sposób, by dać się złapać w sieć życiowych dramatów. Poproszony, by wyjaśnił, dlaczego uważa, że związki są stratą czasu, powiedział: „Ludzie narzucili sobie ograniczenia, takie jak: wakacje, kariera, rodzina, układy społeczne, tylko po to, by nie zastanawiać się, dlaczego w ogóle żyją na tej planecie. Nie dostrzegają, że są czymś więcej niż ciałem, formą fizyczną; nie rozmyślają nad tym, jak dotrzeć do własnej świadomości.

Żyjesz, idziesz na kompromisy, zdobywasz dobre i złe doświadczenia, podróżujesz, masz dzieci. Twoje życie jest pełne. Ale to mija, przychodzi starość, a w końcu śmierć, a ty nie pamiętasz, po co tu przybyłeś. Moim zdaniem po to, by uświadomić sobie całą prawdę o tym, kim jesteś. Nie musisz przeżywać żadnej historii, realizować fantazji o jedności z partnerem. Potrzebna ci jedność z samym sobą".

Związki bywają postrzegane jako coś boskiego, to szukanie Boga w drugim człowieku. Stuart tak skomentował to stwierdzenie:

„Ludzie mówią, że jeśli partnerzy szukają Boga, wtedy to staje się dla nich najważniejsze, a związek schodzi na dalszy plan. Niektórzy uważają, że związek, miłość i służenie bliźniemu to droga do Boga.

Cóż, skoro tak sądzą, to ich sprawa. Z własnego doświadczenia wiem, że gdy dwoje ludzi żyje ze sobą, może tak być. Znam pary, dla których najistotniejsza jest wolność, a związek daje im poczucie jedności. Oboje rozwijają się, a ich uczucia pochodzą z serca. To miłe, ale rzadko się zdarza".

Stuart mówi, że to „miłe", ale czuje, że tego typu związek nie jest dla niego. Niektórzy psychologowie mogliby stwierdzić, że Stuart obawia się, iż nie zdoła tego osiągnąć, a w jego słowach daje się zauważyć wyraźny brak zaufania do ludzi. Przełamanie nieufności jest wspaniałą praktyką duchową. Inni pewnie zasugerowaliby, że Stuart nigdy tak naprawdę nie uporał się z bólem i gniewem wobec żony. Powinien wybaczyć zarówno jej, jak i samemu sobie.

Wyznawcy bardziej radykalnych poglądów stwierdzą, że cierpienie miało na Stuarta dobry wpływ, bo doprowadziło go do poszukiwania prawdy i rzeczywistości. ś

Zapytany, czy czuje się osamotniony, Stuart powiedział: „Nie jestem sam, mam siebie. Istnieje różnica między odczuwaniem samotności a ukrywaniem się przed nią i pozwalaniem, by stała się najważniejszą częścią naszego życia. Nie jestem sam, ale niekiedy czuję się samotny.

Depresje i brak pojęcia o tym, czym naprawdę jest życie, z czasem doprowadziły mnie do samego sedna problemu. Dziś pomagam ludziom uświadomić sobie własną tożsamość i poznać prawdę".

Na pytanie, czy odradza zawieranie związków swoim studentom, Stuart odpowiedział: „Nie mogę mówić ludziom, co mają robić, a czego nie. Sami podejmą decyzję i to będzie dla nich lekcja. Tak czy inaczej, każdy dostanie to, co dla niego najlepsze. Dwoje ludzi może żyć w związku, który dla jednego z nich jest wspaniały, dla drugiego okazuje się piekłem. Dla obojga to dobre doświadczenie, bo czegoś ich uczy".

Zapytany, jak radził sobie z kobietami, które chciały się z nim związać, Stuart powiedział: „Nie musiałem robić nic szczególne-

go. Po prostu przestawałem spełniać oczekiwania, a wtedy kobiety same znikały z mojego życia.

Zaskakujące, że ludzie ciągle czują brak czegoś i niespełnienie, uważają, iż bez związku nie przeżyją ani chwili. Zdarzały mi się w życiu momenty, kiedy myślałem, że chcę się z kimś związać, ale nigdy nie było to wielkie pragnienie".

Doktor Gerald Epstein tak tłumaczy swój pogląd na duchowość i związki: „W zachodnim świecie obowiązuje monoteizm. W naszym życiu istnieje dwoistość - jest osoba kochana i kochająca. Człowiek poznaje siebie poprzez drugą osobę, ta droga najbardziej nam odpowiada. Owszem, potrafimy żyć bez partnera, ale zakładając rodzinę, tak naprawdę poślubiamy Boga. Małżeństwo jest próbą generalną przed ostatecznym i najważniejszym związkiem z Bogiem.

W naszej kulturze droga do Boga wiedzie poprzez drugiego człowieka, dlatego potrzebujemy związku opartego na dwóch osobach. Najpierw trzeba przejść etap rozdwojenia, podziału, czyli pary w znaczeniu negatywnym, by potem osiągnąć etap miłości, a więc pary w znaczeniu pozytywnym. Stąd już tylko krok dzieli nas od jedności, a osiągnąć ją można poprzez spełnienie woli Bożej. Oto droga do jedności. To droga monoteizmu".

Obie ścieżki, choć tak różne, prowadzą do Boga lub jedności. Tożsamość Stuarta i jego poszukiwanie jedności nie opierają się na zaangażowaniu w związek z drugą osobą. Stuart identyfikuje się z wszechbytem.

„Pomagam ludziom uświadomić sobie całą prawdę i dotrzeć do jej korzeni. Mam z nimi wspaniały kontakt. Wiem, jak dojść do sedna ich problemu. Moi uczniowie darzą mnie najwyższym zaufaniem. Szczerość rodzi głęboki i bliski związek. To bardzo intymne, a nawet święte doświadczenie.

Wiele lat żyłem jak w pułapce. Nie miałem nadziei, nie wiedziałem, czego chcę i po co tu jestem. Dziś wszystkim zmagającym się z podobnymi problemami mówię, że tak być nie musi. Wszystko to jest iluzją. Ludziom się wydaje, że gdyby tylko mogli coś zmienić, zrobić, gdyby mieli to, czego nie mają, byliby szczęśliwi - tak nie jest, to nieprawda. Życie w więzieniu nie daje żadnych możliwości.

Liczy się jedynie szczerość wobec samego siebie - nawet jeśli nikt inny tego nie rozumie. Życie nie ma wyglądać tak, jak oczekuje tego nasze otoczenie.

Osiągnąłem zupełnie nowy stan - bycie. Czuję, że jestem na właściwej drodze. Mam świadomość tego, kim naprawdę jestem. Koncentruję się na rzeczywistości. Jeśli spojrzymy do kalendarza na strony z ubiegłego tygodnia, zauważymy, że to, na co niedawno czekaliśmy, minęło, nie jest rzeczywistością, a my czekamy teraz na coś innego. A gdy przypomnimy sobie ostatnie miesiące, czy nawet rok, poczujemy się jak zupełnie inni ludzie. Dawne sprawy nie mają już znaczenia. To, na co tak niecierpliwie czekaliśmy, już nic nie znaczy, a mimo to dalej na coś czekamy i wyobrażamy sobie, że tym razem wydarzy się coś ważnego".

Zapytany, czy dzięki doświadczeniom i ludziom, których kochał, rozwinął się i coś zyskał, Stuart odpowiedział: „Jedyne, co człowiek ma, to miłość, którą może dzielić się w danym momencie. Wszystko to, co czułeś w ubiegłym tygodniu, minęło, skończyło się, jest tylko wspomnieniem. Możesz dzielić się tylko tym, czego doświadczasz w bieżącej chwili. Życie wspomnieniami czy czekanie na to, co wydarzy się w przyszłości, to tylko fantazje. Jeśli żyjesz teraźniejszością, możesz doświadczyć miłości. Nie czekasz, aż coś się wydarzy, nie liczysz na to, że ktoś cię uszczęśliwi, nie wspominasz przeszłości, za którą być może chciałbyś się zemścić. Dla mnie to jest właśnie rzeczywistość. Nie czekam na przyszłość, nie żywię do nikogo urazy. Niczego nie muszę osiągać. Nie muszę budować tożsamości. Tożsamość oparta na osiągnięciach to kolejne złudzenie.

Stajesz się osobą, która ma sporo osiągnięć, pamiętnik, cały album z dowodami swoich sukcesów, ale jakie to ma znaczenie? To tylko wizerunek, historia: zrób to, zrób tamto, umów się na randkę, załóż rodzinę, kup dom. Zajmujesz się tym wszystkim, a zaniedbujesz samego siebie i Boga. Nie zwracasz uwagi na prawdziwą łączność z Bogiem i sobą.

Myślisz, że dopiero gdy zrealizujesz konkretne plany, poczujesz się szczęśliwy. Pytam: co jest źródłem twojego szczęścia? Rzeczy, ludzie czy ty sam?

Przez całe lata zdobywasz przedmioty i ludzi. Dlaczego nie szukasz szczęścia u jego źródeł?"

Na zakończenie Stuart przytoczył piękny i ważny cytat Sri Ramany Maharishiego, który opisuje jego poszukiwanie i poglądy.

> Węzeł życia rozsupła tylko ten, kto pozna prawdę o miłości - naturę samego siebie. Wyzwolony będzie ten, kto potrafi osiągnąć szczyty miłości. Takie słowa głosi każda religia świata. Doświadczenie samego siebie jest jedyną miłością. Pozwala dostrzegać prawdziwą miłość, słyszeć prawdziwą miłość, czuć prawdziwą miłość, smakować prawdziwą miłość, a to jest największym błogosławieństwem.

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy pragną wolności

Rady dla kobiet

Ten mężczyzna poszukuje,
ale niekoniecznie małżeństwa.

o ile nie jesteś sama zaangażowana
w podobne poszukiwania,
lepiej zostańcie przyjaciółmi.

Rady dla mężczyzn

Uświadom sobie, że wolność ma różne oblicza
i może się objawiać w wielu formach.

Niektórzy uważają,
że wolność potrzebuje pewnych struktur,
co może wydawać się ograniczeniem.
Struktura pomaga skoncentrować energię,
by nie zbaczać z obranej drogi.

jeśli odrzucasz związek,
upewnij się, że nie robisz tego ze względu
na problemy psychologiczne i rozczarowania.

To, co teraz w sobie tłumisz, kiedyś w końcu będzie
wymagać zrozumienia i akceptacji.
Prawdziwa praktyka duchowa nie powinna pomijać
żadnych doświadczeń, jakie przynosi życie.

Najpierw należy zaspokoić potrzebę wolności.
Potem nie będziesz odczuwał już żadnych potrzeb.
Gdy staniesz się wolny, to, czego pożądałeś,
samo pojawi się w twoim życiu, by zaspokoić własne pożądania.
To trudne, ale mam nadzieję, że ty to rozumiesz.
Ponieważ niczego nie pożądasz, będziesz mógł zaspokoić
własne pożądanie. Różnica polega na tym,
że nie będziesz do niego przywiązany. To jest jak sen.
Wolny człowiek zaspokoi swoje pożądanie.
Ten sen nie jest ani rzeczywisty, ani nierzeczywisty.

Sri H.W.L. Poonja

Kiedy najważniejszy jest Bóg

15

Radość harmonii między mężem i żoną w „Pieśni nad Pieśniami"
jest parabolą więzi duszy z Bogiem.

Igeret HaKodesh

Zdarza się, że z upływem lat sprawy duchowe nabierają dla mężczyzny coraz większego znaczenia i zmuszają go do zmiany zapatrywań na życie. Pojawiają się pytania: Kim jestem? Dokąd zmierzam? Jaki jest cel mojego życia? Mężczyzna, który szuka odpowiedzi w religii, stara się podporządkować woli Boga wszystkie życiowe sprawy.

Kiedy religia, choć wcześniej nie miała znaczenia, zaczyna zajmować najważniejsze miejsce w życiu mężczyzny, zmieniają się cele, do jakich dotychczas dążył. To, co kiedyś było istotne, traci wartość. Poszukiwania duchowe często wpływają na relacje z ludźmi. Choć wcześniej sprawy religii nie miały dla związku znaczenia, teraz zaczynają nabierać coraz większej wagi. Mężczyzna pragnie, by partnerka się do niego przyłączyła. Jeśli kobieta nie czuje podobnej fascynacji, on odchodzi z obawy, że związek może popchnąć go w złym kierunku. Niektórzy mężczyźni uważają związek za wspaniałą praktykę duchową i drogę do Boga.

Doktor Gerald Epstein mówi: „Tacy mężczyźni zwykle przeżywają kryzys i muszą podjąć decyzję. W podróży duchowej najczęściej

oznacza to, że nadchodzi czas wygnania. Niektórzy porzucają dotychczasowe środowisko czy pracę, inni odchodzą od żon, które nie chcą wraz z nimi uczestniczyć w podróży. Jeśli mężczyzna zaczyna wyznawać nową ideologię i rozwija się w innym kierunku, a partnerka uważa jego poszukiwania za nonsens, odejście mężczyzny ze związku może być najlepszym rozwiązaniem dla obu stron.

Większość mężczyzn, porzucając rodzinę, ma ogromne poczucie winy, dlatego są skłonni dla dobra małżeństwa wyrzec się swojej podróży duchowej. Inni odczuwają wrogość i zgorzknienie. Mimo dobrych chęci nie są w stanie poświęcić się dla związku".

Thom jest atrakcyjnym, inteligentnym, elokwentnym i miłym mężczyzną, który wyruszył w podróż duchową. Choć żona nie podzielała jego głębokiej fascynacji religijnością, pozostał z nią tak długo, jak to było możliwe. Nie odszedł od rodziny dlatego, że byłoby to niezgodne z nauką Kościoła, a także dlatego, że nie chciał nikogo porzucać. To żona dwukrotnie odchodziła, aż w końcu wniosła pozew o rozwód.

„Moje pierwsze małżeństwo trwało dziewiętnaście i pół roku - mówi Thom. - Gdy się pobieraliśmy, miałem osiemnaście lat. Jako dziewiętnastolatek zostałem ojcem. Po urodzeniu dziecka żona poważnie chorowała. Byłem zdany na siebie. To sprawiło, że zmieniłem swoje zapatrywania na wiele spraw, takich jak cel życia czy priorytety. Zacząłem bardzo ciężko pracować. Żoija nie mogła podjąć pracy, więc obowiązek utrzymania domu spadł na moje barki. Teściowie mieszali się w nasze życie, szczególnie teściowa, która w tym czasie była sama. Wkrótce rozwiedli się.

Uważam, że wielu ludzi wierzy w swoje negatywne proroctwa i nieświadomie dąży do ich realizacji. Moja żona była taką osobą. Przez dziewiętnaście lat wspólnego życia robiłem wszystko, by utrzymać nasz związek. Czasami jednak żona zachowywała się tak, jakby spodziewała się, że skończy jak jej matka, którą mąż bardzo źle traktował. Próbowałem z tym walczyć".

Ludzie, którzy nieświadomie powtarzają zachowania swoich rodziców, często rozwodzą się dokładnie po takim samym czasie, jak i oni. Wiele osób obawia się, że ich związek może okazać się lepszy, szczęśliwszy czy bardziej satysfakcjonujący od małżeństwa

rodziców. Jeśli rzeczywiście wiedzie im się lepiej, czują się winni. Mają wrażenie, że zdradzają rodziców.

„Dzięki małżeństwu stałem się bardzo religijny i związałem się z Kościołem - mówi dalej Thom. - Przez wiele lat zabierałem dzieci na niedzielne i świąteczne msze. Żona nigdy nam nie towarzyszyła. Na początku byłem baptystą, dziś jestem katolikiem. Mocno zaangażowałem się w pracę na rzecz Kościoła. Katolicki college nadał mi tytuł doktora honoris causa.

Myślę, że do rozpadu naszego małżeństwa przyczyniły się dwie rzeczy, po pierwsze: czarne proroctwa mojej żony, po drugie: jej obojętność w sprawach religii. Nie modliła się ze mną i nie chodziła do kościoła. Prosiłem, żeby przed kolacją, przy stole odmówiła ze mną i dziećmi modlitwę, ale nigdy się nie zgodziła. Nie dlatego, że nie wierzyła w Boga czy sens modlitwy, ale dlatego, że zawsze chciała wszystko robić po swojemu. Nie liczyła się z moimi uczuciami".

Sytuacja równie delikatna, jak fascynująca. Religijność czasami zmienia się w walkę o władzę w związku. Jeden z partnerów zaczyna uważać, że jego religijny współmałżonek próbuje go kontrolować i uznaje jego buntownicze zachowanie za niewłaściwe. Nie trzeba dodawać, że automatycznie pojawia się opór, gniew i poczucie odrzucenia, które nie pozwalają mniej uduchowionej osobie uczestniczyć w obrzędach religijnych, choć czasami chciałaby to zrobić.

Thom na początku małżeństwa nie interesował się religią. Z czasem problemy, z jakimi się borykał, sprawiły, że stał się człowiekiem mocno wierzącym. Choć żona nie podzielała jego fascynacji, wiara Thoma z dnia na dzień się umacniała. Z pewnością jego zachowanie wzbudzało w partnerce poczucie przymusu.

To dość powszechny dylemat. Kiedy partnerzy rozwijają się w różnych kierunkach, w związku następuje rozłam. Zwłaszcza gdy małżonkowie wspólnie wychowują dzieci. Takie przypadki wymagają wzmożonej uwagi, ostrożności, zrozumienia, a nawet opieki doświadczonego terapeuty.

„Zostałem z rodziną, bo tak nakazywało mi sumienie i Pismo Święte - opowiada Thom. - Wiele razy chciałem odejść, ale nigdy

tego nie zrobiłem. Rozstałem się z żoną tylko dlatego, że złożyła pozew o rozwód. Naprawdę chciałem, by między nami się ułożyło. Potrzebowałem wskazówek i rady. Nawet jeśli jeden z partnerów stara się osiągnąć doskonałość, małżonkowie potrzebują modelu, do którego oboje będą dążyć".

Gdy pojawiły się trudności, Thom nie wiedział, jak postępować, więc zaczął szukać wskazówek i podpowiedzi w Piśmie Świętym.

„Mam czterdzieści osiem lat. Wiele osób z mojego pokolenia dorastało bez ojca. Nie mieliśmy wzoru do naśladowania, dlatego niektórzy z nas nie wiedzą, jak być dobrym mężem i ojcem. Moja fascynacja Kościołem po części wynika z tego, że znalazłem tam wspaniały wzór ojca i męża. Myślę, że to mnie najbardziej pociągało".

Thom z niezwykłą szczerością przyznał się do potrzeby, jaką odczuwa większość mężczyzn. Pragnął znaleźć idealny model do naśladowania i zaspokoić swój „głód ojca". Nieobecność ojca sprawia, że młody człowiek dorasta w poczuciu dotkliwego braku. Nie potrafi zdefiniować siebie i nie wie, jak powinien postępować mężczyzna godny szacunku. Niektórzy pragną wzorować się na kimś, kto uosabia najwyższe wartości. Robert Bly nazywa to „wewnętrznym królem" lub „błogosławiącym ojcem". Mężczyźni ci potrzebują wzoru ojca! Na tym modelu opierają swoje zachowanie, w końcu się z nim identyfikują i próbują żyć zgodnie z wartościami moralnymi, które szanują.

Takim autorytetem dla swoich pokoleń byli John F. Kennedy i Martin Luther King - mężczyźni, którzy żyli dla wyższych celów. Thom również uznawał ich za godnych naśladowania.

„Tak naprawdę uwierzyłem w Boga i zacząłem regularnie chodzić do kościoła, gdy skończyłem dwadzieścia sześć lat. jako młody chłopak należałem do metodystów, ale religia nie miała dla mnie znaczenia. Wierzyłem w ideały, wyznawałem pewne wartości, jednak wtedy wszystko wynikało bardziej z nakazu rodziców niż z wewnętrznej potrzeby.

Kiedy zacząłem chodzić do kościoła, żona długo nie mogła do tego przywyknąć. Nie mam do niej żalu. Religia stała się dla mnie niezwykle istotna. Chciałem, żeby i dla niej nabrała znaczenia.

Pragnąłem się z nią dzielić duchowymi przeżyciami, ale ona nie była zainteresowana.

Między nami dochodziło do poważnych starć. Za starotestamentowych czasów, gdy żyd poślubiał Egipcjankę, zawsze było wiadomo, że pojawią się problemy. Myślę, że to bardzo ważne, by małżonkowie wyznawali wspólne wartości.

Odszedłem, gdy zażądała rozwodu, choć nie miała ku temu podstaw. Niszczyła mi życie. Jako małżeństwo dawaliśmy dzieciom bardzo zły przykład. Wiedziałem, że nie wyjdzie im to na dobre. Miałem nadzieję, że jeszcze się pogodzimy, ale w końcu doszło do rozwodu.

Przez dwa i pół roku żyłem sam. Spotykałem się z pewną kobietą, a kiedy nasz związek zaczął wyglądać poważnie, pojawiła się moja była żona. Chciała zacząć wszystko od nowa".

Kiedy po rozwodzie jeden z partnerów zaangażuje się w inny związek, drugi partner zaczyna odczuwać niepokój i wyrzuty sumienia. Często proponuje podjęcie kolejnej próby naprawienia małżeństwa.

„Moja była żona nakłoniła mnie do zerwania z tamtą kobietą i zaproponowała ślub. Zgodziłem się, bo tak nakazuje Pismo Święte. Myślałem, że się pogodzimy. Obiecała, że będzie ze mną chodzić do kościoła. Ze względu na dzieci zgodziłem się na propozycję żony, choć sam nie byłem z tego powodu szczęśliwy".

Thom starał się żyć zgodnie z nakazami Pisma Świętego, nie zważając na swoje uczucia.

„Drugie małżeństwo trwało dwa lata. Po ślubie żona z córką pojechały do Kalifornii odwiedzić przyjaciół i zostały tam całe lato. Gdy wróciły, żona stwierdziła, że chce się przeprowadzić do Kalifornii. Mieszkaliśmy w Ohio, miałem swoją firmę. Żona ciągle mówiła o przeprowadzce, więc następnego lata powiedziałem: Dobrze, chcę, żeby nasze małżeństwo przetrwało. Przeniosę firmę do Kalifornii, przecież to nie koniec świata. Wysłałem listy i w styczniu (dwa lata po ślubie) otrzymałem propozycję pracy w San Diego. Pomyślałem, że to szansa, by się tam urządzić.

Pojechałem z myślą, że jeśli mi się uda, żona sprzeda nasz dom i przyjedzie do mnie, do Kalifornii. W pracy szło mi całkiem

nieźle. Sześć tygodni później wyjechałem do żony przekonany że wszystko jest na dobrej drodze. Po kilku dniach wróciłem do Kalifornii.

Minęły dwa miesiące. Powoli przyzwyczajałem się do nowego otoczenia, polubiłem nową pracę. Co kilka dni pisałem do żony i wysyłałem jej wszystkie zarobione pieniądze. Przyjechała do mnie we wrześniu. Powiedziała, że postanowiła się nie przeprowadzać".

Wydaje się, że żonie Thoma bardziej zależało na tym, by rozbić mu życie, niż związać się z nim na dobre. Niektórzy ludzie czerpią przyjemność i satysfakcję z niepewności partnera, który musi ciągle udowadniać swoją miłość. Tak naprawdę nie liczą się z uczuciami partnera. Z chrześcijańskiego punktu widzenia Thom został poddany próbie, w której miał dowieść, że potrafi bronić swoich zasad.

„Ze względu na kontrakt musiałem zostać w Kalifornii do stycznia - opowiada Thom. - W tym czasie żona znowu wypełniła papiery rozwodowe. Pewnego dnia zadzwoniłem do niej, a ona powiedziała mi o rozwodzie. Kiedy w styczniu wróciłem do Ohio, okazało się, że już przeprowadzono sprawę rozwodową. Nawet nie wiedziałem, że odbywają się przesłuchania. Przyjechałem do domu, bo chciałem zobaczyć dzieci, ale ona zmieniła zamki w drzwiach. Noc spędziłem w domu zaprzyjaźnionego pastora. Próbowałem zrozumieć zaistniałą sytuację. Doszedłem do wniosku, że żona po prostu chciała mi odebrać wszystko, co posiadam.

Przy pierwszym podziale majątku pozwolono mi zatrzymać trochę rzeczy. Tym razem zabrała wszystko".

Thom został wystawiony na próbę. Z karmicznego punktu widzenia, prawdopodobnie miał do spłacenia dług. Problem w tym co dalej? Czy Thom będzie szukał zemsty, czuł żal do żony czy raczej zaakceptuje sytuację i wybaczy? Gdy człowiek zdobędzie się na wybaczenie, łatwiej mu rozpocząć nowe życie.

„Znowu musiałem zaczynać wszystko od początku. Miesiąc później wróciłem do kobiety, z którą spotykałem się cztery lata wcześniej. Lorna jest teraz moją żoną. Wtedy była młodą wdową. Przez trzy i pół roku mojej nieobecności umawiała się z innymi mężczyznami. Bóg wybrał najlepszy czas na nasze spotkanie, bo jej najmłodszy syn kończył właśnie szkołę średnią.

Pobraliśmy się dziewięć miesięcy później. Z moją pierwszą żoną brałem tylko ślub cywilny, więc dla Kościoła było to moje pierwsze małżeństwo.

Lorna jest wspaniałą osobą. Prawdę mówiąc, tuż po rozwodzie spotykałem się z innymi kobietami. Większość z nich nie mogła sobie poradzić ze swoimi problemami małżeńskimi. Uznałem, że nie powinienem wiązać się z rozwódką.

Biblijny punkt widzenia na rozwody i ponowne śluby stanowi dla mnie problem. Nowy Testament mówi, że małżonkowie, którzy rozwodzą się z innych powodów niż zdrada, tak naprawdę nie mają podstaw do rozwodu. Jedno musi udowodnić zdradę drugiego. Ktoś może powiedzieć, że to podejście prawne. Oczywiście, nie każde małżeństwo jest związkiem uświęconym przez Kościół.

Niektóre wyznania uważają małżeństwo za sakrament, do którego trzeba zostać powołanym. Takie jest również stanowisko Kościoła katolickiego. Człowiek musi nieustannie pracować nad zawartym związkiem, bo gdy coś zaczyna się psuć, nie można tak po prostu odejść".

W ten sposób rozumiane małżeństwo jest doskonałą praktyką duchową. Zasada ta dotyczy także małżeństw w obrządku judaistycznym, gdzie małżonkowie są uważani za partnerów wypełniających wolę bożą - osobno nie zdołają tego dokonać. Choć w judaizmie rozwody są dopuszczalne, Stary Testament głosi, że mężczyzna bez żony nie jest w pełni człowiekiem, bo to właśnie żona nosi w sobie ducha bożego.

„Czułem, że Bóg nagrodził mnie najlepszą żoną, o jakiej mężczyzna mógłby tylko marzyć - wyznaje Thom. - Byłem wierny pierwszej żonie i robiłem wszystko, by się z nią pogodzić. Uważałem, że tak należy postąpić. Czas odgrywa w związku ważną rolę.

Dziś wiem, że mogłem się bardziej postarać, lepiej opiekować się żoną i zaakceptować ją taką, jaka była. Proszę nie myśleć, że próbuję się bronić".

Związek z niewłaściwym czy niedopasowanym partnerem często okazuje się ważną lekcją. Próby, wyzwania i bolesne doświadczenia przyczyniają się do rozwoju duchowego, dzięki nim człowiek jest gotowy na spotkanie miłości życia, bratniej duszy.

Zapytany, dlaczego tak wielu ludzi nie trafiło na swoje bratnie dusze, Thom powiedział: „Dlatego że nie rozwiązali jeszcze problemów z przeszłości. W ich życiu na pewno pojawiła się bratnia dusza, ale oni jej nie rozpoznali, bo nadal są obciążeni dawnymi sprawami. Nie potrafią się jeszcze otworzyć na to, co zsyła im Bóg.

Ważne jest wybaczenie krzywd. Choć pierwsza żona wyrządziła mi tyle złego, muszę jej wybaczyć".

Z psychologicznego i duchowego punktu widzenia należy uznać za prawdziwe twierdzenie, że dopóki człowiek nie wybaczy tego, co stało się w przeszłości, w jego życiu nie będzie miejsca dla nowej osoby. Kobiety, z którymi spotykał się po rozwodzie Thom, nie zdobyły się na wybaczenie i dlatego były tak zgorzkniałe.

Zapytany, co jest najważniejszym warunkiem szczęścia w małżeństwie i co sprawia, że nie myśli o odejściu, Thom stwierdził: „Po pierwsze nie opuszczę żony, ponieważ połączył nas sakrament. Po drugie oboje czujemy się bezpieczni, bo wiemy, że ani ja, ani żona nie odejdzie. Potrafimy się sobą w pełni dzielić, bo nie boimy się, że jedno z nas postanowi się wycofać".

Oto ciekawy przykład wolności, której źródłem jest wewnętrzna dyscyplina i pewne zaakceptowane ograniczenia. Partnerzy nie pozwalają sobie na poszukiwania poza związkiem czy na odejście. W zamian za to są wolni od strachu. Nie boją się, że zostaną sami. Taka wolność pozwala im na całkowitą otwartość i pełne zaufanie.

„Codziennie razem się modlimy - mówi Thom. - Odmawiamy modlitwę przed każdym posiłkiem i bez względu na to, gdzie jesteśmy, zawsze w niedzielę idziemy do kościoła".

Thom i Lorna przez cały czas są świadomi obecności siły wyższej i nieustannie się do niej odwołują, prosząc o opiekę i pomoc. Religijne podejście do życia uwalnia ich od wielu napięć. Oboje wiedzą, gdzie mogą szukać odpowiedzi, oparcia i pomocy.

„Takie rozumienie związku i małżeństwa ma też inne konsekwencje - tłumaczy Thom. - Bóg stworzył mężczyznę i kobietę, by byli sobie równi. Jednak gdy próbują odgrywać inne role, niż On im wyznaczył, dochodzi do konfliktu.

Bóg stworzył kobietę, by kochała i służyła mężowi. Mąż musi być gotowy, by służyć żonie. Nie może myśleć tylko o sobie. Gdy

partnerzy przestrzegają tych zasad, żadne z nich nie czuje się poszkodowane".

W dzisiejszych czasach pogląd, że kobieta powinna służyć mężczyźnie, jest bardzo niepopularny. Tymczasem każda praktyka duchowa polega na tym, że człowiek uczy się dawać, służyć drugiemu, ograniczać, a nawet tłumić własne ego, pokonywać swój egoizm i miłość własną. W małżeństwie, które poświęciło się praktyce duchowej, partnerzy pragną służyć sobie wzajemnie, by dzięki temu otworzyć się na Boga.

„Wierzę, że można oduczyć się negatywnych zachowań. Trzeba zacząć od modlitwy i uświadomienia sobie, że mamy problem. W innym wypadku niszczące zachowania będą automatycznie powracać.

Ludzie próbują rozwiązywać swoje problemy psychologicznie. Większość z nich zapomina o modlitwie. Jeśli Bóg będzie dla ciebie najważniejszy, wszystko inne samo się ułoży.

Kiedy zapytaliśmy moją studwuletnią babcię o tajemnicę długiego i szczęśliwego małżeństwa, powiedziała: Trzeba dawać i brać. Ale przede wszystkim dawać".

W duchowym podejściu do związku najważniejsze jest nie to, co czujesz, ale to, co robisz - ile z siebie dajesz, jak odnosisz się do partnera i do Boga.

„W podróż poślubną pojechaliśmy do Ziemi Świętej - wspomina Thom. - Nasz przewodnik był żydem. Zwiedziliśmy zarówno katolickie, jak i żydowskie miejsca kultu. W Piśmie Świętym jest napisane, że mężczyzna ma oddać swoje życie żonie. Właśnie tak wygląda tam małżeństwo. Poświecenie męża sprawia, że żona promieniuje pięknem i urodą. Kobieta zakwita, kiedy jej mężczyzna potrafi się dla niej poświęcać. Wtedy, dzięki jej miłości, on także zakwitnie. Kobieta, która czuje się kochana, pragnie dawać. Myślę, że taki był plan Boga.

Dziękuję Bogu za Lornę. Dobry partner to dar Boży. Człowiek go otrzymuje we właściwym czasie i zgodnie z wolą Najwyższego",

Thom odnalazł cudowną partnerkę, z którą razem szukają Boga. Thom czuje, że został obdarzony błogosławieństwem.

Boża obecność w człowieku

W judaizmie małżeństwo opiera się na miłości. Należy jednak pamiętać, że żydzi inaczej definiują miłość i sposób jej zdobywania niż społeczności świeckie.

Mówi się, że człowiek żeni się nie dlatego, że osiągnął szczyt miłosnych uniesień, ale po to, by nauczyć się miłości. Partnerzy wzajemnie uczą się kochać.

Chasydzi nie umawiają się na randki. Nie zakochują się, bo uważają, że miłosne zauroczenie opiera się na fantazjach. Przyszli małżonkowie są dobierani na podstawie pochodzenia, zaangażowania religijnego i celów, jakie przed sobą stawiają.

Przed ślubem podczas spotkań rozmawiają o wspólnych wartościach i praktykach. Omawiają szczegóły prowadzenia domu, zastanawiają się nad tym, jak będą spędzać wolny czas i jak wychowają dzieci. Choć pociąg fizyczny ma pewne znaczenie, narzeczeni nie mogą się dotykać. Chasydzi wierzą, że jeśli młodzi ludzie wypełniają wszystkie boże przykazania i przestrzegają obowiązków religijnych, Bóg pomoże im w rozwiązywaniu problemów i uświęci ich związek.

Żyjąc zgodnie z określonymi regułami, można uniknąć cierpienia i odrzucenia, a partnerzy nie łamią sobie serc. W ten sposób nie tracą cennego czasu i energii, nie pozostawiają drugiej osoby pogrążonej w bólu.

W dzisiejszych czasach terapeuci bardzo często mają do czynienia z ludźmi, którzy nie potrafią dojść do siebie po nieudanych małżeństwach i boją się kolejnych związków. Człowiek to bardzo delikatna istota, łatwo go zranić. Odpowiednie regulacje dotyczące związków między wyznawcami tego odłamu judaizmu chronią przed takim cierpieniem.

Mosze, ciepły, wylewny i serdeczny rabin pochodzący z Jerozolimy, zgodził się na zaaranżowanie swojego drugiego małżeństwa. Choć pierwsza żona była praktykującą Żydówką, nie zgadzała się na tak ścisłe poddanie się rygorom religii, jak on. Ponieważ stawał się coraz bardziej religijny, wkrótce przestali do siebie duchowo pasować. Mosze postanowił odejść i poszukać nowej partnerki.

Zapytany, jak znalazł drugą żonę, powiedział: „To sprawa niewidzialnego partnera. Gdy zobaczyłem tę kobietę po raz pierwszy, pomyślałem, że chciałbym mieć właśnie taką siostrę. Niewiele o niej wiedziałem, ale czułem, że jest wyjątkową osobą. Nie myliłem się. W ciągu dwudziestu lat poznałem jej prawdziwą naturę. Zadziwiające, na początku nie zdawałem sobie sprawy, że jest tak wspaniałym człowiekiem, choć od razu czułem, że to kobieta dla mnie.

Poza tym oboje chcieliśmy tego samego: by zamieszkał z nami Bóg. Oprócz siebie mamy także niewidzialnego partnera, który gości w naszym domu. Milczący partner zawsze pomaga nam w rozwiązywaniu trudnych sytuacji. Wiemy, że nie wycofa się w krytycznym momencie, bo stawka jest zbyt wysoka.

Milczący partner sprawił, że wszystko ułożyło się jak najlepiej. Dzięki niemu jesteśmy razem i czujemy się bardzo szczęśliwi. Przez cały czas się kochamy, dlatego możemy pomagać innym. W naszym wspólnym życiu zawsze chodziło o coś więcej, niż tylko zaspokojenie moich czy jej potrzeb. W Świętej Księdze napisano, że Bóg mieszka między dwojgiem ludzi, by ich jednoczyć. Tora głosi: „Gdy mężczyzna i jego żona na to zasłużą, Boska Obecność zamieszka między nimi".

Wielu ludzi uważa, że Bóg musi zesłać właściwego partnera. Mosze nie czekał. Sam postanowił znaleźć sobie odpowiednią żonę. Inni szukają, ale w ich życiu nie pojawia się wymarzona osoba, lub znajdują kogoś, kto okazuje się nieodpowiedni. Mosze tak skomentował to zjawisko: „Mężczyzna poszukujący bratniej duszy liczy, że kobieta wypełni pustkę w jego życiu. To błąd, pustkę można wypełnić tylko poprzez zwrócenie się do Boga. Mężczyzna przeżywa rozczarowanie, bo myślał, że znalazł właściwą kobietę. To samo dotyczy dzieci. Ludzie od siebie odchodzą najczęściej dlatego, że tak naprawdę nigdy nie byli razem. Jak długo można wytrwać w związku, w którym nie ma siły łączącej dwoje ludzi? Mężczyzna uważa, że związek z kobietą zastąpi mu łączność z Bogiem, praktykę duchową. Oczywiście to niemożliwe. Wszystkie te elementy są potrzebne, by stać się jednością.

Zauważyłem pewne zjawisko: wielu ludzi szuka bratniej duszy, z którą mogliby się związać. Niestety, ich wyobrażenie o tej osobie jest tak silne, że nie pozwala im zaakceptować kogoś, kto

przy nich jest. Czasami Bóg daje partnera, jakiego człowiek się nie spodziewał. Wielu z nas odtrąca osobę zesłaną przez Boga.

Paradoks polega na tym, że powinniśmy odrzucić swoje wyobrażenia i spojrzeć na konkretnego człowieka, posłuchać, co ma do powiedzenia. Wtedy wydarzy się coś, co nas odmieni. Nie ma nic piękniejszego niż dwoje kochających się ludzi, zjednoczonych w dążeniu do wspólnego celu".

Celem praktyk religijnych w obrządku judaistycznym -*micwot* (słowa, myśli i czyny zabronione i nakazywane przez Boga) - jest zdobycie miłości i naprawianie świata. Rozumiemy, czym jest prawdziwa miłość, gdy rozpoznamy, czym nie jest. Fałszywa miłość nigdy nie przynosi trwałej satysfakcji.

„Kiedyś nie byłem tak religijny - mówi Mosze. - Wiązałem się emocjonalnie z kobietami. Gdy chcesz zespolić drewno ze szkłem, potrzebny jest jeszcze jeden składnik wiążący poszczególne elementy w całość. Partnerzy, których związek opiera się na wrażliwości i miłości, kochają się i są jednością. Jeśli nie ma z nimi niewidzialnego partnera, czegoś, co wykracza ponad to, co ludzkie, wtedy taki związek pozostaje niepełny.

W naszej tradycji podczas ceremonii ślubu para młoda stoi pod baldachimem. *Chupa* jest symbolem świętości, jaka ich otacza, wypełnia i jednoczy. Nie wystarczy być razem. Zadanie polega na tym, by to, co jest nad nami, zamieszkało wśród nas i w naszych duszach.

Człowiek powinien przygotować się na przyjęcie właściwego partnera. To tak, jak z dobrymi perfumami: cennego prezentu nie trzyma się w starej butelce po keczupie. Jeśli chcesz zasłużyć sobie na partnera, musisz się oczyścić, całkowicie upokorzyć i wejść na ścieżkę Boga. Jaki sens miałoby zsyłanie ci bratniej duszy, skoro nie jesteś jeszcze gotowy na jej przyjęcie?

Bóg cierpliwie czeka, aż człowiek dojrzeje do Jego daru, dopiero potem zsyła idealny związek. Najpierw jednak musisz pozbyć się wszystkiego, co zaśmieca twoje wnętrze.

Nie martw się, że nie otrzymałeś w tym życiu partnera - prawo żydowskie powiada, że bratnie dusze zawsze pojawiają w jednym czasie. Bądź czujny i otwarty na nowe możliwości. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że ktoś na ciebie czeka. Jeśli wypełnia

cię pozytywna energia, dostrzeżesz swoją szansę i wykorzystasz ją bez angażowania w to negatywnych uczuć".

Wiele osób kojarzy duchowość z ascezą i poświęceniem. Mosze tak skomentował to stwierdzenie: „Najwspanialsze w myśli żydowskiej jest to, że ludzie są tylko ludźmi. Mamy emocje, odczuwamy zmysłowe pragnienia, lubimy robić interesy i w ten sposób służymy Bogu. Ktoś, kto się z tego wycofuje, przyjmuje celibat, rezygnuje z angażowania się w pracę i związki, przychodzi na świat czysty i taki sam z niego odchodzi. Nic się nie zmienia. Dla niego to dobrze, ale co z całym światem?

Do obowiązków każdego żyda należy życie, praca i troska o dobra materialne, bo Bóg istnieje wszędzie. Jest tak samo obecny na szczycie góry, jak w człowieku, który zrezygnował z małżeństwa lub pracy. Nie ma większej iluzji niż wiara, że odcinając się od bożego świata, człowiek przybliży się do Boga".

Partnerzy służący Bogu, który ich jednoczy, wspaniale łączą wspólny cel życiowy z pracą duchową.

Dla człowieka religijnego - żyda, chrześcijanina czy muzułmanina - powodzenie związku zależy od znalezienia partnera równie gorliwie przestrzegającego norm religijnych. Wtedy związek i rodzina stają się gruntem, na którym wspólnie uprawia się praktykę duchową. Współczesny judaizm uważa dom za świątynię bożą. Ołtarzem jest stół. Przy nim rodzina wspólnie modli się, spożywa posiłki, błogosławi Boga i za wszystko Jemu dziękuje.

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, dla których najważniejszy jest Bóg

Rady dla kobiet i mężczyzn

Upewnijcie się, że od początku łączy was wyznanie i podobny system wartości. Pamiętajcie, że jeśli chodzi

o sprawy wiary, nie możecie liczyć na to,
że zmienicie partnera.
Macie do czynienia z ludzką duszą.

Wasze małżeństwo jest drogą do Boga.
Nie musicie koncentrować się
na zatrzymaniu przy sobie partnera.
Skupcie się na tym,
by w waszym domu był obecny Bóg.

Módlcie się o mądrość, błogosławieństwo i siłę,
by wytrwać w drodze, którą wybraliście.

Student Talmudu ukrył się pod łóżkiem swojego nauczyciela,
by podpatrzeć, jak rabin kocha się z żoną.
Rabin znalazł go i kazał mu wyjść, jednak student odmówił.
Stwierdził: Jo jest Tora, trzeba ją badać".

Talmud

Szukając raju

16

Zapytałem tę istotę, która we mnie pragnie:
jaką rzekę chcesz przekroczyć?

Kabir

Mówi się, że dawno temu człowiek został bezpowrotnie wygnany z raju. Niektórym jednak udało się tam na jakiś czas wrócić - znaleźli bratnią duszę i doświadczyli błogosławieństwa związku, jedności i radości życia. Później takie osoby próbują ciągle odnaleźć dawne szczęście. Tęsknią za miejscem, z którego pochodzą. Pragną wrócić do raju.

Manuel, przystojny, delikatny, trzydziestokilkuletni mężczyzna, wspomina swój pierwszy powrót do raju, doświadczenie, które wpłynęło na całe jego życie. Miał wtedy jedenaście lat.

„To stało się w Polsce. Jako chłopiec znalazłem swoją bratnią duszę. Gdy ją zobaczyłem, nie miałem żadnych wątpliwości.

Była Wielkanoc. Razem z siostrą bawiliśmy się z dzieciakami na wsi. Zgodnie ze zwyczajem w drugi dzień świąt wszyscy oblewaliśmy się wodą. Nagle zobaczyłem tę dziewczynkę. Choć nigdy nie zamieniłem z nią nawet słowa, to była najbardziej dojrzała miłość mojego życia.

Gdy na siebie spojrzeliśmy, wszystkie dzieci zrozumiały, że powinniśmy być razem. Koledzy wiedzieli, że oboje jesteśmy nieśmiali, więc niespodziewanie popchnęli nas na siebie. Gdy za nią

biegałem, zwolniła. Ja też zwolniłem, ale w końcu uciekłem. Nie mogłem z nią porozmawiać. Kontaktowaliśmy się na odległość. Posyłałem jej przez kolegę prezenty, czekoladki, ale ona zawsze wszystko odsyłała.

W końcu nadeszła chwila prawdy. Była wiosna, dzień Pierwszej Komunii Świętej. Zgromadziliśmy się w drewnianym, wiejskim kościółku. Wydawała mi się najpiękniejszą dziewczynką na świecie. Wyglądała jak panna młoda. Po uroczystości zaprosiła mnie do siebie na przyjęcie. Nie odważyłem się wejść, jeździłem na rowerze wokół domu. Po jakimś czasie wyszła jej matka i poczęstowała mnie kawałkiem ciasta. Jedząc, czułem się jak w niebie, jak w rajskim ogrodzie. Ten stan trwał dwa czy trzy lata.

Nigdy ze sobą nie rozmawialiśmy. Nie spędziłem z nią sam na sam ani chwili. Gdy siostra zapytała, czy kocham tę dziewczynę, odparłem, że tak. Mówiłem prawdę".

W raju słowa nie są potrzebne. Poczucie jedności sprawia, że wszystko jest zrozumiałe.

„Wiele lat później pomyślałem, że pora odnaleźć moją miłość. Wtedy dowiedziałem się, że założyła rodzinę, ma kilkoro dzieci i zazdrosnego męża.

Mimo to postanowiłem pojechać do jej domu, do tego samego, który okrążałem na rowerze. Okazało się, że dziewczyna razem z rodziną przeprowadziła się do miasta. Ślad się urwał. Nie było sposobu, by ją odszukać".

Ta piękna, tajemnicza opowieść brzmi prawie jak baśń. Manuel wspomina czas niewinności i czystości, kiedy tak przyziemne rzeczy, jak rozmowa z ukochaną czy wejście do jej domu nie były mu potrzebne, a wręcz wydawały się zakazane. Obawiał się, że w ten sposób mógłby zniszczyć jej niewinność. Tym dwojgu wystarczyła jedność dusz.

Ktoś mógłby nazwać to fantazją i dowodzić, że niebezpieczeństwo polegało na tym, że rozmowa z ukochaną mogłaby zburzyć fantazję. Inny powie, że rzeczywiście, dusze dwojga dzieci się zjednoczyły. Manuel pokochał dziewczynę i rozpoznał w niej bratnią duszę dzięki wyższym zdolnościom, bez potrzeby rozmowy.

Wracając do domu dziewczyny jako dorosły mężczyzna, Manuel opuścił rajski ogród, jadąc znów na wieś, nie był już tym samym, prostym chłopcem. Teraz kierowała nim chciwość - chciał od ukochanej czegoś więcej. Niestety, ona wyjechała. Manuel szukał nie tylko kobiety. Zależało mu na odnalezieniu dawnego stanu umysłu, dzięki któremu znalazł się w raju.

Każdy z nas w głębi duszy nosi wspomnienie miłości doskonałej, prawdziwej rozkoszy, zjednoczenia z Bogiem lub matką, czasów, kiedy wszystkie nasze potrzeby były spełniane, jeszcze zanim je sobie uświadomiliśmy. Jedni nazywają to rajem, inni życiem w łonie matki. Jako wygnańcy ciągle tęsknimy za powrotem do stanu jedności i radości.

Niektórzy uważają, że tęsknotę wywołuje pierwszy erotyczny związek miłosny. Cierpienie, rozczarowanie i rozdzielenie towarzyszące zakończeniu znajomości przypominają wypędzenie z raju lub chwilę narodzin, kiedy człowiek zostaje oddzielony od matki.

Podczas narodzin musimy opuścić łono matki i rozpocząć życie jako istoty niezależne, które płaczem dopominają się, by spełniono ich potrzeby. To pierwotne doświadczenie może służyć jako model naszych późniejszych związków.

Dla wielu osób narodziny były bardzo bolesnym przeżyciem. Ludzie ci czują, że zostali wypędzeni, porzuceni przez matkę lub sami ją porzucili. Leonard Orr, twórca teorii powtórnych narodzin, uważa, że ból przeżywany w miłości ma źródło w traumatycznych przeżyciach związanych z przyjściem na świat, a więc z nagłym oddzieleniem od matki i poczuciem, że sprawia się jej ból i samemu bardzo się cierpi. Od tej chwili niektórym osobom miłość już zawsze będzie kojarzyła się z bólem.

Czasami ludzie, którzy pragną powrócić tam, skąd pochodzą, by jeszcze raz doświadczyć dawnej jedności, zwracają się ku religii i próbują zjednoczyć się z Bogiem. Niektórzy medytują. Wielu mężczyzn nieświadomie oczekuje, że pomoże im w tym ukochana kobieta. Zawierają związki, by zaspokoić potrzebę jedności i powrotu do raju. Wszystko inne przestaje się dla nich liczyć.

Manuel, angażując się w związki, pragnął, by kobiety kochały go bezwarunkową miłością. Chciał jeszcze raz doświadczyć

cudownego uczucia rozkoszy i jedności. Miał szczęście, przez chwilę zaznał tego przy drugiej żonie.

„Carmella pochodziła z Kolumbii. Była piękną kobietą o ognistym temperamencie, cierpiała na depresję maniakalną. Na początku rzadko się spotykaliśmy. Gdy przechodziła fazę maniakalną, wszystko układało się wspaniale, seks był wtedy niesamowity. Jednak jej nastrój gwałtownie się zmieniał. Potrafiła wpaść w depresję w ciągu jednego wieczoru. Zauważałem, jak ogarnia ją zniechęcenie. Nagle zaczynała patrzeć na mnie krytycznie, w oczach miała cień, stawała się mroczna, a ja czułem bijący od niej chłód. Przerażała mnie, w takich chwilach nie chciałem jej więcej widzieć. To smutne, bo dzień wcześniej, kiedy była pobudzona, czułem, że mógłbym się z nią całkowicie zjednoczyć. Raz kochałem ją na zabój, chwilę później między nami nagle wyrastał niewidzialny mur".

Szaleńcze zakochanie, uniesienie, ekstaza, po których następowała nagła separacja, sprawiały, że Manuel czuł się przywiązany do Carmelli, a nawet się od niej uzależnił.

„Choć obiecywałem sobie, że nigdy więcej się z nią nie spotkam, nadal byliśmy razem. Przypuszczam, że to przeznaczenie. Kiedy powiedziałem, że wybieram się na wycieczkę do Europy i Afryki Północnej, stwierdziła, że chce jechać ze mną. Później przyznała, że zrobiła to, bo pragnęła mnie zdobyć. Wykazała się ogromną odwagą".

Wyprawa w egzotyczne miejsca zaspokoiła ich potrzebę romansu i jedności. Stała się znakomitym tłem dla odmiennego doświadczania rzeczywistości Zerwali więzy łączące ich z realnym światem i wznieśli się ponad codzienność, o czym oboje marzyli.

„Podczas podróży znów zakochaliśmy się w sobie. Carmella miała dobry nastrój, choć zdarzały się chwile, kiedy próbowała popełnić samobójstwo - w Neapolu próbowała wyskoczyć przez okno. Na szczęście przez większość czasu było wspaniale. Być może jej nagłe ataki przygnębienia i ponurość niektórych dni sprawiały, że inne wydawały się bardziej jasne i pogodne".

Zaskakujący i fascynujący obrót sytuacji. Mimo zachwianego poczucia rzeczywistości i ciągłego napięcia związanego z możliwością samobójstwa Carmelli - a może właśnie dzięki temu - połączyło

ich głębokie uczucie. Będąc z Carmellą, Manuel wracał do raju, by po chwili znów znaleźć się w piekle. Ciągłe wahanie i nieustanna obawa, że ekstaza w końcu minie, nadawały ich związkowi dodatkowego uroku. Niebezpieczeństwo stanowiło dla nich wyzwanie: Manuel czuł, że za wszelką cenę musi podtrzymać to uniesienie.

„Byliśmy wolni, mieliśmy pieniądze, kochaliśmy się. Większość czasu spędzaliśmy w łazienkach i pokojach hotelowych. W Paryżu kochaliśmy się pięć razy dziennie i jeszcze czuliśmy niedosyt. Uwielbialiśmy cały świat. Byliśmy w sobie zakochani. Nazwałbym to klasycznym romansem. Odnosiliśmy właśnie wrażenie, jakby ktoś dał nam skrzydła. Prawdziwa jedność.

Nagle ja wpadłem w depresję. Po dwóch miesiącach nieustannej rozkoszy, nagle uświadomiłem sobie, że to koniec. Jednego dnia zrozumiałem, że takie uniesienie nie może trwać wiecznie".

Przez krótki czas oboje uwolnili się od własnego ego, czuli się jednością. Zatracili się w sobie i miłości. Oto, jak opisuje ten stan sufi w *Związku przyjaciół-*.

> Tylko Ukochany posiada klucz do bramy w sercu, która łączy duszę z Bogiem. Otwierając te drzwi, ożywia serce serc energią swego wezwania. Kiedy odpowiadamy „Tak", kiedy wstępujemy na Jego ścieżkę, otwieramy się na wezwanie miłości. Zgoda nie jest jednym, krótkim Tak, ale oznacza poddanie się. Ten stan trzeba nieustannie w sobie pielęgnować.

Tym razem wielkie uniesienie trwało nie tylko dzięki zjednoczeniu kobiety i mężczyzny, ale też dzięki ich zjednoczeniu z absolutem. Bez tego, prędzej czy później, człowiek musi opuścić rajski ogród i wrócić do codzienności, znowu jako oddzielna jednostka. Rozpacz z powodu separacji, wygnania jest tym większa, im gorętsza była miłość łącząca partnerów.

„Kończyły nam się pieniądze - mówi Manuel. - Było nam ze sobą cudownie, ale ja wiedziałem, że muszę coś zrobić. Zatrzymaliśmy się we Włoszech. Carmella chciała zostać tam na jakiś czas i wszystko dokładnie zwiedzić, ale ja czułem, że jeśli natychmiast nie ruszę w dalszą drogę, popadnę w depresję. Zacząłem uciekać przed przygnębieniem. Byłem w ciągłym ruchu, dlatego mnie nie dopadło".

Manuel przeniósł swoją rozpacz na warunki zewnętrzne, przed którymi cały czas musiał uciekać. Nowe sytuacje odrywały go od tego, co działo się w jego wnętrzu. Oczywiście w chwili, gdy uczucia Manuela będą wystarczająco mocne, nie pozwoli, by cokolwiek mu przeszkadzało.

„W końcu zabrakło nam pieniędzy i musieliśmy zostać w jednym miejscu. Wpadłem w depresję. Częściowo było to odbicie depresji Carmelli, ale odreagowałem też i moją, z czasów dzieciństwa".

Manuel stawił czoło swojemu demonowi, zmierzył się z bólem, którego unikał. Niektórzy próbują się ukryć przed depresją w ramionach ukochanej osoby. Liczą, że nie dojdzie do konfrontacji z własną duszą. Niestety, na dłuższą metę to rozwiązanie jest nieskuteczne.

„W ciągu tych dwóch cudownych miesięcy z Carmellą odrzuciłem zahamowania, wzniosłem się ponad rzeczywistość, czułem się jak w niebie. W Rzymie piliśmy wodę z fontanny i skakaliśmy z radości. Świat był wspaniały. Przeżyliśmy piękne chwile. Ludzie, którzy na nas patrzyli, mówili, że nigdy nie widzieli tak zakochanej pary".

Należy wyraźnie oddzielić stan zakochania od zupełnie przeciwnego mu stanu kochania, który jest akceptowaniem i rozumieniem własnej tożsamości. Kochanie to umiejętność bycia sobą w każdym momencie, smakowanie życia takim, jakie jest.

„Gdy minęło uniesienie, wszystko nagle stało się szare - mówi Manuel. - Pojechaliśmy do Paryża i zatrzymaliśmy się w tym samym hotelu, w którym czuliśmy się tacy szczęśliwi. Chcieliśmy przywołać tamte chwile, ale im bardziej się staraliśmy, tym bardziej wymuszone i sztuczne było nasze szczęście. Wróciliśmy do Nowego Jorku. Wpadłem na pomysł, że może ślub pozwoli je odzyskać".

Kiedy człowiek raz zazna pierwotnej rozkoszy, często spędza resztę życia, próbując jeszcze raz doświadczyć tego stanu. Jedna z mądrości zen głosi, że im bardziej za czymś gonimy, tym szybciej to się od nas oddala. Niczego nie da się odtworzyć ani posiąść na zawsze. Jedyne, co pozostaje, to podziękować i ruszyć na poszukiwanie nowych doświadczeń.

„Nasze małżeństwo okazało się katastrofą. Byliśmy razem przez sześć lat i tylko wspomnienie tamtych dwóch miesięcy po-

zwoliło nam ze sobą wytrzymać. Wspólne mieszkanie, codzienne problemy, takie jak płacenie czynszu czy rachunków, sprawiły, że między nami przestało się układać. Musiałem znaleźć pracę. Chciałem rzeźbić. Nie rozumiałem, dlaczego mam pracować jako stolarz. Nie mogłem uwierzyć, że tak marnuję czas.

Wtedy przyszło mi do głowy, że powinniśmy mieć dziecko. Kiedy żona zaszła w ciążę, uświadomiłem sobie, że jednak nie jesteśmy na to gotowi. Urodziła się nam córeczka, która zmieniła moje życie. Otworzyła mi oczy na świat. To było fantastyczne, ale jednocześnie reszta mojego życia przygnębiała mnie do tego stopnia, że czułem się jak w więzieniu. Nie takie miało być moje małżeństwo, nie tak chciałem żyć. Moja żona dążyła do czegoś innego niż ja. Zależało jej na wypracowaniu pewnej struktury. Chciała stworzyć doskonały dom. Początkowo nie podzielałem jej entuzjazmu, ale z czasem nauczyłem się od niej wielu rzeczy. To nadal jest we mnie. Myślę, że mieliśmy na siebie duży wpływ".

To, że dwoje ludzi zakochuje się w sobie i razem doświadczają czegoś, co przypomina powrót do raju, nie znaczy, że się znają czy rozumieją naturę miłości. W pewnym sensie ich miłość była fałszywa. Zamiast szczęścia przyniosła im rozpacz i niezadowolenie.

Człowiek musi opuścić raj, by nauczyć się prawdziwej miłości, dzięki której będzie mógł odnaleźć drogę powrotną. Powrót do raju także uczy prawdy.

Manuel uzależnił się od poczucia jedności jak od narkotyku. Pogoń za szczęściem i uniesieniem stała się jego ucieczką przed prawdą o sobie i depresją. W ten sposób unikał zderzenia z codziennością. Czuł, że jego życie powinno wyglądać inaczej. Kiedy to sobie uświadomił, nie mógł dłużej ukrywać się przed rzeczywistością. Wtedy pojawiła się depresja.

„Carmella i ja mieliśmy wyjechać do Tunezji, odwiedzić mojego ojca - opowiada Manuel. - Niestety, Carmella nie dostała wizy, bo była obywatelką Kolumbii. Pojechałem sam. Zamiast sześciu tygodni, zostałem tam cztery miesiące. Byłem taki szczęśliwy, że mogę się wyrwać z domu. Przez trzy miesiące wiodłem kawalerskie życie, ale w końcu zacząłem tęsknić za żoną i dzieckiem. Postanowiłem wracać.

Po powrocie okazało się, że Carmella zmieniła zamki w drzwiach. Powiedziała, że nie chce ze mną mieszkać. Poznała kogoś. Była na mnie zła. Czuła się poniżona i porzucona, dlatego zaczęła żyć jak kobieta samotna.

Spotykała się z pięcioma mężczyznami jednocześnie, by nadrobić czas stracony w małżeństwie. Oszalałem, chciałem ją odzyskać. To zadanie stało się dla mnie najważniejsze. Nauczyłem się tańczyć, starałem się, by polubili mnie jej latynoscy znajomi, ale ona oddalała się coraz bardziej".

Gdy kochanka przestała być dostępna, Manuel znowu zaczął jej pragnąć. Jeszcze raz chciał wrócić do raju.

„Robiłem dla niej wszystko, pozwoliłem się poniżyć. Zostawałem z córką, podczas gdy Carmella spotykała się z innymi mężczyznami. Chodziłem od okna do okna, czekając na nią, a ona wracała o piątej nad ranem. Kiedyś przyniosła bukiet kwiatów i powiedziała, że wszyscy się w niej zakochują. Wiem, że chciała mnie ukarać. Pewnego razu w ogóle nie wróciła do domu na noc. Pokazała się dopiero na drugi dzień rano. Nie zmrużyłem wtedy oka.

Gdyby tylko emocjonalnie pozostała ze mną, wybaczyłbym, że sypia z innymi mężczyznami, ale tak nie było. W końcu poznałem kobietę, z którą się związałem. Powoli zapominałem o żonie. Trwało to osiemnaście miesięcy. Zauważyłem, że gdy odsuwałem się od żony, ona coraz bardziej chciała do mnie wrócić. Niestety, było już za późno. Zaangażowałem się w związek z inną kobietą. Kiedy powiedziałem o tym Carmelli, była zszokowana. Liczyła, że do niej wrócę, ale nigdy nie dała mi żadnej nadziei, żadnego znaku".

Manuel i Carmella uzewnętrzniali gniew, ból i poniżenie. Prawdopodobnie doświadczyli tych uczuć w dzieciństwie, ponieważ zostali oddzieleni od rodziców i nie byli przez nich bezwarunkowo kochani.

Ekstatyczna miłość między dwojgiem ludzi, którzy tak naprawdę się nie znają, może przerodzić się w gniew, gdy partnerzy przestaną zaspokajać swoje potrzeby. Wtedy uświadamiają sobie, że w rzeczywistości są dwiema różnymi osobami, które mają dla siebie coraz mniej współczucia.

Jedni uważają, że niemożliwy jest powrót do pierwotnych doświadczeń bezwarunkowej miłości, rozkoszy i poczucia jedności. Inni, oprócz modlitw i medytacji, proponują techniki, dzięki którym powrót staje się możliwy.

Leonard Orr poleca specjalne techniki oddychania, podczas procesu ponownego przeżywania momentu przyjścia na świat. Dzięki nim pacjent może wrócić do chwili swoich narodzin i uwolnić się od bólu, traumatycznych wspomnień i negatywnych myśli o samym sobie, matce i miłości. Potem negatywne doświadczenia świadomie zastępuje pozytywnymi myślami. Pacjent uczy się wybaczać matce i samemu sobie, nabiera zaufania do kobiet, dowiaduje się, jak dawać i przyjmować miłość, by w końcu osiągnąć spełnienie, którego szuka. Proces ten wymaga czasu, odwagi i poświęcenia, jednak efekty zawsze są tego warte.

„Myślę, że nadal nie znalazłem kobiety mojego życia - mówi Manuel. - Mam oczy szeroko otwarte, wciąż czekam na bratnią duszę".

Manuel szuka kobiety, dzięki której mógłby wyrazić całego siebie, która dałaby mu poczucie bezpieczeństwa i jedności. W tej chwili nadal uzależnia bezpieczeństwo i jedność od drugiej osoby. Z utęsknieniem oczekuje wyjątkowej kobiety.

Ktoś mógłby powiedzieć, że Manuel osiągnie to, czego pragnie, gdy dojrzeje i będzie na to gotowy. Wiele osób wierzy w istnienie bratniej duszy. Ludzie ci są przekonani, że gdy ją znajdą, ich życie ulegnie całkowitej zmianie. Jeśli rzeczywiście na naszej drodze pojawi się taka osoba, będzie to największy prezent, jaki otrzymamy w tym życiu.

Edgar Cayce naucza, że zawsze, zanim spotkamy bratnią duszę, musimy wiele wycierpieć. Bolesne związki są lekcją, która ma nas przygotować na spotkanie z przeznaczeniem. Pojawienie się bratniej duszy nie zawsze oznacza koniec naszych zmagań z losem. Często nadal ciążą nam nierozwiązane problemy. Miłość jedność z bratnią duszą dodają sił, by się z nimi uporać.

Kiedy spotkamy bratnią duszę, nie liczmy, że od tej pory nasze życie stanie się pasmem radości i rozkoszy, że nie będziemy musieli stawiać czoło rzeczywistości i prawdzie o drugim człowieku.

Partnerzy nadal muszą się ze sobą porozumiewać, rozwiązywać swoje problemy, zajmować się praktyczną stroną życia. Z czasem, gdy uczucia będą jeszcze silniejsze, te potrzeby mogą stać się bardziej intensywne.

Zapytany, czy pracowali z Carmellą nad swoim związkiem, Manuel powiedział: „Nie, miłość przyszła do nas jak wielka łaska, a potem odeszła. Nie wiedzieliśmy, jak ją zatrzymać. Mieliśmy nadzieję, że jeszcze raz osiągniemy ten stan. Jak to zrobić? Nie mam pojęcia".

Niektórzy uważają, że stan łaski czy posmak nieba są nam dane po to, żebyśmy dojrzeli. Potem trzeba nauczyć się ze sobą rozmawiać, wybaczać, a być może nawet poświęcać indywidualne potrzeby i pragnienia. Bez względu na to, jak silna jest więź duchowa, partnerzy zawsze muszą pamiętać o dzielących ich różnicach i umieć je szanować.

„Nasza jedność doskonała pojawiła się znikąd", mówi Manuel. „Nie stworzyliśmy jej, po prostu nagle zaistniała, bez naszego wysiłku. Nie wiedzieliśmy, co zrobić. Żyliśmy w strachu, że w końcu nadejdą zwyczajne szare dni".

Prawdziwa miłość polega na tym, że partnerzy potrafią zaakceptować wszystko, co niesie los. Nie trzymają się kurczowo wspomnień o pięknych chwilach i nie boją się mrocznej, czy szarej przyszłości.

Kiedy nauczymy się akceptować i być wdzięcznymi za to, co zsyła nam los, osiągniemy stan, o którym Ummon, wielki mistrz zen, pisał: „Każdy dzień jest dobrym dniem".

Raz w tygodniu w raju

Victor opowiada o związku, który dla niego oznacza raj. Według Victora źródłem rozkoszy nie jest jedność, ale umiejętność całkowitego zaakceptowania kobiety i sytuacji, w jakiej się znajdują.

„Andrea ; ja poznaliśmy się w zupełnie zwyczajnych okolicznościach. Od razu się polubiliśmy. Wtedy jednak nie wiedziałem jeszcze, że nasz związek będzie najpiękniejszym wydarzeniem w moim życiu. Jesteśmy razem od ośmiu lat.

Widujemy się raz w tygodniu, w środy, przez cztery godziny. To wszystko. Gdy staje w drzwiach mojego mieszkania, obejmujemy się, a ona mówi: Och, jesteś taki silny. Zawsze wypowiada te same słowa, taki mamy zwyczaj. Potem zdejmuje płaszcz i wchodzi do środka. W salonie czeka na nią wspaniała kolacja z drinkami. Siedzimy i rozmawiamy o tym, jak spędziliśmy tydzień. Opowiadamy o naszych rodzinach. Żadne z nas nie zna osobiście tej drugiej rodziny. Nie mamy wobec tych ludzi zobowiązań. Wiemy, co i z kim będziemy robić w ciągu następnych kilku dni, ale te osoby są dla nas jedynie pustymi figurami.

Tak naprawdę koncentrujemy się tylko na sobie. Oboje jesteśmy rozwiedzeni, nasze dzieci należą do innego świata. Nie ma ich przy nas. Przez cztery godziny w tygodniu liczymy się tylko my. Teraz sprawia nam to taką samą radość i przyjemność, jak osiem lat temu".

Zapytany, czy nie uważa tego za fantazję, Victor powiedział: „Owszem, ale to fantazja konstruktywna, oparta na rzeczywistości. Spotykamy się o określonej porze. Oboje wiemy, co robimy, ale każde z nas żyje własnym życiem. Wieczory, które spędzamy razem, są zawsze cudowne, nigdy wzajemnie nie ranimy swoich uczuć. To łatwe, bo nasze życiowe zobowiązania, konflikty, wybory czy wymagania nie dotyczą tych czterech godzin.

Spotkania z Andreą są dla mnie wyjątkowym doświadczeniem. Nie mają nic wspólnego z resztą mojego życia, jeśli czułbym się nieszczęśliwy, to uczucie wracałoby po jej wyjściu, a tak nie jest. Istnieje mnóstwo rzeczy, które lubię robić z przyjaciółmi. Gdy ona wyjdzie, nadal mam siebie".

Zapytany, czy w ciągu tygodnia za nią tęskni lub czuje zazdrość, że Andrea spotyka się z innymi mężczyznami, Victor odparł: „Nie, ona też nie tęskni i nie jest zazdrosna. Nigdy nie pytam, co robiła w weekend, jeśli zechce, sama mi opowie. Ona także nie zadaje mi tego typu pytań. Od czasu do czasu mówi: W sobotę spędziłam wspaniały wieczór w operze. Wtedy zaczynam się zastanawiać: Z kim poszła? Dlaczego mnie tam z nią nie było? Po chwili jednak potrafię się opanować i mówię sobie: stop. Andrea opowiada o operze i swoich znajomych, a ja cieszę się jej szczęściem.

Andrea kocha mnie dlatego, że to, co nas łączy, jest ciągle świeże. Nigdy nie opowiadam dwa razy tej samej historii. Zawsze gotuję coś innego i mam nowe pomysły w łóżku. To niewiarygodne.

Pewnego razu przyjechała do mnie w odwiedziny siostra. Została na tydzień. Jest kochana, ale ma bardzo konserwatywne poglądy na życie, dlatego zawsze między nami dochodziło do lekkich napięć. Wiem, że mnie uwielbia, ale zostaliśmy obdarzeni różną wrażliwością. W głębi duszy siostra mnie nie akceptuje.

Zawsze pyta o Andreę. Widziała ją zaledwie kilka razy, ale ciągle zastanawia się, czy nadal spotykamy się w każdą środę, czy gdzieś razem wychodzimy, jaka jest jej rodzina. Oczywiście dobrze zna odpowiedź.

W końcu powiedziałem siostrze: Spróbuj powstrzymać się przed wydawaniem opinii i posłuchaj, co do ciebie mówię. Kiedy Andrea wchodzi do mojego domu, razem z nią pojawia się radość. Przytulamy się, kochamy, rozmawiamy. O dziesiątej odprowadzam ją do samochodu i nie kontaktujemy się ze sobą aż do następnej środy.

Moja siostra uważa, że jestem taki szczęśliwy dlatego, że spotykamy się z Andreą tylko raz w tygodniu. To nieprawda. Znam osoby, które rzadko się widują, a mimo to nienawidzą się i nawzajem obwiniają: Nie zależy ci na mnie, bo nie dzwonisz. Ludzie zawsze żądają czegoś więcej, chcą wszystko o sobie wiedzieć, są zaborczy, lubią planować. Urok naszego związku polega na tym, że my tego nie robimy. Nasz związek nie musi rozwijać się w żadną stronę. Za każdym razem jest cudownie i inaczej.

Nie widujemy się częściej i nie czuję z tego powodu żalu. Nie jestem zgorzkniały dlatego, że obowiązuje nas absolutna szczerość, która polega na tym, że sobie nie przeszkadzamy, nie wtrącamy się, gdy druga osoba tego nie chce.

Nie muszę oszukiwać Andrei, nie mam potrzeby poznawania jej tajemnic. Dobrze jest, jak jest. Nie wiem, jak nasz związek będzie wyglądał za pięć lat, nikt tego nie wie. Chciałbym więcej, ale za każdym razem, gdy o to proszę, Andrea odmawia, a ja to szanuję. Nie, nie myślę o małżeństwie, ale o częstszym spotykaniu się, na

przykład w weekendy. Niestety, Andrea się nie zgadza. Pogodziłem się z tym. W weekendy widuję się z innymi ludźmi, co w niczym nie przeszkadza naszemu związkowi. Siostra i otoczenie nie potrafią mnie zrozumieć.

Ten związek jest wspaniały, bo oboje potrafimy cieszyć się chwilą. To rzadko spotykana umiejętność: nie żyjemy wspomnieniami, nie jesteśmy zazdrośni, nie wtrącamy się w sprawy tej drugiej osoby, nawet jeśli jest to osoba najbliższa naszemu sercu. Żadne z nas nie uzależnia swojego szczęścia od drugiego człowieka. Potrafię się nią cieszyć dlatego, że sam jestem szczęśliwy. Nie liczę na to, że ona sprawi, iż poczuję się w pełni sobą".

Victor stworzył sobie model rajskiego ogrodu, miejsca, gdzie może doświadczać bezwarunkowej miłości, w pełni akceptując rzeczywistość.

„Większość problemów w związkach bierze się stąd, że ludzie nie potrafią dziękować za to, co mają - mówi Victor. - Nie widzą tego, co jest. Dostrzegają tylko to, czego tam nie ma".

Jeśli człowiek pragnie, by związek pozwolił mu wrócić do raju, powinien doceniać to, co posiada, zamiast tęsknić za zakazanym owocem.

„Wiem, że tworzymy nietypowy związek. Kocham Andreę za to, jaka jest, za to, że potrafi czerpać przyjemność z natury - pozwala, by oczarowało ją coś, na co patrzy. Andrea umie też słuchać i doceniać muzykę. Nie chcę, by była kimś innym. Pragnę, żeby na zawsze została taka, jak teraz".

W biblijnej historii o rajskim ogrodzie Bóg zabronił Adamowi jeść owoce z drzewa poznania dobrego i złego, i oceniać, co jest dobre, a co złe. W raju nikt nikogo nie osądza, ale wszystko akceptuje i czerpie przyjemność z otaczającego piękna.

„Gdyby Andrea powiedziała mi jutro: kocham cię, ale wyjeżdżam do Kalifornii i nigdy więcej się nie zobaczymy - gdyby szczerze powiedziała, że zrywa, przez kilka dni byłbym bardzo przygnębiony. Nie trwałoby to miesiące ani lata. Nic nie rozpadłoby się we mnie na kawałki. To byłaby naturalna separacja, a nie zdrada, oszustwo czy kłamstwo, które zawsze sprawiają ból. Tam, gdzie panuje szczerość, nie ma cierpienia.

Moi przyjaciele uważają, że gdybym ją stracił, czułbym się koszmarnie. Zawsze odpowiadam, że są w błędzie. Znalazłbym kogoś innego, a może byłbym sam. Jedno jest pewne, nigdy nie zrobiłbym czegoś, co nie sprawiałoby mi przyjemności, bo dla mnie samo życie jest wielką przyjemnością. W pełni je akceptuję. Zawsze czuję, że jestem blisko wielkiej tajemnicy, a moje serce pomieści wszystko, co zsyła los".

Victor znalazł swój raj, mówiąc „tak" każdemu aspektowi życia.

Ktoś może zarzucić, że związek Victora opiera się na fantazjach i akceptowaniu tylko wybranych warunków. Victor zgadza się na ograniczenie czasowe, jakich wymaga Andrea, i zadowala się taką ilością ciepła i uczuć, jaką ona chce mu dać. Nie obwinia siebie ani swojej partnerki, ale przyjmuje to, co mają.

Akceptacja tego, co daje mu Andrea, a jednocześnie jego radość i wdzięczność są czymś wyjątkowym. Można to nazwać bezwarunkową miłością. Nie znaczy to, że Victor zadowala się jedynie okruchami szczęścia. Andrea wie, że jej partner ma swoje życie, że spotyka się z przyjaciółmi i szuka związku, w którym może dawać i otrzymywać więcej.

Warto zapamiętać

Jak postępować z mężczyznami, którzy szukają raju

Rady dla kobiet mężczyzn

Bramą do raju jest bezwarunkowa akceptacja,
miłość, prawdziwa komunikacja
i szacunek dla dzielących was różnic.

Nie myślcie, że uniesienie, jakie w danym momencie
odczuwacie, oznacza, że na zawsze zostaniecie
w raju. Uniesienie to stan emocjonalny,
który szybko mija, a po nim często następuje depresja.

Jeśli chcecie zostać w raju,
musicie odrzucić własną małostkowość,
przestać wymagać i oceniać siebie.
Nauczcie się rozumieć, czuć i widzieć życie takim,
jakie jest. Uznajcie, że jest dobre.

Wiedz, że gdy nauczysz się rezygnować z siebie,
odnajdziesz Miłość.
Nie ma innej tajemnicy, którą warto poznawać,
A żadna poza nią nie jest mi znana.

Al-Anasń

Jak odwrócić sytuację 17

Pracując nad tą książką, odkryłam wspaniałą metodę, jak rozpoznać dobry związek. Dzięki tej metodzie, osoby, które szukają miłości, będą mogły uniknąć miesięcy - a nawet lat - cierpienia i niepewności. Moja metoda znakomicie się sprawdza, gdy człowiek naprawdę pragnie zaangażować się w trwały związek i jest gotowy szukać tego, co dla niego najlepsze. Nazwałam ją Metodą Odwracania Sytuacji.

Korzyści, jakie przynosi Metoda Odwracania Sytuacji

Odwrócenie sytuacji pozwala zamienić fantazje, niezadowolenie i poczucie odrzucenia na spokój i jasność, na zrozumienie i szacunek dla ludzi. Jeśli poważnie myślisz o odnalezieniu związku, który z czasem może rozwinąć się w dojrzałą miłość, wypróbuj skuteczność tej metody.

Związując się z drugim człowiekiem, większość z nas automatycznie wpada w pułapkę swoich marzeń, fantazji, tęsknot i powtarzających się zachowań, których nie potrafimy kontrolować. Na początku znajomości najczęściej odczuwamy niezwykłe uniesienie. W tej fazie mamy wrażenie, że odnaleźliśmy osobę, która sprawi, że nasze życie stanie się pełne. (Gdy uniesienie minie, zwykle wpadamy w depresję, obwiniamy partnera, próbujemy uciekać, chcemy zniszczyć związek lub samych siebie).

Na etapie uniesienia właściwa ocena rzeczywistości może być bardzo trudna, a nawet zupełnie niemożliwa. Niestety, unikanie konfrontacji z rzeczywistością przynosi zgubne skutki.

Metoda Odwracania Sytuacji pozwala raz na zawsze przerwać niszczący ciąg wydarzeń, które rodzą rozczarowanie.

Jeśli jesteś gotowy zbudować trwały związek, oparty na solidnych podstawach, zapoznaj się z moją metodą. Dzięki niej szybko rozpoznasz sytuację i ludzi, którzy nie są dla ciebie odpowiedni, bo sprawiają, że przenosisz się w świat fantazji. Ta droga najczęściej prowadzi donikąd lub tam, gdzie nie chcesz iść.

Metoda Odwracania Sytuacji chroni przed popełnieniem błędu, pozwala spojrzeć na związki z innej perspektywy, o co tak trudno w chwilach podniecenia, jakie towarzyszy nowym znajomościom.

Metoda Odwracania Sytuacji

Metoda składa się z kilku kroków. Gdy się nad nimi dokładnie zastanowisz, zauważysz, że są podsumowaniem opowieści i wniosków przedstawionych w tej książce. Aby w pełni zrozumieć metodę, najpierw należy uważnie przeczytać wcześniejsze rozdziały. Historia każdego z moich rozmówców pomoże zanalizować błędy, jakie popełniamy w miłości.

Krok 1: Zastanów się nad swoimi preferencjami i priorytetami. Określ, co według ciebie jest niezbędne do szczęścia, a bez czego możesz się obejść.

Pomyśl, czego wymagasz od związku i czego w nim nie tolerujesz. Jeśli ktoś nie spełnia twoich oczekiwań, nie obwiniaj go, ale zrozum, że po prostu tego nie potrafi. Nie lekceważ własnych potrzeb, wycofaj się, zanim niezadowalająca cię sytuacja się utrwali.

Uświadom sobie, że istnieje bardzo małe prawdopodobieństwo spotkania kogoś, kto posiada wszystkie pożądane przez ciebie cechy. Jeszcze raz zastanów się, które warunki koniecznie musi spełniać twój partner. Z czego możesz zrezygnować? Uważaj, nie oszukuj siebie.

Przygotuj listę wszystkich cech: niezbędnych, niepożądanych i mniej ważnych w związku. Oto kilka z nich: cierpliwość, niezawodność, spontaniczność, figlarność, elastyczność, stabilność i niezależność finansowa, religijność, gadatliwość, małomówność, zaborczość, wrażliwość, zazdrość, monogamiczność, poczucie humoru, wygląd.

Zastanów się nad każdą. Oceń, jak bardzo są dla ciebie ważne. Czy tę cechę musi posiadać twój partner (lub związek)? Czy jesteś w stanie ją tolerować? Czy jest ci obojętna? Przy każdej pozycji zaznacz swoją ocenę.

Patrząc na listę, przeanalizuj swoje zachowanie w związkach. Być może tylko wydaje ci się, że czegoś potrzebujesz, a tak naprawdę nie odczuwasz tego braku w obecnym związku. Zastanów się, co najbardziej przeszkadzało ci w twoich poprzednich związkach. Nie oszukuj siebie. Zapisz spostrzeżenia. Odkrywanie prawdy o sobie zawsze jest pouczające.

Pamiętaj, że wszystko się zmienia, a ty cały czas się rozwijasz. Rozważając, jak w tej chwili postrzegasz związki, uświadom sobie, kim teraz jesteś i kim nie jesteś. Nie możesz opierać związku na wyobrażeniach, kim będziesz lub możesz być w przyszłości. Punktem wyjścia musi być teraźniejszość.

Wiele potencjalnie udanych związków rozpadło się z powodu drobnych różnic, które na dłuższą metę mogły okazać się mało istotne. Nie zapominaj o swojej liście cech. Myśl o niej i systematycznie staraj się ją aktualizować. Pamiętaj, co dla ciebie ważne, i na tym koncentruj swoją uwagę.

Krok 2: Naucz się odróżniać miłość fałszywą od prawdziwej. Na pustyni fatamorgana nie zaspokoi twojego pragnienia.

Pragnienie miłości i głód związku z drugim człowiekiem sprawiają, że często przestajemy odróżniać prawdziwe uczucie od fałszu. Fałszywa miłość przybiera formy uzależnienia, walki o władzę i kontrolę. To, co łączy partnerów w takim związku, nie jest miłością, ale przywiązaniem.

Kiedy spotkasz potencjalnie idealnego partnera, zamiast flirtować i próbować zrobić na nim wrażenie, postaraj się go dokładnie

wysłuchać. Jakie ma plany? Czego od ciebie oczekuje? Uniesienie i pozytywne uczucia nie oznaczają jeszcze prawdziwej miłości.

Zadaj sobie pytania: Czy ta osoba nie traktuje mnie jak kogoś, dzięki komu podniesie poczucie własnej wartości? Czy nie jestem dla niej zdobyczą, z którą może dumnie pokazać się na ulicy? Czy daję jej poczucie bezpieczeństwa? Czy naprawdę mnie zna? Czy wie, kim jestem? A może szuka kogoś, kto przypomina dawną miłość? Żeby się tego dowiedzieć:

Zapytaj tę osobę o jej wcześniejsze związki. Uważnie wysłuchaj odpowiedzi.

Spotykając interesującego człowieka, który wzbudza naszą nadzieję, bardzo rzadko zadajemy sobie trud, by usiąść, porozmawiać i dowiedzieć się, kim naprawdę jest.

Zrób to. Zapytaj o poprzednie związki i wcześniejszych partnerów. O to, jacy byli, co lubili, a czego nie tolerowali w związku. Jakie mieli problemy? Kto odszedł i dlaczego? Wysłuchaj z uwagą odpowiedzi. Istnieje prawdopodobieństwo, że w waszym związku powtórzą się jego zachowania i doświadczenia z przeszłości.

Czy posiadasz cechy, których ta osoba poszukuje? Czy twój partner nie oczekuje, że się dla niego zmienisz? Oczywiście, niektóre rzeczy można zmienić, ale te najważniejsze, wrodzone cechy człowieka raczej pozostają niezmienne.

Szanuj to, kim jest i co mówi. Zamknij usta i słuchaj.

Ludzie chętnie opowiadają o sobie, gdy czują, że okazujemy zainteresowanie. Zapytaj swojego rozmówcę o rodzeństwo, rodziców i ich związki. Wiele osób próbuje w dorosłym życiu odtwarzać model związku znany z dzieciństwa. Jeśli masz do czynienia z kimś, kto pochodzi z trudnej rodziny, dowiedz się, w jaki sposób - i czy w ogóle - nad sobą pracuje. Czy szukał pomocy terapeutycznej, a jeśli nie, to czy zechce to zrobić? Czy uświadamia sobie, że jest obciążony problemami, które wymagają rozwiązania?

Pamiętaj, jak wielka jest siła przyzwyczajenia.

Zachowania związane z relacjami międzyludzkimi często stają się nawykiem. Zastanów się, jak dużą samoświadomość posiada osoba, która cię interesuje. Czy potrafi się przyznać do tego, że popełnia błędy?

Na początku te pytania mogą wydać się zupełnie nieromantyczne. Choć pozbywając się złudzeń, odczuwamy stratę, tak naprawdę zawsze przynosi to wielką korzyść: możliwość poznania prawdziwego człowieka. Oszczędzisz sobie bólu - twoje fantazje prędzej czy później i tak muszą się rozwiać, a ty nie skończysz w związku z człowiekiem, którego nie znasz i który, być może, do ciebie nie pasuje.

Krok 3: Słuchając rozmówcy, odsuń na bok własne wyobrażenia na jego temat, nie osądzaj go i nie oceniaj. Nie kieruj się własnymi popędami, Poznaj, kim jest.

Musisz powstrzymać się przed projektowaniem własnych pragnień na drugiego człowieka. Poznaj jego prawdziwą osobowość. Jeśli będziesz okazywać zadowolenie lub niechęć, twój rozmówca może odnieść wrażenie, że go oceniasz, a wtedy zamilknie albo zacznie mówić to, co chcesz usłyszeć.

Nie komentuj jego wypowiedzi. Nie mów, że powinien się zmienić. Po prostu słuchaj. Jeśli zadajesz pytania, a potem oceniasz odpowiedzi, twój rozmówca od razu to wyczuje i przestanie być z tobą szczery. (Nie znaczy to, że nie powinno się odróżniać właściwego partnera od kogoś, kto nie będzie do ciebie pasował. Po prostu nie wydawaj wyroku).

Wysłuchaj i zrozum historię związków tego człowieka. Zastanów się, czego chce i czy to ci odpowiada. Być może masz do czynienia ze wspaniałym kandydatem na partnera, ale nie dla ciebie.

Na początku znajomości ludzie najczęściej mówią o sobie i o tym, czego spodziewają się po związku. Niestety, zazwyczaj nie zwracamy na to uwagi. Lekceważymy znaki i sygnały.

Metoda Odwracania Sytuacji pozwala to zmienić. Odwracając sytuację, zobaczysz i usłyszysz prawdę. Wyrzekając się własnych fantazji, odkryjesz prawdziwego człowieka, z którym być może się zwiążesz.

Krok 4: Nie próbuj zmieniać drugiego człowieka. Nie licz, że ty się zmienisz. Zastanów się, czy w danym momencie do siebie pasujecie.

Wiele osób już na samym początku związku liczy na to, że zmieni partnera lub siebie. Ciągle słychać skargi, że gdyby ta druga osoba naprawdę nas kochała, zmieniłaby swoje zachowanie.

To wielki błąd. Osoby pozostające w długotrwałym związku potrafią się zmienić, by zadowolić swojego życiowego towarzysza. Jeśli jednak miłości towarzyszy rozczarowanie z powodu podstawowych cech partnera, taki związek nie ma szans powodzenia. Druga osoba zawsze wyczuje niezadowolenie i nabierze przekonania, że nie jest tym, kim powinna być. Taka sytuacja sprawia cierpienie obu stronom.

Żeby uświadomić sobie prawdę, trzeba odwagi i mądrości. To, że nie potrafisz żyć z osobą obdarzoną danymi cechami, nie znaczy jeszcze, że jest ona złym człowiekiem. Po prostu do siebie nie pasujecie. Pamiętaj, że gdzieś w pobliżu ktoś może szukać właśnie takiego partnera, jakiego ty nie akceptujesz.

Krok 5: Nie kłam i nie pozwól, by inni cię okłamywali.

Na początku znajomości ludzie często kłamią lub przesadzają, mówiąc o sobie. Fałszują obraz siebie i akceptują zafałszowany wizerunek innych. Osoba zainteresowana drugim człowiekiem chętnie uwierzy w każde łgarstwo, jakie od niego usłyszy. Kłamstwo ma jednak krótkie nogi, a prawda zawsze wychodzi na jaw. Im wcześniej to się stanie, tym lepiej. Bezpieczniej jest dowiedzieć się prawdy, zanim zaangażujesz się emocjonalnie w znajomość.

Jeśli nie chcesz, by cię okłamywano, musisz poznać rzeczywistość, w jakiej żyje dana osoba. Spotka; się z ludźmi, o których opowiada twój partner, poznaj jego rodzinę, a jeśli to możliwe, idź tam, gdzie pracuje. Zapytaj o jego życie i porównaj to, co od niego słyszysz, z tym, co udało ci się zobaczyć na własne oczy.

Zadziwiające, jak wielu ludzi rezygnuje z własnych opinii i osądów, byle tylko utrzymać związek. Złudzenia bywają niezwykle kuszące. Kłamstwo, gry czy pozerstwo wynikają z poczucia, że ty lub twój partner nie jesteście wystarczająco dobrzy.

Trzeba odważnie stawiać czoło iluzjom. Bez względu na to, kim jesteś, zasługujesz na miłość. Wszyscy na nią zasługujemy. Musimy poznać prawdę o sobie i znaleźć kogoś, kto zechce przyjąć to, co dajemy. W innym wypadku możemy stawać na głowie, by zatrzymać przy sobie partnera, a on i tak nigdy nie będzie zadowolony. Takie doświadczenia często rujnują poczucie własnej wartości. Pamiętaj, już teraz możesz tego uniknąć.

Krok 6: Nie spiesz się. Dowiedz się wszystkiego, czego potrzebujesz, zanim na dobre zaangażujesz się w związek.

Na początku znajomości kobiety i mężczyźni zawsze czują potrzebę zbliżenia się do siebie. Chcą jak najszybciej się w sobie zakochać. Nie spiesz się, nie ulegaj tej pokusie. Poznanie drugiej osoby wymaga czasu. Ludzie bardzo powoli odsłaniają prawdę o sobie. Nie pozwól, by ktoś cię pospieszał. Ty też nie pospieszaj innych.

Nie nalegaj, by druga osoba mówiła lub robiła coś, czego nie chce. Nie pozwól, by wymagała tego od ciebie. Wykorzystajcie wspólny czas na zajęcia, dzięki którym lepiej się poznacie.

Jeśli nie czujesz się wystarczająco pewnie, niczego nie obiecuj i nie zgadzaj się na rzeczy, których nie chcesz robić, nawet gdy oznacza to utratę tej osoby. Jeśli ze względu na twoją odmowę odejdzie, nie żałuj. Ktoś taki nie byłby dla ciebie odpowiednim partnerem. Odpowiedni partner szanuje rytm, według którego żyjesz, ale pamiętaj, że tego samego wymaga od ciebie. Właściwy partner rozumie, że cierpliwość jest podstawą sukcesu każdego związku.

Krok 7: Zrozum świat własnych fantazji: czego wymagasz i co przenosisz na drugiego człowieka? Zastanów się, czy nie masz skłonności do powtarzania pewnych zachowań? jeśli zauważysz, że powracają dawne nawyki, zrób wszystko, by to zmienić.

Poznanie drugiego człowieka jest ważne, ale nie mniej ważne jest poznanie i zrozumienie siebie. Jeśli zależy nam na prawdziwej i pełnej miłości, musimy uświadomić sobie zarówno swoje dobre, jak i złe cechy.

Czasami nasze nieświadome fantazje, wyobrażenia, tęsknoty czy skłonności nie pozwalają rozpoznać odpowiedniego partnera. Wpływają na nasze zachowanie. Popychają nas do odejścia, gdy powinniśmy zostać, lub do zaangażowania się, gdy lepiej byłoby zerwać.

Poznaj prawdę o sobie. Weź odpowiedzialność za własne skłonności i za związek, jaki pragniesz stworzyć. Nie pozwól, by był przypadkowy. Zwracaj uwagę na styl życia, cele, wartości i ważne dla ciebie cechy charakteru. Zachowaj czujność (pomogą ci w tym powyższe wskazówki), zastanów się, czy związek z tym człowiekiem

może mieć sens. Nie zawsze już na początku znajomości coś zaiskrzy między dwojgiem ludzi. Wielkie uczucie pojawia się wtedy gdy partnerzy darzą się wzajemnym szacunkiem, czują się bezpieczni i akceptowani. Do tego także potrzebna jest cierpliwość.

Krok 8: Pamiętaj, że miłość opiera się na prawdzie i mądrości, wymaga czujności i uwagi. Okazuj wdzięczność za to, co otrzymujesz od partnera. Nie bój się dawać i otwórz się na drugiego człowieka.

Pamiętaj, że nigdy nie przyciągniesz osoby, która jest bardziej od ciebie zrównoważona. Jeśli pragniesz znaleźć w związku spełnienie, najpierw poszukaj tego w sobie. Jeśli chcesz, by partner więcej dawał, najpierw ty daj coś z siebie. Porzuć dziecinne nawyki i wymagania. Przygotuj się na ustępstwa, jeśli dzięki nim uczynisz partnera szczęśliwym.

Naucz się codziennie dziękować za to, co otrzymujesz. To pomoże ci skoncentrować się na dobrych i pięknych, a nie negatywnych aspektach twojego życia. Na początku bardzo pomocne może być zapisywanie tego, co każdego dnia otrzymujesz, a za co warto dziękować. Jeśli będziesz to robić z należytą uwagą, efekty cię zadziwią. Lista darów, jakie otrzymujesz, nie ma końca.

Wiedząc, że cały czas otrzymujesz coś od partnera, z pewnością i ty zechcesz dawać. To naturalny proces, który powoduje reakcję łańcuchową. Dawanie sprawi, że poczujesz się szczęśliwą i atrakcyjną osobą. Pamiętaj, że im więcej dajesz, tym więcej otrzymasz. Wkrótce zauważysz, że w twoim życiu pojawiła się miłość i nastąpiło spełnienie.

Jeśli uważasz to za słuszne, zwróć się do istoty wyższej. Pamiętaj, że wraz z pojawieniem się w twoim życiu niewidzialnego partnera wszystkie fantazje, niepowodzenia i pokusy przestaną mieć znaczenie.

Odrzuć pojęcia „ja" i „inni".
Spójrz, kto stoi przed tobą.
Tuż obok.

Eshin (uczeń zen)

Epilog: Odważ się znowu pokochać

Świat nie jest grobem, ale tonem, w którym zaczyna się życie.

Henry Miller

Nie wystarczy nauczyć się odchodzić. Najważniejsze, to nauczyć się, jak dalej żyć. Musimy nauczyć się mówić „tak" nowym możliwościom, drugiemu człowiekowi i samym sobie.

Rozstania są czymś naturalnym. Wszyscy odchodzimy i jesteśmy porzucani. Cały wszechświat opiera się na separacji, zmianie, stracie, braku i narodzinach nowego. Kiedy uświadomimy sobie tę wiedzę i przestaniemy traktować rozstanie jako bolesne odrzucenie, otworzymy się na nowych ludzi i nowe możliwości.

Większość z nas żyje jak we śnie. Co za strata! Życie i otaczający nas ludzie są najpiękniejszym darem, który codziennie nieświadomie odrzucamy Dlaczego nie chcemy przyjąć tego, co w prezencie daje nam los?

Ograniczamy samych siebie wyobrażeniami o tym, jak „powinno" wyglądać nasze życie - czego się po nim spodziewać i co jest dla nas dobre (choć czasami się mylimy). Ta przeszkoda utrudnia zakochanie się i wybór odpowiedniego partnera, a przecież każdy z nas ma do tego wrodzoną zdolność.

Wielu z nas przypomina niewdzięcznych gości na wspaniałym bankiecie, jakim jest życie. Zamiast dobrze się bawić, obrażamy się, gdy skończą się posiłki. Krytykujemy jedzenie, jakie nam

serwują, chcemy innych potraw lub objadamy się czymś, co nam szkodzi, a potem dziwimy się, że mamy niestrawność.

Niektórzy, zamiast ucztować, doszukują się wad u współbiesiadników. Nie mają pojęcia, kim jest gospodarz. Rzadko zdarza się, by ktoś przypomniał sobie o tym, że należy podziękować za zaproszenie na tak wystawną ucztę.

Są tacy, którzy nie zastanawiają się, co w ogóle robią na tym bankiecie. Gdy zabraknie jedzenia, wpadają w przerażenie. Innych nie obchodzi jedzenie, bo przez cały czas dokuczają reszcie gości. Takim ludziom wydaje się, że to ich przyjęcie. Nie zdają sobie sprawy, że wszyscy są tu równi.

Jeszcze inni odmawiają przyjęcia poczęstunku i obrażeni czekają w kącie, aż impreza dobiegnie końca.

Dziękując za to, co mamy, możemy poznać gospodarza uczty i dowiedzieć się, dlaczego zostaliśmy zaproszeni. Okazując wdzięczność, odkryjemy, że każdy gość bankietu jest wyjątkowy i ma coś, czym może się podzielić. Pamiętajmy, że nasz czas nieubłaganie ucieka. Nie marnujmy go na żale i obwinianie innych.

Miłość wymaga odwagi i wiary. Wiele mówi się o znaczeniu wiary, ale jak sprawić, by pojawiła się w życiu? Człowiek, który wierzy w życie, w ludzi i w samego siebie, to dziś rzadkość. Ktoś taki z pewnością doświadczył w życiu wielu upadków, ale nauczył się wstawać.

W związkach, tak jak w życiu, upadek jest czymś naturalnym. Zawsze możemy po nim się podnieść. Mimo że spotkało nas nieszczęście i boimy się przyszłości, powinniśmy śmiało kroczyć drogą życia. Na tym właśnie polega wiara i zaufanie do siebie, Boga i świata oraz świadome i uważne życie.

Choć rozstania są bolesne, pamiętajmy, że wszystko we wszechświecie podlega przemianie. Jeśli nauczymy się kochać i akceptować siebie i innych, otrzymamy od życia najwspanialsze prezenty, a nasze związki będą coraz trwalsze i bardziej satysfakcjonujące.

Śliwa przed domem
Nie miała wyjścia,
Zakwitła.

Shiki

Podziękowania

Pragnę gorąco podziękować mojej cudownej córce Melissie, wspaniałym synom Joshui, Adamowi, Taisanowi i Abramowi oraz ich ojcu, Geny'emu za ich miłość i wsparcie. Dziękuję mojemu bratu Danny'emu, który zawsze potrafi mnie rozbawić, siostrze Liah, ukochanej mamie Mildred, niech spoczywa w pokoju, mojemu ojcu Lou; doktorowi Robertowi Berkowi, moim wydawcom, Sheili Curry i Johnowi Duffowi z Periee Books; a także każdemu, kto przyczynił się do powstania tej książki. Dziękuję ekspertom i rozmówcom. Bez ich udziału ta książka nigdy nie byłaby tym, czym jest.

DOCHODZENIE W SPRAWIE STWÓRCY

DZIENNIKARZ BADA DOWODY NAUKOWE PRZEMAWIAJĄCE ZA ISTNIENIEM BOGA

Autor Lee Strobel

Wydawnictwo „Credo”

SPIS TREŚCI

SŁOWO OD WYDAWCY 5
O AUTORZE 6
ROZDZIAŁ 1: NAUKOWCY W BIELI I DUCHOWNI W CZERNI 7
Czy winien jest Darwin? 10
Zamęt w Zachodniej Wirginii 14
Zwyciężymy — tak czy inaczej 17
Przypisy 19
ROZDZIAŁ 2: OBRAZKI EWOLUCJI 21
Obrazy ewolucji 24
Darwin przeciwko Bogu 27
Uniwersalny zaczyn Darwina 30
Badanie rozpoczyna się 33
Przypisy 36
ROZDZIAŁ 3: WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCE DARWINIZMU 39
Wywiad nr 1 — dr Jonathan Wells 42
Badanie obrazów 44
Obraz nr 1 — Eksperyment Millera 46
Tworzenie życia w probówce 48
„...a więc cud" 50
Obraz nr 2 — Drzewo życia Darwina 53
Hipoteza upada 56
Obraz nr 3 — Embriony Haeckela 59
Grzechy Haeckela 61
Prawda na temat skrzeli 64
Skrzydło, płetwa, noga i ręka 66
Geny ludzkie i geny małp 68
Obraz nr 4 — Brakujące ogniwo — archeopteryks 70
Oszustwa i indyki 73
Legenda o człowieku z Jawy 76
Opowiadanie o ludzkiej ewolucji 78
Przedawnione, zniekształcone, sfałszowane, nieudane 81
Wołanie: „projekt!" 82
Nauka kontra wiara 84
Inne źródła dotyczące zagadnienia 85
Przypisy 85
ROZDZIAŁ 4: NA POGRANICZU NAUKI I WIARY 91

Wywiad nr 2 — dr Stephen C. Meyer 94
„Mocny argument na korzyść teizmu" 96
Problem z filozofią NOMA 98
Creatio ex nihilo 101
Zestaw materiałów dowodowych 103
Hipoteza istnienia Boga 107
Motywy naukowców 110
Patrzenie okiem w oko 113
Mapa drogowa w przyszłość 116
Lekki uśmiech na ustach Boga 117
Inne źródła dotyczące zagadnienia 120
Przypisy 120
ROZDZIAŁ 5: ŚWIADECTWO KOSMOLOGII: POCZĄTEK W POSTACI WYBUCHU 123
Wywiad nr 3 — dr William Lane Craig 126
Argument kosmologiczny kalam 128
Stopień 1 — Cokolwiek zaczyna istnieć, ma przyczynę 130
Czy wszechświat jest darmową przekąską? 132
Stopień 2 — Wszechświat miał początek 134
Ścieżka matematyki 135
Ścieżka nauk empirycznych 138
Stopień 3 — Dlatego wszechświat ma przyczynę 142
Stwórca osobowy 144
Alternatywy Wielkiego Wybuchu 148
Badanie kosmosu Sagana 149
Wyzwanie Hawkinga 154
Świat liczb urojonych 156
Prawa fizyczne i prawa duchowe 158
Inne źródła dotyczące zagadnienia 161
Przypisy 161
ROZDZIAŁ 6: ŚWIADECTWO FIZYKI: KOSMOS PRECYZYJNIE DOSTROJONY 165
Naoczne dowody 167
Wywiad nr 4 — dr Robin Collins 169
Wrażenie planu 171
Trafianie strzałkami w atom 175
Przed plutonem egzekucyjnym 178
Metafizyczny unik 181
Kosmiczny krążek do hokeja 184
Maszyna do wyrobu wszechświatów 186
Superintelekt 189
Piękno fizyki 191
„Wszystkie inne teorie zawodzą" 194
Orzeł czy reszka 196

Inne źródła dotyczące zagadnienia 198
Przypisy 199
ROZDZIAŁ 7: ŚWIADECTWO ASTRONOMII: UPRZYWILEJOWANA PLANETA 205
Emisja wiadomości do Herkulesa 207
Na właściwym miejscu, we właściwym czasie 209
Odważne i śmiałe twierdzenie 210
Wywiad nr 5 — dr Guillermo Gonzalez i dr Jay W. Richards 212
Zasada kopernikowska 213
Wyprostowanie skrzywionej historii 215
Składniki niezbędne do życia 219
Nieprzyjazny świat gromady gwiazd M13 222
Życie w bezpiecznej strefie 224
Badanie gwiazd w poszukiwaniu życia 226
Planety krążące dookoła innych gwiazd 229
Właściwe miejsce dla Ziemi 230
Nasze wydajne Słońce 232
Nasz wspierający życie Księżyc 236
Niebezpieczeństwa wodnego świata 239
Ziemia jako silnik 241
Moc zaćmienia 245
Mieszkalność i mierzalność 247
Trylemat życia 250
Wypielęgnowana grupa stworzeń 252
Inne źródła dotyczące zagadnienia 253
Przypisy 253
ROZDZIAŁ 8: ŚWIADECTWO BIOCHEMII: SKOMPLIKOWANE MASZYNY MOLEKULARNE 257
Wywiad nr 6 — dr Michael J. Behe 259
Zaglądanie do wnętrza czarnej skrzynki 261
Dłubanie się w łapce na myszy 265
Zdumiewająca, poruszająca się rzęska 267
Najwydajniejszy silnik świata 271
Molekularne autostrady i ciężarówki 275
Kaskada krzepnięcia krwi 277
Decydujący probierz 279
Wiry i tornada 281
Kierunek rozwoju 284
Inne źródła dotyczące zagadnienia 287
Przypisy 287
ROZDZIAŁ 9: ŚWIADECTWO INFORMACJI BIOLOGICZNEJ: WYZWANIE DNA I POCHODZENIE ŻYCIA 289
Wywiad nr 7 — dr Stephen C. Meyer 292
Argument „od DNA do inteligentnego projektu" 293

Biblioteka życia 296
Nieobecność niezbędnej zupy 298
Scenariusz nr 1 — przypadek 301
Scenariusz nr 2 — dobór naturalny 302
Scenariusz nr 3 — powinowactwo chemiczne i samouporządkowanie 305
Nieomal cud 309
Biologiczny Wielki Wybuch 312
W mgnieniu oka 314
Wyjaśnienie modelu „z góry w dół" 317
Umysł jako piętno geniuszu 319
Inne źródła dotyczące zagadnienia 322
Przypisy 322
ROZDZIAŁ 10: ŚWIADECTWO ŚWIADOMOŚCI: ZAGADKA UMYSŁU 325
Spór wokół świadomości 327
Przekraczanie ograniczeń mózgu 329
Wywiad nr 8 — dr J. P Moreland 331
Odzyskiwanie świadomości 333
Co jeśli fizykalizm mówi prawdę? 334
Wewnętrzny, osobisty umysł 338
Rzeczywistość duszy 340
O komputerach i nietoperzach 342
Świadomość a ewolucja 344
Pojawienie się umysłu 346
Powrót brzytwy Ockhama 350
Wnioski dotyczące Boga 352
Cogito ergo sum 355
Inne źródła dotyczące zagadnienia 356
Przypisy 356
ROZDZIAŁ 11: ŁĄCZNE ŚWIADECTWONA RZECZ STWÓRCY 361
Świeże badanie materiału dowodowego 365
Możliwość nr 1 — hipoteza ewolucji 366
Możliwość nr 2 — hipoteza stworzenia 369
Tożsamość Stwórcy 373
Połączenie nauki i wiary 377
Od nauki do Boga 379
Przygoda całego życia 381
Zostałeś zaprojektowany dla dokonywania odkryć 384
Przypisy 386
Wykaz skrótów nazw ksiąg biblijnych 388

SŁOWO OD WYDAWCY

Wydawnictwo Credo przedstawia Państwu najnowszą książkę Lee Strobla — amerykańskiego dziennikarza zajmującego się propagowaniem chrześcijaństwa w zlaicyzowanym społeczeństwie. *Dochodzenie w sprawie Stwórcy* podejmuje jakże złożony problem kontrowersji — lub zbieżności — pomiędzy przekazem biblijnym a współczesną nauką.

Zagadnienia tego nie sposób naświetlić jednoznacznie, gdyż z jednej strony nauka ciągle się rozwija, w jej ramach równocześnie funkcjonują różne, nieraz sprzeczne ze sobą hipotezy, do których stosunek jest nie tylko sprawą wiedzy, ale także pewnego subiektywizmu, nieobcego również naukowcom. Z drugiej strony Biblia nie stanowi kompendium wiedzy o naukach przyrodniczych, ścisłych i wszelkich innych, a jeśli zostały w niej poruszone tego rodzaju zagadnienia, to w sposób poboczny i trzeba uwzględniać kontekst cywilizacyjny, w jakim funkcjonowali natchnieni Duchem Świętym autorzy ksiąg biblijnych — kontekst ten jest wyraźny w całej lekturze Pisma Świętego.

Czytając książkę Lee Strobla trzeba ponadto wziąć pod uwagę jej kontekst kulturowy. Książka powstała na gruncie ewangelikalizmu północnoamerykańskiego, podatnego na pewne uproszczenia, a również na dość swobodne i jednocześnie arbitralne podejście do rzeczywistości.

Zatem zalecamy Czytelnikowi, by lekturę niniejszej książki potraktował jako wstęp do bardziej samodzielnej analizy poszczególnych zagadnień, tutaj omówionych dość pobieżnie. Książka Lee Strobla może wszak wskazać mu kwestie problematyczne oraz wybór literatury, z której część jest dostępna w języku polskim.

O AUTORZE

Lee Strobel jest absolwentem Wydziału Prawa Uniwersytetu Yale, gdzie uzyskał stopień magistra. Ukończył także studia dziennikarskie na Uniwersytecie stanu Missouri, po czym przez szereg lat pracował jako redaktor do spraw prawniczych i sądowych w gazecie „Chicago Tribüne". Za swoją pracę wielokrotnie był nagradzany, między innymi został uhonorowany przez United Press International najbardziej zaszczytnym odznaczeniem stanu Illinois, zarówno za reportaże z prac badawczych, jak i za pracę dziennikarską w służbie publicznej.

Swoją podróż od ateizmu do wiary udokumentował książkami *The Case for Christ* (Dochodzenie w sprawie Chrystusa) oraz *The Case for Faith* (Dochodzenie w sprawie wiary). Do innych popularnych jego książek należą: *Inside the Mind of Unchurched Harry and Mary* (O niepraktykujących Kowalskich i ich umysłach), *Surviving a Spiritual Mismatch in Marriage* (Jak przezwyciężyć małżeński kryzys duchowy), którą napisał wraz ze swoją żoną Leslie, *God's Outrageous Claims* (Boże bezczelne wymagania) oraz *What Jesus Would Say* (Co powiedziałby Jezus) — wszystkie wydane przez wydawnictwo Zondervan. Jego książka *Reckless Homicide* (Lekkomyślne ludobójstwo) stała się lekturą uzupełniającą na kilku uczelniach prawniczych.

Lee Strobel pracował także jako pastor i kaznodzieja w dwóch dużych kościołach amerykańskich: Willow Creek Community Church na przedmieściach Chicago oraz Saddleback Valley Community Church w Orange County w Kalifornii. Jest także współredaktorem i felietonistą czasopisma „Outreach". W przeszłości prowadził również wykłady z prawa konstytucyjnego na Uniwersytecie Roosevelta.

Lee i Leslie, którzy są małżeństwem już od ponad 30 lat, mieszkają w Południowej Kalifornii. Ich córka Alison jest nauczycielką i powieściopisarką. Syn Kyle uzyskał stopień magistra z filozofii religii i ubiega się o drugie magisterium z Nowego Testamentu.

1

NAUKOWCY W BIELI I DUCHOWNI W CZERNI

Chicago, Illinois. Redakcja „The Chicago Tribune", tuż przed zamknięciem popoludniówki, zwanej popularnie „Zieloną Pręgą". Wszyscy na najwyższych obrotach. W kabinach poprzedzielanych szybami z pleksiglasu stukają dalekopisy. Pomocnicy lawirują między biurkami z naręczami wydruków. Reporterzy siedzą w skupieniu, pochyleni nad maszynami do pisania. Redaktorzy wiszą na telefonach; co chwila rzucają do słuchawki parę krótkich, urywanych zdań. Na ścianie olbrzymi zegar miarowo odlicza uciekające sekundy.

Otwierają się gwałtownie drzwi i do zatłoczonej sali wpada gazeciarz. Rzuca na biurko działu miejskiego trzy jeszcze ciepłe egzemplarze „Chicago Daily News", wyjęte przed chwilą spod prasy. Jak na komendę asystenci redaktora miejskiego odkładają słuchawki i rzucają się chciwie w ich stronę, łapczywie przebiegając wzrokiem czołówkę, aby upewnić się, że konkurencja w niczym ich nie wyprzedziła. Czytają w napięciu. Nagle słychać gniewne warknięcie. Jeden z nich zrywa się gwałtownie i zamaszystym ruchem wydziera z gazety pół strony. Obraca się, natrafiając na przechodzącego obok reportera.

— Załatw to! — podtyka mu pod nos kawałek strony, a ten natychmiast chwyta ją i biegnie do swojego boksu. Musi szybko zadzwonić w kilka miejsc i zdobyć informacje, z których skleci podobną wiadomość.

Po chwili asystenci znów ujmują porzucone słuchawki. Po drugiej stronie czekają reporterzy z relacjami z urzędu miasta, z sądu, z biura stanowego i z komendy policji. Gdy tylko wiadomo z grubsza, o co

chodzi, przytykają dłonią słuchawkę i jeden przez drugiego wołają do szefa, czyli redaktora miejskiego:

— Z policji. Pościg za samochodem. Wrąbał się w autobus. Pięciu lekko rannych.

— Szkolny?

— Nie. Miejski.

— Nagłówek czwórka — decyduje redaktor, marszcząc brwi. — Nie więcej jak trzy akapity.

— Nagłówek cztery — powtarza asystent do słuchawki. Specjalnym przyciskiem przełącza reportera do maszynistki, która wstuka podyktowaną relację. Tekst będzie gotowy w ciągu kilku minut.

Rok 1974. Byłem nowicjuszem, zaledwie trzy miesiące po ukończeniu szkoły dziennikarstwa Uniwersytetu stanu Missouri. Choć już od 14 roku życia pracowałem w redakcjach pomniejszych gazet, tutaj w Chicago to był zupełnie inny poziom. Już zdążyłem się uzależnić od tej adrenaliny.

Tamtego dnia byłem bardziej obserwatorem niż uczestnikiem codziennej gorączki. Powędrowałem markotnie do biurka miejskiego i wrzuciłem mój tekst do koszyka z napisem „in". Był to zaiste skromny wkład. Zaledwie kilkuwierszowa wzmianka o dwóch bombach domowej roboty, które wybuchły na peryferiach południowej dzielnicy, przeznaczona do sekcji trzeciej, na stronę 10 — do dziennikarskiego śmietnika, tzw. „wiadomości lokalnych". Jednak prawdziwe szczęście miało się dopiero do mnie uśmiechnąć.

— Hej, kolego, pozwól no tu — najwyraźniej ktoś mnie wołał. Podniosłem wzrok i ujrzałem zastępcę Naczelnego. Stał w otwartych drzwiach swojego przeszklonego biura i kiwał na mnie.

Podszedłem prędko.

— Tak?

— Spójrz pan na to! — wcisnął mi do ręki wiadomość z dalekopisu. — Jakieś cyrki się dzieją w Zachodniej Wirginii — zaczął mnie instruować, nawet nie czekając, aż ją przeczytam. — Strzelają do siebie, w szkołach wybuchają bomby, a wszystko z powodu tego, że jakieś prymitywy oburzają się na treść podręczników szkolnych.

— O! — zdążyłem wtrącić — To ciekawa sprawa.

Szybko przebiegłem wzrokiem tę krótką wiadomość agencji Associated Press. Dotarło do mnie, że jacyś pastorzy sprzeciwiają się treści podręczników szkolnych, ponieważ są one „przeciwko Bogu", i że w kościołach odbywają się protesty. Natychmiast zadziałały stereotypy.

— Chrześcijanie! Aha! — mruknąłem. — Ci, co tak bardzo kochają swoich bliźnich. I nigdy nie osądzają innych!

Skinął na mnie i poprowadził mnie do sejfu w ścianie. Pokręcił gałkami i otworzył go. Sięgnął i wyjął stamtąd dwa zwitki dwudziestodolarówek.

— Proszę pojechać do Zachodniej Wirginii i przyjrzeć się temu — powiedział, wręczając mi 600 dolarów na diety. — Niech pan przygotuje tekst do buldoga. — Tak nazywano pierwsze niedzielne wydanie gazety.

Zrozumiałem, że niewiele mam czasu. Był poniedziałek, dwunasta w południe. Ruszyłem bezzwłocznie do wyjścia, ale zastępca Naczelnego chwycił mnie jeszcze za ramię i powiedział:

— Tylko uważaj pan na siebie!

— Coś szczególnego? — zapytałem.

Wskazał na wiadomość, którą cały czas trzymałem w opuszczonej ręce.

— Ci tam na prowincji nie cierpią dziennikarzy. Dwóch już pobili. Nie jest tam zbyt bezpiecznie. Oczy i uszy otwarte. No!

Nie byłem pewny, czy uczucie, jakie mnie ogarnęło, było strachem, czy radosnym podnieceniem. Ostatecznie nie miało to żadnego znaczenia. Wiedziałem, że muszę zrobić wszystko, co będzie konieczne, aby przygotować ten reportaż.

— Czyż nie są to naśladowcy jednego takiego, który powiedział kiedyś: „Błogosławieni pokój czyniący"? A ja mam się pilnować, żeby mnie nie pobili! — pomyślałem zjadliwie.

— No cóż, chrześcijanie... Dobrze to ujął ten sceptyk, że współczesna nauka rozpuściła chrześcijaństwo w kwasie azotowym[1].

CZY WINIEN JEST DARWIN?

Od połyskujących w słońcu strzelistych biurowców Charleston aż po zapadłe mieściny w okręgu Kanawha dawało się wyczuć atmosferę napięcia. Dotarłem tam następnego dnia rano i z miejsca postanowiłem rozejrzeć się w sytuacji. Wielu rodziców przestało w ogóle posyłać dzieci do szkoły. Zaczęli strajkować górnicy. Strzelano do pustych autobusów szkolnych. W opustoszałych szkołach podkładano ładunki wybuchowe. Ulicami szły demonstracje z transparentami „My też mamy prawo do Konstytucji!", a przed urzędami odbywały się pikiety. W zamieszkach poważnie poturbowano dwie osoby. Retoryka sporu została zdominowana przez zastraszanie i pogróżki.

Krótkie wiadomości telegraficzne pozwalały na bieżąco śledzić rozwój wydarzeń, ja natomiast miałem zamiar napisać artykuł poglądowy, który wyjaśniłby podłoże tego konfliktu. Z pokoju hotelowego próbowałem skontaktować się z osobami o kluczowym znaczeniu dla tych wydarzeń. Następnie wynająłem samochód. Jeździłem po domach, restauracjach, szkołach i urzędach, i przeprowadzałem wywiady. Szybko zorientowałem się, że już samo słowo „podręcznik" wywołuje gwałtowne reakcje i wiązanki tak soczyste jak zieleń drzew, bujnie porastających tutejsze góry — Appalachy.

— Książki, z których mają korzystać nasze dzieci, uczą obojętności względem Boga, lekceważenia rodziców, każą podziwiać oszustów i buntowników — tłumaczyła mi z przejęciem rezolutna ciemnowłosa kobieta, żona baptystycznego kaznodziei. Nawet nie wszedłem do ich domu — rozmawialiśmy na werandzie. Niedawno wybrano ją do rady szkoły. Prowadzi kampanię przeciwko podręcznikom.

Kolejna moja rozmówczyni, pani z lokalnych władz, równie zdecydowanie mówiła coś przeciwnego.

— Po raz pierwszy podręczniki zostały napisane w duchu prawdziwie amerykańskim. To doprawdy wspaniałe. Dla mnie amerykańskość to otwartość na wszelkie opinie, nie tylko poglądy białych anglosaskich protestantów.

Kurator okręgowy, który w kulminacyjnym okresie konfliktu złożył dymisję, na moje pytanie, co o tym myśli, zdegustowany wykrzywił się tylko.

— Ci ludzie to jacyś pomyleńcy. Jedni i drudzy. Skrajność i zaślepienie!

Tymczasem 96 tysięcy egzemplarzy trzystu różnych tytułów zostało tymczasowo wycofanych z użycia i złożonych w tekturowych pudłach w pewnym magazynie towarowym na zachód od Charleston. Były wśród nich książki z serii *Galaxy* wydawnictwa Scott Foresman Co., książki z serii *Man* wydawnictwa McDougal, Littel Co., serii *Breakthrough* wydawnictwa Allyn Bacon Inc., a także klasyka: *Władca much, W niewoli uczuć, Moby Dick, Stary człowiek i morze, Folwark zwierzęcy, Republika...*

Co tak rozwścieczyło lokalną społeczność? Wielu tłumaczyło w oburzeniu, że te książki propagują relatywizm moralny i „etykę sytuacyjną". W pewnym podręczniku została opisana sytuacja, gdzie dziecko oszukuje sprzedawcę o jednego centa, po czym następowały komentarze i pytania w rodzaju: „Zwykle uważa się, że oszukiwanie jest złe. Czy nie sądzisz, że czasem niekoniecznie musi tak być? W jakich okolicznościach? Dlaczego wówczas będzie to właściwe?". Rodzice uznali zatem, że podważa to wartości chrześcijańskie, które starają się wszczepić swoim dzieciom.

— Staramy się dobrze wychowywać nasze dzieci, żeby wybierały to, co właściwe — powiedział mi pewien ojciec, który miał syna w podstawówce. — A potem przychodzą takie książki i mówią, że czasami zrobienie czegoś złego jest dobre. My po prostu w to nie wierzymy. Dziesięć przykazań to dziesięć przykazań!

Ale można było wyczuć także inny jeszcze wątek: rodzący się lęk przed przyszłością, zmianami, nowymi ideami, przemianą kulturową. Potrafiłem wyczuć w ludziach trudną do ukrycia frustrację spowodowaną obawami, że nowoczesność prowadzi do erozji fundamentów ich wiary. „Demonstranci — napisano w „Charleston Gazette" — protestują przeciwko zmieniającemu się światu".

Obawy te, leżące u źródeł konfliktu, stały się dla mnie jeszcze bardziej wyraziste podczas rozmowy z miejscowym biznesmenem. Siedzieliśmy w barze i jedliśmy hamburgery. Zapytałem go, dlaczego właściwie tak się przejmuje sprawą tych podręczników. Sięgnął gwał-

townie do kieszeni marynarki i wydobył stamtąd zrolowany, mocno sfatygowany kawałek gazety.

— Proszę posłuchać, co w książce *Dynamika języka* mówią naszym dzieciom — powiedział, daremnie usiłując rozprostować na stole zwijający się papier. — „Przeczytaj *teorię* o boskim stworzeniu i o budowie wieży Babel z Księgi Rodzaju. Podaj kilka sposobów interpretacji tych historii".

Zdegustowany, wymownym gestem odsunął od siebie gazetę, i gdybym jej nie przytrzymał, spadłaby na podłogę.

— *Teoria* stworzenia! — zawołał. — Słowo Boże to nie teoria! Jeśli usuniemy Boga ze stworzenia, to co nam pozostanie? Ewolucja? Naukowcy chcą uczyć nasze dzieci, że stworzenie to tylko teoria, w którą wierzą głupcy, natomiast ewolucja to naukowy fakt. Ale tak nie jest. I to jest podłożem tego sporu.

— Czy chce pan powiedzieć, że temu wszystkiemu winien jest Darwin? — spytałem ostrożnie, nie chcąc go prowokować.

— Pozwoli pan, że przedstawię to następująco: Jeśli Darwin ma rację, to jesteśmy tylko ulepszonymi małpami. Biblia to bajki. Nie ma Boga. A bez Boga nie ma różnicy między dobrem a złem. Możemy sobie tworzyć naszą moralność jak chcemy. Znika podstawa wszystkiego, w co wierzymy. Oto dlaczego ten kraj daje się prowadzić do piekła. Czy winien jest Darwin? Powiedziałbym tak: Ludzie muszą wybrać między nauką a wiarą, między ewolucją a Biblią, między dziesięciorgiem przykazań a moralnością „róbta co chceta". My już wybraliśmy. I nie ustąpimy.

Pociągnął łyk piwa.

— Czy widział pan *Wskazówki dla nauczyciela*? — zapytał. Pokręciłem przecząco głową. — Jest tam powiedziane, że uczniowie mają porównać historię o Danielu w jaskini lwów z tą bajką o lwie. Czy wie pan, o jakiej bajce mówię?

— *Androkles i lew*? — zapytałem, przypomniawszy sobie bajkę Ezopa o niewolniku, który spotkał w lesie lwa i wyjął mu cierń z łapy. Później ten złapany ponownie niewolnik miał zostać pożarty przez lwa podczas widowiska w rzymskim Koloseum. Okazało się jednak, że jest to ten sam lew, z którym ongiś się zaprzyjaźnił. Zamiast go

zjeść, lew delikatnie polizał go w rękę. Na cesarzu zrobiło to ogromne wrażenie i darował niewolnikowi wolność.

— Tak, chodzi właśnie o to — potwierdził biznesmen, podając mi kawałek pieczeni. — Co wywnioskują nasze dzieci, kiedy porównają to z Biblią? Ze Biblia to zbiór bajek? Ze wszystko to są tylko mity? Ze wolno interpretować Biblię jak tylko komu się podoba, nawet gdy obdziera się ją z najistotniejszego, co ma naprawdę do powiedzenia? Musieliśmy powiedzieć „nie". Nie pozwolę, aby garstka jajogłowych niszczyła wiarę moich dzieci.

Czułem, że nareszcie dotarłem do sedna tego konfliktu. Skwapliwie notowałem, co mówił. Jednak wewnątrz aż rwałem się do polemiki.

Czyż nie wie, że ewolucja to rzecz udowodniona? Czy nie uświadamia sobie, że w wieku nauki i techniki wiara w te starożytne mity o Bogu, który stworzył świat i ukształtował ludzi na swój obraz, jest po prostu irracjonalna? Czy naprawdę chce, aby jego dzieci trzymały się kurczowo tych religijnych bajęd, którym współczesna kosmologia, astronomia, zoologia, anatomia porównawcza, geologia, paleontologia, biologia, genetyka i antropologia wspólnie razem i raz na zawsze łeb ukręciły?

Aż mnie korciło, żeby poklepać go po ramieniu i powiedzieć: „Ejże, przyjacielu, a cóż za różnica między Danielem w jaskini lwów a Androklesem na arenie? Przecież jedno i drugie to tylko legenda!". Ale nie przyjechałem tu po to, by wdawać się w spory z miejscowymi. Miałem napisać reportaż. Ależ to wszystko było pokręcone!

U schyłku XX wieku, w erze atomu, lotów na Księżyc i archeologii, której badania ponad wszelką wątpliwość potwierdziły fakt ewolucji, zgraja fanatyków religijnych usiłuje sterroryzować społeczeństwo, ponieważ żal im religijnego folkloru. To jakiś absurd!

Zastanawiałem się przez chwilę.

— Jeszcze jedno — powiedziałem. — Czy miewa pan czasem wątpliwości odnośnie pańskiej wiary?

Powiódł wokół ręką, jakby chciał mi pokazać cały wszechświat.

— Proszę spojrzeć na ten świat — odpowiedział. — Wszędzie widać ślady Bożej ingerencji. Co do tego jestem całkowicie przeko-

nany. Jak inaczej można by wyjaśnić wspaniałość natury albo obecność istot ludzkich? A poza tym, Bóg powiedział nam, jak mamy żyć. Jeśli będziemy Go ignorować, to świat napyta sobie prawdziwej biedy.

To był właściwie koniec naszej rozmowy. Wstaliśmy.

— Dziękuję, że zechciał pan podzielić się ze mną swą opinią — uśmiechnąłem się, wyciągając prawą rękę w jego kierunku, a lewą sięgając po teczkę.

ZAMĘT W ZACHODNIEJ WIRGINII

Wszystko, co dotychczas zebrałem, wyglądało na całkiem dobry materiał, jednak potrzebowałem więcej. Wszyscy moi kluczowi rozmówcy zdecydowanie nie zgadzali się z opinią, że cała historia to tylko zamieszanie wywołane przez kilku awanturujących się narwańców. Miałem opisać wszystko kompleksowo, więc musiałem przyjrzeć się temu od kuchni. Chciałem wysondować nastroje tych, którzy dali pierwszeństwo przemocy przed dialogiem. Okazja nadarzyła się bardzo szybko.

Dowiedziałem się, że na piątkowy wieczór zwołano wiec w miejscowości Campbells Creek, położonej głęboko w lasach. Sfrustrowani rodzice mieli spotkać się i przeprowadzić głosowanie, by zdecydować, czy nadal mają nie posyłać dzieci do szkoły. Atmosfera była bardzo gorąca. Chodziły pogłoski, że dziennikarze nie mają tam wstępu. Najwidoczniej miejscowi byli urażeni, że niektóre gazety przedstawiły ich jako ciemnych kmiotów z prowincji. Dlatego wstęp miał być jedynie dla zaufanych, tak by ludzie mogli swobodnie wypowiadać swoje zdanie.

Zrozumiałem, że oto nadarza się niepowtarzalna okazja. Postanowiłem jakoś się tam wkręcić, wmieszać w tłum, aby zdobyć niezafałszowany obraz tego, co naprawdę się dzieje. Wydawało mi się wtedy, że to świetny pomysł.

Nieco wcześniej poznałem znakomitego fotoreportera gazety „Tribune", Charliego, którego zadaniem było utrwalenie tej wojny podręcznikowej na kliszy. Postanowiliśmy we dwóch wśliznąć się niepostrzeżenie do wiejskiej szkoły, gdzie miało się odbyć spotkanie. Ja

miałem ukradkiem robić notatki, a on — postarać się o kilka dyskretnych ujęć. Liczyliśmy na to, że jeśli nie zwrócimy na siebie uwagi, wszystko będzie dobrze.

Przeliczyliśmy się.

Już na samym początku — klops. Nasz lśniący samochód stanowił rażący kontrast z zabłoconymi, przykurzonymi półciężarówkami, mocno podniszczonymi jeepami, stawianymi bezładnie na żwirowym placyku. Ze wszystkich sił staraliśmy się nie wzbudzać podejrzeń w tłumie wlewającym się do sali gimnastycznej. Charlie chował aparaty pod marynarką, nie mógł jednak ukryć swych długich czarnych włosów.

Przez chwilę mieliśmy nadzieję, że się udało. Wraz z innymi weszliśmy tylnym wejściem do dużego pomieszczenia. Gwar był taki, że nie słyszeliśmy się — dwie duże sale wypełnione podekscytowanymi ludźmi. Ktoś ustawił na podłodze mały głośnik. Charlie i ja kręciliśmy się wśród stojących w pobliżu wejścia, daremnie próbując znaleźć miejsca siedzące. Nikt nie zwracał na nas uwagi.

Muskularny mężczyzna w białej koszuli z krótkimi rękawami, z ciemnym, wąskim krawatem ujął mikrofon i lekko dmuchnął, by sprawdzić, czy działa.

— Uwaga! Zaczynamy — powiedział.

Gdy wreszcie zgromadzeni zaczęli siadać, zrobiło się względnie cicho. Nagle poczułem na sobie czyjś wzrok. Podniosłem głowę i zobaczyłem, że wpatrują się w nas. Mnóstwo ludzi! Ogarnęło mnie nieprzyjemne uczucie.

— Zaraz, zaraz! — wycedził facet z mikrofonem. Zdaje się, że mamy tutaj nieproszonych gości! —Teraz już wszyscy obecni skierowali spojrzenia w naszą stronę. Sala zamilkła.

— Chodźcie tutaj! — rozkazującym gestem przywołał nas do siebie. — Kim jesteście? Po co przyszliście? Kto was prosił?

Jak na komendę rozległy się gwizdy i okrzyki. Nie wiedzieliśmy za bardzo, jak się zachować. Postąpiliśmy niepewnie kilka kroków do przodu. Wydawało się nam, że cała niechęć tłumu skupiła się teraz na nas.

Przez myśl przemknęło mi, że chyba niepotrzebnie się w to pakowałem, a potem, że niechybnie zaraz nas stąd wykurzą, nie żałując pięści. Następnie pomyślałem z żalem, że na studiach dziennikarstwa nie nauczono mnie niczego, co mogłoby nam teraz pomóc.

— Co z nimi zrobimy? — gość z mikrofonem wyraźnie chciał podjudzić tłum. Ludzie byli porządnie zirytowani. „Tak muszą się czuć ofiary samosądu"— pomyślałem i poczułem, jak drżą mi kolana. Do tej pory sądziłem, że „trzęsą mi się nogi", to tylko takie powiedzenie. Teraz zrozumiałem, że jednak nie!

— Trzeba się ich pozbyć! — orzekł.

Drzwi były zablokowane. Nie było gdzie uciec. Kilku mężczyzn zaczęło przepychać się w naszą stronę, aby nas pochwycić. Wtem jakiś człowiek (jak się później okazało, kierowca ciężarówki i zarazem tutejszy kaznodzieja) podszedł zdecydowanie do przodu i odebrał tamtemu mikrofon. Podniósł rękę, żeby powstrzymać zbliżających się do nas facetów.

— Ej, wy tam! Stójcie! — krzyknął. — Wszyscy spokój! Siadamy!

Od razu było widać, że ma mir wśród ludzi. Wrzawa ucichła jak nożem uciął.

—Teraz słuchajcie! To dziennikarze. Przez kilka ostatnich dni obserwowałem tego jednego. Kręcił się po mieście i rozmawiał z ludźmi. Z nami i z tamtymi. Z tego wynika, że stara się to robić obiektywnie, że chce napisać prawdę. Dajmy mu szansę. Niech zostanie!

Zgromadzeni spojrzeli niepewnie po sobie. Tu i ówdzie gorączkowo szeptano między sobą. Kaznodzieja zwrócił się do mnie:

— Będzie pan uczciwy, prawda? — zapytał.

Przytaknąłem, starając się, żeby wypadło to jak najbardziej przekonująco. Kaznodzieja jeszcze raz zwrócił się do tłumu:

— A jak inaczej ludzie mają dowiedzieć się o naszej sprawie, jeśli nie z gazety? No to przywitajmy ich grzecznie i miejmy nadzieję, że zrobią to, co słuszne.

To ich przekonało. Nastroje szybko się zmieniły. Niektórzy zaczęli nawet klaskać. Ktoś podszedł i zaprowadził nas do wolnych

krzeseł w pierwszym rzędzie sali. Charlie wyjął aparaty i zaczął pstrykać zdjęcia, a ja wyjąłem notatnik i długopis.

ZWYCIĘŻYMY — TAK CZY INACZEJ

Tak więc prowadzenie spotkania przejął kaznodzieja. Trzymając w ręku książkę zatytułowaną *Fakty na temat chorób wenerycznych,* zwrócił się do zebranych:

— Niejeden z was po kilku stronach by zwymiotował. Ale takie książki czytają wasze dzieci! — powiedział dobitnie z charakterystycznym u nich wszystkich miejscowym akcentem.

Z sali odpowiedział mu gniewny pomruk.

— Precz z tym ze szkoły! — krzyknął ktoś. — Precz! — podchwyciło kilka głosów. Brzmiało to jak zgodne „amen" na nabożeństwie.

Kaznodzieja zaczął chodzić tam i z powrotem, machając książką. Było duszno. Na koszuli zaczęły mu się pojawiać mokre plamy.

— Powinniście się zmusić i zaglądać do tych książek, bo tylko tak zrozumiecie, o co naprawdę chodzi. Wasze dzieci być może to czytają. A to nie jest dobry sposób uczenia ich o seksie. Bez moralności, bez Boga. Dlatego wciąż nie możemy posłać dzieci do szkoły. Jeszcze przez kolejny tydzień. Niech wiedzą, że nie akceptujemy tych paskudztw, tej nie-amerykańskiej, antyreligijnej literatury.

Zerwała się burza oklasków. Puszczono w obieg plastikowe wiaderka po Kentucky Fried Chickens, do których zebrani szczodrze wrzucali datki na sfinansowanie tej batalii.

Wiec przebiegał w podobny sposób jeszcze przez ponad pół godziny. W pewnej chwili kaznodzieja powiedział coś, co przypomniało mi słowa tego biznesmena, z którym rozmawiałem wcześniej.

— Nie wyewoluowaliśmy z jakiegoś śluzu — oznajmił prowokacyjnie. — Jesteśmy stworzeni na obraz wszechmocnego Boga. A On dał nam najlepszy podręcznik na świecie, który uczy nas, jak mamy żyć! — tłum pokrzykiwał na znak akceptacji.

— Jedyne zwycięstwo, jakie nas zadowoli, to zwycięstwo absolutne — ogłosił. — Tak czy inaczej, zwyciężymy!

Na koniec zapytał, czy w takim razie zgadzają się jeszcze przez tydzień bojkotować zajęcia w szkole. Zabrzmiało gromkie „Tak!". Cel spotkania został osiągnięty.

— Niech Bóg was wszystkich błogosławi — zakończył. Ludzie się rozeszli.

Miałem teraz wszystko, czego potrzebowałem. Pospieszyłem do hotelu i przygotowałem artykuł do niedzielnego wydania gazety. „Batalia o podręczniki na terenach biblionośnych" — krzyczał nagłówek na pierwszej stronie. Potem wysmażyłem bardziej wnikliwą analizę, która także znalazła się na pierwszej stronie następnego dnia[2].

Wracając z powrotem do Chicago samolotem, rozmyślałem jeszcze o tym wszystkim. Ostatecznie doszedłem do przekonania, że spełniłem obietnicę daną temu kaznodziei. Zachowałem bezstronność. Oceniałem moje artykuły jako wyważone i odpowiedzialne. Oczywiście, nie było łatwo je napisać.

W ów piątkowy wieczór w sali gimnastycznej miałem uczucie, że udało mi się dostrzec oblicze chrześcijaństwa bez żadnego retuszu, z epoki dinozaurów. Pojęcia nie miałem, dlaczego ci ludzie nie chcą otworzyć oczu i dostrzec tego, co oczywiste: że nauka wysłała ich Boga na emeryturę. Dzisiejsi naukowcy w białych fartuchach pokonali duchownych w czarnych sutannach, o średniowiecznej mentalności. Teoria ewolucji Darwina... Nie! Niepodważalny *fakt* ewolucji oznacza, że nie ma uniwersalnej moralności wprowadzonej wyrokiem bóstwa, a są jedynie uwarunkowane kulturowo wartości, które różnią się w zależności od miejsca i sytuacji.

Intuicyjnie wiedziałem wtedy to, co w pewnej dyskusji wiele lat później wyraził słynny ewolucjonistyczny biolog i historyk William Provine z Uniwersytetu Cornell. Stwierdził on, że jeśli darwinizm jest prawdziwy, to wynika z tego pięć istotnych implikacji:

— nie ma dowodów na istnienie Boga,
— nie ma życia po śmierci,
— nie ma absolutnego kryterium dobra ani zła,
— nie ma ostatecznego sensu życia,
— człowiek tak naprawdę nie posiada wolnej woli[3].

Dla mnie spór w Zachodniej Wirginii był symbolicznym ostatnim tchnieniem anachronicznego systemu wierzeń, odchodzącego w mrok zapomnienia. Gdy coraz więcej młodych ludzi będzie uczyć się o dowodach świadczących o ewolucji, gdy zrozumieją niemożliwość cudów, gdy zobaczą, że nauka jest na dobrej drodze do ostatecznego wyjaśnienia wszystkiego we wszechświecie, wtedy zniknie wiara w niewidzialnego Boga, w anioły i demony, w dawnego Nauczyciela, który chodził po wodzie, rozmnażał chleb i ryby oraz powrócił z zaświatów. Jedynie na marginesach cywilizacji, takich jak odludne ostępy leśne Campbell's Creek w Zachodniej Wirginii, zachowają się fragmentaryczne ślady tych przesądów.

Nie mogłem się doczekać, kiedy to nastąpi.

PRZYPISY

[1] Cytat niemieckiego filozofa ateistycznego Ludwiga Feuerbacha, (w:) Hans Kung, *Freud and the Problem of God*, wydanie rozszerzone, tłumaczył Edward Quinn, Yale University Press, New Haven 1990, s. 3.

[2] Lee Strobel, „Textbook Battle Rages in Bibie Belt County", „Chicago Tribune", 20 października 1974 oraz „Hidden Issues Seen Behind Textbook Split", „Chicago Tribune", 21 października 1974.

[3] Phillip E. Johnson, *Darwin on Trial,* wydanie drugie, InterVarsity Press, Downers Grove, 111.1993, ss. 126-127. (wyd. polskie: *Sąd nad Darwinem,* Yocatio, Warszawa 1997).

2

OBRAZKI EWOLUCJI

Trzeba doprowadzić do tego, by [ludzie] *odrzucili irracjonalne i nadnaturalne wyjaśnienia świata, demony, istniejące tylko w ich wyobraźni, i przyjęli aparat społeczny i intelektualny, jakim jest nauka, jedyne źródło prawdy.*

Richard Levontin, genetyk z Haryardu[1]

Naukę [...] zaczęto utożsamiać z filozofią znaną jako materializm lub naukowy naturalizm. Filozofia ta utrzymuje, że natura jest wszystkim, co istnieje, lub przynajmniej tym jedynym, czym możemy mieć pewną wiedzę. Z tego wynika, że natura musiała sama dokonać swojego stworzenia i że w sposobie stworzenia nie mogło być żadnej roli dla Boga.

Phillip E.Johnson, krytyk ewolucji[2]

Przenieśmy się wstecz do roku 1966. Wielkim radiowym przebojem była piosenka Paula McCartneya „Michelle". W programie telewizyjnym o nazwie *I Spy* Bill Cosby był pierwszym Amerykaninem pochodzenia afrykańskiego, któremu powierzono główną rolę w popularnym serialu. Bochenek chleba kosztował 19 centów, a nowego forda Fairlane można było nabyć za 1600 dolarów.

Byłem 14-letnim nowicjuszem w szkole średniej Prospect High School na północno-wschodnich peryferiach Chicago. Siedziałem w klasie o profilu naukowym na trzecim piętrze z widokiem na asfaltowy parking, w trzeciej ławce drugiego rzędu. I właśnie tam i wtedy usłyszałem tę wyzwalającą informację, która skierowała mnie na drogę życia w ateizmie.

Lubiłem ten przedmiot, który był wstępem do biologii. Dobrze pasował on do mojego logicznego patrzenia na świat. Podejście takie

pociągało mnie już wtedy w stronę dziennikarstwa i prawa bazującego na dowodach. Byłem obsesyjnie ciekawski, zawsze poszukiwałem odpowiedzi, bez przerwy usiłowałem zrozumieć, jak funkcjonują różne rzeczy.

Jeszcze jako dziecko otrzymałem kiedyś od rodziców na Boże Narodzenie pociąg elektryczny. Już w chwilę potem tato przyłapał mnie w garażu tłukącego z całej siły lokomotywą o betonową podłogę w bezskutecznej próbie dostania się do środka. Nie mogłem zrozumieć, dlaczego tato jest tak bardzo niezadowolony. Wyjaśniłem pokornie, że robię to tylko dlatego, że chcę zrozumieć, jak to działa.

Oto dlaczego lubiłem naukę. Na zajęciach z biologii nauczyciel naprawdę zachęcał mnie, bym przeciął żabę, aby zajrzeć do środka i zrozumieć, jak ona działa. Nauka usprawiedliwiała wszystkie moje pytania „dlaczego", które mnie dręczyły. Zachęcała do eksperymentów genetycznych polegających na hodowli muszek owocowych i rozcinaniu roślin celem zbadania, jak się rozmnażają. Dla mnie nauka reprezentowała to, co sprawdzalne, godne zaufania, oparte na niepodważalnych faktach, udowodnione eksperymentalnie. Miałem skłonność, by wszystko inne uważać jedynie za domysły, przypuszczenia, przesądy i bezmyślne wierzenia.

Zgodziłbym się całkiem z tym, co napisał po latach filozof J. P. Moreland, że dla wielu ludzi przymiotnik *naukowy* oznacza coś „dobrego, racjonalnego i nowoczesnego", natomiast wszystko, co nie jest naukowe, jest uważane za przestarzałe i niewarte przyjęcia przez ludzi myślących[3].

Moje zaufanie do nauki kształtowało się w latach po wypuszczeniu pierwszego sputnika, kiedy nauka i technika były wychwalane jako trzymające klucz do przetrwania naszego kraju. Administracja prezydenta Eisenhowera zachęcała młodych ludzi do kariery naukowej, tak aby Ameryka mogła dogonić i wyprzedzić swojego nieprzyjaciela — blok sowiecki, który w roku 1957 oszołomił świat umieszczając na eliptycznej orbicie okołoziemskiej pierwszego sztucznego satelitę.

Potem, kiedy w latach 60. nasz kraj zaczął się zmieniać, kiedy przyzwyczajenia społeczne zaczęły się wywracać, kiedy relatywizm i etyka sytuacyjna zaczęły tworzyć ruchome piaski nowej moralno-

ści, kiedy upadać zaczęła jedna tradycja po drugiej, postrzegałem naukę jako coś stabilnego, jako fundament, kotwicę, zawsze mocną jak skała w swojej metodologii, ale jednocześnie kroczącą bez przerwy naprzód, będącą odbiciem amerykańskiego ducha nieograniczonych możliwości.

Umieszczenie człowieka na Księżycu? Nikt nie wątpił, że tego dokonamy. Nowe technologie, począwszy od tranzystorów, a skończywszy na teflonie, przyczyniały się w Ameryce do stałej poprawy warunków życia. Czy lekarstwo na raka może być odległe?

Nie było przypadkiem, że wraz ze wzrostem mojego podziwu dla myślenia w sposób naukowy zanikało u mnie zaufanie do Boga. W szkole niedzielnej i na nauce konfirmacyjnej w niższych klasach szkoły średniej moje pytania „dlaczego" nie zawsze były mile widziane. Podczas gdy większość moich kolegów wydawała się przyswajać sobie automatycznie prawdy Biblii, ja potrzebowałem ich uzasadnienia. Jednak częściej moje poszukiwanie odpowiedzi spotykało się z odmową. Żądano natomiast ode mnie, bym czytał, uczył się na pamięć i recytował wersety biblijne i fragmenty pism Marcina Lutra oraz innych teologów z odległej przeszłości, które wydawały mi się nieżyciowe.

Cóż mnie to obchodzi, w co wierzyli ci dawno zmarli zeloci? Dla mnie były nieprzydatne te „delikatne" kwestie wiary i duchowości. Zamiast nich skłaniałem się ku „twardym" faktom nauki. Jak zauważyła Eugenie Scott z Narodowego Centrum Edukacji Naukowej, „nie można wszechmocnego Boga wsadzić do probówki"[4]. Skoro nie było żadnych naukowych ani racjonalnych powodów, by wierzyć w taki byt, nie byłem tym zainteresowany.

Właśnie w takich okolicznościach tamtego krytycznego dnia roku 1966 na lekcji biologii zacząłem uczyć się o odkryciach naukowych, które — używając słów zoologa brytyjskiego Richarda Dawkinsa — „umożliwiają bycie intelektualnie spełnionym ateistą"[5].

OBRAZY EWOLUCJI

Mam bardzo dobrą pamięć wzrokową. Obrazy i widoki pozostają w moich myślach bardzo długo. Kiedy wracam do tamtego czasu gdy byłem uczniem szkoły średniej, to wszystko, czego dowiadywałem się wtedy w klasie i poprzez pochłanianie z ciekawością wielu książek, można streścić w serii obrazów.

Obraz nr 1 — Rurki, naczynia i elektrody eksperymentu Stanley a Millera

To był obraz robiący największe wrażenie ze wszystkich: Urządzenie laboratoryjne, przy pomocy którego w roku 1953 Stanley Miller, wówczas absolwent Uniwersytetu w Chicago, sztucznie wytworzył podstawowe składniki życia. Odtwarzając atmosferę na pradawnej Ziemi i wywołując w niej wyładowania elektryczne imitujące pioruny, Miller zdołał otrzymać czerwonawą maź zawierającą aminokwasy.

W momencie kiedy dowiedziałem się o sukcesie Millera, w moim umyśle zabłysnął logiczny wniosek: jeśli powstanie życia można wyjaśnić przez same tylko procesy naturalne, to Bóg jest niepotrzebny! Bo do czegóż byłby potrzebny, jeśli organizmy żywe mogły powstać spontanicznie z tej pierwotnej organicznej zupy, a potem w sposób naturalny rozwijać się w ciągu długich milionów lat w stworzenia coraz to bardziej złożone? A taki właśnie scenariusz przedstawiał kolejny obraz ewolucji.

Obraz nr 2—„Drzewo życia" Darwina

Kiedy po raz pierwszy czytałem książkę Charlesa Darwina *O pochodzeniu gatunków*, uderzyło mnie, że zawiera ona jedną tylko ilustrację: rysunek, na którym przedstawił rozwój żywych organizmów w postaci drzewa, rozpoczynając od pierwszego żywego praprzodka u samej podstawy, a potem dodając konary, gałęzie i gałązki, w miarę jak życie rozwijało się w coraz większej różnorodności i złożoności.

Jak wyjaśnia współczesny podręcznik, darwinizm uczy, że wszelkie formy życia są „spokrewnione poprzez pochodzenie od pewnego nieznanego pierwowzoru, który żył w odległej przeszłości"[6].

Było dla mnie rzeczą oczywistą, że istnieje takie zjawisko jak mikroewolucja, czyli małe zmiany w różnych rodzajach zwierząt. Ilustrację tego miałem wokół siebie, gdzie mieliśmy tuziny różnych psów, z których każdy wyglądał inaczej. Ale intrygowało mnie bardziej ambitne twierdzenie o makroewolucji, czyli o tym, że dobór naturalny działający na przypadkowe zmiany, jest w stanie wyjaśnić, jak pierwotne komórki w wyniku przeobrażeń w ciągu długich okresów czasu doprowadziły do powstania wszystkich gatunków stworzeń, łącznie z istotami ludzkimi. Innymi słowy, ryby przekształciły się w zwierzęta ziemnowodne, te w gady, a te z kolei w ptaki i ssaki, przy czym ludzie i małpy mają tego samego przodka.

Tak więc dokonanie Millera wydawało się potwierdzać, że życie mogło powstać spontanicznie w pradawnych chemicznych oceanach Ziemi, zaś teoria Darwina tłumaczyła, jak te miliony gatunków żywych organizmów mogły rozwinąć się powoli i stopniowo w ciągu ogromnych okresów czasu. Potem pojawiło się kolejne potwierdzenie naszych wspólnych przodków w postaci dalszego obrazu ewolucji.

Obraz nr 3 — Rysunki embrionów Ernsta Hackela

Biolog niemiecki Ernst Hackel, którego rysunki znajdowały się w prawie każdej książce na temat ewolucji jaką studiowałem, dostarczył jeszcze dalszych dowodów na to, że wszelkie rodzaje organizmów mają tego samego wspólnego praprzodka. Umieszczając obok siebie rysunki embrionów ryby, salamandry, żółwia, pisklęcia, świni, cielęcia, królika i człowieka, Hackel ustalił graficznie, że wszystkie one w swoich najwcześniejszych stadiach rozwoju wyglądają uderzająco podobnie. Dopiero później stają się coraz bardziej zróżnicowane.

Kiedy śledziłem wzrokiem ten górny rząd rysunków Hackela, przedstawiający zarodki w ich najwcześniejszym stadium, zdumiewało mnie, że są one od siebie właściwie nieodróżnialne, mimo że w końcu wyrosną na osobniki tak drastycznie różniące się.

Kto mógł nie widzieć tego podobieństwa? Zarodkiem człowieka mógł równie dobrze być dowolny z pozostałych. Darwin musiał mieć oczywiście zupełną rację, kiedy powiedział, że „musimy szczerze przyznać" uniwersalne, wspólne pochodzenie. A równie niepodważalny

wydawał się być późniejszy rozwój w kierunku coraz większego zróżnicowania, widoczny na kolejnym obrazie ewolucji.

Obraz nr 4 — Brakujące ogniwo

Ta skamieniałość jest tak zdumiewająca, że pewien paleontolog nazwał ją „świętą relikwią przeszłości, która stała się potężnym symbolem samego procesu ewolucyjnego"[7]. Jest to najsłynniejsza skamielina świata: *archeopteryks*, czyli „starożytne skrzydło", istota datowana na 150 milionów lat wstecz. Ma ona ptasie skrzydła, pióra i obojczyk, ale także jaszczurczy ogon i pazury na skrzydłach. Dlatego została ogłoszona brakującym ogniwem pomiędzy gadami a współczesnymi ptakami.

Jedno spojrzenie na obrazek tej skamieliny rozwiało wszelkie wątpliwości, że znaleziska kopalne popierają teorię Darwina. Oto był pół-ptak i pół-gad! Nie potrzeba mi było patrzyć dłużej, aby uwierzyć, że paleontologia jest po stronie Darwina. Rzeczywiście, *archeopteryks* znaleziony w Niemczech krótko po opublikowaniu *O pochodzeniu gatunków,* „niezmiernie dopomógł w utwierdzeniu wiarygodności darwinizmu i w zdyskredytowaniu sceptyków", powiedział Johnson[8].

Powyższe obrazy były jedynie początkiem mojej nauki ewolucjonizmu. Kiedy zakończyłem studiowanie tego tematu, byłem mocno przekonany, że wyjaśnienie Darwina całkowicie usuwa potrzebę Boga. A przypadki podobne do mojego widziałem raz po raz.

Nie potrafię zliczyć duchowych sceptyków, którzy potwierdzili mi, że nasiona wątpliwości zostały w nich zasiane w szkole średniej lub wyższej, kiedy studiowali darwinizm. Kiedy w roku 2002 przeczytałem o harcerzu, który został usunięty z drużyny, ponieważ odmówił oddania czci Bogu, nie zdziwił mnie wcale fakt, że „był on ateistą od czasu, kiedy w dziewiątej klasie uczył się ewolucji"[9].

Jak powiedział Dawkins, ewolucjonista z Oxfordu: „Im lepiej rozumiesz znaczenie ewolucji, tym bardziej jesteś popychany z pozycji agnostyka w stronę ateizmu"[10].

DARWIN PRZECIWKO BOGU

Nie wszyscy jednak wierzą, że darwinistyczna teoria ewolucji i Bóg są nie do pogodzenia. Są pewni naukowcy i teologowie, którzy nie widzą sprzeczności między doktryną Darwina a doktryną chrześcijaństwa.

Biolog Christian de Duve, laureat nagrody Nobla twierdzi, że „nauka w żaden sposób nie narzuca ani nie ustanawia ateizmu"[11], natomiast profesor biologii Kenneth R. Miller z Uniwersytetu Browna orzekł, iż ewolucja „nie jest skierowana przeciwko Bogu"[12]. Filozof Michael Ruse, sam gorliwy naturalista, na pytanie „czy darwinista może być chrześcijaninem?", odpowiedział: „absolutnie tak!". Jego zdaniem „nie został sformułowany żaden ważki argument, że darwinizm prowadzi do ateizmu"[13].

Biolog Jean Pond, która wcześniej prowadziła wykłady w Whitworth College, z dumą opisała samą siebie: „Jestem naukowcem, ewolucjonistką, wielką wielbicielką Karola Darwina i chrześcijanką"[14]. Dalej doprecyzowała jeszcze swoje poglądy, mówiąc: „Wiara w to, że miała miejsce ewolucja, że zarówno ludzie jak i wszystkie inne istoty są częścią olbrzymiego drzewa rodzinnego, i że jest możliwe, iż pierwsza komórka powstała w wyniku procesów naturalnych ewolucji chemicznej, ani nie wymaga, ani nawet nie popiera światopoglądu ateistycznego"[15].

Osobiście nie rozumiem jednak, jak ten darwinizm, którego mnie uczono, może pozostawiać jakąś znaczącą rolę dla Boga. Uczono mnie, że procesy ewolucyjne są z definicji *nieukierunkowane*, a w moim przekonaniu automatycznie wyklucza to nadnaturalne bóstwo, które pociągało za sznurki spoza sceny.

Pewien współczesny podręcznik wyraża to bardzo jasno: „Przez połączenie nieukierunkowanych, bezcelowych zmian ze ślepym, niedbałym procesem doboru naturalnego Darwin sprawił, że wszelkie teologiczne czy duchowe wyjaśnienia procesów życia stały się niepotrzebne"[16]. Inne podręczniki zapewniają, że ewolucja jest „przypadkowa i nieukierunkowana" oraz „pozbawiona planu i celu", i że „Darwin nadał biologii solidne podstawy naukowe, tłumacząc różnorodność form życia przyczynami naturalnymi, a nie nadnaturalnym stworzeniem"[17].

Skoro naukowcy tak definiują darwinizm, to wydaje mi się, że Bogu wymówiono pracę. Wysiłki uratowania dla Niego jakiejś tajemniczej roli wyglądają bezsensownie. Zgadza się z tym William Provine z Cornell, kiedy mówi: „Istnieje teraz szeroko rozpowszechniony pogląd teologiczny, który mówi, że Bóg wprawił świat w ruch, wspiera go i działa bardzo subtelnie poprzez prawa natury. Tak subtelnie, że działania te są niewykrywalne. Jednak dla mojego umysłu wiara w taki rodzaj Boga nie różni się w efekcie od ateizmu"[18].

Z pewnością chrześcijanie powiedzieliby, że Bóg nie jest tajemnym i niezaangażowanym bóstwem, które starannie ukrywa swoje działanie, lecz interweniuje w świecie tak bardzo, że Biblia powiada, iż „jego przymioty […] stają się widzialne […] przez jego dzieła"[19]. Wykształcony w Cambridge filozof nauki Stephen C. Meyer, dyrektor Centrum Nauki i Kultury w Instytucie Odkryć w Seattle, ujął to następująco:

„Wielu biologów ewolucyjnych przyznaje, że nauka nie może kategorycznie wykluczyć możliwości istnienia jakiegoś rodzaju bóstwa. Nie mogą też zaprzeczyć możliwości istnienia boskiego projektodawcy, który bardzo starannie maskuje swoje działania w pozornie naturalnych procesach, aby uniknąć naukowego wykrycia. Jednak dla większości naukowych materialistów taki niewykrywalny byt raczej nie wydaje się zasługiwać na uwagę"[20].

Mimo to Meyer podkreśla, że „współczesny darwinizm nie wyobraża sobie kierowanego przez Boga procesu przemian ewolucyjnych"[21]. Dla potwierdzenia cytuje słynną wypowiedź nieżyjącego już biologa ewolucjonisty George Gaylorda Simpsona, że darwinizm uczy, iż „człowiek jest rezultatem bezcelowych i naturalnych procesów, które nie miały go na widoku"[22]. Wnioski z tego są dla Meyera niewątpliwe: „Powiedzieć, że Bóg kieruje niekierowanym w swojej istocie procesem naturalnym, albo że zaprojektował mechanizm naturalny jako namiastkę swojego projektu, to jawne sprzeczności"[23].

Nancy Pearcey, która pisała obszernie na temat nauki i wiary, obstaje przy tym, że „można mieć Boga *lub* dobór naturalny, ale nie jedno i drugie"[24]. Podkreśla ona, że sam Darwin miał świadomość, iż obecność wszechmocnego bóstwa właściwie podważyłaby jego teo-

rię. Jeśli dopuścimy do tego procesu Boga — argumentował Darwin — to Bóg zapewniłby występowanie tylko właściwych zmian [...], a zatem dobór naturalny byłby zbędny"[25].

Profesor prawa Phillip Johnson, autor przełomowej krytyki ewolucjonizmu *Darwin na rozprawie* zgadza się, że „głównym celem darwinizmu jest pokazanie, iż nadnaturalny stwórca jest niepotrzebny, ponieważ natura sama potrafi dokonać stworzenia"[26].

Wielu ewolucjonistów, których krytykował Johnson, właściwie zgadzało się z nim w tej konkretnej kwestii. Na przykład ewolucjonista biolog Ernst Mayr podkreślił, że „prawdziwą istotą darwinizmu" jest dobór naturalny, który „pozwala na wyjaśnienie przystosowania się [...] w sposób naturalny, zamiast przez boską interwencję"[27].

Inny wiodący ewolucjonista, Francisco Ayala, który przed swoją karierą naukową był wyświęconym duchownym, dominikaninem, w niedawnym wywiadzie jednak odmówił odpowiedzi na pytanie, czy nadal wierzy w Boga[28], powiedział, że „największym osiągnięciem" Darwina było wykazanie, iż „istoty żyjące można wyjaśnić jako rezultat naturalnego procesu — doboru naturalnego — bez jakiejkolwiek potrzeby odwoływania się do Stwórcy lub innego zewnętrznego podmiotu"[29].

Kiedy pewien adwokat zapytał prostolinijnego Provine, czy istnieje „intelektualnie uczciwe chrześcijańskie podejście ewolucjonistyczne [...], lub czy powinniśmy po prostu przy drzwiach kościelnych wyłączyć nasze umysły", jego odpowiedź była niedwuznaczna: „Rzeczywiście, powinniście wyłączyć wasze umysły"[30]. Całkiem widocznie dla niego termin „chrześcijański ewolucjonista" jest wewnętrznie sprzeczny.

Socjobiolog Edward O. Wilson, laureat nagrody Pulitzera, był w tej kwestii nieugięty: „Jeśli ludzkość wyewoluowała poprzez dobór naturalny Darwina, genetyczną przypadkowość i środowiskową konieczność, to Bóg *nie* stworzył gatunków"[31]. Nie ma tutaj żadnej dwuznaczności.

Bardzo charakterystycznie i treściwie podsumował tę kwestię magazyn „Time": „Karol Darwin, jak sam kiedyś powiedział, nie chciał zamordować Boga. Jednak zrobił to"[32].

UNIWERSALNY ZACZYN DARWINA

Kiedy byłem uczniem, nie zdawałem sobie sprawy z tego rodzaju zaobserwowanych zależności. Po prostu intuicyjnie wiedziałem, że teorie Darwina dają mi intelektualną podstawę do odrzucenia chrześcijańskiej mitologii, którą rodzice próbowali mi podsuwać we wcześniejszych latach życia.

Pamiętam, że w pewnym okresie studiowałem encyklopedię wydawnictwa World Book, którą otrzymałem od rodziców jako prezent urodzinowy, gdyż mieli nadzieję, że znajdę tam odpowiedzi na dręczące mnie zawsze pytania „dlaczego". Kiedy czytałem w niej pewne fragmenty hasła „ewolucja", utwierdziłem się w przekonaniu, że chrześcijaństwo i darwinizm są nie do pogodzenia.

„W Biblii Bóg jest uważany za tego, który stworzył świat, podtrzymuje go i jest ostatecznym końcem wszystkiego", mówi ta encyklopedia. „Wielu chrześcijan uważa, że nie można pogodzić tego z przekonaniem, iż rozwój ewolucyjny dokonał się poprzez siły natury obecne w materii organicznej"[33].

Dla mnie wszystko układało się w przejrzystą całość. Doszedłem do wniosku, że jeśli życie może wyłonić się bez pomocy z zewnątrz, z pierwotnego śluzu obecnego na pradawnej Ziemi, to Stwórca jest niepotrzebny. A jeśli jesteśmy tylko produktem bezosobowych sił doboru naturalnego, to nie potrzeba, by Bóg stworzył nas na swój obraz. Krótko mówiąc, jeśli mamy *O pochodzeniu gatunków*, to nie potrzeba nam Biblii.

Doświadczałem na poziomie osobistym tego, co zaobserwował filozof Daniel Dennett: Darwinizm jest „uniwersalnym zaczynem", który „zżera prawie każdą tradycyjną koncepcję i pozostawia po sobie zrewolucjonizowany światopogląd"[34].

Mój światopogląd został zrewolucjonizowany, to prawda, lecz w swoim młodzieńczym optymizmie nie byłem gotowy zbadać niektórych przygnębiających konsekwencji mojej nowej filozofii. Dla wygody ignorowałem ten posępny obraz wymalowany przez brytyjskiego ateistę Bertranda Russella, który pisał o tym, że nauka podarowała nam świat, który jest „bezcelowy" i „pozbawiony znaczenia"[35]. Mówi on:

„To, że człowiek jest produktem przyczyn, które nie wiedziały, jaki osiągną rezultat; że jego pochodzenie, jego wzrost, jego nadzieje i obawy, jego miłości i wierzenia są tylko wynikiem przypadkowych przemieszczeń atomów; że żaden entuzjazm, żaden heroizm, żadne wytężone myśli ani uczucia nie mogą uratować życia jednostki przed grobem; że wszelkie zmagania wieków, że wszelkie oddanie, wszelkie natchnienie i wszelka błyskotliwość ludzkiego geniuszu są przeznaczone na zagładę [...], że cała świątynia osiągnięć człowieka musi nieuchronnie zostać pogrzebana — wszystko to, jeśli nie jest całkiem bezdyskusyjne, to jest jednak tak bliskie pewności, że żadna filozofia, która to odrzuca, nie ma nadziei na przetrwanie. Tylko na rusztowaniu tych gorzkich prawd, tylko na mocnym fundamencie tej nieustępliwej rozpaczy może być odtąd bezpiecznie budowane mieszkanie dla duszy"[36].

Ale zamiast stawiać czoła tej „nieustępliwej rozpaczy", która jest konsekwencją świata bez Boga, rozkoszowałem się nowo nabytą wolnością od Bożych ograniczeń moralnych. Dla mnie życie bez Boga było życiem w stu procentach dla samego siebie. Wyzwolony ze świadomości, że pewnego dnia zostanę pociągnięty do odpowiedzialności za swoje postępki, czułem się spuszczony ze smyczy, by móc ganiać za osobistym szczęściem i przyjemnościami za wszelką cenę.

Rewolucja seksualna lat 60. i 70. rozpoczynała się, a ja byłem wyzwolony, by móc folgować swoim zachciankom do woli, bez potrzeby oglądania się za siebie na wyraz dezaprobaty na Bożej twarzy. Jako dziennikarz mogłem bez żadnych skrępowań rywalizować, nie oglądając się na te nieznośne reguły etyki i moralności. Nie pozwalałem, aby cokolwiek, a tym bardziej ktokolwiek, stanął między mną a moimi ambicjami.

Któż by się przejmował, skoro naukowy materializm uczył, że nie ma nic prócz materii, i że dlatego żaden człowiek nie przetrwa poza grób. Byłem zbyt młody i dlatego bagatelizowałem implikacje tego stanu rzeczy. Zamiast tego dążyłem do innego rodzaju nieśmiertelności, którą mógłbym osiągnąć pozostawiając po sobie ślad mającego powodzenie dziennikarza, którego badania i artykuły przyczyniły się do wprowadzenia nowego ustawodawstwa i reform społecznych. Jeśli

zaś chodzi o ostateczność śmierci — no cóż, miałem mnóstwo czasu, aby wgłębić się w to później. Tymczasem było do zrobienia zbyt wiele rzeczy dotyczących życia.

A więc nasiona ateizmu zostały we mnie zasiane, kiedy byłem młodzieńcem, a autorytety religijne były niesklonne lub niezdolne do udzielenia mi odpowiedzi na pytania dotyczące Boga. Moja niewiara zakwitła, kiedy odkryłem, że darwinizm usuwa potrzebę bóstwa. Jednak pełny rozkwit mojego ateizmu nastąpił wtedy, gdy w szkole średniej uczyłem się o Jezusie i gdy pouczono mnie, że żadna naukowo myśląca osoba nie może wierzyć w to, co mówi o Nim Nowy Testament.

Według członków lewicowego Seminarium Jezusa te same czynniki, które doprowadziły do powstania nauk empirycznych, „usiłujących poddać wszelką wiedzę próbie ścisłej i powtarzalnej obserwacji", kontynuowały też swoje wysiłki, aby ostatecznie odróżnić „rzeczywiste od fikcyjnego" w życiu Jezusa. Ostatecznie doszli oni do konkluzji, że „w tym naukowym wieku" nowocześni ludzie myślący nie mogą dłużej wierzyć, iż Jezus robił i mówił to wszystko, co twierdzi Biblia. W ich ujęciu:

„Chrystus doktryny i dogmatu, który mocno trzymał się w średniowieczu, nie może już dłużej nakazywać posłuszeństwa tym, którzy zobaczyli niebiosa przez teleskop Galileusza. Stare bóstwa i demony zostały zmiecione z nieba tą znakomitą optyką. Kopernik, Kepler i Galileusz zdemontowali te mityczne siedziby bogów i szatana, i podarowali nam świeckie niebiosa"[37].

W czasie studiów moje ateistyczne podejście było już tak ugruntowane, że stawałem się coraz bardziej zniecierpliwiony w stosunkach z ludźmi bezmyślnej wiary, takimi jak ci protestujący, których później spotkałem w Zachodniej Wirginii. Nie mogłem zrozumieć ich uporczywej niechęci do poddania swoich przestarzałych wierzeń działaniu tego „uniwersalnego zaczynu" współczesnej myśli naukowej.

W swoim umyśle byłem arogancki względem nich. Niech sobie pozostają niewolnikami swoich pobożnych życzeń dotyczących niebiańskiej ojczyzny i tej ciasnej moralności swojego urojonego Boga. Co do mnie, to pójdę trzeźwo za konkluzjami naukowców i history-

ków, których logiczne i konsekwentne badania zredukowały świat do samych tylko procesów materialnych.

BADANIE ROZPOCZYNA SIĘ

Gdybym zaprzestał zadawania pytań, to pozostałbym w takim właśnie stanie. Jednak ponieważ byłem zaangażowany w dziennikarstwo i prawo, domaganie się odpowiedzi było wplecione w moją naturę. Dlatego pięć lat po mojej przygodzie w Zachodniej Wirginii, kiedy moja żona Leslie powiedziała mi, że zdecydowała się zostać naśladowczynią Jezusa, było rzeczą zrozumiałą, że pierwszą moją reakcją były słowa mające formę zapytania.

Nie były to jednak słowa uprzejme. Raczej wyrzuciłem z siebie w jadowitym, oskarżycielskim tonie: *Co w ciebie weszło?* Nie mogłem po prostu pojąć, jak taka rozsądna osoba mogła wplątać się w tak nieracjonalny, religijny wymysł pełny pobożnych życzeń, wyssanych z palca wierzeń, mitów i legend.

Kiedy jednak w następnych miesiącach charakter Leslie zaczął ulegać przemianie, kiedy zaczęły zmieniać się jej wartości, kiedy stawała się osobą coraz bardziej kochającą, troskliwą i autentyczną, zacząłem zadawać to samo pytanie, tym razem jednak w tonie bardziej łagodnym, odzwierciedlającym szczere zdumienie i zaciekawienie: *Co w ciebie weszło?* Coś, a raczej —jak sama twierdziła — Ktoś w sposób niezaprzeczalny zmieniał ją na lepsze.

Rzecz jasna, musiałem wybadać, co to się dzieje. Zacząłem więc zadawać więcej pytań, całe ich mnóstwo, na temat wiary, Boga i Biblii. Byłem zdecydowany iść dokądkolwiek poprowadzą mnie odpowiedzi. Muszę jednak szczerze przyznać, że nie byłem wtedy przygotowany na to, dokąd ostatecznie mnie to doprowadzi.

To wielostronne rozpatrywanie spraw duchowych trwało prawie dwa lata. W mojej poprzedniej książce pod tytułem *The Casefor Christ* (Dochodzenie w sprawie Chrystusa), która stanowi odtworzenie tej drogi, omówiłem odpowiedzi, jakie otrzymałem od trzynastu wybitnych specjalistów na temat dowodów historyczności Jezusa z Nazaretu[38]. W kolejnej książce, zatytułowanej *The Case for Faith* (Do-

chodzenie w sprawie wiary), poszukiwałem odpowiedzi na „wielką ósemkę" pytań dotyczących chrześcijaństwa. Omawia ona te zagadnienia, które nurtowały mnie od młodości, a na które nikt nie chciał mi wtedy udzielić odpowiedzi[39].

W tych wcześniejszych książkach nie poruszałem jednak prawie wcale innego ważnego wymiaru moich badań. Ponieważ nauka odgrywała tak ważną rolę narzędzia, które popchnęło mnie w stronę ateizmu, poświęciłem wiele czasu na zadawanie pytań dotyczących tego, co ostatnie badania naukowe mówią o Bogu. Mając otwarty umysł, zacząłem pytać:

— Czy nauka i wiara są na zawsze skazane, aby z sobą walczyć? Czy miałem rację, kiedy byłem przekonany, że osoba myśląca naukowo musi koniecznie porzucić wiarę religijną? Czy może istnieje jakiś zupełnie inny sposób patrzenia na relację między duchowym a naukowym?

— Czy ostatnie wyniki badań naukowych wykazują tendencję do wskazywania na istnienie Boga, czy też wręcz przeciwnie?

— Czy te obrazy ewolucji, które wpędziły mnie w ateizm, nadal obowiązują w świetle najnowszych odkryć naukowych?

Kiedy na początku lat 80. zacząłem badać te zagadnienia, przekonałem się, że jest wystarczająco wiele materiału dowodowego, aby doprowadzić mnie do wiarygodnych wniosków. Ale od tego czasu wiele się zmieniło. Nauka zawsze niestrudzenie prze naprzód. W ciągu ostatnich 20 lat do zbiornicy poznania naukowego dodane zostało mnóstwo nowych danych i liczne nowe odkrycia.

To wszystko zmuszało mnie do zadania jeszcze jednego pytania: Czy ten głębszy i bogatszy teraz ocean wyników współczesnych badań naukowych zaprzecza wnioskom, do jakich doszedłem wiele lat temu, czy też je potwierdza? Inaczej mówiąc: czy aktualnie wskazówka wiedzy naukowej skierowana jest na Darwina czy na Boga?

„Nauka jest poszukiwaniem prawdy", powiedział dwukrotny laureat Nagrody Nobla Linus Pauling[40].1 od tego postanowiłem zacząć. Chciałem odbyć kolejną podróż odkrywczą, która byłaby poszerzeniem i uaktualnieniem moich pierwotnych badań, które przeprowadziłem na materiale naukowym ponad 20 lat temu.

Miałem zamiar przesłuchać w ogniu krzyżowych pytań autorytety w różnych dziedzinach nauki, pytając głównie o najświeższe zdobycze na ich polu. Starałem się znaleźć profesorów z tytułami doktorskimi, z niekwestionowanym dorobkiem naukowym, mających zdolność komunikowania się przystępnym językiem i takich, którzy nie ograniczają się tylko do politycznie poprawnego naturalizmu czy materializmu. Nie miałoby przecież sensu wykluczenie z góry jakiejś hipotezy. Chciałem mieć swobodę rozważenia *wszystkich* możliwości.

Chciałem odegrać rolę sceptyka, który badając dany temat wsłuchuje się w argumenty wszystkich stron i wysuwa nawet najpoważniejsze obiekcje, jakie zostały przedstawione. Ponadto chciałem także zadawać tym specjalistom te pytania, które mnie osobiście dręczyły, kiedy byłem ateistą. Być może są to te same kwestie, z którymi także i Ty, drogi Czytelniku, spotykałeś się na swojej duchowej drodze. Być może Ty także zastanawiałeś się, czy wiara w nadnaturalnego Boga jest możliwa do pogodzenia z tym, co nauka mówi o świecie naturalnym.

Jeśli tak, to mam nadzieję, że przyłączysz się do mojego śledztwa. Na ile to możliwe, odłóż swoje z góry wyrobione sądy i miej otwarty umysł, podsłuchując moje rozmowy z tymi fascynującymi naukowcami i filozofami z wykształceniem naukowym. Na końcu będziesz mógł zadecydować sam dla siebie, czy ich odpowiedzi i wyjaśnienia spełniają wymagane kryteria.

Pozwól jednak, że cię ostrzegę, iż wyzbycie się uprzedzeń może być trudne. Przynajmniej takim było dla mnie. Wcześniej miałem wiele motywów, by pozostać na drodze ateizmu. Nie chciałem, by istniał Bóg, przed którym byłbym odpowiedzialny za mój niemoralny tryb życia. Jako redaktor do spraw prawniczych najbardziej wpływowej gazety na Środkowym Zachodzie, miałem zwyczaj pomiatania ludźmi i wcale nie miałem ochoty na pokorne poddanie się niewidzialnej duchowej władzy.

Uczono mnie jednak nie tylko zadawać pytania, lecz także podążać za odpowiedziami, dokądkolwiek one prowadzą. I ufam, że Ty także masz podobne podejście. Mam nadzieję, że nie zawahasz się przed weryfikacją tego, czego być może nauczyłeś się dawno temu w szkole, a co być może zostało przyćmione przez nowsze odkrycia.

Sami naukowcy powiedzą ci, że jest to jak najbardziej słuszne. Taki autorytet jak Narodowa Akademia Nauk, stwierdza: „Wszelkie poznanie naukowe podlega z zasady zmianom, w miarę jak stają się dostępne nowe dowody"[41].

Na co wskazują te nowe dowody? Przygotuj się na to, że będziesz zdumiony, a nawet oszołomiony tą zaskakującą opowieścią, jaką nauka w pocie czoła pisała w trakcie kilku ostatnich dziesięcioleci.

„»Starą opowieścią nauki« jest naukowy materializm", napisali fizyk teoretyczny George Stanciu i filozof nauki Robert Augros. „Mówi ona, że istnieje tylko materia i że wszystko można wyjaśnić w samych tylko terminach materii"[42]. Nieco dalej jednak stwierdzają oni, że w ostatnich latach „[...] nauka przeszła przez serię dramatycznych rewolucji [...], które przemieniły współczesną koncepcję człowieka i jego miejsca w świecie"[43].

Ta zdumiewająca „nowa opowieść nauki" ze swoimi zaskakującymi zwrotami akcji i intrygującymi postaciami, zostanie przedstawiona na dalszych stronicach. A pierwszą jej częścią jest wywiad, którego treść wskazuje na konieczność gruntownego zrewidowania tych książek, które kiedyś doprowadziły mnie do ateizmu.

PRZYPISY

[1] Recenzja książki: Carl Sagan, *The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark*, Ballantine, New York 1997, (w:) „The New York Review of Books", 9 stycznia 1997. Uwydatnienie w oryginale.

[2] Phillip E.Johnson, „The Church of Darwin", „Wall Street Journal", 16 sierpnia 1999.

[3] J. P. Moreland, *Christianity and the Naturę of Science*, Baker, Grand Rapids, Mich. 1989, s. 19.

[4] Eugenie Scott, „Keep Science Free from Creationism", „Insight", 21 lutego 1994.

[5] Richard Dawkins, *The Blind Watchmaker*, Norton, New York 1986, s. 6. (Richard Dawkins, *Ślepy zegarmistrz,* PIW, Warszawa 1994; wyd. 2, 1997).

[6] Neil Campbell, Jane Reece, Lawrence Mitchell, *Biology*, Benjamin Cummings, Menlo Park, Calif. 1999, s. 419.

[7] Alan Feduccia, *The Origin and Evolution of Birds*, Yale University Press, New Haven 1996, s. 38.

[8] Phillip E.Johnson, *Darwin on Tria/*, s. 80.

[9] Dean E. Murphy z „New York Times", „Eagle Scout Faces Ultimatum over Atheism", „Orange County Register", 3 listopada 2002.

[10] Richard Dawkins, „On Debating Religion", „The Nullifidian", grudzień 1994.

[11] Cyt. w: Gregg Easterbrook, „The New Convergence", „Wired", grudzień 2002.

[12] Cyt. w: Holly J. Morris, „Life s Grand Design", „U. S. News and World Report", 29 lipca 2002.

[13] Michael Ruse, *Can a Darwinian Be a Christian*Cambridge University Press, Cambridge, Anglia 2001, ss. 217,128.

[14] Richard F. Carlson, (red.), *Science and Christianity: Four Views*, InterVarsity Press, Downers Grove, 111. 2000, s. 81.

[15] Tamże, s. 187.

[16] Douglas Futuyma, *Evolutionary Biology*, Sinauer, Sunderland, Mass. 1986, s. 3.

[17] William A. Dembski, James M. Kushiner, (red.), *Signs of Intelligence*, Brazos, Grand Rapids, Mich. 2001, s. 44.

[18] Cyt. w: Michael Ruse, *Can a Darwinian Be a Christian?,* s. 98.

[19] Biblia: List do Rzymian 1,20.

[20] Richard F. Carlson, (red.), *Science and Christianity: Four Views*, s. 139.

[21] Tamże, s. 118.

[22] George Gaylord Simpson, *The Meaning of Evolution,* Harvard University Press, Cambridge, Mass. 1967, s. 345.

[23] Richard F. Carlson, (red.), *Science and Christianity: Four Views,* s. 118.

[24] Nancy Pearcey, „Design and the Discriminating Public: Gaining a Hearing from Ordinary People", (w:) William A. Dembski, James M. Kushiner, (red.), *Signs of Intelligence,* s. 44 (uwydatnienie w oryginale).

[25] Tamże, Cytat z: Gertrude Himmelfarb, *Darwin and the Darwinian Revolution*, Doubleday Anchor, Garden City, N. Y. 1959, ss. 329-330.

[26] Phillip E.Johnson, cyt. w: „World", lipiec/sierpień 2002.

[27] Ernst Mayr, wstęp do: Michael Ruse, *Darwinism Defended*, Addison-Wesley, New York 1982, ss. xi-xii.

[28] Zob.: Gordy Slack, „A Good Life", „UCI Journal", wiosna 1999 r., dostępne na stronie: *www.today.uci.edu/journal/99spring/f2.html* (wejście 2 stycznia 2002 r.).

[29] John H. Campbell, J.William Schopf, (red.), *Creative Evolution?/,* Jones and Bartlett, Boston 1994, ss. 4-5.

[30] William Provine, „Scientists Face It! Science and Religion Are Incompatible", „The Scientist"2 (1988).

[31] Edward O. Wilson, *On Humań Naturę*, Harvard University Press, Cambridge, Mass. 1978, s. 1. Uwydatnienie dodane.

[32] „Iconoclast of the Century: Charles Darwin (1809-1882)", „Time", 31 grudnia 1999 r.

[33] *World Book Encyclopedia,* Tom V, Field Enterprises Educational Corp., Chicago, wydanie z 1962 r., s. 334.

[34] Cyt. w: Phillip E. Johnson, „The Intelligent Design Movement: Challenging the Modernist Monopoly on Science", (w:) William A. Dembski, James M. Kushiner, (red.), *Signs of Intelligence*, s. 34.

[35] Bertrand Russell, *Why 1 Am Not a Christian*, Simon 8t Schuster, New York 1957, s. 106.

[36] Tamże, s. 107.

[37] Robert W. Funk, Roy W. Hoover, The Jesus Seminar, *The Five Gospelsy* HarperSanFrancisco, San Francisco 1993, s. 2.

[38] Zob.: Lee Strobel, *The Case for Christ*, Zondervan, Grand Rapids, Mich. 1998.

[39] Zob.: Lee Strobel, *The Case for Faith,* Zondervan, Grand Rapids, Mich. 2000.

[40] Linus Pauling, *No More War!,* Dodd, Mead & Co., New York 1958, s. 209.

[41] Dostępne na stronie: *search.nap.edu/readingroom/books/evolution98/evol4.html* (wejście 5 stycznia 2003 r.).

[42] Robert M. Augros, George N. Stanciu, *The New Story of Science,* Bantam, New York 1986, s. xiv.

[43] Tamże, s. xv.

3

WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCE DARWIN IZMU

Żadna osoba wykształcona nie kwestionuje już prawdziwości tak zwanej teorii ewolucji. Wiemy teraz, że jest ona po prostu faktem.

Ernst Mayr, biolog ewolucjonista[1]

Naukowcy, którzy całkowicie odrzucają ewolucję, są być może jedną z naszych najszybciej rosnących kontrowersyjnych mniejszości [...]. Wielu z tych naukowców, którzy popierają taką postawę, ma imponujące uwierzytelnienie swoich kompetencji w nauce.

Larry Hatfield w „Science Digest"[2]

Było ich stu: biologów,chemików,zoologów,fizyków, antropologów, biologów molekularnych i komórkowych, inżynierów genetyków, chemików organicznych, geologów, astrofizyków i innych naukowców. Ich stopnie naukowe pochodziły z uniwersytetów tak prestiżowych, jak Cambridge, Stanford, Cornell, Yale, Rutgers, Chicago, Princeton, Purdue, Duke, Michigan, Syracuse, Tempie i Berkeley.

Byli wśród nich profesorowie Szkoły Podyplomowej Yale, Instytutu Technologii Massachusetts, Tulane, Rice, Emory, George Mason, Lehigh oraz z uniwersytetów Kalifornia, Washington, Texas, Floryda, Północna Karolina, Wisconsin, Ohio, Colorado, Nebraska, Missouri, Iowa, Georgia, Nowy Meksyk, Utah, Pensylwania i innych.

Między nimi był dyrektor Centrum Obliczeniowego Chemii Kwantowej, naukowcy z Laboratorium Fizyki Plazmy w Princeton, z Narodowego Muzeum Historii Przyrody Instytutu Smithsona, Laboratorium Narodowego Los Alamos i Laboratorium Lawrence Livermore.

A chcieli, aby świat dowiedział się jednego: *Oni są sceptyczni.*

Po tym jak prowadzący siedmioodcinkowy program telewizyjny *Ewolucja*, nadany przez Public Broadcasting System, orzekł, że „cały znany naukowy materiał dowodowy popiera ewolucję [darwinowską]", tak samo jak i „praktycznie każdy godny szacunku naukowiec na świecie", ci profesorowie, badacze laboratoryjni i inni naukowcy opublikowali w ogólnokrajowym czasopiśmie dwustronicowe ogłoszenie, zatytułowane: „Naukowe odstępstwo od darwinizmu".

Ich deklaracja była niedwuznaczna i prowokująca. „Jesteśmy sceptyczni względem twierdzeń, że przypadkowe mutacje i dobór naturalny mogą wyjaśnić złożoność życia", napisali. „Należy zachęcać do starannego sprawdzania materiału dowodowego teorii darwinowskiej"[3].

To nie byli fundamentaliści o ciasnych umysłach, protestujący „wieśniacy" z lasów Zachodniej Wirginii ani rozjuszeni fanatycy religijni. Byli to szanowani, światowej klasy naukowcy, tacy jak nominowany do Nagrody Nobla Henry F. Schaefer, trzeci najczęściej cytowany chemik świata, James Tour z Centrum Nauki i Technologii Nanoskopowej Uniwersytetu Rice oraz Fred Figworth, profesor biologii komórkowej i molekularnej w Szkole Podyplomowej Yale.

Oni wspólnie, nie bacząc na widmo zawodowych prześladowań, wyrazili politycznie niepoprawną opinię, że król ewolucji jest nagi.

Jako uczeń szkoły średniej i student uniwersytetu nigdy nie dowiedziałem się, że istnieli wiarygodni naukowcy, którzy nie ukrywali swojego sceptycyzmu względem teorii Darwina. Miałem wrażenie, że tylko nic nie wiedzący pastorzy sprzeciwiają się jej z tego powodu, że przeczy ona twierdzeniom Biblii. Nie byłem świadomy tego, że według historyka Petera Bowlera istotna krytyka naukowa doboru naturalnego rozpoczęła się tak wcześnie, że już w roku 1900 „jej oponenci byli przekonani, że nigdy się z niej nie podniesie"[4].

Także widzom tego popularnego serialu PBS z 2001 roku nie powiedziano tego. To właśnie skrajnie jednostronne przedstawienie ewolucji w tych programach zdopingowało wielu naukowców do riposty. W szczegółowej, 151-stronicowej krytyce tych programów stwierdzili, że „nie przedstawiono w nich dokładnie ani rzetelnie problemów naukowych, związanych z materiałem dowodowym na

rzecz ewolucji darwinowskiej", a nawet systematycznie ignorowano „różnice zdań między samymi biologami ewolucyjnymi"[5].

Wiedziałem, że w moim badaniu, czy współczesna nauka wskazuje na Boga czy nie, muszę najpierw poddać weryfikacji twierdzenia ewolucjonizmu, aby ostatecznie ustalić, czy darwinizm stanowi racjonalną podstawę ateizmu. Jeśli bowiem materialistyczna ewolucja darwinowska jest faktem, to ateistyczne konkluzje, do jakich doszedłem jako student, byłyby nadal aktualne. Dopiero po rozwiązaniu tej kwestii mógłbym iść dalej, aby ustalić, czy istnieją przekonujące dane naukowe przemawiające na korzyść Stwórcy.

Z tego powodu postanowiłem wrócić jak gdyby do moich czasów studenckich i poddać weryfikacji tamte kluczowe obrazy ewolucji: eksperyment Millera, drzewo życia Darwina, zarodki Haeckela i brakujące ogniwo w postaci *archeopteryksa*, które przekonały mnie, że nieukierunkowane i bezcelowe procesy ewolucyjne wyjaśniają pochodzenie i złożoność życia.

Symbole te trudno uznać za przestarzałe. Właściwie do dziś te same rysunki można znaleźć w wielu podręcznikach biologii i wsiąkają one w umysły studentów w całym kraju. Ale czy są one dokładne w tym, co sugerują? Co one *naprawdę* mówią nam o wiarygodności darwinizmu?

Myślałem o tym pewnego późnego wieczoru stukając w klawiaturę i żeglując po Internecie w poszukiwaniu biletów lotniczych. Leslie wśliznęła się do mojego biura i zajrzała mi przez ramię:

— Dokąd się wybierasz? — zapytała.

— Do Seattle — odpowiedziałem. Obróciłem się na krześle by na nią spojrzeć. — Jest tam pewien naukowiec, który zna się na tych obrazach ewolucji, które tak na mnie wpłynęły. Myślę, że jesteśmy sobie całkiem bliscy.

— Co masz na myśli?

— No wiesz, on uczył się ewolucji jako student. I zgadnij, co się stało — powiedziałem.

Leslie wyglądała na zaciekawioną.

— Co takiego? — zapytała.

— Został ateistą.

WYWIAD NR 1 — DR JONATHAN WELLS

Kiedy pod koniec lat 50. Jonathan Wells był uczniem szkoły średniej, klasy szkolne nie były tak bardzo nasycone darwinizmem. Kiedy jednak zaczął studiować geologię na Uniwersytecie w Princeton zauważył, że wszystko jest tam widziane przez soczewki ewolucji. Aczkolwiek wyrastał w Kościele prezbiteriańskim,już w połowie studiów uważał się za ateistę.

— Czy na pana ateizm miał wpływ darwinowski paradygmat? — zapytałem.

— Och, jak najbardziej! — odpowiedział. — Ta ewolucyjna opowieść zajęła po prostu miejsce religijnych wizerunków, wśród których wyrastałem. Nie potrzebowałem już niczego duchowego. Wszystko co mi pozostało, to tylko niewyraźne, gandhowskie odczucie związane z pragnieniem poszukiwania prawdy.

Siedziałem z Wellsem w biurze Instytutu Odkryć, które mieściło się na czwartym piętrze nieciekawego biurowca w śródmieściu Seattle. Wells pracował jako starszy pracownik naukowy w Centrum Nauki i Kultury tego instytutu. Było to miejsce, które szczęśliwie łączyło jego dwie największe pasje: skrupulatną naukę i zagadnienia wpływu nauki na szersze społeczeństwo.

Stopień magisterski uzyskał na uniwersytecie stanu Kalifornia w Berkeley z geologii, fizyki i biologii. Następnie w Szkole Podyplomowej w Yale otrzymał doktorat ze studiów religijnych. Zajmował się tam badaniem XLX-wiecznych sporów dotyczących darwinizmu. Jego książka *Krytyka darwinizmu Charlesa Hodge* ukazała się w 1988 roku[6].

W roku 1994 Wells otrzymał w Berkeley doktorat z biologii molekularnej i komórkowej, przy czym jego specjalizacją była embriologia kręgowców i ewolucja. Później pracował nadal w Berkeley jako adiunkt, prowadząc badania biologiczne. Wells pisał na temat aspektów naukowych i kulturowych ewolucji w takich pismach, jak: „Origins & Design", „The Scientist", „Touchstone", „The American Biology Teacher" oraz „Rhetoric and Public Affairs". Jego specjalistyczne artykuły o tytułach między innymi tak egzotycznych, jak „Transport organelli za pośrednictwem mikrotubul i lokalizacja beta-kateniny w tworzącej się stronie grzbietowej jaj żaby szponiastej", ukazywały

się w „Proceedings of the National Academy of Sciences USA", „Deyelopment" oraz „BioSystems".

Niestrudzony obrazoburca Wells nie boi się konfliktów. Po dwóch latach obowiązkowej służby wojskowej został antywojennym aktywistą w Berkeley i ostatecznie znalazł się w więzieniu, gdy jako rezerwista odmówił wyjazdu do Wietnamu. Następnie, kiedy prowadził pustelniczy tryb życia w odludnej kalifornijskiej chacie, oczarowała go wspaniałość stworzenia i na nowo odzyskał przekonanie, że stoi za tym Bóg. Jego duchowe zainteresowania uległy odmłodzeniu, dzięki czemu zaczął badać liczne alternatywy religijne odwiedzając różnych guru, kaznodziejów i duchowych nauczycieli[7].

Nie przyjechałem jednak do Seattle, aby poszukiwać u Wellsa duchowej mądrości. Odszukałem go raczej po to, aby skorzystać z jego wiedzy naukowej, a w szczególności dlatego, że jest autorem książki, której tytuł zaintrygował mnie w tym samym momencie, kiedy ją zobaczyłem.

Icons of Evolution (Ikony ewolucji), książka opublikowana w 2000 roku, przedstawia trzeźwe, naukowe spojrzenie na te same obrazy, które przekonały mnie o prawdziwości ewolucji darwinowskiej. Eksperyment Millera, drzewo życia Darwina, embriony Haeckela i *archeopteryks* jako brakujące ogniwo — wszystkie one znajdowały się na łamach tej książki wraz z kilkoma innymi jeszcze symbolami ewolucji. Moją szczególną ciekawość wzbudził podtytuł: *Dlaczego większość tego, co uczymy o ewolucji, jest błędna?*[8].

Tutaj była okazja, aby poddać próbie zarówno te obrazy, jak i szersze zagadnienia ogólnej wiarygodności darwinizmu. Rozsiadłem się w wygodnym fotelu tuż naprzeciw brodatego Wellsa w okularach, który siedział za swoim drewnianym biurkiem. Ubrany był dość niedbale w pasiastą koszulę z krótkimi rękawami. Podczas wstępnej pogawędki przed wywiadem rozmawiał delikatnie i miło, jednak bardzo szybko ożywił się, kiedy zaczęliśmy zgłębiać gorące tematy teorii ewolucji.

Wertowałem w moim żółtym prawniczym notatniku aż znalazłem czystą kartkę, i wziąłem do ręki długopis. Ponad 35 lat temu te obrazy ewolucji skierowały mnie na drogę w stronę naturalizmu i ateizmu. Teraz byłem niecierpliwy, chcąc usłyszeć prawdziwą historię[9].

BADANIE OBRAZÓW

Rozpoczynając, streściłem krótko, jak te cztery obrazy ewolucji wpłynęły na moje staczanie się do ateizmu. Podczas gdy mówiłem, przytakiwał ledwo zauważalnie, co odebrałem jako dowód sympatii i zrozumienia tego, przez co przeszedłem. Kończąc tę historię wskazałem ręką na jego książkę leżącą na biurku.

— Zamieścił pan w swojej książce wszystkie te cztery symbole i nazwał je „ikonami ewolucji". Dlaczego użył pan takiego terminu?

Wells nachylił się do przodu i oparł łokcie na biurku.

— Ponieważ gdy zapytać praktycznie jakiegokolwiek naukowca o dowody prawdziwości darwinizmu, raz po raz słyszy się te same przykłady. One są w naszych podręcznikach. Ich właśnie uczymy studentów. Dla wielu naukowców one *są* dowodami ewolucji.

— A jakie są inne jeszcze ikony?

— Oprócz tych czterech, które wpłynęły na pana, jest jeszcze podobieństwo budowy kości w skrzydle nietoperza, płetwie morświna, nodze konia i ręce człowieka. To bywa przedstawiane jako materiał dowodowy na rzecz wspólnych przodków. Są także podręcznikowe obrazki ćmy pieprzowej na pniach drzew, pokazujące jak kamuflaż i drapieżne ptaki dają w rezultacie dobór naturalny. Są oczywiście także zięby Darwina — ptaki żyjące na wyspach Galapagos, również używane dla poparcia doboru naturalnego. Ale prawdopodobnie najpopularniejszą ikoną jest rysunek, który widzimy sparodiowany w tak wielu kreskówkach: pochód podobnych do małpy stworzeń, powoli ewoluujących do postaci człowieka, co ma prowadzić do wniosku, że jesteśmy tylko zwierzętami, które wyewoluowały w wyniku działania bezcelowych, naturalnych przyczyn.

Milczałem przez chwilę robiąc notatki.

— Zanim pójdziemy dalej — powiedziałem — uzgodnijmy nasze definicje. Kiedy pewni ludzie mówią „ewolucja", mają na myśli tylko to, że następowały zmiany w czasie. Ale to chyba nie jest dokładny opis. Czy nie tak?

— Pewnie, że nie — odpowiedział Wells. — Gdyby w darwinizmie chodziło tylko o to, nie byłoby żadnego sporu, ponieważ wszyscy zgadzamy się, że następowały zmiany biologiczne w czasie. Inni

definiują ewolucję jako „potomstwo z modyfikacjami". Jednak także i z tym wszyscy się zgadzają, że w obrębie jednego gatunku istnieje pokrewieństwo oparte na potomstwie z modyfikacjami. To dzieje się w zwyczajnym trybie biologicznego rozmnażania.

Twierdzenie darwinizmu sięga znacznie dalej. Jest to teoria, która utrzymuje, że *wszystkie* żywe istoty są zmodyfikowanymi potomkami wspólnego przodka, który żył dawno temu. Na przykład pan i ja jesteśmy potomkami przodków małpopodobnych, a właściwie mamy wspólnego przodka także z muszkami owocowymi. Darwinizm twierdzi, że każdy nowy gatunek, jaki kiedykolwiek się pojawił, może zostać wyjaśniony jako potomstwo z modyfikacjami. Neodarwinizm twierdzi, że modyfikacje te są rezultatem doboru naturalnego działającego na przypadkowych mutacjach genetycznych[10].

— Jeśli te ikony są najczęściej przytaczanymi ilustracjami na dowód prawdziwości ewolucji, to rozumiem, dlaczego są one takie ważne — powiedziałem. — O czym pan się przekonał, badając je indywidualnie?

— Ze są bądź fałszywe, bądź mylące — Wells odpowiedział bez wahania.

— Fałszywe lub mylące? — powtórzyłem. — Chwileczkę. Czy chce pan powiedzieć, że mój nauczyciel okłamywał mnie? To bardzo obraźliwe oskarżenie!

Wells potrząsnął głową.

— Nie. Tego nie mówię. Najprawdopodobniej on także wierzył w te ikony. Jestem pewien, że nawet nie zdawał sobie sprawy, jak chybione są to dowody. Jednak rezultat końcowy jest taki sam. Wiele z tego, co nauczyciele biologii mówili studentom, jest po prostu błędne. Cała masa rzeczy, które prawdopodobnie pan sam usłyszał o tych ikonach, jest nieprawdą.

Przez chwilę zastanawiałem się nad implikacjami takiego stanu rzeczy.

— No dobrze, pójdę za pana myślą. Jeśli naukowcy powołują się na te obrazki tak często, ponieważ należą do najlepszych dowodów prawdziwości darwinizmu...

— . . .i jeśli są one bądź fałszywe, bądź mylące — podchwycił Wells moją myśl — to co nam to mówi o teorii ewolucji? To jest sedno całej sprawy. Pytanie jakie zadaję, brzmi: Czy wszystko to jest naprawdę nauką, czy też w istocie rzeczy tylko jakimś rodzajem mitologii?

To było dokładnie tą kwestią, którą pragnąłem rozważyć. Postanowiłem, że poproszę Wellsa o rzeczowe rozpatrzenie każdego z tych obrazów, które miały na mnie tak wielki wpływ. A rozpocząć chciałem od tego, który wpłynął na mnie najbardziej: od rysunku rurek, naczyń i elektrod eksperymentu Stanleya Millera z roku 1953, w którym wywoływał on wyładowania elektryczne w atmosferze podobnej do atmosfery na dawnej Ziemi i otrzymał aminokwasy, które są cegiełkami służącymi do budowy żywych organizmów.

Pozornie oczywisty wniosek, że życie może powstawać samorzutnie, bez interwencji Stwórcy, był w znacznej mierze odpowiedzialny za uwolnienie mnie od mojej potrzeby Boga.

OBRAZ NR 1 — EKSPERYMENT MILLERA

Znaczenie eksperymentu Millera, który ciągle jeszcze jest omawiany w wielu podręcznikach biologii, zależy w oczywisty sposób od tego, czy atmosfera jakiej użył, odpowiadała warunkom na pierwotnej Ziemi. W swoim czasie Miller mocno bazował na teoriach atmosfery Harolda Ureya, laureata Nagrody Nobla, opiekuna swojej pracy doktorskiej.

— Jaka jest dzisiejsza ocena naukowa? — zapytałem Wellsa. — Czy Miller użył prawidłowej atmosfery, czy też nie?

Wells poprawił się na krześle.

— Otóż nikt tak naprawdę nie wie, jak wyglądała ta dawna atmosfera, ale panuje zgoda co do tego, że wcale nie była ona taka, jakiej użył Miller.

Miller użył bogatej w wodór mieszaniny metanu, amoniaku i pary wodnej, co odpowiadało ówczesnym przekonaniom wielu naukowców. Jednak obecnie naukowcy już nie są o tym przekonani. W latach 60. pewien geofizyk z Carnegie Institution powiedział: „Jakie są dowody na to, że pierwotna atmosfera ziemi była metanowo-amoniakowa?

Odpowiedź brzmi, że nie ma *żadnych* dowodów przemawiających za tym, ale jest wiele przemawiających przeciwko temu"[11].

W połowie lat 70. biochemik belgijski Marcel Florkin stwierdził, że koncepcja atmosfery pierwotnej Ziemi, stojąca za eksperymentem Millera, „została zarzucona"[12]. Dwaj wiodący badacze pochodzenia życia, Klaus Dose i Sidney Fox potwierdzili, że Miller użył niewłaściwej mieszaniny gazów[13]. A czasopismo „Science" w roku 1995 podało, że specjaliści odrzucają teraz eksperyment Millera, ponieważ „dawna atmosfera wcale nie wyglądała tak, jak symulacja Millera-Ureya"[14].

— A co naukowcy myślą obecnie o składzie pierwotnej atmosfery? — zapytałem.

— Najbardziej prawdopodobna hipoteza jest taka, że było bardzo mało wodoru, ponieważ ulotniłby się w przestrzeń kosmiczną. Zamiast niego był prawdopodobnie dwutlenek węgla, azot i para wodna. Podnoszę więc zarzut, że podręczniki nadal przytaczają eksperyment Millera, jak gdyby odtwarzał on prawidłowo ówczesne środowisko, podczas gdy większość geochemików już od lat 60. mówi, że było ono wtedy zupełnie inne.

— A co się dzieje, jeśli powtórzyć ten eksperyment z właściwą atmosferą? — zapytałem, gdyż wydało mi się to logiczne.

— Mogę powiedzieć tyle, że nie otrzymuje się aminokwasów. To jest pewne — odpowiedział. — Niektóre podręczniki usiłują ratować sytuację, pisząc, że nawet z realistyczną atmosferą otrzymuje się cząsteczki organiczne, tak jakby to rozwiązywało problem.

— Cząsteczki *organiczne?* — zapytałem, gdyż wydało mi się to obiecujące. — Nie jestem biochemikiem, ale czy nie mogą one być prekursorami życia?

— Tak, brzmi to obiecująco — odparł Wells. — Jednak czy wie pan, co to jest naprawdę? Aldehyd mrówkowy! Cyjanek! — powiedział podnosząc głos w uniesieniu. — Tak, to są związki organiczne, ale w mojej pracowni w Berkeley nie wolno trzymać nawet zamkniętej butelki z aldehydem mrówkowym, ponieważ jest on tak toksyczny. Wystarczy otworzyć butelkę i same jego pary zniszczą białka w całym pomieszczeniu. To zabija zarodki. Pomysł, że realistyczna atmosfera stanowi pierwszy krok do powstania życia, jest śmiechu warty!

Otóż to prawda, że dobry chemik organiczny potrafi z aldehydu mrówkowego i cyjanków zrobić cząsteczki biologiczne. Ale sugerować, że aldehyd mrówkowy i cyjanki stanowią właściwą pożywkę dla powstania życia, to dobry żart — powiedział i zaśmiał się.

Zrobił pauzę, zanim wygłosił rozstrzygające słowo.

— Czy wie pan, co z tego się otrzymuje? Płyn do balsamowania zwłok!

TWORZENIE ŻYCIA W PROBÓWCE

Nauka w swoim pochodzie całkiem wyraźnie pozostawiła eksperyment Millera za sobą, aczkolwiek niektóre podręczniki jeszcze tego nie zauważyły. Aleja chciałem iść dalej i zbadać inne scenariusze.

— Przypuśćmy, że kiedyś jakiś naukowiec zdoła wytworzyć aminokwasy z realistycznej atmosfery pierwotnej ziemi — zacząłem. Widziałem, że Wells zamierza mi przerwać, więc uprzedziłem go. — Rozumiem, że chemicznie jest to niemożliwe, ale załóżmy, że to się da zrobić. Albo że aminokwasy zostały przyniesione przez jakąś kometę lub pojawiły się jeszcze inaczej. Moje pytanie jest takie: jak daleko wtedy bylibyśmy od powstania żywej komórki?

— Och — powiedział zastanawiając się nad moim pytaniem. — *Bardzo* daleko. *Niewiarygodnie* daleko. Byłby to pierwszy krok w niezwykle skomplikowanym procesie. Trzeba by otrzymać właściwą liczbę właściwego rodzaju aminokwasów, ustawionych we właściwej kolejności, aby otrzymać jedną cząsteczkę białka. A to byłoby ciągle jeszcze bardzo dalekie od żywej komórki. Potem trzeba by tuzinów takich cząsteczek białka, ponownie właściwego rodzaju i we właściwej kolejności, aby powstała komórka. Nieprawdopodobieństwo czegoś takiego jest uderzające. Luka między nieożywionymi związkami chemicznymi, a nawet najprymitywniejszym organizmem żywym jest przeogromna.

Potrzebny był mi jakiś obraz, aby móc to zrozumieć.

— Czy może pan to jakoś zilustrować? — zapytałem.

— Pozwolę sobie opisać to następująco — powiedział. — Dajmy do probówki wyjałowiony, właściwie sporządzony roztwór soli. Potem

włóżmy do tego roztworu jedną żywą komórkę i zróbmy w niej otwór, tak aby zawartość mogła wypłynąć do tego roztworu. Teraz więc w tej probówce zawarte jest wszystko, czego potrzeba do powstania żywej komórki. Czy nie tak? Mamy więc już teraz bez porównania więcej, niż mógłby dać jakikolwiek eksperyment typu Millera. Mamy absolutnie wszystkie składniki, potrzebne do życia.

— Rozumiem. Zgadza się.

— Problem w tym, że nie zdołamy utworzyć żywej komórki. Nie ma nawet żadnego sensu próbować. To tak, jakby fizyk robił eksperyment i chciał zobaczyć, czy kamień nie poderwie się i nie poleci w górę, przebywając całą drogę na księżyc. Żaden biolog przy zdrowych zmysłach nie uwierzy, że można wziąć probówkę z tymi cząsteczkami i zrobić z nich żywą komórkę.

— Inaczej mówiąc — podsumowałem — jeśli chcemy stworzyć życie, to w dodatku do wyzwania, polegającego na konieczności uzyskania wszystkich składników komórki z nieożywionych związków chemicznych, staniemy przed jeszcze większym wyzwaniem, polegającym na konieczności złożenia tych składników we właściwy sposób.

— Dokładnie tak! W mojej ilustracji ta komórka jest martwa, nie można więc pozbierać tych składników i z powrotem otrzymać z nich życia. A więc gdybyśmy nawet w tej mazi Millera, która w rzeczywistym świecie prawdopodobnie nigdy nie istniała, zdołali wykonać te tysiące kroków od aminokwasów aż po wszystkie niezbędne składniki komórki, czyli wszystkie enzymy, białka, RNA, DNA i tak dalej, to i tak bylibyśmy ciągle jeszcze niewyobrażalnie dalecy od otrzymania życia.

— Jednak — zaprotestowałem — pierwsza komórka była prawdopodobnie o wiele prostsza niż nawet najprostszy dzisiejszy organizm jednokomórkowy.

— Z pewnością. Ale sedno sprawy nie ulega zmianie. Zadanie złożenia właściwych części we właściwy sposób, we właściwym miejscu i we właściwym czasie, a przy tym utrzymanie z dala wszelkich materiałów niewłaściwych, jest po prostu niewykonalne. Szczerze mówiąc, myśl że jesteśmy bliscy naturalistycznego wyjaśnienia pochodzenia życia, jest dla mnie głupstwem.

— Czy więc oznacza to, że nie ma żadnej teorii, która może wyjaśnić, jak życie mogło powstać spontanicznie, w sposób naturalny, bez żadnego ukierunkowania czy prowadzenia?

Wells pogładził swoją brodę.

— Wyraz „teoria" jest bardzo ryzykowny — odpowiedział. — Mogę opowiedzieć jakąś historyjkę, ale ani jeden jej ważny krok nie będzie poparty żadnymi liczącymi się wynikami eksperymentów. Jestem eksperymentatorem z krwi i kości. Chcę widzieć jakieś dowody. A takich po prostu nie ma.

Na przykład pewna popularna teoria mówiła, że to RNA, które jest bliskim krewniakiem DNA, mogło być molekularną kołyską, w której rozwinęły się pierwotne komórki. Przez jakiś czas ta hipoteza „świata RNA" była obwieszczana jako wielka możliwość. Jednak nikt nie mógł pokazać, jak RNA mogłoby powstać, zanim były dostępne żywe komórki, które by ją wytworzyły, ani też jak mogłaby przetrwać w warunkach pierwotnej Ziemi.

Gerald Joyce, biochemik ze Scripps Research Institute, wykluczył tę teorię pierwszego RNA w bardzo barwnych słowach: „Trzeba stawiać jeden słomiany argument na drugim, aby dojść do wniosku, że RNA jest możliwe do przyjęcia jako pierwsza biocząsteczka"[15].

Krótko mówiąc — podsumował Wells — był to ślepy zaułek, podobnie jak wszystkie inne teorie.

„...A WIĘC CUD"

Patrząc wstecz, zobaczyłem, że moja materialistyczna filozofia zbudowana została na fundamencie, który historia następnie krok po kroku demontowała. Eksperyment Millera, będący kiedyś moim przewodnikiem do ateizmu, został zredukowany jedynie do naukowej ciekawostki.

— Jakie jest znaczenie tego eksperymentu dzisiaj? — zapytałem.

— Dla mnie nie ma on prawie żadnej wartości naukowej — odpowiedział Wells. — Pod względem historycznym jest ciekawy, ponieważ przekonał mnóstwo ludzi, łącznie z panem, że życie może po-

wstać spontanicznie. Ja jestem przekonany, że to jest błędne. Czy jest dla niego miejsce w podręcznikach biologii? Może w przypisie.

— Jednak wiele podręczników poświęca mu znacznie więcej miejsca niż tylko przypis. Czyż nie tak?

— Niestety tak — przyznał. — We współczesnych podręcznikach przypisuje mu się duże znaczenie, często tekst uzupełniany jest obrazkami. Najlepsze co mogę o tym powiedzieć, to że jest to mylące. Nie powinno się nawet stwarzać wrażenia, że nauka doświadczalnie wykazała możliwość powstania życia. Być może w tekście jest gdzieś zagrzebane zaprzeczenie mówiące, że atmosfera Ziemi mogła być inna niż w tym eksperymencie. Ale potem mówią, że z użyciem realistycznego środowiska także otrzymuje się cząsteczki organiczne. Dla mnie to tak samo jest mylące.

Pomyślałem o studencie, który spotka się dzisiaj z eksperymentem Millera. Czy uświadomi sobie, jak skomplikowany jest problem stworzenia życia? Czy zrozumie niuanse tej historii z Millerem, czy też słysząc termin „cząsteczki organiczne" dojdzie do wniosku, że naukowcy są bardzo bliscy rozwiązania problemu: jak nieożywione substancje chemiczne zamieniły się w żywe komórki? Czy młoda osoba poszukująca wymówki, by nie musieć czuć się moralnie odpowiedzialna przed Bogiem, nie uchwyci się fałszywego wniosku, że problem powstania życia jest tylko niewielką przeszkodą w triumfalnym marszu teorii ewolucji?

— Dlaczego, pana zdaniem, eksperyment Millera jest nadal publikowany w podręcznikach? — zapytałem.

Wells wzruszył ramionami.

— Dla mnie staje się coraz bardziej jasne, że to filozofia materialistyczna zasłania się fałszywymi dowodami naukowymi. Podejście jest takie, że życie *musiało* powstać w ten sposób, ponieważ innego materialistycznego wyjaśnienia nie ma. A jeśli ktoś próbuje powołać się na inne wyjaśnienie, na przykład na inteligentny projekt, to ewolucjoniści podnoszą krzyk, że nie jest naukowcem.

Wyjaśnienie Wellsa było zgodne z innym wywiadem, jaki przeprowadziłem ze specjalistą od pochodzenia życia Walterem Bradleyem, byłym profesorem Uniwersytetu Texas A&M, współautorem

wydanej w 1984 roku książki *The Mystery of Lifes Origin* (Tajemnica powstania życia)[16].

Pytałem Bradleya o różne tworzone przez naukowców teorie, jak w sposób naturalistyczny mogła powstać pierwsza żywa komórka. Omawialiśmy zdarzenia losowe, powinowactwo chemiczne, samouporządkowanie, przeniesienie z kosmosu, oceaniczne otwory głębinowe oraz użycie gliny do stymulacji procesów w prebiotycznych związkach chemicznych, przy czym wykazał on, że żadna z tych hipotez nie spełnia kryteriów naukowych[17].

Wielu innych naukowców doszło do podobnych wniosków. „Nauka nie ma najmniejszego pojęcia, jak rozpoczęło się życie", napisał dziennikarz Gregg Easterbrook na temat dziedziny nauki zajmującej się pochodzeniem życia. „Nie ma ogólnie uznawanej teorii, a stopnie prowadzące od jałowego pierwotnego świata do kruchej chemii życia, wydają się nieuchwytne"[18].

Bradley nie tylko podziela ten pogląd, lecz mówi także, iż ogromne trudności w pokonaniu tej ziejącej przepaści między nie-życiem a życiem oznaczają, że być może nie ma wcale potencjału pozwalającego znaleźć teorię spontanicznego powstania życia. Właśnie dlatego jest on przekonany, że „absolutnie przytłaczające dowody" wskazują na kryjącą się za powstaniem życia inteligencję.

Właściwie powiedział nawet jeszcze więcej: „Myślę, że ludzie, którzy wierzą, iż życie powstało w sposób naturalny, potrzebują o wiele więcej wiary niż ci, którzy wyciągają logiczny wniosek, że istnieje inteligentny Projektodawca"[19].

Nawet ci, którzy krzywo patrzą na wiarę religijną, zmuszeni są przyznać, iż szansa spontanicznego powstania życia jest tak absurdalnie znikoma, że historia stworzenia musi zawierać coś więcej niż tylko procesy materialistyczne. Nie mogą oni powstrzymać się od użycia jedynego słowa, które wydaje się być konieczne w wyjaśnieniu tego wszystkiego: *cud*. Jest to pojęcie, którego naukowcy nie lubią używać, jednak wydaje się, że okoliczności domagają się tego.

Na przykład jeden z najsłynniejszych dziennikarzy naukowych John Hogan, który sam siebie określa mianem „odstępczego katolika", przyznał w 2002 roku, że naukowcy nie mają pojęcia, jak wszechświat

został stworzony lub „jak materia nieożywiona na naszej małej planecie połączyła się, tworząc żywe stworzenia". Następnie użył tego wyrazu: „Można powiedzieć, że nauka odkryła, iż nasze istnienie jest nieskończenie nieprawdopodobne, a zatem — że jest ono cudem"[20].

Nawet biochemik i sceptyk duchowy Francis Crick, współlaureat Nagrody Nobla za odkrycie budowy cząsteczki DNA, kilka lat temu użył tego wyrazu w sposób przemyślany, kiedy powiedział: „Uczciwy człowiek uzbrojony we wszelką dostępną dzisiaj wiedzę, może tylko powiedzieć, że w pewnym sensie pochodzenie życia wygląda aktualnie prawie jak cud, gdyż tak wiele jest warunków, które musiałyby być spełnione, aby mogło ono zaistnieć"[21].

Inni są bardziej bezpośredni. „Skoro nie ma naturalnego wyjaśnienia i skoro wydaje się, że nie ma potencjalnej możliwości jego znalezienia, to jestem przekonany iż stosowną rzeczą jest zwrócenie uwagi na wyjaśnienie ponadnaturalne", powiedział Bradley. „Myślę, że jest to najrozsądniejszy wniosek oparty na materiale dowodowym"[22].

OBRAZ NR 2 — DRZEWO ŻYCIA DARWINA

Nadszedł czas, aby przejść do kolejnego obrazu ewolucji. Jednym z obrazów najlepiej znanych jest rysunek Darwina, naszkicowany do książki *O pochodzeniu gatunków,* przy pomocy którego chciał zilustrować swoją teorię, że wszystkie żywe istoty miały wspólnego przodka i że dobór naturalny doprowadził ostatecznie do rozwoju tych niezliczonych organizmów, które znamy obecnie. Dla mnie ten rysunek drzewa ewolucji tłumaczył, dlaczego darwinizm był taki atrakcyjny. Wydawało się bowiem, że wyjaśnia on całą historię naturalną. Powstaje jednak kluczowe pytanie, czy to drzewo przedstawia stan rzeczywisty.

— Mamy teraz więcej niż całe stulecie odkryć skamieniałości od czasu, kiedy Darwin sporządził ten rysunek — powiedziałem do Wellsa. — Czy to drzewo ewolucji utrzymało się?

— Absolutnie nie — odpowiedział natychmiast. — Jako ilustracja rezultatów badania skamielin, to drzewo życia jest całkowitym fiaskiem. Ale stanowi ono dobrą reprezentację teorii Darwina.

Widzisz, on był przekonany, że kiedy jakaś populacja znajduje się w jednych warunkach, a druga w innych, to dobór naturalny może modyfikować te dwie populacje w różnych kierunkach. Z biegiem czasu jeden gatunek może prowadzić do kilku odmian, a kiedy następuje dalsze ich zróżnicowanie, mogą w końcu pojawić się nowe gatunki. Oto dlaczego jego rysunek miał kształt rozgałęziającego się drzewa.

Kluczowym aspektem jego teorii było, że dobór naturalny działa, jak sam mówił: „powoli, kumulując niewielkie, sukcesywne, korzystne zmiany", i że „żadne wielkie, nagłe modyfikacje" nie są możliwe.

Nie chciałem, by umknęło mi znaczenie tego, co twierdził Wells.

— Mówi pan, że to drzewo życia prawidłowo ilustruje myśli Darwina, lecz że jego teoria nie znajduje poparcia w materiale dowodowym, jaki naukowcy nagromadzili badając skamieniałości?

— Tak jest. Właściwie już Darwin wiedział, że skamieniałości nie dostarczają poparcia dla jego drzewa. Uznawał on, że duże grupy zwierząt, które nazywał gromadami, a które my obecnie nazywamy typami, pojawiają się w skamielinach nagle[23]. A to nie jest zgodne z tym, co przewiduje jego teoria.

Jego teoria przepowiada długie, stopniowe odchodzenie od wspólnego przodka, przy czym różnice stają się coraz wyraźniejsze, aż staną się tak wyraźne, jak mamy obecnie. Natomiast dane ze skamieniałości już w jego czasach wskazywały na coś przeciwnego: nagłe pojawienie się różnic na poziomie typów w tym, co nosi nazwę „eksplozji kambryjskiej".

Darwin wierzył, że dalsze odkrycia materiałów kopalnych potwierdzą jego teorię, lecz tak się nie stało. W rzeczywistości cały materiał, zebrany w ciągu 150 lat, obrócił jego drzewo do góry nogami. Okazało się bowiem, że zmiany w czasie eksplozji kambryjskiej były jeszcze bardziej raptowne, niż wcześniej przypuszczano.

— Proszę rozwinąć jeszcze temat eksplozji kambryjskiej — poprosiłem, gdyż moim zdaniem wymagało to dokładniejszego wyjaśnienia.

— Kambr to okres geologiczny, który przypuszczalnie rozpoczął się nieco ponad 540 milionów lat temu. Eksplozję kambryjską nazwano biologicznym Wielkim Wybuchem, ponieważ wtedy pojawiła

się większość znanych typów zwierząt. Niektóre z nich istnieją dotychczas, a niektóre wymarły — wyjaśnił Wells.

— Oto co można wywnioskować z materiałów kopalnych. Przed okresem kambryjskim istniały pewne meduzy, gąbki i robaki, aczkolwiek nie ma dowodów popierających teorię Darwina o długich, stopniowych zmianach.

A potem na początku kambru... *bum!* Całkiem nagle pojawiają się przedstawiciele stawonogów, z których współcześnie żyją owady, kraby i tym podobne; szkarłupni, do których należą współczesne rozgwiazdy i jeżowce morskie; strunowców, które obejmują współczesne kręgowce; i tak dalej. Ssaki pojawiły się później, ale strunowce, do których się zaliczają, istniały już na początku kambru.

To jest całkowicie sprzeczne z drzewem życia Darwina. Zwierzęta te, tak bardzo różniące się budową swoich ciał, pojawiły się w pełni rozwinięte całkiem nagle w tym, co paleontologowie nazwali najbardziej spektakularnym pojedynczym wydarzeniem wynikającym ze świadectwa materiałów kopalnych.

Było to naprawdę spektakularne. Uderzające. Ale ja miałem trudności z myśleniem w kategoriach niezmiernie długich okresów geologicznych, gdzie wyrazy takie jak „nagle" czy „raptownie" mają znaczenie zupełnie różne od tego, które nadajemy im w naszych codziennych rozmowach. Potrzebowałem lepiej to zrozumieć.

— Jak nagle pojawiły się te zwierzęta? — zapytałem. — Proszę jakoś to opisać.

— Dobrze — odpowiedział. Rozglądał się po pokoju w poszukiwaniu jakiegoś przykładu. Kiedy nie znalazł, zapytał: — Czy jest pan kibicem piłki nożnej?

Poczułem się złapany w potrzask. Nie chciałem przyznać się do tego, że od czasu, gdy byłem nastolatkiem, jestem fanem nieudacznych Chicago Bears[24]. Moja wiarygodność była zagrożona! Odpowiedziałem więc wymijająco:

— Nooo taaak, lubię tę grę.

— W porządku — powiedział. — Proszę sobie wyobrazić, że stoi pan na linii bramkowej boiska piłki nożnej. Linia ta reprezentuje najstarszą skamieniałość: mikroskopijny organizm jednokomórkowy. Te-

raz zaczyna pan iść przez to boisko. Przechodzi pan pole bramkowe, potem pole karne, przechodzi pan linię środkową i zbliża się pan do pola karnego po przeciwnej stronie. Cały czas widzi pan tylko te mikroskopijne organizmy jednokomórkowe. Wchodzi pan na pole karne i wtedy dostrzega pan jakąś gąbkę, meduzę czy dżdżownicę. Idzie pan jeszcze dalej i nagle, już blisko pola bramkowego... bum! Na długości zaledwie jednego kroku pojawiają się nagle wszystkie te różnorodne zwierzęta. Jak wyraził się pewien naukowiec ewolucjonista, te główne typy zwierząt „pojawiają się w skamieniałościach jak Atena z głowy Zeusa: w pełni rozwinięta i gotowa do drogi"[25].

Nikt nie może tego nazwać rozgałęziającym się drzewem! Niektórzy paleontologowie, nawet tacy, którzy uważają, że w ogólności teoria Darwina jest słuszna, nazwali to raczej trawnikiem niż drzewem, ponieważ poszczególne gatunki pojawiają się niezależnie od siebie, jak oddzielne źdźbła trawy. Pewien paleontolog w Chinach mówi, że właściwie stawia to drzewo Darwina na głowie, ponieważ główne grupy zwierząt zamiast pojawić się na końcu, w górnej części tego drzewa, pojawiają się zaraz na początku wraz z pierwszymi pojawiającymi się zwierzętami.

Tak czy inaczej, rezultat jest ten sam: eksplozja kambryjska wykorzeniła drzewo Darwina.

HIPOTEZA UPADA

Ale wydawało się, że jest z tego proste wyjście.

— A co, jeśli Darwin jednak miał rację — powiedziałem — że świadectwo skamieniałości jest ciągle jeszcze niekompletne? Kto wie, jak historia naturalna może się zmienić już w następnym tygodniu w wyniku odkrycia gdzieś w terenie? A może — spekulowałem — organizmy istniejące przed biologicznym Wielkim Wybuchem były zbyt małe lub ich ciała były zbyt delikatne, aby zostawić ślady w skamieniałościach?

Podniosłem te zastrzeżenia i usiadłem.

— Szczerze mówiąc, nie zdoła mi pan udowodnić, że tak nie jest — powiedziałem prawie szyderczo.

Wells przez chwilę milczał.

— Jako naukowiec — przyznał — muszę pozostawić otwarte drzwi dla takiej możliwości, że ktoś w przyszłym roku odkryje gdzieś w Kongo znalezisko paleontologiczne, które nagle zapełni istniejące luki.

Przytakiwałem, ciesząc się, że dopuścił taką możliwość. Jednak on jeszcze nie skończył.

— Z pewnością jednak nie myślę, że jest to prawdopodobne. Nie stało się to dotychczas, mimo że zostały wykopane miliony skamielin. Istnieje z pewnością dostatecznie wiele dobrych skał osadowych z okresów prekambryjskich, w których mogli się przechować przodkowie tych zwierząt, gdyby istnieli. Zgadzam się z dwoma specjalistami z tej dziedziny, którzy powiedzieli, że eksplozja kambryjska jest „zbyt wyraźna, aby można ją było wyjaśnić przez braki w skamieniałościach"[26].

A jeśli chodzi o to, że organizmy były zbyt małe lub delikatne, aby się zachować, to mamy skamieniałości bakterii datowane na ponad 3 miliardy lat wstecz. Były też przed kambrem organizmy o delikatnych ciałach. Znaleziono je w Australii, nawet i w samej eksplozji kambryjskiej znajdowano szczątki delikatnych organizmów. Dlatego także i to nie wydaje mi się dobrym wyjaśnieniem. Dzisiaj ewolucjoniści poszukują dowodów molekularnych, próbując wykazać, że istnieli wspólni przodkowie.

— Jak to działa? — zapytałem.

— Niezbyt dobrze — przyganił. — Proces jest następujący. Nie można uzyskiwać danych molekularnych z samych skamielin. Wszystkie takie dane uzyskuje się z organizmów żywych. Wybieramy jakąś cząsteczkę mającą fundamentalne znaczenie dla życia, powiedzmy rybosomalne RNA i badamy ją w rozgwiazdach, a potem studiujemy jej odpowiedniki w ślimaku, dżdżownicy i żabie. Poszukujemy podobieństw. Jeśli stwierdzamy, że w różnych gatunkach ta cząsteczka wygląda tak samo i jeśli przyjmiemy założenie, że świadczy to o ich wspólnym pochodzeniu, to możemy sporządzić teoretyczne drzewo ewolucyjne.

Jest z tym jednak zbyt wiele problemów. Jeśli porównamy takie drzewo z drzewem uzyskanym na podstawie anatomii, to drzewa te będą różne. Można też badać w ten sam sposób inną cząsteczkę i otrzymać kolejne, zupełnie inne drzewo. Zdarza się nawet tak, że jeśli tę samą cząsteczkę badają dwa różne laboratoria, otrzymują dwa różne drzewa. Nie ma powtarzalności wyników, są także problemy z datowaniem. Wszystko to nie posuwa się naprzód. Na podstawie tego wszystkiego dochodzę do wniosku, że jako naukowiec powinienem powiedzieć, iż być może należy zakwestionować nasze założenie, że taki wspólny przodek istnieje.

Wells zatrzymał się. Widocznie odczuł, że przydałoby się pewne sprecyzowanie.

— Oczywiście pochodzenie od wspólnego przodka istnieje na pewnych poziomach — ciągnął dalej. — Nikt temu nie przeczy. Na przykład możemy wyśledzić wspólnych przodków pokoleń muszek owocowych. W obrębie jednego gatunku wspólne pochodzenie zostało bezpośrednio zaobserwowane. I być może, że wszystkie koty: tygrysy, lwy i tak dalej pochodzą od wspólnego przodka. Nie jest to ustalony fakt, ale może to być rozsądny wniosek oparty na wynikach krzyżowania.

Kiedy więc posuwamy się wzwyż w hierarchii taksonomicznej: gatunek, rodzaj, rodzina, rząd, gromada, to posiadanie wspólnych przodków jest z pewnością faktem w obrębie gatunku. Ale czy jest faktem także na wyższych poziomach? Im wyżej posuwamy się w hierarchii taksonomicznej, tym wniosek taki jest bardziej niepewny. Kiedy zaś dochodzimy do poziomu typów, które są najwyższą kategorią w klasyfikacji zwierząt, to posiadanie wspólnych przodków w ich obrębie jest bardzo, bardzo chwiejną hipotezą. Właściwie powiedziałbym, że jest to wykluczone. Żadne dane tego po prostu nie potwierdzają.

Fakty okazują się być nieodparte. Nikt nie może twierdzić, że drzewo Darwina jest dokładnym opisem tego, co wykazują skamieliny. Wbrew twierdzeniom darwinistów, zgromadzony materiał nie potwierdził przewidywań Darwina. Jednak kiedy obejrzałem ten rysunek jako student, odchodziłem przekonany, że ilustruje on sukces jego rewolucyjnych idei.

— Czy ten rysunek nadal jest zamieszczany w podręcznikach? — zapytałem.

— Nie tylko jest zamieszczany, ale mówi się o nim jako o fakcie — odpowiedział Wells, a zabrzmiało to tak, jakby szczerze był zdziwiony. — Nie martwi mnie to, że go pokazują. Myślę, że jest to dobra ilustracja ciekawej teorii. Martwi mnie, że podręczniki nazywają faktem to, iż wszystkie zwierzęta mają wspólnego przodka. A to wcale *nie jest* faktem! — zadeklarował, mocno to akcentując.

— Jeśli wziąć pod uwagę cały materiał dowodowy, to drzewo Darwina jako opis historii życia jest fałszywe. A nawet poszedłbym jeszcze dalej: w tej chwili nie jest to nawet dobrą hipotezą — dodał.

OBRAZ NR 3 — EMBRIONY HAECKELA

Jak każdy młody student ewolucji Wells widział rysunki porównawcze embrionów sporządzone przez Ernsta Haeckela, które często opisywane są jako jedne z najlepszych dowodów prawdziwości darwinizmu. Ale dopiero kiedy pracował nad swoim doktoratem z embriologii kręgowców, miał możliwość poznać, czym one są naprawdę.

Słynne obrazki Haeckela przedstawiają embriony ryby, salamandry, żółwia, kurczaka, świni, cielęcia, królika i człowieka, umieszczone tuż koło siebie w trzech stadiach ich rozwoju. Ilustracje te mają stanowić poparcie dla twierdzenia Darwina, że uderzające podobieństwa embrionów we wczesnym stadium ich rozwoju są „najmocniejszym pojedynczym rodzajem faktów" przemawiającym na korzyść jego teorii, iż wszystkie organizmy mają wspólnego przodka.

Kiedy jako student oglądałem te XIX-wieczne rysunki, byłem nimi zahipnotyzowany. Porównywałem starannie ich najwcześniejsze stadium, przypatrując im się na przemian, i nie mogłem znaleźć prawie żadnej różnicy. Zastanawiałem się, jednak nie mogłem znaleźć żadnego innego wyjaśnienia ich podobieństwa, jak tylko wspólne pochodzenie. Mój werdykt był jednoznaczny: Darwin jest górą!

W tamtym czasie zupełnie nie pomyślałbym, jak groteskowe okażą się być prawdziwe fakty związane z tymi rysunkami.

— Czy reagował pan na te rysunki tak samo jak ja? — zapytałem Wellsa. — Czy uważał je pan za mocny dowód prawdziwości darwinizmu?

— Tak, od razu gdy zobaczyłem je po raz pierwszy — odpowiedział. — Dopiero kiedy robiłem pracę dyplomową, zacząłem porównywać prawdziwe fotografie embrionów z tym, co narysował Haeckel.

— I co pan stwierdził?

— Byłem oszołomiony! — odpowiedział, a jego oczy rozszerzyły się. — One do siebie nie pasowały. Były między nimi ogromne różnice. To było naprawdę trudne do uwierzenia.

Kiedy to opisywał, kręciłem głową zdziwiony tym, co mówi, i tym jakie to ma konsekwencje.

— Najpierw próbowałem to sobie jakoś logicznie tłumaczyć: no, w podręcznikach widać skłonność do zbytniego upraszczania pewnych rzeczy — kontynuował. — Ale w miarę upływu czasu niepokoiło mnie to coraz bardziej.

— Co konkretnie pana niepokoiło? — zapytałem żądny poznania szczegółów.

— Są trzy problemy związane z tymi rysunkami. Pierwszy jest taki, że podobieństwa w najwcześniejszym stadium zostały sfałszowane.

Wypowiedział to oskarżenie beznamiętnym głosem, ale i tak było ono bardzo mocne.

— Sfałszowane? — powtórzyłem. — Czy jest pan tego pewny? Wydaje mi się to niepojęte, by książki, którym ufałem, mogły tak rażąco wprowadzać mnie w błąd.

— Może pan nazwać to partactwem, zniekształceniem, wprowadzeniem w błąd, ale tak naprawdę zostało to sfałszowane — odpowiedział. — Wydaje się, że do wydrukowania obrazków niektórych z tych embrionów Haeckel użył tej samej drewnianej matrycy, był bowiem tak bardzo przekonany o prawdziwości tej teorii, że nie widział potrzeby rysowania ich oddzielnie. W innych przypadkach skorygował te rysunki, aby wyglądały na bardziej podobne niż w rzeczywistości. Tak czy inaczej, jego rysunki nie przedstawiają prawdziwych embrionów.

— To zdumiewające. Kiedy to zostało wykryte? — zapytałem.

— Pierwszy raz zdemaskowano to już pod koniec lat 60. XIX wieku. Jego koledzy oskarżyli go wtedy o fałszerstwo.

Potrząsnąłem głową.

— Zaraz. Przecież ja widziałem te rysunki w książkach z lat 60. i 70. XX wieku, kiedy byłem studentem, a więc ponad 100 lat później. Jak to możliwe?

— Jest jeszcze gorzej — stwierdził. — One ciągle jeszcze *są* używane w podręcznikach biologii ewolucyjnej, nawet dla wyższych klas. Właściwie przeprowadziłem badanie i sprawdziłem 10 współczesnych podręczników, aby się przekonać, na ile dokładnie przedstawiają ten temat. Osiem z nich musiałem ocenić na niedostatecznie. Tylko dwa były nieznacznie lepsze i uzyskały ocenę dostateczną.

Wezbrał we mnie gniew. Zaufałem darwinizmowi i on doprowadził mnie do ateizmu, między innymi dzięki tym rysunkom, o których zafałszowaniu naukowcy wiedzą już od stu lat.

— To naprawdę trudno zrozumieć — powiedziałem. — Czy to pana nie złości?

— Oczywiście, że tak. Ja także przecież wychowałem się na tym paskudztwie. Wprowadzono mnie w błąd. To jest niewybaczalne. Kiedy pewni biologowie zdemaskowali to po raz kolejny kilka lat temu w swoim artykule, ewolucjonista Stephen Jay Gould z Harvardu utyskiwał, że nie odkryli oni nic nowego. On wiedział o tym już od 20 lat! Dla specjalistów nie było to żadną tajemnicą.

Ale dlaczego w takim razie jest to ciągle w podręcznikach? Nawet Gould powiedział, że autorzy podręczników powinni wstydzić się tego, iż dopuścili, by bezmyślnie krążyło to przez ponad 100 lat. Był on przynajmniej na tyle uczciwy, że nazwał to po imieniu. Powiedział, że jest to „akademickim odpowiednikiem morderstwa"[27].

GRZECHY HAECKELA

Pierwszy fakt ujawniony przez Wellsa był szokujący. Ale on powiedział, że z rysunkami Haeckela związane są trzy problemy. Nie mogłem się doczekać, kiedy zajmie się pozostałymi.

—Jakie są dalsze dwa problemy? — zapytałem.

—- Mniejszym z nich jest to, że Haeckel tendencyjnie wybrał swoje przykłady — wyjaśnił. — Pokazał embriony tylko kilku z siedmiu gromad kręgowców. Na przykład jego najbardziej znany rysunek przedstawia 8 kolumn embrionów. Cztery z nich to ssaki, jednak wszystkie one są ssakami łożyskowymi. Są inne dwa rodzaje ssaków, ale tych nie pokazał, bo różnią się bardziej. Także do pozostałej czwórki, w której umieścił przedstawicieli gromady gadów, ptaków, ziemnowodnych i ryb wybrał te, które są do siebie bardziej podobne, a pominął te, które bardziej się różnią. Z ziemnowodnych wybrał salamandrę a nie wybrał żaby, ponieważ żaba bardziej się różni od pozostałych. Najpierw więc powybierał te, które najlepiej pasowały do wniosku jaki chciał udowodnić, a potem poszedł jeszcze dalej, „poprawiając" rysunki, aby zwiększyć ich podobieństwa.

Wydało mi się to być bardzo poważnym pogwałceniem zasad naukowej rzetelności.

— Jeśli to jest mniejszy problem — powiedziałem sarkastycznie — to jaki jest ten większy?

Wells przesunął się na samą krawędź krzesła. Było widać, że jesteśmy na terenie, który bardzo go pasjonuje.

— Dla mnie jako embriologa najbardziej dramatycznym problemem jest fakt, że to, co Haeckel przedstawia jako najwcześniejsze stadium rozwojowe embrionów, wcale nim nie jest. Jest to właściwie pośrednie stadium ich rozwoju. Jeśli przejdziemy do ich najwcześniejszych stadiów, to okazuje się, że różnią się wtedy od siebie znacznie bardziej. Jednak Haeckel celowo całkowicie pomija te wcześniejsze stadia.

— Dlaczego jest to ważne? — zapytałem, gdyż nie zrozumiałem od razu w pełni, jakie to ma znaczenie.

— Proszę pamiętać, że Darwin utrzymywał, iż podobieństwo embrionów w ich wczesnym stadium rozwoju jest dowodem ich wspólnego pochodzenia. Myślał, że embrion w tym wczesnym stadium wygląda tak, jak wyglądał ten wspólny przodek. Trochę jak ryba.

Ale embriolodzy mówią o „klepsydrze rozwojowej". Odnosi się to do kształtu klepsydry, przy czym jej szerokość jest miarą różnic.

Widzi pan, embriony kręgowców w stadium wczesnego podziału komórek wyglądają bardzo różnorodnie. Na przykład podział komórek u ssaków jest zupełnie odmienny niż u innych gromad. One tak bardzo się różnią, że trudno je pomylić. Właściwie bardzo różne są nawet w obrębie jednej gromady. Kształty w tym najwcześniejszym stadium są wielce zróżnicowane.

Jednak następnie, w stadium pośrednim, o którym Haeckel utrzymywał, że jest to stadium najwcześniejsze, embriony stają się do siebie bardziej podobne, aczkolwiek nigdy tak bardzo, jak twierdził Haeckel. Jeszcze później ponownie stają się coraz bardziej zróżnicowane.

Jakaż to niszcząca krytyka! Rysunki Haeckela publikowane niezliczoną ilość razy przez ponad stulecie, są mylące pod trzema różnymi względami. Nie mogłem inaczej, jak tylko zapytać Wellsa:

— Jeśli jest to tak bardzo mylące, to dlaczego naukowcy nadal publikują to dla coraz to nowych pokoleń studentów?

— Jedna odpowiedź, którą często się słyszy — odpowiedział — jest taka, że aczkolwiek te rysunki są fałszywe, przekazują koncepcję, która jest w gruncie rzeczy prawdziwa. Ale tak *niejest*\ Biologowie wiedzą, że embriony *nie są* do siebie podobne w najwcześniejszych swoich stadiach.

Powiedziawszy to Wells chwycił swoją leżącą na biurku książkę i otworzył ją na rozdziale dotyczącym Haeckela.

— Proszę tego posłuchać. Jeden podręcznik pokazuje rysunek Haeckela i mówi: „Wczesne stadia rozwoju zwierząt, których dojrzałe postacie wyglądają całkiem różnie, są do siebie często zadziwiająco podobne". Pewien podręcznik z roku 1999 przedstawia nieco zmienioną wersję pracy Haeckela i mówi studentom: „Zauważcie, że wczesne stadia embrionów tych kręgowców wykazują uderzające podobieństwo do siebie".

Jeszcze inny podręcznik zaopatruje te rysunki takim tekstem: „Te wczesne embriony kręgowców odzwierciedlają bardzo mocno wzajemne podobieństwo". Inny stwierdza jeszcze bardziej kategorycznie: „Jeden fakt z embriologii, który pchnął Darwina na drogę ewolucji jest taki, że wczesne stadia rozwoju embrionów większości kręgowców są do siebie bardzo podobne"[28].

Wells zamknął książkę.

— Jak już powiedziałem, nieprawdą jest, że embriony są do siebie najbardziej podobne w najwcześniejszym stadium rozwoju. Niektórzy darwiniści usiłują oczywiście obejść problemy z Haeckelem i zmieniają ton. Używają teorii ewolucji, aby wyjaśnić, dlaczego embriony różnią się od siebie. Tłumaczą to bardzo zawile — powiedział.

— Ale to jest robienie tego samego, co ratownicy teorii ewolucji robią z eksplozją kambryjską — ciągnął dalej. — To, co miało być ważnym argumentem na korzyść teorii Darwina, a mianowicie dane kopalne i podobieństwo embrionów, okazują się być fałszywe. Dlatego oni zaraz mówią: „No dobrze. Wiemy, że teoria jest prawdziwa, więc użyjmy tej teorii aby wyjaśnić, dlaczego tych dowodów nie ma". Ale *gdzie* w takim razie *są dowody na poparcie tej teorii*? — powiedział z naciskiem, zdradzając zniecierpliwienie i wzburzenie. — Tego chciałbym się dowiedzieć. Dlaczego w ogóle miałbym uważać tę teorię za prawdziwą?

PRAWDA NA TEMAT SKRZELI

Po wyjaśnieniach Wellsa poczułem się głupio, że kiedykolwiek wierzyłem tym rysunkom embrionów, które widziałem jako student, a także tym dwom pozostałym, których prawdziwość Wells dopiero co obalił. Czułem się jak ofiara oszustwa hazardzistów i zarzucałem sobie, że byłem tak bezkrytyczny i naiwny, by wierzyć temu, co mówiły mi podręczniki i nauczyciele biologii.

Ale rysunki Haeckela nie były jedynym dowodem tego, czego uczono mnie na temat wspólnych przodków. Powiedziano mi także coś fascynującego, co przekonało mnie, że nasi praprzodkowie mieszkali w oceanach. „Wszystkie ludzkie zarodki", mówili nauczyciele, „przechodzą przez stadium, w którym rozwijają się na ich szyjach struktury skrzelopodobne".

Encyklopedia, którą studiowałem w młodości stwierdzała wyraźnie, że „zarodki ssaków mają w pewnym stadium rowki skrzelowe podobne do występujących u ryb", co dla mnie było dramatycznym

potwierdzeniem naszego wodnego pochodzenia[29]. W roku 1996 czasopismo „Life" opisało, że ludzkie embriony rosną „bardzo podobnie jak skrzele", co stanowi „jeden z najbardziej przekonujących dowodów ewolucji"[30]. Nawet niektóre współczesne podręczniki biologii utrzymują, że ludzkie embriony mają „torebki skrzelowe" lub „szczeliny skrzelowe"[31]. Ten barwny delikates pozostawał mi w pamięci, od kiedy to usłyszałem.

— Czy skrzele nie są mocnym dowodem, że nasi przodkowie żyli w oceanie? — zapytałem.

Wells ziewnął. Widocznie nie byłem pierwszą osobą, która poruszała przed nim ten temat.

— Tak, to jest standardowy argument — odpowiedział. — Jednak tutaj — skinął ręką w moją stronę — proszę spojrzeć w dół na swój pępek.

Poczułem się trochę nieswojo, ale schyliłem głowę.

— A teraz proszę dotknąć palcami szyi. Są tam zmarszczki. Skóra jest zgarbiona. Czy czuje pan to?

Przytaknąłem.

— No właśnie. Kiedy patrzymy na zarodek, widać, że jest on zgięty w pół. I ma pogarbioną szyję. Ja nie mówię, że są to tylko zmarszczki skóry. Jest to bardziej skomplikowane. Jednak chodzi po prostu o cechę anatomiczną, związaną ze sposobem rozwijania się płodów u kręgowców.

Podkreślam to wyraźnie: To *nie są* skrzela! Nawet ryby nie mają skrzeli w tym stadium. Te zgarbienia skóry u ryb rozwiną się w skrzela, u ludzi w co innego. Nie są to nawet szczeliny skrzelowe. Nazywanie ich strukturami skrzelopodobnymi jest wydobywaniem na siłę dowodów ewolucji z materiału, w którym ich nie ma. Nie są wcale skrzelopodobne, chyba tylko w tym sensie, że są liniami w okolicy szyi. Jak powiedział embriolog brytyjski Lewis Wolpert, „podobieństwo jest jedynie iluzoryczne"[32].

To ciekawe, jak te chybione koncepcje dobrze prosperują — ciągnął dalej. — Ewolucjoniści mieli zwyczaj nauczać, że „ontogeneza jest odzwierciedleniem filogenezy", co jest fantazyjnym sposobem wyrażenia tego, że rozwój zarodków jest powtórzeniem rozwoju ewolu-

cyjnego danego gatunku, czyli że zarodek przybiera postacie swoich dawnych dorosłych przodków.

Teoria ta została już jednak prawie całkiem porzucona, ponieważ jest empirycznie fałszywa. Mimo to są pewne jej aspekty, które ciągle się pojawiają. A „szczeliny skrzelowe" są tego typowym przykładem.

SKRZYDŁO, PŁETWA, NOGA I RĘKA

Na początku naszego wywiadu Wells przytoczył inny rodzaj dowodów wspólnego pochodzenia: homologię kończyn kręgowców. Pamiętam, że jako student widziałem te rysunki przedstawiające podobieństwa budowy skrzydła nietoperza, płetwy morświna, nogi konia i ręki człowieka. Uczono mnie, że aczkolwiek kończyny te dostosowały się do różnych czynności, ich podstawowe podobieństwo, czyli „homologia" jest dowodem, że wszystkie one mają wspólnego przodka.

— Czy homologia jest dobrym argumentem na rzecz darwinizmu? — zapytałem.

— Właściwie homologię te zostały zauważone i opisane przez poprzedników Darwina, a oni *nie byli* ewolucjonistami — odpowiedział. — Richard Owen, który był najsłynniejszym anatomikiem współczesnym Darwinowi powiedział, że świadczą one o wspólnym pierwowzorze projektu, a nie o pochodzeniu z modyfikacjami.

— A jednak — zaoponowałem — te podobieństwa istnieją. Nie można temu zaprzeczyć.

— Tak jest. Wyjaśnienie może być jednak dwojakie: projekt albo rozwój z modyfikacjami. Jak ustalimy, które z tych wyjaśnień jest prawdziwe? Samo podobieństwo nam tego nie powie. Proszę przypomnieć sobie gafę Berry.

Wyrzucił to z siebie, sądząc, że będę wiedział, o czym mówi. Aczkolwiek miałem wrażenie, że już coś o tym słyszałem, nie mogłem sobie przypomnieć.

— Gafę Berry? Co to takiego?

— Termin ten ukuł Phillip Johnson, a dotyczy on książki z 1990 roku, którą napisał biolog Tim Berra. Berra przyrównał dane kopalne do serii samochodów. Mówił on, że jeśli porównamy modele samo-

chodu Corvette z lat 1953 i 1954 stawiając je koło siebie, a potem tej samej marki z roku 1954 i 1955 i tak dalej, to stanie się oczywiste, że miało miejsce pochodzenie z modyfikacjami. Powiedział, że to właśnie robią paleontologowie ze skamieniałościami, „a dowody są tak solidne i przekonujące, że ludzie rozsądni nie mogą im zaprzeczyć"[33].

On zupełnie nie poparł swojego argumentu, ponieważ ta ilustracja wskazuje na to, że mógł uczestniczyć w tym projektodawca — powiedział Wells. — Te sukcesywne modele Corvetty powstają według planów opracowanych przez inżynierów, istnieje więc inteligencja, która kieruje tym procesem i realizuje go. Jeśli ktoś chce wykazać, że te same cechy wynikają z procesów darwinowskich, to musiałby udowodnić, że kiedy w jakiś sposób wszedł w posiadanie pierwszego z tych modeli, korozja, wiatr, woda i grawitacja są w stanie zamienić go w następny model.

Chcę podkreślić to, że całkiem wbrew swoim intencjom Berra zilustrował ten fakt, iż samo posiadanie sukcesji podobnych form niczego nie wyjaśnia. Potrzebna jest znajomość mechanizmu. W przypadku samochodu Corvette tym mechanizmem jest produkcja przez człowieka.

— A jaki mechanizm proponuje darwinizm?

— Jeden z nich nazywa się „wspólne ścieżki rozwojowe". Mówi on, że jeśli mamy dwa różne zwierzęta z cechami homologicznymi i śledzimy je wstecz aż do embrionu, to muszą one pochodzić z podobnych komórek i procesów. Przeważnie okazuje się, że to nieprawda.

Wspomniałem wcześniej o żabach. Niektóre żaby rozwijają się jak żaby, a inne rozwijają się jak ptaki, ale wszystkie one okazują się być bardzo podobne do siebie, gdy są dorosłe. Są to żaby. Tak więc wyjaśnienie oparte na ścieżkach rozwojowych jest fałszywe. Nie znam nikogo, kto bada rozwój i traktuje to poważnie.

Jeszcze bardziej powszechnym obecnie jest wyjaśnienie, że homologię pochodzą od podobnych genów. Inaczej mówiąc, przyczyną, dla której dwie cechy w dwóch różnych zwierzętach są podobne, czyli homologiczne jest to, że są one zaprogramowane przez takie same geny w embrionie. Okazuje się jednak, że to także nie działa zbyt dobrze. Znamy pewne przypadki podobnych cech, które pochodzą z różnych

genów, jednak mamy ogromne mnóstwo przypadków, gdzie geny są takie same, ale wytwarzają cechy bardzo różne.

Dam panu przykład: oczy. Jest gen podobny u myszy, ośmiornic i muszek owocowych. Jeśli porównujemy oko myszy i ośmiornicy, znajdujemy powierzchowne podobieństwo, co jest dosyć niezwykłe, ponieważ nikt nie uważa, że miały one wspólnego przodka z takim okiem. Ale bardziej uderzające jest to, że oko muszki owocowej jest zupełnie inne. Jest to oko złożone z wielu segmentów. A jednak te różne oczy powstają z takiego samego lub bardzo podobnego genu.

Właściwie geny te są tak bardzo podobne, że można dany gen muszki owocowej zastąpić genem myszy, a oczy muszki owocowej rozwiną się normalnie. A więc ani ścieżka rozwojowa, ani podobieństwo genów nie wyjaśniają homologii.

— Jaka jest zatem odpowiedź? — zapytałem.

Wells wzruszył ramionami.

— Szczerze mówiąc, jest to tajemnicą. Czytając literaturę na temat homologii, widzimy, że specjaliści wiedzą, iż jest to tajemnicą. Oni być może nie porzucą darwinizmu, ale wiedzą, że nie rozwiązali tego problemu. Moim zdaniem, jeśli nie został rozwiązany problem mechanizmu, to nie da się odróżnić wspólnego pochodzenia od wspólnego projektu. Może chodzić o jedno lub drugie. Materiał dowodowy nie wskazuje ani w jedną, ani w drugą stronę.

Myślę, że studentów należy informować o tym, iż naukowcy nie rozwiązali tego problemu. Zamiast tego niektóre podręczniki po prostu definiują homologię jako podobieństwo będące rezultatem posiadania wspólnego przodka. Teoria staje się więc prawdziwa z definicji. Właściwie podręcznik taki mówi, że podobieństwo od wspólnego pochodzenia jest wynikiem wspólnego pochodzenia. A to jest błędne koło.

GENY LUDZKIE I GENY MAŁP

Skoro Wells poruszył temat genetyki, przypomniało mi się inne pytanie, które chciałem mu zadać, dotyczące teorii wspólnego potomstwa.

— Co można powiedzieć na temat ostatnich badań genetycznych, z których wynika, że ludzie i małpy mają od 98 do 99 % genów wspólnych? — zapytałem. — Czy nie jest to dowodem, że mamy wspólnego przodka?

— Jeśli założymy, jak robi to neodarwinizm, że jesteśmy wytworem naszych genów, to właściwie mówimy, że za te drastyczne różnice między nami a szympansami odpowiedzialne są te 2% genów, które są różne — odpowiedział. — Problem polega jednak na tym, że te tak zwane geny budowy ciała są pośród tych 98% genów wspólnych. Te 2% genów, które się różnią, to w rzeczywistości bardzo trywialne geny, nie mające wiele wspólnego z anatomią. A zatem to domniemane podobieństwo DNA ludzi i szympansów stanowi problem dla samego neodarwinizmu.

Po drugie, nie ma nic dziwnego w tym, że dwa organizmy podobne pod względem anatomii, okazują się też podobne pod względem genetycznym. Nie jest tak zawsze. U niektórych organizmów występuje uderzająca niezgodność. Ale czy zgodność jest dowodem wspólnego pochodzenia?

Wcale nie! — potrząsnął głową odpowiadając na swoje własne pytanie. — Można to wyjaśnić równie dobrze przez wspólny projekt, jak i przez wspólne pochodzenie. To całkiem oczywiste, że projektodawca może wykorzystać takie same elementy konstrukcyjne do stworzenia różnych organizmów, podobnie jak budowniczy może wykorzystać te same belki stalowe, nity i tym podobne do budowy różnych mostów, które po ukończeniu są do siebie niepodobne.

Zmagając się w myślach z tymi kwestiami, wstałem, aby rozprostować nogi. Podszedłem do okna i wyjrzałem na ruchliwą jezdnię ze sznurami samochodów i na chodniki po obu jej stronach zatłoczone śpieszącymi ludźmi. Przyszedł mi na myśl pewien prosty przykład.

— Sprawdźmy, czy dobrze pana zrozumiałem. Gdybym zrobił analizę chemiczną jezdni i chodnika — powiedziałem, wskazując za okno — wyniki byłyby identyczne lub podobne. Jedno i drugie jest z betonu. Ale to nie byłoby dowodem, że mają one wspólnego przodka, powiedzmy ścieżkę dla wózka do golfa, która w ciągu milionów lat poszerzała się i pogrubiała. Lepszym wyjaśnieniem byłoby to, że był wspólny

projektodawca, który postanowił użyć takich samych materiałów, aby zbudować podobne, lecz funkcjonalnie różne struktury.

Wells chwilę zastanawiał się nad tym przykładem.

— W istocie rzeczy ma pan rację. Brzmi to dziwacznie, kiedy ktoś sugeruje, że ścieżka golfowa mogła wyewoluować do postaci jezdni i chodnika, jednak nie jest to bardziej egzotyczne niż niektóre z twierdzeń dotyczących ewolucji biologicznej. Istotne jest to, że samo podobieństwo nie pozwala rozstrzygnąć między projektem a darwinizmem.

Odeszliśmy od embrionów Haeckela, ale temat pozostał ten sam: czy istnieje wiarygodny materiał dowodowy z embriologii lub homologii, że wszystkie żywe istoty wyewoluowały z biegiem czasu ze wspólnego praprzodka? Doszedłem do wniosku, że Darwin był w błędzie. Wyniki badania embrionów różnych organizmów w ich wczesnym stadium rozwoju nie potwierdzają tej teorii. A niezaprzeczalne podobieństwa kończyn niektórych kręgowców nie pozwalają rozstrzygnąć, czy ich przyczyną jest wspólny projekt, czy wspólne pochodzenie. A zatem po raz kolejny siła argumentacji tych ewolucyjnych ikon rozwiała się.

Spojrzałem na zegarek. Jeśli mam zdążyć na samolot z powrotem do Los Angeles, to trzeba przejść do ostatniego z tych czterech obrazów ewolucji z moich studenckich lat. Trzeba zająć się tą budzącą zbożny lęk skamieliną prehistorycznej istoty, która niegdyś zmusiła do milczenia wielu krytyków Darwina.

OBRAZ NR 4 — BRAKUJĄCE OGNIWO — ARCHEOPTERYKS

Kiedy Darwin w 1859 roku opublikował książkę *O pochodzeniu gatunków,* przyznawał, że „najbardziej oczywistą i najmocniejszą obiekcją, jaką można wysunąć przeciwko tej teorii" jest to, że materiał kopalny nie potwierdza hipotezy ewolucyjnej.

— Jeśli gatunki rozwinęły się z innych gatunków przez bardzo nieznaczne, stopniowe zmiany, to dlaczego — pytał — nie widzimy wszędzie niezliczonych form pośrednich? — Tłumaczył ten problem tym, że dane ze skamieniałości są niekompletne i przewidywał, że przyszłe odkrycia potwierdzą jego teorię.

Jakby w odpowiedzi, dwa lata później naukowcy odkryli w niemieckim kamieniołomie *archeopteryksa.* Zwolennicy Darwina byli zachwyceni. Z pewnością to brakujące ogniwo między gadami a współczesnymi ptakami, ujawnione tak szybko po ukazaniu się książki Darwina, będzie tylko pierwszym z wielu przyszłych odkryć kopalnych, które potwierdzą słuszność twierdzeń Darwina.

Podobnie jak wielu innych ludzi, łącznie z tym naukowcem, który „rzeczywiście padł na kolana w zbożnym lęku'jak tylko zobaczył *archeopteryksa* w angielskim Narodowym Muzeum Historycznym[34], także i ja byłem oczarowany dramatycznymi obrazkami tej prehistorycznej istoty. Byłem pod dużym wrażeniem, myśląc, iż są one w moim podręczniku biologii dlatego, że stanowią przykład jednego z wielu ogniw przejściowych, jakie znaleziono. Byłem jednak w błędzie.

Od tego czasu dowiedziałem się, że materiał kopalny całkowicie powalił Darwina. Michael Denton w swojej książce *Evolution: A Theory in Crisis* (Ewolucja: teoria w kryzysie) tak podsumował tę niewesołą sytuację:

> „Ogólnym doświadczeniem paleontologii [...] [jest to, że] podczas gdy skały bez przerwy ujawniają nowe i ekscytujące, a nawet dziwaczne formy życia [...], nigdy nie ujawniły żadnej z miriad darwinowskich form pośrednich. Pomimo ogromnego wzrostu natężenia prac geologicznych w każdym zakątku świata i pomimo odkrycia wielu dziwnych i dotychczas nieznanych form, nieprzeliczonej mnogości ogniw łączących dotychczas nie odkryto i materiał kopalny jest teraz tak samo niepełny, jak w czasie, gdy Darwin pisał *O pochodzeniu.* Ogniwa pośrednie pozostają nadal tak nieuchwytne jak zawsze, a ich nieobecność po upływie stulecia pozostaje jedną z najbardziej uderzających cech materiału kopalnego"[35].

W rezultacie tego Denton mówi, że materiały kopalne „rzucają ogromne wyzwanie pojęciu ewolucji biologicznej"[36].

Ale co z *archeopteryksem*? Skamieniałość tej dostojnej istoty, jej kształt odciśnięty w drobnoziarnistym wapieniu, mimo wszystko wydaje się stać nieugięcie jako kontrast tej ogólnej tendencji.

— Czy *archeopteryks* nie zapełnia luki między gadami a współczesnymi ptakami? — zapytałem Wellsa.

— Jest z tym związanych kilka problemów — odpowiedział. — Czy to potwierdza darwinowską ewolucję? Otóż nie, z tej samej przyczyny, z jakiej modele Corvette nie ilustrują darwinowskiej ewolucji. Aby wykazać ewolucję, potrzeba czegoś więcej niż tylko formy pośredniej. Musielibyśmy wiedzieć, jak przejść od jednej do drugiej.

Pytanie brzmi: Czy od gada do ptaka, co stanowi ogromny krok, można przejść przez jakiś całkowicie naturalny proces, czy też wymaga to interwencji projektodawcy? *Archeopteryks*, niezależnie od tego jaki jest piękny, nie odpowiada na to pytanie ani „tak", ani „nie". A nawiasem mówiąc, widzimy dzisiaj dziwne zwierzęta, jak choćby dziobaka, który ma dziób kaczki, jednak nikt nie uważa ich za formy przejściowe, lecz mają one własne cechy, charakterystyczne dla danej gromady.

— Ale *archeopteryks* jest pół-ptakiem i pół-gadem. Nieprawdaż?

— Nie, ani trochę! — Jest to ptak ze współczesnymi piórami, a ptaki bardzo różnią się od gadów pod wieloma względami. Mają inny sposób rozmnażania, inny układ kości, inne płuca, inne rozłożenie wagi, inne mięśnie. Jest to ptak. To jest całkiem jasne. Nie częściowo ptak, a częściowo gad.

Ale są jeszcze ciekawsze sprawy związane z historią *archeopteryksa* — dodał. — Główna bierze się z pewnej gałęzi teorii ewolucji zwanej *kladystyką*. To jest teoria darwinowska doprowadzona do skrajności. Kladyści definiują homologię, czyli fizyczne podobieństwo, jako spowodowane wspólnym pochodzeniem. Potem mówią, że wobec tego najlepszym sposobem grupowania zwierząt w drzewie ewolucyjnym jest robienie tego na podstawie homologii. To już jest trochę błędne koło. Kiedy cofają się w czasie, ze skamielin wnioskują, że ptaki pochodzą od gadów jako ich potomstwo, poszukują więc gadów, które w swojej budowie szkieletu są bardziej podobne do ptaków.

— Gdzie je znajdują? — zapytałem.

— To jest właśnie fascynujące — odpowiedział uśmiechając się. — Okazuje się, że znajdują je miliony lat po *archeopteryksiel* Mamy więc *archeopteryksa*, który jest niewątpliwie ptakiem, natomiast skamieniałości, które wyglądają na gadzich przodków ptaka, znajdują się w warstwach kopalnych dziesiątki milionów lat późniejszych. A więc brakującego ogniwa w dalszym ciągu brak! Teraz więc ewolucjoniści

próbując zapełnić lukę, są zmuszeni poszukiwać innego teoretycznego przodka, jednak dotąd go nie znaleziono.

— A więc *archeopteryks* nie jest przodkiem dzisiejszych ptaków?

— Wcale nie. Co do tego paleontolodzy w zupełności się zgadzają. Jest zbyt wiele różnic strukturalnych. Larry Martin, paleontolog z Uniwersytetu stanu Kansas, w roku 1985 powiedział jasno, że *archeopteryks* nie jest przodkiem żadnych współczesnych ptaków. Jest za to okazem całkiem wymarłej grupy ptaków[37].

Tyle o zdolności *archeopteryksa* do uwierzytelnienia twierdzeń Darwina. Nawet zagorzały ewolucjonista Pierre Lecomte du Nouy zgadza się, że:

„Nie jesteśmy nawet uprawnieni, aby wyjątkowy przypadek *archeopteryksa* uważać za prawdziwe ogniwo. Przez ogniwo rozumiemy konieczny etap przejściowy między gromadami, takimi jak gady i ptaki, albo mniejszymi grupami. Zwierzę, ujawniające cechy należące do dwóch różnych grup, nie może być uważane za prawdziwe ogniwo, dopóki nie zostaną znalezione stopnie pośrednie i dopóki mechanizm przejścia pozostaje nieznany"[38].

Ale choćby nawet *archeopteryks* okazał się być naprawdę stworzeniem przejściowym, jego świadectwo byłoby zaledwie cichym szeptem w ogłuszającym ryku ogólnego świadectwa skamieniałości przeciwko klasycznemu darwinizmowi.

„Jeśli poddajemy sprawdzeniu darwinizm, a nie szukamy tylko jednego czy dwóch potwierdzających przykładów, to jeden odosobniony kandydat do roli przodka jest niewystarczający, by ocalić teorię, która postuluje ogólnoświatową historię ciągłej transformacji ewolucyjnej"[39].

OSZUSTWA I INDYKI

Paleontologowie usilnie jednak dążyli do znalezienia prawdziwego gadziego przodka ptaków. Niektórzy z nich, dopingowani przez swoje całkowite oddanie teorii ewolucji, nie przebierali w środkach. Ich nadgorliwość doprowadziła w rezultacie do kilku niedawnych incydentów, bardzo kłopotliwych dla nauki. Wells był bardziej niż chętny, by mnie nimi uraczyć.

— Kilka lat temu Narodowe Towarzystwo Geograficzne ogłosiło, że na wystawie minerałów w Arizonie zakupiono skamieniałość, która okazała się być „brakującym ogniwem między naziemnymi dinozaurami, a ptakami mogącymi naprawdę latać" — powiedział. — Rzeczywiście tak to wyglądało. Nadali temu nazwę *archeoraptor*. Miało to ogon dinozaura i kończyny przednie ptaka. W roku 1999 „National Geographic" opublikował artykuł, w którym stwierdzono, że mamy teraz dowód, iż opierzone dinozaury były przodkami pierwszego ptaka.

— Brzmi to bardzo przekonująco — powiedziałem.

— Otóż problem w tym, że był to falsyfikat! — odpowiedział Wells. — Pewien paleontolog chiński udowodnił, że ktoś przykleił ogon dinozaura do pierwotnego ptaka. W ten sposób stworzył to, czego naukowcy tak usilnie poszukiwali. Podniosła się wrzawa krytyki. Zarządca działu ptaków w Instytucie Smithsona oskarżył Towarzystwo, że pobratało się z „nadgorliwymi naukowcami", którzy są „wielce stronniczymi głosicielami wiary" w ewolucyjne pochodzenie ptaków od dinozaurów.

Potem Wells zrobił cierpką uwagę, która wydała mi się zbyt cyniczna.

— Fałszerstwa wychodzą ze złóż kopalnych bez przerwy — powiedział — ponieważ pośrednicy w handlu skamieniałościami wiedzą, że są w tym duże pieniądze.

Odnosiłem się do tego zarzutu sceptycznie aż do czasu, kiedy nieco później przeczytałem wywiad z ornitologiem Alanem Feduccią, biologiem ewolucjonistą z Uniwersytetu Północnej Karoliny w Chapel Hill. Kiedy reporter czasopisma „Discover" poruszył sprawę oszustwa z *archeoraptorem*, Feduccia powiedział:

Archeoraptor to tylko wierzchołek góry lodowej. W obiegu jest mnóstwo fałszywych skamieniałości, a to rzuca złe światło na całe to pole. Na tych wystawach skamielin trudno rozpoznać, co jest podrobione, a co nie. Słyszałem, że w północnych Chinach znajduje się fabryka fałszywych skamieniałości, jest to w prowincji Liaoning czyli w pobliżu złóż, z których pochodzi wiele z tych znajdowanych teraz rzekomo upierzonych dinozaurów"[40].

Pytany, co może być motywem takich oszustw, Feduccia odpowiedział: „Pieniądze. Chiński handel skamieniałościami stał się wielkim interesem. Te falsyfikaty są sprzedawane na czarnym rynku już przez kilka lat za ogromne sumy pieniędzy. Każdy, kto zdoła wyprodukować dobrą podróbkę, może dobrze zarobić"[41].

Inne dziwaczne incydenty miały miejsce prawie w tym samym czasie, kiedy wyszło na jaw oszustwo *archeoraptora*. Wells uczestniczył w pewnej konferencji na Florydzie, gdzie gwiazdą pokazu była skamieniałość, którą nazwano *bambiraptor*, dinozaur wielkości kurczaka o rzekomo ptasich cechach.

— Paleontolodzy znów twierdzili, że jest to brakujące ogniwo — powiedział mi Wells. — I rzeczywiście, ten zrekonstruowany stwór pokazany na wystawie, miał na sobie pióra czy coś pióropodobnego. Problem w tym, że na skamieniałości nie znaleziono żadnych piór! Ponieważ jednak naukowcy mówili, że *powinny* być, więc je dodano. Ponadto ten dinozaur wyglądał jeszcze bardziej podobny do ptaka, ponieważ facet, który robił jego rekonstrukcję, wprawił mu sztuczne oczy, te same, które wypychacze zwierząt dają wypchanym orłom.

Wells dodał jeszcze, że była wprawdzie tabliczka, która o tym informowała, ale napisana tak, by nie rzucała się w oczy.

— Potem zespół biologów molekularnych ogłosił na tej konferencji znalezienie ptasiego DNA w kościach dinozaura, których wiek wynosił 65 milionów lat. Otóż to byłoby rewelacyjne! Lansowali tezę, że jest to dowód genetyczny tego, iż ptaki są ściśle spokrewnione z dinozaurami.

Problem w tym, że kości, z których jakoby pobrano to DNA, należały do dinozaurów, które nie miały nic wspólnego z pochodzeniem ptaków. Ponadto DNA, jakie znaleźli, nie było podobne do ptasiego w 90% ani w 99%, lecz było to DNA w 100% podobne do indyczego! Nawet kurczaki nie mają DNA w 100% podobnego do indyczego. Tylko indyki mają DNA w 100% podobne do indyczego.

A więc ci ludzie utrzymywali, że znaleźli indycze DNA w kościach dinozaurów i to naprawdę zostało opublikowane w czasopiśmie „Science"! To jest dla mnie po prostu niepojęte! Tytuł w tym czasopiśmie mówił bez ogródek: „Dinozaury i indyki: Połączone przez DNA?".

ostatnia historia rodziła oczywiste pytanie: jakim cudem to indycze DNA znalazło się w tych kościach?

Wells potrząsnął głową.

— Być może ktoś upuścił kanapkę z mięsem indyczym do tego wykopu, albo nastąpiło skażenie laboratoryjne. Gdybym doniósł o czymś takim w trakcie mojej pracy magisterskiej, wyśmialiby mnie i wyrzucili z pokoju. Powiedzieliby: idź i powtórz te pomiary, bo miałeś je skażone!

Ale, na litość boską, to zostało potraktowane na serio tak bardzo, że opublikowano to w „Science"! To się w głowie nie mieści! Nawet ten naukowiec, który to referował przyznał, że jest „raczej sceptyczny" w stosunku do swojej własnej pracy, gdy chodzi o ten wynik. A mimo to ludzie byli chętni z tego skorzystać dla poparcia swojej wiary w teorię Darwina[42].

LEGENDA O CZŁOWIEKU Z JAWY

Nie mógłbym zakończyć naszej rozmowy, nie poruszywszy sprawy jeszcze jednej ikony mającej związek ze świadectwem skamieniałości. Chodzi o te obrazki, które widywałem co jakiś czas, paradujących małpopodobnych stworzeń stopniowo zamieniających się we współczesnych ludzi. Ilustracja ta zdobi okładkę wydania z roku 1998 książki *O pochodzeniu gatunków*[43]. Dla wielu ludzi to, co sugeruje ta „ostateczna ikona", jest nie tylko teorią, lecz ustalonym faktem.

— Jeśli cofniemy się dostatecznie w czasie — mówił dźwięcznym głosem legendarny spiker Walter Cronkite w programie dokumentalnym na temat ewolucji — dojdziemy do wspólnego przodka ludzi i szympansów. Pradziadek pradziadka mojego pradziadka... być może pół miliona pokoleń i około pięć milionów lat wstecz, był małpą[44].

Ten rodzaj pewności co do ewolucji człowieka został we mnie wszczepiony w młodości, kiedy zgłębiałem encyklopedię wydawnictwa World Book. Jednym z moich ulubionych haseł był „człowiek pierwotny". Nie mogłem oderwać się od niego przez całe godziny, zafascynowany tą postacią pół-małpy pół-człowieka o nazwie „człowiek z Jawy". Widocznie nie byłem jedynym członkiem tego klubu fanów

brakującego ogniwa. Pewien autor książki na temat paleoantropologii napisał:

„Człowiek z Jawy jest jak stary przyjaciel. Uczyliśmy się o nim w szkole podstawowej [...]. Właściwie ogromna większość ludzi, którzy wierzą w ewolucję człowieka, kupiła ją od tego obrotnego sprzedawcy. Nie tylko jest on najlepiej znaną skamieliną człowieka. Dla większości ludzi jest on jedyną znaną im skamieliną człowieka"[45].

Dwustronicowa prezentacja w tej encyklopedii przedstawiała galerię pierwotnych ludzi. Jako drugie w szeregu widniało jak żywe popiersie człowieka z Jawy, pochodzące z Amerykańskiego Muzeum Historii Naturalnej, uzupełnione szkicem, pokazującym jego profil boczny. Mając ukośne czoło, gęste brwi, wystającą szczękę, cofniętą brodę i tępy wyraz twarzy, wyglądał dokładnie tak, jak powinien był wyglądać mieszaniec małpy i człowieka. Studiowanie jego twarzy i wpatrywanie się w jego oczy pomogło mi scementować wiarę w rzeczywistość ludzkiej ewolucji.

Encyklopedia w sposób godny zaufania opisywała, jak naukowiec holenderski Eugene Dubois, prowadzący wykopaliska na wyspie indonezyjskiej w latach 1891-1982, „wykopał pewne kości z osadów rzecznych". Człowiek z Jawy, którego datuje się na pół miliona lat, „reprezentuje stadium w rozwoju współczesnego człowieka z przodka o mniejszym mózgu"[46]. Według Duboisa jest on brakującym ogniwem między małpami i ludźmi[47].

I ja wierzyłem w to wszystko. Byłem jednak zupełnie nieświadomy, jak wygląda pełna historia człowieka z Jawy. Pewien autor napisał nieco później: „Czego na ogół ludzie nie wiedzą, to fakt, że człowiek z Jawy składa się tylko i wyłącznie z górnej części czaszki, kości udowej, trzech zębów i ogromnej porcji wyobraźni"[48]. Inaczej mówiąc, ten żywy wizerunek człowieka z Jawy, który wywarł na mnie takie wrażenie gdy byłem młody, nie był niczym więcej jak tylko spekulacją podsyconą przez oczekiwania ewolucyjne, jak *powinien* był wyglądać, jeśli darwinizm jest prawdą.

Jako nastolatek zaczynający tworzyć sobie własne zdanie na temat ewolucji człowieka, nie byłem też świadomy tego, co odkryłem niedawno: że według dzisiejszych standardów tandetna skamielina

odkryta przez Duboisa nie byłaby wcale brana pod uwagę; że znaleziona kość udowa prawdopodobnie nie należała do znalezionej górnej części czaszki; że według słynnego anatoma sir Arthura Keitha z Uniwersytetu Cambridge znaleziona górna część czaszki jest wyraźnie ludzka, całkiem odpowiednia dla pojemności mózgu w granicach właściwych dla współczesnych ludzi[49]. Nie wiedziałem też, że ekspedycja badawcza, składająca się z 19 ewolucjonistów, wysłana dla ustalenia faktów, w swoim 342-stronicowym raporcie obaliła twierdzenia Duboisa i doszła do wniosku, że człowiek z Jawy nie odgrywał żadnej roli w ewolucji człowieka[50].

Krótko mówiąc, człowiek z Jawy nie był małpoludem jak mnie przekonywano, lecz był „prawdziwym członkiem rodziny ludzkiej"[51]. Jednak fakt ten najwyraźniej gdzieś się zapodział czasopismu „Time", które jeszcze w roku 1994 potraktowało człowieka z Jawy jako prawowitego ewolucyjnego przodka człowieka[52].

OPOWIADANIE O LUDZKIEJ EWOLUCJI

Wells słuchał uważnie, kiedy opisywałem, jak działanie mylących informacji na temat człowieka z Jawy wybrukowało drogę do mojego całkowitego zaakceptowania ewolucji darwinowskiej. Zwrócił on uwagę na to, że czynniki, które do tego doprowadziły, są stale jeszcze w znacznej mierze skuteczne.

— Jednym z głównych problemów paleoantropologii — powiedział — jest to, że w porównaniu ze wszystkimi skamieniałościami jakie mamy, tylko nieliczne uważane są za należące do istot będących przodkami człowieka. Często są to tylko fragmenty czaszki lub zęby.

To daje wielką swobodę w rekonstruowaniu tych osobników w taki sposób, by pasowało to do teorii ewolucji. Gdy na przykład pismo „National Geographic" zatrudniło czterech artystów, aby zrekonstruowali postać kobiety na podstawie kilku kości znalezionych w Kenii, ich interpretacje znacznie się różniły. Jedna wyglądała jak współczesna kobieta afro-amerykańska, druga jak wilkołak, trzecia miała potężne brwi jak goryl, a czwarta nie miała czoła, zaś jej szczęka przypominała trochę dziobatego dinozaura.

Rzecz jasna, że te braki w materiale kopalnym prawie zupełnie uniemożliwiają też zrekonstruowanie domniemanych relacji między przodkami a potomstwem. Pewien antropolog porównał to zadanie z próbą odtworzenia akcji powieści *Wojna i pokój* na podstawie zaledwie trzynastu przypadkowo wybranych stronic z tej książki[53].

Wells ponownie sięgnął po swoją książkę *Ikony ewolucji.*

— Wydaje mi się, że Henry Gee, główny publicysta naukowy czasopisma „Science", był bardzo szczery, gdy pisał o tym w 1999 roku — powiedział Wells, wertując w poszukiwaniu właściwej strony. — Gee napisał: „Przedziały czasu, które dzielą te skamieniałości są tak ogromne, że nie możemy powiedzieć nic pewnego o ich ewentualnym powiązaniu jako przodków czy potomków".

Każdą skamieniałość nazwał „odosobnionym punktem, bez poznawalnego powiązania z jakąkolwiek inną skamieniałością, a wszystkie one pływają w przytłaczającym morzu luk". Powiedział ponadto, że cały kopalny materiał dowodowy, dotyczący ewolucji człowieka „od dziesięciu do pięciu milionów lat wstecz, czyli kilka tysięcy pokoleń istot żywych, można zmieścić w niedużej skrzynce".

Z takiego stanu rzeczy wyciągnął wniosek, że potoczny obraz ewolucji człowieka jest „całkowicie ludzkim wymysłem stworzonym po fakcie, dostosowanym do ludzkich mniemań". Następnie powiedział bez ogródek: „Wziąć szereg skamieniałości i utrzymywać, że reprezentują one ciąg pokrewieństwa, to nie jest sprawdzalna naukowa hipoteza, lecz twierdzenie, które ma tę samą wiarygodność co dobranocka dla dzieci. Miło jej posłuchać, może nawet czegoś nauczy, jednak nie jest naukowa"[54].

Wells odłożył książkę.

— Inaczej mówiąc, nie można zrekonstruować historii ewolucji człowieka na podstawie badania tych kilku skamieniałości, jakie mamy — kontynuował. — Sądzić, że ten materiał popiera ludzką ewolucję można tylko na podstawie tego, iż darwinizm uważa się za prawdziwy z innych powodów. Jeśli byłby prawdziwy, to jak najbardziej miałoby sens dokonywanie ekstrapolacji na historię człowieka. I to właśnie zrobił Darwin w książce *O pochodzeniu człowieka.*

Ale co, jeśli inne dowody na korzyść darwinizmu są błędne? A przecież wiemy, że są. W naszej rozmowie nie poruszyliśmy nawet głównych wad całej masy innych ewolucyjnych ikon, których naucza się dzisiejszych studentów. Nie brak książek demaskujących Darwina. A bez przekonujących dowodów na korzyść darwinizmu w tamtych innych dziedzinach, cała kwestia ewolucji człowieka jest zawieszona w próżni.

Darwiniści postępują jednak odwrotnie. Najpierw zakładają, że historia życia człowieka jest historią ewolucyjną, a potem poszczególne skamieniałości wkładają do tej wcześniej napisanej opowieści w miejsca, gdzie wydają się najlepiej pasować. A ta opowieść może mieć kilka postaci zależnych od podejścia. Jak powiedział pewien antropolog, proces ten jest „zarówno polityczny jak i subiektywny" do tego stopnia, że wyraził myśl, iż „paleoantropologia ma postać nauki, ale nie ma treści nauki"[55].

Paleoantropolog Misia Landau napisała książkę, w której mówi o podobieństwach między opowieścią o ewolucji człowieka a dawnymi opowiadaniami ludowymi. Dochodzi ona do wniosku, że wiele klasycznych tekstów „zostaje sformułowanych w równym stopniu przez ramy tradycyjnych opowieści, co przez dowody materialne" i że ich treści „wychodzą daleko poza to, co można wywnioskować ze studiowania samych skamielin"[56] — zakończył.

Przez chwilę zastanawiałem się nad słowami Wellsa. Ma rację. Z pewnością upadek człowieka z Jawy z piedestału jest pouczający. Naświetla on fakt, że wielu ludzi, łącznie ze mną, stało się zwolennikami darwinizmu dzięki skamielinom lub innym rzekomym dowodom, które przez późniejsze odkrycia zostały podważone lub obalone. Jednak w wielu przypadkach szkoda została już wyrządzona. Student, nieświadomy tych kolejnych faktów, został już dojrzałym naturalistą.

Kiedy wertuję kartki w starym egzemplarzu *World Book* z mojego dzieciństwa, widzę teraz jak nieścisła nauka i darwinowskie przesądy umieściły mojego dawnego przyjaciela, człowieka zjawy, w ewolucyjnym pochodzie, który oparty jest znacznie bardziej na wyobraźni niż na rzeczywistości. Niestety, nie jest on jedynym przykładem tego zjawiska, które jest rozpowszechnione do tego stopnia, że dane do-

tyczące przypuszczalnej ewolucji człowieka okazują się być zupełnie niegodne zaufania.

„Nie ma całościowej teorii [ludzkiej] ewolucji", przyznał biolog ewolucyjny z Berkeley F. Clark Howell. „Niestety, nigdy naprawdę jej

PRZEDAWNIONE, ZNIEKSZTAŁCONE, SFAŁSZOWANE, NIEUDANE

Pod koniec naszej dyskusji o materiale kopalnym, spojrzałem wstecz na te cztery obrazy, które utorowały mi drogę do ateizmu. Mogłem tylko potrząsnąć głową.

Pozostał mi eksperyment dotyczący pochodzenia życia, którego wynik okazał się nie mieć żadnego znaczenia. Pozostało drzewo życia wykorzenione przez biologiczny Wielki Wybuch eksplozji kambryjskiej. Pozostały „poprawione" rysunki embrionów nie odzwierciedlające rzeczywistości. I pozostał materiał kopalny uporczywie odmawiający ujawnienia form przejściowych, tak istotnych dla teorii ewolucji. Pozostały wątpliwości nakładające się na inne wątpliwości.

Czy te ikony są jedynymi dowodami na rzecz darwinizmu? Oczywiście nie. Ale ich los jest ilustracją, co dzieje się raz po raz, kiedy makroewolucja zostaje umieszczona pod mikroskopem rygorystycznych sprawdzianów. Kiedy badałem naukowe i filozoficzne podpory teorii ewolucji w długotrwałym dochodzeniu, wykraczającym daleko poza moje spotkanie z Wellsem, otrzymywałem ciągle podobne rezultaty. Nic dziwnego, że stu naukowców podpisało się pod publiczną deklaracją odstępstwa od darwinizmu.

Ale za każdym razem, kiedy jakaś ikona ewolucji zostaje zdyskredytowana, darwiniści twierdzą w religijnej gorliwości, że przede wszystkim nie stanowiła ona nigdy tak naprawdę całej tej historii i utrzymują, że nowe znaleziska popierają makroewolucję. Powstają nowe opowieści, opowiadane są kolejne historie. Jednak sama teoria ewolucji, teraz nie popierana już przez tę upadłą ikonę, nie jest nigdy kwestionowana. Zamiast tego stosuje się ją ponownie do usprawiedliwienia uaktualnionego modelu.

Na przykład kilka lat temu Gould i jego współpracownik zaproponowali nową hipotezę zwaną „równowagą przestankową", aby w desperackiej próbie wyjaśnić luki w skamieniałościach. Lansowali tezę, że całkiem nowe gatunki zdołały jakoś rozwinąć się szybko w odizolowanych populacjach, nie pozostawiając skamieniałości potwierdzających ten proces. Kiedy te nowe stworzenia połączyły się z większymi, głównymi populacjami, zaczęły powstawać skamieliny, które sugerowały nagłe pojawienie się nowych gatunków. Model ten był otwarcie krytykowany, i słusznie, gdyż rodził więcej pytań niż dawał odpowiedzi[58]. Ostatecznie darwinizm pozostał filozofią ciągle jeszcze poszukującą przekonujących danych empirycznych na swoje potwierdzenie.

Podobnie neodarwiniści pokazywali z dumą czteroskrzydłowe muszki owocowe jako dowód, że małe zmiany genetyczne mogą doprowadzić do znacznych różnic fizjologicznych w organizmach. Jednak Wells w swojej książce pokazał, że muszki te muszą być starannie hodowane z trzech sztucznie utrzymywanych linii mutantów, czyli powstają w procesie, który w naturze byłby wielce nieprawdopodobny.

Co więcej, samce miały trudności z parzeniem się, a ponieważ dodatkowe skrzydła są niefunkcjonalne, te mutanty muszek były poważnie upośledzone. „Jako dowód ewolucji", mówi Wells, „te czteroskrzydłowe muszki nie są lepsze od dwugłowych cieląt pokazywanych w cyrkowym zwierzyńcu"[59].

Dokładniejsze badanie ponownie ujawnia, że nawet te najnowsze ikony nie są w stanie wesprzeć wątłej wiarygodności teorii ewolucji. Jeśli chodzi o mnie, to doszedłem wreszcie do punktu, w którym uświadomiłem sobie, że nie mam po prostu dosyć wiary, aby trzymać się darwinizmu. W mojej ocenie istniejący materiał dowodowy nie zapewnia poparcia jego nader wzniosłym i odważnym twierdzeniom.

WOŁANIE: „PROJEKT!"

Zanim pozbierałem swoje rzeczy i złapałem taksówkę na lotnisko, chciałem zadać Wellsowi jeszcze kilka końcowych pytań dotyczących ogólnej wiarygodności darwinowskiej ewolucji.

— Po latach zajmowania się tym tematem — powiedziałem — biorąc pod uwagę najnowsze materiały dowodowe, jaki wyciąga pan wniosek, jeśli chodzi o teorię Darwina?

Wells zaczął odpowiadać natychmiast, jak tylko te słowa wyszły z moich ust.

— Mój wniosek jest taki, że sprawa ewolucji darwinowskiej zbankrutowała — powiedział z przekonaniem. — Materiał dowodowy na rzecz darwinizmu nie tylko jest rażąco nieadekwatny, lecz także systematycznie zniekształcany. Jestem przekonany, że w niezbyt odległej przyszłości, może za 20 lub 30 lat, ludzie spojrzą wstecz w zdumieniu i powiedzą: „Jak mógł ktokolwiek w to wierzyć?". Darwinizm to tylko filozofia materialistyczna imitująca naukę, a ludzie rozpoznają już, co to jest.

Muszę jednak dodać — kontynuował — że mimo to widzę miejsce dla pewnych procesów ewolucyjnych w ograniczonych przypadkach. Ale pogląd, że ewolucja działa w pewnych przypadkach, jest daleki od wykazania, że tłumaczy ona wszystko.

— Jeśli makroewolucja zawiodła jako teoria zdolna wyjaśnić rozwój życia — zapytałem — to na co według pana wskazuje naukowy materiał dowodowy?

W odpowiedzi Wellsa nie było żadnej dwuznaczności. Z przekonaniem stwierdził:

— Wierzę, że nauka wskazuje wyraźnie na projekt. W moim przekonaniu jako naukowca, rozwój zarodka krzyczy: „projekt!". Eksplozja kambryjska, czyli nagłe pojawienie się złożonego życia bez żadnych śladów prymitywnych przodków, jest bardziej zgodna z projektem niż z ewolucją. Homologia moim zdaniem jest także bardziej zgodna z projektem. Pochodzenie życia z całą pewnością domaga się projektodawcy. Żadna z tych rzeczy nie wygląda tak sensownie z perspektywy darwinizmu, jak z perspektywy inteligentnego projektu.

— Uściślijmy to — powiedziałem. — Mówi pan nie tylko to, że dowody na rzecz ewolucji są słabe i dlatego musi istnieć inteligentny projektodawca. Twierdzi pan ponadto, że są także pozytywne dowody na rzecz projektodawcy.

— Tak jest! — odpowiedział. — Jednak jedno z drugim jest ściśle związane, ponieważ jedną z głównych funkcji teorii darwinowskiej jest próba uczynienia projektodawcy niepotrzebnym. Tego doświadczył pan, kiedy stał się pan ateistą. Tego samego doświadczyłem i ja. Dlatego wykazanie, że argumenty na rzecz ewolucji są słabe, z pewnością otwiera drzwi dla projektu.

A następnie — mówił dalej — kiedy będzie pan badał cały współczesny materiał dowodowy z dziedziny kosmologii, fizyki, astronomii, biologii i tak dalej, to myślę, że odkryje pan, iż pozytywne świadectwo przemawiające na korzyść inteligentnego projektodawcy, staje się wielce przekonujące.

Wstałem i uścisnąłem Wellsowi rękę.

— O tym właśnie się przekonam — powiedziałem.

NAUKA KONTRA WIARA

Lot samolotem pod ciemnym, aksamitnym niebem nad wybrzeżem Pacyfiku był tego wieczoru wyjątkowo spokojny, toteż odchyliwszy fotel w tył ile tylko się dało, zamknąłem oczy. Byłem zadowolony z wywiadu z Wellsem i pragnąłem jak najszybciej ustalić, czy najświeższe dane naukowe przemawiają za istnieniem inteligentnego projektodawcy, o którym mówił. Niemniej jednak pewne dręczące pytania niepokoiły mnie nadal.

Byłem zakłopotany wzajemnym stosunkiem nauki i wiary. Trzeba mi było rozstrzygnąć, czy te dwa szerokie zakresy spraw muszą być ze sobą w ciągłym konflikcie, jak twierdzą niektórzy. Czy ktoś, kto jest naukowcem, może bez ryzyka wierzyć w rzeczy nadnaturalne? Czy dane empiryczne mogą powiedzieć nam cokolwiek na temat bóstwa? Czy naukowcy mają ograniczać się tylko do swoich probówek i pozostawić teologom zajmowanie się Bogiem? Czy duchownym można pozwalać, by wtykali nos do laboratoriów badawczych? Czy nauka i wiara będą mogły kiedykolwiek być partnerkami i wspólnie poszukiwać ostatecznych odpowiedzi na temat życia?

Wiedziałem, że zanim będę mógł posunąć się dalej, muszę znaleźć jakieś odpowiedzi na te pytania. Naciągnąłem na siebie koc aż po szyję i postanowiłem zdrzemnąć się. Jutro zaplanuję dalszą podróż.

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

Michael Denton, *Evolution: A Theory in Crisis*, Adler & Adler, Bethesda,Md. 1986.

Hank Hanegraaff, *The Face that Demonstrates the Farce of Evolution,* Word, Nasłwille 1998.

Phillip Johnson, *Darwin on Trial,* InterVarsity Press, Downers Grove, 111.1993, wyd. 2.

Jonathan Wells, *Icons of Evolution*, Regnery, Washington, D.C. 2000.

PRZYPISY

[1] Cyt. w: „Scientific American", lipiec 2000 r.

[2] Larry Hatfield, „Educators Against Darwin', „Science Digest", zima 1979.

[3] „A Scientific Dissent From Darwinism", dwustronicowe ogłoszenie, „The Weekly Standard", 1 października 2001 r.

[4] Zob.: *Getting the Facts Straight*, Discovery Institute Press, Seattle 2001, s. 11.

[5] Tamże, s. 9.

[6] Jonathan Wells, *Charles Hodges Critique of Darwinism: An Historical-Critical Analysis of Concepts Basic to the 19 th Century Debate*, Edwin Mellen, Lewiston, N. Y. 1988.

[7] To, co Wells nazwał swoją „podróżą wiary", zaprowadziło go nawet do Unification Church (Kościoła Zjednoczenia), między innymi dlatego, że podzielał jego mocno antykomunistyczne nastawienie. Krytykę tego ugrupowania, z którego teologią zupełnie się nie zgadzam, można znaleźć w: Ruth A.Tucker, *Another Gospel*, Zondervan, Grand Rapids, Mich. 1989, ss. 245-266.

[8] Zob.: Jonathan Wells, *Icons of Evolution*, Regnery, Washington, D.C. 2000.

[9] Należy zauważyć, że wszystkie wywiady zostały zredagowane pod względem zwięzłości, wyrazistości i treści.

[10] Definicja neodarwinizmu Wellsa jest poprawna, ale ja w niniejszej książce używam terminu „darwinizm" w znaczeniu ogólnym, obejmującym również neodarwinizm.

[11] Zob.: Philip H. Abelson, „Chemical Events on the Primitive Earth", „Proceedings of the National Academy of Sciences USA" 55 (1966), ss. 1365-1372.

[12] Zob.: Michael Florkin, „Ideas and Experiments in the Field of Prebiological Chemical Evolution", „Comprehensive Biochemistry" 29B (1975), ss. 231-260.

[13] Zob.: Sidney W. Fox, Klaus Dose, *Molecular Evolution and the Ortgin ofLife*, Marcel Dekker, New York, wydanie poprawione 1977, ss. 43, 74-76.

[14] John Cohen, „Novel Center Seeks to Add Spark to Origins of Life", „Science" 270 (1995), ss. 1925-1926.

[15] Zob.: Gerald F. Joyce, „RNA Evolution and the Origins ofLife", „Naturę" 338 (1989), ss. 217-224 oraz Robert Irion, „RNA Cant Take the Heat", „Science" 279 (1998), s. 1303.

[16] Charles B.Thaxton, Walter L. Bradley, Roger L. Olsen, *The My stery of Life's Origin*, Lewis and Stanley, Dallas 1984.

[17] Zob.: Lee Strobel, *The Case for Faith,* ss. 87-112.

[18] Gregg Easterbrook, *The New Convergence.*

[19] Lee Strobel, *The Casefor Faith,* s. 108.

[20] John Horgan,„A Holiday Made for Believing", „New York Times", 25 grudnia 2002 r.

[21] Francis Crick, *Life Itself* Simon and Schuster, New York 1981, s. 88.

[22] Lee Strobel, *The Casefor Faith,* s. 108.

[23] Systematyka organizmów biologicznych w porządku wzrastającym jest następująca: gatunek, rodzaj, rodzina, rząd, gromada, typ i królestwo. Na przykład istoty ludzkie byłyby sklasyfikowane jako: (gatunek) rozumne, (rodzaj) człowiek, (rodzina) człowiekowate, (rząd) naczelne, (gromada) ssaki, (typ) kręgowce, (królestwo) zwierzęta.

[24] Świetlanym momentem drużyny Bears było oczywiście zwycięstwo 46:10 nad drużyną Nowej Anglii w mistrzostwach Super Bowl XX. Mecz odbył się 26 stycznia 1986 r. w Louisiana Superdome (chodzi o futbol amerykański — uw. tłum.).

[25] Zob.: Jeffrey H. Schwartz, „Homeobox Genes, Fossils, and the Origin of Species", „Anatomical Record (New Anatomist)" 257 (1999), ss. 15-31.

[26] Zob.: James W. Valentine, Douglas H. Erwin, „Interpreting Great Developmental Experiments: The Fossil Record", (w:) Rudolf A. Raffand, Elizabeth C. Raff, (red.), *Development as an Evolutionary Process,* Alan R. Liss, New York 1987, ss. 84-85.

[27] Zob.: Stephen Jay Gould, „Abscheulich! Atrocious!", „Natural History", marzec 2002 r.

[28] Opis, jak różne podręczniki przedstawiają rysunki embrionów, zob.: Jonathan Wells, *Icons of Evolution,* ss. 101-104.

[29] *The World Book Encyclopedia,* Tom II, s. 242.

[30] Zob.: Kenneth Miller, „What Does It Mean To Be One Of Us?", „Life", listopad 1996 r.

[31] Zob.: Jonathan Wells, *Icons of Evolution*, s. 105.

[32] Lewis Wolpert, *The Triumph of the Embryo*, Oxford University Press, Oxford 1991, s. 185.

[33] Zob.: Tim Berra, *Evolution and the Myth of Creationism*, Stanford University Press, Stanford 1990, ss. 117-119.

[34] R. Gore, „Dinosaurs", „National Geographic", styczeń 1993 r.

[35] Michael Denton, *Evolution: A Theory in Crisis*, Adler and Adler, Chevy Chase, Md. 1986, s. 162.

[36] Tamże, s. 172.

[37] Larry D. Martin, „The Relationship of *Archaeopteryx* to other Birds", (w:) M. K. Hecht, J. H. Ostrom, G. Viohl, P Wellnhofer, (red.), *The Beginnings of Birds*, Freunde des Jura-Museums, Eichstatt 1985, s. 182, cyt. w: Jonathan Wells, *Icons of Evolution*, s. 116.

[38] Pierre Lecomte du Nouy, *Humań Destiny*, Longmaus, Green and Co., New York 1947, cyt. w: Hank Hanegraaff, *The Face That Demonstrates the Farce of Evolution*, Word, Nashville 1998, s. 37.

[39] Phillip E.Johnson, *Darwin on Trial*, s. 81.

[40] Kathy A. Svitil, „Plucking Apart the Dino-Birds", „Discover", luty 2003 r.

[41] Tamże.

[42] Odkrycie tego, co w gazetach określano jako „dinozaury z czterema skrzydłami", wywołało poruszenie na początku 2003 roku. Jednak Howard Zimmerman, współredaktor *The Scientific American Book of Dinosaurs*, w liście do „New York Times" napisał, że wątpi, by to odkrycie mogło „rzucić nowe światło na ewolucję ptaków". Dalej zauważył, że „ponieważ wiek warstw geologicznych, w których znaleziono te skamieliny, wynosi około 125 milionów lat, stworzenia te nie mogą być przodkami stworzeń latających". Inaczej mówiąc, Zimmerman zaprzeczył, by było to „brakujące ogniwo ewolucyjne"; zob.: „Do Birds and Dinosaurs Flock Together?", „New York Times", 26 stycznia 2003 r.

[43] Zob.: Charles Darwin, *The Origin of Species*, Grammercy, New York 1998.

[44] Film dokumentalny: „Ape Man: The Story of Humań Evolution", wyemitowany przez sieć Walter Cronkite, Arts and Entertainment w dniu 4 września 1994 r., cyt. w: Hank Hanegraaff, *The Face That Demonstrates the Farce of Evolution*, s. 57.

[45] Marvin L. Lubenow, *Bones of Contention,* Baker, Grand Rapids, Mich. 1992, s. 86.

[46] *World Book Encyclopedia*, Tom X, s. 50.

[47] Martin L. Lubenow, *Bones of Contention*, s. 87.

[48] Hank Hanegraaff, *The Face That Demonstrates the Farce of Evolution*, s. 50.

[49] Zob.: Martin L. Lubenow, *Bones of Contention*, ss. 86-99.

[50] Hank Hanegraaff, *The Face That Demonstrates the Farce of Evolution,* s. 52.

[51] Martin L. Lubenow, *Bones of Contention*, s. 87.

[52] Michael D. Lemonick, „How Man Began", „Time", 14 marca 1994, cyt. w: Hank Hanegraaff, *The Face That Demonstrates the Farce of Evolution*, s. 52.

[53] Zob.: Constance Holden, „The Politics of Paleoanthropology", „Science" 213 (1981).

[54] Zob.: Henry Gee, *In Search of Deep Time: Beyond the Fossil Record to a New History of Life*, The Free Press, New York 1999.

[55] Zob.: łan Tattersall, „Paleoanthropology and Preconception", (w:) W. Erie Meikle, F. Clark Howell, Nina G. Jabłoński, (red.), *Contemporary Issues in Humań Evolution,* Memoir 21, California Academy of Sciences,

San Francisco 1996; Geoffrey A. Clark, „Through a Glass Darkly: Conceptual Issues in Modern Human Origins Research", (w:) G. A. Clark, C. M. Willermet, (red.), *ConceptualIssues in Modern Human Origins Research*, Aldine de Gruyter, New York 1997, cyt. w: Jonathan Wells, *Icons of Evolution,* s. 223.

[56] Zob.: Misia Landau, *Narratives of Human Evolution,* Yale University Press, New Häven 1991.

[57] F. Clark Howell, „Thoughts on the Study and Interpretation of the Human Fossil Record", (w:) W. Eric Meikle, F. Clark Howell, Nina G. Jabłoński, (red.), *Contemporary Issues in Human Evolution,* praca nr 21.

[58] Krytykę „równowagi przestankowej "zob.: Phillip E.Johnson, *Darwin on Trial,* ss. 50,52,58, 60-61,120,141,153,184-185,187.

[59] Jonathan Wells, *Icons of Evolution,* s. 188.

4

NA POGRANICZU NAUKI I WIARY

Jestem jak najbardziej za dialogiem między nauką i religią, ale nie za dialogiem konstruktywnym. Jednym z wielkich osiągnięć nauki jest to, że jeśli nawet nie uniemożliwia osobie inteligentnej pozostawać religijną, to przynajmniej umożliwia jej nie być religijną. Nie powinniśmy wycofywać się z tego osiągnięcia.

Steven Weinberg, fizyk[1]

Nauka i religia [...] są przyjaciółkami a nie wrogami w ogólnym poszukiwaniu poznania. Ola niektórych ludzi może to być zaskoczeniem, ponieważ w naszym społeczeństwie powszechne jest odczucie, że wiara religijna jest niemodna lub wprost niemożliwa w wieku nauki. Nie zgadzam się z tym. Właściwie odważyłbym się nawet powiedzieć, że gdyby ludzie w tym „wieku nauki' wiedzieli o nauce trochę więcej niż rzeczywiście wiedzą, to byłoby im łatwiej podzielać mój pogląd.

John Polkinghorne, fizyk i teolog[2]

Allan Rex Sandage, najsłynniejszy kosmolog-obserwator świata, który w swojej pracy w obserwatoriach na Mount Wilson i Mount Palomar odczytał sekrety gwiazd, zgłębił tajemnice kwazarów, ujawnił wiek gromad kulistych, wymierzył odległość odległych galaktyk i obliczył prędkość rozszerzania się wszechświata, przygotowywał się do wejścia na podium podczas pewnej konferencji w Dallas.

Niewielu naukowców cieszy się tak powszechnym szacunkiem jak ów niegdyś protegowany uczeń legendarnego astronoma Edwina Hubble'a. Sandage został obsypany prestiżowymi wyróżnieniami Amerykańskiego Towarzystwa Astronomicznego, Szwajcarskiego To-

warzystwa Fizycznego, Królewskiego Towarzystwa Astronomicznego i Szwedzkiej Akademii Nauk, której nagroda stanowi astronomiczny równoważnik Nagrody Nobla. Gazeta „New York Times" nazwała go „wielkim starym człowiekiem kosmologii".

Kiedy w 1985 roku zbliżał się do podium na tej konferencji na temat nauki i religii, nie było prawie żadnej wątpliwości, gdzie usiądzie. Miała toczyć się dyskusja na temat pochodzenia wszechświata i zespół specjalistów był podzielony na tych, którzy wierzyli w Boga i tych, którzy nie wierzyli, przy czym zwolennicy każdego z obu tych poglądów mieli zająć miejsca po jednej z dwóch stron podium.

Wielu uczestników tej konferencji wiedziało zapewne o tym, że Sandage, będący etnicznym Żydem, był ateistą nawet już w dzieciństwie. Wielu innych nie miało wątpliwości, że uczony tak wysokiej rangi musi mieć sceptyczny stosunek do Boga. Jak wyraził to ktoś w czasopiśmie „Newsweek": „Im głębiej ludzie nauki wnikają w tajemnice wszechświata, tym bardziej Bóg ulatnia się z ich serc i myśli"[3]. Tak więc wydawało się rzeczą oczywistą, że Sandage zajmie miejsce wśród niewierzących.

Stało się jednak coś nieoczekiwanego. Ku zdumieniu obecnych Sandage zmienił kierunek i usiadł wśród teistów. I co jeszcze dziwniejsze, w trakcie dyskusji na temat Wielkiego Wybuchu i jego implikacji filozoficznych ujawnił publicznie, że zdecydował się zostać chrześcijaninem, gdy miał 50 lat.

Powiedział słuchającym w napięciu, że Wielki Wybuch był wydarzeniem nadnaturalnym, którego nie możemy wyjaśnić w kategoriach znanej nam fizyki. Nauka doprowadziła nas do Pierwszego Wydarzenia, ale nie może doprowadzić nas do Pierwszej Przyczyny. Nagłe wyłonienie się materii, przestrzeni, czasu i energii wskazuje na konieczność czegoś transcendentnego.

„To właśnie moja nauka doprowadziła mnie do konkluzji, że świat jest znacznie bardziej skomplikowany, niż wynikałoby z wyjaśnień naukowych" — powiedział później w wywiadzie. „Tylko przy pomocy nadnaturalnego mogę rozumieć tajemnicę istnienia"[4].

Pośród zgromadzonych tamtego dnia w Dallas zdumiony tym, co usłyszał z ust Sandage'a, siedział młody geofizyk, który trafił na

tę konferencję nieomal przypadkowo. Stephen Meyer został chrześcijaninem w wyniku filozoficznego poszukiwania sensu życia, ale dotąd nie badał zagadnienia, czy nauka może dostarczyć dowodów na poparcie jego wiary.

Teraz jednak był tu nie tylko Sandage, lecz także wybitny astrofizyk z Harvardu, Owen Gingerich, który również doszedł do wniosku, że Wielki Wybuch wydaje się pasować najlepiej do teistycznego światopoglądu. Później była sesja poświęcona powstaniu życia, w której uczestniczył także Dean Kenyon, biofizyk z Uniwersytetu San Francisco, współautor wpływowej książki, w której utrzymywał, że pojawienie się życia mogło być „biochemicznie predestynowane" dzięki naturalnemu przyciąganiu między aminokwasami[5]. To wydawało się być najbardziej obiecującym wyjaśnieniem tej dziwnej zagadki, w jaki sposób pierwsza żywa komórka mogła sama zbudować się z materii nieożywionej.

Ku zdumieniu Meyera, Kenyon stanął za pulpitem i właściwie odrzucił wnioski swojej własnej książki, oświadczając, że doszedł do punktu, w którym ma krytyczny stosunek do wszystkich naturalistycznych teorii pochodzenia życia. Ze względu na niezmierną złożoność cząsteczek komórki i na DNA, które jest nośnikiem informacji, Kenyon jest teraz przekonany, że materiał dowodowy wskazuje na to, iż życie zostało zaprojektowane.

Zamiast być świadkiem konfliktu między nauką i religią, Meyer słuchał teraz najwyższej klasy specjalistów o wybitnych osiągnięciach, deklarujących, że są teistami nie wbrew dowodom naukowym, lecz dzięki nim. Jak powiedziałby Sandage, „wielu naukowców dochodzi teraz do wiary właśnie przez swoją pracę"[6].

Meyer był zaintrygowany. Odnosił wrażenie, że to teiści mają intelektualną przewagę w każdym z trzech dyskutowanych na tej konferencji zagadnień: pochodzenia wszechświata, pochodzenia życia i istoty ludzkiej świadomości. Nawet sceptycy przyznawali w dyskusjach braki wyjaśnień naturalistycznych. Ich główną bronią było wyzwanie pod adresem teistów, by przedstawiali „odpowiedzi naukowe", zamiast tylko odwoływać się do idei inteligentnego projektu.

Ta obiekcja nie wydawała się Meyerowi zbyt sensowna.

— Być może świat *wygląda* na zaprojektowany — rozważał — ponieważ naprawdę *jest* zaprojektowany!

Meyer opuszczał tę konferencję wielce podekscytowany tym, czego był świadkiem. Mimo swojego powiązania z nauką był nieświadomy tych doniosłych odkryć naukowych, które stanowiły poparcie wiary w Boga. Doszedł do wniosku, że wszystko to warte jest o wiele bardziej starannego zbadania.

Wtedy tego jeszcze nie wiedział, ale to właśnie tam wykrystalizowała się misja jego życia.

WYWIAD NR 2 — DR STEPHEN C. MEYER

Mając już za sobą na wydziale studia fizyki i geologii, Meyer zdobył stopień magistra historii i filozofii nauki na prestiżowym angielskim Uniwersytecie Cambridge, gdzie szczególnie zajmował się historią biologii molekularnej, fizyki i teorii ewolucji. Później również w Cambridge zdobył doktorat, przy czym w swojej dysertacji analizował zagadnienia naukowe i metodologiczne w biologii pochodzenia życia. Był to ten właśnie temat, który tak bardzo go zaintrygował, kiedy usłyszał Kenyona na tamtej konferencji w Dallas.

W ciągu ostatnich 15 lat Meyer stał się jednym z najbardziej kompetentnych i miarodajnych głosów w rozwijającym się ruchu inteligentnego projektu. Napisał przyczynki do wielu książek, między innymi *Darwinism, Desing and Public Education* (Darwinizm, inteligentny projekt i szkolnictwo powszechne); *Mere Creation* (Tylko stworzenie); *Science, Faith and Intelligent Design* (Nauka, wiara i inteligentny projekt); *Signs of Intelligence: Understanding Intelligent Design* (Siady inteligencji: Zrozumienie inteligentnego projektu); *Science and Christianity: Four Views* (Nauka i chrześcijaństwo: Cztery spojrzenia); *The Creation Hypothesis: Scientific Evidence for an Intelligent Creator* (Hipoteza stworzenia: Dowody naukowe na rzecz inteligentnego Stwórcy); *Science and Evidence for Design in the Universe* (Nauka i dowody zaprojektowania we wszechświecie); *The History of Science and Religion in the Western Tradition* (Historia nauki i religii w tradycji Zachodu); *Of Pandas and People: The Central Question of Biological Origins* (O pandach i ludziach:

Zasadnicza kwestia pochodzenia biologicznego); *Darwinism: Science or Philosophy* (Darwinizm: Nauka czy filozofia) oraz *Facets of Faith and Science* (Obszary styczne wiary i nauki). Aktualnie kończy książki na temat DNA i eksplozji kambryjskiej.

Był mówcą na konferencjach w Cambridge, Oxfordzie, Yale, Baylor, na Uniwersytecie stanu Texas i innych; przeprowadzał dyskusje ze sceptykami, łącznie z Michaelem Shermerem, redaktorem czasopisma „The Skeptical Inquirer"; publikował artykuły w czasopismach od „Origin and Design" (w którym jest współredaktorem) przez „Journal of Interdisciplinary Studies" aż po „National Review"; pojawiał się też w gazetach takich jak „Wall Street Journal", „Washington Times", „Chicago Tribune" i wielu innych. Miewał też dyskusje z darwinistami w różnych programach radiowych i telewizyjnych.

Kiedy leciałem do zaśnieżonego Spokane w stanie Washington, aby spotkać się z Meyerem w Whitworth College, gdzie był profesorem nadzwyczajnym filozofii, nie wiedziałem o tym, że szykuje się już do opuszczenia tego miejsca, aby objąć posadę dyrektora i starszego pracownika naukowego w Centrum Nauki i Kultury Instytutu Odkryć w Seattle. Ten zbliżający się wyjazd był dla Meyera trudny, ponieważ spędził w tej uczelni ponad dziesięć lat i był tutaj jednym z najbardziej lubianych profesorów.

Aby móc spokojnie spędzić trochę czasu, zajęliśmy biuro bez tabliczki na drzwiach i bez jakiegokolwiek wystroju, i usiedliśmy naprzeciwko siebie w fotelach. Miało się okazać, że spędzimy tu prawie cały dzień na ożywionej, szybkiej rozmowie. Pełny zapis tej dyskusji liczyłby ponad 30 000 słów, czyli byłby już sam niewielką książką!

W pewnej chwili Meyer powiedział:

— Kiedyś w dzieciństwie robiono mi badania z powodu nadmiernej aktywności. Czy może pan sobie to wyobrazić? — Tak. Mogłem. Ubrany w granatowy garnitur, wzorzysty krawat, popielate wełniane skarpety i brązowe półbuty, kościsty Meyer był pełny energii. Mówił entuzjastycznie, wyrzucając z siebie szybkie salwy słów. Jego delikatne kasztanowe włosy spadały mu na czoło, co nadawało mu młodzieńczy wygląd, ale jego brwi zdradzały konsekwencję i zdecydowanie.

Studenci zarzucali mu czasem, że jego profesorskie roztargnienie prowadzi na wykładach do dezorganizacji, ale on pokonywał to swoją zaraźliwą pasją i rozbrajającą szczerością. Kiedy odpowiadał na moje pytania, robił to w sposób staranny, systematyczny i planowy, prawie jak gdyby odczytywał przygotowane wcześniej notatki. Jego wypowiedzi były precyzyjne, dobrze sformułowane i trafiające w sedno.

Po wymianie niektórych osobistych historii skupiliśmy się na temacie nauki i wiary. Nie zdziwiło mnie, że jego spojrzenie było całkiem różne od mojego w czasie, kiedy w szkole zacząłem uczyć się darwinizmu.

„MOCNY ARGUMENT NA KORZYŚĆ TEIZMU"

— Żyjemy w kulturze technologii, gdy wielu ludzi wierzy, iż nauka wypiera wszelkie inne formy poznania — powiedziałem Meyerowi. — Na przykład filozof J. P. Moreland opisuje spotkanie z pewnym inżynierem, który kończył doktorat z fizyki. „Według niego", mówił Moreland, „tylko nauka jest racjonalna. Tylko nauka dochodzi do prawdy. Wszystko inne to tylko wierzenia i poglądy. Jeśli czegoś nie można wyrazić ilościowo ani sprawdzić metodami nauki [...] nie może to być prawdziwe ani racjonalne"[7]. Genetyk z Harvardu Richard Lewontin stwierdził, że nauka jest „jedyną rodzicielką prawdy"[8]. Czy zgadza się pan z takimi poglądami?

— Nie, nie zgadzam się — odpowiedział Meyer. — Na ironię, stwierdzenie że nauka jest jedyną rodzicielką prawdy, jest sprzeczne samo w sobie, ponieważ nie można go sprawdzić metodą naukową. Jest to wewnętrznie sprzeczne przypuszczenie filozoficzne.

Poza tym, aczkolwiek z pewnością cenię naukę, nie wierzę, by poznanie naukowe miało niewątpliwe pierwszeństwo nad wszystkim, o czym wiemy. Na przykład Moreland argumentował, że są pewne fakty, które znamy lepiej dzięki introspekcji niż dzięki badaniom naukowym. Na podstawie mojej introspekcji wiem, że mam wolną wolę i żadne wyniki nauk społecznych nie przekonają mnie, że jest inaczej.

Wskazał ręką wyłącznik światła na ścianie.

— Wiem, że mogę zapalić światło i odrzucam wyjaśnienie tych, którzy mówią, że musiałem to zrobić — powiedział, sięgając w kierunku wyłącznika. — A poza tym wiele może nam powiedzieć historia, aczkolwiek nie możemy tego sprawdzić przez powtórzenie eksperymentu.

Bez wątpienia nauka uczy nas wielu ważnych rzeczy o świecie naturalnym. Jest jednak istotne pytanie: „Czy te rzeczy wskazują na coś poza nimi samymi?". Myślę, że odpowiedź brzmi: tak jest! Nauka uczy nas wielu prawdziwych rzeczy, a niektóre z nich wskazują na Boga.

— Kiedy jako student uczyłem się darwinizmu — przerwałem szybko — uczono mnie czegoś wręcz przeciwnego. Byłem przekonany, że nauka i wiara kłócą się ze sobą i że nauka ma pod względem wiarygodności niekwestionowaną przewagę. Co powiedziałby pan komuś, kto jest przekonany, że nauka i chrześcijaństwo są skazane na toczenie ze sobą wojny?

— Jest to z pewnością jeden sposób widzenia wzajemnej relacji między nauką a wiarą — odpowiedział. — Niektórzy twierdzą, że nauka i wiara z samego założenia są sprzeczne. Inni natomiast mówią, że nauka i wiara reprezentują dwie oddzielne dziedziny, które nie oddziałują i nie mogą oddziaływać na siebie.

Natomiast ja osobiście mam trzecie podejście, według którego dowody naukowe w rzeczywistości popierają teistyczną wiarę. Właściwie w ostatnich 50 latach w wielu dziedzinach nauki wyszły na światło dzienne fakty, które zebrane razem stanowią mocny argument na korzyść teizmu. Tylko teizm dostarcza intelektualnie zadowalającego przyczynowego wyjaśnienia całego tego materiału.

— Na przykład?

— Na przykład jeśli to prawda, że wszechświat miał początek, z czym współcześni kosmologowie się zgadzają, implikuje to przyczynę transcendentną, czyli będącą poza wszechświatem. Jeśli prawa fizyki są precyzyjnie dostrojone, aby umożliwić życie, co aktualnie odkrywają fizycy, to być może istnieje projektodawca, który je precyzyjnie dostroił. Jeśli w komórce znajduje się informacja, co wynika z biologii molekularnej, nasuwa to istnienie inteligentnego projektu. Aby życie mogło zacząć się toczyć, potrzeba przede wszystkim informacji

biologicznej. Implikacje prowadzą poza obręb materii do pierwotnej, inteligentnej przyczyny.

To tylko trzy przykłady — podsumował. — A to dopiero początek.

PROBLEM Z FILOZOFIĄ NOMA

— Czy nie jest niebezpieczne takie mieszanie z sobą nauki i wiary? — zapytałem. — Wielu naukowców idzie za przykładem nieżyjącego już Stephena Jay Goulda i twierdzi, że nauka i wiara zajmują odrębne „magisteria" lub domeny. On nazwał to swoje podejście filozoficzne NOMA, co jest skrótem od „non-overlapping magisteria", czyli „rozłączne domeny". Mówi on: „Sieć nauki pokrywa wszechświat empiryczny [...], [podczas gdy] sieć religii pokrywa zagadnienia znaczenia moralnego i wartości"[9]. Czy jest coś złego w istnieniu takiej wyraźnej linii podziału między twardymi faktami nauki a delikatną wiarą religii?

— Myślę, że podejście NOMA jest częściowo słuszne — przyznał Meyer, co trochę mnie zdziwiło. — Są obszary nauki, które są pod względem metafizycznym neutralne. One odpowiadają na pytania takie jak: „ile jest pierwiastków chemicznych?", „jakie równanie matematyczne opisuje przyciąganie grawitacyjne?", albo: „jak natura zwykle się zachowuje w danym zestawie warunków?". Tego rodzaju pytania nie wpływają w żaden sposób na ważne kwestie światopoglądowe. Niektórzy ludzie używają starego aforyzmu Galileusza: „Nauka mówi nam jaki jest porządek nieba, natomiast Biblia mówi nam, jak dostać się do nieba".

— Brzmi to banalnie, ale jest w tym pewien sens — wskoczyłem mu w słowo.

— Oczywiście — odpowiedział. — W pewnym sensie religia i nauka mają różne obiekty zainteresowania i uwagi. Z jednej strony na przykład istota Trójcy, a z drugiej strony, jakie cząstki elementarne uczestniczyły w Wielkim Wybuchu.

Są jednak inne zagadnienia naukowe, które są bezpośrednio związane z podstawowymi kwestiami światopoglądu. Na przykład kwestie pochodzenia. Jeśli modele w pełni naturalistyczne są prawdziwe, to

teizm staje się hipotezą zbędną. W tych właśnie przypadkach nauka i metafizyka nie są rozłączne. Tam, gdzie chodzi o kwestie światopoglądowe, nie można stosować zasady NOMA. Jest tak dlatego, że cokolwiek nauka odkryje, będzie miało nieuniknione implikacje dotyczące tych szerszych zagadnień światopoglądowych. Jedynym realnym sposobem oddzielenia nauki i religii jest ograniczenie stwierdzeń jednej albo drugiej.

Widzi pan, NOMA mówi, że nauka jest dziedziną faktów, a religia dziedziną moralności i wiary. Istotny problem jest jednak taki, że religia oparta na Biblii zawiera bardzo szczegółowe stwierdzenia dotyczące faktów. Twierdzi, że wszechświat miał początek, że Bóg odegrał rolę w stworzeniu, że ludzie mają pewien rodzaj natury, że w przestrzeni i czasie miały miejsce pewne historyczne wydarzenia.

Weźmy tylko historyczne chrześcijańskie credo: „Wierzę w Boga, Ojca wszechmogącego, Stworzyciela nieba i ziemi, i w Jezusa Chrystusa, Syna Jego jedynego, Pana naszego, który się począł z Ducha Świętego, narodził się z Marii Dziewicy, został umęczony pod Poncjuszem Piłatem, ukrzyżowany, umarł i został pogrzebany. Trzeciego dnia wstał z martwych".

Otóż z historii wiadomo, że Poncjusz Piłat żył w I wieku w Palestynie. Twierdzi się, że Jezus żył w tym samym czasie. Twierdzi się, że powstał z martwych. Bóg nazwany jest Stwórcą nieba i ziemi. Widzi pan, jest cechą charakterystyczną wiary chrześcijańskiej, że zawiera pewne stwierdzenia dotyczące rzeczywistego świata. Zgodnie z Biblią Bóg objawił się w czasie i przestrzeni. Dlatego chrześcijaństwo, na złe czy na dobre, będzie konfrontowane z pewnymi stwierdzeniami historii i nauki na temat faktów. Pojawi się bądź konflikt, bądź zgodność.

Aby zasada NOMA mogła funkcjonować, jej obrońcy musieliby rozwodnić bądź naukę, bądź wiarę, bądź jedno i drugie. Gould z pewnością to zrobił, mówiąc, że religia jest domeną obejmującą nauczanie etyki, pocieszanie i wierzenia metafizyczne na temat sensu życia. Ale chrześcijaństwo uważa siebie niewątpliwie za coś więcej.

To konkretne zdanie na temat Goulda wydawało mi się nie dość sprecyzowane. Chciałem je podważyć żądając szczegółów.

V- Czy mogę prosić o konkretny przykład, jak Gould rozwodnił chrześcijaństwo, aby utrzymać zasadę NOMA?

— Pewnie, że tak. W swojej książce *Rock of Ages* (Skała Wieków) Gould redukuje ukazanie się zmartwychwstałego Jezusa wątpiącemu Tomaszowi do roli „opowiadania moralnego"[10]. Gould musiał to zrobić w ramach zasady NOMA, ponieważ wszystkie pojawienia się Jezusa po zmartwychwstaniu pochodzą z religijnego dokumentu, czyli Biblii, a NOMA mówi, że religia musi ograniczyć swoje stwierdzenia do spraw moralności i wartościowania. Ale Biblia niedwuznacznie opisuje pojawienia się Jezusa jako rzeczywiste wydarzenia historyczne. Chrześcijaństwo obstaje przy przekonaniu, że rzeczywiście miały one miejsce.

NOMA może próbować uniknąć tego problemu poprzez ograniczenie religii do spraw moralnych, ale pisarze Biblii nie ograniczają swoich stwierdzeń na temat Boga do dziedziny pozbawionej wszelkich faktów, jak chciałaby zasada NOMA. Być może niektóre religie czułyby się wygodnie w ramach narzuconych przez NOMA, ale biblijne chrześcijaństwo nie może przyjąć takiego ograniczenia, ponieważ zbudowane jest nie tylko na moralności, lecz i na faktach.

Profesor prawa Phillip Johnson był także bardzo krytyczny względem koncepcji NOMA. Wypowiedział się następująco: „Stephen Jay Gould pozwala łaskawie ludziom religijnym wyrażać swoje subiektywne opinie na temat moralności pod warunkiem, że nie będą zakłócać autorytetu naukowców w określaniu »faktów«, przy czym jednym z tych faktów jest to, że Bóg jest tylko pocieszającym mitem"[11].

— A zatem — powiedziałem podsumowując — aczkolwiek znaczna część nauki i wiary biblijnej zajmuje się różnymi sprawami, jest pewne terytorium, gdzie zachodzą na siebie.

— Dokładnie tak. A kiedy to się dzieje, bądź zgadzają się z sobą, bądź też nie. W ocenie historyków XIX wieku, którzy pisali przeważnie pod wpływem Oświecenia, kiedy te dwie domeny zachodzą na siebie następuje ich nieunikniony konflikt, przy czym zdanie nauki jest bardziej wiarygodne. Byli także przekonani, że ten konflikt między nauką a biblijną wiarą będzie ciągle narastał.

— A co pan o tym myśli? — zapytałem.

— Moja opinia jest zupełnie inna — odpowiedział. — Jestem przekonany, że świadectwo nauki *popiera* teizm. Aczkolwiek zawsze będą pewne napięcia i nierozwiązane kwestie, główny rozwój nauki w ciągu ostatnich 50 lat przebiegał w kierunku mocno teistycznym.

Zrobił małą przerwę, po czym wygłosił swój wniosek:

— Nauka *uprawiana w sposób właściwy* prowadzi w kierunku Boga.

CREATIO EX NIHILO

Spojrzenie Meyera nie mogło być bardziej różne od mojego w czasie, kiedy studiowałem w szkole ewolucję. Doszedłem wtedy do wniosku, że przekonujące naturalistyczne teorie Darwina eliminują jakąkolwiek potrzebę Boga. Meyer natomiast był przekonany, że nauka i wiara prowadzą do tej samej prawdy. Postanowiłem przycisnąć go i żądać szczegółów.

— Czy może pan wymienić, powiedzmy pół tuzina przykładów, jak według pana nauka popiera teizm? — zapytałem.

Meyer usadowił się wygodniej w fotelu.

— Rozpocząłbym od nowej kosmologii — powiedział — teorii Wielkiego Wybuchu i jej teoretycznej podbudowy: ogólnej teorii względności. Te dwie teorie wskazują teraz zdecydowanie, że wszechświat miał początek. Zdecydowana większość naukowców jest teraz przekonana, że energia, materia, przestrzeń i czas miały początek. A fakt ten jest całkowicie antymaterialistyczny.

Aby wyjaśnić powstanie wszechświata, nie możemy powołać się ani na czas, ani na przestrzeń, ani na materię, ani na energię, ani na prawa natury. Ogólna teoria względności wymaga przyczyny, która jest transcendentna względem tego wszystkiego. A teizm potwierdza istnienie takiego bytu. Jest nim Bóg.

Krótko mówiąc, w kosmologii naturalizm przeżywa trudne chwile. Im głębiej w to wchodzimy, tym trudniej jest nam pozbyć się hipotezy Boga. Teoria Wielkiego Wybuchu i ogólna teoria względności traktowane łącznie dają naukowy opis tego, co chrześcijanie nazywają *creatio ex nihilo* — stworzenie z niczego. Laureat Nagrody

Nobla Arno Penzias, tak powiedział o Wielkim Wybuchu: „Najlepsze dane jakie posiadamy, są dokładnie takie, jakich spodziewałbym się, gdybym nie miał nic więcej, tylko Pięcioksiąg Mojżesza, Psalmy i Biblię jako całość"[12].

Meyer odczekał chwilę, aby się upewnić, czy nie mam jakichś dalszych pytań, ale na moje skinienie przeszedł do dalszych przykładów.

— Druga kategoria dowodów dotyczy „antropicznego dostrojenia". Termin ten oznacza, że podstawowe prawa i parametry fizyki mają dokładne wartości numeryczne, jakich wcale nie musiałyby mieć. Nie ma żadnego powodu, by musiały być takie, jakie są. Ale wszystkie te prawa i wartości stałych w sposób matematycznie niewiarygodny współdziałają, aby życie we wszechświecie było możliwe.

Poprosiłem go o jakiś przykład.

— Weźmy szybkość rozszerzania się wszechświata, która jest dostrojona z dokładnością jednej części na bilion bilionów bilionów bilionów bilionów. Oznacza to, że gdyby ta wartość została zmieniona o jedną taką część w jedną lub drugą stronę, to znaczy gdyby wszechświat rozszerzał się nieco szybciej lub nieco wolniej, nie byłby to wszechświat, zdolny podtrzymywać życie.

Jak skomentował to sir Fred Hoyle: „Interpretacja faktów zgodna ze zdrowym rozsądkiem wskazuje na to, że jakiś superintelekt manipulował fizyką, a także chemią i biologią, i że w naturze nie warto mówić o ślepych siłach"[13].

Otóż być może wszystko to wydaje się być precyzyjnie dostrojone dlatego, że naprawdę istnieje precyzyjny stroiciel. Zdaniem fizyka Paula Daviesa, „wrażenie zaprojektowania jest przytłaczające"[14]. A ja dokładnie z tym się zgadzam. To jest mocnym argumentem na rzecz inteligentnego projektu.

Trzecim przykładem tego, że nauka wskazuje na Boga, jest pochodzenie życia i pochodzenie informacji niezbędnej do powstania życia — kontynuował. — Zycie u swoich korzeni wymaga informacji. Jest ona zmagazynowana w cząsteczkach DNA i białek.

Richard Dawkins z Oxfordu powiedział, że „kod genów jest uderzająco podobny do kodu komputerowego"[15]. Jeśli się nad tym zastanowimy, to komputery działają dzięki oprogramowaniu stworzonemu

przez inteligentnych inżynierów. Wszelkie nasze doświadczenie z informacją, niezależnie od tego czy chodzi o program komputerowy, inskrypcję hieroglificzną, książkę czy malowidło w jaskini, wskazuje na inteligencję. To samo dotyczy więc także informacji w każdej komórce wszelkiej żywej istoty.

— Czy nie jest to tylko argument z powodu ignorancji? — zapytałem. — Naukowcy na razie nie znajdują wyjaśnienia początków życia, ale to niekoniecznie musi prowadzić do nadnaturalnych wniosków.

— To *nie jest* argument z powodu ignorancji — stwierdził Meyer z naciskiem. — My nie powołujemy się na inteligentny projekt tylko dlatego, że wszystkie naturalistyczne teorie ewolucyjne zawodzą i nie wyjaśniają pochodzenia informacji. Powołujemy się na inteligentny projekt dlatego, że wszystkie te teorie zawodzą *oraz* wiemy o innej przyczynie, zdolnej wytworzyć informację, a mianowicie o inteligencji. Ja osobiście uważam to za argument naprawdę bardzo mocny.

ZESTAW MATERIAŁÓW DOWODOWYCH

Przechodząc do czwartego przykładu, Meyer powiedział:

— Następnie mamy dowody inteligentnego projektu w maszynach molekularnych, których powstania nie może wyjaśnić darwinowski dobór naturalny. Te zintegrowane, skomplikowane układy, które mikrobiolog Michael Behe nazywa „nieredukowalnie złożonymi", obejmują systemy przekazywania sygnałów, silniki i wszelkiego rodzaju obwody biologiczne.

— Jaki argument można sformułować na ich podstawie?

— Widzi pan, te biologiczne maszyny, aby funkcjonować, wymagają wszystkich swoich różnorodnych części. Ale jak taki system mógłby powstać w wyniku darwinowskiego procesu doboru naturalnego, działającego na przypadkowych zmianach? Dobór naturalny zachowuje tylko to, co jest funkcjonalne. Inaczej mówiąc, utrwala się to, co pomaga organizmowi przetrwać do następnego pokolenia, czyli to, co jest najsprawniejsze.

Problem w przypadku układów nieredukowalnie złożonych polega na tym, że nie spełniają one żadnej funkcji, dopóki wszystkie ich

części nie są na swoim miejscu i nie współdziałają z sobą w sposób skoordynowany. A więc dobór naturalny nie może dopomóc w zbudowaniu tych układów. Może je tylko utrwalić, kiedy są już zbudowane. A jest praktycznie niemożliwe, by ewolucja mogła wykonać tak ogromny przypadkowy skok, by zbudować taki układ od razu w całości.

Stąd bierze się oczywiste pytanie: jak te maszyny biologiczne powstały? Behe mówi, że być może te układy biologiczne wyglądają na zaprojektowane dlatego, że naprawdę *zostały* zaprojektowane. Jest bowiem tak, że kiedykolwiek spotykamy się z jakimś nieredukowalnie złożonym układem, o którym wiemy jak powstał, to zawsze przyczyną jego powstania okazuje się być inteligentny projektodawca.

— Jak panu się wydaje, czy to jest mocny argument? — zapytałem.

— Myślę, że bardzo mocny — odpowiedział z uśmiechem. — Widać to po słabości zastrzeżeń, jakie mają przeciwko temu darwiniści. Ale znów jest to tylko jeden z przykładów. Kolejny przykład to eksplozja kambryjska, która jest także uderzającym argumentem na rzecz inteligentnego projektu w historii życia.

Opowiedziałem Meyerowi, że w poprzednim wywiadzie Jonathan Wells wyjaśnił już podstawy Wielkiego Wybuchu w biologii.

— Mówił on o tym przede wszystkim jako o argumencie przeciwko darwinizmowi — powiedziałem.

— I naprawdę tak jest — odpowiedział Meyer. — W okresie kambryjskim pojawia się od 20 do 35 zupełnie nowych projektów organizmów żywych. Następuje olbrzymi skok w stopniu złożoności przy braku wszelkich form pośrednich.

Ale jest to zarazem także pozytywny argument na rzecz inteligentnego projektu, ponieważ z naszego doświadczenia wiemy, że informacja jest zawsze rezultatem świadomego działania. Tutaj mamy do czynienia z ogromną ilością nowej informacji biologicznej, niezbędnej do zbudowania tych nowych organizmów. A z punktu widzenia geologii ona pojawiła się nagle, co znacznie przekracza możliwości wszelkich mechanizmów darwinowskich. Darwinizm tego po prostu nie może wyjaśnić. Lepszym wyjaśnieniem jest inteligentny projekt.

Proszę pomyśleć, jak szybko pojawiły się te nowe kształty ciał. Pewien paleontolog powiedział: „Chciałbym się tylko dowiedzieć od moich przyjaciół biologów, jak szybko ta ewolucja musiałaby przebiegać, zanim przestaliby nazywać to ewolucją?". Darwin powiedział, że natura nie robi nagłych skoków. Ale tutaj mamy olbrzymi skok, a wiemy, że do czegoś takiego są zdolne inteligentne podmioty. A więc eksplozja kambryjska to nie tylko argument negatywny przeciwko ewolucji darwinowskiej, lecz także przekonujący argument pozytywny na rzecz inteligentnego projektu.

— W porządku — powiedziałem. — Prosiłem o pół tuzina przykładów. Jaki byłby szósty?

Meyer zastanawiał się przez chwilę.

— Powiedziałbym, że ludzka świadomość z pewnością popiera spojrzenie teistyczne na naturę człowieka — odpowiedział. — Judaizm i chrześcijaństwo uczą wyraźnie, że jesteśmy czymś więcej niż tylko materią. Ze nie jesteśmy tylko „komputerami zrobionymi z mięsa", jak wyraził się Marvin Minsky, lecz że zostaliśmy stworzeni na podobieństwo Boże.

Mamy zdolność refleksji na temat samych siebie, uprawiania sztuki symbolicznej, posługiwania się językiem, rozwijania twórczości. Nauka nie jest w stanie wyjaśnić tego rodzaju świadomych działań jako samych tylko funkcji materii fizycznej w mózgu. Skąd te zdolności pochodzą? Ponownie uważam, że teizm przedstawia najlepsze wyjaśnienie.

Meyer przesunął się na sam brzeg fotela.

— Więc to, co tutaj mamy — powiedział, podsumowując swoje zaimprowizowane przedstawienie argumentów tonem trochę natarczywym — jest zestawem sześciu różnych rodzajów argumentów, które wskazują na transcendentną, inteligentną przyczynę. To materiał będący wyzwaniem dla umysłu. Naukowcy w XIX wieku nie zdawali sobie sprawy z tych faktów, kiedy twierdzili, że naturalizm wyjaśnia wszystko. Dzięki odkryciom ostatnich 50 lat wiemy dzisiaj o wiele więcej.

— Biorąc pod uwagę te argumenty, które pan przedstawił, jak całościowo podsumowałby pan te dowody na rzecz Boga? — zapytałem.

— Po pierwsze, teizm ze swoją koncepcją transcendentnego Stwórcy podaje bardziej adekwatną przyczynę Wielkiego Wybuchu niż może podać wyjaśnienie naturalistyczne. Przyczyna wszechświata musi wykraczać poza materię, przestrzeń i czas, które zaistniały w Wielkim Wybuchu, czyli musi być względem nich transcendentna. I właśnie judeochrześcijański Bóg ma dokładnie taki atrybut transcendencji. Naturalizm natomiast z definicji zaprzecza istnieniu jakiegokolwiek bytu poza zamkniętym systemem natury.

Precyzyjne dostrojenie praw fizyki i stałych wszechświata oraz dokładna konfiguracja jego warunków początkowych, sięgająca wstecz aż do momentu jego powstania, domaga się inteligentnej przyczyny. Zgodnie z teizmem istnieje byt nie tylko transcendentny, lecz także inteligentny, a mianowicie Bóg. Tak więc teizm jest zdolny wyjaśnić zarówno kosmologię Wielkiego Wybuchu, jak i antropiczne precyzyjne dopasowanie.

Panteizm nie może wyjaśnić pochodzenia wszechświata, ponieważ panteiści wierzą w bezosobowego boga, który współistnieje z fizycznym wszechświatem. Taki bóg nie może spowodować zaistnienia fizycznego wszechświata z niczego, ponieważ taki bóg nie istnieje niezależnie od fizycznego wszechświata. Jeśli początkowo wszechświat fizyczny nie istniał, to ten panteistyczny bóg nie istniał także. A jeśli nie istniał, to nie mógł powołać do istnienia wszechświata.

— A co powiedziałby pan na temat deizmu? — zapytałem powołując się na przekonanie, zgodnie z którym Bóg stworzył świat, ale od tego czasu nie ingeruje w jego bieg. — Czy deizm także może wyjaśnić pochodzenie wszechświata?

— Tak, zgodziłbym się z tym — przyznał. — Deizm może wyjaśnić to równie dobrze. Ale ja myślę, że istnienie zaprojektowania późniejszego niż Wielki Wybuch podważa deizm jako adekwatne wyjaśnienie.

Widzi pan, deizm nie może wyjaśnić dowodów wskazujących na konkretne akty projektowania, czyli dalszego tworzenia po stworzeniu wszechświata. Deistyczny bóg nigdy nie ingeruje w naturę, my natomiast zauważamy dowody inteligentnego projektu w historii życia. Na przykład zawartość ogromnej ilości informacji w żywej komórce

jest przekonującym argumentem na rzecz aktu inteligentnego zaprojektowania pierwszego życia, co miało miejsce po długim czasie od początku wszechświata.

Podsumowując: to wszystko, co dzisiaj wiemy, daje nam mocne przekonanie *pochodzące z nauki*, że Bóg istnieje. Waga tego materiału dowodowego jest bardzo znacząca. Właściwie w moim przekonaniu jest to materiał pozwalający na wyciągnięcie wniosku, że teizm stanowi najlepsze wyjaśnienie tego zestawu dowodów naukowych, który omawialiśmy.

Nauka i wiara nie toczą ze sobą wojny. Jeśli dowody naukowe i nauczanie biblijne interpretujemy prawidłowo, to one mogą się wzajemnie wspierać i czynią to. Każdemu kto w to wątpi, powiedziałbym: proszę zbadać materiał dowodowy osobiście!

Wywody Meyera były zachęcające. Na pierwszy rzut oka ten zbiorczy materiał wskazujący na Boga, zbudowany krok po kroku z odkryć naukowych, wydawał się uderzający. Oczywiście, miałem całą masę bardziej szczegółowych pytań, z których niektóre zamierzałem zadać Meyerowi, a inne zachować dla specjalistów, z którymi zamierzałem przeprowadzić wywiady w każdej z kategorii dowodów, jakie przytoczył Meyer. Postanowiłem zacząć od zagadnienia, jaki materiał na rzecz Boga należy zgromadzić, aby był on wystarczającym dowodem istnienia Stwórcy.

HIPOTEZA ISTNIENIA BOGA

W sądownictwie różne rodzaje sądów mają różne standardy przeprowadzania dowodów. W sprawach kryminalnych oskarżyciel musi dowieść winy oskarżonego ponad rozsądną wątpliwość. W większości spraw cywilnych powód wygrywa sprawę w oparciu o znacznie niższe wymagania, noszące nazwę wyższości albo przewagi przedstawionych argumentów. W niektórych sprawach cywilnych istnieje jeszcze trzeci stopień dowodu, usytuowany gdzieś pośrodku dwóch poprzednich: jasne i przekonujące udokumentowanie[16].

Kiedy zapytałem Meyera, jaki standard dowodu uważałby za odpowiedni w sprawach teologicznych, udzielił mi ciekawej lekcji histo-

rii, dotyczącej tematu związanego z istnieniem Boga. Postanowiłem siedzieć spokojnie i pozwolić mu mówić, pozostawiając sobie pytania wyjaśniające na koniec.

— Jedną skrajnością jest zaprzeczanie, że dla wiary chrześcijańskiej jest jakaś podstawa dowodowa, i twierdzenie, że potrzebna nam jest tylko wiara — rozpoczął. —Jest to podejście znane jako „fideizm". Wyłoniło się ono z Oświecenia, kiedy zdano sobie sprawę z niepowodzenia pewnych teistycznych prób udowodnienia istnienia Boga.

W szczególności filozof francuski Rene Descartes przedstawiał bardzo niestaranne dowody, mające ustalić z całą pewnością, że Bóg istnieje. Posługiwał się tym, co nazywamy „dowodem dedukcyjnym", w którym są główne i uboczne przesłanki. Jeśli można wykazać, że są one słuszne i logika argumentów jest poprawna, to także wyprowadzony wniosek jest niewątpliwy. Na przykład: „Wszyscy ludzie są śmiertelni. Sokrates jest człowiekiem. Sokrates jest śmiertelny". Descartes umieścił poprzeczkę nierealistycznie wysoko, dążąc do uzyskania dowodu, z którego byłoby nad słońce jasne, że Bóg istnieje. Ale to mu się nie udało. Nie można absolutnie udowodnić ani obalić tezy o istnieniu Boga.

W wyniku tego powstała opinia, że argumenty na korzyść Boga nie działają i że dlatego wiara nie ma racjonalnej podstawy. Następnie Darwin pokazywał, że to, co wygląda na inteligentny projekt, można wyjaśnić przy pomocy naturalnych mechanizmów, bez potrzeby istnienia projektodawcy. To przyczyniło się do przekonania, że nie ma racjonalnej czy empirycznej podstawy dla wiary w Boga.

W tej sytuacji religijni wierzący musieli wybrać: odrzucić wiarę z powodu braku jej racjonalnej podstawy, lub odrzucić potrzebę racjonalnej podstawy dla wiary. Ci, którzy pozostali wierzącymi, wybrali to drugie. Mówili tak: „Po prostu wierzę. Nie mam ani nie potrzebuję do tego racjonalnej podstawy". Kierując się tym postępowali tak, że wiara i rozsądek były od siebie oddzielone. To doprowadziło do wniosku, że wiara i nauka zajmują dwie odrębne dziedziny.

Istnieje jednak trzecie podejście, które zawiera przedstawianie przekonujących argumentów na korzyść wiary, bez przytaczania dowodów dedukcyjnych. Matematyk William Dembski i ja w 1998 roku

napisaliśmy artykuł przedstawiający model argumentacji, który naszym zdaniem można stosować na poparcie teistycznej wiary Nazywamy go: „wnioskowaniem z najlepszego wyjaśnienia".

Jest to pewien sposób praktycznego rozumowania, który na co dzień stosujemy bez przerwy. Jeśli chcemy wyjaśnić jakieś zjawisko czy wydarzenie, bierzemy pod uwagę cały zestaw dostępnych hipotez i do swojej konkluzji wybieramy tę z nich, która, jeśli jest prawdziwa, najlepiej wyjaśnia wszystkie znane fakty. Inaczej mówiąc, robimy wyczerpującą analizę wszystkich możliwych wyjaśnień i dodajemy dalsze informacje, dopóki nie pozostanie tylko jedno wyjaśnienie, które tłumaczy cały zakres istniejących danych.

Te rywalizujące ze sobą hipotezy eliminowane są w ten sposób, że badany jest ich potencjał wyjaśniający. Często jakiś konkretny fakt może wyjaśnić więcej niż jedna hipoteza. Na przykład, jak przed chwilą uzgodniliśmy, zarówno deizm jak i teizm mogą wyjaśnić powstanie wszechświata. W porządku. To piękne. Ale patrząc na inne dane, widzimy, że tylko teizm może wyjaśnić istnienie inteligentnego projektu w biologii już po stworzeniu wszechświata. Dlatego teizm ma większy potencjał wyjaśniający.

Korzystając z tej formy dowodzenia, uzyskujemy w codziennym życiu wysoki poziom wiarygodności. Tak postępują detektywi. Tak postępują prawnicy w procesach sądowych. To samo robią naukowcy. Ten model pozwala nam na osiąganie wysokiego poziomu pewności w rzeczach praktycznych.

A kiedy patrzymy na ten materiał, który przedstawiłem z kosmologii, fizyki, biologii i ludzkiej świadomości, stwierdzamy, że teizm posiada zdumiewający zakres i potencjał wyjaśniający. Istnienie Boga tłumaczy ten szeroki zakres faktów prościej oraz bardziej adekwatnie i całościowo niż jakikolwiek inny światopogląd, łącznie z jego głównymi rywalami: naturalizmem i panteizmem. A odkrywanie coraz to nowych, popierających taki wniosek materiałów dowodowych staje się coraz szybsze.

W 1992 roku historyk nauki Frederic Burnham powiedział, że hipoteza istnienia Boga „jest teraz hipotezą bardziej szanowaną niż kiedykolwiek w ostatnich stu latach"[17]. Ja poszedłbym jeszcze dalej.

Powiedziałbym, że jest ona nie tylko „szanowana", lecz dostatecznie mocna, aby usprawiedliwić werdykt, że On żyje i czuje się dobrze.

MOTYWY NAUKOWCÓW

Kiedy słuchałem tej analizy Meyera, w moim umyśle powstało kilka pytań.

— Dałem panu okazję przedstawienia sześciu wątków naukowego materiału dowodowego na korzyść teizmu. Wrócę do nich z konkretnymi zastrzeżeniami, kiedy zbadam je dogłębnie z pomocą innych specjalistów. Ale nie chciałbym odejść, nie rzuciwszy panu przynajmniej czterech ogólnych wyzwań.

Słuchając mnie Meyer zdjął swoje okulary w złotej oprawce i zaczął czyścić je chusteczką. Potem spojrzał na mnie i powiedział:

— To wydaje się być uczciwe. Jakie jest pana pierwsze pytanie?

Zanim zacząłem, zajrzałem do moich notatek.

— Jeśli dowody naukowe na korzyść teizmu są takie przekonujące — rozpocząłem — to dlaczego tak wielu naukowców nie wierzy w Boga? Opracowanie z 1966 roku pokazuje, że 60 % naukowców bądź nie wierzy w Boga, bądź ma co do tego wątpliwości, przy czym dla naukowców bardzo wybitnych liczba ta jest jeszcze wyższa[18].

Meyer zacisnął wargi zastanawiając się nad tym pytaniem.

— Na sam początek powiedziałbym, że potrzeba pewnego czasu, zanim nowe odkrycia przenikną do ludzkiej świadomości i zanim zostaną w pełni uwzględnione ich implikacje. A niektóre z tych najmocniejszych argumentów na korzyść teizmu są bardzo świeże — powiedział. — Poza tym naukowcy skupieni na jednej konkretnej dziedzinie, mogą nie wiedzieć o odkryciach popierających teizm w innych dziedzinach.

Jest też prawdą, że światopogląd materialistyczny dominował w życiu intelektualnym kultury Zachodu przez ostatnich 150 lat. Stał się czymś domyślnym w nauce, filozofii i życiu akademickim w ogólności. Jest on czymś, co się z góry zakłada. Pewni ludzie, którzy jawnie go odrzucali, spotykali się z wrogością, a czasem z prześladowaniem.

To mogło innych odstręczać od badania tej sprawy lub od wypowiadania się wbrew opinii ogółu.

To przypomniało mi cytat z Sandage'a, który powiedział kiedyś dziennikarzowi, że społeczność naukowa jest tak pełna pogardy dla wiary, iż „istnieje niechęć do przyznawania, że jest się wierzącym, gdyż jest to okropnie hańbiące"[19].

— I na koniec — ciągnął Meyer — w kulturze naukowej są systemy przekonań, które pod względem filozoficznym mają bardzo wątpliwą wartość. Na przykład wielu uważa, że nauka dopuszcza tylko wyjaśnienia naturalistyczne, co wyklucza branie pod uwagę hipotezy inteligentnego projektu. Wielu naukowców zakłada okulary ograniczające widoczność i odrzuca materiał dowodowy naruszający te ograniczenia, przez co wytwarza się pewien rodzaj „myślenia grupowego".

Jego odpowiedź brzmiała przekonująco, ale podsunęła mi inne zastrzeżenie.

— Ta sprawa ma pewne „ale" — powiedziałem. — Sceptyk Michael Shermer powiedział, że prawie wszyscy ludzie, których widzi w ruchu inteligentnego projektu, są chrześcijanami[20]. Czy nie podważa to ich naukowości? Być może poszukują oni tylko tego, co chcą znaleźć, a zamykają się na wyjaśnienia naturalistyczne, które być może są wystarczające.

Wydawało mi się, że to wyzwanie podekscytowało trochę Meyera.

— Każdy naukowiec ma jakiś motyw — powiedział z naciskiem. — Ale motywy nie mają wpływu na ocenę prawdziwości teorii naukowej, dowodu w sądzie ani argumentu w filozofii. Należy rozprawić się z dowodem lub argumentem, jaki został przedstawiony, niezależnie od tego, kto go przedstawił i dlaczego. Choćby wszyscy w ruchu inteligentnego projektu byli fundamentalistami z baptystycznej szkoły biblijnej, nie miałoby to żadnego znaczenia. Ich argumenty należałoby rozpatrywać tylko na podstawie ich treści.

— Ale czy jest to ruch wyłącznie chrześcijański? — zapytałem.

— Nie, nie jest — odpowiedział. — Są zwolennicy inteligentnego projektu, którzy są agnostykami albo żydami. Ale nadal myślę, że nie ma to znaczenia. Ogromna większość ludzi, którzy bronią darwini-

zmu to naturaliści lub materialiści, więc można grać w to targowanie się o motywy w jedną i drugą stronę.

A poza tym proszę spojrzeć na to w taki sposób: Jeśli fakty przekonają jakiegoś naukowca, że teizm ma rację i przez to stanie się wierzącym w Boga, to czy dyskwalifikuje go to z dalszej pracy w danej dziedzinie? Oczywiście, że nie. Podkreślam, zostawmy tę sprawę uboczną i niech dowody mówią same za siebie, czy inteligentny projekt jest najlepszym wyjaśnieniem, czy też nie.

— To prowadzi do mojego trzeciego pytania — powiedziałem. — Jeśli naukowcy dopuszczą możliwość czegoś cudownego jako wyjaśnienie, to czy nie zamknie to drogi do dalszych badań? Biolog Kenneth Miller wyraził myśl, że przyjęcie wniosku o istnieniu inteligentnego projektodawcy doprowadziłoby w rezultacie do naukowego ślepego zaułka[21]. Po co badać dalej jakąś dziedzinę naukowo, jeśli rozłożyliśmy ręce i powiedzieliśmy: „To zrobił Bóg"?

Meyer natychmiast odparł ten zarzut.

— Wydaje mi się, że jest dokładnie odwrotnie — powiedział.

— Jak to?

— Weźmy na przykład sprawę powstania komórki. Pytanie jakie stawiamy, brzmi: „Jak ta komórka powstała na Ziemi?". Jeśli powiemy, że będziemy uwzględniać tylko takie odpowiedzi, w których występują wyłącznie procesy naturalne, to na prowadzone badania narzucamy ograniczenie, ponieważ jedno z możliwych wyjaśnień przyczyny powstania życia jest takie, że mogła w tym odegrać rolę inteligencja.

— A więc wierzy pan — powiedziałem — że wykluczenie z góry możliwości inteligentnego projektu narzuca na intelektualne i naukowe dociekania ograniczenie?

— Dokładnie tak — odpowiedział. — A widziałem, że dzieje się to bardzo często.

Wskazałem na niego palcem.

— Pan chce zmienić reguły tej gry. Czy nie tak? — powiedziałem, a mój ton wskazywał na to, że przyłapałem go na gorącym uczynku.

— W pewnym sensie tak — zgodził się. — Myślę, że nie jest właściwe powoływanie się na nieobiektywną regułę, która mówi, że nauka może uwzględniać tylko wyjaśnienia naturalistyczne. Oby

w historii nauki nastał nowy okres, w którym będziemy mieli reguły metodologiczne, sprzyjające rzeczywiście nieskrępowanemu poszukiwaniu prawdy! Naukowcy powinni mieć swobodę podążania za dowodami, dokądkolwiek one prowadzą, nawet jeśli prowadzą do wniosków, które pewnych ludzi wprawiają w zakłopotanie.

PATRZENIE OKIEM W OKO

Moje czwarte zastrzeżenie dotyczyło tematu, który nosi nazwę „dysteleologii". Zajmuje się ona rzekomymi niedoskonałościami w zaplanowaniu świata biologicznego i fizycznego. Miller napisał o tym: „Jeśli przyjmiemy wyjaśnienie, że był inteligentny projekt, to zmuszeni będziemy przypisać projektodawcy mnóstwo jego usterek i wad"[22]. Chodzi o to, że niedoskonały projekt obala twierdzenie o istnieniu doskonałego Boga.

Jednym z przykładów, o których mówił Miller, jest oko kręgowców. „Musielibyśmy się dziwić, dlaczego inteligentny projektodawca umieścił przewody nerwowe siatkówki oka po stronie zwróconej do przychodzącego światła", napisał. „Takie rozwiązanie rozprasza światło, na skutek czego nasze widzenie jest mniej ostre, a w dodatku w miejscu, gdzie przewody nerwowe, przekazujące obrazy świetlne do mózgu, przechodzą przez warstwę światłoczułą siatkówki, powstaje ślepa plamka"[23].

Inni darwiniści, a wśród nich Richard Dawkins z Oxfordu, także wybrzydzali nad wadliwą budową oka, przy czym George Williams posunął się jeszcze dalej, mówiąc, że zostało ono zaprojektowane „idiotycznie", ponieważ obraz na siatkówce jest „odwrócony do góry nogami"[24].

To wydawało mi się przekonującym argumentem przeciwko hipotezie inteligentnego projektu.

— Jeśli istnieje projektodawca — powiedziałem do Meyera — to czy spartaczony projekt oka nie dowodzi, że tak naprawdę nie jest on zbyt inteligentny?

Meyer rzucił się skwapliwie na ten temat.

— Jest ważny powód fizjologiczny, dlaczego obraz na siatkówce oka musi być odwrócony — odpowiedział. — W ogólnym projekcie tego systemu jest to pewne uproszczenie, które umożliwia oku zaoszczędzenie ogromnej ilości tlenu, jaki jest potrzebny kręgowcom. Tak, to prawda, że powstaje ta nieduża ślepa plamka, ale nie stanowi to żadnego problemu, ponieważ mamy parę oczu, a te dwie ślepe plamki nie pokrywają się. Tak naprawdę oko jest zaprojektowane niesamowicie misternie.

Po tych słowach Meyer wstał i przeszedł do stolika, na którym leżała jego teczka. Poszperał w papierach i w końcu wyjął kserokopię jakiegoś artykułu.

— Napisał to biolog George Ayoub, aby obalić twierdzenie o wadliwym stworzeniu oka — powiedział podając mi ten artykuł. Rzuciłem na to okiem. Profesor Ayoub, którego specjalnością jest komórkowa fizjologia siatkówki, podsumował treść swojego specjalistycznego artykułu następująco:

> „Siatkówka kręgowców stanowi świetny przykład funkcjonalnej, aczkolwiek nie intuicyjnej budowy. Budowa siatkówki zapewnia jej wielką ostrość i czułość. Po prostu nie jest prawdą, że siatkówka jest wyraźnie nieoptymalna. Nie jest też rzeczą łatwą znaleźć sposób, jak można by ją zmodyfikować bez znacznego obniżenia jej funkcjonalności"[25].

Czując się trochę zmartwiony, odłożyłem ten artykuł.

— No dobrze — zgodziłem się — być może nie jest to dobry przykład dysteleologii, ale jest mnóstwo innych.

— Proszę nie spieszyć się tak bardzo — przerwał Meyer. — Mamy tutaj ważną lekcję. Ludzie mówią wiele o wadach projektów biologicznych, ale nieraz cały obraz wygląda zupełnie inaczej, kiedy usłyszy się resztę tej historii. Na przykład ludzie stwierdzają, że coś jest zaprojektowane źle, ponieważ biorą pod uwagę tylko jedną cechę i twierdzą, że mogło to być zrobione lepiej. Jednak inżynierowie wiedzą, że każdy projekt wymaga optymalizacji całego zestawu cech i że z pewnych rzeczy trzeba zrezygnować, aby otrzymać najlepszy rezultat ogólny

— Czy mogę prosić o jakiś przykład? — zapytałem, ponieważ wydawało mi się, że wymaga to dokładniejszego omówienia.

— Dobrą ilustracją, często przytaczaną, jest komputer przenośny zwany popularnie notebookiem albo laptopem — powiedział wskazując ręką na otwartą teczkę przy moich nogach, z której wystawał laptop marki Apple. — Możemy spojrzeć na wyświetlacz i powiedzieć: „źle zaprojektowany — powinien być większy". Możemy spojrzeć na pamięć i powiedzieć: „źle zaprojektowana — powinna mieć większą pojemność". Możemy spojrzeć na klawiaturę i powiedzieć: „źle zaprojektowana — powinna być wygodniejsza w użyciu".

Jednak zadaniem projektanta nie było stworzenie *najlepszego* wyświetlacza, *najlepszej* pamięci ani *najlepszej* klawiatury. Jego zadaniem było stworzyć najlepszy komputer mający określone wymiary, ciężar, cenę i spełniający warunek łatwego przenoszenia. Czy ekran mógłby być większy? Oczywiście, ale wtedy ucierpiałaby przenośność. Czy ten komputer mógłby mieć większą pamięć? Naturalnie, ale wtedy byłby droższy.

A więc są nieuniknione pewne cięcia i kompromisy. Każdą pojedynczą część można krytykować, że nie jest optymalna, ale nie o to chodzi. Chodzi przede wszystkim o to, jak ten laptop spełnia swoje zadanie jako całość. Tym kierują się dobrzy projektanci. A to tłumaczy także niektóre przykłady rzekomej dysteleologii, które ludzie przytaczają.

To było sensowne, ale nie wyjaśniało wszystkiego.

— Musi pan jednak przyznać — powiedziałem — że są inne przykłady dysteleologii, znacznie trudniejsze do wyjaśnienia.

— Tego nie neguję — odpowiedział. — Niektóre są po prostu głupie. Inne są bardziej przemyślane i poważne, toteż wymagają one większego wysiłku i starannego zbadania. Na przykład Gould utrzymywał, że duży palec pandy wygląda na sfuszerowany, a nie na zaprojektowany, a eksperci od pandy mówią, że jest on świetnym narzędziem do zdrapywania kory z bambusów. Skoro brak standardów dobrego zaprojektowania i Gould nie może ich przedstawić, to trudno powiedzieć, czy coś jest zaprojektowane dobrze, czy źle. Wydaje się jednak, że swoją funkcję spełnia to doskonale.

Inne przykłady dysteleologii dotyczą teodycei, czyli kwestii pogodzenia wiary w Boga z istnieniem naturalnego zła. Na przykład,

co powiedzieć o wirusach i bakteriach, które szkodzą ludziom? Czy stworzył je Bóg? Teologowie w XIX wieku na ogół wierzyli, że jeśli świat został stworzony przez doskonałego Boga, to powinien być doskonały. Dlatego nie mieli środków przeciwstawienia się dysteleologicznym argumentom Darwina.

Jednak z biblijnego punktu widzenia nie mamy podstaw, by oczekiwać, że natura będzie doskonała. Biblia mówi, że nastąpił upadek i zepsucie, ponieważ na świat weszło zło i pierwotny plan został zakłócony. Nie zostały nam podane wszystkie szczegóły, jak do tego doszło, ale księga biblijna o nazwie List do Rzymian mówi, że całe stworzenie jęczy i wzdycha, oczekując wyzwolenia z niewoli zepsucia[26]. Na podstawie relacji biblijnej możemy więc spodziewać się, że zobaczymy w naturze zarówno dowody zaprojektowania, jak i dowody zepsucia i zniszczenia. I rzeczywiście to właśnie widzimy.

Był czas iść dalej, ale spojrzałem jeszcze na mój laptop w otwartej teczce. Musiałem przyznać, że podstawowe wyjaśnienia Meyera dotyczące dysteleologii były bardzo sensowne.

MAPA DROGOWA W PRZYSZŁOŚĆ

Kiedy kończyliśmy naszą rozmowę, czułem się trochę tak, jak Meyer na tej konferencji w Dallas w 1985 roku. Byłem zachwycony naukowym materiałem dowodowym przemawiającym na korzyść Boga. Jak dotąd argumenty pochodzące od teleskopu po mikroskop wskazywały wyraźnie na Stwórcę. W moich latach studenckich nawet nie marzyłbym o tym, że coś takiego jest możliwe. Pozostawiło to we mnie nieodparte pragnienie kontynuowania moich badań.

Ale doświadczałem też uczucia pewnego sceptycyzmu. Czy te argumenty na rzecz Stwórcy wytrzymają próbę, kiedy poddane zostaną surowym kryteriom i kiedy wezmę w ogień krzyżowych pytań specjalistów, zasypując ich dręczącymi mnie wątpliwościami? Jakie nowe fascynujące szczegóły zostaną ujawnione przez tych, którzy spędzili wiele lat studiując te różnorodne kategorie dowodów, które wymienił Meyer? Czy ten ogólny dowód zostanie wzmocniony, osłabiony, lub może obalony?

Jako dziennikarz sądowy widziałem całą masę procesów, w których oskarżyciel przedstawił przekonujący przegląd argumentów przeciwko oskarżonemu na wstępie rozprawy. Jednak sędzia zawsze pouczał przysięgłych, że słowa oskarżyciela nie są dowodami. Są one tylko mapą drogową, która ma ich prowadzić w trakcie następujących potem zeznań świadków.

W pewnym sensie to właśnie zrobił dla mnie Meyer. Przedstawił w zarysie naukowy materiał dowodowy przemawiający na korzyść teizmu. Teraz przyszła dla mnie pora, aby przesłuchać i poddać próbie specjalistów z dziedziny kosmologii, fizyki, astronomii, mikrobiologii, informacji biologicznej i świadomości, by przekonać się, czy te dowody są rzeczywiście takie mocne, jak sugerował Meyer. Miałem w planie rozpocząć od literalnego początku, czyli powstania wszechświata, co nastąpiło w wyniku eksplozji energii tak niewyobrażalnie potężnej, że w rezultacie jeszcze teraz, po miliardach lat, słyszany jest jej odgłos.

Nie mogłem się doczekać, kiedy rozpocznę.

LEKKI UŚMIECH NA USTACH BOGA

Nie chciałem jednak odejść, zanim nie porozmawiam jeszcze trochę, by dowiedzieć się od Meyera czegoś bardziej osobistego. Bardzo podobała mi się ta ujmująca mieszanina profesorskiej, akademickiej głębi, adwokackiej rzeczowości i szczerego badawczego entuzjazmu. Rozmawialiśmy wprawdzie sporo o nauce, trochę mniej o filozofii i jeszcze mniej o teologii, ale zdałem sobie sprawę z tego, że nie weszliśmy na teren jego osobistych refleksji. Jego droga od naukowca do zwolennika inteligentnego projektu była dla mnie fascynująca i dlatego ciekawiło mnie, jaki jest stan życia duchowego Stephena Meyera.

—Jak te lata studiów nad materiałem dowodowym popierającym teizm wpłynęły na pańską wiarę? — zapytałem.

— One wzmocniły ją. Co do tego nie ma wątpliwości — odpowiedział. — Rozwój przebiega zdecydowanie w kierunku coraz to nowych odkryć wskazujących na Boga, i to mnie intryguje. Coraz więcej ludzi otwiera się na Boga w rezultacie nowych odkryć, dzięki którym

wiara teistyczna staje się najlepszym wyjaśnieniem faktów znanych nam z badania natury.

Tutaj zatrzymał się. Była to bezpieczna odpowiedź, ale wydawało mi się, że rozważa, czy powinien powiedzieć coś więcej. Wyczuwałem, że jest osobą, która czuje się wygodniej wychwalając cnoty mikrobiologii niż zwierzając się z czegoś tak osobistego, jak własna relacja z Bogiem. Jednak kiedy siedziałem spokojnie i słuchałem, miał mi udowodnić, że się mylę.

— Jednym, czego nie powiedziałem panu o mojej duchowej wędrówce — mówił dalej — jest to, że przez dwa lata pociągał mnie egzystencjalizm w wersji filozofa Nietzsche. On miał obiekcje różne od tych, o których mówiliśmy. On zadawał pytanie: *Dlaczego Bóg miałby panować, a ja miałbym służyć?* To wzbudzało we mnie rezonans. Dlaczego warunkiem mojego szczęścia miałoby być moje poddanie się woli Boga? Wyczuwałem, że nie mogę być szczęśliwy bez Niego. Wiedziałem, że mój zły tryb życia prowadzi tylko do nędzy. Dlatego doszedłem nawet do tego, że literalnie wygrażałem Bogu pięścią na pewnym polu pszenicy w stanie Washington.

Chcę powiedzieć, że ten intelektualny bunt, który opisuje apostoł Paweł, jest bardzo rzeczywisty w moim własnym życiu. Nawet w moim obecnym chrześcijańskim sposobie myślenia znajduję tendencję do staczania się w to, co św. Paweł określa mianem naturalnego umysłu. Ale oto co robi dla mnie naukowy materiał dowodowy, wskazujący na istnienie Boga. On przywołuje mnie do porządku. On pomaga mi rozpoznać, że mimo mojej naturalnej skłonności koncentrowania się na sobie i zajmowania się sobą, nie mogę ignorować tego, co Bóg dokonał na tym świecie, aby każdy mógł się dowiedzieć, że On jest rzeczywisty, że jest Stwórcą i że nasze dobre stosunki z Nim są dla nas koniecznością.

Widzę to nie tylko w kosmologii, w fizyce i biologii, lecz także w historycznym objawieniu Biblii, przede wszystkim zaś w objawieniu się samego Jezusa Chrystusa. On jest *taki* nieodparty! Tak myślał Einstein. Tak myślał Napoleon. Ów Nazareńczyk przyciągnął ich uwagę i przyciąga moją.

Pamiętam jak kiedyś myślałem, że gdyby Jezus Biblii nie był kimś rzeczywistym, to czułbym potrzebę oddawania czci osobie, która stworzyła ten charakter. Jezus tak bardzo przewyższa to, co jestem w stanie pojąć! I ślady istnienia Boga w naturze bez przerwy wzywają mnie do głębszej i pełniejszej relacji z Nim. Moje badanie dowodów na rzecz istnienia Boga nie jest oddzielone od mojego chrześcijańskiego życia. Jedno i drugie ciągle przenika się.

Przypominam sobie, że kiedy zacząłem wykłady na temat dowodów istnienia Boga, dostawałem reprymendy od pewnych ludzi, którzy twierdzili, że ten rodzaj argumentów może doprowadzić do ubóstwiania umysłu lub nauki. Na pewien czas zmusiło mnie to do milczenia, ale nie na długo. Doszedłem do jeszcze mocniejszego przekonania, że jest to dowodem, iż Bóg ma w zwyczaju nam się objawiać.

Kiedy patrzę na gwiazdy na nocnym niebie lub zastanawiam się nad budową i właściwościami cząsteczki DNA będącej nośnikiem informacji, jest to dla mnie okazją oddawania czci Stwórcy, który powołał je do istnienia. Myślę o tym lekkim uśmiechu, który pojawia się zapewne na ustach Boga, kiedy w tych ostatnich kilku latach wychodzą na światło różnorodne dane potwierdzające wiarygodność Biblii i fakt stworzenia przez Niego świata i życia. Myślę, że to Jego opatrzność powoduje ich ujawnianie się i że sprawia Mu przyjemność, kiedy odkrywamy Jego odciski palców w ogromie wszechświata, w pokrytych pyłem szczątkach paleontologicznych lub w złożoności żywej komórki.

Tak więc badanie naukowych i historycznych dowodów istnienia Boga nie jest dla mnie tylko doświadczeniem poznawczym, lecz także aktem uwielbienia. Jest to sposób oddania Stwórcy należnego Mu uznania, szacunku i chwały. Przypisywanie stworzenia wyłącznie procesom naturalnym jest formą bałwochwalstwa, do którego wszyscy mamy skłonność. Nie oskarżam o tę skłonność moich naturalistycznych kolegów, bo sam także jestem ukształtowany w ten sposób. Wszyscy mamy tendencję do minimalizowania Boga. Lubimy myśleć i postępować tak, jakbyśmy naprawdę nie byli zanurzeni w Jego stworzeniu i jakbyśmy sami nie byli wytworem Jego niewyobrażalnej potęgi twórczej.

Kiedy patrzę na dowody w naturze i w Piśmie Świętym, przypominam sobie ciągle na nowo, kim On jest. A to przypomina mi, kim jestem ja: istotą, która Go potrzebuje.

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

William Dembski, *The Design Revolution: Answering the Toughest Questions About Intelligent Design*, InterVarsity, Downers Grove, 111. 2004.

Alister McGrath, *Glimpsing the Face of God,* Eerdmans, Grand Rapids, Mich. 2002.

Stephen C. Meyer, *Evidence for Design in Physics and Biology* (w:) *Science and Evidence of Design in the Universe*, red. Michael J. Behe, William A. Dembski, Stephen C. Meyer, Ignatuis, San Francisco 1999.

Modern Science and the Return of the God Hypothesis (w:) *Science and Christianity: Four Views,* red. Richard R Carlson, InterVarsity, Downers Grove, 111.2000.

J. P. Moreland, *Christianity and the Naturę of Science*, Baker, Grand Rapids, Mich. 1989.

Larry Witham, *By Design: Science and the Search for God,* Encounter, San Francisco 2003.

PRZYPISY

[1] Steven Weinberg, „A Designer Universe?", „The New York Review of Books", 21 października 1999. Opracowano na podstawie wykładu wygłoszonego na Conference on Cosmic Design of the American Association for the Advancement of Science, Washington, D. C., kwiecień 1999 r. (uwydatnienie dodano).

[2] John Polkinghorne, *Quarks, Chaos, and Christianity*, Crossroad, New York 1994, s. xii.

[3] Sharon Begley, „Science Finds God", „Newsweek", 20 lipca 1998 r.

[4] Tamże.

[5] Zob.: Dean H. Kenyon, Gary Steinman, *BiochemicalPredestination,* McGraw-Hill, New York 1969.

[6] Allan Sandage,„A Scientist Reflects on Religious Belief", dostępne pod adresem: *www.leaderu.com/truth/ltruthl5.html* (wejście 7 stycznia 2003 r.).

[7] J. P. Moreland, *Christianity and the Naturę of Science*, s. 103.

[8] Recenzja książki: Carl Sagan, *The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark*, Ballantine, New York 1997, (w:) „New York Review of Books", 9 stycznia 1997 r.

[9] Stephen Jay Gould, „Non-overlapping Magisteria", „Natural History" 106 (marzec 1997 r.); zob. także: Stephen Jay Gould, *Rocks of Ages,* Ballantine, New York 1999. (Stephen Jay Gould, *Skały wieków: nauka i religia w pełni życia*, Zysk i S-ka, Poznań 2002).

[10] Stephen Jay Gould, *Rocks of Ages*, s. 14.

[11] Phillip E.Johnson, „The Church of Darwin", „Wall Street Journal", 16 sierpnia 1999 r.

[12] Zob.: Malcolm W. Browne, „Clues to Universe Origin Expected", „New York Times", 12 marca 1978 r.

[13] Fred Hoyle, „The Universe: Past and Present Reflections", „Annual Review of Astronomy and Astrophysics" 20 (1982).

[14] Paul Davies, *The Cosmic Blueprint*, Simon Sc Schuster, New York 1988, s. 203.

[15] Richard Dawkins, *River Out of Eden,* Basic Books, New York 1995, s. 10.

[16] Steven H. Gifis, *Law Dictionary*, Barrons Educational Series, Woodbury, N. Y. 1975, ss. 33-34.

[17] David Briggs, „Science, Religion Are Discovering Commonality in Big BangTheory", „Los Angeles Times", 2 maja 1992 r.

[18] Zob.: Michael Shermer, *How We Believe*, W. H. Freeman, New York 2000, ss. 72-73,251.

[19] Sharon Begley, „Science Finds God", „Newsweek", 20 lipca 1998.

[20] Michael Shermer, *How We Believe*, s. xxix.

[21] Kenneth R. Miller, *FindingDarwins God*, Cliff Street Books, New York, wydanie broszurowane, 2000, s. 28.

[22] Tamże, s. 101.

[23] Tamże.

[24] G. C. Williams, *Natural Selection: Domains, Levels and Challenges,* Oxford University Press, Oxford 1992, ss. 73, 72.

[25] George Ayoub, „On the Design of the Vertebrate Retina", „Origins &c Design" 17:1, zima 1996 r.

[26] Biblia: List do Rzymian 8,22: „Wiemy przecież, że całe stworzenie aż dotąd jęczy i wzdycha w bólach rodzenia".

5

ŚWIADECTWO KOSMOLOGII: POCZĄTEK W POSTACI WYBUCHU

Abstrahując od tych wielu rywalizujących ze sobą wyjaśnień Wielkiego Wybuchu, coś utworzyło cały wszechświat z niczego. Właśnie ta świadomość, że coś transcendentnego dało początek temu wszystkiemu, sprawia, że twardogłowi naukowcy [...] używają terminów takich jak „cud".

Gregg Easterbrook, dziennikarz[1]

Prawdopodobnie najlepszym argumentem [...], że Wielki Wybuch popiera teizm, jest oczywiste zakłopotanie, z jakim przyjmują go fizycy ateiści. Czasami prowadziło to do pewnych pomysłów naukowych [...] forsowanych z uporem, tak bardzo przekraczającym ich wewnętrzną wartość, że można tylko podejrzewać działanie czynników psychologicznych, o wiele głębszych niż zwyczajne akademickie pragnienie teoretyka poparcia swojej teorii.

C. J. Isham, astrofizyk[2]

Przebiegałem wzrokiem czasopisma wystawione w kiosku w pobliżu mojego domu. Okładkę „Glamour" zdobiła twarz pięknej kobiety. Lśniące, luksusowe samochody o dużej mocy wypełniały stronę tytułową „Motor Trend". Ale oto w samym środku okładki „Discover" niczym nie przyozdobiona, otoczona morzem czystej bieli, widniała zwykła czerwona kulka. Mniejsza od piłki tenisowej, drobniejsza od piłeczki do ping-ponga, o średnicy zaledwie dwóch centymetrów, tylko nieznacznie większa od kulek, w które grywają chłopcy.

Choć było to oszałamiające, kulka ta przedstawiała cały wszechświat w jego naturalnej wielkości, gdy jego wiek wynosił znikomo mały ułamek sekundy. Z tytułu krzyczało pytanie: *Skąd to wszystko się wzięło*?[3].

Tysiące lat temu Hebrajczycy wierzyli, że znają odpowiedź. „Na początku Bóg stworzył niebo i ziemię" — oto pierwsze słowa Biblii[4]. Utrzymywali, że wszystko rozpoczęło się od pierwotnego *fiat lux* — głosu Boga nakazującego, by zaistniało światło[5]. Ale czy jest to prymitywny przesąd, czy też natchnione boskie objawienie? Co mają na ten temat do powiedzenia kosmologowie — naukowcy, którzy poświęcili swoje życie badaniu pochodzenia wszechświata?

Wydawało mi się, że początek wszystkiego będzie właściwym miejscem rozpoczęcia moich dociekań mających ustalić, czy fakty naukowe wskazują na Stwórcę, czy też w kierunku przeciwnym. W tamtym czasie nie byłem szczególnie zainteresowany dyskusjami wewnątrz chrześcijaństwa na temat tego, czy wszechświat jest młody, czy stary. Pytanie „kiedy?" nie było dla mnie tak ważne jak pytanie: „w jaki sposób?". W jaki sposób modele i teorie naukowe wyjaśniają pochodzenie wszystkiego?[6].

„Na początku był wybuch" — tłumaczy fizyk Steven Weinberg, laureat Nagrody Nobla, w swojej książce *The First Three Minutes* (Pierwsze trzy minuty). „Nie taki wybuch, jakie znamy na Ziemi, mający początek w jakimś centrum, a potem pochłaniający coraz więcej okalającego powietrza, lecz wybuch, który nastąpił jednocześnie wszędzie i napełnił całą przestrzeń od samego początku wszelkimi cząstkami materii, z których każda oddala się szybko od wszystkich pozostałych"[7].

W ciągu znikomego ułamka sekundy temperatura osiągnęła sto miliardów stopni Celsjusza. „To znacznie więcej niż w środku nawet najgorętszej gwiazdy — napisał. — Właściwie w tej temperaturze nie może ostać się żaden składnik zwykłej materii: ani cząsteczki, ani atomy, ani nawet jądra atomowe"[8].

Tłumaczy on, że rozprzestrzeniająca się szybko materia składała się z cząstek elementarnych, takich jak ujemnie naładowane elektrony, dodatnio naładowane protony, a także neutrina, które nie posiadają

ani ładunku elektrycznego ani masy spoczynkowej. Co ciekawe, były tam także fotony. — Wszechświat — powiedział — wypełniony był światłem[9].

„W ciągu trzech minut — napisał Bill Bryson w książce *A Short History of Nearly Everything* (Krótka historia prawie wszystkiego) — powstało dziewięćdziesiąt osiem procent wszelkiej materii, która jest lub kiedykolwiek będzie. Mamy teraz wszechświat. Jest to miejsce wspaniałych i zachwycających możliwości, a także bardzo piękne. A to wszystko dokonało się w czasie wystarczającym do przyrządzenia kanapki"[10].

Najbardziej intrygujące jest pytanie: Co spowodowało, że wszechświat nagle zaistniał? Dla Brysona i wielu innych samo jego istnienie wydaje się być tego wyjaśnieniem. W rozdziale zatytułowanym Jak zbudować wszechświat" snuje on niewyraźne spekulacje na temat egzotycznych teorii „fałszywej próżni", „pola skalarnego" czy „energii próżni"—jakiegoś rodzaju „jakości lub rzeczy", która mogła wprowadzić „pewną miarę niestabilności do istniejącej nicości" i tym sposobem odpalić Wielki Wybuch, poprzez który wyłonił się cały wszechświat.

„Wydaje się niemożliwe otrzymanie czegoś z niczego — powiada. — Jednak ten fakt, że kiedyś nie było niczego, a teraz jest wszechświat, stanowi oczywisty dowód, że jest to możliwe"[11].

Ale czy może być inne wyjaśnienie, lepiej tłumaczące znane fakty? Czyżby ta tajemnicza przyczyna mogła być boska? Może Edward Milne miał rację, kiedy swoje matematyczne opracowanie na temat teorii względności zaopatrzył w komentarz: „Co do praprzyczyny Wszechświata [...] niech czytelnik wstawi ją sobie sam, ale nasz obraz jest niekompletny bez Niego"[12].

Wiedziałem, że to badanie zaprowadzi mnie na śliski teren fizyki teoretycznej, gdzie czasami trudno odróżnić to, co ma solidne podstawy naukowe od tego, co jest czystą fantazją. Dobrą ilustracją był spór, który wybuchł pod koniec 2002 roku na temat wielce spekulatywnej teorii dwóch francuskich fizyków teoretyków (którzy byli bliźniakami) o tym, co mogło poprzedzać Wielki Wybuch.

Co ciekawe, a zarazem zabawne, środowiska naukowe nie były w stanie rozstrzygnąć, czy ci bracia „są naprawdę geniuszami z nowym spojrzeniem na moment przed początkiem wszechświata, czy też tylko uczciwymi naukowcami, którzy pobujali w obłokach i strzelili głupstwo", jak ujął to artykuł w „New York Times", który ukazał się pod prowokacyjnym tytułem: *Czy są oni a) geniuszami, czy b) dowcipnisiami?*

Podczas gdy jeden profesor określił ich pracę jako „intrygującą", inny odrzucił ją jako „zwariowaną". Jeszcze inny zaoponował i orzekł: „Od strony naukowej jest to wyraźnie bardziej lub mniej kompletnym nonsensem, ale w naszych czasach nie różni się to zbytnio od całej masy pozostałej literatury". Czasopismo, które opublikowało artykuł tych kontrowersyjnych naukowców, z których obaj ukończyli studia z najniższą dopuszczalną oceną, później odżegnało się od niego[13].

Jest rzeczą oczywistą, że docieranie do samych początków wszechświata — wstecz aż do jednej dziesięcio-milion-bilion-bilion-bilionowej części pierwszej sekundy jego istnienia, co stanowi najdalszy moment, do którego naukowcy wierzą, że są w stanie przeniknąć — wymaga pewnej dawki spekulacji. Teorii jest pod dostatkiem. Pewien wybitny kosmolog z Uniwersytetu w Stanford przyznał: „Są to kwestie bardzo bliskie religijnym"[14].

Jeśli chodzi o mnie, to nie interesowały mnie pozbawione podstaw domysły snute przez teoretyzujących panów rozsiadłych w fotelach i pykających fajeczki. Potrzebowałem solidnych faktów popartych matematyką, obiektywnych danych kosmologicznych i tylko uzasadnionych wniosków, jakie można z nich wyprowadzić. I to właśnie skłoniło mnie do wizyty w stanie Georgia, w domu szeroko znanego z wielu publikacji specjalisty, który studiował i omawiał te tematy przez całe dziesięciolecia.

WYWIAD NR 3 — DR WILLIAM LANE CRAIG

Bill Craig ukończył studia w 1971 roku. Jako studenta uczono go, że różne argumenty na rzecz istnienia Boga są słabe, przestarzałe i całkiem nieprzekonujące. I w to właśnie wierzył — aż do momentu,

kiedy zetknął się z książką filozofa Stuarta C. Hacketta z 1957 roku pt. *The Resurrection of Theism* (Zmartwychwstanie teizmu)[15].

Ów gruby tom nigdy nie wszedł na listy bestsellerów. Skromny i powściągliwy Hackett po latach sam skomentował, że „książka ta nigdy nie zyskała rozgłosu z powodu ciężkiego stylu i specjalistycznej treści"[16]. Mimo to Craig został nią całkowicie oszołomiony.

Hackett jest błyskotliwym myślicielem, który potraktował argumenty teistyczne bardzo poważnie i zajął się rygorystycznie ich obroną przed każdym zastrzeżeniem, jakie zdołał znaleźć lub sobie wymyślić. Jeden z argumentów tej książki był taki, że wszechświat musiał mieć początek i dlatego także Stwórcę. Craig był tym tak zaintrygowany, że postanowił poświęcić swoje studia doktoranckie, pod kierownictwem brytyjskiego teologa Johna Hicka, na rozstrzygnięcie w swoim własnym umyśle, czy argument ten jest trafny. Czy ostoi się w trakcie rygorystycznych badań? Craig napisał na ten temat dysertację, a zajmowanie się nim pchnęło go w kierunku badań kosmologicznych, którym poświęcił całe życie.

Do książek autorstwa Craiga należą: *Theism, Atheism and Big Bang Cosmology* (Teizm, ateizm i kosmologia Wielkiego Wybuchu), wydana przez Oxford University Press, będąca przełomową dyskusją z ateistą Quentinem Smithem; *The „.Kalam" Cosmological Argument* (Argument kosmologiczny *kalam); The Existence of God and the Beginning of the Universe* (Istnienie Boga a początek wszechświata); *The Cosmological Argument from Plato to Leibnitz* (Argument kosmologiczny od Platona do Leibnitza) oraz *Reasonable Faith* (Rozsądna wiara), prócz tego zaś napisał on przyczynki na te i pokrewne tematy do książek: *Does GodExist?* (Czy Bóg istnieje?); *Faith and Reason* (Wiara i rozsądek); *A Companion to Philosophy of Religion* (Poradnik filozofii religii); *Questions of Time and Tense* (Zagadnienia czasu); *Mere Creation* (Nic tylko stworzenie); *The His tory of Science and Religion in the Western Tradition* (Historia nauki i religii w tradycji Zachodu); *Naturalism: A Critical Appraisal* (Krytyczna ocena naturalizmu) oraz *God and Time* (Bóg i czas).

Także jego artykuły dotyczące tematów związanych z kosmologią publikowane były w wielu czasopismach naukowych i filozoficznych,

między innymi: „Astrophysics and Space Science", „Naturę", „The British Journal of the Philosophy of Science", „The Journal of Philosophy" oraz „International Studies in the Philosophy of Science".

Będąc członkiem dziewięciu towarzystw specjalistycznych, między innymi American Philosophical Association, The Science and Religion Forum, The American Scientific Affiliation oraz The Philosophy of Time Society, Craig prowadzi obecnie badania jako profesor Talbot School of Theology.

Nie potrzebowałem wskazówek, jak dotrzeć do domu Craiga na przedmieściach Atlanty. Wcześniej przeprowadzałem z nim wywiady do książek *The Case for Christ* (Dochodzenie w sprawie Chrystusa) i *The Case for Faith* (Dochodzenie w sprawie wiary) i za każdym razem wychodziłem od niego pod wrażeniem jego naukowej wnikliwości i rozbrajającej szczerości. Posiada on niesamowitą zdolność przekazywania skomplikowanych zagadnień w języku zrozumiałym, a przy tym bardzo precyzyjnym. Tę unikalną umiejętność postanowiłem po raz kolejny wystawić na próbę, przychodząc do niego w tej prowokującej sprawie.

Craig otworzył drzwi frontowe ubrany w koszulę z krótkimi rękawami, granatowe krótkie spodenki i brązowe mokasyny. Zeszliśmy po kilku stopniach do jego biura, gdzie przez półotwarte okno wiał delikatny, wilgotny wietrzyk. Usiadł za swoim biurkiem, rozparł się w fotelu i założył ręce za głową. Podciągnąłem krzesło i włączyłem magnetofon.

Byliśmy gotowi, by zbadać to, co sam Craig uważa za „jeden z najbardziej wiarygodnych argumentów na istnienie Boga"[17] — argument oparty o materiał dowodowy, że wszechświat nie jest wieczny, lecz że miał on swój początek w Wielkim Wybuchu.

ARGUMENT KOSMOLOGICZNY KALAM

— Jest pan słynnym obrońcą argumentu na istnienie Boga, zwanego formalnie „argumentem kosmologicznym *kalam* — powiedziałem rozpoczynając naszą rozmowę. — Zanim jednak zdefiniuje pan, co

to jest, prosiłbym o trochę informacji wprowadzających. Co oznacza wyraz *kalam?*

— Wyjaśnię najpierw pochodzenie tego argumentu — powiedział. — W starożytnej Grecji Arystoteles sądził, że Bóg nie jest Stwórcą wszechświata, lecz jedynie wprowadza do niego porządek. W jego przekonaniu zarówno Bóg, jak i wszechświat, jest wieczny. To oczywiście jest sprzeczne z zapatrywaniem Hebrajczyków, że Bóg stworzył świat z niczego. Dlatego później chrześcijanie starali się obalić twierdzenie Arystotelesa. Zajmował się tym pewien wybitny filozof chrześcijański Jan Filoponus z Aleksandrii w Egipcie, który żył w IV wieku. Dowodził on, że wszechświat miał swój początek.

Kiedy islam opanował Afrykę Północną — ciągnął mój rozmówca dalej — teologowie muzułmańscy przejęli te argumenty, ponieważ oni także wierzyli w stworzenie. A zatem, podczas gdy tradycja ta została zagubiona na chrześcijańskim Zachodzie, zaczęła być żywo rozwijana w islamskiej filozofii średniowiecza. Jednym z najbardziej znanych jej muzułmańskich obrońców był al-Ghazali, który żył w latach od 1058 do 1111.

Ostatecznie argumenty te znalazły się z powrotem w sferze chrześcijaństwa łacińskiego, a to za pośrednictwem myślicieli żydowskich, którzy żyli w sąsiedztwie teologów muzułmańskich, zwłaszcza na terenie Hiszpanii, która w tamtych czasach znajdowała się pod panowaniem muzułmańskim. Żywo wtedy nad nimi dyskutowano.

W XIII wieku zwolennikiem tych argumentów był włoski filozof Bonawentura. Brytyjski filozof John Locke posługiwał się nimi w XVII wieku, aczkolwiek nie jestem pewien, czy wiedział on o ich islamskim pochodzeniu. W końcu w XVIII wieku dotarły one do Immanuela Kanta, filozofa niemieckiego.

A teraz odnośnie pytania o wyraz *kalam* — jest on odbiciem islamskiego pochodzenia tych argumentów. Jest to wyraz arabski oznaczający „mowę" lub „naukę", jednak stał się on określeniem całego średniowiecznego muzułmańskiego kierunku teologicznego. To właśnie jest *kalam* — owa bardzo akademicka muzułmańska teologia średniowiecza, która później poszła w zapomnienie.

— To oczywiste — odezwałem się w odpowiedzi — że nikt z tych dawnych filozofów nie znał materiału naukowego przemawiającego za powstaniem wszechświata. Jak więc uzasadniali oni twierdzenie, że wszechświat miał początek?

— Polegali na rozumowaniu filozoficznym i matematycznym — odparł Craig. — Kiedy jednak w ubiegłym stuleciu naukowcy zaczęli odkrywać solidne dane na temat Wielkiego Wybuchu, cała ta koncepcja uzyskała mocniejszą podstawę empiryczną.

— Jak wygląda treść tego argumentu *kalam?*

— Według sformułowania al-Ghazaliego argument ten posiada trzy proste stopnie: „Cokolwiek zaczyna istnieć, ma przyczynę. Wszechświat zaczął istnieć. Dlatego wszechświat ma przyczynę". Następnie można przeprowadzić analizę konceptualną, co to znaczy być przyczyną wszechświata. W ten sposób można zidentyfikować uderzającą liczbę boskich atrybutów.

Postanowiłem przedrzeć się przez wszystkie trzy stopnie tego już prawie tysiącletniego argumentu al-Ghazaliego, zaczynając od myśli, która — co zdumiewające — stawała się w ostatnich latach coraz częściej dyskutowana.

STOPIEŃ 1 — COKOLWIEK ZACZYNA ISTNIEĆ, MA PRZYCZYNĘ

— Kiedy przystępowałem do obrony argumentu *kalam* — powiedział Craig — wydawało mi się, że jego pierwsza przesłanka, iż cokolwiek zaczyna istnieć ma przyczynę, będzie akceptowana właściwie przez wszystkich. Sądziłem, że druga przesłanka, iż wszechświat zaczął istnieć, okaże się o wiele bardziej kontrowersyjna. Jednak naukowy materiał dowodowy został zgromadzony w takiej ilości, że ateistom bardzo trudno jest zaprzeczać, iż wszechświat miał początek. Zostali więc zmuszeni do atakowania raczej tej pierwszej przesłanki.

Craig pokręcił głową.

— Dla mnie jest to zupełnie oszałamiające! — stwierdził podnosząc głos w konsternacji. — Metafizycznie wydaje się koniecznością, że wszystko, co zaczyna istnieć, *musi* mieć przyczynę, która doprowa-

dza to do istnienia. Przecież rzeczy nie pojawiają się nagle z niczego. A jednak ateista Quentin Smith zakończył naszą wspólną książkę na ten temat, utrzymując, że „najbardziej rozsądnie jest wierzyć, iż wzięliśmy się z niczego, z przyczyny niczego i dla niczego"[18]. Brzmi to jak trafne podsumowanie Gettysburskiej Proklamacji Ateizmu! Po prostu zdumiewa mnie, że ktoś może to uważać za najbardziej racjonalny pogląd.

Ogólnie rzecz biorąc — mówił dalej — ludzie zajmujący taką postawę nie próbują udowodnić, że ta przesłanka jest fałszywa, gdyż nie są w stanie tego zrobić. Zamiast tego zakładają ręce i sceptycznie stwierdzają: „Nie zdołasz udowodnić, że to prawda". Podnoszą stopień swojego sceptycyzmu tak wysoko, że nic nie zdoła ich przekonać.

— Z drugiej strony jednak — odparłem — mają oni pełne prawo zajmować taką sceptyczną postawę. Przecież ciężar dowodu prawdziwości tej pierwszej przesłanki spoczywa na osobie, która ją lansuje.

Craig przytaknął na znak zgody.

— To prawda, ale nie można domagać się nierozsądnie rygorystycznego dowodu — ostrzegł.

— Jakie argumenty twierdzące można przytoczyć? — zapytałem.

— Przede wszystkim — odparł — ta pierwsza przesłanka staje się intuicyjnie oczywista, jeśli tylko właściwie zrozumiemy pojęcie absolutnej nicości. Widzi pan, myśl, że rzeczy mogą powstawać bez żadnej przyczyny, z niczego, to coś gorszego niż magia. Przecież kiedy magik wyciąga z kapelusza królika, to jest przynajmniej magik i jest kapelusz!

W ateizmie natomiast — ciągnął dalej Craig — wszechświat wskakuje w istnienie całkiem z niczego, bez żadnego wyjaśnienia. Myślę, że kiedy tylko ludzie rozumieją pojęcie absolutnej nicości, staje się dla nich po prostu oczywiste, że jeśli coś ma początek, nie mogło to zaistnieć z niczego, lecz musiało mieć przyczynę, która spowodowała, że to zaistniało.

Musiałem przyznać, że trudno się o to spierać, potrzebowałem jednak czegoś bardziej konkretnego.

— Czy można przedstawić coś bardziej solidnego niż tylko intuicja? Jakie są argumenty naukowe?

— Ależ z pewnością mamy empiryczny materiał dowodowy na poparcie prawdziwości tej przesłanki Jest to zasada, która bez przerwy się potwierdza, a nigdy nie zawodzi. Nigdy nie widzimy rzeczy pojawiających się bez przyczyny, z niczego. Przykładowo nikt nie martwi się, że podczas kiedy jest w pracy, w jego pokoju gościnnym może bez żadnej przyczyny pojawić się koń i pobrudzić dywan. Nie martwimy się o tego rodzaju rzeczy, ponieważ one nigdy się nie zdarzają.

A zatem chodzi o zasadę, którą nauka bez przerwy potwierdza. Przynajmniej musi pan przyznać, panie Lee, że mamy więcej racji, aby uznać ją za prawdziwą, niż aby uznać ją za nieprawdziwą. Jeśli ktoś przedstawi panu tę zasadę i jej zaprzeczenie, to w którą stronę wskazuje materiał dowodowy? Oczywiście przesłanka jest bardziej wiarygodna niż jej zaprzeczenie.

Mimo to — ciągnął dalej — moje badania wykazały istnienie przynajmniej jednego poważnego zastrzeżenia co do pierwszej przesłanki argumentu *kalam*. Wyłania się ono z tej stukniętej dziedziny fizyki kwantowej, gdzie dzieją się wszelakie dziwne i nieoczekiwane rzeczy na poziomie subatomowym, czyli właśnie na tym poziomie, na którym istniał cały wszechświat w swoich najwcześniejszych stadiach, kiedy to elektrony, protony i neutrina wystrzeliły z Wielkiego Wybuchu. Być może nasze zdroworozsądkowe zrozumienie przyczyny i skutku nie ma zastosowania w tym zwariowanym środowisku „kwantowej dziwaczności", czyli w miejscu, w którym, jak napisał autor i naukowiec Timothy Ferris, „podstawy logiczne klasycznej nauki są pogwałcone"[19].

CZY WSZECHŚWIAT JEST DARMOWĄ PRZEKĄSKĄ?

Wyjąłem z teczki numer czasopisma „Discovery", który kupiłem skuszony tym wszechświatem wielkości kulki na okładce, otworzyłem go i przeczytałem Craigowi:

> „Teoria kwantowa przyjmuje, że próżnia [...] podlega kwantowej zasadzie nieokreśloności. Oznacza to, że rzeczy mogą materializować się z próżni, mają jednak skłonność do szybkiego znikania w niej

z powrotem [...]. Teoretycznie cokolwiek — pies, dom, planeta — mogłoby wyskoczyć za sprawą takiej kwantowej sztuczki, którą fizycy nazywają fluktuacją próżni. Rachunek prawdopodobieństwa wskazuje jednak na to, że pary cząstek subatomowych [...] są praktycznie jedynymi tworami powstającymi w ten sposób, i że będą one trwać niezwykle krótko [...]. Spontaniczne, trwałe utworzenie się czegoś nawet tak niedużego jak cząsteczka, jest wielce nieprawdopodobne. Niemniej jednak w 1973 roku profesor Uniwersytetu Columbia o nazwisku Edward Tryon zasugerował, że być może cały wszechświat zaistniał w taki sposób [...]. Cały wszechświat mógłby być, używając wyrażenia Alana Gutha [fizyka z Massachusetts Institute of Technology], darmową przekąską"[20].

Zamknąłem czasopismo i rzuciłem je na biurko Craiga.

— A może Tryon miał rację, kiedy powiedział: „Przedstawiam skromną propozycję, że nasz wszechświat jest po prostu jedną z tych rzeczy, które zdarzają się od czasu do czasu"[21]? — zapytałem.

Craig słuchał uważnie.

— W porządku. To dobre pytanie — odpowiedział. — Te subatomowe cząstki, o których mowa w tym artykule, nazywają się „wirtualnymi". Wynikają one z teorii i nie wiadomo nawet na pewno, czy naprawdę istnieją. Jest jednak pewna znacznie ważniejsza okoliczność, którą trzeba przy tym uwzględnić. Widzi pan, jeśli nawet te cząstki są rzeczywiste, to *nie* powstają one z niczego. Próżnia kwantowa nie jest bowiem wcale tym, co ludzie sobie wyobrażają, kiedy mówią o próżni — nie jest absolutnie niczym. Przeciwnie, jest ona morzem energii, w którym mają miejsce fluktuacje, widownią gwałtownej aktywności o bogatej strukturze fizycznej, którą można opisać prawami fizyki. Cząstki te powstają więc na skutek fluktuacji energii w tej próżni.

Nie jest to więc przykład czegoś, co powstaje z niczego, ani czegoś, co powstaje bez przyczyny — ciągnął. — Energia zawarta w próżni kwantowej jest tworzywem, a jej fluktuacje są przyczyną powstawania tych cząstek. Wobec tego musimy zadać pytanie, jakie jest pochodzenie całej tej próżni kwantowej. Skąd *ona* się wzięła? — Zrobił pauzę, chcąc wzmocnić to pytanie.

— To spycha po prostu sprawę stworzenia na dalszy plan — ciągnął dalej. — Teraz trzeba wyjaśnić, jak zaistniał ten aktywny ocean

fluktuującej energii. Czy rozumie pan, co chcę powiedzieć? Jeśli prawa fizyki kwantowej rządzą w dziedzinie opisywanej przez fizykę kwantową, to nie jesteśmy uprawnieni, by użyć fizyki kwantowej do wyjaśnienia pochodzenia tej dziedziny Potrzeba czegoś transcendentnego, co znajduje się na zewnątrz tej dziedziny, aby wyjaśnić, jak ta dziedzina powstała. Jesteśmy więc znów przy kwestii pochodzenia — zakończył mój rozmówca.

Odpowiedź Craiga zadowoliła mnie. Rzeczywiście, nie wydaje się, by istniały jakieś poważne obiekcje, które mogłyby zagrażać wstępnemu twierdzeniu argumentu *kalam.* A było tak zawsze, od kiedy dawni filozofowie zaczęli posługiwać się nim przed wiekami.

— Nawet słynny sceptyk David Hume nie kwestionował pierwszej przesłanki — zauważył Craig. W roku 1754 Hume napisał: „Nigdy nie trzymałem się tak absurdalnej tezy, że cokolwiek może powstać bez przyczyny"[22]. Dopiero kiedy w XX wieku pojawiły się odkrycia naukowe potwierdzające istnienie początku wszechświata, ludzie zaczęli mówić, że w takim razie być może wszechświat powstał z niczego.

Nikt nie bronił tak absurdalnej pozycji w przeszłości — kontynuował Craig — co sprawia, że jestem skłonny uważać, iż jest to kozi róg, do którego wpędzeni zostali ateiści przez fakty dowodzące, iż wszechświat miał początek.

STOPIEŃ 2 — WSZECHŚWIAT MIAŁ POCZĄTEK

Chcąc przystąpić do omówienia drugiej przesłanki argumentu *kalam,* powiedziałem do Craiga:

— Gdybyśmy siedzieli tutaj sto lat wcześniej, myśl że wszechświat zaczął istnieć w określonym momencie przeszłości, byłaby bardzo kontrowersyjna. Czy nie tak?

— Niewątpliwie tak — odparł mój rozmówca. — Zawsze od czasów starożytnych Greków zakładano, że świat materialny jest wieczny. Chrześcijanie zaprzeczali temu na podstawie biblijnego objawienia, ale nauka świecka zawsze się tego trzymała. Chrześcijanie byli więc zmuszeni mówić, że aczkolwiek świat wygląda na statyczny, niemniej

jednak miał on swój początek, kiedy Bóg go stworzył. Dlatego dwudziestowieczne odkrycie, że wszechświat nie jest niezmiennym, wiecznym tworem, było dla świeckich umysłów wielkim szokiem. Było to coś zupełnie nieoczekiwanego — stwierdził.

Ja jednak potrzebowałem dowodów.

— Skąd właściwie wiemy, że wszechświat zaczął istnieć w jakimś określonym momencie w przeszłości? Jakie są na to dowody? — zapytałem.

— W istocie rzeczy są dwie ścieżki prowadzące do ustalenia tego faktu — odpowiedział Craig. — Jedną można nazwać bądź matematyczną, bądź też filozoficzną, natomiast druga jest ścieżką nauk empirycznych. Rozpocznijmy od argumentu matematycznego, bo tak się składa, że takie właśnie było podejście Filoponusa i średniowiecznych teologów islamskich, o których wspomniałem wcześniej.

ŚCIEŻKA MATEMATYKI

Craig począł tłumaczyć, że dawni uczeni chrześcijańscy i muzułmańscy używali argumentów matematycznych, aby wykazać, że nie jest możliwa nieskończenie długa przeszłość. To prowadziło ich do wniosku, że wiek wszechświata musi być skończony, czyli inaczej, że wszechświat musiał mieć początek.

— Wskazywali oni na to, że istnienie nieskończonej liczby rzeczy prowadzi w wyniku do różnych absurdów — mówił dalej. — Ponieważ nieskończenie długa przeszłość obejmowałaby rzeczywiście nieskończoną liczbę wydarzeń, wnioskowali, że przeszłość nie mogła być nieskończona.

Zajęło trochę czasu, zanim to do mnie dotarło. Nigdy nie byłem błyskotliwym studentem matematyki, zwłaszcza zaś takich ezoterycznych jej dziedzin jak arytmetyka pozaskończona. Zanim zdołaliśmy wgłębić się w jakieś skomplikowane niuanse matematyki, sięgnąłem ręką i przyciskiem pauzy zatrzymałem magnetofon.

— Chwileczkę, proszę pana — powiedziałem. — Jeśli nie chce pan, abym się w tym pogubił, będzie pan musiał dawać mi jakieś poglądowe wyjaśnienia, abym zdołał się w tym połapać.

Craig miał już niektóre na myśli.

— Dobrze. Nie ma problemu — odpowiedział. Kiedy znów uruchomiłem magnetofon, kontynuował:

— Rozważmy przykład z kulkami. Proszę sobie wyobrazić, że jestem właścicielem nieskończonej liczby ponumerowanych kulek i chcę panu trochę z nich dać. Właściwie załóżmy, że chcę panu dać nieskończenie wiele kulek. Jeden sposób, w jaki mogę to zrobić, to dać cały mój zasób kulek. W tym przypadku nie pozostanie mi nic.

Mogę jednak postąpić inaczej — ciągnął dalej — mogę dać panu wszystkie kulki z numerami nieparzystymi. Wtedy mnie pozostanie jeszcze nieskończenie wiele kulek, a pan także będzie miał ich nieskończoność. Pan będzie miał tyle samo co ja, ale jednocześnie każdy z nas będzie miał tyle samo, ile ja miałem na początku zanim podzieliliśmy je na parzyste i nieparzyste. Jednak mógłbym zrobić jeszcze inaczej: dać panu wszystkie kulki z numerami od czterech wzwyż. W tym przypadku pan miałby nieskończenie wiele kulek, ja zaś tylko trzy.

Ilustracja ta wskazuje na to, że pojęcie naprawdę nieskończonej liczby rzeczy prowadzi do sprzeczności. W pierwszym przypadku, kiedy dałem panu wszystkie kulki, nieskończoność minus nieskończoność daje zero. W drugim przypadku, kiedy dałem panu wszystkie nieparzyste, nieskończoność minus nieskończoność równa się nieskończoność. Zaś w trzecim przypadku, kiedy dałem panu kulki z numerami powyżej trzech, nieskończoność minus nieskończoność daje trzy. Za każdym razem odjęliśmy od siebie dwie identyczne liczby, lecz otrzymaliśmy różne rezultaty.

Z tej przyczyny w arytmetyce pozaskończonej matematykom nie wolno dokonywać odejmowania ani dzielenia, gdyż prowadziłoby to do sprzeczności. Widać więc, że *pojęcie rzeczywistej nieskończoności to tylko koncepcja.* Istnieje ona wyłącznie w naszych umysłach. Zachowując pewne reguły matematycy mogą pracować z nieskończonymi wielkościami i nieskończonymi liczbami w dziedzinie koncepcji. Natomiast — i w tym tkwi sedno sprawy — *otrzymywane wyniki nie opisują tego, co może się wydarzyć w rzeczywistym świecie* — zakończył.

Śledziłem wywody Craiga aż do tego momentu.

— Mówi pan więc, że nie mogło być nieskończenie wiele wydarzeń w przeszłości?

— Dokładnie tak, w przeciwnym razie zabrniemy do takich samych paradoksów. Jeśli wstawimy w miejsce kulek „przeszłe wydarzenia", zobaczymy absurdalność sytuacji, jaka z tego wyniknie. Dlatego wszechświat nie mógł mieć w przeszłości nieskończenie wiele wydarzeń, musiał zatem mieć początek.

Właściwie możemy pójść jeszcze dalej — ciągnął. — Nawet gdyby można było mieć czegoś nieskończenie wiele, to jest rzeczą niemożliwą utworzenie takiej kolekcji przez dodawanie jednego elementu po drugim. Niezależnie bowiem od tego, jak długo będziemy dodawać, zawsze będziemy musieli dodawać w dalszym ciągu, zanim osiągniemy nieskończoność. Czasami nazywane to jest niemożliwością osiągnięcia nieskończoności.

Gdyby jednak przeszłość była naprawdę nieskończona, oznaczałoby to, że udało nam się przejść nieskończoną przeszłość i dotrzeć do teraźniejszości. Byłoby to tak, jak gdyby ktoś przeliczył wszystkie liczby ujemne i dotarł teraz do zera. Intuicyjnie zadanie takie jest niewykonalne. Także i z tego powodu możemy wnioskować, że wszechświat musiał mieć początek — zakończył.

Znalazłem pewną niespójność, będącą zagrożeniem dla argumentu przedstawianego przez Craiga.

— Jeśli myśl o świecie bez początku prowadzi do absurdalnych konkluzji, to co będzie z myślą o wiecznym Bogu? Czy takie rozumowanie wykluczy także automatycznie koncepcję Boga istniejącego bez początku?

— To zależy — odpowiedział. — Wyklucza to koncepcję Boga, który przeżył nieskończenie długą przeszłość. Ale to nie jest klasyczne pojęcie Boga. Czas i przestrzeń zostały stworzone przez Boga i zaistniały w Wielkim Wybuchu. Jeśli posuwamy się wstecz poza początek samego czasu, to jest tam po prostu wieczność. Mam przez to na myśli wieczność w sensie bezczasowości. Wieczny Bóg jest w swojej istocie bezczasowy. Bóg nie przetrwał nieskończonej ilości czasu zanim nastąpił moment stworzenia. To byłoby absurdalne. Bóg jest ponad-

czasowy i pozaczasowy. Stworzywszy wszechświat mógł On wstąpić w czas, ale to już całkiem inny temat.

W swoim umyśle prześledziłem jeszcze raz to, co dotychczas powiedział Craig i doszedłem do wniosku, że jest to logicznie spójne.

— Jak panu się wydaje, w jakim stopniu ta matematyczna ścieżka jest przekonująca? — zapytałem.

— Jestem o tym przekonany — odpowiedział, uśmiechając się. — Właściwie jest to tak mocny argument, że gdybym nawet żył w XIX wieku, kiedy było niewiele argumentów naukowych przemawiających za istnieniem początku wszechświata, na podstawie tego argumentu wierzyłbym, że przeszłość wszechświata jest skończona. Dla mnie dowody nauk empirycznych stanowią tylko potwierdzenie wniosku wynikającego z rozważań filozoficznych.

ŚCIEŻKA NAUK EMPIRYCZNYCH

Teraz przeszliśmy do omówienia naukowego materiału dowodowego, iż wszechświat powstał w Wielkim Wybuchu miliardy lat temu.

— Jakie odkrycia zaczęły kierować naukowców w stronę tego modelu? — zapytałem.

— Kiedy Albert Einstein rozwinął w 1915 roku ogólną teorię względności i zaczął stosować ją do wszechświata jako całości, był zdumiony faktem, że nie dopuszcza ona istnienia wszechświata statycznego. Według jego równań wszechświat powinien bądź rozszerzać się, bądź też kurczyć. Aby wszechświat uczynić statycznym, musiałby do swoich równań wprowadzić współczynnik, który zapewniłby wszechświatu stabilność.

W 1920 roku matematyk rosyjski Aleksander Friedman i astronom belgijski George Lemaitre opracowali modele bazujące na teorii Einsteina. Przewidzieli w nich, że wszechświat rozszerza się. To oczywiście oznaczało, że posuwając się wstecz w czasie, wszechświat musiał być coraz mniejszy, aż do momentu powstania, przed którym nie istniał. Astronom Fred Hoyle nadał temu ironicznie nazwę *Big Bang* — Wielki Wybuch i ta nazwa powszechnie przyjęła się.

Od roku 1920 naukowcy zaczęli znajdywać dowody naukowe potwierdzające te czysto matematyczne modele. Na przykład w 1929 roku astronom amerykański Edwin Hubble odkrył, że światło docierające do nas z odległych galaktyk wydaje się czerwieńsze niż powinno być, i że zjawisko to jest uniwersalne, to znaczy dotyczy wszystkich galaktyk na całym niebie. To przesunięcie ku czerwieni Hubble wyjaśnił tym, że galaktyki te oddalają się od nas. Wyciągnął wniosek, że wszechświat dosłownie rozlatuje się na wszystkie strony z ogromną prędkością. Obserwacje astronomiczne Hubble'a stanowiły pierwsze empiryczne potwierdzenie przewidywań Friedmana i Lemaitrea.

Następnie w latach 40. George Gamow przewidział, że jeśli Wielki Wybuch rzeczywiście miał miejsce, to temperatura tła wszechświata powinna wynosić kilka stopni powyżej absolutnego zera. Stwierdził, że byłoby to pozostałością po bardzo wczesnym stadium wszechświata. I rzeczywiście, w roku 1965 dwaj naukowcy przypadkowo odkryli promieniowanie tła wszechświata, a jego temperatura wynosi zaledwie 3,7 stopnia powyżej absolutnego zera. Zjawisko to nie ma innego wyjaśnienia jak tylko takie, że jest to ślad pozostały po bardzo wczesnym i bardzo gęstym stadium istnienia wszechświata przewidzianym przez model Wielkiego Wybuchu.

Trzecią istotną częścią materiału dowodowego potwierdzającego wydarzenie Wielkiego Wybuchu, jest pochodzenie pierwiastków lekkich. Pierwiastki cięższe, takie jak węgiel lub żelazo, powstają w wyniku syntezy we wnętrzach gwiazd, a potem w eksplozjach gwiazd supernowych zostają wyrzucone w przestrzeń. Natomiast pierwiastki najlżejsze, takie jak deuter i hel, nie mogły powstać w wyniku syntezy wewnątrz gwiazd, ponieważ do tego jest potrzebny jeszcze o wiele bardziej gorący piec. Musiały więc zostać utworzone w „piecu" samego Wielkiego Wybuchu, w temperaturach sięgających miliardów stopni. Innego wytłumaczenia nie ma.

A więc przewidywania związane z Wielkim Wybuchem były stale weryfikowane przez dane naukowe. Co więcej, ich potwierdzeniem były także niepowodzenia wszelkich prób ich obalenia przy pomocy alternatywnych modeli. Nie ulega wątpliwości, że model Wielkiego Wybuchu ma budzące respekt dokumenty uwierzytelniające.

— A to — zauważyłem — zadziwiło wielu ludzi.

— To był kompletny szok! Do tego czasu uważano za pewne, że wszechświat jako całość jest stabilnym, wiecznie istniejącym obiektem.

Wiedziałem jednak, że istnieją nowsze teorie stanowiące uściślenie standardowego modelu Wielkiego Wybuchu.

— Większość naukowców do opisu początków wszechświata dodałaby obecnie teorię inflacji — zauważyłem. — Jak zmieniła ona nasze obecne spojrzenie na Wielki Wybuch?

— Tak, inflacja to uzupełnienie, które dodałaby większość teoretyków — przyznał. Zamilkł na chwilę, po czym dodał: — Jednak osobiście myślę, że racje przemawiające za tym są trochę podejrzane.

To bardziej skupiło moją uwagę.

— A dlaczego?

— Widzi pan, Wielki Wybuch nie był chaotycznym, bezładnym wydarzeniem. Przeciwnie, wygląda na to, że był on dokładnie dostrojony do możliwości powstania inteligentnego życia z taką złożonością i precyzją, iż dosłownie przekracza to ludzkie wyobrażenia. Inaczej mówiąc, wszechświat jaki widzimy dzisiaj, a także nasze istnienie w nim, zależą od całego zestawu bardzo szczególnych warunków początkowych. Ten zespół zjawisk jest mocnym argumentem przemawiającym za tym, że Wielki Wybuch nie był przypadkowy, lecz że został zaprojektowany. Teoretycy, którym nie jest z tym wygodnie, chcą uniknąć tego problemu i dlatego usiłują wyjaśnić, jak mógł powstać wszechświat taki jak nasz bez tych szczególnych warunków początkowych. Inflacja to jedna z prób, aby to zrobić.

Czytałem o teorii inflacji w kilku książkach i artykułach, poprosiłem jednak Craiga, aby tę teorię opisał, byśmy mogli oprzeć się na tej samej definicji.

— Teoria inflacji mówi, że w bardzo, bardzo wczesnym stadium swojej historii wszechświat przeszedł przez okres superszybkiej, czyli „inflacyjnej"ekspansji, a następnie zwolnił do bardziej leniwej ekspansji, jaką obserwujemy obecnie. Ta inflacyjna ekspansja przypuszczalnie eliminuje problem warunków początkowych wszechświata przez to, że odsuwa je poza zasięg tego, co jesteśmy w stanie zaobserwować.

W pewnym sensie więc inflacja nie jest czymś, czego domagają się fakty naukowe, lecz umotywowana jest pragnieniem uniknięcia tych szczególnych warunków początkowych, jakie są obecne w modelu standardowym.

A sama inflacja — ciągnął dalej — cierpi na wiele problemów. Istnieje około pięćdziesięciu różnych modeli inflacyjnych. Nikt nie wie, który — o ile taki istnieje — jest poprawny. Nie ma empirycznego sprawdzianu, że inflacja rzeczywiście nastąpiła. Dlatego, mimo że aktualnie większość teoretyków akceptuje inflację, jestem do całej tej sprawy ustosunkowany podejrzliwie, ponieważ wydaje mi się, że jest ona lansowana z motywów filozoficznych.

Zatrzymałem się, aby zastanowić się nad uwagami Craiga. Kiedy rozważałem teorię inflacji, nie rozumiałem, jak mogłaby ona podważyć czyjeś ogólne zaufanie do modelu Wielkiego Wybuchu.

— Skoro ten okres inflacji miał miejsce przypuszczalnie jedną mikrosekundę *po* Wielkim Wybuchu, to chyba naprawdę nie wpływa on na kwestię pochodzenia wszechświata — zauważyłem.

— Racja — odparł Craig. — Zanim doszło do inflacji, wszechświat i tak wyłonił się z osobliwości.

— Z *czego*? — szybko podniosłem rękę powstrzymując Craiga.

— Z osobliwości — powtórzył. — To jest stan, w którym zakrzywienie czasoprzestrzeni, temperatura, gęstość i ciśnienie mają wartości nieskończone. To punkt początkowy. To moment, w którym nastąpił Wielki Wybuch.

Przytaknąłem potwierdzając, że zrozumiałem wyjaśnienie.

— W porządku. Jak zatem oceniłby pan aktualny stan zdrowia modelu Wielkiego Wybuchu?

— Jest on standardowym paradygmatem współczesnej kosmologii — odpowiedział. — Powiedziałbym, że jego szerokie ramy są osadzone bardzo bezpiecznie jako fakt naukowy. Steven Hawking powiedział: „prawie każdy teraz wierzy, że wszechświat, a także sam czas, miał początek w Wielkim Wybuchu"[23].

Do tej chwili w naszej dyskusji Craig przedstawił mocne fakty na poparcie pierwszej i drugiej przesłanki argumentu *kalam*. Pozostało

tylko zająć się jego konkluzją i tymi absolutnie oszałamiającymi implikacjami, które logicznie z niego wynikają.

STOPIEŃ 3 — DLATEGO WSZECHŚWIAT MA PRZYCZYNĘ

Przytaczając w XIII wieku argumenty na istnienie Boga, chrześcijanin Tomasz z Akwinu ciągle zakładał, zgodnie z poglądem Arystotelesa, że wszechświat jest wieczny. Na bazie tego trudnego założenia poszukiwał dowodu, że Bóg istnieje. Dlaczego wybrał takie podejście? Ponieważ, jak sam stwierdził, gdyby rozpoczął od przesłanki, że wszechświat miał początek, jego zadanie byłoby zbyt łatwe! Bo oczywiście, jeśli był początek, to *coś* musiało spowodować, że wszechświat zaistniał.

Teraz jednak nowoczesna astrofizyka i astronomia upuściły na łono chrześcijan dokładnie tę przesłankę, która według Tomasza z Akwinu czyni istnienie Boga właściwie niezaprzeczalnym.

Craig przytoczył tę historię, aby przejść o krok dalej.

— Jeśli przyjmiemy, że cokolwiek zaczyna istnieć, ma przyczynę, oraz że wszechświat zaczął istnieć, to *musi* istnieć jakiś rodzaj transcendentnej przyczyny powstania wszechświata — stwierdził Craig. Potem mówił dalej:

— Nawet ateista Kai Nielsen powiedział: Jeśli nagle usłyszysz głośny wybuch [...] i zapytasz mnie: — Czym to było spowodowane? — a ja odpowiem: — Niczym, to po prostu się stało — z pewnością mi nie uwierzysz"[24]. Ma on oczywiście rację. A jeśli taki mały wybuch musi mieć swoją przyczynę, to musi mieć ją także Wielki Wybuch. To jest wniosek, którego nie da się uniknąć, a jest on fantastycznym potwierdzeniem istniejącej od tysięcy lat doktryny judeochrześcijańskiej, mówiącej o stworzeniu z niczego — zakończył.

Pewien agnostyk, astronom amerykański Robert Jastrow zmuszony był przyznać, że aczkolwiek szczegóły mogą się różnić, „istotne elementy w astronomicznej i biblijnej relacji o powstaniu świata są takie same; łańcuch wydarzeń prowadzący do człowieka, zapoczątko-

wany został nagle i raptownie, w określonym momencie czasu, w błysku światła i energii"[25].

Skoro więc logika dyktuje nam, że Wielki Wybuch został odpalony przez jakąś przyczynę, byłem ciekawy, ile logika jest w stanie powiedzieć nam na temat tożsamości tej przyczyny.

— Co konkretnie jesteśmy w stanie wydedukować z tego wniosku? — zapytałem Craiga.

— Jest kilka cech, które możemy zidentyfikować — odpowiedział. — Przyczyną powstania przestrzeni i czasu musi być bezprzyczynowa, bezpoczątkowa, bezczasowa, bezprzestrzenna, niematerialna, osobowa istota, wyposażona w wolną wolę i potężną moc. A to stanowi sedno pojęcia Boga.

— Zaraz, zaraz! — upierałem się. — Wielu ateistów dostrzega fatalną niespójność. Nie mogą zrozumieć, jak Stwórca mógłby być „bezprzyczynowy". Na przykład ateista George Smith mówi: Jeśli *wszystko* musi mieć przyczynę, to jak Bóg może stanowić wyjątek?"[26]. W książce *The Necessity of Atheism* (Konieczność ateizmu) David Brooks pisze: „Jeśli wszystko musi mieć przyczynę, to także Pierwsza Przyczyna musi być przyczynowa, a wobec tego: Kto stworzył Boga? Powiedzieć, że Pierwsza Przyczyna zawsze istniała, to zaprzeczyć podstawowemu założeniu tej teorii"[27]. Co można na to odpowiedzieć?

Craig uniósł brwi.

— Ależ to jest chybione! — wykrzyknął. — Oni oczywiście nie wychodzą z pierwszej przesłanki argumentu *kalam*. Przesłanka ta *nie mówi* bowiem, że *wszystko* ma przyczynę, lecz że *cokolwiek zaczyna istnieć*, ma przyczynę. Nie znam ani jednego cieszącego się poważaniem filozofa, który twierdziłby, że wszystko ma przyczynę. A więc cytowani przez pana ludzie nie wychodzą z poprawnego sformułowania argumentu *kalam*.

A to co mówię, nie mówię tylko w obronie Boga. Przecież ateiści od dawna utrzymują, że wszechświat nie potrzebuje przyczyny, ponieważ jest wieczny. Jak mogą utrzymywać, że świat może być wieczny i bezprzyczynowy, a zaprzeczać, że Bóg może być bezczasowy i bezprzyczynowy?

W tym miejscu nasunęła mi się inna obiekcja.

— Dlaczego miałby być tylko jeden Stwórca? — zapytałem. — Dlaczego nie może wchodzić pod uwagę wielu stwórców?

— Moim zdaniem brzytwa Ockhama odcięłaby wszelkich dodatkowych stwórców — brzmiała odpowiedź.

— Co to jest brzytwa Ockhama?

—To zasada naukowa mówiąca, że nie powinno się mnożyć przyczyn ponad niezbędną potrzebę dla otrzymania skutku. Skoro jeden Stwórca wystarcza jako przyczyna, byłoby bezzasadne wychodzenie poza fakty i postulowanie większej liczby.

— Wydaje mi się to trochę za słabe — powiedziałem.

— Jest to powszechnie akceptowana zasada metodologii naukowej. A przy okazji, za pomocą argumentu *kalam* nie można udowodnić wszystkiego, co wiąże się ze Stwórcą. Nic nie przeszkadza nam brać pod uwagę szersze rozważania. Na przykład Jezus z Nazaretu głosił monoteizm, a został on uwierzytelniony przez wskrzeszenie z martwych, na co mamy przekonujące dowody historyczne[28]. Wobec tego mamy ważne powody aby wierzyć, że to co mówił, jest prawdą.

Zgadzałem się z tym, ale jednocześnie zaczęły przychodzić mi na myśl inne wątpliwości dotyczące tożsamości przyczyny wszechświata. Do najbardziej problematycznych należało to, czy argument *kalam* jest w stanie określić, że Stwórca jest osobowy jak wierzą chrześcijanie, czy też że jest tylko bezosobową siłą jak utrzymuje wielu zwolenników New Age.

STWÓRCA OSOBOWY

— Powiedział pan wcześniej, że istnieją dowody wskazujące na to, iż przyczyna wszechświata jest osobowa — rozpocząłem. — Nie rozumiem, jak można by logicznie to wywnioskować. Faktem jest, że Smith uskarżał się, iż argumenty, takie jak pańskie, nie mogą doprowadzić do ustalenia czy pierwsza przyczyna jest lub była żyjąca i posiadająca świadomość, gdy tymczasem, jak powiada, „nieożywiony i pozbawiony świadomości bóg jest mało przydatny dla teizmu"[29]. To mocny atut, czy nie tak?

— Nie sądzę — odpowiedział Craig. — Jedną z najbardziej znamiennych cech argumentu *kalam* jest to, że daje nam więcej niż tylko transcendentną przyczynę powstania wszechświata. Implikuje on również istnienie Stwórcy osobowego.

— Jakże to możliwe?

Craig rozsiadł się wygodniej na fotelu.

— Są dwa rodzaje wyjaśnień: naukowe i osobowe — rozpoczął bardziej profesjonalnym tonem. — Wyjaśnienia naukowe tłumaczą dane zjawisko w kategoriach pewnych początkowych warunków i praw natury, z których wynika, jak te warunki początkowe ewoluowały, doprowadzając do zaistnienia rozpatrywanego zjawiska. W przeciwieństwie do tego, wyjaśnienia osobowe tłumaczą daną rzecz przy pomocy działającego podmiotu i woli lub decyzji tego podmiotu.

Przerwałem mu prosząc o jakiś przykład, a on ciągnął:

— Wyobraźmy sobie, że wchodzę do kuchni i widzę tam czajnik z gotującą się wodą. Zadaję pytanie: „Dlaczego ta woda się gotuje?". Moja żona mogłaby odpowiedzieć: „No, ponieważ energia kinetyczna płomienia gazowego przechodzi przez metalowe dno czajnika i zostaje przekazana cząsteczkom wody, te zaś drgają coraz szybciej, aż zostają wyrzucone w postaci pary". To byłoby wyjaśnienie naukowe. Jednak mogłaby też powiedzieć: „Nastawiłam czajnik, aby ugotować herbatę". To byłoby wyjaśnienie osobowe. Oba wyjaśnienia są poprawne, ale każde opisuje dane zjawisko w inny sposób.

— To brzmi interesująco. Ale jak się to ma do kosmologii?

— Otóż, nie może być naukowego wyjaśnienia początkowego stanu wszechświata. Ponieważ jest to pierwszy jego stan, po prostu nie można go wyjaśnić w kategoriach wcześniejszych warunków początkowych ani praw natury, które do tego stanu doprowadziły. Jeśli zatem istnieje wyjaśnienie początkowego stanu wszechświata, to *musi* ono być wyjaśnieniem osobowym. Musi istnieć podmiot mający wolę stworzenia go. Taki jest pierwszy powód, dla którego przyczyna wszechświata musi być osobowa.

Drugim powodem jest to — kontynuował — że ponieważ przyczyna wszechświata przekracza czas i przestrzeń, nie może być nią rzeczywistość fizyczna. Musi nią być coś niefizycznego i niematerial-

nego. Otóż są tylko dwa rodzaje przedmiotów, które są bezczasowe i niematerialne. Jednym z nich są obiekty abstrakcyjne, takie jak liczby lub wielkości matematyczne. Jednak obiekty abstrakcyjne nie mogą spowodować, by cokolwiek się wydarzyło. Drugim rodzajem rzeczywistości niematerialnej jest umysł. Umysł może być przyczyną, wobec tego jest rzeczą rozsądną uważać, że wszechświat jest wytworem niewcielonego intelektu, który spowodował jego zaistnienie.

Na koniec podam pewną analogię — ciągnął dalej — która pomoże zrozumieć trzeci powód, dla którego pierwsza przyczyna jest osobowa. Woda zamarza w temperaturze zera stopni Celsjusza. Gdyby przez całą minioną wieczność temperatura była ujemna, to wszelka istniejąca woda byłaby zamarznięta od wieczności. Woda nie miałaby więc możliwości, by zacząć zamarzać w jakimś skończonym czasie w przeszłości. Inaczej mówiąc, jak tylko wystarczające warunki zostałyby spełnione, czyli jak tylko temperatura spadłaby poniżej zera, woda w konsekwencji zamarzłaby automatycznie.

A zatem, gdyby wszechświat był tylko fizyczną konsekwencją, która następuje gdy tylko zostaną spełnione niezbędne warunki, a warunki te spełnione byłyby od wieczności, to wszechświat musiałby istnieć od wieczności. Skutek byłby więc współwieczny z przyczyną.

Jak więc można wyjaśnić powstanie skończonego w czasie wszechświata przy pomocy bezczasowej przyczyny? Znam tylko jedno wyjaśnienie: że przyczyną wszechświata jest osobowy podmiot, który ma wolną wolę. To on może stworzyć nowy skutek bez poprzedzających go początkowych warunków. On mógł podjąć decyzję i powiedzieć: „Niechaj stanie się światłość" — i wszechświat zaistniał. Nigdy nie widziałem przychylnej reakcji na ten argument ze strony żadnego ateisty — zakończył.

Można to przedstawić także nieco prościej. Fizyk brytyjski Edmund Whittaker poczynił podobne spostrzeżenia w swojej książce *The Beginning and End of the World* (Początek i koniec świata), gdzie mówi: „Nie ma podstaw, by uważać, że materia i energia istniały wcześniej i zostały nagle pobudzone do działania. *Co bowiem mogłoby odróżniać ten moment od wszystkich innych momentów wieczności?* Jest rzeczą prost-

szą postulować stworzenie *ex nihilo* — boską wolę stwarzającą przyrodę z nicości"[30].

Craig przedstawił ważkie argumenty, że przyczyna wszechświata jest osobowa, nie podał jednak dowodu, że ten Stwórca ciągle jeszcze żyje. A co, jeśli Stwórca wprawił wszechświat w ruch, a następnie przestał istnieć? Wyzwanie takie rzuca także Smith, mówiąc, że argument taki jak przedstawiony przez Craiga „jest w stanie wykazać tylko istnienie tajemniczej pierwszej przyczyny w odległej przeszłości, nie ustala natomiast *teraźniejszego* istnienia tej przyczyny"[31].

Zastrzeżenie to nie zaniepokoiło jednak Craiga.

— Na pewno jest wiarygodne, że ten byt istnieje nadal — stwierdził — jest on bowiem transcendentny względem wszechświata, a zatem znajduje się ponad prawami natury, które sam stworzył. Jest więc nieprawdopodobne, by cokolwiek z praw natury mogło go zniszczyć. No i oczywiście, chrześcijanie wierzą, że Stwórca nie pozostawał milczący, lecz ujawnił się wyraźnie w osobie, posłudze i zmartwychwstaniu Jezusa z Nazaretu, co dowodzi, że jest On stale blisko i działa w historii.

Znów trzeba przypomnieć, że argument *kalam* nie może udowodnić *wszystkiego,* i bardzo dobrze. Mamy swobodę, by rozglądać się wokół siebie w poszukiwaniu innych dowodów, że Stwórca nadal istnieje. Przekonajmy się, czy On wysłuchuje modlitwy, czy wskrzesił z martwych Jezusa, czy objawia się w wypełnieniu proroctw i tak dalej. Wydaje się, że ciężar dowodu powinien spoczywać na osobie, która utrzymuje, że on istniał kiedyś, ale teraz już nie.

Aczkolwiek było to sensowne, coś we mnie mówiło: *Nie tak szybko!* Argument *kalam* był trochę zbyt stereotypowy, a dowody Craiga nieco zbyt hermetyczne. Czyjego wniosek, że za Wielkim Wybuchem stoi osobowy Stwórca, jest rzeczywiście tak mocno ugruntowany, czy też może istnieje sposób uniknięcia takiej konkluzji?

Stawka jest zbyt wysoka, by można było pominąć jakąkolwiek rozsądną możliwość, łącznie ze starannym sprawdzeniem, czy jest jakieś inne wyjaśnienie faktów, które zaprzeczyłoby potrzebie przyjęcia bezwzględnego początku wszechświata, a tym samym wyeliminowało Stwórcę, którego implikuje Wielki Wybuch.

ALTERNATYWY WIELKIEGO WYBUCHU

W ostatnich latach nasiliły się próby znalezienia alternatyw standardowego modelu Wielkiego Wybuchu. Wielu naukowców jest zakłopotanych faktem, że początek wszechświata narzuca potrzebę Stwórcy. Inni są zmartwieni tym, że prawa fizyki nie są w stanie wytłumaczyć zdarzenia takiego jak stworzenie.

Einstein przyznał, że myśl o rozszerzającym się wszechświecie irytuje go[32]. (Było tak przypuszczalnie, zdaniem pewnego wybitnego naukowca, „z powodu jej implikacji teologicznych"[33]). Brytyjski astronom Arthur Eddington nazwał tę myśl „odrażającą".

Phillip Morrison z Massachusetts Institute of Technology powiedział: „Chciałbym ją odrzucić"[34]. Jastrow wyraził się, że jest ona „dla umysłu naukowego pełna niesmaku", dodając:

„W nauce istnieje swego rodzaju religia. Jest to religia osoby, która wierzy, że we wszechświecie istnieje porządek i harmonia. Każde zdarzenie może zostać wyjaśnione w sposób racjonalny jako rezultat jakiegoś wcześniejszego zdarzenia. Każdy skutek musi mieć swoją przyczynę. Nie ma Pierwszej Przyczyny [...]. Ta religijna wiara naukowca zostaje pogwałcona przez odkrycie, że świat miał początek w warunkach, w których znane prawa fizyki nie obowiązują, i powstał jako wytwór sił i okoliczności, których nie możemy odkryć. Kiedy to się dzieje, naukowiec traci panowanie. Jeśli rzeczywiście rozważy implikacje, będzie zdruzgotany"[35].

— Czy takie podejście — zapytałem Craiga — nie dopingowało do wysiłków, by obejść pomysł Wielkiego Wybuchu?

— Jestem przekonany, że tak. Dobrym przykładem jest teoria stanu stacjonarnego przedstawiona w 1948 roku — odpowiedział. — Mówi ona, że owszem, wszechświat rozszerza się, ale kiedy galaktyki oddalają się od siebie, powstaje z niczego nowa materia i zapełnia powstałą pustkę. A zatem w sprzeczności z pierwszą zasadą termodynamiki, która mówi, że materia nie powstaje ani nie znika, wszechświat jakoby jest stale zaopatrywany w nową materię.

Pomysł ten był intrygujący, jeśli już nic więcej.

— Jaki był na to dowód? — zapytałem.

— Nie było żadnych dowodów! — wykrzyknął Craig. — Nigdy nie przedstawiono ani jednego doświadczalnego potwierdzenia. Było to umotywowane jedynie pragnieniem uniknięcia absolutnego początku wszechświata, jaki przewiduje model Wielkiego Wybuchu. Zresztą jeden z pomysłodawców, sir Fred Hoyle, był w tej kwestii bardzo szczery. Bardzo pragnął uniknąć implikacji metafizycznych i teologicznych Wielkiego Wybuchu poprzez przedstawienie modelu zakładającego wieczną przeszłość.

— Chwileczkę — przerwałem, gdyż przypomniałem sobie pewną uwagę filozofa nauki Stephena C. Meyera w jednym z moich wcześniejszych wywiadów. — Czy zgodzi się pan z tym, że wartość teorii naukowej nie jest zależna od motywacji, jakie za tą teorią stoją?

— Ależ tak, zgadzam się z tym — odparł. — W tym przypadku nie było jednak żadnych danych naukowych potwierdzających ją. Jest to dobrą ilustracją faktu, że naukowcy nie są tylko myślącymi maszynami, lecz że mają na nich wpływ także czynniki filozoficzne i emocjonalne.

Zamiast prób domyślania się, jakimi motywami kierują się kosmologowie, postanowiłem zapytać Craiga o kilka alternatyw standardowego modelu Wielkiego Wybuchu, które były w obiegu w ostatnich latach. Być może któraś z nich zdoła obalić teistyczny wniosek wynikający z argumentu *kalam*.

BADANIE KOSMOSU SAGANA

Pierwsza alternatywa, o jakiej wspomniałem — oscylacyjny model wszechświata — została spopularyzowana przez astronoma Carla Sagana w jego programie telewizyjnym *Cosmos*. Teoria ta eliminuje potrzebę absolutnego początku wszechświata, podsuwając myśl, że wszechświat rozszerza się, potem kurczy, następnie znowu rozszerza, i cykle te powtarzają się bez końca. Co ciekawe, Sagan cytował nawet z dzieł hinduizmu, aby pokazać zgodność w temacie cykliczności. Kiedy zapytałem Craiga o teorię Sagana, odpowiedział, że jest z nią dobrze zaznajomiony.

— Model ten był popularny w latach 60. zwłaszcza wśród kosmologów rosyjskich — stwierdził. — Kiedy w roku 1968 byłem na Światowym Kongresie Filozoficznym w Dusseldorfie, słyszałem kosmologów z bloku sowieckiego lansujących ten model po prostu dlatego, że popierali materializm dialektyczny. Nie mogli zaprzeczyć, że materia jest wieczna, gdyż było to częścią filozofii marksistowskiej, i dlatego wbrew dowodom wiązali nadzieje z modelem oscylacyjnym.

—Jednak poparcie dla tego modelu widocznie nie ustało — wtrąciłem — gdyż nie dalej jak w roku 2003 Bill Bryson w swoim bestsellerze *A Short History of Nearly Everything* (Krótka historia prawie wszystkiego) mówi, że „jedno zapatrywanie" wśród naukowców jest takie, iż „jesteśmy tylko w jednym z wiecznie powtarzających się cykli rozszerzającego i kurczącego się świata, niby pęcherz w aparacie tlenowym"[36].

— Otóż kilka problemów związanych z modelem oscylacyjnym jest znanych od dziesięcioleci — odpowiedział. — Pierwszy to taki, że jest on sprzeczny ze znanymi prawami fizyki. Twierdzenia Hawkinga i Penrose wskazują na to, że we wszechświecie, w którym obowiązuje ogólna teoria względności, istnienie początkowej osobliwości, czyli początku jest nieuniknione, oraz że jest niemożliwe przejście od osobliwości do następnego stanu. A nie ma znanej fizyki, która mogłaby zawrócić kurczący się wszechświat i sprawić nagle, by odbił się i zaczął rozszerzać, zanim dojdzie do osobliwości. Cała ta teoria była po prostu teoretyczną abstrakcją. Fizyka nigdy tego nie poparła.

Innym problemem jest to, że aby oscylować, wszechświat w pewnym momencie musiałby zacząć się kurczyć. Aby mogło to się stać, wszechświat musiałby być wystarczająco gęsty, aby siła grawitacyjna mogła wyhamować rozszerzanie, a potem spowodować coraz szybsze kurczenie. Jednak obliczenia wskazują ciągle, że gęstość wszechświata jest o wiele za mała, by spowodować kurczenie się, nawet jeśli uwzględnia się nie tylko materię widzialną, lecz i całą „ciemną", niewidzialną.

Niedawne próby przeprowadzane przez pięć różnych laboratoriów w 1998 roku, wykazały z prawdopodobieństwem 95%, że wszechświat nie będzie się kurczył, lecz ciągle rozszerzał. Co więcej, badania te całkiem nieoczekiwanie wykazały, że rozszerzanie się nie zwalnia, lecz

przyśpiesza. To naprawdę wbija gwoździe do trumny modelu oscylacyjnego.

A jest jeszcze inny problem. Nawet gdyby fizyka dopuszczała kurczenie się wszechświata, badania naukowe wskazują na to, że entropia przy przejściu z jednego cyklu do drugiego byłaby zachowana. To w rezultacie spowodowałoby, że każde następne rozszerzanie się byłoby coraz większe. Pójdźmy więc w czasie wstecz i co otrzymamy? Cykle coraz to mniejsze i mniejsze, aż w końcu dojdziemy do początku wszechświata. W swojej książce *The Big Bang* (Wielki Wybuch) Joseph Silk szacuje, że nawet gdyby wszechświat oscylował, nie mógł przejść dotąd przez więcej niż sto oscylacji[37] — zakończył.

Wszystko to rzeczywiście wydawało się przemawiać przeciwko tej teorii.

— Sagan był agnostykiem, który lubił powtarzać, że „wszechświat jest wszystkim co jest, co kiedykolwiek było lub kiedykolwiek będzie"[38] — zauważyłem. — Ale czy pan mówi, że materiał dowodowy wskazuje...

— ...że sam model oscylacyjny implikuje początek wszechświata, czego tak bardzo chcieli uniknąć jego twórcy. Naprawdę! — dokończył Craig.

— Jednak warianty tej teorii pojawiają się ciągle — stwierdziłem, wyjmując z teczki artykuł prasowy i pokazując Craigowi jego tytuł: *Fizyk z Princeton przedstawia teorię oscylującego wszechświata*[39]. Ten kosmolog powiada, że Wielki Wybuch nie jest początkiem czasu, lecz pomostem do ery preegzystencji — powiedziałem. — Mówi, że wszechświat przechodzi przez nieskończony ciąg cykli, w których kurczy się, a potem wyłania się ponownie w Wielkim Wybuchu i rozszerza, a między tym są biliony lat ewolucji. Mówi, że tajemnicza „ciemna energia" najpierw rozpycha wszechświat coraz prędzej, ale potem zmienia swój charakter i powoduje jego kurczenie i ponowne odbicie się, i tak cykl za cyklem.

Okazało się, że Craig zna ten pomysł.

— Model ten oparty jest na pewnej wersji teorii strun, która jest alternatywą standardowego modelu kwarków w fizyce cząstek — wyjaśnił. — Ten scenariusz zakłada, że wszechświat jest trójwymiarową

membraną w przestrzeni pięciowymiarowej, oraz że istnieje inna trójwymiarowa membrana, która w wiecznym cyklu zbliża się do naszej i zderza się z nią. Kiedy to ma miejsce, przypuszczalnie powoduje to rozszerzanie się naszego wszechświata od punktu zderzenia. Potem nasz wszechświat cofa się i taki cykl powtarza się bez końca.

Idea jest taka, że ten pięciowymiarowy wszechświat jest wieczny, a zatem nie ma początku. Mamy więc cykliczny model naszego wszechświata, który się rozszerza, niemniej jednak ten wszechświat o większej liczbie wymiarów jako całość jest wieczny.

Choć trudno to było zrozumieć, pomysł ten miał pewien urok.

— Co pan o tym myśli? — zapytałem.

— Właściwie nie jest to nawet model, tylko coś w rodzaju scenariusza, gdyż nie zostało to rozpracowane. Równania teorii strun nie zostały jeszcze nawet do końca napisane, a tym mniej rozwiązane. Jest to więc skrajnie spekulatywne i niepewne, ale zajmijmy się stroną merytoryczną.

Ten cykliczny scenariusz nastręcza licznych problemów. Przede wszystkim jest on niezgodny z samą teorią strun, która jest jego podstawą! Nikt dotąd nie był w stanie rozwiązać tego problemu. Poza tym jest to po prostu pięciowymiarowy równoważnik trójwymiarowego oscylującego wszechświata, i jako taki boryka się z wieloma takimi samymi problemami jak jego poprzednik.

Ciekawsze jednak jest to, że w roku 2001 teoretyk inflacji Alan Guth i dwaj inni fizycy napisali artykuł o tym, że cykliczność nie prowadzi do nieskończonej przeszłości. Byli w stanie uogólnić swoje wyniki i wykazać, że odnoszą się one także do modeli wielowymiarowych, takich jak omawiany w tej gazecie. Okazuje się zatem, że nawet pięciowymiarowy wszechświat cykliczny musi mieć początek.

Craig ziewnął siadając z powrotem na fotelu.

— To zdumiewające, jak to wszystko układa się w spójny obraz — powiedział. — Teorie tworzone po to, aby uniknąć początku wszechświata, bądź okazują się być nie do utrzymania, jak teoria stanu stacjonarnego, bądź też okazuje się, że implikują one ten właśnie początek, którego ich twórcy tak desperacko usiłowali się pozbyć.

— Co więc jest przyszłością tego cyklicznego scenariusza?

— Prawdopodobnie dostarczy on materiału do przyszłych badań — odparł. — Jeszcze inny wybitny teoretyk inflacji, Andre Linde powiedział, że koncepcja ta była bardzo popularna wśród dziennikarzy, a bardzo niepopularna wśród kosmologów.

— Skoro mówimy o Lindem — zauważyłem — zaproponował on inną teorię, zwaną inflacją chaotyczną, która miała wyeliminować konieczność początku.

— Racja. Rozważał, że być może inflacja, czyli ta gwałtowna ekspansja wszechświata, nie zatrzyma się nigdy. Powiedział, że być może wszechświat rozszerza się jak balon, a kiedy osiągnie pewien punkt, inflacja rodzi się z niego i zaczyna się rozszerzać, a potem znów coś rozszerza się z niej. Mamy więc inflację, która rodzi inflację, która rodzi inflację i tak dalej bez końca. Powstaje wtedy oczywiste pytanie: Czy taka inflacja mogła być nieskończona w przeszłości? Czy każda z tych nadymających się dziedzin może zostać zrodzona przez poprzednią, tak by wszechświat był wiecznie rozdymającym i samoodtwarzającym się tworem?

— Czy to możliwe?

— Przykro mi, ale tak nie jest. Wszechświat rozszerzający się wiecznie w przyszłość, nie może mieć nieskończenie długiej przeszłości. Dwóch wybitnych fizyków wykazało to już w roku 1994. Musi być jakiś moment początkowy w nieokreślonej przeszłości. W swojej odpowiedzi Linde przyznał, że mają rację.

Pomyślałem o innej popularnej alternatywie: kwantowych modelach wszechświata, takich jak model Edwarda Tryona, o którym już wspominałem. Jest kilka wariantów, ale w zasadzie mówią one, że nasz wszechświat jest częścią większego wszechświata-matki, który utworzony jest z próżni kwantowej, w której fluktuacje powodują powstawanie wszechświatów-dzieci. Nasz wszechświat jest jednym z tych potomków. Podczas gdy nasz wszechświat rozszerza się, ten większy wszechświat-matka jest nieskończony i wieczny. Kiedy jednak przypomniałem o tej koncepcji, Craig poruszył związane z nią dwa bardzo poważne problemy.

— Jak pan pamięta, mówiliśmy już o tym, że próżnia kwantowa nie jest pustką, lecz bardzo aktywnym morzem fluktuującej energii,

sama więc wymaga wyjaśnienia, jak zaistniała — powiedział. — A po drugie: dla każdego punktu tej próżni kwantowej istnieje dodatnie, czyli niezerowe prawdopodobieństwo, że nastąpi w nim fluktuacja i narodzi się wszechświat. Jeśli zatem ten wszechświat-matka jest wieczny, to w końcu wszechświat musiał powstać w każdym jego punkcie. Proszę o tym pomyśleć. Ostatecznie te wszechświaty zachodziłyby na siebie lub łączyły się z sobą tak, że w końcu cała ta próżnia kwantowa byłaby wypełniona nieskończenie długo istniejącym wszechświatem, co jest sprzeczne z naszymi obserwacjami. Oto dlaczego model ten nie przetrwał.

WYZWANIE HAWKINGA

Ogromna większość nowych pomysłów w kosmologii spędza swoją marną egzystencję na stronicach nieciekawych czasopism naukowych i tylko nieliczne z nich — często te najbardziej dziwaczne — mogą poszczycić się choćby najkrótszą wzmianką w prasie popularnej. Luminarze w tej dziedzinie, tacy jak Linde czy Guth, nie bywają na ustach zwykłych śmiertelników. Kiedy jednak wypowiada się Stephen William Hawking, opinia publiczna zamienia się w słuch.

Jako fizyk teoretyk, aktualnie będący profesorem matematyki na uniwersytecie w Cambridge, tym samym zajmujący stanowisko, które w swoim czasie piastował sir Isaac Newton. Hawking stał się ikoną nauki. Sprzedał miliony egzemplarzy swojej książki *Krótka historia czasu*, aczkolwiek pismo „Business Week" żartowało sobie kiedyś, że jest to „najmniej poczytny bestseller wszystkich czasów"[40]. Jego popularność została ugruntowana, kiedy znalazł się w kreskówce *Simpsonowie* i zagrał epizodyczną rolę w serialu *Star Trek*, gdzie wyzwał holograficznego Einsteina na partię szachów.

Hawking, który porusza się na wózku inwalidzkim i korzysta z syntetyzera mowy z powodu postępującej choroby o charakterze nerwowo-mięśniowym, zajmował się poszukiwaniem owej nieuchwytnej Teorii Wszystkiego, mającej połączyć w jedno ogólną teorię względności i mechanikę kwantową. Po drodze zaproponował model

grawitacji kwantowej wszechświata, o którym mówi, że eliminuje on konieczność osobliwości, czyli Wielkiego Wybuchu.

Kiedy aktorka Shirley MacLaine zapytała Hawkinga, czy wierzy, że Bóg stworzył wszechświat, odpowiedział po prostu: „nie"[41]. W wywiadzie dla BBC powiedział: „Jesteśmy nic nie znaczącymi stworzeniami na małej planecie bardzo przeciętnej gwiazdy na obrzeżach jednej ze stu miliardów galaktyk. Trudno więc wierzyć w Boga, który troszczyłby się o nas lub choćby tylko zauważył nasze istnienie"[42].

W rozdziale zatytułowanym „Pochodzenie i los wszechświata" książki *Krótka historia czasu*, Hawking mówi: „Gdyby wszechświat miał początek, moglibyśmy przypuszczać, że miał stwórcę. Jednak jeśli wszechświat jest naprawdę całkowicie samoistny, bez granic czy krawędzi, to nie ma ani początku, ani końca. Po prostu jest. Jakie wtedy pozostaje miejsce dla stwórcy?"[43].

Przypomniałem Craigowi teorię Hawkinga.

— To brzmi naprawdę tak, jakby w końcu udało mu się wyrugować Boga z interesu — powiedziałem.

— Niezupełnie — odpowiedział Craig.

Kiedy poprosiłem go, aby wyjaśnił dlaczego nie, Craig wyjął ze swojej górnej szuflady kartkę papieru i długopis.

— Narysuję panu dwa obrazki, które wyjaśnią, co mam na myśli. Standardową teorię Wielkiego Wybuchu można przedstawić w postaci stożka — mówił rysując coś podobnego do spiczastej kartonowej czapki klowna na bal przebierańców. — Wierzchołek reprezentuje początek wszechświata, czyli tę osobliwość, kiedy nastąpił Wielki Wybuch. To jest punkt początkowy i tutaj jest ostry szpic[44]. Rozszerzanie się wszechświata w miarę jak rośnie i staje się coraz starszy, reprezentuje ten rozszerzający się kształt stożka.

Przytakiwałem, dając znać, że śledzę to, co robi. Następnie wziął kolejną kartkę i zaczął na niej rysować teorię Hawkinga.

— Model Hawkinga też kształtem przypomina stożek, z tym, że nie ma tego ostrego, punktowego zakończenia. — Jego drugi rysunek przypominał koszyczek do badmintona. Z przodu był zaokrąglony.

— Jak widać, nie ma tu osobliwości. Nie ma ostrego szpica. Gdyby wyjść od podstawy stożka i posuwać się w czasie wstecz — mówił

wskazując ołówkiem ten kierunek — to nie dojdzie się do punktu początkowego. Będzie się szło wzdłuż tego zaokrąglenia i nagle okaże się, że znów ruch odbywa się w czasie naprzód.

To było zgodne z tym, co biografowie Hawkinga mówili o jego teorii. Przyrównywali ją do posuwania się na północ aż do bieguna. Idąc dalej, podróżnik stwierdza nagle, że zmierza na południe[45]. „Nie ma początku ani końca, nie ma granic", wyjaśnił jeden z autorów. „Wszechświat zawsze był, zawsze jest i zawsze będzie"[46].

Craig odłożył długopis.

— Eureka! — wykrzyknąłem, patrząc na rysunek. — Nie ma początku, nie ma osobliwości, nie ma Wielkiego Wybuchu i nie ma potrzeby Boga!

Craig skrzywił się.

— Proszę się zastanowić nad tym przez chwilę, zanim pan dojdzie do takiego wniosku — powiedział.

ŚWIAT LICZB UROJONYCH

— Czyżby Hawking popełnił błąd? — zapytałem. — To chyba niemożliwe!

— Myślę — odpowiedział Craig — że popełnił on błąd filozoficzny, sądząc, że posiadanie początku wymaga posiadania punktu początkowego. A tak po prostu nie jest.

Wskazał na swoją ilustrację modelu Hawkinga.

— Oczywiście nie ma tu żadnej osobliwości, ale proszę zauważyć, że wszechświat mimo to jest skończony w swojej przeszłości. Nadal ma on początek w tym sensie, że cokolwiek w nim się znajduje, ma skończony czas minionego istnienia. Inaczej mówiąc, obierzmy jakąś jednostkę czasu: sekundę, minutę albo rok. Jakąkolwiek przyjmiemy jednostkę, przeszłość składa się tylko ze skończonej liczby takich jednostek. I w tym sensie model Hawkinga ma początek. Nawet on sam mówi, że jego wszechświat ma pochodzenie z niczego w tym sensie, że nie ma absolutnie niczego, co było wcześniej.

A więc jest to przykład modelu, w którym jest początek, ale nie ma osobliwości. Właśnie do tego usiłuje dojść wielu naukowców, po-

nieważ wtedy prawa fizyki obowiązują stale. Nie ma ich załamania spowodowanego osobliwością. A to bardziej przypada im do gustu.

Zanim zdołałem zadać kolejne pytanie, Craig dodał:

— Zająłem się nominalną wartością modelu Hawkinga, ale jest także ważne, by zwrócić uwagę na to, iż otrzymuje on to zaokrąglenie jedynie dzięki temu, że w swoich równaniach zastępuje liczby rzeczywiste liczbami urojonymi.

— Co to są liczby urojone?

— Są to wielokrotności pierwiastka kwadratowego liczby minus jeden — wyjaśnił. — W tym modelu mają one takie znaczenie, że przeobrażają czas na wymiar przestrzenny. Problem polega na tym, że gdy używamy liczb urojonych, są one w obliczeniach tylko narzędziem sklejającym równania i pozwalającym otrzymać wyniki, których matematyk pragnie. Jest to piękne, kiedy jednak chcemy otrzymać rzeczywisty, fizyczny rezultat, musimy przekształcić te liczby urojone w rzeczywiste. Hawking jednak tego nie robi. Po prostu pozostawia w równaniach liczby urojone.

— A co dzieje się, jeśli przekształcić liczby urojone w rzeczywiste?

— Otóż to! Osobliwość pojawia się na nowo! Właściwie jest ona obecna ciągle, zostaje tylko ukryta za narzędziem tak zwanego urojonego czasu. Hawking przyznaje to w swojej kolejnej książce, którą napisał wspólnie z Rogerem Penrose[47]. Mówi tam, że nie pretenduje do opisywania rzeczywistości, ponieważ — jak powiada — nie wie, co to jest rzeczywistość. A zatem Hawking sam rozpoznaje, że nie jest to realistyczny opis wszechświata ani jego pochodzenia, lecz tylko matematyczny sposób wymodelowania początku wszechświata tak, aby nie było w nim osobliwości.

Byłem zdumiony! Aczkolwiek na stronie internetowej Hawkinga twierdzi się, że jego teoria implikuje, iż wszechświat „jest w zupełności określony przez prawa nauki"[48], nawet on nie zdołał skutecznie wyeliminować Boga z tego obrazu.

— Ważne jest zrozumieć, panie Lee, jak ogromnie dzisiejsza sytuacja różni się od tej, powiedzmy, sprzed stu lat — ciągnął Craig. — Wszystko odwróciło się. Wtedy chrześcijanie musieli przez wiarę w prawdziwość Biblii obstawać przy tym, że mimo iż wszystko wydaje

się temu przeczyć, wszechświat jednak nie jest wieczny, lecz został stworzony z niczego skończony czas temu. Teraz sytuacja jest dokładnie odwrotna.

Teraz ateiści muszą przez wiarę, mimo iż wszystko wydaje się temu przeczyć, obstawać przy tym, że świat nie powstał skończony czas temu, lecz w jakiś niewytłumaczalny sposób istnieje jednak wiecznie. Ten gorący kartofel parzy teraz w ręce kogo innego. Chrześcijanin może z pełnym zaufaniem trzymać się biblijnej prawdy, wiedząc, że jest ona zgodna z głównym nurtem współczesnej astrofizyki i kosmologii. To ateista czuje się teraz zakłopotany i zepchnięty na margines.

Siedząc w biurze Craiga nie byłem w stanie wykoncypować żadnego racjonalnego scenariusza, który pozwoliłby na wytrącenie z toru tej nieubłaganej logiki argumentu *kalam*. Argumenty filozoficzne i empiryczne współczesnej kosmologii kierują przekonywująco w stronę wniosku, że istnieje osobowy Stwórca wszechświata. To było coś niesamowitego, ale w moich dociekaniach miałem przed sobą jeszcze długą drogę.

Zastanawiałem się teraz, jak kosmolog lub fizyk mógłby reagować na wywody Craiga. Czy argument *kalam* przy całej swojej niewątpliwej sile oddziaływania miałby wystarczający potencjał, aby przekonać naukowca? Czy nie stałby się raczej pożywką dla powstawania coraz bardziej kreatywnych albo nawet desperackich kontrargumentów i zastrzeżeń? Chrześcijanie często przestrzegają, że sceptyka nie można nakłonić do wiary przy pomocy argumentów. Ale czy w przypadku kogoś szczerego i otwartego dowody Craiga byłyby wystarczające, aby doprowadzić taką osobę do osobistego werdyktu na korzyść Boga?

Przez chwilę dumałem tak sobie na głos. Craig zastanawiał się, a potem przedstawił mi fascynującą historię na temat pracy doktorskiej, odręcznie napisanej książeczki i zmienionego życia.

PRAWA FIZYCZNE I PRAWA DUCHOWE

Podczas pobytu w Niemczech, gdzie pracował nad swoim drugim doktoratem, Bill Craig i jego żona Jan uczestniczyli w konferencji zorganizowanej przez Fundację Alexandra von Humboldta, presti-

żową organizację niemiecką, której celem jest popieranie międzynarodowej współpracy badawczej między uczonymi. W trakcie rozmów z różnymi naukowcami zapoznali się z kobietą z Europy Wschodniej, która była fizykiem. Opowiedziała im, jak fizyka zniszczyła jej wiarę w Boga.

— Ona mówiła, że kiedy teraz patrzy na świat, wszystko co widzi, to tylko ciemność na zewnątrz i ciemność wewnątrz — relacjonował Craig. — Pamiętam, jak mocno mnie to dotknęło. Jakież to bolesne położenie współczesnego świata! Całkowity bezsens i desperacja.

Nagle odezwała się Jan.

— Powinna pani przeczytać pracę doktorską Billa — powiedziała. — On używa fizyki, by dowieść istnienia Boga.

Oczy Craiga rozszerzyły się, kiedy na nowo przeżywał tę scenę.

— Moją pierwszą myślą było: „Och nie! Cóż ta słynna fizyk może powiedzieć?". Jednak ona odpowiedziała, że owszem, bardzo chętnie przeczytałaby to.

Daliśmy jej więc kopię mojej pracy doktorskiej na temat kosmologicznego argumentu *kalam*, czyli ten sam materiał, który omawialiśmy dzisiaj. Kiedy czytała to w kolejne dni, była coraz bardziej podekscytowana. Powiedziała mi:

— Znam tych ludzi, których pan cytuje. To moi koledzy! — W końcu oddała nam tę pracę i oznajmiła: — Wierzę teraz w istnienie Boga. Bardzo jestem wam wdzięczna za odbudowanie mojej wiary w Niego.

Byliśmy zachwyceni! Powiedzieliśmy:

— Czy nie chciałaby pani poznać Go osobiście?

Trochę się zawahała, ale potem powiedziała:

— No, oczywiście. — Umówiliśmy się więc z nią na spotkanie wieczorem w restauracji.

Tego popołudnia przygotowaliśmy z Jan małą, odręcznie pisaną wersję książeczki „Cztery prawa duchowe", która opisuje, jak człowiek może zostać uczniem Jezusa[49]. Kiedy usiedliśmy z nią wieczorem przy posiłku, otworzyliśmy książeczkę i przeczytaliśmy pierwsze zdanie: „Tak samo jak istnieją prawa fizyki, które rządzą wszechświatem fi-

zycznym, istnieją także prawa duchowe, które rządzą relacją człowieka z Bogiem". Ona powiedziała:

— Och, prawa fizyki! Prawa duchowe! To coś, co potrafię zrozumieć! To jest właśnie dla mnie!

W końcu dotarliśmy w tej książeczce do pytania: „Czy Bóg jest na zewnątrz twojego życia, czy też na tronie wewnątrz ciebie?". Ona położyła rękę na tej książeczce i powiedziała:

— Och, to jest tak bardzo osobiste! Nie mogę odpowiedzieć teraz od razu.

— W porządku — odpowiedzieliśmy. — Pozwoli pani, że wyjaśnimy, jak można przyjąć Chrystusa jako swojego osobistego zbawiciela.

Opisaliśmy, jak może pomodlić się, prosząc Boga, aby jej przebaczył złe postępki i jak może przyjąć Jezusa jako swojego wybawcę i przewodnika. Potem pozwoliliśmy jej zabrać tę książeczkę ze sobą.

Następnego dnia jej twarz promieniała radością. Opowiedziała, że jeszcze tego samego wieczora pomodliła się i oddała życie Chrystusowi. Potem wzięła wszystkie swoje środki uspokajające i spłukała w toalecie.

Daliśmy jej Nowy Testament i rozstaliśmy się na kilka miesięcy. Kiedy spotkaliśmy ją po pewnym czasie na innej konferencji, byliśmy ciekawi, jaki będzie stan jej wiary. Biła od niej ta sama radość i była tak samo rozpromieniona. Przywitała nas serdecznie i opowiedziała, że jej największym skarbem jest Nowy Testament i odręcznie pisane „Cztery prawa duchowe".

Craig uśmiechnął się.

— Pytał pan, czy Bóg może użyć kosmologii, by zmienić życie naukowca — powiedział. — Tak jest, może. Widziałem to. Widziałem, jak dzieje się to z wszelkiego rodzaju sceptykami. Kiedyś miałem wykład na temat argumentu *kalam* na pewnym uniwersytecie w Kanadzie. Po wykładzie pewien student powiedział: „Przez całe życie byłem agnostykiem. Nigdy nie słyszałem czegoś takiego. Teraz wierzę, że Bóg istnieje! Nie mogę się doczekać, kiedy będę mógł podzielić się tym z moim bratem, który jest ateistą".

Craig wyglądał przez okno, zastanawiając się, co jeszcze powiedzieć. Potem jeszcze raz zwrócił się do mnie.

— Z pewnością były wcześniej wieki, kiedy kultura bardziej sprzyjała chrześcijaństwu niż obecnie — powiedział. —Jednak myślę, że bezdyskusyjnie nigdy w historii nie było czasu, w którym ważkie dowody naukowe utwierdzałyby wiarę w Boga bardziej niż obecnie.

Sięgnąłem i przyciskiem „stop" zatrzymałem magnetofon. Nie mogłem wymyślić lepszego przejścia do mojego następnego wywiadu. Teraz, po tym jak Craig przytoczył mocne argumenty na rzecz Boga jako Stwórcy wszechświata, był czas, aby rozpatrzyć prawa i parametry fizyki. Zastanawiałem się czy jest jakaś wiarygodność w twierdzeniu, że zostały one dostrojone z niepojętą precyzją, by stworzyć przyjazne środowisko dla ludzkości.

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

William Lane Craig, „Design and the Cosmological Argument", w: *Mere Creation*, red. William A. Dembski, InterVarsity, Downer's Grove, 111.1998.

Reasonable Faith, Crossway, Wheaton, 111. 1994, wydanie poprawione.

Quentin Smith, *Theism, Atheism and Big Bang Cosmology*, Oxford University Press, Oxford 1993.

J. P. Moreland, Kai Nielsen, *Does God exist?* Prometheus, Amherst, N.Y. 1993.

PRZYPISY

[1] Gregg Easterbrook, „The New Convergence", „Wired", grudzień 2002 r.

[2] C. J. Isham, „Creation of the Universe as a Quantum process", (w:) R. J. Russell, W. R. Stoeger, G. V. Coyne, (red.), *Physics, Philosophy, and Theology,* Yatican Observatory, Yatican City 1988, s. 378, cyt. w: William

Lane Craig, *Reasonable Faith*, Crossway, Wheaton, 111., wyd. poprawione, 1994, s. 328.

[3] „Discover", kwiecień 2002 r.

[4] Biblia: Księga Rodzaju 1,1.

[5] Biblia: Księga Rodzaju 1,3: „Wtedy Bóg rzekł: Niechaj się stanie światłość! I stała się światłość".

[6] Przez to nie sugeruję, że zagadnienia dotyczące wieku wszechświata nie są ważne. Tutaj jednak moim celem było odłożenie na bok dyskusji na te tematy i zajęcie się tym, czy materiały dowodowe szeroko akceptowane przez naukowców niechrześcijańskich, wskazują na Boga czy też nie.

[7] Steven Weinberg, *The First Three Minutes*, Basic Books, New York, wydanie zaktualizowane, 1988, s. 5. (Steven Weinberg, *Pierwsze trzy minuty: współczesne poglądy na początki wszechświata*, Prószyński i S-ka, Warszawa 1998).

[8] Tamże.

[9] Tamże, s. 6.

[10] Bill Bryson, *A Short History ofNearly Everything*, Broadway, New York 2003, s. 10.

[11] Tamże, s. 13.

[12] Cyt. w: Robert Jastrow, *God and the Astronomers*, W. W. Norton, New York, wydanie drugie, 1992, s. 104.

[13] Dennis Overbye, „Are TTiey a) Geniuses or b) Jokers?", „New York Times", 9 listopada 2002 r.

[14] Bill Bryson, *A Short History ofNearly Everything,* s. 13.

[15] Zob.: Stuart C. Hackett, *The Resurrection ofTheism*, Baker, Grand Rapids, Mich., wyd. 2,1982.

[16] William Lane Craig, Mark S. McLeod, (red.), *The Logic ofRational Theism: Exploratory Essays*, Edwin Mellen, Lewiston, N.Y. 1990, s. 11.

[17] William Lane Craig, *Reasonable Faith*, s. 92.

[18] William Lane Craig, Quentin Smith, *Theism, Atheism and Big Bang Cosmology*, Clarendon Press, Oxford 1993, s. 135.

[19] Timothy Ferris, *The Whole Shebang,* Touchstone, New York 1998, s. 265.

[20] Brad Lemley, „Guth s Grand Guess", „Discover", kwiecień 2002 r.

[21] Tamże, s. 35.

[22] David Hume, *The Letters of David Hume,* dwa tomy, J. Y. T. Greig, (red.), Clarendon Press, Oxford 1932, tom 1, s. 187, cyt. w: William Lane Craig, *Reasonable Faith*, s. 93.

[23] Stephen W. Hawking, Roger Penrose, *The Nature of Space and Time*, Princeton University Press, Princeton, N. J. 1996, s. 20. (Stephen W. Hawking, Roger Penrose, *Natura czasu i przestrzeni,* Zysk i S-ka, Poznań 1996).

[24] Kai Nielsen, *Reason and Practice*, Harper & Row, New York 1971, s. 48.

[25] Robert Jastrow, *God and the Astronomers,* W.W. Norton, New York, wyd. poprawione, 1992, s. 14.

[26] George H. Smith, *Atheism,* Prometheus, Amherst, N.Y. 1989, s. 239 (uwydatnienie w oryginale).

[27] David M. Brooks, *The Necessity of Atheism,* Freethought Press Association, New York 1933, s. 102-103, cyt. w: tamże.

[28] Streszczenie materiału dowodowego dotyczącego zmartwychwstania zob.: Lee Strobel, *The Case for Easter,* Zondervan, Grand Rapids, Mich. 2004.

[29] George H. Smith, *Atheism,* s. 237.

[30] Edmund Whittaker, *The Beginning and End of the World,* Oxford University Press, Oxford 1942, cyt. w: Robert Jastrow, *God and the Astronomers,* s. 103 (uwydatnienie dodane).

[31] George H. Smith, *Atheism,* s. 237.

[32] Einstein zamieścił tę uwagę w liście do Willema DeSittera; zob.: Robert Jastrow, *God and the Astronomers,* s. 21.

[33] Robert Jastrow, *God and the Astronomers,* s. 21. Jastrow mówi o Einsteinie: „Wiemy, że miał on sprecyzowane zdanie o Bogu, lecz nie jako o Stwórcy ani pierwotnej przyczynie. Dla Einsteina istnienia Boga dowodziły prawa natury, to znaczy ten fakt, że we wszechświecie istnieje porządek i człowiek może go odkrywać".

[34] Tamże, s. 104.

[35] Tamże, s. 105.

[36] Bill Bryson, *A Short History of Nearly Everything,* s. 13.

[37] Zob.: Joseph Silk, *The Big Bang,* W. H. Freeman, San Francisco 1989, ss. 311-312.

[38] Carl Sagan, *Cosmos,* Ballantine, New York 1993, s. 4. (Carl Sagan, *Kosmos,* Zysk i S-ka, Poznań 1997).

[39] Zob.: Deborah Zabarenko, Reuters News Agency, „Princeton Physicist Offers Theory of Cyclic Universe", „Orange County (Calif.) Register", 26 kwietnia 2002 r.

[40] „The Business Week Best-Seller List", „Business Week", 31 grudnia 2001 r.

[41] Zob.: Michael Shermer, *How We Believe*, s. 102.

[42] Tamże.

[43] Stephen Hawking, *A Brief History of Time*, Bantam, New York 1988, s. 141. (Stephen Hawking, *Krótka historia czasu: od wielkiego wybuchu do czarnych dziur*, Zysk i S-ka, Poznań 2000).

[44] Jako uwagę Craig dodał, że osobliwości nie muszą być matematycznym punktem w czasie, lecz teoretycznie mogą mieć także inne geometrie.

[45] Zob.: Michael White, John Gribbin, *Stephen Hawking: A Life in Science*, Plume/Penguin, New York 1992.

[46] Michael Shermer, *How We Believe*, s. 103.

[47] Zob.: Stephen W. Hawking, Roger Penrose, *The Nature of Space and Time*, Princeton University Press, Princeton, N. J. 1996.

[48] Zob.: *www. hawking. org.uk/ about/ aindex. html* (wejście w dniu 7 czerwca 2003 r.).

[49] „Cztery prawa duchowe" zostały napisane przez nieżyjącego już założyciela organizacji Campus Crusade for Christ (w Polsce: Ruch Nowego Życia — uw. tłum.) Billa Brighta, jako zwięzłe ujęcie treści ewangelii. Prawo nr 1: Bóg kocha cię i stworzył cię, byś mógł Go osobiście poznać. Ma On dla twojego życia wspaniały plan (J 3,16; J 17,3). Prawo nr 2: Ludzie są grzeszni i oddzieleni od Boga, dlatego nie możemy Go poznać ani doświadczać Jego życia, ani też Jego plan dla nas nie może się realizować (Rz 3,23; Rz 6,23). Prawo nr 3: Jezus Chrystus jest jedynym Bożym rozwiązaniem problemu naszego grzechu. Jedynie dzięki Niemu możemy Boga poznać osobiście, doświadczać Jego miłości i Jego plan dla nas może się realizować (Rz 5,8; 1Kor 15,3-6; J 14,6). Prawo nr 4: Musimy indywidualnie przyjąć Jezusa Chrystusa jako Zbawiciela i Pana. Wtedy możemy poznać Boga osobiście i doświadczać Jego miłości (J 1,12; Ef 2,8-9; J 3,1-8; Ap 3,20). Wersję angielską zob.: *www.campuscrusadeforChrist.org* (wejście 9 czerwca 2003 r.). (Wersja polska dostępna jest pod adresem: *www.rnz.org.pl* lub *www.odnowa.opole.pl/ images/ 4pl. swf*— wejście w maju 2006 r. — uw. tłum.).

6

ŚWIADECTWO FIZYKI: KOSMOS PRECYZYJNIE DOSTROJONY

Trudno jest oprzeć się wrażeniu, że obecna struktura wszechświata, która wydaje się być tak czuła na niewielkie zmiany swoich parametrów, została starannie obmyślona [...]. Współdziałanie tych wartości liczbowych, wyglądające na cudowne, pozostaje najbardziej nieodpartym argumentem przemawiającym za tym, że kosmos został zaprojektowany.

Paul Davies, fizyk[1]

Czy nie byłoby dziwne, gdyby bezcelowy świat przypadkowo stworzył istoty ludzkie, które mają tak wielką obsesję na punkcie celowości?

Sir John Templeton[2]

Stał się sceptykiem pod względem duchowym, kiedy jako student uczył się darwinizmu. Przez pewien czas pracował w redakcji wielkiej gazety w Chicago, po czym ukończył studia na uniwersytecie Ivy League. Pobudzony przez wiarę chrześcijańską swojej żony, zaczął później badać materiał dowodowy przemawiający na korzyść istnienia Stwórcy. Mając umysł otwarty na fakty, otrząsnął się w końcu z ateizmu i przylgnął do Boga. Ostatecznie napisał książkę, która opisuje jego intelektualną wędrówkę do wiary.

Jeśli wydaje się to być moją własną historią, jest tak istotnie[3], ale jest to również historia Patricka Glynna, byłego negocjatora redukcji zbrojeń w administracji Reagana, aktualnie zaś wicedyrektora Instytutu Studiów Polityki Społecznej na Uniwersytecie George'a Washingtona w Waszyngtonie.

Z teorią ewolucji Glynn po raz pierwszy zetknął się jako student w szkole parafialnej i natychmiast zrozumiał, że jest ona nie do pogodzenia z Biblią.

„Wstałem podczas lekcji i powiedziałem tej biednej zakonnicy, co o tym myślę" — wspomina.

Przekonany, że rozumowanie jest „jedyną drogą do prawdy", kiedy w latach 70. odbierał tytuł doktora Uniwersytetu Harvard, Glynn był już zdecydowanym ateistą.

„Darwin wykazał, że nie ma wcale potrzeby wysuwania postulatu istnienia Boga, aby wyjaśnić powstanie życia" — powiedział. „Zycie, a także rodzaj ludzki, są wynikiem przypadkowych w swojej istocie mechanizmów, działających w ciągu długich eonów".

Po zawarciu małżeństwa z chrześcijanką, prowadził z nią częste rozmowy na tematy duchowe. Powiedział, że jego umysł „stał się wystarczająco otwarty", tak iż gotowy był sprawdzić, czy istnieją jakieś racjonalne przesłanki przemawiające za istnieniem Boga. Nie był przygotowany na to, czego się dowie:

> „Stopniowo przekonywałem się, że w ciągu 20 lat, odkąd optowałem za filozoficznym ateizmem, pojawiła się ogromna ilość systematycznej literatury, która nie tylko nasuwała poważne wątpliwości, lecz także z każdego rozsądnego punktu widzenia skutecznie obalała mój ateistyczny pogląd [...]. Wydaje mi się, że dzisiaj nie ma żadnego ważkiego powodu, by inteligentna osoba przyjmowała iluzję ateizmu lub agnostycyzmu i popełniała ten sam błąd co ja"[4].

Jakie argumenty spowodowały tak uderzający duchowy zwrot? Wśród odkryć, jakie napotkał w trakcie swoich studiów, największy wpływ wywarła tak zwana „zasada antropiczna". Termin ten, pochodzący z greckiego wyrazu *anthropos* — „człowiek", został wymyślony przez Brandona Cartera, fizyka z Cambridge, który w roku 1973 na pewnej prestiżowej konferencji wygłosił przełomowy referat pod tytułem *Koincydencje wielkich liczb a zasada antropiczna w kosmologii.*

Zasada ta, jak dowiedział się Glynn, głosi w istocie rzeczy, że „wszystkie pozornie dowolne i nie skorelowane z sobą stałe fizyczne mają jedną zadziwiającą wspólną cechę — wartości dokładnie takie, jakie są potrzebne, aby wszechświat mógł wytworzyć życie"[5].

W napisanej potem książce *God: the Evidence* (Bóg: dowody) Glynn stwierdza, że jednym z kluczowych powodów, dzięki którym doszedł do wniosku, że wszechświat musi być mistrzowskim dziełem projektanta, jest to całkiem niewiarygodnie precyzyjne dostrojenie parametrów kosmosu.

„Nie dalej jak 25 lat temu rozsądna osoba, ważąca czysto naukowe dowody dotyczące tej kwestii, przychyliłaby się prawdopodobnie do sceptycyzmu. Teraz już tak nie jest — powiada. — Obecnie konkretne dane wskazują przekonująco w kierunku hipotezy istnienia Boga. To ona jest bowiem najprostszym i najbardziej oczywistym rozwiązaniem zagadki antropizmu"[6].

NAOCZNE DOWODY

Alister McGrath, ów teolog i erudyta, który studiował biofizykę molekularną w Oxfordzie i napisał ambitne trzytomowe dzieło *A Scientific Theology* (Teologia naukowa), ma skłonność do wnikania w istotę skomplikowanych zagadnień. W przypadku zasady antropicznej udało mu się podsumować to istotne wyzwanie w dwóch zwięzłych pytaniach, które przedstawił z charakterystycznym dla Brytyjczyków niedomówieniem: „Czy jest to czysty przypadek, iż prawa natury są takie, że życie jest możliwe? Czy nie jest to czasem ważna wskazówka dotycząca natury i przeznaczenia ludzkości?"[7].

Te dwa pytania stanowiły moją mapę drogową, kiedy poszukiwałem świeżych odpowiedzi na pytanie, jak i dlaczego fizyka zrównoważyła warunki do życia z taką precyzją. Wiedziałem już, że wzrastająca liczba naukowców i filozofów, idąc w ostatnich dekadach za tymi wskazówkami, dochodzi do własnych wniosków. Są wśród nich także „niektórzy, będący poza wszelkim podejrzeniem o wpływ konwencjonalnych czynników religijnych" — jak ujął to fizyk i teolog John Polkinghorne[8].

„Nietrudno zrozumieć, dlaczego tak wielu naukowców zmieniło zdanie w ostatnich 30 latach i teraz zgadzają się, że wszechświata nie da się logicznie wyjaśnić jako kosmicznego przypadkowego zbiegu okoliczności" — mówi Walter Bradley, współautor książki *The My-*

stery of Life's Origin (Tajemnica powstania życia).,Argumenty przemawiające za inteligentnym projektodawcą stają się coraz bardziej przekonujące, w miarę jak rośnie nasze zrozumienie naszego starannie wykonanego środowiska"[9].

Na przykład niegdyś sceptycznie ustosunkowany Paul Davies, były profesor fizyki teoretycznej na Uniwersytecie w Adelajdzie, teraz jest przekonany, że powstanie wszechświata musiało być celowe.

„Poprzez moją pracę naukową dochodziłem stopniowo do coraz mocniejszego przekonania, iż wszechświat fizyczny został złożony z tak zdumiewającą pomysłowością, że nie mogę uważać go jedynie za produkt ślepego żywiołu" — mówi on w książce *The Mind of God* (Umysł Boga). „Nie mogę uwierzyć, że nasze istnienie we wszechświecie jest tylko kaprysem losu, przygodnym zdarzeniem historii, przypadkowym wybrykiem w wielkim dramacie kosmicznym"[10].

Kosmolog Edward Harrison mówi: „[...] liczni naukowcy jeśli ujawniają swoje przekonania, skłaniają się ku argumentom teologicznym, iż istnieje projektodawca"— i dochodzi do wniosku: „precyzyjne dostrojenie wszechświata stanowi naoczny dowód istnienia deistycznego projektu"[11].

Słynny astrofizyk Fred Hoyle ujął to następująco: „Nie wierzę, by jakiś naukowiec, który zbadał materiał dowodowy, nie wyciągnął wniosku, że prawa fizyki jądrowej zostały rozmyślnie zaprojektowane tak, aby doprowadzić do rezultatów, jakie mają miejsce wewnątrz gwiazd"[12].

Powyższa uwaga wraz z innymi pochodzącymi od Freda Hoyle, została skomentowana przez Owena Gingericha, profesora astronomii na Harvardzie i starszego astronoma Smithsonowskiego Obserwatorium Astronomicznego następująco: „Fred Hoyle i ja różnimy się w mnóstwie spraw, ale w jednym zgadzamy się: zdrowy rozsądek i zadowalająca interpretacja naszego świata sugerują istnienie twórczej ręki superinteligencji"[13].

John Leslie, wykształcony w Oxfordzie, który w swojej odkrywczej książce *Universes* (Wszechświaty) z 1989 roku kataloguje wiele przykładów antropicznych, wyraził się, iż wierzy, że jeśli nasz wszechświat jest jedynym istniejącym — a nie ma danych naukowych

potwierdzających istnienie innych — to precyzyjne dostrojenie jest „przekonującym dowodem [...] że Bóg istnieje"[14].

W swojej książce *The New Story of Science* (Nowa opowieść nauki) Robert Augros i George Stanciu podsumowują wnioski wynikające z tej zadziwiającej zbieżności „przypadków", które czynią możliwym życie we wszechświecie: „Wszechświat zdolny wydać człowieka wymaga istnienia umysłu, który nim kieruje" — mówią. „Człowiek nie jest wprawdzie w fizycznym centrum wszechświata, okazuje się jednak, że jest on w centrum jego przeznaczenia"[15].

Niezależnie od przytoczonych wypowiedzi, ja sam poszukiwałem własnych odpowiedzi na fundamentalne pytania zadane przez McGratha. Chciałem nie tylko zbadać naukowy materiał dowodowy, wskazujący na istnienie tego delikatnego zrównoważenia we wszechświecie, lecz także sprawdzić, czy zasada antropiczna ostoi się w obliczu wyzwania rzuconego przez pewną hipotezę, która zdaniem niektórych sceptyków czyni ją przestarzałą.

Podczas studiowania tematu precyzyjnego dostrojenia natknąłem się na dzieła pewnego filozofa wykształconego w dziedzinie fizyki, który prowadził własne oryginalne badania w tej dziedzinie. W szczególności spodobała mi się opinia, jaką się cieszył. Był znany jako staranny i konserwatywny w swoich wyliczeniach, niesklonny do wypowiadania sądów przekraczających granice dostępnych danych. Krótko mówiąc, o to właśnie mi chodziło.

Po przeprowadzeniu kilku rozmów telefonicznych znalazłem się na pokładzie samolotu w drodze do Pensylwanii, a krótko potem w malowniczym kampusie z budynkami z czerwonej cegły, położonym w pobliżu pola bitwy Gettysburg z okresu wojny domowej.

WYWIAD NR 4 — DR ROBIN COLLINS

Jako uczeń siódmej klasy Robin Collins zdobył kilka bezpłatnych książeczek Komisji ds. Energii Atomowej, i z tego narodziło się jego zamiłowanie do fizyki. Później uzyskał stopnie naukowe z fizyki i matematyki na Uniwersytecie Stanu Washington (ze średnią oceną

zaledwie 0,07 punktu poniżej najwyższej), a potem rozpoczął studia doktoranckie na Uniwersytecie stanu Texas w Austin.

Inną jego pasją była filozofia, która w szkole wyższej była jego trzecim głównym przedmiotem. Okazało się to przydatne podczas studiów doktoranckich, kiedy dzielił pokój z grupą studentów, w której był ateista i agnostyk. Sam Collins był chrześcijaninem od ostatniego roku szkoły średniej.

We czwórkę do późnej nocy toczyli spory dotyczące zagadnień filozoficznych i teologicznych, co tak zainspirowało Collinsa, że postanowił ubiegać się o doktorat z filozofii na Uniwersytecie Notre Dame. Jego dysertację nadzorował legendarny Alvin Plantinga, prawdopodobnie najlepszy współczesny filozof amerykański.

To właśnie dygresyjna uwaga Plantingi po raz pierwszy skonfrontowała Collinsa z tematem precyzyjnego dostrojenia wszechświata. Ujęty tym pomysłem Collins wgłębił się bardzo w ten temat i wkrótce znalazł w nim doskonałe połączenie swojej wiedzy fizycznej i filozoficznej.

Jego wykształcenie z fizyki pozwalało mu rozumieć często skomplikowane równania matematyczne, toteż czasami musiał z wyrozumiałością korygować błędy słynniejszych od siebie uczonych. Jego znajomość filozofii pozwalała mu natomiast na formułowanie rygorystycznych wniosków w oparciu o materiał dowodowy. Ostatecznie po latach badań i analiz, wyrobił sobie opinię jednego z najlepiej poinformowanych i najbardziej przekonujących głosów w sprawach zasady antropicznej.

Collins napisał na ten temat liczne książki, między innymi *God and Design: The Teleological Argument and Modern Science* (Bóg i plan: Argument teleologiczny a współczesna nauka); *The Rationality of Theism* (Racjonalność teizmu); *God Matters: Readings in the Philosophy of Religion* (Bóg liczy się: Odczyty z filozofii religii); *Philosophy of Religion: A Reader and Guide* (Filozofia religii: Wypisy i przewodnik) oraz *Reason for the Hope Within* (Powód wewnętrznej nadziei). Korzystając z grantu Pew Foundation kończy aktualnie książkę *The Well-Tempered Universe: God, Fine-Tuning, and the Laws of Naturę* (Dobrze dostrojony wszechświat: Bóg, precyzyjne dostrojenie i prawa

natury). Ponadto przemawiał on na licznych sympozjach i konferencjach w Yale, Concordia, Baylor, Stanford i innych, łącznie z referatem na sesji plenarnej rosyjsko-amerykańskiej konferencji poświęconej tematowi „Bóg i kosmologia fizyczna", która odbyła się w Notre Dame w roku 2003.

Początkowo pracował jako adiunkt w Northwestern University, zaś ostatnie dziesięciolecie spędził, prowadząc badania, pisząc i prowadząc wykłady w Messiah College, gdzie aktualnie jest profesorem filozofii. To tam właśnie spotkałem go w pewne gorące sobotnie popołudnie.

Biuro Collinsa było tak wypełnione regałami, półkami, pudłami, stosami i stertami książek, że nie było żadnego miejsca, gdzie moglibyśmy usiąść, toteż zajęliśmy pobliski pokój konferencyjny. Pomieszczenie to było zalane światłem popołudniowego słońca, które wpadało przez wielkie okno i tworzyło tańczące plamy na dywanie.

Collins zdjął zieloną sportową kurtkę i przerzucił ją przez sąsiednie krzesło. Miał faliste włosy koloru rdzawego, brodę i szczupłą sylwetkę biegacza (biega prawie 90 minut dziennie dla poprawy sprawności fizycznej i umysłowej). Siedzieliśmy naprzeciw siebie po dwóch stronach stołu. Collins popijał ze szklanki swój ulubiony napój — mieszaninę czarnej i zielonej herbaty.

Bardzo chciałem już rozpocząć. Collins powiedział kiedyś, że fakty dotyczące tego znamiennego bycia wszechświata dokładnie takim jak trzeba, są szeroko uważane za „niewątpliwie najbardziej przekonujący obecnie argument na istnienie Boga"[16]. Stwierdzenie takie ustala bardzo wysoki standard. Wyjąłem mój notatnik i poprosiłem o przegląd tego, o co właściwie chodzi w tym dokładnym dostrojeniu wszechświata.

WRAŻENIE PLANU

— Kiedy naukowcy mówią o precyzyjnym dostrojeniu wszechświata — rozpoczął Collins — odnoszą się w ogólności do tego niezwykłego wyważenia podstawowych praw i parametrów fizyki oraz warunków początkowych wszechświata. Precyzji niektórych z nich nasze umy-

sły nie są w stanie pojąć. Ich rezultatem jest wszechświat spełniający warunki właśnie takie, aby mógł podtrzymywać życie. Zbieżności są po prostu zbyt zdumiewające, aby mogły być przypadkowe. Jak powiedział Paul Davies: „Wrażenie, że zostały one zaplanowane, jest przytłaczające"[17].

Lubię używać porównania z astronautami, którzy lądują na Marsie i odkrywają tam zamkniętą biosferę, coś w rodzaju cieplarni pod kopułą, jaka została zbudowana kilka lat temu w Arizonie. Na pulpicie sterowniczym zauważają, że wszystkie regulatory ustawione są tak, aby podtrzymywać życie. Ilość tlenu jest optymalna. Temperatura wynosi 21 stopni. Wilgotność 50 %. Działa system wymiany powietrza. Funkcjonuje dostarczanie środków odżywczych, zasilanie energią, usuwanie odpadów. Każdy regulator ma ogromny zakres możliwych do nastawienia wartości, ale wiadomo, że nawet niewielka zmiana nastawienia jednego lub kilku z nich spowodowałaby rozstrojenie warunków w tym środowisku i życie stałoby się niemożliwe. Jaki wniosek można z tego wyciągnąć?

Odpowiedź była oczywista.

— Ze ktoś bardzo starannie zaprojektował to i zbudował — odpowiedziałem.

— No właśnie. Trzeba uznać, że taka biosfera nie mogła powstać przypadkowo. To nie wybuchy wulkanów wypluły te wszystkie niezbędne składniki i umożliwiły powstanie tej biosfery. Jakaś inteligentna istota musiała celowo i starannie zaplanować ją i przygotować tak, by mogła podtrzymywać żywe organizmy. I to jest analogią naszego wszechświata.

Przez ostatnie 30 lat naukowcy odkrywali, że prawie wszystko, co dotyczy podstaw budowy wszechświata, wyważone jest niezwykle precyzyjnie, aby mogło istnieć życie. Zbieżności są zbyt fantastyczne, by można było uważać je za przypadkowe lub utrzymywać, że nie wymagają one wyjaśnienia. Te regulatory nastawione są zbyt dokładnie, by mogło to być dziełem przypadku. Ktoś, jak żartobliwie wyraził to Fred Hoyle, manipuluje fizyką[18].

— To chyba jedno z najbardziej fascynujących odkryć naukowych stulecia. Kto to pierwszy zauważył? — spytałem.

— Już pod koniec lat 50. Hoyle mówił o dokładnym procesie, dzięki któremu we wnętrzu gwiazd powstają węgiel i tlen w ściśle określonym stosunku. Gdyby ktoś pomajstrował trochę ze stanami rezonansowymi węgla, nie byłoby materiałów potrzebnych do budowy żywych organizmów. Tak się złożyło, że całkiem niedawne badania fizyka Heinza Oberhummera i jego współpracowników wykazały, że zmiana zaledwie o 1 % siły oddziaływania jądrowego miałaby od 30- do 1000-krotny wpływ na produkcję tlenu i węgla w gwiazdach. Ponieważ gwiazdy dostarczają węgiel i tlen niezbędny do życia na planetach, wytrącenie tego procesu z istniejącej równowagi znacznie pogorszyłoby warunki istnienia życia.

W każdym razie, wracając do pańskiego pytania, większość badań i publikacji w dziedzinie precyzyjnego dostrojenia przypada na okres od początku lat 80. Istnieją setki artykułów i książek omawiających ten temat zarówno w sposób naukowy jak i popularny.

Wiem, że fizyka może być czasem bardzo skomplikowana. Kiedy poprosiłem Collinsa, aby opisał mi jakiś swój ulubiony przykład, doznałem ulgi, gdy okazało się, że wybrał coś łatwiejszego do zrozumienia.

— Porozmawiajmy o grawitacji — powiedział. — Proszę sobie wyobrazić linijkę albo taką staromodną liniową skalę do nastawiania stacji w odbiorniku radiowym, która ciągnie się przez cały wszechświat. Są na niej zaznaczone kreski w odstępach jednego centymetra. Takich kresek byłoby więc wiele miliardów miliardów miliardów.

Cała ta skala reprezentuje zakres sił występujących w przyrodzie, przy czym siła grawitacyjna jest z nich najsłabsza, natomiast siła jądrowa, która wiąże z sobą protony i neutrony w jądrach atomowych, jest z nich najsilniejsza. Jest ona około dziesięć tysięcy miliardów miliardów miliardów miliardów razy silniejsza od siły grawitacyjnej[19]. Można przyjąć, że zakres możliwych ustawień siły grawitacyjnej jest co najmniej taki sam, jak zakres tych istniejących w przyrodzie sił.

A teraz wyobraźmy sobie, że chcemy zmienić to istniejące nastawienie siły grawitacyjnej. Gdybyśmy podregulowali ją zaledwie o jedną kreskę, czyli jeden centymetr na naszej skali, wpływ tej zmiany na życie we wszechświecie byłby katastrofalny.

— O jeden centymetr w porównaniu ze średnicą całego wszechświata? — zapytałem. —Jakiż mogłoby to mieć wpływ?

— To małe dostrojenie powiększyłoby siłę grawitacji około miliard razy — odpowiedział.

— Och! To niewiarygodnie duża zmiana!

— Wcale nie — odpowiedział. — W stosunku do całej tej skali, czyli całego zakresu sił w przyrodzie jest to niezmiernie mała zmiana. Zaledwie jedna część z dziesięciu tysięcy miliardów miliardów miliardów.

— Ależ to robi niesamowite wrażenie! I co stałoby się z życiem?

— Zwierzęta wielkości człowieka nie mogłyby istnieć, gdyż zostałyby zmiażdżone. Jak powiedział astrofizyk Martin Rees, „w świecie o tak silnej grawitacji nawet owady musiałyby mieć ogromnie grube nogi, aby mogły utrzymać ich ciężar, a żadne zwierzęta nie mogłyby być większe"[20]. Właściwie planeta o sile grawitacji tysiąc razy większej niż siła grawitacji Ziemi miałaby zaledwie 12 metrów średnicy, byłaby więc zbyt mała, aby utworzyć ekosystem. Ponadto powiększenie siły grawitacji trzy tysiące razy spowodowałoby, że gwiazdy nie mogłyby istnieć dłużej niż miliard lat, podczas gdy nasze słońce istnieje dziesięć miliardów lat.

Jak więc widać, w porównaniu z całym zakresem sił istniejących w przyrodzie grawitacja posiada możliwość regulacji w niewyobrażalnie małym zakresie, jeśli mają zostać utrzymane warunki niezbędne dla istnienia życia. Na skali ciągnącej się w poprzek całego wszechświata ten dopuszczalny zakres zmian obejmuje zaledwie drobny ułamek jednego centymetra.

Przy tym grawitacja jest tylko jednym z wielu parametrów, które naukowcy badali. Pewien specjalista podał, że istnieje ponad 30 oddzielnych parametrów fizycznych i kosmologicznych, wymagających precyzyjnego nastawienia, aby wszechświat miał zdolność podtrzymywania życia[21].

Sam Collins lubi koncentrować się na grawitacji i kilku innych wielkościach, które sam badał i które jego zdaniem wystarczają do wykazania potrzeby konstruktora. Postanowiłem zapytać go o inny parametr zwany „stałą kosmologiczną". Chodzi o zjawisko tak oszała-

miające, że intryguje nawet umysł jednego z najbardziej sceptycznych naukowców świata.

TRAFIANIE STRZAŁKAMI W ATOM

Fizyk Steven Weinberg, laureat Nagrody Nobla, zdeklarowany ateista, wyraził swoje zdumienie nad dokładnością „niezwykłego dostrojenia na naszą korzyść" stałej kosmologicznej, czyli gęstości energii w pustej przestrzeni[22]. Stała ta, występująca w równaniach ogólnej teorii względności Einsteina, mogłaby mieć dowolną wartość dodatnią lub ujemną, „[...] lecz z podstawowych założeń można by wnioskować, że będzie ona bardzo wielka" — stwierdził Weinberg. „Na szczęście jednak tak nie jest"— dodał.

> „Gdyby stała kosmologiczna była wielka i dodatnia, działałaby jako siła odpychająca, rosnąca wraz z odległością, co uniemożliwiłoby skupianie się materii we wczesnych stadiach wszechświata. Nie nastąpiłby więc proces, który był pierwszym etapem w kształtowaniu się galaktyk, gwiazd, planet i ludzi. Gdyby natomiast była wielka i ujemna, działałaby jako siła przyciągania rosnąca z odległością, co spowodowałoby prawie natychmiastowe ustanie ekspansji wszechświata i jego ponowne zapadnięcie się"[23].

Oba te przypadki byłyby fatalne dla życia, gdyż czas istnienia wszechświata byłby krótki. Lecz, co dziwne, tak się nie stało.

„Właściwie — mówi Weinberg — obserwacje astronomiczne wykazują, że wartość stałej kosmologicznej jest bardzo mała, o wiele mniejsza niż należałoby się spodziewać na podstawie elementarnych założeń"[24].

Kiedy zapytałem o to Collinsa, powiedział mi, że to nieoczekiwane, sprzeczne z intuicją i zdumiewająco precyzyjne nastawienie stałej kosmologicznej, „uważane jest daleko i szeroko za największy pojedynczy problem, przed jakim stoją dzisiaj fizyka i kosmologia".

— Jak dokładne jest to nastawienie? — zapytałem.

Collins powiódł oczami dookoła.

— Chyba nie ma sposobu, byśmy mogli rzeczywiście to pojąć. To precyzyjne dostrojenie zostało ostrożnie oszacowane na jedną część

ze stu milionów miliardów miliardów miliardów miliardów miliardów. Jest to liczba składająca się z jedynki i 53 zer. To jest dokładność zupełnie niewyobrażalna.

Miał rację. Nie potrafiłem wyobrazić sobie takiej liczby.

— Czy może pan to jakoś zilustrować? — zapytałem.

— Przedstawmy to w taki sposób. Przypuśćmy, że jesteśmy gdzieś w przestrzeni i mamy rzucać strzałką w stronę Ziemi. To byłoby jak trafienie w tarczę, której średnica wynosi jedną bilion bilionową część centymetra. To jest mniej niż rozmiar pojedynczego atomu.

Zapierające oddech. Oszałamiające. Takie słowa cisnęły mi się na usta.

— Nic dziwnego, że naukowcy byli tym zaintrygowani — zauważyłem.

— Powiem panu, że moim zdaniem, nawet gdyby wartość stałej kosmologicznej była jedynym przykładem precyzyjnego dostrojenia i gdyby nie było dla niej naturalnego wyjaśnienia, byłoby to wystarczające dla przyjęcia, że wszechświat został zaplanowany.

Musiałem się z tym zgodzić. Patrząc na to w mój sposób, gdyby wszechświat stanął przed sądem oskarżony o to, że został zaplanowany, a precyzyjne dostrojenie stałej kosmologicznej byłoby jedynym dowodem przedstawionym przez prokuratora, musiałbym ogłosić wyrok „winny" pod warunkiem, że nie będzie żadnego ukrytego naturalnego wyjaśnienia. Jeśli chodzi o prawdopodobieństwo, byłby to dowód o wiele bardziej wiarygodny od wyniku badań DNA, które służą aktualnie do udowodnienia winy w wielu procesach karnych.

— Pomyślmy teraz — Collins ciągnął dalej — o połączeniu razem tych dwóch czynników, o których dotychczas mówiliśmy: stałej kosmologicznej i sile grawitacji. Łącznie stanowiłyby jeszcze mocniejszy dowód. Łączne prawdopodobieństwo ich przypadkowego dostrojenia wynosi jedną część ze stu milionów bilionów bilionów bilionów bilionów bilionów bilionów. Jest to z grubsza tyle, co jeden atom w stosunku do wszystkich atomów całego znanego wszechświata!

Ale Collins nie doszedł jeszcze do końca.

— Są inne przykłady precyzyjnego dostrojenia — ciągnął. — Na przykład istnieje różnica mas neutronu i protonu. Powiększenie masy

neutronu o około jedną część na 700 spowodowałoby zatrzymanie syntezy jądrowej w gwiazdach, nie byłoby więc źródła energii dla powstania i podtrzymania życia.

A gdyby siła oddziaływania elektromagnetycznego była trochę mniejsza lub większa, życie we wszechświecie również byłoby niemożliwe. Lub pomyślmy o silnych oddziaływaniach jądrowych. Przypuśćmy, że ich siła byłaby mniejsza o połowę.

— Co by się stało, gdyby ktoś „podregulował" ją o tyle?

— Ponieważ ładunki elektryczne tego samego znaku odpychają się, siły jądrowe nie byłyby w stanie zapobiec rozrywaniu się jąder atomowych przez siły odpychania protonów. Nie mogłyby więc istnieć żadne atomy pierwiastków oprócz wodoru. A niezależnie od tego, co pokazują w *Star Trek*, nie może być inteligentnych form życia zbudowanych z wodoru. Po prostu brak wtedy niezbędnego stopnia stabilnej złożoności.

Wiedziałem, że Collins mógłby kontynuować jeszcze długo, jednak potrzebowałem jakoś sobie wyobrazić implikacje tych coraz bardziej skomplikowanych pomysłów. — Może wróćmy do pana przykładu z biosferą na Marsie — zaproponowałem.

— Dobrze. Przede wszystkim, pomińmy zagadnienie, skąd ta biosfera się tam wzięła. Powiedzmy, że kiedy ją znaleźliśmy, było tam dwanaście regulatorów sterujących warunkami wewnątrz tej cieplarni. Każdy z nich miał niewiarygodnie szeroką skalę możliwych nastawień. Zanim stamtąd wyszliśmy, ustawiliśmy je wszystkie w przypadkowych położeniach i dlatego w tej biosferze nie mogło utrzymać się życie.

Potem wracamy tam po roku. Spoglądamy na te regulatory i zauważamy ze zdumieniem, że wszystkie one zostały ustawione precyzyjnie na najbardziej odpowiednich wartościach, co sprawiło, że życie wewnątrz tego układu rozwinęło się wspaniale. Dwanaście pokręteł, dwanaście różnych czynników, a wszystkie wyregulowane optymalnie dla podtrzymania życia.

Czy wie pan, jak brzmiałby tytuł w gazecie następnego dnia? Byłoby napisane: „Pozaziemska inteligencja istnieje!". Uznalibyśmy to za dowód, że wylądowała tam jakaś pozaziemska istota i ustawiła wartości wszystkich tych parametrów dokładnie tak, by zaspokoić potrzeby życia.

A ja twierdzę, że regulatory fundamentalnych właściwości wszechświata zostały ustawione w taki właśnie sposób. Właściwie dokładność jest w tym przypadku jeszcze znacznie większa. To byłoby zupełnie niemożliwe, gdyby prawdziwa była teoria, że odpowiedzialny za te wszystkie ustawienia jest przypadek. Jest to natomiast całkiem możliwe, jeśli przyjąć hipotezę, że istnieje Wielki Pomysłodawca.

PRZED PLUTONEM EGZEKUCYJNYM

Niewiele pomysłów wytęża umysł tak, jak precyzyjne dostrojenie wszechświata. Na przykład fizyk z Oxfordu Roger Penrose powiedział, że jeden z parametrów, „pierwotna objętość przestrzeni fazowej", wymagał precyzyjnego dostrojenia z dokładnością jednej części na dziesięć do potęgi dziesięć do potęgi sto dwadzieścia trzy. Penrose zauważył, że byłoby niemożliwe nawet napisanie w postaci dziesiętnej tak dużej liczby, ponieważ zawierałaby ona jedynkę i więcej zer niż wynosi liczba cząstek elementarnych w całym wszechświecie! To pokazuje, jak się wyraził, „dokładność potrzebną do ustawienia wszechświata na jego kursie"[25].

Jak napisano w czasopiśmie „Discover": „Wszechświat jest nieprawdopodobny. Bardzo nieprawdopodobny. *Głęboko, szokująco nieprawdopodobny*"[26].

W świetle tego niewyobrażalnie znikomego prawdopodobieństwa właściwego ustawienia się tych wszystkich stałych fizyki, sił natury i innych praw i zasad fizyki niezbędnych do życia, podejmowanie wysiłków wytłumaczenia ich precyzyjnego dostrojenia jako dzieła przypadku wydaje się bezcelowe.

— Dopóki mówimy o prawdopodobieństwach, teoretycznie nigdy nie można z całą pewnością wykluczyć możliwości, jakkolwiek byłaby ona znikoma, że dane wydarzenie mogło zaistnieć przypadkowo — stwierdził Collins.

—Jednak gdy się z sobą założymy o tysiąc dolarów — ciągnął dalej — że mogę rzucać monetą i otrzymać reszkę pięćdziesiąt razy pod rząd, a potem naprawdę to zrobię, nikt nie zaakceptuje tego. Będzie wiadomo, iż jest to tak nieprawdopodobne — jedna szansa na około

dziesięć tysięcy bilionów — że praktycznie nie może się to wydarzyć. Fakt, że byłem w stanie zrobić to wbrew oczekiwaniu, byłby mocnym dowodem na to, iż był w tym jakiś podstęp. I to samo dotyczy precyzyjnego dostrojenia wszechświata. Zamiast przyjąć, że nastąpił tak wielce nieprawdopodobny przypadek, trzeba uznać, że istnieje mocny dowód, iż był w tym jakiś „podstęp". Mianowicie taki, że wszechświat został zaplanowany.

Dam jeszcze inny przykład — kontynuował. — Powiedzmy, że jestem na wycieczce w górach i natrafię na kamienie ułożone w taki sposób, że tworzą napis: „Witaj w górach, Robinie Collins!". Jedna hipoteza byłaby taka, że te kamienie ułożyły się tak na skutek trzęsienia ziemi lub osunięcia się gruntu. Nie można tego całkiem wykluczyć. Ale hipotezą alternatywną będzie, że ktoś z moich znajomych, który był tam wcześniej, ułożył ten napis.

To całkiem naturalne, że większość ludzi dałaby pierwszeństwo tej teorii „kogoś" przed teorią przypadku. Dlaczego? Ponieważ jest uderzająco nieprawdopodobne ułożenie się tego napisu przez przypadek, a bardzo prawdopodobne, że ułożył go jakiś człowiek. Przypuszczenie takie jest bardzo rozsądne.

Podobnie też jest wielce nieprawdopodobne, by precyzyjne dostrojenie wszechświata zaistnieć mogło przez przypadek, ale bardzo prawdopodobne, że jest ono dziełem inteligentnego projektodawcy. Jest więc całkiem rozsądne dać pierwszeństwo teorii planu przed teorią przypadku. Przecież bez przerwy w ten właśnie sposób wyciągamy wnioski. Czy odciski palców oskarżonego na pistolecie powstały przez przypadkowe ułożenie się tam substancji organicznych, czy też przez jego dotknięcie palcem tej broni? Sędziowie nie wahają się wyciągnąć wniosku, że oskarżony dotykał tej broni, skoro prawdopodobieństwo przypadku jest tak niewiarygodne.

Skoro przypadek jest niewystarczający dla wyjaśnienia tych antropicznych „zbiegów okoliczności", to być może istnieją jakieś inne alternatywy pozwalające uniknąć wniosku, że wszechświat jest dziełem pomysłodawcy. Uznałem, że czas poddać próbie niektóre z nich.

— A co, jeśli istnieje jakaś nie odkryta jeszcze zasada, która sprawiła, że wszechświat jest właśnie taki? — zapytałem. — Być może

dzięki tej nieuchwytnej Teorii Wszystkiego, której fizycy poszukują już tak długo, okaże się, że parametry fizyki muszą mieć dokładnie takie wartości, jakie mają?

Collins wcale nie poczuł się zakłopotany.

— To zupełnie nie zmartwiłoby mnie. To przenosi tylko problem precyzyjnego dostrojenia o jeden poziom wyżej.

— Co ma pan na myśli?

— Byłoby naprawdę godne podziwu, gdyby Wielka Teoria Unifikacji w tym niewiarygodnie wielkim zakresie możliwości zdołała wykazać konieczność ustawienia się wszystkich tych regulatorów precyzyjnego dostrojenia na ich pozycjach właściwych dla podtrzymania życia. Oznaczałoby to, że jakieś z góry ustanowione prawo jeszcze przed powstaniem wszechświata spowodowało, iż wszystko znalazło się na właściwym miejscu, tak że mogłem przeczytać: „Witaj w górach, Robinie Collins!".

— Czyli że to nie obaliłoby argumentu na rzecz inteligentnego planu? — zapytałem.

— Wręcz przeciwnie! — odpowiedział. — To jeszcze wzmocniłoby go, gdyż pokazałoby, że ten projektodawca jest jeszcze bardziej genialny niż przypuszczaliśmy. Jakkolwiek precyzyjne dostrojenie wszystkich tych regulatorów oddzielnie jest niezmiernie trudne, jeszcze bez porównania trudniejsze byłoby ustanowienie ogólnego prawa natury powodującego spontaniczne ustawienie się ich wszystkich we właściwych pozycjach. To tylko wzmogłoby mój podziw dla Stwórcy.

Niektórzy sceptycy zaatakowali argument precyzyjnego dostrojenia z innej strony. Podnieśli coś, co otrzymało nazwę słabej zasady antropicznej. Zgodnie z tym poglądem, gdyby wszechświat nie był precyzyjnie dostrojony do potrzeb istnienia życia, nie byłoby istot ludzkich, które mogłyby to zaobserwować. Wobec tego uważają, że precyzyjne dostrojenie nie wymaga wyjaśnienia.

— Musi pan przyznać — powiedziałem do Collinsa — że w jakimś sensie przemawia to do naszej intuicji.

— Myślę, że najlepszej odpowiedzi na to udzielił John Leslie — odparł. — Załóżmy, że ktoś stoi przed plutonem egzekucyjnym składającym się z pięćdziesięciu dobrze wyćwiczonych strzelców, którzy z małej

odległości mierzą prosto w jego klatkę piersiową. Słyszy komendy: „Cel! Gotów! Pal!". Słyszy huk, nic jednak się nie dzieje. Zdejmuje opaskę i widzi, że nadal żyje. Ani jeden pocisk nie trafił go.

Z pewnością człowiek ten nie zgodziłby się, gdyby jakiś sceptyk zbagatelizował tę sytuację, stwierdzając: „Och, gdyby cię zastrzelili nie byłoby cię, więc nie mógłbyś tego komentować". To wcale nie wyjaśnia sprawy. Okoliczności mimo wszystko są zagadkowe i wymagają wyjaśnienia. Czy oni wszyscy zmówili się, aby chybić celu? Czy to była upozorowana egzekucja? A to samo odnosi się do precyzyjnego dostrojenia wszechświata. Ten fakt mimo wszystko wymaga wyjaśnienia. Moim zdaniem najlepszym wyjaśnieniem jest projektodawca.

Mimo pewności Collinsa wiedziałem, że pewni naukowcy w ostatnich latach wysunęli mocniejsze zastrzeżenie przeciwko argumentowi precyzyjnego dostrojenia. Wielu naukowców powiedziałoby, że tak zwana „hipoteza wielu wszechświatów" wyłania się jako najpoważniejsze wyzwanie zagrażające przekonaniu, iż wszechświat został skonstruowany po mistrzowsku przez transcendentnego projektodawcę. Tej właśnie kwestii postanowiłem poświęcić moje kolejne pytania.

METAFIZYCZNY UNIK

Sceptyk pod względem duchowym Martin Rees, który w wieku 30 lat został profesorem astronomii w Cambridge, a w 1995 roku został mianowany przez królową Elżbietę królewskim astronomem, nie mógł zignorować faktu, iż parametry kosmiczne są tak niewiarygodnie zharmonizowane i tworzą wszechświat tak przyjazny dla życia. Gdyby te sześć liczb będących podstawą właściwości fizycznych wszechświata, zmienić „choćby tylko minimalnie", powiedział, „nie byłoby gwiazd, złożonych pierwiastków ani życia"[27].

Rees orzekł: „Prędkość ekspansji, materialna zawartość wszechświata i siła podstawowych oddziaływań wydają się być wstępnymi warunkami pojawienia się gościnnego środowiska, w jakim żyjemy"[28].

Pewien autor tak oto trafnie ujął ten przykład podany przez Martina Reesa:

„Aby wszechświat mógł istnieć w aktualnej postaci, trzeba by wodór był przetwarzany w hel w sposób dokładny pod względem ilości i względnie stały. W szczególności potrzeba, by 0,7% jego masy zamieniało się w energię. Gdyby zmniejszyć tę wartość do 0,6%, synteza stałaby się niemożliwa — wszechświat składałby się z wodoru i niczego więcej. Gdyby zaś zwiększyć tę wartość do 0,8%, synteza przebiegałaby tak gwałtownie, że już dawno cały wodór wyczerpałby się. W obu przypadkach to niewielkie odchylenie od istniejącej wartości sprawiłoby, że nie byłoby wszechświata jaki znamy i jakiego potrzebujemy"[29].

Jeśli wziąć pod uwagę jeszcze pozostałych pięć liczb reprezentujących „podstawowe siły kształtujące wszechświat", jak tłumaczy Rees, przypadkowa budowa wszechświata staje się „nieprawdopodobna w stopniu absurdalnym"[30].

Wobec tego, czy Rees jest zdziwiony tym faktem niezmiernie delikatnego wyważenia wszechświata? *Nie.* Czy wierzy, że precyzyjne dostrojenie wskazuje na istnienie projektodawcy? *Wcale nie.* Dlaczego? Odpowiada, używając jako ilustracji dużego sklepu odzieżowego.

„W wielkim magazynie z odzieżą nie dziwi znalezienie ubrania na miarę" — mówi. „Jeśli istnieje wiele wszechświatów, każdy rządzony innym zestawem wartości zmiennych, to znajdzie się jeden, gdzie obowiązuje konkretny zestaw wartości odpowiedni dla życia. Właśnie w nim znajdujemy się"[32].

Argument ten można podsumować następująco: „Mogły istnieć niezliczone miliony różnych światów, każdy stworzony z innym zestawem podstawowych parametrów. Mogło ich być tak wiele, że ten właściwy musiał pojawić się przez czysty przypadek. Tak się złożyło, że to my właśnie jesteśmy tymi szczęściarzami"[32].

Inaczej mówiąc, jeśli nasz wszechświat jest jedynym istniejącym, to argument precyzyjnego dostrojenia jest bardzo mocnym, dla wielu decydującym dowodem, że tymi regulatorami manipulowała jakaś inteligencja. Wydaje się, że nie ma innej rozsądnej możliwości. Jednak wniosek taki upada, jeśli wszechświatów jest wiele lub nawet nieskończenie wiele. Jeśli będzie wystarczająca liczba przypadkowych nastawień tych regulatorów, to ostatecznie przynajmniej jeden wszechświat wygra tę kosmiczną loterię i stanie się przyjaznym dla życia środowiskiem.

Rees nie jest jedynym sceptykiem usiłującym uciec od teistycznych implikacji precyzyjnie dostrojonego wszechświata przy pomocy spekulacji na temat innych światów. Właściwie tym samym torem poszedł Weinberg po wyrażeniu swojego zdumienia nad nieoczekiwanym wyważeniem wartości stałej kosmologicznej[33].

Wielu fizyków wyznaje jakiś rodzaj teorii wielu wszechświatów lub „wieloświata", ale inni kpią z tego pomysłu, zarzucając, że nie jest on niczym więcej jak tylko metafizycznym unikiem przed przyjęciem precyzyjnego dostrojenia jako argumentu na rzecz istnienia projektodawcy. Pewien autor napisał:

„Pierwotnie hipoteza wielu światów została zaproponowana z czysto naukowych przyczyn jako rozwiązanie tak zwanego problemu pomiarów kwantowych w fizyce. Aczkolwiek jej przydatność w teorii kwantów pozostaje wśród fizyków sprawą dyskusyjną, jej stosowanie w tej dziedzinie ma uzasadnienie empiryczne. Niedawno jednak zaczęto ją wykorzystywać także jako alternatywne, nieteistyczne wyjaśnienie precyzyjnego dostrojenia stałych fizycznych. Takie jej wykorzystanie wydaje się zdradzać metafizyczną desperację"[34].

— Jest to tylko pewna koncepcja, pomysł pozbawiony dowodu naukowego — powiedział mi w wywiadzie William Lane Craig, współautor książki *Theism, Atheism, and Big Bang Cosmology* (Teizm, ateizm i kosmologia Wielkiego Wybuchu). — Przecież to jest czysta metafizyka[35]. Nie ma realnej przyczyny, by wierzyć, że takie równoległe światy istnieją. Sam fakt, że sceptycy musieli wysunąć tak egzotyczną teorię świadczy o tym, że precyzyjne dostrojenie wszechświata wskazuje przekonująco w stronę inteligentnego projektodawcy, zaś pewni ludzie gotowi są wysuwać wszelkie hipotezy, byle uniknąć takiej konkluzji[36].

Podobnie Polkinghorne z Cambridge, były profesor fizyki matematycznej, nazwał tę hipotezę „pseudonauką" oraz „przypuszczeniem metafizycznym"[37]. W swojej książce *Science and Theology* (Nauka i teologia) ujmuje to w następujący sposób: „Branie pod uwagę wielu wszechświatów przedstawiane jest czasami jako coś czysto naukowego, podczas gdy w rzeczywistości wystarczający zasób wielu różnych wszechświatów mógł powstać tylko w wyniku spekulatywnych

procesów, wykraczających znacznie poza granice tego, co uczciwie poprzeć może trzeźwa nauka"[38].

Davies doszedł do wniosku, że „teoria wielu wszechświatów może w najlepszym wypadku wyjaśnić tylko ograniczony zakres cech, i to jedynie przez dołączenie pewnych metafizycznych założeń, które wydają się nie mniej ekstrawaganckie niż inteligentny projekt"[39]. Clifford Longley zauważył: „Widok naukowców ateistów, kurczowo trzymających się tak desperacko słabego źdźbła słomy, nadał nową sprężystość krokom teistów"[40].

Rees przyznał wiotki charakter teorii wieloświata w wywiadzie z pewnym dziennikarzem naukowym w 2000 roku. Zgodził się, że wyliczenia są „wielce dowolne" (aczkolwiek dodał, że w przyszłości może tak nie być) i że teoria ta „jest zawieszona na przypuszczeniach", pozostaje spekulatywna i nie podlega bezpośrednim badaniom. „Te inne wszechświaty są dla nas niedostępne, tak jak niedostępne jest wnętrze czarnej dziury" — mówi. Dodaje, że nie możemy nawet stwierdzić, czy liczba tych wszechświatów jest skończona czy nieskończona. Mimo wszystko jednak stwierdza, że teoria wieloświata „autentycznie leży w zakresie nauki"[41].

Wszystko to kłębiło się w moim umyśle, kiedy przygotowywałem się do zadawania Collinsowi pytań dotyczących szans tego, że scenariusz wielu wszechświatów podważy argumenty przemawiające za istnieniem projektodawcy naszego wszechświata. Byłem szczerze ciekawy: Czy ta hipoteza może stanowić sensowną ucieczkę dla sceptyków, którzy sprzeciwiają się idei Boga? Czy argument antropiczny ostoi się pod naporem tego wyzwania?

KOSMICZNY KRĄŻEK DO HOKEJA

Muszę przyznać, że pierwsza reakcja Collinsa na moje pytania o przydatność hipotezy wielu wszechświatów zaskoczyła mnie.

— No — powiedział, pociągając łyk herbaty i stawiając szklankę na stole — większość tych hipotez to czyste spekulacje bardzo słabo ugruntowane w fizyce. Nie są one warte uwagi. Natomiast najpopularniejsza teoria, kosmologia inflacyjna, ma większą wiarygodność.

Muszę przyznać, że co najmniej sympatyzuję z nią. Staram się zachować otwarty umysł.

Collins mówił o modelu „samoodtwarzającego się wszechświata inflacyjnego", zaproponowanym przez Andre Lindego z Uniwersytetu Stanford, opartym o zaawansowane zasady fizyki kwantowej. Właśnie tę teorię przypomniał Weinberg, kiedy próbował wyjaśnić pozorne według niego precyzyjne dostrojenie stałej kosmologicznej. W uderzającym przykładzie niedomówienia pewien autor stwierdził, że w koncepcji Lindego „brak łatwej poglądowości"[42]. Ryzykując zbytnie uproszczenie, można jednak użyć pewnej ilustracji.

Linde postuluje uprzednio istniejącą super-przestrzeń, która szybko się rozszerza. Jej małe części zostają nadmuchane przez teoretyczne pole *inflacyjne*, coś w rodzaju baniek mydlanych tworzących się na nieskończonym oceanie płynu do zmywania naczyń. Każda taka bańka staje się nowym wszechświatem. W teorii, która nazywa się „teorią inflacji chaotycznej", dzięki fluktuacjom kwantowym powstaje przypadkowo ogromna liczba takich wszechświatów w różnych punktach tej super-przestrzeni. Tak więc każdy z tych wszechświatów ma początek i skończone wymiary, podczas gdy ta znacznie większa super-przestrzeń jest nieskończona i trwa wiecznie.

Wspomniałem Collinsowi o tym, że we wcześniejszym wywiadzie poświęconym kosmologii, William Lane Craig nie widział większej przydatności tego rodzaju teorii.

— Słusznie, jest ona wielce spekulatywna — stwierdził Collins. —Jest w niej sporo nierozwiązanych kwestii. Ale ponieważ jest to aktualnie niewątpliwie najbardziej popularna teoria, i ponieważ wierzę, że należy traktować ją na serio, nie krytykujmy jej na razie. Załóżmy, że jest prawdziwa.

— Dobrze — powiedziałem przytakując. — Zgadzam się.

— A oto moja główna teza: Nawet jeśli teoria Lindego byłaby w stanie uwzględnić istnienie wielu wszechświatów, nie obaliłoby to argumentu na korzyść istnienia projektu. Przerzuciłoby to tylko tę kwestię na inny poziom.

— To przybiera ciekawy obrót. Dlaczego pan tak myśli? — zapytałem.

— Użyję przykładu z codziennego doświadczenia. Moja żona i ja mamy maszynkę do wyrobu chleba. Właściwie teraz jest ona zepsuta, jednak używaliśmy jej długie lata. Aby otrzymać jadalny chleb, potrzebowaliśmy tego pomysłowo zaprojektowanego urządzenia, mającego właściwe obwody, właściwy element grzewczy, właściwy wyłącznik czasowy i tak dalej. Następnie musieliśmy włożyć do środka właściwe składniki we właściwych proporcjach i we właściwej kolejności: wodę, mleko, mąkę, tłuszcz, sól, cukier, drożdże. Mąka musiała mieć właściwą zawartość substancji białkowej zwanej glutenem. Jeśli miała jej za mało, trzeba było jej dodać[43]. Wszystko musi być dopasowane, by otrzymać bochenek chleba, gdyż w przeciwnym razie otrzymuje się coś, co przypomina przypalony krążek do hokeja.

Pomyślmy teraz. Wszechświat jest urządzeniem o wiele bardziej skomplikowanym niż bochenek chleba. Twierdzę, że jeśli maszynka do chleba wymaga pewnych szczególnych parametrów, odpowiednio nastawionych, aby powstał chleb, to musi istnieć bardzo starannie zaprojektowany mechanizm lub proces, aby powstał funkcjonujący wszechświat. Innymi słowy, niezależnie od tego, jakiej by nie użyć teorii wielu wszechświatów, w każdym wypadku potrzebny będzie „generator wielu wszechświatów" mający właściwą budowę, właściwy mechanizm działania i właściwe składniki, aby móc wypuszczać z siebie kolejne wszechświaty.

W przeciwnym razie — powiedział tłumiąc śmiech — otrzymamy kosmiczny krążek do hokeja.

MASZYNA DO WYROBU WSZECHŚWIATÓW

Collins odsunął krzesło i podszedł do tablicy zawieszonej na ścianie.

— Moi studenci mają frajdę, kiedy rysuję „generator wielu wszechświatów"— powiedział, szkicując dziwaczną karykaturę jakiegoś urządzenia z dymiącym kominem i pasem transmisyjnym z jednej strony dostarczającym surowce, a z drugiej odstawiającym świeżo ukute wszechświaty.

— Maszyna ta — powiedział nanosząc ostatnie kreski na swoje arcydzieło — może produkować wszechświaty przyjazne dla życia tylko wtedy, gdy ma właściwe mechanizmy i składniki.

Oparłem się i badawczo przyglądałem jego rysunkowi.

— Co byłoby potrzebne, powiedzmy, dla teorii Lindego? — zapytałem.

— Po pierwsze — odpowiedział Collins sadowiąc się z powrotem na swoim krześle — potrzeba mechanizmu dostarczającego energię niezbędną dla tych bańkowych wszechświatów. Byłoby nim to pole inflacyjne, którego istnienie teoria postuluje, które działa jak zbiornik energii w nieograniczonej ilości. Po drugie, potrzebny jest mechanizm tworzenia tych baniek. To równania ogólnej teorii względności Einsteina. Ich szczególna postać przypuszczalnie prowadzić będzie do kształtowania się tych wszechświatów i do rozszerzania się tego oceanu.

Po trzecie, potrzebny będzie mechanizm przemiany energii tego pola inflacyjnego w zwykłą masę i energię, jaką znajdujemy w naszym wszechświecie. Po czwarte, potrzebny będzie mechanizm pozwalający na wystarczająco szerokie wariacje poszczególnych parametrów fizycznych pomiędzy różnymi wszechświatami. Inaczej mówiąc, potrzebny będzie sposób na zapewnienie zróżnicowania stałych fizyki, tak aby niektóre z utworzonych wszechświatów przypadkowo mogły okazać się takie jak nasz, mające precyzyjne dostrojenie dla podtrzymania życia.

— Czy jest jakiś kandydat do tego mechanizmu? — zapytałem.

— Tak. Teoria superstrun — odpowiedział. — To może zadziałać, aczkolwiek na ostateczne rozstrzygniecie jest jeszcze o wiele za wcześnie.

Kiedy zapytałem, dlaczego wymienił superstruny, wyjaśnił:

— Zgodnie z teorią superstrun najbardziej pierwotnymi składnikami materii są struny energii, które podlegają drganiom kwantowym w dziesięciu lub jedenastu wymiarach czasoprzestrzeni. Sześć lub siedem z tych wymiarów jest „zwiniętych" do bardzo małych rozmiarów. W żargonie teorii strun są one *skompaktowane*. Ich kształt określa sposób ich drgania. To z kolei określałoby rodzaje i masy cząstek pod-

stawowych oraz siły działające między nimi. Miałyby więc one różne stałe fizyki i prawa rządzące tymi siłami.

— To brzmi bardzo nieprzekonująco — zauważyłem.

— Otóż zarówno kosmologia inflacyjna, jak i teoria strun, są ***wysoce*** spekulatywne. Właściwie fizyk teoretyczny Michio Kaku powiedział niedawno, że „nie znaleziono ani krzty materiału doświadczalnego, który potwierdzałby superstruny"[44]. Fizycy są jeszcze bardzo daleko nawet od sformułowania równań. Aktualnie jest to teoria, której atutem jest jej elegancja matematyczna i nadzieja na unifikację mechaniki kwantowej i ogólnej teorii względności, tych dwóch gałęzi fizyki, które fizycy usiłują połączyć już od ponad 50 lat.

Podsumowałem to, co Collins powiedział dotychczas.

— A więc ten generator wielu wszechświatów musiałby mieć te wszystkie części, jeśli miałby dawać nadzieję na utworzenie funkcjonującego wszechświata — powiedziałem.

— Właśnie. Na przykład bez harmonijnego współdziałania równania Einsteina i pola inflacyjnego nie mógłby on działać. Gdyby w tym wszechświecie obowiązywała teoria grawitacji Newtona, a nie Einsteina, nie mógłby on działać. Ale to jeszcze nie wszystko.

Musiałyby też być na swoim miejscu inne prawa. Na przykład bez tak zwanej zasady kwantowania wszystkie elektrony w atomie zostałyby wessane przez jądra atomowe. Atomy nie mogłyby więc istnieć. Dalej, jak zauważył wybitny fizyk z Princeton Freeman Dyson, bez zasady wyłączności Pauliego elektrony zajmowałyby najniższe orbity wokół jąder, co uniemożliwiłoby istnienie bardziej złożonych atomów[45]. I wreszcie, bez uniwersalnej siły przyciągania między masami, takiej jak grawitacja, nie mogłyby uformować się gwiazdy ani planety. Gdyby któregoś z tych składników zabrakło, albo byłby odmienny, jest wysoce nieprawdopodobne, by mógł powstać jakikolwiek wszechświat dopuszczający istnienie życia.

A należy pamiętać — dodał — że trzeba byłoby bilionów i bilionów i bilionów i bilionów wszechświatów, aby zwiększyć prawdopodobieństwo, że stała kosmologiczna wyjdzie chociaż raz z właściwą wartością. A to jest tylko jeden parametr.

— Jaki więc jest pana wniosek? — zapytałem.

— Jest wysoce nieprawdopodobne, by taki system generowania wszechświatów mógł mieć wszystkie składowe i składniki na swoim miejscu w wyniku przypadku, podobnie jak przypadek nie może wyjaśnić powstawania jadalnego chleba w maszynce do jego wyrobu. Gdyby więc taki system generowania wszechświatów istniał, jego istnienie najlepiej wyjaśniałby inteligentny projekt.

— To znaczy — powiedziałem — że nawet kiedy naukowcy powołują się na teoretyczne istnienie wielu wszechświatów, aby uniknąć implikacji precyzyjnego dostrojenia wszechświata, nie są w stanie uciec przed inteligentnym projektem?

— Właśnie tak.Teiści nie mają się czego obawiać w idei istnienia wielu wszechświatów. W dalszym ciągu konieczny jest inteligentny projektodawca, dzięki któremu ten precyzyjnie dostrojony proces generowania wszechświatów może właściwie funkcjonować. Możemy tu zmodyfikować pewną wypowiedź filozofa Freda Dretske i stwierdzić: „szaleje inflacja i koszty utrzymania ateistów poszły w górę".

SUPERINTELEKT

Zastanawiałem się przez chwilę nad wyjaśnieniem Collinsa. Z pewnością było to sensowne, że generowanie wszechświatów wymagałoby właściwych mechanizmów, właściwych składników i właściwej dokładności, a wszystko to są znaki rozpoznawcze inteligentnego projektu. Jednak ciągle zmagałem się w myślach z czym innym. Musiałem przyznać, że nie jestem fizykiem, ale dla mnie cały pomysł wielu wszechświatów wydawał się absurdem.

Utożsamiałem się z obrazoburczym Greggem Easterbrookiem, redaktorem „Atlantic Monthly", który badał odkrycia i teorie współczesnej fizyki. Był on w swoich opiniach bardzo otwarty:

„Pomysł wieloświata opiera się na założeniach, które zostałyby skwitowane szyderczym śmiechem, gdyby pochodziły z jakiegoś religijnego tekstu", napisał. „Wymaga on tyle samo wiary, jak każda religia. *Przyłącz się do Kościoła, który wierzy w istnienie niewidzialnych obiektów o rozmiarach pięćdziesięciu miliardów galaktyk?'*[46].

Kiedy zwierzałem się z mojego sceptycyzmu Collinsowi, słuchał uważnie.

—Jest powód, dla którego tak pan się czuje — powiedział. — Widzi pan, gdy wszystko inne jest takie same, dajemy pierwszeństwo hipotezom, które są naturalnymi ekstrapolacjami tego, co już znamy.

Nie byłem pewny do czego zmierza.

— Czy może mi to pan jakoś zilustrować? — zapytałem.

— Oczywiście. Powiedzmy, że znaleziono jakieś kości dinozaura. W sposób naturalny będziemy je uważać za mocny dowód tego, że w przeszłości żyły dinozaury. Dlaczego? Ponieważ mimo że nikt nigdy nie widział dinozaura, mamy doświadczenie, że inne zwierzęta pozostawiały po sobie skamieniałe szczątki. Dlatego wyjaśnienie przez istnienie dinozaurów jest naturalną ekstrapolacją naszego wspólnego doświadczenia. Jest ono sensowne.

Lecz powiedzmy, że istnieje jakiś sceptyk zaprzeczający istnieniu dinozaurów. Chce racjonalnie obalić nasz wniosek oparty o znalezione kości. Powiedzmy, że utrzymuje, iż jest w stanie wyjaśnić istnienie tych kości tym, że „pole produkujące kości dinozaurów" spowodowało, iż zmaterializowały się one z czystego powietrza.

— To zwariowane — stwierdziłem.

— I dokładnie tak odpowiedzielibyśmy temu sceptykowi — kontynuował. — Powiedzielibyśmy: „Chwileczkę. Nie ma znanych praw fizyki, które pozwalałyby temu polu wyczarowywać kości z niczego". Jednak ten sceptyk miałby na to gotową odpowiedź: „My tylko nie odkryliśmy jeszcze tych praw. Po prostu nie wykryliśmy jeszcze tego pola. Proszę dać nam tylko więcej czasu, a jestem pewien, że tego dokonamy".

— Domyślam się, że nic nie zdoła odwieść nas od wniosku, że dinozaury istniały, ponieważ jest to naturalną ekstrapolacją czegoś nam znanego — orzekł Collins. — Natomiast ten sceptyk musi odkryć cały nowy zestaw praw fizyki i mechanizmów nie będących naturalną ekstrapolacją czegokolwiek znanego. Nie kupimy jego historyjki. Nie ma mowy.

— Czy zatem chce pan powiedzieć, że inteligentny projektodawca jest naturalną ekstrapolacją czegoś już znanego?

— Tak jest! — odpowiedział. — Proszę się zastanowić, panie Lee. Wiemy już, że inteligentne umysły tworzą precyzyjnie dostrojone urządzenia. Spójrzmy na prom kosmiczny. Spójrzmy na telewizor. Spójrzmy na silnik spalinowy. Bez przerwy widzimy umysły tworzące skomplikowane, precyzyjne maszyny.

A zatem postulowanie istnienia superintelektu, czyli Boga, dla wyjaśnienia precyzyjnego dostrojenia wszechświata, jest jak najbardziej sensowne. Jest to po prostu naturalną ekstrapolacją, gdyż wiemy, że umysł to potrafi. I co więcej, w odróżnieniu od hipotezy wielu wszechświatów mamy jeszcze inny, niezależny materiał dowodowy na istnienie Boga, taki jak osobiste doświadczanie Stwórcy oraz inne rodzaje argumentów, o których mówi pan w swojej książce.

PIĘKNO FIZYKI

Collins pociągnął ostatni łyk herbaty prawie w tym samym czasie, kiedy ja do końca opróżniłem moją szklankę z wodą.

— Chodźmy uzupełnić zapasy — powiedział, zapraszając mnie, bym podążył za nim wzdłuż korytarza.

Ponieważ nie było zajęć ani studentów, w budynku panowała głucha cisza. Nasze głosy odbijały się echem, kiedy szliśmy powoli pustym korytarzem.

— Dzień jest zbyt piękny, aby spędzać tyle czasu wewnątrz — powiedziałem, gdy doszliśmy do samoobsługowego kąta kuchennego.

— To fakt. Dobrze byłoby pobiegać — dodał Collins.

Napełniłem szklankę wodą, podczas gdy on robił sobie herbatę. Po chwili przerwał ciszę mówiąc:

— Wzmianka o pięknie przypomina mi inny sposób argumentacji na rzecz inteligentnego projektodawcy.

— Naprawdę? Proszę powiedzieć mi o tym.

— Wystarczy pomyśleć o niezwykłym pięknie, elegancji, harmonii i prostocie, jakie znajdujemy w prawach przyrody — odpowiedział, kiedy wracaliśmy do sali konferencyjnej.

— Napisano na ten temat całe książki. Weinberg poświęcił kiedyś cały rozdział na wyjaśnienie, jak kryteria piękna i elegancji pro-

wadziły fizyków do sformułowania właściwych praw[47]. Fizyk teoretyk Alan Guth powiedział, że pierwotna struktura teorii skalowania w fizyce cząstek podstawowych „umotywowana była ich matematyczną elegancją"[48].

Jeden z najbardziej wpływowych naukowców XX wieku, Paul Dirac, laureat Nagrody Nobla z Cambridge twierdził nawet, że „ważniejsze jest mieć w swoich równaniach piękno niż ich zgodność z doświadczeniem"[49]. Pewien historyk powiedział, że matematyczne piękno było „integralną częścią" strategii Diraca. Napisał, iż Dirac był przekonany, że fizycy „najpierw powinni wybrać najpiękniejszą matematykę, niekoniecznie związaną z istniejącymi podstawami fizyki teoretycznej, a dopiero potem interpretować ją w terminach fizycznych"[50].

— A czy pan widzi piękno w prawach i zasadach natury? — zapytałem.

— Ależ oczywiście! — stwierdził. — Są one piękne, a zarazem eleganckie w swojej prostocie. To zadziwiające. Kiedy naukowcy próbują sformułować nowe prawo natury, zwyczajowo poszukują najprostszego, zdolnego opisać dostępne dane.

Przerwałem mając pewne zastrzeżenie.

— Czy piękno nie tkwi w oku obserwatora? To, co piękne, wydaje się być bardzo subiektywne.

— Gdyby piękno było czysto subiektywne, nie można by wyjaśnić faktu, że kryterium piękna jest w nauce tak owocne. Czysto subiektywne kryteria nie doprowadziłyby do powstania teorii tak dokładnie opisujących rzeczywistość. Przykładem może być sukces elektrodynamiki kwantowej, która przewidziała poprawkę kwantową stosunku giro-magnetycznego elektronu.

Nie całe piękno jest subiektywne. Są w nim także elementy obiektywne, przynajmniej w sensie klasycznym. W książce *The Analysis of Beauty* (Analiza piękna) z połowy XVIII wieku William Hogarth napisał, że cechą określającą piękno i elegancję jest „prostota z różnorodnością". I właśnie to znajdują naukowcy w świecie: fundamentalną prostotę prowadzącą do ogromnej złożoności niezbędnej dla życia.

Zaryzykowałem przedstawienie innej możliwości.

— A może pojęcie piękna jest tylko wynikiem ewolucji. Może ma ono w sobie zdolność przetrwania i nasze odczucie piękna ukształtowało się w wyniku doboru naturalnego.

— To mogłoby dotyczyć tylko rzeczy, które możemy widzieć, słyszeć i dotykać w naszym codziennym świecie, a które są konieczne do przetrwania. Natomiast ewolucja taka nie jest w stanie wyjaśnić piękna, jakie dostrzegamy w ukrytym świecie matematyki i praw fizyki.

W fizyce dostrzegamy niesamowitą harmonię, symetrię i proporcjonalność. Istnieje też coś, co nazywam „odkrywalnością". Rozumiem przez to ten fakt, iż prawa natury wydają się być starannie skonstruowane w taki sposób, aby mogły zostać odkryte przez istoty na naszym poziomie inteligencji. To nie tylko zgadza się z koncepcją inteligentnego projektu, lecz także sugeruje opatrznościowy cel istnienia ludzkości: poznawanie naszego środowiska i rozwijanie nauki i techniki.

Collins wspomniał też o książce *Superforce* (Supersiła) Daviesa, który także omawiał piękno natury. Później znalazłem następujący fragment:

„Powszechną reakcją fizyków na ważne odkrycia [...] jest mieszanina zachwytu nad subtelnością i elegancją natury, oraz oszołomienia dającego się wyrazić zdaniem: »Nigdy nie wpadłbym na pomysł zrobienia tego w taki sposób«. Jeśli natura jest tak »sprytna«, że potrafi wykorzystać mechanizmy, których genialność zdumiewa nas, czy nie jest to przekonującym dowodem istnienia inteligentnego projektu poza fizycznym wszechświatem? Jeśli najtęższe umysły świata jedynie z trudem są w stanie rozwikłać głębsze tajniki funkcjonowania natury, to jak moglibyśmy przypuszczać, że są one tylko bezmyślnymi przypadkami, produktami ślepego losu? [...] Odkrywanie praw fizyki pod wieloma względami podobne jest do rozwiązywania krzyżówki. [...] W przypadku krzyżówki nigdy nie bylibyśmy skłonni przypuszczać, że słowa w niej zawarte wpadły w te logicznie zazębiające się kratki przypadkowo"[51].

— Z ateistycznego punktu widzenia — ciągnął Collins — nie ma powodu, by oczekiwać, że podstawowe prawa natury będą piękne lub eleganckie, ponieważ równie dobrze mogą być inne. Nawet Wein-

berg, który jest ateistą przyznał, że „czasami natura wydaje się bardziej piękna, niż jest to niezbędnie konieczne"[52].

Natomiast z punktu widzenia hipotezy istnienia Boga, precyzyjne dostrojenie według kryteriów prostoty, piękna i elegancji *ma* głęboki sens. Pomyślmy o klasycznej koncepcji Boga. Jest On najwyższą istotą, a zatem istotą z doskonałą wrażliwością na estetykę. Nie ma absolutnie nic dziwnego w tym, że Bóg zechciał stworzyć świat, którego podstawy są bardzo subtelne i piękne.

„WSZYSTKIE INNE TEORIE ZAWODZĄ"

Wróciliśmy do sali konferencyjnej, wiedząc, że zbliżamy się do końca naszej rozmowy. Collins oparł się o ścianę, trzymając w jednej ręce szklankę, a drugą niedbale dotykając podbródka, ja zaś usadowiłem się na oparciu krzesła, kładąc nogi na jego siedzeniu.

Obszar na pograniczu wiary i fizyki był dla mnie fascynującym rozdrożem, toteż byłem ciekawy, jaki wpływ badania Collinsa wywarły na jego życie osobiste.

— Jak pańskie studia nad precyzyjnym dostrojeniem wszechświata wpłynęły na pana wiarę? — zapytałem.

Collins opuścił rękę ze szklanką.

— Niewątpliwie wzmocniły ją — odpowiedział. — Jak każdy człowiek przechodziłem w życiu przez pewne trudne okresy, i cały ten naukowy materiał dowodowy na rzecz Boga był dla mnie ważną kotwicą.

Zabrzmiało to tak, jakby nauka zastąpiła wiarę.

— Czy tą kotwicą nie powinna być wiara? — spytałem.

— Mówię o wierze — nie ustępował Collins. — Bóg zazwyczaj nie pojawia się gdzieś w nadnaturalny sposób i nie mówi: „Oto jestem". Używa On kaznodziejów, którzy przekazują ludziom Jego przesłanie o zbawieniu przez Chrystusa. I czasami używa naturalnych środków. W Liście do Rzymian 1,20 jest powiedziane, że wieczna moc i boska natura Boga stają się widzialne przez Jego dzieła i że to jest powodem, dla którego ludzkość jest bez wymówki. Dostrzegam, że teraz fizyka odkrywa Boże odciski palców na głębszym i o wiele bardziej subtel-

nym poziomie niż można było o tym marzyć w starożytności. Bóg użył fizyki aby pozwolić mi widzieć dowody Jego obecności i zdolności tworzenia. Niebiosa rzeczywiście głoszą chwałę Boga, szczególnie mocno dla kogoś, kto zna fizykę i ma otwarte oczy. To było dla mnie ogromną zachętą.

Oczywiście — kontynuował — samo precyzyjne dostrojenie nie daje odpowiedzi, czy Bóg jest osobowy, czy też nie. Musimy przekonać się o tym w inny sposób. Ale pozwala nam ono wyciągnąć wniosek, że Bóg istnieje, że stworzył świat i że zatem wszechświat ma pewien cel. On zaplanował go bardzo starannie i precyzyjnie jako środowisko dla inteligentnego życia.

— Jak pan ocenia, na ile przekonujące są dowody antropiczne?

— One nie są rozstrzygające w tym sensie, w jakim dwa dodać dwa daje cztery — odpowiedział. — Argument ten ma charakter kumulatywny. Niezwykle precyzyjne dostrojenie praw i stałych natury, ich piękno, ich odkrywalność, ich zrozumiałość — wszystko to współdziała, sprawiając, że hipoteza istnienia Boga staje się najrozsądniejszą opcją, jaką mamy. Wszystkie inne teorie zawodzą.

Wziąłem gazetę, którą położyłem na stole konferencyjnym i powiedziałem:

— „New York Times" opublikował ostatnio słynny cytat z pism fizyka Freemana Dysona, który przypatrywał się argumentom precyzyjnego dostrojenia i powiedział: „Wszechświat w jakimś sensie musiał wiedzieć, że przychodzimy". Jednak potem autor ten dodaje: „Spostrzeżenie to przeraża niektórych fizyków, którzy uważają, że ich misją jest znalezienie matematycznego wyjaśnienia natury nie pozostawiającego nic dla losu ani dla kaprysu Stwórcy". To oczywiście nie odzwierciedla pańskiego sposobu widzenia misji fizyki, nieprawdaż?[53].

— Oczywiście, że nie. Podejście takie odzwierciedla nastawienie antyteistyczne. Nie mam nic przeciwko temu, że naukowcy poszukują wyjaśnień naturalnych, ale nie powiedziałbym, że wyjaśnianie wszystkiego w sposób naturalny jest misją fizyki. Misją fizyki jest poszukiwanie naturalnego wyjaśnienia, dopóki jest to możliwe. Ponieważ jednak fizyka może wyjaśniać jeden zestaw praw powołując się na inny, bardziej podstawowy zestaw praw, zatem nigdy nie zdoła sama

wyjaśnić tych najbardziej fundamentalnych praw Dla ich wyjaśnienia trzeba przemieścić się od fizyki ku metafizyce. Aczkolwiek odwoływanie się do koncepcji Boga może, ściśle biorąc, nie być częścią nauki, to jednak zgodne z duchem nauki jest podążanie za dowodami i ich implikacjami, dokądkolwiek one prowadzą. Nie powinniśmy zamykać się na hipotezę istnienia Boga, jeśli to ona najlepiej tłumaczy fakty.

Collins nie jest odosobniony w takim spojrzeniu. Gingerich z Harvardu mówi: „Wierzę, że [...] Księga Natury z jej zdumiewającymi szczegółami: źdźbłem trawy, *Conus cedonulli* czy poziomami rezonansów atomu węgla, nasuwa myśl o Bogu projektodawcy i Bogu twórcy. I nie sądzę, by to przekonanie umniejszało mój status naukowca"[54].

To podsunęło mi treść ostatniego pytania:

— Kiedy wgłębia się pan coraz bardziej w fizykę — zapytałem Collinsa — czy doznaje pan uczucia podziwu i lęku wynikających z tego, co pan znajduje?

— Rzeczywiście tak — odpowiedział, a na jego twarzy pojawił się uśmiech. — Nie tylko w związku z precyzyjnym dostrojeniem, lecz także w wielu innych dziedzinach, jak mechanika kwantowa i zrozumiałość świata dla naszego umysłu. **IM** głębiej przenikamy, tym Bóg wydaje się być bardziej subtelny, bardziej genialny i bardziej twórczy, w stopniu wyższym niż kiedykolwiek uważaliśmy za możliwe. I myślę, że Bóg właśnie taki wszechświat stworzył dla nas: pełny zaskakujących niespodzianek.

ORZEŁ CZY RESZKA

Niezależnie od tego, jak na to patrzyłem, przyjęcie inteligentnego projektu wydawało się nieuniknione. Jeśli nasz wszechświat jest jedynym istniejącym, co jest logiczną konkluzją opartą o brak jakichkolwiek dowodów, że tak nie jest, to jego niezmiernie skomplikowane precyzyjne dostrojenie domaga się projektodawcy. Z drugiej zaś strony, gdyby te egzotyczne teorie fizyków okazały się prawdziwe i nasz wszechświat byłby jednym z wielu, to istnienie mechanizmu generującego wszechświaty także wymagałoby projektodawcy.

Orzeł czy reszka, wygrywa Stwórca.

Vera Kistiakowsky, emerytowana profesor fizyki w Massachusetts Institute of Technology i była prezes Stowarzyszenia Kobiet w Nauce, tak podsumowała implikacje wynikające z materiału dowodowego: „Doskonały porządek, ujawniony dzięki naszemu naukowemu zrozumieniu świata fizycznego, domaga się boskiego"[55].

Taki sam wniosek sprawił, że Patrick Glynn odszedł od ateizmu. Jak powiedział, zasada antropiczna „.. .przedstawiła tak mocną wskazówkę, że Bóg istnieje, jakiej można się spodziewać tylko od rozumowania i nauki [...]. Na ironię, obraz wszechświata przekazany nam w spadku przez najbardziej rozwiniętą dwudziestowieczną naukę, jest w swojej wymowie bliższy relacji z Księgi Rodzaju niż cokolwiek naukowego od czasów Kopernika"[56].

Jak dotąd, po moich dwóch wywiadach z Craigiem i Collinsem, materiał dowodowy wskazywał wyraźnie w tym kierunku. Moja uwaga skupiła się szczególnie na jednej konsekwencji.

W książce *The Case for Christ* (Dochodzenie w sprawie Chrystusa) zajmowałem się dowodami historycznymi prawdziwości cudów Jezusa z Nazaretu, zwłaszcza Jego zmartwychwstania. Jego zdolność nadnaturalnego interweniowania w normalny bieg wydarzeń świata przez chwilowe zawieszenie jego naturalnego funkcjonowania, jest z pewnością mocnym potwierdzeniem, iż jest On Synem Boga.

Jednak kiedy dowiedziałem się o tym skrupulatnym, precyzyjnym dostrojeniu praw natury, uświadomiłem sobie teraz, że codzienne funkcjonowanie wszechświata jest *samo w sobie* pewnego rodzaju ustawicznym cudem. „Zbiegi okoliczności", które sprawiają, że fundamentalne właściwości materii współdziałają ze sobą tworząc przyjazne środowisko, są tak nieprawdopodobne, tak zdumiewające, tak po mistrzowsku zharmonizowane, że wymaga to boskiego wyjaśnienia.

Inaczej mówiąc, chwilowe zniesienie praw natury w nagły, widzialny, bezpośredni sposób, które zwykle nazywamy cudem, wskazuje niewątpliwie na wszechmocne bóstwo. Ale nawet kiedy Bóg *nie* interweniuje w sposób nadnaturalny, to niewytłumaczalne inaczej precyzyjne dostrojenie, działające bez przerwy od chwili stworzenia, wydaje się także być godne tego, by nosić określenie „cudowne".

A rzeczy cudowne są domeną Boga.

Byłem pogrążony w tych myślach, podczas gdy wyszliśmy z Collinsem z budynku i wdychając głęboko czyste jesienne powietrze, kąpaliśmy się w słońcu. Patrząc na niebo widziałem po jednej stronie gorącą tarczę słońca, a po drugiej blady księżyc. Mój umysł zwrócił się od abstrakcyjnego świata fizyki ku planetom, księżycom, gwiazdom i galaktykom, które zapełniają wszechświat.

Zastanawiałem się, jakie jeszcze przypadki precyzyjnego dostrojenia czekają na mnie w kosmosie. Czy samo nasze istnienie na tej podtrzymującej życie grudzie materii, na obrzeżach Drogi Mlecznej, może powiedzieć nam coś o Stwórcy, na którego istnienie tak wyraźnie wskazują argumenty z dziedziny kosmologii i fizyki?

Oddalając się od kampusu podjąłem decyzję. Jest czas, by przesłuchać astronoma i dowiedzieć się, co mówią tajemnice i majestat nieba.

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

Robin Collins, „The Argument from Design and the Many-Worlds Hypothesis", w: *Philosophy of Religion: A Reader and Guide,* red. William Lane Craig, Rutgers University Press, New Brunswick N.J. 2002.

„The Evidence for Fine-Tuning", w: *God and Design: The Teleological Argument and Modern Science*, red. Neil Manson, Routledge, New York 2003.

„A Scientific Argument for the Existence of God: The Fine-Tuning Design Argument", w: *Reason for the Hope Within,* red. Michael J. Murray, Eerdmans, Grand Rapids, Mich. 1999.

„The Teleological Argument", w: *The Rationality of Theism*, red. Paul Copan, Paul Moser, Routledge, New York 2003.

Thomas Dubay, *The Evidential Power of Beauty,* Ignatius, San Francisco 1999.

John Leslie, *Universes*, Routledge, New York 1989.

PRZYPISY

[1] Paul Davies, *God and the New Physics,* Simon and Schuster, New York 1983, s. 189. (Paul Davies, *Bóg i nowa fizyka*, Cyklady, Warszawa 1996).

[2] John Templeton, *The Humble Approach: Scientists Discover God,* Templeton Foundation, Philadelphia 1998, s. 19.

[3] Opis wzajemnych relacji między chrześcijańskim i niechrześcijańskim współmałżonkiem na podstawie doświadczeń Leslie i mojego w czasie, kiedy ona była chrześcijanką, a ja ateistą, zob.: Lee and Leslie Strobel, *Surviving a Spiritual Mismatch in Marriage*, Zondervan, Grand Rapids, Mich. 2002.

[4] Zob.: Patrick Glynn, „The Making and Unmaking of an Atheist", (w:) *God: The Evidence,* Forum, Rocklin, Calif. 1997, ss. 1-20.

[5] Tamże, s. 22.

[6] Tamże, s. 55,53.

[7] Alister McGrath, *Glimpsing the Face of God*, Eerdmans, Grand Rapids, Mich. 2002, s. 19.

[8] John Polkinghorne, *Beliefin God in an Age of Science,* Yale University Press, New Haven 1998, s. 10.

[9] Walter L. Bradley, „The 'Just So'Universe", (w:) William A. Dembski, James M. Kushiner, *Signs oflntelligence,* s. 170.

[10] Paul Davies, *The Mind of God,* Touchstone, New York 1992, ss. 16, 232.

[11] Edward Harrison, *Masks of the Universe,* Collier, New York 1985, ss. 263,252.

[12] Cyt. w: John Barrow, FrankTipler, *TheAnthropic CosmologicalPrinciple,* Oxford University Press, Oxford 1986, s. 22.

[13] Owen Gingerich, „Dare a Scientist Believe in Design?", (w:) John M. Templeton, (red.), *Evidence of Purpose,* Continuum, New York 1994, s. 25.

[14] John Leslie, *Unwerses,* Routledge, New York 1989, s. 198.

[15] Robert M. Augros, George N. Stanciu, *The New Story of Science, s.* 70.

[16] Robin Collins, „A Scientific Argument for the Existence of God: The Fine-Tuning Design Argument", (w:) Michael J. Murray, (red.), *Reason for the Hope Within,* Eerdmans, Grand Rapids, Mich. 1999, s. 48.

[17] Paul Davies, *The Cosmic Blueprint: New Discoveries in Naturęs Creative Ability to Order the Universe*, Simon and Schuster, New York 1988, s. 203.

[18] Collins (a także Gingerich we wcześniejszym cytacie) powoływał się na dobrze znaną uwagę, którą zrobił sir Fred Hoyle: „Interpretacja faktów zgodnie ze zdrowym rozsądkiem wskazuje na to, że jakaś superinteligencja manipulowała fizyką, a także chemią i biologią, i że nie warto mówić w przyrodzie o żadnych ślepych siłach. Liczby, jakie otrzymuje się z tych faktów, wydają mi się tak przytłaczające, że konkluzja taka staje się prawie że bezdyskusyjna"; zob. Fred Hoyle, „The Universe: Past and Present Reflections", „Engineering & Science", listopad 1981 r.

[19] Stosunek siły czterech podstawowych oddziaływań, jakie występują w naturze: grawitacyjnego, słabego, elektromagnetycznego i silnego jądrowego jest zazwyczaj przedstawiany przy pomocy szeroko stosowanej wielkości bezwymiarowej, którą można w przybliżeniu uważać za stosunek sił tych czterech oddziaływań działających między dwoma protonami w jądrze atomowym; zob.: John Barrow, Frank Tipler, *The Anthropic Cosmological Principle*, Oxford University Press, Oxford 1986, ss. 293-295.

[20] Martin Rees,*Just Six Numbers: The Deep Forces That Shape the Universe*, Basic, New York 2000, s. 30. (Martin Rees, *Tylko sześć liczb*, CiS, Warszawa 2000).

[21] Stephen C. Meyer, „Evidence for Design in Physics and Biology", (w:) Michael J. Behe, William A. Dembski, Stephen C. Meyer, (red.), *Science and Evidence for Design in the Universe,* Ignatius, San Francisco 2000, s. 60.

[22] Steven Weinberg, *A Designer Universef,* „New York Review of Books", 21 października 1999 r.

[23] Tamże.

[24] Tamże.

[25] Roger Penrose, *The Emperors New Mind*, Oxford, New York 1989, s. 344, cyt. w: Stephen C. Meyer, „Evidence for Design in Physics and Biology", (w:) Michael J. Behe, William A. Dembski, Stephen C. Meyer, (red.), *Science and Evidence for Design in the Universe*, s. 61. (Chodzi o liczbę a=10x, gdzie *=10^{123}. Liczba χ to jedynka ze 123 zerami, natomiast liczba a to jedynka z 10^{123} zerami — uw. tłum.). (Polski przekład książki: Roger Penrose, *Nowy umysł cesarza,* PWN, Warszawa 1995).

[26] Brad Lemley, „Why Is There Life?", „Discover", listopad 2002 r., uwydatnienie dodane·

[27] Tamże; zob. także: Martin Rees,*Just Six Numbers: The Deep Forces That Shape the Universe.* (Martin Rees, *Tylko sześć liczb*, CiS, Warszawa 2000).

[28] Cyt. w: Larry Witham, *By Design*, Encounter, San Francisco 2003, s. 55.

[29] Bill Bryson, A *Short History ofNearly Everything,* s. 16.

[30] Brad Lemley, *Why Is There Life?*

[31] Tamże.

[32] Clifford Longley, „Focusing on Theism", „London Times", 21 stycznia 1989 r.

[33] Steven Weinberg, *A Designer Universe?*

[34] Michael J. Behe, William A. Dembski, Stephen C. Meyer, *Science and Evidence for Design in the Universe*, s. 104, cytat z: Clifford Longley, *Focusing on Theism.*

[35] Paul Davies podaje następującą definicję metafizyki: „W filozofii greckiej termin »metafizyka« początkowo oznaczał to, co »przychodzi po fizyce«. Dotyczyło to faktu, że w dziełach Arystotelesa metafizyka bez odrębnego napisu umieszczona była za jego rozważaniami na temat fizyki. Wkrótce jednak termin ten zaczął obejmować te zagadnienia, które wykraczają poza fizykę (dziś powiedzielibyśmy: poza naukę), a jednak mogą mieć związek z istotą dociekań naukowych. Tak więc metafizyka obejmuje tematy traktujące o fizyce (lub nauce w ogólności), lecz nie będące przedmiotem nauki. Tradycyjne problemy metafizyki dotyczyły pochodzenia, natury i sensu istnienia wszechświata, jak świat odbierany przez nasze zmysły ma się do istniejącej poza nami »rzeczywistości« i porządku w niej, relacji między umysłem a materią, oraz istnienia wolnej woli. Wyraźnie widać, że wszystko to ma dla nauki ogromne znaczenie, ale sama nauka empiryczna może nie być w stanie udzielić odpowiedzi na te pytania ani rozwiązać zagadnienia sensu życia" (Paul Davies, *The Mind ofGod,* s. 31).

[36] Lee Strobel, *The Casefor Faith,* ss. 78, 79.

[37] John Polkinghorne, *Serious Talk: Science and Religion in Dialogue,* Trinity Press International, London 1995, s. 6.

[38] John Polkinghorne, *Science and Theology*, Fortress Press, Minneapolis 1998, s. 38.

[39] Paul Davies, *The Mind of God*, s. 220.

[40] Clifford Longley, *Focusing on Theism.*

[41] Brad Lemley, *Why Is There Life?*. W kolejnym wywiadzie Rees powiedział, że dla fizyków jest pomocne rozważanie możliwości istnienia innych wszechświatów. Potem dodał: Ja nie wierzę, ale myślę, że właśnie nauka powinna to sprawdzić"; zob. Dennis Overbye, „A New View of Our Universe: Only One of Many", „New York Times", 29 października 2002 r.

[42] Tamże.

[43] Według instrukcji *The Bread Factory Book* wydanej przez firmę Sanyo: „Mąka chlebowa z twardego ziarna jest bogata w substancję białkową zwaną glutenem. W czasie mieszania i wyrabiania gluten pęcznieje i sprawia, że pojawiają się pęcherzyki powietrza, dzięki czemu chleb staje się lekki i delikatny". Jeśli piecze się chleb pełnoziarnisty, należy dodać do czterech łyżek stołowych glutenu, aby bochenek był dobrze wyrośnięty.

[44] Michio Kaku, *Introduction to Superstrings andM-Theory*, Springer-Verlag, New York, wydanie drugie, 1999, s. 17.

[45] Freeman Dyson, *Disturbing the Universe,* Harper and Row, New York 1979, s. 251.

[46] Gregg Easterbrook, „The New Convergence", „Wired", grudzień 2002 r. (uwydatnienie dodane).

[47] Zob.: „Chapter Six: Beautiful Theories", (w:) Steven Weinberg, *Dreams of a Final Theory*, Vintage Books, New York 1992. (Steven Weinberg, *Sen o teorii ostatecznej*, Alkazar, Warszawa 1994).

[48] Alan Guth, *The Inflationary Universe*, Helix, New York 1997, s. 124 (Alan Guth, *Wszechświat inflacyjny: w poszukiwaniu nowej teorii pochodzenia kosmosu*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2000).

[49] Paul Dirac, „The Evolution of the Physicist s Picture of Naturę", „Scientific American", maj 1963.

[50] Oliyer Darrigol, *From c-Numbers to q-Numbers: The Classical Analogy in the History of Quantum Theory*, University of California Press, Los Angeles 1992, s. 304.

[51] Paul Davies, *Superforce: The Search for a Grand Unified Theory of Naturę,* Simon and Schuster, New York 1984, ss. 235-236.

[52] Steven Weinberg, *Dreams of a Final Theory*, s. 250.

[53] Dennis Overbye, „A New View of Our Universe: Only One of Many".

[54] Owen Gingerich, „Dare a Scientist Believe in Design?", (w:) John M. Templeton, (red.), *Evidence of Purpose*, Continuum, New York 1994, s. 32.

[55] Vera Kistiakowsky, „The Exquisite Order of the Physical World Calls for the Divine", (w:) Henry Margenau, Roy Abraham Varghese, *Cosmos, Bios, Theos*, Open Court, Chicago 1992, s. 52.

[56] Patrick Glynn, *God: The Evidence*, ss. 55,26.

7

ŚWIADECTWO ASTRONOMII: UPRZYWILEJOWANA PLANETA

Kiedy przypatrujemy się wszystkim dowodom, nasuwa się nieodparta myśl, że musi być w tym jakieś nadnaturalne działanie lub raczej Działanie. Czy to możliwe, że nagle, nieumyślnie natknęliśmy się na dowód naukowy istnienia Najwyższej Istoty? Czy to Bóg wkroczył i tak misternie urządził wszechświat dla naszego dobra?

George Greenstein, astronom[1]

Astronomia prowadzi nas do unikalnego wydarzenia: wszechświata utworzonego z niczego, posiadającego bardzo delikatną równowagę konieczną do zapewnienia dokładnie takich warunków, jakie potrzebne są do życia, oraz mającego ukryty (można by rzec „nadnaturalny') plan.

Arno Penzias, laureat Nagrody Nobla[2]

Ziemia nie odznacza się niczym niezwykłym. Jest ona przeciętną, skromną grudą, kręcącą się bezmyślnie wokół nic nie znaczącej gwiazdy w tuzinkowej galaktyce — „samotną kruszyną w wielkiej otaczającej ją ciemności kosmicznej", jak wyraził to nieżyjący już Carl Sagan[3].

Fakt, że na naszej planecie kwitnie życie, nie jest niczym wyjątkowym. Mówi się nam, że wszelkie rodzaje stworzeń występują niewątpliwie w obfitości w niezliczonych miejscach wśród tych dziesięciu bilionów miliardów gwiazd naszego wszechświata. Niektórzy naukowcy oszacowali, że może być do dziesięciu bilionów rozwiniętych cywilizacji[4]. Sagan wymienił liczbę jednego miliona tylko w samej naszej Drodze Mlecznej[5].

Wszystko wskazuje na to, że siły natury działają tak automatycznie, iż życie z pewnością rozwinie się wszędzie, gdzie istnieje woda. Właśnie dlatego, kiedykolwiek naukowcy podnoszą nowe przypuszczenia na temat obecności płynnej wody na innych ciałach niebieskich (aktualnym przykładem mogą być podziemne światy we wnętrzu Europy i Ganimedesa — zamarzniętych księżyców Jowisza), pojawia się automatycznie wniosek, że muszą tam być niewątpliwie organizmy żywe.

Skoro życie może wyłaniać się z nie-życia tak szybko i wydajnie na planecie tak przeciętnej jak nasza — rozumują — to dlaczego nie miałoby ono istnieć powszechnie w tych setkach miliardów galaktyk? Według nich życie jest podobne do zupy w proszku: dodać tylko wodę!

Już sam tytuł nowej książki astrobiologa Davida Darlinga zdradza tę optymistyczną filozofię: *Life Everywhere* (Zycie wszędzie)[6]. Jest on entuzjastą twierdzenia, że „życie niechybnie może pojawić się wszędzie, gdzie występują łącznie: odpowiednie źródło energii, nagromadzone zasoby materiału organicznego (opartego na węglu) i woda". „Te składniki — mówi — zaczynają wydawać się wszechobecne w przestrzeni kosmicznej"[7]. Dlatego wierzy on, że przynajmniej mikroorganizmy „są szeroko rozpowszechnione"[8].

Krótko mówiąc, Ziemia nie ma pozycji uprzywilejowanej. Polski naukowiec Mikołaj Kopernik już dawno poniżył nasze wybujałe „ego" umieszczając nas tam, gdzie należymy: to nie wszechświat kręci się wokół nas, tylko my żyjemy w zapadłej wiosce z dala od drogi bitej na nieokreślonych peryferiach ogromnej Drogi Mlecznej. Nie odgrywamy żadnej ważnej roli, nie mamy żadnego znaczenia, żadnego powodu, by być innymi niż... by po prostu być.

„Wszechświat jaki obserwujemy", powiedział Richard Dawkins z Oxfordu, „ma dokładnie takie cechy, jakich możemy się spodziewać, jeśli u jego podstaw nie ma żadnego planu, żadnego celu, żadnego zła ani dobra, niczego, tylko ślepa, bezdenna obojętność"[9].

Tak wygląda w streszczeniu to, czego uczono mnie, gdy studiowałem naukę. Oczywiście, że poglądy takie były dobrą pożywką dla moich ateistycznych wartości. Jakoś udawało mi się uniknąć zbytniej depresji z osobistych implikacji tego wszystkiego. Chociaż to

dziwne, znajdowałem nadzieję i inspirację w wierze, że nie jesteśmy we wszechświecie sami. Nawet jeśli Bóg nie istnieje, to przynajmniej są gdzieś miliony rozwiniętych cywilizacji.

EMISJA WIADOMOŚCI DO HERKULESA

Od kiedy jako dziecko obejrzałem klasyczny film *Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia*, byłem zafascynowany tętniącym międzygalaktycznym życiem przedstawianym w fantastyce naukowej. Oczywiście, filmy *Star Trek* i *Gwiezdne wojny* były infantylne, mimo wszystko jednak myśl o innych egzotycznych stworzeniach, żyjących w dziwnych zakątkach i kryjówkach wszechświata, była dla mnie zawsze intrygująca, a nawet pocieszająca.

Później zachwyciłem się równaniem Drake'a. Astronom Frank Drakę podjął próbę oszacowania liczby cywilizacji, jakie być może istnieją w naszej galaktyce. W równaniu tym występują takie wielkości, jak liczba gwiazd, które pośród tych dwóch do trzech setek miliardów gwiazd w Drodze Mlecznej mogą być podobne do słońca, procent gwiazd, które mogą mieć planety w strefach przyjaznych dla życia i tak dalej.

Konkretne wartości, jakie naukowcy wstawiali do tego równania, były przeważnie odzwierciedleniem ich własnego nastawienia. Pewien naukowiec nazwał te próby „sposobem na stłoczenie wielkiej ilości niewiedzy w małej objętości"[10]. Sprawiało to wrażenie naukowej solidności, aczkolwiek chodziło o czyste spekulacje.

Potem w połowie lat 70. rozkoszowałem się z daleka, kiedy Drakę i Sagan wysyłali pozdrowienia radiowe do mgławicy M13, która jest skupiskiem gwiazd w liczbie ćwierć miliona w gwiazdozbiorze Herkulesa. Wiedziałem, że ta międzygalaktyczna rozmowa telefoniczna nie ma żadnego praktycznego naukowego sensu, bowiem przesłanie to dotrze na miejsce przeznaczenia dopiero za ponad 22 tysiące lat. Mimo to w tej próbie komunikowania się z cywilizacjami, które powinny na tych odległych gwiazdach istnieć, było coś romantycznego i atrakcyjnego.

Wszystko to pomagało ukształtować moje nastawienie, gdy w tamtych latach spoglądałem na usiane migoczącymi gwiazdami czarne niebo. Teraz jednak moje podejście zaczęło się zmieniać. W miarę zapoznawania się z aktualnym materiałem z różnych dziedzin nauki — od astronomii przez kosmologię, geologię, oceanografię, aż po mikrobiologię — moje wnioski zaczęły zmierzać w kierunku przeciwnym.

Okazuje się coraz wyraźniej, że nasza Ziemia wcale nie jest zwyczajna, że nasze Słońce wcale nie jest przeciętne, a nawet nasza pozycja w galaktyce jest wielce nieprzypadkowa. Myśl, że wszechświat jest cieplarnią, w której kwitną niezliczone rozwinięte cywilizacje, zostaje teraz podważona przez nowe odkrycia naukowe i świeży sposób myślenia.

Krótko mówiąc, nowo odkryte fakty wskazują na to, że *jesteśmy* szczególni. Coraz więcej naukowców studiuje tę intrygującą zgodność całej masy „zbiegów okoliczności", które czynią możliwym inteligentne życie na Ziemi, i dochodzi do wniosku, że nie może to być dziełem przypadku. Dostrzegają oni oznaki inteligentnego projektu, pewien rodzaj precyzyjnego dostrojenia do potrzeb życia podobnego do tego, które badaliśmy w poprzednim rozdziale.

„Właściwie — powiedział pewien znany badacz — nowo odkryte fakty, które potencjalnie mogły obalić tę hipotezę [inteligentnego planu], ostatecznie potwierdzają ją"[11]. Po raz kolejny zauważamy, że naukowy materiał dowodowy wskazuje w kierunku Stwórcy.

W rezultacie tego nasze życie nie jest już bezcelowe, gdyż naukowcy po raz pierwszy odkrywają pewne konkretne dowody, które podsuwają przynajmniej jeden zdumiewający cel, dla którego zostaliśmy stworzeni. Celem tym jest odkrywanie i poznawanie otoczenia, w którym zostaliśmy umieszczeni.

Inaczej mówiąc, jak zobaczymy w tym rozdziale, jednym z celów, dla którego zostaliśmy ukształtowani, jest samo uprawianie nauki.

NA WŁAŚCIWYM MIEJSCU, WE WŁAŚCIWYM CZASIE

Kiedy rozpoczynało się nowe tysiąclecie, geolog Peter D. Ward i astronom Donald Brownlee, dwaj profesorowie z Uniwersytetu stanu Washington w Seattle, opublikowali wyzywającą książkę, która wzbudziła duże zainteresowanie. Postawili w niej niepokojące pytanie dotyczące Ziemi: „A co, jeśli jest ona unikalna? Co, jeśli jest jedyną planetą ze zwierzętami w tej galaktyce, lub nawet w całym widzialnym wszechświecie [...]?[12].

Ich książka *Rare Earth* (Wyjątkowa Ziemia) gromadzi materiał dowodowy z wielu dziedzin nauki i wysuwa wniosek, że „nie tylko inteligentne życie, lecz nawet najprostsze życie zwierzęce jest w naszej galaktyce i we wszechświecie niezmiernie rzadkie"[13]. Nazywają oni „nieuniknionym" wniosek, iż „Ziemia jest doprawdy wyjątkowym miejscem"[14].

Ward i Brownlee zbyt bezkrytycznie odnoszą się do mniemania, że mikroorganizmy mogą być bardziej rozpowszechnione. Uważają, że życie na Ziemi rozwinęło się bez wysiłku, „jak tylko warunki w środowisku pozwoliły na jego przetrwanie"[15]. Jednak ich przekonanie, że istnienie życia bardziej złożonego jest „wyjątkowo rzadkie", poparte jest przekonującymi danymi niezależnymi od wszelkich przesłanek teologicznych.

Don Johanson, dyrektor Instytutu Pochodzenia Człowieka na Uniwersytecie stanu Arizona nazwał ich książkę „starannie udokumentowaną i wnikliwą naukowo", przy czym zauważył: „Mimo naszych pobożnych życzeń, może po prostu nie być innych Mozartów i Monetów"[16]. David Levy, znany jako współodkrywca komety Shoemaker-Levy, dodał: „Skomplikowane życie jakie znamy na Ziemi, może być bardzo rzadkie i bardzo cenne"[17]. W gazecie „Times of London" napisano: „Jeśli mają oni rację, to być może nadszedł czas, aby odwrócić proces, który przebiegał od czasów Kopernika"[18].

Coraz więcej naukowców przygląda się zadziwiającym sposobom, w jakie nasza planeta wbrew wszelkim zagrożeniom, radzi sobie z zapewnieniem wielkiej liczby kryteriów precyzyjnie zrównoważonych,

które są bezwzględnie konieczne do podtrzymania środowiska odpowiedniego dla ludzkości.

„Zamiast być planetą jedną z miliardów, Ziemia obecnie wydaje się być bardzo niezwykła" — mówią popularyzatorzy nauki Jimmy H. Davis i Harry L. Poe. Dane nasuwają wniosek, że Ziemia może być jedyną planetą „na właściwym miejscu we właściwym czasie"[19].

ODWAŻNE I ŚMIAŁE TWIERDZENIE

Położenie Ziemi, jej rozmiary, jej skład chemiczny, jej budowa, jej atmosfera, jej temperatura, jej wewnętrzna dynamika i jej wiele intrygujących cykli — cykl węglowy, cykl tlenowy, cykl azotowy, cykl fosforowy, cykl siarkowy, cykl wapniowy, cykl sodowy i tak dalej — świadczą o tym, jak subtelnie i precyzyjnie jest wyważona nasza planeta[20].

Frank Press z Narodowej Akademii Nauk i Raymond Siever z Uniwersytetu Harvard na początku swojego popularnego podręcznika *Earth* (Ziemia) piszą o tym, co nazywają „niepowtarzalnością planety Ziemi"[21].

Piszą o sposobie, w jaki atmosfera Ziemi filtruje szkodliwe promieniowanie ultrafioletowe, a współpracując z oceanami temperuje klimat poprzez magazynowanie i dystrybucję energii słonecznej. Zauważają też, że Ziemia jest dostatecznie wielka, aby jej grawitacja mogła utrzymać atmosferę, a zarazem dostatecznie mała, by zapobiec gromadzeniu się wielu niebezpiecznych gazów. Następnie opisują wnętrze Ziemi jako:

> „[...] gigantyczny, lecz delikatnie wyważony grzejnik zasilany energią promieniowania [...]. Gdyby działał on nieco wolniej, kontynenty nie mogłyby rozwinąć się do swojej dzisiejszej postaci [...]. Żelazo nie stopiłoby się i nie mogłoby utworzyć płynnego środka, a pole magnetyczne nie mogłoby powstać [...]. Gdyby zaś paliwa radioaktywnego było nieco więcej i ten grzejnik pracowałby wydajniej, pyły wulkaniczne przesłoniłyby Słońce, atmosfera byłaby uciążliwie gęsta, a powierzchnię niszczyłyby codzienne wstrząsy sejsmiczne i wybuchy wulkanów"[22].

Tego rodzaju dokładnie zaprogramowane procesy geologiczne — a jest ich cała masa — sprawiają, że jestem zdumiony, jak precyzyjnie

biosfera jest dostrojona, by móc podtrzymywać życie. Ale jeszcze ciekawsze jest pytanie „dlaczego", rodzące się na widok tego wszystkiego. Co jest przyczyną tych wszystkich zdumiewających „koincydencji"?

Press i Siever, aczkolwiek zdumiewają się faktem, że „Ziemia jest bardzo szczególnym miejscem", nie wspominają o możliwości inteligentnego planu[23]. Ward i Brownlee w książce *Rare Earth* (Wyjątkowa Ziemia) omijają tę kwestię i wolą raczej ubarwiać swój tekst sporadycznymi zwrotami, takimi jak „szczęśliwy traf" lub „rzadko spotykane wydarzenie"[24]. Na pewnej konferencji Ward zauważył: „Jesteśmy po prostu niewiarygodnymi szczęściarzami. Ktoś musiał wygrać tę wielką loterię i spotkało to właśnie nas".

Ale czy szczęście wyjaśnia rzeczywiście, dlaczego Ziemia cieszy się zbiegiem tych wielce nieprawdopodobnych okoliczności, które pozwalają rozwijać się istotom ludzkim? Bardzo dawno temu chrześcijanie doszli do całkiem odmiennego wniosku: Ziemia została stworzona przez Boga jako scena, na której rozegra się ludzki dramat. Współczesna nauka łącznie z nowymi odkryciami ostatnich kilku lat zadziwia nas, gdyż sprawia, że ten dawny chrześcijański sposób widzenia wszechświata wydaje się być teraz uzasadniony o wiele bardziej niż w czasach starożytnych.

Zastanówmy się nad wnioskiem, który w swojej książce *Naturęs Destiny* (Przeznaczenie natury) z 1998 roku sformułował Michael J. Denton, pracownik naukowy w dziedzinie genetyki molekularnej na Uniwersytecie Otago w Nowej Zelandii:

> „Żadna inna teoria czy koncepcja wymyślona kiedykolwiek przez człowieka, nie może się równać pod względem śmiałości i odwagi z tym wielkim twierdzeniem, [...] że całe gwiaździste niebiosa, że każdy gatunek życia, że każda cecha rzeczywistości istnieje [po to, by stworzyć przyjazne środowisko] dla rodzaju ludzkiego [...]. Lecz co znamienne, mimo swojej śmiałości twierdzenie to nie ma nic wspólnego ze skompromitowanym nienaukowym mitem. Właściwie nigdy żadna obserwacja nie obaliła tego przypuszczenia. A dzisiaj, po czterech stuleciach od początku rewolucji naukowej, doktryna ta wyłania się ponownie. W ostatnich dekadach XX wieku jej wiarygodność została wzmocniona dzięki odkryciom w kilku podstawowych dziedzinach nauki"[25].

Ile prawdy jest w tych słowach? Czy te szczególne warunki, które umożliwiają życie na Ziemi, wymagają projektodawcy? Aby znaleźć wiarygodne odpowiedzi zorganizowałem w międzynarodowym porcie lotniczym 0'Hare w Chicago spotkanie z dwoma specjalistami, którzy wspólnie pracowali ostatnio nad przełomową książką dotyczącą właśnie tego tematu. To będzie doskonała okazja, aby poddać badaniu tę uderzającą unikalność naszej planety.

WYWIAD NR 5 — DR GUILLERMO GONZALEZ I DR JAY WESLEY RLCHARDS

Jay Wesley Richards, wysoki blondyn w nieprzemakalnej kurtce, jest filozofem Ivy League. Mówi szybko, jakby wypuszczał serie z karabinu maszynowego, z niesłabnącym entuzjazmem. Guillermo Gonzalez, z rzadkimi, krótko ostrzyżonymi włosami, w koszuli z krótkimi rękawami, jest astronomem z krwi i kości, który profesorskim tonem wygłasza nauki na takie tematy jak „Kształtowanie się zasobności chemicznej wśród gwiazd RV Tauri".

Są oni współautorami książki *The Privileged Planet* (Uprzywilejowana planeta), w której zebrali zdumiewający materiał dowodowy wskazujący na istnienie projektodawcy Ziemi, a także na przynajmniej jeden widoczny cel istnienia ludzkości.

Gonzalez jest nieformalnie znany jako „gwiezdny facet". Po ukończeniu z odznaczeniem studiów z astronomii i fizyki na Uniwersytecie stanu Arizona, przeniósł się na Uniwersytet stanu Washington do Seattle, gdzie uzyskał stopień magistra i doktora astronomii. Aktualnie jest profesorem na Uniwersytecie stanu Iowa, a jego praca badawcza dotyczy głównie gwiazd małej i średniej masy oraz teorii ewolucji gwiazd i planet.

Jest on astronomem od strony praktycznej, lecz jednocześnie naukowcem o szerokim spojrzeniu. Spędził niezliczone godziny, prowadząc obserwacje teleskopowe w międzynarodowym obserwatorium Cerro Tololo w Chile na wysokości 2000 m oraz w czterech innych ośrodkach. Jest specjalistą w zakresie analizy danych fotometrycznych i spektroskopowych. Jest też członkiem Międzynarodowej Unii

Astronomicznej i Amerykańskiego Towarzystwa Naukowego. Zamknięty w sobie lecz jednocześnie bardzo zaangażowany, Gonzalez opublikował dziesiątki artykułów w prasie specjalistycznej. Jego artykuły pojawiały się także w czasopismach tak popularnych, jak „Scientific American".

Z kolei Richards, mimo sukcesów w świecie akademickim, ma szczerą, skromną osobowość. Posiada trzy stopnie naukowe z filozofii i teologii, między innymi doktorat Seminarium Teologicznego Princeton. Jest autorem książki *The Untamed God* (Nieujarzmiony Bóg) i redaktorem albo współautorem takich pozycji jak *Unapologetic Apologetics* (Nieapologetyczna apologetyka), *Signs of Intelligence* (Ślady inteligencji) i *Are We Spiritual Machines?* (Czy jesteśmy duchowymi maszynami?). Jego artykuły ukazywały się w periodykach, począwszy od takich jak „Perspectives on Science and Christian Faith" aż po „Washington Post" i „Princeton Theological Review". Jako wiceprezes Instytutu Odkryć, Richards uważany jest za jasną gwiazdę w raczkującym ruchu na rzecz inteligentnego projektu.

Spotkaliśmy się w prostym pokoju gościnnym linii lotniczych. Richards i Gonzalez zajęli miejsca naprzeciwko mnie przy jasno oświetlonym marmurowym stole, na którym stały szklanki z napojem chłodzącym. Chciałem jak najprędzej przejść do tematu, więc zaledwie usiedli, zadałem moje pierwsze pytanie.

ZASADA KOPERNIKOWSKA

Zwróciłem się do Richardsa. — W szkole uczono mnie, że nasza planeta nie jest wyjątkowa, że krążymy wokół typowej gwiazdy w przeciętnej części wszechświata i że Ziemia nie odznacza się niczym szczególnym ani niezwykłym. Czy nie jest to dzisiaj pogląd większości naukowców? — rozpocząłem.

— Tak, jest to tak zwana zasada mierności lub zasada kopernikowska — odpowiedział Richards. — Jeśli otworzymy jakikolwiek podręcznik astronomii dla początkujących, przekonamy się, że jest to tam powtarzane bez przerwy. Mówi się, że powinniśmy uważać, iż ani nasza sytuacja, ani nasze miejsce we wszechświecie, ani konkretne

cechy Ziemi czy układu słonecznego, ani nawet sami ludzie nie są niczym szczególnym.

— Jednak czy w pewnym sensie nie jest to właściwe?

— Tak, oczywiście — odpowiedział. — Nie powinniśmy uważać, że Ziemia, Słońce czy układ słoneczny są unikalne pod każdym względem. Nie moglibyśmy uprawiać nauki, gdyby każde miejsce we wszechświecie miało inne prawo grawitacji lub atomy o innych masach.

— Gdzie więc pojawia się problem? — zapytałem.

— Problem polega na tym, że zasada kopernikowska przybrała metafizycznie nadętą postać, która w istocie mówi, że nasza pozy^ cja pod względem metafizycznym jest tak samo nic nie znacząca, jak nasza pozycja w astronomii. Inaczej mówiąc, nasze istnienie nie ma żadnego celu, nie jesteśmy szczególni pod żadnym względem i nie zajmujemy żadnego uprzywilejowanego miejsca w kosmosie.

— Ale czy nie jest prawdą — przerwałem ponownie — że odkrycie Kopernika, iż to nie Słońce krąży wokół Ziemi, lecz Ziemia wokół słońca, nie zdegradowało ludzkości?

Richards pokiwał głową znudzony. Widać było, że słyszał to już wiele razy.

— Przejdźmy do początku — zaproponował. Wstał, zrzucił kurtkę i zawiesił na oparciu pustego krzesła. Usiadłszy, ciągnął dalej.

— Jak wiadomo w przeszłości wszyscy: Arystoteles, Ptolemeusz i średniowieczni chrześcijanie uważali, że jesteśmy w centrum wszechświata, jakby na tronie kosmosu, w najważniejszym miejscu, wokół którego wszystko się kręci. Potem pojawił się Kopernik i Kepler, którzy mówili, że są w stanie lepiej wyjaśnić ruchy planet, zakładając, że w centrum jest Słońce, a planety wraz z Ziemią krążą wokół niego. Zostaliśmy więc usunięci z centrum i z naszej uprzywilejowanej pozycji.

To było początkiem długiego pochodu nauki, podczas którego degradowano nas coraz bardziej. Nieco później naukowcy odkryli, że Słońce nie znajduje się w centrum wszechświata ani nawet w centrum galaktyki. Ostatecznie okazało się, że wszechświat nie ma wcale żadnego centrum, ponieważ w XIX wieku zaczęto wierzyć, że jest on nieskończony i wieczny. Można obserwować, jak ten proces prowadził

do tego, że uważaliśmy się za będących coraz mniej w centrum spraw, a zatem za coraz mniej znaczących.

Tak więc rewolucja kopernikowska zaczęła reprezentować konflikt między nauką a religią. Przesądy religijne utrzymywały, że Ziemia i ludzkość są w centrum wszechświata, zarówno fizycznie, jak i metafizycznie, natomiast współczesna nauka obalała ten pogląd.

Ludzkość została odarta z fałszywego poczucia unikalności i ważności. Podczas gdy ludzie religijni nadal obstawali przy tym, że nasze istnienie to coś unikalnego, szczególnego, zamierzonego i celowego, naukowcy utrzymywali, że istnieje tylko świat materialny i że sam przypadek i bezosobowe prawa natury wyjaśniają jego istnienie.

Słuchałem, zgadzając się z tym w pełni. Ujęcie Richardsa było całkowicie zgodne z tym, czego uczono mnie w szkole. Ale wtem usłyszałem jego podsumowanie.

— Problem w tym — stwierdził, podczas gdy w kącikach jego ust pojawił się lekki uśmieszek — że ten historyczny opis jest po prostu fałszywy.

WYPROSTOWANIE SKRZYWIONEJ HISTORII

Stwierdzenie Richardsa zaskoczyło mnie. — Fałszywy? — zdziwiłem się. — Co ma pan na myśli? W jakim sensie?

— Proszę czytać Ptolemeusza, Galileusza, Kopernika, Keplera. Proszę czytać Dantego — powiedział. — W *Boskiej komedii* Dantego powierzchnia Ziemi jest miejscem pośrednim. Było tak również w kosmologii Arystotelesa, która została schrystianizowana w średniowieczu. Według Arystotelesa świat składał się z powietrza, gleby, ognia i wody. Gleba jest najcięższa, więc w sposób naturalny spada na dno.

A zatem Ziemia nie tyle była *w centrum*, ile była *na dnie* wszechświata. Była czymś w rodzaju kosmicznej kloaki. Była miejscem, gdzie rzeczy niszczeją i umierają. Wszystko powyżej księżyca utworzone było z innego rodzaju materii zwanego kwintesencją, natomiast Bóg mieszkał w sferze niebiańskiej, na zewnątrz sfery nieba z gwiazdami. Człowiek znajdował się w miejscu pośrednim.

Teraz odezwał się Gonzalez.

— Dante odwrócił potem te poziomy. Idąc w przeciwnym kierunku, schodzimy do piekła — powiedział.

— Dokładnie tak — kontynuował Richards. — Było dziewięć poziomów na drodze w górę, w stronę Boga i doskonałości, a także dziewięć poziomów w dół, do absolutnej deprawacji i do piekła. A więc w średniowiecznej kosmologii, tym co nazwalibyśmy środkiem wszechświata, był tron szatana. To bardzo istotne stwierdzenie. Jeśli wyobrazisz sobie, że środkiem wszechświata jest tron szatana, a sama Ziemia jest kosmiczną kloaką, staje się oczywiste, że nie jest to ten stereotypowy pogląd, według którego przed Kopernikiem centrum wszechświata było miejscem uprzywilejowanym.

— Oświecenie zmodyfikowało później tę historię — dodał Gonzalez — utrzymując, że Kościół w swojej arogancji umieścił ludzi w centrum.

—W tym jest ironia — przytaknął Richards.—To właśnie Oświecenie uczyniło człowieka miarą wszystkiego. Kiedy to rozważysz, przekonasz się, że teologia chrześcijańska właściwie nigdy nie stawiała człowieka literalnie w centrum. Mamy bardzo ważną rolę do odegrania w tym kosmicznym dramacie, tak ogromną, że nawet Bóg wcielił się w człowieka. Nigdy jednak nie było mowy o tym, że wszystko zostało stworzone wyłącznie dla nas.

Wiele wieków temu Augustyn powiedział, że Bóg nie stworzył świata „dla człowieka" ani z jakiegoś przymusu, lecz „ponieważ chciał"[26]. W *Boskiej komedii* czytelnik dowiaduje się, iż w istocie rzeczy, to że jesteśmy w centrum, jest tylko fałszywym domniemaniem. W rzeczywistości odkrywamy, że wszystko zostało urządzone tak, iż Bóg jest w metafizycznym centrum wszystkiego, a więc znajduje się w pozycji najwyższej doniosłości.

Zamiast oczerniać Ziemię, Kopernik, Galileusz i Kepler uważali, że ich nowe spojrzenie wynosi Ziemię na wyższy poziom. Na przykład Galileusz wyraża w sposób poetycki, jak Ziemia wraz z innymi planetami odzwierciedla chwałę Słońca i nie jest już kosmiczną kloaką[27]. Wobec tego przejście od kosmologii średniowiecznej do renesansowej oznaczało w pewnym sensie podniesienie człowieka.

Inni badacze historii doszli do tego samego wniosku. Jeden z nich powiedział: „Układ Kopernika bynajmniej nie poniżył człowieka, lecz przeciwnie, niszcząc pogląd Arystotelesa o Ziemi jako pewnego rodzaju kosmicznym śmietniku, jeśli coś zmienił, to wywyższył ludzkość. Uczyniwszy Ziemię planetą, a więc ciałem niebieskim, Kopernik nieskończenie *uszlachetnił* jej status"[28].

Coś jednak mi się w tym nie zgadzało.

— Ale czy Kościół nie prześladował Kopernika, Galileusza i Giordano Bruno za ich przekonanie, że Ziemia krąży wokół Słońca? — zapytałem.

— Przede wszystkim — odrzekł Richards — niektórzy uważają, że Kopernik był prześladowany, jednak historia wskazuje na to, że nie był. Zmarł on śmiercią naturalną w tym samym roku, w którym ukazało się jego dzieło. Przypadku Galileusza nie można zredukować do samego tylko konfliktu między prawdą naukową a religijnym przesądem. Domagał się on natychmiastowej akceptacji swoich poglądów, zamiast pozwolić, by dokonało się to stopniowo, wyśmiewał papieża i tak dalej. To prawda, został on ocenzurowany, ale Kościół wypłacał mu pensję do końca jego życia.

Rzeczywiście, historyk William R. Shea mówi: „Potępienie Galileusza było rezultatem złożonej współgry niefortunnych okoliczności, ambicji politycznych i zranionej dumy"[29]. Badacz historii Philip J. Sampson zauważył, że sam Galileusz był przekonany, iż „główną przyczyną" jego kłopotów było to, iż „kpił sobie z Jego Świątobliwości", to znaczy z papieża Urbana VIII na procesie w 1632 roku[30]. Jeśli chodzi o karę, jaka go spotkała, Alfred North Whitehead ujął to następująco: „Galileusz został skazany na więzienie, gdzie traktowano go z szacunkiem, i na delikatne upomnienie, zanim umarł spokojnie na swoim łóżku"[31].

— Przypadek Giordano Bruno był bardzo bolesny — kontynuował Richards. — Został stracony w Rzymie w roku 1600. Niewątpliwie jest to plamą na historii Kościoła. Jednak także i ten przypadek był skomplikowany. Jego poglądy kopernikańskie były przypadkowe. Bronił on panteizmu i został właściwie skazany za swoje heretyckie

poglądy na temat Trójcy, wcielenia i innych doktryn, nie mających nic wspólnego z Kopernikiem.

Oto wniosek, do którego zmierzam: jeśli ktoś chce propagować tę zasadę kopernikowską, to jest dla niego bardzo ważne, by wyglądała ona na ugruntowaną w postępie naukowym. Ale jeśli dokładnie przyjrzeć się danym, widać, że tak nie jest. Autorzy podręczników astronomii ciągle odświeżają ten mit podobny do mitu płaskiej Ziemi. Według tego mitu Kolumbowi mówiono, że Ziemia jest płaska, a on myślał, że jest okrągła. To też nieprawda.

— Uczeni w tamtym czasie wiedzieli już, że Ziemia jest kulą — włączył się Gonzalez. — Nawet w starożytnej Grecji wiedziano, że jest kulista.

— Wiedziano to już tysiąc lat albo i więcej — dodał Richards.

Wiedziałem, że mają co do tego rację. David Lindberg, były profesor historii nauki, który aktualnie jest dyrektorem Instytutu Badań Humanistycznych na Uniwersytecie stanu Wisconsin, w niedawnym wywiadzie powiedział:

> „Jednym z oczywistych [mitów] jest to, że przed Kolumbem Europejczycy wierzyli prawie jednomyślnie w płaską Ziemię, co zostało rzekomo wywnioskowane z pewnych fragmentów tekstu Biblii i narzucone przez Kościół. Wydaje się, że mit ten powstał w XVIII wieku, kiedy opracował i spopularyzował go Washington Irving, który w sposób skandaliczny sfabrykował rzekome dowody w swojej czterotomowej historii Kolumba [...]. Prawda jest taka, że po Arystotelesie byłoby prawie niemożliwe znaleźć wykształconą osobę, która wątpiłaby w to, że Ziemia jest kulą. W średniowieczu nie można było ukończyć edukacji, czy to w szkole katedralnej czy na uniwersytecie, jeśli nie było się całkiem pewnym kulistości Ziemi, a nawet jej przybliżonego obwodu"[32].

Teraz do tego obalonego mitu dotyczącego płaskiej Ziemi dochodziło jeszcze twierdzenie Richardsa i Gonzalesa, że zasada kopernikowska jest także oparta na fałszywej historii.

— Wobec tego — ciągnął dalej Richards — Guillermo i ja podjęliśmy pracę nad projektem udokumentowania, w czym Ziemia jest unikalna i wyjątkowa. Aby to zrobić należało wykazać, że nie było tego długiego historycznego marszu nauki, w wyniku którego stawa-

liśmy się coraz mniej ważni. Musieliśmy udowodnić, że ta historia jest nieprawdziwa i że to, co robimy, jest zgodne z dobrą tradycją nauki, która mówi: „Przekonajmy się jaki jest świat, jak najlepiej potrafimy".

— I o czym przekonaliście się? — zapytałem.

Richards i Gonzalez wymienili spojrzenia.

— Otóż, naukowcy na ogół trzymają się zasady kopernikowskiej i mówią, że nasza planeta jest zwyczajna i dlatego niewątpliwie wszechświat obfituje w życie — rozpoczął Richards. — My jednak wierzymy, że fakty mówią coś wręcz przeciwnego. — Gestem zachęcił kolegę, aby kontynuował.

— Przekonaliśmy się, że nasze miejsce we wszechświecie, w naszej galaktyce, w naszym układzie słonecznym, a także takie rzeczy, jak wielkość i ruch obrotowy Ziemi, masa Księżyca i Słońca, i tak dalej, słowem cały zestaw czynników współdziała ze sobą w zdumiewający sposób, by uczynić Ziemię planetą nadającą się do zamieszkania — powiedział Gonzalez. — A ponadto przekonaliśmy się również, że te same warunki, które umożliwiają istnienie na Ziemi inteligentnego życia, zadziwiająco sprzyjają także obserwowaniu i badaniu wszechświata.

— I podejrzewamy — włączył się Richards — że nie jest to przypadek. Właściwie zadajemy pytanie, czy wszechświat został literalnie zaplanowany po to, by można było go odkrywać.

SKŁADNIKI NIEZBĘDNE DO ŻYCIA

Skoro zbudowaliśmy już pewne ramy ruszyłem naprzód, aby omówić jedno z głównych podejść naukowców, którzy trzymają się zasady kopernikowskiej.

— Oni wierzą, że jeśli tylko znaleźć we wszechświecie jakieś miejsce, gdzie woda w stanie ciekłym istnieje przez dostatecznie długi okres czasu, to na pewno rozwinie się tam życie, tak jak stało się na Ziemi — powiedziałem. — Przypuszczam, że nie zgodzicie się z tym.

— Nie, nie zgadzam się — stwierdził Gonzalez.—To prawda, że aby mieć życie potrzeba wody, która jest uniwersalnym rozpuszczalnikiem. Potrzeba jej do przebiegających reakcji chemicznych, a także do

produkcji węgla, który służy jako podstawowy atom w cząsteczkach będących nośnikami informacji o budowie organizmów żywych. Jednak do życia potrzeba jeszcze o wiele więcej. Ludziom potrzebnych jest 26 pierwiastków, bakteriom około 16. Pośrednie formy życia potrzebują ich więcej niż bakterie, a mniej niż ludzie. Problem polega na tym, że nie każda planeta może dostarczyć wszystkich tych składników chemicznych w odpowiedniej postaci i ilości.

Przerwałem, aby przypomnieć, że twórcy fantastyki naukowej snują spekulacje na temat pozaziemskiego życia mającego zupełnie inną budowę, jak na przykład związki organiczne na bazie krzemu zamiast węgla.

Gonzalez pokręcił głową zanim jeszcze skończyłem moje pytanie.

—To po prostu nie może działać — odparł zdecydowanie. — Chemia to jedna z dobrze opanowanych dziedzin nauki. Wiemy, że nie można łączyć pewnych atomów w wystarczającej liczbie i złożoności, aby otrzymać wielkie cząsteczki, tak jak w przypadku węgla. Tego problemu nie da się obejść. A ponadto nie można znaleźć innych cieczy zdolnych rozpuszczać tak wielką liczbę różnych związków chemicznych, jak w przypadku wody. Jest około pół tuzina różnych właściwości zarówno wody jak i węgla, które są dla życia optymalne. Nic innego nie może im dorównać. Krzem jest o wiele gorszy niż węgiel.

Niestety, ludziom wydaje się, że życie można wytworzyć z łatwością. Myślą, że wystarczy ciekła woda, ponieważ uważają życie za coś powierzchownego, powiedzmy jak śluzowata pleśń tworząca się na obojętnym bloku granitowym. A w rzeczywistości geologia i biologia Ziemi współdziałają ze sobą bardzo ściśle. Nie można uważać życia za coś niezależnego od geofizycznych i meteorologicznych procesów planety. One wpływają na siebie bardzo mocno. Dla życia potrzeba więc nie tylko odpowiednich związków chemicznych, lecz także środowiska planetarnego dostrojonego do potrzeb życia.

To podsunęło mi inną spokrewnioną kwestię. Niektórzy naukowcy marzyli o przebudowie planety, takiej jak Mars, na wzór Ziemi. Chodziłoby o taką przemianę środowiska, aby powstała planeta bardziej odpowiednia dla osadnictwa przez ludzi.

— Czy to byłoby bardzo trudne? — zapytałem.

— Bezwzględnie tak. Długotrwałe życie uzależnione jest od różnorodnych, bardzo skomplikowanych oddziaływań z planetą, począwszy od pola magnetycznego poprzez tektonikę płyt kontynentalnych aż po obieg dwutlenku węgla — odpowiedział.

W rozmowę włączył się Richards.

— Ludzie przeważnie myślą, że ponieważ zasadzą nasionko i ono wyrośnie, stworzenie właściwego środowiska dla życia jest łatwe, ale jest to mylące. Dobrym przykładem jest ta hermetyczna biosfera, jaką pewni ludzie zbudowali kilka lat temu w Arizonie. Myśleli, że będzie stosunkowo łatwe stworzenie samowystarczalnego środowiska dla podtrzymywania życia, jednak napotkali olbrzymie trudności usiłując sprawić, aby to działało.

— Ale życie może także istnieć w pewnych niesamowicie surowych warunkach — zauważyłem. — Istnieją na przykład formy życia w pobliżu głębinowych otworów termicznych. Wygląda na to, że nie potrzebują tlenu ani innego konkretnego wsparcia od szerszego środowiska.

— Wręcz przeciwnie — zaoponował Gonzalez.—Jedynie pewne mikroorganizmy tam na dole nie potrzebują tlenu, gdyż oddychają metanem. Jednak większe organizmy, które muszą regulować swój metabolizm, są niezmiennie tlenowcami. Tlen ten pochodzi z życia na powierzchni i z glonów morskich. Miesza się z wodą oceaniczną i zostaje dostarczony do głębin. A zatem organizmy te są bardzo bezpośrednio związane z powierzchnią i ogólnym środowiskiem planety.

Niektórzy autorzy zdumieni tymi precyzyjnie dostrojonymi współzależnościami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi, posunęli się tak daleko, że uważają naszą biosferę za swoisty „superorganizm", który literalnie tętni życiem. Właściwie panteistyczna hipoteza Jamesa Lovelocka próbuje nawet ubóstwiać naszą planetę. Gonzalez i Richards stwierdzili jednak, że posuwanie się aż tak daleko nie jest konieczne.

— Mimo tych naprawdę niewiarygodnych wzajemnych relacji nie istnieje nic, co wymagałoby uważania samej Ziemi za jakiś organizm, a już zupełnie nie za boga czy boginię — powiedział Richards.

Potem zwrócił uwagę na pewien przykład dobrze znany tym, którzy w tym skomplikowanym mechanizmie wzajemnych relacji dostrzegają znaki rozpoznawcze inteligentnego projektu.

— To jest coś takiego, jak ubóstwianie zegarka ze względu na jego wspaniałe właściwości — powiedział — zamiast spojrzeć bardziej wnikliwie i za zegarkiem zobaczyć jego twórcę.

NIEPRZYJAZNY ŚWIAT GROMADY GWIAZD M13

Podzielałem pogląd, że tylko pewien rodzaj środowiska planetarnego może podtrzymywać życie. Z drugiej jednak strony we wszechświecie rozsiane są biliony gwiazd, można więc przypuszczać, że krążą wokół nich niezliczone ciała podobne do Ziemi. Matematyczne prawdopodobieństwo wskazywałoby więc na istnienie wielu gwiazd, które mogły zrodzić planety ze środowiskiem przyjaznym dla życia. Jest to argumentem przeciwko idei, że Ziemia jest szczególna i dlatego została zaplanowana.

W moich niewprawnych oczach każda gwiazda wydawała się być równie dobrym kandydatem na posiadanie układu planetarnego mogącego być mieszkaniem cywilizacji. Wkrótce jednak, zadając pytania dotyczące warunków koniecznych do życia, miałem się dowiedzieć czegoś przeciwnego.

— Kiedy patrzymy na miliardy gwiazd tworzących naszą galaktykę — zwróciłem się do Gonzaleza — czy nie powinniśmy logicznie wnioskować, że na tym obszarze rozsianych jest wiele planet, na których roi się życie?

— Nie! — stwierdził niedwuznacznie. — To nie jest logiczny wniosek oparty o dowody. Wraz z Donem Brownlee i Peterem Wardem z Uniwersytetu stanu Washington wprowadziliśmy pojęcie o nazwie „galaktyczna strefa mieszkalna". Jest to obszar w obrębie galaktyki, gdzie mogą występować planety nadające się do zamieszkania. Widzi pan, planety takie nie mogą istnieć wszędzie. Jest wiele zagrożeń dla życia w różnych miejscach.

Przypomniało mi się przedsięwzięcie Drake'a i Sagana, którzy emitowali sygnały radiowe w stronę wielkiego skupiska gwiazd

— gromady kulistej M13. Ich rozumowanie było takie, że pozdrowienia wysłane do wielkiej liczby gwiazd będą miały większą szansę, iż zostaną odebrane przez inteligentną cywilizację. Kiedy zapytałem Gonzaleza, co myśli o tym eksperymencie, natychmiast odrzucił taką możliwość.

— Problem polega na tym, że jeśli prawdopodobieństwo życia na jednej z tych gwiazd jest zerowe, to łączne prawdopodobieństwo dla nich wszystkich także pozostaje zerowe.

— Zerowe? — zdziwiłem się. — W tej gromadzie jest ponad 250 tysięcy gwiazd. Czy nie myśli pan, że *niektóre* z nich mogą mieć planety, na których istnieje życie?

— Gromada kulista to jedno z najgorszych miejsc w całej galaktyce, jeśli chodzi o możliwość życia. — Gonzalez stał mocno na swoim stanowisku.

— Dlaczego?

— Z dwóch przyczyn. Po pierwsze, gromady kuliste należą do najstarszych tworów w galaktyce. Ponieważ są takie stare, gwiazdy w nich mają bardzo niską zawartość cięższych pierwiastków: węgla, azotu, tlenu, fosforu, wapnia i tak dalej. Składają się prawie wyłącznie z wodoru i helu. Natomiast Ziemia zbudowana jest z żelaza, tlenu, magnezu i krzemu. Następna jest siarka.

Widzi pan, Wielki Wybuch utworzył przeważnie wodór i hel. To z nich powstały młode gwiazdy. Cięższe pierwiastki powstały w wyniku syntezy. Można powiedzieć, że zostały „upieczone" we wnętrzu gwiazd. Następnie, kiedy te gwiazdy wybuchły jako supernowe, pierwiastki te zostały wyrzucone w przestrzeń międzygwiezdną. Potem skupiały się tworząc inne gwiazdy, w których powstawało jeszcze więcej ciężkich pierwiastków. Te znów były wyrzucane ciągle na nowo, tworząc gwiazdy coraz bogatsze w „metale" lub cięższe pierwiastki.

Otóż te pierwiastki są potrzebne do zbudowania planet podobnych do Ziemi. Ponieważ te bardzo stare gwiazdy w gromadach kulistych powstały tak wcześnie, że zawierają prawie wyłącznie wodór i hel, nie mogą mieć krążących wokół siebie planet. Być może znajdują się wokół nich pyły, ziarna lub głazy, ale nic więcej. Nie może tam być planet wielkości Ziemi.

Drugim problemem jest to, że gromady kuliste są tak gęsto wypełnione gwiazdami, iż nie są możliwe orbity kołowe planet w ich pobliżu. Przyciąganie grawitacyjne innych gwiazd prowadziłoby do powstawania orbit eliptycznych, toteż hipotetyczne planety wchodziłyby na przemian w strefy bardzo zimne i bardzo gorące, co stanowiłoby sytuację uniemożliwiającą życie.

Jego wywody były logiczne, jednak zacząłem się zastanawiać, dlaczego w takim razie Sagan i Drakę, wykształceni astronomowie, marnowali swój czas próbując skomunikować się z gwiazdami M13. Kiedy o to zapytałem, Gonzalez potrząsnął głową.

— To rzeczywiście dziwne, że uważali za możliwe istnienie w obrębie gromady kulistej cywilizacji zdolnej odebrać ich przesłanie. Powinni wiedzieć, że to niemożliwe. Wydaje mi się, iż tak bardzo wierzyli w metafizyczną zasadę kopernikowską, według której życie w galaktyce może być wszędzie, że przeoczyli fakty.

ŻYCIE W BEZPIECZNEJ STREFIE

Po tych wyjaśnieniach Gonzaleza zaciekawiło mnie, jak inne miejsca nadają się do utrzymywania inteligentnego życia. Wiedziałem, że w naszym wszechświecie są trzy podstawowe rodzaje galaktyk. Po pierwsze, istnieją *galaktyki spiralne*, takie jak nasza Droga Mleczna. Składają się one z centralnego sferycznego jądra oraz z dysku ze spiralnymi ramionami, co wygląda jak rotujący sztuczny ogień. Po drugie, są *galaktyki eliptyczne*, które kształtem przypominają jajko. I po trzecie, są *galaktyki nieregularne*, które wyglądają na nieuporządkowane lub zniekształcone. Poprosiłem Gonzaleza, aby oszacował potencjał dla podtrzymywania życia każdego z tych rodzajów galaktyk.

— Z pewnością nasz typ galaktyki jest optymalny pod względem możliwości zamieszkania, ponieważ tworzy bezpieczne strefy — zaczął profesjonalnym tonem. — A tak się składa, że Ziemia znajduje się w bezpiecznej strefie i dlatego może kwitnąć tu życie.

Widzi pan, galaktyki mają różne stopnie tworzenia się gwiazd. W procesie tym materia międzygwiezdna skupia się, tworząc gwiazdy, gromady gwiazd i masywne gwiazdy, które wybuchają jako supernowe.

Miejsca z aktywnym tworzeniem się gwiazd są bardzo niebezpieczne, ponieważ z dużą częstością następują tam wybuchy supernowych. W naszej galaktyce te niebezpieczne miejsca występują przede wszystkim w spiralnych ramionach, gdzie są także groźne, olbrzymie chmury molekularne. Jednak szczęśliwym trafem znajdujemy się w bezpiecznym miejscu, pomiędzy ramionami spiralnymi Strzelca i Perseusza.

Jesteśmy także bardzo oddaleni od jądra galaktyki, które również jest miejscem bardzo niebezpiecznym. Wiemy teraz, że w środku galaktyki jest masywna czarna dziura. Teleskop satelitarny Hubble'a wykrył, że prawie każda z bliskich galaktyk ma w środku olbrzymią czarną dziurę będącą jej jądrem. Proszę mi wierzyć, że to są rzeczy niebezpieczne!

Większość czarnych dziur jest nieaktywnych. Kiedy jednak coś z zewnątrz zbliży się lub wpadnie w taką dziurę, zostanie ona rozerwana przez silne fale przypływu. Wyzwala się wtedy ogromna energia w postaci promieni gamma, promieni X i szybkich cząstek, toteż wszystko w wewnętrznych obszarach galaktyki znajduje się w polu promieniowania o dużym natężeniu. To jest bardzo niebezpieczne dla organizmów żywych. Ponadto obszar w pobliżu centrum galaktyki jest także niebezpieczny z uwagi na dużą częstość eksplodujących tu gwiazd supernowych.

I jeszcze jedno: skład pierwiastkowy galaktyki spiralnej zmienia się w miarę oddalania się od jej środka. W pobliżu centrum jest pierwiastków cięższych więcej, ponieważ tam w ciągu historii galaktyki tworzenie się gwiazd było bardziej ożywione. Dlatego cięższe pierwiastki powstawały tam w wyniku syntezy wodoru i helu szybciej, podczas gdy w zewnętrznym dysku galaktyki tworzenie się gwiazd było wolniejsze, toteż cięższych pierwiastków jest tam mniej. W rezultacie zewnętrzne obszary dysku mają mniejsze prawdopodobieństwo powstawania planet podobnych do Ziemi.

Jeśli teraz połączymy to wszystko, to okazuje się, że w pobliżu środka galaktyki jest bardziej niebezpiecznie, z powodu promieniowania i innych zagrożeń, natomiast z dala od środka nie mogą powstawać planety podobne do Ziemi, ponieważ brak tam wystarczającej ilości cięższych pierwiastków. A nie wspomniałem jeszcze o tym, że

cienki dysk naszej galaktyki pozwala Słońcu pozostawać na korzystnej orbicie kołowej. Przy orbicie wydłużonej Słońce mogłoby znaleźć się w niebezpiecznych ramionach spiralnych lub w pobliżu centrum, natomiast orbita kołowa zapewnia długotrwałe pozostawanie w strefie bezpiecznej.

Wszystko to — podsumował trochę triumfalnym głosem—współdziała ze sobą, tworząc wąską strefę bezpieczną, gdzie istnienie planet podtrzymujących życie jest możliwe.

BADANIE GWIAZD W POSZUKIWANIU ŻYCIA

Nagle Ziemia zaczęła wydawać się czymś bardzo szczególnym, umieszczona jak klejnot w najbezpieczniejszym miejscu przestrzeni, starannie chroniona przed groźnymi warunkami Drogi Mlecznej. Ale jak wygląda sprawa z innymi rodzajami galaktyk? Czy mogą być na nich miejsca wolne od zagrożeń, odpowiednie dla zamieszkałych planet?

— A co z galaktykami eliptycznymi? — zapytałem Gonzaleza. — Czy mają one zdolność podtrzymywania życia?

— Galaktyki eliptyczne wyglądają jednorodnie i mają kształty jajowate, a gwiazdy w nich mają bardzo chaotyczne orbity, jak pszczoły latające w pobliżu ula. Problemem dla życia jest to, że gwiazdy przechodzą przez różne obszary, mogą więc znaleźć się w pobliżu groźnego, gęstego środka, gdzie może znajdować się aktywna czarna dziura. Jest także mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia tam planet podobnych do Ziemi, ponieważ większość galaktyk eliptycznych nie ma pierwiastków cięższych, potrzebnych do ich utworzenia.

To był ważny argument, ponieważ wiedziałem, że galaktyki eliptyczne stanowią większość.

— Przeważnie galaktyki eliptyczne mają mniejszą masę i mniejszą jasność niż nasza galaktyka — ciągnął dalej Gonzalez. — Nasza galaktyka znajduje się wśród jednego do dwu procent galaktyk o największej masie i jasności. Im większa galaktyka, tym więcej może mieć cięższych pierwiastków, ponieważ jej silniejsze pole grawitacyjne pomaga zebrać wodór i hel, które służą do ich syntezy. W galaktykach o mniejszych masach, które stanowią ogromną większość, może

w całej galaktyce nie być ani jednej planety ziemiopodobnej, gdyż po prostu jest tam zbyt mało ciężkich pierwiastków. To przypomina gromady kuliste, gdzie mogą być setki tysięcy gwiazd, a nie może być ani jednej Ziemi.

Kiedy patrzymy na dokładniejszy obraz otrzymany przy pomocy orbitalnego teleskopu Hubble'a, widzimy wiele tysięcy galaktyk z okresu, kiedy wszechświat był młody. Ludzie robili takie uwagi: „Och! Patrzcie na te wszystkie galaktyki! Ciekawe, ile też cywilizacji patrzy stamtąd na nas?". Ja odpowiedziałbym, że w tym obrazie zero. Tysiące i tysiące i tysiące galaktyk, lecz zero ziem, ponieważ cięższe pierwiastki nie mogły jeszcze powstać.

— My oczywiście nie widzimy tych galaktyk takimi, jakie są obecnie — włączył się Richards. — Patrzymy na miniony okres, powiedzmy dziewięć miliardów lat temu. Możliwe, że niektóre z tych galaktyk są teraz w stadium Drogi Mlecznej. Nie wiemy.

— W tamtym odległym czasie — dodał Gonzalez — było o wiele bardziej niebezpiecznie dla życia, ponieważ była to era kwazarów, wybuchów supernowych i czarnych dziur. Gdyby nawet było w takiej galaktyce miejsce z wystarczającą ilością ciężkich pierwiastków, aby zbudować ziemie, byłyby one tak mocno napromieniowane, że życie byłoby niemożliwe.

Skoro galaktyki eliptyczne były nieodpowiednim miejscem dla życia, przeszedłem do ostatniego rodzaju: galaktyk nieregularnych.

— Jaki jest ich potencjał dla podtrzymania życia? — zapytałem.

— Podobnie jak eliptyczne, także i one nie zapewniają bezpiecznego miejsca. Są właściwie jeszcze gorsze. Są zniekształcone i porozrywane, a supernowe pojawiają się w całej ich objętości. Nie ma tam bezpieczniejszych miejsc, takich jak między naszymi spiralnymi ramionami, gdzie supernowe wybuchałyby rzadziej.

Właściwie astronomowie odkrywają coraz to nowe zagrożenia dla życia. Na przykład dowiadujemy się coraz więcej na temat erupcji promieniowania gamma, które są potężniejsze od wybuchów supernowych. Jeśli taki wydarzy się w pobliżu, światła gasną. A więc prawdopodobieństwo istnienia cywilizacji gdzie indziej ciągle maleje,

w miarę jak dowiadujemy się o nowych zagrożeniach, których wcześniej nie znaliśmy.

— Jakie zatem jest pana zdanie o miejscu Ziemi we wszechświecie? — zapytałem.

— Myślę, że pod względem warunków zamieszkania jesteśmy w miejscu najlepszym z możliwych — odpowiedział Gonzalez. — Mamy tutaj dosyć budulca, by mogła powstać Ziemia, i najmniej zagrożeń dla życia. Naprawdę nie potrafię podać przykładu innego miejsca w galaktyce, które byłoby równie przyjazne dla życia. Czasem ludzie utrzymują, że można żyć w dowolnym miejscu galaktyki. Otóż ja studiowałem te inne obszary: ramiona spiralne, środki galaktyk, gromady kuliste, krawędzie dysków. Wszystkie one mają gorsze warunki dla życia. Nie potrafię wymyślić lepszego miejsca niż to, w którym jesteśmy.

— To ironiczne — zauważyłem.—Jest to dokładnym zaprzeczeniem zasady kopernikowskiej.

— Propaganda na rzecz zasady kopernikowskiej mówiła, że długi pochód nauki prowadzi do tego, iż nasza pozycja staje się coraz bardziej zwyczajna i coraz mniej wyjątkowa — dorzucił Richards. — Jednak rozwój zmierza w przeciwnym kierunku. Im więcej różnych zagrożeń odkrywamy w innych miejscach wszechświata, i porównujemy je pod wieloma względami z tym bezpiecznym kokonem, w którym jesteśmy ukryci, tym bardziej szczególne wydaje się być nasze położenie.

— Najbardziej znanym przykładem jest nasz układ słoneczny — powiedział Gonzalez. — W pewnych okresach astronomowie spekulowali, że są cywilizacje prawie na każdym ciele naszego układu: na Księżycu, Marsie, Jowiszu.

Percival Lowell zbudował własne obserwatorium w Arizonie, aby odkryć cywilizację na Marsie. Właściwie cytował Kopernika, by uzasadnić swój pogląd, że nie możemy być jedyną cywilizacją. Teraz pozostała jeszcze tylko nikła możliwość, że być może istnieją jakieś bardzo proste formy życia pod powierzchnią Marsa lub Europy. A nawet to jest wielce wątpliwe. Tak bardzo owi optymiści musieli się wycofać.

— Bardzo często — zauważył Richards — zasada kopernikowska opisuje cechy, które są bez znaczenia. Kto naprawdę martwi się o to, że

nie jesteśmy w fizycznym centrum galaktyki? To nie ma żadnego znaczenia! To, co się liczy, to bycie w miejscu, które jest najbardziej przyjazne dla życia. I właśnie dokładnie w tym miejscu znajduje się Ziemia.

PLANETY KRĄŻĄCE DOOKOŁA INNYCH GWIAZD

W ciągu ostatnich kilku lat astronomom udało się w końcu odkryć planety krążące wokół innych gwiazd, co jest ważnym potwierdzeniem tego, co dotychczas stanowiło tylko powszechne mniemanie.

— Czy to odkrycie potwierdza, że nie ma nic niezwykłego w naszym układzie złożonym z dziewięciu planet? — zapytałem.

— Zgadzam się, iż jest to potwierdzeniem, że nasz układ słoneczny nie jest unikalny, jeśli chodzi o istnienie planet krążących wokół gwiazdy. Ale przed odkryciem w 1995 roku pierwszej planety krążącej wokół innej, podobnej do słońca gwiazdy, oczekiwano, że astronomowie odkryją olbrzymie planety gazowe na wielkich orbitach kołowych, podobne do Jowisza. Jowisz okrąża słońce w czasie około 12 lat po orbicie kołowej, daleko poza obszarem planet ziemiopodobnych: Merkurego, Wenus, Ziemi i Marsa.

Dowiadujemy się jednak, że planety krążące wokół innych gwiazd, bardzo różnią się od Jowisza. Krążą one w bardzo różnych odległościach od gwiazdy, od drobnego ułamka jednostki astronomicznej, która jest odległością Ziemi od słońca, aż do kilku jednostek astronomicznych. Większość ich orbit jest eliptycznych. Tylko nieliczne są kołowe. Te mocno wydłużone orbity bardzo zaskoczyły astronomów. Z uwagi na mocną wiarę w zasadę kopernikowską, oczekiwali, że inne układy planetarne będą takie jak nasz. I to oczekiwanie zostało właściwie przekreślone.

— Dlaczego orbity eliptyczne tego rodzaju planet są złe? — spytałem.

— Stwarza to problem dla życia na wszystkich planetach ziemiopodobnych w takim układzie, ponieważ nie będą one mogły krążyć po stabilnych orbitach kołowych — odparł Gonzalez. — Na przykład orbita Ziemi jest prawie dokładnie kołowa. Każda planeta o tej masie byłaby bardzo czuła na wpływ dużej planety gazowej o bardziej wy-

dłużonej orbicie. Orbita planety ulegałaby wydłużeniu, co narażałoby tę planetę na niebezpieczne zmiany temperatury na jej powierzchni.

— Czy to znaczy — zapytałem — że gdyby nasz Jowisz miał orbitę bardziej eliptyczną, to Ziemia nie mogłaby utrzymywać się na orbicie tak zbliżonej do koła, na skutek czego utraciłaby swoją względnie stałą temperaturę i przewidywalny klimat?

— Racja — odpowiedział. — Właściwie nawet niewielkie zmiany naszej prawie kołowej orbity mogłyby spowodować epoki lodowcowe z powodu zmiany temperatury powierzchni. Aby zachować względnie stałą temperaturę, musimy utrzymywać się na orbicie jak najbardziej kołowej. Jest to możliwe tylko dzięki temu, że orbita Jowisza jest także prawie kołowa i dlatego nie grozi nam zakłócenie naszej orbity kołowej.

WŁAŚCIWE MIEJSCE DLA ZIEMI

Ponieważ omawialiśmy nasz układ słoneczny, chciałem dowiedzieć się więcej o innych „lokalnych" czynnikach, dzięki którym planeta nasza jest zdatna do zamieszkiwania.

— Co jeszcze w naszym układzie słonecznym wpływa na warunki życia na Ziemi? — zapytałem.

— Zadziwiająco wiele — odrzekł Gonzalez. — Astronomowie dowiadują się coraz więcej na temat tego, jak inne planety przyczyniają się do tego, iż Ziemia może być zamieszkała. Na przykład George Wetherill z Instytucji Carnegie wykazał w 1994 roku, że Jowisz, który jest ogromny, gdyż jego masa jest 300 razy większa od masy Ziemi, działa jak tarcza chroniąca nas przed uderzeniami wielu komet. Odchyla on drogi komet i uniemożliwia wielu z nich przedostanie się do wewnętrznej części układu słonecznego, gdzie mogłyby zderzyć się z Ziemią, czego skutki byłyby zgubne dla życia.

— Zostało to pięknie zilustrowane przez upadek komety Shoemaker-Levy 9 na Jowisza w lipcu 1994 roku. Kometa ta została przyciągnięta przez ogromną siłę grawitacyjną Jowisza i rozpadła się na części, które spadły na Jowisza. Nawet Saturn i Uran uczestniczą w tym połowie komet.

Ponadto pozostałe planety wewnętrznego układu słonecznego chronią nas przed bombardowaniem planetoid ze strefy planetoid, znajdującej się pomiędzy orbitami Marsa i Jowisza. Naszą pierwszą linią obrony jest Mars krążący w sąsiedztwie strefy planetoid. Bierze on na siebie mnóstwo uderzeń, chroniąc nas przed nimi. Wenus robi to samo. Jeśli chce się mieć wyobrażenie o tym wszystkim, co mogłoby uderzać w Ziemię, to wystarczy przyjrzeć się powierzchni księżyca. Księżyc ma co prawda niewielką powierzchnię, by móc stanowić wydajną ochronę, ale jest to piękny przykład.

— A jakie znaczenie ma pozycja Ziemi w układzie planetarnym? — zapytałem. — Czy to przyczynia się do tego, że jest zamieszkała?

— Jest takie pojęcie, które wprowadzili astrobiolodzy. Nazwali je okołogwiezdną strefą mieszkalną. Jest to obszar wokół gwiazdy, w którym na powierzchni planety wielkości Ziemi może istnieć woda w stanie ciekłym. Zależy to od ilości energii otrzymywanej od gwiazdy.

Nie można być zbyt blisko niej, gdyż wtedy zbyt wiele wody paruje do atmosfery, co wytwarza gwałtownie narastający efekt cieplarniany, który sprawi, że oceany wygotują się. Sądzimy, że właśnie do tego doszło zapewne na planecie Wenus. Kiedy natomiast jest się zbyt daleko od gwiazdy, robi się zbyt zimno. Zamarza woda i dwutlenek węgla, co powoduje narastające zlodowacenie.

Ważne jest to, że w miarę oddalania się od Słońca potrzebna jest coraz większa zawartość dwutlenku węgla w atmosferze planety, aby zatrzymać promieniowanie słoneczne i utrzymać wodę w stanie ciekłym. Problem jednak polega na tym, że w takiej atmosferze nie będzie wystarczającej ilości tlenu dla organizmów takich jak ssaki. Aby mieć wystarczająco mało dwutlenku węgla, a wystarczająco dużo tlenu dla podtrzymywania życia złożonych organizmów zwierzęcych, trzeba znajdować się na wewnętrznej krawędzi okołogwiezdnej strefy mieszkalnej. I właśnie tam się znajdujemy.

— Wobec tego, co by się stało, gdyby odległość Ziemi od Słońca zmieniła się, powiedzmy o pięć procent w jedną lub drugą stronę? — spytałem.

— Katastrofa! — odpowiedział szybko. — Życie zwierząt byłoby niemożliwe. Strefa dla życia zwierząt jest w układzie słonecznym o wiele węższa, niż na ogół ludzie myślą.

— I właśnie dlatego potrzebna jest orbita kołowa, jaką ma Ziemia — włączył się Richards. — Nie można przecież przebywać w okołogwiezdnej strefie mieszkalnej tylko część czasu. Trzeba w niej być bez przerwy. Nie zda się na nic posiadanie roztopionego lodu przez cztery miesiące w roku, a w pozostałym czasie planety zupełnie zamarzniętej.

NASZE WYDAJNE SŁOŃCE

Rzecz oczywista, że kluczem do długotrwałego życia na Ziemi jest Słońce, w którego wnętrzu synteza jądrowa, przebiegająca w temperaturze 15 milionów stopni Celsjusza, zaopatruje nas stale w światło i energię cieplną z odległości 150 milionów kilometrów. Od czasu, kiedy w dzieciństwie byłem świadkiem zaćmienia Słońca, które obserwowałem używając kartonowego pudełka z otworem jako projektora, aby chronić wzrok, zawsze byłem zafascynowany tym ognistym potworem, którego masa jest 300 tysięcy razy większa od masy Ziemi.

Zawsze jednak mówiono mi, że Słonce to nic niezwykłego. Pewien tekst wyrażał to bardzo dosadnie: „Słońce to zwykła gwiazda"[33]. A skoro jest ono takie przeciętne, takie typowe, takie niewyjątkowe, to nasuwa się logiczny wniosek, że w całym wszechświecie mnóstwo pełnych życia ziem musi krążyć wokół mnóstwa podobnych słońc.

— Dzisiaj astronomowie wiedzą o gwiazdach znacznie więcej, niż kiedy dorastałem — powiedziałem do Gonzaleza. — Czy nadal panuje zgoda co do tego, że Słońce jest zwykłą gwiazdą?

— Nie. Wcale nie — odpowiedział Gonzalez. — Całkiem niedawno niektóre podręczniki astronomii zaczęły w końcu mówić, że istotnie, Słońce jest mimo wszystko niezwykłe. Na przykład należy ono do dziesięciu procent najbardziej masywnych gwiazd w galaktyce. Właściwie, jeśli wybrać jakąś przypadkową gwiazdę, to prawie na pewno będzie ona o wiele lżejsza od słońca. Bardzo prawdopodobne, że będzie to czerwony karzeł, gdyż jest ich aż 80%. Dalszych osiem

lub dziewięć procent to tak zwane karły G, które przeważnie są także lżejsze od Słońca. Słońce jest żółtym karłem. Mówiąc fachowo, ma ono widmo typu G2.

Jego uwaga na temat powszechności czerwonych karłów zaciekawiła mnie.

— Skoro czerwone karły dominują we wszechświecie, to porozmawiajmy o nich przez chwilę. Czy nadają się one do tego, by posiadać ożywione planety? — zapytałem.

— Myślę, że nie — odpowiedział Gonzalez.

— Dlaczego nie?

— Z kilku powodów. Po pierwsze, czerwone karły emitują większość promieniowania w czerwonej części widma, dla której fotosynteza jest mniej wydajna. Fotosynteza wymaga światła niebieskiego i czerwonego. Jednak poważniejszym problemem jest to, że zmniejszanie masy gwiazdy zmniejsza też jej jasność. Planeta, aby otrzymywać dostateczną ilość ciepła dla utrzymania na swej powierzchni wody w stanie ciekłym, musiałaby krążyć bliżej takiej gwiazdy.

Problemem jest siła przypływu, która wzrasta wraz ze zbliżaniem się go gwiazdy. Siła ta powoduje zwalnianie prędkości obrotu planety, co w końcu prowadzi do stanu, w którym planeta zwrócona jest do gwiazdy ciągle tą samą częścią swojej powierzchni. To ma zgubne skutki, ponieważ różnica temperatur części oświetlonej i nieoświetlonej jest bardzo duża. Część oświetlona jest wtedy okropnie gorąca i sucha, natomiast nieoświetlona jest zlodowaciała i bardzo zimna. Prócz tego jest jeszcze inny problem. Czerwone karły mają rozbłyski.

— Ale Słońce ma także rozbłyski — odparłem.

— Racja. I także natężenie rozbłysków na czerwonych karłach jest w przybliżeniu takie same jak na Słońcu. Różnica polega na tym, że czerwone karły emitują mniej światła. Dlatego w stosunku do jasności gwiazdy rozbłyski czerwonych karłów są bardziej intensywne.

— Zaraz! — podniosłem rękę w proteście. — Pogubiłem się.

— Dobrze, zacznijmy jeszcze raz. Rozbłyski w gwiazdach powodują, że całkowita jasność gwizdy się zmienia. Właściwie astronomowie nazywają je gwiazdami rozbłyskowymi lub wybuchowymi. Obserwują, jak przez pewien czas stają się one jaśniejsze, a potem

znów ich jasność maleje. W przypadku Słońca nie zwracamy wiele uwagi na rozbłyski, ponieważ Słońce jest tak jasne, że rozbłyski są ledwo zauważalne.

— A pamiętajmy — dodał Richards — że od Słońca jesteśmy oddaleni 150 milionów kilometrów. W przypadku czerwonego karła planeta musiałaby być o wiele bliżej niego.

— Słusznie — zgodził się Gonzalez. — Rozbłysk powodowałby nagły wzrost temperatury na powierzchni planety. Jednak równie groźny byłby nagły wzrost promieniowania korpuskularnego, będący rezultatem rozbłysku. Na Ziemi obserwujemy bardzo łagodny wpływ rozbłysków w postaci zorzy polarnej. W czasie rozbłysku na Słońcu cząstki promieniowania docierają do Ziemi, ale pole magnetyczne odchyla ich tory w kierunku bieguna północnego i południowego. I wtedy widzimy nad biegunami piękne zjawisko świetlne zorzy polarnej.

Promieniowanie korpuskularne narusza jednak szybko atmosferę, powodując wzrost natężenia promieniowania na powierzchni Ziemi, a ponadto, co jeszcze ważniejsze, niszczy warstwę ozonową, której potrzebujemy dla ochrony przed promieniowaniem. Wszystko to byłoby zgubne dla wszelkiego życia na planecie znajdującej się w pobliżu czerwonego karła.

A z czerwonymi karłami wiąże się jeszcze jeden problem. Ten mianowicie, że nie wytwarzają one dostatecznej ilości promieni nadfioletowych, których potrzeba dla zbudowania atmosfery bogatej w tlen. Naukowcy uważają, że tlen w atmosferze Ziemi powstał pierwotnie dzięki promieniom nadfioletowym, które rozbijają cząsteczki wody na wodór i tlen. Tlen gromadził się w atmosferze, podczas gdy wodór rozproszył się w przestrzeni kosmicznej, ponieważ jest lżejszy. Czerwony karzeł emituje jednak bardzo mało promieni nadfioletowych, wobec czego proces ten nie mógłby przebiegać z dostateczną wydajnością, nie powstałoby więc dosyć tlenu dla podtrzymywania życia.

Na szczęście Słońce ma nie tylko właściwą masę, lecz emituje także właściwe światło: czerwone i niebieskie w odpowiedniej proporcji. Faktem jest również to, że gdybyśmy krążyli wokół bardziej masywnej gwiazdy jak karzeł typu F, natężenie promieniowania nadfioletowego byłoby o wiele większe, dzięki czemu tlen gromadziłby się

i warstwa ozonowa powstawałaby znacznie szybciej. Jednak jakakolwiek chwilowa przerwa w warstwie ozonowej wystawiłaby planetę na bardzo intensywne promieniowanie nadfioletowe, co dla życia byłoby katastrofalne.

Trzeba też pamiętać, że bardziej masywne gwiazdy nie żyją dostatecznie długo, co również stanowi poważny problem. Gwiazdy zaledwie nieznacznie cięższe od Słońca żyją tylko kilka miliardów lat. Uważa się, że Słońce żyje w swojej głównej fazie rozwoju dziesięć miliardów lat, spalając wodór bardzo równomiernie, podczas gdy w przypadku gwiazd zaledwie kilka dziesiątych części procenta masywniejszych, ta faza ich życia jest znacznie krótsza. Szybciej także zmienia się ich jasność. Wszystko w czasie ich życia przebiega szybciej.

— Czy jest jeszcze coś, co czyni Słońce niezwykłym? — zapytałem.

— Tak jest. Słońce jest bogate w metale. Ujmując to inaczej, ma ono wyższe stężenia ciężkich pierwiastków niż inne gwiazdy w tym samym wieku w tym obszarze galaktyki. Okazuje się, że zawartość metali w Słońcu jest prawdopodobnie najbardziej optymalna dla budowy przyjaznych dla życia planet wielkości Ziemi.

Słońce jest też bardzo stabilne, znacznie bardziej niż większość porównywalnych gwiazd. W ciągu około 11-letniego cyklu plam słonecznych jasność Słońca zmienia się zaledwie w granicach 0,1%. Dzięki temu nie ma na Ziemi gwałtownych zmian klimatycznych.

Słońce jest też wyjątkowe dzięki swojej orbicie galaktycznej, bardziej zbliżonej do koła niż orbity innych gwiazd w tym samym wieku. To chroni nas przed znalezieniem się w niebezpiecznych ramionach spiralnych galaktyki. Gdyby orbita Słońca była bardziej wydłużona, narażałoby nas to na te wszystkie rodzaje zagrożeń galaktycznych, o których wspominałem wcześniej, takie jak wybuchy gwiazd supernowych.

Po tych uwagach Gonzaleza zdałem sobie sprawę, że już nigdy nie będę patrzył na skrzące się nocne niebo tak, jak dotychczas. Byłem przyzwyczajony uważać gwiazdy za „zamienne". Jest to termin prawniczy, który oznacza, że jedno jest tak samo dobre jak drugie. Teraz

jednak zrozumiałem, dlaczego przytłaczająca większość gwiazd automatycznie odpada i nie może mieć planet, na których roi się życie.

Trzeba do tego gwiazdy o wielce niezwykłych cechach, takiej jak nasze Słońce, mającej właściwą masę, właściwą jasność, właściwy skład pierwiastkowy, właściwą odległość, właściwą orbitę, właściwą galaktykę i właściwe miejsce w niej, aby móc utrzymywać organizmy żywe na krążącej planecie. To sprawia, że nasze Słońce i nasza planeta są doprawdy wielką rzadkością.

Jakkolwiek bardzo zafascynowany byłem Słońcem, często spoglądałem też w podziwie na inne ciało dominujące na naszym niebie — Księżyc. Ciekawiło mnie, czy ten opustoszały, skalisty satelita przyczynia się czymkolwiek do pomyślności goszczącej go planety, oczywiście oprócz tego, że jest natchnieniem dla poetów i innych romantyków. Dlatego skierowałem teraz dyskusję na tematy księżycowe.

NASZ WSPIERAJĄCY ŻYCIE KSIĘŻYC

Przed wiekami ciemne miejsca na powierzchni Księżyca, będące nizinami, które zostały zalane bazaltową lawą, uważano za oceany dostarczające życiodajną wodę tamtejszej niewidzialnej ludności. Nadano im nazwę *maria*, co po łacinie znaczy „morza"[34]. Nazwa ta ogólnie się przyjęła. Jeszcze dziś mówimy na przykład o *Mare Tranquilitatis*, czyli o Morzu Spokoju.

Jan Kepler, siedemnastowieczny astronom, który był entuzjastą rewolucji kopernikowskiej, obserwował Księżyc i sądził, że rozróżnia wydrążenia zamieszkałe przez księżycowych ludzi. Napisał nawet książkę, w której snuł fantazje na temat ich sposobu życia[35]. Sto lat później William Herschel, który wsławił się odkryciem planety Uran, myślał, że zlokalizował w krajobrazie Księżyca miasta, drogi i piramidy[36].

W miarę rozwoju nauki sny o księżycowej cywilizacji rozwiewały się. Wszyscy doszli do wspólnego wniosku, że Księżyc nie może podtrzymywać życia. A jednak zadziwiające odkrycia ostatnich lat pokazały, że to nieprawda. Okazało się, że Księżyc w rzeczywistości *podtrzymuje* życie. Nasze własne! Dane naukowe potwierdzają, że ten spieczony, pozbawiony powietrza satelita naprawdę w nieoczekiwany

sposób przyczynia się do powstania komfortowego i stabilnego środowiska na odległej o 385 tysięcy kilometrów Ziemi.

Kiedy zapytałem Gonzaleza, w jaki sposób Księżyc przyczynia się do podtrzymywania życia na naszej planecie, okazało się, że pierwsza rzecz, z jaką wystąpił, odkryta została dopiero w roku 1993.

— Dokonano wtedy godnego uwagi odkrycia, że Księżyc stabilizuje nachylenie ziemskiej osi — rozpoczął. — To nachylenie jest odpowiedzialne za pory roku. Latem Słońce mocniej ogrzewa północną półkulę. Sześć miesięcy później, kiedy Ziemia znajduje się po przeciwległej stronie swojej orbity, bardziej naświetlana jest półkula południowa. Dzięki temu, że nachylenie ziemskiej osi obrotu wynosi 23,5 stopnia, klimat poszczególnych pór roku jest bardzo łagodny. A zatem w sposób bardzo realny stabilność naszego klimatu zawdzięczamy Księżycowi.

— Co by się stało — zapytałem — gdyby Księżyca nie było?

— Nachylenie osi Ziemi zmieniałoby się wtedy w szerokich granicach, powodując wielkie zmiany temperatury. Gdyby to nachylenie było bardziej zbliżone do 90 stopni, biegun północny byłby mocno ogrzewany przez pół roku, a w tym czasie biegun południowy byłby w ciemnościach, zaś przez następne pół roku byłoby odwrotnie. W rzeczywistości zmiany nachylenia osi Ziemi leżą w granicach zaledwie 1,5 stopnia, co tylko nieznacznie wpływa na klimat, ponieważ siła grawitacyjna Księżyca zapobiega większym zmianom.

Wielkość Księżyca w stosunku do wielkości Ziemi jest w wewnętrznym układzie słonecznym unikalna — ciągnął dalej. — Merkury ani Wenus nie mają księżyców, a Mars ma dwa bardzo małe, będące zapewne schwytanymi planetoidami, które nie są w stanie ustabilizować nachylenia osi obrotu Marsa. Nachylenie jego osi aktualnie nie różni się wiele od ziemskiego, ale jest to tylko przypadek. W rzeczywistości nachylenie osi Marsa zmienia się w szerokich granicach. Właściwie nachylenia osi wszystkich tych trzech planet ulegają chaotycznym zmianom.

Księżyc wspomaga nas także w inny jeszcze ważny sposób, a mianowicie zwiększając nasze przypływy. Za przypływy Księżyc odpowiedzialny jest w 60 procentach, zaś pozostałych 40 procent przy-

pada na słońce. Przypływy spełniają ważne zadanie, spłukując środki odżywcze z kontynentów do oceanów, dzięki czemu oceany mają ich więcej. Kilka lat temu naukowcy odkryli, że przypływy księżycowe pomagają także utrzymać cyrkulację wody oceanicznej na dużą skalę. Jest to ważne, ponieważ oceany gromadzą znaczną ilość ciepła niezbędnego do utrzymywania na wyższych poziomach takiej temperatury, aby klimat był łagodny.

— A co, gdyby Księżyc był większy? — zapytałem.

— Gdyby miał większą masę, a znajdował się na tej samej wysokości, przypływy byłyby o wiele większe, co stwarzałoby poważne trudności. Widzi pan, Księżyc zwalnia ruch obrotowy Ziemi. Przypływy działają jak słaby hamulec, a jednocześnie orbita Księżyca ulega nieznacznej zmianie. Możemy to mierzyć. Astronauci ustawili na Księżycu zwierciadła i od wczesnych lat 70. astronomowie mierzą dokładnie odległość Księżyca przy pomocy światła laserowego. Ustalono, że odległość Księżyca wzrasta o 3,82 cm rocznie.

Gdyby Księżyc był bardziej masywny, zwalniałby obrót Ziemi szybciej. To stwarzałoby problem, ponieważ zbyt długie doby byłyby przyczyną dużych różnic temperatur między dniem a nocą.

James Kasting, profesor nauk o Ziemi i meteorologii na Uniwersytecie stanu Pennsylvania potwierdził, że „stabilność klimatu na Ziemi zależy w dużej mierze od istnienia Księżyca". Powiedział, że bez Księżyca nachylenie osi ziemskiej mogłoby „zmieniać się chaotycznie od zera do 85 stopni w ciągu dziesiątków milionów lat", co miałoby katastrofalne skutki.

Dla mnie było zdumiewające, że „po prostu tak wyszło", iż Księżyc ma właściwą masę i znajduje się na właściwym miejscu, aby dopomagać w stworzeniu na Ziemi środowiska przyjaznego dla życia. Znów powiększało to zbiór owych „zbiegów okoliczności", toteż coraz trudniej było mi wierzyć, że to zwykły przypadek może być odpowiedzialny za istnienie naszej komfortowej biosfery.

Nieco później Kasting zaobserwował jeszcze coś bardziej intrygującego, co jeszcze zwiększa niewiarygodność tych niezwykłych okoliczności. „Obecnie powszechnie uważa się, że Księżyc powstał w wyniku kolizji z ciałem wielkości Marsa w późniejszej fazie formo-

wania się Ziemi. Jeśli takie tworzące księżyce kolizje są rzadkie [...] to zamieszkałe planety mogą być równie rzadkie"[37].

NIEBEZPIECZEŃSTWA WODNEGO ŚWIATA

Po rozpatrzeniu udziału Księżyca w ziemskim systemie podtrzymywania życia, postanowiłem zająć się teraz samą naszą planetą. Studiowałem geologię na tyle, aby wiedzieć, że Ziemia jest czymś więcej, niż tylko nie zróżnicowaną kręcącą się skałą. Jej wnętrze tworzy dynamiczny, skomplikowany system o średnicy 12 750 kilometrów. Jego jądro stanowi żelazo w stanie stałym, otoczone warstwą żelaza roztopionego pod wpływem ciepła. W jądrze, gdzie ciśnienie jest ponad trzy miliony razy większe niż na powierzchni planety, temperatura dochodzi do pięciu tysięcy stopni Celsjusza.

— Jakie cechy Ziemi przyczyniają się do jej zdolności podtrzymywania życia? — zapytałem Gonzaleza.

— Porozmawiajmy najpierw o jej masie — rozpoczął. — Planeta zamieszkała musi mieć dostateczną masę, aby utrzymać atmosferę. Atmosfera konieczna jest do swobodnej wymiany chemicznej organizmów żywych i do ich ochrony przed promieniowaniem kosmicznym. Aby podtrzymywać życie stworzeń o dużych mózgach, takich jak ludzkie, potrzeba atmosfery bogatej w tlen. Atmosfera ziemska zawiera 20 procent tlenu. Okazuje się, że właśnie tyle potrzeba.

Planeta musi mieć dostateczną masę także dlatego, aby ciepło z jej wnętrza nie uchodziło zbyt szybko. Ciepło to pochodzi z radioaktywnych rozpadów we wnętrzu i ogrzewa płaszcz Ziemi dzięki przewodnictwu cieplnemu wewnątrz Ziemi. Gdyby Ziemia była mniejsza, taka jak Mars, ochładzałaby się znacznie szybciej. Właściwie Mars ostygł i jest zasadniczo martwy.

— A co, gdyby Ziemia była nieco większa?

— Im planeta jest większa, tym większa jest siła grawitacji na jej powierzchni. Dlatego różnica poziomów najwyższych wzniesień i najniższych głębin jest mniejsza. Skały u podstawy gór mają bowiem ograniczoną wytrzymałość na skruszenie. Im większa siła grawitacji na po-

wierzchni planety, tym większy nacisk gór na podłoże. Sprawia to, że powierzchnia większej i cięższej planety jest mniej pofałdowana.

Pomyślmy, co by się stało, gdyby Ziemia była dokładnie kulą. Skorupa ziemska zawiera dużą ilość wody. Jedyny powód, dla którego nie jesteśmy światem samej wody, jest taki, że mamy góry i kontynenty, które wznoszą się ponad średni poziom. Gdyby wyrównać powierzchnię całej planety, woda pokrywałaby ją warstwą grubości dwóch kilometrów. Mielibyśmy świat wodny, a świat wodny jest światem martwym.

To mnie zdezorientowało.

—Jeśli woda jest konieczna dla życia, to dlaczego więcej wody nie oznacza więcej życia? — zapytałem.

— Na Ziemi mamy życie, ponieważ mamy bogatą w energię, oświetloną Słońcem powierzchnię oceanów, w których roi się mnóstwo mineralnych środków odżywczych. Przypływy i erozja zmywają środki odżywcze z kontynentów do oceanów, gdzie żywią się nimi organizmy żywe. W świecie samej wody wiele z tych istotnych dla życia minerałów osadzałoby się na dnie. To podstawowy problem. Ponadto, stężenie soli w świecie wodnym byłoby o wiele za duże. Zycie może znieść tylko pewien stopień zasolenia.

— Nasze oceany i morza są słone. Jak Ziemia radzi sobie z tą regulacją zasolenia?

— Mamy wielkie bagniste tereny wzdłuż niektórych wybrzeży. Ponieważ są one płytkie, napływa tam woda z oceanów i wyparowuje szybko, pozostawiając sól. W ten sposób na kontynentach gromadzą się ogromne złoża soli, zaś zawartość soli w oceanach nie wymyka się spod kontroli. Jednak w świecie wodnym nadmiar soli nasyciłby wodę i zacząłby osiadać na dnie. Tak powstałby przesycony roztwór soli, niegościnny dla życia.

— Wbrew temu jednak pewni naukowcy dopuszczali możliwość istnienia życia wewnątrz Europy, zamarzniętego księżyca Jowisza, gdzie mógłby teoretycznie istnieć ocean — powiedziałem. — Wydaje mi się, że chyba nie wierzy pan w możliwość życia w takim środowisku.

— Nie wierzę — odpowiedział. — Nie sądzę, by były tam warunki do życia. Nie ma sposobu, by regulować tam zawartość soli, toteż zupełnie nie wyobrażam sobie, by mogły pływać tam delfiny.

Wobec tego góry i kontynenty są bezwzględnie konieczne, jeśli na planecie ma kwitnąć życie. Ale skąd one się wzięły? Zaraz miałem się dowiedzieć, że są one częściowo wytworem skomplikowanej współgry czynników absolutnie niezbędnych dla planety z kwitnącą biosferą, takich jak pierwiastki promieniotwórcze i tektonika płyt.

ZIEMIA JAKO SILNIK

W trakcie kilku ostatnich dziesięcioleci naukowcy ustalili, że podtrzymanie życia na Ziemi zależy w zadziwiająco istotnej mierze od tektoniki płyt i związanych z nią ruchów kontynentalnych. Terminem tym określamy powolne ruchy tuzina lub więcej masywnych płyt w litosferze ziemskiej, która stanowi zewnętrzną, stałą warstwę naszej planety. Jednym z istotnych produktów ubocznych tektoniki tych płyt są pasma górskie, które powstają na ogół bardzo powoli w rezultacie zderzania i wyginania się tych płyt.

Naukowcy przekonują się, że znaczenie tektoniki płyt trudno jest przecenić. Ward i Brownlee w swojej książce *Rare Earth* stwierdzają: „Możliwe, że tektonika płyt jest podstawowym wymaganiem dla życia na planecie"[38]. Ciekawe, że potem dodają, iż „ze wszystkich planet i księżyców w naszym układzie słonecznym, tektonikę płyt znajdujemy tylko na Ziemi"[39]. Właściwie każde ciało niebieskie, aby mieć tektonikę płyt, potrzebuje oceanów wody, która służyłaby jako smar ułatwiający ruchy tych płyt.

Kiedy zapytałem Gonzaleza, dlaczego tektonika płyt jest tak istotna, zaczął opisywać całą serię niesamowicie skoordynowanych procesów naturalnych, co sprawiło, że po raz kolejny zdumiałem się nad tym, jak naprawdę precyzyjnie dostrojona jest nasza planeta.

— Tektonika płyt nie tylko pomaga w kształtowaniu się kontynentów i gór, które ratują nas od stania się światem samej wody, lecz napędza także cykl dwutlenku węgla w skałach. Jest to sprawą bardzo krytyczną dla regulacji środowiska poprzez równoważenie ilości ga-

zów cieplarnianych, a przez to utrzymywania temperatury planety na poziomie korzystnym dla życia.

Widzi pan, gazy cieplarniane, takie jak dwutlenek węgla, pochłaniają promieniowanie podczerwone i przez to przyczyniają się do nagrzewania powierzchni planety. Dlatego są bezwzględnie konieczne. Problem polega na tym, że ich stężenie w atmosferze musi być regulowane w miarę jak Słońce powoli się rozjaśnia. W przeciwnym razie Ziemia nie mogłaby utrzymywać stabilnej temperatury swojej powierzchni, co byłoby katastrofalne.

Tektonika płyt sprawia, że fragmenty skorupy ziemskiej, w tym także wapień, który zawiera wapń, dwutlenek węgla i tlen, przedostają się w głąb Ziemi aż do jej płaszcza. Tam ciepło wewnętrzne planety wyzwala dwutlenek węgla, który potem uchodzi w sposób ciągły poprzez otwory wulkanów. Jest to bardzo skomplikowany proces, ale jego efektem końcowym jest pewien rodzaj termostatu, który utrzymuje gazy cieplarniane w równowadze i naszą temperaturę powierzchniową pod kontrolą.

Ta tektonika płyt napędzana jest przez ciepło wewnętrzne pochodzące z rozpadu izotopów promieniotwórczych: potasu 40, uranu 235, uranu 238 i toru 232. Pierwiastki te, znajdujące się teraz głęboko w Ziemi, pochodzą z gwiazd supernowych, a ich produkcja w galaktyce z upływem czasu maleje, ponieważ spada liczba gwiazd supernowych. To ograniczy tworzenie się planet ziemiopodobnych w przyszłości, ponieważ nie będą one mogły produkować wystarczająco wiele wewnętrznego ciepła, tak jak Ziemia.

Ten rozpad promieniotwórczy pomaga też napędzać przewodnictwo w warstwie ciekłego żelaza, otaczającej stałe jądro Ziemi, co prowadzi do zadziwiającego zjawiska: powstaje prądnica, która generuje pole magnetyczne planety. Pole magnetyczne jest niezbędne do życia na Ziemi, ponieważ osłania nas przed niskoenergetycznym promieniowaniem kosmicznym. Gdybyśmy nie mieli pola magnetycznego, przez atmosferę przedostawałoby się więcej niebezpiecznego promieniowania. Ponadto, bez tego pola cząsteczki wiatru słonecznego oddziaływałyby bezpośrednio na górne warstwy atmosfery, rozkładając

szczególnie cząsteczki pary wodnej na atomy wodoru i tlenu. To byłaby zła nowina, ponieważ tracilibyśmy wodę zbyt szybko.

Czy pamięta pan moje wyjaśnienie, jak tektonika płyt przyczynia się do stabilizacji temperatury poprzez równoważenie ilości gazów cieplarnianych? Otóż jest jeszcze inny naturalny termostat, który nazywa się ziemskim *albedo.* Termin ten oznacza część światła słonecznego, która odbija się od Ziemi. Pozostała część zostaje pochłonięta i ogrzewa Ziemię. Ziemia ma wielką różnorodność powierzchni o różnej wartości *albedo·,* oceany, lodowe czapy podbiegunowe, wnętrza kontynentów, pustynie. To dobrze, bo umożliwia to regulację klimatu.

Regulacja ta przebiega automatycznie dzięki naturalnym ziemskim mechanizmom sprzężenia zwrotnego. Aby podać jakiś przykład, pewne glony morskie produkują siarczan dwumetylowy. Związek ten pomaga tworzyć jądra kondensacji chmur, określane skrótem CCN (*cloud condensation nuclei).* Są one maleńkimi grudkami materii w atmosferze, wokół których skrapla się para wodna w kropelki wody, z których składają się chmury.

Jeśli ocean zbytnio się rozgrzeje, glony rozmnażają się szybciej i produkują więcej siarczanu dwumetylowego, co prowadzi do szybszego tworzenia się chmur, na skutek czego wzrasta albedo. Z kolei większe albedo nad powierzchnią oceanu ochładza nieco wodę, co zwalnia rozmnażanie się glonów. Ten naturalny proces działa więc jak termostat[40].

Natomiast na Marsie nie ma oceanów, brak tam więc tego składnika albedo. Są tam tylko pustynie, małe czapy podbiegunowe i sporadycznie bardzo rzadkie obłoki. Mars nie posiada więc możliwości regulowania swojej temperatury przy pomocy albedo, gdy jego bardziej wydłużona orbita zanosi go raz bliżej, raz dalej od Słońca. To jedna z przyczyn większych wahań temperatury na Marsie niż na Ziemi.

Olbrzymie płyty przemieszczającej się skały tak starannie równoważące ilość gazów cieplarnianych, rozpadające się izotopy promieniotwórcze pełniące rolę życiodajnego podziemnego grzejnika, wewnętrzna prądnica, która generuje pole magnetyczne odchylające niebezpieczne promienie kosmiczne, precyzyjne pętle sprzężenia

zwrotnego, w których współdziałają czynniki biologiczne i meteorologiczne... Musiałem zatrzymać się w podziwie nad tym skomplikowanym procesem łączącym w sobie tak wiele czynników, które współtworzą środowisko naszej planety.

A to był dopiero początek. Wiedziałem, że Gonzalez mógłby kontynuować jeszcze długo, omawiając liczne dalsze precyzyjnie dostrojone zjawiska. Są wśród nich złożone procesy fizyczne, które doprowadziły do tego, że tuż pod powierzchnią planety znajdują się złoża cennych kopalin, których wydobywanie umożliwia nam rozwój techniczny. Geolog George Brimhall z Uniwersytetu stanu Kalifornia w Berkeley zauważył:

> „Powstanie rud i ich rozmieszczenie tuż pod powierzchnią Ziemi jest rezultatem czegoś znacznie więcej niż prostego geologicznego przypadku. Tylko dokładna seria zdarzeń fizycznych i chemicznych, mających miejsce we właściwym środowisku i we właściwej kolejności, po których następowały określone warunki klimatyczne, mogła doprowadzić do powstania dużych koncentracji tych składników, tak istotnych dla rozwoju cywilizacji i dla postępu technicznego"[41].

Kiedy połączyłem to wszystko razem z tymi wszystkimi niesamowitymi okolicznościami, obejmującymi nasze uprzywilejowane położenie we wszechświecie, brakło mi słów, którymi mógłbym wyrazić swój podziw. Myśl, że wszystko to jest wynikiem szczęśliwego trafu stała się dla mnie absurdalna. Wymowne oznaki inteligentnego projektu są widoczne od najdalszych krańców Drogi Mlecznej aż po jądro naszej planety.

A jednak było jeszcze więcej: cała dalsza dziedzina dowodów, które zdają się sugerować, że ten zdumiewający świat został stworzony między innymi po to, abyśmy mogli cieszyć się przygodą poznawania go.

MOC ZAĆMIENIA

Historia ta zaczyna się od niezmiennego zaciekawienia zaćmieniami Słońca i Księżyca, które przyczyniło się do tego, że młody Guillermo Gonzalez wszedł na drogę życia poświęconego studiowaniu tajemnic gwiazd.

Zauroczony zaćmieniami częściowymi, których był świadkiem jako astronom amator, Gonzalez zapragnął zobaczyć to, co jest ich punktem kulminacyjnym: całkowite zaćmienie Słońca, przy którym Księżyc zakrywa zupełnie całą słoneczną fotosferę. Ostatecznie miał taką możliwość w 1995 roku. Świadomy tego, że zaćmienie takie nastąpi w dniu 24 października, tak pokierował swoimi zajęciami, aby móc śledzić to wydarzenie w północnych Indiach, jednym z niewielu miejsc, gdzie miało być widoczne jako całkowite.

— Jedną z rzeczy dotyczących zaćmień — powiedział — jest to, że zawodowy astronom może stać obok jakiegoś zwykłego wieśniaka, a obaj będą mieli łzy w oczach. Obaj będą mocno przejęci. W moim obozie obserwacyjnym, jak tylko zakończyło się zaćmienie całkowite, podczas którego można było widzieć tylko koronę słoneczną i dookoła było dosyć ciemno, ludzie spontanicznie zaczęli klaskać, jakby po jakimś spektaklu. Było to po prostu piękne!

Gonzalez robił zdjęcia tego zaćmienia i prowadził pomiary naukowe. Jednak na tym nie poprzestał. Jego umysł nie mógł pozbyć się pewnego spostrzeżenia: *Zaćmienia oglądane z Ziemi są piękniejsze niż byłyby z jakiejkolwiek innej planety naszego układu słonecznego.*

— Istnieje uderzający zbieg pewnych rzadkich cech, które pozwalają ludziom na Ziemi być świadkami całkowitych zaćmień Słońca — powiedział. — Nie ma prawa fizyki, zgodnie z którym musiałoby tak być. Z tych dziewięciu planet i ich sześćdziesięciu trzech księżyców naszego układu słonecznego, właśnie powierzchnia Ziemi jest najlepszym miejscem, skąd można obserwować całkowite zaćmienie Słońca. I w dodatku będzie to możliwe tylko „w niedalekiej przyszłości"[42].

Naprawdę zdumiewa to, że całkowite zaćmienia są możliwe, ponieważ Słońce jest czterysta razy większe od Księżyca, ale zarazem jest czterysta razy dalej. To niewiarygodny zbieg okoliczności prowadzący do doskonałej zgodności. Dzięki tej konfiguracji i dzięki temu,

że Ziemia jest najbardziej wewnętrzną planetą, mającą księżyc, obserwatorzy na Ziemi mogą poznać szczegóły chromosfery i korony słonecznej o wiele dokładniej, niż z jakiejkolwiek innej planety. Na skutek tego, zaćmienia są pod względem naukowym wzbogacające.

Zaintrygowało mnie to — mówił dalej — że czas i miejsce, gdzie zaćmienia Słońca zdarzają się w naszym wszechświecie, jest jednocześnie czasem i miejscem, gdzie znajdują się obserwatorzy mogący je oglądać.

Ten „zbieg okoliczności" wydał mi się tak fascynujący, że poprosiłem go, aby powtórzył swoje ostatnie stwierdzenie zanim będziemy kontynuować. Zanim jednak to zrobił, dodał jeszcze jedną uwagę.

— Ponad to, o czym już powiedziałem, całkowite zaćmienia Słońca przyczyniły się do ważnych odkryć naukowych, których dokonanie byłoby trudne, jeśli nie niemożliwe gdzie indziej, gdzie zaćmienia nie występują.

— Jakie to odkrycia? — zapytałem.

— Podam tylko trzy przykłady. Po pierwsze, całkowite zaćmienia Słońca pomogły nam zdobyć wiedzę o naturze gwiazd. Używając spektroskopów astronomowie poznali, jak powstaje widmo Słońca, i dane te pozwoliły im później właściwie interpretować widma odległych gwiazd.

Po drugie, całkowite zaćmienie Słońca w roku 1919 pozwoliło dwom zespołom astronomów potwierdzić fakt, że pole grawitacyjne zakrzywia tory promieni świetlnych, co przepowiadała ogólna teoria względności Einsteina. Tylko zaćmienia umożliwiły dokonanie tego sprawdzenia, co doprowadziło do powszechnego przyjęcia tej teorii.

Po trzecie, całkowite zaćmienia dostarczyły danych historycznych, które pozwoliły astronomom obliczyć zmiany w ruchu obrotowym Ziemi, jakie zaszły w ciągu ostatnich kilku tysięcy lat. To pozwoliło powiązać starożytne kalendarze z naszą aktualną rachubą czasu, co ma duże znaczenie.

Richards, który uważnie słuchał, teraz włączył się.

— Jest w tym coś tajemniczego — powiedział — że te same warunki, dzięki którym mamy zamieszkałą planetę, czynią ją także wspaniałym miejscem dla dokonywania pomiarów i odkryć nauko-

wych. Dlatego mówimy, że istnieje korelacja między *mieszkalnością* i *mierzalnością*.

Ta szczególna konfiguracja Ziemi, Słońca i Księżyca nie tylko umożliwia występowanie całkowitych zaćmień, lecz jest także istotna dla podtrzymania życia na Ziemi. Omawialiśmy już, jak wielkość i odległość Księżyca stabilizuje naszą oś obrotu i zwiększa przypływy, a także jak wielkość Słońca i nasza odległość od niego umożliwia istnienie tutaj życia.

Główną myślą, do której zmierzamy — podsumował —jest to, że nie ma żadnej oczywistej przyczyny, dla której te same rzadkie cechy umożliwiające nasze istnienie, miałyby jednocześnie zapewniać najlepsze warunki dla dokonywania odkryć dotyczących świata wokół nas. Wierzymy właściwie, iż warunki dla dokonywania odkryć naukowych są tak precyzyjnie dostrojone, że potrzeba dużej wiary, by przypisać je samemu tylko przypadkowi.

MLESZKALNOŚĆ I MIERZALNOŚĆ

Zachęceni całkowitymi zaćmieniami Słońca, Gonzalez i Richards zaczęli badać te niesamowite zbieżności między mieszkalnością a mierzalnością w znacznej liczbie innych okoliczności. Znaleźli cały szereg różnorodnych przypadków, co tylko wzmocniło jeszcze ich zdumienie.

— Na przykład — zaczął Gonzalez — nasze miejsce w galaktyce jest nie tylko korzystne ze względu na optymalne warunki dla życia, lecz także ze względu na najlepsze możliwości dokonywania różnorodnych odkryć przez astronomów i kosmologów. Nasze miejsce z dala od centrum galaktyki, na jej płaskim dysku, jest w szczególności uprzywilejowanym miejscem obserwacji zarówno bliskich jak i odległych gwiazd.

Mamy także wyśmienitą pozycję dla wykrycia kosmicznego promieniowania tła, co jest bardzo ważne, gdyż pomogło nam zdać sobie sprawę, że wszechświat miał początek w Wielkim Wybuchu. Promieniowanie tła zawiera bardzo cenne informacje o właściwościach wszechświata w czasie, gdy jego wiek wynosił około sto tysięcy

lat. Nie ma innego sposobu uzyskania tych danych. A gdybyśmy byli w innym miejscu galaktyki, nasza zdolność jego odkrycia byłaby znacznie ograniczona.

Richards podał kilka innych przykładów.

— Księżyc stabilizuje nachylenie naszej osi obrotu, co zapewnia nam przyjazny klimat, ale jednocześnie przyczynia się także do zachowania grubych pokładów śniegu na obszarach podbiegunowych. Pokłady te stanowią dla naukowców cenny magazyn danych.

Badając próbki lodu można zgromadzić różne dane sięgające setki tysięcy lat w przeszłość. Stare pokłady lodowe mogą dostarczyć nam informacji na temat historii opadów śniegu, temperatur, wiatrów w okolicach polarnych, a także o ilości pyłów wulkanicznych, metanu i dwutlenku węgla w atmosferze. Jest też w nich zarejestrowany cykl plam słonecznych dzięki zmianom zawartości izotopu berylu Be_{10}. Jest w nich nawet zarejestrowane czasowe osłabienie pola magnetycznego Ziemi 40 tysięcy lat temu. W 1979 roku naukowcy wpadli na przypuszczalną korelację między krótkotrwałymi okresami wzrostu stężenia azotanów w lodach Antarktydy a wybuchami bliskich gwiazd supernowych. Przez badanie próbek z coraz większych głębokości uda się, być może, skatalogować wszystkie wybuchy bliskich supernowych z ostatnich stu tysięcy lat. W inny sposób byłoby to niemożliwe.

Innym przykładem dziwnej korelacji między mieszkalnością a mierzalnością, jest według słów Richardsa przejrzystość naszej atmosfery.

— Metabolizm bardziej złożonych organizmów wymaga atmosfery zawierającej od 10 do 20 procent tlenu. Jest to także zawartość niezbędna dla podtrzymywania ognia umożliwiającego postęp techniczny — powiedział[43]. — Ale taki właśnie skład atmosfery czyni ją przezroczystą, a tak nie byłoby, gdyby była bogata w związki zawierające atomy węgla, takie jak metan. Atmosfera przezroczysta umożliwia rozwój nauki, astronomii i kosmologii.

— Chwileczkę — przerwałem. — Czy para wodna w naszej atmosferze nie powoduje zachmurzenia, które przeszkadza astronomom? Właśnie dlatego umieszczenie teleskopu poza Ziemią było takim przełomem.

— Astronomowie wolą zachmurzenie częściowe od zachmurzenia permanentnego lub od stałego wiatru i pyłu — powiedział Gonzalez. — Zresztą nie twierdzimy, że na Ziemi każda cecha związana z mierzalnością jest unikalna i optymalna. Mówimy raczej o tym, co jest optymalnym kompromisem między rywalizującymi ze sobą warunkami.

Jak powiedział Henry Petroski w swojej książce *Invention by Design* (Wynalazek przez projekt): „Każdy projekt zawiera sprzeczne z sobą cele, dlatego również i kompromis. Najlepszym projektem będzie zawsze ten, w którym występuje najlepszy kompromis"[44]. Aby umożliwić nam odkrycia w szerokim zakresie dyscyplin naukowych, nasze środowisko musi być dobrym kompromisem między konkurencyjnymi czynnikami. A przekonujemy się, że tak właśnie jest.

Innym ciekawym przykładem zgodności między mieszkalnością a mierzalnością jest tektonika płyt. Jak Gonzalez i Richards wyjaśnili wcześniej, jest ona istotna dla zamieszkałej planety. Ale jednym z produktów ubocznych tych ruchów płyt skorupy ziemskiej są trzęsienia ziemi, które z kolei dostarczyły uczonym danych naukowych, które trudno byłoby uzyskać inaczej.

— Tysiące sejsmografów na całej planecie mierzy trzęsienia ziemi od lat — odezwał się Richards. — W trakcie kilku ubiegłych dziesięcioleci naukowcy byli w stanie wykorzystać te dane do stworzenia trójwymiarowej mapy budowy wnętrza Ziemi.

Stwierdził, że ciągle na nowo niezwykłe warunki tworzące na Ziemi przyjazne dla życia środowisko, jednocześnie czynią z naszej planety miejsce zadziwiająco odpowiednie dla obserwowania, analizowania i poznawania wszechświata.

— Czyżby był to tylko jakiś rodzaj kosmicznej sztuczki? — zapytał Richards. — Czy jesteśmy takimi szczęśliwcami? Moim zdaniem mądrość wymaga też zdolności odróżniania przypadku od czegoś znaczącego. Mamy tutaj coś więcej, niż tylko zbieg okoliczności. Znacznie więcej!

TRYLEMAT ŻYCIA

Gonzalez i Richards stwierdzają, że kiedy próbujemy wyjaśnić istnienie życia, stoimy przed trylematem. Jedna z możliwości jest taka, że jakaś konieczność natury, taka jak prawa fizyki, nieubłaganie prowadzi do życia. Zwolennicy SETI — poszukiwania pozaziemskiej inteligencji *(Search for Extra-Terrestrial Intelligence)* — przychylają się do tej możliwości. Jednak coraz więcej odkryć naukowych pokazuje, jak niewiarygodnie nieprawdopodobne jest powstanie warunków odpowiednich dla życia. Wielu naukowców wnioskuje więc, że inteligentne życie jest przynajmniej znacznie rzadsze niż dawniej przypuszczaliśmy. Właściwie całkiem dobrze jego obecność na Ziemi mogłaby być unikalna.

Drugim możliwym wyjaśnieniem jest przypadek: życie to szczęśliwy traf. Trzeba stworzyć wystarczającą liczbę planet krążących wokół wystarczającej liczby gwiazd, a reguły prawdopodobieństwa mówią, że przynajmniej na jednej z nich pojawi się życie. Brownlee i Ward, autorzy książki *Rare Earth,* wydają się skłaniać ku temu wyjaśnieniu.

Jest jednak jeszcze trzecia możliwość: życie zostało stworzone. Po przestudiowaniu wszystkich tych wyjątkowo rzadkich okoliczności przyczyniających się do życia na Ziemi, a także zdumiewająco pokrywających się z warunkami korzystnymi dla dokonywania odkryć naukowych, Gonzalez i Richards wylądowali w tym obozie.

— Odkrycie, że mamy wszechświat, w którym te same miejsca, gdzie znajdujemy obserwatorów, są także miejscami najodpowiedniejszymi dla obserwacji, *jest* zdumiewające — stwierdził Richards. — Widzę inteligentny projekt nie tylko w rzadkości życia we wszechświecie, lecz także w tej korelacji mieszkalności z mierzalnością.

— A jaka jest pana konkluzja? — zwróciłem się do Gonzaleza.

— Szczerze mówiąc, moja konkluzja jest taka, że wszechświat został zaprojektowany dla obserwatorów żyjących w miejscach, gdzie mogą oni dokonywać odkryć naukowych — odpowiedział. — Być może są jeszcze inne cele istnienia wszechświata, wiemy jednak przynajmniej, że odkrycia naukowe są jednym z nich.

— W tradycji chrześcijańskiej — wtrącił się Richards będący także teologiem — taki pogląd jest czymś zwykłym. Chrześcijanie

zawsze wierzyli, że Bóg ujawnia swoje istnienie poprzez księgę natury i księgę Biblii. W XIX wieku nauka skutecznie zamknęła przed Bogiem księgę natury, ale teraz nowe odkrycia naukowe na nowo ją otwierają.

— Jeśli jednak wszechświat został zaprojektowany z myślą o nas — zadałem pytanie — to dlaczego jest tak niewiarygodnie wielki? Jest takie mnóstwo pustej przestrzeni. Czy nie jest to niepotrzebne i rozrzutne?

— Skoro wszechświat został zaprojektowany, by być odkrywanym, to musimy mieć co odkrywać — odparł Richards. — Wszechświat jest ogromny, my jesteśmy maleńcy, a mimo to mamy do niego dostęp. Właśnie to jest zdumiewające. Możemy zauważyć promieniowanie tła docierające do nas z odległości dziesięciu miliardów lat świetlnych.

— A do tego — dodał Gonzalez — potrzebujemy supernowych do produkcji ciężkich pierwiastków, aby mogły rozwinąć się planety przyjazne dla życia. Ale jeden rodzaj supernowych jest niezmiernie przydatny jako „świeca standardowa". Supernowe klasy la mają „ocechowaną jasność", możemy więc stosować je do wyznaczania odległości i badać przy ich pomocy historię ekspansji wszechświata. W tym także widzimy połączenie mieszkalności z mierzalnością.

Richards przytoczył jeszcze coś ciekawego.

— Darwin martwił się kiedyś, że pyłek kwiatowy nie mógł zostać zaprojektowany. „Mimo wszystko", mówił, „patrzcie na to marnotrawstwo! Powstaje miliony pyłków, ale bardzo niewiele z nich zostaje wykorzystanych do rozwoju kwiatów".

— Czego jednak nie wiedział, to że pyłek stanowi jedno z najużyteczniejszych narzędzi naukowych do badania historycznej przeszłości, gdyż nadaje się do datowania metodą radioaktywnego węgla C_{14}. Kiedy znajdujemy pyłki w osadach jezior lub w lodowcach, możemy je wykorzystać do określenia wieku tych złóż, a także do określenia klimatu, jaki wtedy panował.

— Darwin patrzył na pyłek tylko jako biolog. Kiedy my patrzymy na szerszy obraz, widzimy inne jego zastosowanie, o którym nie miał pojęcia. Być może to samo odnosi się także do wielu innych przypadków we wszechświecie.

WYPIELĘGNOWANA GRUPA STWORZEŃ

Cofnąłem krzesło nieco od stołu, jak gdybym zjadł właśnie obfity posiłek. W istocie tak było. Gonzalez i Richards zgotowali mi prawdziwą ucztę: fakt za faktem, dowód za dowodem, odkrycie za odkryciem, narzucające nieodparty wniosek. Siedząc i trawiąc te informacje skierowałem myśli ku książce *God and the Astronomers* (Bóg i astronomowie), którą czytałem w samolocie tuż przed tym wywiadem.

W jednym z rozdziałów John A. O'Keefe opisuje, jak mając 14 lat wdał się w spór na temat Boga ze swoim współlokatorem. To starcie skierowało go w stronę astronomii, czyli tej dziedziny, gdzie naukowcy zaczęli znajdować nowe i ekscytujące argumenty na rzecz możliwości istnienia Stwórcy.

Po uzyskaniu stopni naukowych w Harvardzie i na uniwersytecie w Chicago, O'Keefe stał się znanym astronomem i pionierem badań kosmicznych. Nieżyjący już Eugene Shoemaker nazwał go „ojcem chrzestnym astrogeologii". Otrzymał wiele nagród łącznie z najwyższym wyróżnieniem Ośrodka Lotów Kosmicznych Goddarda i przypisuje mu się wiele przełomowych odkryć dokonanych w trakcie badań w NASA[45].

To właśnie odkrycia astronomiczne wzmocniły jego wiarę w Boga. Kiedyś robił obliczenia chcąc określić prawdopodobieństwo wystąpienia warunków właściwych dla życia. Doszedł do wniosku, że jeśli jego założenia są poprawne, to na podstawie rachunku prawdopodobieństwa „tylko jedna planeta we wszechświecie ma szansę gościć inteligentne życie. O jednej — Ziemi — wiemy, ale nie jest pewne, czy istnieje wiele innych. Być może żadnych innych nie ma"[46].

O'Keefe powiedział, że nie byłoby dla niego problemem teologicznym, gdyby inne cywilizacje naprawdę istniały. Takie stanowisko zajmuje też wielu chrześcijan[47]. Bóg z pewnością mógłby stworzyć także inne ożywione planety, aczkolwiek Biblia o tym nie wspomina. Jednak zupełne nieprawdopodobieństwo wystąpienia zbiegu wszystkich okoliczności, które umożliwiły życie na Ziemi, doprowadziło 0'Keefe'go do następującego wniosku:

> „Według standardów astronomicznych jesteśmy wypielęgnowaną, rozpieszczoną, ukochaną grupą istot. Nasze darwinistyczne twier-

dzenie, że wszystko to zrobiliśmy sami, jest tak komiczne i urocze, jak śmiałe wysiłki dzieciaka usiłującego stanąć na własnych nogach i odrzucającego pomocną rękę matki. Gdyby wszechświat nie został wykonany z najwyższą precyzją, nigdy nie moglibyśmy zaistnieć. *Moim zdaniem okoliczności wskazują na to, że wszechświat został stworzony po to, aby ludzie mogli w nim żyć"*[A%].

...I aby ludzkość mogła dokonywać odkryć. Spostrzeżenia Gonzaleza i Richardsa, że kosmos wydaje się być zaprojektowany dla dokonywania w nim odkryć, to ciekawy, nowy wymiar w zbiorze argumentów za istnieniem Stwórcy. A uczciwie trzeba przyznać, że ich analiza jest sensowna.

Jeśli Bóg tak starannie, precyzyjnie i zadziwiająco skonstruował to intrygujące mieszkanie dla swoich stworzeń, to byłoby całkiem naturalne, aby chciał, by one obserwowały je, mierzyły, badały i doceniały, i aby przez to doznawały inspiracji, a ostatecznie — co najważniejsze — aby Go przez to odnalazły.

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

Michael Denton, *Natures Destiny*, The Free Press, New York 1998.

Guillermo Gonzalez, Jay Wesley Richards, *The Privileged Planet,* Regnery, Washington D. C. 2004.

Robert Jastrow, *God and the Astronomers*, W. W. Norton, New York, wydanie drugie, 1992.

Philip Sampson, *Six Modern Myths,* InterVarsity, Downer's Grove, III. 2000.

Peter Ward, Donald Brownlee, *Rare Earth*, Copernicus, New York 2000.

PRZYPISY

[1] George Greenstein, *The Symbiotic Universe*, William Morrow, New York 1988, s. 27.

[2] Henry Margenau, Roy Abraham Varghese, (red.), *Cosmos, Bios, and Theos,* Open Court, La Salle, 111.1992, s. 83.

[3] Carl Sagan, *Pale Blue Dot*y Ballantine, New York 1994, s. 7. (Carl Sagan, *Błękitna kropka: człowiek i jego przyszłość w kosmosie*, Prószyński i S-ka, Warszawa 1996).

[4] Zob.: Peter D. Ward, Donald Brownlee, *Rare Earth*, Copernicus, New York 2000, s.xxiv.

[5] Tamże, s. xiv.

[6] David Darling, *Life Everywhere*y Basic Books, New York 2002.

[7] Tamże, s. xii.

[8] Tamże, s. xi.

[9] „Science" 277 (1997), s. 892.

[10] Bernard Oliyer, cytowany w: Steven J. Dick, *Life on Other Worlds,* Cambridge University Press, Cambridge 1998, s. 217.

[11] Michael J. Denton, *Natures Destiny*y The Free Press, New York 1998, s. 387.

[12] Peter D. Ward, Donald Brownlee, *Rare Earth*y s. xxiv.

[13] Tamże, s. xiv.

[14] Tamże, s. 33.

[15] Tamże, s. xix.

[16] Tamże, tylna strona okładki.

[17] Tamże.

[18] „The Times of London", 26 stycznia 2002, cyt. w: David Darling, *Life Everywhere*y s. 91.

[19] Jimmy H. Davis, Harry L. Poe, *Designer Universe*y Broadman *&c* Holman, Nashville 2002, s. 107.

[20] Zob.: Michael Denton, *Natures Destiny,* The Free Press, New York 1998, ss. 88-89.

[21] Frank Press, Raymond Siever, *Earth,* W. H. Freeman, New York 1986, s. 3.

[22] Tamże, s. 4.

[23] Tamże, s. 3.

[24] Peter D. Ward, Donald Brownlee, *Rare Earth*y ss. 37,229.

[25] Michael J. Denton, *Natures Destiny*y ss. 3-4.

[26] Cyt. w: Hans Blumenberg, *The Genesis of the Copernican Revolution*y tłumacz Robert M. Wallace, MIT Press, Cambridge, Mass. 1987, s. xv.

[27] Galileo Galilei, *Sidereus Nuncius*, cyt. w: Dennis Danielson, *The Book of the Cosmosy* Perseus, Helix, Cambridge 2000, s. 150.

[28] Philip J. Sampson, *Six Modern Myths*, InterVarsity, Downers Grove, Ill. 2000, s. 33 (uwydatnienie dodano).

[29] William R. Shea, „Galileo and the Church", (w:) David C. Lindberg, Ronald L. Numbers, (red.), *God andNature*, University of California Press, Berkeley 1986, s. 132.

[30] Philip J. Sampson, *Six Modern Myths*, s. 38, cytat z: Jerome J. Langford, *Galileo, Science and the Church*, University of Michigan Press, Ann Arbor 1971, s. 134.

[31] A. N. Whitehead, *Science and the Modern World,* Cambridge University Press, Cambridge 1946, s. 2, cyt. w: Philip J. Sampson, *Six Modern Myths*, s. 38.

[32] „Natural Adversaries?", „Christian History" 76 (tom XXI, nr 4), s. 44.

[33] Gunter D. Roth, *Stars andPlanets*, Sterling, New York 1998, s. 89.

[34] Pam Spence, redaktor naczelny, *The Universe Revealed,* Cambridge University Press, Cambridge 1999, s. 40.

[35] David Koerner, Simon LeVay, *Here Be Dragons*, Oxford University Press, Oxford 2000, s. 5.

[36] Tamże, ss. 5-6.

[37] Cyt. w: Peter D. Ward, Donald Brownlee, *Rare Earth*, s. 266.

[38] Tamże, s. 220. Świetna dyskusja na temat znaczenia tektoniki płyt, zob. ss. 191-220.

[39] Tamże.

[40] Zob.: R. J. Charlson, J. E. Lovelock, M. O. Andrea, S. G. Warren, „Oceanic phytoplankton, atmospheric sulfur, cloud albedo and climate", „Naturę" 326 (1987) oraz R. J. Charlson i inni, „Reshaping the theory of cloud formation", „Science" 293 (2001).

[41] „The Genesis of Ores", „Scientific American", maj 1991 r.

[42] Gonzalez zauważył, że jeden z księżyców Saturna, Prometeusz ma zbliżone cechy, ale jego kształt przypomina ziemniak, a powodowane przez niego zaćmienia trwają krócej niż sekundę.

[43] Zobacz Michael J. Denton, *Natures Destiny*, s. 117.

[44] Henry Petroski, *Invention by Design*, Harvard University Press, Cambridge, Mass. 1996, s. 30.

[45] Zob.: *www.geocities.com/CapeCanaveral/Campus/4764/OKeefeObitEOS.pdf* (wejście 1 czerwca 2003 r.).

[46] John A. O'Keefe, „The Theological Impact of the New Cosmology", (w:) Robert Jastrow, *God and the Astronomers,* W. W. Norton, New York 1992, s. 122.

[47] Astronom Hugh Ross zrobił w związku z tym ciekawe spostrzeżenie. Podaje siedem powodów, by uważać za prawdopodobne, że małe organizmy ziemskie mogły przedostać się na Marsa. Opierając się o „zdolność przenoszenia i wytrzymałość ziemskich form życia" uważa, że „jest wiele powodów by wierzyć, iż miliony mikroskopijnych ziemskich stworzeń znalazło się na Marsie i innych planetach układu słonecznego". Mówi, że niegościnny klimat Marsa uczyni ich kiełkowanie mało prawdopodobnym i „dlatego organizmy dorosłe powinny być na Marsie rzadkością". Następnie dodaje: „Odkrycie na Marsie mikroorganizmów i być może stworzeń tak wielkich jak nicienie — a odkrycia takiego możemy się spodziewać w miarę postępu technicznego — byłoby prawdopodobnie lansowane jako dowód naturalistycznej ewolucji, podczas gdy w rzeczywistości nie dowodziłoby to niczego w tym rodzaju. Dowiodłoby to tylko zdumiewającej witalności tego, co Bóg stworzył"; zob.: Hugh Ross, *The Creator and the Cosmos*, Navapress, Colorado Springs 1993, ss. 144-146.

[48] John A. O'Keefe, „The Theological Impact of the New Cosmology", (w:) Robert Jastrow, *God and the Astronomers,* s. 118 (uwydatnienie dodano).

8

ŚWIADECTWO BIOCHEMII: SKOMPLIKOWANE MASZYNY MOLEKULARNE

Zawsze zbyt nisko ocenialiśmy komórkę [...]. Całą komórkę uważać można za fabrykę składającą się ze starannie opracowanej sieci wzajemnie ze sobą powiązanych linii produkcyjnych, z których każda składa się z zestawu dużych maszyn białkowych [...]. Dlaczego nazywamy je maszynami? Ponieważ dokładnie tak samo, jak maszyny wynalezione przez ludzi i spełniające skutecznie różne zadania w świecie makroskopowym, te białkowe urządzenia zawierają dokładnie skoordynowane, poruszające się części.

Bruce Alberts, prezes Narodowej Akademii Nauk[1]

Powinniśmy z zasady odrzucać zastępowanie przypadku i konieczności koncepcją inteligentnego projektu jednak musimy przyznać, że aktualnie nie ma żadnych szczegółowych darwinowskich opisów ewolucji jakiegokolwiek systemu biologicznego, lecz tylko różne życzeniowe spekulacje.

Franklin M. Harold, biochemik[2]

W szkole parafialnej Michael Behe uczył się, że Bóg stworzył wszechświat, że wiedział, co się stanie i zamierzył powstanie życia, ale z naszej perspektywy cały ten proces rozwinął się poprzez darwinowską ewolucję. I to młody Behe uważał za całkowicie zadowalające.

Później jako student biochemii, kiedy spotykał się z niezwykle skomplikowanymi systemami biologicznymi, reagował na to, drapiąc się w głowę i mówiąc: „Ojej! Nie mam pojęcia, jak to mogło powstać

w wyniku ewolucji. No ale *ktoś* musi to wiedzieć". Szedł więc dalej, zakładając, że ktoś wie.

A potem, pewnego dnia, kiedy już jako doktor prowadził badania nad DNA w Narodowym Instytucie Zdrowia, zaczął wraz z kolegą rozważać, jakie warunki musiałyby być spełnione, aby życie mogło powstać w wyniku naturalnych procesów. Kiedy policzyli składniki, jakie byłyby potrzebne: białka, kod genetyczny, membrana i tak dalej, spojrzeli na siebie i powiedzieli: „wykluczone!". Wiedzieli, że nie ma sposobu, by życie mogło zaistnieć spontanicznie. Nasiona sceptycyzmu zostały zasiane.

Następnie Behe przeczytał rewelacyjną książkę genetyka Michaela Dentona *Evolution: A Theory in Crisis* (Ewolucja — kryzys teorii). Po raz pierwszy spotkał się z rzetelnie udokumentowaną naukową krytyką darwinizmu i był oszołomiony. Do tej pory znał tylko „religijne tumany", które wątpią w Darwina. A oto tutaj rozważny, agnostyczny naukowiec rzucał poważne wyzwanie, by zbadać, czy darwinowski mechanizm doboru naturalnego naprawdę jest w stanie wyjaśnić, jak życie powstawało i rozwijało się w czasie.

Zachęcony książką Dentona Behe zaczął przetrząsać literaturę naukową w poszukiwaniu szczegółowych darwinowskich wyjaśnień, o których zawsze przypuszczał, że gdzieś są. Raz po raz znajdował naukowców opisujących złożone, powiązane z sobą systemy biologiczne i mówiących w istocie rzeczy: „Czy to nie cudowne, jak dobór naturalny był w stanie to złożyć?". Ale tego *jak* zawsze brakowało.

Wtedy Behe uświadomił sobie, że jako biochemik jest w doskonałej pozycji, by zbadać, czy materiał dowodowy wskazuje na darwinizm, czy na Boga jako źródło żywych organizmów. Przecież życie biologiczne to w istocie rzeczy zjawisko molekularne. Jeśli ewolucja darwinowska rzeczywiście zachodzi, to powinna odnosić sukcesy właśnie na poziomie mikroskopowym, tłumacząc powstanie aminokwasów, białek i DNA. Z drugiej strony, jeśli świat rzeczywiście ma projektanta, to po całej komórce powinny być rozproszone odciski jego palców.

A komórka to świat dobrze znany Michaelowi Behe, świat niesamowity, intrygujący, lilipuci. Typowa komórka zbudowana jest z około

dziesięciu bilionów atomów. Pewien naukowiec opisał jednokomórkowy organizm jako fabrykę zbudowaną na bazie najnowocześniejszej technologii, zawierającą...

> „.. .języki syntetyczne i systemy ich dekodowania, banki pamięci dla przechowywania i odzyskiwania informacji, pierwszorzędne systemy sterowania regulujące zautomatyzowany zespół części i podzespołów, urządzenia do wykrywania i usuwania błędów oraz urządzenia korekcyjne używane do kontroli jakości, procesy konstrukcyjne stosujące zasadę prefabrykacji i montażu modułowego [...], [i dodatkowo] zdolność niepodobną do niczego w naszych najbardziej nowoczesnych urządzeniach, pozwalającą na zbudowanie w przeciągu kilku godzin repliki całej tej struktury"[3].

Otrząsnąwszy się ze swoich dotychczasowych koncepcji tak dokładnie, jak tylko mógł, Behe zaczął szczegółowo badać molekularny materiał dowodowy pod nowym kątem widzenia. Ostatecznie podsumował swoje oszołamiające wnioski w tym, co czasopismo „National Review" nazwało najważniejszą niefikcyjną książką XX wieku.

WYWIAD NR 6 — DR MICHAEL J. BEHE

Kampus Uniwersytetu Lehigh o powierzchni 29 hektarów, ze swoim liczącym osiem budynków centrum badań, usytuowany jest na wzniesieniu, skąd roztacza się piękny widok na miasto Bethlehem w Pensylwanii. Usłany był kruchymi, brązowymi liśćmi, kiedy w pewne jesienne popołudnie przybyłem tam w poszukiwaniu Michaela Behe.

Zaparkowałem przed Iacocca Hall — nowoczesnym oszklonym budynkiem zielono-brązowego koloru — i udałem się na pierwsze piętro. Przeszedłem długim korytarzem z licznymi laboratoriami po obu stronach: Laboratorium Badania Złożonych Węglowodanów, Laboratorium Chromatografii i Elektroforezy Jądra, Laboratorium Badawcze Mikrobiologii Molekularnej, Laboratorium Neuro-endokrynologiczne, Laboratorium DNA Jądra, oraz złowieszczo brzmiące Laboratorium Wirusologiczne, z pomarańczowym znakiem zagrożenia biologicznego na drzwiach.

Na ścianie tego korytarza widniała dużego formatu reprodukcja artykułu specjalistycznego dwóch naukowców z Lehigh, którego tytuł

był prowokacyjnym pytaniem: „W jaki sposób testosteron wpływa na plastyczność hipokampa u sikor czarnogłówek?".

Zapukałem do nieoznaczonych drzwi i Behe przywitał mnie radośnie, ubrany w niebieskie dżinsy i koszulę w dużą kratę. Jest bardzo żywiołowy, energiczny i ruchliwy, z szerokim uśmiechem na twarzy i świetnym poczuciem humoru. Wydaje się, że jest ciągle w ruchu. Nawet siedząc na swoim krześle obrotowym, porusza się bez przerwy. Ma krótkie, posiwiałe włosy, bródkę i nosi okrągłe okulary. Jego łagodny, skromny sposób bycia sprawia, że gość zaraz czuje się swobodnie.

Swoje spontaniczne zachowanie Behe zawdzięcza temu, że jest ojcem ośmiorga dzieci (dziewiąte było wtedy w drodze), które dbają o to, aby nie traktował się zbyt poważnie. Kiedy spytałem, czy ma jakieś hobby, zaśmiał się.

— Przeważnie podwożę gdzieś dzieci — odpowiedział.

Behe wyrastał na drugim końcu Pensylwanii. Ukończył z odznaczeniem studia chemiczne na Uniwersytecie Drexel i otrzymał doktorat z biochemii na Uniwersytecie stanu Pensylwania. Po okresie pracy badawczej na tym Uniwersytecie i w Narodowych Instytutach Zdrowia, objął w roku 1985 posadę na wydziale biochemii Uniwersytetu Lehigh. Pracował także w Zespole Recenzyjnym Biochemii Molekularnej oraz w Oddziale Molekularnych i Komórkowych Nauk Biologicznych w Narodowej Fundacji Nauki.

Jest autorem czterdziestu artykułów w czasopismach takich jak „DNA Sequence", „The Journal of Molecular Biology", „Nucleic Acids Research", „Biopolymers", „Proceedings of the National Academy of Sciences USA", „Biophysics" i „Biochemistry". Miał wykłady w Klinice Mayo i na kilkudziesięciu uczelniach, w tym w Yale, Carnegie-Mellon, na uniwersytetach Aberdeen, Tempie, Colgate, Notre Dame i Princeton. Jest członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Biochemii i Biologii Molekularnej, Towarzystwa Biologii Molekularnej i Ewolucji, a także innych organizacji specjalistycznych.

Behe napisał przyczynki do książek takich jak *Mere Creation* (Po prostu stworzenie), *Signs of Intelligence* (Ślady inteligencji) i *Creation and Evolution* (Stworzenia a ewolucja). Jednak rozgłos w kraju przyniosła mu książka o enigmatycznym tytule, która stała się best-

sellerem i została nagrodzona: *Darwins Black Box* (Czarna skrzynka Darwina). Jak powiedział David Berliński, autor książki *A Tour of the Calculus* (Podróż rachunku), książka autorstwa Michaela Behe „przytacza druzgocące argumenty przeciwko Darwinowi na poziomie biochemii", przy czym odznacza się „wielką oryginalnością, elegancją i intelektualną siłą". Berliński dodaje jeszcze: „nikt dotychczas tego nie zrobił"[4].

Właściwie to ta książka zwabiła mnie do Lehigh. Wiedziałem, że fakty, które przedstawia Behe, mogą być mocnym poparciem dla myśli, że te miniaturowe, lecz bardzo skomplikowane maszyny molekularne, które napędzają komórkowy świat, zostały zaprojektowane. Oczywiście, *jeśli* jego argumenty będą w stanie obalić zastrzeżenia sceptycznych darwinistów.

ZAGLĄDANIE DO WNĘTRZA CZARNEJ SKRZYNKI

Terminu „czarna skrzynka", który występuje w tytule książki autorstwa Behe, używają naukowcy do opisu systemów albo urządzeń, które są ciekawe, ale nie wiadomo jak działają.

— Na przykład komputer jest dla większości ludzi czarną skrzynką — wyjaśnił Behe, wskazując ręką komputer firmy Dell na swoim stole. — Możemy pisać przy pomocy klawiatury i formatować sobie dokumenty albo grać w gry elektroniczne, ale większość z nas nie ma zielonego pojęcia, jak to naprawdę działa.

— A dla Darwina taką czarną skrzynką była komórka — skomentowałem.

— Właśnie. W czasach Darwina naukowcy mogli oglądać komorkę przez mikroskop, ale wyglądała ona jak galaretowata kulka z ciemnym punkcikiem jądra. Komórka umiała robić ciekawe rzeczy: dzielić się, poruszać, ale nikt nie wiedział, *jak* to się dzieje.

— Chyba były jakieś spekulacje — zauważyłem.

— Oczywiście. W tamtych czasach ważną sprawą była elektryczność, więc niektórzy myśleli, że wystarczy tylko podrażnić prądem jakiś galaretowaty materiał, i to ożyje. Przeważnie naukowcy speku-

lowali, że im głębiej będziemy wnikać w komórkę, tym więcej znajdziemy tam prostoty. Ale stało się coś wręcz przeciwnego.

Otóż można powiedzieć, że w międzyczasie zapuściliśmy sondy aż na samo dno życia. Dotarliśmy do poziomu cząsteczek, ale wzdłuż całej tej drogi jest ciągle złożoność. Dowiedzieliśmy się, że komórka jest horrendalnie skomplikowana i że jest rzeczywiście napędzana mikroskopijnymi maszynami, które mają właściwy kształt, właściwą moc i wykonują właściwe czynności. Istnienie tych maszyn rzuca wyzwanie testowi, który zaproponował sam Darwin.

— Testowi?

— Tak. Darwin mówi w swojej książce *O pochodzeniu gatunków*. „Gdyby można było wykazać, że istnieje jakiś skomplikowany organ, który nie mógł ukształtować się w wyniku licznych, następujących po sobie niewielkich modyfikacji, to moja teoria całkowicie by się załamała"[5]. I to stało się podstawą mojego pojęcia nieredukowalnej złożoności.

Otóż system czy urządzenie jest nieredukowalnie złożone, jeśli posiada pewną liczbę części składowych, które działają wspólnie, by wykonać zadanie tego systemu, i jeśli usunięcie jednej z tych części uniemożliwiłoby jego funkcjonowanie. Zbudowanie systemu nieredukowalnie złożonego część po części w wyniku procesów darwinowskich jest wielce nieprawdopodobne, ponieważ system ten musi istnieć w całości zanim będzie mógł funkcjonować. Ilustracją, którą lubię się posługiwać, jest łapka na myszy.

— Czy macie u siebie w domu problemy z myszami? — zapytałem ze śmiechem.

— Właściwie tak — odpowiedział także śmiejąc się. — Ale łapka na myszy okazała się wspaniałym przykładem.

Behe wstał, podszedł do szafy, wyjął stamtąd nowiuteńką łapkę na myszy i postawił ją przede mną na stole. — Może pan osobiście przyjrzeć się wzajemnym zależnościom jej części — powiedział wskazując poszczególne części, kiedy je opisywał.

— Po pierwsze, jest płaska drewniana podstawka, do której przymocowane są pozostałe części. Po drugie, jest metalowy młoteczek, który ma zabić mysz. Po trzecie, jest sprężyna, która naciska na pod-

stawkę i na młoteczek, kiedy łapka jest nastawiona. Po czwarte, jest zapadka, która uwalnia się, gdy mysz wywrze na nią słaby nacisk. I po piąte, jest metalowy drążek, który jest połączony z zapadką i przytrzymuje młoteczek, kiedy łapka jest nastawiona.

A jeśli usuniemy którąkolwiek z tych części: sprężynę, drążek przytrzymujący ją albo cokolwiek innego, następstwem nie jest to, że teraz ta łapka staje się mniej wydajna albo łapie mniej myszy. Ona teraz nie złapie *żadnej* myszy. Jest zepsuta. Nie działa wcale.

Ponownie wskazał łapkę.

— I proszę zauważyć, że nie tylko koniecznych jest tych pięć części, ale one muszą także być z sobą połączone i zajmować właściwe położenie przestrzenne względem siebie. Widzi pan, te części są złączone ze sobą we właściwy sposób. W przypadku tej łapki dokonał tego inteligentny podmiot. Ale kto w komórce mówi tym częściom, gdzie należą? Kto łączy je ze sobą? Nikt. Muszą zrobić to same. Informacja o tym musi znajdować się wewnątrz tego systemu i musi zostać przekazana tym częściom, tak że znajdą się we właściwym powiązaniu ze sobą, gdyż w przeciwnym razie będzie to bezużyteczne.

Behe ponownie usiadł.

— A więc łapka służy jako dobra ilustracja tego, że powstanie nieredukowalnie złożonych systemów biologicznych nie ma darwinowskiego wyjaśnienia. Ewolucja nie jest w stanie wytworzyć nieredukowalnie złożonej maszyny biologicznej nagle, od razu, ponieważ jest na to zbyt skomplikowana. Przypadkowe powstanie jest wykluczone. A bezpośrednio nie da się tego wytworzyć przez liczne, następujące po sobie niewielkie modyfikacje wcześniejszego systemu, ponieważ w każdym wcześniejszym systemie brakowałoby jakiejś części, co czyniłoby go niezdatnym do użytku. Nie miałby racji istnienia. A dobór naturalny wybiera systemy, które już funkcjonują.

Przyglądałem się tej łapce.

— Powiedział pan, że nieredukowalnie złożonego systemu nie można wytworzyć *bezpośrednio* przez liczne, następujące po sobie niewielkie modyfikacje. Czy to oznacza, że mogłaby istnieć jakaś droga pośrednia? — zapytałem.

Behe potrząsnął głową.

— Nie można bezwzględnie wykluczyć teoretycznej możliwości stopniowej, cyklicznej drogi — powiedział. — Ale im bardziej skomplikowany jest dany system, tym mniej wiarygodne staje się jego wyjaśnienie za pomocą pośredniej drogi do niego. A w miarę jak odkrywamy coraz to nowe nieredukowalnie skomplikowane systemy biologiczne, możemy być coraz bardziej pewni, że podane przez samego Darwina kryterium, iż jego teoria jest fałszywa, zostało spełnione.

— Czy na poziomie komórek jest wiele różnych rodzajów maszyn biologicznych? — zapytałem.

— Zycie jest właściwie oparte na maszynach molekularnych — odpowiedział. One transportują towary z jednego miejsca komórki na inne. One włączają i wyłączają komórkowe przełączniki. Działają jak bloki krążkowe i kable. Prądnice elektryczne zapewniają, że prąd przepływa przez nerwy. Maszyny produkcyjne produkują inne maszyny. Maszyny napędzane energią słoneczną pobierają energię ze światła i magazynują ją w związkach chemicznych. Maszyny molekularne sprawiają, że komórki poruszają się, rozmnażają i wytwarzają żywność. Właściwie każdym elementem funkcjonowania komórki sterują skomplikowane, precyzyjnie nastawione maszyny.

Behe znów wskazał łapkę.

— Jeśli powstanie tak prostego urządzenia wymaga inteligentnego projektu, to musimy zadać pytanie: „A co z tymi precyzyjnie dostrojonymi maszynami świata molekularnego?". Jeśli ewolucja nie może ich powstania należycie wyjaśnić, to naukowcy powinni mieć swobodę rozważania innych możliwości.

Zanim przejdziemy do dalszego rozważania tego tematu, chciałem zatrzymać się trochę dłużej nad tym dziwacznym zastosowaniem łapki na myszy do zilustrowania nieredukowalnej złożoności. Od kiedy bowiem ukazała się książka *Czarna skrzynka Darwina*, to banalne urządzenie do tępienia uciążliwych gryzoni stało się nową ikoną w dyskusjach między zwolennikami ewolucji i inteligentnego projektu. Jako takie zostało zasypane gradem kontrargumentów ze strony darwinowskiej opozycji, a ja potrzebowałem dowiedzieć się, czy Behe zdoła odeprzeć ich najgroźniejsze ataki.

DŁUBANIE SIĘ W ŁAPCE NA MYSZY

— Pańska łapka na myszy wywołała sporo kontrowersji — rozpocząłem. — Na przykład John McDonald z Uniwersytetu Delaware stwierdził, że łapka może działać sprawnie mając mniej części. Narysował nawet obrazek łapki na myszy prostszej niż pańska. Czy nie podważa to twierdzenia, że pańska łapka jest nieredukowalnie złożona?

— Wcale nie — powiedział ze swobodnym uśmiechem. — Zgtf-*dzam się*, że istnieją łapki na myszy mające mniej części. Właściwie napisałem o tym w mojej książce. Napisałem, że można po prostu podeprzeć patykiem pudełko albo użyć kleju, albo zrobić otwór, by mysz wpadła do niego. Można to zrobić na wiele sposobów.

Istotne w pojęciu nieredukowalnej złożoności nie jest to, że nie można wytworzyć jakiegoś innego systemu, który może działać w inny sposób mając mniej części. Istotne jest to, że dana, konkretna łapka, aby działać potrzebuje wszystkich swoich części. Wyzwanie pod adresem darwinowskich stopniowych zmian sprowadza się do tego, by wskazać, jak można dojść przez wiele kolejnych małych zmian do *mojej* łapki. A tego się nie da. A ponadto, kiedy próbujemy to zrobić, używamy inteligencji. Pamiętać zaś należy, że śmiała koncepcja ewolucji darwinowskiej jest taka, iż może ona zestawiać skomplikowane systemy bez jakiejkolwiek inteligencji.

Prosta odpowiedź jakiej udzielił Behe, wydała mi się wystarczająca dla odparcia krytyki Mc Donalda[6]. Było jednak jeszcze groźniejsze wyzwanie, któremu trzeba było stawić czoła. Sięgnąłem do teczki i wyjąłem z niej egzemplarz czasopisma „Natural History". — Kenneth Miller z Uniwersytetu Brown podnosi inny zarzut przeciwko pańskiej łapce na myszy — powiedziałem. Potem przeczytałem mu uwagi Millera:

> „Usuńmy dwie części (zapadkę i ten metalowy drążek), a otrzymamy nie łapkę na myszy, lecz w pełni funkcjonalną spinkę do krawata lub do papierów. Usuńmy dalej sprężynę, a otrzymamy dwuczęściowy łańcuszek na klucze. Zapadka niektórych łapek mogłaby służyć jako haczyk do łowienia ryb, a drewniana podstawka jako przycisk. Użyteczne zastosowania innych części obejmują wszystko, od wykałaczek przez dziadki do orzechów aż do uchwytów i zacisków. Chodzi

o to, co nauka rozumie już od dawna, że części i kawałki przypuszczalnie nieredukowalnych skomplikowanych maszyn mogą pełnić inne, niemniej jednak użyteczne funkcje"[7].

— To mocny argument — powiedziałem. — Być może nieredukowalnie złożony system może rozwijać się stopniowo, ponieważ każda jego część potrafi spełniać inne funkcje, które dobór naturalny zachowuje na drodze do wytworzenia bardziej skomplikowanej maszyny.

— To ciekawy argument — odpowiedział.

Nachyliłem się do przodu.

— Czy nie obala to pańskiego dowodu? — spytałem.

Behe nie wyglądał wcale na zmieszanego.

— Problem w tym — odrzekł — że nie jest to argument przeciwko czemukolwiek co kiedykolwiek powiedziałem. W mojej książce stwierdzam wyraźnie, że niektóre składniki maszyn biochemicznych mogą spełniać inne funkcje. Ale nadal pozostaje kwestia: czy możemy poprzez liczne, małe, kolejne modyfikacje otrzymać z tamtych funkcji stan aktualny?

Niektóre z tych obiekcji wyglądają trochę niepoważnie. Czy część składowa łapki na myszy może być przyciskiem? Czego potrzeba, aby otrzymać przycisk? Potrzeba ciężaru. Potrzeba istnieć. Przyciskiem może być słoń, mój komputer, patyk. Ale przypuśćmy, że idziemy kupić przycisk. Jak on będzie wyglądał? Większość z nich ma zaokrąglony kształt. Żaden z nich nie wygląda jak prekursor łapki na myszy. A poza tym proszę zobaczyć, co on robi. Rozpoczyna od produktu finalnego, czyli łapki na myszy, rozmontowuje ją, a potem bierze niektóre jej części i zastanawia się, jak ich użyć do czego innego. Ależ to znów jest inteligentne projektowanie!

W pytaniu pod adresem ewolucji nie chodzi o to, czy można wziąć łapkę na myszy i użyć jej części do czegoś innego. Chodzi o to, czy można rozpocząć od mniej skomplikowanego systemu i zbudować bardziej skomplikowany. Nawet choćby każda część składowa mogła teoretycznie pełnić użyteczną funkcję przed swoim zestawieniem w łapkę na myszy, nadal pozostaje problem, jak ta łapka zostaje poskładana.

— Idźmy dalej — powiedziałem.

— Kiedy ludzie produkują łapki na myszy, mają poszczególne części w jakichś oddzielnych pudełkach, biorą po jednej z każdego i składają. Ale w komórce nie ma nikogo, kto by to robił.

W maszynach molekularnych poszczególne części mają kształty i cechy, które pasują do siebie i dlatego łączą się ze sobą we właściwy sposób. Ładunek dodatni przyciąga ładunek ujemny. Miejsce natłuszczone przylega do innego takiego miejsca. Jeśli więc używamy łapki jako analogii, to jeden koniec sprężyny musiałby być namagnesowany lub mieć jakiś specjalny kształt, aby spontanicznie połączyć się z inną właściwą częścią łapki na myszy we właściwy sposób. One wszystkie musiałyby być do siebie w taki sposób przystosowane, aby cała łapka na myszy mogła zmontować się sama.

Inaczej mówiąc, gdybyśmy mieli wszystkie te części składowe, jednak bez zdolności ich spontanicznego połączenia się ze sobą w odpowiedni sposób, bylibyśmy dalecy od posiadania funkcjonującej łapki na myszy. Nikt nigdy nie porusza tego problemu w literaturze ewolucjonistycznej. Obliczenia prawdopodobieństwa, że nastąpi to spontanicznie wykazują, że jest to wielce nieprawdopodobne. Nawet proste maszyny nie byłyby w stanie zmontować się same w ciągu całego czasu istnienia Ziemi. To bardzo poważny problem, którego ewolucjoniści nie lubią poruszać.

ZDUMIEWAJĄCA, PORUSZAJĄCA SIĘ RZĘSKA

Łapka na myszy wyszła z opresji cało. Miała ona jednak być tylko ilustracją pomocną w zrozumieniu nieredukowalnie złożonych systemów komórkowych. Postanowiłem przeć do przodu, pytając o szczególne przykłady maszyn molekularnych, by ocenić, czy mogły one rozwinąć się krok po kroku poprzez ten ewolucyjny proces, jak wyobrażał sobie Darwin. Kiedy zapytałem o jakiś przykład nieredukowalnej złożoności, Behe natychmiast wymienił rzęskę.

— Rzęski to podobne do biczyków włoski na powierzchni komórek. Jeśli komórka jest w spoczynku, rzęski wspomagają ruch płynu wzdłuż powierzchni komórki. Na przykład — powiedział wskazując

na gardło — mamy rzęski ustawione wzdłuż naszych dróg oddechowych. Każda komórka ma ich około dwieście. One falują synchronicznie, aby przesuwać śluz w stronę naszego gardła w celu jego usunięcia. Jest to sposób, w jaki nasz organizm pozbywa się drobnych, obcych ciałek, które przypadkiem wciągnie przy oddychaniu. Jednak rzęski spełniają także inne funkcje. Jeśli komórka jest w ruchu, rzęski mogą wiosłować z nią w płynie. Przykładem są komórki spermy. Poruszają się one naprzód dzięki temu, że ich rzęski wiosłują.

— To wygląda całkiem prosto — zauważyłem.

— Tak myśleli niektórzy naukowcy, kiedy obserwowali rzęski pod mikroskopem optycznym. Wtedy wydawały się po prostu włoskami. Jednak teraz, mając mikroskopy elektronowe przekonaliśmy się, że rzęski są właściwie bardzo skomplikowanymi maszynami molekularnymi. Pomyślmy o tym. Zwykłe włosy nie falują tam i z powrotem. Co sprawia, że rzęski to robią? Otóż okazuje się, że rzęska jest utworzona z około dwustu części białkowych.

— Jak to działa?

— Postaram się to uprościć — powiedział uśmiechając się. — Jest dziewięć par tak zwanych *mikrotubul*, które są długimi, cienkimi, giętkimi pręcikami owiniętymi wokół dwóch pojedynczych mikrotubul. Zewnętrzne mikrotubule są ze sobą połączone czymś, co nazywamy *wiązaniami neksynowymi*. Każda mikrotubula posiada białko motoryczne zwane *dyneiną*. Ten silnik białkowy jest połączony z jedną mikrotubulą i posiada ramię, które sięga, chwyta inną mikrotubulę i popycha ją w dół. Dlatego te dwa pręciki zaczynają ślizgać się wzdłuż siebie. Kiedy to następuje, wiązania neksynowe, które pierwotnie wyglądały jak luźno leżące liny, rozciągają się i naprężają. W miarę jak dyneina nadal popycha, całe to urządzenie zgina się. Potem następuje popychanie w przeciwnym kierunku, które wywołuje zgięcie w drugą stronę. Tak otrzymuje się te ruchy wiosłowe rzęsek.

To zaledwie początek złożoności rzęski. Chodzi mi jednak o to, że te trzy części: pręciki, wiązania i silniki są niezbędne, aby zamienić ruch ślizgowy w zginający, by rzęska mogła się poruszać. Gdyby nie te wiązania, wszystko by się rozleciało w momencie rozpoczęcia tego ruchu ślizgowego. Gdyby nie białka motoryczne, ruchu nie byłoby

wcale. A więc tak samo jak łapka na myszy, rzęska jest nieredukowalnie złożona.

— Dlaczego ewolucja darwinowska nie może tego wytłumaczyć?

— Ruch rzęsek jest możliwy tylko wtedy, gdy wszystko jest na swoim miejscu. Żadna z tych części nie może wykonać tego oddzielnie. Potrzeba ich wszystkich. Aby ewolucja mogła to wyjaśnić, trzeba by podać sposób, jak to rozwinęło się stopniowo, ale nikt nie był w stanie tego zrobić.

Zaryzykowałem inną możliwość.

— Być może te trzy części składowe były używane w komórce do innych celów, a w końcu połączyły się, aby umożliwić tę nową funkcję — powiedziałem. — Na przykład mikro tubule wyglądają trochę jak belki. Być może miały zastosowanie w budowie prostszych komórek. Albo może tworzyły te drogi komórkowe, po których te białka motoryczne przemieszczały materiał wewnątrz komórek.

Behe nie wyglądał na zachwyconego.

— Białko motoryczne, które transportowało materiał wzdłuż dróg komórkowych, mogłoby nie mieć dostatecznej mocy, aby popychać mikro tubule wzdłuż siebie. A wiązanie neksynowe musiałoby mieć dokładnie taką długość, jakiej tu potrzeba, zanim mogłoby w ogóle zostać użyte. Utworzenie rzęski wewnątrz komórki byłoby bezcelowe. Musi znajdować się ona na zewnątrz. Niezbędne części składowe musiałyby znaleźć się razem we właściwym miejscu i czasie, choćby nawet wszystkie istniały już wcześniej w komórce.

— Czy nie jest możliwe, że znalazły się razem przez przypadek?

—Jest to wielce nieprawdopodobne. Pozwolę sobie to zilustrować. Powiedzmy, że w komórce jest 10 tysięcy białek. Wyobraźmy sobie, że mieszkamy w mieście liczącym 10 tysięcy mieszkańców i że oni wszyscy wybrali się na bazar w tym samym czasie. Dla zabawy wszyscy mają zawiązane oczy i nie wolno im mówić. Są między nimi jeszcze dwaj inni ludzie o imieniu Lee, a naszym zadaniem jest chwycić tych dwóch za ręce. Jaka jest szansa, że chwytając dwóch przypadkowych ludzi połączymy z sobą tych dwóch Lee? Bardzo nikła. A właściwie w komórce jest jeszcze gorzej. Częstość mutacji jest niezmiernie mała.

W naszym przykładzie oznaczałoby to, że wolno nam chwytać za ręce dwóch ludzi na tym bazarze tylko raz w roku.

Chwytamy więc dwóch ludzi... przepraszam, to nie dwóch Lee. To samo robimy po roku... to znów nie oni. Ile czasu zajmie nam połączenie się z tymi dwoma Lee? Wymagałoby to bardzo, bardzo długiego czasu. A tak samo jest w komórce. To wymagałoby niesamowicie długiego czasu. Czasu, który przekreśla taką możliwość. A to chodzi tylko o trzy białka.

Aby było to jeszcze bardziej trudne, niedawne studium w „Science" pokazało, że połowa białek w zwykłych drożdżach nie funkcjonuje samotnie, lecz w kompleksach złożonych z pół tuzina białek lub więcej. Do 50% białek funkcjonuje jak koła zębate w maszynach. Większość z pozostałych 50% funkcjonuje w kompleksach złożonych z trzech lub czterech. Tylko bardzo nieliczne funkcjonują samotnie jako białka pojedyncze. To jest ogromnym problemem nie tylko w rzęskach, lecz także w innych układach komórkowych.

— Niektórzy naukowcy zwrócili uwagę na to, że są przykłady innych rzęsek, w których brak niektórych z tych części, które uważa pan za niezbędne — wtrąciłem. — Jeden z nich powiedział: „W przyrodzie możemy znaleźć wiele rzęsek, w których brak jednej lub kilku części uważanych za istotne do funkcjonowania tego urządzenia". Czy istnienie prostszych rzęsek nie obala pańskiego twierdzenia, że są one nieredukowalnie złożone?

— Gdybyśmy potrafili wskazać serię mniej złożonych struktur, które przechodzą od jednej do drugiej, aby w końcu wytworzyć te rzęski, które ja opisałem, wtedy to naprawdę obaliłoby moje twierdzenie. Ale tak nie jest. Ci krytycy mówią, że może brakować jednej z tych mikrotubul, a rzęska nadal może funkcjonować. To piękne. Jednak nadal potrzebne są te trzy podstawowe składniki: mikrotubule, neksyna i dyneina.

Pozwolę sobie podać pewną analogię. Niektóre duże łapki na myszy, a właściwie są to łapki na szczury, mają podwójne sprężyny, aby uczynić je mocniejszymi. Można jedną sprężynę usunąć, a do pewnego stopnia urządzenie nadal będzie działać. W pewnym sensie ta druga sprężyna nie jest częścią niezbędną. Podobnie jest z rzęską. Ma

ona niektóre części, które nie są niezbędne. Można usunąć jedną mikrotubulę, a rzęska będzie nadal działać, choć nie tak sprawnie.

Ale ewolucja nie zaczyna od gotowej łapki na myszy ani od gotowej rzęski i nie odejmuje część po części. Ona musi zbudować te maszyny od początku. A wszystkie rodzaje rzęsek mają te trzy niezbędne składniki, które wymieniłem. Były eksperymenty, w czasie których usunięto jedną z tych części i rzęska przestała działać. Jest wtedy zepsuta jak należało się spodziewać, gdyż jest nieredukowalnie złożoną maszyną.

NAJWYDAJNIEJSZY SILNIK ŚWIATA

Aczkolwiek rzęska była godna podziwu, znacznie bardziej zafascynowała mnie inna maszyna biologiczna służąca komórkom do poruszania się: wić bakteryjna.

— Podczas gdy rzęski funkcjonują jak wiosła, w 1973 roku odkryto, że wici pracują jak kręcące się śmigła — wyjaśnił Behe. — Mają je tylko bakterie.

— Jak do działa? — zapytałem.

— Niezwykle wydajnie — odpowiedział. — Proszę sobie wyobrazić silnik zaburtowy, to będzie pan rozumiał, jak działają wici, z tym tylko, że wić jest o wiele bardziej niewiarygodna. Śmigło wici jest długie i podobne do bicza. Tworzy je białko zwane *flageliną*. Jest ono przytwierdzone do wału napędzającego przy pomocy białka przyczepnego, które działa jako uniwersalny element łączący, pozwalając, aby wał napędowy i śmigło obracały się swobodnie. Kilka rodzajów białka pełni rolę tulei łączących wał napędowy poprzez ścianę komórki z silnikiem obrotowym[8].

— Skąd ten system pobiera energię? — zapytałem.

— To ciekawe zjawisko — odpowiedział. — Niektóre inne poruszające się systemy biologiczne, takie jak mięśnie, czerpią energię z tak zwanych „molekuł nośnikowych", natomiast wić korzysta z innego systemu. Wykorzystuje energię, która powstaje przy przepływie kwasu przez membranę bakteryjną. Jest to złożony proces, który naukowcy ciągle analizują i starają się go zrozumieć. Cały ten system działa bar-

dzo sprawnie. To śmigło zamontowane na wici osiąga do 10 tysięcy obrotów na minutę.

Jako entuzjastę samochodów ta liczba zaskoczyła mnie. Ostatnio pewien przyjaciel przewiózł mnie swoim superwydajnym samochodem sportowym, ale wiedziałem, że jego silnik nie ma takich obrotów. Nawet najnowszy model Hondy S2000 o dużym przyśpieszeniu, z korpusem aluminiowym i górnym układem dwóch wałków rozrządu, który ma cztery dwulitrowe cylindry, każdy z czterema zaworami i zmienną regulacją czasu wdechu i wydechu, osiąga tylko 9 tysięcy obrotów na minutę.

— A to jeszcze nie wszystko — ciągnął dalej Behe. — To śmigło potrafi zatrzymać się w ciągu jednej czwartej obrotu i natychmiast zacząć kręcić się z szybkością 10 tysięcy obrotów na minutę w przeciwnym kierunku. Howard Berg z Uniwersytetu Harvard nazwał to najwydajniejszym silnikiem świata. To znacznie wyprzedza wszystko, co jesteśmy w stanie stworzyć, zwłaszcza jeśli wziąć pod uwagę rozmiary tego urządzenia.

— Wić ma długość rzędu kilku mikronów. Mikron to 1/1000 milimetra. Większa część tej długości to samo śmigło. Sam silnik będzie miał około 1/5000 milimetra. Z całą naszą technologią nie możemy nawet myśleć o czymś takim. Czasem na moich wykładach, kiedy pokazuję rysunek wici z podręcznika biochemii, ludzie mówią, że wygląda to jak coś z NASA. Kiedy o tym pomyślimy, to właściwie odkryliśmy te maszyny w sobie samych. W filmie *Star Trek* występuje istota o nazwie Borg, która ma w sobie takie maleńkie maszyny. Okazuje się, że mamy je wszyscy!

Rysunki wici naprawdę robią wrażenie, gdyż łudząco przypominają jakąś maszynę skonstruowaną przez człowieka. Pewien naukowiec opowiedział mi o swoim ojcu, znakomitym inżynierze, który był ustosunkowany bardzo sceptycznie do inteligentnego projektu i nigdy nie rozumiał, dlaczego jego syn był tak mocno przekonany, że świat został zaprojektowany przez inteligentny podmiot. Pewnego dnia naukowiec ten położył przed nim rysunek wici bakteryjnej. Zdziwiony inżynier studiował to przez chwilę, potem spojrzał na syna i powiedział: „Niesamowite. Wreszcie rozumiem, o czym ty mówisz".

— A pomyślmy jeszcze o tym — mówił dalej Behe. — Wyobraźmy sobie łódź z pracującym silnikiem. Och! Nikogo nie ma przy sterze. Pędzi i zderza się z czymś. Bum! Otóż, kto kieruje tą komórką bakteryjną? Okazuje się, że ma ona system czujników, który połączony jest z tą wicią bakteryjną i przekazuje jej sygnały, kiedy włączyć napęd, a kiedy wyłączyć. Dzięki temu może się przemieszczać do pokarmu, do światła lub czegokolwiek szuka. To tak samo jak w tych inteligentnych pociskach, które mają system naprowadzania na cel. Różnica jest tylko taka, że na końcu nie ma tego wybuchu.

— A czy wić jest nieredukowalnie złożona?

— Tak jest. Studia genetyczne wykazały, że do otrzymania funkcjonującej wici potrzeba od 30 do 35 białek. Dopiero zaledwie rozpocząłem opisywać jej skomplikowaną strukturę. Nawet nie znamy roli wszystkich tych białek. Jednak potrzeba przynajmniej śmigła, wału i silnika, które utworzone są z różnych białek. Jeśli usuniemy którąś z tych części, to nie otrzymamy wici, która obraca się tylko z połowiczną prędkością. Otrzymamy wić, która nie funkcjonuje wcale. Jest więc nieredukowalnie złożona. I to jest twardym orzechem dla teorii darwinowskiej.

— Czy ktokolwiek zaproponował jakieś ewolucyjne wyjaśnienie, w jaki sposób stopniowy proces mógł doprowadzić do utworzenia wici? — zapytałem.

— Krótko mówiąc, nie! — odpowiedział parskając śmiechem. — Dla większości nieredukowalnie złożonych systemów biologicznych można w najlepszym razie znaleźć jakieś niekonkretne, karykaturalne wyjaśnienia, ale z pewnością nic, co byłoby przynajmniej bliskie realizmu. Nawet biolog ewolucjonista Andrew Pomiankowski przyznał: „Weźmy do ręki jakiś podręcznik biochemii, a znajdziemy może dwie lub trzy wzmianki o ewolucji. Znajdźmy sobie jedną z nich i będziemy musieli mieć wielkie szczęście, aby znaleźć coś lepszego niż ewolucja, która dobiera najodpowiedniejsze cząsteczki do ich funkcji biologicznych"[10].

Ale dla wici nie ma nawet żadnych karykaturalnych wyjaśnień. Najlepsze, co darwiniści zdołali powiedzieć to tyle, że niektóre części składowe wici bakteryjnej wyglądają podobnie jak inne systemy, które

mają mniej części, więc być może te inne systemy mają coś wspólnego z wicią. Przede wszystkim nikt nie wie, skąd ten podsystem się wziął ani dlaczego miałby przemienić się w wić. Tak więc nikt nie zdołał zaproponować rozsądnego wyjaśnienia.

Spróbowałem innego podejścia.

— A co sądzić o darwinistach, którzy mówią: „Być może jest jeszcze za wcześnie, przedstawić mapę drogową określającą, jak te stopniowe zmiany następowały. Kiedyś lepiej poznamy wić. Trzeba mieć cierpliwość, a nauka kiedyś to rozwiąże"?

Behe oparł się wygodniej.

— Wie pan, darwiniści zawsze oskarżają ludzi z ruchu inteligentnego projektu, że używają niewiedzy jako argumentu na swoją korzyść. Ale to właśnie jest czystym wykorzystaniem niewiedzy jako argumentu na swoją korzyść! Oni mówią: „Nie mamy pojęcia, jak to mogło powstać, jednak załóżmy, że ewolucja jakoś to wytworzyła". Czy słyszał pan takie pojęcie: „Bóg-do-zapychania-dziur" (*God-of-the-gaps*) oznaczające wstawianie Boga wszędzie tam, gdzie nie mamy żadnego innego wyjaśnienia? Otóż takie podejście to jest „ewolucja-do-zapychania-dziur" (*evolution-of-the-gaps*). Niektórzy naukowcy po prostu wstawiają ewolucję wszędzie tam, gdzie brak im innego wyjaśnienia.

Widzi pan, możemy nie rozumieć wszystkiego o tych systemach biologicznych, ale pewne rzeczy wiemy. Wiemy, że mają one pewną liczbę specjalnie dopasowanych części, co nie pozwala wyjaśnić ich powstania przez stopniowe, małe zmiany. Wiemy też, że inteligencja potrafi zestawiać złożone systemy, takie jak komputery, łapki na myszy i tym podobne. Ta złożoność, którą widzimy, nie ustępuje w miarę wzrostu naszego poznania. Wręcz przeciwnie, ona jeszcze wzrasta. Odkrywamy tylko więcej szczegółów o tych systemach.

Oto ilustracja. Powiedzmy, że mamy samochód w ciemnym garażu. Zaświecimy latarką na część silnika i widzimy pewne jego części i oczywistą złożoność. Gdy przeniesiemy snop światła latarki na inną część silnika, nie spowoduje to, że tamta wcześniejsza zniknie. To nie uprości problemu, tylko jeszcze bardziej go skomplikuje. I w miarę odkrywania nowych faktów na temat wici, one nie usuną tej złożono-

ści, o której już wiemy. Otrzymamy jeszcze bardziej skomplikowane, bardziej zadziwiające i bardziej współzależne podzespoły, i to będzie jeszcze większym wyzwaniem dla teorii darwinowskiej.

MOLEKULARNE AUTOSTRADY I CIĘŻARÓWKI

Zgodnie z tym, co mówi Behe, rzęska i wić bakteryjna to zaledwie początek zagrażającej Darwinowi złożoności w mikroskopijnym świecie komórki. Jednym z jego dalszych faworytów jest „wewnątrzkomórkowy system transportowy".

— Komórka wcale nie jest woreczkiem zupy, w której wszystko się tapla — powiedział. — Zamiast tego komórki eukariotyczne, czyli komórki wszystkich organizmów oprócz bakterii, mają pewną liczbę pomieszczeń, coś jak pokoje w domach.

Jest jądro, gdzie znajduje się DNA; mitochondria, które wytwarzają energię; reticulum endoplazmatyczne, gdzie przetwarzane są białka; aparat Golgiego będący dla białek dworcem, z którego będą transportowane do różnych miejsc przeznaczenia. Jest lizosom, który jest oddziałem do usuwania odpadów, pęcherzyki wydzielnicze, gdzie towar jest magazynowany przed wysłaniem go na zewnątrz komórki, oraz peroksysom, który pomaga w metabolizmie tłuszczów. Każde pomieszczenie jest otoczone membraną, tak jak pokoje mają ściany i drzwi. Właściwie mitochondrium składa się z czterech oddzielnych przedziałów. Sumując to wszystko stwierdzamy, że w każdej komórce jest ponad 20 różnych sekcji.

Komórki bez przerwy pozbywają się starych, zużytych rzeczy i wytwarzają nowe komponenty, które są przeznaczone do pracy w jednym pomieszczeniu, ale nie w innych. Większość komponentów wytwarzana jest w centralnym miejscu komórki przez urządzenia zwane *rybosomami.*

Denton opisał rybosom składający się z około 50 wielkich cząsteczek, zawierających w sumie ponad milion atomów, jako zautomatyzowaną fabrykę, która może przeprowadzić syntezę dowolnego białka, jeśli od DNA otrzyma instrukcję, aby je wytworzyć. Jeśli otrzyma prawidłową informację genetyczną, rybosom może skonstruować właś-

ciwie każdą białkową maszynę biologiczną, łącznie z innym rybosomem, niezależnie od stopnia jej skomplikowania. Denton wyraża swój podziw:

> „Ogarnia nas zdumienie, kiedy uświadamiamy sobie, że to nadzwyczajne urządzenie, posiadające zdolność skonstruowania każdej żyjącej rzeczy, jaka kiedykolwiek istniała na Ziemi, od olbrzymiej sekwoi aż po ludzki mózg, może skonstruować także wszystkie swoje własne komponenty w przeciągu minut i [...] jest kilka tysięcy milionów milionów razy mniejsze od najmniejszego działającego urządzenia skonstruowanego kiedykolwiek przez człowieka"[11].

— Jednak nie tylko rybosom jest godny podziwu — powiedział Behe. — Trzeba teraz dostarczyć te nowe urządzenia do właściwych pomieszczeń, gdzie będą mogły pracować. Aby to było możliwe, musi istnieć inny skomplikowany system, tak samo jak potrzeba wielu rzeczy, zanim autobus pospieszny będzie mógł przewieźć kogoś z Filadelfii do Pittsburga.

Po pierwsze, trzeba molekularnych ciężarówek, które mają silniki i zamknięte ładownie. Potrzeba też małych autostrad, po których będą jeździć. Trzeba umieć określić, jaka część należy do danej ciężarówki. Nie może być tak, że załadowane zostaje byle jakie białko, bo przecież każde należy dostarczyć do innego pomieszczenia. Białko musi więc mieć jakieś oznaczenie, coś w rodzaju biletu, aby trafiło na właściwy środek transportu. Ten także musi wiedzieć dokąd zmierza, czyli mieć jakieś oznaczenie. Dodatkowo oznaczone musi być także miejsce przeznaczenia, w którym ma nastąpić rozładunek.

Kiedy pojazd dociera do celu, jest to podobne do dużego statku, który przybył z Londynu do Nowego Jorku. Statek cumuje, wszyscy machają, ale... Och! Zapomnieli zabrać opuszczany pomost. Co teraz zrobić? Widzi pan, trzeba mieć sposób na wyładunek w tym pomieszczeniu. To jest aktywny proces, w którym potrzebne są inne części, rozpoznające się, otwierające się fizycznie i przyjmujące ten ładunek.

Potrzeba więc licznych składników na właściwych miejscach, bo inaczej nic nie będzie działać. Jeśli brak środka transportu, jeśli brak jego oznaczenia, nic się nie uda. I teraz, czy ten mikroskopijny system transportu wygląda na coś, co powstało spontanicznie przez stop-

niowe modyfikacje na przestrzeni lat? Ja nie widzę takiej możliwości. Dla mnie ma to wszystkie cechy świadczące o zaprojektowaniu.

KASKADA KRZEPNIĘCIA KRWI

W naszej rozmowie nastąpiła przerwa, podczas której mój umysł zajęty był tą niesamowitą złożonością rzęski, wici bakteryjnej i transportu wewnątrzkomórkowego. Kiedy zastanawiałem się nad dalszymi pytaniami, Behe zauważył na moim palcu mały opatrunek, który założyłem poprzedniego dnia po niewielkim skaleczeniu odłamkami rozbitego szkła.

— Nieredukowalna złożoność to bardzo aktualny temat — powiedział wskazując bandaż. — Właśnie nieredukowalnie złożony układ uratował panu życie.

— Jak to?

— Krzepnięcie krwi — odpowiedział. — Gdyby pańska krew nie zakrzepła we właściwym miejscu, we właściwej ilości i we właściwym czasie, wykrwawiłby się pan na śmierć. Okazuje się, że proces krzepnięcia krwi składa się z kaskady dziesięciu dokładnie skoordynowanych stopni, w których bierze udział około dwudziestu różnych składników molekularnych. Bez całego tego systemu na swoim miejscu to nie funkcjonuje.

Nagle poczułem się tym osobiście zagrożony.

— Proszę powiedzieć mi o tym więcej — poprosiłem.

— Nie ma nic szczególnego w samym zakrzepie. Jest to tylko miejsce, które tamuje upływ krwi. Bardzo sprytna jest natomiast regulacja tego systemu — powiedział.

— Jeśli zakrzep utworzy się w niewłaściwym miejscu, na przykład w mózgu lub w płucach, osobnik umiera. Jeśli utworzy się po dwudziestu minutach, kiedy cała krew wypłynęła już z ciała, osobnik umiera. Jeśli zakrzep nie ograniczy się do skaleczonego miejsca, cała krew może zakrzepnąć i również osobnik umiera. Jeśli powstały skrzep nie pokryje całej rany, osobnik także umiera. W prawidłowo działającym, doskonale dostrojonym systemie krzepnięcia krwi, duża liczba składników białkowych musi zadziałać równocześnie. To wy-

klucza gradualistyczne podejście darwinowskie, a pasuje do hipotezy istnienia inteligentnego projektanta.

Wydawało mi się, że z pewnością musi być jakieś inne wyjaśnienie.

— Niektórzy naukowcy zaproponowali proces zwany „podwajaniem genów", który mógłby tłumaczyć dołączanie nowych składników do skomplikowanych systemów biologicznych — powiedziałem. — Dlaczego nie mogłoby to działać w krzepnięciu krwi?

Podwojenie genów może mieć miejsce przy podziale komórek, kiedy DNA kopiowane jest z komórki pierwotnej do nowopowstałej. Czasem dochodzi przy tym do błędu i jakaś część DNA, być może jeden gen, skopiowany zostaje dwukrotnie. Podczas gdy pierwotny gen podejmuje swoją pierwotną funkcję, ten zbędny błąka się i ewentualnie tworzy jakąś nową funkcję. Niektórzy naukowcy wysuwali przypuszczenie, że tak mogłyby powstawać nowe składniki nieredukowalnych systemów.

— To prawda, podwajanie genów zdarza się — odpowiedział Behe — ale ci entuzjaści podwajania genów rzadko zauważają, że mając podwojony gen nie otrzymuje się nowego białka z nowymi właściwościami. Otrzymuje się takie same białko, jakie było wcześniej. I w tym jest problem.

Miałem trudności ze zrozumieniem, dlaczego tak jest.

— Czy może pan to wyjaśnić? — zapytałem.

Behe spojrzał na łapkę na myszy, która ciągle leżała na jego stole. — Wróćmy do łapki na myszy — zaproponował. — Załóżmy, że mamy jednoczęściową łapkę, którą stanowi wygięta metalowa sprężyna z zahaczonymi za siebie końcami. Kiedy mysz ją potrąci, sprężyna wyprostowuje się i być może uderzy mysz w łapę lub w ogon. I powiedzmy, że chcemy otrzymać doskonalszą łapkę, składającą się z tej sprężyny i drewnianej podstawki.

Zgodnie z zasadą podwajania genów robimy kopię tej sprężyny. Mamy teraz dwie sprężyny, ale jakoś jedna z nich staje się drewnianą podstawką. Czy widzi pan tę koncepcyjną niespójność? Nie można po prostu powiedzieć, że ta sprężyna jakoś przekształciła się w drewnianą podstawkę, nie robiąc nic więcej, tylko mówiąc: „dokonało się to przez

podwojenie genów". Problem w tym, że darwiniści nie podają żadnych szczegółów, jak to mogłoby się stać w realnym świecie.

Kiedy pewien naukowiec próbował przedstawić scenariusz, jak układ krzepnięcia krwi mógł powstać krok po kroku, nie był w stanie uniknąć ogólników mówiąc, że nowa część składowa nagle „pojawia się", „zostaje urodzona", „powstaje", „wyłania się" lub „zostaje uwolniona"[12]. Co powoduje to całe „wyłanianie się" lub „uwalnianie"? Nie ma żadnego sensownego wyjaśnienia, co mogłoby być przyczyną tych kroków. Takie szczegóły podważają te scenariusze.

A jest jeszcze cała masa innych problemów. Jak krzepnięcie krwi mogłoby rozwinąć się w czasie, krok po kroku, kiedy tymczasem zwierzę nie miałoby skutecznego sposobu zatamowania upływu krwi i uniknięcia śmierci w wyniku dowolnego zranienia? Kiedy istnieje tylko część tego systemu, wtedy on nie działa, jego składniki są więc nieczynne. A dobór naturalny działa tylko wtedy, gdy coś użytecznego istnieje już aktualnie, a nie dopiero w przyszłości.

A poza tym, te próby wyjaśnień są w najlepszym przypadku słownymi opisami. W nauce oczekuje się od nas eksperymentów, wykazujących, że tak jest istotnie. Nikt nigdy nie robił eksperymentów aby pokazać, jak układ krzepnięcia krwi mógł się rozwinąć. Nikt nie był w stanie pokazać, jak podwojony gen mógłby rozpocząć jakąś nową funkcję dając początek nowej, nieredukowalnie złożonej drodze.

DECYDUJĄCY PROBIERZ

Istnieje jednak naukowy sposób ustalenia na podstawie danych doświadczalnych, czy koncepcja nieredukowalnej złożoności autorstwa Michaela Behe jest naprawdę nieprzezwyciężoną przeszkodą dla darwinizmu. Byłem ciekaw zobaczyć, czy Behe będzie w stanie obronić się przed poważnym wyzwaniem ze strony Millera, profesora biologii, który jest gorącym i otwartym ewolucjonistą.

„Decydującym probierzem", wyjaśnia Miller, „byłoby użycie narzędzi genetyki molekularnej do usunięcia istniejącego wieloczęściowego układu, a potem przekonanie się, czy ewolucja może przyjść na ratunek i zastąpić go innym układem"[13]. Jeśli ten usunięty układ

będzie mógł zostać zastąpiony przy pomocy czysto naturalnych procesów ewolucyjnych, to teoria, którą lansuje Behe, zostanie obalona.

Po opisaniu wyzwania Millera zapytałem:

— Czy zgadza się pan, że to byłby rzetelny sprawdzian?

— Tak, zgadzam się. To byłby znakomity sprawdzian — odpowiedział Behe bez wahania.

— Miller dalej opisał eksperyment — powiedziałem — który przeprowadził naukowiec Barry Hall z Uniwersytetu Rochester, aby pokazać, że zostało to jakoby zrobione w laboratorium. Miller konkluduje: „Nie ma wątpliwości co do tego. Ewolucja systemów biologicznych, nawet skomplikowanych i wieloczęściowych, jest wytłumaczalna w kategoriach ewolucji. Behe jest w błędzie"[14].

Wpatrywałem się w Behego uważnie.

— Proszę mi powiedzieć, czy Hall swoim doświadczeniem wykazał, że pańska teoria jest błędna?

— Nie. Naprawdę nie — odpowiedział Behe spokojnie. — Hall jest właściwie bardzo skromny w ocenie tego, co jego eksperyment wykazał. On nie usunął skomplikowanego systemu, aby potem wykazać, że ewolucja potrafi go zastąpić. Zamiast tego usunął jedną część z systemu o pięciu lub sześciu częściach. A zastąpienie jednej części w złożonym układzie jest bez porównania łatwiejsze od zbudowania go od podstaw.

Dla przykładu przypuśćmy, że ktoś utrzymuje, iż procesy naturalne mogą wytworzyć działający telewizor. Odpowiadamy mu: „To ciekawe. Możesz nam to pokazać?". On odłączy od prądu tysiąc telewizorów. Następnie nadejdzie silny wiatr i spowoduje, że jeden wtyk trafi przypadkiem do gniazda i telewizor zacznie działać. I wtedy on powie: „Widzicie? Mówiłem wam, że procesy naturalne mogą wytworzyć działający telewizor". Jednak nic takiego się nie stało. On wprowadził tylko małą usterkę do systemu już istniejącego i wykazał, że czasem proces naturalny może to naprawić.

To jest trochę podobne do sytuacji, która miała miejsce w tym eksperymencie Halla z bakterią *E. colli.* Chodziło o złożony system ze znaczną liczbą różnych części. On usunął jedną z nich i pokazał, że po pewnym czasie przypadkowe procesy doprowadziły do naprawienia

tej usterki. Jednak to jest dalekie od stworzenia nowego systemu od początku.

Ale jest jeszcze coś równie ważnego. Hall wyraźnie zaznaczył, że podjął środki, aby umożliwić funkcjonowanie tego systemu, podczas gdy ewolucja szukała sposobu naprawienia tego uszkodzenia. Inaczej mówiąc, dodał do tej mieszaniny pewną substancję chemiczną, dzięki czemu miała ona niezbędny czas na dokonanie się tej mutacji, która to naprawiła. Wynik taki nie wystąpiłby nigdy w naturze bez jego inteligentnej interwencji w tym eksperymencie.

A oto odpowiadająca temu analogia. Przypuśćmy, że ktoś twierdzi, iż potrafi wytworzyć stół o trzech nogach w procesie naturalnym. Weźmie stół o trzech nogach i złamie mu jedną nogę. Potem podtrzymuje ten stół, aby się nie przewrócił. W końcu zrywa się wiatr, ułamuje gałąź z pobliskiego drzewa i ona przypadkowo trafia w to miejsce, gdzie przedtem tkwiła ta brakująca noga. On zainterweniował, podtrzymując stół w czasie, kiedy bez tej interwencji by się wywrócił, a przez to umożliwił, że ta gałąź ustawiła się na tym miejscu.

Wróćmy do eksperymentu Halla. Nie wdając się w szczegóły techniczne, którymi zająłem się w bardziej fachowej odpowiedzi[15], w naturze nie doszłoby do tej mutacji, którą uzyskał w laboratorium. Trzeba byłoby, aby równocześnie nastąpiła jeszcze *druga* mutacja, a szansa tego jest tak mała, że wyklucza taką możliwość. Hall stwierdził wyraźnie, że zainterweniował, aby otrzymać wynik, którego nie mógłby uzyskać w warunkach naturalnych. A to oznacza wprowadzenie do tego systemu czynnika inteligentnego.

Analiza tego eksperymentu pokazuje, że wynik jest dokładnie taki, jakiego można się spodziewać od inteligentnej interwencji w nieredukowalnie złożony system. Wbrew swojej intencji, Hall wykazał granice darwinizmu i potrzebę inteligentnego projektu.

WIRY I TORNADA

— A jak wygląda sprawa z innymi możliwościami zamiast darwinowskiego gradualizmu? — zapytałem. — Co można powiedzieć o samoorganizacji? Być może istnieje w biochemii jakiś rodzaj właściwości

spontanicznego organizowania się, który powoduje, że części maszyn molekularnych zestawiają się same.

— Jak dobór naturalny wyjaśnia pewne rzeczy, tak również organizacja spontaniczna wyjaśnia pewne rzeczy. Kontrowersje pojawiają się, kiedy używa się ich do wyjaśnienia wielkich rzeczy albo wszystkiego — powiedział Behe.

To prawda, że kiedy wyciągniemy korek z dna wanny, wypływająca woda utworzy mały wir. To jest spontaniczna organizacja. Woda porusza się teraz w uporządkowany sposób, podczas gdy wcześniej tego nie było. Także tornada organizują się same. Jeśli zmieszamy ze sobą pewne związki chemiczne we właściwy sposób, to otrzymamy system, który pracuje jak zegar. W pewnej chwili ma kolor błękitny, po pięciu sekundach staje się bezbarwny i będzie tak oscylował tam i z powrotem. Jest więc jasne, że istnieje coś takiego, jak organizacja spontaniczna.

Pytanie brzmi: czy można tym wyjaśnić bardziej skomplikowane zjawiska? Czy może to wyjaśnić kod genetyczny? Naukowcy usiłujący rozwiązać zagadkę pochodzenia życia, badają właściwości organizacji spontanicznej już od dziesięcioleci. Jednak dzisiaj są bardziej zakłopotani kwestią pochodzenia życia niż 50 lat temu. Nie przedstawili żadnego wyjaśnienia, jak samoorganizacja mogłaby być odpowiedzialna za coś tak złożonego, jak choćby tylko najprostszy żywy organizm.

Aktualnie jest tylko jeden czynnik, o którym wiemy, że może wytwarzać skomplikowane systemy interaktywne, a jest nim inteligencja. Zaproponowano dobór naturalny, ale dowodów popierających tę propozycję jest niewiele lub nie ma wcale. Niektórzy ludzie wiązali wielkie nadzieje z właściwościami samoorganizacji lub z teorią złożoności, jednak nie ma dowodów, że mogą one wyjaśnić coś tak złożonego jak komórka. Jedynym znanym sposobem tworzenia nieredukowalnie złożonych urządzeń jest inteligentne projektowanie.

Naukowcy znaleźli się zatem w dziwnej sytuacji ignorowania czegoś, o czym wiedzą, że może to wyjaśnić wszystko, co widzą w biologii, a uganiają się za widmem całkowicie nie udowodnionych wyjaśnień. Dlaczego mielibyśmy ignorować inteligentny projekt, skoro jest on dobrym wyjaśnieniem tego, co wiemy? Tak, mamy w nauce mieć

otwarte umysły, ale nie możemy ignorować najbardziej oczywistego wyjaśnienia danych, jakie dzisiaj posiadamy.

— Jednym z powodów niechęci naukowców — powiedziałem —jest to, że teza o istnieniu inteligentnego projektu nie jest falsyfikowalna. Nie można jej obalić. — Powoływałem się przy tym na przekonanie wielu filozofów i naukowców, że teoria nie może być naprawdę naukowa, jeśli nie ma możliwości udowodnienia, że jest fałszywa, czy to poprzez eksperyment, czy w inny sposób[16].

— To nierozsądne — odpowiedział Behe.

— Ale ja słyszę to raz po raz — upierałem się. — Narodowa Akademia Nauk orzekła: „Inteligentny projekt [...] to nie nauka, ponieważ nie jest sprawdzalny metodami nauki"[17].

— Tak, wiem o tym — odpowiedział. — Naprawdę bardzo ironiczne jest to, że inteligentny projekt nazywają nie do obalenia ci sami ludzie, którzy usilnie starają się go obalić! Jak przed chwilą pan stwierdził, Miller zaproponował test dla obalenia tezy, że inteligentny projekt jest niezbędny do powstania nieredukowalnie złożonego układu. Mocnym atutem inteligentnego projektu jest to, że jest on do obalenia, tak jak powinna być każda dobra teoria naukowa. Szczerze mówiąc, powiedziałbym, że jest on łatwiejszy do obalenia niż darwinizm.

— Proszę mówić dalej — powiedziałem. — Czy naprawdę pan w to wierzy?

— Tak, wierzę. I dam panu przykład — odpowiedział. — Twierdzę, że nie istnieje nieinteligentny proces zdolny wytworzyć wić bakteryjną. Aby obalić to twierdzenie, trzeba tylko znaleźć jeden nieinteligentny proces mogący wytworzyć ten układ. Natomiast darwiniści twierdzą, że *jakiś* nieinteligentny proces mógł wytworzyć tę wić. Aby to obalić, musielibyśmy wykazać, że ten układ nie może powstać w wyniku *żadnego* z nieskończonej liczby możliwych nieinteligentnych procesów. To jest niewykonalne. A więc które z tych twierdzeń jest do obalenia? Ja powiedziałbym, że twierdzenie o istnieniu inteligentnego projektu.

To nie jest jedyne zastrzeżenie oponentów, które Behe obrócił przeciwko nim samym. Darwiniści często oskarżają zwolenników inteligentnego projektu o to, że pozwalają, by ich wierzenia religijne

zabarwiały ich pracę naukową. W związku z tym Behe powiedział kiedyś reporterowi pewnej gazety: „Mam takie doświadczenie [...] że ci, którzy najbardziej krzykliwie sprzeciwiają się teorii inteligentnego projektu, robią to z przyczyn religijnych"[18].

— Co chciał pan przez to powiedzieć? — spytałem.

— Wygląda na to, że ludzie, którzy najbardziej emocjonują się, kiedy mowa o ewolucji darwinowskiej, są tymi, których bardziej interesują filozoficzne i teologiczne ramy tej teorii niż jej aspekty naukowe — wyjaśnił.

— Naukowcy wysuwają hipotezy bez przerwy. To nic nadzwyczajnego. Jednak kiedy mówię: „Nie wydaje mi się, że dobór naturalny jest motorem powstania życia; myślę, że jest nim inteligentny projekt", to niektórzy ludzie nie tylko nie zgadzają się. Wielu z nich podskakuje i czerwienieje. Kiedy rozmawia się z takimi, okazuje się, że nie są tak podnieceni z powodów naukowych, lecz z powodu pozanaukowych implikacji inteligentnego projektu. Nie podoba im się, dokąd one prowadzą.

Behe wzruszył ramionami.

— Myślę, że to jest w porządku — dodał. — To są ważne kwestie i ludzie mają prawo emocjonować się nimi. Ale nie powinniśmy odrzucać pewnych argumentów ani ich unikać tylko dlatego, że nie pasują do tego, co chcemy, aby było prawdą.

KIERUNEK ROZWOJU

Koncepcja nieredukowalnej złożoności, jaką lansuje Behe, jest zarazem negatywnym jak i pozytywnym argumentem. Po pierwsze, bierze on Darwina za jego własne słowo i wykazuje, że te powiązane ze sobą systemy biologiczne nie mogły zostać utworzone przez liczne, sukcesywne, małe modyfikacje, jak wymaga jego teoria. Taki wynik jest mocnym ciosem dla darwinizmu. Niektórzy mówią, że śmiertelnym.

Po drugie, Behe wskazuje na to, że istnieje alternatywa wyjaśniająca zadowalająco, jak mogły powstać te złożone maszyny biologiczne. Po raz kolejny, tak samo jak w przypadku poprzednich wywiadów ze

specjalistami z dziedziny kosmologii, fizyki i astronomii, materiał dowodowy wskazuje w kierunku istnienia inteligentnego Stwórcy.

— Mój wniosek można podsumować jednym słowem: *projekt* — powiedział Behe, kiedy nasz wywiad dobiegał końca. — Mówię to w oparciu o naukę. Jestem przekonany, że nieredukowalnie złożone układy są mocnym dowodem celowego, zamierzonego zaprojektowania przez inteligentny podmiot. Żadna inna teoria nie rozwiązuje sprawy. Z pewnością nie darwinizm.

Na podstawie empirycznego materiału dowodowego, którego stale przybywa, zgadzam się z kardynałem Josephem Ratzingerem, który powiedział, że „wielkie projekty żyjącego stworzenia nie są wytworami przypadków i błędów [...]. Wskazują [one] na twórczą Przyczynę i ujawniają twórczą Inteligencję, a dzisiaj robią to jaśniej i w sposób bardziej świetlany niż kiedykolwiek w przeszłości"[19].

— Pańska książka jest w obiegu już kilka lat — powiedziałem. — Jak pana zdaniem udaje się jej przetrwać?

— Jestem bardzo zadowolony z obecnego stanu rzeczy — odpowiedział, sadowiąc się wygodniej w fotelu i zakładając ręce. — Przyciągnęła ona uwagę wielu ludzi, którzy usiłowali ją zdyskredytować, jednak to im się nie udało. Złożone układy biologiczne ciągle czekają na wyjaśnienie swojego powstania w wyniku procesów naturalnych. Tak jest faktycznie. Nawet darwiniści przyznają to w chwilach szczerości. A w miarę jak nauka robi postępy, znajdujemy w świecie komórkowym coraz więcej złożoności. W takim kierunku, panie Lee, zmierza rozwój.

Od czasu do czasu słyszę narzekania, że nauka powinna udawać, że wszystko funkcjonuje dzięki naturalnym prawom i że inteligentny projekt „zostaje zarzucony". Nigdy nie rozumiałem logiki takiego podejścia. Moim zdaniem celem nauki jest znajdowanie, jak rzeczy powstały i jak funkcjonują. Nauka powinna być poszukiwaniem prawdy, a nie tylko poszukiwaniem wyjaśnień materialistycznych. Wielcy naukowcy w historii, na przykład Newton czy Einstein, nigdy nie uważali, że zadaniem nauki jest znalezienie jakiegoś samowystarczalnego wyjaśnienia natury. To jest świeża innowacja, ale nie jest ona dobra,

zwłaszcza w świetle odkryć dokonanych w ostatnich 50 latach, które wskazują w dokładnie przeciwnym kierunku.

Rozmawialiśmy jeszcze przez chwilę, po czym uścisnęliśmy sobie dłonie i rozstaliśmy się. Kiedy szedłem powoli korytarzem, zaglądając przez oszklone drzwi do różnych laboratoriów, gdzie naukowcy pilnie pracowali, myślałem o wypowiedzi mikrobiologa Jamesa Shapiro z Uniwersytetu Chicago, który w recenzji książki Behego przyznał: „Nie ma żadnych szczegółowych darwinistycznych opisów ewolucji jakiegokolwiek podstawowego układu biologicznego lub komórkowego, jest tylko różnorodność życzeniowych spekulacji"[20].

Shapiro nie byłby może skłonny przyjąć ostatecznych konkluzji Behego, ja natomiast osobiście nie jestem skłonny ufać życzeniowym spekulacjom. Wiążąc ze sobą wątki z moich wywiadów, w których uczestniczyli: William Lane Craig, Robin Collins, Guillermo Gonzalez, Jay Richards i obecnie Michael Behe, utworzyłem sobie obraz drastycznie kłócący się z tymi wyobrażeniami, które kiedyś doprowadziły mnie do ateizmu. Teraz mógłbym powiedzieć, używając słów Allana Sandage'a, jednego z najbardziej szanowanych naukowców naszych czasów:

> „Świat jest we wszystkich swoich częściach i powiązaniach zbyt skomplikowany, by być wynikiem samego przypadku. Jestem przekonany, że istniejące życie z całym swoim porządkiem w każdym z organizmów jest po prostu zbyt dobrze zestawione. Każda część czegokolwiek żywego, aby funkcjonować zależna jest od wszystkich pozostałych części. Skąd każda część o tym wie? Jak każda część zostaje określona przy powstaniu? Im więcej dowiadujemy się o biochemii, tym bardziej staje się ona niewiarygodna, chyba że istnieje jakiś rodzaj organizującej zasady — dla wierzących architekt, a dla materialistycznych redukcjonistów tajemnica, którą nauka będzie musiała rozwiązać (razem z odnośnym *dlaczego*), kiedyś w nieokreślonej przyszłości"[21].

Ta tajemnica miała zaprowadzić mnie jeszcze głębiej, w budzący lęk i natchnienie mikroskopijny świat komórki. Kiedy ruszyłem moim wynajętym samochodem i zacząłem zjeżdżać w dół od kampusu w Lehigh, przypomniałem sobie, że filozof nauki Stephen Meyer, z którym przeprowadziłem już wywiad o relacji między nauką a wiarą, pisał

wiele na temat DNA. Wydawało mi się, że nadszedł stosowny czas na kolejną pogawędkę o tym, w którą stronę zdaje się teraz wskazywać genetyka.

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

Michael J. Behe, *Darwins Black Box: The Biochemical Challenge of Evolution*, Touchstone, New York 1996.

„Darwins Breakdown: Irreducible Complexity and Design at the Foundation of Life", (w:) William A. Dembski, James M. Kushiner (red.), *Signs of Intelligence*, Brazos, Grand Rapids, Mich. 2001.

„Evidence for Design at the Foundation of Life" oraz „Answering Scientific Criticisms of Intelligent Design", (w:) Michael J. Behe, William A. Dembski, Steven C. Meyer (red.), *Science and Evidence for Design in the Universe*, Ignatius, San Francisco 2000.

„Inteligent Design Theory as a Tool for Analyzing Biochemical Systems", (w:) William A. Dembski (red.), *Mere Creation*, InterVarsity Press, Downer s Grove, III. 1998.

PRZYPISY

[1] Bruce Alberts, „The Celi as a Collection of Protein Machines", „Celi" 92 (8 lutego 1998 r.).

[2] Franklin M. Harold, *The Way of the Celi*, Oxford University Press, Oxford 2001, s. 205.

[3] Tamże, s. 329.

[4] Michael Behe, *Darwins Black Box*, Touchstone, New York 1996, tylna strona okładki.

[5] Charles Darwin, *The Origin of Species*, New York University Press, New York, wydanie szóste, 1998, s. 154. (Karol Darwin, O *powstawaniu gatunków drogą doboru naturalnego, czyli o utrzymaniu się doskonalszych ras w walce o byt*, De Agostini: Altaya, Warszawa 2001).

[6] Bardziej szczegółową odpowiedź na zarzuty McDonalda, zob. Michael J. Behe, „A Mousetrap Defended", dostępne pod adresem *www.arn.org/docs/behe/mb_mouse-trapdefended.htm* (wejście 2 listopada 2002 r.).

[7] Kenneth R. Miller, „The Flaw in the Mousetrap",„Natural History", kwiecień 2002.

[8] Zob.: Edward M. Purcell, „The Efficiency of Propulsion by a Rotating Flagellum", „Proceedings of the National Academy of Sciences USA" 94 (październik 1997 r.), dostępne pod adresem *www.impa.br/~jair/pnas.pdf{wt)ścit* 1 lipca 2003 r.).

[9] Zob.: Joe Lorio, „Four of a Kind", „Automobile", sierpień 2003.

[10] Andew Pomiankowski, „The God of the Tiny Gaps", „New Scientist", 14 września 1996 r.

[11] Michael Denton, *Evolution:A Theory in Crisis*, s. 338.

[12] Zob.: Michael J. Behe, *Darwins Black Box*, ss. 90-97.

[13] Kenneth R. Miller, *Finding Darwins God*, Cliff Street, New York 1999 s. 145.

[14] Tamże, s. 147.

[15] Zob.: Michael J. Behe, „A True Acid Test: Response to Ken Miller", dostępne pod adresem: *www.arn.org/docs/behe/mb_trueacidtest.htm* (wejście 3 lipca 2003 r.).

[16] Nie wszyscy filozofowie i naukowcy zgadzają się z tym sprawdzianem obalalności. „Rola obalalności w nauce nie jest całkiem jasna", powiedział filozof J. P. Moreland. „Obalalność niewątpliwie ma w nauce znaczenie. Ale czy stanowi ona dla nauki warunek konieczny, czy też wystarczający, to już inna sprawa"; zob.: J. P. Moreland, *Christianity and the Naturę of Science*, ss. 32-35.

[17] National Academy of Sciences, *Science and Creationism: A View from the National Academy of Sciences*, National Academy Press, Washington D. C. 1999, s. 25.

[18] Pamela R. Winnick, wywiad z Michaelem Behe, „The Pittsburgh Post-Gazette", 8 lutego 2001 r.

[19] J. Ratzinger, *In the Beginning: A Catholic Understanding of the Story of Creation and the Fall*, Eerdmans, Grand Rapids, Mich. 1986, s. 56.

[20] J. A. Shapiro, „In the Details... What?", „National Review", 16 września 1996 r.

[21] Allan Sandage, „A Scientist Reflects on Religious Belief", „Truth: An Interdisciplinary Journal of Christian Thought", Tom I (1985). Dostępne pod adresem *www.clm.org/truth/ltruthl5.html* (wejście 31 lipca 2000 r.).

9

ŚWIADECTWO INFORMACJI BIOLOGICZNEJ: WYZWANIE DNA I POCHODZENIE ŻYCIA

Ludzkie DNA zawiera więcej informacji niż Encyclopedia Britannica. Gdyby pełny tekst tej encyklopedii dotarł do nas w kodzie komputerowym z kosmosu, większość ludzi uznałaby to za dowód istnienia cywilizacji pozaziemskiej. Kiedy jednak widzimy to w naturze, wyjaśniamy to jako dzieło przypadkowych sił.

George Sim Johnson[1]

Einstein powiedział: „Bóg nie gra w kości". Miał rację. Bóg gra w scrabble.

Philip Gold[2]

W 1953 roku, kiedy Francis Crick powiedział swojej żonie Odile, że wraz ze swoim kolegą odkryli tajemnicę życia — strukturę chemiczną DNA, gdzie zakodowane są instrukcje budowy białek — nie uwierzyła. Po latach wyznała mu: „Ciągle przychodziłeś do domu i mówiłeś takie rzeczy, więc zwyczajnie nie przywiązywałam do tego żadnej wagi"[3].

Tym razem jednak nie przesadzał. On i James D. Watson otrzymali później Nagrodę Nobla za odkrycie słynnej obecnie podwójnej spirali kwasu dezoksyrybonukleinowego, w której przechowywany jest „język życia".

Już ponad 50 lat, studiując tę nitkę DNA, długości około dwóch metrów, ciasno zwiniętą wewnątrz każdej ze stu bilionów komórek naszego ciała, naukowcy zdumiewają się nad sposobem, w jaki dostar-

cza ona informację genetyczną potrzebną dla wytworzenia wszystkich białek, z których zbudowane są nasze ciała. Właściwie każdy z tych 30.000 genów, które mieszczą się w naszych 23 parach chromosomów, może wydać do 20.500 różnych rodzajów białek[4].

Zdumiewająca zdolność tego mikroskopijnego systemu DNA do pomieszczenia tak olbrzymiej góry informacji, starannie wyrażonej w czteroliterowym alfabecie chemicznym, „wielokrotnie przewyższa możliwości każdego innego znanego systemu" — powiedział genetyk Michael Denton.

Stwierdził on, że właściwie informację, potrzebną do zbudowania białek dla wszystkich gatunków organizmów, jakie kiedykolwiek żyły, których liczbę szacuje się na jeden miliard, „można byłoby zmieścić na łyżeczce do herbaty, a jeszcze byłoby na niej dosyć miejsca na informacje ze wszystkich książek, kiedykolwiek napisanych"[5].

DNA służy jako magazyn informatyczny precyzyjnie wyregulowanego procesu produkcji, w którym właściwe aminokwasy łączone są ze sobą właściwymi wiązaniami we właściwej kolejności, by utworzyć właściwe rodzaje białek, które połączą się ze sobą we właściwy sposób, by zbudować układ biologiczny. W filmie dokumentalnym pod tytułem *Unlocking the Mystery of Life* (Odkrywanie tajemnicy życia), który był emitowany przez liczne stacje telewizyjne sieci PBS, te skomplikowane operacje opisane zostały następująco:

> „W procesie zwanym transkrypcją, czyli przepisywaniem, maszyna molekularna najpierw odwija pewną część tej spirali DNA, aby wydobyć z niej instrukcje genetyczne potrzebne do zbudowania określonej cząsteczki białka. Inna maszyna kopiuje potem te informacje, by utworzyć cząsteczkę, która nazywa się transferową, czyli przenoszącą RNA. Kiedy kopiowanie zakończy się, ta wiotka niteczka RNA przenosi tę informację genetyczną [...] na zewnątrz jądra komórki. Ta transferowa RNA dociera do dwuczęściowej maszyny molekularnej zwanej rybosomem [...]. Wewnątrz rybosomu molekularna linia produkcyjna wytwarza łańcuch różnych aminokwasów, ustawiając je w ściśle określonej kolejności. Te aminokwasy zostają dostarczone z innych części komórki i zestawiane są w łańcuchy liczące często setki ogniw. Ich uporządkowana kolejność określa typ budowanego białka. Po utworzeniu łańcucha zostaje on przemieszczony z rybosomu do maszyny w kształcie beczki, której zadaniem

jest powyginanie go do precyzyjnego kształtu, odpowiedniego dla jego funkcji. Po uformowaniu tego łańcucha w białko, zostaje ono wypuszczone, a inna maszyna molekularna doprowadza je dokładnie do miejsca, gdzie jest ono potrzebne"[6].

To właśnie ten „absolutnie oszałamiający proces" doprowadził profesora biologii Deana Kenyona, do zarzucenia wniosków jego własnej książki o chemicznym pochodzeniu życia i do przyjęcia wniosku, że nic poza inteligencją nie mogło stworzyć tego intrygującego urządzenia. „W tej nowej dziedzinie genetyki molekularnej widzimy najbardziej nieodparte argumenty na rzecz inteligentnego projektu" — powiedział[7].

Nic więc dziwnego, że kiedy naukowcy ogłosili, że wreszcie zmapowali te trzy miliardy kodów ludzkiego genomu i stworzyli dzieło, które zapełniłoby 75.490 stronic gazety „New York Times", posypały się wzmianki o Bogu. Prezydent Clinton powiedział, że naukowcy „poznają język, w którym Bóg stworzył życie". Zaś genetyk Francis S. Collins, kierownik Projektu Ludzkiego Genomu, powiedział, że DNA to „nasz własny poradnik, wcześniej znany tylko Bogu"[8].

Czy takie publiczne ukłony przed Stwórcą, to tylko zwyczajowe wyrazy uprzejmości, podyktowane szacunkiem dla przeważnie teistycznego społeczeństwa? Albo może jednak obfitość informacji w DNA naprawdę narzuca wniosek, że to inteligentny projektodawca musiał wprowadzić do organizmu ten materiał genetyczny z jego instrukcjami dla budowy białek? Czy istnieją jakieś naturalne procesy, które mogą wyjaśnić obecność tych danych biologicznych w najwcześniejszych komórkach?

Wiedziałem dokąd udać się po odpowiedzi. Jeden z wiodących specjalistów w sprawach pochodzenia życia, który pisał wiele o implikacjach związanych z informacją w DNA, mieszka w stanie Washington. Rozmawiałem już z nim na temat punktów stycznych wiary i nauki w rozdziale czwartym niniejszej książki. Teraz był czas, by usiąść z nim ponownie, tym razem w jego nowej siedzibie, w Instytucie Odkryć w śródmieściu Seattle.

WYWIAD NR 7 — DR STEPHEN C. MEYER

Od czasu naszej poprzedniej rozmowy filozof i naukowiec Stephen Meyer przeprowadził się ze swoją żoną i trójką dzieci na peryferie Seattle, aby móc poświęcić się pracy na stanowisku dyrektora i wykładowcy w Centrum Nauki i Kultury Instytutu Odkryć[9]. Jedną nogą pozostał jednak nadal w środowisku akademickim, będąc profesorem koncepcyjnych podstaw nauki na Uniwersytecie Atlantyckim w Palm Beach.

Meyer uzyskał doktorat na Uniwersytecie Cambridge, gdzie analizował zagadnienia naukowe i metodologiczne w biologii pochodzenia życia. Do swojej pracy magisterskiej, również w Cambridge, studiował historię biologii molekularnej i teorii ewolucyjnej.

Na temat DNA i problemu pochodzenia informacji biologicznej pisał przyczynki do książek *Debating Design* (Omawianie inteligentnego projektu), wydanej przez Cambridge University Press; *Darwinism, Design, and Public Education* (Darwinizm, inteligentny projekt a szkolnictwo powszechne), wydanej przez Michigan State University Press; *Science and Evidence for Design in the Universe* (Nauka a dowody inteligentnego projektu we wszechświecie); *Signs of Intelligence* (Ślady inteligencji) oraz *Mere Creation* (Po prostu stworzenie). Ostatnio kończy książkę pod tytułem: *DNA by Design: The Signature in the Celi* (DNA poprzez inteligentny projekt: podpis w komórce), w której dalej rozwija swoje badania nad informacją biologiczną.

Spotkaliśmy się w niezwykle parny, letni dzień, zjedliśmy posiłek w awangardowej restauracji azjatyckiej, po czym usiedliśmy w pokoju biurowym Instytutu Odkryć. Meyer ułożył swoje kościste ciało na zwykłym drewnianym krześle, odwrócony tyłem do na wpół otwartego okna, przez które dolatywały odgłosy ulicznego ruchu. Było już późne popołudnie, kiedy rozpoczęliśmy naszą rozmowę.

Było jasne, że Meyer lubi wymianę myśli jaką umożliwiają wywiady. Aczkolwiek jest bardziej profesjonalny niż kłótliwy, nigdy nie słyszałem o nim, by unikał natarczywych pytań lub nawet gorących debat z zagorzałymi darwinistami.

Właściwie byłem kiedyś świadkiem nagrywania na taśmę video intelektualnego starcia między Meyerem a pewnym ateistycznym

antropologiem na temat tego, czy teorie inteligentnego projektu są uprawnione. Pamiętam, że odchodząc byłem pod wrażeniem umiejętności Meyera, prowadzących do delikatnego, precyzyjnego demontowania argumentów profesora przy jednoczesnym mocnym przedstawianiu swoich. Być może jest to pozostałość po wcześniejszych latach, kiedy Meyer trenował boks, przy czym uczył się przyjmować bez strachu ciosy przeciwnika i uderzać w jego najsłabsze miejsca.

Jeśli chodzi o mnie, to nie miałem zamiaru w tym wywiadzie zawzięcie walczyć. Szukałem tylko prostych odpowiedzi w kwestii, która przez ostatnich pięć dziesięcioleci była powodem konsternacji naukowców zajmujących się pochodzeniem życia. Aczkolwiek większość darwinistów przyznaje, że kwestia powstania DNA i samego życia zabiła im klina w głowę[10], jednak nie przyjmują oni wniosków Meyera. Ale to mnie nie martwiło. Moje kryterium było proste: jakie rozwiązanie jest najbardziej sensowne z czysto naukowego punktu widzenia?

ARGUMENT „OD DNA DO INTELIGENTNEGO PROJEKTU"

Rozpocząłem naszą rozmowę od przeczytania Meyerowi cytatu, na który natknąłem się podczas moich badań, i który zapisałem sobie w notesie.

—Według Bernd-Olafa Kiippersa, autora książki *Information and the Origin of Life* (Informacja i pochodzenie życia), „problem pochodzenia życia jest w swojej istocie wyraźnie równoważny problemowi pochodzenia informacji biologicznej"[11] — powiedziałem. — Czy pan zgadza się z tym?

— O, bezwzględnie tak! — odpowiedział Meyer. — Kiedy pytam studentów, czego potrzeba, aby ich komputer wykonał jakieś nowe zadanie, odpowiadają: „trzeba dać mu nowe wiersze kodu". Ta sama zasada obowiązuje w żywych organizmach.

Jeśli chcemy, aby organizm nabył jakąś nową funkcję lub strukturę, trzeba dostarczyć gdzieś do komórki informację. Potrzebne są instrukcje, jak zbudować ważne komponenty komórki, którymi są

przeważnie białka. A wiemy, że DNA jest składnicą kodu cyfrowego zawierającego instrukcje dla maszyn komórkowych, jak budować białka. Kuppers rozpoznał, że jest to problem krytyczny dla wyjaśnienia, jak zaczęło się życie: skąd wzięła się ta informacja genetyczna?

Proszę pomyśleć o gotowaniu zupy według przepisu. Chociaż będziemy mieli pod ręką wszystkie składniki, jeśli nie będziemy znać właściwych proporcji, właściwej kolejności ich użycia, właściwego czasu gotowania, to nie otrzymamy smacznej zupy.

Otóż mnóstwo ludzi mówi o „prebiotycznej zupie", czyli o tych związkach chemicznych, które przypuszczalnie istniały na pradawnej Ziemi przed powstaniem życia. Nawet gdyby były właściwe związki niezbędne do utworzenia żywej komórki, potrzeba byłoby również informacji, jak połączyć je w bardzo specyficzne konfiguracje, aby mogły pełnić funkcje biologiczne. Już od lat 50. i 60. XX wieku biologowie wiedzą, że najważniejsze funkcje w komórkach wykonują zazwyczaj białka, zaś białka są zbudowane według instrukcji przechowywanych w DNA.

— Porozmawiajmy więc o DNA — powiedziałem. — Napisał pan, że istnieje argument „od DNA do inteligentnego projektu". Co pan przez to rozumie?

Zanim przystąpił do odpowiedzi, wyjął z kieszonki koszuli okulary w złoconej oprawce i założył je.

— To bardzo proste — rozpoczął. — Rozumiem przez to, że pochodzenie informacji zawartej w DNA, która jest niezbędna do zapoczątkowania życia, można najlepiej wyjaśnić przez inteligentną przyczynę, a nie przez jakąkolwiek z przyczyn naturalnych, których naukowcy zwykle używają dla wyjaśnienia zjawisk biologicznych.

— Co konkretnie ma pan na myśli, kiedy mówi pan o „informacji w DNA"? — zapytałem.

— Wiemy z naszego doświadczenia, że umiemy przekazywać informację przy pomocy alfabetu składającego się z 26, 22 lub 30 liter, albo tylko z dwóch znaków, jak w przypadku zer i jedynek w kodzie binarnym komputera. Jednym z najbardziej niezwykłych odkryć XX wieku było to, że DNA w rzeczywistości zawiera informację, a mia-

nowicie szczegółowe instrukcje budowy białek w postaci czteroznakowego kodu cyfrowego.

Tymi czterema znakami są związki chemiczne o nazwach: *adenina, guanina, cytozyna* i *tymina.* Naukowcy określają je literami A, G, C i T i jest to właściwe, ponieważ pełnią one funkcję znaków alfabetu w „tekście" genetycznym. Właściwe ustawienie tych czterech „liter" zwanych również zasadami, stanowi dla komórki instrukcję, jak zbudować różne sekwencje aminokwasów, które są cegiełkami do budowy białek. Różne ustawienia tych liter określają różne łańcuchy aminokwasów.

W tym miejscu Meyer postanowił przedstawić mi ilustrację, której używa często w pracy ze studentami. Sięgnął do pudełka na stole i wyjął kilka plastikowych klocków, które można z sobą łączyć, pochodzących z układanki dla dzieci.

— Na tym pudełku jest napisane, że są odpowiednie dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat, a więc jest to chemia dla zaawansowanych — zażartował.

Wziął klocki różnego kształtu w kolorze pomarańczowym, zielonym, błękitnym, czerwonym i fioletowym.

— One reprezentują budowę białka. Właściwie białko jest długim liniowym szeregiem aminokwasów — powiedział łącząc te klocki ze sobą w jedną linię. — Dzięki siłom działającym między tymi aminokwasami, białko zgina się i składa, przyjmując określony trójwymiarowy kształt — dodał zginając i deformując ten trzymany łańcuszek klocków.

— Te trójwymiarowe kształty są bardzo nieregularne. Są jakby ząbkami klucza i mają zamek, który pasuje do innych konkretnych cząsteczek w komórce. Białka często są katalizatorami reakcji chemicznych, tworzą cząsteczki strukturalne albo wiązania, albo maszyny molekularne, o których pisze Michael Behe. Ten szczególny trójwymiarowy kształt, który umożliwia białku pełnienie konkretnej funkcji, jest określony bezpośrednio przez jednowymiarowy ciąg aminokwasów.

Teraz Meyer poodrywał od siebie niektóre z tych klocków i zaczął łączyć je w innej kolejności.

— Jeśli zamienię klocek czerwony z błękitnym, otrzymam inną kombinację działających między nimi sił i ten łańcuszek pozgina się i poskłada zupełnie inaczej. Właściwa kolejność aminokwasów w tym długim łańcuchu jest więc bezwzględnie istotna, aby poskładał się on właściwie i utworzył pożądane białko zdolne do pełnienia danej funkcji. Przy złej kolejności łańcuszek poskłada się źle i powstałe białko nie spełni swojej funkcji.

Białka są oczywiście kluczowymi modułami różnorodnych funkcji w komórce. Bez nich nie ma życia. Skąd one pochodzą? Otóż to pytanie prowadzi do głębszego problemu: jakie jest źródło pochodzenia tych instrukcji zawartych w DNA, które odpowiedzialne są za budowę uporządkowanych ciągów aminokwasów, z których powstają te trójwymiarowe kształty białek? Ostatecznie — stwierdził z naciskiem — właściwości użytkowe białek wywodzą się z informacji zmagazynowanej w cząsteczce DNA.

BIBLIOTEKA ŻYCIA

Proces opisany przez Meyera zafascynował mnie.

— Mówi pan, że DNA jest jak dokumentacja budowy białek — powiedziałem używając porównania, które słyszałem wielokrotnie.

Meyer zawahał się.

— Właściwie nie lubię tego porównania do dokumentacji. Wie pan, prawdopodobnie są także inne źródła informacji w komórce i w organizmach. Jakkolwiek DNA jest ogromnie ważna, ona nie zawiera informacji do budowy wszystkiego. Zawiera informację tylko o cząsteczkach białek, a one są tylko podzespołami większych struktur, które same także są informatycznie uporządkowane.

— To jaka jest lepsza analogia? — zapytałem.

— DNA jest raczej jak biblioteka. Organizm korzysta z informacji zawartej w DNA, kiedy potrzebuje zbudować niektóre z ważnych komponentów. Porównanie do biblioteki jest także trafniejsze dlatego, że występują tam litery. W DNA są długie ciągi złożone z liter A, C, G i T dokładnie uporządkowane, aby z nich można było wytwarzać białka o właściwej strukturze i kształcie. Do zbudowania

jednego białka potrzeba zazwyczaj od 1200 do 2 tysięcy liter. To pokaźna porcja informacji.

— I to znów nasuwa pytanie o pochodzenie tej informacji.

— To nie tylko nasuwa pytanie — odparł zdecydowanie. — Ta sprawa powoduje, że wszelkie naturalne wyjaśnienia pochodzenia życia załamują się, ponieważ to *jest* sprawa fundamentalna. Jeśli nie można wyjaśnić, skąd ta informacja się bierze, to nie wyjaśniło się pochodzenia życia, ponieważ to właśnie ta informacja sprawia, że cząsteczki stają się czymś, co naprawdę działa.

— Co mówi panu ta obecność informacji? — zapytałem.

— Jestem przekonany, że obecność informacji w komórce można najlepiej wyjaśnić przez działanie inteligentnego podmiotu — odpowiedział. — Bill Gates powiedział: „DNA jest jak program komputerowy, tylko o wiele bardziej złożony niż wszystko, co kiedykolwiek opracowaliśmy". To wiele mówi, ponieważ wiemy, że Gates w firmie Microsoft angażuje przy tworzeniu oprogramowania inteligentnych programistów. Teoretyk informatyki Henry Quastler już w latach 60. powiedział, że „tworzenie nowej informacji jest zwyczajowo przypisywane świadomej działalności"[12].

— Ale mówiąc o pochodzeniu informacji i życia mówimy o czymś, co wydarzyło się dawno temu — powiedziałem.—Jak mogą naukowcy zrekonstruować wydarzenia z odległej przeszłości?

— Korzystając z naukowej zasady rozumowania, która nazywa się *uniformitaryzmem* — odpowiedział. Mówi ona, że nasza dzisiejsza wiedza o relacjach przyczynowo-skutkowych powinna prowadzić nas przy ustalaniu, co mogło spowodować powstanie czegoś w przeszłości.

— Na przykład? — zażądałem jakiejś ilustracji, która pomogłaby mi go zrozumieć.

— Powiedzmy, że w warstwach osadowych z dalekiej przeszłości znajdziemy pewien rodzaj zmarszczenia powierzchni. I powiedzmy, że aktualnie taki sam rodzaj zmarszczenia powierzchni tworzy się na dnie wysychających jezior. Wtedy zgodnie z uniformitarystyczną logiką mamy prawo wnioskować, że te zmarszczki w warstwach osadowych powstały w podobnym procesie.

Wróćmy więc do DNA. Nawet najprostsza komórka z tych, jakie dzisiaj badamy albo jakich ślady odkrywamy w skamielinach, wymaga informacji zawartej w DNA lub w jakimś innym nośniku informacji. A z naszego doświadczenia wiemy, że informacja zwyczajowo przypisywana jest świadomej działalności. Zgodnie z logiką uniformitarystyczną możemy wywnioskować, że przyczyną tej dawnej informacji w pierwszej komórce jest inteligentne działanie.

Gdy śledziłem jego wywody, wszystko wydawało się być na swoim miejscu za wyjątkiem jednej rzeczy.

— Mam jedno zastrzeżenie — powiedziałem.

Meyer ruszył brwiami.

— O co chodzi?

— Wszystko to jest słuszne, jeśli nie można znaleźć lepszego wyjaśnienia.

— Tak, oczywiście — zgodził się. — Trzeba wykluczyć wszystkie inne przyczyny, dające ten sam rezultat. Naukowcy badający pochodzenie życia poszukiwali innych możliwości całe dziesięciolecia, jednak szczerze mówiąc, wracają z niczym.

Postanowiłem, że zanim pójdziemy dalej muszę się upewnić, iż inne główne możliwe scenariusze nie dorównują teorii inteligentnego projektu.

NIEOBECNOŚĆ NIEZBĘDNEJ ZUPY

W 1871 roku Charles Darwin napisał list, w którym snuł spekulacje, że życie mogło powstać, kiedy „białko zostało utworzone chemicznie [...] w jakimś małym ciepłym stawie, gdzie obecne były wszelkiego rodzaju związki amonowe i sole fosforowe, światło, ciepło, elektryczność itd."[13]. Kilka lat temu pewien naukowiec podsumował podstawy tej teorii następująco:

> „Przypuszcza się, że pierwszym etapem na drodze do życia było zbudowanie przez czysto chemiczne procesy syntetyczne, zachodzące na powierzchni młodej Ziemi, wszystkich podstawowych związków organicznych niezbędnych do utworzenia żywej komórki. Uważa się, że one nagromadziły się w pierwotnych oceanach, tworząc pożywny

bulion, tak zwaną »prebiotyczną zupę«. W pewnych specyficznych środowiskach te związki organiczne zostały zestawione w duże makrocząsteczki, białka i kwasy nukleinowe. Ostatecznie, w przeciągu milionów lat pojawiły się kombinacje tych makrocząsteczek, które zostały potem wyposażone w cechę spontanicznej reprodukcji. Potem, pod wpływem doboru naturalnego, ewoluowały w coraz bardziej wydajne i złożone układy molekularne mające zdolność samoistnego rozmnażania się, aż w końcu wyłonił się pierwszy prosty układ komórkowy"[14].

— Słyszę, że naukowcy mówią wiele o tej prebiotycznej zupie — powiedziałem. — Jakie są dowody na to, że ona rzeczywiście istniała?

— To bardzo ciekawy temat — odpowiedział. — Odpowiedź brzmi, że nie ma żadnych dowodów.

To ma duże znaczenie, ponieważ większość teorii powstania życia zakłada, że istniał taki dawny ocean chemiczny.

— Co to znaczy, że nie ma żadnych?

— Gdyby ta prebiotyczna zupa naprawdę istniała — wyjaśnił Meyer — byłaby bogata w aminokwasy. Dlatego byłoby tam dużo azotu, ponieważ aminokwasy to związki zawierające azot. Kiedy więc badamy wczesne osady Ziemi, mielibyśmy znajdować duże złoża minerałów bogatych w azot.

To wydawało się logiczne.

— A co naukowcy znaleźli?

— Nigdy nie znaleziono takich złóż. Właściwie Jim Brooks napisał w 1985 roku, że „zawartość azotu w najstarszej materii organicznej jest bardzo niska, zaledwie 0,015%". W książce *Origins of Life* (Pochodzenie życia) napisał: „Na podstawie tego możemy być dostatecznie pewni, że na Ziemi nigdy nie było istotnej ilości »pierwotnej zupy« w czasie, gdy tworzyły się osady prekambryjskie. Jeśli taka zupa kiedykolwiek istniała, mogło to trwać tylko krótko"[15].

To był zadziwiający fakt.

— Czy nie jest to dla pana zaskoczeniem, skoro naukowcy mówią o tej prebiotycznej zupie tak, jakby była czymś niewątpliwym? — zapytałem.

— Tak, z pewnością jest to zaskoczeniem — odpowiedział. — Denton w swojej książce *Evolution: A Theory in Crisis* (Ewolucja — kryzys teorii) skomentował to następująco: „Biorąc pod uwagę, że w wielu dyskusjach na temat powstania życia prebiotyczna zupa uważana jest za coś niewątpliwego, szokować musi fakt, że jej istnienie nie jest poparte absolutnie żadnymi dowodami"[16]. Ale nawet gdybyśmy założyli, że prebiotyczna zupa istniała, poważnym problemem byłyby odczyny skrzyżowane.

— Co to znaczy?

— Weźmy eksperyment sprzed 50 lat Stanleya Millera, który badał pochodzenie życia. Próbował on odtworzyć atmosferę pierwotnej Ziemi i wywoływał w niej wyładowania elektryczne. Udało mu się wytworzyć dwa czy trzy aminokwasy z tych dwudziestu dwóch istniejących, z których składają się białka.

Przerwałem, by powiedzieć Meyerowi o mojej niedawnej rozmowie, kiedy to biolog Jonathan Wells powiedział mi, iż naukowcy są zdania, że atmosfera, jakiej użył Miller, była nierealistyczna i że w środowisku rzeczywistym nie powstają żadne aminokwasy o znaczeniu biologicznym.

— To prawda — kontynuował Meyer. — Ale ciekawe jest też to, że aminokwasy Millera bardzo szybko zaczęły wchodzić w reakcje z innymi związkami chemicznymi w tym roztworze, tworząc w rezultacie brązową maź, wcale nie przyjazną dla życia. To właśnie mam na myśli mówiąc o odczynach skrzyżowanych. Gdyby nawet aminokwasy były w tej hipotetycznej prebiotycznej zupie, to bardzo szybko reagowałyby z innymi chemikaliami, a to byłoby kolejną ogromną barierą dla ukształtowania się życia. W swoich eksperymentach badacze pochodzenia życia dążyli potem do usuwania tych chemikaliów w nadziei, że znajdą w końcu bardziej sprzyjające warunki.

A zatem, zamiast symulować proces naturalny interweniowali tak, aby otrzymać pożądany rezultat. A *to* — zakończył Meyer — jest inteligentnym projektowaniem.

Niewątpliwie przeszkody w procesie formowania się życia na pierwotnej Ziemi musiały być ogromne, nawet gdyby była ona zalana oceanem prebiotycznych związków. Jednak mimo tego wszystkiego,

czy jest *jakakolwiek* naturalna droga prowadząca do powstania życia? Jak detektyw tropiący zabójcę i biorący pod lupę wszystkich podejrzanych, postanowiłem prześledzić trzy możliwe scenariusze, aby upewnić się, czy któryś z nich nie jest sensowny.

SCENARIUSZ NR 1 — PRZYPADEK

Zacząłem od pewnego spostrzeżenia.

— Wiem, że koncepcja, iż życie ukształtowało się przez przypadek, nie jest teraz wśród naukowców modna — powiedziałem.

Meyer zgodził się z tym.

— Prawie wszyscy specjaliści od pochodzenia życia całkowicie zarzucili to podejście — powiedział i machnął ręką.

— Mimo to myśl ta jest ciągle bardzo popularna wśród ludzi nie będących specjalistami — zauważyłem. — Dla wielu studentów, którzy to rozważają, przypadek jest ciągle jeszcze bohaterem. Oni myślą, że jeśli pozostawić aminokwasy, by przypadkowo reagowały z sobą przez miliony lat, to życie w jakiś sposób w końcu się pojawi.

— To prawda, że ten scenariusz jest ciągle brany pod uwagę przez ludzi, którzy nie znają wszystkich faktów, ale nie ma to żadnego uzasadnienia — stwierdził Meyer.

— Wyobraźmy sobie próby utworzenia prostej książki przez rzucanie liter z gry scrabble na podłogę lub wyciąganie ich z zawiązanymi oczami z worka. Czy można w ten sposób utworzyć *Hamleta* w czasie tego znanego nam wszechświata? Nawet prosta cząsteczka białka albo gen z przepisem jej budowy zawierają tyle informacji, że cały czas od Wielkiego Wybuchu nie byłby wystarczającym „zasobem probabilistycznym", jak lubi nazywać to mój kolega Bill Dembski, potrzebnym do utworzenia tej cząsteczki przez przypadek.

— Czy tak samo byłoby, nawet gdyby te pierwsze cząsteczki były o wiele prostsze niż obecne? — zapytałem.

— Jest pewien minimalny próg złożoności — odpowiedział. — Jest pewien poziom formacji przestrzennej, który białko musi osiągnąć, aby móc pełnić swoją funkcję. Nazywa się to strukturą trzeciorzędną. Struktura trzeciorzędna białka pojawia się dopiero, gdy

jest ono utworzone z co najmniej 75 aminokwasów. To jest bardzo ostrożne oszacowanie. Pomyślmy teraz, co byłoby potrzebne, aby takie białko powstało przypadkowo.

Po pierwsze, potrzeba właściwych wiązań między aminokwasami. Po drugie, aminokwasy występują w wariantach prawo- i lewoskrętnym, a potrzeba tylko lewoskrętnych. Po trzecie, aminokwasy muszą uszeregować się w określonej kolejności, tak jak litery w zdaniu. Policzmy prawdopodobieństwo przypadkowego wystąpienia wszystkich tych warunków, a otrzymamy, że dla utworzenia nawet bardzo krótkiego funkcjonującego białka wynosi ono jedną część na sto tysięcy bilionów bilionów bilionów bilionów bilionów bilionów bilionów bilionów bilionów. To jest liczba składająca się z jedynki i 125 zer!

A to byłaby tylko jedna cząsteczka białka. Najprostsza komórka musiałaby mieć od trzystu do pięciuset cząsteczek białka. A to wszystko musiałoby zostać utworzone w ciągu zaledwie 100 milionów lat, jakie upłynęły od czasu ochłodzenia się Ziemi, do wystąpienia pierwszych skamieniałych mikroorganizmów, jakie znajdujemy.

Sugerowanie wydarzenia tak nieprawdopodobnego jest naprawdę oczekiwaniem naturalnego cudu. Jest to przyznaniem się do ignorancji. Jest to tylko inny sposób powiedzenia: „nie wiemy". I rzeczywiście, trzeba na korzyść naukowców przyznać, że od lat 60. już bardzo niechętnie wypowiadają się, że to przypadek odgrywał znaczącą rolę w powstaniu DNA i białek. Aczkolwiek, jak pan zauważył, pogląd taki jest ciągle popularny wśród niefachowców.

SCENARIUSZ NR 2 — DOBÓR NATURALNY

Przypadek być może nie jest w stanie wyjaśnić pochodzenia życia, jednak zoolog Richard Dawkins mówi, że kiedy na zdarzenia losowe oddziałuje dobór naturalny, to ewolucja potrafi sforsować inaczej niedostępne szczyty. Właściwie to jest założeniem jego książki *Climbing Mount Improbable* (Wspinanie się na górę nieprawdopodobnego), która ukazała się w roku 1996.

Przekonywał, że złożona struktura biologiczna jest jak pionowa ściana skalna, której nie można zdobyć jednym susem, bez pośrednich

stopni. Takim susem byłby czysty przypadek. Ludzie patrzą na ten wysoki szczyt i myślą, że procesy ewolucyjne nigdy nie zdołają go zdobyć.

Jednak tylna strona tej góry ma łagodniejsze zbocze, po którym wspinaczka jest łatwiejsza. To przedstawia pomysł Darwina, że natura zapewnia niewielkie przypadkowe zmiany, a następnie dobór naturalny wybiera te z nich, które są najkorzystniejsze. W ciągu długiego czasu małe zmiany składają się na duże różnice. Aczkolwiek więc góra wydaje się nie do zdobycia od strony tej stromej ściany, można łatwo wejść na nią przy pomocy tych mniejszych darwinowskich kroków doboru naturalnego, idąc od strony przeciwnej[17].

Mając to na uwadze, zapytałem Meyera:

— Czy dobór naturalny może wyjaśnić, jak ewolucja zdołała zdobyć tę górę w postaci pierwszej żywej komórki?

— To, czy dobór naturalny naprawdę działa na poziomie ewolucji biologicznej, jest sprawą otwartą do dalszych dyskusji. Natomiast z całą pewnością nie działa on na poziomie ewolucji *chemicznej*, nie ma więc zastosowania w próbach wyjaśnienia pochodzenia pierwszego żywego organizmu z prostszych związków chemicznych — odpowiedział. —Jak powiedział Theodosius Dobzhansky: „Prebiotyczny dobór naturalny, to pomieszanie pojęć"[18].

— Jak to?

— Darwiniści przyznają, że dobór naturalny aby działać, wymaga samopowielających się organizmów — wyjaśnił. — Organizmy rozmnażają się, ich potomstwo podlega zmianom. Osobniki bardziej przystosowane do środowiska mogą łatwiej przetrwać i dzięki temu te zmiany zostają utrwalone i przechodzą na następne pokolenia.

Aby jednak było rozmnażanie, musi być podział komórek. A to zakłada istnienie bogatej w informację DNA i białek. I tutaj tkwi problem. Przecież to właśnie chcą wyjaśnić!

Inaczej mówiąc, aby przebiegała ewolucja darwinowska, trzeba mieć samorozmnażający się organizm. Ale nie można mieć samorozmnażającego się organizmu, nie mając niezbędnej informacji zawartej w DNA. A przecież właśnie jej powstanie staramy się wyjaśnić. To przypomina historyjkę o chłopcu, który wpada do głębokiego dołu

i uświadamia sobie, że nie ma drabiny, aby stamtąd wyjść. Wydostaje się więc, idzie do domu, bierze drabinę, wskakuje z nią do tego dołu i potem wychodzi stamtąd po drabinie. To przesądza sprawę.

Wspomniałem o innej możliwości.

— Może powielanie nastąpiło najpierw w sposób o wiele prostszy, a potem dobór naturalny mógł to przejąć — powiedziałem. — Na przykład pewne małe wirusy korzystają z RNA jako swojego materiału genetycznego. Cząsteczki RNA są mniej skomplikowane niż DNA, jednak także przenoszą informację, a nawet się powielają. Co można powiedzieć o tak zwanej „hipotezie pierwszej RNA", która mówi, że rozmnażające się życie powstało pierwotnie w postaci daleko mniej złożonej niż DNA?

— To stwarza całą górę problemów — odparł. — Cząsteczka RNA, aby funkcjonować, potrzebuje informacji tak samo jak DNA, wobec tego mamy ten sam problem, skąd ta informacja się wzięła. Ponadto, aby pojedyncza nitka RNA mogła podwoić się, musi być w pobliżu identyczna cząsteczka RNA. Aby otrzymać rozsądne prawdopodobieństwo dwóch identycznych cząsteczek odpowiedniej długości, potrzeba byłoby biblioteki złożonej z dziesięciu miliardów miliardów miliardów miliardów miliardów cząsteczek RNA. To skutecznie wyklucza jakiekolwiek przypadkowe powstanie prymitywnego układu powielania[19].

Aczkolwiek teoria RNA była przez jakiś czas popularna, zrodziła też licznych sceptyków. Ewolucjonista Robert Shapiro, profesor chemii na uniwersytecie nowojorskim, powiedział, że pomysł ten w aktualnym stanie rzeczy „musi zostać uznany bądź za spekulację, bądź za kwestię wiary"[20]. Badacz pochodzenia życia Graham Cairns-Smith powiedział, że „wiele ciekawych i szczegółowych eksperymentów w tej dziedzinie" posłużyło tylko do tego, aby pokazać, że teoria ta jest „wielce niewiarygodna"[21]. Jak zauważył Jonathan Wells w moim wcześniejszym wywiadzie, biochemik Gerald Joyce z Scripps Research Center wyraził się jeszcze bardziej kategorycznie: „Trzeba stawiać jeden słomiany argument na drugim, aby dojść do wniosku, że RNA jest odpowiednia jako pierwsza cząsteczka życia"[22].

Jay Roth, były profesor biologii molekularnej i komórkowej na Uniwersytecie stanu Connecticut oraz specjalista w dziedzinie kwasów nukleinowych powiedział, że niezależnie od tego, czy za pierwotny szablon pierwszego żywego systemu uważać RNA czy DNA, problemy z tym związane pozostają takie same. „Nawet po zredukowaniu do elementów najbardziej niezbędnych, szablon ten musiał być naprawdę bardzo złożony. Ze względu na ten szablon i tylko ze względu na niego wydaje się aktualnie rzeczą rozsądną rozważanie możliwości istnienia stwórcy"[23].

SCENARIUSZ NR 3 — POWINOWACTWO CHEMICZNE I SAMOUPORZĄDKOWANIE

Meyer zwrócił uwagę, że na początku lat 70. większość naukowców badających początki życia, zniechęciła się do opcji przypadkowości i doboru naturalnego. W rezultacie niektórzy zaczęli badać trzecią możliwość: różne teorie samoorganizacji jako przyczyny powstania makrocząsteczek będących nośnikami informacji.

Na przykład naukowcy rozważali możliwość, że czteroliterowy alfabet DNA ułożył się sam w wyniku przyciągania chemicznego, lub że naturalne powinowactwo aminokwasów spowodowało ich spontaniczne uszeregowanie się w białka. Kiedy wspomniałem o tych możliwościach, Meyer w odpowiedzi wymienił nazwisko, na które natknąłem się już w moich poszukiwaniach.

— Jednym z pierwszych rzeczników tego podejścia był Dean Kenyon, który jest współautorem książki *Biochemical Predestination* (Biochemiczna predestynacja). Tytuł wyjaśnia wszystko. Myśl była taka, że rozwój życia był predestynowany, czyli nieunikniony, ponieważ aminokwasy w białkach i zasady, czyli litery w alfabecie DNA, mają zdolności spontanicznego porządkowania się, co jakoby tłumaczy pochodzenie informacji zawartej w tych cząsteczkach.

Wiedziałem już, że Kenyon odrzucił później wnioski swojej własnej książki, oświadczając, że „nie ma najmniejszej szansy chemicznego pochodzenia ewolucyjnego nawet najprostszej komórki", oraz że inteligentny projekt „stał się bardzo sensowny, pasujący ściśle do licznych

odkryć w biologii molekularnej"[24]. Niemniej jednak chciałem osobiście ocenić istniejący materiał dowodowy.

— Jak to przypuszczalne przyciąganie chemiczne funkcjonuje? — spytałem.

— Jako przykładu użyjmy białek — powiedział Meyer. — Białka stanowią długi szereg aminokwasów. Miano nadzieję, że być może jakieś siły przyciągania aminokwasów powodują ich właściwe uszeregowanie się, a następnie ich poskładanie się w białko zdolne pełnić funkcję, która utrzymuje komórkę przy życiu.

— Musi pan przyznać — przerwałem — że są w przyrodzie przykłady, gdzie przyciąganie chemiczne prowadzi do samouporządkowania.

— Racja. Dobrą ilustracją są kryształy soli. Chemiczne siły przyciągania powodują, że jony sodu Na+ wiążą się z jonami chloru O- ι tworzą doskonale uporządkowany kryształ soli. Otrzymujemy piękną sekwencję Na i Cl, która ciągle się powtarza. O tak, jest w chemii mnóstwo przypadków, gdzie powinowactwo różnych pierwiastków tłumaczy strukturę powstających z nich cząsteczek. Kenyon i inni mieli nadzieję, że tak też będzie w przypadku białek i DNA.

— A co okazało się być problemem? — spytałem.

— Przeprowadzając eksperymenty naukowcy stwierdzili, że aminokwasy nie ujawniają takiego powinowactwa.

— Zupełnie nie?

— Znaleziono niektóre bardzo słabe powinowactwa, ale nie skorelowane z żadną znaną sekwencją, jakie znajdujemy w białkach. Jest to oczywiście poważny problem, jednak pojawiła się jeszcze większa teoretyczna trudność. Teoretyk informatyki Hubert Jockey i chemik Michael Polanyi przedstawili bardziej fundamentalną kwestię. „Co by się stało, gdybyśmy *zdołali* wyjaśnić kolejności uszeregowania w DNA i w białkach jako rezultat właściwości samoorganizowania się? Czy nie doszlibyśmy do czegoś takiego, jak kryształ soli, gdzie ciągle powtarza się ta sama sekwencja?"[25].

Kiedy poprosiłem o dokładniejsze wyjaśnienie, Meyer powiedział:

— Rozważmy informację genetyczną w DNA wyrażoną w czterech literach: A, C, G i T. Wyobraźmy sobie, że każde A automatycznie przyciągałoby G. Wtedy powstałaby po prostu powtarzająca się sekwencja A-G-A-G-A-G-A-G. Czy to byłby gen zdolny utworzyć jakieś białko? Absolutnie nie. Samouporządkowanie nie mogłoby stworzyć informacji genetycznej, lecz tylko powtarzającą się mantrę.

Aby móc przekazywać informację, kolejność musi być nieregularna. Jeśli otworzymy książkę, nie znajdziemy słowa „to" powtarzającego się bez przerwy. Zamiast tego mamy nieregularną kolejność liter. One przekazują informację, ponieważ są dostosowane do pewnego znanego, niezależnego wzorca, a mianowicie do reguł słownictwa i gramatyki. Dzięki temu możemy się porozumiewać. I to właśnie domaga się wyjaśnienia w DNA. Te cztery zasady, czyli litery w jej alfabecie, występują także w bardzo nieregularnej kolejności, przy czym spełniają wymagania odpowiednie dla ich funkcji, którą jest dostarczanie informacji na temat prawidłowego uszeregowania aminokwasów, aby powstało funkcjonalne białko.

A oto przykład. Jeśli pójdziemy stąd na północ do portu Victoria w kanadyjskiej prowincji British Columbia, zobaczymy tam na zboczu pagórka pewien wzorzec. W miarę zbliżania się promu zauważymy, że jest to pewne przesłanie. Czerwone i żółte kwiaty tworzą napis WELCOME TO VICTORIA — Witajcie w Victorii. To jest przykład sekwencji niosącej informację.

Proszę zauważyć, że nie ma tam tylko powtarzania się, W-E-W-E-W-E i tak w kółko. Zamiast tego jest nieregularna kombinacja liter zgodna z niezależnym wzorcem, konkretnie ze słownikiem i gramatyką języka angielskiego. Dlatego natychmiast rozpoznajemy to jako przekaz informacji. Kiedykolwiek napotykamy na te dwa elementy: nieregularność i podleganie pewnemu zestawowi wymagań funkcjonalnych, co nazywamy „specyficzną złożonością", rozpoznajemy to jako informację. A ten rodzaj informacji jest niezmiennie rezultatem umysłu. Nie przypadku, nie doboru naturalnego i nie procesów samoorganizowania się.

— A czy z takim rodzajem informacji mamy do czynienia w DNA? — zapytałem.

— Tak jest. Gdybyśmy w DNA mieli tylko powtarzające się znaki, te instrukcje budowy białek byłyby wszystkie jednakowe. Aminokwasy ustawiałyby się za każdym razem tak samo. System ten nie byłby zdolny budować tej wielkiej różnorodności białek niezbędnych do funkcjonowania żywej komórki. To tak, jakby wręczyć komuś książkę z instrukcją budowy samochodu, której treść wygląda następująco: „to to to to to to to...". Nie można przekazać całej niezbędnej informacji, używając słownika z jednym tylko słowem.

Podczas gdy informacja wymaga różnorodności, nieregularności i nieprzewidywalności, co teoretycy informatyki nazywają specyficzną złożonością, samoorganizacja daje powtarzającą się, nadmiarową strukturę, która nazywa się uporządkowaniem prostym. A złożoność i uporządkowanie to kategorie będące przeciwieństwami.

Teoretycy ewolucji chemicznej nie uciekną przed tym. Prawa natury z definicji opisują regularne, powtarzające się wzorce. Z tej przyczyny nie można powoływać się na procesy samoorganizacji, aby wyjaśnić pochodzenie informacji, gdyż ciągi informatyczne są nieregularne i złożone. Ujawniają one „specyficzną złożoność", o której już mówiłem. Żadne przyszłe odkrycia tej zasady nie zmienią.

To, co powiedział, w moim przekonaniu czyniło już pomysł wyjaśnienia informacji w DNA przez chemiczne powinowactwo całkowicie bezużytecznym. Jednak Meyer nie wyczerpał jeszcze swoich argumentów. Teorii tej zagrażał jeszcze inny druzgocący cios.

— Kiedy studiujemy DNA — kontynuował — odkrywamy, że w jego budowie występują pewne wiązania, których przyczyną jest chemiczne przyciąganie. Na przykład wiązania wodoru lub wiązania między cząsteczkami cukru i fosforanu, które tworzą te skręcające się kręgosłupy cząsteczki DNA.

Jednakże — podkreślił —jest jedno miejsce, gdzie nie ma wiązań chemicznych, mianowicie między zasadami nukleotydów, które są chemicznymi literami w tych instrukcjach budowy białek. Innymi słowy, litery tekstu przesłania zawartego w DNA nie oddziałują chemicznie ze sobą wzajemnie w żaden znaczący sposób. A także są między sobą całkowicie zamienne. Każda zasada może związać się równie łatwo z każdym miejscem wzdłuż tego kręgosłupa cząsteczki DNA.

Wyczuwając potrzebę podania jakiejś ilustracji, Meyer wstał i wziął z półki inną zabawkę — metalową tabliczkę z kilkoma przyczepionymi do niej magnetycznymi literami. Usiadł z nią i poukładał litery tak, że utworzyły wyraz *INFORMACJA*.

— Kiedy studiowałem ten problem, miałem małe dzieci, które tym się bawiły i stąd wziął się ten przykład — powiedział. — Wiemy, że jest tutaj przyciąganie magnetyczne i dlatego te litery przyczepione są do tej tablicy. — Aby to zademonstrować oderwał literę R i pozwolił jej znowu przylgnąć do tabliczki.

— Ale proszę zauważyć, że siła przyciągania jest taka sama dla tych wszystkich liter i dlatego ich położenia są zamienne. Możemy z nich ułożyć, co tylko chcemy. Podobnie także w DNA każda zasada, czyli litera jest chemicznie związana z tym kręgosłupem składającym się z cukrów i kwasów fosforowych. To jest sposób ich związania z DNA. Natomiast, i to jest sprawa kluczowa, *nie ma przyciągania ani wiązania między poszczególnymi literami.* Nie ma więc żadnego czynnika chemicznego, który zmuszałby je zajmować określoną kolejność. A zatem ten sposób uszeregowania musi pochodzić skądinąd.

Kiedy pokazuję studentom te namagnesowane litery przyczepione do metalowej tabliczki, pytam ich: „Jak powstał ten wyraz *INFORMACJA*} Oczywiście prawidłowa odpowiedź brzmi, że jest dziełem inteligencji pochodzącej spoza tego systemu. Ani chemia, ani fizyka nie uporządkowała tych liter w tej kolejności. To był mój wybór. Podobnie i w DNA, ani fizyka ani chemia nie nadają tym literom kolejności, dzięki której stają się instrukcjami budowy białek. To oczywiste, że przyczyna pochodzi spoza tego systemu.

Zrobił przerwę, aby mogły pojawić się wnioski.

— A tą przyczyną — podkreślił — jest *inteligencja.*

NIEOMAL CUD

Jak sprawny bokser udaremniający obronę swemu przeciwnikowi, tak Meyer pomysłowo rozbroił te trzy rodzaje prób naturalnego wyjaśnienia powstania życia i informacji zawartej w DNA. Przedyskutowaliśmy nawet jeszcze inną możliwość, a mianowicie taką, że jakaś zewnętrzna

siła mogła doprowadzić do uporządkowania, całkiem podobnie jak grawitacja tworzy wir, kiedy woda wypływa z wanny. Meyer szybko rozprawił się z tym pomysłem, wskazując na to, że siły takie mogą wprowadzić porządek, ale nie mogą wytworzyć informacji[26].

Dla naukowców z tej dziedziny nie jest zaskoczeniem, że teorie usiłujące wyjaśnić powstanie życia w sposób naturalny prowadzą do ślepych zaułków. Kiedy kilka lat temu na konferencji w Detroit słynny badacz pochodzenia życia Leslie Orgel starł się z innym ewolucjonistą, przyznał, że napotykał na ogromne trudności usiłując zrozumieć, jak kwasy nukleinowe mogły powstać na wczesnej Ziemi w wyniku naturalnej syntezy. Następnie szczerze przyznał: „Takie same ogromne trudności piętrzą się na drodze wszystkich teorii"[27].

Krotko mówiąc, żadna hipoteza nie zbliżyła się do wyjaśnienia, jak w naturalny sposób pojawiła się informacja konieczna do powstania życia. Materialistyczny filozof Crick przyznał: „Uczciwy człowiek uzbrojony w wiedzę, jaką aktualnie dysponujemy, może stwierdzić tylko tyle, że w pewnym sensie powstanie życia chwilowo wydaje się być nieomal cudem, gdyż tak wiele jest warunków, które musiałyby być spełnione, aby to nastąpiło"[28].

Dla wielu badaczy jedyną deską ratunku pozostaje wierzyć, jak ujął to pewien naukowiec, że odkryty zostanie jakiś nieznany wcześniej „magiczny mineral", który będzie miał „dokładnie takie właściwości, aby wywołać niezbędne reakcje, które utworzyłyby kwas nukleinowy"[29].

— Być może kiedyś — powiedziałem do Meyera — naukowcy wysuną jakąś inną hipotezę.

— Być może — odpowiedział. — Czegoś takiego nie da się wykluczyć ze stuprocentową pewnością, ponieważ nie wiadomo, co wykażą dalsze wyniki badań. Dlatego wnioski naukowców są zawsze tymczasowe. Mając to na uwadze wiemy jednak, że pewne możliwości możemy wykluczyć całkowicie. One są ślepymi zaułkami. Na przykład jestem przekonany, że można całkowicie wykluczyć myśl, że procesy samoorganizacji mogą tworzyć nową informację. Żadne dalsze wyniki tego po prostu nie zmienią.

— Niektórzy sceptycy powiedzieliby, że pańska argumentacja oparta jest na niewiedzy — zauważyłem. — Naukowcy przyznają, że nie wiedzą, jak powstało życie, więc pan wnioskuje, że musiał stworzyć je inteligentny projektodawca.

— Nie. To zupełnie nie tak. Ja nie twierdzę, że inteligentny projekt jest sensowny po prostu dlatego, że inne teorie zawodzą. Zamiast tego powołuję się na najlepsze wyjaśnienie, gdyż w taki sposób naukowcy wnioskują w sprawach historycznych. W oparciu o materiał dowodowy naukowiec ocenia każdą hipotezę na podstawie jej zdolności wyjaśnienia istniejących danych. Zazwyczaj kluczowym kryterium jest to, czy dany sposób wyjaśnienia posiada „potencjał przyczynowy", czyli zdolność wywołania danego skutku.

W naszym przypadku tym rozważanym skutkiem jest informacja. Przekonaliśmy się, że ani przypadek, ani przypadek w połączeniu z doborem naturalnym, ani procesy samoorganizacji nie mają potencjału przyczynowego, aby wytworzyć informację. Znamy jednak pewien obiekt, który posiada niezbędny potencjał przyczynowy do utworzenia informacji, a mianowicie inteligencję. Powołujemy się na ten obiekt nie z powodu tego, czego *nie wiemy*, lecz z powodu tego, co *wiemy*. To nie jest argument pochodzący z niewiedzy.

— Jednak czy mimo wszystko nie ma w pańskim argumencie pewnej fundamentalnej słabości? — zapytałem. — Argumentuje pan, powołując się na analogię, porównując informację zawartą w DNA do informacji, jaką znajdujemy w języku. Argumenty oparte o analogie są notorycznie słabe. Zwolennicy będą podkreślać podobieństwa tych dwóch rzeczy, natomiast przeciwnicy ich różnice.

— Przyznaję, że istnieje sposób mówienia o informacji w DNA, który posuwa się zbyt daleko i dlatego staje się metaforyczny — rozpoczął. — To ma miejsce, kiedy ludzie mówią o informacji w DNA jako o przesłaniu, z którego można wnioskować, że istnieje odbiorca zdolny „zrozumieć" to przesłanie. Ja nie mówię, że DNA zawiera tego rodzaju informację semantyczną.

Jednak nie argumentuję przez analogię. Te kody w DNA mają *dokładnie* te same właściwości użytkowe, co kod komputerowy lub język. Jak już mówiłem wcześniej, kiedykolwiek znajdujemy sekwencje,

które są skomplikowane i podlegają pewnym niezależnym regułom lub wymaganiom, jest to rodzaj informacji, który *zawsze* jest wytworem inteligencji. Książki, programy komputerowe i DNA mają te dwie właściwości. Wiemy, że książki i programy komputerowe są rezultatem działania inteligencji i obecność tych samych cech w DNA także prowadzi do wniosku o ich inteligentnym pochodzeniu.

Naukowcy z wielu dziedzin rozpoznają ten związek informacji z inteligencją. Kiedy archeologowie znajdują kamień pokryty inskrypcjami, nie uważają go za wytwór przypadku ani procesów samoorganizacji. Uszeregowane symbole są natychmiast rozpoznawane jako nośniki informacji i przyjmowany jest rozsądny wniosek, że jest to dziełem inteligencji. A ta sama zasada obowiązuje w przypadku DNA.

BIOLOGICZNY WIELKI WYBUCH

Meyer przytoczył przekonujące argumenty, że inteligencja i tylko inteligencja może być wyjaśnieniem pochodzenia precyzyjnej informacji zawartej w materiale genetycznym. Wniosek taki jest zarazem mocnym argumentem na rzecz istnienia projektodawcy życia.

Gdy patrzyłem na swoją rękę i starałem się wyobrazić sobie te olbrzymie ilości złożonej i specyficznej informacji zapisanej w każdej komórce, w kącikach moich ust pojawił się lekki uśmieszek. Odpowiedź na pytanie tak ogromnej wagi, czy istnieje Stwórca, może całkiem dobrze znajdować się nie dalej niż na końcu moich palców.

Ale Meyer jeszcze nie skończył. Jak wspomniał już w naszej poprzedniej rozmowie, jest przekonany o tym, że tak zwana „eksplozja kambryjska", w której nagle pojawił się uderzający szereg nowych form życia w pełni ukształtowanych w materiale skamieniałości, bez jakichkolwiek przodków wymaganych przez darwinizm, jest także mocnym dowodem istnienia projektodawcy. Powód jest taki, że zjawisko to wymagało nagłego wprowadzenia ogromnej ilości nowej informacji genetycznej i innej informacji biologicznej, która mogła pochodzić tylko z inteligentnego źródła.

Oprócz innych miejsc, Meyer rozwija tę myśl w swoim opracowaniu: „The Cambrian Information Explosion: Evidence for Intelligent

Design" (Kambryjska eksplozja informacji: dowód inteligentnego zaprojektowania), zamieszczonym w książce *Debating Design* (Omawianie inteligentnego projektu), opublikowanej niedawno w Cambridge University Press. Inny jego obszerny tekst na ten temat to: „The Cambrian Explosion: Biologys Big Bang" (Eksplozja kambryjska: Biologiczny Wielki Wybuch) w *Darwinism, Design, and Public Education* (Darwinizm, inteligentny projekt a szkolnictwo powszechne). Współautorami tego opracowania byli: Paul Chien, dziekan i profesor Wydziału Biologii na Uniwersytecie San Francisco, który pracował z wiodącymi naukowcami chińskimi nad wyjaśnieniem skamielin charakterystycznych dla chińskiej prowincji Chengijang; Paul A. Nelson, filozof biologii, który otrzymał doktorat na Uniwersytecie Chicago; oraz paleontolog Marcus Ross.

— Skamieniałości eksplozji kambryjskiej absolutnie nie można wyjaśnić teorią darwinowską ani nawet koncepcją tak zwanej „równowagi przestankowej", którą specjalnie sformułowano usiłując pozbyć się kłopotliwych rezultatów badania skamielin — stwierdził Meyer. — Kiedy rozważymy ten problem z punktu widzenia informacji biologicznej, najlepszym wyjaśnieniem jest przyjęcie, że za to zjawisko odpowiedzialna jest inteligencja. Inaczej nie można tego wyjaśnić.

Usadowiłem się wygodniej na krześle i założyłem nogi.

— To wydaje się fascynujące — powiedziałem. — Proszę przedstawić to dokładniej.

Meyer był wyraźnie zadowolony, że ma okazję to omówić.

— Nowe odkrycia w embriologii i biologii rozwoju wskazują na to — rozpoczął — że DNA, jakkolwiek niezmiernie ważne, to jeszcze nie cały pokaz. DNA dostarcza niektórych, ale nie wszystkich informacji potrzebnych do budowy nowego organizmu o nowym kształcie i funkcjonowaniu. Wiadomo, że DNA buduje białka, jednak białka muszą budować się w większe układy. Są różne rodzaje komórek. Te komórki muszą złożyć się w tkanki. Tkanki muszą poskładać się w narządy. A narządy muszą zbudować się według planu całego ciała.

Zgodnie z neodarwinizmem nowe formy biologiczne powstają dzięki mutacjom DNA, a dobór naturalny zachowuje i dalej rozbudowuje te z nich, które są korzystne. Ale skoro DNA to tylko część

całej tej historii, to można mutować w nieskończoność, a nigdy nie otrzyma się nowej architektury ciała.

Kiedy więc mamy do czynienia z eksplozją kambryjską, w której nagle pojawiło się mnóstwo radykalnie nowych projektów ciał, zauważamy, że potrzeba było do tego mnóstwo nowej informacji biologicznej. Część z tej informacji mogła zostać zakodowana w DNA, aczkolwiek dla darwinistów nadal jest problemem nie do rozwiązania, jak to się dzieje. Jednak poza tym wszystkim, skąd bierze się ta pozostała nowa informacja, która nie jest związana z DNA? Jak rozwijają się te hierarchiczne plany budowy komórek, tkanek, narządów i całych organizmów? Darwiniści nie mają odpowiedzi. Nie jest to nawet w ich polu widzenia.

W MGNIENIU OKA

Używając technik radiometrycznych do datowania kryształów krzemianu cyrkonowego na Syberii, naukowcy niedawno byli w stanie zwiększyć dokładność określenia czasu, w którym nastąpiła ta kambryjska eksplozja. Jej początek wyznaczono na 530 milionów lat temu.

Paleontologowie uważają teraz, że w czasie pięciu milionów lat (lub nawet mniej) pojawiło się wraz ze swoimi unikalnie zbudowanymi ciałami, co najmniej 20, a być może nawet do 35 z liczby 40 istniejących typów, które stanowią najwyższą kategorię w królestwie zwierząt. Właściwie niektórzy specjaliści są zdania, że „*wszystkie* żyjące typy mogły powstać do końca tej eksplozji"[30].

Aby uświadomić sobie tę niewiarygodną szybkość, przedstawmy całą historię Ziemi jako jedną dobę. W takiej skali eksplozja kambryjska trwałaby tylko minutę[31].

— Eksplozja kambryjska stanowi niewiarygodny skok w biologicznej złożoności — powiedział Meyer. — Do tego czasu życie na Ziemi było bardzo proste. Były bakterie jednokomórkowe, niebiesko-zielone glony, a później niektóre gąbki, prymitywne robaki i mięczaki. Natomiast potem bez jakichkolwiek przodków w skamieniałościach pojawia się „w mgnieniu oka", jeśli chodzi o geologiczną skalę czasu, ogromna różnorodność złożonych organizmów.

Na początku tej eksplozji pojawia się nagle na przykład w pełni ukształtowany trylobit ze stawowym ciałem, skomplikowanym układem nerwowym i złożonymi oczami. To zdumiewające! A potem następuje zastój, to znaczy że podstawowe elementy budowy ciała nie zmieniają się przez długie okresy.

To wszystko całkowicie przeczy darwinizmowi, który przewiduje wolny, stopniowy rozwój organizmów w czasie. Darwin przyznawał, że eksplozja kambryjska jest „niewytłumaczalna" i stanowi „ważki argument" przeciwko jego teorii. Obstawał przy tym, że *natura non facit saltum* — natura nie robi skoków. Uważał jednak, że jego pogląd zostanie potwierdzony w miarę odkrywania dalszych skamielin. Ale z biegiem czasu ogólny obraz tylko się pogarszał.

Ogromnym problemem pozostaje, skąd wzięła się informacja potrzebna do zbudowania tych nowych białek, komórek i całych organizmów. Na przykład kambryjska fauna potrzebowała złożonych białek, takich jak oksydaza lizylowa. Obecnie zwierzęce cząsteczki oksyzady lizylowej potrzebują 400 aminokwasów. Skąd pojawiła się informacja genetyczna potrzebna do budowy tych złożonych cząsteczek? Wymaga to bardzo skomplikowanej, specyficznej informacji genetycznej, jakiej nie może wytworzyć ani przypadek, ani dobór naturalny, ani samoorganizacja.

W moim wywiadzie do rozdziału trzeciego biolog Jonathan Wells zadowalająco rozwiał moje obiekcje związane z eksplozją kambryjską. Jedna z nich była taka, że organizmy przejściowe mogły być zbyt małe lub delikatne, aby pozostawić po sobie skamieniałości. Ale przyszła mi na myśl jeszcze inna możliwość.

— Być może — zasugerowałem — jakaś niewyjaśniona zmiana w środowisku spowodowała nagłe zniknięcie mutacji, które przyśpieszyły tworzenie się nowych organizmów.

— To nie rozwiązuje problemu — odparł Meyer. — Po pierwsze, nawet zakładając dużą częstość mutacji, eksplozja kambryjska była o wiele za krótka, aby pozwolić na tak duże zmiany, jakie wynikają ze skamieniałości.

Po drugie, tylko mutacje w najwcześniejszym stadium rozwoju organizmów mają realistyczną szansę spowodowania dużych makroewo-

lucyjnych zmian. A naukowcy odkryli, że mutacje na tym etapie z reguły mają zgubne skutki. Zarodek zazwyczaj ginie lub zostaje okaleczony.

Genetyk John F. McDonald nazwał to „wielkim paradoksem darwinowskim"[32]. Takie mutacje, jakich potrzebuje makroewolucja, to znaczy wywołujące duże korzystne zmiany, *nie zachodzą*, natomiast takie, jakie nie są potrzebne, to znaczy wywołujące duże niekorzystne zmiany lub małe zmiany o ograniczonych skutkach *zachodzą*, aczkolwiek rzadko.

Wspomniałem o jeszcze jednej koncepcji wysuniętej przez niektórych ewolucjonistów.

— Dlaczego mutacje nie mogłyby następować w nieaktywnej części DNA, na jakimś neutralnym obszarze, tak by nie miało to natychmiastowego wpływu na organizm? Potem, po długim okresie czasu, w którym te zmiany nagromadziłyby się, mogłaby nagle pojawić się nowa sekwencja genów zdolna stworzyć całkiem nowe białko. Dobór naturalny utrwaliłby potem korzystne zmiany, jakie zaistniałyby w organizmie.

Teoria ta nie była dla Meyera niczym nowym.

— Proszę pamiętać — odpowiedział — że mutacje te musiałyby zachodzić przypadkowo, ponieważ dobór naturalny nie może niczego utrwalić, dopóki nie wywoła to korzystnej zmiany w organizmie. Problem w tym, że prawdopodobieństwo przypadkowego powstania kodu nowego działającego białka bez pomocy doboru naturalnego jest znikomo małe. Jest teraz cały szereg nowych badań w biologii molekularnej, z których to wynika. A zatem tak zwana neutralna teoria ewolucji to kolejny ślepy zaułek.

Jest rzeczywiście tylko jedno wyjaśnienie, które tłumaczy cały istniejący materiał dowodowy. W każdej innej dziedzinie działalności to przesądzałoby sprawę. Jednak w biologii naukowcy uciekają przed tym w popłochu. Tym wyjaśnieniem — dodał — jest inteligentny projektodawca.

WYJAŚNIENIE MODELU „Z GÓRY W DÓŁ"

Zagadka eksplozji kambryjskiej zostaje szybko rozwiązana, jeśli tylko jako jedną z możliwości dopuścić celowe działanie Stwórcy. Nawet jedna z najbardziej dokuczliwych cech tej eksplozji, tak zwany model pojawiania się „z góry w dół", zostaje zadowalająco wyjaśniona przez inteligentny projekt. Meyer powiedział:

— Neodarwinizm przewiduje model „z dołu do góry", według którego małe zmiany w ewoluujących organizmach następują najpierw, a dopiero potem pojawiają się duże różnice w kształcie i budowie ciała. Na przykład można by oczekiwać, że prekambryjskie gąbki doprowadzą do powstania kilku różnych odmian. Te odmiany powinny ewoluować i z biegiem czasu doprowadzić do powstania różnych gatunków. W dalszej kontynuacji tego procesu, w okresie kambryjskim powinny pojawić się całkiem różne stworzenia o zupełnie innej budowie ciała.

Ale zamiast tego skamieliny z okresu eksplozji kambryjskiej ujawniają całkiem odmienny model zmian „z góry w dół". Duże różnice w kształtach i budowie ciała pojawiają się najpierw, nie poprzedzane żadnymi prostszymi zmianami. Dopiero później pojawiają się niewielkie zmiany w obrębie tych oddzielnych i zasadniczo odmiennych kształtów.

Było to dla neodarwinistów zupełnym zaskoczeniem. Niektórzy starali się wyjaśnić to proponując wielkie skokowe zmiany ewolucyjne. Jest to koncepcja tak zwanej równowagi przestankowej, ale nawet w ten sposób nie da się wyjaśnić tego modelu „z góry w dół". Właściwie koncepcja równowagi przestankowej przepowiada model zmian „z dołu do góry", zakłada tylko, że te ewolucyjne stopnie będą nieco większe. Jeśli natomiast dopuścimy możliwość inteligentnego projektu, to model „z góry w dół" staje się sensowny, ponieważ taki sam model zmian znajdujemy w historii ludzkich projektów technicznych.

— Czy może pan podać jakiś przykład? — poprosiłem.

— Oczywiście. Pomyślmy o samochodach lub samolotach — odpowiedział Meyer. — One także ujawniają zmiany „z góry w dół". W obu przypadkach podstawowy plan lub projekt pojawia się nagle i potem pozostaje już w istocie taki sam.

Przykładowo, wszystkie samochody mają podstawowe elementy, takie jak: silnik, kierownica, dwie osie, cztery koła i tak dalej. Po pojawieniu się tego wynalazku dalszy rozwój w czasie przynosi niewielkie zmiany. To przykład zmian „z góry w dół". Pierwotny projekt był dziełem inteligencji, a ciągłość w czasie tłumaczy przekazywanie tego pomysłu kolejnym pokoleniom inżynierów i konstruktorów.

Poprzez analogię, dlaczego projekty ciał organizmów kambryjskich nie mogłyby powstać jako koncepcje w umyśle projektodawcy? To wyjaśniałoby, dlaczego duże różnice w kształcie pojawiają się najpierw, natomiast niewielkie kolejne modyfikacje mają miejsce później. Inteligencja jest właściwie jedyną przyczyną jaką znamy, która wprowadza zmiany według modelu „z góry w dół". Widzimy to zarówno w skamieniałościach jak i w ludzkiej technologii, począwszy od samochodów i samolotów, a skończywszy na karabinach i rowerach[33].

Inteligencja wyjaśnia także pochodzenie tych warstw informacji niezbędnych do utworzenia nowych projektów ciał kambryjskich organizmów. Jak wspomniałem wcześniej, aby zbudować nowy organizm potrzeba DNA do budowy białek, oraz dodatkowej informacji do zbudowania z białek wyższych poziomów struktury. Takie same poziomy lub hierarchiczne postacie organizacji znamy z naszej technologii. Na przykład spotykamy się z nimi na płycie głównej komputera. Ludzie używają inteligencji do budowy złożonych urządzeń takich jak tranzystory czy kondensatory, a także do ich specyficznego uszeregowania i łączenia w obwodach scalonych.

Jeśli dopuścimy jako jedną z opcji inteligentny projekt, natychmiast widzimy, jak tłumaczy on kluczowe cechy tego zjawiska eksplozji kambryjskiej. Żaden inny czynnik nie wyjaśnia nagłego pojawienia się tych złożonych nowych stworzeń. Żaden inny czynnik nie daje modelu zmian „z góry w dół". Żaden inny czynnik nie może stworzyć tej złożonej i funkcjonalnie specyficznej informacji, potrzebnej dla nowych form życia. Żadne inne wyjaśnienie nie jest wystarczające.

— Ale inteligentny projekt wydaje się koncepcją tak bardzo przestarzałą — powiedziałem. — Ponad dwieście lat temu William Paley w swojej słynnej wypowiedzi porównał układy biologiczne do pracującego zegarka. To stara nowina.

Dotknąłem czułego miejsca. Meyer wyprostował skrzyżowane przedtem nogi, oparł obie stopy o podłogę i powiedział z przekonaniem:

— Myślę, że prawdą jest coś przeciwnego. Od czasów wojny domowej nauczyliśmy się wiele o biologii. Ewolucjoniści ciągle starają się stosować dziewiętnastowieczny sposób myślenia Darwina do realiów XXI wieku, jednak to nie działa. Wyjaśnienia z epoki parowców nie nadają się już do świata biologii wieku informatyki.

Darwiniści twierdzą, że ciąży na nich jakiś rodzaj epistemologicznego zobowiązania, aby nadal próbować, ponieważ odwołanie się do inteligentnego projektu byłoby poddaniem się nauki. Otóż ja twierdzę, że nadszedł czas, aby zredefiniować naukę. Powinniśmy poszukiwać nie tylko najlepszego wyjaśnienia naturalnego, lecz najlepszego wyjaśnienia. Kropka. A inteligentny projekt jest wyjaśnieniem, które najlepiej pasuje do sposobu, w jaki świat działa.

UMYSŁ JAKO PIĘTNO GENIUSZU

Nasz wywiad dobiegał końca. Wzmianka Meyera o XXI wieku podsunęła mi temat ostatniej serii pytań.

— Przenieśmy się szybko dziesięć lub dwadzieścia lat do przodu. Co pan dostrzega? — zapytałem.

— Myślę, że rewolucja informatyczna, która ma miejsce w biologii, to dzwony pogrzebowe dla darwinizmu i chemicznych teorii ewolucyjnych — odpowiedział zdejmując okulary i wsuwając je do kieszonki.

— Próba wyjaśnienia pochodzenia życia z samych tylko składników chemicznych jest właściwie już teraz martwa. Naturalizm nie może rozwiązać fundamentalnego problemu, w jaki sposób można przejść od materii i energii do czynności biologicznych, bez wprowadzenia informacji, której źródłem jest inteligencja.

Informacja nie jest czymś, co można wyprowadzić z właściwości materii. W pewnym sensie wykracza ona poza materię i energię. Teorie naturalistyczne, bazujące jedynie na materii i energii, nie będą zdolne rozwiązać kwestii pochodzenia informacji. Jej przyczyną może być je-

dynie inteligencja. Myślę, że świadomość tego faktu będzie stopniowo świtać coraz większej liczbie ludzi, zwłaszcza młodym naukowcom, którzy wyrosną w wieku technologii informatycznej.

Dzisiaj kupujemy informację, sprzedajemy ją, traktujemy jako towar, płacimy i pobieramy opłaty za jej przekazywanie, oceniamy ją, przesyłamy przewodami i wysyłamy jej wiązki z satelitów, a przy tym doskonale wiemy, że jest ona dziełem tylko i wyłącznie inteligentnych podmiotów. Więc co zrobimy z tym faktem, że jest informacja w organizmach żywych? Co poczniemy z tym, że DNA zawiera o wiele więcej informacji na mniejszej przestrzeni niż najnowocześniejszy superkomputer na tej planecie?

Informacja jest pieczęcią identyfikującą umysł. I z samych tylko danych genetyki i biologii możemy wnioskować, że istnieje umysł o wiele doskonalszy niż nasz własny; że istnieje inteligentny, działający świadomie, celowo i racjonalnie projektodawca, który jest zdumiewająco twórczy. Tego nie da się obejść.

Dochodzące przez półotwarte okno odgłosy ruchu ulicznego stawały się głośniejsze, gdyż zbliżał się popołudniowy szczyt. Zona Meyera z oddaniem przygotowywała dla nas w ich domu kolację z łososia, był więc czas, by dostać się na autostradę zanim utworzy się korek. Kiedy kończyliśmy rozmowę Meyer przeprosił mnie, gdyż musiał szybko spotkać się z kimś w innym pokoju, co dało mi czas na refleksję.

Dwa retoryczne pytania Meyera pod koniec rozmowy były podsumowaniem całej sprawy. Dane leżące u podstaw życia nie są chaotyczne, nie tworzą też prostego uporządkowania jak kryształy soli, lecz stanowią złożoną i specyficzną informację zdolną wykonywać oszałamiające zadanie: sterowanie budową maszyn biologicznych, które wielokrotnie przewyższają zdolności ludzkiej technologii.

Cóż innego oprócz inteligencji może tworzyć informację? Cóż innego może tłumaczyć nagłe pojawienie się uderzającej różnorodności w pełni ukształtowanych, złożonych organizmów, które w materiale skamieniałości nie mają absolutnie żadnych form przejściowych? Wniosek był nieodparty: jakiś inteligentny obiekt bardzo literalnie wypisał dowód swojego istnienia tymi czterema chemicznymi lite-

rami kodu genetycznego. Wygląda to nieomal tak, jakby Stwórca złożył swój podpis w każdej komórce.

Westchnąłem i osunąłem się z powrotem na krzesło, wyczerpany trochę tym wirem podróży i wywiadów. Argumenty na rzecz Stwórcy gromadziły się w szybkim tempie i wyczuwałem, że zbliżam się do końcowych wniosków mojego dociekania. Ale wiedziałem także, iż jest jeszcze co najmniej jeden ekspert, z którym muszę się skonsultować.

W końcowych minutach naszej rozmowy Meyer, odnosząc się do świadomego działania użył wyrazu „umysł". Byłem oczarowany cząsteczką DNA, jednak równie mocno intrygował mnie ludzki mózg. Waży on nieco ponad 1 kg i składa się z dziesięciu miliardów komórek nerwowych, z których każda ma tyle włókien, że można z nich utworzyć w sumie tysiąc bilionów połączeń. To tyle, ile listków znajduje się w gęstej puszczy zajmującej powierzchnię ponad dwóch i pół miliona kilometrów kwadratowych, czyli obszar wielkości Europy Zachodniej[34].

Ale w jaki sposób ten niesamowity układ obwodów tworzy ów unikalny fenomen zwany ludzką świadomością? Jak procesy czysto biologiczne mogą uzdalniać mnie do prowadzenia rozważań, formułowania przekonań lub podejmowania decyzji? Czy moja świadomość wywodzi się tylko z fizyki i chemii mojego mózgu, czy też wyposażony zostałem w niematerialny umysł i duszę? A jeśli istnieją przekonujące argumenty na rzecz duszy, to co mogę z tego wywnioskować o istnieniu Stwórcy i o życiu pozagrobowym?

Wyjąłem swój mały notatnik i zapisałem w nim dla pamięci, że po powrocie do Los Angeles mam się skontaktować ze specjalistą od świadomości. Już miałem wsunąć ten notatnik do kieszeni, ale zatrzymałem się i spojrzałem jeszcze raz na dopiero co zapisaną notatkę.

Przypominała mi ona jeszcze coś innego. Tych kilka słów, będących fragmentem zdania, było informacją, która miała swoje źródło w mojej inteligencji. Jakże intuicyjnie oczywisty był fakt, że gęsty szereg o wiele bardziej skomplikowanej instrukcji biologicznej musi mieć swoje źródło także w umyśle!

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

Stephen C. Meyer, „The Cambrian Information Explosion: Evidence for Intelligent Design" (w:) Michael Ruse, William Dembski (red.), *Debating Design*, Cambridge University Press, Cambridge, Anglia 2004.

„DNA and the Origin of Life: Information, Specification, and Explanation" oraz „The Cambrian Explosion: Biology's Big Bang" (w:) John Angus Campbell, Stephen C. Meyer, (red.), *Dawinism, Design,, and Public Education*, Michigan State University Press, Lansing, Mich. 2003.

„Evidence for Design in Physics and Biology" (w:) Michael J. Behe, William A. Dembski, Stephen C. Meyer (red.), *Science andEvidence for Design in the Universe*, Ignatius Press, San Francisco 1999.

„The Explanatory Power of Design: DNA and the Origin of Information" (w:) William A. Dembski (red.*),Mere Creation*, InterVarsity, Downer s Grove, 111.1998, ss. 113-147.

PRZYPISY

[1] George Sim Johnson, „Did Darwin Get It Right?",„The Wall Street Journal", 15 października 1999 r.

[2] Cyt. w: Stephen C. Meyer, „Word Games: DNA, Design, and Intelligence", (w:) William A. Dembski, James M. Kushiner, *Signs oflntelligence,* s. 102.

[3] Nicholas Wade, „A Revolution at 50; DNA Changed the World. Now What?", „New York Times", 25 lutego 2003 r.

[4] Zob.: Nancy Gibbs, „The Secret ofLife", „Time", 17 lutego 2003 r.

[5] Michael Denton, *Evolution: A Theory in Crisis,* s. 334.

[6] „Unlocking the Mystery of Life", wydane przez Illustra Media, dostępne pod adresem: *www.illustramedia.com.*

[7] Tamże.

[8] Cyt. w: Larry Witham, *By Design,* s. 172.

[9] Instytut Odkryć to zbiornica myśli zajmująca się szeroką gamą projektów w dziedzinach technologii, nauki i kultury, reformy ustawodawstwa, obrony narodowej, środowiska, ekonomii, przyszłości instytucji

demokratycznych, transportu, religii i życia publicznego, spraw zagranicznych i w innych dziedzinach; zob.: *www.discovery.org.*

[10] Zob.: Fazale R. Rana, Hugh Ross, „Life from the Heavens? Not This Way", „Facts for Faith", 1. kwartał 2002, sprawozdanie z konferencji międzynarodowej na temat pochodzenia życia, która odbyła się w 1999 roku, gdzie nastroje wśród darwinistów zostały opisane jako pełne frustracji, pesymizmu i desperacji.

[11] Zob.: Bernd-Olaf Küppers, *Information and the Origin ofLife,NWT* Press, Cambridge, Mass. 1990), ss. 170-72.

[12] Henry Quastler, *The Emergence of Biological Organization*, Yale University Press, New Häven 1964, s. 16.

[13] Francis Darwin, *The Life and Letters of Charles Darwin*, D. Appleton, New York 1887, s. 202.

[14] Michael Denton, *Evolution: A Theory in Crisis,* s. 260.

[15] Zob.: J. Brooks, *Origins of Life*, Lion, Sydney 1985.

[16] Michael Denton, *Evolution: A Theory in Crisis,* s. 261.

[17] Zob.: Richard Dawkins, *Climbing Mount Improb able,W*W. Norton, New York 1996. (Richard Dawkins, *Wspinaczka na szczyt nieprawdopodobieństwa,* Prószyński i S-ka, Warszawa 1998).

[18] Zob.: S. W. Fox, (red.), *The Origins of Prebiological Systems and of their Molecular Matrices,* Academic Press, New York 1965, ss. 309-315.

[19] Streszczenie innych argumentów przeciwko hipotezie „RNA najpierw" zob.: „Stephen C. Meyer Replies", „First Things", październik 2000 r.

[20] Robert Shapiro, *Origins: A Skeptics Guide to the Creation of Life on Earth*, Summit, New York 1986, s. 189.

[21] Tamże.

[22] Zob.: Gerald F.Joyce, „RNA Evolution and the Origins ofLife", „Nature" 338 (1989), ss. 217-224 oraz Robert Irion, „RNA Cant Take the Heat", „Science" 279 (1998), s. 1303.

[23] Jay Roth, „The Piling of Coincidence on Coincidence", (w:) Henry Margenau, Roy Abraham Yarghese, (red.), *Cosmos, Bios, Theos,* Open Court, Chicago 1992, s. 199.

[24] Wywiad w: *Unlocking the Mystery of Life.*

[25] Zob.: Michael Polanyi, „Life s Irreducible Structure", „Science" 160 (1968), ss. 1308-1312.

[26] Bardziej szczegółową krytykę tej teorii, zob.: Hubert P. Yockey, „Self-Organization, Origin of Life Scenarios, and Information Theory", Journal of Theoretical Biology" 91 (1981), ss. 13-31 oraz Stephen C. Meyer, „DNA and the Origin ofLife: Information, Specification, and Explanation", (w:) John Angus Campbell, Stephen C. Meyer, (red.), *Darwinism, Design, and Public Education*, Michigan State Univ. Press, Lansing, Mich. 2003, ss. 252-255.

[27] Robert Shapiro, *Origins: A Skeptics Guide to the Creation of Life on Earth*, s. 188.

[28] Francis Crick, *Life Itself* s. 88.

[29] Robert Shapiro, *Origins: A Skeptics Guide to the Creation of Life on Earth*, s. 189.

[30] Zob.: J. W. Valentine i inni,„Fossils,Molecules, and Embryos: New Perspectives on the Cambrian Explosion", „Development" 126 (1999).

[31] Zob.: Chi Liii, „TraditionalTheory of Evolution Challenged",„Beijing Review", 31 marca — 6 kwietnia 1997 r.

[32] John F. McDonald, „The Molecular Basis of Adaptation: A Critical Review of Relevant Ideas and Observations", „Annual Review of Ecology and Systematics" 14 (1983).

[33] Zob.: Stuart Kauffman, *At Home in the Universe*, Oxford University Press, Oxford 1995.

[34] Michael Denton, *Evolution: A Theory in Crisis*, s. 330.

10

ŚWIADECTWO ŚWIADOMOŚCI ZAGADKA UMYSŁU

Cogito ergo sum — „Myślę, więc jestem".

Rene Descartes

Dlaczego zbiorowisko atomów miałoby mieć zdolność myślenia? Dlaczego ja, nawet teraz kiedy piszę, miałbym być zdolny zastanawiać się nad tym co robię, i dlaczego ty, nawet teraz kiedy to czytasz, miałbyś umieć rozważyć moje argumenty, przyjąć je lub odrzucić, z przyjemnością lub z niezadowoleniem, decydując się na ich obalenie lub decydując, że nie jestem wart takiego wysiłku? Nikt, a z pewnością także darwinista jako taki, zdaje się nie mieć na to żadnej odpowiedzi [...]. Sedno w tym, że nie ma naukowej odpowiedzi.

Michael Ruse, filozof darwinistyczny[1]

Inteligencja maszyn przewyższy inteligencję ludzką wcześnie w tym wieku", przepowiedział prorok postępu technicznego Ray Kurzweil, odznaczony prestiżowym Narodowym Medalem Technologii, którego czasopismo „Forbes" nazwało „najwyższą myślącą maszyną". „Pod pojęcie inteligencji włączam te wszystkie różnorodne i subtelne sposoby, w które ludzie są inteligentni, łącznie z uzdolnieniem muzycznym i artystycznym, kreatywnością, ruchliwością fizyczną, a nawet reagowaniem emocjonalnym" — uściślił.

„Do roku 2019 komputer za 1000 dolarów osiągnie wydajność ludzkiego mózgu [...]. W roku 2050 wydajność komputera za 1000 dolarów będzie równa sumie wydajności wszystkich ludzkich mózgów na całej Ziemi [...]. Czy te maszyny przyszłości będą zdolne do przeżyć duchowych? One z pewnością będą twierdzić, że tak. *Będą*

twierdzić, że są ludźmi i że mają pełny zakres doświadczeń emocjonalnych i duchowych, jakie przypisują sobie ludzie[2].

Przedstawiając swoją wizję przyszłości Kurzweil w swojej książce *The Age of Spiritual Machines* (Wiek maszyn duchowych) porusza kontrowersyjne zagadnienie, czy komputery, oprócz tego że staną się sprawniejsze niż ludzie, mogą też osiągnąć świadomość. Jeśli tak, to stałyby się właściwie nieodróżnialne od swoich biologicznych współtowarzyszy

W pewnym sensie teorie Kurzweila są logicznym rozszerzeniem ewolucji darwinowskiej. Według darwinistów świat fizyczny jest wszystkim, co istnieje. W pewnym momencie drogą ewolucji powstał ludzki mózg, po czym jego wydajność powoli wzrastała. Kiedy osiągnął pewien poziom struktury i złożoności, ludzie stali się „świadomi", to znaczy nagle rozwinęła się u nich subiektywność, uczucia, nadzieje, przekonania, samoświadomość, introspekcja, czyli ten „ukryty głos naszego osobistego »ja«".

Już w roku 1871 obrońca Darwina Thomas Huxley powiedział: „Umysł [albo świadomość] jest funkcją materii, która pojawia się, kiedy ta materia osiągnie określony stopień organizacji"[3].Także dzisiaj darwiniści zgadzają się, jak ujął to socjobiolog Edward O. Wilson, że „świadome przeżycie jest zjawiskiem fizycznym, a nie nadnaturalnym"[4].

Jeśli świadomość jest naprawdę produktem ubocznym coraz bardziej skomplikowanego i wydajnego mózgu, to dlaczego superwydajne roboty nie mogłyby stać się świadome, kiedy pojemność ich mózgu przekroczy ludzką? Jak tylko ta fundamentalna darwinowska przesłanka zostaje przyjęta, to od razu futurystyczny scenariusz Kurzweila wydaje się możliwy.

„Jeśli możemy nadać komputerowi dowolną strukturę, jaką tylko chcemy, i jeśli świadomość powstaje dzięki strukturze, to z definicji taki rodzaj struktury doprowadzi w końcu do świadomości". Myśl tę wypowiedział David Chalmers, koordynator Centrum Badań Świadomości na Uniwersytecie stanu Arizona[5].

Przepowiednie Kurzweila zostały jednak zaatakowane przez krytyków, którzy mówią, że świadomość komputerów jest absurdem. „Nie przypominam sobie, bym kiedykolwiek czytał książkę, w której byłaby

tak ogromna przepaść między lansowanymi sensacyjnymi twierdzeniami, a kruchością argumentów przytaczanych na ich poparcie", zakpił John Searle, profesor zajmujący się umysłem na Uniwersytecie stanu Kalifornia w Berkeley[6]. Można powiększać wydajność komputerów do woli i połączyć ich ze sobą dowolnie wiele, jednak one nigdy nie staną się świadome, bo wszystko, co mogą robić, to przetasowywać dane"[7].

William Dembski z Katedry Koncepcyjnych Podstaw Nauki Uniwersytetu Baylor powiedział: „Kurzweil kramarzy fantastyką naukową i złą filozofią"[8].

Aczkolwiek ten spór o komputery przyszłości był fascynujący, pozostaje jeszcze bardziej ważna kwestia związana z *ludzką* świadomością. Co ciekawe, wielu naukowców i filozofów dochodzi teraz do wniosku, że prawa fizyki i chemii nie mogą wyjaśnić doświadczania świadomości przez istoty ludzkie. Są oni przekonani, że chodzi o coś więcej niż pracujący fizyczny mózg. Sądzą, że istnieje także niematerialna rzeczywistość zwana „duszą", „umysłem" albo „jaźnią", która tłumaczy nasze zdolności umysłowe.

Twierdzą właściwie, że samo jej istnienie jest mocnym argumentem przeciwko czysto naturalistycznej darwinowskiej teorii ewolucji, a na rzecz istnienia Stwórcy, który nadał ludzkości swoje podobieństwo.

SPÓR WOKÓŁ ŚWIADOMOŚCI

Jednym z naukowców, których opinia na ten temat uległa odwróceniu, jest Wilder Penfield, szeroko znany jako ojciec współczesnej neurochirurgii. Początkowo przypuszczał, że świadomość wyłoniła się w jakiś sposób z czynności nerwowych w mózgu, gdzie synapsy mogą działać zdumiewająco szybko, bo aż dziesięć tysięcy bilionów razy na sekundę. Powiedział on: „Podczas mojej kariery naukowej, tak jak inni naukowcy starałem się udowodnić, że za pracę umysłu odpowiada mózg"[9].

Ale w wyniku wykonanych operacji chirurgicznych na więcej niż tysiącu pacjentów chorych na padaczkę, zebrał konkretny materiał dowodowy świadczący o tym, że mózg i umysł nie są tożsame, aczkolwiek oddziałują z sobą. Pewien specjalista w tej dziedzinie wyjaśnił:

„Penfield pobudzał elektrycznie odpowiednie miejsca ruchowe kory mózgowej przytomnych pacjentów i wezwał ich, aby w czasie działania tego bodźca starali się utrzymać jedną rękę nieruchomą. Pacjent chwytał tę rękę swoją drugą ręką i starał się zapobiec jej poruszaniu się. A zatem jedna ręka sterowana prądem elektrycznym, a druga pod kontrolą umysłu pacjenta, walczyły ze sobą. Penfield zaryzykował wyjaśnienie, że pacjent ma nie tylko fizyczny mózg, który był pobudzany do działania, lecz także niefizyczną rzeczywistość, która oddziaływała z mózgiem"[10].

Inaczej mówiąc, Penfield w końcu zgodził się z twierdzeniem Biblii, że istoty ludzkie są zarazem ciałem i duchem. „Oczekiwanie, że najwyższe mechanizmy mózgu lub jakikolwiek zestaw bodźców, niezależnie jak skomplikowany, może wykonać to, co czyni umysł, a zatem pełnić wszystkie funkcje umysłu, to zupełnie absurdalne"[11], powiedział. „Jakie to zatem zachwycające odkrycie, że także naukowiec może mieć słuszne podstawy, by wierzyć w istnienie ducha"[12].

Podobnie Charles Sherrington, profesor fizjologii na Uniwersytecie Oxford, laureat Nagrody Nobla określany jako „geniusz, który kładł fundamenty naszej wiedzy na temat funkcjonowania mózgu i rdzenia kręgowego"[13], oświadczył pięć dni przed swoją śmiercią: „Dla mnie teraz jedyną rzeczywistością jest ludzka dusza"[14].

Jego dawny student John C. Eccles, także słynny neurofizjolog i laureat Nagrody Nobla, doszedł do takich samych wniosków. „Jestem zmuszony wierzyć", powiedział, „że jest coś, co moglibyśmy nazwać nadnaturalnym pochodzeniem mojego unikalnego, samoświadomego umysłu lub mojej unikalnej jaźni albo duszy"[15].

Ale czy jest to rzeczywiście racjonalne, w XXI wieku wierzyć w XVI-wieczne twierdzenie Jana Kalwina, że „wyposażenie, jakie posiadamy, nie może pochodzić z nas samych", lecz musi mieć boskie źródło?[16]. Czy można obronić oparte na Biblii przekonanie zwane dualizmem, które głosi, że istoty ludzkie składają się z ciała i ducha?[17]. A może ludzki mózg, używając znanych słów Marvina Minskyego z Massachusetts Institute of Technology, jest po prostu „komputerem zrobionym z mięsa", przy czym świadoma myśl jest jego czysto mechanicznym produktem?

Świadomość, jak stwierdził Searle, jest „najważniejszym pojedynczym faktem dotyczącym naszego istnienia, za wyjątkiem samego życia"[18]. Było dla mnie jasne, że odpowiedź dotycząca tajemnicy naszego umysłu będzie bądź mocnym potwierdzeniem darwinowskiego naturalizmu, bądź też przekonującym argumentem na rzecz istnienia umysłu daleko większego, na podobieństwo którego zostaliśmy stworzeni.

PRZEKRACZANIE OGRANICZEŃ MÓZGU

Pojawiła się wiadomość prasowa pochodząca z frontu badań naukowych nad ludzką świadomością. Wyniki kilkuletnich badań brytyjskich zostały przedstawione w 2001 roku naukowcom w California Institute of Technology i opublikowane w czasopiśmie „Resuscitation". Wyniki te świadczą o tym, że świadomość człowieka istnieje nadal po tym, jak jego mózg przestał funkcjonować i człowiek został uznany za klinicznie martwego[19]. Był to nowy, dramatyczny materiał dowodowy świadczący o tym, że mózg i umysł nie są tożsame, lecz stanowią dwa różne obiekty.

„Badania te", stwierdziła dziennikarka Agencji Reutera, „na nowo ożywiają dyskusję o tym, czy istnieje życie po śmierci i czy jest coś takiego jak ludzka dusza"[20].

W swoim specjalistycznym artykule lekarz Sam Parnia oraz Peter Fenwick, neuropsychiatra w londyńskim Instytucie Psychiatrii, opisują swoje badania 63 ofiar zawału serca, które zostały uznane za klinicznie martwe, a potem reanimowane i przesłuchane. W czasie, kiedy ich mózg nie funkcjonował, około 10 % z nich miało dobrze ukształtowane, trzeźwe procesy myślowe z zapisem do pamięci i rozumowaniem. Wpływy tlenu, głodu lub środków farmakologicznych, na które zwykle powołują się sceptycy, zostały wykluczone. Później badacze zidentyfikowali liczne inne przypadki, które były podobne[21].

Aczkolwiek potrzebne są badania w szerszym zakresie, Parnia, który dawniej był sceptyczny, powiedział, że dotychczasowe wyniki „popierałyby pogląd, iż umysł,,świadomość' lub ,dusza' to coś odrębnego niż mózg"[22].

Snuł on domysły, że mózg służy być może jako mechanizm do ujawniania umysłu, bardzo podobnie jak telewizor ujawnia obrazy i dźwięki z rozchodzących się w powietrzu fal. Jeśli z powodu skaleczenia mózgu człowiek traci pewne elementy swojego umysłu lub osobowości, niekoniecznie dowodzi to, że mózg był źródłem tych funkcji umysłu. „Pokazuje to tylko tyle, że aparat jest uszkodzony" — powiedział[23].

Prowadzone są dalsze badania zarówno w tej dziedzinie, jak i dotyczące innych aspektów ludzkiej świadomości[24]. Tymczasem naukowcy, którzy poszukują czysto fizycznych odpowiedzi, trafnie określani jako „fizykaliści", uczciwie przyznają, że na razie nie mają żadnego wyjaśnienia, jak mózg mógłby rodzić świadomość.

Searle przyznał: „Nie mamy odpowiedniej teorii, jak mózg wywołuje świadome stany, ani nie mamy odpowiedniej teorii, jak świadomość wkomponowana jest we wszechświat"[25].

Mimo to jednak Searle i wielu innych znajduje ucieczkę w swojej niezachwianej wierze, że nauka ostatecznie znajdzie całkiem naturalne wyjaśnienie. Jeśli darwinizm przyjąć jako bezdyskusyjny punkt wyjścia, to naprawdę nie pozostaje nic innego.

„Trwam mocno w obozie ufających: istotne wyjaśnienie, jak umysł wyłania się z mózgu, zostanie przedstawione, i to być może już wkrótce"— przepowiedział profesor neurologii Antonio R. Damasio. „To wzniosłe uczucie jest jednak temperowane przez świadomość, że istnieją pewne otrzeźwiające trudności"[26].

Eccles nazywa takie podejście „materializmem przyrzeczeń [...] ekstrawaganckim i niespełnialnym"[27]. Zamiast zajmować taką postawę, wielu badaczy idzie za przykładem Ecclesa i podąża za dowodami naukowymi i logiką filozofii, dokądkolwiek one prowadzą, nawet jeśli kierują się w stronę dualizmu. Antropolog Marilyn Schlitz powiedziała:

> „Zajmuję postawę radykalnego empiryka, to znaczy, że kieruję się danymi, a nie teorią. A dane, które widzę, mówią mi, że w pewien sposób ludzkie doświadczenia obalają stanowisko fizykalistów, że umysł to mózg i nic więcej. Istnieją solidne, konkretne dane, z których zdaje się wynikać, że nasza świadomość, nasz umysł przekracza być może granice mózgu"[28].

Jeśli chodzi o Biblię, to zarówno Stary jak i Nowy Testament uczą zgodnie, że człowiek jest „stworzeniem łącznym, duchowo-cielesną dychotomią", jak ujął to antropolog Arthur C. Custance. Następnie dodał coś znaczącego: „W tym zakresie nie ma kłótni między teologią a wynikami aktualnych badań"[29]. Custance następnie kontynuuje:

> „[Biblia] mówi bardzo jasno, że kiedy dusza czy duch opuszcza ciało, to jest ono martwe, i że jeśli w jakiś sposób duch wraca do ciała, cały osobnik wraca do życia[30]. Tę dwoistość przedstawia Biblia setki razy"[31]. „[...] Rzeczywiście, ukształtowanie Adama jako pierwszej istoty ludzkiej jest wyraźnie opisane jako rezultat ożywienia ciała poprzez ducha, co sprawiło, że stał się on żyjącą duszą"[32].

Czy chrześcijaństwo i współczesne badania rzeczywiście wzajemnie się wspierają, zaprzeczając jednocześnie darwinowskiemu twierdzeniu, że za świadomość odpowiedzialny jest wyłącznie mózg? Kiedy udałem się na poszukiwanie odpowiedzi, nie musiałem podróżować daleko z mojego domu w Południowej Kalifornii. Wystarczyła krótka przejażdżka, aby dotrzeć do domu znanego profesora, wykształconego w nauce, filozofii i teologii, który od lat bada te sprawy i pisze na ten temat.

WYWIAD NR 8 — DR J. P. MORELAND

Kiedy w pewien chłodny i mglisty poranek zajechałem przed dom J. P. Morelanda, znalazłem go na zewnątrz z filiżanką kawy w ręku, gdyż wracał właśnie do domu z pogawędki z sąsiadami. Jego szpakowate włosy były krótko ostrzyżone, jego wąsik pięknie przycięty. Był starannie ubrany w czerwony krawat, błękitną koszulę i ciemne spodnie.

— Miło znowu pana widzieć — powiedział ściskając mi dłoń. — Proszę wejść.

Weszliśmy do jego pokoju gościnnego, gdzie usiadł na krześle z tapicerką w kwiatki, a ja rozsiadłem się wygodnie w fotelu obok. Miejsce to było mi znane, gdyż rozmawialiśmy wcześniej podczas ciekawych wywiadów do książek *Dochodzenie w sprawie Chrystusa* i *Dochodzenie w sprawie wiary*[1]. Za każdym razem spotykałem się u niego

z niezwykłą zdolnością omawiania spraw abstrakcyjnych i zagadnień specjalistycznych językiem zrozumiałym, lecz precyzyjnym. To coś niecodziennego u naukowca, coś niezwykłego u teologa i coś bardzo rzadkiego u filozofa.

Moreland zdobył wykształcenie na Uniwersytecie stanu Missouri, gdzie otrzymał stopień z chemii. Następnie przyznano mu stypendium doktoranckie z chemii jądrowej na Uniwersytecie stanu Colorado, ale nie przyjął tego wyróżnienia, gdyż obrał inną drogę swojej kariery. Uzyskał potem stopień magistra teologii w Seminarium Teologicznym w Dallas oraz doktorat z filozofii na Uniwersytecie Południowej Kalifornii.

Bardzo wcześnie rozwinęło się jego zainteresowanie kwestiami związanymi z ludzką świadomością i raz po raz wracał do tego tematu w różnych swoich książkach. Napisał, zredagował lub był współautorem książek: *Christianity and the Naturę of Science* (Chrześcijaństwo a natura nauki); *Body and Soul* (Ciało i dusza); *The Life and Death Debate* (Dyskusja o życiu i śmierci); *Beyond Death* (Poza śmiercią); *Does God Exist?* (Czy Bóg istnieje?); *Christian Perspectives on Being Humań* (Chrześcijańskie spojrzenie na bycie człowiekiem); *The Creation Hypothesis* (Hipoteza stworzenia); *Scaling the Secular City* (Zdobywanie doczesnego miasta); *Love Your God with AllYour Mind* (Będziesz miłował Boga z całej myśli); *Naturalism: A CriticalAnalysis* (Analiza krytyczna naturalizmu) i innych.

Jest także autorem ponad 50 artykułów specjalistycznych w czasopismach „Perspectives on Science and Christian Faith", „Philosophy and Phenomenological Research", „American Philosophical Quarterly", „Journal of Psychology and Theology", „Metaphilosophy" i wielu innych. Moreland jest także członkiem licznych towarzystw naukowych, filozoficznych i teologicznych. Aktualnie jest profesorem w wysoko ocenianym programie filozoficznym Szkoły Teologicznej Talbota, gdzie prowadzi wykłady z licznych dziedzin, w tym z filozofii umysłu.

Przystępując do naszego wywiadu, pomyślałem, że byłoby dobrze zająć się od razu kluczowymi definicjami, co nie zawsze jest łatwe, gdy mowa jest o świadomości.

ODZYSKIWANIE ŚWIADOMOŚCI

Sędzia Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych Potter Stewart powiedział kiedyś, że zdefiniowanie pornografii może być trudne, „lecz ja wiem, kiedy to widzę"[34]. Podobnie, określenie świadomości może nastręczać trudności, aczkolwiek nasze świadome myślenie jest dla nas czymś dobrze znanym. J. R. Smythies z Uniwersytetu w Edynburgu wyraził to następująco: „Świadomość innych ludzi może być dla mnie abstrakcją, natomiast moja własna świadomość jest dla mnie rzeczywistością"[35].

— Czym jest świadomość? — Moreland powtórzył pytanie, które mu właśnie zadałem. — Otóż prosta definicja mówi, że jest to coś, z czego zdajemy sobie sprawę, kiedy patrzymy w siebie. Kiedy zwracamy uwagę na to, co dzieje się w naszym wnętrzu, jest to świadomość.

Kiedy na mnie patrzył, z mojej miny wyczytał zapewne, że przydałby mi się dokładniejszy opis.

— Proszę pomyśleć o tym w ten sposób — kontynuował. — Przypuśćmy, że zrobiono komuś operację nogi i nagle zdaje sobie sprawę z tego, że są wokół niego ludzie, którzy o nim mówią. Słyszy, jak ktoś mówi: „Myślę, że on już się budzi". Zaczyna odczuwać ból w kolanie. Mówi do samego siebie: „Gdzie jestem? Co się ze mną dzieje?". Wtedy zaczyna sobie przypominać, że był operowany. To, co teraz się z nim dzieje, jest odzyskiwaniem świadomości. Krótko mówiąc, na świadomość składają się doznania, myśli, uczucia, pragnienia, przekonania i decyzje, które świadczą o tym, że żyjemy i zdajemy sobie z tego sprawę.

— Co gdyby nie było na świecie świadomości? — zapytałem.

— Dam panu przykład — odpowiedział Moreland. —Jabłka dalej byłyby czerwone, ale nikt nie zdawałby sobie z tego sprawy i nikt nie miałby doznań czerwieni.

— A co powiedziałby pan o duszy? Jak by ją pan zdefiniował?

— Dusza to moje „ego", moje „ja", czyli moja jaźń. Ona zawiera także naszą świadomość. Ożywia również nasze ciała. Właśnie dlatego, kiedy dusza opuszcza ciało, staje się ono zwłokami. Dusza jest niematerialna i oddzielna od ciała.

— Przynajmniej — zauważyłem — tego właśnie naucza Biblia.

— Tak jest. Chrześcijanie rozumieją to już od dwudziestu wieków. Na przykład, kiedy Jezus był na krzyżu, powiedział do złoczyńcy ukrzyżowanego tuż obok, że spotka się z nim zaraz po śmierci, na długo przed ostatecznym zmartwychwstaniem jego ciała[36]. Jezus opisał też ciało i duszę jako dwa odrębne obiekty, kiedy powiedział: „Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało, lecz duszy zabić nie mogą"[37]. Także apostoł Paweł mówi, że opuszczenie ciała umożliwia „stanąć w obliczu Pana"[38].

Ciekawiło mnie, czy wiara w duszę jest zjawiskiem powszechnym.

— Jak jest poza chrześcijaństwem? — zapytałem. — Czy ta koncepcja jest obecna także w innych kulturach?

— Wiemy, że dualizmu nauczali też starożytni Grecy, aczkolwiek w odróżnieniu od chrześcijan uważali oni, że dusza i ciało są względem siebie obce — wyjaśnił. — Mówiąc w terminach współczesności, zgodziłbym się z fizykalistą Jaegwonem Kimem, który przyznał: „Myślę, że coś jak ów dualizm osobowości stanowi wspólne przekonanie, podzielane przez większość kultur i tradycji religijnych"[39].

Mimo wszystko są jednak tacy, którzy odrzucają dualizm i wierzą, że jesteśmy istotami wyłącznie fizycznymi, których życie według słów genetyka Francisa Cricka nie jest „niczym więcej niż zachowaniem ogromnego układu komórek nerwowych i związanych z nimi cząsteczek"[40]. Aby zgłębić ten temat, postanowiłem w moim wywiadzie z Morelandem zastosować nietypowe podejście, prosząc go, by wyobraził sobie przez chwilę, że fizykaliści mają rację.

CO JEŚLI FIZYKALIZM MÓWI PRAWDĘ?

— Stawmy temu czoła — powiedziałem. — Niektórzy ludzie zdecydowanie przeczą, jakoby istniała niematerialna dusza. John Searle powiedział: „W moim światopoglądzie świadomość jest wywołana przez procesy mózgowe"[41]. Inaczej mówiąc, są oni przekonani, że świadomość jest po prostu wytworem biologii. Barry Beyerstein, naukowiec zajmujący się mózgiem, powiedział, że tak jak nerka wytwarza mocz, mózg wytwarza świadomość[42].

Kiedy mówiłem, Moreland słuchał uważnie, lekko podnosząc głowę. Dodałem jeszcze:

— Mam do pana prośbę. Załóżmy na chwilę, że fizykaliści mają rację. Jakie z tego wyniknęłyby wnioski?

Jego oczy rozszerzyły się.

— Och, byłoby kilka kluczowych — odpowiedział.

— Proszę podać mi trzy — poprosiłem.

Moreland był bardziej niż chętny.

— Po pierwsze, jeśli fizykalizm mówi prawdę, to świadomość naprawdę nie istnieje, ponieważ nie byłoby czegoś takiego jak stany świadomości, które trzeba opisywać z punktu widzenia pierwszej osoby — zaczął.

— Widzi pan, jeśli wszystko byłoby materią, to można by przedstawić cały świat jakby na jakimś rysunku. Można by zlokalizować każdą gwiazdę, księżyc, wszystkie góry, mózg Lee Strobela, nerkę Lee Strobela i tak dalej. Skoro wszystko jest fizyczne, można to opisać w całości z punktu widzenia osoby trzeciej. Wiemy jednak, że posiadamy pierwszą osobę, czyli nasz osobisty punkt widzenia. Dlatego fizykalizm nie może mieć racji.

Moreland wyraźnie rozgrzewał się w swojej argumentacji.

— Drugą konsekwencją byłoby to, że nie istniałaby wolna wola, ponieważ materią rządzą w całości prawa natury. Weźmy jakikolwiek obiekt fizyczny — powiedział patrząc w okno, za którym mgła rozrywała się — na przykład chmurę. Ona jest obiektem materialnym i jej ruch jest w pełni określony przez prawa ciśnienia powietrza, ruchu wiatru i tym podobne. Jeśli więc ja także jestem obiektem materialnym, to wszystko co robię, jest również ustalone przez moje otoczenie, moją genetykę i tak dalej.

Oznaczałoby to, że tak naprawdę nie mam możliwości wyboru. Cokolwiek się wydarzy, jest rezultatem mojej budowy i otoczenia. Więc jak mógłbym być odpowiedzialny za swoje postępowanie, jeśli nie jestem wolny, by wybrać to, co chcę? To jeden z powodów, dla których przegraliśmy wojnę wietnamską.

Śledziłem go aż do ostatniego zdania, które wydało mi się dziwnie oderwane od tematu.

— Co to ma wspólnego z Wietnamem? — zapytałem.

— Słyszałem od byłego doradcy prezydenta — wyjaśnił Moreland — że na strategię Pentagonu wpłynął behawioryzm B. F. Skinnera. Skinner był przekonany, że jesteśmy tylko obiektami fizycznymi, i że dlatego można sterować ludźmi, tak jak zwierzętami laboratoryjnymi przy zastosowaniu wstrząsów elektrycznych. Stosujmy pewne rzeczy raz po raz, a zmienimy czyjeś zachowanie. A więc w Wietnamie bombardowaliśmy, wracaliśmy, bombardowaliśmy, wracaliśmy, bombardowaliśmy i tak dalej. Zakładaliśmy, że gdy będziemy północnym Wietnamczykom dawać wstrząs za wstrząsem, wkrótce będziemy mogli manipulować ich zachowaniem. Przecież są oni tylko obiektami fizycznymi reagującymi na bodźce. W końcu *będą musieli* ulec.

— Lecz oni nie ulegli — powiedziałem.

— Właśnie. To nie zadziałało.

— Dlaczego?

— Ponieważ Wietnamczycy to coś więcej niż tylko fizyczne mózgi reagujące na bodźce. Oni mają dusze, pragnienia, uczucia i przekonania, mają też swobodę dokonywania wyboru. Mogą wybrać cierpienie i mocne trzymanie się swoich przekonań, wbrew naszym próbom sterowania nimi bodźcami naszych bombardowań.

Jeśli więc fizykaliści mają rację, to trzeba pożegnać wolną wolę. W ich przekonaniu jesteśmy tylko skomplikowanymi komputerami, które postępują w zgodzie z prawami natury i oprogramowaniem, jakie w nas wprowadzono. Jednak, panie Lee, oni z całą pewnością są w błędzie. My *mamy* wolną wolę. Wszyscy o tym wiemy głęboko w swoim wnętrzu. Jesteśmy czymś więcej niż tylko fizycznym mózgiem.

Po trzecie, gdyby fizykaliści mieli rację, nie byłoby bezcielesnych stanów pośrednich. Zgodnie z nauką chrześcijańską, kiedy umieramy nasze dusze opuszczają ciała i oczekują na późniejsze wskrzeszenie naszych ciał z martwych. Nie przestajemy istnieć kiedy umieramy. Nasze dusze żyją nadal.

Spotykamy się z tym w przeżyciach ludzi bliskich śmierci. Są oni martwi klinicznie, ale czasem mogą obserwować z góry stół operacyjny i swoje ciało na nim. Zdarza się, że uzyskują przy tym informację o czymś, czego nie mogliby się dowiedzieć, gdyby były to tylko

iluzje powstające w ich mózgu. Pewna kobieta zmarła i zobaczyła na dachu szpitala tenisówkę. Skąd mogłaby o niej wiedzieć?

Jeśli jestem tylko mózgiem, to moje istnienie poza ciałem jest absolutnie niemożliwe. Kiedy ludzie słyszą o przeżyciach w stanach bliskich śmierci, to nie myślą, że patrząc na sufit pokoju szpitalnego zobaczą tętniący życiem mózg i wpatrującą się w nich parę oczu. Czy nie tak? Kiedy ludzie słyszą te historie, intuicyjnie przypisują tej osobie duszę, która może opuścić ciało. I niewątpliwie historie te są sensowne, aczkolwiek nie jesteśmy całkiem pewni czy są prawdziwe. Musimy być czymś więcej niż tylko ciałami, gdyż w przeciwnym razie takie historie byłyby dla nas niedorzecznością.

Wydawało mi się, że Moreland zboczył trochę z tematu.

— A jak pan widzi to osobiście? — spytałem. — Czy myśli pan, że przeżycia ludzi bliskich śmierci są prawdziwe?

— Musimy być ostrożni w interpretacji danych i nie wyciągać przesadnych wniosków, ja jednak uważam, że stanowią one przynajmniej argument na rzecz tego, iż świadomość nie przestaje istnieć wraz ze śmiercią ciała. Właściwie już w roku 1965 psycholog John Beloff napisał w „The Humanist", że materiał dowodowy z doznań ludzi bliskich śmierci wskazuje na „dualistyczny świat, w którym umysł lub duch istnieje oddzielnie od świata rzeczy materialnych". Przyznał, że może to „stanowić dla humanizmu wyzwanie na swój sposób tak mocne, jak ewolucja darwinowska dla chrześcijaństwa sto lat temu"[43].

Moreland przerwał na chwilę, zanim zrobił jeszcze jedną uwagę.

— Bez względu na to, co kto myśli o doznaniach ludzi bliskich śmierci, mamy potwierdzenie, że Jezus został uśmiercony, a później wiarygodni świadkowie widzieli go żywego[44]. To nie tylko stanowi mocne potwierdzenie historyczne, że możliwe jest przetrwanie śmierci fizycznego ciała, lecz nadaje także słowom Jezusa wielką wiarygodność, kiedy naucza on, że mamy zarówno materialne ciało, jak i niematerialnego ducha.

WEWNĘTRZNY, OSOBISTY UMYSŁ

W tym miejscu, rozważywszy krytykę fizykalizmu przedstawioną przez Morelanda, chciałem usłyszeć jego argumenty, potwierdzające, że świadomość i dusza to obiekty niematerialne.

— Jakie istnieją pozytywne dowody, że świadomość i jaźń nie są jedynie wytworem procesów fizycznych w mózgu? — zapytałem.

— Mamy dane eksperymentalne, to jedna rzecz — odpowiedział. — Na przykład neurochirurg Wilder Penfield pobudzał elektrycznie mózg pacjentów chorych na padaczkę i przekonał się, że może w ten sposób wywołać ruchy ich rąk lub nóg, głowy lub oczu, mowę lub połykanie. Pacjent odpowiadał jednak niezmiennie: „Ja tego nie zrobiłem. Pan to zrobił"[45]. Według Penfielda „pacjent myśli o sobie jako o posiadającym istnienie oddzielne od swego ciała"[46].

Niezależnie od tego, jak bardzo Penfield pobudzał korę mózgową, musiał stwierdzić, iż „nie ma miejsca [...] gdzie bodźce elektryczne spowodowałyby przekonanie lub decyzję pacjenta"[47]. To dlatego, że czynności te powstają w świadomej jaźni, a nie w mózgu.

Znaczna ilość późniejszych badań potwierdziła to. Kiedy Roger Sperry i jego zespół badali różnice między prawą i lewą półkulą mózgu, odkryli, że umysł ma potencjał przyczynowy niezależny od czynności mózgu. To doprowadziło Sperry ego do konkluzji, że materializm jest fałszywy[48].

Inne badanie wykazało, że istnieje opóźnienie w czasie między momentem elektrycznego pobudzenia skóry, momentem jego dojścia do rdzenia kręgowego i świadomym jego odbiorem przez daną osobę[49]. To nasuwa wniosek, że jaźń to coś więcej niż tylko maszyna, która reaguje na bodźce jakie odbiera. Właściwie dane z różnych badań są tak nadzwyczajne, że Laurence C. Wood stwierdził: „Wielu badaczy mózgu zmuszonych było założyć istnienie niematerialnego umysłu, mimo że nie podzielają wiary w życie wieczne"[50].

— A co dzieje się poza laboratoriami? — spytałem.

— Są też ważkie argumenty filozoficzne — odpowiedział. — Na przykład wiem, że świadomość nie jest zjawiskiem fizycznym, ponieważ pewne rzeczy są prawdą w odniesieniu do mojej świadomości, ale nieprawdą w odniesieniu do mojego mózgu.

— Na przykład?

— Na przykład niektóre moje myśli mają tę cechę, że są prawdziwe. Co gorsza, niektóre moje myśli mają tę cechę, że są fałszywe. Na przykład, że drużyna Chicago Bears wejdzie do finału — zaśmiał się. — Natomiast żaden ze stanów mojego mózgu nie jest ani prawdziwy ani fałszywy. Żaden naukowiec nie może zbadać stanu mojego mózgu i powiedzieć: „O, ten konkretny stan mózgu jest prawdziwy, a tamten jest fałszywy". A zatem jest coś, co można powiedzieć o stanach mojej świadomości, czego nie można powiedzieć o stanach mojego mózgu, więc nie mogą one być tożsame.

Nic w moim mózgu nie jest *o czymś.* Nie można otworzyć mi czaszki i powiedzieć: „Czy widzisz tutaj ten ślad elektryczny w lewej półkuli mózgu J. P. Morelanda? To jest o drużynie Bears". Nasze stany mózgu nie są *o czymś,* natomiast stany naszej świadomości tak. A więc chodzi o dwa różne przedmioty.

Ponadto moja świadomość jest dla mnie czymś wewnętrznym, osobistym. Rozmyślając o sobie, mam możliwość wiedzieć, co dzieje się w moim umyśle, ale nie jest to dostępne dla pana ani dla mojego lekarza, ani nawet dla neurologa. Naukowiec może wiedzieć więcej ode mnie na temat tego, co dzieje się w moim mózgu, jednak nie może wiedzieć więcej ode mnie na temat tego, co dzieje się w moim umyśle. Musi mnie o to zapytać.

Kiedy poprosiłem Morelanda o jakąś ilustrację, odpowiedział:

— Czy słyszał pan o szybkich ruchach oczu?

— Oczywiście — odpowiedziałem.

— O czym one świadczą?

— O tym, że człowiek śni.

— Dokładnie tak. Ale skąd naukowcy wiedzą, że kiedy oczy poruszają się w pewien określony sposób, pacjent ma sen? Musieli budzić ludzi i pytać ich o to. Naukowiec może śledzić ruchy oczu i czytać wykres tego, co w tym czasie dzieje się w mózgu. To umożliwia skorelowanie stanów mózgu z ruchami oczu. Lecz on nie wie, co dzieje się w umyśle. Dlaczego? Bo to jest sprawą wewnętrzną i osobistą.

Naukowiec może więc dowiadywać się o mózgu badając go, natomiast nie może niczego dowiedzieć się o umyśle, jeśli dana osoba

mu tego nie ujawni, ponieważ stany świadomości mają tę cechę, że są wewnętrzne i osobiste, natomiast stany mózgu takiej cechy nie posiadają.

RZECZYWISTOŚĆ DUSZY

Przez całe wieki dusza ludzka dostarczała natchnienia poetom, intrygowała teologów, była wyzwaniem dla filozofów i odbierała mowę naukowcom. Mistycy tacy jak św. Teresa z Avila w XVI wieku, opisywali ją bardzo kwieciście: „Zaczęłam myśleć o duszy, jak gdyby była ona zamkiem zrobionym z jednego diamentu lub bardzo czystego kryształu, w którym jest wiele pomieszczeń, tak jak w niebie jest wiele pałaców"[51].

Moreland był ze zrozumiałych względów bardziej precyzyjny w analizowaniu duszy, ale niestety znacznie mniej poetycki. Wyjaśnił już, że dusza zawiera naszą świadomość. Jednak dotąd nie przedstawił żadnego uzasadnienia, by wierzyć, że dusza jest czymś realnie istniejącym. Czułem, że nadszedł czas, aby go przycisnąć i skłonić do zajęcia stanowiska w tej kwestii.

— Na jakiej podstawie uważa pan duszę za coś rzeczywistego? — zapytałem.

— Przede wszystkim — odpowiedział Moreland — zdajemy sobie sprawę z tego, że jesteśmy czymś różnym od naszej świadomości i naszego ciała. Wiemy, że jesteśmy istotami, które mają świadomość i ciało, ale nie jesteśmy tym samym, co nasza świadomość czy fizyczne ciało.

Pozwolę sobie dać przykład, iż nie jesteśmy tożsami z naszymi cechami osobowości, wspomnieniami czy świadomością. Kilka lat temu miałem studenta, którego siostra miała bardzo ciężki wypadek podczas podróży poślubnej. Była nieprzytomna i utraciła wszystkie swoje wspomnienia oraz znaczną część swojej osobowości. Nie wierzyła, że wyszła za mąż. Kiedy wracała do zdrowia pokazano jej nagrania wideo ze ślubu, by przekonać ją, że naprawdę jest zamężna. Ostatecznie uwierzyła w to i na nowo połączyła się z mężem.

Otóż wszyscy wiemy, że ona była cały czas tą samą osobą. To była siostra Jamiego. Nie była inną osobą, aczkolwiek zachowywała

się inaczej. Miała jednak zupełnie inne wspomnienia. Utraciła dawne wspomnienia, a nawet nie miała tej samej osobowości. To dowodzi, że można być tą samą osobą nawet po utracie starych wspomnień czy nabyciu nowych wspomnień, lub utracie części cech osobowości i nabyciu innych cech osobowości.

Gdybym był tożsamy z moją świadomością, to zmiana mojej świadomości sprawiłaby, że byłbym inną osobą. Jednak wiemy, że mogę być tą samą osobą, mimo że moja świadomość zmienia się. Nie mogę więc być tożsamy z moją świadomością. Jestem jaźnią lub duszą, która obejmuje też moją świadomość.

To samo dotyczy ciała. Nie mogę być tożsamy z moim ciałem ani mózgiem. Było takie wydarzenie, o którym mówiono w telewizji. Pewnej kobiecie chorej na padaczkę chirurdzy usunęli 53% mózgu. Kiedy się przebudziła, nikt nie mówił: „Oto mamy 47% tej osoby". Osoby nie można podzielić na kawałki. Albo ktoś jest osobą, albo nie jest. Natomiast czyjś mózg lub czyjeś ciało można podzielić. To oznacza, że człowiek nie może być tym samym, co jego ciało.

Te ilustracje były pomocne, powiedziałem jednak:

— To, że dusza i świadomość są niewidzialne, utrudnia ich zrozumienie.

— Tak, to prawda — zgodził się Moreland. — Moja dusza i moja świadomość są niewidzialne, natomiast moje ciało jest widzialne. To jest kolejna różnica między nimi. Pamiętam, że kiedy moja córeczka była w piątej klasie, pewnego razu podczas wspólnej modlitwy w gronie rodzinnym powiedziała:

— Tato, gdybym mogła zobaczyć Boga, pomogłoby mi to wierzyć w Niego.

— Wiesz, moja droga — odpowiedziałem jej wtedy — problem nie polega na tym, że nigdy nie widziałaś Boga. Problem w tym, że nigdy nie widziałaś swojej matki. — A matka siedziała tuż obok.

— Co masz na myśli, tatusiu? — spytała córka.

— Przypuśćmy — wyjaśniłem — że moglibyśmy, nie robiąc matce krzywdy, rozłożyć ją na pojedyncze komórki i zajrzeć do wnętrza każdej z nich. Nigdy nie moglibyśmy powiedzieć: „Zobacz, tu są myśli mamy o tym, co będzie robić przez resztę dnia". Albo: „O, tutaj

są uczucia mamy!". Lub: „Ach, więc tak wygląda to, co mama myśli o piłce nożnej!". Nie zdołalibyśmy znaleźć mamy myśli, przekonań, pragnień ani uczuć.

Pomyśl, czego jeszcze nie znaleźlibyśmy. Nigdy nie znaleźlibyśmy jej „ego", czyli jej jaźni. Nigdy nie moglibyśmy powiedzieć: „No nareszcie! Tu w tej komórce mózgowej, *to jest* nasza mama! Tutaj jest jej »ego«, czyli jej jaźń". A to dlatego, że mama jest osobą, a osoby są niewidzialne. „Ego" naszej mamy i jej świadome życie są niewidzialne. Mama jest wystarczająco mała, aby mieć ciało. Natomiast Bóg jest zbyt wielki, aby mieć ciało. Dlatego módlmy się!

Chodzi o to, panie Lee — ciągnął dalej Moreland — że *jestem* duszą, a *mam* ciało. Nie poznajemy ludzi badając ich ciała. Poznajemy ich dowiadując się, jak się czują, o czym myślą, czym się zajmują, jakie mają poglądy i tak dalej. Przyglądając się ich ciału, możemy ewentualnie rozpoznać czy są wysportowani, ale to niewiele pomaga. Dlatego chcąc poznać człowieka, usiłujemy dowiedzieć się czegoś o jego wnętrzu.

Moja konkluzja jest więc taka, że moje „ja" to czegoś więcej niż moja świadomość życia i moje ciało. W rzeczywistości nikt nie może zobaczyć ani dotknąć mojego „ja" ani mojej jaźni. Ludzie mogą się o mnie czegoś dowiedzieć dopiero, kiedy ujawni się moja osobowość poprzez moje zachowanie lub moją mowę. Mam też wolną wolę, ponieważ jestem jaźnią albo duszą, a nie jestem tylko mózgiem.

O KOMPUTERACH I NIETOPERZACH

Zaprzeczenie Morelanda, że mózg wytwarza świadomość, skierowało moje myśli w stronę sporu, czy komputery przyszłości będą mogły coś odczuwać. Postanowiłem poprosić, aby się na ten temat wypowiedział, aczkolwiek nie miałem wątpliwości, jaki będzie jego ostateczny wniosek.

— Niektórzy fizykaliści twierdzą, że jeśli maszyny będą miały mózgi sprawniejsze od ludzkich, to staną się świadome. Przypuszczam, że pan nie zgodziłby się z tym — powiedziałem.

Moreland zaśmiał się.

— Pewien ateista powiedział, że kiedy komputery osiągną poziom, w którym będą naśladować zachowania ludzkie, tylko rasista odmówi im pełnych praw człowieka. To oczywiście jest absurd. Laureat Nagrody Nobla John Eccles powiedział, iż przeraża go naiwność tych, którzy przewidują, że komputery staną się świadome. Według niego nie ma zupełnie żadnych dowodów na to, że po osiągnięciu pewnego poziomu złożoności komputery osiągną także samoświadomość[52].

Musimy pamiętać, że komputery mają sztuczną inteligencję, a nie inteligencję. W tym jest kolosalna różnica. Nie ma czegoś takiego jak: „jak to jest być komputerem". Komputer nie ma wewnętrznych myśli, nie zdaje sobie sprawy, nie postrzega w pierwszej osobie i nie rozumie problemów. Komputer nie pomyśli: „Wiesz co? Zaczynam teraz pojmować, na czym polega ten problem mnożenia". Komputer może ujawniać pewne zachowania jeśli ma odpowiednie obwody, jednak trzeba pamiętać, że świadomość *nie* jest tym samym co zachowania. Świadomość to coś żywego. Ona *powoduje* zachowania w istotach naprawdę świadomych. Natomiast tym, co powoduje zachowania komputerów, są obwody elektryczne.

Pozwoli pan, że to zilustruję. Przypuśćmy, że mamy skomputeryzowanego nietoperza, o którym z punktu widzenia fizyki wiemy absolutnie wszystko. Znamy doskonale jego obwody, toteż możemy przewidzieć wszystko, co ten nietoperz będzie robił, gdy wypuścimy go do środowiska.

A teraz porównajmy to z prawdziwym nietoperzem. Załóżmy, że wiemy wszystko o jego wewnętrznych narządach: o naczyniach krwionośnych, układzie nerwowym, mózgu, sercu, płucach. I załóżmy, że potrafimy także przewidzieć wszystko, co ten nietoperz będzie robił, gdy zostanie wypuszczony do środowiska. Mimo wszystko pozostanie coś, o czym nie będziemy mieli żadnego pojęcia: *jak to jest być nietoperzem.* Jak to jest słyszeć, odczuwać, odbierać dźwięki i kolory. To wszystko dotyczy „wewnętrznego życia" nietoperza, jego własnego punktu widzenia. Taka właśnie jest różnica między nietoperzem świadomym, mającym czucie, a nietoperzem skomputeryzowanym.

A zatem ogólnie biorąc, komputery mogą być zdolne do imitowania inteligencji, ale nigdy nie będą mogły być świadome. Nie możemy

mieszać zachowania z tym, jak to jest żyć, postrzegać, odczuwać. Superinteligentny komputer przyszłości można będzie zaprogramować tak, by mówił, że ma świadomość, lub nawet by zachowywał się tak, jak gdyby miał świadomość, jednak on naprawdę nigdy nie będzie świadomy, ponieważ świadomość to coś niematerialnego, różnego od mózgu.

Wybierając dla swojego przykładu nietoperza Moreland pośrednio powołał się na słynne opracowanie z 1974 roku filozofa Thomasa Nagela z uniwersytetu nowojorskiego, zatytułowane „What Is it Like to Be a Bat?" (Jak to jest być nietoperzem?)[53]. Myśląc o życiu z perspektywy nietoperza, postanowiłem poruszyć krótko jeszcze jedną sprawę zbliżoną do omawianego tematu.

— A jak jest ze zwierzętami? Czy mają one duszę albo świadomość? — zapytałem.

— Bezwzględnie tak — odpowiedział natychmiast. — W kilku miejscach Biblia używa słów „dusza" lub „duch", gdy mowa jest o zwierzętach[54]. Zwierzęta nie są po prostu maszynami. Mają one świadomość i swój punkt widzenia. Jednak dusza zwierząt jest o wiele prostsza niż dusza ludzka. Na przykład dusza człowieka ma zdolność do swobodnych działań moralnych, natomiast myślę, że zwierzęta zachowują się w sposób określony. Ponadto, jak powiedział św. Augustyn, zwierzęta myślą, ale nie myślą o swoich myślach. My mamy przekonania dotyczące naszych przekonań, natomiast zwierzęta nie mają.

Widzi pan, dusza ludzka jest o wiele bardziej skomplikowana, ponieważ zostaliśmy stworzeni na Boże podobieństwo. Dlatego zastanawiamy się nad sobą i myślimy o swoich własnych myślach. A podczas gdy dusza ludzka żyje nadal po śmierci ciała człowieka, nie myślę, że dusza zwierzęcia żyje nadal po śmierci jego ciała. Mogę się mylić, ale uważam, że dusza zwierzęcia przestaje istnieć z chwilą jego śmierci.

Wydaje się, że to zła wiadomość dla nietoperza.

ŚWIADOMOŚĆ A EWOLUCJA

Moreland przedstawił przekonujące argumenty, że świadomość i dusza są niezależne od naszego mózgu i ciała.

— Czy dla darwinistów jest to duży problem? — zapytałem.

Moreland zajrzał do notatek, które ze sobą przyniósł.

— Jak powiedział filozof GeofFrey Medell, „pojawienie się świadomości jest więc tajemnicą, na pytanie o którą materializm nie daje żadnej odpowiedzi". Zgadza się z tym ateista Colin McGinn, który pyta: „Jak może zwykła materia dać początek świadomości? Jak mogła ewolucja zamienić wodę tkanek biologicznych w wino świadomości? Świadomość wydaje się być we wszechświecie czymś radykalnie nowym, nie mającym pierwowzoru w następstwach Wielkiego Wybuchu. Więc jak zdołała zaistnieć z tego, co ją poprzedzało?".

Oto jest sedno sprawy — powiedział patrząc na mnie badawczo. — *Nie można otrzymać czegoś z niczego* — oświadczył. — To całkiem proste. Gdyby nie było Boga, to historia całego wszechświata aż do pojawienia się istot żywych byłaby historią martwej materii bez świadomości. Nie mielibyśmy żadnych myśli, przekonań, uczuć, doznań, swobodnych działań, wyborów ani przeznaczeń. Byłoby tylko jedno zdarzenie fizyczne za drugim, a wszystkie przebiegałyby według praw fizyki i chemii.

Moreland przerwał na chwilę, by mieć pewność, że obraz ten stoi mi żywo przed oczami. Potem nachylił się do przodu i zapytał uszczypliwie:

— A więc jakim sposobem nagle pojawia się coś zupełnie innego: istoty żyjące, świadome, myślące, odczuwające, mające przekonania, a wszystko to z materiałów, w których tego nie było? To jest otrzymywanie czegoś z niczego! I to jest główny problem.

Jeśli zastosujemy proces fizyczny do materii fizycznej, to otrzymamy tylko inne ukształtowanie materiałów fizycznych. Na przykład, jeśli użyjemy fizycznego procesu podgrzewania naczynia z wodą, to jako nowy produkt otrzymamy parę. Jest to tylko bardziej skomplikowana postać wody, ale jest to ciągle fizyczne. I jeśli historia wszechświata jest tylko historią procesów fizycznych stosowanych do materii fizycznej, to ostatecznie powstaną bardziej skomplikowane układy materii fizycznej, natomiast nie powstanie nic, co byłoby całkiem niefizyczne. Byłby to skok w zupełnie coś innego.

U schyłku dnia, jak ujął to Phillip Johnson, albo będziemy mieli „na początku były cząstki", albo „na początku było Słowo", czyli Logos, które oznacza „Boski zamysł". Jeśli rozpoczniemy od cząstek, a historia wszechświata jest po prostu opisem przestawiania cząstek, to skończy się na bardziej skomplikowanym rozstawieniu cząstek, ale ciągle będziemy mieli tylko cząstki. Nie otrzymamy umysłów ani świadomości.

Natomiast, i to jest naprawdę ważne, jeśli rozpoczniemy od *nieskończonego* umysłu, to będziemy mogli wyjaśnić, jak powstały skończone umysły. To jest sensowne. Nie jest natomiast sensowne, i wielu ateistycznych ewolucjonistów to przyznaje, że umysł może powstać z surowej, martwej, bezmyślnej materii. Właśnie dlatego niektórzy z nich usiłują pozbyć się świadomości, utrzymując, że jej w rzeczywistości nie ma i że jesteśmy tylko komputerami.

Po tym ostatnim zdaniu uśmiechnął się, a potem dodał:

— Ale bardzo trudno jest zajmować takie stanowisko, kiedy jest się świadomym!

POJAWIENIE SIĘ UMYSŁU

— Niemniej jednak — zaoponowałem — niektórzy naukowcy utrzymują, że świadomość jest po prostu czymś, co pojawia się jako naturalny produkt uboczny złożoności mózgu. Oni są przekonani, że jak tylko ewolucja daje nam wystarczającą pojemność mózgu, świadomość pojawia się niechybnie jako proces biologiczny.

— Pozwolę sobie wspomnieć o czterech problemach, jakie są z tym związane — obstawał przy swoim Moreland. — Po pierwsze, zajmując takie stanowisko nie traktują już materii jak ateiści i naturaliści, mianowicie jako surowego tworzywa w pełni opisanego przez prawa chemii i fizyki. Zamiast tego przypisują materii jakiś duchowy, duszewny czy umysłowy potencjał.

— Co rozumie pan przez termin „potencjał"?

— Oni mówią, że już przed osiągnięciem tego poziomu złożoności materia musiała zawierać w sobie ten potencjał, tę zdolność wyłonienia z siebie umysłu. We właściwym momencie, proszę zgadnąć, co

się stało? Ten potencjał uaktywnił się i świadomość została odpalona i zaistniała.

— Co w tej teorii jest złego?

— To już nie jest naturalizm — odpowiedział. — To jest panpsychizm.

Termin ten był dla mnie nowością.

— Pan *co?*

— *Panpsychizm* — powtórzył. — Jest to pogląd, że materia nie jest tylko obojętnym fizycznym tworzywem, lecz że zawiera w sobie także przed-umysłowe stany. Oni nagle porzucili ściśle naukowe spojrzenie na materię i przyjęli spojrzenie, które jest bliższe teizmu niż ateizmu. Teraz mówią, że świat rozpoczął się nie od materii, lecz od jakiegoś surowca, który jest jednocześnie umysłowy *i* fizyczny. Jednak nie są w stanie wyjaśnić, skąd te przed-umysłowe właściwości pochodzą. Przy takiej postawie jest też dla nich trudniej argumentować przeciwko pojawieniu się Boga.

— *Pojawieniu się* Boga? Co pan przez to rozumie?

—Jeśli skończony umysł mógł pojawić się w rezultacie osiągnięcia przez materię pewnego poziomu złożoności, to dlaczego nie mógłby pojawić się o wiele doskonalszy umysł Boga w rezultacie osiągnięcia przez miliony mózgów wyższego poziomu świadomości? Widzi pan, oni zatrzymują ten proces w punkcie, w którym chcą go zatrzymać, to znaczy na poziomie świadomości ludzkiej, ale obiektywnie taka linia graniczna nie istnieje. Skąd mogą wiedzieć, że potężny Bóg nie wyłonił się z materii w wyniku tego, że mnóstwo ludzi miało przeżycia religijne z Bogiem?

— Ale to nie byłby Bóg chrześcijaństwa — zauważyłem.

— Naturalnie. Chodzi mi tylko o to, że możliwość taka jest problemem dla ateistów. Jest jednak kolejny problem. Oni nie mogą uciec od determinizmu. Jeśli bowiem świadomość jest funkcją mojego mózgu, to ja jestem mózgiem, a mój mózg działa zgodnie z prawami fizyki i chemii. Dla nich umysł ma się do mózgu jak dym do ognia. Ogień wywołuje dym, ale dym nie wywołuje niczego. Jest tylko produktem ubocznym. Są więc zamknięci w determinizmie.

Po trzecie, jeśli umysł wyłania się z materii bez kierownictwa nadrzędnej inteligencji, to jak możemy ufać czemukolwiek w naszym umyśle, że jest to racjonalne lub prawdziwe, zwłaszcza w zakresie rozważań teoretycznych?

Pozwoli pan, że dam przykład. Powiedzmy, że mamy komputer, który został zaprogramowany przez przypadkowe siły lub przez nieracjonalne prawa w procesie, nad którym nie czuwał żaden inteligentny umysł. Czy ufałby pan wydrukom z takiej maszyny? Oczywiście, że nie. Otóż to samo dotyczyłoby każdego umysłu i to stanowi problem dla darwinistów. A tak nawiasem, nie można skorzystać z ewolucji dla wyjaśnienia, dlaczego umysł powinien być godny zaufania, ponieważ myślenie teoretyczne nie przyczynia się do zachowania gatunku.

Uwagi Morelanda przypomniały mi słynną wypowiedź brytyjskiego ewolucjonisty J. B. S. Haldanea: „Jeśli moje procesy myślowe są w pełni określone przez ruchy atomów w moim mózgu, to nie mam powodu wierzyć, że moje przekonania są prawdziwe [...], a zatem nie mam powodu wierzyć, że mój mózg składa się z atomów"[55].

— A oto czwarty problem — mówił dalej Moreland. — Gdyby mój umysł był tylko funkcją mózgu, to nie byłoby jednolitej jaźni. Proszę pamiętać, że funkcje mózgu są rozsiane po całym mózgu. Jeśli więc podzielimy mózg na dwie części, jak u tej kobiety, która utraciła 53% mózgu, to niektóre z tych funkcji zostaną utracone. Wtedy pozostaje 47% danej osoby. Nikt w coś takiego nie wierzy. Wszyscy wiemy, że jest ona jednolitą osobą, ponieważ wiemy, że świadomość i dusza to przedmioty różne od mózgu.

Istnieje jeszcze jeden aspekt tej sprawy, tak zwany „problem powiązań". Kiedy rozglądamy się po pokoju, widzimy wiele rzeczy jednocześnie — powiedział wskazując ręką na różne rzeczy w polu naszego widzenia. — Widzimy stół, fotel, ścianę, obramowany obraz. Każda z tych rzeczy odbija promienie światła i one padają na różne miejsca siatkówki naszych oczu, a stamtąd sygnały elektryczne są przekazywane do różnych części mózgu. To oznacza, że nie ma jakiegoś jednego miejsca mózgu, w którym byłyby skupione wszystkie te doznania. A zatem, gdybym był po prostu fizycznym mózgiem, to

byłbym zbiorowiskiem różnych części, z których każda odbierałaby swoje własne doznania z jakiejś części mojego pola widzenia.

Ale tak się nie dzieje. Jestem jednolitym „sobą", mającym wszystkie te doznania jednocześnie. Jest coś, co wiąże razem wszystkie te doznania i jednoczy je, tworząc moje łączne doświadczenie, mimo że nie mają one w mózgu wspólnego miejsca. To dlatego, że moja świadomość i moja jaźń są różne od mózgu.

Moreland rozpędził się, ale przerwałem mu.

— A co powiedziałby pan o ostatnich badaniach mózgu, które wykazały aktywność w pewnych jego obszarach podczas medytacji lub modlitwy? — zapytałem. — Czy nie dowodzi to, że te przeżycia religijne mają fizyczne podłoże, a nie są związane z niematerialną duszą?

— Nie, tak nie jest. To tylko wykazuje, że istnieje fizyczna *korelacja* z doświadczeniami religijnymi — odpowiedział.

— Niech pan to wyjaśni — poprosiłem.

— Otóż nie ulega wątpliwości, że kiedy się modlę, wącham różę albo rozmyślam o czymś, mój mózg nadal istnieje. On nie znika, kiedy prowadzę świadome życie łącznie z modlitwą. I bardzo bym się cieszył, gdyby naukowcy zdołali zrobić pomiary i ustalili, co dzieje się w moim mózgu, gdy się modlę, mam odczucie przebaczenia lub chociażby myślę o kolacji. Proszę jednak pamiętać, że fakt istnienia korelacji między dwoma przedmiotami nie oznacza, że są one tym samym. Istnieje korelacja między ogniem a dymem, ale to nie oznacza, że ogień i dym to jedno i to samo.

Czasem nasze stany mózgu mają wpływ na stany świadomości. Na przykład, jeśli mózg staje się mniej sprawny z powodu choroby Alzheimera lub ktoś uderzy się w głowę, następuje utrata części świadomego życia umysłu. Są także dowody, że dzieje się również odwrotnie. Istnieją dane wskazujące na to, że świadome życie może zmienić konfigurację mózgu.

Naukowcy badali na przykład mózgi osób, które bardzo się martwiły, i odkryli, że te stany myślowe zamartwiania się spowodowały zmiany chemiczne w mózgu. Studiowali także ukształtowanie mózgu małych dzieci, które były niedożywione i pozbawione miłości, i znaleźli, że różni się ono od ukształtowania u dzieci kochanych i dobrze

żywionych. A więc to nie tylko mózg wpływa na świadome życie. Także stany świadomości wpływają na mózg.

Dlatego nie powiedziałbym, że przeżycia religijne mają fizyczne podłoże. One są tylko skorelowane z mózgiem. Czasem może istnieć wpływ przyczynowo-skutkowy od mózgu do umysłu, ale może też istnieć wpływ przyczynowo-skutkowy od umysłu do mózgu. Skąd naukowcy wiedzą, że to mój mózg wpływa na moje życie modlitewne? Może przecież być także odwrotnie[56].

POWRÓT BRZYTWY OCKHAMA

Podczas gdy mówiliśmy o ludzkim umyśle, mój własny poszybował wstecz do mojego pierwszego wywiadu z Williamem Lane Craigiem, który powołał się na zasadę naukową zwaną brzytwą Ockhama. Słuchając Morelanda broniącego dualizmu, pomyślałem, że brzytwa Ockhama byłaby argumentem skierowanym w przeciwną stronę, a mianowicie, że istnieje tylko mózg. Zasada ta mówi bowiem, że gdzie to tylko możliwe nauka daje pierwszeństwo wyjaśnieniom prostszym. Postanowiłem rzucić Morelandowi to wyzwanie.

— Z pewnością zna pan zasadę naukową, zwaną brzytwą Ockhama — powiedziałem.

Jak tylko wyszło to z moich ust, Moreland od razu wiedział, do czego zmierzam.

— Tak jest. Mówi ona, że nie powinniśmy mnożyć bytów ponad niezbędną konieczność do wyjaśnienia czegokolwiek. I przypuszczam, że chce pan powiedzieć, iż brzytwa Ockhama dałaby pierwszeństwo prostszej możliwości. Takiej mianowicie, że mózg odpowiada za wszystko, a nie bardziej skomplikowanej, wymagającej dwóch odrębnych bytów dualizmu.

— Racja — odpowiedziałem. — Z pewnością zasada ta podważa dualizm.

Moreland miał gotową odpowiedź.

— Nie. Tak naprawdę nie jest. Właściwie brzytwa Ockhama popiera dualizm. Wyjaśnię panu, dlaczego. Jaka jest intencja brzytwy Ockhama? Poucza ona, że kiedy chcemy wyjaśnić jakieś zjawi-

sko, powinniśmy włączać w to wyjaśnienie tylko te elementy, które są konieczne. Przytaczając dowody naukowe i argumenty filozoficzne wykazałem, że dla wyjaśnienia zjawiska świadomości dualizm jest konieczny. Tylko dualizm może wyjaśnić cały materiał empiryczny i dlatego przyjęcie go nie jest naruszeniem brzytwy Ockhama.

Nie byłem jednak skłonny się poddać.

— Być może po prostu nie mamy jeszcze wszystkich danych. Być może pana wnioski są przedwczesne. Fizykaliści mają nadzieję, że nadejdzie dzień, gdy będą w stanie wyjaśnić świadomość w terminach wyłącznie fizycznych.

Odpowiedź Morelanda była nieugięta.

— Nigdy, absolutnie nigdy nie będzie naukowego wyjaśnienia umysłu i świadomości.

Jego mocne, nie znoszące sprzeciwu stwierdzenie uderzyło mnie.

— Dlaczego nie? — zapytałem.

— Pomyślmy, jak naukowcy postępują, kiedy coś wyjaśniają. Wykazują, że coś musiało się stać z uwagi na poprzedzające to zdarzenie warunki. Na przykład, kiedy wyjaśniają, dlaczego gazy zachowują się tak, jak się zachowują, mogą wykazać, że kiedy objętość jest stała, to wzrost temperatury musi doprowadzić do wzrostu ciśnienia. Kiedy więc podgrzewamy szczelnie zamknięte naczynie, ciśnienie w nim wzrasta.

Kiedy naukowcy to wyjaśniają, nie wskazują tylko na korelację między temperaturą a ciśnieniem. Mówią nie tylko to, że temperatura i ciśnienie zwykle idą w parze. Oni starają się dociec, dlaczego przy wzroście temperatury ciśnienie *musi* wzrosnąć, dlaczego nie może do tego nie dojść. Naukowcy chcą wykazać, dlaczego coś *musi* się stać jako skutek danej przyczyny. Nie zadowalają się po prostu samym ustaleniem, że istnieje korelacja, i nie poprzestają na tym.

Ale to nigdy nie będzie działać w przypadku świadomości, ponieważ relacja między umysłem a mózgiem jest nieprzewidywalna. Inaczej mówiąc, stan umysłu nie jest czymś, co *musi* nastąpić. Pewien ateista pytał: „Jak może seria zdarzeń fizycznych, maleńkich, popychających się cząstek, prądów elektrycznych biegnących tu i tam, rozkwitnąć jako świadome doświadczenie? Dlaczego bólu ani swędzenia nie można wyłączyć? Dlaczego miałoby pojawiać się jakieś doznanie,

kiedy te neurony hulają w mózgu?". Wskazuje on na to, że nie ma koniecznego związku między stanami świadomości a mózgiem.

A zatem, w przyszłości naukowcy będą mogli bardziej rozwinąć wiedzę o korelacjach między stanami świadomości a stanami mózgu, i to jest wspaniałe. Istota sprawy polega jednak na tym, że *korelacja nie jest wyjaśnieniem.* Aby wyjaśnić coś naukowo trzeba pokazać, *dlaczego* to zjawisko *musiało* nastąpić jako skutek danych przyczyn. A naukowcy nie są w stanie wyjaśnić owych *dlaczego* odnoszących się do świadomości, ponieważ nie ma koniecznego związku między mózgiem a świadomością. To nie *musi* dziać się tak, jak się dzieje.

WNIOSKI DOTYCZĄCE BOGA

To nic dziwnego, że dualista Alvin Plantinga z Uniwersytetu Notre Dame, którego często nazywają największym żyjącym filozofem amerykańskim, podsumował toczącą się dyskusję ciało-umysł w słowach: „Sprawy nie wyglądają obiecująco dla darwinowskich naturalistów"[57].

Stojąc w obliczu danych i logiki, które popierają dualizm, a nie mogąc przedstawić zadowalającej teorii, jak świadomość mogła wyłonić się z bezmyślnej materii, ateiści wiążą swoje nadzieje z jakimś dotąd bliżej nieokreślonym odkryciem naukowym, które usprawiedliwiłoby ich wiarę w fizykalizm. Niektórzy z nich nie są jednak tego pewni. Fizyk i ateista Steven Weinberg powiedział, że naukowcy mają być może „ominąć ten problem ludzkiej świadomości" całkowicie, ponieważ „może on być dla nas po prostu zbyt trudny"[58]. Inaczej mówiąc, nie otrzymują odpowiedzi, jakich sobie życzą.

Jeśli chodzi o Morelanda, to zgadza się on z oceną Plantingi, tak niewesołą dla ateistów.

— Ewolucja darwinowska nigdy nie będzie w stanie wyjaśnić pochodzenia świadomości — powiedział do mnie. — Być może darwiniści zdołają wyjaśnić, w jaki sposób świadomość kształtowała się z biegiem czasu, ponieważ zachowania będące rezultatem świadomości, mają wpływ na zdolność przetrwania. Nie będą jednak mogli wyjaśnić *pochodzenia* świadomości, ponieważ nie da się wyjaśnić pochodzenia czegoś z niczego.

W notatnikach Darwina znajdują się zapiski mówiące o tym, że gdyby znaleziono coś, czego jego teoria nie mogłaby wyjaśnić, to musiałoby znaleźć się inne wyjaśnienie: wyjaśnienie kreacjonistyczne. Otóż nie może ona wyjaśnić pochodzenia umysłu. Darwin starał się zredukować świadomość do mózgu, ponieważ był w stanie podać opis, jak przebiegała ewolucja mózgu. Lecz jak już mówiliśmy, proszę pana, świadomości nie można zredukować do samego tylko fizycznego mózgu. A to oznacza, że ateistyczna historia stworzenia jest nieadekwatna i fałszywa. Istnieje jednak wyjaśnienie alternatywne, które jest sensowne i tłumaczy cały materiał dowodowy: nasza świadomość pochodzi od większej Świadomości.

Widzi pan, światopogląd chrześcijański zaczyna się od myśli, odczuć, przekonań, pragnień i wyboru. To znaczy, że Bóg jest świadomy. Bóg ma myśli, ma przekonania, ma pragnienia, zdaje sobie sprawę z faktów, żyje i działa celowo. To jest dla nas punktem wyjścia. A ponieważ rozpoczynamy od umysłu Boga, nie mamy problemu z wyjaśnieniem pochodzenia naszego umysłu.

— Co zatem możemy z tego wywnioskować o Bogu? — zapytałem.

— To, że jest On racjonalny, że jest inteligentny, że jest twórczy, że jest odczuwający. A także, że jest niewidzialny, ponieważ takie właśnie są istoty świadome. Nie mam skłonności, by wątpić w to, że ten pokój jest wypełniony obecnością Bożą tylko dlatego, że nie mogę Go zobaczyć, dotknąć, powąchać ani usłyszeć. Jak już wyjaśniłem wcześniej, nie mogę nawet zobaczyć mojej własnej żony. Nie mogę dotknąć, zobaczyć, powąchać ani usłyszeć jej *prawdziwego* „ja".

I jeszcze jedno. Istnienie mojej duszy daje mi nowy sposób zrozumienia, jak Bóg może być wszędzie. Przecież moja dusza wypełnia moje ciało nie będąc zlokalizowaną w żadnej jego konkretnej części. Nie ma w moim ciele miejsca, o którym mógłbym powiedzieć: „to tutaj jestem". Moja dusza nie znajduje się w mojej lewej półkuli mózgu, nie ma jej w moim nosie, nie mam jej w płucach. Moja dusza jest w pełni obecna wszędzie w moim ciele. Dlatego kiedy tracę część swojego ciała, nie tracę części duszy.

W podobny sposób Bóg jest w pełni obecny wszędzie. Nie można Go zlokalizować, powiedzmy, w okolicy planety Mars. Bóg zajmuje przestrzeń tak samo, jak dusza zajmuje ciało. Gdyby przestrzeń przeciąć na dwie połowy, Bóg nie utraciłby połowy swojej istoty. Mam więc teraz nowy model Bożej wszechobecności oparty o moją własną jaźń. Czyż nie należało się tego spodziewać? Jeśli zostaliśmy stworzeni na podobieństwo Boże, to czyż nie należy oczekiwać pewnych zbieżności między nami a Bogiem?

— Czy przewiduje pan, że coraz więcej naukowców będzie dochodzić do wniosku, że dusza, aczkolwiek niematerialna, jest czymś rzeczywistym? — zapytałem.

— Odpowiedź brzmi: tak! O ile będą gotowi otworzyć się na pozanaukową wiedzę — odpowiedział. — Wierzę w naukę. Ona jest wspaniała i daje nam pewne bardzo ważne informacje. Jednak istnieją też inne sposoby poznawania rzeczywistości. Trzeba bowiem pamiętać, że nasza wiedza o rzeczywistości naszej świadomości i duszy pochodzi przeważnie stąd, że zdajemy sobie sprawę ze swojego „ja" i postrzegamy siebie w pierwszej osobie, a to nie ma nic wspólnego z badaniami mózgu. Badania mózgu pozwalają nam skorelować procesy mózgowe ze stanami świadomości, ale nie mówią nic o tym, czym jest sama świadomość.

— Ale czy nie żąda pan od naukowców czegoś niemożliwego, mianowicie, aby zignorowali wiedzę naukową?

— Nie, wcale nie! Żądam tylko, aby byli gotowi słuchać *wszystkich* argumentów i śledzić, dokąd prowadzi *cały* materiał dowodowy, gdyż tak powinno wyglądać poszukiwanie prawdy.

— A jeśli to zrobią?

— To dojdą do wiary w rzeczywistość duszy i w niematerialny charakter świadomości. A to może sprawić, że osobiście otworzą się na coś jeszcze ważniejszego: na bez porównania większy umysł i o wiele większą świadomość Tego, który na początku istniał jako Logos i który stworzył nas na swoje podobieństwo.

COGITO ERGO SUM

Dzwonek telefonu zakończył naszą rozmowę, ale właściwie nie miałem już pytań. Dzwonił kolega Morelanda, aby przypomnieć mu o rozpoczynającej się naradzie. Podziękowałem za poświęcony mi czas i cenne uwagi, pozbierałem swoje rzeczy i powlokłem się do samochodu. Już chciałem uruchomić silnik, ale zamiast tego włożyłem tylko kluczyk, oparłem się wygodnie i na kilka chwil oddałem się (jak powiedziałby Moreland) introspekcji.

Ciekawe, że ten akt spojrzenia w siebie jakoś intuicyjnie utrwalił we mnie wszystko to, co Moreland zbudował swoimi faktami i logiką. Moja zdolność dociekania, rozumowania, spekulowania, wyobrażania sobie i odczuwania ładunku emocjonalnego przeprowadzonego wywiadu — wszystko to wskazywało, że mój umysł z pewnością nie może być ewolucyjnym produktem ubocznym surowej, bezmyślnej materii.

„Osobowość [...] nie jest wytłumaczalna w terminach materialnych ani fizycznych"— powiedział filozof Stuart C. Hackett. „Istota duchowej osobowości człowieka ma jedyną adekwatną podstawę w transcendentnej duchowej Osobowości Boga jako Umysłu Absolutnego"[59].

Innymi słowy, jestem czymś więcej niż tylko ogólną sumą fizycznego mózgu i części ciała. Raczej *jestem* duszą i *mam* ciało. Myślę i dlatego jestem. Lub, jak wyraził się Hackett, modyfikując nieco Descartesa: *Cogito, ergo Deus est!* „Myślę, a zatem Bóg istnieje"[60].

Uświadomiłem sobie, że zgadzam się w zupełności z filozofem Robertem Augrosem i fizykiem George Stanciu, którzy badali spór umysł-ciało i doszli do wniosku, że „fizyka, neurologia i psychologia humanistyczna zbliżają się coraz bardziej do tej samej zasady: umysł nie jest redukowalny do materii". Następnie dodali: „Daremne oczekiwanie, że materia będzie mogła kiedyś wytłumaczyć umysł [...] jest jak marzenie alchemika o wytworzeniu złota z ołowiu"[61].

Nachyliłem się do przodu i uruchomiłem silnik. Po miesiącach badań argumentów naukowych na rzecz istnienia Boga, w czasie których przejechałem w sumie około 40 000 kilometrów, co jest równe jednemu okrążeniu Ziemi wzdłuż równika, osiągnąłem wreszcie masę

krytyczną informacji. Teraz był czas na syntezę i przetrawienie tego, czego się dowiedziałem, i na wyciągnięcie ostatecznego wniosku pociągającego za sobą ogromne i zmieniające życie implikacje.

INNE ŹRÓDŁA DOTYCZĄCE ZAGADNIENIA

John W. Cooper, *Body, Soul, and Life Everlasting*, Eerdmans, Grand Rapids, Mich. 1989.

Gary Habermas, J. R Moreland, *Beyond Death*, Crossway, Wheaton, 111.1998.

J. R Moreland, „God and the Argument from Mind" (w:) *Scaling the Secular City*, Baker, Grand Rapids, Mich. 1987.

What Is the Soul? Ravi Zacharias International Ministries, Norcross, Ga. 2002.

Scott B. Rae, *Body and Soul,* InterVarsity, Downers Grove, 111. 2000.

Charles Taliaferro, *Consciousness and the Mind of God,* Cambridge University Press, Cambridge, Anglia 1994.

Larry Witham, „Mind and Brain" (w:) *By Design: Science and the Search for God,* Encounter Books, San Francisco 2003.

PRZYPISY

[1] Michael Ruse, *Can a Darwinian Be a Christian* Oxford University Press, Cambridge 2001, s. 73.

[2] Ray Kurzweil, „The Evolution of Mind in the Twenty-First Century", (w:) Jay W. Richards, (red.*),Are We SpiritualMachines?,* Discovery Institute, Seattle 2002, ss. 12,29,44-45 (uwydatnienie dodano).

[3] Thomas Huxley, „Mr. Darwins Critics", „Contemporary Review", listopad 1871 r.

[4] Edward O. Wilson, *Consilience,* Vintage, New York 1998, s. 132.

[5] „Do Brains Make Minds?", w programie telewizyjnym: „Closer to Truth", pierwsza emisja w październiku 2000 r.

[6] John Searle, „I Married a Computer", (w:) Jay W. Richards, (red.), *Are We Spiritual Machines*s. 76.

[7] „Do Brains Make Minds?", w programie: „Closer to Truth".

[8] Cytowane w czasopiśmie „World", lipiec/sierpień 2002 r.

[9] Wilder Penfield, *The Mystery of the Mind*, Princeton Univ. Press, Princeton 1975, s. xiii.

[10] Lee Edward Travis, „Response", (w:) Arthur C. Custance, *The Mysterious Matter of Mind,* Zondervan, Grand Rapids, Mich. oraz Probe Ministries, Richardson,Texas 1980, ss. 95-96.

[11] Wilder Penfield, *The Mystery of the Mind,* s. 79.

[12] Tamże, s. 85.

[13] „The British Medical Journal", 15 marca 1952, cyt. w: Arthur C. Custance, *The Mysterious Matter of Mind*, s. 51.

[14] Karl R. Popper, John C. Eccles, *The Self and Its Brain*, Springer-Verlag, New York 1977, s. 558.

[15] Tamże, ss. 559-560.

[16] John Calvin, *Institutes of the Christian Religion*, s. 1536, cyt. w: J. P. Moreland, *Scaling the Secular City*, Baker, Grand Rapids, Mich. 1987, s. 77.

[17] Istnieją dwa główne rodzaje dualizmu: dualizm dotyczący istoty danego przedmiotu i dualizm dotyczący właściwości lub zdarzeń. Zob. krótki opis różnic między nimi: Gary R. Habermas, J. P. Moreland, *BeyondDeath*, Crossway, Wheaton 1998, ss. 37-66. W niniejszym rozdziale termin „dualizm" używany jest w znaczeniu dualizmu dotyczącego istoty.

[18] „What Is Consciousness?", w programie telewizyjnym: „Closer to Truth", pierwsza emisja w czerwcu 2000 r.

[19] Zob.: S. Parnia, D. G. Waller, R. Yeates, P. Fenwick, „A Qualitative and Quantitative Study of the Incidence, Features and Aetiology of Near-Death Experience in Cardiac Arrest Survivors", „Resuscitation", luty 2001 r.

[20] Sarah Tippit, „Scientist Says Mind Continues After Brain Dies", „Reuters", 29 czerwca 2001 r.

[21] Sam Parnia, „Near Death Experiences in Cardiac Arrest and the Mystery of Consciousness", dostępne pod adresem *www.datadiwan.de/SciMedNet/library/articlesN75+/N76Parnia_nde.htm* (wejście 13 czerwca 2003 r.).

[22] Tamże.

[23] Sarah Tippit, „Scientist Says Mind Continues After Brain Dies".

[24] Dyskusja na ten temat, zobacz Gary R. Habermas, J. P. Moreland, *BeyondDeath*, ss. 155-218 oraz Patrick Glynn, *God: The Evidence*, Forum, Rocklin, Calif. 1997, ss. 99-137.

[25] „What Is Consciousness?", w programie: „Closer to Truth".

[26] Antonio R. Damasio, „How the Brain Creates the Mind", „Scientific American", grudzień 1999 r.

[27] John C. Eccles, *The Human My stery,* Springer-Verlag, New York 1979, s. vii, cyt. w: Robert M. Augros, George N. Stanciu, *The New Story of Science,* s. 171.

[28] „Do Brains Make Minds?", w programie: „Closer to Truth".

[29] Arthur C. Custance, *The Mysterious Matter of Mind,* s. 90.

[30] Zob.: Biblia: List św. Jakuba 2,26 oraz Ewangelia według św. Łukasza 8,55.

[31] Zobacz na przykład: Mt 26,41; Rz 8,10; 1 Kor 5,5; 6,20; 7,34; 2 Kor 7,1 oraz Ga 5,17.

[32] Zob.: Księga Rodzaju 2,27. Cytat z: Arthur C. Custance, *The Mysterious Matter of Mind,* s. 93 (kursywę usunięto).

[33] Zob.: „The Circumstantial Evidence", (w:) Lee Strobel, *The Casefor Christ,* ss. 244-257 oraz „Objection #6: A Loving God Would Never Torturę People in Hell", (w:) Lee Strobel, *The Casefor Faith,* ss. 169-194.

[34] Sędzia Potter Stewart (współorzekający), Jacobeiiis v. Ohio, 378 U.S. 198 (1964).

[3:5] J. R. Smythies, „Some Aspects of Consciousness", (w:) Arthur Koestler, J. R. Smythies, (red.), *Beyond Reductionism,* Hutchinson, London 1969, s. 235, cyt. w: Arthur C. Custance, *The Mysterious Matter ofMind,* s. 35.

[36] Biblia: Ewangelia według św. Łukasza 23,43: „Dziś ze mną będziesz w raju".

[37] Biblia: Ewangelia według św. Mateusza 10,28.

[38] Biblia: 2 List do Koryntian 5,8.

[39] Jaegwon Kim, „Lonely Souls: Causality and Substance Dualism", (w:) Kevin Corcoran, (red.), *Soull, Body, and Survival,* Cornell Univ. Press, Ithica, N. Y. 2001, s. 30.

[40] Francis Crick, *The Astonishing Hypothesis,* Scribner s, New York 1994, s. 3. (Francis Crick, *Zdumiewająca hipoteza czyli nauka w poszukiwaniu duszy,* Prószyński i S-ka, Warszawa 1997).

[41] „What Is Consciousness?", w programie: „Closer to Truth".

[42] „Do Brains Make Minds?", w programie: „Closer to Truth".

[43] Cyt. w: David Winter, *Hereafter: What Happens after Death*Harold Shaw, Wheaton, 111.1972, ss. 33-34.

[44] Krótki opis dowodów zmartwychwstania, zob.: Gary R. Habermas, J. P. Moreland, *Beyond Death*, ss. 111-154.

[45] Zob.: Wilder Penfield, *The My stery of the Mind,* ss. 76-77.

[46] Wilder Penfield, *Control of the Mind*, Sympozjum w University of California Medical Center, San Francisco 1961, cyt. w: Arthur Koestler, *Ghost in the Machine*, Hutchinson, London 1967, s. 203.

[47] Wilder Penfield, *The Mystery of the Mind*, ss. 77-78.

[48] Zob.: Roger W. Sperry, „Changed Concepts of Brain and Consciousness: Some Value Implications", „Zygon", marzec 1985 r.

[49] Laurence W. Wood, „Recent Brain Research and the Mind-Body Dilemma", „The Asbury Theological Journal", tom 41, nr 1 (1986).

[50] Tamże.

[51] Mark Water, (red.), *The New Encyclopedia of Christian Quotations,* Baker, Grand Rapids, Mich. 2000, s. 972. Odniesienie św. Teresy do pałaców jest aluzją do Ewangelii według św. Jana 14,2.

[52] Cyt. w: Robert W. Augros, George N. Stanciu, *The New Story of Science*, s. 170.

[53] Zob.: Thomas Nagel, „What Is It Like to Be a Bat?", „Philosophical Review" 83 (październik 1974 r.).

[54] Na przykład zob.: Rdz 1,30; Kpł 24,18; Koh 3,19 oraz Ap 8,9.

[55] J. B. S. Haidane, „When I am Dead", (w:) *Possible Worlds and Other Essays*, Chatto and Winduw, London 1927, s. 209, cyt. w: C. S. Lewis, *Miracles*, Fontana, London 1947, s. 19.

[56] Dalszą krytykę „neuroteologii", czyli przekonania, że mózg jest wyposażony w obwody służące do przeżyć religijnych, zob.: Kenneth L. Woodward, „Faith Is More Than a Feeling", „Newsweek", 7 maja 2001 r.

[57] Cyt. w: Larry Witham, *By Design*, s. 211.

[58] Tamże, s. 192.

[59] Stuart C. Hackett, *The Reconstruction of the Christian Revelation Claim*, Baker, Grand Rapids, Mich. 1984, s. 111.

[60] Tamże.

[61] Robert W. Augros, George N. Stanciu, *The New Story of Science,* ss. 168,171.

11

ŁĄCZNE ŚWIADECTWO NA RZECZ STWÓRCY

Ogromne tajemnice wszechświata powinny tylko umacniać naszą wiarę w niewątpliwe istnienie jego Stwórcy. Zrozumieć naukowca, który za istnieniem wszechświata nie rozpoznaje obecności wyższego umysłu, jest dla mnie równie trudnejak zrozumieć teologa, który zaprzecza postępom nauki.

Werner von Braun, ojciec lotów w kosmos[1]

Wiara nie zakłada rozumu zamkniętego, lecz otwarty. W przeciwieństwie do ślepoty wiara docenia ogromną duchową rzeczywistość, którą materialiściprzeoczają, złapani w pułapkę czystejfizykalności.

Sir John Templeton[2]

Stojąc odważnie przed przedstawicielami mediów w postawie przypominającej boksera gotowego do zadania ciosu, pewny siebie oskarżyciel wymachiwał palcem przed pięcioma kamerami telewizyjnymi i urągał znanemu obrońcy, adwokatowi Williamowi F. Nealowi.

— Wzywam pana Neala — grzmiał — *niech zatrzyma to pinto, jeśli potrafi!* Było to dramatyczne wyzwanie rzucone obrońcy, by udowodnił, że samochód Ford Pinto, w którym jechały trzy nastoletnie dziewczyny, zatrzymał się na autostradzie w Indianie, zanim z tyłu uderzyła w niego ciężarówka marki Chevrolet.

Był to tylko jeden z wielu dramatycznych momentów w tym precedensowym procesie, który przyciągnął uwagę całego kraju. Po raz pierwszy w historii Stanów Zjednoczonych prokuratorzy przypisali winę za śmierć tych dziewczyn producentowi samochodu,

oskarżając przedsiębiorstwo Ford Motor Company o lekkomyślne ludobójstwo, popełnione jakoby przez zaprojektowanie samochodu podatnego na eksplodowanie w wyniku tylnego zderzenia z małą lub średnią prędkością.

Gdyby ten pinto był bezpieczny — utrzymywali oskarżyciele — te trzy nastolatki wyszłyby z tej niewielkiej kolizji bez większego szwanku. Ponieważ jednak—jak twierdzili — zbiornik paliwa umieszczony jest w niebezpiecznym miejscu, nastąpił wybuch i samochód stanął w płomieniach, które pochłonęły wszystkie pasażerki.

Kluczową sprawą była siła tego zderzenia. Neal utrzymywał, że pinto zatrzymał się na autostradzie, zaś ciężarówka jechała z prędkością 80 kilometrów na godzinę.

— Żadna normalna konstrukcja nie mogłaby wytrzymać uderzenia ciężarówki w takich okolicznościach — przekonywał Neal sędziów.

Oskarżyciel jednak dowodził, że pinto poruszał się w tym samym kierunku co ciężarówka, na skutek czego siła uderzenia była o wiele mniejsza. I rzeczywiście, kilku naocznych świadków zeznało, że samochód poruszał się. Ich zeznania jednak nie całkiem się zgadzały, a Neal w krzyżowych pytaniach próbował wzbudzić wątpliwości, wskazując na niedogodne warunki obserwacji samochodu, jakie mieli ci świadkowie.

Oskarżyciel przedstawił jednak głównego świadka: 21-letniego kierowcę ciężarówki o zmierzwionych włosach, któremu nie postawiono zarzutów w związku z wypadkiem i który współpracował z oskarżycielami. Świadczył on, że w momencie zderzenia pinto poruszał się z prędkością od 25 do 30 kilometrów na godzinę. Neal drwił z tego, dowodząc, że nieuważny kierowca widział ten samochód przed zderzeniem tylko przez jedną szóstą sekundy. Jednak kierowca, który w ciągu trzech lat otrzymał pięć wyroków za wypadki drogowe, podtrzymywał swoją wersję wydarzeń.

W świetle reflektorów przed kamerami telewizyjnymi prokurator dwoił się i troił. Miał pełne zaufanie do staranności swoich dochodzeń i będąc pewny, że Neal nie zdoła przedstawić wiarygodnych dowodów przeciwnych, wyzywająco domagał się od niego, aby spełnił swoją zapowiedź i zatrzymał pinto.

Niespodziewanie jednak pyszałkowatość prokuratora trwała niedługo. Kilka dni później, ku zaskoczeniu strony oskarżającej, Neal przedstawił zarówno dowody negatywne jak i pozytywne, aby osiągnąć to, o czym prokurator był przekonany, że mu się nie uda.

Po pierwsze, Neal podważył świadectwo kierowcy ciężarówki. Lekarz, który opatrywał jego niewielkie obrażenia po wypadku, złożył świadectwo, że w rozmowie kierowca przyznał, iż pinto przed kolizją stał. To było bardzo niszczące dla oskarżycieli.

Lecz, co jeszcze gorsze, Neal przedstawił dwóch niespodziewanych świadków, których policja w swoim pozornie wnikliwym dochodzeniu jakoś przeoczyła. Obaj byli pracownikami szpitala i zaświadczyli, że dziewczyna, która kierowała samochodem pinto, przed swoją śmiercią powiedziała im, niezależnie od siebie, że zatrzymała się na autostradzie nr 133, zanim najechała na nich ciężarówka.

Oskarżyciel był oszołomiony. Te dwa nieprzewidywane świadectwa momentalnie zmieniły cały przebieg procesu.

— Nikt nic o nich nie wiedział — bełkotał prokurator w podnieceniu. — Pojawili się jak grom z jasnego nieba.

Na zewnątrz sali rozpraw Neal nie krył zadowolenia.

— Kazali nam zatrzymać pinto — powiedział tłumiąc śmiech. — Teraz zatrzymaliśmy go *dwa razy!*

Prokurator, przedtem taki pewny siebie, teraz był zmieszany, kiedy publicznie musiał bronić się przed reporterami, którzy pytali, jak to, że jego dochodzenie nie ujawniło tych świadków. Ostatecznie, kiedy jeszcze kilka orzeczeń biegłych sądowych także podważyło argumenty oskarżenia, sąd w głosowaniu oczyścił producenta samochodu z zarzutów.

Wyczyn Neala, który udokumentowałem w mojej książce *Reckless Homicide* (Lekkomyślne ludobójstwo), należał no najbardziej mistrzowskich, jakie widziałem w latach mojej pracy reportera sądowego[3]. Jego sukces nie był rezultatem pomysłowego żonglowania prawniczymi niuansami, mądrych argumentów ani pokątnych zabiegów. Krótko i węzłowato — był to rezultat staromodnej, żmudnej pracy detektywów, którzy odszukali tych nieoczekiwanych świadków. Śledczy obrony zrobili więcej, niż było ich obowiązkiem. Zadawali

pytania, których inni nie zadali. Przechytrzyli śledczych oskarżenia i szli za śladami, dokądkolwiek prowadziły.

Po latach dokładnie zrozumiałem, jak prokurator czuł się tamtego dnia. Kiedyś miałem pełne zaufanie, że darwinizm uzasadnia mój ateizm. Byłem przekonany, że dostatecznie zbadałem tę sprawę studiując biologię, chemię, geologię, antropologię i inne nauki w szkole oraz czytając książki, które utwierdzały mnie w moich przekonaniach. Nie było co do tego żadnej wątpliwości. Dobór naturalny, działający na przypadkowe zmiany, uczynił Boga niepotrzebnym.

Kiedy spotykałem chrześcijan i mowa była o ich wierze, byłem jak ten wojowniczy prokurator na schodach budynku sądu. Książka *O pochodzeniu gatunków* wyeliminowała Biblię. Krytyczny sposób myślenia naukowców zwyciężył nad pobożnymi życzeniami teistów. Dla mnie sprawa ta była zamknięta.

Jednak potem, pod wpływem pozytywnych zmian, jakie zachodziły w mojej żonie, gdy postanowiła naśladować Jezusa, zacząłem robić więcej niż było moim obowiązkiem. Zacząłem odkładać moje uprzedzenia, zadawać pytania, których wcześniej nie zadawałem, i podążać za śladami nauki i historii, dokądkolwiek prowadziły. Zamiast ograniczać moje badanie do naturalizmu, otworzyłem umysł na pełny zakres możliwości. I szczerze mówiąc, nie byłem przygotowany na to, co nastąpi.

Podobnie jak dowody negatywne, które podważyły świadectwo kierowcy w przypadku tego pinto, fakty naukowe systematycznie rozmywały podstawy darwinizmu, aż w końcu nie były one już w stanie utrzymać moich ateistycznych wniosków. Nagle intelektualna podbudowa mojego sceptycyzmu zaczęła się walić.

To było już bardzo niepokojące. Ale potem, jak ci niespodziewani świadkowie, którzy całkiem zmienili bieg tamtego procesu w Indianie, moje szeroko zakrojone badania zaczęły odkrywać niespodziewanie materiał dowodowy przemawiający za istnieniem Stwórcy.

Tak, byłem oszołomiony. Tak, czułem się, jakby wychodziło ze mnie powietrze. Tak, zmaganie się z implikacjami było wyczerpujące. Jednak przyrzekłem, że pójdę za faktami bez względu na koszty, nawet kosztem mojej nonszalanckiej samowystarczalności.

ŚWIEŻE BADANIE MATERIAŁU DOWODOWEGO

Przypomniał mi się ten proces o pinto, kiedy siedziałem w domu przy swoim biurku i mój wzrok spoczął na książce, w której go opisałem. Kiedy zacząłem odświeżać sobie w pamięci tamten nieoczekiwany zwrot, jaki nastąpił w tym procesowym dramacie, moje myśli przeniosły się ku emocjom, jakie odczuwałem w dniu 8 listopada 1981 roku.

To właśnie tego dnia, po prawie dwóch latach wytężonych badań, siedziałem samotnie w swoim pokoju i pisałem na temat kluczowych dowodów, jakie odkryłem podczas mojego pierwotnego badania dotyczącego wiarygodności chrześcijaństwa. Wiele z nich dotyczyło faktów związanych z życiem, nauczaniem, cudami, śmiercią i zmartwychwstaniem Jezusa z Nazaretu, jak je opisałem w mojej książce *The Casefor Christ* (Dochodzenie w sprawie Chrystusa), a także tej „wielkiej ósemki" zastrzeżeń przeciwko chrześcijaństwu, które omówiłem w książce *The Case for Faith* (Dochodzenie w sprawie wiary).

Jednak w tamtym czasie były już także bardzo ważne, potwierdzające fakty naukowe, których w obu tych książkach nie wykorzystałem. Aczkolwiek było wtedy mniej materiałów niż jest ich dostępnych obecnie, było ich mimo wszystko wystarczająco wiele, by móc ogłosić werdykt. Przypominam sobie, jak analizowałem wyniki badań naukowych i doszedłem do uderzającego wniosku, że dane na temat fizycznego świata w mocny sposób wskazują na istnienie Stwórcy.

To, co dwa lata wcześniej wydawało się być niemożliwe, teraz wydało się nie tylko możliwe i nie tylko prawdopodobne, lecz oczywiste. Jak ów oskarżyciel w procesie o pinto byłem zawiedziony i zdezorientowany, ale jednocześnie odczuwałem pewną satysfakcję, a nawet czułem się dziwnie pocieszony tym wnioskiem.

Obecnie, po upływie dwóch dziesięcioleci, spędziwszy ponad rok na sprawdzaniu i aktualizowaniu argumentów na rzecz istnienia Stwórcy, poprzez przeprowadzanie wywiadów ze specjalistami na temat ostatnich odkryć naukowych, ponownie siedziałem przy swoim biurku i roztrząsałem w myślach najświeższe dane, z jakimi się spotkałem.

Zdumiewało mnie, jak wiele nowych faktów z dziedziny fizyki, astronomii, biochemii i innych gałęzi wiedzy zostało ostatnio dodanych do tego zbiornika naukowego poznania. Oceniając jeszcze raz cały ten

materiał od początku, starałem się uczciwie i rzetelnie zważyć, która z tych hipotez — darwinowski ewolucjonizm czy inteligentny projekt — najlepiej wyjaśnia najświeższe dane naukowe.

MOŻLIWOŚĆ NR 1 — HIPOTEZA EWOLUCJI

Na początek zastanawiałem się, jak fakty pasują do hipotezy, że całe istniejące życie można wyjaśnić przy pomocy nieukierunkowanych, czysto naturalnych procesów ewolucyjnych. „Tak jak wszystkie inne teorie naukowe, ewolucję darwinowską należy bez przerwy porównywać z faktami", powiedział biolog Jonathan Wells. „Jeśli nie zgadza się ona z faktami, należy ją przewartościować lub porzucić — w przeciwnym wypadku nie jest teorią, lecz mitem"[4].

Przypatrując się doktrynie darwinizmu, która przez wiele lat stanowiła podbudowę mojego ateizmu, szybko doszedłem do wniosku, że jest ona po prostu zbyt zaborcza, by można było uznać ją za wiarygodną. Uświadomiłem sobie, że gdybym miał trzymać się darwinizmu i akceptować naturalizm będący jego założeniem, to musiałbym wierzyć, że:

- nicość tworzy wszystko,
- nieożywione tworzy życie,
- przypadkowość tworzy precyzyjne dostrojenie,
- chaos tworzy informację,
- nieświadomość tworzy świadomość,
- bezsensowność tworzy sens.

Na podstawie tego zmuszony byłem wyciągnąć wniosek, że darwinizm wymagałby ode mnie ślepego skoku wiary, na co nie byłem zdecydowany. Mówiąc bez ogródek, centralne filary teorii ewolucji poddane rygorystycznemu sprawdzeniu, szybko okazały się nie mieć żadnej siły nośnej.

Na przykład procesy naturalistyczne całkowicie zawiodły, jeśli chodzi o wyjaśnienie, jak nieożywione związki chemiczne mogły samorzutnie utworzyć żywą komórkę. Nie tylko nie ma odpowiednich teorii, ale nie ma nawet żadnej perspektywy, by jakieś mogły się pojawić. Biochemik Klaus Dose, jeden z wiodących specjalistów w spra-

wach pochodzenia życia, przyznaje: „Aktualnie wszystkie dyskusje na temat pryncypialnych teorii i eksperymentów na tym polu bądź kończą się w martwym punkcie, bądź w wyznaniu ignorancji"[5].

Pisarz naukowy Robert Roy Britt przedstawia ten problem bardziej barwnie: „Czy mieliście kiedyś taki sen, w którym uciekacie przed jakimś potworem i wasze nogi poruszają się z całej siły, ale nie ruszacie z miejsca? Usiłowanie zrozumienia początku życia nie różni się zbytnio od tego snu"[6].

Stephen C. Meyer podkreślił w udzielonym mi wywiadzie, że w kwestii pochodzenia informacji biologicznej istnieją nieusuwalne bariery, toteż nie da się rozwiązać tego problemu przez więcej badań i wysiłków. Inaczej mówiąc, biologowie od pochodzenia życia nie ockną się ze swojego koszmarnego snu. Dla mnie jest to piętą Achillesa teorii ewolucji. Jak zauważył biochemik Michael Denton, przekonanie, że nieukierunkowane procesy naturalne mogły jakoś przeobrazić martwe związki chemiczne w tę całą niezwykłą złożoność organizmów żywych, jest z pewnością „ni mniej, ni więcej, tylko wielkim kosmogonicznym mitem" naszych czasów[7].

W dodatku, w ogólności dane kopalne uporczywie odmawiają potwierdzenia prawdziwości tych ambitnych twierdzeń dotyczących przejść darwinowskich. Pomimo niezliczonych odkryć od czasów Darwina, „formy pośrednie pozostają tak samo nieuchwytne jak zawsze"— stwierdza Denton[8]. Zamiast tworzyć całościowy, harmonijny materiał dowodowy potwierdzający teorię Darwina, skamieniałości tworzą bezładną kakofonię niezdolną wyjaśnić sensownie tych ogromnych skoków, czego darwinizm koniecznie wymaga, na przykład między rybami a ziemnowodnymi, albo ziemnowodnymi i gadami.

Najbardziej jaskrawą rozbieżność między świadectwem kopalnym a teorią ewolucji stanowi biologiczny Wielki Wybuch — eksplozja kambryjska. Większość, a według opinii niektórych ekspertów wszystkie z 40 istniejących typów, które są najwyższą kategorią w królestwie zwierząt, pojawiły się nagle jako unikalne, w pełni ukształtowane organizmy ponad 500 milionów lat temu. To nagłe pojawienie się tych radykalnie nowych postaci życia, przy braku jakichkolwiek form przejściowych, odwróciło drzewo życia Darwina do góry nogami.

Jak ten zbyt pewny siebie oskarżyciel w procesie o pinto, Darwin przepowiedział, że nowe odkrycia zapełnią ten ogromny skok w złożoności biologicznej. Jednak w rzeczywistości one tylko pogorszyły sytuację. Wymówka, że te stworzenia przejściowe były zbyt delikatne lub zbyt małe by pozostawić skamieliny, nie wytrzymuje próby. Teorie alternatywne, jak „równowaga przestankowa" Stephena Jaya Goulda, rozbijają się o skały logicznej argumentacji. Ocena Darwina sprzed ponad 150 lat pozostaje nadal aktualna: eksplozja kambryjska jest w świetle jego hipotezy „niewytłumaczalna". Moim zdaniem jest to fatalnym brakiem tej hipotezy.

Kiedy rozpatrywałem te i inne niedostatki darwinizmu tak obiektywnie, jak tylko potrafiłem, doszedłem do mocnego przekonania, że ewolucja *jest* potwierdzonym faktem, jeśli zdefiniujemy ją jako mikro-ewolucyjne zmiany, które obserwujemy w świecie zwierząt i roślin. Niezaprzeczalnie z biegiem czasu następują znaczne zmiany i pojawia się zróżnicowanie. Jednak nie ma po prostu wystarczających podstaw na wyciągnięcie radykalnego wniosku, że mają miejsce przejścia makro-ewolucyjne na wielką skalę.

Uhonorowany nagrodą autor Roger Lewin, były redaktor w czasopismach „Science" i „New Scientist", tak zrelacjonował pewną historyczną konferencję naukową na temat makro-ewolucji: „Głównym pytaniem było to, [...] czy mechanizmy leżące u podstaw mikro-ewolucji można ekstrapolować, aby wyjaśnić zjawisko makro-ewolucji. Z zastrzeżeniem odmiennej postawy pewnych osób na tym spotkaniu, można dać wyraźną odpowiedź: nie"[9].

Krótko mówiąc, ilość tego, w co trzeba by ślepo wierzyć, aby nadal móc trzymać się tych najbardziej ambitnych i kontrowersyjnych twierdzeń darwinizmu, znacznie przekraczała to, co w moim przekonaniu rozsądnie potwierdzały solidne dowody naukowe. A ponadto, co jeszcze ważniejsze, naturalizm nie posiada absolutnie żadnego wiarygodnego wyjaśnienia powstania wszechświata. Niepowodzenie idei naturalistycznych i ewolucjonistycznych otwiera drzwi dla uwzględnienia innej hipotezy: że zarówno wszechświat jak i życie w nim są wytworem inteligentnego projektodawcy.

MOŻLIWOŚĆ NR 2 — HIPOTEZA STWORZENIA

— Doniosłego, fundamentalnego zagadnienia, takiego jak wiara (lub niewiara) w Boga, nie można rozwiązać przy pomocy pojedynczego argumentu — stwierdził fizyk, który został teologiem, John Polkinghorne.—Jest ono na to zbyt skomplikowane. Trzeba rozpatrzyć mnóstwo różnych aspektów i zobaczyć, czy otrzymane odpowiedzi dodają się i tworzą całościowy obraz, który jest sensowny[10].

Takie właśnie podejście przyjąłem w moich dociekaniach. Wziąłem pod lupę sześć różnych dyscyplin naukowych, by przekonać się, czy wskazują one na istnienie inteligentnego projektodawcy, czy też w kierunku przeciwnym.

Kiedy otworzyłem swój umysł na możliwość wyjaśnienia wychodzącego poza naturalizm, przekonałem się, że hipoteza inteligentnego projektu najlepiej tłumaczy naukowy materiał dowodowy. „Potencjał wyjaśniający" hipotezy inteligentnego projektu przewyższa wszystkie inne teorie. Zastanówmy się jeszcze raz nad niektórymi faktami, które były rozpatrywane w moim dochodzeniu.

• *Świadectwo kosmologii*

Dzięki odkryciom naukowym ostatnich 50 lat, starożytny argument kosmologiczny *kalam* zyskał nową wiarygodność i siłę. Argument ten, jak opisał go William Lane Craig, jest prosty, lecz bardzo pomysłowy.

Po pierwsze: *Cokolwiek zaczyna istnieć, ma przyczynę.* Nawet słynny sceptyk David Hume nie kwestionował tej pierwszej przesłanki. Stwierdzenie ateisty Quentina Smitha, że „powstaliśmy z niczego, z przyczyny niczego i dla niczego", wydaje się naprawdę intuicyjnie absurdalne.

Po drugie: *Wszechświat miał początek.* W oparciu o dane naukowe prawie wszyscy kosmologowie są obecnie zgodni co do tego, że wszechświat rozpoczął się Wielkim Wybuchem w pewnym konkretnym momencie przeszłości. Craig podkreślił, że nawet alternatywne teorie pochodzenia wszechświata wymagają początku. Na przykład użyte przez Stephena Hawkinga liczby urojone ukrywają jedynie punkt początkowy w jego modelu i Hawking przyznaje, że nie jest to naprawdę opis rzeczywistości.

Z tych dwóch przesłanek wynika zatem nieodparty wniosek: *Dlatego wszechświat ma przyczynę.* Nawet Robert Jastrow, który był dawniej agnostykiem, przyznał, że istotne elementy chrześcijaństwa i współczesnej kosmologii są takie same: „Łańcuch wydarzeń prowadzący do człowieka, rozpoczął się nagle i raptownie, w określonym momencie czasu, w błysku światła i energii".

• *Świadectwo fizyki*

Jednym z najbardziej uderzających odkryć współczesnej nauki jest to, że prawa i stałe fizyki nieoczekiwanie harmonizują ze sobą w niezwykły sposób, czyniąc przez to wszechświat przyjaznym dla życia. Na przykład, jak stwierdził fizyk i filozof Robin Collins, grawitacja dostrojona jest z dokładnością jednej części na dziesięć tysięcy miliardów miliardów miliardów miliardów.

Stała kosmologiczna, która określa gęstość energii w przestrzeni, jest tak precyzyjna jak trafienie strzałką rzuconą z kosmosu w ziemski cel o średnicy mniejszej niż średnica atomu. Pewien specjalista stwierdził, że jest ponad 30 parametrów fizycznych i kosmologicznych, które wymagały precyzyjnego dostrojenia, aby życie we wszechświecie stało się możliwe.

Collins wykazał, że przypadek nie może być racjonalnym wyjaśnieniem tej „zasady antropicznej", zaś najbardziej dyskutowana alternatywa — istnienie wielu wszechświatów — nie ma żadnego poparcia w danych empirycznych i ostatecznie upada, gdyż te inne światy musiałyby zawdzięczać swoje istnienie skomplikowanym, zaprojektowanym procesom.

Ten materiał dowodowy jest tak przekonujący, że przyczynił się do odejścia Patricka Glynna od ateizmu. Powiedział on: „Dzisiaj konkretne dane wskazują przekonująco w stronę hipotezy Boga. On jest najprostszym i najbardziej oczywistym wyjaśnieniem tej zagadki antropicznej".

• *Świadectwo astronomii*

Podobnie jak precyzyjne dostrojenie w fizyce, także położenie Ziemi we wszechświecie i jej intrygująco zestrojone ze sobą liczne procesy

geologiczne i chemiczne, przyczyniają się wspólnie z doskonałą skutecznością do stworzenia bezpiecznego miejsca zamieszkania dla ludzi.

Na przykład astronom Guillermo Gonzalez i filozof nauki Jay Wesley Richards mówią, że aby utrzymać przy życiu na krążącej planecie żywe organizmy, potrzeba gwiazdy z wielce niezwykłymi cechami naszego Słońca: z właściwą masą, właściwą jasnością, właściwym wiekiem, właściwą odległością, właściwą orbitą, we właściwej galaktyce, na właściwym miejscu. Liczne czynniki sprawiają, że nasz układ słoneczny i nasze miejsce we wszechświecie jest tym najodpowiedniejszym dla powstania środowiska sprzyjającego życiu.

Co więcej, wyjątkowe warunki, które umożliwiają istnienie życia, czynią zarazem z naszej planety miejsce zadziwiająco dobrze dostosowane do obserwowania i badania wszechświata i naszego otoczenia. Wszystko to prowadzi do wniosku, że nasza planeta jest być może wielką rzadkością, jeśli nie jedyną, i że Stwórca zamierzył, abyśmy mieli możliwość badania wszechświata. Wychowanek Harvardu, astrofizyk John A. 0'Keefe pracujący w NASA, powiedział: „Gdyby wszechświat nie został skonstruowany z największą precyzją, nigdy nie moglibyśmy zaistnieć. W moim przekonaniu okoliczności te wskazują na to, że wszechświat został stworzony dla człowieka, aby mógł w nim żyć".

• *Świadectwo biochemii*

Darwin powiedział: „Gdyby można było wykazać, że istnieje jakiś złożony narząd, który nie mógł powstać w wyniku licznych, następujących po sobie małych modyfikacji, moja teoria całkowicie załamałaby się". Biochemik Michael Behe dokładnie to właśnie wykazał. Studiował on maszyny molekularne i wprowadził pojęcie „nieredukowalnej złożoności".

Jest wielce nieprawdopodobne, by te skomplikowane, mikroskopijne urządzenia, takie jak rzęski lub wici bakteryjne, rozwinęły się stopniowo przez darwinowskie procesy ewolucyjne, ponieważ mogą one funkcjonować dopiero, kiedy są w całości. Innym przykładem jest zdumiewający proces transportu białek wewnątrz komórek oraz intrygujący proces krzepnięcia krwi.

Te zadziwiające systemy biologiczne, których możliwości są bez porównania większe od możliwości ludzkiej technologii, są nie tylko druzgoczącym wyzwaniem dla darwinizmu, lecz wyraźnie wskazują na transcendentnego Stwórcę. „Mój wniosek", mówi Behe, „można wyrazić jednym słowem: projekt. Mówię to w oparciu o naukę. Jestem przekonany, że układy nieredukowalnie złożone są mocnym argumentem na rzecz celowego, zamierzonego zaprojektowania przez inteligentny podmiot".

Argumenty, które przedstawia Behe, są odporne na zastrzeżenia zgłaszane przez sceptyków. Behe podkreśla, że aczkolwiek niewątpliwie będą dalsze odkrycia w biochemii, nie będą one mogły zaprzeczyć tej złożoności, którą już odkryto, a której najlepszym wyjaśnieniem jest Stwórca.

• *Świadectwo informacji biologicznej*

Cząsteczka DNA o długości dwóch metrów, zwinięta wewnątrz każdej ze stu bilionów komórek naszego ciała, zawiera czteroliterowy alfabet chemiczny, którym zapisane są w niej precyzyjne instrukcje budowy wszystkich białek, z których składają się nasze ciała. Stephen Meyer, absolwent Cambridge wykazał, że żadna hipoteza nie wyjaśniła, w jaki sposób informacja obecna w materii biologicznej, powstała poprzez procesy naturalne.

Przeciwnie, pokazał on, że kiedykolwiek znajdujemy ciągi znaków, które są złożone i podlegają niezależnemu zestawowi reguł, są one *zawsze* informacją będącą wytworem inteligencji. „Książki, programy komputerowe i DNA — wszystkie one mają te dwie właściwości" — powiedział. „O książkach i programach komputerowych wiemy, że zostały wytworzone przez inteligencję, obecność informacji tego samego typu w DNA pozwala nam wnioskować, że jej źródłem jest także inteligencja".

W dodatku Meyer stwierdził, że uderzająca liczba nowych form życia, które w skamielinach pojawiły się nagle, w pełni ukształtowane, bez wcześniejszych form przejściowych, w tym, co nosi nazwę eksplozji kambryjskiej, wymagała wprowadzenia olbrzymiej ilości nowej informacji biologicznej. „Informacja to piętno umysłu", mówi Meyer.

„Z samych tylko danych z genetyki i biologii możemy wnioskować, że istnieje umysł o wiele doskonalszy od naszego — świadomy celu, racjonalny, inteligentny; budowniczy, który jest zdumiewająco twórczy".

• *Świadectwo świadomości*

Wielu naukowców dochodzi do wniosku, że prawa chemii i fizyki nie mogą wyjaśnić naszego doświadczenia świadomości. Profesor J. P. Moreland definiuje naszą świadomość jako introspekcję, odczucia, myśli, emocje, pragnienia, przekonania i swobodne decyzje, które czynią nas żywymi i świadomymi. Nasza „dusza" zawiera świadomość i ożywia nasze ciało.

Zgodnie z wynikami pewnego badacza, który pokazał, że świadomość może trwać nadal po tym, jak mózg człowieka przestaje funkcjonować, aktualne dane „zdają się popierać pogląd, że »umysł«, »świadomość« czy też »dusza«, to coś oddzielnego od mózgu".

Jak stwierdził Moreland, „nie można otrzymać czegoś z niczego". Jeśli wszechświat zawierał początkowo martwą materię pozbawioną świadomości, „to jak można otrzymać coś zupełnie różnego: stworzenia świadome, żyjące, myślące, odczuwające, decydujące, z materiałów, które tego nie zawierają?". Jeśli jednak wszystko rozpoczęło się od umysłu Boga, to „nie ma problemu z wyjaśnieniem pochodzenia naszego umysłu" — powiedział.

Filozof darwinistyczny Michael Ruse uczciwie przyznał, że „nikt, a z pewnością także darwinista jako taki, nie wydaje się mieć jakiegokolwiek rozwiązania" problemu świadomości. Neurofizjolog John C. Eccles, laureat Nagrody Nobla, na podstawie istniejących danych doszedł do wniosku, że „jest coś, co moglibyśmy nazwać nadnaturalnym pochodzeniem mojego unikalnego, samoświadomego umysłu lub mojej unikalnej jaźni albo duszy".

TOŻSAMOŚĆ STWÓRCY

Kiedy przejrzałem tę lawinę informacji z mojego dochodzenia, doszedłem do przekonania, że materiał dowodowy na rzecz inteligentnego projektodawcy jest wiarygodny, przekonujący i nieodparty.

Właściwie w mojej ocenie same tylko dane z kosmologii i fizyki były już wystarczającym poparciem hipotezy inteligentnego projektu. Wszystkie pozostałe dane po prostu wzmacniały tylko ten ogólny wniosek i rozwiewały resztki moich obiekcji.

Jednak kim albo czym jest ten Mistrz Projektodawca? Jak na misji zwiadowczej każda z tych sześciu dyscyplin naukowych, jakie przebadałem, podsuwała jakieś wskazówki pozwalające zidentyfikować tego Stwórcę.

Zgodnie z wyjaśnieniami Craiga, kosmologia pozwala wywnioskować, że przyczyną wszechświata musi być istota bezprzyczynowa, bezpoczątkowa, bezczasowa, niematerialna i osobowa, posiadająca wolną wolę i potężną moc. W dziedzinie fizyki Collins ustalił, że Stwórca jest inteligentny i że po Wielkim Wybuchu nadal ingerował w sprawy swojego stworzenia.

Dane astronomiczne pozwoliły na ustalenie, że Stwórca tworząc sprzyjające warunki dla życia stworzonych przez siebie istot, był niewiarygodnie precyzyjny. A to pozwala wnioskować logicznie, że troszczy się o nie i opiekuje się nimi. Ponadto Gonzalez i Richards przedstawili argumenty przemawiające za tym, że Stwórca przewidział dla swoich stworzeń przynajmniej jeden cel: by badały świat, który zbudował i być może odkryły przez to Jego istnienie.

Natomiast biochemia i obecność informacji biologicznej w organizmach nie tylko potwierdza działalność Stwórcy po Wielkim Wybuchu, lecz dowodzi także, że jest On niesamowicie kreatywny. Zaś wyniki rozpatrywania zagadnienia świadomości, jak stwierdził Moreland, pomagają ustalić, że Stwórca jest racjonalny, dają nam podstawę do zrozumienia Jego wszechobecności, a nawet sugerują, że życie po śmierci ciała jest możliwe.

Obraz Stwórcy, jaki się z tego wyłania, nie jest obrazem Boga deizmu, który przypuszczalnie ukształtował wszechświat, lecz potem pozostawił go swojemu losowi. Jak Meyer wyjaśnił w moim pierwszym z nim wywiadzie, obfity materiał dowodowy wskazujący na to, że po początkowym stworzeniu Stwórca nadal był czynny we wszechświecie, dyskredytuje deizm jako wiarygodną możliwość.

Panteizm, czyli myśl, że Stwórca i wszechświat są współistniejące, także nie tłumaczy dostępnych danych, gdyż nie daje żadnego wyjaśnienia, jak wszechświat zaistniał. Bo przecież, gdyby panteistyczny Bóg nie istniał przed początkiem fizycznego wszechświata, to nie mógłby powołać wszechświata do istnienia.

Craig wyjaśnił również, jak zasada naukowa zwana brzytwą Ockhama, odcina liczne bóstwa politeizmu pozostawiając nas z jednym tylko Stwórcą. W dodatku osobowa natura Boga, wynikająca z argumentów naukowych, jest sprzeczna z bezosobową boską siłą, która stanowi centrum niektórych religii New Age.

W przeciwieństwie do powyższego, portret Stwórcy, jaki wyłania się z danych naukowych, jest zadziwiająco zgodny z Bogiem, którego tożsamość i cechy opisane są na stronicach Biblii.

- *Stwórca?* „Ty niegdyś założyłeś ziemię i niebo jest dziełem rąk Twoich"[11].
- *Jedyny ?* „Widziałeś to wszystko, byś poznał, że Pan jest Bogiem, a poza Nim nie ma innego"[12].
- *Bezprzyczynowy i bezczasowy?* „Zanim góry narodziły się w bólach, nim ziemia i świat powstały, od wieków po wiek Ty jesteś Bogiem"[13].
- *Niematerialny?* „Bóg jest duchem"[14].
- *Osobowy?* „Jam jest Bóg Wszechmogący"[15].
- *Mający wolną wolę?* „Wtedy Bóg rzekł: «Niechaj się stanie światłość!» I stała się światłość"[16].
- *Inteligentny i racjonalny?* „Jak liczne są dzieła Twoje, Panie! Ty wszystko mądrze uczyniłeś; ziemia jest pełna Twych stworzeń"[17].
- *Potężny?*„Pan jest [...] potężny siłą"[18].
- *Kreatywny?* „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty utkałeś mnie w łonie mej matki. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła"[19].
- *Troskliwy?* „Ziemia jest pełna łaskawości Pańskiej"[20].
- *Wszechobecny?* „Przecież niebo i niebiosa najwyższe nie mogą Cię objąć"[21].

- *Czy dał ludzkości cel?* „Bo w Nim zostało wszystko stworzone: i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi, byty widzialne i niewidzialne [...] Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone". „Wszystko celowo uczynił Pan"[22].
- *Czy zapewnia życie po śmierci?* „Raz na zawsze zniszczy śmierć.

Dwa tysiące lat temu apostoł Paweł napisał: „Albowiem od stworzenia świata niewidzialne Jego przymioty — wiekuista Jego potęga oraz bóstwo — stają się widzialne dla umysłu przez Jego dzieła [tj. stworzenie], tak że [ludzie bezbożni] nie mogą się wymówić od winy"[24].

Pytanie, czy te boskie przymioty mogą opisywać także bóstwa niektórych innych religii świata, stało się bardzo dyskusyjne w świetle dodatkowych dowodów, jakie odkryłem studiując starożytną historię i archeologię.

Jak opisałem w mojej wcześniejszej książce *The Case for Christ,* przekonujące świadectwa prowadzą do wniosku, że Nowy Testament jest godny zaufania, wykazują wypełnienie się w życiu Jezusa z Nazaretu licznych dawnych proroctw, co absolutnie nie może być przypadkiem, oraz potwierdzają, że zmartwychwstanie Jezusa było rzeczywistym wydarzeniem, mającym miejsce w czasie i przestrzeni. Jego powrót do życia jest rzeczywiście bezprecedensowym, nadnaturalnym dokonaniem, które uwierzytelnia jego twierdzenie, iż jest On jednorodzonym Synem Boga.

Zakres, różnorodność, głębia i siła przekonywania tego materiału dowodowego, zarówno naukowego, jak i historycznego, upewniły mnie, że chrześcijaństwo jest wiarygodne i to w takim stopniu, że wszelkie moje wątpliwości zostały po prostu zmyte.

W przeciwieństwie do darwinizmu, w którym moja wiara musiałaby płynąć przeciw rwącemu prądowi dowodów przeczących, moje zaufanie Bogu Biblii nie było niczym innym, jak tylko najbardziej racjonalną i naturalną decyzją, jaką mogłem podjąć. Pozwoliłem tylko, by strumień faktów unosił mnie w stronę najbardziej logicznego wniosku.

POŁĄCZENIE NAUKI I WIARY

Niestety, jest mnóstwo nieporozumień związanych z wiarą. Niektórzy uważają, że wiara przeczy faktom. Michael Shermer, redaktor pisma „The Skeptical Inquirer", tak oto szydził z wiary: „Cała sprawa z wiarą polega na tym, że trzeba wierzyć wbrew dowodom, co jest dokładnym przeciwieństwem nauki"[25].

Jednak moje zrozumienie z całą pewnością takie nie jest. Postrzegam wiarę jako zrobienie rozsądnego kroku w tym samym kierunku, w którym wskazują dowody. Inaczej mówiąc, wiara to coś więcej niż samo tylko uznanie, że fakty naukowe i historyczne wskazują na Boga. Wiara reaguje na te fakty obdarzając Boga zaufaniem. Jest to krok w pełni uzasadniony przez zebrany materiał dowodowy.

Alister McGrath z Oxfordu stwierdził, że wszystkie światopoglądy wymagają wiary. „Tego, co ateizm uważa za prawdę, nie można po prostu udowodnić. Skąd wiemy, że Boga nie ma? To rzecz oczywista, że ateizm jest wiarą, która wyciąga wnioski wychodzące poza dostępny materiał dowodowy"[26].

Z drugiej strony, dostępny materiał dowodowy z najnowszych badań naukowych prowadzi coraz więcej naukowców do przekonania, że fakty popierają teraz wiarę, jak nigdy dotąd. Dziennikarz Gregg Easterbrook mówi: „Starodawne spostrzeżenie, że istnieje coś więcej niż widzą nasze oczy, nagle wygląda ponownie na coś świeżego. Wchodzimy w najwspanialszą erę połączenia nauki i religii od ostatniej próby pojednania ich z sobą, jaka miała miejsce w czasie Oświecenia"[27].

Dla wielu ludzi, w tym i dla fizyka Paula Daviesa, rozwój taki jest nieoczekiwany i szokujący. Mówi on: „Może się to wydawać dziwaczne, ale moim zdaniem nauka proponuje pewniejszą drogę do Boga niż religia"[28].

James Tour z Uniwersytetu Rice, zajmujący się badaniami w obszarze submikroskopowym, dodaje: „Tylko nowicjusz, który nic nie wie o nauce, może powiedzieć, że odwodzi ona od wiary. Jeśli naprawdę studiujemy naukę, zaprowadzi nas ona bliżej Boga"[29]. Astrofizyk i kapłan George Coyne wyraził podobną myśl: „Nic, czego dowiadujemy się o wszechświecie, nie zagraża naszej wierze. Wszystko to tylko ją wzbogaca"[30].

John Polkinghorne, który zdobył uznanie jako fizyk matematyczny w Cambridge, zanim został pełnoetatowym duchownym stwierdza, że ten sam sposób myślenia, którego używał w nauce, pomógł mu wyciągnąć zmieniające życie wnioski dotyczące Boga:

„Nikt nigdy nie widział fundamentalnej cząsteczki zwanej kwarkiem, i chyba nikt nigdy jej nie zobaczy. Kwarki są tak mocno związane z sobą wewnątrz protonu i neutronu, że nic nie zdoła ich zmusić, by same oderwały się od siebie. Dlaczego więc wierzę w te niewidzialne kwarki? [...] W sumie dlatego, że ich istnienie nadaje sens mnóstwu bezpośrednich obserwacji fizycznych. [...] Podobną strategię pragnę stosować względem niewidzialnej rzeczywistości Boga. Jego istnienie nadaje sens wielu aspektom naszej wiedzy i naszego doświadczenia. Należą do nich: porządek i owocność fizycznego świata, wielowarstwowy charakter rzeczywistości, prawie powszechne ludzkie doświadczenie uwielbienia i nadziei oraz fenomen Jezusa Chrystusa (łącznie z Jego zmartwychwstaniem). Myślę, że procesy myślowe w obu tych przypadkach są bardzo podobne. Nie wierzę, że staczam się intelektualnie w jakimś dziwnym kierunku, kiedy przesuwam się od nauki ku religii. [...] W swoim poszukiwaniu prawdy nauka i wiara są ze sobą w gruncie rzeczy spokrewnione"[31].

Dodał jednak, że istnieje ważna różnica: „Wiedza religijna jest bardziej wymagająca niż wiedza naukowa. Wymaga ona nie tylko skrupulatnego poświęcania uwagi kwestiom prawdy, lecz także reakcji w postaci uległości odkrytej prawdzie"[32].

Według McGratha hebrajski wyraz oznaczający „prawdę" zawiera myśl, iż jest to „coś, na czym można polegać". Dlatego mówi, że w prawdzie chodzi o coś więcej niż tylko o to, by mieć rację. Chodzi o to, by być godnym zaufania. „Prawda jest to pojęcie związane z relacją. Wskazuje nam ona kogoś, kto jest całkowicie godny naszego zaufania. Nie zostajemy wezwani, by tylko dowiedzieć się kolejnego faktu, lecz by wejść w relację z tym, kto jest w stanie utrzymywać nas i pocieszac .

A zatem fakty naukowe i historyczne mogą doprowadzić nas tylko do pewnego punktu. Tam poznana prawda domaga się naszej odpowiedzi. Jeśli postanowimy nie tylko wgłębiać się w teoretyczną

koncepcję projektodawcy, lecz także przyjąć Go dla samych siebie — uczynić Go naszym „prawdziwym Bogiem" — to możemy poznać Go osobiście, codziennie kontaktować się z Nim i zgodnie z Jego przyrzeczeniem spędzić z Nim wieczność.

A to, jak przekonał się pewien młody lekarz wraz ze swoją żoną, prowadzi do zmiany wszystkiego.

OD NAUKI DO BOGA

Nikt chyba nie był bardziej zaskoczony argumentami naukowymi na rzecz Boga, niż ten 77-letni lekarz medycyny o łagodnym głosie i posrebrzonych włosach, który siedział naprzeciwko mnie w oddzielnym pomieszczeniu pewnej południowo-kalifornijskiej restauracji.

Jego opowieść, podobna do tej opowiedzianej mi wcześniej przez Craiga o wschodnio-europejskiej pani fizyk, która znalazła Boga poprzez kosmologię, jest kolejnym świadectwem tego, że nauka ma zdolność wskazywania poszukującym ludziom na Boga. Jednak jest ona także czymś innym — mapą drogową mogącą wskazać dowolnemu człowiekowi, w jaki sposób powinien postępować, jeśli jest osobiście zainteresowany i pragnie przekonać się, czy wiara w Boga ma oparcie w faktach.

Viggo Olsen jest świetnym chirurgiem, którego życie było ściśle związane z nauką. Uzyskawszy dyplom *cum laude* ze studiów medycznych, stał się później pracownikiem Amerykańskiej Rady Chirurgii oraz Amerykańskiego Kolegium Chirurgów. Jego pełny tytuł to długi szereg liter stojących za jego nazwiskiem: M.S., M.D., Litt.D., D.H., F.A.C.S., F.I.C.S. oraz D.T.M.&H. Swój pierwotny sceptycyzm w sprawach duchowych przypisuje on swojej wiedzy naukowej i znajomościom w świecie nauki.

— Na chrześcijaństwo i na Biblię patrzyłem oczyma agnostyka — powiedział. — Moja żona Joan także była sceptykiem. Byliśmy przekonani, że nie ma niezależnego dowodu, iż istnieje Stwórca. Zamiast tego wierzyliśmy, że życie powstało przez procesy ewolucyjne.

Problemem byli rodzice Joan, którzy byli oddanymi chrześcijanami. Kiedy Viggo i Joan odwiedzili ich w 1951 roku w drodze do Nowego

Jorku, gdzie Viggo miał objąć posadę internisty w szpitalu miejskim, otrzymali od nich ogromną porcję propagandy religijnej. W dyskusjach przeciągających się do późnej nocy Viggo i Joan cierpliwie wyjaśniali, dlaczego chrześcijaństwo jest niezgodne ze współczesną nauką. Ostatecznie sfrustrowani, około drugiej nad ranem przy stole kuchennym zgodzili się sprawdzić osobiście wiarę chrześcijańską.

Olsen zapewniał, że jego badanie będzie szczere i uczciwe, jednak wewnątrz uknuł już pewien plan.

— Zupełnie nie miałem zamiaru robić obiektywnego studium — rozpamiętywał. — Tak jak chirurg nacina klatkę piersiową, chcieliśmy wedrzeć się do Biblii i powycinać z niej wszystkie jej żenujące błędy naukowe.

W swoim nowym miejscu zamieszkania Viggo i Joan wzięli arkusz papieru i umieścili na nim napis: „Błędy naukowe w Biblii". Byli przekonani, że z łatwością go zapełnią. Opracowali system wspólnych konsultacji tego, co znajdą w swoim indywidualnym poszukiwaniu. Po omówieniu robili listę pytań, które pozostawały bez odpowiedzi. Było ich coraz więcej. Kiedy Viggo miał szpitalny dyżur, Joan studiowała te zaległe sprawy. Potem, kiedy w pewne wieczory i weekendy oboje mieli wolne, studiowali, analizowali, dyskutowali i sprzeczali się razem. Problemy pojawiły się szybko, ale nie takie, jakich się spodziewali.

— Mieliśmy trudności ze znalezieniem tych naukowych błędów — powiedział. — Znajdowaliśmy coś, co wyglądało na błąd, jednak po pewnym namyśle i dalszym studiowaniu dochodziliśmy do wniosku, że nasze zrozumienie było powierzchowne. To zmuszało nas do bardziej starannego wnikania w sens tekstu.

Potem jakiś student dał im książkę z 1948 roku pod tytułem *Modern Science and Christian Faith* (Współczesna nauka a wiara chrześcijańska)[34]. Każdy z jej 13 rozdziałów został napisany przez innego naukowca na temat odkryć z danej dziedziny, wskazujących na Boga. Wprawdzie książka ta ukazała się jeszcze przed dokonaniem wielu z tych uderzających odkryć naukowych, które omawiane są na łamach niniejszej książki, niemniej jednak jej treść oszołomiła Viggo i Joan.

— To było dla nas wielkim wstrząsem — powiedział Olsen. — Po raz pierwszy zobaczyliśmy, że za chrześcijaństwem przemawiają waż-

kie argumenty. Z pewnością decyzja przyjęcia wiary nie byłaby popełnieniem intelektualnego samobójstwa.

PRZYGODA CAŁEGO ŻYCIA

Pochłaniali treść tej książki i wielu innych, które były w niej cytowane. W trakcie analizowania dowodów, doszli do kilku wniosków.

Po pierwsze stwierdzili, że są podstawy naukowe, by uważać, że wszechświat nie jest wieczny, lecz raczej zaistniał w pewnym momencie. Ponieważ wszechświat jest pełny mocy, energii cieplnej, energii atomowej i tak dalej, doszli do wniosku, że musiał zaistnieć za sprawą jakiejś potężnej siły.

Po drugie, patrząc na oczywistą sensowność budowy świata i ciała ludzkiego, aż po pojedyncze narządy i komórki, wywnioskowali, że moc, która doprowadziła wszechświat do istnienia, musi być także inteligentna.

Po trzecie doszli do przekonania, że niezależnie od wspaniałości ludzkiego umysłu jest coś jeszcze wspanialszego: zdolność ludzi do okazywania innym sympatii, życzliwości, miłości i współczucia. Ponieważ Stwórca musi być jeszcze wspanialszy niż stworzenie, musi On mieć także te same cechy.

W oparciu o dowody i argumenty niezależne od Biblii, byli w stanie odpowiedzieć na pierwsze z trzech kluczowych pytań, które były treścią ich badań: „Czy istnieje Bóg, który stworzył wszechświat?". Sami byli zaskoczeni swoim werdyktem: „Tak, osobowy Bóg i Stwórca istnieje".

Po ustaleniu tego faktu zaczęli badać pozostałe dwa istotne pytania: „Czy Bóg objawił samego siebie ludzkości poprzez Biblię lub inne święte pisma? I czy Jezus jest Synem Bożym — bóstwem zjednoczonym z człowieczeństwem — i czy może udzielić nam pomocy, jak sam twierdził?".

Badali dalej te tematy. Pewnego dnia, pracując w szpitalu, Viggo znalazł coś, co w jego przekonaniu było mocnym argumentem przeciwko chrześcijaństwu.

— Byłem z tego naprawdę dumny — powiedział mi odtwarzając tę scenę tak, jak gdyby wydarzyło się to przed miesiącem. — Spędziłem cały dzień ostrząc to w myślach. Nie mogłem się doczekać, kiedy powiem o tym Joan.

Po pracy przeszedł piechotą trzy bloki dzielące go od ich małego mieszkania.

— Do dziś pamiętam tę myśl, która uderzyła mnie, kiedy otworzyła drzwi i dała mi buziaka: *Jakże wspaniałą,, miłą mam ciężarną żonę!*

Wszedł i zamknął za sobą drzwi. Stojąc w przedpokoju, wyłuszczył swoją nową obiekcję przeciwko chrześcijaństwu. W końcu zapytał:

— Co o tym myślisz?

— Przez chwilę panowała cisza — wspominał. — Potem Joan spojrzała na mnie swoimi pięknymi, błękitnymi oczami i powiedziała:

— Ależ Vic, czy po tych wszystkich naszych studiach naprawdę nie uwierzyłeś jeszcze, że Chrystus jest Synem Bożym?

— W sposobie, w jaki to powiedziała i w spojrzeniu, jakim mnie ogarnęła, było coś takiego, że prawie momentalnie runęły wszystkie bariery, jakie pozostawały jeszcze w moim umyśle — powiedział. — Żadne argumenty nie stały już na przeszkodzie. Wszystko, czegośmy się dowiedzieli, połączyło się tworząc cudowny, potężny, świetlany, fantastyczny obraz Jezusa.

— Zawahałem się, a potem powiedziałem: „Tak. Naprawdę wierzę. Wiem, że to prawda". Aż do tego momentu nie wierzyłem w to, lecz z chwilą, kiedy upadły bariery, wiedziałem, że ma rację. Przeszliśmy do pokoju gościnnego i usiedliśmy na kanapie. „A co z tobą?", zapytałem.

— Rozstrzygnęłam tę sprawę kilka dni temu — odpowiedziała — ale bałam się ci o tym powiedzieć. Wszystko to, co przestudiowaliśmy i o czym dowiedzieliśmy się, ostatecznie przekonało mnie. O Biblii, o Chrystusie i o mojej potrzebie. O *naszej* potrzebie. My Go potrzebujemy! Kilka dni temu wiedziałam już, że jestem całkowicie przekonana.

— Ona już wcześniej pomodliła się — mówił dalej Viggo — i w modlitwie przyjęła Boży dar przebaczenia i życia wiecznego. I to zapoczątkowało największą przygodę w naszym życiu!

Pragnąc być w maksymalnym stopniu użytecznymi, Viggo i Joan zanosili do Boga odważną modlitwę, prosząc Go, by wysłał ich do miejsca pozbawionego zarówno chrześcijan jak i opieki medycznej. On wysłuchał ich i ostatecznie spędzili 33 lata w wyniszczonym przez nędzę Bangladeszu.

Tam założyli Chrześcijański Szpital Pamiątkowy jako ośrodek opieki medycznej i światła duchowego, gdzie niezliczeni ludzie znaleźli uzdrowienie i nadzieję. Oni i ich współpracownicy przyczynili się do powstania 120 kościołów. Ciepło odnosiła się do nich zarówno miejscowa ludność jak i władze kraju. Viggo został uhonorowany wizą nr 001 w dowód uznania ich zasług dla kraju i jego ludności.

— Zycie w takim niedorozwiniętym kraju musiało być chyba trudne — zauważyłem.

— Właściwie — odpowiedział z uśmiechem — była to najwspanialsza przygoda jaką mogliśmy przeżyć. Kiedy jest się w trudnym miejscu, kiedy wyzwania przerastają raz po raz wszelkie możliwości, kiedy człowiek pogrąża się w zupełnej bezradności i wylewa przed Bogiem w modlitwie swoje serce, a potem widzi, jak Bóg wyciąga rękę, dotyka człowieka i podnosi go, a sytuacja zostaje rozwiązana w sposób przewyższający wszystko, czego można się było spodziewać... To jest życie na miarę chrześcijanina! — powiedział z przejęciem, a jego oczy błyszczały. — Nie ma nic, co mogłoby się z tym równać. Doświadczaliśmy tego raz po raz, ciągle na nowo! Nie zamienilibyśmy tego za nic na świecie. Moim zdaniem znalezienie celu, dla którego Bóg nas stworzył, cokolwiek by nim było, a potem dążenie do niego z pełnym oddaniem, to najlepszy sposób na życie.

Viggo napisał w sumie trzy książki poświęcone ich przeżyciom. Szczególnie podoba mi się tytuł jednej z nich: *The Agnostic Who Dared to Search* (Agnostyk, który odważył się poszukiwać)[35], ponieważ wynika z niego, że badanie argumentów przemawiających za istnieniem Boga zawiera w sobie ryzyko. W pewnym momencie prawda, jaką człowiek odkryje, będzie domagać się od niego decyzji.

A to może doprowadzić do zmiany wszystkiego.

ZOSTAŁEŚ ZAPROJEKTOWANY DLA DOKONYWANIA ODKRYĆ

Aczkolwiek Viggo Olsen ma mocniejsze korzenie naukowe niż ja, istnieją pewne wyraźne podobieństwa w naszym podejściu do spraw nauki i wiary Czytaliśmy książki, zadawaliśmy pytania, poszukiwaliśmy śladów i szliśmy za dowodami bez względu na to, dokąd nas prowadziły Roztrząsaliśmy wszystko systematycznie i z zapałem, jak gdyby zależało od tego nasze życie.

A w rezultacie nasze życie, nasze podejście, nasza filozofia, nasz światopogląd, nasze priorytety i nasze relacje — wszystko to zostało zrewolucjonizowane. Na lepsze.

Jeśli pod względem duchowym jesteś sceptykiem lub poszukującym, to mam nadzieję, że zdecydujesz się przebadać ten materiał dowodowy osobiście dla siebie. Składające się z trzech punktów podejście Olsena może służyć jako dobra wytyczna:

- po pierwsze: czy istnieje Bóg, który stworzył wszechświat?
- po drugie: czy Bóg objawił samego siebie ludzkości poprzez Biblię lub inne święte pisma?
- po trzecie: czy Jezus jest Synem Bożym — bóstwem zjednoczonym z człowieczeństwem — i czy może udzielić nam pomocy, jak sam twierdził?

Niebawem odkryjesz, że wszechświatem rządzą zarówno prawa fizyczne jak i prawa duchowe. Prawa fizyczne wskazują nam na istnienie Stwórcy. Prawa duchowe mówią nam, jak możemy poznać Go osobiście, zarówno dziś, jak i na całą wieczność.

Należy wziąć pod uwagę, że nie jest On Stwórcą tylko w sensie ogólnym. Jest *twoim* Stwórcą. Zostałeś stworzony, aby kontaktować się z Nim w sposób tętniący życiem, dynamiczny i intymny. A jeśli będziesz szukać Go całym sercem, to On przyrzeka dostarczyć ci wszystkich wskazówek niezbędnych do znalezienia Go[36]. Być może nawet już przy czytaniu tej książki odczuwałeś, że On idzie za tobą w sposób subtelny, ale bardzo rzeczywisty.

Jak wskazują badania Gonzaleza i Richardsa, zostaliśmy stworzeni, by dokonywać odkryć. Czeka na ciebie największe odkrycie

twojego życia. Dlatego ufam, że będziesz śledzić wyniki badań naukowych, lecz że nie zatrzymasz się na tym. Nie poprzestawaj na samej ich intrygującej wymowie. Pozwól raczej, by poprowadziły cię dalej, ku tym niesamowitym implikacjom odnoszącym się do całego życia i do wieczności.

Dam ci taką radę: Poświęć chwilę czasu i niech te końcowe zdania, które tak umiejętnie sformułował Alister McGrath, przenikną do twojego wnętrza i staną się bodźcem kierującym cię ku najważniejszej przygodzie twojego życia:

> „Wielu ludzi odkryło, że ten niesamowity widok usianego gwiazdami nieba budzi uczucie podziwu i świadomość czegoś transcendentnego, co ma znaczenie duchowe Jednak to migotanie odległych gwiazd samo nie tworzy tego uczucia tęsknoty, lecz je tylko ujawnia. Te gwiazdy są katalizatorami naszego duchowego spojrzenia, które odsłania wewnętrzną pustkę i rodzi w nas pytanie, czy i jak można tę próżnię zapełnić.
>
> Czy nasze prawdziwe pochodzenie i przeznaczenie nie leży jakoś poza tymi gwiazdami? Czy nie istnieje ojczyzna, z której jesteśmy obecnie tułaczami, i do której w skrytości pragniemy wrócić? Czy gromadzące się w nas niezadowolenie i zniechęcenie naszą obecną egzystencją nie są wskazówką, że istnieje inny kraj, w którym znajduje się nasze prawdziwe przeznaczenie, i który w ten naprzykrzony sposób daje nam odczuć swoje istnienie?
>
> Czy nie należy dopuścić myśli, że nie tutaj mieliśmy być, lecz że w zasięgu jest inny kraj? Ze tu nie jesteśmy u siebie? Ze zgubiliśmy jakoś naszą drogę? Czy taki stan rzeczy nie uczyniłby naszej obecnej egzystencji zarówno dziwną jak i wspaniałą? Dziwną, gdyż nie tutaj jest nasze przeznaczenie, a wspaniałą, gdyż wtedy stałaby się ona podążaniem naprzód, ku prawdziwej nadziei. Piękno nocnego nieba i majestatyczny zachód słońca to ważne wskazówki naszego pochodzenia i ostatecznego spełnienia naszych najgłębszych pragnień. Lecz jeśli pomylimy te znaki drogowe z tym, na co one wskazują, to zwiążemy nasze nadzieje i tęsknoty z mniej ważnymi celami, które nie będą mogły ostatecznie zaspokoić naszego pragnienia sensu"[37].

PRZYPISY

[1] Cyt. w: Cal Thomas, „Gone Bananas", „World", 7 września 2002.

[2] John M. Templeton, *The Humble Approach,* s. 115.

[3] Zob.: Lee Strobel, *Reckless Homicide: Fords Pinio Tria/*, And Books, Sound Bend, Ind. 1980.

[4] Jonathan Wells, *Icons of Evolution*y s. 5.

[5] Klaus Dose, „The Origin of Life: More Questions than Answers", „Interdisciplinary Science Review"13 (1998).

[6] Robert Roy Britt, „The Year s Top Ten Space Mysteries", dostępne pod adresem: *www.msnbc.com/news/851919.asp?vts=122820022235* (wejście 28 grudnia 2002 r.).

[7] Michael Denton, *Evolution: A Theory in Crisis*y s. 358.

[8] Tamże, s. 162.

[9] Roger Lewin, „Evolutionary Theory Under Fire", „Science" 210 (listopad 1980 r.).

[10] John Polkinghorne, *Quarks, Chaos, and Christianity*, Crossroad, New York 1994, s. 25.

[11] Biblia: Księga Psalmów 102,26.

[12] Biblia: Księga Powtórzonego Prawa 4,35.

[13] Biblia: Księga Psalmów 90,2.

[14] Biblia: Ewangelia według św. Jana 4,24.

[15] Biblia: Księga Rodzaju 17,1. Według teologa Miliarda J. Ericksona, „Bóg jest osobowy. Jest indywidualnym bytem, posiadającym samoświadomość i wolę, zdolnym do odczuwania, decydowania i wzajemnych relacji z innymi osobowymi i społecznymi istotami". Miliard J. Erickson, *Christian Theology*, Baker, Grand Rapids, Mich. 1985, s. 269.

[16] Biblia: Księga Rodzaju 1,3.

[17] Biblia: Księga Psalmów 104,24.

[18] Biblia: Księga Nahuma 1,3.

[19] Biblia: Księga Psalmów 139,13-14.

[20] Biblia: Księga Psalmów 33,5.

[21] Biblia: 1 Księga Królewska 8,27.

[22] Biblia: List do Kolosan 1,16; Księga Przysłów 16,4.

[23] Biblia: Księga Izajasza 25,8.

[24] Biblia: List do Rzymian 1,20.

[25] Michael Shermer, *How We Believe*, s. 123.

[26] Alister McGrath, *Glimpsing the Face of God*, s. 22.

[27] Gregg Easterbrook, „The New Convergence", „Wired", grudzień 2002.

[28] Cyt. w: John Polkinghorne, *Quarks, Chaos and Christianity*, s. 35.

[29] Zob.: Candace Adams, „Leading Nanoscientist Builds Big Faith", „Baptist Standard", 15 marca 2002.

[30] Cyt. w: Margaret Wertheim, „The Pope s Astrophysicist", „Wired", grudzień 2002 r.

[31] John Polkinghorne, *Quarks, Chaos, and Christianity*, ss. 98-100.

[32] Tamże, s. 13.

[33] Alister McGrath, *Glimpsing the Face of God*, s. 44.

[34] Zob.: American Scientific Affiliation, *Modern Science and Christian Faith*, Van Kampen, Wheaton, 111.1948.

[35] Viggo Olsen, 7*he Agnostic Who Dared to Search*, Moody, Chicago 1974. Pozostałe jego książki to *Daktar* oraz *DaktarII*$_y$ obie opublikowane w wydawnictwie Moody.

[36] W biblijnej Księdze Jeremiasza 29,13 Bóg mówi: „Będziecie Mnie szukać i znajdziecie Mnie, albowiem będziecie Mnie szukać z całego serca" (w angielskim: *gdy* będziecie Mnie szukać z całego serca — uw. tłum.)

[37] Alister McGrath, *Glimpsing the Face of God,* ss. 51,53.

WYKAZ SKRÓTÓW NAZW KSIĄG BIBLIJNYCH

STARY TESTAMEN

1 Ks. Mojżeszowa	1 M
2 Ks. Mojżeszowa	2 M
3 Ks. Mojżeszowa	3 M
4 Ks. Mojżeszowa	4 M
5 Ks. Mojżeszowa	5 M
Księga Jozuego	Joz
Księga Sędziów	Sdz
Księga Rut	Rt
1 Księga Samuela	1 Sm
2 Księga Samuela	2 Sm
1 Księga Królewska	1 Kri
2 Księga Królewska	2 Kri
1 Księga Kronik	1 Krn
2 Księga Kronik	2 Krn
Księga Ezdrasza	Ezd
Księga Nehemiasza	Ne
Księga Estery	Est
Księga Joba	Job
Księga Psalmów	Ps
Przypow. Salomona	Prz
Księga Kazn. Salomona	Kzn
Pieśń nad Pieśniami	PnP
Księga Izajasza	Iz
Księga Jeremiasza	Jr
Treny	Tr
Księga Ezechiela	Ez
Księga Daniela	Dn
Księga Ozeasza	Oz
Księga Joela	Jl
Księga Amosa	Am
Księga Abdiasza	Ab
Księga Jonasza	Jo
Księga Micheasza	Mi
Księga Nahuma	Na
Księga Habaku	Ha
Księga Sofoniasza	So
Księga Aggeusza	Ag
Księga Zachariasza	Za
Księga Malachiasza	Ml

NOWY TESTAMENT

Ewangelia Mateusza	Mt
Ewangelia Marka	Mk
Ewangelia Łukasza	Łk
Ewangelia Jana	J
Dzieje Apostolskie	Dz
List Pawła do Rzymian	Rz
1 List Pawła do Koryntian	1 Kor
2 List Pawła do Koryntian	2 Kor
List Pawła do Galacjan	Ga
List Pawła do Efezjan	Ef
List Pawła do Filipian	Flp
List Pawła do Kolosan	Kol
1 List Pawła do Tesaloniczan	1 Tes
2 List Pawła do Tesaloniczan	2 Tes
1 List Pawła do Tymoteusza	1 Tm
2 List Pawła do Tymoteusza	2 Tm
List Pawła do Tytusa	Tt
List Pawła do Filemona	Flm
List do Hebrajczyków	Hbr
List Jakuba	Jk
1 List Piotra	1 P
2 List Piotra	2 P
1 List Jana	1 J
2 List Jana	2 J
3 List Jana	3 J
List Judy	Jud
Objawienie Jana	Obj

DOMOWY PORADNIK MEDYCZNY

Pod redakcją

prof. dr. hab. med. Kazimierza Janickiego

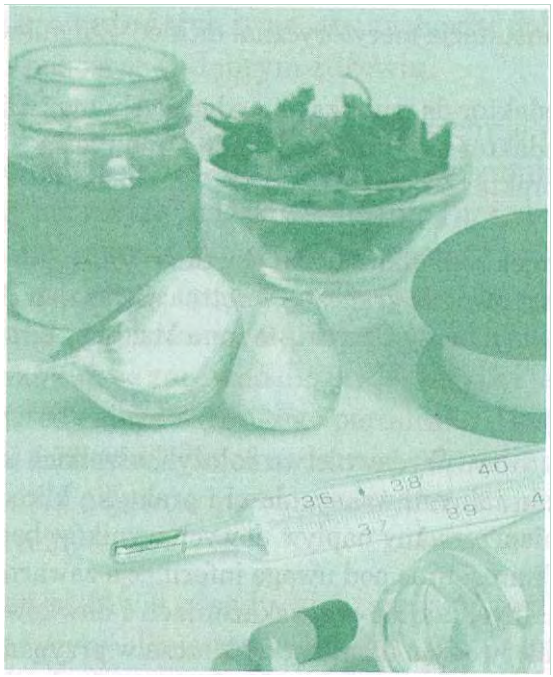

Wydanie V
zmienione i rozszerzone

Warszawa
Wydawnictwo Lekarskie PZWL

Spis treści

Rozdział 1

Środowiskowe uwarunkowania zdrowia lub choroby - *Kazimierz Janicki* *1*

Genetyczne i adaptacyjne uwarunkowania zdrowia lub choroby *4*
Uwarunkowania zdrowia *5*
Środowiskowe uwarunkowania zdrowia *5*
Środowisko wewnętrzne *6* Środowisko zewnętrzne 7 Środowisko zawodowe *8*
Leczniczo-profilaktyczna działalność służby zdrowia *8*
Prozdrowotne zwyczaje i styl życia *9*
Uwarunkowania choroby *9*
Środowiskowe uwarunkowania chorób *9*
Chorobotwórcze skażenia powietrza *9* Chorobotwórcze skażenia wody konsumpcyjnej *10* Chorobotwórcze skażenia gleby 11 Chorobotwórcze skażenia żywności 11 Szkodliwe czynniki środowiska zawodowego *13*
Profilaktyka zdrowia i choroby *13*
Higiena życia codziennego *13*
Racjonalna profilaktyka ekologiczna *13*
Racjonalna profilaktyka żywieniowa *13*
Inne czynniki warunkujące zdrowie i chorobę *14*
Nawyki i używki *14*
Uzależnienia *14*

Rozdział 2

Najczęstsze objawy chorobowe - *Kazimierz Janicki* *15*

Bezsenność *15*
Biegunka *16*
Bladość *16*
Bóle gardła *17*
Bóle głowy *17*
Bóle głowy jako objaw różnych stanów zapalnych 17
Bóle głowy pochodzenia naczyniowego *17*
Bóle głowy pochodzenia migrenowego 17 Bóle głowy naczynioruchowe *18* Bóle głowy w nadciśnieniu, niedociśnieniu i miażdżycy *19* Bóle głowy w okresie przekwitania u kobiet *19*
Bóle głowy pochodzenia toksycznego *20*
Bóle głowy pourazowe *20*
Bóle głowy w chorobach oczu *20*
Bóle głowy w chorobach uszu *20*
Bóle głowy w chorobach zatok przynosowych . . *20*
Bóle głowy w następstwie zmian w obrębie szyi i karku *20*
Bóle głowy związane z zaburzeniami psychicznymi *20*
Bóle nerwów twarzy i głowy (tzw. nerwobóle) .. *21*
Bóle w jamie brzusznej *21*
Bóle brzucha po stronie prawej *21*
Bóle w podbrzuszu *22*
Bóle w nadbrzuszu *22*
Kolka jelitowa *22*

Kolka nerkowa . . . 22
Kolka wątrobowa (żółciowa) . . . 23
Wzdęcia brzucha . . . 23
Bóle w klatce piersiowej . . . 24
Bóle zlokalizowane w okolicy serca . . . 24
Ból w dusznicy bolesnej 24 Bóle w nerwicy serca 24 Bóle w zawale serca 25
Bóle umiejscowione poza okolicą serca . . . 25
Nerwoból międzyżebrowy 25
Bóle w okolicy lędźwiowo-krzyżowej . . . 26
Bóle w przypadku lumbalgii . . . 26
Bóle w dyskopatii . . . 26
Bóle w napadzie kolki nerkowej . . . 26
Ból jądra . . . 26
Ból karku i obręczy barkowej . . . 21
Bóle kończyn . . . 28
Bóle kręgosłupa . . . 29
Ból oka . . . 29
Ból ucha . . . 30
Ból zęba . . . 30
Brak apetytu . . . 30
Chrapanie . . . 30
Chrypka . . . 31
Chudnięcie . . . 31
Cuchnięcie z ust . . . 31
Czkawka . . . 32
Dreszcze . . . 32
Drgawki . . . 33
Drżenie . . . 33
Duszność . . . 33
Duszność w astmie oskrzelowej . . . 34
Duszność w dychawicy sercowej . . . 35
Gorączka . . . 35
Jadłowstręt w anorexia nervosa . . . 36
Kaszel . . . 36
Kołatanie serca . . . 38
Krwiak . . . 38
Krwiomocz . . . 38
Krwioplucie . . . 39
Krwotok . . . 40
Krwotok z dróg rodnych . . . 40
Krwotok z nosa . . . 40
Krwotok z płuc . . . 40
Krwotok z przewodu pokarmowego . . . 41
Krwotok z żylaka zewnętrznego . . . 41
Kurcz . . . 41
Lęk . . . 43
Łzawienie . . . 43
Niedocukrzenie krwi . . . 43
Niedowład (paraliż) . . . 43
Niestrawność . . . 43
Nudności . . . 44
Obrzęki . . . 44
Obrzęki alergiczne . . . 44
Obrzęki pochodzenia nerkowego . . . 45
Obrzęki pochodzenia sercowego lub zastoinowego . . . 45
Obrzęki w chorobach wątroby . . . 45
Odbijanie . . . 46
Omdlenie . . . 46
Osłabienie . . . 47
Otyłość . . . 47
Plwocina (zmiany) . . . 47
Powiększenie węzłów chłonnych . . . 48
Pragnienie nadmierne . . . 49
Sinica . . . 49
Siniec (podbiegnięcie krwawe) . . . 49
Stolec smolisty . . . 50
Sztywność karku . . . 50
Szum w uszach . . . 50
Świąd skóry . . . 50
Udar cieplny i słoneczny . . . 51
Upośledzenie pamięci . . . 51
Upośledzenie słuchu . . . 52
Utrata przytomności . . . 52
Wybroczyny . . . 52
Wydzieliny . . . 52
Wymioty . . . 53
Wypadanie nadmierne włosów . . . 53
Wzmożone pragnienie . . . 54
Zaburzenia czucia . . . 54
Zaburzenia łaknienia (apetytu) . . . 54
Zaburzenia mowy . . . 55
Zaburzenia połykania . . . 55
Zaburzenia równowagi . . . 56
Zaburzenia rytmu serca . . . 56
Zaburzenia słuchu . . . 56
Zaburzenia świadomości . . . 56
Zaburzenia tętna . . . 56
Tętno przyspieszone . . . 57
Tętno zwolnione . . . 57
Zaburzenia w oddawaniu moczu . . . 57
Bezmocz . . . 57
Bolesne parcie na mocz . . . 57
Częste oddawanie moczu . . . 58
Nietrzymanie moczu (niekontrolowane oddawanie moczu) . . . 58
Skąpomocz . . . 58
Wielomocz . . . 58
Wzmożone oddawanie moczu w nocy . . . 58
Zatrzymanie oddawania moczu . . . 58
Zmiany w wyglądzie moczu . . . 59
Zaburzenia wzroku . . . 59
Zaparcia . . . 59
Zmiany w wyglądzie stolca . . . 60
Zapaść krążeniowa . . . 60
Zawroty głowy . . . 60
Zgaga . . . 61
Zmiany wyglądu paznokci . . . 61
Żółtaczka . . . 62

Rozdział 3

Ostre zatrucia - *Janusz Pach* 65

Podstawowe pojęcia z zakresu toksykologii 65
Definicja trucizny 65
Definicja zatrucia 66
Rodzaje zatruć 66
Kliniczny podział zatruć 66
Częstość występowania ostrych zatruć 66
Organizacja leczenia ostrych zatruć w Polsce 66
Ośrodki toksykologiczne, informacja toksykologiczna 66
Zasady rozpoznawania ostrych zatruć 68
Ogólne zasady postępowania w ostrych zatruciach . 69
Ważniejsze zabiegi ratownicze stosowane w ostrych zatruciach 70
Wywoływanie wymiotów 70
Przeczyszczenie 70
Odtrutki nieswoiste 70
Zatrucia lekami 71
Leki nasenne 71
Leki neuroleptyczne 73
Leki przeciwdepresyjne 73
Leki nasercowe 75
Blokery kanału wapniowego 75
Niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki przeciwbólowe 75
Leki psychostymulujące 78
Narkotyki 79
Alkohole 80
Alkohol etylowy 80
Alkohol metylowy 80
Glikol etylenowy 81
Rozpuszczalniki organiczne 81
Benzen 82
Benzyna 82
Czterochlorek węgla 83
Środki czyszczące do użytku domowego 83
Wybielacze domowego użytku 83
Amoniak 83
Środki do czyszczenia muszli klozetowych 84
Mieszanie środków czyszczących 84
Środki dezynfekujące 84
Środki do mycia naczyń 84
Gazy duszące 85
Tlenek węgla 85
Siarkowodór 87
Cyjanowodór (kwas pruski) i cyjanki 88
Gazy drażniące 88
Chlor 88
Fluor 88
Fosgen 89
Substancje żrące (kwasy, zasady) 89
Metale ciężkie i ich sole 89
Ołów 89
Czteroetylek ołowiu 90
Rtęć 90
Kadm 91
Tal 92
Insektycydy (środki owadobójcze) 93
Insektycydy polichlorowe 93
Insektycydy fosforoorganiczne 93
Grzyby trujące 94
Inne trucizny pochodzenia roślinnego 97
Filodendron 97
Difenbachia 97
Wilczomlecz piękny (poinsecja, poinsecja nadobna, gwiazda betlejemska) 97
Ostrokrzew 97
Pieprzowiec roczny - papryka 98
Bluszcz trujący 98
Pokrzyk wilcza jagoda (wilcza jagoda) 98
Lulek czarny 98
Bieluń dziędzierzawa 98
Konwalia majowa 99
Miłek wiosenny (gorzykwiat żółty, gorzekwiat) 99
Cis pospolity 99
Wawrzynek wilczełyko (wilczełyko) 99
Dziki bez czarny 100
Jady zwierzęce 100
Zatrucia spowodowane przez owady 100
Zatrucia spowodowane ukąszeniem żmii zygzakowatej 100

Rozdział 4

Reanimacja i postępowanie w stanach nagłego zagrożenia życia - *Marek Sych* 101

Nagłe zagrożenie życia 101
Co to jest reanimacja? 101
Kto jest obiektem reanimacji? 102
Co dzieje się w organizmie w stanie zagrożenia życia? 103
Jak rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia krwi? . . 104
Zatrzymanie oddychania 105
Duszący się człowiek 106
Zaburzenia czynności ośrodkowego układu nerwowego 106
Jak rozpoznać rodzaj zagrożenia i jak działać skutecznie? 107
Czy chory jest przytomny? 107
Czy chory oddycha? 107
Czy chory ma utrzymane krążenie? 108
Czy jest to śmierć kliniczna? 108
Technika zabiegów reanimacyjnych 109
Przywracanie i utrzymywanie drożności dróg oddechowych 109
Oczyszczanie jamy ustnej i gardła 112

Sztuczne oddychanie powietrzem wydychanym przez ratownika . . . 112
Sposób „usta-usta" 113 Sposób „usta--nos" 114 Sposób „usta-usta-nos" 114
Ułożenie boczne ustalone . . . 114
Sztuczne krążenie krwi (pośredni masaż serca) . . . 115

Rozdział 5

Przygotowanie chorych i materiałów biologicznych do badań diagnostycznych - *Kazimierz Janicki* . . . 117

Badania kliniczno-laboratoryjno-aparaturowe . . . 117
Krew jako materiał do badań diagnostycznych 118
Morfologia krwi 118 Odczyn opadania krwinek czerwonych 119 Biochemiczne analizy krwi 119 Bakteriologiczne badanie krwi 120 Serologiczne i immunologiczne badanie krwi 120
Mocz jako materiał do badań diagnostycznych 120
Dobowa zbiórka moczu 121 Ogólne badanie moczu 121 Bakteriologiczne badanie moczu 122
Plwocina jako materiał do badań diagnostycznych . . . 122
Ogólne badanie plwociny 123 Cytologiczne badanie plwociny 123 Bakteriologiczne badanie plwociny 123
Kał jako materiał do badań diagnostycznych . . 123
Ogólne badanie kału 124 Parazytologiczne badanie kału 124 Bakteriologiczne badanie kału 124 Badanie mikologiczne kału 124
Treść żołądkowa jako materiał do badań diagnostycznych . . . 125
Treść dwunastnicza jako materiał do badań diagnostycznych . . . 125
Wymiociny jako materiał do badań diagnostycznych . . . 126
Papierkowe testy diagnostyczne . . . 126
Badania obrazowe i izotopowe . . . 126
Badania radiologiczne . . . 126
Badanie radiologiczne klatki piersiowej 127 Badanie radiologiczne dróg żółciowych 127 Badanie radiologiczne układu moczowego 128 Badanie radiologiczne przewodu pokarmowego 128
Badania izotopowe . . . 128
Badania ultrasonograficzne . . . 129
Badania echokardiograficzne 129 Ultrasonografia jamy brzusznej 129
Tomografia komputerowa . . . 130
Rezonans magnetyczny . . . 130
Badania endoskopowe (wziernikowanie) . . . 130
Badania elektrofizjologiczne . . . 131
Badania elektrokardiograficzne 131 Badania elektroencefalograficzne 131 Badania elektromiograficzne 131

Rozdział 6

Promieniowanie jonizujące - *Bohdan Huszno* . . . 133

Definicja. Podstawy fizyczne . . . 133
Podstawy fizyczne promieniowania jonizującego . . . 135
Różnice między radioizotopami . . . 136
Naturalne źródła promieniowania . . . 139
Promieniowanie kosmiczne . . . 139
Promieniowanie ziemskie . . . 139
Sztuczne źródła promieniowania . . . 141
Narażenie wywołane różnymi źródłami promieniowania . . . 142
Wykrywanie i pomiary promieniowania jonizującego . . . 143
Skutki biologiczne narażenia na promieniowanie . . . 144
Ochrona przed skutkami promieniowania . . . 145
Zastosowanie promieniowania jonizującego w medycynie . . . 146
Pozamedyczne użytkowanie promieniowania jonizującego . . . 148

Rozdział 7

Zdrowie psychiczne - *Jacek Bomba* . . . 149

Przyczyny zaburzeń psychicznych . . . 150
Znaczenie rodziny w powstawaniu i przebiegu zaburzeń psychicznych . . . 154
Uwarunkowania genetyczne . . . 154
Zaspokajanie potrzeb . . . 154
Stymulowanie rozwoju funkcji psychicznych . . . 156
Rozwój rodziny . . . 157
Przekazy międzypokoleniowe . . . 157
Dziedziczenie społeczne . . . 158
Delegowanie . . . 158
Niewidoczne lojalności . . . 159
Opieka nad chorym . . . 159
Zmiany w wyniku przemian społecznych . . . 159
Brzemię choroby psychicznej . . . 160
Zaburzenia psychiczne dzieci . . . 160
Zaburzenia psychiczne dorastających . . . 162
Zaburzenia psychiczne dorosłych . . . 164

Zaburzenia nerwicowe 164
Zaburzenia nastroju 166
Zaburzenia z grupy schizofrenii 167
Zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych 170
Zaburzenia psychoorganiczne 172
Zaburzenia osobowości 172
Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego 173
Leczenie zaburzeń psychicznych 175
Niektóre problemy prawne związane z zaburzeniami psychicznymi i ich leczeniem 176

Rozdział 8

Wybrane problemy z zakresu ciąży, porodu i połogu - *Krzysztof Rytlewski, Zbigniew Zdebski* 179

Zapłodnienie 179
Ciąża 180
Rozpoznanie ciąży 180
Zmiany organizmu kobiety związane z ciążą 181
Czas trwania ciąży 181
Zachowanie się i odżywianie kobiety w ciąży 182
Tryb życia kobiety w ciąży *182* Ubiór kobiety ciężarnej *182* Żywienie *183*
Opieka przedporodowa 184
Przygotowanie do zajścia w ciążę 184
Pierwsza wizyta u lekarza 184
Niektóre powikłania ciąży 185
Poronienie samoistne 185
Poród przedwczesny 185
Ciąża pozamaciczna 185
Wymioty w okresie ciąży 186
Nadciśnienie ciążowe (zatrucie ciążowe, gestoza) 186
Choroby układu moczowego 186
Immunizacja matczyno-płodowa 187
Tarczyca w przebiegu ciąży 187
Cukrzyca w przebiegu ciąży 187
Choroby zakaźne w przebiegu ciąży 188
Ciąża wielopłodowa 189
Poród 189
Poród fizjologiczny 189
Początek porodu 189
Poród zabiegowy 190
Poród w znieczuleniu 190
Połóg 190
Laktacja (wydzielanie mleka) 193

Rozdział 9

Choroby wieku rozwojowego - *Czesław Szmigiel* 195

Rozwój fizyczny dzieci i młodzieży 195
Potrzeba znajomości rozwoju dziecka 195
Organizm matki jako środowisko rozwoju płodu 196
Niekorzystne czynniki dla rozwoju płodu i dziecka 196
Ciąża wysokiego ryzyka i dziecko ryzyka *196* Choroby zakaźne matki w okresie ciąży zaburzające rozwój płodu *198* Warunki społeczno-bytowe a rozwój płodu i noworodka *199* Inne niekorzystne czynniki dla rozwoju noworodka *200*
Korzystne czynniki dla rozwoju dziecka 201
Morfologiczne i fizjologiczne cechy organizmu dziecka 202
Rozwój dziecka 203
Wzrastanie i zwiększanie masy ciała *203* Zmiany proporcji ciała w okresie rozwoju *204* Kształtowanie się postawy ciała w okresie rozwoju *205* Rozwój uzębienia *205*
Okresy rozwoju dziecka i ich charakterystyka 205
Okresy życia płodowego (wewnątrzmacicznego) 205
Okresy życia po urodzeniu 206
Okres noworodkowy (1-28 dni) *206* Okres niemowlęcy (2-12 miesiąc życia) *207* Okres poniemowlęcy, czyli młodszego dziecka (1-3 rok życia) *210* Okres przedszkolny (4-6 rok życia) *214* Okres szkolny (7-16 rok życia) *214* Okres młodzieńczy 225
Problemy zdrowotne w wieku rozwojowym 218
Problemy zdrowotne okresu noworodkowego 218
Częściej występujące choroby wrodzone u noworodka *218* Niektóre choroby nabyte noworodków związane z urazem porodowym *220* Częściej występujące choroby nabyte noworodków związane z zakażeniem ***222***
Problemy zdrowotne okresu niemowlęcego 223
Zapalenie oskrzeli *223* Zapalenie płuc *224* Zapalenie ucha środkowego *224* Ulewanie pokarmu przez niemowlęta *224* Wymioty *225* Płacz niemowląt *226*
Najczęstsze objawy chorobowe w dzieciństwie 226
Gorączka *226* Bóle brzucha *227* Bóle głowy *228* Kaszel *229* Obrzęki *229* Wysypka skórna *230*
Choroby metaboliczne 231
Cukrzyca u dzieci *231*
Wybrane choroby układu pokarmowego 232

Biegunka bakteryjna *232* Biegunka pochodzenia wirusowego *232* Objawy biegunki *232* Zaparcia *234* Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego *234* Zespoły upośledzonego wchłaniania *235*
Wybrane choroby układu nerwowego *235*
Drgawki u dzieci *235* Mózgowe porażenie dziecięce *237*
Wybrane choroby układu oddechowego *238*
Zakażenie górnych dróg oddechowych *238* Zakażenia dolnych dróg oddechowych *239*
Alergia u dzieci *241*
Podstawowe wiadomości o alergii *241* Atopia u dzieci *242* Eozynofilia *242* Choroby skóry na tle alergicznym *242* Alergia pokarmowa *243* Alergia układu oddechowego *244*
Wybrane choroby układu moczowego *246*
Zakażenie układu moczowego *247* Zespół nerczycowy *248* Moczenie mimowolne *249*
Otyłość i nadwaga u dzieci i u młodzieży *249*
Aktywność ruchowa i dieta ubogoenergetyczna w zapobieganiu i leczeniu otyłości *251*

Rozdział 10

Choroby narządów wewnętrznych

- Kazimierz Janicki *253*

Choroby układu krążenia *253*
Zaburzenia rytmu serca *254*
Choroby zapalne serca *255*
Zapalenie wsierdzia *256* Zapalenie mięśnia sercowego *257* Zapalenie osierdzia *257* Zapobieganie chorobom zapalnym serca *258*
Wady serca *258*
Podział wad serca *259* Wady serca wrodzone *259* Wady serca nabyte *259* Zapobieganie wadom serca *259* Człowiek z wadą serca ***260***
Choroba niedokrwienna serca *260*
Dusznica bolesna *261* Zawał serca *262* Zapobieganie chorobie niedokrwiennej serca *263*
Nadciśnienie tętnicze *263*
Nadciśnienie tętnicze pierwotne (choroba nadciśnieniowa) *264* Nadciśnienie tętnicze wtórne (objawowe) *265* Człowiek z nadciśnieniem tętniczym *266*
Niedociśnienie tętnicze *266*
Niedociśnienie tętnicze pierwotne (choroba niedociśnieniowa) *267* Niedociśnienie tętnicze wtórne (objawowe) *267* Człowiek z niedociśnieniem tętniczym *268*
Przewlekłe „serce płucne" *268*
Choroby naczyń obwodowych *269*
Choroby tętnic *269* Choroby żył *271*
Niewydolność krążenia *273*
Ostra niewydolność krążenia *273* Przewlekła niewydolność krążenia *274*
Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w chorobach układu krążenia *275*
Zapobieganie chorobom układu krążenia *275*
Choroby układu krwiotwórczego *276*
Podstawowe wiadomości dotyczące układu krwiotwórczego i zaburzeń jego czynności . . . *276*
Zaburzenia czynności układu krwiotwórczego . *276*
Zaburzenia czynności układu czerwonokrwinkowego *276*
Zmiany w układzie białokrwinkowym *282*
Hipoleukocytozy *282* Hiperleukocytozy *285*
Zaburzenia krzepnięcia krwi *288*
Istota skaz krwotocznych *289* Podział skaz krwotocznych *289*
Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w chorobach układu krwiotwórczego *295*
Zapobieganie chorobom układu krwiotwórczego *296*
Choroby układu oddechowego *297*
Stany alergiczno-skurczowe układu oddechowego *298*
Astma oskrzelowa (dychawica oskrzelowa) *298* Stany skurczowe oskrzeli *299*
Stany zapalne układu oddechowego *300*
Zapalenia dróg oddechowych *300* Zapalenie płuc *301* Ropień płuca *302* Zapalenie opłucnej *303* Ropniak opłucnej *304* Krwiak opłucnej *304*
Zmiany nowotworowe w układzie oddechowym . *304*
Rak oskrzela *304* Rak płuca *305* Nowotwory opłucnej *305*
Inne stany chorobowe układu oddechowego . . *306*
Rozstrzenie oskrzeli *306* Rozedma płuc *306* Pylice płuc *307* Zator tętnicy płucnej i zawał płuca *308* Odma opłucnowa *308*
Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w chorobach układu oddechowego *309*
Zapobieganie chorobom układu oddechowego . . *309*
Gruźlica *310*
Gruźlica jako choroba zakaźna i zaraźliwa . . . *310*
Gruźlica jako choroba społeczna *311*
Gruźlica pierwotna *311*
Gruźlica popierwotna *312*
Gruźlicze zapalenie węzłów chłonnych *313* Popierwotna gruźlica płuc *313* Gruźlica

prosówkowa 323 Gruźlica układu moczowego *314* Gruźlica układu trawiennego *314* Gruźlica kości i stawów *315* Gruźlicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu 325 Inne postacie gruźlicy *316*
Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w gruźlicy *316*
Zapobieganie gruźlicy *317*
Choroby przewodu pokarmowego *318*
Podstawowe wiadomości dotyczące zaburzeń czynności przewodu pokarmowego *318*
Najczęstsze choroby przełyku *319*
Zaburzenia czynnościowe przełyku *319* Stany zapalne i zwężenia przełyku *319* Żylaki przełyku *320* Rak przełyku *320*
Najczęstsze choroby żołądka i dwunastnicy . . . *320*
Zaburzenia czynnościowe żołądka i dwunastnicy *320* Zapalenie żołądka i dwunastnicy *321* Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy *322* Rak żołądka *324* Zespół dolegliwości po wycięciu żołądka *325*
Najczęstsze choroby jelit *326*
Stany zapalne jelit *327* Zespoły upośledzonego wchłaniania *330* Nadpobudliwość jelita grubego *331* Zaparcie nawykowe 332 Nowotwory jelit 333 Uchyłki przewodu pokarmowego *335* Polipy przewodu pokarmowego 335 Guzki krwawnicze (hemoroidy) *336*
Najczęstsze choroby wątroby *336*
Zapalenia wątroby *336* Ropień wątroby 337 Toksyczne uszkodzenie wątroby *338* Marskość wątroby *338* Nowotwory wątroby *340*
Najczęstsze choroby dróg żółciowych *340*
Zaburzenia czynności ruchowej dróg żółciowych *340* Stany zapalne pęcherzyka żółciowego *341* Kamica żółciowa *342* Nowotwory dróg żółciowych *344* Zespół dolegliwości po wycięciu pęcherzyka żółciowego *344* Wskazówki dietetyczne *345* Tryb życia *346*
Najczęstsze choroby trzustki *346*
Zapalenie trzustki *346* Rak trzustki *347* Podstawowe zasady dietetyczne w chorobach trzustki *348*
Choroby układu moczowo-płciowego *348*
Choroby nerek *349*
Zapalenia nerek *349* Mocznica 352 Zespół nerczycowy 353 Rak nerki *354* Torbielowatość nerki *354*
Choroby dróg moczowych *355*
Kamica dróg moczowych (nerkowa) 355 Zapalenie cewki moczowej i pęcherza moczowego 355 Zapalenie miedniczek nerkowych *356* Nowotwory dróg moczowych 357
Choroby gruczołu krokowego 357
Zapalenie gruczołu krokowego 357 Gruczolak gruczołu krokowego *358* Rak gruczołu krokowego *358*
Choroby gruczołów dokrewnych *358*
Choroby przysadki *360*
Stany nadczynności przysadki *360* Stany niedoczynności przysadki *361*
Choroby gruczołu tarczowego (tarczycy) *362*
Wole proste *362* Niedoczynność gruczołu tarczowego (tarczycy) *362* Nadczynność gruczołu tarczowego (tarczycy) *363*
Choroby gruczołów przytarczycznych *364*
Nadczynność gruczołów przytarczycznych *364* Niedoczynność gruczołów przytarczycznych *364*
Choroby nadnerczy *365*
Niedoczynność kory nadnerczy *365* Nadczynność kory nadnerczy *366* Niedoczynność części rdzennej nadnerczy 367 Nadczynność części rdzennej nadnerczy *367*
Choroby wysp trzustkowych *367*
Choroby gruczołów płciowych *368*
Zaburzenia czynności wewnątrzwydzielniczej jąder *368* Zaburzenia czynności wewnątrzwydzielniczej jajników *369*
Uwagi końcowe *370*
Choroby przemiany materii *371*
Cukrzyca 372
Obraz kliniczny cukrzycy *372* Zasady leczenia cukrzycy 373 Zasady żywienia w cukrzycy *376* Stan niedocukrzenia *376* Śpiączka cukrzycowa 377 Powikłania naczyniowe w cukrzycy 377 Zapobieganie cukrzycy *378*
Skaza moczanowa (dna) *378*
Hiperlipoproteinemie *379*
Otyłość *380*
Choroby reumatyczne *382*
Choroba reumatyczna *383*
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa . *383*
Reumatoidalne zapalenie stawów *383*
Choroby zwyrodnieniowe stawów *384*
Zwyrodnienie stawów kolanowych 385 Zwyrodnienie stawów biodrowych 385 Zwyrodnienie stawów kręgosłupa 385

Rozdział 11

Choroby zakaźne - *Jolanta Czyżowska* ... .387

Czynnik chorobotwórczy w chorobach zakaźnych . . .387
Bakterie jako zakaźny czynnik chorobotwórczy. 387
Wirusy jako zakaźny czynnik chorobotwórczy. 388
Riketsje jako zakaźny czynnik chorobotwórczy. 388
Grzyby jako zakaźny czynnik chorobotwórczy. 389
Pasożyty jako zakaźny czynnik chorobotwórczy. 389
Podstawowe elementy zakażenia. 390
Drogi przenoszenia (transmisji) zakażenia. 390
Choroby zakaźne wieku rozwojowego. 391
Choroby wysypkowe wieku dziecięcego. 391
Odra *391* Ospa prawdziwa *392* Ospa wietrzna *393* Różyczka *394* Rumień nagły (gorączka trzydniowa) *395* Rumień zakaźny *395* Płonica (szkarlatyna) *395*
Zakażenia układu oddechowego. 396
Krztusiec (koklusz) *396* Błonica (dyfteryt) *397* Mononukleoza zakaźna *398* Zapalenie migdałków podniebiennych i gardła (angina) *399* Zapalenia krtani *400* Zapalenie oskrzeli *400* Zapalenie płuc *401*
Zakażenia układu pokarmowego. 403
Biegunki *403* Zakażenie *Helicobacter pylori* *407* Wirusowe zapalenia wątroby *407*
Zakażenia ośrodkowego układu nerwowego 409
Ostre zapalenie rogów przednich rdzenia (choroba Heinego i Medina) *409* Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych *409* Zapalenia mózgu *410*
Zakażenia przez uszkodzone powłoki ciała . . .411
Tężec i zgorzel gazowa *411* Wścieklizna *411*
Inne choroby zakaźne. 411
Grypa *411* Cytomegalia *411* Nagminne zapalenie ślinianek przyusznych (świnka) *412* Zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS) *412* Zespół Kawasaki *413* Zespół Reye'a *413*
Choroby zakaźne wieku dorosłego. 414
Zakażenia układu oddechowego. 414
Grypa *414*
Zapalenia górnych dróg oddechowych. 414
Zapalenia oskrzeli *414* Zapalenia płuc *414*
Zakażenia układu pokarmowego. 415
Dur brzuszny *415* Dur rzekomy *416* Czerwonka bakteryjna *416* Salmonellowe zatrucia pokarmowe *416* Gronkowcowe zatrucia pokarmowe *416* Zakażenie laseczką jadu kiełbasianego (botulizm) *417*
Zakażenia wątroby *417* Zakażenie *Helicobacter pylori* *418*
Zakażenia ośrodkowego układu nerwowego . . .418
Wirusowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych *418* Bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych *419* Gruźlicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu *419* Grzybicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu *419* Przyzakaźne zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu *419* Półpasiec *419*
Zakażenia układu krążenia. 420
Zapalenia osierdzia *420* Zapalenie mięśnia sercowego *420* Zapalenie wsierdzia *420* Zapalenia błony wewnętrznej naczyń *420*
Zakażenia przyranne. 421
Tężec *421* *Róża* *422* Zgorzel gazowa *422*
Zakaźne choroby odzwierzęce. 422
Różyca *422* Bruceloza *422* Wścieklizna *423* Wąglik *423* Ornitoza (choroba ptasia) *424* Leptospirozy *425* Krętkowica kleszczowa (choroba z Lyme) *425* Choroba Creutzfeldta i Jakoba *425*
Niektóre choroby tropikalne. 426
Cholera *426* Dżuma *427* Czerwonka pełzakowa *427* Gorączka krwotoczna Ebola *427*
Grzybice narządowe. 428
Posocznica. 428
Zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS). 429

Rozdział 12

Choroby pasożytnicze
- *Kazimierz Janicki*. 431

Klasyfikacja pasożytów. 432
Pierwotniaki pasożytnicze. 433
Giardiaza. 433
Rzęsistkowica. 434
Toksoplazmoza. 435
Toksokaroza. 437
Pełzakowica. 437
Zimnica (malaria). 439
Płazińce pasożytnicze. 440
Fascjoloza. 440
Tasiemczyca. 442
Tasiemiec nieuzbrojony *442* Tasiemiec uzbrojony *444* Bruzdogłowiec szeroki *445*
Obleńce pasożytnicze. 446
Owsica *446* Glistnica *449* Włosogłówczyca *451* Włośnica (trichinelloza) *452* Węgorczyca *455* Ankylostomoza *456*

Stawonogi pasożytnicze . . . 457
Świerzb . . . 457
Wszawica . . . 457

Rozdział 13

Choroby wymagające interwencji chirurgicznej

-Marian Barczyńki, Marcin Barczyński . . . 459

Następstwa urazów . . . 460
Stłuczenia . . . 460
Rany i skaleczenia . . . 460
Otarcie naskórka *460* Rana cięta *460* Rana kłuta *460* Rana tłuczona *460* Rana szarpana *460* Rana kąsana *461* Rana zatruta *461* Rana postrzałowa *461*
Powikłania ran i ich zakażenia . . . 461
Ropienie ran *461* Zgorzel gazowa *462* Tężec *462* Wścieklizna *462*
Pierwsza pomoc w zranieniach . . . 462
Opanowanie krwotoku *463* Założenie opatrunku *464* Unieruchomienie *464* Transport chorego *465*
Wykonywanie opatrunków w domu . . . 465
Wyjaławianie materiału opatrunkowego i narzędzi *466*
Uszkodzenia spowodowane nagłą zmianą temperatury . . . 466
Oparzenia . . . 466
Odmrożenia . . . 469
Oparzenia chemiczne . . . 470
Porażenie prądem elektrycznym . . . 471
Rażenie piorunem . . . 471
Ogólne następstwa urazu . . . 471
Omdlenie . . . 472
Wstrząs urazowy . . . 472
Pierwsza pomoc i transport w obrażeniach ciała . . . 473
Zabezpieczenie i ułożenie rannego . . . 473
Rozebranie rannego . . . 473
Pierwszy opatrunek . . . 474
Podawanie napojów . . . 474
Przenoszenie rannego . . . 474
Transport chorego . . . 474
Zakażenia ropne . . . 474
Ostry naciek zapalny . . . 475
Ropień . . . 475
Ropowica . . . 475
Czyrak . . . 475
Czyrak gromadny, czyli karbunkuł . . . 476
Zastrzał . . . 476
Zanokcica . . . 476
Zapalenie naczyń i węzłów chłonnych . . . 476
Ropne zapalenie gruczołów potowych dołu pachowego . . . 477
Ropne zapalenie gruczołu sutkowego . . . 477
Ostre choroby jamy brzusznej . . . 477
Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego . . . 478
Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego . . . 478
Ostre zapalenie trzustki . . . 479
Przepukliny zewnętrzne - uwięźnięcie przepukliny . . . 479
Ostra mechaniczna niedrożność przewodu pokarmowego (jelit) . . . 480
Rozlane zapalenie otrzewnej . . . 480
Krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego . . . 480
Ostre choroby układu moczowego . . . 481
Kamica moczowa . . . 481
Gruczolak stercza (gruczołu krokowego) . . . 482
Ostre zatrzymanie wydalania moczu . . . 482
Ostre niedokrwienie kończyn . . . 482
Żylaki . . . 482
Żylaki kończyn dolnych . . . 482
Guzki krwawnicze . . . 483
Nowotwory (guzy) . . . 483
Kaszak . . . 483
Torbiel galaretowata . . . 483
Tłuszczak . . . 483
Rak wargi dolnej . . . 484
Nowotwory sutka . . . 484
Rak przełyku . . . 484
Rak żołądka . . . 484
Rak odbytnicy . . . 485
Niektóre wady wrodzone (rozwojowe) i zniekształcenia . . . 485
Wady twarzy i podniebienia . . . 485
Kręcz szyi . . . 485
Wrodzona niedrożność (zarośnięcie) przełyku . . . 486
Wrodzone przerostowe zwężenie odźwiernika . . . 486
Wrodzona niedrożność przewodu pokarmowego . . . 486
Zarośnięcie odbytu . . . 486
Zrośnięte palce . . . 486

Rozdział 14

Urazy i choroby układu szkieletowego (kości i stawów) - *Tadeusz Niedźwiedzki*

. . . 487

Wady wrodzone . . . 487
Dysplazja stawu biodrowego . . . 487
Wrodzona stopa końsko-szpotawa . . . 488
Wrodzona stopa płaska . . . 488
Wrodzony kręcz szyi . . . 488
Wady postawy . . . 489
Boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza) . . . 489
Kolana koślawe . . . 489
Kolana szpotawe . . . 490

Stopy płaskie 490
Stopa płasko-koślawa 490
Choroby okresu pokwitania 490
Jałowe martwice kości 490
Jałowa martwica głowy kości udowej (choroba Calvego, Legga i Perthesa) *491* Jałowa martwica guzowatości kości piszczelowej (choroba Osgooda i Schlattera) *492* Jałowa martwica guza kości piętowej *492* Jałowa martwica głowy II kości śródstopia (choroba Kohlera II) *492* Młodzieńcza kifoza (choroba Scheuermanna) *492*
Złuszczenie głowy kości udowej (młodzieńcze biodro szpotawe) 493
Cysty kostne 493
Torbiel samotna kości *493* Torbiel tętniakowata kości *494*
Biodro trzaskające (biodro przeskakujące) 494
Chondromalacja rzepki 494
Choroby wieku dorosłego 494
Zmiany zwyrodnieniowe 494
Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające kręgosłupa *494* Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające biodra *495* Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające kolana *495*
Stopy poprzecznie płaskie 495
Paluch koślawy 496
Palce młotkowate 496
Ostroga piętowa 497
Osteoporoza 497
Zespół bolesnego barku 499
Łokieć tenisisty 500
Zapalenia kości i stawów 500
Nieswoiste zapalenia kości i stawów 500
Swoiste zapalenia kości i stawów - gruźlica kostno-stawowa 501
Gruźlica kości *501* Gruźlica stawu *501*
Nowotwory kości 501
Pierwotne nowotwory narządu ruchu 501
Nowotwory wtórne - przerzuty nowotworowe do kości 502
Urazy kości i stawów 502
Stłuczenia 502
Złamania kości 502
Złamanie obojczyka *503* Złamanie łopatki *503* Złamanie mostka *503* Złamanie kości ramiennej *503* Złamania kości przedramienia *504* Złamania kości nadgarstka *504* Złamania kości śródręcza i palców ręki *504* Złamania żeber *505* Złamania miednicy *505* Złamania kości udowej *505* Urazowe uszkodzenie stawu kolanowego *506* Złamania rzepki *506* Złamania kości podudzia *506* Złamania kostek goleni *507* Złamania kości stępu *507* Złamania kości śródstopia i palców stopy *507* Złamania kręgosłupa *507*
Uszkodzenia stawów 508
Skręcenie stawu 508 Zwichnięcia urazowe stawów 508
Postępowanie w złamaniach kości i zwichnięciach stawów 510
Urazy czaszkowo-mózgowe 512
Postępowanie z chorymi w opatrunku gipsowym oraz po leczeniu operacyjnym złamań i chorób narządu ruchu 513

Rozdział 15

Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową

- Jadwiga Bogdaszewska-Czabanowska 515

Podstawowe wiadomości dotyczące budowy skóry . . 515
Skóra 515
Przydatki skóry 516
Fizjologiczna rola skóry 517
Fizjologiczne zmiany skóry związane z wiekiem . . . 517
Pielęgnacja zdrowej skóry 518
Działanie słońca na skórę 519
Najczęstsze choroby skóry 519
Ropne choroby skóry 519
Róża *520* Ropowica *520* Zapalenie gronkowcowe mieszków włosowych *520* Figówka gronkowcowa, czyli chroniczne gronkowcowe zapalenie mieszków włosowych brody *520* Czyrak *520* Czyraczność *520* Czyrak gromadny (karbunkuł) *520* Liszajec zakaźny *520* Wyprzenie bakteryjne *521*
Grzybice skóry 521
Grzybica stóp *521* Grzybica paznokci *521* Drożdżyca jamy ustnej *522* Drożdżakowe zapalenie sromu i pochwy *522* Łupież pstry *522*
Choroby pasożytnicze skóry 522
Świerzb *522* Wszawica głowowa *522* Wszawica łonowa *523* Wszawica odzieżowa *523*
Wirusowe choroby skóry 523
Opryszczka pospolita *523* Półpasiec *523* Brodawki skórne *524*
Alergiczne choroby skóry 524
Atopowe zapalenie skóry *524* Pokrzywka *525* Wstrząs anafilaktyczny *525* Wyprysk (egzema) *526* Osutki polekowe *526*
Choroby łojotokowe skóry 526
Trądzik młodzieńczy albo pospolity *526* Trądzik różowaty *527* Łojotokowe zapalenie skóry *527* Łysienie łojotokowe *527*

Zaburzenia rogowacenia 527
Łuszczyca 527
Autoimmunologiczne choroby skóry 528
Znamiona 528
Znamiona naczyniowe (naczyniaki) 528 Znamiona melanocytowe 528
Czerniak 529
Stany przedrakowe i raki skóry 529
Rogowacenie starcze, czyli słoneczne 529 Rogowacenie białe 529 Posłoneczne zapalenie czerwieni wargowej 529 Brodawka łojotokowa 529 Raki skóry 529
Zmiany skórne na tle zaburzeń naczyniowych . 530
Zaburzenia barwnikowe skóry 531
Przebarwienie uogólnione 531 Przebarwienia ograniczone 531 Odbarwienia 531
Choroby włosów 531
Łysienie typu męskiego u kobiet 532 Łysienie po chorobach zakaźnych, zatruciach, lekach 532 Wyłysienie z ucisku lub pociągania 532 Trichotilomania 532 Łysienie plackowate 532 Nadmierne owłosienie 532
Choroby paznokci 532
Paznokieć wrastający 533
Zasady lecznictwa dermatologicznego 533
Choroby przenoszone drogą płciową 534
Kiła 534
Kiła nabyta 534 Kiła wrodzona 535
Rzeżączka 535
Nierzeżączkowe zapalenie dróg moczowo-płciowych 535
Zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS) 536

Rozdział 16

Choroby układu nerwowego

- Andrzej Szczudlik, Elżbieta Gryz, Paweł Szermer 537

Najważniejsze objawy chorób układu nerwowego . . . 538
Nagły, silny ból głowy 538
Zawroty głowy i zaburzenia równowagi 539
Utrata przytomności 540
Osłabienie (niedowład) kończyn 540
Zaburzenia czucia 541
Zaburzenia postawy, chodu i napięcia mięśni; ruchy mimowolne i drżenie 542
Zaburzenia pamięci i intelektu 543
Najważniejsze choroby układu nerwowego 544
Bóle głowy i twarzy 544
Migrena 544 Klasterowy ból głowy 546 Napięciowy ból głowy 546 Przewlekły ból głowy i twarzy 547 Nerwoból nerwu trójdzielnego 547
Udar mózgu 547
Udar niedokrwienny mózgu 548 Udar krwotoczny mózgu 549
Stwardnienie rozsiane 550
Padaczka 552
Choroba Parkinsona 554
Choroba Alzheimera 556
Miastenia 557
Uszkodzenia nerwów obwodowych (neuropatía) 558
Guzy mózgu 559
Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu 560
Urazy głowy 560
Wstrząśnienie mózgu 561 Stłuczenie mózgu 561 Krwiak śródczaszkowy 561

Rozdział 17

Choroby narządu wzroku

- Helena Zygulska-Mach 563

Zarys anatomii narządu wzroku 563
Czynności narządu wzroku 564
Rola siatkówki i ośrodkowego układu nerwowego 564
Ostrość wzroku 564
Pole widzenia 564 Widzenie barw 565 Akomodacja i adaptacja oka 565
Wady wzroku 565
Oko miarowe 565
Oko nadwzroczne 565
Oko krótkowzroczne 566
Niezborność rogówkowa (astygmatyzm) 566
Wyrównywanie wad wzroku 566
Choroby oczodołu, powiek, spojówek i narządu łzowego 566
Wytrzeszcz oka 566
Wytrzeszcz obustronny 567 Wytrzeszcz jednostronny 567
Zapalenie brzegów powiek i gruczołów powiekowych 567
Zapalenie brzegów powiek 567 Jęczmień wewnętrzny 568 Jęczmień zewnętrzny 568 Gradówka 568
Zmiany w powiekach 568
Kępki żółte 568 Skurcze powiek 568 Opadnięcie powieki górnej 569 Niedomykalność szpary powiek 569
Nowotwory powiek 569
Skórzak 569 Znamiona barwnikowe powiek 569 Rak 569
Zapalenie i nowotwory spojówek 570

Uczuleniowe zapalenie spojówek *570* Inne zapalenia spojówek *570* Jaglica *570* Znamiona barwnikowe spojówek *571*
Łzawienie i upośledzenie wydzielania łez *571*
Zapalenie dróg łzowych u dorosłych i dzieci . . . *571*
Choroby gałki ocznej *572*
Zapalenia i zwyrodnienia rogówki *572*
Bakteryjne zapalenie rogówki *572* Opryszczka *572* Zapalenie epidemiczne *572* Zakażenia grzybicze *573* Inne choroby rogówki *573*
Różne postacie zaćmy (katarakty) *573*
Zaćma starcza *573* Zaćma wrodzona *573* Zaćma wikłająca *574*
Zapalenia tęczówki i ciała rzęskowego *574*
Zapalenie twardówki *574*
Nowotwory wewnątrzgałkowe *574*
Czerniak złośliwy *574* Czerniak tęczówki *575* Czerniak ciała rzęskowego *575* Czerniak naczyniówki *575*
Jaskra u dorosłych i u dzieci *575*
Jaskra pierwotna otwartego kąta *575* Jaskra z prawidłowym ciśnieniem wewnątrzgałkowym *575* Jaskra zamykającego się kąta *576* Jaskra przewlekła *576* Jaskra wtórna *576* Jaskra dziecięca (wrodzona) *576*
Choroby naczyń krwionośnych siatkówki . . . *577*
Zamknięcie tętnicy środkowej 577 Zakrzep (niedrożność) żyły środkowej 577 Inne choroby naczyń siatkówki 577
Zapalenia i zwyrodnienia siatkówki *578*
Odwarstwienie siatkówki *578*
Siatkówczak - nowotwór wrodzony dziecięcy . *578*
Zapalenie i zanik nerwu wzrokowego *578*
Choroba zęzowa *579*
Zaburzenia ustawienia i ruchów oczu *579*
Porażenia mięśni *579* *Zez* występujący u dzieci *579*
Niedowidzenie oka *579*
Oczopląs *579*
Urazy narządu wzroku *580*
Urazy mechaniczne oka i oczodołu *580*
Oparzenia cieplne i chemiczne *580*
Uszkodzenie energią promienistą *581*
Zatrucia oraz uszkodzenia oka wywołane przez leki *581*
Higiena, zapobieganie i pierwsza pomoc w chorobach narządu wzroku *582*
Higiena szkolna *582*
Zapobieganie urazom oczu u dzieci i dorosłych . *582*
Pierwsza pomoc w urazach narządu wzroku . . *582*
Zapobieganie i pierwsza pomoc w chorobach narządu wzroku *583*
Nauczanie dzieci słabo widzących i niewidomych *584*
Przydatność zawodowa osób z upośledzonym wzrokiem *585*

Rozdział 18

Choroby zębów i jamy ustnej
- Zofia Knychalska-Karwan *587*
Budowa i fizjologia jamy ustnej i narządu żucia . . . *587*
Wyrzynanie zębów *591*
Budowa zębów *592*
Próchnica zębów i jej zapobieganie *592*
Nadwrażliwość zębiny *596*
Choroby miazgi zęba i tkanek okołowierzchołkowych zębów *596*
Zakażenie odogniskowe *597*
Wybielanie zębów *597*
Choroby przyzębia *598*
Wady zgryzu i profilaktyka ortodontyczna *599*
Zapalenia błony śluzowej jamy ustnej *600*
Nowotwory jamy ustnej *601*
Urazy twarzy i jamy ustnej *601*
Problemy protetyczne *602*

Rozdział 19

Choroby nosa, gardła, uszu i krtani
- Eugeniusz Olszewski *605*
Choroby nosa i zatok przynosowych *605*
Ostre i przewlekłe nieżyty nosa i zatok przynosowych *605*
Nieżyt nosa *605* Zapalenie zatok *607*
Ciała obce w nosie *608*
Urazy i złamania nosa *609*
Nowotwory nosa i zatok przynosowych *610*
Zapobieganie chorobom nosa i zatok przynosowych *611*
Choroby gardła i przełyku *611*
Ostre nieżytowe zapalenie gardła *611*
Ostre zapalenie migdałków podniebiennych . . *611*
Ostre grudkowe lub zatokowe zapalenie migdałków podniebiennych (angina) *611*
Angina Plauta i Vincenta *612*
Pryszczykowe zapalenie gardła *612*
Przewlekłe ropne zapalenie migdałków podniebiennych *612*
Przewlekły nieżyt gardła *612*
Nowotwory gardła i gruczołów ślinowych . . . *613*
Nowotwory niezłośliwe *613* Nowotwory złośliwe *613*

Mononukleoza zakaźna . . . 614
Promienica . . . 614
Zmiany guzowate na szyi . . . 614
Wrodzone zmiany guzowate na szyi . . . 614
Gruźlica węzłów chłonnych szyi . . . 614
Zapobieganie chorobom gardła . . . 614
Ciała obce w przełyku . . . 614
Choroby krtani i tchawicy . . . 615
Ostre choroby zapalne krtani . . . 615
Ostre zapalenie krtani u małych dzieci 615
Ostre nagłośniowe zapalenie krtani . . . 615
Ostre obrzęki krtani . . . 615
Przewlekłe zapalne choroby krtani . . . 616
Ciała obce w drogach oddechowych . . . 616
Nowotwory złośliwe krtani . . . 616
Choroby ucha . . . 617
Badanie słuchu . . . 617
Wady rozwojowe małżowiny usznej . . . 617
Urazy małżowiny usznej . . . 618
Zapalenie ucha zewnętrznego . . . 618
Czyrak . . . 618
Ciała obce w uchu . . . 618
Woskowina . . . 618
Ostre zapalenie ucha środkowego . . . 618
Przewlekłe zapalenie ucha środkowego . . . 619
Ostre zapalenie ucha wewnętrznego . . . 619
Otoskleroza (otospongioza) . . . 619
Głuchota starcza . . . 620
Aparaty poprawiające słyszenie i zasady ich stosowania . . . 620
Szumy uszne . . . 620
Zaburzenia równowagi . . . 621
Nagła głuchota o niejasnym pochodzeniu . . . 621
Zapobieganie chorobom ucha . . . 621

Rozdział 20

Choroby męskich narządów płciowych

- Zygmunt Dobrowolski . . . 623

Choroby prącia . . . 624
Stulejka . . . 624
Załupek . . . 624
Stany zapalne napletka oraz żołędzi prącia . . . 625
Kłykciny kończyste . . . 625
Rak prącia . . . 625
Choroba Peyroniego, czyli plastyczne stwardnienie prącia . . . 626
Ciągotka, czyli priapizm . . . 626
Złamanie prącia . . . 626
Zwichnięcie prącia . . . 626
Choroby cewki moczowej . . . 627
Spodziectwo . . . 627
Wierzchniactwo . . . 627
Choroby jąder . . . 627
Wnętrostwo . . . 627
Wodniak jądra . . . 627
Żylaki powrózka nasiennego . . . 628
Skręt szypuły jądra . . . 628
Zapalenie najądrza i jądra . . . 628
Nowotwory jąder . . . 629
Choroby gruczołu krokowego . . . 629
Zapalenie gruczołu krokowego . . . 629
Gruczolak stercza . . . 630
Rak gruczołu krokowego . . . 630

Rozdział 21

Choroby żeńskich narządów płciowych

- Antoni Basta, Andrzej Szczudrawa, Kazimierz Pityński . . . 633

Budowa żeńskich narządów płciowych . . . 633
Zewnętrzne narządy płciowe . . . 633
Gruczoły piersiowe 634
Wewnętrzne narządy płciowe . . . 634
Pochwa 634 Macica 635
Przydatki macicy . . . 636
Zarys czynności żeńskich narządów płciowych . . . 637
Cykl płciowy . . . 637
Regulacja hormonalna cyklu płciowego 637
Okres pokwitania i jego zaburzenia . . . 637
Okres dojrzałości płciowej . . . 638
Zespół napięcia przedmiesiączkowego i bolesne miesiączkowanie 638 Planowanie ciąży 640 Antykoncepcja 640 Biocenoza pochwy 643
Okres przekwitania i problemy z nim związane . . . 644
Krwawienia z narządu rodnego . . . 646
Zaburzenia statyki narządu rodnego i nietrzymanie moczu . . . 647
Zaburzenia statyki narządu rodnego . . . 647
Nietrzymanie moczu . . . 648
Nowotwory żeńskich narządów płciowych . . . 650
Stany przednowotworowe i nowotwory złośliwe sromu . . . 650
Stany przednowotworowe i nowotwory pochwy 651
Stany przednowotworowe i rak szyjki macicy . 651
Nowotwory trzonu macicy . . . 653
Nowotwory niezłośliwe 653 Nowotwory złośliwe 654
Guzy jajników . . . 654
Nienowotworowe cysty jajnika 655 Właściwe nowotwory jajnika 655

Rozdział 22

Niepłodność
- *Marek Klimek, Rudolf Klimek* 659

Ciąża 660
Leczenie niepłodności 661
Rozpoznawanie niepłodności 663
Samokontrola płodności 664

Rozdział 23

Zaburzenia seksualne
- *Marek Klimek, Rudolf Klimek* 669

Wychowanie seksualne człowieka 669
Reaktywność seksualna 671
Fizjologia reakcji seksualnych 673
Zaburzenia i dewiacje seksualne 674
Pochwica 675
Oziębłość płciowa 676
Kastracja i „przerywanie ciąży" 677
Leczenie zaburzeń seksualnych 678

Rozdział 24

Ukąszenia, użądlenia i zadrapania
- *Jolanta Czyżowska* 679

Ukąszenia (ugryzienia) 680
Ukąszenia przez ssaki 680
Tężec *680* Wścieklizna *681* Tularemia *683* Gorączka po ukąszeniu przez szczura *684*
Ukąszenia przez kleszcze 684
Kleszczowe zapalenie mózgu *684* Borelioza (choroba z Lyme) *687* Babezjoza *688* Erlichioza *688* Gorączka plamista Gór Skalistych *688* Gorączka nawrotowa *689* Gorączka kleszczowa Colorado *689* Gorączka guzkowa *689*
Ukąszenia przez muszki, moskity, muchy tse-tse, ochotki, pchły ziemne 689
Ukąszenia przez pajęczaki 689
Ukąszenia przez węże 690
Użądlenia 691
Użądlenia przez owady błonkoskrzydłe 691
Zadrapania 693
Choroba kociego pazura 693

Rozdział 25

Choroby nowotworowe
- *Marek Pawlicki* 695

Definicja nowotworu 695
Częstość zachorowań 695
Profilaktyka chorób nowotworowych 695
Wczesne objawy choroby nowotworowej 696
Wyniki leczenia nowotworów złośliwych 697
Opieka nad chorym w trakcie leczenia 698
Zasady żywienia 699
Żywienie chorego w trakcie i po leczeniu 699
Rehabilitacja 700
Lekarz domowy 700
Rola lekarza pierwszego kontaktu 700
Pielęgniarki środowiskowe 701
Pomoc społeczna 702
Rola oddziałów szpitalnych 702
Rola hospicjów 702
Leczenie niekonwencjonalne 702
Nowoczesne możliwości rozpoznania 706
Nowoczesne możliwości leczenia 707

Rozdział 26

Gimnastyka codzienna, rekreacja i ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne
- *Weronika Malec* 709

Wpływ gimnastyki na zdrowie człowieka 709
Warunki i sposób wykonywania ćwiczeń fizycznych . 709
Samosprawdzian stopnia wydolności układu krążenia 710
Samosprawdzian ogólnej sprawności fizycznej 710
Gimnastyka poranna 712
Gimnastyka poranna dzieci 712
Gimnastyka poranna młodzieży 714
Gimnastyka poranna dorosłych 716
Gimnastyka poranna dla dorosłych ze skłonnością do tycia 717
Gimnastyka poranna dla osób w wieku starszym 719
Przykłady ćwiczeń łatwiejszych *719* Przykłady ćwiczeń trudniejszych *720*
Rekreacja w domu, w pracy oraz podczas urlopu wypoczynkowego 722
Cel rekreacji, środki i znaczenie wykonywanych ćwiczeń 722
Przykłady ćwiczeń korekcyjnych dla osób zatrudnionych w pozycji siedzącej 723
Przykłady ćwiczeń korekcyjnych dla osób wykonujących pracę w pozycji stojącej 725

Przykłady ćwiczeń dla osób zatrudnionych w przemyśle ciężkim w warunkach powodujących zapylenie płuc (górnicy, hutnicy) 727
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyj ne w warunkach domowych 729
Wprowadzenie do zagadnień rehabilitacji fizycznej 729
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w chorobach układu sercowo-naczyniowego . . 729
Cel i znaczenie *729* Wskazania i przeciwwskazania *730*
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w zawale mięśnia sercowego 730
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w chorobie nadciśnieniowej 742
Cel i znaczenie oraz wskazania *742*
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne chorych z wadami serca 746
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w chorobach układu oddechowego 746
Cel, znaczenie, wskazania i przeciwwskazania *746*
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w zaparciach stolca 749
Wskazania i przeciwwskazania *749*
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne dla osób cierpiących z powodu nerwic 753
Cel i założenia *753*
Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w bólach kręgosłupa 754
Wskazówki dotyczące zapobiegania bólom kręgosłupa *754*
Ćwiczenia zapobiegające występowaniu bólów kręgosłupa oraz ćwiczenia dla osób cierpiących na bóle występujące okresowo 756

Rozdział 27

Rehabilitacja

- Krzysztof Spodaryk, Dorota Gazurek 763

Kinezyterapia 764
Ćwiczenia bierne 764
Ćwiczenia czynne 764
Specjalne metody kinezyterapeutyczne 765
Fizykoterapia 767
Ciepłolecznictwo i światłolecznictwo 767
Nadźwiękawianie 768
Elektroterapia 768
Hydroterapia 769
Masaż 770
Wybrane zagadnienia rehabilitacji 770
Rehabilitacja wieku rozwojowego 771
Rehabilitacja w chorobach układu oddechowego *771* Rehabilitacja w chorobach ortotopedycznych *776* Rehabilitacja w chorobach układu nerwowego *780*
Rehabilitacja wieku średniego 789
Rehabilitacja po urazach kończyn *789* Rehabilitacja po udarze mózgu *790* Rehabilitacja w urazach rdzenia kręgowego *792* Rehabilitacja w stwardnieniu rozsianym *795* Rehabilitacja w schorzeniach układu pozapiramidowego *796* Rehabilitacja w patologii obwodowego układu nerwowego *796*
Rehabilitacja wieku „trzeciego" 797
Złamanie okolicy szyjki kości udowej *797* Rehabilitacja w zmianach zwyrodnieniowo-zniekształcających stawów *797* Zespoły bólowe kręgosłupowo-korzeniowe *801*

Rozdział 28

Pielęgnowanie dziecka zdrowego i chorego w domu

-SewerynaMikucka, Anna Gołębiowska 805

Pielęgnowanie zdrowego niemowlęcia i małego dziecka 805
Pokój lub „kącik dziecka" i jego wyposażenie . 805
Higiena ciała niemowlęcia i małego dziecka . . 808
Kąpiel niemowlęcia *808*
Higiena jamy ustnej 809
Sen - okresy czuwania 809
Werandowanie i spacery 810
Hartowanie organizmu 810
Ruch i gimnastyka 811
Żywienie niemowląt i małych dzieci 812
Karmienie piersią *812* Karmienie sztuczne *812*
Kontrola oddawania stolca i moczu 814
Znaczenie potrzeb psychospołecznych i rola zabawek w rozwoju dziecka 814
Zabawki dla dzieci w pierwszym roku życia *814* Zabawki dla dzieci w drugim roku życia *815* Zabawki dla dzieci w trzecim roku życia *815*
Bezpieczeństwo dziecka 816
Przed czym należy chronić małe dzieci? 816
Bezpieczeństwo dzieci w samochodzie *817* Bezpieczeństwo dziecka na ulicy *817* Bezpieczeństwo dziecka na rowerze *817*
Zagrożenie ze strony produktów toksycznych .. .818
Co jeszcze warto wiedzieć o dziecku? 818
Działania profilaktyczne w opiece nad dzieckiem zdrowym 818

Pielęgnowanie chorego dziecka w domu 819
Obserwowanie chorego dziecka 819
Metody mierzenia temperatury ciała u dziecka . 819
Wskazówki dotyczące pielęgnowania chorego dziecka 820
Żywienie chorego dziecka 820
Wypełnianie wolnego czasu 820
Sposoby podawania leków 820
Zabiegi lecznicze stosowane w domu 821
Stawianie baniek *821* Lewatywa przeczyszczająca *821* Zabiegi obniżające ciepłotę ciała przez zastosowanie zimna *821* Kąpiele lecznicze stosowane przy zmianach alergicznych na skórze *822*
Pobieranie próbek do badań laboratoryjnych w warunkach domowych 822
Pobieranie moczu *822* Pobieranie kału *822* Badanie wymazu na obecność owsików *823* Badania wykonywane przy użyciu testów papierkowych *823*
Prawa przysługujące dziecku w szpitalu 823
Wybrane formy pomocy dla dziecka przewlekle chorego i (lub) niepełnosprawnego i jego rodziny *823*
Organizacje osób niepełnosprawnych *824* Świadczenia pomocy społecznej *824*

Rozdział 29

Pielęgnowanie chorego dorosłego w domu - *Stefania Poznańska* 825

Zdrowie i odpowiedzialność za zdrowie 825
Chory w domu 826
Pielęgnowanie 826
Choroba jako sytuacja trudna 827
Troskliwość jest istotą pielęgnowania 827
Wspieranie chorego 827
Pobudzanie i ułatwianie aktywności własnej chorego 828
Współdziałanie z lekarzem 828
Pomoc społeczna choremu i rodzinie 829
Organizowanie pielęgnowania w domu 830
Pomieszczenie chorego i jego wyposażenie 830
Organizowanie pielęgnowania 833
Pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb chorego 8.3.3
Zapewnianie wygodnego ułożenia 833
Czystość osobista 836
Aktywność fizyczna 839
Odpoczynek 840
Żywienie i podawanie płynów 842
Wydalanie moczu i stolca 843
Zapobieganie najczęstszym powikłaniom 844
Zapobieganie odleżynom 844
Zapobieganie zapaleniu płuc 845
Zapobieganie zakrzepom i zatorom 845
Leki i ich podawanie 846
Doustne podawanie leków 846
Doodbytnicze wprowadzanie leków 847
Dotkankowe wprowadzanie leków (wstrzyknięcia) 847
Podawanie tlenu 847
Wprowadzanie leków do worka spojówkowego oka 847
Wprowadzanie leków do nosa i ucha 848
Opisy różnych przydatnych zabiegów 849
Stosowanie zimna i ciepła 849
Stosowanie zimna *849* Stosowanie ciepła *850*
Stawianie baniek 851
Lewatywa oczyszczająca 852
Pomoc w wydalaniu gazów 852
Obserwowanie chorego 853
Podział objawów 853
Samopoczucie 854
Ból 854
Duszność 855
Tętno 855
Ciśnienie tętnicze krwi 856
Oddech 857
Ciepłota ciała 857
Stolec (kał) 858
Mocz 859
Wymioty 859
Wzdęcia jamy brzusznej 860

Rozdział 30

Ziołolecznictwo - *Stanisław Kohlmiinzer* . . 861

Zbiór i suszenie roślin leczniczych 863
Surowce roślinne 864
Biologicznie czynne składniki roślin leczniczych (ziół) *865*
Alkaloidy 865
Glikozydy 866
Glikozydy nasercowe ***866*** Antraglikozydy *866* Flawonoidy *866* Saponiny (saponozydy) *867* Fenole i glikozydy fenolowe *867* Kumaryny *868* Gorycze *868*
Olejki eteryczne 868
Śluzy i inne węglowodany 869
Garbniki 869
Glukozynolaty 870
Nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) 870
Witaminy 870
Inne składniki biologicznie czynne 870
Składniki mineralne 871
Postacie leków roślinnych 872
Mieszanki ziołowe 872
Napary 872

Odwary . . . 873
Maceracje (nastoje) . . . 873
Inne postacie leków roślinnych, tzw. galenowe 873
Inne formy stosowania ziół . . . 874
Inhalacje (wdychiwania) 874 Nasiadówki (kąpiele) 874
Zastosowanie ziół i leków ziołowych w lecznictwie domowym . . . 874
Leki stosowane w zaburzeniach czynności układu pokarmowego . . . 874
Leki ziołowe przeczyszczające i rozwalniające 874 Leki ziołowe przeciwbiegunkowe 876 Leki ziołowe pobudzające wydzielanie soku żołądkowego 877 Zioła zawierające głównie gorycze 877 Zioła aromatyczne pobudzające trawienie 878 Leki ziołowe stosowane w różnych chorobach przewodu pokarmowego 879
Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach czynności wydzielniczej wątroby i schorzeniach dróg żółciowych . . . 880
Leki ziołowe pobudzające wydzielanie żółci 880 Leki ziołowe działające ochronnie na wątrobę 882 Leki ziołowe działające rozkurczowo (spazmolitycznie), m.in. na drogi żółciowe 882
Leki ziołowe stosowane w chorobach układu oddechowego . . . 883
Leki ziołowe wykrztuśne 883 Leki ziołowe przeciwkaszlowe 884 Leki ziołowe stosowane w postaci inhalacji 885
Leki ziołowe stosowane w chorobach dróg moczowych i nerek . . . 886
Leki ziołowe o działaniu moczopędnym 886 Leki ziołowe stosowane w zakażeniach dróg moczowych 888 Leki ziołowe stosowane w kamicy nerkowej 888
Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach układu krążenia . . . 889
Leki ziołowe stosowane w nadciśnieniu tętniczym 890 Leki ziołowe stosowane w chorobach naczyń żylnych i włosowatych 890
Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach przemiany materii . . . 891
Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach układu ruchu . . . 892
Leki ziołowe stosowane w przeziębieniu i stanach gorączkowych . . . 893
Leki ziołowe stosowane w niektórych chorobach układu nerwowego . . . 893
Leki ziołowe uspokajające 894 Środki przeciwwymiotne 894 Środki działające stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy 895
Leki ziołowe stosowane w chorobach skóry, leczeniu ran i stłuczeń . . . 895
Leki ziołowe stosowane w chorobach jamy ustnej . . . 897
Leki ziołowe stosowane w niektórych chorobach kobiecych . . . 897
Leki ziołowe stosowane w chorobach gruczołu krokowego (prostaty) . . . 898
Leki ziołowe działające na układ immunologiczny (odpornościowy) . . . 898
Leki ziołowe o działaniu ogólnie tonizującym . 899
Zioła przyprawowe i mające ogólne znaczenie profilaktyczne . . . 899
Zioła przyprawowe aromatyczne 900 Zioła przyprawowe poprawiające smak 900
Owoce i warzywa jako źródło witamin . . . 900
Ziołowa apteczka domowa . . . 901

Rozdział 31

Podręczna apteczka domowa - *Kazimierz Janicki, Jolanta Czyżowska* . . . 903
Materiały opatrunkowe . . . 904
Przybory . . . 904
Apteczka domowa . . . 904
Leki przeciwprzeziębieniowe i przeciwgrypowe . . . 905
Leki przeciwbólowe . . . 905
Leki uspokajające . . . 905
Leki osłaniające, regenerujące i odkażające zmiany skórne . . . 906
Leki ziołowe . . . 906
Leki przeciwalergiczne . . . 906
Leki rozszerzające naczynia wieńcowe (do doraźnego zastosowania w przypadku silnego, nagłego bólu „wieńcowego") . . . 906

Rozdział 32

Przyrodolecznictwo - *Jan Miklasiński* . . . 909
Organizacja lecznictwa uzdrowiskowego . . . 912
Szpitale uzdrowiskowe . . . 912
Sanatoria uzdrowiskowe . . . 912
Przygotowanie do wyjazdu 913 Przyjazd 914 Pobyt 914
Przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego dorosłych . . . 915
Leczenie uzdrowiskowe dzieci . . . 916
Przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego dzieci . . . 918
Rodzaje zabiegów stosowanych w lecznictwie uzdrowiskowym oraz inne zabiegi przyrodolecznicze 918
Kąpiele lecznicze . . . 918

Czynniki chemiczne i właściwości fizykochemiczne wody mineralnej *918* Podział leczniczych kąpieli uzdrowiskowych *919*
Hydroterapia (zabiegi wodolecznicze) *922*
Kąpiele i polewanie *923*
Okłady *923*
Natryski, masaże wirowe, bicze szkockie czy wreszcie masaże podwodne całego ciała *923*
Omywania *923*
Płukania z wód mineralnych *924*
Płukanie jamy ustnej *924*
Płukanie jelit *924*
Płukanie pochwy *924*
Inhalacje, czyli wziewania (aerozoloterapia) *924*
Tężnie *925*
Talasoterapia *925*
Kuracja pitna wodami mineralnymi *926*
Wody chlorkowo-sodowe (solanki) *926*
Wody wodorowęglanowe (szczawy) *926*
Wody siarczkowe *926*
Wody siarkowodorowe *926*
Wody radonowe *927*
Peloidy *928*
Borowina *928*
Masaż leczniczy *930*
Akupresura *930*
Fizykoterapia *931*
Metody leczenia fizykalnego oraz ich walory lecznicze *931*
Ciepłolecznictwo *931*
Sauna *931*
Parafinoterapia *932*
Swiatłolecznictwo *932*
Elektrolecznictwo *933*
Galwanizacja *933* Jontoforeza *933* Kąpiel elektryczno-wodna czterokomorowa *933* Kąpiel elektryczno-wodna całkowita *933* Elektrostymulacja *933* Prądy diadynamiczne (DD) *933* Diatermia krótkofalowa *934* Ultradźwięki *934*
Krioterapia *934*
Laseroterapia *934*
Leczenie zmiennym polem magnetycznym niskiej częstotliwości *935*
Kinezyterapia *935*
Klimatoterapia *935*
Aeroterapia *936*
Helioterapía, czyli kąpiele słoneczne *936*
Kąpiele w otwartych wodach *937*
Zakłócenia meteorotropowe w leczeniu klimatycznym *937*
Leczenie w komorach klimatycznych *937*
Żywienie w uzdrowiskach *937*

Rozdział 33

Żywienie
- Jolanta Czyżowska, Anna Międzobrodzka, Helena Ciborowska *947*

Żywienie dziecka zdrowego - *Jolanta Czyżowska* . . . *947*
Ogólne zasady żywienia dzieci zdrowych *947*
Główne składniki odżywcze *947*
Zasady żywienia dzieci zdrowych w różnych okresach życia *947*
Żywienie noworodków (1-28 dni) *947* Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 rok życia) *968* Żywienie dzieci w okresie szkolnym (7-16 rok życia) *968* Wegetarianizm *970*
Produkty zalecane w żywieniu dzieci zdrowych . *971*
Żywność funkcjonalna *971*
Żywienie dziecka chorego *972*
Zasady dietetyczne w stanach alergii i nietolerancji pokarmowej *972*
Żywienie dzieci z zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego *976*
Odpływ (refluks) żołądkowo-przełykowy *976* Zaparcie 977 Biegunka *978* Zespół jelita drażliwego *980*
Żywienie dzieci z chorobami zapalnymi jelit . . *981*
Żywienie dzieci z przewlekłymi chorobami wątroby, dróg żółciowych i trzustki *982*
Dieta w zespołach upośledzonego wchłaniania *984*
Choroba trzewna (celiakia) *984* Nietolerancja glutenu *986*
Dieta w chorobach nerek i dróg moczowych . . *986*
Zespól nerczycowy *986* Kamica układu moczowego *987*
Dieta w chorobach metabolicznych *988*
Zaburzenia przemiany aminokwasów *988* Zaburzenia przemiany lipidów *990* Zaburzenia przemiany węglowodanów *992*
Dieta w mukowiscydozie *993*
Dieta w cukrzycy *996*
Żywienie dzieci gorączkujących *1000*
Leczenie dietetyczne w niedożywieniu *1000*
Leczenie dietetyczne w otyłości *1001*
Żywienie jako możliwość zapobiegania zachorowaniom *1002*

Żywienie zdrowego dorosłego człowieka - *Anna Międzobrodzka* *1003*
Znaczenie prawidłowego żywienia *1003*
Cel i warunki prawidłowego żywienia *1003*
Pierwszy warunek prawidłowego żywienia - odpowiedni dobór jakościowy i ilościowy produktów spożywczych *1004* Drugi warunek prawidłowego żywienia -

planowanie właściwych jadłospisów *1010*
Trzeci warunek prawidłowego żywienia - wybór odpowiednich technik kulinarnych ***1011***
Produkty spożywane w ragach pokarmowych ***1012***

Żywienie chorego dorosłego człowieka
- He lena Ciborowska ***1015***

Dieta łatwo strawna ***1016***
Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu ***1020*** Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa ***1021*** Dieta łatwo strawna ubogobiałkowa ***1021*** Dieta łatwo strawna bezglutenowa ***1022*** Dieta łatwo strawna płynna ***1024*** Dieta łatwo strawna papko wata ***1024***
Dieta kleikowa ***1025***
Dieta bogatoresztkowa ***1025***
Dieta bogatoresztkowa ubogoenergetyczna ***1027*** Dieta bogatoresztkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1030 Dieta bogatoresztkowa z ograniczeniem tłuszczu ***1037***

Rozdział 34

Szczepienia ochronne
- Jolanta Czyżowska *1043*

Układ immunologiczny ***1043***
Budowa układu immunologicznego (limfatycznego ***1044***
Immunomodulacja ***1044***
Immunoterapia swoista ***1044***
immunoterapia nieswoista 1045
Immunoterapia bierna ***1045*** Immunoterapia czynna 1045

Rozdział 35

Dezynfekcja, dezynsekcja i deratyzacji domowa
- Marta Janicka-Piech *1057*

Dezynfekcja ***1058***
Dezynsekcja ***1058***
Deratyzacja ***1063***

Skorowidz

Autorzy

Przedmowa do wydania V i I

1

Kazimierz Janicki

Środowiskowe uwarunkowania zdrowia lub choroby

„Zdrowie" w świetle definicji Światowej Organizacji Zdrowia rozumie się jako subiektywnie odczuwaną pełnię sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej w wyniku odpowiedniego przystosowania się do warunków środowiska.

Jak długo nie stwierdza się istotnych zaburzeń w wyglądzie, budowie lub czynnościach badanego organizmu, tak długo taki osobnik może być uznawany za człowieka zdrowego, mimo że może już toczyć się w jego organizmie nie wykazany badaniami proces chorobowy. Objawów choroby sam chory jeszcze nie zauważa, a nawet i lekarze często nie są w stanie ich stwierdzić.

Zdrowie - w ten sposób rozumiane - jest warunkowane m.in. prawidłowym składem biochemicznym, harmonią i równowagą zarówno środowiska wewnętrznego organizmu, jak i otaczającego go przyrodniczego środowiska zewnętrznego, zwanego też naturalnym środowiskiem człowieka.

Organizm człowieka, biochemizm jego środowiska wewnętrznego, reakcje immunologiczne, predyspozycja do zapadalności na określone choroby, intensywność i różnorodność wpływów czynników kofaktorujących różnorodne reakcje i zjawiska, pośrednio bądź bezpośrednio, świadomie bądź nieświadomie, są w sposób dynamiczny kształtowane i modelowane biochemizmem środowiska zewnętrznego, kształtowanym codzienną działalnością człowieka. Schematyczną ilustrację tych zjawisk przedstawia rycina 1.1.

W środowisku wewnętrznym człowieka toczą się nieprzerwanie podstawowe dla zdrowia biochemiczne procesy wzrostu, namnażania oraz kształtowania czynności poszczególnych komórek, tkanek i narządów, jak również mechanizmów osobniczej obronności i immunologicznej reaktywności organizmu. Wspomniane środowisko wewnętrzne jest zatem w swym składzie i przebiegu reakcji w zasadniczy sposób modelowane przez otaczające człowieka środowisko zewnętrzne.

Każdy z podstawowych komponentów otaczającego środowiska, a więc zarówno gleba, woda, powietrze, jak i rośliny, zwierzęta, czy też ludzie (indywidualnie lub w kompleksowym współdziałaniu) zapewniają bezpośrednio lub pośrednio (np. poprzez poszczególne ogniwa łańcucha pokarmowego) wspomnianą sprawność psychiczną, fizyczną i społeczną człowieka, a więc to, co nazywa się zdrowiem.

Podstawą zdrowia jest wspomniana wyżej harmonijna równowaga, korzystne zdrowotnie oddziaływanie człowieka na otaczające go środowisko oraz tegoż środowiska na organizm człowieka.

Organizm ten w sferze biologicznej wykazuje ścisłą wielokierunkową zależność ekologiczną.

Graficzną ilustrację schematyczną tych ekologicznych współzależności przedstawia rycina 1.2. Wskazuje ona tylko ogólne zależności organizmu człowieka od środowiska. Widzimy na niej, że wszystkie elementy tego środowiska, a więc rośliny, zwierzęta czy

Ryc. 1.1. Czynniki warunkujące biochemizm organizmu ludzkiego.

inne organizmy ludzkie, podobnie jak gleba, woda czy powietrze atmosferyczne, wywierają na niego nie tylko wspomniany wyżej pośredni lub bezpośredni wpływ, ale także wzajemnie się modelują (m.in. pod względem składu chemicznego), działają korzystnie lub niekorzystnie na nasze zdrowie (przy uwzględnieniu różnorakich uwarunkowań genetycznych i możliwości adaptacyjnych).

Środowisko zewnętrzne człowieka, jego poszczególne elementy składowe, przez poszczególne ogniwa łańcucha troficznego, powietrze i wodę pitną jest m.in. także źródłem czynników niezbędnych dla prawidłowej czynności organizmu, tj. czynników energetycznych, czynników budulcowych oraz różnorakich tzw. regulatorów podstawowych procesów przemiany materii (tab. 1.1).

Wśród czynników ekologicznych warunkujących zdrowie i choroby uwzględnić należy także wpływ

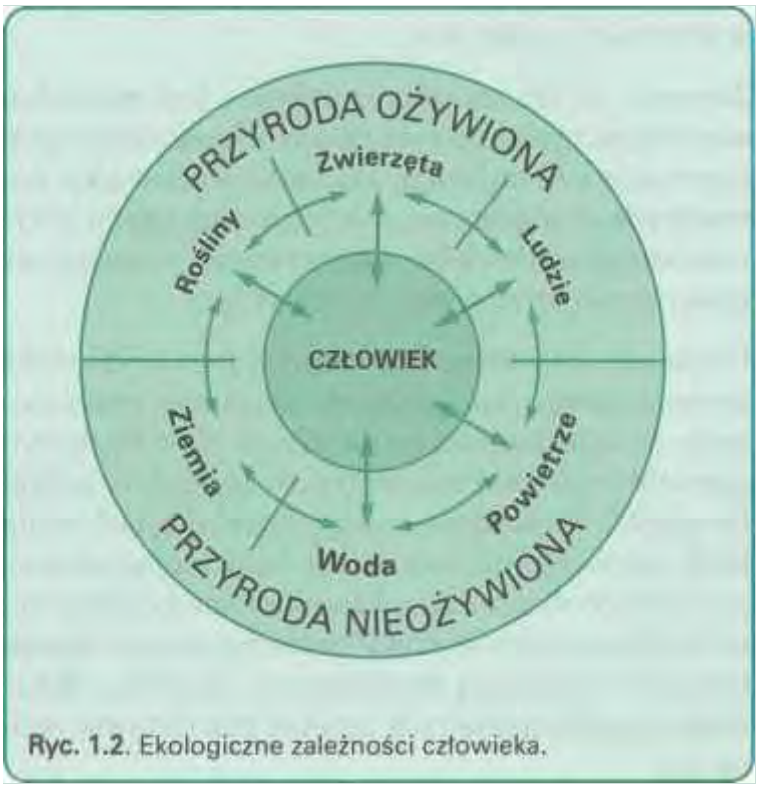

Ryc. 1.2. Ekologiczne zależności człowieka.

Tabela 1.1. Czynniki niezbędne do prawidłowej czynności organizmu

I. **Czynniki energetyczne**
(dowóz i spalanie w procesach metabolicznych węglowodanów i tłuszczów)

II. **Czynniki budulcowe**
(dowóz i przemiana białek)

III. **Regulatory podstawowych procesów przemiany materii**
1. Witaminy
   - rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K)
   - rozpuszczalne w wodzie (C, B_1, B_2, B_6, B_{12}, PP, P H, kwas foliowy)
2. Bioelementy (biopierwiastki)
   - makroelementy (Ca, R Mg, Na, K)
   - mikroelementy (Fe, Cu, I, Zn, Co, Se, Mn, Cr, Mo, Si, Li)
3. Enzymy

dokonywanej przez człowieka - świadomie lub nieświadomie, często technokratycznie i bezkrytycznie - degradacji i zanieczyszczenia otaczającego go środowiska, które dodatkowo potęgują niekorzystne zmiany jego składu chemicznego oraz toksyczność różnorodnych komponentów i środowisk pracy, a ponadto zmiany kulturowe, zwyczajowe i żywieniowe oraz styl życia, uzależnienia i zakażenia różnorakimi drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Wieloczynnikowe uwarunkowania środowiskowe zdrowia i chorób przedstawia schematycznie rycina 1.3.

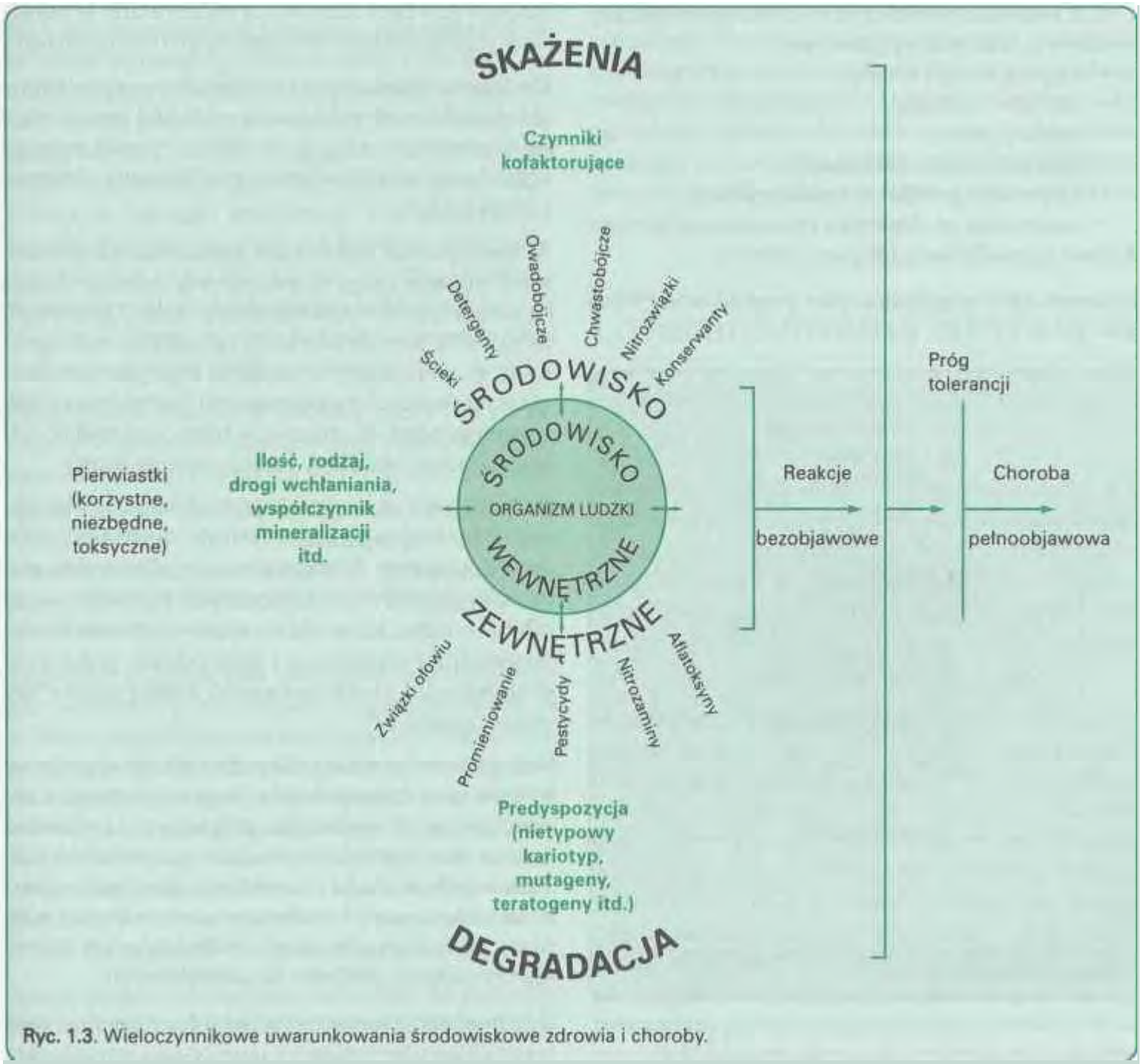

Ryc. 1.3. Wieloczynnikowe uwarunkowania środowiskowe zdrowia i choroby.

Pośród ważniejszych czynników warunkujących zdrowie uwzględnić zatem należy:

1. Genetyczne i adaptacyjne uwarunkowania zdrowia, rozumiane jako predyspozycja dziedziczno-rodzinna, czyli rodzinnie uwarunkowana odporność bądź podatność osobnicza na określone stany chorobowe.
2. Środowiskowe uwarunkowania zdrowia związane m.in. ze:
   - środowiskiem wewnętrznym,
   - środowiskiem zewnętrznym (w tym również z czynnikami klimatyczno-pogodowymi),
   - środowiskiem zawodowym.
3. Uwarunkowania zdrowia związane z poziomem świadomości i oświaty zdrowotnej, stylem życia oraz leczniczo-profilaktyczną działalnością służby zdrowia, których wyrazem są:
   - zwyczaje i styl życia,
   - nawyki i używki,
   - uzależnienia,
   - higiena życia codziennego,
   - racjonalna profilaktyka ekologiczna,
   - racjonalna profilaktyka żywieniowa.
4. Inne czynniki warunkujące zdrowie.

Schemat tych współzależności przedstawia rycina 1.4.

Ryc. 1.4. Schemat ogólnych zależności, wpływów i uwarunkowań zdrowia człowieka.

Genetyczne i adaptacyjne uwarunkowania zdrowia lub choroby

Każdy organizm żywy, a w szczególności organizm człowieka, ma m.in. wrodzoną predyspozycję do obrony oraz podatność na zachorowania na określone choroby. Jest ona indywidualnie zróżnicowana, uwarunkowana odpowiednimi genami zawartymi w materiale chromosomalnym poszczególnych osób.

Ta predyspozycja może być przekazywana przez rodziców na potomstwo z pokolenia na pokolenie. Może też w toku życia osobniczego być modyfikowana, potęgowana bądź inicjowana różnorakimi środowiskowymi czynnikami mutagennymi (mutacyjnymi).

U większości poczętych i rodzących się organizmów ludzkich te uwarunkowania, czyli kod genetyczny, są odpowiedzialne za prawidłowy rozwój nowego organizmu oraz niezbędne mechanizmy obronne i adaptacyjne.

W wielu jednak wypadkach środowiskowo indukowane mutacje mogą w codziennym rozwoju okazać się niekorzystne, wręcz szkodliwe. Należy zaznaczyć, że ok. 90% środowiskowych czynników mutagennych, tj. powodujących mutacje, czyli przekształcenia w materiale chromosomalnym, jest równocześnie kancerogenami, co oznacza, że inicjują pośrednio lub bezpośrednio określony rozrost nowotworowy.

Przykładami mutagenów środowiskowych są np. rtęć (Hg) i jej organiczne związki, niektóre pestycydy, detergenty, dym papierosowy, różnorakie metabolity grzybów niedoskonałych i pleśni, zwane aflatoksynami, barwniki do włosów, liczne tzw. rozpuszczalniki organiczne i półprodukty przemysłu chemicznego, niektóre związki konserwujące czy impregnujące itd.

Z drugiej strony należy też podkreślić, że organizmy ludzkie i całe ich populacje są w pewnym stopniu zaadaptowane do większości spotykanych (i na nie od dawna działających) czynników środowiskowych. Poszczególnych ludzi charakteryzuje jednak zróżnicowana tolerancja i zróżnicowane możliwości adaptacji w stosunku do zmian zachodzących w zakresie czynników i bodźców środowiskowych.

Zdolność przystosowawcza (adaptacyjna) to przede wszystkim umiejętność i możliwość prowadzenia

odpowiedniego trybu życia, wykształcenie zdrowotnie korzystnych nawyków, ograniczanie konsumpcji pokarmów, których nadmiar wywiera niekorzystny wpływ z punktu widzenia zdrowotnego, bytowanie w nowych warunkach środowiskowych, a w tym i klimatycznych, unikanie bądź maksymalne ograniczanie możliwości wpływu na organizm człowieka tych czynników środowiskowych, których rola nie została jeszcze jednoznacznie określona, wreszcie - umiejętność maksymalnego ograniczenia kontaktu z czynnikami (fizycznymi, chemicznymi, biologicznymi), których szkodliwy (a w tym i mutacyjny) wpływ na organizm człowieka został już poznany i udowodniony.

Można w tym kontekście powiedzieć także, że w wyniku doboru naturalnego organizm człowieka nie tylko został wyposażony w liczne cechy umożliwiające mu przeżycie, rozród i biologiczne doskonalenie, ale i w zdolność przystosowywania się do różnorodnych, krócej lub dłużej oddziaływających warunków bytowania zdrowotnego. Zawarty w materiale chromosomowym potencjał genetyczny (tzw. genotyp), indywidualnie zróżnicowany dla każdego organizmu, warunkuje w znacznym stopniu nie tylko osobniczy proces rozwoju, ale także poziom inteligencji (z możliwością dalszego jej doskonalenia), wzrost, rozwój uzębienia, różnice międzyrasowe itp.

Jakiekolwiek zmiany w zakresie liczby lub struktury chromosomów (noszące nazwę aberracji chromosomowych), zachodzące pod wpływem środowiskowych czynników mutagennych, prowadzą do określonych wad rozwojowych oraz do występowania genetycznie uwarunkowanych, przekazywanych przez rodziców dzieciom tzw. wrodzonych stanów chorobowych.

Te genetyczno-rodzinne uwarunkowania i pojawiające się aberracje chromosomalne sprawiają też, że w wielu wypadkach rodzące się nowe organizmy, mimo że w momencie urodzenia nie wykazują zmian chorobowych, mogą kryć w sobie i ujawnić w toku wzrostu i rozwoju pewną predyspozycję, czyli podatność do wystąpienia określonych chorób, np.: cukrzycy, otyłości, niektórych typów nowotworów, określonych zaburzeń psychicznych o typie schizofrenii, określonych defektów odporności itd.

Należy jeszcze uświadomić sobie fakt, że powstałe pod wpływem takich czy innych czynników mutacje mogą w pierwszym pokoleniu nie powodować uchwytnych zmian, a ujawnić się dopiero w pokoleniu dzieci zrodzonych z tych właśnie osób, u ich wnuków lub nawet w późniejszych pokoleniach. Zmiany manifestują się określonymi defektami zdrowotnymi, będącymi wyrazem istniejących uwarunkowań genetycznych.

Defekty genetyczne jednego lub obojga rodziców mogą się sumować i potęgować niekorzystne uwarunkowania zdrowotne u ich dzieci.

Stąd tak ważnym w profilaktyce następstw tego typu defektów jest poradnictwo genetyczne przedmałżeńskie, mające na celu określenie prawdopodobieństwa (na podstawie odpowiednich badań i praw dziedziczenia) urodzenia dziecka obarczonego jakąś wadą lub chorobą, która już uprzednio wystąpiła w tych rodzinach. W razie stwierdzenia w tych badaniach dużego ryzyka jej wystąpienia należy odradzać zawieranie małżeństw między takimi osobnikami, aby ograniczyć czy zniwelować to ryzyko. Ryzyko takie zwiększa się również u dzieci z małżeństw spokrewnionych, a także wraz z wiekiem rodziców, zwłaszcza matki.

Uwarunkowania zdrowia

Środowiskowe uwarunkowania zdrowia

Przedstawione schematycznie na rycinach 1.1-1.4 ogólne zależności organizmu człowieka od otaczającego go środowiska jednoznacznie unaoczniają fakt, że oprócz uwarunkowań genetycznych i zdolności adaptacyjnych podstawowymi czynnikami warunkującymi zdrowie są korzystne (a nie szkodliwe) wpływy tegoż środowiska.

Niezbędną dla życia i rozwoju energię otrzymuje organizm przez dowóz i spalanie w procesach metabolicznych przede wszystkich węglowodanów i tłuszczów, gdyż białka są głównym materiałem budulcowym (patrz tab. 1.1). Aby w organizmie człowieka mogły w sposób prawidłowy dokonywać się procesy wzrostu i rozwoju, rozwijać fizjologiczne funkcje i czynności narządów, potrzebuje on - oprócz materiałów energetycznych i budulcowych - odpowiednich regulatorów w postaci hormonów oraz nie wytwarzanych przez organizm biopierwiastków i witamin, spełniających najczęściej rolę biokatalizatorów

wielu reakcji, przyspieszających zazwyczaj ich przebieg i tym samym umożliwiających m.in. wykorzystanie energii zawartej w pożywieniu. Ich niedobory lub braki powodują powstawanie określonych zmian chorobowych bądź predyspozycję do nich.

Otaczające człowieka środowisko może bowiem m.in. wywierać na niego wpływ:

- jako źródło czynników odżywczych, budulcowych, energetycznych,
- jako źródło pierwiastków i witamin, niezbędnych do normalnego przebiegu procesów metabolicznych w organizmie, oraz różnych substancji chemicznych (często toksycznych),
- jako rezerwuar i źródło czynników infekcyjnych natury bakteryjnej, wirusowej czy pasożytniczej.

Swoim składem chemicznym, zwłaszcza wody i pokarmów, środowisko zewnętrzne kształtuje środowisko wewnętrzne organizmu. Przez różnorakie ich niedobory, substancje toksyczne i mutacje zakłóca metabolizm oraz warunkuje omówioną wcześniej predyspozycję genetyczną i podatność albo odporność na określone choroby w danym lub późniejszych pokoleniach.

Środowisko wewnętrzne

Środowisko wewnętrzne organizmu człowieka jest tym, w którym bez przerwy rozgrywają się i przebiegają podstawowe reakcje biochemiczne syntezy, rozkładu i rozpadu oraz cytologiczne procesy namnażania, wzrostu i obumierania komórkowo-tkankowych struktur.

Warunkuje ono w bardzo istotny sposób, nieomal bezpośrednio, zdrowie człowieka, gdyż od prawidłowego składu biochemicznego środowiska zależy prawidłowość przebiegu wspomnianych wyżej reakcji.

Byłoby jednak zbytnim uproszczeniem stwierdzenie, że poszczególne, niezbędne do życia pierwiastki (zwane dlatego biopierwiastkami) wywierają wpływ indywidualnie - jeden niezależnie od drugiego.

Korzystny wpływ na organizm mogą one mieć tylko wtedy, gdy istnieją w odpowiednich proporcjach, np.: wapń/magnez, wapń/fosfor czy potas/wapń. Jedne niezbędne są dla organizmu tylko w niewielkich, wręcz śladowych ilościach (stąd też synonimowa nazwa mikroelementy lub pierwiastki śladowe). Inne natomiast - w stężeniach wyraźnie większych (dlatego właśnie nazywa się je również makroelementami). Do pierwszych zalicza się chrom, cynk, fluor, jod, kobalt, mangan, miedź, molibden, selen i żelazo, a do drugich fosfor, magnez, potas, sód i wapń.

Jedne z nich (np. żelazo) są konieczne m.in. dla zapewnienia syntezy niezbędnej ilości barwnika krwi, czyli hemoglobiny, inne odgrywają m.in. rolę w ochronie chromosomów przed mutacyjnym wpływem zewnętrznych czynników środowiskowych (np. magnez), gwarantują odpowiedniej twardości struktury kostne (np. wapń), warunkują kurczliwość i stan napięcia mięśni (np. sód, potas i wapń), stanowią substrat budulcowy dla produkcji określonych hormonów (np. jod). Większość z nich stanowi też istotny składnik bądź warunek aktywności biochemicznej licznych enzymów odpowiedzialnych za przebieg bardzo wielu reakcji chemicznych niezbędnych dla życia i zdrowia człowieka.

Tak np. magnez (Mg) oprócz tego, że chroni układ chromosomalny człowieka przed niekorzystnymi mutacjami, bierze ponadto udział w przebiegu ponad 400 różnorakich reakcji enzymatycznych i koordynuje je. Lit, cynk, mangan czy żelazo także biorą udział co najmniej w kilkunastu reakcjach (każdy z nich) itd.

Takich przykładów można by mnożyć bez liku. Te przytoczyłem tu jedynie dla zilustrowania wagi i rozległości problemu, aby podkreślić fundamentalną rolę środowiska wewnętrznego człowieka oraz biochemicznych, a w tym i biopierwiastkowych uwarunkowań jego zdrowia.

W świetle dotychczasowej wiedzy przyjmuje się, że do utrzymania dobrego stanu zdrowia organizm powinien zawierać - w odpowiednich stężeniach - co najmniej 25 pierwiastków. Dlatego też - jak już wyżej wspomniano - nazywa się je biopierwiastkami.

Dzielimy je na:

- *pierwiastki niezbędne,* do których zalicza się: wodór (H), węgiel (C), azot (N), tlen (O), sód (Na), magnez (Mg), potas (K), wapń (Ca), fosfor (P), siarkę (S), chlor (Cl), molibden (Mo), mangan (Mn), żelazo (Fe), kobalt (Co), miedź (Cu), cynk (Zn) i jod (I),
- *pierwiastki pożyteczne,* do których zalicza się krzem (Si), wanad (V), chrom (Cr), selen (Se), brom (Br), cynę (Sn) i fluor (F).

Należy jeszcze raz podkreślić, że prawidłowy przebieg odpowiednich reakcji biochemicznych i zdro-

wie człowieka warunkuje nie tylko odpowiednie stężenie tych biopierwiastków, ale także wspomniane już odpowiednie proporcje tych stężeń. Tak np. ustalono (opierając się na wynikach analizy ich zawartości we włosach) jako najkorzystniejsze proporcje ilości cynku do miedzi 8:1, do manganu 150:1, a do wapnia 3:1, podczas gdy żelaza do miedzi 2,5:1, wapnia do magnezu 8:1, a sodu do potasu 2:1.

Objawy chorobowe może warunkować zarówno niedobór, jak i nadmiar poszczególnych biopierwiastków. Określone środowisko wewnętrzne może też sprzyjać namnażaniu bądź potęgowaniu zjadliwości różnorakich chorobotwórczych bakterii, wirusów czy pasożytów lub też hamować ich namnażanie.

Środowisko zewnętrzne

Naturalne środowisko zewnętrzne człowieka to wszystko to, co go otacza, co z zewnątrz wpływa bezpośrednio lub pośrednio na jego organizm. Modeluje ono m.in. jego środowisko wewnętrzne, wpływa mutacyjnie na chromosomy, warunkuje jakość powietrza, wody pitnej i produktów spożywczych oraz zawartość w nich pożądanych witamin i biopierwiastków, a także często i niepożądanych różnorakich związków i pierwiastków toksycznych.

Najważniejszymi, gdyż najczęściej, najtrwalej i tym samym najsilniej wpływającymi elementami środowiskowymi są:
- woda,
- produkty spożywcze,
- powietrze atmosferyczne,
- gleba,
- czynniki pogodowo-klimatyczne.

Woda

Woda jest najbardziej rozpowszechnionym związkiem na Ziemi. W organizmach roślinnych i zwierzęcych stanowi 50-90% ich masy. Spożywana przez te organizmy nazywa się wodą pitną lub rzadziej konsumpcyjną. Jest tym składnikiem środowiska zewnętrznego człowieka, z którym większość ludzi - jak dotychczas - jest w sposób najbardziej trwały bezpośrednio związana.
Każdy człowiek - poza okresami pobytu w pracy czy w okresach wyjazdów służbowych lub urlopowych - jest przez stosunkowo długotrwałe okresy w dominujący sposób przywiązany do określonych źródeł wody pitnej (np. studnia, wodociąg). Dlatego też jej mineralny skład i skażenie odgrywają jedną z decydujących ról w warunkowaniu zdrowia człowieka.

Tak więc wszyscy powinni troszczyć się o zdrową (z punktu widzenia składu mineralnego, czystości mikrobiologicznej i braku toksycznych zanieczyszczeń) wodę.

Z punktu widzenia tzw. uwarunkowań zdrowotnych woda:
- stanowi źródło i zewnątrzustrojowy czynnik transportu niezbędnych dla życia i wzrostu różnorakich substratów chemicznych,
- stanowi jedno z zasadniczych źródeł podaży wielu niezbędnych i pożytecznych dla organizmu biopierwiastków, jak np. Mg, Ca, Fe, Cu, K, Na, Mn, Zn, Cl,
- jako podstawowy składnik płynnej krwi stanowi wewnątrzustrojowy środek transportu substancji odżywczych i hormonów oraz ubocznych, często wręcz szkodliwych i toksycznych dla organizmu produktów przemiany materii z miejsca ich powstania do miejsc możliwości ich wydalenia (np. nerki, płuca).

Produkty spożywcze

Jakość, a więc wartość odżywcza oraz skład chemiczny produktów spożywczych warunkują w bardzo istotny sposób zdrowotność organizmu człowieka. Są zazwyczaj wyrazem agrokultury i odbiciem składu chemicznego środowiska glebowego. Warunkują z zewnątrz, nieomal w sposób bezpośredni, skład biochemiczny środowiska wewnętrznego. W przeciwieństwie do wody mogą być częściej nawet przemieszczane na duże odległości, pochodzić z różnych części kraju, różnych państw, a nawet i kontynentów. Wywierają najistotniejszy, obok wody konsumpcyjnej, wpływ na zdrowotność człowieka.

W kolejnych okresach konsumpcji i wzrostu organizmu produkty spożywcze mogą mieć różny skład pod względem biochemicznym oraz różny stopień skażenia z punktu widzenia obecności w nich substancji toksycznych.

Należy pamiętać, że różne okresy rozwoju organizmu człowieka i różne jego stany fizjologiczne wymagają zróżnicowania ilości i jakości poszczególnych rodzajów pożywienia oraz korzystnych wzajemnych proporcji jego podstawowych składników. Przykładem może być okres rozwoju dziecka czy też okres ciąży dla kobiety, kiedy to racje pokarmowe pewnych

substratów (np. białka), witamin i biopierwiastków (np. żelazo) muszą być zwiększone.

Wskutek obserwowanej, m.in. i w Polsce, wspomnianej już postępującej degradacji i skażenia środowiska przyrodniczego (w tym zwłaszcza glebowego), istotne znaczenie profilaktyczno-zdrowotne dla uzyskiwania zdrowej żywności ma jego ochrona.

Powietrze atmosferyczne

Jako składnik środowiska zewnętrznego człowieka powietrze odgrywa również dość istotną rolę w warunkowaniu zdrowia człowieka. Jego prawidłowy skład, stopień czystości, ciśnienie czy wilgotność są niezbędnymi elementami właściwej wymiany gazowej, prawidłowego przebiegu metabolizmu w organizmie człowieka, warunkiem dostarczania odpowiedniej ilości tlenu do poszczególnych tkanek i narządów oraz wydalania szkodliwych produktów wymiany gazowej. Wszelkie zaburzenia prawidłowego dotlenienia organizmu wynikłe z nieprawidłowego składu powietrza atmosferycznego powodują upośledzenie jego fizjologicznych czynności, sprzyjają stanom chorobowym.

Skład i wpływ powietrza atmosferycznego na organizm człowieka jest bardziej zmienny niż wody i produktów spożywczych, ze względu na możliwość szybkich przemieszczeń zanieczyszczeń i skażeń (np. z podmuchami wiatru). Niemniej jego zanieczyszczenia i skażenia są również groźne dla organizmu człowieka, a zwłaszcza układu oddechowego.

Gleba

Gleba wpływa na zdrowie człowieka w sposób pośredni przez warunkowanie składu produktów spożywczych roślinnych (a przez nie także zwierzęcych) oraz wody, a także przez kształtowanie jakości i ilości substancji energetycznych oraz budulcowych, witamin, substratów do ich syntezy itd.

Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego stanowią też najważniejszy wykładnik oraz wskaźnik degradacji i zanieczyszczenia gleby, a także stopnia świadomości rolników co do zdrowotności praktykowanej kultury agralnej, chemizacji rolnictwa, gospodarki hodowlanej, ochrony środowiska itd. Dlatego tak ważne w aspekcie uwarunkowania zdrowia są troska o jakość i aktywna ochrona środowiska glebowego człowieka.

Czynniki pogodowo-klimatyczne

Wpływ czynników klimatyczno-pogodowych na zdrowie jest zazwyczaj kompleksowy, doraźny, trwa krócej lub dłużej. Czynniki te sprzyjają przeziębieniom, anginom, nieżytom nosa czy oskrzeli, stanom zapalnym różnych narządów, najczęściej płuc, dróg moczowych, omdleniom przy przegrzaniu, oparzeniom **I** lub **II** stopnia, przy nadmiernym nasłonecznieniu, wzmożonej diurezie (wzmożone oddawanie moczu) przy „przechodzeniu" frontu zimnego i zatrzymaniu płynów przy „przechodzeniu" frontu ciepłego, wzrostowi ciśnienia tętniczego krwi w terenach górzystych, zmianom zapalno-zakrzepowym żył kończyn dolnych przy ich oziębieniu oraz przemęczeniu itd. Różny typ klimatu w odmienny sposób warunkuje lub regeneruje zdrowie.

Środowisko zawodowe

Przez lata występowanie zewnętrznych czynników szkodliwych było kojarzone głównie z miejscem pracy, natomiast miejsce zamieszkania i wypoczynku było postrzegane jako miejsce wolne od tych zagrożeń. Obecnie rozróżnienie to nie jest tak oczywiste. Na przestrzeni lat znacznie poprawiły się warunki pracy, a w społeczeństwach rozwiniętych w wielu dziedzinach życia zawodowego zaciera się wyraźny swego czasu podział na środowisko pracy i środowisko bytowania.

Leczniczo-profilaktyczna działalność służby zdrowia

Każdy człowiek, a w szczególności każdy pracownik służby zdrowia, powinien zdawać sobie sprawę z faktu, że nie wystarczają już popularne czy zawodowe wiadomości o budowie i funkcjonowaniu ludzkiego ciała, o jego uszkodzeniach i zaburzeniach funkcji oraz ich naprawianiu. Wymaga się od każdego człowieka postawy prozdrowotnej:

- w stosunku do drugiego człowieka,
- w kształtowaniu otaczającego go środowiska,
- w kształtowaniu korzystnych dla ludzi związków ekologicznych w tym środowisku,
- w realizacji dwukierunkowej relacji człowieka z otaczającym go środowiskiem.

Leczniczo-profilaktyczna działalność, zarówno pracowników służby zdrowia, jak i każdego z nas, zmierza do poprawy jakości życia i zmniejszenia częstości występowania zachorowań. Jednym z najważ-

niejszych działań związanych ze stosowaniem prozdrowotnego stylu życia jest propagowanie właściwego odżywiania się. Właściwemu odżywianiu przypisuje się istotne znaczenie w profilaktyce chorobowej, a w szczególności chorób cywilizacyjnych. Na przykład w Polsce od lat wskaźniki umieralności na 100 000 osób najwyższe są dla chorób układu krążenia i chorób nowotworowych. Istotne znaczenie dla zapobiegania tej grupie chorób ma stosowanie odpowiedniej diety.

Udowodniono przyczynowy związek chorób cywilizacyjnych z małą aktywnością fizyczną oraz z błędami w żywieniu. Wykazano, iż osoby o wysokiej aktywności fizycznej żyją dłużej i rzadziej chorują na zawał serca i udar mózgu.

Stan wiedzy zdrowotnej naszego społeczeństwa jest niewystarczający. Propagowanie wiedzy w społeczeństwie o zasadach zapobiegania chorobom jest ważną metodą dla osiągnięcia tego celu. Ważną rolę w tej dziedzinie mogą spełniać uzdrowiska.

Szczepienia ochronne są kolejną ważną i godną propagowania metodą profilaktyki zachorowań na wiele groźnych chorób zakaźnych.

Informacje na sygnalizowane tematy znajdzie czytelnik w odpowiednich rozdziałach.

Prozdrowotne zwyczaje i styl życia

Uwarunkowania te należą do grupy czynników socjalno-społecznych, wiążą się z ogólną predyspozycją, trybem życia realizowanym w związku z wychowaniem nabytym w wieku rozwojowym, świadomością co do szkodliwego wpływu określonych czynników (zwyczajów, stylu życia, nawyków i uzależnień) danej jednostki.

Czynniki zwyczajowe warunkujące zdrowie to:

- osobnicze bądź rodzinne wykształcenie odpowiednich nawyków zdrowotnie korzystnych, tzn. regularnego trybu życia, określonego czasu odpoczynku nocnego,
- dbanie o właściwą temperaturę i odpowiedni mikroklimat pomieszczeń,
- troska o niezbędny ruch w życiu codziennym itp.

Zwyczaje i styl życia jednostki obejmują także np. decyzje co do palenia lub niepalenia papierosów, picia lub ograniczenia konsumpcji alkoholu, kawy, nadużywania różnorakich leków, a zwłaszcza tzw. psychotropowych, oraz uzależnień od narkotyków.

Ogólne uwagi o wpływie tych czynników na zdrowie lub chorobę podano poniżej. Bliższe szczegóły dotyczące niektórych z nich znajdzie czytelnik w odpowiednich rozdziałach.

Uwarunkowania choroby

Środowiskowe uwarunkowania chorób

W ostatnich kilkudziesięciu latach znacznie wzrosła świadomość dotycząca środowiskowych uwarunkowań zarówno zdrowia, jak i choroby. Narastające zaniepokojenie społeczne możliwymi następstwami zdrowotnymi działania szkodliwych czynników pochodzenia środowiskowego oraz wyniki wielu badań naukowych stwarzają konieczność podejmowania kompleksowych działań na rzecz zapobiegania tym zagrożeniom.

Każdy ze składników przyrodniczego środowiska zewnętrznego, a więc zarówno woda, jak i powietrze atmosferyczne, gleba, rośliny, zwierzęta i inne ogniwa łańcucha troficznego, które uległy połączeniu lub degradacji, może być źródłem bądź rezerwuarem substancji i czynników chorobotwórczych mających wpływ na organizm człowieka.

W związku z postępującą w szybkim tempie dewastacją środowiska przyrodniczego człowieka, wobec szybkiego pomnażania różnorakich środków i preparatów chemicznych (m.in. pestycydy, detergenty, środki czystości i piorące, konserwanty itd.), z którymi styka się on w codziennym życiu bez możliwości stopniowej, wydłużonej w czasie adaptacji, jesteśmy świadkami niekorzystnych, chorobotwórczych wpływów tych czynników na jego organizm. Ma to odbicie w zwiększeniu częstości występowania licznych chorób (np. nowotworów, cukrzycy, białaczek, nadciśnienia tętniczego, zawałów serca) oraz narastania liczby zgonów z ich powodu.

Chorobotwórcze skażenia powietrza

Powietrze atmosferyczne ulega zanieczyszczeniom wskutek różnorakich działań człowieka oraz w wyniku czynników naturalnych, jak: pyły eolityczne, wyziewy wulkaniczne, pyły kosmiczne, parowanie związków chemicznych z powierzchni mórz i oceanów, klęski żywiołowe (pożary). Człowiek przyczy-

nia się do skażenia powietrza przez różne gałęzie przemysłu (spalanie węgla, paliw płynnych i gazów, przeróbka surowców mineralnych). Odrębne zagadnienie stanowią skażenia atmosfery pierwiastkami radioaktywnymi.

Skutki biologiczne wdychanych cząstek pyłu zależą od ich własności chemicznych i fizycznych, od miejsca odkładania w układzie oddechowym, od fizjologicznej odpowiedzi ustroju na wchłonięte zanieczyszczenia oraz od mechanizmów uszkadzających drogi oddechowe.

W całej populacji można wyodrębnić grupy o mniejszej lub większej wrażliwości na zanieczyszczenia powietrza. Do grup najbardziej wrażliwych należą ludzie z zaburzeniami funkcji układu oddechowego i krążenia, niemowlęta, ludzie starzy.

Do niekorzystnych uwarunkowań zdrowotnych ze strony powietrza atmosferycznego należą:

- zaburzenia parcjalnego składu powietrza atmosferycznego,
- skażenia i zatrucia organizmu chemicznymi substancjami i truciznami natury gazowej,
- skażenia i zanieczyszczenia substancjami stałymi o możliwościach niekorzystnego wpływu zarówno mechanicznego, jak i chemicznego,
- skażenia chorobotwórczymi dla człowieka drobnoustrojami i pasożytami.

Wszystkie wyżej wymienione czynniki przez działanie toksyczne, drażnienie mechaniczne czy chemiczne mogą niekorzystnie wpływać na organizm człowieka, powodując przewlekłe nieżyty dróg oddechowych, wzmożone wytwarzanie śluzu i plwociny, odruchy kaszlowe, stany astmatyczne, rozedmę, a nawet tworzenie się nowotworów (te ostatnie szczególnie często wśród palaczy papierosów).

Związek występowania nowotworów dróg oddechowych z zanieczyszczeniem powietrza i nikotyną uważa się współcześnie za absolutnie udowodniony Przyjmuje się także, że ok. 50% nowotworów dróg oddechowych wśród osób niepalących pochodzi z tzw. palenia biernego, tzn. wdychania z konieczności dymu tytoniowego pochodzącego od osób palących. Podkreślić też należy, że wszelkie choroby układu oddechowego - powodując zaburzenia wymiany gazowej i niedotlenienie organizmu - odbijają się niekorzystnie na czynnościach innych narządów, m.in. również i na pracy układu krążenia.

Głównymi zanieczyszczeniami powietrza atmosferycznego są: tlenek węgla, dwutlenek siarki, tlenki azotu, związki ołowiu i innych metali ciężkich, węglowodory. Źródło największej skoncentrowanej emisji metali ciężkich, głównie ołowiu i miedzi oraz substancji kwaśnych, stanowi przemysł wydobywczy, ciężki przemysł przetwórczy i chemiczny.

Szczególną pozycję w zanieczyszczeniu powietrza stanowią związki siarki. Emitowane do atmosfery ulegają licznym fizycznym i chemicznym przemianom. Wdychane długotrwale, nawet w małych stężeniach, powodują uszkodzenie nabłonka dróg oddechowych, co objawia się przewlekłym nieżytem oskrzeli. Dwutlenek siarki wywołuje również stany skurczowe oskrzeli, a także zmiany morfologiczne w błonie śluzowej nosa, uszkodzenie rogówki oka i in.

W procesie niecałkowitego spalania paliw powstają tlenki węgla. Tlenek węgla działa szkodliwie na skutek łączenia się z żelazem w cząsteczce hemoglobiny, która, jak wiadomo, jest nośnikiem tlenu w organizmie. Powoduje to upośledzone oddawanie go tkankom, a w efekcie ich niedotlenienie, zwłaszcza serca, mózgu, co prowadzi np. do zaburzenia wzroku, słuchu czy percepcji otoczenia.

Tlenki azotu w niewielkich ilościach są naturalnym składnikiem powietrza atmosferycznego. Za szkodliwe zanieczyszczenie powietrza uważa się dodatkową ilość tlenków azotu, powstającą w wyniku nieprawidłowej działalności człowieka. Przenikają one za pośrednictwem dróg oddechowych do krwiobiegu i ulegają przemianie na azotyny i azotany. Ich szkodliwe działanie przejawia się zmianami morfologicznymi i czynnościowymi w płucach, degeneracją nabłonka dróg oddechowych, zmianami w układzie immunologicznym, krwiotwórczym i nerwowym.

Spaliny, gazy, dymy, jak również pył i kurz wraz z mgłą tworzą drobną zawiesinę zwaną smogiem. Smog łatwo przenika do dróg oddechowych, powodując liczne, ciężkie schorzenia układu oddechowego oraz sercowo-naczyniowego.

Chorobotwórcze skażenia wody konsumpcyjnej

Na zatrucie naszego organizmu mają pośrednio wpływ zanieczyszczenia wód, których możliwość samooczyszczania została przekroczona. Działalność człowieka spowodowała nieodwracalne zmiany w biocenozie wód. Na zanieczyszczenia najbardziej na-

rażone są powierzchniowe wody śródlądowe, morskie wody przybrzeżne oraz wody glebowe, a także wody atmosferyczne. Zanieczyszczenie wód jest związane głównie ze ściekami przemysłowymi i komunalnymi, z ługowaniem substancji chemicznych z wysypisk różnych odpadów oraz opadami pyłów atmosferycznych. Dodatkowe źródło skażenia wód stanowią pierwiastki wymywane lub spłukiwane z gleb zawierających nawozy mineralne oraz środki ochrony roślin.

Woda może być źródłem i drogą transportu niekorzystnych dla zdrowia:

- pierwiastków toksycznych, jak np. ołów, arsen, chrom, kadm, beryl, rtęć,
- pierwiastków radioaktywnych, jak stront (Sr^{90}), rad (Ra^{226}) czy izotopy radonu (Rn^{222}),
- skażeń nieobojętnymi (często toksycznymi i mutacyjnymi) związkami chemicznymi, jak np. pestycydy, detergenty czy inne substancje chemiczne,
- skażeń bakteriami, wirusami lub grzybami chorobotwórczymi,
- skażeń pasożytami.

Wdrażanie skutecznych technologii oczyszczania ścieków doprowadza do zwiększania ilości osadów ściekowych, które mogą być źródłem zanieczyszczeń chemicznych i biologicznych. Przez pojęcie skażenia biologicznego wody rozumiemy obecność w osadach ściekowych wirusów, bakterii, grzybów, cyst pierwotniaków itp.

Spożywanie warzyw, wyhodowanych na glebach użyźnianych osadami ściekowymi, stanowi zagrożenie zakażenia bakteriologicznego człowieka. Ponadto bakterie - oprócz bezpośredniego działania chorobotwórczego - mogą także sprzyjać powstawaniu w przewodzie pokarmowym człowieka nitrozoamin. Taką właśnie rolę odgrywają bakterie *Escherichia coli, Staphylococcus aureus* i niektóre paciorkowce.

Skażenie chemiczne to przede wszystkim obecność metali ciężkich. Poszczególne metale ciężkie są w różnym stopniu akumulowane i przemieszczane w środowisku, charakteryzują się różną toksycznością. Najbardziej toksyczne to ołów, rtęć i kadm.

Ołów (Pb) wchłania się za pośrednictwem skóry, układu oddechowego i pokarmowego, jest bardzo toksyczny, ma powinowactwo do kory mózgowej, mięśnia sercowego i tkanki kostnej. Może wywoływać białaczki, nowotwory jelit, alergię.

Kadm (Cd) do organizmu wchłania się za pośrednictwem przewodu pokarmowego i układu oddechowego - wywołuje nowotwory, głównie gruczołów rozrodczych, zanik węchu, mięśni, nadciśnienie, odwapnienie i deformację kości.

Rtęć (Hg) wchłania się również tymi samymi drogami - ma powinowactwo do kory mózgowej, może wywołać gruźlicę kości, porażenie wszystkich narządów zmysłów.

Chorobotwórcze skażenia gleby

Gleba (a więc także w konsekwencji rolnicze produkty spożywcze i woda) jest niekorzystnie zmieniana w wyniku opadających, m.in. z deszczem, zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego. Liczne szkodliwe dla człowieka substancje i opady (pyły, gazy), hałdy oraz ścieki różnorakich odpadów poprodukcyjnych itp. w wyniku bezpośredniego osadzania, opadania lub spływania z wodą deszczową dodatkowo skażają środowisko glebowe (i wodne), a w konsekwencji i produkty spożywcze, nie tylko zresztą człowieka. Ponadto wzdłuż ciągów komunikacyjnych (autostrady, kolej) gleby narażone są na opadanie łatwo pylących materiałów przewożonych, na substancje pochodzące ze spalania materiałów pędnych (benzyna, ropa naftowa, olej, węgiel) oraz ze ścierania opon, nawierzchni dróg i przewodów trakcji elektrycznych.

Chorobotwórcze skażenia żywności

Przygotowywanie, przechowywanie i transport środków spożywczych są nie zawsze korzystne zdrowotnie dla człowieka. I tak np. dodawane często do produktów spożywczych substancje konserwujące, peklujące (np. saletra), poprawiające ich wygląd i właściwości organoleptyczne (np. żółcień masłowa, tzw. słodzik), a także obróbka produktów umożliwiająca dłuższe przetrzymywanie (np. kiszenie, kwaszenie, wędzenie, nadmierne solenie) nie są obojętne dla człowieka, a czasem wręcz szkodliwe, chorobotwórcze (w tym nawet sprzyjające rozrostom nowotworowym).

Należy bezwarunkowo chronić produkty spożywcze przed zasiedleniem się i rozwojem w nich grzybów pleśniowych. Metabolity większości pleśni, tzw. mikotoksyny, i tzw. grzybów niedoskonałych z gatunku *Fungi imperfecti* wykazują działanie cytotoksyczne, mutacyjne, a nawet stymulujące rozwój procesu nowotworowego. Należy więc bezwzględnie wystrzegać się zepsutych owoców, spleśniałych soków, dże-

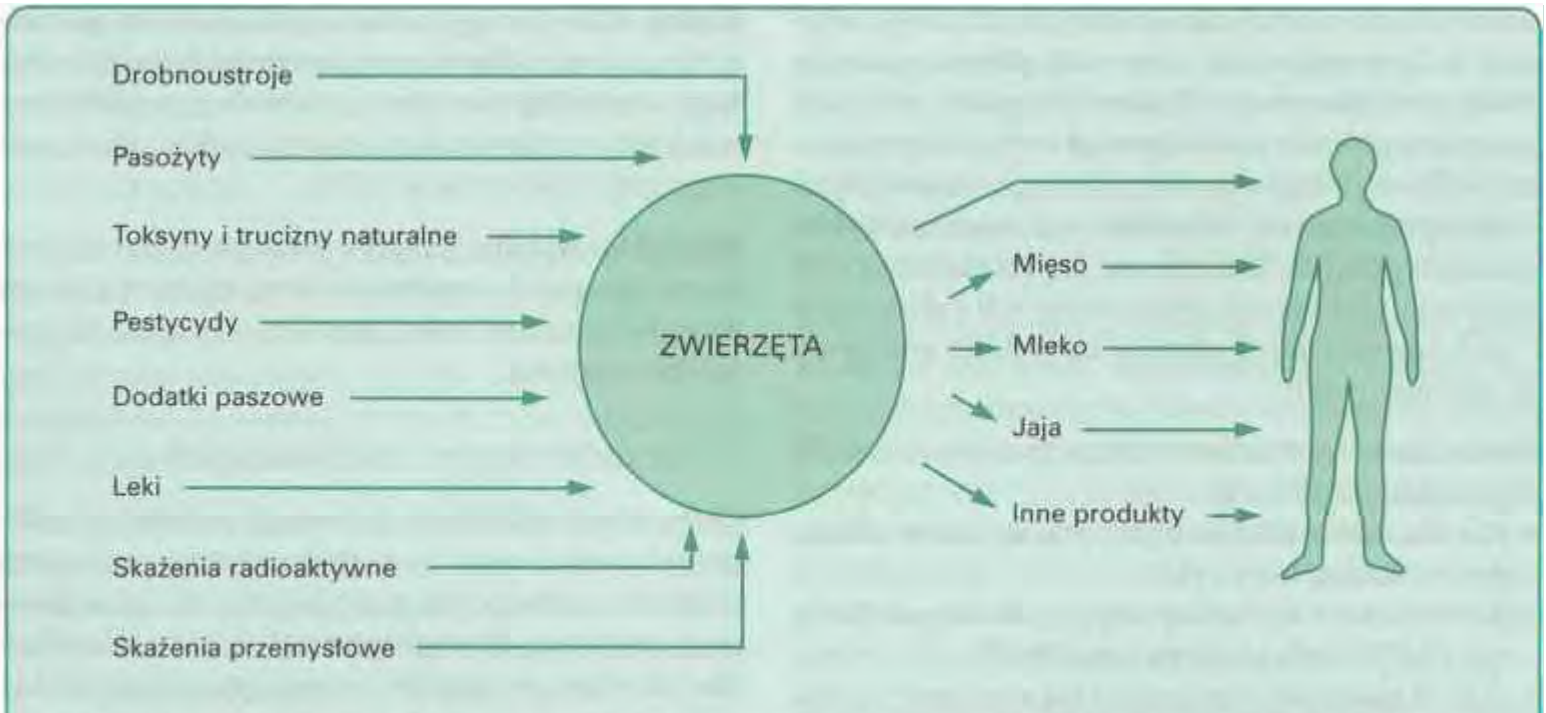

Ryc. 1.5. Schemat przedstawiający zakażenia człowieka przez zwierzę i zwierzęce produkty spożywcze (wg T. Juszkiewicza).

mów, czy innych zapleśniałych produktów spożywczych ze względu na prawdopodobną obecność w nich owych mikotoksyn. Gdy stwierdza się nawet najmniejsze oznaki zepsucia tych produktów spożywczych, tzn. ich zagrzybienie pleśniowe, należy takie pokarmy natychmiast w całości wyrzucać.

Szeroko rozpowszechniony system zamrażania produktów spożywczych oraz ich przechowywania w chłodniach bądź lodówkach sprzyja rozwojowi skażeń zarówno bakteryjnych, jak i grzybiczych, w tym także i chorobotwórczych.

Azotyny i azotany, a wśród nich także używana często przy peklowaniu wspomniana saletra, stanowią substraty do powstawania jednych z najsilniej działających cytotoksycznie i rakotwórczo związków chemicznych zwanych nitrozoaminami.

W procesie wędzenia na powierzchni produktów wędzonych powstaje i osadza się wiele węglowodorów, wśród których można spotkać również węglowodory rakotwórcze.

Nadmiar soli kuchennej (NaCl) sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego.

Bliższe szczegóły dotyczące ogólnych zasad racjonalnego żywienia i dietetyki oraz kulinarnej obróbki produktów spożywczych pod względem ich zdrowotności omówiono w rozdz. 33.

Chemiczne środki ochrony roślin (pestycydy) przenikają do organizmów zwierząt roślinożernych - wraz z ich pokarmem roślinnym i wodą - a z produktami spożywczymi zwierzęcego pochodzenia także i do organizmu człowieka.

Oprócz pestycydów, związków chemicznych o znanych w wielu wypadkach właściwościach toksycznych, mutacyjnych, porażających zakończenia nerwowe czy stymulujących rozwój procesu nowotworowego, produkty spożywcze odzwierzęce mogą zawierać różne inne szkodliwe dla zdrowia człowieka czynniki, jak np. toksyny i trucizny naturalne, pasożyty, drobnoustroje chorobotwórcze, pozostałości leków stosowanych w terapii weterynaryjnej, które często są niekorzystne dla zdrowia człowieka (ryc. 1.5). Jakość i szkodliwość zdrowotna innych niż odzwierzęce produktów spożywczych człowieka jest także uwarunkowana czynnikami środowiskowymi. Jest rzeczą oczywistą, że rodzaj, intensywność i liczebność tych niepożądanych czynników są zróżnicowane w poszczególnych obszarach przestrzenno-geograficznych. Stąd też również i ich niekorzystny wpływ jest zmienny i zróżnicowany. Niemniej ta droga stwarza - oprócz wody pitnej - największe możliwości niekorzystnych wpływów i środowiskowych uwarunkowań zdrowia człowieka.

Szkodliwe czynniki środowiska zawodowego

Środowisko zawodowe charakteryzuje się tym, że wywiera stosunkowo duży wpływ na populację ściśle określoną wielkością zakładu.

Różnorodność możliwości szkodliwego i niekorzystnego wpływu na zdrowie ludzi pracujących w danym zawodzie czy zakładzie pracy jest tak duża, że trudno je wszystkie tutaj omówić.

W każdym zawodzie i zakładzie pracy zarówno sami pracownicy, jak i odpowiednie służby bezpieczeństwa i higieny pracy znają je najlepiej. W wielu wypadkach, w których dowiedzie się możliwości związków przyczynowych między bezpośrednim kontaktem z określonymi szkodliwościami zawodowymi a zmianami chorobowymi, mówi się nawet o chorobie zawodowej.

W tym miejscu przytaczam jedynie przykłady zmian chorobowych często mających uwarunkowanie zawodowe.

- *Pylica płuc* jest najczęściej spotykana wśród pracowników kamieniołomów, górników węgla kamiennego, młynarzy, a nawet pracowników zakładów wytwarzających nawozy mineralne.
- *Nabyte deformacje kręgosłupa* często występują wśród stomatologów, tragarzy, kierowców, dokerów itp.
- *Rozedma płuc]est* częsta u pracowników hut szkła, wytwarzających szklane wyroby dęte oraz wśród członków orkiestr dętych.
- *Rozrosty nowotworowe* w pęcherzu moczowym dość często zdarzają się wśród pracowników zakładów produkujących barwniki anilinowe, a moszny - wśród kominiarzy.
- *Niedoczynność lub zanik szpiku kostnego*, charakteryzujące się niedokrwistością lub zmniejszeniem odporności i zwiększoną podatnością na zakażenia, mogą być wynikiem zawodowego kontaktu z różnorakimi szkodliwymi substancjami chemicznymi, zwłaszcza rozpuszczalnikami organicznymi, farbami, lakierami, chemicznymi środkami impregnującymi drewno czy też niektórymi środkami owadobójczymi lub chwastobójczymi.

Rozrzut możliwości uwarunkowania zdrowia albo choroby w środowisku zawodowym jest stosunkowo duży. Związek przyczynowy i możliwości zapobiegania są raczej proste do określenia.

Bliższe szczegóły na temat niekorzystnych zdrowotnie czynników spotykanych w środowisku zawodowym znajdują się w rozdz. 3, poświęconym m.in. zatruciom substancjami chemicznymi.

Profilaktyka zdrowia i choroby

Higiena życia codziennego

Higiena życia codziennego jest wykształconym stylem codziennego bytowania, zmierzającym do zapewnienia człowiekowi odpowiednich warunków zdrowotnych dla pełnego, zdrowego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Racjonalna profilaktyka ekologiczna

Racjonalna profilaktyka ekologiczna jest to wynikająca z oświaty zdrowotnej i „sumienia ekologicznego" aktywna postawa jednostek (lub grup społecznych) zmierzająca przez ochronę środowiska przyrodniczego człowieka do ochrony jego zdrowia.

Wynika ona ponadto z opartych na świadomości przesłanek, że przedstawione w tym rozdziale różnorodne predyspozycje genetyczne, fizyczne, chemiczne bądź biologiczne czynniki wewnętrzne, zewnętrzne, zwyczajowe i tzw. styl życia mogą w różnym stopniu, w różnych okresach życia osobniczego danego człowieka, a nawet w różnych pokoleniach ujawniać swój korzystny lub niekorzystny wpływ na organizm. Uwzględnić przy tym jeszcze należy różnorodność, intensywność i synergizm działania czynników środowiskowych oraz możliwości adaptacyjne poszczególnych organizmów

Racjonalna profilaktyka żywieniowa

Racjonalna profilaktyka żywieniowa wynika ze świadomości ekologicznego uwarunkowania zdrowotności produktów spożywczych i wody. W ich składzie i jakości zdrowotnej odbija się zdrowotna jakość nieomal wszystkich komponentów środowiska przyrodniczego człowieka wraz z ich degradacją i zanieczyszczeniem (patrz rozdz. 33).

Nie ma mowy o zachowaniu zdrowia człowieka bez zdrowotnego monitorowania produktów spożywczych, tak jak nie ma mowy o ich prawidłowej jakości bez należytej ochrony i kontroli wody, gleby, powietrza i innych komponentów przyrodniczego środowiska człowieka.

Właściwe zasady i zdrowotne podstawy prawidłowego żywienia pod kątem leczenia i profilaktyki omówiono w rozdz. 33.

Inne czynniki warunkujące zdrowie i chorobę

Wiele jeszcze innych, krócej lub dłużej oddziałujących na organizm człowieka, choć nie zawsze jeszcze w pełni poznanych czynników, warunkuje jego zdrowie. Zapewne poznamy je bliżej w przyszłości. Te, które tutaj omówiłem, mają już niewątpliwie udowodniony wpływ na jego organizm. Dlatego też wiedza o nich i o mechanizmach warunkowania zdrowia czy choroby nie może być pomijana w życiu codziennym jako nieodzowny atrybut profilaktyki i utrzymania zdrowia.

Nawyki i używki

Nawyki to bardzo proste w formie, wykonywane zazwyczaj poza kontrolą świadomości, silnie utrwalone czynności typu ruchowego, umysłowego lub zwyczajowego, które w znacznym stopniu warunkują określony stan zdrowia lub choroby.

Używki to substancje działające pobudzająco głównie na układ nerwowy. Stosowane z umiarem i w niewielkim stężeniu są w zasadzie nieszkodliwe dla organizmu. Niektóre z nich w określonych sytuacjach są nawet pożądane. Używane zwyczajowo, a zwłaszcza w nadmiarze, wpływają niekorzystnie na stan zdrowia danej jednostki.

Dzielimy je na trzy zasadnicze grupy:

- używki z zawartością kofeiny lub teobrominy (np. kawa, herbata, kakao),
- używki z zawartością alkoholu (np. piwo, wódka),
- używki będące przyprawami, zawierające głównie olejki eteryczne, poprawiające smak potraw, do których je dodano (np. pieprz, cynamon, wanilia, gorczyca).

Tak np. kawa - pożądana w miernej ilości przy apatii, ociężałości i niskim ciśnieniu tętniczym krwi - w nadmiarze powoduje rozdrażnienie, drżenie, przyspieszenie czynności serca i bezsenność.

Herbata zbyt mocna i w nadmiarze powoduje np. upośledzenie wchłaniania żelaza w przewodzie pokarmowym, zaparcia.

Wpływ i szkodliwości alkoholu omówiono w innych rozdziałach.

Niektóre używki - np. pieprz - pożądane przy upośledzeniu trawienia w przypadkach bezkwaśnych lub „niedokwaśnych" nieżytów żołądka, są przeciwwskazane, a nawet wręcz szkodliwe w nadkwaśności oraz czynnej chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, gdyż zwiększając wydzielanie soków trawiennych, nasilają bóle, sprzyjać też mogą perforacjom i krwotokom wewnętrznym z miejsca owrzodzenia.

Uzależnienia

Uzależnienia są bardzo szkodliwą formą chorobowego, bezkrytycznego, dobrowolnie realizowanego nawyku picia alkoholu lub przyjmowania innych środków (np. leków) w celu wywoływania odpowiedniego stanu chorobowego. Szerzej omówiono je w rozdz. 3.

2

Kazimierz Janicki

Najczęstsze objawy chorobowe

W większości chorób wyróżnić można objawy zazwyczaj zwiastujące ich powstanie, rozwój i nasilenie. Mimo że wiele objawów jest nieswoistych, tzn. nie występują wyłącznie w jednej, określonej chorobie, to jednak są one bardzo pomocne przy podejrzewaniu i rozpoznawaniu określonych chorób. W przypadku jednych chorób mają znaczenie wiodące, jasno i bezpośrednio sugerują stopień zagrożenia. Ich wystąpienie może łączyć się z niebezpieczeństwem utraty życia, np. utrata przytomności, sinica, duszność, drgawki, ból w okolicy serca czy w klatce piersiowej. W innych chorobach dany objaw sugeruje prawdopodobieństwo istnienia choroby.

Znajomość znaczenia tych objawów jest kluczem do prawidłowej oceny zagrożenia, do podjęcia właściwych działań w domu lub do szybkiego wezwania wykwalifikowanej pomocy lekarskiej albo do pilnego przewiezienia chorego do szpitala.

W rozdziale tym opisano najczęstsze i najważniejsze objawy chorobowe wraz z podkreśleniem ich wartości w ocenie zagrożenia i przedstawiono propozycje właściwego postępowania w ramach pierwszej pomocy przedlekarskiej.

Dla ułatwienia szybkiego odszukania żądanych informacji dotyczących określonego objawu, w sytuacji pilnej potrzeby, zostały one omówione w układzie alfabetycznym, a nie według stopnia ciężkości i zagrożenia życia.

Bezsenność

Bezsenność jest to zaburzenie prawidłowego rytmu, głębokości i czasu trwania snu i czuwania. Sen najczęściej jest płytki i niespokojny, nie daje uczucia pełnego wypoczynku.

Bezsenność może być zjawiskiem krótkotrwałym lub uporczywym. Towarzyszy jej na ogół silne napięcie emocjonalne, pojawiające się w sytuacjach stresowych i konfliktowych. Przyczyną bezsenności może być także nadmierne przeciążenie psychofizyczne organizmu i nadmiar obowiązków, niemożliwych do wykonania. Bezsenność może też wystąpić jako jeden z przykrych objawów w wielu zespołach chorobowych połączonych z cierpieniem oraz w zespołach różnorakich zaburzeń psychicznych.

Zapobieganie. Bezsenności można przeciwdziałać przez:

- zwiększanie aktywności fizycznej i poznawczej,
- usuwanie stanów napięć psychicznych i niedopuszczanie do konfliktów,
- udawanie się regularnie na spoczynek nocny, aby wytworzyć naturalny odruch i rytm biologiczny,
- unikanie wszelkiego rodzaju drzemek w ciągu dnia,
- unikanie w godzinach poprzedzających spoczynek nocny sytuacji i bodźców stresowych: kontrowersyjnych burzliwych dyskusji, oglądania filmów stresogennych, podniecających itp. oraz tzw. używek (kawa, mocna herbata, alkohol),

- łagodzenie napięć i stresów środkami uspokajającymi lub zażywanie środków nasennych; należy jednak korzystać z nich sporadycznie i niezbyt późno (nie później niż między godziną 20[00] a 21[00]), co zapewni oczekiwany sen w naturalnym okresie nocnym i wygaśnięcie działania leku w godzinach rannych.

Biegunka

Pojęcie biegunki obejmuje częste oddawanie zazwyczaj płynnych, półpłynnych, rzadziej papkowatych stolców z częstością większą niż 3 razy na dobę. Biegunka jest zatem zespołem objawów charakteryzujących się zwiększeniem częstości wypróżnień, zawartości wody w kale oraz objętości wypróżnień. Powstaje na skutek zaburzeń trawienia, a przede wszystkim dysproporcji między ilością płynów wypijanych (ok. 21) i wydzielanych do przewodu pokarmowego soków trawiennych (ok. 8 1) a ich wchłanianiem w jelitach, przy jednoczesnym przyspieszeniu przesuwania się treści jelitowej aż do jej wydalenia na zewnątrz. Jest ona objawem chorobowym znacznie częstszym niż zaparcia. Każda przedłużająca się biegunka stanowi uzasadnione wskazanie do zasięgnięcia porady lekarza. Porada ta jest tym pilniejsza, im bardziej burzliwe jest powstanie biegunki, bardziej dokuczliwe są objawy współtowarzyszące (gorączka, bóle brzucha, bolesne parcie, ogólne osłabienie itd.), większa jest liczba oddawanych stolców w ciągu dnia, bardziej wodnista jest konsystencja tych stolców.

O stopniu zagrożenia świadczy samopoczucie chorego, objawy towarzyszące oraz występowanie biegunki u innych osób.

Oddawane stolce należy dokładnie obejrzeć, zwłaszcza przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, aby móc udzielić wyczerpujących informacji lekarzowi. Jeśli spodziewamy się przybycia lekarza do domu chorego, należy stolec zostawić, aby obejrzał go lekarz.

Niektórym stanom biegunkowym, zwłaszcza spowodowanym zakażeniem bakteryjnym, może towarzyszyć podwyższenie temperatury ciała (gorączka), a także wymioty.

Przyczyny. Wśród najczęstszych przyczyn biegunki należy wymienić:

- Czynniki emocjonalne, psychiczne i neurowegetatywne, które przez wzmożenie perystaltyki jelit - zwłaszcza jelita grubego - powodują wzmożone wydzielanie śluzu przez błony śluzowe jelit, a przez przyspieszenie przesuwania się treści jelitowej - uniemożliwiają zagęszczenie stolca (w wyniku wchłaniania przewidzianej ilości wody).
- Różnorakie stany chorobowe, warunkujące tzw. zespoły złego trawienia (np. choroby przewlekłe trzustki, stany po resekcji żołądka, stany po przebytej czerwonce, niewydolność żółciotwórcza wątroby, wrodzone defekty enzymatyczne organizmu oraz uwarunkowania hormonalne, alergiczne i immunologiczne).
- Przewlekłe stany zapalne jelit, a wśród nich przede wszystkim wrzodziejące zapalenie jelita grubego.
- Różnorakie - zazwyczaj przewlekłe - zakażenia bakteryjne, pierwotniakowe i pasożytnicze jelit.

We wstępnym przedlekarskim postępowaniu terapeutycznym należy:

- zastosować ścisłą dietę (herbata, suchary) przez 1-2 doby, a następnie - jeśli nastąpi poprawa - rozszerzyć ją, podając kleik ryżowy lub grysik na wodzie,
- spożywać sok lub napar z owoców czarnej borówki,
- w przypadkach nadpobudliwości nerwowej i wzmożonej reaktywności zażywać przez 2-3 dni środki uspokajające,
- zastosować węgiel medyczny (*Carbo medicinalis),* zażywając w pierwszej dawce co najmniej 6-8 tabletek, a następnie co 4-6 godzin po 4 tabletki,
- narastające niedobory wody i elektrolitów w organizmie można łagodzić podawaniem wody zwykłej lub mineralnej (przegotowanej) lub przez zastosowanie gotowych preparatów, jak Gastrolit, Saltoral.

Jeżeli wspomniane postępowanie nie przyniesie poprawy, a biegunce towarzyszą bóle brzucha i podwyższenie temperatury ciała, należy - zależnie od ogólnego stanu chorego - zasięgnąć porady lekarza, zgłosić potrzebę wizyty domowej lekarza domowego lub wezwać pogotowie ratunkowe (patrz też rozdz. 9 - Choroby wieku rozwojowego i rozdz. 11 - Choroby zakaźne).

Biegunka bakteryjna u dzieci - patrz rozdz. 9 i 11.

Bladość

Zabarwienie skóry zależy od grubości naskórka i warstwy rogowej, obecności barwnika w komórkach naskórka, a także od stopnia ukrwienia skóry. Różni się ono u poszczególnych ras ludzkich.

Przyczyny:
- Niedokrwistości.
- Bladość konstytucjonalna - za jej przyczynę uważa się wrodzone głębsze umiejscowienie naczyń.
- Bladość napadowa - w przełomach naczyniowych, np. u chorych z guzem chromochłonnym.
- Bladość towarzysząca obrzękom (np. nerczycowym, śluzakowatym).
- Bladość krótkotrwała - pojawiająca się pod wpływem zimna, nas skutek przestraszenia się i innych czynników psychicznych, także podczas wymiotów czy omdlenia.

Bóle gardła

Bóle gardła występują zarówno w chorobach umiejscowionych w gardle, jak i w stanach chorobowych uogólnionych. Najczęściej są jednak tylko jednym z ich objawów (patrz rozdz. 19 - Choroby nosa, gardła, uszu i krtani, rozdz. 11 - Choroby zakaźne oraz rozdz. 10 - Choroby narządów wewnętrznych, w tym choroby układu krwiotwórczego).

Bóle głowy

Bóle głowy są bardzo rozpowszechnionym objawem chorobowym. Według danych statystycznych 4-8% ludności poszukuje porady u lekarza z powodu tej dolegliwości.

Przyczyny bólów głowy są różnorodne. Do najczęstszych należą zmiany naczyniowe, zaburzenia krążenia mózgowego, przemęczenie i wyczerpanie psychiczne, niekiedy zaburzenia przemiany materii lub procesy chorobowe toczące się w innych narządach organizmu, w obrębie czaszki lub w jej sąsiedztwie (np. zapalenie ucha środkowego, zapalenie zatok przynosowych).

Rodzaje najczęściej spotykanych bólów głowy i zasady doraźnego postępowania w domu w razie ich wystąpienia:

1. Bóle głowy pochodzenia naczyniowego:
   - migrenowe,
   - naczynioruchowe,
   - w okresie przekwitania u kobiet,
   - w nadciśnieniu tętniczym,
   - w niedociśnieniu tętniczym,
   - w miażdżycy.
2. Bóle głowy pourazowe.
3. Bóle nerwów twarzy i głowy (tzw. nerwobóle).
4. Bóle głowy pochodzenia toksycznego.
5. Bóle głowy jako objaw stanów zapalnych w jej obrębie.
6. Bóle głowy w chorobach oczu.
7. Bóle głowy w chorobach uszu.
8. Bóle głowy w chorobach zatok przynosowych.
9. Bóle głowy związane z zaburzeniami psychicznymi.
10. Bóle głowy w następstwie zmian w obrębie szyi i karku.

Bóle głowy jako objaw różnych stanów zapalnych

Patrz rozdz. 16.

Bóle głowy pochodzenia naczyniowego

Bóle głowy pochodzenia naczyniowego są następstwem zmian w naczyniach krwionośnych mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych.

Przyczyną tych bólów głowy mogą być:
- skurcz naczyń krwionośnych i związane z tym utrudnienie przepływu krwi oraz - niekiedy - niedotlenienie określonych tkanek (migrena),
- częste zmiany średnicy naczyń krwionośnych w wyniku ich przemiennych skurczów i rozkurczów, powodujące zmiany w przepływie krwi,
- miażdżyca naczyń (tzw. skleroza), zwana też stwardnieniem naczyń mózgowych,
- zmiany ciśnienia krwi, a w ich następstwie ciśnienia śródczaszkowego (bóle głowy w przypadku podwyższonego lub obniżonego ciśnienia tętniczego),
- przerwanie ciągłości ściany naczynia, czyli krwotoki (wylewy krwi) do mózgu lub między opony mózgu na powierzchnię mózgu, powodujące wzrost ciśnienia śródczaszkowego,
- zaczopowanie światła naczynia mózgowego, np. „skrzepem" lub „masami miażdżycowymi", i powstanie zawału zwanego pospolicie udarem mózgu.

Bóle głowy pochodzenia migrenowego

Wśród dobrego samopoczucia następuje gwałtowny, okresowy, jednostronny (połowiczy), nagły napad bólu głowy, któremu zwykle towarzyszą nudności, zawroty głowy, ślinotok lub suchość w jamie

ustnej, a nawet wymioty. Ból ten odczuwany jest najczęściej jako pukanie lub bicie młotkiem, synchroniczne z tętnem. Zwykle widoczne jest zblednięcie dotkniętej bólem połowy twarzy (bardzo rzadko zaczerwienienie), występują zaburzenia ostrości widzenia, niekiedy także zaburzenia czucia, a nawet przejściowe niedowłady gałek ocznych, twarzy i zaburzenia słuchu. Migrena występuje cztery razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, zazwyczaj między 20 a 30 rokiem życia. Napad bólów migrenowych trwa najczęściej od kilku minut do kilku, a nawet kilkunastu godzin.

Momentem wyzwalającym napad migreny są stany zdenerwowania, cierpienie fizyczne i nadmiernie przedłużony odpoczynek w pozycji leżącej. Zmiany pogody mają wyraźny wpływ na powstawanie napadów migreny.

Bóle migrenowe są pochodzenia naczyniowego. Skurcz naczyń i bladość skóry poprzedzają zwykle ból, po czym następuje rozszerzenie naczyń krwionośnych z jednoczesnym uczuciem bolesnego tętnienia tętnicy skroniowej. Zdarzają się też postacie migreny wyrażające się jedynie lub przede wszystkim skurczami naczyń; nie występuje wtedy tętnienie ani wyraźne zmiany naczyniowe.

Postępowanie lecznicze w migrenie nie jest ani proste, ani jednolite. Wymaga indywidualnego dobrania leku. Nie należy więc zniechęcać się nieskutecznością pierwszego lub drugiego leku, ponieważ lekarz z pewnością w końcu dobierze skuteczny. Głównym celem postępowania leczniczego jest uwolnienie chorego od dalszych napadów migreny i lęku przed nimi. Osiąga się to zazwyczaj dość szybko. Zdarza się jednak, że leczenie wymaga cierpliwości zarówno ze strony chorego, jak i lekarza.

Postępowanie w nagłym napadzie migreny:

- Podajemy 1 tabletkę jednego z powszechnie znanych środków przeciwbólowych (Veramid, Gardan, Polopiryna, Acenol, APAJF^ Paracetamol, Coffecorn, Bellergot itp.). W razie potrzeby przyjmujemy go ponownie po 3 godzinach. Jeżeli napady powtarzają się dość często, nie wolno bezkrytycznie zażywać wymienionych preparatów, gdyż w nadmiarze są one szkodliwe dla organizmu.
- Niekiedy podana dość wcześnie filiżanka mocnej kawy może wyraźnie złagodzić lub zlikwidować dolegliwości migrenowe. Należy jednak zaznaczyć, że u niektórych chorych napady migreny występują właśnie po wypiciu kawy. U tych osób jest ona przeciwwskazana, podobnie jak u osób z bólami brzucha, u których może dolegliwości brzuszne nasilać.
- W razie wystąpienia i utrzymywania się obrzęków po napadzie należy zastosować ciepłe okłady na spuchnięte okolice.
- Bóle głowy migrenowe o charakterze pulsującym zmniejszają się dość często po ucisku palcami bolesnej okolicy.

Zapobieganie napadom migreny polega na:

- prowadzeniu regularnego trybu życia (regularnych posiłkach, uprawianiu gimnastyki porannej, nie męczących sportów i spacerów, ograniczeniu nadmiernej ilości snu),
- stosowaniu codziennego wieczornego zmywania ciała zimną wodą (gorąca kąpiel jest raczej szkodliwa w tych przypadkach),
- unikaniu przejadania się i nadmiaru płynów, zwłaszcza późnym wieczorem,
- unikaniu alkoholu,
- okresowej zmianie miejsca pobytu, np. z terenów o klimacie górskim do obszarów o klimacie nadmorskim, który niekiedy wpływa także korzystnie i łagodzi dolegliwości; zmiana odwrotna jest przeciwwskazana,
- stosowaniu różnych preparatów farmakologicznych, ale zawsze według zaleceń lekarza.

Dalsze szczegóły dotyczące bólów głowy (z punktu widzenia neurologii i rehabilitacji) zamieszczono w rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Migrena szyjna - patrz str. 20.

Bóle głowy naczynioruchowe

Bóle głowy naczynioruchowe - w przeciwieństwie do bólów migrenowych - nie mają charakteru tętnienia, ponieważ zaburzenia powstają w drobnych naczyniach krwionośnych, podczas gdy w migrenie - w większych rozgałęzieniach tętniczych. Ból naczynioruchowy jest to zwykły ból głowy, odczuwany przez człowieka np. w sytuacji stresowej lub po nieprzespanej nocy. Niekiedy towarzyszą mu nudności lub „błyski przed oczyma". Ból taki umiejscowiony jest zwykle w okolicy czoła, oka lub za okiem; często dotyczy skroni lub całej pokrywy czaszki. Nasilenie i charakter bólu są dość zmienne, ale szczególnie przykre ze względu na długi czas utrzymywania się i wpływ na stan psychicz-

ny. Należy nadmienić, że w tym typie bólów występują różne postaci przejściowe (aż do właściwej migreny).

Przyczynę bólów głowy powinien ustalić lekarz. Nie wolno bez przerwy stosować tabletek od bólu głowy, gdyż zatruwają one organizm, a zwłaszcza uszkadzają szpik kostny, wątrobę i nerki.

Postępowanie lecznicze polega na zapobieganiu bólom głowy następującymi sposobami:

- Zajęcie chorego lekką pracą, nakłonienie do wcześniejszego snu, podanie łagodnego środka uspokajającego, jak Neospasmina lub Passispasmin (3 razy dziennie łyżka stołowa), lub też 3 razy dziennie V2-l łyżeczki do herbaty preparatu Nervosol w *VA* szklanki wody; dzieciom starszym *xA-x/i* łyżeczki 2-3 razy dziennie.
- Podanie czarnej kawy, jeśli występuje niedociśnienie tętnicze, i krótkotrwałe leżenie (z głową w poziomie tułowia lub nieco niżej), zażycie 20 kropli preparatu Cardiamid-Coffein.
- Uregulowanie trybu życia, snu, oddawania stolca itd. (podobnie jak w migrenie).
- U ludzi z prawidłowym ciśnieniem tętniczym - jednorazowe podanie 1 tabletki jednego z następujących preparatów: Bellergot, Bellergot retard, Polomigran, Coffecorn mite, a przy silniejszych bólach Coffecorn forte, lub też 5-10 kropli preparatu Dihydroergotaminum albo Paracetamol, APAP

Dalsze szczegóły - patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Bóle głowy w nadciśnieniu, niedociśnieniu i miażdżycy

Bóle głowy w przebiegu nadciśnienia i miażdżycy charakteryzują się tym, że odczuwane są zwykle w okolicy potylicy, w godzinach rannych. Nasilenie się bólów w godzinach rannych jest prawdopodobnie następstwem podniesienia się ciśnienia tętniczego, obniżającego się w czasie snu.

Postępowanie przy tego typu dolegliwościach:

- środki uspokajające (np. Neospasmina - 3 razy dziennie łyżka stołowa),
- środki obniżające ciśnienie tętnicze (stosownie do zaleceń lekarza).

Stosowanie środków przeciwbólowych bez zasięgnięcia porady lekarskiej jest bezwzględnie szkodliwe. W razie uporczywego utrzymywania się, a nawet nasilenia bólu głowy u osób z nadciśnieniem konieczna jest pomoc lekarza.

Szybkie obniżenie ciśnienia tętniczego w przebiegu choroby nadciśnieniowej może przejściowo spotęgować ból głowy wskutek zmian ukrwienia i niedotlenienia mózgu, uwarunkowanego zmniejszonym przepływem krwi i zmianą ciśnienia śródczaszkowego.

Osoby cierpiące na silne bóle głowy w przebiegu choroby nadciśnieniowej powinny unikać nadmiernego pochylania głowy ku dołowi, z czym wiąże się nagły przypływ krwi do mózgu i zwiększony napór krwi na ściany naczyń krwionośnych. Może to powodować pękanie naczyń i powstawanie krwotoków, zwłaszcza - zawsze niebezpiecznych - krwotoków śródczaszkowych.

Bóle głowy w niedociśnieniu charakteryzują się natomiast rozlanym uciskiem w przedniej części głowy. W celu ich łagodzenia zaleca się kilkakrotnie w ciągu dnia:

- krótkotrwałe (10-15 minut) przyjmowanie pozycji leżącej,
- natryski i biczowanie chłodną wodą, nacieranie wieczorem całego ciała słoną wodą,
- kąpiele w wodzie z dodatkiem soli kąpielowej,
- wymienione wyżej środki farmakologiczne.

Bóle głowy w okresie przekwitania u kobiet

Bólom głowy w okresie przekwitania towarzyszy uczucie okresowego ucisku i „uderzeń krwi" do głowy, połączone zazwyczaj z zaczerwienieniem twarzy, ogólnym osłabieniem, uczuciem gorąca, niekiedy z dusznością lub też z objawami depresji. Objawy te są następstwem przejściowego rozszerzania się naczyń krwionośnych górnej części ciała, zwłaszcza głowy. Takie bóle głowy są uwarunkowane okresowymi (pulsacyjnymi) zmianami hormonalnymi wskutek wygasania hormonalnej czynności jajników. Dolegliwości te może łagodzić przebywanie na świeżym powietrzu oraz podanie dostępnych w domu środków uspokajających.

Gdy staną się jednak dokuczliwe, należy zasięgnąć porady lekarza. Dalsze szczegóły, z punktu widzenia ginekologicznego, patrz rozdz. 21 - Choroby żeńskich narządów płciowych.

Bóle głowy pochodzenia toksycznego

Wśród bólów głowy będących następstwem ostrego lub przewlekłego zatrucia organizmu substancjami chemicznymi (gazy, ciecze, ciała stałe) należy wymienić głównie bóle głowy w wyniku ostrych zatruć tlenkiem węgla, benzenem, nitrobenzenem (farby, lakiery), toluenem, siarkowodorem, alkoholem etylowym lub metylowym, nikotyną oraz w przewlekłych zatruciach ołowiem. Przewlekłe bóle głowy pochodzenia toksycznego występują często w przypadku nadużywania preparatów przeciwbólowych. Skład chemiczny tych leków jest taki, że mogą one wywoływać bóle głowy w następstwie uzależnienia. Chorzy myśląc, że zażywane leki są mało skuteczne, zwiększają dawki i pogłębiają stan przewlekłego zatrucia, powodując nasilanie się dolegliwości.

Często dołączają się również zmiany psychiczne (apatia, brak woli, zmęczenie, depresja), osłabienie pamięci, rzadziej zaburzenia popędu płciowego. Dlatego też bezwzględnie przestrzegamy przed bezkrytycznym, długotrwałym przyjmowaniem środków przeciwbólowych wszelkiego typu.

Pierwsza pomoc w bólach głowy pochodzenia toksycznego patrz rozdz. 3 - Ostre zatrucia.

Bóle głowy pourazowe

Pourazowe bóle głowy występują zwykle bezpośrednio po urazie (uderzeniu) i są wyrazem wstrząśnienia mózgu oraz zaburzenia krążenia krwi w mózgu i jego sąsiedztwie (patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego).

Bóle głowy w chorobach oczu

Choroby oczu (np. zapalenie rogówki, tęczówki, ciałka rzęskowego, jaskra) lub zmęczenie oczu (nieużywanie okularów w przypadkach istniejących wad oczu) mogą być przyczyną bólów zlokalizowanych zazwyczaj w okolicy czołowej głowy. Zasady postępowania w tych przypadkach patrz rozdz. 17 - Choroby narządu wzroku.

Bóle głowy w chorobach uszu

Patrz rozdz. 19 - Choroby nosa, gardła, uszu i krtani.

Bóle głowy w chorobach zatok przynosowych

Patrz rozdz. 19 - Choroby nosa, gardła, uszu i krtani.

Bóle głowy w następstwie zmian w obrębie szyi i karku

Bóle głowy w wyniku zmian w szyi i karku są związane ze zmianami zwyrodnieniowymi (najczęściej), urazowymi lub są następstwem wypadnięcia jądra galaretowatego (dysku) tarczy międzykręgowej kręgosłupa. Towarzyszą im zwykle bóle karku i twarzy oraz zawroty głowy. Bóle te występują zazwyczaj między 40 a 60 rokiem życia, przeważnie w nocy (zwłaszcza nad ranem), a chory określa je zwykle jako bóle wędrujące z karku do tyłu głowy. Niekiedy promieniują do różnych okolic twarzy. Charakterystyczne dla tych dolegliwości jest to, że zazwyczaj rozpoczynają się przy wykonywaniu czynności wymagających dłuższego odchylenia głowy ku tyłowi (np. w czasie wieszania bielizny, umocowywania lampy pod sufitem). Dość często kojarzą się z ogólnymi objawami okresu przekwitania u kobiet („uderzenia krwi" do głowy, chwiejność psychiczna, zaburzenia snu itp.) oraz miażdżycą lub chorobą nadciśnieniową. Występowanie lub nasilanie się tych bólów w nocy, w pozycji leżącej, tłumaczy się niekorzystnym położeniem szyjnej części kręgosłupa (patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego).

Bóle głowy związane z zaburzeniami psychicznymi

Chorzy z zaburzeniami psychicznymi, rzadziej nerwicowymi, określają zazwyczaj różne zaburzenia pamięci lub uczucie pustki w głowie jako bóle głowy. Dolegliwości takie mogą również towarzyszyć stanom depresyjnym. Przyczyną ich występowania lub nasilania są przeważnie konflikty w środowisku rodzinnym lub zawodowym.

Leczenie tych postaci bólów głowy należy do lekarza psychiatry lub neurologa. Decydujące jednak znaczenie profilaktyczne mają harmonijne i życzliwe stosunki w środowisku rodzinnym i zawodowym (patrz rozdz. 7 - Zdrowie psychiczne).

Bóle nerwów twarzy i głowy (tzw. nerwobóle)

Nerwobóle twarzy i głowy są to napadowe bóle pni i rozgałęzień nerwów twarzy, pokrywy czaszki, ucha lub jamy nosowo-gardłowej. Szczegóły dotyczące właściwego postępowania domowego w tych przypadkach znajdują się w rozdz. 16.

Bóle w jamie brzusznej

Bóle brzucha nie stanowią odrębnej jednostki chorobowej, są natomiast bardzo ważnym i często najistotniejszym objawem w nagłych lub zaostrzających się przewlekłych procesach chorobowych dotyczących takich narządów jamy brzusznej, jak żołądek, dwunastnica, jelita, nerki, moczowody, pęcherz moczowy, wątroba, pęcherzyk żółciowy, trzustka, narząd rodny.

Niektóre bóle brzucha mogą być objawem chorób narządów spoza jamy brzusznej (np. serca, płuc). W zależności od przyczyny mają one różne umiejscowienie, charakter i nasilenie. Szczegółowa ich charakterystyka znajduje się w rozdziałach omawiających przebieg choroby poszczególnych narządów.

Rozpoznanie rodzaju choroby, której objawem jest ból brzucha, nie jest łatwe i może być dokonane jedynie przez lekarza. Ból brzucha bywa w niektórych chorobach pierwszym sygnałem alarmowym, informującym o konieczności wykonania operacji. Może też być objawem procesu chorobowego, który przekroczył granice możliwości leczenia domowego i wymaga podjęcia obserwacji szpitalnej na oddziale chirurgicznym lub leczenia operacyjnego.

W razie wystąpienia bólów brzucha nie należy zwlekać z zasięgnięciem porady lekarskiej, gdyż w porę wykonana operacja ratuje życie choremu, a zabieg przeprowadzony zbyt późno może skończyć się niepowodzeniem.

Nie należy podejmować na własną rękę leczenia, ponieważ opóźnia to wezwanie lekarza lub też dowiezienie chorego do szpitala.

Pragnienie zaspokaja się w takich przypadkach zwilżając tylko wargi lub usta wilgotnym gazikiem nawiniętym na szpatułkę lub patyk.

W razie silnych bólów brzucha bez wyraźnego zlecenia lekarza nie wolno:
- podawać jakichkolwiek środków przeczyszczających (np. oleju rycynowego) oraz picia i jedzenia,
- przykładać gorących okładów,
- uciskać mocno brzucha.

Doraźna pomoc domowa do chwili przybycia lekarza polega na odpowiednim ułożeniu chorego oraz zapewnieniu mu spokoju. Można położyć choremu na brzuchu (wtedy gdy ból jest zlokalizowany) zimny, wilgotny okład i dość często go zmieniać (gdy okład przestanie chłodzić).

Brak poprawy, a zwłaszcza nasilenie dolegliwości bólowych, którym towarzyszy wstrzymanie odchodzenia gazów i stolca oraz ewentualnie wymioty sugerują niedrożność jelit i są bezwzględnym wskazaniem do pilnego wezwania lekarza.

Spośród ważniejszych jednostek chorobowych, charakteryzujących się nagłymi bólami brzucha, należy wymienić następujące:
- zapalenie wyrostka robaczkowego,
- zapalenie pęcherzyka żółciowego,
- choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy,
- przedziurawienie żołądka lub dwunastnicy,
- kolka nerkowa,
- kolka wątrobowa (żółciowa),
- niedrożność jelit,
- choroby trzustki,
- zapalenie jelit.

Zapalenie wyrostka robaczkowego oraz bardzo często pęcherzyka żółciowego, zwłaszcza stany podostre i ostre z towarzyszącą kamicą, przedziurawienie żołądka, dwunastnicy lub jelit oraz ich niedrożność wymagają leczenia chirurgicznego.

Bóle brzucha po stronie prawej

Najczęstsze przyczyny występującego nagle bólu brzucha po stronie prawej:
- ostre zapalenie wyrostka robaczkowego,
- zaostrzenie przewlekłego zapalenia wyrostka robaczkowego,
- ostre zapalenie jajnika prawego.

Objawy w zapaleniu wyrostka robaczkowego:
- umiejscowienie w punkcie oddzielającym dolną '/s linii łączącej tzw. kolec przedni talerza kości biodrowej z pępkiem: ból nasila się, gdy będąc w po-

zycji leżącej unosimy prawą nogę pod kątem 90° z jednoczesnym uciskiem obszaru bólu,
- towarzysząca mu zwykle mniej lub bardziej zaznaczona mimowolna obrona mięśniowa i wzmożone napięcie mięśni brzucha.

Objawy w zapaleniu jajnika:
- większy zasięg jego lokalizacji,
- zmienność natężenia,
- niekiedy przesuwalność umiejscowienia centrum nasilenia bólu,
- często towarzyszący ból symetrycznie po drugiej stronie,
- rzadziej występująca tzw. obrona mięśniowa i wzmożenie napięcia mięśni brzucha.

Postępowanie:
- Należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Uwaga! Nie należy podawać środków przeciwbólowych, aby nie „zamazać" obserwacji.

Bóle w podbrzuszu

Przyczyny:
- zapalenie wyrostka robaczkowego,
- zapalenie uchyłków jelitowych,
- nieswoistne zapalne choroby jelit,
- zakażenie układu moczowego, kamica nerkowa,
- choroby ginekologiczne u kobiet (zapalenie przydatków, skręt lub pęknięcie torbieli, ciąża pozamaciczna),
- ropnie miednicy mniejszej,
- przepukliny,
- ostre niedokrwienie jelit,
- niedrożność, skręt jelit.

Bóle w nadbrzuszu

Przyczyny:
- choroba wrzodowa,
- zapalenie przełyku,
- ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego, zapalenie dróg żółciowych,
- kolka wątrobowa, ostre zapalenie wątroby,
- zapalenie trzustki,
- zawał, ropień, pęknięcie śledziony,
- nieswoiste choroby zapalne jelit,
- ostre niedokrwienie jelit,
- niedrożność,
- zapalenie wyrostka robaczkowego położonego zakątniczo,
- ropnie podprzeponowe,
- odmiedniczkowe zapalenie nerek, kolka nerkowa,
- zapalenie dolnego płata prawego lub lewego płuca,
- tętniak aorty, zawał serca.

Kolka jelitowa

Kolką nazywamy nagły, napadowy, bardzo silny i ostry ból powstający w następstwie intensywnego skurczu mięśni gładkich. Może ona dotyczyć każdego z narządów zbudowanych z tych mięśni.

Kolką jelitową nazywamy ostry ból w jamie brzusznej o różnym, często zmiennym umiejscowieniu, nasilający się falowo w zależności od tego, który odcinek jelita w danej chwili ulega patologicznym skurczom.

Przyczyny - kolka jelitowa jest wyzwalana przez wiele różnych przyczyn, takich jak: błąd dietetyczny, kamienie kałowe, ciało obce w przewodzie pokarmowym (np. połknięcie pestki lub innych przedmiotów czy też twardych kęsów), których charakter może ustalić jedynie lekarz po dokładnym przebadaniu chorego.

Postępowanie - ścisła dieta, przestrzegana aż do momentu ustąpienia bólu, jednorazowy krótkotrwały kompres rozgrzewający lub zwykły okład wysychający, a także działania opisane pod hasłem „bóle brzucha".

Kolka nerkowa

Napadowe, nawracające, bardzo silne bóle kurczowe mięśni gładkich dróg moczowych (miedniczki nerkowej i moczowodów, znacznie rzadziej pęcherza moczowego), powstające w następstwie nagłego wzrostu ciśnienia moczu w górnych drogach moczowych, nazywamy kolką nerkową. Wzrost ciśnienia spowodowany jest przez przeszkodę w odpływie moczu z miedniczki nerkowej. Ból jest zazwyczaj jednostronny (aczkolwiek nie można wykluczyć możliwości wystąpienia kolki nerkowej dwustronnej), promieniuje od okolicy lędźwiowej (okolicy nerki) ku przodowi i dołowi (wzdłuż przebiegu moczowodu) aż do spojenia łonowego, ku zewnętrznym narządom płciowym bądź do pachwiny.

Objawy - bolesne parcie na mocz, potrzeba bardzo częstego - choć w niewielkich ilościach - oddawania moczu, nudności, wymioty, wzdęcia brzucha. W przypadku dłuższej blokady odpływu moczu, jeśli współistnieje zakażenie i stan zapalny w drogach

moczowych, może wystąpić także wzrost ciśnienia tętniczego krwi i gorączka.

Postępowanie przedlekarskie:
- należy położyć termofor na bolesną okolicę,
- starać się raczej chodzić niż leżeć, aby umożliwić kamieniowi przemieszczanie się moczowodem w dół do pęcherza moczowego,
- zastosować jeden z posiadanych preparatów przeciwbólowych, rozkurczowych (Spasticol lub Spasmophen, lub No-Spa) oraz środki intensyfikujące wytwarzanie i wydalanie moczu, np. wodę mineralną „Jan" (1-2 butelki na dobę), zwykłą przegotowaną wodę (1-2 1 w ciągu 12 godzin), gotowany korzeń pietruszki, napar mieszanki ziołowej „Urosan" (3-5 razy dziennie 1 szklankę) lub granulat „Urogran" (po ^{x}h łyżeczki 3-5 razy dziennie),
- w razie wysokiej gorączki i współistniejących dreszczy podać środki przeciwgorączkowe i przeciwbakteryjne.

Brak efektów łagodzących po 1-2 dawkach zaleconych leków jest sygnałem, iż należy skontaktować się z lekarzem.

Kolka wątrobowa (żółciowa)

Kolką wątrobową określa się napad silnych bólów w prawym podżebrzu lub nadbrzuszu, spowodowany stanami kurczowymi dróg żółciowych (pęcherzyka żółciowego, przewodów żółciowych), wskutek ich podrażnienia, najczęściej przez poruszone kamienie żółciowe. Ból w przebiegu kamicy żółciowej zjawia się nagle i jest bardzo silny. Lokalizuje się w prawej górnej części jamy brzusznej, promieniuje do prawej łopatki i dołka podsercowego, niekiedy ma charakter opasujący, rozpierający i jest odczuwany w całej górnej części jamy brzusznej. Zazwyczaj bywa następstwem spożycia pokarmów tłustych, smażonych, pieczonych, wędlin tłustych, sosów itp.

W razie napadu bólów u chorego na kamicę żółciową należy wezwać lekarza, gdyż istnieje ryzyko ujawnienia się - nie mającej nic lub niewiele wspólnego z kamicą - ostrej choroby chirurgicznej w jamie brzusznej wymagającej natychmiastowego wykonania zabiegu operacyjnego.

Postępowanie przedlekarskie. Do czasu przybycia lekarza można jedynie:
- położyć kompres wysychający z odstanej wody na okolicę prawego podżebrza,
- w przypadku bardzo silnych bólów kurczowych i opóźniającej się wizyty lekarskiej zastosować jednorazowo, doodbytniczo, 1 czopek preparatu Spasticol, Tolargin, a przy bardzo silnych bólach Scopolan,
- podać jednorazowo dawkę łagodnych środków uspokajających.

W innych rozdziałach omówiono bóle brzucha w nieżycie żołądka, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, jak również w chorobach trzustki i w nieżytach jelit.

Bóle brzucha u dzieci - patrz rozdz. 9.

Wzdęcia brzucha

Wzdęciem brzucha, czyli bębnicą, nazywamy wzmożoną ilość gazów (wiatrów) w obrębie przewodu pokarmowego. Jest to bardzo częsty objaw. Chory odczuwa nadmierną pełność w jamie brzusznej, rozdęcie i rozpieranie brzucha, połączone niekiedy z bolesnymi, często napadowymi skurczami jelit, dusznością i bolesnością w klatce piersiowej przy głębszych oddechach (z powodu naciągnięcia i wysokiego ustawienia przepony), a ponadto często z głośnym kruczeniem i przelewaniem w jamie brzusznej oraz nadmiernym oddawaniem gazów.

Wyróżniamy:
- bębnicę żołądka, gdy nadmiar gazów zalega głównie w żołądku,
- bębnicę jelitową, gdy nadmiar gazów zalega głównie w jelitach.

Przyczynami nadmiernych wzdęć najczęściej są:
- zwiększone tworzenie się gazów w jelitach z powodu nadmiernej fermentacji i zwolnionego pasażu mas kałowych,
- nadmierne połykanie lub mimowolne zasysanie powietrza ustami,
- utrudnienie wydalania gazów, np. z powodu niedrożności jelit,
- upośledzenie resorpcji gazów w jelitach przy porażeniu ich czynności,
- wykonany wcześniej zabieg operacyjny w obrębie jamy brzusznej,
- upośledzenie procesów trawiennych w przebiegu chorób wątroby, trzustki, dróg żółciowych, jelita grubego,
- choroby ośrodkowego układu nerwowego, rozlane zapalenie otrzewnej.

Przewlekające się nadmierne gromadzenie gazów w jelitach, zwłaszcza jeśli towarzyszą mu trudności w oddawaniu gazów i kału, dokuczliwe bóle w jamie brzusznej i ewentualnie wymioty, stanowią wskazanie do pilnego przebadania szpitalnego chorego.

W przedlekarskim postępowaniu domowym należy:
- ograniczyć w diecie pokarmy stałe i podawać jedynie płynne,
- wykonać dokładną lewatywę z następowym pozostawieniem w odbycie końcówki dla ułatwienia odchodzenia gazów,
- wykonać delikatny masaż brzucha.

Bóle w klatce piersiowej

Nagłe bóle w klatce piersiowej mogą być następstwem rozpoczynającego się w jej obrębie procesu chorobowego lub wyrazem zaostrzenia się przewlekłych stanów chorobowych.

Z praktycznego punktu widzenia możemy je podzielić na:
- bóle zlokalizowane w okolicy serca,
- inne bóle w klatce piersiowej (poza okolicą serca).

Bóle zlokalizowane w okolicy serca

Bóle w okolicy serca nie zawsze dotyczą serca. Ze względu jednak na świadomość, jak ważną rolę spełnia w organizmie narząd krążenia, a zwłaszcza serce, bóle te budzą największy niepokój, często nieuzasadniony.

Stany chorobowe narządu krążenia, charakteryzujące się nagle pojawiającymi się bólami w okolicy serca, to najczęściej:
- dusznica bolesna (dławica piersiowa),
- nerwica serca,
- zawał serca.

Ból w dusznicy bolesnej

Dusznica bolesna jest to choroba charakteryzująca się napadami bólów umiejscowionych w okolicy serca lub mostka, występujących wskutek utrudnienia i zmniejszenia przepływu krwi przez naczynia wieńcowe serca. Zaburzenia te pojawiają się w następstwie miażdżycowych zmian naczyń wieńcowych serca, utrudniających przepływ krwi przez te naczynia i tym samym dostarczenie niezbędnych ilości tlenu.

Jest to szczególnie ważne w przypadku:
- zwiększonego zapotrzebowania na utlenowaną krew ze strony serca,
- utrudnienia dopływu krwi do serca (miażdżyca, zakrzep).

Omawiane bóle występują zwykle w przypadku:
- wysiłku fizycznego,
- skurczów naczyń wieńcowych serca, wyzwalanych np. nadmierną reaktywnością naczynia - co również zwiększa gotowość naczyń do skurczu - zaburzeniem równowagi nerwowego układu autonomicznego, zwiększoną agregacją płytek krwi lub też nadmiernym uwalnianiem przez nie substancji powodujących skurcz naczynia lub zakrzep, a najczęściej jednoczesnym działaniem kilku z nich,
- wzrostu stężenia wapnia przy obniżeniu stężenia magnezu w surowicy krwi (patrz też rozdz. 10 - Choroba niedokrwienna serca).

Leczenie w czasie napadu bólów w dusznicy bolesnej polega na:
- przyjęciu (w pozycji siedzącej) nitrogliceryny - 1 tabl. podjęzykowo lub 2 krople na język; w razie utrzymywania się dolegliwości bólowych można tę dawkę powtórzyć kilkakrotnie co kilka minut, ale z umiarem, szczególnie u osób mających pierwotnie niskie ciśnienie krwi,
- zapewnieniu spokoju psychicznego i fizycznego; chorego należy umieścić w najdogodniejszej dla niego pozycji (najlepiej półsiedzącej) w pomieszczeniu zapewniającym dopływ świeżego powietrza,
- podaniu - przy oznakach niepokoju i zdenerwowania - środków uspokajających.

W razie utrzymywania się dolegliwości konieczna jest szybka pomoc lekarska.

Bóle w nerwicy serca

Nerwica serca jest zespołem różnorakich sensacji bólowych odczuwanych w okolicy serca, dość często spotykanym, szczególnie u osób młodych o wątłej budowie ciała, zazwyczaj w sytuacjach emocjonalnych ze wzmożonym napięciem i pobudzeniem nerwowym.

Objawy te są wyrazem zaburzeń układu nerwowego, dotyczących zwłaszcza regulacji czynności serca i naczyń wieńcowych.

Postępowanie. W okresie napadowego nasilenia dolegliwości bólowych w okolicy serca - zwłaszcza u osoby młodej i po zdenerwowaniu - należy:

- zapewnić spokój,
- podać jeden z następujących środków uspokajających: Neospasmina lub Passispasmin - 1 łyżka stołowa, mieszanka bromowa - 1 łyżka stołowa, krople nasercowe, np. Neocardina - 30 kropli, Intr. Valerianae - 30 kropli lub Nervosol - 1 łyżeczka do herbaty.

Zapobieganie występowaniu napadów nerwicy serca wymaga spełnienia takich warunków, jak:

- prowadzenie spokojnego, regularnego trybu życia z długotrwałym odpoczynkiem nocnym (do 8 godzin),
- unikanie wszelkich sytuacji konfliktowych zarówno denerwujących, jak i wzruszających,
- unikanie ogólnego przemęczenia (odpowiednio dozowany wysiłek fizyczny jest jak najbardziej wskazany i pomocy w leczeniu),
- okresowa zmiana środowiska (wyjazd do miejscowości klimatycznej lub na leczenie uzdrowiskowe),
- nacieranie skóry całego ciała ręcznikiem zwilżonym chłodną wodą lub polewanie całego ciała wodą o temperaturze pokojowej,
- racjonalne, regularne odżywianie się,
- systematyczne leczenie, stosownie do wskazówek lekarskich.

Bóle w zawale serca

Zawał serca jest to obumarcie części mięśnia sercowego w następstwie jego niedokrwienia, zwykle wskutek ostrej niedrożności tętnicy wieńcowej. Nasilenie objawów chorobowych oraz rozległość zawału serca są różne i zależą od wielkości „zatkanego" naczynia.

Zastosowanie postępowania omówionego przy dusznicy bolesnej zwykle nie usuwa tych dolegliwości. Ból się potęguje, a samopoczucie chorego pogarsza.

Objawy. Znaczne nasilenie bólów i przedłużone utrzymywanie się bólów gniotących dławicowych za mostkiem, często promieniujących do żuchwy i lewego barku oraz towarzyszące często takie objawy, jak bladość, zlewne poty, znaczne osłabienie, niekiedy duszność, charczący oddech, ogólny niepokój, wskazują na potrzebę bardzo szybkiej pomocy lekarskiej. Praktycznie, jeśli nie ma natychmiastowego efektu po podaniu nitrogliceryny, to powinno się wezwać pogotowie ratunkowe.

Bóle umiejscowione poza okolicą serca

Wystąpienie bólów w klatce piersiowej (poza okolicą serca) może być objawem różnych chorób, lecz najczęściej występuje w związku z zapaleniem opłucnej, zatorem i w konsekwencji zawałem płuca, zapaleniem płuc, nerwobólem międzyżebrowym, odmą opłucnej (rozwijającą się zazwyczaj nagle po pęknięciu rozedmowego płuca np. po urazie, przy silnym kaszlu).

Nerwoból międzyżebrowy

Człowiek ma unerwienie segmentalne skóry i mięśni szkieletowych, tzn. korzenie nerwów pewnego odcinka rdzenia kręgowego, dające początek nerwom lub splotom nerwowym, unerwiają ruchowo lub odbierają bodźce czuciowe z odpowiadających im obszarów.

Nerwoból międzyżebrowy jest najlepszym tego przykładem. Promieniuje on od jednego kręgu piersiowego (lub kilku) wzdłuż przebiegu nerwu międzyżebrowego, poprzez przestrzeń międzyżebrową ku przedniej linii środkowej klatki piersiowej, z tym że - zgodnie z budową anatomiczną - przebieg tego promieniowania jest bardziej poziomy w górnych partiach klatki piersiowej, a bardziej łukowaty w dolnych partiach. Nerwoból międzyżebrowy może występować jednostronnie lub obustronnie.

Chorzy skarżą się zazwyczaj na przykry uciskający ból w pewnych partiach klatki piersiowej. Porównywany jest niekiedy do bólu opasującego, jakby spinającego klatkę piersiową na wzór obręczy. Dolegliwości te występują zwykle po urazach lub deformacjach w obrębie kręgosłupa, wyraźnie nasilają się podczas wszelkich ruchów w obrębie klatki piersiowej, a przede wszystkim przy ucisku, skrętach, skłonach lub zgięciach kręgosłupa. Obmacując delikatnie miejsce dolegliwości można się przekonać, że ucisk - nawet niewielki - wyraźnie nasila te dolegliwości. Stopniowo zaś przemieszczając palec uciskający stwierdza się, że można wyznaczyć obszar rozmieszczenia i przenoszenia się tego bólu, odpowiadający wyraźnie określonym przestrzeniom międzyżebrowym. Jest też oczywiste, że nie każdy ból w klatce piersiowej musi być bólem mię-

dzyżebrowym z podrażnienia lub odczynu zapalnego odpowiednich korzeni rdzeniowych, lecz pozostałością np. po półpaścu lub przebytym złamaniu żebra. Bóle te niekiedy mogą utrzymywać się nawet przez wiele miesięcy.

Bardzo często ból w klatce piersiowej może mieć charakter tzw. bólu rzutowanego z narządów wewnętrznych klatki piersiowej, np. z opłucnej, płuc, serca, przełyku. Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, że ból klatki piersiowej, nasilający się wyraźnie przy skłonach, skrętach i ucisku palpacyjnym, bardzo rzadko pochodzi z narządów wewnętrznych klatki piersiowej, a w szczególności bardzo rzadko jest to objaw niedokrwienia mięśnia sercowego. Jest to bardzo ważne, zwłaszcza w obecnej dobie, kiedy obserwujemy narastającą częstość występowania wad postawy oraz psychiczne obciążenie zagrożeniem zawałem serca i nagłą śmiercią sercową. Nie każdy ból w lewej części klatki piersiowej, mówiąc dokładniej w okolicy serca, musi być bólem pochodzenia wieńcowego i traktowany jako poważnie zagrażający zdrowiu i życiu człowieka, np. jako ból przed- lub zawałowy. Zróżnicowanie charakteru i pochodzenia tych dolegliwości, a w konsekwencji skuteczne postępowanie lecznicze powinien przeprowadzić lekarz.

Pierwsza pomoc:
- środki przeciwbólowe (jeden z następujących leków: Polopiryna lub Gardan, Pabialgin, Pyralginum, Antidol, Paracetamol lub Acenol: 3 razy dziennie po 1 tabletce),
- środki rozgrzewające w postaci różnych nacierań (Viprosal, Capsiderm, Capsigel lub Linimentum Capsici comp. itd.): wcierając 2 x dziennie w bolącą okolicę,
- plastry gorczycowe lub inne na bolącą okolicę.

Bóle w okolicy lędźwiowo-krzyżowej

Nagłe bóle w okolicy lędźwiowo-krzyżowej mogą wynikać z:
- lumbalgii, czyli tzw. postrzału,
- przepukliny jądra miażdżystego krążka międzykręgowego (tzw. dyskopatii),
- kolki nerkowej.

Bóle w przypadku lumbalgii

Lumbalgią, czyli postrzałem, nazywamy ból okolicy lędźwiowo-krzyżowej, występujący z różnych przyczyn, np. stanu zapalnego i kurczu mięśni. Ból ten występuje zwykle nagle i promieniuje nieco ku dołowi. Chory nie może wtedy wyprostować się ani poruszać z powodu odczuwanego bólu i dlatego chodzi zwykle pochylony ku przodowi; przy prostowaniu się lub zginaniu ból wyraźnie się nasila, promieniując ku dołowi, wzdłuż tylnej części uda.

Pierwsza pomoc domowa polega na:
- stosowaniu ciepła na okolicę lędźwiowo-krzyżową (np. termofor, poduszka elektryczna),
- podaniu środków przeciwbólowych,
- leżeniu w pozycji wyprostowanej na wznak, na twardym równym podłożu,
- nacieraniu (np. mazidłem pieprzowcowym, spirytusem kamforowym itd.),
- przyłożeniu plastra (np. Kapsiplast),
- podaniu witamin (zwłaszcza z grupy B),
- delikatnym masażu mięśni danej okolicy.

Bóle w dyskopatii

Bóle w przebiegu przepukliny jądra miażdżystego krążka między kręgowego, czyli w tzw. dyskopatii, są następstwem przemieszczenia się jądra miażdżystego krążka międzykręgowego i ucisku na przebiegające w sąsiedztwie korzenie nerwowe splotu lędźwiowo-krzyżowego, zwłaszcza nerwu kulszowego. Bóle występują nagle w postaci „postrzału" uniemożliwiającego swobodne prostowanie się i poruszanie, promieniują wzdłuż tylnej powierzchni kończyn dolnych ku stopie. Następuje to zwykle po dźwignięciu większego ciężaru, nagłym schyleniu się, skoku itp.

Pierwsza pomoc domowa w tych przypadkach jest taka jak w lumbalgii. Można podać: Acenol, APAP, Paracetamol, Gardan, Pabialgin, Pyralginum albo Butapirazol.

Bóle w napadzie kolki nerkowej

Omówiono szczegółowo na str. 22.

Ból jądra

Ból jądra (jąder), często nagły, promieniujący, zwykle do pachwiny bądź okolicy nerki, może powstać z różnych powodów, takich jak:

- nieoczekiwany uraz okolicy krocza, który spowodował podrażnienie bólowych zakończeń nerwowych lub doprowadził do powstania krwiaka w mosznie albo wokół jądra,
- długotrwały ucisk jądra, powodujący zaburzenia jego ukrwienia bądź przekrwienie bierne na skutek utrudnienia odpływu krwi, np. po długotrwałych wędrówkach rowerowych z nieodpowiednio dopasowanym (niewygodnie ustawionym) siodełkiem,
- skręt powrózka nasiennego i jądra powstały najczęściej wskutek urazu lub współistniejących wad anatomicznych, sprzyjających nadmiernej ruchomości jądra,
- nadmierne przekrwienie i obrzmienie jąder, np. przy długotrwałym wzwodzie prącia i podnieceniu seksualnym,
- przewlekły ucisk na jądro nadmiernie dopasowanej bielizny (np. slipów),
- zapalenie najądrza,
- zapalenie jądra jako powikłanie wirusowego zapalenia ślinianki, tzw. świnki, objawiające się powiększeniem i bolesnością jądra (lub jąder),
- początkowe stadium przepukliny mosznowej, która - zstępując przez kanał pachwinowy do moszny - uciska na powrózek nasienny, a następnie na jądro, powodując wrażenie pełności w mosznie oraz obrzmienie i ból tej okolicy,
- żylaki powrózka nasiennego, zwłaszcza ich przekrwienie, np. w następstwie długotrwałej pozycji stojącej,
- kamienie moczowe ześlizgujące się w dolnej części moczowodu, które mogą powodować ból promieniujący do jądra i moszny.

Postępowanie:
- Ułożenie chorego w pozycji leżącej.
- Uniesienie moszny ku górze, np. przez jej podniesienie, założenie tzw. suspensorium.
- Zdjęcie lub zupełne rozluźnienie bielizny osobistej.
- Nałożenie okładów z czystej odstanej wody lub z roztworu preparatu Altacet na mosznę i pachwinę, zmienianych co 2-3 godziny.
- Zastosowanie środka przeciwbólowego i przeciwgorączkowego (jednorazowo) lub przeciwzapalnego (w przypadku współistniejącej gorączki).
- Zwrócenie uwagi na prawidłowość oddawania gazów, moczu i kału.

Jeżeli w krótkim czasie nie ma zadowalających wyników, konieczne jest pilne badanie lekarskie lub przewiezienie chorego do szpitala. Jest to szczególnie pilne w przypadku współistniejącego wstrzymania oddawania gazów i stolca (konieczność wykluczenia uwięźnięcia przepukliny) lub silnej bolesności jądra przy dotyku, powiększeniu i przemieszczeniu ku górze (w celu wykluczenia skrętu jądra i powrózka nasiennego, gdyż wówczas konieczny jest pilny zabieg chirurgiczny).

Ból karku i obręczy barkowej

Bóle karku. To najczęściej nerwoból odpowiednich korzeni rdzeniowych szyjnych lub nerwoból całego splotu barkowego. Najczęściej są to zmiany rozwijające się w następstwie urazu tej okolicy, zmian zwyrodnieniowych szyjnego odcinka kręgosłupa lub dyskopatii w jego zakresie. W ostatnim okresie obserwuje się wyraźnie narastającą częstość występowania tego typu dolegliwości. Może to być uwarunkowane ogólnie mniejszą aktywnością ruchową oraz zmianą charakteru i stylu wypoczynku. Coraz częściej po pracy lub w czasie wypoczynku wieczornego znaczny odsetek ludzi przyjmuje niefizjologiczną pozycję leżącą z podpórką samej głowy (np. na wałku wersalki lub tapczanu), a nie kręgów szyjnych kręgosłupa, i w tej jakby zawieszonej za głowę pozycji, mniej lub bardziej poziomej, rzekomo swobodnie wypoczywając, ogląda program telewizyjny lub słucha programu radiowego. Sprzyja to odkształceniom kręgosłupa, zwłaszcza odcinka szyjnego, i wtórnym zmianom korzeniowym.

Objawy. Nerwoból o takiej lokalizacji zaczyna się stopniowym nasileniem bólów karku i głowy w okolicy potylicznej. Chory często nagle (np. po obudzeniu się rano) zaczyna odczuwać ostry ból w karku, promieniujący do barku lewego lub prawego (lub obu równocześnie) i okolicy międzyłopatkowej, a niekiedy dalej wzdłuż ramienia i przedramienia. Bólom tym może niekiedy towarzyszyć wrażenie drętwienia, cierpnięcia lub też mrowienia palców dłoni, a niekiedy nawet całych kończyn górnych. Równolegle z tymi dolegliwościami chorzy odczuwają mniej lub bardziej usztywniony kark oraz nasilanie się dolegliwości bólowych przy wszelkich ruchach w zakresie kręgów szyjnych lub stawów barkowych.

Domowe postępowanie przedlekarskie. Jeżeli odczuwane dolegliwości nie są bezpośrednim na-

stępstwem urazu tej okolicy, to w celu zmniejszenia lub zlikwidowania dolegliwości należy:

- starać się o usprawnienie ruchowe tej okolicy kręgosłupa za pomocą ćwiczeń ruchowych lub delikatnych masaży rozluźniających układ mięśniowo-więzadłowy oraz utrzymujących sprawność ruchową w stawach między kręgowych,
- dbać o prawidłowe położenie głowy w stosunku do kręgów szyjnych i właściwą ruchomość w tym zakresie,
- stosować nacierania tej okolicy spirytusem mrówkowym lub salicylowym, lub też maścią rozgrzewającą, aby doprowadzić w ten sposób do wzmocnienia mięśni karku i okresowego ich rozluźnienia,
- zlikwidować ewentualne współistniejące ogniska zakażenia, których obecność może podtrzymywać proces zapalny w stawach międzykręgowych i tkankach otaczających te stawy,
- dbać o przyjmowanie poprawnej pozycji podczas leżenia oraz - jeżeli to możliwe - leżenie na twardym podłożu.

Jeśli zalecone postępowanie nie przynosi ulgi, należy skorzystać z porady lekarza.

W tym miejscu przestrzegam przed spontanicznym stosowaniem, mniej lub bardziej długotrwałym, różnorakich preparatów przeciwbólowych i przeciwreumatycznych. Wiele z nich ma niekorzystny wpływ uszkadzający błonę śluzową żołądka lub szpik kostny. Mogą nie dać oczekiwanej poprawy, a spowodować trwałe, ogólnoustrojowe, nieodwracalne szkody w tym zakresie.

Bóle obręczy barkowej. Są spowodowane promieniowaniem bólu z korzeni szyjnych lub splotu barkowego, lub też są następstwem zmian zwyrodnieniowo-zapalnych w stawach barkowych albo otaczających je tkankach. Odczuwane są jednostronnie bądź dwustronnie. Chorzy odczuwają wtedy przeważnie stałe bóle, które mogą się nasilać po przeciążeniu ruchowym stawu barkowego lub w razie zimna i wilgoci. Ruchy w omawianej okolicy są wyraźnie upośledzone, zwłaszcza w górę, ku tyłowi, i wyraźnie bolesne.

Domowe postępowanie przedlekarskie. Przy znacznym nasileniu opisanych dolegliwości można stosować:

- jednorazowo jeden z powszechnie znanych środków przeciwbólowych lub przeciwreumatycznych, np. Acenol, APAP, Paracetamol,
- masaż mięśni barku w celu ich rozluźnienia,
- nacieranie maściami przeciwreumatycznymi, np. Fastum, Voltaren, Viprosal, Butapirazol, Metindol, Linimentum Capsici comp., Methylum salicylicum lub spirytusem leczniczym,
- termofory i okłady rozgrzewające na okolicę barku.

Jeśli nie ma poprawy, a wręcz następuje nasilanie się dolegliwości bólowych i pogłębiającego upośledzenia sprawności ruchowej, należy skorzystać z porady lekarza.

Bóle kończyn

Bóle mięśniowe, kostne i stawowe kończyn są najczęściej następstwem:

- różnych urazów, a w ich następstwie stłuczeń, zwichnięć czy złamań; stłuczony mięsień reaguje silnym bólem na dotyk i wykazuje zacznie mniejszą sprawność skurczowo-rozkurczową, warunkującą ruchomość; w okolicy urazu na skutek rozszerzenia naczyń lub wewnętrznych wylewów mogą pojawiać się wybroczyny, zasinienia, zranienia i obrzęki,
- płaskostopia, które objawia się bólami kończyn dolnych, zwłaszcza mięśni łydek, zazwyczaj po 30-35 roku życia, kiedy masa ciała ulega zwiększeniu, a mięśnie stóp osłabieniu,
- nerwobólu splotu nerwowego szyjnego, promieniującego do kończyn górnych,
- nerwobólu splotu nerwowego lędźwiowego lub krzyżowego, promieniującego do pośladków i wzdłuż kończyn dolnych, np. „postrzał", lumbago, rwa kulszowa,
- zmian zapalno-zwyrodnieniowych w stawach krzyżowo-biodrowych i biodrowych,
- niedostatecznego ukrwienia kończyn w następstwie skurczu naczyń lub ograniczonego przepływu w naczyniach kończyn dolnych (np. w chorobie Buergera lub miażdżycy zarostowej naczyń kończyn dolnych),
- przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i stawowego, nadmiernie w stosunku do indywidualnych możliwości (np. w trakcie pieszych wycieczek).

Postępowanie:

- W nerwobólach i odczynach zapalnych środki przeciwbólowe, np. maksymalnie 1-2 razy dziennie po

1 tabletce takich preparatów, jak: Pyralginum, Pabialgin, Novalgin lub Relifex, lub Naproxen.
- W bólach kostno-stawowych można zażyć 1 tabletkę (maksymalnie 2 razy w ciągu dnia) jednego z wyżej wymienionych preparatów lub preparatu Voltaren albo Metindol, Majamil lub Acenol, lub Paracetamol.
- W przypadku kurczów mięśni można zastosować ciepły kompres.
- W przypadku bólów przy wystąpieniu tzw. zespołu szyjno-barkowego, zazwyczaj na tle podrażnienia (zapalenia) splotu nerwowego ramiennego lub na tle zapalenia stawu ramiennego ulgę przynosi Polopiryna (1 tabl.), czasowe podwieszenie chorej ręki na temblaku, nagrzewanie i stosowanie maści przeciwzapalnych (np. Butapirazol, Metindol, Mobilat).
- W przypadku skurczu naczyń krwionośnych, a w następstwie bólów mięśni z powodu niedokrwienia należy zażyć preparat rozszerzający naczynia tętnicze, np. 1 tabletkę No-Spa, Agapurin lub in.

Bóle kręgosłupa

Bólom kręgosłupa sprzyjają:
- długotrwały siedzący tryb życia, brak ruchu, bierne przemieszczanie się za pomocą różnych środków lokomocji,
- osłabienie struktury kostnej i aparatu stawowo-więzadłowego w następstwie osteoporozy pomenopauzalnej, co jest najczęstszą przyczyną bólów kręgosłupa oraz zmian zwyrodnieniowych i zapalnych stawów międzykręgowych.

Skutkiem tego typu zmian są samoistne lub występujące podczas ruchów bóle, nerwobóle i ograniczenia ruchomości odcinków: szyjnego, piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa bądź jego całości.

Przyczyny, objawy, pomoc doraźną oraz działanie profilaktyczne przy wystąpieniu bólów odcinka szyjnego kręgosłupa omówiono w haśle „Bóle karku". Doraźna pomoc medyczna w razie nagłego wystąpienia bólów odcinka piersiowego kręgosłupa jest taka sama jak przy bólach i nerwobólach międzyżebrowych.

Najczęstsze przyczyny nagłych bólów w części lędźwiowej kręgosłupa, wymienione poniżej, to dyskopatia lędźwiowa. Znane są one również pod nazwą:
- *postrzału,* gdy dolegliwości ograniczają się do okolicy lędźwiowej kręgosłupa,
- *lumbago,* gdy promieniują wzdłuż tylnej części uda od okolicy lędźwiowej do okolicy dołu podkolanowego,
- *rwy kulszowej,* gdy bóle promieniują od okolicy lędźwiowej kręgosłupa wzdłuż całego przebiegu nerwu kulszowego, tj. tylnej części uda i podudzia, a w niektórych przypadkach do pięty, a nawet palucha.

Dyskopatia powstaje zazwyczaj w wyniku przesunięcia się lub wypadnięcia przez zmieniony zwyrodnieniowo lub przerwany pierścień włóknisty krążka międzykręgowego (przepukliny) jądra miażdżystego ze szpary międzykręgowej do kanału kręgowego, co powoduje ucisk na korzenie nerwowe segmentów lędźwiowych.

Ból oka

Przyczyny bólów oka mogą być różnorakie, np.:
- ciało obce w worku spojówkowym,
- ciało obce w rogówce lub twardówce (zwanej też białkowką),
- zapalenie ropne gruczołów powiek (tzw. jęczmień),
- uraz gałki ocznej,
- wylew śródgałkowy krwi przy nadmiernym wysiłku fizycznym u osób z nadciśnieniem samoistnym.

Charakter i promieniowanie bólu może sugerować jego przyczynę, np.:
- w jaskrze lub zapaleniu tęczówki albo ciałka rzęskowego ból oka promieniuje zazwyczaj na okolicę czołową,
- bóle powierzchniowe oka wskazują na choroby spojówek, rogówki lub twardówki,
- bóle w obrębie powiek lub kąta wewnętrznego oka sugerują zakażenie ropne powiek albo woreczka łzowego,
- bóle powierzchniowe nasilające się przy mruganiu wskazują na obecność ciała obcego w worku spojówkowym, pod powieką lub wbitego w rogówkę,
- bóle za okiem występują w chorobach oczodołu, zapaleniach nerwu wzrokowego, przy rozroście guzów nowotworowych itp.,
- bóle nad- lub podoczodołowe są częstym objawem nerwobólów poszczególnych gałęzi nerwu trójdzielnego lub innych nerwów tej okolicy bądź też stanów zapalnych zatoki czołowej lub szczękowej.

Postępowanie:

- Przy podejrzeniu ciała obcego - dokładna kontrola wzrokowa worka spojówkowego (pod górną i dolną powieką) i rogówki ze szczególnym zwróceniem uwagi na miejsce odczuwanego bólu, przepłukiwanie worka spojówkowego, delikatnie, letnią wodą przegotowaną lub destylowaną. Po usunięciu ciała obcego, gdy chory odczuwa światło wstręt i patrzenie lub mruganie sprawiają mu ból - użycie suchego opatrunku osłaniającego.
- W przypadku pourazowego stłuczenia gałki ocznej, krwiaka około- lub śródgałkowego czy też wybroczyn dospojówkowych - zastosowanie chłodnego okładu wysychającego.
- W przypadku tworzenia się jęczmienia - przykładanie okładów rozgrzewających, 2-4 razy dziennie, przez 15-30 minut (suchych, z letniej wody, najlepiej z naparu herbaty lub rumianku).

Należy podkreślić, że we wszystkich stanach pourazowych oka oraz gdy dolegliwości nie ustępują, niezbędna jest porada lekarska.

Ból ucha

Ból ucha może pojawić się w wyniku lokalnych zmian chorobowych, umiejscowionych w samym uchu oraz zmian chorobowych w jego otoczeniu, które powodują promieniowanie bólu w jego rejonie, jak np. zmiany w jamie ustnej, gardle, krtani czy szyjnej części kręgosłupa.

Przyczyny. Istnieje wiele przyczyn wywołujących ból ucha, np.:

- uraz ucha ze wszystkimi jego następstwami,
- ciało obce zalegające w przewodzie słuchowym zewnętrznym,
- czyrak przewodu słuchowego i w jego otoczeniu,
- ostry lub przewlekły zaostrzony stan zapalny ucha środkowego,
- nerwoból,
- półpasiec uszny,
- korek woszczynowy, zwłaszcza gdy ulegnie zawilgoceniu.

Postępowanie. We wszystkich przypadkach bólu ucha zaniechanie wizyty u laryngologa, brak właściwej diagnozy i leczenia może doprowadzić do pęknięcia błony bębenkowej, a w jego następstwie do trwałego upośledzenia słuchu w danym uchu, lub powstania procesu zapalnego wyrostka sutkowatego znajdującego się w jego sąsiedztwie, co często wymaga już leczenia operacyjnego.

Uwaga! Nigdy nie należy wkraplać do ucha jakichkolwiek płynów, olejków lub spirytusu kamforowego działającego rozgrzewająco, ponieważ nigdy nie wiadomo, czy chory nie ma uszkodzonej błony bębenkowej.

Ból zęba

Ból zęba prawie zawsze wymaga szybkiej interwencji stomatologicznej. Do czasu jej uzyskania można z wątpliwym skutkiem zażyć któryś ze środków przeciwbólowych z domowej apteczki. Jeśli bólowi towarzyszy gorączka i obrzęk, to należy pilnie skontaktować się ze stomatologiem.

Działania profilaktyczne. Należy przypomnieć, iż najskuteczniejszą ochroną przed niespodziewanym bólem zęba są systematyczne działania, takie jak:

- codzienne utrzymywanie jamy ustnej w czystości,
- regularne - w odstępach co najmniej półrocznych - kontrolowanie stanu uzębienia u stomatologa,
- szybkie likwidowanie wszelkich ubytków i zmian chorobowych.

Brak apetytu

Patrz pod hasłem „Zaburzenia łaknienia (apetytu)".

Chrapanie

Chrapanie jest właściwie zaburzeniem oddechu spowodowanym utrudnieniem przepływu powietrza przez gardło, występującym zwykle w czasie głębokiego snu. Polega na bezwiednym wydawaniu (zwykle w czasie wdechu, ale często także w czasie wydechu) odgłosu o typie charczenia, głównie wskutek drgania i trzepotania podniebienia miękkiego, zwiotczałego w nadmiernie głębokim śnie (zazwyczaj przy spaniu w pozycji na wznak).

Samo chrapanie jest tylko nieprzyjemnym objawem, nie wymaga w zasadzie leczenia. Nie ma też leków, które skutecznie likwidowałyby chrapanie bądź mu zapobiegały.

Objawy. Niekiedy chrapaniu towarzyszą objawy zmęczenia, wzmożonej senności, zaburzenia koncentracji i pamięci, stwarzając podstawy do podejrzewania zaburzeń oddychania o typie tzw. *zespołu bezdechu sennego.* Jeżeli takie objawy występują, należy udać się do lekarza (specjalisty w zakresie chorób płuc albo laryngologa) w celu przebadania i obserwacji w tym kierunku (m.in. wykonania badań polisomnograficznych).

Postępowanie doraźnie. Polega jedynie na obudzeniu chrapiącego, co przerywa chrapanie i stwarza nadzieję, że kolejna faza snu nie będzie taka głęboka czy „twarda", a tym samym prawdopodobieństwo chrapania jest mniejsze.

Chrypka

Chrypka powstaje w wyniku zmiany w jakościowej emisji głosu (staje się on „matowy", mniej dźwięczny), a przyczyną tych zmian jest utrata zdolności emisji dźwięków o wysokiej częstotliwości. Jest ona skutkiem upośledzenia napięcia fałdów głosowych i zmiany jakości wprowadzania ich w drgania przez strumień powietrza.

Przyczyny. Przewlekle narastająca i utrzymująca się chrypka, która może mieć poważniejsze podłoże, bywa następstwem przede wszystkim:
- guzka lub polipa w obrębie fałdów (strun) głosowych,
- postępującego bliznowacenia lub pogrubienia, rozrostu fałdów głosowych,
- ucisku na zaopatrujący je nerw.

Inne przyczyny chrypki to:
- odpowiedź alergiczna u osób skłonnych do tego typu reakcji,
- zapalenie krtani (w przebiegu którego dochodzi równocześnie do zapalenia i obrzęku fałdów głosowych) w następstwie infekcji (wirusowej bądź bakteryjnej),
- przekrwienie krtani i obrzęk fałdów głosowych na skutek niekorzystnego wpływu ekstremalnych czynników pogodowo-klimatycznych (wiatr, wilgoć, mróz itp.),
- przeciążenie i nadwerężenie fałdów głosowych (długotrwałe rozmowy, nadmierne krzyki, śpiewy itp.),
- przewlekły alkoholizm,
- zadziałanie toksycznych oparów bądź wyziewów,
- ogólne osłabienie.

Doraźna pomoc przedlekarska polega na:
- maksymalnym ograniczeniu używania głosu,
- unikaniu toksycznych oparów i wyziewów,
- przejściowym zaniechaniu przyjmowania zimnych płynów (wszelkiego rodzaju),
- zaniechaniu palenia papierosów i abstynencji (unikania wszelkich rodzajów alkoholu),
- zastosowaniu inhalacji parą wodną lub naparem olejków eterycznych, rumianku lub szałwii,
- ociepleniu szyi,
- wypijaniu Sal-Ems (tabletki emskie) po 4-5 tabletek rozpuszczonych w szklance gorącego mleka (dorośli 2 razy dziennie), a w odpowiednio mniejszej dawce dzieci,
- płukaniu 3-5 razy dziennie jamy ustnej i gardła roztworem polopiryny lub aspiryny, lub naparem szałwii albo rumianku,
- podaniu środków napotnych i przeciwprzeziębieniowych.

W razie przedłużania się chrypki powyżej 3 dni, mimo stosowania wyżej wymienionych zabiegów, lub dołączenia się kaszlu, objawów grypopodobnych oraz stanów podgorączkowych (gorączkowych), konieczna jest porada lekarska i zastosowanie leczenia zaleconego przez lekarza.

Do czasu uzyskania porady lekarskiej można zastosować:
- Bioparox, Tantum Verde (4 x dziennie po 4 wdechy aerozolu) jako miejscową terapię (u dorosłych i dzieci powyżej 3 lat).
- Paracetamol albo Coldrex, albo APAP (3 x dziennie 1 tabl.) jako lek przeciwgorączkowy i przeciwbólowy (dla dorosłych), dla dzieci w odpowiednio mniejszej dawce.

Chudnięcie

Chudnięcie polega na zaniku tkanki tłuszczowej i mięśni, co doprowadza do wychudzenia i charłactwa. Niekiedy może być pierwszym objawem choroby.

Cuchnięcie z ust

Jest objawem przede wszystkim braku higieny, ale może także dowodzić chorób jamy ustnej, nosa lub narządu oddechowego.

Niekiedy jest następstwem nadmiernego rozkładu gnilnego pokarmów zalegających w zgorzelinach zębowych, w owrzodzeniu lub uchyłkach przełyku, w żołądku przy bezkwaśnym nieżycie, a także przy zwężeniu odźwiernika, powodującym nadmierną rozstrzeń żołądka i długotrwałe zaleganie w nim pokarmów.

Niekiedy - jak wyżej wspomniałem - może też być objawem chorób układu oddechowego typu rozstrzeni oskrzeli, ropnego zapalenia oskrzeli lub ropnia płuc albo wyrazem zaburzeń metabolicznych w niewydolności określonych narządów, np. w mocznicy (w niewydolności nerek), w śpiączce wątrobowej (przy niewydolności wątroby), czy też w kwasicy metabolicznej w okresie niewyrównania cukrzycy.

W każdym przypadku długotrwałego utrzymywania się cuchnięcia z ust jego przyczynę powinien ustalić lekarz.

W domowym postępowaniu przedlekarskim należy:
- dbać o higienę jamy ustnej i regularnie myć zęby,
- dbać o należyty stan uzębienia,
- leczyć przewlekłe anginy i nieżyty dróg oddechowych,
- korygować dietą procesy trawienne przewodu pokarmowego.

Jeśli to postępowanie nie jest skuteczne, należy się zgłosić do lekarza, który zleci wykonanie niezbędnych badań.

Czkawka

Czkawką określa się napadowe, mimowolne, tzw. kloniczne skurcze przepony, powodujące wdech nagle przerwany zamknięciem głośni, uzewnętrzniające się rytmicznymi wstrząsami klatki piersiowej i charakterystycznym dźwiękiem.

Występuje:
- u osób o wzmożonej pobudliwości nerwowej,
- w różnorakich stanach chorobowych przewodu pokarmowego,
- w przebiegu chorób narządu oddechowego lub ośrodkowego układu nerwowego,
- w różnorakich stanach uogólnionych zakażeń i zatruć.

Może być zatem objawem banalnym, przypadkowym, odruchem psycho- lub neurogennym w określonych sytuacjach, występować po spożyciu pokarmów zimnych lub nadmiernie suchych, ale i stanowić manifestację poważnych stanów chorobowych, powodujących mechaniczne podrażnienie przepony, np. po zabiegach operacyjnych, w ropniu podprzeponowym lub zapaleniu otrzewnej.

Dlatego w każdym przypadku - a zwłaszcza w razie uporczywych nawrotów lub przy długotrwałym utrzymywaniu się obok innych objawów chorobowych z zakresu jamy brzusznej - jej przyczynę powinien ustalić lekarz.

W domowym postępowaniu przedlekarskim można w przypadku czkawki zalecić:
- doraźne wypicie 1/2-l szklanki letniej, przegotowanej wody,
- łatwo strawną, niezbyt obfitą dietę z wykluczeniem pokarmów suchych,
- napary z ziołowych mieszanek lub nalewek uspokajających, np. napar Nervosanu 3 razy dziennie po 1 szklance naparu. Nervosol 3 razy dziennie po 30-40 kropli, Nervogran 3 razy dziennie po 1-2 łyżeczki granulatu,
- farmakologiczne środki uspokajające i równocześnie rozluźniające błonę mięśniową gładką (np. Scopolan: tylko 1-2 razy po 1-2 tabletki w odstępie 8-10 godzin).

Dreszcze

Dreszczami nazywamy skurcze drobnych grup mięśniowych występujące w okresie szybkich zmian temperatury ciała z przyczyn zewnętrznych (np. na skutek zmarznięcia) lub z przyczyn wewnętrznych (np. gorączka w przebiegu różnorakich stanów chorobowych).

W zasadzie - przy zmarznięciu - jest to objaw korzystny jako wyraz reakcji i mechanizmów obronnych, których celem jest dostarczenie organizmowi dodatkowych ilości ciepła w wyniku zaistniałego stanu hiperkinetycznego, warunkowanego wzmożonym wydzielaniem przez gruczoły nadnerczowe substancji hormonalnych (adrenaliny i noradrenaliny).

Dreszcze w przebiegu gorączki są zjawiskiem patologicznym, wywołanym przenikaniem do krwi substancji „gorączkotwórczych" (toksyn bakteryjnych, samych bakterii, wirusów lub, rzadziej, drobniutkich fragmentów tkankowych, np. z powodu „rozpadania" się guza nowotworowego lub pasożytów).

Poprawa ocieplenia organizmu przy dreszczach na skutek zmarznięcia sprzyja ich ustępowaniu. Natomiast wzrostowi gorączki w przypadku „dreszczy gorączkowych", tj. poprzedzających bądź inicjujących gorączkę, towarzyszy stopniowe ustępowanie dreszczy. Równolegle obserwuje się: postępujące ocieplenie skóry i jej zaróżowienie. U dzieci zamiast dreszczy mogą w opisanych sytuacjach wystąpić drgawki.

Postępowanie:

- Podać do picia duże ilości (kilka szklanek na dobę) gorącej herbaty z sokiem malinowym, naparu kwiatu lipowego lub bzu czarnego. W razie wystąpienia obfitych potów należy zmniejszyć ilość podawanych płynów.
- Jeżeli narasta temperatura, należy zdjąć dodatkowe okrycie i podać farmakologiczne środki przeciwgorączkowe.
- Jeśli dreszczom towarzyszy uczucie zimna, należy okryć chorego dodatkowym kocem.

Utrzymująca się wysoka temperatura, mimo stosowania wyżej wymienionych zaleceń, wskazuje na konieczność skontaktowania się z lekarzem.

Drgawki

Drgawki, inaczej konwulsje, to niezależne od woli krótkie, szybko po sobie następujące skurcze mięśni szkieletowych lub skurcze uogólnione. Mogą mieć charakter kloniczny (gwałtowne, bezładne, krótkotrwałe, powtarzające się, z towarzyszącymi ruchami klatki piersiowej i niekiedy bezwiednym oddaniem moczu i stolca) lub toniczny (silne, dłużej trwające, połączone z zaciśnięciem zębów, odgięciem głowy ku tyłowi, zaciśnięciem pięści, zgięciem kończyn górnych w łokciach, wyprężeniem kręgosłupa, wyprostowaniem kończyn dolnych, zatrzymaniem oddechu, znieruchomieniem oczu itd.). Często towarzyszy im utrata przytomności. Jeżeli napady drgawek występują seryjnie, a chory nie odzyskuje w przerwach przytomności, mamy do czynienia ze *stanem drgawkowym.* Sytuacja taka wymaga pilnego przewiezienia chorego do najbliższego szpitala.

Drgawki są wyrazem nadpobudliwości mózgu lub rdzenia kręgowego najczęściej wywołanej: niedotlenieniem, działaniem jadów toksycznych, substancji pirogennych, histerią, chorobami organicznymi ośrodkowego układu nerwowego.

Postępowanie. W razie wystąpienia napadu drgawek należy:

- zabezpieczyć chorego przed wtórnymi obrażeniami - przez ułożenie go poziomo na miękkim podłożu,
- zabezpieczyć przed pokaleczeniem zębami wargi i język - przez włożenie między zęby drewnianej łyżki lub szpatułki albo patyka owiniętego w gazę lub bandaże,
- ułożyć chorego na boku w tzw. pozycji bezpiecznej, a nie na wznak, aby zapobiec zapadaniu się języka.

Drżenie

Patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Duszność

Duszność jest to zazwyczaj subiektywne odczucie braku tchu (powietrza) i trudności w oddychaniu, które następują po nieproporcjonalnie małym wysiłku; duszność może także wystąpić w spoczynku.

Duszność powstaje z powodu niedostatecznego dostarczania tlenu do organizmu i upośledzenia wydalania z niego dwutlenku węgla, zazwyczaj na skutek:

- niewydolności narządu oddechowego,
- niewydolności układu krążenia,
- zaburzeń metabolicznych,
- zaburzeń psychogennych,
- napadu dychawicy (astmy) oskrzelowej,
- rozedmy płuc,
- zapalenia oskrzeli,
- włóknienia pozapalnego płuc,
- zmniejszenia objętości płuc na skutek ucisku z zewnątrz (płyn w jamie opłucnej, odma, nowotwór),
- utrudnień dla przepływu powietrza w drogach oddechowych (ciało obce, treść zapalna, nowotwór) itp.

Przed przystąpieniem do udzielania pomocy należy bliżej określić rodzaj odczuwanej duszności, czy jest ona stała, czy też okresowa.

Jeżeli duszność ma charakter duszności okresowej, należy starać się ustalić jej przyczynę (czy związana jest z wysiłkiem fizycznym, czy też ze zdenerwowaniem, zetknięciem się z jakimś przedmiotem lub zapachem). Ważne jest również ustalenie, czy cho-

ry ma trudności z wdechem, czy też z wydechem powietrza lub czy ma duszność typu mieszanego.

Duszność może być objawem wskazującym na zagrożenie życia, zwłaszcza jeżeli połączona jest z sinicą.

Nagle pojawiająca się duszność (zwłaszcza u dzieci) może być spowodowana przedostaniem się ciała obcego do gardła lub górnych dróg oddechowych. Wówczas często występuje sinica, a zabiegiem ratującym życie jest uniesienie dziecka nogami do góry, a głową ku dołowi, lub manewr uciśnięcia dolnej części klatki piersiowej, powodujący bardzo często wyrzucenie ciała obcego z krtani lub górnej części tchawicy. Duszność może być też wyrazem powstania zatoru i zawału płuca.

Należy podkreślić, że przedstawione poniżej zasady różnicowania charakteru duszności, a zwłaszcza wskazówki dotyczące postępowania w duszności oskrzelowej (wydechowej) i sercowej (wdechowej), dotyczą wyłącznie chorych, u których rozpoznanie ustalił już uprzednio lekarz.

Duszność wdechowa jest najczęściej następstwem osłabienia pracy serca, zastoju i nadciśnienia w żyłach płucnych, a niekiedy i anatomicznego zwężenia górnych dróg oddechowych. Powietrze z trudnością przedostaje się do pęcherzyków płucnych, oddech ulega spłyceniu i przyspieszeniu, mięśnie oddechowe mocno napinają się, a dolne przestrzenie międzyżebrowe zapadają się przy wdechu. Jest ona charakterystyczna dla niedomogi serca.

Duszność wydechowa jest zazwyczaj związana ze zmniejszeniem elastyczności pęcherzyków płucnych lub zwężeniem oskrzelików.

Obserwuje się ją w rozedmie płuc, zapaleniu oskrzeli, dychawicy oskrzelowej itp. Utrudnienie oddychania dotyczy przede wszystkim wydechu, który jest aktem biernym. Dodatkowe mięśnie wydechowe ulegają przy wydechu silnemu napięciu, aby czynnie wesprzeć akt wydechu.

Duszność o charakterze mieszanym charakteryzuje się jednoczesnym utrudnieniem wdechu i wydechu. Występuje w wielu przewlekłych lub podostrych chorobach narządu oddechowego, współistniejących z chorobami układu krążenia, zwłaszcza serca.

Nagły napad silnej duszności jest objawem dychawicy, czyli astmy. Napad taki zmusza chorego do przyjęcia wygodnej pozycji, zwykle stojącej lub siedzącej, z pochyleniem ku przodowi i oparciem się np. o parapet otwartego okna, gdyż podparcie umożliwia zwiększenie pracy mięśni oddechowych.

Do najczęściej spotykanych stanów nagłej duszności należą napady:
- astmy (dychawicy) oskrzelowej,
- astmy (dychawicy) sercowej.

Każdy napad duszności, któremu towarzyszy sinica, stwarza konieczność natychmiastowego wezwania pogotowia ratunkowego.

Duszność w astmie oskrzelowej

Napad duszności spowodowany jest nagłym zwężeniem drobnych oskrzeli i oskrzelików wskutek skurczu warstwy mięśniowej oraz obrzęku błony śluzowej oskrzeli.

Objawy. Zaczyna się pogłębiającym uczuciem braku powietrza i lękiem. Chory przyjmuje pozycję siedzącą lub stojącą i opiera się zwykle rękami o jakiś przedmiot, np. łóżko, stół, parapet okna itp. Czasem chory biegnie do okna, otwiera je szeroko. Oddech stopniowo staje się coraz bardziej utrudniony, przede wszystkim w fazie wydechowej.

W **domowym postępowaniu doraźnym** należy:
- uspokoić chorego,
- zapewnić dopływ dużej ilości świeżego powietrza,
- rozpiąć odzież uciskającą klatkę piersiową,
- ułatwić choremu przyjęcie najdogodniejszej dla niego pozycji.

Astma oskrzelowa jest chorobą przewlekłą, a napady duszności pojawiają się od czasu do czasu. Chorzy mają zwykle w domu różne środki łagodzące i przerywające napad.

Postępowanie. Oprócz wymienionych zabiegów, podać choremu jeden z zaleconych przez lekarzy leków:
- czopek Aminophyllinum do odbytnicy, 1 tabletkę Euphyllin lub Euphyllin retard albo Theophylline, Diprophyłlinum, albo Aminophyllin retard, 1-2 dawki aerozolu preparatu Astmopent, Berotec, Berodual, Beclocort itp.,
- zalecaną wcześniej przez lekarza inhalację (np. Intal).

Oczywiście należy zastosować tylko te środki, które były już wcześniej choremu ordynowane i to z dobrym skutkiem.

Jeśli opisane wyżej postępowanie nie spowoduje przerwania lub przynajmniej znacznego złagodzenia nasilenia napadu - albo duszność narasta - konieczna jest szybka interwencja lekarza. Jednocześnie przestrzec należy przed bezkrytycznym nadużywaniem leków rozkurczowych, gdyż jest to szkodliwe i niebezpieczne.

Duszność w dychawicy sercowej

Napad duszności jest spowodowany nagłym osłabieniem pracy lewej komory serca przy prawidłowej lub niekiedy wzmożonej czynności prawej komory. Doprowadza to w konsekwencji do przekrwienia płuc. Ataki tego typu duszności pojawiają się u osób cierpiących na różnego rodzaju choroby serca (np. zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność wieńcowa, wady serca), zazwyczaj w nocy.

Objawy. Chory budzi się zwykle ze snu z uczuciem silnej duszności, lęku, ogólnego osłabienia i obawy przed uduszeniem się. Siada na łóżku, podpiera się rękoma lub też podchodzi do okna, aby nabrać świeżego powietrza. Akcja oddechowa gwałtownie się wzmaga. Niekiedy pojawia się ból w okolicy serca. Chory jest blady, oblany zimnym potem. Czasem występuje nieznaczna sinica. Napad trwa zwykle 20-40 minut i często samoistnie ustępuje.

Postępowanie. Jeśli napad duszności przedłuża się i nasila, należy bezwzględnie wezwać lekarza. Wskazaniem do natychmiastowego wezwania pomocy lekarskiej jest ciężki, charczący oddech (jakby coś „gotowało się w płucach"), sinica, zlewne poty i ewentualne odpluwanie dużej ilości pienistej - niekiedy różowo podbarwionej - plwociny. Sugeruje to rozpoczynający się obrzęk płuc.

Do czasu przybycia lekarza należy:
- ułożyć chorego w najdogodniejszej dla niego pozycji w łóżku (a więc pozycji siedzącej, z możliwością oparcia się o poduszki, które należy wysoko ułożyć),
- dobrze przewietrzyć pomieszczenie, w którym przebywa chory,
- zastosować dodatkowo jeden z niżej wymienionych leków nasercowych: krople Cardiamid-Coffein, Tinct. Crataegi, Neocardina, Cardiol C, Theophylline w ilości 30-40 kropli, tabletki Euphyllin retard lub Aminophyllin retard, lub Diprophyllinum (1 tabletkę),
- jeśli to możliwe - podać do oddychania tlen.

Jeżeli chory pozostaje w domu, wyżej wymienione leki można po 2-3 godzinach powtórzyć w tej samej dawce.

Gorączka

O gorączce mówimy wówczas, gdy stwierdzamy podwyższenie temperatury ciała - mierzonej zewnętrznie (tzn. pod pachą lub w pachwinie) - powyżej 38°C. Prawidłowa temperatura nie przekracza 37°C. Podwyższenie tak mierzonej temperatury w granicach od 37° do 38°C nazywamy stanem podgorączkowym.

Temperatura ciała wewnętrzna, mierzona np. w odbytnicy (zazwyczaj u dzieci) lub w jamie ustnej, jest przeciętnie o 0,4-0,6° (tj. o 4-6 kresek) wyższa niż mierzona pod pachą. Dlatego należy pamiętać, aby przy pomiarach temperatury ciała w odbytnicy lub jamie ustnej brać pod uwagę wynik pomiaru skorygowany (niższy o ok. 0,5°C).

Wysokość gorączki nie zawsze jest wyrazem ciężkości stanu chorobowego czy bezpośredniego zagrożenia organizmu. Stany gorączkowe mogą bowiem sygnalizować lekkie zaburzenia czynności organizmu (jak przeziębienie, przegrzanie, reakcja alergiczna, zaburzenia dyspeptyczne) oraz poważniejsze choroby poszczególnych narządów czy układów, albo zakażenie ogólnoustrojowe.

Podwyższona temperatura ciała jest zazwyczaj reakcją organizmu na działanie szkodliwego czynnika, wzmożoną przemianę materii, uszkodzenie tkanek lub pojawienie się substancji wyzwalających odczyn gorączkowy (tzw. pirogennych). Jest także wynikiem podrażnienia ośrodka termoregulacyjnego w podwzgórzu mózgowia, w przebiegu występujących w organizmie różnorakich stanów chorobowych:
- natury zakaźnej (np. bakteryjnej, wirusowej, pasożytniczej),
- odczynów zapalnych,
- rozrostów nowotworowych,
- reakcji alergicznych,
- mechanizmów autoagresji itd.

Wyróżnia się:
- stan gorączkowy ostry,
- stan gorączkowy przewlekły.

W przewlekłych stanach gorączkowych należy przez pewien okres (np. kilka dni) zwracać uwagę na tzw.

tor gorączkowy, tj. kształtowanie się krzywej pomiarów temperatury ciała rano (godz. 6^{00}-7^{00}) i wieczorem (godz. 17^{00}-18^{00}) i informować o wynikach lekarza. W każdym przypadku pojawienia się gorączki, zwłaszcza utrzymującej się dłużej, należy dążyć do ustalenia jej przyczyny, a można ją określić tylko po szczegółowym badaniu lekarskim i laboratoryjnym, w szczególności bakteriologicznym.

Różne istotne przyczyny, objawy i postępowanie lecznicze (także doraźne) w ważniejszych jednostkach chorobowych, w których objawem jest m.in. stan gorączkowy, można znaleźć w odpowiednich rozdziałach.

Poniżej podano tylko ogólne wytyczne objawowego postępowania przeciwgorączkowego:

W doraźnej pomocy domowej przedlekarskiej zaleca się:

- ułożenie gorączkującego w łóżku, w pozycji półsiedzącej,
- podanie ziołowych środków napotnych i przeciwgorączkowych, np. herbaty z sokiem malinowym, naparów z kwiatu lipy (*Inflorescentia Tiliae, Tilia-fix),* z kwiatu lub owocu bzu czarnego (*Flos v. Fructus Sambuci*) 2-3 razy dziennie po ^{2}h szklanki świeżego naparu,
- podanie jednorazowe farmakologicznych środków przeciwgorączkowych, jak np. Polopiryna lub Acenol (1 tabl. 0,3 lub 0,5 dla dorosłych),
- ponowne zmierzenie temperatury w godzinę po podaniu wyżej wymienionych leków w celu zorientowania się co do tendencji jej kształtowania się; w 3 godziny po podaniu wyżej wymienionych leków należy ponownie skontrolować temperaturę ciała i w przypadku braku tendencji do jej obniżenia - powtórzyć drugi raz wyżej wymienione leki w podanych już dawkach,
- postawienie baniek na plecy w okresie wzmożonej częstości zachorowań na grypę i stany grypopodobne, u osób młodych z wydolnym krążeniem i prawidłowym ciśnieniem tętniczym krwi, zwłaszcza przy kaszlu i innych objawach przeziębienia; pożądane jest jednak, aby - jeśli to możliwe - wskazania do postawienia baniek ustalał lekarz,
- w razie uczucia osłabienia, zwłaszcza u osób starszych, podawanie co kilka godzin - do czasu przyjścia lekarza - po 20-30 kropli jednego ze środków nasercowych (Cardiamidum, Cardiamid-Coffein, Cardiol C, Neocardina lub Guttae cardiacae itd.).

Każdy przedłużający się stan gorączkowy lub podgorączkowy wymaga pomocy lekarskiej w celu ustalenia jego przyczyn i podjęcia odpowiedniego postępowania leczniczego.

Obniżenie się temperatury ciała w wyniku zalecanego wyżej postępowania nie zwalnia od zasięgnięcia porady u lekarza.

Gorączka u dzieci - patrz rozdz. 9.
Gorączkowe drgawki u dzieci - patrz rozdz. 9.

Jadłowstręt w anorexia nervosa

Więcej informacji na temat jadło wstrętu - utraty łaknienia - znajdzie czytelnik pod hasłem *zaburzenia łaknienia {apetytu).* W tym miejscu omówiono jedynie jadłowstręt pochodzenia psychogennego - tzw. jadłowstręt psychiczny (*anorexia nervosa).* Jest to choroba dotycząca najczęściej młodych dziewcząt po okresie pokwitania, związana z brakiem akceptacji wyglądu własnego ciała.

Przyczyna choroby jest niejasna. Uważa się, że czynnikiem wyzwalającym może być duży wstrząs emocjonalny lub gwałtowne odchudzanie się (u poprzednio otyłych osób), w wyniku czego dochodzi do zahamowania czynności podwzgórzowych ośrodków łaknienia.

Objawy. Zasadniczym jej objawem jest całkowita utrata łaknienia, niechęć do przyjmowania pokarmów oraz ustanie miesiączki. Chore przez dłuższy czas wywiązują się ze swych zwykłych codziennych obowiązków, twierdząc, że Jedzą wystarczające ilości pokarmów", co nie jest zgodne z prawdą. Choroba doprowadza do skrajnego wyniszczenia, a niekiedy kończy się śmiercią.

Kaszel

Jest on najczęstszym objawem chorób układu oddechowego, a zwłaszcza dróg oddechowych, przedostania się do nich różnorakich ciał obcych (np. okruszyn lub kęsów pokarmowych, koralików, pestek, ziaren).

Jest odruchem wywołanym także przez podrażnienie błony śluzowej dróg oddechowych w wyniku

zwiększonej ilości gazów drażniących, pyłów, wydzieliny lub działania innych czynników chorobotwórczych. Drażnienie samych pęcherzyków płucnych nie wywołuje kaszlu. Stąd też, jeśli w procesach chorobowych pęcherzyków płucnych (np. w zapaleniu płuc) występuje kaszel, to świadczy on o tym, że procesem chorobowym zostały objęte co najmniej oskrzeliki.

Należy nadmienić, że kaszel może powstać także na drodze odruchowej wskutek podrażnienia kory mózgu, niekoniecznie związanego bezpośrednio z procesem chorobowym w drogach oddechowych, a także w wyniku odruchów pochodzących z innych narządów, np. z opłucnej, żołądka, pęcherzyka żółciowego itd.

U osób starszych odruchy kaszlowe są przeważnie osłabione w związku ze zmniejszoną wrażliwością błony śluzowej dróg oddechowych.

Ważnymi objawami dla domniemania przyczyny kaszlu jest ustalenie, czy kaszel jest ostry czy przewlekły, suchy czy też wilgotny i połączony z wykrztuszaniem zawartości dróg oddechowych oraz w jakiej porze dnia występuje.

Kaszel suchy, tzn. bez odkrztuszania plwociny, pojawia się zwykle na początku ostrych procesów zapalnych dróg oddechowych.

Kaszel wilgotny, połączony z odkrztuszaniem, charakterystyczny jest dla przewlekłych procesów zapalnych, rozstrzeni oskrzeli, ropni płuc itd.

Kaszel suchy od wilgotnego można odróżnić już po samym odgłosie.

Jako odruch obronny kaszel spełnia pożyteczną rolę, gdyż zmierza do usunięcia zawartości zalegających w drogach oddechowych oraz do ochrony błony śluzowej przed zewnętrznymi substancjami drażniącymi (np. gazy, pyły, pary). Jest on też wyrazem przewlekłych nieżytów oskrzeli, przy czym czynnikiem wyzwalającym go jest wydzielina zapalna oskrzeli.

Za przewlekłym zapaleniem oskrzeli lub tzw. rozstrzeniami (odcinkowymi „rozdęciami") oskrzeli przemawia kaszel ranny, powodowany nagromadzeniem się wydzieliny w oskrzelach w ciągu nocy.

Palenie papierosów wybitnie ten kaszel podtrzymuje i nasila. Można jednoznacznie powiedzieć, że możliwości wyleczenia nieżytu oskrzeli (a tym samym i zlikwidowania kaszlu) przy równoczesnym paleniu papierosów są właściwie niewielkie. Trzeba też stwierdzić, że objawy nieżytu oskrzeli związane z paleniem papierosów mogą utrzymywać się przez kilka miesięcy od czasu zaprzestania palenia.

Trzeba również stwierdzić, że kaszel, któremu towarzyszy odruchowy wzrost ciśnienia w drogach oddechowych, powodujący wzrost ciśnienia w klatce piersiowej, obciąża układ krążenia, a dodatkowo - przez utrudnianie wydalania powietrza z dróg oddechowych - sprzyja powstaniu zarówno rozedmy płuc, jak i rozstrzeni oskrzeli, a w dalszym etapie - rozwojowi tzw. serca płucnego i niewydolności prawokomorowej serca. Przewlekły kaszel, mniej lub bardziej nasilony, oporny na leczenie przeciwprzeziębieniowe i wykrztuśne, występujący zwłaszcza w nocy, może pojawiać się w chorobach układu krążenia łączących się z biernym zastojem (przekrwieniem) w płucach, a więc jako jeden z pierwszych - obok zadyszki wysiłkowej - objawów niewydolności krążenia.

Sprzyjającą ustaleniu poprawnego rozpoznania i skutecznego leczenia i ważną informacją dla lekarza jest wygląd odpluwanej (wykrztuszanej) plwociny (np. śluzowo-wodnista, ropna, szarobiała, gęsta, płynna, cuchnąca, z domieszką krwi jasnej, ciemnej, w postaci pasemek lub tzw. galaretki malinowej), obserwowanej sporadycznie lub stale itp.

Domowa pomoc przedlekarska. Kaszel w ostrych stanach przeziębienia lub zakażenia dróg oddechowych można łagodzić przez:

- stosowanie syropów wykrztuśnych (3-5 razy dziennie po 1 łyżce stołowej),
- nacierania rozgrzewające klatki piersiowej spirytusem kamforowym, salicylowym lub mrówkowym,
- zastosowanie środków napotnych, np. naparu kwiatu lipowego, czarnego bzu, lub podanie polopiryny, lub preparatów podobnie działających,
- zastosowanie baniek.

Jak już wyżej wspomniano, u palaczy nie należy oczekiwać możliwości szybkiego i radykalnego zlikwidowania kaszlu i zapalenia oskrzeli. Wskutek zmniejszonej ogólnej odporności organizmu u palaczy należy nawet energiczniej postępować z ich leczeniem ze względu na możliwość rozszerzenia się procesu zapalnego z oskrzeli na tkankę płucną. Przedłużające się więc nieżyty oskrzeli, nie ulegające złagodzeniu po zastosowaniu wymienionych środków i zabiegów, wymagają bezwzględnego zgłoszenia się do lekarza.

Kaszel u dzieci - patrz rozdz. 9.

Kołatanie serca

Pojęcie kołatanie serca lub jak niektórzy określają - nadmierne bicie serca nie jest pojęciem jednoznacznym.

Według jednych jest to nadmierne bicie albo nadmierne zwiększenie (przyspieszenie) jego częstotliwości - z czym mamy do czynienia w częstoskurczu napadowym, stanach wzmożonej pobudliwości nerwowej i emocjach, lub też kiedy częstość bicia serca jest nieznacznie tylko zmieniona, ale dana osoba odczuwa pracę serca jako szczególnie intensywne skurcze.

Krwiak

Krwiak, czyli wylew krwi np. do mięśni, jest najczęściej następstwem urazu, zwłaszcza u osób z predyspozycją do krwawień.

Pomoc doraźna. Zależy od umiejscowienia krwiaka, jego wielkości, przyczyny, objawów, tendencji i tempa narastania.

W przypadku krwiaków pourazowych należy:
- unieruchomić staw, stosując opatrunek uciskowy - przy krwiaku środstawowym,
- unieruchomić daną część ciała (np. kończynę) - przy krwiaku towarzyszącym złamaniu,
- położyć zimny kompres na miejsca stłuczenia podejrzane o tworzenie się krwiaka (np. mięśnie kończyn, mięśnie pośladków, klatka piersiowa, jama brzuszna itd.).

Niezbędna jest konsultacja lekarska i specjalistyczne badania szpitalne, jeśli siła urazu, umiejscowienie i całokształt objawów czynią to zasadnym.

W przypadku krwiaków pourazowych u osób z zaburzeniami krzepnięcia krwi niezbędny jest pilny transport do szpitala w celu podania preparatów hemostatycznych.

Krwiomocz

Krwiomoczem nazywamy występowanie krwi w moczu. Jest on - podobnie jak białkomocz - bardzo częstym objawem chorób układu moczowego.

Wyróżniamy:
Krwiomocz makroskopowy, tzn. widoczny gołym okiem, kiedy oddawana porcja moczu, zazwyczaj niespodziewanie i nieoczekiwanie, jest mętna, czerwonobrunatna, ma wygląd popłuczyn mięsnych lub ciemnego piwa. Świadczy on o obecności znacznej liczby erytrocytów w moczu, powodujących zmianę jego zabarwienia.

Krwiomocz mikroskopowy można stwierdzić dopiero przy użyciu mikroskopu; podczas badania osadu moczu widoczne są dość liczne erytrocyty, tzn. powyżej 1-2 krwinek czerwonych w polu widzenia mikroskopu.

Krwiomocz, chociażby jednorazowy, należy zawsze traktować jako bardzo ważny i niepokojący objaw, który często może być pierwszym i jedynym objawem poważnego zagrożenia. Dlatego też w każdym przypadku należy ustalić jego przyczynę, nawet wtedy, gdy pojawił się jeden raz lub samoistnie ustąpił po krótkim czasie. Krew obserwowana w moczu może pochodzić zarówno z nerki, jak i z dróg moczowych.

Przyczyną krwiomoczu może być:
- pourazowe uszkodzenie układu moczowego (np. pęknięcie nerki),
- kamica nerkowa, w przebiegu której kamień uszkodził naczynie krwionośne w miedniczce nerkowej lub w czasie przemieszczania się w moczowodzie,
- zawał nerki,
- ostre stany zapalne układu moczowego,
- polipy lub brodawczaki pęcherza moczowego, a także inne rozrosty nowotworowe nerek lub dróg moczowych,
- gruźlica nerek,
- nadciśnienie złośliwe,
- choroby gruczołu krokowego,
- ciało obce w pęcherzu moczowym (np. pozostałość po masturbacji),
- inne.

Przyczyną krwiomoczu makroskopowego są niekiedy także czynniki spoza układu moczowego, np. uogólniona skaza krwotoczna, lub niektóre z zażywanych leków, zwłaszcza zmniejszające krzepliwość krwi (po ich przedawkowaniu) itp.

Rozpoznanie. Krwiomocz makroskopowy należy odróżnić od moczu o silnie wysyconej barwie herbacianej, występującej przy oddawaniu go w małej ilości (np. na skutek wypicia małej ilości płynów w okresie upałów lub w czasie podróży). Jedną z cech istot-

nie wyróżniających krwiomocz jest jego mętność, czyli brak przejrzystości w próbce ciepłego moczu oglądanego w przejrzystym szklanym naczyniu. Stopień zmiany barwy i mętności zależy od ilości domieszanej krwi. Czasem - jeśli jest jej dużo - tworzą się w drogach moczowych skrzepy krwi, które mogą nawet utrudniać odpływ moczu, wyzwalając tym samym dolegliwości bólowe podobne do obserwowanych w kolce nerkowej. Jeśli mamy jakieś wątpliwości - a spodziewamy się wizyty lekarza - najlepiej próbkę takiego moczu (w szklanym naczyniu) zachować i pokazać lekarzowi, aby mógł on osobiście ocenić charakter i wygląd moczu (mocz nie powinien być przechowywany dłużej niż 2-3 godziny).

Niezależnie od tego należy szybko przeprowadzić ogólne badanie analityczne moczu (wraz z badaniem jego osadu). Krwiomocz można bowiem bardzo łatwo pomylić z moczem zawierającym duże ilości kryształków soli mineralnych, zazwyczaj także lekko mętnawym, o wyglądzie bardziej ceglastym, w którym tworzy się obfity osad po ochłodzeniu. Krwiomocz natomiast po ostudzeniu i wraz z upływem czasu staje się - na skutek rozpuszczania (hemolizy) erytrocytów - mniej mętny, a jego osad mniej obfity.

Mimo że wymaga stosunkowo szybkiego zdiagnozowania co do przyczyny wystąpienia, to jednak zazwyczaj nie wymaga pilnej interwencji lekarskiej, chyba że towarzyszą mu silne bóle typu kolkowego.

Postępowanie. Przy krwiomoczu należy:
- zachować spokój,
- zgłosić się do badania urologicznego w jak najkrótszym terminie,
- przeprowadzić w krótkim czasie analityczne badanie moczu (w ramach ogólnie przyjętych zasad),
- w razie silnych dolegliwości bólowych zażyć jednorazowo środek przeciwbólowy i udać się do urologa.

Na zakończenie należy zaznaczyć, że dość często choroby układu moczowego przebiegają bez krwiomoczu.

Krwioplucie

Krwioplucie, czyli domieszka krwi w plwocinie, ze zrozumiałych względów wyzwala uczucie niepokoju zarówno u chorego, jak i w jego otoczeniu. Przede wszystkim należy się przekonać, czy zaobserwowana w plwocinie krew pochodzi z układu oddechowego, z jamy ustnej, nosowo-gardłowej czy górnego odcinka przewodu pokarmowego, np. z pękniętego żylaka przełyku. Krwi zawartej w plwocinie, a pochodzącej z narządu oddechowego, towarzyszy zazwyczaj dokuczliwy kaszel, a sama plwocina ma kolor jasnoczerwony, może być mniej lub bardziej pienista na skutek zmieszania się z powietrzem w drogach oddechowych.

Krwi pochodzącej z przełyku, lub nawet z żołądka, towarzyszą często nudności, a także odruchy wymiotne, przy czym zazwyczaj jest jej więcej: część może być brunatna jako efekt trawienia przez sok żołądkowy. Przyczyną sporadycznej domieszki krwi w plwocinie (np. w formie czerwonych „wstążek" krwi) może być zwykłe pęknięcie naczynia w błonie śluzowej jamy ustnej, drzewa oskrzelowego lub w rozstrzeniach oskrzeli podczas bardzo uporczywego kaszlu.

Sporadyczną domieszkę krwi i rdzawobrunatne zabarwienie może mieć plwocina w przewlekłej niewydolności lewej komory serca i zastoinowym przekrwieniu w narządzie oddechowym. Przesiąkająca wówczas do drzewa oskrzelowego wydzielina może wyzwalać odruch kaszlu (tzw. kaszlu sercowego), w czasie którego może pęknąć jakieś naczynko krwionośne i podbarwić plwocinę krwią.

Bardziej wyraźne i dłużej się utrzymujące krwioplucie wymaga porady lekarza i dokładnego przebadania, zwłaszcza narządu oddechowego i układu krzepnięcia krwi, gdyż krwioplucie może być m.in. objawem gruźlicy płuc, nowotworu narządu oddechowego, zawału płuca, ropnia płuca, tętniaków w drogach oddechowych lub też skazy krwotocznej (tzn. zaburzeń krzepnięcia krwi).

Domowa pomoc przedlekarska w krwiopluciu zależy w dużym stopniu od jego intensywności i czasu utrzymywania się.

Osoby z krwiopluciem powinny:
- przyjąć wygodną, spokojną pozycję półsiedzącą lub siedzącą w łóżku,
- zaprzestać przyjmowania ciepłych płynów lub innych posiłków,
- popijać łykami czystą zimną wodę lub z domieszką soli kuchennej oraz z kostkami lodu,
- przy bardziej obfitym krwiopluciu przyłożyć zimny kompres na klatkę piersiową, zwłaszcza na okolicę, gdzie jest odczuwalny ból lub wrażenie zalegania wydzieliny w drzewie oskrzelowym,
- wezwać pilnie pogotowie ratunkowe.

Krwotok

Krwotokiem nazywamy wydostanie się krwi poza obręb naczynia wskutek przerwania ciągłości jego ściany. Ze względu na rodzaj uszkodzonego naczynia krwotoki dzielimy na tętnicze, żylne i miąższowe, czyli z naczyń włosowatych.

Ze względu na przestrzeń, do której wylewa się krew, wyróżniamy:
- krwotoki zewnętrzne, gdy krew wylewa się bezpośrednio na zewnątrz organizmu,
- krwotoki wewnętrzne, gdy krew wylewa się do wewnątrz organizmu (np. do jam ciała, przewodu pokarmowego itp.).

Pierwsza pomoc. We wszystkich krwotokach pierwsza pomoc ma na celu szybkie zatamowanie krwawienia, znaczna bowiem utrata krwi może spowodować spadek ciśnienia krwi w naczyniach, upośledzenie przepływu krwi w tkankach i tym samym ich utlenienia, doprowadzając w końcu do wstrząsu krwotocznego i zgonu.

Krwotok z dróg rodnych

Obfity, odbijający się na stanie ogólnym kobiet wypływ krwi z dróg rodnych poza krwawieniami miesiączkowymi nazywamy krwotokiem ginekologicznym.

Szczególnie niebezpieczny jest krwotok będący poronieniem wczesnej ciąży.

Objawy krwotoku z dróg rodnych są na ogół jednoznaczne, niemniej jednak należy się upewnić, czy nie ma się do czynienia z krwawieniem z cewki, pęcherza moczowego lub odbytnicy.

Postępowanie. W razie wystąpienia krwotoku z dróg rodnych należy:
- wygodnie ułożyć krwawiącą w pozycji leżącej, z uniesieniem dolnej połowy ciała,
- nałożyć zimny kompres (lodowaty) na podbrzusze,
- założyć nogi w pozycji tzw. krzyżowej (noga na nogę).

Uwaga. Pilnie wezwać pogotowie ratunkowe.

Krwotok z nosa

Krwotok z nosa bywa zwykle jednostronny, aczkolwiek zdarzają się krwotoki z obu jam nosowych jednocześnie.

Przyczyny mogą być różnorakie:
- nadciśnienie tętnicze,
- choroby zakaźne przebiegające z gorączką,
- skazy krwotoczne wrodzone (hemofilia i pokrewne, małopłytkowość) lub nabyte (uszkodzenie wątroby, małopłytkowość nabyta),
- skrzywienie przegrody nosowej, uraz okolicy nosa,
- nadmierne nasłonecznienie lub przegrzanie organizmu,
- wysiłek fizyczny,
- wiele innych schorzeń (nowotwory, stany zapalne błony śluzowej, ciała obce itd.)

Postępowanie. Tamowanie krwotoku:
- głowę chorego pochylić do przodu, aby ewentualnie wypływająca krew wydostawała się na zewnątrz, nie była połykana i nie spowodowała zachłyśnięcia,
- przyłożyć zimny kompres na okolicę krwawienia, tj. na grzbiet nosa, albo na okolicę górnej części karku,
- docisnąć, bezpośrednio palcami, skrzydełka nosa do przegrody nosowej.

Jeżeli powyższe działania nie są skuteczne, należy pilnie skontaktować się z laryngologiem.

Krwotok z płuc

W krwotoku z płuc krew wydalana jest obficie, jest świeża, pienista, jasnoczerwona.

Krwotoki tego typu występują najczęściej u chorych na gruźlicę lub w przypadku nowotworu. W razie krwotoku z płuc konieczna jest szybka pomoc lekarska.

Pierwsza pomoc domowa polega na:
- szybkim wezwaniu lekarza,
- ułożeniu chorego w pozycji półsiedzącej lub siedzącej (najlepiej w łóżku lub w wygodnym fotelu),
- zapewnieniu mu spokoju,
- zakazie rozmów i palenia papierosów,
- stosowaniu zimnych okładów na okolicę mostka i przednią ścianę klatki piersiowej,
- podawaniu do picia (pojedynczymi łykami) słonej, zimnej wody z dodatkiem kawałków lodu,
- podawaniu tlenu w przypadkach towarzyszącej krwotokowi duszności,
- ewentualnym podaniu preparatów hamujących odruch kaszlu (np. kodeina po 1-2 tabletki).

Krwotok z przewodu pokarmowego

Fusowate lub krwiste wymioty, smolisty stolec lub stolce związane z krwią są zewnętrznymi objawami krwotoku wewnętrznego do przewodu pokarmowego. Krwawienia z przełyku, żołądka, dwunastnicy i niekiedy początkowej części jelita cienkiego, czyli krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego, objawiają się zazwyczaj krwistymi lub fusowatymi wymiotami (często ze skrzepami) i smolistym stolcem. Natomiast krwawienia mające swoje źródło w jelicie grubym - stolcami krwistymi, obfitymi, często luźnymi.

Krwotoki z przewodu pokarmowego powinny być leczone w szpitalu, na oddziale chirurgicznym, gdyż dość często zachodzi konieczność leczenia operacyjnego.

Ogólnie można powiedzieć, że obserwowana w wyniku krwotoku krew w stolcu jest tym jaśniejsza, im niżej położone jest źródło krwawienia. Oznacza to, że przy masywnym krwawieniu z górnych części przewodu pokarmowego krew w stolcu jest ciemnoczerwona, wiśniowa, brunatna, czy wręcz obserwujemy stolce czarne, smołowate (gdy krew uległa zmianie pod wpływem kwaśnego soku żołądkowego). Natomiast przy krwawieniu z dolnego, końcowego odcinka przewodu pokarmowego krew obecna w stolcu jest zwykle jasnoczerwona i raczej jest obecna na powierzchni stolca, który w tych przypadkach nie ma wyglądu smolistego.

Krwotok (krwawienie) z przewodu pokarmowego może stanowić powikłanie wielu różnorodnych stanów chorobowych, a jego objawy są zależne - jak wspomniano - od źródła krwawienia i jego umiejscowienia oraz od stopnia nasilenia krwawienia.

Postępowanie w ramach pierwszej pomocy przedlekarskiej podczas krwotoku z przewodu pokarmowego:

- ułożyć chorego poziomo w łóżku z bezwzględnym zakazem wstawania,
- zastosować zimne okłady (wilgotne, worek z lodem itp.) na brzuch,
- wstrzymać podawanie wszelkich pokarmów (wolno jedynie płukać usta wodą lub ssać kostki lodu),
- natychmiast wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe.

Wszelkie, a zwłaszcza często powtarzające się krwotoki (nawet drobne krwawienia) z odbytu są wskazaniem do przeprowadzenia dokładnych oględzin lekarskich.

Krwotok z żylaka zewnętrznego

Krwotokiem z żylaka nazywamy wypływ krwi żylnej z uszkodzonej ściany poszerzonego naczynia żylnego. Dotyczy on najczęściej kończyn dolnych.

Przyczyny. Najczęstsze przyczyny to:

- uraz mechaniczny w miejscu ze zmianami żylakowatymi,
- pogłębiające się owrzodzenia podudzi (zazwyczaj na tle żylakowatym i zakrzepowym),
- zmiany zapalno-zakrzepowe w obrębie żylaków,
- ukąszenia przez owada w okolicy żylaka z następowym odczynem zapalnym, ropnym i owrzodzeniem,
- nadmierny wzrost ciśnienia w żylakowato zmienionych żyłach, spowodowany długotrwałym staniem, chodzeniem lub przewlekłą niewydolnością krążenia.

Pierwsza pomoc:

- nałożenie opaski uciskowej poniżej krwawiącego żylaka,
- nałożenie jałowego opatrunku uciskowego na miejsce krwawienia,
- odciążenie układu żylnego kończyn dolnych przez ułożenie krwawiącego w pozycji leżącej z uniesioną nogą,
- sprowadzenie lekarza bądź przewiezienie poszkodowanego do szpitala.

Kurcz

Kurczami nazywamy nieoczekiwane skrócenie włókien mięśnia (mięśni gładkich lub szkieletowych poprzecznie prążkowanych), występujące pod wpływem działania różnych bodźców (stres, uraz, bodziec cieplny, przemęczenie fizyczne, długotrwała wędrówka piesza, wspinaczka czy jazda na nartach), zaburzeń metabolicznych, w następstwie najczęściej niedotlenienia i niedoboru potasu. Powodują one zwiększenie napięcia włókien mięśniowych, uczucie bólu i zaburzenia ruchomości. Niekiedy ból kurczowy tzw. mięśni szkieletowych może nakładać się na pierwotny ból kurczowy mięśni gładkich, ścian naczyń czy niedotlenienie warunkowane miażdżycowym zwężeniem światła naczyń, np. nawracające skurcze mię-

śni ścian naczyń krwionośnych podudzi wyzwalają niedotlenienie mięśni i napadowe bóle kurczowe łydek (przy towarzyszącym zmęczeniu fizycznym nóg i zwiększonym zapotrzebowaniu na tlen dochodzi do „nagromadzenia" się w nadmiernym stężeniu kwasu mlekowego w mięśniach, co wyzwala wspomniane skurcze), powodując objawy *chromania przestankowego.* Ustępują one przejściowo w okresach odpoczynku. Występowanie tego typu bólów kurczowych powoduje także niedobór potasu i magnezu. Niedobory te pogłębiają się w wyniku np. nadmiernego pocenia się oraz przyjmowania leków moczopędnych. Warto wiedzieć, że niedobór potasu 4-krotnie, a niedobór magnezu 10-krotnie zwiększa ryzyko tzw. nagłej śmierci sercowej.

Wyróżniamy:
- kurcze mięśni karku - powodują ograniczenie ruchomości karku, skłonów głowy, zwłaszcza ku przodowi, wraz z promieniowaniem bólu do okolicy potylicy,
- kurcze mięśni grzbietu, zwłaszcza grup przykręgosłupowych, warunkują bolesne ograniczenie ruchomości określonej części kręgosłupa,
- kurcze „tężyczkowe" (występujące przy niedoborze wapnia) mięśni stawu nadgarstkowo-promieniowego i stawów śródręczno-paliczkowych powodują zgięcie w wyżej wymienionych stawach z przywiedzeniem kciuka, dając obraz tzw. ręki położnika.

Objawy ze strony mięśni poprzecznie prążkowanych, zwanych potocznie szkieletowymi. W zależności od umiejscowienia mogą one powodować bolesny wzrost napięcia określonego mięśnia (lub grupy mięśni), zmianę kształtu danej okolicy ciała oraz upośledzenie sprawności ruchowej danej części układu ruchu, np.:
- kurcze mięśni głośni - ból krtani oraz duszność wynikająca z „zamknięcia" światła krtani, któremu towarzyszy bezgłos lub chrypka i uczucie istnienia przeszkody w górnych drogach oddechowych,
- kurcze mięśni kończyn górnych - wyzwalają podobne objawy i dolegliwości, jak kurcze mięśni kończyn dolnych, z upośledzeniem ich sprawności oraz ruchomości w odpowiednich stawach,
- kurcze mięśni kończyn dolnych - wzmożenie napięcia tych mięśni i np. ból łydek oraz upośledzenie chodzenia, wspinaczki, pływania,
- kurcze mięśni ud czy pośladków - podobne objawy, lecz z upośledzeniem sprawności ruchowej w stawach biodrowych, a tym samym w stawach kolanowych i podudzi.

Doraźna pomoc przedlekarska w tych stanach zależy od typu i umiejscowienia bolesnych kurczów oraz przede wszystkim od okoliczności ich wystąpienia.

W pierwszym okresie sprowadza się ona do:
- zaprzestania - chociażby czasowego - obciążania danej grupy mięśni szkieletowych (przez odpoczynek),
- wykonania delikatnego masażu tej grupy mięśni, w których wystąpił ból kurczowy oraz wzmożone napięcie w następstwie tego kurczu,
- nałożenia ciepłego kompresu na bolesną okolicę dla rozluźnienia obkurczonych i napiętych nadmiernie mięśni szkieletowych (lub mięśni gładkich określonych narządów jamy brzusznej czy klatki piersiowej), pamiętając przy tym, że jeśli ciepły kompres nie przynosi ulgi, należy bezwzględnie przerwać jego stosowanie i pilnie skontaktować się z lekarzem,
- w przypadku kurczów „tężyczkowych" mięśni dłoni lub twarzy, które - jak wspomniano - warunkowane są niedoborem wapnia - podania 4-6 tabletek wapnia, a w razie ich braku wypicie 0,5-1 litra mleka (zawiera ono stosunkowo dużo wapnia),
- w przypadku kurczów spowodowanych niedoborem podaży lub nadmierną utratą potasu (najczęściej mięśni łydek), występujących często w nocy, u osób stosujących środki odwadniające (np. w leczeniu niewydolności krążenia lub nadciśnieniu) lub po nadmiernym spoceniu się, czy też na skutek wzmożonego oddawania moczu - zażycia potasu w postaci leku (np. Kalium effervescens do wypicia lub 1-2 tabletek preparatu Kalipoz lub Difu-K) bądź uzupełnienie jego niedoboru przez spożywanie znacznych ilości soków, jarzyn czy owoców,
- w przypadku napadów kurczów mięśni drzewa oskrzelowego i duszności typu astmatycznego - zastosowania jednego z posiadanych leków przeciwastmatycznych,
- w przypadku kurczów z niedoboru magnezu - zażycia 1-2 tabletek asparaginianu magnezu albo Slow-Mag lub Mag 6, lub też większych ilości jarzyn albo owoców zielonych, czy popijania z nich soków przez 2-3 dni,
- we wszelkiego rodzaju kurczach (np. krtani, oskrzeli, przełyku, żołądka, dróg żółciowych, jelit itp.) u osób ze wzmożoną pobudliwością nerwową lub po doznaniu stresu bądź zadziałania nagłego bodźca emocjonalnego - zastosowania jednego z posiadanych preparatów uspokajających,
- w przypadku bolesnych kurczów i wzmożonego napięcia mięśni zwieraczy odbytu - zastosowania

ciepłych nasiadówek w wodzie zwykłej lub z dodatkiem nadmanganianu potasu, a jeszcze lepiej rumianku lub szałwii,
- w przypadku bólów okołomenstruacyjnych - zastosowania wypróbowanych już zazwyczaj wcześniej preparatów przeciwbólowych.

Lęk

Lęk jest to stan psychiczny związany z poczuciem zagrożenia w reakcji na bodziec wewnętrzny lub zewnętrzny. O depresji lękowej mówimy wówczas, gdy negatywne uczucie zagrożenia na dłuższy czas wyznacza podstawowy nastrój psychiczny. Lęk zostaje wywołany przez bezpośrednio zagrażające niebezpieczeństwo. Może on jednak być reakcją na niebezpieczeństwo tylko wyobrażone, które mogłoby wystąpić - nawet na niebezpieczeństwo zupełnie nierealne.

Więcej na ten temat znajdzie czytelnik w rozdz. 7 - Zdrowie psychiczne.

Łzawienie

Łzy są wydzieliną gruczołów łzowych umiejscowionych pod powieką górną w górnym zewnętrznym kącie oczodołu. Jest to płyn o lekko zasadowym odczynie zawierający NaCl, śluz oraz niewielką ilość białek (np. lizozym). Łzy są wydzielane w ilościach potrzebnych do zwilżania rogówki i spojówek, a ich nadmiar jest odprowadzany do przewodu nosowo-łzowego.

Zwiększone wydzielanie łez (łzawienie) - odruchowe - występuje pod wpływem np. silnego światła, określonych związków chemicznych, podrażnienia spojówki, a także pod wpływem czynników emocjonalnych.

Niedocukrzenie krwi

Tylko w lekkich stanach niedocukrzenia krwi, występujących u osób chorych na cukrzycę (przeważnie stosunkowo dobrze zorientowanych co do charakteru choroby i dolegliwości), objawiających się jedynie nieznaczną sennością, ogólnym osłabieniem i silnymi potami, pierwszej pomocy nie musi udzielać lekarz.

Niedocukrzenie krwi może sugerować wystąpienie wspomnianych objawów w krótkim czasie po wstrzyknięciu insuliny, po którym chory nie spożył odpowiedniego posiłku.

Jeśli u chorego w omawianych przypadkach narasta senność, należy podać dobrze osłodzoną herbatę, chleb z miodem lub dżemem, cukierki itp. Stany niedocukrzenia krwi ustępują dość szybko.

Jeśli takie postępowanie nie daje oczekiwanej poprawy samopoczucia, konieczna jest pomoc lekarska.

Wszelkie przypadki zaburzeń świadomości lub nadmiernej senności u osób chorych na cukrzycę wymagają szybkiej pomocy lekarskiej.

Niedowład (paraliż)

Patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Niestrawność

Niestrawność, zwana też dyspepsją, to cały zespół objawów tzw. dyskomfortu w jamie brzusznej, wyrażający się m.in. uczuciem pełności i ucisku w nadbrzuszu, któremu zazwyczaj towarzyszą nudności, zgaga, odbijania o nieprzyjemnym zapachu i smaku w ustach, a niekiedy nawet wymioty, zaburzenia w oddawaniu stolca, najczęściej o charakterze biegunki, i nadmiar gazów fermentacyjnych w przewodzie pokarmowym. Jest to zatem zespół objawów niecharakterystycznych.

Zespół tych objawów może występować jako samodzielna jednostka chorobowa (tzw. dyspepsją bez owrzodzenia), lub też jako zespół objawów towarzyszących wielu chorobom przewodu pokarmowego. Najczęściej występuje po przejedzeniu się, zwłaszcza pokarmami ciężko strawnymi i tłustymi, u osób cierpiących na przewlekły nieżyt żołądka (najczęściej niedokwaśny), przewlekłe stany zapalne dróg żółciowych bądź trzustki, w pozapalnych stanach upośledzonej czynności wątroby, w chorobie wrzodowej żołądka bądź dwunastnicy, w przewlekłych schorzeniach jelit, nowotworach przewodu pokarmowego itd. Raczej sporadycznie ma podłoże psychogenne, stanowiąc reakcję na silny stres.

W każdym przypadku długotrwałej bądź nie uzasadnionej okolicznościami niestrawności konieczne jest przebadanie i ustalenie jej przyczyny przez lekarza, najlepiej specjalistę gastrologa.

Domowe postępowanie przedlekarskie:

- zastosować przez 2-3 dni dietę odciążającą układ trawienny (suchary, gorzka herbata, później grysik na wodzie, a następnie przez kilka dni dietę łatwo strawną i nieobfitą),
- wesprzeć procesy trawienne w przewodzie pokarmowym przez: wypijanie przed posiłkami po ^{x}h szklanki naparu z liści mięty (*Folium Menthae pip.)* lub ziela dziurawca (*Herba Hyperici),* lub ich odpowiedników Mentha-fix albo Hypericum-fix,
- zastosować środki typu Pancreatinum albo Neo--Pancreatinum (1-3 drażetki po jedzeniu),
- zastosować napary między posiłkami z gotowych mieszanek ziołowych, np. Digestosanu.

Nudności

Nudności, obok wymiotów, odbijań i zgagi, są to najczęstsze i najbardziej typowe objawy niestrawności lub zmian chorobowych w żołądku, choć mogą być one także uwarunkowane chorobami innych narządów układu trawienia oraz narządów poza układem trawiennym.

Nudności to nieprzyjemne odczucia poprzedzające bardzo często wymioty. Są wyrazem pobudzenia ośrodka wymiotnego w mózgu, ale w słabszym nieco stopniu niż w autentycznym akcie wymiotnym.

Przeciwdziałanie im polega na:

- rozsądnym ograniczeniu ilości spożywanych pokarmów (zwłaszcza ciężej strawnych),
- przyjęciu niewielkiej ilości obojętnego płynu (np. letniej przegotowanej wody lub gorzkiej herbaty) w okresie ich odczuwania,
- wypiciu *1/2* szklanki naparu liści mięty (*Folium Menthae pip.)* lub ziela dziurawca *(Herba Hyperici)* 10-15 minut przed jedzeniem.

Obrzęki

Obrzęki są skutkiem zarówno zwiększenia przestrzeni wodnej śródnaczyniowej, jak i przedostawania się płynu wolnego z łożyska naczyniowego do przestrzeni pozanaczyniowej, międzykomórkowej. Zwiększenie przestrzeni wodnej śródnaczyniowej może być następstwem tworzenia się zastoju, a więc i zwolnienia przepływu krwi (np. w niewydolności krążenia), lub też utrudnienia przesączania w kłębkach nerkowych (np. w chorobach nerek).

Zwiększenie przedostawania się płynu z łożyska naczyniowego do przestrzeni wodnej pozanaczyniowej jest następstwem wzmożonego przesączania płynu przez ściany naczyń włosowatych przy wzmożonym ciśnieniu hydrostatycznym w naczyniach lub zmniejszenia ciśnienia onkotycznego białek w łożysku naczyniowym w stosunku do tegoż ciśnienia w płynie pozakomórkowym.

Powstawaniu obrzęków - obok innych jeszcze czynników - sprzyja też wzrost ciśnienia hydrostatycznego w odcinku żylnym naczyń włosowatych.

Stąd też w zależności od tego, który z mechanizmów powstawania obrzęków dominuje, wyróżniamy:

- obrzęki alergiczne,
- obrzęki pochodzenia sercowego lub zastoinowego,
- obrzęki pochodzenia nerkowego,
- obrzęki w chorobach wątroby,
- obrzęki charłacze (głodowe).

Obrzęki alergiczne

Obrzęki alergiczne, które mają zazwyczaj charakter ograniczony, powstają mniej lub bardziej przelotnie w następstwie reakcji alergicznej, np. po ukąszeniu przez komara, użądleniu przez pszczołę lub po spożyciu niektórych potraw (np. truskawek), które są dla danego organizmu alergenem wyzwalającym jego reakcję z przeciwciałami. Są one wynikiem przejściowego zwiększenia przepuszczalności naczyń włosowatych.

Obrzęki alergiczne stają się bezpośrednim zagrożeniem wtedy, gdy umiejscowią się głównie w obrębie głowy, a szczególnie języka, lub w krtani.

W domowym postępowaniu przedlekarskim w takich sytuacjach należy:

- stosować zimne okłady lub przykładać zimne przedmioty metalowe na miejsce reakcji alergicznej, jeżeli, oczywiście, jest ono dostępne,
- podać jednorazowo preparaty przeciwalergiczne, np. u dorosłych 1 tabletka preparatu Clemastinum lub 1 tabletka preparatu Calcium albo Satural po rozpuszczeniu; dzieciom powyżej 1 roku ^{X}A tabletki preparatu Calcium lub do 1 porcji (zależnie

od wieku) preparatu Satural po rozpuszczeniu w V4 szklanki letniej wody, lub ^{x}h łyżeczki sir. Clemastinum, lub 1 łyżeczka sir. Diphergan,
- udać się wraz z osobą poszkodowaną do lekarza, zwłaszcza gdy objawy są gwałtowne i reakcja alergiczna dotyczy górnej części tułowia, aby skrócić maksymalnie czas uzyskania pomocy lekarskiej.

Obrzęki pochodzenia nerkowego

Zwiększenie objętości krwi krążącej w następstwie zmniejszonego przesączania lub nasilenie zwrotnego wchłaniania wody w nerkach może być przyczyną tego typu obrzęków Prowadzi to do zmniejszenia ilości wydalanego moczu. Obrzęki tego typu mogą też być skutkiem zmniejszenia ciśnienia onkotycznego (zależnego od stężenia białka w osoczu krwi) w następstwie nadmiernej, niefizjologicznej utraty tego białka do moczu, np. w zespole nerczycowym.

Cechą charakterystyczną obrzęków z powodu upośledzenia przesączania w chorobach nerek jest to, że występują lub nasilają się zazwyczaj w ciągu nocy, tzn. uwydatniają się szczególnie rano (na twarzy, w okolicy powiek), a następnie stopniowo ustępują w ciągu dnia.

Domowe przeciwdziałanie ich występowaniu polega na:
- zapobieganiu wszelkim chorobom narządu moczowego,
- systematycznym, dokładnym leczeniu stwierdzanych stanów chorobowych tego narządu, w tym także zakażeń i stanów zapalnych dróg moczowych,
- ograniczeniu ilości wypijanych płynów.

Obrzęki pochodzenia sercowego lub zastoinowego

Najczęstszym podłożem obrzęków pochodzenia sercowego lub zastoinowego jest niewydolność krążenia, zwłaszcza serca, upośledzająca odpływ krwi z obwodu do serca prawego, co doprowadza do zastoju w głównym łożysku żylnym. Konsekwencją tego jest podwyższenie ciśnienia żylnego i powstawanie przesięków płynu w następstwie przepuszczalności ścian naczyń oraz zmniejszenia ciśnienia onkotycznego osocza na skutek upośledzonej czynności białkotwórczej wątroby w wyniku m.in. wspomnianego zastoju żylnego w jej obrębie. Obrzęki tego typu wykazują bardzo dużą zależność od położenia ciała. U chorych leżących lokalizują się w okolicy krzyżowo-lędźwiowej, a u chorych chodzących powstają najpierw w okolicy kostek, na podudziach i stopniowo wyżej na nogach itd.

Cechą charakterystyczną obrzęków pochodzenia sercowego lub zastoinowego jest jeszcze to, że u chorych chodzących nasilają się one w ciągu dnia, a w nocy - zwłaszcza w początkowym okresie - ustępują.

W domowym postępowaniu przedlekarskim, zmierzającym do ograniczenia obrzęków pochodzenia sercowego lub zastoinowego, należy:
- ograniczyć chodzenie w ciągu dnia, zwłaszcza jeśli powoduje ono uczucie męczenia się i zadyszkę,
- ograniczyć siedzenie ze spuszczonymi w dół nogami, zwłaszcza na siedzeniach twardych (uciskających nogi ostrym kantem), aby w ten sposób eliminować zastój krwi spowodowany przez utrudnienie jej odpływu,
- ograniczyć ilość spożywanej soli, która sprzyja zatrzymywaniu się wody w łożysku naczyniowym,
- ograniczyć ilość wypijanych płynów, aby nie zwiększać objętości krwi krążącej,
- przyjmować kilkakrotnie w ciągu dnia (przez pół do przynajmniej jednej godziny) pozycję leżącą w celu przeciwdziałania zastojowi i tworzeniu się obrzęków w kończynach dolnych,
- układać w czasie leżenia stopy i podudzia nieco wyżej, aby ułatwiać odpływ krwi z kończyn dolnych i przeciwdziałać wpływom hydrostatycznym sprzyjającym tworzeniu się obrzęków, zwłaszcza w przewlekłej niewydolności krążenia.

Wszelkie inne postępowanie przeciwobrzękowe musi być związane z dokładnym określeniem przyczyny obrzęków, czyli ukierunkowane przyczynowo, po zbadaniu chorego przez lekarza.

Obrzęki w chorobach wątroby

Mechanizmy powstawania obrzęków w chorobach wątroby są różnorodne. Na ich tworzenie się mają wpływ: upośledzona czynność wątroby w zakresie syntezy białek niezbędnych dla zachowania prawidłowego (przeciwobrzękowego) ciśnienia onkotycznego, obserwowana zwłaszcza w chorobach przewlekłych wątroby, zwiększona przepuszczalność naczyń włosowatych (zwłaszcza w chorobach zapalnych wątroby), zaburzona przy uszkodzonej wątrobie gospodarka sodem, sprzyjająca zaleganiu sodu, a tym samym wody w łożysku naczyniowym, i wreszcie

utrudnienie odpływu krwi w stanach marskich wątroby, powodujące nadciśnienie w łożysku naczyniowym przedwątrobowym, które sprzyja nie tylko tzw. obrzękom obwodowym, ale także i tworzeniu się płynu przesiękowego w jamie otrzewnowej.

W domowym postępowaniu przedlekarskim wskazane jest:

- ograniczenie wysiłku w celu eliminowania ewentualnej nakładającej się niewydolności krążenia na niewydolność wątroby,
- stosowanie diety oszczędzającej oraz wzmacniającej czynność wątroby,
- zażywanie leków wzmacniających czynność komórek wątrobowych,
- zażywanie witamin.

Odbijanie

„Odbijanie" to ucieczka części powietrza z żołądka do przełyku i wydostawanie się go przez jamę ustną na zewnątrz, na skutek chwilowego zwiotczenia napięcia zwieracza wpustu żołądka.

Odruchowe i spontaniczne wydalanie z żołądka nadmiaru nagromadzonego tam powietrza może być następstwem przechodzenia powietrza z jamy ustnej do żołądka (wraz z pokarmem podczas połykania) na skutek osłabionej sprawności górnego zwieracza przełyku. Jego nadmierne rozluźnienie się ułatwia „zasysanie" powietrza do przełyku. W tych przypadkach mamy odbijanie tzw. puste, tj. samym połkniętym w nadmiarze powietrzem, bez określonego zapachu.

Odbijanie może też pojawiać się w niektórych stanach chorobowych, np. w bezsoczności żołądka lub zwężeniu odźwiernika, kiedy mamy do czynienia z utrudnieniem trawienia w żołądku i opóźnieniem przechodzenia pokarmu z żołądka do dalszych odcinków przewodu pokarmowego. Pokarm może wówczas znacznie dłużej zalegać w żołądku. W związku z tym procesy trawienia i gnicia, które w warunkach prawidłowych następują w dalszych częściach przewodu pokarmowego, toczą się w żołądku przy jednoczesnej nadprodukcji gazów jako wyniku fermentacji i bakteryjnych procesów gnicia.

Przeciwdziałanie domowe dokuczliwym odbijaniom polega na:

- umiarkowanym przyjmowaniu pokarmów stałych i płynnych,
- spokojnym i powolnym przyjmowaniu pokarmów dokładnie przeżutych w jamie ustnej w celu uniknięcia równoczesnego połykania powietrza,
- spokojnym piciu płynów,
- zaniechaniu picia wód gazowanych,
- uregulowaniu oddawania stolca w razie uporczywych zaparć,
- piciu naparu dziurawca lub mięty przed jedzeniem,
- zażyciu - w przypadkach nadmiernego przeciążenia żołądka pokarmami - preparatów usprawniających proces trawienia, jak np. Citropepsin (1-2 łyżki stołowe przed posiłkami) oraz Pancreatinum lub Neo-Pancreatinum (1-3 tabletki po posiłkach), oraz środków adsorbujących nadmiar powietrza i gazów fermentacyjnych, np. węgla lekarskiego (*Carbo medicinalis)* w ilości 3-4 tabletki lub preparatu Espumisan (1 łyżeczkę do herbaty granulatu lub 1-2 kapsułki) 3 razy dziennie po jedzeniu oraz przed snem.

Omdlenie

Omdlenie jest to krótkotrwała utrata przytomności spowodowana niedostatecznym dopływem krwi do mózgu, nagłym odpływem lub też niewystarczającym jej utlenowaniem. Omdlenie jest przeważnie następstwem zwiotczenia naczyń krwionośnych, obniżenia ciśnienia tętniczego i w konsekwencji - osłabienia czynności narządu krążenia. Omdlenie bywa niekiedy poprzedzone uczuciem ogólnego osłabienia lub zawrotami głowy; w innych przypadkach występuje zupełnie nagle. Wspomniane zaburzenie czynności narządu krążenia powstaje najczęściej na drodze odruchowej, często w wyniku niepożądanej reakcji psychicznej.

Omdlenie występuje np.:

- po dłuższym przebywaniu w dusznym, nie wietrzonym pomieszczeniu,
- w razie przemieszczenia krwi z górnych odcinków ciała do dolnych (np. dłuższe stanie bez ruchu),
- po nagłej zmianie pozycji ciała z leżącej na stojącą (co zdarza się niektórym osobom zdrowym),
- u chorych wstających po dłuższym leżeniu,
- w razie gwałtownego przestrachu, zmartwienia i silnych bólów,
- po nieprzyjemnych wrażeniach wzrokowych (jak widok krwi lub narzędzi chirurgicznych),
- w zaburzeniach rytmu pracy serca,
- w razie skurczu naczyń mózgu (np. u osób starszych na tle miażdżycy),

- w razie gwałtownego obniżenia ciśnienia krwi (np. wskutek szoku pourazowego lub krwotoku),
- z powodu ogólnego osłabienia po przebytej chorobie, wskutek ucisku na zakończenie nerwowe regulujące ciśnienie krwi (np. ciasnym kołnierzykiem na szyi).

Objawy. Chory mdlejący odczuwa zwykle początkowo osłabienie, skarży się na bóle głowy, szum w uszach, mroczki przed oczyma, jego skóra i błony śluzowe bledną. Na skórze - zwykle na czole i skroniach - występują krople zimnego potu. Objawy te stopniowo się nasilają. Oddech staje się coraz bardziej powierzchowny i ulega zwolnieniu, tętno słabnie, człowiek traci przytomność.

Postępowanie. Przy zetknięciu się z chorym nieprzytomnym, podejrzanym o omdlenie, należy najpierw ocenić, czy dana osoba oddycha czy nie. Jeśli oddycha, to należy próbować ją ocucić, stosując poniższe zasady:

- Wynieść zemdlonego z pomieszczeń ciasnych, dusznych, zatłoczonych lub zapewnić mu dopływ świeżego powietrza w miejscu, w którym zemdlał (przez pootwieranie okien, drzwi itp.).
- Ułożyć chorego w takiej pozycji, aby głowa spoczywała nieco niżej niż tułów i nogi.
- Rozluźnić wszelkie części garderoby, które wskutek dopasowania i zapięcia wywierają ucisk i utrudniają swobodne krążenie krwi lub oddychanie.
- Unieść nogi zemdlonego dość wysoko ku górze na kilkanaście sekund (dla zwiększenia dopływu krwi do mózgu, przez jej przemieszczenie się z uniesionych kończyn dolnych).

Zazwyczaj omdlenie mija po wykonaniu tych czynności. Jeżeli jednak nie spowodują one odzyskania przytomności, trzeba podjąć dalsze zabiegi ratownicze.

- Stosować środki drażniące skórę i błony śluzowe:
  a) ręczne nacieranie twarzy, np. zimną wodą,
  b) chłostanie twarzy (np. ręcznikiem, chusteczką),
  c) spryskiwanie twarzy zimną wodą,
  d) podanie do wąchania (jeżeli chory oddycha) waty lub szmatki skropionej amoniakiem (nie dotykając nią skóry ani błon śluzowych nosa).

Uwaga! Nie wolno podstawiać do wąchania otwartej butelki z amoniakiem!

Po odzyskaniu przez omdlałego świadomości podajemy mu:

- mocną ciepłą kawę lub herbatę,
- 20-30 kropli nasercowych jednego z następujących preparatów, np.: Tinct. Valerianae, Cardiamidum, Cardiamid-Coffein, Cardiol, Neocardina, Tinct. Crataegi, Guttae cardiacae itp.

Przez pewien czas - aż do odzyskania dobrego samopoczucia - pozostawiamy chorego w miejscu, w którym omdlał, w pozycji leżącej.

Należy również podkreślić, że w okresie nieprzytomności nie wolno podawać żadnych płynów ani lekarstw doustnie, gdyż można spowodować zachłyśnięcie się chorego. Jeżeli - mimo zastosowania wymienionych zabiegów - omdlały w ciągu 3-5 minut nie odzyskuje przytomności, należy pilnie wezwać pogotowie ratunkowe lub najbliższego lekarza.

Jeśli osoba nieprzytomna nie oddycha, to należy zastosować sztuczne oddychanie, wezwać lekarza, a po przywróceniu oddechu własnego - ułożyć ją na boku w pozycji zapobiegającej uduszeniu i czekać na przybycie pogotowia ratunkowego lub wezwanego lekarza. Jeśli nieprzytomny nie odzyskuje oddechu, kontynuujemy sztuczne oddychanie aż do przybycia pogotowia ratunkowego lub lekarza, a następnie postępujemy zgodnie z ich zaleceniami.

Osłabienie

Patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Otyłość

Otyłość jest stanem, w którym występuje nadmiar tkanki tłuszczowej w stosunku do beztłuszczowej masy ciała. Jest to wynik długotrwających zaburzeń równowagi między podażą energii a jej wydatkowaniem.

Więcej informacji na ten temat znajdzie czytelnik w rozdz. 10 - Choroby narządów wewnętrznych.

Plwocina (zmiany)

Plwociną nazywamy wydalaną na zewnątrz wydzielinę błony śluzowej drzewa oskrzelowego - zmieszaną zazwyczaj w mniejszym lub większym stopniu z wydzieliną gruczołów ślinowych.

Drogi oddechowe w warunkach prawidłowych są wilgotne, gdyż zwilża je wydzielina błony śluzowej oskrzeli, której ilość ocenia się na ok. 100 ml na dobę. Jej nadmiar można zaobserwować w różnych sytuacjach i stanach chorobowych. Zalegająca wydzielina powoduje wyzwalanie odruchu kaszlu i konieczność odkrztuszania (zwanego też odpluwaniem).

Analiza plwociny - pod względem jej ilości, charakteru, zabarwienia, zapachu oraz zawartych w niej domieszek - ma istotne znaczenie z punktu widzenia procesu diagnostyczno-leczniczego, gdyż informuje w pewnym sensie o przyczynach powodujących wzmożone oraz zmienione wydzielanie błony śluzowej oskrzela. Stąd też bardzo ważne jest zwrócenie się do lekarza o poradę w przypadku nadmiernego jej odpluwania.

Zebranie i pokazanie pewnej ilości plwociny w naczyniu szklanym lub plastikowym (szczelnie zamkniętym) umożliwi lekarzowi poprawną ocenę jej wyglądu oraz postawienie prawidłowej diagnozy.

Jeżeli lekarz jest wzywany do chorego do domu, należy pozostawić możliwie ostatnie porcje plwociny w czystym naczyniu szklanym dla tych samych celów.

Plwocina może mieć wygląd treści wodnistej, surowiczej, śluzowej, śluzowo-ropnej, rdzawej lub ropnej, krwawej, np. galaretki malinowej.

W zwykłych nieżytach oskrzeli ma ona charakter śluzowo-wodnisty, a zapach jej może być obojętny, natomiast w przewlekłych ropnych stanach zapalnych oskrzeli i w rozstrzeniach oskrzeli, a przede wszystkim w udrożnionych do drzewa oskrzelowego ropniach płuc, jest gęsta, szarozielona i silnie cuchnie.

W warunkach domowych można przeciwdziałać odpluwaniu plwociny surowiczo-śluzowej stosując zabiegi analogiczne jak przy kaszlu (patrz wyżej).

Wszelkie inne typy nadmiernego odpluwania plwociny wymagają przebadania przez lekarza i jego odpowiednich zaleceń.

Niekiedy w plwocinie pojawia się domieszka krwi (patrz Krwioplucie str. 39).

Powiększenie węzłów chłonnych

Węzły chłonne stanowią bardzo ważny element układu krwiotwórczego w zakresie limfocytopoezy, kształtowania systemu immunologicznego oraz tzw. czynności filtracyjno-fagocytarnych. Stanowią one układ rozproszony w całym organizmie, połączony naczyniami chłonnymi.

Wyróżnia się część tzw. obwodową, dostępną badaniu (karkowe, podżuchwowe, nadobojczykowe, szyi, pachowe, łokciowe, pachwinowe, udowe itd.), oraz część węzłów chłonnych głębokich niedostępnych badaniu palpacyjnemu, które można uwidocznić za pomocą specjalnych badań (tomografia komputerowa, ultrasonografia, rtg, limfogram itp.).

Węzły chłonne - oprócz wspomnianych wyżej czynności - mogą być punktem wyjścia rozrostów odczynowych (reaktywnych) o charakterze korzystnym i obronnym dla organizmu, ale też miejscem rozrostów nowotworowych (przerzuty raków). Powiększenie węzłów chłonnych może być miejscowe i uogólnione.

Przyczyny miejscowego powiększenia węzłów chłonnych:

- bakteryjne, zapalenie odogniskowe, któremu często towarzyszy zapalenie naczyń limfatycznych między ogniskiem zakażenia (czyrak, owrzodzenie) a powiększonym węzłem (węzłami),
- swoiste zapalenie gruźlicze,
- swoiste zapalenie promienicze,
- przerzut nowotworowy (ognisko wtórne) z ogniska pierwotnego,
- początkowe stadium (jeszcze przed uogólnieniem procesu) pierwotnego rozrostu nowotworowego w miejscowych węzłach chłonnych.

Przyczyny uogólnionego powiększenia węzłów chłonnych:

- odczynowe - w chorobach wirusowych, bakteryjnych, pierwotniakowych, grzybicznych, robaczycach,
- poszczepienne oraz jako nadwrażliwość na leki,
- w chorobach układowych - autoimmunologicznych, alergicznych, spichrzeniowych i metabolicznych,
- w chorobach nowotworowych,
- w innych chorobach - jak sarkoidoza, histiocytoza, zespół Kawasaki, przewlekła choroba ziarniniakowa.

Pragnienie nadmierne

Pragnienie jest popędem ukierunkowanym na wypijanie wody.

Nadmierne pragnienie doprowadza do wypijania większej niż w warunkach prawidłowych ilości płynów, a to z kolei do wielomoczu. Zwiększonemu pragnieniu czasem towarzyszy zmniejszenie wydzielania śliny.

Przyczyny:
- choroby gorączkowe,
- choroby przewodu pokarmowego (długotrwałe wymioty, ciężkie biegunki, zapalenie otrzewnej, zwężenie przełyku i odźwiernika),
- choroby endokrynologiczne (cukrzyca, moczówka prosta, nadczynność przytarczyc, akromegalia, pierwotny aldosteronizm),
- choroby spichrzeniowe,
- obfite krwotoki,
- niektóre leki (np. atropina, salicylany),
- ciężkie nerwice,
- niewydolność nerek.

Należy wspomnieć, iż zwiększone pragnienie pojawia się również u osób zdrowych pod wpływem wysokiej temperatury otoczenia lub ciężkiej pracy fizycznej. Wywołane jest również słodkimi lub słonymi pokarmami czy wypiciem alkoholu.

Sinica

Sinica jest wyrazem niedostatecznego nasycenia tlenem krwi.

Cechą charakterystyczną sinicy jest sinawe zabarwienie skóry, błon śluzowych i paznokci. Powstaje ono wtedy, gdy ilość nieutlenowanej hemoglobiny osiąga 5% lub więcej. Bezwzględnym warunkiem jej ujawnienia się jest jednak odpowiednia bezwzględna zawartość we krwi hemoglobiny, której nadmiar sprzyja powstawaniu sinicy, a niedobór (np. w niedokrwistości) jej utajnieniu. Zazwyczaj jest ona następstwem niedostatecznego wiązania tlenu z hemoglobiną w płucach i wówczas mówimy o *sinicy centralnej*, lub też następuje w wyniku wzmożonego odtlenowania krwi w tkankach obwodowych (np. końce palców, płatki uszne, wargi) i wtedy mówimy o *sinicy obwodowej*. Przyczyną sinicy obwodowej jest zazwyczaj niewydolność krążenia (serca), zapaść krążeniowa lub zamknięcie albo nadmierny skurcz tętnic.

Niekiedy przyczyną sinicy mogą być zatrucia chemiczne blokujące zdolność hemoglobiny do łączenia się z tlenem.

Tak zwana sinica centralna jest zwykle objawem chorób narządu oddechowego, podczas gdy sinica obwodowa jest dość charakterystyczną cechą wielu chorób układu krążenia.

W zależności od warunków i czasu wystąpienia sinicę można podzielić na ostrą i przewlekłą.

Wystąpienie ostrej sinicy wymaga bezwzględnie pilnej interwencji lekarskiej. Natomiast w przewlekłej sinicy interwencja lekarska jest zazwyczaj również nieodzowna, ale nie tak pilna jak w przypadku ostro rozwijającej się, gdyż zazwyczaj znane są choremu i pozostałym domownikom przewlekle działające przyczyny jej wystąpienia.

Domowe postępowanie przedlekarskie. W celu złagodzenia objawów sinicy i równocześnie występującej duszności należy:
- zapewnić maksymalnie świeże powietrze i dostępność tlenu,
- ograniczyć wysiłek fizyczny,
- zaprzestać palenia tytoniu w celu zlikwidowania przewlekłych nieżytów oskrzeli utrudniających znacznie wentylację płuc,
- stosować preparaty rozszerzające oskrzela, a w razie nieistniejących nieżytów oskrzeli także i leki wykrztuśne,
- dbać o regularne przyjmowanie leków usprawniających pracę narządu krążenia w przypadkach przewlekłej niewydolności krążenia,
- przestrzegać regularności kontroli lekarskiej w przypadkach chorób przewlekłych, aby w porę uchwycić potrzebę zmiany postępowania leczniczego lub zauważyć zaostrzanie się procesów przewlekłych.

Sinica u dzieci - patrz rozdz. 9.

Siniec (podbiegnięcie krwawe)

Przyczyną powstania sińca jest wynaczynienie (wylew) krwi do tkanki podskórnej i ewentualnie tkanek głębszych, dające sinawogranatowe zabarwie-

nie skóry. Występuje najczęściej jako następstwo stłuczenia (urazu mechanicznego) lub spontanicznie w przypadku istniejącej skazy krwotocznej (skłonności do krwawień).

Do występowania podbiegnięć krwawych predysponują:
- skazy krwotoczne,
- stwardnienie i „kruchość" ścian naczyń w wieku starszym,
- stany zapalne naczyń krwionośnych, zwłaszcza żył,
- awitaminoza C,
- przewlekłe leczenie kortykosteroidami,
- nowotworowe choroby układu krwiotwórczego.

Postępowanie: zimny okład (kompres) z roztworu preparatu Altacet, serwatki, kwaśnego mleka lub zimnej zwykłej wody na okolicę, gdzie pojawił się siniec.

Stolec smolisty

Stolec smolisty, tzn. czarny, podobny do smoły, i to nie tylko na powierzchni, ale i w całej swej masie, konsystencji mniej lub bardziej zwartej, lepiący się do podłoża naczynia, do którego został oddany, świadczy o krwawieniu z górnego odcinka przewodu pokarmowego. Dawniej uważano, iż stolce tego typu powstają wyłącznie w wyniku działania kwasu solnego na zawartą w nich krew. Mogły więc powstać tylko przy krwawieniach z żołądka lub dwunastnicy. Obecnie uważa się, że stolce smoliste są wynikiem działania na krew bakterii jelitowych. Nadal jednak łączy się je głównie z krwawieniami z górnego odcinka przewodu pokarmowego, gdyż czas pasażu (a więc i czas działania bakterii) jest wówczas długi. Należy również wykluczyć wpływ na barwę stolca spożywanych pokarmów, takich jak np. kiszka krwista, tzw. czernina, czarne jagody, różnorakie produkty z ich zawartością, lub niektórych lekarstw, jak preparaty żelaza, Wikalina, *Carbo medicinalis*, Falvit, Bkmtal itp.

Więcej informacji na ten temat znajdzie czytelnik w rozdz. 13 - Choroby wymagające interwencji chirurgicznej.

Sztywność karku

Zmiany kostne w odcinku szyjnym kręgosłupa, szczególnie u ludzi starszych, mogą być powodem ograniczenia ruchów i rzekomej „sztywności karku". Przymusowe ustawienie głowy i upośledzenie ruchomości szyi występuje w razie silnego podrażnienia opon w przebiegu zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, guzach tylnego dołu czaszki i odcinków szyjnych rdzenia kręgowego.

Sztywność karku możemy zbadać, zginając biernie głowę ku przodowi i w warunkach fizjologicznych swobodnie dotykając podbródkiem mostka, co w stanie chorobowym napotyka opór i wywołuje silny ból.

Szum w uszach

Patrz rozdz. 19 - Choroby nosa, gardła, uszu i krtani.

Świąd skóry

Świąd skóry zmusza do drapania się, następstwem czego mogą być przeczosy, miejscowe zakażenia lub nadkażenia skóry.

Wyróżniamy świąd miejscowy i uogólniony:

Przyczyny świądu uogólnionego:
- uogólnione wysypki alergiczne,
- niektóre choroby zakaźne (zapalenie wirusowe wątroby, włośnica),
- nasilone choroby wywołane przez pasożyty (świerzbowiec ludzki, wszy, pchły, muchy, pluskwy),
- zaburzenia metaboliczne (cukrzyca, mocznica, cholestaza),
- ziarnica złośliwa, białaczki.

Przyczyny świądu miejscowego:
- alergiczne (pokrzywka, wyprysk, liszaj pokrzywkowy),
- zakaźne (np. okres tworzenia krost w ospie wietrznej i prawdziwej),
- choroby pasożytnicze skóry i ogólne (np. świąd odbytu w owsicy),
- choroby grzybicze skóry,
- choroby łoj otokowe skóry.

Patrz też rozdz. 15 - Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową.

Udar cieplny i słoneczny

Udar cieplny, zwany inaczej porażeniem cieplnym, jest skutkiem przegrzania organizmu. Szczególnym jego rodzajem jest udar słoneczny, czyli przegrzanie wskutek silnego nasłonecznienia. Z udarem cieplnym spotykamy się wtedy, gdy organizm ma utrudnione lub wręcz uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła (np. w przypadku zbyt intensywnego plażowania, w gorącej kąpieli, w gorącym, wilgotnym powietrzu itp.).

Udar cieplny (słoneczny) może wystąpić w różnych warunkach, np.:
- w gorącym klimacie,
- w gorące parne dni,
- podczas dużego nasłonecznienia (zwłaszcza nie osłoniętej głowy),
- podczas pracy w gorącym i wilgotnym powietrzu bez przewiewu (w hutach, kuźniach, pralniach itp.),
- w czasie gorących kąpieli wodnych i parowych,
- podczas prac polowych w warunkach silnego nasłonecznienia (sianokosy, żniwa),
- podczas dłuższego marszu, gier, zabaw lub plażowania w czasie silnych upałów.

Wystąpieniu udaru cieplnego (słonecznego) sprzyja niestosowne ubranie (zbyt ciepłe i nieprzewiewne) oraz brak wody do picia. Należy podkreślić, że wytrzymałość różnych osób na podwyższoną temperaturę jest różna, dlatego nie wszyscy pracujący w tych samych warunkach zapadają na udar cieplny.

Objawy. Podczas porażenia cieplnego skóra twarzy w lżejszych przypadkach jest zaczerwieniona, w cięższych zaś blada. Występują obfite poty, chory odczuwa nudności i ogólne osłabienie, chód jego staje się chwiejny, niepewny, mowa niekiedy niewyraźna i bełkotliwa, przed oczyma pojawiają się mroczki.

W przypadku udaru cieplnego wskutek nasłonecznienia, oprócz wyżej wspomnianych dolegliwości, występują: bardzo silne bóle i zawroty głowy, gorączka, dreszcze, przyspieszenie tętna, niekiedy suchość skóry, zwiotczenie mięśni, ogólny niepokój, nudności, a nawet wymioty i często zaczerwienienie aż do oparzenia 1°, rzadziej 11°, odsłoniętych części ciała.

Objawy te, zależnie od stopnia nagrzania lub nasłonecznienia, mogą wykazywać różny stopień nasilenia.

Postępowanie. Ogólne zasady postępowania-jak przy omdleniu.
- Chorego przytomnego odprowadzić, a nieprzytomnego wynieść do chłodnego, zacienionego i przewiewnego miejsca.
- Zapewnić dostęp chłodnego powietrza do skóry przez rozluźnienie i rozpięcie ubrania oraz bielizny.
- Przy znaczniejszym osłabieniu chorego odpowiednio ułożyć w miejscu chłodnym i przewiewnym: gdy twarz jego jest zaczerwieniona - w pozycji półsiedzącej, natomiast gdy twarz jest blada - tak, aby głowa znajdowała się niżej od tułowia.
- Stosować chłodne okłady z wody lub lodu (zwłaszcza na głowę i klatkę piersiową).
- Przytomnym podawać:
  a) dużo chłodnych płynów do picia (często, w małych porcjach, najlepiej chłodną wodę z niewielką ilością soli),
  b) chłodną kawę lub herbatę,
  c) 20-30 kropli nasercowych.
- Bezwzględnie wezwać lekarza.
- Sztuczne oddychanie - w razie potrzeby - trzeba prowadzić aż do przyjścia lekarza.

Dla zapobieżenia udarowi cieplnemu należy:
- w dni upalne i słoneczne nosić lekkie i przewiewne ubranie dostosowane do warunków pracy,
- zapewnić odpowiednią (stałą) wentylację przegrzanych pomieszczeń pracy,
- zaopatrzyć personel, zwłaszcza pracujący w dni upalne lub w przegrzanej atmosferze, w dostateczną ilość chłodnej wody do picia,
- podczas pracy w warunkach dużego nasłonecznienia nosić nakrycie głowy.

Dalsze szczegóły oraz zasady objawowego różnicowania udarów mózgu - patrz także rozdz. 16.

Upośledzenie pamięci

Upośledzenie (osłabienie) pamięci może być pochodzenia czynnościowego (psychogennego) lub organicznego.

Czynnościowe osłabienie pamięci - występuje pod wpływem przepracowania, a także w nerwicach.

Niepamięć wsteczna dotyczy zdarzeń z okresu poprzedzającego wystąpienie danego zaburzenia (np. po przebytym udarze czy wstrząsie mózgu, po zatruciu tlenkiem węgla, po napadach padaczki czy w psychozach poporodowych).

Organiczne osłabienie pamięci - dotyczy przede wszystkim aktualnych zdarzeń przy względnie dobrze zachowanej pamięci zdarzeń odległych.

Ten typ osłabienia pamięci występuje szczególnie często u osób z zaburzeniami świadomości, zwłaszcza u osób starszych z nadciśnieniem tętniczym i miażdżycą tętnic mózgu, po udarze mózgowym, w przewlekłym alkoholizmie, po częstych napadach padaczkowych. U tych chorych oprócz osłabienia pamięci często można stwierdzić zmniejszenie zdolności spostrzegania i wnioskowania, osłabienie woli, otępienie uczuciowe, bezkrytyczny upór i rozwlekłe wypowiadanie myśli.

Patrz też rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Upośledzenie słuchu

Wiadomości na ten temat znajdzie czytelnik w rozdz. 19 - Choroby nosa, gardła, uszu i krtani.

Utrata przytomności

Utratą przytomności nazywamy stan zupełnego braku świadomości i zdolności reagowania na wszelkie bodźce otoczenia (np. gorąco, zimno, kłucie, hałas itd.); jest ona zewnętrznym wyrazem zaburzenia czynności ośrodkowego układu nerwowego.

Utrata przytomności może wystąpić z różnorakich powodów, lecz najczęściej w następstwie:
- zaburzeń ukrwienia mózgu (np. niedotlenienie, krwotoki, zakrzepy),
- zaburzeń regulacji cieplnej (np. przegrzanie organizmu),
- różnego rodzaju zatruć substancjami pochodzenia zewnętrznego (np. tlenkiem węgla),
- zaburzeń wewnątrzustrojowej przemiany materii, prowadzących do gromadzenia się w organizmie szkodliwych dla niego produktów (np. w niewydolności nerek - mocznica - śpiączka uremiczna, w niewydolności wątroby - śpiączka wątrobowa),
- zwiększenia lub zmniejszenia stężenia składników fizjologicznych (np. cukrów - śpiączka cukrzycowa),
- urazów mechanicznych (np. wstrząśnienie mózgu) itd.

Do najczęściej spotykanych stanów utraty przytomności, w których jest możliwa, a nawet konieczna świadoma i właściwa pierwsza pomoc nielekarska, należą:
- nagłe zatrzymanie akcji serca i oddychania,
- omdlenia,
- udar cieplny i słoneczny,
- zatrucie, np. gazem świetlnym i czadem,
- niedocukrzenie krwi,
- zmiany naczyniowe mózgu.

Wybroczyny

Wybroczyny są to bardzo liczne, widoczne na skórze lub błonach śluzowych drobne punkcikowate wynaczynienia krwi, powstające wskutek uszkodzenia ścian naczyń włosowatych lub drobnych tętniczek, zwane niekiedy petocjami. Od zwykłych lub pajączkowatych rozszerzeń tych naczyń różnią się tym, że nie znikają pod wpływem chwilowego ucisku.

Występowanie ich jest wskaźnikiem wspomnianego wyżej uszkodzenia ścian naczynia (skazy naczyniowej), w przebiegu np.:
- skaz krwotocznych (małopłytkowej, naczyniowej),
- niedotlenienia,
- awitaminozy C,
- niektórych zatruć,
- zastoju i przekrwienia biernego.

Wydzieliny

Wydzielina z cewki moczowej. Patologiczna wydzielina z cewki moczowej jest to każdy płyn wydalany z cewki z wyjątkiem moczu lub nasienia. Najczęstszą przyczyną patologicznej wydzieliny są zakażenia rzeżączkowe lub chlamydiowe.

Czasem zakażenie wywołuje rzęsistek pochwowy lub mykoplazma. Infekcje z cewki moczowej mogą rozprzestrzeniać się w kierunku pęcherza moczowego, a u mężczyzn stercza czy jąder.

Wydzielina z pochwy (upławy):
- upławy pochodzenia zapalnego - żółte, śluzowe, mogą być wywołane przez florę bakteryjną, wirusy, grzyby,
- upławy wywołane obecnością ciała obcego (powstają nie tylko w wyniku mechanicznego drażnienia, lecz przede wszystkim w następstwie dodatkowego zakażenia),
- upławy pochodzenia hormonalnego.

Wydzielina z ucha. Obecność wydzieliny w przewodzie słuchowym zewnętrznym jest spowodowana przez choroby przewodu słuchowego lub ucha środkowego, przy czym wyciek następuje po uszkodzeniu błony bębenkowej.

Rodzaje wydzieliny:
- czysto krwisty wyciek - przy uszkodzeniu przewodu słuchowego i (lub) uszkodzeniu błony bębenkowej, otwartym złamaniu czaszki, przy guzie złośliwym,
- wydzielina krwistoropna - przy ropnym zapaleniu ucha środkowego z perforacją błony bębenkowej, po otwarciu ropnia w czyraku przewodu słuchowego,
- wydzielina ropna - w przebiegu podostrego zapalenia ucha środkowego z perforacją, w przebiegu przewlekłego zapalenia ucha środkowego z perlakiem, w odczynach zapalnych przewodu słuchowego przy długo zalegającym obcym ciele lub rozpadających się guzach,
- mętna, wodnista wydzielina - w wyprysku przewodu słuchowego.

Wymioty

Ich istotą jest nagłe, poprzedzone zazwyczaj nudnościami, wydalenie zawartości żołądka na zewnątrz, przez przełyk i usta.

Przyczyną wymiotów najczęściej jest przeciążenie żołądka nadmiarem treści pokarmowej, przy jednoczesnych zaburzeniach wydzielniczo-trawiennych w samym żołądku i pobudzeniu tzw. ośrodka wymiotnego w ośrodkowym układzie nerwowym.

Są one niekiedy wyrazem reakcji odruchowej w chorobach dwunastnicy, dróg żółciowych i trzustki oraz w niektórych chorobach chirurgicznych jamy brzusznej, jak ostre zapalenie wyrostka robaczkowego, niedrożność przewodu pokarmowego, zapalenie otrzewnej itp.

Różne stany czynnościowe lub choroby innych narządów i układów, jak np. zatrucie ciążowe, zatrucie grzybami, zatrucie alkoholem, zatrucie lekami, zapalenie mózgu lub jego opon, ostra przewlekła niewydolność nerek aż do uremii (mocznicy) włącznie, zaawansowana niewydolność wątroby, kamica pęcherzyka żółciowego lub nerkowa, różne reakcje neuropsychiczne, ostre nieżyty przewodu pokarmowego itp., mogą również być przyczyną rzadziej lub częściej występujących wymiotów. Z diagnostycznego punktu widzenia bardzo istotne znaczenie mają okoliczności powstawania wymiotów, ich częstotliwość, objętość, barwa, smak, treść itd.

Szczególne znaczenie diagnostyczne - oprócz wymiotów krwawych i fusowatych - mają tzw. wymioty kałowe, pojawiające się przy niedrożności przewodu pokarmowego (niedrożności jelit, zwłaszcza jelita cienkiego). Wymiociny takie są cuchnące, dużej objętości, barwy żółtobrunatnej, przeważnie płynne. Warunkują je mechaniczne przeszkody w drożności jelit. Stąd też poprzedzone są zazwyczaj bólami brzucha o charakterze falowego narastania.

Bardzo pilnego wezwania pogotowia ratunkowego, ułożenia chorego w spokoju; w pozycji półsiedzącej, położenia zimnego kompresu na okolicę nadbrzusza (z zimnej wody lub lodu), a nawet podania kawałków lodu do ssania lub łykania (nie wolno podawać choremu żadnych pokarmów) wymagają tzw. fusowate wymioty, których treść jest brunatna, z brunatnymi jakby strzępkami (przypominające fusy od kawy) oraz wspomniane wyżej wymioty kałowe, ponieważ mogą one świadczyć o krwawieniu z górnego odcinka przewodu pokarmowego, tzn. do żołądka lub dwunastnicy.

Dalsze szczegóły patrz - Krwotok z przewodu pokarmowego. Bardzo ważne jest zabezpieczenie treści wymiocin w celu umożliwienia ich oceny przez wzywanego w tych stanach lekarza i skierowanie ich do badań analitycznych.

Wymioty u niemowląt - patrz rozdz. 9.

Wypadanie nadmierne włosów

Nadmierne wypadanie włosów - łysienie - oznacza stopniowy zanik owłosienia, który najwyraźniej zauważamy na głowie. W zależności od tego, czy doszło do miejscowego czy uogólnionego uszkodzenia mieszków włosowych, łysienie możemy podzielić na miejscowe (plackowate) oraz uogólnione (rozlane).

Przyczyny łysienia uogólnionego:
- ciężkie niedożywienie i wyniszczenie,
- przewlekłe zaburzenia wchłaniania,
- intensywne zmiany łojotokowe skóry,

- choroby gruczołów wydzielania wewnętrznego (niedoczynność tarczycy, niedomoga przytarczyc, choroba Addisona, akrodynia),
- istniejące lub przebyte ciężkie choroby zakaźne (dur brzuszny, posocznica, kiła wrodzona, zapalenie płuc),
- jako następstwo długotrwałego niedotlenienia (zatrucia tlenkiem węgla, zatrzymania oddechu z różnych przyczyn),
- jako następstwo ostrych zatruć (np. talem, kolchicyną),
- po intensywnej terapii niektórymi lekami (cytostatyki, hormony tarczycy),
- po terapeutycznym naświetlaniu czaszki energią promienistą.

Przyczyny łysienia miejscowego:
- grzybice owłosionej skóry głowy,
- trichotilomania - czyli wyrywanie sobie włosów przez osoby z zaburzeniami zachowania,
- choroby pasożytnicze głowy (np. wszawica).

Leczenie - w rozdz. 15 - Choroby skóry i przenoszone drogą płciową.

Wzmożone pragnienie

Wzmożone pragnienie jest wiodącym objawem zaburzeń wodno-elektrolitowych w organizmie, sygnalizującym potrzebę uzupełnienia niedoboru wody (płynów).

Występuje zazwyczaj u osób, u których oddawanie moczu przekracza znacznie pobór płynów, lub u osób cierpiących z powodu wielomoczu. Bardzo często pojawia się w cukrzycy nie wyrównanej i w moczowce prostej.

Zaburzenia czucia

Patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Zaburzenia łaknienia (apetytu)

Łaknienie podlega istotnym wpływom środowiska zewnętrznego, takim jak np. temperatura otoczenia, aktywność fizyczna, nawyki żywieniowe, pora spożywania posiłków i ich jakość. Wysoka temperatura i duży wysiłek fizyczny zmniejsza, a zimno i przewlekły wysiłek zwiększa zapotrzebowanie na wysokoenergetyczne pokarmy.

Zmiany łaknienia i związany z tym pobór pożywienia zależą od uczucia głodu, apetytu i sytości.

Wyróżniamy trzy typy zaburzeń łaknienia:

Wzmożone łaknienie i jego odmiany:
- *Polifagia* - z koniecznością jedzenia dużych ilości pokarmów. Przyczyny mogą być czynnościowe, organiczne, nerwowe (choroby tarczycy, choroby pasożytnicze, ciąża, cukrzyca).
- *Akoria* - jest to występujący w chorobach psychicznych brak uczucia sytości po posiłku.
- *Bulimia* - jest to silny pociąg do jedzenia z epizodami szybkiego jedzenia dużych ilości bogatoenergetycznych posiłków, a następnie w obawie przed otyłością prowokowanie wymiotów po jedzeniu, stosowanie środków przeczyszczających i moczopędnych. Okresy żarłoczności występują na przemian z okresami bardzo restrykcyjnych diet odchudzających, w związku z czym u osób tych (najczęściej kobiet) występują znaczne wahania masy ciała. Zaburzeniom tym najczęściej towarzyszy depresja oraz mylna ocena wielkości - masy własnego ciała.

Zmniejszone łaknienie:
- *Sitofobia* - jest to lęk przed jedzeniem, powodowany obawą wystąpienia dolegliwości bólowych po posiłku (np. w chorobach trzustki, kamicy żółciowej).
- *Anoreksja* - czyli niewystępowanie uczucia głodu.

Spaczone łaknienie:
- *Paroreksja* - spaczone łaknienie polegające na chęci spożywania niecodziennych potraw.
- *Pica* - jest to chęć jadania rzeczy niejadalnych, np. włosów, kwiatów, ziemi.

Mówiąc o zaburzeniach łaknienia, należy zwrócić uwagę na towarzyszącą im zmianę masy ciała. I tak, wzmożone łaknienie może przebiegać ze zwiększeniem masy ciała (przy zaburzeniach ośrodkowego układu nerwowego, bulimii czy po prostu przy złych nawykach żywieniowych) oraz ze zmniejszeniem masy ciała. Dzieje się tak np. w chorobach endokrynologicznych - cukrzycy czy nadczynności gruczołu tarczowego.

Brak łaknienia ze zwiększeniem masy ciała najczęściej występuje jednocześnie z zatrzymaniem wody w organizmie i powstaniem obrzęków. Zdarza się to

w chorobach serca i naczyń, nerek, wątroby oraz w niektórych endokrynopatiach.

Natomiast brak łaknienia i związane z nim zmniejszenie masy ciała pojawia się w bardzo wielu chorobach psychogennych i organicznych.

Przyczyny:
- Zaburzenia układu dokrewnego: niedoczynność przysadki, niedoczynność nadnerczy, nadczynność przytarczyc, niewyrównana cukrzyca.
- Choroby ośrodkowego układu nerwowego ze wzmożeniem ciśnienia śródczaszkowego, którym towarzyszą bóle głowy i wymioty.
- Choroby przewodu pokarmowego, tj. ostry i przewlekły nieżyt żołądka, zwężenie odźwiernika, nieswoiste zapalenia jelit, choroby wątroby, dróg żółciowych i trzustki, zaparcie, choroby nowotworowe, stan po wycięciu żołądka.
- Zaburzenia witaminowe (zwiększone stężenie witaminy D), elektrolitowe (zwiększone stężenie wapnia).
- Niedokrwistości - z niedoboru żelaza, złośliwa.
- Choroby psychiczne - psychozy, nerwice z krańcowym przykładem braku łaknienia pochodzenia psychonerwicowego - jadłowstrętem psychicznym *(ianorexia nervosa).*
- Wpływ toksyn wewnętrznych - w przewlekłych chorobach nerek, wątroby, w chorobach układowych, jak reumatoidalne zapalenie stawów.
- Wpływ toksyn zewnętrznych - niektóre leki, ostre i przewlekłe choroby gorączkowe oraz toksyny bakteryjne w przewlekłych chorobach zakaźnych, jak bruceloza czy gruźlica.
- Inne czynniki - jak przyzwyczajenia, tradycje, nawyki żywieniowe, czy też niesmaczne, nieapetyczne posiłki.

Zaburzenia mowy

Przyczyną nagłych lub dość szybko nasilających się zaburzeń mowy są najczęściej uszkodzenia „pola mowy" w półkuli dominującej mózgu, tj. w lewej, głównie w następstwie udaru mózgu (zatoru, wylewu).

Mogą polegać na:
- trudnościach w wysławianiu się,
- wadach wymowy,
- używaniu niewłaściwie dobranych słów, czyniących mowę niezrozumiałą dla otoczenia.

Zaburzenia mowy wymagają porozumienia się z lekarzem w celu:
- wykluczenia zamroczenia w następstwie świadomego (np. usiłowanie samobójstwa) lub przypadkowego przedawkowania leków; wówczas to wezwanie pomocy lekarskiej jest bardzo pilne,
- wykluczenia stanów przedśpiączkowych w przebiegu chorób metabolicznych lub zatruć endogennych, np. śpiączka w cukrzycy, w niewydolności nerek (mocznica), w niewydolności wątroby,
- ukierunkowania dalszego leczenia (najczęściej szpitalnego).

W postępowaniu przedlekarskim należy:
- ułożyć chorego w pozycji półsiedzącej,
- zapewnić choremu spokój,
- wezwać lekarza, zwłaszcza w przypadkach, kiedy zaburzenia mowy wystąpiły nagle, niespodziewanie, u osób z nadciśnieniem tętniczym, po nadmiernym nasłonecznieniu, kiedy współtowarzyszą im drgawki, niedowłady itp.

Zaburzenia połykania

W wywiadzie chory komunikuje, że ma dysfagię, tzn. że ma trudności w przyjmowaniu i przemieszczaniu pokarmu z ust do żołądka przez przełyk; ma wrażenie więźnięcia pokarmu w przełyku, czemu niekiedy towarzyszy ból za mostkiem, zwiększony ślinotok, czasem kaszel (zwłaszcza w nocy), ograniczenie ilości spożywanych pokarmów i w konsekwencji wychudzenie.

Zazwyczaj początkowo trudności dotyczą pokarmów stałych, potem papkowatych, a w końcu i płynów. W krańcowych wypadkach trudności połykania dochodzi do zwracania treści pokarmowej zalegającej w przełyku.

Przyczyną może być:
- chorobowy stan psychiczny,
- kurcz przełyku u osób z nadpobudliwością nerwową,
- zmiany chorobowe w jamie ustnej, gardle i krtani, a przede wszystkim w samym przełyku (stan zapalny, zwężenia po oparzeniach, ciało obce, owrzodzenia, rozrosty nowotworowe),
- zmiany chorobowe umiejscowione poza przewodem pokarmowym, uciskające z zewnątrz na przełyk (wole lub stan zapalny tarczycy, guzy śródpiersia),
- uchyłek przełyku itp.

W postępowaniu domowym przedlekarskim można jedynie przez krótki czas zastosować:
- środki uspokajające,
- środki rozluźniające mięśnie,
- środki przeciwbólowe.

Jeśli dolegliwości nie ustąpią, konieczne jest badanie lekarskie.

Zaburzenia równowagi

Patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Zaburzenia rytmu serca

W warunkach zdrowia i prawidłowej czynności serca człowiek praktycznie nie odczuwa jego rytmicznej pracy skurczowo-rozkurczowej jako pompy ssąco-tłoczącej krew w naczyniach krwionośnych organizmu.

Zakłócenie tej prawidłowej częstości i (lub) miarowości pracy serca nazywamy zaburzeniami rytmu. Zaburzenia te polegają bądź na zmianie częstości pracy serca, tzn. jej przyspieszeniu (tachykardia), lub zwolnieniu (bradykardia) przy zachowaniu rytmiczności, bądź też właśnie na zaburzeniu tej rytmiczności, zwanym potocznie *arytmią*.

Istnieje wiele różnorakich typów zaburzeń rytmu pracy serca, różnie wpływających na sprawność pracy serca i układu krążenia, o różnym stopniu zagrożenia organizmu i życia człowieka.

Niektóre z tych zaburzeń występują sporadycznie, charakteryzują się występowaniem tzw. *skurczów dodatkowych* o zmieniającej się częstotliwości. Inne natomiast polegają na nawracających częstoskurczach napadowych bądź objawiają się nadmiernie wolną akcją serca i bardziej uporczywym, niekiedy groźnym dla chorego, przewlekłym przebiegiem. Przyczyny ich występowania są zróżnicowane.

Mogą one być wyrazem niegroźnej nadpobudliwości i zwiększonej reaktywności układu nerwowego, objawem niedotlenienia mięśnia sercowego albo trwałego jego uszkodzenia spowodowanego np. zaawansowanymi zmianami miażdżycowymi, przebytym zawałem, toksycznym uszkodzeniem (np. w nadczynności tarczycy) itd.

Najbardziej przykro przez człowieka są odczuwane stosunkowo najmniej niebezpieczne tzw. *skurcze dodatkowe*, określane często przez chorych jako „koziołkowanie" lub „zamieranie" serca. Odczucie to jest warunkowane tym, że po niespodziewanym, szybciej zjawiającym się skurczu dodatkowym następuje dłuższa faza spoczynkowa, tzw. przerwa wyrównawcza.

Każdego typu zaburzenie rytmu pracy serca jest zawsze groźne i niebezpieczne, wymaga przebadania, z diagnoz o wania co do charakteru i przyczyny, leczenia przez lekarza oraz wykonania przynajmniej badania EKG.

Zaburzenia słuchu

Patrz rozdz. 19 - Choroby nosa, gardła, uszu i krtani.

Zaburzenia świadomości

Patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego.

Zaburzenia tętna

Terminem tym określamy rytmiczny ruch ściany tętnicy, łatwo wyczuwalny przez przyłożenie opuszki palca w okolicy tętnic powierzchownych, zależny od elastyczności ścian tętnic; powstający pod wpływem czynności serca jako pompy ssąco-tłoczącej i związanych z tym zmian ciśnienia krwi na skutek przemieszczania się fali krwi wyrzucanej zazwyczaj rytmicznie z serca do aorty. W warunkach spoczynku prawidłowa (fizjologiczna) częstość tętna waha się w zależności od wieku i wynosi:
- u noworodka 130-140 uderzeń/min,
- u dziecka 2-letniego 110-130 uderzeń/min,
- u dziecka 7-letniego 80-90 uderzeń/min,
- u osób dorosłych 66-76 uderzeń/min,
- u osób starszych niekiedy 60-65 uderzeń/min.

Przyspieszenie, zwolnienie lub niemiarowość tętna są obwodowym wyrazem tego typu zmian w częstości bądź rytmiczności pracy serca.

Tętno można badać na wszystkich tętnicach przebiegających blisko pod skórą, tzn.:

- t. promieniowej (w okolicy nadgarstka, po jego wewnętrznej stronie w przedłużeniu kciuka),
- t. szyjnej (poniżej kąta żuchwy, czyli dolnej szczęki),
- t. skroniowej (tuż przed uchem),
- t. grzbietowej stopy,
- t. łukowatej stopy itd.

Tętno przyspieszone

Przyspieszeniu częstości akcji serca i w konsekwencji częstości tętna sprzyjają:
- wszelkiego rodzaju emocje i stresy,
- nadpobudliwość w przebiegu nadczynności tarczycy,
- stany nerwicowe,
- choroby ośrodka wytwarzania tzw. bodźców dla skurczów przedsionków lub komór serca,
- wszelkiego rodzaju stany gorączkowe,
- wszelkiego rodzaju obniżenia (spadki) ciśnienia tętniczego krwi (niewydolność krążenia, krwotok, przedawkowanie leków obniżających ciśnienie krwi, biegunki) - jako próba adaptacji krążenia,
- niewydolność układu oddechowego (rozedma, dychawica oskrzelowa, zapalenia, zakrzepy i zatory w krążeniu płucnym oraz powstałe w ich następstwie zawały płuca, ropnie bądź zwłóknienia pozapalne płuc, wszelkiego rodzaju pylice i nowotwory płuc) - jako wyraz niedotlenienia krwi i próba wyrównania tych niedoborów poprzez przyspieszenie przepływu krwi,
- wszelkiego rodzaju niedokrwistości - jako wyraz kompensaty niedostateczności transportu tlenu do tkanek przez mniejszą liczbę erytrocytów,
- nadużycie alkoholu,
- nadużycie kawy,
- nadużycie nikotyny.

Tętno zwolnione

Zwolnione tętno może sugerować:
- wzmożony stan napięcia tzw. mimowolnego układu nerwowego parasympatycznego, zwanego też przywspółczulnym,
- tzw. bloki w sercu dla przewodzenia bodźców (pobudzeń) dla skurczu komór wydalających krew z jam komór serca do naczyń tętniczych,
- wzmożone ciśnienie śródczaszkowe (np. przy udarach lub guzach mózgu),
- toksyczne wpływy na serce różnorakich substancji chemicznych z zewnątrz lub w przebiegu chorób metabolicznych,
- tzw. deficyt tętna w przebiegu niemiarowej pracy serca itd.

Zaburzenia w oddawaniu moczu

Zaburzenia w oddawaniu moczu mogą być objawem upośledzenia przesączania w kłębuszkach nerkowych i tworzenia mniejszej objętości moczu, nieproporcjonalnej do ilości spożytych płynów, bądź też wyrazem zaburzeń w wydalaniu na zewnątrz moczu, warunkowanych różnorakimi stanami chorobowymi, np. przerostem gruczołu krokowego, ostrym zapaleniem cewki moczowej, rozrostem nowotworowym. Należy więc przywiązywać dużą wagę zarówno do ilości, jakości, jak i sposobu oddawania moczu.

Bezmocz

Bezmocz występuje wówczas, gdy dorosły człowiek oddaje mniej niż 100 ml moczu na dobę. Stan ten stanowi bezpośrednie zagrożenie życia w wyniku zatrucia organizmu nie wydalonymi z moczem toksycznymi produktami przemiany materii.

Wymaga pilnego ustalenia przyczyny i leczenia, najczęściej szpitalnego.

Bolesne parcie na mocz

Bolesne parcie i uczucie bólu w czasie oddawania moczu jest najczęściej objawem stanu zapalnego cewki moczowej lub pęcherza moczowego, rzadziej zaś zapalenia gruczołu krokowego u mężczyzn. Stan zapalny cewki lub pęcherza moczowego musi być potwierdzony badaniem laboratoryjnym moczu i skutecznie leczony przez lekarza, ponieważ konsekwencje niezbyt dokładnego wyleczenia tych stanów są bardzo przykre nawet po latach, ze względu na możliwość wstępującego szerzenia się zakażenia przez moczowody i miedniczki nerkowe na miąższ nerek.

W domowym postępowaniu przedlekarskim, zmierzającym do złagodzenia tych przykrych dolegliwości, do czasu zastosowania leczenia zalecanego przez lekarza należy:
- nosić ciepłą bieliznę,
- stosować wieczorem ciepłe nasiadówki, po których powinno się położyć wprost do łóżka, aby czas działania ciepła wydłużyć, a nie oziębiać od razu rozgrzanej okolicy krocza,
- pić między posiłkami po % szklanki naparu z mieszanki ziołowej zawierającej rumianek, liść czarnej borówki oraz liść mącznicy lub naparu preparatu Urosan, albo ^{x}h łyżki granulatu Urogran,

- jeżeli objawy są bardzo dokuczliwe, zastosować objawowo działające środki przeciwbólowe i rozkurczowe (do wyboru: Pyralginum, Gardan, Analgin, Scopolan, No-Spa) 3 razy dziennie po 1 tabletce.

Częste oddawanie moczu

Częste oddawanie moczu polega na zwiększeniu liczby oddań moczu (tzw. mikcji) w ciągu dnia oraz na pojawieniu się potrzeb oddawania moczu w nocy. Może być objawem stanu zapalnego w cewce moczowej i pęcherzu moczowym lub współistniejącego z przerostem odczynu zapalnego w gruczole krokowym.

Oddawanie moczu częste, ale w bardzo małych, kroplowych ilościach, towarzyszy także napadom kolki nerkowej w przebiegu kamicy układu moczowego.

Wyleczenie częstego oddawania moczu wymaga pomocy lekarza zarówno w ustaleniu jego przyczyny, jak i jej usunięcia. Jest to tym bardziej konieczne, że złudne złagodzenie - jakby ustąpienie - dolegliwości może w przyszłości doprowadzić do opornej na leczenie niewydolności nerek.

Nietrzymanie moczu (niekontrolowane oddawanie moczu)

Nietrzymanie moczu jest objawem powodowanym zazwyczaj niedowładem zwieracza cewki moczowej spotykanym na ogół u ludzi starszych. Wymaga porady lekarza. Często pojawia się u kobiet w starszym wieku, które miały pęknięcia krocza przy porodzie.

Skąpomocz

Skąpomoczem nazywamy sytuację, w której dorosły człowiek wydala 400-100 ml moczu na dobę.

Zazwyczaj świadczy to o istnieniu poważnych zmian chorobowych w układzie moczowym (po wykluczeniu braku lub ograniczonego przyjmowania płynów). Podobnie jak bezmocz jest objawem wymagającym pilnego ustalenia przyczyny i leczenia szpitalnego.

Wielomocz

Wielomoczem, czyli poliurią, nazywamy sytuację, w której dochodzi do nadmiernego zwiększenia ilości oddawanego moczu do wielkości przekraczających prawidłową objętość, za którą uważa się oddawanie przez człowieka dorosłego ok. 1500-2000 ml moczu na dobę (przy normalnym spożywaniu płynów, tzn. w ilości 2000-2500 ml na dobę).

Wielomocz może być spowodowany:
- nadmiernym poborem (konsumpcją) płynów,
- zaburzeniami hormonalnymi,
- środkami moczopędnymi.

Postępowanie. Wielomoczowi można przeciwdziałać - w porozumieniu z lekarzem - przez:
- ograniczenie ilości pobieranych płynów,
- ograniczenie pokarmów i środków moczopędnych,
- leczenie zaburzeń hormonalnych.

Wzmożone oddawanie moczu w nocy

W warunkach prawidłowych ilość moczu oddanego w ciągu dnia wynosi ok. ^{2}h ilości dobowej. Zaburzenie tej proporcji i zwiększenie ilości moczu oddanego w nocy występuje w takich chorobach, jak:
- cukrzyca,
- niektóre choroby nerek,
- przewlekła niewydolność krążenia,
- przerost gruczołu krokowego.

Zwiększone oddawanie moczu w nocy może wystąpić również u osób zdrowych, wypijających wieczorami znaczne ilości płynów.

Zatrzymanie oddawania moczu

Zatrzymanie oddawania moczu występuje najczęściej u mężczyzn w wieku podeszłym, jest zazwyczaj poprzedzone przerywanym oddawaniem moczu (małymi porcjami co kilkadziesiąt minut) lub oddawaniem go słabym strumieniem. Zazwyczaj wynika z ucisku na cewkę moczową przez otaczający ją powiększony gruczoł krokowy. Na ogół towarzyszy mu uczucie potrzeby oddawania moczu przy równoczesnej niemożności jego oddania lub oddawania w małych ilościach.

Postępowanie. Można podjąć w domu próby ułatwiające oddanie moczu przez:
- zastosowanie ciepłych termoforów lub okładów na krocze,
- podanie do odbytnicy czopka rozkurczowo-przeciwbólowego (do wyboru: Tolargin, Scopolan itp.),

- podanie doustnie (po 1-2 tabletki) innych podręcznych leków rozkurczowo-przeciwbólowych (np. No-Spa).

Jeśli to postępowanie nie jest skuteczne, przy narastającym bólu należy chorego odwieźć do lekarza (lub wezwać pogotowie ratunkowe). Lekarz podejmie próbę odprowadzenia moczu cewnikiem lub też skieruje w tym celu chorego do szpitala.

Zmiany w wyglądzie moczu

Patrz Krwiomocz, str. 38.

Zaburzenia wzroku

Patrz rozdz. 17 - Choroby narządu wzroku.

Zaparcia

Za prawidłowe uważa się oddawanie jednego stolca raz dziennie (codziennie), ale w praktyce do osób o prawidłowym wypróżnianiu się można jeszcze zaliczyć te, które mają wypróżnienia co najmniej 3 razy w tygodniu, pod warunkiem że oddawany stolec ma prawidłową konsystencję, barwę oraz objętość, a więc i wagę. Stolec rzadziej oddawany może mieć silniejszą i bardziej przykrą woń z powodu bardziej zaawansowanych procesów fermentacyjno-gnilnych resztek pokarmu na skutek dłuższego jego zalegania w przewodzie pokarmowym. Oczywiste jest, że liczba stolców i ich objętość są uwarunkowane wieloma przyczynami, niekoniecznie związanymi z chorobą, np. trybem życia, sposobem odżywiania się, napięciem układu nerwowego.

Zaparciem określamy przedłużone pozostawanie treści jelitowej w obrębie przewodu pokarmowego (zazwyczaj w jelicie grubym), lub też utrudnione wydalanie mas kałowych z końcowego odcinka przewodu pokarmowego, tzn. z odbytnicy. Wskutek dłuższego zalegania w jelicie grubym treść jelitowa ulega nadmiernemu zagęszczeniu (przez wchłanianie wody), a stolec przez to znacznie zmniejsza swą objętość, staje się twardszy i bardziej zbity. Człowiek oddaje twardy stolec zazwyczaj raz na kilka dni (często tzw. bobkowaty), zwykle po farmakologicznej prowokacji lub po wlewach czyszczących. Zaparcie może być przypadkowe, krótkotrwałe lub przewlekłe.

O zaparciu przypadkowym mówimy wtedy, gdy na skutek różnorakich sytuacji życiowych (np. podróż, nagła zmiana sposobu odżywiania się) mamy zaparcie.

Zaparcie krótkotrwałe ma zazwyczaj charakter okresowy, nawracający. Charakteryzuje się tym, że okresy zaparć przeplatają się z okresami prawidłowego oddawania stolca.

Ten typ zaparć, jeśli nie uda się go zlikwidować, wymaga przebadania przewodu pokarmowego w celu ustalenia obiektywnej przyczyny. Przyczyn tych może być wiele, a każda z nich zazwyczaj wymaga interwencji lekarza. Przebadanie jest tym pilniejsze, im zaparcia są bardziej dokuczliwe.

Zaparcia przewlekłe bardzo często są nazywane nawykowymi bądź atonicznymi.

Przyczyny. Pośród możliwych przyczyn zaparcia należy rozważyć:
- wrodzone rozszerzenie jelita grubego warunkowane brakiem w nim zwojów nerwowych,
- wydłużenie jelita grubego z zaburzeniami w unerwieniu,
- choroby neurologiczne,
- przyczyny sytuacyjne (np. długotrwałe podróże, brak możliwości wypróżnienia, długotrwałe wylegiwanie się w łóżku),
- zwężenie światła jelita przez guz rozrastający się wewnątrz jelita lub uciskający jelito z zewnątrz,
- zaburzenia czynnościowe (np. zaparcie nawykowe lub kurcz zwieraczy).

Leczenie rehabilitacyjne zaparć - patrz rozdz. 26 - Gimnastyka, rekreacja i rehabilitacja fizyczna.

Domowe postępowanie lecznicze. Należy dążyć do:
- uregulowania trybu życia, jeśli można w nim dopatrzyć się przyczynowego uwarunkowania zaparcia,
- zmiany diety, jeżeli jest ona obciążona błędami sprzyjającymi powstawaniu i utrzymywaniu się zaparć, np. na dietę gruboziarnistą oraz zawierającą dużo błonnika (chleb razowy, kasza gryczana, surówki niezbyt rozdrobnione) itp.,
- wypijania rano, bezpośrednio po obudzeniu się, szklanki letniej wody, kefiru, kwaśnego mleka, kompotu ze śliwek suszonych, ^{1}h szklanki soku z kiszo-

nej kapusty, lub też 2 łyżek miodu zalanych wcześniej (wieczorem) szklanką chłodnej, przegotowanej wody i spożycia pełnowartościowego śniadania,
- przywrócenia odruchu regularnego oddawania stolca przez próby codziennego wypróżniania się o tej samej porze dnia,
- spożywania 3 razy w ciągu dnia po 1 łyżeczce naturalnego (tzn. nie parzonego) siemienia lnianego,
- unikania, aż do stopniowego wykluczenia, stosowania środków przeczyszczających itd.

Zaparcia u dzieci patrz także rozdz. 9.

Zmiany w wyglądzie stolca

Duże znaczenie - sugerujące prawdopodobne przyczyny obserwowanych zaburzeń czynności przewodu pokarmowego - mają zmiany w wyglądzie stolca. Z punktu widzenia diagnostyczno-lekarskiego zwraca się uwagę na częstość oddawania stolca, jego konsystencję, zabarwienie, zawartość w nim resztek spożywanych pokarmów, obecność fragmentów lub całych pasożytów, domieszkę krwi, śluzu, treści ropnej itp. Stolec powinien być zawsze dokładnie obejrzany przez chorego lub domowników i pozostawiony do pokazania lekarzowi, jeśli wizyta lekarska jest przewidziana.

Stolec odbarwiony, zwany acholicznym, świadczy o braku dopływu przez drogi żółciowe do przewodu pokarmowego żółci, której obecność w masach kałowych nadaje im brunatne lub brązowe zabarwienie.

Stolec tzw. bobkowy, oddawany w postaci mniejszych lub większych grudek, świadczy o wzmożonym napięciu kurczowym ściany jelita grubego i w łączności ze wzmożoną pobudliwością nerwową, z zaparciem oraz pobolewaniami na obrzeżach jamy brzusznej sugeruje spastyczny nieżyt jelita grubego.

Stolec uformowany w cienką kiszkę, tzw. ołówkowy (dla podkreślenia orientacyjnego przekroju wydalanych mas kałowych), może świadczyć - przy jednoczesnych trudnościach w jego wydalaniu - o różnorakich przeszkodach. W związku z tym dolny odcinek przewodu pokarmowego wymaga pilnego przebadania.

Domieszka świeżej krwi, zwłaszcza na powierzchni kału, przy współistniejącym zaparciu, pochodzi najprawdopodobniej z odbytu, a najczęściej z pękniętych żylaków odbytu.

Zapaść krążeniowa

Zapaść krążeniowa jest to ostra niewydolność układu krążenia, zwłaszcza jego części obwodowej (naczyniowej), spowodowana najczęściej spadkiem objętości wyrzutowej i minutowej serca lub zmniejszeniem objętości krwi krążącej w stosunku do „porażenia" poszerzonego łożyska naczyniowego, przebiegająca często z utratą przytomności.

Może wystąpić:
- w przebiegu różnorakich zatruć lub chorób zakaźnych,
- w czasie obfitych biegunek lub wymiotów (prowadzących do znacznego odwodnienia organizmu),
- po krwotokach,
- po urazach itp.

Istotą jego jest rzeczywiste lub względne (na skutek porażenia regulacji) znaczne poszerzenie światła naczyń krwionośnych.

Objawy. Chory odczuwa duże osłabienie i pragnienie, jest apatyczny. Tętno ma słabo wyczuwalne, zazwyczaj bardzo przyspieszone, skórę bladą z odcieniem szarosinawym, pokrytą lepkim, obfitym potem, oddech częsty, powierzchowny, ciśnienie tętnicze krwi wybitnie obniżone.

Postępowanie:
- chorego w stanie zapaści krążeniowej należy ułożyć w pozycji poziomej (nawet poduszka pod głowę nie jest wskazana), z nogami ułożonymi nieco wyżej niż głowa, dla zapewnienia większego dopływu krwi do mózgu,
- podać mu mocną kawę lub herbatę (jeśli nie jest nieprzytomny),
- zapewnić spokój fizyczny i psychiczny,
- ogrzewać termoforami kończyny,
- natychmiast wezwać lekarza.

Zawroty głowy

W ogólnym pojęciu zawrotu głowy mieszczą się różnorakie i subiektywne odczucia, dlatego też nie można podać ścisłej jego definicji. Przez zawrót głowy rozumiemy wrażenie niepewności statycznej lub nieadekwatnego stosunku do przestrzeni otaczającej, połączone z uczuciem niepokoju i dyskomfortu, braku równowagi, chwiejności, podnoszenia się lub

opadania gruntu, pływania, lekkości głowy, a nawet omdlenia.

Przyczyny:
- Choroby ucha wewnętrznego:
  - choroba Meniere'a,
  - zapalenie błędnika,
  - zaburzenia krążenia krwi w błędniku,
  - toksyczne uszkodzenie błędnika (leki),
  - urazy błędnika,
  - przewlekłe narażenie na hałas.
- Choroby układu nerwowego:
  - choroby naczyniowe, zwłaszcza niewydolność krążenia w tętnicy podstawnej,
  - guzy mózgu,
  - zapalenie neuronu przedsionkowego,
  - stwardnienie rozsiane,
  - padaczka,
  - migrena zwykła i szyjna,
  - nerwice,
  - choroba lokomocyjna,
  - tzw. łagodne położeniowe zawroty głowy.
- Choroby ogólnoustrojowe, narządowe i inne:
  - nadciśnienie tętnicze, podciśnienie tętnicze,
  - zaburzenia rytmu serca,
  - miażdżyca,
  - hipoglikemia,
  - okres menopauzalny,
  - choroby oczu.

Postępowanie: wyłącznie stosowanie środków zaleconych przez lekarza.

Zgaga

Subiektywne odczuwanie piekącego bólu lub pieczenia w jamie ustnej, a zwłaszcza za mostkiem i w tzw. dołku sercowym, promieniującego niekiedy z okolicy wyrostka mieczykowatego mostka (od dołu) do okolicy gardła (ku górze), a nawet do pleców, barków i czasem do szczęk, nazywamy zgagą.

Przyczyną jej powstawania jest zazwyczaj zarzucanie treści żołądkowej do dolnego odcinka przełyku lub treści dwunastniczej do żołądka, a więc tzw. choroba refluksowa. Może też pojawiać się u chorych pozbawionych soku żołądkowego. Jest więc wyrazem motorycznych zaburzeń dolnej części przełyku i zwieracza wpustu lub odźwiernika.

Może występować u osób z przepukliną rozworu przełykowego, chorobą wrzodową żołądka lub dwunastnicy, lub nacieczeniem rozrostowym żołądka (zwłaszcza okolicy przywpustowej), po resekcji żołądka, w chorobach dróg żółciowych, w okresie ciąży, a także jako objaw zaburzeń psychonerwicowych.

Odczuwanie zgagi nasilają:
- napięcie nerwowe,
- nadużywanie alkoholu,
- nikotynizm.

Przyczyn należy upatrywać także w nadmiernym przepełnieniu żołądka niezbyt dokładnie przeżutym pokarmem z większą ilością płynów.

Nadużywanie tytoniu i alkoholu oraz wszelkiego rodzaju napięcia nerwowe, wyczerpanie psychiczne i ogólne zmęczenie mogą nasilać zgagę.

Przeciwdziałanie nadmiernej zgadze polega na:
- regularnym, umiarkowanym odżywianiu się,
- wypijaniu niewielkiej ilości płynów obojętnych (np. wody letniej przegotowanej) na czczo lub przed jedzeniem,
- wypijaniu w czasie odczuwania zgagi szklanki letniego mleka lub roztworu 1-2 łyżeczek do herbaty sody oczyszczonej, w letniej, przegotowanej wodzie,
- zażywaniu w momentach szczególnie dokuczliwych po ^{x}h do 1 całej łyżki stołowej preparatu *Gelatum Aluminii phosphorici* lub Alugastrin,
- podaniu - w przypadku przeciążenia żołądka pokarmami - preparatów usprawniających proces trawienia, jak napar z liści mięty (*Folium Menthae pip.)* lub ziela dziurawca *(Herba Hyperici)* oraz 1-3 tabletki Pancreatinum albo Neo-Pancreatinum.

Zmiany wyglądu paznokci

Paznokcie mogą być blade, różowe, sine, ich zabarwienie mówi nam o ukrwieniu obwodowych części ciała. Zmiany w obrębie paznokci mogą być objawem chorób ogólnoustrojowych oraz chorób miejscowych.

Wyróżniamy:
- paznokcie w kształcie szkiełek zegarkowych - występujące w niektórych wadach czy przewlekłych chorobach serca i płuc,
- paznokcie łyżeczkowate - z miseczkowatymi zagłębieniami płytki paznokciowej, występujące w niedoborach żywieniowych,

- paznokcie dysplastyczne, które możemy stwierdzić w przewlekłych zaburzeniach odżywiania pochodzenia wewnętrznego i zewnętrznego, zespołach złego wchłaniania, marskości wątroby,
- paznokcie z bruzdami poprzecznymi - po ciężkich chorobach zakaźnych czy zatruciach, leczeniu cytostatykami,
- paznokcie z okrągłymi ubytkami kropkowatymi (jako skutek punktowych zaburzeń w odżywianiu płytki paznokciowej z towarzyszącym ciemnym zabarwieniem płytki, tzw. plama oleju - występują w łuszczycy),
- małe krótkie paznokcie - jako skutek ich obgryzania, najczęściej u dzieci z zaburzeniami zachowania,
- szponowato przerosłe - w wyniku predyspozycji wrodzonych,
- zgrubienie pojedynczych paznokci - w grzybicy paznokci, w guzach podpaznokciowych, po odmrożeniach, urazie, przewlekłym wyprysku, na skutek ucisku (np. przez zbyt małe buty).

Żółtaczka

Żółtaczką nazywamy zażółcenie powłok skórnych, białkówek oczu i błon śluzowych wskutek podwyższonego stężenia bilirubiny we krwi. Żółtaczka nie jest chorobą, a jedynie objawem choroby.

Najwcześniej (i najpewniej) zwiększenie stężenia bilirubiny w surowicy krwi zwane żółtaczką można zaobserwować na twardówkach oczu i błonie śluzowej jamy ustnej, a dopiero później na powłokach skórnych.

Równolegle zazwyczaj obserwuje się zmiany zabarwienia moczu (ciemnopiwny, o wyglądzie popłuczyn mięsnych) i stolca (zwykle jaśniejszy, niekiedy odbarwiony).

W życiu codziennym - nie zawsze słusznie - żółtaczka kojarzona jest wyłącznie z upośledzeniem sprawności wątroby. Należy więc podkreślić, że żółtaczka - oprócz zapalenia bądź toksycznego uszkodzenia miąższu wątroby - może wystąpić także przy czynnościowo sprawnej wątrobie, jeżeli podaż hemoglobiny do metabolizowania z kończących swój żywot erytrocytów będzie tak duża, że komórki wątrobowe nie będą w stanie jej „przerobić". Może też zaistnieć w organizmie jeszcze trzecia możliwość, tzn. podaż hemoglobiny z krwinek czerwonych jest prawidłowa, miąższ wątroby jest w pełni sprawny i praktycznie nie ma żadnych zakłóceń w przeróbce biochemicznej hemoglobiny, ale niesprawne jest trzecie ogniwo tego łańcucha, tj. ograniczone lub uniemożliwione odprowadzanie produktów tej przemiany drogami żółciowymi do przewodu pokarmowego. Stolec ma wówczas gliniaste (acholiczne) zabarwienie.

Możemy więc wyróżnić następujące żółtaczki:
- *żółtaczkęprzedwątrobową,* czyli hemolityczną, kiedy to sprawność miąższu komórek wątrobowych jest zachowana, lecz na skutek nadmiernej podaży do „przeróbki" barwnika hemoglobiny z rozpadających się przedwcześnie i w nadmiarze krwinek czerwonych nie są one w stanie podołać stawianym im zadaniom,
- *żółtaczkę wątrobową,* czyli miąższową, kiedy na skutek upośledzenia sprawności czynności komórek wątrobowych, np. w następstwie wirusowego (wszczepiennego lub epidemicznego) zapalenia miąższu wątroby lub jej toksycznego uszkodzenia wątroba nie może sprostać codziennym zadaniom,
- *żółtaczkępozawątrobową,* czyli mechaniczną, kiedy podaż barwnika do przeróbki jest prawidłowa, wątroba czynnościowo jest sprawna, ale istnieją przeszkody w odprowadzaniu wytworzonej żółci drogami żółciowymi do przewodu pokarmowego, np. z powodu uwięźnięcia kamienia w drogach żółciowych lub wtórnego zarośnięcia przez proces rozrostowy ujścia przewodów żółciowych do dwunastnicy lub innego ich odcinka, ucisku zewnętrznego na drogi żółciowe mas guzowatych, guzów nowotworowych lub powiększonych na skutek tego typu zmian węzłów chłonnych, zrostów po przebytych zabiegach operacyjnych itp.

Zróżnicowanie typu żółtaczki i określenie jej przyczyny wymaga specjalistycznego, wielokierunkowego przebadania. Aby pomóc lekarzowi w rozpoznaniu, należy w domu obserwować dokładnie mocz (kolor, przejrzystość, pienistość, zapach) oraz stolec (barwa, konsystencja).

Dość często zaawansowanej żółtaczce towarzyszy uogólniony świąd skóry, uczucie ucisku i pobolewania w prawym podżebrzu (okolica wątroby). Rzadziej, gdyż zazwyczaj tylko w przypadku żółtaczki pozawątrobowej (mechanicznej), jej wystąpienie poprzedzają napady bólów kolkowych na podłożu kamicy dróg żółciowych, a sama żółtaczka jest wówczas wyrazem utrudnienia odpływu żółci drogami żółciowymi ze względu na obecność w nich kamieni.

W warunkach domowych, w przypadku żółtaczki o nie ustalonej jeszcze naturze lub po wykluczeniu żółtaczki zaporowej (zwanej też mechaniczną), można jedynie podtrzymywać sprawność wątroby przez:

- odpowiednią dietę,
- zwiększony, wielogodzinny w ciągu dnia wypoczynek fizyczny i psychiczny,
- zwiększoną podaż witamin, zwłaszcza witamin z grupy B-complex (3 razy dziennie po 1-2 drażetki) oraz witaminy C (3 razy dziennie po 1-3 tabletki forte), a w cięższych stanach - także i witaminy K (2-3 razy dziennie po 1-3 tabletki),
- zażywanie preparatów wspierających czynność komórek wątrobowych (np. preparat Sylimarol naprzemiennie z preparatem Raphacholin, 3 razy dziennie po 1-2 drażetki, a z tzw. leków recepturowych preparat Hepatil lub Heparegene - 2-3 razy dziennie po 1-2 tabletki).

Żółtaczka pochodzenia zakaźnego - patrz rozdz. 11.

Żółtaczka u dzieci - patrz rozdz. 11.

Zapamiętaj!

- W większości chorób wyróżnić można objawy zwiastujące ich powstawanie, rozwój i nasilenie.
- Znajomość znaczenia objawów chorobowych jest kluczem do prawidłowej oceny zagrożenia, do podjęcia właściwych działań w domu lub do szybkiego wezwania wykwalifikowanej pomocy lekarskiej albo do pilnego przewiezienia chorego do szpitala.

3

Janusz Pach

Ostre zatrucia

Podstawowe pojęcia z zakresu toksykologii

Toksykologia zajmuje się badaniem wpływu trucizn na organizmy żywe, wszystkimi aspektami niekorzystnego działania substancji chemicznych na systemy biologiczne. Obejmuje ona swoim zakresem mechanizmy szkodliwego działania substancji chemicznych, warunki, w których te szkodliwe mechanizmy działają, oraz problemy socjalno-ekonomiczne i sądowo-prawne związane z ich oddziaływaniem. Wśród rozlicznych zadań i kierunków toksykologii szczególną pozycję zajmuje toksykologia kliniczna. Jest ona zarówno jedną z gałęzi toksykologii, jak i dziedziną nauk medycznych, lub inaczej mówiąc - specjalnością lekarską, której podstawowym zadaniem jest diagnostyka, terapia i profilaktyka zatruć ostrych i przewlekłych.

Choroby powstałe wskutek działania czynników chemicznych nazywamy zatruciami, a substancje chemiczne, które je wywołują - truciznami lub jadami. Zatrucia należą zatem do chorób mających określoną etiologię (przyczynę), a rozpoznanie ich opiera się przede wszystkim na stwierdzeniu czynnika chorobotwórczego - trucizny oraz efektów jej działania, to jest określonych objawów klinicznych, charakteryzujących się zmianami fizycznymi i biochemicznymi.

Definicja trucizny

Pojęcia trucizny nie da się krótko i jednoznacznie zdefiniować, chociaż w potocznym znaczeniu termin ten jest całkowicie zrozumiały. Ta sama substancja chemiczna zależnie od dawki, drogi wchłaniania do organizmu, wieku, płci, stanu zdrowia i stanu fizjologicznego organizmu, na który działa, temperatuiy otoczenia i innych czynników może powodować różne skutki.

Z powyższego wynika, że prawie każda substancja - w pewnych okolicznościach, a przede wszystkim w odpowiednio dużej dawce - może wywołać zatrucie. Za truciznę należy więc uważać każdą substancję, która wprowadzona do organizmu jakąkolwiek drogą, w stosunkowo małej ilości, wskutek swych właściwości fizykochemicznych może wywołać zmiany struktury lub zaburzenia czynności organizmu, których wynikiem jest choroba lub śmierć. Trucizną jest więc każda substancja chemiczna, której dawka toksyczna jest stosunkowo niewielka. Substancję chemiczną kwalifikuje się jako potencjalną truciznę według stopnia albo klas toksyczności.

Na tej zasadzie przyjmuje się następujący podział substancji chemicznych:

- związki należące do klas I i II toksyczności określa się potocznie jako wybitnie i silnie toksyczne,
- związki należące do klas III i IV jako średnio i słabo toksyczne,
- związki należące do klas V jako praktycznie nietoksyczne.

Klasyfikacja ta stwarza możliwość ogólnej orientacji o toksyczności powszechnie używanych związków chemicznych przez oznakowanie opakowań produktów handlowych. Nawet taka wstępna informacja o toksyczności związku lub preparatu bywa bardzo przydatna w toksykologii klinicznej.

Definicja zatrucia

Zatrucie jest to stan zaburzeń czynności organizmu pod wpływem wprowadzenia do niego trucizny.

Rodzaje zatruć

Biorąc pod uwagę przyczyny powstawania, zatrucia można podzielić na:

- *zatrucia rozmyślne* - samobójcze, samozatrucia bez tendencji samobójczych, zatrucia zbrodnicze, egzekucje za pomocą trucizny,
- *zatrucia przypadkowe* - omyłkowe przyjęcie trucizny, powikłania lecznicze, zatrucia w wyniku skażenia środowiska naturalnego lub środowiska pracy.

Przyczyną zatruć rozmyślnych jest świadomy zamiar pozbawienia zdrowia lub życia wskutek przyjęcia lub podania trucizny. Zatrucia rozmyślne są często formą ucieczki od sytuacji stresowej. Osoba dotknięta stresem nie widzi żadnego racjonalnego wyjścia i przez samozatrucie pragnie zwrócić na siebie uwagę otoczenia oraz uzyskać pomoc. Wśród zatruć rozmyślnych najliczniejszą grupę stanowią zatrucia samobójcze.

Zatrucia przypadkowe są zazwyczaj wynikiem nieświadomego i niezależnego od woli użycia trucizny. Wśród zatruć przypadkowych dominują zatrucia omyłkowe i zatrucia u dzieci pozbawionych opieki. Odrębnym, bardzo poważnym problemem są obecnie w Polsce ostre zatrucia alkoholem, toksykomanie i lekomanie.

Kliniczny podział zatruć

Uwzględniając przebieg zatrucia i jego nasilenie rozróżnia się zatrucia ostre, podostre i przewlekłe:

- *Zatrucia ostre* charakteryzują się szybkim rozwojem objawów chorobowych po przyjęciu dużej, jednorazowej dawki trucizny.
- *Zatrucia podostre* są wtedy, gdy kliniczne objawy zatrucia są wprawdzie wyraźne, ale nie tak gwałtowne jak w zatruciu ostrym i występują po jednorazowo lub kilkakrotnie przyjętej dawce trucizny.
- *Zatrucia przewlekle* powstają wskutek długotrwałego działania trucizny w małych dawkach i często nie wykazują widocznych objawów. Dopiero po dłuższym czasie, na skutek gromadzenia się trucizny w organizmie, dochodzi do wystąpienia objawów zatrucia przewlekłego (zatrucia zawodowe związane z długo trwającym narażeniem na substancje toksyczne w środowisku pracy).

Częstość występowania ostrych zatruć

Obecnie na całym świecie zatrucia ostre stały się jednym z poważniejszych problemów służby zdrowia. W Polsce liczba zatruć ostrych, wymagających leczenia szpitalnego, wynosi rocznie ok. 40 tys. Śmiertelność wśród hospitalizowanych jest stosunkowo niewielka (1-2%), ale do liczby leczonych w szpitalach należy doliczyć kilka tysięcy zgonów, które nastąpiły na miejscu wypadku przed udzieleniem pomocy lekarskiej.

Organizacja leczenia ostrych zatruć w Polsce

Ośrodki toksykologiczne, informacja toksykologiczna

Do połowy bieżącego stulecia ostre zatrucia substancjami chemicznymi i lekami odgrywały marginesową rolę w praktyce lekarskiej. Następstwem rozwoju chemii i chemizacji współczesnego życia we wszystkich dziedzinach gospodarki stała się powszechna dostępność różnych substancji chemicznych, a nawet nieuchronna konieczność codziennego z nimi kontaktu. W konsekwencji wywołało to ogromny wzrost ostrych zatruć zarówno przypadkowych, jak i samobójczych. Nie bez wpływu na te ostatnie są także ujemne zjawiska znamionujące współczesną cywilizację, jak narastanie częstości nerwic, chorób psychicznych, alkoholizmu, narkomanii.

Wyjściem naprzeciw problemom, które w miarę narastania częstości ostrych zatruć wyłaniały się przed służbą zdrowia, było utworzenie ośrodków informacji toksykologicznej. Ich zadaniem jest udzielanie porad na każde wezwanie zarówno fachowemu personelowi służby zdrowia, jak i osobom prywatnym. Pierwszy taki ośrodek powstał w 1953 r. w Chicago. Z czasem - obok ośrodków informacji albo łączności z nimi - powstawały ośrodki leczenia zatruć i pracownie analiz toksykologicznych, a idea ośrodków toksykologicznych, niezależnie od form ich organizacji, rozpowszechniła się na całym świecie. W ten sposób toksykologia kliniczna wyodrębniła się jako oddzielna specjalność lekarska.

W Polsce powstanie pierwszych ośrodków toksykologicznych wiąże się z podjęciem przez Klinikę Chorób Zawodowych Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi i Klinikę Chorób Wewnętrznych Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, na początku lat sześćdziesiątych, dyżurów przyjęć ostrych zatruć. W 1966 r. powstał Oddział Ostrych Zatruć Kliniki Chorób Zawodowych AM w Krakowie (obecnie Klinika Toksykologii Collegium Medicum UJ). W1967 r. Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej powołało 9 wojewódzkich ośrodków toksykologicznych (wliczając w to istniejące już dwa ośrodki: w Łodzi i Krakowie). Do zadań tych ośrodków należy zarówno informacja toksykologiczna, jak i leczenie specjalistyczne ostrych zatruć. W strukturze organizacji ośrodków, oprócz działu informacji i oddziału leczenia, przewidziano laboratorium analiz chemiczno-toksykologicznych, z którego usług mogą korzystać inne placówki służby zdrowia.

Regionalny ośrodek toksykologiczny pełni całodobowy dyżur lekarski, laboratoryjny i informacyjny.

Poniżej zamieszczono aktualny wykaz ośrodków toksykologicznych w Polsce

GDAŃSK
I Klinika Chorób Wewnętrznych i Ostrych Zatruć
Instytut Chorób Wewnętrznych AM
ul. Dębinki 7
80-211 GDAŃSK
«„na ratunek" (058) 301 65 16
« (058) 349 25 02
fax (058) 346 12 01

KRAKÓW
Klinika Toksykologii Collegium Medicum
Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. L. Rydygiera
os. Złotej Jesieni 1
31-826 KRAKÓW
f „na ratunek" (012) 411 99 99
«/fax (012) 647 11 05; (012) 647 55 85

LUBLIN
Oddział Toksykologii
Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego
im. Jana Bożego
ul. Biernackiego 9
20-089 LUBLIN
«„na ratunek" (081) 740 89 83
«/fax (081) 747 26 75

ŁÓDŹ
Klinika Ostrych Zatruć
Instytut Medycyny Pracy im. J. Nofera
ul. Św. Teresy 8
90-950 ŁÓDŹ
«„na ratunek" (042) 657 99 00
«/fax (042) 631 47 53

POZNAŃ
Wielkopolskie Centrum Medycyny Pracy
Ośrodek Toksykologiczny
ul. Mickiewicza 2
60-834 POZNAŃ
«„na ratunek" (061) 847 69 46
«/fax (061) 848 13 51

RZESZÓW
Oddział Intensywnej Terapii i Anestezjologii
z Ośrodkiem Toksykologicznym
Szpitala Wojewódzkiego nr 2 w Rzeszowie
ul. Lwowska 60
35-301 RZESZÓW
«„na ratunek"/«/fax (017) 866 44 09

SOSNOWIEC
Instytut Medycyny Pracy
i Zdrowia Środowiskowego
Szpital Kliniczny
Klinika Chorób Zawodowych
Regionalny Ośrodek Ostrych Zatruć
ul. Kościelna 13
41-200 SOSNOWIEC
«„na ratunek" (032) 266 11 45
«/fax (032) 266 13 88

TARNÓW
II Oddział Chorób Wewnętrznych i Ostrych Zatruć
Szpital Wojewódzki
ul. Lwowska 178a
33-100 TARNÓW
f „na ratunek" (014) 629 95 88
«/fax (014) 621 41 15

WARSZAWA
Wojewódzki Ośrodek Toksykologiczny
Szpitala Praskiego
III Oddział Chorób Wewnętrznych
pl. Weteranów 4
03-701 WARSZAWA
«„na ratunek" (022) 619 66 54; (022) 619 08 97
fax (022) 619 96 66

WROCŁAW
Oddział Chorób Wewnętrznych i Ostrych Zatruć
Specjalistycznego Szpitala im. T. Marciniaka
ul. Traugutta 112
50-420 WROCŁAW
«„na ratunek" (071) 343 30 08
« (071) 789 02 14

Zasady rozpoznawania ostrych zatruć

Jedną z najczęstszych przyczyn nagłych zachorowań ze śpiączką są zatrucia chemikaliami i lekami. Trucizna - bezpośrednio lub na skutek zaburzeń oddychania spowodowanych śpiączką - może prowadzić bardzo szybko do ostrej niewydolności oddechowej. Bardzo szybko również może dojść do takich powikłań, jak: ostra niewydolność krążenia, wstrząs, obrzęk płuc lub mózgu i inne tym podobne stany bezpośredniego zagrożenia życia.

Udzielając pomocy w nagłych wypadkach, należy przede wszystkim pamiętać, że od szybkiego rozpoznania i natychmiastowego opanowania objawów stanu krytycznego - niezależnie, czy zatrucie lub inna choroba jest ich pierwotną przyczyną - zależy zdrowie i życie pacjenta.

Innymi słowy, obowiązuje tu zasada pierwszeństwa rozpoznania stanu chorego przed rozpoznaniem choroby i jej przyczyn.

Rozpoznanie zatrucia może wymagać wiele czasu i skomplikowanych badań. Opiera się ono na objawach klinicznych i analizie chemiczno-toksykologicznej. Często jednak już sam wywiad lub okoliczności zachorowania jednoznacznie wskazują na zatrucie, a nawet rodzaj trucizny. Przy zgodnych objawach może to być wystarczające do rozpoznania zatrucia i podjęcia stosownego leczenia. Rozpoznanie staje się jednak pewne dopiero wtedy, gdy jest np. potwierdzone wynikami analizy chemicznej.

Zasadę pierwszeństwa rozpoznania stanu chorego przed rozpoznaniem choroby należy rozumieć zatem jako chwilowe tylko odroczenie dążeń do pełnego rozpoznania. Zwykle pełne rozpoznanie jest możliwe dopiero w szpitalu lub ośrodku toksykologicznym, ale udzielający pomocy na miejscu wypadku ma - w dążeniu do uzyskania pełnego rozpoznania - do spełnienia bardzo ważne zadanie. Polega ono na zbieraniu możliwie dokładnych informacji o okolicznościach zachorowania - nie tylko ustnych, ale również w formie dokumentów wskazujących na zatrucie lub rodzaj trucizny (np. listów, recept, kart informacyjnych z leczenia) - oraz na zabraniu i zabezpieczeniu śladów domniemanej trucizny (np. leków, opakowań po lekach, resztek napojów i potraw, wymiocin). Powyższe dane i materiały należy koniecznie przesłać wraz z chorym do ośrodka toksykologicznego. Pośpiech nie może być usprawiedliwieniem zaniechania tego obowiązku, gdyż po zabezpieczeniu podstawowych czynności życiowych chorego (oddychania i krążenia) nie szybkość, a celowość działania powinna być nadrzędną wytyczną pomocy w ostrych zatruciach.

Poza bezpośrednimi danymi z wywiadu od chorego lub jego otoczenia, za zatruciem przemawiają: nagłe wystąpienie mniej lub bardziej burzliwych objawów u człowieka dotychczas zdrowego lub nawet chorego, jeśli objawy te nie wiążą się z dotychczasową chorobą, a pojawiły się po spożyciu posiłku, zażyciu leków, w pomieszczeniach, gdzie znajdują się urządzenia gazowe (łazienka, kuchnia itp.). Wystąpienie podobnych objawów jednocześnie u kilku osób, które piły te same napoje, jadły te same potrawy lub przebywały w tym samym miejscu, wzmaga podejrzenie zatrucia.

Objawy. Nie ma tak charakterystycznych objawów zatrucia, które pozwalałyby na jednoczesne rozpoznanie zatrucia i wykluczenie innych chorób tylko na podstawie tych objawów. Niemniej wymienione niżej objawy miejscowe i ogólne powinny zwracać uwagę na możliwość zatrucia.

- *Objawy miejscowe:* zaczerwienienie, obrzęki, pęcherze na odsłoniętych częściach skóry, zaczerwienienie spojówek, obrzęki powiek, łzawienie, uszkodzenie skóry w kącikach ust, na wargach w postaci podbarwień, nadżerek, oparzeń, podobne zmiany na błonie śluzowej innych naturalnych otworów, szczególny zapach z ust lub zapach skóry lub potu.
- *Objawy ogólne:* zaburzenia świadomości (senność, śpiączka), stany pobudzenia, euforii, lęku, drżenia i skurcze mięśniowe, zmiany szerokości źrenic, nudności, wymioty, biegunki, biegunki krwawe, zaburzenia oddychania, duszność, kaszel, sinica, żółtaczka, nadmierna suchość skóry i błony śluzowej lub odwrotnie - nadmierna potliwość i ślinienie.

Tabela 3.1. Klasyfikacja zatruć z punktu widzenia ich ciężkości*

Stopień śpiączki toksycznej	Objawy
1	chory jest senny lub śpi, reaguje jednak na bodźce stowne (budzi się)
II	zupełnie bez kontaktu, ale reaguje na bodźce bólowe (szczypanie)
III	staba reakcja na silne bodźce bólowe (uderzenie w mostek)
IV	brak reakcji na bodźce bólowe

* Wedtug Myślak Z. i Starzyński Z.: Zarys kliniki i leczenia ostrych zatruć. PZWL, Warszawa 1978.

Bardzo pomocna w klinicznej ocenie zatrucia (zwłaszcza środkami nasennymi, narkotykami lub truciznami prowadzącymi do śpiączki wskutek niedotlenienia ośrodkowego układu nerwowego) jest klasyfikacja ciężkości zatrucia (tab. 3.1).

Ogólne zasady postępowania w ostrych zatruciach

Wbrew popularnemu poglądowi, że ratowanie zatrutych polega głównie na stosowaniu odpowiednich odtrutek, leczenie ostrych zatruć opiera się w przeważającej mierze na metodach objawowych. Wynika to z faktu, że w stosunku do olbrzymiej ilości trucizn mamy bardzo niewiele swoistych odtrutek.

Uwzględniając wszystkie kierunki leczenia ostrych zatruć i etapy udzielanej pomocy (pomoc doraźna na miejscu wypadku, pomoc w czasie transportu, leczenie szpitalne), ogólne zasady postępowania w ostrych zatruciach można ująć w następujący schemat:

- przerwanie narażenia,
- wyrównanie zaburzeń podstawowych czynności życiowych,
- usunięcie nie wchłoniętej trucizny,
- przyspieszenie wydalania trucizny z organizmu,
- stosowanie odtrutek.

Podaną kolejność czynności ratowniczych i sposobów leczenia należy uznać za regułę postępowania, od której istnieją tylko bardzo nieliczne wyjątki. Trzy pierwsze punkty odnoszą się przede wszystkim do pierwszych etapów pomocy Wymienione w nich czynności ratownicze i zabiegi są wyłącznie objawowe. Nie budzi wątpliwości, że w zatruciu gazami pierwszą czynnością ratowniczą, mającą przerwać dalsze narażenie na działanie substancji toksycznych, musi być usunięcie zatrutego ze skażonej atmosfery. Poza tym zawsze - zarówno na miejscu wypadku, jak i w transporcie - konieczne jest zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych, tj. oddychania i krążenia. Należy przede wszystkim pamiętać o tym przy udzielaniu pomocy w nagłych wypadkach, obojętne, czy jest to zatrucie i jaki rodzaj trucizny, czy też inna przyczyna doprowadziła do upośledzenia tych czynności i zagrożenia życia.

Usuwanie nie zresorbowanej trucizny z miejsc wchłaniania polega na:

- zmyciu skóry skażonej substancjami, które się przez nią wchłaniają,
- przemyciu spojówek w razie skażenia oczu,
- prowokowaniu wymiotów w przypadku spożycia trucizny drogą doustną,
- wyssaniu rany po ukąszeniu jadowitych zwierząt lub podskórnym wstrzyknięciu trucizny (leku w dawce toksycznej).

W razie skażenia skóry oraz odzieży silnymi i łatwo wchłaniającymi się przez nieuszkodzoną skórę truciznami zmiana odzieży i dokładne zmycie skóry powinno być traktowane jako zabiegi tak samo pilne, jak usunięcie ze skażonej atmosfery w zatruciu gazami. Obowiązuje to przede wszystkim w zatruciach związkami fosforoorganicznymi, aniliną, nitrobenzenem.

Zabiegi (wymuszona diureza, dializa otrzewnowa, hemodializa, hemoperfiizja, plazmafereza i wymienne przetaczanie krwi), mające na celu przyspieszenie wydalania trucizny z organizmu, należą wyłącznie do etapu leczenia szpitalnego.

Umieszczenie odtrutek na końcu postępowania w ostrych zatruciach wyraża nie tylko kolejność, ale raczej ich rolę w stosunku do innych metod leczenia w większości przypadków ostrych zatruć.

Ważniejsze zabiegi ratownicze stosowane w ostrych zatruciach

W myśl ogólnych zasad postępowania w ostrych zatruciach do najważniejszych zabiegów ratowniczych należy zaliczyć te, które mają na celu utrzymanie podstawowych czynności życiowych, tj. oddychania i krążenia. Zabiegi wchodzące w zakres tego postępowania opisano w rozdz. 4 pt. „Reanimacja i postępowanie w stanach nagłego zagrożenia życia" i tam należy szukać objaśnień dotyczących wskazań i wykonywania takich czynności, jak: układanie nieprzytomnych, udrażnianie dróg oddechowych, sztuczne oddychanie, masaż pośredni serca, prawidłowe zabezpieczenie transportu. Ze względu na różnice wskazań lub postępowania w ostrych zatruciach odrębnego omówienia wymagają poniższe metody i środki.

Wywoływanie wymiotów

W zatruciach drogą doustną szybkie usunięcie nie wchłoniętej trucizny można uzyskać przez *sprowokowanie wymiotów*. Jest to mniej skuteczny sposób niż płukanie żołądka, jednak ze względu na łatwość wykonania, godny polecenia. Odruchy wymiotne wywołujemy przez drażnienie tylnej ściany gardła (palcem, szpatułką lub piórkiem) lub podanie do wypicia ciepłego stężonego roztworu soli kuchennej (łyżka stołowa na szklankę wody).

Oba zabiegi można powtarzać na zmianę wielokrotnie aż do uzyskania przejrzystej treści. Nie wolno wymiotów prowokować u chorych nieprzytomnych, z drgawkami, w zatruciach substancjami żrącymi, rozpuszczalnikami organicznymi i substancjami łatwo pieniącymi się (szampony, detergenty, mydła).

Przeczyszczenie

W celu usunięcia trucizny z jelit stosujemy środki przeczyszczające. Jako najpewniejsze i najbezpieczniejsze podajemy siarczan sodowy (sól glauberska) w ilości 20,0 g (1-2 łyżki stołowe) w szklance ciepłej wody. Nie wolno stosować środków przeczyszczających, których działanie polega na drażnieniu błony śluzowej jelit, takich jak: kalomel, aloes, kaskara i in. W zatruciach substancjami rozpuszczalnymi w tłuszczach, np. fosforem, rozpuszczalnikami organicznymi (tri, benzyna, czterochlorek węgla), aniliną, pestycydami nie wolno stosować oleju rycynowego.

W zatruciach wymienionymi substancjami szczególnie wskazane jest podanie razem z solą glauberską parafiny, która zapobiega ich dalszemu wchłanianiu z jelit. Zasady te powinny obowiązywać w zatruciach nieznanymi substancjami. Środków przeczyszczających nie wolno stosować w zatruciach substancjami żrącymi (kwasami, zasadami, solami metali ciężkich) i w stanach odwodnienia.

Odtrutki nieswoiste

Węgiel leczniczy (węgiel aktywowany). Jest ogólną odtrutką o najszerszym zastosowaniu w zatruciach doustnych. Odznacza się dużą siłą adsorpcyjną i jest zupełnie obojętny dla organizmu. Szczególnie wskazany jest w zatruciach alkaloidami, grzybami, barbituranami, salicylanami, chininą. Dawka 20-30 g (2-4 łyżki stołowe węgla) w 200-400 ml wody.

Białko jaj kurzych. Tworzy związki nierozpuszczalne z metalami ciężkimi oraz działa zobojętniająco i osłaniająco w zatruciach kwasami, zasadami. Stosuje się białko z 3-4 jaj na xfa 1 wody.

Mleko odtłuszczone. Ma podobne zastosowanie jak białko jaj kurzych. Ponadto zawarte w nim sole wapnia wiążą takie trucizny, jak kwas szczawiowy i fluorki. Jest ono przeciwwskazane w zatruciach substancjami rozpuszczalnymi w tłuszczach. Praktycznie więc mleko należy stosować tylko w zatruciach substancjami żrącymi.

Mąka (skrobia) zbożowa, kukurydziana, ryżowa, kartoflana w zawiesinie wodnej stosowana jest w zatruciu jodem (jodyną), a także innymi substancjami żrącymi.

Tlen. Leczenie tlenem wskazane jest we wszystkich stanach prowadzących do obniżenia wy sycenia tlenem hemoglobiny we krwi tętniczej (hipoksemii). W zatruciach niemal zawsze musimy się liczyć z możliwością powstania hipoksemii. W zatruciach tlenkiem węgla, siarkowodorem, cyjanowodorem tlenoterapia jest leczeniem z wyboru. Nigdy jednak nie

należy zapominać, że podanie tlenu nie zastąpi prawidłowego oddychania, tj. zabiegów koniecznych do przywrócenia i utrzymania drożności dróg oddechowych oraz sztucznego oddychania.

Zatrucia lekami

Leki nasenne

Leki nasenne i uspokajające tworzą w zasadzie wspólną grupę, której działanie można określić jako „nieswoiste" w sensie dość ogólnego działania na ośrodkowy układ nerwowy. Osłabiają aktywność, wywołując w większych dawkach uczucie senności, sen, a nawet znieczulenie ogólne. Leki uspokajające stosowane są w celu wyciszenia nadmiernego pobudzenia, napięcia i niepokoju oraz ułatwiania snu, leki nasenne - w celu wywołania snu. Sen taki nie ma cech snu fizjologicznego, jest „wymuszony" przez tłumienie ośrodków aktywacyjnych.

Pochodne kwasu barbiturowego (barbiturany)

Połączenia kwasu barbiturowego, w zależności od biologicznego okresu półtrwania, dzieli się na cztery różne grupy: długo, średnio, krótko i bardzo krótko działające.

- *Leki długo działające:* barbital (Veronalum Natrium), methylphenobarbital (Prominalum), fenobarbital (Luminalum).
- *Leki średnio działające:* amobarbital (Amylobarbital, Amytal), aprobarbital (Alurate), butobarbital, cyklobarbital (Cyclobarbitalum Calcium, Phanodorm), sekbutabarbital (Butabarbital).
- *Leki krótko działające:* heksobarbital (Narcosan), pentobarbital (Nembutal), sekobarbital (Seconal Sodium).
- *Leki bardzo krótko działające (barbiturany)*: metoheksital (Brietal Sodium, Brevital), tiobutabarbital (Brevinarcon), tiopental (Thiopental, Pentothal Sodium).

Barbiturany w zależności od dawki wywołują uczucie senności; sen z początkowo zachowaną, a potem zniesioną reakcją na bodźce słowne, a następnie bólowe; w końcu śpiączkę ze zniesieniem odruchów. Źrenice są początkowo wąskie, w zatruciu ciężkim dochodzi do ich rozszerzenia i nierówności. W końcu następuje obniżenie temperatury ciała, ciśnienia krwi, porażenie układu oddechowego.

Pierwsza pomoc. Bezpośrednio po zażyciu leków lub u zatrutych przytomnych konieczne jest podanie węgla leczniczego w roztworze wodnym, prowokowanie wymiotów aż do uzyskania wodojasnej treści żołądkowej, a następnie podanie soli glauberskiej. U chorych zatrutych z zaburzeniami świadomości (śpiączka toksyczna II-IV stopień) - zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych, ułożenie zatrutego w pozycji bocznej ustalonej, ochrona przed oziębieniem. Nie prowokować wymiotów, nie podawać do picia żadnych płynów.

Leczenie. Powinno być prowadzone w ośrodku zatruć.

Pochodne benzodiazepiny

Leki z tej grupy wprowadzono po raz pierwszy w latach sześćdziesiątych. Stanowią jedną z najczęściej przepisywanych grup preparatów, jak również najczęstszą przyczynę zatruć lekami, mimo iż charakteryzuje je wysoki indeks bezpieczeństwa. Działanie farmakologiczne benzodiazepin obejmuje przede wszystkim działanie przeciwlękowe, uspokajające, a w większych dawkach działanie ułatwiające zasypianie. Wykorzystywane są również ze względu na swoje działanie przeciwpadaczkowe i miorelaksujące.

W zależności od biologicznego okresu półtrwania dzieli się je na:

- *bardzo krótko działające* (estazolam, flurazepam, midazolam, prazepam, temazepam, triazolam);
- *krótko działające* (alprazolam, bromazepam, flunitrazepam, halazepam, klobazam, lorazepam, lormetazepam, oksazepam);
- *długo działające* (chlordiazepoksyd, diazepam, flurazepam, klorazepat, klonazepam, medazepam, nitrazepam, prazepam).

Pochodne benzodiazepin o krótkim i średnim okresie półtrwania stosowane są jako leki nasenne. Benzodiazepiny o działaniu uspokajająco-nasennym to: flurazepam, flunitrazepam, lorazepam, lormetazepam, temazepam, triazolam, estazolam, midazolam, nitrazepam. Działanie przeciwlękowe wykazuje diazepam (ma on także działanie przeciwpadaczkowe i miorelaksujące), halazepam, alprazolam, prazepam, lorazepam, klorazepat, medazepam, oksazepam, chlordiazepoksyd.

Benzodiazepiny łatwo przechodzą do płynu mózgowo-rdzeniowego i do mleka matki, pokonują również barierę łożyska, kumulując się w tkankach płodu. Osoby starsze i dzieci są bardziej wrażliwe na ich depresyjne działanie na ośrodkowy układ nerwowy.

Pochodne benzodiazepin podawane doustnie przez dłuższy okres ze względu na ich słabe, ale wystarczające działania euforyzujące, mogą wywołać objawy tolerancji i uzależnienia. Najsłabiej i najwolniej rozwija się tolerancja wobec ich działania nasennego, najszybciej wobec działania uspokajającego. Najbardziej niebezpieczne, ze względu na bardzo silny efekt euforyzujący, jest dożylne podawanie benzodiazepin. Benzodiazepiny krótko działające (stosowane najczęściej jako środki nasenne) mogą powodować zaburzenia psychiczne o typie depersonalizacji, a także inne objawy psychotyczne już następnego dnia po podaniu.

Objawy. Do najczęstszych objawów zatrucia pochodnymi benzodiazepin należą: zaburzenia równowagi, senność, zaburzenia koordynacji, zaburzenia mowy, śpiączka, podwójne widzenie, ataksja, obniżenie sprawności intelektualnej. Może wystąpić depresja ośrodka oddechowego i hipotermia. Nawet w wyniku znacznego przedawkowania objawy zwykle są łagodne. Niezwykle rzadko dochodzi do zgonu w wyniku przedawkowania samych tylko benzodiazepin. Poważniejsze objawy obserwuje się w zatruciach mieszanych etanolem lub innymi lekami działającymi depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy.

Leczenie. Powinno być prowadzone w ośrodku zatruć.

Inne leki o działaniu nasennym: chlormetiazol (Hominevrin) stosowany jako lek uspokajający oraz przeciwdrgawkowy oraz zolpidem (Stilnox) zaliczany do **III** generacji leków nasennych (po barbituranach i benzodiazepinach). Jest podawany dożylnie w stanach padaczkowych, szczególnie pacjentom opornym na leczenie pochodnymi benzodiazepiny lub barbituranami. Lek ten pomocny jest w leczeniu objawów ostrego alkoholowego zespołu odstawienia, takich jak psychoza alkoholowa oraz ciężkie, zagrażające życiu *delirium tremens.* Biologiczny okres półtrwania wynosi 3-8 godzin, z wydłużeniem u ludzi starszych i osób z niewydolnością wątroby. W przedawkowaniu biologiczny okres półtrwania wzrasta do 4-17 godzin. Chlormetiazol przekracza barierę krew-płyn mózgowo-rdzeniowy oraz barierę łożyska.

Objawy zatrucia. Podobne są do tych wywołanych barbituranami, z głęboką śpiączką, depresją oddechową, spadkiem ciśnienia i hipotermią. W przypadku zatrucia niezbędny jest kontakt z lekarzem toksykologiem.

Leczenie według zasad intensywnej terapii w specjalistycznym ośrodku zatruć.

Zolpidem (Stilnox) jest krótko działającym lekiem nasennym. Działa na specyficzne regiony ośrodkowego układu nerwowego odpowiedzialne za działanie nasenne, stąd wykazuje wąski zakres efektów klinicznych. Jest pozbawiony działania uspokajającego, przeciwlękowego, przeciwdrgawkowego oraz miorelaksującego. Dopiero w dużych dawkach może wywoływać efekt przeciwdrgawkowy i zwiotczający mięśnie.

Nie zaburza głęboko struktury snu, nie powoduje wyraźnej bezsenności z „odbicia" po odstawieniu, senności dziennej następnego dnia po podaniu, ani niepamięci wstecznej. Wykazuje słabą tolerancję, wywołuje objawy uzależnienia i zespół abstynencji. Jest lekiem o bardzo krótkim okresie półtrwania - 1-3 godzin.

U pacjentów starszych oraz u osób z niewydolnością wątroby zwiększa się biodostępność oraz wydłuża się biologiczny okres półtrwania leku, co wymaga modyfikacji dawkowania. W małych ilościach przechodzi do mleka matki. Stosowany jest w dawce 10 mg przed snem, w przypadkach ciężkich można zwiększyć dawkę do 15-20 mg.

Objawy uboczne - jeśli lek stosowany jest w dawkach terapeutycznych - występują rzadko i obejmują bóle głowy, nudności, wymioty, zaburzenia pamięci, dezorientację.

Uwaga. Lek może nasilać działanie depresyjne etanolu.

Objawy zatrucia: senność, bóle i zawroty głowy, krótko trwająca śpiączka, nudności, wymioty, szpilkowate źrenice, depresja ośrodkowego układu nerwowego oraz układu oddechowego.

Pierwsza pomoc. Nie należy prowokować wymiotów! Konieczny kontakt z ośrodkiem zatruć.

Zopiklon (pochodna cyklopyrolonu). Wykazuje szeroki zakres aktywności farmakologicznej. Działa nasennie, przeciwagresywnie, przeciwlękowo, przeciwdrgawkowo, a także zmniejsza napięcie mięśniowe.

Stosowany jest jednak tylko jako lek nasenny w zaburzeniach snu i przygotowaniu do znieczulenia. W nieznacznym stopniu jest przyczyną rozwoju tolerancji oraz objawów abstynencji po nagłym przerwaniu przewlekłego leczenia dużymi dawkami.

Ma krótki biologiczny okres półtrwania 5 godzin. Nie ulega kumulacji w organizmie, nie wchodzi w interakcje z etanolem. Powinien być stosowany w dawce 7,5 mg przed snem, nie dłużej niż 28 dni. U osób starszych lub(i) z niewydolnością wątroby należy zmniejszyć dawkę do 3,75 mg przed snem.

Z objawów ubocznych charakterystyczny jest gorzki lub metaliczny smak w ustach, suchość w jamie ustnej, rzadko pojawia się senność, bóle głowy i nudności.

Leki neuroleptyczne

Leki neuroleptyczne są nowoczesnymi, przeważnie syntetycznymi lekami stosowanymi w leczeniu psychoz i nerwic, a niektóre także w leczeniu choroby nadciśnieniowej. Pod względem budowy chemicznej tworzą kilka grup różnych związków:

- fenotiazyny (Fenactil, Promazin, Diphergan, Thioridazin, Pernazinum, Triphenot),
- pochodne butyrofenolu (Haloperidol) i tioksantenu (Chlorprothixene, Taractan),
- alkaloidy rauwolfii (Raupasil, Reserpin, Serpasil, Serpadex).

Hamują one swoiste czynności życiowe komórek, zwłaszcza ośrodkowego układu nerwowego, obniżając ich przemianę oddechową. Ich działanie jest jednak dość złożone. W dawkach leczniczych działają silnie uspokajająco, obniżając aktywność umysłową i ruchową oraz reakcje emocjonalne. Usuwają uczucie lęku, niepokoju, agresywność, pobudzenie ruchowe (drgawki). Poprzez ośrodki układu autonomicznego obniżają ciśnienie tętnicze i hamują wymioty. Same nie działają wprawdzie narkotycznie, ale potęgują działanie narkotyków, środków przeciwbólowych, nasennych i alkoholu.

Objawy przedawkowania (przewlekłego zatrucia): suchość w ustach, zawroty głowy, senność i zaburzenia ruchowe wskazujące na uszkodzenie układu pozapiramidowego mózgu (parkinsonizm) z charakterystyczną maskowatą twarzą, wysunięciem języka, ślinieniem, drżeniem kończyn i pochyleniem do przodu. Po pochodnych fenotiazynowych przeważają objawy sztywności, a po alkaloidach rauwolfii drżenia. Po fenotiazynach może ponadto wystąpić żółtaczka i agranulocytoza.

Objawy przedawkowania (ostrego zatrucia). W zatruciu ostrym drogą doustną, zarówno po preparatach fenotiazynowych i pokrewnych, jak i po rezerpinie (Raupasil i in.), objawy występują po okresie utajenia trwającym godzinę lub dłużej. Stopniowo rozwija się stan śpiączkowy ze spadkiem ciśnienia, słabo napiętym tętnem, obniżeniem temperatury ciała, zwolnionym płytkim lub nieregularnym oddechem.

W zatruciu fenotiazynami występują ponadto skurcze mięśni twarzy, kręcz szyi, ruchy mimowolne palców, drżenie mięśniowe lub drgawki, osłabienie lub zniesienie odruchów ścięgnistych i skórnych, niemiarowość i przyspieszenie tętna, zatrzymanie moczu. Po rezerpinie natomiast: zaczerwienienie skóry, obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa i spojówek, zwolnienie tętna, wzmożenie perystaltyki jelit (biegunka).

Zasadniczym niebezpieczeństwem w zatruciu neuroleptykami jest zapaść i niewydolność oddechowa.

Pierwsza pomoc. Bezpośrednio po zażyciu niezbędne jest wywołanie wymiotów i podawanie soli glauberskiej. Poziome ułożenie ciała, ochrona przed utratą ciepła. W razie zapaści uniesienie kończyn. U zatrutych w stanie śpiączki konieczne jest zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych i natychmiastowe wezwanie lekarza.

Leczenie. Powinno być prowadzone w specjalistycznym ośrodku zatruć.

Leki przeciwdepresyjne

Działanie przeciwdepresyjne tych leków polega na zniesieniu zahamowań czynności psychicznych bez pobudzenia, u chorych z depresją poprawiają nastrój, równocześnie raczej uspokajając.

Cykliczne antydepresanty mają stosunkowo niski wskaźnik terapeutyczny i przedawkowane stanowią potencjalne zagrożenie życia.

Ostre zatrucia tymi lekami są przyczyną ponad 26% wszystkich przypadków śmiertelnych rejestrowanych w ośrodkach informacji toksykologicznej w USA. Dlatego firmy farmaceutyczne starają się

Tabela 3.2. Objawy kliniczne w zatruciach cyklicznymi lekami przeciwdepresyjnymi

Efekt toksyczny	Trójcykliczne antydepresanty	Czterocykliczne antydepresanty	Dibenzoksazepiny	Dwucykliczne antydepresanty
	imipramina dezipramina doksepina nortryptylina amitryptylina	maprotylina (Ludiomil)	amoksapina loksapina	trazodon fluoksetina (Prozac)
Obniżenie ciśnienia krwi	+ + +	+ + +	+	
Arytmia	+ + +	+ + +	+	+ / -
Drgawki	+ +	+ + +	+ + + +	+ / -

produkować cykliczne leki przeciwdepresyjne nowej generacji, skuteczne i mniej toksyczne.

W tab. 3.2 podane są wybrane objawy w przedawkowaniu cyklicznych leków przeciwdepresyjnych.

Trójcykliczne antydepresanty

Trójcykliczne antydepresanty (TCA) są najczęściej przepisywanymi przez lekarzy lekami przeciwdepresyjnymi, stanowią 91% przedawkowań wśród tej grupy leków i są przyczyną 84% zgonów spowodowanych zatruciami lekami przeciwdepresyjnymi w ogóle. Są najbardziej toksycznymi lekami przeciwdepresyjnymi znajdującymi się obecnie w użyciu. Leki te są szybko absorbowane. Często obserwuje się nagłą utratę świadomości i ciężkie objawy zatrucia, zazwyczaj już w ciągu 60 minut od ich spożycia.

Czterocykliczne antydepresanty

Maprotylina (Ludiomil) jest przedstawicielem leków z grupy czterocyklicznych leków przeciwdepresyjnych. Skutek toksyczny po jej przedawkowaniu jest analogiczny jak w przypadku przedawkowania TCA. Znacznie częściej pojawiają się jednak drgawki.

Dibenzoksazepiny

Dwa specyfiki z tej grupy są dostępne w handlu: amoksapina i loksapina, ale tylko amoksapina ma właściwości przeciwdepresyjne. Mimo podobieństw strukturalnych amoksapiny do TCA wykazuje ona mniejszą toksyczność wobec układu krążenia (nie obserwuje się arytmii ani tachykardii zatokowej, rzadko pojawia się hipotensja, a jeśli występuje, to jest ona mniej zaznaczona). Częściej niż w przypadku TCA obserwuje się drgawki. Pojawiają się one w 20-50% przypadków zatruć.

Dwucykliczne antydepresanty

Są nimi między innymi trazodon (Desyrel) i fluoksetina (Prozac). Ich przeciwdepresyjne działanie polega na opóźnianiu wychwytu serotoniny. Równoczesne nieznaczne tylko oddziaływanie na adrenergiczny układ nerwowy sprawia, że leki te nie wykazują toksycznego działania na układ krążenia. W razie przedawkowania trazodonu obserwuje się jedynie senność i nieznaczne objawy antycholinergiczne. W razie przedawkowania preparatu Prozac obserwuje się nieznaczne objawy antycholinergiczne (nudności, wymioty). Nie zanotowano toksycznego działania na układ krążenia, a drgawki obserwowano jedynie u pacjentów, u których występowały one już przed zażywaniem preparatu Prozac.

Fluoksetina i jej aktywny metabolit norfluoksetina są wydalane do mleka matki. Ich wpływ na noworodki nie jest jeszcze do końca poznany. Badania nad zwierzętami nie wykazały szkodliwego działania preparatu Prozac na płód. Lek ten obniża łaknienie, a tym samym przyczynia się do redukcji nadwagi.

Objawy zatrucia:

- Dawka wynosząca 40-80 mg nie wywołuje objawów ubocznych, a jeżeli już, to objawy są minimalne.
- Zażycie 1 do 3 g wywołać może drgawki (tylko u osób, u których występowały one już uprzednio, niezależnie od zażywania preparatu Prozac), zaburzenia widzenia, wymioty. Niekiedy obserwuje się obniżenie odcinka ST. Tachykardia występuje tylko w przypadku równoczesnego zażycia leków antycholinergicznych.

Pierwsza pomoc. Jak w zatruciu lekami neuroleptycznymi.

Leki nasercowe

Naparstnica (*Digitalis*). W liściach naparstnicy purpurowej i wełnistej (*.Digitalis purpurea* i *Digitalis lanata*) znajdują się związki o charakterze glikozydów, które działają swoiście na serce, zwalniając jego czynność i wzmacniając siłę skurczu. Podobne związki wykryto również w wielu innych roślinach. Są one podstawowymi lekami w niewydolności mięśnia sercowego, stąd obok nazwy glikozydów naparstnicowych noszą również nazwę glikozydów nasercowych. Zatrucia są najczęściej następstwem przedawkowania (leki te kumulują się). Rzadziej spotyka się zatrucia samobójcze (wówczas przeważnie wśród pracowników służby zdrowia i bardzo dużymi dawkami).

Objawy zatrucia. Nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, zwolnienie czynności serca, niemiarowość tętna (skurcze dodatkowe, tętno bliźniacze), następnie przyspieszenie czynności serca (częstoskurcz) z całkowitą niemiarowością, migotanie komór, w końcu zatrzymanie czynności serca. Wcześniej jeszcze zaburzenia wzroku (widzenie podwójne, widzenie barwne: żółte lub zielone, mroczki), ból głowy, zawroty, niezborność ruchów, odrętwienie lub pobudzenie psychiczne z drgawkami, duszność, sinica.

Pierwsza pomoc. Natychmiastowe zaprzestanie dalszego podawania preparatów naparstnicy i ewentualnie stosowanych równocześnie leków moczopędnych. W zatruciach doustnych węgiel leczniczy w roztworze wodnym, prowokowanie wymiotów, środki przeczyszczające, zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych.

Uwaga. Niezbędne natychmiastowe wezwanie lekarza.

Blokery kanału wapniowego

Najczęściej używanymi lekami z tej grupy są werapamil (pochodna papaweryny), diltiazem (pochodna benzotiazepiny) i nifedypina (substancja podobna do dwuhydropirydyny). Mimo że substancje te różnią się między sobą pod względem strukturalnym, to mają podobne działanie farmakologiczne i jak wynika to z ich wspólnej nazwy, uniemożliwiają napływ wapnia przez wolne kanały wapniowe w komórkach mięśniówki gładkiej serca i naczyń. Ponieważ napływ wapnia jest odpowiedzialny za przewodnictwo w mięśniu sercowym, a także ułatwia skurcz mięśni gładkich zarówno w sercu, jak i naczyniach, blokery kanału wapniowego obniżają siłę skurczu oraz częstość akcji serca, obniżając tym samym zapotrzebowanie tlenowe mięśnia sercowego.

Objawy zatrucia. Dotyczą najbardziej układu sercowo-naczyniowego. Typowymi objawami są znaczny spadek ciśnienia krwi i zwolnienie akcji serca. Hipotensja jest wynikiem uszkodzenia mięśnia sercowego i relaksacji mięśniówki naczyń. W wyniku działania na układ przewodzący występują bradydysrytmia i blok serca, natomiast w wyniku utraty napięcia mięśniówki naczyń i uszkodzenia mięśnia sercowego rozwinąć się może zastoinowa niewydolność mięśnia sercowego. Pacjent może być ospały, w stanie omdlenia, a nawet splątany. Może wystąpić znaczna hiperglikemia, co ma wartość nie tyle prognostyczną, co diagnostyczną. Blokery kanału wapniowego opóźniają bowiem wpływ jonów wapnia do komórek wysepek beta trzustki, powodując tym samym nadmierne wydzielanie insuliny.

Pierwsza pomoc. Ostre zatrucia blokerami kanału wapniowego powinny być traktowane zawsze jako zagrażające życiu. Przypadkowe zatrucia pediatryczne lub samobójcze powinny być leczone na oddziale intensywnej terapii. Jak wynika bowiem z opisów różnych przypadków, objawy toksyczności rozwijają się nagle i mają gwałtowny przebieg.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki przeciwbólowe

Paracetamol (*acetaminofen)*
Paracetamol został zsyntetyzowany w Stanach Zjednoczonych w 1877 r. W 1950 r. został szeroko wprowadzony do lecznictwa w USA jako środek przeciwgorączkowy i przeciwbólowy, zastępując i wypierając fenacetynę. Paracetamol pozbawiony jest bowiem nefrotoksycznego działania fenacetyny. Wraz ze wzrostem stosowania paracetamolu zaczęto notować przypadki zatruć tym lekiem. W 1966 r. zarejestrowano i opisano pierwszy przypadek masywnego uszkodzenia wątroby wskutek przedawkowania paracetamolu.

W Polsce paracetamol jest znany od ok. 20 lat, nie był jednak przez lekarzy chętnie stosowany. Obecnie, ze względu na szeroko prowadzoną akcję reklamową, jest zalecany przez lekarzy jako środek wypierający i zastępujący aspirynę.

- *Preparatami dopuszczonymi do obrotu* w Polsce są m.in.: Acenol (tabl. 0,3 g), Acetaminophen (tabl. 0,5 g, syrop 2,4%), APAP (tabl. 0,5 g, krople 0,08 g/0,8 ml), Dafalgan Infant - Adult (czopki 80, 150, 300, 600 mg), Efferalgan (tabl. musujące 0,5 g), Panadol (tabl., tabl. musujące 0,5 g), Panadol Baby i Infant (zawiesina 0,12 g/5 ml), Panadol Junior (1 saszetka: 240 mg), Panadon (tabl. 0,5 g), Paracetamol (syrop 2,4%, czopki 0,05,0,125, 0,25, 0,5 g, tabl. 0,5 g), Paracetamol effervescens (granulat 0,5 g, Paracetamol - Ratiopharm 125, -250, -500, czopki 0,125 g, 0,25 g, 0,5 g, tabl. 0,5 g), Tylenol (czopki 0,1 g, 0,2 g, krople 0,1 g/l ml), Tylenol forte (tabl. 0,5 g).
- *Preparaty złożone:* Acenol cum Coffeino (1 tabl.: 250 mg paracetamolu, 80 mg kofeiny), Analget K (1 tabl.: 0,2 gparacetamolu, 0,2 gpropyfenazonu, 0,01 g kodeiny, 0,05 g kofeiny), Andrews answer (proszek, 1 torebka: 1 g paracetamolu, 0,06 g kofeiny, 1,4 g wodorowęglanu sodowego, 1,1 gkwasu cytrynowego, 4 g dekstrozy), Cefalgin (1 tabl.: 250 mg paracetamolu, 150 mg propyfenazonu, 50 mg kofeiny), Coldrex (proszek, tabletki; 1 saszetka: 750 mg paracetamolu, 10 mg chlorowodorku fenylefryny, 60 mg witaminy C, dodatki smakowe; 1 tabl.: 500 mg paracetamolu, 25 mg kofeiny, 20 mg wodzianu terpinu, 5 mg chlorowodorku fenylefryny, 30 mg witaminy C), Panadeine (1 tabl.: 500 mg paracetamolu, 8 mg fosforanu kodeiny), Panadol extra (1 kapsułka: 500 mg paracetamolu, 65 mg kofeiny), Saridon (1 tabl.: 150 mg propyfenazonu, 250 mg paracetamolu, 50 mg kofeiny), Solpadeine (kapsułki, tabl. musujące; 1 tabl./kapsułka: 500 mg paracetamolu, 8 mg fosforanu kodeiny, 30 mg kofeiny), Thomapyrin (1 tabl.: 200 mg paracetamolu, 250 mg kwasu acetylosalicylowego, 50 mg kofeiny).

Paracetamol po podaniu doustnym dobrze i w całości wchłania się z przewodu pokarmowego w jelicie cienkim, osiągając maksymalne stężenie w surowicy krwi po 30-60 minutach od momentu podania. Biologiczny okres półtrwania wynosi 1,5-2,5 godzin i jest zależny od zmienności osobniczej oraz pory dnia. Rano jest o ok. 15% dłuższy od okresu półtrwania oznaczonego po południu. Około 4-5% dawki terapeutycznej jest metabolizowane do toksycznego metabolitu (N-acetylo-p-benzochinoimina), który natychmiast wiązany jest przez glutation, dając nietoksyczny merkaptan. Zapas glutationu w wątrobie człowieka dorosłego wystarcza zwykle do unieczynnienia toksycznych metabolitów powstających po spożyciu dawki 10 g paracetamolu. Poniżej tej krytycznej dawki, która wykazuje jednak znaczne wahania osobnicze, paracetamol uważany jest za lek względnie bezpieczny.

Dzieci nie metabolizują lub prawie nie metabolizują paracetamolu do związków toksycznych, stąd można go im podawać z powodzeniem i dużą dozą bezpieczeństwa. U dzieci istnieje 6-krotnie mniejsze prawdopodobieństwo uszkodzenia wątroby niż u osób dorosłych.

- *Dawki terapeutyczne:* dzieci - 5-15 mg/kg masy ciała co 4-6 godzin, maks. 65 mg/kg masy ciała, dorośli - 0,3-1,0 g co 4-6 godzin, maks. 4 g/dobę nie dłużej niż 3 dni. W kuracji długotrwałej (bóle nowotworowe, bóle przewlekłe) dawka dobowa maks. 2,6 g/dobę.

Uwaga. Nie należy nigdy zażywać kilku różnych leków zawierających w swym składzie paracetamol. Może to być powodem przekroczenia dawki toksycznej.

Przeciwwskazania: ciężkie upośledzenie funkcji wątroby i nerek, żółtaczka, uczulenie na lek, nadciśnienie tętnicze, niedobór G-6 PD (krwinki czerwone zawierają zbyt małą ilość zredukowanego glutationu; niedobór ten może być nasilony przez paracetamol, stąd u niektórych osób mających tę wadę genetyczną paracetamol może wywołać niedokrwistość hemolityczną), ostrożnie w pierwszym trymestrze ciąży.

Objawy uboczne stosowania paracetamolu w dawkach terapeutycznych występują bardzo rzadko. Może on jednak powodować takie *objawy niepożądane*, jak: wielopostaciowe wysypki skórne, zaczerwienienie skóry, obrzęk naczynioruchowy, hipotermia, zaburzenie oddychania, skurcz oskrzeli, zaburzenie krążenia obwodowego do wstrząsu włącznie.

U osób chorujących na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy można stosować paracetamol ze względu na brak uszkadzającego działania na błonę śluzową żołądka. Przechodzi przez łożysko, wątroba płodu nie jest zdolna do metabolizowania paracetamolu, co stwarza ryzyko zatrucia płodu przy przedawkowaniu leku przez kobiety ciężarne. Nie ma doniesień na temat teratogennego i kancerogennego działania.

Objawy i przebieg zatrucia paracetamolem można przedstawić w 4 etapach:

- Występuje ok. V2 godziny po spożyciu i trwa do 24 godzin.
  Pojawiają się: nudności, wymioty, brak łaknienia, złe samopoczucie, obfite pocenie się, bladość skóry. U większości ludzi po przejściu zaburzeń żołądkowo-jelitowych objawy zatrucia całkowicie mijają i nie rozwija się uszkodzenie wątroby.
- 24-48 godzin - bóle okolicy podżebrza prawego, rozpoczyna się ostra niewydolność nerek.
- 72-96 godzin - postępujące uszkodzenie wątroby, encefalopatia wątrobowa, wymioty, zażółcenie powłok skórnych, bóle okolicy podżebrza prawego, splątanie, drżenia rąk, zaburzenia świadomości, śpiączka wątrobowa, kwasica metaboliczna, hipoglikemia, uszkodzenie cewek nerkowych, niewydolność nerek, zaburzenia rytmu serca, niedotlenienie, uszkodzenie mięśnia sercowego, krwotoczne zapalenie trzustki, reakcje anafilaktyczne: pokrzywka, skurcz spastyczny oskrzeli, wstrząs.
- 4 dni-2 tygodnie - faza zdrowienia. Jeżeli w ciągu 4 pierwszych dni ostrego zatrucia nie dojdzie do zgonu, to objawy występujące w trzecim okresie powoli cofają się i dochodzi do całkowitego wyzdrowienia pacjenta. Uszkodzenie wątroby cofa się w czasie do kilku tygodni.

Działanie toksyczne paracetamolu na inne układy i narządy. Nerki: niewydolność nerek (uszkodzenie nerek może być niezależne od uszkodzenia wątroby i innych zaburzeń czynnościowych, np. hipotonia). Układ krążenia: uszkodzenie mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu, krwawienia podwsierdziowe (jest to wtórne do uszkodzenia wątroby). Trzustka: toksyczne krwotoczne zapalenie trzustki (występuje znacznie częściej u osób nadużywających alkoholu). Methemoglobinemia (w wątrobie dochodzi do acetylacji małej ilości paracetamolu do p-aminofenolu, który może powodować methemoglobinemię, jednak w przypadku paracetamolu nie ma to istotnego znaczenia klinicznego).

Pierwsza pomoc. Wywoływanie wymiotów u osób przytomnych i jeżeli nie ma innych przeciwwskazań stosuje się jako pierwszy zabieg przedmedyczny.

Uwaga. Natychmiast przewieźć chorego do szpitala.

Pochodne kwasu salicylowego

Pochodne kwasu salicylowego (salicylany) należą do grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych. W 1887 r. niemiecki chemik Feliks Hoffman otrzymał trwały kwas acetylosalicylowy. Wynalazek zarejestrowano w 1899 r. pod nazwą aspiryna, jako lek przeciwbólowy i łagodzący objawy przeziębienia. Początkowo sprzedawana była jako proszek w słoiczkach lub torebkach, od 1904 r. w postaci tabletek. W przyrodzie występuje m.in. w korze wierzby białej (*Salix alba*) w postaci salicyliny, czyli glikozydu kwasu salicylowego. Aspiryna to chyba najpopularniejszy lek na świecie. Ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i antyagregacyjne. Przewlekłe zatrucia salicylanami zdarzają się często i wówczas niewielkie zwiększenie dawki może prowadzić do znacznego zwiększenia ich stężenia w surowicy krwi.

Preparaty proste i złożone:

Amid kwasu salicylowego (Reumosol, Scorbolamid)

- Kwas salicylowy - preparaty złożone (ABE, Acifungin, Alpicort, Brodacin, Capsigel, Cignoderm, Dermaknel, Dernilan, Dezorol, Diprosalic, Duofilm, Keratolysin, Lorinden A, Lorinden T, Maść na odciski, Maść siarkowo-salicylowo-mydlana, Mobilat, Polfungicyd, Psorisan, Salicylol, Saliderm, SolcoKerasal, Stomasan, Verrumal, Viprosal B).
- Kwas acetylosalicylowy - preparaty proste i złożone (Acard, Acesan, Alka-Prim, Alka-Seltzer, Anopyrin, Antineuralgiae E, Antygrypin, ASA, Ascalcin, Ascodan, Asopiryna, Aspimag, Aspirin, Aspotabs, Asprocol, Bestpirin, Calcipiryna, Cardiopirin, Coffepar, Dampiryna, Encopirin, Entreik, Etomar, Etopiryna, Galocard, Neopyrin ASA, Nipas, Panpiryna, Paranalgin, Polopiryna, Ring N, Tabletki od bólu głowy, Tabletki przeciw grypie, Togal ASS, Tomapyrin, Upsarin).
  Salicylan choliny - preparaty proste i złożone (Cholinex, Otinum, Risaxyl, Sachol).
  Salicylan metylu - preparaty proste i złożone (Acifungin, Analgolan).

Salicylany dobrze wchłaniają się w żołądku, proces ten zachodzi jednak głównie w górnym odcinku jelita cienkiego. Słabiej wchłaniają się z odbytnicy (podawane w postaci czopków). Przenikają do większości tkanek i płynów ustrojowych, w tym do łożyska i mleka matki, płynu mózgowo-rdzeniowego, płynu stawowego. Wiążą się głównie z albuminami (50-80%), a stopień wiązania z białkami zależy od ich stężenia w surowicy krwi. Zmniejszenie miejsc wiązania na skutek marskości, hipoalbuminemii, czy też obecności innych leków wypierających sali-

cylany z miejsc wiązania z białkami, prowadzi do zwiększenia wolnej frakcji salicylanów i w efekcie do zwiększenia toksyczności. Maksymalne stężenie pojawia się w ciągu 2 godzin od zażycia.

Salicylany łatwo przechodzą przez barierę łożyskową i przechodzą do mleka matki. Ich zażywanie w późnym okresie ciąży może spowodować urodzenie dziecka z zaburzeniami hemostazy, równowagi kwasowo-zasadowej, tachypnoe i hipoglikemią.

Alkohol etylowy spożywany w czasie przewlekłego stosowania salicylanów zwiększa ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego.

Dawki terapeutyczne:

Jako lek przeciwbólowy i przeciw gorączkowy:

- Dorośli: tabletki 0,3-0,9 g, dawki powtarzane co 4-6 godzin, maks. 4 g na dobę,
  czopki: 0,6-0,9 g, dawki powtarzane co 4-6 godzin, maks. 3,6 g na dobę.
- Dzieci (młodzieńcze zapalenie stawów i choroba Stilla): 80-100 mg/kg masy ciała/dobę w 5-6 dawkach podzielonych, maks. 130 mg/kg masy ciała/dobę.

Dna moczanowa: 5 g/dobę w dawkach podzielonych.

Dawki kardiologiczne: 75-325 mg/dobę (75 mg w prewencji wtórnej, a 150 mg/dobę w niestabilnej dusznicy bolesnej, przy podejrzeniu zawału mięśnia sercowego).

Zakres stężeń terapeutycznych:

Działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe	- 100-200 mg/l
Działanie przeciwzapalne	- 200-300 mg/l
Działanie antyagregacyjne	- 0,2-1,3 mg/l

Salicylany wzmagają procesy utleniania, powodując zwiększenie stężenia $C0_2$, pobudzenie ośrodka oddechowego i hiperwentylację. W większych dawkach, kiedy stężenie we krwi osiąga wartość 350 mg/l, pobudzają bezpośrednio ośrodek oddechowy, prowadząc do zwiększenia częstości oddechów i wskutek tego do alkalozy oddechowej. Organizm broni się przed alkalozą przez zwiększenie nerkowego wydalania wodorowęglanów (jednocześnie następuje utrata sodu i potasu). Dochodzi do obniżenia pH krwi i zmniejszenia stężenia wodorowęglanów. Dodatkowo, na skutek pobudzenia metabolizmu, we krwi gromadzą się produkty przemiany materii (kwas acetooctowy, pirogronowy, mlekowy). Prowadzi to do kwasicy metabolicznej, która występuje przy stężeniu salicylanów we krwi wynoszącym ok. 500 mg/l, co odpowiada lekkiemu zatruciu.

W zatruciach ciężkich dochodzi do zmniejszenia wrażliwości ośrodka oddechowego na $C0_2$ oraz do porażenia ośrodka naczynioruchowego.

Stopień ciężkości zatrucia w zależności od przyjętej dawki:

< 150 mg/kg	- reakcja nietoksyczna
150-300 mg/kg	- łagodne do średniego stopnia zatrucie
300-500 mg/kg	- zatrucie ciężkie
> 500 mg/kg	- zatrucie potencjalnie śmiertelne

Objawy zatrucia. *Zatrucie lekkie* dotyczy najczęściej osób przewlekle zażywających aspirynę i charakteryzuje się takimi objawami, jak: zaburzenia równowagi, drżenia mięśniowe, szum w uszach, zaburzenia słuchu - niedosłyszenie, wzmożona potliwość, nudności, wymioty, ból głowy, zaburzenia świadomości, splątanie.

Do objawów *zatrucia ciężkiego* należą: hiperwentylacja, wysoka gorączka (wtórna do hipertermii rabdomioliza), pocenie się, hipoglikemią, drgawki, halucynacje wzrokowo-słuchowe, pobudzenie, a następnie depresja ośrodkowego układu nerwowego, porażenie ośrodka oddechowego, wstrząs sercowo-naczyniowy. Śmierć spowodowana jest zwykle niewydolnością oddechową, której towarzyszy wstrząs sercowo-naczyniowy. Niekiedy przyczyną śmierci może być hipertermia. Najczęściej do zgonu dochodzi w zatruciu przewlekłym, u osób starszych (powyżej 70 roku życia), u których średnie stężenie salicylanów w surowicy krwi wynosi 700-900 mg/l.

Leczenie. Powinno być prowadzone w specjalistycznych ośrodkach zatruć.

Leki psychostymulujące

Leki psychoenergizujące obejmują wszystkie leki o pobudzającym działaniu psychotropowym. Dawno znanymi i tradycyjnie w tym celu używanymi lekami są: kofeina, kardiazol i strychnina. Większe znaczenie w toksykologii mają, ze względu na nadużywanie (zatrucia przewlekłe) i zatrucia ostre (samobójcze), nowoczesne preparaty pobudzające korę mózgu i układ nerwowy współczulny, jak amfetamina (Psychedrinum), fenmetrazyna (Preludin), pochodne kwasu fenoksyoctowego (Centrophenoxin, Meclofenoxate hydrochloride), pemolina (Pe-

molinum), acetamidobenzoesan deanolu (Bimanol, Cleregil).

Objawy zatrucia. Ostre zatrucie (powyżej 30 mg amfetaminy) objawia się bardzo silnym pobudzeniem, niepokojem, drgawkami, przyspieszeniem tętna, podwyższeniem ciśnienia tętniczego i temperatury ciała, dusznością, rozszerzeniem źrenic, bezsennością. Po bardzo dużych dawkach (powyżej 100 mg) powyższe objawy wkrótce przechodzą w stan zupełnego wyczerpania z utratą świadomości, zwolnieniem czynności serca, obniżeniem ciśnienia, porażeniem zwieraczy i krwiomoczem. Śmierć następuje wskutek wstrząsu lub porażenia układu oddechowego.

Pierwsza pomoc. Bezpośrednio po zażyciu leków: węgiel leczniczy w roztworze wodnym, prowokowanie wymiotów, środki przeczyszczające. Zapewnienie całkowitego spokoju. W razie wysokiej temperatury ciała - chłodne zawijania. W ciężkich zatruciach: zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych, podawanie tlenu.

Leczenie. Konieczna natychmiastowa pomoc lekarska.

Narkotyki

Morfina (*Morphinum hydrochloricum*). Jest jednym z wielu, a farmakologicznie najważniejszym alkaloidem maku ogrodowego (*Papauer somniferum).* Działa silnie przeciwbólowo i narkotycznie. Działa pobudzająco na autonomiczny układ nerwowy przywspółczulny, zwłaszcza na jego ośrodki w mózgu i rdzeniu. Wywołuje silne skurcze mięśni gładkich, przede wszystkim zwieraczy, zwolnienie czynności serca, zwężenie źrenic.

Surowcem, z którego otrzymuje się morfinę, jest opium. Jest to wysuszony sok z niedojrzałych makówek. Opium zawiera dwie grupy alkaloidów: jedne - jak morfina - o działaniu narkotycznym, drugie działające przeciwskurczowo na mięśnie gładkie (w odróżnieniu od morfiny). Przy długotrwałym stosowaniu lub nadużywaniu opioidów rozwija się tolerancja o charakterze krzyżowym. Szybko zmniejsza się skuteczność działania przeciwbólowego i euforyzującego, natomiast nieznacznie osłabia się działanie depresyjne na ośrodek oddechowy. Nie rozwija się tolerancja na spastyczne działanie morfiny, dlatego obserwujemy chroniczne zaparcia u osób uzależnionych. Szpilkowate źrenice nie ulegają zmianie w wyniku rozwoju tolerancji. Tolerancja w przypadku morfiny rozwija się po 3 tygodniach.

Morfina wywołuje zależność psychofizyczną (silna zależność psychiczna, szybki rozwój zależności fizycznej). Po nagłym odstawieniu leku lub zastosowaniu farmakologicznego antagonisty pojawiają się objawy: dysforia, łzawienie, katar, bezsenność (z równoczesnym uporczywym ziewaniem), zlewne poty, podwyższenie ciśnienia tętniczego, drżenia mięśniowe, bolesne skurcze jelitowe, stany deliryczne, drgawki, zapaść. Zespół abstynencji może być przyczyną zgonu z powodu zawału i niewydolności układu oddechowego.

Objawy. Występująjuż po 8-12 godzinach od chwili przyjęcia ostatniej dawki morfiny i osiągają maksymalne nasilenie po 48-72 godzinach:

- Układ nerwowy: strach, nadpobudliwość, bezsenność, potrzeba przyjęcia opiatów.
- Układ krążenia: wzrost ciśnienia tętniczego krwi i szybkości pracy serca.
- Przewód pokarmowy: skurcz w jamie brzusznej, nudności, wymioty, biegunka.
- Oczy: rozszerzenie źrenic.
- Inne: sztywność mięśni, drżenia mięśni.

Kodeina. Spośród alkaloidów pierwszej grupy zastosowanie lecznicze oprócz morfiny znalazła również kodeina (*Codeinum phosphoricum).* Z drugiej grupy alkaloidów takie zastosowanie ma papaweryna (*Papaverinum hydrochloricum).*

Opium stosowane jest również w leczenictwie w postaci sproszkowanej (*Opiumpulveratum),* wyciągów *(.Extractum Opii)* lub nalewki (*Tinctura Opii),* preparatem opium do stosowania pozajelitowo jest Omnopan.

Ponadto do lecznictwa wprowadzono wiele pochodnych morfiny, jak heroinę (nie objęta polskim lekospisem, ale stosowana w wielu innych krajach i często nadużywana jako narkotyk), leworfanol (Dromoran, Levo-Dromoran), oksykodon (Eucodalum, Dinarkon), hydrokodon (Dicodid, Codone), dihydrokodeinę (Paracodin).

Przeciwbólowym syntetycznym środkiem, chemicznie różnym od morfiny i 10-krotnie słabiej narkotycznie działającym, jest petydyna (Dolargan, Dolantin). Wszystkie „opiaty", tzn. morfina i jej pochodne oraz opium i jego przetwory, wywołują przyzwyczajenie i mogą być przyczyną narkomanii.

Dawki toksyczne powodują sen narkotyczny i działają hamująco, a następnie porażająco na ośrodki podkorowe, przede wszystkim na układ oddechowy. Szczególna wrażliwość u dzieci i starszych osób.

Objawy zatrucia. Pierwszym objawem zatrucia (u nie przyzwyczajonych nawet po dawkach leczniczych) mogą być wymioty, zaczerwienienie twarzy, uczucie gorąca. Równocześnie obserwuje się zwężenie źrenic, zwolnienie tętna, wkrótce senność, która po dawkach toksycznych - doustnych w ciągu godziny, a po wstrzyknięciu w ciągu 10-15 minut - przechodzi w pogłębiający się sen narkotyczny, ze zwolnionym i płytkim oddechem, który w miarę pogłębiania się śpiączki staje się nieregularny, a w końcu ulega zatrzymaniu. W śpiączce skóra jest blada, sucha i zimna. Ciśnienie tętnicze obniża się.

Pierwsza pomoc. Bezpośrednio po spożyciu i u zatrutych przytomnych stosuje się: węgiel aktywowany w roztworze wodnym, prowokowanie wymiotów (nawet w zatruciu pozajelitowym, gdyż morfina wydziela się do żołądka), środki przeczyszczające, sól glauberską. W razie podskórnego wstrzyknięcia dawki toksycznej zastosować okład z lodu w okolicy wstrzyknięcia, powyżej ucisk żylny. Poza tym takie czynności jak w stanach śpiączkowych w przebiegu zatruć barbituranami.

Alkohole

Alkohol etylowy

Alkohol etylowy (etanol, *spiritus vini),* poza napojami alkoholowymi o różnej procentowej zawartości (3-60%), ma zastosowanie w lecznictwie i przemyśle (syntezy chemiczne, rozpuszczalnik, środek do palników laboratoryjnych i domowych oraz do konserwacji - zwykle skażony odpowiednimi domieszkami o nieprzyjemnym smaku i zapachu). Wchłania się bardzo szybko, już w żołądku. U dzieci możliwe jest zatrucie przy okładach przez wdychanie par i wchłanianie przez skórę. Przechodzi przez łożysko i do mleka matki.

Objawy zatrucia. Zaczerwienienie skóry, przekrwienie spojówek, zapach alkoholu z ust (objaw bardzo niepewny zarówno dla rozpoznania, jak i wykluczenia upojenia), wzmożone samopoczucie przy obniżonym krytycyzmie (euforia), pobudzenie psychoruchowe, mowa zamazana, później bełkotliwa, niezborność ruchów, następnie ciężkie zaburzenia równowagi, przymroczenie, śpiączka, osłabienie, zniesienie odruchów, zaburzenia oddychania i krążenia. Śmierć z powodu porażenia układu oddechowego lub ostrej niewydolności krążenia (wstrząsu, obrzęku płuc) lub powikłań w postaci zachłyśnięcia, zachłystowego zapalenia płuc.

Istotne dla stwierdzenia upojenia i oceny ciężkości zatrucia jest oznaczenie stężenia alkoholu we krwi. Jest to ważne ze względu na rozpoznanie zatruć mieszanych (np. lekami nasennymi), które w upojeniu alkoholem zdarzają się bardzo często, zarówno przypadkowo, jak i rozmyślnie. Stan upojenia alkoholowego maskuje objawy równoczesnego urazu głowy z krwawieniem śródczaszkowym i śpiączkę hipoglikemiczną.

Pierwsza pomoc. Zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych, ułożenie w pozycji bezpiecznej ustalonej, zapewnienie ciepła. Kontakt z lekarzem.

Alkohol metylowy

Alkohol metylowy (metanol, spirytus drzewny) ma szerokie zastosowanie techniczne. Od alkoholu etylowego nie różni się smakiem ani zapachem, a jest nieporównywalnie bardziej toksyczny, choć narkotycznie działa słabiej. Wydalany jest wolniej i spala się niecałkowicie, powstają przy tym bardzo szkodliwe metabolity - formaldehyd i kwas mrówkowy, które powodują silne zakwaszenie organizmu oraz uszkodzenie nerwów wzrokowych. Niebezpieczeństwo oślepnięcia po 4-15 ml.

Objawy zatrucia. Charakterystyczne objawy toksyczne występują po różnie długim okresie utajenia (od 1 do 24 godzin, w zależności m.in. od równoczesnego spożycia etanolu, który opóźnia przemianę metanolu). Na początku występują zawroty i bóle głowy, nudności, wymioty, bóle brzucha, osłabienie; następnie: zaburzenia wzroku aż do zupełnej ślepoty, obniżenie ciśnienia tętniczego, oziębienie ciała, zmniejszenie stężenia potasu w surowicy, duszność, sinica, drgawki; śmierć na skutek porażenia układu oddechowego, obrzęku mózgu lub płuc, niekiedy mocznicy.

Pierwsza pomoc. Wywoływanie wymiotów, doustnie dwuwęglan sodowy w ilości do 4 g co ^{x}h godziny. Zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych. Konieczne natychmiastowe przewiezienie

pacjenta do szpitala w celu jak najwcześniejszego leczenia specjalistycznego.

Glikol etylenowy

Glikol etylenowy i inne alkohole dwuwodorotlenowe są to bezbarwne, oleiste ciecze, bez zapachu, o smaku słodkawym. Mieszają się dobrze z wodą i z wieloma rozpuszczalnikami organicznymi. Poza zastosowaniem jako rozpuszczalniki używane są jako składniki płynów nie zamarzających do chłodnic samochodowych i do produkcji niektórych kosmetyków.

Ostre zatrucie glikolem etylenowym, który jest najbardziej toksyczny z tej grupy związków, zdarzają się w zasadzie tylko drogą doustną, jest bowiem mało lotny i nie wchłania się przez skórę. Najczęstszą przyczyną są pomyłki z alkoholem.

Objawy zatrucia w postaci upojenia i śpiączki są podobne do objawów zatrucia alkoholem etylowym, narastają powoli. W czasie przemian wewnątrzustrojowych glikolu etylenowego powstaje kwas szczawiowy, który wytrąca się w postaci kryształów w ścianach naczyń, przede wszystkim mózgu i nerek. Objawem zwracającym uwagę jest znaczna kwasica, jak w zatruciu alkoholem metylowym. Śmierć (wczesna) może nastąpić wskutek uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego lub (późna) wskutek uszkodzenia nerek. Zmiany w nerkach są podobne jak w zatruciu kwasem szczawiowym.

Pierwsza pomoc. Natychmiastowe wywołanie wymiotów, podanie węgla leczniczego w roztworze wodnym. Zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych. Konieczny kontakt z ośrodkiem zatruć i natychmiastowe przewiezienie pacjenta w celu jak najszybszego rozpoczęcia leczenia specjalistycznego.

Rozpuszczalniki organiczne

Rozpuszczalniki mają olbrzymie znaczenie i powszechne zastosowanie w przemyśle i wszelkich innych dziedzinach gospodarki. Ponadto rozpuszczalniki łatwo palne służą jako materiały pędne, a niepalne do tłumienia ognia w gaśnicach.

Do rozpuszczalników zalicza się następujące grupy związków chemicznych: alkohole, glikole, ketony, etery, benzynę, chlorowce, pochodne węglowodorów alifatycznych, dwusiarczek węgla, benzen i jego pochodne, terpentynę. Sposób działania toksycznego tych związków wiąże się z ich rozpuszczalnością w tłuszczach i lotnością. Są wchłaniane łatwo przez drogi oddechowe i skórę. Miejscowo działają drażniąco na skórę, błony śluzowe narządu oddechowego lub pokarmowego i powodują stany zapalne. Gromadzą się w tkance nerwowej, co powoduje objawy narkotyczne. Powyższe mechanizmy działania charakteryzują pierwszy okres zatrucia ostrego. W drugim okresie, po ustąpieniu objawów związanych z narkozą lub w zatruciu przewlekłym, ujawnia się działanie swoiste poszczególnych związków, które może mieć różny charakter i dotyczyć różnych narządów. Działanie toksyczne niektórych rozpuszczalników ogranicza się do działania narkotycznego.

Objawy zatrucia. W *ostrym zatruciu* objawy narkotyczne bywają niekiedy poprzedzone zwiastunami w postaci szumu w uszach, słodkawego smaku w ustach, ślinienia, nudności, mrowienia palców, kołatania serca, potów. Następnie może pojawić się okres pobudzenia psychoruchowego (upojenie z podnieceniem lub drgawkami) albo od razu rozwija się sen narkotyczny i śpiączka. W zatruciu doustnym objawy ogólne, narkotyczne rozwijają się wolniej, natomiast w pierwszym okresie mogą wystąpić objawy związane z miejscowym drażniącym działaniem rozpuszczalników na błonę śluzową przewodu pokarmowego w postaci wymiotów, bólów brzucha, biegunki, niekiedy z krwią.

Późne następstwa ostrego zatrucia doustnego, tzn. objawy drugiego okresu, są zwykle też silniej zaznaczone. W śpiączce zagraża przede wszystkim niewydolność oddechowa wskutek mechanicznej niedrożności dróg oddechowych (zapadania języka, gromadzenia się wydzieliny w oskrzelach, zachłyśnięcia) lub porażenie układu oddechowego. W jednym i drugim przypadku zwraca uwagę sinica, ponadto charczący i pogłębiony lub płytki, przyspieszony, nierówny lub przerywany oddech.

Dalszymi *groźnymi objawami* mogą być spadek ciśnienia tętniczego i zapaść, częstoskurcz, niemiarowość i zatrzymanie czynności serca. Zgon może nastąpić również z powodu obrzęku płuc. Po ustąpieniu natomiast narkozy objawy drugiego okresu mogą wystąpić dopiero po kilku-, albo nawet kilkunastodniowym okresie utajenia i pozornego zdrowia. Mogą one dotyczyć wątroby (żółtaczka), nerek (mocznica) oraz ośrodkowego i obwodowego układu

nerwowego (zaburzenia psychiczne, drgawki padaczkowe, porażenia, ślepota).

W *zatruciach przewlekłych* znamienne są objawy związane z uszkodzeniem czynności krwiotwórczej szpiku (niedokrwistość aplastyczna, skaza krwotoczna, odczyny białaczkowe).

Pierwsza pomoc. **W** przypadku spożycia rozpuszczalników organicznych pierwsza pomoc sprowadza się do następujących czynności:

- zabezpieczenia podstawowych czynności życiowych (oddech, krążenie);
- **nie wolno prowokować wymiotów, ponieważ może dojść do ciężkiego uszkodzenia płuc;**
- usunięcie skażonej odzieży;
- odizolowanie pacjenta od przedmiotów, które mogły mieć kontakt z trucizną; zmycie skażonej skóry obfitą ilością wody z mydłem;
- zapewnienie ciepła i spokoju;
- **natychmiastowe wezwanie lekarza** (transport chorego zatrutego musi odbywać się tylko pod nadzorem lekarza, w ciężkich zatruciach szybko bowiem może wystąpić migotanie komór i porażenie oddechu);
- konieczne jest szybkie przeprowadzenie starannego wywiadu, aby w dalszym procesie postępowania leczniczego niczego nie zaniedbać.

W lżejszych przypadkach zatruć u chorych przytomnych, lub tylko nawet w razie podejrzenia zatrucia rozpuszczalnikami, wskazane jest podanie 100-200 ml płynnej parafiny i 30 g soli glauberskiej. Nie podawać mleka, oleju rycynowego, tłuszczów.

Pierwsza pomoc. **W** przypadku *ostrych zatruć* rozpuszczalnikami organicznymi drogą oddechową pierwsza pomoc polega na: wyniesieniu pacjenta z atmosfery zagrażającej zdrowiu; zabezpieczeniu podstawowych czynności życiowych; zapewnieniu ciepła i spokoju; przepłukaniu spojówek dużą ilością wody; natychmiastowym przewiezieniu pacjenta do szpitala w celu rozpoczęcia leczenia specjalistycznego; dokładnych oględzinach miejsca wypadku, zabezpieczeniu śladów, wykonaniu czynności odkażających.

Benzen

Jest to najprostszy węglowodór pierścieniowy, czyli aromatyczny. Jest cieczą bezbarwną, bardzo lotną, łatwo palną o aromatycznym zapachu. Jego pochodne, toluen i ksylen, są mniej lotne i mają silniejszy, bardziej drażniący zapach. Działanie miejscowo drażniące na skórę i błony śluzowe oraz działanie toksyczne tych związków na ośrodkowy układ nerwowy oraz na krew i narządy miąższowe jest podobne, z tym że silniejsze jest toluenu i ksylenu niż benzenu. Dzięki mniejszej lotności pochodne benzenu są mniej niebezpieczne od samego benzenu przy narażeniu zawodowym.

Po krótkotrwałych objawach zwiastunowych w postaci lekkich zawrotów i bólu głowy oraz euforycznego podniecenia (upojenia) występuje nagłe zamroczenie, czasem z drgawkami lub porażeniami. Pogłębiająca się śpiączka może bardzo szybko zakończyć się zgonem wskutek porażenia układu oddechowego. W zatruciach drogą oddechową przy dużych stężeniach śmierć może być natychmiastowa. Po przebyciu ostrego zatrucia mogą przez dłuższy czas utrzymywać się bóle i kołatania serca, duszność wysiłkowa, stany podgorączkowe, drętwienie i sinica palców, oczopląs, napady padaczkowe.

Pierwsza pomoc. Według ogólnych zasad dla wszystkich rozpuszczalników.

Benzyna

Produkt destylacji ropy naftowej, mieszanina bardziej lotnych jej składników, tzn. węglowodorów łańcuchowych (alifatycznych). Zależnie od gatunku może zawierać większe lub mniejsze domieszki benzenu i jego pochodnych, co wpływa na jej toksyczność, gdyż węglowodory pierścieniowe są bardziej toksyczne od łańcuchowych. Bardziej toksyczna jest benzyna z dodatkiem czteroetylku ołowiu, czyli etylina, której używa się do samochodów i samolotów. Wdychanie benzyny 1-2% objętości powietrza przez kilka minut lub wypicie 20-50 ml może wywołać ciężkie objawy zatrucia do śpiączki włącznie.

Do zatrucia ostrego może dojść drogą oddechową lub pokarmową. Wypicie powoduje wymioty wskutek działania drażniącego błonę śluzową żołądka. Zachłyśnięcie nawet bardzo małą ilością 0/2 do 1 ml) może być przyczyną krwotoku, obrzęku i wtórnego zapalenia płuc. Poza tym mechanizm i objawy zatrucia jak wyżej.

Pierwsza pomoc. Według ogólnych zasad dla rozpuszczalników organicznych.

Czterochlorek węgla

Bezbarwna ciecz o zapachu chloroformu. Jest niepalny, dzięki czemu jest też stosowany do wyrobu gaśnic. Rozkładając się pod działaniem wysokiej temperatury, tworzy fosgen i dlatego nie może być stosowany do gaszenia ognia w zamkniętych pomieszczeniach.

Objawy zatrucia. Wyraźnie zaznaczone działanie dwuokresowe: silne działanie narkotyczne w pierwszym okresie i uszkadzające wątrobę oraz nerki w drugim okresie. W zatruciu przez drogi oddechowe objawy narkotyczne, zależnie od stężenia czterochlorku w powietrzu, mogą wystąpić bardzo szybko, lub też mogą być poprzedzone bólami i zawrotami głowy, nudnościami, oszołomieniem, zaburzeniami widzenia. Drgawki występują raczej rzadko. W zatruciu drogą doustną występują bóle żołądka i wymioty, może pojawić się też krwawa biegunka. Zwykle 1-2 dni po ustąpieniu objawów narkotycznych, czasem po dłuższym okresie dobrego samopoczucia i pozornego zdrowia, pojawiają się bóle brzucha, biegunka, często z gorączką, następnie rozwija się zespół objawów niewydolności wątroby z żółtaczką i(lub) objawy uszkodzenia nerek z bezmoczem lub mocznicą. Na uwagę zasługuje fakt, że nasilenie zmian drugiego okresu nie musi być równoległe do ciężkich objawów narkozy. Wystąpienie biegunki z gorączką i żółtaczki w kilka dni po kontakcie z czterochlorkiem węgla, przy krótkotrwałych i pozornie błahych objawach oszołomienia, może być przyczyną błędnego rozpoznania przyczyny choroby.

Pierwsza pomoc. Według ogólnych zasad dla rozpuszczalników organicznych.

Środki czyszczące do użytku domowego

Mnogość oraz powszechna dostępność środków czyszczących, ich atrakcyjne opakowania, brak zabezpieczenia przed łatwym otwarciem oraz beztroska dorosłych sprawiają, że są one wiodącą przyczyną zatruć przypadkowych, głównie wśród dzieci. Wbrew panującemu przekonaniu, do większości zatruć dochodzi nie wtedy, kiedy środki te są przechowywane, ale w czasie ich używania.

Zatrucia środkami czyszczącymi charakteryzują się niskim współczynnikiem zachorowalności i śmiertelności i patrząc szerzej, w porównaniu np. z lekami czy środkami ochrony roślin, są one stosunkowo bezpieczne. Niski wskaźnik toksyczności nie upoważnia jednak do lekceważenia problemu. Notuje się bowiem także zatrucia śmiertelne o charakterze intencjonalnym, głównie w celach samobójczych, spowodowane zażyciem substancji żrących.

Wybielacze domowego użytku

Najczęściej płynne produkty zawierające ok. 5% podchloryn sodu, silnie alkaliczne (pH dla typowego płynu wybielającego używanego w gospodarstwach domowych wynosi ok. 11-12). Z takim poziomem alkaliczności wiążą się właściwości drażniące i czasami nieznaczne właściwości żrące.

Pierwsza pomoc. Spożycie małych ilości wybielaczy może wywoływać niewielkie podrażnienia błony śluzowej przełyku i żołądka. W takich przypadkach należy podawać mleko lub wodę. Na ogół leczenie może być prowadzone w domu po konsultacji telefonicznej z regionalnym ośrodkiem toksykologicznym.

Większe środki ostrożności należy podjąć w celu zapobiegania zatruciom przemysłowymi środkami wybielającymi, które są bardziej zagęszczone lub występują w postaci granulatu. Granulaty bowiem, ze względu na skład chemiczny i zdolność przylegania do powierzchni błon śluzowych, działają dłużej i mogą w większym stopniu wywoływać poparzenia błon śluzowych, zwłaszcza przełyku.

Amoniak

Amoniak - bardziej popularny w przeszłości - nadal jest rozpowszechniony jako środek czyszczący domowego użytku (większość produktów czyszczących zawiera średnio ok. 5% amoniaku w zakresie od 1 do 10%). Jest to substancja alkaliczna, jednakże - mimo swojego odoru i działania drażniącego (oczy, nos, gardło) - zażycie małych ilości amoniaku nie stanowi wielkiego niebezpieczeństwa. W handlu dostępny jest również amoniak 27-30% i ten może powodować poparzenia. Nigdy więc nie powinno się go przechowywać w domach zamieszkałych także przez dzieci.

Leczenie. Rozcieńczanie w celu zmniejszenia jego właściwości drażniących i wyeliminowania nieprzyjemnego smaku jest w większości przypadków

wystarczającym działaniem medycznym, chyba że doszło do spożycia znacznych ilości amoniaku głównie w celach samobójczych.

Środki do czyszczenia muszli klozetowych

Zawierają albo kwas chlorowodorowy, najczęściej w stężeniu ok. 10%, albo granulowany dwusiarczan sodu, którego stężenie może przekroczyć nawet 70%, co sprawia, że ich pH jest mniejsze niż 1-2. W przeciwieństwie do wybielaczy i amoniaku, spożycie niektórych środków do czyszczenia muszli klozetowych stanowi więc ryzyko wystąpienia groźnego podrażnienia, a nawet poparzenia błon śluzowych, głównie żołądka.

Do przypadkowego spożycia tych środków przez dzieci dochodzi najczęściej wtedy, kiedy dorośli zajęci czyszczeniem toalety nie zwracają uwagi na swoje pociechy. Wyjęcie resztek granulatu z ust dziecka i natychmiastowe rozcieńczanie mlekiem lub wodą jest koniecznością. Około 30% zatruć leczy się w szpitalu, przypadki śmiertelne są rzadkie, chyba że zażycie kwasowych środków do czyszczenia toalet wynikało z pobudek samobójczych.

Środki, które dla wygody oraz w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu, umieszcza się w rezerwuarze wody, co daje stały efekt czyszczący, mogą zawierać podchloryn wapnia, detergenty i czwartorzędowe komponenty amoniaku, które mają właściwości wybielające, czyszczące i dezynfekujące. Umieszczenie ich w zbiorniku powoduje, że są one łatwo dostępne dla ciekawskich dzieci i do większości zatruć dochodzi na skutek wypicia wody z muszli klozetowych. Zatrucia te ze względu na niewielkie stężenia substancji toksycznej nie są groźne.

Mieszanie środków czyszczących

Konsumenci często mieszają różne środki czyszczące w celu zwiększenia efektywności działania, np. przy usuwaniu kamienia, mimo iż na wielu produktach umieszczona jest informacja, że środek nie powinien być dodawany do innych substancji czyszczących. Najwięcej problemów przysparza mieszanie wybielaczy z innymi substancjami w celu poprawienia efektu czyszczącego.

Nigdy nie powinno się mieszać wybielaczy z innymi środkami czyszczącymi.

W trakcie mieszania wybielacza z kwasem, takim jakim jest preparat do czyszczenia muszli klozetowych, wydzielają się opary chloru. Podobnie przy połączeniu wybielacza z amoniakiem powstawać będą opary chloraminy. Obydwie te substancje w sposób ekstremalny podrażniają oczy i drogi oddechowe i mogą być przyczyną ciężkich zaburzeń oddechowych. Ofiary takich kontaktów powinny jak najszybciej znaleźć się na świeżym powietrzu. Objawy z reguły ustępują po 1 godzinie.

Środki dezynfekujące

Najbardziej popularne środki dezynfekujące zawierają podchloryny, związki fenolowe lub olej sosnowy. Często w ich składzie znajdują się również detergenty. Odpowiednio używane i rozpuszczane w wodzie nie stanowią problemu. Spożycie jednak nie rozpuszczonych środków dezynfekujących bywa przyczyną zatruć.

Objawy zatrucia. Podchloryny i związki fenolowe działają drażniąco i mogą wywoływać oparzenia. Stężony olej sosnowy powoduje nie tylko podrażnienia przewodu pokarmowego i żołądka, zaburzenia ośrodkowego układu nerwowego, ale stanowi także ryzyko zachłyśnięcia. U pacjentów, którzy spożyli produkt zawierający detergenty, mogą wystąpić spontaniczne wymioty.

Pierwsza pomoc. Jak we wszystkich przypadkach zatruć środkami używanymi w gospodarstwie domowym, tak i w tym wypadku należy porozumieć się z ośrodkiem zatruć w celu ustalenia odpowiedniego leczenia.

Środki do mycia naczyń

Środki do ręcznego mycia rzadko są przyczyną poważnych objawów toksycznych.

Objawy zatrucia. Przy ich spożyciu obserwuje się co najwyżej nudności, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej i biegunkę. Dzięki swoim właściwościom wywołującym wymioty były nawet stosowane do leczenia przypadkowych zatruć.

Pierwsza pomoc. Podawanie dziecku ulubionego napoju jest z reguły terapią wystarczającą.

Środki używane do zmywarek automatycznych, ze względu na ich alkaliczny charakter, mogą wywoływać podrażnienia przewodu pokarmowego. Wprawdzie siła przemysłowych produktów jest tak duża, że są one w stanie powodować poparzenia przełyku i żołądka, to jednak nie zdarza się to po spożyciu małych ilości tych środków.

Gazy duszące

Tlenek węgla

Tlenek węgla (CO) jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych w przyrodzie gazów trujących i zanieczyszczających środowisko we współczesnym świecie, w którym intensywnie wykorzystuje się energię. Głównym źródłem tlenku węgla jest niepełne spalanie paliw kopalnianych, szczególnie węgla. Najpoważniejszym źródłem tlenku węgla w środowisku są spaliny samochodowe. Kolejnym źródłem jest palenie papierosów. Dym papierosowy zawiera 3-6% CO, dając 8 razy wyższe jego stężenie w powietrzu niż wynosi dozwolone stężenie tlenku węgla w przemyśle. Przez bierne wchłanianie dymu tytoniowego narażeni stają się także ludzie nie palący papierosów; jest to szczególnie niebezpieczne dla dzieci i kobiet w ciąży.

W ostatnich latach na całym świecie ostre zimy i kryzys energetyczny spowodowały poprawę izolacji mieszkań i zwiększone wykorzystanie różnego rodzaju domowych źródeł ogrzewania, co przy niesprawnej wentylacji zwiększyło znacznie możliwość zatrucia CO. Zatrucia te zdarzają się więc często w gospodarstwach domowych przy gotowaniu na kuchenkach gazowych w naczyniach o dużej powierzchni dna. Przy złym dostępie tlenu spalanie ulega ograniczeniu i tworzy się CO ze związków węgla zawartych w gazie ziemnym. Utarło się przekonanie, że - w przeciwieństwie do gazu świetlnego - gaz ziemny jest całkiem bezpieczny i jeśli tylko pali się płomień, to nie wydziela się, nie ma więc żadnego zagrożenia. Nie bierze się bowiem pod uwagę możliwości powstania CO podczas normalnego spalania gazu. Zatkane przewody kominowe i wentylacyjne, niefachowo podłączony okap nad kuchenką gazową mogą być przyczyną gromadzenia się lub nieprawidłowego odprowadzania spalin, np. do mieszkania sąsiada. Niebezpieczny jest zwłaszcza CO nagromadzony w łazience w czasie kąpieli.

Tlenek węgla łatwo miesza się z powietrzem i łatwo rozprzestrzenia, jest pozbawiony zapachu, koloru, smaku, jest niedrażniący. Cechy te uniemożliwiają ofierze rozpoznanie potencjalnego niebezpieczeństwa, dlatego gaz ten nazwano „milczącym mordercą". Często spotyka się zatrucia tlenkiem węgla ulatniającym się z pieców (tzw. czadem), na skutek zbyt wczesnego zamknięcia zasuwy, nieszczelności pieca, czy nawet przechodzenia tego gazu przez rozgrzane do czerwoności obudowy piecyków żeliwnych.

Toksyczne działanie CO było znane od tysięcy lat. Już w czasach Hipokratesa używano go do uśmiercania więźniów politycznych. Przenika bowiem łatwo przez błonę pęcherzykowo-włośniczkową płuc do krwi i wiążąc się z hemoglobiną (czerwonym barwnikiem krwi) czyni ją niezdolną do przenoszenia tlenu do tkanek. Ze względu na zmiany w strukturze utworzonej cząsteczki hemoglobiny tlenkowęglowej (HbCO) krzywa dysocjacji $Hb0_2$ (oksyhemoglobiny) ulega przesunięciu w lewo, obniża się zatem ciśnienie parcjalne, przy którym tlen staje się dostępny dla tkanek. U zdrowych ludzi normalne stężenie HbCO nie przekracza ok. 0,5%. Stężenie to może się zwiększyć do 4-6% u pacjentów np. z niedokrwistością hemolityczną. Tlenek węgla ma ok. 240 razy większe powinowactwo do hemoglobiny niż tlen. Dlatego inhalacja stosunkowo małych stężeń tego gazu może wywołać klinicznie istotny spadek pojemności tlenowej krwinek czerwonych. Oznacza to, że stężenie HbCO osiągnie 50%, gdy stężenie CO w otaczającym powietrzu będzie wynosiło tylko ^240 część stężenia tlenu, tj. 0,08%.

Tlenek węgla oprócz hemoglobiny reaguje także z innymi hemoproteinami, zawierającymi Fe^{2+}; z mioglobiną - czerwonym barwnikiem mięśni, z oksydazą cytochromową, cytochromami, a wśród nich z cytochromem P-450. Tak więc w wyniku działania CO dochodzi do hipoksji (niedotlenienia) zarówno anemicznej, jak i histotoksycznej.

Tlenek węgla uszkadza przede wszystkim narządy i tkanki najbardziej wrażliwe na niedotlenienie i kwasicę metaboliczną, tj. układ sercowo-naczyniowy i ośrodkowy układ nerwowy. Oddziaływanie dużych stężeń CO przez krótki czas jest mniej szkodliwe niż oddziaływanie małych stężeń przez długi okres. Wiązanie CO z Hb jest odwrotnie proporcjonalne do ciśnienia cząsteczkowego tlenu. Reguła ta stanowi podstawę do leczenia 100% tlenem, aby wyprzeć CO z kompleksu HbCO.

Objawy zatrucia. Ostre zatrucie CO można uznać za model zatrucia substancją, która nie ulega przemianom w ustroju i wywiera działanie na wszystkie narządy, a przede wszystkim na mózg i serce. Większość osób odczuwa bóle i zawroty głowy, znajduje się w stanie pobudzenia psychoruchowego, hiperwentylacji lub śpiączki. Przy nagłym narażeniu jedynie osłabienie i zawroty głowy mogą poprzedzać omdlenie i zapaść sercowo-naczyniową. Obserwacje zbiorowych zatruć ludzi młodych, a więc uprzednio zdrowych, wskazują - że mimo jednakowego narażenia na określone stężenie CO - objawy u współzatrutych są często różne. Hipoksja (niedotlenienie) anemiczna i histotoksyczna wywołuje zmiany chorobowe przede wszystkim w narządzie „krytycznym" dla danego osobnika. W tab. 3.3 zestawiono zespoły objawów występujących przy różnych stężeniach HbCO.

Liczba i rodzaj objawów różnią się w sposób zasadniczy u poszczególnych osób zatrutych CO. Jest to zależne między innymi od wrażliwości osobniczej, stopnia aktywności fizycznej w momencie zatrucia, nasilenia przemiany materii i ogólnego stanu zdrowia przed zatruciem. Różnorodność zespołów klinicznych jest tak duża, że praktycznie nie ma zmian organicznych, których nie można by łączyć z działaniem CO. Natychmiastowa śmierć z powodu zatrucia CO przeważnie występuje „na tle sercowym". Tkanka mięśniowa serca jest najwrażliwsza na niedoceniający wpływ CO. Zaburzenia pracy serca poprzedzają zaburzenia pracy mózgu. Ciężkie zatrucia prowadzą do spadku ciśnienia tętniczego krwi i poważnych zaburzeń rytmu serca, które mogą być przyczyną szybkiego zgonu. Naczynia zmienione miażdżycowo nie rozszerzają się tak, aby spowodować kompensacyjny wzrost przepływu krwi. Dlatego nawet w przebiegu niewielkiego zatrucia CO może dojść do nasilenia dusznicy bolesnej i zawału serca.

Neurologiczne objawy zatrucia manifestują się między innymi zaburzeniami orientacji, śpiączką toksyczną, sztywnością lub wiotkością mięśni. Tomografia komputerowa uwidacznia zmiany gęstości obrazu w niektórych jądrach podkorowych mózgu, co wskazuje, że w przebiegu zatrucia CO występuje korowy i podkorowy zanik mózgu.

Najbardziej zdradliwym następstwem zatrucia CO jest występowanie objawów neuropsychicznych po okresie utajonym, trwającym 1-6 tygodni. U ok. 10-30% osób po ciężkim zatruciu CO występują objawy pod postacią zaburzeń pamięci, zmian osobowości, euforii, zaburzeń osądu i zdolności do abstrakcyjnego myślenia, słabej koncentracji uwagi.

Tabela 3.3. Objawy kliniczne w zależności od stężenia HbCO

% HbCO	Objawy
0-10	brak objawów lub pobudzenie psychoruchowe, zaburzenia logicznego myślenia
10-20	uczucie ucisku w okolicy czołowej, bóle głowy, zaczerwienienie skóry, duszność wysiłkowa
20-30	ból głowy, uczucie zmęczenia, zawroty głowy, nudności
30-40	osłabienie, silne bóle i zawroty głowy, mroczki przed oczami, zaburzenia orientacji, nudności, wymioty, spadek ciśnienia krwi
40-70	znaczne nasilenie wymienionych objawów, przyspieszenie tętna, zaburzenia rytmu serca, przyspieszenie oddechu, sinica, uczucie lęku, chęć ucieczki, osłabienie mięśniowe, zaburzenia świadomości, śpiączka lub napady drgawek, zwolnienie akcji serca i oddechu, możliwa śmierć
70-80	tętno napięte, spowolnienie oddechu, śmierć w ciągu kilku godzin
80-90	zgon do godziny
Powyżej 90	zgon w ciągu paru minut

Zatrucie CO u kobiet w ciąży wpływa także na płód stanowiąc poważne niebezpieczeństwo dla życia i prawidłowego stanu neurologicznego dziecka.

Po zatruciu CO często występują stany zapalne dróg oddechowych, w ciężkich przypadkach nawet obrzęk i krwotok płuc. W ostrym zatruciu dochodzi też do toksycznego uszkodzenia wątroby. Mogą wystąpić martwice mięśni. Zatrucie CO należy brać pod uwagę w przypadkach niewydolności nerek i mioglobinurii występującej bez dającej się określić przyczyny. Zatrucie CO uszkadza narządy zmysłu, zwłaszcza narząd słuchu i wzroku.

Jak uniknąć zatrucia[1]?

1. Należy pamiętać, że tlenek węgla jest wszechobecnym, „milczącym mordercą", jest gazem bez zapachu, bez koloru, tzn. że przyszła ofiara nie ma możliwości rozpoznania zagrożenia.
2. Należy pamiętać, że źródłem tlenku węgla jest powszechne palenie tytoniu.

Czego nie robić w życiu codziennym, aby uniknąć zatrucia?

1. Nie przedłużać kąpieli w łazience przy czynnym piecyku, gdy jest zainstalowany w łazience.
2. Nie napełniać wanny wodą, jeśli leżymy już w wannie.
3. Zabronić poboru ciepłej wody w kuchni, gdy przebywa ktoś w łazience, a wspólny piecyk jest tam zamontowany.
4. Nie czytać, nie palić tytoniu i nie zasypiać w wannie.
5. Nie „ogrzewać" mieszkania kuchenką gazową (piekarnikiem lub paląc gaz we wszystkich palnikach kuchenki).
6. Nie gotować, nie smażyć, nie piec jednocześnie przy palących się 4-5 palnikach na raz.
7. Nie ogrzewać mieszkania nieszczelnym piecem węglowym.
8. Nie zamykać przedwcześnie zasuwki pieca węglowego, gdy w piecu widoczny jest jeszcze płomień.
9. Nie rozpalać w piecu węglowym na noc (bez czuwania).
10. Nie kontrolować, nie sprawdzać, nie naprawiać samochodu w garażu przy uruchomionym silniku i zamkniętych oknach i drzwiach.
11. Nie palić tytoniu leżąc w łóżku (możliwość zaśnięcia, pożaru i zatrucia tlenkiem węgla).
12. Nie kąpać się, nie prać, nie gotować w stanie upojenia alkoholowego (wygotowanie wody, spalenie potrawy, zatrucie tlenkiem węgla).
13. Nie zostawiać potrawy „na gazie" bez włączonego minutnika, oddalając się do innych czynności.
14. Nie przerabiać samodzielnie instalacji gazowej czy wentylacji.

Co robić w życiu codziennym, aby uniknąć zatrucia?

1. Przynajmniej 1 raz na 3 miesiące sprawdź sprawność wentylacji w kuchni i w łazience (kartką papieru, świeczką).
2. Przynajmniej raz w roku fachowa kontrola i regulacja piecyka gazowego i kuchenki.
3. Dopilnuj, aby drzwi do łazienki miały 12 otworów o średnicy 5 cm każdy - dołem nad podłogą nie zatkane.
4. Wprowadź w twoim mieszkaniu zwyczaj informowania o zamiarze wykąpania się.
5. Wymagaj, aby spółdzielnia mieszkaniowa lub kominiarz sprawdzili jeden raz na dwa lata przewody kominowe.
6. Wymagaj od domowników stałego przewietrzania mieszkania.

Jak rozpoznać zatrucie - objawy

1. Osłabienie ogólne, zasłabnięcie.
2. Nudności, wymioty.
3. Bicie serca, kołatanie, bardzo szybka akcja serca, nierówne bicie serca.
4. Bóle głowy, zawroty głowy.
5. Zaburzenia równowagi.
6. Drżenie mięśniowe.
7. Zaburzenia wzrokowe, słuchowe.
8. Utrata przytomności.

Jak postępować w przypadku zatrucia ?

1. Wyprowadzić (wynieść) zatrutego z atmosfery tlenku węgla.
2. Sprawdzić u nieprzytomnego drożność dróg oddechowych (oczyścić jamę ustną z wydzielin i wydalin).
3. Nieprzytomnego ułożyć bezpiecznie na boku z głową odchyloną do tyłu.
4. Podać tlen (ewentualnie świeże powietrze, otworzyć okna).
5. Przy braku oddechu zastosować oddychanie usta-usta.
6. Przy braku akcji serca uderzyć w mostek - masaż zewnętrzny serca.
7. Wezwać pogotowie ratunkowe z lekarzem (karetka „R").

Siarkowodór

Gaz cięższy od powietrza, o zapachu zgniłych jaj. Poza przemysłem (rafineryjnym, hutniczym, tworzyw sztucznych) zatrucia mogą mieć miejsce w kanałach, dołach kloaczych, starych, nie używanych i zanieczyszczonych studniach, gdzie siarkowodór wytwarza się podczas gnicia ciał organicznych.

Objawy zatrucia. Działanie ogólne polega na blokowaniu tkankowych enzymów oddechowych oraz w małych stężeniach - na pobudzeniu, a potem porażeniu układu oddechowego (w dużych stężeniach dochodzi do natychmiastowego porażenia). W dużych stężeniach wskutek porażenia węchu brak ostrzegawczego sygnału, jakim jest przykra woń siarkowodoru. Przy małych stężeniach powstaje najpierw podrażnienie spojówek i rogówki oczu, objawy kataralne nosa, kaszel, mdłości, ślinienie, ból głowy, obniżenie ciśnienia tętniczego, przyspieszenie tętna; po dłużej trwającym narażeniu może wystąpić obrzęk płuc.

Pierwsza pomoc: Wyniesienie człowieka z atmosfery skażonej; zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych; chorych nieprzytomnych, wymiotujących ułożyć w pozycji bocznej ustalonej; tlen; usunięcie skażonej odzieży; zmycie skażonej skóry obfitą ilością wody z mydłem; przemycie spojówek wodą; zapewnienie ciepła i spokoju.

Uwaga! Ratujący nie powinien wchodzić do pomieszczenia zawierającego siarkowodór bez zabezpieczenia (przynajmniej lina zabezpieczająca, umożliwiająca wyciągnięcie w razie utraty przytomności).

Cyjanowodór (kwas pruski) i cyjanki

Cyjanowodór jest lotną cieczą o zapachu gorzkich migdałów. Stosowany jest jako silny środek dezynsekcyjny i deratyzacyjny. Szerokie zastosowanie przemysłowe i techniczne (m.in. w galwanizerniach, w fotografice, w syntezach chemicznych) mają sole kwasu cyjanowodorowego, a przede wszystkim cyjanek potasu. Jest on też najczęstszą przyczyną zatruć omyłkowych i samobójczych. Rozkłada się pod wpływem kwasu solnego w żołądku, wydzielając wolny cyjanowodór. Cyjanowodór blokuje tkankowe enzymy oddechowe, uniemożliwiając wykorzystanie tlenu przez tkanki, czyli powoduje ich duszenie.

Objawy zatrucia. Przebieg zatrucia doustnego cyjanowodorem i cyjankami może być różny w zależności nie tylko od dawki, ale także od kwaśności żołądka i indywidualnej wrażliwości. W przebiegu względnie powolnym pojawia się najpierw ból głowy, szum w uszach, duszność z uczuciem ściskania w klatce piersiowej, wymioty, przyspieszenie i osłabienie tętna, obniżenie ciśnienia, śpiączka. Przy tych objawach może zwrócić uwagę różowe zabarwienie skóry i zapach gorzkich migdałów w otoczeniu.

Pierwsza pomoc. Jak w ostrych zatruciach drogą wziewną, tj. natychmiastowe usunięcie ze skażonej atmosfery; zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych; nie wolno zatrutych ratować oddechem usta-usta - możliwość zatrucia ratownika; podanie tlenu, natychmiastowe wezwanie lekarza, konieczność jak najszybszego zastosowania odtrutek specyficznych. W zatruciach drogą doustną: jak wyżej, bezpośrednio po spożyciu trucizny u chorych przytomnych - węgiel leczniczy, prowokowanie wymiotów, środki przeczyszczające. Natychmiastowy kontakt z ośrodkiem zatruć.

Gazy drażniące

Chlor

Pierwiastek bardzo aktywny chemicznie, działa utleniająco. Jest rozpowszechniony w przyrodzie. Występuje w postaci związków nieorganicznych i organicznych. Elementarny chlor jest gazem zielonożółtym, cięższym od powietrza, o przenikliwej duszącej woni, działającym silnie żrąco na błonę śluzową (rozpuszczony tworzy kwas solny). Przyczyną masowych zatruć mogą być awarie przemysłowe przewodów lub zbiorników (butli). Indywidualne zatrucia zdarzają się wskutek nieprzestrzegania przepisów bhp w laboratoriach. Wolny chlor uwalnia się z wapna chlorowanego, stosowanego do dezynfekcji ścieków i ustępów.

Objawy zatrucia. Pieczenie, zaczerwienienie i obrzęk powiek, błony śluzowej, jamy ustnej i dróg oddechowych. W konsekwencji kaszel, duszność, sinica, obrzęk płuc. Przyczyną zgonu najczęściej jest obrzęk płuc lub głośni, później porażenie układu oddechowego lub niewydolność krążenia.

Pierwsza pomoc. Usunięcie osoby zatrutej ze skażonej atmosfery; zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych; podanie tlenu; zapewnienie całkowitego spokoju, ciepła (także w czasie transportu); usunięcie skażonej odzieży; zmycie skóry mydłem i obficie bieżącą wodą; przepłukanie spojówek bieżącą wodą.

Fluor

Pierwiastek gazowy, bardzo aktywny, silnie utleniający. Związek z wodorem (fluorowodór) i inne połączenia nieorganiczne i organiczne mają wielorakie zastosowanie w przemyśle. W żołądku ze związków fluoru uwalnia się wolny fluorowodór. Fluor w organizmie wiąże się silnie z wapniem, co prowadzić może do zmniejszenia jego stężenia w surowicy krwi (hipokalcemii) w stopniu groźnym dla życia.

Objawy zatrucia. Działanie miejscowe fluoru i fluorowodoru na skórę oraz błony śluzowe dróg oddechowych i przewodu pokarmowego jest zbliżone do działania chloru i kwasu solnego, toteż objawy zatruć tymi związkami są podobne. W działaniu ogólnym różnica polega na zmniejszonym stężeniu wapnia we krwi, towarzyszącym zatruciu fluorem i jego związkami (tężyczka, zaburzenia czynności serca).

Pierwsza pomoc. Jak w zatruciu chlorem i kwasami żrącymi.

Fosgen

Bezbarwny gaz używany był jako gaz bojowy. Powstawać może podczas rozkładu w wyższych temperaturach rozpuszczalników: trójchloroetylenu (tri) i czterochlorku węgla (tetra). Ten ostatni używany jest do gaśnic, co stwarza niebezpieczeństwo zatruć w czasie gaszenia ognia.

Objawy zatrucia. Uszkadza bezpośrednio nabłonek pęcherzyków płucnych. W przypadku dużych stężeń śmierć następuje po kilku minutach wśród objawów duszenia, zanim rozwinie się pełny obraz obrzęku płuc. W razie mniejszych stężeń na początku stwierdza się tylko podrażnienie spojówek i błony śluzowej górnych dróg oddechowych, natomiast obrzęk płuc występuje po kilkugodzinnym okresie utajenia. Są to na ogół ciężkie postacie obrzęku, trudne do opanowania, a w razie przeżycia pozostawiają trwałe uszkodzenia.

Pierwsza pomoc. Zapewnienie całkowitego spokoju i ciepła nawet bez jakichkolwiek objawów fizycznych; zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych; podanie tlenu. Każda osoba, która miała kontakt z fosgenem, musi być skierowana do szpitala i pozostać co najmniej przez jedną dobę pod ścisłym nadzorem lekarskim.

Substancje żrące (kwasy, zasady)

Silne kwasy i zasady powodują martwicę żywej tkanki (skóry, błon śluzowych), z którą się stykają. Kwasy rozkładają białko, ścinając je (martwica koagulacyjna), natomiast zasady powodują martwicę rozpływną. Uszkodzenia tkanek (owrzodzenia) po kwasach są płytsze i pokrywają się szybko strupami, natomiast po zasadach drążą głęboko i częściej powodują przebicia ścian przewodu pokarmowego. Poza działaniem miejscowym te bardzo aktywne chemicznie związki wywierają działanie ogólne, które jest wynikiem zarówno ich swoistego działania, jak i oddziaływania całego organizmu na uszkodzenie tkanek.

Z kwasów nieorganicznych najczęściej spotyka się zatrucia kwasem solnym, siarkowym i azotowym. Stężone kwasy organiczne, jak octowy, szczawiowy, mrówkowy, mlekowy wywierają podobne, choć słabsze miejscowe i ogólne działanie.

Z zasad żrących największe znaczenie w toksykologii mają wodorotlenki (ługi) sodowy i potasowy oraz stężony roztwór amoniaku.

Objawy zatrucia. W widocznych miejscach oparzeń kwasami (na skórze w okolicy ust, na błonie śluzowej jamy ustnej i gardła) tworzą się strupy martwicze (białe po kwasie solnym, żółte po azotowym, czarne po siarkowym). Po ługach błona śluzowa jest obrzękła, o powierzchni zaczerwienionej, szklistej z brudnymi zaciekami, niekiedy z pęcherzami. Bezpośrednio po oparzeniu występują bóle w jamie ustnej, za mostkiem i w nadbrzuszu. Mogą wystąpić wymioty (fusowate po kwasach), obrzęk głośni. Zwykle w ciągu godziny rozwija się mniej lub bardziej ciężki wstrząs. W razie zachłyśnięcia (wymiocinami) może wystąpić obrzęk płuc, później zapalenie i zgorzel. Przedziurawienia przełyku i żołądka mogą być wczesne (zwłaszcza po ługach) po kilku godzinach lub późne (także jelit) po kilku dniach. Zgon wskutek wstrząsu, obrzęku głośni lub płuc może nastąpić w ciągu pierwszej godziny lub wskutek tych i innych powikłań po kilku dniach.

Powikłania późne po oparzeniach przewodu pokarmowego substancjami żrącymi to zwężenie, aż do niedrożności przełyku i żołądka. Ujawnić się mogą po kilku tygodniach, a nawet miesiącach.

Metale ciężkie i ich sole

Ołów

Metal ciężki ma również szerokie i liczne zastosowanie w postaci stopów i różnych związków nieorganicznych (np. glejta, minia, biel ołowiowa) i organicznych (czteroetylek). Zatrucia ostre są rzadkie. Wchłaniany jest przez układ oddechowy lub przez przewód pokarmowy. Działanie toksyczne dotyczy przede wszystkim krwi (układu krwinek czerwonych), układu nerwowego obwodowego i ośrodkowego oraz przez układ nerwowy autonomiczny mięśni gładkich przewodu pokarmowego i tętniczek.

Objawy zatrucia. W ostrym zatruciu występują najpierw ślinotok, metaliczny, słodkawo-cierpki posmak, wymioty, biegunka. Później kolki jelitowe, skurcze, zaparcia, bladość, zimne poty, obniżenie temperatury ciała, zwolnienie tętna, wzrost ciśnienia tętniczego z następowym spadkiem i zapaścią,

krwiomocz i białkomocz, czasem zatrzymanie moczu, niekiedy drgawki i śpiączka.

Po przejściu okresu ostrego pojawiają się - jak w zatruciach przewlekłych - niedokrwistość, osłabienie i bóle mięśni, objawy uszkodzenia obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego (przeczulice, niedowłady, bóle i zawroty głowy, silne znużenie z bezsennością, zaburzenia pamięci).

Pierwsza pomoc. Węgiel leczniczy, prowokowanie wymiotów, sól glauberska. Natychmiastowe wezwanie lekarza (konieczność zastosowania odtrutek specyficznych).

Czteroetylek ołowiu

Czteroetylek ołowiu jest bezbarwną oleistą cieczą 0 słabym aromatycznym zapachu, używaną jako środek przeciwstukowy do benzyny samochodowej (0,4-0,6%) i lotniczej (1,0-1,5%), stąd nazwa benzyna etylizowana lub etylina. Spalanie benzyn od lat dwudziestych naszego stulecia było największym źródłem emisji ołowiu do atmosfery (90%). Obecnie, wraz z ograniczaniem zawartości ołowiu w benzynach, ilość metalu uwalniana z tego źródła znacząco zmalała. W skali indywidualnej znaczącym źródłem ołowiu jest palenie tytoniu.

Czteroetylek ołowiu jest substancją bardzo toksyczną. Dawka śmiertelna nie jest dokładnie ustalona, ale obserwowano zgony po wypiciu kilku mililitrów. Możliwość zatrucia przez wdychanie par 1 przez skórę. Rozpuszcza się łatwo w tłuszczach i dlatego w organizmie odkłada się przede wszystkim w lipidach tkanki nerwowej.

Objawy zatrucia. W przypadku zatrucia ostrego objawy nie występują od razu, lecz po okresie utajenia, trwającym od 4 do 12 godzin. Najpierw pojawiają się bóle głowy, słodki smak w ustach, ślinotok, bóle żołądka, nudności i wymioty. Następnie dochodzi do silnego pobudzenia psychicznego, zaburzeń widzenia, drgawek, zapaści naczyniowej. Śmierć następuje wskutek porażenia układu oddechowego i(lub) naczynioruchowego. W przebiegu bardziej powolnym obserwuje się bezsenność, zanik pamięci, omamy słuchowe, obniżenie temperatury, zwolnienie czynności serca, bladość skóry, postępujące osłabienie, depresję.

Pierwsza pomoc. Węgiel leczniczy; prowokowanie wymiotów; środki przeczyszczające; dokładne zmycie skażonej skóry; usunięcie skażonych części ubrania; zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych; konieczne natychmiastowe przewiezienie zatrutego do ośrodka zatruć w celu zastosowania leczenia specjalistycznego.

Rtęć

Rtęć jest metalem ciężkim, występującym w normalnych warunkach w stanie ciekłym. Trujące są pary rtęci wchłaniane przez drogi oddechowe oraz większość związków, zarówno nieorganicznych, jak i organicznych. Sama rtęć nie wchłania się z przewodu pokarmowego. Z soli nieorganicznych najsilniejsze działanie trujące mają i najczęściej są przyczyną zatruć: sublimat (chlorekrtęciowy), cyjanek, oksycyjanek i azotan rtęciowy.

Związki organiczne, jak octan fenylortęciowy (zaprawy nasienne R i RG), związki etylortęciowe (zaprawa uniwersalna), metoksyetylortęciowy chlorek (Ceresean), związek z metylocyjanguanidyną (Panogen, zaprawa płynna 0,8) i wiele innych, używane są do ochrony ziarna siewnego przeciw grzybom i pleśniom.

Mechanizm działania toksycznego związków rtęci polega na wiązaniu się jonów rtęci z białkami i blokowaniu ważnych dla życia enzymów. Działanie to dotyczy wszystkich tkanek i narządów. Organiczne związki rtęci powodują zmiany zwyrodnieniowe przede wszystkim w ośrodkowym układzie nerwowym.

Objawy zatrucia. W zatruciach doustnych nieorganicznymi związkami rtęci po kilkunastu minutach od przyjęcia trucizny występują gwałtowne wymioty z większą lub mniejszą domieszką krwi, pieczenie w jamie ustnej i przełyku, ślinotok, bóle brzucha i obfite, krwawe biegunki. Odwodnienie, wstrząs i niewydolność krążenia lub obrzęk głośni mogą być przyczyną zgonu w pierwszych 24 godzinach. Następne groźne objawy są związane z uszkodzeniem nerek aż do bezmoczu i ostro rozwijającej się mocznicy. W jamie ustnej powstają zmiany wrzodziejące i martwicze, pokryte szarym nalotem, a na dziąsłach czarny rąbek rtęciowy. W razie opanowania mocznicy w okresie stopniowej regeneracji nabłonków kanalików nerkowych chorym grożą jeszcze powikłania w postaci wtórnych zakażeń układu moczowego i niebezpieczeństwa związane z uszkodzeniem miąższu wątroby lub mięśnia sercowego.

W ostrych zatruciach związkami organicznymi rtęci dominującymi objawami są stany pobudzenia, bóle

głowy, drżenia mięśniowe, zaburzenia koordynacji ruchów, trudności połykania, zamazana mowa, drgawki i w końcu śpiączka. Często też występują zmiany zwyrodnieniowe mięśnia sercowego.

Pierwsza pomoc. W przypadkach doustnego zażycia soli rtęciowych należy jak najszybciej podać do wypicia mleko z białkami jaj kurzych. Jeżeli wymioty spontanicznie nie występują, należy je sprowokować; zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych. Natychmiast przewieźć pacjenta do szpitala.

W zatruciach organicznymi związkami rtęci węgiel leczniczy, prowokowanie wymiotów, sól glauberska. Natychmiastowe przewiezienie pacjenta do szpitala.

Przewodnik postępowania w razie rozlania się rtęci

Termometr lekarski

1. Sprawdź, czy rozbity termometr zawierał srebrny płyn (rtęć), a nie czerwony (ftalan dibutylu).
2. Sprawdź, czy uszkodzony jest zbiornik termometru. Jeżeli zbiorniczek jest złamany lub zgnieciony, powinno się zastosować procedurę związaną z większym niebezpieczeństwem - nieznaną ilością rozlanej rtęci.
3. Nie należy używać odkurzacza na powierzchni, gdzie rozlała się rtęć.
4. Określ typ skażonej powierzchni. Jeżeli powierzchnia jest porowata (surowe deski drewniane, dywan), zaleca się kontakt z lokalnym wydziałem zdrowia lub prywatną firmą do pomocy w usuwaniu rozlanej rtęci.
5. Przed rozpoczęciem usuwania rozlanej rtęci zdjąć złotą biżuterię, wyłączyć ewentualne źródła ciepła w okolicy zanieczyszczenia. Nie należy zamiatać rtęci za pomocą miotły, gdyż włosie rozbija krople rtęci na mniejsze trudniejsze do usunięcia kropelki rtęci. Należy zminimalizować kontakt rtęci ze skórą. Do usuwania używać kartoników lub kawałków sztywnego papieru, zebrane razem krople rtęci umieścić w zakręcanym słoiku lub plastikowej torbie z zamknięciem typu „ziplock". Tak zebraną rtęć należy oddać do specjalnej utylizacji szkodliwych odpadków.

Zaleca się przeprowadzenie dodatkowej wentylacji powierzchni, na którą rozlała się rtęć, aby uniknąć nagromadzenia się par rtęci.

Kadm

Kadm jest metalem śladowym. Jest miękki, kowalny i ciągliwy, koloru srebrzystobiałego (pałeczki czystego kadmu podczas zginania wydają charakterystyczny trzask). Nie występuje w stanie wolnym; towarzyszy związkom cynku (siarczek kadmowy - CdS-grenokit znajduje się w blendzie, węglan kadmowy $CdC0_3$ w galmanie). W atmosferze wilgotnego powietrza kadm pokrywa się warstwą tlenku kadmu, zabezpieczającą metal przed dalszym utlenianiem. Jest łatwo utleniany przez fluorowce z wytworzeniem halogenków. Łatwo rozpuszcza się w kwasach - najlepiej w kwasie azotowym, jest odporny na działanie alkaliów (zasad). Kadm otrzymuje się jako produkt uboczny przy przeróbce rud cynkowo-ołowianych i miedziowo-cynkowych. Używany jest na powłoki ochronne zabezpieczające stal przed korozją, do otrzymywania stopów łożyskowych, drukarskich oraz stopów z miedzią stosowanych w elektrotechnice na przewody telefoniczne i telegraficzne. Znalazł zastosowanie w reaktorach jądrowych do wychwytywania powolnych neutronów wtórnych, do kontroli reakcji jądrowych. Kadm jest używany również do wyrobu zasadowych akumulatorów kadmowo-żelazowych lub kadmowo-niklowych. Siarczek kadmu znalazł zastosowanie jako żółty pigment, a także w urządzeniach radarowych i telewizyjnych.

Kadm po wchłonięciu zarówno przez drogi oddechowe, jak i przewód pokarmowy wnika do krwi, gdzie łączy się z krwinkami czerwonymi i tworzy bardzo trwałe połączenia z białkiem o niskim ciężarze cząsteczkowym zwane metalotioneinami. Mechanizm działania toksycznego polega na blokowaniu aktywności enzymów zawierających grupy sulfhydrylowe, a tym samym na zaburzaniu procesów utleniania tkankowego oraz przemiany fosfolipidów. Kadm gromadzi się w nerkach, wątrobie, trzustce, gruczole tarczowym, a w mniejszych ilościach także w szpiku i mózgu. Obciążenie ustroju kadmem w czasie życia sięga 30 mg i wynika z obciążeń środowiskowych, 2 *paleniem papierosów włącznie.*

Środowiskowe skażenie w Japonii wywołuje chorobę zwaną „itai-itai" (ouch-ouch), która charakteryzuje się zmniejszeniem stężenia wapnia, bólami stawowymi i osteomalacją.

Do ostrej ekspozycji dochodzi zazwyczaj drogą inhalacyjną w miejscu pracy.

Objawy zatrucia. Początkowo obraz kliniczny podobny jest do gorączki giserskiej-cynkowej z objawami: gorączka, ból głowy, duszność, ból opłucno wy w klatce piersiowej, zapalenie spojówek, ból gardła, kaszel rozwijający się w ciągu 4-12 godzin od narażenia. Zależnie od wielkości narażenia może rozwinąć się toksyczny obrzęk płuc, który może doprowadzić do zgonu. Powikłaniem toksycznego obrzęku płuc może być odoskrzelowe zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli z utrzymującymi się przez dłuższy czas zaburzeniami wentylacji i dyfuzji gazów.

Pierwszym objawem spożycia związków kadmu jest ostry nieżyt żołądkowo-jelitowy z wymiotami, biegunką i bólem w jamie brzusznej, bóle głowy i mięśni, a w ciężkich zatruciach dodatkowo objawy uszkodzenia nerek. Przyczyną śmierci najczęściej bywa ostra niewydolność krążenia.

W przewlekłym narażeniu na kadm narządem krytycznym są nerki (najczęstszym objawem jest białkomocz). Obserwuje się także rozedmę i rozmiękanie kości, a z innych objawów przewlekłego narażenia obserwuje się przewlekły nieżyt błony śluzowej nosa, uczucie ogólnego rozbicia, bóle żołądka, spadek masy ciała, niekiedy przewlekły nieżyt oskrzeli. Kadm jest potencjalnym czynnikiem rakotwórczym.

Pierwsza pomoc. W zatruciu doustnym podaje się co 4 godziny mleko z białkiem jaj kurzych, a jako środek przeczyszczający stosuje się fosforan dwusodowy (4-8 g w szklance wody). Konieczne jest leczenie uszkodzeń wątroby i niewydolności nerek. W zatruciach inhalacyjnych - patrz zatrucia gazami drażniącymi. W przewlekłej ekspozycji - przerwanie narażenia. Należy hospitalizować wszystkich, u których wystąpiły objawy zatrucia kadmem, oraz tych, którzy wymagają stosowania środków chelatujących.

Tal

Tal odkryto w 1861 r. Znalazł zastosowanie jako lek przeciw chorobom wenerycznym, grzybicy, dnie moczanowej, dezynterii i gruźlicy.

Ostatnio używa się go do produkcji barwników jubilerskich, ma zastosowanie w termometrach do mierzenia niskich temperatur, jako półprzewodnik, w licznikach scyntylacyjnych oraz w soczewkach optycznych.

Tal jest znany jako kumulująca się, mordercza trucizna. Średnia dawka śmiertelna dla dorosłego człowieka wynosi 1 g rozpuszczalnej soli talu. Jest szybko absorbowany z przewodu pokarmowego, przechodzi do wnętrza komórek, jest gwałtownie absorbowany przez skórę, płuca i błony śluzowe. Wchłanianie przez skórę odbywa się również przy stosowaniu maści zawierającej tal. Wydala się wolno z moczem (3% całkowitej zawartości) i kałem. Przechodzi przez łożysko matki i wywołuje łysienie i zniekształcenia paznokci u płodu, jeśli narażenie miało miejsce w ostatnim trymestrze ciąży.

Tal jest trucizną komórkową. Zachowuje się jak analog potasu i jest dystrybuowany wewnątrzkomórkowe do wszystkich tkanek ciała. Najwyższe stężenia talu pojawiają się w nerkach, kościach, żołądku, w jelicie cienkim i grubym, śledzionie, wątrobie, mięśniach, płucach i mózgu.

Objawy zatrucia. Początek choroby jest podstępny, osiągając po 2 do 3 tygodni stan stopniowego cofania się objawów zatrucia lub następuje zgon. Opisano 4 charakterystyczne stopnie objawów chorobowych:

- Natychmiastowy (3-4 godziny): głównie objawy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak nudności, wymioty i biegunka. Po 3 godzinach pojawia się uporczywe zatwardzenie.
- Po okresie utajenia (godziny do dni):
  - Ośrodkowy układ nerwowy: dezorientacja, senność, śpiączka, drgawki, psychozy, pragnienie, bezsenność, obrzęk mózgu z zaburzeniami centralnego ośrodka oddechowego.
  - Obwodowy układ nerwowy: równoczesne zaburzenia ruchowo-czuciowe, włączając w to nadmierne drżenia rąk i stóp. Pierwotne zmiany czuciowe poprzedzone są osłabieniem ruchowym.
  - Autonomiczny układ nerwowy: tachykardia, nadciśnienie, gorączka, ślinotok, pocenie się.
  - Układ oddechowy i serce - w stanach ostrych może wystąpić martwica mięśnia sercowego z zaburzeniami rytmu i niewydolność hemodynamiczna. W takich przypadkach zaburzenia sercowo-oddechowe, takie jak hipotensja i bradykardia, dominują wśród objawów klinicznych. Występuje także zapalenie nerwów ocznych i porażenie mięśni ocznych. Na skórze mogą pojawić się niebieskoszare linie, w pierwszych dniach po narażeniu wokół korzeni włosów pojawia się ciemna pigmentacja.

- Późne objawy zatrucia (po upływie 2-4 tygodni): skóra staje się wysuszona, łuskowata, na paznokciach pojawiają się charakterystyczne białe prążki. Najbardziej charakterystycznym objawem zatrucia jest płackowate wypadanie włosów.
- Objawy późne, szczątkowe (miesiące): nadal mogą utrzymywać się objawy ze strony ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, włączając w to ataksję, drżączki, opadanie stopy przy porażeniu nerwu strzałkowego i utratę pamięci.

Pierwsza pomoc. W razie zatrucia drogą doustną należy zabezpieczyć ewentualne wspomaganie oddechu i funkcji układu krwionośnego. Najczęściej w ciągu pierwszych kilkunastu godzin od narażenia stosuje się podawanie węgla aktywowanego. Należy stosować seryjne podawanie węgla, jako że wiąże on jony talu. Natychmiast przewieźć chorego do szpitala.

Insektycydy (środki owadobójcze)

Insektycydy ze względu na szeroki zakres stosowania i ilość użytkowanych preparatów mają największe znaczenie w ochronie roślin i toksykologii. Najważniejsze są związki polichlorowe i fosforoorganiczne.

Insektycydy polichlorowe

Klasycznym przedstawicielem tych związków jest DDT. Preparatami zawierającymi DDT jako główny składnik są: Fumatox DG, Mgławik. Szkodliwe działanie związków polichlorowych na organizm ludzki dotyczy przede wszystkim tkanki nerwowej.

Objawy zatrucia. W przypadku ostrego zatrucia w zależności od wielkości dawki (narażenia) i drogi wchłaniania mogą wystąpić w czasie od pół do kilku godzin. Najpierw występuje niepokój, ogólne złe samopoczucie, mdłości, czasem wymioty, nadmierna pobudliwość, zaburzenia koordynacji ruchów, drętwienie języka, mrowienie w okolicy ust, przeczulica twarzy i kończyn, bóle i zawroty głowy. Później drżenia mięśniowe lub drgawki uogólnione, szczękościsk, dalej zaburzenia świadomości, tętna i oddechu. Śmierć może nastąpić wśród objawów obrzęku płuc, migotania komór lub porażenia układu oddechowego. Po przeżyciu ostrych zatruć występują zmiany w ośrodkowym i obwodowym układzie nerwowym (zaburzenia w chodzeniu, upośledzenie słuchu, porażenia i zaniki mięśni), uszkodzenia wątroby, nerek i mięśnia sercowego.

Pierwsza pomoc. W zatruciu doustnym - węgiel leczniczy, prowokowanie wymiotów, siarczan sodu i płynna parafina. Nie wolno podawać oleju rycynowego, mleka, tłuszczów i alkoholu. Konieczny pilny kontakt z ośrodkiem zatruć.

Insektycydy fosforoorganiczne

Są to syntetyczne estry kwasów fosforowego, tiono-, dwutio- i pirofosforowego. W Polsce dopuszczone są do użytku jako środki owadobójcze, m.in. chlorfenwinfos (preparat Birlane), dichlorfos (preparaty Dedevap, Nogos, Winylfos, Szklarnik). Estry fosforoorganiczne, podobnie jak związki polichlorowe, dobrze rozpuszczają się w tłuszczach, a źle lub wcale nie rozpuszczają się w wodzie. Łatwo wchłaniają się z przewodu pokarmowego, a także przez drogi oddechowe i skórę. Ich działanie polega na hamowaniu aktywności esterazy cholinowej, bardzo ważnego w organizmach zwierzęcych enzymu, który rozkłada acetylocholinę. Jeżeli nie ma czynnej esterazy, acetylocholina gromadzi się w nadmiarze, a ponieważ jest ona stymulatorem układu nerwowego ośrodkowego i obwodowego, a zwłaszcza układu przywspółczulnego, dochodzi do znamiennych zaburzeń czynności wszystkich narządów wewnętrznych sterowanych przez ten układ. Ponadto wzrasta pobudliwość układu nerwowego ośrodkowego i ruchowych zakończeń nerwowych w mięśniach szkieletowych.

Objawy zatrucia. Odpowiednio do powyższego mechanizmu działania związków fosforoorganicznych, zatrucia nimi wywołują trzy rodzaje objawów:

- Objawy zależne od pobudzenia układu przywspółczulnego w postaci potów, ślinotoku, łzawienia, mdłości i wymiotów, kolki jelitowej, biegunki, skurczów oskrzeli, zwężenia źrenic (w końcowym okresie następuje rozszerzenie), zwolnienia tętna, początkowo podwyższenie, potem obniżenie ciśnienia krwi;
- Objawy zależne od podrażnienia, a następnie porażenia połączeń nerwowych w zwojach układu autonomicznego i zakończeń nerwów ruchowych w mięśniach (działanie nikotynowe), w postaci drżeń włókienkowych mięśni (zwłaszcza twarzy, powiek, szyi), sztywnienia łydek, drętwienia i silnego osłabienia mięśni, przyspieszenia tętna i przejściowego podwyższenia ciśnienia krwi; objawy te ujawniają się po objawach muskarynowych;

- Objawy zależne od pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego, w postaci niepokoju, lęku, zniesienia wrażliwości na ból, zahamowania odruchów, niezborności ruchowej, utrudnienia mowy, nieregularnych oddechów, śpiączki.

Zgon może nastąpić wskutek porażenia układu oddechowego lub mięśni klatki piersiowej, obrzęku płuc lub zatrzymania czynności serca.

Pierwsza pomoc. W zatruciach przez skórę (częstych) usunąć skażoną odzież, zmyć skórę wodą z mydłem. Ratownik powinien chronić się przed skażeniem (rękawiczki gumowe, ewentualne sztuczne oddychanie). Przy skażeniu oka przemyć spojówki. W zatruciu doustnym - węgiel leczniczy, prowokowanie wymiotów, sól glauberska, zabezpieczenie podstawowych czynności życiowych, tlen. Natychmiastowe odwiezienie do szpitala.

Grzyby trujące

Obserwując rośliny i grzyby niejednokrotnie jesteśmy oczarowani ich kształtem, barwą i zapachem. Przypadkowo lub rozmyślnie bierzemy do ust owoce lub części roślin, gryziemy je, a nawet zjadamy. Niekiedy przyrządzamy z nich potrawę, nie uświadamiając sobie, że mogą to być rośliny lub grzyby trujące. Rozmowy z osobami zatrutymi wskazują na beztroskę i często brak świadomości, że w naszym otoczeniu - ogrodzie, łące, lesie itp. - znajdują się rośliny i grzyby trujące. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży, choć czasem dorośli nie mają również podstawowych wiadomości na ten temat. Często bowiem bywa tak, że rodzice lub dziadkowie, widząc ładnie wyglądające owoce lub grzyby, „odejmują je sobie od ust", dając je w dobrej wierze do zjedzenia dzieciom, które są pod ich opieką. Prowadzi to niekiedy do ciężkich zatruć, które mimo intensywnego leczenia szpitalnego, kończą się zgonem.

Zatrucia grzybami kapeluszowymi należą do zatruć pokarmowych. W Polsce są one poważnym problemem społecznym i medycznym z powodu częstego występowania, a w przypadku zatruć muchomorem sromotnikowym i jego białymi odmianami - z powodu dużej śmiertelności. Medyczna prasa informuje o krajach, w których śmiertelność osób zatrutych muchomorem sromotnikowym sięga nawet 95%.

Częstość występowania zatruć grzybami różni się w poszczególnych latach. Są sezony, w których występuje gwałtowny wzrost zachorowań. Zjawisko to można nazwać „epidemią" zatruć grzybami. Wiąże się to najczęściej z większym urodzajem grzybów w czasie ciepłych i dżdżystych dni wiosennych, częściej letnich. Na zbieranie i spożywanie ma wpływ powszechne przekonanie, że grzyby mają wartości odżywcze. Są cenione głównie także za ich walory smakowe i zapachowe. Spożywane bywają świeże - gotowane, smażone, pieczone i duszone oraz suszone, marynowane lub solone. Grzyby świeże zawierają ponad 90% wody. Pozostałość to między innymi niewielka ilość białka, stosunkowo duża tłuszczów, węglowodany, sole mineralne, szczególnie potas i fosfor oraz witaminy B,, B_2, D i niewielka ilość witaminy C. Grzyby łatwo kumulują pierwiastki szkodliwe, m.in. ołów, kadm i substancje radioaktywne.

Spożycie grzybów zależy głównie od tradycji kulinarnej danego narodu, sytuacji ekonomicznej poszczególnych ludzi, a ponadto od świadomości co do możliwości zatrucia. Lęk przed zatruciem i brak zwyczaju zbierania grzybów powodują, że w większości państw cywilizowanych nie spożywa się grzybów leśnych. Rozwija się natomiast na skalę przemysłową uprawę grzybów jadalnych: pieczarek, boczniaka ostrygowatego, pierścieniaka uprawowego.

Zatrucia grzybami charakteryzują się sezonowością. Wyróżnia się sezon wiosenny, spowodowany głównie piestrzenicą kasztanowatą (*Gyromitra esculenta*), letni - ze szczytem w sierpniu, wywołany głównie muchomorem sromotnikowym, i jesienny w październiku o przewadze zatruć krowiakiem podwiniętym (*Paxilus involutus*). Tu należy stwierdzić, że mogą istnieć duże różnice co do sezonowości i do rodzaju grzybów trujących spotykanych w różnych regionach Polski.

Obecnie w całym kraju zatrucia grzybami występują zasadniczo tylko w okresie letnim i wczesnojesiennym. W lipcu, sierpniu i wrześniu Klinika Toksykologii w Krakowie rejestruje ok. 90% rocznych zatruć, a z zatruciami w październiku - 96%. W pozostałych miesiącach spotykamy się ze sporadycznymi zatruciami, najczęściej grzybami przetworzonymi lub suszonymi. Zatrucia muchomorem sromotnikowym stanowią 46%, grzybami powodującymi ostry nieżyt żołądkowo-j elito wy - 52%, a grzybami o działaniu neurotoksycznym (działającymi na układ

nerwowy) - 2%. Dzieci stanowią do 30% ogólnej liczby zatrutych grzybami.

Objawy chorobowe występujące po spożyciu potrawy grzybowej mogą być następstwem pospolitej niestrawności u osób z pierwotnie upośledzoną czynnością przewodu pokarmowego, dla których zjedzenie potrawy z grzybów jadalnych jest błędem dietetycznym. Dotyczy to m.in. chorych na przewlekły nieżyt żołądka i jelit, schorzenia dróg żółciowych i trzustki oraz małych dzieci. Objawy chorobowe po spożyciu grzybów mogą być również spowodowane nieprzestrzeganiem wymogów higienicznych, lub gdy potrawa pierwotnie zdatna do spożycia była przechowywana z dnia na dzień, wtórnie skażona bakteriami, a następnie tylko odgrzana.

Zaburzenia przewodu pokarmowego i ogólnoustrojowe mogą być wywołane również toksynami grzybów. Tylko te zachorowania zaliczamy do zatruć grzybami.

Rozpoznanie zatrucia grzybami nie jest łatwe. Wymaga zaangażowania pracowników służby zdrowia, a przede wszystkim współpracy pacjenta. Z ostrożności badaniom powinni poddać się wszyscy konsumenci budzącego podejrzenia posiłku, nawet gdy objawy chorobowe wystąpiły tylko u jednej osoby. Innymi słowy - badaniu lekarskiemu winni być poddani wszyscy, nawet wtedy gdy nie wystąpiły u nich objawy zatrucia.

Grzyby mogą wywołać toksyczne działanie miejscowe na przewód pokarmowy i ogólne uszkadzając wątrobę, nerki, działając pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy - mózg i układ nerwowy autonomiczny odpowiedzialny za czynność narządów wewnętrznych.

Z punktu widzenia praktycznego przyjął się podział zatruć grzybami na zatrucia o krótkim okresie utajenia, w których zwykle od pół do pięciu godzin po zjedzeniu potrawy grzybowej występują objawy kliniczne, najczęściej bóle brzucha, nudności, wymioty i biegunka, oraz zatrucia o długim okresie utajenia, w których pierwsze objawy żołądkowo-jelitowe występują po ponad sześciu godzinach po spożyciu grzybów. Tu należy podkreślić, że w większości przypadków im dłuższy okres utajenia ponad 6 godzin, tym większe niebezpieczeństwo poważniejszego zatrucia.

Do *pierwszej grupy zatruć* zalicza się:

1. Zatrucia grzybami wywołującymi tylko ostre zapalenie żołądka i jelit. Wywołują je m.in. wieruszka ciemna (*Entoloma virida),* gąski (*Tricholoma),* tęgoskór pospolity (*Scleroderma uulgare),* mleczaj wełnianka (*Lactarius torminosus*) i płowy *(.Lactarius helvus),* gołąbek wymiotny (*Russula emetica).* Grzyby te zawierają żywice i pektyny działające drażniąco na przewód pokarmowy. Zatrucia te są najczęstsze.

2. Zatrucia grzybami z gatunku lejkówek *(Clitocybe*) **i strzępiaków (***Inocybe*), które oprócz zaburzeń brzusznych dają objawy spowodowane alkaloidem muskaryną. Występują poza nudnościami, wymiotami, biegunką, bólami kurczowymi brzucha, nadmierne wydzielanie łez, śliny, potu, śluzu w oskrzelach, dając niekiedy duszność astmatyczną. Występuje ponadto zwężenie źrenic, nieostre widzenie w wyniku zaburzenia akomodacji, zwolnienie akcji serca, spadek ciśnienia tętniczego krwi, rzadko obrzęk płuc i śmierć. Zatrucia te występują bardzo rzadko.

3. Zatrucia muchomorami - czerwonym (.*Amanita muscaria*) (tabl. I, ryc. 3.1) **i plamistym** *{Amanita pantherina*), zawierającym muscimol i kwas ibutenowy, substancje halucynogenne i pobudzające ośrodkowy układ nerwowy. Objawy żołądkowo-jelitowe są słabo wyrażone, a nawet może występować zaparcie stolca. Występuje pobudzenie psychiczne i ruchowe, omamy, sucha skóra, rozszerzenie źrenic, zaburzenie widzenia, suchość jamy ustnej, zatrzymanie moczu i stolca, drgawki, wzmożone napięcie mięśni, a nawet utrata przytomności - śpiączka. Zatrucie to występuje bardzo rzadko, gdyż prawie każdy zna muchomora czerwonego.

Do *drugiej grupy zatruć* - o długim okresie utajenia (ponad 6 godzin) - zalicza się zatrucia:

1. Muchomorem sromotnikowym (*Amanita phalloides*) (tabl. I, ryc. 3.II) i jego białymi odmianami (muchomorem wiosennym, jadowitym i cytrynowym). Po okresie zaburzeń żołądkowo-jelitowych występują objawy ciężkiego uszkodzenia wątroby. Zatrucia te są częste i charakteryzują się dużą śmiertelnością. Zostaną omówione szczegółowo.

2. Piestrzenicą kasztanowatą (*Gyromitra esculenta)* zawierającą alkaloidy gyromitrynę, hydrazonową pochodną kwasu octowego. Objawy żołądkowo-jelitowe nie zawsze występują, w drugiej fazie następuje uszkodzenie wątroby. Zatruć tych obecnie w Polsce praktycznie się nie rejestruje (tylko w rejonach północnych 2-4 przypadki rocznie).

3. Zasłonakiem rudym (*Cortinarius orellanos)*, który po 3 do 14 dniach od spożycia obok niewielkiego uszkodzenia wątroby daje uszkodzenie nerek.

Zasadniczym problemem, ze względu na ich częste występowanie i wysoką śmiertelność, są zatrucia muchomorem sromotnikowym.

Muchomor sromotnikowy i jego białe odmiany - **muchomor: wiosenny, jadowity i cytrynowy** - są grzybami o blaszkowatym hymenoforze (dolna powierzchnia kapelusza). Muchomor sromotnikowy jest często mylony z grzybami jadalnymi: gołąbkami, czubajką kanią i pieczarkami polnymi, które również mają hymenofor blaszkowaty. Hymenofor muchomora sromotnikowego ma blaszki kredowo-białe, na trzonie biały pierścień, a u podstawy trzonu resztki osłonki całkowitej w postaci pochwy.

Muchomora sromotnikowego od grzybów jadalnych nie da się odróżnić ani pod względem smakowym, ani cech organoleptycznych. Należy podkreślić, że nie jest możliwe botaniczne różnicowanie grzybów młodych. Przed grzybobraniem należy przypomnieć sobie cechy botaniczne grzybów, zbierać tylko dojrzałe osobniki, a w przypadkach wątpliwych zasięgnąć rady doświadczonych „grzybiarzy" lub pracowników grzyboznawczych stacji sanitarno-epidemiologicznych.

W muchomorze sromotnikowym stwierdza się dwie grupy substancji toksycznych składających się z aminokwasów - cyklicznych polipeptydów: amatoksyn i falotoksyn. Najbardziej trującą jest dla człowieka *alfa-amanityna,* której dawka śmiertelna oceniana jest na 0,1 mg/kg masy ciała, co zalicza tę truciznę do najbardziej niebezpiecznych. Przekładając te dane na język praktyczny można podać, że zjedzenie muchomora sromotnikowego o masie 50 g, tj. 5 dag, może już doprowadzić do śmiertelnego zatrucia. Największa liczba zatruć przypada w naszych warunkach klimatycznych na sierpień i wrzesień, a niekiedy i na początek października.

Objawy zatrucia. Spożycie muchomora sromotnikowego powoduje, że po *okresie utajenia* trwającego ponad 6 godzin, najczęściej 8-24 godzin, występują *objawy nieżytu żołądkowo-jelitowego* w postaci nudności, wymiotów, bólów brzucha i biegunki. Zatrucie muchomorem zdarza się także u osób, u których objawy brzuszne występują przed upływem 6 godzin od spożycia grzybów. Dotyczyć to może zatruć mieszanych w przypadku spożycia potrawy grzybowej składającej się z różnych gatunków grzybów.

Należy zapamiętać, że im dłuższy okres utajenia - wylęgania objawów, tym zatrucie grzybami jest groźniejsze.

W dalszym przebiegu zachorowania zwykle objawy z przewodu pokarmowego bądź samoistnie, bądź po podaniu węgla leczniczego i innych leków, uspokajają się lub ustępują, co może sugerować wyleczenie. Jednak w zatruciu muchomorem sromotnikowym występuje *druga faza zatrucia* charakteryzująca się głównie uszkodzeniem wątroby. Występuje ostra martwica wątroby. Uszkodzenie to charakteryzuje się osłabieniem (niekiedy bardzo znacznym), żółtaczką - skóra, śluzówki i białkówki oczu są żółte, skazą krwotoczną - wybroczyny, podbiegnięcia krwawe, wylewy podskórne, krwawienia lub krwotoki z naturalnych otworów ciała, zaburzeniami świadomości - od podsypiania do głębokiej śpiączki, obrzękami i puchliną (gromadzenie się płynu w jamie brzusznej). Oprócz uszkodzenia wątroby może wystąpić uszkodzenie nerek i krążenia. Już w tym wczesnym okresie, gdyż szczyt objawów klinicznych uszkodzenia wątroby przypada na 4—5 dobę od spożycia grzybów, może dojść do śmierci. Przyczyną zgonu są skaza krwotoczna, niewydolność krążenia lub śpiączka.

W przypadkach zatruć lekkich lub średniociężkich i tych, w których nie doszło do wczesnej śmierci, dalszy przebieg podobny jest do wirusowego zapalenia wątroby - żółtaczki zakaźnej. Przeciąga się on od kilku do niekiedy kilkunastu tygodni i to samej hospitalizacji, tj. leczenia szpitalnego. W tym czasie występują jeszcze różne zagrożenia życia, głównie śpiączka wątrobowa.

Niewiedza, nieostrożność i brak wyobraźni wiodą do poważnych następstw, a nawet utraty życia własnego lub bliskich. Przed spożyciem nieznanych lub niepewnych grzybów należy pomyśleć również o ewentualnym cierpieniu i chorobie, której leczenie szpitalne, a następnie poszpitalne przeciąga się na kilka miesięcy. Obejmuje ono leczenie dietetyczne, wypoczynkowe, sanatoryjne. Zatrucia można uniknąć spożywając grzyby hodowlane, a w przypadkach grzybów leśnych zbierając tylko dobrze sobie znane, dojrzałe osobniki.

Pierwsza pomoc. W razie najmniejszego nawet podejrzenia zatrucia grzybami natychmiast skontak-

tować się z lekarzem, który przeprowadzi płukanie żołądka (wymiociny należy zachować do badania mikologicznego). Każda osoba, u której wystąpiły objawy chorobowe po upływie 4 lub więcej godzin od spożycia grzybów, powinna być poddana obserwacji szpitalnej.

Inne trucizny pochodzenia roślinnego

Przekazy ludowe odpowiedzialne były przez wieki zarówno za prawdę, jak i mit o potencjalnie trujących roślinach. Również historia starożytna pełna jest przypadków zatruć z wykorzystaniem roślin - Sokrates zginął w 399 r. p.n.e. po wypiciu napoju z cykutą, a starożytni Rzymianie stosowali trujące rośliny w celu eliminowania swoich politycznych rywali.

Wszystko to sprawiło, że uważamy rośliny za niebezpieczne. W istocie jednak, pochodzenia roślinnego była większość stosowanych wcześniej leków, a i obecnie ok. 38% z przepisywanych leków to specyfiki złożone z substancji roślinnych. Większość wszystkich zatruć roślinami występuje u dzieci poniżej 6 roku życia, a śmiertelność w wyniku tych zatruć jest stosunkowo mała.

Skuteczna profilaktyka (edukacja) może zmniejszyć ich liczbę i zapobiec rzadkim, niepomyślnym przypadkom. Poniżej przedstawiono rośliny, które są najczęstszą przyczyną zatruć.

Filodendron (*.Philodendron)*

Te pnące rośliny są niezmiernie popularnymi roślinami domowymi i są częściej niż inne przyczyną zatruć. Podstawową substancją toksyczną zawartą w filodendronach jest szczawian wapnia w formie krystalicznej. Podczas żucia liści lub innych części rośliny, kryształy mogą wniknąć do tkanki miękkiej i błony śluzowej ust, czego skutkiem jest nasilone podrażnienie jamy ustnej. Może pojawić się również podrażnienie skóry i oczu. Natychmiastowe usunięcie resztek rośliny z ust dziecka i podanie płynów ogranicza jej toksyczność. Przeciwnie do popularnego przekonania, roślina ta nie jest wysoce toksyczna.

Difenbachia (*.Diffenbachia)*

Odmiany difenbachii (tabl. II, ryc. 3.III) ze względu na duże nakrapiane liście i z powodu ich rozmiarów są najpopularniejszymi roślinami domowymi i często ozdabiają biura. W przeciwieństwie do filodendrona, który jest rośliną pnącą, difenbachia zwykle rośnie pionowo na dużej łodydze podobnej do trzciny, co sprawia, że roślina ta ustawiana jest często na podłodze, w miejscach łatwo dostępnych dzieciom. Podobnie jak filodendron difenbachia należy do rodziny *Araceae* i wykazuje te same właściwości toksyczne. Często przypisuje się jej nazwę „niema trzcina", ponieważ osoby, które żuły łodygę, nie były zdolne mówić na skutek silnego podrażnienia i obrzęku jamy ustnej.

Wilczomlecz piękny (poinsecja, poinsecja nadobna, gwiazda betlejemska) (*.Euphorbia pulcherrima)*

Poinsecja (tabl. II, ryc. 3.IV) dziko rosnąca była otoczona większym mitem, dotyczącym jej toksyczności niż ta, która jest kolorową, dekoracyjną rośliną, niezwykle popularną w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Ani badania na zwierzętach, ani przypadki opisane wśród ludzi nie potwierdziły wysokiej toksyczności poinsecji, uwalniając ją tym samym od miana rośliny trującej. Spożycie małych ilości nie wywołuje żadnych objawów. Sok wyciekający z uszkodzonych liści, podobny do lateksu, może wywołać niekiedy podrażnienia skórne.

Ostrokrzew *{Ilex)*

Ilex aquifolium i *Ilex opaca* z ich jasnoczerwonymi jagodami i zielonymi ozdobnymi liśćmi są uprawiane jako rośliny ozdobne na zewnątrz domu. Używa się ich do robienia dekoracji świątecznych. Spożycie małej ilości jagód rzadko łączy się z dużą toksycznością, jeśli jagody nie są żute. Wśród objawów zatrucia występuje zapalenie żołądka i jelit, biegunka i wymioty.

Ilex vomitoria, jak sugeruje jego nazwa botaniczna, jest silnym środkiem wymiotnym. Powinien on z łatwością być odróżniany od dwóch poprzednich gatunków ostrokrzewu, ponieważ inna jest struktura jego liści, a jagody są zazwyczaj żółte.

Pieprzowiec roczny - papryka

(Capsicum annum)

Ostre odmiany papryki są szeroko stosowane w kuchni. Najbardziej aktywnym składnikiem jest kapsaicyna, która wywołuje silne podrażnienie oczu i jamy ustnej. Chociaż ból skórny może być intensywny, rzadko pojawiają się pęcherzyki. Wprawdzie przypowieści ludowe mówiły o wielu panaceach łagodzących ból, nic nie jest bardziej skuteczne od kilkakrotnego mycia skóry wodą z mydłem.

Bluszcz trujący ('*Toxidendron radicans)*

Bluszcz trujący jest znany jako roślina o złej sławie, ponieważ może wywołać kontaktowe zapalenie skóry. Większość ludzi nie jest w stanie zidentyfikować tej rośliny, która charakteryzuje się trzylistnymi skupiskami. Identyfikację utrudnia fakt, że roślina ta może rosnąć zarówno jako krzak, jak i jako drzewiaste pnącze wspinające się po drzewach i płotach.

Objawy podrażnienia skóry wywołane tą rośliną są bardzo charakterystyczne. W zależności od stopnia wrażliwości po kilku godzinach do kilku dni od kontaktu może pojawić się swędzący rumień i wysypka pęcherzykowa, które mogą utrzymywać się do 10 dni. Płyn z pęcherzyków skórnych nie ma zdolności rozprzestrzeniania trucizny na inne części ciała lub na innych ludzi. Zjedzenie bluszczu lub ziołowych środków leczniczych, które go zawierają, może być przyczyną groźnego zapalenia żołądka i jelit.

Leczenie. Przeważnie jest objawowe. Przemywanie wodą z mydłem podrażnionego obszaru jest bezcelowe, jeśli nie rozpocznie się go w ciągu pierwszych minut od kontaktu z rośliną.

Pokrzyk wilcza jagoda (wilcza jagoda) (*.Atropa belladonna L.)*

Roślina wieloletnia (tabl. II, ryc. 3.V), rośnie w górskich lasach liściastych, mieszanych i zaroślach. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Trujące są wszystkie części rośliny świeżej i suszonej, szczególnie nasiona. Do zatrucia może dojść przez skażenie skóry, a zwłaszcza spojówek oczu. U dzieci ciężkie zatrucie, niekiedy śmiertelne, występuje po spożyciu 2-3 jagód, u dorosłych po 15-20 jagodach. Składnikiem czynnym jest alkaloid atropina, która działa porażająco na nerwy przywspółczulne oraz pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy. Stosowana jest jako lek C*Atropinum sulfuricum* lub *Belladonna Extract).*

Objawy zatrucia. Występują od 10 minut do kilku godzin po spożyciu trucizny.

- *Objawy obwodowe:* pragnienie, nudności i wymioty, suchość błon śluzowych, brak łez, śliny, zaburzenia połykania, chrypka, czerwona skóra, rozszerzenie źrenic i zaburzenia akomodacji oczu, zatrzymanie moczu, porażenie perystaltyki jelit, zaparcia, przyspieszenie akcji serca i zaburzenia rytmu, podwyższenie temperatury ciała.
- *Objawy centralne:* zaburzenie psychoruchowe charakteryzujące się niepokojem, pobudzeniem ruchowym, przy ciężkich zatruciach utrata przytomności, dezorientacja, omamy wzrokowe i słuchowe, lęk, nieskoordynowane ruchy, drgawki, niewydolność oddechowa i krążenia, zaburzenia pamięci.

Leczenie. Patrz lulek czarny.

Lulek czarny (lulek jadowity, szalej czarny) (*.Hyoscyamus niger L.)*

Roślina roczna lub dwuletnia o niemiłej, lekko odurzającej woni (tabl. III, ryc. 3.VI). Rośnie w ruderach, śmietnikach, przydrożach, pustkowiach. Kwitnie od czerwca do października. Trująca jest cała roślina w stanie świeżym i wysuszonym, prawdopodobnie najbardziej korzeń i nasiona. Substancją czynną są alkaloidy skopolamina i hioscyjamina. Alkaloidy te różnią się od atropiny tym, że działają hamująco na ośrodkowy układ nerwowy.

Objawy zatrucia. Są podobne do zatruć pokrzykiem wilczą jagodą. Charakterystyczne jest rozszerzenie źrenic i suchość jamy ustnej. Zwykle występuje zaczerwienienie skóry twarzy, zaczerwienienie pozostałych części ciała może nie wystąpić. Silnie wyrażone pobudzenie psychoruchowe.

Postępowanie przedlekarskie. Należy prowokować wymioty, szybko umieścić zatrutego w szpitalu.

Bieluń dziędzierzawa

(Datura stramonium L.)

Roślina jednoroczna o nieprzyjemnej woni (tabl. III, ryc. 3.VII). Rośnie w ruderach, śmietnikach, ogrodach, podwórzach. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Owocuje od sierpnia do przymrozków. Trująca jest

cała roślina, szczególnie nasiona. Zwykle zatrucia dzieci przez żucie i połykanie nasion. Do zatrucia może dojść przez wdychanie dymu z liści.

Objawy zatrucia. Jak w przypadku zatruć pokrzykiem wilczą jagodą. Zwykle nie ma drgawek. Faza pobudzenia, podobnie do zatruć wilczą jagodą, poprzedza śpiączkę.

Leczenie. Jak w przypadku zatrucia pokrzykiem wilczą jagodą i lulkiem czarnym.

Konwalia majowa

(Convallaria majalis L.)

Roślina trwała (tabl. III, ryc. 3.VIII). Rośnie w cienistych lasach i zaroślach. Uprawiana jako roślina dekoracyjna w ogrodach. Kwitnie w maju i czerwcu. Owocuje w sierpniu i wrześniu. Wszystkie części rośliny świeżej i wysuszonej są trujące, najbardziej kwiaty i liście. Woda, w której stały konwalie, jest również trująca. Trujące są także perfumy z konwalii. Kilka jagód może spowodować śmierć dziecka. Trucizny konwalii działają na serce, przewód pokarmowy i moczopędnie.

Objawy zatrucia. Zatrucie charakteryzuje się nudnościami, wymiotami, biegunką, zwiększoną ilością oddawanego moczu, odurzeniem, zawrotami głowy, osłabieniem, zaburzeniami widzenia (widzenie barwne), omamami, majaczeniem, uciskiem w klatce piersiowej i zaburzeniami czynności serca (zaburzenia rytmu serca, migotanie komór serca prowadzące do zgonu).

Pierwsza pomoc. **W** pierwszym etapie jego celem jest usunięcie trucizny z przewodu pokarmowego - prowokowanie wymiotów, płukanie żołądka i przeczyszczenie przewodu pokarmowego solnym środkiem przeczyszczającym. Dalsze leczenie w szpitalu.

Miłek wiosenny (gorzykwiat żółty, gorzekwiat) *(Adonis uernalis L.)*

Wieloletnia roślina chroniona (tabl. iy ryc. 3.IX). Rośnie rzadko w pasie wyżyn południowych. Uprawiana w ogródkach jako roślina ozdobna i w uprawach zielarskich. Kwitnie wiosną - od końca kwietnia do początku maja. Wszystkie części rośliny są trujące, świeże i suszone. Bardziej trująca jest w okresie kwitnienia. Trucizny miłka wiosennego działają głównie na serce i przewód pokarmowy.

Objawy zatrucia. Występują nudności, wymioty, biegunka i bóle brzucha, gorycz w ustach. Przy silnych zatruciach zaburzenia czynności serca podobne do stwierdzanych w zatruciu konwalią, wstrząs (spadek ciśnienia tętniczego, przyspieszenie akcji serca, zaburzenie przepływu tkankowego), drgawki.

Pierwsza pomoc. Należy usunąć niewchłoniętą truciznę z przewodu pokarmowego. Dalsze leczenie w szpitalu.

Cis pospolity *(Taxus baccata L.)*

Drzewko lub krzew szpilkowy, zielony w zimie (tabl. iy ryc. 3.X). Rośnie w lasach, parkach, ogrodach. Owocowanie od września do listopada. Trująca jest cała roślina z wyjątkiem czerwonej osnówki nasienia. Najbardziej trujące są igły, szczególnie w zimie, a następnie nasiona. Główne trucizny działają na serce, ośrodkowy układ nerwowy (mózg) - porażają ośrodek oddechowy, drażniąco na przewód pokarmowy, uszkadzają nerki i wykazują działanie poronne.

Objawy zatrucia. Ujawniają się po *V2* do *IV2* godziny od spożycia: nudnościami, wymiotami, silnymi bólami brzucha i biegunką. Mogą wystąpić również zawroty głowy i odurzenie, senność, osłabienie siły mięśniowej, duszność, drgawki, upośledzenie czynności nerek (krwiomocz i białkomocz), zaburzenie czynności serca (początkowo przyspieszenie, a następnie zwolnienie akcji serca, aż do zatrzymania) i oddychania, prowadzące do śmierci. W ciężkich zatruciach zgon może nastąpić bardzo szybko. Na skórze występują czerwone plamy. Stosowany w celu poronnym wcześniej doprowadza do śmierci.

Pierwsza pomoc. Polega na usunięciu nie wchłoniętej trucizny z przewodu pokarmowego - płukanie żołądka i przeczyszczenie.

Wawrzynek wilczełyko (wilczełyko) *(.Daphne mezereum L.)*

Roślina chroniona (tabl. iy ryc. 3.XI). Krzew rośnie w zaroślach. Kwitnie od marca do kwietnia. Owoce dojrzewają w czerwcu i lipcu. Cała roślina świeża i suszona jest bardzo trująca, szczególnie łyko i owoce. Zatrucie może wystąpić przy kontakcie z pyłem, szczególnie kory. Toksyczny składnik rośliny ma ostry, palący smak i silne drażniące działanie. U dzieci zjedzenie 1-2 jagód może spowodować ciężkie zatrucie. Duża śmiertelność! Trucizna

wchłania się przez skórę i z przewodu pokarmowego, działa silnie miejscowo drażniąco i ogólnie ustrojowo w wyniku oddziaływania na ośrodkowy układ nerwowy, układ krążenia, nerki.

Objawy zatrucia. Przy kontakcie ze skórą występuje zapalenie: zaczerwienienie, obrzęk, pęcherze, w ciężkich przypadkach owrzodzenie skóry. Podobnie reaguje błona śluzowa przewodu pokarmowego i spojówki. Przy zatruciu doustnym zmiany zapalne w jamie ustnej i dalszym odcinku przewodu pokarmowego (żołądka i jelit), ból jamy ustnej i żołądka, ślinotok, pragnienie, zaburzenia połykania, nudności, wymioty, bóle kurczowe brzucha i biegunka, czasem krwawa.

Objawy ogólne: bóle i zawroty głowy, pobudzenie, gorączka, przyspieszenie akcji serca, osłabienie, duszność, u dzieci drgawki, trudności w oddawaniu moczu, krwiomocz, niewydolność krążenia i śmierć.

Pierwsza pomoc. Zmywać wodą skórę, spojówki, płukać jamę ustną. Podawać do picia mleko i(lub) białko jaj kurzych. Zatrutego szybko przewieźć do szpitala.

Dziki bez czarny *(Sambucus nigra L.)*

Krzew ten rośnie w lasach i zaroślach. Trujące są jagody, kora i liście. Zatrucia jagodami niedojrzałymi; przetwory owoców dojrzałych gotowane w odkrytych naczyniach nie powodują zatrucia. Trucizna zawiera związki cyjanogenne, prawdopodobnie zaburzające metabolizm i drażniące przewód pokarmowy.

Objawy zatrucia. Występują zawroty głowy, nudności, wymioty, biegunka, duszność, zaburzenia oddychania - częstości, głębokości oddechów, przyspieszenie akcji serca.

Pierwsza pomoc. Polega na usunięciu trucizny z przewodu pokarmowego - prowokowanie wymiotów, przeczyszczenie.

Jady zwierzęce

Zatrucia jadami zwierzęcymi mają przebieg gwałtowny, ostry. W naszych warunkach geoklimatycznych praktyczne znaczenie mają zatrucia powodowane zwłaszcza przez owady (pszczoły, osy, trzmiele, szerszenie) oraz na skutek ukąszenia żmii.

Zatrucia spowodowane przez owady

Owady przez żądło wydzielają truciznę do rany. W składzie jadów znajdują się substancje hemolityczne, neurotoksyny, histamina, saponina. Jady działają tylko pozajelitowo.

Objawy zatrucia. W następstwie użądlenia najpierw występuje bolesny odczyn miejscowy: zaczerwienienie, obrzęk, bolesność. Czasem obserwujemy objawy ogólne: dreszcze, podwyższoną temperaturę ciała, bóle i zawroty głowy, nudności, wymioty, pokrzywkę, obrzęk powiek, obrzęk błon śluzowych nosa, obrzęk nosa, stan astmatyczny, przyspieszenie tętna, bicie serca, duszność, zapaść, obrzęk płuc - porażenie oddechu. Zwykle objawy ustępują po 4—5 godzinach, choć niekiedy uczucie znużenia i bóle głowy mogą utrzymywać się przez kilka dni.

Pierwsza pomoc. Zwilżenie miejsca użądlenia amoniakiem, sodą, nadmanganianem potasu (utlenienie trucizny), popiołem z papierosa (zasada), usunięcie żądła, nałożenie bańki ssącej, okłady ochładzające.

Zatrucia spowodowane ukąszeniem żmii zygzakowatej

Jady wężów zawierają substancje o charakterze enzymów o bardzo dużej toksyczności i różnorodnym działaniu na organizmy zwierzęce.

Objawy zatrucia. Jad żmij u nas żyjących działa przede wszystkim na układ krążenia, wywołując objawy podobne do wstrząsu anafilaktycznego. Działa również bezpośrednio na mięsień sercowy, uszkadzając go, oraz na układ krzepnięcia, powodując skazę krwotoczną. W miejscu ukąszenia i odśrodkowo od niego występuje bardzo szybko bolesny obrzęk, wybroczyny, zapalenie naczyń i węzłów chłonnych. Po kilkunastu minutach do godziny pojawiają się zawroty i ból głowy, nudności i wymioty, krwawienie z błon śluzowych, przyspieszenie tętna, obniżenie ciśnienia, niemiarowość, wstrząs. Szczególnie niebezpieczne są ukąszenia w twarz, szyję i kark, zwłaszcza u dzieci.

Pierwsza pomoc. Ranę przemyć wodą z mydłem, unieruchomienie kończyny w pozycji funkcjonalnej, okłady z lodu, zapewnienie spokoju. Każdy ukąszony pacjent powinien być przyjęty do szpitala w celu 24-godzinnej obserwacji.

Ryc. 3.I. Muchomor czerwony.

Ryc. 3.II. Muchomor sromotnikowy.

Ryc. 3.III. Difenbachia malowana.

Ryc. 3.IV. Wilczomlecz piękny.

Ryc. 3.V. Pokrzyk wilcza jagoda.

Ryc. 3.VI. Lulek czarny.

Ryc. 3.VII. Bieluń dziędzierzawa.

Ryc. 3.VIII. Konwalia majowa.

Ryc. 3.IX. Miłek wiosenny.

Ryc. 3.X. Cis pospolity.

Ryc. 3.XI. Wawrzynek wilczełyko.

4

Marek Sych

Reanimacja i postępowanie w stanach nagłego zagrożenia życia

Nagłe zagrożenie życia

Przez nagłe zagrożenie życia rozumiemy sytuacje, w których nieoczekiwanie następuje zaburzenie czynności co najmniej jednego z trzech układów organizmu, które decydują bezpośrednio o życiu. Są to układ krążenia krwi, układ oddychania i ośrodkowy układ nerwowy.

Brak pomocy lub nieodpowiednie metody ratowania człowieka znajdującego się w sytuacji zagrażającej życiu są często przyczyną śmierci.

Trzeba jednak wyjaśnić, że niestety nie zawsze nawet zastosowanie odpowiedniego postępowania jest w stanie odwrócić zaistniałą sytuację i najlepsze usiłowania kończą się niepowodzeniem. Niepowodzenia nie mogą jednak być czynnikiem zniechęcającym dla potencjalnych ratowników. Nie mogą one również nikogo zwolnić z moralnego obowiązku niesienia pomocy w stanach zagrożenia życia.

Warunkiem skutecznego działania leczniczego jest poznanie i usunięcie przyczyny choroby lub zagrożenia. Należy jednak zdać sobie sprawę, że w chwili zdarzenia jest to nie tylko trudne, ale w ogromnej większości przypadków wręcz niemożliwe nie tylko dla ratownika, lecz także i dla doświadczonego lekarza. Fakt ten musi prowadzić do jednoznacznego wniosku: u osób nagle zagrożonych śmiercią akcję ratunkową należy podejmować zawsze, mimo braku pewności jej powodzenia, a nawet przy istnieniu uzasadnionego przekonania, że nie przyniesie ona oczekiwanego rezultatu.

Ratowanie zawsze zwiększa szansę przeżycia, zaniechanie akcji ratunkowej przekreśla wszelką nadzieję.

Co to jest reanimacja?

W Polsce używane są trzy nazwy: ożywianie, resuscytacja i reanimacja. Najrzadziej spotyka się określenie ożywianie, najczęściej - reanimacja. Wszystkie te określenia, jeśli dotyczą czynności ratunkowych, są równoznaczne, a zatem oznaczają to samo. Natomiast te same określenia, a zwłaszcza resuscytacja i reanimacja, w odniesieniu do skutków zabiegów ożywiających, mają znaczenie różne.

Jeśli zatem toczy się akcja ratunkowa, to można nazwać ją zarówno akcją reanimacyjną, zabiegami ożywiającymi, stosowaniem reanimacji, jak i prowadzeniem resuscytacji, wykonywaniem zabiegów resuscytacyjnych itp.

Jeśli natomiast mówi się o skutkach akcji ratunkowej, a więc uzyskanych wynikach odpowiedniego postępowania ratunkowego, to wówczas rozróżnia się wyraźnie resuscytację od reanimacji. Przykładem może być następujące sformułowanie: „karetka pogotowia przywiozła do szpitala chorego, który był skutecznie resuscytowany". Taka informacja mówi, że w wyniku akcji ratunkowej przywrócono cho-

remu krążenie krwi i samodzielne oddychanie lub to ostatnie zostało zastąpione przez odpowiedni aparat. Tutaj istotne jest to, że - mimo przywrócenia lub skutecznego zastąpienia podstawowych czynności organizmu - nie udało się przywrócić choremu świadomości. Ten ostatni fakt jest zawarty w określeniu resuscytacja, oznaczającym przywrócenie lub skuteczne zastąpienie podstawowych funkcji organizmu, jednakże bez przywrócenia świadomości.

Jeśli natomiast - posługując się innym przykładem - informacja brzmi: „do szpitala przywieziono chorego po ciężkim wypadku komunikacyjnym, który już na miejscu zdarzenia był skutecznie reanimowany", oznacza to, że nie tylko przywrócono mu lub skutecznie zastąpiono podstawowe funkcje życiowe, ale także przywrócono mu świadomość. Ten ostatni czynnik - powrót świadomości - ma decydujące znaczenie dla rozróżnienia tych dwóch pojęć. Stan chorego uzyskany wskutek resuscytacji oznacza przywrócenie lub skuteczne zastąpienie podstawowych funkcji życiowych bez powrotu świadomości, natomiast stan chorego uzyskany wskutek reanimacji oznacza powrót lub skuteczne zastąpienie podstawowych funkcji życiowych łącznie z powrotem świadomości. Innymi słowy:

reanimacja = resuscytacja + powrót **świadomości**

Każdy człowiek, który był skutecznie reanimowany, musiał być uprzednio resuscytowany. Natomiast nie każdego człowieka skutecznie resuscytowanego udaje się skutecznie reanimować, tzn. przywrócić mu świadomość.

Znacznie łatwiej jest chorego skutecznie resuscytować niż reanimować. Z dużym przybliżeniem można przyjąć, że spośród 100 chorych skutecznie resuscytowanych tylko 25% odzyskuje świadomość, tj. tylko w ok. 25% przypadków skutecznej resuscytacji udaje się uzyskać skuteczną reanimację. Pozostałe 75% chorych skutecznie resuscytowanych umiera wcześniej czy później (po kilku godzinach, dniach lub niekiedy miesiącach) nie odzyskawszy świadomości.

Przykłady te przedstawiono w celu zilustrowania właściwego znaczenia pojęć resuscytacja i reanimacja.

W niniejszym rozdziale będzie omawiane postępowanie ratunkowe w stanach zagrożenia życia, dlatego można by się w nim posługiwać zarówno określeniem reanimacja, jak i resuscytacja, bez zastrzeżeń co do prawidłowości ich użycia. Jednakże dla ujednolicenia i uproszczenia będzie używany termin reanimacja.

Kto jest obiektem reanimacji?

Obiektem zabiegów reanimacyjnych jest człowiek w stanie nagłego, bezpośredniego zagrożenia życia. Zarówno „nagłość" zagrożenia, jego „bezpośredniość", jak i samo określenie „zagrożenie życia" wymagają bardziej szczegółowego wyjaśnienia.

Wszystkie narządy spełniają jakąś określoną czynność warunkującą normalne życie. Jednakże, jak już wspomniano, trzy układy mają szczególne znaczenie dla życia, a więc: układ krążenia krwi, oddechowy i ośrodkowy układ nerwowy. Spełniają one w organizmie tak ważną rolę, że wystarczy zaledwie krótkotrwałe wyłączenie czynności jednego z nich, aby życie człowieka zostało poważnie zagrożone. Te trzy układy są w swych funkcjach tak silnie ze sobą powiązane, że ustanie lub chociażby krótkotrwałe zawieszenie czynności jednego z nich powoduje w krótkim czasie takie samo zjawisko w dwóch pozostałych, co z kolei naraża cały organizm na rychłą śmierć.

Zycie organizmu zależy również od czynności wielu organów. Nie można wyobrazić sobie utrzymania się przy życiu człowieka, u którego z jakichś powodów zanikła np. czynność wątroby. Chociaż zagrożenie życia jest tutaj niewątpliwe, to jednak rozwój sytuacji jest znacznie wolniejszy, groźba śmierci nie jest tak nagła, nie występuje z chwilą pojawienia się zaburzeń, lecz jest odwleczona w czasie. Znaczna rozpiętość w czasie narastania zaburzeń pozwala na zastosowanie odpowiedniego leczenia, które zazwyczaj jest bardzo intensywne, jednak nie ma charakteru akcji ratunkowej. Zagrożenie życia nie jest bowiem bezpośrednie.

Ustanie natomiast czynności jednego z trzech wyżej wymienionych układów, ze względu na ich szczególną rolę w organizmie, powoduje bezpośrednie - natychmiastowe zagrożenie życia.

Co dzieje się w organizmie w stanie zagrożenia życia?

Krążąca w organizmie krew pełni rolę środka transportowego dla wielu różnych związków chemicznych istotnych dla życia. Pierwszy i decydujący jeśt tlen odbierany z płuc przez krew i transportowany przez nią do wszystkich tkanek - oraz dwutlenek węgla zabierany przez krew z tkanek i przekazywany przez nią do płuc. W organizmie różne tkanki, w zależności od ich funkcji, zużywają mniej lub więcej tlenu w jednostce czasu. Niektóre tkanki, jak: kość, chrząstka, rogówka, powięź, skóra, zużywają tlenu mało i zaistniałe zaburzenia w jego dostawie są przez nie doskonale tolerowane.

Inne tkanki, jak wątroba, nerki, mięsień sercowy, tkanka nerwowa, a przede wszystkim mózg, potrzebują dla swych czynności dużo tlenu i są bardzo wrażliwe na jego niedobór. Po krótkim nawet okresie zatrzymania dostawy tlenu ulegają ciężkim uszkodzeniom lub wręcz obumierają.

Szczególnie wrażliwa na niedotlenienie jest tkanka nerwowa, a więc mózg, zwłaszcza jego kora. Brak tlenu w warunkach normalnej temperatury powoduje obumarcie kory już po 3-4 minutach. Zniszczenie kory mózgu, odpowiedzialnej za świadomość człowieka, sprowadza trwałą, nieodwracalną jej utratę, chociażby inne części mózgu, bardziej odporne na niedotlenienie, udało się uratować, np. rdzeń przedłużony, w którym znajdują się m.in. ośrodki sterujące oddychaniem, obumiera po 20-30 minutach.

Czas tolerancji braku tlenu dla innych tkanek jest znacznie dłuższy. Kurczliwość mięśnia sercowego udaje się przywrócić jeszcze po 30-40 minutach braku dostawy tlenu. Funkcję wątroby i nerek można przywrócić jeszcze po upływie Yh godziny przerwy w dostawie tlenu. Wszystkie narządy po przekroczeniu charakterystycznego dla nich czasu tolerancji niedotlenienia obumierają i po tym okresie przywrócenie ich czynności jest już niemożliwe.

Dane te wskazują, że przywrócenie dostawy tlenu przez krew przed upływem pierwszych 3-4 minut ratuje organ najdelikatniejszy - korę mózgu, co jest równoznaczne z możliwością odzyskania świadomości przez pacjenta. Może być on więc nie tylko skutecznie resuscytowany, ale także i zreanimowany. Przywrócenie natomiast dostawy tlenu po upływie np. 30 minut stwarza wprawdzie możliwość przeżycia dla tkanek odpornych na niedotlenienie (pozwala np. na uratowanie wątroby i nerek, umożliwia zwykle sercu podjęcie samodzielnych, skutecznych skurczów), jednakże tkanka nerwowa, w tym także ośrodki w rdzeniu przedłużonym, które m.iłi. sterują oddychaniem, zdążyły już obumrzeć. Chory taki nie odzyska już własnego oddechu, będzie wymagał sztucznego oddychania. Inne części ośrodkowego układu nerwowego, jeszcze bardziej wrażliwe na niedotlenienie, w tym kora mózgu, musiały obumrzeć jeszcze wcześniej. Jest zrozumiałe, że człowiek ten nie odzyska nigdy świadomości, a efekt uzyskany w wyniku akcji ratunkowej będzie jedynie stanem po resuscytacji. Uzyskanie efektów reanimacji jest tu wykluczone.

Z dotychczasowych rozważań wynika, że nawet krótkotrwałe zatrzymanie ruchu krwi, czyli zatrzymanie krążenia, jest groźne dla życia z powodu unieruchomienia transportu tlenu do tkanek. Podobne znaczenie dla życia ma skuteczne usuwanie wytwarzanego w tkankach dwutlenku węgla. Zatrzymanie jego transportu z tkanek do płuc wskutek unieruchomienia krążenia powoduje bardzo znaczne zakwaszenie organizmu, co również grozi rychłą śmiercią.

Mechanizmem napędowym dla ruchu krwi w naczyniach jest serce. Jego rola sprowadza się do funkcji pompy tłoczącej. Krew utlenowana w płucach i pozbawiona dwutlenku węgla spływa z nich do lewej części serca, tj. przedsionka lewego i następnie do komory lewej. Lewa komora serca, kurcząc się, wtłacza rytmicznie do tętnic po 70 ml krwi za każdym skurczem, wytwarzając w nich w ten sposób jednokierunkowy przepływ. Krew tętnicza przepływająca przez tkanki dostarcza im m.in. tlen i zabiera z nich dwutlenek węgla. Krew żylna wraca do serca, tj. do jego części prawej - przedsionka prawego i prawej komory. Prawa komora z kolei, kurcząc się, wtłacza za każdym skurczem 70 ml krwi żylnej do płuc, gdzie nasyca się tlenem i pozbywa się dwutlenku węgla.

Właściwa szybkość przepływu krwi przez tkanki ma znaczenie decydujące dla ich funkcji i życia. Zatrzymanie krążenia krwi lub krańcowe jego zwolnienie sprowadza się do zniesienia funkcji transportowej krwi krążącej między płucami a tkankami. Skutki zatrzymania krążenia krwi i wynikające bez-

pośrednio z tego niedotlenienie poszczególnych tkanek zależą od dwóch czynników: czasu trwania zatrzymania dostawy tlenu i wrażliwości tkanki na niedotlenienie. Im tolerancja tkanki na brak tlenu jest mniejsza i im dłuższy jest czas niedotlenienia, tym łatwiej ona ginie.

Przyczyną zatrzymania krążenia krwi jest zazwyczaj ustanie funkcji pompy sercowej.

Może ono być spowodowane przez:
- zatrzymanie czynności komór serca,
- migotanie komór serca,
- niedostateczną pracę serca.

Przez zatrzymanie komór rozumie się ustanie ich skurczów. Serce przestaje wtłaczać krew do tętnic. Bezpośrednim skutkiem tego jest zatrzymanie krążenia krwi. Migotanie komór serca polega na całkowicie nieskoordynowanych, bardzo szybkich skurczach poszczególnych włókien lub pęczków włókien, tworzących mięsień sercowy. Skurcze te nie powodują zmiany objętości komór, a więc przestają one wtłaczać krew do tętnic, co natychmiast powoduje zatrzymanie krążenia krwi. W razie niedostatecznej pracy serca jego komory kurczą się wprawdzie, ale bardzo płytko, rzadko i niemiarowo. Płytkie skurcze dają bardzo mały wyrzut krwi, zaledwie kilka mililitrów zamiast 70 ml, jak to dzieje się normalnie. Bardzo znaczne zwolnienie częstotliwości skurczów, ich niemiarowe występowanie powoduje, że ilość wtłaczanej krwi do tętnic jest znikoma i w praktyce równoznaczna z ustaniem ruchu krwi.

Jak rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia krwi?

Ustanie przepływu krwi, czyli zatrzymanie krążenia, cechuje wystąpienie charakterystycznych objawów, uchwytnych nie tylko dla lekarza, ale także dla laika. Przepływ krwi w tętnicach ma charakter pulsujący. Można to łatwo stwierdzić, badając dotykiem w odpowiednich okolicach najłatwiej dostępne tętnice: promieniową, udową, a przede wszystkim szyjną. Im większa tętnica, tym łatwiej bada się w jej bezpośredniej okolicy obecność tętna. W momencie zatrzymania krążenia znika tętno we wszystkich tętnicach. Jest to podstawowy i pewny objaw zatrzymania krążenia. W razie podejrzenia nagłego zatrzymania krążenia przede wszystkim należy natychmiast zbadać tętno. Stwierdzenie braku tętna na tętnicy promieniowej nie jest jednak wystarczające do stwierdzenia, że krążenie ustało. Przy utrzymanym krążeniu krwi może bowiem nastąpić duży spadek ciśnienia krwi, wskutek czego fala tętna nie dotrze do odległej od serca i wąskiej tętnicy promieniowej. Stwierdzenie braku tętna na tętnicy promieniowej nie upoważnia do stwierdzenia zatrzymania krążenia krwi, natomiast nakazuje natychmiastową kontrolę tętna na dużej tętnicy, jaką jest tętnica szyjna, znajdująca się znacznie bliżej serca i wiodąca krew do mózgu.

Badanie dotykiem tętna na tętnicy szyjnej w czasie zabiegów ratunkowych ma również bardzo istotne znaczenie dla oceny skuteczności masażu serca, który, zastępując samodzielne skurcze serca, w sztuczny sposób wywołuje ruch krwi. Występowanie na tętnicy szyjnej tętna synchronicznego z uciśnięciami mostka świadczy o tym, że nacisk na mostek wypiera z serca do tętnic wystarczającą ilość krwi i przez to wytwarza wyczuwalną falę ciśnienia. Obecność takiego tętna najczęściej jest równoznaczna z ruchem krwi w naczyniach.

W niektórych jednak przypadkach, mimo obecności tętna na tętnicy szyjnej, nie ma przepływu krwi przez mózg, dalsze bowiem jej odcinki lub głębokie rozgałęzienia uległy zablokowaniu, np. wskutek zakrzepu lub zatoru. Aby upewnić się, że przez mózg zaczęła na nowo płynąć krew, należy obserwować zachowanie się źrenic. Jeżeli bowiem zatrzymaniu uległo krążenie krwi, prawie natychmiast pojawiają się objawy towarzyszące: rozszerzenie i znieruchomienie źrenic, bladosine zabarwienie skóry i warg.

Rozszerzenie źrenic i zanik ich zdolności zwężania się pod wpływem światła jest kolejnym bardzo ważnym objawem, występującym już od kilku do kilkunastu sekund po ustaniu ruchu krwi, ponieważ ośrodek nerwowy w mózgu, sterujący ruchem źrenic, jest bardzo wrażliwy na niedotlenienie.

W kilkanaście sekund po przywróceniu krążenia krwi, wywołanego zarówno przez masaż serca, jak i na skutek podjęcia przez serce samodzielnych skurczów, źrenice ze stanu maksymalnego rozszerzenia zwężają się, a następnie, w miarę poprawy dostawy tlenu do mózgu, pojawia się ich reakcja na światło. Polega to na tym, że po odchyleniu powiek górnych, kiedy na oczy padnie światło, źrenice wyraźnie kurczą się, zmniejszając swoją średnicę. Objawy źreni-

cze są bardzo ważnym elementem pozwalającym potwierdzić rozpoznanie zatrzymania krążenia krwi.

Następnym objawem towarzyszącym zatrzymaniu krążenia jest bladość i zasinienie skóry, warg i błon śluzowych, które występują zwykle po kilkunastu lub kilkudziesięciu sekundach. Są to więc objawy dalszej kolejności, tj. występujące po zniknięciu tętna i po rozszerzeniu źrenic. Bladość jest skutkiem niedostatecznego wypełniania naczyń skórnych krwią po zaniku ciśnienia krwi, a sine zabarwienie zmianą barwy krwi z jasnoczerwonej na ciemnoczerwoną.

Stwierdzenie braku tętna na tętnicy szyjnej oraz objawów towarzyszących wystarcza do rozpoznania zatrzymania krążenia krwi. Dalsze upewnianie się nie tylko jest zbędne, ale na tym etapie także błędne, jest bowiem stratą cennego czasu i opóźnia rozpoczęcie akcji ratunkowej. Jeżeli nawet istnieje możliwość zmierzenia ciśnienia krwi, nie powinno się tego robić z wymienionych wyżej względów.

W rozważaniach na temat sercowych przyczyn zatrzymania krążenia krwi pominięto czynniki wywołujące nagłe zatrzymanie komór serca, migotanie komór lub niedostateczną pracę serca. Są to: ciężki zawał mięśnia sercowego, porażenie prądem elektrycznym, uduszenie, utonięcie i in. Omawianie ich w tym rozdziale nie byłoby celowe, niezależnie bowiem od czynnika wywołującego nagłe zatrzymanie krążenia krwi należy przede wszystkim podjąć akcję ratunkową, która polega na wytworzeniu sztucznego ruchu krwi przez wykonywanie masażu serca, zastępującego jego skurcze naturalne.

W chwili podejmowania decyzji o rozpoczęciu masażu brak jest czasu i najczęściej warunków na szczegółową diagnostykę stanu czynnościowego serca. Jest zresztą obojętne, czy masaż serca wykonywany jest na zatrzymanym sercu, czy też w stanie migotania komór, lub też na niedostatecznie pracującym sercu.

Zatrzymanie oddychania

Zaburzenia funkcji oddychania pociągają za sobą wystąpienie zakłócenia w krążeniu. Jeśli więc u człowieka wystąpi zatrzymanie oddychania, czyli bezdech, to niezależnie od wywołujących go przyczyn, w krótkim czasie, wynoszącym od kilku do kilkunastu minut, nastąpi również zatrzymanie krążenia krwi.

Czynność układu oddechowego w znacznym stopniu sprowadza się do roli wymiennika tlenu i dwutlenku węgla pomiędzy dwoma ośrodkami: otaczającą atmosferą i krwią przepływającą przez naczynia włosowate w płucach. Wymiana gazów pomiędzy tymi ośrodkami odbywa się na drodze dyfuzji. Płuca spełniają swe zadanie, zmieniając objętość za każdym oddechem; działają jak miech, który rozciągany powoduje zasysanie do jego wnętrza powietrza, zgniatany zaś - wypiera ze swego wnętrza gazy na zewnątrz. Z gazów zawartych w płucach, dokładniej w pęcherzykach płucnych, tlen przenika do przepływającej krwi. Natomiast z krwi do pęcherzyków płucnych przenika dwutlenek węgla.

Bezdech mogą wywołać: zaburzenia drożności oddechowej, uszkodzenie ośrodków sterujących oddychaniem oraz zakłócenia w pracy układu oddechowego.

Przez drożność oddechową rozumie się swobodny przepływ gazów oddechowych przez drogi oddechowe, tj. jamę ustną i nosową, gardło, krtań, tchawicę, oskrzela i oskrzeliki.

Zaburzenie drożności następuje, jeżeli zostaje zmniejszony przekrój dróg oddechowych na pewnym odcinku, aż do całkowitego ich zamknięcia włącznie. Najczęstszymi przyczynami są: zapadanie się języka do gardła u osób nieprzytomnych, które leżą na plecach, opadanie żuchwy wraz z językiem, który zamyka gardło, uniemożliwiając wdech, obecność w gardle wymiocin lub krwi, które przy wdechu zostają wciągnięte przez krtań w głąb dróg oddechowych, ciała obce, np. obluzowane protezy zębowe, cukierki, kęsy pokarmowe, u tonących woda itp.

Poza tym może nastąpić *skurcz krtani,* czyli całkowite jej zamknięcie na skutek np. ulewania się z żołądka kwasu żołądkowego, drażnienia gazami. Te same czynniki mogą wywołać również skurcz oskrzelików. Niekiedy może dojść do całkowitego zamknięcia dróg oddechowych, do całkowitej niedrożności, która - jeśli nie zostanie wdrożona akcja ratunkowa - w krótkim czasie kończy się śmiercią na skutek uduszenia.

Duszący się człowiek

Zaburzenia drożności dróg oddechowych wywołujące bezdech zdarzają się często jako czynnik pierwotny, zwłaszcza u osób nieprzytomnych z wiotczejącymi mięśniami i zanikającymi lub już nieistniejącymi odruchami obronnymi, jak kaszel.

Jednym z bardzo groźnych zaburzeń oddychania jest również niedrożność oddechowa wywołana ciałem obcym, które przypadkowo dostało się do dróg oddechowych. Najczęściej zdarza się to u małych dzieci. Może to być np. kęs pokarmowy, cukierek, groch. Ciało obce, kiedy dostanie się do dróg oddechowych, zostaje wraz z wdychanym powietrzem porwane w głąb oskrzeli. Tam w jednym z mniejszych oskrzeli zatrzymuje się, co powoduje napad gwałtownego kaszlu, który niekiedy może wyrzucić na zewnątrz ciało obce.

Zatkanie przez ciało obce małego oskrzela lub oskrzelika nie jest zwykle tak bardzo groźne, wyłączony bowiem z oddychania odcinek płuc nie jest wielki. Jeśli jednak ciało obce jest większe, to wówczas może zatkać oskrzele główne prawe lub lewe, przez co natychmiast ulega wyłączeniu z oddychania jedno płuco. Sytuacja taka jest groźna. Najgroźniejsza jest jednak sytuacja wtedy, kiedy ciało obce utkwi w tchawicy lub krtani. Ulegają wówczas wyłączeniu oba płuca. Jeśli ciało obce nie zostanie natychmiast usunięte, np. przez wytrzepanie, wytrząśnięcie, w ciągu kilku minut nastąpi śmierć.

Groźne sytuacje mogą powstać także wskutek uszkodzeń klatki piersiowej, która rozszerzając się i kurcząc naprzemiennie rozciąga i zgniata płuca, wywołuje zmianę ich objętości, czyli wdech i wydech. Najczęściej uszkodzenia dotyczą żeber. Złamanie, a zwłaszcza wyłamanie kilku lub kilkunastu żeber, powstałe najczęściej wskutek urazu mechanicznego, jak upadek z wysokości, wypadek komunikacyjny itp., powoduje poważne ograniczenie wymiany gazów pomiędzy pęcherzykami a atmosferą, co, jeśli uszkodzenia są rozległe, stanowi groźbę dla życia.

Do najgroźniejszych jednak urazów należą te, które wywołują przerwanie klatki piersiowej i powstanie w niej otworu, przez który za każdym wdechem wpada do jej wnętrza powietrze.

Powstaje wówczas otwarta odma opłucnowa, co powoduje obkurczenie płuca aż do całkowitego wyłączenia jego udziału w oddychaniu. Niekiedy również samo płuco ulega uszkodzeniu, np. przedziurawieniu lub rozerwaniu. Ciężkie zaburzenia w oddychaniu powoduje również groźny dla życia krwotok. Krew z uszkodzonego płuca wylewa się obficie zarówno do jamy opłucnej, jak i do oskrzeli oraz tchawicy. Podczas kaszlu, a przy obfitym krwotoku przy każdym wydechu, krew przez usta wydobywa się z dróg oddechowych. W tej sytuacji zagrożenie życia wynika nie tylko z ograniczenia dyfuzji gazów w pęcherzykach, ale także z zaburzeń mechaniki oddychania wskutek uszkodzenia ściany klatki piersiowej oraz z niedrożności oddechowej wywołanej zatkaniem dróg oddechowych krwią.

Bardzo poważny w skutkach i zwykle trudny do rozpoznania jest częściowy lub całkowity zator krążenia płucnego, czyli ograniczenie lub całkowite zamknięcie przepływu krwi przez płuca wskutek zatkania naczyń płucnych skrzepliną zawleczoną z prądem krwi do rozgałęzień tętnicy płucnej, która - zamykając całkowicie światło tętnicy płucnej - powoduje śmierć w ciągu kilku minut. Drobne zatory małych rozgałęzień tętnicy płucnej chory może przeżyć.

Zaburzenia czynności ośrodkowego układu nerwowego

Jednym z najczęściej występujących skutków zaburzeń czynności ośrodkowego układu nerwowego jest utrata przytomności, a także objawy oczne, które wskazują na poważne uszkodzenie mózgu. Do objawów tych należą: zachowanie się gałek ocznych (ustawienie lub ruchy), brak odruchu rogówkowego oraz zachowanie się źrenic (ich wielkość i reakcja na światło).

W niektórych uszkodzeniach, najczęściej związanych z krwotokami mózgowymi, stłuczeniami i krwiakami zewnątrz- i podoponowymi, u człowieka nieprzytomnego gałki oczne ustawiają się nie w pozycji centralnej, lecz w kątach oka lub są zwrócone ku górze czy skośnie w bok, albo też wykazują powolne ruchy.

W stanie głębokiej utraty przytomności nie występuje odruch rogówkowy, który polega na mrugnięciu lub zaciśnięciu powiek po delikatnym dotknię-

ciu rogówki brzegiem gazika lub narożnikiem chusteczki. W tych stanach często po rozchyleniu powiek źrenice są bardzo szerokie lub niesymetryczne, tzn. jedna jest szeroko rozwarta, a druga zwężona. Źrenice rozwarte szeroko i nieruchome, tj. nie kurczące się pod wpływem światła, świadczą o poważnym uszkodzeniu ośrodka układu nerwowego.

-Jeśli uszkodzenia mózgu dotyczą tych części, w których mieszczą się ośrodki sterujące oddychaniem i krążeniem, to głęboka utrata przytomności często poprzedza rychłe ustanie oddychania i zatrzymanie krążenia krwi.

Jak rozpoznać rodzaj zagrożenia i jak działać skutecznie?

Postępowanie ratunkowe musi być bardzo konsekwentne i opierać się na logicznych przesłankach. Dla ułatwienia podjęcia decyzji bardzo przydatny jest w praktyce poniższy schemat postępowania, który składa się z czterech pytań. Zadaje je sobie ratownik i udziela na nie odpowiedzi. Na każde pytanie są możliwe jedynie dwie odpowiedzi: „tak" lub „nie", co nie pozwala na odpowiedzi pośrednie lub wieloznaczne. Każdej z tych odpowiedzi przypisany jest tylko jeden sposób postępowania ratunkowego.

Pytania dotyczą: przytomności, oddychania, krążenia krwi i śmierci oraz muszą być stawiane tylko w tej kolejności.

Czy chory jest przytomny?

Ustalenie przytomności u chorego jest proste. Reaguje on na bodźce z otoczenia i spełnia co najmniej 2-3 proste, głośno wypowiedziane polecenia, jak np. otworzyć oczy, otworzyć usta, unieść głowę, podnieść rękę, podnieść nogę. Jeżeli wykona te polecenia i nawiążemy z nim kontakt, to możemy uznać go za przytomnego. Stwierdzenie to jest wskazówką, że w danym momencie chory nie wymaga zabiegów reanimacyjnych. Nie oznacza to oczywiście, że nie wymaga on udzielenia innej pomocy doraźnej, lub też za kilka minut sytuacja tak się nie zmieni, że reanimacja będzie nieodzowna. Posłużenie się testem, dotyczącym sprawdzenia przytomności, ma szczególne znaczenie praktyczne, ponieważ stwierdzenie, że chory jest przytomny upewnia nas pośrednio, że utrzymane jest oddychanie i krążenie krwi bez konieczności badania, co oszczędza wiele czasu.

Na pytanie dotyczące utrzymania przytomności możliwe są jedynie dwie odpowiedzi: „tak" lub „nie".

Odpowiedź: tak - oznacza, że chory jest przytomny, a więc musi także pracować układ oddechowy i krążenia krwi.

Postępowanie. Chory nie wymaga zabiegów reanimacyjnych. Ratownikowi wolno jest teraz zająć się zaopatrzeniem uszkodzeń ciała, jeśli ich chory doznał, lub innymi czynnościami związanymi ze stanem chorego.

Odpowiedź: nie - oznacza, że chory jest nieprzytomny.

Postępowanie. Konieczna jest natychmiastowa odpowiedź na pytanie dotyczące oddychania.

Czy chory oddycha?

Jest wiele sposobów na sprawdzenie, czy chory oddycha. Istotne jest jednak zawsze, aby dokonać tego możliwie jak najszybciej. Można nachyliwszy się nad ustami i nosem chorego sprawdzać, czy słychać jego oddech. Można również przybliżyć np. lusterko do ust i nosa chorego. Jeżeli pokryje się ono parą, to świadczy o utrzymanym oddychaniu. Jeżeli mamy płatek ligniny lub nitkę z gazy, można - zbliżywszy je do ust i nosa chorego - obserwować ruchy wywołane wydechem i wdechem.

Oddychanie związane jest z ruchami klatki piersiowej, które również można obserwować. Należy tutaj z naciskiem podkreślić, że ruchy oddechowe mogą być zachowane, przynajmniej przez pewien czas, nawet wówczas, kiedy powstała całkowita niedrożność oddechowa. Wtedy są to, oczywiście, ruchy daremne, które usiłują pokonać przeszkodę w drogach oddechowych, jednak bezskutecznie. Nie dają one żadnej wymiany gazowej.

Na powyższe pytanie, podobnie jak w pytaniu 1, są możliwe dwie przeciwstawne odpowiedzi.

Odpowiedź: tak - oznacza, że chory jest wprawdzie nieprzytomny, jednakże oddycha. Fakt utrzymanego oddychania świadczy pośrednio o utrzymaniu krążenia krwi.

Postępowanie. Choremu ze względu na brak przytomności zagraża niedrożność oddechowa. Dlatego

należy ułożyć go w pozycji bocznej ustabilizowanej, jeśli do takiego ułożenia nie ma przeciwwskazań (patrz Technika udrożniania dróg oddechowych i ułożenie boczne ustalone, str. 115). Takim przeciwwskazaniem jest złamanie kręgosłupa. W razie złamania kręgosłupa ruszanie poszkodowanego grozi powiększeniem istniejących obrażeń, a nawet uszkodzeniem rdzenia kręgowego.

Chory nieprzytomny wymaga szczególnie czujnego nadzoru, systematycznej kontroli tętna i oddychania.

Odpowiedź: nie - oznacza, że chory jest nieprzytomny i nie oddycha.

Postępowanie. W tej sytuacji musimy sobie odpowiedzieć na następne pytanie, dotyczące stanu krążenia krwi.

Czy chory ma utrzymane krążenie?

U człowieka nieprzytomnego trwający przez kilka minut brak oddechu powoduje w wyniku niedotlenienia zatrzymanie krążenia krwi i śmierć. Dlatego trzeba możliwie szybko ustalić, czy w sytuacji bezdechu jest jeszcze utrzymane krążenie krwi, czy też nie. Krążenie sprawdzamy badając dotykiem tętno na jednej z dużych tętnic. Najbardziej dostępna jest tętnica szyjna, która znajduje się pomiędzy krtanią a mięśniem biegnącym z okolicy za uchem w kierunku mostka.

Na postawione pytanie mogą być dwie przeciwstawne odpowiedzi.

Odpowiedź: tak - oznacza, że wprawdzie chory jest nieprzytomny i nie oddycha, jednakże istnieje jeszcze krążenie krwi.

W tej sytuacji konieczne jest natychmiastowe zastosowanie sztucznego oddychania. Warunkiem skuteczności sztucznego oddychania jest niezaburzona drożność oddechowa (patrz Technika udrożniania dróg oddechowych i sztucznej wentylacji płuc, str. 114).

Odpowiedź: nie - oznacza, że badany nie tylko jest nieprzytomny i nie oddycha, ale nie występuje już krążenie krwi.

Te trzy podstawowe cechy: brak przytomności, oddechu i krążenia oraz objawy dodatkowe (bladosine zabarwienie skóry i warg oraz znieruchomienie) są typowymi objawami śmierci. W tej sytuacji istnieją dwie możliwości: albo jest to już stan utrwalony i nieodwracalny, czyli śmierć definitywna, albo jest to jeszcze stan śmierci klinicznej, w której właściwe postępowanie daje możliwość w niektórych sytuacjach odwrócenia procesu umierania i przywrócenia objawów życia.

Dlatego w chwili stwierdzenia wyżej wymienionych trzech objawów, należy natychmiast zadać sobie ostatnie, czwarte, pytanie dotyczące charakteru śmierci.

Czy jest to śmierć kliniczna?

Udzielenie sobie odpowiedzi na to pytanie nie jest proste, zwłaszcza dla laika. Aby mieć pewność, że nie jest to śmierć kliniczna, ale już biologiczna, konieczne jest stwierdzenie istnienia pewnych cech śmierci biologicznej, a więc: plam opadowych, ochłodzenia ciała, sztywności mięśni. Poszukiwanie tych objawów zabiera jednak czas, a przez to oddala ewentualną szansę uratowania życia, jeśli ratujący miałby do czynienia ze stanem śmierci klinicznej. Zresztą ostateczne stwierdzenie śmierci definitywnej, tj. zgonu, leży w kompetencji lekarza. Dlatego laik, nie mając pewności, z jakim rodzajem śmierci ma do czynienia, powinien działać tak, jakby miał do czynienia z osobą w stanie śmierci klinicznej.

Na wyżej wymienione pytanie są możliwe dwie przeciwstawne odpowiedzi.

Odpowiedź: tak - oznacza, że osoba jest w stanie śmierci klinicznej. W tej sytuacji trzeba natychmiast zastosować zabiegi reanimacyjne (patrz Technika udrożniania dróg oddechowych, sztucznej wentylacji płuc i pośredniego masażu serca, str. 109).

Odpowiedź: nie - oznacza, że ratownik ma do czynienia ze stanem utrwalonym, nieodwracalnym, tj. ze śmiercią definitywną. W tej sytuacji podejmowanie akcji reanimacyjnej jest bezcelowe. Jeżeli jednak istnieje jakiś cień wątpliwości, ratownik nie popełnia błędu, jeżeli podejmuje akcję ratunkową. W ten sposób daje on człowiekowi szansę przeżycia, jeśli mylnie rozpoznał śmierć. W sytuacji odwrotnej, tj. w przypadku mylnie rozpoznanej śmierci klinicznej, zabiegi przerwie po przybyciu lekarza, który stwierdzi zgon.

Technika zabiegów reanimacyjnych

Reanimacja należy do tych zabiegów, w których sukces, poza elementem czasu, zależy w bardzo dużym stopniu od prawidłowego wykonania. Zabiegi reunimacyjne mogą być wykonywane zarówno za pomocą odpowiednich przyrządów, jak i bez nich. Laik nie ma możliwości posługiwania się sprzętem reunimacyjnym i dlatego powinien nauczyć się metod reanimacyjnych bezprzyrządowych.

Reanimacja bezprzyrządowa sprowadza się do wykonania typowych zabiegów reanimacyjnych:
- udrożnienia dróg oddechowych,
- sztucznego oddychania,
- sztucznego krążenia (pośredni masaż serca).

W niektórych groźnych przypadkach zaburzeń oddechowych samo udrożnienie dróg oddechowych przywraca choremu własny oddech, jeśli był utrzymany tzw. napęd oddechowy, tj. istniała czynność ośrodka oddechowego. W innych sytuacjach, kiedy konieczne jest wykonywanie sztucznego oddychania, jego skuteczność zawsze jest uwarunkowana całkowitą drożnością dróg oddechowych.

Natomiast sztuczne krążenie wytworzone przez pośredni masaż serca może być skuteczne jedynie pod warunkiem jednoczesnego wykonywania sztucznej wentylacji płuc przy pełnej drożności oddechowej (ryc. 4.1).

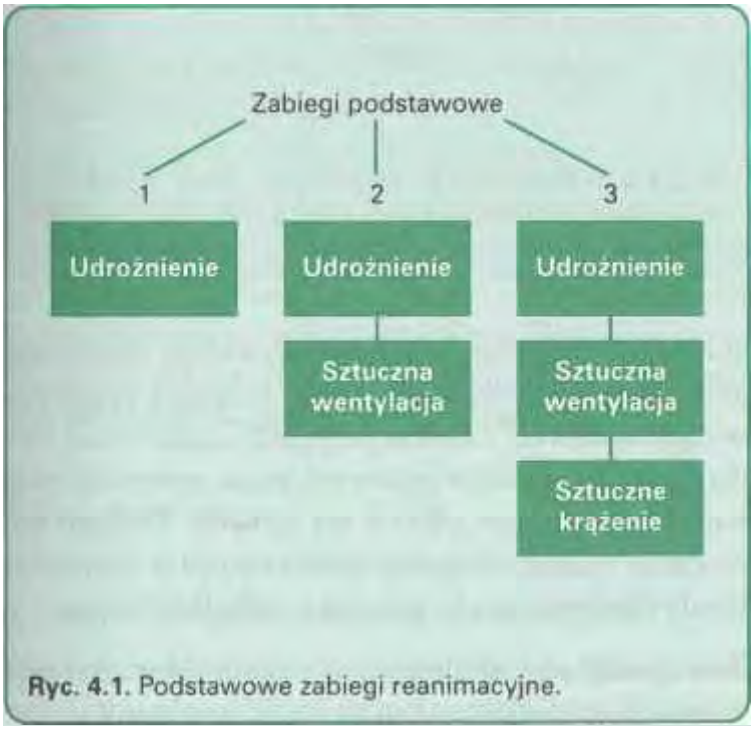

Ryc. 4.1. Podstawowe zabiegi reanimacyjne.

Przywracanie i utrzymywanie drożności dróg oddechowych

U osób nieprzytomnych leżących na plecach jedną z najczęstszych przyczyn groźnej niedrożności oddechowej jest zapadanie się języka i opadanie żuchwy (ryc. 4.2). Często niedrożność oddechowa wywołana jest wymiocinami, nadmiarem śluzu i śliny lub krwią. Przy częściowej niedrożności oddech jest chrapliwy i chory rzęzi, w całkowitej - nie słychać nic.

Drożność dróg oddechowych można przywrócić jednym z trzech sposobów.
- odgiąć głowę chorego do tyłu,
- odgiąć głowę do tyłu i przycisnąć żuchwę do szczęki,
- odgiąć głowę do tyłu, wysunąć żuchwę do przodu i przycisnąć ją do szczęki.

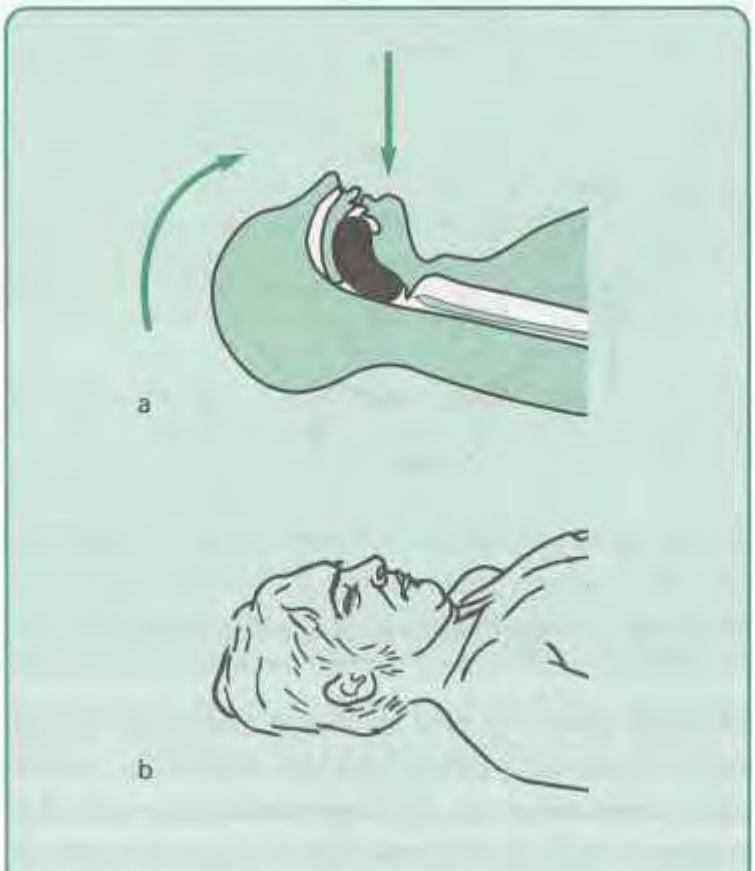

Ryc. 4.2. Niedrożność oddechowa, głowa w pozycji przygięciowej: a – zapadnięcie języka i opadnięcie żuchwy, b – opadnięcie żuchwy, fałdy skórne pod żuchwą.

Odgięcie głowy do tyłu

W ułożeniu chorego na plecach maksymalne odgięcie głowy do tyłu powoduje napięcie mięśni przedniej części szyi i uniesienie podstawy języka do góry (ryc. 4.3a). W tej pozycji głowy usta pozostają lekko rozchylone.

W celu odgięcia głowy chorego do tyłu ratownik klęka za głową ratowanego, po jego stronie lewej. Lewą rękę podkłada pod kark ratowanego od jego strony lewej i nieco unosi jego kark ku górze. Prawą ręką ujmuje głowę ratowanego w linii środkowej ciała w okolicy szczytowo-potylicznej i stara się ją maksymalnie odgiąć ku tyłowi (ryc. 4.3b). To odgięcie musi być nieprzerwanie utrzymywane podczas dalszych czynności ratunkowych, w przeciwnym razie dojdzie do nawrotu niedrożności.

Ryc. 4.3. a, b – udrożnienie przez odgięcie głowy do tyłu.

Odgięcie głowy do tyłu musi być maksymalne, jednakże czynność tę należy wykonać delikatnie, zwłaszcza u osób starszych, aby zbyt gwałtowny ruch odginający nie uszkodził lub nie złamał kręgu obrotowego.

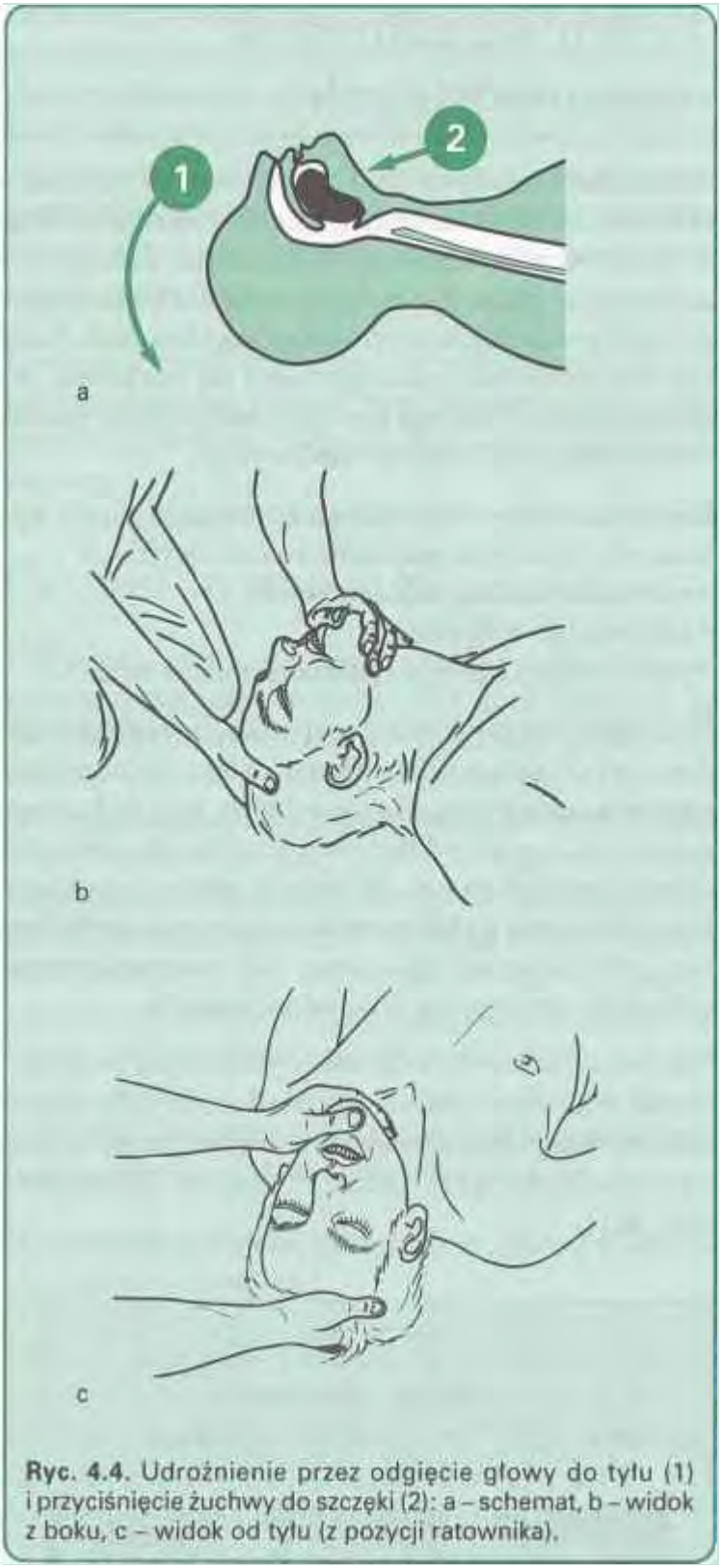

Ryc. 4.4. Udrożnienie przez odgięcie głowy do tyłu (1) i przyciśnięcie żuchwy do szczęki (2): a – schemat, b – widok z boku, c – widok od tyłu (z pozycji ratownika).

Odgięcie głowy do tyłu i przyciśnięcie żuchwy do szczęki

Różnica między tym a poprzednim zabiegiem polega na dodatkowym przyciśnięciu żuchwy do szczęki, co powoduje jeszcze większe napięcie mięśni szyi i lepsze uniesienie podstawy języka do góry, a przez to oddalenie go od tylnej ściany gardła (ryć. 4.4a). Chociaż zęby obu szczęk przy tym zabiegu stykają się ze sobą, to jednak nie powoduje to niedrożności oddechowej. Przyciśnięcie żuchwy wywołuje natomiast zetknięcie się ze sobą obu warg, wskutek czego powstaje zastawka, która w przypadku całkowitej niedrożności przewodów nosowych może uniemożliwiać wdech, pozwalając jedynie na wydech. Dlatego koniecznie należy odciągnąć dolną wargę w kierunku brody chorego, co pozwala na rozchylenie warg.

Ten sposób jest skuteczny w ogromnej większości przypadków i dlatego najczęściej stosowany.

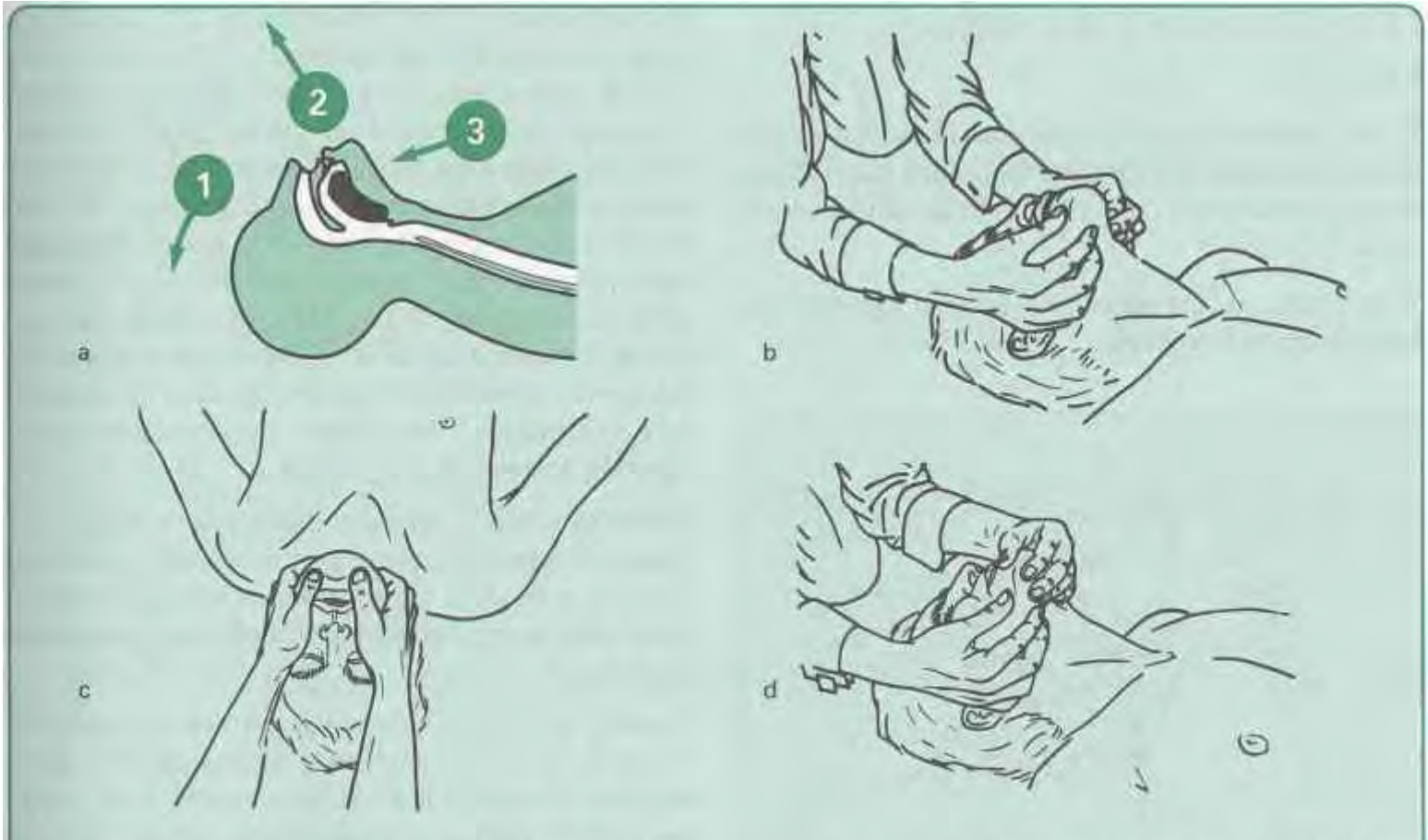

Ryc. 4.5. Udrożnienie przez odgięcie głowy do tyłu (1), wysunięcie żuchwy do przodu (2) i przyciśnięcie żuchwy do szczęki (3): a – schemat, b – ułożenie palców przy uchwycie za żuchwę, widok z boku, c – oburęczny uchwyt za żuchwę (widok od tyłu, z pozycji ratownika), d – palce II, III, IV i V lewej ręki przemieszczone całkowicie pod żuchwę (widok z boku i od przodu).

Głowę odchyla się w taki sam sposób, jak podano poprzednio. Następnie, nie zwalniając ucisku prawej ręki na czaszkę, ratownik przenosi swą lewą rękę z karku na żuchwę, chwytając ją od spodu czterema palcami, a z wierzchu kciukiem tuż poniżej wargi w zagłębieniu dzielącym ją od brody. Tą ręką należy silnie naciskać na żuchwę od spodu w kierunku głowy ratownika. Kciukiem ręki lewej lekko ściągamy dolną wargę ku dołowi.

Niewłaściwe zrozumienie, na czym polega prawidłowe udrożnienie, jest przyczyną często popełnianego błędu, który polega na tym, że po odgięciu głowy ratownik usiłuje otworzyć ratowanemu usta przez odciąganie żuchwy ku dołowi. Powoduje przez to powiększenie istniejącej częściowej niedrożności lub wystąpienie niedrożności całkowitej.

Odgięcie głowy do tyłu, wysunięcie żuchwy do przodu i przyciśnięcie żuchwy do szczęki

Istotnym składnikiem tego zabiegu jest przemieszczenie żuchwy do przodu i wysunięcie jej przed szczękę, co należy robić po odgięciu głowy do tyłu. Po wysunięciu żuchwy do przodu trzeba przycisnąć ją do szczęki (ryc. 4.5a).

Techniczne wykonanie tego zabiegu polega na odgięciu głowy do tyłu opisanym już sposobem. Następnie obiema rękami ujmuje się żuchwę z boku, przy czym końce czterech palców każdej dłoni opierają się o żuchwę na granicy kości i części miękkich od strony przyśrodkowej, a oba kciuki z przodu (ryc. 4.5b,c).

Tak trzymaną żuchwę oddala się najpierw nieco ku dołowi, a następnie wysuwa jak najdalej do przodu. Jeśli prawą ręką możemy utrzymać żuchwę w pożądanej pozycji, lewą rękę przenosi się pod żuchwę tak samo, jak w dwóch poprzednich sposobach udrożniania.

Jeżeli naciskana teraz od dołu żuchwa nie ma tendencji do opadania, wtedy prawa ręka pozostaje wolna. Ten najbardziej skomplikowany sposób stosuje się w praktyce rzadko, przede wszystkim u ludzi otyłych, z krótką i grubą szyją, bezzębnych oraz ze zmianami zniekształcającymi w odcinku szyjnym kręgosłupa.

Oczyszczanie jamy ustnej i gardła

W celu ratowania życia chorego konieczne jest oczyszczenie jamy ustnej i gardła z nadmiaru śliny, śluzu, wymiocin lub krwi (tzw. toaleta dróg oddechowych - ryc. 4.6a,b).

W tym celu należy rozewrzeć szczęki nieprzytomnego palcami lewej ręki.

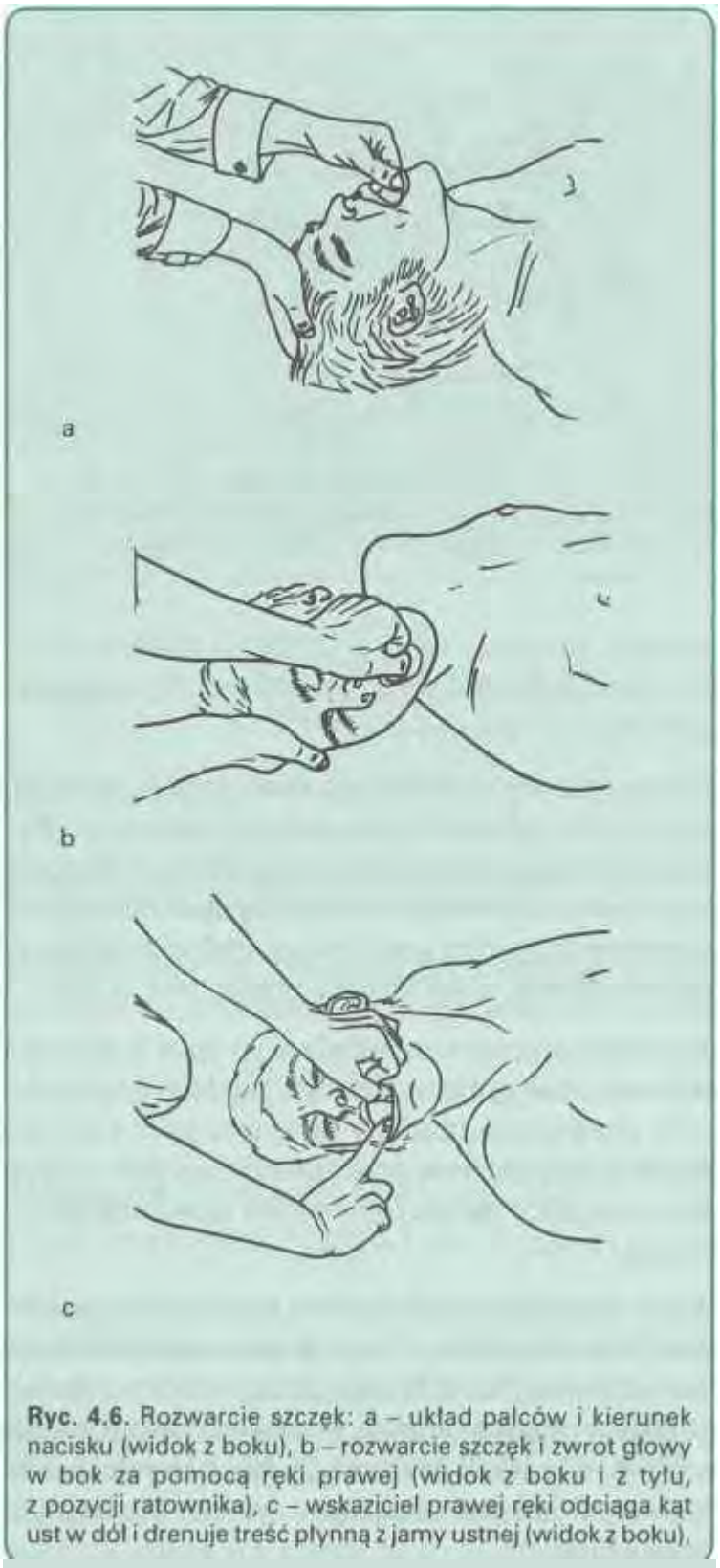

Ryc. 4.6. Rozwarcie szczęk: a – układ palców i kierunek nacisku (widok z boku), b – rozwarcie szczęk i zwrot głowy w bok za pomocą ręki prawej (widok z boku i z tyłu, z pozycji ratownika), c – wskaziciel prawej ręki odciąga kąt ust w dół i drenuje treść płynną z jamy ustnej (widok z boku).

Po odchyleniu głowy ratowanego do tyłu należy palec wskazujący lewej ręki oprzeć na zębach szczęki górnej, natomiast kciuk, krzyżujący się z palcem wskazującym, oprzeć na zębach żuchwy. W ten sposób usta udaje się z łatwością otworzyć, co pozwala na sprawdzenie zawartości jamy ustnej i gardła. Następnie, nie zmieniając rozwarcia ust ratowanego, należy prawą ręką ująć szczyt czaszki od tyłu i skręcić w prawo głowę chorego tak, aby kącik ust znalazł się możliwie najniżej. Wówczas palcami prawej ręki, owiniętymi ewentualnie gazą lub chustką, należy - sięgając jak najgłębiej - wygarnąć treść z ust i gardła na zewnątrz (ryc. 4.6c).

Przedstawione tu sposoby udrożnienia dróg oddechowych oraz oczyszczenia jamy ustnej i gardła są konieczne w akcji ratunkowej, stwarzają bowiem niezbędne warunki dla skuteczności sztucznego oddychania.

Uważny czytelnik z pewnością zwrócił uwagę na to, że każdy przedstawiony tutaj kolejny sposób udrożnienia wzbogacony jest o jeden element. I tak pierwsza metoda jest jednoskładnikowa, druga składa się z dwóch manewrów, a trzecia - z trzech. Układ taki z pewnością ułatwia zapamiętanie i nauczenie się.

Ratownik musi zdawać sobie sprawę, że metody te nie są tak skuteczne jak udrożnianie przyrządowe, np. intubacja dotchawicza. Jednakże dzięki możliwości natychmiastowego zastosowania oraz przez swą prostotę są wystarczająco skuteczne, aby zagrożonego uchronić od śmierci wskutek zablokowania dróg oddechowych.

Sztuczne oddychanie powietrzem wydychanym przez ratownika

Powietrze wydychane z płuc zawiera jeszcze ok. 16% tlenu w porównaniu z 21% tlenu zawartego w powietrzu atmosferycznym. Mimo zmniejszonej zawartości tlenu, powietrze to wystarcza do sztucznego oddychania i podtrzymania wymiany gazowej pomiędzy płucami a krwią.

Sztuczne oddychanie powietrzem wydychanym przez ratownika bez użycia przyrządów znane jest w trzech wersjach:

- „usta-usta",
- „usta-nos",
- „usta-usta-nos" u dzieci i noworodków.

Zasada jest tutaj bardzo prosta: ratownik systematycznie rozpręża płuca ratowanego swym powie-

Ryc. 4.7. Sztuczna wentylacja powietrzem wydechowym – sposób usta–usta: a – udrożnienie przez odgięcie głowy do tyłu (widok z boku), b – sposób usta–usta, głowa odgięta do tyłu za pomocą prawej ręki, żuchwa przyciśnięta do szczęki, warga dolna odciągnięta ku bródce za pomocą lewej ręki (widok z góry, z pozycji ratownika), c – sposób usta–usta, głowa odgięta do tyłu, dolna warga odciągnięta ku bródce, kciuk i wskaziciel prawej ręki zaciskają otwory nosowe (widok z góry, z pozycji ratownika), d – sposób usta–usta, wdmuchiwanie powietrza (widok z boku).

trzem wydechowym, wdmuchując je do dróg oddechowych człowieka, który sam nie oddycha.

Dowodem, że powietrze zostało wdmuchnięte do płuc ratowanego, jest uniesienie się klatki piersiowej za każdym wdmuchnięciem. Jeśli wdmuchiwane powietrze zamiast do płuc dostanie się przez przełyk do żołądka wskutek niedrożności oddechowej, klatka piersiowa nie unosi się, natomiast wypukła się nadbrzusze od wypełnionego powietrzem żołądka.

Sposób „usta-usta"

Ratownik klęka za głową ratowanego, po jego lewej stronie (ryc. 4.7a), odgina jego głowę do tyłu, następnie lewą ręką udrażnia drogi oddechowe. Po odgięciu głowy do tyłu przyciska żuchwę do szczęki z odciągnięciem dolnej wargi w kierunku brody (ryc. 4.7b). Następnie, nie zwalniając ucisku na żuchwę, kładzie prawą rękę na czoło ratowanego w taki sposób, aby utrzymać głowę w pozycji odgięciowej. Potem palcami tej ręki - kciukiem i wskazicielem - zamyka nozdrza ratowanego, aby powietrze wdmuchiwane przez usta nie mogło uciekać przez nos (ryc. 4.7c). Teraz ratownik nabiera powietrza w płuca i obejmuje szczelnie swymi ustami usta ratowanego, wdmuchując do nich swe powietrze obserwuje unoszenie się klatki piersiowej (ryc. 4.7d). Po wdmuchnięciu powietrza ratownik odsuwa się nieco od twarzy ratowanego, pozwalając mu na dokonanie biernego wydechu, i obserwuje opadanie klatki piersiowej. Sam w tym czasie dokonuje wdechu.

Czynność wdmuchiwania powtarza się co ok. 4 sekundy. W ten sposób w ciągu 1 minuty częstość sztucznych wdechów wyniesie ok. 15. Jeśli wdmuchiwanie napotyka opór lub klatka piersiowa nie unosi się, dowodzi to niedrożności oddechowej. Trzeba ją zatem przywrócić przez ponowienie wykonanych już czynności, albo stosując kolejny zabieg udrożniający.

Sposób „usta-nos"

Sposób „usta-nos" polega na wdmuchiwaniu powietrza przez nos przy zamknięciu ust ratowanego. Ten sposób uniemożliwia przedostawanie się powietrza do żołądka. Wszystkie wstępne czynności są takie jak w sposobie „usta-usta". Prawa ręka pozostaje na szczycie głowy, a lewa pod żuchwą (ryc. 4.8a). Jedynie kciuk i wskaziciel lewej ręki obejmują i zaciskają wargi ratowanego, aby przy wdmuchiwaniu powietrza przez nos nie mogło ono uciekać przez usta. Pozostałe czynności i rytm wdechów są identyczne z opisanymi poprzednio (ryc. 4.8b).

Ryc. 4.8. Sztuczna wentylacja powietrzem wydechowym: a – sposób usta–nos, głowa odgięta do tyłu, żuchwa przyciśnięta do szczęki, wskaziciel i kciuk ręki zaciskają wargi ratowanego (widok z góry, z pozycji ratownika); b – sposób usta–nos, wdmuchiwanie powietrza przez nos (widok z boku).

Sposób „usta-usta-nos"

Sposób „usta-usta-nos" stosowany jest u małych dzieci i noworodków. Polega on na tym, że ratownik po udrożnieniu dróg oddechowych, zazwyczaj odginając jedynie głowę do tyłu, obejmuje ustami zarówno usta, jak i nos ratowanego. W ten sposób będzie wdmuchiwał swe powietrze do płuc ratowanego (ryc. 4.9). Rytm wdmuchiwania powietrza dzieciom jest szybszy i wynosi 20-25 oddechów na 1 minutę. Liczba sztucznych wdechów u noworodków powinna być większa i wynosić 30-40 na 1 minutę.

Ryc. 4.9. Sztuczna wentylacja powietrzem wydechowym. Sposób usta–usta–nos u małych dzieci i noworodków (schemat).

Natomiast odpowiednio mniejsza powinna być objętość wdmuchiwanego powietrza. Ratownik może wdmuchiwać tylko tyle powietrza, aby klatka piersiowa tak się uniosła, jak przy oddechu normalnym. Zbyt silne wdmuchiwanie - zarówno u dorosłych, jak i u dzieci - powoduje dostawanie się do żołądka powietrza, które może wówczas wypchnąć z niego treść przez przełyk do gardła i spowodować zachłyśnięcie.

Ułożenie boczne ustalone

Osobom nieprzytomnym, leżącym na plecach, zagraża niedrożność oddechowa wywołana zapadaniem się języka i opadaniem żuchwy. Dlatego nieprzytomni w oczekiwaniu na transport sanitarny i w czasie transportu powinni być układani na boku w pozycji tak dobranej, aby dawała ona stabilizację, tj. uniemożliwiała przewrócenie się na brzuch lub na plecy (ryc. 4.10a).

W ułożeniu bocznym ustalonym głowa jest odchylona maksymalnie do tyłu, twarz zwrócona do podłoża, kończyna górna bliższa podłoża zgięta w stawie łokciowym i wysunięta do tyłu. Zapobiega to przewróceniu się na plecy. Kończyna dolna bliższa podłoża jest zgięta w stawie kolanowym i wysunięta do przodu, co zapobiega przewróceniu się na brzuch. Kończyna górna dalsza od podłoża jest również zgięta, a ręka podłożona pod twarz, co zapobiega powrotowi głowy do pozycji przygięciowej. Kończyna dolna, dalsza od podstawy, jest wyprostowana (ryc. 4.10b, c).

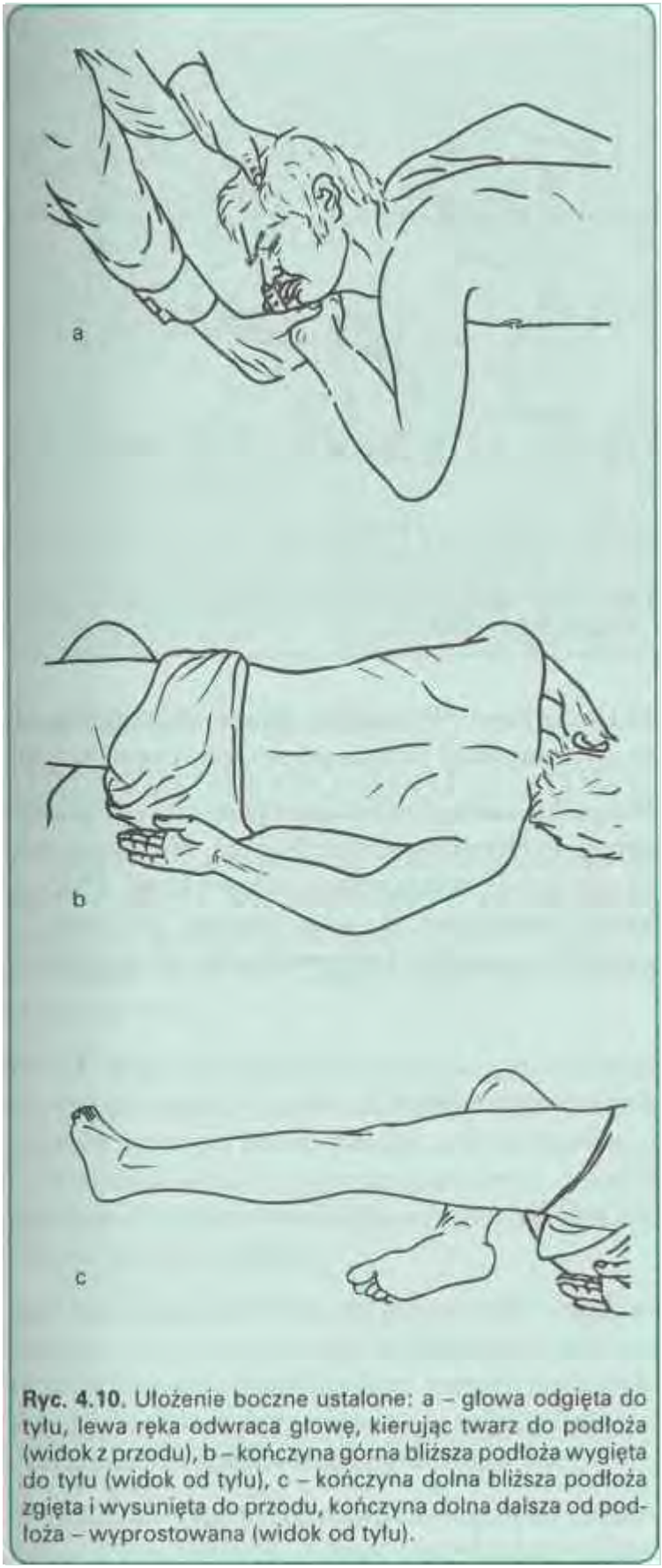

Ryc. 4.10. Ułożenie boczne ustalone: a – głowa odgięta do tyłu, lewa ręka odwraca głowę, kierując twarz do podłoża (widok z przodu), b – kończyna górna bliższa podłoża wygięta do tyłu (widok od tyłu), c – kończyna dolna bliższa podłoża zgięta i wysunięta do przodu, kończyna dolna dalsza od podłoża – wyprostowana (widok od tyłu).

Pozycja boczna ustalona skutecznie zabezpiecza przed zachłyśnięciem oraz niedrożnością gardła wywołaną zapadaniem się języka i opadaniem żuchwy. W tym ułożeniu treść znajdująca się w jamie ustnej i w gardle ulega samoczynnemu wylewaniu się na zewnątrz.

Sztuczne krążenie krwi (pośredni masaż serca)

Pośredni masaż serca polega na wytworzeniu sztucznego ruchu krwi przez zgniatanie serca pomiędzy mostkiem a kręgosłupem. Zgniatanie to wtłacza krew z serca do tętnic. Przy zwolnieniu nacisku serce wypełnia się krwią napływającą z żył. Kolejny nacisk wtłacza z serca nową porcję krwi do naczyń tętniczych. Obecność zastawek uniemożliwia cofanie się krwi do serca. W ten sposób krew uzyskuje ruch zgodny z naturalnym.

Ryc. 4.11. Masaż serca: a – schemat układu rąk, b – układ rąk ratownika (widok z boku i od przodu).

Jest zrozumiałe, że sztuczny ruch krwi może być skuteczny jedynie pod warunkiem, że jednocześnie wykonywane jest sztuczne oddychanie, które umożliwia dostawę tlenu do krwi i usuwanie z niej dwutlenku węgla.

Nacisk powinien być wywierany na mostek tuż poniżej połowy jego długości, w linii środkowej ciała, za pomocą nadgarstków ułożonych jeden na drugim (ryc. 4.1 la). Ręce powinny być wyprostowane, a siła nacisku na mostek dorosłego człowieka powinna powodować jego przemieszczanie o 4-5 cm (ryc. 4.11b). Natomiast liczba uciśnięć powinna wynosić ok. 60 na 1 minutę.

Wykonywanie masażu serca musi być zsynchronizowane ze sztucznym oddychaniem. Zarówno masaż serca, jak i sztuczne oddychanie mogą być wykonywane przez jednego ratownika. Akcję ratunkową rozpoczyna się od 4-5 szybkich wdmuchnięć powietrza do płuc, a następnie wykonuje się 10 uciśnięć mostka. Każde dalsze 10 uciśnięć mostka oddzielają od siebie 2 wdmuchnięcia powietrza.

W przypadku prowadzenia akcji ratunkowej przez 2 ratowników, jeden wykonuje masaż serca, drugi - sztuczne oddychanie (ryc. 4.12). Stosunek liczby wdmuchnięć powietrza do liczby uciśnięć mostka wynosi 1 : 5.

Należy podkreślić, że przy pośrednim masażu serca, nawet prawidłowo wykonywanym, możliwe jest złamanie żeber. Nie wolno wykonywać masażu na wszelki wypadek, nie mając pewności, że nie ma krążenia krwi. W zasadzie masaż serca powinien być wykonywany jedynie przez osoby przeszkolone.

Ryc. 4.12. Masaż serca i sztuczna wentylacja w wykonaniu dwóch osób (widok z boku).

Wszystkie zabiegi ożywiające powinny być prowadzone do chwili przybycia lekarza. Mogą one uratować życie umierającemu człowiekowi. Dlatego każdy, niezależnie od swego zawodu, powinien rozumieć ich zasady i przyswoić sobie ich technikę.

5

Kazimierz Janicki

Przygotowanie chorych i materiałów biologicznych do badań diagnostycznych

Badania kliniczno-laboratoryjno-aparaturowe

W obiektywnej ocenie stanu zdrowia człowieka nie wystarczają już informacje pacjenta, ani też stwierdzenie na podstawie bezpośredniego badania lekarskiego takich lub innych zmian narządowych w organizmie.

Poza tym subiektywizm przekazywanych informacji oraz mnogość różnorakich stanów chorobowych z jednej strony, a postęp wiedzy, rozwój biochemii i techniki laboratoryjnej z drugiej strony zrodziły potrzebę wykonywania diagnostycznych badań kliniczno-laboratoryjnych.

Jest też rzeczą oczywistą, że poprawność wyników i możliwość wykonania tych badań są w znacznym stopniu zależne od świadomości samych badanych. Od nich bowiem zależy właściwe przygotowanie się, dostarczenie odpowiednich materiałów itd.

W rozdziale tym przedstawiono niezbędne informacje, które pozwolą uniknąć tzw. błędów przedlaboratoryjnych. W żadnej bowiem pracowni analitycznej pracownicy nie mają wpływu na ich powstawanie, ani też w większości przypadków nie mogą stwierdzić, czy pacjent przed zgłoszeniem się do badań lub przed dostarczeniem materiału do analizy nieświadomie nie popełnił błędów, które mają wpływ na wiarygodność ostatecznego wyniku.

Źródła tych błędów mogą być różne:

- spożycie posiłku przed badaniem, wbrew zaleceniom,
- samowolne zażycie leku lub też kontynuowanie, ewentualnie zmiana zaleconego wcześniej leczenia,
- różne przeżycia i stresy psychiczne,
- nieprzestrzeganie zaleconej przed badaniem diety,
- znaczna zmiana temperatury (zamarznięcie lub też nadmierne długotrwałe ogrzanie) próbki materiału przeznaczonego do badania,
- znaczny wysiłek fizyczny na krótko przed badaniem,
- pobranie materiału do brudnego naczynia,
- zakażenie materiału w czasie pobierania go do badań bakteriologicznych albo w transporcie itp.

Konieczne jest zawsze czytelne i trwałe oznaczenie naczynia z dostarczonym materiałem, tj. wyraźne podpisanie nazwiskiem i imieniem badanego, z podaniem jego wieku, adresu i daty pobrania.

Za każdym razem należy jednoznacznie ustalić z lekarzem rodzaj, porę i miejsce wykonywania zleconego badania. Następnie - jeśli nie było to możliwe do określenia przy wydawaniu zlecenia (skierowania) - należy wcześniej we wskazanym miejscu ustalić dzień i porę wykonania badania.

Niewłaściwe przygotowanie się do badań lub też nieodpowiednie pobranie albo oznaczenie i dostarczenie przewidzianego do badania materiału może dać ostatecznie wynik fałszywy.

Jest to niebezpieczne dla pacjenta, mylące dla lekarza, przedłuża czas leczenia, a także zmusza do ponownego dostarczenia materiału i powtórnie obciąża pracownię wykonującą badanie.

Krew jako materiał do badań diagnostycznych

Krew jest najczęściej używanym materiałem biologicznym do badań diagnostyczno-kontrolnych, wymaga stosunkowo najmniej wstępnych przygotowań ze strony badanego. Krew pobiera się z opuszki palca lub z żyły, zazwyczaj w przychodniach lub w laboratoriach wykonujących określone badania. Powszechnie wymaganą zasadą jest wykonywanie tych badań ludziom, którzy są na czczo, tj. przez 8-12 godzin poprzedzających badanie nie jedli i nie pili. Dlatego też najkorzystniej jest pobierać krew do badań rano, po kilkugodzinnym spoczynku nocnym. Istnieją jednak sytuacje, kiedy badania wykonuje się w określonych warunkach, w różnych porach dnia.

W dniu poprzedzającym badanie krwi nie należy pić więcej niż zazwyczaj, a pokarmy powinny być łatwo strawne, bez nadmiaru białka, tłuszczów lub węglowodanów. Nadmiar tych składników może powodować przejściowe zmiany w składzie ilościowym lub biochemicznym krwi. Nie powinno się też zażywać środków moczopędnych (odwadniających), ani też z tych samych względów stosować gorących kąpieli lub nadmiernego opalania, aby nie powodować przejściowego zmniejszenia ogólnej objętości krwi krążącej i tym samym jej zagęszczenia.

Nie wolno przyjmować glukozy ani żadnych leków, jak insulina lub doustne środki przeciwcukrzycowe (przed oznaczeniem stężenia glukozy we krwi), oraz pić alkoholu, palić papierosów itp.

Krew jest zawiesiną różnych elementów komórkowych w roztworze białkowym, zwanym osoczem. Krwinki czerwone odgrywają określoną rolę w wymianie gazowej, czyli w transporcie tlenu z płuc do tkanek, a dwutlenku węgla z tkanek do płuc. Krwinki białe kształtują m.in. tzw. komórkową odporność organizmu. Krwinki płytkowe chronią przed krwotokiem.

Krew spełnia ponadto wiele innych czynności niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania i życia organizmu, a więc jego poszczególnych tkanek i narządów.

Morfologia krwi

Morfologia krwi jest to ilościowo-jakościowe badanie składu komórkowego krwi, tzn. określenie liczby krwinek czerwonych, krwinek białych i płytkowych w danej objętości (zazwyczaj w 1 mm^3) wraz z oznaczeniem składu odsetkowego poszczególnych typów krwinek białych, czyli tzw obrazu krwi.

W pełnym badaniu morfologicznym krwi określa się jeszcze stężenie barwnika krwi, czyli hemoglobiny, liczbę retykulocytów, wielkość, kształt i stopień wysycenia poszczególnych krwinek czerwonych hemoglobiną oraz wielkość hematokrytu, czyli procent wszystkich typów krwinek w danej objętości krwi.

Krew do tego badania pobiera się z opuszki palca do specjalnego mieszalnika lub z żyły do pojemnika zawierającego m.in. środek zapobiegający jej krzepnięciu. Poprawne wykonanie tego badania umożliwia lekarzowi stwierdzenie ewentualnej niedokrwistości lub nadkrwistości, stopień ich nasilenia, typ kliniczny, jakość czynności krwiotwórczej szpiku oraz wybór kierunków i ocenę późniejszych efektów leczenia.

Oznaczanie liczby krwinek płytkowych pozwala także, przy stwierdzonym współistnieniu zwiększonej krwotoczności, na bliższe określenie lub wykluczenie ewentualnego udziału układu płytkotwórczego w obserwowanej skazie krwotocznej i wybór dalszego właściwego postępowania rozpoznawczego i leczniczego.

Zmiany liczby krwinek białych (zwiększenie) sugerują istnienie oraz określają intensywność zakażenia lub toczącego się procesu zapalnego. Niekiedy są wyrazem niedoczynności szpiku kostnego w ich wytwarzaniu, a tym samym informują o zmniejszonej odporności komórkowej organizmu, innym razem o postępującym procesie rozrostowym.

Obraz składu odsetkowego krwinek białych jest często wykładnikiem stopnia i rodzaju mobilizacji obrony komórkowej organizmu w przebiegu zakażenia, a ponadto może sugerować jego rozwój bądź cofanie się oraz charakter istniejącego zakażenia (bakteryjny, czy też wirusowy).

Hematokryt natomiast jest dodatkowym, uproszczonym kluczem do rozpoznawania nadmiernego rozcieńczenia lub zagęszczenia krwi, a więc do rozpoznania niedoboru lub nadmiaru krwinek czerwonych oraz ewentualnej szybkości ich utraty

z układu krwionośnego (np. w przebiegu krwotoku wewnętrznego) z wszystkimi wynikającymi z tego powodu praktycznymi wnioskami co do postępowania leczniczego i rokowania.

Odczyn opadania krwinek czerwonych

Zjawisko opadania krwinek czerwonych w niekrzepnącej krwi, zwane też od nazwiska odkrywcy, Polaka, odczynem Biernackiego (w skrócie OB) polega na mierzeniu szybkości opadania komórek krwi. Do badania pobiera się krew z żyły, mieszając ją w odpowiedniej proporcji ze środkiem zapobiegającym krzepnięciu. Badany powinien być na czczo. Wypełnioną krwią rurkę kalibrowaną ustawia się pionowo w odpowiednim stelażu i następnie po 1 i 2 godzinach odczytuje się na skali wielkość opadnięcia (sedymentacji) komórek krwi. Szybkość opadania krwinek czerwonych, czyli tzw. wielkość OB, z jednej strony zależy od liczby składników komórkowych, a przede wszystkim krwinek czerwonych, czyli „zagęszczenia" lub „rozcieńczenia" krwi, a z drugiej od składu biochemicznego, a więc składu białkowego osocza i stężenia cholesterolu. Opadanie krwinek u osób zdrowych jest powolne, we krwi zaś znacznie zagęszczonej zwolnione niemal do zera. W niektórych stanach chorobowych - zwłaszcza w zakażeniach i stanach cechujących się m.in. zaburzeniami białkowymi - ulega przyspieszeniu.

Oprócz szczególnych, szeroko przydatnych wskazówek rozpoznawczych, stanowi ono również bardzo czułą próbę śledzenia przebiegu choroby i efektów jej leczenia. W stanach fizjologicznych OB może ulegać przyspieszeniu u kobiet w okresie ciąży i połogu, a także w okresie miesiączki oraz u osób w podeszłym wieku.

Stwierdzenie podwyższonego OB w innych przypadkach nie może być uznane za stan normalny. W tej sytuacji powinny być podjęte badania „poszlakowe", zmierzające do wyjaśnienia przyczyny jego przyspieszenia.

Biochemiczne analizy krwi

W różnych stanach chorobowych fizjologiczna stałość właściwości fizycznych i chemicznych krwi ulega odchyleniom od normy.

Wykazanie określonego rodzaju i stopnia zmian umożliwia rozpoznanie takiego czy innego stanu chorobowego lub stopnia jego zaawansowania.

Nie sposób omówić tutaj wszystkie możliwe odchylenia biochemiczne w poszczególnych chorobach oraz ich przydatność rozpoznawczą i znaczenie w kontrolowaniu wyników stosowanego leczenia. Odpowiednie badania biochemiczne, np. określenie stężenia mocznika czy też kreatyniny, pozwalają na ocenę sprawności czynnościowej nerek, bądź też stopnia ich filtracyjnej niewydolności.

Określanie stężenia glukozy we krwi pozwala na ocenę sprawności wewnątrzwydzielniczej trzustki, tj. wytwarzania insuliny, a w przypadku cukrzycy - na stopień i poprawę gospodarki węglowodanowej przy podawaniu insuliny lub innych leków przeciwcukrzycowych .

Określenie stężenia bilirubiny, protrombiny, fibrynogenu, czy też stężenia tzw. transaminaz lub fosfatazy zasadowej, pozwala na ocenę czynności miąższu wątroby, a w przypadku wcześniejszego już stwierdzenia jej choroby i podjętego leczenia stwarza podstawy do obiektywnej oceny jego skuteczności.

Analiza białek we krwi, polegająca na określeniu ogólnego stężenia białek, wzajemnego stosunku albumin do globulin oraz ich procentowego składu, pozwala na wnioskowanie nie tylko o stanie czynnościowym wątroby, ale także o intensywności procesów zapalnych, zmniejszeniu lub zwiększeniu ogólnego stężenia białek odpornościowych, czy wreszcie pojawieniu się nieprawidłowych białek, jak się to zdarza w określonych typach rozrostu komórkowego.

Określone badania enzymatyczne i dynamizm stwierdzanych w tym zakresie zmian w kolejnych dniach badania oraz określanie ich specyficznych frakcji składowych, czyli tzw. izoenzymów, stwarzają obiektywne podstawy uściślenia podejrzenia martwicy określonej grupy komórek, np. w zawale mięśnia sercowego, komórek mięśni szkieletowych po urazach, czy też komórek wątroby w wirusowym zapaleniu wątroby.

Jednocześnie z naciskiem należy podkreślić, że *wszelkie stwierdzone zmiany biochemiczne może właściwie interpretować tylko lekarz* mający całokształt informacji o chorym na podstawie wywiadów, wyniku bezpośredniego badania fizycznego oraz wyników innych badań pracownianych, w tym kliniczno-laboratoryjnych, tzw. obrazowych (tj. radiologicznych, ultrasonografii, tomografii komputerowej

czy endoskopii) lub elektrofizjologicznych (elektrokardiografii, elektroencefalografii czy elektromiografii).

Do badań biochemicznych krew pobiera się z żyły. Istnieje możliwość transportu próbek pobranej krwi z miejsca pobrania (ambulatorium, gabinet zabiegowy) do miejsca ich analizy (laboratorium).

W okresie poprzedzającym pobranie krwi do badań biochemicznych badany powinien dostosować się do zaleceń podanych na wstępie rozdziału, a szczególnie musi być na czczo i nie pod wpływem działania alkoholu, nikotyny lub zażywanych leków.

Bakteriologiczne badanie krwi

Bakteriologiczne badanie krwi zmierza do wykrycia ewentualnie krążących we krwi czynników zakażenia, ustalenia ich rodzaju oraz określenia wrażliwości wyhodowanych drobnoustrojów na poszczególne leki bakteriobójcze czy bakteriostatyczne.

Istotą tego badania jest tzw. założenie hodowli, czyli zmieszanie pewnej ilości krwi pobranej z żyły chorego z wcześniej przygotowaną odpowiednią pożywką, w której rozmnażają się bakterie. Pobrany w ten sposób materiał jest zazwyczaj najpierw przetrzymywany w cieplarce przez 72 godziny w celu namnożenia się drobnoustrojów, a następnie wysiewa się go na inne pożywki.

Serologiczne i immunologiczne badanie krwi

Serologia wraz z immunologią stanowią obecnie szeroko rozbudowaną dziedzinę diagnostyki medycznej zarówno z punktu widzenia przydatności diagnostycznej, jak i określonych działań terapeutycznych.

W praktyce diagnostyczno-laboratoryjnej wykorzystuje się zjawisko swoistości reakcji antygen-przeciwciało, możliwość szczegółowej analizy różnych typów białek za pomocą specjalnych surowic oraz różnorodne testy dla określenia sprawności immunologicznej, czyli obronności organizmu, lub też mechanizmów alergiczno-immunologicznych określonych stanów chorobowych lub ich objawów.

W ten sposób oznacza się np. stężenie poszczególnych klas białek odpornościowych zwanych immunoglobulinami. Ich obniżenie, które może być wrodzone bądź nabyte, zwiększa bowiem podatność takich ludzi (dzieci lub dorosłych) na różne zakażenia i przewlekłe procesy zapalne, np. migdałków, jajników, zatok przynosowych itp. Mając właściwą ocenę odporności organizmu, można tę odporność w razie stwierdzenia jej obniżenia wzmacniać odpowiednio dobranymi lekami.

Należy zaznaczyć, że pochopne i bezkrytyczne stosowanie antybiotyków powoduje zazwyczaj obniżenie odporności organizmu.

Badania serologiczne, wykorzystując wspomniane już zjawisko swoistości antygenowej, umożliwiają właściwe rozpoznanie wielu chorób lub ich następstw (np. odczyn Wassermanna, tzw. WR, jest dodatni w przebiegu lub po przebyciu kiły). W tym miejscu dla uspokojenia i obiektywności trzeba podać, że wynik tego odczynu może być niekiedy fałszywie dodatni (tzw. odczyn nieswoisty). Zjawisko to występuje w przebiegu lub po przebyciu niektórych, innych niż kiła, chorób zakaźnych. Innymi przykładami są: odczyn Widala w przebiegu tyfusu brzusznego, odczyny Coombsa w przebiegu hemolizy o podłożu immunologicznym, a odczyn Paula-Bunnella w mononukleozie zakaźnej.

Badania serologiczne przyczyniły się do odkrycia głównych grup krwi (0, A, B, AB) oraz czynnika Rh+ (dodatni), czyli obecny, i Rh - (ujemny), czyli nieobecny, a także licznych dodatkowych podgrup, stwarzając możliwość właściwego dobierania krwi przy transfuzjach.

Do tego typu badań krew pobiera się z żyły, najlepiej do jałowej, tzw. wirowniczej, probówki. Badany nie musi być na czczo.

Pobrana do badań serologicznych lub immunologicznych krew może być transportowana nawet na znaczną odległość. Interpretacja uzyskanych wyników należy do lekarza.

Mocz jako materiał do badań diagnostycznych

Mocz stanowi płynną wydalinę organizmu, która powstaje w wyniku filtrowania, czyli oczyszczania krwi, a tym samym i całego organizmu człowieka przez nerki. W normalnych warunkach dobowa ilość wydalanego moczu wynosi 1200-1500 ml przy równoczesnym wyparowywaniu wody za pośrednictwem

dróg oddechowych (ok. 400 ml), skóry (ok. 500 ml) i utracie przez przewód pokarmowy dalszych ok. 200 ml wody. W ten sposób usuwany jest z organizmu nadmiar wody i soli oraz liczne zbędne lub szkodliwe związki chemiczne.

W warunkach fizjologicznych ilość wydalanego np. w ciągu doby moczu jest proporcjonalna do ilości wypijanych płynów oraz zależna od czynników pogodowo-klimatycznych, ciśnienia atmosferycznego i tzw. frontów atmosferycznych, a przede wszystkim od temperatury i wilgotności otaczającego powietrza, warunkujących m.in. potliwość organizmu. Pozwala to utrzymać w organizmie stałość wewnętrznego środowiska, a w szczególności stałą objętość wody, ciśnienie osmotyczne, skład jonowy oraz stały poziom oddziaływania kwasowo-zasadowego.

W chorobach trzustki, warunkujących m.in. cukrzycę, może pojawiać się cukier w moczu. W chorobach wątroby z żółtaczką mechaniczną wykrywa się duże stężenie barwników żółciowych we krwi, które przedostają się do moczu. W chorobach nerek natomiast, zależnie od rodzaju, stwierdza się w moczu mniej lub więcej białka oraz różne elementy komórkowe, bakteryjne bądź mineralne.

Stwierdzenie zmian w moczu w powiązaniu z określonymi skargami chorego i badaniem lekarskim umożliwia ustalenie właściwego rozpoznania i leczenie.

Mocz do badania dostarcza zazwyczaj sam chory. Przed oddaniem moczu przeznaczonego do badań należy krocze i narządy płciowe, a zwłaszcza srom u kobiet, bardzo dokładnie umyć, aby nie spowodować fałszywych wyników przez zanieczyszczenie go z zewnątrz, np. bakteriami, krwinkami czerwonymi lub białymi np. z upławów, sugerującymi później stan zapalny dróg moczowych. Pierwszą porcję moczu należy oddać do muszli klozetowej lub basenu, a dopiero środkową porcję (tzw. środkowy strumień) uchwycić do przygotowanego wcześniej naczynia.

Dobowa zbiórka moczu

Do określenia stopnia zrównoważenia tzw. dobowego bilansu płynów lub dla niektórych typów badań szczególnych, np. hormonalnych (dotyczących dobowego wydzielania określonych hormonów) lub dobowej utraty cukru albo białka z moczem przez chorego na cukrzycę lub zapalenie nerek, niezbędne jest zebranie z 12 godzin lub całodobowej ilości moczu w jednym naczyniu. Zebraną ilość moczu należy dokładnie zmierzyć, a wynik zapisać. Jeżeli trzeba zrobić jeszcze jakieś dodatkowe badania, to należy pobrać próbkę i dostarczyć do laboratorium, podając dokładnie dobową ilość zebranego moczu. Umożliwia to ocenę bilansu płynów i obliczenie ilości danego związku chemicznego w moczu zebranym w ciągu doby.

Przed rozpoczęciem dobowej zbiórki moczu chory opróżnia pęcherz (zazwyczaj rano) i ściśle przestrzega godzin rozpoczęcia i zakończenia zbierania moczu, np. od godziny 7 rano jednego dnia do godziny 7 rano następnego dnia. Bardzo ważne jest dokładne określenie całej dobowej ilości moczu.

Ogólne badanie moczu

Celem tego badania jest określenie barwy, przejrzystości, tzw. odczynu i ciężaru właściwego moczu oraz ewentualne wykazanie obecności w nim takich substancji chemicznych, jak np. białko, cukier, aceton lub barwniki żółciowe, których obecność ma duże znaczenie diagnostyczne.

Celem badania mikroskopowego odwirowanego osadu moczu jest określenie takich składników upostaciowanych, jak wielokątne lub okrągłe komórki nabłonka (pochodzącego z różnych odcinków dróg moczowych), krwinki białe i czerwone, bakterie, wałeczki, składniki mineralne, a nawet pasożyty (np. rzęsistek pochwowy).

Zmiany badanych składników - ich mniejsza lub większa ilość - w badanym moczu w powiązaniu z innymi objawami umożliwiają ustalenie poprawnego rozpoznania, a w czasie prowadzonego leczenia - odpowiednie wnioskowanie o jego skuteczności. Tak np. w ostrych lub przewlekłych chorobach nerek w osadzie moczu dominują w nadmiarze krwinki czerwone i wałeczki, a w chorobach dróg moczowych krwinki białe i bakterie.

Do wykonania ogólnego badania moczu wystarcza próbka 150-200 ml porannego moczu. Przed pobraniem moczu konieczne jest wykonanie wyżej wspomnianych podstawowych zabiegów, zapewniających czystość krocza i narządów płciowych. Niezbędne jest również odpowiednie przygotowanie naczynia do pobrania próbki moczu (jeżeli nie wydano takiego w ambulatorium lub laboratorium).

Bardzo ważne jest, aby przygotowane naczynie było dobrze wymyte, wielokrotnie przepłukane, a nawet wyparzone lub wygotowane. Zdarza się bowiem bardzo często, że w przypadku pobrania próbki moczu do źle wypłukanej butelki, np. po syropie, w moczu zostanie wykryty cukier i powstanie podejrzenie cukrzycy.

W razie niedokładnego podmycia się kobiet, które mają upławy, w badaniu stwierdza się liczne krwinki białe. Daje to podstawy do błędnego rozpoznania np. zapalenia dolnego odcinka dróg moczowych i zbędnego podjęcia leczenia. Jest również oczywiste, że kobiety nie powinny oddawać moczu do badania w okresie miesiączki, ani też bezpośrednio przed miesiączką (2-3 dni) lub po miesiączce (2-3 dni), gdyż stwierdzane zazwyczaj wówczas w moczu krwinki czerwone mogą sugerować zmiany chorobowe. Nie powinno się też w dniu poprzedzającym pobranie moczu do badań zażywać żadnych leków (z wyjątkiem insuliny lub antybiotyków) ani też spożywać w nadmiarze cukru, szczawiu, móżdżku, nerek itd., ponieważ może to wpływać na zafałszowanie wyniku badania.

Pobrany do badania ogólnego mocz powinien być jak najszybciej dostarczony do laboratorium i przechowywany w temperaturze od 4° do 6°C.

Bakteriologiczne badanie moczu

Badanie bakteriologiczne moczu ma na celu sprawdzenie, czy:

- w próbce badanego moczu, a tym samym w drogach moczowych badanego człowieka, znajdują się drobnoustroje chorobotwórcze,
- drobnoustroje znajdują się w znamiennym nadmiarze, tzn. powyżej przyjętego za dopuszczalną normę progu krytycznego ich stężenia, tj. ^ 107ml,
- wyhodowane drobnoustroje są wrażliwe na wybrane antybiotyki lub chemioterapeutyki, aby można było zastosować właściwe środki w leczeniu.

Próbki moczu do badania bakteriologicznego należy pobierać z dokładnym uwzględnieniem wspomnianych wyżej zabiegów higieny krocza i narządów płciowych. Trzeba również wykluczyć możliwość wtórnego zakażenia moczu. W tym celu badany musi mieć jałowe naczynie lub probówkę. Po dokładnym podmyciu się lub umyciu żołędzi prącia należy pierwszy strumień moczu oddać do muszli, a środkową część strumienia, w ilości 10-20 ml, do jałowego naczynia. Należy pamiętać, aby naczynie i nakrętka nie zostały zakażone, tzn. aby nie zostały dotknięte od wewnątrz ani palcem, ani jakimś innym przedmiotem, ani też nie zostały położone na jakimś przedmiocie, np. stół, umywalka, sedes itp., gdyż to wszystko spowoduje zakażenie, a właściwie nadkażenie bakteriami z zewnątrz - nie pochodzącymi z moczu - które następnie można wyhodować i zbędnie, a kosztownie leczyć. Następnie naczynie z próbką moczu (dokładnie oznakowane nazwiskiem badanego oraz datą) należy jak najszybciej dostarczyć do pracowni bakteriologicznej. Próbka nie powinna zostać oziębiona, dlatego dobrze jest transportować ją w odpowiednim naczyniu, np. termosie lub owiniętą w watę lub ligninę, oziębienie próbki zmniejsza bowiem możliwość wyhodowania drobnoustrojów, a więc daje tzw. fałszywie ujemny wynik i oddala szansę podjęcia potrzebnego leczenia.

Ostatnio pojawiły się w niektórych pracowniach tzw. podłoża transportowe. Wystarczy środkowym strumieniem zwilżyć odpowiednio spreparowany pręt lub płytkę i następnie umieścić w tej samej plastikowej probówce z odpowiednim podłożem (nie dotykając tym „prętem" lub płytką niczego) i w ten sposób hodowla jest praktycznie „założona" od zaraz.

Plwocina jako materiał do badań diagnostycznych

Plwocina jest wydzieliną dróg oddechowych, wydalaną przy kaszlu lub odkrztuszaniu, i zawiera zazwyczaj domieszkę śliny oraz śluzu z nosa.

Ważne jest, aby chorzy nie utożsamiali plwociny ze śliną, tj. wydzieliną wytwarzaną przez ślinianki, i nie przekazywali do badania śliny zamiast plwociny. Przeznaczona do badania plwocina powinna być odkrztuszana z głębszych dróg oddechowych, po dokładnym kilkakrotnym wypłukaniu jamy ustnej czystą przegotowaną wodą, wyłącznie do czystego i trwałego naczynia, np. ze szkła lub masy plastikowej. Najlepiej, jeżeli są to specjalne słoiki z ciemnego szkła (z szerokim otworem), wydane przez laboratorium. Jeżeli nie ma takich, to można je zastąpić słoiczkiem po kremie, który trzeba wymyć, wyparzyć, a do badań bakteriologicznych dodatkowo przez kilkanaście minut wygotować w garnku pod przykryciem. Plwocina przeznaczona do badania mikroskopowego lub bakteriologicznego po-

winna być pobrana na czczo rano i w możliwie krótkim czasie dostarczona do odpowiedniego laboratorium, aby uniknąć jej naturalnego rozkładu. Każda próbka plwociny musi być dokładnie oznaczona (imię i nazwisko chorego, data itd.).

Ogólne badanie plwociny

W badaniu ogólnym plwociny uwzględnia się jej dobową ilość oraz wygląd, tj. barwę, gęstość, domieszkę treści ropnej, krwi, ewentualnie obecność pasożytów lub innych tworów, sposób jej układania się w naczyniu itd.

Plwocinę zbieramy zazwyczaj w ciągu doby do kalibrowanego pojemnika lub do zwykłego naczynia o znanej objętości i przekazujemy lekarzowi lub pielęgniarce środowiskowej. Częściej jednak ogólne badanie i opis wyglądu plwociny ograniczają się do charakterystyki pojedynczo odkrztuszanych porcji.

Cytologiczne badanie plwociny

Cytologiczne badanie plwociny ma na celu analizę jej składu komórkowego ze szczególnym zwróceniem uwagi na ewentualną obecność komórek nietypowych, morfologicznie zmienionych, które nie są złuszczonymi komórkami prawidłowego śródbłonka dróg oddechowych.

Przy okazji tego badania można ponadto zwrócić uwagę na ewentualną obecność organizmów pasożytniczych lub ich fragmentów, jaj pasożytów lub ich cystowatych postaci przetrwalnikowych, strzępki rozpadającej się tkanki płucnej itd.

Do tego typu badania plwocina powinna być pobrana według wyżej podanych zasad do zbiornika, w którym znajduje się przygotowany wcześniej przez laboratorium płyn utrwalający komórki (np. mieszanka eteru z chloroformem lub po prostu spirytus tzw. denaturowany). Z tak utrwalonej plwociny wykonuje się w pracowni rozmaz na szkiełku, a następnie odpowiednio barwi i ogląda pod mikroskopem.

Bakteriologiczne badanie plwociny

Plwocina przeznaczona do badania bakteriologicznego musi być pobrana do jałowego, dokładnie zamykanego naczynia. W przeciwnym wypadku nie nadaje się do takiego badania. Badanie to polega na robieniu z dostarczonej plwociny lub po jej tzw. zagęszczeniu, bezpośrednich rozmazów na szkiełku, ich różnorakim specjalnym barwieniu i dokładnym oglądaniu za pomocą mikroskopu w kierunku określenia rodzajów zawartych w niej drobnoustrojów chorobotwórczych (w tym również prątków gruźlicy). W celu bardziej szczegółowego badania robi się jeszcze tzw. posiew plwociny, czyli zakłada hodowlę drobnoustrojów na odpowiednich pożywkach.

Wyhodowane i wyizolowane szczepy bakterii mogą być oceniane pod względem wrażliwości na określone antybiotyki i chemioterapeutyki (tzw. antybiotykogram).

W razie zmian w układzie oddechowym, podejrzanych o charakter gruźliczy, oprócz wspomnianego wyżej bezpośredniego badania plwociny w kierunku zawartości tzw. kwasoopornych prątków gruźliczych i założenia hodowli na specjalnej pożywce (na której wzrost prątków trwa co najmniej 4-6 tygodni), można wykonać jeszcze próbę biologiczną, która polega na zaszczepieniu badaną treścią świnki morskiej. Jeżeli w badanym materiale znajdowały się prątki gruźlicy, to świnka morska (zwierzę laboratoryjne o dużej wrażliwości na zakażenie gruźlicze) padnie w ciągu 6-8 tygodni, a przy sekcyjnym jej badaniu zostaną stwierdzone zmiany gruźlicze.

Kał jako materiał do badań diagnostycznych

Kał jest wydaliną przewodu pokarmowego, formowaną w jelicie grubym jako produkt procesów trawienia. Zawiera on nie strawione bądź nie wykorzystane składniki pokarmowe, florę bakteryjną, złuszczone nabłonki, nie wykorzystane enzymy i soki trawienne, śluz wydzielany przez gruczoły jelitowe oraz 75-85% wody.

W warunkach prawidłowych ilość kału oddawanego w ciągu doby zależy od ilości spożywanych pokarmów i waha się w granicach od stu do kilkuset gramów na dobę. Jego cechy morfologiczne i skład biochemiczny zależą w znacznym stopniu od rodzaju spożywanych pokarmów, wydolności wątroby, czynności trzustki i samego przewodu pokarmowego. Dlatego też badanie kału jest bardzo istotne w diagnozowaniu chorób człowieka. Badanie te bowiem pozwalają na ocenę zaburzeń wydzielniczych układu pokarmowego, zaburzeń ruchowych jelit, niewydolności trawiennej zarówno samego przewodu pokarmowego, jak i wątroby oraz tzw. zewnątrzwydzielniczej czynności trzustki, upośledzenia wchła-

niania, krwotoków wewnętrznych, drożności dróg żółciowych, ewentualnie obecności pasożytów oraz innych zmian chorobowych.

Ze względów sanitarno-epidemiologicznych nie wolno do żadnych badań przenosić bądź przewozić kału w papierze, pojemnikach tekturowych lub też w otwartych naczyniach. Do tego celu najlepsze są oryginalne naczynia lub słoiczki ze szkła lub też mas plastikowych, umożliwiające szczelne ich zamknięcie. Jeżeli ich nie mamy, trzeba wybrane w tym celu naczynie (mały słoiczek np. po kremie) dokładnie wymyć, wielokrotnie przepłukać, a w przypadku przewidywanego badania bakteriologicznego wygotować wraz z wieczkiem (jeśli jest wykonane z odpowiedniego materiału).

Ogólne badanie kału

W ogólnym badaniu kału zwraca się uwagę na jego konsystencję, zabarwienie, woń, tłuszczowaty wygląd, nieprawidłowe domieszki (śluz, krew, ropa, nie strawione pokarmy, pasożyty lub ich fragmenty) itd. Do tego typu badań wystarczy pobrać próbkę kału bez stosowania szczególnej diety, tj. przy normalnym odżywianiu się pokarmami łatwo strawnymi, urozmaiconymi, w umiarkowanej ilości. Nie powinno się natomiast przez 3 dni przyjmować żadnych leków wpływających na wygląd kału, gdyż tyle wynosi przeciętnie czas przejścia spożytych pokarmów przez przewód pokarmowy.

W razie podejrzenia niektórych chorób zaleca się podawanie przez 3-5 dni przed wykonaniem badania specjalnego pożywienia, tzw. próbnego, i dopiero po nim pobranie kału do badania.

Za specjalne (próbne) pożywienie należy także uważać dietę specjalną (bez mięsa wszelkiego rodzaju, a więc i bez ryb, bez pokarmów „zielonych" w przypadku planowanego badania kału w kierunku obecności tzw. krwi utajonej w kale.

Próbkę do badania ogólnego - z oddanego kału - pobiera się i przenosi do pojemnika szpatułką lub patyczkiem z różnych miejsc świeżo oddanej porcji kału (najlepiej porannej) i w możliwie krótkim czasie od jej pobrania dostarcza do laboratorium. Pojemnik zawierający próbkę kału powinien być dokładnie oznaczony (imię i nazwisko badanego, data pobrania kału). Interpretacja wyników badania zawsze należy do lekarza.

Parazytologiczne badanie kału

Istotę, cele, zasady i praktyczno-kliniczne znaczenie badania parazytologicznego kału omówiono szczegółowo w rozdziale poświęconym pasożytom człowieka (patrz rozdz. 12 - Choroby pasożytnicze). Dlatego należy tylko przypomnieć, że przy przygotowywaniu kału do badania parazytologicznego obowiązują wszystkie zasady omówione przy badaniu ogólnym kału.

Bakteriologiczne badanie kału

Celem bakteriologicznego badania kału jest znalezienie lub wykluczenie obecności w kale drobnoustrojów chorobotwórczych, których wykrycie jest podstawą prawidłowego leczenia zaburzeń czynności przewodu pokarmowego. Ma to znaczenie zwłaszcza przy skłonności do burzliwych bądź nawracających biegunek, częstego oddawania stolców wodnistych, pienistych, z bolesnym parciem, nadmiernej fermentacji gazowej w przewodzie pokarmowym oraz przy stanach gorączkowych lub podgorączkowych.

Bardzo ważnym powodem, dla którego wykonuje się bakteriologiczne badanie kału, jest też poszukiwanie i zwalczanie nosicielstwa drobnoustrojów chorobotwórczych przede wszystkim wśród pracowników przemysłu i handlu produktami spożywczymi, np. piekarni, mleczarni, stołówek, restauracji, sklepów mięsnych, spożywczych itd. Niektóre bowiem osoby uodporniają się na zarazki chorobotwórcze i nie chorują, ale drobnoustroje te stale przebywają w ich organizmie. Ludzie ci stanowią stałe zagrożenie dla innych, wrażliwych i nie uodpornionych osób, które mogą się od nich zarazić i zachorować np. na czerwonkę, dur brzuszny lub ostre bakteryjne choroby żołądkowo-jelitowe. Próbkę kału do tego typu badania pobieramy, zachowując wszystkie zasady czystości, tzn. do czystego odkażonego pojemnika, wyjałowioną szpatułką z porcji kału, która nie stykała się z żadną ścianą naczynia, do którego kał był oddany (tzn. muszli klozetowej, nocnika, wiadra itp.), ani nie była pokryta wodą spłukującą, następnie przykrywamy także bakteriologicznie czystym wieczkiem.

Badanie mikologiczne kalu

Kał do badań mikologicznych powinien zostać pobrany zgodnie z ogólnymi zasadami pobierania kału stosowanymi przy jego badaniu ogólnym.

Celem badania mikologicznego kału jest stwierdzenie obecności grzybów w obrębie przewodu pokarmowego. Mogą one tam bytować i wywoływać niespecyficzne objawy o charakterze dyspeptycznym u pacjentów wyniszczonych, z zaburzeniami odporności czy stosujących długotrwałą antybiotykoterapię lub leki immunosupresyjne.

Treść żołądkowa jako materiał do badań diagnostycznych

Spożyty pokarm jest trawiony w żołądku dzięki zawartemu w nim sokowi żołądkowemu (tj. płynowi wydzielanemu przez odpowiednie gruczoły błony śluzowej żołądka). Zawiera on m.in. w odpowiednim stężeniu kwas solny oraz enzymy trawienne i dzięki temu ma odczyn kwaśny. Wydzielanie soku żołądkowego jest rytmiczne, odruchowe i pozostaje w pewnych związkach czasowych z porą i rodzajem spożywanych pokarmów. Wszelkie odchylenia w ilości i jakości jego wydzielania są powodem zaburzeń trawienia lub zmian chorobowych. Właściwa ocena tych zmian czy zaburzeń daje bardzo przydatne podstawy różnicowo-rozpoznawcze i ukierunkowuje postępowanie lecznicze.

Treść żołądkową do badań pozyskujemy drogą zgłębnikowania, czyli sondowania żołądka. Do tego badania trzeba bezwzględnie zgłaszać się na czczo, a w dniu poprzedzającym badanie zaniechać palenia papierosów, picia kawy oraz zaprzestać przyjmowania leków, gdyż mogą one mieć znaczący wpływ na uzyskane wyniki. Posiłki powinny być też łatwo strawne i niezbyt obfite, zwłaszcza kolacja. Przed założeniem zgłębnika należy usunąć wszelkie protezy i ruchome zęby. Najżywsze reakcje odruchowe występują tylko w pierwszej fazie zakładania go, tzn. przy przechodzeniu zgłębnika przez gardło i górny odcinek przełyku, a następnie stopniowo ustają.

Podczas badania treści żołądkowej oceniamy jej ilość w żołądku na czczo oraz kwaśność. Jest to tzw. wydzielanie podstawowe. Bardzo istotne znaczenie diagnostyczne ma określenie zdolności wydzielniczego reagowania na podane bodźce (np. histaminę, pentagastrynę), stymulujące wydzielanie. Jest to tzw. wydzielanie maksymalne. Brak reakcji na bodźce, czyli utrzymująca się po nich bezkwaśność soku żołądkowego, świadczy o zanikowym bezkwaśnym nieżycie żołądka i wskazuje na potrzebę zastępczego podawania odpowiednich substancji. Interpretacja wszystkich uzyskanych wyników i wnioski co do ukierunkowania leczenia należą do lekarza.

Treść dwunastnicza jako materiał do badań diagnostycznych

W początkowym odcinku jelita cienkiego, najbliżej sąsiadującym z żołądkiem, zwanym dwunastnicą, jest także wytwarzana pewna ilość soku konieczna do dalszego trawienia spożytych pokarmów Tutaj jednak dominuje wypływająca z dróg żółciowych żółć i sok trzustkowy z przewodu trzustkowego, które mieszają się w dwunastnicy i podejmują intensywny proces trawienia.

W przeciwieństwie do soku żołądkowego treść dwunastnicza dzięki żółci ma w warunkach fizjologicznych odczyn zasadowy, chyba że nadmierna patologiczna produkcja kwasu solnego w żołądku sprawi, że pewna jego ilość przedostanie się do dwunastnicy. Wówczas treść dwunastnicza ma odczyn kwaśny, który np. sprzyja chorobie wrzodowej dwunastnicy. Przygotowanie chorego do badania treści dwunastniczej i zasady jej pozyskiwania zostały opisane przy sposobach pobierania treści żołądkowej. Różnica polega jedynie na tym, że zgłębnik należy połknąć głębiej, aby przedostał się on z żołądka do dwunastnicy.

W poprawnie wykonanym sondowaniu dwunastnicy, gdyż tak nazywa się pobieranie jej treści oraz żółci, powinno uzyskać się trzy wyodrębnione próbki (frakcje). Pierwszą z nich jest właściwa treść dwunastnicza, drugą - uzyskana po prowokacji i odpowiednim ułożeniu na prawym boku - ciemnozielona żółć z pęcherzyka żółciowego, trzecią natomiast - jasnożółta żółć z przewodów żółciowych śródwątrobowych.

Uzyskiwana treść jest poddawana ogólnemu badaniu makroskopowemu (co do koloru i przejrzystości), biochemicznemu (co do odczynu kwaśnego lub zasadowego), mikroskopowemu (co do obecności komórek nabłonka, krwinek białych i czerwonych, obecności śluzu, tzw. kłaczków lub komórek patologicznych z rozrostów nowotworowych) i parazytologicznemu (co do ewentualnej obecności pasożytów lub ich jaj; najczęściej lamblii).

Druga lub trzecia frakcja treści dwunastniczej, przez którą rozumiemy żółć pęcherzykową bądź z przewodów żółciowych śródwątrobowych, jest poddawana dodatkowo badaniu bakteriologicznemu co do

ewentualnej obecności w niej chorobotwórczych drobnoustrojów, ich ilości, jakości oraz wrażliwości na antybiotyki i chemioterapeutyki.

Interpretacja wszystkich uzyskanych wyników należy do lekarza.

Wymiociny jako materiał do badań diagnostycznych

Wymiociny, tj. treść wydalana odruchowo z żołądka, w określonych sytuacjach stanowią bardzo ważny materiał diagnostyczny, którego szybka analiza może przyczynić się do wczesnego ustalenia właściwego rozpoznania, a w konsekwencji do wczesnego podjęcia właściwego leczenia. Chodzi tu przede wszystkim 0 przypadki samobójstwa w wyniku przyjęcia różnych nieznanych substancji chemicznych lub nadmiaru leków, kiedy chory jest często nieprzytomny 1 nikt z domowników nie wie, jaką truciznę połknął. Podobnie w przypadkach podejrzeń o zatrucie grzybami, np. muchomorem sromotnikowym, badanie mikroskopowe wymiocin lub pobranie specjalnie do tego celu treści żołądkowej pozwala szybko potwierdzić lub wykluczyć zatrucie. Dlatego też w sytuacjach niejasnych, zwłaszcza gdy chory jest nieprzytomny, nie wolno sprzątać wymiocin, lecz trzeba umożliwić lekarzowi ich własną ocenę lub skierowanie do ewentualnego badania. Należy pamiętać, że wymioty treścią brunatną z drobnymi strzępkami podobnymi do fusów od kawy świadczą o krwotoku wewnętrznym w żołądku lub dwunastnicy.

W takiej sytuacji trzeba natychmiast wezwać lekarza lub odwieźć chorego na oddział chirurgiczny.

Papierkowe testy diagnostyczne

Ze względu na stale postępujące uświadomienie społeczeństwa w zakresie oświaty zdrowotnej, ograniczoną wydolność laboratoriów, świadczących codzienne usługi dla wielu chorych przewlekle, zwłaszcza na cukrzycę, nerki lub wątrobę, liczne firmy zajmujące się postępem i uproszczeniem badań diagnostycznych wyprodukowały tzw. papierkowe testy diagnostyczno-kontrolne pozwalające określić orientacyjnie w ciągu 3-5 minut stężenie glukozy we krwi lub oznaczyć orientacyjnie w moczu m.in. obecność i stężenie cukru, acetonu, bilirubiny, białka itd. Zasada tych testów opiera się na tym, że jeden koniec wąskiego paska - zazwyczaj tekturowego lub plastikowego - ma nałożoną substancję czynną, która zmienia kolor po zetknięciu się z określoną substancją w moczu lub krwi. Wystarczy więc tylko na 1-3 minuty zwilżyć pasek moczem lub krwią i po opłukaniu odczytać wynik na podstawie dołączonej dla porównania na opakowaniu barwnej skali odczytowej. W ten sposób możne szybko zorientować się, jakie jest stężenie badanych substancji i w zależności od wyniku dostosować dietę, dawkę przyjmowanego leku, lub też przyspieszyć kontrolną wizytę u lekarza.

Trzeba jednak podkreślić, że uzyskiwane tymi metodami wyniki należy uważać za orientacyjne, a poza tym badania te mogą przeprowadzać chorzy wyłącznie za wiedzą leczącego lekarza i po dokładnym poznaniu sposobów oznaczeń.

Badania obrazowe i izotopowe

Badania radiologiczne

Promieniowanie rentgenowskie, określane również jako promieniowanie X, nie jest obojętne dla organizmu ludzkiego. Należy ono bowiem do promieniowań elektromagnetycznych i, podobnie jak promieniowanie alfa, beta, gamma czy neutronowe, jest uważane za promieniowanie jonizujące. Promieniowanie jonizujące typu rentgenowskiego jest wytwarzane i emitowane przez specjalnie skonstruowaną lampę aparatów rentgenowskich. Powstaje ono tylko w okresie jej zasilania prądem elektrycznym, dlatego mówi się, że pochodzi ze źródeł zamkniętych. Natomiast promieniowanie jonizujące emitowane przez substancje promieniotwórcze, czyli substancje zawierające atomy izotopów promieniotwórczych, jest wytwarzane i wysyłane w sposób ciągły - stąd określenie, że pochodzi ono ze źródeł otwartych. Aktywność substancji promieniotwórczej stopniowo maleje.

Promieniowanie rentgenowskie i substancje promieniotwórcze, będące izotopami promieniotwórczymi, są wykorzystywane m.in. w medycynie dla celów diagnostycznych i terapeutycznych. Izotopy promieniotwórcze charakteryzują się zwykle krótkim czasem tzw. półrozpadu (bardzo ważne ze względu na bezpieczeństwo pacjentów), łatwą wchła-

nialnością i wybiórczym gromadzeniem w badanych narządach.

Człowiek z promieniowaniem jonizującym typu rentgenowskiego styka się przy badaniach diagnostycznych lub w czasie naświetlań w celu uzyskania określonych efektów leczniczych, a także wtedy, gdy przebywa w sąsiedztwie czynnego aparatu rentgenowskiego. Natomiast oddziaływanie promieniowania pochodzącego z substancji promieniotwórczych trwa tak długo, jak długo organizm pozostaje w kontakcie z nimi lub znajduje się w strefie przenikania tego promieniowania, czyli w strefie narażenia. Wówczas organizm człowieka, tzn. jego tkanki i narządy, ulegają napromieniowaniu.

Wrażliwość poszczególnych organizmów (ich tkanek i narządów) na działanie promieniowania jest zróżnicowana. Dlatego też istnieją zróżnicowane i zindywidualizowane efekty lub szkody wynikające z działania promieniowania jonizującego. Wiemy również, że wrażliwość komórek na promieniowanie jonizujące jest wprost proporcjonalna do intensywności ich rozmnażania, a odwrotnie do ich zróżnicowania. Dlatego niezbędna jest szczególna ochrona tkanek wrażliwych i organizmów nowo poczętych (o intensywnym namnażaniu się w nich komórek w związku z intensywnym wzrostem i rozwojem płodu).

Należy unikać napromieniowania gruczołów płciowych oraz nie wolno wykonywać badań radiologicznych kobietom ciężarnym, zwłaszcza w pierwszej połowie ciąży.

Kobiety młode powinny być prześwietlane lub badane za pomocą izotopów w pierwszej, a nie w drugiej połowie cyklu miesiączkowego. W pierwszej bowiem połowie cyklu, tj. bezpośrednio po krwawieniu miesiączkowym, nie ma jajeczkowania i tym samym możliwości zapłodnienia i poczęcia zarodka, a więc nie ma możliwości nieświadomego, niekorzystnego wpływu promieniowania jonizującego na poczęty płód.

W zakresie ochrony przed promieniowaniem jonizującym istnieją specjalne przepisy określające niezbędne środki ostrożności przy badaniu oraz największe dopuszczalne jego dawki. Określone one są zarówno dla osób narażonych zawodowo, jak i dla osób, które nie mają z nim kontaktu zawodowego, a jedynie sporadyczny, doraźny.

Należy jednak zwrócić uwagę, że mimo określenia dawek dopuszczalnych nie ma dawek promieniowania jonizującego obojętnych, tzn. nieszkodliwych dla organizmów żywych, a w tym i dla człowieka. Wszystkie dawki się sumują. Oznacza to, że ewentualnie szkodliwy skutek zależy od ilości wcześniej pochłoniętego promieniowania jonizującego z różnych źródeł.

Odkrycie przez Roentgena promieniowania jonizującego, które ma zdolność przenikania tkanek, narządów i przedmiotów, zostało powszechnie wykorzystane w celach diagnostycznych.

Badania tego typu wykonuje się specjalną aparaturą w pracowniach radiologicznych, zwanych też rentgenologicznymi. Ściany tych pracowni oraz używane w nich aparaty mają specjalne ołowiane osłony. Ludzie tam pracujący noszą fartuchy ochronne i są zaopatrzeni w liczniki określające dawkę pochłoniętego przez nich promieniowania.

Podstawowe badania radiologiczne możemy podzielić na:
- przeglądowe, np. prześwietlenia lub zdjęcia klatki piersiowej,
- kontrastowe, np. prześwietlenie żołądka połączone z piciem papki barytowej,
- zdjęcia rentgenowskie układu kostnego.

Badanie radiologiczne klatki piersiowej

Jest to najczęstsze badanie radiologiczne, które zmierza przede wszystkim do oceny obrazu płuc oraz sylwetki serca. W indywidualnych badaniach radiologicznych jest ono wykonywane w rozmiarach klatki piersiowej, natomiast jako zdjęcie małoobrazkowe - w tzw. przesiewowych masowych badaniach radiologicznych.

Celem tych badań jest wykrycie np. zmian gruźliczych, nowotworowych, zapalnych, rozedmowych lub zastoinowych w płucach, lub też zmian wielkości, położenia czy rodzaju sylwetki serca.

Do tego typu badania niepotrzebne jest specjalne przygotowanie.

Badanie radiologiczne dróg żółciowych

Jest to tzw. cholecystografia, należąca do badań kontrastowych. Celem tego badania jest potwierdzenie

lub wykluczenie obecności w drogach żółciowych lub w pęcherzyku żółciowym kamieni żółciowych, będących najczęściej podłożem napadów tzw. kolki wątrobowej lub przewlekłych stanów zapalnych dróg żółciowych.

Kontrast podaje się dożylnie w pracowni radiologicznej na krótko przed wykonywaniem zdjęć rentgenowskich, lub też doustnie w postaci tabletek, które należy przyjąć wieczorem przed planowanym nazajutrz badaniem radiologicznym. W nocy kontrastujący związek chemiczny z przewodu pokarmowego przenika z krwią do wątroby i pozwala na wykonanie zdjęć zazwyczaj zakontrastowanych dróg żółciowych wraz z pęcherzykiem.

Ten typ badania radiologicznego wymaga pewnego przygotowania się. W dniu poprzedzającym badanie nie należy jeść posiłków obfitych, ciężko strawnych i powodujących wzmożoną fermentację gazową. Kolacja powinna być mniej obfita i zjedzona znacznie wcześniej. Dobrze jest zadbać w dniu poprzedzającym badanie o dokładne wypróżnienie oraz przyjąć kilka tabletek węgla, który adsorbuje nadmiar gazów.

W praktyce codziennej każda z pracowni radiologicznych preferuje inny typ przygotowania do badania. Dlatego też najlepiej jest przy ustalaniu terminu badania uzgodnić również wymagany sposób przygotowania i zastosować się do niego. Przy skłonności do odczynów alergicznych należy o tym uprzedzić lekarza. Do badania należy zgłosić się rano, zupełnie na czczo, mając w zapasie trochę czekolady lub 2 jaja (ugotowane na twardo powodują obkurczanie pęcherzyka żółciowego).

Przy rozwoju badań ultrasonograficznych wykonywanie cholecystografii jest coraz rzadsze.

Badanie radiologiczne układu moczowego

Nazywane jest powszechnie urografią, ma na celu ocenę kształtu i wielkości nerek, miedniczek nerkowych, jak również przebiegu i drożności moczowodów. Badanie to służy do potwierdzenia lub wykluczenia obecności w miedniczce (miedniczkach) kamieni nerkowych, które są najczęstszym podłożem napadów tzw. kolki nerkowej lub przewlekłych stanów zapalnych miedniczek nerkowych, a nawet odmiedniczkowego zapalenia nerek.

Środek kontrastujący podaje się dożylnie w pracowni radiologicznej bezpośrednio przed badaniem. W razie skłonności do odczynów alergicznych należy o tym uprzedzić lekarza podającego kontrast. W dniach poprzedzających takie badanie nie powinno się spożywać obfitych posiłków ani pokarmów powodujących nadmierną fermentację gazową. Równocześnie powinno się zadbać o regularne wypróżnienia oraz przyjąć kilka tabletek węgla adsorbującego nadmiar gazów. Niektóre pracownie radiologiczne wymagają zastosowania wypróbowanego przez nie przygotowania wstępnego, dlatego dobrze jest przy ustalaniu terminu badania zasięgnąć równocześnie opinii w tej sprawie. W dniu planowanego badania należy zgłosić się do badania rano, będąc na czczo.

Badanie radiologiczne przewodu pokarmowego

Wykonuje się rano na czczo, najlepiej po stosowaniu przez kilka dni diety łatwo strawnej. Jest to badanie kontrastowe. Dla uwydatnienia wielkości, kształtu i dokładnych konturów poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego spożywa się w trakcie badania tzw. papkę barytową. W ciągu ostatnich 12-18 godzin poprzedzających badanie nie powinno spożywać się żadnych stałych pokarmów.

Górny odcinek przewodu pokarmowego (tj. przełyk, żołądek i dwunastnica) może być zbadany w jednym dniu. Jeżeli trzeba zbadać także dolny odcinek przewodu pokarmowego (tj. jelito cienkie i grube), badany musi zgłosić się także następnego dnia, kiedy papka kontrastująca światło przewodu pokarmowego przemieści się do dolnego docinka. Należy koniecznie powstrzymać się od oddania kału, dlatego też nie należy zażywać żadnych środków przeczyszczających, aby nie wydalić papki kontrastującej, a tym samym uniemożliwić wykonanie planowanego badania tzw. dalszych odcinków przewodu pokarmowego (jelito cienkie i jelito grube).

Badania izotopowe

Substancje promieniotwórcze, wyróżniające się właściwościami emitowania swoistego promieniowania jonizującego (najczęściej gamma), zyskują coraz szersze zastosowanie w specjalistycznej diagnostyce czynnościowej poszczególnych narządów oraz w terapii klinicznej niektórych chorób, zwłaszcza nowotworowych.

W badaniach izotopowych do organizmu badanego wprowadza się zazwyczaj w postaci roztworów lub zawiesin określone dawki izotopów promieniotwórczych o takich właściwościach chemicznych, aby łatwo się wchłaniały i wybiórczo gromadziły w badanych narządach. Z szybkości wchłaniania oraz sposobu rozmieszczenia i intensywności nagromadzenia w tkankach czy narządach wnioskuje się o sprawności czynnościowej oraz zmianach anatomicznych tych narządów. Wykorzystuje się przy tym zjawisko promieniowania użytych w badaniu izotopów. Intensywność promieniowania w określonych miejscach bada się za pomocą specjalistycznej aparatury pomiarowej.

Pierwiastki radioaktywne są też używane do oznaczenia stężeń biologicznych określonych substancji, np. hormonów, oraz szybkości przemian biochemicznych, np. podanych leków. W badaniach tego typu wykorzystuje się również zjawisko emitowania określonego typu promieniowania. Mierzy się specjalnymi licznikami intensywność radioaktywną badanej próbki krwi, moczu lub kału albo też określa źródła emitowania promieniowania będące efektem nagromadzenia się podanego pierwiastka radioaktywnego w danym narządzie lub „znakowanego" nim związku chemicznego w tych lub innych tkankach. W analizie tego typu danych uwzględnia się jeszcze szybkość rozpadu pierwiastków radioaktywnych i tym samym spadku intensywności oraz zaniku mierzonego promieniowania. Jest to wysoce specjalistyczny dział badań diagnostycznych, zwany medycyną nuklearną, wymagający postępowania według specjalnych zasad i przepisów, których przestrzeganie jest niezbędne dla zabezpieczenia zarówno badanego, jak i badającego przed ujemnymi skutkami promieniowania jonizującego. Do przeprowadzenia tego typu badań niezbędne są izotopy promieniotwórcze, odpowiednie urządzenia aparaturowe oraz specjalne pomieszczenia i wyszkolony personel.

Badany powinien poinformować osobę wykonującą badanie o stosowanym wcześniej leczeniu i przeprowadzonych ostatnio badaniach, zwłaszcza tzw. kontrastowych, gdyż niektóre z nich mogą uniemożliwiać uzyskanie właściwych wyników. Niezbędne jest wówczas odroczenie zaplanowanych badań izotopowych.

Możliwość wykonania tego typu badań określa lekarz specjalista.

Badania ultrasonograficzne

Wykorzystując zjawisko odbicia ultradźwięków od różnorakich płaszczyzn, np. na granicy środowisk 0 różnej sile pochłaniania i odbicia, oraz możliwość rejestracji obrazów, wprowadzono w ostatnich latach szereg metod obrazowania kształtu, wielkości 1 budowy anatomicznej poszczególnych narządów, zwłaszcza o tzw. budowie miąższowej.

Badania echokardiograficzne

Jest to metoda ultrasonograficznego badania serca, pozwalająca w sposób obrazowy określać kształt, wielkość, masę i budowę anatomiczną serca wraz z wielkością jam serca, kierunkami przepływu krwi w sercu, sprawnością i ewentualnym stopniem niesprawności zastawek serca, wielkość i typ wad serca, stany zapalne na zastawkach serca, masy zakrzepowe w jamach serca, nadmiar płynu w worku osierdziowym, akinezę lub dyskinezę w pracy mięśnia sercowego itd.

Badanie echokardiograficzne serca poza wcześniejszym wypoczynkiem, zaniechaniem zażywania leków, zlikwidowaniem wcześniejszego nadmiernego wypełnienia jamy brzusznej (zaleganie kału, nadmiar gazów), powodującego wysokie ustawienie przepony, nie wymaga żadnych innych przygotowań.

Ultrasonografia jamy brzusznej

Jest to ultrasonograficzne badanie narządów jamy brzusznej, a w szczególności wątroby i dróg żółciowych wraz z pęcherzykiem, trzustki, nerek wraz z układem kielichowo-miedniczkowym i drogami moczowymi, a w specjalistycznych badaniach także i płodu, macicy, gruczołu krokowego itd.

Umożliwia ona określenie wielkości, kształtu i struktury oraz położenia wyżej wymienionych narządów. W szczególności pozwala na stwierdzenie obecności lub wykluczenie kamieni w pęcherzyku żółciowym i miedniczkach nerkowych, ich wielkości oraz kształtu, przebiegu moczowodów, ewentualnego ich poszerzenia itd.

Przygotowanie do badania polega na stosowaniu diety łatwo strawnej i spożyciu nieobfitej kolacji w dniu poprzedzającym badanie oraz na przyjęciu po kolacji 6-10 tabletek węgla (lub Espumisan), w celu zaadsorbowania nadmiaru gazów (bez żadnych środków przeczyszczających). W dniu badania pozostać na czczo.

Tomografia komputerowa

Jest oprócz rezonansu magnetycznego najnowocześniejszą metodą badania radiologicznego, umożliwiającą wykonanie w regularnych, bardzo bliskich bądź wybranych odległościach, przekrojowych zdjęć warstwowych określonych części ciała, np. głowy, szyi, klatki piersiowej czy jamy brzusznej, z równoczesnym ich komputerowym opracowaniem.

Badanie tego typu nie wymaga w zasadzie żadnych specjalnych czynności czy zabiegów przygotowawczych.

Rezonans magnetyczny

W badaniu tym wykorzystuje się zjawisko absorpcji lub emisji energii elektromagnetycznej przez jądra atomowe, znajdujące się w statycznym polu magnetycznym, po ich wzbudzeniu przez fale o częstotliwości radiowej. Jest badaniem znacznie dokładniejszym niż tomografia komputerowa.

Obraz w rezonansie magnetycznym tworzą sygnały płynące z protonów jąder atomów wodoru. Wykorzystywany jest wodór, gdyż występuje on w stężeniu ponad 70% we wszystkich tkankach organizmu i daje w związku z tym sygnał o dużej sile. Sygnał ten jest analizowany przez komputer i przekazywany w formie obrazu. Innymi słowy, do badania wykorzystywane jest pole magnetyczne, w którym umieszcza się pacjenta i obserwuje, jak zachowują się „protony jego tkanek" pod wpływem wysyłanych fal radiowych. Natomiast to, jak się zachowują, jest charakterystyczne dla poszczególnej gęstości tkanek i tak np. w tkance zbitej (tkanka kostna) reagują inaczej niż w miękkiej (narządy wewnętrzne).

Używany do badania kontrast nie wywołuje reakcji alergicznych, w związku z tym badanie to nie jest przeciwwskazane dla pacjentów, u których wcześniej obserwowano reakcję alergiczną, np. na uropolinę. Jeżeli natomiast w ciele pacjenta znajdują się jakiekolwiek metalowe części (np. rozrusznik serca), musi zgłosić to lekarzowi, który zdecyduje o bezpieczeństwie badania. Również ciąża jest względnym przeciwwskazaniem do badania (ze względu na wywoływane efekty termiczne); w związku z tym kobieta podejrzewająca, iż może być w ciąży, powinna o tym powiadomić lekarza.

Do badania pacjent zgłasza się na czczo.

Badania endoskopowe (wziernikowanie)

Są one wyrazem wykorzystania postępu technicznego dla poszerzenia i pogłębienia możliwości nieinwazyjnych badań diagnostycznych. Wziernikowanie polega na oglądaniu narządów jamistych (np. żołądka, dwunastnicy, pęcherza moczowego, odbytu, wnętrza oka itd.) za pomocą specjalnych przyrządów technicznych zwanych wziernikami lub endoskopami.

W większości przypadków, dzięki specjalnym technikom oświetlenia, oprócz możliwości oglądania bezpośredniego wnętrza badanego narządu, umożliwiają one także pobranie minimalnej wielkości fragmentów chorobowo zmienionych lub podejrzanych tkanek do histopatologicznych badań mikroskopowych, bez podejmowania w tym celu inwazyjnych badań chirurgicznych.

Do tego typu badań endoskopowych zalicza się m.in.:
- wziernikowanie przełyku, czyli ezofagoskopię,
- wziernikowanie żołądka, czyli gastroskopię,
- wziernikowanie dwunastnicy, czyli duodenoskopię,
- wziernikowanie odbytnicy, czyli rektoskopię,
- wziernikowanie okrężnicy, czyli kolonoskopię,
- wziernikowanie pęcherza moczowego, czyli cystoskopię,
- wziernikowanie tchawicy i oskrzeli, czyli tracheobronchoskopię itp.

Do wyżej wymienionych badań należy być na czczo, szczególnie do badań wziernikowych górnego odcinka przewodu pokarmowego i górnych dróg oddechowych (ezofago-, gastro-, duodeno-, tracheo-, bronchoskopia). Przed rektoskopią należy wykonać lewatywy czyszczące - wieczorem w dniu poprzedzającym oraz rano przed planowanym badaniem - aż do pojawienia się czystej wody. Natomiast przed kolonoskopią przez dwa dni trzeba przestrzegać diety łatwo strawnej i stosować środki przeczyszczające oraz lewatywy czyszczące (w wieczór poprzedzający badanie, a także rano przed badaniem, aż do pojawienia się czystej wody).

W czasie badań wziernikowych można także pobrać materiał do badań bakteriologicznych (np. z dróg oddechowych czy z pęcherza moczowego) lub cytologicznych (np. z tchawicy lub oskrzeli), a także dokonać drobnych zabiegów chirurgicznych, np. usunięcie polipa z odbytnicy, kamienia blokującego od-

pływ żółci przez nacięcie ujścia w brodawce większej dwunastnicy, usunięcie gruczołaka gruczołu krokowego lub brodawczaka z pęcherza moczowego przez cewkę moczową.

Badania elektrofizjologiczne

Badania elektrofizjologiczne, zwane też bioelektrycznymi, polegają na zapisie różnicy potencjałów (tzw. bioprądów), powstających w czasie mechanicznej czynności serca, mózgu, czy też mięśni.

Badania elektrokardiograficzne

Za pomocą specjalnych aparatów, zwanych elektrokardiografami, wykonuje się zapis prądów bioelektrycznych powstających w czasie pracy serca (na przesuwającym się papierze z podziałką czasową), zwany elektrokardiogramem. Na podstawie tego zapisu, który może być spoczynkowy, wysiłkowy lub po określonych lekach, ocenia się rytm akcji serca (przyspieszenie, zwolnienie, niemiarowość), zaburzenia przewodnictwa bodźców, czyli tzw. bloki, zaburzenia w ukrwieniu mięśnia sercowego i ogniskowe jego uszkodzenia, czyli tzw. zawał mięśnia sercowego, oraz tzw. przeciążenia i przerosty lub inne zmiany mięśniowe.

Badania elektroencefalograficzne

Polegają one na zapisie prądów bioelektrycznych pracy mózgu. Z charakteru ich zapisu wnioskuje się o niektórych stanach fizjologicznych bądź patologicznych czynności mózgu lub o ogniskowych jego uszkodzeniach.

Badania elektromiograficzne

Polegają one na badaniu czynności bioelektrycznej mięśni w czasie fizjologicznej lub prowokowanej ich czynności skurczowo-rozkurczowej. Na podstawie uzyskanych zapisów analizuje się następnie ich czynność.

Badania bioelektryczne nie wymagają specjalnych przygotowań. Badany powinien być wypoczęty, wyspany i nie powinien być pod działaniem leków, kawy, alkoholu itp.

Zapamiętaj!

- Niewłaściwe przygotowanie się do badań, nieodpowiednie pobranie, oznaczenie i dostarczenie przewidzianego do badania materiału może dać wynik fałszywy.
- Za każdym razem należy jednoznacznie ustalić z lekarzem rodzaj, porę i miejsce wykonywania zleconego badania.
- Konieczne jest zawsze czytelne i trwałe oznaczenie naczynia z dostarczonym materiałem, tj. wyraźne podpisanie nazwiskiem i imieniem badanego, z podaniem jego adresu i daty pobrania.

6

Bohdan Huszno

Promieniowanie jonizujące

Definicja. Podstawy fizyczne

Definicja słowa promieniowanie wydaje się być prosta, mimo że obejmuje swym znaczeniem różne efekty, np.: cieplne, dźwiękowe, świetlne. Każdy z nas doświadcza tych zjawisk stale i uznajemy je za naturalne i zrozumiałe, chociaż ich istota wcale nie jest prosta.

Co to jest promieniowanie ?

Jest to wysyłanie i przenoszenie w przestrzeni za pomocą zmysłów jakiejś energii. Poza promieniowaniem uchwytnym, takim jak światło, są inne rodzaje promieniowania uchwytne zmysłami dopiero po wyłapaniu przez specjalną aparaturę.

Nadajniki radiowe, telewizyjne, telefony komórkowe, radar wysyłają promieniowanie falowe elektromagnetyczne długości od kilku milimetrów do kilkunastu kilometrów (ultrakrótkie, krótkie, długie).

W takim razie, co to są fale ?

Najprościej mówiąc są to zaburzenia rozchodzące się w przestrzeni. Najistotniejszą cechą tego procesu przemieszczania, a więc ruchu jest przenoszenie energii bez przenoszenia materii. Odbywa się to dzięki środowisku, w którym fale się rozchodzą. Może to być środowisko materialne (powietrze, woda) albo środowisko zawierające ładunek elektryczny, czyli pole elektromagnetyczne, a fala w postaci porcji energii zaburza i zmienia w nim ładunek elektryczny. Promieniowanie identyfikowane przez nas zmysłami lub odbierane powszechnie dostępną aparaturą (radio) łatwo akceptujemy i chętnie z niego korzystamy. Mamy coraz więcej kuchenek mikrofalowych, telewizorów, telefonów komórkowych itp. Niepokój budzą zjawiska, które wydają się tajemnicze i o których często słyszymy wykluczające się opinie. Lampy rentgenowskie, których promieniowania nie widać, są według jednych niezastąpionym źródłem informacji i mogą służyć leczeniu, według innych stanowią tylko zagrożenie dla zdrowia.

Musimy więc wyjaśnić istotę jeszcze jednego rodzaju promieniowania, powiedzieć - *co to jest promieniowanie jonizujące,* nazywane jądrowym, izotopowym lub radiopromieniowaniem.

Otóż promieniowanie jonizujące, którego akurat mniej lub bardziej się obawiamy, polega na zdolności wytwarzania jonów podczas przenikania przez ośrodek materialny. Jony są to atomy jakiegokolwiek pierwiastka chemicznego, które mają ładunek elektryczny. Nie są więc „obojętne". Można powiedzieć w skrócie, że jonizacja, czyli działanie promieniowania, które jonizuje, jest to zjawisko elektryzowania materii. Następuje to wówczas, gdy w określonym ośrodku (powietrze, ciało człowieka) przemieszcza się różnie duża cząstka materii mająca określony ładunek elektryczny.

Fizycy w zakresie promieniowania jonizującego, czyli przenoszenia energii, rozróżniają:

- Elektromagnetyczne, inaczej fotonowe, którego istotą są zmiany w stanie powłoki elektronów w atomach. Jedną z jego form jest promieniowanie cieplne, które zaczyna być widoczne, gdy temperatura ośrodka przekroczy 500°C.
- Jądrowe, czyli wysyłanie cząstek alfa, beta, gamma.
- Falowe, czyli przekaz w przestrzeni samej energii.

Aby zakończyć te ogólne rozważania, wyjaśnijmy jeszcze, iż powszechnie używany w związku z promieniowaniem termin *emisja* - oznacza wypuszczenie, a *energia* to: siła, moc, zdolność do wykonywania pracy. Zaznajomienie się z podstawowymi wiadomościami na temat promieniowania jonizującego, inaczej radiopromieniowania, pozwala wyrobić sobie własny pogląd na to zjawisko. Wyjaśnienie zatem jego istoty i skutków oddziaływania na materię, a więc też na ciało ludzkie likwiduje aurę tajemniczości i niedomówień, będących przyczyną lęków, jakie zwykły człowiek może przed nim odczuwać.

W celu zabezpieczenia nas wszystkich przed następstwami działania radiopromieniowania i uregulowania problemów z tym związanych stworzono dokładne przepisy ochrony radiologicznej i powołano wiele instytucji o zasięgu międzynarodowym i lokalnym zajmujących się tą problematyką. Istnieje więc: Międzynarodowa Komisja Ochrony Radiologicznej z siedzibą w Genewie, Międzynarodowa Agencja Energii Atomowej z siedzibą w Wiedniu, Komitet Naukowy ONZ dla Skutków Promieniowania Atomowego (skrót UNSCEAR) w Nowym Jorku, a w naszym kraju Centralne Laboratorium Ochrony Radiologicznej (CELOR) i Państwowa Agencja Atomistyki (PAA) w Warszawie.

Jeśli przyjrzeć się historii wiedzy o promieniowaniu jonizującym, to uznajemy za jej początek 1895 r. i wiążemy z nazwiskiem niemieckiego fizyka K. Roentgena. Wykrył on wtedy i opisał zjawisko promieniowania przenikliwego, określając je promieniowaniem X, nazywanym tak do dzisiaj wymiennie z pochodzącym od jego nazwiska promieniowaniem rentgenowskim. Za to odkrycie K. Roentgen został pierwszym laureatem nagrody Nobla w dziedzinie fizyki w 1901 r. Niedługo po opisaniu przez niego promieniowania X w 1986 r. francuski chemik H. Becquerel zaobserwował zjawisko zaczerniania (prześwietlania) klisz fotograficznych, na których położono pewien minerał zawierający pierwiastek uran. H. Becquerel słusznie stwierdził, iż to naświetlenie klisz musi być spowodowane jakimś niewidocznym promieniowaniem biegnącym z owego minerału. To promieniowanie ma więc właściwość przechodzenia przez materialną osłonę kliszy i wywołuje jej zaczernienie podobnie jak światło. Za to odkrycie uzyskał nagrodę Nobla w 1903 r. Dalsze badania tego zjawiska łączą się z odkryciem M. Skłodowskiej-Curie. Stwierdziła ona, iż opisany przez H. Becquerela fenomen powodowany jest przez znajdujący się w badanym minerale razem z uranem nowy nieznany dotychczas pierwiastek, któremu dała nazwę polon na cześć kraju swego pochodzenia. Kilka lat później zidentyfikowała kolejny również nieznany pierwiastek istniejący we wspomnianym minerale i nazwała go rad. Te jej odkrycia uhonorowano nagrodą Nobla w roku 1903 i 1911. Opisane przez K. Roentgena promieniowanie X, będące jednym z rodzajów promieniowania jonizującego, różni się jednak od promieniowania wysyłanego przez polon czy rad. Różnica polega na tym, iż promieniowanie X wytwarzamy w sposób sztuczny w odpowiednim aparacie tylko wówczas, gdy jest włączony do prądu elektrycznego, natomiast promieniowanie wspomnianych pierwiastków jest zjawiskiem naturalnym odbywającym się samoistnie i stale, aż do przeistoczenia się w pierwiastek pochodny trwały, niepromieniujący.

W 1910 r. F. Soddy wprowadził do fizyki nazwę izotop. Z języka greckiego oznacza to: „zajmujący jedno i to samo miejsce". Izotopem jest więc pierwiastek znajdujący się w tym samym miejscu w układzie okresowym (tzw. tablica pierwiastków Mendelejewa) i mający te same właściwości chemiczne, ale różniący się ciężarem atomowym i właściwościami fizycznymi, w tym promieniotwórczością. Większość pierwiastków ma liczne izotopy, z których jeden jest trwały, a inne wykazują różną radioaktywność. W 1919 r. E. Rutherford poprzez zmianę struktury jądra atomowego otrzymał pierwszy raz z jednego pierwiastka chemicznego inny. Bombardował on azot cząsteczkami emitowanymi przez rad i otrzymał tlen.

W wykonanym przez E. Rutherforda doświadczeniu spełniło się marzenie alchemików, którzy próbowali stworzyć z jednego pierwiastka inny, czyli zamienić np. rtęć na złoto. Teraz okazało się to możliwe, ale jest całkowicie nieopłacalne, gdyż proces,

który prowadzi do osiągnięcia tego celu, jest o wiele droższy niż wartość czystego złota. W 1931 r. E. O. Lawrance i M. S. Livingstone skonstruowali urządzenie nazwane cyklotronem lub akceleratorem, istotą konstrukcji jest możliwość stworzenia odpowiednio dużego pola elektrycznego, w którym przyspiesza się jony, aby następnie użyć ich do oddziaływania na określone struktury materialne. Mogą to być chore tkanki człowieka lub tarcze zrobione z jakichś trwałych pierwiastków. Na skutek tego można w sposób celowy zniszczyć tkankę nowotworową lub bombardując tym pociskiem jonowym tarczę stworzyć nowy pierwiastek promieniotwórczy, który będzie emiterem promieniowania lekkich cząsteczek (beta) lub emiterem promieniowania falowego (gamma) niematerialnego, niosącego wyłącznie energię.

W 1942 r. uczony włoskiego pochodzenia E. Fermi zbudował w USA pierwszy reaktor atomowy, inaczej jądrowy. Jest to urządzenie, w którym trzeba zgromadzić odpowiednio dużą ilość tzw. paliwa jądrowego naturalnego, a więc znajdującego się w przyrodzie pierwiastka promieniotwórczego. Może to być uran lub pluton. Ta „odpowiednia" ilość to tzw. masa krytyczna. Odpowiada jej tak duża ilość pierwiastka promieniotwórczego (zresztą różna dla różnych pierwiastków), aby oddziałujące między stykającymi się atomami cząsteczki promieniowania spowodowały lawinowy, łańcuchowy rozszczep atomów, podczas którego tworzy się ogromna ilość energii. Mówiąc krótko masa zamienia się w energię. W Polsce pierwszy reaktor jądrowy pod nazwą Ewa zbudowano w 1958 r. w Instytucie Jądrowym w Świerku pod Warszawą.

Kilka lat wcześniej niż E. Fermi reaktor jądrowy zbudował niemiecki fizyk O. Hahn. Odkrył on możliwość wywoływania masowego rozpadu atomów uranu z towarzyszącym temu zjawisku wydzielaniem wielkich ilości energii. Na bazie tego odkrycia w pierwszej połowie lat czterdziestych doszło do wyprodukowania broni atomowej (bomby jądrowej).

Podstawy fizyczne promieniowania jonizującego

Wszystkie pierwiastki chemiczne, a znamy ich 103, z czego 92 naturalne, a dalsze sztucznie otrzymane, składają się z atomów. Słowo atom po grecku znaczy niepodzielny. Tak myślano do końca XIX w. W 1897 r. Anglik J. J. Thomson wykazał, że pierwiastki mają jednak jedną część o ładunku ujemnym, która została nazwana elektronem, i drugą o ładunku dodatnim i nazwano ją protonem. Stwierdzono wówczas, iż proton jest znacznie cięższy od elektronu. W 1911 r. M. Bohr i E. Rutherford opisali jądro atomowe i stworzyli model atomu o układzie podobnym do planetarnego z centralnie usytuowanym jądrem, wokół którego na orbitach krążą elektrony. Dało to podstawę klasyfikacji pierwiastków układu okresowego na podstawie liczby elektronów. Atom każdego pierwiastka ma więc dodatnio naładowane ciężkie jądro i ujemnie naładowane elektrony wokół i te elementarne cząstki pozostają w stosunku do siebie w ciągłym ruchu. W. K. Heisenberg - fizyk niemiecki zasugerował istnienie w jądrze innej ciężkiej cząsteczki, która byłaby elektrycznie obojętna, nie naładowana. Zidentyfikował ją w 1932 r. Anglik J. Chadwick i nazwał neutronem. Jak okazuje się w dawniej niepodzielnym atomie są liczne cząstki elementarne:

- *Elektron.* Jego masę wyliczono na 9,1 x 10 "kg. Nazywany też cząstką beta-. W 1932 r. C. D. Anderson (USA) i R M. Blackett (Anglia) odkryli dodatnio naładowany odpowiednik elektronu, który został nazwany *pozytronem* albo cząstką beta+. Elektron i pozytron są dla siebie antycząsteczkami, czyli przykładem materii i antymaterii. Obie te cząsteczki spotkawszy się łączą się z sobą mocą przyciągania plusa z minusem, aby po upływie ułamka sekundy (ok. 10^{-7}s) rekombinować w procesie zwanym anihilacją, czyli niszczeniem. Przestaje wtedy istnieć masa związana z elektronem i wytwarza się energia w postaci dwóch promieni gamma emitowanych w przeciwnych kierunkach. Jak się później okazało, każda cząsteczka podstawowa ma antycząsteczkę.
- *Proton.* Jest to cząsteczka o ładunku dodatnim. Jest łatwo dostępna, gdyż dokładnie stanowi ona jądro atomu wodoru, gazu bardzo rozpowszechnionego w przyrodzie. Masa protonu jest 1836 razy większa od masy elektronu, ale ładunek elektryczny jest ściśle równy co do wielkości ładunkowi elektronu.
- *Neutron.* Ciężka cząstka jądra atomowego pozbawiona ładunku elektrycznego równoważna protonowi, chociaż od niego nieco cięższa, bo 1838 razy większa od elektronu.
- *Foton.* Inaczej kwant gamma, cząstka gamma. Jest to porcja energii przenoszona w procesach sko-

kowych, falowych i pozbawiona masy właściwej, a związana z siłami wiążącymi cząstki materialne atomu. Foton nic nie waży i nie ma ładunku elektrycznego.

- *Mezon.* Rozważając, na jakiej zasadzie neutrony i protony wiążą się z sobą w jądrze atomu, fizycy doszli do wniosku, że musi istnieć jeszcze jakaś cząstka materii służąca jako rodzaj kleju jądrowego. W 1947 r. C. Lattes zidentyfikował ją i nazwał mezonem.

Dziś znamy już kilkadziesiąt innych cząstek atomu, ale w naszych rozważaniach nie musimy ich poznawać. Dekompozycja naturalnej struktury jądra atomowego każdego pierwiastka nosi nazwę reakcji jądrowej. Pierwszą sztuczną reakcję jądrową przeprowadzili w 1932 r. Anglicy J. Cockcroft i E. Walton. Przyspieszyli oni w silnym polu elektrycznym (700 000 Voltów) proton (jądro wodoru), który zderzyli z tarczą zbudowaną z pierwiastka lit i otrzymali beryl.

Dla zobrazowania pojęcia izotop przypatrzmy się strukturze najprostszego pierwiastka, jakim jest wodór. Występuje on w przyrodzie w postaci trzech izotopów: wodór, deuter, tryt.

Wodór i deuter są izotopami trwałymi. Najprostszym związkiem chemicznym wodoru jest woda: H_20. W przyrodzie jest pewna niezbyt duża ilość wody, której cząsteczki zawierają izotop wodoru, którym jest deuter. Taki rodzaj wody nazywamy „ciężką wodą" i ma ona pewne specyficzne własności ważne dla fizyków. Te trzy izotopy wodoru różnią się od siebie wielkością masy i oznaczamy je symbolem 1H, ?H, ?H. Aby wyjaśnić znaczenie cyfr towarzyszących symbolowi pierwiastka rozpatrzmy następujący model: zX. „X" oznacza nazwę pierwiastka, np. H = wodór. „A" to liczba masowa, różna dla każdego izotopu, określa zmienną liczbę neutronów, łącznie z protonami, czyli ogólną ilość „nukleonów" w jądrze. „Z" to liczba atomowa stała dla danego pierwiastka, określa liczbę protonów w jądrze. Wyżej mieliśmy przykład oznaczeń izotopów wodoru, a oto inne przykłady eC - węgiel mający w jądrze 13 nukleonów, w tym 6 protonów i 7 neutronów. Kilka izotopów jodu: fi, [1]fl, $1, H. Cyfra 53 u dołu symbolu określa za każdym razem tę samą liczbę protonów w jądrze i jednocześnie miejsce w tabeli okresowej pierwiastków, a zmienne cyfry u góry symbolu świadczą o zmiennej liczbie neutronów w jądrze atomu jodu. Dla skrótu zwykle pomija się dolną, stale jednakową cyfrę i pisze cyfrę górną określającą właściwości fizyczne izotopu. Spośród wymienionych izotopów jodu trwały jest izotop ^{127}I, dalsze to izotopy promieniotwórcze różniące się jakością promieniowania, tzn. siłą mierzoną w elektrowoltach i czasem połowicznego rozpadu.

Dla wyjaśnienia - *czas połowicznego rozpadu lub zaniku*, zwany też okresem półrozpadu, jest to czas, po którym liczba atomów danego izotopu jest o połowę mniejsza od wyjściowej. Wszystkie naturalne pierwiastki, jakie znamy, mają jeden izotop (nuklid) trwały i kilka lub kilkanaście izotopów nietrwałych, tzw. radionuklidów. Obecnie znamy ponad 60 naturalnych izotopów promieniotwórczych (radionuklidów), które są obecne na Ziemi i w środowisku człowieka. Należą do nich: węgiel-14, potas-40 i liczne izotopy tzw. szeregów promieniotwórczych, jak uran-238 czy tor-232. Jednym z najpowszechniejszych izotopów promieniotwórczych jest radon-222. Izotopy trwałe, niepromieniotwórcze charakteryzują się tym, iż mają stabilne jądro atomowe.

Izotopy promieniotwórcze to pierwiastki, których jądro jest niestabilne i samorzutnie, bez żadnych znanych czynników zewnętrznych wyrzuca ze swego wnętrza cząstkę elementarną, taką jak cząstka beta (elektron) lub alfa (pakiet dwóch protonów i dwóch elektronów), czemu zwykle towarzyszy emisja energii w postaci promieniowania gamma. Jest to istota radioaktywności.

Różnice między radioizotopami

Promieniowanie jonizujące, które stale na nas oddziałuje na Ziemi i atakuje ciało każdego człowieka, to cząstki alfa, beta i gamma.

Promieniowanie alfa to emisja jąder atomu helu, czyli pakiet dwóch protonów i dwóch neutronów. Są to najcięższe cząsteczki wyrzucane z jąder radionuklidów. Promieniowanie alfa rozprzestrzenia się tylko na kilka centymetrów od źródła i może być zatrzymane nawet przez kartkę papieru lub zewnętrzną warstwę naskórka. Jeśli dochodzi z zewnątrz, nie jest dla nas niebezpieczne. Niech więc nie śmieszą nas zalecenia, aby na wypadek wybuchu atomowego przykryć się choćby gazetą. Co innego jeśli taka cząsteczka wniknie do organizmu z powietrzem, pokarmem lub w inny sposób. Przyczyną zagrożenia jest wówczas duża siła jonizacji materii tkanek, idąca

z dwóch protonów każdej cząsteczki alfa. Taka chmura jonów w komórce prowadzi do jej uszkodzenia lub śmierci.

Promieniowanie beta to emisja elektronów Ponieważ elektron jest niemal dwa tysiące razy lżejszy od protonu, promieniowanie beta przenika w powietrzu na kilka metrów, a w tkankach, czyli gęstszej materii na kilka milimetrów i jonizacja przez nie wywołana jest słabsza. Źródła promieniowania beta są groźne, jeśli znajdują się blisko tkanek ludzkich lub gdy dostaną się do ich wnętrza, np. przez połknięcie.

Promieniowanie gamma (też rentgenowskie) to promieniowanie elektromagnetyczne, jak światło, fale radiowe. Nie niosąc materii, a tylko energię może rozprzestrzeniać się na setki metrów i przenikać przez stosunkowo grube warstwy materii, nawet takie jak beton czy metale, nie mówiąc 0 tkankach ludzkiego ciała. To przenikanie materii daje możliwość wykonywania prześwietleń, a także leczenia drogą niszczenia chorych komórek (nowotworów). Źródła tego promieniowania są niebezpieczne na dużą odległość, nawet za osłonami, jeśli te nie są odpowiednio grube. Porcja, czyli kwant promieniowania gamma, powoduje w komórkach tkanek człowieka jonizację tej wielkości co cząsteczka beta na zasadzie, że oddziałując na materię ma zdolność wybijania elektronów z atomów, które po drodze „potrąca". Przenikanie omawianych cząsteczek w przestrzeni ilustruje ryc. 6.1.

Poza właściwością emisji cząstek alfa, beta, gamma radioizotopy charakteryzują się specyficzną dla każdego z nich cechą szybkości dokonywania rozpadów, czyli częstością emisji cząstek. Przejawia się to jako czas, w którym rozpadowi ulega połowa atomów wyjściowej masy. Jest to czas *półrozpadu.* W czasie jednego półrozpadu ze 100 jąder rozszczepia się 50, w czasie następnego z tych pozostałych 50 dalsze 25 1 tak do końca. Ten czas półrozpadu (T^{1}^) albo połowicznego zaniku jest różny i typowy dla poszczególnych radioizotopów (radionuklidów). Obrazuje takie zjawisko ryc. 6.2 na przykładzie uranu-238.

Po prześledzeniu zaprezentowanego ciągu zauważamy, że czas półrozpadu uranu-238 to prawie cztery i pół miliarda lat, a połowa jąder bizmutu-210 rozpada się tylko w 5 dni. Na ryc. 6.3 pokazano półrozpad jodu-131.

Skalę czasu półrozpadów różnych radioizotopów uzmysławia następujące zestawienie:

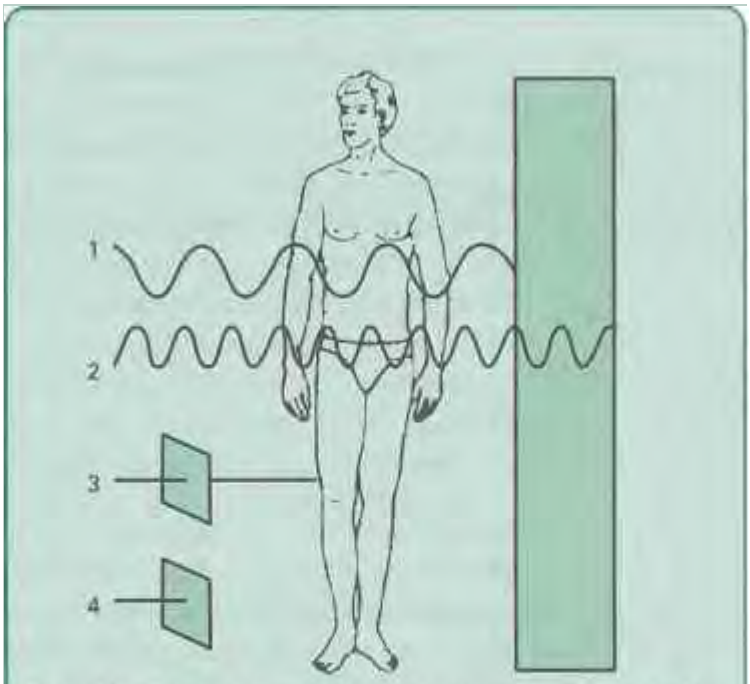

Ryc. 6.1. Zdolność przenikania najczęstszych rodzajów promieniowania. 1 – promieniowanie X (rentgenowskie) jest osłabione i całkowicie pochłaniane po wniknięciu do metalu. 2 – promienie gamma słabo pochłaniane przez ciało przenikają po dalszym osłabieniu przez metal. 3 – cząsteczki beta przenikają po niewielkim osłabieniu przez papier i zatrzymywane są w zewnętrznych warstwach ciała. 4 – cząsteczki alfa zatrzymuje całkowicie kartka papieru.

- technet 99 - 6 godzin
- radon 222 - 91 godzin
- kobalt 60 - 5,3 lat
- stront 90 - 28,0 lat
- cez 137 - 30,0 lat
- rad 236 - 1600 lat
- potas 40 - miliard lat

Codziennie słyszymy, czytamy, mówimy o radioaktywności. Podawane są nawet komunikaty w środkach masowego przekazu o aktualnej wielkości tego narażenia wokół nas. Dotyczy to powietrza, gleby, wody, mleka itd. Powinniśmy wiedzieć, jak duża może być ta aktywność.

Miara aktywności to bekerel (Bq). Nazwa pochodzi od nazwiska uczonego - tak jak nazwy innych jednostek. Jeden bekerel to jeden rozpad na jedną sekundę, czyli aktywność równa jednej przemianie jądrowej w ciągu 1 sekundy. Ponieważ jest to jednostka mała, używa się jej wielokrotności, np. megabekereli (MBq), gigabekereli (GBq). Dawniej używano jednostki aktywności o nazwie kiur (Ci) i jest to duża jednostka, gdyż w przeliczeniu: 1 Ci = 37 GBq (czyli 37 miliardów rozpadów). Taką ilość rozpadów jądra powoduje 1 g radu w ciągu 1 sekundy.

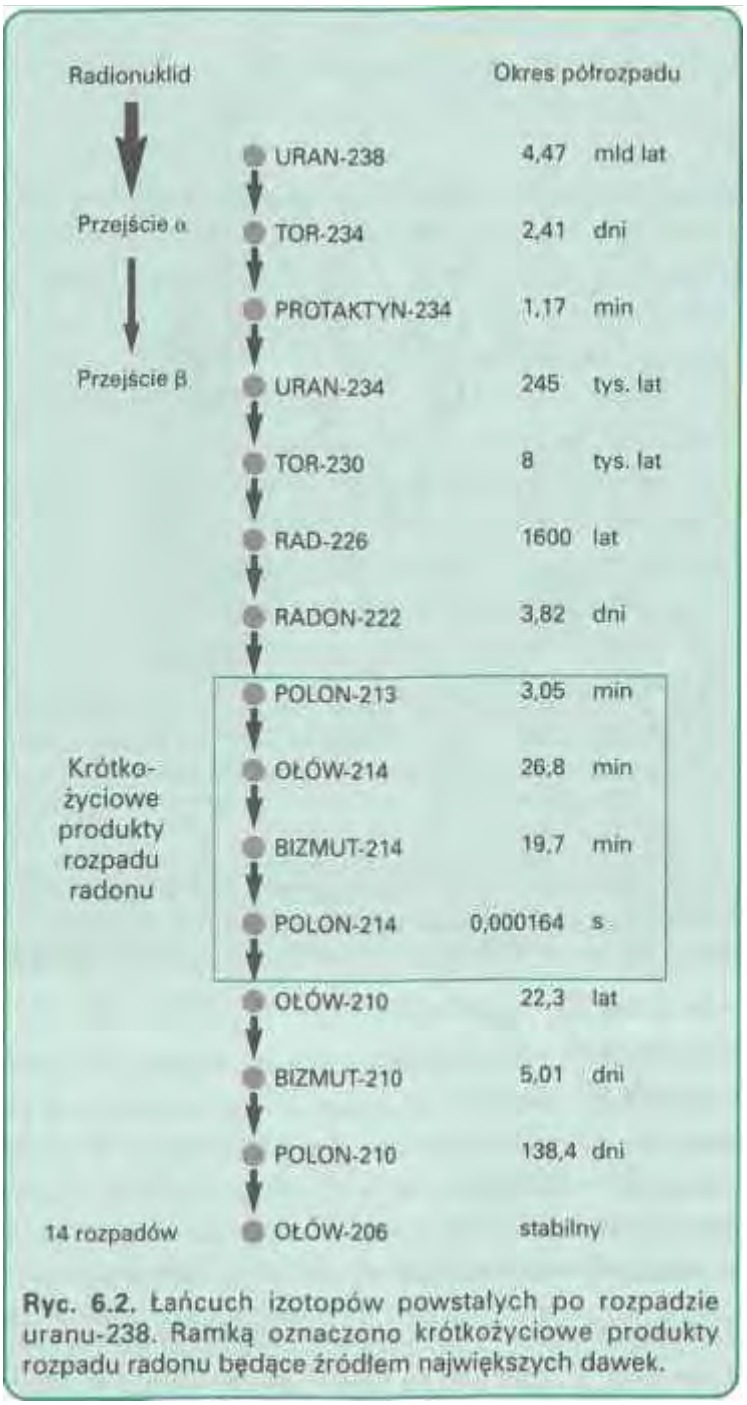

Ryc. 6.2. Łańcuch izotopów powstałych po rozpadzie uranu-238. Ramką oznaczono krótkożyciowe produkty rozpadu radonu będące źródłem największych dawek.

Przykładowo aktywność niektórych produktów wynosi:

- mleko (1996 r. w Polsce) zawartość cezu-137 od 0,2 do 10 Bq/1, potasu-40 - 40 Bq/1
- woda wiślana (rejon Warszawy) - 0,1 Bq/1
- nawóz superfosfat - 500 Bq/kg
- ciało przeciętnego człowieka ważącego ok. 70 kg - 3500 Bq
- tona popiołu ze spalonego węgla - 2 MBq!!
- aktywność uwolniona podczas awarii w Czarnobylu-ok. 12 x 10^{18}Bq!!

Promieniowanie jonizujące przechodząc przez ciało ludzkie lub inny obiekt materialny jest przez nie pochłaniane i oddaje mu swą energię. Miarą pochłaniania promieniowania jonizującego jest tzw.

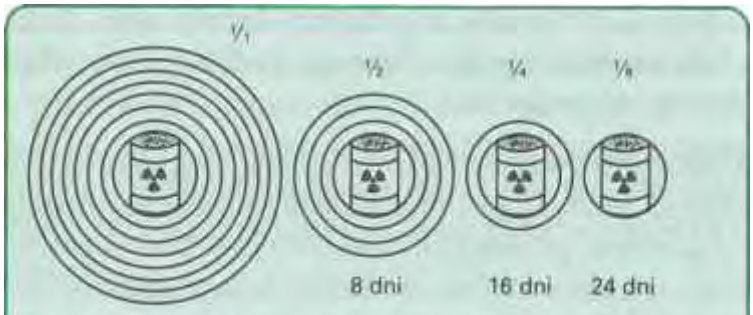

Ryc. 6.3. Okres półrozpadu jodu-131.

dawka pochłonięta. Jednostką dawki pochłoniętej jest grej (Gy). Dawka pochłonięta wynosi 1 grej, gdy 1 kg materii pochłonie energię 1 dżula (1 J). Dla przypomnienia 1 dżul to praca wykonana przez siłę 1 niutona (1N) na drodze długości 1 metra (a 1 niuton to siła nadająca masie 1 kg przyspieszenie 1 m/s^2). Często używamy jednostek pochodnych, np. miligrejów (1 mGy= 10 'Gy). W tab. 6.1 wyjaśniono wielkość przedrostków.

Tab. 6.1. Tabela przedrostków jednostek

Wybrane przedrostki wielokrotności i podwielokrotności jednostek			
piko	p	0,000000000001	10^{-12}
nano	n	0,000000001	10^{-9}
mikro	μ	0,000001	10^{-6}
mili	m	0,001	10^{-3}
1		1	
kilo	k	1000	10^{3}
mega	M	1000000	10^{6}
giga	G	1000000000	10^{9}
tera	T	1000000000000	10^{12}

Mówiąc o dawce promieniowania, trzeba określić jej moc. *Moc dawki* to jej wielkość w jednostce czasu. *Moc dawki pochłoniętej* to szybkość przekazywania energii ośrodkowi materialnemu. Jednostką jest 1 grej na godzinę. W komunikatach o sytuacji radiacyjnej w kraju słyszymy o wielkościach tej dawki rzędu nanogrejów na godzinę. Od dłuższego czasu moc dawki pochłoniętej w Polsce utrzymuje się w skali od 50 do 125 nGy na godzinę. Aby ocenić skutki biologiczne napromienienia człowieka, nie wystarczy podać wielkość dawki pochłoniętej, gdyż skutki te zależą również od rodzaju promieniowania, rodzaju tkanki i narządu, który został napromieniony. Wrażliwość tkanek na uszkodzenie promieniowaniem jonizującym jest różna - inaczej reaguje skóra, a inaczej nerw czy siatkówka oka. Dokonano klasyfikacji tkanek i narządów ciała ludzkiego w zależności od wrażliwości na uszkodzenie

promieniowaniem. Uszeregowano je w czterech grupach, począwszy od najwrażliwszych:

I grupa: gonady i szpik.
II grupa: mięśnie, wątroba, śledziona, nerki, płuca, przewód pokarmowy, soczewka oka, tkanka tłuszczowa.
III grupa: kości, skóra, tarczyca.
IV grupa: ręce, przedramiona, stopy.

Ponadto inne są skutki działania promieniowania alfa, beta i gamma. Uśrednioną miarą uwzględniającą rodzaj promieniowania i rodzaj tkanki jest *dawka skuteczna*, zwana inaczej *równoważnikiem dawki*. Jednostką dawki skutecznej jest siwert. Jeden siwert to duża dawka, używa się więc pochodnych tej jednostki: mili- i mikrosiwertów (mSv, μSv). Statystyczny Polak w ciągu roku czy chce, czy nie chce otrzymuje od naturalnych źródeł promieniowania równoważnik dawki ok. 2,7 mSv, a ze źródeł sztucznych, głównie medycznych (np. prześwietlenia), dodatkowo ok. 0,9 mSv. Po otrzymaniu dawki 1 greja pochodzącej z promieniowania X (rentgeny), gamma lub beta równoważnik dawki wynosi 1 siwert, ale gdy pochłonięta zostanie dawka 1 greja pochodząca od cząstek alfa, to równoważnik dawki (dawka skuteczna) wynosić będzie 20 siwertów.

Naturalne źródła promieniowania

Do naturalnych źródeł promieniowania należą te, które są od nas niezależne. Istnieją odkąd ukształtował się świat gwiazd i planet i powstała Ziemia. Przyjęło się zaliczać te źródła do dwóch grup.

Promieniowanie kosmiczne

Trafia ono na Ziemię ze Słońca i innych planet rozmieszczonych we wszechświecie („kosmosie"). Jest wynikiem reakcji jądrowych zachodzących w gwiazdach, w wyniku czego następuje emisja cząstek atomowych w przestrzeń. Jest to zatem promieniowanie jądrowe. Składa się głównie z protonów i cząstek alfa. Sama siła wyrzutu przez gwiazdy cząstek jonizujących nie wystarczyłaby na tak dalekie rozprzestrzenianie się ich w kosmosie. Najczęściej przyjmowane jest tłumaczenie, które zakłada, że cząstki emitowane z gwiazd ulegają przyspieszeniu w polu magnetycznym międzygwiezdnym na podobnej zasadzie, jak dokonuje się to w cyklotronie, czyli akceleratorze jądrowym. Docierające z przestrzeni międzygwiezdnej do atmosfery ziemskiej promieniowanie kosmiczne nazywamy *promieniowaniem pierwotnym*. W zderzeniu ze znajdującymi się w atmosferze jądrami azotu i tlenu powietrza wywołuje ich jonizację tracąc swą energię. Wytwarza się w tym procesie *promieniowanie wtórne*. W wyniku mogą powstawać promieniotwórcze izotopy, takie jak: węgiel-14, azot-15, wodór-3 czyli tryt, a niektóre cząstki, np. z pionu mezonów lub fotonów gamma, wykazują znaczną przenikliwość i dochodzą nawet na głębokość kilkuset metrów pod powierzchnię ziemi.

Natężenie promieniowania kosmicznego zależy głównie od wysokości nad poziomem morza, a więc od gęstości atmosfery i jest tym większe, im znajdujemy się na większej wysokości. Na poziomie 2 tysięcy metrów (Kasprowy Wierch) jest kilkakrotnie większe niż nad morzem. Ludzie mieszkający w górach są więc na nie bardziej narażeni. Lecąc samolotem 10 tysięcy metrów nad ziemią, otrzymujemy napromienienie wielokrotnie przekraczające to, które mielibyśmy w miejscu zamieszkania. Trzeba jednak wiedzieć, że nie są to dawki zbyt duże. Przelot przez Atlantyk daje dawkę skuteczną wielkości ok. 50 μSv.

Jak z prowadzonych obliczeń wynika, przeciętny człowiek otrzymuje rocznie na ziemi ok. 0,4 mSv z promieniowania kosmicznego. Polak, biorąc pod uwagę naszą szerokość geograficzną i ukształtowanie terenu kraju, pochłania z tego źródła ok. 0,3 mSv rocznie. Zawodowo na większe napromienienie narażony jest personel napowietrznej obsługi samolotów, nie mówiąc o kosmonautach. Latający wiele godzin przez wiele lat piloci i stewardesy otrzymują z promieniowania kosmicznego równoważnik dawki wyraźnie większy niż przeciętny mieszkaniec Ziemi. Jak wykazały badania prowadzone w ostatnim dziesięcioleciu, zachorowalność na choroby nowotworowe, a szczególnie białaczkę, jest w tej grupie ludzi wyższa od przeciętnej.

Promieniowanie ziemskie

W skorupie ziemskiej znajdują się liczne pierwiastki promieniotwórcze, które przedostają się stamtąd do wdychanego przez nas powietrza, do wody i roślin, a tą drogą do spożywanych pokarmów Wszyscy jesteśmy na nie narażeni. Większość pierwiastków promieniotwórczych powstaje z rozpadu uranu-238 i toru-232. Rozmieszczenie tych izotopów

w skorupie ziemskiej jest bardzo nierówne. Są okolice, w których znajdują się one w znikomych ilościach, ale znamy obszary, gdzie występują obficie, nawet na tyle, aby opłacała się ich eksploatacja.

Główne złoża uranu są zlokalizowane na Syberii (Ural), w centralnej Afryce (Zair), w Ameryce (Kanada) i w Australii. Na tych obszarach dawka pochłonięta przez każdego mieszkańca jest kilka razy większa od przeciętnej. Obliczono, iż z promieniowania ziemskiego ponad 90% ludzi pochłania od 0,2 do 0,6 mSv rocznie, a pozostała część pobiera na rok dawkę 1 mSv i więcej. Znane są tereny dużego narażenia, takie jak stan Kerala w Indiach, gdzie na mieszkańca przypada rocznie od 3 do 17 mSv lub okolice nadmorskiej miejscowości Guarapari w Brazylii, gdzie można otrzymać dawkę sięgającą 170 mSv. W Polsce ustalono, że rocznie pochłaniamy w mieszkaniu dawkę od 0,4 do 1,3 mSv, a poza domem 0,2 do 0,8 mSv. Największe dawki otrzymują mieszkańcy Sudetów (okolice Wałbrzycha i Jeleniej Góry), gdzie w ziemi są największe, ale nieprzemysłowe ilości uranu i dawka pochłonięta sięga 5,0 mSv rocznie, co jest wartością wymagającą obniżenia wg norm światowych. W jednym z uzdrowisk Sudeckich (Świeradów), gdzie w starych wyrobiskach kopalnianych wykazano podwyższoną radioaktywność, przeprowadzano leczenie chorych z osłabionym układem odpornościowym wierząc iż przebywanie tam określoną ilość czasu (np. 30 minut) lub picie wody radoczynnej pobudza siły odpornościowe w układzie immunologicznym.

Radionuklidy naturalne pochodzące z rozpadu uranu-238 i toru-232, a także potas-40, rubid-87, sód-14 znajdują się nie tylko w wodzie, glebie i roślinach, ale też w budulcu, z którego stawiamy domy Jednym z izotopów tworzących się z rozpadu uranu jest radon. Zawiera go cement, beton, cegły, pustaki, kamień i drewno budowlane. Drewno i beton są źródłem małych ilości radonu, znacznie więcej wydzielają go pustaki i surowce kamienne, jak wapień czy granit. Obliczono, iż największe dawki w pokarmach daje izotop potas-40. Potas jest pierwiastkiem życiowo ważnym, znajduje się w surowicy krwi, płynach ustrojowych i każdej komórce. Ze względu na stałą wymianę między ustrojem ludzkim a otoczeniem pobieramy, chcąc nie chcąc, pewną ilość promieniotwórczego izotopu potasu (K-40) i pochodzi stąd dawka ok. 0,25 mSv rocznie.

Specjalnego omówienia wymaga narażenie pochodzące od radonu. Jest to bez wonny i bezbarwny gaz nie występujący jako nuklid stały, a tylko w postaci radioizotopów. Pochodzi albo z rozpadu uranu-238 (powstaje wtedy radon-222), albo z rozpadu toru-222 (z niego tworzy się radon-220). Okres półrozpadu radonu-222 wynosi 3,8 dnia, a radonu-220 ok. 1 minuty. Wyraźnie dłuższy półrozpad radonu-222 stanowi o jego większej szkodliwości biologicznej. W szeregu uranowców radon powstaje z radu-226, a ten znajduje się wszędzie na Ziemi. Będący gazem radon wydobywa się przede wszystkim do powietrza atmosferycznego wdychanego przez nas, ale ponieważ ulega tam wymieszaniu z olbrzymią masą powietrza, w atmosferze jest w śladowym stężeniu. Inaczej dzieje się w pomieszczeniach zamkniętych, głównie w mieszkaniu, w którym przebywamy dużą część życia. W budynku radon pochodzący z Ziemi miesza się z ograniczoną ilością powietrza, a jego stężenie zwiększa się dodatkowo w związku z wydzielaniem go z budulca użytego do konstrukcji mieszkania. W efekcie stężenie radonu wewnątrz budynku kilkakrotnie przekracza stężenie w powietrzu zewnętrznym. Szczelność ścian budynku i brak odpowiedniej podbudowy izolującej od ziemi i wydobywającego się z niej radonu (np. w domach wiejskich) może prowadzić do dużego zwiększenia stężenia aktywności w mieszkaniu.

Innym źródłem radonu w mieszkaniach jest woda i gaz ziemny, ale obliczono, że stanowi to tylko 20% zanieczyszczenia budynku promieniowaniem. Ilość radonu w mieszkaniach jest - jak wykazano - tym mniejsza, im są na wyższym piętrze i dalej od gleby. W Krakowie stężenie radonu na parterze jest dwa razy większe niż na piętrze. Równoważnik dawki (dawka pochłonięta), na którą jesteśmy narażeni promieniowaniem radonu wynosi średnio na mieszkańca Ziemi 1,2 mSv rocznie, a w Polsce waha się od 0,2 do 16 mSv rocznie, co stanowi największą składową dawki ogólnej.

Aby obniżyć narażenie na promieniowanie pochodzące z radonu, należy codziennie dokładnie wietrzyć mieszkanie.

Otwarcie drzwi i okien obniża stężenie radonu w pomieszczeniu o % w ciągu godziny Ilustruje to ryc. 6.5.

Można wspomnieć, że tak, jak istnieje możliwość przeprowadzenia kontroli szczelności instalacji gazowej w mieszkaniu, tak samo można domagać się od nadzoru sanitarnego kontroli stężenia radonu

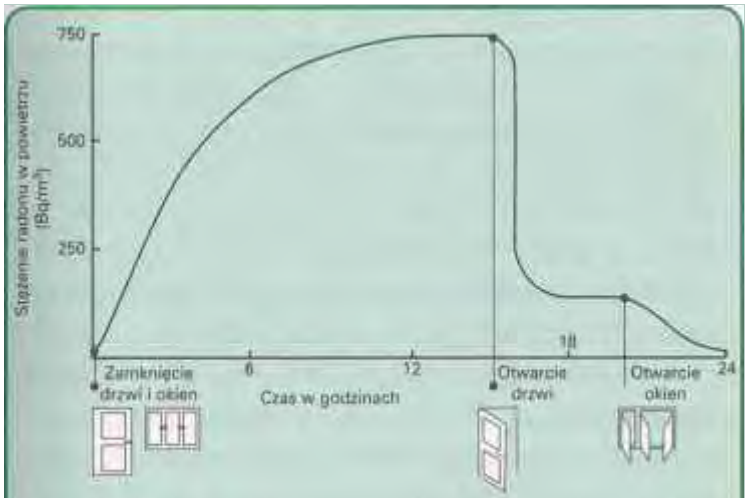

Ryc. 6.5. Wpływ wietrzenia mieszkania na poziom stężenia radonu.

w pomieszczeniach. Jeśli cofniemy się do zamieszczonego wcześniej wykresu rozpadu uranu-238 (ryc. 6.2), to uzmysłowimy sobie, że radon podczas rozpadu wytwarza w czasie kilkudziesięciu minut kolejno dwa radioizotopy, będące metalami ciężkimi, czyli ołów-214, a po nim bizmut-214. Dwa inne pochodne izotopy: polon-218 i polon-214 są gazami, ale jednocześnie emiterami cząstek alfa. Wdychając radon wprowadzamy go do płuc, w których powstają na skutek rozpadu pewne ilości dwóch pierwiastków trujących i dwóch alfaemiterów. Właśnie te cząstki alfa są odpowiedzialne za największą dawkę naświetlenia dla płuc. W puli promieniowania ziemskiego są i inne źródła naturalnej radioaktywności związane z ludzką cywilizacją. Wymieńmy tu *wydobycie, przetwórstwo i spalanie węgla kamiennego.* Węgiel ma zawsze różne ilości radionuklidów, które ulegają zagęszczeniu podczas spalania i przechodzą do popiołów i atmosfery. Im gorsze filtry (elektrownie) lub ich brak (piece domowe), tym więcej unosi się ich w powietrzu i spada do gleby. Wprowadzamy w tę przestrzeń liczące się ilości radionuklidów pozostających do tej pory głęboko w Ziemi, a wydobytych przez ludzką działalność. Inną drogą zanieczyszczenia pochodzącego z węgla jest *stosowanie odpadów paleniskowych* w przetwórstwie materiałów budowlanych. W domach budowanych z wielkiej płyty lub pustaków jest dwukrotnie większa dawka promieniowania niż w budowanych z cegły. W Polsce w okolicach elektrowni węglowych otrzymujemy równoważnik dawki w ilości ok. 0,1 mSv rocznie, co stanowi 5% całej dawki naturalnej.

Innym naturalnym źródłem cywilizacyjnym jest *pobór energii cieplnej* do grzania lub produkcji prądu z gorących źródeł pochodzących z głębi Ziemi. Woda głębinowa zawiera bardzo dużo radonu i dlatego jak wykazano wbrew opinii ekologów daje dawkę napromienienia większą niż otrzymujemy ze spalania węgla. Faktem jest jednak, że omawiane źródło energii jest wykorzystywane przez człowieka w bardzo małych ilościach.

Można wspomnieć o jeszcze jednym cywilizacyjnym źródle promieniowania, jakim są *nawozy fosforowe sztuczne* coraz szerzej stosowane w rolnictwie. Produkuje się je z fosfatów, a te zwykle zawierają sporą ilość uranu. Wydobycie i przeróbka tych nawozów to pierwszy etap skażenia środowiska radioizotopami. Drugi etap to wprowadzenie nawozu do ziemi, skąd radionuklidy trafiają do nas z wodą, uprawami rolnymi, a poprzez paszę dla zwierząt również w mięsie i mleku.

Sztuczne źródła promieniowania

Pierwszym źródłem sztucznego promieniowania jonizującego był stworzony przez W.C. Roentgena w końcu XIX w. aparat emitujący promieniowanie X, będące odmianą promieniowania gamma.

Drugim źródłem sztucznego, produkowanego przez człowieka promieniowania jonizującego, stały się urządzenia konstruowane od lat trzydziestych XX w., o których była mowa wcześniej. Chodzi o akceleratory (cyklotrony) i reaktory jądrowe. W obydwu typach tych urządzeń dochodzi do wystąpienia reakcji jądrowych, czyli emisji cząstek jądra atomowego. W reaktorze jądrowym wykorzystujemy naturalne źródła promieniowania, czyli istniejące w przyrodzie izotopy promieniotwórcze, w których dochodzi do spontanicznych przemian jąder atomowych z wyrzutem cząstek alfa, beta i gamma, następuje więc zmiana tożsamości jądra. W tym procesie z jednego zgromadzonego w reaktorze promieniotwórczego pierwiastka chemicznego powstają samoistnie kolejne pochodne, nowe pierwiastki z jednoczesnym uwolnieniem porcji energii. Procesem tym rządzi prawo rozpadu spontanicznego, w myśl którego nie możemy przewidzieć, które jądro ulegnie rozpadowi, ale możemy przewidzieć, ile jąder w określonym czasie ulegnie przemianie. Jeśli jądro pochodne, powstające z przemiany promieniotwórczej, też jest nietrwałe, to ulega dalszej przemianie i powstaje łańcuch przemian promieniotwórczych.

W przyrodzie znamy cztery takie szeregi, zwane rodzinami promieniotwórczymi, jest to szereg uranu, toru, aktynu i neptunu. Każdy szereg kończy się jądrem trwałym, nie ulegającym rozpadowi. Jeśli chcemy uzyskać dla celów naukowych, medycznych lub przemysłowych izotop, który nie występuje w przyrodzie w naturalnym szeregu promieniotwórczym, albo potrzebujemy cząstek promieniowania o zwiększonej energii, musimy wywołać sztuczną reakcję jądrową. Jest to proces *niespontaniczny*, wywołany przez „pocisk" jądrowy. Najczęściej tymi pociskami są protony (p), neutrony (n), atomy deuteru (?H - izotop wodoru, deuter), atomy helu (IHe), czyli cząstka alfa, rzadziej mezon.

Urządzenie, w którym tę reakcję wywołujemy, nazywa się generatorem. Jest w nim źródło promieniowania w postaci pierwiastka rad (emiter alfa) i tarcza, czyli beryl. Ta mieszanina radu z berylem staje się właśnie źródłem neutronów Innym przykładem reakcji jądrowej jest produkcja radioaktywnego kobaltu stosowanego w lecznictwie w tzw. bombach kobaltowych.

Kolejny model stanowi produkcja szeroko stosowanego w medycynie pierwiastka o nazwie technet.

Narażenie wywołane różnymi źródłami promieniowania

Promieniowanie jonizujące w małych ilościach jest, jak wiemy, naturalnym składnikiem naszego środowiska. Promieniowanie było zawsze. Wtedy, gdy tworzyła się Ziemia, gdy formowało się życie na Ziemi, jest obecnie i będzie nadal. Ciągle oddziałuje na nas promieniowanie naturalne dochodzące do Ziemi z Kosmosu, promieniowanie ziemskie pochodzące z radionuklidów znajdujących się w skorupie ziemskiej i przenikające do atmosfery, znajdujące się w otaczającym nas środowisku i we wszystkich żywych organizmach.

Małe źródła promieniowania jonizującego są w naszych ciałach. Nie mamy wyboru, jesteśmy zanurzeni w morzu naturalnego promieniowania jonizującego, a ponieważ trwamy w nim od tak dawna, nie boimy się jego działania. Wiemy, że jest ono na Ziemi rozłożone nierównomiernie, ale też nie mamy na to większego wpływu.

Możemy i musimy mieć wpływ na narażenie pochodzące ze sztucznych produkowanych przez nas źródeł promieniowania, np. z prób jądrowych, pracy reaktorów i akceleratorów jądrowych. Pochodzi ono z otrzymywanych w tych urządzeniach izotopów promieniotwórczych, używanych zarówno do celów leczniczych, jak i naukowych oraz przemysłowych, w znacznym stopniu z odpadów paliwa jądrowego, które musimy gdzieś magazynować. W narażeniu uczestniczą elektrownie jądrowe, głównie jednak jest za to odpowiedzialna produkcja broni atomowej. Aby opanować tę sytuację, powołano służby Ochrony Radiologicznej. Jeśli człowiek, zwierzę lub jakiś obiekt materialny znajdzie się w obszarze oddziaływania promieniowania, to zostanie napromieniony. Napromieniony obiekt czy organizm nie staje się źródłem promieniowania, nie wysyła promieniowania.

Można ulec napromienieniu zewnętrznemu, np. poddając się prześwietleniu rentgenowskiemu lub wewnętrznemu, jeśli źródło promieniowania oddziałuje od wewnątrz, np. izotop, który dostał się do organizmu z żywnością. Jeśli na skórze człowieka lub wewnątrz jego organizmu znajdują się substancje promieniotwórcze, to wówczas mówimy, że uległ on skażeniu promieniotwórczemu. Skażone może być też środowisko naturalne człowieka, żywność, woda, powietrze. Takie wydarzenie nastąpiło podczas awarii elektrowni jądrowej w Czarnobylu, a zdarza się i zdarzało podczas prób z bronią jądrową. Pozbywanie się skażenia nazywamy dezaktywacją lub dekontaminacją.

Rozróżniamy trzy grupy ludności pod względem dopuszczalnego narażenia na sztuczne napromienienie jonizujące:

- Osoby narażone zawodowo na napromieniowanie (personel pracowni radiologicznych, laboratoriów atomowych, reaktorów, elektrowni jądrowych itp.) - dopuszczalna dawka roczna 50 mSv.
- Grupa ludności pracująca w bezpośrednim sąsiedztwie źródeł promieniowania, a nie wykonująca prac związanych z narażeniem na napromienienie - dopuszczalna dawka roczna 1,5 mSv.
- Ogół ludności - dopuszczalna dawka roczna 0,5 mSv.

Warto wiedzieć, że statystyczny Polak otrzymuje w ciągu roku od naturalnych źródeł promieniowania dawkę 2,7 mSv, a ze źródeł sztucznych, głównie

medycznych, dodatkowo ok. 0,9 mSv. Od kiedy w latach trzydziestych XX w. zbudowano cyklotron, a w latach czterdziestych reaktor jądrowy weszliśmy w erę produkcji dużej liczby sztucznych izotopów promieniotwórczych. Ich wykorzystanie jest szerokie od medycyny do broni.

Duże ilości sztucznych radioizotopów zostało rozproszonych w atmosferze po próbnych wybuchach jądrowych. Opad pochodzący z tych wybuchów był do niedawna drugim co do wielkości sztucznym źródłem promieniowania (pierwszym są reaktory jądrowe). Największe nasilenie prób jądrowych było w latach 1954-1958 i 1961-1962, a maksymalne stężenia pyłów radioaktywnych w powietrzu odnotowano w latach 1963-1965. Obecnie praktycznie wszystkie państwa podpisały traktat o nierozprzestrzenianiu broni jądrowej i zaprzestaniu wybuchów napowietrznych. Ostatnie przystąpiły do tego traktatu Chiny i Francja. Broń jądrowa jest oficjalnie w posiadaniu takich państw, jak USA, Anglia, Francja, Rosja, Chiny, Indie, Pakistan, ale przypuszcza się, że dysponują nią inne jeszcze państwa, jak Iran, Izrael, Korea Północna. Reaktory jądrowe, a jest ich co najmniej 420 na świecie, są tylko jednym ogniwem łańcucha produkującego sztuczną radioaktywność. Do tego łańcucha należą też kopalnie uranu, zakłady przeróbki rudy uranowej, przeróbki wypalonego paliwa jądrowego i składowisk odpadów. W Polsce mamy jeden reaktor jądrowy do celów naukowych, ale wszystkie państwa wokół mają reaktory jądrowe pracujące dla celów energetycznych. Niektóre z nich na Litwie, Ukrainie, w Czechach i na Słowacji są w dużej bliskości naszych granic. Awaria reaktora w Czarnobylu dała skażenie promieniotwórcze, które rozniosło się po całej Europie. Międzynarodowa Agencja Energii Atomowej obliczyła, że w 1986 r. ludność Bułgarii otrzymała po 0,75 mSv na osobę, Austrii po 0,68 mSv, a w Polsce dawka pochłonięta wahała się w zależności od okolicy w granicach od 0,06 do 2,5 mSv na osobę. Aby sytuacja Czarnobyla nie powtórzyła się, wszystkie reaktory wbudowuje się teraz w szczelną obudowę betonową, która powinna gwarantować bezpieczeństwo w należytym stopniu. Jednak izotopy otrzymujemy nie tylko z przemian jądrowych w reaktorach, ale i z przemian wywołanych w akceleratorach jądrowych. Są one różnej wielkości - od dużych przemysłowych po małe stosowane w medycynie. Wszystkie jednak stanowią źródło promieniowania.

Największy na Ziemi akcelerator zbudowano w Europejskim Ośrodku Badań Jądrowych pod Genewą. W skrócie nosi nazwę CERN. Dysponuje energią 500 GeV i ma długość wielu kilometrów. Pierwiastki uzyskiwane w obydwu typach wspomnianych urządzeń wyraźnie różnią się od siebie własnościami fizycznymi. W reaktorze jądrowym otrzymuje się radionuklidy o długim półokresie półrozpadu i dużych energiach promieniowania. Przykładowo cez-137 ma okres półrozpadu 27 lat. W akceleratorach powstają radioizotopy o niskich energiach promieniowania i krótkim czasie półrozpadu. Dla przykładu uzyskujemy tu radioizotop fluor-18 o półokresie trwania 20 minut lub tal-201 z półrozpadem 74 godziny.

Wykrywanie i pomiary promieniowania jonizującego

Promieniowanie jonizujące jest niewidzialne i niewyczuwalne. Aby wykryć jego istnienie i określić jego wielkość, trzeba mieć odpowiednie urządzenia. Odkrycie radiacji przez Becąuerela dokonane zostało dzięki zastosowaniu klisz fotograficznych, co umożliwiło nie tylko detekcję, ale i pomiar dawki promieniowania przez ocenę zaczernienia kliszy. Jeszcze do dziś stosowana jest metoda fotochemicznej i densytometrycznej oceny wielkości dawki, jest jednak mało precyzyjna. Rozwój metod detekcyjnych i radiometrycznych łączy się z konstrukcją przyrządów z wykorzystaniem innych efektów promieniowania jonizującego, czyli o wpływ na komorę jonizacyjną i wywoływanie zjawiska luminescencji czy scyntylacji (tzn. błysków). Powszechnie stosowanym obecnie urządzeniem do detekcji i pomiarów promieniowania jonizującego są liczniki scyntylacyjne. Ich istotą jest możliwość zamiany przez niektóre substancje chemiczne padających na nie porcji promieniowania energetycznego (kwantów gamma) na promieniowanie świetlne. Powstaje efekt błysku, czyli scyntylacji.

Do pomiarów promieniowania jonizującego poza licznikiem scyntylacyjnym używamy w dozymetrii liczników półprzewodnikowych i liczników jonizacyjnych (tzw. gazowych), spośród których najczęściej stosowane są liczniki Geigera-Miillera (inne jeszcze to liczniki proporcjonalne i komory jonizacyjne).

Skutki biologiczne narażenia na promieniowanie

Od czasu wykrycia pierwiastków promieniotwórczych zaczęto tłumaczyć, na jakiej drodze dochodzi do uszkodzenia nimi żywej komórki. Doświadczenia na zwierzętach miały wyjaśnić ten proces i określić wielkość dawki szkodliwej. Na Ziemi ciągle istnieje promieniowanie naturalne nie stanowiące zagrożenia dla zdrowia. Wiemy jednak doskonale, że większa ilość promieniowania uszkadza żywe organizmy

Proces następuje w czterech strefach: fizycznej, chemicznej, biochemicznej i biologicznej. Cząstki elementarne przenikając do komórki wchodzą w oddziaływanie z cząsteczkami i atomami tam zlokalizowanymi (strefa fizyczna), wywołują jonizację i mogą bezpośrednio uszkadzać chromosomy. Częściej jednak powstają produkty pośrednie poprzez dysocjację znajdującej się w każdej komórce wody (strefa chemiczna) i tą drogą wytworzenie rodników H i OH (hydroliza!). Rodniki te mogą porażać enzymy komórkowe i uszkadzać funkcję komórki. Następnie tworzą się dalsze czynne połączenia tych rodników w postaci $H0_2$ i H_20_2 i inne nadtlenki, które atakują enzymy uszkadzając dobrostan komórki (strefa biochemiczna).

Ten bezpośredni lub pośredni (przez enzymy) atak na chromosomy daje niepożądany skutek biologiczny o różnym nasileniu. Komórka może stracić zdolność wykonywania swych zadań do rozmnażania się i może zginąć. Może też powstać i zacząć się namnażać komórka o właściwościach niepożądanych - „zmodyfikowana". Szczęśliwie tkanki i narządy mogą spełnić swe funkcje nawet po utracie dużej liczby komórek, ale do pewnych granic. Chromosomy są stałym składnikiem jąder komórkowych i zawierają główny materiał genetyczny komórki, od którego zależy jej reprodukcja. Enzymy komórkowe stanowią skład cytoplazmy, w której zawieszone jest jądro. Istota szkodliwego wpływu radiacji na komórkę sprowadza się w końcu do uszkodzenia spirali kwasu deoksyrybonukleinowego (DNA) w jądrze komórki. DNA ma zasadnicze znaczenie w rozmnażaniu komórki, a jego uszkodzenie może prowadzić do powstania komórek zmodyfikowanych. Istnieją jednak silne mechanizmy eliminowania lub naprawiania takich uszkodzeń. Zdarza się niestety, iż do naprawy nie dojdzie i nieprawidłowa komórka wymyka się spod kontroli organizmu, dając początek procesowi nowotworowemu. Nieopanowane uszkodzenie komórek rozrodczych może w przyszłym pokoleniu zaowocować chorobą dziedziczną. Choroby nowotworowe i dziedziczne, gdy się pojawią przebiegają w pełnym obrazie klinicznym niezależnie od dawki inicjującej i może je wywołać najmniejsza nawet dawka. Ale promieniowanie jonizujące jest tylko jedną z przyczyn wystąpienia tych chorób i to nie najczęstszą.

Obserwując zachorowania na nowotwory po wybuchu atomowym w Hiroszimie i Nagasaki stwierdzono, że najszybciej u ludzi, którzy ten wybuch przeżyli, pojawiała się białaczka. Działo się to tym szybciej, im młodszy był człowiek w chwili wybuchu. Większość zachorowań w grupie do 15 roku życia pojawiła się ok. 5 lat od wybuchu, w grupie do 30 roku życia po 10 latach, w grupie między 30 a 45 rokiem życia po 15 latach, a u ludzi powyżej 45 roku życia zachorowania nie pojawiały się przed upływem 10 lat od wybuchu, a najczęściej stwierdzano je po upływie 20 lat.

Przypadkowych skutków promieniowania, które nazywamy skutkami *stochastycznymi* nie możemy przewidzieć. Ustalono dwa podstawowe założenia: po pierwsze, że nie ma dawki „bezpiecznej" i żadnego progu chroniącego przed skutkami przypadkowymi (stochastycznymi), a po drugie, że ryzyko zachorowania w odniesieniu do jednostki dawki jest takie jak dla dawki 1 greja i maleje z obniżeniem dawki liniowo, czyli dwukrotnie niższa dawka daje ryzyko będące połową poprzedniego. Przyjęto więc hipotezę liniową bezprogowej zależności „dawka--skutek". Wynika stąd, że *człowiek napromieniony małą dawką nie jest skazany na chorobę nowotworową czy dziedziczną jego potomstwa, ale jest w przedziale ryzyka większego niż gdyby dawki nie otrzymał. Ryzyko to zwiększa się z wielkością dawki.*

Podjęto się wyliczyć współczynnik tego ryzyka, a więc prawdopodobieństwo wystąpienia negatywnych skutków. Współczynnik ów pozwala oszacować prawdopodobną liczbę zgonów w dużych grupach ludzi, którzy pochłonęli niewielkie dawki. Oparto się na obserwacji populacji mieszkańców Hiroszimy i Nagasaki, w której oceniano zachorowania na białaczkę, raka płuc, raka żołądka i okrężnicy. Aktualnie te obserwacje weryfikuje się na populacji mieszkańców Czarnobyla, a mija właśnie 15 lat od tej awa-

i ii. Prawdopodobieństwo zgonu na wszystkie nowotwory po pochłonięciu w ciągu życia dawki do I Sv oszacowano na 5%. Zakładając, że przeciętny I'olak w ciągu 70-letniego życia otrzymuje ze źródeł naturalnych i sztucznych (np. badania rentgenowkie) dawkę 0,2 Sv można wnioskować, iż w wyniku napromienienia umiera w Polsce ok. 5000 osób rocznie. Według rocznika statystycznego roczna liczba /gonów na nowotwory wynosi w Polsce 200 000 ludzi, czyli promieniowanie naturalne i „medyczne" może być przyczyną tylko 2% tych zgonów nowotworowych.

Inaczej dzieje się, gdy dawki są większe. Po dostatecznie dużych dawkach pojawiają się u człowieka objawy napromienienia, a ich nasilenie zwiększa się, im dawka jest większa. Są to *skutki deterministyczne* - inaczej pewne lub niestochastyczne.

()to niektóre skutki somatyczne (odnoszące się do '•iała) w wyniku ekspozycji na promieniowanie jonizujące:

Miejscowe - ostre: uszkodzenia skóry - rumień, wypadanie włosów, martwica, niepłodność przejściowa lub trwała (wskutek napromienienia gonad), zmniejszona lub nieprawidłowa reprodukcja tkanek, np. przewodu pokarmowego, komórek układu krwiotwórczego, zaburzenia czynności układu nerwowego, endokrynnego.

Miejscowe - późne: przewlekłe uszkodzenia skóry dystroficzne, owrzodzenia, nowotwory, miejscowe /bliznowacenia i procesy dystroficzne innych tka- i iek i narządów, zaćma, nowotwory kości, rak oskrzeli 'osadzanie się wdychanych materiałów radioaktywnych).

Ogólne - ostre: ostra choroba popromienna, niedokrwistość.

()gólne - późne: zwłaszcza niedokrwistość apla- •tyczna, białaczki.

1'rawdopodobne - późne: przedwczesne starzenie się, skrócenie życia, zwiększenie częstości wy- typowania nowotworów (innych niż wymienione wyżej).

.Jeśli promieniowanie nie spowoduje śmierci komórki, II > może - jak wiemy - wywołać modyfikację jej strukt liry genetycznej, a w następstwie zainicjować chorobę nowotworową, a gdy modyfikacja dotyczy komórki rozrodczej, może ona przekazać skłonność do chorób dziedzicznych potomstwu (lub wywołać u potomstwa uszkodzenia narządowe). Określając skutki deterministyczne, a więc te, których pojawienie się jest pewne, chciano ustalić próg, od którego one występują. Zaobserwowano przede wszystkim, że narządy ludzkie są różnie wrażliwe na napromienienie. Największą promieniowrażliwość wykazuje szpik kostny i układ krwiotwórczy. Ten system ulega uszkodzeniu już po dawce 0,5 do 1,0 Sv. Podobnie wrażliwe są oczy i gonady. Dawka 0,1 Sv pochłonięta przez jądra daje okresową bezpłodność, a dawka 2,0 Sv trwałą. Jajnik ulega trwałemu uszkodzeniu po dawce 5,0 Sv. Taka sama dawka wywołuje zaćmę soczewki oka. Bardziej od dorosłych wrażliwe są dzieci. Szczególnie łatwo ulega u nich uszkodzeniu tkanka mózgowa i chrząstki stawowe. Napromienienie kobiety w ciąży grozi poważnym uszkodzeniem płodu, zwłaszcza w zakresie mózgowia.

Zauważono, że większa część skutków deterministycznych pojawia się po przekroczeniu dawki 1,0 Sv.

Nowotwory i choroby dziedziczne to skutki stochastyczne napromieniowania, czyli występujące z jakimś prawdopodobieństwem.

Istnieją badania, z których wynika, że małe dawki promieniowania przekraczające jednak średnie normy mogą pobudzać pewne funkcje komórek. Mogą np. wzmacniać układ immunologiczny i korzystnie modyfikować równowagę hormonalną. Obserwując kilka obszarów w różnych częściach kuli ziemskiej, gdzie poziom promieniowania przewyższa stan przeciętny, stwierdzono, że zachorowalność na nowotwory jest tam mniejsza, a na pewno nie większa, niż można by się spodziewać. Zjawisko to nosi nazwę *hormezy* i jest kwestionowane przez wiele autorytetów medycznych.

Ochrona przed skutkami promieniowania

Nie można całkowicie uniknąć oddziaływania promieniowania. Jesteśmy na nie skazani. Sztuczne promieniowanie jonizujące z jednej strony przynosi wymierne korzyści, z drugiej stwarza zagrożenia. Działalność ludzka nigdy nie jest jednak wolna od zagrożeń i nie da się ich całkiem wyeliminować, trzeba i można natomiast je ograniczyć. W działalności medycznej przyjęto zasadę ALARA. Jest to skrót anglojęzycznego stwierdzenia: „as Iow as is

reasonably achievable", co tłumaczymy, iż dawka otrzymana przez człowieka (jeśli ją musi otrzymać) powinna być tak mała, jak to jest tylko racjonalnie możliwe do osiągnięcia. Czyli:

- Ekspozycja powinna być na poziomie najniższym z możliwych.
- Napromienienie można stosować tylko w przypadkach uzasadnionych korzyści.
- Dawka u poszczególnej osoby nie może przekroczyć wartości granicznych.

Przyjmując międzynarodowe przepisy stwierdzamy, że dawka promieniowania sztucznego nie może przekroczyć progu 1,0 Sv w ciągu roku. Aby jej nie przekroczyć, ilość wchłoniętego do organizmu z żywnością promieniotwórczego cezu nie może być większa w ciągu roku niż 80 000 Bq. Unia Europejska ustaliła już w 1986 r. limity stężeń aktywności dla żywności i są one wyrażone właśnie jako suma aktywności promieniotwórczych izotopów cezu. Limity te w przypadku mleka i jego przetworów wynoszą 370 Bq/kg, a w przypadku innych produktów 600 Bq/kg. W Polsce zostały one również przyjęte na mocy zarządzenia Głównego Inspektora Sanitarnego. Przekroczenie tej wartości nie musi oznaczać zagrożenia dla zdrowia czy życia, ale jest sygnałem mogącej się pojawić szkodliwości. Podstawowe zasady ochrony radiologicznej stanowią szczegółowo o sposobach osłaniania, przewożenia i przechowywania źródeł promieniowania. W sytuacjach, w których musimy się z nimi stykać, powinniśmy przestrzegać następujących zasad:

- Im dalej, tym bezpieczniej (zagrożenie maleje z kwadratem odległości).
- Im krótszy czas narażenia, tym mniejsza dawka promieniowania.
- Konieczna jest odpowiednia osłona osłabiająca promieniowanie.

Wiedząc, że nie mamy wpływu na promieniowanie kosmiczne, musimy skupić się na ochronie przed promieniowaniem, na którego wielkość mamy wpływ. Dotyczy to radonu i diagnostyki radiologicznej, jako dwóch największych dla przeciętnego człowieka źródeł zagrożenia. W krajach rozwiniętych podejmowane są działania w celu zredukowania dawek pochodzących od radonu, co dało wymierny spadek śmiertelności na raka płuc. Przestrzega się zasady niebudowania domów na terenach o dużym stężeniu radonu, a za takie uważa się stężenie ponad 200 Bq/m^3, co daje dawkę roczną 5,0 mSv na osobę. Najbardziej przestrzega się tego w Szwecji i Stanach Zjednoczonych. Specjaliści Ochrony Radiologicznej dają takie zalecenia:

1. *Co powinien robić każdy człowiek:* intensywnie wietrzyć mieszkanie (usuwa to radon), budując dom (szczególnie na terenach podgórskich), należy zabezpieczyć go podpiwniczeniem z litą płytą betonową między piwnicą a mieszkaniem, unikać materiałów budowlanych z żużla i popiołów.
2. *Co powinno być obowiązkiem instytucji:* ograniczać badania radiologiczne do całkowicie niezbędnych (są techniki alternatywne np. USG), stosować ulepszone techniki radiologiczne, wymieniać zużyte urządzenia, zmniejszać pole ekspozycji, zaniechać badań rtg małoobrazkowych. Realizowanie takich zaleceń spowodowało przez zastosowanie nowych technik w mammografii zmniejszenie dawki na jedno badanie z 15,0 do 1,0 mSv, a podobne rezultaty daje stosowanie techniki tomografii komputerowej.

Zastosowanie promieniowania jonizującego w medycynie

Odkrycie promieni X dało początek nowej specjalizacji medycznej zwanej radiologią. Bez badań radiologicznych nie może się obyć większość specjalności lekarskich. Każdy z nas od dzieciństwa jest poddawany takim badaniom. Wielkim postępem w dziedzinie radiologii było skonstruowanie w 1975 r. przez G. Hounsfielda i A. Cormacha aparatu zwanego tomografem komputerowym. Wykorzystuje się w nim wiązkę promieniowania rentgenowskiego, którego źródło (lampa) obraca się wokół pacjenta. Promieniowanie przenika badany organ i jest w jego strukturach w różny sposób pochłaniane. Te promienie, które nie uległy pochłonięciu, wychwytuje pierścień detektorów. Specjalny program komputerowy dokonuje analizy współczynników pochłaniania promieniowania przez badany narząd. Otrzymuje się obraz gęstości tkanek w warstwie przekroju poprzecznego lub podłużnego, co pozwala na przestrzenne odtworzenie struktury narządu, czyli wizualizację istniejących w nim zmian. Badanie wykazuje dużą rozdzielczość i można nim wykryć zmiany chorobowe

wielkości paru milimetrów. Konstruktorów tej aparatury uhonorowano w 1979 r. nagrodą Nobla.

Badania radiologiczne wykonywane powszechnie stanowią znaczną część możliwego napromieniowania człowieka. Mamy robione prześwietlenia zębów, klatki piersiowej, a czasem skomplikowane badania czynnościowe, jak koronarografia serca. Statystyki podają, że w Polsce robi się rocznie ponad 500 badań radiologicznych na 1000 mieszkańców. Do niedawna wykonywano małoobrazkowe badania klatki piersiowej w celu wykrywania gruźlicy. Obecnie robi się to coraz rzadziej, bo po pierwsze /malała zachorowalność na gruźlicę, a po drugie badanie normalnoobrazkowe daje mniejsze napromienienie. Rodzaj badania rtg warunkuje, jak dużą dawkę ekspozycyjną otrzymamy. Najmniejsze są przy zdjęciach zębów, zatok i nowoczesnej mammografii, większe przy prześwietleniu płuc i serca, a największe podczas badania rtg kręgosłupa (5 mSv), tomografii płuc (11 mSv), urologii i koronarografii (18 mSv). Pewne badania radiologiczne dawniej często wykonywane zastępuje się mniej szkodliwymi: zamiast rtg żołądka robimy gastroskopię, a zamiast cholecystografii - ultrasonografię (USG). Obliczono, że przeciętny człowiek w wyniku badań radiologicznych otrzymuje rocznie dawkę 0,4 mSv. Dalszym postępem w diagnostyce lokalizacyjnej jest wykorzystanie do obrazowania tkanek *magnetycznego rezonansu jądrowego* (NMR). Aparaturę tego typu wprowadzono do użytku w połowie lat osiemdziesiątych XX w.

I nnym zastosowaniem promieni X w medycynie jest wykorzystywanie ich do leczenia chorób nowotworowych. Dział medycyny, który tym się zajmuje, nazywamy *radioterapią*.

Leczenie promieniami X straciło nieco na znaczeniu, okazało się bowiem, że skuteczniej i w sposób mniej obciążający możemy chorego leczyć promieniami emitowanymi przez izotopy lub wykorzystując urządzenia przyspieszające protony i neutrony, czyli akceleratory. Uzyskane w nich cząstki atomów mające dużą energię związaną z tym przyspieszeniem wyprowadza się na zewnątrz aparatu i kieruje na chorą tkankę. Wiązkę tego promieniowania możemy ogniskować i koncentrować w małym polu, uzyskując niszczenie tylko tkanki nowotworowej, a oszczędzając tkanki otaczające. Pomagają temu celowi dodatkowe osłony ciała, zwane maskami. Tą metodą poza nowotworami leczymy też przerostowe zmiany tkanek oczodołów w chorobie Gravesa-Basedowa. Podobną rolę, jak wiązki neutronów z cyklotronu, mogą spełniać promienie gamma wysyłane przez szczególne radioizotopy. Najszerzej stosowana jest tzw. *bomba kobaltowa*. Mamy w niej ukryty izotop kobaltu-60 o czasie półrozpadu ponad 5 lat (5, 27 lat), może więc być on dość długo wykorzystywany. Ten rodzaj leczenia nazywamy telegammaterapią, co oznacza leczenie promieniami gamma na odległość. Stosowany do leczenia przez wiele lat rad-226 mający czas półrozpadu 1590 lat i będący emiterem promieniowania alfa aktualnie wychodzi z użycia. Technika *leczenia radem* polega na implantacji (wszczepieniu) do tkanki nowotworowej igieł, w których zatopiono ten izotop. Taka metoda leczenia nazywana jest *brachy terapią*, co oznacza leczenie w krótkiej odległości, izotop bowiem przylega do chorej tkanki.

Zastosowaniem izotopów w medycynie zajmuje się gałąź zwana *medycyną nuklearną*. Pierwsze zastosowanie naturalnych, występujących w przyrodzie, radionuklidów nastąpiło w 1915 r. Użyto wówczas do leczenia radu-226. W1924 r. przeprowadzono pierwsze badania szybkości krążenia krwi bizmutem-214. Sztuczne pierwiastki promieniotwórcze wprowadzono do badań medycznych w 1937 r. i był to jod-128, a od 1938 r. jod-131, którym określano czynność tarczycy. W 1941 r. zastosowano jod-131 do leczenia nadczynności tarczycy. Ilość radioizotopów stosowanych obecnie w medycynie jest bardzo duża, ale warto wiedzieć o kilku z nich. Te, które uzyskiwane są w reaktorach jądrowych, to: jod-125, jod-131, cez-131, złoto-198, fosfor-32, kobalt-57, selen-75, itr-90. Natomiast z akceleratorów pochodzą: węgiel-11, azot-13, tlen-15, gal-67, stront-87m, ind-11, jod-123, tal-201. Poszukując odpowiedniego do zastosowania w medycynie radioizotopu, stawiamy mu warunki, aby w miarę możliwości był izotopem o najkrótszym okresie półrozpadu, o małej energii promieniowania i był emiterem tylko promieniowania energetycznego gamma, nie zaś emiterem cząstek materialnych; chyba że w grę wchodzi chęć zastosowania go do leczenia, tak jak to jest np. z jodem-131.

Izotopy promieniotwórcze są więc w medycynie nuklearnej wykorzystywane bądź do leczenia (jod-131), bądź do diagnostyki. W tej dziedzinie najczęściej stosuje się technet-99m. Badania wykonywane przy użyciu tego izotopu nazywamy *badaniami scyntygraficznymi*.

Pozamedyczne użytkowanie promieniowania jonizującego

Najczęściej zaczęto użytkować dla celów pozamedycznych promieniowanie rentgenowskie. Pomijając badania naukowe, znalazło ono szerokie zastosowanie w badaniach struktury kryształów, czyli w *krystalografii.* Metodą *radiospektralną* dokonuje się analizy wielu związków chemicznych. Duże znaczenie w przemyśle ma *defektoskopia* rentgenowska. Technika ta pozwala wykrywać wady w wyrobach metalowych. Z innych zastosowań trzeba wspomnieć o badaniach promieniami X struktury dzieł sztuki i ocenie faktury obrazu. Podobne usługi oddają defektoskopy z zastosowaniem pierwiastków promieniotwórczych. O wiele większe zastosowanie od promieni X znalazła energia jądrowa uzyskiwana w reaktorach. Właśnie energia jądrowa tych urządzeń budzi jednocześnie najwięcej obaw i emocji. Polska nie ma reaktora energetycznego. Na świecie w 1992 r. pracowało 420 reaktorów energetycznych w 26 państwach.

Obecnie oblicza się, że 17% energii elektrycznej na świecie pochodzi z tego źródła. W Szwecji stanowi 50%, a we Francji ponad 70%. Konieczność zastąpienia paliw kopalnych energią jądrową staje się oczywista, chociażby z dwóch powodów: złoża paliw kopalnych mają ograniczoną wielkość, a zastosowanie tych paliw powoduje zgubny, nasilający się efekt cieplarniany na Ziemi.

Rodzaj konstrukcji reaktora i stosowanego w nim paliwa jądrowego determinuje jego przeznaczenie. Mamy reaktory energetyczne, czyli elektrownie atomowe, reaktory napędowe (np. do silników okrętowych), reaktory do celów badawczych i do produkcji materiałów rozszczepialnych innymi słowy do wyrobu broni jądrowej. Produktami ubocznymi zachodzących w reaktorze atomowym przemian jądrowych są liczne pierwiastki promieniotwórcze, z których część jest zbędna i tworzy odpady, a część znajduje zastosowanie w przemyśle i naukach biologicznych. Jednym z takich zastosowań jest *naświetlanie zbóż i roślin uprawnych* dla uzyskania kontrolowanych mutacji w wyniku czego powstają odmiany o założonych, potrzebnych właściwościach. Tym sposobem wyhodowano rzadkie odmiany kwiatów i bardziej plenne, bogatsze odmiany zbóż.

Związki promieniotwórcze i promienie X używane są w wielu urządzeniach, takich jak antystatyczne odpylacze i filtry, czujniki dymu, zegarki „świecące" i tarcze niektórych aparatów, urządzenia kontrolujące bagaże na lotniskach itp. Interesującym zastosowaniem radioizotopów w nauce jest wykorzystywanie węgla-14 (C-14) do oznaczania wieku obiektów archeologicznych i paleontologicznych. Okres półrozpadu węgla-14 wynosi 5570 lat. Pewne jego ilości tworzą radioaktywny dwutlenek węgla. Przechodzi on z atmosfery do organizmów żywych, w których zachodzi stały proces wymiany węgla komórki z węglem atmosferycznym. W martwych komórkach zwierząt i roślin ta wymiana zostaje przerwana, czyli ulegający rozpadowi jądrowemu węgiel-14 nie jest uzupełniany. W efekcie promieniotwórczość martwych próbek zmniejsza się z upływem czasu i porównanie aktywności badanej próbki do standardu daje możliwość określenia jej wieku.

Kończąc możemy powiedzieć, że promieniowanie, które jest wszędzie, nie jest czymś wyjątkowym. Takie samo działanie wywiera na nas bez względu na to, czy jest naturalne czy sztuczne. Jeśli nie przekracza znanych nam dawek niebezpiecznych jest źródłem podobnych szkodliwości, jak chemikalia i inne czynniki znajdujące się wokół nas, a skutki w postaci chorób nowotworowych i dziedzicznych były długo przed zastosowaniem energii jądrowej i mają z nią bardzo ograniczony związek.

7

Jacek Bomba

Zdrowie psychiczne

Zdrowie odczuwa się subiektywnie. Fakt znaczenia własnej, osobistej oceny potwierdza jedność zdrowia cielesnego i psychicznego. Ze wszystkich części ciała docierają różnymi drogami do mózgu sygnały o ich funkcjonowaniu i o zagrożeniu. Do mózgu - nie oznacza, iż do świadomości. Wpływają najwyraźniej na emocje, tworzą to, co nazywamy samopoczuciem. Na emocje, a więc również na samopoczucie wpływają też informacje docierające spoza organizmu. Wśród nich te, które pochodzą od innych ludzi bądź z innych wymiarów otaczającego świata.

Na samopoczucie człowieka, oprócz sygnałów o zadowalającym funkcjonowaniu narządów ciała, nieobecności zagrożeń, zadowalających warunków atmosferycznych, zadowalającej sytuacji społecznej, ludzi tworzących przyjazne środowisko, obecności osób bliskich i ważnych uczuciowo, wpływa jeszcze stan jego wewnętrznego życia psychicznego. Z perspektywy medycznej dobre samopoczucie, odpowiadające obiektywnie ocenianemu dobremu funkcjonowaniu organizmu, jest istotnym elementem dobrostanu, czyli - w myśl definicji Światowej Organizacji Zdrowia - zdrowia.

Właściwie lepiej byłoby mówić o zdrowiu, także zdrowiu psychicznym, niejako o stanie, ale jako procesie.

Ono ciągle na nowo się staje i ciągle do dobrego samopoczucia dążymy. Paradoksalnie, dążenie do dobrego samopoczucia może stać się przyczyną zagrożenia, a nawet zaburzeń zdrowia, jeśli sposoby jego osiągania są ryzykowne lub szkodliwe. Dzieje się tak również wówczas, gdy osiągamy je zbyt dużym kosztem. Jeśli dążąc do dobrego samopoczucia sięgamy po alkohol, tytoń, środki przeciwbólowe czy odurzające, to oprócz przedawkowania ryzykujemy także uzależnieniem lub chorobą, do powstania których przyczynia się używanie tych substancji.

Dążąc do osiągnięcia dobrego samopoczucia człowiek, świadomie lub nieświadomie, podejmuje rozwiązania różnych w swojej naturze sytuacji trudnych, wytrącających go z dobrostanu. Psychologia i psychiatria posługują się wieloma terminami określającymi sposoby, w jakich dokonuje się tych rozwiązań. Mówi się na przykład o mechanizmach obronnych lub o sposobach radzenia sobie. Jeśli

obrona lub radzenie sobie są powierzchowne (podobnie jak zażycie środka przeciwbólowego z powodu bólu zęba), to można uzyskać efekt doraźny, w postaci poprawy samopoczucia. Nie rozwiąże to jednak danej sytuacji. W odniesieniu do życia psychicznego mówimy wówczas o korzyści pierwotnej (oddalenie zagrożenia) lub o niekonstruktywnym stosowaniu mechanizmów radzenia sobie.

Przyczyny zaburzeń psychicznych

Zaburzenia psychiczne, nazywane także zaburzeniami umysłowymi i zachowania, w większości mają przyczyny złożone i do dzisiaj stosunkowo mało znane.

Czynności psychiczne człowieka zmieniają się w miarę jego indywidualnego rozwoju - od okresu noworodkowego do starości. Jedne znikają, inne pojawiają się, a jeszcze inne stopniowo przekształcają. Nie oczekujemy od sześciomiesięcznego dziecka umiejętności posługiwania się słowami. Wykazujemy też tolerancję dla trudności w zapamiętywaniu, jakie może mieć osiemdziesięciolatek.

Wiemy też, że takie złożone czynności jak mowa rozwijają się stopniowo. Zdajemy sobie sprawę również, że dla rozwoju mowy potrzebna jest odpowiednia sprawność mózgu i słuchu, ale także stymulowanie mowy przez rozmawianie z dzieckiem. Co więcej, wiemy, że jeśli rozwój jakiejś czynności nie nastąpi w odpowiednim czasie, to nadrobienie zaległości może być niemożliwe. Z badań neurofizjologicznych wiadomo, że układy połączeń między komórkami mózgu, nieraz dość od siebie odległymi, warunkujące powstanie funkcji umysłowej, mogą powstać tylko w określonej fazie rozwoju.

Stosunkowo proste jest wyjaśnianie rozwojowych przyczyn zaburzeń pojedynczych funkcji - takich właśnie jak mowa. Znacznie trudniej wyjaśnić takie zaburzenia umysłowe i zachowania, których objawy dotyczą wielu obszarów aktywności psychicznej.

Szczególną pozycję wśród czynników wpływających na powstawanie zaburzeń psychicznych zajmuje stres.

Zgodnie z myślą twórcy teorii, Hansa Selyego, stres jest nieodłączną stroną życia. Jest sposobem odpowiedzi żyjącego organizmu na bodźce płynące z zewnątrz. Pokonanie stresu wymaga od niego (organizmu) sprawności czynności biologicznych i psychicznych. Nadmiernie silne bodźce - pozytywne i negatywne - naruszające homeostazę (równowagę), a także długo utrzymujący się stan stresu mają niekorzystne następstwa.

W dzieciństwie zarówno niedobór bodźców (warunkujących stres), jak i ich nadmiar mogą niekorzystnie wpływać na bieg rozwoju, utrudniając przechodzenie do jego następnej fazy.

Współczesna psychiatria przywiązuje dużą wagę do znaczenia stresu w powstawaniu zaburzeń psychicznych. Stres może wywołać zaburzenie u osoby podatnej na jego wystąpienie. Podatność na wystąpienie zaburzenia psychicznego nie jest, jak dotychczas, jednoznacznie rozumiana. Składa się na nią warunkowany przez geny sposób utrzymywania równowagi w mózgu, a także możliwość korzystania z pomocy osób i instytucji mogących dać człowiekowi oparcie oraz zespół czynników psychologicznych określanych jako radzenie sobie ze stresem.

Uważa się też, że bardzo silny stres, wyzwolony przez szczególnie drastyczne bodźce, zwany *stresem urazowym*, może prowadzić do powstawania swoistych, pourazowych zaburzeń psychicznych, ujawniających się bezpośrednio po zadziałaniu urazu lub w wiele lat później.

Przyczyną powstawania zaburzenia psychicznego może też być konflikt. Psychologia wyróżnia dwa typy konfliktów: wewnątrzpsychiczne i międzyludzkie.

Konflikty wewnątrzpsychiczne to sprzeczności między różnymi przejawami życia wewnętrznego, takimi jak dążenia, potrzeby, idee, wartości itd. Stają się przyczyną zaburzeń wówczas, gdy nie można ich rozwiązać. Rozwiązanie konfliktów jest szczególnie trudne, jeśli nie są uświadomione. Wywodzące się z psychoanalizy podejścia przywiązują do tej koncepcji powstawania zaburzeń psychicznych szczególnie dużą wagę.

Konflikty międzyludzkie (interpersonalne) stanowią szczególny przykład stresu.

Do powstania zaburzenia psychicznego może też doprowadzić choroba lub uszkodzenie mózgu. Za najważniejsze czynniki powodujące uszkodzenia mózgu

uważa się zaburzenia ukrwienia, stany zapalne, zatrucia ostre i przewlekłe, urazy mechaniczne, zaburzenia degeneracyjne oraz nowotwory. Zaburzenia psychiczne w następstwie wyraźnych uszkodzeń i chorób mózgu są przez psychiatrię wyodrębniane w osobnej grupie.

Czynności mózgu (odbieranie i przetwarzanie sygnałów, regulację czynności życiowych organizmu, świadomość) można dostrzec badając poziom aktywności komórek nerwowych i ich grup oraz przesyłanie pobudzenia między częściami i układami mózgu. Wyniki tych badań pozwalają na formułowanie nowych hipotez o przyczynach zaburzeń psychicznych. Szczególnie ważne są te z nich, które odwołują się do badań nad substancjami chemicznymi niezbędnymi do przenoszenia pobudzenia z jednej komórki nerwowej na drugą w miejscach nazywanych synapsami. Waga, jaką przywiązuje się do tych badań, wynika z nadziei, że uda się na drodze chemicznej regulować poziom i metabolizm tych substancji (neuroprzekaźników). Nadzieje badaczy idą nawet w kierunku modyfikowania genetycznych uwarunkowań metabolizmu neuroprzekaźników.

Niezależnie od tego, czy poszukiwania przyczyn zaburzeń psychicznych skupiają się na badaniu psychologicznej czy biochemicznej strony czynności mózgu, różnym jego funkcjom przypisuje się podstawowe znaczenie integracyjne. O ile w ubiegłym stuleciu uwaga badaczy skupiała się przede wszystkim na emocjach (takich jak lęk, agresja, przyjemność), 0 tyle nowe stulecie rozpoczęło się od przywiązywania znaczenia do roli czynności poznawczych.

Poszukiwanie psychologicznych przyczyn zaburzeń psychicznych wskazuje na znaczenie sposobu rozwiązywania konfliktów wewnątrzpsychicznych. Konflikty wewnątrzpsychiczne są nieuchronne. Każdy człowiek stale napotyka niemożność osiągnięcia dwu lub więcej wzajemnie wykluczających się celów („nie można zjeść ciastka i zachować je na jutro"), dokonać wyboru dwu nęcących, a wykluczających się możliwości („ożenić się i pozostać kawalerem"), sprawić przyjemność dwu osobom o odmiennych upodobaniach („zadowolić kolegów namawiających na piwo 1 żonę czekającą z obiadem"), zrobić coś sprzecznego z normami moralnymi i pozostać niewinnym („skłamać i nie zgrzeszyć"). Każdy też rozwiązuje takie i znacznie trudniejsze sytuacje na wiele sposobów. Część z nich zachodzi wyłącznie poza świadomością człowieka. Nie jest się świadomym ani problemowej sytuacji, ani mechanizmów, dzięki którym zachowuje się dobre samopoczucie. W myśl teorii wywodzących się z psychoanalizy oddalanie konfliktu i lokowanie w tych obszarach życia psychicznego, których nie jesteśmy świadomi, to najczęstszy sposób zmniejszania towarzyszącego konfliktom wewnętrznym niepokoju. Trudna sprawa jest najczęściej „spychana do podświadomości". Jest to, w rozumieniu tej teorii, o tyle oczywiste, że konflikty mają najczęściej miejsce między popędami, których znacznej części nie jesteśmy świadomi, a normami i wartościami, które także przyswajamy sobie w sposób nieświadomy.

Kontynuatorzy myśli psychoanalitycznej sądzą obecnie (nieco inaczej niż Zygmunt Freud i późniejsi psychoanalitycy), że podstawowym źródłem nieefektywności rozwiązywania konfliktów wewnętrznych jest stosowanie stale tych samych mechanizmów obronnych. Dzieje się tak z powodu „usztywnienia" postaw lub wskutek niedostatecznego ich rozwoju w miarę stawania się dorosłym. Stąd często mówi się 0 niedojrzałości emocjonalnej jako przyczynie zaburzeń psychicznych.

Część badaczy przyczyn powstawania zaburzeń sądzi, że wewnątrzpsychiczne konflikty, nieuświadomione potrzeby i wartości są niemożliwe do stwierdzenia. Zbadać i określić można jedynie to, co da się zobaczyć, a więc zachowanie człowieka. W ich ujęciu zaburzenia powstają wskutek utrwalonych nieskutecznych lub nieakceptowanych powszechnie zachowań. Podejście to, nazywane behawioryzmem, opiera się na odkryciach Pawłowa i późniejszych badaczy. Zachowania, według behawiorystów, są zawsze nagradzane lub karane - oznacza to, że ich wynikiem jest osiągnięcie czegoś i przyjemność (nagroda) lub nieosiągnięcie i przykrość (kara). Nagrody wzmacniają zachowania, prowadząc do ich powtarzania, kary - osłabiają, prowadząc do ich wygaszania. Człowiek dodatkowo wprowadza do mechanizmów wzmacniania 1 wygaszania elementy myślenia. Na tej drodze można wyjaśnić powstawanie wielu złożonych zaburzeń, takich na przykład, jak depresja, w której powstaniu i utrwalaniu rolę przypisuje się tzw. wyuczonej bezradności (człowiek, którego spotykają wyrazy sympatii i pomoc zawsze, kiedy jest bezradny i smutny - w myśl tej teorii - w sposób nieświadomy utrwala w sobie bezradność i smutek jako sposób zwracania się o zainteresowanie i życzliwość innych).

Jeszcze inne podejście zwraca uwagę na fakt, że znaczna część naszych procesów myślowych ma cha-

rakter automatyczny. Nasze myśli podążają zazwyczaj w tym samym kierunku i prowadzą do zbliżonych lub takich samych wniosków. Te wzory myślenia, właściwe każdemu człowiekowi, nazywamy strukturami poznawczymi. Otóż, jeżeli w przebiegu rozwoju dojdzie do utrwalenia takich struktur myślowych, które prowadzą do niekorzystnego sądu o sobie samym lub do przekonania, że nie mamy żadnego wpływu na bieg zdarzeń własnego życia - dochodzi do utrwalenia postawy depresyjnej.

Człowiek żyje w grupie społecznej, a poczucie przynależności do grupy jest istotnym warunkiem zdrowia psychicznego. Oddziaływania między pojedynczym człowiekiem a grupą, w której żyje, zachodzą w obu kierunkach.

Grupa społeczna wpływa na każdego, kto wchodzi w jej skład, ale też każdy ma wpływ na grupę.

Zjawisko to jest wyraźniejsze w małych grupach, zwłaszcza grupach naturalnych - takich jak rodzina. I znacznie trudniejsze do zauważenia w dużych grupach społecznych.

Zagrożenia zdrowia psychicznego socjologowie dostrzegają w samej naturze zjawisk zachodzących w grupach. Ważny dla funkcjonowania grupy społecznej mechanizm tożsamości powoduje odrzucanie tych jej członków, którzy postrzegani są jako „inni", „odmienni". Grupa spycha ich na swoje obrzeża (socjologia nazywa to pozycją dewianta). Co więcej, „dewianci" są grupie potrzebni dla wzmocnienia poczucia tożsamości.

Stosunkowo dużo wiadomo o korzystnym bądź niekorzystnym wpływie rodziny (naturalnej grupy społecznej) na zdrowie psychiczne jej członków. Może najwięcej o wpływie rodziny na zdrowie psychiczne dzieci.

Przychodząc na świat dziecko nie jest zdolne do samodzielnej egzystencji i wymaga opieki, odżywiania, zabiegów pielęgnacyjnych oraz, co wydaje się oczywiste (chociaż nie zawsze było oczywiste), obecności tej samej osoby (najczęściej jest nią matka), do której się przywiązuje, w obecności której jest bezpieczne.

Jednym z pierwszych rodzinnych zagrożeń dla rozwoju dziecka i późniejszych zaburzeń psychicznych jest niezaspokojenie potrzeby przywiązania (w języku potocznym używa się pojęcia „witamina M").

Matka, lub inna osoba matkująca dziecku, ma większą możliwość otoczenia go, dającą bezpieczeństwo, opieką, jeśli sama czuje się w rodzinie bezpieczna. Dziecko nie jest w tej relacji elementem biernym. Czynnie domaga się opieki, sygnalizuje swoje potrzeby, a co więcej daje w zamian swoje przywiązanie. W miarę rozwoju indywidualnego nabywa nowych możliwości. Przechodzi przez separację od matki, eksperymentuje z samodzielnością, bada otaczający świat, zanim jeszcze opanuje umiejętność chodzenia. Opanowuje umiejętność mowy, pod warunkiem że opiekunowie mówią do dziecka i w ten sposób stymulują rozwój mowy. Nie wszystkie zachowania dziecka mogą być akceptowane przez rodziców i nie na wszystkie można pozwalać. Łatwo zgodzić się z zasadą, że rodzice mogą i powinni przyzwalać na takie zachowania i działania, do których dziecko jest już zdolne i czego konsekwencje potrafi przewidzieć. Innymi słowy - granice swobody dziecka wyznacza stopień jego odpowiedzialności.

Niesprawność rodziców w przyzwalaniu, na to i tylko na to, za co dziecko może odpowiadać, jest jednym z zagrożeń jego zdrowia psychicznego. Sprawność w dostosowaniu przyzwoleń i zakazów do możliwości i potrzeb dziecka z jednej strony pomaga rozwijającemu się dziecku w wytworzeniu poczucia rzeczywistości i umiejętności radzenia sobie z niezaspokojeniem (frustracją); ułatwia porzucenie cechującego małe dziecko poczucia wszechmocy. Z drugiej strony ułatwia zbudowanie własnych granic w fazie, w której dziecko oddziela się od matki (separacja).

Jeszcze innym znaczącym mechanizmem sprzyjającym zdrowiu psychicznemu jest odpowiednie karanie i nagradzanie dziecka. Odpowiednie - to znaczy konsekwentne i dostosowane do tego, co ma być ukarane lub nagrodzone, a także do fazy rozwoju dziecka tak, aby nagroda i kara mogły być skuteczne. Jednym z zagrożeń rozwoju psychicznego dziecka jest karanie nie w odpowiedzi na nieakceptowane zachowania dziecka, lecz w następstwie irytacji (lub innych powodów) czy złości opiekuna. Dziecko jest karane nie za to, że robi coś złego, lecz dlatego, że opiekun ma możność wyładowania własnej agresji na dziecku. Skrajne przypadki wyładowywania przez dorosłych agresji na dziecku określamy jako maltretowanie. Zjawisko maltretowania traktowane jest jako szczególny przykład patologii w rodzinie. Jest wyrazem poważnego zaburzenia granic wewnątrzrodzinnych. Do tej samej grupy zaburzeń

życia rodzinnego należy seksualne wykorzystywanie dzieci. Niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci ma także brak lub nieadekwatność nagradzania. Surowe wzorce wychowania dzieci ograniczają nagradzanie do minimum. Tymczasem nagroda za zachowania zyskujące aprobatę rodziców ma istotne znaczenie dla zdrowia psychicznego dzieci. Szczególną wartość mają tu pochwały wyrażające w słowach zadowolenie rodzica z zachowania dziecka. Nieadekwatność nagradzania często uchodzi uwagi rodziców. Dzieje się tak dlatego, że najczęściej sprawiają dzieciom przyjemność w sposób, który sprawia przyjemność im samym, chwalą, kiedy chwalą się dziećmi przed kimś innym, lub też - zwłaszcza w sytuacjach konfliktu między rodzicami - pozyskują w dziecku sojusznika własnego interesu.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że rodzina, w której człowiek przychodzi na świat, nie jest tworem ukształtowanym raz na zawsze. Każdy z jej członków: ojciec, matka, dziadkowie i babki, ciotki i wujowie, rodzeństwo - rozwija się, chociaż w różnym tempie. Rozwija się także cała rodzina. Nabywa nowych umiejętności i staje wobec nowych zadań w miarę, jak dzieci rosną, dojrzewają, stają się dorosłe i odchodzą z domu.

Na zdrowie psychiczne wpływają też takie czynniki, jak możliwość uczenia się zachowań wśród innych dzieci, możliwość kształcenia umiejętności umysłowych, nabywanie umiejętności pozwalających w życiu dorosłym na samodzielne utrzymanie się, na znalezienie partnera życiowego itd.

Wszystko to zachodzi w lokalnej społeczności, w jakiej żyje rodzina, w instytucjach ukształtowanych przez społeczeństwo (przedszkole, szkoła, organizacje młodzieżowe, kluby, grupy religijne itd.).

Zagrożeniem dla zdrowia psychicznego może być zarówno zaniedbanie tych potrzeb rozwojowych (np. nieposyłanie dziecka do szkoły), jak i niekorzystne warunki panujące w tych instytucjach.

Zagrożeniem dla zdrowia psychicznego są także procesy obejmujące duże grupy społeczne. Tu wymienić trzeba poważne konflikty między dużymi grupami społecznymi - skutkujące nietolerancją, prześladowaniami i agresją, nawet fizyczną. Szczególnym przypadkiem takich sytuacji są wojny. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego pojawiają się także w wyniku przekształceń społecznych. W kilkudziesięciu latach od zakończenia drugiej wojny światowej w Polsce przemiany takie miały miejsce już kilka razy. Wymienić tu trzeba znaczną migrację ludności ze wsi do budujących się miast, co powodowało konieczność radykalnej zmiany wzorów postępowania, stylu życia, a przede wszystkim zmianę wzoru oparcia w lokalnej społeczności. Migracja, o której mowa, towarzyszyła industrializacji, z którą również wiązał się wzrost poziomu neurotyczności. Obecnie społeczeństwo polskie przechodzi kolejną poważną transformację, wymagającą od każdego dorosłego zwiększenia samodzielności, przedsiębiorczości, podejmowania ryzyka. W bezpośrednim doświadczeniu wyraża się to zagrożeniem utraty pracy, wzrostem poczucia zależności od pracodawcy, a przede wszystkim wzrostem bezrobocia, które samo w sobie jest poważnym czynnikiem zagrażającym zdrowiu psychicznemu.

W końcu wśród czynników zagrażających zdrowiu psychicznemu człowieka wymienia się niesprzyjające zdrowiu wzory zachowania, które zyskują popularność społeczną. Niektóre z nich są utrwalone - na przykład obyczaj picia alkoholu czy palenia tytoniu. Inne nabierają popularności - na przykład przyjmowanie farmakologicznych środków wpływających na stan psychiczny (narkotyki). Jeszcze inne popularyzowane są przez środki przekazu - nierealistyczne oczekiwania życiowe czy stosowanie przemocy.

Możliwość uporządkowania wielości wymienionych (z konieczności pokrótce) czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu psychicznemu człowieka stwarza zastosowanie teorii systemów. Patrząc na człowieka, w myśl jej zasad, możemy go opisać jako system (składający się z podsystemów - takich jak układ nerwowy czy układ krążenia, które z kolei same składają się z podsystemów, aż do podsystemu molekularnego). Człowiek-system jest z kolei podsystemem w systemie rodziny, która jest podsystemem w lokalnej społeczności, państwie, świecie, wszechświecie. Nie chodzi tu jednak o to, że każdy jest elementem większej całości. Istotną zasadą teorii systemów jest wzajemne, zwrotne oddziaływanie podsystemów. Jest to proste, kiedy przypomnimy sobie ogólne złe samopoczucie, kiedy dotkliwie boli nas ząb, z którego wypadła plomba, albo kiedy ból zęba może nam zepsuć najatrakcyjniejsze spotka-

nie towarzyskie. Trochę trudniej przyzwyczaić się do myślenia systemowego o grupach społecznych. Pozwala ono jednak na zauważenie, a co więcej na korzystną zmianę oddziaływań podsystemów na system, i odwrotnie.

Znaczenie rodziny w powstawaniu i przebiegu zaburzeń psychicznych

Uwarunkowania genetyczne

Niektóre zaburzenia psychiczne powstają w wyniku określonej determinanty chromosomalnej lub genetycznej. Tak rozumie się chromosomalny mechanizm zaburzenia rozwoju intelektualnego i emocjonalnego u dzieci z mongolizmem lub genetycznie zdeterminowane zaburzenia metabolizmu, będące przyczyną upośledzenia rozwoju umysłowego w fenyloketonurii. Współcześnie większe znaczenie przywiązuje się do możliwości odsłonięcia genetycznego uwarunkowania takich wariantów metabolizmu substancji ważnych dla rozwoju i funkcjonowania mózgu (neuroprzekaźników), które powodują wystąpienie podatności na rozwój zaburzenia pod wpływem niekorzystnych okoliczności środowiskowych (w tym rodzinnych). Badania naukowe, porównujące występowanie takich samych zaburzeń psychicznych u: jednojajowych bliźniąt, niej ednoj aj owych bliźniąt, rodzeństwa, dzieci przysposobionych, krewnych różnego stopnia - wykazują, że u osób o takim samym wyposażeniu genetycznym (bliźnięta jednojajowe) takie same zaburzenia występują najczęściej. Jest to najsilniejsze potwierdzenie znaczenia genów dla wystąpienia zaburzeń. Wszystko wskazuje jednak na to, że większość znanych zaburzeń nie jest jednoznacznie i ostatecznie zdeterminowana genami.

Środowisko, w jakim przebiega rozwój człowieka, w szczególności środowisko rodzinne, może zapobiec lub zwiększyć ryzyko pojawienia się zaburzenia rozwoju i zaburzenia psychicznego. Dowodzą tego badania nad losami dzieci chorych psychicznie matek wychowywanych w rodzinach adopcyjnych. Co prawda chorowały psychicznie częściej niż dzieci matek zdrowych (adoptowane i nie adoptowane), ale rzadziej niż dzieci matek chorych, które wychowywały je same. Co więcej, dowiedziono, że na fakt wystąpienia takiej samej choroby, jak ta, na którą chorowała matka, lub innego typu zaburzenia psychicznego, wpływ miało funkcjonowanie rodziny adopcyjnej. Można, na podstawie obecnego stanu wiedzy, powiedzieć, że czynniki genetyczne znacząco - lecz nie ostatecznie - wpływają na ryzyko powstawania zaburzeń psychicznych. Kształtują natomiast potrzeby, których zaspokojeniu rodzina może sprostać i w ten sposób wydatnie zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Zaspokajanie potrzeb

Podstawową funkcją rodziny jest wzajemne zaspokajanie potrzeb jej członków. Są to oczywiście potrzeby zróżnicowane i zmieniające się w miarę rozwoju poszczególnych osób i całej rodziny. Powstająca rodzina nuklearna złożona jest z dwóch osób, które wzajemnie dają sobie uczucie, poczucie przynależności, bliskości i bezpieczeństwa, ale także opiekę, troskę i zaufanie. Wspólnie mogą zaspokoić potrzeby seksualne i potrzebę posiadania dzieci. Wspólnie też mają możliwość zabiegania o zaspokojenie potrzeby pozycji społecznej i uczestniczenia w życiu społeczności. Z licznych badań naukowych wiadomo, że ludzie, którzy nie założyli rodziny (zwłaszcza mężczyźni), są bardziej narażeni na wiele chorób somatycznych, psychosomatycznych i zaburzeń psychicznych. Można z tego wnioskować, że zaspokojenie potrzeb w rodzinie nuklearnej jest ważnym czynnikiem sprzyjającym zdrowiu. Warto podkreślić, że potrzeby nie wyrażają się jedynie w braniu, ale też w dawaniu.

Zaburzenie funkcjonowania rodziny może się wyrazić w nadmiernym zaspokajaniu potrzeb indywidualnych jednych członków, kosztem pozostałych.

Może też przejawiać się w trudnej do pokonania sprzeczności interesów członków rodziny, skutkującej w konfliktach wewnątrzrodzinnych. Potrzeba rozwoju zawodowego jednego z małżonków, wymagającego nakładu czasu i pracy wykonywanej poza domem, może pozostawać w konflikcie z potrzebą wspólnego spędzania czasu u drugiego. Silna potrzeba bliskości u jednego może zagrażać potrzebie autonomii i wolności drugiego. Potrzeba kierowania i decydowania o wszystkim nie zawsze napotyka potrzebę uległości i podporządkowania u drugiego. To, że rodzina jest podsystemem w systemie

społecznym, a każdy z małżonków dodatkowo podsystemem w innych systemach społecznych (własna rodzina, przyjaciele, praca, stowarzyszenia itp.), naraża na szwank wyraźną potrzebę wzajemnej lojalności. Nie są to jednak konflikty nie do rozwiązania, pod warunkiem, że ich istnieniu nie zaprzecza się, a także pod warunkiem gotowości do wzajemnych ustępstw.

W życiu rodzinnym pojawiają się jednak zakłócenia poważniejsze, które mają poważne następstwa dla zdrowia psychicznego jej członków. Najważniejszym z nich są zaniedbywanie i przemoc domowa. Z zaniedbywaniem mamy do czynienia wówczas, gdy jeden z partnerów małżeństwa wykorzystuje swoją przewagę dla zaspokajania swoich potrzeb, nie dostrzegając, pomniejszając lub zaprzeczając istnieniu jakichkolwiek potrzeb drugiego małżonka. Chociaż i w tym przypadku mamy do czynienia z nadużywaniem przewagi, to o przemocy domowej mówimy wówczas, gdy jedno z małżonków (znacznie częściej jest to mąż) posługuje się siłą fizyczną lub psychiczną dla zaspokojenia swoich potrzeb, maltretując drugie. Przemoc domowa wyraża się nie tylko upokarzaniem, wyzywaniem, dręczeniem psychicznym, straszeniem, ale także takim wykonywaniem codziennych zajęć, które budzi lęk partnera (np. niebezpieczne prowadzenie samochodu), zmuszaniem do współżycia seksualnego i w końcu biciem - od banalnego popychania czy potrącania, do powodowania poważnych uszkodzeń ciała. Przemoc domowa prowadzi do poważnych zaburzeń psychicznych u maltretowanego współmałżonka, który staje się przewlekle przygnębiony i wylękniony, traci poczucie własnej godności i autonomii, a także nadzieję na możliwość innego sposobu życia.

Szczególnie silny jest wpływ rodziny na formowanie się człowieka w okresie wczesnego dzieciństwa.

Podstawową potrzebą, którą dziecko może zaspokoić w rodzinie, jest potrzeba przywiązania. Możliwość ulokowania uczuć i bycia kochanym daje w okresie wczesnego dzieciństwa poczucie bezpieczeństwa niezbędne do prawidłowego rozwoju. Przez prawidłowy rozwój rozumie się wykorzystanie możliwości rozwojowych. W warunkach przywiązania rozwijają się na przykład, jeszcze przed rozwojem rozumienia mowy, podstawowe funkcje rozpoznawania znaczenia komunikatów niewerbalnych - wyrazu twarzy, tonu głosu, decydujące o późniejszej możliwości trafnego rozpoznawania przyjaznych i nieprzyjaznych ludzi. W związkach z członkami rodziny dziecko znajduje pierwsze i najważniejsze wzory identyfikacyjne, pozwalające mu w późniejszym życiu na określenie tego, kim jest i jaki jest. Dla stworzenia podstaw zdrowia psychicznego istotne jest, aby wzory te były możliwe do zaakceptowania. W rodzinie dziecko podejmuje też pierwsze zabawy, w których wypróbowuje swoje funkcjonowanie w różnych rolach. Naśladując rodziców bawi się w dom, odgrywając początkowo sceny z życia rodzinnego, tak jak je postrzega i przetwarza, bawiąc się lalkami, misiami, przytulankami. W zabawie wychodzi do pracy, wykonuje różne zajęcia. Zabawy takie w istotny sposób przybliżają dziecku to, czego się dowiaduje o świecie, i pozwalają „na niby" być kimś, kim zostanie w przyszłości.

W okresie dorastania dziecko, zanim stanie się dorosłym, musi zbudować własny obraz świata, w tym obraz samego siebie. Wymaga to rozstania się z naśladowanym dotychczas światopoglądem rodziców i zakwestionowania ich pełnej dotychczas władzy nad sobą. Jest to okres trudny dla rodziców i dla samego dorastającego.

Proces formowania własnej autonomii w okresie dorastania (nazywany indywiduacją) jest łatwiejszy, jeśli we wczesnym dzieciństwie dziecko skutecznie przejdzie przez proces wyodrębniania się ze wspólnoty z matką i określania własnych granic (separacja).

Potrzeby dorastającego to akceptacja jego nowo pojawiających się cech i wyraźna elastyczność przyznawania wolności w miarę wzrastającej odpowiedzialności. Obie są bardzo trudne do zaspokojenia przez rodziców.

Najwyraźniejsze są zmiany związane z pokwitaniem - pojawienie się charakterystycznych dla płci cech budowy ciała, nowych funkcji (miesiączkowanie, ejakulacje), zmiany zachowania i zainteresowań, w tym potrzeby seksualne. Rodzicom nie jest, z bardzo wielu powodów, łatwo zaakceptować kobietę czy mężczyznę w małym dotychczas dziecku. Jest wśród tych powodów także obrona przed poczuciem upływającego czasu i utratą własnej młodości. Jest też obawa przed następstwami zbyt wcześnie podjętej aktywności seksualnej lub wykorzystaniem seksu-

alnym dorastającego dziecka. Równie trudno jest ocenić zakres odpowiedzialności dorastającego dziecka i konsekwentnie rozszerzać granice wolności, w miarę jak wzrasta. Nie wynika to tylko z konieczności włożenia wysiłku w dostrzeżenie, także pozytywnych, zmian zachodzących w dziecku. Niezwykle trudnym zadaniem jest przyznanie prawa do autonomii komuś, kto był dotychczas od naszej decyzji całkowicie zależny. Zdrowie psychiczne dorastających i całej rodziny zależy w dużej mierze od względnie zbliżonego tempa zmian, zwłaszcza w rodzicach. Proces ten określa się jako koindywiduację. Dobrze jest mieć na uwadze, iż podstawowym celem wychowawczym rodziców jest przygotowanie dzieci do samodzielnego życia i nieutrudnianie im podjęcia tej samodzielności. Samodzielność i autonomia, chociaż atrakcyjne, nie są łatwe i częstym problemem dorastających jest lęk przed dorosłością, najczęściej wyrażający się w odrzucaniu związanych z nią zadań i obowiązków. Wiąże się to najczęściej z lękiem przed niemożnością podołania im. Może jednak wynikać z zakłóceń wcześniejszego rozwoju: nieukształtowania się poczucia rzeczywistości, przetrwania naczelnej pozycji dążenia do przyjemności, niewykształcenia umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniem (frustracją).

Ryzyko niezaspokojenia podstawowych nawet potrzeb zwiększa się w rodzinach, które określamy jako niewydolne, dysfunkcjonalne lub patologiczne. Jest wiele przyczyn niewydolności i dysfunkcjonalności rodzin. Tylko niektóre z nich związane są z chorobami lub zaburzeniami. Poważna i przewlekła choroba rodzica wymaga od pozostałych członków rodziny przejęcia jego funkcji i otoczenia go opieką. Zadanie to często spada na dzieci w okresie, w którym - ze względu na osiągnięty poziom rozwoju - nie mogą mu podołać. Także choroba jednego z dzieci znacząco wpływa na wydolność rodziny względem pozostałych członków, ze względu na skupienie uwagi na tym, które jej najbardziej potrzebuje.

Inną grupę niewydolności rodziny tworzą te, których zadania nie mogą być spełnione lub spełniane są źle z powodu nieskutecznych lub niemożliwych do zaakceptowania sposobów zachowania. Szczególne miejsce zajmują tu zaburzenia życia rodzinnego spowodowane nadużywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, stanowiące same zaburzenia zdrowia psychicznego. Podobne w konsekwencjach dla rodziny są zaburzenia osobowości, których przejawem jest niemożność budowania trwałych więzi uczuciowych z innymi.

Oddzielnego omówienia wymaga wpływ poważnych zaburzeń psychicznych rodziców na możliwość zaspokojenia potrzeb członków rodziny. Jest to zagadnienie złożone. Z jednej strony wiadomo na przykład, że przewlekła depresja matki wiąże się z poważnym utrudnieniem pełnienia przez nią roli matki, i - jak się przypuszcza - z częstszym występowaniem u dzieci zaburzeń w zachowaniu. Z drugiej zaś strony, choroba matki czy ojca stawia przed rodziną nowe, nietypowe zadanie - spełnienia potrzeb związanych z chorobą i skompensowania niewydolności ważnego członka rodziny.

Stymulowanie rozwoju funkcji psychicznych

O znaczeniu, jakie dla rozwoju nawet względnie prostych funkcji mózgu, a także dla bardziej złożonych zachowań i umiejętności wymagających współdziałania wielu jego układów ma oddziaływanie z zewnątrz, wiemy najwięcej z badań nad wysiłkami zmierzającymi do wyrównania niedoborów lub rehabilitacji uszkodzeń. Wiedza ta pozwala sądzić, że wiele z nich rozwija się w określonych okresach życia. Nie pobudzana w odpowiednim czasie może spowodować zaburzenia funkcji, czasem niemożliwe do wyrównania. Tak dzieje się na przykład w przypadku operacyjnego wyleczenia wrodzonej (lub wcześnie nabytej) zaćmy. Brak stymulowania widzenia we wczesnej fazie życia powoduje deficyty trwale uniemożliwiające taki rozwój widzenia, jaki uważamy za prawidłowy.

Podobnie dziecko głuche, a więc pozbawione możliwości stymulowania rozwoju mowy - ponieważ jej nie słyszy - nie może „nauczyć się" mówić. Na podobnej zasadzie dziecko rozwija rozmaite .zachowania, także interpersonalne, w stymulujących zabawach i podejmując rozwiązywanie różnych zadań. W stymulacji rozwoju bardziej złożonych funkcji należy wziąć pod uwagę bieżące możliwości dziecka. Należy również, zwłaszcza gdy wymaga to włożenia wysiłku, obejmować też nagradzanie osiągnięć.

Chociaż mowa tu o rozwoju dziecka, warto pamiętać, że rozwój człowieka nie kończy się z osiągnięciem dorosłości. Stale, do późnej starości, nabywamy nowych umiejętności i kształtujemy nowe funkcje i zasada stymulowania odnosi się i do tego procesu.

Trzeba też brać pod uwagę stymulacje niespecyficzne. Obserwacje tempa rozwoju, szczególnie dobrze udokumentowane, jeśli chodzi o pokwitanie, wskazują na to, że jego początek jest coraz wcześniejszy. Przyczyn tego zjawiska (zwanego trendem sekularnym) upatruje się, między innymi, we wzrastającej ilości takich stymulujących bodźców, jak światło (upowszechnienie oświetlenia elektrycznego), dźwięki (radiofonizacja, telewizja).

Taką stymulującą rozwój rolę mają też informacje, przekazywane słownie (bajki, opowiadania, rozmowy z dzieckiem, lektura książek), czytane, odbierane w formie obrazów (telewizja, kino) czy bardziej złożonej formie przekazu (np. interakcyjne gry komputerowe). Przypuszcza się, i jest to prawdopodobne, chociaż bardzo trudne do rzetelnego dowiedzenia na drodze naukowej, że mogą one stymulować rozwój także w kierunku niepożądanym.

Podstawowym systemem stymulującym rozwój człowieka jest rodzina, w której się urodził, chociaż znaczna jest też rola instytucji wychowawczych, z których korzysta (przedszkole, szkoła), i innych systemów społecznych, do których należy (grupa rówieśnicza, organizacje).

Rozwój rodziny

Najczęstszym współcześnie typem rodziny jest rodzina dwupokoleniowa złożona z rodziców i dzieci. Zastąpiła ona powszechniejszy dawniej typ rodziny wielopokoleniowej, w którym we wspólnej przestrzeni i we wspólnym gospodarstwie znajdowały się trzy i więcej pokoleń - oprócz rodziców i dzieci także dziadkowie, a nawet pradziadkowie. Zanikające są także rodziny rozszerzone, obejmujące (wspólną przestrzenią i gospodarstwem) także rodzeństwo rodziców, ich małżonków i dzieci, krewnych, którzy nie założyli rodzin lub je stracili, lub takich, którzy z różnych powodów nie mogli żyć samodzielnie. Te zmiany są wyrazem zmian kulturowych i społecznych kształtujących funkcjonowanie rodzin.

Zmiany w życiu rodziny zachodzą także w miarę jej funkcjonowania. Wyrażają się zmianami w formalnej strukturze rodziny - najpierw nie ma dzieci, potem ich przybywa, w końcu odchodzą; zdarzają się separacje, rozwody, powtórne małżeństwa, śmierć członków rodziny. Są też zmiany w jej wewnętrznej strukturze - zmianom ulega wyrazistość granic między członkami rodziny (są inne między małżonkami oczekującymi dziecka, inne kiedy dzieci dorastają, inne między matką a noworodkiem, inne między matką a dorosłą córką). Zadania rodziny różnią się zależnie od wieku i potrzeb rozwojowych jej członków. O niektórych z nich była już mowa wcześniej.

Można powiedzieć, że każda rodzina przechodzi przez kolejne fazy rozwojowe, które, z pewnym uproszczeniem, opisuje się następująco:

- para bez dzieci,
- rodzina z małym dzieckiem (najstarsze ma nie więcej niż 30 miesięcy),
- rodzina z dziećmi w wieku przedszkolnym (najstarsze między 2,5 a 6 lat),
- rodzina z dziećmi w wieku szkolnym (najstarsze między 6 a 13 lat),
- rodzina z nastolatkami (najstarsze między 13 a 20 lat),
- rodzina z młodymi dorosłymi dziećmi (od momentu opuszczenia domu przez pierwsze dziecko do momentu opuszczenia domu przez ostatnie),
- sami rodzice do momentu przejścia na emeryturę, faza „pustego gniazda",
- starzejący się rodzice na emeryturze.

Nietrudno zauważyć, że fazy rozwojowe życia rodziny wyznaczają nowe zadania związane kolejno z oczekiwaniem na dzieci, wiekiem najstarszego dziecka, usamodzielnieniem się dzieci i starzeniem rodziców. W każdej z nich pojawiają się inne potrzeby członków rodziny, zmieniają się wzajemne oczekiwania, a utrzymanie więzi i wydolności całej rodziny zależy od zasobów, jakimi rodzina dysponuje. Zasoby te to potencjał rozwojowy członków rodziny, możliwość dawania sobie wzajemnego oparcia, a także umiejętność korzystania z oparcia u osób spoza rodziny i umiejętność znajdowania wyjścia z sytuacji kryzysowych.

Istnieją udokumentowane badawczo podstawy, które pozwalają sądzić, że wydolność rodziny, a zwłaszcza zdolność dawania oparcia, umożliwiają całej rodzinie i jej członkom przeżycie nawet bardzo trudnych sytuacji urazowych (np. wojna, prześladowania), a nawet wykorzystanie ich z korzyścią dla własnego rozwoju.

Przekazy międzypokoleniowe

Podobieństwo między członkami jednej rodziny - podobieństwo w rysach, postawie, ruchach, sposo-

bach zachowania, a nawet stylu życia zostało zaobserwowane bardzo dawno i jest częścią powszechnie akceptowanej wiedzy Nie jest natomiast jednoznacznie rozstrzygnięte, jak to się dzieje, że dziecko podobne jest do babki lub że jakieś cechy - pożądane i niepożądane - występują częściej w jednej rodzinie niż w drugiej. Dotyczy to także częstszego występowania niektórych zaburzeń psychicznych wśród osób spokrewnionych. Ogromne nadzieje na wyjaśnienie tego problemu wiązano z odkryciem związku między występowaniem określonych cech a znajdującymi się w każdej komórce organizmu kwasami nukleinowymi, tworzącymi geny umieszczone na chromosomach. Związek niektórych zaburzeń psychicznych ze strukturą chromosomów lub obecnością określonych chemicznie genów został potwierdzony. Nie udało się jeszcze na tej drodze odpowiedzieć na pytanie o drogi rodzinnego przekazywania na przykład skłonności do alkoholu czy gier hazardowych. Chociaż coraz więcej wiadomo na przykład 0 związku zachowań agresywnych i antyspołecznych z budową niektórych chromosomów i genów, większość złożonych cech osobowych, takich jak sposób bycia, ukierunkowanie zainteresowań, upodobania, struktura wartości, światopogląd, religia, zwyczaje kształtowana jest w przebiegu rozwoju pod wpływem środowiska społecznego - rodziny i otoczenia.

Dziedziczenie społeczne

Zjawisko kształtowania postaw i zachowań w środowisku społecznym, wyrażające się w przekazywaniu z pokolenia na pokolenie wartości moralnych, kulturowych i religijnych, nierzadko w świadomy sposób w procesie wychowywania dzieci, nazywane jest dziedziczeniem społecznym.

Proces dziedziczenia społecznego obejmuje też przekaz drogą pozaświadomą. Obecnie w tradycji społeczeństwa oraz w tradycji rodziny systemy wartości i znaczeń kształtują osobowości członków każdego kolejnego pokolenia. Wydaje się oczywiste, że w opiece nad dziećmi rodzice odwołują się do doświadczeń z własnego dzieciństwa, obserwacji wychowywania młodszych od nich dzieci, przekazów 1 rad krewnych. Odwoływanie to może wyrażać się w powtarzaniu tych samych sposobów lub, wręcz przeciwnie, poszukiwaniu całkiem odmiennych, jeśli wspomnienie doświadczeń z własnej rodziny nie jest przez nich akceptowane. W każdym jednak przypadku wykorzystywane jest do, ważnego dla rozwoju każdego człowieka, formowania poczucia ciągłości i przynależności.

Szczególne znaczenie dla zwiększenia ryzyka występowania zaburzeń psychicznych ma międzypokoleniowy przekaz doświadczeń trudnych, zwłaszcza urazowych. Przeżycie urazu lub tragedii osobistej, o ile pozostawia, a jest tak bardzo często, trwałe ślady w psychice człowieka, w nieuchronny sposób wpływa na jego podejście do własnych dzieci - na przykład powodując nadmiernie staranną ochronę zmierzającą do uchronienia ich przed podobnym doświadczeniem. W ostatnich latach podejmuje się próby wyjaśnienia biologicznego odpowiednika dziedziczenia społecznego, badając, w jaki sposób zachowania opiekuńcze rodziców wpływają na metabolizm i rozwój struktur czynnościowych mózgu dzieci.

Delegowanie

Innym przykładem przekazu międzypokoleniowego jest formułowanie oczekiwań wobec dzieci i kształtowanie ich drogi ku realizacji tych oczekiwań.

Teoria wychowania wskazuje jako cel tego procesu stworzenie warunków najlepszego wykorzystania przez wychowanka możliwości, jakie w nim są.

Podobnie zresztą definiowane jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży - jako najlepsze wykorzystanie potencjałów rozwojowych. Rzeczywistość nie ułatwia takiego realizowania zadań wychowawczych. Można to zresztą racjonalnie uzasadnić. Rozsądnie jest wychować dziecko na dorosłego przydatnego społeczeństwu, zajmującego się zawodem potrzebnym, zapewniającym pracę i godziwy zarobek, rzetelnego, uczciwego i lubianego. Tak zresztą deklarują swoje cele wychowawcze rodzice.

Często spotykamy się też ze zjawiskiem rozbieżności w oczekiwaniach wyrażanych bezpośrednio i tych, do których skłania się dziecko informacjami pozawerbalnymi. Tę drugą część oczekiwań rodziców, często nieuświadomioną lub słabo przez nich rozeznaną, a mającą istotny wpływ na zachowania i dążenia dzieci, nazywa się delegacjami rodzicielskimi. Zasadniczo delegacją jest każde oczekiwanie, jakie ma spełnić dziecko, oparte na życzeniach i celach rodziców, nie uwzględniających właściwości ani potrzeb samego dziecka. Na przykład oczekiwanie,

że skończy określone studia wyższe, ponieważ było to niezrealizowanym planem ojca czy matki, a nie dlatego, że takie właśnie są uzdolnienia i zainteresowania dziecka.

Delegacje mogą, niestety, obejmować także zachowania, od których samym rodzicom udało się powstrzymać, ponieważ nie są zgodne z wyznawanymi przez nich wartościami moralnymi. Zjawisko to jest łatwo zauważalne i akceptowane w relacjach między rodzicami a małymi dziećmi. Nie tylko pobłaża się ich egoizmowi, agresji czy niegrzeczności, ale są one często źródłem radości i zabawy dla rodziny. Uzasadniając swoje postępowanie tym, że dziecka nie można ograniczać lub tym, że nie rozumie znaczenia swoich zachowań, w pewnym sensie umniejszając ich znaczenie, w sposób sprzeczny z deklarowanymi oczekiwaniami wzmacnia się to, czego się nie akceptuje.

Niewidoczne lojalności

Jedną z najistotniejszych cech rodziny jest, często niezrozumiała dla osób postronnych, siła więzi między jej członkami. Nawet w bardzo skłóconych rodzinach, o dużym ładunku wzajemnej wrogości i krytycyzmu utrzymuje się poczucie przynależności i solidarności. Przyznając sobie samemu prawo do agresywnej krytyki lub agresywnych zachowań ludzie bardzo rzadko przyzwalają na krytykę swoich bliskich. Reagują na nią silniej niż na krytykę własnej osoby. Jest to jeden z przejawów tych trudnych do opisania więzi. Niewidoczne lojalności mają także wpływ na zachowania człowieka, bardzo często wpływ, którego sam nie jest świadomy Co więcej członkowie rodziny, których ta lojalność dotyczy, nierzadko także nie uświadamiają sobie tej zależności. Ma to istotne znaczenie dla rozwoju człowieka i jego zachowań - czyli dla jego zdrowia psychicznego. Niektóre także są istotne dla procesu leczenia w sytuacji zaburzeń.

Opieka nad chorym

W naszej tradycji kulturowej do zadań rodziny należało, między innymi, otoczenie opieką tych członków, którzy z powodu choroby lub jej trwałych następstw, a także z powodu niepełnosprawności, nie byli zdolni do samodzielności. W polskiej kulturze jest to nadal zasada silnie wyrażona. Wynika z tego, że od rodzin w Polsce oczekuje się, a i same oczekują tego od siebie, wydolności adaptacyjnej do choroby jednego z członków oraz sporych zasobów emocjonalnych do radzenia sobie z tą chorobą.

W tym miejscu warto zauważyć, że choroba jednego z członków może być przez rodzinę „wykorzystana" do rozwiązywania wewnątrzrodzinnych trudności, jeśli takie istnieją. W opinii powszechnej panuje, nie całkiem nieuzasadnione, przekonanie, że choroba scala rodzinę, wzmacnia solidarność i bliskość wobec wspólnego zadania. Jeśli mechanizm ten używany jest (także w sposób pozaświadomy) do rozwiązywania problemu innego niż choroba, to może to utrudnić proces zdrowienia i utrzymywać objawy choroby. Choroba staje się „potrzebna" dla celu ważniejszego, jakim jest spójność rodziny.

Zmiany w wyniku przemian społecznych

Rozwój społeczeństw w ostatnich dwustu latach, w szczególności ich urbanizacja, będąca następstwem przekształcenia gospodarki rolnej w przemysłową, znacząco wpłynął na postrzeganie roli rodziny wobec choroby jej członków.

W ciągu ostatnich 150 lat powstały instytucje - szpitale, zakłady opiekuńcze, zakłady dla przewlekle chorych - które przejęły w zorganizowany sposób opiekę nad osobami chorymi, odciążając w ten sposób rodziny. Być może było to konieczne, skoro w warunkach miejskich obserwuje się znacznie mniejszą możliwość oparcia w członkach dalszej rodziny i społeczności lokalnej. W kamienicy czy bloku rodzina jest znacznie bardziej samotna wobec swojego problemu niż wśród bliskich na wsi. Także wzrost zatrudnienia poza domem (przemysł) znacznie zmniejszył możliwość zorganizowania opieki nad chorym w domu.

Dodatkowym argumentem była możliwość stworzenia w wyspecjalizowanych zakładach lepszej, profesjonalnej opieki i lepszych warunków leczenia. Okazało się jednak, że instytucje te wytwarzają, niemal nieuchronnie, mechanizmy, które nie sprzyjają zdrowieniu. W psychiatrii są nimi oddalenie od naturalnego środowiska, ograniczenie prywatności, hierarchiczna struktura uniemożliwiająca korzystanie z samodzielności lub jej odzyskiwanie. Sądzi się nawet, że warunki instytucji odpowiedzialne są za niektóre objawy uważane wcześniej za objawy przewlekłej choroby psychicznej. Dlatego w opiece

nad zdrowiem psychicznym od kilku dziesięcioleci czynione są starania o zmniejszenie znaczenia leczenia instytucjonalnego, zwłaszcza długoterminowego, i stworzenie możliwie szerokich i dostępnych możliwości leczenia w środowisku naturalnym, obejmującym też rodzinę.

Brzemię choroby psychicznej

Zaburzenia psychiczne, szczególnie poważne, wyrażają się zachowaniami i postępowaniem, które są w doświadczeniu samego chorego i jego najbliższych nowe, często niezrozumiałe i wywołują niepokój, lęk i irytację. Co więcej, wiele zaburzeń psychicznych ma przewlekły przebieg, co znacząco wpływa na atmosferę życia rodziny chorego. Członkowie rodziny człowieka chorego zrazu poszukują przyczyn i wyjaśnienia nieszczęścia, które ich spotkało. Zdarza się niemal zawsze, że rodzice chorego obwiniają się wzajemnie bądź o niewłaściwe postępowanie względem dziecka, które zachorowało, bądź poszukują w rodzinie współmałżonka przypadków zaburzeń psychicznych. Niezależnie od tego, że choroby psychiczne u krewnych czy zaniedbania w opiece mogą mieć udział w powstaniu zaburzenia, poszukiwania takie w znacznym stopniu są próbą uwolnienia się od poczucia winy za spowodowanie choroby bliskiej osoby. Pytania: „co zaniedbałem w wychowaniu dziecka", „co takiego mogłam zrobić, że zachorował" należą do często stawianych lekarzowi przez rodziców, a z całą pewnością i sobie samemu.

W powszechnym odczuciu ludzi różne choroby, w różnych czasach mają szczególnie złą sławę. Zaburzenia psychiczne chyba zawsze budziły lęk i grozę. W powszechnej opinii czynią człowieka niebezpiecznym i nieodpowiedzialnym, zmieniają go całkowicie i nieodwracalnie. Jest to opinia niesłuszna i brak jej rzetelnych argumentów empirycznych. Chorzy psychicznie nie zawsze są nieodpowiedzialni i niebezpieczni. Doświadczenie choroby nie musi prowadzić do zmiany na niekorzyść. A co najważniejsze, wiele zaburzeń psychicznych jest dzisiaj uleczalnych. Ta całkiem nieuzasadniona opinia o zaburzeniach psychicznych utrudnia radzenie sobie z ciężarem chorowania zarówno samym pacjentom, jak i ich rodzinom.

Zaburzenia psychiczne, zwłaszcza poważniejsze i o niekorzystnym przebiegu, prowadzą jednak nie tak rzadko do zmniejszenia sprawności, samodzielności, efektywności społecznej. Irracjonalne poczucie winy za chorobę bliskiej osoby, równie irracjonalne uczucia wobec jej niezrozumiałych często zachowań i przeżyć, konieczność otoczenia jej opieką, częsta utrata oparcia, jaką dawała przed zachorowaniem, lęk przed powrotem budzących bezradność i grozę objawów, obawa o jej los, kiedy nas zabraknie, wszystko to spowite społecznymi uprzedzeniami wobec chorób psychicznych stanowi dla rodziny trudny do udźwignięcia problem nazywany brzemieniem choroby. Współczesna psychiatria zauważyła ten problem, opracowała metody pomocy dla rodzin, w których ktoś choruje psychicznie, i wskazuje na konieczność stosowania takiej pomocy w zintegrowanym, kompleksowym leczeniu zaburzeń psychicznych.

Zaburzenia psychiczne dzieci

Zaburzenia czynności psychicznych i zachowania mogą pojawiać się już w najwcześniejszym okresie życia człowieka. Współczesna psychiatria wkłada sporo wysiłku badawczego w ustalenie, jakie zakłócenia rozwoju stanowią szczególne czynniki ryzyka pojawienia się zaburzeń psychicznych, które rozpoznajemy u osób dorosłych. Obecny stan wiedzy nie pozwala jednak rzetelnie i odpowiedzialnie wskazać, jakie zachowania mogą zagrażać zdrowiu psychicznemu w dorosłym życiu. Można jedynie powiedzieć, że konstelacja czynników: wyposażenie genetyczne, choroby matki w okresie ciąży, urazy okołoporodowe i choroby wczesnego niemowlęctwa (tzw. kontinuum okołoporodowe) oraz niedostateczna opieka uczuciowa i niekorzystne wpływy środowiska (tzw. kontinuum środowiskowe) - stanowi o zagrożeniu wystąpienia zaburzeń psychicznych w wieku dziecięcym.

W dzieciństwie mogą wystąpić te same zaburzenia psychiczne, jakie występują u dorosłych. Mają tylko nieco inne objawy, ze względu na etap rozwoju mózgu i rozwoju psychicznego. Ich konsekwencje mogą też być poważniejsze, ponieważ zaburzenie w istotny sposób wpływa na żywy i szybki rozwój, ograniczając go lub nadając niepożądany kierunek. Są też zaburzenia psychiczne pojawiające się swoiście w okresie dzieciństwa i dorastania. Szczególną cechą zaburzeń pojawiających się przed okresem dorosłości jest ich zależność od kontekstu rodzinnego. Z tego powodu rozpoznawanie zaburzeń psychicznych

w okresie dzieciństwa i dorastania jest szczególnie trudne. Trudność diagnozy nie przesądza jednak możliwości ustalenia wskazań do postępowania leczniczo-zapobiegawczego. Objawy psychopatologiczne w okresie dzieciństwa i dorastania bardziej niż w jakimkolwiek innym okresie życia wskazują na nieadekwatność opieki, jakiej dziecko wymaga.

Spośród częstych zaburzeń psychicznych pojawiających się wcześnie w życiu i sprawiających wiele kłopotu rodzicom i opiekunom należy wymienić *zespól nadruchliwości i niedoboru uwagi.* Kłopotliwą żywość dziecka - które stale jest w ruchu, stale coś zaczyna, najczęściej nie kończy, zaczepia inne dzieci, jest nieposłuszne w tym znaczeniu, że nie wykonuje poleceń kierujących je do spokojnej zabawy - poprzedza nierzadko krótki przerywany sen w niemowlęctwie, częste budzenie się w nocy z płaczem, trudności z ukojeniem jego płaczu. Nadruchliwość najczęściej wiąże się z deficytem koncentracji uwagi, co wymaga od rodziców, opiekunów i wychowawców stawiania przed dzieckiem zadań wymagających niewielkiej ilości czasu i częstej zmiany tych zadań. Wymaga to od nich również stałego obserwowania dziecka i występowania z nową sugestią i zadaniem, kiedy tylko pojawią się przejawy znudzenia i rozproszenia. Niegrzeczność, wybuchy złości, dążenie do stawiania na swoim, wymuszanie i skupianie na sobie uwagi dorosłych często przypominają cechy zespołu nadruchliwości i niedoboru koncentracji uwagi. Rodzice opisują wówczas swoje dziecko jako „trudne do prowadzenia" lub „krnąbrne". Tu warto zwrócić uwagę, że trudności w wychowywaniu powstają zawsze w układzie wychowujący-wychowywany. Zawsze trzeba sprawdzić, czy kłopoty z dzieckiem nie wynikają z jego indywidualnych cech, w tym także zaburzeń w rozwoju układu nerwowego. Najczęściej jednak są one następstwem niedostosowania metod postępowania do indywidualnych potrzeb dziecka. Każdy dorosły, a także każde dziecko, ma swoje własne cechy indywidualne. Potrzeby dzieci są również zróżnicowane. Najczęściej zdarza się tak, że są one przez rodziców, zwłaszcza przez matki, rozpoznawane niemal bez udziału świadomości. Trudności powstają wówczas, gdy matki nie zawierzają swojemu wyczuciu i starają się o znalezienie uniwersalnych, doskonałych sposobów postępowania z dzieckiem. Taka postawa jest częstsza u kobiet niepewnych swojej kobiecości i możliwości sprostania macierzyństwu. A także wówczas, gdy macierzyństwo ma spełnić jeszcze jakieś inne zadania, poza daniem życia dziecku.

Istnieje także u dzieci spora grupa poważnych zaburzeń rozwoju określana obecnie jako całościowe zaburzenia rozwoju. Mają one zróżnicowany obraz i przebieg. Niektóre postaci przebiegają bez wyraźnych deficytów inteligencji, inne z upośledzeniem, jeszcze inne z narastającą dezintegracją. Najczęstsza forma nazywana jest *autyzmem dziecięcym.* Cechy autyzmu - zaburzony kontakt dziecka z otaczającymi go osobami - zauważalne są bardzo wcześnie. Są nimi brak uśmiechu, brak przytulania się, unikanie bliskości w kontakcie cielesnym, niepokój w sytuacji zmian. W miarę rozwoju oddalenie dziecka jest coraz bardziej widoczne, pojawiają się stereotypowe zabawy, zainteresowanie raczej światem przedmiotów niż istot żywych, gwałtowne reagowanie lękiem i krzykiem na najmniejsze zmiany w otoczeniu. Całościowe zaburzenia rozwoju, zwłaszcza te o wyraźnym nasileniu, są poważnym problemem dla rodziców dziecka. Jeszcze zanim rodzice stają przed problemem specjalnej opieki, specjalnego postępowania i istotnym niepokojem o przyszłość dziecka, przeżywają trudności związane z jednej strony z brakiem radości, jaką daje posiadanie dziecka i kontakt z nim, z drugiej - wobec poczucia winy i nieadekwatności wynikającego z samego faktu powołania do życia dziecka odbiegającego od normy. Dlatego ważne jest wczesne rozpoznanie zaburzeń w rozwoju i udzielenie pomocy rodzicom, zwłaszcza matkom.

Terapia we wczesnych fazach zaburzenia, chociaż nosi nazwę terapii niemowląt, skupia się głównie na matkach, ich reakcji na odbiegające od normy dziecko i na ułatwieniu im adekwatnej, w odpowiedni sposób stymulującej rozwój dziecka, opieki. W późniejszym okresie, a także w przypadku późniejszego rozpoznania, terapia powinna, oprócz leczenia dziecka, obejmować także jego rodziców i rodzeństwo. Dziecko z całościowymi zaburzeniami rozwoju powoduje szczególną koncentrację rodziny, co może przyczyniać się do zaniedbania innych dzieci. Może także powodować zaangażowanie pozostałych (zwłaszcza jeśli są starsze) dzieci, co samo w sobie jest pożądane. Ważne jednak, aby nie powodowało przeciążenia emocjonalnego rodzeństwa ponad możliwości wynikające z fazy rozwoju.

W okresie dzieciństwa ujawniają się też specyficzne zaburzenia rozwoju umysłowego, określane jako *upośledzenie umysłowe.* Używa się tego określenia dla wielu, różnych co do przyczyn, a także i obrazu, za-

burzeń rozwoju, obejmujących zwłaszcza funkcje poznawcze, mowę i funkcje społeczne. Pojęcie upośledzenie umysłowe ma charakter opisowy i jest przydatne w celu odpowiedniego planowania postępowania, zwłaszcza edukacyjnego, tak aby w możliwie największym stopniu wykorzystać mniejsze niż przeciętne możliwości dziecka. Specjalistyczne postępowanie pedagogiczne i rehabilitacyjne może pomóc dziecku i jego rodzicom w osiągnięciu samodzielności zawodowej i społecznej w przypadku lekkiego upośledzenia (iloraz inteligencji między 69 a 50) czy podstawowych umiejętności praktycznych w przypadku upośledzenia umiarkowanego. Osoby z głębokim upośledzeniem (iloraz inteligencji poniżej 35) wymagają stałej opieki innych osób. Upośledzeniu umysłowemu mogą towarzyszyć inne zaburzenia, często zaburzenia zachowania, co w znacznym stopniu utrudnia opiekę nad dotkniętymi nimi osobami.

Zaburzenia psychiczne dorastających

Okres dorastania jest dość specyficznym okresem rozwoju. Rozpoczyna się pokwitaniem, a kończy osiągnięciem dorosłości. W przeżywaniu dziecka pojawiają się nowe możliwości i umiejętności, a także nowe potrzeby. Ich zaspokajanie nie jest łatwe. Wśród nich jest także potrzeba niezależności od rodziców. Osiągnięcie tej ostatniej bywa trudne dla obu stron - dla dorastającego i dla rodziców. Przechodzenie przez proces dorastania może być rozumiane jako specyficzny kryzys psychiczny, którego osią jest formowanie tożsamości.

Wiele cech zachowania się dorastających, ich wewnętrznych przeżyć i sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji nasuwa opiekunom - rodzicom i nauczycielom - podejrzenie zaburzeń psychicznych. Dzieje się tak ze względu na wspomniany, sprawiający kłopoty sprzeciw, bunt, niegrzeczność, niespodziewaną nieufność, potrzebę tajemnicy, a także oddalanie się od rodziców, nawiązywanie nowych, nie zawsze akceptowanych znajomości, niecierpliwość, zmienność nastroju, łatwe popadanie w skrajności, a czasem także poszukiwanie przeżyć niepokojących dorosłych.

Ustalenie granicy między normatywnym kryzysem dorastania a jego patologicznym przebiegiem jest nadzwyczaj trudne. Można powiedzieć, iż jest niemożliwe bez uwzględnienia kontekstu, w jakim dorastanie przebiega. Szczególnie ważne są więzi rodzinne oraz przebieg równoległego z dorastaniem dzieci kontynuowania procesu rozwojowego rodziców.

Przykładem takiego zaburzenia, którego znaczenie - mimo wyraźnych objawów - trudno ocenić, jest występująca u znacznego odsetka dorastających *depresja*. Wyraża się obniżeniem i zmiennością nastroju, spadkiem wydolności w nauce, lękiem - szczególnie przed przyszłością, nietypowymi dolegliwościami cielesnymi, zaburzeniami snu i apetytu. Uważa się, że zwłaszcza w środkowej fazie dorastania, między 13 a 16 rokiem życia, przez dłuższy lub krótszy czas występuje u wszystkich dojrzewających i jest związana z przemianami zachodzącymi w organizmie oraz zmianami funkcjonowania mózgu, swoistymi problemami psychologicznymi, w tym ze znajdowaniem własnego sposobu realizowania zadań związanych z płcią i zmianą relacji z rodzicami - z dziecięcej na dorosłą.

Depresja młodzieńcza odpowiedzialna jest też w znacznej mierze za gwałtownie narastające w okresie dorastania nasilenie prób samobójczych oraz innych zachowań zagrażających własnemu życiu lub karierze życiowej. Podstawowa dla patologicznego wymiaru depresji młodzieńczej jest możliwość znalezienia w otoczeniu kogoś, kto może dać oparcie i poczucie bezpieczeństwa w taki sposób, jaki dorastająca dziewczyna czy chłopiec może przyjąć. Trudności wiążą się najczęściej z wcześniejszymi zakłóceniami indywidualnego rozwoju bądź z zaburzeniami w relacjach rodzinnych. Depresja utrzymująca się w późniejszej fazie dorastania, po 17 roku życia, świadczy o trudnościach przejścia przez okres dojrzewania i powinna być wskazaniem do szukania pomocy profesjonalnej.

Podobnie jak w dzieciństwie i w okresie dorastania różnego rodzaju trudności rozwojowe znajdują wyraz w zachowaniu. Terminem zaburzenia zachowania określa się takie, powtarzające się w czasie, postępowanie dorastających, które jest sprzeczne z obowiązującymi normami społecznymi i prawnymi. Do niedawna także tą samą nazwą określano zaburzenia w relacjach z innymi ludźmi, zwłaszcza unikanie kontaktów i wycofywanie się z relacji społecznych oraz nieumiejętność różnicowania w stosunkach z innymi, nadmierną otwartość. Postrzegano je jako wyraz zaburzenia procesu socjalizacji, wy-

magającego z jednej strony wyraźnego określenia własnej odrębności z jednoczesnym poczuciem wspólnoty (formowanie tożsamości), z drugiej przyswojenia norm moralnych, opanowania umiejętności kontroli własnych impulsów popędowych, a także opanowania szeregu umiejętności, określanych jako kompetencja społeczna.

Obecnie termin zaburzenia zachowania rezerwowany jest dla tych, u których na pierwszy plan wysuwa się agresywność, dokuczanie innym i łamanie zasad współżycia społecznego. Co więcej, ważne jest, że takie zachowania jawią się jako stałe, w dłuższym okresie. Rzadko pojawiają się dopiero w okresie dorastania. Zazwyczaj poprzedzają je zbliżone zachowania agresywne w dzieciństwie, łatwiej jednak tolerowane przez otoczenie i opiekunów. Co więcej, nierzadkie są sytuacje, w których zachowania agresywne, brak podporządkowania się, opozycyjność są w rodzinie wzmacniane z wielu różnych powodów. Wśród nich trzeba zwrócić uwagę na świadomą postawę rodziców chcących stworzyć swojemu dziecku bezstresową atmosferę rozwoju. Postawa taka nierzadko zasłania złożone mechanizmy wiązania dziecka przez zaspokajanie wszystkich jego potrzeb i zaniechanie w opiece stworzenia warunków radzenia sobie z nieuchronną w życiu frustracją. Taka postawa rodzicielska często wyrażana jest w ich opinii, iż ich celem jest stworzenie dzieciom lepszych warunków niż te, jakich sami zaznali w dzieciństwie. Inna, częsta sytuacja rodzinna sprzyjająca rozwojowi zaburzeń zachowania, to sprzyjanie zachowaniom, których sami rodzice nigdy by się nie dopuścili. Ten złożony mechanizm nazywany jest delegowaniem i zazwyczaj nie jest przez rodziców uświadamiany Jeszcze inne, sprzyjające rozwojowi zaburzeń zachowania okoliczności rodzinne to konflikt postaw i oczekiwań obojga rodziców, często maskujący rozłam między nimi (w parze małżeńskiej). Powodują one niespójność w postawach wychowawczych i stwarzają sytuacje, w której dziecko, także dorastające, uczestnicząc w konflikcie między rodzicami (nazywamy to triangulacją dziecka) zaburzonym zachowaniem uzasadnia konieczność utrzymywania małżeństwa. Zaburzenia zachowania obserwuje się także często w kolejnych pokoleniach. Dało to podstawy do sformułowania hipotez, częściowo potwierdzonych w badaniach empirycznych, o roli zapisu genetycznego w ich powstawaniu, a także o znaczeniu wzorów aspołecznego i antyspołecznego zachowania dorosłych w kształtowaniu zachowań dzieci.

Leczenie zaburzeń zachowania wymaga starannej diagnozy rodzinnej, uwzględniającej kompetencje rodziny i ocenę zasobów emocjonalnych umożliwiających zmianę. Praktyka kliniczna pokazuje, że ciągle, w zbyt wielu przypadkach, interwencja ujawnia głęboką niekompetencję rodzicielską i poważne zaburzenia funkcjonowania rodziny, co prowadzi do zastosowania zastępczego wychowania, najczęściej niestety przez instytucje (dom dziecka, zakład opiekuńczo-wychowawczy).

Już w początkowym okresie dorastania dzieci miewają trudności z opanowaniem programu nauczania, osiągają gorsze wyniki w nauce i opuszczają zajęcia szkolne. Trudności szkolne w okresie dojrzewania mogą mieć bardzo wiele różnych przyczyn. Najbanalniejsza jest niezgodność między indywidualnym tempem rozwoju sprawności intelektualnych a rosnącym stopniem trudności programu nauczania. Często ujawniają się one w okolicznościach zmian zewnętrznych, takich jak zmiana nauczycieli, zmiana szkoły. Druga grupa czynników wpływających na trudności szkolne to towarzysząca pokwitaniu (przemianom hormonalnym pokwitania) depresyjność, przejściowo obniżająca sprawność uczenia się. Kolejne okoliczności, na jakie trzeba zwrócić uwagę, to nierozpoznane wcześniej deficyty poznawcze - ogólne lub częściowe - takie jak dysleksja czy dysortografia. W okresie dorastania trudności w nauce wynikać też mogą z wcześniejszych nietrafnych rozwiązań wychowawczych. Wśród nich można wymienić zaniedbanie wcześniej ujawnianych trudności z opanowaniem materiału szkolnego czy nieprzygotowanie dziecka do samodzielnego uczenia się. Bardziej złożone przyczyny to niejednoznaczność przekazu wartości, jaką ma wykształcenie, nieadekwatne nagradzanie osiągnięć dziecka lub stawianie oczekiwań wyraźnie przekraczających możliwości intelektualne i temperament dziecka. W okresie dojrzewania sprzyja to rozwojowi postawy odrzucającej uczenie się, jako obszaru, w którym nigdy nie osiągnie się powodzenia. Często skutkiem niepowodzeń szkolnych jest odmowa chodzenia do szkoły, pozostawanie w domu i pojawianie się licznych objawów somatycznych (takich jak poranne nudności, brak apetytu, wymioty) przed wyjściem z domu. Ten zespół objawów określa się jako *fobia szkolna.* Nazwa ta jest myląca, ponieważ uważa się, że jego przyczyn trzeba szukać nie w obawie przed szkołą, ale w nieprawidłowościach więzi rodzinnej.

Zaburzenia jedzenia - to grupa bardzo poważnych zaburzeń, które pojawiają się znacznie częściej u dziewcząt niż u chłopców. W ostatnich latach zanotowano także istotne zwiększenie częstości występowania zaburzeń jedzenia. Występują zasadniczo w dwu formach - anoreksji (jadłowstręt) i bulimii („wilczy głód"). Nierzadko spotyka się też formy mieszane. Stąd mówi się o dwóch postaciach anoreksji - restrykcyjnej i bulimicznej. Wbrew temu, co sugerują nazwy, zaburzenia te nie są zaburzeniami łaknienia (apetytu). Podstawowym objawem jest przymus niejedzenia lub jedzenia z jednoczesną koniecznością kontroli kształtu i masy ciała. Ważnym objawem anoreksji jest zaburzenie schematu własnego ciała i silny lęk przed wchłonięciem przyjętego pokarmu, przekształcającego się w deformującą tkankę.

W restrykcyjnej postaci anoreksji dominującym objawem jest najczęściej narastające ograniczanie ilości i jakości przyjmowanych posiłków, stopniowe zmniejszenie masy ciała oraz objawy wtórne - zaburzenia hormonalne (utrata miesiączkowania jest ich najważniejszym objawem).

W *anoreksji bulimicznej* ograniczaniu przyjmowanych posiłków towarzyszą przymusowe epizody nieopanowanego wyjadania, np. zawartości lodówki lub zapasów bakalii, czy wyprawy do sklepu, po których pacjenci pozbywają się zjedzonego pokarmu przez prowokowanie wymiotów lub biegunek. Jest to przyczyną dodatkowych zaburzeń gospodarki elektrolitowej i dysfunkcji przewodu pokarmowego. Obie formy anoreksji trzeba traktować jako poważne zagrożenie zdrowia, a nawet życia. Śmiertelność w tym zaburzeniu sięga aż 10%.

Czysta *bulimia* jest zaburzeniem rzadszym i rzadziej jest wyleczalna.

Trudności w ocenie rozpowszechnienia zaburzeń jedzenia wynikają z nieostrej granicy między kontrolą nadwagi, dbaniem o linię, a anoreksją wymagającą leczenia. Rozpowszechniło się, zresztą nie tylko w opinii powszechnej, ale i wśród profesjonalistów, przekonanie, że anoreksja jest wynikiem przesadnego dbania o wygląd i szczupłą sylwetkę i zawsze zaczyna się od stosowania odchudzającej diety. Jest to wyjaśnienie zbyt upraszczające problem, chociaż zwraca uwagę na ważny jego wymiar - kontekst społeczno-kulturowy. Jednym z wyjaśnień wzrostu rozpowszechnienia anoreksji w ostatnich dziesięcioleciach jest wpływ obowiązującego modelu piękna kobiecego: smukłej dziewczęcej figury, lansowanej głównie przez projektantów mody i popularne czasopisma.

Zaburzenia psychiczne dorosłych

Psychiatrzy podjęli w ostatnich dziesięcioleciach próbę nowego uporządkowania zaburzeń zdrowia psychicznego spostrzeganych w codziennej praktyce. Za podstawę ich grupowania przyjęli objaw bądź zaburzenie funkcji najwyraźniejsze u pacjenta. U podstaw tego kroku leży nadzieja na możliwość nowego spojrzenia na przyczyny zaburzeń zdrowia psychicznego i znalezienia nowych, skuteczniejszych sposobów zapobiegania i pomocy. Trudno jednak całkowicie porzucić utrwalone w tradycji nazwy i pojęcia. Dlatego często daje się im całkiem nową treść.

Zaburzenia nerwicowe

Tak się stało w przypadku zaburzeń nerwicowych. Do wiedzy o ich związku z wpływami środowiska i przeżywaniem wewnątrzpsychicznym dodano uwagę, że ich główną cechą jest lęk. Dlatego zmienił się znacznie podział nerwic, jakim posługują się psychiatrzy w praktyce. Trudno sobie to wyobrazić, ale zasłużona dla historii medycyny nazwa „histeria" znikła z listy uprawnionych rozpoznań! Podobny los spotkał równie zasłużoną „neurastenię". Nie oznacza to oczywiście, że ludzie nie cierpią już z powodu tych zaburzeń.

Autorzy współczesnej klasyfikacji podzielili pogląd Antoniego Kępińskiego, że podstawowym objawem zaburzeń nerwicowych jest lęk oraz to, że często objawy mają postać cielesną. Zaproponowali jednak całkowicie inny ich podział. Zwrócono większą uwagę na rodzaj i postać lęku. I tak wyróżnia się obecnie fobie izolowane - w tym agorafobię, fobię społeczną, napady paniki oraz zespół lęku uogólnionego, chorobę natręctw oraz zaburzenia pod postacią somatyczną. Wyodrębniono też reakcję na stres i zaburzenia adaptacyjne.

Zaburzenia fobijne - podstawowym objawem jest lęk pojawiający się w określonych sytuacjach, a także na myśl o znalezieniu się w określonej sytuacji. Nie-

które fobie izolowane występują powszechnie i nie są traktowane jako zaburzenia, wręcz przeciwnie, uważa się je za wyraz lęku atawistycznego - na przykład lęk przed specyficznym ruchem węża lub szybkim ruchem myszy Inne, na przykład agorafobia - lęk przed samodzielnym przemieszczaniem się w przestrzeni otwartej, a nawet samotnym przebywaniem w mieszkaniu - za bardziej złożony zespół zależności od osób trzecich. Szczególnym typem fobii jest fobia społeczna. Jej najbardziej powszechnym objawem jest lęk przed występowaniem lub publicznym zabieraniem głosu, potocznie określany jako trema, ale także i lęk przed wykonywaniem różnych czynności w obecności obcych osób (jedzenie, picie, wyjście do toalety) czy lęk przed zaczerwienieniem się w sytuacji towarzyskiej. Objawy takie mogą w poważnym stopniu ograniczać aktywność człowieka i jego osiągnięcia.

Napady paniki to zespół, w którym bez wyraźnego związku z sytuacją występują gwałtowne ataki lęku z wyraźnymi objawami somatycznymi, takimi jak uczucie braku tchu (niemożność zaczerpnięcia powietrza), przyspieszona akcja serca z uczuciem kołatania, drętwienie rąk, zawroty głowy, poty - zwane dawniej objawami wegetatywnymi.

Zespół lęku uogólnionego - uczucie lęku, najczęściej w postaci niepokoju, jest stałe i nie wiąże się z żadnymi określonymi sytuacjami.

We wszystkich tych zaburzeniach badacze poszukują wczesnych lub przekazywanych na drodze dziedziczenia genetycznego nieprawidłowości metabolizmu substancji warunkujących prawidłowość przekazywania informacji w mózgu. Trudno dzisiaj powiedzieć, w jakim stopniu hipotezy te zostaną potwierdzone. Znacznie więcej wiemy na temat wczesnych i późniejszych doświadczeń warunkujących pojawianie się objawów nerwicowych. Są wśród nich traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa, konfliktowe sytuacje interpersonalne, zwłaszcza z osobami bliskimi, oraz różne sytuacje społeczne stanowiące nadmierne obciążenie emocjonalne.

Zaburzenia psychogenne mogą przybierać bardziej złożone objawowo postaci, w których obrazie dominuje utrata integracji wspomnień, tożsamości, kontroli ruchów i doznań zmysłowych. Nazywa się je obecnie zaburzeniami dysocjacyjnymi. Zazwyczaj występują w ostrych sytuacjach stresowych, chociaż nie zawsze udaje się taki związek ustalić. Dysocjacja może wyrażać się klinicznie jako utrata pamięci (amnezja), zazwyczaj obejmująca jakieś przykre i trudne wydarzenia. Może mieć formę zorganizowanego pozornie działania, najczęściej także pokrytego niepamięcią (fuga), całkowitego zahamowania ruchowego (stupor). Jako zaburzenie dysocjacyjne traktuje się także stany transu i opętania, jeżeli nie są związane z przeżyciami właściwymi kulturze. Jeszcze inne postaci zaburzeń dysocjacyjnych mają charakter naddatku lub ubytku funkcji ruchowych lub czuciowych (drgawki, niedowłady, utrata czucia, pewne rodzaje doznań bólowych).

Do tej samej grupy zaburzeń psychogennych zalicza się również i takie, które szczególnie dotyczą ciała i dolegliwości cielesnych. Mogą wyrażać się skupieniem na doznaniach płynących z ciała i na możliwości choroby somatycznej (hipochondria) lub uporczywymi, określonymi dolegliwościami zazwyczaj z jednego narządu lub układu (np. bóle głowy, dolegliwości sercowe lub ze strony przewodu pokarmowego). Związane są z pobudzeniem autonomicznego (wegetatywnego) układu nerwowego oraz z brakiem zaburzeń strukturalnych w narządach, których dotyczą dolegliwości. Rozpoznanie zaburzeń nerwicowych pod postacią somatyczną powinno obejmować także stwierdzenie psychogennych źródeł zaburzenia.

Zespół (choroba) natręctwjest szczególnie ciężkim zaburzeniem w tej grupie. Jej główne objawy to natrętne myśli (obsesje) i natrętne czynności (kompulsje). Natręctwa obu tych rodzajów występują także u ludzi zdrowych, zwłaszcza w pewnych fazach dzieciństwa (np. przymus liczenia przedmiotów, omijanie pękniętych płyt chodnikowych). W chorobie dominuje jednak całkowicie aktywność, a ponadto natręctwa przeżywane są przez cierpiących ludzi jako coś całkowicie absurdalnego, sprzecznego z ich zdrowym rozsądkiem, czego jednak nie można nie zrobić lub nie pomyśleć (bądź nie można zrobić lub pomyśleć). Zaniechanie nasila lęk, często nieokreślony.

Współczesne klasyfikacje wyróżniają zaburzenia, w których zakłada się bezpośredni związek przyczynowy z jakimś poważnym urazowym doświadczeniem lub nową wymagającą przystosowania się sytuacją. Te pierwsze określa się jako reakcję na stres urazowy, drugie jako reakcje adaptacyjną.

Zaburzenia po stresie urazowym wymagają oddzielnego omówienia. Urazem psychicznym, na który

człowiek reaguje stresem, jest każde wydarzenie przekraczające ramy zwykłych ludzkich doświadczeń. Wydarzenia takie mogą być spowodowane przez człowieka - na przykład wypadek komunikacyjny, poważna awaria przemysłowa (jak wybuch reaktora w elektrowni atomowej), wojna, prześladowania rasowe czy polityczne. Mogą też mieć charakter katastrof naturalnych - jak powódź czy trzęsienie ziemi. U większości osób po takim doświadczeniu pojawiają się typowe objawy, głównie lęk oraz nawracające wspomnienia przeżytego urazu, a także zaburzenia snu, obniżenie nastroju i szereg innych objawów dotyczących całości funkcjonowania. Nie jest całkiem jasne, dlaczego zaburzenia nie występują u wszystkich ofiar urazowej sytuacji. Prawdopodobnie wiąże się to z cechami i właściwościami sprzed doznania urazu, w tym ze sposobami radzenia sobie z trudnościami oraz z możliwościami znalezienia oparcia w sytuacji urazowej. Badając ludzi, którzy przeżyli hitlerowskie obozy koncentracyjne czy eksterminację Żydów w czasie II wojny światowej, stwierdzono, że stres urazowy zawsze wywiera wpływ na człowieka, nawet jeśli on sam przeżywa te następstwa jako korzystne dla siebie samego. Dodatkowe znaczenie zaburzeń po stresie urazowym wynika też z tego, że następstwa ciężkich urazów występują też u dzieci i wnuków ofiar, a zatem przekazywane są na następne pokolenia w drodze dziedziczenia genetycznego i społecznego.

Rozpowszechnienie zaburzeń nerwicowych jest znaczne, a większość osób cierpiących z tego powodu waha się przed podjęciem odpowiedniego leczenia. Poprzestaje najczęściej na najprostszym, ale zawodnym i ryzykownym leczeniu farmakologicznym. Zawodność tej formy leczenia polega na łatwości uzyskania efektów doraźnych i krótkotrwałych. Ryzyko - na łatwości uzależnienia się od leków. Najbardziej zalecaną forma leczenia jest psychoterapia.

Zaburzenia nastroju

Współczesna psychiatria ujmuje wszystkie zaburzenia psychiczne, w których najważniejsze objawy dotyczą nastroju, w jedną, dużą grupę. Najbardziej rozpowszechnionym zaburzeniem z tej grupy jest depresja. Nie oznacza to jednak, że depresja jest zaburzeniem jednorodnym, a jedynie to, że jej objawy zawsze są podobne, chociaż mogą mieć różny stopień nasilenia, a samo zaburzenie depresyjne - różny przebieg.

Depresja może wystąpić nieoczekiwanie, bez wyraźnych i uchwytnych przyczyn. Jej pojawienie się może wiązać się z poważnymi przeżyciami natury psychicznej łub społecznej, lub z poważną chorobą somatyczną. Niektóre z takich przeżyć traktowane są jako naturalna przyczyna depresji, oczekiwanej nawet, jako stosowna do nich reakcja. Tak jest na przykład w przypadku śmierci bliskiej osoby, niepowodzeń w miłości czy poważnych strat materialnych. Są zatem sytuacje życiowe, w których depresja traktowana jest jako zwyczajna ludzka odpowiedź na poważną utratę. Depresja może ustąpić bez leczenia. Może też powracać. Może też mieć przebieg nieregularny lub przewlekły. Zdarza się też, że między okresami depresji występują okresy manii. Depresję o nieznacznym nasileniu nazywa się czasem subdepresją, nieznacznie nasiloną manię - hipomanią.

Depresja wyraża się przede wszystkim obniżeniem nastroju, smutkiem i przygnębieniem - „czarnym kolorem przeżywania". Poczuciem utraty sensu życia, braku perspektyw i co najmniej brakiem zadowolenia z dotychczasowego życia. Towarzyszy temu uczucie zmęczenia, wyczerpania, niemożności podjęcia podstawowych nawet, codziennych zadań.

W depresji obecny jest też lęk, zwłaszcza lęk przed przyszłością, losem czekającym osobę depresyjną i jej najbliższych. Częstym objawem depresji są uporczywe myśli o śmierci, także o śmierci samobójczej. Według suicydologów „depresja jest najszerszą z dróg prowadzących do samobójstwa". Obniżenie sprawności dotyczy także sprawności umysłowej. Wyraża się spowolnieniem tempa procesów myślowych, spadkiem efektywności w pracy umysłowej. W depresji występują też objawy somatyczne - zaburzenia snu, obniżenie potrzeb seksualnych i przyjemności seksualnej, zaparcia, uczucie ciężaru i gniecenia w klatce piersiowej (niepokój przedsercowy). Częstym objawem somatycznym depresji są bóle pleców z poczuciem ogólnego osłabienia, a także bóle głowy z uczuciem jej ciężaru.

W ciężkich postaciach depresji, nazywanej wówczas depresją psychotyczną, występują *urojenia depresyjne*, najczęściej urojenia winy i grzeszności, a także urojenia poważnej choroby somatycznej (hipochondryczne). Nie zawsze w depresji wszystkie omówione grupy objawów pojawiają się w jednakowym nasileniu i mają taką samą dynamikę. Niekiedy depresji

towarzyszy nie zahamowanie ruchowe, a wręcz przeciwnie - niepokój i pobudzenie. Zwraca się uwagę na to, że w depresji występują zaburzenia podstawowych rytmów biologicznych, z czym wiąże się lepsze samopoczucie w godzinach popołudniowych i wieczornych oraz swoiste zaburzenie rytmu snu, polegające na budzeniu się wczesnym rankiem, nieraz przed świtem, z poczuciem zmęczenia i wyczerpania.

Manię, niezupełnie trafnie, przywykło się traktować jako odwrotność depresji. Odwrotność ta wyraża się właściwie jedynie w nieuzasadnionym podwyższonym nastroju i samopoczuciu, nadzwyczaj dużej aktywności i częstym niepohamowaniu w wydawaniu pieniędzy, konstruowaniu planów, podejmowaniu zobowiązań, folgowaniu wzmożonym potrzebom seksualnym. W manii występuje też wzmożony poziom aktywności, obejmujący także tempo procesów myślenia nieraz do stopnia gonitwy myśli uniemożliwiającej dokończenie zdania i zbudowanie zwartej wypowiedzi. W manii ujawniają się także poważne zaburzenia snu. W psychotycznej postaci manii - także urojenia zrazu wielkościowe, ale także i prześladowcze.

Zarówno mania, jak i depresja wymagają swoistego leczenia specjalistycznego. Współcześnie psychiatria dysponuje metodami leczenia farmakologicznego o wysokiej efektywności i minimalnych objawach niepożądanych. Opracowano także metody leczenia psychoterapeutycznego specjalnie dostosowane do leczenia osób z zaburzeniami nastroju. Co więcej, istnieją też kompleksowe, to znaczy obejmujące przyjmowanie leków i psychoterapię, metody zapobiegania nawrotom depresji i manii.

Zaburzenia z grupy schizofrenii

Jest to grupa poważnych zaburzeń psychicznych, w opinii publicznej utożsamianych z chorobą psychiczną i budzących obawy i niechęć przeciętnego człowieka. Sama nazwa - schizofrenia - została wprowadzona w początkach XX wieku przez szwajcarskiego psychiatrę Eugeniusza Bleulera dla nazwania grupy zaburzeń psychicznych o podobnym początku, ale różnym przebiegu. Podobieństwo początku wyrażało się w obecności podstawowych objawów: autyzmu, ambiwalencji i zaburzeń myślenia.

Autyzm. Przez autyzm rozumiano wówczas swoiste odcięcie człowieka od otaczającego go świata, ograniczenie wymiany informacji z otoczeniem, subiektywne poczucie izolacji i obcości - ale też i poczucie bliskich, że z cierpiącym nie można się porozumieć. Dość wcześnie, pracujący z Bleulerem, a później we Francji, Eugeniusz Minkowski zwrócił uwagę na to, że autyzm może skrywać wewnętrzną pustkę lub niezmierne bogactwo przeżyć wewnętrznych.

Ambiwalencja (dwuwartościowość) to inna cecha zmiany osobowości w zaburzeniach z grupy schizofrenii, wyrażająca się skrajnie nasilonym jednoczesnym przeżywaniem uczuć przeciwstawnych, przeciwstawnych dążeń i sprzecznych z sobą sądów.

Zaburzenia myślenia. Przez zaburzenia myślenia rozumiano początkowo szczególny tok rozumowania oparty na niecodziennych i sprzecznych z powszechnie akceptowaną logiką skojarzeniach.

Oprócz tego w zaburzeniach z *grupy schizofrenii* obecne być mogły urojenia i halucynacje (zwłaszcza słuchowe), zaburzenia poziomu aktywności i zaburzenia nastroju. Bleuler opisał kilka postaci schizofrenii, nadając im obecne do dzisiaj w języku potocznym nazwy Twierdził jednak, że nie ma wyraźnej zależności między obrazem zaburzenia a jego przebiegiem. Z jego badań wynikało, że jedna trzecia osób, u których rozpoznał schizofrenię, wraca do zdrowia i nigdy więcej nie choruje. Jedna trzecia jego pacjentów jednak nie wróciła do zdrowia i zaburzenie przybrało u nich formę choroby przewlekłej. Pozostała jedna trzecia uzyskała znaczącą poprawę stanu zdrowia, jednak zaburzenie po pewnym czasie wracało, a po kolejnych nawrotach poprawa nie była tak zadowalająca jak poprzednia. Wyniki te miały duże znaczenie dla postępu psychiatrii. Zmieniły spojrzenie na opisaną wcześniej przez niemieckiego psychiatrę Emila Kraepelina *dementia praecox*, chorobę dotykającą młodych ludzi, o różnorodnym obrazie początkowym, nieuchronnie prowadzącą do wczesnej utraty ogólnej sprawności umysłowej. Tak zarysowany przed 100 laty problem nie został dotychczas rozwiązany Można nawet powiedzieć, że panuje teraz nieco myląca sytuacja. Używa się nazwy wprowadzonej przez Bleulera dla określenia grupy zaburzeń, a jednocześnie poszukuje jednej choroby, odwołując się przy tym do koncepcji Kraepelina.

Dzieje się tak w wyniku intensywnych poszukiwań przyczyn zaburzeń z tej grupy i skutecznych metod leczenia. Stąd wysiłki zmierzające do precyzyjniejszego ujęcia objawów zaburzeń, nowego ich grupowania i ustalenia nowych wskazań co do postępowania.

Warto w tym miejscu przypomnieć prace Antoniego Kępińskiego wskazujące na bogatą wrażliwość osób

cierpiących na zaburzenia z grupy schizofrenii, odmienność ich „metabolizmu informacyjnego" (odnosi się to do własnej koncepcji Kępińskiego ważnej w życiu psychicznym człowieka funkcji przetwarzania docierających do niego informacji). Późniejsze badania neurofizjologiczne wskazują na znaczenie nieefektywności mózgowego selekcjonowania bodźców (sygnałów zmysłowych) i ich opracowywania w genezie zaburzeń z grupy schizofrenii. Inaczej jednak, niż chciał Kępiński, w opisie zaburzeń z grupy schizofrenii przyjęto obecnie podział objawów na negatywne (postępujący niedobór funkcji) i pozytywne, zwane także wytwórczymi (z „naddatkiem" czynności - np. urojenia i omamy).

Pytanie o przyczyny zaburzeń schizofrenicznych jest nadal bez odpowiedzi, chociaż próby takich odpowiedzi powstawały i nadal powstają. Niektóre z nich są nadal obecne w opinii publicznej i - niestety - przyczyniają się do lęku przed nimi, a także do tworzenia stereotypowych i nieuzasadnionych poglądów i uprzedzeń. Trzeba tu jednak podkreślić, że aktualnie powstające opinie oparte są na badaniach tych postaci zaburzenia, których przebieg jest zdecydowanie niekorzystny. Dzieje się tak w wyniku stosowania niezwykle rygorystycznych kryteriów diagnostycznych w badaniach naukowych. Jednym z nich jest czas utrzymywania się objawów. Wyłącza się więc z badań osoby, u których zaburzenie ma postać łagodniejszą lub krótkotrwałą, zakładając, że jest to inne zaburzenie psychiczne. Wymagana jest też obecność objawów negatywnych.

Najnowsze poglądy na genezę zaburzeń schizofrenicznych podnoszą znaczenie współdziałania wielu przyczyn. Wśród nich wymienia się:

- obecność genów warunkujących zakłócenia metabolizmu substancji chemicznych odpowiadających za przekazywanie sygnałów w układzie nerwowym (neuroprzekaźników), a także za tworzenie warunkujących czynności mózgu systemów połączeń miedzy jego komórkami;
- choroby w życiu płodowym (np. grypa matki) niekorzystnie wpływające na powstawanie systemów połączeń mózgowych;
- niekorzystną sytuację środowiskową, zwłaszcza w rodzinie, utrudniającą proces separacji-indywiduacji i tworzenie systemu oparcia w trudnych sytuacjach;
- czynnik wyzwalający, w postaci stresu.

Podkreśla się obecnie, że żaden z tych czynników sam nie jest wystarczający, aby u człowieka doszło do rozwoju zaburzenia z grupy schizofrenii.

Wyniki badań wskazujące na niewątpliwy udział genów w powstaniu schizofrenii (np. częstsze występowanie zaburzenia u obu bliźniąt jednojajowych niż u niej ednoj aj owych czy rodzeństwa) nie przesądzają o nieuchronności zaburzenia u dziecka, którego rodzice cierpią na nie.

Podobnie - grypa czy inna infekcja wirusowa w czasie ciąży bez wątpienia nie jest korzystnym czynnikiem z perspektywy rozwoju mającego się urodzić dziecka. W żadnym wypadku nie można jej jednak traktować jako przyczyny ewentualnych zaburzeń psychicznych w jego indywidualnym życiu.

Istotnego znaczenia nabrała w swoim czasie koncepcja wpływu matki na powstanie schizofrenii u jej dziecka. Jest znana jako teoria schizofrenogennej matki. Autorka tej teorii, Frieda Fromm-Reichmann, zwróciła uwagę na szczególne cechy psychiczne matek pacjentów, których leczyła z powodu schizofrenii. Odznaczały się szczególną opiekuńczością ograniczającą swobodę i samodzielność dziecka, której towarzyszył niedostatek ciepłych uczuć. Przyczyniło się to do powstania popularnego, nieuzasadnionego poglądu, że cechy psychiczne matki mogą doprowadzić dziecko do schizofrenii. W wiele lat później potwierdzono w badaniach, że zaburzenia z grupy schizofrenii mają przebieg szczególnie niekorzystny, jeśli w rodzinie pacjenta stwierdzi się (przynajmniej u jednego z rodziców) szczególnie silne uwikłanie w jego problemy lub nadmierną krytyczność wobec niego. Badania te jednak obejmowały rodziny, w których u dziecka rozpoznano chorobę. Ich wyniki nie były interpretowane jako wyraz patogennego stosunku rodziców do dziecka. Posłużono się nimi do opracowania metod pomocy rodzicom w takim postępowaniu z chorymi dziećmi, aby zaburzenie nie wracało. Inny błąd koncepcji schizofrenogennej matki polegał na nieuwzględnieniu tego, że układ matka-dziecko jest ważnym, ale tylko jednym z wielu podsystemów rodziny.

Zaburzenia z grupy schizofrenii są nadal poważne i ciężkie. Wielu ludzi dotkniętych nimi choruje przewlekle. Choroba jest trudnym ciężarem nie tylko dla nich, ale i dla ich najbliższych. Nie można pominąć tego, że jest też problemem dla społeczeństwa.

Leczenie jest kosztowne i w wielu krajach, także w Polsce, opłacane z funduszów publicznych. Lu-

dzie przewlekle cierpiący na zaburzenia z grupy schizofrenii są mniej sprawni w dbaniu o swoje potrzeby, często mniej efektywni w dbaniu o potrzeby innych. Z trudem znajdują dla siebie takie miejsce w społeczności, w którym nie otrzymują więcej bodźców (przykrych i przyjemnych) niż potrafią udźwignąć. Z trudem także tworzą wokół siebie taki krąg innych osób, który może być dla nich oparciem w trudnych sytuacjach.

W przeszłości z tych powodów, a także i z bezradności i lęku, jaki budziła choroba, wiele osób cierpiących na schizofrenię spędzało lata, a nieraz całe życie w szpitalach psychiatrycznych. Stwierdzono jednak, że sam wieloletni pobyt w instytucji leczniczej zapewniającej pełną opiekę i izolację od świata przyczynia się do powstania niezaradności, bezczynności i apatii. Współcześnie, od pół wieku, psychiatria dysponuje lekami o działaniu przeciwpsychotycznym (usuwającymi tzw. objawy wytwórcze), a w ostatnich latach także i takimi, które - być może - zmniejszają również nasilenie objawów negatywnych. Być może, ponieważ ich stosowanie w praktyce klinicznej jest stosunkowo krótkie. Pierwsze leki przeciwpsychotyczne, jak się okazało po latach, przy ewidentnej skuteczności mają także liczne następstwa uboczne i niepożądane. Działają wyraźnie hamująco, obniżając aktywność i nastrój pacjentów. Wielu psychiatrów jest zdania, że korzystne wyniki leczenia zależą od systematycznego i długotrwałego przyjmowania leków, a więc od współpracy pacjenta, który traktuje lek jako przyjazne wsparcie. Stąd znaczenia nabiera wprowadzenie takich leków, które nie wywołują objawów niepożądanych. Wielu jest też zdania, że leki trzeba stosować wtedy, gdy są konieczne, co zresztą ma takie same konsekwencje dla poszukiwania nowych i lepszych środków przeciwpsychotycznych. Przesuwa jednak punkt ciężkości na inne elementy leczenia, określane łącznie jako leczenie psychospołeczne. Wśród nich trzeba wymienić leczenie środowiskowe, to znaczy takie, które obywa się bez izolowania pacjenta w szpitalu. Na oddziale dziennym na przykład można prowadzić systematyczne leczenie nie przerywając związków pacjenta z jego rodziną i innymi bliskimi osobami.

Innym elementem takiego leczenia jest pomoc w stworzeniu skuteczniejszej środowiskowej grupy podtrzymania. Samo leczenie może, a nawet powinno obejmować trening w podstawowych umiejętnościach społecznych, jakich człowiek nie nabył wcześniej lub utracił je w toku chorowania. W końcu, niektórzy chorzy wymagają pomocy w stworzeniu odpowiednich warunków pracy lub przystosowania na nowo do podjęcia pracy. Istotna jest także w takim sposobie postępowania praca z rodziną osoby chorującej. Po pierwsze, fakt choroby jest dla jego bliskich poważnym przeżyciem. Leczenie rodziny ma na celu pomoc w tej trudnej sprawie. Pomoc w znalezieniu najlepszego sposobu poradzenia sobie z trudnością. Po drugie, terapia rodziny ma zmierzać do osiągnięcia przez rodzinę takiego sposobu funkcjonowania, który zredukuje do minimum ryzyko nawrotu zaburzenia. Jedną z metod służących temu celowi jest psychoedukacja rodzin, polegająca na udostępnieniu informacji o istocie zaburzenia i najlepszych sposobach rozumienia tego, co dzieje się z chorującym bliskim człowiekiem.

Standardy leczenia czy leczenie dostosowane do potrzeb ? W leczeniu osób cierpiących na zaburzenia z grupy schizofrenii można zauważyć dwie, w pewnym sensie, przeciwstawne tendencje. Jedna zmierza do ustalenia zasad postępowania terapeutycznego, jakie powinny obowiązywać w każdym przypadku rozpoznania takiego zaburzenia. Zasady te miałyby być z jednej strony wskazówkami dla lekarza, z drugiej stanowić zestaw wymagań, którymi powinny kierować się instytucje zapewniające opiekę zdrowotną (w Polsce Narodowy Fundusz Zdrowia), zawierając umowy z zakładami opieki zdrowotnej. Druga tendencja opiera się na obserwacjach wskazujących, że leczenie osób z zaburzeniami z grupy schizofrenii wymaga w każdym przypadku indywidualizacji elementów tworzących kompleksowy system oddziaływań leczniczych. Dobrze byłoby, aby standardem stało się leczenie dostosowane do indywidualnych potrzeb chorującego.

Wczesna interwencja. W ostatnich latach stwierdzono, że podjęcie opieki i leczenia we wczesnej fazie zaburzenia jest korzystne dla samego chorego, jego rodziny i otoczenia, że skryty początek choroby, powolne narastanie objawów, późne podjęcie leczenia wiążą się z mniej korzystnym przebiegiem zaburzeń z grupy schizofrenii. Wiadomo także od dawna, że w przypadku nawrotów zaburzenia rozpoczyna się ono zazwyczaj podobnymi objawami zwiastunowymi (prodromalnymi). Dlatego w leczeniu ważnie jest ustalenie z każdym pacjentem i jego rodziną, co to są za objawy. Ważne jest także przygotowanie planu postępowania na wypadek ich pojawienia się. Otwiera

to nadzieje na skuteczne zapobieganie nawrotom. Znacznie trudniej rozwiązać problem wczesnej interwencji w przypadku podejrzenia pierwszego zachorowania. Objawy zwiastunowe są bowiem niecharakterystyczne i istnieje duże prawdopodobieństwo pomyłki diagnostycznej i nieuzasadnionego leczenia. Dotyczy to zwłaszcza wczesnego stosowania leków. Mniej ryzykowne jest podjęcie wówczas leczenia psychoterapeutycznego, zwłaszcza takiego, którego celem jest dostarczenie oparcia pacjentowi i jego rodzinie.

Duże znaczenie przywiązuje się także do społecznej aktywności osób, które zostały dotknięte zaburzeniami schizofrenią. Nieoceniona jest rola zarówno stowarzyszeń osób, które same korzystały z leczenia psychiatrycznego, jak i osób, których bliscy chorowali lub nadal chorują. Ich głos w sprawie chorujących jest w wielu wypadkach ważniejszy niż głos profesjonalistów.

Zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych

Jednym z poważniejszych problemów zdrowia psychicznego jest przyjmowanie substancji, które wpływają na stan psychiczny człowieka. Nie ma przy tym zasadniczo znaczenia, czy substancje te znajdują zastosowanie w lecznictwie, a więc są przepisywane przez lekarza lub można je nabyć jako lek bez recepty, czy też są dostępne, ponieważ ich używanie jest przyjęte obyczajem, czy też można je nabyć jako środki służące do innych celów, czy w końcu są to substancje, którymi obrót jest nielegalny. Istotne jest to, że wpływają na stan psychiczny, a ich przyjmowanie prowadzi do niekorzystnych dla zdrowia następstw: uszkodzeń narządów, uzależnienia i poważnych zaburzeń psychicznych.

Używanie jednych substancji psychoaktywnych jest sankcjonowane przez obyczaj i normy kulturowe. Następstwa ich używania, a nawet uzależnienia od nich nie są postrzegane jako coś zagrażającego zdrowiu, także psychicznemu. W naszych warunkach kulturowych należy do nich kofeina, tytoń, a przede wszystkim alkohol. W innych - konopie indyjskie (kanabinole) albo liście koka (kokaina). Inne substancje psychoaktywne, szczególnie te, które używane są w lecznictwie, zwłaszcza jako środki przeciwbólowe (np. pochodne makowca, syntetyczne opiaty), przeciwlękowe, nasenne czy stymulujące, mają pozycje pośrednią - ich używanie jest akceptowane w granicach wskazań medycznych. Używanie innych traktowane jest jako odchylenie od normy, ponieważ produkowane są z innym przeznaczeniem - np. rozpuszczalniki organiczne, benzyna. I w końcu istnieje spora grupa substancji produkowanych dla wywołania określonych następstw psychicznych, zazwyczaj dostępnych poza prawem, takich jak niektóre pochodne maku, niektóre substancje stymulujące czy środki halucynogenne.

Zasadniczo jednorazowe użycie substancji psychoaktywnych nie prowadzi do poważniejszych następstw, chociaż niektóre z nich mogą powodować zagrożenie uzależnieniem nawet po jednorazowym użyciu (np. niektóre opiaty). Następstwo takiego użycia określamy jako zatrucie, chociaż nie zawsze. Czasem stosowane są w celach leczniczych właśnie dla wywołania obniżenia poziomu lęku, ułatwienia snu czy zniesienia bólu.

Istnieje powszechne przekonanie, zwłaszcza wobec używania substancji psychoaktywnych sankcjonowanych kulturowo oraz mających zastosowanie w lecznictwie, że łatwo określić granice, w których jest to zjawisko nieszkodliwe. W języku potocznym obecne jest słowo „nadużywanie", oddające to przekonanie o granicy. Jeśli można o kimś powiedzieć, że nadużywa np. alkoholu, to znaczy to przecież, że jesteśmy przekonani o tym, że można go używać w jakichś rozsądnych granicach. Pewnie to prawda, ale określenie takich granic jest niezwykle trudne i zawodne. Przyjęto obecnie raczej rozróżnienie wskazujące na bezpośrednie szkody wynikające z używania substancji psychoaktywnych, i to niekoniecznie wynikające z ich wpływu na psychikę, ale także ze względu na sposób przyjmowania (na przykład wstrzykiwanie, co może prowadzić do infekcji wirusowych).

Używanie większości substancji psychoaktywnych powoduje zmiany stanu psychicznego i zmiany w zachowaniu. Jedne z nich zauważane i rozpoznawane są bez trudności, inne łatwo przeoczyć nawet u bliskiej osoby. Każdy rozpozna stan po użyciu alkoholu - po charakterystycznym zapachu, wyrazie twarzy, sposobie mówienia czy poruszania się, zmianie w możliwości kontrolowania nastroju i reakcji afektywnych. Używanie tytoniu także łatwo stwierdza się po charakterystycznym zapachu dymu tytoniowego. Znacznie mniej osób potrafi rozpoznać

zapach palonych konopi indyjskich. Zmiany stanu psychicznego i zachowania po użyciu innych substancji są jeszcze trudniejsze do zidentyfikowania. Szczególnie u ludzi młodych gwałtowne zmiany nastroju i aktywności mogą być traktowane jako związane z młodzieńczym niezrównoważeniem emocjonalnym. Powoduje to, że członkowie rodziny, na przykład rodzice, stosunkowo późno orientują się w tym, że bliski im człowiek używa środków psychoaktywnych.

Chociaż nie zweryfikowano sprzeczności opinii co do tego, czy używanie wszystkich substancji prowadzi do uzależnienia (wątpliwości dotyczą zwłaszcza pochodnych konopi indyjskich), ani czy uzależnienie od każdej substancji psychoaktywnej powoduje dalsze szkodliwe skutki dla zdrowia - wątpliwości te mają raczej znaczenie akademickie niż praktyczne. Kliniczne doświadczenie pokazuje bowiem, że niezwykle rzadko spotyka się ludzi uzależnionych tylko od jednej substancji, co oznacza, że używanie jednej, zazwyczaj mniej ryzykownej, otwiera drogę do przyjmowania innej - niebezpieczniejszej.

Uzależnienie jest złożonym zespołem klinicznym, który polega na tym, że człowiek przestaje kontrolować, kiedy, w jakiej ilości, a nawet, jakie substancje przyjmuje. Jest tak nawet wówczas, gdy sam jest przekonany, że taką kontrolę posiada i tylko od jego woli zależy, czy przerwie używanie czy nie.

Podstawowymi objawami uzależnienia są zwiększenie tolerancji używanego środka, subiektywnie przeżywana potrzeba czy nawet przymus przyjęcia następnej dawki używanej substancji oraz występowanie zespołu odstawienia. W początkowym okresie uzależnienia, a przed pojawieniem się jego późnych następstw, osoba uzależniona może, a nawet potrzebuje przyjęcia dawki toksycznej dla przeciętnego człowieka. Często wcześniej jeszcze obserwuje się spadek korzystania z innych, praktykowanych sposobów uzyskiwania przyjemności. Zauważa się też zaniedbanie aktywności wcześniej traktowanej jako akceptowany obowiązek. Gdy stężenie środka (i jego aktywnych metabolitów) w organizmie spada, pojawia się pokusa, trudna do usunięcia bezustanna myśl o tym, od czego się jest uzależnionym, a w końcu *zespół odstawienia* (abstynencyjny, głodu). W zależności od substancji, od której jest się uzależnionym, objawy zespołu abstynencyjnego są zróżnicowane i występują w różnym czasie od jej odstawienia. Zazwyczaj pojawiają się różne przykre stany psychiczne - lęku i depresji, oraz różne objawy somatyczne - wegetatywne i bólowe. Przy odstawieniu niektórych środków mogą wystąpić ataki drgawkowe, a odstawienie alkoholu może wyzwolić *zespół majaczeniowy (idelirium tremens).*

Niektóre substancje psychoaktywne (np. halucynogenne lub pobudzające) powodują *stany psychotyczne* z omamami i zaburzeniami afektywnymi po przyjęciu odpowiednio dużej dawki środka. Używanie innych powoduje rozwój poważnych zaburzeń psychicznych, psychotycznych, otępiennych, zaburzeń pamięci - po dłuższych okresach przyjmowania

Panuje ogólna zgoda co do tego, że najważniejsze i najskuteczniejsze jest zapobieganie używaniu środków psychoaktywnych. Najlepsze wyniki osiągane są dzięki wczesnej i odpowiednio podawanej informacji 0 niepożądanych następstwach ich przyjmowania, połączonej z treningiem umiejętności odmawiania - pierwszego papierosa, pierwszego piwa, pierwszego skręta. W profilaktyce niebagatelną rolę ma wzór używania substancji psychoaktywnych w rodzinie. Dzieci osób uzależnionych, na przykład od alkoholu, uzależniają się od niego łatwiej i szybciej. Badania wskazują, że oprócz kulturowego wzoru picia istotną rolę odgrywa przekazywana genetycznie łatwość biologicznego uzależniania się od alkoholu. Istotne jest też znaczenie relacji wewnątrzrodzinnych.

Używanie substancji psychoaktywnych i uzależnienie od nich jednej osoby wpływa też znacząco na relacje w rodzinie. Są to zmiany na tyle istotne, że mówiąc o bliskich osoby uzależnionej używa się nawet terminu „współuzależnienie". Jest on przydatny zwłaszcza dlatego, że w leczeniu istotna jest pomoc terapeutyczna także dla tych bliskich osób. Ich podstawowym problemem jest poczucie niekompetencji rodzinnej, poczucie winy - ponieważ nie udało im się zapobiec nieszczęściu dziecka, męża czy żony, poczucie krzywdy - że właśnie ich to spotkało, i poczucie bezradności spowodowane nieskutecznością podejmowanych przez nich środków zaradczych, 1 w końcu poczucie niezrozumienia przez innych i beznadziejność wobec trudności w uzyskaniu skutecznego leczenia uzależnionej bliskiej osoby.

Leczenie uzależnień jest bowiem bardzo trudne. Wymaga przede wszystkim motywacji do leczenia. Nie sposób pomóc uzależnionej osobie, która nie

widzi problemu, odrzuca pomoc lub przyjmuje ją pod presją. W takich warunkach można co najwyżej przeprowadzić skuteczną detoksykację - to znaczy doprowadzić do usunięcia z organizmu czynnych metabolitów substancji psychoaktywnej i przeprowadzić osobę używającą lub uzależnioną przez okres abstynencji.

Leczenie odwykowe jest znacznie trudniejsze i wymaga aktywnej pracy samego pacjenta. Do tego właśnie niezbędna jest motywacja. Wiadomo także, że wyniki terapii odwykowej wymagają systematycznego podtrzymywania - na przykład w grupie osób niegdyś uzależnionych. Podtrzymywania efektów leczenia wymagają także bliscy - świadomi i obawiający się ewentualnego nawrotu.

W leczeniu niektórych uzależnień stosuje się tak zwane leczenie substytucyjne. Polega ono na kontrolowanym podawaniu substancji o podobnym działaniu. Istotnym czynnikiem jest tu przyjmowanie tej zastępczej substancji w sytuacji leczniczej i pod kontrolą profesjonalistów. Ważne jest także zmniejszenie ryzyka chaotycznego przyjmowania różnych substancji.

Zaburzenia psychoorganiczne

Związki między uszkodzeniem mózgu a zaburzeniami psychicznymi są bardzo złożone i niezwykle interesujące. Z całą pewnością powiedzieć można, że wielkość uszkodzenia mózgu nie wiąże się bezpośrednio ani z obecnością zaburzeń psychicznych, ani z ich rodzajem, ani ciężkością. Z równą pewnością dowiedziono, że są obszary mózgu, których uszkodzenie, nawet niewielkie, skutkuje poważnymi, a często nieodwracalnymi zaburzeniami psychicznymi.

Ostre, to znaczy przebiegające szybko i uogólnione zaburzenia mózgowe (zatrucia, urazy, niedotlenienie, stany zapalne, obrzęk) powodują ostre i gwałtowne zaburzenia, obejmujące zazwyczaj utratę lub zaburzenia świadomości. Jeśli są poważne i trwają długo, powodują nieodwracalne uszkodzenia tkanki mózgu i trwałe, nieodwracalne zaburzenia psychiczne, niekiedy utratę wszystkich nabytych funkcji psychicznych. Ciągle jednak medycyna nie potrafi odpowiedzieć z pewnością na pytanie o ostateczną nieodwracalność takich zaburzeń.

Ściśle zlokalizowane uszkodzenia mózgu mogą powodować występowanie utraty ściśle określonych funkcji psychicznych. Najbardziej znany przykład to utrata zdolności rozumienia mowy lub posługiwania się mową w następstwie uszkodzenia ośrodka mowy w dominującej półkuli mózgu - nazywana *afazją*.

Najczęściej jednak spotykamy zaburzenia psychiczne związane z wolno rozwijającymi się, przewlekłymi chorobami mózgu. W polskiej tradycji przyjęło się pojęcie zespołu psychoorganicznego na określenie zmian psychicznych w następstwie zmian w mózgu. Obejmuje ono z jednej strony zaburzenia funkcji poznawczych (otępienie), z drugiej zmian charakterologicznych (osobowości). Tendencje współczesnej psychiatrii światowej rozdzielają te dwa typy zaburzeń. Wydaje się, że nie całkiem słusznie. Najczęstsze przyczyny uszkodzenia mózgu: zaburzenia krążenia i zwyrodnienie typu alzheimerowskiego omówiono w części poświęconej zaburzeniom podeszłego wieku. Oprócz nich trzeba jeszcze wymienić uszkodzenia mechaniczne (urazy mechaniczne), ostre (np. tlenkiem węgla) i przewlekłe (w tym używanie środków psychoaktywnych, zwłaszcza alkoholu i rozpuszczalników organicznych) zatrucia, zmiany nowotworowe, infekcje wirusowe (w tym HIV), infekcje prionowe (choroba Creutzfeldta-Jakoba), następstwa niektórych chorób metabolicznych, niedobory niektórych witamin. Nie wyczerpuje to zresztą listy przyczyn przewlekłych chorób mózgu.

Leczenie przewlekłych zaburzeń psychoorganicznych jest trudne i związane z leczeniem samych przyczyn. Spektakularnym przykładem możliwej skuteczności jest niemal całkowite zniknięcie częstej jeszcze pół wieku temu choroby - porażenia postępującego - po wprowadzeniu skutecznego leczenia wczesnej kiły antybiotykami.

Zaburzenia osobowości

Pojęcia osobowość używa się dla określania względnie stałych cech psychicznych, sposobów reagowania i wzorów zachowania charakterystycznych dla każdego dorosłego człowieka. Mówimy o względnej stałości, ponieważ cechy psychiczne, sposób reagowania i zachowania ulegają w ciągu życia pewnym zmianom. Rozwój człowieka trwa całe życie. Granice tego rozwoju są zapewne wyznaczane przez determinanty genetyczne warunkujące ukształtowanie się mózgu i jego struktur. Proces ten zachodzi jednak w stałej interakcji z otoczeniem. Nie mamy dzisiaj wątpliwości, że w kształtowaniu osobowości

istotną rolę mają interakcje z bezpośrednim środowiskiem rodzinnym. Za najważniejsze uważa się więź uczuciową z matką we wczesnym dzieciństwie, rodzaj relacji z ojcem, sposób wychowania, sposób przekazywania wartości i historii kształtujących rodzinę. Wpływają one na rozwój i kształtowanie potrzeb i umiejętności ich zaspokajania, sposoby radzenia sobie z niezaspokojeniem, trudnościami i stresorami. Sprzyjają lub utrudniają separację - indywidualizację, proces rozwojowy warunkujący samodzielność i poczucie tego, co stanowi o odrębności Ja" i wspólnoty z otoczeniem.

Niekorzystne interakcje wpływów środowiskowych i wyposażenia genetycznego mogą doprowadzić do zaburzeń osobowości. Są to stałe i sztywne cechy psychiczne i sposoby zachowania, które utrudniają życie człowiekowi i jego otoczeniu. Metaforycznie mówi się o kolcu, skierowanym jednocześnie do wewnątrz i na zewnątrz, tak że rani tego, w kim tkwi, i tych, którzy są blisko niego. W psychopatologii znaleźć można wiele opisów różnych typów zaburzeń osobowości. Współczesna psychiatria niektóre z nich traktuje jako bliskie pewnym grupom zaburzeń psychicznych. Tak jest na przykład w przypadku zaburzeń osobowości, których głównym przejawem są zaburzenia nastroju. Odrębnie traktuje także zaburzenia osobowości, do których dochodzi w trakcie życia, pod wpływem szczególnych okoliczności - na przykład poważnych, przekraczających granice przeciętnego ludzkiego doświadczenia urazów psychicznych (np. uwięzienie w obozie koncentracyjnym, tortury).

Zaburzenia osobowości z trudem poddają się efektywnemu leczeniu. Nie istnieją metody leczenia farmakologicznego. Sporne jest także i to, czy ukształtowana osobowość może ulec zmianie w toku psychoterapii. Ale to właśnie psychoterapia jest jedyną metodą stosowaną w leczeniu zaburzeń osobowości.

Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego

Spełnienie, przynajmniej częściowe, marzeń ludzkości o długim życiu spowodowało wyraźną zmianę struktury wiekowej społeczeństwa. Coraz więcej ludzi dożywa sędziwego wieku, coraz więcej jest wśród nas ludzi powyżej 80, a nawet 90 roku życia. Równoległe zmiany wzorów życia powodują zanikanie rodzin wielopokoleniowych na rzecz rodzin nuklearnych (rodzice + dzieci). Doświadczeniem ludzi starych staje się samotność, uczucie bycia niepotrzebnym, brak oparcia i opieki, często utrata w wyniku śmierci partnera życiowego (wdowieństwo) i rówieśników, z którymi łączy przynajmniej wspólne doświadczenie i wspólne wspomnienia. Struktura życia społecznego wymusza także bezczynność zawodową, po okresie intensywnej koncentracji na pracy, a nierzadko przed osiągnięciem niezdolności do niej. Ta niespełniona część marzeń ludzkości to pełna sprawność psychofizyczna w podeszłym wieku. Wydłużenie życia obecnie, jak się wydaje, pozostaje w związku z podniesieniem poziomu życia, większą świadomością zachowań sprzyjających zdrowiu i większą skutecznością leczenia. Naturalna długość życia zdeterminowana jest bowiem we wrodzonej strukturze komórek. Naturalna - to znaczy nie zagrożona wypadkami, katastrofami ani chorobami. Naturalna - to znaczy także i to, że komórki, z których składa się organizm ludzki, wymierają stopniowo, powodując stopniową utratę różnych sprawności. Przebyte w ciągu życia choroby, wpływ rozmaitych szkodliwych czynników dodatkowo ograniczają tę sprawność.

Najważniejszymi problemami psychicznymi ludzi w podeszłym wieku są depresja i zaburzenia pamięci.

Depresja występująca u osób starszych nie jest obecnie traktowana jako osobne zaburzenie psychiczne, a jako jedna z postaci zaburzeń nastroju. Jednak swoistość sytuacji życiowej i odmienność funkcjonowania całego organizmu powodują, że ludzie starsi bardziej są narażeni na jej występowanie, a postępowanie lecznicze musi być inne. Dorosłość dzieci, ich usamodzielnianie się, zakładanie własnych rodzin powodują istotne zmiany w systemie rodzinnym i stawiają przed małżonkami nowe zadania rozwojowe. Podobna zmiana wiąże się z przechodzeniem na emeryturę. Najczęściej, bez wcześniejszego przygotowania ludzie starsi stają przed problemem dużej ilości wolnego czasu, który teraz - jak nigdy wcześniej - spędzają wyłącznie z sobą. Konieczne są również zmiany w strukturze wydatków. Emerytury są zawsze mniejsze niż wcześniejsze dochody. Podupada także sprawność fizyczna, nie tylko w wyniku następstw przebytych chorób, ale także w konsekwencji różnych, systemowych schorzeń pojawiających się najczęściej u ludzi starszych, a także w wy-

niku zmian w układzie hormonalnym wiążących się z zanikiem zdolności reprodukcyjnych. Wszystko to sprawia, że ludzie starsi skłonni są do postrzegania swojej przyszłości jako niepewnej, a także zdecydowanie krótszej niż przeszłość. W myśleniu depresyjnym pojawia się wyraźnie negatywny bilans życiowy Straty i niepowodzenia przeważają nad osiągnięciami i zyskami. U ludzi starszych w depresji wyraźne są zaburzenia poziomu aktywności, najczęściej jej spadek (chociaż depresja może i w tym wieku przebiegać z niepokojem i pobudzeniem). Spowolnienie dotyczy także tempa procesów myślowych, co powoduje, że depresję nieraz trudno odróżnić od narastającego otępienia.

Leczenie depresji u ludzi starszych i schorowanych somatycznie jest trudniejsze niż u ludzi w sile wieku. Zmienia się bowiem tolerancja leków przeciwdepresyjnych przede wszystkim w wyniku zmian w przemianie materii, w tym także w metabolizmie leków. Wyraźniejsze niż u ludzi młodych jest ich niepożądane niekorzystne działanie na różne narządy, zwłaszcza mięsień sercowy. Trudniejsza jest także psychoterapia, a jej prowadzenie wymaga specjalnego przygotowania. W szerzej zakrojonym oddziaływaniu psychospołecznym ważna jest pomoc i wsparcie w zmianie trybu życia w stosunku do nowych potrzeb, w tym także pomoc w zbudowaniu nowego środowiska społecznego.

Swoiste zaburzenia poznawcze są drugim poważnym problemem psychicznym osób w wieku starszym. W następstwie zmian w mózgu, określanych jako zmiany organiczne, spada poziom ogólnej sprawności umysłowej. Najdotkliwszym objawem zarówno dla samego pacjenta, jak i jego najbliższych są zaburzenia pamięci. Obejmują one pamięć świeżą, aktualnych drobnych wydarzeń, przyczyniając się do ciągłego poszukiwania położonych gdzieś codziennych przedmiotów, utrudniają wykonywanie codziennych czynności. Dotyczą także pamięci nazw, co utrudnia dokonanie zakupów w sklepie lub porozumienie się z najbliższymi, kiedy nie można przypomnieć sobie, jak coś się nazywa. Potem zaburzenia pamięci obejmują coraz większe obszary czasu (najczęściej ostatnie lata, lepiej pamięta się czasy dzieciństwa i młodości) i coraz więcej słów, którymi wcześniej człowiek posługiwał się biegle. Narasta bezradność. Dołączają się zaburzenia emocjonalne w formie trudności panowania nad wzruszeniem, trudności kontrolowania irytacji, drażliwości. W miarę nasilania się zaburzeń pojawia się zobojętnienie, wycofanie, marazm.

Otępienie może mieć wiele przyczyn. Współczesna psychiatria utrzymuje, że sam proces starzenia się (dawniej nazywany inwolucją) nie jest jedną z nich. U ludzi w podeszłym wieku najczęstsze są dwie przyczyny otępienia: zaburzenia naczyniowe i zanik mózgu typu Alzheimera. Obraz zmian psychicznych w obu typach otępienia jest nieco inny.

Choroby naczyń krwionośnych - najczęściej miażdżyca tętnic - dotyczą całego systemu krwionośnego i zazwyczaj wiążą się z różnymi zaburzeniami krążenia. Ich konsekwencją jest zablokowanie lub zmniejszenie dopływu krwi do różnych narządów i części ciała. Dochodzi do niedokrwienia, niedotlenienia jakiegoś obszaru mózgu (zawału mózgu). Jeśli zawały dotyczą niewielkich obszarów mózgu, mogą przebiegać bez jakichkolwiek objawów. Mózg ma dużą zdolność kompensacji i jeżeli zmiana pozawałowa jest niewielka, inne obszary przejmują jej funkcję. Po kolejnym zawale, kiedy kompensacja staje się zbyt trudna, odsłania się nagle niedostatek lub brak funkcji. Zaburzenia pamięci i sprawności umysłowej pojawiają się nagle. Podobnie dzieje się wówczas, gdy dochodzi do zablokowania dużego naczynia i zawał mózgu jest rozległy. W tych sytuacjach mamy zwykle do czynienia z obecnością poważnych objawów neurologicznych. Otępienie naczyniopochodne ma także i taki rys kliniczny, że poziom zaburzeń może być zmienny, falujący. Zależny jest od ogólnego stanu układu krążenia i efektywności w ukrwieniu mózgu. Przy dekompensacji krążenia zaburzenia nasilają się, przy wyrównaniu stan psychiczny ulega poprawie. Niewyrównanie, na przykład znaczny spadek ciśnienia tętniczego, może nawet spowodować wystąpienie objawów ostrego zespołu mózgowego z zaburzeniami świadomości (majaczeniowego).

W *otępieniu typu alzheimerowskiego*, które jest następstwem postępujących zmian degeneracyjnych w mózgu (ich mechanizm jest obecnie intensywnie badany), zaburzenia pamięci również stopniowo narastają. Stopniowo dołączają się do nich inne objawy otępienia. Choroba postępuje, prowadząc do zupełnej utraty sprawności umysłowej, zahamowania, a w końcu i objawów neurologicznych.

Czynione są intensywne poszukiwania skutecznej metody leczenia zaburzeń otępiennych. Jednak nadal

medycyna nie dysponuje możliwością regeneracji uszkodzonych obszarów mózgu. Nie oznacza to jednak niemożności odtworzenia, przynajmniej częściowego, utraconych funkcji. Rehabilitacja i leczenie osób z chorobami naczyń krwionośnych oraz układu krążenia pozwalają na uzyskanie zadziwiająco dobrych wyników, zwłaszcza w niektórych typach otępienia naczyniopochodnego. Trudniejsze zadania stoją przed rehabilitacją w otępieniu typu alzheimerowskiego chociaż i w tym typie otępienia można odpowiednimi ćwiczeniami i sposobami poprawić sprawność pamięci, a leczenie farmakologiczne daje szansę powstrzymania postępu zaburzeń.

Dla uzyskania korzystnych wyników postępowania szczególnie ważna jest współpraca bliskich - członków rodziny. To oni podejmują znaczną część wysiłku rehabilitacyjnego. Wymaga to od nich odpowiedniego przygotowania. Zanim jednak podejmą ten trud, sami wymagają pomocy terapeutycznej. Choroba bliskiej osoby jest dla nich urazem psychicznym, z którego następstwami muszą sobie poradzić, zanim podejmą się uczenia postępowania z chorym i wprowadzania go w praktykę.

Leczenie zaburzeń psychicznych

Leczeniem zaburzeń psychicznych zajmuje się psychiatria. W praktyce jednak wiele osób cierpiących z ich powodu pozostaje pod opieką lekarzy rodzinnych lub lekarzy innych specjalności. Podstawową trudnością w dotarciu do specjalistycznego leczenia psychiatrycznego jest, niestety, utrzymująca się obawa przed korzystaniem z tej opieki. Wynika ona z nieuzasadnionego przekonania, że skorzystanie z pomocy psychiatry lub innego specjalisty zajmującego się zdrowiem psychicznym (psychologa, psychoterapeuty) jest wyrazem słabości psychicznej (Jeśli sam sobie nie poradzę, nikt mi nie pomoże"). Uprzedzenie obejmuje także opinie, że zaburzenia psychiczne są nieuleczalne i odwołanie się do psychiatry jest absolutną ostatecznością, której należy unikać. Jak każde uprzedzenie, nawiązuje do rzeczywistości, tyle tylko, że jest to rzeczywistość także oparta na tym samym uprzedzeniu. Etykieta pacjenta psychiatrycznego nie ułatwia nikomu życia. Argument Jesteś chory psychicznie i nie masz racji" pada stanowczo zbyt często w sporach i konfliktach rodzinnych. Osoba korzystająca z leczenia psychiatrycznego może mieć większe trudności ze znalezieniem pracy, szczególnie w niektórych zawodach. Może mieć nawet kłopoty z ubezpieczeniem się na życie. Tyle tylko, że uprzedzenia te wzmacniają się wzajemnie i przerwać je może jedynie zmiana opinii o nieuleczalności zaburzeń psychicznych oraz przekonania, że korzystanie z pomocy specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym jest sprawą wstydliwą.

Nowoczesne leczenie psychiatryczne wielu zaburzeń psychicznych jest skuteczne i, nawet jeżeli nie prowadzi do powrotu do sytuacji sprzed wystąpienia problemu, to na pewno w znaczący sposób przynosi ulgę w cierpieniu i poprawia poziom funkcjonowania człowieka.

Warto tu zwrócić uwagę na tendencję do poprawy jakości życia jako celu działań współczesnej medycyny, która zastąpiła wcześniejsze sformułowania jej dążeń - nie tylko w psychiatrii.

Psychiatria dąży dzisiaj do stosowania zintegrowanych metod leczenia. Ma to głębokie uzasadnienie w złożoności i wielopłaszczyznowości przyczyn i następstw zaburzeń psychicznych.

W psychiatrii także istnieje dążenie do uproszczenia metod postępowania, do znalezienia najskuteczniejszego i najłatwiejszego w stosowaniu środka. Najlepiej, gdyby to była jedna tabletka, której zażycie rozwiąże wszystkie problemy.

Osiągnięcia w *leczeniu farmakologicznym* zaburzeń psychicznych są w ostatnich pięćdziesięciu latach ogromne. Ulga, jaką znajdują poważnie chorzy, jest nieporównywalna z żadnymi wcześniej osiąganymi korzyściami z leczenia. Nie można jednak pominąć faktu, że zdarzają się ludzie, którym nie udaje się pomóc lekami. Dlatego tyle nadziei wiąże się z badaniami genetycznymi - dąży się do tego, aby znając profil genetyczny chorego dobrać leki odpowiednie do jego potrzeb. Obecnie nie jest to możliwe i leki dobiera się biorąc pod uwagę proporcje korzyści i objawów niepożądanych. Stosowanie wielu leków psychotropowych wiąże się z przykrymi objawami ubocznymi i możliwością powikłań. Także i dlatego powinno się je stosować pod kierunkiem specjalisty

Niezwykle ważną, specjalistyczną metodą leczenia jest *psychoterapia*. Sama nazwa tego leczenia, zwłaszcza w ostatnich dziesięcioleciach, była (i nadal jest)

nadużywana. Warto pamiętać, że powinno się jej używać tylko dla określenia swoistych metod oddziaływania, nakierowanych na psychospołeczne przyczyny zaburzeń. Zresztą nie tylko zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

Współcześnie, także w Polsce, stosuje się wiele metod psychoterapeutycznych. Różnią się one między sobą teoretycznymi podstawami i wynikającymi z tych teoretycznych założeń sposobami leczenia (technikami). Niezależnie od różnic wszystkie metody psychoterapeutyczne opierają się na wspólnym czynniku: specyficznym związku między leczonym i leczącym. Umiejętność nawiązywania i prowadzenia takiej relacji wymaga długiej i niełatwej edukacji.

Polskie Towarzystwo Psychiatryczne i Polskie Towarzystwo Psychologiczne wspierają trzy najważniejsze kierunki psychoterapii: psychodynamiczną, behawioralno-poznawczą i systemową. Wszystkie mają zastosowanie w leczeniu, rehabilitacji i zapobieganiu zaburzeniom psychicznym.

Psychoterapia może być także stosowana w różnych formach i warunkach. Najczęściej stosowana jest forma indywidualna lub łączenie indywidualnej z grupową. Coraz ważniejsza staje się psychoterapia rodziny, nie tylko ze względu na rodzinne uwarunkowania pojawiania się zaburzeń, ale także z powodu problemów, jakie w rodzinie powoduje wystąpienie zaburzenia psychicznego u jednego z jej członków.

Zintegrowane, całościowe leczenie, do którego stara się dążyć psychiatria, powinno - zależnie od potrzeb cierpiącego człowieka i jego rodziny - obejmować, i dostosowywać do tych potrzeb komponenty leczenia biologicznego (np. leki) i psychoterapeutycznego (indywidualnego, grupowego i rodzinnego).

Jeszcze jedną tendencją współczesnej psychiatrii jest dążenie do prowadzenia leczenia i opieki w naturalnych warunkach. Takich, w których cierpiący człowiek żyje. Celem takiego leczenia jest zmniejszenie niekorzystnych następstw izolacji w zamkniętym zakładzie leczniczym. Składa się on z wielu mniejszych celów. Jest wśród nich możliwość pomocy rodzinie, a także włączenie członków rodziny do opieki. Jest także dążenie do najwcześniejszego przywrócenia chorującego człowieka do jego zwyczajnej aktywności domowej, rodzinnej, społecznej i zawodowej. I chociaż leczenie i opieka w środowisku wymagają sporego nakładu środków finansowych i pracy wykształconych specjalistów, w dłuższym rachunku ekonomicznym nie są droższe niż izolowanie osób przewlekle chorujących w zakładach opieki. Jest prawdą, że nie zawsze mogą być zastosowane. Ważne jest jednak, żeby zawsze istniał wybór i możliwość podjęcia najlepszego dla konkretnego człowieka sposobu postępowania.

Niektóre problemy prawne związane z zaburzeniami psychicznymi i ich leczeniem

Najważniejszym polskim aktem prawnym dotyczącym zdrowia psychicznego jest Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994 r. (z późniejszymi zmianami). Ustawa zobowiązuje instytucje państwowe i samorządowe do otoczenia szczególną opieką grupy ludzi szczególnie narażonych na wystąpienie zaburzeń psychicznych. Daje także gwarancję prawną bezpłatnego leczenia osób przewlekle chorujących psychicznie. Jest też prawną gwarancją zapobiegania łamaniu praw człowieka w przypadku zaburzeń psychicznych. Dlatego podkreśla, zgodnie z zasadami kodeksu etyki lekarskiej i innych aktów prawnych (ustawy o zawodzie lekarza i ustawy o zakładach opieki zdrowotnej), wagę decyzji człowieka chorego o korzystaniu z leczenia. Tylko w szczególnych przypadkach, gdy istnieje bezpośrednie i poważne zagrożenie dla życia pacjenta, lub życia i zdrowia innych osób spowodowane chorobą psychiczną psychiatra, po konsultacji z drugim specjalistą, może zastosować leczenie, zwłaszcza leczenie szpitalne, bez zgody chorego. Każdorazowo decyzje te kontroluje sąd rodzinny. Jeśli leczenie nie zostanie podjęte, a choroba może spowodować znaczące pogorszenie zdrowia lub zagrożenie życia chorego, decyzję o leczeniu bez jego zgody podejmuje sąd rodzinny, na wniosek członka rodziny lub pracownika opieki społecznej. Podobnymi gwarancjami zgody warunkowane jest też umieszczenie przewlekle chorego w zakładzie opieki.

Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego przyznaje podmiotowość w decyzji o leczeniu także osobom niepełnoletnim (o ile skończyły 16 lat) i osobom częściowo ubezwłasnowolnionym.

Instytucję ubezwłasnowolnienia wprowadził ustawodawca dla ochrony dobra człowieka, który z powodu niesprawności psychicznej nie jest w stanie zadbać o swoje interesy. W razie ubezwłasnowolnienia pacjenta sąd wyznacza opiekuna, który w jego imieniu zawiaduje jego sprawami. Człowiek ubezwłasnowolniony nie jest zdolny do działań prawnych. Nie może sporządzić ważnego aktu prawnego (kupna, sprzedaży, darowizny czy testamentu).

Ten ostatni akt prawny (sporządzony przez osobę nie ubezwłasnowolnioną) może być zresztą unieważniony przez sąd, jeżeli w toku postępowania spadkowego sąd uzna tę osobę za niezdolną do swobodnego podjęcia decyzji i świadomego wyrażenia swojej woli - na przykład z powodu zaburzeń psychicznych.

Nieco inna sytuacja dotyczy ważności związku małżeńskiego. Cywilny akt małżeństwa może być unieważniony, jeśli jedna z wstępujących w związek osób zatai przed drugą, że jest chora psychicznie. Zaburzenie psychiczne może oczywiście stać się przyczyną trwałego rozpadu pożycia małżeńskiego i pośrednio przyczyną rozwodu. Jeśli jednak zaburzenie spowoduje niezdolność do pracy u jednego z małżonków, to na drugim może spoczywać obowiązek zapewnienia mu odpowiedniego poziomu życia, nawet po uzyskaniu rozwodu. Nieco inaczej przedstawia się problem ważności sakramentu małżeństwa w kościele rzymsko-katolickim. Kodeks Kanoniczny mówi, że sakrament nie może zaistnieć, jeśli narzeczeni nie są emocjonalnie dysponowani do stworzenia dobrze funkcjonującej rodziny. Na podstawie tego stwierdzenia w wielu przypadkach zaburzeń psychicznych można dopatrzyć się takich okoliczności.

Polskie prawo zapewnia także adekwatność opieki rodzicielskiej. Opierając się na jego przepisach sądy rodzinne mogą ograniczyć rodzicom ich prawa lub całkowicie ich pozbawić. Dzieje się tak nie ze względu na zaburzenia psychiczne u rodziców, ale ze względu na zagrożenie zdrowia psychicznego dziecka.

Trzeba jeszcze zwrócić uwagę na prawną sytuację osób z zaburzeniami psychicznymi, które naruszyły porządek prawny, zwłaszcza popełniających czyny zabronione kodeksem karnym. Prawodawca polski stanął na stanowisku, że nie można orzekać o winie ani karać osób, które dopuściły się przestępstwa z powodu zaburzeń czynności psychicznych, nie rozumiejąc znaczenia czynu i nie mogąc kierować swoim postępowaniem. W przypadku znacznego ograniczenia tych możliwości upoważnia sąd do zastosowania nadzwyczajnego złagodzenia kary. Tylko w sytuacji, gdy z wymienionych powodów sąd odstąpi od orzekania o winie, ale stwierdzi, że człowiek z zaburzeniem psychicznym stanowi poważne zagrożenie dla porządku prawnego, sąd karny może orzec o przymusowym umieszczeniu tego człowieka w zamkniętym zakładzie leczniczym. Sąd decyduje też o długości pobytu internowanego. Nieco inaczej przedstawia się sytuacja prawna osób niepełnoletnich. Jeśli sąd rodzinny stwierdzi, że nieletni cierpi na zaburzenia psychiczne, może zarządzić umieszczenie go w instytucji leczniczej. Jest to zasada budząca wątpliwości, chociaż oparta na słusznej przesłance zapewnienia dzieciom i młodzieży najlepszej opieki.

Zapamiętaj!

- Dążąc do osiągnięcia dobrego samopoczucia człowiek, świadomie lub nieświadomie, podejmuje różne w swojej naturze decyzje dotyczące sytuacji trudnych, wytrącających go z tzw. dobrostanu.
- Szczególną pozycję wśród czynników wpływających na powstawanie zaburzeń psychicznych zajmuje stres.
- Nowoczesne leczenie psychiatryczne wielu zaburzeń psychicznych jest skuteczne i na pewno w znaczący sposób przynosi ulgę w cierpieniu oraz poprawia funkcjonowanie człowieka.

8

Krzysztof Rytlewski, Zbigniew Zdebski

Wybrane problemy z zakresu ciąży, porodu i połogu

„Ciąża - okres i całokształt zmian zachodzących w organizmie kobiety (też samicy ssaków) od zapłodnienia do wydania na świat płodu; ciąża u kobiety trwa średnio ok. 280 dni". Encyklopedia Popularna PWN, Warszawa 1991, 141.

Sucha definicja encyklopedyczna zawiera w wielkim skrócie całość problemów zarówno fizycznych, jak i psychicznych związanych z przebiegiem ciąży Należy zwrócić uwagę, iż ten „stan fizjologiczny" - jak uważa większość ludzi - z reguły zmienia diametralnie życie partnerów Oprócz prawidłowego żywienia, regularnego i spokojnego trybu życia zalecanego przyszłej matce bardzo ważna jest akceptacja ciąży przez obydwoje rodziców. Dziecko czuje, że jest kochane, odbiera ładunek emocjonalny przekazywany przez matkę i ojca, rozpoznaje akceptację lub odrzucenie. Wiadomo, że doświadczenia z życia w łonie matki oraz z okresu porodu wpływają na kształtowanie się ludzkiej osobowości i uzdolnień, jak również na stan zdrowia, często wiele lat po urodzeniu.

Zapłodnienie

Zapłodnieniem nazywamy zespolenie komórki jajowej z plemnikiem, do którego dochodzi w obrębie jajowodu. Czas przeżycia komórki jajowej, w którym jest ona zdolna do połączenia się z plemnikiem, trwa od kilku do kilkunastu godzin. Nasienie męskie po stosunku płciowym zawiera od 300 do 400 milionów plemników, których zdolność przeżycia i zapłodnienia wynosi ok. 48 godzin, ale tylko jeden z nich wnika do wnętrza komórki jajowej. Powstała z połączenia plemnika z komórką jajową zygota przesuwana jest przez ruchy jajowodu do jamy macicy, do której dociera w trzeciej dobie po zapłodnieniu. Zagnieżdżenie się jaja płodowego w jamie macicy trwa ok. 7 dni i polega na wnikaniu w obręb błony śluzowej, zmienionej w czasie ciąży pod wpływem hormonów płciowych w tzw. doczesną. W początkowym okresie zarodek odżywia się przez bezpośredni kontakt z krwią matki. Komórki jaja płodowego wnikają w doczesną, a następnie w mięsień macicy, prowadząc do przekształcania naczyń krwionośnych tak, aby wymiana między matką a płodem była łatwa. W miejscu wniknięcia zarodka w doczesną przez okres kolejnych ok. 5 miesięcy wykształca się łożysko, przez które następuje dwustronna wymiana między matką a płodem. Łożysko przylega jedną płaszczyzną do ściany macicy i styka się z naczyniami matki, a zarazem jest połączone sznurem pępowinowym z płodem. Tą drogą płód otrzymuje substancje potrzebne do rozwoju i wydala produkty przemiany materii.

W rozwoju płodu wyróżnia się trzy okresy:

- okres jaja płodowego, który trwa do 2 tygodnia ciąży, tzn. do ukończenia zagnieżdżania się w błonie śluzowej macicy,

- okres zarodkowy od 2 tygodnia do 5 miesiąca, w którym kształtują się trzy listki zarodkowe,
- okres płodowy od 5 miesiąca do końca ciąży

Rozwój płodu charakteryzuje bardzo szybki wzrost. Od drugiego miesiąca po zapłodnieniu do końca ciąży masa ciała dziecka powiększa się 800-krotnie, a długość 50-krotnie. W czasie pierwszych trzech miesięcy życia płodowego wykształcają się zawiązki wszystkich narządów. Jest to okres szczególnie ważny dla rozwoju płodu, gdyż choroba kobiety ciężarnej lub działanie szkodliwych czynników (jak np. wykonanie badania rentgenowskiego, niektóre leki) mogą spowodować powstanie wad rozwojowych lub zakończyć się poronieniem.

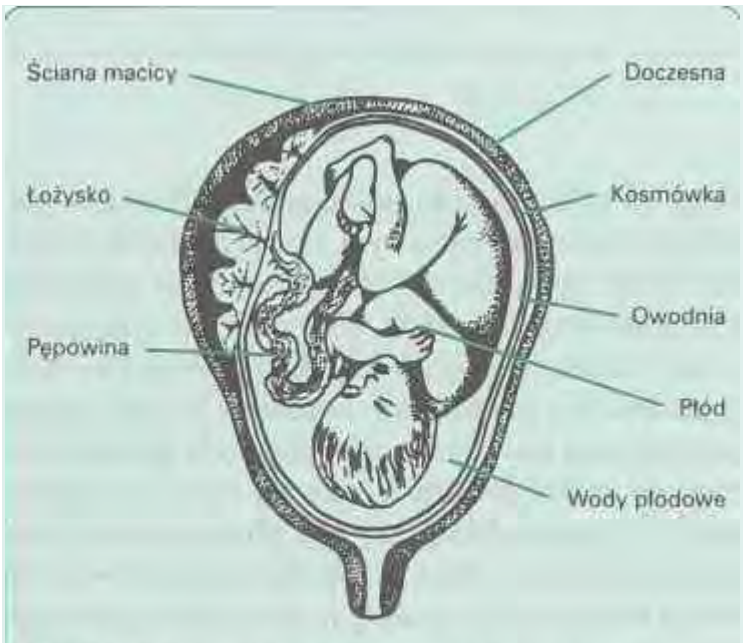

Ryc. 8.1. Schemat jaja płodowego pod koniec ciąży (wg Jaschego)

Ciąża

Najważniejsze, omówione poniżej, problemy ważne dla kobiety ciężarnej to:

- objawy wskazujące na istnienie ciąży,
- niektóre zmiany organizmu związane z ciążą,
- czas trwania i orientacyjny termin zakończenia,
- zasady postępowania w ciąży i sposób przygotowania się do tego stanu, łącznie z odpowiednim żywieniem,
- niektóre z najczęstszych powikłań, które mogą mieć wpływ na przebieg ciąży i rozwój dziecka, jak również niepokojące objawy wymagające kontaktu z lekarzem,
- ogólna znajomość zasad opieki nad kobietą w ciąży oraz harmonogram koniecznych badań, co pozwala na wczesne wykrycie zagrożeń i podjęcie prawidłowego leczenia.

Rozpoznanie ciąży

Rozpoznanie wczesnej ciąży opiera się na objawach domyślnych, prawdopodobnych i pewnych.

- *Charakterystyczne objawy domyślne* to: zatrzymanie miesiączki u kobiety regularnie dotychczas miesiączkującej, powiększenie i bolesność gruczołów sutkowych, poranne nudności i zwiększone wydzielanie śliny, zmiana łaknienia i częste oddawanie moczu.
- *Objawy prawdopodobne ciąży* ocenia lekarz w czasie badania ginekologicznego i w wyniku badań dodatkowych, takich jak np. próba ciążowa na podstawie analizy moczu lub krwi kobiety ciężarnej, jak również utrzymywania się podwyższonej temperatury ciała po 21 dniu od jajeczko wania i braku miesiączki. Rozpoznanie ciąży można obecnie postawić na podstawie oznaczania w surowicy krwi swoistych hormonów ((3-hCG) już w 2 tygodniu od zapłodnienia.

Podejrzenie ciąży na podstawie dodatniej próby ciążowej, wykonywanej przez samą kobietę przy użyciu zestawów diagnostycznych dostępnych w aptekach, pomimo wysokiej jakości tych testów, powinno być potwierdzone w profesjonalnej pracowni i zweryfikowane przez lekarza. Brak takiego potwierdzenia może spowodować kłopoty z interpretacją ewentualnych zmian pojawiających się w późniejszym okresie ciąży.

- *Do pewnych objawów* ciąży należy zaliczyć uwidocznienie w badaniu ultrasonograficznym jaja płodowego, co jest możliwe zwykle 2 tygodnie po zatrzymaniu miesiączki, a w okresie późniejszym - ok. 7-9 tygodnia ciąży możemy zobaczyć dziecko poruszające w łonie matki kończynami, z widocznym bijącym sercem. Pewnym objawem jest także stwierdzenie przez kobietę czynnych ruchów płodu od ok. 20 tygodnia ciąży (kobiety rodzące wielokrotnie mogą odczuwać ruchy ok. 2 tygodnie wcześniej), a także palpacyjne badanie części płodu lub wysłuchanie czynności serca płodu (częstość uderzeń serca płodu jest przeciętnie dwa razy szybsza od czynności serca matki).

Zmiany organizmu kobiety związane z ciążą

Macica kobiety nieciężarnej waży przeciętnie ok. 17 g, a pojemność jamy jest określana na ok. 10 ml lub mniej. W czasie ciąży macica przekształca się w organ o stosunkowo cienkiej mięśniowej ścianie zdolny pomieścić płód, łożysko oraz wody płodowe, i w okresie okołoporodowym przeciętnie osiąga pojemność ok. 5 1, a jej masa jest oceniana na ok. 1100 g.

Jajo płodowe w ciąży donoszonej składa się z płodu, o masie powyżej 2500 g (zwykle ok. 3-4 kg), długości ok. 50 cm, i popłodu (to znaczy: łożyska, pępowiny i błon płodowych). Płód pływa swobodnie w płynie owodniowym. Położenie płodu jest w 99% podłużne - to znaczy, że jego kręgosłup jest położony równolegle do kręgosłupa matki. Najczęściej (w 96%) częścią przodującą (tą, która będzie się rodziła jako pierwsza) jest główka, rzadziej (w 3%) miednica (pośladki) płodu. W ok. 1% przypadków występuje położenie poprzeczne lub skośne dziecka, to znaczy, że jego kręgosłup leży prostopadle lub skośnie do kręgosłupa matki. Prawidłowe rozpoznanie ułożenia dziecka w łonie matki jest bardzo istotne, gdyż niektóre odmiany wymagają rozwiązania operacyjnego.

Nerki u kobiety ciężarnej wykonują (jak wszystkie inne narządy) znacznie większą pracę. Na skutek ucisku powiększonej macicy i zmian hormonalnych dochodzi do niewielkiego utrudnienia w wypływie moczu, co łatwo może prowadzić do infekcji (stanu zapalnego) w drogach moczowych. (Ze względu na wagę problemu dokładniej omówiono go poniżej).

Praca przewodu pokarmowego ulega zwolnieniu zarówno dzięki zmianom hormonalnym, jak i powiększeniu macicy, co powoduje przesunięcie jelit i ucisk na nie, przesunięcie żołądka ku górze, co z jednej strony jest powodem zaparć, z drugiej - częstych, szczególnie w drugiej połowie ciąży, kwaśnych odbijań i „zgagi". Wzrost ciśnienia w jamie brzusznej może być także przyczyną zaburzenia w odpływie krwi żylnej, co prowadzi do wystąpienia - często bardzo bolesnych - żylaków odbytu.

W czasie ciąży dochodzi także do pewnych zmian okulistycznych - zmienia się ciśnienie wewnątrzgałkowe, grubość rogówki, co w konsekwencji może prowadzić do dyskomfortu w noszeniu soczewek kontaktowych.

Tkanki popłodu zapewniają prawidłową wymianę substancji między matką a płodem.

Łożysko, którego średnia masa wynosi ok. 400--500 g, łączy matkę i dziecko i przez nie głównie dokonuje się wymiana. Spełnia też rolę gruczołu dokrewnego wydzielania wewnętrznego o charakterze hormonalnym, który powoduje zmiany ogólnoustrojowe u kobiety w ciąży, widoczne jako zwiększone uwodnienie i pigmentacja, często rozstępy skórne, jak również wzmożony wzrost włosów.

Ogólnie można powiedzieć, że organizm kobiety ciężarnej wykonuje ogromną pracę polegającą na stworzeniu prawidłowych warunków dla rozwoju dziecka. Zwiększona praca organizmu wiąże się z koniecznością zapewnienia prawidłowego transportu substancji odżywczych oraz produktów przemiany materii. Stąd w ciąży dochodzi do zatrzymania wody, co objawia się występowaniem niewielkich obrzęków i jest stanem prawidłowym. Zatrzymanie wody powoduje również „rozwodnienie" krwi, a wartości stwierdzane w badaniach sugerują niewielkiego stopnia niedokrwistość u kobiet ciężarnych. Stan taki jest do pewnych, określonych wartości prawidłowy, ale wymaga częstej kontroli, aby w odpowiednim czasie, przy wystąpieniu patologii, rozpocząć właściwe leczenie.

Dzięki sprawnemu funkcjonowaniu łożyska dziecko otrzymuje z organizmu matki wszystkie potrzebne do wzrostu związki, nawet kosztem jej zdrowia. Sytuacja taka występuje czasami przy niskiej podaży wapnia, gdzie dochodzi do znacznego osłabienia uzębienia, lub innych poważnych powikłań ciąży. Zbyt mały dowóz żelaza jest z kolei powodem niedokrwistości u matki.

Czas trwania ciąży

Ciąża jest procesem dojrzewania człowieka od poczęcia do uzyskania zdolności do samodzielnego życia poza łonem matki, stąd czas jej trwania jest indywidualny i dla każdego człowieka inny Na podstawie długotrwałej obserwacji można powiedzieć, że trwa średnio 281 dni (czyli 40 tygodni lub 10 miesięcy księżycowych) w zakresie prawidłowego czasu trwania od 259 do 303 dni.

Dawniej w celu wyznaczenia orientacyjnej daty porodu stosowano regułę Negellego, która dla kobiet miesiączkujących regularnie co 28 dni wygląda następująco:

termin porodu = data pierwszego dnia ostatniej miesiączki
- 3 miesiące
+ 7 dni

W przypadkach odstępów między miesiączkami dłuższych lub krótszych niż 28 dni reguła ta powinna być odpowiednio skorygowana.

Na podstawie badań statystycznych stwierdzono jednak, że tylko 5% kobiet rodzi w dniu wyznaczonym regułą Negellego, natomiast u pozostałych 95% dochodzi do zakończenia ciąży w okresie do 21 dni przed lub 21 dni po terminie wyznaczonym tą regułą. Istnieje kilka różnych sposobów wyznaczania terminu porodu, gdyż, jak wiadomo, każda ciąża ma własny, indywidualny czas trwania. Doświadczony położnik jest w stanie dość dokładnie ocenić wielkość dziecka na podstawie poprawnie zebranego wywiadu i klinicznego badania położniczego, niemniej najdokładniejsza metoda to ocena ultrasonograficzna (USG), szczególnie wykonana w początkowym okresie ciąży (pierwsze 12 tygodni ciąży). Kilkakrotnie, w odpowiednim odstępie czasowym wykonane pomiary określonych części ciała dziecka pozwalają ocenić szybkość jego wzrostu w łonie matki i po odpowiedniej analizie komputerowej dość dokładnie wyznaczyć spodziewany termin porodu, jak również spodziewaną przy porodzie masę ciała dziecka. Prawidłowe zatem wyznaczenie terminu porodu, oparte na wielowymiarowej analizie, połączone z obserwacją wewnątrzmaciczną stanu płodu, pozwala na bezpieczne doprowadzenie do zakończenia ciąży, najczęściej w sposób naturalny, jednocześnie zmniejszając liczbę urazów, na jakie może być narażone dziecko.

Objawem zapowiadającym zbliżanie się porodu jest obniżenie dna ciężarnej macicy, obserwowane na 2 do 3 tygodni przed wystąpieniem czynności porodowej. Kobieta odczuwa to jako łatwiejsze oddychanie i zmniejszenie nacisku na żołądek. Na 2 do 3 dni przed porodem może nastąpić odejście, z kanału szyjki macicy, czopu śluzowego w postaci 2 do 3 ml gęstego białego, zabarwionego brązowo lub krwisto śluzu (ciężarna obserwuje wzmożoną wydzielinę z pochwy). Regularna czynność skurczowa mięśnia macicy, czyli tzw. skurcze porodowe, występujące co ok. 10 minut, lub odejście wód płodowych pozwalają w warunkach domowych rozpoznać początek porodu i wymagają zgłoszenia się do ośrodka, w którym nastąpi rozwiązanie.

Zachowanie się i odżywianie kobiety w ciąży

Tryb życia kobiety w ciąży

Powinien być uregulowany, a jednocześnie pozbawiony wpływu czynników szkodliwych, nadmiernych wysiłków fizycznych i stresów psychicznych. Wskazany jest codzienny ruch na świeżym powietrzu. Sen o stałych porach nie powinien być krótszy niż 8 godzin. Należy bezwzględnie przestrzegać zakazu palenia tytoniu i picia alkoholu, gdyż są to dla dziecka bardzo szkodliwe czynniki. Współżycie płciowe jest zależne zarówno od potrzeb partnerów (często ulegają zmianie w ciąży), jak i od przebiegu ciąży. Jakiekolwiek zagrożenie ciąży, a także tzw. obciążony wywiad położniczy (np. poronienia samoistne, porody przedwczesne w wywiadzie), powinny spowodować zaprzestanie aktywności płciowej. Zgodnie z niektórymi poglądami wstrzemięźliwość płciowa powinna obowiązywać w okresie ostatnich 6 tygodni przed spodziewanym porodem, ale nie jest to bezwzględnie wskazane. Kąpiele w wannie są niekorzystne, natomiast wskazane są natryski o temperaturze ok. 37°C, o małym ciśnieniu wody. Srom i okolice odbytu należy utrzymywać w czystości przez częste podmywanie wodą z mydłem (najlepiej zwykłym).

W czasie ciąży występują często zaparcia stolca, dlatego też należy spożywać więcej świeżych owoców, jarzyn oraz pełnoziarnisty chleb. Nie zaleca się silnych środków przeczyszczających, ale stosowanie np. czopków glicerynowych może być pomocne.

Ubiór kobiety ciężarnej

Ubiór powinien być dostosowany do warunków klimatycznych, a ubranie „luźne", wygodne, nie uciskające piersi i brzucha (polecamy szelki). Obuwie powinno być wygodne, dobrze trzymające się stopy, na szerokim i niewysokim obcasie. Ten ostatni warunek jest bardzo istotny, gdyż zmieniająca się objętość jamy brzusznej połączona ze zmianami hormonalnymi powoduje odkształcenia kręgosłupa, stąd noszenie obuwia np. na wysokim obcasie może być przyczyną urazów.

Większość kobiet jest w stanie pracować w ciąży, ale zmiany w organizmie często wymagają innego sposobu życia. Jest to poniekąd związane z przyrostem masy ciała, który wynosi przeciętnie od 200 do 500 g

w tygodniu (w ciągu całej ciąży nie powinien być większy niż 11,5-16 kg), a także z powiększaniem się ciężarnej macicy, co w konsekwencji prowadzić może do zmiany w pracy kręgosłupa i znacznych dolegliwości o typie ucisku na nerwy (np. rwa kulszowa). Często dochodzi też do powstania żylaków miednicy mniejszej i kończyn dolnych. Wskazane jest, aby kobieta ciężarna przez odpowiedni dobór ćwiczeń zmniejszała dolegliwości, nauczyła się relaksu i opanowała zasady prawidłowego oddychania, co okaże się niewątpliwie przydatne w czasie porodu, gdyż z jednej strony poprawia komfort dziecka w tym czasie, a z drugiej może działać relaksuj ąco na rodzącą. W przypadku zmian żylakowatych kończyn dolnych wskazany jest kontakt z lekarzem położnikiem prowadzącym kobietę w ciąży, niemniej np. codzienny kilkugodzinny odpoczynek z nogami uniesionymi ku górze zwykle łagodzi dolegliwości. Przy zaawansowanych zmianach żylakowatych konieczne może okazać się stosowanie odpowiednio dobranych pończoch uciskowych. Opisany poprzednio wypoczynek z kończynami dolnymi uniesionymi ku górze często jest także pomocny przy bolesnych skurczach mięśni nóg. W tym ostatnim jednak przypadku może występować niedobór niektórych pierwiastków, a więc wymagane jest wykonanie odpowiednich badań, a uzupełnienie braków można skorygować odpowiednią dietą lub podaniem brakujących substancji.

Żywienie

Żywienie kobiety od początku ciąży powinno być pełnowartościowe i zawierać wszelkie niezbędne składniki potrzebne do budowy tkanek dziecka, powinno zawierać odpowiednią ilość białka, węglowodanów i tłuszczów, szczególnie nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, składników mineralnych. Należy unikać przekarmiania, o co tak czasem łatwo z powodu nadmiernej troskliwości rodziny. Prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży wynosi przeciętnie od 11,5 do 16 kg. Kobiety ciężarne z niedowagą przed ciążą powinny bardziej zwiększyć masę ciała (w granicach 12,5 do 18 kg), natomiast u kobiet z nadwagą przyrost masy ciała powinien być mniejszy (7 do 15 kg).

W *pierwszym trymestrze ciąży,* ze względu na często występujące nudności lub wymioty, posiłki należy spożywać często, 7-10 razy dziennie, ale w małych ilościach. Często można wypić szklankę zimnego mleka (słodkiego lub w postaci jogurtu, kwaśnego mleka, maślanki) lub soku owocowego. Należy unikać ostrych przypraw.

Od *drugiego trymestru ciąży,* ze względu na szybki wzrost płodu, należy zwiększyć ilość pełnowartościowego białka, zawartego w mleku, serach, wędlinach, rybach i mięsie (szczególnie chudym), ale można zmniejszyć ilość posiłków do 4-5 dziennie. Tłuszcze należy spożywać w ilościach umiarkowanych, pamiętając, że ich nadmiar powoduje otyłość, a w okresie ciąży kobieta nie powinna przytyć więcej niż 15% masy ciała z okresu przed ciążą. Należy również zmniejszyć przyjmowanie węglowodanów (cukrów i słodyczy) na korzyść owoców i warzyw - zawierających (podobnie jak produkty zbożowe) błonnik niezbędny w procesie trawienia i zapobiegający zaparciom. Spożycie *Vi* litra mleka dziennie prawie zaspokaja zapotrzebowanie na wapń i fosfor, a jest uzupełniane przez jaja, brukselkę, marchew i buraki. Kobieta ciężarna powinna spożywać 4 duże owoce (np. jabłka, pomarańcze) dziennie. Niedobory żelaza należy uzupełniać przez spożywanie najłatwiej przyswajalnych produktów zawierających ten pierwiastek, a więc żółtek, wątroby, ziemniaków i owoców, niemniej często okazuje się, że konieczne jest uzupełnianie żelaza, szczególnie w drugiej połowie ciąży, gdy zapotrzebowanie wzrasta. Całodzienne posiłki powinny uwzględniać zapotrzebowanie na witaminy Dodatkowe podawanie składników mineralnych i witamin powinno się odbywać pod ścisłą kontrolą położnika, gdyż np. dieta często nie pokrywa zapotrzebowania ustroju kobiety ciężarnej na żelazo, a w niektórych regionach także i na jod, stąd konieczność podawania tych związków. Podanie natomiast zbyt dużych dawek witamin, np. z grupy A, D lub nawet C, może prowadzić do uszkodzenia dziecka, stąd dużą ostrożność należy zachować przy podawaniu kobiecie ciężarnej preparatów wielowitaminowych.

Podstawą żywienia w ciąży powinna być dieta bogatobiałkowa, z małą ilością spożywanej soli, dodatkiem składników mineralnych i ograniczeniem płynów w *ostatnim trymestrze.* Wskazane jest dzielenie racji dziennej na trzy duże posiłki, tj. śniadanie, obiad i kolację, i 2 mniejsze - drugie śniadanie i podwieczorek.

Występujące u części kobiet ciężarnych kwaśne odbijania (zgaga) są spowodowane cofaniem się kwa-

śnej treści pokarmowej z żołądka do przełyku. Aby uniknąć dolegliwości, należy po każdym posiłku przez kilkanaście minut odpocząć w pozycji półsiedzącej. Jeśli nie występuje poprawa, można stosować naturalne środki alkalizujące (mleko) lub powszechnie dostępne preparaty zobojętniające.

Opieka przedporodowa

Przygotowanie do zajścia w ciążę

Zwykle w ciążę zachodzą młode, zdrowe kobiety, często jej nie planując. Dla zdrowia przyszłego dziecka ważne jest, aby jego matka była do ciąży odpowiednio przygotowana. Z punktu widzenia zdrowotnego ważna jest konsultacja ze swoim ginekologiem, który powinien zaproponować wykonanie podstawowych badań określających stan zdrowia matki, wizyta u stomatologa i ewentualne wyleczenie przed ciążą wszystkich nieprawidłowości. Istotne jest także dokonanie szczepień przeciw żółtaczce, sprawdzenie odporności na różyczkę i w przypadku braku odporności - szczepienie (po szczepieniu kobieta nie powinna zachodzić w ciążę przez trzy miesiące), jak również zaszczepienie się przeciw grypie. Należy również sprawdzić, czy występuje odporność na toksoplazmozę, gdyż ta - często nie rozpoznana - choroba może być przyczyną uszkodzenia wewnątrzmacicznego dziecka.

Kobiety, u których stwierdzono przed ciążą jakieś choroby, powinny przed zajściem w ciążę omówić wszystkie problemy zdrowotne zarówno ze swoim ginekologiem, jak i ze specjalistą leczącym podstawową chorobę lub odbyć konsultację w dobrze prowadzonym ośrodku porad prenatalnych.

Pierwsza wizyta u lekarza

Jeśli kobieta podejrzewa ciążę, powinna się udać do lekarza ginekologa, aby to potwierdzić oraz ustalić zasady postępowania. Istotne jest zapoznanie lekarza z wszystkimi przebytymi chorobami ogólnymi, przebiegiem poprzednich ciąż i sposobem ich zakończenia, gdyż ma to duży wpływ na postępowanie w obecnej ciąży. Należy się podzielić z lekarzem wszystkimi wątpliwościami, których wiele ma każda kobieta ciężarna.

Pierwsza wizyta, jak również kolejne, może odbywać się wspólnie z ojcem dziecka, gdyż zarówno wywiad dotyczący ewentualnych chorób, jak i rodzaju wykonywanej pracy może być pomocny w ustaleniu ryzyka dotyczącego obecnej ciąży.

Pierwsza wizyta u lekarza ma na celu:
- zebranie dokładnego wywiadu dotyczącego istniejących chorób zarówno przyszłej matki, jak i jej partnera,
- ustalenie daty ostatniej miesiączki,
- badanie wymiarów miednicy mniejszej (ale można to zrobić także w czasie następnych wizyt),
- ocenę kliniczną i cytologiczną szyjki macicy,
- wielkość trzonu i kształt macicy,
- ogólne badanie serca, płuc, gruczołów sutkowych, jamy brzusznej, kończyn, masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi,
- dodatkowe badania laboratoryjne, a także oznaczenie stężenia hemoglobiny, hematokrytu, grupy krwi i Rh, odczyn Wassermanna, sprawdzenie antygenu Hb_s Ag - którego obecność świadczyłaby o zakażaniu wirusem zapalenia wątroby typu B, innych przeciwciał, jak np. przeciw układowi antygenowemu Rh w koniecznych przypadkach, a także sprawdzających przebycie różyczki, czy też niektórych chorób odzwierzęcych (np. toksoplazmoza), określenie stężenia glukozy w surowicy krwi oraz ogólne badanie moczu.

Podczas każdej następnej wizyty należy ocenić:
- masę ciała,
- ciśnienie tętnicze krwi,
- wielkość macicy,
- czynność serca dziecka od ok. 25 tygodnia ciąży,
- obecność obrzęków i żylaków,
- ogólne badanie moczu,
- pomiędzy 24 a 26 tygodniem ciąży powinno się wykonać u zdrowych kobiet ciężarnych obciążenie 50 g glukozy,
- badania ultrasonograficzne są zalecane dwukrotnie, czyli pomiędzy 18-22 i 30-34 tygodniem ciąży lub trzykrotnie ok. 10, 20 i 30 tygodnia ciąży.

Zalecana częstość wizyt lekarskich w ciąży wynosić powinna nie mniej niż raz w miesiącu do 7 miesiąca, co 2 tygodnie w 7 i 8 miesiącu, a w ostatnim okresie raz w tygodniu.

Wymienione poniżej objawy wymagają pilnej konsultacji lekarskiej:
- krwawienie z dróg rodnych (bez względu na nasilenie),
- obrzęk twarzy i palców,

- częste bóle głowy,
- zaburzenia widzenia,
- bóle brzucha,
- przewlekłe wymioty,
- dreszcze i gorączka,
- odejście wód płodowych.

Niektóre powikłania ciąży

Poronienie samoistne

Poronienie jest to powikłanie ciąży, w którym dochodzi do samoistnego wydalenia jaja płodowego w okresie, w którym dziecko nie jest zdolne do życia poza łonem matki. Przy obecnym postępie medycyny, w którym znacznie powiększyły się możliwości utrzymania niedojrzałego dziecka przy życiu, okres ten kończy się w 22 tygodniu ciąży.

Przyczyny tego powikłania są różne, przede wszystkim zaburzenia genetyczne w rozwoju jaja płodowego, wrodzone lub nabyte wady macicy, choroby zakaźne matki, zwłaszcza z wysoką gorączką, awitaminozy, urazy fizyczne i psychiczne, a także niedostateczne zabezpieczenie hormonalne we wzroście ciąży.

Do typowych i pierwszych objawów poronienia zagrażającego należą:
- pobolewania o różnym nasileniu w podbrzuszu i okolicy krzyżowej kręgosłupa,
- plamienie i krwawienie z dróg rodnych.

W każdym przypadku należy jak najszybciej zasięgnąć porady lekarza. Podstawowym sposobem leczenia jest leżenie w łóżku, w warunkach całkowitego spokoju.

Poród przedwczesny

Zgodnie z definicją poronienia, poród przedwczesny obejmuje okres od końca 24 tygodnia ciąży do końca 37 tygodnia. Oczywiście im ciąża jest bardziej zaawansowana, to znaczy do porodu dochodzi bliżej terminu biologicznego zakończenia ciąży, tym szansa na przeżycie dziecka jest większa.

Przyczyny tego powikłania są podobne do poronienia, niemniej ciężka praca fizyczna jest uważana za istotny czynnik wywołujący. Częstość występowania zwiększyła się w ostatnich latach, wynosi 8-11% i jest związana z dużą śmiertelnością noworodków.

O zagrażającym porodzie przedwczesnym świadczą regularne skurcze mięśnia macicy lub odchodzenie wód płodowych z dróg rodnych, co jest objawem charakterystycznym dla pęknięcia pęcherza płodowego.

Wczesne rozpoznanie tego powikłania jest bardzo ważne, gdyż właściwe leczenie w wielu przypadkach może powstrzymać przedwczesną akcję porodową, a także przygotować dziecko do wcześniejszego podjęcia życia poza łonem matki.

We wszystkich tych przypadkach kobieta ciężarna powinna znaleźć się jak najszybciej w szpitalu, gdzie odpowiednie leczenie często jest w stanie zatrzymać akcję porodową. Szansa na utrzymanie ciąży zależy od bardzo wielu różnorodnych czynników - między innymi od zaawansowania akcji skurczowej, rozwarcia ujścia wewnętrznego szyjki macicy, istnienia stanu zapalnego lub objawów odchodzenia wód płodowych.

Ciąża pozamaciczna

Jest to nieprawidłowe umiejscowienie ciąży, poza jamą macicy. Najczęściej występuje w jajowodzie. W przypadku takiego umiejscowienia, zwykle w drugim miesiącu ciąży, dochodzi do powikłań, które mogą być groźne nawet dla życia kobiety (np. z powodu pęknięcia jajowodu i krwawienia do jamy brzusznej).

Ciąża pozamaciczna w początkowym okresie odznacza się typowymi objawami, z charakterystyczną dla tego powikłania dolegliwością w postaci jednostronnych pobolewań w podbrzuszu, a po pewnym czasie plamieniem lub krwawieniem z dróg rodnych. Mogą też wystąpić ostre napadowe bóle w podbrzuszu lub pod obojczykami, uczucie parcia na stolec, zasłabnięcie. W takich sytuacjach ważna jest jak najszybsza pomoc chirurgiczna, będąca podstawą leczenia.

Wczesne rozpoznanie tego powikłania, w czym pomocne są nowoczesne metody diagnostyczne (jak ultrasonografia i laparoskopia), pozwala na wykonanie oszczędzającej operacji, co wiąże się z utrzymaniem płodności.

Wymioty w okresie ciąży

Poranne wymioty kobiet ciężarnych są najprawdopodobniej związane z trudną adaptacją organizmu kobiety do zmian w okresie ciąży, którym towarzyszą szybkie zmiany hormonalne. Może je również powodować stres psychiczny. Wymioty zwykle rozpoczynają się w 5-6 tygodniu ciąży i trwają do 3-4 miesiąca. Występują zazwyczaj w godzinach porannych, na czczo, częściej u pierwiastek i u kobiet w ciąży mnogiej. Zaleca się wtedy spokój, lekkie śniadanie w łóżku, a w ciągu dnia niewielkie posiłki co 2-3 godziny. W leczeniu często pomocne okazuje się wypicie szklanki zimnego mleka, kefiru lub jogurtu.

Niepowściągliwe wymioty kobiet ciężarnych charakteryzują się występowaniem dolegliwości zarówno na czczo, jak i po jedzeniu. Niekiedy dochodzi do kilkunastu epizodów dziennie. Pojawia się wstręt do jedzenia, zmniejszenie masy ciała, wysuszenie błon śluzowych i pogorszenie ogólnego stanu. W postaci lekkiej zaleca się postępowanie podobne jak w przypadku wymiotów porannych, a więc pokarmy łatwo strawne, w małych ilościach oraz przyjmowanie płynów między posiłkami. W cięższych stanach, ze względu na możliwe poważne powikłania, konieczne jest leczenie szpitalne. Niepowściągliwe wymioty kobiet ciężarnych mogą być objawem rozpoczynającej się poważnej choroby, jak np. choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy lub nadczynności tarczycy, a także przejściowego uszkodzenia wątroby - stąd w każdym takim przypadku konieczny jest kontakt z lekarzem.

Nadciśnienie ciążowe (zatrucie ciążowe, gestoza)

Zespół objawów chorobowych, takich jak nadciśnienie, białkomocz i obrzęki ciała, które mogą występować jako objawy pojedyncze lub łącznie, nazywamy nadciśnieniem ciążowym (dawniej nazywanym zatruciem ciążowym lub gestozą). Może ono występować w drugiej połowie ciąży, częściej u pierwiastek, kobiet z ciążą mnogą, chorych na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze lub też obciążonych przewlekłą chorobą nerek. Nadciśnienie jest zazwyczaj pierwszym objawem choroby. Wzrost ciśnienia powyżej 140/90 mm Hg należy uznać za objaw patologiczny.

Powikłanie to, przebiegające nawet w łagodnej postaci, jest niebezpieczne zarówno dla kobiety ciężarnej, jak i rozwijającego się płodu, który może wykazywać cechy tzw. zahamowania wewnątrzmacicznego rozwoju, a więc rośnie znacznie wolniej i nieproporcjonalnie w czasie trwania ciąży. W skrajnych przypadkach może dojść do zgonu matki, a także do wewnątrzmacicznego obumarcia dziecka, dlatego też nadciśnienie w ciąży należy zaliczyć do schorzeń najbardziej niebezpiecznych i w dalszym ciągu stwarzających poważne problemy z leczeniem.

Zapobieganie. Obok stałej kontroli lekarskiej ważną rolę odgrywa właściwe odżywianie kobiety ciężarnej, z prawidłową podażą białka, witamin i biopierwiastków, szczególnie wapnia i magnezu, racjonalny wypoczynek oraz przebywanie na świeżym powietrzu. Podstawowym czynnikiem zapobiegania i leczenia tego powikłania w lekkiej postaci jest leżenie, dieta małosolna i bogatobiałkowa. Pogorszenie samopoczucia, wzrost ciśnienia tętniczego krwi lub wystąpienie takich objawów, jak: zaburzenia widzenia lub tzw. mroczki przed oczami, bóle lub zawroty głowy, wyraźnie narastające obrzęki, zmniejszenie ilości oddawanego moczu lub ból brzucha są wskazaniem do natychmiastowego kontaktu z lekarzem i leczenia szpitalnego.

Najcięższą postacią nadciśnienia ciążowego jest *rzucawka* połączona z utratą świadomości oraz napadami drgawek mięśniowych. Najczęściej występuje w czasie porodu i oczywiście wymaga leczenia szpitalnego na oddziale intensywnego nadzoru.

Choroby układu moczowego

Drogi moczowe podczas ciąży są szczególnie narażone na stany zapalne z powodu przekrwienia i obniżenia napięcia mięśni gładkich pęcherza moczowego i moczowodów, co sprzyja zastojowi moczu, a tym samym powstawaniu zakażeń. Czynnikami sprzyjającymi są zapalenie pochwy i szyjki macicy. Zakażenia dróg moczowych występują u ok. 10% kobiet ciężarnych i charakteryzują się częstym i bolesnym oddawaniem moczu, któremu może towarzyszyć nagłe podwyższenie temperatury ciała. Choroba ta bywa przyczyną porodów przedwczesnych.

Rozpoznanie opiera się na ocenie barwionych rozmazów osadu oraz posiewów moczu pobranego cewnikiem. Wskazane jest także badanie antybiotykooporności drobnoustrojów znalezionych w moczu.

Leczenie musi być prowadzone przez lekarza, a o wyniku świadczą trzykrotne, wykonane w odstępach tygodniowych, jałowe posiewy moczu.

Immunizacja matczyno-płodowa

Występowanie w czerwonych lub białych krwinkach płodu cech antygenowych nie stwierdzanych u matki nazywamy niezgodnością serologiczną. W wyniku dziedziczenia płód otrzymuje cechy antygenowe zarówno od matki Jak i od ojca. W czasie ciąży, na skutek przenikania do krążenia matki krwinek płodowych z cechami antygenowymi ojca (których nie ma matka), zaczynają się u matki wytwarzać przeciwciała skierowane przeciwko tym antygenom.

Najbardziej znanym i ważnym przykładem takiej niezgodności jest różnica antygenów Rh krwinek czerwonych między płodem a matką. Do wytworzenia przeciwciał w tym układzie w krążeniu matki dochodzi wtedy, gdy płód dziedziczy po ojcu antygen „D" (Rh+), a matka ma cechę antygenową „d" (Rh-). Powstające przeciwciała anty-Rh przechodzą do krążenia płodowego i powodują uszkodzenie krwinek płodowych, co może doprowadzić do tzw. choroby hemolitycznej płodu, znacznego uszkodzenia manifestującego się między innymi uogólnionym obrzękiem. W przypadku takiej jak opisano konfiguracji antygenowej pomiędzy matką i ojcem dziecka wskazane jest wykonywanie okresowo badań wykrywających przeciwciała anty-Rh, pamiętając, że do rozwoju choroby hemolitycznej u płodu z reguły nie dochodzi w pierwszej ciąży. Jeżeli przeciwciała się nie pojawiają, a dziecko odziedziczyło grupę krwi RhD-ł- po ojcu, to matka po zakończeniu ciąży (porodzie lub poronieniu) powinna otrzymać tzw. surowicę anty-„D". Jest to obowiązkowe postępowanie profilaktyczne, zabezpieczające przed powstaniem konfliktu serologicznego Rh w następnej ciąży.

Istnieje także możliwość postępowania profilaktycznego w ciąży, przez podanie specjalnie do tego przystosowanej i oczyszczonej surowicy anty-„D" zarówno w przypadkach zagrażającego poronienia, porodu przedwczesnego, operacjach na macicy w czasie ciąży (np. pobranie płynu owodniowego do badania), jak i bez tego typu zagrożeń, jako działanie profilaktyczne śródciążowe ok. 28-30 tyg. ciąży.

Tarczyca w przebiegu ciąży

Ciąża jest okresem, w którym dochodzi do zmian w czynności gruczołów dokrewnych, co jest spowodowane w znacznym stopniu czynnością kosmówki, a później łożyska. Zmiany w gruczole tarczowym polegają na jego powiększeniu, niemniej w ciąży fizjologicznej, stężenie wolnych hormonów ulega minimalnym zmianom, co nie ma znaczenia chorobowego.

Jednym z bardzo ważnych czynników wpływających na prawidłową funkcję tego gruczołu jest *prawidłowa podaż jodu* w pożywieniu. Duże ilości jodu występują w mięsie ryb morskich, mleku i jego przetworach, żółtkach jaj i czarnym pieczywie, niemniej w wielu rejonach Polski ilość jodu występująca w pożywieniu jest niewystarczająca dla pokrycia zapotrzebowania. Brak tego pierwiastka prowadzi do zmniejszenia wytwarzania hormonów tarczycy, powstania wola oraz do uszkodzenia mózgu u rozwijającego się w łonie matki dziecka, z wszystkimi tego następstwami, stąd w opisywanych rejonach wskazane jest dodatkowe podawanie jodu ciężarnym, gdyż właśnie rozwijający się mózgjest bardzo wrażliwy na niedobór jodu. Dodatkowe podawanie jodu powinno się odbywać pod ścisłą kontrolą, gdyż za duże dawki są także bardzo szkodliwe.

Cukrzyca w przebiegu ciąży

Cukrzyca u kobiety ciężarnej występuje w 1 przypadku na 350 ciąż donoszonych i jest jedną z najczęściej wikłających ciążę chorób endokrynologicznych. W niewielkim stopniu ogranicza płodność, zwiększa częstość wczesnych poronień, powoduje zmiany mogące być przyczyną nadciśnienia, a nawet rzucawki, a także zwiększa ryzyko powstania wad rozwojowych płodu. Powikłania te pojawiają się częściej w długotrwałej cukrzycy, a zasadniczą rolę w ich zapobieganiu odgrywa specjalistyczna lekarska opieka przedporodowa, jak również odpowiednie przygotowanie kobiety do zajścia w ciążę. Ze względu na olbrzymi postęp, jaki dokonał się w ostatnich latach w leczeniu cukrzycy, kobieta ciężarna chora na cukrzycę powinna być leczona w wysokospecjalistycznym ośrodku leczenia ciąży patologicznej, gdyż prawidłowe leczenie tej choroby pozwala na uzyskanie bardzo dobrych rezultatów.

Kobiety chore na cukrzycę, które planują zajście w ciążę, powinny wcześniej uzgodnić z lekarzem zmiany w leczeniu. Istnieje jednak dość duża grupa kobiet, u których cukrzyca rozwija się w ciąży i ustępuje po jej zakończeniu, stąd każda kobieta ciężarna w okresie pomiędzy 24 a 26 tygodniem ciąży musi wykonać badania pozwalające postawić prawidłowe rozpoznanie, gdyż odpowiednie leczenie pozwala na zmniejszenie liczby powikłań u matki oraz na urodzenie zdrowego dziecka.

Choroby zakaźne w przebiegu ciąży

Kobieta ciężarna jest bardzo często narażona na zakażenia, ale ich znaczenie jest trudne do oceny. Z jednej strony zakażenia mogą przebiegać łagodnie dla matki i nie powodować żadnych konsekwencji dla płodu, z drugiej jednak strony mogą być przyczyną wystąpienia wad wrodzonych u płodu lub jego wewnątrzmacicznego obumarcia, jak również przedwczesnego wystąpienia czynności porodowej.

Zakażenia u matki mogą także powodować poważne konsekwencje, czasami nawet zagrażające jej życiu. Większość chorób zakaźnych spowodowana jest przez wirusy, które przez łożysko przenikają do płodu. Wpływ tych drobnoustrojów na płód zależy od ich zjadliwości, sił obronnych matki i okresu ciąży.

Wewnątrzmaciczne zakażenia dzieci mogą być bardzo trudne w rozpoznaniu, a przy opóźnionym rozpoznaniu, a tym samym i leczeniu, mogą niekiedy powodować fatalne skutki. Często brak lub osłabiony odruch ssania, niewielkie wymioty lub wzdęcia u noworodka, a także częsty, nieuzasadniony płacz dziecka i brak gorączki w okresie pierwszych dni po porodzie mogą być wczesnym objawem zakażenia.

Zakażenie wirusem grypy niesie ze sobą ryzyko zarówno dla matki, jak i dla dziecka, gdyż w bardzo wczesnej ciąży może dojść do poważnego uszkodzenia płodu, a w ciąży bardziej zaawansowanej, ze względu na zmianę odporności ustroju kobiety ciężarnej, jak i trudności w oddychaniu, spowodowane uniesieniem przepony przez powiększoną macicę, istnieje ryzyko wystąpienia zapalenia płuc u matki.

Szczepienia ochronne powinno się wykonać przed planowanym zajściem w ciążę, niemniej nawet w ciąży, szczególnie u kobiet z wysokim ryzykiem zakażenia, może ono być wykonane niezależnie od okresu ciąży.

Zakażenie wirusem ludzkiego brodawczaka jest jedną z najczęstszych infekcji wirusowych stwierdzanych u kobiet ciężarnych. Niebezpieczeństwo dla matki stwarzają głównie formy prowadzące do rozwoju raka szyjki macicy, niemniej dla dziecka wszystkie tego typu wirusy mogą być niebezpieczne. W razie wystąpienia objawów chorobowych w okresie zakończenia ciąży należy rozważyć rozwiązanie cięciem cesarskim.

Zakażenie ospą wietrzną w ciąży zdarza się rzadko, ze względu na występującą u matki odporność, niemniej jej przebieg może być ciężki i powikłany dla matki. Infekcja w okresie bezpośrednio poprzedzającym poród może być groźna dla dziecka, szczególnie wcześniaka. Przy braku odporności i kontakcie z osobą chorą na ospę wietrzną w pierwszym trymestrze ciąży można dokonać biernego uodpornienia matki podając surowicę (immunoglobulinę anty-Herpes Zoster). Zabieg ten najlepiej jest wykonać w krótkim (do 72 godzin) okresie od kontaktu, jednak nie ma zgodności, czy takie postępowanie jest skuteczne.

Wirus cytomegalii to kolejny niebezpieczny dla dziecka czynnik, gdyż może być przyczyną wielu wad rozwojowych (ślepoty, głuchoty, opóźnienia rozwoju umysłowego i ruchowego) lub nawet jego śmierci. U matki choroba przebiega zwykle bezobjawowo, a rozpoznanie tej choroby u płodu jest trudne, niemniej w ostatnim okresie pojawiły się pewne możliwości leczenia tej choroby w ciąży.

Wirus różyczki uszkadza płód przede wszystkim w pierwszym trymestrze ciąży, tj. w fazie zawiązywania się różnych narządów. Ryzyko powstania wad rozwojowych u płodu w tym okresie wynosi od 10 do 50%, lub nawet więcej w bardzo wczesnej ciąży. W drugim i trzecim trymestrze niebezpieczeństwo wad rozwojowych płodu jest mniejsze, niemniej dziecko może się urodzić zakażone wewnątrzmacicznie różyczką.

Z powyższych rozważań wynika, że różyczka przebyta przez matkę w ciąży stwarza poważny problem związany z możliwością uszkodzenia dziecka, niemniej udzielenie jednoznacznej odpowiedzi jest często niemożliwe. Niektórzy uważają, że ryzyko uszkodzenia płodu nawet w granicach od 10 do 15% jest wskazaniem do przerwania ciąży, inni natomiast twierdzą, że nie może ono usprawiedliwiać wskazań do tego zabiegu, gdyż postępy w leczeniu chirurgicznym niektórych wad wrodzonych (szczególnie serca) pozwalają na uratowanie tych dzieci.

Szczepienia ochronne osłabionymi wirusami różyczki powodują wystąpienie czynnej odporności organizmu na długi, lecz trudny do określenia czas. Mogą być stosowane u kobiet, które nie są w ciąży i przez następne trzy miesiące będą ciąży unikać. Szczepienie przeciw różyczce jest przeciwwskazane w ciąży.

Wirusowe zapalenie wątroby - należy pamiętać, że w zależności od typu wirusa aż do 90% dzieci może być zarażonych, stąd bezwzględnie wskazane jest ich specjalistyczne leczenie, rozważenie celowości karmienia piersią przez matkę, a w przypadku wirusa typu B szczepienie ochronne dziecka bezpośrednio po porodzie oraz w pierwszym i szóstym miesiącu życia.

Toksoplazmoza to groźna dla płodu choroba spowodowana przez pierwotniaki. Do zakażenia dochodzi przez kontakt z otorbionymi organizmami występującymi w odchodach zwierzęcych lub niedogotowanym mięsie. Przebycie tej choroby przez matkę przed ciążą chroni dziecko przed zakażeniem. Niebezpieczeństwo zachorowania w ciąży polega na tym, że objawy są nietypowe i mogą być pomylone ze zwykłym katarem lub grypą, natomiast pierwotniaki przechodzą przez łożysko i zakażają dziecko, powodując różne zaburzenia i ciężkie wady rozwojowe.

Wczesne prawidłowe rozpoznanie pozwala na wdrożenie intensywnego leczenia, co często pozwala na wyleczenie dziecka jeszcze w łonie matki. Dzieci te w pierwszym roku życia powinny pozostawać pod stałą kontrolą ośrodków specjalistycznych, w celu wczesnego wykrycia i leczenia ewentualnego uszkodzenia różnych organów, szczególnie wzroku i słuchu.

Ciąża wielopłodowa

Jest to stan, w którym w jamie macicy rozwija się więcej niż jedno dziecko. Częstość występowania ocenia się na ok. 2% wszystkich żywych urodzeń. Specyfika tego rodzaju ciąży jest związana z częściej występującym zagrożeniem powikłaniami, jak np. poród przedwczesny czy nadciśnienie. Częściej niż w przypadkach ciąży pojedynczej dochodzi do rozwiązania zabiegowego.

Poród

Poród fizjologiczny

Poród fizjologiczny jest aktem, podczas którego następuje urodzenie dziecka, łożyska i błon płodowych. Wymaga on skoordynowanych skurczów mięśnia macicy, które w ostatniej fazie porodu są wspomagane przez aktywną pracę tłoczni brzusznej. Przyczyny wystąpienia czynności porodowej zależą od wielu czynników, do których należy między innymi wewnątrzmaciczne dojrzewanie płodu, czynniki hormonalne i mechaniczne (rozciągnięcie mięśnia macicy przez dojrzewające dziecko).

Najwcześniejszym zwiastunem zbliżającego się porodu jest *obniżenie dna macicy* następujące 2-3 tygodnie przed rozpoczęciem czynności porodowej. Dno macicy, które w końcu 9 miesiąca księżycowego ciąży znajduje się na poziomie łuków żebrowych, obniża się i znajduje się na tej wysokości, na jakiej było w końcu 8 jej miesiąca. Obniżenie to kobieta odczuwa wyraźnie w postaci łatwiejszego i lżejszego oddychania oraz mniejszego nacisku na żołądek. Objaw ten związany jest z wejściem główki płodu (zwłaszcza u pierwiastki) w obręb miednicy mniejszej.

W ostatnich dniach przed porodem występują *nieregularne skurcze mięśnia macicy*, które najczęściej nie są boleśnie odczuwane przez kobietę. Szyjka macicy w ostatnich tygodniach ciąży staje się bardziej miękka, podatna i rozciągliwa - „dojrzała". Odejście krwistego śluzu z pochwy jest pierwszym widocznym znakiem rozpoczynającego się porodu, a spowodowane jest wydaleniem śluzowego czopu zamykającego szyjkę macicy.

Z *objawów ogólnych* zbliżającego się porodu należy wymienić parcie na pęcherz moczowy przez obniżającą się główkę płodu, nerwobóle wskutek ucisku, dotyczące najczęściej nerwu kulszowego i powtarzające się „ciągnące" bóle w okolicy krzyżowej. Krótko przed rozpoczęciem porodu kobieta odczuwa wyraźne osłabienie ruchów płodu.

Początek porodu

O rozpoczęciu porodu świadczą takie objawy, jak skurcze macicy (bóle), występujące regularnie co 10 minut i utrzymujące się ponad pół godziny, lub pęknięcie pęcherza płodowego z odejściem wód płodowych. W takich przypadkach kobieta ciężarna powinna zgłosić się do szpitala lub wezwać położną.

Poród dzielimy na trzy okresy:

I - od chwili rozpoczęcia czynności porodowej do pełnego rozwarcia szyjki macicy,
II - od momentu pełnego rozwarcia szyjki do urodzenia i odpępnienia noworodka,
III - od chwili odpępnienia do porodu łożyska i błon płodowych.

Dwie godziny następujące bezpośrednio po porodzie uważa się za IV okres.

Pierwszy okres, czyli czas rozwierania się szyjki macicy, u pierwiastek trwa przeciętnie ok. 12 godzin, a u wieloródek - ok. 8 godzin. Może on trwać jednak krócej niż jedna godzina lub dłużej niż 24 godziny w zależności od stanu organizmu kobiety, liczby przebytych porodów, efektywności skurczów mięśnia macicy, zdolności szyjki do rozwierania, wymiarów i położenia płodu.

Drugi okres - czas trwania tego okresu porodu nie powinien przekraczać 2 godzin. Zwykle trwa on od kilku do kilkudziesięciu minut, a zależy od ułożenia i rozmiarów płodu, regularności i siły skurczów macicy oraz, co jest bardzo ważne, od współpracy rodzącej. Istotne jest również porozumienie z położną pomagającą w prowadzeniu porodu, niemniej czynnikiem najważniejszym jest poczucie bezpieczeństwa, jakie każda rodząca powinna znajdować w sali porodowej. Przede wszystkim ważne jest jednak nastawienie rodzącej do opisywanego aktu, akceptacja związku, w którym poczęto dziecko, a także przygotowanie fizyczne, znajomość technik oddechu oraz pozycja odbywania porodu. Umożliwia to właściwe wykorzystanie wspomagającego działania tłoczni brzusznej w przesuwaniu się dziecka przez kanał rodny, jak również właściwą regenerację sił przez rodzącą w przerwach międzyskurczowych.

Trzeci okres - czas trwania tego okresu porodu zależy od szybkości odklejania się i wydalania łożyska i wynosi ok. 10 minut.

Poród zabiegowy

Określeniem tym posługujemy się wówczas, gdy normalny, fizjologiczny poród nie może się odbyć. Wskazaniami do takiego postępowania może być z jednej strony konieczność pomocy matce (np. w zaawansowanej chorobie serca), z drugiej zapewnienie dobrego stanu dziecku, które w naturalny sposób nie może się bezpiecznie urodzić.

Poród zabiegowy odbywa się drogami natury, ale z zastosowaniem specjalnych narzędzi położniczych, jak np. kleszcze, próżniociąg lub wziernik położniczy. Może także wymagać zastosowania odpowiednich manewrów w celu urodzenia dziecka (np. w położeniu podłużnym miednicowym). Decyzja o takim sposobie zakończenia ciąży musi być podjęta na podstawie określonych kryteriów, w odpowiednim czasie i przez doskonale wyszkolonego lekarza położnika.

Porody zabiegowe obecnie odbywają się rzadziej niż kilkadziesiąt lat temu, a jest to związane z częstszym wykonywaniem cięcia cesarskiego, które polega na urodzeniu dziecka przez otwarcie powłok jamy brzusznej i ściany macicy. Przyczyną takiego rozwiązania jest niemożność jego bezpiecznego urodzenia drogami naturalnymi. Cięcie cesarskie, dzięki postępowi, jaki dokonał się zarówno w sposobach znieczulenia, technice operacyjnej, jak i możliwości stosowania antybiotyków, obecnie jest oceniane jako bezpieczna metoda zakończenia ciąży. Często jest to jedyny, dający szansę na urodzenie zdrowego dziecka, jak również oszczędzający matkę sposób na posiadanie potomstwa.

Poród w znieczuleniu

Porodowi zawsze towarzyszył ból odczuwany przez rodzącą. Próby jego zwalczania były jednym z istotnych zadań położnictwa. Obecnie jesteśmy w stanie skutecznie go niwelować, stosując bezpieczne metody znieczulenia. Ciągłe znieczulenie zewnątrzoponowe jest uznane za bezpieczną metodę łagodzenia bólu porodowego, pozwala na poruszanie się kobiecie ciężarnej w czasie porodu, co ma istotne znaczenie w końcowym okresie, gdyż rodząca - odczuwając niebolesne skurcze mięśnia macicy - może kierować parciem. Korzyści płynące z takiego komfortowego porodu to uwolnienie kobiety i jej dziecka od stresu, często skrócenie czasu trwania porodu, mniejsze ryzyko urazów i infekcji.

W niektórych przypadkach patologicznych (jak np. w chorobach serca i naczyń krwionośnych) znieczulenie porodu jest szczególnie przydatne.

Połóg

Połóg trwający 6 tygodni jest okresem regeneracji, w którym organizm matki powinien powrócić do stanu sprzed ciąży. W tym czasie cofają się zmiany ciążowe w obrębie narządu rodnego. W całym organizmie proces ten może trwać nawet do pół roku. Miesiączka pojawia się w 6 do 8 tygodni od porodu, ale jest to uzależnione od tego, jak długo matka karmi piersią, gdyż u kobiet długo karmiących może ona wystąpić znacznie później.

Połóg charakteryzują cztery procesy, a mianowicie:
- zwijanie się macicy,
- gojenie się ran,
- rozpoczęcie i utrzymanie laktacji (wydzielanie pokarmu),
- ponowne podjęcie czynności przez jajniki.

Największe zmiany obserwuje się w macicy, w obrębie miednicy, powłok brzusznych, pęcherza moczowego i odbytnicy. Na zmniejszenie się objętości macicy i jej tzw. zwijanie zasadniczy wpływ mają: nagłe przerwanie działania hormonów łożyskowych oraz znaczne ograniczenie zaopatrzenia macicy w krew dzięki występowaniu tzw. skurczów połogowych macicy. Skurcze te występują i niekiedy w pierwszych dobach połogu mogą być odczuwane boleśnie, szczególnie w czasie karmienia piersią. Prowadzą one, poza zmniejszeniem zaopatrzenia w krew, do zaniku zbędnych włókien mięśniowych, powodują zahamowanie krwawienia oraz wydalenie zwyrodniałych tkanek.

W 24 godziny od porodu dno macicy sięga do wysokości pępka, aby w następnych dniach obniżać się codziennie na szerokość ok. 1 palca. W10 dniu znajduje się na wysokości spojenia łonowego, a z końcem drugiego tygodnia macica jest niewyczuwalna przez powłoki brzuszne (ryc. 8.2).

Odchody połogowe są wydzieliną rany, jaką jest wnętrze połogowej macicy, i powinny mieć następujący wygląd:
- od 1 do 6 dnia - krwiste,
- w końcu pierwszego tygodnia - brązowoczerwone,
- w końcu drugiego tygodnia - brudnożółte,
- w końcu trzeciego tygodnia - wodnisto-surowicze,
- po 4 do 6 tygodni - zanikają całkowicie.

Często jednak występują odchylenia od tego schematu i np. krwiste odchody można obserwować po 10 dniach.

Prawidłowy przebieg połogu. Na prawidłowy przebieg połogu ma wpływ wczesna *aktywizacja fizyczna położnicy.* Poprawia ona jej samopoczucie, przyspiesza zwijanie się macicy, ułatwia wydalanie odchodów oraz zmniejsza częstość powikłań zakrzepowo-zatorowych, wskutek usprawnienia krążenia krwi w obrębie miednicy i kończyn dolnych. Stąd w pierwszej dobie połogu zaleca się położnicy dowolność poruszania w łóżku, w pierwszym dniu wstawanie z pomocą osoby drugiej, w drugim dłuższe chodzenie - również w towarzystwie, a w trzecim - samodzielne poruszanie się dowolnie długo. Powinno się unikać jednak długiego stania, dźwigania i dużych wysiłków fizycznych.

Pożywienie powinno zawierać duże ilości białka, owoców, jarzyn oraz produktów mlecznych. Wartość pokarmów nie powinna przekraczać 2600-2800 kcal na dobę. Konieczne jest także uzupełnianie witamin i niedoborów mineralnych.

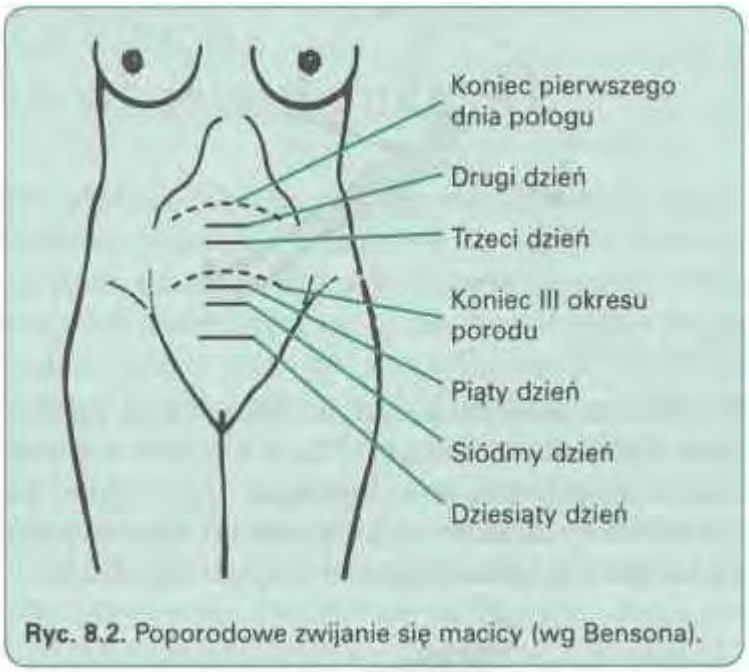

Ryc. 8.2. Poporodowe zwijanie się macicy (wg Bensona).

We wczesnym okresie połogu ważne jest *zapobieganie nadmiernemu rozciąganiu pęcherza moczowego,* który w czasie ciąży i bezpośrednio po porodzie jest zwiotczały. Zachodzi też niekiedy konieczność opróżnienia pęcherza moczowego cewnikiem, co pozwala uniknąć niekorzystnego zalegania moczu. Jeżeli lewatywa wykonana przed porodem dała dobry efekt, to nie należy oczekiwać prawidłowego stolca przez okres jednego do dwóch dni po urodzeniu dziecka. W trzeciej dobie połogu w celu przywrócenia prawidłowej perystaltyki jelitowej można podać łagodne środki przeczyszczające, a jeśli nie są skuteczne do dnia następnego, należy wykonać łagodną lewatywę.

Najlepszym sposobem umycia się są krótkotrwałe natryski.

Ćwiczenia wzmacniające zwiększają napięcie mięśni szkieletowych i znacznie poprawiają samopoczucie. Poniżej podano ich schemat.

Dzień pierwszy

Głębokie wdechy. Rozprężenie powłok brzusznych. Powolne, gwiżdżące wydechy, mocne wciąganie mięśni brzucha.

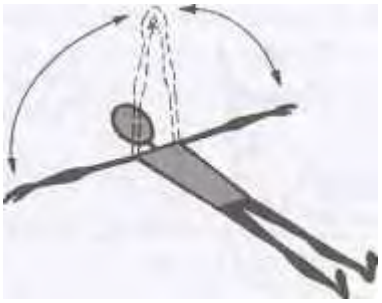

Dzień drugi

Leżenie na plecach, kończyny dolne nieco rozchylone. Ramiona ułożone pod kątem prostym w stosunku do tułowia, powolne unoszenie ramion ku górze (stawy łokciowe wyprostowane), złączenie rąk i powolne ich opuszczanie do pozycji wyjściowej.

Dzień trzeci

Leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Lekkie uniesienie kolan, a następnie tułowia.

Dzień czwarty

Leżenie na plecach, kończyny zgięte w stawach kolanowych i biodrowych. Uniesienie miednicy ku górze i mocne ściśnięcie pośladków. Uniesienie głowy i mocne napięcie mięśni brzucha.

Dzień piąty

Leżenie na plecach z wyprostowanymi nogami. Niewielkie uniesienie głowy i jednego kolana. Zbliżenie przeciwległej dłoni (nie dotykać) do uniesionego kolana. Ćwiczenia na przemian lewą i prawą ręką.

Dzień szósty

Powolne zgięcie kolana, a następnie uda na brzuch. Przyciśnięcie stopy do pośladka. Wyprostowanie oraz położenie nogi na podłodze.

Dzień siódmy

Naprzemienne unoszenie wyprostowanych w kolanach nóg ku górze. Powolne opuszczanie nóg za pomocą mięśni brzucha, a nie rąk.

Dzień ósmy

Oparcie na łokciach i kolanach, tak aby ramiona i uda znajdowały się prostopadle do tułowia. Unoszenie grzbietu ku górze. Ściśnięcie pośladków i silne wciągnięcie brzucha. Odpoczynek - głębokie oddechy.

Dzień dziewiąty

Ćwiczenia podobne jak w dniu siódmym, jednoczesne unoszenie obu nóg.

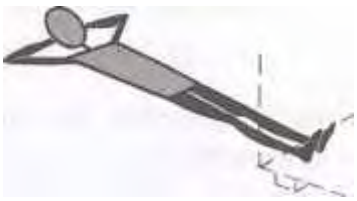

Dzień dziesiąty

Leżenie na plecach z ramionami założonymi za głowę. Powolne podnoszenie i opuszczanie tułowia (nogi można położyć pod meble).

Laktacja (wydzielanie mleka)

Prawidłowa laktacja rozpoczyna się w 48 do 72 godzin po porodzie i przejawia się nagłym powiększeniem piersi, w których pojawia się mleko. Noworodek może rozpocząć ssanie bezpośrednio po porodzie, jednak wówczas ssie tylko siarę. Hormony wytwarzane w dużych ilościach podczas ciąży przez łożysko powodują rozwój gruczołów sutkowych i wytwarzanie tzw. siary już ok. 2 miesiąca ciąży. Po porodzie następuje gwałtowne zmniejszenie wydzielania hormonów łożyskowych, a z przedniego płata przysadki uwalnia się prolaktyna, która pobudza gruczoł sutkowy do wytwarzania mleka. Akt karmienia powoduje wydzielanie się mleka do zatok zbiorczych, znajdujących się w obrębie brodawki sutka, skąd może być wyssane przez dziecko lub wyciśnięte przez matkę.

Karmienie piersią (naturalne) jest najlepszym sposobem odżywiania dziecka w pierwszym okresie jego życia. Poza oczywistymi efektami psychologicznymi jest to wygodny dla matki i tani sposób karmienia, który przyspiesza także zwijanie się macicy po porodzie. Dla dziecka pokarm jest smaczny, ma właściwą temperaturę, pozbawiony jest chorobotwórczych drobnoustrojów oraz zawiera pewną ilość przeciwciał, które są dla dziecka podstawą odporności na choroby.

Przez kilka pierwszych dni połogu proces wydzielania pokarmu może podlegać zaburzeniom. Piersi są nadmiernie wypełnione i rozciągnięte, brodawki mogą być wciągnięte i niepodatne na wysiłki noworodka. W takich sytuacjach wyciskanie mleka ręką, stosowanie kapturków ochronnych na brodawki lub też podawanie małych dawek oksytocyny przed karmieniem może okazać się pomocne w zapoczątkowaniu wypływu mleka i opróżnieniu piersi. Należy pamiętać, że jedną z najczęstszych przyczyn stanów gorączkowych w połogu jest zaleganie pokarmu, co może doprowadzić do zapalenia piersi. Należy zwracać szczególną uwagę na utrzymywanie brodawek sutkowych w odpowiedniej czystości (mycie rąk i brodawek sutkowych przed karmieniem i po karmieniu) oraz dokładne opróżnianie piersi z pokarmu.

W chwili rozpoczęcia karmienia ilość mleka wynosi ok. 120 ml na dobę. W następnych dniach wzrasta

i w prawidłowym połogu, pod koniec drugiego tygodnia wynosi podczas jednego karmienia ok. 120-180 ml.

Wczesne zmniejszenie ilości pokarmu może być następstwem błędów w opróżnianiu piersi, problemów natury psychicznej, jak niechęć do karmienia, lub chorób ogólnych i miejscowych. Już w czasie ciąży należy rozwijać instynkt macierzyński i chęć karmienia dziecka przez przyszłą matkę.

Konieczne jest uświadomienie sobie przez kobietę, jak ważną rolę odgrywa karmienie piersią zarówno dla niej, jak i dla jej dziecka. W trzecim trymestrze ciąży należy przygotować brodawki sutkowe.

Matka powinna codziennie myć piersi wodą z mydłem i masować brodawki sutkowe ręcznikiem frotte.

Po dokładnym osuszeniu brodawki należy natrzeć wazeliną. Brodawki krótkie lub wciągnięte należy codziennie delikatnie pociągać. Ważnym elementem w pielęgnowaniu piersi jest noszenie odpowiedniego biustonosza.

Należy jeszcze raz podkreślić ogromne znaczenie higieny osobistej w czasie połogu. Położnica powinna stale nosić biustonosz, najlepiej specjalnie do tego okresu życia przystosowany.

Regularne stosunki płciowe można rozpocząć w cztery do sześciu tygodni po porodzie, jednakże dopiero po kontrolnym badaniu ginekologicznym.

Należy pamiętać, że karmienie piersią nie zabezpiecza przed zajściem w ciążę, niemniej częste (co najmniej 6 razy na dobę) przystawianie dziecka do piersi zmniejsza prawdopodobieństwo tego faktu.

Aktywność fizyczna - wszelkie rodzaje aktywności fizycznej należy zwiększać stopniowo i powoli.

Powikłania w postaci podwyższonej temperatury ciała, zatrzymania odchodów połogowych lub większe krwawienie z dróg rodnych powinny być sygnałem skłaniającym zawsze do wizyty u lekarza.

9

Czesław Szmigiel

Choroby wieku rozwojowego

Rozwój fizyczny dzieci i młodzieży

Potrzeba znajomości rozwoju dziecka

Postęp medycyny, zwłaszcza ostatnich lat, przyczynia się wydatnie do utrzymania przy życiu każdego dziecka określanego jako dziecko ryzyka ciążowego lub okołoporodowego. W tej sytuacji każdy z rodziców odczuwa naturalną ciekawość, a nawet niepokój co do przebiegu rozwoju dziecka. Jest to szczególnie ważne, jeśli poprzednie ciąże miały przebieg niepomyślny, kończyły się poronieniem lub porodem martwego płodu, a w obecnej ciąży poród był ciężki, przewlekający się w czasie, a dziecko wykazywało upośledzenie fizyczne czy umysłowe ujawniające się w następnych miesiącach jego życia. Wówczas tym bardziej uzasadniona jest troska rodziców o zdrowie dzieci.

Często rodzice chcą wiedzieć, czy dziecko rozwija się prawidłowo, ponieważ urodziło się wiele tygodni przed terminem (wcześniak) lub w ciężkiej zamartwicy, a po urodzeniu wystąpiły u dziecka drgawki, zaburzenia czynności oddychania i przebywało na oddziale intensywnej terapii. Niepokój rodziców może również nasilić się z powodu wystąpienia w rodzinie niedorozwoju umysłowego, padaczki lub innych zaburzeń chorobowych.

Dzieci urodzone z patologicznej ciąży lub ciężkiego porodu w ok. 30% wykazują zaburzenia w rozwoju psychoruchowym w 1 roku życia i dlatego wymagają postępowania usprawniającego, czyli stymulacji psychoruchowej. Wcześniej jednak trzeba u nich stwierdzić odchylenia od prawidłowego rozwoju, a to wymaga znajomości rozwoju dziecka. Ważne jest również wczesne - już w pierwszym półroczu życia - rozpoczęcie usprawniania psychoruchowego, zanim dojdzie w drugim półroczu do utrwalania się patologicznych wzorców rozwoju psychoruchowego. Stąd wynika duża troska rodziców o zdrowie dzieci.

Często rodzice zgłaszają się do lekarza zaniepokojeni, że ich dziecko słabo rośnie, jest najniższe w klasie. Duże problemy mają również rodzice z otyłością dzieci, ze sposobem jej zwalczania, z ustalaniem odpowiedniej diety, trybu życia, aktywności ruchowej itp. Otyłość bowiem nie tylko zmienia rozwój somatyczny dziecka, ale ma również wpływ na jego funkcjonowanie w danym środowisku. Wcale nierzadkim problemem jest niedożywienie dzieci, zwłaszcza niemowląt. Rodziców niepokoi wówczas to, że - mimo prawidłowego żywienia - dziecko jest szczupłe i wykazuje niedobór masy ciała. Problemem istotnym, a zarazem złożonym, jest nieprawidłowy rozwój umysłowy dziecka, nienadążanie za programem szkolnym, trudności jego przyswajania i zaburzenia koncentracji uwagi.

Znajomość rozwoju dziecka jest zatem dla rodziców ważna, wielu nieprawidłowościom rozwoju można

zapobiegać, a co najmniej hamować ich nasilenie, natomiast przyczyny nieprawidłowego rozwoju dziecka powinny być wnikliwie poznawane.

Organizm matki jako środowisko rozwoju płodu

Rozwój płodu zdeterminowany jest wieloma czynnikami:

- genetycznymi, przekazanymi (w postaci genów) dziecku przez rodziców w momencie jego poczęcia,
- paragenetycznymi, do których zalicza się stan zdrowia i wiek matki oraz różne właściwości jej organizmu,
- warunkami środowiska śródmacicznego i innymi wpływami środowiska matczynego.

Czynniki środowiska wewnątrzmacicznego. Mają one zasadniczy wpływ na rozwój płodu. Przez krążenie łożyskowe, połączone z krążeniem ogólnym matki, stanowiącym krążenie płodowo-matczyne, powstaje szczególny układ stosunków płodu ze środowiskiem zewnętrznym. Taki układ matka-płód, w sytuacji szkodliwego działania czynników środowiska zewnętrznego, ochrania płód, stwarzając optymalne i sprzyjające warunki dla rozwoju procesu przystosowawczego płodu. Okres rozwoju wewnątrzmacicznego jest fazą szczególnej wrażliwości na szkodliwe czynniki środowiska, przede wszystkim ze względu na niezwykłe tempo rozwoju w tym okresie życia.

Udowodniono, że im szybszy jest rozwój, tym większa skuteczność (szkodliwość) działania czynników środowiskowych. Okres od ¥2 do 5x/2 tygodnia po zapłodnieniu stanowi fazę rozwojową, w której następuje wzmożona skłonność do obumarcia zarodka lub płodu, a największa wrażliwość na czynniki prowadzące do obumarcia zarodka występuje między ¥2 a 2 tygodniem ciąży. Przyjmuje się, że ok. 20% zapłodnionych jaj i zarodków ginie w tym czasie i dochodzi do poronienia.

Inne czynniki środowiska matczynego. Mogą one również mieć wpływ na rozwój płodu. Zmiany, jakie dokonały się w organizmie matki w wyniku poprzednich ciąż, przejawiają się tym, że dzieci pierworodne mają mniejszą masę urodzeniową niż dzieci pochodzące z następnych porodów

Stopień dojrzałości organizmu matki i jej aktywność hormonalna wpływają na utrzymanie ciąży. Czynniki społeczno-ekonomiczne, zwłaszcza niekorzystne, w których przebywa matka, oraz czynniki środowiska pracy wpływają na małą masę urodzeniową.

Masa ciała matki w okresie ciąży, nawyki żywieniowe, nałogi, w tym palenie papierosów oraz używanie alkoholu, wpływają na gorszy stan odżywiania płodu.

Niekorzystne czynniki dla rozwoju płodu i dziecka

Ciąża wysokiego ryzyka i dziecko ryzyka

Ciążą wysokiego ryzyka nazywa się taką ciążę, w której występują czynniki zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia poronienia, przedwczesnego porodu, wewnątrzmacicznego zahamowania wzrastania, chorób płodu i noworodka, wad wrodzonych lub innych uszkodzeń płodu, a nawet śmierci. Ciążę wysokiego ryzyka rozpoznajemy na podstawie wywiadu chorobowego przeprowadzonego z matką, dotyczącego przebiegu ciąży.

Uwzględniając znaczenie wywiadu chorobowego, u 10-20% kobiet ciężarnych można rozpoznać ciążę wysokiego ryzyka; mniej niż połowa okołourodzeniowej śmiertelności i zachorowalności jest związana z tymi ciążami. Chociaż ocenianie przedurodzeniowego ryzyka jest ważne dla zmniejszenia okołourodzeniowej śmiertelności i zachorowalności, to jednak u niektórych kobiet wysokie ryzyko powstaje dopiero w czasie porodu, dlatego staranne monitorowanie przebiegu ciąży ma zasadnicze znaczenie dla przebiegu porodu.

Rozpoznanie ciąży wysokiego ryzyka jest bardzo istotne, gdyż jest to pierwszy krok w kierunku zapobiegania nieprawidłowościom ciąży i podjęcia leczenia w celu zmniejszenia zagrożenia płodu i noworodka.

W ciąży wysokiego ryzyka duże znaczenie przypisuje się czynnikom matczynym. Najniższa umieralność występuje wśród noworodków matek w wieku 20-30 lat. Zarówno ciąże młodocianych poniżej 20 roku, jak i kobiet powyżej 35 roku życia, szczególnie pierwiastek, niosą zwiększone ryzyko wewnątrzmacicznego zahamowania wzrastania płodu, wahań tętna i śmierci wewnątrzmacicznej.

W ciąży wysokiego ryzyka czynniki genetyczne mają istotne znaczenie. Występowanie nieprawidłowości chromosomowych, wad wrodzonych, chorób metabolicznych, zahamowania umysłowego albo chorób rodzinnych u osób blisko spokrewnionych zwiększa ryzyko wystąpienia takiej samej choroby u noworodka i ujawnienia się jej w dalszym okresie jego życia.

Choroby matki w czasie ciąży, jak wady serca, cukrzyca, choroby tarczycy (wole endemiczne, choroba Gravesa i Basedowa), nadczynność przytarczyc, otyłość, narkomania i inne, przyczyniają się do zaburzeń rozwoju płodu. Zakażenia występujące u kobiety ciężarnej mogą powodować chorobę płodu i noworodka.

Zagrożenie płodu może wystąpić przed lub w czasie porodu. Przed porodem zagrożenie ujawnia się jako wewnątrzmaciczne zahamowanie wzrastania lub niedotlenienia płodu przebiegające z mieszaną kwasicą oddechową i metaboliczną. Warunki położnicze są ważne, a najczęstszą przyczyną przedporodowego zagrożenia płodu jest niewydolność maciczno-łożyskowa.

Noworodki urodzone przez cesarskie cięcie stanowią również problem, być może związany z niesprzyjającymi warunkami położniczymi, które doprowadziły do operacji, albo z przedłużoną narkozą matki. Narkoza i znieczulenie wpływają zarówno na płód, jak i na matkę. Brak postępu porodu i związane z tym jego przedłużanie się w konsekwencji mogą prowadzić do niedotlenienia płodu. Czynniki związane z ciążą wysokiego ryzyka przedstawia tabela 9.1.

Dzieci urodzone z ciąży wysokiego ryzyka powinny być rozpoznane pod względem ich stanu zdrowia możliwie jak najszybciej w celu zmniejszenia zachorowalności i śmiertelności w okresie noworodkowym i wczesnego niemowlęctwa.

Określenie dziecko z grupy wysokiego ryzyka odnosi się głównie do niemowląt urodzonych z ciąży ryzyka. Dzieci te powinny pozostawać pod ścisłą obserwacją i opieką doświadczonego zespołu lekarsko-pielęgniarskiego co najmniej przez pierwsze 6 miesięcy życia. Około 9% noworodków z grupy wysokiego ryzyka wymaga w pierwszych dniach życia intensywnej opieki medycznej i oceny wieku ciążowego przy urodzeniu.

Tabela 9.1. Czynniki związane z ciążą wysokiego ryzyka wg S. P. Gotoffa, 1992

Ekonomiczne • ubóstwo • bezrobocie • brak lub niedostateczne ubezpieczenie zdrowotne • trudny dostęp do opieki przedporodowej **Kulturalno-behawioralne** • niski poziom wykształcenia • niewłaściwe postawy wobec opieki zdrowotnej • brak lub niedostateczna opieka przedporodowa • nadużywanie tytoniu, alkoholu lub narkotyków • wiek poniżej 16 lub powyżej 35 roku życia • niezamężna • krótkie odstępy między ciążami • brak pomocy ze strony otoczenia (mąż, rodzina, kościół) • czarna rasa **Biologiczno-genetyczne** • mała urodzeniowa masa ciała noworodka z poprzedniej ciąży • mała urodzeniowa masa ciała matki przy jej urodzeniu • mała masa ciała w stosunku do długości • niski wzrost • złe odżywianie • wsobność (ujawnianie cech autosomalnych recesywnych?) • skutki wewnątrzpokoleniowe • choroby dziedziczne (choroby metaboliczne)	**Rozrodcze** • poprzednie cesarskie cięcia • poprzednia niepłodność • przedłużona ciąża • przedłużony poród • poprzednie dziecko z porażeniem mózgowym, zahamowaniem umysłowym, urazem porodowym, wrodzonymi wadami • nieprawidłowe ułożenie (pośladkowe) • ciąża mnoga • przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego • zakażenia (uogólnione, pęcherza płodowego, poza pęcherzem płodowym, szyjki) • krwawienie z macicy (odklejenie łożyska, łożysko przodujące) • dzietność (0 lub więcej niż 5) • wady macicy albo szyjki macicy • choroba płodu • nieprawidłowy rozwój płodu • samoistny, przedwczesny poród • wcześniactwo jatrogenne **Medyczne** • cukrzyca • nadciśnienie • wrodzona wada serca • choroby z autoimmunizacji • niedokrwistość sierpowata • zakażenie TORCH (toksoplazmoza, inne infekcje, różyczka, cytomegalia, *hepatitis)* • zabieg chirurgiczny albo uraz w przebiegu ciąży • choroby przenoszone drogą płciową

U dzieci ryzyka konieczna jest wczesna, staranna i systematyczna obserwacja neurologiczno-psychologiczna, ponieważ często występują u nich choroby ośrodkowego układu nerwowego, w tym także mózgowe porażenie dziecięce, a w konsekwencji zaburzenia w rozwoju psychoruchowym. Wczesne wykrywanie możliwości wystąpienia określonych zaburzeń w rozwoju, zaraz po urodzeniu, jest ważne dla wczesnego wdrożenia postępowania leczniczego, wczesnej rehabilitacji. Dlatego rodzice powinni poznać ewentualne czynniki ryzyka.

Do czynników ryzyka porodowego zalicza się:
- powikłania położnicze, jak nieprawidłowe położenie płodu,
- wadliwa budowa miednicy kobiety ciężarnej,
- szybki poród,
- przedłużanie się terminu porodu.

Niekorzystny wpływ na rozwój płodu mają także: zagrażające krwawienia, poronienia i przodujące łożysko. Wystąpienie niektórych nieprawidłowości można przewidzieć, a stosując odpowiednią profilaktykę oraz leczenie matki, można im zapobiec.

U wielu matek z powikłaniami konieczne jest hospitalizowanie, a urodzone w tych okolicznościach dziecko ryzyka wymaga szczególnej opieki. W tej grupie dzieci mieszczą się noworodki, u których wystąpiły niekorzystne zjawiska związane z okresem ciążowo-porodowym lub po ich urodzeniu, np. noworodki urodzone w zamartwicy, z zielonymi wodami płodowymi, z cechami wcześniactwa, z małą masą urodzeniową poniżej 2500 glub ze zbyt dużą, powyżej 4500 g, z przedwczesnym odejściem wód płodowych oraz z ciąży bliźniaczej. Istotne znaczenie mają także przedwczesne porody, martwe porody, poronienia i inne.

Do niekorzystnych układów rodzinnych zalicza się:
- niezgodność w zakresie głównych grup krwi ABO,
- niezgodność czynnika Rh między płodem a matką,
- zaburzenia budowy chromosomów (genetyczne), np. zespół Downa.

Skutki działania szkodliwych czynników środowiska są różne i w znacznym stopniu zależą od okresu ciąży, w którym doszło do ich oddziaływania. Uszkodzenie zarodka dotyczy pierwszych 3 miesięcy ciąży i prowadzi do powstawania wad rozwojowych, określanych jako *embńopatie.* Jeżeli szkodliwy czynnik zadziała w życiu płodowym powyżej 3 miesiąca ciąży, dochodzi do uszkodzenia płodu z powstaniem *fetopatii.* Może też wystąpić poronienie lub przedwczesny poród. U wielu z tych dzieci zaraz po urodzeniu występują zaburzenia podstawowych funkcji życiowych: oddychania i krążenia, a w konsekwencji niedotlenienie organizmu. Niedotlenienie bardzo szybko prowadzi do uszkodzenia mózgu.

Choroby zakaźne matki w okresie ciąży zaburzające rozwój płodu

Każde zakażenie i choroba przebyta przez matkę może prowadzić do uszkodzenia rozwijającego się płodu. Spośród ostrych chorób przebytych przez kobietę ciężarną i powodujących zaburzenia rozwojowe można wymienić różyczkę, cytomegalię, toksoplazmozę i listeriozę.

Różyczka jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusa. Nie jest ona groźna dla dzieci, ale dla kobiet w ciąży jest bardzo niebezpieczna. Okresem niebezpiecznym dla zachorowania jest okres pierwszych 3 miesięcy ciąży. Zakażenie w tym okresie powoduje powstawanie wad rozwojowych (niedorozwój, ubytki w przegrodach serca), uszkodzenia narządu wzroku (zaćma z postępującą ślepotą), narządu słuchu (głuchota). Są to embriopatie różyczkowe.

Zapobieganie polega na unikaniu kontaktów kobiety ciężarnej z chorymi, można podawać gamma-globulinę, ale jej działanie nie zawsze daje oczekiwane efekty, lub stosować szczepienia ochronne dziewcząt w wieku 13-15 lat.

Cytomegalia jest chorobą wywołaną przez wirusa cytomegalii, należy do najcięższych zakażeń płodu w całym okresie trwania ciąży. Objawy zakażenia płodowego dotyczą uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego o charakterze zapalenia opon mózgowych i mózgu, zwapnień śródmózgowych, wodogłowia, a także obejmują uszkodzenie układu krwiotwórczego, wątroby z objawami żółtaczki i skazy krwotocznej. Proces chorobowy u płodu może trwać kilka miesięcy, a po urodzeniu dziecka stwierdza się zaburzenia neurologiczne: małogłowie lub wodogłowie.

Zakażenie wirusem nabytego niedoboru odporności HIV. Zakażenie wirusem HIV 1 i HIV 2 prowadzi do rozwoju AIDS (zespołu nabytego niedoboru odporności). Obecnie uważa się, że okołoporodowe przekazywanie wirusa odbywa się zarówno wewnątrzmacicznie, jak i w czasie porodu. Po porodzie wirus przenoszony jest głównie wraz z mlekiem matki. Około 20% zakażeń zdarza się przed porodem. Obecnie przypuszcza się, że zna-

cząca większość tych wczesnych zakażeń kończy się samoistnym poronieniem. Mechanizm zakażenia płodu nie jest jeszcze w pełni poznany.

Około 80% perinatalnych zakażeń HIV występuje w czasie porodu, dochodzi do kontaktu z wirusem HIV w drogach rodnych matki.

Do zakażenia wirusem HIV u dzieci może dojść:
- w okresie życia płodowego (wirus przechodzi przez łożysko),
- po porodzie, gdy matka karmi piersią (wirus HIV wykryto w pokarmie matki),
- w następstwie przetoczeń krwi i preparatów krwiopochodnych.

Nie obserwuje się zakażeń wśród dzieci w przedszkolach i szkołach (drogą kropelkową), natomiast dzieci chore na AIDS są szczególnie narażone na zakażenia, takie jak: gruźlica, ospa wietrzna, odra; wymagają one szczególnej opieki oraz ochrony.

Listerioza. Wywołana jest przez bakterię *Listeria monocytogenes* bytującą u zwierząt. Do zakażenia kobiety ciężarnej dochodzi zazwyczaj przez produkty spożywcze, tj. mleko chorych krów lub kontakt z innymi zwierzętami.

Rozróżnia się dwie postacie kliniczne listeriozy: nabyta wewnątrzmacicznie z przejściem przez łożysko, dająca obraz posocznicy, i nabyta w okresie noworodkowym w przebiegu procesu zapalnego dróg rodnych matki. W razie zakażenia wewnątrzmacicznego szybko dochodzi do bakteriemii, płód rodzi się w *Va* przypadków przedwcześnie, a w *Vi* przypadków martwy. W przypadku zakażenia noworodka w okresie porodu, wskutek połknięcia zakażonych listeriami wód płodowych, objawy choroby występują w okresie 7-14 dni po urodzeniu, a choroba przebiega bardzo ciężko, najczęściej w postaci zakażenia uogólnionego z objawami ostrej niewydolności sercowo-naczyniowej, z dusznicą, sinicą i niepokojem psychoruchowym oraz pełnym zespołem objawów zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu.

Toksoplazmoza. Wywołana jest przez pierwotniaka *Toxoplasma gondii*, który zakaża organizm matki, wnika do krążenia płodowego i osiedla się w różnych narządach.

Każdą z wymienionych chorób płód może przebyć w łonie matki, a jeśli do zakażenia doszło pod koniec ciąży, również w okresie noworodkowym. Wszystkie przebiegają w postaci uogólnionego zakażenia, a proces chorobowy rozwija się w wielu narządach: w wątrobie, śledzionie, przewodzie pokarmowym, w mózgu i innych. Najgroźniejsze jest zapalenie mózgu w toksoplazmozie i cytomegalii oraz ropne zapalenie mózgu w listeriozie.

Następstwem przebytej choroby jest niedorozwój psychoruchowy lub napady drgawek. Zapalenie siatkówki i naczyniówki spotykane w toksoplazmozie i cytomegalii prowadzi często do uszkodzenia narządu wzroku, ze ślepotą włącznie. We wszystkich tych chorobach, ujawniających się po urodzeniu, występuje żółtaczka o przewlekłym przebiegu. U kobiet w ciąży i u noworodka po urodzeniu można rozpoznać toksoplazmozę na podstawie specjalnych badań serologicznych (odczyn Sabina-Feldmana).

Leczenie jest możliwe u matki w czasie ciąży i u dziecka po urodzeniu, o czym decyduje lekarz. Rozpoznanie listeriozy opiera się na badaniu serologicznym (oznaczanie przeciwciał). U noworodka można także wykryć zarazki w moczu.

Kiła wrodzona należy obecnie do rzadkich chorób, dzięki stosowanej szeroko profilaktyce. Jeśli jednak kobieta w okresie ciąży przechodzi kiłę, a nie poddaje się leczeniu, to urodzi martwy płód lub noworodka z kiłą wrodzoną.

Warunki społeczno-bytowe a rozwój płodu i noworodka

Na rozwój i zdrowie płodu, a później noworodka wpływa nie tylko stan zdrowia organizmu matki, jej sposób odżywiania się i życia, ale także pośrednio lub bezpośrednio oddziałują czynniki środowiska, w jakich żyje kobieta ciężarna. Wpływ czynników środowiskowych dotyczy nie tylko zmian morfologicznych w zakresie masy urodzeniowej ciała, a więc stanu odżywienia, wymiarów ciała płodu i noworodka, ale także stanów psychicznych i emocjonalnych po urodzeniu dziecka, w dalszym okresie jego rozwoju, a także postępów w nauce w wieku szkolnym.

Dla lekarzy położników i pediatrów istotne znaczenie ma rozkład masy urodzeniowej noworodków poniżej 3000 g, a zwłaszcza odsetek urodzeń dzieci o masie poniżej 2500 g, jako niekorzystnej granicy masy urodzeniowej, co jest ogólnie uznawane za wskaźnik społeczno-ekonomicznego statusu, w jakim żyje matka dziecka.

Dobre warunki społeczno-bytowe i dobry stan psychiczny, wolny od zaburzeń emocjonalnych u kobiety ciężarnej oddziałują korzystnie na rozwój płodu i noworodka.

Noworodek z małą masą urodzeniową. Mała masa urodzeniową oznacza wagę poniżej 2500 g i występuje u:

- noworodków urodzonych przedwcześnie, przed 37 tygodniem trwania ciąży (wcześniaków);
- noworodków urodzonych przedwcześnie, ale obarczonych dodatkowymi objawami niedożywienia wewnątrzmacicznego, co określa się zespołem wewnątrzmacicznej dystrofii płodu;
- noworodków donoszonych, urodzonych o czasie między 38-42 tygodniem trwania ciąży, czyli w terminie, ale także z objawami zespołu wewnątrzmacicznej dystrofii płodu;
- u noworodków przenoszonych, urodzonych po terminie, po 42 tygodniach ciąży, również z objawami dystrofii wewnątrz macicznej.

Wewnątrzmaciczna dystrofia płodu. Jest zaburzeniem rozwoju wewnątrzmacicznego, a przychodzący na świat noworodek jest za mały w stosunku do czasu trwania ciąży. Zaburzenie to wywołane jest działaniem różnych czynników (wewnętrznych i zewnętrznych), mniej lub bardziej poznanych, które zaburzają czynność łożyska i w ten sposób przyczyniają się do upośledzenia odżywiania płodu. Mała masa urodzeniową ciała może występować jako zaburzenie izolowane lub ze współistnieniem wad rozwojowych.

Przyczyny dystrofii wewnątrzmacicznej i wcześniactwa są podobne, często nakładają się na siebie i można je podzielić na 3 grupy:

- złe warunki socjalno-ekonomiczne, niekorzystne czynniki środowiska pracy, zamieszkania, warunki bytowe związane z zarobkowaniem rodziców, a także natury psychologicznej, stosunek do aktualnej ciąży;
- czynniki matczyne związane ze zdrowiem matki, obciążający wywiad położniczy, niekorzystny przebieg ciąży i porodu, a także obciążenia genetyczne;
- czynniki dotyczące płodu i łożyska: ciąża mnoga, zaburzenia rozwoju zarodka i płodu w następstwie zakażeń i uwarunkowane genetycznie.

Liczba dzieci z małą masą urodzeniową wykazuje tendencję wzrostową w ostatnich latach i w Polsce waha się od 5 do 11% ogólnej populacji noworodków, z wyraźnym nasileniem w regionach silnie uprzemysłowionych.

Inne niekorzystne czynniki dla rozwoju noworodka

Noworodek matki z zatruciem ciążowym. Choroby nerek występujące u matki w czasie ciąży z nadciśnieniem tętniczym są przyczyną zatrucia ciążowego (gestozy) i rzucawki porodowej. W zatruciu tym występują zmiany w naczyniach krwionośnych łożyska, dochodzi do pogorszenia zaopatrzenia płodu w tlen, do niedotlenienia i zagrożenia jego życia (patrz „Zatrucie ciążowe", str. 186).

Noworodek matki chorej na cukrzycę. Noworodek taki ma charakterystyczny wygląd, jest duży, waży ok. 5000 g, ma silnie rozwiniętą tkankę tłuszczową podskórną, jest nalany, a nawet obrzękły. Skóra jego ma żywoczerwony kolor, twarz przypomina „księżyc w pełni". Dominującym objawem mogą być drgawki wywołane niedocukrzeniem krwi. Żółtaczka fizjologiczna przedłuża się, a fizjologiczne zmniejszenie masy ciała jest duże.

Szkodliwe działanie leków na przebieg ciąży. Przyjmowanie leków przez kobiety w ciąży powinno być maksymalnie ograniczone. Przykładem tego może być Talidomid - lek z grupy środków uspokajających - zażywany przez kobiety w ciąży. W Europie Zachodniej stał się przyczyną wielu tragedii. Kobiety zażywające ten lek rodziły dzieci z ciężkimi wadami rozwojowymi kończyn, jak brak nóg lub szczątkowe kończyny górne. Również antybiotyki mają niekorzystne działanie na płód, np. na układ kostny, a chloramfenicol może uszkadzać szpik kostny.

Choroba hemolityczna noworodka. Przyczyną jej powstania jest niezgodność (konflikt) w zakresie czynnika Rh lub grup krwi AB0 między matką a płodem. Choroba ta prowadzi do powstania przeciwciał we krwi matki, które wywołują rozpad czerwonych krwinek płodu i noworodka.

Najgroźniejszą postacią choroby jest ciężka żółtaczka noworodka, wywołana szybko zwiększającym się stężeniem bilirubiny we krwi i rozwojem niedokrwistości. Gdy stężenie bilirubiny przekroczy pewną wartość graniczną, może dojść do uszkodzenia mózgu, tzw. żółtaczki jąder podstawy mózgu, której następstwem jest - jeśli dziecko przeżyje - niedorozwój psychofizyczny.

Korzystne czynniki dla rozwoju dziecka

Nie powikłany przebieg ciąży i porodu, urodzenie dziecka donoszonego bez wad rozwojowych, z masą ciała ponad 3000 gramów powinny zapewniać prawidłowy dalszy przebieg rozwoju dziecka. Wymaga to jednak spełnienia kilku podstawowych warunków, które o tym zadecydują, a mianowicie: odpowiednie do wieku dziecka odżywianie, przestrzeganie zasad higieny, szczepienia ochronne, dobre warunki mieszkaniowe, ruch na świeżym powietrzu oraz dobra zgodna rodzina.

Racjonalne odżywianie niemowląt. Polega ono na karmieniu piersią i unikaniu zbyt wczesnego, przed 6 miesiącem, wprowadzania do diety obcych białek zwierzęcych: jaj, serów, mięsa i wywarów mięsnych, a także białka roślinnego, zawartego w ziarnach pszenicy, oraz soków, owoców i warzyw. Korzyści wynikające z karmienia naturalnego w pierwszych 6 miesiącach życia są ogromne, a pokarmu matki nie może zastąpić żaden inny pokarm.

Racjonalne odżywianie dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym polega na stosowaniu diety 0 pełnym pokryciu energetycznym, białkowym, węglowodanowym, tłuszczowym i wodnym, odpowiednim do wieku dziecka i tempa jego wzrastania. Należy stosować dietę zasobną w składniki mineralne: wapń, potas, fosfor, żelazo i inne, a także niezbędne witaminy, jak: A, B complex, C oraz D (przeciwkrzywiczej), szczególnie u niemowląt.

Racjonalne odżywianie polega również na unikaniu nadmiaru białka i energii w diecie. U niemowląt w odżywianiu sztucznym i u dzieci w następnych latach życia nadmiar energii w diecie sprzyja rozwojowi nadwagi, tj. zwiększeniu masy ciała powyżej 15% należnej masy w stosunku do aktualnego wzrostu 1 wieku. Nadwaga i otyłość nie są objawami dobrego stanu zdrowia, a dzieci otyłe częściej chorują na choroby układu oddechowego.

Szczepienia ochronne. Szczepienia przeciwko ostrym chorobom zakaźnym wieku dziecięcego mają uchronić dziecko przed zachorowaniem na gruźlicę, błonicę, krztusiec, tężec, chorobę Heinego i Medina i odrę. Przed okresem wprowadzenia szczepień ochronnych zachorowanie i przebycie wyżej wymienionych chorób zakaźnych łączyło się z bardzo dużą śmiertelnością (błonica, tężec) lub trwałym kalectwem, np. po przebyciu choroby Heinego i Medina czy gruźliczego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, lub też komplikacjami po przebyciu odry lub krztuśca.

Dzięki systematycznie prowadzonym szczepieniom ochronnym nie notuje się dziś (lub tylko sporadycznie w skali krajowej) zachorowań na błonicę (dyfteryt) i chorobę Heinego i Medina. Dobrodziejstwo szczepień jest niewątpliwe i niepodważalne. Szczepienia mają charakter powszechny i obowiązkowy. Termin szczepień określa tzw. kalendarz szczepień, według którego są prowadzone okresowe szczepienia przez poradnie dziecięce i placówki higieny szkolnej.

Obowiązkiem rodziców jest zgłaszanie się z dzieckiem do szczepienia w wyznaczonym terminie. Szczepieniom ochronnym może być poddane zdrowe dziecko, dlatego dzieci przed szczepieniem badane są przez lekarza. Obawa rodziców przed reakcjami (odczynami) poszczepiennymi jest nieuzasadniona. Reakcje te występują u dzieci w niewielkim procencie (czasem podwyższona temperatura ciała, nieznaczny ból lub gorączka, wolniejsze stolce); są niewspółmierne do następstw zachorowania na tak poważne w skutkach choroby. Przeciwwskazań do przeprowadzenia szczepień jest niewiele, każde z nich należy omówić z lekarzem poradni.

Higiena osobista dziecka i jego otoczenia. Jest to bardzo ważny element w prawidłowym rozwoju i stanie zdrowia dziecka, który trzeba utrzymywać u małego dziecka, a wpajać dziecku starszemu. Utrzymanie higieny ma znaczenie w całym okresie rozwoju dziecka, w którym zakażenia są częste, a odporność i obronność organizmu słabe, ponieważ stopniowo dojrzewają.

Rekreacja, gimnastyka i sporty. Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, jest ważnym elementem dla rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka. Wzmacnia układ mięśniowy, zapobiega deformacjom kostnym, poprawia pracę serca i płuc. Dziecko musi wyżyć się w czasie zabaw i sportu. Tryb życia z ograniczeniem ruchu jest niekorzystnym zjawiskiem w programie codziennych zajęć dziecka.

Dobra rodzina. W rozwoju dziecka ważne jest zarówno fizyczne, jak i psychiczne zdrowie, które zapewnić powinni mu rodzice. Dziecko potrzebuje nie tylko pożywienia, ale także ciepła, miłości i opieki ze strony rodziców. Zdrowa, pełna i dobrze funk-

Tabela 9.2. Średnie arytmetyczne (X) i odchylenia standardowe (SD) wysokości ciała (w cm) dzieci i młodzieży warszawskiej (wg Kurniewicz-Witczakowej, Mięsowicz, Niedźwieckiej i Pietrzak, 1980 r.)

Chłopcy		Wiek	Dziewczynki	
X	SD	miesiące	X	SD
55,4	2,5	1	53,4	2,5
59,2	2,5	2	57,2	2,2
62,4	2,5	3	60,2	2,5
65,4	2,5	4	63,3	2,5
68,1	2,5	5	65,8	2,5
69,7	2,6	6	68,2	2,5
71,1	2,6	7	69,4	2,5
72,3	2,6	8	70,7	2,5
73,4	2,6	9	71,9	2,5
74,8	2,6	10	72,7	2,5
75,8	2,6	11	74,2	2,5
77,2	2,9	12	75,5	2,5
81,9	3,3	18	80,3	3,0
86,5	3,5	24	85,2	3,3
91,3	3,7	30	89,9	3,6
95,5	4,1	36	94,9	3,9
		lata		
103,8	4,4	4	103,0	4,4
111,0	5,0	5	109,8	5,0
117,8	5,6	6	116,1	5,4
123,0	5,8	7	121,5	5,8
128,4	6,0	8	127,1	5,9
134,2	6,4	9	132,1	6,4
139,0	6,6	10	137,7	6,7
144,3	7,0	11	145,0	7,6
149,2	7,4	12	152,0	8,4
156,0	7,7	13	157,8	7,3
162,8	8,4	14	160,5	6,2
170,0	8,0	15	162,5	6,0
173,7	7,8	16	163,0	5,9
176,8	7,0	17	163,1	5,6
176,8	6,4	18	163,1	5,6

Tabela 9.3. Średnie arytmetyczne [%.) i odchylenia standardowe (SD) masy ciała (w kg) dzieci i młodzieży warszawskiej (wg Kurniewicz-Witczakowej, Mięsowicz, Niedźwieckiej i Pietrzak, 1980 r.)

Chłopcy		Wiek	Dziewczynki	
X	SD	miesiące	X	SD
3,53	0,44	0	3,37	0,40
4,33	0,70	1	3,90	0,60
5,38	0,72	2	4,88	0,62
6,24	0,72	3	5,74	0,73
7,22	0,80	4	6,52	0,78
7,88	0,95	5	7,16	0,83
8,38	0,98	6	7,74	0,92
8,82	0,98	7	8,20	1,02
9,38	0,98	8	8,71	1,00
9,74	0,98	9	8,96	1,05
10,11	1,00	10	9,30	1,09
10,39	1,00	11	9,64	1,10
10,66	1,09	12	9,92	1,10
11,73	1,10	18	10,89	1,28
13,01	1,15	24	12,34	1,30
14,09	1,40	30	13,50	1,39
14,83	1,50	36	14,54	1,50
		lata		
16,90	1,80	4	16,40	1,90
19,20	2,10	5	18,50	2,50
21,80	2,80	6	20,90	3,00
24,70	3,50	7	24,00	4,00
27,00	4,10	8	27,00	5,00
30,00	4,74	9	29,30	6,00
33,00	5,60	10	32,50	7,00
37,00	7,12	11	37,00	8,00
41,60	8,40	12	41,50	8,68
46,15	9,10	13	47,00	8,94
51,55	9,48	14	51,10	8,66
57,12	9,20	15	53,50	7,90
62,00	8,80	16	54,50	7,00
65,00	8,00	17	55,00	6,50
66,09	7,20	18	55,00	6,00

cjonująca rodzina daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a gdy jej zabraknie dziecko popada w kompleksy, stany nerwicowe i psychonerwico we.

Rodzina niepełna, obciążona alkoholizmem lub innymi wadami życia rodzinnego sprowadza często dziecko na drogę chuligaństwa i przestępstwa. W dzisiejszym świecie jest to problem wielkiej wagi, który powinni mieć na uwadze dorośli.

Morfologiczne i fizjologiczne cechy organizmu dziecka

Rozwój dziecka zaczyna się już w chwili jego poczęcia. Z zapłodnionej komórki jajowej, poprzez wiele złożonych etapów rozwojowych, zaprogramowanych i kontrolowanych genetycznie, zmieniana i doskonalona jest struktura fizyczna dziecka, aby w końcowym etapie rozwoju osobniczego (ontogenetycznego) osiągnąć pełną dojrzałość biologiczną. Główną cechą charakteryzującą rozwój dziecka, a równocześnie różniącą dziecko od człowieka dorosłego, jest nieustannie postępująca zmienność w zakresie cech somatycznych, motorycznych i psychicznych występująca w czasie. Dziecko nie jest zatem zminiaturyzowanym modelem człowieka dorosłego.

W procesie rozwoju pierwszą cechą najbardziej rzucającą się w oczy jest stałe wzrastanie polegające na powiększaniu się wymiarów ciała w wyniku mnożenia i powiększania się komórek. W następstwie tego procesu obserwuje się powiększanie masy i długości ciała u małych dzieci (a wysokości u dużych). Zwiększają się wymiary obwodu głowy i klatki piersiowej, długości kończyn dolnych i górnych. Inaczej mówiąc, dzieci rosną, aby osiągnąć odpowiednią wysokość. Drugą cechą jest powiększanie się narządów wewnętrznych i tkanek oraz ich dojrzewanie czynnościowe.

Tabela 9.4. Średnie arytmetyczne (X) i odchylenia standardowe (SD) obwodu głowy (w cm) dzieci i młodzieży warszawskiej (wg Kurniewicz-Witczakowej, Mięsowicz, Niedźwieckiej i Pietrzak, 1980 r.)

Chłopcy		Wiek	Dziewczynki	
X	SD	miesiące	X	SD
35,0	1,3	0	34,3	1,1
37,6	1,2	1	36,5	1,2
39,6	1,3	2	38,4	1,2
41,1	1,3	3	40,0	1,2
42,4	1,3	4	41,2	1,2
43,4	1,3	5	42,2	1,2
44,1	1,2	6	43,2	1,3
44,8	1,3	7	44,1	1,2
45,5	1,2	8	44,8	1,2
46,1	1,2	9	45,3	1,2
46,6	1,3	10	45,7	1,3
47,0	1,3	11	46,0	1,3
47,3	1,3	12	46,3	1,2
48,3	1,3	18	47,3	1,2
49,3	1,5	24	48,3	1,4
50,1	1,5	30	48,9	1,4
50,4	1,6	36 lata	49,4	1,4
51,4	1,4	4	50,4	1,4
52,6	1,4	5	51,0	1,3
52,6	1,4	6	51,6	1,3
53,2	1,3	7	52,2	1,3
53,6	1,3	8	52,6	1,3
53,9	1,4	9	52,9	1,4
54,2	1,5	10	53,2	1,5
54,5	1,5	11	53,5	1,5
54,9	1,5	12	53,9	1,5
55,3	1,5	13	54,3	1,4
55,8	1,6	14	54,7	1,3
56,4	1,6	15	54,9	1,3
56,8	1,8	16	55,0	1,3
57,0	1,7	17	55,0	1,3
57,0	1,2	18	55,0	1,2

Tabela 9.5. Średnie arytmetyczne (X) i odchylenia standardowe (SD) obwodu klatki piersiowej (w cm) dzieci i młodzieży warszawskiej (wg Kurniewicz-Witczakowej, Mięsowicz, Niedźwieckiej i Pietrzak, 1980 r.)

Chłopcy		Wiek	Dziewczynki	
X	SD	miesiące	X	SD
33,1	1,9	0	32,9	1,6
37,4	2,2	1	36,4	1,7
40,1	2,2	2	38,9	1,7
42,2	2,1	3	41,0	1,8
43,9	2,1	4	42,4	1,9
44,9	2,2	5	43,6	2,0
45,8	2,2	6	44,6	2,2
46,5	2,2	7	45,7	2,2
47,0	2,1	8	46,3	2,2
47,6	2,1	9	46,7	2,1
48,0	2,1	10	47,0	2,1
48,4	2,1	11	47,3	2,2
48,7	2,1	12	47,4	2,2
49,3	2,1	18	-48,1	2,2
49,8	2,0	24	48,8	2,1
50,3	2,0	30	49,4	2,1
50,9	2,2	36 lata	50,3	2,1
52,2	2,3	4	52,0	2,2
54,8	2,5	5	53,8	2,4
57,1	2,8	6	55,7	2,9
59,2	3,2	7	57,6	3,7
61,1	3,6	8	59,5	4,5
63,0	4,2	9	61,2	5,2
65,4	4,7	10	62,9	5,7
67,8	5,4	11	64,9	6,1
70,1	6,0	12	66,9	6,2
72,8	6,6	13	69,2	6,1
75,6	6,7	14	70,3	6,0
78,6	6,7	15	71,6	5,9
81,7	6,6	16	73,0	5,6
83,4	6,4	17	74,1	5,0
83,7	6,2	18	75,2	4,0

Wyróżnia się cztery grupy czynników kontrolujących i warunkujących rozwój człowieka w okresie ontogenezy (rozwoju osobniczego):

- wewnętrzne, genetyczne, czyli determinanty,
- wewnętrzne paragenetyczne i niegenetyczne, czyli stymulatory,
- zewnętrzne środowiskowe, czyli modyfikatory,
- tryb życia (praca, wypoczynek, regeneracja sił i in.).

Są to prawa rządzące rozwojem.

Rozwój fizyczny, czyli biologiczny, określa całokształt procesów biologicznych zachodzących w rozwijającym się organizmie z wyłączeniem sfery osobowości psychicznej. Rozwój fizyczny obejmuje powiększanie się wymiarów i masy ciała, doskonalenie struktury i zmiany funkcji narządów oraz układów w ciągu określonych jednostek czasu.

Rozwój dziecka

Wzrastanie i zwiększanie masy ciała

Rozwój jest procesem ciągłym, ale tempo wzrastania i zwiększania masy ciała przyspiesza się lub zwalnia w poszczególnych okresach rozwojowych. Najbardziej dynamicznie rozwija się płód, a po urodzeniu niemowlę, później młodociany w okresie dojrzewania płciowego. Dzieci 2-3-letnie i w wieku przedszkolnym wykazują większe tempo wzrastania niż zwiększania masy ciała. Natomiast w okresie późnego dzieciństwa (7-10-11 lat) bardziej zwiększa się masa ciała niż jego długość.

W ocenie wzrostu (wysokości ciała) i masy ciała dziecka w danym wieku można posłużyć się kilkoma metodami. Najczęściej porównuje się wartości uzyskane w czasie pomiarów z wartościami zawartymi

w tabelach rozwoju dziecka, które zawierają wartości przeciętne (średnie) dla danego wieku i płci.

Dokładniejszą metodą oceny wysokości i masy ciała jest metoda centylowa. Uwzględnia ona dla każdego wieku i płci wartości mieszczące się w granicach szerokiej normy, tzn. obejmuje dopuszczalne wartości graniczne. Ocenie indywidualnego rozwoju służy metoda siatek centylowych, pozwalająca śledzić przebieg krzywej masy i wysokości ciała danego dziecka w dłuższym okresie. Normy masy ciała, długości i wysokości ciała dzieci w poszczególnych okresach życia zawarte są w tabelach 9.2-9.5.

Akceleracja jest to zjawisko przyspieszenia wzrastania i rozwoju dziecka od najwcześniejszego okresu życia, jakie obserwuje się z pokolenia na pokolenie, i przesunięcie wieku skoku pokwitaniowego, w wyniku czego dzieci są wyższe od rodziców, a rodzice od dziadków. Jednocześnie z pokolenia na pokolenie dzieci dojrzewają wcześniej (dojrzewanie płciowe), co w rezultacie nieco zmniejsza różnice międzypokoleniowe w ostatecznej wysokości ciała.

Akceleracja dotyczy obu płci i różnych warstw społecznych, a czynnikami, które stymulują akcelerację, są m.in. stopniowa poprawa warunków życia człowieka od najwcześniejszego okresu rozwoju osobniczego.

Zmiany proporcji ciała w okresie rozwoju

Proporcje ciała zmieniają się z wiekiem. Najbardziej widoczne są przy porównaniu noworodka z człowiekiem dorosłym. Jak wynika z ryciny 9.1, głowa noworodka stanowi *lA*, tułów - kończyny dolne - Vi długości ciała, natomiast u dorosłego głowa stanowi - Vb, tułów - %, a kończyny dolne - Vi długości ciała.

Morfologiczne cechy noworodka w porównaniu z rocznym niemowlęciem:

- duża czaszka z wysokim czołem, duża część mózgowa czaszki w porównaniu z częścią twarzową, obecność ciemiączek (chrzęstnych części czaszki);
- długi tułów z wysklepionym poza poziom klatki piersiowej brzuszkiem (w związku ze stosunkowo dużą wątrobą i śledzioną);
- kończyny dolne krótkie, ustawione w pozycji zgięciowej w stawach biodrowych i kolanowych, fizjologicznie wzmożone napięcie mięśniowe, kończyny górne w pozycji zgięciowej w stawach łokciowych;

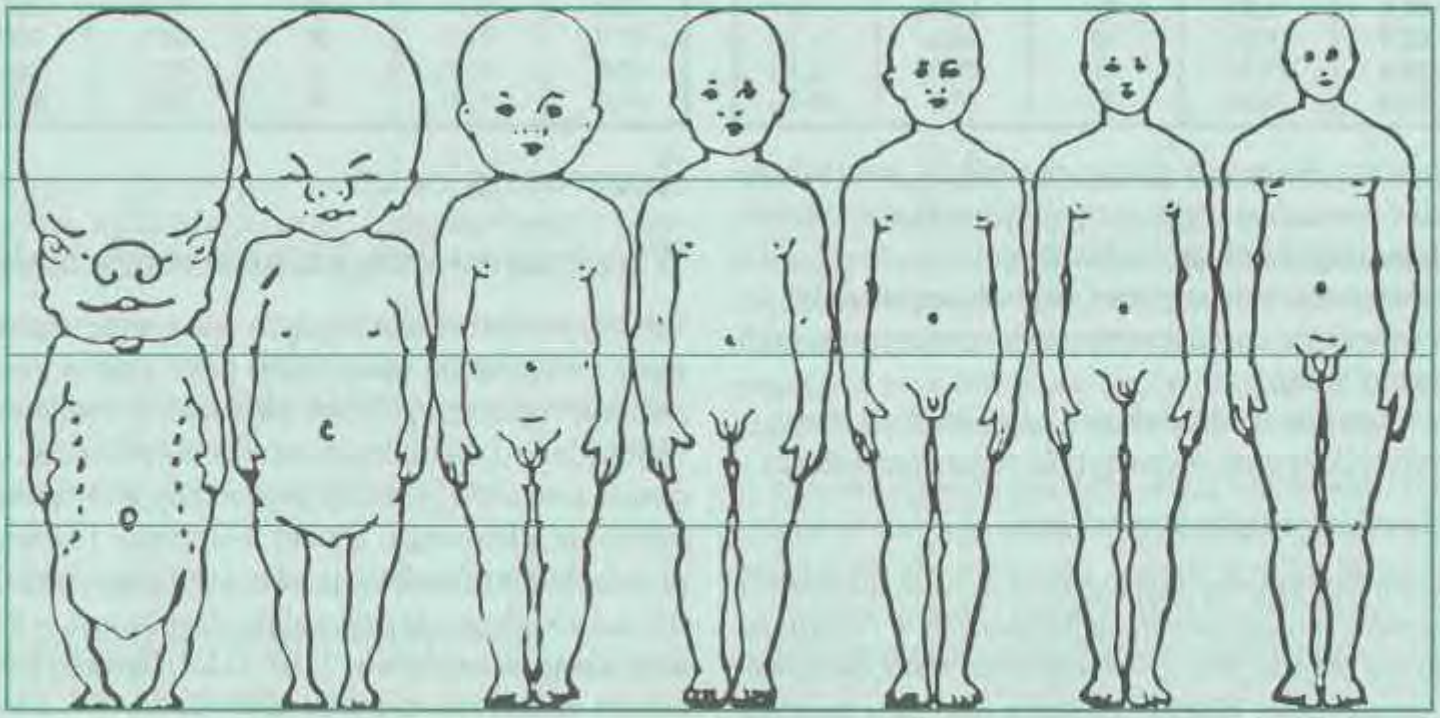

Ryc. 9.1. Względne proporcje głowy, tułowia i kończyn w różnych latach życia (wg W. J. Robbinsa, 1928).

- krótka, szeroka, wdechowo ustawiona klatka piersiowa, z poziomym przebiegiem żeber, kąt żebrowy rozwarty.

Kształtowanie się postawy ciała w okresie rozwoju

Kształtowanie się postawy ciała u dziecka zależy od wielu czynników. Postawa ciała zmienia się z wiekiem, zależy od płci, typu budowy ciała, obciążeń fizycznych, a także stanów psychicznych. Dobra lub zła postawa ciała zależy nie tylko od rozwoju i siły mięśni, od ich unerwienia, sprawnej czynności mózgu, prawidłowej budowy kośćca, ale także od ogólnego stanu zdrowia i okresu rozwoju dziecka. Zła postawa występuje wówczas, gdy dziecko jest niedożywione, wykazuje niedobory masy ciała, często choruje, gdy jego tryb życia pozbawiony jest dostatecznego ruchu na świeżym powietrzu i słońcu. Jest zmęczone fizycznie i umysłowo.

Zła postawa występuje także u dzieci z wrodzonymi zaburzeniami rozwoju w zakresie narządu ruchu (skrzywienie kręgosłupa, zaburzenia rozwojowe stawu biodrowego) lub u dzieci z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego (w mózgowym porażeniu dziecięcym). Zatem różnorodne czynniki pochodzenia wewnątrzustrojowego i zewnętrznego w trakcie rozwoju dziecka odgrywają podstawową rolę w kształtowaniu postawy ciała.

Rozwój uzębienia

Noworodek ma zawiązki zębów mlecznych i stałych. Pierwsze zęby mleczne wyrzynają się przez błonę śluzową dziąseł ok. 6 miesiąca życia, najczęściej w następującej kolejności: 2 siekacze dolne środkowe, później 4 siekacze górne (środkowe i boczne), następnie druga para siekaczy dolnych, potem pierwsze trzonowe, kłyjako ostatnie wyrzynają się drugie trzonowe. Kolejność wyrzynania się zębów jest uwarunkowana genetycznie, chociaż obserwuje się wpływ na ten proces niektórych czynników środowiskowych, np. różnice między wyrzynaniem się zębów u dzieci z miast i wsi. Uzębienie mleczne składa się z 20 zębów, których czas wyrzynania zamyka się między 6 miesiącem a 2 rokiem życia.

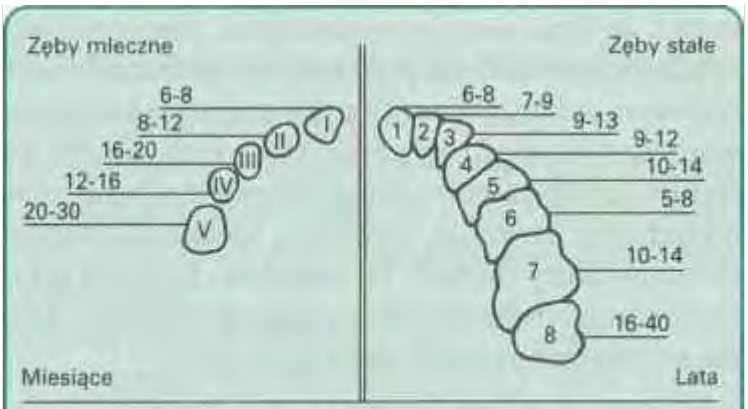

Ryc. 9.2. Wyrzynanie się zębów mlecznych i stałych.

Dziewczynki „ząbkują" na ogół wcześniej niż chłopcy. Ząbkowanie jest połączone z obfitym ślinieniem się, dziecko bierze do ust różne przedmioty, niekiedy jest niespokojne, gorzej zjada posiłki i źle śpi. Objawy te są związane ze swędzeniem i bolesnością dziąseł. Może to być połączone z zapaleniem błony śluzowej jamy ustnej, stanami podgorączkowymi, utratą łaknienia i dlatego wymaga w niektórych przypadkach porady lekarza. Wielu dolegliwości występujących w tym okresie u niemowląt nie należy jednak wiązać wyłącznie z ząbkowaniem. Takie rozumowanie może często prowadzić do przeoczenia poważnej choroby Jeżeli w okresie ząbkowania utrzymuje się wysoka temperatura, biegunka i wymioty, trzeba zasięgnąć porady lekarza. Opóźnienie ząbkowania może wystąpić u dzieci z krzywicą.

Do obliczenia liczby zębów w zależności od wieku dziecka można posłużyć się wzorem:

liczba zębów = x - 6
(x - liczba ukończonych miesięcy życia)

Przykład. Dziecko w 13 miesiącu życia powinno mieć 13 - 6, tj. 7 zębów. Uzębienie stałe pojawia się ok. 7 roku życia. Wypadają wówczas zęby mleczne, a na ich miejsce pojawiają się zęby stałe w takiej samej kolejności jak mleczne (ryc. 9.2).

Oekrsy rozwoju dziecka i ich charakterystyka

Okresy życia płodowego (wewnątrzmacicznego)

Okres życia płodowego jest okresem rozwoju śródmacicznego, trwa 280 dni, tj. 10 miesięcy księżycowych, czyli 40 tygodni.

Wyróżnia się w nim:

- fazę zygoty, jaja płodowego (zagnieżdżenie jaja w ścianie macicy), trwającą od zapłodnienia do ok. 15 dnia ciąży,

- fazę zarodka - od 16 dnia do 85 dnia ciąży, tj. do zakończenia tworzenia się narządów,
- fazę płodu - od 86 dnia do chwili urodzenia dziecka.

Zapłodnione jajo dzieli się najpierw na dwie komórki, a następnie na kilka, które dalej się dzielą, przy czym rytm podziału i rozwoju zarodka ludzkiego jest bardzo szybki.

Okres zarodkowy jest okresem tworzenia się narządów. Jest on szczególnie ważny dla dalszego rozwoju płodu i przyszłego rozwoju dziecka. W tym czasie zarodek jest szczególnie wrażliwy na szkodliwe wpływy środowiska zewnętrznego. Po 8 tygodniach ciąży zarodek osiąga 3 cm długości i waży 5,0 g. Można rozpoznać u niego głowę, tułów i kończyny, a także serce, płuca i zarysy twarzy. W 3 miesiącu płód osiąga 9 cm długości, a jego waga wynosi ok. 20 g. W tym okresie różnicuje się płeć, zdeterminowana genetycznie w czasie zapłodnienia.

W *4 miesiącu* wielkość płodu szybko zwiększa się do 15 cm i osiąga 120 g. Pod koniec 2 miesiąca życia powstaje łożysko, które pełni zasadniczą rolę w odżywianiu płodu.

Do *końca 5 miesiąca* ciąży większość narządów i ich czynność jest już wykształcona; w następnych miesiącach podlegają one dalszemu wzrostowi morfologicznemu i czynnościowemu. Można już wysłuchać tony serca, które są regularne i silne (ok. 120-160 uderzeń/min), a ruchy płodu są dobrze wyczuwalne, pojawia się owłosienie powłok.

W *6 miesiącu życia* płodowego nasila się proces kostnienia i zarysy kośćca są już dobrze widoczne na zdjęciu rentgenowskim, rosną brwi i rzęsy.

W *7 miesiącu* ciąży płód waży ok. 1200 g. Następuje intensywny rozwój mózgu, rozwijają się procesy integracji ośrodkowego układu nerwowego z pozostałymi układami. Istnieje już możliwość przeżycia płodu poza organizmem matki. Jeśli w tym okresie nastąpi poród, to noworodki wcześniaki z masą 1000-1200 g udaje się utrzymać przy życiu, przy zastosowaniu intensywnej opieki medycznej.

W *8 miesiącu* rozwija się tkanka tłuszczowa, skóra staje się nieprzezroczysta. W tym okresie życia płód waży 1700 g, a u chłopców jądra schodzą do worka mosznowego.

W *9 miesiącu* zanika żywoczerwone zabarwienie skóry oraz meszek płodowy, płód zwraca się główką w kierunku miednicy.

Na 2-3 tygodnie przed porodem płód już nie rośnie, macica obniża się, co zwykle matka odczuwa jako ulgę w oddychaniu. Są to sygnały przygotowywania się płodu do niezależnego życia poza organizmem matki. W tym czasie masa ciała wynosi ponad 3000 g, a długość średnio 50 cm.

Okresy życia po urodzeniu

Okres noworodkowy (1-28 dni)

Noworodek donoszony, czyli urodzony między 38-42 tygodniem ciąży, ma masę ciała wynoszącą średnio u chłopców 3400 g, a u dziewczynek - 3200 g. Długość ciała wynosi średnio 50 cm. Wielkości tych cech morfologicznych często różnią się od stwierdzanych u poszczególnych noworodków.

Wahania masy i długości ciała poniżej i powyżej wartości średnich mieszczą się w granicach 2501-4500 g i 48-55 cm i stanowią granicę tzw. szerokiej normy. Natomiast noworodki z masą ciała niższą od 2500 g i długością mniejszą od 48 cm zalicza się do wcześniaków, jeśli czas trwania ciąży jest krótszy niż 37 tygodni, lub do noworodków z niedożywieniem wewnątrzmacicznym. Z kolei noworodki o masie ciała powyżej 4500 g i 55 cm długości zaliczane są do noworodków olbrzymich, czego przykładem może być noworodek matki cukrzycowej.

Obie cechy, masa i długość noworodka, mogą być także zróżnicowane w zależności od masy ciała matki w okresie ciąży, rasy, szerokości geograficznej, klimatu, warunków ekonomicznych, a także od tego, czy ciąża jest pojedyncza czy mnoga, pierwsza czy kolejna.

Poród dla noworodka łączy się z zakończeniem optymalnych warunków i stabilności, jakie istniały w życiu płodowym, i jest dla niego najcięższym kryzysem życiowym. Przejście od życia płodowego, w którym wszystkie potrzeby były zaspokajane przez organizm matki, do życia poza jej organizmem, obarczone jest z jednej strony samym porodem, a często urazem porodowym, a z drugiej przekształceniem w okresie noworodkowym wielu czynności życiowych. Zalicza się do nich uruchomienie samodzielnych mechanizmów oddychania, krążenia, trawienia, wydalania, regulacji temperatury i innych. Te wszystkie czynności przystosowania noworodka do nowego środowiska określa się mianem zespołu adaptacyjnego.

Dziecko przychodzi na świat z krzykiem, w czasie którego powietrze po raz pierwszy przedostaje się

do płuc, powoduje ich rozprężenie, a w naczyniach płucnych zaczyna krążyć krew. Od tego momentu zaopatrywanie organizmu noworodka w tlen odbywa się przez jego drogi oddechowe. Przeważająca liczba noworodków zaczyna oddychać w pierwszej minucie życia. Jeśli oddech nie rozpoczął się w tym czasie, lecz później, może dojść do niedotlenienia ustroju. Rozpoczęcie samodzielnego oddychania noworodka powoduje zmiany typu krążenia z płodowego na pozapłodowe.

U noworodka w 2 lub 3 dobie życia pojawia się *żółtaczka fizjologiczna*, która zanika ok. 8-10 dnia i nie wymaga leczenia.

Noworodek w pierwszych dniach życia wydala *smółkę*; jest to ciemnozielona, mazista treść jelit, a ok. 4 dnia pojawiają się stolce przejściowe, zabarwione żółtozielono, w liczbie 5-6 na dobę, pod koniec tygodnia stolce są już uformowane, jasnożółte, i jest ich mniej - do 3 na dobę.

Pępowina podwiązana przy porodzie szybko zasycha i odpada między 6 a 7 dniem, czasami utrzymuje się dłużej. Rana pępkowa goi się ok. 10-14 dnia; należy utrzymywać ją w czystości, zakładać czysty, jałowy gazik.

Fizjologiczny spadek masy ciała jest charakterystycznym objawem w pierwszych dniach życia, wynosi ok. 10% masy urodzeniowej i wyrównuje się ok. 10 dnia życia.

Zdrowy donoszony noworodek wykazuje dużą aktywność ruchową, co objawia się spontanicznymi ruchami rąk i nóg. Ruchy te są jednak nieskoordynowane, chaotyczne i bezcelowe, pozostają pod wpływem bodźców zewnętrznych i pochodzą z niższych ośrodków ruchowych układu nerwowego. Pozycja ułożeniowa noworodka ogranicza się wyłącznie do leżenia na plecach.

Okres niemowlęcy (2-12 miesiąc życia)

Cechy charakterystyczne:

- dynamicznie przebiegający rozwój fizyczny: szybkie tempo procesu rozrostu (masa i długość ciała, obwód głowy i klatki piersiowej oraz zmiany proporcji ciała),
- rozwój psychoruchowy,
- rozwój ruchowy: zmiany postawy ciała, rozwój czynności statycznych i lokomocji, rozwój chwytu i manipulacji,
- rozwój procesów poznawczych: wrażliwość na bodźce wzrokowe, słuchowe i dotyku, początek rozwoju mowy,
- rozwój uczuć i kontaktów społecznych,
- pierwsze ząbkowanie (początek uzębienia mlecznego).

Pierwszy rok życia jest okresem dynamicznego i wielokierunkowego rozwoju dziecka, zarówno w zakresie rozwoju fizycznego, jak i umysłowego.

Pod koniec 1 roku życia dziecko trzykrotnie zwiększa masę urodzeniową, a jego długość zwiększa się w ciągu roku o 50%. Powiększenie masy ciała odbywa się przede wszystkim przez wzrost tkanki tłuszczowej, a w dalszej kolejności przez wzrost muskulatury i kośćca. Innym przejawem rozwoju fizycznego są zmiany proporcji ciała, zwiększenie obwodu klatki piersiowej w stosunku do obwodu głowy (odmiennie jak u noworodka).

Wskaźniki rozwoju fizycznego w tym okresie życia zawierają tabele 9.2-9.5.

Rozwój psychoruchowy w pierwszych 12 miesiącach życia

W warunkach prawidłowych rozwój dziecka w 1 roku życia charakteryzuje bardzo intensywny i dynamiczny przebieg. Wystarczy uzmysłowić sobie, że noworodek potrafi jedynie leżeć na plecach, ma dobrze wykształcony odruch ssania i krzyku, natomiast 12-miesięczne niemowlę potrafi już samodzielnie chodzić.

Dynamiczny przebieg rozwoju w tym okresie życia obejmuje sferę rozwoju fizycznego, psychoruchowego i umysłowego. Rozwój ruchowy polega na wzrastającej z każdym miesiącem życia umiejętności dziecka do przyjmowania i zmiany określonych pozycji ciała, tj. postawy, oraz przemieszczania jednych części ciała w stosunku do innych (ruchy i ułożenia głowy, tułowia, kończyn dolnych i górnych, ruchy manipulacyjne). Bogactwo ruchów spontanicznych i ich różnorodność w tym okresie życia uwidacznia się w czasie swobodnego leżenia na plecach oraz pod wpływem bodźców stymulujących.

U noworodka i niemowlęcia w pierwszych 3 miesiącach życia występują *czynności ruchowe*, określane odruchami pierwotnymi lub prymitywnymi. Są to ruchy mimowolne, tj. nie ukierunkowane na żaden cel, które stopniowo zanikają, torując miejsce ruchom bardziej dojrzałym, skoordynowanym

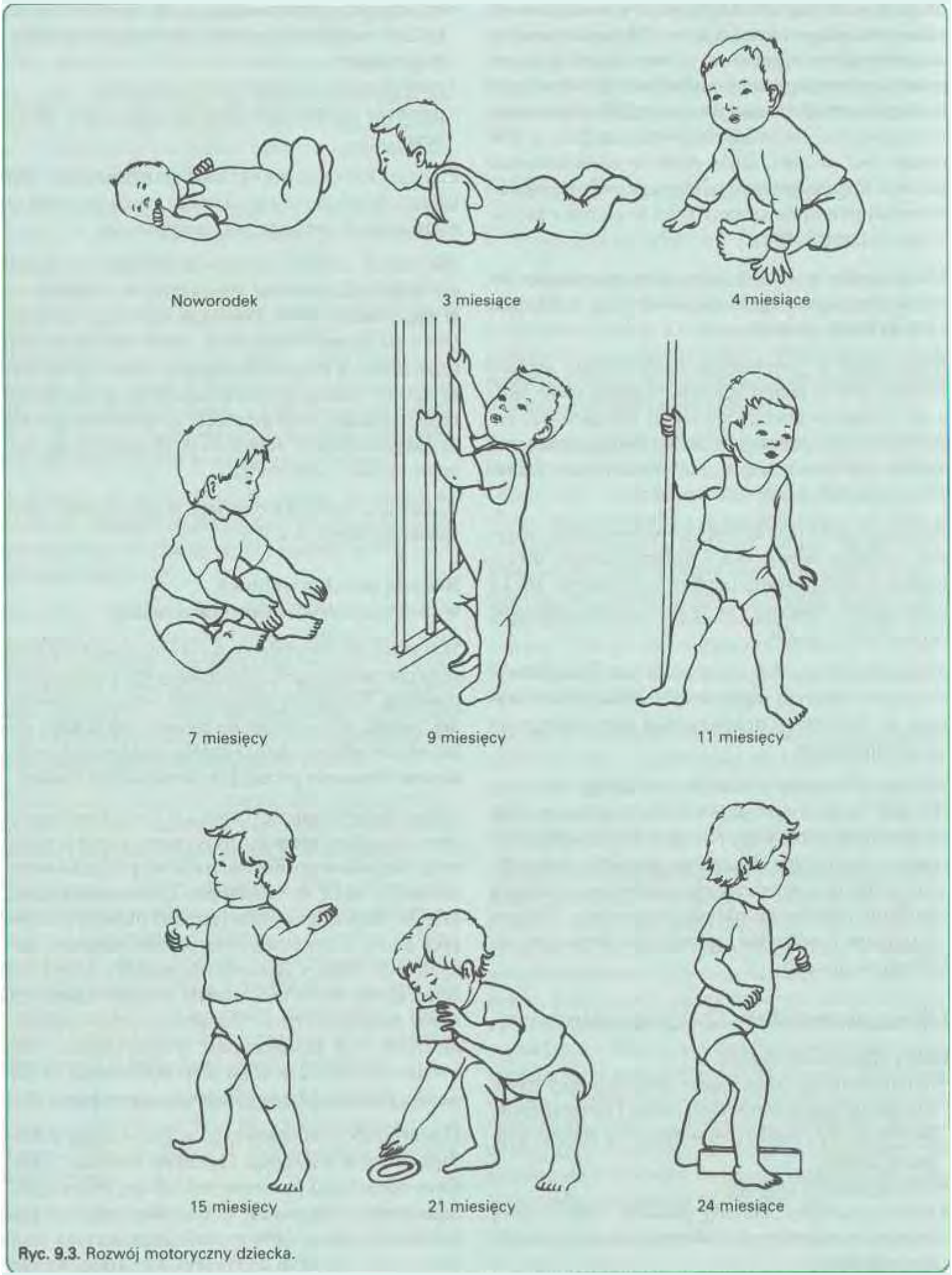

Ryc. 9.3. Rozwój motoryczny dziecka.

ze zmysłem wzroku (chwytanie zabawek). Ruchy te od 5 miesiąca życia coraz bardziej się doskonalą aż do ruchów celowych i manipulacyjnych i związane są z postępującym dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego.

Rozwój *czynności lokomocyjnych* jest związany ze zmianami postawy ciała, które rozwijają się wcześniej. Możliwość chodzenia jest ściśle powiązana z utrzymywaniem przez dłuższy czas postawy pionowej, a ta z kolei uzależniona jest od napięcia mięśni grzbietu i kończyn dolnych. Odpowiednie napięcie mięśniowe poszczególnych grup mięśni pojawia się jednak później niż aktywność motoryczna, dlatego też niemowlę szybciej uczy się raczkować niż chodzić. W czasie raczkowania tułów dziecka ułożony jest poziomo, co nie wymaga tak silnego napięcia mięśni grzbietu i kończyn dolnych, jak pozycja pionowa. Rozwój czynności statycznych, opanowywanie pozycji siadania oraz czynności lokomocyjnych przedstawia rycina 9.3.

Kolejność rozwoju ruchów u dziecka różni się w zasadniczy sposób nawet od zwierząt wysoko postawionych w rozwoju filogenetycznym (np. małp). U niemowlęcia ludzkiego najpierw wykształcają się ruchy głowy, potem ruchy rąk, zmierzające do chwytania przedmiotów i manipulowania nimi, a dopiero w dalszej kolejności ruchy zmierzające do utrzymania ciała w określonej pozycji i przemieszczania go w przestrzeni. Stadia rozwoju chwytu dowolnego przedstawia rycina 9.4.

Obok rozwoju fizycznego i ruchowego rozwój procesów poznawczych to następny wielki obszar rozwoju umysłowego niemowlęcia. Już w pierwszych miesiącach życia niemowlęta zaczynają wstawać, a w następnych rozwijają się wrażenia wzrokowe, słuchowe i dotyku. Odgrywają one ważną rolę w poszerzeniu orientacji dziecka w świecie zewnętrznym. Wraz z ich rozwojem następuje kształtowanie się ruchów sensoryczno-motorycznych. Rozwój spostrzegania i orientacji w najbliższym otoczeniu kształtuje się przez sumowanie wrażeń zmysłowych, ich scalanie i przetwarzanie w ośrodkach kory mózgowej, co następuje u niemowląt między 5 a 8 miesiącem życia. W okresie niemowlęcym następuje szybki rozwój mózgu: u noworodka mózg waży 380 g, a u 12-miesięcznego - 925 g. Rozwijający się i dojrzewający mózg spełnia rolę nadrzędną w stosunku do innych narządów, integruje i koordynuje ich działanie. Okres niemowlęcy jest okresem wstępnym

Ryc. 9.4. Rozwój ruchów.

i przygotowawczym do rozwoju mowy, a fazą wstępną jest gaworzenie i gruchanie niemowląt.

Rozwój uczuć i kontaktów społecznych można zauważyć już u niemowląt w pierwszym półroczu życia: 5-miesięczne niemowlę uśmiecha się do innego dziecka, a 9-miesięczne daje zabawkę dziecku, naśladuje ruchy rówieśnika i gaworzy do innych dzieci. Natomiast 10-miesięczne niemowlę protestuje, gdy rówieśnik zabiera mu zabawkę.

Procesy rozwoju fizycznego i psychicznego w 1 roku życia są integralnie ze sobą powiązane. Dla określenia tej więzi mówi się o psychofizycznym lub psychoruchowym rozwoju niemowlęcia. Rozwój czynności psychoruchowych w poszczególnych miesiącach i kwartałach okresu niemowlęcego zawiera tabela 9.6.

Dziecku w okresie niemowlęcym należy zapewnić odpowiednią do wieku liczbę godzin snu i czuwania w ciągu doby. Niemowlęta do 5 miesiąca powinny spać przez 16 godzin, a czuwać 8 godzin na dobę, od 5 do 9 miesiąca życia powinny spać 14-15 godzin, a czuwać 9 godzin, w czwartym kwartale powinny spać 13-14 godzin na dobę, a czuwać 10-11 godzin.

Okres poniemowlęcy, czyli małego dziecka (1-3 rok życia)

Cechy charakterystyczne:
- wolniejsze niż w okresie niemowlęcym tempo wzrastania i zwiększania wymiarów ciała,
- przyspieszenie rozwoju psychoruchowego,
- pełne uzębienie mleczne,
- wzrost zapadalności na choroby zakaźne oraz niebezpieczeństwo nieszczęśliwych wypadków i zatruć.

Podczas gdy w 1 roku życia masa ciała zwiększa się o 7,5 kg, a wysokość o 25 cm, to w 2 roku życia przyrost masy ciała wynosi zaledwie ok. 2 kg, a wysokość zwiększa się o 12 cm, natomiast w 3 roku życia przyrost masy ciała wynosi również 2 kg, a wysokość zwiększa się tylko 6-7 cm. Proporcje ciała zmieniają się powoli. U małego dziecka, a zwłaszcza pod koniec 3 roku życia zaczyna się zmniejszać obfita poprzednio podściółka tłuszczowa, dziecko staje się smuklejsze, a sylwetka jego wydłuża się. Wskaźniki rozwoju dziecka w tym okresie życia przedstawiają tabele 9.2-9.5.

W tym okresie życia charakterystyczne jest *bogactwo różnych form rozwoju psychoruchowego.* Występuje doskonalenie się rozwoju ruchów w zakresie rąk. Dzięki koordynacji wzrokowo-ruchowej (zestrojeniu ruchów) pojawia się precyzja ruchów wykonywanych palcami: dziecko ustawia klocki jeden na drugim i buduje w ten sposób coraz wyższe piramidy, umie wkładać kuleczki do butelki o stosunkowo wąskiej szyjce, uczy się odpinania i zapinania guzików. Także uczy się jeść i pić, posługiwać przedmiotami codziennego użytku, a więc kubkiem, łyżką, grzebieniem, szczoteczką, mydłem i ręcznikiem, a także wkładać buciki, koszulkę i czapeczkę (tab. 9.7).

Dla małego dziecka zabawa staje się typową formą działalności i aktywności. Doskonalenie czynności ruchowych przejawia się tym, że ruchy stopniowo automatyzują się, tzn. że pewne czynności dziecko wykonuje bez kontroli wzroku. Mogą to być zabawy manipulacyjne, zabawy naśladowcze, których przykładem jest zabawa z lalką lub misiem. Dziecko uczy się karmić lalkę, wozić ją w wózeczku i przykrywać kołderką (tab. 9.7).

W 2 roku życia ustala się u dziecka postawa stojąca, jako postawa zasadnicza jego ciała, a chód staje się podstawowym sposobem przemieszczania ciała w przestrzeni. Na początku 3 roku życia dziecko umie już dobrze chodzić, a nawet dość dobrze biega. W 2 i 3 roku życia dziecko uczy się pokonywać przeszkody. Pod koniec 3 roku życia jeździ z łatwością na 3-kołowym rowerku.

Czynność układu nerwowego jest jeszcze chwiejna i nadal dojrzewa, co przejawia się zmianą usposobienia dziecka, które szybko reaguje płaczem, jak również śmiechem. Może także występować skłonność do pojawiania się bezsenności, krzyków, zrywania się w nocy i innych reakcji. Na początku 2 roku życia rozpoczyna się okres rozwoju mowy, który postępuje znacznie w ostatnim kwartale 2 roku życia. Na ogół rozumienie słów wyprzedza czynne posługiwanie się słowami. Dziecko w wieku 18 miesięcy naśladuje głosy zwierząt, rozumie zakaz, używa 10-20 słów.

W 3 roku życia mowa staje się coraz swobodniejsza, zwiększa się zasób słów. Dziecko buduje proste zdania, potrafi powtórzyć krótki wierszyk, zaczyna stawiać pytania. W okresie rozwoju mowy przy nadmiernie wzrastającej liczbie wrażeń, chęci wypowiadania się i używania coraz większej liczby słów może pojawiać się zacinanie lub jąkanie. Są to zaburzenia przemijające. Między 2 a 3 rokiem życia

Tabela 9.6. Wskaźnik rozwoju psychoruchowego do 1 roku życia (wg Hellbriigge)

Wiek	Motoryka	Ruchy precyzyjne	Sen i czuwanie	Narządy zmysłów	Mowa	Kontakty społeczne
Noworodek	liczne ruchy grup mięśniowych większych i mniejszych, ruchy warg, które mogą przypominać uśmiech	samoistne mimowolne ruchy chwytania, chwyt 4 palcami, bez użycia kciuka („ręka małpy")	równe okresy snu i czuwania w dzień i w nocy, okres snu razem trwa 18-20 godzin na dobę, sen łatwo przerywany uczuciem głodu	reaguje na mokre pieluszki, bodźce skórne, silne działanie światła i dźwięku	nieokreślone dźwięki	kontakt wyłącznie przez drażnienie skóry i błon śluzowych
1 miesiąc	unosi głowę w położeniu na brzuchu, układa głowę i ramię na boku	ręce często zaciśnięte w pięść, zamykanie dłoni przy dotyku, „chwyt małpi", zabawkę wypuszcza natychmiast	4-5 okresów snu równo dzielonych w dzień i w nocy, niewielka przewaga snu nocnego, okres snu ok. 15 godzin.	reaguje na bodźce optyczne i akustyczne zwróceniem głowy, szuka światła z okna	kilka zgłosek krtaniowych, chrapiące odgłosy w nocy	przeważnie bodźce skórne (dobre samopo-czucie w kąpieli), uspokaja się przy karmieniu, braniu na ręce oraz poruszaniu
2 miesiąc	w pozycji na brzuchu unosi wysoko głowę		wydłużenie czasu snu nocnego, czas snu ok. 14 godzin na dobę, więcej czuwa w dzień	reaguje na tony i dźwięki, uczy się fiksować wzrok		reaguje na uśmiech, gdy pochyli się ku niemu twarz
3 miesiąc	radość z ruszania rękami i nogami, może przewrócić się z pleców na brzuch, wsadza palec nóg do ust	rozpoczyna chwytanie palcami	w dzień wzmo-żona aktywność, wydłużony sen w nocy (ok. 10 godzin), ogólny okres snu 13 godzin na dobę, czas snu w południe 1 Vi godziny, 40% dzieci budzi się ok. 5 rano	wodzi oczami za poruszającym się przedmiotem, patrzy na przedmiot we własnych rękach, patrzy na ręce przed twarzą	niektóre zaczynają gaworzyć	reaguje na uśmiech, radosna reakcja na widok matki
4 miesiąc	symetryczna postawa, siada na krótko podtrzymywane	wyciąga ręce na widok przedmiotu, może drapać i chwytać, trzyma przed-mioty 4 palcami i dłonią, nie używając kciuka, uderza jedną dłonią w drugą	patrz 3 miesiąc	obejmuje otoczenie wzrokiem, rozróżnia przedmioty, rozróżnia głos	gaworzy, grucha z radości, paple i krzyczy na przemian	zauważa ludzki głos, rozróżnia matkę, śmieje się do matki
5 miesiąc	siedząc utrzymuje głowę, leżąc na brzuchu wyciąga ręce	przy dotknięciu chwyta przedmioty	wyraźna różnica: śpi w nocy, czuwa w dzień, sen nocny między 19 a 5 rano (10 godzin), drzemki przed południem i po południu 1—1½ godziny, ogólna ilość snu 13-14 godzin	utrzymuje wzrok na matej kulce, zwraca się leżąc do upuszczonej zabawki	rano i wieczorem gaworzy głoskami	płacze, gdy ktoś od niego odchodzi
6 miesiąc	przewraca się z pleców na brzuch i odwrotnie	rozpoczyna chwytanie ręką z udziałem kciuka, jednakże niezbyt precyzyjnie	jak 5 miesiąc	rozróżnia lalkę od butelki	spółgłoska „m-m", słyszalna w czasie krzyku	reaguje na twarz śmiejącą się i rozgniewaną

cd. tab. 9.6

Wiek	Motoryka	Ruchy precyzyjne	Sen i czuwanie	Narządy zmysłów	Mowa	Kontakty społeczne
7 miesiąc	siedzi krótko samo, robi wysiłki, aby samemu stanąć, mocno porusza rękami i nogami	bardzo zajęte rękami, chwyta całą dłonią, przekłada zabawkę z jednej ręki do drugiej, potrząsa nią	czuwa wyłącznie w dzień, śpi w nocy między godziną 20 a 6 rano, 30% dzieci budzi się o 5 rano, sen w dzień V/2-2 godziny między godziną 13 a 15, w sumie śpi 12-14 godzin	obserwuje przedmioty poza swoim zasięgiem, zauważa nowe rzeczy w otoczeniu	rozmawia z zabawką, radość z tworzenia głosek	szuka aktywnego kontaktu, strach na widok obcego człowieka
8 miesiąc	w położeniu na brzuchu kręci się wokół swojej osi	trzyma mocno przedmioty, wyciąga do nich ręce,rozgryza, żuje, obserwuje zabawki	jak w 7 miesiącu	zauważa i chwyta przedmiot, zamyka oczy, jeśli przybliżymy przedmiot do twarzy	wymyśla sam nieartykułowane zgłoski i wysokie tony	bawi się szukaniem schowanych przedmiotów
9 miesiąc	siedzi, siada bez pomocy	chowa klocki jeden w drugi, bez pomocy je biszkopt		krzyczy, aby zwrócono na nie uwagę, bądź gdy jest pobudzone lub czymś ograniczone		przyjazny w kręgu rodziny, boi się obcych
10 miesiąc	podnosi się na prętach łóżka do pozycji pionowej, raczkuje	używając wszystkich palców rąk podnosi wysoko przedmioty, rzuca je z wysokości		podczas zabawy w wózku obserwuje otoczenie		cieszy się z całej rodziny, ale wybiera jedną osobę, ściąga uwagę dorosłych na siebie
11 miesiąc	kręci się siedząc	przenosi zabawki ze stołu na krzesło, może swobodnie i zręcznie wypuścić je z rąk	budzi się między 5 a 7 rano, sen w dzień 2-3 godziny, ogólna ilość snu ok. 12 godzin na dobę	obserwuje samochody, psy, przechodniów	mówi mama, nana, dada, w różnych tonacjach	bawi się w chowanie, onieśmielone w obcym otoczeniu, reaguje na swoje imię i zakaz „nie, nie..."

zaczynają kształtować się pewne cechy jego osobowości, pojawiają się reakcje sprzeciwu wobec otoczenia, wypowiada słowa „nie", „nie chcę" lub też podkreśla gotowość do samodzielnego wykonywania różnych czynności, mówiąc Ja sam",, ja sama". Rozwój psychoruchowy w tym okresie życia przedstawiono w tabeli 9.7.

Wiek młodszego dziecka sprzyja występowaniu chorób na skutek kontaktów z dorosłymi oraz z innymi dziećmi z sąsiedztwa, zwłaszcza w trakcie zabawy lub też po włączeniu w grupy dziecięce, np. w żłobku, co jest powodem zapadania na ostre choroby zakaźne wieku dziecięcego (odra, ospa wietrzna, różyczka), jak również na inne choroby wirusowe i bakteryjne. Pod koniec 3 roku życia dziecko powinno już opanować świadome oddawanie moczu i kału pod wpływem systematycznego przyzwyczajania go do opanowania tych czynności.

Uzębienie mleczne ustala się w pełnym zakresie 20 zębów. W związku z tym zmienia się sposób żywienia dziecka, stopniowo odchodzi się od pokarmów papkowatych, a przechodzi się na pokarmy stałe.

Niepohamowana ciekawość i poznawanie wszystkiego, co znajduje się w otoczeniu, niesie wiele zagrożeń, do których najczęściej zalicza się: zatrucia związkami chemicznymi i lekami, oparzenia, urazy oraz nieszczęśliwe wypadki.

Indywidualne różnice w rozwoju niemowląt i małych dzieci

Dzieci różnią się nie tylko indywidualnymi cechami charakteru, temperamentu i wyglądu zewnętrznego, ale w różny sposób przebiega także ogólne tempo oraz rytm ich rozwoju. Tempo i rytm rozwoju informują o dynamice rozwoju dziecka na tle grupy rówieśniczej danej populacji. Tempo rozwoju dziecka może być nie-

Tabela 9.7. Wskaźniki rozwoju psychoruchowego po okresie niemowlęcym (wg Hellbriigge)

Wiek	Motoryka	Mowa	Zabawa	Ocena otoczenia	Kontakty społeczne
1 rok	raczkuje w górę schodów, chodzi podtrzymywane za rękę, stoi przez kilka chwil samodzielnie, potrafi trzymać matą kulkę w dłoni	oprócz „mama", „tata" wymawia 2-3 inne słowa	ćwiczy w kojcu, podnosi się na siatce, wyjmuje zabawkę z pudełka i wsadza ją z powrotem	obserwuje z wózka samochody, przechodniów, psy i z okna zauważa samochody i drzewa	zainteresowanie ludźmi, powtarza sytuację, z której się śmiano, krzyczy, by zwrócić na siebie uwagę, chce samo robić wiele rzeczy
V/i roku	biega, wdrapuje się na krzesło, przerzuca kartki w książce	zasób słów: 10-20, reaguje na „kici-kici", „tak", „auto", wspo-maga słowa gestami	chętnie zamienia zabawki: lalki i inne, bawi się chętnie, krótkie okresy skupienia uwagi, buduje wieżę z klocków, bawi się piłką stojąc	krótkie okresy skupienia uwagi, obserwuje czynności dorosłych, naśladuje je, obserwuje z okna ludzi, samochody itp.	bardzo miłe dla matki, przytula lalkę, cieszy się zabawą w kukułkę, chowanie, agresywne w zaba-wach z dziećmi i zwierzętami, kopie je, poszturchuje, ciągnie
2 lata	biega nie upadając, wchodzi bez podtrzymywania po schodach, zestawia w jedną całość zabawkę, potrafi znaleźć stronę w książce, przekręcić klamkę w drzwiach	mówi zdania z 3 słów, zasób słów: 100-200 wyrazów	rozpoczyna dłuższe zabawy, bawi się chętnie wozami, samochodami, rowerami, w piasku i w wodzie	cieszy się przedmiotami poruszającymi się, odnajduje określony obrazek w książce	domaga się czułości szczególnie od matki, jest zazdrosne o zabawki innych dzieci, bije dzieci, zbliża się do innych dzieci, ale za mocno je przytula, bije je, gryzie itp.
2Vz roku	chodzi na czubkach palców, biegnie na spacerze do przodu i czeka, rysuje linie poziome i pionowe	zasób słów: 500 wyrazów, rozmawia słowami sam ze sobą, używa po raz pierwszy „ja", „moje", „ty"	robi proste budowle z klocków, bawi się chętnie jednocześnie z kilkoma osobami, niechętnie odrywa się od grupy	obserwuje z odległości samochody i koleje, poznaje określone rzeczy swoimi sposobami, układa proste opowiadania	skłonność do form w rodzaju pocałunku, agresja w stosunku do obcych i innych dzieci, rozbiera wiele przedmiotów, bierze udział w świętach, zazdrość o młodsze rodzeństwo
3 lata	może stać krótko na jednej nodze, używa obu nóg przy wchodzeniu na schody, może narysować widoczek, rozwiązać prosty węzeł, nałożyć buty	swobodne i pełne opanowanie języka, interesuje się nowymi słowami, w wieku 3 lat czasami zaczyna się jąkać	w grze kieruje się wyobraźnią, dłuższy czas potrafi zająć się tym samym przedmiotem	może „czytać obrazki" w książce, obserwuje zajęcia matki w kuchni i inne %	przyjacielskie, gotowe do pomocy, rozpoczyna zabawę z innymi dziećmi, mniej zazdrosne o rodzeństwo, pozo-staje agresywność w ruchach, powtarza „brzydkie wyrazy"
4 lata	ćwiczy równowagę, wymaga więcej przestrzeni, rysuje przedmioty o niewielu szczegółach, potrafi odwzorować kwadrat, używa nożyczek, wiąże buty	zasób słów ponad 1500 wyrazów, opowiada historyjki, pyta nieoczekiwanie: „po co?",„co to?", używa „brzydkich wyrazów", wiele błędów gramatycznych, rozróżnia 5 różnych kierunków	chętnie rysuje, odgrywa sceny z życia za pomocą lalek i klocków, każe podziwiać swoje dzieła, lubi nawoływać dorosłych	rozróżnia poszczególne wyrazy, określa i rozróżnia barwy	bawi się z innymi dziećmi, prowokuje do kłótni, unika dorosłych, niecierpliwe dla młodszych dzieci, zazdrosne o ojca i matkę, gdy są razem, agresywne przeważnie w słowach

jednakowe w poszczególnych sferach rozwoju (np. w zakresie rozwoju fizycznego czy umysłowego), i wtedy mówimy o różnicach w rytmie rozwojowym. Dziecko może w zakresie jednych cech wykazywać rozwój przeciętny, a w zakresie innych opóźniony bądź przyspieszony, i wówczas mówimy o rozwoju nieharmonijnym, polegającym na częściowym przyspieszeniu, przy jednoczesnym częściowym opóźnieniu tempa rozwoju.

Tempo rozwoju oznacza różne przyrosty danej cechy (np. długości ciała), przypadające na określoną jednostkę czasu (np. w ciągu roku). Rytm (rytmiczność) rozwoju określa natomiast różne tempo rozwoju, jakie występuje w poszczególnych okresach rozwoju osobniczego. Zatem poziom rozwoju dziecka może być przeciętny, niższy lub wyższy. Gdy wahania są niewielkie, mówimy o indywidualnych różnicach po-

szczególnych dzieci, a gdy wahania są duże, mówimy o zaburzeniach tempa i rytmu procesu rozwojowego.

W zakresie rozwoju fizycznego, analizując cechy somatyczne (masę ciała, wzrost, obwód głowy), zwracamy uwagę na wartości przeciętne tych cech oraz na wartości mieszczące się w granicach szerokiej normy (zakres normy). W zakresie rozwoju psychomotorycznego nieduże indywidualne różnice w granicach 2-3 miesięcy również mieszczą się jeszcze w normie. Dotyczy to także rozwoju umysłowego.

Okres przedszkolny (4-6 rok życia)

Cechy charakterystyczne:
- w zakresie rozwoju fizycznego przewaga przyrostu długości ciała nad przyrostem wagi,
- w zakresie rozwoju psychoruchowego doskonalenie umiejętności ruchowych, funkcji poznawczych i czynności umysłowych,
- osiągnięcie dojrzałości szkolnej.

W porównaniu z poprzednimi okresami rozwoju dziecko w wieku przedszkolnym wolniej przybiera na wadze - 2-3 kg rocznie, natomiast dość szybko rośnie - 5-7 cm rocznie. Sylwetka jego jest smukła, wraz z wiekiem zmniejsza się podskórna tkanka tłuszczowa. Tabele 9.2.-9.5 przedstawiają ważniejsze wskaźniki rozwoju fizycznego.

Układ mięśniowy i kostny jest jeszcze słaby, mniej wydolny na wysiłki fizyczne, zwłaszcza dłużej trwające, wskutek czego dziecko jest niewytrzymałe na dalekie spacery. W tym okresie łatwo może wytworzyć się wadliwa postawa pod wpływem nierównomiernego rozkładu ruchu i spoczynku. Rozwój ruchowy cechuje doskonalenie i względna harmonijność oraz opanowanie takich czynności motorycznych, jak: chód, bieg, wspinanie się i pokonywanie różnych przeszkód; muszą to być jednak wysiłki krótkotrwałe.

Nadal aktywność dziecka przejawia się głównie w formie różnego rodzaju zabaw. Rozwija się szerszy zakres wrażeń i spostrzeżeń. Już 3-letnie dzieci rozróżniają podstawowe barwy widma: czerwoną, zieloną, niebieską, ale nieco później poprawnie je nazywają. Rozwija się wrażliwość słuchowa na dźwięki mowy ludzkiej, a także słuchu muzycznego, wysokości tonów, siły i barwy. W tym wieku dzieci interesują się muzyką, lubią jej słuchać i potrafią śpiewać proste piosenki. W okresie przedszkolnym dziecko stopniowo poszerza zasób słów i coraz sprawniej operuje regułami gramatyki, w wieku 6-7 lat posługuje się już swobodnie mową potoczną. Myślenie dziecka w wieku przedszkolnym jest podporządkowane zadaniom praktycznym i przejawia się w rozwiązywaniu problemów podczas zabaw i codziennych zajęć.

W tym okresie rozwoju dzieci *osiągają dojrzałość szkolną-*, jest to osiągnięcie takiego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego, który czyni je wrażliwymi i podatnymi na systematyczne nauczanie i wychowanie w pierwszej klasie szkoły podstawowej. W dużym stopniu jest to zależne od środowiska, w jakim dziecko się wychowuje.

Okres szkolny (7-16 rok życia)

Cechy charakterystyczne:
- w zakresie rozwoju fizycznego wolniejsze tempo wzrastania, a powiększenie przyrostu masy ciała (pod koniec okresu nagły skok wzrostowy),
- uzębienie stałe,
- kształtowanie się charakteru i osobowości dziecka.

Ten okres charakteryzuje się względną stabilnością i wzrastającą harmonią rozwoju. Tempo wzrastania staje się wolniejsze, a zwiększa się masa ciała. Występuje intensywne dojrzewanie czynności narządów wewnętrznych i wzajemna między nimi integracja. Wrażliwość i czynność zmysłów osiągają swój pułap. Roczne przyrosty wysokości ciała wynoszą ok. 5 cm, a nawet mniej, a masy ciała 2,5-3,0 kg. Zanika smukłość sylwetki dziecięcej, grubieje kościec, zwiększa się muskulatura tułowia i kończyn dolnych, następuje przyrost tkanki tłuszczowej.

Stopniowo zmieniająca się sylwetka ciała wykazuje różnice zależne od płci: u chłopców rozwijają się szczególnie barki, a u dziewcząt biodra. Wzrasta unerwienie i siła mięśni, w związku z tym z każdym rokiem podnosi się poziom cech motorycznych. Dojrzałość czynności ruchowych dziecka 7-8-letniego osiąga blisko połowę ruchów dorosłego. Stają się one harmonijne, rytmiczne, płynne i elastyczne. Około 10 roku życia ruchy stają się jeszcze bardziej skoordynowane i precyzyjne, poprawia się gibkość i zwinność. W ocenie rozwoju w tym okresie należy uwzględnić dużą indywidualną zmienność procesów wzrastania i dojrzewania.

Dzieci w tym samym wieku mogą różnić się wzrostem, dojrzałością biologiczną i sprawnością fizyczną. Rozwój i wzrost u różnych dzieci ma różne tempo i rytm. Na początku tego okresu rozpoczyna się wy-

rzynanie zębów stałych, a pod koniec uzębienie jest już prawie pełne (z wyjątkiem tzw. zębów mądrości). Zaznacza się większa niż w poprzednich okresach odporność ustroju. Charakterystyczne dla tego okresu wskaźniki rozwoju przedstawiają tabele 9.2-9.5.

Zmieniają się zainteresowania dziecka i związane są głównie z nauką szkolną. Uwaga i pamięć kształtują się i rozwijają pod wpływem systematycznego nauczania szkolnego. Rozwój mowy, opanowywanie gramatycznej struktury języka odbywa się w ścisłym powiązaniu z nabywaniem umiejętności pisania i czytania. Rozwój wrażeń, spostrzeżeń, wyobraźni, myślenia i pamięci dokonuje się w procesie uczenia się i poznawania coraz to nowych dziedzin wiedzy, stają się one głębsze i trwalsze. Dziecko zwraca uwagę na opinię rodziców, nauczycieli i kolegów, pragnie zdobyć ich przyjaźń i szacunek.

Okres młodzieńczy

Trwa od uzyskania dojrzałości płciowej do całkowitego zakończenia procesów rozwojowych szkieletu i wzrostu ciała, a więc do ustalenia ostatecznej wysokości ciała. W tym okresie kształtują się typowo męskie lub kobiece rysy twarzy oraz ostateczne wymiary narządów wewnętrznych.

Okres dojrzewania płciowego (pokwitania)

Dojrzewanie jest szczególnym okresem rozwoju, a w końcowej jego fazie organizm osiąga dojrzałość biologiczną, czyli zdolność do rozrodu i utrzymania gatunku ludzkiego. Rozwój organizmu w okresie dojrzewania charakteryzuje się gwałtownie zachodzącymi zmianami cech morfologicznych oraz związanymi z nimi przeobrażeniami funkcjonalnymi.

Okres dojrzewania obejmuje wiele sfer rozwoju:
- dojrzewanie fizyczne (zakończenie procesu wzrastania, zróżnicowania tkanek i układów, kształtowania sylwetki),
- dojrzewanie biologiczne (dojrzałość narządów płciowych, zdolność do rozrodu),
- dojrzewanie psychiczne (poczucie odpowiedzialności, rozwój osobowości),
- dojrzewanie społeczne (zakończenie procesu przygotowania do zawodu, niezależność materialna).

Pokwitanie i dojrzewanie trwają łącznie ok. 5-7 lat: 3-4 lata przypada na pokwitanie, a 2-3 lata na dojrzewanie. Różnice w rozwoju w okresie dojrzewania chłopców i dziewcząt określane są dymorfizmem płciowym, a ich charakterystyczne cechy obrazuje tabela 9.8.

W początkach okresu dojrzewania można dostrzec zakłócenia w harmonijnym wzrastaniu, wynikają one z niejednakowego tempa wzrastania i dojrzewania różnych układów, a nawet części ciała.

W tym okresie występuje okołopokwitaniowy skok wzrostowy, wyrażający się rocznymi przyrostami wysokości ciała 5-6 cm u dziewcząt w wieku 11,6-14,6 lat, a u chłopców w wieku 13,6-15,6 lat oraz masy ciała u obu płci ok. 5,0 kg rocznie.

Zmieniają się również proporcje ciała dotyczące w większym stopniu kończyn niż tułowia. Zwłaszcza u chłopców widoczne są długie ręce i dłonie, nogi i stopy, przy mniej zmieniających się rozmiarach tułowia, co powoduje niezgrabność ruchów. W tym

Tabela 9.8. Rozwój w okresie dojrzewania

Wiek	Dziewczęta	Chłopcy
10-12	przyspieszone wzrastanie, zaokrąglenie bioder, powiększenie się brodawek piersiowych, początek owłosienia łonowego, wzrost warg sromowych, pochwy i macicy	brak cech pokwitania
12-14	dalszy rozwój piersi z pigmentacją brodawek sutkowych, powiększanie się owłosienia łonowego, nasilenie rozwoju bioder, wystąpienie cykli miesięcznych (miesiączka)	początek przyspieszonego wzrastania, powiększanie się jąder i prącia, opuszczenie moszny, początek owłosienia na twarzy i wokół narządów płciowych
14-16	typowa sylwetka kobieca, pełne owłosienie łonowe i pod pachami, rozwój w pełni kobiecych rysów twarzy, trądzik, miesiączkowanie z jajeczkowaniem	szczyt skoku wzrostowego, zmiana głosu (mutacja), rozwój owłosienia pachowego oraz męski typ owłosienia łonowego, owłosienie twarzy, zmazy nocne (polucje)
16-18		głos męski, pełny rozwój owłosienia pachowego i łonowego, rozwój mięśni i siły mięśniowej, wyrazistość rysów twarzy, męski profil szyi, wzrost krtani (tzw. jabłko Adama)
18-19	zakończenie wzrastania kośćca	męska budowa ciała
20-22		zakończenie wzrastania kośćca

okresie zaznacza się również zmniejszona sprawność fizyczna, mała wytrzymałość, niechęć do zajęć ruchowych, tendencja do chwilowych omdleń w pozycji stojącej wynikających ze wzmożonej pobudliwości naczynioruchowej. Narastają problemy wychowawcze i szkolne, a ustrój dziewcząt i chłopców jest bardzo wrażliwy na wpływy czynników zewnętrznych. Tempo dojrzewania płciowego charakteryzuje się tym, że dziewczęta dojrzewają szybciej, wyprzedzając chłopców o ok. 2 lata.

W okresie dojrzewania wzrasta czynność gruczołów wydzielania wewnętrznego, do których należą: przysadka, gruczoł tarczowy (tarczyca), trzustka, nadnercza i gruczoły płciowe, jednocześnie zwiększa się stężenie wytwarzanych przez te gruczoły hormonów. W okresie dojrzewania zmienia się psychika młodzieży. Wpływ rodziny, początkowo duży, w miarę rozszerzania się kontaktów dziecka ze światem stopniowo maleje, następuje kryzys autorytetu rodziców. Następują także zmiany we wzajemnych stosunkach dziewcząt i chłopców. Wszystkie te zmiany wskazują na kształtowanie się nowej osobowości dorastającego chłopca i dziewczyny.

Problemy związane z dojrzewaniem seksualnym

Rozwój heteroseksualny (popęd płciowy do osobnika płci przeciwnej) wywołuje u młodzieży dorastającej wiele problemów, które można podzielić na kilka grup:

- Problemy miłosne mogą przebiegać dość niepokojąco i stwarzać trudności nie tylko młodzieży, ale także rodzicom; koncentrują się głównie wokół ustalenia stosunków heteroseksualnych i dotyczą wyboru partnera. Pierwsze objawy to organizowanie spotkań, zachowania się na tych spotkaniach, próby zbliżenia zmysłowego, stosunków przedmałżeńskich, przygotowania do małżeństwa i inne zachowania. Problemy miłosne są zazwyczaj silnie powiązane z problemami moralnymi, ze swobodą obyczajowo-seksualną, często brakiem odpowiedzialności wobec partnera i niewłaściwym postępowaniem wobec innej płci.
- Problemy z dojrzewaniem seksualnym dziewcząt w wieku 15-19 lat wiążą się z ich życiem seksualnym i ewentualną ciążą młodocianych. Częstość urodzeń dzieci nieślubnych w tej grupie wiekowej zależy od wielu czynników: od aktywności życia seksualnego, temperamentu młodocianych, czynników wychowawczych, religijnych, rasy i klimatu i wielu innych. Życie seksualne dziewcząt w tym okresie nie należy aktualnie do rzadkości, jakkolwiek dokładnych danych w tym względzie jest niewiele. Młodociane matki albo oddają dzieci do adopcji, albo same je wychowują, rzadziej dokonują aborcji. Macierzyństwo w tej grupie wieku obciążone jest większym ryzykiem powikłań położniczych i okołoporodowych, takich jak zatrucie ciążowe, krwotoki i zakażenia okołoporodowe, urodzenie się dziecka małego w stosunku do wieku ciążowego, a nawet urodzenie martwego płodu.
- Zycie płciowe młodzieży dorastającej jest tematem bardzo intymnym, w związku z tym trudnym dla otoczenia i rodzin. Na ogół rodzice nie mają wspólnego języka do rozmowy z dorastającymi dziećmi na tematy seksualne, a młodzież zostaje uświadomiona przez starsze koleżanki i kolegów, lub też przez zdobywanie wiadomości z innych źródeł. Również szkoła nie jest przygotowana do prowadzenia rozmów uświadamiających z młodzieżą o życiu seksualnym. Sprawą dyskusyjną jest problem antykoncepcji, od kiedy należy ją wprowadzać i w jakiej formie.
- W tym okresie życia problemy postępowania społecznego ujawniają się od złej strony. Młodociani często nie potrafią się zachować odpowiednio w różnych sytuacjach społecznych, w kontaktach towarzyskich, koleżeńskich, brakuje im doświadczenia życiowego i dobrych przykładów do naśladowania.
- W tym okresie mogą występować również problemy zachowania seksualnego, jak onanizm, homoseksualizm oraz marzenia erotyczne. Kontakty homoseksualne młodzieży częściej zdarzają się z osobami starszymi. Z młodzieżą, która ma problemy obyczajowe trzeba rozmawiać, dawać dobre rady, być wyrozumiałym, nie postępować gwałtownie i nie karać ostro. W rodzinie ważnym czynnikiem jest dobry przykład zachowania się i postępowania osób starszych, który młodzież może naśladować.

Trudności wychowawcze okresu dojrzewania

Okres dojrzewania może przebiegać w sposób burzliwy. Mogą występować trudności wychowawcze, zamachy samobójcze, uzależnienia lekowe i od alkoholu. *Zamachy samobójcze* częściej podejmują dziewczęta niż chłopcy. Niekiedy na podjęcie zamachu samobój-

czego wpływają złe wzorce społeczne. Bardzo często dziewczęta w celach samobójczych używają leków. W sytuacji zwiększonych wymagań szkolnych trudności wychowawcze przejawiają się niechęcią do nauki, wagarami, odmową chodzenia do szkoły

W okresie dojrzewania można zauważyć charakterystyczne dla tego okresu formy zachowania, takie jak: nadmiernie krytyczne spojrzenie na otoczenie, duża dociekliwość, niestałość emocjonalna, dążenie do uniezależnienia się i do określenia własnej tożsamości. Często towarzyszy temu postawa arogancji, uporu, braku kompromisu oraz poczucia szacunku dla starszych osób, aż do całkowitego odrzucenia norm i ocen określanych przez dorosłych. Nierzadko obserwuje się kłamstwa, ucieczki z domu, włóczęgostwo, kradzieże i wybryki chuligańskie. Przy czym na takie zachowanie wpływ ma często środowisko oraz warunki, w jakich wychowuje się młodociany.

Wymienione formy zachowania są przejawem nieprzystosowania społecznego, a pierwszym tego etapem może być konflikt ze szkołą i rodziną. Rodzina przez swoje oddziaływanie może zmniejszać te trudności, może jednak sama być ich źródłem. Postępowanie w każdym przypadku jaskrawo wyrażonych trudności wychowawczych powinno polegać na starannym przeanalizowaniu i ustaleniu przyczyny. Pomocny w tym jest zwykle psycholog i lekarz.

Problemy psychospołeczne okresu młodzieńczego

Problemy psychospołeczne okresu młodzieńczego, czyli adolescencji, powstają i rozwijają się równocześnie w trzech obszarach:

- biologicznym - związanym z dojrzewaniem płciowym przebiegającym z różną jakością doznań zmysłowych,
- psychologicznym - związanym z myśleniem abstrakcyjnym i przeciwstawianiem własnych poglądów osobom dorosłym, występowaniem konfliktów między młodzieżą a rodzicami i wielu innych,
- społecznym, w którym opinie rówieśników uzyskują większe znaczenie niż opinie rodziców, a przynależność do grupy młodzieżowej służy wyraźniejszemu odcięciu się od świata dorosłych i świata rodziców.

Cały ten proces towarzyszący dojrzewaniu zmierza do ukształtowania dojrzałej tożsamości psychologicznej dorastającej młodzieży.

U wielu dorastających występują zaburzenia zachowania (postępowania), które charakteryzują się: labilnością nastroju, drażliwością, arogancją i bezpardonowością w słowach, co może stawać się przyczyną konfliktów z otoczeniem. Stopniowo dołączają się do tego trudności szkolne, gorsze wyniki w nauce, wagarowanie, niekiedy porzucenie szkoły oraz ucieczki z domu.

Młodzież uciekająca z domu

Ucieczka młodocianych z domu rodzinnego staje się zjawiskiem coraz częstszym. O ucieczce mówimy wówczas, kiedy młodzież poniżej 18 roku życia wychodzi z domu na jedną noc lub kilka dni, a nawet dłużej, nie powiadamiając o tym rodziców. Przykładem tego są komunikaty telewizyjne w specjalnych programach poświęconym zaginionym osobom. Bywają wielokrotni lub stali uciekinierzy, a przyczyn tego zjawiska należy upatrywać nie tylko w zachowaniu młodzieży dorastającej, ale także w czynnikach środowiskowych, jak: brak stabilności w rodzinie, brak więzi i przyjaźni między rodzicami a dziećmi, rozkład rodziny, ubóstwo materialne, alkoholizm w rodzinie, przemoc fizyczna i wy korzy stywanie seksualne, ale również problemy osobowościowe młodej osoby, jak psychopatyczne cechy charakteru, nierzadko niepowodzenia szkolne. Miejscem schronienia dla młodzieży uciekającej z domu stają się czasami sekty religijne, w których charaktery młodych ludzi są często wypaczane.

Dzieci w patologicznych rodzinach są narażone na niestabilność więzi uczuciowej z rodzicami, któiych impulsywność i labilność afektywna nie pozwala na zbudowanie pogłębionego kontaktu z dzieckiem opartego na dobrym rozeznaniu jego potrzeb. To samo dotyczy norm i środków wychowawczych. Dlatego niektóre zaburzone zachowania u dzieci i młodzieży można odczytywać jako rozpaczliwy wyraz ich zaniedbanych potrzeb.

Sposoby pomocy dla uciekających z domu powinny mieć szeroki zakres i obejmować pomoc społeczną, psychiatryczną, rodziny zastępcze, pomoc medyczną, a przede wszystkim pomoc psychologiczną.

Narkomania w okresie dojrzewania

Młodzi ludzie często poszukują przyjaznego dla siebie środowiska, trafiają do grup młodzieżowych sprzyjających narkomanii, w których nadużywa się

substancji odurzających. Środkami odurzającymi mogą być różnego rodzaju leki, narkotyki, np. kokaina, heroina, marihuana, różne środki halucynogenne, a także opary substancji lotnych, jak różnego rodzaju kleje, których opary są wdychiwane przez młodzież, a nawet przez młodsze dzieci.

Poważny problem wśród młodzieży dorastającej stanowi brak zachowań prozdrowotnych. Należy tu wymienić przede wszystkim palenie papierosów. Jest rzeczą potwierdzoną, że palenie papierosów ma szkodliwy wpływ na układ krążenia i jest przyczyną procesów nowotworowych w układzie oddechowym. Nadużywanie alkoholu przez młodzież nie należy do rzadkości. Wcale niemały procent starszych dzieci szkół podstawowych oraz uczniów szkół średnich pije alkohol, co często kończy się przyjęciem chłopca czy dziewczyny na oddział szpitalny. Tego typu zdarzenia obecnie są częstsze.

Problemy zdrowotne w wieku rozwojowym

Problemy zdrowotne okresu noworodkowego

Częściej występujące choroby wrodzone u noworodka

Choroby wrodzone okresu noworodkowego mają różny mechanizm powstawania, mogą być następstwem przebytego zakażenia w łonie matki, wywołanego przez wirusy, bakterie, pierwotniaki.

Najczęstszymi przyczynami chorób wrodzonych są zakażenia powodujące uszkodzenie rozwijającego się płodu, aż do powstania wad rozwojowych, a także uraz okołoporodowy w czasie ciężkiego i przedłużającego się porodu. Choroby wrodzone mogą być również uwarunkowane genetycznie, częstość ich występowania jest jednak mniejsza niż poprzednio wymienionych.

Wcześniactwo

Wcześniakiem nazywa się noworodka, który urodził się z ciąży trwającej ponad 28 tygodni, ale krócej niż 37 tygodni, z masą ciała co najmniej 1000 g, ale mniejszą niż 2500 g, długością ciała mniejszą niż 48 cm. Pod względem cech morfologicznych wcześniak różni się znacznie od noworodka donoszonego i z dystrofią wewnątrzmaciczną. Głowa wcześniaka jest duża *(Vs* długości ciała) w stosunku do wielkości ciała, jednak w porównaniu z noworodkiem donoszonym jest mniejsza. Kości czaszki są miękkie i zachodzą dachówkowato na siebie, ciemię duże jest znacznych rozmiarów, obecne są ciemiączka boczne i tylne, uszy są miękkie z powodu słabo wykształconej chrząstki i przylegają do czaszki. Skóra jest żywoczerwona z powodu słabo wykształconego naskórka, pokryta meszkiem płodowym, pomarszczona, luźna z powodu braku tkanki tłuszczowej, przez co twarz wcześniaka jest pełna zmarszczek i starcza. U dziewczynek wargi sromowe duże nie pokrywają małych, a u chłopców jądra znajdują się w kanale pachwinowym.

Charakterystyczna dla wcześniaka jest mała aktywność ruchowa, dużo śpi i słabo reaguje na bodźce zewnętrzne. Odruchy ssania i połykania są słabo wykształcone lub w ogóle ich nie ma, co stwarza trudności w odżywianiu. Wcześniaki łatwo oziębiają się z powodu słabej regulacji temperatury ciała. U wcześniaka w pierwszych miesiącach życia rozwija się niedokrwistość i krzywica, co spowodowane jest mniejszymi zapasami żelaza, wapna, fosforu i witaminy D, które gromadzą się u płodu pod koniec donoszonej ciąży. Należy podkreślić, że wiele szkodliwych czynników stwarzających niebezpieczeństwo dla życia i zdrowia dziecka w okresie życia płodowego można wyeliminować przez odpowiednie postępowanie zapobiegawcze, tzn. profilaktykę przedurodzeniową (prenatalną). W tym celu dla kobiet ciężarnych zorganizowane są poradnie K w miastach i poradnie C w środowisku wiejskim. Duże znaczenie i pomoc dla kobiety ciężarnej ma szkoła rodzenia, regularne badania lekarskie, kontrolne badania laboratoryjne (krew, mocz, grupa krwi, czynnik Rh u matki i ojca, i inne).

Jedna strona działalności zapobiegawczej to zwalczanie u matki niedokrwistości i nadciśnienia, racjonalne żywienie, higieniczny tryb życia. Druga strona - to istniejące z mocy prawa przywileje kobiety ciężarnej, odsunięcie od pracy szkodliwej dla zdrowia i przejście na oddział pracy chronionej. Unikanie kontaktów z osobami chorymi i bardzo ostrożne stosowanie leków mają w tym okresie duże znaczenie. Jeśli z wywiadu wynika, że w najbliższej rodzinie występują choroby uwarunkowane ro-

dzinnie (dziedzicznie), należy korzystać z porady w poradni genetycznej.

Zespół zaburzeń oddychania

Zespół zaburzeń oddychania, określany również zespołem błon szklistych (RDS), występuje przede wszystkim u wcześniaków, u 60-80% urodzonych przed 28 tygodniem wieku ciążowego, a tylko u 5% noworodków urodzonych po 37 tygodniu życia ciążowego. W tym zespole występuje skłonność płuc do niedodmy z powodu nieobecności surfaktantu - substancji odpowiedzialnej za rozprężanie pęcherzyków płucnych. W zespole zaburzeń oddychania niedodma pęcherzykowa, tworzenie błon szklistych i obrzęk tkanki śródmiąższowej płuc czynią płuca mniej podatnymi do rozprężenia małych pęcherzyków i dróg powietrznych, co w konsekwencji bardzo zaburza oddychanie.

Objawy zespołu zaburzeń oddychania zwykle pojawiają się już w kilka minut po urodzeniu, charakterystyczne jest przyspieszenie oddechu, który jest pogłębiony, występuje stękanie dziecka, wciąganie międzyżebrzy i okolicy podżebrowej, poruszanie skrzydełkami nosa. Narasta sinica, która nie ustępuje po podaniu tlenu. Występują objawy narastania głodu powietrza i duszności. Ponieważ dzieci są zmęczone tym zaburzeniem pojawiają się bezdechy i nieregularne oddechy, które są bardzo złymi oznakami prognostycznymi, wymagającymi natychmiastowej interwencji.

Leczenie polega na założeniu rurki do tchawicy i stosowaniu wentylacji mechanicznej za pomocą respiratora, który reguluje oddychanie. Dziecku podaje się surfaktant w celu rozprężania płuc i zmniejszenia ciężkości ostrych objawów zespołu zaburzeń oddychania. Wcześniaki-noworodki z tym zespołem przebywają na oddziale intensywnej terapii pod bardzo ścisłym nadzorem specjalistów.

Wady wrodzone serca

Wrodzone wady serca u noworodków są złożone i najczęściej prowadzą do ciężkich lub zagrażających życiu zaburzeń układu krążenia.

Objawy. Podstawowym objawem krążeniowym u noworodków jest *sinica,* która może występować jako objaw stały (wady serca sinicze) lub niestały, występujący pod wpływem wysiłku czy w stanach zapalnych układu oddechowego (wady serca niesinicze). Inne objawy to: przyspieszona czynność serca, duszność z przyspieszoną czynnością oddechową i zaburzeniami oddychania, zmniejszona reaktywność noworodka, obniżone napięcie mięśniowe oraz szmery nad sercem. Skrajna sinica występuje zwykle w pierwszej dobie po urodzeniu, a najpóźniej w 3 dobie.

Podstawowym zaburzeniem w wadach serca, głównie siniczych, jest niedotlenienie krwi tętniczej na skutek mieszania się krwi tętniczej z krwią żylną (przecieki wewnątrzsercowe lub międzynaczyniowe).

Do częstych objawów występujących u noworodków i niemowląt z wrodzonymi wadami serca należy szybkie męczenie się przy karmieniu, które dla tych dzieci jest wysiłkiem i przyczynia się do nasilenia sinicy i krztuszenia się. W czasie karmienia wymagają one odpoczynku, przerwy w karmieniu. Występują u nich także nawracające zakażenia dróg oddechowych, świst krtaniowy i stany kurczowe oskrzeli.

Leczenie dzieci z wrodzonymi wadami serca powinno odbywać się w poradniach kardiologicznych. We wrodzonych wadach serca (niektórych typów) dochodzi bardzo szybko do niewydolności krążenia. Część wrodzonych wad może być leczona zachowawczo, inne muszą być operowane. W postępowaniu diagnostycznym i leczniczym bardzo ważne jest wczesne wykrycie wady.

Dysplazja stawów biodrowych

Jest częstym zaburzeniem rozwoju panewki stawu biodrowego, stwierdzanym u noworodków już na oddziale noworodkowym. Diagnozę stawia się na podstawie badania lekarskiego lub badania ultrasonograficznego (USG), lub też rentgenowskiego. Dużego stopnia niewykształcenie stawu biodrowego może prowadzić do jego zwichnięcia.

Podejrzenie zwichnięcia istnieje w przypadku asymetrii fałdów skórnych na udzie, asymetrii szpary sromowej u dziewczynek, jednostronnego skrócenia zwichniętej nóżki i ustawienia jej w odwiedzeniu. Potwierdzenie zaistniałego zwichnięcia można uzyskać przez prześwietlenie stawu biodrowego. W dysplazji stawu biodrowego stwierdza się ograniczenie ruchów odwodzenia w stawie, o różnym stopniu nasilenia. Dysplazja stawu biodrowego po stwierdzeniu przez lekarza może być leczona zachowawczo w domu.

Profilaktyka (zapobieganie) dysplazji stawów biodrowych polega na następujących czynnościach pielęgnacyjnych:

- układaniu dziecka na brzuszku z maksymalnie rozwartymi nóżkami w pozycji żaby; ma to bardzo duże znaczenie zapobiegawczo-lecznicze,
- zakładaniu dziecku między nóżki dwóch pieluch, złożonych w kostkę lub ręcznika na całą dobę,
- noszeniu dziecka na brzuchu lub biodrze matki z maksymalnie rozwartymi nóżkami, a nie w innej pozycji,
- nie należy zawijać (krępować) pieluszkami nóżek niemowląt z maksymalnym ich przywiedzeniem.

Leczenie. Należy je rozpoczynać wcześnie i przede wszystkim wykonywać systematycznie. Jeśli stopień niedorozwoju jest niewielki, to wyleczenie uzyskuje się po paru miesiącach, a przy bardziej zaawansowanej chorobie trzeba zakładać poduszkę Frejki i stosować ją pod kontrolą lekarza ortopedy.

Niedrożność kanalika łzowego

Niedrożność kanalika łzowego można już dostrzec w pierwszych dniach życia dziecka. Występuje wówczas nagromadzenie się łez w worku spojówkowym, tworzy się Jeziorko". U zdrowego dziecka łzy spływają do przewodów nosowych. Następstwem niedrożności kanalika łzowego jest wtórne zakażenie bakteriami i zapalenie spojówek.

Objawy. Występuje ropienie spojówek i obrzęk okolicy woreczka łzowego, z którego przy ucisku wydobywa się treść ropna.

Leczenie. Polega na delikatnym masowaniu okolicy woreczka. Jeśli nie jest widoczna poprawa, to należy udać się do lekarza okulisty, aby udrożnić kanalik łzowy.

Znamiona barwnikowe i naczyniowe skóry

Znamiona są wrodzonymi nieprawidłowościami rozwoju skóry, uwidaczniają się najczęściej w chwili urodzenia, a czasami później, w różnym wieku dziecka. Występują w postaci plam lub wyczuwalnych wyniosłości ponad skórę, a także w postaci guzów i mają różną konsystencję. Najczęściej nie wykazują skłonności do rozrastania się.

Znamiona barwnikowe. Występują w postaci małych ciemnobrązowych lub koloru kawy z mlekiem plam, wyraźnie odgraniczonych od otoczenia. Mogą być płaskie lub wyniosłe ponad powierzchnię skóry, gładkie lub pokryte włosami, niekiedy także charakterystyczne są brodawkowate rozrosty naskórka zrogowaciałego.

Jeśli znamię szybko rośnie, trzeba zasięgnąć porady lekarza, a jeśli się nie powiększa, to nie ma potrzeby.

Znamiona naczyniowe. Występują w postaci czerwonych lub czerwononiebieskich plam lub pajęczynowato rozgałęzionych sieci rozszerzonych naczyń włosowatych skóry. Mają różną wielkość, występują w różnych miejscach i najczęściej stanowią defekt kosmetyczny. Nie wykazują skłonności do rozrastania się, z wyjątkiem powiększenia zależnego od wzrostu dziecka. Umiejscawiają się w okolicy środkowej karku, w obrębie nasady nosa lub często jednostronnie na powiekach. W miarę wieku dziecka bledną lub całkowicie zanikają i nie wymagają leczenia.

Naczyniaki płaskie i jamiste. Powstają wskutek nowotworzenia naczyń włosowatych oraz drobnych tętniczek i żył, a w naczyniakach jamistych także w następstwie znacznego rozszerzenia naczyń tkanki podskórnej. Naczyniaki płaskie lub płaskowyniosłe o nierównej powierzchni mają barwę czerwoną, a przy głębszym usadowieniu sinoczerwoną. Często zajmują znaczną powierzchnię skóry, a niekiedy także błony śluzowe. Uciśnięcie skóry powoduje przejściowe zniknięcie naczyniaka.

Naczyniaki jamiste mają budowę gąbczastą, zależną od obecności jam wypełnionych krwią. Jeśli skóra nad nimi nie jest zmieniona, wykazują niebieskoszare przeświecanie. Cechują się dużą skłonnością do tworzenia trudno gojących się owrzodzeń. U dzieci naczyniaki są najczęściej guzami łagodnymi, często powiększają się w pierwszych miesiącach życia, a z upływem lat zanikają. Niektóre z nich wymagają leczenia w okresie niemowlęcym ze względu na umiejscowienie bądź na możliwość uszkodzenia powodującego krwawienie, ubytki i zakażenia.

Leczenie jest operacyjne, wymaga zatem porady lekarskiej.

Niektóre choroby nabyte noworodków związane z urazem porodowym

Ciężki poród połączony jest zawsze z komplikacjami mniej lub bardziej groźnymi dla noworodka, dochodzi wówczas często do uszkodzenia kości, sta-

wów, nerwów i narządów wewnętrznych. Są to uszkodzenia spowodowane czynnikami mechanicznymi.

Niedotlenienie mózgu

Zalicza się je do najgroźniejszych uszkodzeń. Jeśli ma charakter ostry, dziecko rodzi się z objawami *zamartwicy.* Może także być niedużego stopnia, bez wyraźnych objawów klinicznych, a jego skutki niekiedy są odległe. Dziecko uszkodzone w czasie porodu przebywa w szpitalu dłużej, a do domu zostaje wypisane wtedy, kiedy minął już stan zagrożenia życia. Stan zdrowia noworodka po porodzie oceniany jest za pomocą 10-punktowej skali Apgar i odnotowany w książeczce zdrowia noworodka. Liczba punktów 10 jest najwyższa i wskazuje, że stan dziecka po porodzie był dobry. Wartości mniejsze od 10 punktów wymagają odpowiedniej interpretacji.

W warunkach domowych pod opieką lekarza prowadzi się leczenie tych stanów chorobowych poporodowych, które nie zagrażają życiu dziecka, a wymagają dłuższego leczenia. Zalicza się do nich stany opisane poniżej.

Obwodowe porażenie nerwu twarzowego

Obraz choroby zależy od liczby gałązek nerwowych, które uległy uszkodzeniu. Porażenie najczęściej objawia się asymetrią twarzy, widoczną w czasie płaczu i krzyku, obniżeniem kąta ust po jednej stronie, wygładzeniem fałdu nosowo-policzkowego, niedomykaniem powieki po stronie porażonej.

Leczenie. Lekarz podejmuje decyzję co do leczenia. Porażenie utrzymuje się przez 3-8 tygodni, stosuje się masaże i zabiegi fizykoterapeutyczne.

Porażenie splotu barkowego

Występuje w postaci porażenia górnego - typu Duchenne'a i Erba lub porażenia dolnego - typu Klumpkego. Porażenie typu Duchenne'a i Erba prowadzi do niedowładu lub porażenia mięśni ramienia lub przedramienia. Kończyna górna po stronie porażenia jest nieruchoma, leży bezwładnie wzdłuż ciała, ramię jest skręcone do wewnątrz, a przedramię nawrócone. Noworodek może poruszać palcami i dłonią po stronie porażonej.

Porażenie typu Klumpkego objawia się porażeniem mięśni dłoni i przedramienia. Po stronie porażonej dłoń noworodka opada w dół, a palce są zgięte w kierunku dłoni.

Leczenie. O sposobie leczenia decyduje lekarz, polega ono na stosowaniu nagrzewań, masaży i kąpieli oraz wykonywaniu ćwiczeń biernych w zakresie kończyny dotkniętej porażeniem.

Złamanie obojczyka

Często występuje u noworodka. Do złamania dochodzi na skutek silnego ucisku barku noworodka 0 spojenie łonowe matki w czasie jego wytaczania. Czasami dopiero po kilku dniach podczas badania lekarskiego stwierdza się zgrubienie okostnej po stronie złamania. Rzadko występuje ograniczenie ruchomości ręki i jej oszczędzanie po stronie złamanego obojczyka. Złamanie przebiega łagodnie 1 goi się szybko, nie pozostawiając następstw.

Leczenie polega na przy bandażowaniu kończyny górnej do tułowia z równoczesnym podłożeniem wałeczka z gazy w dole pachowym przez lekarza, który ustala czas leczenia.

Wrodzony kręcz szyi

Występuje najczęściej u dzieci po ciężkim porodzie. Polega na pochylaniu głowy na stronę uszkodzonego mięśnia mostkowo-sutkowo-obojczykowego. Ważne jest wczesne jego wykrycie, co nie zawsze jest łatwe, gdyż choroba przebiegać może w postaci łagodnej.

Kręcz szyi wymaga wczesnej i codziennej, a nawet kilka razy w ciągu dnia rehabilitacji (masaże, ćwiczenia bierne), wykonywanej przez rodziców w domu według instruktażu podanego przez rehabilitanta, co zapobiega leczeniu chirurgicznemu.

Krwiak podokostnowy

Jest on uszkodzeniem porodowym, powstałym po ciężkim porodzie, podczas którego dochodzi do urazu naczyń krwionośnych kości czaszki, a wylana krew gromadzi się pod okostną. Jest zawsze ograniczony do jednej kości, najczęściej do kości ciemieniowej, przy dotyku miękki, po kilku dniach wyczuwa się wokół krwiaka wał (zgrubienie) spowodowany odczynem okostnej.

Leczenie. U większości noworodków następuje samoistne wchłonięcie krwiaka w pierwszych tygodniach życia. Interwencja chirurgiczna potrzebna jest tylko w przypadku zakażenia i ropienia krwiaka.

Częściej występujące choroby nabyte noworodków związane z zakażeniem

Są to przede wszystkim zakażenia, które mogą się pojawić już w życiu wewnątrzmacicznym lub też po urodzeniu dziecka w pierwszych 4 tygodniach życia. Stanowią one największą grupę schorzeń tego okresu. Wywołują je bakterie, wirusy i pierwotniaki. Obejmują różne tkanki i narządy wewnętrzne. Szczególnie duża podatność noworodka na zakażenia wynika ze słabej czynności mechanizmów obronnych, słabej odporności ustroju. Dlatego zapobieganie zakażeniom jest podstawowym warunkiem ochrony noworodka i powinno polegać na świadomym i rygorystycznym przestrzeganiu zasad higieny i wyeliminowaniu kontaktu z osobami chorymi - zarówno z dorosłymi, jak i dziećmi. Zakażenie jest częstą przyczyną zgonów noworodków w pierwszych 7 dniach życia i znajduje się na czwartym miejscu wśród wszystkich przyczyn zgonów noworodków.

Umieralność noworodków w okresie 1 miesiąca życia jest duża i wynosi ok. 16 na 1000 żywych urodzeń, co stanowi największą umieralność w okresie 1 roku życia. Najgroźniejsze dla noworodka jest zakażenie uogólnione, czyli posocznica.

Ostry nieżyt nosa

U noworodków i młodszych niemowląt jest chorobą groźną, szerzy się drogą kropelkową, w czasie kichania i kaszlu osób z najbliższego otoczenia. Najczęściej stanowi początek choroby, która może się rozprzestrzeniać na cały układ oddechowy. Już w czasie wystąpienia pierwszych objawów należy szukać porady lekarza, przestrzegać jego zaleceń dotyczących pielęgnowania i stosowania przepisanych leków.

Do najważniejszych zasad pielęgnowania należą: odsysanie wydzieliny z nosa miękką gruszką, starannie wymytą wewnątrz i zewnątrz, nawilżanie powietrza w pokoju noworodka i unikanie powietrza suchego, zwłaszcza w okresach działania centralnego ogrzewania (suche powietrze drażni błonę śluzową dróg oddechowych), obfite pojenie, układanie dziecka na brzuszku, ponieważ w tej pozycji łatwiej spływa wydzielina z nosa.

Stan zdrowia noworodka znacznie pogarsza się, jeśli proces chorobowy obejmuje oskrzela i płuca. Konieczne jest wówczas leczenie szpitalne.

Pleśniawki

Jest to zapalenie jamy ustnej wywołane przez grzyby - drożdżaki (*Candida albicans).* Do zakażenia dochodzi w czasie porodu, jeśli u matki występuje zakażenie pochwy, albo przez brudne smoczki używane do karmienia. Pleśniawki umiejscawiają się na błonie śluzowej jamy ustnej, na języku, na wewnętrznej powierzchni policzków, dziąseł i na podniebieniu w postaci białych drobnych plamek. Pojedyncze plamki wielkości główki od szpilki mogą zlewać się pokrywając białawą warstwą błonę śluzową, rozprzestrzeniają się niekiedy na przełyk, krtań, tchawicę i oskrzela. Występują u noworodków źle pielęgnowanych, wyniszczonych i wcześniaków.

Leczenie. Polega na kilkakrotnym w ciągu dnia pędzlowaniu błony śluzowej *1%* roztworem fioletu goryczki lub 25% roztworem boraksu z gliceryną. Leki te przepisuje lekarz po zbadaniu dziecka.

Zakażenia skóry

Skóra noworodka jest delikatna i podatna na zakażenia bakteryjne, obejmujące najczęściej procesem chorobowym całą skórę w odróżnieniu od dorosłego, u którego zakażenie skóry ma charakter ograniczony.

Potówki. Pojawiają się na skórze w postaci bardzo licznych grudeczek lub pęcherzyków rozwijających się w następstwie zatrzymania potu w przewodach wyprowadzających gruczołów potowych. Potówki czerwone występują u przegrzewanych noworodków i młodszych niemowląt: gęsto rozsiane na tułowiu, plecach, pośladkach. Ustępują po usunięciu przyczyny przegrzania, którą najczęściej jest nadmierna temperatura i wilgotność, zbyt rzadka kąpiel, zbyt ciepłe ubranie, a także pod wpływem kąpieli w ciepłej wodzie z dodatkiem środka odkażającego (nadmanganianu potasu) - woda powinna mieć różowe zabarwienie. Powikłaniem potówek mogą być ropnie skóry.

Wyprzenie. Występuje ono w miejscach objętych fałdami (w pachwinach, pod pachami, pod szyją, w okolicy krocza). Częściej zdarza się u niemowląt z nadmierną masą ciała, nadmiernie pocących się i zaniedbywanych higienicznie.

Objawy. Podstawowym objawem choroby jest ostry stan zapalny fałdów skóry, ze zmianami wysiękowymi.

Leczenie polega na stosowaniu kąpieli higienicznych, a miejsca można pudrować pabiamidem, nie należy natomiast na wyprzenia stosować oliwki. Jeśli choroba nie ustępuje, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Pęcherzyca noworodków. Znana jest również pod nazwą liszajec pęcherzowy noworodków. Występuje w pierwszych dniach i tygodniach życia, a wywołana jest zakażeniem przez gronkowiec złocisty.

Objawy. Na skórze pojawiają się pęcherze wielkości grochu, wypełnione płynem surowiczym lub ropnym. Pęcherze najczęściej są umiejscowione na skórze w zgięciach pachwinowych, pachowych i łokciowych, mogą także pokrywać większą powierzchnię ciała lub występują pojedynczo. Szybko pękają, odsłaniając jasnoczerwoną powierzchnię skóry. Pęcherzyca noworodków jest chorobą bardzo zakaźną, szybko przenosi się z jednego noworodka na drugiego, dlatego chorego noworodka należy izolować od zdrowych. Jeśli występuje w złośliwej postaci z dużą liczbą pęcherzy, to ogólny stan dziecka jest zły, występuje gorączka, utrata łaknienia, dziecko staje się mało żywotne.

Leczenie. Stan taki wymaga porady lekarskiej i stosowania antybiotyków o szerokim zakresie działania. Miejscowo stosuje się maści zawierające antybiotyki, np. maść z 0,5-2,0% neomycyną lub z innym antybiotykiem, a także 1% roztwór fioletu goryczki.

Inne zmiany w obrębie skóry

Zmiany w obrębie skóry i tkanki podskórnej po porodzie. Przedgłowie jest to miękki obrzęk skóry i tkanki podskórnej tej części ciała, która rodzi się jako przodująca. Najczęściej obrzęk występuje na szczycie głowy i ustępuje po kilku dniach. Po porodzie miednicowym występuje również obrzęk narządów płciowych.

•

Żółtaczka fizjologiczna noworodka. Pod koniec drugiego lub na początku trzeciego dnia życia pojawia się u noworodka żółtawe zabarwienie skóry, które w następnych dniach się nasila. Jest to żółtaczka fizjologiczna. Czas jej trwania wynosi od 7 do 10 dni, wyjątkowo może się przedłużać. W tym okresie stolec noworodka jest odbarwiony, natomiast mocz jest intensywnie wy sycony, ciemnożółty. Jeśli żółtaczka przedłuża się ponad 10 dni, to mówimy o żółtaczce przedłużającej się, która może trwać do 3 tygodni i dłużej. Konieczne jest wówczas wykonanie specjalistycznych badań w celu wykazania innych przyczyn jej utrzymywania się (może być ona wywołana chorobą hemolityczną noworodka, zarośnięciem dróg żółciowych, uogólnionym zakażeniem krwi i innymi przyczynami).

U wcześniaków żółtaczka fizjologiczna trwa dłużej. U niektórych dzieci w przebiegu żółtaczki fizjologicznej obserwuje się zwiększoną senność, mniejszą ruchliwość i słabszy odruch ssania.

Leczenie. Żółtaczka fizjologiczna nie wymaga leczenia.

Obrzęk brodawek sutkowych pod koniec 1 tygodnia i przez następnych kilka tygodni po porodzie. Niekiedy u noworodków obojga płci stwierdza się powiększenie gruczołów sutkowych. Jest ono zmienne, od niewielkiego do dużego, a z brodawki wydziela się żółtawobiały płyn - siara. Nie towarzyszy tym zmianom zaczerwienienie skóry i bolesność. Obrzmienie sutków i wydzielanie siary jest następstwem działania hormonów matki, które przedostały się do krwi noworodka w czasie porodu. Nie należy drażnić tej okolicy ręcznikiem w czasie kąpieli, ani też wyciskać zawartości sutków, ponieważ może to grozić zakażeniem i ropnym zapaleniem. Po kąpieli wskazane jest założenie jałowego gazika.

U noworodków na skórze nosa i okolicy pojawiają się liczne białawe grudki, wielkości łebka od szpilki. Są to zaczopowane gruczoły łojowe; zmiany znikają bez leczenia.

Czkawka. Występuje dość często u noworodków i młodszych niemowląt w następstwie przejściowego ochłodzenia skóry (po rozebraniu dziecka) lub po jedzeniu, na skutek połknięcia w czasie karmienia powietrza zawartego w butelce. Ogrzanie dziecka, zawinięcie w becik lub podanie kilku łyków ciepłej wody usuwa czkawkę.

Problemy zdrowotne okresu niemowlęcego

Zapalenie oskrzeli

Zapalenie oskrzeli u niemowląt prawie zawsze rozpoczyna się zapaleniem górnych dróg oddechowych. Najpierw występuje wodnisto-śluzowy katar nosa, a błona śluzowa jamy nosowo-gardłowej jest zaczerwieniona, obrzękła i zalega w niej obficie wydzielina śluzowa, zapalna. Utrudnia to niemowlęciu oddy-

chanie przez nos. Proces chorobowy wywołany jest zakażeniem wirusami oddechowymi, a niemowlęta zarażają się od starszych dzieci lub dorosłych, którzy mają objawy przeziębienia. Po paru dniach pojawia się gorączka 37-38°C i proces chorobowy zaostrza się. Dziecko kaszle i coraz gorzej z trudem oddycha, jest niespokojne, źle śpi w dzień i w nocy. Taki stan wymaga porady lekarza.

Każda choroba w domu rodzinnym o charakterze przeziębienia wywołuje zakażenie i rozwój choroby u niemowląt. Tylko niemowlęta karmione piersią chorują rzadziej.

Najcięższą postacią zapalenia oskrzeli u niemowląt jest *zapalenie oskrzelików* (najmniejszych przewodów oddechowych). Dochodzi do uszkodzenia nabłonka błony śluzowej oskrzelików, tworzenia się nacieków zapalnych wokół oskrzelików i tkanki płucnej. Wewnątrz oskrzelików tworzą się czopy ze śluzu i zniszczonych komórek nabłonka. Rozwija się niedrożność oskrzelików i zaburzenia wentylacji w płucach.

Choroba przebiega bardzo ciężko z ostrą niewydolnością oddechową zagrażającą życiu. Występuje męczący kaszel typu kokluszowego, bardzo znaczne przyspieszenie oddechów i tętna, postękiwanie, oddech świszczący, zaciąganie klatki piersiowej, osłabienie, bladość, sinica, bardzo duży niepokój dziecka. Stan taki wymaga leczenia szpitalnego.

Zapalenie płuc

Jest groźnym procesem chorobowym w tym okresie życia. Rozpoczyna się zapaleniem oskrzeli, które następnie rozszerza się na tkankę płucną. Czasami trudno jest rozróżnić, czy zapalenie oskrzeli już przekształciło się w zapalenie płuc. U najmłodszych niemowląt zapalenie płuc wywołane jest przez wirusy oddechowe, ale może być powikłane przez nakładające się zakażenie bakteryjne.

Objawy. Przede wszystkim występuje: narastająca duszność z przyspieszoną czynnością oddechową i zaburzeniami oddychania, które stają się lepiej widoczne przy oglądaniu dziecka po zdjęciu koszulki. Uwidacznia się wówczas zwiększenie liczby oddechów do 60-80/min, oddech jest utrudniony, z wciąganiem przestrzeni międzyżebrowych, dołka nadmostkowego, okolicy nadbrzusza i z poruszaniem skrzydłami nosa. Skóra staje się szara, wzrasta czynność serca, dziecko jest niespokojne, dyszy i postękuje. Wszystkie wymienione objawy są następstwem narastającego niedotlenienia. Występuje gorączka, czasami wymioty. Stan dziecka pogarsza się w szybkim tempie.

Leczenie. Jedynym ratunkiem w takiej sytuacji jest natychmiastowe umieszczenie w szpitalu, gdyż tylko tam można zastosować intensywne leczenie. Ciężko chory noworodek lub niemowlę wymaga dożylnego podawania antybiotyków oraz środków nasercowych, stałego podawania tlenu i odpowiedniego nawadniania, czego nie można zastosować w domu.

Zapalenie ucha środkowego

Jest chorobą znacznie częstszą w tym okresie życia niż u dzieci starszych. Przyczyną może być nieodpowiednie karmienie i pielęgnowanie, polegające na układaniu dzieci na plecach, zwłaszcza tych, które po karmieniu wykazują skłonność do ulewania i zalewania trąbki słuchowej pokarmem w pozycji na plecach. Jest to zapalenie towarzyszące ostrym zakażeniom górnych dróg oddechowych, chorobom zakaźnym i chorobom przewodu pokarmowego.

Objawy. Najczęściej obserwujemy: niepokój, krzyk dziecka, a w czasie karmienia gwałtowne przerywanie połykania pokarmu, wywołane reakcją bólową na ciepły pokarm. Występuje także bolesność przy ucisku na płatek uszny, podwyższona temperatura i częste wymioty. Mogą również pojawić się drgawki, zwłaszcza przy wysokiej gorączce. U słabych noworodków i niemowląt, z małą masą ciała, zapalenie ucha przebiegać może nieraz skrycie, a chorobę można rozpoznać po ukazaniu się ropnego wycieku z zewnętrznego przewodu usznego, co świadczy o pęknięciu błony bębenkowej. Zapalenie ucha środkowego może dawać powikłania w postaci przewlekłego zapalenia ucha, powodującego osłabienie słuchu, a czasami, co zdarza się rzadko, w postaci zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Leczenie. Każde tego typu zachorowanie wymaga szybkiej pomocy lekarskiej, a odpowiednio wcześnie rozpoczęte leczenie daje szybką poprawę. Natomiast metody leczenia domowego, polegające na stosowaniu kropli i różnych olejków do uszu, są mało skuteczne, a ich stosowanie przed wizytą u lekarza przedłuża proces zapalny.

Ulewanie pokarmu przez niemowlęta

Ulewanie pokarmu należy do bardzo częstych objawów chorobowych u dzieci, zwłaszcza najmłod-

szych. Im młodsze dziecko, tym większa skłonność do nudności, ulewań i innych zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego.

Ulewanie. Polega na spływaniu pokarmu na zewnątrz jamy ustnej przez kąciki ust w trakcie ssania lub po karmieniu, kiedy żołądek wypełniony jest pokarmem i dziecko leży na plecach, wówczas przewijanie dziecka wywołuje ulewanie. Czasami przyczyną ulewania mogą być zbyt obfite objętościowo posiłki.

Zapobieganie. Skuteczne jest podawanie posiłków zagęszczonych klejem ryżowym, mąką lub kaszą kukurydzianą lub posiłków stałych. Dość częstą przyczyną ulewania u niemowląt jest chalazja.

Chalazja przełyku (zianie wpustu). Jest to stan niewydolności wpustu (dolnego zwieracza przełyku), a następstwem jest uporczywe ulewanie. Zaburzenie polega na opóźnieniu dojrzewania fizjologicznych mechanizmów nerwowych i mięśniowych zamykających wpust. Występuje u ok. 40% zdrowych noworodków aż do 30 dnia życia.

Powikłania. Do najgroźniejszych powikłań chalazji zalicza się częste występowanie zachłystowego zapalenia płuc oraz wyrzucanie treści żołądkowej do przełyku, określane refluksem żołądkowo-przełykowym. Sprzyja temu ułożenie dziecka na plecach, a ogranicza ułożenie w pozycji z lekko uniesioną głową i tułowiem. Dlatego podstawową metodą postępowania leczniczego w ulewaniu jest odpowiednie ułożenie niemowlęcia. Dziecko należy układać stale, zwłaszcza w ciągu dnia, w pozycji półsiedzącej (pod kątem 45°), a w przypadku uporczywego ulewania zastosować można pełną pionizację, przez ułożenie w pozycji siedzącej.

Wymioty

Wymioty wywołane przerostem odźwiernika. Cechą znamienną tego zaburzenia jest występowanie wymiotów dopiero u kilkutygodniowych niemowląt, przeważnie u chłopców, karmionych piersią lub sztucznie. Pojawiają się bezpośrednio po każdym karmieniu, w większej łub mniejszej ilości, ale zawsze jednym rzutem, z dużą siłą. Nazywane są wymiotami „chlustającymi". Dziecko nie przybiera na wadze, a nawet chudnie, występują zaparcia, lub też charakterystyczne stolce głodowe, rozwija się obraz niemowlęcia głodzonego, mimo dostatecznej ilości podawanego pokarmu, ale nie przyswajanego. Oglądając powłoki brzuszne, można dostrzec skurcz żołądka, ale w kierunku przeciwnym do prawidłowego, tj. ku górze, ku przełykowi, a nie ku dołowi, w kierunku jelit. Konieczny jest wówczas zabieg chirurgiczny, po jego wykonaniu zaburzenia ustają i dziecko rozwija się prawidłowo.

Wymioty występujące podczas ostrych stanów zapalnych. U niemowląt ostre stany zapalne górnych dróg oddechowych z nagromadzeniem wydzieliny zapalnej wywołują miejscowe drażnienie błony śluzowej i mogą prowadzić do wymiotów. Z innych ostrych chorób zapalnych prowadzących do wymiotów należy wymienić: zapalenie uszu przebiegające z gorączką, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zatrucia pokarmowe, częste w tym okresie życia, choroby przewodu pokarmowego przebiegające z biegunką i wymiotami oraz inne ostre choroby przebiegające z gorączką.

Wymioty wywołane połykaniem powietrza - aerofagia. U młodszych niemowląt w czasie karmienia piersią lub butelką dochodzi często do połykania powietrza wraz z pokarmem. Jest to zjawisko fizjologiczne, które zanika z chwilą przejścia na pożywienie papkowate lub stałe. Po połknięciu większej ilości powietrza niemowlę przerywa ssanie, zmuszone do tego uciskiem bani powietrznej w żołądku. Przy wydalaniu powietrza dochodzi do wymiotów, co wpływa ujemnie na przyrost wagi ciała i stan odżywienia niemowlęcia.

Zapobieganie. Istotny jest sposób karmienia.

- Butelka podczas karmienia nie powinna być ustawiona poziomo, ponieważ wtedy dziecko połyka powietrze wraz z pokarmem zawartym w butelce. Należy ją ustawić w pozycji półpionowej, aby cały stożek wypełniony był pokarmem, a powietrze znajdowało się w górnej części butelki.
- Po karmieniu należy przetrzymać niemowlę przez kilka minut w pozycji pionowej, aby ułatwić mu wydalanie nagromadzonego w żołądku powietrza.
- Niemowlęta ssące pierś powinny dokładnie obejmować wargami brodawkę.
- Przy powtarzających się wymiotach może dojść do groźnego powikłania, jakim jest zachłyśnięcie i zapalenie płuc.
- Zapobieganie polega na odpowiednim pielęgnowaniu dziecka, np. układanie w pozycji na brzuszku z głową powyżej i uniesionym łóżeczkiem od strony głowy.

Inną przyczyną wymiotów mogą być również wrodzone przepukliny przeponowe: rozwór przełykowy i tzw. krótki przełyk, który powoduje rodzaj przepukliny przeponowej.

Płacz niemowląt

Płacz i krzyk dziecka są objawami budzącymi niepokój u osób z najbliższego otoczenia. Aby można było skutecznie postępować, trzeba poznać przyczyny ich występowania, a także sposób, w jaki można im zaradzić. Młodsze niemowlę płacze często, płacz przemienia się w krzyk, który rodzice przyjmują z przejęciem w obawie przed chorobą. Do najczęstszych przyczyn wywołujących płacz i krzyk u niemowląt można zaliczyć:

Płacz z głodu poprzedza zwykle porę karmienia naturalnego i sztucznego.

Płacz z pragnienia zdarza się u niemowląt, którym nie podaje się do picia odpowiedniej ilości płynów obojętnych. Zdrowe niemowlę powinno być pojone 4-5 razy w ciągu dnia i 2 razy w ciągu nocy w objętości zaspokajającej pragnienie.

Płacz z przegrzania lub z zimna występuje często u dzieci, które są za ciepło ubrane albo skrępowane ubraniem lub pieluszkami.

Płacz wywołany kolką jelitową występuje częściej u młodszych niemowląt niż u starszych i związany jest z zaburzeniami w prawidłowym procesie trawienia i nagromadzaniem się w jelitach większej ilości gazów, które wywołują ból. Płacz z powodu kolki jelitowej występuje częściej u niemowląt karmionych sztucznie. Pomaga wówczas założenie cienkiej gumowej rurki do odbytu i odprowadzenie gazów, ciepła kąpiel oraz pojenie wywarem z zupy marchwiowej, układanie dziecka na brzuszku, a także podawanie Calcium carbonicum w proszku z przepisu lekarza.

Płacz niemowląt z odparzonymi pośladkami występuje u noworodków i niemowląt z wolnymi, biegunkowymi stolcami zawierającymi treść z górnych odcinków jelit. Dochodzi do podrażnienia skóry, odparzeń i nadżerek w okolicy odbytu, ponieważ stolce są alkaliczne (zasadowe). Jeśli dziecko jest przewijane zbyt rzadko, to zmiany te nasilają się coraz bardziej.

Postępowanie lecznicze. Stosuje się maść zakwaszającą z *3%* kwasem bornym z przepisu lekarza. Natomiast w pielęgnowaniu dziecka podstawową czynnością jest częste przewijanie, wymiana mokrych i zabrudzonych pieluch, kąpiel z zastosowaniem środka odkażającego (nadmanganian potasu), unikanie obcisłych majteczek plastikowych oraz pozostawianie dziecka bez pieluszek (wietrzenie pośladków). Niestaranne płukanie pieluszek z mydła i proszku używanego do prania również powoduje zaczerwienienie skóry.

Płacz z potrzeby miłości rodzicielskiej. Potrzeba miłości rodzicielskiej jest jedną z najbardziej podstawowych potrzeb życiowych dziecka. Jej brak wyraża się w rozmaity sposób, zależnie od wieku dziecka. Krzyczący noworodek często uspokaja się natychmiast w ramionach matki lub wówczas, gdy słyszy jej głos. Szczególnej bliskości z matką wymaga dziecko chore, zmęczone lub wylęknione. Dziecko 2-3-letnie cechuje wyjątkowo silna zależność emocjonalna od matki. Kochający rodzice wyrażają miłość do dziecka przez kontakt fizyczny z nim, podnoszą je z łóżeczka, trzymają na rękach i kolanach, ściskają, przytulają oraz bawią się z dzieckiem. Wszystkie te gesty, pozornie nic nie znaczące, podtrzymują i zaciskają więź między dzieckiem a rodzicami.

Najczęstsze objawy chorobowe w dzieciństwie

Gorączka

Prawidłowa temperatura ciała, mierzona pod pachą lub w pachwinie, wynosi 36,4-37,0°C, a w odbytnicy 37,0-37,5°C, wykazuje więc wartości wyższe o 0,4-0,6°C. Dlatego mierząc temperaturę w odbytnicy, należy odjąć pół stopnia (5 kresek), aby określić rzeczywistą temperaturę ciała. Niewielkie wahania temperatury zależą od pory dnia: niższa temperatura jest rano, a wyższa późnym popołudniem. Nieco większe wahania występują między temperaturą mierzoną w spoczynku i podczas aktywności ruchowej. U zdrowego dziecka, które przed mierzeniem temperatury biega i skacze, temperatura ciała może podnieść się do 37,2°C, a nawet do 37,5°C. Natomiast temperatura powyżej 38,0°Cjest już sygnałem choroby, niezależnie od warunków poprzedzających pomiar.

U niemowląt temperaturę ciała mierzy się w odbytnicy, co najmniej przez 3 minuty; termometr należy wcześniej przetrzeć spirytusem i posmarować oliwką. Niemowlę powinno leżeć na boku z przy-

kurczonymi nóżkami, a termometr należy wkładać ostrożnie i delikatnie. U starszych dzieci temperaturę mierzy się pod pachą przez 10 minut.

W zależności od stopnia zwiększenia temperatury ciała mówi się o stanie podgorączkowym, gdy temperatura przekracza 1°C (10 kresek na termometrze) powyżej normy, oraz o gorączce, jeśli sięga powyżej 38,5°C, mierzona pod pachą.

Gorączka jest jedynie objawem, a najczęstszą przyczyną jej wystąpienia u dzieci są różnego rodzaju zakażenia: wirusowe, bakteryjne, pierwotniakowe i grzybicze. Wywołują one choroby układów: oddechowego, moczowego, pokarmowego, nerwowego i in. Towarzyszy ona również ostrym chorobom zakaźnym wieku dziecięcego. Gorączka bez podłoża chorobowego występuje rzadko i może być wywołana przegrzaniem i krzykiem u niemowląt oraz znacznym wysiłkiem fizycznym u starszych dzieci.

Zwiększonej temperaturze ciała mogą towarzyszyć inne objawy: wymioty, biegunka, brak łaknienia i złe samopoczucie.

Najczęściej spotykanym powikłaniem stanów gorączkowych u dzieci są *drgawki gorączkowe*, poza tym odwodnienie, może wystąpić także zapaść krążeniowa i in. Drgawki gorączkowe najczęściej związane są z niedojrzałością ośrodkowego układu nerwowego.

Wysoka temperatura bardzo często jest pierwszym objawem choroby, bez innych uchwytnych objawów chorobowych. Jeśli lekarz po zbadaniu dziecka ustali rozpoznanie i zdecyduje się na leczenie w domu przepisując leki, to dzieci gorączkujące, zwłaszcza w najmłodszej grupie wiekowej, wymagają zapewnienia specjalnej opieki w domu pod nadzorem rodziców. Leczenie dziecka w domu wymaga częstych, nawet codziennych kontaktów matki z lekarzem leczącym.

Jeśli podwyższonej temperaturze towarzyszą wymioty, połączone z bólami brzucha lub wolnymi i częstymi stolcami, bólami ucha, czy też z innymi objawami chorobowymi, jak: duszność, postękiwanie, drgawki, nadmierna senność, wysypka lub wybroczyny na skórze, to należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Może się również okazać, że będzie potrzebne umieszczenie dziecka w szpitalu. Nie należy się temu sprzeciwiać, gdyż tylko niektóre choroby mogą być leczone w domu. Każda ciężka choroba lub szybko pogarszający się stan dziecka stanowi ryzyko i pozostawienie go w domu może zagrażać jego życiu.

Postępowanie z dzieckiem gorączkującym w domu. U dziecka gorączka występuje często nagle, bez dostrzegalnych wcześniej przez rodziców objawów chorobowych. Niekiedy zdarza się to wieczorem, przed nocą, wówczas narasta strach i niepokój o stan zdrowia dziecka. Wysoka temperatura do 40°C pojawia się nie tylko przy ostrych zakażeniach, ale także na początku łagodnego przeziębienia, które w rzeczywistości jest zakażeniem wywołanym kontaktem z osobą chorą z otoczenia dziecka. Stan taki wymaga szybkiego wezwania lekarza.

Gdy przybycie lekarza opóźnia się (z różnych powodów), trzeba wówczas rozpocząć działanie zmierzające do obniżania temperatury ciała (która narastając szybko, grozi wystąpieniem drgawek).

Skutecznie działa stosowanie *okładów*, czyli owinięcie obu nóg ręcznikiem zmoczonym w chłodnej wodzie o temperaturze pokojowej (20°C). Okłady takie szybko obniżają temperaturę, ale na krótki czas, można je zatem powtarzać co 1-2 godziny.

Temperatura w pokoju nie powinna być wyższa niż 18-20°C. Dziecko należy poić lekkim naparem zwykłej herbaty lub z kwiatu lipowego, mięty czy naparem z suszonych owoców malin, dzikiej róży, gdyż zaspokajają one pragnienie.

Leki z grupy salicylanów (np. Polopiryna S lub Sachol) można stosować u dzieci w postaci syropu. Każdorazowo przed podaniem leku dawkę należy skonsultować z lekarzem. Salicylany nie są jednak zalecane w przebiegu chorób infekcyjnych poniżej 12 roku życia. Podawanie salicylanów może bowiem u niektórych dzieci wywołać ciężką, często śmiertelną chorobę nazywaną zespołem Reye'a (uszkodzenie wątroby i mózgu).

Zamiast salicylanów zaleca się stosować przeciwgorączkowo Paracetamol.

U małych dzieci do 3 roku życia w przebiegu wysokiej gorączki mogą wystąpić drgawki gorączkowe.

Bóle brzucha

U dzieci bóle brzucha występują często, w każdym okresie ich życia, nawet już u noworodków. Mogą one:

- występować jako dolegliwości przebiegające ostro, łagodnie lub przewlekle, jako jedyny objaw chorobowy lub w połączeniu z innymi;
- być objawem w przebiegu chorób internistycznych lub chirurgicznych;
- stanowić dolegliwości niegroźne dla dziecka;
- być również objawem chorób zagrażających jego życiu.

Bóle brzucha są często powodem pomyłek diagnostycznych w wielu ostrych chorobach jamy brzusznej.

W pierwszych tygodniach życia dziecka są najczęściej wywołane niestrawnością lub kolką jelitową (gazową), a u starszych niemowląt przyczyną ich występowania może być przejedzenie.

U młodszych dzieci bóle brzucha towarzyszyć mogą schorzeniom narządów klatki piersiowej, są objawem w przebiegu zapalenia płuc, w ostrej niedomodze serca, a także w przebiegu przeziębienia, zapalenia ucha środkowego, zatok przynosowych, a więc chorób zlokalizowanych pierwotnie poza jamą brzuszną, jak również w schorzeniach jamy brzusznej.

Wiele zakażeń wirusowych atakujących na początku układ oddechowy rozszerza się na układ pokarmowy i wywołuje zakażenia żołądka i jelit, które przebiegają z bólami brzucha, wymiotami i biegunką.

Zatrucia pokarmowe, określane potocznie błędami dietetycznymi, a spowodowane spożyciem potraw zanieczyszczonych substancjami toksycznymi (jak nieświeże mięso, pasztetówka, salceson czy też lody) mogą przebiegać z bólami brzucha połączonymi z wymiotami i biegunką.

Często przewlekłe bóle brzucha wywołane są pasożytami, a więc glistą ludzką, owsicą lub pierwotniakiem lamblią jelitową, żyjącym w drogach żółciowych. Inne przyczyny bólów brzucha to: zapalenie węzłów chłonnych brzusznych, występujące u małych dzieci, klinicznie imitujące zapalenie wyrostka robaczkowego, zapalenie nerek i miedniczek nerkowych, kamica nerkowa, choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, choroby wątroby i dróg żółciowych, gorączka reumatyczna i wiele innych chorób.

Bóle brzucha mogą także występować u dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi: przed pójściem do szkoły i do dentysty, przed klasówką. U tych nadmiernie wrażliwych dzieci bóle brzucha połączone są z zaparciem i umiejscowione zazwyczaj w okolicy pępka.

U dzieci ostre bóle brzucha połączone z biegunką i wymiotami prowadzą szybko do odwodnienia ustroju i wymagają leczenia szpitalnego z zastosowaniem leczenia dożylnego.

Bóle głowy

Występują zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Im młodsze dziecko, tym większe są trudności wykrycia bólów głowy. Młodsze dzieci najczęściej reagują na ból płaczem, rzadko same informują o jego obecności, nie potrafią go zlokalizować, ani też określić jego charakteru, stąd łatwo jest przeoczyć ten objaw choroby. Pomocna jest wtedy obserwacja zachowania się dziecka. Najlepiej zrobi to matka. U dziecka bólom głowy towarzyszą: cierpiący wyraz twarzy, niepokój lub pokładanie się. Starsze dzieci potrafią już zlokalizować miejsce bólu, opisać jego charakter i częstość występowania.

Napadowe bóle głowy. Występują okresowo, a przyczyny ich powstawania są różnorodne. Prawie każda przewlekła choroba może powodować okresowe bóle głowy. U dzieci starszych mogą występować bóle migrenowe, zwłaszcza u dziewczynek. Niekiedy występują one rodzinnie. W migrenie ból głowy występuje nagle, obejmuje połowę głowy, jest intensywny i trwa kilka godzin. Najdotkliwsze uczucie bólu umiejscowione jest za gałką oczną i w tyle głowy. Napad rozpoczyna się często światłowstrętem, drżeniem gałek ocznych, łzawieniem, nudnościami, szumem w uszach i osłabieniem. Kończy się często wymiotami, może być powiązany ze zmianami ciśnienia atmosferycznego lub pogody. Dziecku z migreną należy zapewnić spokój oraz umieścić w zaciemnionym i zacisznym pokoju.

Leczenie farmakologiczne ustala lekarz.

Bóle głowy wywołane wadą wzroku. Wady wzroku (krótkowzroczność, niezborność) są często przyczyną okresowych bólów głowy u dzieci w wieku szkolnym. Charakteryzują się tym, że nie występują w okresach wolnych od nauki i często są wyrazem przemęczenia zajęciami szkolnymi. Dzieci z tymi zaburzeniami wymagają badania okulistycznego i ustalenia rodzaju wady. Dobranie odpowiednich okularów usuwa dolegliwości na stałe.

Leczenie. Każdy ból głowy, zwłaszcza powtarzający się lub utrzymujący dłużej, wymaga porady lekarskiej i nie można go lekceważyć.

Kaszel

Prawie każda choroba któregokolwiek odcinka układu oddechowego doprowadza do wystąpienia kaszlu, mniej lub bardziej intensywnego i charakterystycznego dla określonego umiejscowienia. U młodszych dzieci suchy i często powtarzający się kaszel oraz pochrząkiwanie, nasilające się zwłaszcza w nocy, występują w przewlekłym zapaleniu gardła i przewodów nosowych.

Kaszel napadowy i męczący. Występuje w krztuścu (kokluszu) i charakteryzuje się atakiem kaszlu, trwającym bez przerwy 30-60 sekund, którego dziecko nie jest w stanie przerwać. Napadowi towarzyszy zanoszenie się, charakterystyczne „pianie", łapanie powietrza, czerwienienie twarzy, która staje się nabrzmiała, łzawienie, a z jamy ustnej wydobywa się ciągnąca wydzielina śluzowa. Po ataku dziecko jest zmęczone.

Chrypka i kaszel szczekający. Występują w zapaleniu krtani. W połączeniu ze świstem krtaniowym pogarsza się oddech, narasta duszność oraz niepokój dziecka. Stan taki wymaga szybkiej pomocy lekarskiej.

Kaszel uporczywy i przewlekły połączony z odpluwaniem większej ilości plwociny. Jest charakterystyczny dla rozstrzeni oskrzeli, po przebytej odrze i krztuścu. Jest on również typowy dla zespołu zatokowo-oskrzelowego - choroby, która rozpoczyna się zapaleniem zatok przynosowych, a w toku jej trwania dochodzi do rozszerzenia procesu zapalnego na oskrzela. Choroba może trwać tygodniami, kaszel jest uporczywy, leczenie mało skuteczne, dopiero usunięcie treści ropnej z zatok (przez laryngologa) powoduje poprawę i ustąpienie choroby.

Nagle pojawiający się kaszel u dziecka prawidłowo rozwijającego się, męczący i połączony z trudnościami oddychania wskutek utrudnionego dopływu powietrza występuje na skutek przytkania drzewa oskrzelowego ciałem obcym (plastikowe lub metalowe kuleczki, koraliki). Jest to stan niepokojący i wymaga natychmiastowej pomocy lekarza laryngologa.

Obrzęki

U dzieci obrzęki mogą występować jako zaburzenia dyskretne lub wyraźnie dostrzegalne, uogólnione lub miejscowe. Oto najczęściej występujące obrzęki w wieku dziecięcym.

Obrzęki pochodzenia nerkowego. Mogą być uogólnione i właśnie takie występują w nerczycy lipidowej. Umiejscowione są na nogach, twarzy, brzuchu i okolicy pasa biodrowego; są to obrzęki ciastowate. Obrzęki występują również w kłębuszkowym zapaleniu nerek. W tej chorobie są one dyskretne, a więc słabo dostrzegalne i zlokalizowane przeważnie na powiekach.

Obrzęki pochodzenia sercowego. Mogą występować w zaawansowanej niewydolności krążenia. Pojawiają się wówczas w okolicy kostek nóg u dzieci chodzących, a u dzieci leżących w okolicy lędźwiowej kręgosłupa.

Obrzęki zapalne. Występują także w reumatycznym zapaleniu stawów (w przebiegu tej choroby może dojść do zapalenia mięśnia sercowego) i charakteryzują się: obrzękiem wokół jednego lub kilku stawów, zaczerwienieniem skóry, zwiększonym jej ucieplenieniem, bolesnością i ograniczeniem ruchomości w stawie.

Obrzęki alergiczne. Są zlokalizowane w różnych częściach ciała i towarzyszą im zwykle różne swędzące wykwity skórne. Pojawiają się one nagle, a w wywiadzie chorobowym stwierdza się stan uczulenia na czynnik (alergen) pokarmowy lub wziewny. Mogą również występować po ukąszeniach przez komary lub inne owady, wówczas w miejscu ukąszenia powstaje zaczerwienienie, czasami z niewielką wybroczyną w centralnym jej punkcie.

Obrzęki głodowe. Występują u dzieci głodzonych, u których podaż białka i kalorii jest niewystarczająca w stosunku do ich zapotrzebowania w okresie wzrastania i rozwoju. Tego typu obrzęki spotyka się u dzieci w krajach słabo rozwiniętych ekonomicznie. Mogą one występować również u dzieci nie głodzonych w następstwie zaburzeń czynności przewodu pokarmowego, w przebiegu których dochodzi do strat białka ze stolcem lub moczem, o czym wspomniałem wcześniej.

Obrzęki miejscowe w obrębie twarzy. Występują w przebiegu krztuśca, a w obrębie szyi oraz okolicy podszczękowej przy stanach zapalnych wę-

złów chłonnych (limfatycznych), które również są powiększone. Zdarzają się w chorobach krwi, ziarnicy. W nagminnym zapaleniu przyusznic (świnka) charakterystyczny jest ciastowaty obrzęk w górnej części żuchwy i w dolnej okolicy ucha. Obrzęk powieki górnej z wysoką temperaturą i ropnym katarem występuje w zapaleniu komórek sitowych u młodszych i starszych dzieci. Obrzęk dolnej powieki, bóle głowy i wysoka temperatura wskazują na zapalenie zatoki szczękowej u starszych dzieci.

Obrzęki u dzieci są wskazaniem do zasięgnięcia porady lekarskiej, ponieważ niekiedy mogą być objawem poważnej choroby, wymagającej leczenia szpitalnego.

Wysypka skórna

Skóra jest odzwierciedleniem wielu procesów chorobowych i metabolicznych zachodzących w ustroju. Oglądając skórę dziecka, można uzyskać wiele informacji o jego stanie zdrowia.

Opryszczka wargowa. Charakteryzuje się drobnymi zlewającymi się pęcherzykami wypełnionymi przejrzystym płynem, może też występować na błonie śluzowej jamy ustnej. Wywołuje ją wirus opiyszczki.

Półpasiec. Są to drobne wykwity pęcherzykowe wzdłuż przebiegu nerwów żebrowych, wywołane także przez wirusa.

Liszajec zaraźliwy. Charakteryzuje się występowaniem krost, a następnie strupów miodowej barwy, na podbródku i w okolicy ust.

Wysypka grudkowa. Ma wielkość od łebka szpilki do ziarna soczewicy, występuje w potówce, świerzbie i w liszaju mieszkowym (są to drobne rogowe grudki w okolicy mieszków włosowatych). Po ugryzieniu przez pchły, pluskwy, komary i inne owady pojawiają się na skórze różne wysypki. Mają one wygląd okrągłych czerwonych plamek z wyraźnym punkcikiem w środku, czasem bąbli. Są swędzące i czasami podobne do wysypki w chorobie zakaźnej lub w skazie krwotocznej.

Wysypki po lekach. Są częste, a ich wygląd jest różny (drobnoplamiste, pokrzywkowe, punkcikowate). Często sprawiają duże trudności w różnicowaniu z wysypkami w ostrych chorobach zakaźnych u dzieci (odra, różyczka, płonica). Wysypki występujące po ampicylinie, preparacie Biseptol są podobne do tych, jakie występują w przebiegu różyczki.

Zmiany krwotoczne. Występują na skórze w postaci małych lub większych wybroczyn, podbiegnięć krwawych lub dużych wylewów krwi do skóry tkanki podskórnej oraz w okolicy stawów. U dzieci są objawem skaz krwotocznych, których przyczyną są wrodzone lub nabyte niedobory określonych czynników biorących udział w procesie krzepnięcia krwi (skazy osoczowe), lub z powodu małej liczby płytek krwi (skazy małopłytkowe), a także uszkodzenia naczyń krwionośnych wywołane substancjami wyzwalanymi w procesie zakażenia (skazy naczyniowe). Tego rodzaju zmiany na skórze i błonach śluzowych wymagają bezwzględnej porady lekarza. Przykładem może być hemofilia, chorują tylko chłopcy, a przekazywana jest przez kobiety (matki).

Krwawienia lub wylewy mogą występować samoistnie, po niewielkim urazie lub zakażeniu. Często miejscem krwawienia jest ząb. Choroba wymaga leczenia szpitalnego i troskliwej opieki.

Plamica Schónleina i Henocha. Jest skazą naczyniową. U dzieci występuje w postaci skórnej (zmiany krwotoczne w skórze), stawowej (obrzęki, bolesność, wybroczyny wokół stawów), brzusznej (bóle brzucha czasami połączone z krwawieniami z przewodu pokarmowego), nerkowej (krwiomocz). Rozpoznanie choroby najczęściej ustala się na oddziale szpitalnym.

Plamica małopłytkowa. Pojawia się u dzieci jako postać samoistna lub po zakażeniach, po niektórych lekach, środkach chemicznych, w ciężkich chorobach krwi (np. w białaczce), w ostrych chorobach zakaźnych.

Piorunująca posocznica meningokokowa. Szczególną postacią zmian krwotocznych na skórze jest pojawienie się wybroczyn, plamicy w przebiegu posocznicy meningokokowej (uogólnionego zakażenia) z wylewami krwawymi do nadnerczy. Początek choroby jest nagły, na skórze całego ciała pojawiają się punkcikowate wybroczyny i podbiegnięcia krwawe, szybko, z godziny na godzinę, narastające i przechodzące w plamicę. Objawom tym towarzyszy sinica połączona z bladością skóry. W drobnych naczyniach tętniczych i żylnych oraz w naczyniach włosowatych skóry tworzą się mnogie skrzepy nasilające plamicę krwotoczną. Stan dziecka błyskawicznie pogarsza się, mogą wystąpić drgawki, zaburzenia świadomości, wysoka gorączka, bóle brzucha i inne objawy.

Plamica krwotoczna jest jednym z najbardziej alarmujących objawów i może znamionować zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych oraz inne objawy.

Każda plamica krwotoczna wymaga szybkiej pomocy lekarskiej.

Choroby metaboliczne

Cukrzyca u dzieci

Cukrzyca dziecięca jest chorobą endokrynologiczno-metaboliczną. Występuje wskutek pierwotnego niedoboru lub całkowitego braku insuliny, hormonu wytwarzanego u zdrowych osób przez komórki beta układu wyspowego trzustki. Według nomenklatury międzynarodowej zaliczana jest do grupy cukrzycy insulinozależnej (typ 1). Charakteryzuje się hiperglikemią (podwyższonym stężeniem glukozy we krwi), glikozurią (cukromoczem) i dużą chwiejnością przemiany materii. Określana jest również jako cukrzyca młodzieńcza w odróżnieniu od cukrzycy insulinoniezależnej typu 2, występującej u dorosłych.

Cukrzyca młodzieńcza nie leczona wstrzykiwaniem insuliny prowadzi do wystąpienia ostrych zaburzeń przemiany materii, kwasicy ketonowej, znacznego stopnia odwodnienia ustroju i do śpiączki o ciężkim przebiegu.

Przyczyną cukrzycy mogą być czynniki genetyczne; przykładem tego mogą być rodziny „cukrzycowe". Drugim czynnikiem są zakażenia wirusowe: zapalenie ślinianek przyusznych, mononukleoza zakaźna, różyczka, a zwłaszcza wirusy z grupy *Coxsackie* B_4. Trzecim czynnikiem diabetogennym mogą być mechanizmy immunologiczne o charakterze autoagresji, a więc wytwarzania przeciwciał skierowanych przeciw własnym komórkom beta układu wyspowego trzustki.

Częstość występowania cukrzycy w populacji dziecięcej wynosi 1:2500-3000. Wśród wszystkich chorych na cukrzycę dzieci i młodzież stanowią 3-5%. Wśród niemowląt cukrzyca zdarza się niezwykle rzadko i charakteryzuje się ciężkim przebiegiem.

Objawy. U dzieci rozwijają się w okresie od 2 tygodni do miesiąca, a nawet dłużej. Do typowych objawów należą: nadmierne pragnienie, wielomocz oraz ubytek masy ciała. Wielomocz prowadzi do częstomoczu i moczenia nocnego, które czasem jest pierwszym objawem cukrzycy. U dzieci z cukrzycą stwierdza się podwyższone stężenie glukozy we krwi na czczo powyżej 7,77 mmol/1 (140 mg%) lub stężenie glukozy we krwi powyżej 11,1 mmol/1 (200 mg%) niezależnie od pory dnia, w której ją oznaczono, oraz cukromocz powyżej 110 mmol/1 (2,0 g%).

Leczenie. Insulina jest podstawowym lekiem stosowanym w cukrzycy zależnej od insuliny. Do produkcji w skali przemysłowej preparatów insuliny źródłem hormonu są trzustki zwierząt rzeźnych - wołowe i wieprzowe: Insulinum maxirapid o krótkim czasie działania 2,5-5,0 godzin, Insulinum lente 0 pośrednim czasie działania, szczyt 5-8 godzin, Insulinum ultralente o wydłużonym czasie działania 8-12 godzin. Ostatnio rozpoczęto produkcję insuliny ludzkiej - homologicznej: Insuman rapid - krótko działająca insulina ludzka, Insuman comb - insulina ludzka o szybkim początku i pośrednim czasie działania, Insuman basal - długo działająca insulina ludzka.

Najlepszym kryterium leczenia insuliną jest kontrola cukromoczu. U dzieci starszych zapotrzebowanie na insulinę wynosi 1,0-1,5 jednostki/kg masy ciała. Właściwe postępowanie lecznicze w cukrzycy oparte jest na stosowaniu dwu wstrzyknięć dziennie insuliny z jednoczesnym przestrzeganiem diety oraz uprawianiem leczniczego treningu fizycznego. Pierwsze wstrzyknięcie ^{x}fa godziny przed śniadaniem i drugie 2 godziny przed posiłkiem wieczornym.

Zwiększone zapotrzebowanie na insulinę obserwuje się w okresie dojrzewania.

Samokontrola leczenia cukrzycy możliwa jest u każdego dziecka w wieku szkolnym i jest ważnym czynnikiem wychowawczym i leczniczym dla dzieci. U dzieci starszych - powyżej 8 roku życia powinno się prowadzić system samokontroli polegający na tym, że 3 razy dziennie chore dziecko samo oznacza stężenie glukozy i acetonu w moczu i prowadzi specjalny zeszyt samokontroli. Badania glukozy w moczu wykonuje się tzw. *glukotestem,* a acetonu w moczu tzw. *ketotestem.* Można również sprawdzać stężenie glukozy we krwi tzw. *glukometrem.* Obecnie są one produkowane przez różne firmy 1 ogólnie dostępne.

Warunkiem prowadzenia samokontroli leczenia jest bardzo staranne przygotowanie teoretyczne i prak-

tyczne rodziców oraz dzieci. Obecnie szkolenia edukacyjne rodziców i dzieci prowadzi się przy każdym szpitalu w większych miastach.

Wybrane choroby układu pokarmowego

Biegunka bakteryjna

Biegunką nazywamy stan, w którym dziecko oddaje 3 lub więcej wolnych stolców, lub też 1 płynny stolec z domieszką krwi, śluzu lub ropy w ciągu 12 godzin. Tylko u noworodków i niemowląt karmionych piersią wydalanie w ciągu 12 godzin więcej niż 3 stolców wolnych uważane jest za stan fizjologiczny.

U dzieci biegunka jest groźnym objawem i może prowadzić do ciężkich zaburzeń z odwodnieniem ustroju. Ciężkość przebiegu biegunki związana jest w znacznym stopniu z rodzajem zakażenia jelitowego, z wiekiem dziecka oraz z jego stanem odżywienia. Najczęściej chorują niemowlęta w pierwszym półroczu. U niemowląt zwiększona zapadalność na biegunkę wynika ze zwiększonej wrażliwości przewodu pokarmowego na czynniki chorobotwórcze. U dzieci do 2 roku życia u ponad 90% przyczyną ostrych stanów biegunkowych są zakażenia przewodu pokarmowego wywołane przez bakterie lub(i) wirusy. Sprzyjają temu złe warunki higieniczne otoczenia, złe pielęgnowanie oraz zakażenia określane jako „choroba brudnych rąk".

Głównymi bakteriami w biegunce wytwarzającymi enterotoksyny są: przecinkowiec cholery, patogenne szczepy *Escherichia coli* (pałeczki okrężnicy), a także *Clostridiumperfringens i Klebsiella.* Te ostatnie są najczęstszą przyczyną ostrej biegunki u niemowląt. Stolce stają się wodniste i płynne, rozwija się „zespół wodnistej biegunki". W wyniku tego następuje utrata wody i elektrolitów z ustroju.

Wtórnym następstwem uszkodzenia kosmków jelita cienkiego w czasie zakażenia enterotoksycznymi szczepami pałeczki okrężnicy i rotawirusem może być także niewydolność enzymatyczna, tj. zmniejszona aktywność enzymów wewnątrzkomórkowych, biorących udział w procesie trawienia disacharydów: laktozy - cukru zawartego w mleku, a także innych cukrów zawartych w pożywieniu: sacharozy i maltozy, co prowadzi do objawów biegunki fermentacyjnej. Ma to praktyczne znaczenie w stanach przewlekającej się biegunki i wymaga okresowego wyłączenia z diety mleka, które jest bogate w cukier mleczny. Enteroinwazyjne bakterie to przede wszystkim szczepy pałeczek *Salmonella, Shigella, Yersinia enterocolitica, Klebsiella,* ropy błękitnej i in.

U dzieci specjalne znaczenie w wywołaniu biegunki mogą mieć zakażenia pozajelitowe w przebiegu zakażeń układu oddechowego lub zapalenia ucha środkowego związane z ogólnym zakażeniem ustroju.

Biegunka pochodzenia wirusowego

Spośród wirusów biegunkę wywołuje najczęściej rotawirus, rzadziej inne wirusy. W klimacie umiarkowanym zakażenia wirusowe występują głównie w okresie od października do kwietnia, ze szczytem zachorowań listopad-styczeń, dotyczą dzieci między 6 a 24 miesiącem życia, rzadziej występują u noworodków i dzieci starszych. Zakażenie pochodzi od osób dorosłych i dzieci starszych. Średni czas trwania biegunki wynosi 2-5 dni. Dzieci z wirusowymi zakażeniami częściej wymiotują niż w innych zakażeniach jelitowych, a ich stolce są bardziej wodniste, mówi się wówczas o biegunce wodnej z wymiotami.

Objawy biegunki

Lekka biegunka charakteryzuje się występowaniem kilku stolców na dobę, o papkowatej konsystencji, lub mogą być zwarzone, koloru zazwyczaj żółtego lub zielonego. Nie występują wymioty, a dziecko wykazuje niechęć do jedzenia. Jeśli objawy chorobowe nie narastają, to dalszy przebieg jest pomyślny, pod warunkiem wdrożenia leczenia przepisanego przez lekarza. Najskuteczniejszą metodą zapobiegania w każdym typie biegunki jest karmienie piersią.

Ostra biegunka u niemowląt karmionych piersią ma zwykle przebieg łagodniejszy i nie prowadzi do ostrych zaburzeń ogólnoustr oj owych, natomiast u niemowląt karmionych sztucznie przebieg choroby jest ciężki. Dlatego podstawowym postępowaniem leczniczym w domu, zanim dziecko zostanie zbadane przez lekarza, powinno być uzupełnienie strat wody i elektrolitów doustnie, przez wprowadzenie tzw. diety wodnej. Podaje się płyny zawierające glukozę i roztwory elektrolitowe lub tzw. zupę marchwiankę (wywar z marchwi gotowanej), jeśli marchew nie jest skażona azotanami.

Przewlekła biegunka jest zaburzeniem czynności przewodu pokarmowego, charakteryzującym się występowaniem stolców źle uformowanych, rzad-

kich, kilku na dobę. Są to zaburzenia wrodzone (pierwotne) lub wtórne (nabyte), zaliczane do zespołów złego wchłaniania jelitowego. Biegunka przewlekła nie ma podłoża zakaźnego. Wrodzone zespoły złego wchłaniania spowodowane są zaburzeniami w trawieniu cukrów w przewodzie pokarmowym, wskutek braku enzymu dwusachaiydaz, lub zaburzeniami w trawieniu białek, wskutek braku enzymu peptydaz lub enzymu trawiącego gluten (białko roślinne zawarte w zbożach). Najbardziej charakterystycznymi objawami choroby są: cuchnące, obfite i wolne stolce, często gliniaste, maziste, a także brak przyrostu masy ciała w okresie niemowlęcym. Zaburzenia te wymagają leczenia.

Biegunka toksyczna. W tym etapie biegunki liczba stolców dochodzi do kilkunastu na dobę, z dużą zawartością wody. Towarzyszą jej z reguły obfite wymioty. Bardzo szybko dochodzi do ostrego odwodnienia, zapaści krążeniowej i zaburzeń ze strony innych narządów ustroju. Postępujące odwodnienie ustroju charakteryzuje się następującymi objawami: skóra jest szarosina, chłodna, szczególnie w dalszych częściach ciała (ręce i nogi), traci elastyczność. Rysy twarzy są zaostrzone, gałki oczne zapadnięte w oczodołach, a oczy „podkrążone". Dziecko leży nieruchomo i słabo reaguje na bodźce zewnętrzne, wzrok ma utkwiony w dal, twarz jest maskowata bez mimiki. Jest senne i zasypia. Oddech staje się przyspieszony i pogłębiony.

Wymienione objawy wskazują na ostre zaburzenia ogólnoustrojowe, co wymaga szybkiej pomocy lekarskiej; zaniedbanie może prowadzić nawet do zgonu.

Dziecko trzeba natychmiast odwieźć do szpitala, a do momentu przybycia lekarza należy je nawadniać według sposobu podanego wyżej lub podając lekko osoloną wodę przegotowaną. Jednak najbardziej skuteczne nawadnianie i leczenie dziecka może nastąpić w szpitalu przez podłączenie tzw. kroplówki dożylnej, zawierającej odpowiednie płyny nawadniające i lecznicze.

Technika nawadniania doustnego w biegunce. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca stosowanie doustnych płynów nawadniających o składzie: NaCl - 3,5 g, KC1 - 1,5 g, $NaHC0_3$ - 2,5 g, glukoza - 20,0 g, woda destylowana - 1000 ml. Płyn nawadniający o powyższym składzie przyrządza apteka.

Postępowanie: chłodny płyn podaje się doustnie w małych porcjach, ale bardzo często, łyżeczką, ok. 1 łyżeczki do herbaty na minutę, co daje ok. 200-300 ml/godzinę. Przeciętnie dziecko powinno wypić w ciągu dnia 500-1500 ml płynu. W naszym kraju preparatem dostępnym w aptekach do nawadniania doustnego jest Gastrolit w tabletkach, który przyrządza się następująco: 2 tabletki na 100 ml wody przegotowanej. Sposób nawadniania jak powyżej.

W ciężkiej biegunce z objawami ostrego odwodnienia należy jednocześnie wyrównywać zaburzenia wodno-elektrolitowe drogą pozajelitową, przez stosowanie wlewów dożylnych, co można wykonywać na oddziale szpitalnym. Dlatego decyzję o leczeniu dziecka z biegunką w domu lub też w szpitalu może podjąć jedynie lekarz.

Dziecko chore na biegunkę nie powinno być zbyt długo głodzone. Po 12 godzinach lub najpóźniej w drugiej dobie stosowania diety wodnej należy stopniowo wprowadzać rozcieńczone mleko kobiece, a w razie jego braku preparat o nazwie Humana z MTC, a ostatecznie inne rodzaje mleka humanizowanego w proszku: Humana 0 i Bebiko 1. Stężenie białka i innych składników w pożywieniu na początku powinno odpowiadać *Va* zapotrzebowania dziennego. Jeśli karmienie nie pogarsza biegunki, przechodzi się stopniowo w ciągu 3-4 dni na pełne karmienie. Przy stopniowym wprowadzeniu mleka humanizowanego można go rozcieńczać wywarem z marchwi albo 3-5% kleiki ryżowym ugotowanym na wodzie, dodając 5 g glukozy.

Ostre stany biegunkowe u dzieci starszych. Przyczyną ich występowania są zakażenia przewodu pokarmowego, zatrucia pokarmowe lub też reakcje alergiczne po zjedzeniu świeżych owoców, np. truskawek, wiśni, w następstwie czego dochodzi do drażnienia błony śluzowej substancjami zawartymi w owocach. W tym wieku biegunka występuje znacznie rzadziej niż u niemowląt.

Leczenie rozpoczyna się od diety wodnej, utrzymywanej nie dłużej niż parę godzin, podając herbatę, później można stosować dietę pektynową, tarte jabłko, ograniczyć podawanie tłuszczów, a następnie wprowadzamy dietę łatwo strawną. W bardziej uporczywej biegunce trzeba stosować leki: antybiotyki, węgiel, które przepisuje lekarz.

Wymioty u dzieci starszych. Przyczyną ich wystąpienia mogą być poważne błędy dietetyczne, rów-

nież choroby organiczne w jamie brzusznej lub w ośrodkowym układzie nerwowym oraz zaburzenia emocjonalne. Wymioty na tle psychogennym mogą być wyrazem obrony przed niemiłymi doznaniami. Dzieci mogą wymiotować po śniadaniu, jeśli nie chcą pójść do szkoły i wyrażają w ten sposób protest przeciwko nie lubianej pani.

Wymioty okresowe lub acetonemiczne mają charakter wymiotów napadowych, pojawiają się w odstępach czasu, często bez uchwytnej przyczyny. Najczęściej występują między 3 a 6 rokiem życia i wymagają dożylnego nawadniania w szpitalu.

Więcej szczegółów na temat biegunki p. rozdz. 11.

Zaparcia

Przez zaparcie należy rozumieć występowanie zbitego, twardego stolca i trudności w jego oddawaniu. Natomiast oddawanie stolca raz na 2 dni, ale o prawidłowej konsystencji i objętości, nie powinno nazywać się zaparciem.

U niemowląt w pierwszych miesiącach życia oddawanie stolca połączone jest z wysiłkiem, dziecko napina się, czerwienieje i postękuje, widać, że czynność tę spełnia z trudem, mimo że stolec jest prawidłowo uformowany i nie zbity. Nie jest to objaw zaparcia, lecz przykład wskazujący, że każdą czynność fizjologiczną dziecko musi opanować, nauczyć się.

Przyczyny. Zaparcia mogą występować u noworodków z wrodzonym zwężeniem odbytnicy. Obserwuje się wówczas oddawanie małych ilości smółki, a później stolca połączone z wysiłkiem. Całkowity brak wypróżnień nasuwa podejrzenie zarośnięcia odbytnicy. Leczenie jest operacyjne.

U niemowląt przyczyną zaparć może być nieodpowiedni skład pożywienia, tzn. dieta zbyt bogata w przetwory mączne (dieta kleikowa), a zbyt uboga w błonnik (zawarty w chlebie razowym, owocach, jarzynach), podawanie małej ilości płynów obojętnych (wody), surowych świeżych soków jarzy no wo-owocowych. Schorzenia odbytu wywołujące ból podczas oddawania stolca (przeczosy, wyprzenia tej okolicy) są także przyczyną zaparć.

Czasami u młodszych dzieci, a nieraz i starszych, mogą wystąpić zaparcia nawykowe. Dlatego od wczesnego dzieciństwa należy systematycznie przyzwyczajać dzieci do oddawania stolca o tej samej porze dnia, najlepiej po rannym posiłku. Nieprawidłowa ruchomość okrężnicy, występująca w wielu stanach chorobowych, zaburza przesuwanie się mas kałowych, prowadząc do ich zalegania w jelicie grubym, co charakteryzuje się oddawaniem stolca w postaci zbitych kulek u dzieci z wrodzonymi wadami jelita grubego i w stanach kurczowych jelit. Są to zaparcia o charakterze przewlekłym. Zalicza się do nich również chorobę Hirschsprunga, wywołaną brakiem zwojów nerwowych w mięśniowej i podśluzówkowej warstwie jelita. Zaparcie występuje także u dzieci z krzywicą, w zespole Downa (mongolizm), w niedoczynności tarczycy i w zatruciu witaminą D.

Zwalczanie zaparć powinno polegać na odpowiednim dobraniu diety obfitującej w jarzyny i owoce (szpinak, buraki, marchew, jabłka, gruszki, śliwki), ograniczeniu pieczywa białego, a spożywaniu razowego. Ze środków domowych zaleca się: wodę z miodem na czczo, wodę mineralną, parafinę z paroma kroplami cytryny (1 łyżka 2-3 razy dziennie), ponadto powidła i dżem śliwkowy.

Nie należy zbyt pospiesznie wykonywać lewatywy. Jeśli jednak wyżej wymienione sposoby postępowania nie pomagają i zaparcie utrzymuje się z zaleganiem grud kałowych w odbytnicy, to lewatywa jest wskazana. Można ją wykonać, wprowadzając do odbytnicy ok. 100-150 ml wody lub naparu rumianku o temperaturze ciała lub fizjologicznego roztworu soli z dodatkiem 2 łyżek parafiny, zachowując przy tym niezbędne warunki higieniczne.

Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego

Występuje najczęściej u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, rzadziej u niemowląt.

Objawy. Głównym objawem zapalenia jest ostry ból brzucha o charakterze ciągłym lub okresowym, zlokalizowany początkowo w okolicy pępka, a potem nad prawym talerzem kości biodrowej. Czasami ból nie ma charakteru ostrego. Bólowi towarzyszą wymioty, zwłaszcza przy próbie pojenia dziecka, często zaparcia stolca oraz stan podgorączkowy. Stwierdza się wzdęcia i bolesność uciskową całego brzucha. Dziecko nie pozwala dotykać powłok brzusznych i broni się przed badaniem. Ból nasila się przy podciąganiu w górę prawego kolana, może też nasilać się przy chodzeniu i podczas kaszlu. Jeżeli wyrostek robaczkowy umiejscowiony jest w miejscu nietypowym w jamie brzusznej, to objawy choroby są

również nietypowe. Stolce mogą być też prawidłowe, niekiedy wolne.

Postępujący rozwój zapalenia wyrostka to proces podobny do formowania się ropnia. Niebezpieczeństwo polega na tym, że wyrostek zapalny może pęknąć i wtedy zakażenie obejmuje całą jamę brzuszną, dochodzi do zapalenia otrzewnej, wówczas u niemowląt brzuch staje się wzdęty, a skóra lśniąca. U starszych dzieci występuje wzmożone napięcie mięśniowe brzucha, brzuch staje się wówczas twardy. Tego rodzaju powikłania u dzieci występują bardzo szybko w przebiegu zapalenia wyrostka robaczkowego, nawet w ciągu kilkunastu godzin. Dlatego każdy ból brzucha utrzymujący się parę godzin i z istniejącym podejrzeniem zapalenia wyrostka robaczkowego powinien być skontrolowany przez lekarza. Zaniedbanie takiego stanu może mieć bardzo poważne konsekwencje, zagrażające życiu dziecka.

Postępowanie. Lekarz badając dziecko zwraca uwagę na przebieg choroby, dokonuje badania jamy brzusznej, jeśli przy badaniu palpacyjnym (uciskanie brzucha palcami) wyczuwa dużą bolesność po prawej stronie, zleca badanie krwi. Jeśli wynik badania wykaże zwiększenie liczby krwinek białych, kieruje dziecko na badanie chirurgiczne. Jeśli drugi lekarz, tzn. chirurg, potwierdzi rozpoznanie, to konieczny jest zabieg chirurgiczny, polegający na usunięciu wyrostka robaczkowego. W porę wykonany zabieg chroni dziecko przed powikłaniem, jakim jest zapalenie otrzewnej.

Zespoły upośledzonego wchłaniania

Pierwotny zespół upośledzonego wchłaniania - choroba trzewna

Charakteryzuje się nietolerancją glutenu zawartego w ziarnach pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Jest wrodzoną, często występującą chorobą immunologiczną uwarunkowaną genetycznie. Zawartość w diecie pokarmów zawierających gluten prowadzi do zaniku nabłonka jelita cienkiego. W wyniku tego występują zaburzenia w procesie wchłaniania jelitowego, głównie tłuszczów, a następstwem tego jest pojawienie się stolców nieprawidłowo uformowanych: papkowatych, obfitych (zajmujących Vi-V2 pojemności nocnika), mocno cuchnących.

Choroba trzewna zaczyna się zwykle pod koniec 1 roku życia, niekiedy wcześniej lub później, a pierwsze objawy nie są charakterystyczne. Dziecko z chorobą trzewną ma charakterystyczny wygląd: w jego sylwetce dominuje duży brzuch, wyraźnie kontrastujący z wychudzonym tułowiem i szczupłymi kończynami. Objawom somatycznym towarzyszą również zmiany w usposobieniu dziecka; staje się ono nadmiernie drażliwe, mniej ruchliwe i skłonne do zabawy oraz bardziej smutne. W miarę wydłużania się czasu trwania choroby postępuje wyniszczenie i przejściowe zahamowanie wzrostu.

Leczenie. Polega na wykluczeniu z diety pokarmów z mąki pszennej, żytniej, jęczmiennej i owsianej na całe życie, a zastąpienie ich mąką lub kaszą kukurydzianą, ryżem lub mąką sojową. Dieta powinna zawierać pełne pokrycie białkowe (ser, chude mięso, jaja), odpowiednie do wieku dziecka, natomiast ogranicza się ilość tłuszczów. Ponadto ważne jest uwzględnienie w diecie jarzyn i owoców jako źródła witamin i związków mineralnych. Chorobę leczy się w domu pod nadzorem lekarza.

Wtórny zespół upośledzonego wchłaniania

Wtórny zespół upośledzonego wchłaniania różni się od pierwotnego tym, że występuje zwykle wcześniej niż pierwotny, pomiędzy 3 a 6 miesiącem życia, i rozwija się na podłożu przebytej biegunki bakteryjnej lub wirusowej, zakażenia pasożytami jelitowymi, a także po doustnym stosowaniu antybiotyków.

Objawy chorobowe są podobne jak w pierwotnym zespole i ustępują po usunięciu z diety glutenu na okres 1-2 lat. U dzieci w obu zespołach występuje niedokrwistość z niedoboru żelaza.

Wybrane choroby układu nerwowego

Drgawki u dzieci

Napady drgawek u dzieci stanowią ważny problem, zarówno w aspekcie rozpoznawania ich przyczyn, jak i leczenia. Przyjmuje się, że 3-4% dzieci co najmniej raz w życiu ma napad drgawek, co jest związane z niedojrzałością mózgu, odrębnościami przemiany materii rosnącego organizmu, dużą wrażliwością ośrodkowego układu nerwowego na czynniki zewnętrzne i niedojrzałością mechanizmów obronnych ustroju. Pewne znaczenie w występowaniu drgawek ma także osobnicza, genetycznie uwarunkowana

skłonność. Przykładem tego jest występowanie drgawek pod wpływem różnych czynników u jednych dzieci i brak ich w tych samych warunkach u innych.

Drgawki u dziecka robią zawsze wstrząsające wrażenie na otoczeniu, a rodzice często „tracą głowę". Trzeba jednak zachować spokój i udzielić dziecku pierwszej pomocy: chronić przed samookaleczeniem i zapobiec przygryzieniu języka, wkładając między zęby dziecka drewniany kołek owinięty gazą. Nie należy dziecka polewać wodą ani klepać po twarzy, natomiast wezwać lekarza lub odwieźć dziecko do szpitala. Jest wiele chorób, w przebiegu których mogą występować drgawki.

Drgawki gorączkowe

Uważa się je za częste zaburzenia neurologiczne występujące w okresie dzieciństwa, stanowią one 30-40% wszystkich napadów drgawkowych u dzieci. Występują między 6 miesiącem a 3 rokiem życia, częściej u chłopców niż u dziewczynek, zwykle gdy występuje szczyt gorączki (39°-40°C), w przebiegu zakażeń wirusowych lub bakteryjnych. Nie pojawiają się prawie nigdy w przebiegu tej samej choroby; mają zwykle charakter uogólniony.

Najczęściej drgawki gorączkowe mają przebieg łagodny i krótkotrwały, niekiedy mogą mieć przebieg ciężki trwający ponad 20 minut, po czym mogą występować przemijające objawy uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego. Wówczas ważne znaczenie ma wykonanie zapisu EEG (elektroencefalogramu), ale nie wcześniej niż po upływie 7-10 dni od napadu drgawek. Doraźnie stosuje się u dziecka leki obniżające temperaturę ciała, okłady oraz kąpiele ochładzające. Leki można stosować po wcześniejszym zbadaniu dziecka i na wyraźne zlecenie lekarza.

Drgawki w chorobach układu nerwowego: w zapaleniu mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych

Przeniknięcie zarazków chorobotwórczych do układu nerwowego wywołuje różne postaci zapalenia, ostre zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Zakażenie bakteriami prowadzi z reguły do ropnego zapalenia opon, a zakażenie niebakteryjne do nieropnego zapalenia.

Ostre zapalenia mózgu wywołane są przez wirusy neurotropowe (mające powinowactwo do tkanki nerwowej), mogą występować w przebiegu odry, ospy wietrznej i innych zakażeń wirusowych. W ostrym zapaleniu opon mózgowych i mózgu, które jest groźne, występują sztywność karku i zaburzenia świadomości, śpiączka, drgawki. Powinno być wówczas wykonane nakłucie lędźwiowe w celu potwierdzenia dokładnego rozpoznania choroby i zmian w układzie nerwowym. Jeśli lekarz zadecyduje, że trzeba wykonać nakłucie lędźwiowe, należy się tej decyzji podporządkować, ponieważ badanie płynu mózgowo-rdzeniowego, uzyskanego w ten sposób, decyduje 0 ostatecznym rozpoznaniu. Nierozpoznanie ostrego zapalenia mózgu lub opon mózgowo-rdzeniowych 1 niekonsekwentne ich leczenie pociąga za sobą powikłania i niekorzystne następstwa.

Drgawki padaczkowe

Mogą występować jako jedyny objaw choroby ośrodkowego układu nerwowego lub wchodzić w skład zespołu objawów. Występują w wielu chorobach (o różnej przyczynie), zwykle bez gorączki i towarzyszącego zakażenia. Napad padaczkowy może pojawić się nagle lub może być poprzedzony objawami zwiastunów. W każdym napadzie dochodzi do przemijającego uszkodzenia komórek mózgowych, w części lub w całości. Istnieje wiele postaci napadów padaczkowych. Najgroźniej przebiega napad duży, w czasie którego chory staje się nieprzytomny, występuje toniczny (wysztywniający) skurcz mięśni szkieletowych: kończyny dolne i górne są wyprostowane. Po fazie skurczu tonicznego trwającego do Vi minuty występują drgawki kloniczne (szybkie kurcze mięśniowe). W czasie napadu chory zaciska zęby (szczękościsk), na ustach może pokazać się piana, czasem dochodzi do mimowolnego oddania moczu i stolca. Po napadzie chory zapada w sen, a po obudzeniu nie pamięta, co się z nim działo. Takie objawy występują u dzieci starszych, a u małych napad może mieć mniej typowy charakter.

Padaczka u dzieci w ponad połowie przypadków jest spowodowana uszkodzeniem mózgu już w życiu płodowym lub w czasie ciężkiego porodu, kiedy dochodzi do urazu mózgu, a w późniejszym życiu przez stłuczenie głowy. Rozpoznanie choroby polega na badaniu lekarskim i zapisie EEG.

Padaczka z objawami małych napadów charakteryzuje się krótkotrwałym zaburzeniem świadomości bez objawów zwiastunowych (poprzedzających). Trwa krótko 2-30 sekund, po czym następuje szybki powrót do pełnej świadomości, z podjęciem czyn-

ności wykonywanych przed napadem, a przerwanych w momencie jej wystąpienia. W tym typie padaczki występują charakterystyczne zmiany w zapisie EEG.

Inne przyczyny napadów drgawkowych

Drgawki na podłożu metabolicznym. Intensywność przemiany materii (metabolizmu) rosnącego ustroju dziecka warunkuje niespotykaną poza wiekiem dziecięcym częstość napadów drgawkowych na podłożu metabolicznym. U noworodków mogą już występować *drgawki tężyczkowe*, zwykle w pierwszych dniach życia. Związane są one z przejściowym obniżeniem stężenia wapnia we krwi. Drgawki są głównym objawem tężyczki. Tężyczka pojawia się również u niemowląt i młodych dzieci z czynną krzywicą, najczęściej wczesną wiosną, lub na początku leczenia krzywicy witaminą D. W tężyczce drgawki są uogólnione, mogą też wystąpić skurcze mięśni twarzy, krtani i oskrzeli oraz dłoni i stóp. Podanie wapnia, witaminy D i odpowiednia dieta wyrównują zaburzenia gospodarki wapniowo-fosforanowej.

Napady drgawkowe mogą także ujawniać się w *zaburzeniach przemiany cukru* w ustroju, w niedocukrzeniu krwi. Występują one u noworodków, wcześniaków oraz niemowląt urodzonych z małą masą ciała, a u dzieci starszych w przebiegu cukrzycy, przy wadliwym stosowaniu diety podczas leczenia insuliną.

W *śpiączce cukrzycowej* z przecukrzeniem krwi drgawki występują rzadziej. Rozróżnienie obu tych stanów: śpiączki i niedocukrzenia, jest ważne w celu podjęcia odpowiedniego leczenia. Każde tego typu zaburzenie wymaga porady lekarskiej.

Drgawki mogą się pojawić także w przewlekłej niewydolności nerek. Również nadmierne nasłonecznienie całego ciała lub samej głowy albo przegrzanie dziecka, zbyt ciepłe ubranie w słabo przewietrzanym wózeczku mogą być przyczyną napadów drgawkowych.

Napady drgawkowe u dzieci mogą również przebiegać w postaci skłonów i wielu innych rodzajów drgawek.

W każdym przypadku takiego zaburzenia należy zasięgnąć porady lekarza. Zaniedbanie objawów chorobowych pochodzących z ośrodkowego układu nerwowego może mieć wpływ na dalszy rozwój dziecka.

Mózgowe porażenie dziecięce

Określenie mózgowe porażenie dziecięce obejmuje nie postępujące zaburzenia czynności będącego w rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, powstałe w czasie ciąży, porodu lub w okresie okołoporodowym.

Za przyczyny mózgowego porażenia przyjmuje się: niedotlenienie i(lub) niedokrwienie mózgu, wcześniactwo, wylewy krwi śródczaszkowe, procesy zapalne bakteryjne, wirusowe, pasożytnicze.

Jako przyczyny wewnątrzmacicznego niedotlenienia płodu wymienia się:

- choroby matki w czasie ciąży: ostrą i przewlekłą niewydolność krążeniowo-oddechową, znacznego stopnia niedokrwistość, krwawienia z dróg rodnych, zatrucie ciążowe, cukrzycę i in.;
- zmiany dotyczące łożyska: łożysko przodujące, stany chorobowe powodujące niewydolność łożyska, w tym niedrożność naczyń łożyskowych w cukrzycy;
- wady rozwojowe powstałe w różnych okresach rozwoju płodu, zakażenia wewnątrz maciczne.

Przyczyną mózgowego porażenia może być również zespół niedotlenienia zaistniały w okresie okołoporodowym i noworodkowym, np. zamartwica u noworodka. Wymienione czynniki wywołują uszkodzenie kory mózgowej, zwojów podstawy mózgu, pnia mózgu i móżdżku, doprowadzając do dziurowatości i zaniku mózgu. Częstość występowania mózgowego porażenia dziecięcego wynosi 1,4-3,0 na 1000 żywo urodzonych dzieci. U wcześniaków mózgowe porażenie dziecięce występuje 10-krotnie częściej niż u dzieci urodzonych o czasie.

W zespole tym występują: niedowłady kończyn typu kurczowego, ruchy mimowolne, wskazujące na uszkodzenie jąder podkorowych (skupisk komórek nerwowych), zaburzenia zborności ruchów oraz równowagi. W mózgowym porażeniu dziecięcym stwierdza się u 30-40% dzieci upośledzenie umysłowe, u 35% - padaczkę, u 50% - zaburzenia wzroku, u 25% - zaburzenia słuchu, ponadto nieprawidłowy rozwój psychoruchowy, zaburzenia postawy ciała i zaburzenia w zachowaniu.

Wyróżnia się następujące postacie mózgowego porażenia dziecięcego:

- *Porażenie kurczowe obustronne.* W tej postaci niedowład kończyn dolnych przeważa nad niedowładem kończyn górnych. Postać ta występuje szczególnie u wcześniaków. Mogą towarzyszyć za-

burzenia słuchu, wzroku, mowy. Rozwój umysłowy utrzymuje się na pograniczu normy.

- *Porażenie kurczowe połowicze* obejmuje porażenie jednej połowy ciała - lewej lub prawej. Zespołowi towarzyszą zaburzenia mowy oraz upośledzenie umysłowe, a także padaczka.
- *Obustronne porażenie połowicze* - czterokończynowe. W tej postaci kończyny górne są bardziej niedowładne niż dolne. Jest to najcięższa postać, której towarzyszą objawy głębokiego upośledzenia umysłowego, padaczka. We wszystkich 3 postaciach napięcie mięśniowe jest wzmożone.
- *Postać pozapiramidów a mózgowego porażenia dziecięcego.* Rozróżnia się formę dystoniczną, atetotyczno-pląsawiczą, a także formy mieszane, napięcie mięśniowe jest zmniejszone.
- *Postać móżdżkowa (ataktyczna).* Występuje rzadko, do objawów należy ataksja (niezborność) z obustronnym porażeniem kończyn. W tej postaci napięcie mięśniowe jest zmniejszone. Poziom umysłowy tych dzieci jest zazwyczaj prawidłowy, natomiast występują zaburzenia rozwoju mowy.

Leczenie. Polega głównie na stymulacji rozwoju psychoruchowego. Usprawnianie lecznicze dziecka powinno być rozpoczynane wcześnie, już w pierwszych tygodniach jego życia. Istnieje wiele metod służących wczesnej diagnostyce i usprawnianiu ruchowemu dziecka, należą do nich: metoda Bobathów, Vojty i in. Wczesna kompleksowa rehabilitacja dzieci z mózgowym porażeniem w zasadzie oparta jest na znajomości rozwoju dziecka. Usprawnianie powinno być prowadzone systematycznie przez rodziców pod kontrolą i instruktażem rehabilitanta. Ćwiczenia należy wykonywać kilka razy dziennie. Trudno spodziewać się wyleczenia, ale można uzyskać poprawę w zakresie rozwoju ruchowego, mniejszego lub większego stopnia, zależnie od postaci mózgowego porażenia dziecięcego.

Wybrane choroby układu oddechowego

Układ oddechowy ma łatwy i bezpośredni kontakt ze środowiskiem zewnętrznym otaczającym człowieka przez drogi oddechowe: jamę nosową, gardło, krtań, tchawicę, oskrzela i oskrzeliki zakończone pęcherzykami płucnymi. Dlatego bez większego trudu (zwłaszcza u dzieci) przedostają się do układu oddechowego zanieczyszczenia zawarte we wdychanym powietrzu oraz drobnoustroje chorobotwórcze.

U dzieci odrębności anatomiczne i fizjologiczne układu oddechowego (krótkość dróg oddechowych) jeszcze bardziej ułatwiają przenikanie zanieczyszczeń i zarazków do drzewa oskrzelowego, a miejscowe mechanizmy obronne nie są jeszcze w pełni dojrzałe, tak jak zresztą cały organizm dziecka, który znajduje się w okresie dojrzewania i doskonalenia czynności, stąd zakażenie prowadzi najczęściej do rozwoju choroby.

Częstość występowania chorób układu oddechowego jest największa u niemowląt, a w miarę dorastania dziecka maleje.

Ostre zakażenia układu oddechowego u dzieci najczęściej wywołane są przez wirusy, bakterie, *Mycoplasma pneumoniae*, rzadziej przez pierwotniaki i grzyby. Wirusy, najmniejsze organizmy żyjące, stanowią najczęstszą przyczynę ostrych chorób układu oddechowego (ok. 70%) i są niewrażliwe na antybiotyki. Nasilenie zachorowań występuje sezonowo, tj. w okresach wiosennych i jesiennych. W tych porach roku odnotowuje się także zwiększenie liczby dzieci wymagających leczenia szpitalnego. Istnieje duża zależność między wiekiem dziecka, częstością występowania a przebiegiem ostrych chorób układu oddechowego. U starszych dzieci zakażenia wirusowe - określane potocznie jako przeziębienia - przebiegają łagodniej, najczęściej w postaci zapalenia błony śluzowej nosa i gardła, a u noworodków i młodszych niemowląt wywoływać mogą ciężkie zapalenia oskrzeli i płuc. Najbardziej i najczęściej są zagrożone, nawet kilka razy w roku, niemowlęta słabe, wcześniaki lub urodzone z małą masą ciała oraz nieprawidłowo żywione z objawami niedożywienia, jak również źle pielęgnowane i ze złych warunków społeczno-socjalnych.

U niemowląt i młodszych dzieci każdą chorobę układu oddechowego należy traktować jako poważne zagrożenie zdrowia, ze względu na duży dynamizm i szybkie szerzenie się procesu zapalnego. Nawet błahy katar nosa może być zapowiedzią i początkiem ciężkiej choroby, której zaostrzenie może wystąpić nawet w ciągu kilku godzin. Przebieg choroby zależy od zjadliwości zarazka i od sił obronnych ustroju dziecka, a późne rozpoczęcie leczenia wpływa niekorzystnie na przebieg choroby i wynik leczenia.

Zakażenie górnych dróg oddechowych

Zalicza się do nich: nieżyt nosa (katar), zapalenie gardła i migdałków podniebiennych. Ostre zakażenie

górnych dróg oddechowych jest najczęstszą chorobą dzieci, większość przechodzi je kilka razy w roku.

Nieżyt nosa

Katar nosa jest ostrą chorobą wirusową, w której pierwotnym ogniskiem zakażenia jest błona śluzowa nosa. Szybko dochodzi do jej obrzęku i tworzenia się zapalnej wydzieliny, co prowadzi do zmniejszenia drożności przewodów nosowych.

Objawy. Katar u niemowląt objawia się nie tyle obfitą wydzieliną, ile obrzękiem błony śluzowej i niedrożnością nosa. Najbardziej wrażliwe na zakażenia są noworodki i młodsze niemowlęta, u których choroba może rozprzestrzeniać się na dolne drogi oddechowe i wywoływać zapalenia oskrzeli oraz płuc. U noworodków i młodszych niemowląt, u których przewody nosowe są wąskie, obrzęk błony śluzowej nosa utrudnia oddychanie, stają się one niespokojne, nie mogą swobodnie ssać i męczą się przy jedzeniu. W czasie czuwania lub we śnie oddech jest głośny, słychać „furczenia", co powoduje niepokój u rodziców. Chorobie towarzyszy często kichanie, swędzenie nosa, może pojawić się gorączka, a z ogólnych objawów należy wymienić brak łaknienia. Stopniowo narasta obfita wydzielina śluzowa, która później może zamienić się w ropę, co wskazuje na dodatkowe zakażenie bakteryjne. Zakaźny nieżyt nosa może trwać do 14 dni.

Leczenie. Porada lekarska najczęściej jest konieczna, zwłaszcza gdy dołączają się inne objawy chorobowe. Doświadczenie praktyczne wskazuje, że niemowlęta karmione piersią są odporniejsze i nie zapadają tak często na zakaźny nieżyt nosa.

Zapalenie gardła

Objawy i przebieg zapalenia gardła zależą od przyczyny wywołującej chorobę. W zakażeniach wirusowych dochodzi do zaczerwienienia i rozpulchnienia błony śluzowej gardła i migdałków bez wysięku. Często występuje gorączka, trwająca ok. 3 dni, pojawia się ból gardła nasilający się przy jedzeniu oraz ślinienie, a czasami wymioty. Mogą również wystąpić zaburzenia trawienia, wolne stolce, a dziecko staje się apatyczne. U starszych dzieci zapalenie gardła może rozwijać się po zjedzeniu lodów, wskutek nagłego oziębienia gardła i uczynnienia zarazków tkwiących w migdałkach.

Czasami zapalenie gardła może być połączone z wrzodziejącym zapaleniem jamy ustnej, wówczas na błonie śluzowej pojawiają się owrzodzenia pokryte szarym nalotem, a błona śluzowa jest przekrwiona.

Takie objawy wymagają porady lekarskiej.

Zapalenie migdałków podniebiennych (angina)

Szczególną odmianą zapalenia migdałków jest zakażenie paciorkowcowe.

Do objawów choroby należą: temperatura do 40°C, ból przy połykaniu, żywoczerwone, rozpulchnione i powiększone migdałki, pokryte czopami lub rozległymi nalotami ropnymi, obrzęk węzłów chłonnych (szyjnych i podszczękowych). Dziecko wymaga intensywnego leczenia ustalonego przez lekarza i prowadzonego co najmniej przez 7-10 dni. Angina paciorkowcowa może dawać takie powikłania, jak: zapalenie nerek, stawów, mięśnia sercowego i inne, dlatego nie można jej lekceważyć.

U dzieci powiększenie migdałków stwierdza się nie tylko w czasie ich zapalenia (choroby), mogą być one również powiększone u zdrowego dziecka aż do 9-10 roku życia, a później powoli zmniejszają się. Powiększone migdałki nie są chorobą i nie stanowią wskazania do ich operacyjnego usunięcia. Tylko w wyjątkowych przypadkach istnieje taka konieczność.

U niektórych dzieci charakterystyczny jest przerost tkanki chłonnej (migdałków), a zwłaszcza migdałka trzeciego, który blokuje jamę nosowo-gardłową, czego następstwem w stanach zapalnych jest głośne chrapanie w czasie snu i utrudnione oddychanie przez nos.

Przewlekłe zapalenie zatok przynosowych

Może ono powodować napadowe bóle głowy, a badanie radiologiczne wykazuje zaleganie treści ropnej w zatoce szczękowej. Dotyczy to zwłaszcza starszych dzieci z uporczywymi nieżytami jamy nosowo-gardłowej.

Zakażenia dolnych dróg oddechowych

Zalicza się do nich zapalenie krtani, tchawicy, oskrzeli, oskrzelików i płuc. U niemowląt i młodszych dzieci obraz choroby jest odmienny niż u osób starszych. Szybko się rozprzestrzenia, obejmując coraz większy obszar układu oddechowego, następnie cały narząd. Rozwija się wówczas wieloogniskowe zapale-

nie. U starszego dziecka obraz choroby jest podobny jak u dorosłego, a proces chorobowy ogranicza się do jednego ogniska zapalnego lub kilku ognisk zapalnych, może też obejmować jedną stronę.

Zapalenie krtani i okolicy podgłośniowej

Najczęściej wywołane jest przez wirusa grypy lub wirusa grypy rzekomej; może rozwijać się również u dzieci w przebiegu odry. Zapalenie krtani poprzedzają zwykle objawy nieżytu górnych dróg oddechowych, przebiegające ze stanami podgorączkowymi lub gorączką. Najczęściej występuje u dzieci między 1 a 3 rokiem życia, w późniejszych okresach rzadziej. Szczególnie skłonne do zachorowania są dzieci alergiczne, z krzywicą oraz otyłe. Często w otoczeniu dziecka znajdują się osoby z zakażeniem górnych dróg oddechowych, określanym jako „przeziębienie". Wirusowe zapalenie krtani określane jest jako zespół krupu lub krupu rzekomego.

Objawy. Głównym objawem choroby jest duszność, powietrze przechodzi z trudem przez zapalnie zmienioną, obrzękłą krtań i okolicę podgłośniową, słychać świst krtaniowy, obserwuje się pracę pomocniczych mięśni oddechowych, wciąganie przestrzeni międzyżebrowych, dołka nadmostkowego, okolicy nadbrzusza oraz wyraźną grę skrzydeł nosa. Objawy te dowodzą trudności w oddychaniu na skutek zwężenią światła drogi oddechowej. Świst krtaniowy podobny jest do dźwięku piłowania drzewa. W lżejszych postaciach choroby występuje chrypka, może wystąpić również bezgłos lub kaszel przypominający szczekanie psa.

Dziecko z zapaleniem krtani należy układać wysoko. Pomoc w warunkach domowych, która ma istotne znaczenie w ratowaniu, powinna polegać na wyniesieniu dziecka (dobrze ubranego) na chłodne powietrze, aby zmniejszyć obrzęk krtani.

Wymienione objawy występują lub nasilają się w nocy albo nad ranem. Nie należy wówczas zwlekać z wezwaniem lekarza, gdyż narastanie objawów chorobowych może doprowadzić do uduszenia się dziecka.

Najbardziej właściwym postępowaniem jest odwiezienie dziecka do szpitala, w którym jest oddział laryngologiczny. Jedynie na oddziale szpitalnym dziecko ma zapewnione intensywne leczenie farmakologiczne, a w przypadkach zagrażających życiu można wykonać odpowiedni zabieg umożliwiający oddychanie.

Zapalenie oskrzeli

Wywołują je najczęściej wirusy, zaliczane do grupy wirusów oddechowych: wirus RS, adenowirusy, a w mniejszym stopniu bakterie. Często na zakażenie wirusowe nakładają się zakażenia bakteryjne, jako zakażenia wtórne. Innymi czynnikami wywołującymi mogą być czynniki chemiczne i alergiczne.

Zapalenie oskrzeli poprzedzone jest najczęściej zapaleniem górnych dróg oddechowych, w przebiegu którego występuje katar nosa, zaczerwienienie gardła i kaszel. Po paru dniach proces chorobowy przenosi się niżej - na dolne drogi oddechowe. Choroba występuje sezonowo z nasileniem w miesiącach wiosennych (w marcu i kwietniu) oraz jesiennych (w październiku i listopadzie) i w tych okresach zwiększa się liczba dzieci leczonych w szpitalu.

Proces chorobowy obejmuje stanem zapalnym błonę śluzową oskrzeli większych i mniejszych. Dochodzi do zmniejszenia drożności oskrzeli w następstwie obrzęku, przekrwienia błony śluzowej, nacieków zapalnych w ścianach oskrzeli i zalegającej trudnej do wykrztuszenia wydzieliny zapalnej. W zależności od wieku, stanu odżywienia zapalenie może mieć postać lżejszą lub cięższą.

W *lżejszej postaci* występuje niewielka duszność, której miarą jest nieduże przyspieszenie oddechów i niewysoka temperatura.

W *ciężkiej postaci*, w zależności od zjadliwości zarazka wywołującego chorobę, gorączka jest wysoka, a kaszel i duszność są bardziej nasilone, pojawia się również bladość i przyspieszenie tętna. U niemowląt i młodszych dzieci choroba może przechodzić na oskrzeliki i płuca, a czas jej trwania wynosi zwykle ok. 14 dni i wymaga systematycznego leczenia pod kontrolą lekarza.

Niekiedy u niemowląt i młodszych dzieci zapalenie oskrzeli może mieć charakter przewlekły i trwać nawet kilka tygodni lub dłużej, może utrzymywać się duszność o zmiennym nasileniu oraz nieczysty oddech, głośny, słyszalny już z daleka w postaci furczeń i świstów z górnych dróg oddechowych. Przyczyną przedłużania się choroby są często trudne warunki mieszkaniowe, nadmierna liczba mieszkańców i gorsze warunki sanitarne.

Zapalenie płuc

Zapalenie płuc to taki stan zapalny, w przebiegu którego przede wszystkim zajęte są pęcherzyki płucne, tkanka śródmiąższowa płuc, a także występuje martwica nabłonka oskrzeli i pęcherzyków płucnych, obrzęk i nacieczenie w tkance śródmiąższowej i w pęcherzykach płucnych.

U niemowląt i młodszych dzieci zapalenie płuc przebiega w postaci odoskrzelowego zapalenia płuc i rozprzestrzenia się na oba płuca jako zapalenie wielogniskowe, a u dzieci starszych jest częściej ograniczone do jednego płuca lub ogniska zapalnego.

Chorobę wywołują wirusy i bakterie, może również rozwijać się po zachłyśnięciu pokarmem, związkami chemicznymi (naftą) w przypadku pomyłkowych zatruć u dzieci.

Wirusy torują drogę bakteriom, dlatego przyczyna choroby jest często mieszana.

Bakteryjne zapalenie płuc wywołują dwoinki zapalenia płuc (pneumokoki), paciorkowce i gronkowce; te ostatnie wywołują najgroźniejsze zapalenia. W gronkowcowym zapaleniu tworzą się w płucach nacieki zapalne, ropnie, pęcherze rozedmowe, a w opłucnej - ropny płyn. Ten typ zapalenia występuje najczęściej u niemowląt, towarzyszą mu objawy toksyczne i posocznica.

Do charakterystycznych objawów zalicza się:
- uogólnioną szarość i bladość skóry,
- duży niepokój psychoruchowy wynikający z niedotlenienia ustroju,
- przyspieszony (ok. 60-80/minutę) oraz utrudniony oddech z wciąganiem nadbrzusza, przestrzeni międzyżebrowych, a także obserwuje się poruszanie skrzydełkami nosa,
- temperatura powyżej 38,0°C (u młodszych niemowląt i wcześniaków przebieg choroby może być bezgorączkowy),
- cierpiący wyraz twarzy dziecka, dziecko „tchnie" i „postękuje" (co wskazuje na ból przy oddychaniu).

W miarę przedłużania się choroby dziecko staje się mniej reaktywne, wentylacja płucna (przewietrzanie płuc) pogarsza się, a niedotlenienie organizmu narasta, rozwija się obraz ostrej niewydolności oddechowej i niewydolności krążenia.

Leczenie. Niemowlęta i młodsze dzieci z zapaleniem płuc powinny być leczone w szpitalu ze względu na możliwość podawania im tlenu oraz dożylnie leków.

Alergia u dzieci

Alergia oznacza uczulenie ustroju na określone substancje, będące białkami, wielocukrami lub połączeniem cukrów z białkami, zawarte w pożywieniu lub występujące w otoczeniu człowieka, które po powtórnym przedostaniu się do organizmu wywołują patologiczną reakcję ze strony różnych narządów i układów. Substancje uczulające nazywane są „alergenami" lub „antygenami".

U dzieci do najczęstszych chorób alergicznych należą: alergia pokarmowa, układu oddechowego i skóry.

Podstawowe wiadomości o alergii

Zależnie od drogi, jaką wnikają do organizmu alergeny, podzielono je na:
- *Alergeny wziewne* - wnikają przez błonę śluzową układu oddechowego. Należą do nich: pyłki roślin, drzew, traw, krzewów, chwastów, rzadziej kwiatów, roztocze kurzu domowego, alergeny zwierzęce, sierść kotów, psów, królików i innych zwierząt domowych, zarodniki grzybów pleśniowych.
- *Alergeny pokarmowe* - dostają się do ustroju wraz z pożywieniem przez przewód pokarmowy. Należą do nich: mleko krowie, mleko kozie, jajo kurze, pszenica i inne zboża, ryby, owoce cytrusowe, truskawki, melony, poziomki.
- *Alergeny kontaktowe* - uczulają przez skórę i błony śluzowe. Do substancji, które alergizują przez kontakt, należy wiele różnych substancji chemicznych, jak: nikiel, formalina, chrom, barwniki włókiennicze, barwniki stosowane przy barwieniu skór, olejki, kosmetyki, a także składniki maści leczniczych.
- *Alergeny w postaci jadów owadów żądlących* - dostające się do ustroju przez ukłucie lub użądlenie owadów.

Z chwilą przedostania się alergenu (antygenu) do ustroju następuje jego obrona polegająca na wytwarzaniu się przeciwciał ukierunkowanych przeciw danemu antygenowi. Przeciwciała wytwarzane przez ustrój są substancjami białkowymi i są zdolne do swoistego połączenia się z antygenem.

Rozpoznanie alergii możliwe jest dzięki oznaczaniu przeciwciał zawartych w immunoglobulinach, to jest całkowitych IgE, tzn. puli wszystkich przeciwciał tej klasy obecnych we krwi skierowanych przeciwko różnym alergenom, oraz oznaczaniu immunoglobulin swoistych IgE, które są wytwarzane

pod wpływem działania tylko jednego określonego alergenu, na przykład przeciw alergenowi sierści kota lub psa czy też przeciw białkom mleka krowiego, czy alergenowi roztocza domowego.

Układ immunologiczny odpowiedzialny za prawidłową funkcję mechanizmów obronnych organizmu uruchamia również do walki z antygenem komórki układu immunologicznego, do których należą limfocyty reagujące swoiście na antygen i mikrofagi lub makrofagi, które bez względu na budowę obcej cząsteczki pochłaniają ją i w ten sposób eliminują z walki. Mechanizm ten jest nieswoisty i nazywany fagocytozą.

Reakcję układu immunologicznego na antygen wyrażoną tworzeniem przeciwciał nazywamy odpornością humoralną, a przy udziale limfocytów - odpornością komórkową.

Atopia u dzieci

Przez pojęcie atopii rozumiemy wrodzoną skłonność do występowania chorób alergicznych, związaną z zaburzeniem sprawnej eliminacji alergenów i wzmożonym wytwarzaniem przeciwciał klasy IgE przy niewielkim nawet kontakcie z alergenami. Ponad 80% chorób alergicznych u dzieci to choroby atopowe.

Eozynofilia

Krwinki kwasochłonne, czyli eozynofile, zalicza się do najważniejszych komórek zapalenia alergicznego. W chorobach alergicznych obecność eozynofili we krwi większa niż 5% świadczy o czynnym procesie alergicznym. Fizjologiczna rola krwinek kwasochłonnych polega na ich udziale w zwalczaniu pasożytów.

Choroby skóry na tle alergicznym

Należą do nich pokrzywka, obrzęk typu Quinckego i wyprysk.

Pokrzywka

Jest typową reakcją alergiczną występującą często u dzieci w następstwie reakcji antygen-przeciwciało, rzadziej w wyniku mechanizmów nieimmunologicznych.

Pokrzywka jest zespołem objawów chorobowych o różnych przyczynach, charakteryzującym się wysiewem małych bądź dużych bąbli (jak od oparzenia pokrzywą). Mogą one być różnokształtne i rozprzestrzeniać się na całe ciało lub być skupione w małe ogniska, prawie zawsze wywołujące silny świąd skóry. Zmiany pokrzywkowe charakteryzują się szybkim pojawieniem się i ustępowaniem obrzęku i swędzenia, które zwykle utrzymują się od kilku do kilkunastu godzin. Pokrzywka może mieć charakter ostry i przewlekły o zmiennym nasileniu, postać przewlekła jest bardziej dokuczliwa.

Spośród znanych przyczyn pokrzywki wymienia się:
- produkty spożywcze (ryby, skorupiaki, orzechy, poziomki, truskawki, pomidory, czekoladę, sery, pomarańcze),
- związki chemiczne używane do konserwacji, poprawy smaku i wyglądu (salicylany, kwas cytrynowy, barwniki azotowe, kwas benzoesowy),
- leki, czynniki fizyczne (zimno, ciepło, światło słoneczne i inne),
- niekiedy alergeny wziewne, pyłki roślin (np. prymuli).

Leczenie polega na ustaleniu przyczyny, a jeśli jej nie można ustalić, to stosuje się leczenie objawowe zalecane przez lekarza.

Obrzęk Quinckego

Obrzęk typu Quinckego charakteryzuje się gwałtownie narastającym obrzękiem skóry i tkanki podskórnej. Opuchnięcie dotyczy najczęściej twarzy (powiek, warg), języka i gardła. Najgroźniejszym dla życia umiejscowieniem obrzęku jest krtań, ponieważ oddychanie jest utrudnione, a czasem wręcz niemożliwe. Występuje najczęściej u młodzieży i dorosłych. Wymaga natychmiastowej pomocy lekarza i dożylnego podania hydrokortyzonu.

Wyprysk (egzema)

Wyprysk łojotokowy niemowląt

Występuje między 2-4 tygodniem życia na głowie owłosionej z tendencją do rozprzestrzeniania się za uszami, a także na okolice szyjne, pachowe i pachwinowe skóry, a nawet okolice moczowo-płciowe. Są to nie swędzące, wyraźnie odgraniczone rumienie pokryte tłustymi łuskami, szczególnie obficie występującymi na głowie.

Leczenie. Ważna jest odpowiednia pielęgnacja. Na głowę stosuje się 0,5% maść salicylową z dodatkiem 1-3% siarki. Jeśli występują zmiany okolicy krocza należy często zmieniać pieluszki i unikać stosowania majteczek plastikowych.

Zapalenie atopowe skóry

Jest to przewlekła choroba w dużym stopniu uwarunkowana dziedzicznie. Objawy są związane z alergią, a zmiany na skórze mają obraz wielopostaciowy. Wyróżnia się trzy kliniczne etapy atopowego zapalenia skóry:

- *Wieku niemowlęcego - od 2-4 miesiąca życia do 2 roku życia.* U niemowląt wykwity na skórze dotyczą twarzy, szczególnie policzków. Są to rumienie, grudki wysiękowe, pęcherzyki i nadżerki, które pękają, tworząc sączące powierzchnie, a więc zmiany wielopostaciowe, które mogą trwać do 2 roku życia z różnym nasileniem. Niekiedy wysięk zanika i tworzą się strupy. Przyczyną tych zmian są czynniki pokarmowe uczulające, jak białko jajek, mleko, pomarańcze, pszenica, czekolada, kakao, a także sierść zwierząt.
- *Wieku dziecięcego -od 5 do 12 roku życia.* W tym okresie występują zmiany o typie liszaja pokrzywkowego (twarde grudki obrzękowe długo utrzymujące się) na kończynach po stronie prostowników i na pośladkach. Wywoływać je mogą czynniki zewnętrzne (pierze, wełna), a także czynniki pokarmowe.
- *U młodzieży i dorosłych* - objawia się występowaniem świądu powierzchni zgięciowych kończyn, głównie okolic łokciowych i podkolanowych, pośladków, często karku i powiek, w których to miejscach skóra - wskutek ciągłego drapania - staje się szorstka i sucha, a okresowo może być zapalnie zmieniona i ulega wtórnemu zakażeniu.

Leczenie. Proces chorobowy najczęściej jest przewlekły, wymaga porady lekarza, który przepisze leki łagodzące zmiany na skórze. Leczenie może być trudne, z diety dziecka eliminuje się alergeny pokarmowe. U niemowląt, które otrzymują mleko krowie płynne, zastępuje się je mlekiem w proszku. U niektórych dzieci trzeba usunąć z diety mleko i zastąpić je innymi mieszankami, jak Nutramigen lub Prosobee.

Inny mechanizm mają zmiany wypryskowe, które powstały na skutek bezpośredniego kontaktu skóry z czynnikiem drażniącym, którym mogą być składniki środków piorących, mydła i in. Przykładem kontaktowego wyprysku toksycznego z podrażenienia skóry jest tzw. pieluszkowe zapalenie skóry.

Alergia pokarmowa

Przez alergię pokarmową rozumie się nietypową (patologiczną) odpowiedź organizmu na spożyte białko pokarmowe. Odpowiedź jest złożoną reakcją immunologiczną. Po spożyciu określonego pokarmu może wystąpić także inna reakcja, nieimmunologiczna, określana nietolerancją pokarmową. Zarówno nietolerancja pokarmowa, jak i alergia pokarmowa są utożsamiane i używane zamiennie.

Podłoże i mechanizm powstawania reakcji alergicznych są złożone. Dziecko z objawami atopii (predyspozycji dziedzicznej) może po spożyciu szkodliwego pokarmu zareagować wstępnie objawami nietolerancji pokarmowej, a po powtórnym jego spożyciu klasyczną reakcją alergiczną lub odwrotnie. U dzieci alergia pokarmowa może być jednym z pierwszych sygnałów choroby atopowej i występować we wczesnym okresie dzieciństwa. Częstość jej występowania określa się na 1-27% ogółu chorych dzieci, co jest zależne od sposobu żywienia. U dzieci mogą występować jednocześnie objawy nadwrażliwości (alergii) na alergen pokarmowy i wziewny.

Istnieje związek między częstością występowania alergii pokarmowej a wiekiem dziecka. U niemowląt z alergią pokarmową ważne i korzystne znaczenie ma karmienie piersią, gdyż prawie wcale nie stwierdza się uczulenia na pokarm ludzki. Korzystne działanie ma również opóźnione wprowadzenie (dopiero od 6-9 miesiąca życia) obcych antygenów: białek mleka krowiego, żółtka, mięsa i wywarów z mięsa, soków owocowo-warzywnych oraz artykułów spożywczych zawierających środki konserwujące.

Zatem w dzieciństwie alergia pokarmowa występuje najczęściej w okresie niemowlęcym i u młodszych dzieci. Wraz z dojrzewaniem czynności przewodu pokarmowego następuje zmniejszanie się podatności na alergeny pokarmowe.

Najczęstszą postacią alergii pokarmowej u niemowląt jest uczulenie na białka mleka krowiego. Spośród alergenów zawartych w mleku najbardziej uczulają: laktoalbumina i laktoglobulina, w mniejszym stopniu kazeina. Laktoalbumina unieczynniana jest w czasie gotowania, a dziecko uczulone na ten alergen z mleka może bez obaw pić mleko przegotowane. Laktoglobulina uczula silniej od laktoalbuminy i jest odporna na gotowanie.

W praktyce, gdy dziecko uczulone jest na mleko krowie, rodzice próbują podawać mleko kozie. Należy jednak pamiętać, że ok. 70% dzieci uczulonych na białka mleka krowiego wykazuje objawy uczulenia (nadwrażliwości) także na mleko kozie (tzw. alergia krzyżowa).

Mleka koziego nie powinno się podawać niemowlętom poniżej 6 miesiąca życia, ponieważ ma ono zbyt duże stężenie składników mineralnych, mało witamin i żelaza oraz mniejszą wartość energetyczną.

Dzieci uczulone na laktoglobulinę zawartą w mleku krowim nie powinny spożywać mięsa wołowego i cielęciny, na które to białka mogą być również uczulone.

Jeśli u niemowlęcia karmionego piersią w 2-3 miesiącu życia występują objawy alergii pokarmowej, jak: wyprysk atopowy, bolesne kolki jelitowe, wymioty, wodniste stolce, a matka zjada mleko i przetwory mleczne w celu poprawy laktacji, to należy potrawy mleczne usunąć z codziennej diety matki, ponieważ alergeny mleka krowiego przedostają się do mleka matki.

Dzieci z alergią pokarmową na mleko krowie powinny być żywione mieszankami mlekozastępczymi hipoalergicznymi, jak: Nutramigen, Pregestimil, Nidal, Aptamil, Prosobee, Humana SL, Spromin. Są to mieszanki, w których białka mleka krowiego zastąpiono pełnowartościowym białkiem roślinnym. Również matki karmiące mogą spożywać hipoalergiczne mieszanki mlekozastępcze.

U dzieci po okresie niemowlęcym, u których występuje alergia pokarmowa na podłożu skazy atopowej (predyspozycji dziedzicznych), uczulenie może być wywołane przez:

- Jajko, w którym uczulać może białko i żółtko; wystąpić mogą odczyny w postaci obrzęku krtani, silnego napadu duszności, ostrej biegunki czy pokrzywki.
- Mięso - najczęściej uczula wieprzowina i wędliny, rzadziej mięso indyka, kurczaka. Dzieci nadwrażliwe na mleko i jajka miewają objawy alergii na wołowinę, cielęcinę i mięso kurze.
- Ryby różnego gatunku; przyrządzanie ryb, jak gotowanie, pieczenie i wędzenie, w bardzo małym stopniu zmniejsza ich właściwości uczulające.
- Owoce, z których najczęściej uczulają truskawki, poziomki i owoce cytrusowe.

Surowe owoce uczulają silniej niż gotowane, podobnie zresztą jak jarzyny, spośród których najsilniejsze właściwości uczulające mają pomidory, groch, fasola. Silne alergeny są też w cebuli, selerze i pietruszce.

Reakcje alergiczne z przewodu pokarmowego wywołane szkodliwym działaniem pokarmów występują w postaci nieżytu żołądka i jelit, są również zlokalizowane w okrężnicy i przełyku. W tych miejscach występuje obrzęk błony śluzowej, niekiedy nadżerki, co może być przyczyną utajonych krwawień. Także pęcherzyk żółciowy i wyrostek robaczkowy mogą być miejscem procesu alergicznego. Takie więc objawy, jak wzdęcia brzucha, nasilenie lub zahamowanie perystaltyki (ruchów robaczkowych jelit), obrzmienie błony śluzowej, krwawienia i zaburzenia ruchów jelit mogą być źródłem pomyłek diagnostycznych, a niekiedy i kwalifikacji do zabiegu operacyjnego. Objawy te ustępują po wyeliminowaniu szkodliwego pokarmu i zastosowaniu leków doustnych przeciwalergicznych, co wymaga jednak badania lekarskiego.

Test prowokacyjny

Znanych jest wiele metod służących do rozpoznawania nadwrażliwości na określony pokarm. Najprostszą metodą, którą można zastosować w domu, jest podanie dziecku pożywienia, które podejrzewa się o powodowanie uczulenia, i obserwowanie efektu działania pożywienia. Jest to tzw. test prowokacyjny. W celu wykrycia alergenu pokarmowego trzeba pokarmy wprowadzać do diety dziecka pojedynczo w małych i stopniowo zwiększających się porcjach. Należy przy tym uważnie obserwować reakcje dziecka, np. pojawienie się zmian skórnych, bólów brzucha, biegunek, zaparć, wymiotów, apatii lub rozdrażnienia itp.

Alergia układu oddechowego

Katar sienny

Najczęściej typowe objawy alergicznego nieżytu nosa obserwuje się u dzieci po 4-5 roku życia. U dzieci młodszych alergia występuje częściej na podłożu zakażenia wirusowego. Charakterystyczne objawy to zapalenie przewodów nosowych z zaleganiem wydzieliny śluzowej, zapalenie migdałka gardłowego, ucha środkowego i migdałków podniebiennych.

Do objawów alergicznego nieżytu nosa u dzieci kilkuletnich należą: świąd i podrażnienie błony śluzo-

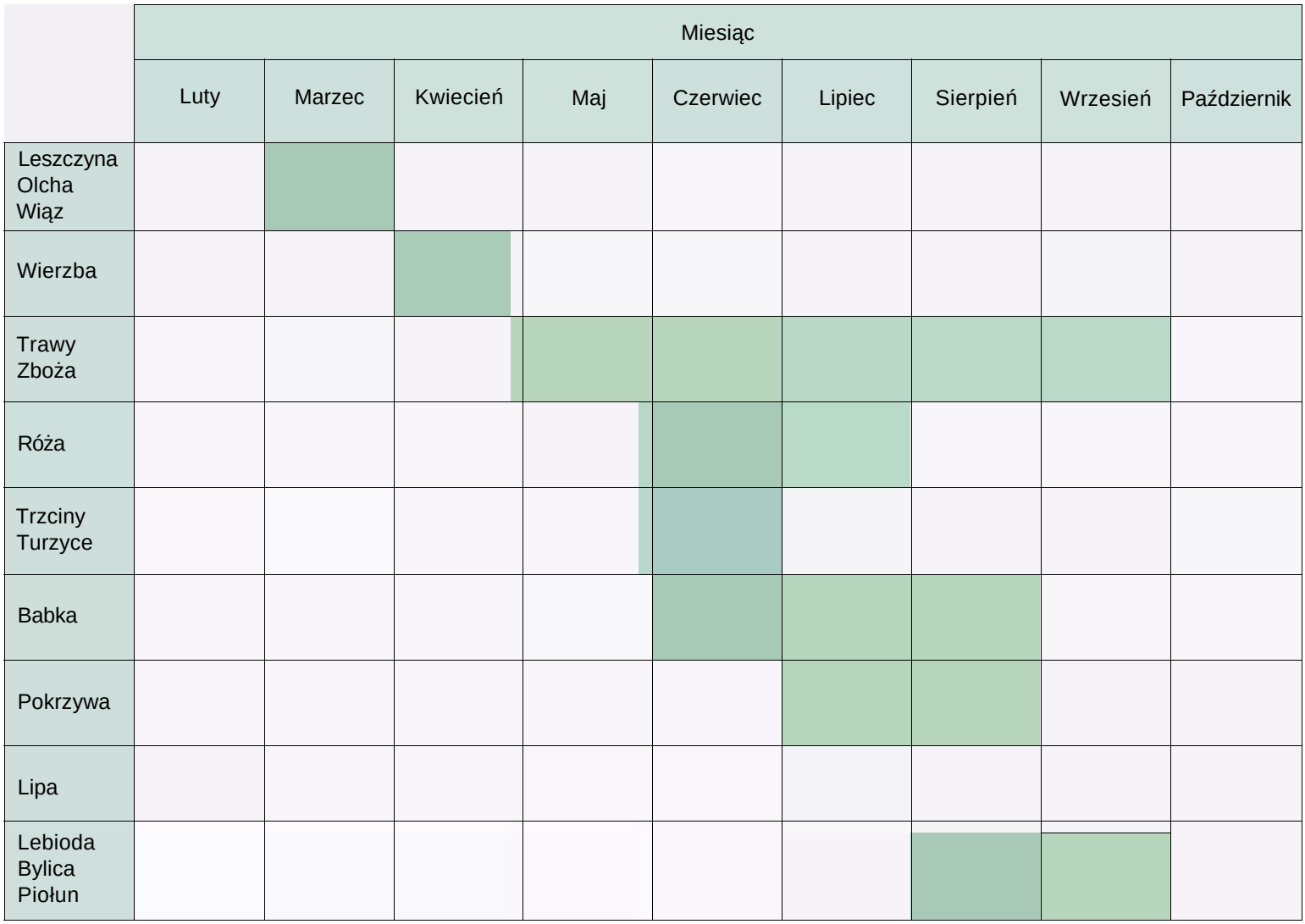

Ryc. 9.5. Uproszczony kalendarz pylenia roślin, drzew i krzewów, będących źródłem najczęstszych alergenów na terenie Polski.

wej nosa, kichanie, wodnista wydzielina, często uczucie zatkania nosa. Dziecko głośno oddycha przez nos łub usta, chrapie w nocy, „mówi przez nos", skarży się na swędzenie w obrębie gardła, oczu i uszu, kaszle. Mogą również wystąpić bóle głowy i gardła. Stan taki sprawia wrażenie przewlekłego przeziębienia. Dziecko jest zmęczone, występuje suchość w jamie ustnej. Pewien procent dzieci z alergicznym nieżytem nosa ma objawy alergicznego nieżytu nosa.

Niesezonowy nieżyt nosa („katar roczny")

W przeciwieństwie do katarów sezonowych obserwuje się zwiększenie liczby chorych dzieci i dorosłych z tzw. katarem rocznym. Ten rodzaj kataru najczęściej wywołują substancje unoszące się w powietrzu, zanieczyszczenia pyłami i dymami fabrycznymi. Przyczyną tego rodzaju kataru może być uczulenie na sierść zwierząt: psów, kotów, świnek morskich lub chomików złocistych; rzadziej na pióra i odchody ptaków ozdobnych. Występują również - oprócz wymienionych wyżej - postacie kataru alergicznego przewlekłego, wywołanego przez kurz domowy, a szczególnie przez znajdujące się w nim roztocza.

Objawy - są podobne do objawów kataru siennego.

Leczenie. Polega na usunięciu szkodliwego czynnika lub - podobnie jak w innych chorobach alergicznych - wprowadzeniu trzech zasadniczych sposobów postępowania:

- karencji alergenowej (odizolowania od alergenu),
- odwrażliwienia polegającego na wstrzykiwaniu chorym podskórnie, w stopniowo zwiększających się dawkach, wyciągu alergenu,
- leczenia objawowego, łagodzącego lub znoszącego objawy choroby.

Wymienione sposoby leczenia prowadzi się na zlecenie lekarza.

Astma oskrzelowa

Astma oskrzelowa (dychawica oskrzelowa) jest przewlekłą chorobą, wywołaną nadreaktywnością błony

śluzowej drzewa oskrzelowego i charakteryzuje się rozlanym zwężeniem dróg oddechowych, obrzękiem błony śluzowej oskrzeli i nagromadzeniem się wydzieliny śluzowo-zapalnej utrudniającej wentylację płuc. Chorobie towarzyszy również skurcz mięśni oskrzelowych. Astma może występować w każdym wieku.

Około 30% chorych ma objawy w 1 roku życia, a u ok. 80% dzieci chorych na astmę pierwsze objawy występują przed ukończeniem 4-5 roku życia. Ryzyko wystąpienia astmy u dziecka, którego jedno z rodziców ma astmę, wynosi 25% i zwiększa się do 50%, gdy oboje rodzice są chorzy na astmę. Bodźcem do wystąpienia napadu duszności w astmie może być wdychany alergen (roztocze kurzu, pyłki roślin), białka fasoli i soi, białka innych warzyw, zakażenia wirusowe, dym papierosowy, zanieczyszczone powietrze, zimne powietrze i wysiłek fizyczny.

Rozróżnia się astmę zewnątrzpochodną, wywołaną na tle alergicznym, i astmę wewnątrzpochodną, która nie ma podłoża alergicznego.

Objawy. Obraz kliniczny astmy oskrzelowej u dzieci jest różny. Początek ataku może być ostry lub podostry. Napady ostre są najczęściej spowodowane ekspozycją na czynniki drażniące (alergeny), zimne powietrze, szkodliwe opary, dym papierosów, związki chemiczne (Aspirin), różne inne alergeny wziewne. Niedrożność dróg oddechowych rozwija się szybko, w ciągu kilku minut i zależy od skurczu mięśni gładkich dużych oskrzeli. Ponieważ drożność dróg oddechowych maleje w nocy (brak ruchu), u wielu dzieci napady występują właśnie w tym czasie. Do klasycznych objawów astmy należą: kaszel, męczący i suchy we wczesnym okresie ataku, świszczący, przyspieszony i utrudniony oddech połączony z dusznością i wydłużonym wydechem oraz angażowaniem mięśni oddechowych pomocniczych, sinica, rozszerzenie klatki piersiowej, przyspieszona czynność serca. Wszystkie wymienione objawy świadczą o utrudnionej wentylacji płuc.

Choroba może przebiegać okresowo z nasileniem objawów duszności, a okresowo z przerwami wolnymi od napadów.

Jeśli jednak częstość i natężenia napadów duszności zwiększają się w miarę upływu czasu, a przerwy między napadami są bardzo krótkie lub duszność jest prawie stała (trwa kilka godzin lub dłużej), to dochodzi wówczas do groźnego zespołu objawów określanego *stanem astmatycznym*, który jest niebezpieczny i zagraża życiu dziecka. Stan taki wymaga bezwzględnego leczenia w szpitalu.

Zapobieganie i złagodzenie choroby polega na unikaniu kontaktów dziecka z alergenami, na codziennym odkurzaniu i wietrzeniu pokoju, w którym przebywa dziecko, ścieraniu na mokro podłogi i mebli. Należy usunąć z pokoju przedmioty alergizujące: poduszki z pierza, wełniane narzuty i kołdry, dywany, ozdobne skóry zwierząt, ptaki domowe, kanarki i papugi, a w środowisku wiejskim należy unikać zapachów i kontaktów z oborą. Dziecko nie powinno nosić odzieży z wełny. Z diety należy wykluczyć pokarmy, na które dziecko jest uczulone. Kalendarz pylenia roślin, drzew, krzewów przedstawia rycina 9.5.

Leczenie farmakologiczne prowadzi się pod kontrolą lekarza, który decyduje również o wykonaniu badań testowych, pozwalających na ujawnienie czynnika alergizującego. Wskazane jest również zasięgnięcie porady lekarza alergologa. Oprócz alergenów czynnikami bezpośrednio wywołującymi napad astmy mogą być także stany psychiczne.

Wybrane choroby układu moczowego

Układ moczowy składa się z dwóch nerek leżących symetrycznie po obu stronach kręgosłupa w okolicy lędźwiowej, dróg moczowych, do których należą: moczowody, pęcherz moczowy i cewka moczowa. Nerka dzięki swej budowie spełnia wiele ważnych czynności niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania ustroju. Może wydzielać mocz o zmiennym stężeniu rozmaitych substancji w nim zawartych oraz o zmiennej zawartości wody. Reguluje także wydzielanie składników, których nadmiar byłby dla organizmu szkodliwy oraz chroni przed nadmierną utratą tych, które są niezbędne dla życia.

U dzieci ilość (objętość) moczu wydalanego w ciągu doby zależy od wieku i wynosi:
- u niemowlęcia - 250-500 ml,
- u dziecka 3-4-letniego - 500-600 ml,
- u dziecka 4-5-letniego - 600-700 ml,
- u dziecka 6-8-letniego - 560-1000 ml,
- u dziecka 9-14-letniego - 800-1400 ml.

Pojemność pęcherza moczowego zwiększa się wraz z wiekiem dziecka, jednocześnie zmniejsza się częstość oddawania moczu. Niemowlę oddaje mocz od

10 do 30 razy na dobę, dziecko w wieku przedszkolnym 6-8 razy, a w wieku szkolnym 4-6 razy. Niemowlę oddaje mocz nieświadomie, dopiero w 2 roku życia zaczyna pojawiać się u dziecka kontrola czynności pęcherza w ciągu dnia, ale jeszcze 3-letnie dzieci nie mają w pełni wykształconej zdolności świadomego oddawania moczu. U dziecka w pełni świadome oddawanie moczu jest procesem długim i zależy w dużym stopniu od wychowania dziecka i wczesnego przyzwyczajania go do oddawania moczu do nocnika. Wymaga to jednak starannej obserwacji dziecka i częstego wysadzania wtedy, gdy przez dłuższy czas było suche. Dzieci matek zapracowanych lub też niedbałych, jak również nadmiernie troskliwych i skłonnych do rozpieszczania dziecka moczą się często dłużej, jednak pod koniec 3 roku życia zdrowe dziecko powinno oddawać mocz już świadomie.

Choroba nerek może rozwijać się w miąższu nerek bądź w drogach moczowych lub w obu miejscach jednocześnie. U dzieci do najczęściej występujących chorób układu moczowego należą: zakażenia układu moczowego, kamica nerkowa, nerczyca i kłębuszkowe zapalenie nerek.

Zakażenie układu moczowego

Zakażenie układu moczowego powstaje wtedy, gdy do układu moczowego przedostają się drobnoustroje chorobotwórcze, które w sprzyjających warunkach namnażają się, powodując zmiany zapalne i rozwój choroby.

Najczęściej do zakażenia dochodzi drogą wstępującą, tj. przez cewkę moczową. Częściej ten sposób zakażenia występuje u dziewczynek, u których cewka moczowa jest krótka, położona tuż przy ujściu pochwy i niedaleko odbytu. Umiejscowienie oraz odmienność budowy cewki dziewcząt w porównaniu z chłopcami sprzyja także częstemu zanieczyszczaniu sromu, co prowadzi do rozwoju zakażenia. Bakterie wywołujące zakażenie pochodzą najczęściej z przewodu pokarmowego, znajdują się w kale. Są to pałeczki okrężnicy (*.Bacterium coli),* rzadziej inne bakterie, jak *Proteus mirabilis* czy też paciorkowiec kałowy.

Czasami źródłem zakażenia jest pochwa, w której mogą znajdować się również bakterie chorobotwórcze dla układu moczowego, jak gronkowce lub in. Im więcej bakterii nagromadza się w okolicy ujścia cewki i im większa jest ich zjadliwość, tym niebezpieczeństwo rozwoju choroby jest większe. Dlatego u dziewcząt bardzo ważne znaczenie ma utrzymywanie okolicy krocza w czystości, tzn. prawidłowe podcieranie się dziewczynki (od przodu ku tyłowi), aby nie zanieczyszczać ujścia cewki kałem. Należy również leczyć upławy i owsicę. Zarażenie owsikami powoduje swędzenie okolicy odbytu i krocza, powstają odczyny zapalne skóry, a pasożyty, wychodząc z odbytu, zakażają bakteriami znajdującymi się w dolnej części przewodu pokarmowego okolicę ujścia cewki.

Utrzymywanie okolicy sromu w odpowiedniej czystości określane jest nawykiem higienicznym. Opanowanie przez dziewczynki *nawyków higienicznych* zmniejsza częstość zakażeń nawrotowych układu moczowego. Dlatego matka powinna szczególnie zwrócić na to uwagę, pouczając dziecko o konieczności przestrzegania nawyków higienicznych, a także o skutkach wynikających z zakażenia układu moczowego. Opanowanie nawyków higienicznych nie zawsze jest łatwe, często trzeba dziewczynkom przypominać o tym i kontrolować je. Dziewczynka powinna podmywać się dwa razy dziennie, zwłaszcza po oddaniu stolca, codziennie zmieniać majteczki. Należy także unikać kąpieli z dużą zawartością piany, ponieważ detergenty powodują drażnienie błony śluzowej cewki moczowej, skóry okolicy krocza i sprzyjają odczynom zapalnym.

U chłopców przyczyną zakażenia może być zwężenie napletka (stulejka), które powoduje zaleganie pod nim wydzieliny. Powstaje wówczas stan zapalny żołędzi i okolicy cewki, a napletka nie można odprowadzić, gdyż jest zwężony. W porównaniu z dziewczętami u chłopców zakażenie układu moczowego występuje znacznie rzadziej. Zakażenie układu moczowego często ma charakter nawracający i prowadzi do zapalenia pęcherza, moczowodów, miedniczek nerkowych i odmiedniczkowego zapalenia nerek. Nawracające rzuty choroby wywołane są przez wniknięcie do układu moczowego innych bakterii aniżeli te, które wywołały pierwsze zakażenie.

U niektórych dziewczynek *nawracające zakażenia* występują częściej, u innych rzadziej. Przypuszcza się, że przyczyną tego może być zarówno nieprzestrzeganie nawyków higienicznych, jak i gorzej wykształcone, mniej sprawne mechanizmy obronne pęcherza i cewki moczowej. Zakażenie układu moczowego może przebiegać w postaci ostrego lub przewlekłego odmiedniczkowego zapalenia nerek.

Ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek

Charakteryzuje się ono bólami brzucha lub okolicy lędźwiowej kręgosłupa, gorączką do 38°C oraz zmianami w moczu: białkomocz, ropomocz (podwyższona liczba krwinek białych w osadzie), krwiomocz, obecność wałeczków i bakterii. Dziecko ma cierpiący wyraz twarzy. We krwi podwyższone są leukocytoza i OB.

Najczęściej wskazane jest leczenie szpitalne, gdzie można wykonać potrzebne badania: posiew moczu oraz badanie nerek za pomocą aparatury ultrasonograficznej (USG) lub rentgenowskiej, w celu ustalenia dokładniejszej przyczyny ostrego zapalenia.

Ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek może być wywołane wyłącznie zakażeniem układu moczowego, ale może również przebiegać ze współistnieniem wrodzonych wad rozwojowych i odpływów pęcherzowo-moczowodowych lub obecnością kamieni w drogach moczowych, które sprzyjają zastojowi moczu w układzie moczowym. Choroba może występować u starszych dzieci, a także u niemowląt. Jeśli ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek przebiega bez współistnienia wad rozwojowych, to pod wpływem leczenia proces zapalny ustępuje po 14 dniach stosowania leków i dziecko zostaje wyleczone. Czas leczenia i rodzaj leków powinien ustalić lekarz.

U niemowląt i małych dzieci ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek może być poprzedzone zakażeniem układu oddechowego, przewodu pokarmowego lub występuje jako odosobnione zapalenie. Głównym objawem jest gorączka, często wymioty lub zaparcia, które jakby przysłaniają miejsce, w którym toczy się proces zapalny.

Przewlekłe odmiedniczkowe zapalenie nerek

Przewlekłe odmiedniczkowe zapalenie nerek rozwija się u dzieci, u których w wywiadzie stwierdza się zakażenie układu moczowego istniejące od wielu miesięcy, a nawet lat, i nie jest leczone systematycznie. Choroba może przebiegać bez wyraźnych odczuwalnych dolegliwości, a jej rozpoznanie zostaje potwierdzone podczas przypadkowego badania moczu.

Ten typ zapalenia stwarza duże niebezpieczeństwo w przypadku dalszego niesystematycznego leczenia, prowadzi do niszczenia miąższu nerek, co w miarę upływu czasu doprowadza do powstania trudnej do opanowania i leczenia niewydolności nerek. Dlatego nawracające i przewlekłe odmiedniczkowe zapalenie nerek jest wskazaniem do umieszczenia dziecka w szpitalu i przeprowadzenia odpowiednich badań, łącznie z badaniem radiologicznym układu moczowego.

W razie stwierdzenia wady rozwojowej (wodonercza, podwójnego układu kielichowo-miedniczkowego) może okazać się konieczny zabieg chirurgiczny. Po leczeniu szpitalnym dziecko powinno być leczone w poradni nefrologicznej przez kilka lat.

Ostre kłębuszkowe zapalenie nerek

U dzieci wywołane jest często zakażeniem paciorkowcowym i występuje po przebytej anginie, płonicy (szkarlatynie), ropnym zapaleniu skóry, może również być spowodowane przez inne bakterie. Dochodzi do uszkodzenia kłębuszków nerkowych, ich budowy i czynności.

Objawy charakterystyczne to: skąpomocz od 100 do 300 ml na dobę, niewielka ilość białka w moczu, krwinek czerwonych oraz wałeczków, powstają obrzęki na twarzy oraz nadciśnienie tętnicze krwi. Nie wszystkie wymienione objawy występują jednocześnie, trwają ok. 1 tygodnia, albo dłużej, niekiedy nawet przez okres roku, utrzymuje się obecność krwinek czerwonych w moczu (krwinkomocz). Na ogół u ponad 90% dzieci choroba trwa kilka tygodni i kończy się wyzdrowieniem.

Leczenie. Musi być prowadzone w szpitalu ze względu na możliwość ostrego przebiegu choroby. Jeśli choroba przechodzi w przewlekłe zapalenie nerek, to dzieci wymagają oszczędzającego trybu życia, nie mogą uprawiać sportów wyczynowych i nie są zdolne do większych wysiłków fizycznych. Zajęcia ruchowe należy im dozować w sposób ograniczony.

Zespół nerczycowy

Zespół nerczycowy występuje najczęściej u dzieci w wieku iy_2-8 lat, rzadziej w późniejszym okresie życia, rzadko także jako postać wrodzona.

Objawy. Występują skąpomocz, białkomocz dużego stopnia, uogólnione „ciastowate" obrzęki, obejmujące całe ciało (na nogach, twarzy i w okolicy pasa biodrowego). Może pojawić się gromadzenie się płynu w jamie brzusznej i jamie opłucnej, a także obrzęk moszny u chłopców. Najczęściej rozwija się na pod-

łożu zapalenia nerek jako zaburzenie immunologiczne.

Rozpoznanie choroby wymaga wykonania wielu badań krwi, które podczas pierwszego ujawnienia się choroby powinny być wykonane w szpitalu.

Leczenie. Po ustąpieniu ostrych objawów choroby, ustaleniu optymalnego leczenia dziecko może być wypisane z oddziału do dalszego leczenia domowego pod kontrolą lekarza pediatry. Choroba trwa najczęściej kilka lat, mimo przewlekłego charakteru kończy się pomyślnie - wyzdrowieniem, dzięki stosowaniu obecnie leku Encorton. Często występują nawroty choroby, 2-4 razy do roku na przemian z okresami pełnej poprawy (remisji) do czasu pokwitania dziecka, w tym okresie choroba całkowicie wygasa.

Leczenie nerczycy nie jest łatwe, w przebiegu choroby mogą wystąpić powikłania: przejściowo utrzymująca się otyłość pod wpływem stosowanego preparatu Encorton oraz wolniejsze tempo wzrastania. Dlatego celem leczenia jest wycofywanie się z dużych dawek preparatu Encorton, ustalając dawkę optymalną, co u niektórych dzieci przyspiesza nawrót choroby. Dzieci z nerczycą powinny mieć dietę bogatobiałkową, a ich tryb życia nie powinien różnić się niczym od trybu innych dzieci.

Ważnym zagadnieniem w leczeniu jest *ścisła współpraca rodziców z lekarzem leczącym.* Szczególnie ważna jest dokładna dokumentacja choroby (analizy moczu), zawarta w specjalnym zeszycie prowadzonym przez rodziców, oraz częsta kontrola moczu na obecność białka.

Moczenie mimowolne

Moczenie mimowolne to bezwiedne oddawanie moczu w nocy, a czasami i w dzień u dzieci powyżej 4 roku życia, u których nawyk kontrolowanego oddawania moczu powinien być już wykształcony. Liczba dzieci, u których występuje to zaburzenie, jest dość duża. U ok. 80% dzieci z moczeniem mimowolnym występuje wyłącznie moczenie nocne, u 15% w dzień i w nocy, a tylko u 5% wyłącznie w ciągu dnia. Moczenie mimowolne może być pierwotne, trwające od urodzenia, i wtórne, które wystąpiło po pewnej przerwie od zakończenia moczenia fizjologicznego.

Jedną z przyczyn moczenia pierwotnego po wykluczeniu wad rozwojowych i zakażenia układu moczowego wydaje się być opóźnione dojrzewanie korowych mechanizmów kontrolujących świadomy odruch oddawania moczu. U podłoża moczenia nocnego leżą także czynniki psychogenne, zaburzenia typu nerwicowego lub zakażenia układu moczowego. U niektórych dzieci wtórne moczenie nocne może mieć charakter instrumentalno-recesywny, tzn. dziecko w taki sposób przekazuje matce swoje negatywne uczucia, np. zazdrość o nowo narodzonego brata lub siostrę. Jeśli matka właściwie odczyta zachowanie dziecka i zapewni mu taką samą czułość i opiekę, jaką miało przedtem, to moczenie zwykle mija samorzutnie.

Dziecka moczącego się nie należy karać, ale nagradzać każdorazowo „za suche łóżko".

Należy szukać przyczyny moczenia typu nerwicowego i starać się usunąć tę przyczynę. Czynnikami wywołującymi mogą być sytuacje lękowe, rozbicie rodziny czy awantury w domu. Rodzice powinni być cierpliwi i wytrwali, a także współpracować z lekarzem. W wykryciu przyczyny moczenia na tle psychogennym pomocne jest badanie dziecka przez psychologa.

Otyłość i nadwaga u dzieci i u młodzieży

W ocenie stopnia nagromadzenia się tkanki tłuszczowej w ustroju wyróżnia się dwa określenia: otyłość i nadwaga.

Otyłość. Charakteryzuje ją patologiczne zwiększanie się ilości tkanki tłuszczowej w organizmie, zlokalizowanej głównie w tkance podskórnej i w okolicach pasa biodrowego, klatki piersiowej, brzucha, kończyn dolnych i górnych, jak również w innych częściach ciała, a także wokół narządów wewnętrznych jamy brzusznej. Wraz z odkładaniem się nadmiaru tkanki tłuszczowej zwiększa się masa ciała.

W warunkach prawidłowych u dorosłego mężczyzny ilość tkanki tłuszczowej wynosi ok. 12% ogólnej masy ciała, a u kobiety ok. 20% i wielkości te zależą zarówno od czynników konstytucjonalnych i typu budowy ciała, jak również płci i wieku.

Nadwaga. Za nadwagę przyjmuje się wielkość masy ciała u badanej osoby wynoszącą od 10 do 20% ponad wartość średnią rówieśników, uwzględniając obecną wysokość ciała i płeć; masę ciała wynoszącą ponad 20% średniej wartości określa się jako oty-

łość, natomiast masę ciała wynoszącą do 10% powyżej średniej przyjmuje się za odchylenie mieszczące się w granicach normy fizjologicznej.

Ocena stopnia otyłości w wieku rozwojowym (u dzieci) nie zawsze jest łatwa. Nadmiar masy ciała w różnych okresach wieku rozwojowego zależy od różnego rodzaju udziału masy beztłuszczowej. Na przykład u chłopców w wieku pokwitania nadmiar masy ciała w granicach 20% nie musi oznaczać otyłości, ponieważ w tym okresie życia rozwija się znacznie układ mięśniowy i zwiększa się masa mięśniowa.

Badania epidemiologiczne szacują odsetek ludzi z otyłością i nadwagą na 20-40% populacji ogólnej krajów ekonomicznie wysoko rozwiniętych, w których otyłość stanowi problem społeczny. W krajach słabo rozwiniętych ekonomicznie otyłość i nadwaga nie stanowią większego problemu, występuje raczej niedożywienie ludzi.

Częstość występowania otyłości i nadwagi u dzieci i młodzieży w różnych krajach określa się w granicach 5-14%. Wśród dzieci i młodzieży polskiej częstość występowania otyłości kształtuje się ok. 7% u chłopców i 11% u dziewcząt w wieku szkolnym, a częstość występowania nadwagi ok. 10% i zjawiska te wykazują tendencje zwyżkowe we wszystkich grupach wiekowych.

W powstawaniu otyłości i nadwagi odgrywają rolę zarówno czynniki genetyczne (wewnętrzne), jak i czynniki środowiskowe (zewnętrzne).

Jednak ogólnie przyjmuje się, że otyłość i nadwaga powstają na skutek zachwiania równowagi między dowozem energii zawartej w pożywieniu a wielkością i tempem jej zużycia podczas wysiłku fizycznego, pracy mięśniowej i aktywności ruchowej.

Powstawanie otyłości wiąże się zatem ze sposobem żywienia, trybem życia i ograniczeniem aktywności fizycznej.

Dlatego otyłość obok cukrzycy i chorób układu krążenia, uważana jest powszechnie za jedną z chorób współczesnej cywilizacji.

Wykazano, że dzieci mające nadwagę w 1 roku życia są obciążone ryzykiem wystąpienia otyłości w wieku 6-8 lat. Zarówno chłopcy, jak i dziewczynki, którzy w wieku 10-13 lat mieli nadwagę, mają kilkakrotnie większe ryzyko wystąpienia otyłości w wieku dojrzałym. Natomiast u chłopców, a szczególnie u dziewcząt wykazujących otyłość w okresie dojrzewania prawdopodobieństwo, że będą wykazywali również otyłość w wieku dorosłym wynosi 70%, czyli $^2/3$ dziewcząt otyłych w tym okresie życia to kandydatki na osoby otyłe. Badania retrospektywne wykazały także, że ok. 30% osób dorosłych z otyłością wykazywało nadwagę już w okresie dzieciństwa.

U dzieci w 95% występuje otyłość prosta. Jest to otyłość bez zaburzeń hormonalnych, a jej występowanie wiąże się ze sposobem żywienia (dieta bogatoenergetyczna), trybem życia i ograniczeniem aktywności ruchowej.

Tabela 9.9. Schemat diety ubogoenergetycznej w leczeniu otyłości

Dieta ubogoenergetyczna - 1000 kalorii białko - 75 g, tłuszcz - 25 g, węglowodany - 120 g			
Dzienna racja pokarmowa			Miary gospodarcze
pieczywo		5 dag	1 kromka z podłużnego bochenka
mleko		330 ml	1,5 szklanki
ser twarogowy	chudy	5 dag	2 łyżki
jajo		1 szt.	
mięso chude		15 dag	
wędlina chuda		5 dag	
olej sojowy		0,2 dag	1/2 łyżeczki
ziemniaki		5 dag	1 średni
warzywa		25 dag	np. 5 małych marchewek
owoce		25 dag	2-3 jabłka
cukier		1 dag	2 płaskie łyżeczki

Przykładowy rozkład produktów na posiłki			
Posiłek	Produkt	Ilość	Wielkość porcji
I. Śniadanie	mleko	0,25 l	1 szklanka
	pieczywo	3 dag	1 cienka kromka
	jajo	1 szt.	
	wędlina chuda	5 dag	
	warzywa	5 dag	1 maty pomidor
II. Śniadanie	owoce	10 dag	1 średnie jabtko
Obiad	mięso chude	15 dag	
	warzywa	15 dag	3 maté marchewki
	ziemniaki	5 dag	1 średni lub 1 tyżka po ugotowaniu
	olej sojowy	0,2 dag	1/2 łyżeczki
	owoce	5 dag	'/2 jabtka
	cukier	0,5 dag	1 ptaska tyżeczka
Podwieczorek	owoce	10 dag	1 średnie jabtko
Kolacja	mleko	100 ml	Vi szklanki
	pieczywo	2 dag	Vi kromki
	ser twarogowy chudy	5 dag	2 tyżki
	warzywa	5 dag	1 mata kalarepka
	cukier	0,5 dag	1 ptaska tyżeczka

Uwaga: wędlinę, ser twarogowy, jajo można podawać zamiennie na I śniadanie lub na kolację.

Aktywność ruchowa i dieta ubogoenergetyczna w zapobieganiu i leczeniu otyłości

Regularne wykonywanie wysiłków (trening fizyczny) powoduje wiele korzystnych zmian w organizmie i jest ważnym uzupełnieniem dietetycznego leczenia otyłości. Trening fizyczny stanowi udaną metodę zapobiegania nadmiernemu gromadzeniu tkanki tłuszczowej u osób narażonych przez cywilizację na mało ruchliwy i siedzący tryb życia i łatwą dostępność bogatoenergetycznych produktów spożywczych. Dzięki zwiększeniu aktywności ruchowej możliwe jest utrzymanie równowagi bilansu energetycznego bez rygorystycznych ograniczeń dietetycznych, sprzyjających niedoborowi niektórych mineralnych składników pokarmowych, np. żelaza, magnezu, potasu, wapnia itp. Jest to szczególnie ważne u dzieci i młodzieży.

Intensywność wysiłku powinna być dostosowana do możliwości dzieci otyłych, ze względu na ryzyko ostrych powikłań sercowo-naczyniowych i przeciążenia narządu ruchu. Zaleca się wysiłki o umiarkowanej intensywności bez nadmiernego obciążenia kręgosłupa i bioder. Szczególnie dobrymi formami ruchu, zwłaszcza w początkowej fazie treningu, jest pływanie i ćwiczenia w wodzie oraz jazda na rowerze i długotrwały marsz. Ten ostatni jest lepszą formą ruchu niż bieganie. Ważne znaczenie dla efektywności ruchu ma regularne, długotrwałe uczestnictwo w programie odchudzania.

Schemat diety ubogoenergetycznej w leczeniu otyłości przedstawiono w tabeli 9.9.

Zapamiętaj!

- Znajomość rozwoju dziecka jest dla rodziców bardzo ważna.
- Wielu nieprawidłowościom rozwoju można zapobiegać, a co najmniej hamować ich nasilenie, natomiast przyczyny nieprawidłowego rozwoju dziecka powinny być wnikliwie poznawane.
- Na rozwój i zdrowie płodu, a później noworodka wpływa nie tylko stan zdrowia matki, jej sposób odżywiania się i życia, ale także czynniki środowiska.
- Korzystne czynniki dla rozwoju dziecka:
  - racjonalne odżywianie niemowląt,
  - szczepienia ochronne,
  - higiena osobista dziecka i jego otoczenia,
  - dobra rodzina.

10

Kazimierz Janicki

Choroby narządów wewnętrznych

Choroby układu krążenia

Zadaniem układu krążenia, składającego się z serca, tętnic, tętniczek przedwłosowatych, naczyń włosowatych i żył oraz zatokowatych rozszerzeń żylnych w wątrobie i śledzionie, jest między innymi:

- dostarczanie tkankom tlenu (0_2),
- dostarczanie tkankom substancji odżywczych i substancji budulcowych,
- dostarczanie tkankom biologicznych katalizatorów i regulatorów różnorakich reakcji biochemicznych w postaci proenzymów, enzymów i hormonów,
- uwalnianie tkanek z niepotrzebnych, a często nawet szkodliwych dla organizmu resztek metabolicznych, jak np. dwutlenek węgla ($C0_2$),
- umożliwianie transportu metabolicznych „odpadków" przemiany materii do narządów dalszego ich przetwarzania (neutralizowania) lub wydalania na zewnątrz organizmu (np. przez narząd oddechowy, narząd moczowy, wątrobę i drogi żółciowe, przewód pokarmowy),
- transportowanie pośrednich produktów przemiany materii między różnymi tkankami i narządami w celu ich właściwego wykorzystania i przetworzenia.

Układ krążenia może spełniać te czynności tylko przy prawidłowej pracy serca jako tzw. pompy ssąco-tłoczącej, dzięki której przemieszczana jest krew oraz rozprowadzany jest tlen i inne niezbędne substancje do wszystkich narządów i tkanek przy jednoczesnym odbieraniu stamtąd wszystkich zbędnych substancji.

Warunkiem należytej sprawności układu krążenia jest - równoległy z właściwą pracą serca - prawidłowy stan naczyń krwionośnych pod względem ich szerokości oraz kurczliwości i grubości ściany w danym odcinku naczynia.

Krążenie wydolne to taki stan anatomiczno-czynnościowy układu krążenia, który gwarantuje poprawne spełnianie wszystkich wyżej wymienionych czynności.

Wydolność układu krążenia można zachować dbając o to, aby go racjonalnie i równomiernie obciążać.

Każdy wysiłek fizyczny, stres psychiczny lub skurcz naczyń, powodujące m.in. podwyższenie ciśnienia krwi, stwarzają dodatkowe obciążenia (opory) dla tego układu, zwiększają zapotrzebowanie na pracę serca i mogą sprzyjać powstaniu niewydolności układu krążenia.

Oprócz nadciśnienia tętniczego rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego sprzyjają: otyłość, hiperlipidemia (zwiększenie stężenia tłuszczów i cholesterolu w surowicy krwi), hiperglikemia, czyli zwiększenie stężenia glukozy we krwi, nadwaga i palenie tytoniu.

Zaburzenia rytmu serca

Serce ma możliwości wytwarzania rytmicznych skurczów w tzw. węźle zatokowym oraz przez specjalne włókna tzw. układu przewodzenia tych bodźców do poszczególnych części serca. Stąd też prawidłowy rytm pracy serca nosi nazwę rytmu zatokowego.

Praca tego układu, mimo że jest w pewnym sensie autonomiczna, czyli niezależna, podlega dość ścisłemu nadzorowi układu nerwowego oraz wpływom biochemicznym (jest m.in. zależna od stężenia jonów wapnia, potasu, a w mniejszym stopniu sodu we krwi) i hormonalnym (np. adrenaliny i tyroksyny), temperatury, ciśnienia śródnaczyniowego itd.

W warunkach prawidłowych serce powinno kurczyć się rytmicznie od momentu podjęcia pracy w okresie płodowym do czasu zakończenia życia, czyli biologicznej śmierci organizmu. Fizjologicznie, czyli w warunkach prawidłowego funkcjonowania zdrowego organizmu, częstość akcji serca jest zmienna, zależna od wieku, tzn. bardzo szybka w wieku płodowym, szybka w wieku niemowlęcym, wolniejsza w wieku dziecięcym i z 68-74 uderzeniami na minutę w warunkach spoczynkowych dorosłego człowieka. Nadrzędny wpływ regulacyjny na czynność całego organizmu ma kora mózgu, więc serce także podlega jej wpływom.

Można obserwować u kogoś lub odczuwać u siebie wyraźną zmianę częstości akcji serca pod wpływem silnych bodźców stresowych, takich jak lęk, radość itp.

Najbardziej precyzyjną i najbardziej miarodajną metodą badania arytmii jest badanie elektrokardiograficzne, tzn. zapisanie czynności bioelektrycznej serca na papierze, czyli sporządzenie elektrokardiogramu przy użyciu aparatu zwanego elektrokardiografem.

Zaburzenia rytmu pracy serca, czyli arytmie, pochodzą z zaburzeń rytmiczności lub częstotliwości powstawania bodźców we wspomnianym wyżej węźle zatokowym lub też z zaburzeń ich przewodzenia w tzw. układzie przewodzącym, czyli tzw. bloków. W zależności od lokalizacji w układzie przewodzącym utrudnień przewodzenia bodźców wyróżnia się różne typy bloków (patrz tabl. *V*, ryc. 10.1).

Zaburzenia rytmu pracy serca mogą też występować z powodu nadpobudliwości mięśnia sercowego, jego nadmiernego reagowania na bodźce i wyzwalania skurczów dodatkowych z tzw. pozazatokowych ośrodków bodźcotwórczych. Dochodzi wówczas także do zmian częstości lub nieregularności pracy serca.

Zmiany rytmu serca polegają na:
- przyspieszeniu lub zwolnieniu prawidłowego, tzn. zatokowego, rytmu serca z zachowaniem regularności pobudzeń,
- pojawieniu się skurczów dodatkowych, wyzwalanych z różnych ognisk bodźcotwórczych,
- wypadaniu oczekiwanych skurczów serca,
- bezładnym pojawianiu się komorowych skurczów serca na skutek nieregularnego, chaotycznego przewodzenia pobudzeń z przedsionków do węzła przedsionkowo-komorowego i następnie do komór.

Dokonując ogólnej charakterystyki zaburzeń częstości i rytmu pracy serca, przedstawiono poniżej te ważniejsze i częściej występujące.

Przyspieszenie pracy serca. Częstoskurcz rozpoznajemy wtedy, gdy częstość rytmu zatokowego wynosi powyżej 90 skurczów na minutę. Może być następstwem stresu, podniecenia psychicznego, obciążenia organizmu - a tym samym i układu krążenia - fizycznym wysiłkiem, wzmożonego napięcia nerwowego układu współczulnego. Przyspieszenie tzw. zatokowe wyzwolone stresem lub wzmożoną pobudliwością nerwową ustępuje po usunięciu przyczyny stresującej lub po środkach ogólnie uspokajających. Nie wymaga interwencji lekarskiej, zwłaszcza w trybie pilnym. Zawsze wymaga jednak oceny lekarskiej i ewentualnego podjęcia leczenia przyczynowego.

Zwolnienie pracy serca. Rzadkoskurcz jest to stan, w którym częstość rytmu zatokowego jest mniejsza niż 60 skurczów serca na minutę. Występuje on w czasie snu, w stanach wzmożonego napięcia nerwów błędnych, czyli nerwowego układu współczulnego.

U osób ze zdrowym układem krążenia, nie odczuwających subiektywnie żadnych sensacji, wolny rytm zatokowy pracy serca nie wymaga leczenia.

W stanach chorobowych natomiast, zwłaszcza u osób starszych, u których oprócz zwolnienia rytmu pracy serca występuje uczucie ogólnego osłabienia, ziewanie, senność, a zwłaszcza skłonność do omdleń, konieczna jest pilna pomoc lekarska, a niekiedy nawet wszczepienie sztucznego rozrusznika.

Niemiarowość oddechowa. Najczęstszą postacią jest tzw. niemiarowość oddechowa. Odznacza się

ona stopniowym narastaniem przyspieszenia rytmu zatokowego pracy serca równolegle z dokonywanym wdechem oraz stopniowym jego zwalnianiem w czasie wydechu. Jest to właściwie jedyny typ arytmii fizjologicznej występującej u dzieci i młodzieży, która może być niekiedy obserwowana również u osób dorosłych. Osoby z chwiejnym układem autonomicznym są do niej predysponowane.

Niemiarowość oddechowa nie wymaga leczenia.

Osobom ze wzmożoną pobudliwością można podać środki uspokajające.

Inne typy zaburzeń rytmu serca. Osoby, u których pojawiają się zaburzenia rytmu serca w postaci tzw. skurczów dodatkowych lub tzw. niemiarowości kompletnej w przebiegu trzepotania i migotania przedsionków, mogą odczuwać bliżej nieokreślony niepokój w okolicy serca lub tzw. kołatanie serca. Niekiedy zaś, najczęściej podczas występowania skurczów dodatkowych, odczuwane jest jakby „wywracanie", „koziołkowanie" lub „zamieranie" serca.

Jest zrozumiałe i oczywiste, że różne typy arytmii wymagają rozmaitego postępowania leczniczego. Leczenie to może być podjęte wyłącznie przez lekarza.

Jeśli zaburzeniom pracy serca, zwłaszcza powstałym nagle, towarzyszy nagłe pogorszenie samopoczucia, połączone z ogólnym osłabieniem, nawrotowe skłonności do omdlewania, uczucie jakby ucisku za mostkiem promieniującego ku górze, nudności, szum w głowie, mroczki przed oczyma, słaba wyczuwalność tętna itp., to stan taki jest wskazaniem do pilnego wezwania lekarza miejscowego lub pogotowia ratunkowego.

Do czasu przybycia lekarza należy:
- ułożyć chorego w pozycji leżącej, zbliżonej do poziomej oraz
- podać z apteczki domowej 20-30 kropli mieszanki nasercowej (Guttae cardiacae).

Pewne typy zmian rytmu pracy serca, jak wyraźne zwolnienie jej częstości lub skurcze dodatkowe, którym towarzyszą nudności (a nawet wymioty), mogą wystąpić podczas leczenia niewydolności krążenia lub zaburzeń rytmu pracy serca lekami z grupy glikozydów naparstnicy (np. Digoxin, Bemecor). W takiej sytuacji należy skontaktować się z lekarzem, który zalecił dane leczenie. Opisana sytuacja może być bowiem wynikiem nietolerancji tego typu lekarstw przez organizm, lub też skutkiem nadmiernego nasycenia nimi.

Długotrwałe stosowanie leków odwadniających, oprócz korzystnej i oczekiwanej zwiększonej utraty wody (np. leczenie niewydolności krążenia z obrzękami), może równolegle powodować mniej korzystną dla organizmu utratę potasu, którego zmniejszone stężenie w surowicy krwi sprzyja występowaniu bądź opornemu utrzymywaniu się zaburzeń rytmu serca. Stąd praktyczny wniosek, że nie należy samowolnie zaprzestawać zażywania leków, zwłaszcza zawierających potas (zalecanych zazwyczaj przez lekarza razem z lekami odwadniającymi).

Choroby zapalne serca

Mianem tym obejmujemy stany chorobowe serca powstałe na tle zakaźnym (bakteryjnym, wirusowym) lub toksycznym, np. w następstwie działania jadów bakteryjnych w przebiegu chorób zakaźnych, reakcji alergiczno-hiperergicznej, wyzwolonej przez istniejące w organizmie ogniskowe zakażenie paciorkowcowe (np. w migdałkach, jajnikach, zębach zgorzelinowych), na tle zaburzeń przemiany materii, lub też procesów chorobowych powstałych w następstwie różnych zmian składu środowiska wewnętrznego.

Proces zapalny z punktu widzenia klinicznego może powstać nagle i mieć klinicznie przebieg ostry, lub też rozwijać się wolniej lub skrycie i trwać długotrwale jako zapalenie podostre lub przewlekłe.

Z punktu widzenia anatomicznej lokalizacji zmian zapalnych w sercu możemy wyróżniać:
- zapalenie wsierdzia - proces zapalny obejmuje wtedy warstwę wewnętrzną, tj. błonę wewnętrzną, wyścielającą jamy serca, i(lub) płatki zastawek,
- zapalenie mięśnia sercowego - proces zapalny dotyczy warstwy środkowej, tj. tkanki mięśniowej serca wraz z mięśniami brodawkowatymi, podtrzymującymi płatki zastawek,
- zapalenie osierdzia - proces zapalny dotyczy warstwy, czyli błony zewnętrznej serca, tworzącej tzw. worek osierdziowy, który ma kształt czepca i osłania właściwy mięsień sercowy od zewnątrz.

Niekiedy, zwłaszcza przy długotrwałym procesie chorobowym, stan zapalny może obejmować dwie, a nawet wszystkie trzy warstwy serca i wówczas mówimy o zapaleniu wsierdzia i mięśnia sercowego lub mięśnia sercowego i osierdzia, albo też całego serca.

Zapalenie wsierdzia

Termin ten oznacza proces zapalny we wsierdziu, czyli błonie wyścielającej wnętrze (jamy) serca, lub na zastawkach serca.

Z punktu widzenia przyczyn powstawania oraz mechanizmów rozwoju wyróżniamy:
- bakteryjne zapalenie wsierdzia,
- reumatyczne zapalenie wsierdzia.

Bakteryjne zapalenie wsierdzia jest przeważnie jedną ze składowych ogólnoustrojowego zakażenia zwanego posocznicą. Zazwyczaj jest wywołane przez bardzo zjadliwe bakterie, z którymi na skutek osłabionych sił odpornościowych organizm nie bardzo może sobie poradzić. Proces zapalny obejmuje zwykle zarówno wsierdzie ścienne, jak i zastawki. Na zastawkach powstają nacieki zapalne w postaci nieregularnych wyniosłości (mikroropnie), doprowadzające do owrzodzeń, przedziurawień i tym samym do zniekształceń zastawek, czyli do powstania wad serca, dających możność wysłuchania szmerów nieprawidłowych. We krwi takich chorych krążą zwykle drobnoustroje chorobotwórcze, które można wyhodować na odpowiednich pożywkach.

Bakteryjne zapalenie wsierdzia może mieć charakter burzliwy, ciężki, ostry, tak jak to bywa w ciężkim ogólnoustrojowym zakażeniu z wysoką gorączką. Chory czuje bardzo duże osłabienie, ma bardzo szybką akcję serca, z trudem się porusza i łatwo się męczy.

Proces o charakterze szczególnie złośliwym może się toczyć bardziej skrycie, przewlekle. Jest zazwyczaj następstwem wcześniejszego przebycia jakiegoś zakażenia, np. w czasie drobnych zabiegów chirurgicznych, ginekologicznych lub stomatologicznych. Bakterie, które podczas tych zabiegów przedostaną się do krwi, usadawiają się na zastawkach (zwykle wcześniej zmienionych przez proces reumatyczny lub w wyniku wad wrodzonych), powodując odkładanie się włóknika i tworzenie się uszypułowanych, jakby polipowatych, tworów. Następstwem są:
- gorsza ruchomość zastawek,
- zniekształcenia i wady w zakresie ich czynności,
- tzw. szmery patologiczne stwierdzane przez lekarzy w czasie osłuchiwania serca.

Objawy. Jednym z pierwszych objawów podostrego, bakteryjnego zapalenia wsierdzia są przedłużające się po drobnych zabiegach operacyjnych stany podgorączkowe, którym niekiedy towarzyszą dreszcze. Później pojawia się postępujące pogorszenie samopoczucia, ogólne osłabienie, łatwe męczenie się, niekiedy poty, pobolewania stawów i coraz wyraźniej nasilająca się niedokrwistość. Z krwi tych chorych można często wyhodować różnorakie drobnoustroje.

Reumatyczne zapalenie wsierdzia powstaje zazwyczaj na skutek wciągnięcia w proces zapalny, tzw. odogniskowy, wsierdzia lub całego mięśnia sercowego w przebiegu gorączki reumatycznej (której istota polega na ogólnoustrojowym odczynie nadwrażliwości, wyzwolonym przez istniejące w organizmie zakażenie ogniskowe, najczęściej paciorkowcowe).

Ten ogólnoustrojowy odczyn zapalny w przebiegu gorączki reumatycznej obejmuje całą tkankę łączną. Umiejscawia się jednak zazwyczaj w sercu, a szczególnie we wsierdziu i mięśniu sercowym. Stąd istnieje potoczne powiedzenie, że „reumatyzm liże stawy, a kąsa serce". Bardzo często bowiem następstwem przebytego reumatycznego zapalenia wsierdzia są różnorakie wady serca i ich konsekwencje, a także nawroty i zaostrzenia omawianego procesu chorobowego.

Objawy. Reumatyczne zapalenie wsierdzia to ogólnoustrojowa choroba zwana gorączką reumatyczną, z nieprawidłowymi zmianami (szmerami) wysłuchiwanymi w sercu.

W zakresie zastawek serca powstają początkowo zgrubienie i obrzęk podwsierdziowych warstw łącznotkankowych, a w dalszym okresie nacieki komórkowe w samych zastawkach, brodawkowate nawarstwienia włóknika i skrzepy krwi.

W przeciwieństwie do bakteryjnego zapalenia wsierdzia w reumatycznym zapaleniu wsierdzia zarówno miejscowo na zastawkach, jak i w posiewach z krwi zazwyczaj nie stwierdza się drobnoustrojów.

Opisane wyżej objawy nie są jednoznacznie charakterystyczne dla zapaleń wsierdzia, niemniej stanowią dostateczne przesłanki do zasięgnięcia porady lekarskiej. Tylko lekarz może wówczas właściwie pokierować dalszym postępowaniem diagnostycznym i leczeniem, od którego zależy ostateczny wynik i ograniczenie nieoczekiwanych szkód w sercu możliwych do powstania na skutek zaniedbań.

Rozpoznanie. Ustalenie rozpoznania „zapalenie wsierdzia" i początkowy okres intensywnego leczenia powinny odbywać się w szpitalu (do którego kieruje lekarz).

Zapalenie mięśnia sercowego

Zapalenie mięśnia sercowego - tak jak zapalenie wsierdzia - może pojawić się zarówno z przyczyn bakteryjnych lub reumatycznych, jak i z powodu zakażeń wirusowych (np. grypy, odry), chorób układowych, odczynów toksycznych, reakcji alergicznych itd.

Może ono przebiegać jako proces dotyczący wyłącznie tkanki mięśniowej, stanowiącej warstwę środkową serca, lub też towarzyszyć zapaleniu wsierdzia lub osierdzia. Istotą morfologiczną zapaleń mięśnia sercowego jest obrzęk poszczególnych włókienek mięśniowych, zapalny wysięk, naciek komórkowy pomiędzy tymi włókienkami, zmiany metaboliczne, ich kruchość oraz obumieranie.

Objawy. Do objawów sugerujących zapalenie mięśnia sercowego należy zaliczyć:
- ogólne osłabienie,
- przewlekły, okresowo nasilający się ból w okolicy serca,
- przyspieszenie i skrócenie oddechu,
- łatwe męczenie się,
- przyspieszenie akcji serca,
- występowanie zaburzeń rytmu serca (najczęściej w postaci skurczów dodatkowych) i zaburzeń przewodzenia przedsionkowo-komorowego, zwykle w postaci bloku I stopnia.

Niekiedy zapalenie mięśnia sercowego ma bardzo gwałtowny przebieg i szybko doprowadza do ostrej jego niewydolności.

Rozpoznanie. Ustalenie rozpoznania zapalenia mięśnia sercowego, a szczególnie jego przyczyny, jest niemożliwe w warunkach domowych. Stąd też konieczność kierowania tego typu chorych przez lekarza domowego do szpitala.

Postępowanie lecznicze. W przypadku zapalenia mięśnia sercowego postępowanie zależy od jego przyczyny. Korzystnym efektem leczenia sprzyjają systematyczność, dokładność, leżenie w łóżku, ograniczenie wszelkich zbędnych wysiłków fizycznych, zlikwidowanie ewentualnie istniejących w organizmie ognisk zapalnych itp. Czas leczenia jest zazwyczaj długi, zależy od typu zapalenia, przebiegu i nawrotów choroby.

W okresie poszpitalnym konieczne jest systematyczne kontynuowanie zaleconego leczenia domowego, oszczędzający tryb życia i rekonwalescencja sanatoryjno-uzdrowiskowa oraz regularne kontrole lekarskie i testy laboratoryjne.

Zapalenie osierdzia

Zapalenie osierdzia jest procesem zapalnym zewnętrznej warstwy serca, czyli worka osierdziowego, którego fizjologiczną rolą jest ochrona przed nadmiernym rozszerzaniem się jam serca w czasie jego rozkurczu, umożliwianie zachowania właściwej pozycji serca w śródpiersiu oraz bariera ochronna przed szerzeniem się procesów zapalno-zakaźnych.

Ból w okolicy serca o różnym nasileniu i zmiennym charakterze, lecz stałej lokalizacji za mostkiem lub w okolicy przedsercowej, nasilający się zazwyczaj przy kaszlu, poruszaniu się i połykaniu, wskazuje na potrzebę porady lekarskiej. Jest on wyrazem ocierania się o siebie zmienionych zapalnie stron wewnętrznych worka osierdziowego w fazie rozkurczu serca. Pozostałe objawy procesu zapalnego w obrębie osierdzia, np. stany podgorączkowe lub łatwe męczenie się, nie są objawami typowymi wyłącznie dla zapalenia osierdzia.

Izolowane zapalenie osierdzia jest bardzo rzadkie, natomiast znacznie częściej występuje ono łącznie z zapalnym procesem toczącym się w innych warstwach serca, lub też w innych miejscach organizmu. Wśród różnych typów zapalenia osierdzia należy wyróżnić zapalenie wysiękowe, kiedy to w worku osierdziowym gromadzi się zwiększona ilość zapalnego płynu wysiękowego. Wówczas płyn nagromadzony w nadmiarze w worku osierdziowym uciska z zewnątrz mięsień sercowy, utrudniając w mniejszym lub większym stopniu czynność rozkurczową komór.

Rozpoznanie zapalenia osierdzia, a zwłaszcza wysiękowego zapalenia osierdzia, w warunkach domowych nie jest możliwe. Konieczna jest bowiem systematyczna obserwacja, wielokrotne osłuchiwanie okolicy serca oraz wykonanie wielu badań laboratoryjnych, elektrokardiograficznych i radiologicznych w warunkach szpitalnych. W rozpoznaniu obecności płynu w worku osierdziowym w istotny sposób pomaga badanie ultrasonograficzne (USG).

W następstwie przebytego zapalenia osierdzia mogą wytworzyć się w obrębie worka osierdziowego mniej lub bardziej rozległe zrosty lub odłożyć sole wapnia, które w sposób mechaniczny mogą ograniczać czynność skurczowo-rozkurczową serca jako pompy ssąco-tłoczącej. W bardzo rzadkich daleko zaawansowanych zmianach pozapalnych tego typu może zaistnieć potrzeba interwencji chirurgicznej.

Leczenie chorób zapalnych serca powinno być prowadzone przez lekarza systematycznie i długotrwale, powinno zmierzać do zahamowania namnażania się, a następnie do całkowitego zniszczenia bakterii krążących we krwi oraz umiejscowionych w tkankach serca, zlikwidowania czynnego procesu reumatycznego itd. Celem dodatkowym, równie ważnym, intensywnego leczenia procesów zapalnych serca, a zwłaszcza wsierdzia, jest nie tylko radykalne zniszczenie bakterii i zlikwidowanie procesu zapalnego, ale także niedopuszczenie do powstania tzw. wady serca w następstwie bliznowatych, pozapalnych zmian na zastawkach wsierdzia.

Chory z zapaleniem wsierdzia lub mięśnia sercowego powinien bezwzględnie pozostawać w łóżku przynajmniej tak długo, jak długo istnieje potrzeba stosowania antybiotyków oraz jak długo wyniki badań laboratoryjnych wskazują na istnienie aktywnego procesu zapalnego.

Objętego procesem zapalnym serca nie należy obciążać wysiłkiem fizycznym, aby nie powodować przez to fragmentacji i osłabiania zdolności skurczowych zmienionych procesem zapalnym włókien mięśniowych.

Zapobieganie chorobom zapalnym serca

Podstawowym warunkiem możliwości skutecznego zapobiegania chorobom zapalnym serca, zarówno wsierdzia, jak i mięśnia sercowego, lub też osierdzia, jest konsekwentne i skuteczne zwalczanie wszelkich ostrych, a szczególnie przewlekłych lub nawracających stanów zapalnych w organizmie, czyli tzw. ognisk zakażenia, jak np. zapalenie migdałków, zapalenie jajników, zęby zgorzelinowe lub ich korzenie ze zmianami zgorzelinowymi i okołowierzchołkowymi, przewlekłe zapalenie wyrostka robaczkowego, zakażenie dróg moczowych.

Usuwanie ognisk zakażenia polega początkowo na zachowawczym ich leczeniu za pomocą dostępnych antybiotyków, lub też chemioterapeutyków, które działając bakteriostatycznie lub bakteriobójczo hamują wysiew bakterii ze wspomnianych ognisk do krwi, zmniejszają nasilenie i czas trwania ich krążenia we krwi. Ograniczają one również ryzyko wyzwolenia procesu zapalnego w sercu, czyli we wsierdziu, mięśniu sercowym lub osierdziu.

Jeżeli nie powiedzie się likwidacja ognisk zakażenia tzw. sposobem zachowawczym, to istnieją bezwzględne wskazania do ich radykalnego usunięcia za pomocą odpowiedniego zabiegu, np. wycięcia migdałków, wyrwania zgorzelinowych zębów, wycięcia wyrostka robaczkowego, lub też pęcherzyka żółciowego (z przewlekłym stanem zapalnym).

Potrzeba radykalnej interwencji zabiegowej jest większa i bardziej bezwzględna, jeśli u danej osoby występują przewlekłe lub nawracające stany podgorączkowe, łatwe męczenie, zadyszka wysiłkowa i przyspieszenie akcji serca, a badanie lekarskie wykazuje zmienne szmery dodatkowe podczas osłuchiwania serca, zaburzenia rytmu pracy serca w postaci np. skurczów dodatkowych oraz inne zmiany elektrokardiograficzne.

Wady serca

Istotą wady serca jest anatomiczno-czynnościowa nieprawidłowość w połączeniu (lub połączeniach) między poszczególnymi jamami serca, między jamami serca a dużymi naczyniami, lub też między samymi dużymi naczyniami. Nieprawidłowość ta powoduje zaburzenia przepływu krwi w sercu i w naczyniach krwionośnych, czyli zaburzenia hemodynamiczne.

Najprostszymi i zarazem najczęstszymi wadami serca są:

- *Zwężenie ujścia przedsionkowo-komorowego lewego*, powodujące dodatkowe obciążenie lewego przedsionka.
- *Zwężenie połączenia między komorą lewą i tętnicą główną*, zwaną aortą, będące przyczyną utrudnienia przepływu krwi tętniczej z komory lewej do aorty i dalej do łożyska naczyniowego krążenia dużego. Powoduje ono dodatkowe obciążenie i zapotrzebowanie na zwiększoną pracę lewej komory serca.
- *Niedomykalność zastawki dwudzielnej*, sprawiająca, że część krwi tętniczej w czasie skurczu lewej komory kieruje się wstecznie z lewej komory do lewego przedsionka zamiast przepłynąć całą swą

objętością „wyrzutową" do aorty. Powoduje to dodatkowe obciążenie lewego przedsionka i zapotrzebowanie na jego zwiększoną pracę. W kolejnym skurczu musi on bowiem przepompować do lewej komory zarówno tę krew, która wpłynie do niego z żył płucnych, jak i tę krew, która na skutek niedomykalności zastawki dwudzielnej cofnęła się do niego z lewej komory.

Przykładów tego typu wad serca można by przytoczyć więcej. Jest to chyba zbyteczne, gdyż intencją było jedynie uwypuklenie istoty zaburzeń przepływu krwi i dodatkowych obciążeń poszczególnych części serca w razie istnienia wady serca.

Podział wad serca

Wady serca dzielimy na:

- *Wrodzone,* tzn. takie, które powstają w okresie życia płodowego, czyli śródmacicznego, i noworodek rodzi się już z wadą serca (np. z otworem w przegrodzie między komoro wej).
- *Nabyte,* tzn. takie, do powstania których dochodzi już w życiu pozapłodowym, czyli po urodzeniu się dziecka. Najczęściej nabyte wady serca są wynikiem przebytego zapalenia wsierdzia.

Wady serca mogą być:

- *Proste,* kiedy mamy do czynienia z pojedynczą wadą anatomiczną, np. ze zwężeniem ujścia tętniczego lub żylnego, lub też z niedomykalnością zastawki (np. dwudzielnej, trójdzielnej lub półksiężycowatych aorty czy też tętnicy płucnej).
- *Złożone,* kiedy to mamy jednocześnie dwa typy wady (np. zwężenie ujścia żylnego lewego, czyli między przedsionkiem lewym i komorą lewą, oraz niedomykalność zastawki dwudzielnej zlokalizowanej w tymże ujściu), lub też, gdy istnieją pojedyncze wprawdzie wady, ale w dwóch różnych miejscach (np. zwężenie ujścia tętniczego lewego oraz niedomykalność zastawki trójdzielnej).

Inny podział wyróżnia wady sinicze, bezsinicze oraz warunkowo sinicze.

- *Sinicze* - gdy człowiek z wadą serca wykazuje mniej lub bardziej wyraźną sinicę (warg, płatków usznych, spojówek oczu, błony śluzowej jamy ustnej, a nawet skóry).
- *Bezsinicze* - zazwyczaj nabyte - które wprawdzie dają zaburzenia przepływu krwi, ale nie powodują kierowania się krwi odtlenowanej do krążenia dużego z pominięciem krążenia małego.

Między tymi dwiema ostatnio wymienionymi grupami, jak gdyby pośrodku, jest jeszcze mała grupa wad warunkowo siniczych, tzn. takich, których istota polega na nieprawidłowych połączeniach między prawą (zwaną też żylną) a lewą (zwaną też tętniczą) połową serca. Są to ubytki w przegrodzie między komorowej, w przegrodzie międzyprzedsionkowej, lub też przetrwały przewód tętniczy. Ciśnienie w prawej połowie serca może w pewnych sytuacjach połączonych z wysiłkiem przewyższyć ciśnienie w lewej połowie serca i wskutek tego część krwi żylnej, czyli odtlenowanej, skieruje się np. do lewej komory serca i wraz z krwią spływającą z lewego przedsionka kierować się będzie do krążenia dużego, warunkując na obwodzie mniej lub bardziej intensywną sinicę. Po ustąpieniu przewagi ciśnienia w prawej połowie serca nad ciśnieniem w lewej połowie serca następuje zazwyczaj powrót do pierwotnego kierunku przepływu krwi i ustąpienie sinicy.

Wady serca wrodzone

Wrodzone wady serca są najczęściej wynikiem nieprawidłowego rozwoju wewnątrzłonowego serca. Zaliczamy do nich także pozostanie po urodzeniu fizjologicznych połączeń w życiu płodowym (np. przetrwały przewód tętniczy). W odróżnieniu od wady serca nabytej wada serca wrodzona istnieje od początku życia pozapłodowego, chociaż nie zawsze jest od razu rozpoznana i może wywoływać objawy dopiero w późniejszym okresie życia.

Wady serca nabyte

Nabyte wady serca są to takie wady, które nie są wynikiem zaburzeń rozwoju płodowego, lecz wytworzyły się po urodzeniu. Najczęściej są one pozostałością po przebytym zapaleniu wsierdzia, w przebiegu gorączki, czyli choroby reumatycznej, lub po zapaleniu wsierdzia bakteryjnym, rozwijającym się zazwyczaj w przypadkach długotrwałych lub nawracających stanów septycznych organizmu.

Powstanie wad w przebiegu zapalenia wsierdzia jest zazwyczaj skutkiem późnego, zbyt krótkiego lub niesystematycznego leczenia zapaleń wsierdzia.

Zapobieganie wadom serca

Możliwości zapobiegania powstawaniu wrodzonych wad serca sprowadzają się do właściwego pielęgnowania i ochrony rozwoju dziecka w okresie życia

płodowego. Zapobieganie wrodzonym wadom serca to także unikanie przez kobiety ciężarne zakażeń wirusowych (zwłaszcza różyczki) oraz spożywania potraw skażonych lub konserwowanych chemicznymi środkami, co do których nie ma pewności, że nie mają one szkodliwego działania na płód.

Młoda tkanka embrionalna jest bowiem szczególnie wrażliwa na niekorzystne wpływy. Stąd ostrożność jest bezwzględnie konieczna przynajmniej w pierwszym okresie ciąży.

Zapobieganie wadom serca nabytym wymaga wczesnego i szybkiego likwidowania wszelkich ognisk zakaźnych, a przez to - zapobieganie chorobie reumatycznej i bakteryjnym zapaleniom wsierdzia.

Człowiek z wadą serca

Człowiek z wadą serca nie jest właściwie człowiekiem chorym w rozumieniu toczącego się czynnie jakiegoś stanu chorobowego, wymagającego mniej lub bardziej intensywnego leczenia. Jest on natomiast w pewnym sensie inwalidą na skutek trwałej wady w funkcjonowaniu aparatu zastawkowego serca.

Człowiek z rozpoznaną wadą serca powinien być świadom nie tylko szkodliwego wpływu dodatkowych obciążeń pracy serca, ale przede wszystkim konieczności odpowiedniego trybu życia, równomiernego obciążania wysiłkiem organizmu, a tym samym i serca.

Istniejąca wada serca nie wymaga leczenia, jeżeli nie ma czynnego stanu zapalnego w sercu, a szczególnie we wsierdziu. Wymaga natomiast racjonalnego trybu życia, ograniczenia przede wszystkim wszelkich zbędnych i nadmiernych wysiłków fizycznych oraz systematycznej okresowej kontroli lekarskiej.

U człowieka z wadą serca istnieje pewnego rodzaju predyspozycja do zapalenia wsierdzia i jego nawrotów oraz do łatwiejszego i wcześniejszego występowania niewydolności krążenia i zaburzeń rytmu pracy serca.

Nadmienić też należy, że istniejące wady serca na skutek dodatkowych obciążeń pewnych jego części doprowadzają do ich przerostu, a nawet rozstrzeni, co w konsekwencji powoduje zmianę wielkości i konfiguracji sylwetki serca.

Chory z rozpoznaną wadą serca powinien być przebadany przez specjalistów pod kątem możliwości korekcji jego wady za pomocą zabiegu kardiochirurgicznego. Wyniki tego leczenia są bowiem tym lepsze, im wcześniej leczenie kardiochirurgiczne jest podjęte. Współczesna medycyna nie zna bowiem możliwości zachowawczego, nieoperacyjnego leczenia wad serca. Może jedynie likwidować niepożądane następstwa istniejącej wady serca, np. niewydolność krążenia lub zaburzenia rytmu pracy serca. Wszelkie nawroty i zaostrzenia stanów zapalnych serca wymagają systematycznego badania i leczenia przez lekarza, najczęściej w warunkach szpitalnych.

Choroba niedokrwienna serca

Istotą niedokrwiennej choroby serca jest dysproporcja między faktycznym (aktualnym w danej chwili lub okresie) zapotrzebowaniem na tlen ze strony mięśnia sercowego a możliwością jego dostarczenia. Każda sytuacja, która zwiększa pracę mięśnia sercowego i tym samym zapotrzebowanie na tlen, może pogłębić tę dysproporcję, podobnie jak każda sytuacja pogłębiająca trudności w „pobraniu", a następnie dostarczeniu tlenu do serca.

Możliwość dostarczenia tlenu do mięśnia sercowego jest warunkowana różnorakimi czynnikami:

- stanem anatomicznym naczyń wieńcowych serca,
- warunkami i stopniem wymiany gazowej w narządzie oddechowym,
- możliwością transportu tlenu z miejsca pobrania do miejsca zapotrzebowania,
- ilością krwinek czerwonych i hemoglobiny, z którą tlen wiąże się na czas transportu.

Dużą rolę odgrywa przy tym ciśnienie tętnicze w łożysku naczyniowym, warunkujące niezbędną perfuzję krwi naczyniami włosowatymi przez tkanki (a w tym przypadku przez tkankę mięśnia sercowego).

Serce, jako pompa ssąco-tłocząca, nieprzerwanie przepompowująca krew w organizmie, wymaga przede wszystkim dostarczania tlenu. Wszelkie zaburzenia w tym zakresie odbijają się bezpośrednio na czynności mięśnia sercowego, a pośrednio na czynności całego układu krążenia i organizmu.

Każda sytuacja, która ograniczy obciążenie serca pracą i zapotrzebowanie na tlen, a umożliwi lepsze (pełniejsze) pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na wspomniany tlen (np. przez rozszerzenie naczyń wieńcowych serca lub pełniejsze utlenowanie krwi), będzie sprzyjała ustępowaniu niedokrwienia mięśnia sercowego (ryc. 10.1).

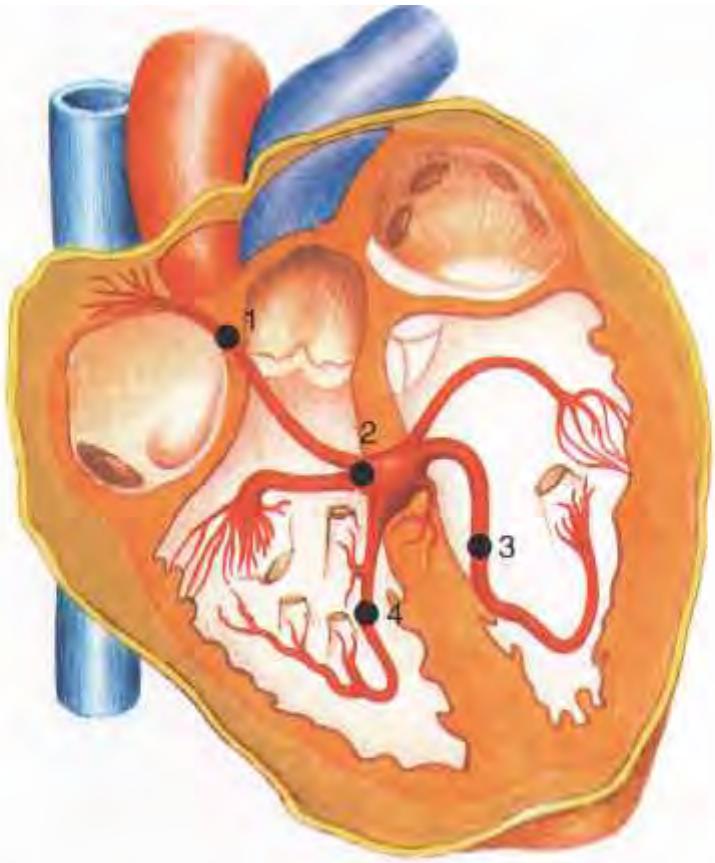

Ryc. 10.I. Schemat układu przewodzącego bodźce w sercu wraz z lokalizacją ważniejszych typów bloków przewodnictwa: 1 – blok przedsionkowo-komorowy, 2 – blok pęczka przedsionkowo-komorowego, 3 – blok lewej odnogi pęczka przedsionkowo-komorowego, 4 – blok prawej odnogi pęczka przedsionkowo-komorowego.

Ryc. 10.II. Blaszka miażdżycowa w tętnicy wieńcowej; wygląd morfologiczny (wg BISP-Pr ORRCEL).

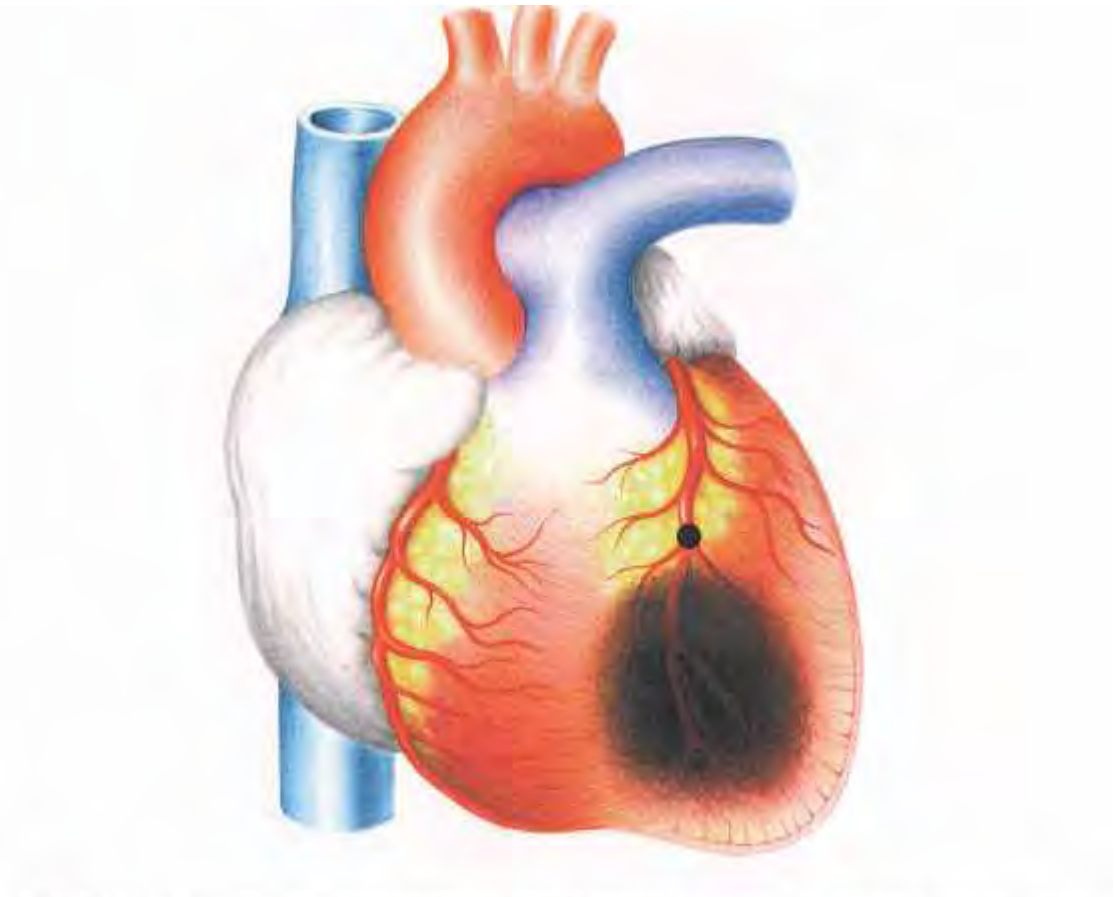

Ryc. 10.III. Schemat martwicy zawałowej zlokalizowanej w przednio-bocznej ścianie serca.

Ryc. 10.IV. Schematyczne przedstawienie różnic między zawałem serca: 1 – pełnościennym, 2 – podwsierdziowym oraz 3 – podosierdziowym.

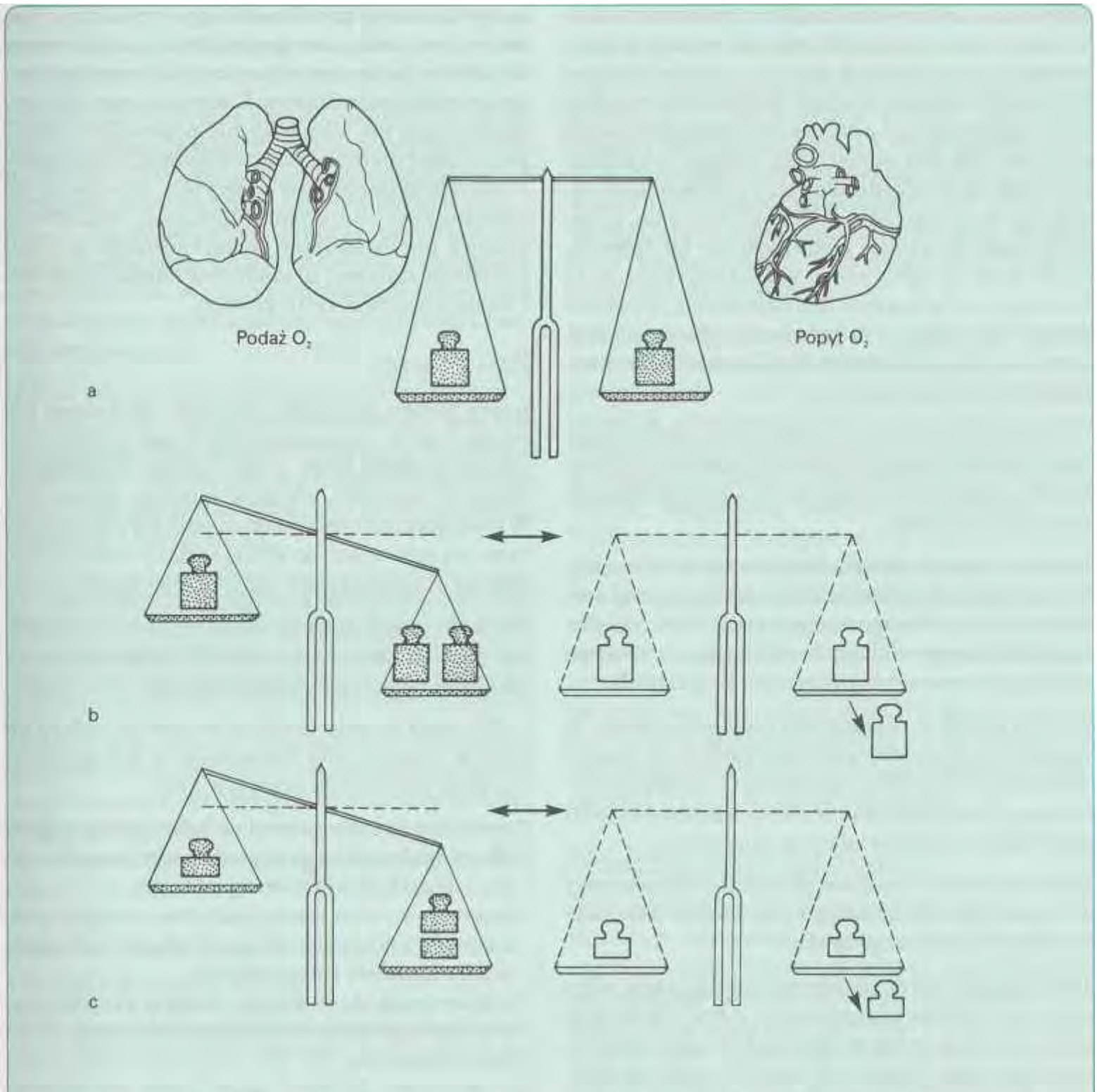

Ryc. 10.1. Schemat kształtowania się choroby niedokrwiennej serca: a – stan wyrównania; b – stan większego zapotrzebowania ze strony serca na O_2 (choroba niedokrwienna serca, zwana też chorobą wieńcową serca); c – stan ograniczonych możliwości „podaży" O_2 z płuc (choroba niedokrwienna serca, zwana też chorobą wieńcową serca).

Przy ograniczonych możliwościach zapewnienia niezbędnej wymiany gazowej i ograniczonych możliwościach podaży niezbędnego tlenu (0_2) tylko zmniejszenie obciążenia serca i tym samym zmniejszenie zapotrzebowania na tlen ze strony tegoż serca gwarantuje zapewnienie równowagi między podażą i popytem i uniknięcie niedotlenienia mięśnia sercowego. Ostre (nagle) zaistnienie wspomnianej wyżej dysproporcji wyzwala ostre (nagłe) niedokrwienie mięśnia sercowego. Przewlekłe zaś zaistnienie tej dysproporcji warunkuje przewlekłe niedokrwienie mięśnia sercowego.

Dusznica bolesna

Dusznica bolesna, zwana też dławicą piersiową, jest zespołem objawów niewydolności wieńcowej. Cha-

rakteryzuje się zazwyczaj nagłym napadowym bólem w okolicy serca (zamostkowej) najczęściej sprowokowanym przez wysiłek fizyczny, działanie zimna lub zdenerwowanie, a przede wszystkim przez dłużej trwające napięcie psychiczne i różnorakie bodźce stresowe. Ból jest ugniatający, piekący lub ściskający, kiedy indziej jakby dławiący, promieniujący zazwyczaj do lewego barku i lewego ramienia, a niekiedy znów do okolicy podszczękowej lub lewej łopatki. Czas utrzymywania się takiego bólu może być różny - od kilku do kilkunastu minut, lub nawet dłużej. Towarzyszy mu zazwyczaj ogólny niepokój, wrażenie jakby kołatania serca, a niekiedy uczucie duszności lub braku tchu.

Opisany ból zazwyczaj po pewnym czasie ustępuje samoistnie lub po zażyciu zaleconych wcześniej przez lekarza środków uspokajających i rozszerzających naczynia wieńcowe.

U ludzi starszych niewydolność naczyń wieńcowych, warunkująca dusznicę bolesną, jest zazwyczaj spowodowana miażdżycą zwężającą światło naczyń i dlatego korzystniejsze efekty lecznicze dają środki rozszerzające te naczynia (patrz tabl. Y ryc. 10.11).

U ludzi młodych dolegliwości typu wieńcowego są najczęściej spowodowane skurczami tych naczyń w następstwie stresów psychicznych i napięcia nerwowego. Bardzo korzystnie działają wówczas środki uspokajające, poprawiające samopoczucie.

Podstawowym warunkiem przyspieszenia poprawy w czasie napadu bólowego jest zachowanie psychicznego i fizycznego spokoju.

Lekki napad bólów zazwyczaj mija w ciągu kilku minut po zażyciu nitrogliceryny lub w kilkanaście minut do pół godziny po zażyciu któregoś z innych, wcześniej przez lekarza zalecanych, tzw. leków wieńcowych, np. preparatów: Sustac, Sorbonit, Cardonit, Isodinit.

W razie wystąpienia szczególnie silnych dolegliwości bólowych w okolicy serca, nie ustępujących po przerwaniu obciążenia fizycznego oraz zażyciu przepisanych przez lekarza leków uspokajających, rozszerzających naczynia wieńcowe serca, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Nie należy każdego bólu w okolicy przedsercowej lub za mostkiem utożsamiać z dusznicą bolesną lub zawałem mięśnia sercowego, ponieważ podobne dolegliwości mogą powodować inne przyczyny. Niemniej silne, zwłaszcza spoczynkowe i powtarzające się, bóle w okolicy serca powinny być sygnałem grożącego niebezpieczeństwa. Każdy pierwszy ból typu wieńcowego lub silniejszy niż poprzedni w razie przewlekłej niewydolności wieńcowej, występujący w znacznym nasileniu w spoczynku, niezależnie od oddechu, ruchu lub wysiłku fizycznego, oraz ból wysiłkowy nie ustępujący po zaprzestaniu wysiłku fizycznego stanowią uzasadnione wskazania do wezwania pogotowia ratunkowego.

Zawał serca

Istotą zawału serca jest całkowite zamknięcie naczynia w sercu, czego następstwem jest zupełne przerwanie dopływu krwi, a tym samym dostarczanie tlenu do pewnego obszaru mięśnia sercowego. W konsekwencji tego niedotlenienia rozwija się martwica tej jego części, do której został przerwany dopływ krwi i tlenu (patrz tabl. VI, ryc. 10.111).

Wielkość zawału mięśnia sercowego zależy od wielkości światła naczynia w miejscu powstania przeszkody dla dalszego przepływu krwi.

Lokalizacja zawału mięśnia sercowego zależy od tego, w której tętnicy wieńcowej i w którym miejscu uległ przerwaniu przepływ krwi.

Przerwanie przepływu krwi może być następstwem:
- długotrwałego silnego skurczu naczynia pod wpływem silnych stresów emocjonalnych,
- zatoru w wyniku naniesienia tzw. materiału zatorowego z prądem krwi (np. fragmentu skrzepu, grudki komórek tłuszczowych,
- wytworzenia się w danym miejscu skrzepu, zazwyczaj na podłożu rozwiniętych wcześniej zmian miażdżycowych.

W zależności od tego, czy zawał (martwica) obejmuje mięsień sercowy na całej grubości ściany, czy też jedynie jej część, wyróżnia się zawał pełnościenny i niepełnościenny (patrz tabl. VI, ryc. 10.IV).

Leczenie zawału mięśnia sercowego zmierza do udrożnienia zatkanego naczynia oraz zapobiega narastaniu skrzepu i powiększaniu się martwicy, biorąc pod uwagę, że najczęstszą, bezpośrednią jego przyczyną jest ostry zakrzep w tętnicy wieńcowej.

Wyniki leczenia tego typu są tym lepsze, im wcześniej się je podejmie. Stąd też obecnie leczenie po-

dejmowane jest w pierwszych godzinach od wystąpienia bólu zawałowego, nawet już w karetce podczas transportu chorego z zawałem do szpitala.

Objawy. Powstawanie zawału manifestuje się zazwyczaj nagłym, bardzo silnym, dławiącym bólem za mostkiem lub w okolicy serca, nie ustępującym po ograniczeniu wysiłku fizycznego, usunięciu przyczyn emocji, ani też po zażyciu środków rozszerzających naczynia wieńcowe, jak nitrogliceryna, stosowanych z powodzeniem w niewydolności wieńcowej, czyli w częściowym (odwracalnym) niedokrwieniu mięśnia sercowego.

Bólowi zawałowemu towarzyszy zazwyczaj niepokój psychiczny i ruchowy, uczucie dużego lęku, bladość powłok. Przy charakterystycznym nieustępowaniu bólu pojawia się pogłębiające ogólne osłabienie, przyspieszenie tętna, zimny pot na skórze, a niepokój i lęk narastają.

Opisane objawy, sugerujące podejrzenie zawału mięśnia sercowego, są bezwzględnym wskazaniem do wezwania pomocy lekarskiej, najlepiej pogotowia ratunkowego.

Należy zaznaczyć, że po jednorazowym badaniu elektrokardiograficznym lub biochemicznym lekarz nie zawsze może rozstrzygnąć wspomniany problem diagnostyczny. Dlatego w przypadkach wątpliwych istnieje potrzeba kilkudniowej obserwacji szpitalnej oraz wczesnych badań enzymatycznych.

Zapobieganie chorobie niedokrwiennej serca

Chorobie niedokrwiennej serca można zapobiegać przez racjonalny, regularny tryb życia, pod którym to pojęciem należy m.in. rozumieć regularne spożywanie miernie obfitych, urozmaiconych i niezbyt bogatych w tłuszcze zwierzęce posiłków, unormowany spoczynek nocny, unikanie nadmiernych wysiłków fizycznych i stresów.

Palenie papierosów, cygar lub fajki ze względu na powodowany przez nikotynę skurcz naczyń jest bezwzględnie przeciwwskazane. Właściwe zachowanie proporcji między pracą a wypoczynkiem, higieniczny tryb życia, normalizacja nadmiernej masy ciała i ewentualnie podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi oraz właściwe odżywianie się są podstawowymi warunkami zachowania zdrowia i racjonalnej profilaktyki choroby niedokrwiennej serca z zawałem mięśnia sercowego włącznie.

Przebycie zawału mięśnia sercowego ogranicza - przynajmniej w pierwszych miesiącach - sprawność ruchową i zawodową człowieka, który musi tym bardziej przestrzegać uregulowanego trybu życia. Nawet w razie niemanifestowania się niedomogi serca i niewystąpienia niewydolności krążenia musi on ograniczyć wysiłek fizyczny oraz stopniowo i z rozwagą adaptować się do niego.

Powrót ze szpitala nie jest równoznaczny z pełną sprawnością i możliwością prowadzenia dotychczasowego, bardzo często przekraczającego możliwości tolerancji przez serce trybu życia. Serce po zawale wymaga często wielomiesięcznej adaptacji do poprzednich warunków. Życie seksualne w początkowym okresie powinno również być ograniczone i niezbyt intensywne. Jeżeli jest to możliwe, należy po zawale mięśnia sercowego unikać podejmowania pracy na kierowniczych, pełnych stresów i niepokoju, stanowiskach. Jeśli wystąpienie zawału mięśnia sercowego doprowadziło do niewydolności krążenia, należy rozważyć (z poradą lekarza) celowość przejścia na okresową (np. roczną) rentę. Nieprzestrzeganie tych zaleceń może doprowadzić do następnego zawału mięśnia sercowego i dalszego pogłębienia ograniczenia wydolności układu krążenia.

Nadciśnienie tętnicze

Ciśnienie tętnicze człowieka nie jest wartością stałą, lecz ulega wahaniom w czasie poszczególnych faz czynności serca. Ulega też pewnym modyfikacjom pod wpływem wielu dodatkowych czynników wpływających na organizm człowieka z zewnątrz, stąd nazywanych czynnikami zewnętrznymi (np. ciśnienie atmosferyczne, temperatura otoczenia), oraz wielu czynników i mechanizmów regulacyjnych wewnątrzustrojowych (np. opór obwodowy naczyń, objętość krwi krążącej, lepkość, rozmaite czynniki nerwowe, humoralne).

Najważniejsze znaczenie w kształtowaniu ciśnienia tętniczego w zdrowym organizmie ma pojemność minutowa serca, czyli ilość krwi, którą serce przepompowuje do układu tętniczego w ciągu jednej minuty, oraz całkowity opór obwodowy, jaki dla przepływającej krwi stwarza tętniczy układ naczyń. Najwyższą swą wartość, określaną jako *ciśnienie skurczowe*, osiąga ciśnienie tętnicze podczas skurczów komór,

kiedy to krew zostaje przerzucona z komór do dużych tętnic przez aortę. Najniższą wartość, określaną jako *ciśnienie rozkurczowe,* osiąga ciśnienie tętnicze w okresie rozkurczu komór, kiedy to komory serca przejmują krew z przedsionków, a w tym czasie ujście tętnicze lewe, tj. między lewą komorą a aortą, jest zamknięte.

Można by więc powiedzieć, że ciśnienie skurczowe jest warunkowane skurczem komór oraz wyrzutem krwi z serca do aorty i całego układu tętniczego obwodowego, a rozkurczowe ciśnienie tętnicze jest ciśnieniem panującym w układzie tętniczym w okresie rozkurczu komór, a więc ciśnieniem stałym, wyrażającym napór krwi na ściany tętnic.

Różnicę między tętniczym ciśnieniem skurczowym i rozkurczowym nazywamy aplitudą ciśnienia tętniczego lub ciśnieniem tętna.

Wiele czynników kształtujących ciśnienie tętnicze w zdrowym organizmie zmienia się z wiekiem (np. sprawność skurczowo-rozkurczowa serca, lub też całkowity opór obwodowy warunkowany szerokością światła tętnic i elastycznością ich ściany).

Nadciśnienie tętnicze należy obecnie do najbardziej rozpowszechnionych chorób na świecie i w wielu krajach jest najczęstszą - bezpośrednią lub pośrednią - przyczyną zgonów wśród dorosłej populacji ludzkiej. W świetle badań epidemiologicznych uważa się, że jest ono wraz z chorobą wieńcową przyczyną ponad połowy wszystkich zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia. W związku z powyższym istotną wagę przykłada się zarówno do zapobiegania, jak i skutecznego monitorowania i leczenia nadciśnienia tętniczego. Z punktu widzenia klinicznego wyróżniamy:

- nadciśnienie tętnicze pierwotne, zwane inaczej samoistnym lub chorobą nadciśnieniową,
- nadciśnienie tętnicze wtórne, będące objawem w przebiegu różnych chorób, zwane też nadciśnieniem objawowym.

Nadciśnienie tętnicze pierwotne (choroba nadciśnieniowa)

Istotą choroby nadciśnieniowej, czyli nadciśnienia tętniczego pierwotnego, jest nadmierny wzrost ciśnienia tętniczego bez uchwytnej, dotychczas jeszcze nie wyjaśnionej jednoznacznie przyczyny. Powszechnie przyjmuje się, że przyczyną jego są czynniki dziedziczno-genetyczne, otyłość oraz zaburzenia nerwicowe i regulacji wyższych ośrodków nerwowych, warunkowane sytuacjami konfliktowymi w środowisku rodzinnym lub zawodowym, stałym napięciem psychicznym, poczuciem odpowiedzialności itp.

Ostatnio dużą rolę w rozwoju nadciśnienia tętniczego pierwotnego przypisuje się przewlekłemu podwyższeniu stężenia sodu w surowicy krwi, warunkowanemu np. zwiększoną konsumpcją soli kuchennej (nadmiernym soleniem potraw). Spostrzega się, że występuje ono dwukrotne częściej u kobiet niż u mężczyzn, przebiega jednak u nich łagodniej i wykazuje mniejszą skłonność do powikłań.

Chorobę nadciśnieniową wykrywa się zazwyczaj przypadkowo podczas pomiaru ciśnienia tętniczego lub podczas badań okresowych pracowników, a niekiedy dopiero w chwili wystąpienia groźnych dla życia powikłań. Rozpoznaje się ją dopiero po kilkakrotnym stwierdzeniu podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi. Charakteryzuje się ona zazwyczaj bardzo powolnym rozwojem zmian chorobowych. W początkowym okresie nadciśnienie może mieć chwiejny charakter i ujawniać się tylko w określonych sytuacjach. Niekiedy jednak ma ono od początku charakter utrwalony i przebiegjego jest burzliwy. W zależności od czasu trwania choroby nadciśnieniowej, jej przebiegu, nadzoru lekarskiego i ustabilizowania lekami korzystnego poziomu ciśnienia, spotykamy różne zespoły odczuwanych objawów chorobowych lub stwierdzanych przez lekarza zmian. Wyróżniono cztery okresy rozwoju nadciśnienia tętniczego. Podział ten oparty jest przede wszystkim na ocenie zaawansowania zmian naczyniowych, stwierdzonych obiektywnie przede wszystkim w zakresie naczyń siatkówki, czyli podczas badania dna oka.

W codziennej praktyce i dla orientacji osób cierpiących na nadciśnienie pierwotne istotne jest wyróżnienie:

- okresu nadciśnienia chwiejnego, tzn. okresu, w którym istnieje wprawdzie podwyższone ciśnienie tętnicze, ale stopień jego podwyższenia wykazuje pewne wahania,
- okresu nadciśnienia utrwalonego, o którym mówimy wtedy, gdy mamy do czynienia ze stale podwyższonym ciśnieniem krwi - zarówno skurczowym, jak i rozkurczowym.

Na początku choroby obserwuje się zazwyczaj wartości prawidłowe, zwłaszcza w czasie wypoczynku

psychicznego i fizycznego, a wzrost w sytuacjach stresowych.

Objawy. Wstępne objawy nadciśnienia tętniczego:
- zwiększona pobudliwość nerwowa,
- zaburzenia snu,
- uczucie przemijającego ucisku w głowie, zwłaszcza w okolicy potylicy i w skroniach,
- kołatanie serca,
- szum i zawroty głowy (a równocześnie nie występują jakieś wyraźniejsze uchwytne zmiany narządowe),
- miernie podwyższone ciśnienie tętnicze krwi.

W późniejszym okresie wymienione, subiektywnie odczuwane dolegliwości utrzymują się nadal. Są one nawet bardziej przykro odczuwane ze względu na wzrost ich nasilenia i dłuższe okresy występowania. Zaznacza się już obniżenie sprawności psychicznej i fizycznej, warunkowane w znacznym stopniu przede wszystkim wzrostem ogólnego rozdrażnienia i niepokoju. Jednocześnie chory zaczyna odczuwać dolegliwości sugerujące dołączającą się niewydolność wieńcową (pieczenie i ból za mostkiem) oraz niedomogę lewej komory mięśnia sercowego (zadyszka przy fizycznych wysiłkach).

W kolejnym okresie rozwoju nadciśnienia, w nadciśnieniu już utrwalonym, chorzy odczuwają bardziej stałe, znacznie silniejsze niż przedtem bóle i zawroty głowy oraz szum w uszach, zaburzenia pamięci, znaczną bezsenność, a niekiedy nawet nudności i wymioty.

Jeżeli ciśnienie tętnicze nie jest należycie kontrolowane i obniżane, dochodzi niekiedy do ostrej niedomogi serca, w postaci np. obrzęku płuc, lub do zaburzeń mowy, niedowładów i porażeń w następstwie napadowego skurczu tętniczek mózgu lub wylewów krwi z naczyń bezpośrednio do mózgu.

W schyłkowym okresie nadciśnienia, zwanym też okresem zejściowym nadciśnienia, obserwuje się pełny zespół opisanych dolegliwości i zmian narządowych. W okresie tym nadciśnienie tętnicze może być utrwalone na bardzo wysokim poziomie, ale może też być znacznie obniżone na skutek rozwijającej się równolegle niewydolności krążenia, zwłaszcza lewej komory serca. Ze względu na znaczne zaawansowanie zmian stwardnieniowych naczyń występuje zniedołężnienie psychiczne i ruchowe, dołącza się niewydolność nerek, upośledzenie wzroku, pogłębienie niewydolności wieńcowej serca do zawału serca włącznie itd.

Leczenie. Nadciśnienie tętnicze pierwotne wymaga racjonalnego, uregulowanego trybu życia, przestrzegania zaleconej diety i zasad higienicznego trybu życia oraz systematycznego stosowania zalecanych przez lekarza leków.

Możliwości farmakologicznego korygowania ciśnienia tętniczego są obecnie bardzo duże.

Preparat leczniczy musi jednak być dobrany przez lekarza odpowiednio do stopnia zaawansowania choroby, a jego skuteczność u poszczególnych osób - sprawdzona praktycznym stosowaniem.

Spontaniczne, a nie kontrolowane przez lekarza, domowe leczenie nadciśnienia może spowodować więcej szkody niż pożytku. Wymaga ono zawsze okresowej weryfikacji i ewentualnej korekty przez lekarza i dlatego nie daję tu sugestii wyboru preparatu i metod domowego leczenia.

Nadciśnienie tętnicze wtórne (objawowe)

Nadciśnienie tętnicze wtórne jest też zwane często objawowym dlatego, że nie stanowi ono samo w sobie pierwotnej choroby, ale jest jedynie wtórnym objawem i następstwem stanu chorobowego, w przebiegu którego dochodzi do nadciśnienia.

Objawy odczuwane przez osobę z nadciśnieniem wtórnym są takie same, jak przy nadciśnieniu pierwotnym. Oprócz objawów charakterystycznych dla nadciśnienia chory odczuwa inne dolegliwości związane z chorobą zasadniczą.

Przyczyny. Wśród najczęstszych przyczyn nadciśnienia wtórnego, czyli wśród chorób, w przebiegu których występuje podwyższone ciśnienie tętnicze, należy wymienić różne stany chorobowe oraz anomalie rozwojowe naczyń tętniczych zaopatrujących nerki w krew (przede wszystkim zwężenia). Wskutek niedokrwienia nerek wyzwalane są biochemiczne mechanizmy doprowadzające w końcowym ogniwie do podwyższenia ciśnienia tętniczego.

Z innych chorób doprowadzających do podwyższenia ciśnienia tętniczego należy wymienić niektóre choroby gruczołów dokrewnych z zaburzeniami hormonalnymi oraz guzy i urazy mózgu, stany zapalne mózgu i opon mózgowia, zatrucie ołowiem itd.

Leczenie objawowe nadciśnienia tętniczego wtórnego jest podobne jak pierwotnego. Wynik leczenia

jest ponadto warunkowany rodzajem i skutecznością leczenia choroby zasadniczej powodującej nadciśnienie.

Człowiek z nadciśnieniem tętniczym

Człowiek z pierwotnym, czyli samoistnym, nadciśnieniem tętniczym nie może przyjmować postawy biernej i negatywnej w stosunku do systematycznych kontroli lekarskich i okresowego pomiaru ciśnienia tętniczego. Dzięki systematycznemu leczeniu pod nadzorem lekarza można uniknąć wielu niekorzystnych zjawisk i powikłań obserwowanych w przebiegu nadciśnienia tętniczego.

Osoby cierpiące na nadciśnienie popełniają zwykle przy jego leczniczym monitorowaniu zasadniczy błąd, przerywając spontanicznie leczenie z chwilą stwierdzenia powrotu ciśnienia tętniczego do poziomu uznanego przez lekarza za normę. Zapominają, że powróciło ono przecież do normy dzięki zażywaniu leków powodujących jego obniżenie.

Zapomina się o tym, że mając pierwotne nadciśnienie krwi należy leki zalecane przez lekarza w dawkach ustalonych w toku obserwacji i kontroli lekarskich stosować praktycznie stale.

Na skutek zaprzestania przyjmowania leków ciśnienie krwi powraca do nieprawidłowego podwyższonego poziomu. Często, zanim chory się zorientuje, może ono powodować już przykre dla niego niekorzystne skutki. Stwierdziwszy po pewnym czasie (od przerwania leczenia) znów podwyższone ciśnienie tętnicze pacjent zaczyna ponownie zażywać leki obniżające ciśnienie krwi, uzyskuje jego obniżenie, przerywa znów zażywanie leków, a ciśnienie krwi ulega podwyższeniu. W ten sposób sam chory w nieświadomości powoduje znaczne wahania ciśnienia, których organizm i poszczególne jego narządy nie lubią, a ściany naczyń (zwłaszcza mózgu) mogą w którymś momencie nie wytrzymać tego zmiennego naporu.

Aby nie dopuścić do przykrych, często bardzo niekorzystnych następstw nadciśnienia, osoby takie muszą:

- dbać o systematyczne kontrolowanie ciśnienia,
- unikać wysiłków fizycznych wyzwalających zmęczenie, zadyszkę lub zauważalne zaczerwienienie twarzy, zawroty lub ból głowy,
- ograniczyć używanie soli, która powoduje zatrzymanie wody w organizmie i tym samym zwiększa objętość krwi krążącej,
- zastąpić ciężką pracę w warunkach ciągłego stresu i zdenerwowania lżejszą, mniej denerwującą,
- uprawiać z umiarem ćwiczenia fizyczne i pod ścisłą kontrolą lekarską wraz z kontrolą ciśnienia tętniczego,
- bardzo pożądane są krótsze, ale częste okresy urlopu wypoczynkowego.

Zakazane jest:

- nadmierne plażowanie i nasłonecznianie,
- palenie tytoniu, który - wyzwalając skurcz mięśni ścian naczyń - doprowadza do podwyższenia ciśnienia,
- picie alkoholu, który wywołując rozszerzenie naczyń powoduje większy lokalny napór krwi na ścianę naczynia.

Ściana naczynia może nie wytrzymać (w miejscu osłabienia np. zmianami miażdżycowymi) tego naporu i ulec pęknięciu. Dochodzi wówczas do krwotoku. Jeśli nastąpi to np. w obszarze mózgu, powoduje jego uszkodzenie, niedowład i nierzadko staje się przyczyną śmierci.

Leczenie. Korzystne wyniki daje zmiana otoczenia, a więc również leczenie sanatoryjne w odpowiednio dobranym uzdrowisku.

Zapobieganie nadciśnieniu pierwotnemu, czyli samoistnemu, polega na unikaniu tych wszystkich czynników, które sprzyjają rozwojowi nadciśnienia, a przede wszystkim napięcia nerwowego, stresów i urazów psychicznych oraz nadwagi.

Zapobieganie nadciśnieniu wtórnemu, czyli objawowemu, polega na starannym leczeniu stanów chorobowych, które w swym rozwoju mogą wyzwolić mniej lub bardziej trwałe i wysokie nadciśnienie tętnicze (np. choroby nerek i dróg moczowych). Wszystkie inne zalecenia, dotyczące nadciśnienia pierwotnego, są tu również aktualne.

Niedociśnienie tętnicze

Przez niedociśnienie tętnicze, czyli hipotonię, rozumiemy trwale utrzymujące się niskie ciśnienie tętnicze, zazwyczaj skurczowe poniżej 100 mm Hg.

Objawy. Utrzymujące się niskie ciśnienie powoduje subiektywnie odczuwany zespół objawów złego samopoczucia w postaci ciągłego zmęczenia, ociężałości ogólnej, apatii, niekiedy senności, nudności, mniej lub bardziej przykrych bólów głowy w okolicy przede wszystkim czołowej, o charakterze rozlanego ucisku itp.

U osób z niedociśnieniem tętniczym występuje skłonność do omdleń, zwłaszcza w pozycji stojącej. Dlatego zespół niedociśnienia tętniczego określa się niekiedy mianem zespołu niedociśnienia ortostatycznego.

Niedociśnienie tętnicze pierwotne (choroba niedociśnieniowa)

Mianem niedociśnienia tętniczego pierwotnego określa się zespół opisanych wyżej objawów, u podłoża którego leży przewlekle utrzymujące się niedociśnienie tętnicze. Należą tutaj te wszystkie stany niskiego ciśnienia, w których nie można ustalić pierwotnej przyczyny.

Jako hipotetyczną przyczynę niedociśnienia tętniczego pierwotnego przyjmuje się pewne wrodzone predyspozycje z mniejszą elastycznością (zwiększoną wiotkością) ścian naczyń tętniczych. Tym samym przyjmuje się zmniejszone ich napięcie, a więc i zmniejszone opory obwodowe dla przepływającej krwi, czyli osobniczą skłonność do niższego ciśnienia tętniczego. Spadki ciśnienia atmosferycznego oraz upały sprzyjają nasilaniu się dolegliwości warunkowanych niskim ciśnieniem tętniczym.

Biorąc pod uwagę powyższe uwarunkowania opisanych objawów, nie należy się spieszyć z leczeniem środkami farmakologicznymi objawów niskiego ciśnienia tętniczego - mimo braku leczenia przyczynowego - ani też nie należy oczekiwać trwałych jego efektów.

Postępowanie domowe. W razie znaczniejszych, przykro odczuwanych tego typu dolegliwości, z wyraźną skłonnością do omdleń, zaleca się po skontrolowaniu i stwierdzeniu niskiego ciśnienia tętniczego doraźne podanie z podręcznych domowych środków podnoszących ciśnienie krwi któregoś z niżej wymienionych preparatów:

- Cardiamid-Coffein 10-15 kropli lub
- Cardiol C w dawce 20-30 kropli.

Jeśli brak zadowalających wyników, można to po 3-6 godzinach powtórzyć.

Korzystne dla poprawy samopoczucia jest także wypicie nieco chłodnego płynu oraz choćby krótkotrwałe przyjęcie pozycji leżącej (w celu poprawy ukrwienia mózgu) w miejscu przewiewnym, ocienionym, raczej chłodnym. U niektórych osób korzystne wyniki daje prawdziwa kawa. Z czasem, na skutek przyzwyczajenia, efekty poprawy samopoczucia po kawie są mniej wyraźne i stopniowo coraz krótsze, co powoduje potrzebę zwiększenia częstości jej wypijania aż do wtórnych niekorzystnych skutków z nadmiaru jej stosowania. Korzystne więc wydaje się picie prawdziwej kawy małymi porcjami w czasie wydłużonym, np. szklankę kawy pojedynczymi łykami przez kilka godzin.

Niedociśnienie tętnicze wtórne (objawowe)

Niedociśnienie tętnicze wtórne jest to zazwyczaj jeden z objawów notowanych w przebiegu niektórych chorób, np. w niedoczynności nadnerczy, czyli chorobie Addisona, w obwodowej niewydolności krążenia, we wstrząsie pochodzenia sercowego i endotoksycznym, po rozległym oparzeniu, w razie zmniejszenia objętości krwi krążącej w następstwie krwotoku zewnętrznego lub wewnętrznego itd. Znaczne obniżenie ciśnienia tętniczego - niekorzystnie zazwyczaj odczuwane przez chorego - może też być dosyć często następstwem zbyt intensywnego nasłonecznienia lub stosowania w nadmiarze różnorakich farmakologicznych środków hipotensyjnych w czasie leczenia nadciśnienia.

Objawy. Przy hipotonii wtórnej odczuwane objawy są analogiczne jak przy hipotonii pierwotnej, czyli samoistnej, ale chorzy mogą odczuwać i manifestować dodatkowo inne objawy związane ze stanem chorobowym warunkującym to niedociśnienie. Stany te przykładowo wymieniono wyżej. Dokładniejsze dane na ich temat znajdują się w rozdziałach poświęconych tym zagadnieniom.

Wysiłek fizyczny, podwyższona temperatura otoczenia, pozycja stojąca chorego mogą nasilać objawy hipotonii. Objawy te są odczuwane szczególnie przykro w porze porannej i bezpośrednio po nagłej zmianie pozycji, np. z leżącej na siedzącą lub stojącą.

Postępowanie domowe przedlekarskie. Jego celem jest złagodzenie dolegliwości, warunkowanych niskim ciśnieniem tętniczym w hipotonii objawowej, i powinno zmierzać przede wszystkim do zlikwidowania lub opanowania choroby podstawowej oraz do łagodzenia jej skutków postępowaniem opisanym przy omawianiu niedociśnienia pierwotnego, w ścisłej współpracy z lekarzem.

Człowiek z niedociśnieniem tętniczym

Człowiek z pierwotnie niskim ciśnieniem tętniczym, czyli hipotonią, powinien uświadomić sobie, że jest to stan pewnego rodzaju predyspozycji osobniczej.

Ponieważ przepływ krwi przez tkanki, a w konsekwencji tego ich utlenowanie, jest warunkowany m.in. ciśnieniem tętniczym, należy uświadomić sobie, że przy niskim ciśnieniu tętniczym występuje osobnicza skłonność i predyspozycje do łatwiejszego i szybszego pojawienia się objawów niedotlenienia różnych narządów oraz silniejszego reagowania na czynniki obniżające ciśnienie tętnicze, wyzwalające opisane wyżej objawy.

Omówione objawy są w większości skutkiem zachwiania naturalnych mechanizmów biologicznych adaptacyjno-regulacyjnych i dlatego trzeba przede wszystkim wyzbyć się lęku i niepokoju co do bezpośredniego zagrożenia życia.

Zapobieganie« W zapobieganiu, łagodzeniu lub likwidowaniu tego typu dolegliwości trzeba zajmować postawę świadomą ich przyczyn i wykorzystywać proste, bezpośrednie sposoby i możliwości ich łagodzenia. Wskazane jest np. uprawianie czynnego sportu, turystyki, pływania, przebywanie dużo w ruchu i na świeżym powietrzu, częste kąpiele pod prysznicem o zmiennej temperaturze wody, nacieranie skóry np. wodą słoną, unikanie długo trwającej pozycji stojącej, długiego nasłoneczniania się, lub też przebywania w pomieszczeniach zagęszczonych albo źle wentylowanych.

Dopiero wówczas, gdy te naturalne sposoby zaczną zawodzić, można uciec się do picia prawdziwej kawy lub do przejściowego zażywania preparatów farmakologicznych.

Postępowanie domowe w stanach niedociśnienia wtórnego, czyli objawowego, jest zróżnicowane i zależne od przyczyn je wyzwalających.

Rozpoznanie stanu niedociśnieniowego warunkującego wiele omówionych dolegliwości powinno być oparte na dokładnej obserwacji i badaniu lekarskim, zmierzających przede wszystkim do odróżnienia niedociśnienia pierwotnego, czyli samoistnego, od niedociśnienia wtórnego (objawowego).

Z chwilą ustalenia przyczyn warunkujących to niedociśnienie wymaga ono intensywnego leczenia jako jeden z objawów całokształtu obrazu klinicznego różnych wymienionych chorób.

Przewlekłe „serce płucne"

Mianem tym określamy zespół objawów manifestujących się wtórnie w układzie krążenia, a zwłaszcza w sercu, w następstwie pierwotnych zmian chorobowych w układzie oddechowym lub zmian w naczyniach płucnych, doprowadzających do nadciśnienia w tętnicy płucnej i przewlekłego przeciążenia prawej komory (z przewlekłą niewydolnością prawokomorową włącznie).

Ze względu na współwystępowanie niedomogi układu oddechowego i narządu krążenia oraz nieodwracalny zazwyczaj i postępujący charakter stwierdzanych zmian, przewlekłe serce płucne zalicza się do grupy dziesięciu najczęstszych przyczyn śmierci człowieka.

Przyczyny. Wśród przyczyn warunkujących podwyższone ciśnienie w tętnicy płucnej należy wymienić:

- przewlekłe choroby układu oddechowego, jak rozedma płuc, nawracające zapalenie płuc, pylica, krzemica, przewlekłe nieżyty, czyli stany zapalne oskrzeli (bardzo często podtrzymywane nałogowym paleniem papierosów),
- zwłóknienia pozapalne lub po przebytych zmianach gruźliczych w tkance płucnej,
- deformacje anatomiczne - wrodzone lub nabyte - klatki piersiowej,
- rozstrzenie oskrzeli,
- sprawy zakrzepowo-zatorowe w naczyniach krążenia płucnego itp.

W Polsce przypadki przewlekłego serca płucnego spotyka się stosunkowo często, gdyż aż 4-9% chorych wymaga leczenia szpitalnego na oddziałach chorób wewnętrznych.

Wskutek narastającego zapylenia powietrza atmosferycznego i częstych nawracających zakażeń dróg oddechowych oraz rozszerzania się nałogu palenia papierosów na coraz młodsze osoby częstość przewlekłego serca płucnego w ostatnich latach wyraźnie i systematycznie wzrasta.

Objawy. *Spośród początkowych dolegliwości* odczuwanych przez chorego z przewlekłym sercem płucnym należy wymienić przede wszystkim:

- mniej lub silniej wyrażoną duszność wysiłkową (a w cięższych przypadkach nawet spoczynkową),
- uporczywy i męczący kaszel połączony z odpluwaniem żółtozielono lub niekiedy rdzawo podbarwionej plwociny,

- ogólne osłabienie,
- ociężałość,
- apatię,
- senność, a nawet pomroczność aż do utraty przytomności włącznie,
- bladoszare lub nawet sinawe zabarwienie skóry, zwłaszcza warg, płatków usznych, policzków, palców rąk i stóp, a w cięższych stanach choroby całego ciała.

W późniejszym okresie - jako wyraz rozwijającej się niewydolności krążenia - dołączają się obrzęki kończyn dolnych oraz przesięki, czyli płyn wolny w jamach ciała (opłucna, otrzewna, worek osierdziowy).

W schyłkowym okresie choroby u wielu chorych występują także zaburzenia rytmu pracy serca.

Choroba ma pierwotną przyczynę w układzie oddechowym i charakter przewlekły. Stąd też skuteczne przeciwdziałanie jej występowaniu i niekorzystnym konsekwencjom wiedzie przez zapobieganie wszelkim chorobom układu oddechowego, które w swym przewlekłym przebiegu powodują: ograniczenie powierzchni wymiany gazowej w pęcherzykach płucnych, przewlekłe nieżyty oskrzeli, zmniejszenie objętości łożyska naczyniowego krążenia płucnego itd. Zapobiega to w konsekwencji wzrostowi ciśnienia w łożysku tętnicy płucnej i przewlekłemu obciążeniu prawej komory serca.

Zapobieganie. Wśród świadomych działań profilaktycznych - zależnych od nas samych - należy przede wszystkim wymienić zaprzestanie palenia papierosów oraz systematyczne, skuteczne leczenie pod nadzorem lekarza wszelkich przewlekłych stanów chorobowych układu oddechowego.

U osób zaś z rozwiniętym sercem płucnym bardzo ważne znaczenie ma - i w większości przypadków przynosi dość wyraźną ulgę - poprawa wentylacji pęcherzykowej przez ćwiczenia oddechowe wydłużające wydech i pogłębiające wdech, np. wydech przez dren gumowy (plastikowy) lub szklaną rurkę do naczynia z wodą, albo wydech przez przymknięte usta lub wdech głęboki z maksymalnym wykorzystaniem przepony, zabiegi ułatwiające udrażnianie i oczyszczanie dróg oddechowych wykonywane pod nadzorem pielęgniarki środowiskowej i lekarza domowego.

Postępowanie domowe. Często, w celu domowego łagodzenia odczuwanych dolegliwości, trzeba uciekać się do stosowania zaleconych i wypróbowanych przez lekarza preparatów farmakologicznych.

- Rozszerzając oskrzela, ułatwiają one wentylację płuc i wymianę gazową.
- Działając przeciwbakteryjnie, likwidują lub przynajmniej łagodzą przewlekłe nieżyty dróg oddechowych, nasilające - zwłaszcza w sezonie wiosennym lub jesiennym - duszność.
- Przez działanie rozrzedzające wydzielinę dróg oddechowych oraz działanie wykrztuśne ułatwiają udrożnianie drzewa oskrzelowego i tym samym zmniejszają subiektywnie odczuwaną duszność.
- Dołączająca się niewydolność krążenia stwarza potrzebę podjęcia przez lekarza leczenia wspomagającego układ krążenia.
- Nagłe pogorszenie wydolności oddechowo-krążeniowej u osób z przewlekłym sercem płucnym jest zazwyczaj skutkiem zakażenia oskrzeli lub miąższu płuc. Brak efektów leczenia domowego przez lekarza i pogarszający się stan zdrowia chorego są wskazaniem do leczenia szpitalnego.

Choroby naczyń obwodowych

Ze względu na anatomiczną lokalizację zmian choroby naczyń obwodowych dzielimy na:
- choroby tętnic,
- choroby żył.

Choroby tętnic

Mianem chorób tętnic obejmujemy zespół różnych w swym podłożu i istocie chorób naczyń obwodowych, których wspólną cechą są uchwytne makroskopowo (czyli gołym okiem) oraz mikroskopowo (czyli za pomocą badań mikroskopowych) zmiany w budowie ich ścian lub przyścienne zmiany zapalno-zakrzepowe. Powodują one w swym ostatecznym efekcie pogrubienie i zmniejszenie elastyczności, a więc i zdolności adaptacyjnych naczyń oraz postępujące zwężenie ich światła i niedokrwienie odpowiednich tkanek.

Miażdżyca

Miażdżyca w swej istocie sprowadza się do postępującego stwardnienia ścian naczyń i pogrubienia śródbłonka (czyli wewnętrznej warstwy), powodowanego przede wszystkim odkładaniem się w nim ciał tłuszczowych. Doprowadza to do ubytków w jego ciągłości i tym samym do nierówności wewnętrznej po-

wierzchni naczynia w miejscu zaawansowanych zmian miażdżycowych, do tworzenia się zakrzepów przyściennych i zwężenia jego światła.

Istnieje wiele dowodów z badań populacyjnych wśród ludzi oraz z eksperymentalnych obserwacji na zwierzętach, że nieprawidłowe odżywianie, wyrażające się m.in. nadmiernym spożywaniem tłuszczów zwierzęcych, oraz częste stresy psychiczne i niektóre choroby, jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i czerwienica prawdziwa, a także niektóre infekcje sprzyjają rozwojowi zmian miażdżycowych.

Do najczęściej i najszybciej dotkniętych zmianami miażdżycowymi należą naczynia mózgu, serca, nerek i kończyn dolnych. Mimo wczesnych początków rozwoju zmian miażdżycowych w naczyniach, dolegliwości i objawy warunkowane ich rozwojem występują zazwyczaj znacznie później, gdyż zjawiają się dopiero z chwilą upośledzenia ukrwienia poszczególnych narządów.

Odczuwane przez chorego i obiektywnie obserwowane przez lekarzy zespoły objawów chorobowych związanych z miażdżycą są zróżnicowane w zależności od lokalizacji pierwotnej zaawansowanych zmian miażdżycowych. Jeśli znajdują się one np. w łuku tętnicy głównej (aorty), to utrudniają dopływ krwi do kończyn górnych, prowadzą do tzw. *choroby bez tętna*, czyli choroby Takayashu. Jeśli dotyczą one aorty piersiowej i brzusznej, to zmiany miażdżycowe obejmują zazwyczaj jednocześnie tętnice nerkowe, krezkowe oraz rozwidlenie aorty i doprowadzają do nadciśnienia wtórnego pochodzenia nerkowego, niedokrwienia przewodu pokarmowego lub kończyn dolnych (zespół Leriche'a). W przypadku *zmian miażdżycowych tętnicy szyjnej wewnętrznej* lub *tętnic mózgu* obserwuje się zaburzenia krążenia w mózgu, doprowadzające niekiedy do licznych, choć małych ognisk rozmiękania mózgu, z wypadnięciem lub zaburzeniami czynności ośrodkowego układu nerwowego.

Objawy. W zaawansowanej miażdżycy tętnic mózgu objawami towarzyszącymi są zmiany osobowości, utrata bystrości, spostrzegawczości, luki w pamięci, spowolnienie myślenia, bóle i zawroty głowy, ogólne niepokoje lub też mniej lub bardziej postępujące spowolnienie i przelotna apatia, zaburzenia mowy, aż do pełnej utraty przytomności, niedowład stóp i porażenia połowicze.

Miażdżyca tętnic kończyn dolnych stosunkowo często manifestuje się przede wszystkim bladością, uczuciem obwodowego oziębienia oraz kurczowym bólem łydek, ud jednej albo obu kończyn.

Objawy. Wymienione powyżej objawy występują po przejściu pewnej odległości, zazwyczaj niezbyt dużej, bo 100-200 m, a ustępują po zatrzymaniu się i krótkim odpoczynku. W naturalnym rozwoju nie leczonej miażdżycy zarostowej tętnic kończyn dolnych odcinki możliwe do przejścia bez uczucia bólu ulegają skróceniu. Z biegiem lat pojawia się zazwyczaj bolesne zaczerwienienie, obrzęk, potem zmiany martwicze i zgorzelinowe, które początkowo obejmują jeden lub więcej palców, a następnie przesuwają się stopniowo na całą stopę. Często jednak wcześniej następuje ogólnoustrojowe zakażenie zwane posocznicą. Aby nie dopuścić do tego groźnego powikłania, konieczne jest chirurgiczne amputowanie tkanek objętych zgorzelą. Im wcześniej się to wykona, tym zakres amputacji jest mniejszy.

Miażdżyca w swej istocie traktowana jest przede wszystkim jako zaburzenie przemiany materii, a w szczególności gospodarki tłuszczowej. Stąd też w profilaktyce i zwolnieniu jej rozwoju duże znaczenie przywiązuje się do ograniczenia spożywania tłuszczów zwierzęcych, a przewagi produktów mleczno-jarskich. Obowiązuje bezwzględny zakaz palenia papierosów i picia alkoholu, bez czego nie ma skutecznego leczenia, ani też skutecznej profilaktyki postępu zmian.

Leczenie. W zachowawczym leczeniu miażdżycy, a zwłaszcza objawów będących jej następstwem, stosuje się preparaty rozszerzające światło zwężonych naczyń, usprawniające przemianę tłuszczów (lipidów) w organizmie oraz zapobiegające tworzeniu się zakrzepów przyściennych śródnaczyniowych.

Warunkiem skuteczności postępowania profilaktyczno-leczniczego jest wytrwałość w systematycznym, długotrwałym stosowaniu zaleconych wyłącznie przez lekarza środków.

Choroba Buergera

Choroba Buergera, czyli zakrzepowo-zarostowe zapalenie obwodowych tętnic i żył, daje objawy i skutki podobne do miażdżycy naczyń obwodowych kończyn dolnych.

W swej istocie jednak jest to jednostka chorobowa odmienna od miażdżycy, gdyż u podstaw jej rozwoju dominują zmiany zapalno-rozrostowe śródbłonka

wewnętrznego naczyń, do których dołącza się proces zapalno-zakrzepowy obejmujący stopniowo poza tętnicami także naczynia żylne. Oczywistym skutkiem tego typu zmian jest postępujące zwężenie światła naczyń i w konsekwencji utrudnienie przepływu krwi i niedotlenienie tkanek.

Subiektywnie odczuwane i obserwowane objawy są nieomal identyczne jak w miażdżycy naczyń obwodowych kończyn.

W przeciwieństwie do miażdżycy występują one znacznie wcześniej, a więc w młodszym wieku (zazwyczaj przed 40 rokiem życia). Wyjątkowo też obejmują inne obszary układu naczyniowego, np. tętnice wieńcowe, nerek, mózgu.

Zapobieganie. W profilaktycznym postępowaniu należy m.in.:
- unikać chodzenia w ciasnym, wilgotnym, nieprzewiewnym (np. gumowym) obuwiu,
- unikać nadmiernego oziębiania kończyn,
- unikać czynników zagrożenia dla przyspieszonego rozwoju miażdżycy,
- bezwzględnie zaniechać palenia tytoniu,
- unikać nadmiernych bodźców emocjonalnych,
- unikać „przemęczania" kończyn (nadmierne chodzenie i stanie).

Choroby żył

Zakrzepowe zapalenie żył

Zakrzepowe zapalenie żył dotyczy zazwyczaj żył kończyn dolnych, choć może występować także w innych rejonach układu żylnego. Istotą jego jest lokalne powstawanie zapalenia żyły i rozprzestrzenianie się wewnątrz naczynia żylnego zakrzepu tworzącego zaporę dla odpływu krwi obwodowej.

Objawy. Zasadniczymi objawami zakrzepowego zapalenia żył są:
- dość żywa bolesność samoistna i uciskowa - w obszarze toczącego się procesu zapalno-zakrzepowego żył,
- obrzęk kończyny,
- niekiedy zasinienie lub zaczerwienienie skóry w danym miejscu,
- stan podgorączkowy,
- często bolesne stwardnienie wyczuwalnej żyły.

Miejscowy uraz lub przebyty zabieg operacyjny i unieruchomienie chorego, poród u kobiet, ciąża upośledzająca odpływ krwi z miednicy mniejszej, stany zapalne w innych narządach, choroby zakaźne, długotrwałe leżenie oraz wszelkie czynniki predysponujące do występowania zastoju w układzie żylnym i in. stwarzają przesłanki do występowania zakrzepowego zapalenia żył.

Do zakrzepowego zapalenia żył predysponują:
- długotrwałe leżenie,
- istniejące uprzednio choroby żył,
- nadmierna krzepliwość,
- zagęszczenie krwi,
- zażywanie różnych leków drażniących śródbłonek (wyściółkę) żył,
- zmiany żylakowate żył.

Zakrzepowe zapalenie żył może dotyczyć żył powierzchownych i wówczas dominuje zmiana zabarwienia skóry, a dotykiem można wyczuć bolesne stwardnienie wzdłuż przebiegu żyły objętej zakrzepowym procesem zapalnym. Choroba może też dotyczyć żył głębokich, np. podudzia, i wówczas dominuje obrzęk, a ból nasila się przy grzbietowym zginaniu stopy w pozycji leżącej lub przy chodzeniu. W przypadku objęcia procesem zakrzepowo-zapalnym żył głębokich uda lub miednicy mniejszej występuje ból i obrzęk całej kończyny. Niekiedy zakrzepowe zapalenie żył (zakrzepica) przebiega bezobjawowo, spokojnie, dopóki nie dojdzie do uwolnienia skrzepliny do krwiobiegu i jej osadzenia (zatoru) w świetle naczynia jakiegoś ważnego dla życia narządu (np. płuco, mózg, serce), a w konsekwencji do nagłego upośledzenia czynności i bezpośredniego zagrożenia życia.

Postępowanie domowe. W takich sytuacjach należy zmierzać do odciążenia kończyny podejrzanej o zakrzepowe zapalenie żył przez unikanie jej zmęczenia nadmiernym chodzeniem, długotrwałą pozycją stojącą lub siedzącą.

Zaleca się pozycję leżącą, przeciwdziałającą zmęczeniu i zastojowi żylnemu w jej obrębie.

Do czasu kontroli i podjęcia leczenia przez lekarza można zastosować chłodne kompresy wysychające ze zwykłej wody, tzw. wystanej (tzn. przetrzymanej w naczyniach domowych przez parę godzin i tym samym niezbyt chłodnej) lub lepiej z kwaśnej wody, czyli roztworu przygotowanego z tabletek preparatu Altacet.

Leczenie specjalistyczne. Jest stosunkowo długotrwałe i powinien prowadzić je lekarz.

Zalecane leżenie ma stworzyć warunki do wytworzenia się zakrzepu, trwałej jego stabilizacji w żyle i maksymalnie zapobiec oderwaniu się skrzepliny i utworzeniu zatoru.

Czas niezbędnego przebywania w łóżku zależy od umiejscowienia i rozległości zmian zapalno-zakrzepowych oraz od przebiegu i bieżących efektów leczenia. Wskazane jest ułożenie chorej kończyny nieco wyżej w celu przeciwdziałania zastojowi krwi poniżej zakrzepu i tym samym przeciwdziałania obrzękowi kończyny.

Zbyt wysokie ułożenie chorej kończyny może nasilać ból przez utrudnienie dopływu krwi tętniczej i pogłębienie niedokrwienia, zwłaszcza jej obwodowych odcinków.

Chory po przebytym zakrzepowym zapaleniu żył kończyn dolnych powinnien wiedzieć, że przez pewien czas może obserwować skłonność do tworzenia się miernie nasilonych obrzęków chorej kończyny w pozycji stojącej oraz że w pozycji stojącej lub siedzącej pojawia się jej sinawe zabarwienie. Dlatego zalecane jest kilkakrotne w ciągu dnia - chociażby krótkotrwałe - przyjmowanie pozycji leżącej.

Zaleca się też, aby chory, który przebył zakrzepowe zapalenie żył kończyn dolnych, nakładał na nie do chodzenia elastyczne pończochy lub elastyczny bandaż. Bardzo ważne jest zakładanie ich przed wstaniem, lub nawet opuszczeniem chorej kończyny z łóżka, a więc zanim krew spłynie w dół do chorych kończyn.

Elastyczne pończochy lub zakładane opaski nie mogą być zbyt ciasne, nie mogą też być podtrzymywane przewiązkami lub gumami, np. pod kolanem lub nad kolanem, gdyż wszystko to sprzyja nawrotowi zakrzepowego zapalenia żył. Pończochy elastyczne należy zdejmować na krótko w ciągu dnia, a bezwzględnie na okres spoczynku nocnego.

Żylaki

Żylaki występują u 8-10% ogółu ludzi. Stanowią one pojedyncze lub mnogie „rozdęcia" żyły (lub kompleksu żył) z jednoczesną niewydolnością zastawek żylnych w ich obrębie. Obserwujemy je zazwyczaj na kończynach dolnych oraz w dolnym odcinku tułowia. Jednoznacznej przyczyny powstawania żylaków współcześnie nie znamy, ale znane są przyczyny usposabiające do ich występowania. Należy tu wymienić wrodzoną wiotkość, czyli osłabienie ścian żylnych, oraz długotrwałą pozycję stojącą (np. w pracy zawodowej), przyczyniające się do zastoju żylnego w kończynach dolnych, rozciągania naczyń i niedomykalności zastawek żylnych wskutek osłabienia pracy mięśni wspomagających odpływ krwi żylnej z obwodu itd. Wszelkie urazy żył oraz stany wzmagające ciśnienie w jamie brzusznej i tym samym utrudniające odpływ krwi żylnej przez np. ucisk na wielkie naczynia żylne w dolnej części brzucha (np. ciąża u kobiet, guzy rozrastające się w jamie brzusznej oraz płyn wolny w jamie brzusznej) dodatkowo usposabiają do tworzenia żylaków żył kończyn dolnych.

Zmiany żylakowate są powszechnie znane. Niekiedy mogą robić wrażenie guzowatości podskórnej, a podczas obmacywania jamistych tworów torbielowatych można wyczuwać niekiedy stwardnienia jako współistnienie lub pozostałość przebytego zakrzepowego zapalenia żył w tym obszarze.

Objawy. Chory ze zmianami żylakowatymi może odczuwać ból, zmęczenie i znaczną ociężałość nóg, a niekiedy wrażenie jakby rozpierania ich od wewnątrz oraz przelotne kurcze mięśniowe. Długotrwałe stanie lub chodzenie wyraźnie powodują spotęgowanie powyższych dolegliwości i wydatniejsze zaznaczenie się zmian żylakowatych w przebiegu żył.

Postępowanie domowe. Odczuwane dolegliwości można zwalczać w warunkach domowych przez przyjmowanie pozycji leżącej i regularne kilkuminutowe unoszenie nóg co kilka godzin, unikanie wszelkiego ucisku utrudniającego odpływ krwi z kończyn dolnych (np. okrągłych podwiązek) oraz nienoszenie ciasnych elastycznych pończoch lub opasek.

Zmiany żylakowate predysponują do zmian zapalno-zakrzepowych.

Unikanie nadmiaru chodzenia i stania, kąpiele naturalne (zwłaszcza w słonej wodzie) oraz zabiegi balneologiczne, takie jak: bicze szkockie, natryski płaszczowe o naprzemiennej temperaturze wody, delikatne masaże suche lub z wody słonej, mają pewne znaczenie profilaktyczne w odniesieniu do żylaków. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, gdy nie znamy praktycznie środków farmakologicznych mogących skutecznie zapobiegać powstawaniu żylaków lub likwidować je w razie wystąpienia.

Żylaki, zwłaszcza powikłane procesem zapalno-zakrzepowym, predysponują do krwawień, lub też do trudno gojących się owrzodzeń skórnych. Owrzodzenia te - ze względu na swoją przewlekłość - ulegają zakażeniu bakteriami ropnymi lub grzybami. Wymagają starannego pielęgnowania i niekiedy wielomiesięcznego leczenia przez dermatologa, a w razie powikłań krwotocznych lub głębokiej martwicy - okresowej pomocy chirurga. Utrudnienie gojenia jest następstwem zmian zakrzepowo-zapalnych w otoczeniu i upośledzonego dopływu krwi oraz tlenu.

W *owrzodzeniach podudzi* na podłożu zmian zapalno-zakrzepowych w żylakowato zmienionych żyłach (podobnie jak i przy odleżynach na tle zaburzeń troficznych) zaleca się:

- w celu zlikwidowania odczynów zapalnych i zakażenia (wygląd szaro-śluzowy powierzchni owrzodzenia) pędzlowanie 1,0-2,0% roztworem fioletu goryczki lub przymoczki 2 x dziennie z 1% roztworu Riwanolu, lub maść, np. Dermazin,
- w celu zwiększenia regeneracji i ziarninowania owrzodzeń czystych (powierzchnia żywoczerwona, raczej podsychająca) pokrywanie powierzchni owrzodzenia preparatem Solkoseryl, przy czym w pierwszej fazie leczenia stosuje się Solkoseryl-żel, a w drugiej fazie leczenia Solkoseryl-maść.

Wszystkie te działania, tzn. przeciw zakażeniu i „regeneracyjne", można cyklicznie powtarzać. Nie zaleca się natomiast różnorakich zasypek, gdyż powodują tylko pozorne „zestrupienie" rany.

Niewydolność krążenia

Niewydolność krążenia oznacza sytuację, w której układ krążenia nie wypełnia należycie, ze znanych lub nieznanych przyczyn, swoich czynności fizjologicznych. Jest ona zazwyczaj stanem, w którym objętość minutowa serca, czyli objętość krwi przepompowywanej przez lewą komorę serca do krążenia dużego w ciągu jednej minuty, jest niewystarczająca dla zapewnienia prawidłowego dowozu krwi do tkanek obwodowych.

Niewydolność krążenia jest zazwyczaj poprzedzona okresem próby kompensacji istniejących zaburzeń zwiększeniem częstości rytmu pracy skurczowo-rozkurczowej serca oraz mięśnia sercowego, a następnie poszerzeniem pojemności jam serca.

Z punktu widzenia przyczynowego możemy niewydolność krążenia podzielić na:

- sercowopochodną (gdy jej przyczyna leży w upośledzeniu sprawności serca jako pompy ssąco-tłoczącej),
- obwodową (gdy jej przyczyna leży poza sercem).

W zależności od tego, czy przyczyną niedomogi serca jest prawa komora (przepompowująca krew przez tętnicę płucną do krążenia małego, czyli płucnego) czy lewa komora (przepompowująca krew do krążenia dużego przez aortę), wyróżniamy:

- niewydolność krążenia lewokomorową i
- niewydolność krążenia prawokomorową.

Z punktu widzenia klinicznego, tzn. czasu i szybkości jej rozwoju, możemy wyróżnić:

- ostrą niewydolność krążenia,
- przewlekłą niewydolność krążenia.

Ostra niewydolność krążenia

Objawy:

- nagłe, szybko postępujące ogólne osłabienie,
- uczucie narastającej duszności,
- postępujące zblednięcie,
- zimny pot (zwłaszcza na twarzy),
- przyspieszona lub niemiarowa akcja serca,
- przyspieszone i jednocześnie zazwyczaj słabo wyczuwalne tętno.

Objawy te są bezwzględnym wskazaniem do pilnego wezwania pogotowia ratunkowego.

Rodzaje niewydolności:

- Ból koło serca z wrażeniem bezładnej, niemiarowej, wolnej lub znacznie przyspieszonej akcji serca sugeruje, że przyczyną ostrej niewydolności krążenia mogą być nagłe^aburzenia rytmu serca.
- Oddech ciężki, charczący, ze słyszalnym odgłosem jakby „gotującej się wody" w drogach oddechowych sugeruje ostrą lewokomorową niewydolność krążenia w postaci obrzęku płuc.
- Nagłe wystąpienie bólu w klatce piersiowej, sinicy na twarzy i górnej części tułowia ze znacznie odczuwaną dusznością, zlewnym potem i zanikającym tętnem sugeruje ostrą prawokomorową niewydolność krążenia w następstwie zatoru tętnicy płucnej.
- Nagła utrata przytomności, zaburzenia mowy, wystąpienie asymetryczności rysów twarzy, mniej lub bardziej wyraźny niedowład którejś z kończyn sugerują niewydolność krążenia w wyniku uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego.

Opisane wyżej typy niewydolności krążenia może zróżnicować tylko lekarz. Stany te wymagają szybkiej interwencji lekarza, a rokowanie co do życia osób z takimi zmianami chorobowymi jest bardzo poważne. Należy w trybie bardzo pilnym wezwać lekarza (pogotowie ratunkowe), gdyż choremu grozi nagły, szybki zgon w razie opóźnienia pomocy lekarskiej.

Postępowanie. Oczekując na przybycie pomocy lekarskiej należy pacjenta ułożyć wygodnie, raczej w pozycji półsiedzącej, zapewnić maksymalnie dobrą wentylację pomieszczenia. Można tylko powtórzyć dodatkowo jednorazową porcję leków dotychczas przez niego zażywanych, z wyjątkiem leków z grupy naparstnicy (np. Digoxin), które mają opóźnione działanie, wykazują właściwości kumulowania się w organizmie chorego, a w razie przedawkowania mogą dawać utrudnienie przewodnictwa bodźców w sercu i zaburzenia rytmu jego pracy.

Swoistą postacią ostrej niewydolności krążenia jest omdlenie.

Przewlekła niewydolność krążenia

Jest to powolne, a więc przewlekłe narastanie skutków upośledzenia sprawności krążenia, w której zmniejszenie wydolności serca, uwarunkowane różnorakimi przyczynami, postępuje powoli. Serce nie może przepompowywać odpowiedniej ilości krwi z układu żylnego do układu tętniczego. Na skutek tego wzrasta ciśnienie w układzie żylnym, zwiększa się przekrwienie bierne, czyli zastój krwi w poszczególnych narządach, a krew przepływa w zwolnionym tempie przeciwko zwiększonemu zastojem ciśnieniu, musi więc pokonać zwiększone opory dla przepływu obwodowego.

Objawy. Najczęstszymi objawami przewlekłej niewydolności krążenia są:
- obrzęki,
- duszność.

Obrzęki są spowodowane nagromadzeniem nadmiernej ilości płynów w przestrzeniach pozakomórkowych oraz w jamach ciała (np. opłucnej, otrzewnej, worku osierdziowym). Dotyczą one zazwyczaj - zwłaszcza w początkowym okresie niewydolności krążenia - kończyn dolnych. Pojawiają się i narastają w ciągu dnia, jeśli pacjent chodzi, i znikają w ciągu nocy. Występują w okolicy krzyżowo-lędźwiowej, lub też międzyłopatkowej, jeżeli pacjent przeważającą część dnia leży na plecach. Mają charakter ciastowaty, tzn. w miejscu uciśnięcia, np. palcem, powstaje zagłębienie (dołek), który dość wolno ustępuje.

Duszność jest to subiektywne odczuwanie braku tchu, a obiektywnie obserwowany tzw. krótki oddech. Duszność pochodzenia sercowego ma zazwyczaj charakter wdechowy. Pacjent odczuwa przede wszystkim trudności we wciąganiu powietrza do dróg oddechowych i pęcherzyków płucnych. Trudności te występują z powodu istniejącego zastoju krwi w płucach i tworzenia się przesięków poza układ naczyniowy, powodujących zmniejszenie pojemności życiowej płuc.

Objawy. Pogłębiająca się przewlekła niewydolność krążenia manifestuje się narastaniem stopnia duszności i obrzęków. W początkowym jej okresie obrzęki i duszność mają charakter przejściowy, występują i nasilają się przeważnie tylko po wysiłkach fizycznych, np. przy wchodzeniu po schodach, wchodzeniu pod górę, a ustępują po odpoczynku. W czasie rozwoju niewydolności krążenia obrzęki i duszność stopniowo się nasilają, a ustępowanie po odpoczynku jest coraz krótsze i trudniejsze. W daleko zaawansowanej przewlekłej niewydolności krążenia może pojawić się szarosinawe zabarwienie skóry i widocznych błon śluzowych, występuje uporczywy kaszel z odpluwaniem wodnisto-śluzowej plwociny itp.

Pacjenci w tym schyłkowym okresie stopniowo stają się coraz bardziej senni, majaczą, mogą spać tylko w pozycji siedzącej w łóżku lub w fotelu, a ich oddech staje się nieregularny. Rozwinięta w pełni przewlekła niewydolność krążenia jest właściwie niewydolnością wielonarządową na skutek dołączenia się niesprawności innych narządów w następstwie ich przewlekłego zastoinowego przekrwienia i niedotlenienia.

Leczenie. W przypadku przewlekłej niewydolności krążenia prowadzić może je tylko lekarz.

W początkowym okresie jest to możliwe w domu, ale do współdomowników chorego należy przypilnowanie regularności i poprawności zażywania leków. Dieta w przewlekłej niewydolności krążenia powinna być łatwo strawna, urozmaicona, z ograniczeniem soli i płynów do ok. 1,0-1,5 1 na dobę.

Bardziej zaawansowana lub zaniedbana niewydolność krążenia wymaga leczenia szpitalnego.

Zapobieganie. W niewydolności krążenia polega na prowadzeniu racjonalnego i regularnego trybu życia, a w szczególności racjonalnego obciążenia układu krążenia.

Zadaniem racjonalnej profilaktyki niewydolności krążenia jest skuteczna likwidacja innych chorób, pośrednio lub bezpośrednio wiodących do niewydolności krążenia.

Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w chorobach układu krążenia

Choroby układu krążenia wymagają uważnej obserwacji pielęgniarsko-lekarskiej, dostosowanej zarówno do rozwoju, jak i do stopnia zaawansowania określonego typu dolegliwości.

- Zadaniem współmieszkańców domu, pielęgniarki i lekarza jest wychwytywanie zwiastunów zaburzeń sprawności układu krążenia oraz stanów chorobowych mogących w perspektywie doprowadzić do chorób układu krążenia, a krańcowo do ostrej lub przewlekłej niewydolności krążenia.
- Chory regularnie powinien korzystać z okresowej kontroli lekarskiej. Jest to szczególnie istotne w starszym wieku.
- Pomoc lekarsko-pielęgniarska w niewydolności krążenia powinna zmierzać do podtrzymania poprawnej pracy serca oraz trwałego usunięcia obrzęków. Do podstawowych zadań pielęgniarki środowiskowej należy więc m.in. nadzór nad niemęczącym trybem życia chorych z niewydolnością krążenia. Powinna też ona pośredniczyć w przekazywaniu informacji, wyjaśnień i zmian między lekarzem a pacjentem z chorobą układu krążenia.
- Nie są wskazane zbyt częste wizyty u lekarza w przychodni osób z przewlekłą niewydolnością krążenia ze względu na wysiłek fizyczny, jaki musi temu towarzyszyć. Niemniej lekarz musi być dobrze zorientowany w aktualnym stanie leczonych przez siebie pacjentów.
- Wszyscy chorzy z niewydolnością krążenia powinni mieć prowadzony tzw. bilans płynów, tj. kontrolę porównawczą przyjmowanych i wydalanych płynów. Przy każdej możliwej okazji chorzy powinni być również ważeni. Narastanie niedoboru moczu w stosunku do ilości wypitych płynów, nasilanie się obrzęków oraz zwiększanie się masy ciała są wskazaniem do ograniczenia płynów.
- Ułożenie chorego w łóżku powinno być dla niego wygodne, w tzw. pozycji półsiedzącej, z górną częścią ciała (klatką piersiową) oraz głową opartą na poduszkach, z możliwością swobodnego oddechu.
- Aktywność fizyczna takich chorych poza łóżkiem powinna być ograniczona.
- Należy również zwracać baczną uwagę na właściwe pielęgnowanie skóry, aby nie dopuścić do kłopotliwych w leczeniu i dokuczliwych w odczuwaniu odleżyn.

Zapobieganie chorobom układu krążenia

Możliwości zapobiegania chorobom układu krążenia są stosunkowo duże i realne. Należy je intensywnie wykorzystywać ze względu na narastającą częstość ich występowania i dominującą rolę w kształtowaniu przyczyn zgonów.

Zapobieganie. W chorobach układu krążenia zaczyna się od systematycznego nadzoru i ochrony kobiet ciężarnych, co ma minimalizować możliwości powstania wad wrodzonych w zakresie układu krążenia.

Drugim, bardzo ważnym, realnym, a więc perspektywicznie skutecznym ogniwem możliwości profilaktycznego działania ograniczającego występowanie nabytych chorób układu krążenia jest wykrywanie wszelkich stanów chorobowych, zwłaszcza natury zakaźnej i reumatycznej, oraz ich skuteczne, systematyczne i wczesne likwidowanie, zanim spowodują trwałe zmiany w układzie krążenia (np. powstawanie organicznych wad serca w następstwie przebytego zapalenia wsierdzia).

Trzecim wreszcie, nie mniej istotnym typem możliwości profilaktycznego działania jest skuteczny nadzór chorych z chorobami układu krążenia w celu niedopuszczenia do rozwoju ostrej lub przewlekłej niewydolności krążenia albo innych powikłań (np. zaburzeń rytmu) u tych osób, a tym samym do przewlekłego inwalidztwa i przedwczesnych zgonów.

Choroby układu krwiotwórczego

Podstawowe wiadomości dotyczące układu krwiotwórczego i zaburzeń jego czynności

Układ krwiotwórczy stanowi blisko *Vio* ogólnej masy ciała (wliczając w to krew i limfę, czyli chłonkę krążącą, oraz szpik kostny). W przeciwieństwie do innych układów nie ma on ściśle wyznaczonych granic ani kształtu budowy. Jak sama jego nazwa wskazuje, jest to rozproszony praktycznie w całym organizmie zespół skupisk komórek i tkanek, których fizjologicznym wytworem są komórki krwi.

Krew może być uważana za jedną z tkanek, ale tkanek o szczególnym wyglądzie i właściwościach fizycznych. W przeciwieństwie do innych tkanek organizmu ma ona właściwości substancji płynnej. Zawdzięcza to temu, że substancja międzykomórkowa, spajająca w innych tkankach komórki w struktury stałe, w przypadku krwi nie spełnia tego zadania, gdyż ma charakter płynny. Tym samym umożliwia przemieszczanie się jej elementów komórkowych jako zawiesiny w cieczy.

Krew stanowi też dodatkowo środowisko nośne dla wielu substancji odżywczych, budulcowych, enzymów, hormonów, ciał odpornościowych, zbędnych odpadów przemiany materii itd.

Będąc w stałym ruchu, dzięki pracy serca i całego układu krwionośnego, krew opływa wszystkie tkanki i narządy organizmu spełniając m.in. rolę:

- dostarczyciela tlenu (0_2) do wszystkich tkanek i narządów za pośrednictwem hemoglobiny (Hb), znajdującej się w krwinkach czerwonych,
- odbiorcy dwutlenku węgla ($C0_2$) przez czasowe wiązanie go z hemoglobiną w miejscu powstawania i jego dostarczyciela do miejsca wymiany gazowej w płucach,
- środowiska obrony komórkowej przez przenoszenie granulocytów i innych komórek obronnych do miejsc wniknięcia różnorakich czynników szkodliwych, najczęściej natury zakaźnej (np. bakteryjnej, wirusowej), pośrednio lub bezpośrednio zagrażających zdrowiu (np. w miejscu zranienia, skaleczenia lub otarcia naskórka),
- środowiska tzw. obrony humoralnej i przebiegu różnorakich reakcji serologiczno-immunologicznych typu antygen-przeciwciało,
- nośnika różnorakich enzymów i hormonów w organizmie oraz transportera różnorodnych substancji chemicznych - często toksycznych - jako pozostałości przemian biochemicznych z miejsc ich powstawania do miejsc neutralizacji (np. wątroby) lub wydalania (np. nerki),
- środowiska większości przemian biochemicznych, reakcji syntezy i rozpadu.

Zaburzenia czynności układu krwiotwórczego jako całości lub części, jego poszczególnych składowych, tj. erytrocytów, granulocytów, limfocytów itd., odbijają się upośledzeniem wszystkich, lub też częściej tylko którejś ze wspomnianych czynności.

Poniżej przedstawiono krótki opis objawów chorobowych oraz mechanizmów ich powstawania wraz z sugestiami co do możliwości domowego zapobiegania ich występowaniu.

Ogólnie rzecz ujmując, zaburzenia czynności układu krwiotwórczego mogą polegać na upośledzeniu sprawności tworzenia krwinek i tym samym na:

- niedoborze wszystkich lub tylko niektórych elementów komórkowych krwi,
- zwiększonej aktywności w zakresie ich tworzenia, czyli nadprodukcji tychże elementów komórkowych.

Zaburzenia czynności układu krwiotwórczego

Zaburzenia czynności układu czerwonokrwinkowego

Zmiany czynności układu czerwonokrwinkowego mogą polegać na:

- niedoborze krwinek czerwonych, czyli niedokrwistości,
- nadmiarze krwinek czerwonych, czyli nadkrwistości.

Niedokrwistości

Niedokrwistością nazywamy zmniejszenie ilości hemoglobiny i liczby krwinek czerwonych (erytrocytów) w jednostce objętości krwi, np. w 1 mm^3, przy jednoczesnym zazwyczaj zmniejszeniu objętości krążącej masy krwinek czerwonych oraz w konsekwencji tego - także obniżeniu wskaźnika hematokrytowego.

Objawy niedokrwistości są dość powszechnie znane. Zależne są one od jej przyczyny, szybkości rozwoju, czyli narastania (stopniowy jej rozwój sprzyja pewnemu zaadaptowaniu się organizmu), oraz od wieku chorego, a przede wszystkim od stanu jego układu krążenia i oddychania. Tym dwóm układom przypada bowiem rola wyrównawcza w zakresie łagodzenia tkankowego deficytu tlenowego powodowanego niedokrwistością:

- układowi krążenia - przez przyspieszenie akcji serca i zwiększenie tą drogą szybkości krążenia krwi, a tym samym większe wykorzystanie istniejących w organizmie krwinek czerwonych,
- układowi oddechowemu - przez zwiększenie sprawności wymiany gazowej w płucach i lepsze utlenowanie istniejącej w organizmie hemoglobiny dzięki pogłębieniu i przyspieszeniu oddechu.

Wiodącymi objawami niedokrwistości są:

- bladość powłok, czyli skóry (z odcieniem niekiedy żółtawym),
- bladość błon śluzowych jamy ustnej i gardła oraz spojówek oka,
- ograniczenie sprawności ruchowej przez łatwe męczenie się i występowanie tzw. zadyszki wysiłkowej przy stosunkowo małych wysiłkach fizycznych (np. szybsze chodzenie, wchodzenie po schodach),
- ogólna ociężałość,
- apatia,
- senność,
- bóle i zawroty głowy,
- szum w uszach,
- w przypadkach cięższych mroczki przed oczami,
- skłonność do omdleń,
- niekiedy stany podgorączkowe,
- niekiedy pobolewanie w okolicy serca o charakterze przypominającym niewydolność wieńcową.

Każde nagłe wystąpienie oraz szybkie nasilanie się tych objawów stanowi wskazanie do pilnego wezwania lekarza lub pogotowia ratunkowego (ryzyko krwotoku).

Z powyższego przeglądu objawów widać, że nie ma swoistego objawu, czy też zespołu objawów niedokrwistości, gdyż większość z nich możemy obserwować w wielu stanach chorobowych innych narządów.

Właściwe rozpoznanie niedokrwistości, zwłaszcza stopnia jej nasilenia, prawdopodobne przyczyny i zmiany chorobowe, a w prostej dedukcji i poprawne leczenie może ustalić tylko lekarz na podstawie informacji uzyskanych od chorego oraz stwierdzonych zmian przedmiotowych uzupełnionych diagnostycznymi badaniami laboratoryjnymi (spośród których jako szczególnie przydatne należy wymienić morfologię krwi obwodowej oraz badanie bioptyczne szpiku kostnego).

W zależności od stopnia wysycenia krwinek czerwonych hemoglobiną możemy niedokrwistości podzielić na:

- niedokrwistości niedobarwliwe,
- niedokrwistości nadbarwliwe.

Najprostszy, ogólny podział niedokrwistości oparty jest na zasadniczych przyczynach je wywołujących. Podział ten wyróżnia:

- niedokrwistości spowodowane nadmierną utratą krwi (tzw. niedokrwistość pokrwotoczna),
- niedokrwistości na skutek nieprawidłowego wytwarzania erytrocytów lub(i) hemoglobiny (tzw. niedokrwistości niedoborowe i achrestyczne),
- niedokrwistości spowodowane skróconym czasem przeżycia erytrocytów lub(i) ich nadmiernym rozpadem (tzw. niedokrwistości hemolityczne),
- niedokrwistości na skutek wrodzonego lub nabytego (substancje toksyczne, niektóre leki, promieniowanie jonizujące) zaniku komórek macierzystych erytrocytów w szpiku (tzw. niedokrwistości aplastyczne i aregeneracyjne).

Niedokrwistość pokrwotoczna

Niedokrwistość pokrwotoczna jest następstwem nagłej lub przewlekłej utraty krwi z łożyska naczyniowego w wyniku krwotoku zewnętrznego lub wewnętrznego. Dzięki mechanizmom wyrównawczym i adaptacyjnym, dla wypełnienia łożyska naczyniowego i przywrócenia niezbędnego ciśnienia tętniczego oraz wymaganej perfuzji tkankowej organizmu z jednej strony - po nagłej utracie większej ilości krwi - „przemieszcza" się do łożyska naczyniowego płyn pozakomórkowy, a z drugiej strony intensyfikuje się wytwarzanie krwinek czerwonych.

Intensywne krwotoki wymagają pilnej interwencji chirurgicznej.

W razie zatamowania krwotoku organizm w stosunkowo krótkim czasie, zależnym od stopnia utraty krwi, wyrażonym wskaźnikiem hematokrytowym, wyrównuje niedobory krwinek czerwonych. Zdolność odtworzenia utraconej krwi zależy od zdolno-

ści regeneracyjnej szpiku kostnego i podaży niezbędnych substancji krwiotwórczych do organizmu.

W niedokrwistości pokrwotocznej decydująca o prawidłowej regeneracji niezbędnej liczby krwinek czerwonych jest możliwość pokrycia zwiększonego zapotrzebowania na żelazo (Fe), niezbędne do syntezy hemoglobiny (Hb). Organizm ludzki wykorzystuje bowiem część żelaza wewnątrzustrojowego wielokrotnie, m.in. z rozpadłych krwinek czerwonych.

Niedokrwistość pokrwotoczna w obrazie klinicznym przypomina niedokrwistość z niedoboru żelaza, gdyż wraz z utraconą na zewnątrz krwią organizm utracił pewną jego ilość.

Rozpoczęcie okresowej utraty krwi przez dziewczęta w czasie pokwitania objawia się w wielu przypadkach niedokrwistością, zwaną też dawniej blednicą lub chorobą dziewic. Niewielkie, ale przewlekłe krwawienia, np. z owrzodzeń w przewodzie pokarmowym lub tzw. hemoroidów, mogą również doprowadzić przez zubożenie organizmu w żelazo do niedokrwistości pokrwotocznej i z niedoboru żelaza. Niedobór w organizmie dostatecznej ilości żelaza, oprócz tego, że powoduje łamliwość paznokci, zwiększone wypadanie włosów i rozdwajanie się ich końców, wzmożoną drażliwość ogólną, a nawet stany podgorączkowe i podwyższenie OB, prowadzi do zahamowania dojrzewania krwinek czerwonych.

Postępowanie domowe. Przeciwdziałanie niedoborowi żelaza powinno polegać przede wszystkim na:

- racjonalnym, urozmaiconym odżywianiu się naturalnymi produktami spożywczymi zawierającymi większe ilości żelaza, jak np. żółtka jaj, ryby, serca, wątroba, różnorakie potrawy krwiste (kiszka, czarny salceson), kasze, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce,
- łagodzeniu następstw niedokwaśnych bądź bezkwaśnych nieżytów żołądka przez zażywanie mieszanek recepturowych zawierających w swym składzie m.in. kwas solny lub preparatów farmaceutycznych zawierających substancje kwaśne (np. kwas askorbinowy, czyli witaminę C), gdyż kwas solny w soku żołądkowym jest niezbędny do prawidłowego wchłaniania żelaza z produktów spożywczych,
- zwiększeniu podaży żelaza z zewnątrz (produkty spożywcze bądź preparaty farmaceutyczne zawierające żelazo) w okresie wzmożonego zapotrzebowania (np. w okresie ciąży, karmienia lub intensywnego wzrostu) lub w okresach przewlekłej bądź ostrej utraty krwi (np. u kobiet przy obfitych krwawieniach miesiączkowych lub po krwotokach ginekologicznych warunkowanych innymi czynnikami), niewielkich nawet, ale przewlekłych krwawień z innych przyczyn, w przewlekłych stanach zapalnych, które to leki powinien zaordynować lekarz.

Oczywiście nie można ograniczać się tylko do „leczenia" domowego, lecz należy skorzystać z porady lekarskiej w celu ustalenia przyczyn niedoboru żelaza i w następstwie tego niedokrwistości oraz podjąć właściwe leczenie przyczynowe lub przynajmniej objawowe.

Należy zaznaczyć, że znaczniejsze niedobory żelaza w organizmie wymagają systematycznego zażywania zaleconego przez lekarza preparatu żelaza co najmniej przez kilka tygodni, a nawet miesięcy.

Wchłanialność żelaza z przewodu pokarmowego jest lepsza, gdy preparaty zawierające żelazo (np. Ascofer, Hemofer) są zażywane na czczo.

W swej istocie niedokrwistość pokrwotoczna sprowadza się do niedoboru żelaza, a więc jest swoistym typem niedokrwistości z niedoboru żelaza.

Niedokrwistości na skutek nieprawidłowego wytwarzania erytrocytów lub hemoglobiny

Niedokrwistości tego typu, zwane też niedokrwistościami z niedoboru czynników krwiotwórczych, stanowią grupę niedokrwistości, u podłoża których leży niedobór takich czynników niezbędnych w procesie tworzenia i dojrzewania krwinek czerwonych, jak: żelazo (Fe), witamina B_{12}, kwas foliowy itp., lub defekt możliwości ich wykorzystania dla tworzenia erytrocytów.

Niedokrwistość z niedoboru żelaza

Najczęściej spotykaną spośród wszystkich niedokrwistości, a w tym i niedokrwistości niedoborowych, jest niedokrwistość z niedoboru żelaza, zwana też *niedokrwistością niedobarwliwą,* gdyż niedobór barwnika krwi, zwanego hemoglobiną, jest nieproporcjonalnie większy od stopnia niedoboru krwinek czerwonych.

Jej istotę oraz charakterystykę i możliwości zarówno profilaktycznego, jak również leczniczego działania omówiono łącznie z niedokrwistością pokrwotoczną

i sideropenią ogólnoustrojową ze względu na zbieżność tych chorób.

Niedokrwistość z niedoboru witaminy B_{12}

Niedokrwistość z niedoboru witaminy B_{12}, zwana też *niedokrwistością (chorobą) Addisona i Biermera*, jest drugim co do ważności i częstości występowania przykładem niedokrwistości niedoborowej. Witamina B_{12} jest w organizmie człowieka niezbędna do prawidłowej syntezy białek wchodzących w skład nowo wytwarzanych krwinek czerwonych. Jej prawidłowa zawartość w organizmie sprawia ponadto, że wytwarzane przez szpik kostny krwinki czerwone mają prawidłową wielkość, czyli że wytwarzanie ich jest normoblastyczne. W razie niedoboru witaminy B_{12} obok samej niedokrwistości spotykamy jeszcze zjawisko tzw. odnowy megaloblastycznej, tj. takiej, jaka występuje w okresie płodowym człowieka. Charakteryzuje się ona tym, że poszczególne komórki układu czerwonokrwinkowego są większe od spotykanych normalnie w organizmie dorosłego człowieka. Stąd też synonimowe określenie tego typu niedokrwistości jako niedokrwistość megaloblastyczna.

Niedobór witaminy B_{12} może być skutkiem zmniejszonej podaży lub zaburzeń w biochemizmie wchłaniania spotykanym w tzw. bezkwaśnym, histaminoopornym nieżycie żołądka. Pewna część niezbędnej dla człowieka „puli" witaminy B_{12} jest w prawidłowych warunkach syntetyzowana przez bakterie stanowiące naturalną florę jelitową człowieka, stąd też niedokrwistość megaloblastyczną, przypominającą typową niedokrwistość Addisona i Biermera, można spotkać u osób po wycięciu całkowitym lub częściowym żołądka, w przewlekłym alkoholizmie oraz w różnorakiej natury przewlekłych stanach biegunkowych lub zespołach złego wchłaniania, jako wyraz niemożności wykorzystania podanej z pożywieniem lub z syntetyzowanej w przewodzie pokarmowym przez drobnoustroje witaminy B_{12}, a także w zakażeniach niektórymi pasożytami.

Nie ma poprawnego rozpoznania i leczenia niedokrwistości Addisona i Biermera bez dokładnego badania morfologii krwi obwodowej, szpiku kostnego i bliższej charakterystyki bezkwaśności soku żołądkowego.

Z powyższych rozważań wypływa praktyczny i oczywisty wniosek, że w przypadku niedokrwistości Addisona i Biermera i innych niedokrwistości megaloblastycznych zbędne jest i nieskuteczne stosowanie innych poza witaminą B_{12} preparatów krwiotwórczych, a więc takich, jak np. preparaty żelaza, witamina B_6, hormony steroidowe.

Zapobieganie. Profilaktyka domowa niedokrwistości z niedoboru witaminy B_{12} to:
- zapobieganie bezkwaśnym nieżytom żołądka,
- likwidacja zakażeń pasożytniczych,
- podawanie okresowe witaminy B_{12} w stanach po wycięciu żołądka oraz w przewlekłych biegunkach, w chorobach zapalnych lub wadach anatomicznych jelita cienkiego,
- likwidacja przewlekłego alkoholizmu,
- dbałość o sprawność czynnościową wątroby.

Niedokrwistość hemolityczna

Niedokrwistość hemolityczna jest spowodowana nadmiernym rozpadem, czyli skróceniem czasu przeżycia krwinek czerwonych w łożysku naczyniowym.

Przyczyną skróconej ich żywotności mogą być wrodzone wady budowy tych krwinek co do ich kształtu, wewnątrzkrwinkowego składu biochemicznego, lub też zmniejszonej odporności błony komórkowej.

Może też być skutkiem doraźnie działających czynników pozakrwinkowych, takich jak jady bakteryjne, zwane hemolizynami, substancje toksyczne, chemiczne, w tym niektóre leki, czynniki fizyczne, czy też reakcje serologiczno-immunologiczne itd., które w istotny sposób przyspieszają rozpad krwinek czerwonych.

Dla niedokrwistości hemolitycznej charakterystyczne są:
- zwiększone stężenie żelaza w surowicy krwi,
- zażółcenie twardówek (białkówek) oczu,
- oliwkowożółty odcień skóry.

Istnieje bardzo wiele typów, a tym samym przyczyn niedokrwistości hemolitycznej. Stąd też nie da się ustalić poprawnego rozpoznania w warunkach domowych. Towarzyszące jej podwyższone stężenie bilirubiny oraz zażółcenie twardówek gałek ocznych i skóry sugeruje także w dużym stopniu prawdopodobieństwo choroby wątroby.

Rozstrzygnięcie tych wszystkich problemów diagnostycznych wymaga wielu dość żmudnych badań diagnostyczno-laboratoryjnych. Badania tylko morfologii krwi obwodowej, stężenia żelaza w surowicy

krwi oraz obrazu krwi obwodowej i szpiku kostnego są w tych przypadkach zazwyczaj niewystarczające.

Wykonanie kompletu różnych badań jest niezbędne dla poprawnego rozpoznania rodzaju choroby i podjęcia właściwego, skutecznego leczenia. Ograniczone są tym samym możliwości skutecznego domowego postępowania zapobiegającego wystąpieniu takiego lub innego typu niedokrwistości hemolitycznej. Dysponując sprecyzowanym rozpoznaniem można w wielu przypadkach - postępując zgodnie z zaleceniami lekarskimi - zapobiegać ewentualnym jej nawrotom.

Niedokrwistość aplastyczna

Istotą niedokrwistości aplastycznej jest wrodzony lub nabyty zanik komórek macierzystych krwinek czerwonych w szpiku (aplazja szpiku) i w wyniku tego znaczne upośledzenie wytwarzania i odnawiania krwinek czerwonych.

Wykładnikiem upośledzonej regeneracji szpikowej jest nie tylko mała liczba krwinek czerwonych i retikulocytów we krwi obwodowej, ale także ubogokomórkowy szpik kostny.

Cechą charakterystyczną ponadto jest zazwyczaj pogłębianie się stopnia niedokrwistości mimo podejmowanego leczenia, zwiększone stężenie żelaza w surowicy krwi oraz współtowarzyszące często leukopenia i zmniejszenie liczby płytek krwi. Na skutek tego zmniejsza się odporność na zakażenie i pojawia się skłonność do owrzodzeń na migdałkach i błonie śluzowej jamy ustnej.

Rozpoznanie. Należy zaznaczyć, że nie ma możliwości jednoznacznego i prawidłowego rozpoznania niedokrwistości aplastycznej bez równoczesnego z badaniem krwi obwodowej badania bioptycznego, a właściwie trepanobioptycznego szpiku kostnego. Wobec braku lub zaniku komórek macierzystych szpiku niedokrwistość tego typu jest bardzo oporna na leczenie.

Stąd też ważne i praktycznie decydujące znaczenie ma profilaktyka, czyli przeciwdziałanie występowaniu uszkodzeń szpiku nawet w niewielkim stopniu, zwłaszcza w sytuacjach, gdy od nas samych to zależy i gdy nie wiemy, czy przypadkowo w nie znanej nam jeszcze przyszłości nie dojdzie do dalszych uszkodzeń szpiku. Stopień tego zaniku, a w konsekwencji i stopień nasilenia niedokrwistości aplastycznej może być różny.

Przyczyny. Wśród czynników wykazujących działanie uszkadzające szpik kostny należy wymienić:

- promieniowanie jonizujące, a w tym także i promieniowanie rentgenowskie, oraz izotopowych pierwiastków radioaktywnych,
- substancje chemiczne, a wśród nich wiele preparatów stosowanych w chemicznej ochronie roślin (pestycydy), których pozostałości możemy spożywać w naszych produktach w wyniku nieprzestrzegania tzw. okresów karencji lub wypijać z wodą w razie braku jej właściwej ochrony,
- wiele leków, a wśród nich przede wszystkim większość powszechnie stosowanych leków przeciwreumatycznych i przeciwbólowych,
- niekiedy skutek przebytego zakażenia,
- wiele innych czynników, bliżej jeszcze do tej pory nie poznanych.

Wobec ograniczonych możliwości leczenia ważna jest - z punktu widzenia możliwości zapobiegania - znajomość licznych czynników, które mogą doprowadzić do zaniku szpiku i tym samym do niedokrwistości aplastycznej z wszelkimi jej konsekwencjami.

Zapobieganie. Znajomość czynników wpływających szkodliwie na szpik kostny stwarza perspektywy i możliwości realnego i świadomego zapobiegania niedokrwistości aplastycznej przez:

- unikanie wszelkich bliżej nie znanych w konsekwencjach działania na organizm człowieka różnorodnych związków chemicznych,
- niepodejmowanie spontanicznie, bez konsultacji z lekarzem, powtórnego leczenia preparatami uprzednio stosowanymi, aby nie zwiększać w krótkim czasie dawki leków ewentualnie niekorzystnie wpływających na szpik kostny,
- niepodejmowanie leczenia zalecanego np. przez sąsiadów, gdyż preparaty skuteczne w ich przypadku mogą okazać się zgubne dla innych, ze względu na możliwość kumulacyjnego, niekorzystnego wpływu na szpik kostny,
- unikanie przebywania w atmosferze par benzenu, benzyny oraz innych rozpuszczalników organicznych i lakierów szybko schnących (np. w warsztatach stolarskich, gdzie wyroby drewniane się konserwuje i lakieruje),
- unikanie niepożądanego kontaktu z preparatami chemicznymi konserwującymi drewno (stolarze, cieśle) oraz pestycydami stosowanymi w chemicznej ochronie roślin.

Nadkrwistości

Nadkrwistościami nazywamy stany chorobowe charakteryzujące się zwiększoną liczbą krwinek czerwonych ponad normę dla danej płci i wieku oraz zazwyczaj także i hemoglobiny w jednostce objętości krwi (np. w 1 mm^3).

Praktyczną, kliniczną konsekwencją takiej sytuacji jest znaczne zwiększenie zagęszczenia krwinek czerwonych we krwi krążącej i tym samym jej zwiększona lepkość. W wyniku tego wyraźnie zwiększa się obciążenie pracy serca jako pompy ssąco-tłoczącej oraz powstaje predyspozycja do tworzenia się zakrzepów śródnaczyniowych, zatorów i zawałów w różnych narządach (np. mózg, serce, płuca, nerki itd.) z wszelkimi konsekwencjami tego typu powikłań dla organizmu.

Czerwienica prawdziwa

Istotą czerwienicy prawdziwej, czyli hipererytrocytozy (nadkrwistości) pierwotnej, jest postępujący rozrost układu czerwonokrwinkowego szpiku kostnego, a więc zwiększenie liczby krwinek czerwonych, hemoglobiny oraz objętości krwi krążącej z wszelkimi tego faktu następstwami, tj. zwiększeniem oporów dla pracy serca, zazwyczaj podwyższeniem ciśnienia tętniczego i żylnego krwi oraz skłonnością do zakrzepów.

Naturalną konsekwencją tych zmian, a niekiedy i skutkiem współistniejących zmian zakrzepowo-zatorowych w mniejszych lub większych naczyniach, jest:

- przekrwienie spojówek,
- zaczerwienienie, a często nawet zasinienie twarzy, warg i dalszych części ciała,
- wrażenie szumu w uszach,
- bóle i zawroty głowy,
- nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia widzenia,
- duszność spoczynkowa lub zadyszka wysiłkowa,
- dolegliwości bólowe typu wieńcowego,
- zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego itp.

Rodzaj oraz stopień nasilenia wspomnianych zmian są zależne od zaawansowania procesu chorobowego. Do wielu z nich może w ogóle nie dojść, jeśli chory będzie stosował się do wskazówek lekarza, a przede wszystkim poddawał się systematycznym, okresowym kontrolom i leczeniu.

Rodzaj stosowanego leczenia zależy od okresu choroby i stwierdzonych zmian narządowych. W początkowym okresie praktycznie wystarczające są upusty krwi. Później dołącza się leczenie farmakologiczne hamujące wytwarzanie krwinek czerwonych przez szpik kostny. Tymi sposobami zmierza się do zmniejszenia liczby krwinek czerwonych i objętości krwi krążącej, a więc do odciążenia całego organizmu, a szczególnie poszczególnych narządów od wymienionych konsekwencji ich nadmiaru.

Przyczyna tego typu rozrostu z medycznego punktu widzenia jest nieznana. Nieznajomość przyczyn sprawia, że nie istnieją realne możliwości zapobiegania jej występowaniu. Niemniej istnieją dość szerokie możliwości zapobiegania powikłaniom w jej przebiegu.

Zapobieganie. Profilaktyka powikłań w czerwienicy prawdziwej polega na:

- systematycznych, okresowych kontrolach morfologii krwi, których wyniki warunkują częstotliwość upustów krwi i intensywność leczenia farmakologicznego,
- częstych kontrolach wysokości ciśnienia tętniczego oraz ewentualnie jego farmakologicznym monitorowaniu, aby w ten sposób odciążać lewą komorę serca i zapobiegać powikłaniom naczyniowym spotykanym w nadciśnieniu (krwotoki),
- unikaniu intensywnego nasłoneczniania organizmu, a zwłaszcza głowy, aby nie stwarzać warunków sprzyjających powikłaniom krwotocznym bądź zakrzepowym,
- regularnym, oszczędzającym, niemęczącym trybie życia, aby nie powodować dodatkowego obciążenia m.in. serca oraz ścian naczyń krwionośnych i w ten sposób zapobiegać powikłaniom w postaci ostrej niedomogi serca bądź pękaniom ścian naczyń, a więc i powikłaniom krwotocznym,
- systematycznym zażywaniu zalecanych przez lekarza lekarstw, zmierzających do korekcji choroby, lub też ewentualnie dołączających się powikłań.

Czerwienica wtórna (nadkrwistość wtórna)

Mianem nadkrwistości wtórnych obejmujemy całą grupę stanów chorobowych, występujących jako zjawisko wtórne, wyrównawcze w przewlekłym niedoborze tlenu w organizmie, których wspólną cechą jest zwiększenie ponad normę liczby krwinek czerwonych i stężenia hemoglobiny.

Czerwienica może wystąpić w pewnym sensie fizjologicznie u osób przebywających przez dłuższy czas na dużych wysokościach (np. w górach Kaukazu, w Himalajach, w Andach), gdyż mamy wówczas do czynienia z ogólnoustrojowym niedotlenieniem na skutek zmniejszenia ciśnienia tlenu w powietrzu atmosferycznym.

Występuje także w przebiegu takich chorób, jak:
- przewlekłe choroby płuc ograniczające wymianę gazową (a przede wszystkim pobieranie tlenu przez krwinki czerwone),
- niektóre sinicze wrodzone wady serca,
- niektóre nowotwory,
- choroby nerek, które mogą pobudzać wytwarzanie krwinek czerwonych.

Czerwienica jest zatem zjawiskiem adaptacyjnym, celowym i w pewnych granicach potrzebnym organizmowi, który niedobór tlenu w tkankach pragnie kompensować zwiększeniem liczby transportujących go krwinek czerwonych.

Konsekwencje dla organizmu oraz objawy zwiększenia liczby krwinek czerwonych są podobne do opisanych przy czerwienicy prawdziwej (patrz wyżej). Są one może tylko mniej intensywnie wyrażone, gdyż stopień kompensacyjnego rozrostu i nadprodukcja krwinek czerwonych są zwykle mniejsze. Zazwyczaj jednak szybciej dochodzi do niewydolności prawokomorowej serca, gdyż współistniejące zmiany pierwotne, np. w narządzie oddechowym, intensyfikują wzrost oporów w krążeniu małym (płucnym) i tym samym rozwój tzw. zespołu płucno-sercowego, zwanego też sercem płucnym.

W leczeniu ambulatoryjnym trudno jest jednoznacznie odróżnić pierwotne zwiększenie liczby krwinek czerwonych (czyli czerwienicę prawdziwą) od wtórnego ich zwiększenia. Tylko właściwe ustalenie rozpoznania, czyli wykrycie przyczyn obserwowanej nadkrwistości i ich likwidacja bądź ograniczenie, stwarza przesłanki do podjęcia właściwego przyczynowego jej leczenia. Skutecznie zatem może leczyć czerwienice wyłącznie lekarz.

Zapobieganie. W perspektywicznym działaniu profilaktycznym, zmierzającym do ograniczenia zarówno rozwoju, jak i następstw czerwienicy, należy brać pod uwagę:
- przeciwdziałanie wszelkim zmianom zapalnym w układzie oddechowym i innym stanom chorobowym, doprowadzającym wcześniej lub później do ograniczenia możliwości wysycenia krwinek czerwonych tlenem (a więc takim, jak rozedma płuc, pylica płuc, pozapalne lub pogruźlicze zmiany marskie w płucach, rozstrzenie oskrzeli itp.),
- pełną likwidację bądź przynajmniej znaczące ograniczenie nałogu palenia papierosów, który w sposób istotny warunkuje przewlekłe nieżyty oskrzeli i w dalszej konsekwencji może doprowadzić do rozwoju przewlekłego serca płucnego z następową czerwienicą,
- wczesną diagnostykę, czyli poszukiwanie przyczyn obiektywnie stwierdzonej czerwienicy, aby jak najwcześniej wdrożyć możliwie skuteczne leczenie stanów chorobowych, które na drodze biochemicznej mogą pobudzać tworzenie krwinek czerwonych.

Zmiany w układzie białokrwinkowym

Analogicznie, jak w odniesieniu do odczynów układu czerwonokrwinkowego, możemy także i tutaj powiedzieć, że odczyny układu białokrwinkowego mogą objawiać się:
- zmniejszeniem liczby białych krwinek, czyli leukopenią,
- zwiększeniem liczby białych krwinek, a więc leukocytozą.

Hipoleukocytozy

Leukopenia

Leukopenia jest to stan, w którym stwierdza się zmniejszenie liczby krwinek białych w jednostce objętości krwi (np. w 1 mm^3) poniżej liczby przyjmowanej za normę dla danej płci i wieku.

Często ludzie do czasu przypadkowego badania morfologii krwi nie zdają sobie nawet sprawy, że mają leukopenię i nie odczuwają żadnych dolegliwości, zwłaszcza jeśli niedobór dotyczy (proporcjonalnie) wszystkich typów komórek układu białokrwinkowego. Niemniej osoby z leukopenią znamionuje ogólnie zmniejszona odporność, szczególnie przeciw różnorakim infekcjom i procesom zapalnym.

Może być ona wyrazem izolowanego niedoboru krwinek białych (jako wyraz niedorozwoju szpiku w zakresie np. granulocytów), a może też być wyrazem ogólnej niedoczynności wszystkich składowych szpiku kostnego, bądź też skutkiem jego zwłóknienia.

Granulocytopenia

Granulocytopenia jest to stan, który może mieć bardzo różną w swej naturze przyczynę, a jego wyrazem jest zmniejszenie, poniżej przyjętej za normę, liczby granulocytów przy równoczesnym zazwyczaj zmniejszeniu ogólnej liczby białych krwinek, a - sporadycznie - czasem nawet przy prawidłowej ich ogólnej liczbie.

Pamiętając o roli fizjologicznej granulocytów jako komórek m.in. wchłaniających obce elementy i zabezpieczających w organizmie tzw. odporność komórkową, należy z jednej strony stwierdzić, że stany znacznego zmniejszenia liczby granulocytów we krwi (zwłaszcza ich bezwzględnej liczby) oznaczają poważne zagrożenie dla organizmu ze względu na podatność na różnorakie (powszechnie zagrażające w codziennym życiu) zakażenia bakteryjne. Z drugiej zaś strony zmniejszenie liczby krwinek białych może powodować niektóre bakteryjne choroby zakaźne, jak dur brzuszny, dury rzekome, gruźlicę prosówkową, tularemię itp., jako wyraz toksycznego działania jadów bakteryjnych na szpik kostny.

Zapobieganie. Granulocytopenia nie wymaga właściwie leczenia, wymaga jednak rozsądnego życia i świadomego postępowania zapobiegawczego, polegającego przede wszystkim na:

- unikaniu kontaktu z wszelkiego rodzaju możliwymi do rozpoznania źródłami zakażenia,
- unikaniu kontaktu ze związkami chemicznymi, jak: benzen, ksylen, toluen i inne rozpuszczalniki organiczne, ropa naftowa, benzyna i inne jej pochodne, różnorakie farby i lakiery, pestycydy owadobójcze, chwastobójcze i grzybobójcze, asfalt oraz substancje pokrewne itd.,
- unikaniu kontaktu z wszelkiego rodzaju promieniowaniem jonizującym, jak rentgenowskie, pierwiastków radioaktywnych itp.,
- unikaniu pokarmów z produktów intensywnie chronionych chemicznymi środkami ochrony roślin (pestycydami), a także wędzonych, kiszonych (kwaszonych), uprzednio spleśniałych lub sfermentowanych (choć częściowo) oraz peklowanych (np. z użyciem saletry) bądź w inny sposób chemicznie konserwowanych itd.,
- unikaniu nadmiaru leków, zwłaszcza stosowanych bez zaleceń lekarza, np. antybiotyków, sulfonamidów, a także tabletek przeciw bólowi głowy, tzw. z krzyżykiem, preparatów stosowanych w nadczynności tarczycy oraz różnych leków przeciwreumatycznych,
- likwidowaniu w zarodku wszelkich zakażeń, np. przez stosowanie - wyłącznie z zaleceń lekarskich - chemioterapeutyków.

Należy zdecydowanie podkreślić, że istnieje indywidualna reakcja organizmu na poszczególne czynniki szkodliwe, z którymi organizm w ten czy inny sposób świadomie lub nieświadomie ma kontakt. U osób szczególnie wrażliwych lub takich, u których uprzednio wytworzyły się mechanizmy uczuleniowe na określoną substancję, niektóre z wymienionych czynników, dla większości osób obojętne, mogą spowodować ostrą granulocytopenię, a nawet agranulocytozę i śmierć.

Agranulocytoza

Agranulocytoza jest to bardzo groźna choroba, której istotą jest praktycznie całkowity niedobór granulocytów obojętnochłonnych we krwi obwodowej na skutek zaniku zdolności ich wytwarzania przez szpik kostny, bądź też w wyniku reakcji doprowadzających do ich rozpadu bezpośrednio po wytworzeniu, lub nawet już w procesie dojrzewania.

Następstwem tego jest brak jakiejkolwiek odporności komórkowej i podatność na wszelkie zakażenia, a w razie ich powstania bardzo szybkie rozprzestrzenianie się.

Chory wymaga hospitalizacji oraz bardzo intensywnego leczenia i pielęgnowania.

Wśród stwierdzanych przez współdomowników oraz przez lekarza zmian na pierwszy plan wysuwa się ogólnie ciężki stan zazwyczaj wysoko gorączkującego chorego.

Gorączce towarzyszą przeważnie:

- ból gardła,
- przerost i przekrwienie migdałków z białoszarawymi nalotami i owrzodzeniami na ich powierzchni, a często także na błonie śluzowej jamy ustnej i języku,
- przykry, cuchnący zapach z jamy ustnej.

Zmiany takie mogą się uogólnić, występując także na błonie śluzowej odbytu, pochwy lub warg sromowych. Szybkie szerzenie się procesu zakaźno-zapalnego może w krótkim czasie doprowadzić do ogólnego zakażenia, zapalenia płuc itd. Ten groźny dla życia zespół chorobowy, wymagający natychmiastowego leczenia szpitalnego, powinien być ostrze-

żeniem przed tak łatwym i powszechnym stosowaniem różnorakich środków chemicznych, pochopnym zażywaniem leków bez wskazań lekarskich.

Dlatego we wszystkich przypadkach zmian w gardle, na migdałkach, konieczne jest sprawdzenie liczby białych krwinek, tzw. leukocytozy, która w anginach bakteryjnych jest zwiększona, natomiast w agranulocytozie wyraźnie zmniejszona, a w składzie odsetkowym praktycznie brak granulocytów.

Leczenie. Bardzo ważne jest możliwie szybkie ustalenie właściwego rozpoznania i podjęcie specjalistycznego leczenia. Ograniczyć też należy do minimum wszelkie możliwe źródła kontaktu z czynnikami zakaźnymi przez np. zakaz odwiedzin nawet osób najbliższych oraz maksymalne przestrzeganie przez personel leczniczy wszelkich zasad jałowości we wszystkich możliwych ogniwach postępowania diagnostyczno-pielęgniarsko-lekarskiego.

Niezmiernie ważne dla dalszych losów chorego jest też ustalenie - jeżeli to w ogóle jest możliwe - czynnika, który wywołał agranulocytozę, natychmiastowe przerwanie kontaktu z nim i ostrzeżenie chorego na przyszłość przed jakimkolwiek powtórnym kontaktem.

Zapobieganie. W przypadku agranulocytozy sprowadza się w zasadzie do profilaktyki omówionej przy granulocytopenii (str. 283) i niedokrwistości aplastycznej (str. 280).

Limfopenia

Limfopenia jest to stan wrodzonej lub nabytej niewydolności układu wytwarzającego limfocyty, z charakterystycznym zmniejszeniem odsetka limfocytów w obrazie procentowym krwi obwodowej, a przede wszystkim bezwzględnej liczby limfocytów w określonej jednostce objętości krwi.

Względną bowiem limfopenię możemy zaobserwować przejściowo jako skutek mobilizacji, a więc i rozrostu układu granulocytów w okresach potrzeby zwalczania zakażeń bakteryjnych w organizmie (i taki stan należy uznać raczej za korzystny i celowy dla organizmu).

Niekorzystna natomiast dla organizmu jest wrodzona lub nabyta bezwzględna *limfopenia przewlekła*. Jest ona w pewnym sensie równoznaczna z upośledzeniem zdolności tworzenia przeciwciał w razie wniknięcia niepożądanych substancji antygenowych.

Osoby dotknięte tym stanem wykazują zwiększoną skłonność i podatność na zakażenie. Wyraża się to zazwyczaj nawracającymi anginami, grypami, lub też przeziębieniami grypopodobnymi, czy wreszcie innego rodzaju stanami zakaźno-zapalnymi (np. skłonność do owrzodzeń na błonie śluzowej jamy ustnej, do czyraków) niekiedy kilkakrotnie w ciągu roku.

Rozpoznanie. Jego ustalenie jest możliwe tylko przez lekarza na podstawie dokładnie przekazanych informacji przez chorego lub jego otoczenie (np. co do rodzajów przebytych stanów chorobowych, domniemanych przyczyn i okoliczności ich wystąpienia) oraz wyników wielu wysoce specjalistycznych badań immunologiczno-serologicznych.

Poprawne ustalenie rozpoznania, czyli stwierdzenie defektów odpornościowych, warunkowanych m.in. limfopenią, stwarza realne podstawy do poprawy istniejącego stanu rzeczy, pod warunkiem systematycznego prowadzenia zaleconego przez lekarza leczenia.

Megakariocytopenia

Megakariocytopenia jest chorobą, w której z nieznanych bliżej przyczyn dochodzi do zmniejszenia w szpiku kostnym liczby megakariocytów, tj. macierzystych komórek dla trombocytów, czyli płytek krwi. Następstwa takiego stanu są omówione w podrozdziale poświęconym małopłytkowym skazom krwotocznym (patrz str. 289).

Pancytopenia

Pancytopenia jest to stan wieloukładowego niedoboru krwinek w wyniku pełnego zaniku szpiku kostnego, tj. wytwarzania komórek wszystkich jego składowych, a więc krwinek czerwonych, krwinek białych i megakariocytów.

Rozpoznaje się go na podstawie stwierdzenia niskich wartości liczby krwinek czerwonych, krwinek białych i trombocytów we krwi obwodowej oraz zmniejszenia liczby ich komórek macierzystych w szpiku kostnym.

Obraz kliniczny jest sumą objawów niedoboru poszczególnych składowych, podobnie jak sumą wcześniej omówionych działań są zasady leczenia i profilaktyki.

I liperleukocytozy

Terminem hiperleukocytoza powinno się określać stan podwyższonej liczby białych krwinek w danej jednostce objętości krwi, potocznie niewłaściwie nazywany leukocytozą.

Jest przykładem odczynu ilościowego.

Wśród stanów przebiegających z podwyższoną liczbą krwinek białych, czyli hiperleukocytozą, należy wyróżnić:
- hiperleukocytozę odczynową (fizjologiczną),
- hiperleukocytozę proliferacyjną (patologiczną).

Termin leukocytozą lub hiperleukocytoza, czy też wcześniej już omówiona hipoleukocytoza (leukopenia) jest wykładnikiem zmian ilościowych i nie mówi nic o zmianach jakościowych, to znaczy o tym, jakie są przesunięcia w procentowym składzie krwinek białych we krwi obwodowej. Innymi słowy terminy te nie mówią o tym, jaki typ komórkowy w następstwie obserwowanego odczynu lub proliferacji dominuje wśród krążących we krwi obwodowej krwinek białych, a jaki typ zmniejszył swój procentowy lub bezwzględny udział w wyniku upośledzenia jego wytwarzania w szpiku kostnym.

Z powyższych rozważań wynika praktyczny i istotny wniosek, że ocena zmian w układzie białokrwinkowym powinna opierać się nie tylko na zmianach ilościowych, ale (i to ma znaczenie bardzo istotne) także na ocenie zmian jakościowych, tzn. co do typu komórkowego dominującego w obrazie odsetkowym krwi obwodowej.

Hiperleukocytozy odczynowe

Hiperleukocytoza odczynową jest to przejściowe zwiększenie ponad fizjologiczną normę liczby krwinek białych w danej jednostce objętości krwi. Obserwowany jest jako odczyn pożądany w różnych stanach fizjologicznych (np. w ciąży, u niemowląt, po wysiłkach fizycznych, osłabieniu), a także w wielu stanach chorobowych:
- natury zakaźnej,
- niezakaźnych uszkodzeniach tkanek (np. zawał serca, zapalenie nerek, gorączka reumatyczna),
- zmianach metabolicznych (np. dna, kwasica cukrzycowa),
- po lekach,
- po zatruciach,
- i wielu innych.

Wzrost ten świadczy o mobilizacji sił obronnych organizmu w sytuacji powstawania bądź toczącego się już dłuższy czas procesu zapalno-zakaźnego.

Wyróżnia się więc zasadny w tym świetle podział na:
- hiperleukocytozy w stanach fizjologicznych,
- hiperleukocytozy w stanach patologicznych, czyli chorobach.

Granice ilościowe tego wzrostu są różne, zależne od zdolności reaktywnej organizmu oraz od intensywności i czasu trwania zakażenia. Zmiany jakościowe są różne, gdyż zależą dodatkowo od charakteru zakażenia. Powszechnie znany jest fakt, że w zakażeniach bakteryjnych dominuje mobilizacja układu granulocytowego, a odczynu limfocytowego w zakażeniach wirusowych. Z jakości obrazu leukocytów może więc lekarz wnioskować w pewnym sensie o typie zakażenia.

Wraz z ustaniem bądź likwidacją przyczyny pobudzającej do zwiększonego namnażania się krwinek białych (i w konsekwencji hiperleukocytozy) jej wykładniki liczbowe (zarówno ilościowe, jak i jakościowe) powinny wrócić do normy. Zjawisko to jest też podstawowym czynnikiem różnicującym hiperleukocytozę odczynową od proliferacyjnej.

Hipereozynofilia

Hipereozynofilia jest przykładem odczynu jakościowego układu białokrwinkowego, polegającego na wybiórczym zwiększeniu ponad granice normy odsetka eozynofilów, czyli granulocytów eozynofilnych w składzie krwinek białych we krwi obwodowej i w prostej konsekwencji także zwiększeniu ich bezwzględnej liczby (w danej jednostce objętości krwi).

Spostrzeżenia eksperymentalne oraz obserwacje kliniczne wskazują, że hipereozynofilia jest zazwyczaj wyrazem reakcji uczuleniowych toczących się w organizmie.

Zwiększenie liczby eozynofilów spotyka się zatem we krwi obwodowej osób cierpiących na choroby, u podłoża rozwoju których leżą reakcje alergiczne (np. w dychawicy oskrzelowej).

Zjawisko to obserwuje się także bardzo często przy zakażeniu organizmu pasożytami, jako wyraz jego reakcji odczynowej na zjawienie się w nim innego - pasożytniczego - organizmu.

Do lekarza należy określenie przyczyny i podłoża hipereozynofilii oraz decyzja co do rodzaju i konieczności podjęcia dalszych badań diagnostycznych i postępowania terapeutycznego.

Choroby rozrostowe

Choroby rozrostowe charakteryzują się niecelowym, zazwyczaj niekontrolowanym rozrostem układu białokrwinkowego (szpikowego lub limforetikularnego). Mogą być skutkiem rozrostu całego utkania szpikowego (jak w czerwienicy prawdziwej), bądź też izolowanych rozrostów poszczególnych typów komórkowych.

W grupie tej mieszczą się zarówno stany rozrostowe szpiku kostnego i tkanki chłonnej typu białaczkowego, jak również i rozrosty wychodzące z podścieliska tych tkanek, które w pewnych tylko okresach ich klinicznego rozwoju mogą objawić się hiperleukocytozą określonego typu komórkowego (siatkowice, szpiczak plazmocytowy itd.).

Białaczki

Istotą białaczki jest niecelowy rozrost określonego typu komórek układu białokrwinkowego (szpiku kostnego lub węzłów chłonnych) z późniejszym przenikaniem do krwi nie tylko komórek dojrzałych, ale i komórek młodszych.

Wyróżniamy:
- białaczkę wywodzącą się z układu granulocytowego,
- białaczkę wywodzącą się z układu limfocytowego,
- białaczkę wywodzącą się z układu monocytowego,
- białaczkę wywodzącą się z układu plazmocytowego i inne.

Z punktu widzenia obrazu i przebiegu klinicznego można wyróżnić:
- rozrosty białaczkowe ostre,
- rozrosty białaczkowe przewlekłe, przy czym przewlekłe mogą ulegać okresowemu zaostrzeniu (nasileniu objawów chorobowych).

Zaostrzenie to jest zwykle warunkowane odmłodzeniem obrazu krwinek we krwi obwodowej i pojawieniem się krwinek młodych niepełnowartościowych.

Przyczyna rozrostu białaczkowego nie jest dotąd jednoznacznie wyjaśniona. Powszechnie przyjmuje się, że w jego zainicjowaniu biorą udział cztery grupy czynników, a mianowicie:
- predyspozycja genetyczna-rozumiana jako skłonność i podatność osobnicza,
- czynniki natury zakaźnej - najprawdopodobniej wirusowej,
- różne czynniki fizyczne, chemiczne lub biologiczne jako kofaktory, czynniki wyzwalające proces rozrostowy,
- upośledzenie czynności układu odpornościowego.

Czynniki wyzwalające proces rozrostowy sprawiają, że u określonego osobnika wskutek predyspozycji i w obecności czynnika zakaźnego dochodzi do takiego przekształcenia biochemizmu środowiska wewnętrznego człowieka, że istniejący w nim (niekiedy od lat) czynnik wirusowy powoduje niepohamowany rozrost zmienionych (wymykających się spod nadzoru immunologicznego i serologicznego mechanizmów odpornościowych) komórek określonego typu. Nie bez znaczenia jest tu sprawność, czyli obrona immunologiczna danego osobnika.

Jeżeli układ immunologiczny jest sprawny, właściwie i szybko reaguje na pojawienie się nieprawidłowych struktur (antygenów) wytwarzaniem przeciwciał, to nie dopuszcza do wystąpienia jakichkolwiek objawów chorobowych, likwiduje je już w okresie powstawania.

Jeżeli układ immunologiczny na skutek wad wrodzonych bądź nabytych jest niesprawny, to pod wpływem określonych wirusów może dojść do powstania nowych, nietypowych (zmienionych) struktur komórkowych. Upośledzony immunologicznie organizm nie jest w stanie w miarę szybko i skutecznie rozpoznać ich odrębności antygenowej, nie umie „zorganizować" odpowiedniej obrony immunologicznej i tym samym nie jest zdolny odrzucić („wyrzucić") nowych, patologicznych, nieprzydatnych fizjologicznie, rozrastających się populacji komórkowych.

W tych sytuacjach dochodzi do niepohamowanego, niecelowego, niepożądanego ich rozrostu.

Na skutek nadmiernego rozrostu tych zbędnych dla organizmu komórek dochodzi wtórnie do niszczenia innych fizjologicznych komórek organizmu (np. krwinek czerwonych) z klinicznymi następstwami pogłębiającego się ich niedoboru.

Objawy białaczki nie są jednorodne, lecz zależą od typu rozrastających się komórek, ich dojrzałości oraz stopnia zaawansowania stanu chorobowego.

Należy również podkreślić, że nie ma - praktycznie biorąc - ani skarg podawanych przez chorego lub współdomowników, ani też stwierdzanych przez lekarza swoistych objawów chorobowych, które jednoznacznie stwarzałyby podstawy do poprawnego rozpoznania białaczki już w czasie pierwszego kontaku z chorym. Większość bowiem objawów jest nieswoista, spotykana w wielu innych chorobach.

Białaczki ostre objawiają się zazwyczaj:
- szybkim narastaniem ciężkiego stanu chorobowego,
- ogólnym osłabieniem i w związku z tym łatwym męczeniem się,
- gorączką typu septycznego,
- bladością powłok (jako wyraz współtowarzyszącej niedokrwistości),
- dolegliwościami typu anginowego z nalotami szarobrunatnymi i trudno gojącymi się owrzodzeniami na przerosłych zazwyczaj migdałkach, błonie śluzowej jamy ustnej lub języku,
- skłonnością do tworzenia się wybroczyn śródskórnych, mniejszych lub większych sińców oraz samoistnych krwotoków (np. z nosa).

Białaczki przewlekłe charakteryzują się objawami podobnymi, ale mniej burzliwie występującymi.

Chorzy na białaczkę skarżą się na:
- postępujące ogólne osłabienie i ograniczenie sprawności fizycznej,
- narastającą bladość skóry, spojówek i widocznej błony śluzowej jamy ustnej,
- zmienne bóle gardła,
- uczucie ucisku w jamie brzusznej,
- postępujące, miejscowe lub uogólnione, powiększenie węzłów chłonnych itp.,
- zwiększoną skłonność do zakażeń.

Opisane wyżej skargi i stwierdzane zmiany chorobowe wymagają porady u lekarza w normalnym trybie, tzn. przez przychodnię rejonową. Lekarz, na podstawie podanych objawów oraz stwierdzonych badaniem zmian narządowych, postawi właściwą hipotezę rozpoznawczą, podejmie obserwację lekarską i zaleci odpowiednie badania laboratoryjne.

Rozpoznanie. Należy zaznaczyć, że nie ma poprawnego rozpoznania lekarskiego białaczki ani co do typu klinicznego, ani co do jej komórkowego rodzaju bez badania morfologii krwi obwodowej (wraz z liczbą płytek i obrazem odsetkowym krwinek białych) oraz szpiku kostnego.

Ustalenie ostatecznego rozpoznania i dobór właściwego leczenia wymagają zazwyczaj pobytu chorego w szpitalu. Ostateczne rozpoznanie ustala się dopiero po pewnym okresie obserwacji, niekiedy dopiero po kilkakrotnym badaniu pełnej morfologii krwi obwodowej, skojarzonym ze wspomnianym bioptycznym badaniem szpiku kostnego.

Jeżeli opisanym zmianom towarzyszy powiększenie węzłów chłonnych, to zazwyczaj niezbędne jest równoczesne badanie histopatologiczne wycinka powiększonego węzła chłonnego. Nie ma bowiem poprawnego rozpoznania tego rodzaju stanu chorobowego bez skojarzonego wykonania wymienionych i ewentualnie innych jeszcze badań laboratoryjno-diagnostycznych.

Pacjent ma prawo nie wyrazić zgody na wykonanie jakiegoś badania, ale lekarz w takiej sytuacji ma prawo rozminąć się z właściwym rozpoznaniem, a tym samym i z właściwym leczeniem, co z punktu widzenia dobra chorego i podjęcia możliwie szybko właściwego leczenia nie jest rzeczą rozsądną.

Leczenie. W przypadku omawianych stanów rozrostu określonego typu komórek jest wysoce specjalistyczne. Zmierza ono do zahamowania nadmiernego rozrostu i tworzenia zbędnego typu komórek, a pośrednio jego niekorzystnych następstw. Zazwyczaj taki rozrost nie jest obojętny dla innych narządów i tworzenia innych niezbędnych fizjologicznie komórek. Leczenie powinno się odbywać na oddziałach szpitalnych lub w specjalistycznych poradniach hematologiczno-onkologicznych. Prowadzenie takiego leczenia wymaga systematycznej okresowej kontroli pełnej morfologii krwi dla aktualizowania zarówno rodzaju niezbędnych środków farmakologicznych, jak i ich dawkowania.

Farmakologicznego wsparcia wymaga też w pewnych okresach czynność innych narządów.

Chorzy tego typu mają zazwyczaj zmniejszoną odporność i w związku z tym występuje u nich zwiększona podatność na różnego rodzaju powikłania zakaźne.

Do przeprowadzenia kontrolnych badań lub w okresach powikłań (bądź zaostrzeń) zasadniczego stanu chorobowego niezbędne są zazwyczaj powtórne hospitalizacje.

Leczenie jest trudne i skomplikowane. Na jego efekty trzeba niekiedy długo czekać.

Zapobieganie. Sprowadza się do szeroko pojętego zdrowego odżywiania się oraz przebywania i pracowania w zdrowym środowisku.

Chłoniaki

Chłoniaki są to rozrostowe stany chorobowe siateczkowo-śródbłonkowej składowej układu krwiotwórczego, tzn. szpiku kostnego, węzłów chłonnych lub innych ognisk tkanki limfatycznej, rozproszonych w organizmie, jak np. w śledzionie, migdałkach, grudkach chłonnych przewodu pokarmowego.

Rozrost może niekiedy na skutek przerzutów objąć inne narządy.

W grupie tej mieści się wiele mniej lub bardziej zróżnicowanych strukturą komórkową odmian klinicznych.

Rozpoznanie. Zauważenie dość wyraźnego powiększenia węzła chłonnego (lub węzłów chłonnych) jest wskazaniem (zwłaszcza w przypadku współistniejących stanów gorączkowych) do rychłego udania się do lekarza. Dzięki badaniu histopatologicznemu wycinka powiększonego węzła chłonnego oraz pełnemu badaniu morfologicznemu krwi można ustalić poprawne rozpoznanie i podjąć właściwe leczenie.

Wczesne rozpoznanie oraz wczesne podjęcie systematycznego leczenia energią promienistą lub chemioterapeutykami rokują praktycznie pełne wyleczenie. Możliwości profilaktycznego przeciwdziałania są analogiczne jak w innych stanach rozrostowych układu krwiotwórczego.

Szpiczak mnogi

Szpiczak mnogi jest ostatnio coraz częściej spotykany, zwłaszcza u ludzi w starszym wieku. Istotą jego jest rozplem komórek plazmatycznych, zwanych plazmocytami, które rozrastają się zazwyczaj w szpiku kostnym w postaci mnogich guzowatych ognisk, doprowadzając jednocześnie do niszczenia kości w danym miejscu, aż do spontanicznych, niekiedy trudnych do przewidzenia, patologicznych złamań w różnych miejscach kośćca.

Niekiedy może dojść do guzowatego rozrostu plazmocytów w narządach miąższowych (tzn. poza układem kostnym), np. w migdałkach, śledzionie, nerkach.

Objawy. Tak jak w innych chorobach rozrostu układu krwiotwórczego początek jest zazwyczaj niecharakterystyczny. Chorzy obserwują stopniowo postępujące osłabienie, wychudzenie i narastającą niedokrwistość. W późniejszym okresie dołączają się bóle kostne podobne do reumatycznych. Obserwuje się także zmniejszoną odporność na zakażenia, zwłaszcza układu oddechowego i moczowego.

Rozpoznanie. Jest możliwe do ustalenia przez lekarza na podstawie badania morfologii krwi, obrazu szpiku kostnego, badania specjalistycznego białek, jak również badania radiologicznego kośćca.

Leczenie. Jest długotrwałe, wymaga systematyczności i lekarskiego nadzoru. Zazwyczaj jest to leczenie farmakologiczne, hamujące rozplem, czyli rozrost komórek nieprawidłowych, ale w przypadku złamań może być niekiedy i ortopedyczne.

W celu pobudzenia kostnienia w ogniskach rozplemu i niszczenia kości oraz często dla zmniejszenia odczuwania bólu podejmuje się także naświetlania promieniami rtg.

Przesłanki co do możliwości profilaktyki omówiono w innym miejscu.

Zaburzenia krzepnięcia krwi

Do zaburzeń krzepnięcia krwi zalicza się:

- *Skazy krwotoczne,* czyli skłonność do nadmiernych, długotrwałych krwawień po każdym skaleczeniu się, wyrwaniu zęba, w czasie planowanych zabiegów chirurgicznych itp. oraz skłonność do tworzenia się krwiaków, sińców i wybroczyn już po najmniejszych urazach (stłuczeniach), a nawet bez uchwytnej przyczyny, niezależnie od mechanizmów ich powstawania.
- *Skazy zakrzepowo-zatorowe,* czyli skłonność nadmierną, spontaniczną oraz przy zwolnionym krążeniu krwi lub po najmniejszych nawet urazach do tworzenia się w naczyniach krwionośnych zakrzepów.

Charakterystyczną cechą, która niepokoi i którą obserwuje się w przypadku skazy krwotocznej, jest wspomniane pogotowie krwotoczności, tzn. skłonność do przedłużających się krwawień samoistnych (np. obfite miesiączki u kobiet) bądź pourazowych (np. krwawień z dziąseł podczas mycia zębów) lub też po zabiegach lekarskich (np. po wstrzyknięciu domięśniowym).

Skazy krwotoczne zawsze wymagają porady lekarza. Bardzo pomocne w ustaleniu podejrzenia skazy

krwotocznej oraz jej rodzaju jest zatem zaobserwowanie i podanie lekarzowi informacji:

- Czy obserwowana przez chorego lub współdomowników zwiększona skłonność do krwawień występuje od dzieciństwa, czy dopiero od pewnego czasu?
- Czy wybroczyny, sińce, krwiaki śródmięśniowe lub dostawowe są samoistne, czy też po mniejszych lub większych urazach?
- Czy obserwowane objawy zwiększonej krwotoczności mają charakter ograniczony (np. dotyczą pewnej tylko okolicy ciała) czy też uogólniony?
- Czy zaburzenia krzepnięcia krwi obserwowane są tylko u danego chorego, czy też obserwuje się je również u innych członków rodziny, a jeżeli tak, to czy nie ma selektywnego zróżnicowania zależnie od płci?
- Czy obserwowane objawy zwiększonej krwotoczności nie rozpoczęły się po przebyciu jakiejś choroby zakaźnej?
- Czy skaza krwotoczna nie zaczęła objawiać się po zażywaniu jakichś leków lub po kontakcie z jakimiś chemicznymi rozpuszczalnikami, lakierami, chemicznymi środkami konserwacji lub też chemicznej ochrony roślin?
- Czy wybroczyny, sińce lub inne objawy zwiększonej krwotoczności (np. krwioplucie, krwiomocz, stolec smołowy, wymioty fusowate) nie zaczęły się pojawiać w przebiegu przewlekłego stosowania w celach leczniczo-profilaktycznych nadkrzepliwości preparatów farmakologicznych zmniejszających krzepliwość krwi?

Istota skaz krwotocznych

Istotą skaz krwotocznych jest wrodzone lub nabyte zaburzenie krzepliwości krwi i w związku z tym zwiększona skłonność do krwawień. Jak wiemy, krew jest tkanką płynną. Jednym z warunków niekrzepnięcia krwi śródnaczyniowo w warunkach fizjologicznych, czyli zachowania równowagi układu hemostazy, jest gładkość wewnętrznej strony ściany naczynia. Sprawność działania dwóch mechanizmów, tj. układu zachowującego płynność krwi w naczyniach krwionośnych (i tym samym umożliwiającego jej swobodny przepływ i krążenie) oraz układu warunkującego zdolność do krzepnięcia krwi (tj. zdolność do tworzenia zakrzepu i zahamowania krwawienia w miejscu przerwania ciągłości ściany naczynia, a więc zapobiegającego przed nadmierną utratą krwi w przypadku ostrego krwotoku lub wysączenia się jej z naczyń w przypadkach przewlekłego sączenia), stanowi jeden z podstawowych warunków bytu i sprawności organizmu.

W związku z powyższym ważne znaczenie kliniczne i duże zagrożenie dla sprawności organizmu mają stany chorobowe objawiające się zaburzeniami krzepliwości krwi.

Mechanizmy i przebieg procesu krzepnięcia krwi są bardzo złożone i dlatego pominięto ich bliższe omówienie w tej publikacji.

Ogólnie można powiedzieć, że w warunkach fizjologicznych w procesie krzepnięcia krwi biorą udział niżej wymienione grupy czynników:

- płytki krwi,
- czynniki krzepnięcia krwi w osoczu,
- ściany naczyń krwionośnych.

Wszelkie, pierwotne i wtórne, zaburzenia w fizjologicznej sprawności któregokolwiek z wymienionych czynników spowodować mogą upośledzenie hamowania krwawienia, czyli krwotoku, i doprowadzić do powstania różnorakich stanów chorobowych, zwanych skazami krwotocznymi.

Podział skaz krwotocznych

Podział ogólny skaz krwotocznych:

- skazy krwotoczne płytkowe, warunkowane zaburzeniem czynności hemostatycznej płytek krwi bądź ich niedoborem,
- skazy krwotoczne osoczowe, będące efektem niedoborów osoczowych czynników krzepnięcia krwi,
- skazy krwotoczne naczyniowe,
- skazy krwotoczne typu mieszanego.

Różnicowanie skaz krwotocznych oraz precyzyjne określanie ich typu, zwłaszcza ogniwa, w którym tkwi defekt, nie jest rzeczą prostą ani łatwą. Tak jak sam proces krzepnięcia krwi jest bardzo złożony, tak i laboratoryjna diagnostyka zmierzająca do dokładnego określenia niedoboru bądź nadmiaru takiego lub innego czynnika, lub upośledzenia jego sprawności fizjologicznej jest skomplikowana i czasochłonna. Wymaga ona zaangażowania i współpracy często kilku specjalistycznych pracowni. W przypadku zatem skazy krwotocznej nie zawsze należy oczekiwać od lekarza szybkiej, jednoznacznej diagnozy, mimo oczywistego podjęcia w razie potrzeby tzw. leczenia objawowego.

Skazy krwotoczne płytkowe

Płytki krwi w pierwszej fazie uszkodzenia ściany naczynia z następowym krwotokiem tworzą w sposób mechaniczny, przez zlepianie (adhezję) i sku-

pianie się (agregację), wyjściową strukturę skrzepu. Skrzep ten o kształcie jakby „czopu" lub „korka" przyczepiając się łatwo do uszkodzonego śródbłonka naczynia i włókien kolagenowych rozpoczyna hamowanie krwawienia. Ponadto płytki krwi są źródłem wielu czynników niezbędnych w procesie hemostazy, a powodujących odruchowo wskutek skurczu zwężenie światła krwawiącego naczynia itd.

Wśród skaz krwotocznych pochodzenia płytkowego możemy wyróżnić te, które spowodowane są:

- zaburzeniami czynności płytek przy zazwyczaj prawidłowej ich liczebności, tzn. te, których przyczyną jest upośledzenie ich zdolności zlepiania się i skupiania się (a więc do tworzenia jakby rusztowania powstającego skrzepu),
- zmniejszoną liczbą płytek, czyli małopłytkowością, i wskutek tego ich niedoborem zarówno w procesie inicjowania czopu zakrzepowego, jak też wtórnym niedoborem wszystkich płytkowych czynników krzepnięcia krwi (na skutek małej ich podaży przez zmniejszoną liczbę płytek krwi).

Należy zaznaczyć, że nawet dość znaczne zmniejszenie liczby płytek w danej objętości krwi (np. w 1 mm$^{!}$) poniżej tzw. normy, tj. poniżej 200,0--400,0 tys. w 1 mm' krwi, gwarantuje jeszcze prawidłowe krzepnięcie. Sytuację taką często należy uznać za korzystniejszą od prawidłowej, a nawet zwiększonej liczby płytek i manifestującej się skazy krwotocznej. Ogólnie można też powiedzieć, że skazy krwotoczne pochodzenia płytkowego, zwłaszcza warunkowane małopłytkowością, są praktycznie najczęściej spotykanym typem skaz krwotocznych.

Wszystkie rodzaje zaburzeń czynnościowych płytek lub znaczne zmniejszenie ich liczby manifestują się objawami skazy krwotocznej z przedłużonym czasem krwawienia.

Wśród małopłytkowych skaz krwotocznych wyróżnia się:

- małopłytkowość samoistną, zwaną też pierwotną lub chorobą Werlhofa,
- małopłytkowości wtórne.

Małopłytkowość samoistna (pierwotna)

Istotą małopłytkowości samoistnej jest pierwotny, znaczny niedobór płytek krwi i jego konsekwencje w postaci zaburzeń krzepnięcia krwi.

W mechanizmach powstawania małopłytkowości samoistnej oprócz predyspozycji wrodzonej do upośledzonego dojrzewania megakariocytów i tworzenia płytek podkreśla się ostatnio coraz bardziej także rolę mechanizmów immunologicznych. Wskutek tworzenia przeciwciał skierowanych na niszczenie płytek dochodzi do małopłytkowości. Niszczenie płytek może odbywać się przez rozpad w naczyniach krwionośnych, bądź też obładowane przeciwciałami płytki krwi docierają do śledziony, gdzie są niszczone.

Objawy. W małopłytkowości pierwotnej oprócz objawów skazy krwotocznej stwierdza się zazwyczaj powiększenie śledziony, zwiększoną liczbę megakarioblastów i megakariocytów w szpiku kostnym oraz wydłużenie czasu krwawienia. Niedobór ten objawia się nie tylko samoistnymi skłonnościami do licznych, zazwyczaj drobnych, wybroczyn na skórze i błonach śluzowych, ale także często większymi krwawieniami śródmiąższowymi (np. do mięśni, mózgu), krwotokami wewnętrznymi (np. do przewodu pokarmowego) lub zewnętrznymi (np. z dróg rodnych kobiety).

Konsekwencje dla chorego są zależne zarówno od intensywności, jak i miejsca powstawania wybroczyn lub krwawień. Ogólnie można powiedzieć, że bardziej niebezpieczne są nawet małe krwawienia, ale do ważnych życiowo narządów wewnętrznych, niszczące ich strukturę i czynności (np. mózgu, serca), niż znacznie większe krwotoki zewnętrzne (np. z nosa, z dróg rodnych lub moczowych), których dość poważne skutki, w postaci nawet znacznej niedokrwistości organizmu, można skutecznie leczyć objawowo uzupełnieniem krwi w postaci przetoczeń (transfuzji).

Leczenie. W leczeniu objawowym domowym stosuje się preparaty uszczelniające ściany naczyń włosowatych (jak np. Rutina, Vitaminum C, Rutinoscorbin).

W specjalistycznym leczeniu objawowym małopłytkowości samoistnej można obecnie stosować także przetaczania zawiesiny płytek krwi (izolowanych specjalną aparaturą z krwi osób zdrowych), co jest szczególnie przydatne i zalecane jako osłona koniecznych zabiegów operacyjnych.

Stosuje się ponadto preparaty farmakologiczne hamujące reakcje immunologiczne oraz operacyjne usunięcie śledziony nadmiernie czynnej w niszczeniu płytek krwi.

Usunięcie śledziony sprawia zazwyczaj, że liczba płytek w bardzo krótkim czasie znacznie się zwiększa, a objawy skazy krwotocznej praktycznie ustępują.

Małopłytkowości wtórne (objawowe)

Małopłytkowości wtórne (objawowe) to grupa skaz krwotocznych małopłytkowych o analogicznym jak w małopłytkowości samoistnej obrazie klinicznym, ale będącym wtórnym objawem innych chorób, wśród których wymienić należy przede wszystkim niedobór płytek w następstwie:

- pierwotnego braku komórek macierzystych płytek (megakariocytów) w szpiku kostnym,
- uszkodzenia szpiku kostnego różnymi chemicznymi substancjami toksycznymi (np. benzen i jego pochodne, rozpuszczalniki organiczne, lakiery, pestycydy), toksynami bakteryjnymi, a zwłaszcza wirusowymi (np. w ospie wietrznej, płonicy, odrze, mononukleozie zakaźnej), lekami cytotoksycznymi hamującymi podziały i namnażanie komórkowe (a tym samym i wzrost megakariocytów),
- niszczenia komórek macierzystych płytek w szpiku kostnym przez wypieranie z jam szpikowych tkanki krwiotwórczej przez rozrastające się inne klony komórkowe, jak to zdarza się np. w białaczkach,
- popromiennego uszkodzenia szpiku kostnego, a w tym i zaniku komórek macierzystych płytek,
- zwiększonego działania krwiogubnego powiększonej z różnych przyczyn śledziony (np. w marskości wątroby, po zakrzepie w żyle śledzionowej).

Rozpoznanie. Podobnie jak w małopłytkowości pierwotnej rozpoznanie jest możliwe tylko przez lekarza na podstawie przeprowadzonych badań oraz odpowiednich testów laboratoryjnych.

Leczenie. Polega na leczeniu objawowym skaz krwotocznych małopłytkowych oraz postępowaniu zmierzającym do zlikwidowania czynników niekorzystnie wpływających na szpik kostny.

Poprawę można też uzyskać postępowaniem leczniczym zmierzającym do usunięcia pierwotnych (wyjściowych) stanów chorobowych warunkujących bezpośrednio lub pośrednio daną małopłytkowość.

Zapobieganie. W przeciwdziałaniu powstawaniu małopłytkowości podkreślić należy większe możliwości tego typu działania w odniesieniu do małopłytkowości wtórnych (objawowych) niż małopłytkowości samoistnej. Kierunki tego przeciwdziałania wskazują opisane wyżej mechanizmy powstawania. Z naciskiem należy podkreślić konieczność szerokiego, rzeczywistego i konsekwentnego przeciwdziałania wszelkim uszkodzeniom szpiku kostnego, a w tym i megakariocytów wytwarzających płytki krwi, ze względu na fakt, że współczesna medycyna nie zna skutecznych środków w pełni regenerujących uszkodzony lub zanikły szpik kostny.

Skazy krwotoczne osoczowe

Skazy, w których obserwowane zaburzenia krzepnięcia krwi uwarunkowane są niedoborem zawartych w osoczu czynników krzepnięcia krwi, nazywamy skazami krwotocznymi osoczowymi.

Mają one charakter pierwotny, wrodzony, genetycznie uwarunkowany lub nabyty, jako następstwo upośledzenia wytwarzania takiego czy innego, niezbędnego w procesie krzepnięcia krwi, czynnika osoczowego.

Podstawą klinicznie ujawniającej się skazy krwotocznej jest zazwyczaj całkowity lub znaczny niedobór jednego lub więcej spośród osoczowych czynników krzepnięcia krwi, lub też nadmierna aktywność ciał humoralnych hamujących ich działanie, a tym samym krzepnięcie krwi.

Pierwotne (wrodzone) osoczowe skazy krwotoczne

Poniżej przedstawiono ogólną charakterystykę tylko ważniejszych pierwotnych, czyli wrodzonych, osoczowych skaz krwotocznych.

Krwawiączka A (hemofilia A)

Jest najważniejsza spośród wrodzonych osoczowych skaz krwotocznych. Przyczyną jej jest niedobór globuliny przeciwhemofilowej, zwanej też globuliną przeciwkrwawiączkową, powodujący zwiększoną krwotoczność.

Objawy hemofilii A występują wyłącznie u mężczyzn, natomiast przenosicielkami tej choroby na potomstwo płci męskiej są kobiety.

Stąd wystąpienie zwiększonej krwotoczności z wydłużonym czasem krzepnięcia krwi u kobiety wyklucza praktycznie hemofilię A.

Objawy:

- skłonności do przedłużających się krwawień (np. po wyrwaniu zęba, zranieniu),

- upośledzenie zdolności do tworzenia się prawidłowego, tamującego krwawienie skrzepu,
- powtarzające się (z reguły) krwotoki do jam stawów (np. stawu łokciowego, barkowego, kolanowego, skokowego).

W konsekwencji tych nawracających krwawień dostawowych dochodzi do zmian zapalno-zwyrodnieniowych i zesztywnień stawów.

Stopień nasilania objawów i rokowanie są zależne od stopnia niedoboru globuliny przeciwkrwawiączkowej. Wspomniany stopień niedoboru jest zazwyczaj wyrażany w procentach.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu:
- skłonności do krwawień i krwotoków,
- wydłużonego do kilku, a nawet kilkunastu godzin czasu krzepnięcia krwi (przy równocześnie prawidłowym, tzw. doświadczalnym, czasie krwawienia),
- niedoboru lub częściej jedynie mniej lub bardziej znacznym zmniejszeniu stężenia globuliny przeciwkrwawiączkowej.

Leczenie: objawowe i powinno odbywać się w szpitalu. Podaje się świeżą krew lub preparaty krwiopochodne zawierające brakujący czynnik osoczowy, tzn. globulinę przeciwkrwawiączkową. Stąd też osoby chore na hemofilię A nie wymagają w okresie bezobjawowym praktycznie żadnego leczenia. Niemniej wskazana jest okresowa kontrola stężenia globuliny przeciwkrwawiączkowej, a w razie zmniejszenia się jej stężenia do wartości krytycznych konieczne jest podanie substytucyjne odpowiedniej dawki któregoś z wymienionych preparatów.

W razie wystąpienia krwawienia wskazane jest zastosowanie natychmiast zimnego, uciskowego opatrunku i unieruchomienie danej okolicy ciała, a następnie przewiezienie chorego do szpitala w celu uzyskania pomocy specjalistycznej.

Zapobieganie. Konieczne jest określanie okresowe stężenia globuliny przeciwkrwawiączkowej i uzupełnianie jej niedoboru. Jest to szczególnie ważne przed ewentualnym niezbędnym zabiegiem operacyjnym. Istotnym czynnikiem profilaktycznym przeciw ewentualnym upośledzeniom sprawności ruchowej po wylewach dostawowych lub śródmięśniowych jest unikanie jakichkolwiek urazów, przeciążeń stawów, a także wszelkiego rodzaju wstrzyknięć dożylnych lub domięśniowych. Do działalności profilaktycznej powinno należeć informowanie, że chory mężczyzna może mieć córki nosicielki, a kobieta nosicielka może mieć chorych synów i córki nosicielki.

Krwawiączka B (hemofilia B)

Przyczyną manifestacji zaburzeń krzepnięcia krwi w hemofilii B jest niedobór osocz owego czynnika krzepnięcia, tzw. czynnika Christmasa.

Podobnie jak hemofilia A, także hemofilia B ma charakter wrodzony i dziedziczy się w sposób recesywny, związany z płcią. Występuje blisko 8-krotnie rzadziej niż hemofilia A. Skargi chorego i obraz kliniczny w tej postaci hemofilii są analogiczne jak w hemofilii A. Podobnie jak hemofilia A występuje ona u mężczyzn, a przenoszona jest przez kobiety nosicielki, które pozostają zdrowe.

Rozpoznanie. Może je ustalić tylko lekarz. Stopień i ciężkość objawów hemofilii B jest zależna i proporcjonalna do stopnia niedoboru czynnika Christmasa we krwi. Pierwsza pomoc w przypadku krwotoków, leczenie i profilaktyka tego typu stanów są analogiczne jak w hemofilii A.

Choroba von Willebranda

Podobnie jak krwawiączki, również ta choroba jest wrodzoną osoczową skazą krwotoczną ujawniającą się już od wczesnego dzieciństwa, której wystąpienie warunkuje wrodzony niedobór osoczowego czynnika von Willebranda, niezbędnego do prawidłowej syntezy globuliny przeciwkrwawiączkowej, oraz zaburzenia czynności płytek krwi. Jest więc skazą krwotoczną w pewnym sensie typu mieszanego (osoczowo-płytkowego), którą spotyka się istotnie częściej niż hemofilię B i parahemofilię (zespół Owrena).

W badaniach laboratoryjnych objawia się m.in. wydłużeniem czasu krwawienia przy prawidłowej liczbie płytek.

Dziedziczy się w sposób nie związany z płcią, a objawy tego typu skazy krwotocznej mogą pojawić się u mężczyzn i u kobiet. Stąd wypływa też praktyczny wniosek, że wystąpienie w jakiejś rodzinie jawnych zaburzeń krzepnięcia krwi nie tylko u samych mężczyzn, ale i u kobiety praktycznie wyklucza krwawiączki (tj. hemofilie), a sugeruje tzw. pseudohemofilię.

Objawy. Skłonność do występowania sińców i krwawień z błon śluzowych, u kobiet ponadto zazwyczaj obfite i przedłużone miesiączki.

Rozpoznanie właściwe jest możliwe na podstawie obserwacji szpitalnej oraz odpowiednich kliniczno-laboratoryjnych badań diagnostycznych.

Pierwsza pomoc w przypadku krwawień oraz leczenie i profilaktyka są analogiczne jak w hemofilii A.

Wtórne (nabyte) osoczowe skazy krwotoczne

Cechą charakterystyczną wtórnych osoczowych skaz krwotocznych jest m.in. to, że w przeciwieństwie do skaz wrodzonych, w których objawy krwotoczności występują często od dzieciństwa i są zwykle warunkowane brakiem lub niedoborem tylko jednego (określonego) z osoczowych czynników krzepnięcia krwi, nierzadko mamy w nich do czynienia z jednoczesnym niedoborem wielu czynników krzepnięcia.

Ich niedobór może być następstwem:
- niedostatecznej syntezy określonego czynnika przez chory narząd (w którym dokonuje się jego synteza),
- nadmiernego zużycia w przebiegu stanów chorobowych (m.in. w tzw. zespole wykrzepiania śródnaczyniowego),
- wytworzenia się mechanizmów hamujących czynność danego czynnika osoczowego,
- powstania na drodze mechanizmów immunologicznych, kiedy to do niedoboru określonego osoczowego czynnika krzepnięcia krwi dochodzi na skutek wytworzenia się określonych przeciwciał blokujących działanie hemostatyczne danego czynnika.

Rozpoznanie i różnicowanie wtórnych osoczowych skaz krwotocznych jest żmudne i złożone, wymaga zaplecza laboratoryjno-diagnostycznego, zwłaszcza że objawy zwiększonej krwotoczności w różnych typach omawianej grupy skaz krwotocznych są bardzo zbliżone do siebie.

Wśród najczęstszych nabytych osoczowych skaz krwotocznych wymienić należy:
- Wszystkie stany chorobowe powodujące hipoprotrombinemię, tj. upośledzenie syntezy przez uszkodzoną jakąś chorobą wątrobę niezbędnej w procesie krzepnięcia krwi protrombiny. Stąd też wszelkie czynniki pośrednio bądź bezpośrednio powodujące upośledzenie sprawności czynnościowej wątroby (np. zapalenie wątroby, toksyczne uszkodzenia wątroby, marskość wątroby), doprowadzające do zmniejszenia stężenia protrombiny we krwi mogą powodować wtórną, osoczową hipoprotrombinemiczną skazę krwotoczną.
- Wszelkie niedobory witaminy K niezbędnej przy jej syntezie.

Tego typu skazę krwotoczną warunkują pośrednio wszelkie czynniki i stany chorobowe doprowadzające do zubożenia organizmu w witaminę K (np. przewlekłe infekcyjne biegunki, zespoły złego wchłaniania, niedostateczna synteza witaminy K w jelitach w przypadku niedoboru odpowiedniej flory bakteryjnej).

Należy także wspomnieć, że oprócz samej protrombiny wątroba przy współudziale witaminy K syntetyzuje jeszcze kilka innych osoczowych czynników krzepnięcia krwi. Stąd też bardzo duża rola wątroby w pośrednim zabezpieczeniu prawidłowej krzepliwości krwi.

Leczenie tego typu zaburzeń i ich profilaktyka to leczenie i profilaktyka wszelkich stanów chorobowych i sytuacji doprowadzających do zaburzeń sprawności wątroby, bądź też do upośledzenia syntezy lub wchłaniania witaminy K z przewodu pokarmowego.

Skazy krwotoczne naczyniowe

Istnieje duża grupa skaz krwotocznych, w których przyczyną zwiększonej krwotoczności nie jest wada lub niedobór płytek, ani też wrodzony lub nabyty niedobór osoczowych czynników krzepnięcia krwi, lecz niesprawność bądź nieszczelność śródbłonków naczyniowych, sprzyjająca przenikaniu krwinek do otoczenia przez ścianę naczynia, mimo sprawności pozostałych składowych procesu krzepnięcia krwi. Przed ostatecznym rozpoznaniem naczyniowej skazy krwotocznej powinno się wcześniej wykluczyć jej naturę płytkową lub osoczową.

Podobnie jak w poprzednich grupach skaz krwotocznych, również i tutaj należy wyróżnić:
- wrodzone skazy krwotoczne naczyniowe,
- nabyte skazy krwotoczne naczyniowe.

Wrodzone skazy krwotoczne naczyniowe

Wśród wrodzonych naczyniowych skaz krwotocznych wymienić należy przede wszystkim:
- wrodzoną naczyniakowatość krwotoczną (zwaną także chorobą lub zespołem Rendu, Oslera i Webera),

- zespół Ehlersa i Danlosa,
- zespół Marfana,
- inne.

Ich wspólną cechą jest wrodzone uszkodzenie ściany naczynia, będące przyczyną przenikania krwinek poza łożysko naczyniowe.

Objawy. Wśród objawów jako najczęstsze należy wymienić przedłużone, często nawracające krwawienia z nosa lub z jamy ustnej, krwiomocz oraz krwawienia z żołądka i jelit. Współistnieją przy tym w skórze i błonach śluzowych rozszerzenia naczyń włosowatych i tętniczek (zespół Rendu, Oslera i Webera) bądź uogólniona wrodzona wiotkość tkanki łącznej (zespół Ehlersa i Danlosa).

Rozpoznanie. Wspomniane choroby są stosunkowo rzadkie. Ustalenie poprawnego rozpoznania wymaga badania lekarskiego oraz pełnej diagnostyki laboratoryjnej w celu wykluczenia skaz krwotocznych płytkowych i osoczowych.

Leczenie. Stosowane jest jedynie w razie wystąpienia większych krwawień lub krwotoków.

Postępowanie domowe. W razie wystąpienia krwawienia postępujemy tak jak przy każdym krwotoku, stosując zazwyczaj:
- zimny okład,
- opatrunek uciskowy.

W razie trudności w opanowaniu krwawienia należy chorego przetransportować możliwie szybko na oddział doraźnej pomocy bądź do przychodni przyszpitalnej. Często bowiem zbyt długie oczekiwanie na pogotowie ratunkowe niepotrzebnie wydłuża czas dotarcia do pomocy specjalistycznej. Rzadko jednak krwawienia te są intensywne, obfite i długotrwałe.

W razie wystąpienia wtórnej niedokrwistości i niedoboru żelaza stosuje się krwiotwórcze leczenie objawowe.

Zapobieganie. W postępowaniu profilaktycznym należy:
- unikać nadmiernych wysiłków fizycznych,
- unikać urazów ciała,
- okresowo stosować preparaty wzmacniające ściany naczyń krwionośnych (Vitaminum C, Rutina, Rutisol, Rutinoscorbin) oraz domowe przetwory jarzynowo-owocowe zawierające witaminy, zwłaszcza witaminę C.

Nabyte skazy krwotoczne naczyniowe

Podłożem nabytych skaz krwotocznych naczyniowych jest nabyte, zazwyczaj rozsiane, uszkodzenie ściany naczyniowej, sprzyjające przenikaniu krwinek poza ściany naczynia i tym samym powstawaniu mniej lub bardziej licznych wybroczyn.

Wśród czynników sprzyjających naczyniowej skazie krwotocznej należy wymienić:
- czynniki zakaźno-toksyczne (np. w odrze, błonicy, płonicy, ospie wietrznej, przewlekłym zapaleniu wsierdzia),
- czynniki alergiczno-toksyczne (np. w przebiegu stosowania różnorakich leków, w towarzyszącej zazwyczaj chorobie reumatycznej, skazie krwotocznej Schónleina i Henocha),
- choroby przemiany materii, uwarunkowania endokrynologiczne i awitaminozy (np. niedobór witaminy C, chorobę Cushinga),
- wzmożoną łamliwość naczyń (np. naczyniową skazę krwotoczną wieku starczego, po urazach mechanicznych lub w razie długotrwałego utrudnienia odpływu krwi z powodu ucisku, obrzęków w przebiegu niewydolności krążenia lub po długotrwałym staniu).

Leczenie. Zależy od przyczyny wyzwalającej krwotoczne objawy uszkodzenia ściany naczynia. Powinno ono być ukierunkowane na leczenie choroby zasadniczej z uwzględnieniem leczniczego postępowania objawowego, zmierzającego do wzmocnienia uszkodzonych ścian naczyń.

Zapobieganie. Polega przede wszystkim na niedopuszczaniu do występowania stanów chorobowych sprzyjających toksycznemu uszkodzeniu śródbłonków naczyń i niedoboru witamin (zwłaszcza witaminy C i rutyny) oraz przeciwdziałaniu wszelkiemu nadmiernemu naporowi krwi na ściany naczyń, np. zastojowi, nadciśnieniu.

Skazy krwotoczne typu mieszanego

Są to skazy krwotoczne, w których mechanizm powstawania łączy w sobie czynniki skaz małopłytkowych, osoczowych bądź naczyniowych.

Przyczyną występowania tego typu skaz krwotocznych mogą być zatem różnorodne kombinacje zaburzeń czynności lub niedoboru omówionych czynników biorących udział w procesie krzepnięcia krwi.

Skłonność do wybroczyn w wieku starszym może być wyrazem nakładania się np. hipoprotrombinemii powodowanej pozapalną marskością wątroby i wzmożonej podatności na łamliwość zmienionych sklerotycznie naczyń włosowatych.

Skaza krwotoczna objawiająca się burzliwie w ostrym żółtym zaniku wątroby po zatruciu grzybami jest wprawdzie w decydującym stopniu warunkowana krytycznym obniżeniem stężenia wytwarzanej przez wątrobę protrombiny, ale także w pewnym stopniu i toksycznym uszkodzeniem śródbłonków naczyń.

Choroba von Willebranda jest zasadniczo wrodzoną, osoczową skazą krwotoczną, ale ze współistniejącą komponentą płytkową w postaci zaburzonej agregacji płytek.

Postępowanie diagnostyczno-kliniczne, leczenie i profilaktyka skaz krwotocznych typu mieszanego powinny zatem uwzględniać wiele badań diagnostycznych, możliwości leczenia przyczynowo-objawowego oraz omówione wyżej (w odniesieniu do poszczególnych typów) możliwości profilaktycznego działania domowego.

Skazy zakrzepowo-zatorowe

Jest to grupa stanów chorobowych wyrażających się zaburzeniami krzepnięcia typu zakrzepowo-zatorowego (a zatem nadkrzepliwością) w łożysku naczyniowym.

Są to najczęściej nie odrębne jednostki chorobowe, lecz objawowe (wtórne) zaburzenia w postaci pogotowia zakrzepowego lub lokalnego albo rozsianego krzepnięcia śródnaczyniowego, często o różnym mechanizmie przyczynowo-rozwojowym, występujące w wielu różnych stanach chorobowych, jak np.:

- zapalenie trzustki,
- zakrzepica żył głębokich,
- różnorakie zakażenia,
- powikłania ciąży i porodu,
- nowotwory,
- choroby układu krwiotwórczego,
- choroby naczyń krwionośnych i serca,
- rozległe uszkodzenia tkanek,
- choroby wątroby,
- ukąszenia niektórych węży,
- udary.

Dlatego też ich objawy, podstawy rozpoznawcze, postępowanie diagnostyczne, leczenie i zapobieganie omówiono w odpowiednich rozdziałach.

Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w chorobach układu krwiotwórczego

Pomoc domowa w chorobach układu krwiotwórczego powinna być zróżnicowana w zależności od typu choroby i okresu naturalnego jej rozwoju z jednoczesnym uwzględnieniem wieku, płci i ogólnej sprawności biologicznej chorego.

W *niedokrwistościach* wszelkiego typu, z wyjątkiem ostrych stanów pokrwotocznych, obserwuje się bardzo często (zwłaszcza przy powolnym narastaniu niedokrwistości) pewnego rodzaju adaptację do istniejącej niedokrwistości i ograniczonych możliwości dostarczania tlenu tkankom. Niemniej należy starać się o ograniczenie wszelkich wysiłków fizycznych w celu zmniejszenia zapotrzebowania na tlen, np. przez wyręczanie lub wspieranie w wykonywaniu nawet prostych czynności życia codziennego.

Niezmiernie ważnym i nieodzownym czynnikiem poprawy samopoczucia chorego z niedokrwistością jest zapewnienie mu możliwie maksymalnego wysycenia krwi tlenem przez wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa, wyprowadzanie, wywożenie na wózku lub wynoszenie na świeże powietrze do miejsc ocienionych itp.

W *stanach niedoborowych leukocytów*, w których ludzie mają zmniejszoną odporność komórkową bądź humoralną, a zatem zwiększoną podatność na zakażenia, należy przede wszystkim zabezpieczyć ich przed możliwościami przeziębienia oraz wszelkiego rodzaju zakażeniami, np. przez niedopuszczenie nawet do krótkotrwałego bezpośredniego bądź pośredniego kontaktu z osobami cierpiącymi na choroby zakaźne.

W zaistniałych stanach gorączkowych pochodzenia zakaźnego należy stosunkowo szybko kontaktować się z lekarzem znającym chorego i podejmować właściwe środki zaradcze.

W *zaburzeniach czynności układu czerwonokrwinkowego* - zarówno pierwotnych, jak i wtórnych - konieczne jest ograniczenie nadmiernych wysiłków fizycznych dla odciążenia serca, likwidowanie nałogu palenia tytoniu i współistniejących zwykle nieżytów oskrzeli, aby w sposób naturalny ograniczyć zapotrzebowanie organizmu na tlen w stanach niedoborowych oraz intensywnie dbać o właściwe nasycenie krwi tlenem, aby w ten sposób hamować wtórny rozrost odczynowy układu czerwonokrwinkowego.

Należy również unikać nadmiernego odwadniania organizmu, aby pośrednio nie sprzyjać przez zagęszczanie krwi powstawaniu stanów zakrzepowo-zatorowych.

Postępowanie» We wszelkiego rodzaju skazach krwotocznych w ramach pomocy domowej przedlekarskiej i pielęgnacyjnej jest zależne od typu skazy.

Zawsze jednak zmierza się do zatamowania bądź przynajmniej do ograniczenia krwawienia przez zastosowanie zimnego okładu i opatrunku uciskowego, a w razie wylewów dostawowych lub śródmięśniowych (pojawiających się zazwyczaj w hemofilii) dodatkową czynnością jest zapewnienie bezruchu stawu lub grupy mięśniowej, gdzie nastąpił wylew.

Nieuzyskanie widocznych efektów hemostatycznych we własnym zakresie jest wskazaniem do poszukiwania specjalistycznej pomocy lekarskiej.

W żadnym wypadku chorzy z hemofilią - w razie wystąpienia wylewu śródstawowego lub śródmięśniowego - nie powinni poruszać się i szukać porady specjalistycznej o własnych siłach, aby nie potęgować istniejącego krwawienia (powinni być dowiezieni do lekarza!).

Chorzy z rozpoznaną hemofilią bez ustalonego stężenia globuliny przeciwkrwawiączkowej nie powinni przyjmować żadnych zastrzyków.

W ramach opieki pielęgniarsko-lekarskiej chorzy z wrodzonymi skazami osoczowymi powinni przeprowadzać okresową kontrolę stężenia odpowiedniego czynnika osoczowego krzepnięcia krwi, aby w razie znaczącego zmniejszenia się uzupełnić jego niedobór w celu profilaktycznego działania przeci wkrwotocz nego.

Zapobieganie chorobom układu krwiotwórczego

Leczenie zaistniałych chorób układu krwiotwórczego, zwłaszcza stanów hipoplastycznych, aplastycznych oraz proliferacyjnych, jest trudne, złożone i długotrwałe, szczególną uwagę należy zatem zwrócić na zapobieganie ich występowaniu. Wprawdzie przyczyny powstawania w wielu przypadkach nie są jednoznaczne i ściśle sprecyzowane, jednak wiele obserwacji doświadczalnych i klinicznych wskazuje na konkretne możliwości realnego profilaktycznego przeciwdziałania ich powstawaniu. Jest to możliwe m.in. przez właściwą postawę i kształcenie odpowiednich nawyków w życiu codziennym.

Niedokrwistości niedoborowe wymagają przede wszystkim racjonalnego, urozmaiconego, regularnego odżywiania się, mającego zapewnić organizmowi podaż wszystkich substratów, niezbędnych w procesie wytwarzania i dojrzewania czerwonych krwinek.

Przeciwdziałać również trzeba stanom i sytuacjom, które pośrednio lub bezpośrednio upośledzają przyswajalność i wykorzystanie niezbędnych czynników (np. nieżytom bezkwaśnym żołądka, zespołom złego wchłaniania).

Przyczyn samoistnych rozrostów układu czerwonokrwinkowego nie znamy, dlatego trudno sugerować racjonalne zapobieganie im.

Zapobieganie wtórnym rozrostom układu czerwonokrwinkowego (czyli poliglobuliom odczynowym) polega na zapobieganiu przewlekłym nieżytom oskrzeli i innym chorobom płuc, doprowadzającym do niedotlenienia krwi oraz tkanek organizmu, a w konsekwencji do wtórnej poliglobulii. W postępowaniu tym nie można pominąć zdecydowanie niezbędnego zlikwidowania nałogu palenia tytoniu, stanowiącego istotne podłoże przewlekłych nieżytów, rozstrzeni oskrzeli i rozedmy płuc.

Zapobieganie stanom hipoplastycznym i aplastycznym szpiku kostnego, a także stanom proliferacyjnym układu białokrwinkowego, polega przede wszystkim na:

- unikaniu bądź likwidowaniu wszelkich sytuacji i czynników upośledzających sprawność immunologiczną organizmu,
- unikaniu kontaktu z czynnikami, które mogą pogłębiać bądź wyzwalać zaburzenia chromosomalno-genetyczne i w ten sposób sprzyjać proliferacji (jak promieniowanie jonizujące, różne związki organiczne rtęci, benzen i in.),
- unikaniu i świadomym usuwaniu wszelkich domniemanych źródeł zakażenia wirusami onkogennymi, którymi mogą być np. ścieki i doły kloaczne, bydło chorujące na wirusowe choroby zakaźne, drób chorujący na erytroblastozę lub chorobę Mareka,
- ograniczeniu źródeł i kontaktu z wszelkiego rodzaju czynnikami powodującymi pośrednio bądź bezpośrednio uszkodzenie szpiku lub rozrost białaczkowy (jak promieniowanie jonizujące, substancje chemiczne powszechnie „zalewające" śro-

dowisko współczesnego człowieka-pestycydy, detergenty, rozpuszczalniki itd.).

Działanie szkodliwe wielu wymienionych czynników obecnie jednoznacznie udowodniono lub przynajmniej podejrzewa się je o to.

Spośród licznych kontaktów w życiu codziennym /. chemicznymi środkami należy unikać rtęciowych zapraw nasiennych, DDT i jego pochodnych, grzybobójczych i owadobójczych środków konserwujących drewno i innych pestycydów, różnorakich detergentów, rozpuszczalników, lakierów, chemicznych środków konserwujących produkty spożywcze, nitrozoamin lub substratów do ich wytwarzania (w postaci np. mocznika, saletry oraz różnorakich innych azotynów czy azotanów) itd. Należy również dbać o higieniczny, regularny tryb życia i w ten sposób zapewnić odporność na wszelkie znane i bliżej nie znane czynniki środowiskowe wpływające codziennie na organizm człowieka.

Wśród nieswoistych, przeciwrozrostowych czynników profilaktycznych należy szczególnie podkreślić dbałość o odpowiedni skład biochemiczny organizmu, o zapewnienie mu odpowiedniego stężenia pierwiastków niezbędnych do prawidłowego, codziennego funkcjonowania (np. magnezu, selenu), a także odpowiednią podaż witamin C i E oraz produktów spożywczych obficie je zawierających.

I)omowa opieka pielęgniarsko-lekarska w skazach krwotocznych została omówiona w podrozdziałach poświęconych poszczególnym typom skaz krwotocznych. W innych podrozdziałach tego rozdziału znajdują się bardziej szczegółowe wskazówki dotyczące domowej pomocy pielęgniarsko-lekarskiej w okresie przed przybyciem lekarza, jak też w sytuacjach, gdy chory po ustaleniu rozpoznania i leczenia kontynuuje dalsze leczenie podtrzymujące w domu. W tym ostatnim przypadku - co z naciskiem należy tu podkreślić - trzeba zwracać uwagę na regularność i właściwe zażywanie leków zaleconych przez lekarza.

Choroby układu oddechowego

Układ oddechowy dzięki swojej odpowiedniej budowie umożliwia niezbędną do życia wymianę gazową przez błoniastą ścianę pęcherzyków płucnych i śródbłonek naczyń włosowatych, tzn. pobór tlenu (0_2) przez hemoglobinę krwinek czerwonych, doprowadzonego drogami oddechowymi z otoczenia człowieka, i zwrot do światła pęcherzyków zbędnego dwutlenku węgla ($C0_2$), który następnie drogami oddechowymi zostaje wydalony na zewnątrz.

Schematyczny wygląd dróg oddechowych i płuc ilustruje rycina lO.y tabl. VII.

Najczęstsze dolegliwości występujące w chorobach układu oddechowego, takie jak: duszność, sinica, kaszel, plwocina, krwioplucie, krwotok z narządu oddechowego, oraz ogólne uwagi dotyczące stanu gorączkowego opisano wśród innych ogólnych objawów występujących w chorobach wewnętrznych (patrz rozdz. 2 - Najczęstsze objawy chorobowe).

W chorobach narządu oddechowego chorzy przyjmują często pozycję stojącą lub pochyloną do przodu z podpartymi rękami, bądź też siedzącą w łóżku, gdyż taka pozycja ciała ułatwia oddychanie ze względu na włączenie pomocniczych mięśni oddechowych przez podparcie się. Zazwyczaj też u tych chorych można z wyrazu twarzy, głębokości i szybkości oddechu wnioskować o stopniu duszności lub też o współtowarzyszącym aktowi oddechowemu bólu w klatce piersiowej, nasilającym się zazwyczaj przy wdechu.

Choroby (oraz zasady domowego, przedlekarskiego postępowania) tzw. górnych dróg oddechowych, tzn. nosa wraz z jamą nosową i zatokami przynosowymi, gardła i krtani oraz choroby jamy ustnej wraz z domowym przedlekarskim postępowaniem leczniczym i zapobiegawczym omówiono w rozdz. 18.

Natomiast w tym rozdziale omówiono choroby tzw. dolnych dróg oddechowych, do których zaliczamy tchawicę, oskrzela główne i dalsze oskrzeliki wraz z pęcherzykami tworzącymi właściwy narząd wymiany gazowej u człowieka, tzn. płuca, które są otoczone opłucną.

Stany chorobowe układu oddechowego i często związana z tym niewydolność oddechowa mogą mieć charakter:

- ostry,
- przewlekły.

Z punktu widzenia lokalizacji anatomicznej mogą one dotyczyć w dominującym stopniu dróg oddechowych (np. krtani, tchawicy lub oskrzeli) lub też części miąższowej (pęcherzykowej), tzn. płuc albo błony pokrywającej płuca, tzn. opłucnej.

Stany alergiczno-skurczowe układu oddechowego

Stany alergiczno-skurczowe układu oddechowego dotyczą dróg oddechowych i objawiają się przede wszystkim ostro występującą lub przewlekle utrzymującą się dusznością typu wydechowego z jej konsekwencjami w postaci niedotlenienia innych narządów, a niekiedy i sinicą. Ich istotą jest skurcz oskrzeli, obrzęk błony śluzowej i nadmierne wydzielanie śluzu przez gruczoły śluzowe. Jeżeli u podłoża ich występowania leżą rodzinne skłonności do ujawniania odczynów alergicznych, to stan taki nazywamy atopią. Obserwuje się go u ok. Vs tego typu chorych. Stąd też obecnie przyjmuje się podział stanów alergicz no-skurcz owych układu oddechowego na choroby atopowe i nieatopowe.

Astma oskrzelowa (dychawica oskrzelowa)

Stan chorobowy zazwyczaj ostro (napadowo) występującej duszności typu wydechowego nazywamy astmą oskrzelową. Towarzyszy jej ogólny niepokój oraz słyszalne już z oddali świsty i furczenia wywołane utrudnionym przepływem powietrza przez zwężone światło oskrzeli i oskrzelików spowodowane skurczem mięśni gładkich ich ściany. Zazwyczaj występuje również obrzęk błony śluzowej dodatkowo zwężający wydzieliną śluzową światło oskrzelików. Wszystko to utrudnia przede wszystkim wydostawanie się powietrza z pęcherzyków płucnych drogami oddechowymi na zewnątrz organizmu.

Częstość występowania astmy oskrzelowej jest dość duża. Szacuje się, że cierpi na nią ok. 1,5% ogółu populacji, z tym że w ok. 30% występuje ona u dzieci. Inne choroby alergiczne, rodzinna skłonność do różnorakich reakcji alergicznych oraz nawracające choroby zakaźne narządu oddechowego sprzyjają pojawieniu się astmy oskrzelowej.

Napady duszności mogą występować nagle, niespodziewanie i podobnie nagle ustępować.

Ustępują czasem spontanicznie, a niekiedy znów bardziej opornie, dopiero po zażyciu odpowiednich leków. Napad astmy kończy się zazwyczaj głębokim wdechem i odpluwaniem przez pewien czas zwiększonej ilości śluz owo-wodnistej plwociny.

U podłoża napadów astmy oskrzelowej leżą mechanizmy zapalne, alergiczno-immunologiczne oraz wrodzona skłonność do reagowania napadowymi skurczami oskrzeli (i ewentualnie innymi jeszcze objawami) na kontakt z niektórymi substancjami środowiska zewnętrznego człowieka, wcześniej wyzwalającymi różnorakie reakcje uczuleniowe, czyli alergizację organizmu.

Astmę występującą u osoby, u której stwierdza się rodzinną predyspozycję (skłonność) do ujawniania odczynów alergicznych, określa się jako astmę oskrzelową atopową, a samego chorego jako osobnika atopowego.

Praktycznie wszystko, co otacza człowieka (kurz, pył, sadze, pierze, sierść, środki spożywcze, bakterie, pasożyty, cegła, cement itp.) może być alergenem wyzwalającym w bezpośrednim kontakcie napad astmy oskrzelowej. Częstość kontaktu z określonym, lecz trudnym do wykrycia alergenem może być różna, stąd też różna jest częstość ataków. Ataki występują niekiedy sporadycznie. Jednak w miarę trwania choroby zwiększa się częstość ich występowania. Okresy trwania napadu są różne, tzn. od kilku, kilkunastu minut do kilku, kilkudziesięciu godzin.

Częstotliwość i nasilenie napadów duszności w astmie oskrzelowej są dodatkowo warunkowane takimi okolicznościami, jak: dołączające się stany zakaźne dróg oddechowych, wzrost wilgotności w otoczeniu, spadek temperatury w środowisku przebywania, zmiany pogody, kontakt z tytoniem, dymem i innymi zapachami drażniącymi błonę śluzową dróg oddechowych itd.

W wyniku astmy oskrzelowej dochodzi zazwyczaj do rozwoju rozedmy i zespołu przewlekłego serca płucnego.

Rozpoznanie samej astmy oskrzelowej jest raczej proste. Bardzo trudne natomiast jest wykrycie czynnika wyzwalającego reakcję alergiczną, będącą przyczyną skurczu ściany oskrzelików i napadu duszności. Tylko bardzo ścisła współpraca chorego z lekarzem, dokładne stosowanie się do jego wskazówek i zaleceń rokują powodzenie w ustaleniu przyczyny wyzwalającej.

Wcześnie podjęte, przyczynowe, systematyczne i długotrwale prowadzone leczenie rokuje pomyślny efekt leczniczy.

W sumie choroba jest bardzo nieprzyjemna, nękająca chorego, upośledzająca jego sprawność i aktywność zarówno życiową, jak i zawodową. Bardzo

dokuczliwe i groźne nawet dla życia są szczególnie długotrwale stany astmatyczne, zwłaszcza u osób w wieku starszym, ze współistniejącą gorączką i powikłaniami zapalnymi w narządzie oddechowym.

Doraźna pomoc przedlekarska. Niekiedy może okazać się wystarczająca dla przerwania niezbyt ciężkiego napadu astmy oskrzelowej - omówiono ją w rozdz. 2. Między napadami duszności wskazane jest systematyczne zażywanie zaleconych przez lekarza leków hamujących reakcje alergiczne, rozkurczających oskrzela, oraz środków wykrztuśnych i rozrzedzających gęstą wydzielinę z oskrzeli.

Uporczywe napady astmy oskrzelowej, nie reagujące na zalecone wcześniej przez lekarza preparaty, sinica (np. warg, opuszek palców, płatków usznych lub nosa) oraz objawy ze strony narządu krążenia (ból w okolicy serca, przyspieszone tętno, zimny pot na czole, pogłębiające się ogólne osłabienie, senność itp.) są wskazaniem do udania się po pomoc do lekarza (dowiezienie chorego) lub wezwania doraźnej pomocy lekarskiej (z tym że częstokroć bierne oczekiwanie na przyjazd pogotowia ratunkowego może opóźnić osiągnięcie tej pomocy).

Pomoc lekarska jest także wskazana w towarzyszących duszności stanach gorączkowych.

W razie braku poprawy w warunkach domowych może zaistnieć konieczność umieszczenia chorego w szpitalu.

Zapobieganie. Działania zapobiegające wystąpieniu astmy oskrzelowej:

- niedopuszczanie do rozwoju i skuteczne likwidowanie w zalążku wszelkich stanów zakaźnych dróg oddechowych (zwłaszcza przewlekłych),
- systematyczne leczenie wszelkich reakcji i stanów alergicznych,
- unikanie przebywania w atmosferze zapylenia, zadymienia, mgły i wilgotności,
- skuteczne likwidowanie zawilgocenia i zagrzybienia mieszkań,
- likwidacja nałogu palenia tytoniu, gdyż nikotynizm powoduje m.in. zwiększone wydzielanie śluzu w drogach oddechowych i tym samym sprzyja rozwojowi przewlekłych stanów zapalnych (nieżytów) oraz bezpośrednio drażni błonę śluzową oskrzeli,
- wykluczenie pokarmów, które rozpoznano jako wyzwalające lub nasilające duszność,
- wykluczenie bądź przynajmniej znaczące ograniczenie kontaktu z substancjami drażniącymi drogi oddechowe lub wyzwalającymi bądź nasilającymi napady duszności,
- usunięcie z domu roślin doniczkowych i innych kwiatów (np. piymulki), których zapach bądź obecność może wyzwalać lub nasilać napad duszności astmatycznej,
- poinformowanie lekarza oraz wykluczenie po uzgodnieniu z nim wszelkich leków, które wyzwalają bądź nasilają napad duszności astmatycznej (np. Polopiryna, Penicillinum),
- częste przewietrzanie mieszkania,
- regularny, nie wyczerpujący tryb codziennego życia,
- unikanie nadmiaru stresów, konfliktów itp.,
- dobry stan fizyczny organizmu dzięki codziennej gimnastyce, spacerom na świeżym powietrzu, uprawianiu lekkiego sportu itp.

Stany skurczowe oskrzeli

Stan skurczowy oskrzeli przypomina do złudzenia napad duszności typu astmy oskrzelowej, ale od typowej astmy oskrzelowej odróżnia go brak reakcji alergiczno-immunologicznej. Podobnie jak astma oskrzelowa występuje nagle, niespodziewanie, z dużą zmiennością nasilenia w krótkich odstępach czasu.

W zależności od sytuacji i czynników wyzwalających reakcję wtórną, skurcze oskrzeli i stan astmatyczny można wyróżnić:

- *Zakaźny zespól astmatyczny,* zwany też zespołem zakażenia dróg oddechowych, który występuje w przebiegu różnych zakażeń, np. w stanach nieżytowych oskrzeli.
- *Odruchowy zespół astmatyczny,* w którym skurcz ściany dolnych dróg oddechowych występuje jako odruch, np. na ciało obce, nagłe drażnienie błony śluzowej ostrymi substancjami chemicznymi lub pyłami.
- *Powysiłkowy zespół astmatyczny,* kiedy skurcz oskrzeli i duszność wydechowa występują jako następstwo wysiłku, zazwyczaj u osób z przewlekłym zapaleniem oskrzeli.
- *Psychogenny zespół astmatyczny,* w przebiegu którego najpierw pod wpływem jakiegoś stresu psychicznego dochodzi do pogłębienia oddechu i hiperwentylacji, a następnie wtórnie do zmian biochemicznych wyzwalających skurcz oskrzeli.

Pomoc przedlekarska i ewentualnie lekarska powinna uwzględniać:

- przyczynę wyzwalającą stan skurczowy oskrzeli (likwidacja stanu zakażenia, usunięcie ciała ob-

cego z dróg oddechowych, ograniczenie wysiłków fizycznych, likwidacja stresów i konfliktów, bądź też farmakologiczne zwiększenie ich tolerancji przez zażywanie środków uspokajających),
- działanie zmierzające do likwidacji skurczu oskrzeli.

Profilaktyka. W przypadku omówionych tu zespołów jest profilaktyką stanów je wyzwalających.

Stany zapalne układu oddechowego

Stany zapalne układu oddechowego to zapalenie ostre bądź przewlekłe dróg oddechowych oraz miąższowej tkanki płucnej.

Zapalenia dróg oddechowych

Zapalenia dróg oddechowych polegają na przekrwieniu i obrzęku błony śluzowej oskrzeli, któremu zazwyczaj towarzyszy zwiększone wytwarzanie śluzu przez powiększone gruczoły śluzowe oraz nacieczenie ściany oskrzeli „komórkami zapalnymi", co powoduje zwężenie oskrzeli większych, a nawet niedrożność - zwykle przejściową - oskrzeli mniejszych (ryc. 10.2).

Zwiększone wydzielanie śluzu drażni zakończenia nerwowe, wyzwalając odruch kaszlu połączony zwykle z odpluwaniem śluzowej bądź - jak w przewlekłych stanach zakaźnych - ropnej plwociny.

W zależności od charakteru plwociny mówimy o nieżycie:
- śluzowym,
- śluzowo-ropnym,
- ropnym,
- włóknikowym (jeśli chorzy w plwocinie wykrztuszają wytworzone w oskrzelach błony rzekome w kształcie odlewów oskrzelowych).

Z punktu widzenia klinicznego mogą to być ostre lub przewlekłe zapalenia dróg oddechowych. Stanom ostrym towarzyszy zazwyczaj suchy kaszel połączony z uczuciem drażnienia lub bólu w górnych drogach oddechowych.

Natomiast stanem przewlekłym jest zazwyczaj odpluwanie szarozielonej lub białoszarej, ciągnącej się plwociny.

Przyczyną zapaleń (nieżytów) oskrzeli mogą być:
- czynniki zakaźne (natury bakteryjnej bądź wirusowej),

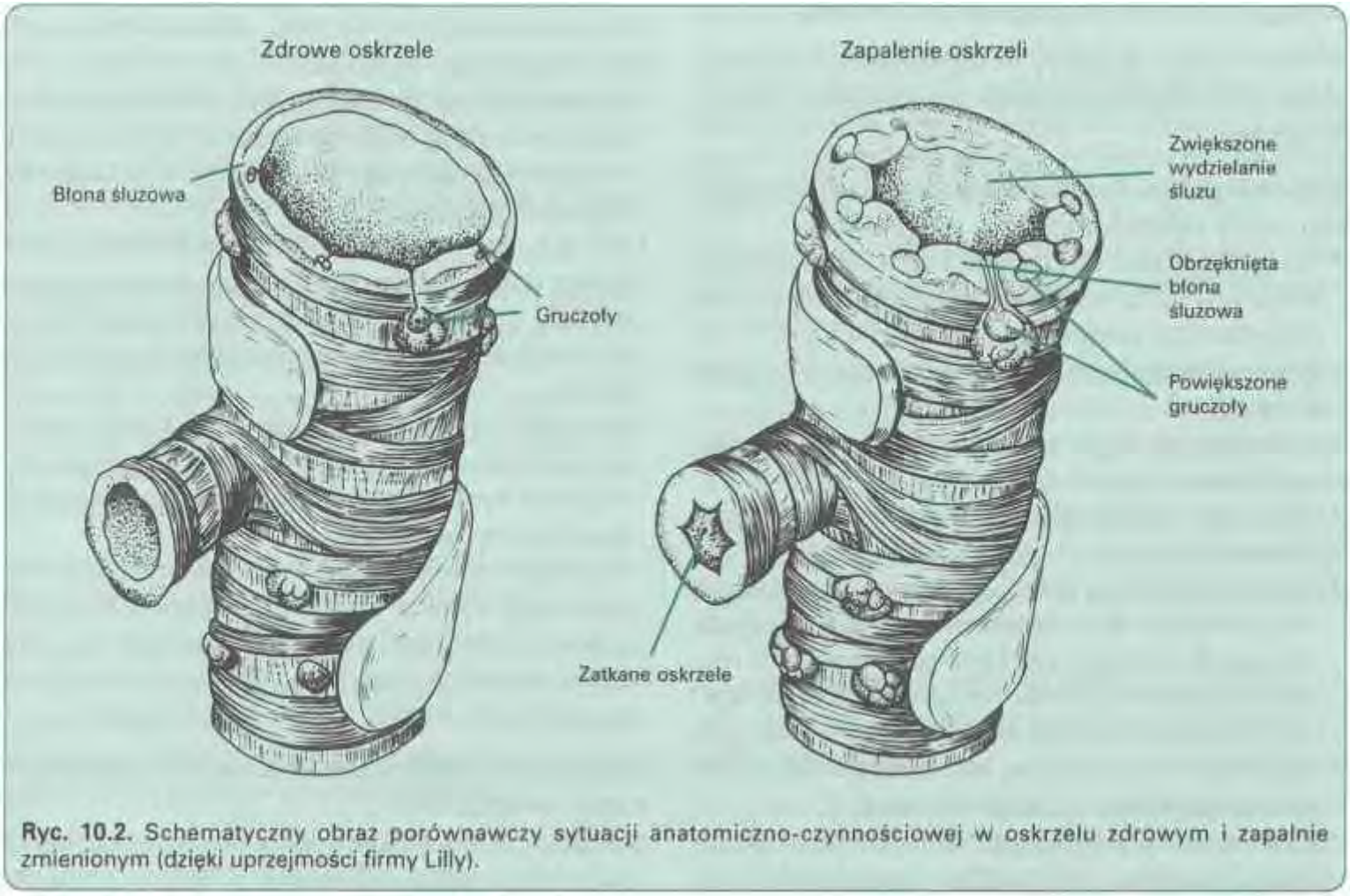

Ryc. 10.2. Schematyczny obraz porównawczy sytuacji anatomiczno-czynnościowej w oskrzelu zdrowym i zapalnie zmienionym (dzięki uprzejmości firmy Lilly).

- czynniki fizyczne (nagłe zmiany temperatury otoczenia),
- czynniki chemiczne drażniące błonę śluzową oskrzeli (gazy, aerozole),
- pasożyty,
- ciała obce, dym, pyły itd.

Zapaleniom oskrzeli, zwłaszcza ostrym, towarzyszy zazwyczaj ogólne złe samopoczucie, podwyższona temperatura ciała oraz dreszcze. Przewlekłe zapalanie oskrzeli rozwija się zazwyczaj jako proces wtórny, w następstwie ostrych nieżytów oskrzeli, bądź też jako proces pierwotnie przewlekły, jeśli czynniki sprzyjające ich powstawaniu działają systematycznie i długotrwale. Przewlekły nieżyt oskrzeli może trwać miesiącami, a nawet latami, z okresowymi zaostrzeniami w klimatycznie niekorzystnych porach roku (jesień, zima).

Przewlekłe zapalenia - jako dłużej trwające - uszkadzają zwykle głębsze warstwy ściany oskrzela, stwarzając predyspozycje do przenikania czynników zapalnych w miąższ płucny oraz do rozszerzeń światła oskrzeli (rozstrzeni).

Domowa pomoc przedlekarska. Stosujemy:
- środki wykrztuśne (syropy) i napotne (Polopiryna, Calcipiryna, Asprocol, Polopiryna S), najwyżej 1 tabl.,
- w początkowym okresie stanów podgorączkowych bądź gorączkowych objawowe środki przeciwgorączkowe (paracetamol) po 1 tabl.,
- ogólne, rozgrzewające nacierania klatki piersiowej, np. spirytusem salicylowym lub mrówkowym, roztworem naturalnym spirytusu, wódki bądź terpentyny,
- napar kwiatu lipowego, sok malinowy, mleko z miodem,
- w przypadkach towarzyszącej znacznej chrypki - Sal. Ems (po 4 tabl. na szklankę gorącego mleka 2 razy dziennie),
- w przypadku silnego, wilgotnego kaszlu, gorączki i uczucia duszności oraz ciężaru w klatce piersiowej - bańki,
- w razie uczucia ogólnego osłabienia - preparaty wspierające czynności narządu krążenia.

-Jeżeli po zrealizowaniu powyższych zaleceń nie nastąpi poprawa w ciągu kilku do kilkunastu godzin, należy skorzystać z pomocy lekarskiej.

Zapalenie płuc

Wszelkie stany zapalne miąższu płuc, a więc pęcherzyków płucnych lub tkanki podścieliskowej (śródmiąższowej), charakteryzujące się tworzeniem w nich wysięku zapalnego nazywamy zapaleniem płuc.

Następstwem tych stanów jest:
- zmniejszenie powietrzności płuc,
- mniejsza lub większa duszność (w zależności od wielkości obszaru płuca objętego procesem zapalnym),
- przyspieszenie oddechu,
- niekiedy sinica.

Przyczyny. Zapalenie płuc może być wywołane przez wiele różnych czynników. W zależności od rodzaju czynnika wywołującego wyróżniamy następujące typy zapalenia płuc:
- bakteryjne (jeśli czynnikiem wywołującym są bakterie, np. dwoinka zapalenia płuc, paciorkowiec),
- wirusowe (jeśli czynnikiem wywołującym jest wirus, np. wirus grypy, odry, różyczki, adenowirusy),
- wywołane przez grzyby bądź pierwotniaki, riketsje, mikoplazmy itp.,
- o przyczynach mieszanych.

Z punktu widzenia klinicznego zapalenie płuc może się rozpocząć nagle i mieć przebieg ostry i burzliwy (np. krwiopochodne zapalenie płuc płatowe, zwane też krupowym), a może też rozwijać się powoli (w postaci rozproszonych, mniejszych lub większych ognisk), np. na skutek przenikania procesu zapalnego z dróg oddechowych (np. zapalenie płuc odoskrzelowe, zwane też zrazikowym).

Odoskrzelowe zapalenie płuc

Odoskrzelowe zapalenie płuc to zazwyczaj wielogniskowy typowy proces zapalny, do którego dochodzi w wyniku przenikania drobnoustrojów od strony oskrzeli, przez uszkodzone procesem zapalnym ich ściany.

Objawy. W pierwszej fazie przypominają zapalenie oskrzeli. Stąd też w początkowym okresie rozwijającego się odoskrzelowego zapalenia płuc istnieją trudności w odgraniczeniu tego nowo powstającego stanu chorobowego od dotychczasowego, przedłużającego się stanu gorączkowego w przebiegu zapalenia oskrzeli. Ogniska zapalne ulegają stopniowo poszerzaniu, zlewają się z sobą i w ten sposób obejmują większe partie płuc. Kaszel jest dokuczliwy,

bolesny i utrudniony z powodu dołączającego się bólu w klatce piersiowej, zwłaszcza w linii przyczepu przepony. W takiej sytuacji konieczne jest wezwanie lekarza.

Leczenie. Wymaga dołączenia do stosowanych dotychczas objawowych środków przeciwzapalnych preparatów przeciwbakteryjnych (antybiotyki, chemioterapeutyki), przeciwgorączkowych oraz wykrztuśnych.

Rokowanie. Zależy od ogólnego biologicznego stanu człowieka, u którego wystąpiło zapalenie, oraz od rozległości zmian zapalnych w płucach. Liczne dostępne obecnie antybiotyki i środki przeciwzapalne sprawiają, że rokowanie w większości tego typu stanów chorobowych jest pomyślne.

Zapobieganie. Polega na skutecznym leczeniu zapaleń oskrzeli typu zakaźnego.

Należy też zwrócić uwagę, że u osób starszych z przewlekłą niewydolnością krążenia, leżących z jakiegoś innego powodu przez dłuższy czas w łóżku (np. z powodu złamania nogi, wylewu krwi do mózgu z następowym niedowładem lub zawału serca), odoskrzelowe zapalenie płuc może rozwinąć się na tle istniejącego zastoju lub niedodmy w płucach.

Płatowe zapalenie płuc

Płatowe zapalenie płuc jest zwykle wywołane przez bakterię zwaną paciorkowcem zapalenia płuc. Rozwija się nagle, w sposób dość gwałtowny, zazwyczaj u osób o zmniejszonej ogólnej odporności organizmu. Spotyka się je znacznie rzadziej niż odoskrzelowe zapalenie płuc. Proces zapalny obejmuje nieomal jednocześnie cały jeden (lub niekiedy więcej) płat płuca - stąd jego nazwa - i zwykle od razu opłucną pokrywającą dany płat; dlatego chorzy odczuwają dość silny, bardzo dokuczliwy, nasilający się na szczycie wdechu ból w klatce piersiowej.

Objawy. Początek takiego zapalenia jest zazwyczaj nagły. Wśród najczęstszych objawów sugerujących płatowe zapalenie płuc wymienić należy:
- nagłe, niespodziewane dreszcze,
- duszność,
- ból w klatce piersiowej,
- przyspieszenie i spłycenie oddechu,
- niekiedy sinicę,
- wysoką gorączkę utrzymującą się przez wiele dni,
- zazwyczaj na wargach pojawiającą się opryszczkę,
- kaszel - ciężki, głęboki, dokuczliwy, połączony z odpluwaniem stopniowo coraz większej ilości rdzawo podbarwionej plwociny.

Od początku stan jest poważny i wymaga leczenia szpitalnego.

Rozpoznanie. Ustala się je na podstawie wyników badania lekarskiego i badania radiologicznego klatki piersiowej.

W płatowym zapaleniu płuc, szczególnie jeśli występuje ono u osób starszych, należy liczyć się z możliwością dołączenia się niewydolności krążenia, wysięku zapalnego w jamie opłucnej. Stąd też rokowanie w tych przypadkach jest poważne.

Wirusowe zapalenie płuc

Wirusowe zapalenie płuc występuje najczęściej jako powikłanie przedłużającego się zakażenia grypowego lub grypopodobnego. Jego cechą charakterystyczną jest szerzenie się procesu zapalnego w tkance śródmiąższowej, a w mniejszym stopniu w świetle pęcherzyków płucnych. Stąd też stwierdzane zjawiska osłuchowe podczas badania płuc w tym typie zapalenia są znacznie słabiej wyrażone niż zmiany obserwowane w badaniu radiologicznym.

Objawy. Początek tego typu zapalenia, jeżeli nie jest powikłaniem ostrej grypy, jest mniej gwałtowny. Podobnie występuje gorączka, ale zazwyczaj nie ma wyraźnych dreszczy, intensywnego kaszlu, duszności lub bólu w klatce piersiowej. Na początku dominują raczej objawy ogólnego osłabienia, „rozbicia" oraz bóle głowy.

Powikłania pogrypowe przebiegają bardziej burzliwie ze względu na silnie zazwyczaj wyrażone objawy toksemii (przyspieszenie akcji serca i oddechu, spadek ciśnienia tętniczego, silniejsza duszność, sinica itp.).

Rozpoznanie. Jest możliwe do ustalenia przez lekarza prawie wyłącznie na podstawie badania radiologicznego klatki piersiowej.

Chorzy wymagają leczenia szpitalnego, zazwyczaj na oddziałach chorób zakaźnych.

Ropień płuca

Ropień płuca jest to stan bakteryjnego, ropnego, zazwyczaj organicznego zapalenia tkanki płucnej, połączony ze zgorzelą, czyli martwicą w jego części centralnej. Może się on wytworzyć w następstwie niepo-

myślnego leczenia zapalenia płuc (najczęściej płatowego) lub wskutek powikłania procesem zapalnym niedodmy lub zawału płuca (patrz tabl. VIII, tyc. 10.VI).

Objawy ropnia lub ropni płuc zazwyczaj charakteryzują się:
- uporczywą wysoką gorączką,
- dreszczami,
- ogólnym złym samopoczuciem,
- obfitym odpluwaniem cuchnącej, mętnej śluzoworopnej plwociny.

Leczenie. Jest długotrwałe, szpitalne.

Zapobieganie. Dokładne i skuteczne leczenie stanów zapalnych płuc.

Zapalenie opłucnej

Opłucna jest cienką błoną, która pokrywa płuca podwójną warstwą, tworząc jamę zamkniętą (jamę opłucnej).

Stany zapalne opłucnej mogą mieć charakter:
- pierwotny, kiedy w sposób izolowany obejmują wyłącznie opłucną (bez zajęcia miąższu płucnego),
- wtórny, np. gdy szerzący się w tkance płucnej proces zapalny obejmuje wtórnie również i opłucną (np. bardzo często przy płatowym zapaleniu płuc), lub też w wyniku bezpośredniego kontaktu drażni opłucną, wyzwalając odczynowy proces zapalny (np. przy rozwijających się w sąsiedztwie opłucnej ogniskach nowotworowych, w zawale płuca).

W toku procesu zapalnego, tak jak przy zapaleniu w każdym innym miejscu, dochodzi do niewielkiego pogrubienia, przekrwienia i rozpulchnienia opłucnej oraz osadzania się włóknika na jej powierzchni. Pogrubienie i przekrwienie opłucnej, a przede wszystkim osadzający się włóknik i powstająca nierówność jej powierzchni sprawiają, że w czasie oddychania (zwłaszcza na szczycie wdechu) nierówne powierzchnie zwróconych do siebie blaszek opłucnej ocierają się o siebie, wyzwalając dokuczliwy, zazwyczaj kłujący ból, uniemożliwiający prawidłowy, głęboki, swobodny oddech.

Cechą charakterystyczną bólu opłucnowego jest to, ze nasila się on na szczycie wdechu, a ustępuje przy wstrzymaniu oddechu.

Niekiedy w jamie opłucnej gromadzi się płyn. Może on ulegać wtórnemu zakażeniu i przybierać charakter ropny.

Jeżeli ilość płynu wysiękowego jest znaczna, to takie zapalenie opłucnej nazywamy wysiękowym.

Stąd też zapalenie opłucnej dzielimy na:
- suche,
- wysiękowe,
- wysiękowe ropne,
- wysiękowe krwotoczne.

Zapalenie opłucnej suche

Zwane jest też włóknikowym, może poprzedzać zapalenie wysiękowe. W 80-90% zapalenie opłucnej, zwłaszcza suche, jest wyrazem zapalenia gruźliczego. Stąd też po jego przebyciu i zakończeniu czynnego leczenia chory taki powinien być przez przynajmniej 2-3 lata pod kontrolą okresową przychodni przeciwgruźliczej. Początek zapalenia opłucnej jest zwykle nagły. Rozpoczyna się ono na ogół dość silnym bólem zlokalizowanym w określonej części klatki piersiowej, nasilającym się oprócz wdechu także przy wszelkich wstrząsach w zakresie klatki piersiowej, a więc np.: przy kaszlu, kichaniu, skakaniu, skrętach, skłonach. Opisanemu bólowi towarzyszy zazwyczaj suchy kaszel (urywany) oraz stany podgorączkowe bądź gorączkowe.

Nie znając przyczyny nie wolno w żadnym wypadku lekceważyć opisanych objawów, gdyż pod ich maską może być ukryty poważniejszy proces.

Niekiedy początkowo suche zapalenie opłucnej może „kończyć się" jako zapalenie wysiękowe.

Zapalenie opłucnej wysiękowe

W razie nagromadzenia się w jamie opłucnej większej ilości płynu ból w klatce piersiowej może znikać na skutek rozdzielenia płynem trących pierwotnie o siebie blaszek opłucnej. Nagromadzony płyn może uciskać na płuco, zmniejszać powierzchnie wymiany gazowej i powodować uczucie duszności.

Po pewnym czasie leczenia wysiękowego zapalenia opłucnej ból może pojawić się ponownie jako następstwo powtórnego zbliżenia się blaszek do siebie. Należy to ocenić jako objaw korzystny, spowodowany zmniejszeniem się ilości płynu wysiękowego.

Rozpoznanie. W każdym przypadku powinien je ustalić lekarz (który niekiedy może wysłuchać tarcie opłucnowe). Niezbędne jest też prześwietlenie klatki piersiowej dla oceny ewentualnej obecności i ilości płynu oraz innych zmian w klatce piersio-

wej. Może okazać się też niekiedy konieczne nakłucie jamy opłucnej w celu jej odbarczenia, określenia charakteru płynu oraz pobrania próbek do dalszych badań diagnostycznych: biochemicznych, bakteriologicznych lub cytologicznych.

Postępowanie domowe. Stosujemy leżenie w łóżku, środki napotne, przeciwgorączkowe oraz nacieranie klatki piersiowej.

Leczenie. Prowadzi je tylko lekarz. Powinno ono być dostosowane zarówno do typu stwierdzonych zmian, stopnia ich nasilenia, jak i chorób współistniejących.

W wyniku zapalenia opłucnej niekiedy powstają zrosty (między blaszkami opłucnej), które przez dłuższy czas mogą przypominać wyjściowe bóle opłucnowe.

Zapobieganie: właściwa rehabilitacyjna gimnastyka oddechowa lub po prostu przez wykonywanie pojedynczych, głębokich wdechów (mimo bólu w okresie zdrowienia).

Ropniak opłucnej

Następstwem wtórnego zakażenia bakteriami ropnymi płynu w przebiegu wysiękowego zapalenia opłucnej, bądź też skutkiem przebicia się ropnia płuc do jamy opłucnej jest zazwyczaj ropniak opłucnej.

Leczenie. Jest trudne, długotrwałe, szpitalne.

Rozpoznanie. Może ustalić lekarz wyłącznie przez nakłucie jamy opłucnej, obejrzenie i zbadanie pobranego płynu.

Krwiak opłucnej

Krwisty płyn w jamie opłucnej, zwany krwiakiem opłucnej, spotykamy, aczkolwiek rzadko, zarówno w przebiegu gruźliczego zapalenia wysiękowego opłucnej, jak i w opłucnowych powikłaniach grypy, płatowym zapaleniu płuc lub w zawale płuca. Czynnikiem predysponującym może być też współistniejąca skaza krwotoczna. Najczęściej jednak krwisty płyn w jamie opłucnej powstaje w następstwie lokalnego bądź przenikającego z zewnątrz rozrostu (np. międzybłoniaka).

Zmiany nowotworowe w układzie oddechowym

Zmiany nowotworowe, podobnie jak i inne stany chorobowe, mogą wystąpić w drogach oddechowych, lub też w miąższu płucnym bądź w opłucnej. Mogą one powstać na skutek rozrostu nowotworu do tkanki płucnej od strony oskrzela (tzw. rak odoskrzelowy), bądź też pierwotnego rozrostu nowotworu z komórek ścian pęcherzyków lub drobnych oskrzelików.

W tym miejscu należy podkreślić, że nowotwory układu oddechowego stają się w ostatnich latach najczęstszą przyczyną śmierci spośród nowotworów, szczególnie wśród palaczy tytoniu oraz w dużych, zapylonych miastach.

Zarówno wśród kobiet, jak i szczególnie wśród mężczyzn obserwuje się w ostatnich latach dramatyczny wzrost ich częstości występowania, niewspółmierny do częstości innych nowotworów.

Związek występowania nowotworów w układzie oddechowym z paleniem tytoniu uważa się obecnie za w pełni udowodniony.

Przyjmuje się również, że ponad 50% nowotworów układu oddechowego u niepalących jest wywołanych tzw. paleniem biernym, tzn. wdychaniem dymu tytoniowego (nikotyny) z otoczenia palaczy. Dlatego też palacze nie mogą narażać innych osób na tak wielkie ryzyko i oczekiwać akceptacji oraz tolerancji palenia tytoniu w pomieszczeniach wspólnego przebywania czy pracy

Także wdychanie par wielu substancji chemicznych drażniących błonę śluzową dróg oddechowych oraz powietrza zanieczyszczonego różnorakim dymem oraz cząsteczkami pyłu, zwłaszcza azbestowego, uważa się za dalsze czynniki sprzyjające powstawaniu nowotworów w układzie oddechowym.

Objawy. Ponieważ okres ich powstawania (ujawniania) jest bliżej nieznany i raczej długotrwały, dlatego też pewne objawy i dolegliwości, takie jak przewlekły, uporczywy kaszel, częste, nawracające, nie poddające się leczeniu stany zapalne dróg oddechowych i płuc, zwłaszcza z długotrwale współistniejącym płynem w jamach opłucnej, chrypka, a zwłaszcza odpluwanie plwociny podbarwionej krwią, powinny być sygnałem do dokładnego przebadania układu oddechowego, aby w razie stwierdzenia zmian omawianego typu podjąć jak najszybciej właściwe leczenie.

Rak oskrzela

Rak oskrzela występuje ostatnio coraz częściej. Wśród udowodnionych jednoznacznie czynników

sprzyjających powstawaniu raka oskrzeli należy wymienić palenie tytoniu. Nikotyna, powodując pobudzenie gruczołów śluzowych do wytwarzania śluzu, sprzyja przewlekłym nieżytom oskrzeli, które sprawiają, że nabłonek migawkowy na skutek jakby „topienia się w śluzie" nie może spełniać właściwie swej roli oczyszczającej drogi oddechowe z różnorakich pyłów i zanieczyszczeń, które wnikają podczas oddychania. Wprowadzone do dróg oddechowych przyklejają się zatem na dłuższy czas do błony śluzowej oskrzela i drażnią zarówno mechanicznie, jak i chemicznie, przyczyniając się w sprzyjających okolicznościach do rozrostu nowotworowego.

Rozrastający się ze zmienionego nabłonka oskrzela nowotwór może wrastać zarówno do oskrzela, powodując postępujące zwężenie jego światła, jak również w otaczającą go tkankę płucną skutkując pogłębiającym się ograniczeniem przestrzeni (tkanki), w której dokonuje się zasadnicza wymiana gazowa. Stosunkowo szybko daje przerzuty do sąsiadujących węzłów chłonnych okołooskrzelowych i węzłów chłonnych śródpiersia oraz do innych narządów organizmu (wątroba, nerki, kości itp.).

Objawy. Wrastając do światła oskrzela może początkowo nie dawać żadnych objawów, a jeśli już daje, to:

- najwcześniejszym zazwyczaj jego objawem jest suchy kaszel,
- później dołącza się odpluwanie krwawej plwociny o wyglądzie galaretki malinowej,
- następnie duszność - jako wyraz znaczniejszego już zwężenia światła oskrzela,
- w dalszym etapie może dołączać się wysięk do jamy opłucnej.

Na skutek tego zwężenia dochodzi do gorszej wentylacji określonej części płuca i rozwoju niedodmy. Niedodma sprzyja zazwyczaj powikłaniom zapalnym w jej obszarze, a nawet tworzeniu się w ich obrębie ropni.

Rozpoznanie. Ustalenie ostatecznego rozpoznania wymaga obserwacji szpitalnej, badań radiologicznych klatki piersiowej i cytologicznego badania plwociny. Rozstrzygające jest badanie bronchoskopowe dróg oddechowych i histopatologiczne badanie wycinków z podejrzanych miejsc.

Leczenie. W zależności od lokalizacji i okresu choroby jest chirurgiczne bądź chemiczne. Wczesne ustalenie rozpoznania i wczesne podjęcie właściwego leczenia dają szansę wyleczenia.

Zapobieganie. Polega przede wszystkim na ogólnej profilaktyce nowotworowej (patrz rozdz. 25 - Choroby nowotworowe) oraz niepaleniu - zarówno czynnym, jak i biernym - tytoniu. Uważa się bowiem, że ponad 50% raków oskrzela u osób niepalących pochodzi z tzw. palenia biernego.

Rak płuca

Jego cechą jest lokalizacja obwodowa w płucu, powolny rozrost i rzadkie, pojedyncze ogniska przerzutowe.

Opisane zmiany pierwotne w płucach należy odróżnić od wtórnych przerzutowych ognisk nowotworowych do płuc z ogniska pierwotnego, zlokalizowanego poza narządem oddechowym (np. żołądek, wątroba, gruczoł krokowy). Nowotwory przerzutowe płuc są częstsze niż pierwotne.

Rozpoznanie. W przypadku pierwotnego raka płuc jest trudne. Wymaga niekiedy dłuższej obserwacji szpitalnej, seryjnych badań radiologicznych, cytologicznych itd.

Postępowanie terapeutyczne i profilaktyczne. Jest analogiczne jak w przypadku raka oskrzela. Jeszcze raz należy podkreślić, że wczesne ustalenie rozpoznania i wczesne podjęcie właściwego leczenia dają szansę wyleczenia.

Nowotwory opłucnej

Nowotwory opłucnej - podobnie jak w płucach - mogą mieć charakter zmian pierwotnych lub - częściej - wtórnych.

Pierwotne nowotwory opłucnej to zwykle rzadko występujący śródbłoniak opłucnej, czyli nowotwór rozrastający się ze zmienionych komórek śródbłonka wyścielającego jamę opłucnej. Niekiedy występują inne typy komórkowe.

Objawy. Śródbłoniak opłucnej objawia się zazwyczaj bólem w klatce piersiowej, stanami gorączkowymi, niekiedy kaszlem, prawie zawsze krwistym i dość szybko narastającym płynem wysiękowym w jamie opłucnej (w osadzie płynu można spotkać komórki nowotworowe), utratą łaknienia oraz postępującym ogólnym osłabieniem i ubytkiem masy ciała.

Rozpoznanie. Jest możliwe na podstawie badania radiologicznego klatki piersiowej, wykazującego płyn w jamie opłucnej, stwierdzenia krwistego cha-

rakteru płynu, a przede wszystkim charakterystycznych komórek nowotworowych w jego osadzie.

Leczenie. Stosuje się chemioterapię oraz środki dostosowane do ogólnego stanu chorego i objawów choroby.

Wtórne nowotwory opłucnej są znacznie częstsze od pierwotnych. Obecnie powszechnie uważa się, że prawie każdy guz nowotworowy dający przerzuty może zająć opłucną, np. rak sutka, gruczołu tarczowego, jajnika, żołądka, oskrzela. Możliwe jest też przeniknięcie nowotworu z sąsiadującego ogniska pierwotnego (ściana klatki piersiowej, płuco).

Zapobieganie. W profilaktyce śródbłoniaka opłucnej zaleca się unikanie kontaktu z azbestem. Stąd konieczność likwidacji azbestu we wszelkich technologiach płyt i urządzeń, z którymi bezpośredni bądź pośredni kontakt (np. pył) mógłby mieć człowiek.

Inne stany chorobowe układu oddechowego

Rozstrzenie oskrzeli

Istotą rozstrzeni w oskrzelach są balonowate lub cylindryczne odcinkowe rozszerzenia ich światła na skutek wrodzonego osłabienia sprężystości ściany lub w następstwie przewlekłych zapaleń oskrzeli.

Przez dłuższy czas dana osoba może nawet nie wiedzieć, że ma tego typu zmiany, gdyż mogą one nie dawać żadnych objawów.

Wykrycie ich obecności może być przypadkowe, podczas wykonywania specjalistycznych badań z innych powodów, np. przy bronchografii, tj. kontrastowym badaniu radiologicznym światła drzewa oskrzelowego. W tym okresie mogą one już być przyczyną okresowego krwioplucia na skutek żylakowato rozszerzonych w ich obrębie naczyń krwionośnych. Z czasem jednak, zazwyczaj po przebytych procesach zapalnych w drogach oddechowych, suche do tej pory rozstrzenie oskrzeli ulegają wtórnemu zakażeniu. Dochodzi wówczas do przewlekłych stanów zapalnych, wytwarzania się bardzo obfitej wydzieliny i jej zalegania w tych rozstrzeniach. Wydzielina do oskrzela dostaje się z nich praktycznie dopiero wówczas, gdy nieomal cała przestrzeń „rozstrzeni" zostanie nią wypełniona. Stąd też zakażone rozstrzenie oskrzeli mogą być podłożem przewlekłych, zazwyczaj ropnych nieżytów oskrzeli. Przewlekły kaszel i związana z tym okresowa zmiana ciśnień w drogach oddechowych obciążają krążenie. Zmiany tego typu mają charakter nieodwracalny. W konsekwencji prowadzą zwykle do tzw. zespołu serca płucnego.

Leczenie. Można tylko leczyć ich wtórne zakażenia i zazwyczaj długotrwałe, nawracające uporczywie, odczyny zapalne.

- Powikłania te są jednak oporne i mało podatne na leczenie ze względu na trudności dotarcia leku do miejsca zalegania ropnej wydzieliny.
- Korzystne niekiedy wyniki daje leczenie klimatyczne lub sanatoryjne.
- Można też stosować zabiegi inhalacyjne z lekami rozszerzającymi oskrzela lub rozluźniającymi ich gęstą wydzielinę, ułatwiając w ten sposób jej wykrztuszanie.
- Można też podobnie, tzn. przez inhalację, stosować leki bakteriostatyczne bądź bakteriobójcze.
- W uporczywych, dokuczliwych, ograniczonych rozstrzeniach oskrzeli można rozważyć leczenie operacyjne, polegające na wycięciu tych segmentów tkanki płucnej, w których zlokalizowane są rozstrzenie.

Palenie tytoniu utrudnia leczenie, sprzyjając utrzymywaniu się przewlekłych nieżytów.

Podobnie niekorzystnie wpływają wszelkie inne przewlekłe i nawracające stany zapalne dróg oddechowych.

Zapobieganie. W przypadku rozstrzeni oskrzeli oraz ich wtórnych zakażeń należy przede wszystkim podkreślić konieczność:

- likwidacji nałogu palenia tytoniu jako czynnika sprzyjającego zwiększonemu wydzielaniu śluzu w oskrzelach i ich przewlekłym nieżytom,
- likwidacji zawilgocenia i zagrzybienia mieszkań jako czynników sprzyjających przewlekłym nieżytom oskrzeli oraz wtórnym zakażeniom nie tylko bakteryjnym, ale i grzybiczym,
- praktycznego realizowania szeroko pojętej profilaktyki zapaleń oskrzeli i konsekwentne skuteczne ich zwalczanie.

Rozedma płuc

Istotą rozedmy płuc jest przeważnie trwałe rozdęcie pęcherzyków płucnych, a często i drobnych oskrzelików z wtórną utratą elastyczności tych pęcherzyków, a w konsekwencji całych dużych partii płuc.

Jest ona zazwyczaj następstwem wzrostu z jednej t rony ciśnienia powietrza w drogach oddechowych zwłaszcza w oskrzelach, oskrzelikach i pęcherzykach płucnych), a z drugiej strony skutkiem zmniejszenia sprężystości i zaniku ścian pęcherzyków płucnych. Zjawisku temu towarzyszy zazwyczaj ścieńczenie ścian pęcherzyków płucnych, a nawet zanik przegród międzypęcherzykowych, co umożliwia powstanie w miejscu drobnych pęcherzyków mniejszej liczby większych pęcherzy.

W konsekwencji tego typu zmian anatomicznych dochodzi do zmniejszenia powierzchni wymiany gazowej w płucach, zmniejszenia ogólnej objętości naczyń krążenia płucnego, wzrostu ciśnienia w tętnicy płucnej i w jej rozgałęzieniach, a w końcu do dadatkowego obciążenia prawej komory serca większą pracą. Wskutek rozdęcia pęcherzyków płucnych, zmniejszenia ich elastyczności i pozornego zwiększenia objętości całych płuc dochodzi stopniowo do spłycenia wdechu i narastania stopnia odczuwanej duszności oraz wdechowego ustawienia klatki piersiowej. Stany skurczowe oskrzeli, dychawica oskrzelowa, ostre i przewlekłe zapalenie oskrzeli, kaszel oraz inne stany warunkujące trudności wydechowe i wzrost ciśnienia w drogach oddechowych, a także czynniki osłabiające elastyczność ścian pęcherzyków płucnych (np. stopniowy zanik elementów sprężystych tkanki płucnej) lub niszczące przegrody międzypęcherzykowe (np. krzemica, pylica) sprzyjają rozwojowi rozedmy płuc. Początkowy rozwój rozedmy może być bezobjawowy, mimo powstających zmian anatomicznych w płucach oraz stwierdzanych badaniami laboratoryjnymi zaburzeń czynności płuc, gdyż w tym czasie są zazwyczaj sprawne jeszcze pewne mechanizmy wyrównawcze.

Objawy. Pierwszym objawem rozedmy płuc może być stopniowo narastająca, zwłaszcza przy wysiłkach fizycznych, duszność, mimo braku przyczyn tej duszności w czynności narządu krążenia. Sam proces rozwoju rozedmy i jego objawy mają charakter postępujący. Początkowo okresowa, niewielka zadyszka może przejść w duszność stałą, coraz bardziej się nasilającą i upośledzającą sprawność ruchową i zawodową organizmu.

Wszelkie zakażenia i nieżyty oskrzeli, którym palenie tytoniu tak bardzo sprzyja, oraz współistniejące rozstrzenie oskrzeli nasilają objawy rozedmy płuc.

Leczenie. Nie ma skutecznego leczenia.

Możemy tylko łagodzić w pewnym stopniu jej objawy i powikłania przez odpowiedni tryb życia i codzienną gimnastykę oddechową w celu przedłużenia sprawności ruchowej i elastyczności tkanki płucnej. Dostosować też trzeba zapotrzebowanie na tlen do stopnia możliwości zapewnienia go w wyniku wymiany gazowej w rozedmowych płucach.

Zapobieganie. Ważne znaczenie ma maksymalnie wczesne likwidowanie omówionych wyżej czynników mogących perspektywicznie przyspieszać jej rozwój.

Pylice płuc

Pylice płuc są stanami chorobowymi charakteryzującymi się śródmiąższowym odkładaniem cząsteczek różnorodnych pyłów oraz rozlanym bądź guzowatym rozrostem tkanki włóknistej na skutek przewlekłego drażniącego działania różnorakich czynników pobudzających ten rozrost. Wskutek tego elastyczne, jasne („czyste") płuca noworodka czy dziecka, o budowie zrazikowej, stają się stopniowo narządem „sztywnym", mało elastycznym, z narastającym depozytem pyłów.

Rozrastająca się w przestrzeniach międzypęcherzykowych tkanka włóknista uciska i tym samym ogranicza miąższ płucny oraz możliwość wymiany gazowej. W wyniku tego procesu dochodzi do ograniczenia sprawności ruchowej i przydatności zawodowej na skutek niewydolności oddechowej z następową, czyli wtórną, niewydolnością prawokomorową serca.

W zależności od rodzaju działających i gromadzących się w podścielisku tkanki płucnej pyłów wśród pylic płuc wyróżniamy m.in.:
- krzemicę płuc (pyłki krzemowe),
- pylicę węglową (pyłki węglowe),
- pylicę bawełnianą (pył bawełniany),
- pylicę azbestową (pył azbestowy).

Z powyższego wynika, że pylicę płuc określonego typu można niekiedy uznać za chorobę zawodową pewnej grupy osób, narażonych na wdychanie tego lub innego rodzaju pyłów.

W początkowym okresie rozwoju choroby objawy mogą być niezauważalne. Z czasem jednak powstające zmiany pylicze mogą powodować występowanie duszności wysiłkowej, kaszel, odpluwanie śluzowej bądź przy wtórnych zakażeniach śluzowo-ropnej plwociny (np. czarno podbarwionej w przypadku pylicy węglo-

wej). W związku z tym mogą też występować przewlekłe stany podgorączkowe.

Rozpoznanie. Ustalenie poprawnego rozpoznania jest możliwe tylko przez lekarza na podstawie szczegółowo zebranego wywiadu zawodowo-środowiskowego, badania fizykalnego i badania radiologicznego klatki piersiowej.

Leczenie. Jest bardzo trudne i nie w pełni skuteczne.

- Postępowanie odpowiednie do zaistniałych zmian w narządzie oddechowym może zmniejszyć dokuczliwość następstw pylicy.
- Zaznaczającą bądź pogłębiającą się niewydolność oddechową można łagodzić zmniejszeniem zapotrzebowania na tlen przez ograniczenie zbędnych wysiłków fizycznych.
- Wentylację płuc i tym samym wymianę gazową w płucach można poprawić przez udrożnienie drzewa oskrzelowego za pomocą środków farmakologicznych poszerzających jego światło.
- Bardzo ważne też jest skuteczne usuwanie czynników i stanów chorobowych zmniejszających swobodę przepływu powietrza w drogach oddechowych (nieżyty oskrzeli, zakażone rozstrzenie oskrzeli) bądź je podtrzymujących (zaprzestanie palenia tytoniu).
- Nakładającą się niewydolność krążenia możemy równolegle likwidować farmakologicznymi środkami usprawniającymi jego czynność.
- Niezbędnym warunkiem ograniczenia zmian chorobowych i ich następstw jest likwidacja zapylenia w miejscu przebywania człowieka (praca, dom, środowisko), a jeżeli jest to niemożliwe, to przeniesienie człowieka z tego typu środowiska do innego.

Zwrócić też należy uwagę, że zmiany pylicze w płucach są czynnikiem sprzyjającym rozwojowi gruźlicy. Niezbędne jest więc wyczulenie na kontrolę w tym kierunku.

Zapobieganie. Bardzo ważne jest świadome i racjonalne zapobieganie, uwzględniające omówione wyżej mechanizmy powstawania rozedmy i pylicy płuc, którego skuteczność przewyższa efekty późniejszego leczenia powstałych zazwyczaj nieodwracalnych zmian.

Zator tętnicy płucnej i zawał płuca

Zawał płuca jest następstwem zaczopowania światła tętnicy płucnej lub któregoś z jej rozgałęzień naniesionym przez krew „materiałem zatorowym" (np. kawałkiem skrzepu) lub zakrzepem wytworzonym na miejscu.

Jest to częste powikłanie chorób układu krążenia, stwarzające bezpośrednie zagrożenie życia chorego.

Objawy:

- nagły, silny ból w klatce piersiowej,
- sinica,
- duszność,
- przyspieszenie oraz spłycenie oddechu.

Nakazują one szybkie wezwanie pogotowia ratunkowego i pilne odwiezienie chorego do szpitala.

Na skutek tych zmian powstaje przekrwienie bierne, a niekiedy wynaczynienia krwi i wyłączenie określonej części tkanki płucnej z fizjologicznych czynności, a czasem nawet i jej martwica. Wielkość zawału zależy od wielkości światła zaczopowanego naczynia. Fragment płuca objęty zawałem sięga swą podstawą do najmniejszych rozgałęzień naczynia, a więc zwykle do opłucnej. Objęta zawałem część płuca traci upowietrzenie.

Powstanie zawału płuca charakteryzuje zwykle wspomniany powyżej bardzo nagły, silny ból kłujący w klatce piersiowej typu opłucnowego, ogólny niepokój, szybko narastająca duszność oraz zazwyczaj sinica i dołączające się nieco później krwioplucie.

Nasilenie i burzliwość opisanych objawów zależą od rozległości zawału.

W powikłanym przebiegu może dojść do powstania płynu wysiękowego w jamie opłucnej, do procesu zapalnego w części płuca objętej zawałem, a nawet do martwicy i powstania ropnia.

Rozpoznanie. Może je ustalić lekarz na podstawie danych klinicznych i badania radiologicznego.

Leczenie: szpitalne.

Odma opłucnowa

Odma opłucnowa jest to obecność powietrza w jamie opłucnej. Zazwyczaj występuje jednostronnie. Może powstać np. na skutek pęknięcia podopłucnowych pęcherzy rozedmowych płuc w czasie silnego kaszlu, przebicia do jamy opłucnej ropnia „drenowanego" z drugiej strony do oskrzela, pęknięcia jamy gruźliczej lub w następstwie obrażeń pourazowych klatki piersiowej itd.

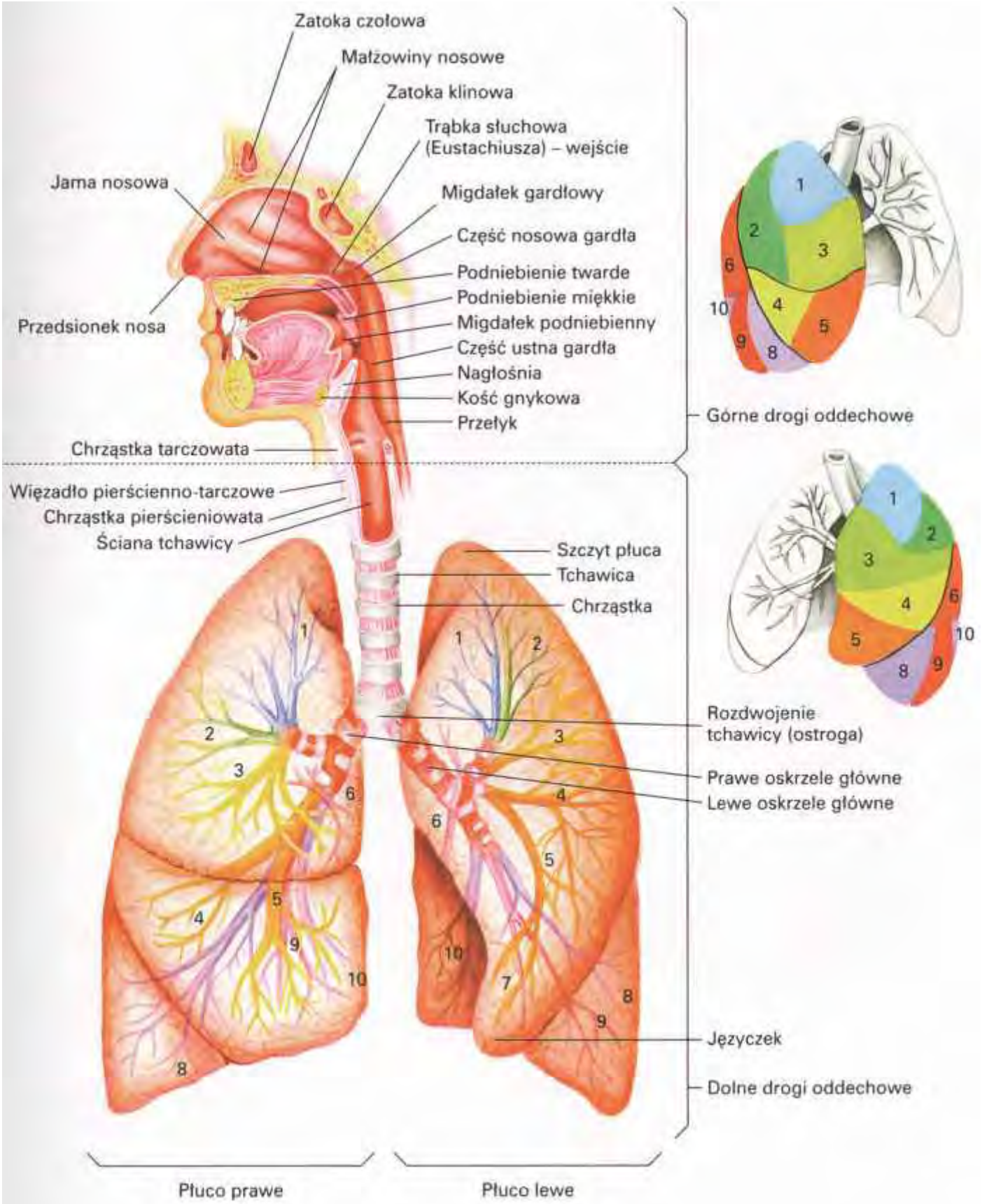

Ryc.10.V. Schemat struktury anatomicznej układu oddechowego w podziale na górne i dolne drogi oddechowe, płuca, płaty i segmenty płuc (dzięki uprzejmości firmy Lilly).

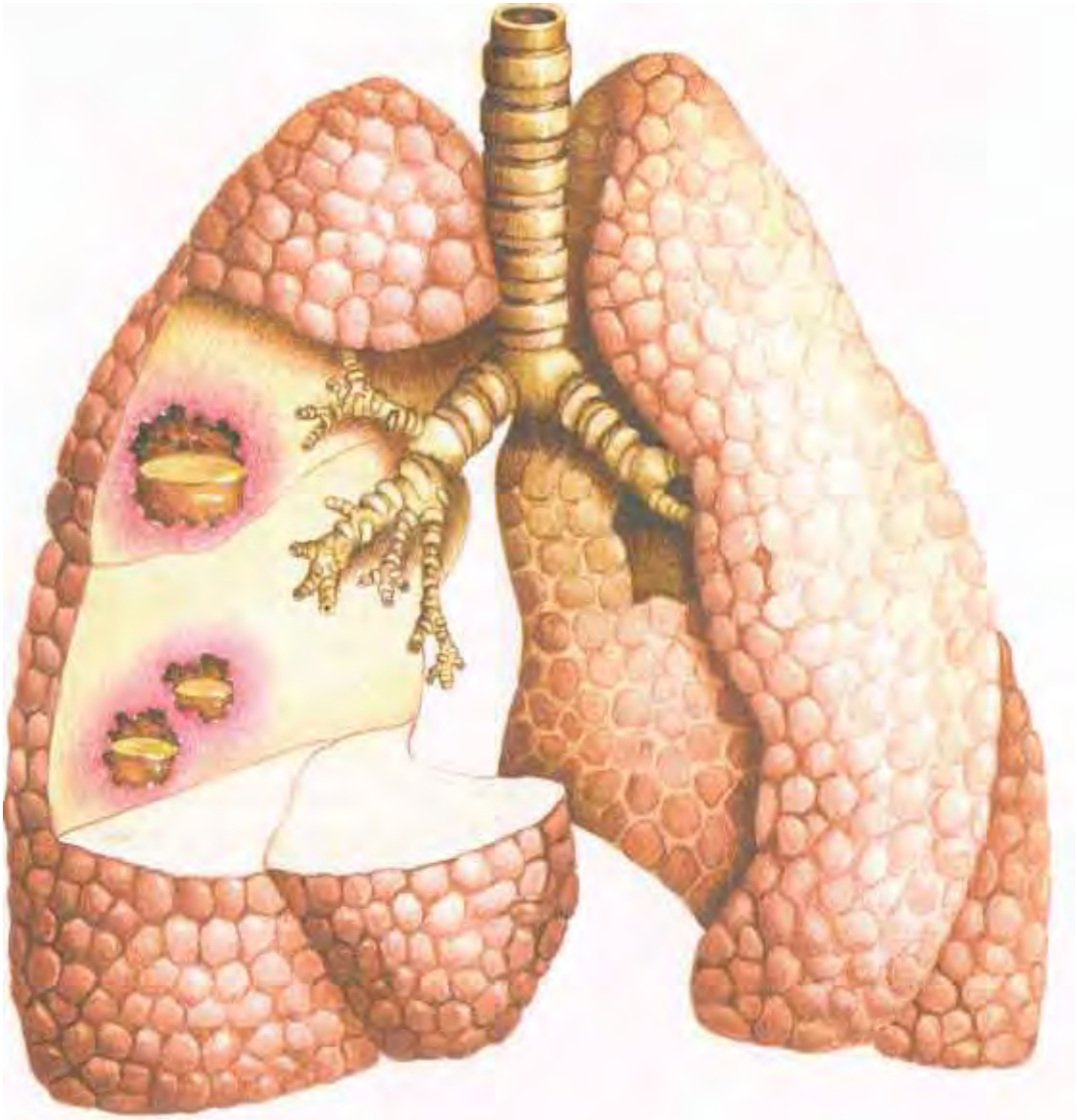

Ryc. 10.VI. Ropień w płucu.

Objawy. Wśród objawów odmy opłucnowej dominują:
- nagły ból uciskający w klatce piersiowej, który wystąpił po silnym kaszlu, większym wysiłku fizycznym lub po urazie klatki piersiowej,
- zazwyczaj szybko narastająca duszność,
- przyspieszenie tętna,
- bladość powłok,
- poty,
- pogłębiające się ogólne osłabienie.

Wystąpienie opisanych objawów wymaga pilnego wezwania pogotowia ratunkowego, przewiezienia chorego do szpitala, gdzie badanie lekarskie i radiologiczne pozwolą ustalić właściwe rozpoznanie i podjąć odpowiednie leczenie.

Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w chorobach układu oddechowego

W chorobach układu oddechowego pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa powinna być zróżnicowana w zależności od rodzaju dolegliwości, typu choroby i stopnia jej zaawansowania.

Doraźna pomoc przedlekarska. W ostrych stanach chorobowych objawiających się ostrą niewydolnością oddechową, odczuwaną przede wszystkim lako nagła duszność, można podjąć próbę złagodzenia wspomnianej duszności przez:
- zapewnienie dopływu świeżego powietrza,
- pomoc choremu w przyjęciu pozycji łagodzącej duszność,
- podanie leków dopuszczanych do stosowania w takich sytuacjach w warunkach domowych lub też zaleconych przez lekarza do zażywania przez danego chorego,
- wezwanie pomocy lekarskiej w razie braku poprawy po wymienionych zabiegach lub w razie nasilenia się obserwowanych objawów.

W przewlekłej niewydolności układu oddechowego warunkowanej różnymi omówionymi stanami chorobowymi konieczne jest:
- przestrzeganie ogólnych zasad higieny, jak regularny tryb życia, higiena wypoczynku, rozrywki, a także odżywiania się (posiłki raczej częstsze, a w mniejszych ilościach, równoczesne unikanie pokarmów wzdymających i powodujących zaparcie, aby nie utrudniać oddechu przez wysokie ustawienie przepony),
- dostosowanie wszelkiej wykonywanej pracy i zachowania się do stopnia wydolności układu oddechowego (bez wyraźnego ewentualnego odczuwania duszności),
- bezwzględne niepalenie tytoniu,
- unikanie ewentualnych przeziębień i dodatkowych zakażeń (zwłaszcza narządu oddechowego),
- właściwa temperatura i wentylacja pomieszczeń, w których przebywa chory,
- częsta zmiana i dezynfekcja naczyń, do których chorzy odpluwają plwocinę,
- w przewlekłych chorobach zakaźnych izolowanie współdomowników (zwłaszcza dzieci) od kontaktu z przedmiotami, nakryciem lub bielizną używaną przez chorych,
- częste podawanie płynów choremu - jeżeli nie ma niewydolności krążenia - gdyż sprzyjają one rozrzedzeniu wydzieliny śluzowej oskrzeli,
- nadzór nad odpowiednim ułożeniem chorego przy zaleconym drenażu ropnia,
- gimnastyka oddechowa w celu utrzymania sprawności wentylacyjnej płuc,
- regularne przyjmowanie zaleconych leków bądź inhalacji,
- oklepywanie przez pielęgniarkę klatki piersiowej w celu wstrząśnięcia i uwolnienia wydzieliny oskrzeli oraz odplucia jej przez chorego (i tym samym poprawienie drożności dróg oddechowych).

Bliższe szczegóły dotyczące zasad wykonywania poszczególnych czynności i zabiegów oraz pomocy pielęgniarsko-lekarskiej w domu w chorobach układu oddechowego znajdzie czytelnik w specjalnym rozdziale (patrz rozdz. 29 - Pielęgnowanie chorego dorosłego w domu).

Zapobieganie chorobom układu oddechowego

W przypadku chorób układu oddechowego istotną rolę odgrywa przede wszystkim profilaktyka niewydolności oddechowej i rozrostu nowotworowego.

Uwzględniając omówione wyżej przyczyny i uwarunkowania rozwoju poszczególnych chorób układu oddechowego jako istotne w działalności profilaktycznej trzeba jeszcze raz podkreślić:
- niezbędność oszczędnego trybu życia, właściwej higieny osobistej, temperatury i wentylacji pomieszczeń,

- unikanie wszelkich kontaktów z osobami kichającymi lub kaszlącymi i możliwości zakażenia narządu oddechowego,
- skuteczne i konsekwentne wczesne likwidowanie wszelkich zakażeń narządu oddechowego, które przyjmując charakter przewlekły mogą powodować i przyspieszać powstawanie nieodwracalnych stanów chorobowych (rozstrzenie oskrzeli, rozedma płuc itp.),
- unikanie kontaktu z czynnikami, w stosunku do których nabrano podejrzenia o prawdopodobnej alergizacji organizmu,
- niepodejmowanie palenia bądź całkowite jego zaprzestanie,
- unikanie przebywania (regularnego, długotrwałego) w środowisku zapylonym,
- systematyczne uprawianie skutecznej, rehabilitacyjnej gimnastyki oddechowej,
- skrupulatne, systematyczne stosowanie wszelkich zalecanych przez lekarza leków i zabiegów w przypadkach ustalonych rozpoznań i skuteczne leczenie przewlekłych stanów chorobowych (aby łagodzić przykre objawy i zapobiegać ich pogłębianiu się),
- stosowanie świadomej, racjonalnej profilaktyki rozrostów nowotworowych opartej na dotychczasowej wiedzy, zwłaszcza w zakresie środowiskowego uwarunkowania ich występowania.

Należy w tym miejscu jeszcze raz podkreślić, że najważniejszym czynnikiem powodującym wysoką zachorowalność na choroby przewlekłe układu oddechowego jest palenie tytoniu. Jego niekorzystne i chorobotwórcze skutki są potęgowane przez wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego (zarówno szkodliwymi gazami, jak i różnorakim pyłem) w miejscu zamieszkania oraz w pracy. Szacuje się przy tym, że osoby przebywające stale w mieszkaniu (osoby starsze, przewlekle chorzy itd.) wdychają przynajmniej ok. Vz pyłu zawartego w powietrzu atmosferycznym na zewnątrz budynku oraz że znaczna większość ludności zamieszkałej w miastach spędza ok. 75-85% czasu w pomieszczeniach zamkniętych. Pomiędzy zaś zanieczyszczeniami pyłem zewnętrznym i wewnętrznym istnieje ścisła współzależność dodatnia.

Stąd tak olbrzymia rola przyczynowa palenia tytoniu i zanieczyszczeń powietrza w wyzwalaniu stanów chorobowych układu oddechowego oraz podstawowa rola likwidacji palenia tytoniu i zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego w zapobieganiu zarówno przewlekłym, jak i ostrym, a w szczególności nowotworowym, stanom chorobowym układu oddechowego.

Gruźlica

Gruźlica jako choroba zakaźna i zaraźliwa

Gruźlica jest znaną od zarania dziejów chorobą zakaźną i zaraźliwą.

Zakaźną - gdyż czynnikiem wyzwalającym proces gruźliczy jest odkryty w 1882 r. przez Roberta Kocha czynnik zakaźny, tzw. kwasooporny prątek gruźlicy ludzkiej, zwany też od nazwiska odkrywcy prątkiem Kocha, zaraźliwą - gdyż zarazek powodujący gruźlicę może przenosić się bezpośrednio z człowieka na człowieka. Spośród kilku typów prątków gruźlicy wyróżniono typy prątka gruźlicy ludzkiej i bydlęcej. Dla człowieka chorobotwórczy - oprócz typu ludzkiego - jest także prątek gruźlicy bydlęcej. Zupełnie nieszkodliwy, gdyż niechorobotwórczy, jest natomiast prątek gruźlicy ptasiej (występującej np. u kur).

Wspomniany prątek gruźlicy, dzięki otoczce tłuszczowo-woskowej, jest bardzo odporny na czynniki środowiskowe, zwłaszcza na wysychanie, oziębienie, a nawet i zamrażanie. Różne środki odkażające (jak np. chloramina, karbol, lizol) zabijają prątki gruźlicze dopiero po 6-8 godzinach. W środowisku suchym (np. w pyle domowym, kurzu ulicznym, zaschniętej plwocinie lub ropie) żywotność i zjadliwość, tzn. zdolność do zakażenia i wyzwolenia procesu chorobowego w organizmie ludzkim, do którego wniknęły, zachowują one bardzo długo. Są natomiast bardzo wrażliwe na ciepło i promienie słoneczne. W czasie gotowania w wodzie giną w ciągu kilku minut. Nieco wolniej, bo w ciągu kilkunastu minut, zabijają je promienie słoneczne.

Źródłem zakażenia jest najczęściej chory na gruźlicę człowiek, w którego wydalinach - zwłaszcza w plwocinie bądź w moczu - zawarte są prątki gruźlicy.

W gruźlicy została udowodniona zdolność i możliwość przenoszenia się bezpośredniego (z jednego na drugi organizm) wyzwalającego ją czynnika, tj. prątka Kocha. Uważa się więc, że gruźlica jest zaraźliwa.

Gruźlica jako choroba społeczna

Powszechnie za chorobę społeczną uważa się taką horobę, której występowanie i szerzenie się znajduje sprzyjające czynniki w danych warunkach społecznych, która jest masowa i skutki jej mają szerokie konsekwencje oraz zasięg społeczny.

Z powyższych wywodów wynika, że taka lub inna choroba, która w jednym kraju uznawana jest powszechnie za chorobę społeczną, nie musi mieć takiego określenia w innym kraju lub regionie. Podobnie też choroba, która w pewnych latach swym Występowaniem dawała podstawy do zaszeregowania jej jako choroby społecznej, w innym okresie wcule nie musi odpowiadać takiemu pojęciu. Na występowanie wielu chorób mają zatem wpływ styl życia, określone warunki bytowania społecznego i działające na organizm (sprzyjające lub uodparniające) określone czynniki środowiskowe pochodzenia naturalnego (np. geograficzno-klimatyczne), obyczajowe, kulturowe, jak również będące wyt worem określonego w danej cywilizacji postępu technicznego. Czynniki te, wytwarzane przez samego człowieka w danej cywilizacji, wpływają również na organizm ludzki. Działają one często niekorzystnie bezpośrednio lub przez modyfikacje na- i oralnych czynników środowiskowych. Stąd też tak wiele chorób społecznych zyskuje często dodatkowo miano chorób współczesnej cywilizacji, bądź też po prostu chorób cywilizacyjnych.

Niewątpliwie gruźlicę można w Polsce zaliczyć do chorób społecznych obok takich chorób, jak np.: nowotwory, choroby układu krążenia, choroby przenoszone drogą płciową, urazy, psychonerwice i choroby psychiczne.

Miano choroby społecznej dla gruźlicy było szczególnie uzasadnione w okresie bezpośrednio po wojnie. Wprowadzenie i zrealizowanie ogromnym wysiłkiem i nakładem państwowym ogólnopolskiej ikcji przeciwgruźliczej (polegającej na masowości małoobrazkowych badań radiologicznych płuc) i powszechności leczenia oraz eliminacji z hodowli bydła dotkniętego gruźlicą dało oczekiwane rezultaty.

Złagodzenie nadzoru, przytępienie wyczulenia na możliwość zakażenia gruźlicą oraz złagodzenie przestrzegania w życiu codziennym rygorów sanitarno-epidemiologicznych (szkoły, obozy, kolonie, środowisko domowe itp.) sprawiły, że w ostatnich latach obserwuje się powtórnie falę wzrostu częstości występowania gruźlicy, zwłaszcza gruźlicy płuc u osób starszych. Wzrost ten stanowi problem ponownego zagrożenia społecznego w tym stopniu, że rozważa się powtórną intensyfikację przeciwdziałań w tym kierunku.

Gruźlica pierwotna

Zdrowy organizm człowieka, prawidłowo odżywiany, którego rozwój nie został zakłócony żadnymi przewlekłymi stanami chorobowymi, ma naturalne siły i możliwości samoobrony przed prątkami i rozwojem gruźlicy. Na zarazki jej jest on bowiem narażony od urodzenia.

W określonych warunkach, przy osłabionej odporności ogólnej organizmu, na skutek częstego narażania na zakażenie kropelkowe lub pokarmowe, prątki gruźlicze usadawiają się najczęściej w płucach i rozpoczyna się swoisty (tzn. charakterystyczny dla danego czynnika wyzwalającego) zapalny proces chorobowy; powstaje ognisko pierwotne. W ognisku pierwotnym prątki gruźlicze namnażają się. Jak w każdym procesie zapalnym dochodzi do zapalnego nacieku gruźliczego o charakterystycznej, czyli swoistej, budowie mikroskopowej (stąd nazwa zapalenie swoiste) z odczynem zapalnym w sąsiadującym węźle chłonnym. Zespół tych zmian nazywamy zespołem pierwotnym.

Objawy. Pierwotna gruźlica zaczyna się zwykle objawami grypopodobnymi (pokasływanie, stany podgorączkowe, ogóle osłabienie, bladość skóry, poty itp.). Są to więc objawy niecharakterystyczne. Niemniej takie objawy - zwłaszcza przewlekające się oraz występujące u dzieci lub dorosłych pozostających w środowiskowym (lub domowym) kontakcie z osobami chorującymi na gruźlicę - powinny zdopingować do szybkiego zgłoszenia się do lekarza. Wczesne bowiem rozpoznanie i odpowiednie leczenie tego początkowego okresu choroby jest najskuteczniejsze i nie pozostawia żadnych śladów ani następstw.

Organizm, w którym powstało gruźlicze ognisko zapalne, broni się angażując wszystkie możliwe siły. Ognisko zakażenia jest likwidowane i otaczane przez komórki fagocytujące oraz olbrzymie. Wszystko to łącznie zmierza do zniszczenia i wchłonięcia prątków, a do czasu ich zlikwidowania przynajmniej do ograniczenia i uniemożliwienia rozprzestrzeniania się w organizmie.

Taki swoisty, ogniskowy stan zapalny z naciekiem komórek i krwinek fagocytujących, komórek nabłonkowych olbrzymich oraz tkanki włóknistej nazywamy gruzełkiem gruźliczym. Od jego kształtu i nazwy wywodzi się nazwa gruźlica.

Przy sprawnej obronie, bądź pomocy terapeutycznej, wysięk zapalny wchłania się, miejsce toczącego się procesu znika lub włóknieje i ulega zwapnieniu. Zwłóknienie i zwapnienie ogniska pierwotnego można także praktycznie uważać za wyleczenie. Jedynym objawem tego typu gruźlicy płuc jest pozostająca alergia tuberkulinowa.

Zakażenie prątkiem gruźliczym ma tyle różnych dróg w każdym wieku, że praktycznie prawie u każdego człowieka można znaleźć zbliznowaciałe ognisko pierwotne. W okresie wytwarzania się zespołu pierwotnego dochodzi też do zmiany odczynowości organizmu na prątki i produkty ich przemiany, działające antygenowo i powodujące swoiste, alergiczne, przestrojenie organizmu. Miernikiem tej swoistej alergii jest dodatni odczyn tuberkulinowy.

W razie niekorzystnego przebiegu pierwszego kontaktu z gruźlicą, jaki może nastąpić po wniknięciu dużej liczby zjadliwych prątków gruźliczych bądź przy osłabionej odporności organizmu, pierwotny naciek gruźliczy może się przedłużać, a w środkowej jego części może powstawać martwica tkanki (która przybiera charakter martwicy serowatej). W jej obrębie namnażają się prątki gruźlicy, a na obwodzie tworzy się otoczka włóknista, która oddziela je od reszty zdrowej tkanki. Naciek pierwotny może się niekiedy rozszerzać. Jeżeli rozpad martwicy tkanki osiągnie kontakt z oskrzelem i centrum zacznie się oczyszczać z rozpadłych mas, dochodzi do powstania stwierdzanej radiologicznie jamy gruźliczej. Chory taki odkrztusza śluzoworopną plwocinę, niekiedy z domieszką pewnych ilości krwi; plwocina zawiera duże ilości prątków.

W okresie kaszlu, odpluwania i wykrztuszania serowatych mas rozpadającej się tkanki chory jest najbardziej niebezpieczny dla otoczenia jako potencjalne źródło zakażenia gruźliczego. W tym też okresie wymagane jest intensyfikowanie leczenia specjalistycznego, które powinno być systematyczne i długotrwałe. Oczyszczenie się ogniska zapalnego z serowatych mas gruźliczych mimo pozornej poprawy samopoczucia (zmniejszyło się działanie toksyczne jadów prątkowych na organizm) można uważać tylko za rzekome wyleczenie. Otorbione bowiem ognisko może nadal zawierać żywe prątki gruźlicze i przez długi czas stanowi potencjalne źródło zakażenia dla otoczenia oraz nawrotu choroby. Gruźlica pierwotna - zwłaszcza po zakażeniu drogą kropelkową - rozwija się zazwyczaj w płucach lub węzłach chłonnych przytchawiczych bądź przywnękowych. Może jednak rozwijać się także w innych narządach (np. w nerce, kręgach, w innych kościach układu kostnego, mózgu) lub węzłach chłonnych innej okolicy ciała, powodując odmienne objawy i upośledzenie sprawności tych narządów.

Przebycie pierwotnego zakażenia wywołuje swoistą reakcję obronną organizmu i pewnego rodzaju stan uodpornienia. Stąd powtórne nadkażenie prątkami - zwłaszcza w krótkim czasie po pierwotnym, gdy istnieją jeszcze sprawne siły i mechanizmy odpornościowe - nie jest tak niebezpieczne. Z czasem jednak, zwłaszcza w starszym wieku lub w sytuacjach niedożywienia, po przebytych chorobach wyniszczających itd., naturalna odporność znika i rozwija się gruźlica popierwotna.

Gruźlica popierwotna

Gruźlica popierwotna jest gruźliczym stanem chorobowym, występującym w kilka miesięcy bądź wiele lat po przebyciu pierwotnego zakażenia gruźliczego. Zwykle jest skutkiem powtórnego nadkażenia organizmu z zewnątrz, ale także bardzo często wyrazem nadkażenia z własnego, otorbionego bądź uwapnionego kiedyś, aktualnie zaktywizowanego ogniska pierwotnego. Lokalizacja może być skutkiem rodzaju drogi szerzenia się zakażenia i jego rozsiewu drogami oskrzelowymi, naczyniami chłonnymi, drogą krwi lub bezpośredniego kontaktu. Gruźlica popierwotna powstaje zazwyczaj na skutek utraty pierwotnie nabytej odporności bądź znacznego osłabienia sił ogólnobiologicznych i odpornościowych organizmu, niehigienicznego trybu życia, przewlekłego niedożywienia, alkoholizmu, przebycia różnorakich chorób wyniszczających lub przewlekłego przeciążenia pracą w niekorzystnych warunkach. Obejmuje wszystkie postacie gruźlicy, które nie są związane bezpośrednio z pierwotnym zakażeniem. Osoby takie wykazują dodatnią reakcję alergiczną na tuberkulinę. Charakter powstających zmian i ich przebieg mogą być zróżnicowane.

Gruźlicze zapalenie węzłów chłonnych

Gruźlicze zapalenie węzłów chłonnych może być rozpatrywane jako lokalizacja pierwotnej zmiany gruźliczej, a także jako rozwój gruźlicy popierwotnej. Prątki gruźlicze, które wniknęły do węzłów chłonnych w warunkach zmniejszonej odporności organizmu, wyzwalają opisany cykl przemian w określonej grupie węzłów chłonnych.

Skutkiem gruźliczych zmian w węzłach chłonnych, np. szyi, karku, jest ich stopniowe powiększanie się, i ozmiękanie, pękanie i przebijanie się przez skórę na zewnątrz serowato-ropnej treści martwiczej, zawierającej liczne (mikroskopowo widoczne) prątki. Po opróżnieniu się z płynnej treści martwiczej węzeł taki ulega pomniejszeniu, a ściana jego jakby zapadnięciu. W miejscu przetoki tworzy się na skórze gwiazdkowata blizna. Poprzez kontakt ulegają zazwyczaj zakażeniu prątkami gruźlicy inne węzły chłonne, w których w ten sam sposób rozpoczyna się opisany cykl od początku. Tego typu proces może toczyć się przez wiele miesięcy, a nawet lat; w przeszłości był określany mianem „skrofułów". Gruźlica węzłów chłonnych dzięki istnieniu wielu skutecznych leków przeciwgruźliczych jest stosunkowo rzadka.

Leczenie. W przypadku gruźlicy jest swoiste. Podaje się ściśle ustalone leki hamujące wybiórczo natu nażanie się prątków gruźlicy, według ustalonego, powszechnie przyjętego schematu, długotrwale.

Zapobieganie (str. 317).

Popierwotna gruźlica płuc

Popierwotna gruźlica przewlekła płuc jest najczęściej spotykaną postacią gruźlicy płuc w naszych warunkach. Charakter, lokalizacja i intensywność objawów mogą być różne. Najczęściej jest ona skutkiem zakażenia kropelkowego. Mogą to być pojedyncze lub mnogie ogniska, zlokalizowane przeważnie w okolicy szczytowo-podszczytowej jednego lub obu płuc.

Objawy. Poza pokasływaniem, stanami podgorączkowymi, potami (zwłaszcza nad ranem), postępującym osłabieniem, a niekiedy także i odpluwaniem miernie obfitej plwociny (niekiedy z domieszką treści krwistej lub ropnej) chorzy mogą nie odczuwać innych dolegliwości.

Powstałe zmiany mogą przez zupełne późniejsze „wessanie" się lub zwłóknienie i uwapnienie prowadzić do całkowitego wyleczenia. Niekiedy może dojść do powstania martwicy serowatej w obrębie nacieku i do wytworzenia się zmian dających obraz gruźlicy jamistej. Innym razem zmiany naciekowe i serowate mogą się szerzyć rozlegle, dając obraz gruźliczego, serowatego zapalenia płuc. Zmianom swoistym w płucach towarzyszą niekiedy zmiany w sąsiadujących węzłach chłonnych, dając obraz gruźlicy płucno-węzłowej.

Chorzy ze zmianami serowatymi i jamistymi stanowią zazwyczaj epidemiologiczne źródła zakażenia gruźlicą nie tylko dla współdomowników.

Rozpoznanie, ocena rodzaju i stopnia zaawansowania stwierdzonych zmian oraz epidemiologicznego zagrożenia wymagają zarówno badania lekarskiego, radiologicznego, jak również badań bakteriologicznych plwociny

Gruźlica prosówkowa

Gruźlica prosówkowa jest przykładem podostrego bądź ostrego uogólnienia zakażenia gruźliczego w organizmie wskutek rozsiewu prątków gruźlicy drogą krwi.

Występuje ona wtedy, gdy prątki gruźlicy (z jakiegoś ogniska pierwotnego bądź zazwyczaj popierwotnego) przedostaną się do krwi i w ten sposób wy sieją się przede wszystkim w płucach, oponach mózgu lub innych narządach wewnętrznych lub kościach.

W poszczególnych narządach powstają drobne ogniska gruźlicze i liczne gruzełki wielkości ziarna prosa. Stąd też pochodzi nazwa gruźlica prosówkowa. Skutkiem takiego wysiewu, np. do płuc, jest:

- septyczny, bardzo ciężki stan ogólny chorego,
- duszność,
- sinica,
- kaszel,
- przyspieszony i spłycony oddech,
- apatia, pomroczność itd.

Leczenie. Konieczne jest intensywne, szpitalne leczenie specjalistyczne.

W przeszłości krwiopochodna gruźlica prosówkowa była dość częsta i kończyła się zazwyczaj śmiertelnie. Ostatnio spotyka się ją znacznie rzadziej, a wyniki leczenia są też wyraźnie lepsze.

Rzadko krwiopochodny rozsiew ma charakter skryty, przewlekły, nieomal bezobjawowy.

Gruźlica układu moczowego

Gruźlica układu moczowego rozwija się zwykle skrycie, bez uchwytnych specyficznych objawów początkowych oraz bez uchwytnych wrót wtargnięcia i pochodzenia zarazka.

Źródłem zakażenia jest najczęściej krwiopochodny wysiew prątków gruźliczych, który zapoczątkowuje proces gruźliczy najpierw najczęściej w jednej nerce, potem w obu.

Gruźlica nerek

Objawy. Pierwszymi, nie sugerującymi jeszcze gruźlicy nerek objawami mogą być nawracające stany podgorączkowe bądź gorączkowe oraz ogólne osłabienie, początkowo bez żadnych objawów ze strony układu moczowego. Z czasem mogą dołączać się objawy sugerujące zapalenie cewki moczowej i pęcherza (częste, bolesne i w skąpych ilościach oddawanie moczu) bądź niespodziewany krwiomocz, poprzedzony niekiedy pobolewaniami lub bólami w okolicy lędźwiowej.

Rozpoznanie. Podejrzenie gruźlicy w układzie moczowym i konieczność badań w tym kierunku (zwykłe i specjalistyczne badanie bakteriologiczne moczu wraz z hodowlą i próbą biologiczną) nasuwają uporczywie nawracające (nie znajdujące innego uzasadnienia) objawy nieżytu pęcherza moczowego z okresowym krwiomoczem lub białkomoczem. Ostateczne ustalenie tego typu klinicznego rozpoznania wymaga dalszych specjalistycznych badań diagnostycznych.

Przebieg morfologicznych zmian gruźliczych w nerce jest podobny do opisanego w pierwotnym ognisku płucnym. Po wytworzeniu się martwicy serowatej w ognisku nacieku może ona przedostać się do dróg moczowych i wraz z moczem na zewnątrz. Stąd też mocz i naczynia, do których go chory oddaje, mogą być epidemiologicznym źródłem następowego zakażenia innych osób prątkami gruźlicy. Wcześnie rozpoznaną gruźlicę nerki (nerek) można dość skutecznie leczyć.

Leczenie: długotrwałe, wymaga regularności i systematyczności zarówno pod względem kontroli, jak i zażywania leków. W bardziej zaawansowanych stanach, przy dużym zniszczeniu miąższu nerki, zwłaszcza gdy omawiany proces dotyczy tylko jednej nerki, wskazane jest leczenie operacyjne.

Gruźlica pęcherza moczowego

Zazwyczaj jest procesem wtórnym, zstępującym drogami moczowymi z nerki. Przy długotrwałym wydalaniu prątków z moczem osadzają się one w końcu w błonie śluzowej pęcherza, zapoczątkowując tam swoisty proces gruźliczy. Lokalizuje się on zwykle w pobliżu ujść moczowodów.

Objawy i skargi przypominają zazwyczaj nawracające, uporczywe zapalenie pęcherza.

Rozpoznanie, Wymaga badań specjalistycznych, zarówno lekarskich, jak i laboratoryjno-bakteriologicznych.

Leczenie: swoiste, przeciwgruźlicze, powinno być długotrwałe, systematyczne i skojarzone (tzn. 2-3 leki przeciwgruźlicze jednocześnie).

Gruźlica układu trawiennego

Gruźlica układu trawiennego jest najczęściej skutkiem zakażenia drogą pokarmową, np. przez połykanie przez chorego prątkującego jego własnej śliny, przez wspólne używanie z prątkującym chorym nakryć i naczyń stołowych lub konsumpcję mleka, albo jego przetworów, zakażonych prątkami gruźlicy typu bydlęcego. Może również być skutkiem wysiewu krwiopochodnego prątków.

Najczęściej usadawia się w jelicie grubym lub końcowym odcinku jelita cienkiego w postaci guzowatego nacieku zapalnego lub wrzodziejącego zapalenia jelit.

Objawy. Występują uporczywe dolegliwości w postaci wyniszczających długotrwałych biegunek, którym towarzyszą silne, przewlekłe, zazwyczaj zmienne w nasileniu bóle brzucha (wzdęcia), stany podgorączkowe, ogólne osłabienie i niedokrwistość.

Dłużej trwający proces chorobowy powoduje też zmiany w najbliższych węzłach chłonnych, doprowadzając niekiedy do ich guzowatego powiększenia i wtórnych zmian serowato-martwiczych.

Zmiany naciekowo-guzowate mogą powodować objawy niedrożności jelit oraz wyzwalać gruźlicze zapalenie otrzewnej.

Rozpoznanie» Ustalenie właściwego rozpoznania jest bardzo trudne, możliwe tylko w szpitalu. Zasady rozpoznawania patrz str. 318.

Rozpoznanie tych stanów jest możliwe na podstawie całokształtu danych, a przede wszystkim ba-

dania histopatologicznego i bakteriologicznego wycinków lub materiału bioptycznego tych narządów.

Leczenie. Jest długotrwałe, specjalistyczne, swoiste (skojarzone), uwzględniające także pełnowartościowe wysokobiałkowe żywienie dla uzupełnienia niedoborów pokarmowych.

Niepełne wykorzystanie pokarmów jest następstwem długotrwałych biegunek. W przypadkach powikłanych (np. krwotoki, przedziurawienie jelit lub objawy niedrożności) może okazać się niezbędna interwencja chirurgiczna.

Rokowanie. Wskutek wcześniejszego wykrywania oraz wprowadzenia do terapii nowych leków wyraźnie się poprawiło.

W przypadku krwiopochodnego rozsiewu prątków gruźliczych, przy zmniejszonej odporności organizmu, mogą one osiedlić się w innych częściach układu trawiennego, w tym także w wątrobie lub trzustce.

Gruźlica kości i stawów

Istotą jest zakażenie prątkami gruźlicy i zmiany zapalno-martwiczo-serowate w kośćcu.

Prątki gruźlicy mogą usadawiać się w każdej części układu kostno-stawowego, najczęściej jednak lokalizują się w kręgach kręgosłupa i przystawowych częściach kości długich. W początkowym okresie proces jest niecharakteiystyczny. Choroba może rozwijać się niepostrzeżenie i bezobjawowo. Stopniowo pojawia się ból kości.

Wraz z postępem procesu chorobowego ból nasila się, pojawia się obrzęk w określonej części układu kostnego, a nawet spontaniczne (tzn. bez urazu lub obciążenia) złamania. Jeżeli zmiany gruźlicze dotyczą trzonów kręgów kręgosłupa, to mogą one objawiać się jako różnorakie zespoły korzeniowe (np. nerwoból międzyżebrowy, lędźwiowy, czyli lumbago, rwa kulszowa). W wyniku złamania klinowatego trzonów kręgów może wytworzyć się tzw. garb gruźliczy.

Badanie radiologiczne danej okolicy wykazuje mniej lub bardziej rozległy naciek, zniszczenie tkanki kostnej, ubytki jej struktury w jednych miejscach, a intensywniejsze zwapnienia w innych, złamania itd. Gruźlicze zapalenie stawów dotyczy zazwyczaj pojedynczego stawu, np. stawu kolanowego. Jest ono bardzo często następstwem przeniknięcia swoistego procesu zapalnego do tkanek miękkich stawu. Towarzyszą mu zwykle: wysięk do jamy stawowej, zmiana obrysów stawu (obrzęk) i czasem zaczerwienienie skóry. Niekiedy wcześniej zadany uraz w dany staw może stanowić czynnik predysponujący do rozwoju gruźliczego zapalenia stawu.

Rozpoznanie. Podobnie jak w wielu innych postaciach gruźlicy ustala się je na podstawie badania bakteriologicznego płynu wysiękowego stawu oraz histopatologicznego badania wycinka bądź bioptatu (aspiracja treści igłą) z miejsca zmiany

Leczenie: farmakologiczne (swoiste), klimatyczno-uzdrowiskowe, a niekiedy także i ortopedyczne - długotrwałe i systematyczne - rokuje obecnie powodzenie.

W Polsce mamy obecnie dwa wysoce specjalistyczne ośrodki leczenia gruźlicy kostno-stawowej (Otwock i Czerwona Góra k. Kielc).

Rokowanie. W przypadkach wcześnie wykrytych raczej pomyślne.

Gruźlicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu

Istotą tej postaci jest lokalizacja i rozwój procesu gruźliczego w ośrodkowym układzie nerwowym, najczęściej w oponach mózgowo-rdzeniowych.

Oprócz gruźlicy prosówkowej płuc jest to jedna z najcięższych i najbardziej niebezpiecznych dla życia postaci klinicznych gruźlicy Zazwyczaj na skutek krwiopochodnego rozsiewu prątków. Gruzełki gruźlicze tworzą się w oponach i tkance mózgu. Początkowo proces może rozwijać się niepostrzeżenie, powoli, z niewielkimi stanami podgorączkowymi.

Częściej jednak choroba rozwija się gwałtownie wśród uporczywych bólów głowy, wymiotów, szybko pogarszającego się stanu ogólnego, pomroczności, aż do głębokiej utraty przytomności włącznie.

Rozpoznanie. Jest możliwe wyłącznie w szpitalu po obserwacji klinicznej oraz po badaniu biochemicznym, cytologicznym i bakteriologicznym płynu mózgowo-rdzenio wego.

Leczenie: swoiste, przeciwgruźlicze, długotrwałe, wielomiesięczne.

Wyniki leczenia zależne są od nasilenia zmian gruźliczych oraz stopnia zaawansowania danego procesu chorobowego. Nie należy więc zwlekać z poradą le-

karską, badaniem specjalistycznym, przede wszystkim wówczas, gdy w rodzinach chorych na gruźlicę wystąpią u kogoś stany podgorączkowe, uporczywe bóle głowy, nudności, ociężałość, senność, apatia itp.

Wczesne podjęcie właściwego leczenia rokuje praktycznie pełne wyleczenie bez pozostawienia śladów przebycia choroby. Później podjęte leczenie może nie zapobiec trwałym zmianom w mózgu bądź w oponach.

Chorzy po przebytym gruźliczym zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych mogą więc cierpieć później na pobolewania lub silniejsze bóle głowy, mieć niedowłady, porażenia, cechować się gorszym rozwojem umysłowym, mieć przytępiony słuch, pogorszenie wzroku, padaczkę itp.

Inne postacie gruźlicy

Gruźlica, zwłaszcza krwiopochodna (tzn. po rozsiewie drogą krwi), może praktycznie zlokalizować się w każdym miejscu lub narządzie, dając wśród objawów mniej lub bardziej ostre (częściej przewlekłe) upośledzenie sprawności któregoś narządu.

Stąd też możemy spotykać gruźlicę skóry, spojówek, gardła, krtani, otrzewnej, jajników itd.

Dlatego też przewlekająca się choroba danego narządu i nieskuteczność leczenia tradycyjnego stwarzają zazwyczaj przesłanki do podejrzeń, mimo prawidłowości badań diagnostycznych. Niekiedy podejmuje się swoiste leczenie intuicyjnie.

Rozpoznanie. Ustalenie właściwego rozpoznania jest podstawą do rozpoczęcia leczenia specyficznego, które wprawdzie musi być długotrwałe, ale jednak rokuje pomyślne zakończenie i wyleczenie.

Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa w gruźlicy

Pielęgniarsko-lekarska pomoc domowa wynika z typu klinicznego gruźlicy, stopnia jej zaawansowania oraz ogólnej sprawności biologicznej chorego. Współpraca pielęgniarki i lekarza z chorym powinna opierać się na faktycznym zrozumieniu sytuacji chorego i na jego realnej, rzeczowej postawie wobec własnej choroby. Dlatego też pielęgniarka, zwłaszcza środowiskowa, powinna poznać dokładnie środowisko chorego i jego potrzeby. Jest ona też stałym łącznikiem między chorym i lekarzem oraz sprawuje bieżący nadzór stanu chorego i domowego leczenia.

W poszczególnych konkretnych stanach chorobowych chorzy muszą być rzetelnie poinformowani, co im wolno robić i jak powinni się zachowywać, aby powrócić do zdrowia. Powinni również być pouczeni, jak mają postępować ze swoimi przyborami do higieny codziennej, z nakryciami stołowymi, bielizną osobistą itd.

Chory i jego otoczenie powinni też wiedzieć, jaka jest to postać gruźlicy, jaki jest stopień jej zaawansowania, które naturalne wydzieliny lub wydaliny mogą być (i kiedy) źródłem zakażenia innych osób. Powinni także być poinformowani, jakie ewentualne powikłania mogą wystąpić (np. krwioplucie, krwotok z dróg oddechowych, nagła gorączka) oraz jak się zachować w takiej sytuacji.

Chory powinien być na tyle poinformowany i zorientowany w problematyce gruźlicy i w swojej chorobie, aby wiedział, że jest ona chorobą zakaźną, zaraźliwą i przewlekłą.

Bardzo ważne jest wczesne rozpoznanie i podjęcie leczenia oraz systematyczne przyjmowanie leków przeciwprątkowych.

Zbyt wczesne, samowolne przerwanie leczenia lub zmniejszenie dawki leków może spowodować nawrót i gwałtowny postęp choroby. Jeżeli zdoła się wypracować u chorego właściwą postawę wobec własnej choroby, to wszelkie obowiązki, jakie na niego nakłada leczony proces gruźliczy, nie będą ani trudne, ani przykre, a oczekiwany wynik leczenia będzie zadowalający. Chory musi też być przekonany o potrzebie i w praktyce realizować systematyczne, okresowe kontrole we właściwej poradni przeciwgruźliczej. Należy również uświadomić choremu, że ważną podstawą każdej metody leczenia gruźlicy, a zwłaszcza gruźlicy płuc, jest leczenie wypoczynkowe i klimatyczne. W pierwszym okresie choroby chory powinien leżeć w łóżku w dobrze wentylowanym pomieszczeniu. Później - jeżeli jego stan pozwala - zaleca się wielogodzinne leżakowanie na świeżym powietrzu.

Zarówno jednak nasłonecznienie, jak i naświetlanie lampą kwarcową są absolutnie przeciwwskazane. Jeżeli chory ma trudności w poruszaniu się, pielęgniarka powinna pomóc mu w przemieszczaniu się i wygodnym ułożeniu.

- Odpowiednio wcześnie podjęte leczenie z zastosowaniem nowoczesnych, silnie działających leków, odpowiednio długo i systematycznie zażywanych,

stwarzają możliwości wyleczenia prawie każdego chorego na gruźlicę, tym bardziej że obecnie leczenie to jest bezpłatne.

- Leczenie swoiste lekami przeciwgruźliczymi jest zastrzeżone dla specjalistów, którzy decydują o doborze odpowiedniego dla stwierdzonego typu, lokalizacji i stopnia zaawansowania choroby leczenia i zestawie leków. Pierwszy okres leczenia trwa od kilku miesięcy do jednego roku. Drugi dalsze 1-2 lata i ma na celu utrwalenie wyników oraz zapobieżenie nawrotom. Prowadzi się je zazwyczaj pod kontrolą poradni przeciwgruźliczej. Oprócz leczenia swoistego stosuje się również farmakologiczne leczenie wzmacniające.
- Podjęcie pracy po pierwszym okresie jest w zasadzie możliwe, oczywiście za zgodą lekarza. Uzależnione jednak jest ono od wyników leczenia pierwszego okresu i rodzaju wykonywanej pracy.
- Ozdrowieniec powinien zatem przestrzegać regularnego, oszczędzającego trybu życia, przedłużonego snu, dodatkowego wypoczynku w godzinach popołudniowych, rekreacji na świeżym powietrzu, unikania przebywania w pomieszczeniach źle wentylowanych, zatłoczonych, wystrzegania się przeziębień i zakażeń grypowych.
- Pomoc pielęgniarsko-lekarska powinna także nadzorować właściwe odżywianie się zarówno w chorobie, jak i w okresie rekonwalescencji.
- Zarówno chorzy, jak i ozdrowieńcy wymagają świeżego, łatwo strawnego, pełnowartościowego odżywiania się, gwarantującego odpowiednią ilość białka, łatwo strawnych tłuszczów, węglowodanów, witamin itd., jeżeli nie ma przeciwwskazań dotyczących innych narządów (np. zapalenia wątroby).
- Alkohol w każdej postaci, podobnie jak nikotyna, są bezwzględnie wykluczone.
- Pomoc pielęgniarsko-lekarska chorym na gruźlicę bardzo często powinna obejmować także psychoterapię. Ludzie ci, zwłaszcza młodzi, gdy dowiedzą się o zachorowaniu na gruźlicę, zamiast uświadomić sobie możliwości pełnego wyleczenia, biorą pod uwagę jedynie konieczność długotrwałego leczenia i załamują się psychicznie. Wydaje im się, że tracą bezpowrotnie perspektywy i sens życia. Zapominają o tym, że przy wczesnym i systematycznym podjęciu leczenia mają szansę pełnego powrotu do zdrowia.

Zapobieganie gruźlicy

Zapobieganie gruźlicyjako chorobie społecznej, zakaźnej i zaraźliwej, wymagającej długotrwałego leczenia, jest działaniem niezmiernie ważnym, realnym, możliwym i obowiązkowym także ze społecznego punktu widzenia. Sami chorzy na gruźlicę i ich otoczenie powinni wiedzieć więc, że jest to konieczność nie tylko dla dobra ich samych, ale także dla dobra ich dzieci i szeroko społecznie pojętego otoczenia.

Kierunki możliwej profilaktyki to:

- Likwidacja źródeł rozsiewu i bezpośredniego zakażenia prątkami gruźlicy typu ludzkiego przez szpitalne izolowanie i leczenie specjalistyczne wszystkich chorych prątkujących.
- Likwidacja źródeł rozsiewu i bezpośredniego zakażenia prątkami gruźlicy typu bydlęcego przez eliminowanie bydła chorującego na gruźlicę.
- Unikanie picia nie gotowanego, ani też nie pasteryzowanego mleka, jak również konsumpcji spożywczych produktów mleczarskich pochodzących z zagród, w których stwierdzono bydło chore na gruźlicę.
- Wczesne wykrywanie zachorowań na gruźlicę u ludzi (zwłaszcza gruźlicę pierwotną) przez przestrzeganie terminów prowadzonych badań kontrolnych, tzw. małoobrazkowych.
- Szybka likwidacja zagrożeń przez właściwe leczenie oraz skuteczne wykrywanie gruźlicy bydlęcej.
- Unikanie zakażenia prątkami gruźlicy przez ścisłe przestrzeganie higieny życia codziennego, wyodrębnianie dla chorych na gruźlicę osobnych nakryć stołowych, naczyń, przyborów toaletowych, spluwaczek (szczelnie zamkniętych), bielizny osobistej, wietrzenie pomieszczeń.
- Izolowanie od bezpośrednich kontaktów z osobami chorymi (zwłaszcza dzieci, gdyż są one szczególnie podatne na zakażenie).
- Właściwe odkażanie naczyń i przedmiotów (np. przez codzienne ich moczenie w lizolu lub chloraminie przed gotowaniem) używanych przez osoby chore.
- Okresowe kontrole i systematyczne leczenie w poradni przeciwgruźliczej wraz z badaniem bakteriologicznym (np. plwociny); w gruźlicy popierwotnej okresy prątkowania mogą bowiem przeplatać się z okresami, w których brak prątków w badanym materiale.
- Dzieci z kontaktu z chorym prątkującym powinny być zgłoszone w poradni przeciwgruźliczej, pod-

dane systematycznej kontroli specjalistycznej, a nawet kierowane do prewentorium.

- Chorzy świadomi możliwości rozsiewu prątków gruźliczych powinni w czasie kaszlu przesłaniać sobie usta ligniną lub chusteczką (które po użyciu należy zaraz spalić) i nie odpluwać plwociny poza spluwaczkę.
- Szerokie propagowanie i czynne uodpornianie w jak najwcześniejszym okresie życia przeciw gruźlicy przez szczepienia ochronne.
- Szerzenie w społeczeństwie świadomości, że leczenie przeciwgruźlicze jest dla wszystkich bezpłatne, a uchwalona w 1959 r. ustawa o zwalczaniu gruźlicy nakłada obowiązek poddawania się szczepieniom ochronnym przeciw tej chorobie.

Choroby przewodu pokarmowego

Oto schematyczny wygląd, lokalizacja i wzajemne położenie narządów zaliczanych do układu trawiennego (pokarmowego), biorących udział w procesie przygotowawczym, transporcie, trawieniu i wchłanianiu odżywczych substancji pokarmowych (ryc. 10.3). Przez narządy te są także wydalane niewykorzystane resztki tych substancji oraz wydzieliny organizmu. Układ pokarmowy (trawienny) obejmuje zatem jamę ustną, gruczoły ślinowe, przełyk, żołądek, wątrobę wraz z drogami żółciowymi, trzustkę, jelito cienkie i jelito grube oraz odbyt.

Choroby przewodu pokarmowego, podobnie jak i innych układów lub narządów, mogą mieć charakter zmian czynnościowych, zapalnych, zwyrodnieniowych, nowotworowych, ale mogą też być następstwem urazów.

W tym rozdziale omówiono ważniejsze zmiany chorobowe przewodu pokarmowego z wyjątkiem pourazowych, którymi zajmuje się chirurgia (patrz rozdz. 13 - Choroby wymagające interwencji chirurgicznej).

Podstawowe wiadomości dotyczące zaburzeń czynności przewodu pokarmowego

Podstawowe czynności przewodu pokarmowego sprowadzają się do przyjmowania pokarmów, a więc

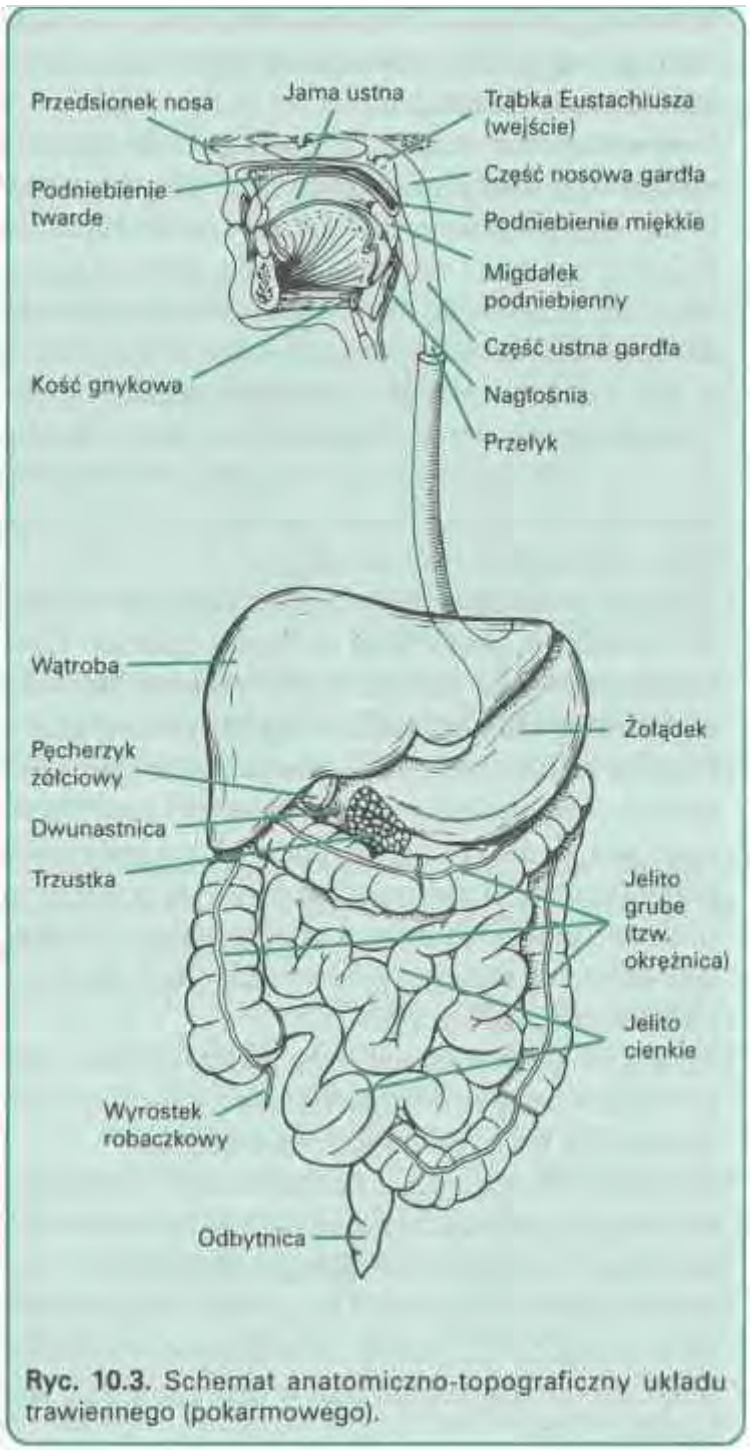

Ryc. 10.3. Schemat anatomiczno-topograficzny układu trawiennego (pokarmowego).

rozdrabniania, transportu, enzymatycznego rozkładu i emulgowania, wchłaniania składników korzystnych i niezbędnych dla organizmu oraz wydalania pozostałości i wydzielin w postaci kału. Zaburzenia czynności przewodu pokarmowego mogą polegać na zaburzeniu przyjmowania pokarmów i wszystkich czynności fizjologicznych z tym związanych. Zakłócenia te mogą objawiać się w postaci różnorakich stanów chorobowych.

Wcześniej omówiono niespecyficzne objawy ogólne chorób przewodu pokarmowego, takie jak bóle w jamie brzusznej, nudności, wymioty, odbijania i zgaga, zaburzenia w oddawaniu stolca, krwotoki wewnętrzne, żółtaczka, stan gorączkowy.

Najczęstsze choroby przełyku

Najczęstsze choroby przełyku to przede wszystkim:
- zaburzenia czynnościowe dotyczące jego światła i kurczliwości,
- stany zapalne błony śluzowej,
- żylaki przełyku,
- nowotwory.

Zaburzenia czynnościowe przełyku

Wymienić tu należy:
- stany upośledzenia kurczliwości błony mięśniowej ściany przełyku oraz
- stany nadmiernej jej kurczliwości w górnej jego części lub w okolicy wpustu.

Stany skurczowe górnej części przełyku występują zwykle u osób o osobowości histeryczno-afektywnoj i objawiają się dokuczliwym uczuciem ucisku zlokalizowanego jak gdyby poza tchawicą.

Skurcz wpustu objawia się bólem w dołku podserrowym, lub też za wyrostkiem mieczykowatym mostka, nasilającym się bezpośrednio po spożyciu nawet niewielkich ilości pokarmu. Swobodne połknięcie tych pokarmów sprawia choremu zwykle dość duże trudności, a wymioty przynoszą wyraźną ulgę. Wymioty te to zwrócenie zalegających w przełyku nie zmienionych pokarmów spożytych w niezbyt odległym czasie.

Następstwem skurczu wpustu, czyli nadmiernego kurczu zwieracza na granicy przełyku i żołądka, jest utrudnienie przechodzenia połkniętych pokarmów z przełyku do żołądka. Konsekwencją tego stanu jest postępujące rozszerzanie się przełyku oraz atonia i zmiany nieżytowe jego błony śluzowej nad wpustem pod wpływem napierającego z góry i zalegającego pokarmu.

Leczenie. W czynnościowym zaniku skurczów perystaltycznych przełyku (atonii) stosuje się środki wyzwalające bądź pobudzające kurczliwość warstwy mięśniowej. Natomiast w stanach skurczowych wskazane są środki rozluźniające, preparaty uspokajające, a najczęściej mechaniczne rozszerzenie przełyku.

Rokowanie. Zależy od reakcji na stosowane leczenie.

Profityka tych stanów to abstynencja nikotynowa oraz zapobieganie stanom wyzwalającym nerwicowe napięcie układu nerwowego przywspółczulnego.

Stany zapalne i zwężenia przełyku

Stany zapalne przełyku są to zapalne odczyny przełyku na działanie czynników:
- termicznych (np. oparzenia),
- chemicznych (np. działanie kwasów i zasad, czyli ługów),
- biologicznych (najczęściej natury bakteryjnej lub grzybiczej).

Dużą rolę przyczynową zapaleń przełyku, zwłaszcza jego dolnej części, przypisuje się drażnieniu kwaśną treścią żołądkową (np. w przypadku wymiotów lub nawracającego zarzucania w stanach zwiotczenia wpustu lub w stanach pooperacyjnych). Uważa się też, że przyczyną zapaleń przełyku mogą być obserwowane czasem drobne pęknięcia lub owrzodzenia błony śluzowej przełyku połączone z odczuwaniem dokuczliwego pieczenia w przełyku, spowodowane zazwyczaj niedoborem żelaza w organizmie.

W przypadkach pooparzeniowych lub zadziałania bodźców chemicznych (jak np. omyłkowe lub samobójcze wypicie chemicznych związków toksycznych) czynnik przyczynowy i czas powstania tych zmian są łatwe do ustalenia. Następstwem takiego działania są silne, nagłe bóle kurczowe ściany przełyku, niekiedy także odruch kaszlu połączony z wymiotami.

Odległym skutkiem działania termicznego oraz stężonych kwasów i ługów są zazwyczaj zwężenia przełyku. W zależności od stopnia zwężenia manifestują się one zwykle trudnościami połykania (zwłaszcza dużych kęsów) oraz bólami przy połykaniu.

Bakteryjne bądź grzybicze zapalenia przełyku są trudniejsze do rozpoznania ze względu na trudniejsze określenie początku choroby i łagodniejsze objawy (np. pobolewania i pieczenia w przełyku, nasilające się przy połykaniu).

Pierwsza pomoc przedlekarska. Jest bardzo ważna w tych przypadkach i powinna być udzielona choremu bezpośrednio po zadziałaniu któregoś z wymienionych czynników.

W razie nieoczekiwanego wypicia gorącego płynu (herbata, kawa, zupa itp.) lub połknięcia gorących kęsów pokarmu należy podać jak najszybciej obojętny płyn zimny (np. wodę, mleko, herbatę), który złagodzi bóle i może ograniczyć niepożądane skutki.

Domowa pomoc doraźna i profilaktyka w przypadku omyłkowego lub świadomego wypicia stę-

żonych kwasów, które w bezpośrednim kontakcie denaturują (koagulują) tkankę, oraz stężonych zasad (ługów), powodujących jej martwicę rozpływną, zostały szerzej omówione w rozdz. 3 - Ostre zatrucia.

Rozpoznanie przewlekłych stanów zapalnych przełyku oraz ewentualnych ich następstw w postaci zwężeń wymaga badań radiologicznych i endoskopowych (ezofagoskopia). Podejrzenie bakteryjnego lub grzybiczego zapalenia wymaga dodatkowych badań bakteriologicznych i mikologicznych.

Leczenie. W przypadku oparzeń bądź uszkodzeń toksyczno-chemicznych sprowadza się do podanej powyżej pomocy doraźnej oraz zapobiegania bliznowatym następstwom i zwężeniom. W razie zwężeń konieczne jest mechaniczne rozszerzenie światła przełyku lub nawet zabiegi chirurgiczne. W zapaleniach pochodzenia zakaźnego odpowiednie jest leczenie bakteriobójcze bądź grzybobójcze.

Żylaki przełyku

Żylaki przełyku są zazwyczaj wtórnym objawem nadciśnienia w żyle wrotnej, spotykanym w utrudnieniu przepływu krwi żylnej z dolnych części ciała przez wątrobę, jak np. przy marskości wątroby. Początkowo przez długi czas mogą się one w żaden widoczny sposób zewnętrznie nie objawiać, a wykrywane są jedynie przypadkowo w czasie badań radiologicznych przełyku. W miarę ich rozwoju i coraz większego rozciągania (ścieńczenia) ścian naczyń żylnych może dochodzić do ich pękania oraz mniejszych lub większych krwotoków. Dzieje się tak zazwyczaj w przypadku nagłych zmian ciśnienia w przełyku lub w układzie żylnym tej okolicy (np. przy kaszlu, kichaniu, wymiotach), a niekiedy spontanicznie lub po ich uszkodzeniu w czasie połykania (np. skórką suchego chleba).

Leczenie. Znacznego stopnia zmiany żylakowate w przełyku, a przede wszystkim nawracające, częste, uporczywe i dramatycznie obfite krwotoki, wymagają leczenia chirurgicznego.

Zapobieganie. Wczesne i skuteczne leczenie chorób wątroby, zapobieganie jej marskości i utrudnieniom krążenia krwi w jej obrębie jest jednoczesnym zapobieganiem żylakom przełyku. Spożywanie pokarmów miękkich, papkowatych, wilgotnych, drobnoziarnistych itd. przeciwdziała krwotokom z tych żylaków.

Rak przełyku

Jak większość nowotworów, tak i rak przełyku jest najprawdopodobniej następstwem niekorzystnych wpływów środowiskowych i sposobu odżywiania się.

Za czynniki sprzyjające powstawaniu raka przełyku należy uważać te, które mają wpływ na zaleganie pokarmu w przełyku (np. zwężenie, atonia i stany kurczowe przełyku) i tym samym mechaniczne, chemiczne, lub też termiczne drażnienie jego błony śluzowej.

Objawy. Przypominają objawy kurczu przełyku, z tym że obserwuje się wyraźną progresję bólu i trudności w połykaniu.

Leczenie: chirurgiczne lub chemioterapia.

Zapobieganie. Należy unikać oparzeń termicznych, chemicznych lub zranień mechanicznych oraz szkodliwości żywieniowo-ekologicznych, co łączy się z zapobieganiem nowotworom w ogóle.

Szczególnie ważne z punktu widzenia profilaktyki raka przełyku jest unikanie w codziennym życiu picia i jedzenia nadmiernie gorących płynów i potraw.

Najczęstsze choroby żołądka i dwunastnicy

Wśród najczęstszych chorób żołądka i dwunastnicy omówiono niżej:
- zaburzenia czynnościowe,
- zapalenia,
- chorobę wrzodową i
- nowotwory.

Zaburzenia czynnościowe żołądka i dwunastnicy

Zaburzenia czynnościowe żołądka i dwunastnicy mogą być objawem nerwicy narządowej, czyli zaburzeń czynnościowych narządu, imitujących organiczne (czyli anatomiczne, a więc makroskopowo uchwytne) choroby danego narządu.

Nie stwierdza się żadnych zmian w budowie, a więc z punktu widzenia anatomicznego są one prawidłowe. Zaburzony jest tylko mechanizm regulacji nerwowo-odruchowej ich czynności. Nerwica narządowa ujawnia się zaburzeniami czynności określonego narządu.

Ojawy. Najbardziej charakterystyczną i najczęściej odczuwaną cechą zaburzeń czynnościowych żołądka lub dwunastnicy jest ból. Ból nerwicowy (czynnościowy) ma zazwyczaj charakter nagły, napadowy, o znacznym od razu nasileniu. Jest zawyczaj powodowany nadmiernym i nagłym skurczem błony mięśniowej żołądka lub dwunastnicy. Poprzedzony jest wcześniejszym, niekiedy nawet odległym w czasie, silniejszym zdenerwowaniem albo długotrwałą sytuacją „trudną do zniesienia". Praktycznie nie ma związku przyczynowego z błędami dietetycznymi. Bólom tym mogą towarzyszyć odbijania puste, tzn. bez żadnego zapachu lub smaku. Niekiedy zaś, gdy skutkiem nadmiernej kurczliwości dwunastnicy jest zarzucanie żółci do żołądka, odbijania mogą mieć gorzki posmak żółci.

Bóle mogą czasem wystąpić w wyniku nadmiernego od ruchu skurczowego (typu kolkowego) po nagłym pożyciu źle rozdrobnionych pokarmów twardych, kwaśnych itp. (np. po szybkim spożyciu bardzo kwaśnego, twardego jabłka).

Rozpoznanie. W zaburzeniach czynnościowych mogą przypominać zmiany narządowe anatomiczne organiczne) i dlatego podstawowym warunkiem możliwości ich rozpoznania jest bardzo dokładne przebadanie chorego. Wykluczenie wszelkich innych zmian chorobowych może dopiero stworzyć podstawy do rozpoznawania zaburzeń czynnościowych jako podłoża podawanych dolegliwości.

Leczenie. Powinno zmierzać przede wszystkim do poprawy sprawności regulacyjnej oraz przywrócenia aktywności ośrodkowego i autonomicznego układu nerwowego; jest więc leczeniem ogólnoustrojowym.

Zachowywanie diety zazwyczaj nie jest konieczne, chociaż przyjmowanie pokarmów łatwo strawnych początkowym okresie leczenia może korzystnie na nie wpływać.

Zamiast stosowania dużej liczby leków korzystniejsze jest maksymalne uwolnienie się chorego od denerwujących sytuacji i warunków nerwicorodnych.

Domowa pomoc przedlekarska. Można zastosować jednorazowo środki ogólnie uspokajające.

Przy silnych dolegliwościach bólowych typu skurczowego można jednorazowo zażyć najwyżej 1 tabl. preparatu No-Spa.

Korzystne wyniki można osiągnąć krótkotrwałym przyłożeniem termoforu. Jeżeli nie nastąpi poprawa w ciągu 30-60 minut po podanych środkach, a zwłaszcza jeżeli widoczne będzie pogarszanie się stanu chorego, to konieczne jest zasięgnięcie pilnie porady lekarskiej, gdyż może to być objaw innej choroby.

Zapobieganie. Stwarzanie warunków regularnego, spokojnego życia, wolnego od nagłych stresów i emocji.

W razie wystąpienia wymiotów lub oddania stolca konieczna jest ich dokładna obserwacja i pozostawienie do ewentualnego obejrzenia przez lekarza. Szczególnie niepokojące są stolce smoliste i krwiste.

Zapalenie żołądka i dwunastnicy

Zapalenia żołądka i dwunastnicy bywają mniej słusznie określane jako nieżyty lub katary żołądka.

Z punktu widzenia klinicznego mogą to być:
- stany przewlekłe,
- stany ostre.

Kryterium zaszeregowania zależy od nagłości występowania i burzliwości objawów.

Z punktu widzenia zdolności wydzielniczych mogą przebiegać z:
- bezkwaśnością,
- niedokwaśnością,
- nadkwaśnością lub
- kwaśnością prawidłową soku żołądkowego.

Są one zazwyczaj skutkiem błędów dietetycznych (pokarmy nieświeże, ciężko strawne, wielokrotnie odgrzewane itd.), spożycia pokarmów zakażonych (np. gronkowcami chorobotwórczymi), bądź też zawierających toksyny (jady bakteryjne, metabolity grzybów i pleśni), toksyczne związki chemiczne (np. pestycydy, toksyny pochodzenia wewnątrzustrojowego w mocznicy lub zatruciu ciążowym).

Odczyny zapalne błony śluzowej żołądka mogą też wywołać różne leki, np. salicylany, antybiotyki, glikozydy nasercowe, leki przeciwreumatyczne, cytostatyki. Stan zapalny żołądka, zwłaszcza przewlekły, wyzwala i podtrzymuje także nikotyna. Wyrazem morfologicznym takich stanów chorobowych jest przekrwienie i obrzęk błony śluzowej, która może wykazywać komórkowe nacieki zapalne z jednoczesnym uszkodzeniem nabłonka powierzchownego.

Objawy. Wśród objawów odczuwanych i manifestujących tego typu zmiany chorobowe wymienić należy mniej lub bardziej burzliwie występujące bóle w środkowym nadbrzuszu o charakterze gniotącym, piekącym lub kurczowym, którym towarzyszą zazwyczaj nudności, a nawet wymioty, stany gorączkowe, ogólne złe samopoczucie i niekiedy biegunka oraz znaczne ogólne osłabienie.

Stan zapalny żołądka może czasem przyjmować postać krwotoczną. Powstawaniu tej postaci sprzyjają niektóre leki (w tym salicylany, a więc np. Polopiryna, Calcipiryna czy Asprocol) oraz nadużywanie alkoholu. Wówczas to z powstałych w błonie śluzowej żołądka licznych maleńkich ubytków sączy się mniej lub bardziej obficie krew. Towarzyszące wymioty mają wówczas charakter fusowatych. Szybko narasta ogólne osłabienie, niedokrwistość, spadek ciśnienia, przyspieszenie tętna, a w końcu pojawiają się stolce smołowate jako wyraz krwawienia do przewodu pokarmowego.

Rozpoznanie. Opiera się obecnie na dokładnym zebraniu wywiadów, dotyczących możliwych przyczyn i okoliczności zachorowania, określeniu zdolności wydzielniczych błony śluzowej żołądka (sonda), obejrzeniu za pomocą gastroskopu wyglądu i nasilenia zmian w błonie śluzowej żołądka. Badanie radiologiczne jest tutaj mniej przydatne.

Pierwsza pomoc przedlekarska. W tym okresie sprowadza się do przerwania - jeżeli to jest możliwe - wpływu na błonę śluzową żołądka szkodliwych czynników, które prawdopodobnie wyzwoliły stan zapalny. Zapalnie zmieniona błona śluzowa nie może funkcjonować prawidłowo i wymaga regeneracji, wobec tego należy stworzyć sprzyjające warunki przez wstrzymanie podawania trudniej strawnych posiłków. Najlepiej jest przez 1-2 dni zastosować ścisłą dietę złożoną z sucharów i gorzkiej herbaty.

W stanach o przebiegu gwałtownym, z gorączką i biegunką, przy ogólnym znacznym osłabieniu i odwodnieniu (zwłaszcza w starszym wieku) oraz spadku ciśnienia niezbędna jest pomoc lekarska, a także bardzo często leczenie szpitalne.

Zapobieganie. Należy unikać wszystkich wyżej wymienionych czynników mogących stać się przyczyną stanów zapalnych, a w tym zaprzestać nadużywania alkoholu oraz palenia tytoniu.

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy jest jednostką chorobową dość powszechnie występującą. W ostatnim okresie częstość jej występowania wyraźnie wzrasta. Ustawiczny pośpiech, napięcie nerwowe, liczne stresy i przeżycia, zmienność nastrojów, nieregularne odżywianie się, rozpowszechnione nałogi palenia papierosów i picia alkoholu osłabiają układ nerwowy i zaburzają ogólnoustrojową regulację i koordynację.

Istotą choroby i podłożem odczuwanych dolegliwości jest wytworzenie się w błonie śluzowej żołądka lub dwunastnicy ubytku, niekiedy nawet kilku ubytków w postaci jakby nadżerki. Ubytek ten może być mniej lub bardziej głęboki, a nie leczony może się stopniowo pogłębiać. Może też być różnej wielkości, od średnicy ziarna pieprzu lub pestki wiśni do średnicy kilku, a nawet kilkunastu centymetrów. Jako pewnego rodzaju „rana" na błonie śluzowej daje przykre dolegliwości bólowe. Występują one w wyniku ustawicznego drażnienia tego ubytku (owrzodzenia) przez przyjmowane pokarmy i sok żołądkowy (zazwyczaj kwaśny lub nadkwaśny), szczególnie w przypadku nieregularnego odżywiania się, tzn. z długotrwałymi przerwami (np. kierowcy, maszyniści PKR ludzie dojeżdżający do pracy z dalszych miejscowości lub wyjeżdżający na delegacje).

Znaczącym osiągnięciem ostatnich lat jest wykrycie czynnika zakaźnego (*Helicobacter pylori*) i jego roli w opornych, zwłaszcza na dotychczasowe leczenie, wrzodów żołądka, a przede wszystkim wrzodów dwunastnicy. Uważa się, że *H. pylori* jest odpowiedzialny w 100% za owrzodzenia dwunastnicy i w 80% za owrzodzenia żołądka.

Objawy. Początkowy okres choroby może mieć przebieg bezbólowy lub częściej przypomina zaburzenia czynnościowe z nadkwaśnością soku żołądkowego.

Później pojawiają się bóle, dość regularnie odczuwane, w chorobie żołądka zazwyczaj w 30-60 minut po spożytych pokarmach (zwłaszcza pikantnych, ostrych, kwaśnych, rosołach itd.), a w owrzodzeniu dwunastnicy w 1-2 godziny.

Występują także bóle czcze (ssące) nad ranem. Przyjęcie w tym okresie jakiegoś pokarmu, zwłaszcza mlecznego, lub wypicie przynajmniej szklanki mleka łagodzi zwykle te dolegliwości bólowe.

Wspomniane dolegliwości mają charakter sezonowy, tzn. występują lub nasilają się wydatnie w porze iosennej i jesiennej. Bólom mogą towarzyszyć nudności, odbijanie, zgaga, a niekiedy wodnisto-śluzowe i kwaśne wymioty.

Owrzodzenie żołądka lub dwunastnicy jest wynikiem ogólnego stylu i trybu życia. Jako lokalny wyraz ogólnoustrojowego napięcia i zaburzeń regulacyjnych doprowadza do zaburzeń czynnościowych w postaci skurczów naczyń w ścianie żołądka i niedokrwienia miejscowego błony śluzowej. W następstwie tego staje się ona mniej odporna na wzmożone stresami i różnymi odruchami wydzielanie i kwaśność soku żołądkowego, który przy nieregularnym odżywianiu i niezaangażowaniu w trawienie pokarmów trawi błonę śluzową i powoduje jej ubytek, zwany owrzodzeniem (niszą wrzodową).

Należy wyjaśnić i podkreślić, że wrzodu żołądka i dwunastnicy nie można wyobrażać sobie jako czyraka lub ropnia, ale jako ubytek, czyli nadżerkę w błonie śluzowej. Ubytek, czyli nisza wrzodowa, może w przypadku nieleczenia pogłębiać się i poszerzać. Jeżeli w czasie pogłębiania się dojdzie do nadtrawienia i uszkodzenia znajdującego się tam naczynia krwionośnego, to następuje krwawienie, żyli krwotok wewnętrzny. Taki wrzód nazywamy wówczas krwawiącym, ale nie pękniętym, jak to się mówi potocznie. Pęknięciu uległa tylko zniszczona ściana naczynia krwionośnego, a w wyniku przerwania jej ciągłości doszło do mniej lub bardziej obfitego krwotoku wewnętrznego.

Jeżeli omawiany stan chorobowy jest w dalszym ciągu nie leczony lub nieskutecznie leczony, nisza wrzodowa może się poszerzać, a przede wszystkim pogłębiać, aż do zupełnego zniszczenia, czyli przedziurawienia ściany żołądka lub dwunastnicy, na całej grubości. Jest to sytuacja potocznie określana jako pęknięcie wrzodu żołądka lub dwunastnicy. Towarzyszyć temu może (jeżeli było lub zostało uszkodzone naczynie), lecz nie musi, krwotok wewnętrzny. W razie krwotoku z uszkodzonego naczynia występują zazwyczaj, obok objawów ogólnych, tzw. fusowate wymioty i smołowate stolce.

W razie pęknięcia ściany żołądka (perforacja wrzodu) dochodzi do nagłego silnego bólu w jamie brzusznej (zwłaszcza w środkowym nadbrzuszu), wstrzymania stolca i wiatrów, wzmożenia napięcia powłok jamy brzusznej, zaostrzenia rysów twarzy, pojawienia się zimnego potu i szybkiego pogarszania ogólnego stanu. Są to objawy rozpoczynającego się zapalenia otrzewnej. Chory taki wymaga pilnego leczenia chirurgicznego.

Niekiedy, mimo głębokiej nadżerki i przedziurawienia ściany żołądka lub dwunastnicy, nie dochodzi do przecieku treści żołądkowej do jamy otrzewnej i do rozwoju zapalenia otrzewnej, gdyż miejsce to okleja czasem sieć. Wówczas to nisza może pogłębiać się nadal, drążyć poza żołądek do sąsiadującego tam narządu. Tego typu owrzodzenie, wyrażające się bardzo silnymi bólami promieniującymi zwykle wprost na tylną ścianę brzucha, jakby do okolicy lędźwiowej, nazywamy wrzodem drążącym.

Rozpoznawanie choroby wrzodowej i ustalenie obecności niszy wrzodowej są możliwe tylko przez lekarza na podstawie charakterystycznych danych z wywiadów oraz wyników badań radiologicznych i endoskopowych (gastroskopia) wraz z badaniem histopatologicznym pobranych wycinków.

Badania rozpoznawcze ukierunkowują dobór właściwego postępowania leczniczego.

Podstawą skutecznego leczenia są: regularność stosowania zaordynowanych leków i innych zaleceń lekarskich, a zwłaszcza diety uwzględniającej przynajmniej 5 posiłków dziennie i uregulowany bezstresowy tryb życia.

Domowa pomoc przedlekarska. Jest możliwa jedynie w razie wystąpienia lub nasilenia opisanych dolegliwości u osób dokładnie przebadanych i z pewnym rozpoznaniem choroby wrzodowej. Stosować można wówczas pogłębienie diety, spożywanie wspomnianych posiłków w okresie wystąpienia dolegliwości bólowych, picie siemienia lnianego oraz przywrócenie samowolnie zazwyczaj przerwanego, a zaleconego przez lekarza, leczenia.

Leczenie. Jeżeli podjęta pomoc domowa nie daje poprawy lub obserwuje się omówione objawy krwawienia do przewodu pokarmowego (fusowate wymioty, stolec smołowaty, przyspieszone tętno, narastające osłabienie i bladość skóry, spojówek, warg, błony śluzowej jamy ustnej) lub podejrzewa się perforację albo drążenie wrzodu do sąsiednich narządów (nagłe bardzo silne bóle, wzmożenie napięcia powłok brzusznych, wstrzymanie gazów i stolca, szybkie pogarszanie stanu ogólnego), konieczna jest natychmiastowa pomoc lekarska i leczenie szpitalne.

Należy podkreślić i wyjaśnić bardzo często popełniany przez chorych błąd, gdy w czasie konsultacji chirurgicznej nie wyrażają pisemnej zgody, zwyczajowo i formalnie wymaganej przy przyjęciu przez lekarzy chirurgów, na ewentualny zabieg operacyjny. Jest to bowiem współcześnie dość szeroko stosowane uwarunkowanie formalnego przyjęcia takich chorych na oddziały chirurgiczne.

Stwierdzić też należy, że w razie rozpoznania zapalenia otrzewnej zabieg operacyjny jest praktycznie jedyną szansą ratowania życia takich chorych.

Niewyrażanie zgody jest formalno-prawnym odbieraniem sobie i lekarzom szansy ratowania życia.

W krwotoku z owrzodzenia (niszy wrzodowej) zabieg operacyjny nie jest tak bezwzględnie konieczny, jak w przypadku przedziurawienia, czyli perforacji wrzodu. Nie wszystkich chorych z krwotokiem z przewodu pokarmowego operuje się w trybie pilnym lub w ogóle operuje. Ostatnio coraz częściej krwotoki z wrzodów powstrzymuje się, wykorzystując możliwości, jakie daje zastosowanie endoskopów, umożliwiających tamowanie krwawienia w czasie gastroskopii. Operacja jest zazwyczaj konieczna ze względu na intensywność i długotrwałość krwawienia oraz niemożność jego zatrzymania innymi metodami. Niemniej dokładne przebadanie i ustalenie intensywności oraz przyczyny krwotoku, obserwacja szpitalna jego intensywności i następstw powinny odbywać się na oddziale chirurgicznym. Jest oczywiste, że w razie braku poprawy i pogarszania się stanu ogólnego jedyną rozsądną decyzją jest zgoda na zabieg operacyjny. Bezpośrednio zresztą przed operacją chirurdzy informują o podstawach takiej decyzji i rodzaju planowanego zabiegu. Jeżeli nie ma bezwzględnych wskazań, to chirurdzy od takiego postępowania odstąpią, mimo pierwotnie wyrażonej pisemnej zgody.

W razie konieczności takiego zabiegu wcześniej czy później dany chory dojdzie sam do takiego wniosku, obserwując np. pogłębiające się osłabienie i nieskuteczność przetaczania krwi. Krew wlewana do żyły wylewa się z pękniętego naczynia np. do przewodu pokarmowego, a więc przepływa tylko naczyniami chorego. Dopiero chirurgiczne zatamowanie krwawienia daje szybką poprawę.

Chory musi sobie zdawać sprawę, że brak wstępnej zgody w momencie pierwszego kontaktu z chirurgiem uniemożliwia mu stałą obserwację specjalistyczną, spokojne ustalenie i zaplanowanie zabiegu oraz podjęcie decyzji co do jego potrzeby w najbardziej właściwym momencie.

W wyniku skutecznego leczenia zachowawczego choroby wrzodowej wytworzona zostaje blizna w miejscu owrzodzenia. Jej następstwem, zwłaszcza jeśli nisza wrzodowa była zlokalizowana w samym odźwierniku lub na opuszce dwunastnicy, może być bliznowate zwężenie tej okolicy, co może stwarzać trudności w przechodzeniu treści pokarmowej. Doprowadza to do zalegania pokarmów w żołądku, rozciągania jego ścian (czyli do wytworzenia rozstrzeni żołądka), odczuwania tępego, uciskającego, rozpierającego bólu w nadbrzuszu, któremu towarzyszą długotrwałe odbijania spożytymi pokarmami. Dopiero wymioty i zwracanie pokarmów zalegających w żołądku przynoszą każdorazowo doraźną ulgę, a sytuację zazwyczaj trwale poprawia zabieg operacyjny, likwidujący tego typu przeszkodę.

Zapobieganiu chorobie wrzodowej żołądka lub dwunastnicy sprzyja przestrzeganie następujących warunków:

- uregulowanie sposobu odżywiania się co do liczby, jakości i pory spożywanych posiłków,
- unikanie nerwowych sytuacji i stresów psychoemocjonalnych,
- skuteczne likwidowanie wszelkich ostrych i przewlekłych stanów zapalnych żołądka i dwunastnicy (*H. pylori*),
- niepodejmowanie bądź bezwzględne opanowanie nałogu picia alkoholu i palenia tytoniu.

Rak żołądka

Przyczyna powstawania raka żołądka, podobnie jak i większości innych nowotworów, nie jest w pełni wyjaśniona. Przyjmuje się, że w ok. 90% czynniki wyzwalające raka żołądka tkwią w środowisku otaczającym człowieka i w wielu przypadkach są wynikiem niekorzystnej jego działalności. Bezkwaśność soku żołądkowego, potrawy wędzone, kwaszone, sfermentowane, spleśniałe, lub też peklowane saletrą mogą sprzyjać jego powstawaniu. Polskie środowisko wiejskie charakteryzuje się jednymi z najwyższych w świecie wskaźników częstości występowania raka żołądka. Tłumaczy się to m.in. złym stanem sanitarno-higienicznym zagród wiejskich (sprzyjającym przenikaniu do wody studziennej i produktów

spoży wczych szkodliwych składników z gnojowisk lub źle położonych magazynów azotowych nawozów mineralnych) oraz niekorzystnymi, niezdrowymi wyczajami żywieniowymi.

Obawy: są niecharakterystyczne.

Rozwój raka żołądka, a także większości nowotworów, może być początkowo niezauważalny. Później nasilają się objawy niestrawności, dołączają pobolenia, utrata apetytu, zmniejszenie masy ciała itp., które mogą występować w wielu innych stanach chorobowych przewodu pokarmowego, a zwłaszcza żołądka. W ostatnich latach zwraca się też uwagę na często podawaną przez tych chorych niechęć do spożywania mięsa (tzw. mięsowstręt). Wszystkie te obtwy są wynikiem namnażania się tkanki nowotworowej, która w zależności od typu histopatologicznrgo ma różną intensywność i kierunki rozrostu oraz różną skłonność dawania przerzutów.

Rozpoznawanie. Opiera się na zgłaszanych przez horego dolegliwościach, badaniu radiologicznym, a przede wszystkim na badaniu endoskopowym histopatologicznym pobranych przy wziernikowaniu wycinków. Ocenę lokalizacji punktu wyjścia ewentualnych kierunków rozprzestrzeniania się mian rozrostowych może uzupełnić tomografia komputerowa.

Leczenie. Najbardziej właściwym i skutecznym postępowaniem jest zabieg chirurgiczny, zwłaszcza podjęty w odpowiednio wczesnym okresie.

Minimalne już nawet objawy zakłóceń czynności jakiegoś narządu, a w szczególności niecharakterycznie zaburzenia trawienia, powinny zwrócić i wagę na potrzebę badań kontrolnych, aby uniknąć przeoczenia najwcześniej uchwytnej postaci raka i szansy pełnego wyleczenia, przez wcześnie wykonaną operację.

Rokowanie. Zależy od typu histologicznego i okresu rozwoju, w którym rak żołądka został wykryty.

Zapobieganie. Polega na spełnieniu takich warunków, jak:

- efektywne leczenie zakażenia wywołanego przez H. *pylori*,
- okresowa kontrola owrzodzeń błony śluzowej żołądka w celu wczesnego wychwycenia tendencji rozrostowej,
- substytucyjne leczenie bezkwaśnych stanów zapalnych żołądka,
- ograniczenie bądź eliminacja pokarmów wędzonych, kiszonych, peklowanych, nieświeżych (tzn. sfermentowanych, skażonych pleśniami lub innymi typami grzybów),
- racjonalne, regularne odżywianie się pokarmami świeżymi, naturalnymi i urozmaiconymi,
- zapewnienie racjonalnego żywienia,
- podniesienie standardu sanitarno-higienicznego zagród wiejskich oraz systematyczny nadzór nad jakością wody pitnej,
- ogólna troska o zdrowe przyrodnicze środowisko człowieka, wolne od degradacji jego naturalnego składu oraz od nadmiaru niepożądanych skażeń i zanieczyszczeń.

Zespół dolegliwości po wycięciu żołądka

Leczenie chirurgiczne choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz zmian nowotworowych sprowadza się do wycięcia mniejszej lub większej części żołądka wraz z odźwiernikiem i częścią opuszkową dwunastnicy.

Wskutek tych nowych stosunków anatomiczno-czynnościowych mogą pojawić się - zazwyczaj przejściowo - kłopotliwe objawy zwane zespołem poresekcyjnym żołądka. Objawy te mogą wystąpić jako wczesna, lub też późna jego postać.

Chorzy tacy, bezpośrednio po posiłkach, zwłaszcza po płynach zawierających dużo węglowodanów (cukrów), mają uczucie pełności w nadbrzuszu oraz stany nagłego wyczerpania, a nawet zasłabnięcia, ze skłonnością do omdleń. Tym zasadniczym objawom może towarzyszyć przejściowe zaburzenie akomodacji i osłabienie wzroku, uczucie nadmiernego bicia bądź kołatania serca (z wrażeniem niepokoju w okolicy serca). Niekiedy mogą oni również odczuwać gorąco na twarzy bądź nudności, a nawet mieć sporadycznie wymioty i biegunkę. Pozycja stojąca predysponuje zwykle do ich występowania, a picie lub spożywanie pokarmów w pozycji leżącej łagodzi bądź zapobiega ich występowaniu. Przyjęcie pozycji leżącej po wystąpieniu takich objawów łagodzi je bądź powoduje całkowite ich ustąpienie.

Wystąpienie tych objawów tłumaczy się nagłym opróżnianiem żołądka i szybkim rozciąganiem wskutek tego pętli jelitowych jelita czczego. Wyzwala to wiele reakcji wodno-elektrolitowych i zmian czynnościowych, warunkujących opisane objawy ze strony

pozostałej części przewodu pokarmowego i układu sercowo-naczyniowego.

Późny zespół poresekcyjny występuje zwykle w 1-2 godziny po wypiciu silnie słodzonego napoju, lub też po spożyciu bardzo słodkich pokarmów lub samego cukru.

Leczenie następstw zabiegu chirurgicznego oraz zapobieganie ich występowaniu w stanach poresekcyjnych polega na spożywaniu posiłków w małych, ale częstych porcjach, z ograniczeniem węglowodanów, zwłaszcza cukrów prostych.

Zapobieganie występowaniu późnego zespołu poresekcyjnego polega na stosowaniu odpowiedniej diety bogatobiałkowej i bogatotłuszczowej z ograniczeniem węglowodanów prostych, a więc i słodzonych napojów. Z biegiem czasu dolegliwości te zanikają na skutek adaptacji organizmu i wypracowania dostosowanego do nowych warunków anatomicznych sposobu odżywiania, przez m.in. częste przyjmowanie pokarmów w małych ilościach.

Najczęstsze choroby jelit

Choroby jelit, zwane również chorobami dolnego odcinka przewodu pokarmowego, ze względu na różną budowę i stosunki anatomiczne, różnice czynnościowe zadań oraz pewne odmienności objawów stanów chorobowych, dzielimy na:
- choroby jelita cienkiego,
- choroby jelita grubego.

Objawy. Najczęstszymi objawami odczuwanymi przez chorego, a sugerującymi zakłócenia czynności w sensie stanu chorobowego jelit, są:
- ból skurczowy,
- uczucie gniecenia, pieczenia lub wzdęcia w jamie brzusznej,
- uczucie niesmaku,
- nudności, a nawet niekiedy wymioty,
- przelewania, szmery i tzw. kruczenie jelitowe,
- zaburzenia w oddawaniu gazów i stolca (zarówno co do ich ilości, jak i jakości),
- stany podgorączkowe, lub nawet wysoka gorączka itd.

Żaden z tych objawów rozpatrywany odrębnie, ani też cały ich zespół łącznie nie są charakterystyczne dla określonej jednostki chorobowej, a jedynie tylko sugerują prawdopodobną anatomiczną lokalizację ich przyczyny.

Wspomniany *ból skurczowy*, niekiedy o nasileniu ostrej kolki w całej jamie brzusznej, jest zazwyczaj wyrazem nadmiernego nagłego rozciągnięcia ściany jelita (np. gazami jelitowymi), lub też skurczu ściany jelita w jednym odcinku, utrudniającego m.in. prawidłowe przechodzenie mas kałowych lub gazów z równoczesnym rozciągnięciem jelita w innym miejscu (zazwyczaj powyżej odcinka kurczowego).

Ból jelita grubego promieniuje zwykle wzdłuż jego anatomicznej lokalizacji, tzn. wzdłuż obwodu jamy brzusznej. Ma też dość wyraźny związek zależności z oddawaniem stolca lub nadmiernym odchodzeniem gazów.

W *bólu powstałym w jelicie cienkim* nie stwierdza się przeważnie związku z wypróżnieniem, lecz raczej zależność czasową przyjęcia pokarmów z bólem późnym, w 2-3 godziny po jedzeniu.

Bardzo przykre bóle skurczowe w jamie brzusznej, z uczuciem jakby „prężenia się" jelit, mogą być wyrazem różnego rodzaju mechanicznego utrudnienia przesuwania się mas kałowych, a więc wyrazem mniejszego lub większego stopnia niedrożności przewodu pokarmowego.

Bardzo silne ruchy robaczkowe jelit oraz zaburzenia ich prawidłowego kierunku mogą powodować zarzucanie, czyli zwrot treści jelitowej do dwunastnicy, lub nawet do żołądka, skąd mogą być wydalone na zewnątrz w postaci *wymiotów*. Wymioty tego typu są szczególnie częste w przypadku niedrożności przewodu pokarmowego.

Mniej gwałtowne, ale dłużej utrzymujące się rozciągnięcia ściany jelita dają uczucie *gniecenia i wzdęcia w jamie brzusznej* oraz niekiedy niesmaku w ustach.

Zaburzenia w oddawaniu stolca lub gazów są zazwyczaj skutkiem nadmiernego ich gromadzenia się w leniwie kurczących się i następowo nadmiernie rozciągniętych jelitach, bądź też nadmiernej ich kurczliwości lub innej przeszkody anatomicznej utrudniającej prawidłowe wydalanie na zewnątrz.

Stan przeciwstawny do zaparć, zwany *biegunką*, jest zazwyczaj warunkowany zaburzeniami samego procesu trawienia i wchłaniania w jelicie cienkim lub grubym przy współtowarzyszącej zazwyczaj nadmiernej czynności ruchowej, kiedy to płynna zawartość jelita nie ma dostatecznie długiego czasu do zagęszczenia mas kałowych przez zwrotne wchłanianie wody.

Spośród bardzo licznych chorób jelit omówiono niżej ważniejsze typy:
- zmiany wrzodziejące,
- zespoły upośledzonego wchłaniania,
- nadpobudliwość jelita grubego,
- nawykowe zaparcia,
- nowotwory jelit,
- uchyłkowatość,
- polipowatość przewodu pokarmowego.

Stany zapalne jelit

Terminem tym obejmuje się dużą grupę różnych •tanów zapalnych, wśród których można wyróżnić:
- z punktu widzenia lokalizacji anatomicznej - zapalenie jelita cienkiego i grubego,
- z punktu widzenia przyczyn je wyzwalających i mechanizmów rozwoju: zakaźne (bakteryjne, wirusowe, pasożytnicze, grzybicze); toksyczne (enterotoksyny bakteryjne, substancje toksyczne w mocznicy, zatrucia chemiczne rtęcią, kadmem, złotem, lizolem, arsenem, cynkiem, przedawkowanie leków czyszczących itd.) oraz wrzodziejące,
- z punktu widzenia czasu rozwoju, przebiegu i intensywności objawów klinicznych: ostre i przewlekłe,
- zapalenie o nie ustalonej jednoznacznie przyczynie (choroba Crohna, wrzodziejąco-krwotoczne zapalenie jelita grubego).

Stany zapalne jelit występują najczęściej:
- po błędach dietetycznych lub spożyciu nieświeżych potraw,
- po spożyciu pokarmów lub wypiciu wody zakażonej określonymi bakteriami, wirusami, grzybami, lub też nawet pasożytami (ich jajami albo larwami).

Wśród odczuwanych dolegliwości dominują przede wszystkim:
- bóle,
- wzdęcia,
- przelewanie i tzw. kruczenie w jamie brzusznej,
- niestrawność i niesmak,
- biegunka z papkowatym lub półpłynnym kałem, w którym można niekiedy zauważyć resztki nie strawionych pokarmów.

Itozpoznanie,, W domowym postępowaniu przedlekarskim stany zapalne jelit są trudne do rozpoznania, choć można często z dużym prawdopodobieństwem ustalić porę i rodzaj spożytych pokarmów, które je spowodowały.

W przypadku ostrych bólów, podejrzanych o przyczynę zakaźną, próbka z niespożytej części pokarmu lub płynu (np. mleka) powinna być poddana badaniu w stacji sanitarno-epidemiologicznej (a reszta odpowiednio zabezpieczona i następnie zniszczona zgodnie z wymogami sanitarno-epidemiologicznymi), aby uniknąć rozprzestrzeniania się tego typu zakażenia.

Nieswoiste zapalenia jelit

Najczęstszym typem zapaleń jelit, które występują zazwyczaj po błędach dietetycznych, przeciążeniu przewodu pokarmowego nadmiernym spożyciem różnych pokarmów i płynów, nieświeżych potraw lub źle tolerowanych pokarmów, zwłaszcza u osób z niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych, są nieswoiste zapalenia jelit.

Czynniki psychiczne (np. silne zdenerwowanie i lęk przed poważnym egzaminem lub sytuacją życiową) mogą sprzyjać ich wystąpieniu. Nieswoiste zapalenia jelit mogą dotyczyć zarówno jelita cienkiego, jak i grubego, lub też całego dolnego odcinka przewodu pokarmowego łącznie.

W swym przebiegu i objawach mogą mieć charakter:
- ostry,
- przewlekły.

Objawy. Występują bóle skurczowe brzucha o zmiennym, lecz raczej dużym nasileniu, silne parcie na stolec, poprzedzające zwykle jednorazowe lub wielokrotne oddanie półpłynnego lub papkowatego, a w postaciach ostrych wodnistego stolca. W tych przypadkach zazwyczaj nie udaje się wykryć przyczynowego czynnika zakaźnego.

Zapobieganie. Polega przede wszystkim na unikaniu wymienionych wyżej błędów i nieostrożności w zakresie odżywiania się oraz dostosowaniu ilości i jakości potraw do wieku i aktualnej sprawności własnego przewodu pokarmowego.

Zakaźne zapalenia jelit

Zakaźne zapalenia jelit, takie jak dur brzuszny, dury rzekome, czerwonka bakteryjna oraz najczęściej w naszych warunkach spotykane zapalenia gronkowcowe, opisano w rozdz. 11 poświęconym chorobom zakaźnym wieku dorosłego, a odczyny zapalne jelit powodowane obecnością pasożytów w rozdz. **12.**

Podkreślić należy, że nie zawsze można jednoznacznie odróżnić stan zapalny jelita cienkiego od zapalenia jelita grubego, bardzo często bowiem omawiany proces dotyczy całego dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Stolce bardziej wodniste, charakterystyczne raczej dla zapalenia jelita grubego, i wyżej omówione objawy pozwalają niekiedy bliżej określić lokalizację zmian warunkujących dane dolegliwości.

Osoby z ostro rozwijającym się i przedłużającym zapaleniem jelit, manifestującym się ciężkim stanem ogólnym i towarzyszącą wysoką gorączką, powinny być bezzwłocznie diagnozowane i hospitalizowane na oddziałach chorób zakaźnych.

Domowe postępowanie przedlekarskie. Niezbędne jest zapewnienie takiemu choremu spokoju w pozycji leżącej i zastosowanie ścisłej diety, złożonej z sucharów i gorzkiej herbaty. Jeżeli chory nie wymiotuje, ma pragnienie i wodnistą biegunkę, można mu podać letnią przegotowaną wodę mineralną, kompot lub zwykłą przegotowaną wodę. Dalsze postępowanie w takich przypadkach jest zależne od zaleceń lekarza.

Zapobieganie. Polega na przestrzeganiu podstawowych zasad higieny życia codziennego, zwłaszcza dotyczących przetrzymywania i przygotowywania wszelkich produktów spożywczych oraz higieny osobistej rąk (mycie przed posiłkami).

Toksyczne zapalenia jelit

Zapalne odczyny toksyczne jelit są reakcją błony śluzowej jelit na wprowadzony do organizmu toksyczny czynnik. Może to być np. toksyna bakteryjna laseczki jadu kiełbasianego, wywołująca ciężką chorobę zwaną botulizmem.

Częstszą jednak przyczyną tego typu choroby może być któryś z preparatów chemicznych ochrony roślin (pestycydów). Jeżeli był on użyty w nadmiarze lub nie przestrzegano okresów karencji, to w jarzynach lub w owocach albo w wodzie pitnej znajduje się w stężeniu toksycznym. Odczyny zapalne w wyniku niewłaściwej ochrony chemicznej roślin i intensywnego „przyspieszania" wiosennych nowalijek spotykane są i odczuwane szczególnie w przypadku jedzenia jarzyn lub ziemniaków.

Leczenie: przyczynowe farmakologiczne nie jest znane. Możliwe jest natomiast świadome zapobieganie, polegające na skrupulatnym przestrzeganiu i nieprzekraczaniu zasad chemicznej intensyfikacji produkcji rolniczo-spożywczej.

Do tej grupy zapaleń jelit można zaliczyć także:
- Ostry stan zapalny przewodu pokarmowego po zatruciu grzybami, np. muchomorem sromotnikowym.
- Stan chorobowy po spożyciu pokarmu zawierającego duże ilości toksyn gronkowca. Gronkowce bowiem bardzo łatwo i szybko mnożą się w takich pokarmach, jak: potrawy mleczne, lody, konserwy, kremy itp., wydzielając do podłoża wzrostu bardzo silne toksyny, które w ostatecznym efekcie dają zatrucie pokarmowe. Skutek tego jest taki, jakby spożyty był pokarm zakażony gronkowcami, a ich toksyny wyprodukowane przez gronkowce dopiero w jelicie.

Leczenie. W przypadku takich stanów chorobowych leczenie jest objawowe (dieta, nawadnianie organizmu), niekiedy odżywianie pozajelitowe, tzn. za pomocą wlewów kroplowych, bez potrzeby stosowania leczenia bakteriostatycznego lub bakteriobójczego.

Zapobieganie. Jest takie samo jak zapobieganie innym chorobom zapalnym jelit.

Choroba Leśniowskiego i Crohna

Choroba Leśniowskiego i Crohna jest przewlekłym, dokuczliwym stanem zapalnym, rozwijającym się z nieznanej przyczyny na granicy jelita cienkiego z jelitem grubym i bywa też nazywana zapaleniem końcowego odcinka jelita cienkiego.

Charakterystyczną cechą tej choroby jest przewlekły przebieg z okresami zaostrzeń i złagodzenia objawów oraz naciek zapalno-wytwórczy, obejmujący całą grubość ściany jelita w danym miejscu.
- Często powierzchnia błony śluzowej ulega owrzodzeniu.
- Tworzą się nieswoiste guzowate masy ziarnicze.
- Proces chorobowy daje odczyny zapalne na zewnątrz jelita, doprowadzając do tworzenia się zrostów i różnych tworów guzowatych, powodujących zwężenia jelita i trudności w przechodzeniu treści jelitowej.

Jest chorobą stosunkowo rzadko występującą w Polsce, spotykaną zwykle u ludzi w młodym wieku.

Objawy. Należy przede wszystkim wymienić silne bóle w środkowej lub dolnej części brzucha (zwykle skurczowe). Towarzyszą im zazwyczaj nawracająca biegunka z oddawaniem półpłynnych stolców, zawie-

rających dość często domieszkę śluzu, a niekiedy krwi, wzdęcia brzucha, postępujące wychudzenie, narastająca niedokrwistość, brak apetytu i stany gorączkowe.

Rozpoznanie. Można ustalić tylko w szpitalu.

Leczenie. Jest długotrwałe, polega - oprócz leczenia farmakologicznego - na oszczędzającym trybie życia oraz leżeniu w łóżku w okresie zaostrzeń. Wypoczynkowy tryb życia powinien eliminować wszelkie stresy psychiczne i fizyczne.

Zaleca się stosowanie diety zapewniającej choremu pełne pokrycie energetyczne, małoobjętościowej, ale obfitej w białko, witaminy, zwłaszcza B_{12}, kwas foliowy i żelazo, ubogiej w błonnik i tłuszcze, z jednoczesnym regularnym zażywaniem zaleconych i w razie potrzeby modyfikowanych przez lekarza leków.

Dość często niezbędny jest jednak zabieg operacyjny w celu usunięcia zrostów i ewentualnie powstałych objawów niedrożności przewodu pokarmowego.

Leczenie i obserwacja muszą być prowadzone przez lekarza.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego jest to wyróżniający się obrazem anatomicznym i klinicznym stan zapalny jelita grubego, a zwłaszcza jego części końcowej - odbytnicy. Może jednak sięgać wyżej - do okrężnicy esowatej, a nawet obejmować całe jelito grube.

Istotą choroby jest tworzenie się na podłożu odczynu zapalnego i mikroropni stosunkowo licznych i mniejszych lub większych) owrzodzeń w błonie śluzowej danego odcinka jelita grubego. Owrzodzenia I e mają skłonność do krwawień, wtórnych zakażeń, pogłębiania, a nawet przebicia ściany jelita.

Przyczyna powstawania tych zmian nie jest do końca poznana. Przyjmuje się, że pewną predyspozycję do ich powstawania stwarzają odczyny alergiczno-immunologiczne, chwiejność psychiczna, bodźce stresowe i zaburzenia regulacji wegetatywnej oraz czynniki natury genetyczno-konstytucyjnej. Ostatnie doniesienia wskazują na zakażenia bakteryjne jako jedną z przyczyn choroby, głównie bakteriami z grupy *E. coli* i *Yersinia.*

Nie wyklucza się również roli przebytych wcześniej przewlekłych zapaleń błony śluzowej jelita grubego na tle wirusowym, grzybiczym, lub też toksycznym.

Jest to choroba przewlekła, ze skłonnością do licznych nawrotów i zaostrzeń, o różnym stopniu intensywności objawów, od niezbyt dokuczliwej postaci poronnej do stanów bardzo burzliwych.

Objawy. Wśród dolegliwości podawanych przez chorego dominują: bolesne parcia na stolec z minimalnymi w swej objętości, a wielokrotnymi w ciągu dnia wypróżnieniami „pod ciśnieniem" (tzw. stolce parskające, tzn. z równoczesnym nagłym wydaleniem pewnej ilości gazów). Te niewielkie porcje kału są różnej konsystencji (od wodnistej do półpłynnej), cuchnące, zawierają zazwyczaj domieszkę śluzu, treści ropnej i bardzo często pewną ilość świeżej krwi. Towarzyszy im uczucie wzdęcia brzucha i wzrost napięcia powłok, bóle skurczowe o lokalizacji odpowiadającej zajętemu procesem chorobowym odcinkowi jelita grubego, a więc najczęściej umiejscowione nad lewym talerzem kości biodrowej i w górę (wzdłuż lewej strony brzucha). Dolegliwościom towarzyszą okresowe stany podgorączkowe lub gorączkowe. Wskutek obfitego tworzenia się gazów jelito ulega rozdęciu, a jego ściany ścieńczeniu.

Tworzące się w miejscu owrzodzeń zbliznowacenia mogą powodować usztywnienie odcinkowe ściany jelita, zwężenie jego średnicy, a niekiedy nawet objawy mniejszej lub większej niedrożności.

W związku z przedłużającym się czasem trwania choroby i biegunki dochodzi do ogólnego osłabienia organizmu, utraty łaknienia, ubytku masy ciała, upośledzenia jego odporności na różnorakie infekcje, narastania niedokrwistości oraz zmian chorobowych w innych narządach wraz z upośledzeniem ich czynności (np. stłuszczenie wątroby).

Rozpoznanie. Można ustalić tylko na podstawie obserwacji szpitalnej i specjalistycznego badania diagnostycznego, tj. badania radiologicznego jelita grubego, wziernikowania odbytnicy i ewentualnie wyższych odcinków jelita grubego wraz z histopatologicznym badaniem pobranych wycinków oraz badaniami serologicznymi specyficznych przeciwciał.

Leczenie. Przewlekłe i uciążliwe, możliwe do prowadzenia wyłącznie pod specjalistycznym nadzorem lekarskim. Wymaga ono systematyczności i skrupulatności w przyjmowaniu odpowiednich leków.

- Odpowiednia dieta bogatoenergetyczna i węglowodanowa, wykluczająca pokarmy drażniące błonę

śluzową i tym samym nasilające dolegliwości bólowe oraz biegunkę, a więc przede wszystkim bezbłonnikowa, może sprzyjać złagodzeniu dolegliwości i przyspieszeniu oczekiwanej poprawy.
- W okresie zaostrzenia choroby podaje się 5-7 razy na dobę w małych ilościach dietę płynną lub półpłynną, bezmleczną (ze względu na często współistniejącą alergię na białka mleka krowiego).
- W miarę cofania się biegunki - dietę bardziej bogatoenergetyczną i bardziej bogatobiałkową z ograniczeniem tłuszczów, wykluczeniem pokarmów bogatoresztkowych, surowych owoców, jarzyn, ostrych przypraw i alkoholu. W okresie remisji dietę się rozszerza.
- W powikłaniach (np. pęknięcie ściany jelita i zapalenie otrzewnej, ropnie, przetoki, krwotoki) niezbędne są zabiegi operacyjne.
- W uzyskaniu korzystnych efektów bardzo pomagają środki łagodzące reakcje nerwicowe.
- Stwierdzone niedobory uzupełnia się w razie potrzeby odpowiednimi kroplowymi wlewami dożylnymi oraz przetaczaniami krwi.

Zapobieganie. Nie istnieje skuteczne zapobieganie ze względu na nieznajomość jednoznacznej przyczyny powstawania tej choroby. Niemniej właściwe przestrzeganie higieny życia codziennego, regularne i właściwe odżywianie się (patrz wyżej), unikanie przemęczeń, dużo snu oraz likwidowanie wszelkich stanów zapalnych i zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego są elementami skutecznej profilaktyki wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Zespoły upośledzonego wchłaniania

Określenie „zespół upośledzonego wchłaniania" obejmuje zespoły objawów chorobowych rozwijających się w następstwie zazwyczaj uogólnionego (a więc dotyczącego wielu substancji pokarmowych) zaburzenia wchłaniania jelitowego (jest to tzw. pełny zespół upośledzonego wchłaniania). Może też ograniczać się do upośledzenia wchłaniania kilku lub wybiórczo do jednego tylko składnika pokarmowego, jako tzw. niepełny zespół upośledzonego wchłaniania. Zaburzenie wchłaniania może mieć różną przyczynę wyjściową.

Ogólnie zespoły upośledzonego wchłaniania możemy podzielić na:
- *Pierwotne,* w których przyczyną niewykorzystywania i nieprzyswajania przez organizm spożytych różnorakich substancji odżywczych są wrodzone lub nabyte zaburzenia procesów enzymatyczno-metabolicznych, zaburzenia i niedobory białkowe oraz hormonalne, choroby pasożytnicze, uszkodzenia popromienne lub polekowe itd.
- *Wtórne (zwane też zespołami upośledzonego trawienia),* w których przyczyną jest nieodpowiednie przygotowanie w procesie trawienia spożytych pokarmów, w wyniku niedostatecznej czynności trawiennej górnego odcinka przewodu pokarmowego (tj. jamy ustnej, żołądka i dwunastnicy) w następstwie niewłaściwej koordynacji czynności wydzielniczo-trawiennych żołądka i trzustki (np. po częściowej resekcji żołądka), niedostatecznej czynności zewnątrzwydzielniczej trzustki, w chorobach wątroby i dróg żółciowych, w zmianach flory bakteryjnej, a więc w razie wzmożenia procesów fermentacyjnych w jelitach itd.

Pierwotne zespoły upośledzonego wchłaniania

Przykładem pierwotnego zespołu upośledzonego wchłaniania są:
- choroba trzewna, zwana też celiakią, u dzieci, oraz
- sprue rodzinna u osób dorosłych.

Celiakia

Jest chorobą związaną z wrodzoną, dziedzicznie przekazywaną nietolerancją glutenu, tj. białka zawartego w ziarnach pszenicy, jęczmienia, żyta i owsa.

Objawy. Najczęściej zaczynają się w niemowlęctwie, po wprowadzeniu do diety glutenu (chleb, grysik, ciasta). Objawy klasycznej celiakii są tym burzliwsze, im młodsze jest dziecko - patrz rozdz. 9 - Choroby wieku dziecięcego.

Uważa się, iż *klasyczna postać* stanowi zaledwie 30% wszystkich przypadków. Na spadek częstości jej występowania wpłynęło zapewne długotrwałe karmienie piersią oraz wprowadzanie do diety dziecka glutenu stopniowo, w małych ilościach, początkowo głównie uwzględniając produkty z owsa, uważanego za najmniej toksyczny.

Ujawnienie się choroby u osób dorosłych poprzedzone jest często chorobą zakaźną (przewodu pokarmowego lub narządu oddechowego), jakimś zabiegiem operacyjnym lub niekiedy ciążą.

W wywiadach u znacznej części osób chorujących można ustalić przebycie już w dzieciństwie prze-

wlekłych bakteryjnych biegunek z towarzyszącymi im niedoborem masy ciała i niedokrwistością.

Częściej od postaci klasycznej występuje *tzw. postać utajona celiakii,* późno ujawniająca się. Stwierdzana jest głównie u młodzieży i osób dorosłych. Przebiega często jako postać monosymptomatyczna (np. tylko niedokrwistość), nie zawsze towarzyszą jej objawy brzuszne.

Poniżej wymieniono choroby często współistniejące z celiakią, których obecność - mimo braku objawów ze strony przewodu pokarmowego - powinna sugerować wykonanie testów serologicznych w tym kierunku.

Są to:
- Opóźnienie rozwoju somatycznego i pokwitania, niepowodzenia ciążowe.
- Niedobory odżywiania (niedokrwistość niedobarwliwa, krzywica).
- Choroby przewlekłe, takie jak:
  cukrzyca typu I,
  zapalenie tarczycy, nadczynność tarczycy, choroba Addisona,
  izolowany niedobór IgA,
  zapalenie opryszczkowe skóry,
  hiposplenizm,
  niedorozwój szkliwa zębów,
  choroby tkanki łącznej,
  choroby autoimmunologiczne, np. zespół Sjógrena,
  nefropatia IgA,
  nawrotowe afty jamy ustnej,
  zaburzenia psychiczne, np. schizofrenia, autyzm,
  przewlekłe zapalenia wątroby, nieswoiste zapalenia jelit,
  nowotwory jelita cienkiego, np. chłoniaki,
  enteropatia z nadwrażliwości na białka mleka krowiego,
  mukowiscydoza,
  padaczka.

Leczenie: dieta bezglutenowa stosowana przez całe życie.

Wtórne zespoły upośledzonego wchłaniania

Pzykłady wtórnego zespołu upośledzonego wchłaniania (trawienia) omówiono w rozdziałach poświęconych narządom, które biorą udział w czynności trawiennej przewodu pokarmowego, a których stany chorobowe, zaburzając trawienie, mogą upośledzić wchłanianie. Przebieg choroby bywa bardzo różny pod względem nasilenia objawów. Osoby z upośledzonym wchłanianiem skarżą się zazwyczaj na skłonność do biegunek tłuszczowatych, które występują okresowo na przemian z zaparciami. Stolce są zazwyczaj dość obfite i bardzo cuchnące.

W jamie brzusznej odczuwane są tzw. kruczenia i przelewania. Na skutek długotrwałych biegunek i upośledzonego wchłaniania substancji odżywczych dochodzi do postępującego ubytku masy ciała, odwodnienia, osłabienia, niedokrwistości itp.

Powstałe niedobory, np. żelaza, mogą wtórnie spowodować jeszcze inne objawy chorobowe (np. wypadanie włosów, łamliwość paznokci, suchość skóry).

Rozpoznanie zarówno pierwotnych, jak i wtórnych zespołów upośledzonego wchłaniania ustala lekarz na podstawie całokształtu danych, badań specjalistycznych i szpitalnej obserwacji chorego.

Leczenie. W przypadku pierwotnych zespołów upośledzonego wchłaniania leczenie zawsze powinien prowadzić lekarz. Jest ono trudne, uciążliwe, długotrwałe i w różnym stopniu skuteczne. Niemniej odpowiednia dieta, z wykluczeniem np. glutenu w chorobie trzewnej, daje zupełnie dobre wyniki.

Wtórne zespoły upośledzonego wchłaniania (trawienia) wymagają uwzględnienia w postępowaniu leczniczym przyczyn je warunkujących oraz farmakologicznej korekty stwierdzonych niedomagań narządowych i zaburzeń trawiennych wraz z uzupełnieniem zaistniałych niedoborów, np. elektrolitów, wody, witaminy B_{12}, kwasu foliowego czy żelaza.

Leczenie może prowadzić tylko lekarz.

We wspomagającym leczeniu dietetycznym podaje się tłuszcze nienasycone i średniołańcuchowe w ograniczonych ilościach, pokarmy w małych objętościach, raczej oddzielnie pokarmy stałe i płynne, a w ustalonych przypadkach nietolerancji wyklucza się określone składniki pokarmowe (np. mleko, cukier trzcinowy, gluten, skrobię).

Nadpobudliwość jelita grubego

Stan nadpobudliwości jelita grubego, zwany też zespołem jelita drażliwego, jest to zespół objawów i dolegliwości spowodowanych przez nadmierną pobudliwość tego jelita. Konsekwencją tego stanu są czynnościowe zaburzenia motoryki i czynności wydzielniczych jelita grubego.

Charakteryzuje się występowaniem bardzo dokuczliwych i nieprzyjemnych oraz uciążliwych dla tych osób dolegliwości ze strony jelita grubego. Wśród nich wysuwają się uczucie ucisku, pełności i gniecenia, a niekiedy nawet bólów skurczowych w jamie brzusznej, a w szczególności wzdłuż typowego przebiegu jelita grubego. Zmniejszają się one zazwyczaj po oddaniu stolca i gazów. Powodem ich są zaburzenia nerwowej regulacji czynności jelita grubego w następstwie przede wszystkim urazów psychicznych, stanów lękowych i depresyjnych, różnych sytuacji konfliktowych itp.

Objawy. W wyjątkowych sytuacjach mogą powstawać jako czynnościowy odruch w chorobach innych narządów (np. żołądka, wątroby, nerek, jajników).

Nadpobudliwość jelita grubego może być też często skutkiem nadużywania farmakologicznych środków przeczyszczających i tym samym przewlekłego drażnienia błony śluzowej jelita grubego, spożywania pewnych pokarmów w nadmiarze lub wyzwalających reakcje alergiczne ze strony przewodu pokarmowego.

Cechą charakterystyczną jest też „pogotowie biegunkowe", oddawanie stolców spieczonych (bardzo cienkich lub bobkowatych) ze skłonnością do zaparć, naprzemiennie z oddawanymi kilka razy dziennie stolcami papkowatymi bądź półpłynnymi z domieszką dość obfitego śluzu. Pojedyncze wypróżnienia mogą niekiedy mieć charakter wyłącznie śluzowy. Choroba nie powoduje zazwyczaj upośledzenia ogólnego stanu ani zaburzeń apetytu, ani ubytku masy ciała.

Tylko w cięższych i długotrwale utrzymujących się zaburzeniach może dochodzić do wychudzenia oraz osłabienia i zmęczenia, odczuwania bólów i zawrotów głowy, upośledzenia zdolności koncentracji, ogólnego rozdrażnienia, niepokoju i różnych zaburzeń trawienia.

Rozpoznanie. Ustala wyłącznie lekarz.

Leczenie. Jest długotrwałe, powinno być prowadzone pod nadzorem lekarskim, wymaga systematyczności.

Zależy ono od tego, czy przyczyną jest pierwotne upośledzenie neurowegetatywnej regulacji czynnościowej jelita grubego, czy też omawiany zespół jest wtórnym skutkiem pierwotnego schorzenia w innym narządzie.

Podstawą leczenia zaburzenia neurowegetatywnej czynności jelita grubego jest przywrócenie harmonii w czynnościowej „współpracy" ośrodkowego układu nerwowego z nerwowym układem autonomicznym w regulacji jego zaburzonej czynności. Sprzyja temu uregulowanie trybu życia i sposobu odżywiania się oraz likwidacja wszelkich stresów i sytuacji konfliktowych. Konieczne jest też często zmniejszenie farmakologicznymi środkami reaktywności odruchowo-czynnościowej całego organizmu w ogólności, a jelita grubego w szczególności.

Jeżeli natomiast nadpobudliwość jelita grubego jest wtórna, niezbędne jest dodatkowe leczenie przyczynowe, tj. zmierzające do zlikwidowania pierwotnego stanu chorobowego w innym narządzie.

W razie ustalenia, że opisywane dolegliwości są skutkiem nietolerancji określonych pokarmów, należy te pokarmy wyeliminować ze spożycia.

Zaparcie nawykowe

Zaparciem nawykowym nazywamy czynnościowe, nie spowodowane żadnymi anatomicznymi zmianami chorobowymi, długotrwałe zatrzymanie stolca w wyniku słabych ruchów perystaltycznych (robaczkowych) jelita grubego, albo też nadmiernego skurczu jego warstwy mięśniowej. Podkreślić tu należy zasadnicze znaczenie w jego występowaniu wcześniejszych nieregularności wypróżnień i wstrzymywania odruchu defekacyjnego w sytuacjach niewygodnych, krępujących itp.

Wśród czynników warunkujących tego typu zaburzenia wymienić należy:

- osłabienie czynności warstwy mięśniowej jelit w mechanizmie zwolnienia ruchów perystaltycznych,
- nasilenie intensywności i czasu jej skurczów w mechanizmie wzmożonej spastyczności jelit.

Zaparciom nawykowym sprzyjają m.in. zwiększona wiotkość powłok brzusznych, a więc osłabiona siła współpracującej przy oddawaniu kału tłoczni brzusznej, mała aktywność ruchowa (siedzący tryb życia i pracy), ciasno opasująca jamę brzuszną odzież, nieregularne spożywanie drobnoziarnistych i bezbłonnikowych pokarmów, ociężałość, apatia, neurastenia, a także wzmożony w następstwie nadmiaru stresów i bodźców stan napięcia nerwowego układu autonomicznego.

W opisanej sytuacji nawykowego zaparcia masy ka- ' 'we zalegają długotrwale w jelitach, a zwłaszcza jelicie grubym.

Objawy. Osoby cierpiące na zaparcia przewlekłe są i zwyczaj ociężałe, niekiedy senne, skarżą się dość często na tzw. tępe bóle głowy oraz uczucie rozlanego ucisku i pełności w jamie brzusznej.

Oddawane przez te osoby stolce są suche, zbite, zazwyczaj silnie cuchnące, z domieszką śluzu, zwykle o wyglądzie kału bobkowego (owczego), ciemnobrązowe.

Pogłębione na skutek nadmiernego obkurczenia warstwy mięśniowej tzw. wypuklenia jelita grubego powodują odczuwane bóle i opisane zaparcie.

N awykowe zaparcie można rozpoznać tylko po dokładnym przebadaniu przewodu pokarmowego i wykluczeniu wszelkich innych jego przyczyn.

Leczenie. Jest trudne i długotrwałe, wymaga uregulowania trybu życia.

Ważniejsze jest jednak przywrócenie zakłóconej zazwyczaj regularności i sposobu odżywiania się niż leczenie farmakologiczne, które stopniowo staje się i uraz mniej skuteczne i wymaga stałego zwiększała dawki leków.

Zapobieganie. Wynika z omówionych przyczyn powstawania i utrwalania się zaparć nawykowych oraz z ogólnych zasad leczniczego postępowania. Istotne jest m.in.:

- Wykluczenie lub znaczące łagodzenie wszelkich stresów i napięć wyzwalających nadmierną kurczliwość błony mięśniowej jelit.
- Regularne stosowanie zabiegów wzmacniających w sposób naturalny układ nerwowy (np. kąpiele, natryski zimne, nacieranie, letnie kąpiele, masaże lamy brzusznej) oraz odpowiednio ukierunkowana psychoterapia (leczenie rehabilitacyjne).
- Przyjmowanie pokarmów o ściśle określonych stale tych samych) porach dnia w celu wykształcenia odruchów warunkowych regularnej pracy przewodu pokarmowego i tym samym regularnych wypróżnień.
- Podejmowanie prób regularnego oddawania kału nawet wtedy, gdy nie odczuwa się (początkowo) żadnego parcia ani potrzeby jego oddania.
- Uwzględnienie w sposobie odżywiania się dużych ilości drażniącego jelita błonnika (np. jarzyn, owoców, chleba razowego, kaszy gryczanej, fasolki szparagowej).
- Prowokowanie wypróżnień naturalnymi czynnikami, jak np. picie szklanki przegotowanej wody rano na czczo, picie kompotu z rozgotowanych lub rozmoczonych śliwek suszonych, picie rano na czczo szklanki wody przegotowanej z rozpuszczonymi w niej poprzedniego dnia 2-3 łyżeczkami miodu, spożywanie w ciągu dnia 2-3 łyżeczek nie rozmoczonych nasion siemienia lnianego.

Nowotwory jelit

Rozrosty nowotworowe w zakresie jelit, w zależności od typu komórek stanowiących punkt wyjścia, mogą mieć charakter i przebieg łagodny lub złośliwy.

Ze względu na spotykaną tu mnogość różnorakich komórek istnieje możliwość bardzo wielu nowotworów, odrębnych pod względem budowy komórkowej, obrazu i przebiegu klinicznego oraz następstw ich występowania.

Praktycznie żaden z tych rozrostów nie ma jeszcze jednoznacznie ustalonej przyczyny występowania.

Mięśniaki, włókniaki, tłuszczaki, naczyniaki, nerwiaki, włókniakomięśniaki itd. nie wymagają w zasadzie interwencji lekarskiej, chyba że rozrost następuje do światła jelita i jest tak znaczny, że uciska na sąsiednie narządy i utrudnia przesuwanie się treści jelitowej.

Rozpoznanie. Poprawne rozpoznanie umiejscowienia oraz typu rozrostu i określenie jego komórkowego charakteru możliwe jest jedynie na podstawie badania radiologicznego, wziernikowania (tzw. badanie endoskopowe), a przede wszystkim histopatologicznego badania pobranych wycinków.

Poniżej omówiono krótko tylko nieliczne z nich, które mają istotne znaczenie i wymagają wczesnej interwencji lekarskiej.

Rak jelita grubego

Przyczyna powstawania raka jelita grubego nie jest jeszcze w pełni wyjaśniona. Przypuszcza się, że istnieje związek między jego występowaniem a czynnikiem genetycznym oraz czynnikiem pokarmowym.

Przy istniejącej predyspozycji genetycznej do jego występowania usposabia dieta małoresztkowa (bezbłonnikowa) z towarzyszącym nadmiarem tłuszczów. Z jednej strony dieta ta, modyfikując florę bakteryjną przewodu pokarmowego, ułatwiałaby tym

samym metabolizm pewnych związków chemicznych w organizmie w kierunku powstawania substancji sprzyjających rozwojowi raka. Z drugiej zaś strony, zwalniając ruch perystaltyczny jelit i tym samym przesuwanie się treści jelitowej, przedłużałaby kontakt błony śluzowej jelita z wszelkimi szkodliwymi substancjami zawartymi w treści jelit.

Człowiek nie jest bowiem w stanie spożytkować jako pokarm błonnika (tj. celulozy) zawartego w roślinach (dla nadania im m.in. elastyczności i wytrzymałości mechanicznej). Niemniej jego obecność w pokarmie człowieka jest korzystna, ponieważ nie strawione części pokarmów roślinnych działają pobudzająco na perystaltykę, czyli ruchy robaczkowe jelit.

Lokalizacja zmian tego typu może występować w każdym odcinku jelita grubego, ale najczęściej w części końcowej (tzn. w odbytnicy) oraz w części esowatej okrężnicy.

Wczesne rozpoznanie i leczenie operacyjne rokuje praktycznie wyleczenie.

Wynika z tego potrzeba wyczulenia na zaburzenia czynności jelita grubego, a zwłaszcza odbytnicy.

Wczesne rozpoznanie. Często jest utrudnione skrytym przebiegiem w początkowym okresie rozwoju. Występuje zazwyczaj uporczywa, stopniowo narastająca niedokrwistość i bladość powłok, ubytek masy ciała, bóle w jamie brzusznej, narastająca niedrożność przewodu pokarmowego, zaburzenia w oddawaniu stolca o typie biegunki (z domieszką krwi i śluzu), naprzemiennie występującej z zaparciami.

Objawy. Wśród wczesnych objawów, które mogą sugerować raka jelita grubego, należy wymienić:
- zmianę rytmu i konsystencji wypróżnień,
- postępujące zwężenie (ścieńczenie) wydalanych mas kałowych, które mogą przyjmować wygląd „ołówka" lub „tasiemki",
- pogłębiające się zaparcia,
- bóle i trudności w wydalaniu kału.

Ustalenie właściwego rozpoznania jest możliwe przede wszystkim na podstawie specjalistycznych badań dodatkowych (tj. badania palcem odbytnicy, badania radiologicznego jelita grubego, wziernikowania odbytnicy lub wyższego odcinka jelita grubego i ewentualnie badania za pomocą tomografu komputerowego), wśród których najważniejsze i podstawowe jest jednak badanie histopatologiczne pobranych w czasie wziernikowania wycinków (z podejrzanych miejsc).

Leczenie. Uzależnione jest od lokalizacji i rodzaju stwierdzanych zmian.

Wskazany jest wczesny zabieg operacyjny. W razie stwierdzenia przeciwwskazań do jego wykonania, zaleca się chemioterapię lub radioterapię oraz leczenie objawowe i ogólnie wzmacniające.

Ostateczne wyniki leczenia zależą od tego, w jak wczesnym okresie choroby je rozpoczęto, oraz od dokładności, systematyczności i tolerancji jego stosowania.

Zapobieganie. Ukierunkowane jednoznacznie na zapobieganie rozwojowi raka jelita grubego jest trudne z powodu niepełnego jeszcze wyjaśnienia przyczyn i okoliczności powstawania raka jelita grubego.

Nie ulega jednak wątpliwości, że w profilaktyce tego raka odgrywają m.in. rolę niżej wymienione czynniki:
- Dbałość o ogólną odporność biologiczną i immunologiczną przez unikanie chorób oraz nadmiaru leków wykazujących m.in. działanie obniżające zdolności obronne organizmu (np. spontanicznego stosowania antybiotyków bez uzgodnienia z lekarzem).
- Regularne wypróżnienia.
- Unikanie jednostronnego odżywiania się, zwłaszcza spożywania w nadmiarze węglowodanów bezbłonnikowych, tłuszczów, białek, produktów wędzonych, przygotowanych poprzez kwaszenie lub peklowanie (tj. z użyciem saletry) oraz nieświeżych (spleśniałych, sfermentowanych) itd.
- Dieta bogatobłonnikowa oraz złożona z produktów gruboziarnistych, skracająca przez pobudzenie perystaltyki jelit tzw. pasaż jelitowy i tym samym w sposób naturalny skracająca kontakt szkodliwych substancji z błoną śluzową jelita.
- Unikanie częstego i długotrwałego powstrzymywania się od oddania kału, sprzyjającego długotrwałemu jego zaleganiu w końcowym odcinku jelita grubego i drażnieniu jego błony śluzowej przez szkodliwe, przeznaczone już do wydalenia na zewnątrz związki chemiczne i gazy.
- Unikanie częstego zażywania środków przeczyszczających, ponieważ jelita przyzwyczajają się do nich i na skutek tego powstaje konieczność stosowania coraz to większych dawek, czyli konieczność przewlekłego drażnienia błony śluzowej jelit, zwłaszcza jelita grubego.

- Skrupulatne - niezbędne w związku z intensywną chemizacją produkcji roślinnej - przestrzeganie okresów karencji po zastosowaniu pestycydu oraz unikanie skażenia jarzyn, owoców i innych produktów spożywczych chemicznymi środkami ochrony roślin (tzw. pestycydami).

Uchyłki przewodu pokarmowego

Uchyłkiem nazywamy wrodzone lub nabyte, ograniczone, o średnicy od kilku milimetrów do kilkunastu centymetrów, uwypuklenie ściany (i tym samym poszerzenie światła) danego narządu na zewnątrz, powodujące mniejsze lub większe zagłębienie.

Mogą być pojedyncze lub mnogie. Przy ich większej liczbie mówimy o uchyłkowatości określonego odcinka przewodu. Przybierają one niekiedy kształt uszypułowanego pęcherza, którego światło łączy się z macierzystym narządem poprzez wąskie światło Hzypuły.

Uchyłki nie są właściwie stanem chorobowym, a jedynie elementem zaburzeń rozwojowych (uchyłki wrodzone) lub następstwem jakiegoś procesu chorobowego, który spowodował odcinkowe osłabienie ściany narządu poddającej się następowo uwypukleniu (uchyłki nabyte).

Występują one w każdym miejscu przewodu pokarmowego, ale z różną częstością w poszczególnych jego odcinkach - najczęściej jednak i najliczniej w jelicie grubym, a zwłaszcza w jego dalszej części.

Pojedyncze zazwyczaj uchyłki spotyka się w przełyku; przy znaczniejszych rozmiarach utrudniają one połykanie i powodują cuchnący wyziew z ust.

Niezmiernie rzadkie są one w żołądku i w jelicie cienkim.

Objawy: niecharakterystyczne.

Obecność uchyłków sprzyja dłuższemu zaleganiu w nich treści pokarmowej, jej gniciu, a niekiedy nawet powstawaniu stanów zapalnych w ich obrębie. Sprzyjać mogą - zwłaszcza w okresach wytworzenia się stanów zapalnych - powstawaniu różnorakich zaburzeń trawienia, wzdęć oraz bólów brzucha. Rzadkim, ale groźnym powikłaniem chirurgicznym, może być pęknięcie ściany uchyłku na skutek nadmiernego jej rozciągnięcia przez nagromadzoną w nich treść lub gazy, lub też zniszczenie jej procesem zapalnym. Zakażona zawartość rozlewa się wtedy wśród otaczających tkanek, powodując stan zapalny. Zabieg operacyjny jest wówczas bezwzględnie konieczny w trybie pilnym.

Rozpoznanie. Uchyłki przewodu pokarmowego wykrywa się przypadkowo, zazwyczaj w czasie badania radiologicznego lub endoskopowego (tj. wziernikowania), wykonywanych dla sprecyzowania przyczyn jakichś trudnych do jednoznacznego rozstrzygnięcia dolegliwości. Uchyłkowatość wrodzona przewodu pokarmowego może występować rodzinnie.

Leczenie. W okresie bezobjawowym praktycznie nie jest wymagane.

W razie stwierdzenia stanu zapalnego konieczne jest leczenie przeciwzapalne.

W okresach zaostrzeń dolegliwości korzystnie wpływa dieta ubogoresztkowa oraz okresowo stosowane (1-2 dni) diety płynne (soki, wywary z jarzyn, dobra jakościowo woda, w tym także niegazowane wody mineralne). Znaczne trudności połykania przy uchyłkach przełyku i wszelkie powikłania chirurgiczne (np. krwotoki, perforacje, objawy niedrożności i odczyny zapalne otrzewnej) wymagają leczenia operacyjnego.

Polipy przewodu pokarmowego

Polipy są uszypułowanymi tworami wpuklającymi się do światła przewodu (wrodzone lub częściej nabyte).

Mogą występować pojedynczo, lub też gromadnie w całym przewodzie pokarmowym, jednak bardzo rzadko w żołądku i jelicie cienkim. Ruchy perystaltyczne i przesuwanie się treści pokarmowej mogą drażnić bezpośrednio powierzchnię polipa lub całą jego masę przez ocieranie i pociąganie wzdłuż szypuły.

Zazwyczaj - zwłaszcza w początkowym okresie - wykazują one komórkową budowę łagodnego nowotworu, np. gruczolaka, tłuszczaka, mięśniaka, włókniaka lub naczyniaka. Częstość ich występowania i liczba wzrastają wraz z wiekiem.

Objawy. Polipy przez długi czas mogą nie dawać żadnych objawów.

Na skutek jednak tarcia przesuwającej się treści jelitowej na ich powierzchni mogą powstawać owrzodzenia powodujące przewlekłe krwawienie do świa-

tła przewodu (z wtórną niedokrwistością organizmu). Niekiedy przez mechaniczne drażnienie powodują przewlekłą biegunkę, a umiejscowione w końcowym odcinku odbytnicy mogą wyzwalać uczucie parcia na stolec.

W zależności od rozmiarów lub liczby polipy mogą powodować objawy przypominające niedrożność przewodu pokarmowego.

Czasem też, zwłaszcza polipy uszypułowane, mogą ulegać tzw. wgłobieniu i powodować powstawanie zespołu objawów pełnej, ostrej niedrożności przewodu pokarmowego.

Z biegiem lat, głównie polipy jelita grubego - zwłaszcza te na szerokiej podstawie - mogą ulec zezłośliwieniu i dlatego powinny być one wcześniej operowane.

Rozpoznawanie polipów i ich charakteru opiera się na wywiadzie uzyskanym od chorego, a przede wszystkim na badaniach: radiologicznym, endoskopowym oraz badaniu histologicznym pobranych wycinków.

Leczenie. Operacyjnego usunięcia wymagają wszelkie polipy z owrzodzeniami (zwłaszcza krwawiącymi), utrudniające przechodzenie treści jelitowej oraz powodujące wgłobienia lub niedrożności jelit itp. Zaostrzenie dolegliwości może łagodzić postępowanie dietetyczne podobne do opisanego w odniesieniu do uchyłkowatości.

Polipowatość przewodu pokarmowego typu wrodzonego może występować rodzinnie.

Guzki krwawnicze (hemoroidy)

Hemoroidy są to żylakowate rozszerzenia i przerost naczyniowego splotu odbytniczego, powstające jako wyraz:

- wrodzonej predyspozycji w postaci wiotkości ściany naczyń żylnych,
- jako skutek wzmożonego ciśnienia w tymże splocie w następstwie uporczywych zaparć, siedzącego trybu życia, licznych ciąż i porodów, przewlekłej zastoinowej niewydolności krążenia oraz niekiedy tzw. obocznego (okrężnego) krążenia w następstwie nadciśnienia w żyle wrotnej w przebiegu np. marskości wątroby.

Zlokalizowane są zazwyczaj w okolicy odbytu, uzewnętrzniając się w dolnej części odbytnicy, jako tzw. hemoroidy wewnętrzne, które w czasie defekacji (wydalania kału) mogą wypadać na zewnątrz odbytu i na skutek utrudnionego przez zwieracze odbytu krążenia (odpływu) krwi mogą obrzmiewać, boleć, pękać i krwawić, a także niekiedy ulegać stanowi zapalnemu.

Objawy hemoroidów, powikłania oraz zasady domowego i lekarskiego postępowania patrz str. 483.

Najczęstsze choroby wątroby

Wątroba jest największym narządem miąższowym organizmu umiejscowionym pod prawym łukiem żebrowym. Odgrywa zasadniczą rolę w zagwarantowaniu sprawności metabolicznej organizmu, ponieważ bierze udział w syntezie, rozkładzie, przemianie i detoksykacji wielu substancji. Jest narządem wytwarzającym żółć biorącą znaczący udział w procesie trawienia tłuszczów. Jako narząd wydalniczy, po odpowiednim biochemicznym przetworzeniu i zneutralizowaniu większości substancji toksycznych oraz resztkowych, wydala je drogami żółciowymi z żółcią lub umożliwia wydalanie drogami moczowymi wraz z moczem.

Wątroba jest narządem, w którym dokonują się m.in. podstawowe czynności odtruwające organizmu oraz przemiana chemiczna związków nierozpuszczalnych na rozpuszczalne w wodzie, przez co znacznie zwiększa się możliwość ich wydalania z moczem. Odgrywa też ona istotną rolę w przemianach ustrojowych większości leków, alkoholu i innych substancji toksycznych, jest przy tym narządem odgrywającym rolę nie tylko w ich przemianach, ale narządem, w którym następuje główna neutralizacja (metabolizacja) wchłoniętych substancji toksycznych.

Wszelkie stany chorobowe upośledzające sprawność, czyli wydolność czynnościową wątroby, zakłócają w zasadniczy sposób sprawność biochemiczną i fizyczną organizmu.

Choroby wątroby możemy najogólniej podzielić na:

- choroby zapalne,
- choroby zwyrodnieniowe,
- choroby nowotworowe i
- uszkodzenia pourazowe.

Zapalenia wątroby

Dzieli się je na:

- ostre,
- przewlekłe.

Z punktu widzenia zaś przyczyn je wyzwalających są to przeważnie zapalenia wywołane przez wirusy lub bakterie w postaci krętków (tzw. leptospiry).

Charakterystyka kliniczna i epidemiologiczna, 1także następstwa zakaźnych zapaleń wątroby opiano w podrozdziale poświęconym żółtaczkom pochodzenia zakaźnego.

Postępowanie. W domowym bądź szpitalnym posęypowaniu, wspomagającym uzyskanie pomyślnych wyników leczenia, niezmiernie ważny jest:

- Spokój fizyczny (tj. leżenie), sprzyjający zwiększeniu przepływu krwi z substancjami odżywczymi i regenerującymi przez wątrobę.
- Odciążenie uszkodzonych procesem zapalnym komórek wątrobowych przez właściwe odżywianie chorych, tj. dietetyczne, białkowo-węglowodanowe, świeże, a nie konserwowane, obfite w zespół witamin B i witaminę C (patrz rozdz. 33, Żywienie).

Należy podkreślić, że alkohol - zarówno w okresie o Lrego, jak i przewlekłego stanu zapalnego oraz przez wiele miesięcy, a nawet lat po jego przebyciu - jest bezwzględnie przeciwwskazany.

- W pewnym odsetku przypadków ostry proces zapalny może znacznie przedłużać się, dając przewlekłe, stacjonarne zapalenie wątroby (bez postępującego niszczenia struktury komórkowej wątroby) lub tzw. przewlekłe aktywne zapalenie wątroby (w którym nacieczenia zapalne niszczą postępująco miąższ wątroby).
- Przewlekłe stany zapalne lub niewydolność czynnościowa wątroby są najczęściej następstwem przebytego wcześniej ostrego procesu zapalnego lub toksycznego uszkodzenia wątroby.
- Rodzaj, stopień zaawansowania i czas utrzymywania się zmian oraz wyniki leczenia najwłaściwiej można ustalić dopiero histopatologicznym badaniem wycinka lub biopunktatu wątroby.
- Osoby po przebytym ostrym zapaleniu wątroby lub z przewlekłym zapaleniem skarżą się zazwyczaj na mniej lub bardziej nasiloną apatię, ociężałość, stałe uczucie zmęczenia, tzw. chwiejność wegetatywną, upośledzenie apetytu, nietolerancję tłuszczów, niekiedy nudności i skłonność do wymiotów, tępe bóle bądź wrażenie pełności w prawym podżebrzu (tj. w miejscu lokalizacji wątroby), bóle mięśniowo-stawowe oraz niekiedy lekkie zażółcenie skóry, błon śluzowych i tzw. białkówek.

Błędy dietetyczne, wypicie alkoholu oraz przemęczenie fizyczne wyraźnie nasilają podane objawy.

Rozpoznanie zarówno ostrego, jak i przewlekłego zapalenia wątroby może ustalić wyłącznie lekarz.

Objawy. Wiodącymi, wstępnymi objawami, sugerującymi pilną potrzebę porady lekarskiej, są zazwyczaj: pojawienie się zażółcenia białkówek oczu, barwa moczu o wyglądzie ciemnego piwa oraz niestrawność.

Leczenie. Może prowadzić je wyłącznie lekarz.

Jest ono długotrwałe. Powinno być prowadzone systematycznie ze świadomym zaangażowaniem zarówno samego chorego, jak i jego otoczenia.

Zapobieganie zapaleniom wątroby to:

- w odniesieniu do wirusowego zapalenia typu A skrupulatne przestrzeganie higieny codziennej,
- w odniesieniu do wirusowego zapalenia typu B skrupulatna selekcja i kontrola dawców krwi oraz przygotowywanych przez służbę krwi preparatów, a przede wszystkim stosowanie igieł, strzykawek oraz aparatów do kroplówek i przetaczań jednorazowego użycia, bądź też ich wyjaławiania pod ciśnieniem.

Oba bowiem typy wirusa są bardzo oporne na środki dezynfekcyjne, tak że dopiero gotowanie w autoklawie w temp. 120°C (pod ciśnieniem ok. 2 atm.) przez 20-30 minut unieczynnia te chorobotwórcze wirusy.

Ropień wątroby

Ropień wątroby jest ogniskowym, pojedynczym lub mnogim, guzowatym stanem zapalnym wątroby, zawierającym płynną treść ropną. Jest ogniskiem lokalnego intensywnego namnażania się bakterii i tym samym przewlekłym ogniskiem zakaźnym i źródłem zakażenia.

Ropień w wątrobie powstaje w wyniku wtórnego zakażenia wcześniejszego krwiaka pourazowego lub torbieli pasożytniczej, lub też przez przeniknięcie bakterii do miąższu wątroby naczyniami chłonnymi, drogą krwi, albo z zakażonych wewnątrzwątrobowych dróg żółciowych. Jest to zazwyczaj efekt szerzenia się, czyli powikłanie, różnorakich bakteryjnych stanów zapalnych w jamie brzusznej.

Objawy:

- wysoka gorączka,
- dreszcze,

- niekiedy poty,
- tępy ból w prawym podżebrzu,
- mniej lub bardziej wyraźny stan podżółtaczkowy,
- zazwyczaj dość wyraźne powiększenie wątroby.

Stanowi niekiedy rzadką przyczynę:
- przewlekłych stanów gorączkowych,
- zwyżki leukocytozy,
- opornie utrzymujących się zmian zapalnych w żółci.

Rozpoznanie. Jedynie w warunkach obserwacji szpitalnej możliwe jest ustalenie poprawnego rozpoznania.

Leczenie. W nieoperacyjnym postępowaniu leczniczym stosuje się leczenie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

Precyzyjne zlokalizowanie ropnia umożliwia leczenie chirurgiczne przez usunięcie zakażonej treści ropnej.

Mimo że sam ropień jest najczęściej wtórnym powikłaniem stanów zapalnych organizmu (najczęściej jamy brzusznej), to jego chirurgiczne usunięcie zapobiega z kolei groźnym powikłaniom - zakażeniu ogólnemu.

Zapobieganie. Polega na skutecznym, efektywnym leczeniu wszelkich stanów zakaźnych organizmu.

Toksyczne uszkodzenie wątroby

Nadmiar kontaktu z chemicznymi substancjami toksycznymi (gazowymi, płynnymi, stałymi), lekami i alkoholem powoduje wtórnie toksyczne zmiany w komórkach miąższu wątroby z zespołem objawów jej niewydolności.

Mogą one mieć charakter ostry lub przewlekły. Przewlekłe uszkodzenia charakteryzują się wolniejszym tempem narastania i dłuższym okresem utrzymywania się opisanych objawów. Szczególnie szkodliwy jest alkohol, czterochlorek węgla, a spośród leków - niektóre antybiotyki, leki przeciwnowotworowe oraz leki psychotropowe.

Objawy. Mogą wykazywać znaczną różnorodność i nasilenie zależne od intensywności, rodzaju czynnika szkodliwego, wzajemnego oddziaływania z innymi związkami (np. lekami, pestycydami, gazami, pyłami chemicznie aktywnymi) oraz czasu ich działania.

Pierwotnie toksyczne uszkodzenia wątroby mogą dawać mniej lub bardziej wyraźne odczyny zapalne oraz pobudzać do intensyfikacji rozrost tkanki łącznej z tendencją rozwoju w kierunku stanów marskich (patrz niżej).

Krańcowo niekorzystnym stanem jest pełna niewydolność wątroby z osoczową skazą krwotoczną i tzw. śpiączką wątrobową.

Przykładem ostrego toksycznego uszkodzenia wątroby z mniej lub bardziej rozległą jej martwicą, zanikiem, żółtaczką, a niekiedy śpiączką wątrobową, a nawet zgonem jest zatrucie grzybami.

Rozpoznanie. Możliwe jest na podstawie zespołu danych sugerujących i długotrwały kontakt, i nadużywanie substancji wywierających niekorzystny wpływ na komórki wątrobowe (np. leki, alkohol i inne substancje chemiczne) oraz wyników badań laboratoryjnych.

Leczenie prowadzi lekarz; jest ono długotrwałe i powinno być systematyczne.

Podstawowym warunkiem powodzenia leczenia jest przerwanie lub przynajmniej maksymalne ograniczenie kontaktu z czynnikami szkodliwymi, zażywanie leków wzmacniających czynność komórek wątrobowych oraz odpowiednia dieta.

Zapobieganie:
- maksymalne ograniczenie wpływu na organizm wszelkich szkodliwych substancji,
- racjonalne i oszczędzające wątrobę odżywianie się (z pominięciem produktów spożywczych pochodzenia syntetycznego, chemicznie konserwowanych, spleśniałych, sfermentowanych itp.).

Marskość wątroby

Marskość wątroby jest chorobą przewlekłą, rozwijającą się zazwyczaj jako stan zejściowy wielu przewlekłych chorób wątroby. Jej istotą są rozległe zmiany zwyrodnieniowe i ogniskowa martwica komórek wątrobowych oraz nadmierny rozrost tkanki łącznej na niekorzyść jej czynnego miąższu.

Efektem tego jest widoczna dysproporcja, wyrażająca się postępującą przewagą nieczynnej biochemicznie tkanki łącznej nad prawidłowymi komórkami wątrobowymi, niezbędnymi do prawidłowego biochemizmu organizmu. W niektórych sytuacjach

rozrost tkanki łącznej może przybierać charakter rozrostu guzowatego.

Może rozpoczynać się i przebiegać podstępnie, ujawniając się dopiero w zaawansowanych stadiach. Biochemiczna sprawność i wydolność wątroby są upoledzone.

Przyczyn prowadzących do marskości wątroby jest wiele. Dlatego też wyróżnia się kilka jej typów.

W zależności od początkowych przyczyn warunkujących rozwój marskości wyróżniamy:

- marskość pozapalną (np. po wirusowym zapaleniu wątroby),
- marskość w wyniku toksycznego działania alkoholu,
- marskość zastoinową (w przebiegu przewlekłej niewydolności krążenia),
- marskość żółciową (w wyniku przedłużającego się zaburzenia w odpływie żółci),
- marskość będącą następstwem toksycznego działania leków i innych chemicznych substancji,
- marskość w następstwie wzmożonych odczynów immunologicznych itd.

Rozwojowi marskości mogą też sprzyjać niedobory żywieniowe oraz niektóre choroby przemiany malerii.

Objawy i sama marskość mogą początkowo rozwijać się skrycie. Stąd i początkowe objawy są niech ar aktery styczne dla niedomagania wątroby. Obserwuje się postępującą utratę apetytu, ubytek masy ciała, nietolerancję pewnych pokarmów (smażonych, pieczonych, tłustych) i alkoholu, skłonność do zaparć naprzemiennych z biegunkami, niekiedy nudności, apatię, ociężałość, nasilającą się senność. Pojawia się oliwkowe, a następnie podżółtaczkowe zabarwienie skóry i twardówek oczu. Wskutek gromadzenia wolnego płynu w jamie brzusznej powiększa się obwód brzucha. Występują tzw. naczyniaki pajączkowate na skórze, rumień dłoni i dłoniowych stron opuszek palców. Pojawiają się niecharakterystyczne pobolewania w prawym podzebrzu i wzdęcia w jamie brzusznej, skłonność do krwawień z błon śluzowych (np. przy myciu zębów) oraz ciemniejsze zabarwienie moczu itd.

W schyłkowym okresie stopniowo narasta jawna kaza krwotoczna jako wyraz upośledzenia wytwarzania przez wątrobę protrombiny, następuje piączka (tzw. metaboliczna śpiączka wątrobowa) jako wyraz toksycznego uszkodzenia mózgu nie zneutralizowanymi przez wątrobę toksycznymi produktami przemiany materii oraz uogólnione obrzęki (jako wyraz znacznego zmniejszenia stężenia białek w surowicy krwi na skutek upośledzenia syntezy przez wątrobę białek, a zwłaszcza specjalnego ich typu, tzn. albumin).

Postępujące zwłóknienie wątroby powoduje nie tylko upośledzenie sprawności metabolicznej wątroby, ale także zwiększenie żylnego ciśnienia w żyle wrotnej, które warunkuje gromadzenie się płynu przesiękowego w jamie otrzewnej oraz zmniejsza przepływ krwi przez miąższ wątrobowy, co w konsekwencji sprzyja również powstawaniu obrzęków w dolnej połowie ciała.

Z powyższych danych wynika, że objawów sugerujących marskość wątroby jest bardzo dużo. Nie są one jednak w większości specyficzne wyłącznie dla niej.

Rozpoznanie. Uwzględnia się całokształt skarg chorego, stwierdzane badaniem zmiany oraz wyniki różnych badań laboratoryjnych i prób czynnościowych (określających wydolność wątroby).

Na skutek trudności przepływu krwi przez wątrobę dochodzi do wytwarzania krążenia obocznego w postaci żylaków przełyku, odbytu oraz rozszerzenia żył powłok brzusznych.

Należy podkreślić z naciskiem, że jedyną metodą stwarzającą możliwość właściwego obiektywnego rozpoznania - zwłaszcza w początkowym okresie - natury choroby wątroby, stopnia zaawansowania i odróżnienia marskości od stanu zapalnego, lub też zmian toksycznych, a więc metodą stwarzającą podstawy do właściwie ukierunkowanego leczenia jest biopsja wątroby i histopatologiczne badanie pobranego punktatu wątroby.

Leczenie. Jest trudne, długotrwałe, zmierza nie tyle do cofnięcia powstałego zwłóknienia wątroby, ile do zahamowania powstawania tego typu zmian. Stąd tak ważny jest czas jego podjęcia.

Prognozowanie wyników leczenia musi być powściągliwe. Zależy ono od stopnia zaawansowania zmian w momencie podjęcia leczenia. Powinno ono uwzględniać z jednej strony wsparcie upośledzonej czynności wątroby, a z drugiej likwidację ewentualnych przyczyn narastającej marskości oraz jej objawów. Ważne jest też wsparcie leczenia farmakologicznego odpowiednią dietą.

Dokuczliwość objawów można złagodzić, a leczenie wesprzeć przez:
- kompletne wyeliminowanie uszkadzających ją czynników (alkohol, inne substancje chemiczne),
- oszczędzający, odpowiedni tryb życia,
- dietę ograniczającą spożywanie tłuszczów, ale zawierającą odpowiednią ilość białka (1,0-1,5 g/kg masy ciała), cukry proste, sole mineralne i witaminy.

Zapobieganie. Jest niezmiernie ważne, gdyż współczesna medycyna może raczej hamować rozwijający się proces marskości, niż likwidować powstałe zmiany.

Unikać należy:
- alkoholu,
- przebywania w środowisku toksycznych par i gazów oraz innych szkodliwych substancji chemicznych.

W żywieniu trzeba preferować pokarmy świeże, bogatowitaminowe, pozbawione środków konserwujących.

Nowotwory wątroby

Wśród nowotworów wątroby wyróżniamy nowotwory pierwotne i wtórne.

Nowotwory pierwotne to takie, których rozrost nowotworowy rozpoczyna się w wątrobie. Występują dość rzadko, przy czym wątroba marska sprzyja rozwojowi pierwotnego raka wątroby.

Nowotwory wtórne. Znacznie częstsze są „przerzuty nowotworowe" do wątroby. Komórki tkanki nowotworowej z ogniska pierwotnego w innym narządzie (np. w płucu, żołądku lub trzustce) „przemieszczają się" do wątroby przez naczynia chłonne, krwionośne lub bezpośrednio przez kontakt z wątrobą, gdzie wtórnie mogą tworzyć bardzo liczne i duże ogniska.

Objawy nowotworu wątroby są niecharakterystyczne. Mogą one początkowo sugerować jej przewlekły stan zapalny lub zmiany toksyczne albo marskie.

Późniejsze znaczne powiększanie się jej rozmiarów, charakterystyczna nierówna powierzchnia i narastające objawy upośledzenia czynności (przy postępującym wyniszczeniu) podbudowują podejrzenie.

Rozpoznanie pierwotnych nowotworów wątroby opiera się na badaniu histopatologicznym pobranych punktatów lub wycinków.

Podejrzenie przerzutowych nowotworów wątroby podejmuje się zazwyczaj wówczas, gdy przy rozpoznanym ognisku pierwotnym pojawią się opisane wyżej objawy upośledzenia czynności wątroby, a wspomniane metody wskazują dodatkowo na istnienie w jej obrębie ogniskowych zmian.

Leczenie. W przypadku zarówno pierwotnych, jak i przerzutowych nowotworów wątroby stosuje się przede wszystkim chemioterapię, leczenie objawowe i wspierające czynność wątroby.

Zapobieganie pierwotnym nowotworom wątroby to przede wszystkim:
- unikanie czynników szkodliwych dla wątroby,
- unikanie środowiskowych czynników onkogennych.

Najczęstsze choroby dróg żółciowych

Z anatomii i fizjologii dróg żółciowych wynika, że ich choroby mogą dotyczyć układu żółciowego jako całości (tj. dróg żółciowych śródwątrobowych, pęcherzyka żółciowego i przewodu żółciowego wspólnego), bądź też poszczególnych jego części składowych (zwłaszcza jeśli chodzi o kamicę). Najczęściej mają one charakter:
- dyskinetyczny,
- zapalny,
- kamiczy,
- nowotworowy.

Zaburzenia czynności ruchowej dróg żółciowych

Niektóre osoby, zwłaszcza wykazujące wzmożoną pobudliwość, będące w wieku młodym i średnim, skarżą się na dolegliwości sugerujące przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego. Szczegółowe badania diagnostyczne mogą nie wykazać jednak żadnego stanu zapalnego ani obecności pasożytów, złogów itd. Przyjmuje się wówczas, że zgłaszane dolegliwości są uwarunkowane zaburzeniami czynności ruchowych pęcherzyka żółciowego i zwieraczy dróg żółciowych, a zwłaszcza zaburzeniem ich współpracy i synchronizacji czynnościowej.

Warunkiem fizjologicznej poprawności czynnościowej jest to, aby w momencie zapotrzebowania na żółć i skurcz pęcherzyka żółciowego zwieracze uległy rozkurczowi, umożliwiając wypływ żółci do dwunastnicy i odwrotnie. W zaburzeniach czynności ruchowych obserwuje się nadmierną, równoczesną kurczliwość pęcherzyka i zwieraczy (co powoduje w drogach

żółciowych nadciśnienie), lub też przeciwny stan, atonię, tj. nadmierne rozluźnienie i rozciąganie ścian pęcherzyka i dróg żółciowych, z wtórnym zaleganiem w nich żółci oraz dolegliwościami bólowymi.

Rozpoznanie zaburzeń ruchowych dróg żółciowych wymaga wcześniejszego wykluczenia stanów zapalnych, kamicy, nowotworów i innych chorób organicznych tej okolicy.

Leczenie. W przypadku zaburzeń ruchowych dróg żółciowych sprowadza się w zasadzie do leczenia uspokajającego i ogólnie wzmacniającego, zwłaszcza układ nerwowy.

Przy wzmożonej pobudliwości i reaktywności nerwowo-wegetatywnej wskazane są środki łagodzące oddziaływania reaktywne. Korzystnie również wpływają środki żółciopędne.

W zaburzeniach przebiegających ze wzmożonym napięciem pęcherzyka i dróg żółciowych celowe jest podawanie środków łagodzących wspomniane napięcie.

Natomiast w przypadkach zmniejszonego napięcia ścian i osłabienia kurczliwości pęcherzyka żółciowego, przewodów żółciowych i ich zwieraczy wskazane są środki wpływające łagodnie na obkurczanie się, a tym samym na opróżnianie nadmiernie poszerzonego pęcherzyka żółciowego.

Leczenie jest długotrwałe i musi być systematyczne, prowadzone pod specjalistycznym nadzorem lekarskim, uwzględniającym charakter zmian i indywidualne potrzeby chorego.

Zapobieganie. Podstawowe elementy zapobiegania tego typu dolegliwościom:
- odpowiednia dieta, wykluczająca bądź ograniczająca pokarmy smażone, pieczone, nadmiar tłuszczów zwierzęcych, zimne płyny po ww. pokarmach, nadmierny pośpiech przy spożywaniu posiłków, nadmiar sosów i tzw. zupy „ciężkie" ze śmietaną bądź zasmażkami,
- likwidacje wszelkich stresów i napięć.

Szczegóły dalszego postępowania dietetycznego patrz rozdz. 33 - Żywienie.

Stany zapalne pęcherzyka żółciowego

Stany zapalne pęcherzyka żółciowego z punktu widzenia czasu powstawania i obrazu klinicznego mogą mieć charakter:
- ostry,
- przewlekły.

Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego

Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego jest to stan chorobowy wymagający leczenia szpitalnego środkami przeciwzapalnymi i antybiotykami przenikającymi do dróg żółciowych.

W razie braku efektu leczenia - zwłaszcza jeśli towarzyszy mu żółtaczka - istnieje konieczność interwencji chirurgicznej (patrz rozdz. 13 - Choroby wymagające interwencji chirurgicznej).

Przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego

Przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego jest izolowanym bądź częściej obejmującym cały układ dróg żółciowych stanem zapalnym, wywołanym zakażeniem bakteryjnym, pasożytniczym, czynnikami toksycznymi lub mechanicznym drażnieniem kamieniami żółciowymi.

Lokalizacja dolegliwości bólowych wynika z anatomicznego położenia pęcherzyka żółciowego, tzn. w prawym podżebrzu, tuż poniżej dolnego brzegu wątroby, w tzw. linii środkowo-obojczykowej prawej.

Jest to choroba stosunkowo częsta, przewlekle nękająca, częstsza wśród kobiet niż mężczyzn.

Bezkwaśne zapalenie żołądka sprzyja powstawaniu przewlekłego zapalenia pęcherzyka żółciowego. Może też być następstwem pierwotnie ostrego stanu zapalnego pęcherzyka, lub też od samego początku rozwijać się jako proces przewlekły.

Objawy. Występują napadowe bóle skurczowe w prawym podżebrzu (przy współistniejącej kamicy pęcherzykowej) lub też niezbyt silne bóle tępe, ugniatające, promieniujące do okolicy prawej łopatki, nasilające się po różnorakich błędach dietetycznych (np. po spożyciu pokarmów tłustych, smażonych, pieczonych, sosów, zasmażek, śmietany, mas tortowych).

Dolegliwościom bólowym towarzyszą zwykle częste odbijania, mdłości, wzdęcia brzucha, zaparcia stolca, niesmak w ustach, a niekiedy nawet wymioty i podżółtaczkowe zabarwienie twardówek oczu.

Wysiłki fizyczne, skoki, wstrząsy, choroby gorączkowe innych narządów, papierosy, alkohol, sytuacje stresowe i napięcia nerwowe zazwyczaj nasilają te dolegliwości.

Dolegliwości odczuwane początkowo okresowo mogą z biegiem lat przybrać charakter bardziej trwałych.

Niekiedy - w okresie tzw. zaostrzeń - może dochodzić do intensywnego gromadzenia się wysięku zapalnego wewnątrz pęcherzyka żółciowego (wodniak pęcherzyka żółciowego), lub nawet zakażonej treści ropnej (ropniak pęcherzyka żółciowego). W innych przypadkach stan zapalny przez ścianę pęcherzyka może szerzyć się na otaczające tkanki, dając w efekcie ich odczyn zapalny i następowo zrosty pęcherzyka żółciowego z otoczeniem.

Pierwotnie przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego może przez wiele lat stanowić rezerwuar bakterii i potencjalne źródło zakażenia bakteryjnego, a niekiedy nagle przejść w ostry stan zapalny i wymagać leczenia chirurgicznego.

Przewlekłe zapalenia dróg żółciowych mogą też niekiedy być następstwem określonych zabiegów chirurgicznych (np. po zespoleniach przewodowo-dwunastniczych).

Rozpoznanie przewlekłego stanu zapalnego pęcherzyka żółciowego, a najczęściej całego układu dróg żółciowych, opiera się na:
- wywiadzie zebranym od chorego,
- wynikach tzw. fizycznego badania lekarskiego,
- badaniach pomocniczych, a w tym przede wszystkim na wyniku mikroskopowego i bakteriologicznego badania żółci uzyskanej poprzez wykonanie tzw. sondy dwunastniczej.

Bardzo istotnym momentem rozpoznawczym wymienionych dolegliwości jest rozstrzygnięcie co do ewentualnego współistnienia kamicy w pęcherzyku lub drogach żółciowych i zakażenia pasożytami.

Niezmiernie ważne jest także wykluczenie innych przyczyn o podobnym typie dolegliwości i umiejscowieniu, np. zrostów po przebytych różnych zabiegach operacyjnych w tej okolicy.

Leczenie. Zależy od charakteru i podłoża stanu zapalnego.

Bakteryjne stany zapalne wymagają leczenia przeciwbakteryjnego antybiotykami lub innymi farmaceutykami penetrującymi drogi żółciowe, dobranymi w wyniku badania bakteriologicznego żółci.

Parazytologicznie stwierdzone stany zapalne, to znaczy stwierdzenie obecności pasożytów w drogach żółciowych (np. lamblii), wymagają leczenia przeciwpasożytniczego.

Obecność kamieni oraz nawracające zaostrzenia stanu zapalnego lub żółtaczki wymagają leczenia chirurgicznego.

Kamica żółciowa

Istotą kamicy żółciowej jest powstanie w układzie żółciowym złogów (kamieni) przez wytrącanie się z żółci cholesterolu, barwników żółciowych, soli wapniowych i innych jej składników.

Przewlekłe stany zapalne, nadmiar cholesterolu w organizmie, znaczne zagęszczenia żółci, trudności jej odpływu, złuszczające się komórki, określone nawyki żywieniowe itd. są czynnikami sprzyjającymi powstawaniu kamieni.

Liczba kamieni i ich wielkość są praktycznie nieograniczone.

Nadmierna otyłość, cukrzyca, ciąża, choroby wątroby, niedoczynność gruczołu tarczowego (tarczycy), niedokrwistość hemolityczna i wiele innych chorób dodatkowo sprzyjają powstawaniu złogów w drogach żółciowych. Przez wiele lat, a u niektórych osób przez całe życie, kamica może nie dawać żadnych dolegliwości. Rozpoznawana jest wówczas przypadkowo.

Objawy. W przypadku kamicy żółciowej są różne, zależne m.in. od tego, czy kamienie znajdują się wyłącznie w samym pęcherzyku żółciowym, czy też równocześnie w przewodach żółciowych, a także od tego, czy są one pojedyncze, a większych rozmiarów, czy też mniejsze, a liczniejsze. Ważne jest też to, czy kamicy towarzyszy stan zapalny w drogach żółciowych, czy też nie (patrz ryc. 10.4).

W zakażonej kamicy pęcherzyka żółciowego chorzy skarżą się na tzw. tępy ból w prawym podżebrzu oraz wzdęcia brzucha i różne objawy dyspeptyczne. Występują one zwłaszcza po błędach dietetycznych, polegających na spożyciu pokarmów stwarzających zwiększone zapotrzebowanie na żółć (pokarmy tłuste).

W nie zakażonej kamicy przewodów żółciowych pojawiające się bóle mają charakter raczej skurczowy i promieniują w kierunku środkowego nadbrzusza i do prawej łopatki.

Typowym i charakterystycznym objawem kamicy żółciowej jest napad *tzw. kolki żółciowej,* polegający

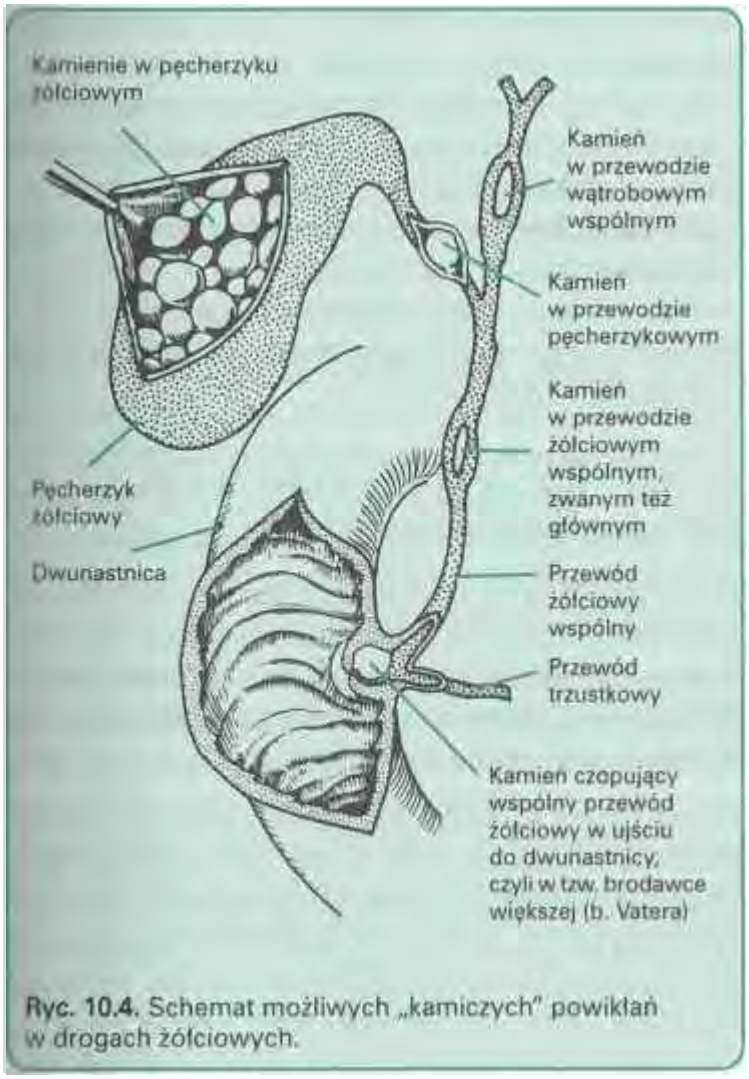

Ryc. 10.4. Schemat możliwych „kamiczych" powikłań w drogach żółciowych.

na nagłym odczuciu (zazwyczaj także po błędzie dietetycznym lub zdenerwowaniu) bardzo silnego bólu kurczowego w prawym podżebrzu, promieniującego na całe prawe nadbrzusze oraz do prawej łopatki.

Bóle te są skutkiem próby przemieszczenia się kamieni z pęcherzyka żółciowego przez jego szyję do przewodu żółciowego wspólnego, lub też w jego obrębie. Powstający ból jest efektem niemożności pokonania przeszkody, mechanicznego podrażnienia błony śluzowej pęcherzyka lub przewodu żółciowego oraz wzmożenia kurczliwości dróg żółciowych w celu przesunięcia powstałej przeszkody na drodze przepływu żółci.

Kamica pęcherzykowa nie utrudnia odpływu żółci z dróg żółciowych śródwątrobowych, a jedynie uniemożliwia jej przepływ do i z pęcherzyka żółciowego. Natomiast tzw. kamica przewodowa stwarza mechaniczną przeszkodę na drodze jej odpływu, stąd też opisane wyżej dolegliwości mogą być silniej wyrażone.

Kamica przewodowa utrudnia odpływ żółci do dwunastnicy, powodując przewlekle nękające dolegliwości oraz przewlekły zastój żółci w drogach żółciowych z wtórnymi tego konsekwencjami w postaci zażółcenia białkówek oka i skóry, stanów zapalnych i marskich wątroby. Z powyższego wynika, że mnogie, a mniejsze kamienie sprzyjają częstszym atakom i bardziej nasilonym dolegliwościom dlatego, że częściej mogą przemieszczać się w drogach żółciowych przez spływającą do dwunastnicy żółć i stwarzać przeszkody w jej odpływie.

W razie współistnienia zakażenia w pęcherzyku i drogach żółciowych do nasilonych dolegliwości bólowych dołączają się mniej lub bardziej dokuczliwe stany podgorączkowe lub gorączkowe, dreszcze, poty.

W okresach mechanicznego pełnego czopowania odpływu żółci może pojawić się żółtaczka (tzw. żółtaczka mechaniczna), której jednym z dodatkowych objawów możliwych do zaobserwowania w domu są odbarwione stolce.

Opisany napad kamicy i jego następstwa mogą ustąpić samoistnie wskutek spontanicznego przesunięcia się kamienia i udrożnienia przewodów żółciowych lub też w wyniku pomocy lekarskiej przez podanie środków rozkurczających warstwę mięśniową dróg żółciowych.

W razie braku efektów konieczny jest zabieg chirurgiczny.

Rozpoznanie. Decydujące znaczenie mają:
- informacje uzyskane od chorego,
- wyniki badań ultrasonograficznych,
- rzadziej już, ostatnio, wyniki badań radiologicznych.

Istniejąca kamica w układzie żółciowym, nawracające ataki kolki żółciowej wraz z żółtaczką mechaniczną mogą dać groźne powikłania w postaci wspomnianego wodniaka lub ropniaka pęcherzyka żółciowego, jego przedziurawienia oraz przewlekłego bądź ostrego zapalenia trzustki, a nawet predysponować do rozwoju raka.

Stąd też kamica układu żółciowego z nawracającymi bólami lub żółtaczką powinna być leczona operacyjnie.

Leczenie,, Operacyjnie usuwa się istniejące kamienie i zapobiega napadom kolki bądź żółtaczki. Przy istniejącej predyspozycji i określonej przemianie materii nie zawsze jednak zapobiega to powtórnemu tworzeniu się konkrementów.

Współczesna technika umożliwia często endoskopowe usuwanie kamieni z dróg żółciowych lub laparoskopowe usuwanie pęcherzyka żółciowego (w tym także z kamieniami), dając szansę uniknięcia operacji.

W przypadkach nie operowanych lub przy istniejących przeciwwskazaniach do zabiegu operacyjnego wskazane jest okresowe stosowanie środków odkażających (w celu likwidacji prawie zawsze współistniejącego stanu zapalnego dróg żółciowych), uspokajających, żółciopędnych, poszerzających światło dróg żółciowych, przeciwdziałających zastojowi żółci, oraz odpowiednia dieta. Postępująca żółtaczka może jednak prowadzić do pogłębiającej się toksemii organizmu, skazy krwotocznej i śpiączki metabolicznej (wątrobowej).

Nowotwory dróg żółciowych

Nowotwory dróg żółciowych mogą dotyczyć:
- pęcherzyka żółciowego,
- przewodów żółciowych.

Jak w innych narządach, tak i tutaj mogą występować nowotwory pierwotne, lub też wtórne, w wyniku przemieszczenia się (penetracji) z sąsiedztwa. Przyczyna ich powstawania nie jest do tej pory jednoznacznie wyjaśniona. Uważa się, że kamica żółciowa sprzyja rozwojowi zmian nowotworowych. Pierwotne nowotwory dróg żółciowych występują stosunkowo rzadko.

Objawy ich powstawania i rozwoju są niecharakterystyczne, przypominają przewlekły stan zapalny lub marski wątroby albo zapalenie lub kamicę dróg żółciowych. Towarzyszy im wyraźniej postępujący ubytek masy ciała oraz szybciej narastająca żółtaczka typu mechanicznego.

Rozpoznanie. W ustaleniu wiążącego rozpoznania pomocne są opisane wyżej objawy, ale przede wszystkim badania ultrasonograficzne bądź radiologiczne pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych oraz żołądka i dwunastnicy wraz z badaniem scyntygraficznym wątroby i ewentualnie tomografią komputerową nadbrzusza.

Leczenie. W zależności od stopnia zaawansowania procesu i dolegliwości stosuje się:
- leczenie operacyjne,
- naświetlanie kobaltem,
- chemioterapię.

Zapobieganie nowotworom dróg żółciowych polega na:
- skutecznej likwidacji kamicy (gdyż długotrwała kamica może stać się przyczyną powstania nowotworu pęcherzyka),
- likwidacji stanów zapalnych pęcherzyka oraz dróg żółciowych,
- właściwym sposobie odżywiania się,
- trosce o przyrodnicze środowisko człowieka wolne od skażeń i degradacji.

Zespół dolegliwości po wycięciu pęcherzyka żółciowego

Niektórzy chorzy, u których z zasadnych wskazań lekarskich usunięto pęcherzyk żółciowy, czyli wykonano cholecystektomię, odczuwają nadal pewne dolegliwości, mimo że sam zabieg operacyjny został zupełnie poprawnie wykonany.

Dolegliwości te nazywamy „zespołem po cholecystektomii". Często sam chory nie potrafi jednoznacznie określić, czy są to dolegliwości będące kontynuacją tej samej choroby, która była wskazaniem do usunięcia pęcherzyka żółciowego, czy też nowa choroba, czy wreszcie pozostają one w związku z przebytą operacją. Odsetek takich chorych spośród operowanych jest niewielki (10-15%). Należy wszystkim uświadomić, że poddający się tego typu operacji uniknęli groźnych, czasem niebezpiecznych i nieodwracalnych powikłań w przyszłości, w postaci np. bardziej dokuczliwych napadów bólowych, uciążliwych żółtaczek czy rozrostów nowotworowych.

Objawy. Wśród dolegliwości odczuwanych przez niektóre osoby po wycięciu pęcherzyka żółciowego wymienia się:
- utrzymującą się nadal niestrawność,
- mierne bóle w prawym podżebrzu lub nadbrzuszu,
- powikłania zapalne,
- powtarzające się ataki kolki żółciowej,
- nawracającą w różnym stopniu nasilenia żółtaczkę itd.

Wśród przyczyn tego zespołu dolegliwości wymienić należy:
- dyskinezę dróg żółciowych,
- utrzymujące się zakażenie bakteryjne lub pasożytnicze (np. lamblioza),
- zapalenie trzustki,
- zapalenie trzustki przewlekłe,

- pozostawione lub powstałe od nowa kamienie w przewodach żółciowych (wobec osobniczych skłonności metabolicznych),
- błędy dietetyczne,
- „rzadszą" żółć u osób po cholecystektomii, nie zagęszczoną w pęcherzyku i tym samym „mniej wartościową", a więc mniej efektywną w procesie trawienia, tj. emulgacji tłuszczów.

Biorąc pod uwagę te stwierdzenia, chorzy pozbawieni pęcherzyka żółciowego powinni przestrzegać ogólnych zasad postępowania dietetycznego w chorobach wątroby i dróg żółciowych (patrz rozdz. 33 Żywienie). Posiłki powinny być spożywane w małych ilościach, co najmniej 5 razy dziennie, z ograniczeniem tłuszczów do niezbędnego minimum.

Leczenie. Opisany zespół dolegliwości zwykle po pewnym czasie ustępuje, lub też dolegliwości te są znacznie łagodniejsze. W razie ich przewlekłego utrzymywania się i dokuczliwości należy zgłosić się na kontrolne badania lekarskie. Najlepiej tam, gdzie wykonywany był zabieg operacyjny. Wskazane jest wówczas wykonanie badań w kierunku stwierdzenia lub wykluczenia stanu zapalnego lub złogów w drogach żółciowych. W razie ich wykluczenia niezbędne są badania zmierzające do ustalenia właściwej przyczyny tych dolegliwości.

Zapobieganie. Wśród zaleceń zmierzających do ograniczenia tych dolegliwości w warunkach domowych wymienić należy:
- Odżywianie się według podanych zaleceń.
- Unikanie obciążających wysiłków fizycznych.
- Unikanie nadmiernych stresów i emocji.
- Stosowanie zaleconych przez lekarza preparatów rozkurczowych, sedatywnych oraz wspierających proces trawienia, zwłaszcza tłuszczów.

Nawrotom kamicy w drogach żółciowych, tzw. kamicy przewodowej, można zapobiegać m.in. przez unikanie pokarmów z nadmiarem cholesterolu (np. żółtek) oraz stosowanie leków żółciopędnych.

Wskazówki dietetyczne

Dieta zarówno w stanach zapalnych, marskich i wszelkich innych uszkodzeniach miąższu wątroby, jak i w schorzeniach dróg żółciowych ma na celu z jednej strony oszczędzanie miąższu wątroby, a z drugiej ułatwianie jej podstawowych funkcji fizjologicznych. Stanowi ona cenne i znaczące uzupełnienie leczenia farmakologicznego.

Podstawową zasadą jest nieobciążanie komórek wątroby i niezwiększanie zapotrzebowania na żółć, przy zapewnieniu w pokarmach dostatecznej ilości węglowodanów, białek i witamin oraz niezbędnej ilości tłuszczów.

Stany ostre i ciężkie wymagają zazwyczaj pobytu w szpitalu, gdzie w zależności od ciężkości i okresu choroby chory ma zapewnioną odpowiednią dietę.

W stanach przewlekłych u osób pozostających w domu należy w postępowaniu dietetycznym stosować się do określonych, przedstawionych poniżej w skrócie, zaleceń lekarskich.
- Zazwyczaj podaje się potrawy gotowane w wodzie i na parze lub duszone bez tłuszczu.
- Zabrania się podawania potraw smażonych, ciężko strawnych, tłustych, „podbijanych" śmietaną, zagęszczanych zasmażką.
- Zupy i sosy powinny być przygotowywane na wywarach z jarzyn.
- Produkty spożywcze muszą być świeże, nie konserwowane, nie peklowane, nie syntetyczne, urozmaicone, łatwo strawne, obfite witaminowo.
- Pokarmy ciężko strawne, wzdymające oraz ostre przyprawy i używki powinny być wyłączone.
- Alkohole, piwa, wina itp. są wykluczone.
- Nie zaleca się też cebuli i czosnku.
- Jako dobrze przyswajalne zaleca się białko z jaj, z ograniczeniem ilości żółtka, które działając korzystnie przez obkurczanie pęcherzyka żółciowego i zwiększanie odpływu żółci może jednocześnie wyzwalać napady kamicy żółciowej, jako skutek przemieszczania się z „prądem" żółci mniejszych lub większych złogów w drogach żółciowych (nie zawsze w sposób swobodny).
- Posiłki powinny być wzbogacane witaminami z grupy B oraz witaminami C, A, K i E podawanymi zarówno w postaci naturalnej (patrz rozdz. 33 - Żywienie), jak i w postaci preparatów farmakologicznych.
- Soki owocowe zalecane w celu zapewnienia podaży witamin - zwłaszcza witaminy C - podaje się na surowo, lekko podgrzane (do temperatury nie przekraczającej ok. 40°C), pamiętając o tym, że zbyt mocne podgrzanie powoduje znaczne straty witaminy C. Pieczywo powinno być czerstwe.
- W celu zwiększenia wydzielania żółci zaleca się też w miarę obfitą podaż płynów (herbata, mleko, soki, kompoty). Posiłki nie powinny być obfite, podawane 4-6 razy dziennie.

Chorzy z cholestazą, tzn. z zastojem żółci w drogach żółciowych (wraz z pęcherzykiem żółciowym) w następstwie dyskinezy lub złogów w ich świetle - mimo ryzyka wyzwolenia napadu kolki - mogą spożywać w ograniczonej ilości pokarmy pobudzające czynność ruchową pęcherzyka żółciowego i pozostałych dróg żółciowych, tj. czekoladę, kakao, ostre przyprawy, śmietanę, jaja, pokarmy tłuste lub smażone jako czynniki wzmagające odpływ żółci, a więc zmniejszające jej zaleganie, ale prowokujące napad kolki wątrobowej.

Postępowanie takie jest jednak kategorycznie przeciwwskazane w przypadku *mechanicznej niedrożności dróg żółciowych* w następstwie np. kamieni, zrostów, zaciśnięcia lub zarośnięcia światła przewodów żółciowych, uniemożliwiających odpływ żółci. Wiodącym objawem są zupełnie odbarwione stolce. Postępowanie takie może tylko wyzwalać lub potęgować dolegliwości bólowe.

Tryb życia

Zalecany tryb życia, który zapobiegałby zaostrzeniom lub nawrotom opisanych stanów chorobowych, musi być dostosowany do stopnia nasilenia dolegliwości i zaawansowania choroby.

Szczegółowe zalecenia każdorazowo ustala lekarz, a w razie przeoczenia przez niego tych informacji powinien być on o to przez zainteresowanego zapytany.

Wśród ogólnych zaleceń należy podkreślić:
- Przy względnie dobrym samopoczuciu leżenie w łóżku jest zbędne i niekonieczne.
- Przy braku subiektywnie odczuwanych dolegliwości chorzy mogą wykonywać w tolerowanym przez organizm zakresie obowiązki zawodowe, pod warunkiem, że nie jest to praca fizyczna powodująca odczuwalne zmęczenie i wyzwalająca zdenerwowanie, czy też wyczerpanie nerwowe.
- Konieczny jest regularny, wydłużony sen nocny oraz odpoczynek w pozycji leżącej w ciągu dnia.

Najczęstsze choroby trzustki

Trzustka jest narządem gruczołowym o podwójnej roli w organizmie.

Z jednej strony jest gruczołem wewnątrzwydzielniczym, gdyż w jej wyspach są wytwarzane i wydzielane hormony (insulina i glukagon), regulujące przemianę węglowodanów. Z drugiej natomiast jest gruczołem zewnątrzwydzielniczym, gdyż wytwarzany przez nią i wydzielany do dwunastnicy sok trzustkowy zawiera enzymy, biorące udział w procesie trawienia tłuszczów, węglowodanów i białek. Zmniejszone wytwarzanie hormonów prowadzące do powstania cukrzycy omówiono w innym miejscu.

Treścią tego podrozdziału są najczęściej występujące choroby trzustki, manifestujące się zaburzeniami jej czynności zewnątrzwydzielniczej.

Zapalenie trzustki

Z punktu widzenia klinicznego można wyróżnić:
- ostre zapalenie trzustki,
- przewlekłe zapalenie trzustki.

Ostre zapalenie trzustki

Ostre zapalenie trzustki należy do tzw. ostrych chorób jamy brzusznej, wymagających obserwacji i leczenia na oddziale chirurgicznym.

Jest stanem bardzo poważnego zagrożenia życia człowieka.

Objawy:
- nagłe, silne, uporczywe bóle w całej jamie brzusznej (zazwyczaj po błędzie dietetycznym lub ataku kamicy żółciowej), lecz przede wszystkim w okolicy typowej dla anatomicznej lokalizacji trzustki,
- dość szybko postępujące wzdęcie brzucha,
- wstrzymanie oddawania stolca i gazów,
- spadek ciśnienia tętniczego krwi,
- przyspieszenie akcji serca,
- niekiedy nawet wstrząs, czyli zapaść krążeniowa.

Stwierdzenie powyższych objawów stanowi podstawę do pilnego wezwania pomocy lekarskiej.

Rozpoznanie. Ogólny stan chorego i odczuwane przez niego dolegliwości nasilają się tak szybko, że wymagają natychmiastowego przewiezienia do szpitala. Ustalenie ostatecznego rozpoznania ostrego zapalenia trzustki wymaga specjalistycznej obserwacji chirurgicznej oraz laboratoryjnych badań krwi i moczu.

Leczenie. Dawniej wykonywano zabieg operacyjny zmierzający do usunięcia zniszczonych, często martwiczych, ropiejących fragmentów trzustki. Zabieg taki nie zawsze mógł być radykalny. Obecnie, u wcześniej dostarczonych do szpitala chorych podejmuje się leczenie zachowawcze, które znacznie poprawiło ogólne wyniki leczenia i perspektywiczne rokowanie.

Zapobieganie ostrym zapaleniom trzustki to:
- zapobieganie kamicy żółciowej,
- jej wczesne operacyjne leczenie,
- wczesna likwidacja ostrych i przewlekłych stanów zapalnych dróg żółciowych oraz
- wszelkich innych stanów zakaźnych w jamie brzusznej.

Przewlekłe zapalenie trzustki

Przewlekłe stany zapalne trzustki, mające tendencje do okresowych zaostrzeń, rozwijają się najczęściej w następstwie:
- wcześniej przebytego ostrego zapalenia trzustki,
- przewlekłych stanów zapalnych dróg żółciowych,
- wrzodu żołądka drążącego do trzustki,
- wszelkich stanów chorobowych powodujących utrudnienie dla odpływu żółci i soku trzustkowego.

Objawy. Stosunkowo są mało znamienne. Choroba charakteryzuje się:
- tępymi pobolewaniami w jamie brzusznej,
- złą tolerancją pokarmów tłustych,
- skłonnością do wzdęć i „burczeń" w jamie brzusznej,
- naprzemiennymi okresami zaparć i biegunek (z zauważalnymi resztkami nie strawionych pokarmów w półpłynnym kale),
- tzw. stolcami tłuszczowatymi, silnie cuchnącymi (lśniące, pozostawiające w otaczającej wodzie jakby krople tłuszczu, pokrywające się białawym nalotem po ochłodzeniu),
- przewlekłymi stanami podgorączkowymi,
- postępującym osłabieniem i wychudzeniem.

Dochodzi często do powstania wtórnego zespołu zaburzeń wchłaniania jelitowego.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie obserwacji szpitalnej oraz laboratoryjnego potwierdzenia zaburzeń enzymatycznych i gospodarki węglowodanowej (w okresie zaostrzeń stanu chorobowego) z jednoczesnym współistnieniem objawów zespołu złego wchłaniania jelitowego.

Leczenie: przewlekłe. Zmierza ono do dietetycznego odciążenia trzustki w procesie trawienia, wsparcia upośledzonej jej czynności przez podawanie preparatów zawierających trawienne enzymy trzustkowe lub sproszkowaną trzustkę, stosowanie witamin, preparatów wzmacniających, leczenie uzdrowiskowe. W każdym przypadku leczenie powinien ustalić lekarz. On też nadzoruje dalsze leczenie domowe. Stosowanie zaleconej diety i zakaz spożywania alkoholu powinny wynikać ze świadomości potrzeb i chęci utrzymania poprawy.

Zapobieganie. Omówiono w podrozdziałach poświęconych ostremu zapaleniu trzustki i kamicy żółciowej.

Rak trzustki

Podobnie jak w wątrobie i innych narządach, tak i w trzustce może dojść do rozwoju pierwotnego raka, bądź też do wtórnego rozrostu nowotworowych ognisk przerzutowych z innych narządów lub z bezpośrednio sąsiadującego otoczenia.

Każde miejsce trzustki jako narządu gruczołowego i jego przewodów może być punktem wyjścia rozrostu nowotworowego. Współczesna medycyna nie zna jednak przyczyn i możliwości jego powstawania.

Rozrost nowotworowy w trzustce przez długi czas może być bezobjawowy.

Objawy. W znacznym stopniu zależą od umiejscowienia ogniska nowotworowego.

Uciskając i blokując odpływ żółci nowotwór rozrastający się w głowie trzustki lub w miejscu wspólnego ujścia przewodów żółciowego i trzustkowego może powodować narastającą żółtaczkę.

Rozrastając się natomiast w ogonie trzustki może uciskać sąsiadujące sploty nerwowe i powodować silne bóle w jamie brzusznej.

Rozrastające się hormonalnie czynne komórki wysp trzustkowych, tzw. wyspiaki, powodują ostre, zmienne zaburzenia gospodarki węglowodanowej (warunkowane niespodziewanym, nagłym, nadmiernym wydzielaniem do krwi insuliny). Dalszymi, niespecyficznymi objawami raka trzustki są: brak apetytu, nudności, pobolewania, „burczenia", przelewania, wzdęcia, odbijania, a nawet niekiedy wymioty, skłonność do biegunek, okresowe zaparcia i wstrzymanie gazów.

Towarzyszy im zazwyczaj postępujące ogólne osłabienie, wychudzenie, a także dość często skłonność do tzw. wędrujących (tzn. zmiennych w lokalizacji) zakrzepów. Niekiedy dołącza się gromadzenie wolnego płynu w jamie otrzewnej oraz krwotoki z przewodu pokarmowego.

Rozpoznanie wczesnego stadium raka trzustki jest nadal trudne ze względu na lokalizację anato-

miczną trzustki, skąpość oraz niespecyficzność objawów.

Stany zaawansowane dają pośrednie objawy powiększenia trzustki.

Postępem diagnostycznym ostatnich lat jest badanie ultrasonograficzne oraz tomografia komputerowa. Jednoznaczne rozpoznanie daje tylko badanie cytologiczne lub histopatologiczne biopunktatu.

Leczenie: operacyjne; rodzaj i zakres zabiegu zależą od lokalizacji zmiany nowotworowej i stopnia zaawansowania procesu.

Ponadto stosuje się chemioterapię, leczenie objawowe (tj. dostosowane do objawów procesu chorobowego) oraz ogólnie wzmacniające i wspierające upośledzoną czynność zewnątrzwydzielniczą trzustki.

Zapobieganie:
- ogólnie rozumiana profilaktyka nowotworów,
- właściwy sposób odżywiania się,
- wczesna skuteczna likwidacja stanów zapalnych i kamiczych w wątrobie oraz w trzustce.

Podstawowe zasady dietetyczne w chorobach trzustki

Ostre zapalenie trzustki wymaga hospitalizacji.

W pierwszym okresie ostrych objawów stosuje się głodówkę i odciąganie soków trawiennych z żołądka za pomocą sondy.

W miarę poprawy stanu wprowadza się dietę kiełkową, później kleikowo-owocową, a następnie stopniowo białko z mleka i twarogu, wafle, suchary, ziemniaki puree.

W przewlekłych stanach chorobowych trzustki, pamiętając o tym, że zaburzenia wydzielnicze trzustki dotyczą trawienia białek, tłuszczu i węglowodanów, zalecana jest podaż białka w granicach normy fizjologicznej (patrz rozdz. 33 - Żywienie). Podawane pokarmy nie powinny zawierać dużo błonnika. Celem, do którego się dąży w leczniczym postępowaniu, zarówno szpitalnym, jak i domowym w przewlekłym zapaleniu trzustki, jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych w łatwo przyswajalnej dietetycznej formie oraz ułatwienie ich trawienia przez uzupełnianie niedoboru enzymów trzustkowych odpowiednimi preparatami farmaceutycznymi (zawierającymi enzymy trzustkowe) zaleconymi przez lekarza (np. Neo-Pancreatinum, Panzytrat, Kreon). Zmieniona chorobowo trzustka jest niezdolna bowiem do wystarczającego ich wytwarzania. Ich niedobór prowadzi do zaburzeń trawienia i wchłaniania produktów odżywczych, do postępującego niedożywienia i wychudzenia oraz do wspomnianych wyżej objawów chorobowych niedoczynności trzustki lub ich zaostrzeń.

Podstawowe, najważniejsze zasady dietetyczne:
- kategoryczne, bezwzględne zaprzestanie picia alkoholu,
- pokarmy powinny być spożywane w spokoju, bez pośpiechu, dokładnie żute, ze znacznym ograniczeniem pokarmów ciężko strawnych (smażonych, wzdymających) oraz z ograniczeniem tłuszczów i węglowodanów (w przypadku współistniejącej cukrzycy), bez ograniczenia białka, soli mineralnych i witamin.

W ogólnych założeniach i charakterze dieta w chorobach trzustki jest zbliżona do diety w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

W praktyce podaje się czerstwe pieczywo mieszane, mleko, kawę zbożową lub herbatę z mlekiem, ^{x}h do 1 szt. jaja (raczej gotowanego) na dobę, przeciery i soki owocowe, zupy jarzynowe, ziemniaki puree, makarony, mięso i ryby, raczej gotowane lub duszone w jarzynach, chude wędliny.

Tolerancja mleka i przetworów mlecznych w przewlekłym zapaleniu trzustki jest zindywidualizowana, stąd w razie nietolerancji ogranicza się pokarmy mleczne i twarogi.

Dalsze szczegóły - patrz rozdz. 33.

Choroby układu moczowo-płciowego

Objawy. Wśród ogólnych objawów, które możliwe są do zaobserwowania w domu, a które mogą sugerować proces chorobowy w układzie moczowym, należy wymienić:
- bóle w cewce moczowej,
- bóle nad spojeniem łonowym lub w okolicy lędźwiowej,
- bolesne i częste parcie na mocz,
- przerywane oddawanie moczu,
- zmiany w wyglądzie moczu (barwie, przejrzystości i woni),

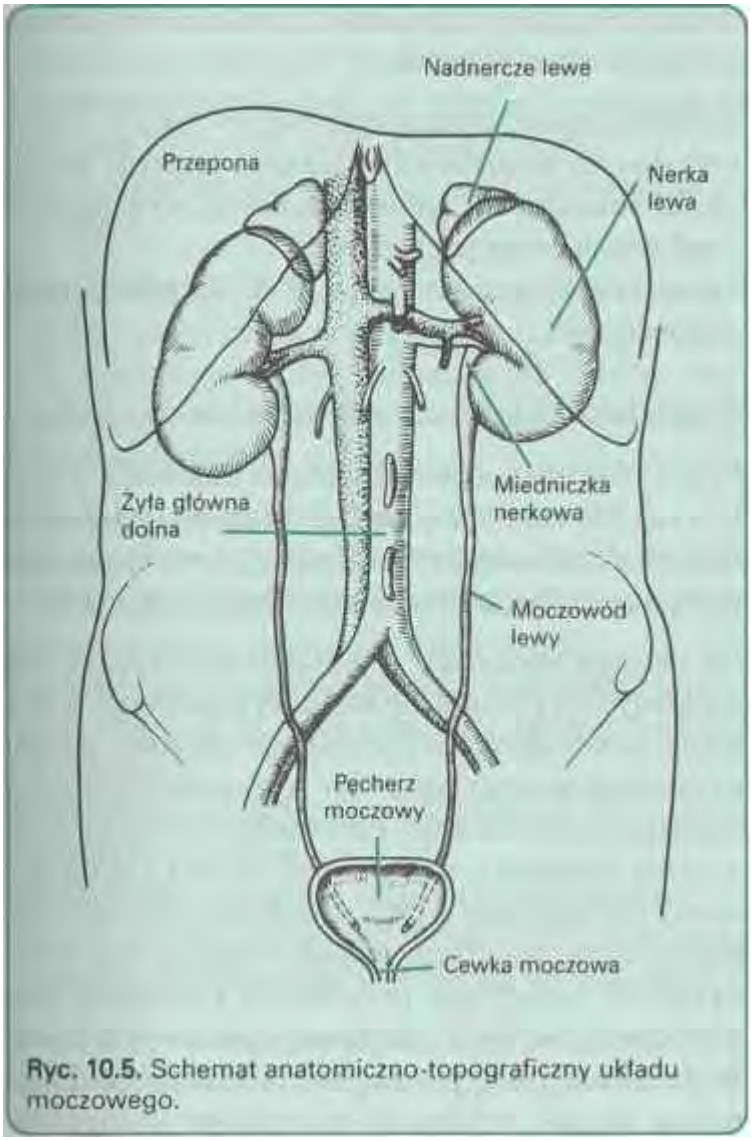

Ryc. 10.5. Schemat anatomiczno-topograficzny układu moczowego.

- zmiany co do ilości wydalanego moczu (np. skąpomocz, wielomocz, bezmocz),
- stany podgorączkowe (lub gorączkę) itd.

Z punktu widzenia lokalizacji anatomicznej zmiany chorobowe układu moczowego można podzielić na c-horoby nerek i choroby dróg moczowych.

Schemat anatomiczno-topograficzny układu moczowego przedstawia ryc. 10.5.

Choroby nerek

Kola nerek w organizmie polega przede wszystkim na wydalaniu zbędnych, a częstokroć także toksycznych produktów przemiany materii (np. mocznika), regulowaniu składu płynów ustrojowych i ich objętości, a więc gospodarki wodno-elektrolitowej i tzw. równowagi kwasowo-zasadowej, oraz kształtowaniu prawidłowego ciśnienia tętniczego. Czynność nerek jest zatem odpowiedzialna za kształtowanie wewnątrzustrojowego środowiska biochemicznego.

Zaburzenia przesączania w kłębuszkach nerkowych oraz wybiórczego wydalania zbędnych, toksycznych „odpadów" i wchłaniania zwrotnego wielu substancji w cewkach nerkowych odbijają się w sposób istotny na sprawności i wydolności czynnościowej całego organizmu człowieka. Stąd tak istotne znaczenie ma niebagatelizowanie żadnych zmian chorobowych w układzie moczowym, wczesne ich wykrywanie i w miarę możliwości skuteczne likwidowanie.

Zapalenia nerek

Z punktu widzenia morfologicznego wyglądu i lokalizacji zmian chorobowych wyróżnia się różne typy zapaleń nerek.

Z praktycznego punktu widzenia istotne jest, czy proces zapalny pierwotnie lokalizuje się w kłębuszkach nerkowych, upośledzając ich czynność przesączania (a tym samym i odtruwającą organizmu), czy też szerzy się on wstępująco (tj. od strony miedniczek nerkowych), a więc z zakażonych wcześniej dróg moczowych, upośledzając wcześniej czynności regulacyjne cewek nerkowych.

Pośrednią grupą są zapalenia i inne stany chorobowe pierwotnie zlokalizowane (i szerzące się głównie) w tzw. tkance śródmiąższowej nerek, a które dopiero w późniejszym stadium rozwoju choroby upośledzają czynność fizjologiczną kłębuszków i cewek nerkowych.

Z punktu widzenia klinicznego może to być:
- stan ostro (szybko) rozwijającego się i szerzącego się zapalnego procesu chorobowego, doprowadzającego do ostrej niewydolności nerek,
- proces rozwijający się od początku powoli jako zapalenie przewlekłe, stopniowo zazwyczaj upośledzające czynność przesączającą (oczyszczającą) nerek.

Ostre kłębuszkowe zapalenie nerek

W powstawaniu tego typu zapaleń ważną rolę odgrywają mechanizmy immunologiczne. W myśl tych poglądów ostre kłębuszkowe zapalenie nerek byłoby alergicznym odczynem zapalnym (tzw. hipergicznym) na istniejące w organizmie przewlekłe lub nawracające bakteryjne stany (ogniska) zapalne, np. w migdałkach, jajnikach, pęcherzyku żółciowym lub w obrębie uzębienia.

Leczenie. Skuteczne leczenie tego typu kłębuszkowych zapaleń nerek łączy się z jednoczesnym zli-

kwidowaniem wszelkich ognisk zakaźnych (najczęściej bakteryjnych) istniejących w organizmie.

Objawy. W ostrym kłębuszkowym zapaleniu nerek zazwyczaj w 10-14 dni po bakteryjnym (zwykle paciorkowcowym, czyli streptokokowym) zapaleniu np. gardła występują niespodziewanie silne bóle w okolicy lędźwiowej, znaczne ograniczenie ilości dobowo oddawanego moczu i obrzęki górnej części tułowia (przeważnie twarzy w godzinach porannych).

Do tych zasadniczych objawów dołącza się zwykle:
- ogólne złe samopoczucie,
- apatia,
- senność,
- bladość skóry,
- bóle głowy,
- wzrost ciśnienia tętniczego,
- utrata łaknienia,
- nawet duszności,
- wymioty,
- zmiana wyglądu moczu, który niekiedy staje się podobny do popłuczyn mięsnych.

Obserwuje się też powikłania neurologiczne w postaci ogniskowego uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego lub zespołu drgawkowego przypominającego padaczkę.

W późniejszym okresie dołącza się zazwyczaj stan podgorączkowy lub gorączkowy.

Podejrzenie kłębuszkowego zapalenia nerek opiera się na zbieżności czasowej wystąpienia określonego zespołu wymienionych objawów i ogólnej niedyspozycji z nieco wcześniejszym przebyciem zakaźnej choroby.

Obiektywne stwierdzenie procesu zapalnego w nerkach opiera się na stwierdzeniu zmian w moczu (przede wszystkim w postaci białkomoczu i krwinkomoczu) oraz odchyleń niektórych wskaźników biochemicznych czynności nerek i zwiększonego stężenia przeciwciał antystreptokokowych (tzw. ASO).

Postępowanie lecznicze. Najważniejsze są:
- skuteczna likwidacja wszelkich wewnątrzustrojowych ognisk zakaźnych,
- stosowanie odpowiedniej diety odciążającej nerki w ich działaniu przesączającym, polegającej na znacznym ograniczeniu produktów zawierających białka,
- bezwzględny wypoczynek (leżenie) itd.

Leczenie ostrego kłębuszkowego zapalenia nerek powinno być prowadzone w szpitalu pod specjalistycznym nadzorem lekarskim i kontrolą wydolności czynnościowej nerek.

Zapobieganie. Istotną rolę odgrywają:
- zgodne ze wskazówkami lekarza leczenie wszelkich zakażeń i stanów zapalnych wywołanych zwłaszcza przez paciorkowce,
- kontrolne badanie moczu w 14-21 dni po tego typu zakażeniach.

Przewlekle kłębuszkowe zapalenie nerek

Przewlekłe lub podostre zapalenie kłębuszków nerkowych jest zazwyczaj następstwem ostrych bakteryjnych stanów zapalnych. Niekiedy spotyka się pierwotnie przewlekłe lub podostre zapalenia nerek.

Od ostrego stanu ten typ zapalenia kłębuszków nerkowych wyróżnia się bardziej łagodnym, a niekiedy nawet skrytym początkiem choroby, powolnym narastaniem objawów wymienionych przy ostrej postaci zapalenia. Przewlekły proces zapalny - mimo leczenia - może trwać od kilku miesięcy nawet do kilkunastu lat i rozszerzać się poza kłębuszki nerkowe. Stany zapalne toczące się w organizmie zaostrzają przewlekłe zapalenia kłębuszków nerkowych i pogłębiają ich niewydolność. W przewlekłym typie zapalenia zaczynają dominować procesy włóknisto-rozrostowe w kłębuszkach nerkowych, pogłębiające postępującą niewydolność przesączania.

Rozpoznanie. Wśród metod rozpoznawczych należy oprócz wyżej omówionych wymienić jeszcze badania ultrasonograficzne (tzw. USG) i scyntygraficzne nerek oraz próby czynnościowe ich wydolności.

Leczenie: przewlekłe, a jego efekty zależą od trybu życia, skrupulatności i systematyczności realizowania podanych zaleceń oraz monitorowania, tzn. od systematycznych okresowych kontroli lekarskich i laboratoryjnych stanu przedmiotowego chorego i czynności filtracyjnej nerek.

Wykładnikami sprawności czynnościowej nerek są:
- wyrównany dobowy bilans płynów, tzn. zrównoważenie podaży przyjmowanych i wydalanych w okresie doby płynów, wliczając w podaż płynów wszelkie zupy, kompoty i napoje (a także i kroplówki dożylne, jeśli takie są podawane w domu), a w utratę wody, oprócz moczu, utratę ok. 500 ml z potem, ok. 400 ml przez płuca przy oddechu i ok. 200 ml z kałem,

- prawidłowe stężenie mocznika w surowicy krwi (3,3-6,6 mmol/1, czyli 20-40 mg%),
- prawidłowe stężenie kreatyniny w surowicy krwi (71,0-97,0 pmol/l, czyli 0,73-1,1 mg%),
- prawidłowy wynik ogólnego badania moczu wraz z. osadem.

Odpowiednia dieta ułatwia utrzymanie wydolności czynnościowej nerek w zasadniczym stopniu, ustalana jest zazwyczaj indywidualnie dla każdego chorego, w zależności od stopnia stwierdzanej niewydolności filtracyjnej nerek.

Zasadą tego typu diety jest:
- praktyczne wyłączenie białka jako źródła najbardziej niepożądanych w końcowym bilansie przemiany materii substancji toksycznych,
- pokrywanie zapotrzebowania energetycznego węglowodanami (głównie cukrem) i łatwo strawnymi tłuszczami,
- wykluczenie praktyczne soli kuchennej, aby zmniejszać retencję wody,
- ograniczenie znaczne niepożądanego potasu,
- ograniczenie płynów do niezbędnego minimum (przy zachowanym prawidłowym ich bilansie).

W praktyce podaje się kasze, makarony, ryż, soki, ucharki, czerstwe pieczywo, kompoty, owoce, ziemniaki puree.

.Jeśli stan chorego i stopień wydolności nerek na to pozwalają - lekarz może rozszerzyć dietę, dopuszczając więcej mleka, twaróg, pewną ilość mięsa, a zwłaszcza ryb, białko jaja kurzego.

Zabrania się spożywania pieczywa solonego, pikantnych solonych i tłustych serów, kiszonek, tłuszczów w większych ilościach, tłustego mięsa i podrobów, ryb wędzonych, produktów peklowanych i marynowanych, ostrych przypraw oraz wszelkich produktów strączkowych.

Przy wyraźnej niewydolności nerek zaleca się tzw. wstawki dni ziemniaczanych, kiedy to chory przez 1-3 dni spożywa tylko ziemniaki.

I)alsze szczegóły postępowania dietetycznego - patrz rozdz. 33 - Żywienie.

Konieczne jest przyspieszenie kontroli lekarskiej w razie zaobserwowania:
- wyraźnego zmniejszenia diurezy, tzn. ilości wydalanego moczu przy regularnym stosowaniu leków i wypijaniu podobnej ilości płynów,
- narastającej senności,
- stanów gorączkowych i częstszego lub bolesnego oddawania moczu w zmniejszonej niż zazwyczaj ilości, przy uczuciu pieczenia w cewce moczowej,
- stwierdzenia w laboratoryjnych badaniach kontrolnych wyraźnego zwiększenia stężenia kreatyniny i mocznika we krwi oraz nasilenia zmian w moczu.

Niezmiernie ważne jest regularne zażywanie leków usprawniających przesączanie nerek. W okresach zakażeń narządu moczowego niezbędne jest dodatkowe leczenie przeciwbakteryjne.

W okresach zaostrzeń niewydolności nerek konieczne jest leczenie szpitalne i forsowanie diurezy, czyli przesączania kłębuszków nerkowych.

Niezmiernie ważnym czynnikiem terapeutycznym jest odpowiedni sposób odżywiania się, zapobiegający nadmiarowi ubocznych i toksycznych produktów przemiany materii, i w ten sposób odciążający nerki.

Leczenie powinien bezwzględnie prowadzić i nadzorować lekarz.

Odmiedniczkowe zapalenie nerek

Odmiedniczkowe zapalenie nerek jest to typ zapalenia nerek, w którym proces zapalny przenika w miąższ nerek od strony miedniczki nerkowej. Bakterie wywołujące wcześniej zakażenie dróg moczowych (a przede wszystkim miedniczek nerkowych) wnikają przez kielichy miedniczek nerkowych w cewki i pętle nefronów.

Jest to zazwyczaj pierwotnie przewlekły proces zapalny, bądź też powikłanie wcześniejszego ostrego zapalenia miedniczek nerkowych. Występuje stosunkowo późno, gdyż również późno w proces zapalny wciągnięte są kłębuszki nerkowe, te główne i faktyczne ośrodki przesączania nerek.

Objawy. Charakterystyczne objawy:
- dolegliwości bólowe w okolicy lędźwiowej (jako wyraz współistniejącego procesu zapalnego miedniczek nerkowych),
- zmiany w moczu (więcej krwinek białych oraz liczne bakterie w moczu),
- stany podgorączkowe lub częściej gorączkowe o charakterze septycznym, tzn. z dużymi wahaniami w ciągu dnia,

- zaburzenia dyzuryczne (częste, w małych ilościach oddawanie moczu połączone z uczuciem pieczenia, lub nawet dość silnego bólu w cewce moczowej).

Wspomniane wyżej zaburzenia dyzuryczne bardzo często wyprzedzają o kilka dni pojawienie się dolegliwości bólowych w okolicy lędźwiowej i zwyżki temperatury ciała.

Obraz kliniczny i wspomniane zmiany w moczu stwarzają podstawy do właściwego rozpoznania.

Leczenie. Powinno uwzględniać oprócz elementów omówionych przy innych typach zapaleń stosunkowo szybkie podanie leków przeciwbakteryjnych w celu zlikwidowania procesu zapalnego w drogach nerkowych, zanim obejmie on kłębuszki nerkowe.

Odmiedniczkowe zapalenie nerek jest skutkiem zakażenia wstępującego, które rozpoczyna się zazwyczaj nawracającymi zakażeniami i stanami zapalnymi tzw. dolnych dróg moczowych, tj. cewki moczowej i pęcherza moczowego, a które w swoim czasie nie zostały w pełni wyleczone.

W postępowaniu leczniczym korzystne, wspierające efekty dają:
- wygrzewanie okolicy krocza i pęcherza moczowego (np. ciepła bielizna, ciepłe kąpiele w wodzie zwykłej lub z dodatkiem nadmanganianu potasowego do koloru lekko fioletowego),
- środki zwiększające diurezę (ilość moczu), np. moczopędne jarzyny (korzeń pietruszki) lub owoce (gruszki odmiany klapsa) albo hipotoniczne wody mineralne (woda ze źródła „Jan" w Krynicy),
- moczopędne i dezynfekujące mieszanki ziołowe i granulaty (Urosan, Urogran).

Zapobieganie. Oprócz zaleceń podanych przy omawianiu ostrego kłębuszkowego zapalenia nerek podkreślić należy skuteczne likwidowanie zakażeń dolnych dróg moczowych (cewka moczowa, pęcherz moczowy).

Toksyczne uszkodzenie (zapalenie) nerek

Toksyczne uszkodzenie (zapalenie) nerek może mieć przyczynę w różnych czynnikach:
- wewnątrzustrojowych, czyli endogennych,
- zewnątrzustrojowych, czyli egzogennych.

Z punktu widzenia tempa i intensywności rozwoju obrazu klinicznego można mówić o ostrym bądź przewlekłym toksycznym uszkodzeniu (zapaleniu) nerek.

Do ciężkich uszkodzeń nerek dochodzi najczęściej na skutek odwodnienia, w wyniku ostrych zatruć i biegunek - u ludzi starszych i u dzieci - w przebiegu różnorakich chorób gorączkowych.

Choroba powstaje na skutek toksycznego wpływu substancji chemicznych (w tym także jadów lub leków) na miąższ nerki. W ten sposób dochodzi do ostrej lub przewlekłej niewydolności nerek, zespołu nerczycowego łub zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Zespół objawów tego typu zmian zależy od czasu, rodzaju i nasilenia działania szkodliwej substancji.

Istotą opisywanego stanu chorobowego jest niedokrwienie oraz martwica kłębuszków i cewek nerkowych powodujące tzw. ostrą niezapalną niewydolność nerek. Odczyny zapalne mają w tych stanach znaczenie raczej drugorzędne.

Rozpoznanie. Opiera się na wykazaniu związków przyczynowych między działaniem czynnika szkodliwego a wystąpieniem uszkodzenia i upośledzenia czynności nerek.

Leczenie. Zarówno leczenie farmakologiczne, jak i dietetyczne zmierza do przerwania działania toksycznych substancji i usunięcia niekorzystnych skutków tego działania. Powinien je prowadzić lekarz.

Mocznica

Mocznica nie stanowi odrębnej jednostki chorobowej. Jest to jedynie zespół dolegliwości i objawów wielonarządowych, będących skutkiem ich toksycznego uszkodzenia przez wewnątrzustrojowo powstające substancje toksyczne, których wzrost powoduje upośledzone przesączanie kłębuszków nerkowych.

Przyczyną uremii są różne choroby doprowadzające do niszczenia miąższu nerkowego, rzadziej do utrudnienia odpływu moczu, lub zmiany naczyniowe pogarszające ukrwienie nerek, doprowadzające do ich niewydolności.

Objawy. Należy wymienić:
- narastającą drażliwość,
- pobudliwość lub senność,
- uczucie drętwienia i kurcze kończyn,
- postępujący brak łaknienia,

- niesmak w ustach,
- nudności, wymioty,
- niekiedy biegunkę,
- niedokrwistość,
- uporczywe bóle głowy,
- zaburzenia rytmu pracy serca,
- skórę suchą, łuszczącą; pojawiają się na niej wybroczyny,
- zapach amoniaku z ust.

Chory stopniowo zapada w głęboką śpiączkę wskutek działania substancji toksycznych na mózg. Oddech staje się wolny i głęboki.

Rozpoznanie. Opiera się na całokształcie objawów, uwzględniającym przyczynę ich powstawania oraz stwierdzonych zmianach biochemicznych w surowicy krwi, wskazujących na ogólnoustrojowe zatrucie w następstwie nagromadzenia się wskutek niewydolności filtracyjnej nerek substancji toksycznych w organizmie.

Leczenie. Jest bardzo trudne, specjalistyczne, stosunkowo mało efektywne. Niekiedy podejmuje się zastępujące czynność nerek, odtruwające organizm, zabiegi dializacyjne w postaci tzw. dializy otrzewnowej lub hemodializy. Dokonuje się także przeszczepienia nerki.

W dotychczasowej praktyce w Polsce (u chorych zakwalifikowanych do tego typu leczenia) hemodializy i dializy otrzewnowe wykonuje się na specjalistycznych oddziałach lub w klinikach, zazwyczaj z okresowymi pobytami (między dializami) w domu. Wyjątkowo tylko można prowadzić dializę otrzewnową w domu. Wykonywać ją musi wówczas specjalistycznie przeszkolony personel (np. pielęgniarka, felczer, lekarz) pod konsultacyjnym nadzorem specjalistycznym lekarza nefrologa.

Do chorego, domowników i personelu nadzorującego chorego w domu w takich sytuacjach należy przede wszystkim:

- ścisła realizacja zaleceń specjalistycznych,
- dbanie o trwałość opatrunku osłaniającego dren dializacyjny, aby nie uległ on przemieszczeniu lub zakażeniu i tym samym nie spowodował bardzo groźnych dla życia powikłań w postaci krwotoku wewnętrznego lub zapalenia otrzewnej,
- regularne pomiary temperatury ciała w ustalonych porach dnia (np. godz. 7^{00} rano i 17^{30} po południu),
- szybkie informowanie nadzoru specjalistycznego o ewentualnych zmianach w stanie chorego dializowanego (np. pojawienie się bólów w jamie brzusznej, nudności, zmiana wyglądu, a zwłaszcza zmętnienie płynu dializacyjnego, wymiotów czy gorączki) lub zmianach w położeniu drenu dializacyjnego,
- dbałość o to, aby nie uległy zakażeniu cewniki, strzykawki i płyny dializacyjne przygotowane do planowanej dializy w domu.

Chorzy z niewydolnością nerek (mocznicą), którzy nie zostali zakwalifikowani do leczenia dializami i pozostają w domu, wymagają:

- ograniczenia wysiłku fizycznego do granic jego tolerancji bez występowania objawów zmęczenia (zadyszka, bladość twarzy, przyspieszenie oddechu),
- systematycznego podawania leków zaleconych przez lekarza do zażywania w domu,
- rygorystycznego przestrzegania zaleconych ograniczeń dietetycznych, przede wszystkim w odniesieniu do podaży produktów białkowych i ilości wypitych płynów (patrz rozdz. 33 - Żywienie),
- systematycznych, okresowych kontroli laboratoryjnych (mocz, mocznik, kreatynina, proteinogram) i specjalistycznych lekarskich w poradni nefrologicznej lub w ambulatorium przyszpitalnym (lub przyklinicznym), gdzie chory był ewentualnie hospitalizowany.

Chorzy zakwalifikowani do przeszczepu nerki, oczekujący na termin jego wykonania, powinni:

- prowadzić oszczędzający psychicznie i fizycznie tryb życia,
- kontynuować zalecone przez lekarza objawowe leczenie farmakologiczne i dietetyczne, pod jego systematycznym nadzorem,
- unikać kontaktu z osobami gorączkującymi, chorującymi na schorzenia zakaźne lub tp.,
- wszelkie niedomagania i stany gorączkowe zgłaszać lekarzowi leczącemu,
- przestrzegać regularności dializ.

Zapobieganie mocznicy to zapobieganie zapaleniom nerek i zakażeniom dróg moczowych oraz skuteczne ich likwidowanie w razie wystąpienia.

Zespół nerczycowy

Zazwyczaj, w następstwie chorób zapalnych, wskutek uszkodzenia kłębuszków i cewek nerkowych następuje wzmożona utrata białek z moczem (tzw. białkomocz) z wtórnym zmniejszeniem ich stężenia w surowicy krwi. Stan ten w miarę zaawanso-

wania powoduje uogólnione obrzęki i przesięki płynu wolnego do jam ciała.

Podobnie jak mocznica nie jest on odrębną jednostką chorobową, ale zespołem objawów będących skutkiem procesów chorobowych w nerkach, może bowiem wystąpić w przebiegu innych chorób ogólnoustrojowych, zwiększających przepuszczalność nerek.

Opisany zespół objawów jest wynikiem wzmożonego przenikania białek surowicy do moczu i w konsekwencji zmniejszenia ich stężenia w surowicy krwi, co powoduje z kolei zmniejszenie ciśnienia onkotycznego w naczyniach krwionośnych, umożliwiając przechodzenie wody do międzykomórkowych przestrzeni pozanaczyniowych i do jam ciała.

Objawy: ciastowate, uogólnione obrzęki i przesięki. Zespołowi nerczycowemu towarzyszą zwykle zaburzenia metabolizmu lipidów (hiperlipidemia, hipercholesterolemia), dające obraz nerczycy lipidowej.

Zazwyczaj nie obserwuje się podwyższonego ciśnienia tętniczego.

Leczenie wymaga:
- usunięcia wszelkich chorób i przyczyn, w przebiegu których dochodzi do powstania zespołu nerczycowego,
- likwidacji skutków niedoborów białkowych przez uzupełnianie przetaczaniami, np. albumin, oraz dietą gwarantującą odpowiednią podaż dobrze przyswajalnych pełnowartościowych białek lub substratów do ich syntezy w organizmie.

Poza tym postępowanie lecznicze, dietetyczne i profilaktyczne - jak w innych chorobach układu moczowego - oraz troska o zwiększone wydalanie zatrzymanej w nadmiarze wody przez stosowanie środków moczopędnych.

Rak nerki

Jak w większości innych narządów, tak i w nerkach początkowy rozrost nowotworu jest bezobjawowy. Dotyczy on zwykle jednej z nerek.

W okresie ujawnienia się objawów pojawiają się uporczywe bóle w okolicy lędźwiowej (na skutek guzowatego powiększenia nerki) oraz zazwyczaj uchwytny gołym okiem, aczkolwiek niekiedy okresowo tylko występujący, krwiomocz. Często też jednym z wcześniejszych objawów jest długo utrzymująca się gorączka niewiadomego pochodzenia. Gorączka ma przeważnie charakter septyczny, to znaczy z dużymi wahaniami w ciągu dnia, i nie reaguje na intensywnie nawet stosowane leczenie przeciwbakteryjne. Obserwowana początkowo niedokrwistość z czasem przechodzi w poliglobulię, czyli nadkrwistość. Może dołączać się także nadciśnienie tętnicze.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu:
- wyczuwalnego niekiedy w okolicy nerki guza,
- krwiomoczu,
- gorączki,
- bólów w okolicy nerki.

Rozpoznanie musi być potwierdzone badaniem ultrasonograficznym, urograficznym, tomograficznym lub scyntygraficznym układu moczowego, a przede wszystkim histopatologicznym.

Leczenie. Polega na jak najwcześniejszym operacyjnym usunięciu guza nowotworowego i jego przerzutów dostępnych dla chirurga, a następnie chemioterapii. W razie istniejących przeciwwskazań stosuje się tylko chemioterapię.

Wyniki tego postępowania zależą od stopnia zaawansowania i rozprzestrzenienia procesu w momencie rozpoznania i podjęcia ukierunkowanego leczenia.

Wczesne operacje dają bardzo dobre wyniki.

Torbielowatość nerek

Torbielowatość nerek jest to dziedziczne zaburzenie rozwojowe, polegające na istnieniu w nerkach bardzo licznych torbieli, które wraz z rozwojem organizmu ulegają powiększaniu, dając obraz guzów nerki. Stopień zaawansowania i przebieg nie muszą być identyczne w obu nerkach. Na skutek zmian torbielowatych występuje upośledzenie sprawności czynnościowej nerek, skłonność do przewlekłych, nawracających zakażeń, nadciśnienie tętnicze, a nawet mocznica.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie badań: urograficznego, scyntygrafii, ultrasonograficznego lub tomograficznego układu moczowego.

Leczenie. Zazwyczaj jest objawowe i polega na:
- stosowaniu odpowiedniej diety dla odciążenia czynnościowego nerek,
- likwidowaniu zakażeń, nadciśnienia oraz dołączającej się ewentualnie mocznicy,
- w razie zmian ropnych w obrębie torbieli konieczne jest leczenie chirurgiczne,

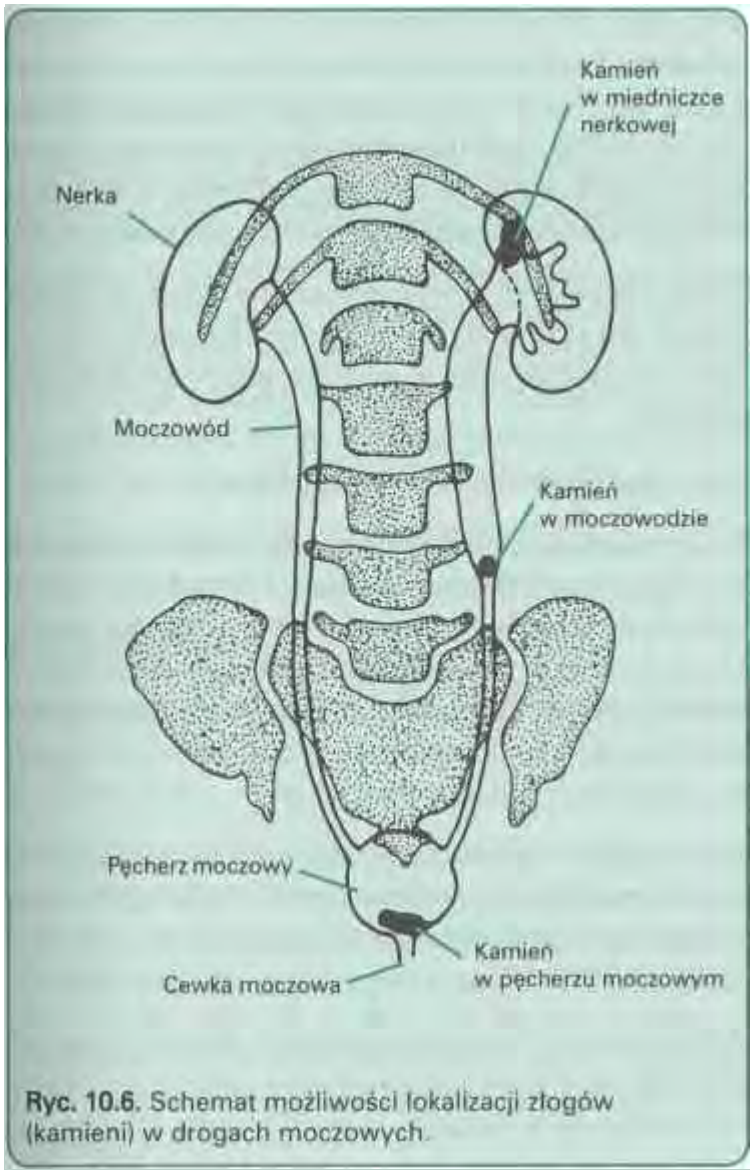

Ryc. 10.6. Schemat możliwości lokalizacji złogów (kamieni) w drogach moczowych.

- przy torbielowatości jednej nerki należy rozważyć jej usunięcie lub przeszczep nerki.

Ciąża w przypadku torbielowatości nerek jest raczej przeciwwskazana, ze względu na upośledzone możliwości przesączania nerkowego.

Choroby dróg moczowych

Najczęstsze zmiany w drogach moczowych to kamica dróg moczowych (kamica nerkowa), ich stany zapalne i nowotworowe, a ponadto sprzyjające stanom zapalnym różne anomalie rozwojowe.

Kamica dróg moczowych (nerkowa)

Kamica moczowa, zwana też kamicą nerkową, to zespół dolegliwości i objawów klinicznych będących efektem powstawania złogów w drogach moczowych. Lokalizacja kamieni w drogach moczowych i ich konsekwencje są różne w zależności od umiejscowienia. Ilustruje to schematycznie rycina 10.6.

Ze względu na burzliwość i dokuczliwość objawów została ona opisana w podrozdziale poświęconym ostrym chorobom jamy brzusznej (patrz rozdz. 13).

Zapalenie cewki moczowej i pęcherza moczowego

Zapalenie cewki moczowej i pęcherza moczowego jest najczęściej następstwem wstępujących przez cewkę moczową przeważnie bakteryjnych zakażeń. Wśród nich coraz częściej obecnie spotyka się przypadki zapalenia nierzeżączkowego cewki moczowej u mężczyzn i kobiet w okresie aktywności płciowej, spowodowane chlamydiami. Rzadziej jest ono wynikiem zstępującego zakażenia bakteryjnego lub toksycznego działania szkodliwych substancji wydalanych wraz z moczem.

Z punktu widzenia klinicznego może to być:
- zapalenie ostre,
- zapalenie przewlekłe.

Objawy. Zazwyczaj występuje bolesne, częste parcie na mocz, połączone każdorazowo z oddawaniem niewielkiej ilości moczu. Zapaleniu może towarzyszyć gorączka. Podczas oglądania gołym okiem mocz może nie wykazywać zmian.

Niekiedy jednak, zwłaszcza przy krwotocznym zapaleniu pęcherza moczowego, mocz może wyglądać jak popłuczyny mięsne.

Badaniem laboratoryjnym moczu stwierdza się w nim niewielkie ilości białka oraz dość liczne krwinki białe, mniej liczne krwinki czerwone oraz złuszczone komórki nabłonka i bakterie.

Stany chorobowe, w których występuje zaleganie moczu w pęcherzu (np. przerost gruczołu krokowego, zwężenie cewki moczowej, porażenne zwiotczenie warstwy mięśniowej pęcherza), sprzyjają jego zapaleniu. Wszelkie manipulacje w cewce moczowej (np. masturbacja) lub celowe zabiegi (np. cewnikowanie pęcherza) oraz brak higieny osobistej w okolicy zewnętrznego ujścia cewki moczowej mogą także powodować zakażenie wstępujące cewki moczowej i pęcherza moczowego. Postacie przewlekłe są najczęściej zejściem ostrego stanu zapalnego.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu opisanego zespołu objawów i dolegliwości ze współistniejącymi zmianami zapalnymi w moczu oraz znamiennej bakteriurii w moczu.

Leczenie zakaźnych zapaleń pęcherza moczowego polega na:

- stosowaniu środków bakteriobójczych dezynfekujących drogi moczowe i moczopędnych (np. Urosan, woda mineralna hipotoniczna „Jan" lub wiele innych), których dawkowanie i czas stosowania ustala lekarz,
- stosowaniu ciepłych nasiadówek bezpośrednio przed snem,
- noszeniu ciepłej bielizny.

Podkreślić należy, że niezmiernie ważne jest skuteczne likwidowanie wszelkich stanów zapalnych dolnego odcinka dróg moczowych i niedopuszczenie do trwałego w nich zapalenia w postaci utajonej, bezobjawowej, przewlekłej. Nie dając początkowo żadnych objawów klinicznych proces zapalny może skrycie szerzyć się wstępująco przez moczowody na miedniczki nerkowe i odmiedniczkowo na nerki, a następnie zamanifestować się poważniejszym zaostrzeniem i niewydolnością nerek w niepożądanych okresach (np. u kobiet ciężarnych) lub być źródłem opornego na leczenie septycznego zakażenia ogólnoustrojowego, czyli posocznicy, albo doprowadzić nawet do mocznicy.

Zapalenie miedniczek nerkowych

Proces zapalny miedniczek nerkowych może pod względem klinicznym mieć postać ostrą lub przewlekłą. Jest on najczęściej wynikiem wstępującego szerzenia się zakażenia z dolnych odcinków dróg moczowych (cewka moczowa, pęcherz moczowy, moczowody).

Kamica moczowa ze złogami w miedniczkach nerkowych oraz ewentualne wady rozwojowe narządu moczowego (np. podwójna miedniczka nerkowa, podwójny moczowód, nerka podkowiasta) sprzyjają utrzymywaniu się zakażenia w miedniczkach nerkowych oraz okresowym jego zaostrzeniom.

Objawy. Ostre bądź podostre zapalenie miedniczek nerkowych objawia się silnym bólem w okolicy lędźwiowej. W zależności od tego, czy proces zapalny obejmuje miedniczki nerkowe obustronnie, czy też jednostronnie (lub od stopnia nasilenia procesu zapalnego w każdej z nich) bóle w okolicy lędźwiowej mogą być spontanicznie odczuwane obustronnie bądź jednostronnie. Wstrząsanie okolicą nerek (np. oklepywanie) wyzwala wyraźne nasilenie bólu w tej okolicy.

Praktycznie trudno sobie wyobrazić izolowany proces zapalny wyłącznie miedniczek nerkowych jako jednego z odcinków dróg moczowych bez istnienia zakażenia całych dróg moczowych, tj. łącznie z zakażeniem cewki moczowej, pęcherza moczowego i moczowodów. Jeśli mówimy jednak o zapaleniu miedniczek nerkowych, to chcemy podkreślić lokalizację nasilenia procesu zapalnego w drogach moczowych.

Dolegliwościom bólowym towarzyszy zazwyczaj septyczny stan gorączkowy, częstsze oddawanie moczu oraz zmiany zapalne w moczu z przewagą krwinek białych.

Leczenie. Powinien je ustalić lekarz.

Chcąc zapobiec powikłaniom, tzn. przejściu procesu zapalnego z miedniczek nerkowych na miąższ nerki oraz ewentualnie późniejszej niewydolności nerek, chory powinien przez skrupulatne zażywanie leków zaleconych przez lekarza i późniejszą kontrolę bakteriologiczną co do wyleczenia doprowadzić do pełnej likwidacji procesu zapalnego.

Dość często - zazwyczaj przy współistniejącej kamicy utrudniającej odpływ moczu - zakażenie może leczyć się bardzo opornie. Napary z Urosanu, Fol. Uvea ursi i Urogranu wspomagają to leczenie.

Zlikwidowanie procesu zapalnego dróg moczowych powinno być więc potwierdzone ogólnym i bakteriologicznym badaniem moczu. Często bowiem po uzyskaniu poprawy, tzn. po ustąpieniu bólów, chorzy wbrew zaleceniom leczącego lekarza przerywają leczenie w fałszywym przekonaniu, że zostali wyleczeni, oraz w nieświadomości perspektywicznych powikłań, nie zawsze w pełni uleczalnych.

Podkreślić w tym miejscu należy, że w tych przypadkach, w których stwierdza się współistnienie kamicy, praktycznie nie ma możliwości skutecznego, trwałego wyleczenia zakażenia, mimo najlepszych lekarstw, gdyż bakterie zawsze pozostają wśród kamieni.

Wodonercze

Wodonercze jest objawowym rozciągnięciem jednostronnym lub dwustronnym miedniczki nerkowej wskutek utrudnienia odpływu z niej moczu. Najczęstszą przeszkodą jest uwięźnięcie kamienia moczowego w moczowodzie, ale może też nią być proces zapalny, rozrost nowotworu lub wrodzone zwężenie lub zagięcie moczowodu.

Długotrwałe utrudnienie odpływu moczu z miedniczki nerkowej może w swej dalszej konsekwencji

powodować nie tylko rozszerzenie kielichów nerkowych, ale niszczyć także filtracyjny miąższ nerki, powodując jej niewydolność.

Stwierdzany zastój w miedniczce nerkowej może ulec zakażeniu, dając obraz zapalenia miedniczki nerkowej.

Objawy. Wodonercze objawia się tępym, raczej stałym bólem w okolicy lędźwiowej, sugerującym niekiedy napad kamicy, gdyż promieniuje czasem wzdłuż typowego przebiegu moczowodu, tj. od tyłu ku dołowi i środkowi ciała aż do spojenia łonowego, a u mężczyzn również wzdłuż nasieniowodu do jądra.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie badania ultrasonograficznego lub tomograficznego.

Leczenie: operacyjne.

Profilaktyka wodonercza to profilaktyka kamicy.

Roponercze

Jest to stan, w którym nagromadzony w miedniczce nerkowej w nadmiarze mocz (wodonercze) ulega zakażeniu i na skutek nieskuteczności leczenia przeciwbakteryjnego przybiera charakter treści ropnej. Objawia się ono przede wszystkim znaczniejszym nasileniem bólów niż w wodonerczu oraz opornymi zazwyczaj na leczenie bakteriobójcze gorączkowymi stanami septycznymi.

Zmiany w moczu w tych przypadkach mogą wyrażać się znacznie większą liczbą krwinek białych i bakterii w osadzie moczu.

Leczenie. Roponercze jest zazwyczaj wskazaniem do leczenia operacyjnego z równoczesną intensywną osłoną zabiegu operacyjnego lekami przeciwbakteryjnymi. Nieskuteczne leczenie roponercza grozi ogólnoustrojowym zakażeniem septycznym i ropniami nerki, wątroby, mózgu i płuc.

Zapobieganie roponerczu to skuteczna profilaktyka kamicy i zakażeń dróg moczowych oraz wczesne leczenie wodonercza.

Nowotwory dróg moczowych

Nowotwory dróg moczowych to najczęściej brodawczaki lub raki pęcherza moczowego, które w rzadkich przypadkach mogą zlokalizować się w moczowodzie lub w miedniczce nerkowej. Powstają zazwyczaj skrycie i przez długi czas mogą rozwijać się bezobjawowo.

Znamiennym objawem, budzącym podejrzenie tego typu zmian, jest widoczny krwiomocz (za którym też może kryć się stan zapalny), brodawczaki pęcherza lub kamica.

Niekiedy wraz z moczem mogą być wydalane na zewnątrz strzępki nowotworu lub skrzepy krwi. Nowotwory zlokalizowane w moczowodzie lub w miedniczce nerkowej powodują dodatkowo dość wcześnie odczuwane bóle wskutek utrudnionego odpływu moczu przez rozrastający się nowotwór. Często może wtórnie rozwinąć się wodonercze lub roponercze. Mechanizm bólu i wodonercza jest zatem identyczny jak przy uwięźnięciu kamienia w moczowodzie.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie stwierdzanego okresowo krwiomoczu, badania urograficznego, ultrasonograficznego i innych badań szczegółowych.

Każdy krwiomocz tzw. makroskopowy, tzn. stwierdzany gołym okiem, wymaga pilnej kontroli lekarskiej i natychmiastowego wdrożenia postępowania diagnostycznego co do przyczyny.

Leczenie: operacyjne. W początkowych okresach rozwoju brodawczaki pęcherza mogą być przezcewkowo poddawane resekcji lub też elektrokoagulacji.

Stwierdzenie obecności brodawczaka wymaga stałych i częstych kontroli urologicznych.

Choroby gruczołu krokowego

U mężczyzn cewka moczowa na pewnym odcinku przebiega przez otaczający ją wokół twór gruczołowy, zwany gruczołem krokowym lub prostatą. W obrębie tego gruczołu mogą powstawać:
- stany chorobowe typu zapalenia,
- łagodny przerost gruczołowy,
- rozrost nowotworowy złośliwy.

Zapalenie gruczołu krokowego

Zapalenie gruczołu krokowego wyzwalają czynniki bakteryjne:
Objawy. Dolegliwości, takie jak:
- mniej lub bardziej nasilone bóle podczas oddawania moczu,

- pobolewania w czasie oddawania kału,
- niekiedy mogą dołączyć się objawy ogólne, jak dreszcze i gorączka.

Na skutek nacieku zapalnego gruczołu krokowego pojawia się jego tkliwość uciskowa podczas badania palcem przez odbyt oraz obrzmienie i ucisk na cewkę moczową, utrudniający niekiedy swobodne oddawanie moczu. W moczu stwierdza się dość wyraźny białkomocz, obecność białych i czerwonych krwinek w małych ilościach oraz zwiększone ilości śluzu.

Rozpoznanie i leczenie: ustala lekarz. Może ono okazać się dość długie, jeżeli ma doprowadzić do pełnego zlikwidowania stwierdzanego stanu zapalnego, zapobiec wtórnym ropniom w obrębie gruczołu oraz rozszerzeniu się procesu zapalnego na cewkę moczową i pęcherz.

Ciepłe nasiadówki przed snem, np. w naparze rumianku lub kory dębowej, unikanie wstrzymywania oddawania moczu i ciepła bielizna wspomagają uzyskanie korzystnych wyników leczenia, które powinien prowadzić specjalista urolog.

Gruczolak gruczołu krokowego

Gruczolak gruczołu krokowego jest to gruczołowy przerost tego gruczołu. Skutkiem tego przerostu jest ucisk na cewkę moczową, utrudniający oddawanie moczu i powodujący jego zaleganie w pęcherzu. Zalegający mocz przyczynia się do powstawania stanów zapalnych pęcherza moczowego. Gromadząc się, rozciąga pęcherz moczowy, powoduje nadciśnienie w obrębie pęcherza. Dopiero podwyższenie ciśnienia w pęcherzu umożliwia przeciśnięcie się małej ilości moczu przez cewkę na zewnątrz, a w konsekwencji tego następuje spadek ciśnienia w pęcherzu oraz niemożność dalszego opróżniania pęcherza. Po pewnym czasie mocz zalegający w pęcherzu powoduje ponowne podwyższenie ciśnienia umożliwiające oddanie dalszej porcji moczu itd.

Objawy:
- częste, bolesne oddawanie moczu w małych ilościach,
- niezupełne opróżnianie pęcherza, czyli zaleganie moczu w pęcherzu,
- zmniejszenie intensywności strumienia moczu.

Postępujące z czasem coraz większe zaciskanie cewki moczowej i zaleganie moczu w pęcherzu powoduje większe jego rozciąganie, zwiększoną bolesność parcia na mocz, wsteczne rozciąganie moczowodów, a niekiedy nawet wodonercze.

Rozpoznanie. Ustala lekarz.

Leczenie. W początkowym okresie może być zachowawcze. Na zlecenie i pod kontrolą lekarza urologa stosuje się np. Poldanen (Tadenan), Permixon.

W razie zakażenia pęcherza - leczenie przeciwbakteryjne.

W razie znaczniejszego przerostu gruczołu i uporczywego, obfitego zalegania moczu w pęcherzu oraz jego nawracających stanów zapalnych konieczne jest leczenie operacyjne, polegające na wyłuszczeniu gruczolaka.

Rak gruczołu krokowego

Pierwotny, nowotworowy rozrost złośliwy gruczołu krokowego powoduje guzowate powiększenie gruczołu, wzrost jego konsystencji, postępujące zaciskanie cewki moczowej i utrudnia oddawanie moczu.

Objawy. Początkowo są podobne jak przy gruczolaku gruczołu krokowego.

Z czasem dolegliwości bólowe się nasilają, dołączają się stany podgorączkowe bądź gorączkowe oraz postępujące wychudzenie.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie:
- badania palpacyjnego,
- badania ultrasonograficznego,
- badania enzymatycznego,
- badania immunologicznego,
- badania histopatologicznego pobranego wycinka, lub też obrazu cytologicznego punktatu z podejrzanych miejsc gruczołu, które jest badaniem rozstrzygającym.

Leczenie. Specjalistyczne, zależy od stopnia zaawansowania choroby, głównie operacyjne, a w razie odstąpienia od zabiegu operacyjnego chemio- i hormonoterapia.

Choroby gruczołów dokrewnych

Układem gruczołów dokrewnych - zwanym też układem wewnętrznego wydzielania - nazywamy wiele

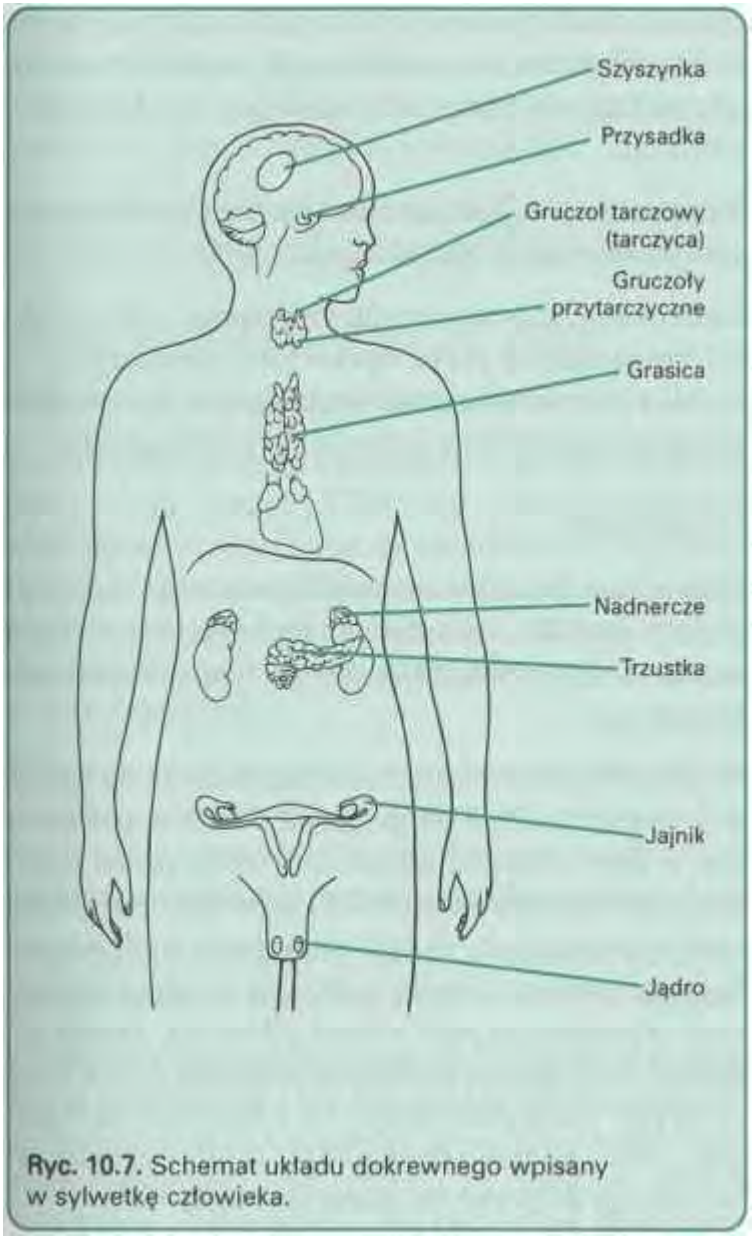

Ryc. 10.7. Schemat układu dokrewnego wpisany w sylwetkę człowieka.

różnych parzystych bądź pojedynczych gruczołów, których wspólną cechą jest wytwarzanie czynnych biologicznie substancji, przekazywanych wprost do krwi (stąd też nazwa gruczoły dokrewne), zwanych hormonami. Nazwa „hormon" pochodzi od greckiego słowa „hormao", tzn. pobudzam.

Wydzielane wprost do krwi hormony mogą dzięki temu wywierać swój wpływ na odległe nieraz narządy. Z punktu widzenia biochemicznego należy je uważać zabiokatalizatory, tzn. substancje chemiczne, które nie stanowią źródła energii, a jedynie umożliwiają i przyspieszają przebieg reakcji biochemicznych. Odgrywają zatem rolę w pewnym sensie podobną do enzymów i witamin.

Obecnie przyjmuje się, że czynność dokrewną (hormonalną) spełniają następujące gruczoły:
- podwzgórze,
- przysadka,
- gruczoł tarczowy, czyli tarczyca,
- gruczoły przytarczyczne,
- grasica,
- nadnercza,
- wyspy trzustkowe,
- gruczoły płciowe: jajniki u kobiet i jądra u mężczyzn.

Schemat anatomiczno-topograficzny ich lokalizacji w organizmie człowieka przedstawia rycina 10.7.

Gruczoły dokrewne odgrywają istotną rolę w ogólnoustrojowej regulacji przebiegu procesów przemiany materii i wielu innych procesów życiowych komórek i tkanek. Każdy z wytwarzanych hormonów spełnia charakterystyczne i wyłączne dla niego działanie. Wspólnie też z układem nerwowym hormony odgrywają rolę koordynatora czynności poszczególnych tkanek i narządów oraz przebiegu podstawowych procesów biochemicznych organizmu. Stąd też mówi się o nerwowo-hormonalnej regulacji czynności poszczególnych narządów i organizmu człowieka jako całości.

Dział nauki zajmujący się badaniem gruczołów dokrewnych oraz ich wpływem na życiowe procesy organizmu nazywany jest endokrynologią. Godne podkreślenia jest odkrycie, że hormony wydzielane przez gruczoły dokrewne zwierząt nie wykazują swoistości gatunkowej i dzięki temu mogą z powodzeniem być stosowane jako preparaty lecznicze u ludzi.

Zaburzenia czynności poszczególnych gruczołów dokrewnych mogą polegać na:
- nadczynności hormonalnej,
- niedoczynności hormonalnej.

Warunkowane tymi zaburzeniami stany chorobowe są nazywane chorobami gruczołów dokrewnych. Mogą one być następstwem zaburzenia czynności pojedynczego gruczołu, lub też wyrazem zaburzenia wielogruczołowego. Stopień dolegliwości i nasilenia zaburzeń hormonalnych zależy od roli danego gruczołu oraz od tego, czy jest on w organizmie pojedynczy (np. przysadka, gruczoł tarczowy), czy też parzysty (np. nadnercza, jądra, jajniki). W przypadku bowiem gruczołu parzystego niedoczynność lub zniszczenie (albo usunięcie) jednego gruczołu może być kompensowane przerostem i nadczynnością drugiego gruczołu. Poniżej omówiono ważniejsze stany chorobowe będące następstwem zaburzeń czynności hormonalnej poszczególnych gruczołów dokrewnych.

Choroby przysadki

Ze względu na wytwarzanie licznych hormonów, działających najczęściej pobudzająco na inne gruczoły dokrewne, przysadka jest uważana za gruczoł nadrzędny, kierowniczy w układzie dokrewnym. Dzięki wytwarzaniu licznych hormonów może ona wpływać bezpośrednio na większość gruczołów dokrewnych organizmu, a przez nie na dalsze ich czynności.

Objawy zaburzeń czynności dokrewnej przysadki mogą być warunkowane zaburzeniami wytwarzania jednego hormonu lub kilku, zaburzeniami czynności międzymózgowia, z którym przysadka jest ściśle czynnościowo związana, jak również odchyleniami hormonalnymi gruczołów dokrewnych, których czynność hormony przysadki regulują.

Choroby przysadki można podzielić na:
1. Stany nadczynności przysadki
   - akromegalia,
   - gigantyzm,
   - choroba Cushinga.
2. Stany niedoczynności przysadki
   - choroba Glińskiego i Simmondsa,
   - karłowatość przysadkowa,
   - moczówka prosta.

Stany nadczynności przysadki

Akromegalia

Akromegalia charakteryzuje się nadmiernym rozrostem kości, części miękkich powłok i narządów wewnętrznych, a więc obserwuje się znaczne zwiększenie rąk, nóg, nosa, warg, podbródka itd.

Przyczyną jej jest przerost przedniego płata przysadki i związane z tym wzmożone wydzielanie hormonu wzrostu.

Objawy. W początkowym okresie zwiększonemu wydzielaniu hormonu wzrostu towarzyszyć może wydzielanie innych hormonów przysadki, powodujące wzmożoną czynność innych gruczołów i przez to nadmierny popęd płciowy, nadmierne owłosienie, powiększenie gruczołu tarczowego itd.

Niekiedy po kilku latach omawiana nadczynność przechodzi w stan przeciwny, tj. w zespół niedoczynności wielogruczołowej.

W razie znacznego rozrostu gruczołowego przysadki mogą wystąpić bóle głowy i różne objawy neurologiczne i okulistyczne. Akromegalia występuje zwykle u osób w średnim wieku, gdyż rozwija się wtedy, gdy nadczynność przysadki następuje po okresie pokwitania.

Rozpoznanie. Jest możliwe na podstawie bardzo specjalistycznych badań klinicznych.

Leczenie. Zmierza do zlikwidowania nadczynności hormonalnej przez operacyjne usunięcie gruczolaka promieniowaniem jonizującym, laserem lub przez specjalistyczne leczenie farmakologiczne.

Gigantyzm

Gigantyzm jest stanem nadczynności przedniego płata przysadki i wzmożonego wydzielania hormonu wzrostu, doprowadzającego do tzw. wzrostu olbrzymiego.

W przeciwieństwie do akromegalii rozwija się wtedy, gdy nadczynność wystąpi przed okresem pokwitania, a więc w wieku młodocianym, tj. przed okresem zrastania się nasad kości i skostnieniem chrząstek wzrostowych. Jeżeli wzmożone wydzielanie hormonu wzrostu, które w okresie rozwoju organizmu powodowało jego wzrost olbrzymi, zwany gigantyzmem, ustanie po okresie pokwitania, to wzrost olbrzymi nie będzie łączył się z cechami akromegalii. Jeśli będzie trwał nadal, to do wzrostu olbrzymiego dołączyć się może akromegalia.

Rozpoznanie i leczenie: jak przy akromegalii.

Choroba Cushinga

Choroba Cushinga jest to swoisty typ nadczynności przedniego płata przysadki, doprowadzający wtórnie do rozrostu kory nadnerczy i wzmożonego wydzielania ich hormonu (kortyzolu).

Charakteryzuje się:
- otyłością, dotyczącą przede wszystkim twarzy (tzw. twarz księżyca w pełni), karku, tułowia,
- sinoróżowymi rozstępami skórnymi, zwłaszcza w dolnych częściach brzucha, ale mogącymi także występować na przyśrodkowej stronie ramion i ud,
- nadciśnieniem tętniczym,
- niekiedy także zaburzeniami czynności płciowych (zaburzenia miesiączkowe u kobiet, oziębłość płciowa u kobiet i mężczyzn),
- cukrzycą,
- zrzeszotnieniem kości.

Rozpoznanie. Ustala lekarz na podstawie zespołu ważniejszych, wyżej podanych objawów, współistniejących zmian biochemicznych i stwierdzonych zmian w zakresie wielkości przysadki.

Leczenie. Polega na zniszczeniu operacyjnym gruczolaka promieniami jonizującymi albo laserem.

Stany niedoczynności przysadki

Choroba Glińskiego i Simmondsa

Jest to wielogruczołowa niedoczynność hormonalna. Inną nazwą choroby Glińskiego i Simmondsa jest charłactwo przysadkowe, ze względu na stwierdzane w niej krańcowe wyniszczenie organizmu. Rozwija się ona wskutek całkowitego nieomal wypadnięcia hormonalnej czynności przysadki, zwłaszcza jej przedniego płata.

W wyniku tego powstaje niewydolność gruczołu tarczowego, nadnerczy i gruczołów płciowych, z objawami ogólnego osłabienia, wyniszczenia, zanikiem popędu płciowego i ustaniem miesiączkowania u kobiet.

Przyczyn powodujących rozwój tej choroby może być kilka. Ustalenie właściwej z nich należy do lekarza.

Charłactwo przysadkowe należy odróżnić od innego, bardzo podobnego i pokrewnego mu stanu, zwanego jadłowstrętem psychicznym, przez który rozumiemy stan podobnego wyniszczenia (z zanikiem innych gruczołów dokrewnych), ale bez zmian anatomicznych w przysadce.

Leczenie. Polega na zastępczym podawaniu hormonów przysadki, lub też na jej operacyjnym wszczepieniu. Chorzy tego typu wymagają systematycznego nadzoru lekarskiego.

Karłowatość przysadkowa

Karłowatość przysadkowa polega na całkowitej nieomal niedoczynności ośrodków podwzgórzowych lub przedniego płata przysadki, wywołanej ich niedorozwojem wrodzonym lub uszkodzeniem we wczesnym dzieciństwie, w następstwie którego dochodzi do niedoboru hormonu wzrostu.

Charakteryzuje się więc ona przede wszystkim zatrzymaniem wzrostu (tym większym, im wcześniej rozpoczął się proces chorobowy), z zachowaniem dziecięcych proporcji ciała odpowiadających wiekowi, w którym wzrost został zatrzymany. Jednocześnie obserwuje się prawidłowy rozwój psychiczny.

Zatrzymaniu wzrostu towarzyszy wygląd starczy i niedorozwój płciowy. Karzeł jest jakby dorosłym człowiekiem, ale w miniaturze. Różnorodność obrazów karłowatości zależy od stopnia i rozległości zmian w tym zespole.

Karłowatość przysadkową odróżnia się od karłowatości spowodowanych wypadnięciem czynności innych gruczołów dokrewnych, np. gruczołu tarczowego. Zasadniczą cechą odróżniającą karłowatość przysadkową od tarczycowej jest znaczne upośledzenie umysłowe towarzyszące karłowatości pochodzenia tarczycowego.

Rozpoznanie. Ustalenie poprawnego rozpoznania wymaga licznych specjalistycznych badań biochemicznych, często z użyciem metod izotopowych.

Leczenie: hormonalne, może być prowadzone jedynie w specjalistycznych ośrodkach klinicznych.

Moczówka prosta

Moczówka prosta jest to choroba wywołana niedoborem wydzielanego przez tylny płat przysadki hormonu zwanego wazopresyną.

Charakteryzuje się nadmiernym pragnieniem, któremu towarzyszy wydalanie dużej ilości rozcieńczonego moczu. Chorzy wypijają do 15-20 litrów (niekiedy więcej) płynów na dobę i oddają proporcjonalnie dużo moczu. Ograniczenie ilości wypijanych płynów zazwyczaj nie zmniejsza ilości oddawanego moczu.

W przeciwieństwie do cukrzycy mocz w moczówce prostej nie zawiera cukru. Występuje w następstwie niewydolności tylnego płata przysadki lub uszkodzenia układu podwzgórzowo-przysadkowego, prowadzących wtórnie do zmian w tylnym płacie i jego niedoczynności. W wyniku tego powstaje zmniejszone wydzielanie hormonu wazopresyny, co powoduje zmniejszenie zwrotnego wchłaniania wody w kanalikach nerkowych i w konsekwencji zwiększone wydalanie moczu.

Rozpoznanie i leczenie: możliwe jedynie w warunkach szpitalnych.

Obecnie istnieją duże możliwości leczenia farmakologicznego. Zimna woda zwykle nieco zmniejsza pragnienie.

Choroby gruczołu tarczowego (tarczycy)

Gruczoł tarczowy jest jednym z największych gruczołów dokrewnych. Jest to gruczoł pojedynczy, znajduje się na wysokości chrząstki tarczowatej, odgrywa także bardzo ważną rolę w fizjologii organizmu.

Wśród zespołów zaburzeń czynności gruczołu tarczowego wyróżniamy:
- wole proste,
- niedoczynność,
- nadczynność.

Wole proste

Pojęciem tym obejmujemy stany powiększenia gruczołu tarczowego, nie dające nadczynności hormonalnej i objawów związanych z jego zaburzoną czynnością hormonalną.

W zależności od charakteru powiększenia gruczołu wyróżniamy:
- wole proste rozlane (gdy gruczoł tarczowy jest powiększony równomiernie),
- wole guzowate, gdy w obrębie powiększonego gruczołu tarczowego wyczuwa się dobrze odgraniczone od otoczenia guzki, będące wyrazem nierównomiernego rozrostu.

Przyczyną powstawania wola jest niedostateczna ilość jodu w wodzie i w pożywieniu, nie zaspokajająca potrzeb organizmu człowieka.

Przyjmuje się, że w warunkach prawidłowych osoba dorosła potrzebuje 0,15-0,20 mg jodu na dobę. Istnieją tereny (w Polsce głównie na Podkarpaciu i na Dolnym Śląsku), gdzie spotyka się dużo przypadków wola. Mówimy wówczas o endemicznym występowaniu wola.

Przejściowe powiększenie tarczycy obserwuje się też w okresie pokwitania (jest to tzw. wole młodzieńcze), u kobiet podczas miesiączki, w okresie ciąży. Wole proste rozlane, jeżeli nie powoduje objawów uciskowych, stanowi tylko czynnik kosmetyczny i jeśli nie daje objawów niedoboru hormonów tarczycy, nie wymaga interwencji leczniczej, gdyż właściwie jest stanem adaptacyjnym, a nie chorobowym. W rzadkich tylko przypadkach na podłożu wola prostego może rozwinąć się nadczynność gruczołu tarczowego. Dlatego też osoby z wolem powinny zgłaszać się okresowo na kontrolę lekarską.

Wole guzowate wymaga badań scyntygraficznych i niekiedy biopsyjnych.

Bezwzględnego zgłoszenia się do lekarza wymagają osoby z wolem prostym, u których pojawi się chrypka oraz wspomniane już objawy uciskowe (np. duszność, ucisk w krtani).

Celowe jest wówczas leczenie operacyjne w celu zlikwidowania ucisku. Niekiedy operuje się ze względów kosmetycznych.

Niedoczynność gruczołu tarczowego (tarczycy)

Zespół objawów chorobowych jest warunkowany niedoczynnością hormonalną gruczołu tarczowego.

W zależności od okresu wystąpienia tej niedoczynności wyróżniamy jej dwie postacie:
- obrzęk śluzowaty, czyli niedoczynność u dorosłych,
- matołectwo, czyli kretynizm tarczycowy, który manifestuje się, gdy niedoczynność powstanie u dzieci.

Obrzęk śluzowaty charakteryzuje się obniżeniem i spowolnieniem wszystkich czynności organizmu (zarówno fizycznych, jak i psychicznych) wskutek obniżenia podstawowej (spoczynkowej) przemiany materii.

Jednocześnie obserwuje się odkładanie dużej ilości substancji śluzowatej w tkankach, zwłaszcza w tkance podskórnej. Nacieczenie tkanki podskórnej tą substancją dotyczy przede wszystkim twarzy i kończyn, w mniejszym zaś stopniu tułowia. Chorego z obrzękiem śluzowatym charakteryzuje osłabienie, zwiększenie masy ciała i zmiana wyrazu twarzy. Twarz staje się zubożała w ruchy mimiczne, maskowata, obrzęknięta. Skóra jest blada, sucha, zgrubiała. Powieki obrzęknięte, a szpary oczne wskutek tego zwężone. Występuje łamliwość i wypadanie włosów, zwolnienie akcji serca i tętna, obniżenie temperatury ciała, zaburzenie czynności gruczołów płciowych itd.

Rozpoznanie i leczenie. Przebieg choroby jest przewlekły. Właściwe rozpoznanie i podjęcie systematycznego leczenia pozwala zlikwidować nieomal zupełnie opisane objawy niedoczynności gruczołu tarczowego.

Zasadą leczenia jest zastępcze podawanie preparatów z gruczołu tarczowego lub hormonów syntetycznych. Leczenie to daje dobre i szybkie wyniki.

Wymaga jednak długotrwałego, systematycznego zażywania podtrzymujących dawek leku.

Wielkość dawki, zarówno leczniczej, jak i podtrzymującej, każdorazowo powinien ustalić lekarz.

Matołectwo, czyli kretynizm, jest odmianą niedoczynności gruczołu tarczowego. Rozwija się wtedy, gdy niedoczynność wystąpi w życiu płodowym lub we wczesnym dzieciństwie.

Charakteryzuje się:
- zahamowaniem rozwoju fizycznego, psychicznego i płciowego oraz
- zaburzeniami przemiany materii.

Osoby dotknięte matołectwem (kretynizmem) wyróżniają się:
- karłowatym wzrostem,
- apatią,
- ogólnym osłabieniem,
- szybkim męczeniem się,
- skłonnością do tycia,
- brakiem apetytu,
- zmianami w paznokciach i włosach,
- znacznym niedorozwojem psychicznym i obniżeniem popędu płciowego.

Może ono występować również nagminnie wśród dzieci urodzonych przez matki z wolem endemicznym. Przyczyną matołectwa mogą być wszystkie czynniki powodujące niedorozwój i niedoczynność gruczołu tarczowego, w tym również leczenie nadczynności tarczycy u ciężarnych kobiet.

Rozpoznanie niedoczynności gruczołu tarczowego i podjęcie jej leczenia powinien ustalić lekarz.

W leczeniu matołectwa, podobnie jak w leczeniu innych postaci niedoczynności gruczołu tarczowego, stosuje się preparaty z gruczołu tarczowego, hormony syntetyczne oraz jod.

Wyniki leczenia w matołectwie są tym lepsze, im wcześniej podjęto leczenie. Dlatego każde dziecko lub osoba dorosła z nadmierną sennością, niedorozwojem fizycznym i umysłowym, niechęcią do jedzenia, skłonnością do zaparć stolca powinny budzić podejrzenie w kierunku niedoczynności gruczołu tarczowego i być poddane specjalistycznemu badaniu lekarskiemu w celu ustalenia przyczyny takiego zachowania się.

Nadczynność gruczołu tarczowego (tarczycy)

Wzmożone wydzielanie hormonów gruczołu tarczowego prowadzi do zespołu objawów zwanego nadczynnością tarczycy. W zależności od tego, czy nadczynność rozwija się bez wcześniejszych zmian w gruczole tarczowym, czy też na podłożu wola prostego, mówimy o nadczynności pierwotnej lub wtórnej. Oprócz nich wyróżniamy jeszcze poronne postacie nadczynności, w których występują tylko niektóre objawy nadczynności, i to w zmiennym nasileniu.

Choroba Gravesa i Basedowa jest przykładem pierwotnej nadczynności gruczołu tarczowego. Nasilenie czynności hormonalnej gruczołu tarczowego jest warunkowane m.in. wytwarzaniem przeciwciał pobudzających ten gruczoł do zwiększonej czynności hormonotwórczej.

Przyczyną nadczynności gruczołu tarczowego w ogólności, a choroby Gravesa i Basedowa w szczególności, może też być: silny uraz psychiczny (np. lęk, gniew, zmartwienie), ciąża, zaburzenia w życiu płciowym, zaburzenia hormonalne okresu przekwitania, jakakolwiek ostra lub przewlekła choroba zakaźna. Bodźce te działają zazwyczaj przez oś: kora mózgu-podwzgórze-przedni płat przysadki. Zwiększone w ten sposób wytwarzanie hormonu tarczycowego może wyzwalać i następowo warunkować objawy nadczynności gruczołu tarczowego.

Charakteryzuje się:
- przerostem gruczołu, któremu towarzyszy
- wytrzeszcz gałek ocznych i
- przyspieszenie czynności serca.

Objawy. Do zasadniczych objawów dołączają się jeszcze w różnym stopniu wyrażone:
- chudnięcie,
- drżenie rąk,
- nadmierna ruchliwość i wzmożona pobudliwość nerwowa,
- zwiększona potliwość,
- skłonność do biegunek,
- uczucie wzmożonego kołatania serca,
- bezsenność oraz dość często
- zaburzenia miesiączkowania u kobiet.

Spostrzega się też różnego rodzaju zaburzenia naczyniowe, jak:
- uczucie gorąca,
- lekkie zaczerwienienie twarzy i szyi,

- wzmożony dermografizm, tj. występowanie zaczerwienienia skóry w miejscu uprzedniego jej potarcia.

W badaniach laboratoryjnych stwierdza się zwiększenie podstawowej przemiany materii oraz nadprodukcję hormonów tarczycy.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie całokształtu obrazu klinicznego oraz badań laboratoryjnych, w tym w szczególności określających stężenie odpowiednich hormonów we krwi, tzn. wydzielanych przez tarczycę trójjodotyroniny (T_3) i tyroksyny (T_4) oraz hormonu tyreotropowego przysadki (TSH).

Leczenie. Chcąc przywrócić prawidłową czynność hormonalną gruczołu tarczowego u osób z nadczynnością tego gruczołu, trzeba przede wszystkim zapewnić im spokój przez wiele tygodni, zlikwidować wszelkie źródła konfliktów i emocji, zapewnić dogodne warunki otoczenia, obfitą dietę mleczno-jarzynową oraz stosować odpowiednie preparaty farmakologiczne blokujące czynność lub hamujące nadmierne wytwarzanie hormonów warunkujących podany zespół objawów klinicznych.

Rodzaj leczenia farmakologicznego, dawkę preparatu oraz czas stosowania ustala i zmienia każdorazowo lekarz. Podstawowym warunkiem uzyskania efektów leczenia jest jego systematyczność.

W niektórych przypadkach stosuje się *leczenie izotopowe* lub *operacyjne.*

Kobiety leczące się z powodu nadczynności gruczołu tarczowego z chwilą zajścia w ciążę powinny natychmiast powiedzieć o tym lekarzowi leczącemu, aby w porę skorygować leczenie i wybrać najbardziej właściwą metodę postępowania. Zaleca się wówczas ograniczenie leczenia farmakologicznego i rozważenie leczenia chirurgicznego (praktycznie możliwe do IV miesiąca ciąży).

Wszelkie nagłe zmiany samopoczucia wymagają kontroli lekarskiej.

Choroby gruczołów przytarczycznych

Gruczoły przytarczyczne są to najmniejsze ze znanych gruczołów dokrewnych, najczęściej w liczbie czterech, zlokalizowane na tylnej (lub bocznej) powierzchni gruczołu tarczowego, ważą po 0,3-0,6 g każdy i wytwarzają hormon zwany parathormonem. Hormon ten wspólnie z witaminą D reguluje przede wszystkim gospodarkę wapniowo-fosforową, ale ma również wpływ na gospodarkę wodno-elektrolitową i białkową organizmu.

Nadczynność gruczołów przytarczycznych

Stan chorobowy zależy od nadmiernego wydzielania parathormonu (PTH) przez gruczolakowato przerosły gruczoł przytarczyczny. W następstwie tego dochodzi do podwyższenia stężenia wapnia (Ca) i zmniejszenia fosforu (P) w osoczu z następowymi zmianami przede wszystkim w układzie kostnym (rozległe odwapnienia, a nawet złamania kości), moczowym (skłonność do powstawania złogów z soli wapniowych, czyli do kamicy moczowej) i w przewodzie pokarmowym (przewlekła nawracająca choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, niekiedy ostre lub przewlekłe zapalenie trzustki).

Objawy. Osoby z nadczynnością gruczołów przytarczycznych skarżą się na utratę łaknienia, chudnięcie, łatwe męczenie się i ogólne osłabienie, wzmożone pragnienie, uporczywe zaparcie stolca, wielomocz oraz objawy związane z nawracającą kamicą moczową i patologicznym odkładaniem wapnia w tkankach różnych narządów, np. w miąższu nerek, trzustce i mięśniach szkieletowych.

Rozpoznanie. Ustala lekarz na podstawie:
- skarg chorego,
- stwierdzonych zmian kostnych,
- podwyższenia stężenia wapnia w surowicy krwi,
- podwyższonego wydzielania parathormonu,
- a przede wszystkim przerostu któregoś z czterech gruczołów przytarczycznych.

Leczenie. Polega na operacyjnym usunięciu gruczolaka przytarczycy (powodującego nadmiar parathormonu) oraz farmakologicznym korygowaniu stwierdzonych objawów chorobowych i zmian biochemicznych.

Niedoczynność gruczołów przytarczycznych

Niedoczynność gruczołów przytarczycznych jest stanem chorobowym, którego objawy kliniczne są warunkowane niedoborem hormonu tych gruczołów.

Może to być (bardzo rzadko) zaburzenie rozwojowe. Najczęściej jednak występuje jako powikłanie po chirurgicznym wycięciu gruczołu tarczowego lub

po leczniczym napromienieniu danej okolicy. Skutkiem niedoboru parathormonu jest małe stężenie wapnia, a zwiększone fosforu w osoczu krwi i w konsekwencji tego obraz kliniczny tężyczki.

Zmiany biochemiczne sprzyjają wzmożeniu pobudliwości nerwowo-mięśniowej. Jednocześnie obserwuje się - w przeciwieństwie do nadczynności - wzmożone odkładanie wapnia w kościach i w tkankach miękkich (np. w jądrach podstawy mózgu).

Objawy:
- mniej lub bardziej wyraźne napady tężyczki,
- niekiedy uczucie mrowienia i drętwienia dalszych części kończyn,
- skurcze toniczne, narastające stopniowo aż do silnych skurczów mięśni całych kończyn, mięśni grzbietu, twarzy, klatki piersiowej itd.

Może występować także wiele rzadszych drobnych objawów oraz różne inne objawy neurologiczne i psychiczne. Zespół i intensywność tych objawów u poszczególnych chorych oraz przebieg kliniczny mogą być różne.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie stwierdzonych objawów oraz typowych zmian biochemicznych w organizmie, tj. zmniejszenia stężenia wapnia, zwiększenia stężenia fosforu w surowicy krwi i w moczu lub wprost zmniejszenia ilości parathormonu w surowicy krwi.

Leczenie: szpitalne, specjalistyczne, dostosowane do stopnia nasilenia objawów i stwierdzanych zmian biochemicznych.

Leczenie polega na farmakologicznym łagodzeniu różnorakich objawów choroby oraz na zapobiegającym atakom tężyczkowym stosowaniu odpowiednich dawek preparatów wapnia i witaminy D, regulującej jego gospodarkę w organizmie.

Wyniki leczenia zależą od jego poprawności i systematyczności. Wskazane zwiększone podawanie mleka jako źródła wapnia.

Choroby nadnerczy

Z anatomicznego i czynnościowego punktu widzenia nadnercza, będące gruczołem parzystym u człowieka, składają się z dwóch odrębnych części:
- z części zewnętrznej, czyli korowej,
- z części wewnętrznej, czyli rdzennej.

Część rdzenna nadnerczy wytwarza dwa pokrewne sobie hormony:
- adrenalinę,
- noradrenalinę.

Część korowa nadnerczy wytwarza znacznie większą liczbę różnych hormonów, które w zależności od rodzaju wpływu na organizm ujmujemy w trzy grupy:
- glikokortykoidy, tj. hormony wpływające na przemianę cukrów,
- mineralokortykoidy, tj. hormony wpływające na gospodarkę mineralną organizmu,
- androkortykoidy, czyli steroidy, zwane też hormonami płciowymi, mające wpływ na drugorzędowe cechy płciowe.

Z podanego wyliczenia ważniejszych hormonów wytwarzanych przez nadnercza wynika ich ważne i wielokierunkowe działanie w organizmie.

Zaburzenia czynności wewnątrzwydzielniczej nadnerczy, podobnie jak i innych gruczołów dokrewnych, mogą polegać na ich nadczynności lub niedoczynności hormonalnej. W ten sposób mogą powstawać różne zespoły chorobowe, z których ważniejsze omówiono niżej.

Niedoczynność kory nadnerczy

Cisawica (choroba Addisona)

Istotę cisawicy stanowi przewlekła niedoczynność kory nadnerczy.

Spowodowana jest zazwyczaj jej zanikiem lub zniszczeniem (najczęściej przez proces gruźliczy lub przerzuty nowotworowe).

Objawy. Przewlekła niewydolność kory nadnerczy charakteryzuje się:
- ogólnym osłabieniem mięśni,
- niezdolnością do większego wysiłku fizycznego,
- dużym wyniszczeniem,
- cisawym (brunatnym) zabarwieniem linii dłoniowych, skóry i błon śluzowych,
- obniżeniem ciśnienia tętniczego oraz
- zaburzeniami w przemianie materii i czynności gruczołów płciowych.

Bardzo często dolegliwościom tym towarzyszą nudności i wymioty, zaburzenia w regularności oddawania stolca, a niekiedy także silne napadowe bóle brzucha. Chorzy tacy są początkowo nerwowi, później przygnębieni, cierpią na bezsenność.

Nasilenie tych objawów waha się w zależności od ilości hormonów wytwarzanych i wydzielanych przez korę nadnerczy. Wszelkie urazy, zabiegi operacyjne, dodatkowe zakażenia, ciąże, porody itp. nasilają objawy niedoczynności kory nadnerczy. Ostra niewydolność kory nadnerczy objawia się nagłym wystąpieniem i gwałtownym nasileniem się osłabienia, niedociśnienia, nudności, wymiotów, gorączki aż do wstrząsu i zapaści włącznie.

Rozpoznanie« Ustala się tylko na podstawie całokształtu objawów klinicznych i wyników różnych biochemicznych prób analitycznych. Zarówno rozpoznanie, jak i leczenie należy prowadzić na specjalistycznych oddziałach szpitalnych.

Zapobieganie. Polega przede wszystkim na starannym leczeniu chorób, w czasie których może powstać niedoczynność kory nadnerczy (np. gruźlicy).

Nadczynność kory nadnerczy

Zespół nadnerczowo-płciowy

Zespół nadnerczowo-płciowy spowodowany jest nadczynnością kory nadnerczy, zwłaszcza w odniesieniu do wzmożonego wydzielania androkortykoidów, czyli hormonów płciowych, zazwyczaj w następstwie jej przerostu.

Zależnie od płci i wieku, w którym rozpoczął się proces chorobowy, wyróżniamy kilka postaci klinicznych tego zespołu:

Obojnactwo rzekome, gdy choroba rozpoczęła się w życiu płodowym. Nie ma wówczas wyraźnego, jednoznacznego zdefiniowania płci: np. u osobnika mającego jądra, a więc gruczoły płciowe męskie (zazwyczaj jeszcze w jamie brzusznej lub w kanałach pachwinowych), obserwuje się dominowanie w wyglądzie ogólnym drugorzędowych cech płciowych typu kobiecego (nie ma zarostu, owłosienie miejsc typowo kobiecych, nadmierny rozwój gruczołów sutkowych itd.).

Dojrzewanie przedwczesne: choroba rozpoczyna się przed okresem prawidłowego pokwitania, czyli dojrzewania płciowego. Obserwuje się wówczas nadmierny rozwój fizyczny dziecka i dojrzałość płciową ponad wiek, przy stosownym do wieku rozwoju umysłowym.

Wirylizm (u kobiet) lub feminizm (u mężczyzn): gdy choroba rozwija się w okresie dojrzałości płciowej. O wirylizmie mówimy wtedy, gdy obserwujemy u kobiet nieregularne miesiączkowanie, postępującą otyłość, nadmierne owłosienie typu męskiego, zmianę psychiki i barwy głosu w kierunku męskim oraz rozwój męskiej budowy ciała.

Feminizm - spotykany wyjątkowo rzadko - występuje u mężczyzn. Cechuje się rozwojem drugorzędowych cech płciowych żeńskich (owłosienie typu kobiecego, rozrost gruczołów sutkowych oraz psychika żeńska), zanikiem popędu płciowego do kobiet, zmniejszeniem się narządów płciowych i postępującą otyłością.

Rozpoznanie i leczenie opisanych zespołów jest możliwe tylko w wysoce wyspecjalizowanych ośrodkach klinicznych, przede wszystkim na podstawie stwierdzanych objawów chorobowych, a także wielokierunkowych badań analitycznych hormonów.

Zespół Cushinga

Zespół Cushinga - podobnie jak zespół nadnerczowo-płciowy - zależy od nadmiernej hormonalnej czynności kory nadnerczy, zwłaszcza w odniesieniu do wzmożonego wydzielania glikokortykoidów, przede wszystkim hydrokortyzonu.

Objawy. Wśród objawów chorobowych spotykamy te, które są następstwem zaburzeń przemiany materii, jak:

- łatwe męczenie się,
- otyłość o charakterystycznym rozłożeniu tłuszczu,
- twarz okrągłą o wyglądzie tarczy księżyca,
- czerwone rozstępy (pręgi) na skórze,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadmierne owłosienie,
- zaburzenia czynności gruczołów płciowych,
- wzmożoną czynność gruczołów łojowych,
- zmniejszoną odporność na zakażenia oraz
- wiele różnych zaburzeń biochemicznych i przemiany materii, stwierdzanych dopiero laboratoryjnie.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie izotopowych badań scyntygraficznych, komputerowych, a także ultrasonograficznych.

Leczenie. Polega na operacyjnym usunięciu nadczynnego guzka w korze nadnercza.

Zespół Cushinga, powodowany pierwotnym gruczolakowatym rozrostem kory nadnerczy, jest z punktu widzenia obrazu klinicznego analogiczny do choroby Cushinga, warunkowanej gruczolakiem

przedniego płata przysadki, pobudzającym wtórnie rozrost i hormonalną czynność nadnerczy

Hiperaldosteronizm

Hiperaldosteronizm jest przykładem nadczynności kory nadnerczy w zakresie wzmożonego wytwarzania aldosteronu.

Wyróżnia się:
- zespół Conna, czyli hiperaldosteronizm pierwotny,
- hiperaldosteronizm wtórny

Zespół Conna zdarza się rzadziej niż hiperaldosteronizm wtórny

Objawy. W obu przypadkach są bardzo zbliżone i wyrażają się zazwyczaj:
- nadciśnieniem tętniczym,
- zwiększonym pragnieniem,
- oddawaniem zwiększonych ilości moczu,
- osłabieniem siły mięśniowej,
- bólami i zawrotami głowy oraz
- różnymi zmianami biochemicznymi (np. zmniejszeniem stężenia potasu w osoczu krwi).

Rozpoznanie. Ustala się w warunkach szpitalnych na podstawie występowania omówionych objawów oraz stwierdzenia charakterystycznych zmian biochemicznych.

Leczenie. W hiperaldosteronizmie pierwotnym polega na operacyjnym usunięciu hormonalnie czynnego guzka w korze nadnerczy.

W hiperaldosteronizmie wtórnym natomiast stosuje się preparaty farmakologiczne i leczy przyczynę wyjściową.

Niedoczynność części rdzennej nadnerczy

Zespół objawów chorobowych odpowiadających niedoczynności części rdzennej nadnerczy nie jest znany, gdyż nawet całkowite jej zniszczenie nie wywołuje wyraźnych zaburzeń klinicznych.

Nadczynność części rdzennej nadnerczy

Zespół nadciśnienia napadowego występuje wtedy, gdy w obrębie części rdzennej nadnerczy dochodzi do guzowatego rozrostu określonego typu tkanki gruczołowej i jego nadczynności hormonalnej, w zakresie wydzielania tzw. amin katecholowych (adrenaliny, noradrenaliny i dopaminy).

Opisany zespół objawów jest zwykle zwany także *zespołem guza chromochłonnego nadnerczy.*

Objawy. Obserwujemy zespół tak zwanego nadciśnienia napadowego, charakteryzujący się nagłymi, krótkotrwałymi, ale bardzo dużymi zwyżkami ciśnienia tętniczego w następstwie okresowego wydzielania większej ilości hormonów do krwi.

Zwyżce ciśnienia tętniczego towarzyszą zazwyczaj:
- ogólny niepokój,
- wzmożone bicie serca,
- ból w okolicy serca,
- uczucie duszności,
- zblednięcie skóry, a zwłaszcza twarzy,
- zawroty głowy, a niekiedy także
- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha oraz
- uczucie mrowienia i drętwienia kończyn.

Napadowym podwyższeniom ciśnienia tętniczego towarzyszy zazwyczaj bladość twarzy, bardzo silny ból głowy, ogólne przyspieszenie przemiany materii, zwiększenie stężenia glukozy we krwi oraz pojawienie się przejściowo cukru w moczu. Sporadycznie mogą też występować bóle w okolicy lędźwiowej.

Rozpoznanie guza chromochłonnego rdzenia nadnerczy jest trudne, a możliwe tylko w wysoce specjalistycznych ośrodkach klinicznych, na podstawie farmakologiczno-czynnościowych prób diagnostycznych oraz wyników badań diagnostyczno-biochemicznych i radiologiczno-kontrastowych.

Leczenie. Najbardziej skuteczne jest usunięcie operacyjne hormonalnie nadczynnego guzka przed wystąpieniem wtórnych, zazwyczaj nieodwracalnych, zmian w nerkach i układzie krążenia.

Chorzy z rozpoznaną chorobą nadnerczy, zwłaszcza ze współistniejącym nadciśnieniem, szczególnie powinni przestrzegać zaleceń lekarskich i samoobserwacji w trakcie leczenia.

Choroby wysp trzustkowych

Charakterystykę anatomiczną i fizjologiczną tego „podwójnego", nieparzystego gruczołu - trzustki - omówiono w innym miejscu.

Wyspy trzustkowe wytwarzają dwa bardzo ważne dla biochemizmu organizmu człowieka hormony, regulujące przemianę węglowodanów w organizmie, chociaż działające antagonistycznie. Są to:
- glukagon - powodujący zwiększenie glukozy we krwi i zwiększony rozkład cukrów złożonych na cukry proste,
- insulina - powodująca zmniejszenie stężenia glukozy we krwi przy jednoczesnej zamianie cukrów prostych na cukry złożone.

Zakłócenia w harmonijnej współpracy czynnościowej tych dwóch hormonów manifestują się zaburzeniami w gospodarce węglowodanowej.

Nadmierny rozrost komórek wytwarzających insulinę powoduje pulsacyjne zwiększenie stężenia insuliny we krwi oraz okresy nagłego, napadowego zmniejszenia stężenia glukozy we krwi, czyli stany niedocukrzenia organizmu.

Przebiegają one z:
- ogólnym osłabieniem,
- uczuciem głodu,
- zmęczenia,
- zimnymi potami,
- drgawkami, a niekiedy nawet z
- utratą przytomności.

Niedobór zaś insuliny powoduje cukrzycę, której szczegółowe omówienie znajdzie czytelnik w rozdziale poświęconym chorobom przemiany materii.

Choroby gruczołów płciowych

Gruczoły płciowe (jądra i jajniki), zwane inaczej gonadami, w życiu płodowym rozwijają się ze wspólnego zawiązka, później różnicują się znacznie, zarówno pod względem budowy komórkowej, jak i zadań fizjologicznych w czynności rozrodczej oraz wewnątrzwydzielniczej.

Zarówno jądra, jak i jajniki są gruczołami parzystymi. Niżej omówiono najczęstsze stany chorobowe warunkowane zaburzeniem ich czynności hormonalnych.

Zaburzenia czynności wewnątrzwydzielniczej jąder

Komórki śródmiąższowe jąder wytwarzają hormon płciowy męski, zwany testosteronem. Stanowią tym samym właściwy, dokrewny, męski gruczoł płciowy. Testosteron jest hormonem warunkującym rozwój wtórnych, męskich cech płciowych, tj. najądrzy, nasieniowodów, pęcherzyków nasiennych, prącia, ogólnej męskiej budowy ciała, męskiego typu owłosienia, stanu psychicznego, odpowiedniego głosu i popędu płciowego. Jest niezbędny dla prawidłowej czynności męskich narządów płciowych i całego organizmu. Wpływa również na przemianę materii, pobudzając syntezę białek w organizmie.

Niewydolność hormonalna jąder

Jeżeli punktem wyjścia i umiejscowienia zaburzeń są jądra, to mówimy o *hipogonadyzmie męskim pierwotnym*, a jeżeli zmiany i niedoczynność hormonalna jąder są wtórnym objawem zaburzeń regulacyjnych, np. podwzgórza, mózgu lub przysadki, to taki hipogonadyzm nazywamy *wtórnym*.

Niewydolność hormonalną jąder, warunkującą m.in. hipogonadyzm, mogą powodować różne czynniki, np.:
- brak lub niedorozwój jąder (jądra),
- urazy mechaniczne,
- promienie Roentgena,
- choroby zakaźne ostre (odra, rzeżączka, nagminne zapalenie przyusznic, czyli świnka) i przewlekłe (gruźlica, kiła, cukrzyca),
- przewlekłe zatrucia (alkoholizm),
- stany niedożywienia,
- wnętrostwo,
- nowotwory.

Dzięki temu, że jądra są gruczołem parzystym, uszkodzenie, a nawet usunięcie jednego jądra (przy drugim zdrowym), nie wywołuje wyraźniejszych zaburzeń w organizmie. Pozostałe bowiem jądro zazwyczaj przerasta wyrównawczo i zastępuje jądro zniszczone lub usunięte.

Eunuchoidyzm

Zespół objawów spowodowany niedorozwojem lub niedoczynnością jąder jest nazywany eunuchoidyzmem.

Obserwujemy wówczas:
- niedorozwój narządów płciowych,
- owłosienie i wygląd skóry typu kobiecego,
- nadmiernie wysoki wzrost,
- zmniejszenie siły mięśniowej,
- wysoki ton głosu,
- zmniejszenie popędu płciowego.

Nasilenie wymienionych objawów jest proporcjonalne do stopnia niedoczynności jąder.

Rozpoznanie. Możliwe jest jedynie w placówkach specjalistycznych na podstawie całokształtu stwierdzonych zmian, a zwłaszcza laboratoryjnych badań hormonalnych.

Leczenie. W leczeniu niewydolności hormonalnej jąder stosuje się substytucyjne podawanie farmaceutycznych preparatów hormonalnych.

Nadczynność hormonalna jąder

Nadczynność hormonalną jąder powoduje zazwyczaj nadmierna hormonalna aktywność jąder w następstwie guzowatego rozrostu tkanki gruczołowej jądra. Występuje wówczas powiększenie, zazwyczaj jednostronne, jądra. Jeżeli nadczynność hormonalna wystąpi przed okresem pokwitania, to obserwujemy przedwczesne dojrzewanie płciowe. Charakteryzuje się ono wczesnym nadmiernym rozwojem narządów płciowych i innych drugorzędowych cech płciowych. Jeżeli natomiast nadczynność jąder wystąpi u dorosłych, tzn. po okresie pokwitania, to obserwujemy nadmierny rozwój cech płciowych u osobnika z męskim typem budowy ciała i bardzo silnym popędem płciowym.

Rozpoznanie. Możliwe jest wyłącznie w specjalistycznych ośrodkach klinicznych.

Leczenie. W razie potrzeby leczenia stosuje się operacyjne usunięcie nadczynnego hormonalnie guza lub podaje się przeciwstawne preparaty hormonalne.

Zaburzenia czynności wewnątrzwydzielniczej jajników

Jajniki są parzystym narządem gruczołowym, umieszczonym w miednicy mniejszej. Ich hormonalna czynność warunkuje płeć i osobowość kobiecą, a łącznie z hormonalną czynnością przysadki cykl miesiączkowy kobiet (patrz rozdz. 8 - Wybrane problemy z zakresu ciąży, porodu i połogu oraz rozdz. 21 - Choroby żeńskich narządów płciowych).

Jajniki, podobnie jak jądra i trzustka, wykazują mieszaną czynność wydzielniczą, tzn. wydzielanie zewnętrzne, polegające na wytwarzaniu i wydzielaniu komórek jajowych, oraz wydzielanie wewnętrzne, czyli czynność hormonalną. Istnieje ścisła zależność i wzajemne oddziaływanie pomiędzy tymi czynnościami. Pęcherzyki jajnikowe (Graafa) (w których dojrzewają komórki jajowe) wytwarzają tzw. hormon pęcherzykowy, czyli estrogen. Pęcherzyk jajnikowy po wydaleniu komórki jajowej przekształca się w ciałko żółte, wytwarzające drugi hormon jajnikowy, zwany progesteronem.

Estrogen rozwija pierwotne i wtórne żeńskie cechy płciowe, podtrzymuje sprawność żeńskich czynności płciowych, wpływa na błonę śluzową macicy, przygotowując ją na ewentualne przyjęcie zapłodnionego jaja. Wywiera pewien wpływ na przemianę materii, na stan naczyń krwionośnych oraz kształtuje psychikę kobiecą.

Progesteron powoduje dalszy rozrost gruczołów sutkowych (do ewentualnego karmienia) oraz błony śluzowej macicy (do ewentualnego zagnieżdżenia zapłodnionego jaja).

Bliższe szczegóły dotyczące tych problemów znajdzie czytelnik w rozdziale poświęconym fizjologii organizmu oraz w wyżej cytowanych rozdziałach.

Wśród zaburzeń czynności dokrewnej jajników wyróżniamy:
- brak wydzielania hormonalnego jajników,
- niedoczynność hormonalną jajników,
- nadczynność hormonalną jajników.

Niedoczynność hormonalna jajników

Niedoczynność hormonalnajajników może dotyczyć:
- niedoboru hormonu pęcherzykowego (estrogenu),
- niedoboru hormonu ciałka żółtego (progesteronu).

Niedobór estrogenu objawia się niedorozwojem żeńskich narządów płciowych oraz dolegliwościami analogicznymi, jak po kastracji lub w okresie przekwitania. Często dochodzi do różnych chorób naczyniowych, stawowych oraz zwyrodnieniowych zmian na skórze.

Niedostateczne zaś wydzielanie progesteronu warunkuje zaburzenia miesiączkowe, czasem niepłodność, a bardzo często poronienia nawykowe.

Klimakterium

Szczególną postacią niedoczynności jajników są *dolegliwości okresuprzekwitania* (czyli klimakterium) warunkowane naturalnym wypadaniem hormonalnej czynności jajników. Występują wówczas w różnym stopniu nasilone i tym samym dokuczliwe „ude-

rżenia" krwi do głowy, okresowe uczucie gorąca, osłabienia, duszności, bóle i zawroty głowy itp. Podkreślić należy, że są one zjawiskiem naturalnym, a nie chorobowym i tylko w bardzo dokuczliwych przypadkach wymagają pomocy lekarskiej.

Zaznaczyć należy, że według endokrynologów zajmujących się zaburzeniami hormonalnymi okresu przekwitania kobiet (klimakterium) wspomniane wyżej oraz inne subiektywnie odczuwane i obiektywnie stwierdzane objawy związane z przekwitaniem mogą występować w mniejszym lub większym nasileniu w okresie na 6 lat przed ustaniem miesiączkowania do 6 lat po ostatniej miesiączce. Innymi słowy okres przekwitania u kobiet (i związane z tym objawy) może trwać ok. 12 lat. U kobiet o wzmożonej reaktywności i labilności wegetatywnej oraz psychofizycznej przedmiotowe objawy manifestują się i są odczuwane w większym stopniu niż u pozostałych kobiet.

Rozpoznanie niedoczynności hormonalnej jajników opiera się na:
- całokształcie danych klinicznych,
- analizie cyklu miesiączkowego,
- cytologicznych badaniach wymazów pochwowych,
- określeniu stężenia hormonów w płynach ustrojowych.

Leczenie niedoczynności hormonalnej jajników jest możliwe za pomocą zastępczego stosowania odpowiednich preparatów farmakologicznych.

Wspomnieć też należy, że u kobiet, u których tzw. pierwsza miesiączka wystąpiła stosunkowo późno, a więc które przeżyły później okres pokwitania, ostatnia miesiączka, i tym samym objawy przekwitania, występuje zazwyczaj wcześniej. Zatem ogólny okres miesiączkowania jest u tych kobiet wyraźnie krótszy niż u tych, u których pierwsza miesiączka wystąpiła relatywnie wcześnie.

Dokuczliwe objawy przekwitania („uderzenia" gorąca, czyli tzw. wary, zaczerwienienia twarzy, duszność, bóle głowy czy wzmożoną pobudliwość nerwową) można dodatkowo łagodzić i zwalczać:
- stosując lekką, przewiewną odzież,
- przebywając dużo na świeżym powietrzu lub w ośrodkach klimatyczno-uzdrowiskowych,
- zażywając łagodne preparaty uspokajające,
- stosując częste kąpiele (higieniczne, mineralne, radonowe, pływanie) i natryski chłodną wodą, a w okresie pomenopauzalnym (po ostatniej w życiu miesiączce) także i borowinowe.

Nadczynność hormonalna jajników

Nadczynność hormonalna jajników może dotyczyć:
- zwiększonego wytwarzania hormonu pęcherzykowego albo
- zwiększonego wytwarzania hormonu ciałka żółtego.

Nadmiar hormonu pęcherzykowego występuje najczęściej w przypadku nadmiernego, hormonalnie czynnego rozrostu pęcherzyka jajnikowego. Cechuje się on nadmiernym rozrostem kobiecego narządu rodnego, któremu towarzyszą nagłe, nadmierne i długotrwałe krwawienia maciczne (występujące zwykle po dłuższych okresach bezmiesiączkowych), bóle w podbrzuszu, nadmierna pobudliwość płciowa i kurcze spastyczne w przewodzie pokarmowym.

Nadmiar hormonu ciałka żółtego spotyka się stosunkowo rzadko, najczęściej w następstwie torbieli ciałka żółtego. Charakteryzuje się obrazem tzw. ciąży rzekomej (nie ma miesiączki, a jest powiększenie macicy i gruczołów sutkowych), lub też krwotokami macicznymi poprzedzonymi okresami bezmiesiączkowymi.

Rozpoznanie i leczenie obu stanów odbywa się na specjalistycznych oddziałach endokrynologicznych.

Uwagi końcowe

- Ze względu na wielorakie powiązania czynnościowe pomiędzy poszczególnymi gruczołami dokrewnymi i ich wpływ na liczne czynności organizmu rozpoznawanie i leczenie zaburzeń czynności gruczołów wewnętrznego wydzielania należy do bardzo trudnych i skomplikowanych.
- Trudności te potęguje fakt, że mogą one wystąpić w każdym okresie życia i w bardzo różnym stopniu nasilenia, mogą dotyczyć tylko jednego typu gruczołu (gruczołów), ale mogą też być wyrazem zaburzeń wielogruczołowych.
- Dla właściwej oceny wymagają dokładnych opisów dolegliwości, wnikliwych obserwacji, szczegółowego badania fizykalnego oraz przeważnie wykonania licznych laboratoryjnych testów specjalistycznych. Dlatego też do ich rozpoznania i właściwej oceny stopnia zaburzeń hormonalnych oraz nasilenia ich objawów chorobowych powołani są tylko lekarze.
- *W żadnym wypadku nie należy podejmować leczenia zaburzeń hormonalnych bez porady lekarskiej*, podstawą bowiem osiągnięcia dobrych wyników le-

czenia jest właściwa ocena zaburzeń hormonalnych przed podjęciem leczenia i dopiero wówczas wybór odpowiedniej metody postępowania. Podejmowaniu leczenia hormonalnego musi towarzyszyć świadomość wpływu tego leczenia na organizm nie tylko przez uzupełnienie właściwego niedoboru hormonalnego, ale również przez wpływ na czynność innych gruczołów wewnętrznego wydzielania.

- Możliwości leczenia tego typu zaburzeń są obecnie bardzo duże i różnorakie, do dyspozycji chorych są bowiem nieomal wszystkie hormony zarówno w postaci wyciągów gruczołowych, jak i w postaci związków otrzymywanych syntetycznie. Rzadko uzupełnia je leczenie operacyjne.

Choroby przemiany materii

Zaburzenia przemiany materii mogą dotyczyć różnych ogniw i czynników metabolizmu ustrojowego. Zaliczamy tu m.in. zaburzenia przemiany węglowodanowej, białkowej, tłuszczowej, purynowej, a także wielu innych niezmiernie ważnych i niezbędnych dla życia czynników (zewnątrz- lub wewnątrzustrojowych), warunkujących prawidłowy przebieg podstawowych procesów biochemicznych organizmu, jak: witaminy, enzymy, hormony itd. W rozdziale tym omówiono tylko kilka najważniejszych zaburzeń przemiany materii.

Cukrzyca

Cukrzyca jest przewlekłym stanem chorobowym, którego zespół objawów jest następstwem zaburzeń przede wszystkim gospodarki węglowodanowej w organizmie, ale również wtórnych konsekwencji tego faktu. Zaburzeniom metabolizmu węglowodanów towarzyszą zawsze zaburzenia w przemianie materii wielu innych składników ustrojowych, jak np. białek i tłuszczów.

Pierwotna przyczyna występowania cukrzycy nie została do tej pory jednoznacznie wyjaśniona. Istotną rolę w jej powstawaniu przypisuje się czynnikom genetycznym, czyli predyspozycji rodzinnej, oraz czynnikom środowiskowym. Wiadomo jednak, że zaburzenia gospodarki węglowodanowej typu cukrzycy warunkowane są niedoborem insuliny w organizmie, a zatem niedoborem hormonu wytwarzanego przez komórki beta wysp trzustkowych.

Niedobór insuliny upośledza cały łańcuch przemian glukozy w organizmie. Przede wszystkim niedostateczne jest przenikanie glukozy przez błony komórkowe do wnętrza komórek, aktywowanie jej różnorakich przemian wewnątrzkomórkowych, a także niewłaściwy współudział w syntezie białek i hamowaniu procesów rozkładu tłuszczów.

Glukoza jest substancją o podstawowym znaczeniu w organizmie, głównym, łatwo dostępnym źródłem energii. Stąd też zaburzenia w jej przemianach mają ogólnoustrojowe następstwa.

Cukrzycę - ze względu na rozpowszechnienie oraz obserwowaną wciąż narastającą częstość - uważa się obecnie za chorobę społeczną.

Występując stosunkowo często stanowi ważny problem socjologiczno-społeczny, gdyż od momentu rozpoznania leczenie cukrzycy trwa praktycznie całe życie. Właściwe prowadzenie leczenia przy świadomym zdyscyplinowaniu chorego umożliwia utrzymanie dobrej, pełnej sprawności życiowej i indywidualnej satysfakcji z życia. Społeczną wagę tego problemu ilustrują dane statystyczno-epidemiologiczne, według których liczba osób chorujących na cukrzycę w Polsce wynosi około miliona ludzi, spośród których ponad 200 000 wymaga codziennego podawania insuliny.

Zachorowalność na cukrzycę w dużym stopniu zależy od wieku, charakteru zamieszkiwanego środowiska i wspomnianej wyżej predyspozycji dziedziczno-rodzinnej.

Zachorowalność na cukrzycę wybitnie zwiększa się w miarę starzenia się. Dotyczy to zwłaszcza cukrzycy typu II, charakterystycznej dla wieku starszego. W świetle wspomnianych badań, przeprowadzonych dla Międzynarodowej Federacji Cukrzycowej, wśród osób młodocianych (wiek 14-20 lat) częstość występowania cukrzycy wynosiła ok. 0,4%, a u osób powyżej 60 roku życia była ona ponad 10-krotnie wyższa.

Leczenie. Osoby chorujące na cukrzycę mają do dyspozycji specjalistyczne lekarskie poradnie cukrzycowe, do których powinny zgłaszać się regularnie w zaleconych terminach w celu okresowej kontroli lekarskiej i laboratoryjnej, aby właściwie zapobiegać lub opóźniać wystąpienie i rozwój tzw. późnych powikłań (następstw) cukrzycy.

Właściwe leczenie i dawkowanie leków przeciwcukrzycowych jest możliwe jedynie na podstawie częstej kontroli stężenia glukozy we krwi i w moczu. Chorych na cukrzycę kieruje się do właściwych ośrodków sanatoryjnych, z których największe znajdują się w Krynicy oraz w Kołobrzegu, w celu wytworzenia i utrwalenia właściwych nawyków żywieniowych oraz regularności dozowania leków.

Rozpoznanie cukrzycy wymaga częstych badań laboratoryjnych krwi i moczu.

Obraz kliniczny cukrzycy

Wyróżnia się:
- typ I, czyli cukrzycę pierwotną, wieku młodzieńczego, insulinozależną,
- typ II, czyli cukrzycę wieku dojrzałego, insulinoniezależną.

Oba wymienione powyżej typy cukrzycy nazywać można cukrzycą jawną.

Charakterystyczne jest bowiem jeszcze zaburzenie gospodarki węglowodanowej, uchwytne odpowiednimi testami laboratoryjnymi, zwane stanem nietolerancji glukozy lub po prostu cukrzycą utajoną. Stan taki, poza dietą ograniczającą cukry, nie wymaga leczenia lekami przeciwcukrzycowymi.

W powstawaniu *cukrzycy typu I* istotną rolę odgrywają czynniki genetyczne oraz nabyte mechanizmy immunologiczne (wywoływane m.in. zakażeniami wirusowymi), ukierunkowane na niszczenie wspomnianych komórek beta wytwarzających insulinę, a znajdujących się w wyspach trzustkowych, oraz wpływy toksyczne. Cukrzyca typu I występuje najczęściej w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym.

Powstawanie *cukrzycy typu II* warunkują wiek, czynniki genetyczne oraz środowiskowo-ustrojowe, jak np. otyłość, stany zapalne i nowotworowe trzustki, marskość wątroby, związki chemiczne, powodujące zaburzenia czynności komórek wytwarzających insulinę i upośledzenie tolerancji glukozy. Cukrzyca typu II jest najczęstszą postacią, stanowi ok. 80-90% wszystkich przypadków cukrzycy. Występuje głównie u dorosłych, zazwyczaj po 40 roku życia, sprzyja przewlekłym, trudno gojącym się, nawracającym stanom zakaźnym (ropnym).

Objawy. Na skutek niedoboru insuliny w organizmie dochodzi do utrudnienia przechodzenia glukozy z krwi do komórek. Stąd też jednym z zasadniczych jej objawów jest *nadmierne zwiększenie stężenia glukozy we krwi.* Jako niewykorzystana gromadzi się ona w nadmiarze również w innych płynach oraz w przestrzeni międzykomórkowej. Efektem znaczniejszego zwiększenia stężenia glukozy we krwi jest nie spotykane w warunkach fizjologicznych przenikanie glukozy do moczu, czyli *cukromocz.* Zjawisko to nazywamy także glikozurią.

Konsekwencją zaburzeń przemiany glukozy są zaburzenia przemiany lipidowej, czyli tłuszczowców. W przypadku niedoboru insuliny i w konsekwencji tego niemożności wykorzystania glukozy jako źródła energii dochodzi do nadmiernego rozkładu tłuszczów i zwiększenia stężenia produktów ich przemiany w postaci szkodliwych związków chemicznych, zwanych ciałami ketonowymi. Wspomniany nadmiar ciał ketonowych powoduje *zakwaszenie organizmu* (tzw. kwasicę cukrzycową) oraz wpływa niekorzystnie (toksycznie) na ośrodkowy układ nerwowy. Podczas analizy moczu stwierdza się wówczas obecność w nim acetonu jako wyraz kwasicy i nadmiaru ciał ketonowych w organizmie.

Następstwem tych zmian biochemicznych jest bardzo *wzmożone pragnienie* (wypijanie od kilku do kilkunastu litrów płynów na dobę) oraz znaczne zwiększenie dobowej objętości wydalanego moczu. Organizm bowiem zwiększoną ilość nie wykorzystanej glukozy musi w czymś „rozpuścić, a następnie wydalić na zewnątrz w postaci wielomoczu. Przy ograniczeniu więc podaży płynów w cukrzycy dochodzi do odwodnienia tkanek organizmu i ubytku masy ciała.

Cukrzycę należy zatem podejrzewać u osób, u których pojawi się wzmożone pragnienie i zwiększone dobowe oddawanie moczu.

Dalszym niekorzystnym skutkiem zaburzeń jest szkodliwy wpływ na śródbłonki naczyń krwionośnych, sprzyjający szybszemu rozwojowi zmian miażdżycowych oraz w konsekwencji tego zaburzeniom w ukrwieniu różnych tkanek i narządów.

Dalszymi objawami sugerującymi prawdopodobieństwo cukrzycy jest postępujące wychudzenie i odwodnienie, postępujące osłabienie, objawy *zmniejszonej odporności organizmu* w postaci nawracających infekcji i zmian ropnych skóry, szybko postępujące upośledzenie wzroku, dokuczliwy świąd w ujściu cewki moczowej (niekiedy także żołędzi u mężczyzn, a warg sromowych u kobiet) itd.

W wyniku zaawansowanych zmian naczyniowych i neurologicznych u chorych na cukrzycę, zwłaszcza w wieku starszym, obserwuje się zaburzenia ukrwienia (uczucie oziębienia stóp), bóle kurczowe łydek przy chodzeniu oraz zaburzenia czucia powierzchniowego kończyn dolnych, tzw. dwufazowe oddawanie moczu oraz osłabienie erekcji i potencji u mężczyzn.

Konsekwencją postępujących zmian naczyniowych w kłębuszkach nerkowych jest rozwijająca się z biegiem lat niewydolność przesączania nerek. Różne stany gorączkowe, zakażenia, zabiegi operacyjne lub inne urazy zazwyczaj nasilają omawiane zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Jako wyraz pogłębiających się zaburzeń biochemicznych występują nudności, wymioty, niekiedy bóle brzucha, pogłębiająca się senność aż do stanu śpiączkowego włącznie itp.

Rozpoznanie cukrzycy może ustalić wyłącznie lekarz.

Podstawą rozpoznania jest stwierdzenie opisanego wyżej zespołu skarg i objawów, a przede wszystkim dużego stężenia glukozy we krwi oraz obecności cukru w moczu.

W stanach kwasiczych można w moczu wykazać także ciała ketonowe, jak np. aceton.

Zasady leczenia cukrzycy

Leczenie cukrzycy jako choroby przewlekłej jest długotrwałe i dla osiągnięcia pomyślnych wyników wymaga ścisłej, świadomej współpracy chorego z lekarzem.

W leczeniu cukrzycy dysponuje się:
- insuliną (insulinami) do uzupełnienia jej niedoborów w organizmie drogą wstrzyknięć,
- lekami do stosowania doustnego, które pobudzają wewnątrzustrojowe komórki beta wysp trzustkowych do wytwarzania własnej endogennej insuliny.

Leczenie cukrzycy jest wciąż jeszcze leczeniem objawowym.

Celem długotrwałego leczenia cukrzycy jest:
- normalizacja klinicznych i biochemicznych wskaźników zaburzeń gospodarki węglowodanowej w organizmie chorego, czyli uzyskanie tzw. normoglikemii wyrażającej się fizjologicznymi stężeniami glukozy we krwi,
- uzyskanie dobrego samopoczucia chorego,
- uzyskanie najpełniejszych możliwości realizacji indywidualnych celów i zamierzeń chorego,
- uzyskanie najpełniejszych możliwości realizacji społecznych aspiracji chorego.

Długotrwałe leczenie cukrzycy obejmuje:
- odpowiednie leczenie dietetyczne ustalone według należnej masy ciała chorego,
- leczenie normalizujące biochemiczne wskaźniki gospodarki węglowodanowej w organizmie chorego za pomocą regularnego podawania dobranej przez lekarza dawki insuliny lub odpowiednich doustnych preparatów farmaceutycznych (tzw. leczenie hipoglikemizujące),
- leczenie psychiczne (tzw. psychoterapia) w celu uzyskania akceptacji tej choroby,
- leczenie odpowiednią aktywnością fizyczną (wysiłkiem fizycznym) w celu zwiększenia przemiany materii i tym samym zwiększenia spalania węglowodanów,
- kształcenie zdrowotne zmierzające do samokontroli przez oznaczanie stężenia cukru we krwi (tzw. glikemii) i zawartości cukru w moczu (tzw. glikozurii) przez samych chorych w domu za pomocą suchych testów papierkowych.

W historii insulinoterapii wyróżnia się:
- okres stosowania insulin tzw. konwencjonalnych (słabo oczyszczonych),
- okres insulin tzw. monokomponentnych (wysoce oczyszczonych), insulin zwierzęcych (MC) o znikomym działaniu antygenowym (wyzwalającym reakcje immunologiczne),
- okres ostatnich lat tzw. monokomponentnych insulin ludzkich (HM),
- okres wprowadzania automatycznych dozowników insuliny (tzw. penów),
- okres tzw. mieszanek humalogowych.

Różny profil dobowy glikemii u poszczególnych osób oraz zróżnicowany szczyt aktywności hipoglikemicznej poszczególnych typów insulin zmusza lekarzy oraz chorych do stosowania odpowiednich połączeń (mieszanek) różnych typów insulin, aby dostosować podaż insuliny do indywidualnych potrzeb organizmu chorego.

Ponieważ procedura sporządzania takich mieszanek insulin bezpośrednio przed wstrzyknięciem doprowadzała często do błędnego dawkowania i jego niebezpiecznych skutków, w ostatnich latach przy-

gotowano fabrycznie kilka mieszanek o określonym profilu hipoglikemizującego działania.

Początek działania „mieszanki insulinowej" występuje zazwyczaj po ok. 30 minutach od jej podania, a efekt maksymalny - zależnie od rodzaju mieszanki - obserwuje się między 2 a 8 godziną po wstrzyknięciu, przy czym całkowity czas działania wynosi ok. 24 godzin.

Przemysłowa produkcja mieszanek stworzyła możliwości uproszczenia ich podawania przez wprowadzenie tzw. wstrzykiwaczy, automatycznie dozujących przepisaną przez lekarza mieszankę insulinową (wspomnianych wyżej penów).

Chorzy z cukrzycą typu I (tzw. insulinozależną)

Nieomal wszyscy wymagają stosowania insuliny z powodu niedostatecznej czynności jej wytwarzania przez organizm.

Istnieje wiele odmiennych typów insuliny. Preparaty te różnią się między sobą pochodzeniem oraz siłą i czasem efektywnego działania. Są mianowane w jednostkach międzynarodowych.

Rodzaj, dawkę oraz porę stosowania insuliny ustala wyłącznie lekarz na podstawie wyników badań laboratoryjnych, tzw. stwierdzonego stężenia glukozy we krwi oraz ilości wydalanego cukru z moczem w ciągu doby. Uwzględnia się przy tym także należną masę ciała.

Insulina musi być stosowana w podskórnych wstrzyknięciach, gdyż podana doustnie nie działa.

Kardynalną zasadą leczenia cukrzycy insuliną (insulinoterapii) jest jej ciągłość, regularność i dokładność co do podawanej dawki, wyrażonej w jednostkach międzynarodowych, ustalonej przez lekarza, na podstawie stwierdzonej glikemii i glikozurii.

Przed pobraniem zaleconej dawki insuliny do strzykawki (tzw. insulinówki, najlepiej jednorazowego użycia) należy dobrze sprawdzić moc (aktywność) insuliny pozostającej w dyspozycji i pobrać do strzykawki odpowiednią jej ilość, gdyż istnieją preparaty o zawartości bądź 40, bądź 80 jednostek międzynarodowych insuliny w 1 ml, czyli po 400 lub 800 jm. w 10 ml flakonie.

Preparaty insulinowe w zależności od szybkości efektywnego działania hipoglikemizującego dzielimy na 3 grupy:

Grupa I to insuliny o działaniu szybkim (6-8 godzin), do której zalicza się: Insulinum - sol. neutralis, insulinę Maxirapid i z tzw. monowalentnych insulin Actrapid (preparaty te podaje się podskórnie, domięśniowo lub dożylnie).

Grupa II to insuliny o przedłużonym działaniu, do której należą: działająca 15-18 godzin insulina Semilente oraz działająca 22-24 godzin insulina Lente; obu tych insulin nie podaje się dożylnie.

Grupa III to insuliny o znacznie wydłużonym okresie wchłaniania i działania, do której należą: działająca 30-36 godzin insulina Ultralente i o podobnym czasie działania insulina protaminowo-cynkowa. Drogi podawania insulin grupy III są analogiczne do insulin grupy I.

W celu uzyskania pośrednich cech dynamiki i efektów działania insuliny Maxirapid oraz Semilente, Lente i Ultralente można bezpośrednio przed podaniem mieszać ze sobą (w ustalonych przez lekarza proporcjach) w jednej strzykawce.

Insulinę - w zależności od dawki ogólnej i potrzeb - podaje się w jednorazowej dawce dobowej lub też w dwóch, trzech (rzadko częściej) dawkach na dobę.

Praktycznie u każdego chorego w miarę upływu czasu stosowania insuliny konwencjonalnej powstają przeciwciała przeciwinsulinowe, które mogą dawać powikłania immunologiczne w postaci miejscowych (opóźnionych) odczynów alergicznych, niekiedy różnorakie ogólne objawy uczulenia na insulinę, a nawet tzw. immunologiczną insulinooporność, tzn. brak efektów podania insuliny w następstwie jej unieczynnienia przez mechanizmy immunologiczne (reakcja antygen-przeciwciało).

Aby temu przeciwdziałać, produkuje się i podaje wyżej wspomniane insuliny częściowo lub w pełni oczyszczone z domieszek, np. innych białek o właściwościach antygenowych, postaci pośrednich insuliny oraz produktów degradacji insuliny, czyli tzw. insuliny (preparaty) monokomponentne (MC) lub rzadko - antygenowe (RA).

Dalszym postępem w tym zakresie jest wprowadzenie wspomnianych już tzw. mieszanek insulinowych oraz monokomponentnych insulin ludz-

kich. Podczas ich stosowania powstawanie przeciwciał przeciwinsulinowych i wyzwalanie reakcji immunologicznych jest minimalne.

Gotowe mieszanki insulin stosowane są od wielu lat. Ostatnio dostępne są również tzw. mieszanki humalogowe. Mieszanka humalogowa to nowa insulina, która mając bardziej fizjologiczne działanie pozwala na lepsze wyrównanie glikemii po posiłku oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia niedocukrzeń.

W wyniku miejscowych odczynów hiperergicznych w miejscach wstrzykiwania konwencjonalnych preparatów insuliny dochodzić może z biegiem czasu do miejscowego zaniku lub - bardzo rzadko - przerostu podskórnej tkanki tłuszczowej, powodujących pewne oszpecenie sylwetki chorego. Aby temu zapobiegać, zaleca się zmianę miejsc wstrzykiwania insuliny podskórnie (np. udo, ramię, przedramię oraz różne ich okolice).

Wszelkie stany zakaźne, zapalne, gorączkowe, zabiegi operacyjne itp. powodują pogłębienie zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Stąd też w tych okresach wymagany jest szczególny nadzór chorego, częstsze, kontrolne badania laboratoryjne i zazwyczaj pewne korekty podawania insuliny.

Po pobraniu insuliny chory musi bezwzględnie spożyć przewidziany posiłek. Jeśli takiej możliwości nie ma (np. musi pozostać na czczo do badania), to lepiej wyjątkowo tej jednej dawki insuliny nie pobierać lub ją opóźnić.

Chorzy z cukrzycą typu II (tzw. insulinoniezależną)

Chorzy z tego typu cukrzycą, stosunkowo krótko trwającą, zwłaszcza o niewielkim dobowym zapotrzebowaniu na insulinę, mogą często zamiast insuliny otrzymywać któryś z preparatów doustnych.

Możliwość stosowania preparatów doustnych zamiast insuliny, rodzaj preparatu oraz zasady dawkowania ustala każdorazowo lekarz.

Preparaty te mają m.in. pobudzać nie zniszczone jeszcze komórki beta trzustki do wytwarzania endogennej insuliny, a także i tkankowe wykorzystanie insuliny w procesach przyswajania i w metabolizmie komórkowym glukozy.

Wśród doustnych środków hipoglikemizujących, stosowanych w leczeniu cukrzycy przede wszystkim **II** typu, wyróżnia się trzy grupy preparatów (związków chemicznych) o odmiennym mechanizmie, a także czasie i sile działania:

Grupa I to tzw. pochodne sulfonylomocznika, do których zalicza się: tolbutamid (Diabetol), chlorpropamid (Chlorpropamid) i glibenklamid (Euclamin) oraz inne, tzw. pochodne drugiej generacji, np. gliklazyd, Minidiap (glipizyd), Glurenorm (glikwidon).

Grupa II to tzw. pochodne biguanidu, do których należą preparaty: metformina (Metformin) i fenformina (Phenformin) w postaci zwykłej i o przedłużonym działaniu jako tzw. postać retard.

Grupa III to inhibitory (leki hamujące) enzymów jelitowych, warunkujących wchłanianie węglowodanów, z których dotychczas do lecznictwa wprowadzono Glucobay (akarboza).

Wszystkie wyżej wymienione preparaty, z wyjątkiem chlorpropamidu, mają krótki, kilkugodzinny tylko okres półtrwania i czas szczytu działania, dlatego podaje się dobową dawkę ustaloną przez lekarza w porcjach podzielonych, 2-3 razy w ciągu dnia, tak aby uzyskać oczekiwany efekt hipoglikemizujący o określonej porze.

Natomiast chlorpropamid w postaci wolnej we krwi ma okres półtrwania 32-36 godzin, a w postaci związanej z białkami nawet 3-7 dni, przy maksimum działania między 8 a 10 godziną od chwili doustnego podania. Dlatego też chlorpropamid stosuje się zazwyczaj w jednej dawce całodobowej rano (rzadziej także i w południe), licząc się z możliwością pojawienia się tzw. późnej hipoglikemii (nawet w ciągu nocy), zwłaszcza w rzadkich przypadkach podawania go w skojarzeniu z innym preparatem.

Jako objawy niepożądane w toku stosowania tych preparatów mogą wystąpić zaburzenia żołądkowo-jelitowe oraz pewne zaburzenia biochemiczne we krwi (zwiększenie stężenia mleczanów).

W szczególnych sytuacjach, jak np. w okresach zakażenia, różnych stanach zapalnych, przygotowanie lub osłona zabiegów operacyjnych itp., zalecana jest zazwyczaj *okresowa zmiana preparatów doustnych na insulinę*. Może jednak tego dokonać tylko lekarz. Po ustąpieniu stanów warunkujących tę potrzebę lekarz może podjąć próbę powrotu do doustnych preparatów przeciwcukrzycowych.

Różne stany wikłające cukrzycę wymagają wyjątkowego nadzoru lekarskiego, szczególnie częstej kontroli stężenia glukozy we krwi i moczu oraz bardzo częstej korekty przez lekarza dawek stosowanych leków. Doprowadzają one zazwyczaj do „rozregulowania" cukrzycy. Tak np. zakażenia ropne zwiększają znacznie zapotrzebowanie na insulinę, gdyż produkty rozkładu ropy unieczynniają insulinę.

Ciąża również najczęściej pogarsza przebieg cukrzycy. Kobiety ciężarne wymagają szczególnego nadzoru i częstych kontroli. Rodzą zwykle dzieci stosunkowo duże. Noworodkom kobiet z cukrzycą należy zapewnić szczególną opiekę pediatry ze względu na zmniejszoną odporność. Stąd porody kobiet chorujących na cukrzycę powinny się zawsze odbywać na oddziałach położniczych.

Zasady żywienia w cukrzycy

Istotnym czynnikiem, nieodzownym w skutecznym leczeniu obu typów cukrzycy, jest odpowiednia dieta, dostosowana do fizjologicznego zapotrzebowania organizmu oraz do należnej masy ciała chorego.

Należy podkreślić, że podstawą skuteczności i trwałości leczenia jest nie tylko systematyczne zażywanie przez chorego na cukrzycę zaleconych leków, ale także przestrzeganie zaleconych przez lekarza zasad odżywiania się.

Chory musi bowiem sobie uświadomić, że zarówno dobowa dawka zapotrzebowania na insulinę (u chorych pobierających insulinę), jak i dawka preparatu przeciwcukrzycowego doustnego (u osób leczonych środkami doustnymi) została ustalona na podstawie badań laboratoryjnych oraz zaleconej podaży produktów spożywczych. Dieta powinna być ustalona i obliczona na należną masę ciała.

Chory nie może wprowadzać żadnej dowolności w odżywianiu się, tzn. nie może samowolnie zmieniać pory posiłków, pomijać niektórych z nich, nie spożywać w pełni przygotowanych mu posiłków, radykalnie zmieniać ich skład itd.

Z lekarskiego punktu widzenia chory na cukrzycę nie powinien być głodny, ale także nie powinien samowolnie, bez wiedzy lekarza, spożywać dodatkowych posiłków lub w istotny sposób zmieniać ich składu.

Rodziny mogą np. tylko w wyjątkowych sytuacjach przynosić do szpitala dodatkowe posiłki. Musi jednak o tym zawsze wiedzieć lekarz, aby mógł to uwzględnić w ustaleniu dawki leków przeciwcukrzycowych. Jedynym właściwym rozwiązaniem tego problemu jest to, aby rodzaj i ilość dostarczonego pożywienia były codziennie podobne. W dziale poświęconym dietetyce znajdzie czytelnik zamienniki energetyczne produktów spożywczych, co ułatwi spełnienie tego podstawowego założenia (patrz rozdz. 33 - Żywienie).

Ostatnio coraz częściej stosuje się też metodę tzw. poposiłkowej regulacji glikemii, która polega na zażyciu leku nowej generacji przed głównymi posiłkami. Lek ten, działając krótko i szybko, nie stymuluje wydzielania insuliny między posiłkami. Chorzy nie muszą więc pamiętać o konieczności spożywania dodatkowych posiłków w ciągu dnia.

Rokowanie. Zależy od typu cukrzycy, wieku zachorowania, czasu jej trwania oraz od dokładności stosowania się do zaleconych zasad trybu życia, leczenia i odżywiania się. Istniejąca sieć specjalistycznych placówek ambulatoryjnego leczenia osób chorujących na cukrzycę sprzyja właściwemu rozpoznaniu i systematycznemu monitorowaniu leczenia. Powinny się one zarejestrować, przeprowadzać systematyczne kontrole i ewentualne okresowe korekty leczenia. W szczególnych tylko sytuacjach, w powikłaniach cukrzycy, kwasicy cukrzycowej, stopie cukrzycowej itp. chorzy wymagają leczenia szpitalnego.

Stan niedocukrzenia

Ostre niedocukrzenie organizmu jest najczęściej powikłaniem stosowania insuliny. Jest to stan bardzo groźny dla życia, powodowany najczęściej tym, że chory wstrzykujący sobie insulinę niedokładnie odmierzył jej dawkę (zazwyczaj dawkę zwiększoną), lub też nie spożył w pełni posiłku przypadającego po wstrzyknięciu insuliny. Dochodzi wówczas do znacznego zmniejszenia stężenia glukozy we krwi, objawiającego się uczuciem ogólnego silnego osłabienia, zlewnymi potami, przyspieszonym tętnem, rozszerzeniem źrenic, spadkiem ciśnienia tętniczego, drżeniem rąk, a niekiedy drgawkami całego ciała. W razie pogłębiającego się dalej niedocukrzenia organizmu dochodzi do utraty przytomności i do tzw. wstrząsu hipoglikemicznego.

Osoby chorujące na cukrzycę potrafią odpowiednio wcześnie zorientować się w przyczynach dość nagłego pogorszenia się samopoczucia. Wypicie

wówczas mocno osłodzonej wody, herbaty, kompotu lub spożycie cukru powoduje poprawę samopoczucia i zapobiega dalszemu pogłębianiu się hipoglikemii.

Osoby chorujące na cukrzycę i pobierające insulinę powinny nosić przy sobie cukier (np. w kostkach) lub inne słodycze, aby w przypadku odczucia hipoglikemii wyrównać niedobór glukozy spożyciem cukru.

Jeżeli u chorego na cukrzycę dojdzie do stanu pomrocznego lub pełnej utraty przytomności, należy w trybie pilnym wezwać pogotowie ratunkowe. Lekarz ustali wówczas właściwe rozpoznanie, a w razie stwierdzenia hipoglikemii poda dożylnie glukozę i przewiezie chorego do szpitala w celu uregulowania gospodarki węglowodanowej.

Dla ułatwienia i przyspieszenia orientacji w zaistniałej sytuacji, na wszelki wypadek, gdyby nagła utrata przytomności w przebiegu hipoglikemii wystąpiła np. na ulicy, w środkach komunikacji, osoby chorujące na cukrzycę i pobierające insulinę powinny mieć w portfelu lub nosić na piersi kartkę stwierdzającą, że chorują na cukrzycę i pobierają insulinę (rodzaj i dawka).

Śpiączka cukrzycowa

Śpiączka cukrzycowa jest powikłaniem groźnym dla życia, stanem głębokich zaburzeń metabolicznych organizmu, będących skutkiem znacznego i zazwyczaj dłużej trwającego niedoboru lub nadmiaru insuliny. W sporadycznych przypadkach może być pierwszym objawem cukrzycy. Zazwyczaj jednak zdarza się u osób z rozpoznaną cukrzycą, u których z tych lub innych powodów (np. zakażenie, zabieg operacyjny, zaprzestanie pobierania insuliny, błędy dietetyczne) doszło do głębokich zaburzeń metabolicznych, znacznego zakwaszenia organizmu ciałami ketonowymi (patrz wyżej) i toksycznego uszkodzenia mózgu.

Stan utraty przytomności w śpiączce cukrzycowej (hiperglikemicznej), tzn. ze zwiększonym stężeniem glukozy we krwi, jest zwykle poprzedzony znacznym nasileniem pragnienia i wielomoczem, nudnościami, wymiotami, a niekiedy także bólami brzucha. Oddech na skutek kwasicy jest wolny, głęboki. Śpiączkę cukrzycową hipoglikemiczną poprzedza zwykle stan niedocukrzenia. Chorzy tego typu powinni jak najszybciej znaleźć się w szpitalu.

Powikłania naczyniowe w cukrzycy

Powikłania naczyniowe w cukrzycy występują w miarę jej trwania. Wynikają one z faktu, że cukrzyca przyspiesza rozwój miażdżycy w tętnicach większych (tzw. makroangiopatia cukrzycowa) oraz pogrubienie i „zeszkliwienie" ścian naczyń włosowatych (tzw. mikroangiopatia cukrzycowa).

Makroangiopatia, oprócz wczesnej miażdżycy, objawia się zwykle nadciśnieniem tętniczym, upośledzeniem przepływu krwi przez obwodowe naczynia tętnicze, a w konsekwencji - chorobą niedokrwienną serca, udarem mózgu itp.

Mikroangiopatia, jako wyraz upośledzenia przepływu krwi i niedotlenienia tkanek, objawia się najczęściej którymś z wymienionych 4 zespołów klinicznych (lub ich współistnieniem): stwardnieniem kłębuszków nerkowych, retinopatią, neuropatią, zgorzelą tkanek.

- *Stwardnienie kłębuszków nerkowych* manifestuje się pogłębiającą utratą białka (albumin) z moczem, postępującym upośledzeniem czynności filtracyjnej (detoksykacyjnej) nerek, zmianami zwyrodnieniowymi na dnie oka, nadciśnieniem itd.
- *Retinopatia cukrzycowa* jest to zespół zmian naczyniowo-zwyrodnieniowych w siatkówce oka, prowadzący po latach do znacznego upośledzenia wzroku, a nawet do jego utraty.
- *Neuropatía cukrzycowa* charakteryzuje się symetrycznie dystalnymi (obwodowymi) zaburzeniami czuciowo-ruchowymi, szczególnie w zakresie stóp i podudzi, w postaci parestezji, upośledzenia czucia wibracji, zaburzeń ruchowych, zniesieniem odruchów ścięgnistych, a nawet zaburzeniami regulacji czynności narządów wewnętrznych (w przypadku neuropatii układu autonomicznego).
- *Zmiany zgorzelinowe tkanek* - najczęściej występują owrzodzenia i martwica, zwykle bezbólowa, na palcach, pięcie itd. Ma ona charakter tzw. martwicy suchej bądź wilgotnej, zwykle z tendencją do poszerzania się, bardzo trudno - jeśli w ogóle - gojącej się, ulegającej łatwo bakteryjnym i grzybiczym, opornym na leczenie zakażeniom. W całości powstaje obraz tzw. stopy cukrzycowej, której rozwojowi sprzyja także wspomniana wyżej neuropatia cukrzycowa, złe pielęgnowanie, wszelkiego rodzaju ucisk (ciasne, gumowe obuwie) i nawet mikrourazy.

Leczenie stwardnienia kłębuszków nerkowych, retinopatii i neuropatii cukrzycowej to dobre, systematyczne, konsekwentne leczenie cukrzycy

Leczenie stopy cukrzycowej jest bardzo trudne, niewdzięczne, wymaga dużego doświadczenia zarówno lekarskiego, jak i pielęgniarsko-domowego oraz cierpliwości i uporu, gdyż w razie braku efektów i postępującej zgorzeli musi dojść do amputacji, aby ratować życie chorego.

W początkowym okresie zaburzeń krążenia, bez owrzodzeń i zakażenia ran zaleca się:
- noszenie wygodnego, ciepłego, miękkiego obuwia,
- troskę o nieprzemęczanie kończyn dolnych, a więc dużo wypoczynku i leżenia,
- dbałość o systematyczne leczenie farmakologiczne i dietetyczne cukrzycy,
- troskę o systematyczne zażywanie zaleconych przez lekarza leków usprawniających tzw. krążenie obwodowe.

W okresie w pełni rozwiniętej stopy cukrzycowej, tzn. z istniejącą zgorzelą i owrzodzeniami, zaleca się:
- maksymalną troskę o właściwe leczenie cukrzycy, tzn. osiągnięcie stadium jej wyrównania wg zaleceń lekarza,
- troskę o właściwe pielęgnowanie stopy cukrzycowej, w celu ograniczenia możliwości zakażeń rany (codzienne oglądanie stóp, codzienna zmiana skarpetek lub pończoch),
- zaprzestanie palenia papierosów,
- zaprzestanie chodzenia boso (unikanie zanieczyszczeń i urazów) lub w ciasnym, niewygodnym obuwiu,
- w przypadkach owrzodzeń sączących - osłanianie ich gazą,
- w przypadku odczynów zapalnych w ranie zakażonej i zanieczyszczonej postępowanie opisano przy owrzodzeniach podudzi na tle żylakowatym; należy stosować wilgotne okłady z dodatkiem antyseptyków (np. 1% roztwór rywanolu lub nadmanganianu potasu, lub maść Dermazin lub Bactroban).

Zapobieganie cukrzycy

Zapobieganie cukrzycy, zwłaszcza przy predyspozycji genetyczno-rodzinnej, nie jest łatwe, ale też nie jest niemożliwe.

Należy:
- ograniczać w diecie nadmiar węglowodanów, zwłaszcza w wieku średnim (po 40 roku życia) i w podeszłym,
- u osób z predyspozycją genetyczno-rodzinną przeciwdziałać wszystkim tym okolicznościom, które mogą powodować powstanie jawnej cukrzycy (np. otyłości, zakażeniom, różnorakim zatruciom, zwłaszcza alkoholem i metalami ciężkimi, chorobom wątroby i trzustki, urazom mechanicznym, zwłaszcza jamy brzusznej i okolicy trzustki),
- przeciwdziałać urazom psychicznym,
- przeciwdziałać (a przynajmniej ograniczać) - zarówno ze strony lekarzy, jak i osób obciążonych predyspozycją do cukrzycy - pochopnemu bądź nadmiernemu i przewlekłemu stosowaniu kortykosteroidoterapii, difenylohydantoiny oraz preparatów moczopędnych z grupy tiazydów, które mogą przyspieszać ujawnienie utajonej uprzednio cukrzycy,
- propagować wysiłek fizyczny przez wprowadzenie systematycznych ćwiczeń wysiłkowych, zapobiegających m.in. otyłości,
- propagować i prowadzić - jeśli to możliwe - racjonalny dobór małżeński, przy świadomości, że szansa na uniknięcie cukrzycy w rodzinie z probantem* chorym na cukrzycę typu I wynosi ok. 90%, a u dzieci obydwojga rodziców chorych na cukrzycę cukrzyca typu I występuje u ok. 40%.

Skaza moczanowa (dna)

Dna jest wynikiem zaburzeń przemiany materii prowadzących do nadmiaru kwasu moczowego w organizmie. W warunkach fizjologicznych kwas moczowy jest końcowym metabolitem rozkładu białek wchodzących w skład budowy jąder komórkowych (tzw. nukleoproteidów). Skaza moczanowa jest następstwem genetycznie uwarunkowanego wewnątrzustrojowego wzmożenia wytwarzania kwasu moczowego wskutek zwiększonego rozpadu jąder komórkowych, lub też upośledzonego wydalania go z organizmu. Następstwem tych zaburzeń jest zwiększenie stężenia kwasu moczowego we krwi. Zwiększona zawartość kwasu moczowego we krwi może wyprzedzać zespół klinicznych objawów dny.

Obecnie uważa się, że w rozwoju skazy moczanowej współdziała zwiększone stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi, skłonność tkanek około-

* Osobnik, który zostat wykryty jako pierwszy przypadek i stanowi punkt wyjścia do prześledzenia dziedziczenia danej cechy w rodzinie.

stawowych do reagowania odczynem zapalnym na odkładanie się w nich złogów wspomnianego kwasu moczowego (w postaci guzków dnawych lub artretycznych). Złogi te wywołując typowy, bardzo bolesny, wysiękowy odczyn zapalny, powodują równocześnie niszczenie chrząstek powierzchni stawowych. Jest to tzw. dnawe zapalenie stawów, które spotyka się znacznie częściej wśród mężczyzn niż wśród kobiet, przy jednoczesnym obserwowaniu pewnej predyspozycji rodzinno-dziedzicznej do jego występowania.

Objawy. Dolegliwości stawowe mają najczęściej - zwłaszcza w początkowym okresie - charakter ostrego napadowego zapalenia stawów. Początkowo dotyczą najczęściej pojedynczych stawów, zwykle stawu palucha (tzw. podagra) lub stawu łokciowego.

Napad dny występuje nagle, niespodziewanie, zazwyczaj w ciągu nocy. Charakteryzuje się szybko narastającym obrzękiem któregoś ze stawów, zaczerwienieniem skóry okolicy tego stawu oraz bardzo silną jego bolesnością. Objawom tym towarzyszy zazwyczaj podwyższenie temperatury ciała oraz zwiększenie liczby białych krwinek we krwi obwodowej (przy jednoczesnym dużym stężeniu kwasu moczowego we krwi). Napady trwają zazwyczaj kilka dni (rzadziej kilka tygodni), po czym dość szybko ustępują. Początkowo występują stosunkowo rzadko: raz na kilka do kilkunastu miesięcy, później częstotliwość ich występowania zwiększa się.

Między napadami chorzy nie odczuwają żadnych dolegliwości. Obserwuje się jedynie zniekształcenia stawów i obecność guzków dnawych. Takie guzki pojawiają się także niekiedy pod skórą małżowiny usznej. Wystąpieniu napadu sprzyja zwiększony wysiłek fizyczny, miejscowy uraz, zdenerwowanie, alkohol, zabiegi operacyjne, stresy psychiczne, niektóre leki, błędy dietetyczne, a przede wszystkim spożycie w nadmiarze potraw zawierających dużo puryn (jąder komórkowych), jak np. wątroba, nerki, mózg, sardynki, śledzie.

Po wielu latach napadowej manifestacji dny dochodzi do przewlekłego wielostawowego zapalenia dnawego, któremu towarzyszą powikłania ze strony innych narządów, jak np. zapalenie i niewydolność nerek wskutek wcześniejszej kamicy moczanowej, nadciśnienie tętnicze nerkopochodne, niewydolność krążenia.

Rozpoznanie. Ustala lekarz na podstawie całokształtu danych klinicznych i laboratoryjnych.

Leczenie. Zmierza do zmniejszenia częstości występowania lub zupełnego wyeliminowania napadów dny, łagodzenia nasilenia objawów oraz dolegliwości w okresie powstałego napadu, usuwania skutków przewlekłych zmian zapalno-zwyrodnieniowych w stawach i ewentualnie w innych narządach. Powinien je prowadzić wyłącznie lekarz.

Domowe postępowanie przedlekarskie. W czasie napadu rozpoznanej wcześniej przez lekarza dny dolegliwości można łagodzić:
- wilgotnym okładem,
- jednorazowym podaniem 1 czopka (lub 1 tabl.) preparatu Butapirazol, Naproxen lub Metindol.

Mimo podobieństwa do reumatoidalnego zapalenia stawów, w dnawym zapaleniu stawów nie powinno stosować się kwasu acetylosalicylowego (np. preparatu Polopiryna, Asprocol), gdyż zmniejsza on wydzielanie kwasu moczowego z moczem.

W przewlekłym leczeniu skazy moczanowej stosuje się leki hamujące syntezę kwasu moczowego oraz zwiększające jego wydalanie z moczem, np. allopurinol.

Zapobieganie napadom dny polega na długotrwałym stosowaniu diety ubogopurynowej, co z praktycznego punktu widzenia oznacza ograniczone spożywanie mięsa oraz grochu, fasoli, szpinaku, kalafiorów itd.

Hiperlipoproteinemie

Hiperlipoproteinemie, zwane też hiperlipidemiami, są to stany zaburzeń przemiany materii charakteryzujące się zwiększeniem zawartości różnych frakcji tłuszczów w osoczu krwi. W ostatnich latach zwrócono na nie szczególną uwagę jako na stany predysponujące do szybszego i bardziej intensywnego rozwoju miażdżycy oraz jej skutków w postaci np. choroby niedokrwiennej serca, zawałów serca, nadciśnienia tętniczego.

Sprzyjać temu ma zwiększenie frakcji cholesterolu o tzw. niskiej gęstości (LDL), a ochronnie działać zwiększenie frakcji o wysokiej gęstości (HDL).

Wyróżnia się *hiperlipoproteinemie pierwotne*, u podłoża występowania których leży predyspozycja genetyczno-dziedziczna, oraz *hiperlipoproteinemie wtórne* (zwane też objawowymi), będące tylko jed-

nym z objawów w przebiegu różnych innych zaburzeń metabolicznych organizmu.

W zależności od tego, które z frakcji ciał lipidowych uległy zwiększeniu (cholesterol, trójglicerydy, fosfolipidy, wolne kwasy tłuszczowe), wyróżniamy kilka typów hiperlipoproteinemii pierwotnej. Ma to dość istotne znaczenie dla doboru właściwego leczenia farmakologicznego.

Rozpoznanie hiperlipoproteinemii lub innych zaburzeń przemiany tłuszczowej jest możliwe tylko w wyspecjalizowanych laboratoriach.

Leczenie. Jest długotrwałe, ale dość skuteczne. Może je prowadzić wyłącznie lekarz przy okresowej kontroli laboratoryjnej.

Jako skuteczne leczenie zaleca się:
- aktywność ruchową zwiększającą zapotrzebowanie energetyczne,
- różnorakie leki obniżające w ten lub inny sposób stężenie lipidów,
- odpowiednią dietę ograniczającą nie tylko tłuszcze stałe, ale także proste węglowodany, przy jednoczesnym zwiększeniu w niej ilości błonnika; szczegóły patrz rozdz. 33 - Żywienie.

Otyłość

Otyłość sama w sobie nie jest odrębną jednostką chorobową o jednoznacznie określonej przyczynie powstawania i manifestacji. Jest tylko stanem zwiększonej ilości tkanki tłuszczowej, wyrażającym się obiektywnym zwiększeniem masy ciała jako całości. Może ona być jednym z objawów różnych stanów chorobowych, a dopiero wtórnie może też warunkować stany chorobowe innych narządów. Najważniejszym klinicznym aspektem otyłości jest fakt, że perspektywicznie zagraża ona uszkodzeniami chorobowymi poszczególnych narządów i organizmu jako całości.

Wśród rodzajów otyłości, których podział ma swoje konsekwencje terapeutyczne, można wyróżnić:
- otyłość pierwotną, zwaną też prostą, jako wyraz przewlekle dodatniego bilansu energetycznego organizmu wskutek pierwotnego nadmiernego spożywania pokarmów,
- otyłość wtórną (czyli objawową) jako objaw zaburzeń metabolicznych i stanów chorobowych innych narządów (np. w cukrzycy, w chorobie Cushinga, zespole Cushinga).

Otyłość jest prostym następstwem nadmiernie dodatniego bilansu energetycznego, który prowadzi do zmagazynowania nadmiaru materiału energetycznego w postaci tłuszczu.

Otyłość występuje wprawdzie zwykle w wieku średnim i starszym, a u kobiet szczególnie po okresie przekwitania, to jednak faktem jest, że może wystąpić w każdym wieku. Zaobserwowano przy tym, że na rozwój otyłości w wieku dorosłym ma duży wpływ sposób odżywiania się w dzieciństwie. Pewne typy konstytucyjne, jak np. typ pykniczny budowy ciała (osoby niewysokie o krótkiej i szerokiej klatce piersiowej), sprzyjają także otyłości, podczas gdy w astenicznym typie budowy ciała otyłość jest rzadka. Z rodzinnego występowania otyłości wnioskuje się też o dziedzicznym przekazywaniu predyspozycji do niej, chociaż mogą tu dodatkowo odgrywać rolę pewne zwyczaje żywieniowe oraz styl życia.

W normalnych, tzw. prawidłowych, warunkach tłuszcz stanowi w przybliżeniu ok. 20% ogólnej masy ciała. Mimo że pochodzi on przede wszystkim z tłuszczu pokarmowego, to jednak stwierdzić należy, że organizm ludzki ma zdolność jego syntezy z węglowodanów. W rozwoju otyłości najistotniejszym zatem czynnikiem jest przewlekłe spożywanie nadmiaru pokarmów w stosunku do zapotrzebowania energetycznego. Jest przy tym zupełnie obojętne, w jakiej postaci ta dodatkowa energia zostanie dostarczona (tłuszcze, węglowodany, lub też białka).

Węglowodany są również niezbędnym czynnikiem w prawidłowym spalaniu tłuszczów. Mówi się nawet parafrazując, że „tłuszcze spalają się w ogniu węglowodanów". W razie niedoboru insuliny w organizmie dochodzi do niepełnego spalania tłuszczów i pojawiania się resztkowych substancji tego procesu, tzw. ciał ketonowych (aceton, kwas acetooctowy), warunkujących kwasicę cukrzycową. Stąd też w zaburzeniach przemiany materii węglowodanów bardzo często występuje otyłość. Powszechnie wiadomo, że z jednej strony cukrzyca, w której istnieją zaburzenia spalania węglowodanów, predysponuje do rozwoju otyłości. Z drugiej strony otyłość sprzyja rozwojowi cukrzycy. Wynika to z ogólnych powiązań i współzależności metabolicznych organizmu. Przemiana tłuszczowa, jako część składowa ogólnej przemiany materii, jest bowiem regulowana zarówno przez ośrodkowy układ nerwowy, jak i układ hormonalny (insulina, tyroksyna, hormony płciowe itd.).

Mimo tych ogólnoustrojowych regulacji otyłość, czyli nadwaga, jest zawsze obiektywnym wyrazem i następstwem przyjmowania większych ilości pokarmów niż potrzebuje organizm w konkretnym wieku, u określonej płci, przy takim lub innym charakterze pracy i ogólnym trybie życia.

Nadmienić przy tym należy, że nie musi to być istotnie duże przejadanie się, wystarczy, aby bilans energetyczny był dodatni, a tym samym następowało odkładanie się tłuszczu w organizmie. Sposób odkładania się tkanki tłuszczowej w organizmie zależy nie tylko od przyczyny, ale także od płci oraz wieku.

Utrzymanie stałej, prawidłowej masy ciała ułatwia jej częsta kontrola. Stąd z praktycznego punktu widzenia zaleca się, aby osoby skłonne do nadwagi miały w domu (np. w łazience) podręczną wagę i przeprowadzały nieomal codzienne kontrole w tych samych warunkach (np. w piżamie po wstaniu z łóżka). Zaobserwowane wówczas odchylenia powinno się zaraz korygować.

1 nną radą praktyczną jest okresowe porównywanie własnej masy ciała z masą należną.

Miarą stopnia otyłości i nadwagi jest też dość powszechnie stosowany wskaźnik masy ciała (Body Mass index, BMI) obliczany wg wzoru:

$$WMC = \frac{C_c}{W}$$

• idzie:
WMC (BMI) = wskaźnik masy ciała,
C = masa ciała w kilogramach,
W: = wzrost w metrach (podniesiony do kwadratu); norma WMC (BMI), oznaczająca masę prawidłową, mieści się w granicach 20-25.

Prostym sposobem określania ewentualnej nadwagi jest porównywanie własnej masy ciała z należną masą ciała podaną w specjalnych tabelach (obliczoną z uwzględnieniem wieku, płci, wzrostu i typu budowy ciała), które dla osób w lekkim ubraniu przytoczono niżej za A. Czyżykiem, wg wydanego w Nowym Jorku „Diabetes Guide Book for the Physician" (tab. 10.1 i 10.2).

()braz kliniczny otyłości zależy od jej przyczyny oraz i id wieku i płci osoby, u której występuje. Rozkład i kanki tłuszczowej, sposób jej gromadzenia się (np. równomierny, guzowaty) oraz dodatkowe informacje od chorego co do trybu życia i sposobu odżywiania się pozwalają lekarzowi ustalić właściwą przyczynę otyłości. Otyłość towarzyszy, a raczej sprzyja szybszemu występowaniu:

- hiperlipidemii i miażdżycy,
- nadciśnienia tętniczego,
- niewydolności wieńcowej z zawałem serca włącznie,
- zmian zwyrodnieniowych stawów, zwłaszcza kończyn dolnych,
- kamicy żółciowej,
- cukrzycy i jej rozwojowi,
- pewnych odchyleń psychicznych (np. kompleksy psychiczne warunkowane nadwagą),
- chorób neurologicznych (np. zapalenia nerwów),
- obniżenia wydolności wysiłkowej,
- udarów mózgu.

Otyłość nie jest zatem wcale obojętna dla człowieka. Ze względu na predyspozycję do wymienionych powikłań stanowi ona zagrożenie zdrowia, a nawet życia, zwiększając w sposób istotny ryzyko i wskaźnik ogólnej śmiertelności. Rycina 10.8 ilustruje zależność ryzyka zgonu od wskaźnika masy ciała (BMI). Stąd potrzeba radykalnego przeciwdziałania rozwojowi otyłości już w początkach jej powstania.

Leczenie. Podstawą przeciwdziałania otyłości pierwotnej jest zapewnienie ujemnego bilansu energetycznego przez stosowanie odpowiedniej diety ubogoenergetycznej. Natomiast w otyłości tzw. typu wtórnego (objawowego) niezbędne jest poprawne ustalenie przez lekarza przyczyny, a następnie leczenie choroby zasadniczej.

Czynnikiem sprzyjającym w leczeniu otyłości jest racjonalny ruch, pobyt na świeżym powietrzu, odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne itd.

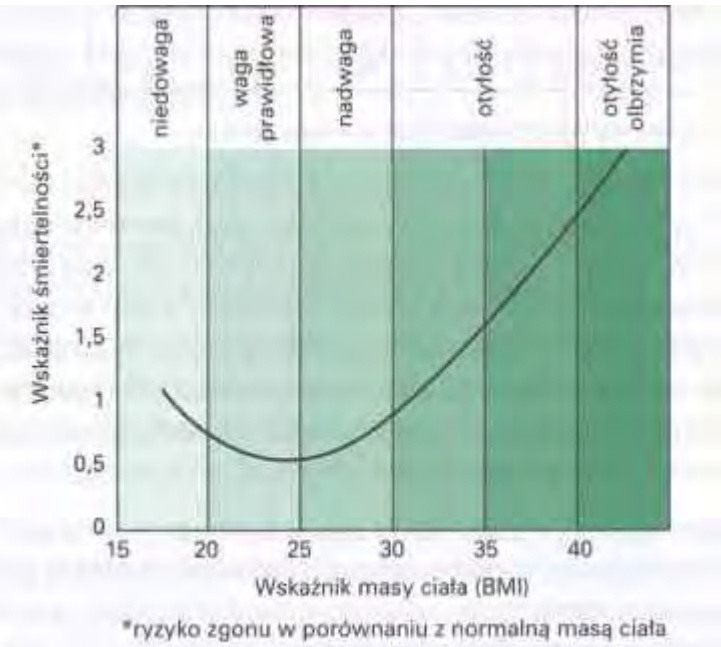

Ryc. 10.8. Ryzyko zgonu a wskaźnik masy ciała (BMI) (dzięki uprzejmości firmy SERVIER).

Tabela 10.1. Należna masa ciała kobiet*

Wzrost w cm	Masa ciała w wieku 15-25 lat (kg)			Masa ciała w wieku powyżej 25 lat (kg)		
	budowa			budowa		
	lekka	średnia	ciężka	lekka	średnia	ciężka
150	47,5	50,0	52,5	48,4	51,0	53,6
152	48,0	50,5	53,0	49,0	51,6	54,2
154	48,6	51,2	53,8	49,8	52,4	55,0
156	49,6	52,2	54,8	50,6	53,3	56,0
158	50,6	53,3	56,0	51,8	54,5	57,2
160	51,8	54,5	57,2	52,8	55,6	58,4
162	53,0	55,8	58,6	54,1	57,0	59,9
164	54,1	57,0	59,9	55,3	58,2	61,1
166	55,3	58,2	61,1	56,4	59,4	62,4
168	56,5	59,5	62,5	57,7	60,7	63,7
170	57,9	61,0	64,2	59,2	62,3	65,4
172	59,3	62,4	66,5	60,4	63,6	66,6
174	60,5	63,7	66,9	61,7	64,9	68,1
176	61,7	65,0	68,3	62,9	66,2	69,5
178	63,1	66,4	69,7	64,2	67,6	71,0
180	64,1	67,5	70,9	65,3	68,7	72,1
182	65,3	68,7	72,1	66,4	69,9	73,4
184	66,2	69,7	73,2	67,4	71,0	74,6
186	67,1	70,6	74,1	68,3	71,9	75,5
188	67,7	71,3	74,9	68,9	72,5	76,1
190	68,8	72,4	76,0	69,9	73,6	77,3

* Podane wartości dotyczą kobiet w lekkim ubraniu.

Tabela 10.2. Należna masa ciała mężczyzn

Wzrost w cm	Masa ciała w wieku 15-25 lat (kg)			Masa ciała w wieku powyżej 25 lat (kg)		
	budowa			budowa		
	lekka	średnia	ciężka	lekka	średnia	ciężka
150	50,7	53,4	56,1	52,8	55,6	58,4
152	51,7	54,3	56,9	53,6	56,4	59,2
154	52,3	55,0	57,8	54,3	57,2	60,1
156	52,9	55,7	58,5	55,2	58,1	61,0
158	53,7	56,5	59,3	56,2	59,2	62,2
160	54,7	57,6	60,5	57,4	60,4	63,4
162	56,1	59,1	62,1	58,5	61,6	64,7
164	57,2	60,2	63,2	59,6	62,7	65,8
166	58,2	61,4	64,5	60,8	64,0	67,2
168	59,8	62,9	66,0	62,2	65,5	68,8
170	61,1	64,3	67,5	63,6	67,0	70,4
172	62,4	65,7	69,2	65,2	68,6	72,0
174	63,8	67,2	70,6	66,5	70,0	73,5
176	65,2	68,6	72,0	67,9	71,5	75,1
178	66,6	70,1	73,7	69,3	73,0	76,7
180	68,2	71,8	75,4	70,8	74,5	78,2
182	70,2	73,9	77,6	72,7	76,0	79,8
184	72,0	75,8	79,6	73,9	77,8	81,8
186	73,7	77,6	81,5	75,1	79,1	83,1
188	75,9	79,9	83,9	76,3	80,3	84,3
190	77,6	81,7	85,8	77,5	81,7	85,9

* Podane wartości dotyczą mężczyzn w lekkim ubraniu.

W skutecznym leczeniu otyłości podstawowe znaczenie mają ogólne zasady, każdorazowo ustalane przez lekarza. Sposób zaś ich realizacji, a tym samym i ostateczne efekty, zależą w decydującym stopniu od samego chorego, a w szczególności od jego wytrwałości oraz systematyczności realizowania ustalonych z lekarzem zasad.

Zmniejszenie masy ciała może bowiem pomóc w:
- zmniejszeniu ryzyka chorób i niewydolności serca oraz naczyń,
- zmniejszeniu hiperlipidemii,
- zmniejszeniu ryzyka wystąpienia cukrzycy i ułatwić monitorowanie cukrzycy,
- zmniejszeniu ryzyka i stopnia dolegliwości ze strony stawów kończyn dolnych.

Choroby reumatyczne

Termin „choroby reumatyczne" obejmuje wiele stanów chorobowych różnorodnych w swej istocie, o różnych objawach, przebiegu i następstwach ich istnienia w organizmie, niemniej spokrewnionych ze sobą lokalizacją w układzie ruchu i manifestacją upośledzenia jego sprawności.

Wśród najczęstszych tego typu chorób wymienić należy:
- chorobę reumatyczną, zwaną też gorączką reumatyczną,
- zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
- reumatoidalne zapalenie stawów, czyli gościec przewlekły postępujący,
- chorobę zwyrodnieniową stawów

Choroba reumatyczna

Choroba reumatyczna jest wyrazem alergicznego, hiperergicznego odczynu zapalnego organizmu na poprzedzające ją zakażenia paciorkowcowe i elementy składowe tkanki łącznej.

Objawy. Wśród objawów wyróżnia się:
- gorączkę,
- ostry odczyn zapalny stawów,
- proces zapalny w innych narządach, a przede wszystkim w sercu.

Powszechne jest dlatego powiedzenie, że „reumatyzm liże stawy, a kąsa serce". Bardzo częstym powikłaniem jest zapalenie reumatyczne wsierdzia, które często doprowadza do trwałej wady serca.

Niekiedy występują również objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego o typie pląsawicy. Występuje ona przeważnie w dzieciństwie bądź w wieku młodocianym. Stąd też bardzo szczegółowy opis obrazu klinicznego, zasad postępowania i powikłań znajdzie czytelnik w rozdziałach poświęconych chorobom wieku rozwojowego.

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, zwane też *chorobą Bechterewa*, jest przewlekłym, postępującym schorzeniem układu ruchu o nieznanej przyczynie, procesem chorobowym obejmującym przede wszystkim stawy krzyżowo-biodrowe i drobne stawy kręgosłupa. Spośród chorób typu reumatycznego jest jednostką spotykaną najczęściej po reumatoidalnym zapaleniu stawów, czyli gośćcu przewlekłym.

Skutkiem toczącego się procesu chorobowego jest ograniczenie ruchomości w stawach krzyżowo-biodrowych i kręgosłupa na skutek przede wszystkim nadmiernego kostnienia aparatu więzadłowego. Nadmienić jednak należy, że u pewnej liczby chorych omawianym procesem objęte są także inne stawy, np. stawy kolanowe i skokowe.

Proces chorobowy atakuje przeważnie młodych mężczyzn, w wieku 20-30 lat.

Objawy. Początkowo są niecharakterystyczne. Chorzy skarżą się na:
- postępujące osłabienie,
- ogólnie złe samopoczucie,
- brak apetytu,
- niecharakterystyczny ból w okolicy krzyżowo-biodrowej, promieniujący do pośladków i tylnej powierzchni ud,
- bóle kręgosłupa, zwłaszcza podczas ruchu.

Choroba postępuje raczej powoli, prowadząc do nasilającego się usztywnienia kręgosłupa, który przy skłonności do odwapnienia kręgów i uwapnienia więzadeł przybiera radiologicznie wygląd kija bambusowego.

Na skutek zmian w stawach krzyżowo-biodrowych dochodzi do postępującego ograniczenia ruchów kończynami dolnymi, w wyniku zaś zmian w stawach międzykręgowych oraz żebrowo-kręgowych - do usztywnienia i ograniczenia ruchów klatki piersiowej. Dolegliwościom narządu ruchu bardzo często towarzyszą nawracające odczyny zapalne tęczówki oka.

Zapobieganie. Aktywność ruchowa i zabiegi fizykoterapeutyczne zapobiegają wystąpieniu trwałych usztywnień i ogólnemu kalectwu.

Leczenie bardziej przykrych dolegliwości powinien prowadzić lekarz reumatolog. Korzystne efekty daje także leczenie sanatoryjno-balneologiczne połączone z fizykoterapią.

Reumatoidalne zapalenie stawów

Choroba ma przewlekły charakter, obserwowane są postępujące zniekształcenia i usztywnienia.

Ze względu zaś na fakt, że procesem chorobowym objęta jest tkanka łączna całego organizmu, określa się ją również mianem choroba reumatoidalna i zalicza do tzw. kolagenoz.

Przyczyny powstawania i warunki występowania tej choroby, jak większości chorób reumatycznych, nie są jeszcze jednoznacznie wyjaśnione. Prawdopodobnie u podłoża leży predyspozycja genetyczna i osobnicze odczyny immunologiczne, wywołane jakimś czynnikiem zewnątrzustrojowym (np. wirusem).

Objawy. Istotą choroby objawiającej się stanami podgorączkowymi i gorączkowymi oraz dolegliwościami ze strony symetrycznych stawów w postaci bólu, obrzęku, zniekształceń i zesztywnień (tj. ograniczeń ruchomości) jest przewlekły stan zapalny, obejmujący symetrycznie przeważnie stawy śródręczno-palcowe, nadgarstkowe, śródstopno-palcowo-łokciowe, kolanowe lub barkowe.

Proces chorobowy rozpoczyna się zazwyczaj w wewnętrznej wyściółce torebki stawowej i stąd w postaci zmian zapalnych ziarninujących i wysiękowych szerzy się na inne anatomiczne struktury stawowe (chrząstki, powierzchnie stawowe, torebki stawowe, błony maziowe itd.), tkanki okołostawowe i pochewki ścięgniste.

Jako skutek chorobowego odczynu ogólnoustrojowego dochodzi do zmian w zakresie różnych wyników badań laboratoryjnych, jak OB, leukocytoza, stężenie żelaza w surowicy krwi, zmiany składu białek, odczyn Waalera-Rosego itd. Miejscowo zaś obserwuje się zmiany obrysów stawowych w postaci postępujących zniekształceń, co szczególnie wyraźnie się uwydatnia ze względu na występujące jednocześnie w otoczeniu tych stawów zaniki mięśniowe i w tkance podskórnej.

Ostatecznym skutkiem tego postępującego zapalno-zwyrodnieniowego procesu reumatoidalnego jest zniszczenie chrząstek i powierzchni stawowych, znaczne zniekształcenie i unieruchomienie stawów, różne zwichnięcia i zesztywnienia, tak że chory zostaje praktycznie unieruchomiony. Przyczynia się do tego fakt, że w reumatoidalnym zapaleniu stawów proces chorobowy toczy się nie tylko w stawach, ale i w sąsiadujących z nimi więzadłach, ścięgnach i powięziach mięśni.

Rozwój tego procesu zwiększają różne urazy w zakresie układu ruchu, przewlekłe zakażenia, praca w chłodzie, wilgoci itd.

Leczenie tego schorzenia jest trudne i długotrwałe. Może je prowadzić wyłącznie lekarz specjalista.

Bardzo duże znaczenie, przedłużające choremu o wiele lat sprawność i aktywność życiową, ma systematyczna, uporczywa, specjalistyczna gimnastyka, zapobiegająca przedwczesnym przykurczom i ograniczeniom ruchomości stawów.

W okresie przykrych dolegliwości bólowych i znacznych odczynów zapalno-wysiękowych w stawach stosuje się różne leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, których rodzaj i dawkowanie może określić wyłącznie lekarz.

Leczenie balneologiczno-uzdrowiskowe sprzyja uzyskaniu trwalszych efektów leczenia. Zaleca się m.in. kąpiele w wodach siarczanych (np. Swoszowice, Busko-Zdrój) oraz radoczynnych (np. Lądek-Zdrój, Świeradów).

Należy zdecydowanie przestrzec przed samowolnym wprowadzaniem leczenia na zasadzie sąsiedzkich porad, lub też przedłużaniem zaleconego przez lekarza na określony czas.

Większość bowiem leków stosowanych w chorobach reumatycznych układu ruchu, a zwłaszcza w reumatoidalnym zapaleniu stawów, wykazuje niekorzystne działania na inne układy, zwłaszcza na układ krwiotwórczy.

Skutkiem tego mogą być ciężkie, nie regenerujące się uszkodzenia szpiku kostnego, prowadzące do granulocytopenii, trombocytopenii lub niedokrwistości z wtórnymi, niekorzystnymi dla organizmu konsekwencjami ich powstania w postaci zmniejszonej odporności komórkowej, skłonności do infekcji czy skazy krwotocznej.

Bardzo natomiast należy polecić ruch i wszelkiego rodzaju ćwiczenia fizyczne - mimo odczuwanego bólu - gdyż to zapobiega możliwym trwałym ograniczeniom ruchomości.

Choroby zwyrodnieniowe stawów

Mianem tym obejmuje się grupę chorób narządu ruchu, których wspólną cechą są nie tyle zmiany zapalno-wysiękowe, co zwyrodnieniowe określonych stawów, zwłaszcza ich chrząstkowej powierzchni, z następczymi odczynami kostnymi. W przeciwieństwie do choroby reumatycznej, zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, lub też gośćca przewlekłego postępującego opisywane tu zmiany zwyrodnieniowe stawów występują raczej w wieku starszym.

Jedną z przyczyn przyspieszonego pojawienia się i nasilenia zmian zwyrodnieniowych jest *osteoporoza*, która dotyczy nie tylko kobiet w wieku przekwitania, ale także osób, u których stosuje się przewlekle

kortykosteroidoterapię (np. wziewne preparaty steroidowe z powodu astmy) oraz ludzi niewłaściwie się odżywiających, zwłaszcza w wieku podeszłym.

Proces nie ma charakteru ogólnoustrojowego, dotyczy zazwyczaj wybranej grupy stawów.

Nadwaga sprzyja ich rozwojowi, w ich powstawaniu bowiem oprócz bezpośredniego lub pośredniego wpływu predyspozycji dziedzicznej zasadniczą rolę przypisuje się czynnikom bezpośrednio uszkadzającym chrząstki śródstawowe określonych stawów, np. urazom mechanicznym, skrzywieniom kręgosłupa.

0 chorobie zwyrodnieniowej stawu (lub stawów) mówimy wtedy, gdy powstałe zmiany śródstawowe 1 okołostawowe powodują ból i upośledzenie jego czynności. Jeżeli nie ma objawów (tj. bólu, upośledzenia czynności), a stwierdzamy jedynie np. zmiany w obrazie radiologicznym, mówi się o zmianach zwyrodnieniowo-wytwórczych, a nie o chorobie.

Leczenie. W postępowaniu usprawniającym zaleca się odciążenie fizyczne, balneoterapię i zabiegi miejscowe (jontoforeza, nacierania salicylanami itp.).

Zwyrodnienie stawów kolanowych

Zwyrodnienie stawów kolanowych jest najczęściej spotykaną postacią wśród zmian zwyrodnieniowych stawów, występującą przeważnie u ludzi otyłych. W tych przypadkach na skutek przewlekłego nadmiernego obciążenia chrząstek powierzchni stawowych tychże stawów dochodzi do zmniejszenia możliwości amortyzacji (przez te chrząstki) różnorakich wstrząsów (np. podczas chodzenia po schodach). Wszelkie urazy przyspieszają rozwój zmian zwyrodnieniowych. Na skutek tego dochodzi do zmian na powierzchni chrząstek stawowych stawów kolanowych i nierówności tych powierzchni. Występują wtedy dolegliwości bólowe i towarzyszą im wrażenia trzeszczenia lub tarcia wewnątrz tych stawów. Jednocześnie obserwuje się zmianę zewnętrznych kształtów (obrysów) stawów oraz ograniczenie zakresu ruchów.

Rozpoznanie. Ustala lekarz na podstawie stwierdzonych radiologicznie zmian szerokości szpary stawowej oraz obrysu stawowej powierzchni i przystawowych części struktury kostnej.

Leczenie. Powinien prowadzić wyłącznie lekarz.

Zmierza ono do odciążenia zwyrodniałych stawów, usunięcia odczynów zapalno-bólowych oraz usprawnienia ruchowego za pomocą odpowiednio prowadzonej gimnastyki leczniczej. Wyniki takiego postępowania korzystnie wspiera i utrwala okresowe leczenie balneologiczno-uzdrowiskowe (patrz wyżej).

Zwyrodnienie stawów biodrowych

Zwyrodnienie stawów biodrowych występuje zwykle - zwłaszcza w początkowym okresie - jednostronnie. Predysponuje do jego rozwoju pierwotnie nieprawidłowa budowa stawu biodrowego, wtórnie zaś nadmierne obciążenie bądź uraz mechaniczny. Istotą i podłożem dolegliwości są zmiany zwyrodnieniowe powierzchni stawowych chrząstek stawu biodrowego z postępującą tendencją do zmniejszania szerokości szpary stawowej i ograniczenia możliwości ruchowych w jej obrębie. Stopniowo może dojść do zupełnego zniesienia ruchomości stawu wskutek odczynowego kostnienia unieruchamiającego staw.

Klinicznie zwyrodnienie stawów biodrowych manifestuje się bólami w okolicy pachwiny, występującymi początkowo podczas siadania i wstawania. Bóle te mogą promieniować do pośladka i tylnej powierzchni uda. Stopniowo dołącza się postępujące ograniczenie ruchomości w danym stawie, upośledzenie skrętów i ruchów rotacyjnych w danym stawie, a nawet zupełne unieruchomienie.

Rozpoznanie. Ustala lekarz na podstawie całokształtu danych chorobowych i zazwyczaj typowych zmian radiologicznych.

Leczenie. Podstawą leczenia, a zwłaszcza maksymalnie długiego zachowania sprawności ruchowej w stawach biodrowych, jest systematyczna *gimnastyka specjalistyczna.*

Nawet ból odczuwany w czasie wykonywania ćwiczeń nie stanowi przeciwwskazań do jej kontynuowania, wykonywane bowiem ruchy czynne opóźniają proces kostnienia w stawach biodrowych.

Leczenie balneologiczno-uzdrowiskowe połączone z odpowiednimi ćwiczeniami korzystnie wspiera leczenie. W odpowiednio dobranych przypadkach stosuje się leczenie operacyjne, polegające na zastąpieniu zniszczonego stawu protezą.

Zwyrodnienie stawów kręgosłupa

Są to zmiany podobne do obserwowanych w zwyrodnieniu stawów kolanowych lub biodrowych. Do-

datkowo mogą występować na różnym poziomie kręgosłupa tzw. dyskopatie (tj. przesunięcia jądra galaretowatego, czyli popularnie dysku międzykręgowego) z następowym uciskiem na bezpośrednio sąsiadujące korzenie nerwowe, z wtórnymi neurologicznymi objawami korzeniowymi.

Objawy neurologiczne zależą od tego, na jakim poziomie kręgosłupa dominują omawiane zmiany zwyrodnieniowe. W razie zajęcia kręgów odcinka szyjnego kręgosłupa występuje ból w karku promieniujący do tzw. dołków nadobojczykowych, stawu barkowego i szczytu pachy, jako wyraz ucisku i podrażnienia korzeni nerwowych szyjnych lub niekiedy całego splotu barkowego, czyli tzw. korzonkowy zespół szyjno-barkowy.

Jeśli zmiany zwyrodnieniowe dominują w odcinku piersiowym kręgosłupa, mogą objawiać się upośledzeniem sprawności ruchowej w jego zakresie (np. skręty, skłony) oraz dawać neurologiczne objawy nerwobólu międzyżebrowego, tj. bólu uciskowego wzdłuż przebiegu odpowiednich przestrzeni międzyżebrowych, nasilającego się podczas skrętów, kaszlu, głębszego oddechu itd. Jeżeli nerwoból międzyżebrowy dominuje po stronie lewej, może nieświadomemu tego faktu choremu niesłusznie sugerować typ wieńcowy dolegliwości bólowych i z tego powodu będzie się on niepokoił nawet zagrażającym zawałem serca.

Najczęściej spotykane zmiany zwyrodnieniowe w obrębie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, oprócz dolegliwości bólowych podczas wykonywania ruchów w tej części kręgosłupa, mogą powodować ostre bądź przewlekłe dolegliwości bólowe typu tzw. nerwobólu korzonkowego, lumbago lub nerwobólu nerwu kulszowego.

Rozpoznanie. Ustala wyłącznie lekarz.

Podstawą rozpoznania są zazwyczaj typowe wywiady, zmiany radiologiczne w zakresie kręgosłupa oraz współtowarzyszące im dolegliwości neurologiczne, stwierdzane podczas bezpośredniego badania chorego.

Leczenie. Typowe jak dla zmian zwyrodnieniowych (patrz wyżej).

W razie wystąpienia dyskopatii niezbędne jest przewlekłe odciążenie kręgosłupa oraz unikanie dźwigania ciężarów i nagłych skłonów.

11

Jolanta Czyżowska

Choroby zakaźne

Choroby zakaźne powstają w wyniku wniknięcia do organizmu człowieka drobnoustrojów chorobotwórczych. Zaliczamy do nich między innymi: wirusy, bakterie, pierwotniaki i grzyby chorobotwórcze.

O sposobie szerzenia się zakażenia i jego następstwach decydują przede wszystkim właściwości biologiczne drobnoustrojów oraz odporność organizmu.

W zależności od umiejscowienia zakażenia dzieli się na miejscowe i uogólnione.

W *zakażeniu miejscowym* proces chorobowy przebiega głównie w skórze lub błonach śluzowych. Jeśli ta bariera ochronna zostanie przełamana, zakażenie szerzy się drogami chłonnymi do najbliższych węzłów chłonnych, a z nich, drogą naczyń krwionośnych lub chłonnych, w całym organizmie. Mówimy wówczas o *zakażeniu uogólnionym.*

Pomiędzy wniknięciem drobnoustroju chorobotwórczego a pojawieniem się początkowych objawów zakażenia mija okres nazywany *okresem wylęgania,* trwający różnie długo w zależności od ilości i rodzaju działającego czynnika chorobotwórczego.

W tym czasie dochodzi do namnażania się drobnoustrojów i tworzenia przez nie toksyn. Równocześnie następuje mobilizacja odpowiedzi immunologicznej zakażonego organizmu. Po okresie wylęgania często wyróżnia się tzw. *okres prodromalny,* charakteryzujący się nieswoistymi objawami ogólnego niedomagania i obniżenia samopoczucia. Kolejnym etapem jest pełnoobjawowa *choroba zakaźna,* która po fazie rozkwitu objawów przechodzi w *okres zdrowienia.* Zjawiskiem wiążącym się z tym okresem jest możliwość przetrwania niektórych drobnoustrojów w organizmie i ich reaktywacji w stanach np. obniżonej odporności gospodarza. Jest to tzw. *stan nosicielstwa.* Nosiciel to osobnik, w którego organizmie bytuje zarazek, nie wywołując u niego objawów chorobowych. Zarazek może być wydalany poza organizm nosiciela i być potencjalnym źródłem zakażenia.

Czynnik chorobotwórczy w chorobach zakaźnych

Bakterie jako zakaźny czynnik chorobotwórczy

Chorobotwórczość bakterii wywołujących zakażenia jest właściwością poszczególnych szczepów i polega przede wszystkim na zdolności wytwarzania czynników zjadliwości. Są nimi głównie adhezyny, które ułatwiają kolonizację i inwazję bakteryjną, oraz jady działające toksycznie na komórki gospodarza. Czynniki te są bezpośrednio odpowiedzialne za szerzenie się zakażenia na otaczające tkanki.

Rozróżnia się toksyny (jady) właściwe, czyli *egzotoksyny*, których przykładem może być jad błoniczy, tężcowy czy botulinowy, oraz *endotoksyny*, np. endotoksyna durowa, czerwonkowa.

Oprócz jadów bakterie wytwarzają wiele substancji nie należących ściśle do toksyn, ale mających znaczenie w mechanizmach powstawania choroby. Zaliczamy do nich między innymi hialuronidazę - enzym rozkładający substancje zespalające utkanie komórkowe gospodarza, przez co łatwiejsze staje się szerzenie zakażenia.

Bakterie mogą też blokować mechanizmy odpornościowe gospodarza za pomocą składników morfologicznych swoich komórek, np. otoczek, lub wolno leżącego na ich powierzchni śluzu.

Zwykle jeden gatunek bakterii oddziałuje wieloma czynnikami na zakażony ustrój.

Należy wspomnieć, że również wiele bakterii znanych jako saprofityczne, na skutek zmiany warunków bytowania, w wyniku osłabionej odporności gospodarza, staje się groźnymi czynnikami chorobotwórczymi.

Wirusy jako zakaźny czynnik chorobotwórczy

Istotą zakażeń wirusowych jest wewnątrzkomórkowy rozwój zarazków, a nasilenie zmian w tkankach zależy od intensywności namnażania się wirusa. W zakażonych przez wirusy komórkach zazwyczaj dochodzi do zmian morfologicznych i czynnościowych. Czasem wirus pozostaje w komórce w stanie zakażenia utajonego nie wywołując w niej zmian. Szerzenie zakażenia wirusowego odbywa się przede wszystkim przez ciągłość, ale też drogą rozsiewu z chłonką i krwią do odległych tkanek i narządów.

Wirusy nie wytwarzają toksyn, jednak w wyniku obfitego namnożenia się w komórkach i gwałtownego uwolnienia do krwiobiegu może wystąpić zespół objawów charakterystycznych dla ich toksycznego działania.

Wyraża się on spadkiem ciśnienia krwi, zapaścią, krwawymi wylewami, gorączką, uszkodzeniem wątroby lub śledziony. Na przykład wirus grypy na skutek toksycznego uszkodzenia śródbłonków naczyniowych lub mięśnia sercowego może powodować niewydolność krążenia. W trakcie choroby może pojawić się bardzo wysoka gorączka czy objawy neurologiczne.

Wewnątrzkomórkowy rozwój wirusów często doprowadza do degeneracji i martwicy zainfekowanych komórek. W ten sposób powstają wrota do inwazji bakteryjnej i utrata miejscowej obronności tkanek. Równocześnie z osłabieniem obronności miejscowej organizmu występuje też obniżenie odporności ogólnoustrojowej, co ułatwia rozwój wtórnych zakażeń bakteryjnych. Do zmian wywołanych toksycznym działaniem wirusa dołączyć się może wówczas szkodliwe działanie metabolitów bakteryjnych.

Zakażenia wirusowe mogą też doprowadzić do uczynnienia drzemiących czy bezobjawowych zakażeń bakteryjnych.

Przebieg chorób wirusowych wykazuje charakterystyczne cechy odróżniające je od innych zakażeń, a mianowicie dwufazowość choroby i tzw. dwugarbną gorączkę (dwa szczyty gorączki w ciągu dnia). Wrotami zakażenia są najczęściej drogi oddechowe lub przewód pokarmowy. Często wirusy wnikają do organizmu przy udziale przenosicieli pośrednich, takich jak np. zwierzęta czy ptaki. Początkowo namnażają się w miejscu wniknięcia, a objawy związane z zakażeniem są w tym okresie niecharakterystyczne. Może to być gorączka, ból głowy, nudności i ogólne osłabienie. Po uwolnieniu z zakażonych komórek wirusy mogą zakażać następne sąsiadujące komórki. Częściej jednak wnikają do naczyń krwionośnych. Rozpoczyna się *wirusemia*.

Drogą krwionośną wirusy docierają do narządów, do których mają specjalne powinowactwo. Tam wywołują - po namnożeniu się - rozległe uszkodzenia tkankowe, czego wyrazem są typowe zmiany i objawy chorobowe. Następnie mogą dostać się do krwi kolejny raz i spowodować wtórną wirusemię z ponownym wzrostem gorączki.

W tym okresie zazwyczaj po pełnej mobilizacji układu odpornościowego zakażenie zostaje opanowane.

Riketsje jako zakaźny czynnik chorobotwórczy

Riketsjozy szerzące się epidemicznie należą już w Europie do przeszłości. Przez odpowiednie zabiegi sanitarne i higieniczne, profilaktykę oraz

oświatę występowanie wielu groźnych zakaźnych chorób (np. duru brzusznego) zostało znacznie ograniczone lub całkowicie zlikwidowane. W ostatnich latach obserwuje się jednakże występowanie nowych zakażeń lub starych w „nowej formie".

U ludzi choroby wywoływane przez riketsje można podzielić na grupy na podstawie objawów, czynnika wywołującego czy pośredniego przenosiciela. Riketsje są przenoszone wśród ssaków przez pośrednich przenosicieli, jakimi są stawonogi. Ludzie nie stanowią zasadniczego ogniwa, lecz mogą stać się gospodarzami, gdy nastąpi ugryzienie przez zakażonego przenosiciela, zadrapanie lub wtarcie w skórę zakażonych odchodów lub zakażenie nastąpi drogą wziewną. W organizmie żywiciela riketsje wnikają do komórek śródbłonka naczyń i drobnych mięśni, powodując rozległe martwicze zapalenie i zwiększoną przepuszczalność naczyń włosowatych. Procesem chorobowym mogą być dotknięte wszystkie naczynia, ale najczęściej są to naczynia skóry, tkanki podskórnej i mózgu.

W riketsjowym zapaleniu naczyń charakterystyczne objawy to wysypka, czasem o charakterze krwotocznym, zmiany narządowe, zwiększona przepuszczalność naczyń, małopłytkowość.

Grzyby jako zakaźny czynnik chorobotwórczy

Grzyby chorobotwórcze są to organizmy roślinopodobne, ok. 20 razy większe od bakterii, występujące powszechnie w glebie, wodzie, a także w świecie roślin i zwierząt. W zależności od środowiska, w jakim wzrastają, mają postać pleśni lub drożdży. Chociaż grzyby są rozpowszechnione na całej kuli ziemskiej, niektóre gatunki wybiórczo dominują w zależności od środowiska geograficznego, a tylko część może być pasożytami roślin, zwierząt i ludzi.

Zakażenia grzybicze u ludzi dzielą się na powierzchniowe, dotyczące skóry (tzw. dermatofitozy) i błon śluzowych, oraz głębokie, rozsiane (kandydozy, kryptokokozy, aspergilozy).

Tylko nieliczne gatunki grzybów powodują poważne choroby u ludzi zdrowych, wywołując tzw. zakażenia pierwotne, natomiast większość powoduje zakażenia tylko w specjalnych warunkach, związanych z osłabieniem organizmu, powodując zakażenia wtórne - oportunistyczne. Dzieje się tak u ludzi z osłabionym układem odpornościowym (w wyniku choroby nowotworowej, po przeszczepach narządów, po chemio- i radioterapii, u chorych na AIDS).

Pasożyty jako zakaźny czynnik chorobotwórczy

Sposób przenoszenia się i szerzenia choroby pasożytniczej zależy przede wszystkim od wymogów rozwojowych pasożyta. Niektóre robaki i niemal wszystkie stawonogi, oprócz przenoszenia bezpośredniego, mogą przenosić się za pośrednictwem pokarmów, ziemi, wody i za pośrednictwem żywych przenosicieli, tzw. żywicieli pośrednich - jednego lub kilku. Żywiciele pośredni odgrywają istotną rolę jako rezerwuary zwierzęce pasożyta, umożliwiając mu przetrwanie w niekorzystnych dla niego warunkach środowiska. Wiele gatunków robaków może dostać się do organizmu ludzkiego z mięsem bydła (np. włośnie), ryb (przywry), inne za pośrednictwem wody stojącej lub płynącej, w której człowiek np. kąpie się. Warunki bytowania mają tu wielkie znaczenie, np. niektóre przywry zarażają głównie rybaków, a np. owsiki - małe dzieci.

Z punktu widzenia patologii ważny jest podział pasożytów na wewnętrzne (endoparazyty) i zewnętrzne (ektoparazyty). Do pasożytów zewnętrznych należą głównie stawonogi. Wśród pasożytów wewnętrznych rozróżniamy takie, które zamieszkują jamy ciała (np. glista ludzka), wnikają do tkanek (np. włosień) lub komórek (np. pierwotniak toksoplazmozowy).

Wrota zarażenia stanowi najczęściej skóra lub błona śluzowa przewodu pokarmowego. Pasożyt może tam pozostać albo przedostać się w głąb organizmu i osiedlać w rozmaitych narządach.

Pasożyty w organizmie żywiciela powodują różnorakie skutki, jak:

- uszkodzenie tkanek w następstwie pobierania *żywności* przez pasożyta (np. ssania krwi na błonie śluzowej dwunastnicy przez tęgoryjca),
- uszkodzenie mechaniczne narządów wskutek np. rozrostu pasożyta (np. torbiel bąblowca w wątrobie), uszkodzenia skóry (pijawki), utkania siateczki i śródbłonków (pierwotniak toksoplazmowy), mięśni poprzecznie prążkowanych (włosień),
- ogólne uszkodzenia spowodowane zarówno utratą krwi na rzecz pasożyta, jak też przez toksyczne

oddziaływanie jego produktów przemiany materii lub rozpadu albo w związku z odczynami tkanki otaczającej,
- wytwarzanie przez wiele pasożytów związków wywołujących u żywiciela odczyn zapalny - rozszerzanie naczyń i hamowanie krzepnięcia krwi, rozpuszczanie krwinek czerwonych, niszczenie błon śluzowych jelita i innych tkanek, co może prowadzić do powstania trudno gojących się owrzodzeń,
- wywoływanie reakcji alergicznej u żywiciela.

Uwaga. Nie każde wtargnięcie drobnoustrojów potencjalnie chorobotwórczych prowadzi do zakażenia, czasem jest to tylko kolonizacja, a stan taki nazywamy nosicielstwem.

Podstawowe elementy zakażenia

Zakaźność - zdolność omijania lub przełamywania mechanizmów obronnych przez drobnoustrój chorobotwórczy (patogen) i wywołanie zakażenia u nowego gospodarza.

Zaraźliwość - możliwość przeniesienia lub przekazania drobnoustroju chorobotwórczego z jego rezerwuaru lub innego osobnika do nowego gospodarza.

Zjadliwość (wirulencja) czynnika zakaźnego - zdolność drobnoustroju chorobotwórczego do wniknięcia, rozmnażania się i wywoływania objawów chorobowych w zakażonym ustroju.

Toksyczność - zdolność drobnoustrojów do wytwarzania jadów.

Drogi przenoszenia (transmisji) zakażenia

Epidemiologia jest nauką zajmującą się warunkami i okolicznościami, w których dochodzi do licznych zachorowań na choroby zakaźne. Znajomość tych zależności umożliwia skuteczną obronę przed zachorowaniami, czyli zapobieganie.

Zasięg choroby zakaźnej może być różny. Jeśli zachorowania występują w pojedynczych odosobnionych przypadkach, niekoniecznie z sobą powiązanych, mówimy o *zachorowaniach sporadycznych.* Stałe występowanie wśród ludności choroby zakaźnej, w liczbie przypadków utrzymującej się na rozpatrywanym terenie od lat na podobnym poziomie, nazywamy *endemią.*

0 *epidemii* mówimy wówczas, gdy w określonej populacji i określonym czasie występują zachorowania w liczbie przypadków wyraźnie większej niż zwykle.

Pandemia to gwałtownie szerząca się epidemia, ogarniająca duże tereny kraju lub kilka krajów czy nawet części świata.

Istnieje kilka sposobów szerzenia się chorób zakaźnych. Najczęstszy to *droga wziewna, czyli kropelkowa,* w której zarazki dostają się do górnych dróg oddechowych z powietrza. Utrzymują się tam przy życiu w drobnych kropelkach śluzu lub śliny wyrzuconych z jamy nosowo-gardłowej osoby chorej, podczas kaszlu czy kichania.

Z chorobami przenoszonymi tą drogą walka praktycznie jest niemożliwa, szerzą się bardzo łatwo, co stwarza poważny i trudny problem w zapobieganiu, zwłaszcza w zbiorowiskach dziecięcych czy szpitalnych.

W ten sposób dochodzi do zachorowania na grypę, ospę wietrzną, krztusiec i inne.

Poza drogą kropelkową do zakażenia może dojść przez *przewód pokarmowy* drobnoustrojami chorobotwórczymi znajdującymi się w żywności lub wodzie. Choroby szerzące się przez przewód pokarmowy często występują w okresach letnich, niemal wszystkie są skutkiem złych warunków sanitarnych 1 nieprzestrzegania higieny osobistej. Są to tzw. choroby brudnych rąk. W tej grupie chorób trzeba szczególnie pamiętać o zanieczyszczeniach gleby i wód przez wydaliny ludzi i zwierząt oraz wszelkie odpadki i nieczystości.

Przykładem zachorowań szerzących się drogą pokarmową jest wirusowe zapalenie wątroby typu A, czerwonka, zatrucia pokarmowe wywołane przez pałeczki *Salmonella* czy gronkowce.

Najczęstszym źródłem tych zakażeń są: mięso i jego przetwory, mleko i przetwory mleczne, ryby wtórnie zakażone w czasie sporządzania, przechowywania czy dystrybucji.

Człowiek również może ulec zakażeniu przez *styczność bezpośrednią lub pośrednią* z drobnoustrojami chorobotwórczymi, jest to tzw. *droga kontaktowa.* Kontakt może być bardzo ścisły, np. w zakażeniach rodzinnych, lub dość luźny, np. w szkole czy zakładzie pracy, przez przedmioty, których używał nosiciel.

Występowaniu niektórych chorób sprzyjają tzw. wrota zakażenia (np. przerwanie ciągłości skóry). Typowym przykładem jest tutaj wścieklizna - groźna choroba odzwierzęca, która zawsze kończy się śmiercią. Do występowania innych potrzebni są tzw. przenosiciele, których rola w szerzeniu się chorób zakaźnych jest ogromna. Najczęściej przenosicielami są stawonogi, a wśród nich owady, przenoszące zarazki ze źródła zakażenia bezpośrednio na osobnika wrażliwego bądź pośrednio, zakażając żywność lub inne przedmioty, z którymi ma kontakt wrażliwy osobnik.

Zarazki mogą bytować w naturalnym, biologicznym środowisku, stanowiącym jego rezerwuar. Dla większości zarazków rezerwuarem jest człowiek, co nie wyklucza istnienia w otaczającym nas środowisku wielu wtórnych źródeł, których aktywność i czas utrzymywania się zależą od adaptacyjnych zdolności określonego zarazka. Niektóre zarazki, głównie dzięki formom przetrwalnikowym, zapewniają sobie warunki rozwoju i przetrwania, np. w ziemi. Są to zarazki tężca, zgorzeli gazowej czy jadu kiełbasianego.

Choroby zakaźne wieku rozwojowego

Choroby wysypkowe wieku dziecięcego

Odra

Odra jest obok ospy wietrznej najczęstszą chorobą zakaźną wieku dziecięcego. Wywołana jest przez RN A-wirus.

W okresie zwiastunów i na początku wysypki wirus może być izolowany z wydzieliny nosowo-gardłowej, moczu i krwi. Jest aktywny przynajmniej przez 34 godziny w temperaturze pokojowej, przeżywa w mikrokropelkach śluzu zawieszonego w powietrzu. Natomiast niszczy go światło, ciepło i wysuszenie.

Zakażenie jest możliwe przez kontakt bezpośredni: drogą kropelkową, rzadko przez mocz zakażonej osoby, a wyjątkowo drogą pośrednią - przez przedmioty świeżo zanieczyszczone wydzieliną z jamy nosowo-gardłowej chorego. Przeniesienie wirusa np. na rękach czy ubraniu może nastąpić jedynie na małą odległość. Matka dziecka leczonego w warunkach domowych może uczęszczać do pracy nawet wtedy, gdy jest zatrudniona w zbiorowiskach dziecięcych. Zrozumiałe jest, że izolacja dziecka w osobnym pokoju nie chroni pozostałych dzieci w rodzinie przed zachorowaniem.

Odra jest chorobą wysoce zakaźną. Szczyt zachorowań występuje zimą i wczesną wiosną. Przebycie choroby pozostawia odporność na całe życie. Niemowlęta matek, które przechorowały odrę, mają odporność utrzymującą się do 6 miesiąca życia.

Wirus odry prowadzi do przejściowego, znacznego obniżenia odporności. Usposabia to do uaktywnienia się zakażeń przewlekłych (np. gruźlicy) oraz do wystąpienia zakażeń wtórnych o podłożu bakteryjnym.

Zakaźność: od 5 dni przed pojawieniem się wysypki do 4 dni po jej wystąpieniu.

Objawy. W przebiegu odry wyróżniamy:
- okres wylęgania,
- okres nieżytowy (zwiastunów, prodromalny),
- okres wysypkowy,
- okres zdrowienia.

Okres wylęgania: trwa 9-14 dni - zwykle jest bezobjawowy, niekiedy może wystąpić pogorszenie samopoczucia dziecka i ogólne osłabienie.

Okres nieżytowy: rozpoczyna się gorączką (od niewielkiej do umiarkowanej), nieżytem nosa, zapaleniem spojówek z lekkim obrzękiem powiek i światłowstrętem *(„oczy królicze")*, zapaleniem gardła i krtani oraz suchym, niezmiernie męczącym kaszlem. W 2-3 dniu okresu nieżytowego pojawiają się tzw. *plamki Filatowa i Koplika.* Są to punkcikowate, białe plamki, otoczone czerwoną obwódką, umiejscowione na błonie śluzowej policzków na wysokości zębów trzonowych i przedtrzonowych.

Okres wysypkowy: wysypce odrowej towarzyszy wzrost temperatury ciała, sięgający często 40°C, oraz dalsze pogorszenie samopoczucia chorego dziecka. Pojawia się niekiedy znaczna duszność, sinica, przyspieszenie tętna, charakterystyczna wy-

raźna senność i apatia (dziecko „przesypia" odrę). Wysypka rozpoczyna się na twarzy i za uszami, następnie pojawia się na skórze szyi, górnej części klatki piersiowej i pleców, w końcu obejmuje cały tułów i kończyny. Charakter wysypki stopniowo się zmienia. Początkowo są to nieliczne, rozsiane, małe, ciemnoróżowe plamki. W ciągu doby jest ich coraz więcej, stają się coraz bardziej wypukłe, przypominając grudki. W dalszym przebiegu choroby grudki stają się coraz większe, zlewają się z sobą, mogą pokrywać niemal całą skórę, pozostawiając tylko gdzieniegdzie białe pasma (tzw. *skóra lamparcia).* Wysypka niknie w takiej kolejności, w jakiej się pojawiła.

Stopień ciężkości choroby bezpośrednio wiąże się ze stopniem zlewania i zasięgiem wysypki. W łagodnej odrze wysypka nie ma tendencji do zlewania się, w ciężkiej jest zlewna, pokrywa całą skórę, w tym dłonie i podeszwy; może być wybroczynowa. Po wysypce pozostają brązowe przebarwienia skóry, które znikają w ciągu 8-10 dni, niekiedy może wystąpić otrębiaste łuszczenie się skóry.

Okres zdrowienia: wraz ze zblednięciem wysypki ustępuje kaszel, temperatura ciała powraca do normy i następuje okres zdrowienia, który trwa kilka dni.

Powikłania. Zależą od zjadliwości wirusa i odporności osobniczej chorego dziecka. Występują najczęściej u niemowląt i małych dzieci w czasie okresu wysypkowego lub pod jego koniec. Do najczęstszych powikłań należą: zapalenie płuc, ucha środkowego i krtani. Powikłania neurologiczne w odrze należą do najgroźniejszych i występują częściej niż w innych chorobach wysypkowych. Najczęstsze to zapalenie mózgu, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie rdzenia kręgowego, zapalenia wielonerwowe czy nerwów czaszkowych. Również *podostre stwardniające zapalenie mózgu* (LESS), rozwijające się po wielu latach od przechorowania odry (średnio 5-8 lat), a kończące się śmiercią, jest uważane za następstwo ukrytego zakażenia wirusem odry, który w stanie utajenia przebywa w komórkach gospodarza.

Leczenie odry niepowikłanej jest objawowe. Obejmuje spoczynkowy tryb życia dziecka, dietę łatwo strawną z dużą ilością płynów, obniżanie gorączki. Dziecko powinno leżeć w łóżku i mieć zapewniony spokój. Pokój powinien być przyciemniony, jeśli dziecko źle reaguje na światło.

W przebiegu odry dziecko zwykle ma obniżone łaknienie, nie należy zmuszać go do jedzenia, a jedynie zachęcać do picia. Należy podawać płyny i potrawy raczej chłodne (soki owocowe, kompoty, kisiele, surowe owoce), często i w niewielkich ilościach. Zalecana jest codzienna kąpiel, również w okresie gorączki i mimo utrzymującej się wysypki. Sprawia to dziecku ulgę i obniża temperaturę. Przekrwienie oczu łagodzimy stosując kilka razy dziennie ciepłe okłady z rumianku.

Oprócz leków przeciwgorączkowych można zastosować kompresy ochładzające, zmieniane co 20-30 minut, położone na wewnętrzną okolicę przedramion, w okolice pachwin i stawów skokowych (a więc tam, gdzie przepływ krwi odbywa się możliwie blisko powierzchni ciała). Temperaturę ciała skutecznie obniża również kąpiel ochładzająca, należy jednak pamiętać, iż temperatura wody powinna być niższa tylko o 1°C od temperatury ciała dziecka. Następnie przez dopuszczanie zimnej wody temperaturę kąpieli obniża się do 32-30°C.

Powikłania odry powinny być leczone według wskazań lekarskich.

Ospa prawdziwa

Ospa prawdziwa występowała dawniej na całym świecie i była jedną z największych plag ludzkości. To jedna z najwcześniej znanych chorób człowieka, jednocześnie będąca przyczyną największej liczby zgonów ze wszystkich chorób epidemicznych. Dzięki ogromnemu ogólnoświatowemu wysiłkowi włożonemu w profilaktykę szczepień ochronnych, prowadzonych od 1967 r., choroba została wykorzeniona. Ostatni przypadek ospy prawdziwej na świecie zanotowano w 1977 r. Po jej eradykacji oraz likwidacji szczepień wszystkie próbki wirusa zostały zdeponowane w 2 rekomendowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) laboratoriach - CDC w Atlancie (US) oraz VECTOR w Koltsowie (Nowosybirsk).

Wirus ospy prawdziwej należy do rodzaju *Orthopoxvirus.* Jest to jeden z największych i najbardziej złożonych wirusów. Do zakażenia wystarczy tylko kilka jego cząstek. Człowiek może zakażać się także wirusem ospy małp, krowianki i ospy krowiej. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową oraz przez kontakt bezpośredni, przez skażoną odzież czy pościel. Źródłem zakażenia jest człowiek w każdym okresie choroby.

Objawy. Po przedostaniu się wirusów na błonę śluzową górnych dróg oddechowych następuje okres inkubacji choroby, w którym wirusy namnażają się i wywołują dwukrotną bezobjawową wiremię. Po tym okresie (8-16 dni) u chorego pojawia się wysoka gorączka, nieraz z zaburzeniami świadomości, złe samopoczucie, ból głowy i pleców Rozpoczyna się okres wysypkowy Na błonie śluzowej jamy ustnej i gardła oraz skórze twarzy i przedramion, a w końcu na kończynach dolnych, dłoniach i stopach pojawia się plamisto-grudkowa wysypka. Po około 2 dobach wykwity przyjmują postać głęboko osadzonych krost, które po kilku dniach przekształcają się w strupki. Z czasem strupki odpadają z pozostawieniem trwałych dołkowatych blizn. Do zgonu zwykle dochodzi w drugim tygodniu choroby, najczęściej w wyniku uogólnionej reakcji zapalnej. Przebieg choroby może być również znacznie łagodniejszy.

Istnieją jednak dwie inne postaci ospy - krwotoczna i złośliwa.

Postać krwotoczna zawsze prowadzi do zgonu. Po krótkim okresie prodromalnym występują nasilone objawy ogólnego niedomagania z bardzo wysoką gorączką, silnym bólem głowy, pleców i brzucha. Następnie pojawia się rumień, wybroczyny na skórze oraz typowe wylewy krwi do błon śluzowych.

Postać złośliwa powodująca również dużą śmiertelność, charakteryzuje się nasilonymi objawami ogólnoustrojowymi oraz obecnością zlewnych wykwitów, nie przekraczających stadium krost, często z nasilonym wysiękiem krwotocznym. W cięższych postaciach może dojść do masywnego złuszczania się dużych powierzchni naskórka.

Leczenie prowadzone przez lekarza, wyłącznie objawowe. W przypadku nadkażeń bakteryjnych antybiotykoterapia.

Ospa wietrzna

Jest jedną z najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego, przebiegającą z gorączką i wysypką pęcherzykową na skórze i błonach śluzowych.

Ospa wietrzna występuje endemicznie na całym świecie. Wirus szerzy się najczęściej drogą kropelkową i wnika do organizmu człowieka przez błonę śluzową górnych dróg oddechowych. Zakażenia wewnątrz maciczne płodu występują rzadko.

Źródłem zakażenia jest człowiek chory na ospę wietrzną lub półpasiec. Jest on jedynym gospodarzem i rezerwuarem wirusa w przyrodzie, który poza organizmem człowieka szybko ginie. Odporność po przebytym zachorowaniu jest trwała.

Okres wylęgania: 14-21 dni.

Objawy. Choroba może rozpoczynać się objawami zwiastunowymi, tj. złym samopoczuciem, bólami mięśni, głowy, gorączką, biegunką. Po tym okresie następuje wysyp wykwitów - drobnych, czerwonych plamek rozrzuconych nieregularnie na skórze tułowia i twarzy oraz - w przeciwieństwie do innych chorób wysypkowych - na owłosionej skórze głowy. Część z nich zanika, pozostałe ulegają szybkim zmianom i w ciągu kilkunastu godzin przechodzą przez kolejne stadia rozwoju, od różowej plamki przez grudkę do wytworzenia delikatnego pęcherzyka otoczonego czerwoną obwódką. Pęcherzyki wypełnione są początkowo wodnistym, jasnym („perełki") płynem, a następnie mętnym. W kolejnym etapie zapadają się lejkowato, zasychając w strupki, trzymające się dość mocno podłoża. Po ich odpadnięciu pozostają blizny, otoczone czasem brązową obwódką. W ciężkich przypadkach ospy wietrznej zmiany skórne mają charakter wysypki krwotocznej.

Bardzo charakterystyczne jest występowanie wysypki w kilku rzutach. Daje to wielopostaciowość zmian skórnych, ponieważ obok siebie znajdują się wykwity w różnych stadiach rozwoju.

Wysypka powoduje swędzenie, natomiast zdrapywanie krost może pozostawić ubytki naskórka. Często wykwity występują na błonach śluzowych, szczególnie jamy ustnej, krtani, jelit, warg sromowych, w okolicy ujścia cewki moczowej, rzadziej na spojówkach i strunach głosowych.

Choroba może przebiegać łagodnie, z niewielkimi objawami ogólnymi i kilkoma wykwitami aż do wielu setek wykwitów i znacznej toksyczności z wysoką gorączką.

Zakaźność. Utrzymuje się 2 dni przed pojawieniem się wysypki do czasu odpadnięcia strupków.

Powikłania. Na ogół są rzadkie. Najczęstsze to wtórne zakażenia bakteryjne skóry, zapalenie ucha środkowego, rzadko może wystąpić zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, małopłytkowość, zapalenie wątroby, nerek czy stawów.

Leczenie. Wyłącznie objawowe, polegające na obniżaniu gorączki oraz łagodzeniu świądu za pomocą przepisanych przez lekarza środków przeciwświądowych. Miejscowo na skórę można zastosować płynny puder. Skutki drapania minimalizujemy przez obcięcie dziecku krótko paznokci, a na noc zakładamy mu bawełniane rękawiczki. Codzienna zmiana ubrania, pościeli i kąpiele z dodatkiem płynów antysep tycznych zmniejszają częstość nadkażeń bakteryjnych.

Tak jak w przypadku każdej choroby należy zapewnić dziecku spokój, dostarczać mu płyny - często i w dostatecznej ilości - i w miarę możliwości dobrze odżywiać. W razie wystąpienia powikłań konieczne jest leczenie szpitalne.

Szkodliwość zakażenia dla płodu zależy od okresu ciąży, w którym doszło do zakażenia matki. Jeśli nastąpiło w I lub II trymestrze ciąży, wirus przenikając przez łożysko może spowodować wytworzenie blizn skórnych, niedorozwój kończyn i palców, wady układu moczowego, oczu, zanik koiy mózgowej. Jeśli zakażenie matki wystąpi na ok. 3 tygodnie przed porodem, u dziecka z dość dobrym stanem ogólnym pojawiają się typowe zmiany skórne. Ospa wietrzna u matki między 5 dniem przed i do 2 dni po porodzie stwarza ryzyko ciężkiej choroby u noworodka, ze śmiertelnością do 30%. Brak jest wówczas bowiem czasu na wytworzenie i przekazanie dziecku przez matkę biernych przeciwciał.

Różyczka

Różyczka jest wysypkową chorobą zakaźną wywołaną przez wirus z rodziny *Togauiridae.* W czasie choroby wirus jest obecny w wydzielinie z nosa i gardła, we krwi, w kale i moczu. Można go uzyskać z jamy nosowo-gardłowej od ok. 7 dni przed wysypką do 14 dni po jej zniknięciu. Człowiek jest jedynym gospodarzem wirusa różyczki, który rozprzestrzenia się drogą kropelkową lub przez łożysko. Występuje sezonowość zachorowań w okresie przełomu zimowo-wiosennego.

Wiele zakażeń może przebiegać bezobjawowo. Różyczka u dzieci najmłodszych jest chorobą o łagodnym przebiegu, u dzieci starszych może przebiegać z powikłaniami. Najgroźniejsza jest dla kobiet w pierwszych trzech miesiącach ciąży ze względu na potencjalną możliwość wystąpienia zakażenia płodu.

Odporność nabywana jest wskutek naturalnego zakażenia lub czynnego uodpornienia (szczepienie). Niemowlęta przez pierwsze 6 miesięcy życia mają odporność przekazaną przez matkę (jeśli była ona szczepiona lub przebyła zakażenie).

Zakaźność. Istnieje od 7 dni przed pojawieniem się wysypki do 8 dni po jej wystąpieniu.

Okres wylęgania: wynosi 14-21 dni.

Objawy. U małych dzieci najczęściej nie występują objawy wstępne. U dzieci starszych i dorosłych obserwuje się trwające 1-4 dni niecharakterystyczne objawy, takie jak bóle głowy, kończyn, gardła, gorączkę, brak apetytu, nudności, zapalenie spojówek.

Głównym objawem jest pojawienie się drobnoplamistej lub plamisto-grudkowej wysypki o delikatnym różowym odcieniu i zmiennym charakterze. Wysypka pojawia się początkowo na twarzy, szyi i za uszami, a następnie w ciągu 2-3 dni rozprzestrzenia się na całym ciele. Szybko znika, nie pozostawiając przebarwień. Stwierdza się uogólnione powiększenie węzłów chłonnych, szczególnie charakterystyczne jest powiększenie węzłów chłonnych okolicy podpotylicznej i za uszami. Choroba najczęściej ma przebieg bezgorączkowy. Czasem możliwy jest jednak bezwysypkowy przebieg choroby, ale z wysoką gorączką i powiększonymi węzłami chłonnymi.

Powikłania. Występują bardzo rzadko, głównie u młodzieży i osób dorosłych. Są to najczęściej dolegliwości stawowe, zapalenie mózgu, małopłytkowość, w przebiegu której mogą wystąpić krwawienia z dziąseł, z przewodu pokarmowego, krwiomocz i wybroczyny na skórze.

Leczenie. Brak jest środków swoiście działających na wirusa różyczki, stąd stosowane jest jedynie leczenie objawowe. Przez kilka dni zaleca się leżenie w łóżku, a w razie wysokiej gorączki - środki ją obniżające.

Istotnym problemem jest *zachorowanie na różyczkę kobiet ciężarnych.* Zakażenie wewnątrzmaciczne płodu może doprowadzić do poronienia, obumarcia płodu lub urodzenia dziecka z mnogimi wrodzonymi zaburzeniami rozwojowymi. Zakażenie wywołane wirusem różyczki u matki w okresie pierwszych trzech miesięcy ciąży prowadzi do rozwoju tzw. *embriopatii różyczkowej,* na którą składają się: zaćma, jaskra, małoocze, wady serca, małogłowie z upośledzeniem rozwoju umysłowego. Ponadto u nowo-

rodków obserwuje się wiele innych objawów, będących wynikiem przewlekłego zakażenia wirusem. Są to: zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie śródmiąższowe płuc, zapalenie nerek, wątroby i mięśni, skazę małopłytkową czy przewlekłą wysypkę.

Jeśli kobieta ciężarna o nieznanym stanie odporności przeciwko różyczce miała kontakt z tą chorobą, należy pobrać krew do badania serologicznego. Zakażeniu u kobiety ciężarnej można zapobiec przez podanie immunoglobuliny, jeśli od momentu potencjalnej infekcji nie minęło więcej niż 72 godziny.

Rumień nagły (gorączka trzydniowa)

Gorączka trzydniowa jest często pierwszą chorobą zakaźną niemowląt i małych dzieci w wieku od 6 miesięcy do 3 lat. Wywoływana jest przez wirusa HHV

Okres wylęgania: wynosi **5-15** dni.

Zakaźność: niewielka.

Objawy. Najbardziej charakterystyczna jest wysoka gorączka utrzymująca się zazwyczaj trzy dni, w czasie której nie ma objawów wystarczających do jej wytłumaczenia. Po trzech dniach gorączka spada, a na skórze pojawia się wysypka różyczkopodobna - plamista lub plamisto-grudkowa. Wysypka zwykle szybko ustępuje, nie pozostawiając przebarwień ani złuszczeń. Niekiedy powiększone są obwodowe węzły chłonne.

Leczenie. Nie są znane sposoby skrócenia czasu choroby lub jej zapobiegania. Jedynie w okresie wysokiej gorączki stosowanie środków ją obniżających.

Rumień zakaźny (choroba piąta)

Choroba wywołana jest przez zakażenie parvowirusem. Dotyczy zazwyczaj kilkuletnich dzieci.

Okres wylęgania: wynosi ok. **14** dni.

Zakaźność: niewielka, najczęściej dzieci z wysypką nie są zakaźne.

Objawy. Zwykle nie ma objawów zwiastunowych. Przebieg jest bezgorączkowy lub z niewielką gorączką. Najczęściej jedynym objawem jest wysypka o charakterystycznym wyglądzie - girlandowata („najpiękniejsza" ze wszystkich wysypek). Początkowo pojawia się na twarzy żywy rumień, obejmujący głównie policzki z pozostawieniem bladości wokół ust, następnie zajęte są ramiona, tułów i kończyny. Plamki bledną w centralnej części, tworząc rumieniowe obrączki, co daje charakterystyczny obraz.

Wysypka trwa różnie długo (najczęściej 11 dni), często jest swędząca, ustępuje bez złuszczania się. Okresowo może odnawiać się w ciepłej kąpieli, po wysiłku, potarciu skóry lub przy gwałtownych emocjach.

Leczenie. Nie istnieje charakterystyczne leczenie, jedynie u dzieci z zaburzeniami immunologicznymi lub przewlekłą niedokrwistością wskazane jest podanie immunoglobuliny.

Płonica (szkarlatyna)

Czynnikiem odpowiedzialnym za wywołanie płonicy są bakterie (paciorkowce). W przebiegu choroby działają trzy różne czynniki chorobotwórcze. Są to: paciorkowiec - obecny w jamie nosowo-gardłowej, który może być przeniesiony przez krew do dalszych narządów, dając tam ogniska zakażenia; jad wydzielany przez bakterię, powodujący zespół objawów toksycznych (wysypka, gorączka, wymioty, ogólne osłabienie); zaburzenia immunologiczne występujące w późnym okresie płonicy (gorączka reumatyczna, ostre kłębuszkowe zapalenie nerek).

Okres wylęgania: wynosi ok. **5** dni.

Zakaźność: źródłem zakażenia w płonicy jest wyłącznie człowiek - chory, ozdrowieniec lub nosiciel. Człowiek chory i nosiciel zarażać mogą również pośrednio przez przedmioty lub produkty spożywcze.

Objawy: nagły początek, gorączka, osłabienie, senność, wymioty, ból brzucha, czasem biegunka. Zawsze występuje stan zapalny gardła, któremu często towarzyszy obrzęk szyjnych węzłów chłonnych. Język jest silnie obłożony, w następnych dniach oczyszcza się, przyjmując wygląd *malinowy*. Jest bardzo wrażliwy na kwasy i ciepło, stąd dzieci często odmawiają przyjmowania kwaśnych pokarmów. Jednocześnie z gorączką, czasem nieco później, pojawia się drobnoplamista wysypka (jakby od uderzenia szczotki), najintensywniejsza w zagrzanych częściach ciała (tułów, pośladki, pachwiny). W zgięciach stawowych występują ciemne linijne wybro-

czyny (*objaw Pastii),* które również łatwo powstają po uszczypnięciu. Po uciśnięciu skóry palcem wysypka blednie, pozostawiając żółtawe tło. W obrębie twarzy wolny od wysypki pozostaje trójkąt wokół ust (*tzw. trójkąt Filatowa).*

Intensywność i czas trwania wysypki mogą być bardzo różne. Jej następstwem jest łuszczenie się skóry, występujące najpierw na twarzy, następnie na tułowiu, potem na dłoniach i stopach. Poza takim typowym przebiegiem zdarzają się postacie bardzo ciężkie - wręcz toksyczne lub przebiegające bardzo łagodnie - poronnie.

Powikłania: zapalenie węzłów chłonnych szyi, ucha środkowego, zapalenie nerek i stawów.

Leczenie: antybiotykoterapia. Zaleca się też kilkudniowe leżenie w łóżku i dalsze 2 tygodnie rekonwalescencji ze względu na możliwość wystąpienia powikłań. W pierwszych dniach choroby, gdy występuje duża skłonność do wymiotów, nie należy dziecku wmuszać jedzenia, wystarczy pojenie chłodnymi płynami (herbata, soki owocowe, kompot). W kolejnych dniach stosujemy dietę łatwo strawną.

Po powrocie dziecka do zdrowia pokój, w którym przebywało, musi być dobrze wywietrzony, a pościel oraz przedmioty używane przez dziecko, jak również jego zabawki, powinny być dobrze odkażone.

Zakażenia układu oddechowego

Zakażenia układu oddechowego są najczęstszą przyczyną chorobowości we wszystkich grupach wiekowych, a liczba zachorowań ciągle się zwiększa. Dzieci miejskie chorują częściej niż dzieci wiejskie. Najwięcej zachorowań występuje w miesiącach jesienno-zimowych i wiosennych.

Wiele różnych wirusów i bakterii wywołuje pierwotne choroby obejmujące drogi oddechowe. Dochodzi do nich w wyniku zaburzeń mechanizmów obronnych organizmu, np. w wyniku przemęczenia, przegrzania lub też przeziębienia. Często również mamy do czynienia z wtórnymi zakażeniami bakteryjnymi w przebiegu infekcji początkowo wirusowej. Szczególnie narażone na nadkażenia są niemowlęta i małe dzieci, u których zakażenia wirusowe prowadzą do rozległego uszkodzenia błony śluzowej, upośledzają odporność miejscową w obrębie układu oddechowego, stwarzając dogodne warunki do wtórnego namnażania się bakterii.

Ostre choroby układu oddechowego, przebyte zwłaszcza w okresie niemowlęcym lub pierwszych trzech latach życia, często pociągają za sobą skłonność do nawrotów choroby lub przejścia jej w postać przewlekłą, wpływającą na cały rozwój dziecka.

Krztusiec (koklusz)

Jest to ostra choroba zakaźna, wywołana przez pałeczkę krztuśca. Zakaźność jest wysoka, a ryzyko zachorowania zależy od bliskości i częstości kontaktu z chorym. Najczęstszy przedział wiekowy zachorowań to okres 0-4 lat. Zachorowania mogą wystąpić już w pierwszych tygodniach po urodzeniu, gdyż noworodek nie otrzymuje biernej odporności przeciwkrztuścowej od matki. Przebycie krztuśca pozostawia długotrwałą odporność, lecz powtórne zachorowanie jest możliwe. Odporność nabyta po szczepieniu przeciw krztuścowi nie jest trwała i może wygasać po upływie 3 lat. Człowiek jest jedynym gospodarzem pałeczek krztuśca.

Zakażenie szerzy się drogą kropelkową w czasie kaszlu, kichania, mówienia lub przez kontakt bezpośredni z chorym.

Działanie chorobotwórcze pałeczek krztuśca polega na powstawaniu uszkodzeń aż do zmian martwiczych włącznie, w obrębie błony śluzowej krtani, tchawicy i oskrzeli.

Natomiast wydzielane przez bakterie toksyny prowadzą do zmian nie tylko w drogach oddechowych, ale również w tkance mózgowej. Toksyny powodują również zwiększoną wrażliwość ośrodka kaszlowego oraz drażnią receptory kaszlowe dróg oddechowych, w następstwie czego pojawia się charakterystyczny kaszel, a odruch kaszlowy utrwala się na długo po ustąpieniu zakażenia.

Okres wylęgania: wynosi od 3 do 14 dni.

Zaraźliwość: ok. 6 tygodni, przy czym największa jest w okresie nieżytowym i do 3 tygodni napadowego kaszlu, później stopniowo maleje. Po włączeniu antybiotykoterapii okres zakaźności skraca się do ok. 7 dni od rozpoczęcia leczenia.

Objawy. Charakterystyczne jest występowanie kilku faz choroby:

- *Faza nieżytowa* - objawy chorobowe są słabo zaznaczone i niecharakterystyczne. Pojawia się zapalenie spojówek, katar, niewielka gorączka, kaszel jest suchy, stopniowo nasilający się głównie w nocy.

- *Faza napadowa* - trwa 2-4 tygodnie. Objawy tej fazy różnią się w zależności od wieku dziecka. W wieku niemowlęcym kaszel nie musi być objawem dominującym, może nawet nie wystąpić. Niemowlęta mają napady duszności, z łzawieniem oczu, zaczerwienieniem twarzy, czasem sinicą i bezdechami. Bezdech może też być jedynym objawem choroby u najmłodszych niemowląt. U dzieci w wieku poniemowlęcym i starszych typowe napady kaszlu zwiększają stopniowo swoją częstotliwość i nasilenie. W ciągu doby zdarza się od kilku do kilkudziesięciu napadów. Mogą one być prowokowane przez pobudzenie emocjonalne lub fizyczne (np. jedzenie, kichanie, ziewanie, zdenerwowanie), ale też mogą wystąpić w trakcie snu. Napad rozpoczyna się serią 5-10 silnych kaszlnięć w czasie jednego wydechu, po czym następuje głęboki świszczący wdech. Przypomina to pianie koguta i jest określane jako zanoszenie się. Często odkrztuszeniu lepkiej plwociny towarzyszą wymioty. W czasie kaszlu twarz staje się czerwona, sinieje, występuje wytrzeszcz gałek ocznych, łzawienie i ślinienie. Żyły nabrzmiewają. Ataki kaszlu mogą doprowadzić do pękania naczyń krwionośnych, wylewów i wybroczyn do spojówek oraz skóry, krwawień z nosa. U niemowląt przy końcu napadu kaszlu może dojść do bezdechu, a następnie do drgawek. W okresie międzynapadowym dziecko jest zmęczone, niewyspane, bez gorączki, ma obrzękniętą twarz z wybroczynami.
- *Faza zdrowienia* - zmniejsza się częstotliwość oraz intensywność napadów, ale sam kaszel może utrzymywać się bardzo długo.

Powikłania: zapalenie płuc, niedodma, rozstrzenie oskrzeli, zapalenie ucha środkowego. U niemowląt i małych dzieci najgroźniejszym powikłaniem jest *krztuścowe uszkodzenie mózgu* - z drgawkami, zaburzeniami świadomości, niedowładami i uszkodzeniem nerwów czaszkowych, mogące pozostawić trwałe objawy ubytkowe.

Leczenie. Krztusiec ze względu na jego zaraźliwość leczy się odpowiednio długo antybiotykami, i to na każdym etapie choroby. Duży wpływ na przebieg choroby ma właściwa opieka nad chorym. Przede wszystkim ważne jest, aby chore dziecko przebywało dużo na świeżym powietrzu, nawet w zimie. Nie są jednak wskazane długie spacery czy intensywne zabawy ruchowe. Należy ograniczyć ruch chorego dziecka, większy bowiem wysiłek fizyczny wywołuje napady kaszlu. Słabsze dzieci powinny się mało ruszać, dużo werandować (np. przy otwartym oknie), bo już same napady kaszlu są dużym wysiłkiem fizycznym. Dzieci należy zainteresować zabawą - gdy są zajęte, kaszlą mniej. Dla starszych dzieci bardzo ważny jest też spokój, gdyż niepokój otoczenia udziela się dziecku i wpływa na zwiększenie częstości ataków. Gdy dziecko traci oddech w czasie kaszlu, nie może widzieć przerażonej twarzy matki, wtedy będzie dusić się jeszcze bardziej. Dieta w krztuścu jest normalna.

W przebiegu krztuśca występuje znaczne osłabienie odporności. Należy więc chronić chore na krztusiec dziecko przed możliwością dodatkowych zakażeń.

Błonica (dyfteryt)

Błonica jest ostrą chorobą zakaźną wywoływaną przez bakterię - moczugowca błonicy. Bakteria ta wnika do organizmu przez nos lub jamę ustną i kolonizuje błony śluzowe górnych dróg oddechowych. Czasem może dojść do zajęcia spojówek, ucha środkowego, błon śluzowych narządów płciowych albo zranionej skóry Bakteria wytwarza toksynę, która wnika przez uszkodzone błony śluzowe i dostając się do krwiobiegu może uszkadzać wiele narządów wewnętrznych, takich jak: nerki, nadnercza, serce, wątroba, ośrodkowy układ nerwowy.

Niewłaściwie leczona choroba może powodować trwałe uszkodzenia lub spowodować zejście śmiertelne. Miejscowe działanie toksyny powoduje wystąpienie przylegających do podłoża szarych nalotów - błon rzekomych (stąd nazwa błonicy). Próba usunięcia tych błon wywołuje krwawienie. Błonica szerzy się drogą kropelkową, rzadziej jako zakażenie przyranne, a wyjątkowo przez żywność. Źródłem zakażenia jest chory człowiek, ozdrowieniec lub nosiciel.

Okres wylęgania: 2-5 dni.

Kliniczne postacie choroby omówiono poniżej.

Błonica gardłowa

Ta postać występuje najczęściej; objawia się pojawieniem na migdałkach nalotów ogniskowych z tendencją do zlewania się lub częściej do przechodzenia na łuki podniebienne, języczek i tylną ścianę gardła. Znacznie wzrasta temperatura ciała. Węzły

chłonne podżuchwowe i szyjne są powiększone, a z ust wyczuwa się słodkawy fetor. Zwraca uwagę bladość skóry, podkrążone oczy i cierpiący wyraz twarzy chorego dziecka. W przebiegu choroby narasta brak łaknienia, apatia, mogą wystąpić wymioty i bóle brzucha.

Błonica nosa

Występuje głównie u niemowląt. Ze względu na możliwość rozsiewu drobnoustrojów choroba bardziej zagraża otoczeniu niż osobie chorej. Początkowo obserwuje się katar wodnisty lub ropny, następnie podbarwiony krwawą wydzieliną. Występuje sapka i trudności w ssaniu.

Błonica krtani (dławiec, krup)

Rozwija się bardzo szybko (1-2 dni), nie leczona może doprowadzić do uduszenia, jako wynik zwężenia głośni przez powstające błony. W ciężkich przypadkach choroby błony mogą wystąpić też poniżej krtani w całym drzewie oskrzelowym.

Objawy: charakterystyczne to chrypka aż do zupełnej afonii, szczekający kaszel, duszność, świst wdechowy, sinica. Dziecko jest wystraszone i niespokojne, co jest wyrazem ciężkiego, zagrażającego życiu niedotlenienia.

Rokowanie w tej postaci choroby jest bardzo poważne, jeśli natychmiast nie zostanie podjęte leczenie szpitalne.

Błonica toksyczna, złośliwa, piorunująca

Bez względu na pierwotne umiejscowienie każdy przypadek błonicy od początku może przebiegać jako postać toksyczna lub rozwinąć się wtórnie z postaci nietoksycznej. W najbardziej toksycznej, złośliwej postaci błonicy może nie występować początkowe stadium anginy, tworzą się od razu bardzo rozległe brązowawe naloty (ze względu na domieszkę krwi). Słyszalny jest gardłowy świst, występuje upośledzenie mowy. Z ust wydobywa się mdły zapach. Pojawia się bladość skóry, krwawienie z nosa, gardła i przewodu pokarmowego, silny obrzęk węzłów chłonnych szyjnych (tzw. szyja Cezara lub Nerona).

Objawy: ogólne to podwyższona temperatura ciała, osłabienie, duszność, zaburzenia rytmu serca, widzenia, połykania, porażenia kończyn. W przebiegu tej postaci notuje się bardzo dużą śmiertelność.

Powikłania: zapalenie mięśnia sercowego, powikłania neurologiczne.

Leczenie: antybiotykoterapia, środki przeciwgorączkowe, leżenie w łóżku.

Opiekując się chorym na błonicę dzieckiem, należy pamiętać o częstym podawaniu płynów, powinny to być raczej napoje chłodne, a nawet zimne, gdyż zmniejszają one przekrwienie gardła. W przebiegu błonicy nie obowiązują żadne ograniczenia dietetyczne, nie należy jednak zmuszać dziecka do jedzenia, gdy nie ma apetytu. Niezależnie od gorączki utrzymujemy czystość ciała, a więc chore dziecko myjemy i kąpiemy jak zwykle.

Obserwowane w ostatnich latach w Polsce zmniejszenie liczby zachorowań na tę groźną chorobę jest w znacznym stopniu wynikiem uodpornienia dzieci dzięki obowiązującym szczepieniom ochronnym.

Mononukleoza zakaźna

Czynnikiem chorobotwórczym mononukleozy zakaźnej jest wirus Epsteina-Barr z grupy wirusów opryszczki. Zespół podobny do mononukleozy mogą wywoływać również inne wirusy i pierwotniak *Toxoplasma gondii.*

Wirus Epsteina-Barr przenoszony jest ze śliną (tzw. choroba pocałunków) lub rzadziej drogą transfuzji krwi. Zakażenie raczej nie przenosi się drogą kropelkową ani przez przedmioty codziennego użytku.

Objawy. Pierwotne zakażenie wirusem Epsteina-Barr u małych dzieci przebiega zwykle bezobjawowo lub powoduje łagodne niespecyficzne objawy, jak: zapalenie gardła, migdałków podniebiennych, przedłużającą się gorączkę z powiększeniem lub bez powiększenia węzłów chłonnych. U dzieci starszych po okresie inkubacji trwającym 2-7 tygodni często występuje początkowo złe samopoczucie, ból głowy, brak łaknienia i dreszcze. Po tym okresie występują klasyczne objawy mononukleozy zakaźnej, tj. wysoka gorączka, ból gardła spowodowany ostrym stanem zapalnym - anginą z obfitym błoniczopodobnym ropnym nalotem, a także niebolesne powiększenie węzłów chłonnych.

Charakterystyczne są również wybroczyny na podniebieniu miękkim oraz obrzęk powiek. Często pojawia się wysypka plamisto-grudkowa na tułowiu i kończynach. Choroba ma długotrwały (często 1-3 miesiące) przebieg oraz równie długi okres rekonwalescencji.

Przewlekłe postacie zakażenia mogą występować przez wiele lat jako „zespół przewlekłego zmęczenia", powiększenie węzłów chłonnych czy stany podgorączkowe.

Powikłania. Występują bardzo rzadko, ale mogą być dramatyczne. Powszechnie występuje bez objawowe zapalenie wątroby. Mogą wystąpić zmiany hematologiczne, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie nerek, śródmiąższowe zapalenie płuc. W przebiegu mononukleozy opisano zespół „Alicji w krainie czarów", charakteryzujący się metamorfopsją (wrażenie zmian wielkości, kształtów i położenia przedmiotów w przestrzeni).

Leczenie. Zaleca się wypoczynek w łóżku, środki przeciwgorączkowe. W przypadku wtórnych nadkażeń bakteryjnych należy zastosować antybiotykoterapię.

Zapalenie migdałków podniebiennych i gardła (angina)

Angina jest ostrym procesem zapalnym dotyczącym błony śluzowej i tkanki chłonnej migdałków podniebiennych z towarzyszącym zapaleniem gardła. Może występować jako stan izolowany, często jednak towarzyszy zapaleniu gardła. Angina współistnieje z wieloma chorobami zakaźnymi, takimi jak: mononukleoza, błonica, szkarlatyna, niekiedy z odrą, ospą wietrzną, grypą i in. Nawracające zmiany zapalne gardła i migdałków obserwuje się również w przebiegu chorób nowotworowych. Częstość zachorowań zwiększa się z wiekiem, osiągając szczyt w 7 roku życia. Występuje sezonowość zachorowań, największą ich liczbę obserwuje się w okresie jesienno-zimowym. Występowanie choroby związane jest głównie z zakażeniami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi.

Bakteryjne zapalenie gardła i migdałków podniebiennych

Najczęściej chorobę wywołują paciorkowce.

Objawy: zazwyczaj ostry początek, wysoka gorączka, bóle gardła, brzucha, niekiedy wymioty. U dzieci starszych uczucie ogólnego rozbicia. Dziecko jest rozpalone, niespokojne, odmawia przyjmowania pokarmów ze względu na złe samopoczucie oraz trudności w połykaniu. Młodsze dzieci często podają dolegliwości brzuszne. Migdałki są powiększone, żywoczerwone, stwierdza się wysięk w kryptach lub na powierzchni migdałków. Węzły chłonne podżuchwowe są powiększone i bolesne.

Powikłania. Najczęstsze miejscowe powikłanie anginy to ropień okołomigdałkowy z nawrotem dolegliwości ogólnych i miejscowych (jednostronna duża bolesność miejscowa, trudności w połykaniu i mówieniu, niekiedy szczękościsk). Powikłania ogólnoustrojowe to: ostre kłębuszkowe zapalenie nerek, choroba reumatyczna, zapalenie mięśnia sercowego i wsierdzia.

Leczenie: antybiotykoterapia, bezwzględne leżenie w łóżku, dieta płynno-papkowata. U dzieci starszych płukanie gardła lekko osoloną wodą, szałwią, rumiankiem. Często ulgę przynoszą zimne napoje lub lody. Nie należy kłaść kompresów na szyję, które niepotrzebnie zwiększają przekrwienie gardła i węzłów chłonnych.

Przy nawracającym bakteryjnym zapaleniu gardła zmiana klimatu i wyjazd nad morze czy w góry daje niekiedy poprawę.

Wirusowe zapalenie gardła

Za tę postać choroby najczęściej odpowiedzialne są rynowirusy, adenowirusy, enterowirusy, ale też wirusy grypy, cytomegalii, opryszczki, wirus Epsteina-Barr.

Objawy. Najczęściej narastają stopniowo, choroba rozpoczyna się złym samopoczuciem, wzrostem temperatury ciała, bólem gardła. Często występuje katar, kaszel, czasem bóle głowy i mięśni oraz wymioty. Zmiany miejscowe mogą być w różnym stopniu nasilone. Występuje zaczerwienienie błony śluzowej gardła, na której stopniowo pojawiają się drobne plamki zmieniające się w pęcherzyki, określane jako „krople rosy". Może wystąpić powiększenie obwodowych węzłów chłonnych.

Szczególną postacią wirusowego zapalenia gardła jest *herpangina*, wywołana głównie przez wirusy *Coxsackie A i B*, przebiegająca z wysoką gorączką i charakteryzująca się występowaniem pęcherzyków i owrzodzeń na tylnej ścianie gardła oraz błonach śluzowych policzkowych i podniebiennych.

Należy ją odróżnić od *zapalenia jamy ustnej* wywołanego przez wirus opryszczki pospolitej, gdzie zmiany o podobnym charakterze mają inną lokalizację, a mianowicie zajmują przednią część jamy ustnej, obejmując język, dziąsła i wargi.

Leczenie. Zwykle zapalenie gardła o podłożu wirusowym (gdy nie doszło jeszcze do nadkażenia bakteryjnego) leczy się objawowo, stosując środki działające przeciwbólowo i przeciwgorączkowo. Należy zadbać o właściwe nawodnienie dziecka. Gojenie owrzodzeń przyspiesza pędzlowanie ich wodnym roztworem fioletu gencjany.

Grzybicze zapalenie gardła i migdałków

Najczęściej spowodowane jest przez drożdżaki (*Candida albicans*), rzadziej innymi gatunkami grzybów. Dotyczy dzieci ze zmniejszoną odpornością. Jest częstą chorobą u dzieci leczonych preparatami immunosupresyjnymi oraz u dzieci z chorobą nowotworową.

Objawy. Zależą od przyczyny, wieku dziecka oraz stanu jego odporności. Najczęściej na migdałkach występują żółtawe naloty, a pod nimi powstaje martwica. Błona śluzowa jamy ustnej i gardła łatwo krwawi, głównie przy próbach usuwania nalotów. Przebieg może być bezgorączkowy, stan ogólny dziecka dobry.

Leczenie. Stosuje się preparaty przeciwgrzybicze.

Zapalenie krtani

Zapalenie nagłośni lub nagłośniowe zapalenie krtani

Występuje stosunkowo rzadko, ale ze względu na ciężki, często zagrażający życiu przebieg wymaga szybkiego i skutecznego leczenia. Chorują głównie dzieci w wieku 2-6 lat. Za wystąpienie choroby najczęściej odpowiedzialna jest bakteria *Haemophilus influenzae*, paciorkowiec, rzadziej pneumokok. Gwałtowne narastanie obrzęku zapalnego stwarza niebezpieczeństwo wystąpienia całkowitej niedrożności dróg oddechowych i stanowi *stan bezpośrednio zagrażający życiu.*

Przebieg choroby jest bardzo szybki, piorunujący.

Objawy. Najczęściej występują w nocy, co stanowi dodatkowy stres. Dziecko ma wysoką gorączkę, znaczną duszność - najczęściej przyjmuje pozycję siedzącą z pochyleniem do przodu, otwartymi ustami, ślini się (upośledzenie połykania). Pojawia się chrypka, niewyraźna mowa aż do zupełnej utraty głosu, słyszalny jest świst wdechowy - wysoki dźwięk przypominający pianie, występujący podczas wdechu. Ze względu na zagrożenie życia dziecka stan ten powinien być jak najszybciej fachowo oceniony przez lekarza.

Obecnie dostępna jest szczepionka przeciw *Haemophilus influenzae.*

Zapalenie krtani podgłośniowe

Najczęściej wywoływane jest przez wirusy. Choroba dotyczy głównie dzieci młodszych i rzadko miewa tak dramatyczny przebieg jak nagłośniowe zapalenie krtani.

Objawy. Po kilku dniach banalnej infekcji wirusowej z miernie podwyższoną temperaturą ciała, katarem i suchym kaszlem dochodzi do zaostrzenia objawów chorobowych. Zwykle we wczesnych godzinach rannych występuje ostra duszność wdechowa i zaostrzenie napadowego „szczekającego kaszlu".

Leczenie. Szybki kontakt z lekarzem i przyjmowanie zaleconych przez niego leków. Dziecko powinno przebywać w dobrze wietrzonym pomieszczeniu. Powietrze należy nawilżać specjalnymi nawilżaczami. Jeśli ich nie posiadamy, należy położyć wilgotne ręczniki na grzejnikach lub ustawić w pokoju naczynia z parującą wodą.

Zapalenie oskrzeli

Jest to bardzo częsta choroba układu oddechowego u dzieci. Przyczyną są infekcje, jednak takie czynniki, jak chłodne i wilgotne powietrze, źle wietrzone pomieszczenia, wiele osób w mieszkaniu, chłodna pora roku przyczyniają się do zwiększenia liczby zachorowań. Wirusy wywołujące zapalenie oskrzeli to najczęściej wirusy paragrypy, adenowirusy, RS-wirusy, rynowirusy. Zakażenia wirusowe, wywołując stan zapalny i uszkadzając nabłonek oddechowy, predysponują do wtórnego rozwoju zakażenia. Tak więc bakteryjne zapalenie oskrzeli jest najczęściej wtórne do zakażenia wirusowego.

Okres wylęgania: często jest niemożliwy do ustalenia.

Objawy. Zależą od wieku dziecka, zarazka wywołującego chorobę oraz masywności zakażenia. U najmłodszych niemowląt przebieg może być ciężki, a przy zajęciu oskrzelików - dramatyczny. Po 3-4 dniach nieżytu nosa i gardła występuje kaszel, początkowo suchy, męczący, następnie wilgotny, połączony z odkrztuszaniem dużej ilości lepkiej plwociny. Dzieci zwykle połykają ją i wymiotują. Zalegająca wy-

dzielina zmniejsza drożność oskrzeli, czego objawem jest świszczący oddech. Gorączka jest różnie nasilona; możliwy również przebieg bezgorączkowy.

Leczenie. Konieczna jest konsultacja lekarska oraz ścisłe przestrzeganie zaleceń. Domowe leczenie objawowe to stosowanie środków napotnych, przeciwgorączkowych i łagodzących kaszel. Zarówno pielęgnacja, jak i leczenie objawowe mają na celu przede wszystkim minimalizowanie przykrych objawów towarzyszących zapaleniu, tj. gorączki, duszności, kaszlu.

Dziecko należy umieścić w średnio ogrzanym, a jednocześnie stale lub często wietrzonym pomieszczeniu. Powinno być ciepło ubrane (ciepła piżama), tak aby można było bezpiecznie oziębić pomieszczenie przez częste wietrzenie. Oddychanie chłodnym powietrzem zmniejsza obrzęk błon śluzowych dróg oddechowych i nasilenie kaszlu.

Błony śluzowe są niezmiernie wrażliwe na wysychanie. Zasychająca wydzielina w nosie upośledza oddychanie, dlatego najważniejszym zadaniem w chorobach dróg oddechowych jest dbałość o dodatkowe nawilżanie powietrza. Rozwieszanie mokrych ręczników lub stosowanie specjalnych nawilżaczy umieszczanych na grzejnikach zapobiega nadmiernemu wysuszeniu powietrza w pomieszczeniu, jest jednakże niewystarczające. Wskazane jest stosowanie specjalnych aparatów nawilżających, którymi można rozpylać zimną wodę lub fizjologiczny roztwór soli.

Oprócz nawilżania powietrza niezmiernie ważnym elementem domowej pielęgnacji, odgrywającym istotną rolę w rozrzedzeniu wydzieliny drzewa oskrzelowego, jest prawidłowe nawodnienie chorego dziecka, pokrywające straty związane z przyspieszonym oddychaniem czy gorączką. Polecane są różnego rodzaju herbaty ziołowe (malinowe, lipowe, z czarnego bzu). Wspomagają one proces leczniczy również ze względu na przeciwzapalne działanie samych ziół. Dziecko, które odmawia przyjmowania płynów z powodu nudności czy duszności, nie może być leczone w domu.

Chore dziecko musi być codziennie szybko i sprawnie kąpane. Długotrwała kąpiel nie jest wskazana, gdyż może doprowadzić do oziębienia dziecka lub jego osłabienia, jeśli woda jest zbyt gorąca.

Gorączka mobilizuje siły obronne organizmu, dlatego też stosowanie środków obniżających temperaturę ciała wskazane jest dopiero przy temperaturze 39°C i złym samopoczuciu. Jedynie w przypadku drgawek gorączkowych (uprzednio rozpoznanych) zalecana jest ich profilaktyka wraz z obniżaniem temperatury już przy 38°C. W celu obniżenia temperatury oprócz środków farmakologicznych można stosować okłady lub kąpiele ochładzające.

Zapalenie płuc

Zapalenie płuc można podzielić w zależności od charakteru zmian anatomicznych na płatowe, odoskrzelowe i śródmiąższowe lub w zależności od czynnika chorobotwórczego na wirusowe i bakteryjne. Zakażenia pierwotniakami i grzybami występują rzadko, przeważnie u dzieci z zaburzeniami odporności. Rodzaj zmian zapalnych w płucach zależy od wieku dziecka, możliwości jego odpowiedzi immunologicznej (odporności na zakażenia) i oczywiście od typu działającego czynnika chorobotwórczego.

Wyróżniamy następujące czynniki sprzyjające wystąpieniu zapalenia płuc u dziecka:
- zakażenia układu oddechowego,
- zachłyśnięcie lub zaaspirowanie ciała obcego,
- wady wrodzone układu oddechowego i krążenia,
- niedobory immunologiczne,
- zaburzenia połykania, wsteczny odpływ żołądkowo-przełykowy,
- mukowiscydoza,
- wcześniactwo lub mała masa urodzeniowa ciała,
- bierne palenie, złe warunki socjalno-ekonomiczne.

Wirusowe zapalenie płuc

U dzieci do 5 roku życia w 85% przypadków wirusy są bezpośrednią lub pośrednią przyczyną choroby. Na skutek uszkodzenia mechanizmów obronnych płuc ułatwiają one wnikanie bakterii, zmieniając właściwości prawidłowej wydzieliny oraz niszcząc nabłonek oddechowy. Wśród wirusów największą rolę odgrywa wirus RS, chociaż mogą to być również adenowirusy, wirus paragrypy, enterowirusy i inne.

Największa zachorowalność przypada na okres jesienno-zimowy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową. Zapalenie zwykle jest poprzedzone kilkudniowym katarem i kaszlem oraz nieznacznie podwyższoną temperaturą.

Objawy. Przebieg może być łagodny, czasem jednak bardzo ciężki. Dochodzi do nagłego, zwykle w ciągu kilku godzin, pogorszenia się stanu ogólnego dziecka, pojawia się napadowy kaszel typu kokluszowego oraz

szybko narastająca duszność. Występuje znaczne osłabienie, pojawia się bladość, sinica i ogromny niepokój dziecka. Może dojść do bezdechów. Większość dzieci wymaga wówczas natychmiastowego leczenia szpitalnego ze względu na narastające objawy niewydolności oddechowej.

Leczenie. Chociaż większość przypadków zapaleń płuc u dzieci wywołują wirusy, to jednak stosowanie antybiotyków jest uzasadnione, ponieważ - jak wcześniej wspomniano - wirus przez upośledzenie miejscowych mechanizmów obronnych „toruje" drogę dla nadkażenia bakteryjnego.

Bakteryjne zapalenie płuc

Bakteryjne zapalenie płuc może być pierwotne lub wtórne w stosunku do zakażenia wirusowego. Usposabiają do niego choroby, w których dochodzi do zastoju wydzieliny w drzewie oskrzelowym (astma, mukowiscydoza), wady wrodzone układu oddechowego i serca, niedobory immunologiczne czy aspiracja ciała obcego lub treści pokarmowej do dróg oddechowych. Podobnie jak niektóre wirusy, również pewne typy bakterii są szczególnie odpowiedzialne za określone postaci kliniczne choroby. Najczęściej izolowanym patogenem jest *Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, Moraxella catarrhalis, Staphylococcus aureus.*

Objawy zależą od stopnia nasilenia zmian zapalnych, a te w znacznym stopniu od wieku dziecka i dojrzałości układu oddechowego oraz układu odpornościowego.

Zapalenie płuc u noworodków i małych niemowląt rozwija się bardzo szybko, najczęściej będąc częścią uogólnionego zakażenia.

Objawy. Zazwyczaj najpierw pojawia się katar utrudniający ssanie, niepokój i utrata łaknienia. Bardzo szybko, czasem po paru godzinach, występuje przyspieszony oddech i duszność, dziecko szarzeje przy krzyku, postękuje. Kaszel może być słabo wyrażony, a zamiast podwyższonej temperatury ciała występuje prawidłowa lub nawet obniżona. U młodszych dzieci mogą się zdarzać bóle i wzdęcia brzucha oraz wymioty jako wyraz toksycznego działania drobnoustrojów. Oprócz zaburzeń oddychania zwraca uwagę mała ruchliwość dziecka i niechęć do ssania. U starszych dzieci objawy zapalenia płuc są bardziej typowe. Występuje przyspieszony oddech, duszność, gorączka i kaszel - początkowo suchy, męczący, następnie przechodzący w wilgotny. Dziecko rzadko potrafi odkrztuszać wydzielinę, częściej ją połyka, co prowokuje wymioty. Czasem w przebiegu zapalenia płuc występuje rozlany ból brzucha, niekiedy silniejszy po stronie ogniska zapalnego w płucach. Ból brzucha może być tak silny, że przy skąpych początkowo objawach oddechowych może sugerować konieczność ostrej interwencji chirurgicznej w obrębie brzucha.

Leczenie zapalenia płuc, w zależności od ciężkości objawów chorobowych, odbywa się w warunkach domowych lub szpitalnych. Domowe leczenie objawowe i pielęgnacja są podobne jak w zapaleniu oskrzeli.

Mikoplazmatyczne zapalenie płuc

Mikoplazmy należą do najmniejszych mikroorganizmów mających zdolność wzrostu poza komórkami gospodarza. U ludzi - jako czynnik sprawczy zakażenia - wykrywa się je w układzie oddechowym, moczowym i jamach stawowych. Najczęściej jest to *Mycoplasma pneumoniae,* która odpowiada za 30% zapaleń płuc u dzieci w wieku przedszkolnym i ok. 60% w wieku szkolnym.

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, szczególnie w obrębie grup dzieci mających bliski kontakt (szkoły, przedszkola, internaty). Część zakażeń przebiega bezobjawowo, czasem występuje zapalenie gardła, nosa, zatok przynosowych czy zapalenie uszu.

Przebieg mikoplazmowego zapalenia płuc jest zazwyczaj dość łagodny, ale coraz częściej obserwuje się ciężkie przypadki powikłane, np. wysiękowym zapaleniem opłucnej, ropniem płuc, a nawet niewydolnością oddechową. Dotyczy to głównie osób w podeszłym wieku.

Objawy. U dzieci choroba rozpoczyna się zwykle kaszlem, zapaleniem gardła, bólami głowy. Kaszel jest zwykle uporczywy, napadowy, początkowo suchy, następnie wilgotny. Czasem może występować powiększenie węzłów chłonnych szyi, wysypka skórna, wymioty czy bóle stawowe.

Powikłania. Występują w trakcie i po ustąpieniu objawów ze strony układu oddechowego. Szczególnie niebezpieczne są powikłania neurologiczne (zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie rdzenia, nerwu przeponowego i inne), kardiologiczne (zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia) czy hematologiczne (małopłytkowość, niedokrwistość

hemolityczna). Inne powikłania to zapalenie stawów, zapalenie trzustki, wątroby, nieżyt żołądkowo-jelitowy czy wysypki skórne. Po przebytym mikoplazmatycznym zapaleniu płuc może występować przez długi okres (nawet wielomiesięczny) napadowy kaszel, o podobnym charakterze jak w kokluszu.

Rozpoznanie. Na podstawie objawów, badania radiologicznego oraz badania serologicznego.

Leczenie: antybiotykoterapia, leczenie objawowe.

Oportunistyczne zapalenia płuc

Wspólną cechą zakażeń oportunistycznych jest to, że wywołują je drobnoustroje, które mogą przebywać w organizmie przez wiele lat w formie utajonej, pozostając obojętne wobec zdrowego ustroju. Dopiero w okresie obniżonej odporności wywołują objawy chorobowe. Oportunistyczne zapalenia płuc mogą być wywołane przez:

- pierwotniaki (*Pneumocystis carinii, Toxoplasma gondii),*
- grzyby (*Candida albicans, Aspergillus fumigatus)* wywołujące zapalenia o bardzo ciężkim przebiegu,
- wirusy (cytomegalii i Epsteina-Barr), głównie u chorych po przeszczepach narządów,
- bakterie Gram-ujemne (*Escherichia coli, Klebsiella, Pseudomonas),*
- nietypowe prątki gruźlicy.

Objawy: niecharakterystyczne. Mogą być wspólne dla wszystkich zapaleń płuc.

Zakażenia układu pokarmowego

Biegunki

Biegunką nazywamy częste, płynne wypróżnienia wynikłe z zaburzenia równowagi między mechanizmami kontrolującymi wydzielanie w jelitach a mechanizmami wchłaniania, przy jednoczesnym przyspieszeniu pasażu jelitowego. Według sformułowania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) biegunką nazywamy stan, w którym dziecko oddaje 3 lub więcej wolnych stolców w ciągu 12 godzin lub też w tym samym czasie oddało 1 płynny stolec zawierający domieszkę krwi, śluzu lub ropy. Należy tutaj wspomnieć, iż definicja ta nie obejmuje noworodków i niemowląt karmionych piersią, gdyż u tych dzieci wydalanie w ciągu 12 godzin więcej wolnych stolców uważane jest za stan fizjologiczny.

Ostre biegunki

Jest to zwiększenie liczby wodnistych stolców utrzymujące się do 10 dni, po tym okresie biegunkę uznajemy za przewlekłą. Przy częstych i obfitych wypróżnieniach biegunka niejednokrotnie doprowadza do znacznej utraty wody i elektrolitów. Więcej informacji na temat patofizjologii ostrych biegunek dziecięcych znajdzie czytelnik w rozdziale poświęconym chorobom wieku rozwojowego. Poniżej zostaną omówione biegunki w zależności od wywołującego je drobnoustroju chorobotwórczego. Określenie czynnika wywołującego biegunkę wpływa na dobór odpowiedniej metody leczenia. Stwarza również możliwość właściwej oceny epidemiologicznej i konieczność zachowania odpowiednich warunków sanitarnych.

Rozpatrując przyczyny ostrych biegunek infekcyjnych, możemy podzielić je na:

- biegunki pochodzenia bakteryjnego,
- biegunki pochodzenia wirusowego,
- biegunki pochodzenia pasożytniczego,
- biegunki u dzieci podróżujących,
- bakteryjne zatrucia pokarmowe.

Biegunki pochodzenia bakteryjnego

Ostre biegunki pochodzenia bakteryjnego są spowodowane przedostaniem się do przewodu pokarmowego:

- samych drobnoustrojów przeniesionych bezpośrednio z cząsteczkami kału pochodzącymi od chorego lub nosiciela,
- jadów wytwarzanych przez drobnoustroje,
- pokarmów zakażonych drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Biegunki bakteryjne mogą być wywołane przez bakterie tlenowe i beztlenowe. Najczęściej występujące biegunki bakteryjne omówiono poniżej.

Biegunka wywołana bakteriami z grupy Salmonella. Wszystkie szczepy bakterii należące do grupy Salmonella są chorobotwórcze dla człowieka lub zwierząt. Uwzględniając objawy podzielono je na trzy grupy:

- szczepy wywołujące biegunki u niemowląt,
- szczepy chorobotwórcze dla człowieka dorosłego,
- szczepy wywołujące tzw. zatrucia pokarmowe, głównie przez swoje toksyny.

W tym rozdziale zostaną omówione jedynie biegunki wywoływane przez szczepy Salmonella z grupy pierw-

szej, pozostałe znajdzie czytelnik w części tego rozdziału poświęconej chorobom zakaźnym wieku dorosłego.

Szczepy *Salmonella* wywołujące ostre stany biegunkowe u niemowląt to: *S. enteritidis, S. typhimurium, S. agona* i in. Rezerwuarem tych bakterii są zwierzęta, w których przewodzie pokarmowym mogą się rozmnażać. Najczęściej jest to ptactwo (kaczki, kury, gołębie), bydło rogate, konie, szczury, myszy.

Przyczyną zakażenia jest nieprzestrzeganie zasad higieny (zwłaszcza przy rodzinnych zachorowaniach), a także spożycie zakażonego mleka, mięsa, jaj i ich przetworów. Także zanieczyszczone wydalinami gryzoni produkty zbożowe lub sproszkowane jajka mogą być przyczyną zachorowań.

Objawy: zachorowanie dotyczy głównie niemowląt i dzieci młodszych. Czasem przebieg jest bezobjawowy. Najczęściej jednak obserwujemy trzy odmienne postaci, takie jak:

- *Ostra biegunka* - występuje wzrost gorączki i mniej lub bardziej nasilona biegunka (bez parcia na stolec), często z domieszką krwi, bóle brzucha, wymioty.
- *Postać septyczna* - często proces chorobowy umiejscowiony jest również poza przewodem pokarmowym. Bakterie mają bowiem zdolność do przenikania poza barierę jelitową. Tak więc po okresie niezbyt nasilonych objawów biegunkowych może wystąpić zapalenie stawów, szpiku kostnego, ciężkie zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy ostre objawy uogólnionego zakażenia.
- *Postać durowa* - występuje bardzo rzadko; stwierdza się wysoką gorączkę, charakterystyczną wysypkę, objawy mózgowe, powiększenie śledziony.

Rozpoznanie: na podstawie charakterystycznych objawów oraz badania bakteriologicznego kału, które należy powtarzać ze względu na dużą trudność hodowli pałeczek *Salmonella.*

Leczenie: prowadzone przez lekarza - nierzadko szpitalne. Obejmuje: nawadnianie, antybiotyki lub inne chemioterapeutyki. Zalecane są preparaty przywracające kolonizację prawidłowej flory bakteryjnej jelit, a przez to ułatwiające eliminację pałeczek *Salmonella,* takie jak Lakcid, Trilac, Acidofil.

Badanie bakteriologiczne kału powinno być również wykonane u wszystkich osób z otoczenia chorego dziecka (nawet gdy nie występują u nich objawy chorobowe). W razie zakażenia powinni oni zastosować odpowiednie leki zalecone przez lekarza.

Biegunka wywołana bakteriami z grupy Shigella (czerwonka bakteryjna). Czynnikiem chorobotwórczym jest pałeczka czerwonki, bytująca wyłącznie u ludzi. Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową, najczęściej chorują małe dzieci we wczesnym okresie przedszkolnym. Bakteria jest bardzo zjadliwa, wytwarza toksyny, które powodują wiele objawów pozajelitowych (drgawki, majaczenia, silne bóle głowy i in.). Już niewielka ilość bakterii w przewodzie pokarmowym wywołuje groźne objawy jelitowe z towarzyszącą wysoką gorączką, utratą łaknienia i wymiotami.

Objawy. Początek choroby jest nagły. Jeśli doszło do masywnego zakażenia, objawy jelitowe poprzedzone są wystąpieniem dramatycznych objawów ogólnych, tj. wysoką gorączką, drgawkami, utratą przytomności, wymiotami. Początkowo wypróżnienia są obfite i wodniste (choroba jelita cienkiego), następnie skąpe, zawierające śluz i krew. Wypróżnieniom w tym okresie towarzyszą kurczowe bóle brzucha z bolesnym parciem na stolec (choroba jelita grubego) i nagłą potrzebą oddania stolca - wodnistego lub krwawego. Ten klasyczny przebieg choroby obserwuje się nie u wszystkich dzieci. Niekiedy krew w stolcu występuje już na początku choroby, u innych nie występuje wcale, a objawy ogólne mogą być bardzo słabo wyrażone.

Powikłania. W przebiegu choroby może dojść do groźnych powikłań, takich jak wystąpienie zespołu hemolityczno-mocznicowego (niewydolność nerek i hemoliza krwi), reaktywnego zapalenia stawów, rzadko - zespołu Reitera (zapalenie stawów, cewki moczowej, spojówek i tęczówek).

Rozpoznanie: ustala się na podstawie obrazu klinicznego, popartego badaniem bakteriologicznym stolca.

Leczenie: bardzo często szpitalne, obejmujące leki przeciwbakteryjne, dietę, odpowiednie nawadnianie.

Zapobieganie czerwonce polega głównie na utrzymaniu właściwej higieny, zarówno osobistej, jak i w mieszkaniu, na starannym myciu rąk, owoców, jarzyn, naczyń.

Zakażenia wywołane przez pałeczkę okrężnicy. Pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*) jest częstą przyczyną posocznicy i zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych u noworodków. Jest ważnym czynnikiem zakażeń dróg moczowych, może wywoływać

zakażenia oportunistyczne. Poza tym wchodzi ona w skład prawidłowej flory jelitowej. Niektóre szczepy mają szczególne znaczenie patologiczne, jeśli chodzi o przewód pokarmowy.

Wyróżniamy pięć klas pałeczek okrężnicy odpowiedzialnych za wystąpienie zapalenia jelit. Jest zatem oczywiste, że objawy chorobowe będą różniły się w zależności od wywołującego je szczepu.

Najczęstszą przyczyną biegunek są *szczepy enterotoksyczne* (wydzielające enterotoksynę i mające specjalne fimbrie umożliwiające przyleganie bakterii do nabłonka jelitowego). Typowymi objawami w tym typie zakażenia są bóle brzucha, nudności i wymioty, tryskające stolce, stany podgorączkowe. Są one częstą przyczyną występujących w strefie tropikalnej tzw. biegunek podróżnych.

Szczepy enteroinwazyjne wywołują objawy bardzo zbliżone do klasycznych objawów czerwonki bakteryjnej (mają zdolność do inwazji nabłonka jelitowego i jego uszkodzenia podobną do pałeczek czerwonki).

Szczepy enterokrwotoczne wywołują bóle brzucha z biegunką zawierającą domieszkę krwi. Nie występuje gorączka.

Pozostałe szczepy wywołują u dzieci biegunkę niecharakterystyczną, przewlekającą się.

Rozpoznanie jest trudne, gdyż rutynowe badanie kału wykazuje jedynie prawidłową florę bakteryjną (w warunkach zdrowia - jak wspomniano powyżej - pałeczka okrężnicy kolonizuje przewód pokarmowy), a objawy wywołane przez szczepy chorobotwórcze są niecharakterystyczne.

Leczenie: prowadzone przez lekarza. Bardzo ważne jest właściwe nawadnianie dziecka wraz z uzupełnianiem strat elektrolitowych. Jeżeli dziecko nie wymiotuje, można zastosować gotowe preparaty do nawadniania doustnego, takie jak Gastrolit, Saltoral.

Zakażenie wywołane przez Clostridium difficile. *Clostridium difficile* jest bakterią beztlenową wytwarzającą toksyny. Bakteria ta stanowi ok. 3% fizjologicznej flory jelitowej u człowieka dorosłego, ale aż 70% flory jelitowej noworodków nie mających żadnych objawów chorobowych. *C. difficile* nie jest więc bakterią inwazyjną, ale po długotrwałej antybiotykoterapii i zahamowaniu rozwoju prawidłowej flory bakteryjnej może powodować tzw. rzekomobłoniaste zapalenie jelita grubego. Uważa się, iż antybiotyki mogą stymulować drobnoustrój do wytwarzania toksyny w świetle jelita oraz czynnika hamującego motorykę jelit, a ułatwiającego namnażanie się bakterii.

Objawy: ciężka biegunka pojawiająca się w trakcie lub po leczeniu antybiotykami, powodująca znaczne odwodnienie dziecka. Stolce są spienione, wodniste, zielonkawe o gnilnym zapachu. Zawierają ogromne ilości śluzu, krew oraz masy włóknika (przypominające odlewy błony śluzowej). Występuje bardzo wysoka gorączka, kurczowe bóle brzucha, toksyczne porażenie jelit. Może dojść do mnogich perforacji jelita, zapalenia otrzewnej z wtórną posocznicą i zgonem. Możliwy jest też znacznie łagodniejszy przebieg zachorowania, a występująca biegunka nie różni się od łagodnej biegunki poantybiotykowej.

Rozpoznanie rzekomobłoniastego zapalenia jelit wywołanego przez *C. difficile* wymaga wykrycia drobnoustroju i stwierdzenia obecności wytwarzanej toksyny.

Leczenie w postaci ciężkiej polega na odpowiednim nawodnieniu dziecka oraz leczeniu przyczynowym. W postaci łagodnej choroba ulega samowyleczeniu w ciągu 7-10 dni po przerwaniu antybiotykoterapii.

Biegunki pochodzenia wirusowego

Najczęstszą przyczyną ostrych biegunek, zwłaszcza w krajach o wysokim standardzie życia i dużej higienie, są zakażenia wirusowe, a wśród nich - rotawirusowe.

Największe nasilenie infekcji tymi wirusami chorobotwórczymi w klimacie umiarkowanym notuje się późną jesienią i zimą - ok. 80% zachorowań. Najczęściej chorują dzieci w wieku od 6 miesiąca do 2 roku życia. Po ukończeniu 3 roku życia u dzieci we wszystkich krajach świata obserwuje się gwałtowne pojawienie przeciwciał przeciw wirusowi niezależnie od warunków bytowych. U dorosłych zachorowania są mniej częste, zwykle mają przebieg łagodny, a nawet bezobjawowy.

Wirusy przenoszone są głównie drogą pokarmową. Do zakażenia dochodzić więc może za pośrednictwem brudnych rąk, wody, pokarmu. Możliwa jest również droga kropelkowa, co potwierdzają częste

zakażenia dróg oddechowych, które towarzyszą biegunce lub częściej poprzedzają jej wystąpienie.

Rezerwuarem zarazka jest chore dziecko, które wydala z kałem duże ilości wirusa, najwięcej w pierwszym tygodniu zakażenia. Wydalanie wirusów może trwać do miesiąca i dłużej. Rotawirusy namnażają się i osiedlają w komórkach nabłonka jelita cienkiego, na szczytach kosmków, niszcząc je. W ciężkich przypadkach zmiany zanikowe przypominają uszkodzenia stwierdzane w celiakii. Odbudowa struktury nabłonka jelita następuje po ok. 10 dniach od momentu ustąpienia biegunki.

Okres wylęgania: trwa ok. 72 godzin.

Objawy. U części dzieci początkowo występują objawy nieżytu górnych dróg oddechowych, następnie pojawiają się intensywne wymioty i biegunka, która może się utrzymywać 8-10 dni. Stolce są liczne (do 10 na dobę), wodniste, żółtozielone, nie zawierają śluzu i krwi. Gorączka jest niecharakteiystyczna. U ok. Vś niemowląt z zakażeniem rotawirusowym obserwuje się objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego w postaci rozdrażnienia lub apatii.

Rozpoznanie: na podstawie typowych objawów, potwierdzenia wydalania wirusa z kałem oraz na badaniach serologicznych.

Leczenie: odpowiednie nawodnienie dziecka w warunkach domowych, a jeśli to jest niemożliwe - szpitalnych.

Biegunki pochodzenia pasożytniczego

Wywoływane są głównie przez takie pasożyty, jak lamblia (*Giardia lamblia),* pełzak czerwonki (*Entamoeba histolytica)* oraz *Cryptosporidium.* Informacje na ten temat znajdzie czytelnik w rozdziale poświęconym pasożytom.

Biegunki u dzieci podróżujących

Biegunka jest najczęstszą chorobą podróżnych wyjeżdżających do krajów rozwijających się. U dzieci poniżej 3 roku życia może mieć bardzo ciężki przebieg. Poza skażoną wodą typowym źródłem zakażenia są niegotowane owoce i warzywa, skorupiaki oraz wszelkie pokarmy sprzedawane przez ulicznych handlarzy.

Drobnoustroje najczęściej wywołujące biegunkę w tych warunkach to *Escherichia coli, Salmonella, Shigella, Campylobacter* czy *Yersinia.* Również często biegunki u podróżujących dzieci wywołuje *Giardia lamblia.* Najlepszym sposobem zapobiegania biegunce jest przestrzeganie zasad higieny i niespożywanie surowych produktów (owoce!). Na obszarach, gdzie nie jest dostępna woda butelkowana, wodę do picia należy gotować przez co najmniej minutę. Wiele filtrów wodnych ogólnie dostępnych nie daje wystarczającego zabezpieczenia przed zakażeniem.

Bakteryjne zatrucia pokarmowe

Terminem zatrucie pokarmowe określamy zespół objawów występujących po spożyciu pokarmu zawierającego znaczną ilość toksyn bakteryjnych, pochodzących z drobnoustrojów żywych lub zabitych. Do drobnoustrojów rozmnażających się w nieświeżych produktach spożywczych należą głównie pałeczki *Salmonella,* gronkowce, niektóre beztlenowce i paciorkowce. Niezwykle groźne są zatrucia pałeczką jadu kiełbasianego (botulizm) i wąglika.

Zatrucia te prowadzą do ostrych objawów nieżytu żołądkowo-jelitowego. Wydzielane toksyny mogą wywoływać niezwykle nieraz groźne objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego. Szczegółowe informacje na ten temat znajdzie czytelnik w części niniejszego rozdziału poświęconej chorobom zakaźnym wieku dorosłego.

Przewlekle biegunki

Biegunka przewlekła jest to stan chorobowy trwający powyżej 10 dni, charakteryzujący się oddawaniem przez dziecko zwiększonej liczby stolców lub nieprawidłową ich konsystencją, obecnością śluzu, krwi. Nieopanowanie u niemowlęcia (zwłaszcza w I kwartale życia) zakażenia jelitowego we wstępnej fazie choroby może prowadzić do wyniszczenia zagrażającego życiu dziecka. U niemowląt starszych przedłużanie się objawów biegunkowych po ostrych infekcjach nie stanowi już zazwyczaj tak znacznego zagrożenia, wpływa jednak znacznie na przedłużanie się okresu rekonwalescencji. Należy przede wszystkim jak najwcześniej opanować pierwotną przyczynę choroby. Przedłużający się proces chorobowy doprowadza do zaburzeń trawienia i wchłaniania, co w istotny sposób wtórnie przyczynia się do przedłużania występowania objawów biegunkowych.

Istotne może być także przetrwanie poza okres infekcji jelitowej ognisk zakażenia spoza przewodu po-

karmowego. Najczęstszą tego typu przyczyną jest przetrwałe zapalenie ucha środkowego ze zniszczeniem tkanki kostnej, a także przewlekłe zmiany zapalne w układzie oddechowym czy drogach moczowych. Rozpatrując przyczyny nawracających, ciężkich, uporczywych infekcji jelitowych, należy również uwzględnić wrodzone, trwałe niedobory immunologiczne (zwłaszcza brak lub niedobór IgA).

Zakażenie *Helicobacter pylori*

Helicobacter pylori jest bakterią Gram-ujemną, o spiralnym kształcie, mającą wici umożliwiające jej poruszanie się w śluzie żołądkowym. Ponadto na swej powierzchni bakteria posiada adhezyny, które ułatwiają przyleganie do komórek śluzowych nabłonka żołądkowego. *H. pylori* charakteryzuje się tropizmem tkankowym, czyli zdolnością przylegania wyłącznie do komórek błony śluzowej żołądka, umożliwiającą utrzymanie się jej tam, mimo ciągłego procesu złuszczania nabłonka. Błonę śluzową dwunastnicy kolonizuje tylko wtedy, gdy pojawi się w niej nabłonek typu żołądkowego. Bakteria ta wytwarza wiele enzymów odgrywających istotną rolę w odpowiedzi nabłonka żołądkowego na zakażenie. Najważniejszy - ureaza powoduje alkalizację środowiska wokół bakterii. Stwarza to prawdopodobnie bardziej dogodne warunki do jej przetrwania, chroniąc bakterię przed destrukcyjnym działaniem kwasu solnego. Nie wszystkie szczepy *H. pylori* mają jednakową wirulencję. Tylko szczep mający specyficzne białka odpowiedzialny jest za rozwój choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zanikowego zapalenia błony śluzowej, metaplazji jelitowej i raka żołądka. Tłumaczy to fakt, iż nie u wszystkich chorych zakażonych *H. pylori* występują objawy chorobowe. Badania wykazują, że po eradykacji bakterii (czyli jej nieobecności miesiąc po zastosowaniu leków) u zakażonych pacjentów dochodzi do ustapienia objawów chorobowych, a tym samym do wyleczenia. Skojarzona terapia przeciwbakteryjna jest skuteczna nie tylko w leczeniu choroby, ale także znacznie obniża częstość jej nawrotów. Czasem jednak bakteria w niekorzystnych dla siebie warunkach może wytwarzać formy przetrwalnikowe.

W licznych badaniach analizowano epidemiologię choroby wrzodowej związanej z zakażeniem *H. pylori.* Okazało się, że zwiększona zachorowalność łączy się z takimi czynnikami, jak niski status społeczno-ekonomiczny i przeludnienie w miejscu zamieszkania. W krajach rozwiniętych odsetek zakażeń zmniejsza się wraz z poprawą warunków mieszkaniowych.

Do zakażenia *H. pylori* dochodzi zwykle w dzieciństwie, a częstość występowania zakażenia zwiększa się wraz z wiekiem. Najczęściej zakażamy się drogą pokarmową (np. przez zanieczyszczone pożywienie, zakażoną wodę, złe warunki sanitarne czy brudne ręce) albo od innego człowieka (bakterię można izolować ze śliny, kału, płytki nazębnej). Około 80% zakażeń przebiega bezobjawowo. Obecność różnych szczepów *H. pylori,* w połączeniu z indywidualną odpowiedzią systemu odpornościowego gospodarza na zakażenie, determinuje rozwój określonej jednostki chorobowej. U dzieci, w porównaniu z osobami dorosłymi, częściej obserwuje się prawidłową błonę śluzową, mimo toczącego się zakażenia, zmiany zapalne są zwykle mniej nasilone, rzadko obserwuje się owrzodzenie żołądka i dwunastnicy.

Objawy to głównie pobolewania lub bóle brzucha, nudności, zgaga, odbijanie, czasem utrata łaknienia, chudnięcie.

Rozpoznanie zakażenia opiera się na metodach inwazyjnych, wykorzystujących pobrany w czasie endoskopii wycinek (test ureazowy, hodowla tkankowa, badanie histopatologiczne), oraz nieinwazyjnych (badania serologiczne, mocznikowy test oddechowy).

Leczenie: prowadzone przez lekarza.

Wirusowe zapalenia wątroby

Zapalenia wątroby mogą być wywołane przez wirusy zapalenia wątroby (HAY HBY HCY HDY HEV) oraz przez inne wirusy, takie jak Epsteina-Barr (EBV), cytomegalii (CMV), żółtej gorączki i in.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Czynnikiem chorobotwórczym jest wirus wzw. typu A (HAV) przenoszony za pośrednictwem brudnych rąk czy zakażonej żywności. Często występują zachorowania epidemiczne w szkołach, na obozach letnich, po podróżach. Większość przypadków przebiega łagodnie lub subklinicznie.

Okres wylęgania: 15-50 dni.

Objawy. Po tym okresie pojawiają się objawy dyspeptyczne - utrata łaknienia, nudności. Towarzyszą

im uczucie ogólnego znużenia, bóle mięśniowo-stawowe i stany podgorączkowe. Po kolejnych 7 dniach występują objawy typowe dla zapalenia wątroby U wielu pacjentów występują nudności, wymioty, czasem - szczególnie u dzieci - pojawia się biegunka. W miarę trwania choroby wskutek uszkodzenia czynności komórki wątrobowej ciemnieje mocz, aż do koloru ciemnego piwa, i jaśnieją stolce. Pojawia się żółtaczka, początkowo widoczna na twardówkach, następnie na skórze. Zażółcenie może być bardzo nieznaczne, ledwo widoczne aż do bardzo intensywnego. Wystąpieniu żółtaczki towarzyszy ustąpienie gorączki oraz poprawa samopoczucia. Po kilku dniach wraca apetyt, ustępuje zażółcenie. Zakaźność trwa ok. 2 tygodnie przed i 10 dni po wystąpieniu objawów. Gdy zakażenie dotyczy niemowląt i małych dzieci, wydalanie wirusa może trwać nawet do kilku miesięcy. Nie odnotowano dotychczas przypadków przewlekłego nosicielstwa. Jest to choroba o charakterze samoograniczającym się i nie prowadzącym do pojawienia się przewlekłej choroby wątroby.

Leczenie: nie jest wymagane specjalne leczenie farmakologiczne, zazwyczaj wystarczy oszczędzający tryb życia (leżenie) i dieta łatwo strawna. Dieta powinna zawierać zwiększoną ilość węglowodanów, normalną białka, zmniejszoną tłuszczów.

Należy wspomnieć, iż najlepszą profilaktyką tej choroby jest szczepienie (patrz rozdz. 34 - Szczepienia ochronne).

Wirusowe zapalenie wątroby typu B

Zakażenie wirusem wzw. typu B (HBV) jest przyczyną znacznej chorobowości i wysokiej śmiertelności na niektórych endemicznych obszarach kuli ziemskiej. Najczęstsza droga zakażenia to naruszenie ciągłości tkanek i wprowadzenie wirusa do krwi przez niesterylne igły (zainfekowanie wirusem pochodzącym z krwi innych osobników). Zakażenie jest możliwe także u fryzjera, kosmetyczki czy w wyniku kontaktów seksualnych z zakażoną osobą.

Choroba może prowadzić do stałego nosicielstwa i być przyczyną marskości wątroby i nowotworów złośliwych. Wysokie wskaźniki nosicielstwa wiążą się z częstszym występowaniem ostrego wzw. typu B u niemowląt i młodszych dzieci. Wówczas najważniejszą drogą zakażenia jest zakażenie wewnątrzmaciczne, około- lub poporodowe lub też zakażenie obejmujące domowników. Choroby skóry, a także niektóre stawonogi mogą sprzyjać szerzeniu się zakażenia wśród dzieci. Czynniki te umożliwiają bowiem przenoszenie zakażonych płynów tkankowych z osoby na osobę.

Nie grożą zakażeniem codzienne kontakty towarzyskie i społeczne z osobą zakażoną, w tym przez podawanie rąk, korzystanie ze wspólnych naczyń stołowych i sztućców, używanie tych samych ręczników pod warunkiem nieuszkodzenia skóry nosiciela wirusa. Osoby zakażone, sprawujące opiekę np. nad dziećmi, powinny szczególnie uważać na możliwość przeniesienia wirusa nie tylko drogą krwi, ale i wydalin (wydzielina pochwowa, mocz, mleko kobiece).

Okres wylęgania: wynosi 60-90 dni.

Objawy: takie jak w zapaleniu typu A, ale choroba może trwać znacznie dłużej i przejść w postać przewlekłą, powodując trwałe uszkodzenie wątroby, a w późniejszym wieku marskość wątroby czy nowotwory złośliwe.

Zakażenie wirusem HBV może wywoływać również objawy chorobowe dotyczące narządów innych niż wątroba. Niejednokrotnie są one dla chorych bardziej uciążliwe niż sama choroba wątroby.

W przewlekłych zakażeniach może dojść do wytworzenia przeciwciał reagujących z własnymi tkankami gospodarza tzw. autoprzeciwciał i rozwoju chorób z autoagresji, np. kłębuszkowe zapalenie nerek, guzkowe zapalenie tętnic. Również same wirusy mogą namnażać się w tkankach innych niż wątroba i powodować ich uszkodzenie.

Leczenie: specjalistyczne, długotrwałe, prowadzone przez lekarza.

Zapobieganie: polega na zastosowaniu odpowiedniej szczepionki (patrz rozdz. 34 - Szczepienia ochronne).

Wirusowe zapalenie wątroby typu C

Wirus zapalenia wątroby typu C (HCV) powoduje ok. 20% ostrych zapaleń wątroby, głównie krwiopochodnych. Jest także w skali światowej przyczyną 70% przypadków przewlekłego zapalenia wątroby. U zakażonych osób po fazie ostrego zapalenia wątroby najczęściej dochodzi do wyzdrowienia, natomiast u 20-40% rozwija się ostatecznie przewlekłe zapalenie wątroby z możliwością następstwa w po-

staci marskości wątroby i pierwotnego raka wątroby.

Zakażenie szerzy się pozajelitowo przez przetoczenie krwi i produktów krwiopochodnych, a także przez zabiegi medyczne, wykonane niesterylnym sprzętem, połączone z naruszeniem ciągłości powłok ciała. Możliwe jest również zakażenie w wyniku kontaktów seksualnych, ale w znacznie mniejszym stopniu niż przy HBV Zakażenie HCV u dzieci jest najczęściej następstwem przetoczenia zakażonej krwi. Wykazano pionowe przekazywanie infekcji z matki na dziecko. Chociaż stwierdzono obecność przeciwciał dla wirusa HCV w mleku kobiet karmiących, częstość przenoszenia zakażenia tą drogą jest niewielka.

Okres wylęgania: 20-150 dni.

Objawy. W większości przypadków przebiega bezobjawowo. Tylko u 35% chorych występuje żółtaczka z poprzedzającymi ją objawami grypopodobnymi.

W postaciach przewlekłych zapalenia często spotykane są zaburzenia autoimmunologiczne, najczęstsze to krioglobulinemia, małopłytkowość, kłębuszkowe zapalenie nerek, porfiria, autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. U osób zakażonych wirusem HCV opisywane są zmiany zapalne w ślinianka ch, zaburzenia neurologiczne o typie polineuropatii obwodowych, rzadziej stany otępienne czy porażenia nerwów czaszkowych.

Zapobieganie. Podstawowe sposoby zapobiegania szerzeniu się zakażenia HCV są podobne jak w zakażeniu HBV Do chwili obecnej nie dysponujemy jednak ani szczepionką, ani swoistymi immunoglobulinami przeciw temu wirusowi.

Leczenie: długotrwałe, specjalistyczne.

Wirusowe zapalenie wątroby typu D

Czynnikiem chorobotwórczym jest wirus HDY zdolny zakażać komórki tylko w obecności wirusa HBY stąd drogi szerzenia i grupy ryzyka są takie same.

Wirusowe zapalenie wątroby typu E

W Polsce nie występuje.

Zapalenia wątroby wywołane przez inne hepatotropowe wirusy omówiono w części niniejszego rozdziału dotyczącej chorób zakaźnych wieku dorosłego.

Zakażenia ośrodkowego układu nerwowego

Choroby zakaźne ośrodkowego układu nerwowego należą do najczęstszych przyczyn ostrych zaburzeń neurologicznych u dzieci. Prowadzą niezwykle często do odległych powikłań i trwałego kalectwa. Tylko szybko rozpoczęte, właściwe leczenie może zapobiec nieodwracalnym konsekwencjom.

Ostre zapalenie rogów przednich rdzenia (choroba Heinego i Medina)

Jest to wirusowa choroba układu nerwowego, praktycznie w Polsce już nie występująca. Należy zaznaczyć, że w znacznym stopniu przyczyniły się do tego szczepienia ochronne. Do zakażenia wirusem *poliomyelitis* dochodzi drogą pokarmową, ale możliwa też jest droga wziewna.

Okres wylęgania: ok. 3 tygodni.

Choroba ta bardzo często kończy się śmiercią lub prowadzi do trwałego kalectwa wynikającego z porażeń nerwów obwodowych i niedowładów.

Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych dotyczy wszystkich grup wiekowych okresu rozwojowego, ale najczęściej noworodków i niemowląt. Do głównych czynników chorobotwórczych (w zależności od wieku dziecka) zalicza się bakterie: *Neisseria meningitidis, Streptococcus pneumoniae,* a także bakterie: *Haemophilus influenzae, Escherichia coli, Proteus, Klebsiella, Salmonella.* Do zajęcia opon mózgowo-rdzeniowych najczęściej dochodzi drogą krwiopochodną z jamy nosowo-gardłowej, rzadziej skóry lub pępka. Istotne znaczenie mogą mieć niektóre wady rozwojowe (np. przetoki skórne, otwarte przepukliny oponowo-rdzeniowe), a także szczeliny kostne po urazach czaszki.

Wiek dziecka oraz droga zakażenia odgrywają zasadniczą rolę w kształtowaniu się obrazu choroby.

Objawy:
Objawy sugerujące chorobę u noworodków: mało charakterystyczne. W początkowym etapie występuje nie dające się wytłumaczyć innymi przyczy-

nami ogólne pogorszenie stanu dziecka, spadek aktywności ruchowej lub odwrotnie - nadmierne pobudzenie, utrata łaknienia, zaburzenia oddychania, gorączka lub obniżenie temperatury ciała. Najwcześniej obserwowane objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego to oczopląs, drgawki, odgięciowe ułożenie głowy.

Objawy sugerujące chorobę u niemowląt: wysoka gorączka nie reagująca (bądź tylko na krótko) na ogólnie dostępne środki przeciwgorączkowe, wymioty, ogromna przeczulica, ogólny obraz cierpiącego, ciężko chorego dziecka, często z zaburzoną świadomością. Ciemiączko jest wypukłe, nadmiernie tętniące.

Należy tutaj nadmienić, iż w zakażeniu *Neisseria meningitidis* przebieg choroby może być dramatyczny, z wystąpieniem objawów posocznicy aż do zgonu dziecka włącznie.

Objawy sugerujące chorobę u dzieci starszych: gorączka, bóle głowy, wymioty, ogólne złe samopoczucie, sztywność karku (niemożność przygięcia przez dziecko głowy do mostka) i inne objawy oponowe.

Rozpoznanie: na podstawie obrazu choroby potwierdzonego wynikiem badania płynu mózgowo-rdzeniowego uzyskanego za pomocą punkcji lędźwiowej.

Leczenie: szpitalne.

Wirusowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Wrotami zakażenia wirusowego są najczęściej drogi oddechowe i układ pokarmowy, wyjątkowo skóra (kleszczowe zapalenie mózgu). W miejscu inwazji rozwija się pierwotne ognisko zakażenia. W tym okresie choroby występują różnorakie niecharakterystyczne objawy. Następnie z ogniska pierwotnego zakażenia wirus drogą krwionośną dostaje się do ośrodkowego układu nerwowego. Wirusowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych zazwyczaj występuje u dzieci w wieku przedszkolnym i we wczesnym okresie szkolnym. Najczęściej wywoływane jest przez wirusa nagminnego zapalenia przyusznic.

Objawy. Przebieg choroby w większości przypadków (poza zakażeniem wirusem *Herpes*) jest dużo łagodniejszy niż w zapaleniach spowodowanych przez bakterie. Objawy oponowe są słabo wyrażone. Gorączka ma często charakter dwugarbny (dwa szczyty gorączki w ciągu dnia), występują wymioty, bóle głowy i brzucha, a także objawy charakterystyczne dla ogólnego zakażenia wirusowego. Choroba ta występuje wyjątkowo rzadko jako postać izolowana u niemowląt, wiąże się to z niedojrzałymi mechanizmami odpornościowymi i brakiem możliwości ograniczenia zakażenia u niemowląt wyłącznie do opon mózgowych. Z reguły proces zapalny obejmuje również tkankę mózgową.

Rozpoznanie, Badania diagnostyczne jak w bakteryjnym zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych.

Leczenie: szpitalne.

Grzybicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Grzybicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych występuje rzadko. Najczęściej u starszych dzieci leczonych lekami immunosupresyjnymi. Przebiegjest mało charakterystyczny.

Rozpoznanie i leczenie jak w poprzednich postaciach z uwzględnieniem odmiennego czynnika chorobot wór cz ego.

Zapalenia mózgu

Przyczyny zapaleń mózgu u dzieci:

- Wirusy: nagminnego zapalenia ślinianek przyusznych (świnki), *Herpes simplex,* enterowirusy, adenowirusy, wirus Epsteina-Barr, odry, różyczki, cytomegalii, grypy A i B, arbowirusy.
- Bakterie: *H. influenzae, N. meningitidis, S. pneumoniae, Mycobacterium tuberculosis, Borrelia, Leptospira, Treponema pallidum, B.pertussis, Mycoplasma.*
- Pasożyty: *Toxoplasma, Toxocara, Trypanosoma, Plasmodium.*
- Grzyby: *Cryptococcus.*

Wirusowe zapalenia mózgu

Mogą przebiegać wyłącznie jako postać mózgowa lub łącznie z zapaleniem opon, czasem z towarzyszącym zajęciem nerwów czaszkowych. Choroba może przebiegać w różnoraki sposób - od postaci bardzo łagodnych do bardzo ciężkich. Występuje sezonowość zachorowań z przewagą w okresie jesienno-letnim.

Przebieg infekcji jest dwufazowy. Po okresie nieżytowym trwającym kilka dni i pozornym powrocie do zdrowia występują objawy mózgowe, jak zaburze-

nia świadomości, drgawki, niedowłady o różnym nasileniu i lokalizacji, niekiedy bardzo burzliwe i kończące się śmiercią. Objawom mózgowym towarzyszą objawy ze strony układu sercowo-naczyniowego, również o różnym nasileniu, do niewydolności krążenia włącznie.

Postępowanie: jak w zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych.

Bakteryjne zapalenia mózgu

Zachorowania o podłożu bakteryjnym zdarzają się wyjątkowo rzadko.

Zakażenia przez uszkodzone powłoki ciała

Tężec i zgorzel gazowa

Choroby te występują bardzo rzadko. Tężec został praktycznie wyeliminowany przez szczepienia ochronne, natomiast zgorzel gazowa u dzieci występowała zawsze bardzo rzadko. Informacje na ten temat znajdzie czytelnik w części niniejszego rozdziału poświęconej chorobom zakaźnym wieku dorosłego.

Wścieklizna

Patrz rozdz.24 - Ukąszenia, użądlenia i zadrapania.

Inne choroby zakaźne

Grypa

Grypa jest najpoważniejszą postacią zakażenia wirusowego dróg oddechowych, charakteryzującą się największą umieralnością. Epidemiologia grypy obejmuje sezonowość (zimowe miesiące roku), powszechność występowania na całym świecie oraz typ wirusa. Corocznie obserwuje się zmiany antygenów poszczególnych szczepów wirusa. Przechorowanie grypy daje tylko krótkotrwałą odporność - do kilku miesięcy i jedynie w stosunku do tego typu wirusa, który chorobę wywołał. Grypa wywoływana jest przez wirusy grypy A i B. Zakażenie następuje drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt.

Objawy: nagły początek z gorączką, katarem, kaszlem, bólem głowy, gardła i bólami mięśniowymi. U młodszych dzieci najczęstsze objawy to gorączka i bóle brzucha.

Powikłania: wirusowe lub bakteryjne zapalenie płuc, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego.

Leczenie: objawowe, podobne jak zalecane postępowanie w ostrym zapaleniu dróg oddechowych, głównie przebywanie w łóżku w okresie ostrych objawów i gorączki. Jeżeli to możliwe, chory powinien przebywać w oddzielnym pokoju, który należy często wietrzyć.

Istnieje szczepionka przeciw grypie. Każdego roku na podstawie przewidywania dominującego szczepu wirusa, który może wywołać epidemię, wytwarza się szczepionkę dla osób podatnych na zakażenie.

Zwykle zaleca się szczepienie na 1-3 miesiące przed przewidywanym początkiem epidemii.

Więcej informacji na ten temat znajdzie czytelnik w rozdz. 34 - Szczepienia ochronne.

Cytomegalia

Za wystąpienie choroby odpowiedzialny jest wirus cytomegalii (CMV), którego jedynym rezerwuarem jest człowiek. W powstawaniu zakażenia istotną rolę odgrywa obniżenie odporności gospodarza. Pierwotnym rezerwuarem wirusa są leukocyty (białe ciałka krwi). Wirus może też wnikać do wielu narządów i w formie utajonej (nieaktywnej) bytować tam przez wiele lat. Choroba jest szeroko rozpowszechniona we wszystkich krajach świata, a częstość występowania zależy od stopnia rozwoju cywilizacyjnego. Przeciwciała przeciwko CMV świadczące o przebytym zakażeniu występują w 70% u mieszkańców Ameryki Północnej i Europy Zachodniej oraz w 97% w krajach rozwijających się.

Wyróżniamy kilka dróg przenoszenia wirusa:
- przez transfuzje krwi i preparatów krwiopochodnych oraz transplantacje narządów,
- na drodze bezpośredniego kontaktu z płynami ciała, jak mocz, ślina, łzy, mleko (u karmiących matek), lub przez kontakty seksualne,
- od matki do płodu przez łożysko lub w trakcie porodu.

Objawy. Zakażenia możemy podzielić na wrodzone i nabyte. Nabyte z kolei na pierwotne i wtórne. Zakażenie pierwotne w 99% przypadków przebiega bezobjawowo lub w łagodnej postaci mononukleozopodobnej (powiększenie węzłów chłonnych, wątroby, śledziony, zapalenie gardła). Zakażenia wtórne spowodowane są odmiennym typem wirusa lub uczynnieniem (reaktywacją) zakażenia przebytego.

To samo odnosi się do zakażenia płodu CMY które wiąże się z aktualnym zachorowaniem kobiety ciężarnej lub uczynnieniem wcześniejszego zakażenia. W wyniku zakażenia może dojść do poronienia, porodu przedwczesnego, urodzenia martwego dziecka lub dziecka z zespołem wad wrodzonych. W zależności od okresu ciąży, w którym doszło do zachorowania, obraz choroby u dziecka jest odmienny. Jeśli zachorowanie dotyczyło okresu początkowego ciąży (I trymestr), mogą wystąpić mnogie wady wrodzone, głównie w zakresie układu moczowego, przewodu pokarmowego, układu krążenia czy ośrodkowego układu nerwowego lub narządu wzroku.

Zakażenie pod koniec ciąży może wiązać się z wystąpieniem u dziecka np. zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub mózgu, zapalenia mięśnia sercowego, wątroby czy śródmiąższowego zapalenia płuc. Może też wystąpić ciężka niedokrwistość hemolityczna lub skaza małopłytkowa. Należy wspomnieć, iż objawy te występują u dzieci w niewielkim procencie przypadków, tuż po urodzeniu. Natomiast zakażenie może charakteryzować się późnymi następstwami, takimi jak: mózgowe porażenie dziecięce, padaczka, opóźnienie rozwoju psychoruchowego, głuchota, uszkodzenie wzroku do ślepoty włącznie.

Rozpoznanie: na podstawie wykrywania drobnoustroju w moczu, ślinie, krwi, tkankach pochodzących od chorych oraz oznaczania przeciwciał przeciw wirusowi wytwarzanych przez chorego.

Leczenie: prowadzone przez lekarza.

Nagminne zapalenie ślinianek przyusznych (świnka)

Choroba ta występuje endemicznie na całym świecie, nasilenie zachorowalności obserwuje się zimą i wczesną wiosną. Czynnikiem chorobotwórczym jest paramyksowirus. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową, np. podczas kaszlu i kichania. Wirus wydalany jest również z moczem ok. 48 godzin przed wystąpieniem objawów do tygodnia od początku choroby. Świnka w 50% przypadków przebiega bezobjawowo, a zachorowanie pozostawia trwałą odporność.

Objawy. Najpierw pojawia się niewysoka gorączka, dziecko skarży się na brak apetytu, złe samopoczucie, następnie dochodzi do wzrostu gorączki i wystąpienia bolesnego obrzmienia ślinianek. Zapaleniu ślinianek towarzyszy silna bolesność, co utrudnia szerokie otwarcie ust, występuje ból w okolicy stawu żuchwowego, ból przy nagryzaniu, żuciu i łykaniu, wrażliwość na kwaśne pokarmy. Obrzmienie ślinianek narasta przez 2-3 dni, następnie cofa się po tygodniu. Najczęstszym powikłaniem choroby jest zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, które występuje zwykle w 2 lub 3 tygodniu choroby.

Przebieg jest z reguły łagodny Czasem u chłopców powyżej 12 roku życia może dojść do zapalenia jąder lub trzustki. Rzadkie powikłania to zapalenie tarczycy, stawów, jajnika, cukrzyca.

Leczenie jest wyłącznie objawowe, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Brak jest środków działających przyczynowo. Zalecany jest pobyt w łóżku, częste pojenie i płukanie ust rumiankiem. Dziecko powinno otrzymywać pokarmy najlepiej w postaci półpłynnej (np. kaszki), unikamy pokarmów kwaśnych, które wzmagają ból.

Zespól nabytego upośledzenia odporności (AIDS)

AIDS - groźna choroba, dawniej głównie ludzi dorosłych, nie oszczędza obecnie dzieci, włącznie z niemowlętami. Z powodu odrębności u dzieci i u dorosłych, choroba zasługuje na osobne omówienie w tych grupach wiekowych. Dotyczą one dróg zakażenia, większych trudności w rozpoznawaniu, odmiennego przebiegu klinicznego oraz innego postępowania terapeutycznego.

AIDS definiujemy jako dużego stopnia niedobór immunologiczny, z potwierdzonym laboratoryjnie zakażeniem wirusem niedoboru odporności (HIV), nie wyjaśniony innymi przyczynami, współistniejący z jednym z poniższych objawów:

- infekcją oportunistyczną,
- śródmiąższowym limfocytarnym zapaleniem płuc,
- nawracającymi zakażeniami bakteryjnymi o ciężkim przebiegu,
- encefalopatią,
- nowotworem złośliwym,
- wyniszczeniem chorego.

Rozwój choroby zależy od masywności zakażenia, częstości ekspozycji oraz odpowiedzi immunologicznej zakażonego organizmu.

Młodzież i dorośli mogą zarazić się HIV przez używanie dożylnych środków odurzających, kontakty seksualne (hetero- i homoseksualne), przetoczenia krwi

lub preparatów krwiopochodnych. U niemowląt najczęściej dochodzi do zakażenia HIV matczyno-płodowego. Większość zakażeń ma miejsce w czasie porodu, rzadziej wewnątrzmacicznie lub przez karmienie piersią. Dynamika rozwoju choroby u dzieci zakażonych matek jest szybsza niż u młodzieży i dorosłych.

Objawy zakażenia HIV u dziecka najczęściej nie dają jednoznacznego rozpoznania. Z reguły obserwuje się objawy nieswoiste, takie jak:
- powiększenie węzłów chłonnych,
- powiększenie wątroby,
- zapalenie ślinianek,
- atopowe zapalenie skóry,
- nawracające zakażenia górnych dróg oddechowych.

W miarę postępu choroby dołączają się objawy hematologiczne (niedokrwistość, małopłytkowość), biegunka, grzybica, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, nawracające zakażenia wirusowe, objawy ze strony układu krążenia i moczowego, śródmiąższowe zapalenie płuc, posocznica. W rozwiniętym pełnoobjawowym zespole występują encefalopatia, wyniszczenie, zakażenia oportunistyczne (głównie grzybicze) oraz częste, ciężkie infekcje bakteryjne.

Leczenie. Współczesna medycyna nie dysponuje lekami, które mogłyby wyleczyć zakażenie Hiy niemniej zakażone dziecko powinno być pod stałą specjalistyczną opieką lekarską.

Więcej informacji na temat AIDS znajdzie czytelnik w części rozdziału poświęconej chorobom zakaźnym wieku dorosłego.

Zespół Kawasaki

Przyczyny choroby nie są dokładnie poznane. Pewne znaczenie w powstawaniu tego zespołu przypisuje się czynnikom infekcyjnym (bakterie, wirusy) inicjującym procesy immunologiczne.

Istotą choroby jest martwicze zapalenie naczyń obwodowych, a konkretnie tętniczek i żył średniego i małego kalibru, nie mających błony mięśniowej. Zespół ten występuje głównie u dzieci w wieku przedszkolnym, częściej u chłopców, ale zachorowanie może zdarzyć się też już u niemowląt. Na obraz choroby składa się sześć podstawowych objawów, a mianowicie:
- wysoka gorączka trwająca minimum 5 dni, nie reagująca na środki przeciwgorączkowe,
- wysypka skórna, niekiedy umiejscowiona głównie w okolicy krocza,
- powiększenie węzłów chłonnych szyjnych - często asymetryczne,
- obustronne zapalenie spojówek, z towarzyszącym zaczerwienieniem, wysychaniem i punktowym pękaniem warg wraz z obrzmieniem brodawek języka, co daje obraz tzw. języka truskawkowatego,
- obrzęki grzbietowej strony dłoni i stóp,
- złuszczanie się skóry z opuszek palców w końcowej fazie choroby.

Powyższym objawom głównym mogą towarzyszyć objawy ze strony innych narządów, takie jak: zapalenie stawów, nieżyt żołądkowo-jelitowy, zapalenie wątroby, opon mózgowo-rdzeniowych, zmiany w układzie moczowym. Przede wszystkim dochodzi jednak do zajęcia układu sercowo-naczyniowego, co przejawia się zmianami zapalnymi w naczyniach wieńcowych z następowym tworzeniem tętniaków. Czynnikami zagrożenia wystąpienia tętniaków naczyń wieńcowych są wiek chorych poniżej 2 roku życia, płeć męska oraz niepodjęcie leczenia.

W przebiegu choroby dochodzi czasem do zaburzeń układu bodźcoprzewodzącego i następowych zaburzeń rytmu serca, a także zmian w samym mięśniu sercowym, osierdziu i na zastawkach serca. We krwi podwyższone są wykładniki stanu zapalnego (OB, leukocytoza, CRP), w późniejszym okresie choroby zwiększa się liczba płytek krwi. Początkowo chorobę tę uważano za przebiegającą łagodnie. Kiedy jednak zaczęto łączyć nagłe zgony młodych osób z dużymi zmianami anatomicznymi w naczyniach wieńcowych, utrzymującymi się po przebyciu zespołu Kawasaki choroba nabrała groźnego oblicza.

Leczenie: szpitalne.

Zespół Reye'a

Zespół Reye'a jest ostrą encefalopatią przebiegającą z tłuszczowym zwyrodnieniem wątroby i narządów wewnętrznych. Występuje na całym świecie z równą częstością u chłopców i dziewcząt. Wiek, w którym dochodzi do zachorowania, mieści się w szerokich granicach - od okresu niemowlęcego do młodzieńczego, największa zapadalność notowana jest w jesienno-zimowych porach roku.

Wśród hipotez na temat przyczyn i rozwoju zespołu wymienia się:
- niedostatecznie udokumentowaną rolę zakażeń wirusowych, w przebiegu których dochodzi do ujawnienia się genetycznego błędu metabolicz-

nego; najczęściej izolowane wirusy wywołujące infekcje poprzedzające wystąpienie zespołu Reye'a to wirusy: grypy, paragrypy, ospy, różyczki, nagminnego zapalenia przyusznic (świnki), adenowirusy, reowirusy, rynowirusy, Epsteina-Barr, CMY *Herpes simplex*, *Herpes zoster*,
- defekt przemiany lipidów i aminokwasów,
- toksyny egzogenne zmieniające odpowiedź gospodarza na infekcję wirusową, z których najczęściej wymieniane to: salicylany (aspiryna !!), pestycydy, insektycydy, aflatoksyny, farby lateksowe, czasem paracetamol.

Objawy. Choroba ma przebieg dwufazowy. Zaczyna się nieżytem dróg oddechowych i przewodu pokarmowego, nie zawsze z gorączką. Po krótkotrwałej poprawie występują gwałtowne wymioty, a następnie szybko narastające objawy neurologiczne związane z obrzękiem mózgu, takie jak pobudzenie z charakterystycznym krzykiem, majaczenie, zaburzenia świadomości, drgawki, śpiączka. Wzrasta napięcie mięśniowe, dołączają się zaburzenia oddechowe i czynności serca. Choroba ma przebieg piorunujący, najczęściej kończy się zgonem, a jeśli dziecko przeżyje, pozostają ciężkiego stopnia defekty neurologiczne. Bardzo rzadko obserwujemy wyzdrowienie bez szkód neurologicznych.

Leczenie: w warunkach szpitalnych.

Choroby zakaźne wieku dorosłego

W ostatnim dziesięcioleciu zaszły znaczne zmiany w zachorowalności na choroby zakaźne. Wiele z nich wyeliminowano (np. ospa prawdziwa), a w innych obserwuje się znaczne zmniejszenie zapadalności czy złagodzenie przebiegu choroby. Dzieje się tak głównie w krajach bogatych, rozwiniętych gospodarczo, natomiast w krajach biednych tzw. Trzeciego Świata (Afryka, Daleki Wschód, Ameryka Południowa) choroby zakaźne stanowią nadal poważny problem epidemiologiczny.

Niestety pojawiają się również nowe choroby (AIDS, zakażenia oportunistyczne) wywoływane przez drobnoustroje dotychczas nie znane lub uważane za niechorobotwórcze.

Zakażenia układu oddechowego

Grypa

Objawy. Opis kliniczny nie odbiega od podanego w rozdziale dotyczącym chorób zakaźnych wieku rozwojowego. Grypa często jest niesłusznie lekceważona. Należy bowiem podkreślić, iż choroba ta w wieku podeszłym i u osób obciążonych innymi chorobami może przebiegać wyjątkowo ciężko i dawać powikłania, najczęściej w postaci wirusowego czy bakteryjnego zapalenia płuc. Częściej też niż w wieku rozwojowym występują powikłania pozapłucne, takie jak: zapalenie mięśnia sercowego lub osierdzia, zapalenie mózgu, zapalenie poprzeczne rdzenia kręgowego, zespół Reye'a.

Zapobieganie grypie polega przede wszystkim na corocznych szczepieniach, które zalecane są głównie osobom w podeszłym wieku, pracownikom ochrony zdrowia oraz osobom z chorobami współistniejącymi predysponującymi do rozwoju powikłań. Na podstawie tendencji światowych można przewidzieć szczep wirusa wywołującego większość epidemii grypy i opracować skuteczne szczepionki.

Zapalenia górnych dróg oddechowych

Są to schorzenia najczęściej dotyczące gardła, krtani, tchawicy i oskrzeli. Z reguły przebiegają łagodnie z niezbyt wysoką gorączką i objawami nie odbiegającymi od podanych w podrozdziale dotyczącym chorób wieku rozwojowego.

Zapalenia oskrzeli

Przyczyną zapaleń oskrzeli są najczęściej wirusy. Pomimo różnorodnych przyczyn łączy je wspólny zespół objawów chorobowych, jak kaszel, gorączka, czasem dreszcze i poty. Kaszel początkowo jest suchy, później wilgotny, z odpluwaniem śluzowej plwociny. Jeżeli zapaleniu oskrzeli towarzyszy zapalenie tchawicy, chory odczuwa pobolewania za mostkiem, niekiedy piekące. Na wystąpienie nadkażenia bakteryjnego wskazuje oprócz kaszlu pojawiająca się duszność czy ropna plwocina. Palenie papierosów zaostrza objawy chorobowe.

Zapalenia płuc

Dolne drogi oddechowe i tkanka płucna są wolne od drobnoustrojów. Głównymi czynnikami odpo-

wiedzialnymi za wywołanie choroby są wirusy, bakterie, grzyby, pierwotniaki, riketsje, a niekiedy czynniki fizykochemiczne torujące drogę zakażeniu. Docierają one do płuc w różnoraki sposób:

- Najczęściej dochodzi do zakażenia za pośrednictwem drzewa oskrzelowego w wyniku wdychania drobnoustrojów zawartych w powietrzu lub ich wessania z jamy nosowo-gardłowej; bardzo rzadko do zakażenia dochodzi w czasie bronchoskopii.
- Za pośrednictwem naczyń krwionośnych, jako szerzenie się zakażenia z pozapłucnych lub płucnych ognisk zapalnych.
- Proces zapalny, obejmujący tkankę płucną, może szerzyć się przez ciągłość z ognisk zapalnych umiejscowionych podprzeponowo, a także ze ścian klatki piersiowej czy śródpiersia; jest to najrzadziej spotykana droga zakażenia.

Od wydolności mechanizmów obronnych zabezpieczających tkankę płucną przed penetracją drobnoustrojów zależy, czy rozwinie się tam proces zapalny, czy też nie.

Do częstych zakażeń dolnych dróg oddechowych predysponują przewlekłe choroby układu oddechowego, cukrzyca, niewydolność serca, a także niedobory immunologiczne wrodzone lub nabyte (AIDS, nowotwory, immunosupresja), alkoholizm, palenie tytoniu.

Przebieg zakażenia zależy głównie od wieku chorego oraz współistnienia innych chorób. Najczęstszym zarazkiem wywołującym zapalenie płuc jest paciorkowiec zapalenia płuc - odpowiedzialny za 60% zakażeń, następnie wirus grypy i dwoinka nieżytowa.

Objawy. Chorzy zazwyczaj skarżą się na ogólne osłabienie, duszność, gorączkę, kaszel, uczucie ciężaru w klatce piersiowej, wynikające z zalegania wydzieliny w drogach oddechowych.

W zależności od przebiegu zapaleń płuc oraz możliwości leczenia wyróżniamy postaci typowe zapalenia, o przebiegu opisanym powyżej, oraz tzw. zapalenia płuc o nietypowym przebiegu.

Atypowe zapalenie płuc charakteryzuje się łagodnym początkiem z długotrwałym kaszlem, skąpą wydzieliną, niewielką gorączką, ale często obecnością licznych zmian w płucach. Za największą grupę czynników chorobotwórczych wywołujących tego typu zapalenia płuc uznaje się wirusy, głównie grypy i paragrypy. W dalszej kolejności atypowe zapalenia płuc wywołują mikoplazma, chlamydie i riketsje.

Leczenie. Należy ściśle przestrzegać zaleceń lekarskich. W początkowym okresie choroby można polecić postawienie baniek. Stawia się je na całe plecy, dość gęsto, od samych szczytów płuc, tak daleko, jak sięgają żebra, oraz dodatkowo wzdłuż linii środkowej pachowej, tyle, ile się zmieści, zazwyczaj w liczbie ok. 40 sztuk u dorosłej osoby

Zakażenia układu pokarmowego

Dur brzuszny

Dur brzuszny jest ostrą chorobą zakaźną wywoływaną przez pałeczkę duru brzusznego (*Salmonella typhi).* Jest ona wrażliwa na działanie środków odkażających, promieni słonecznych oraz ciepła, wydziela endotoksynę odpowiedzialną za większość objawów chorobowych.

Zasięg występowania duru brzusznego obejmuje cały świat, ale zachorowania w krajach rozwiniętych są rzadkie, natomiast w krajach o niskim statusie sanitarno-epidemiologicznym dur brzuszny utrzymuje się endemicznie.

W sprzyjających warunkach, przy zaistnieniu dodatkowych czynników, może rozprzestrzeniać się w postaci epidemii.

Drogi szerzenia duru brzusznego obejmują:

- wodę - zwłaszcza zakażenie źródła zaopatrzenia w wodę lub naturalnych zbiorników wodnych może doprowadzić do wybuchu epidemii,
- zakażone produkty spożywcze - lody, sałatki, mięso, a zwłaszcza mleko, które jest wyjątkowo korzystnym środowiskiem dla rozwoju bakterii,
- owady - zwłaszcza muchy,
- bezpośredni kontakt z chorym lub nosicielem - przy nieprzestrzeganiu zasad higieny.

Pałeczki duru brzusznego po wniknięciu do przewodu pokarmowego umiejscawiają się w dalszym odcinku jelita cienkiego (tzw. jelicie krętym) i tutaj - wnikając przez nabłonek jelitowy - dostają się do układu limfatycznego, gdzie namnażają się. Następnie dochodzi do bakteriemii, z prądem krwi pałeczki docierają do wątroby. W wątrobie i drogach żółciowych ponownie intensywnie namnażają się, a następnie spływają z żółcią do światła jelit. Tam pałeczki i wytwarzana przez nie endotoksyna wywołują zmiany zapalno-martwicze. Natomiast krążąca we krwi toksyna uszkadza jednocześnie narządy miąższowe, mięsień sercowy, układ nerwowy i szpik kostny.

Okres wylęgania: ok. 2 tygodni.

Objawy. Początkowe objawy są niecharakterystyczne, takie jak pogorszenie samopoczucia, niezbyt silne bóle głowy, utrata łaknienia, stany podgorączkowe. W ciągu 4-6 dni objawy te stosunkowo szybko przybierają na sile. Gorączka ustala się na stałym poziomie 39°-40°C - rozpoczyna się okres pełnego rozwoju choroby, trwający ok. 2-3 tygodni. Chory jest apatyczny, odurzony, aż do całkowitego zamroczenia. Typowy dla duru brzusznego jest wygląd języka (w środku pokryty suchym brunatnym nalotem, na krawędziach żywoczerwony). Powiększeniu ulega wątroba i śledziona. Brzuch jest wzdęty, bolesny. Początkowo występują zaparcia, następnie pojawia się biegunka i częste oddawanie grochowatych stolców. Około 10 dnia choroby na skórze dolnej części klatki piersiowej i brzucha pojawia się charakterystyczna wysypka, tzw. różyczka durowa. Są to drobne, bladoróżowe plamki, nieznacznie uniesione ponad otaczającą skórę, znikające przy ucisku i rozciąganiu skóry. Wysypka utrzymuje się kilka dni, po czym znika, pozostawiając lekkie przebarwienie skóry. Około 4 tygodnia choroby temperatura zaczyna ulegać wahaniom i w końcu normalizuje się. Następujący okres zdrowienia cechuje znacznie wzmożone łaknienie, chwiejność usposobienia, drażliwość oraz zmiany troficzne skóry, włosów i paznokci.

Powikłania. Najgroźniejszym powikłaniem w przebiegu duru brzusznego jest perforacja jelita z krwawieniem i porażenną niedrożnością. Inne, rzadko spotykane powikłania to zapalenie płuc, zapalenie pęcherzyka żółciowego, odmiedniczkowe zapalenie nerek, zakrzepowe zapalenie żył kończyn dolnych. U dzieci może dojść do durowego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych oraz ograniczonego zapalenia kości i szpiku.

Rozpoznanie. Potwierdzeniem rozpoznania jest izolacja bakterii w pierwszym tygodniu z krwi, później z moczu i stolca.

Zapobieganie czynne polega na okresowym szczepieniu, szczególnie w okresach epidemicznych lub przy planowanym wyjeździe na tereny o większej zachorowalności.

Zapobieganie bierne dotyczy skrupulatnego przestrzegania higieny osobistej (mycie rąk przed jedzeniem, gotowanie wody pitnej). Decydujące znaczenie ma stan higieny komunalnej (kanalizacja, źródła wody). Istotne jest również wykrywanie i izolacja nosicieli, a przez to przecięcie dróg szerzenia zakażenia. Badania muszą być regularnie przeprowadzane u osób pracujących w przemyśle spożywczym, gastronomii i służbie zdrowia.

Leczenie - szpitalne, antybiotykoterapia, wyrównywanie zaburzeń wodno-elektrolitowych, leczenie powikłań.

Dur rzekomy

Jest wywołany zakażeniem pałeczki paradurów A, BiC.

Choroba ma przebieg podobny do duru brzusznego; trwa jednak krócej i charakteryzuje się łagodniejszym przebiegiem.

Czerwonka bakteryjna

Choroba została opisana w podrozdziale dotyczącym chorób zakaźnych wieku dziecięcego.

Salmonellowe zatrucia pokarmowe

Bakterie z grupy *Salmonella* wywołują bardzo często zatrucia pokarmowe. Źródłem zakażenia są przede wszystkim produkty spożywcze, głównie białkowe, mięso i jego przetwory, mleko i jego przetwory, jaja, a także produkty garmażeryjne (sałatka). Do zakażenia może dochodzić w czasie przechowywania żywności (np. zanieczyszczenia odchodami myszy czy szczurów), jak również przy niedostatecznie zachowanej higienie żywienia zarówno zbiorowego, jak i indywidualnego.

Objawy - przede wszystkim gorączka, bóle brzucha, biegunka.

Leczenie. Polega na uzupełnianiu płynów oraz diecie początkowo ścisłej (1-2 dni), następnie stopniowo rozszerzanej.

Gronkowcowe zatrucia pokarmowe

Występują po spożyciu zakażonych pokarmów bogatych w białko, np. szynki, kurcząt, przetworów mlecznych, sałatekjarzynowych zawierających jajka i majonez, lodów.

U niemowląt często występują objawy zatrucia po spożyciu mieszanki mlecznej zakażonej gronkowcem.

Istotny jest fakt, iż enterotoksyna gronkowcowa jest ciepłostała i nie ulega niszczeniu przez goto-

wanie (nawet 30-minutowe). Enterotoksyny pobudzają ośrodek wymiotny w mózgu, a także wzmagają perystaltykę jelit.

Choroba rozpoczyna się po paru godzinach od spożycia zakażonej żywności.

Okres wylęgania jest krótki, gdyż w pokarmie jest już wstępnie uformowana toksyna.

Objawy są typowe - bóle brzucha, nudności, wymioty, rzadko objawy ogólne, jak gorączka czy bóle brzucha.

Rozpoznanie: ustalane jest na podstawie badania mikrobiologicznego próbek kału lub wymiocin. Obecność bakterii można wykazać też w zakażonej żywności.

Leczenie: objawowe, polega na intensywnym nawadnianiu chorego, zastosowaniu diety.

W ciężkich przypadkach przebiegających z dużym odwodnieniem, konieczne jest leczenie szpitalne.

Zakażenie laseczką jadu kiełbasianego (botulizm)

Zatrucie jadem kiełbasianym jest typowym zatruciem pokarmowym, w którym jad (toksyna botulinowa) jest wytwarzany przez swoiste laseczki jadu kiełbasianego (*Clostridium botulinum),* poza ustrojem ludzkim, w zanieczyszczonym produkcie spożywczym. Po jego spożyciu jad ulega wchłonięciu z przewodu pokarmowego. Jest to najsilniejsza ze znanych trucizn bakteryjnych, uszkadza układ nerwowy, znosząc przewodzenie bodźców w synapsie nerwowo-mięśniowej.

Podstawowym źródłem zatrucia jadem kiełbasianym są konserwy. Formy przetrwalnikowe w nich zawarte przekształcają się w formy wegetatywne, namnażając w warunkach beztlenowych, po czym ulegają autolizie, wysycając jadem produkt spożywczy. Źródłem zatrucia może być każdy rodzaj konserwy (mięsne, rybne, jarzynowe, owocowe).

Okres wylęgania: zależy od dawki spożytej toksyny i wynosi od kilku godzin do 14 dni.

Objawy. Początkowe objawy to osłabienie, zmęczenie, zawroty głowy, suchość w jamie ustnej. W kilka godzin później dołączają się objawy neurologiczne: podwójne widzenie, światłowstręt, zez zbieżny, opadanie powiek, rozszerzenie źrenic. Dochodzi do zahamowania wydzielania śliny, połykanie jest utrudnione, mowa cicha. Porażenie perystaltyki jelit powoduje wzdęcie brzucha i uporczywe zaparcia, dochodzi do zaburzeń w oddawaniu moczu. Kolejnym etapem choroby jest narastające osłabienie mięśni, szczególnie szyi i oddechowych. Zgon następuje w wyniku porażenia ośrodka oddechowego, a niekiedy nagłego zatrzymania krążenia.

Leczenie: wyłącznie szpitalne, często kończące się niepowodzeniem. Powinno być rozpoczęte jak najszybciej po zjedzeniu zakażonego pokarmu w celu usunięcia toksyny. W tym celu należy prowokować np. wymioty, wykonać płukanie żołądka, głębokie lewatywy (oczywiście w warunkach szpitalnych). Należy jak najszybciej podać surowicę antytoksyczną, aby unieczynnić jad jeszcze we krwi.

U chorych, którzy przeżyją, zdrowienie następuje bardzo powoli, szczególnie dotyczy to zaburzeń wzroku i osłabienia siły mięśniowej.

Zapobieganie. Należy przestrzec przed spożywaniem nieświeżych konserw, po upływie daty przydatności do spożycia, nawet w metalowych puszkach. Sygnałem zepsucia jest wydęcie denka, a w momencie otwarcia może być słyszalny charakterystyczny syczący odgłos.

Zakażenia wątroby

Zakażenia wątroby możemy podzielić na cztery główne grupy:

- *wirusowe zapalenia wątroby* (wywołane przez wirusy zapalenia wątroby A, B, C, D, E, wirus cytomegalii, wirus Epsteina-Barr, żółtej gorączki),
- *bakteryjne choroby wątroby* (leptospiroza, gorączka Q, bruceloza, gruźlica wątroby),
- *choroby pasożytnicze wątroby* (schistosomoza, choroba bąblowcowa, wywołane przez przywry wątrobowe),
- *ropnie wątroby* (bakteryjny ropień wątroby, pełzakowy ropień wątroby, zapalenie dróg żółciowych).

Większość z tych chorób omówiono wcześniej lub w rozdziale poświęconym chorobom pasożytniczym człowieka, pozostałe zostaną omówione poniżej.

Żółta gorączka

Żółta febra (żółta gorączka) jest ostrą, epidemiczną i endemiczną chorobą wirusową, przenoszoną przez komary. Rozpowszechniona jest głównie wśród zwierząt dziko żyjących (małpy) w lasach tropikalnych Ameryki i Afryki.

Wprawdzie zachorowania wśród ludzi są stosunkowo rzadkie, to jednak nie można przy szeroko rozpowszechnionej turystyce wykluczyć możliwości zakażenia tym wirusem.

Przy wjeździe do niektórych krajów afrykańskich i południowoamerykańskich okazuje się zaświadczenia o przeprowadzeniu szczepień przeciw żółtej gorączce. W Polsce szczepienia te wykonują wytypowane stacje sanitarno-epidemiologiczne.

Objawy. Choroba zaczyna się po parodniowym okresie wylęgania gorączką, bólami mięśni i ogólnym osłabieniem, może dołączyć się żółtaczka i objawy skazy krwotocznej z krwawymi wymiotami i zapaścią. Przebieg może być również łagodny i po 5-6 dniach objawy chorobowe samoistnie ustępują. Przebyte zakażenie wirusem żółtej gorączki pozostawia trwałą odporność.

Bakteryjny ropień wątroby

Przyczynę występowania wielu ropni, szczególnie tych, które są następstwem zakażenia ogólnoustrojowego (posocznicy) wywodzącej się ze zmian w narządach jamy brzusznej czy dróg żółciowych, stanowi mieszana flora bakteryjna. Głównymi czynnikami chorobotwórczymi są: pałeczka okrężnicy, gronkowiec złocisty, paciorkowiec kałowy, bakterie jelitowe. Liczba i wielkość ropni mogą być różne.

Objawy. Początkowo są niecharakterystyczne, takie jak nudności, utrata masy ciała, dyskomfort w nadbrzuszu. Następnie pojawia się wysoka gorączka, rzadko widoczna żółtaczka. Ponadto występują wysokie wskaźniki stanu zapalnego we krwi, podwyższone wartości prób wątrobowych.

Rozpoznanie. Opiera się głównie na diagnostyce obrazowej - badaniu ultrasonograficznym, tomografii komputerowej, scyntygrafii, rezonansie magnetycznym. Częstym badaniem jest również biopsja wątroby, przydatna do zdiagnozowania zmian wieloogniskowych i bardzo małych, z możliwością pobrania materiału do badania bakteriologicznego.

Leczenie: szpitalne.

Pełzakowy ropień wątroby (amebioza wątroby)

Choroba jest wywołana przez pełzaka czerwonki, pasożyta przenoszonego przez krew z owrzodzeń jelita grubego. Pasożyt ten wywołuje w wątrobie zmiany martwicze, a następnie ropnie.

Objawy ropnia są identyczne jak w przypadku ropni spowodowanych przez bakterie.

Rozpoznanie: na podstawie diagnostyki serologicznej.

Leczenie: prowadzone przez lekarza.

Zapalenie dróg żółciowych

Przyczyną schorzenia są drobnoustroje kolonizujące dwunastnicę, które dostają się do dróg żółciowych. Są to przede wszystkim: pełzak czerwonki, pałeczka zapalenia płuc, bakterie jelitowe, czasem drożdżaki.

Objawy. Do typowych objawów zapalenia pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych należą: gorączka, dreszcze, miernie nasilona żółtaczka i bolesność w okolicy prawego podżebrza.

Rozpoznanie: na podstawie typowych objawów i wyników badań laboratoryjnych (podwyższone wskaźniki stanu zapalnego we krwi, zwiększenie stężenia bilirubiny, fosfatazy alkalicznej).

Leczenie: opiera się na antybiotykoterapii.

Zakażenie Helicobacter pylori

Omówiono w części rozdziału dotyczącej chorób zakaźnych wieku rozwojowego.

Zakażenia ośrodkowego układu nerwowego

Wirusowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Większość zachorowań wywołana jest przez enterowirusy, rzadziej występuje zakażenie wirusem kleszczowym zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych czy wirusem opryszczki lub nagminnego zapalenia przyusznic (świnki).

Oprócz wirusów surowicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych mogą wywoływać pierwotniaki, krętki blade, leptospiry, prątki gruźlicy i grzyby.

Objawy. Początek choroby jest zwykle ostry, występuje wzrost temperatury ciała, bóle głowy, nieżyt górnych dróg oddechowych, czasem biegunka.

Po kilku dniach bezgorączkowych dochodzi do jej ponownego wzrostu. Niekiedy mogą dołączyć się przemijające niedowłady nerwów czaszkowych. Przebieg choroby jest zazwyczaj łagodny, z wyjątkiem ciężko przebiegającego opryszczkowego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Rozpoznanie. Obok typowych objawów decydujące znaczenie ma nieprawidłowy wynik badania płynu mózgowo-rdzeniowego uzyskanego za pomocą punkcji lędźwiowej.

Leczenie. Chorzy powinni być hospitalizowani.

Rokowanie jest na ogół dobre.

Zapobieganie. Ważne jest przestrzeganie zasad higieny, unikanie ukąszeń przez kleszcze i komary, a w wybranych przypadkach szczepienia ochronne.

Bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Jest to ostra choroba ośrodkowego układu nerwowego spowodowana wniknięciem bakterii do opon mózgowo-rdzeniowych. Objawia się gorączką, wymiotami, zespołem oponowym i zmianami w płynie mózgowo-rdzeniowym.

Najczęstsze czynniki chorobotwórcze to dwoinka zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, paciorkowiec zapalenia płuc, wirus grypy, rzadziej inne drobnoustroje.

Objawy. Choroba występuje w każdym wieku, często ma ciężki przebieg. Początek jest na ogół gwałtowny (bóle głowy, gorączka, wymioty), a choroba przebiega z pełnym zespołem oponowym, często z zaburzeniami świadomości, drgawkami i porażeniami. Bakteryjne zapalenie opon zwykle bywa zakażeniem wtórnym w przebiegu zakażenia ogólnoustrojowego, zapalenia ucha, zatok, po urazie czaszki.

Chorzy, u których podejrzewa się bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, powinni być natychmiast kierowani na oddziały zakaźne, gdyż wcześnie rozpoczęte leczenie zwiększa szansę przeżycia.

Rokowanie jest poważne, a śmiertelność sięga 30%.

Gruźlicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu

Zakażenie wywołane jest przez prątek gruźlicy i jest procesem wtórnym. Pierwotne ognisko zazwyczaj znajduje się w płucach. Choroba rozwija się skrycie i podstępnie, a jej przebieg jest bardzo ciężki.

Objawy. Pierwsze objawy to nocne poty, stany podgorączkowe lub gorączka, ogólne osłabienie, bóle głowy, mięśni. Kolejno dołączają się wymioty, porażenia nerwów czaszkowych. Stwierdza się objawy oponowe.

Leczenie odbywa się w szpitalu specjalistycznym, a rokowanie jest zawsze bardzo poważne, gdyż nie leczona gruźlica ośrodkowego układu nerwowego prowadzi do śmierci.

Grzybicze zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu

Głównymi czynnikami chorobotwórczymi są drożdżaki. Zachorowaniu sprzyja stan obniżonej odporności organizmu w trakcie leczenia immunosupresyjnego, współistnienie chorób nowotworowych, chorób krwi, cukrzycy, gruźlicy, AIDS.

Leczenie jest szpitalne.

Przyzakaźne zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu

Są to powikłania ze strony ośrodkowego układu nerwowego w przebiegu niektórych chorób zakaźnych, takich jak: odra, ospa wietrzna, różyczka, grypa, nagminne zapalenie ślinianek przyusznych (świnka).

Najczęściej powikłanie to towarzyszy zachorowaniu na odrę i świnkę.

Objawy. Zazwyczaj w trakcie choroby podstawowej pojawiają się objawy świadczące o objęciu procesem zapalnym ośrodkowego układu nerwowego, a więc bóle głowy, wzrost gorączki i wymioty. Ponadto w zapaleniu mózgu dołączają się zaburzenia świadomości, zaburzenia neurologiczne i psychiczne.

Rokowanie. W odrowym zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu rokowanie jest poważne - 25% chorych umiera, w świnkowym - rokowanie jest dość dobre.

Leczenie wszystkich typów przyzakaźnych zapaleń ośrodkowego układu nerwowego odbywa się w szpitalu.

Półpasiec

Szczegółowe omówienie w rozdz. 15.

Zakażenia układu krążenia

Zakażenia układu krążenia można podzielić na zakażenia dotyczące samego serca i zakażenia dotyczące błony wewnętrznej naczyń.

Zapalne choroby serca to:
- zapalenie osierdzia,
- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie wsierdzia.

Proces zapalny może obejmować tylko jeden obszar, dwa, a w zaawansowanych ciężkich stanach zapalnych jednocześnie nawet wszystkie trzy, tzn. osierdzie, mięsień sercowy i wsierdzie.

Procesy zapalne w sercu powstają najczęściej wtórnie, jako powikłanie długotrwałych lub nawracających stanów zapalnych w innych narządach, np. w migdałkach, jajnikach, drogach moczowych. Mogą być również skutkiem często nawracających zakażeń ogólnoustrojowych, np. grypy.

Chorzy z zapaleniem osierdzia, mięśnia sercowego i wsierdzia skarżą się na łatwe męczenie, zadyszkę nawet po najmniejszym wysiłku fizycznym, przewlekłe stany podgorączkowe lub gorączkę, ogólną bladość, uczucie mniej lub bardziej dokuczliwego ucisku w okolicy serca.

Omawiane stany zapalne wymagają systematycznego, długotrwałego leczenia, są dokuczliwe, upośledzają sprawność, wymagają bezwzględnie specjalistycznych badań i leczenia.

W tradycyjnym modelu postępowania leczniczego uwzględniamy:
- oszczędzający tryb życia,
- likwidowanie ognisk zakażenia,
- leczenie przeciwzapalne (w tym przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe),
- leczenie kardiotoniczne, wspomagające czynność układu krążenia.

Zapalenie osierdzia

Najczęstszą infekcyjną przyczyną zapalenia osierdzia są wirusy, w tym przede wszystkim wirus grypy

Bakteryjne (ropne) zapalenie osierdzia spowodowane jest przede wszystkim przez paciorkowce i gronkowce. Przebieg bakteryjnego zapalenia osierdzia jest piorunujący, nierzadko z tamponadą serca. Częstym powikłaniem jest zaciskające zapalenie osierdzia. Natomiast zapalenie osierdzia, które wikła zakażenie układowe czy zakażenie ogólnoustrojowe, zazwyczaj nie przebiega tak dramatycznie, może nawet zostać nie rozpoznane, ze względu na niewielkie objawy. Choroba może też wikłać zapalenia płuc i być przyczyną nawracającego wysięku w jamie osierdzia, doprowadzając do przewlekłego procesu zaciskającego. Ważną przyczyną zapalenia osierdzia jest też gruźlica (głównie w krajach rozwijających się) oraz AIDS. Szczegółowe informacje dotyczące zapalenia osierdzia znajdują się w rozdz. 10.

Zapalenie mięśnia sercowego

Zapalenie mięśnia sercowego (sierdzia) jest najczęściej pochodzenia wirusowego. W większości przypadków zapalenie mięśnia sercowego wywołane jest enterowirusami, a zwłaszcza Coxsackie typu B. Inne wirusy odpowiedzialne za wystąpienia zapalenia to wirus Epsteina-Barr, świnki i grypy.

Czynnikiem chorobotwórczym mogą być również pierwotniaki z rodzaju toksoplazma oraz bakterie, np. maczugowiec błonicy. Szczegółowe informacje dotyczące zapalenia mięśnia sercowego znajdują się w rozdz. 10.

Zapalenie wsierdzia

Za przeszło 80% przypadków ostrego zapalenia wsierdzia odpowiedzialny jest gronkowiec złocisty. Pozostałe drobnoustroje chorobotwórcze to paciorkowiec zieleniejący, dwoinka zapalenia płuc i dwoinka rzeżączki. W10% przypadków infekcyjne zapalenie wsierdzia, głównie u osób w podeszłym wieku, powoduje paciorkowiec kałowy.

Jak już wspomniano, wszystkie stany zapalne serca wymagają specjalistycznego intensywnego leczenia. Należy również zaznaczyć, że w przypadku wsierdzia bardzo istotna jest również profilaktyka, czyli zapobieganie wystąpieniu zapalenia u osób szczególnie predysponowanych, np. z wadami serca.

Zapobieganie ma zasadnicze znaczenie, ponieważ nie leczone infekcyjne zapalenie wsierdzia zawsze prowadzi do śmierci chorego. Szczegółowe omówienie zapalenia wsierdzia znajduje się w rozdz. 10.

Zapalenia błony wewnętrznej naczyń

Stale zwiększająca się częstość występowania chorób naczyń obwodowych sprawia, że rozpoznawanie tych chorób, zapobieganie i ich leczenie ma duże

znaczenie społeczne. Wiadomości na temat żylnych chorób zapalnych znajdzie czytelnik w rozdz. pt. „Choroby narządów wewnętrznych".

Zapalenie aorty i dużych tętnic może wystąpić w przebiegu zakażeń bakteryjnych, wirusowych, w kolagenozach czy nieswoistych zapaleniach jelit. Proces zapalny szerzy się na aortę z tkanek otaczających (np. przy zapaleniu śródpiersia), z przestrzeni pozaotrzewnowej czy z zastawek (np. przy zapaleniu wsierdzia). Bakterie mogą też wniknąć do ścian aorty przy bakteriemii (obecności bakterii we krwi). Zmiany wtórne w błonie wewnętrznej usposabiają do rozwoju miażdżycy. Następstwem zapalenia bakteryjnego aorty i dużych tętnic są zmiany anatomiczne prowadzące do zniszczenia struktur ściany naczynia i rozwoju tętniaka.

Zakażenia przyranne

Tężec

Jest to ostra choroba zakaźna, charakteryzująca się wzmożoną pobudliwością i kurczliwością mięśni.

Chorobę wywołuje beztlenowa laseczka tężca. Wytwarza ona formy przetrwalnikowe bytujące w ziemi, najczęściej nawożonej, gdyż laseczka tężca jest normalnym składnikiem flory jelitowej zwierząt domowych, zwłaszcza koni. Chorobotwórcze działanie laseczek tężca wiąże się z wytwarzaną przez nie toksyną - tetanospazminą. Poza tym laseczki wytwarzają tetanolizynę odpowiedzialną za hemolizę erytrocytów i przyczyniającą się do miejscowej martwicy tkanek. Sposób toksycznego działania tetanospazminy nie jest do końca poznany. Badania potwierdzają tezę rozprzestrzeniania się toksyny drogą układu nerwowego z miejsca jej uwolnienia do miejsca działania w ośrodkowym układzie nerwowym.

Wrotami zakażenia są uszkodzone powłoki skórne, czyli rany, najczęściej głębokie lub miażdżone, rzadziej błony śluzowe lub tylko otarcie naskórka. Do zakażenia dochodzi przy zanieczyszczeniu ran ziemią, nawozem lub przez ciało obce zakażone zarodnikami tężca. Zakażenie nie przenosi się z człowieka na człowieka, tak więc chory nie jest zakaźny.

Okres wylęgania: od 1 do 3 tygodni - zwykle im krótszy, tym przebieg cięższy. Choroba przebiega zwykle w postaci uogólnionej, bardzo rzadko miejscowej, ograniczonej do okolicy wrót zakażenia.

Objawy. Pierwsze objawy to zaburzenia czucia, przeczulica, głównie okolicy zranionej, niepokój, bóle głowy, uczucie napięcia różnych grup mięśniowych. Zajmowane są mięśnie kończyn dolnych, brzucha i tułowia. Zwykle wolne pozostają kończyny górne. Wkrótce potem pojawia się wzmożone napięcie mięśni żwaczy, aż do wystąpienia szczękościsku. Kolejno występują trudności w połykaniu, wzrasta napięcie mięśni mimicznych twarzy, dając charakterystyczny grymas, tzw. risus sardonicus. Następnie zajmowane są mięśnie szyi, karku, tułowia. Dochodzi do wzmożenia ich napięcia i drgawek - prężeń. Prężenia obejmują jednocześnie wiele grup mięśniowych, są bardzo bolesne, często dotyczą mięśni oddechowych, dając objawy duszenia się. Czasem podczas napadu może dojść do złamania kompresyjnego kręgów, najczęściej odcinka piersiowego kręgosłupa. Początkowo napady są krótkotrwałe, kilkusekundowe, następnie przybierają na sile i częstości. Chory ma przez cały czas zachowaną świadomość. W tym okresie niezbędna jest już wykwalifikowana szpitalna opieka medyczna, a dalszy los chorego zależy od możliwości utrzymania podstawowych funkcji życiowych. Schorzenie przebiega ciężko i często kończy się śmiercią.

Leczenie. W razie zranienia należy dokładnie chirurgicznie oczyścić ranę, dzięki czemu usuwa się nie tylko formy przetrwalnikowe tężca, ciała obce i tkanki martwicze, ale też przywraca ukrwienie, a zatem i utlenowanie. Stosowanie antybiotyków lub chemioterapeutyków jest zalecane jako postępowanie uzupełniające, które ma za zadanie zniszczenie dodatkowej flory bakteryjnej (głównie tlenowej) z okolicy przyrannej. Flora ta, pochłaniając tlen, stwarza korzystniejsze warunki dla rozwoju laseczki tężca.

Zapobieganie zakażeniu to przede wszystkim likwidacja ognisk potencjalnie zakaźnych, tzn. właściwe funkcjonowanie wysypisk śmieci, śmietników, odprowadzeń ścieków, jak również przestrzeganie higieny przy pracy na roli.

W Polsce od 1962 r. wprowadzono masowe szczepienia przeciw tężcowi dla noworodków, dzieci w wieku szkolnym i żołnierzy. Występowaniu tężca zapobiega przebycie szczepień ochronnych i podawanie co 5-7 lat jednej dawki szczepionki (tzw. dawki przypominającej). Osoby nie szczepione po skaleczeniu powinny otrzymać surowicę przeciwtężcową lub lepiej przeciwtężcową ludzką gamma-globulinę. Bardziej szczegółowe informacje na temat profilaktyki znajdzie czytelnik w rozdz. 34 - Szczepienia ochronne.

Róża

Choroba jest wywołana przez paciorkowca, który wnika do organizmu przez uszkodzoną skórę lub tkankę podskórną. Zmianą skórną obserwowaną w róży jest ostro odgraniczony od zdrowych powłok rumień zapalny z obrzękiem najsilniejszym na obwodzie. Często na powierzchni zmienionej skóry tworzą się pęcherze, które czasem ropieją. Bolesność róży jest niewielka, zwykle tylko w pierwszym okresie występuje uczucie bolesnego napięcia skóry. Zakażenie szerzy się drogą naczyń chłonnych. Węzły chłonne położone najbliżej chorej tkanki są powiększone i bolesne. Najczęściej zajęta jest okolica twarzy (nos, policzki), gdzie oprócz rumienią dochodzi do silnego obrzmienia tkanki oczodołowej wskutek zaburzeń w krążeniu chłonki. Drugim co do częstości miejscem występowania róży są kończyny dolne. Chorobie towarzyszy gorączka.

Przebycie róży nie daje odporności, wręcz przeciwnie usposabia do ponownych zakażeń. Róża nie leczona „wędruje" za pośrednictwem naczyń chłonnych - co jest bardzo dla niej charakterystyczne - dając wypustki do zdrowej tkanki, może również powodować ropne powikłania, do zakażenia ogólnoustr oj owego włącznie.

Leczenie: antybiotykoterapia, najlepiej w szpitalu.

Zgorzel gazowa

Zgorzel gazowa jest to ciężkie zakażenie przyranne, przebiegające z zatruciem toksyną, rozległym obrzękiem, martwicą tkanek i wytwarzaniem gazu. Chorobę wywołują beztlenowe laseczki zgorzeli gazowej, które działają chorobotwórczo za pośrednictwem wielu toksyn. Laseczki te są szeroko rozpowszechnione w środowisku naturalnym (ziemia, woda, przewód pokarmowy większości zwierząt).

Zgorzel gazowa rozwija się najczęściej w przypadku rozległych zranień, gdzie dochodzi do znacznego zniszczenia i niedokrwienia tkanek. Toksyny niszczą tkanki oraz powodują fermentację, w wyniku której wytwarza się gaz gnilny, gromadzący się pod skórą.

Objawy. Pierwszym objawem jest silny ból w okolicy rany, następnie pojawia się obrzęk, z rany sączy się krwistobrunatna wydzielina, w tkankach otaczających wyczuwa się pęcherzyki gazu. Obwodowa część kończyny jest chłodna, bez wyczuwalnego tętna. Z objawami miejscowymi pojawiają się jednocześnie ogólne objawy toksyczne, takie jak gorączka, ogólne osłabienie, zażółcenie powłok skórnych, czasem objawy nieżytu żołądkowo-jelitowego.

Leczenie: intensywne, szpitalne.

Zanieczyszczenie produktów spożywczych laseczką zgorzeli gazowej może wywołać ostre zatrucie pokarmowe z wymiotami i biegunką. Zatrucie ma przebieg łagodny.

Zakaźne choroby odzwierzęce

Różyca

Choroba wywołana jest przez włoskowiec różycy - bakterię występującą na całym świecie. Na zachorowanie narażeni są przede wszystkim weterynarze, pracownicy zakładów mięsnych i przetwórni rybackich. Bakteria ta jest wyjątkowo wytrzymała na wysuszenie, solenie, wędzenie, peklowanie i gnicie. W letnich miesiącach ma zdolność namnażania się w nawozie. Źródłem zakażenia są zwierzęta, głównie trzoda chlewna (zarazek wydalany jest z moczem i kałem zwierząt), a także drób, myszy, ryby i kraby.

Do zakażenia dochodzi przez zranioną skórę, rzadziej zakażone przedmioty, rzadko drogą pokarmową.

Objawy. W miejscu wniknięcia zarazka na skórze pojawia się bolesny, rozszerzający się rumień, czasem pęcherz, ostro odgraniczony od otoczenia. Następnie dochodzi do obrzmienia i bolesności okolicznych stawów i węzłów chłonnych. Zmianie towarzyszy silny świąd, nasilający się pod wpływem ciepła. Niekiedy występują objawy ogólne w postaci gorączki lub złego samopoczucia.

Możliwa też jest postać jelitowa, która występuje po spożyciu zakażonego mięsa wieprzowego, dając objawy ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego.

Leczenie: antybiotykoterapia, miejscowo - maść ichtiolowa.

Bruceloza

Bruceloza (gorączka falista, gorączka śródziemnomorska, gorączka mleka koziego) wywoływana jest przez pałeczkę *Brucella*. Obecnie poznano sześć szczepów zarazka, wyjątkowo wytrzymałych na wysychanie. W glebie i wodzie mogą przetrwać do 4 miesięcy, a np. w kurzu do 6 tygodni, natomiast są wrażliwe na ogólnie dostępne środki dezynfekcyjne.

Bruceloza jest chorobą charakteryzującą się różnorodnością objawów i uszkodzeń narządowych. Może występować w postaci ostrej, podostrej i przewlekłej, a jest to warunkowane masywnością i wrotami zakażenia oraz gatunkiem zarazka. Rezerwuarem są przede wszystkim zwierzęta hodowlane (bydło, owce, kozy, psy), a także wielbłądy, bizony oraz małe gryzonie (myszy, szczury), wiewiórki, drób.

Źródłem zakażenia dla człowieka jest chore zwierzę, jego wydzieliny i wydaliny, mleko. Choroba szerzy się głównie przez uszkodzoną skórę, błony śluzowe, spojówki, ale też drogą oddechową i pokarmową. W Polsce ma charakter choroby zawodowej, dotyczącej głównie weterynarzy, pracowników zakładów mięsnych, zootechników oraz hodowców zwierząt.

Okres wylęgania: od 5-21 dni do kilku miesięcy.

Objawy:

- *Bruceloza ostra* - wywołują ją głównie brucele, których rezerwuarem są przede wszystkim owce i kozy, jak również bydło. Ta postać choroby cechuje się nieregularną, narastającą falami gorączką, zlewnymi potami, bólami głowy, mięśni i stawów, ogólnym osłabieniem, u mężczyzn czasem bólami jąder. Z powikłań narządowych w tym okresie może dojść do wystąpienia zapalenia stawów, głównie krzyżowo-biodrowych i kręgosłupa, zapaleniająder i najądrzy lub zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu.
- *Bruceloza przewlekła* - zwykle przebiega bezgorączkowo, z parodniowymi okresami stanów podgorączkowych. Chorzy nie czują się zdrowi, łatwo wyczerpują się fizycznie i psychicznie, czasem skarżą się na nadmierną potliwość, przewlekłe bóle głowy, apatię, zaburzenia snu i skłonność do omdleń. Występują też objawy zlokalizowane w różnych narządach. Najczęściej dotyczą one układu kostno-stawowego, gdzie w okresie zaostrzeń dominują uporczywe bóle o różnym stopniu nasilenia, a z czasem dochodzi do upośledzenia czynności ruchowej. Zmiany dotyczą głównie stawów międzykręgowych kręgosłupa - odcinka lędźwiowego, ale też piersiowego i szyjnego, często stawów biodrowych, kolanowych czy barkowych. Bardzo rzadko zmiany obejmują drobne stawy rąk i stóp.
  Wśród objawów neurologicznych na plan pierwszy wysuwa się uszkodzenie nerwu słuchowego, które narasta w miarę postępu choroby. Na uwagę zasługuje bruceloza ze zmianami w ośrodkowym układzie nerwowym, czasami z zaburzeniami psychicznymi. Najczęstsze objawy w tej postaci choroby to uciążliwe bóle i zawroty głowy, napady utraty świadomości, drgawki, przejściowe niedowłady.
  Inne postaci narządowe przewlekłej brucelozy charakteryzują się takimi objawami, jak odbijania, wzdęcia, pobolewania w okolicy prawego podżebrza, a wynikają z umiejscowienia procesu chorobowego w wątrobie.
  Mogą występować różnorodne wysypki skórne, uszkodzenie mięśnia sercowego, a zmiany zapalne dotyczące najądrzy i gonad mogą dać trwałe zaburzenia funkcji płciowych.

Rozpoznanie: na podstawie badania immunoserologicznego.

Leczenie: antybiotykoterapia, przy czym wskazania do leczenia postaci ostrej są bezdyskusyjne, natomiast w postaci przewlekłej wymagają oceny, czy proces chorobowy jest czynny.

Należy wspomnieć, iż od 1980 r. Polska została uznana za kraj wolny od brucelozy, choroba ta praktycznie nie występuje u zwierząt. Świeże zachorowania zdarzają się więc bardzo rzadko, niemniej jednak jest wiele osób chorujących na przewlekłą postać tej choroby.

Wścieklizna

Chorobę omówiono w rozdz. 24 - Ukąszenia, użądlenia i zadrapania.

Wąglik

Jest to choroba odzwierzęca, przebiegająca pod trzema postaciami - skórną, oddechową i pokarmową. Wywołana jest przez laseczkę wąglika (*Bacillus anthracis),* która charakteryzuje się zdolnością do wytwarzania, przy dostępie tlenu, form przetrwalnikowych. Formy te mają wyjątkową odporność na wszystkie środki dezynfekcyjne, kwasy i zasady, promieniowanie jonizujące i ogrzewanie. Możne je zniszczyć tylko ogniem lub sterylizacją parową - w temp. 100°C, pod dużym ciśnieniem. W glebie lub w wodzie formy przetrwalnikowe mogą przetrwać kilkadziesiąt lat, zachowując zdolność do zakażenia. Występują na całym świecie.

Laseczki wąglika wytwarzają toksynę, będącą połączeniem trzech specyficznych białek, które osobno są zupełnie nieszkodliwe, natomiast dopiero owo połączenie daje im śmiercionośną moc.

Źródłem zakażenia są chore zwierzęta i produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego (mleko, mięso), a także krew, skóra, wełna. Rezerwuarem, a jednocześnie źródłem zakażenia, mogą być tereny grzebowisk zwierząt padłych na wąglik. Zakażenie może być również przenoszone przez owady (mrówki). Czynnikiem powodującym rozprzestrzenianie się zakażenia wśród zwierząt jest też zakażona mączka kostna, służąca jako karma, lub zakażone wody powierzchniowe.

Człowiek zakaża się wąglikiem najczęściej przez wprowadzenie zarazka przez skórę, co prowadzi do rozwoju postaci skórnej. Wdychanie kurzu zawierającego zarazki wąglika lub ich formy przetrwalnikowe wywołuje postać płucną, natomiast spożywanie zakażonego mięsa i jego przetworów prowadzi do wystąpienia postaci jelitowej. Nie stwierdzono przenoszenia się zakażenia z człowieka na człowieka.

Postaci choroby:

Postać skórna - najczęstsza, występuje w 98% przypadków. Znamy dwie odmiany tej postaci - tzw. krostę złośliwą (czarną krostę) oraz obrzęk złośliwy. Po okresie wylęgania trwającym od kilku godzin do kilku dni w miejscu wtargnięcia zarazka dochodzi do pojawienia się swędzącej grudki, która po kilku godzinach przemienia się w pęcherzyk wypełniony płynem. Po przyschnięciu lub pęknięciu wskutek urazu wytwarza się w tym miejscu płaski, czarny strup (*<czarna krosta)* otoczony wianuszkiem małych pęcherzyków, które dają charakterystyczny wygląd. Zmiana występuje na nacieczonym podłożu, które ma dwie bardzo charakterystyczne cechy - jest bardzo twarde i niebolesne. Zmianie może towarzyszyć zapalenie okolicznych naczyń i węzłów chłonnych przebiegające z miejscową bolesnością oraz objawami ogólnymi, takimi jak: gorączka, dreszcze, ogólne złe samopoczucie.

Drugą, znacznie rzadszą, odmianą skórnej postaci wąglika jest *obrzęk złośliwy.* Tutaj nie wytwarza się omówiona wyżej czarna krosta, a zmiany powstają na pograniczu skóry i błon śluzowych. Występujący obrzęk jest miękki, a skóra nad nim przyjmuje fioletowy odcień, pojawiają się na niej drobne pęcherzyki. Przebieg choroby jest znacznie cięższy.

Postać skórna choroby nie powikłana zakażeniem ogólnoustrojowym i odpowiednio leczona rokuje pomyślnie.

Postać jelitowa. Występuje po spożyciu zakażonych produktów spożywczych. Przebiega jako zakażenie ogólnoustrojowe z bardzo wysoką gorączką, silnymi bólami brzucha i objawami ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego, tj. wymiotami i krwistą biegunką. Zgon następuje po kilku dniach trwania choroby.

Postać płucna. Jest to najcięższa postać choroby. Do zakażenia dochodzi drogą wziewną podczas wdychania pyłu zawierającego żywe bakterie i ich przetrwalniki. Aby doszło do zakażenia, powietrze powinno zawierać setki tysięcy, a nawet miliony przetrwalników. Kiedy większe formy przetrwalnikowe wąglika trafią do dróg oddechowych, pozostają w nich bez szkody dla zdrowia, natomiast małe dostają się z łatwością do pęcherzyków płucnych. Powstające z przetrwalników bakterie mnożą się i wytwarzają toksynę. Po kilkunastu godzinach w dużych ilościach pojawiają się we krwi i docierają tą drogą do różnych narządów wewnętrznych, wywołując rozpad tkanek z uogólnionymi krwotokami.

Objawy. Choroba rozpoczyna się nagle, wysoką gorączką, dreszczami i silnym kaszlem z krwiopluciem, występuje ostra duszność i sinica. Obraz kliniczny przypomina ciężkie zapalenie płuc. Choroba najczęściej kończy się zgonem.

Leczenie: wcześnie rozpoczęta antybiotykoterapia.

Zapobieganie. Istnieje szczepionka, która chroni przed zachorowaniem. Trzeba się jednak szczepić sześciokrotnie w ciągu 18 miesięcy, a następnie co roku doszczepiać. Ochronę uzyskuje się po 4 tygodniach.

Ornitoza (choroba ptasia, papuzica)

Czynnikiem chorobotwórczym jest zarazek *Chlamydia psittaci.* Rezerwuarem zarazka jest ptactwo dzikie i hodowlane.

Zakażenie u ptaków przebiega bezobjawowo. Do zakażenia człowieka dochodzi drogą kropelkową, przez wdychanie kurzu z cząstkami wysuszonego kału, bezpośrednią styczność z ptakiem, rzadko przez ukąszenie (dziobnięcie). Po wniknięciu do ustroju człowieka zarazek namnaża się wewnątrzkomórkowo oraz wydziela toksynę odpowiedzialną za uszkodzenie śródbłonków naczyń tętniczych, żylnych i włosowatych. Doprowadza do różnego rodzaju krwotoków oraz uszkodzeń narządów wewnętrznych.

Okres wylęgania: 7-14 dni.

Objawy. Choroba może przebiegać od lekkiego do bardzo ciężkiego zatrucia toksyną z zajęciem ośrodkowego układu nerwowego włącznie. Początek choroby zwykle jest nagły, pojawia się gorączka, dreszcze, bóle głowy, często krwawienie z nosa, ogólne złe samopoczucie i osłabienie, niekiedy może wystąpić plamista wysypka. Najistotniejsze zmiany dotyczą układu oddechowego, gdzie choroba przebiega w postaci śródmiąższowego zapalenia płuc z kaszlem, dusznością i sinicą.

Rozpoznanie. Na podstawie typowych objawów oraz wywiadu środowiskowego. Potwierdzone jest badaniami serologicznymi oraz hodowlą wirusa.

Leptospirozy

Chorobę wywołują krętki *Leptospira.* Wytwarzają one endotoksynę odpowiedzialną za wystąpienie gorączki, zaburzeń krążeniowych, uszkodzenie naczyń czy zmiany w narządach miąższowych, układzie nerwowym lub mięśniach.

Poza ustrojem zarazki szybko giną, są bardzo wrażliwe na wysychanie i ogólnodostępne środki dezynfekcyjne. Natomiast dobrze znoszą niską temperaturę, nawet zamrażanie. W wodzie stojącej czy wilgotnej glebie krętki mogą przetrwać wiele tygodni. Rezerwuarem zarazka są dzikie zwierzęta, małe ssaki i gryzonie (głównie myszy i szczury), zwierzęta domowe i hodowlane (bydło, trzoda chlewna).

Źródłem zakażenia jest mocz chorych zwierząt. Wrota zakażenia to najczęściej uszkodzona skóra, rzadziej spojówki i błony śluzowe nosa czy przewodu pokarmowego. Na zakażenie najbardziej narażeni są górnicy, hydraulicy, pracownicy zatrudnieni przy oczyszczaniu kanałów, rolnicy, osoby kąpiące się w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych oraz stykające się z wydalinami zakażonych zwierząt.

Do najczęściej występujących w Polsce postaci należą *choroba Weila,* przenoszona przez szczury, oraz *gorączka błotna,* której rezerwuarem jest mysz polna i domowa. Po wniknięciu do ustroju zarazek dostaje się do krwi, a następnie do różnych narządów, głównie do wątroby Tam ulega intensywnemu namnażaniu, a następnie pojawia się z powrotem we krwi, powodując nagłe wystąpienie choroby.

Objawy. Przebieg kliniczny można podzielić na dwa okresy:

1. Objawy początkowe związane z pojawieniem się zarazka we krwi są podobne dla wszystkich krętkowic, czyli nagły początek, wysoka gorączka, dreszcze, bóle głowy, mięśni i stawów. Występuje przekrwienie spojówek i błony śluzowej gardła, opryszczka wargowa, rumień skóry lub różnopostaciowa wysypka, czasem uogólniona skaza krwotoczna, może dojść do zaburzeń hemodynamicznych. Po tych wstępnych objawach gorączka spada, występuje przejściowa poprawa stanu zdrowia. W tym okresie krętki znikają z krwiobiegu i umiejscawiają się w różnych narządach i tkankach, wywołując zmiany toksyczno-zapalne.
2. W drugim okresie dochodzi do ponownego wzrostu gorączki, a ze względu na różnorodne wtórne umiejscowienie i uszkodzenia narządów, wywołane przez różny typ zarazka, okres ten cechuje się dużą różnorodnością objawów.

   Wyodrębniono dwie grupy:
   - *Postać bezżółtaczkową* o łagodnym przebiegu, gdzie zmiany narządowe są niewielkie i dotyczą głównie wątroby i opon mózgowo-rdzeniowych.
   - *Postać żółtaczkową* o ciężkim przebiegu i poważnym rokowaniu. Ogniska zapalne występują nie tylko w wątrobie, ale również i w innych narządach, jak nerki, opony mózgowo-rdzeniowe, serce, oczy, płuca. Może dojść do nasilenie skazy krwotocznej, niewydolności krążenia czy niewydolności nerek i zgonu. Zazwyczaj jednak choroba kończy się wyzdrowieniem.

Rozpoznanie: na podstawie objawów, wywiadu środowiskowego oraz badań bakteriologicznych i serologicznych.

Leczenie: szpitalne.

Krętkowica kleszczowa (choroba z Lyme)

Chorobę opisano w rozdz. 24 - Ukąszenia, użądlenia i zadrapania.

Choroba Creutzfeldta i Jakoba (gąbczaste zwyrodnienie mózgu)

Choroba należy do tzw. encefalopatii gąbczastych, charakteryzujących się degeneracją istoty szarej kory mózgowej, polegającą na tworzeniu się w jej obrębie wakuoli - pęcherzykowatych cząstek wypełnionych

białkiem. Z czasem mózg przypomina gąbkę. Coraz większe ubytki tkanki mózgowej wywołują drżenia ciała, następnie zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów, upośledzenie psychomotoryczne i wreszcie nieuchronną śmierć. Gąbczaste encefalopatie są przenoszone na wrażliwe zwierzęta przez wszczepienie tkanek od zarażonych osobników. Czynnik zakaźny wywołujący te choroby to mniejsze od wirusa białko - prion. Białko prionowe występuje powszechnie u ludzi i zwierząt. Jest składnikiem otoczek komórek nerwowych oraz leukocytów (białych ciałek krwi). Prion występuje w dwóch różnych formach - zwykłej i chorobotwórczej (scrapie). Obie formy mają identyczny skład chemiczny, różnią się jedynie przestrzennym ułożeniem aminokwasów, z jakich są zbudowane. Odmiana chorobotwórcza - scrapie - ma niezwykłą właściwość. W zetknięciu z normalnym białkiem przekształca je w sobie podobne, co wywołuje kaskadę zdarzeń: zmienione białka na zasadzie domina przekształcają lawinowo następne, a te kolejne itd. Gdy chorobotwórcze białko nagromadzi się w wystarczająco dużych ilościach, dochodzi do zaniku komórek mózgowych.

Dawniej określony rodzaj prionów przebywał w danym organizmie zwierzęcym jednego gatunku, a drogi szerzenia się były mocno ograniczone. Obecnie w wyniku produkcji żywności na skalę przemysłową i wielokrotne wtórne zakażanie zwierząt (przez karmienie ich mączką mięsno-kostną (pochodzącą z różnych gatunków zwierząt) doszło do wyhodowania odmian prionów wyjątkowo odpornych i zdolnych do zakażania różnych gatunków ssaków.

Do przeniesienia choroby na człowieka tylko niewielki fragment (kilka aminokwasów) prionu zwierzęcego musi być identyczny z ludzkim. Przyjmuje się, iż u ludzi choroba prionowa może powstać:

- W wyniku samoistnej zmiany białek prionowych z formy niechorobotwórczej w chorobotwórczą. Łatwość przemian jest uwarunkowana genetycznie.
- Jako zakażenie prionem BSE od chorych zwierząt przez spożycie zakażonych produktów. Najczęściej jest to mięso wołowe. Sam mięsień nie wykazuje obecności czynnika zakaźnego (prionu), źródłem zakażenia jest raczej mięso zanieczyszczone tkanką nerwową podczas uboju krów. Najważniejszym źródłem jest jednak obecność mechanicznie odzyskiwanego mięsa zanieczyszczonego tkankami mózgu czy rdzenia kręgowego, np. w parówkach, pierogach, a także w żelatynie, łoju wołowym, mleku.
- W wyniku zakażenia związanego z działaniami medycznymi (przeszczepy rogówki, opony twardej mózgu, po stosowaniu hormonu wzrostu uzyskanego z ludzkich przysadek).

Choroba Creutzfeldta i Jakoba występuje na całym świecie.

Objawy. Pacjenci początkowo mają zaburzenia czucia i koordynacji ruchów albo występuje u nich dezorientacja i nieadekwatne zachowanie z nasilaniem się objawów. W ciągu tygodni lub miesięcy dochodzi do pełnego otępienia i śpiączki.

Należy zaznaczyć, iż całkowita eliminacja choroby wśród zwierząt likwiduje źródło czynnika infekcyjnego, co jest równoznaczne z eliminacją zagrożenia dla zdrowia człowieka.

U ludzi do grupy encefalopatii gąbczastych - oprócz choroby Creutzfeldta i Jakoba - zalicza się *chorobę kuru*, zwaną od jednego z jej objawów „śmiejącą się śmiercią". Choroba ta, występująca niegdyś wyłącznie na obszarze Papui Nowej Gwinei, związana była z kultywowaniem rytualnego kanibalizmu. Otóż w dowód szacunku dla zmarłych zjadano ich mózg. Po różnie długim okresie, nawet do 40 lat, rozpoczynał się powolny proces umierania. Pojawiały się zaburzenia równowagi, drżenie, przymusowy płacz i śmiech, wyniszczenie i śmierć.

Inne choroby z tej grupy to *zespól Gerstmanna-Strusslera*, objawiający się utratą koordynacji ruchów, oraz *śmiertelna rodzinna bezsenność*, w której po okresie trudności w zasypianiu występuje narastające otępienie.

U zwierząt zalicza się tu znane od 200 lat *scrapie u owiec i kóz* oraz *BSE*, zwyczajowo zwane chorobą szalonych krów.

Niektóre choroby tropikalne

Cholera

Czynnikiem chorobotwórczym jest bakteria (*'Vibrio cholerae)*, kształtem przypominająca przecinek. Choroba występuje zwykle w postaci epidemii, najczęściej w krajach o niskim standardzie sanitarnym, nękanych wojnami i klęskami żywiołowymi, zwykle w rejonach subtropikalnych. Zachorowania sporadyczne występują jednak na całym świecie, co związane jest z migracją ludności.

Pałeczka wydziela enterotoksynę, uszkadzającą gospodarkę wodno-elektrolitową w jelicie cienkim, odpowiedzialną za główne objawy chorobowe. Źródłem bakterii są chorzy na cholerę objawową i nosiciele. Bakteria może przebywać poza ustrojem człowieka na powierzchni skorupiaków, alg i innych zwierząt morskich.

Zakażenie rozprzestrzenia się przez brudne ręce i muchy, ale głównie przez wodę powierzchniową skażoną kałem. Istotną rolę odgrywają produkty spożywcze, mające kontakt z zakażoną wodą (np. owoce), oraz „owoce morza" (kraby, krewetki, małże). Możliwe jest również zarażenie przez przedmioty należące do chorego.

Objawy. Zachorowanie następuje nie później niż w ciągu 5 dni od spożycia zakażonego pokarmu lub wody. Większość infekcji przebiega łagodnie. W ostrej postaci choroba zaczyna się biegunką, bez bólów brzucha i parcia na stolec. Stolce szybko tracą charakter kałowy i stają się wodnisto-ryżowe, wydalane w ogromnych ilościach. Biegunce towarzyszą intensywne wymioty. Przebieg jest bezgorączkowy. Bardzo szybko dochodzi do znacznego odwodnienia organizmu i zaburzeń elektrolitowych, a w końcu do śmierci. Dobowa utrata wody może niekiedy przekraczać 20 litrów. Śmiertelność w postaci nie leczonej wynosi 30%.

Rozpoznanie. Oparte jest na typowym obrazie klinicznym oraz izolacji pałeczki z kału.

Leczenie: antybiotykoterapia. Należy podkreślić, iż w przypadkach pełnoobjawowych najważniejsze jest wyrównywanie zaburzeń wodno-elektrolitowych. Leczenie powinno odbywać się w warunkach szpitalnych, a od szybkości dostarczenia chorego do szpitala i włączenia leczenia nawadniającego może zależeć jego życie.

Dżuma

Chorobę wywołuje pałeczka dżumy *Yersinia pestis*. Dżuma występuje w niektórych krajach Afryki, Azji, obu Ameiyk. Rezerwuarem zarazka są gryzonie, głównie szczury, poza tym wiewiórki, dzikie króliki, nornice, susły, popielice. Dla człowieka bezpośrednie zagrożenie stanowi pchła, która odgrywa zasadniczą rolę jako przenosiciel zarazka z zarażonych gryzoni. Możliwe jest również zakażenie drogą kropelkową (postać płucna dżumy). Zarazki po wtargnięciu do ustroju wywołują zmiany w okolicznych węzłach chłonnych i naczyniach, a następnie drogą krwiopochodną mogą wywołać zmiany w narządach odległych.

Okres wylęgania: 2-10 dni.

Objawy. Wyróżniamy 3 postacie choroby:

- *Postać posocznicowa* - o przebiegu piorunującym z ciężkimi objawami zatrucia toksyną, prowadząca do zgonu w ciągu 2-3 dni od początku choroby. Może stanowić postać pierwotną lub być powikłaniem przebiegu dżumy płucnej lub dymieniczej.
- *Postać płucna pierwotna* - jest jedną z najbardziej zaraźliwych i najcięższych chorób człowieka. Materiał zakaźny w postaci kropelek plwociny dostaje się do dróg oddechowych, gdzie zarazki zatrzymują się na błonach śluzowych i wywołują odczyn zapalny. Jeśli osiedliły się na błonach śluzowych górnych dróg oddechowych, to zarazki przenikają stąd do płuc, wzdłuż naczyń chłonnych i krwionośnych. Początkowo występuje wyłącznie suchy, męczący kaszel, następnie pojawia się obfita płynna plwocina, krwioplucie. Szybko występują objawy niewydolności oddechowej, krążenia i następuje zgon. Postać płucna może również wikłać postać dymieniczą (postać płucną wtórną).
- *Postać dymienicza* - choroba rozpoczyna się bardzo wysoką gorączką, dreszczami, występuje niepokój, czasem senność i śpiączka. Węzły chłonne pachowe i pachwinowe powiększają się i stają bardzo bolesne, a po kilku dniach rozmiękają i następuje samoistne ich przebicie. Występują objawy niewydolności krążenia i neurologiczne. Na skórze mogą pojawić się wybroczyny. Nie leczona kończy się śmiertelnie w 50% przypadków.

Rozpoznanie w rejonach endemicznych choroby nie sprawia większych trudności ze względu na obraz kliniczny. Potwierdzeniem jest obecność pałeczek dżumy w materiale pobranym od chorego (krew, plwocina, ropna treść z węzłów chłonnych).

Leczenie: szpitalne, obejmujące antybiotykoterapię oraz postępowanie objawowe.

Czerwonka pełzakowa

Choroba została omówiona w rozdz. 12 - Choroby pasożytnicze.

Gorączka krwotoczna Ebola

Chorobę wywołuje wirus Ebola. Jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, środki dezynfekcyjne oraz pro-

mieniowanie ultrafioletowe, natomiast niewrażliwy na działanie niskich temperatur. Rezerwuar jest nieznany, a źródło zakażenia stanowi chory człowiek, jego krew i wydzieliny. Zakażenie następuje drogą kropelkową oraz np. przez zakażone instrumenty medyczne.

Wrotami zakażenia są: skóra, błony śluzowe, spojówki, drogi oddechowe.

Objawy. Po okresie wylęgania trwającym 2-21 dni występuje nagły wzrost temperatury, ból głowy, gardła, mięśni oraz uczucie ogólnego rozbicia. Pojawia się suchy męczący kaszel, a na skórze plamisto-grudkowa wysypka. Około 7 dnia choroby występują zaburzenia krzepnięcia, krwista biegunka i krwotoki do jam ciała. Wirus uszkadza wiele narządów miąższowych, może więc również wystąpić zapalenie mięśnia sercowego, wątroby, trzustki, nerek, płuc czy jąder.

Śmiertelność sięga 90%.

Rozpoznanie. Opiera się na typowych objawach oraz izolacji wirusa z surowicy krwi, ewentualnie moczu i wymazów z gardła.

Leczenie swoiste dotychczas jest nieznane.

Grzybice narządowe

Większość grzybic narządowych (głębokich) jest zaliczana do tzw. zakażeń oportunistycznych, tj. zakażeń wywołanych drobnoustrojami niechorobotwórczymi dla człowieka zdrowego, które jednak mogą być przyczyną choroby u osób z upośledzoną odpornością. Do zachorowania na grzybice narządowe szczególnie usposabiają choroby krwi, takie jak białaczka, ziarnica złośliwa, agranulocytoza, zakażenie wirusem HIV oraz niektóre choroby endokrynologiczne, jak np. cukrzyca. Dużą rolę w rozwoju grzybic głębokich odgrywa długotrwałe leczenie kortykosteroidami, antybiotykami oraz lekami cytostatycznymi. Czynnikami sprzyjającymi są również zabiegi chirurgiczne i przeszczepy narządów.

Grzybice głębokie dzielimy na egzogenne, tj. takie, które rozwijają się w następstwie zakażenia grzybami z zewnątrz, oraz na grzybice endogenne - przyczyną są grzyby będące częstymi saprofitami jamy ustnej i przewodu pokarmowego.

Najczęściej spotykanymi grzybicami układowymi są:
- kandydoza (zakażenie wywołują drożdżaki z rodzaju *Candida*, odpowiedzialne za występowanie ok. 60% wszystkich zakażeń grzybiczych),
- kryptokokoza (wywoływana przez grzyby drożdżopodobne),
- aspergiloza - grzybica kropidlakowa,
- mukormikoza (wywoływana przez grzyby - pleśniaki).

Objawy. Grzybice narządowe cechują się różnorodnością objawów zależnych od zajętego narządu. Mogą być skąpoobjawowe albo przebiegać z objawami toksycznymi. Zmiany grzybicze dotyczą układu oddechowego, przewodu pokarmowego i układu moczowo-płciowego. Może również dojść do grzybiczego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Rozpoznanie. Należy zachować dużą ostrożność, zwłaszcza jeśli chodzi o grzybice endogenne. Dopiero cały zespół objawów klinicznych, radiologicznych oraz wyniki badań mikologicznych i serologicznych, a nieraz dopiero biopsja, pozwalają na postawienie właściwego rozpoznania.

Leczenie. W przypadku tych chorób jest bardzo trudne, gdyż wymaga przede wszystkim leczenia choroby zasadniczej, a w następnej kolejności zmian grzybiczych. Powinno być zatem przeprowadzone w warunkach szpitalnych.

Posocznica

Jest to zakażenie ogólnoustrojowe, często kończące się śmiercią, wywołane przez uogólnione działanie bakterii lub ich produktów np. toksyn, które dostały się do krwi. Praktycznie wszystkie poznane bakterie mogą wywoływać posocznicę. Często punktem wyjściowym może być tzw. ognisko pierwotne zakażenia. Może to być np. zapalenie pęcherzyka żółciowego, zakażenie dróg moczowych, ropień skóry czy np. zapalenie pępka u noworodka, z którego bakterie z krwią zostały przeniesione do odległych narządów czy tkanek człowieka, rozprzestrzeniając w ten sposób proces zapalny.

Rodzaj drobnoustroju wywołującego zakażenie związany jest często z czynnikiem ryzyka i miejscem zapoczątkowania zakażenia. Na przykład źródłem zakażenia krwi gronkowcem złocistym są ropne zmiany na skórze i w tkankach miękkich, zapalenie płuc oraz cewniki umieszczone w naczyniach krwionośnych. Zakażenia krwi paciorkowcami kałowymi pochodzą z zakażeń układu moczowego, pokarmowego i jamy brzusznej, natomiast posocznice pneumokokowe wywodzą się głównie z zapaleń płuc. Meningokokowym zapaleniom opon mózgowo-rdze-

niowych u dzieci często towarzyszy zakażenie ogólnoustrojowe o tej samej przyczynie. Zakażenia jamy brzusznej, zapalenia płuc i układu moczowego są najczęściej punktem wyjścia zakażeń ogólnych.

Leczenie: szpitalne.

Rokowanie: poważne.

Zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS)

Cały świat jest zaniepokojony wzrostem zachorowań na AIDS. Postępy w medycynie doprowadziły do zrozumienia mechanizmów zakażenia, sposobów rozwoju choroby, ale skuteczność zapobiegania rozprzestrzenianiu się jest różna w różnych grupach zwiększonego ryzyka.

AIDS jest to nabyty zespół upośledzenia odporności, którego skrót (AIDS) pochodzi od pierwszych liter nazwy angielskiej: (A)cąuired (I)mmune (D)eficiency (S)yndrome.

Przyczyny zakażenia. Czynnikiem chorobotwórczym AIDS jest wirus niedoboru odporności (HIV).

Wyizolowano dwa podtypy wirusa: HIV-1 - częściej występujący m.in. w Ameryce Północnej i Europie, oraz HIV-2 występujący głównie w Afryce i Azji.

Wirus łatwo podlega inaktywacji przy użyciu detergentów, środków zawierających chlor, podczas ogrzewania lub suszenia.

Zakażenie następuje głównie przez krew, np. przez wstrzyknięcie lub przetoczenie krwi osoby zakażonej (np. narkomani stosujący narkotyki dożylnie) lub przetoczenie tzw. produktów krwiopochodnych. Innym źródłem infekcji mogą być nieodpowiednio odkażone nożyki do golenia, cążki czy narzędzia fryzjerskie. Możliwe jest również zakażenie wertykalne - wewnątrzmaciczne, okołoporodowe oraz przez karmienie piersią, a także także podczas stosunków seksualnych. Uważa się, że zakażeniu HIV sprzyjają choroby przenoszone drogą płciową, co wynika ze znacznie łatwiejszej penetracji tkanek przez wirusa przez uszkodzoną błonę śluzową. Obecność niektórych infekcji (np. zakażenie wirusem zapalenia wątroby) również może sprzyjać zakażeniu HIV

W codziennych kontaktach, przy braku tzw. wrót zakażenia (bez naruszania ciągłości skóry lub błon śluzowych), np. przez zwykły towarzyski pocałunek, zwyczajowe podanie ręki, wspólne używanie naczyń i nakryć stołowych, kichanie czy kaszel, kąpiel we wspólnej wannie czy basenie kąpielowym, wspólne używanie ubikacji, przebywanie w publicznych środkach komunikacji, ukąszenie przez owada itp., zakażenie HIV jest praktycznie niemożliwe. Następuje dopiero wówczas, gdy przez wspomniane wrota zakażenia przeniesiona zostanie odpowiednia ilość wirusa HIV wprost do krwi. Stężenie wirusa HIV w innych wydzielinach czy wydalinach człowieka, np. w ślinie, plwocinie, łzach, jest na tyle niewielkie, że zakaźność jest praktycznie żadna.

Przebieg zakażenia HIV Po wniknięciu do ustroju wirus dostaje się do krwi i rozpoczyna się jego namnażanie. Jest to pierwszy okres zakażenia Hiy nazywany *fazą inkubacji.* Trwa on różnie długo - od paru dni do kilku miesięcy, zwykle jednak ok. 3 tygodni. Najczęstsze objawy tego okresu to uczucie ogólnego osłabienia, łatwe męczenie się, bóle głowy, mięśni i stawów, zapalenie gardła, wysypka umiejscowiona najczęściej na twarzy i tułowiu, niekiedy na kończynach, powiększenie węzłów chłonnych. Często występują zmiany wrzodziejące w jamie ustnej, przełyku i okolicach narządów płciowych. Charakterystyczne dla tego okresu są również nawracające stany podgorączkowe i gorączkowe, półpasiec, poty nocne i przewlekające się biegunki. Nierzadko dochodzi do znacznej utraty masy ciała. W niewielkim procencie przypadków pierwszymi objawami zakażenia HIV mogą być objawy ze strony układu nerwowego w postaci zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Po ustąpieniu ostrych objawów zakażenie przechodzi w *fazę utajenia.* W tym okresie w zasadzie nie występują żadne dolegliwości, osoba zakażona czuje się dobrze. Nadal jednak utrzymują się i postępują zaburzenia układu odpornościowego, towarzyszące namnażaniu się wirusa.

Kolejny okres to *faza przetrwałego uogólnionego powiększenia węzłów chłonnych* - może trwać nawet do 10 lat. Mimo że nie występują objawy, wirus intensywnie namnaża się w węzłach chłonnych. Dochodzi do powiększenia różnych grup węzłów chłonnych, czasem z jednoczesnym powiększeniem wątroby czy śledziony. Węzły są różnej wielkości - od drobnych, twardych i niebolesnych do bardzo dużych, bolesnych i asymetrycznych. Zmiany stwierdzane w tym okresie często zanikają, aby pojawić się ponownie. W tej fazie osoby zakażone stanowią

szczególne niebezpieczeństwo dla osób zdrowych, często bowiem same nie zdają sobie sprawy z istnienia u nich zakażenia HIV

Trzy pierwsze fazy zakażenia wiążą się ze stale zmiejszającą się, aczkolwiek jeszcze wydolną do spełniania swych funkcji, liczbą limfocytów.

AIDS jest czwartą fazą zakażenia HIY charakteryzującą się dalszym sukcesywnym zmniejszeniem stężenia limfocytów, aż do wartości uznanych za wskaźnik narastającego ryzyka zgonu. Wystarczająca obrona immunologiczna przestaje być już możliwa i powstają korzystne warunki dla ujawnienia się oportunistycznych zakażeń, jak też nowotworów. Zdarza się również przebieg AIDS z występowaniem jedynie objawów ogólnoustrojowych, wynikających z postępującego wyniszczenia organizmu i to wyniszczenie pogłębiających.

Odrębna postać to taka, w której dominują jedynie zmiany ze strony układu nerwowego postępujące w miarę rozwoju choroby podstawowej.

Zwykle występuje kilka infekcji oportunistycznych i(lub) postaci nowotworu nie poddających się leczeniu. W pełnoobjawowym AIDS najczęściej występują objawy ze strony układu oddechowego, takie jak: duszność, kaszel, poty nocne. Towarzyszą im niekiedy objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego w postaci bólów głowy, niezborności, dezorientacji, przedwczesnej demencji lub zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Może wystąpić grzybica w obrębie przewodu pokarmowego, ostre i przewlekające się biegunki, bolesne kolki jelitowe. Na skórze pojawiają się różnego typu wysypki, częste jest łysienie, węzły chłonne obwodowe są powiększone.

Praktyczny podział rozwoju zakażenia HIV obejmuje trzy stadia:
Stadium I: obserwacji.
Stadium II: profilaktyki.
Stadium III: intensywnego nadzoru leczniczego.

Zapobieganie. Nadal, mimo postępu wiedzy na temat zakażenia HIY profilaktyka pozostaje podstawowym sposobem ustrzeżenia się zakażenia. Postępowanie profilaktyczne dotyczy pojedynczej jednostki oraz całych grup społecznych.

Profilaktyka indywidualna to unikanie zachowań, które mogą prowadzić do zakażenia HIV Na przykład jest to unikanie przypadkowych partnerów seksualnych, stosowanie zabezpieczenia, jeśli do takich stosunków dochodzi, np. prezerwatywy, co ma znaczenie nie tylko w zapobieganiu zakażeniu HIY ale także służy jako zabezpieczenie przed innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, które - jak wiadomo - także sprzyjają łatwiejszemu zakażeniu się HIV Nie bez znaczenia jest liczba partnerów - im jest ona większa, tym większe jest ryzyko zakażenia. Ważne jest również unikanie ryzykownych form współżycia seksualnego; jak wiadomo stosunki analne są znacznie bardziej ryzykowne dla transmisji HIV od innych, dochodzi bowiem wówczas do uszkodzenia błony śluzowej i drobnych naczyń, co sprzyja łatwiejszemu ewentualnemu zakażeniu.

Zakażenia przez krew najczęściej dotyczą narkomanów. Dlatego bardzo istotne jest uświadamianie o rozprzestrzenianiu się zakażenia przez wielokrotnie używane igły i strzykawki czy zakażony narkotyk.

Profilaktyka w szerszym rozumieniu to zapewnienie właściwej informacji różnym grupom społecznym o możliwości zakażenia się HIV

Należy pamiętać, że zmniejszenie możliwości zakażenia zależne jest od ochrony przed narkomanią, uświadamiania seksualnego, a jeśli dojdzie do zakażenia - od świadomości własnej zakaźności dla innych osób.

Od początku problematyce zakażenia HIV towarzyszą negatywne emocje. Jedną z nich był i często nadal pozostaje lęk, jaki budzi ono w różnych grupach społecznych. Chociaż wydawać by się mogło, że kilkanaście lat to okres długi dla poznania nowej choroby, jak też „oswojenia" się z nią w związku z postępem wiedzy i szerzeniem oświaty, bardzo często nie ma to nic wspólnego z rzeczywistością.

Podejście do zakażenia i osób zakażonych HIV z pewnością będzie się stale zmieniać. Lęk uda się zastąpić rozsądnym działaniem i coraz bardziej będziemy w stanie pomóc osobom zakażonym HIY a tym samym sobie, aby ograniczyć tym sposobem ryzyko przenoszenia infekcji. Być może powiodą się próby ze szczepionką, nad którą stale prowadzone są intensywne badania, a wtedy będziemy mogli zapomnieć o HIY tak jak udało się to w stosunku do wielu dziesiątkujących ludność chorób zakaźnych w minionych latach.

AIDS u dzieci - patrz w części tego rozdziału poświęconej chorobom zakaźnym wieku dziecięcego.

12

Kazimierz Janicki

Choroby pasożytnicze

Pasożytnictwem nazywamy sytuacje biologiczne, w których jeden organizm żyje wykorzystując inny organizm jako środowisko swojego życia i rozwoju, powodując przy tym szkody związane m.in. ze zubożaniem gospodarza w produkty odżywcze oraz zatruwaniem produktami własnej przemiany materii, uszkadzaniem narządów, a nawet ułatwianiem zakażeń bakteryjnych i wirusowych. Organizmy, w których pasożyty żyją, czyli organizmy, które dostarczają im środowiska bytowania i zdobywania pokarmu oraz zapewniają ochronę ich rozwoju, nazywamy żywicielami lub gospodarzami. Pasożytnictwo jest więc związkiem antagonistycznym między dwoma żywymi organizmami.

Pasożytami człowieka nazywamy takie organizmy żywe, które rozwijają się, rozmnażają i bytują w organizmie człowieka lub na jego skórze. Pasożyt w organizmie człowieka żyje i odżywia się substancjami, które mają żywić organizm żywiciela, często nawet kosztem jego krwi lub innych tkanek, co powoduje zawsze mniejsze lub większe szkody oraz wyniszczenie organizmu gospodarza.

Produkty przemiany materii pasożyta, jego wydaliny lub wydzieliny, mogą wywierać toksyczny wpływ na organizm żywiciela i w ten sposób powodować niekiedy przykre objawy. Wreszcie samą swoją obecnością i ruchliwością pasożyty mogą mechanicznie drażnić narząd, w którym przebywają i w ten sposób wyzwalać różne dolegliwości chorobowe.

Niektóre z gatunków pasożytniczych wymagają w swoim cyklu rozwojowym dwóch lub więcej żywicieli. Oznacza to, że dla dojścia do dojrzałej formy pasożyta w organizmie człowieka niezbędny jest żywiciel pośredni, w którym dokonują się wcześniejsze przeobrażenia rozwojowe. Niekiedy człowiek może być żywicielem pośrednim, a „gospodarzem", czyli żywicielem ostatecznym, jest inny żywy organizm.

Dla wielu pasożytów człowiek jest tylko jednym z kilku możliwych żywicieli, do organizmu którego pasożyt dostał się przypadkowo, najczęściej wskutek zaniedbania podstawowych zasad higieny lub nieprzestrzegania obowiązujących przepisów sanitarnych.

Organizm człowieka może być żywicielem ostatecznym lub pośrednim dla 50-60 gatunków pasożytniczych należących do różnych przedstawicieli świata zwierzęcego. Wśród nich najliczniejsze są pierwotniaki, nicienie, przywry, owady, pajęczaki i tasiemce. Wiąże się to z możliwością narażenia człowieka na wiele chorób i dolegliwości spowodowanych obecnością samych pasożytów lub też czynnikami przeniesionymi do organizmu człowieka przez organizmy pasożytnicze. Wpływy chorobotwórcze pasożytów na człowieka są różne, zależą od stopnia ich przystosowania się w organizmie człowieka.

W porównaniu ze zwierzętami domowymi lub dziko żyjącymi chorobotwórczy wpływ pasożytów na organizm ludzki jest o wiele większy, niż obserwuje się to wśród zwierząt. Stwarza to podstawy do wnio-

skowania, że większość pasożytów człowiek przejął od bytujących w jego otoczeniu zwierząt.

Dzieci ze względu na niepełne wykształcenie mechanizmów odpornościowych, większą ruchliwość i słabsze przestrzeganie higieny osobistej częściej i ciężej chorują.

Stwierdzenie zwiększonej liczby granulocytów (leukocytów) eozynochłonnych we krwi obwodowej zawsze budzić musi podejrzenie obecności pasożytów w organizmie człowieka.

Klasyfikacja pasożytów

Klasyfikacja pasożytów jest możliwa na podstawie wielu kryteriów.

Ze względu na miejsce bytowania w organizmie żywiciela (gospodarza) wyróżnia się:

- Pasożyty wewnętrzne, pasożytujące wewnątrz organizmu żywiciela, stanowiące ok. 90% wszystkich pasożytów.
- Pasożyty zewnętrzne, pasożytujące na powierzchni ciała żywiciela, stanowiące wyraźną mniejszość, zaledwie ok. 10% wszystkich przypadków pasożytnictwa.

Ze względu na stopień zależności pasożyta od żywiciela i niezbędność interakcji między nimi wyróżnia się:

- Pasożyty bezwzględne, u których nie jest możliwe zakończenie okresu lub też okresów rozwoju osobniczego bez pasożytnictwa w innym organizmie, np. włosień, bruzdogłowiec, zarodziec.
- Pasożyty względne, zwane też przygodnymi, u których pasożytnictwo nie jest bezwzględnie konieczne, gdyż mogą one się rozwijać także bez innego żywiciela, np. węgorek jelitowy.

Ze względu na czas niezbędnego pasożytnictwa w okresie rozwoju osobniczego wyróżnia się:

- Pasożyty stałe, które pasożytniczy tryb życia prowadzą stale, tzn. przez cały okres swojego rozwoju i życia osobniczego, np. włosień, świdrowiec.
- Pasożyty okresowe, które pasożytniczy tryb życia prowadzą jedynie w pewnych okresach swego rozwoju, np. tęgoryjec.
- Pasożyty czasowe, które jednorazowo lub nawet wielokrotnie stykają się na krótko z organizmem żywiciela, np. pchła, pluskwa, komar, pijawka.

Ze względu na przynależność w biologicznej systematyce wśród najczęstszych pasożytów człowieka możemy wyróżnić następujące typy:

- **Pierwotniaki,** czyli jednokomórkowe zwierzęta, zdolne do wykonywania wszystkich czynności życiowych organizmu jednokomórkowego. Spośród nich jako pasożyty człowieka najczęściej występują: lamblia jelitowa (giardia), rzęsistek pochwowy, pełzak czerwonki oraz różnorakie odmiany zarodźca.
- **Płazińce,** do których zaliczamy drobne, spłaszczone zwierzęta, występujące zazwyczaj w środowisku wodnym lub przynajmniej wilgotnym, o dużej zdolności regeneracji i o różnym stopniu przystosowania do pasożytniczego trybu życia. Spośród nich jako pasożyty człowieka najczęściej występują przywry i tasiemce.
- **Obleńce** - o cylindrycznym kształcie ciała, wśród których występują pasożyty człowieka należące do nicieni. Wśród nich jako pasożyty człowieka najczęściej występują: owsik ludzki, glista ludzka, włosogłówka ludzka, węgorek jelitowy, tęgoryjec dwunastnicy oraz włosień.
- **Stawonogi** - o segmentowanej budowie ciała i twardym szkielecie zewnętrznym, będące zwierzętami bezkręgowymi, o znacznych różnicach w budowie zewnętrznej, biologii i sposobie życia, o znacznym rozprzestrzenieniu w przyrodzie. Z ok. 700 tys. gatunków należących do tej grupy zwierząt wiele spełnia liczne pożyteczne funkcje dla człowieka. Tylko nieliczne, należące do owadów lub pajęczaków, są stałymi lub okresowymi pasożytami człowieka, np. świerzbowiec ludzki, wesz ludzka, pluskwa domowa, komary, muchy, obrzeżek gołębi, prusak.

Znając cykl rozwojowy i optymalne warunki bytowania, możemy wykrywać i likwidować ogniska zakażeń, a nawet zapobiegać ich powstawaniu.

Biologię, skutki chorobotwórcze częściej spotykanych w Polsce pasożytów człowieka oraz możliwości zapobiegania im omówiono poniżej według tego ostatniego podziału.

Pierwotniaki pasożytnicze

Giardiaza (lamblioza)

Częstość zarażenia giardią jelitową (lamblią jelitową) szacuje się w Polsce na ok. 10% ludzi dorosłych i 25-50% dzieci. Należy zatem do najczęściej spotykanych pasożytów pierwotniakowych człowieka.

Bytuje zwykle w początkowej części jelita cienkiego, tj. dwunastnicy, na kosmkach jelitowych lub częściej nawet w pęcherzyku żółciowym i drogach żółciowych. Wielkość dorosłego pasożyta, który ma kształt gruszkowaty o wypukłej stronie grzbietowej i spłaszczonej stronie brzusznej, wynosi 10-20 (im długości i 5-15 |xm szerokości przy 2-4 (im grubości. Pasożyt ma 4 pary wici, umożliwiające mu dość intensywne poruszanie się, oraz w części brzusznej bieguna przedniego duży krążek czepny, zwany przyssawką, za pomocą którego przyczepia się do błony śluzowej przewodu pokarmowego żywiciela (ryc. 12.1). Rozmnaża się przez podział podłużny, umożliwiający szybkie wielokrotne zwiększenie jego populacji w jelicie. W niesprzyjających warunkach lub co pewien czas część pasożytów otacza się grubą otoczką, tworząc owalne cysty, które z zarażonego organizmu żywiciela wydalane są na zewnątrz wraz z kałem. Oszacowano, że w niektórych przypadkach, przy intensywnym zarażeniu, w jednym wypróżnieniu może być ok. 500 min cyst.

Ryc. 12.1. Giardia jelitowa (lamblia) (wg Jiroveca za R. Kadłubowskim), pow. 1000 ×.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie stwierdzenia obecności cyst lub rzadziej samych pasożytów w kale, a najlepiej żywo poruszających się pasożytów w świeżo pobranej treści dwunastnicy lub żółci. Niedokwaśność soku żołądkowego sprzyja namnażaniu się pasożytów. Obecność pasożytów w organizmie człowieka objawia się różnie, zależnie od intensywności inwazji. Zazwyczaj są to różnego typu dolegliwości żołądkowo-j elito we w postaci okresowo występujących nudności, bólów w okolicy pęcherzyka żółciowego lub żołądka o zmiennym nasileniu, przypominających niekiedy kolkę. Czasami dominują - zwłaszcza u dzieci - napadowe bóle brzucha bliżej nie zlokalizowane, zaburzenia w trawieniu, skłonność do biegunek na przemian z zaparciami, okresowo obfite i mocno cuchnące stolce, niedokrwistość niedobarwliwa z niedoboru żelaza, wychudzenie oraz niedorozwój fizyczny. Niekiedy głównymi objawami giardiazy są okresowe krótkotrwałe gorączki z ogólnym złym samopoczuciem i obniżeniem ciśnienia tętniczego krwi, wysypki alergiczne na skórze, uporczywy trądzik na twarzy. Zarówno u dzieci, jak i u dorosłych zakażenie giardią jelitową w ok. 10% może nie dawać żadnych objawów.

Leczenie. Rodzaj leczenia i sposób przeprowadzania kuracji oraz dawkę wybranego leku ustala każdorazowo lekarz. Zasad tych należy bezwzględnie przestrzegać, gdyż leki przeciwpasożytnicze nie są obojętne. Przyjęte niewłaściwie, zwłaszcza w nadmiarze, np. za radą sąsiadów lub przyjaciół, mogą doprowadzić do ciężkiego zatrucia, szczególnie u dzieci.

Niekiedy, pomimo poprawności leczenia, mogą okresowo wystąpić niepożądane objawy leczenia w postaci bólów lub zawrotów głowy, rozdrażnienia, niepokoju, nudności, biegunki, odczucia zmiany smaku, pokrzywki, wysypki lub świądu skóry. Są one zazwyczaj skutkiem nietolerancji leku lub alergizacji organizmu przez obumierające pasożyty.

Skuteczne zwalczanie giardii jest utrudnione ze względu na dużą powszechność zakażenia, częste ich występowanie u kilku osób jednocześnie w tej samej rodzinie, ogromną zdolność pasożyta do szyb-

kiego namnażania się oraz dużą odporność, zwłaszcza cyst pasożyta. Tak np. w wilgotnym kale cysty mogą przetrwać ok. 3 tygodni, w wodzie o temp. 18°C przez okres ok. 3 miesięcy, a w przewodzie pokarmowym muchy domowej do kilku dni. Powszechnie stosowana do dezynfekcji chloramina 1-3% zabija tylko ok. 10% cyst po 24 godzinach. Podstawowym warunkiem powodzenia w zwalczaniu giardii jest przestrzeganie powszechnie znanych zasad higieny osobistej i przepisów sanitarnych, wczesne wykrywanie nosicielstwa poprzez badanie całych rodzin oraz pracowników przemysłu i handlu spożywczego, jednoczesne przeprowadzanie leczenia u wszystkich zarażonych członków rodziny lub wspólnie przebywających osób, np. w internatach, przedszkolach. Skuteczność leczenia powinna być sprawdzona. W razie potrzeby leczenie należy powtórzyć.

Rzęsistkowica

Rzęsistek pochwowy jest to pasożyt bytujący zazwyczaj w narządach płciowych i moczowych człowieka, przede wszystkim w pochwie u kobiet, przestrzeni podnapletkowej u mężczyzn i początkowej części cewki moczowej u obojga. Częściej spotyka się go u kobiet (30-70%), ale nie jest wcale rzadki u mężczyzn (10-20%), przy czym zaznaczają się pewne regionalne różnice częstości jego występowania. Jest to niewielki pierwotniak kształtu gruszkowatego, okrągłego lub wrzecionowatego, o zmiennej wielkości, przeciętnie ok. 20 |xm długości i ok. 17 |xm szerokości, mający 5 wici, rozmnażający się przez podział (ryc. 12.2). Wywołuje chorobę nazywaną rzęsistkowicą.

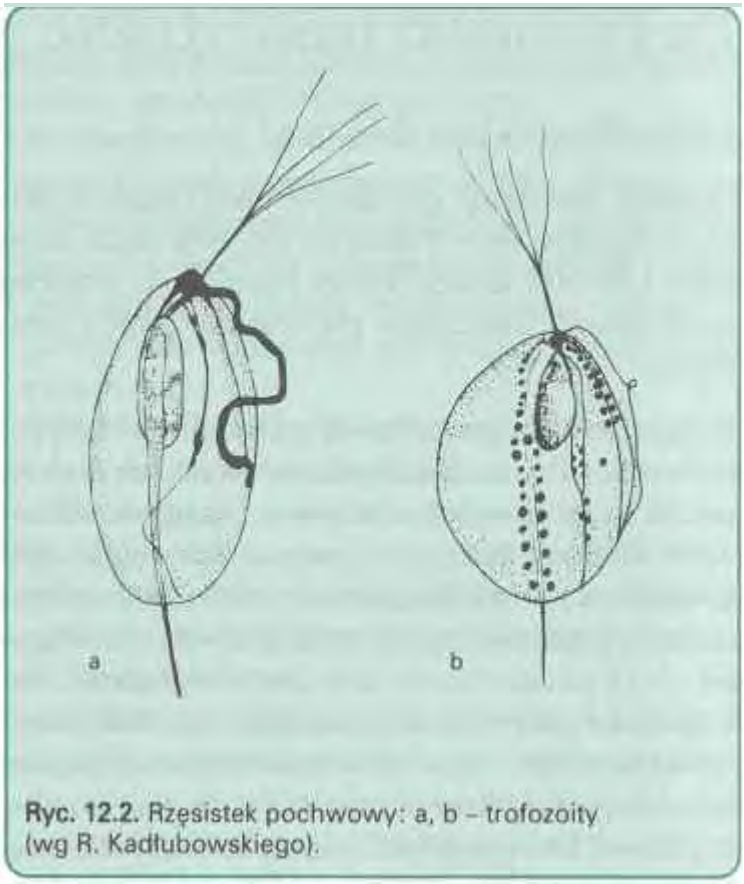

Ryc. 12.2. Rzęsistek pochwowy: a, b – trofozoity (wg R. Kadłubowskiego).

Rzęsistkowica może mieć charakter ostry bądź przewlekły.

Ostra postać kliniczna rzęsistkowicy u kobiet. Obserwuje się zazwyczaj żółtawozielonkawe, często pieniste, zazwyczaj cuchnące upławy, przykry świąd i pieczenie w pochwie oraz okolicy krocza. Niekiedy występuje także ból, świąd i pieczenie w cewce moczowej, a także bolesne parcie na mocz, częste jego oddawanie w małych ilościach oraz bóle w podbrzuszu o zmiennym charakterze i nasileniu. Dolegliwości te są wyrazem stanu zapalnego narządów płciowych kobiety, a niekiedy także dolnego odcinka dróg moczowych.

Ostra postać kliniczna rzęsistkowicy u mężczyzn. Obserwuje się objawy ostrego zapalenia napiętka i żołędzi, cewki moczowej, pęcherza moczowego, a niekiedy także gruczołu krokowego. Wyrazem tego mogą być dreszcze, podwyższona temperatura ciała, uczucie pieczenia w cewce moczowej połączone z częstym oddawaniem moczu, śluzowo-ropna mętna wydzielina z cewki moczowej, niecharakterystyczne bóle w kroczu, obrzęk, zaczerwienienie oraz nadżerki na żołędzi i wewnętrznej powierzchni napletka.

Przewlekła rzęsistkowica kobiet. Ograniczona zazwyczaj do zarażenia pochwy i ujścia cewki moczowej. Objawy podobne jak w ostrej rzęsistkowicy, lecz słabiej wyrażone. Dość obfite sąupławy, zwłaszcza bezpośrednio przed krwawieniem miesiączkowym lub też po nim. W dłużej trwających zarażeniach rzęsistkiem stwierdza się mikroskopowo zmiany w komórkach nabłonka szyjki macicy i pochwy, cofające się po wyleczeniu rzęsistkowicy.

Przewlekła rzęsistkowica mężczyzn. Charakteryzuje się słabiej wyrażonymi, opisanymi wyżej, objawami zapalenia napletka i cewki moczowej, którym może towarzyszyć nieznaczny wyciek z cewki moczowej oraz przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego. Zarażenie następuje najczęściej bezpośrednio w czasie stosunku płciowego (stąd też w niektórych krajach rzęsistkowicę zalicza się do chorób przenoszonych drogą płciową), ale istnieje też moż-

liwość zarażenia pośredniego przez bieliznę pościelową, wspólnie używane urządzenia sanitarne i kąpielowe. Stąd też większość mężów zarażonych kobiet ma również rzęsistkowicę.

Częstym i groźnym, gdyż niepodejrzewanym źródłem zarażenia są nosiciele, czyli osoby zarażone rzęsistkiem pochwowym, a nie mające z tego powodu żadnych objawów, ani też dolegliwości. Nie podejrzewając u siebie zarażenia, nie poddają się ani badaniu, ani też leczeniu. Stanowią jednak potencjalne źródło zarażenia dla partnerów płciowych lub współmieszkańców, u których zarażenie rzęsistkiem może powodować postać jawną i opisane dolegliwości.

Zarażeniom rzęsistkiem towarzyszą zazwyczaj zakażenia bakteryjne i grzybicze, gdyż znajdują one sprzyjające warunki rozwoju w patologicznej wydzielinie.

Rozpoznanie. Podstawą rozpoznania rzęsistkowicy jest wykrycie za pomocą badania mikroskopowego pasożytów w odpowiednio pobranym i przygotowanym do badania materiale biologicznym (wydzielina pochwy, cewki moczowej, osad moczu itp.).

W badaniach epidemiologicznych wykazano, że jawne, tzn. manifestujące się różnymi objawami i dolegliwościami, zarażenie rzęsistkiem pochwowym jest wyraźnie częstsze u kobiet, zwłaszcza w grupie wiekowej 30-40 lat, wśród których praktycznie co 2-3 kobieta jest zarażona. Natomiast zarażenie bezobjawowe jest 4-6 razy częstsze wśród mężczyzn niż wśród kobiet.

Leczenie osób zarażonych rzęsistkiem pochwowym powinien prowadzić lekarz. Skuteczność tego leczenia musi być oparta na kontrolnych badaniach jego efektywności. Podstawowym warunkiem skuteczności jest jednoczesne leczenie wszystkich osób zarażonych w danej rodzinie lub wspólnie zamieszkującej społeczności (np. w internacie lub domu dziecka) oraz seksualnych partnerów, gdyż zbieżność zarażenia w układach partnerskich wynosi nieomal 100%.

Leczenie jednego z partnerów doprowadza do tego, że osoba wyleczona w krótkim czasie zostaje powtórnie zarażona przez nie leczonego partnera. Powoduje to błędne mniemanie, że zarażenie rzęsistkiem pochwowym jest trwałe i nieuleczalne.

Zapobieganie. W zwalczaniu zarażeń rzęsistkiem decydującą rolę ma jednak nie leczenie, a zapobieganie zarażeniu. Przede wszystkim należy:

- Stosować wszystkie środki ostrożności, jakich wymaga zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową (patrz rozdz. 15).
- Przestrzegać podstawowych zasad higieny życia codziennego (toaleta poranna i wieczorna, posiadanie wyodrębnionych osobistych przyborów toaletowych, w tym gąbek i ręczników, częste kąpiele całego ciała, mycie rąk po oddaniu stolca czy moczu, czysta oraz często zmieniana bielizna osobista).
- Utrzymywać w stałej czystości przez częste dezynfekowanie, chociażby przez wyparzenie wrzącą wodą, domowych urządzeń sanitarnych (miednica, wanna, muszla, sedes, nocnik, naczynie do nasiadówek lub podmywania się).

Toksoplazmoza

Pierwotniaka toksoplazmozowego - wewnątrzkomórkowego pasożyta - spotyka się zarówno w tkankach organizmu człowieka, jak i wielu zwierząt, zwłaszcza kotów, myszy i psów. O aktywnym zarażeniu człowieka wnioskuje się z dodatnich odczynów serologicznych, próby immunofluorescencyjnej lub próby barwnej. Jest to podstawowy warunek rozpoznania toksoplazmozy u człowieka, oprócz wykazania pasożytów w hodowli na zwierzętach laboratoryjnych (myszy), czy wykrycia antygenu pasożyta we krwi.

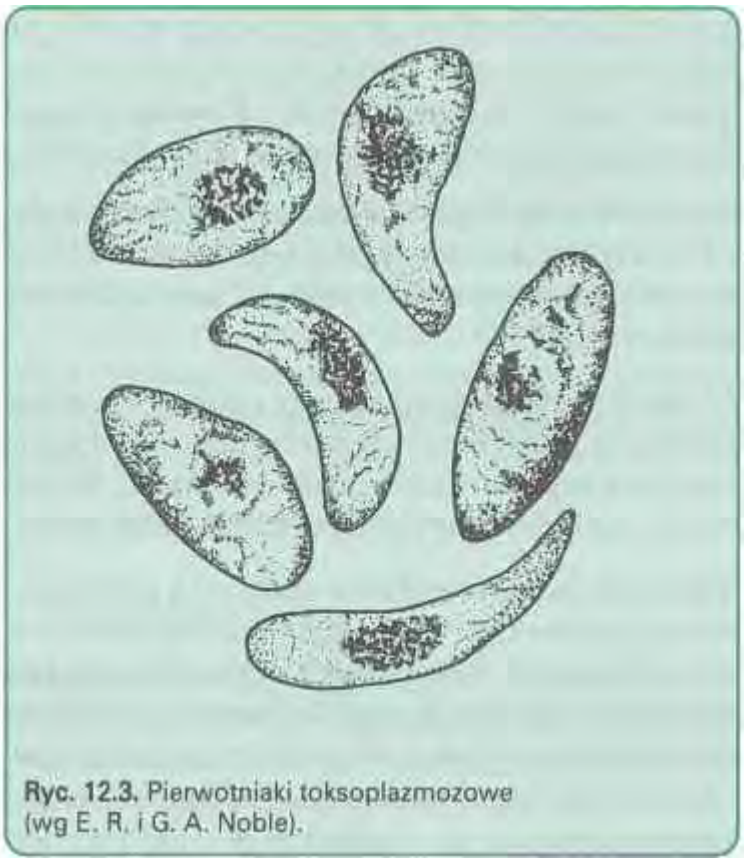

Ryc. 12.3. Pierwotniaki toksoplazmozowe (wg E. R. i G. A. Noble).

W cyklu rozwojowym pierwotniaka toksoplazmozowego zachodzi rozmnażanie płciowe i bezpłciowe. Faza bezpłciowa może przebiegać u wielu gatunków zwierząt. Obejmuje dwie formy: pierwsza to *tachyzoity* (ulegające gwałtownie podziałowi) obserwowane w ostrej fazie zarażenia, druga to *bradyzoity* (o powolnym wzroście w cystach tkankowych). Cykl płciowy rozwoju, jak wspomniano powyżej, występuje w przewodzie pokarmowym kotów, końcowy etap tego rozwoju - *oocysta* jest wydalana wraz z kałem na zewnątrz. W trakcie pierwotnego zarażenia kot może wydalać przez 1 do 3 tygodni miliony oocyst dziennie. Oocysty są bardzo wytrzymałe na warunki środowiska zewnętrznego i wydalone z organizmu żywiciela mogą pozostawać zakaźne przez ponad rok (zwłaszcza w ciepłym i suchym środowisku). Dla ludzi zakaźne są wszystkie trzy wspomniane wcześniej formy pierwotniaka. Cysty pasożyta utrzymują się w organizmie do końca życia zarażonego osobnika.

Wrotami inwazji pierwotniaka do organizmu człowieka jest najczęściej jama ustna. Do zarażenia oocystami może dojść w wyniku kontaktu z zanieczyszczoną glebą, pojemnikiem z kocimi odchodami lub spożycia zanieczyszczonej wody lub żywności. Przeniesienie tachyzoitów do płodu może nastąpić przez łożysko w przebiegu pierwotnego lub reaktywacji przetrwałego zarażenia u kobiety ciężarnej. Istnieje możliwość zarażenia się przez spożycie cyst tkankowych (bradyzoitów), występujących w surowym lub niedosmażonym mięsie, czy też niepasteryzowanym mleku (najczęściej kozim). Rzadziej wrotami inwazji jest uszkodzona skóra lub błona śluzowa.

U człowieka występuje *postać toksoplazmozy nabytej (ostrej i przewlekłej)*, jako typowej choroby odzwierzęcej, oraz postać wrodzona jako zakażenie przez łożysko.

W ostrej postaci toksoplazmozy nabytej występuje zazwyczaj podwyższona temperatura ciała oraz objawy ze strony narządów objętych inwazją. Wyróżnia się postać: węzłową, uogólnioną i gałki ocznej.

Toksoplazmoza węzłowa wiąże się z powiększeniem pojedynczego węzła, kilku lub większości węzłów chłonnych. Najczęściej powiększeniu ulegają węzły chłonne szyjne, przed- i zauszne, karkowe, rzadziej pachowe i pachwinowe. Zmiany mogą również dotyczyć węzłów chłonnych śródpiersia, krezki i pozaotrzewnowych. Czasem przy zajęciu węzłów chłonnych krezki występują bóle brzucha przypominające zapalenie wyrostka robaczkowego. Powiększeniu węzłów chłonnych towarzyszą bóle głowy, gardła, mięśni i stawów oraz uczucie postępującego osłabienia i ogólnie złe samopoczucie. Może wystąpić wysypka skórna czy objawy nieżytu żołądkowo-jelitowego. Czasem w wyniku przejścia zarażenia pierwotnie węzłowego do ośrodkowego układu nerwowego może wystąpić niedowład kończyn, zajęcie nerwów czaszkowych, drgawki a także zaburzenia psychiczne o typie apatii, dekoncentracji czy otępienia.

Toksoplazmoza uogólniona może wiązać się z inwazją pasożyta do ośrodkowego układu nerwowego, dając obraz zapalenia mózgu. Występują wtedy bóle i zawroty głowy, zaburzenia równowagi, oczopląs, apatia, a także różnorakie objawy zależne od lokalizacji pasożyta w tkance mózgowej. Inne postaci uogólnionej toksoplazmozy mogą dać obraz zapalenia płuc, zapalenia wątroby, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu czy zapalenia mięśnia sercowego.

Toksoplazmoza gałki ocznej - powoduje zaburzenia widzenia, mroczki przed oczami, ból, światłowstręt i łzawienie zajętej gałki ocznej jako wyraz występującego zapalenia siatkówki i naczyniówki oka. Toksoplazmoza oczna ma charakter przewlekły, dający nawroty.

W miarę rozwoju procesów immunologicznych związanych ze stymulacją antygenową pasożyta faza ostra przechodzi w przewlekłą.

Toksoplazmoza przewlekła daje nietypowe objawy zapalenia wątroby, siatkówki lub naczyniówki oka, dróg oddechowych, a także okresowe stany podgorączkowe i gorączkowe oraz bóle głowy i bóle mięśniowo-stawowe kończyn.

Zarażenie przewlekłe u dorosłych ma niekiedy przebieg bezobjawowy. Jest ono szczególnie groźne i niebezpieczne u kobiet w ciąży

W przypadku zajścia w ciążę utajone ogniska zarażenia mogą ulegać aktywacji. U tych kobiet występuje znaczna skłonność do poronień, porodów przedwczesnych czy porodów martwych dzieci z wadami wrodzonymi. Stąd obciążająca i niekorzystna przeszłość położnicza jest bezwzględnym wskazaniem do przebadania tych kobiet w kierunku ewentualnej toksoplazmozy. Nie należy jednak sądzić, że

wszystkie niepowodzenia w donoszeniu ciąży i nieprawidłowości rozwojowe są następstwem zarażenia toksoplazmozą.

Przebycie niepowodzenia z jedną ciążą nie rokuje braku powodzenia przy następnej ciąży. Wymaga jednak wcześniejszego leczenia i nadzoru lekarskiego.

Wiele spostrzeżeń przemawia za tym, że zarażenie pierwotniakiem toksoplazmozowym - w przeciwieństwie do niemal wszystkich pasożytów - daje trwałą odporność co do powtórnego zarażenia.

W toksoplazmozie wrodzonej występują trzy główne objawy: wodogłowie, zwapnienia śródmózgowe oraz zapalenie siatkówki i naczyniówki oka. Poza tym może pojawiać się żółtaczka, powiększenie wątroby i śledziony. Postać kliniczna i przebieg toksoplazmozy wrodzonej zależy od okresu ciąży, w jakim nastąpiło zarażenie i choroba płodu. Gdy zarażenie miało miejsce w pierwszych dwóch trymestrach ciąży, uszkodzenia są ciężkie (wodogłowie lub małogłowie, zmiany oczne w postaci małoocza, braku gałki ocznej, zaćmy lub zaniku nerwu wzrokowego, czy też zwapnień śródmózgowych). Jeżeli zarażenie nastąpiło tuż przed porodem, dziecko rodzi się z objawami ostrej choroby toksoplazmozowej. Może wystąpić gorączka, wysypka, żółtaczka, drgawki, wzmożone napięcie mięśniowe, porażenia, zapalenia wątroby, zmiany oczne, zapalenie mięśnia sercowego czy śródmiąższowe zapalenie płuc. Jeśli dzieci te przeżyją, rozwijają się typowe uszkodzenia w obrębie mózgu i oka.

Leczenie. Może prowadzić wyłącznie lekarz.

Zapobieganie. Jest utrudnione ze względu na znaczne rozpowszechnienie tego pasożyta i występowanie długotrwałych okresów bezobjawowych w przypadkach przewlekłych zarażeń. Jest ono możliwe i konieczne zwłaszcza dla kobiet ciężarnych, przez:

- ograniczenie kontaktu ze zwierzętami, które mogą być źródłem zarażenia,
- wykluczenie spożywania surowego mięsa oraz picia niepasteryzowanego mleka,
- przestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej i życia codziennego.

Toksokaroza

Choroba zwana toksokarozą wywoływana jest przez nicienie: glistę psią - *Toxocara canis*, bytującą w jelicie cienkim psowatych (pies, wilk, lis), lub glistę kocią - *Toxocara cati*. Człowiek jest żywicielem niespecyficznym dla tego pasożyta, gdyż pasożyt nie osiąga w organizmie ludzkim dojrzałości i nie rozmnaża się.

Głównym źródłem zarażenia dla człowieka jest ziemia zawierająca zapłodnione jaja wydalone przez młode psy i koty.

Zarażenie ma cechy zarażenia wieloogniskowego. Dochodzi do niego przez jamę ustną, następnie w początkowym odcinku jelita cienkiego wylęgają się larwy, które przez jego ścianę przenikają do naczyń krwionośnych. Larwy wędrują z prądem krwi, a gdy średnica naczynia jest mniejsza od rozmiarów larwy, przebijają się przez ścianę naczynia i przenikają do przyległych tkanek. Wokół larw usadowionych w tkankach powstają ziarniniaki. Najczęściej larwy docierają do wątroby. Tutaj zazwyczaj w większości pozostają obumierając, jednakże pewna ich liczba może przedostać się do płuc, rzadziej mięśni, mózgu czy gałek ocznych. Przeżywalność larw u ludzi wynosi do 10 lat.

Objawy. Przebieg toksokarozy jest różnorodny, co uwarunkowane jest nasileniem inwazji, lokalizacją larw w organizmie oraz stanem immunologicznym (odpornością) gospodarza. Toksokaroza może więc przebiegać bezobjawowo lub z różnie nasilonymi objawami wielonarządowymi.

Najczęściej występuje postać trzewna, oczna lub mózgowa. W początkowym okresie intensywnej inwazji larw może występować wysoka temperatura ciała, powiększenie wątroby, bóle brzucha, objawy dyspeptyczne. Zdarza się również zapalenie płuc czy objawy zmian ogniskowych w mózgu lub gałce ocznej, doprowadzające do zaburzeń, a nawet utraty widzenia jednym okiem. W okresie przewlekłej infekcji mogą występować nawracające bóle głowy, zaburzenia równowagi, zapalenie węzłów chłonnych. We krwi charakterystyczne zmiany to: hipereozynofilia, hipergammaglobulinemia, podwyższone stężenie transaminaz.

Leczenie: prowadzone przez lekarza.

Pełzakowica

Pełzakowica - określana czasem nazwą czerwonki pełzakowej - jest chorobą wywołaną, podobnie jak giardiaza lub rzęsistkowica, przez jednokomórkowy organizm pasożytniczy, zwany pełzakiem okrężnicy, bytujący u człowieka zazwyczaj w jelicie grubym.

Pasożyt ten występuje stosunkowo często w strefie tropikalnej i subtropikalnej. W Polsce szacuje się, że występuje u ok. 2% populacji i to zazwyczaj wśród ludzi przyjeżdżających z tych regionów lub mających kontakt z ludźmi, którzy stamtąd przyjechali. Dlatego przypadki pełzakowicy zazwyczaj notuje się w miastach portowych oraz wśród mieszkańców wybrzeża.

Pasożyt żywi się pochłoniętymi krwinkami czerwonymi, fragmentami innych komórek żywiciela, bakteriami, grzybami itp. Pasożytuje zazwyczaj w świetle jelita, w przestrzeniach międzykomórkowych ściany jelita, ale może także przemieszczać się do innych narządów, powodując np. groźne dla organizmu ropnie wątroby (ryc. 12.4).

Zarażenie człowieka pełzakiem czerwonki następuje przez spożycie owoców lub innych środków spożywczych zakażonych cystami, lub też wypicie zarażonej wody. W rozprzestrzenianiu tego zarażenia dużą rolę odgrywają muchy przenoszące cysty z odkrytych ścieków, ustępów, dołów kloacznych lub innych miejsc zanieczyszczeń, w których znajdują się postaci cystowate tego pełzaka. Spożyta cysta - odporna na trawiące działanie soku żołądkowego - jest przemieszczana do końcowego odcinka jelita cienkiego lub początkowej części jelita grubego. Tam jej otoczka ulega rozpuszczeniu. Wyzwolone pierwotniaki bardzo szybko

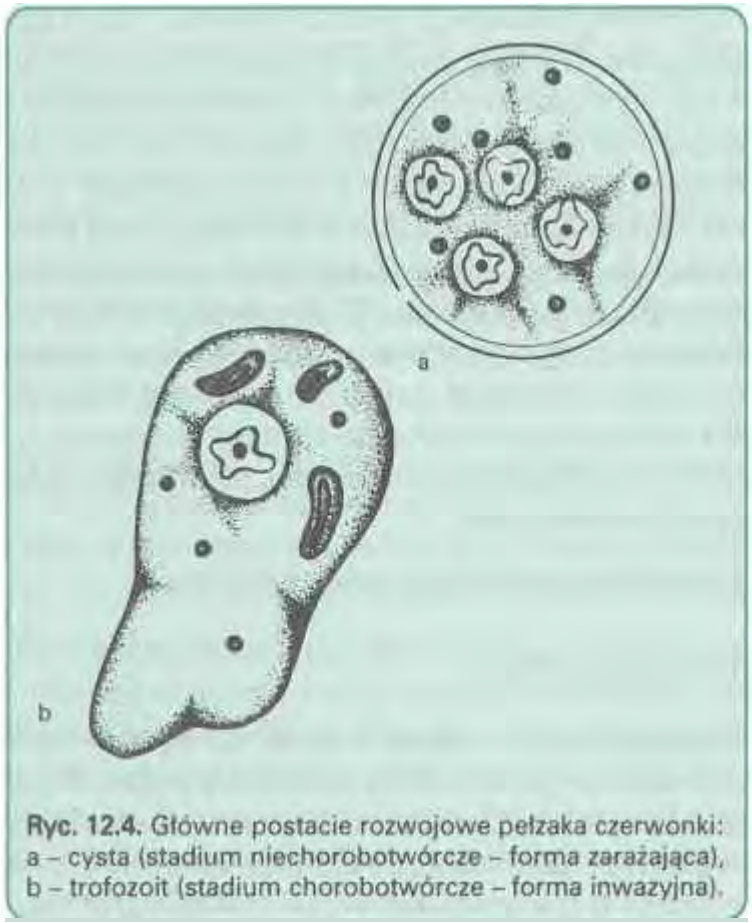

Ryc. 12.4. Główne postacie rozwojowe pełzaka czerwonki: a – cysta (stadium niechorobotwórcze – forma zarażająca), b – trofozoit (stadium chorobotwórcze – forma inwazyjna).

namnażają się i przemieszczają do jelita grubego jako mała postać pasożyta, praktycznie nieszkodliwa i niechorobotwórcza dla człowieka, gdyż żywiąca się przeważnie bakteriami i grzybami znajdującymi się obficie w treści przewodu pokarmowego.

Postać mała pełzaka może przebywać i rozmnażać się w organizmie żywiciela przez długie lata bez żadnych u niego objawów chorobowych. W tym czasie człowiek jest groźnym nosicielem tej postaci pasożyta, gdyż co pewien czas część postaci małych przemienia się w cysty i z kałem wydostaje się na zewnątrz.

Jednak w pewnych warunkach osłabiających organizm człowieka postaci małe mogą przekształcać się w postać dużą, będącą już groźnym chorobotwórczym pasożytem człowieka. Powstaje wówczas ostra lub przewlekła postać jelitowa pełzakowicy, zwana *czerwonką pełzakową*.

Chorobotwórcze pasożyty wnikają wówczas w nabłonek błony śluzowej jelita oraz w przestrzenie podnabłonkowe i śródmięśniowe, wchłaniają krwinki czerwone, uszkadzają ściany naczyń włosowatych, sprzyjając tworzeniu się owrzodzeń oraz mniej lub bardziej obfitym krwotokom z przewodu pokarmowego. Stąd też nazwa czerwonka pełzakowa. Równocześnie pozostawiają za sobą wrota dla zakażenia bakteryjnego, co przyczynia się do tworzenia ropni.

Również i pełzaki przez wspomniane drogi zarażenia mogą docierać drogą krążenia wrotnego do wątroby, a nawet dalej przez żyłę główną dolną, prawy przedsionek i komorę prawą do płuc, wywołując ropnie wątroby lub płuc.

W zależności od umiejscowienia pasożytów w pełzakowicy objawowej wyróżnia się postać jelitową, jelitowo-wątrobową oraz jelitowo-wątrobowo-płucną.

Objawy pełzakowicy zależą od intensywności zarażenia, zjadliwości pasożytów, ich lokalizacji oraz od wtórnych zarażeń.

Miejscowym zmianom pasożytniczym towarzyszą kliniczne objawy (bóle, wzdęcia lub kaszel i ropna plwocina) oraz zazwyczaj dolegliwości ogólne, jak: szybko postępujące silne osłabienie i odwodnienie organizmu, niedokrwistość, nudności i bóle głowy, rozlana bolesność w jamie brzusznej, a zwłaszcza wzdłuż przebiegu jelita grubego, przetoki okołoodbytnicze, częste i bolesne parcie na stolec, powiększenie i bolesność wątroby, stany podgorączkowe lub gorączkowe, dreszcze, wysypki alergiczne itp.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu żywych lub martwych pasożytów w próbkach świeżego kalu lub też cyst w wycinkach z błony śluzowej jelita, pobranych w czasie rektoskopii, a pozwalających wykazać obecność pełzaka lub stwierdzić charakterystyczne owrzodzenia. Chorzy z rozpoznaną pełzakowicą powinni być izolowani.

Leczenie. Może prowadzić wyłącznie lekarz. Stosowane do zwalczania pasożyta leki są dość silnie trujące. Postać nie leczona może doprowadzić nawet do śmierci wskutek toksycznego uszkodzenia układu krążenia, a także innych narządów, mnogich przewlekłych ropni śródnarządowych, odwodnienia lub masywnych krwotoków.

Zapobieganie występowaniu i szerzeniu się pełzakowicy polega na:
- przestrzeganiu higieny osobistej,
- zapewnieniu odpowiedniego stanu sanitarnego wody,
- ochronie środków spożywczych - zarówno w czasie produkcji, transportu, jak i podczas konsumpcji - przed dostępem owadów przenoszących pasożyta bądź jego cysty.

Zimnica (malaria)

Jest to choroba pasożytnicza warunkowana obecnością jednokomórkowego pasożyta (tzw. zarodźca) w komórkach śledziony, wątroby, szpiku kostnego i węzłów chłonnych oraz w czerwonych krwinkach u człowieka. Pasożyty w swoim rozwoju osobniczym wymagają żywiciela pośredniego, w którym przechodzą część swojego cyklu rozwojowego. Żywicielem pośrednim są komary, a przede wszystkim komar widliszek. Stąd występowanie tej choroby pasożytniczej jest ograniczone przede wszystkim do strefy bytowania tego komara, tj. między 60° północnej szerokości geograficznej a 30° południowej szerokości geograficznej. W Europie zimnicę spotyka się w krajach śródziemnomorskich. W Polsce notowana jest rzadko, przede wszystkim u osób, które przebywały w rejonach, gdzie ta choroba występuje endemicznie. Bezpośrednio po wojnie była chorobą częściej spotykaną. Ostatnio ze względu na praktyczne zlikwidowanie ognisk endemicznych występuje znacznie rzadziej. Niemniej ze względu na coraz częstsze podejmowanie przez wiele osób pracy za

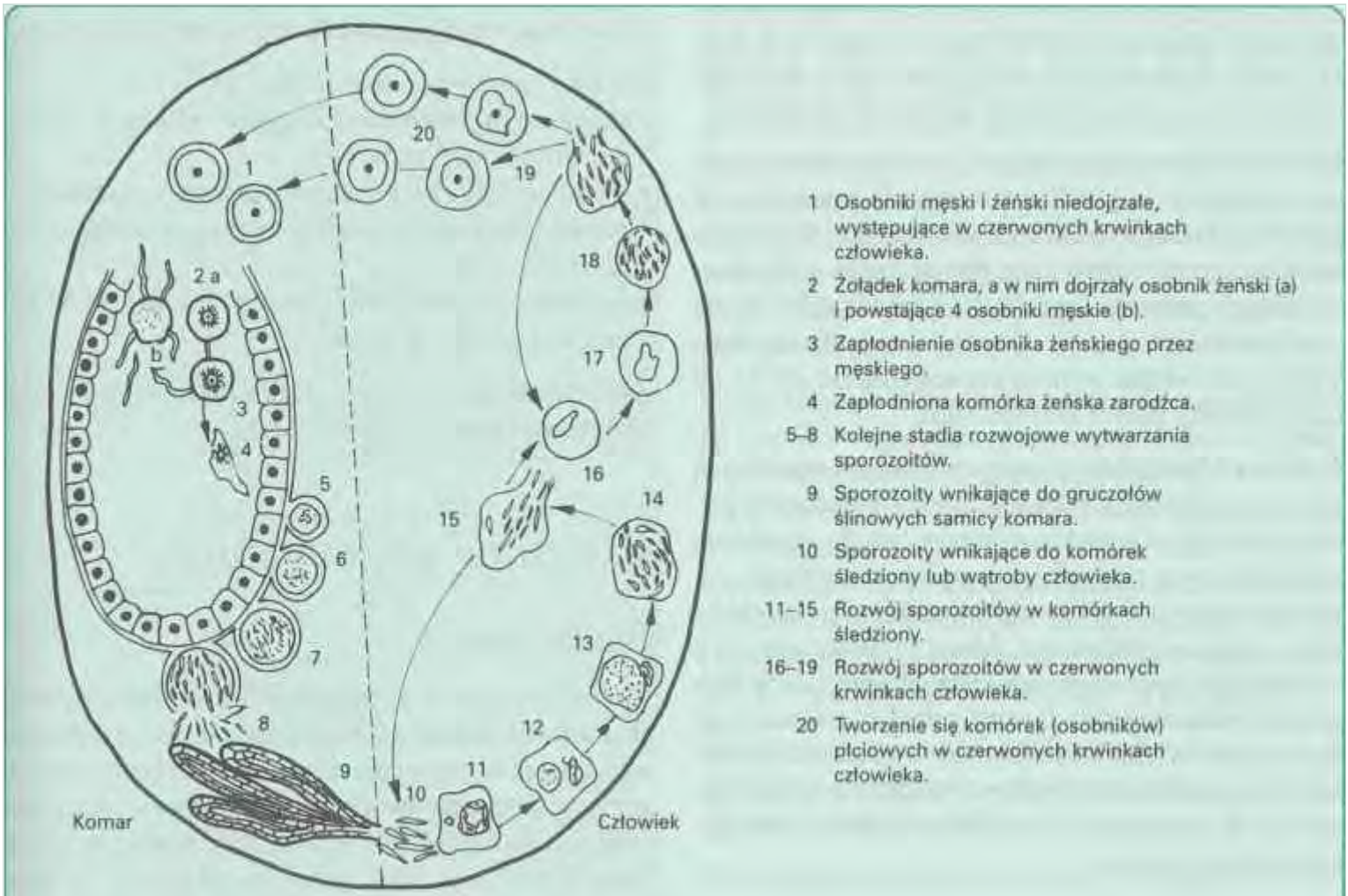

Ryc. 12.5. Cykl rozwojowy zarodka zimnicy (wg L. Wiśniewskiego).

granicą oraz szybką komunikację należy liczyć się z możliwością zetknięcia się z nią.

Na człowieka zarazek zimnicy jest przenoszony przez zarażonego zarodźcami malarii komara. Do zarażenia dochodzi przez ukłucie człowieka przez komara, w którego ślinie zawarte są chorobotwórcze pierwotniaki. Źródłem zarażenia jest zawsze chory człowiek, którego krew wraz z pasożytami zawartymi w krwinkach czerwonych wessał wcześniej komar. W żołądku komara z zarażonych krwinek czerwonych człowieka uwalniają się zarodźce i przekształcają się w pasożytnicze osobniki żeńskie i męskie. Tam też dokonuje się zapłodnienie i powstają pierwsze stadia rozwojowe zapłodnionej komórki zarodźca zimnicy, czyli kolejne stadia wytwarzania sporozoitów. Sporozoity wnikają następnie do gruczołów ślinowych samicy komara, która przy nakłuciu zdrowego człowieka zaraża go wrzecionowatym zarodźcem zimnicy, czyli malarią.

W organizmie człowieka sporozoity zarodźca wnikają do komórek śledziony lub wątroby, gdzie następuje bardzo intensywne namnażanie kolejnych stadiów rozwojowych pasożyta. W ostatnim stadium pasożyty wnikają do krwinek czerwonych, w których przechodzą dalszy swój rozwój oraz dochodzi do tworzenia się osobników (komórek) płciowych.

Krwinki czerwone chorego człowieka zawierające pasożyty stają się źródłem zarażenia komara przy nakłuciu takiego człowieka i wessaniu ich do jego żołądka, gdzie odbywa się druga część cyklu rozwojowego pasożyta (ryc. 12.5). Komar taki staje się przenosicielem malarii. Okres pojawienia się objawów u człowieka wynosi przeciętnie od 10 do 30 dni, niekiedy nawet 250-300 dni.

Objawy. Charakterystycznym objawem choroby są napadowe dreszcze i uczucie zimna, po których występuje bardzo wysoka gorączka, nagłe obniżenie temperatury, a następnie uczucie nadmiernego gorąca i zlewne poty Napady dreszczów i gorączki są najprawdopodobniej wynikiem rozpadu krwinek czerwonych powodowanego rozwijającymi się w nich pierwotniakami (zarodźcami) i wydostawaniem się do osocza krwi nagromadzonych w krwinkach czerwonych pasożytniczych pierwotniaków oraz ich toksycznych produktów przemiany materii i obcogatunkowych białek.

Dalszym etapem choroby jest postępująca niedokrwistość i ogólne wyniszczenie organizmu człowieka. Równolegle do tych raczej ostrych napadowych objawów dołączają się przewlekłe bóle głowy, nudności, wymioty, postępujące osłabienie, niekiedy biegunka, sensacje ze strony serca, opryszczka wargowa oraz bóle w lewym podżebrzu jako efekt powiększania się śledziony. Po kilku tygodniach opisanych wyżej burzliwych i napadowych objawów zimnicy może ona przejść w postać przewlekłą bezobjawową, uzewnętrzniającą się ponownie przy zmniejszeniu ogólnej odporności organizmu.

W zależności od tego, którym typem zarodźca człowiek został zarażony, tzn. w zależności od długości okresu jego rozwoju płciowego w komórkach wątroby, śledziony i krwinkach zakażonego człowieka, napady dreszczy i gorączki występują np. co 3 lub 4 dni. Stąd poszczególne odmiany malarii potocznie określa się jako trzeciaczka, czwartaczka itp.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie wykazania na szczycie napadu gorączki lub bezpośrednio po nim obecności charakterystycznych pasożytów w krwinkach czerwonych lub w ich pobliżu.

Leczenie może prowadzić wyłącznie lekarz. Leki nie są bowiem obojętne dla organizmu ludzkiego.

Zapobieganie zimnicy polega na:
- skutecznym leczeniu chorych w celu m.in. likwidowania źródeł zarażenia,
- likwidowaniu rezerwuarów komara (osuszanie terenów bagnistych oraz chemiczne niszczenie samych owadów),
- ochronie pomieszczeń lub samych ludzi przed komarami przenosicielami.

Zwalczanie tej choroby w skali światowej prowadzi Światowa Organizacja Zdrowia.

Płazińce pasożytnicze

Fascjoloza

Choroba, zwana przywrzycą lub chorobą motyliczą powstaje na skutek zarażenia organizmu przez przywrę, pasożyta z typu płazińców. Pasożyt ten w swym rozwoju wymaga dwóch żywicieli. Żywicielami pośrednimi są ślimaki błotniarki, dość pospolite w małych zbiornikach wodnych i na podmokłych terenach pastwiskowo-łąkowych oraz w rowach przydrożnych. Żywicielami ostatecznymi są przeważnie

przeżuwacze, zwłaszcza owca i koza. Może także bytować u takich zwierząt, jak np. krowa, koń, świnia, królik, zając. Człowiek również, choć stosunkowo rzadko i przypadkowo, bywa jej ostatecznym żywicielem.

Przywra jest pasożytem dość znacznych rozmiarów, jej wielkość waha się od 0,4 do 1,0 cm szerokości i 2,0-5,0 cm długości, kształtem i wyglądem przypomina pestkę dyni lub bani (ryc. 12.6). Z kałem żywiciela ostatecznego wydalane są jaja dorosłych przywr. Jeśli jaja dostaną się do środowiska wodnego, to w nim odbywa się rozwój zarodkowy, trwający 2-3 tygodnie. W tej postaci pasożyt wnika do ciała żywicieli pośrednich, gdzie w ciągu 5-10 tygodni przechodzi dalsze stadia rozwoju, mnoży się i opuszcza organizm żywiciela pośredniego, przenikając do jego środowiska zewnętrznego, gdzie w postaci otorbionej czeka na połknięcie przez żywiciela ostatecznego. W organizmie tegoż żywiciela pasożyty tracą otoczki i przedostają się zazwyczaj do wątroby. Stąd też powszechna nazwa - motylica wątrobowa.

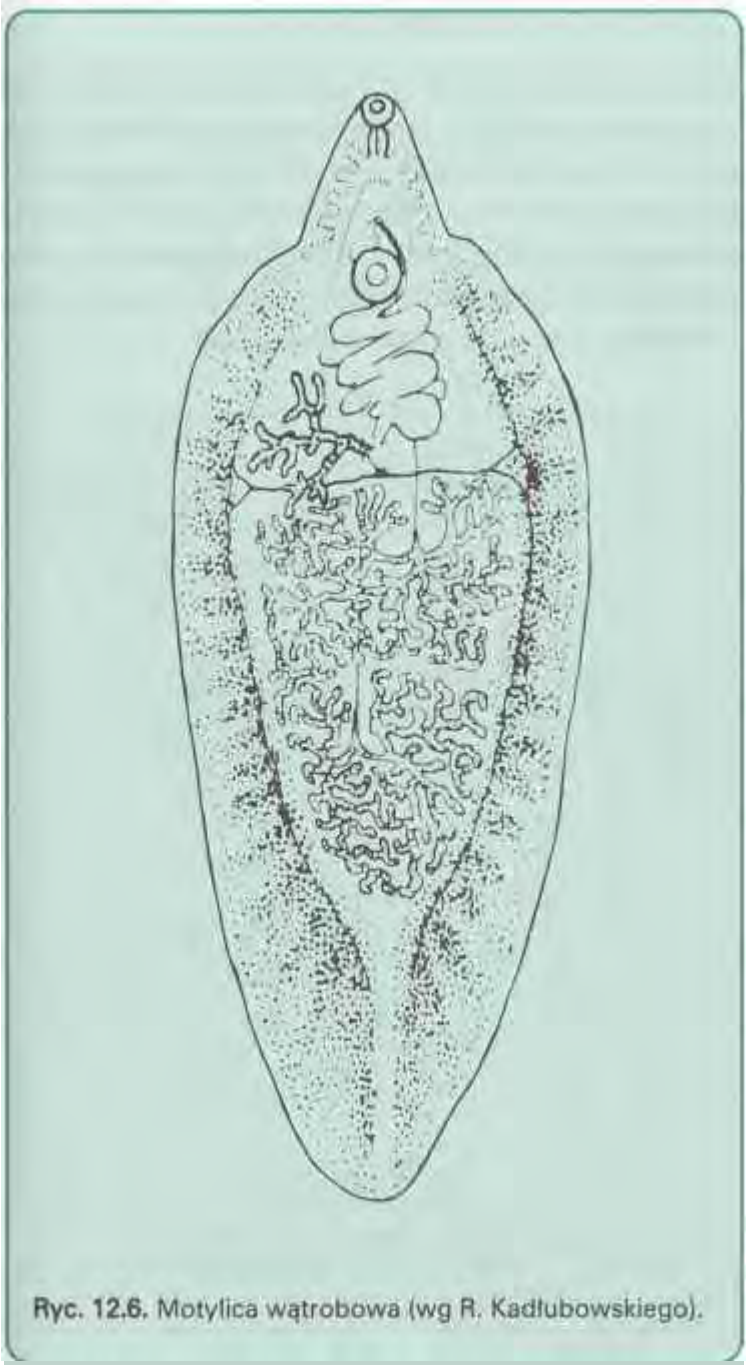

Ryc. 12.6. Motylica wątrobowa (wg R. Kadłubowskiego).

W wyjątkowych przypadkach przywra może umiejscowić się w miąższu płuc, mózgu lub w mięśniach. Ze względu na swą wielkość dorosłe osobniki nie są wydalane z kałem człowieka - a tylko ich jaja.

Zarażenie człowieka następuje najczęściej drogą doustną podczas picia nie przegotowanej wody z naturalnych zbiorników lub cieków wodnych, w przypadkach ssania zakażonej trawy lub zbóż w czasie spacerów na podmokłych terenach z endemią motyliczą.

Objawy. Następstwem zarażenia człowieka przywrą wątrobową jest wiele objawów chorobowych. Bezpośrednio po zarażeniu mogą wystąpić różne skórne reakcje alergiczne lub odczyny hematologiczne (niedokrwistość i niedobór żelaza).

W kilka tygodni od zarażenia występuje okres ostrych dolegliwości chorobowych przypominający zespół objawów obserwowanych w wirusowym zapaleniu wątroby (bóle w okolicy wątroby, nudności, okresowe biegunki, stany gorączkowe bądź podgorączkowe, zmniejszenie apetytu, ogólne osłabienie itp.). Przy intensywniejszych i dłużej trwających zarażeniach dołącza się narastająca żółtaczka, zmiany włókniste wokół pasożytów i zajętych przez nie przewodów żółciowych, doprowadzające w końcu do marskości wątroby.

Rozpoznanie ustala się na podstawie stwierdzanych jaj motylicy w treści dwunastniczej lub kale oraz swoistych odczynów serologicznych. Pasożytów dorosłych nie stwierdza się ani w treści dwunastniczej, ani w kale z powodu wspomnianych już rozmiarów. Możliwość rozpoznania zarażenia przywrą motyliczą (na podstawie stwierdzenia jaj w badanym materiale) istnieje dopiero po dojściu pasożyta do dojrzałości płciowej, tzn. po upływie 3-4 miesięcy od zarażenia.

Podejrzenie i prawdopodobieństwo rozpoznania na podstawie swoistego badania serologicznego są możliwe znacznie wcześniej.

Zarażenie przywrą jest częstsze, niż się powszechnie przyjmuje. W związku z postępującą hodowlą owiec, częstość zarażeń będzie przypuszczalnie wzrastać.

Leczenie zarażenia motylicą wątrobową powinno być przeprowadzone przez lekarza w warunkach szpitalnych. Reakcja organizmu na leczenie, wyzwalana niepokojem ruchowym trutych pasożytów, które ze względu na swą wielkość nie mogą uciec ani być wydalone drogami żółciowymi do przewodu pokarmowego i na zewnątrz, jest proporcjonalna do intensywności zakażenia, niekiedy bardzo burzliwa. Mogą wystąpić dokuczliwe bóle kurczowe w jamie brzusznej, nudności, wymioty oraz biegunka.

Preparaty stosowane u zwierząt są trujące dla człowieka.

Zapobieganie zarażeniu motylicą wątrobową u ludzi polega na:
- skutecznym leczeniu bądź eliminowaniu z hodowli zwierząt zarażonych motylicą wątrobową, które najczęściej spotyka się wśród zwierząt trawożernych, zwłaszcza owiec i bydła;
- zwalczaniu żywicieli pośrednich (ślimaków) na obszarach, na których motylicą wątrobowa występuje endemicznie, przez osuszanie trawiastych terenów podmokłych i likwidowanie zbędnych cieków wody;
- ochronie przyrodniczego środowiska przed skażeniem jajami motylicy przez okresowe badania zwierząt, w których organizmach najczęściej bytuje (owca, bydło) i kompostowanie odchodów tych zwierząt, sanitarne zabezpieczanie oraz chemiczne dezynfekowanie ścieków itp.;
- unikaniu biwakowania na terenach podmokłych oraz ssania niemytych roślin łąkowych, szczawiu, rzeżuchy, na których najczęściej mogą bytować postacie larwalne motylicy.

Tasiemczyca

Zespół objawów chorobowych jest wywołany przez obecność w organizmie człowieka pasożyta o charakterystycznej, w większości odmian segmentowej, płaskiej budowie ciała, co nadaje im wygląd podobny do taśmy. W obrębie ich ciała można wyróżnić główkę zaopatrzoną w narządy czepne w postaci przyssawek lub haczyków, szyjkę stanowiącą strefę wzrostową tasiemca oraz pozostałą część ciała, złożoną (zależnie od odmiany tasiemca i jego wieku) z 3000 do 4000 członów, wśród których wyróżnia się człony młodociane (niedojrzałe), rozrodcze (dojrzałe) i maciczne lub jajowe (przejrzałe).

Rozwój tasiemców jest dość prosty, wymaga jednak - podobnie jak u przywr - żywiciela pośredniego. W jego przebiegu wyróżnia się jajo, onkosferę, postać larwalną i dojrzałego pasożyta.

Z wyjątkiem tasiemca karłowatego wszystkie inne tasiemce muszą mieć dwóch żywicieli. Dla jednych z nich człowiek jest żywicielem pośrednim, a dla innych ostatecznym. Postacie larwalne tasiemców rozwijać się mogą w różnych tkankach lub narządach człowieka, natomiast postacie dojrzałe zazwyczaj w jelicie cienkim człowieka.

Niżej omówiono biologię oraz ważniejsze objawy i zasady zapobiegania dotyczące najczęstszych tasiemców pasożytujących u człowieka. Są to:
- tasiemiec nieuzbrojony,
- tasiemiec uzbrojony,
- bruzdogłowiec szeroki.

Tasiemiec nieuzbrojony

Tasiemiec nieuzbrojony - podobnie jak większość tasiemców - bytuje w jelicie cienkim człowieka. Jest jednym z najdłuższych pasożytów człowieka, osiąga długość od 4 do 10 m i może niekiedy mieć ok. 4000 członów, spośród których najmłodsze powstają przez podział szyjki, a najstarsze odrywają się z jego końca i wydalane są wraz z kałem żywiciela (ryc. 12.7).

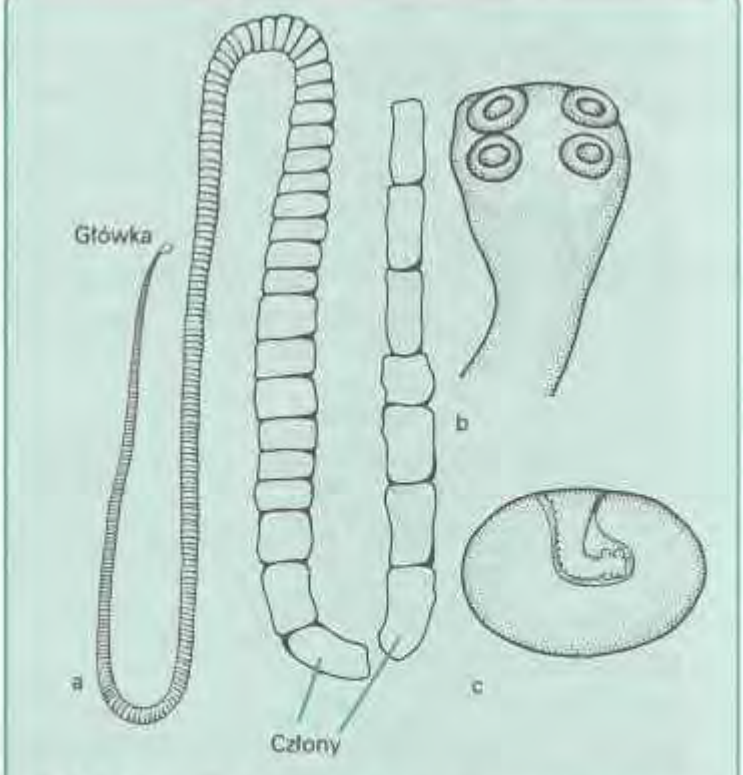

Ryc. 12.7. Tasiemiec nieuzbrojony: a – tasiemiec dojrzały, b – główka tasiemca, która w przeciwieństwie do głowy tasiemca uzbrojonego nie ma haczyków, c – larwa, tzw. wągier (wg A. Pytla).

Jedynym ostatecznym żywicielem tasiemca nieuzbrojonego jest człowiek i to zarówno dzieci, jak i ludzie dorośli. Żywicielem pośrednim są rogate zwierzęta domowe, przede wszystkim bydło. W ich mięśniach, zwłaszcza w mięśniach podżuchwowych, międzyżebrowych i przepony, zlokalizowane są zazwyczaj larwy w postaci otorbionych tzw. wągrów, które mają wygląd i wielkość zbliżone do pestek ogórka. Niekiedy można je zauważyć krojąc mięso wołowe w cienkie plastry. W mielonym mięsie mogą być zupełnie niedostrzegalne.

Człowiek zaraża się, spożywając surowe lub nie dogotowane mięso bydlęce, najczęściej befsztyk tatarski, ewentualnie słabo usmażony kotlet wołowy, zawierające wągry z żywymi larwami, które w przewodzie pokarmowym człowieka pod wpływem soków trawiennych tracą otoczki; przyczepiając się do ściany jelita, zazwyczaj cienkiego, rozpoczynają dalszy rozwój aż do dorosłego osobnika. Spożywanie surowego mięsa w postaci tzw. tatara jest najczęstszym źródłem zarażenia człowieka tasiemcem nieuzbrojonym. Bydło natomiast lub inne rogate zwierzęta domowe zarażają się jajami lub członami tasiemca, wypijając je z wodą lub zjadając wraz z trawą lub z innym pożywieniem (ryc. 12.8).

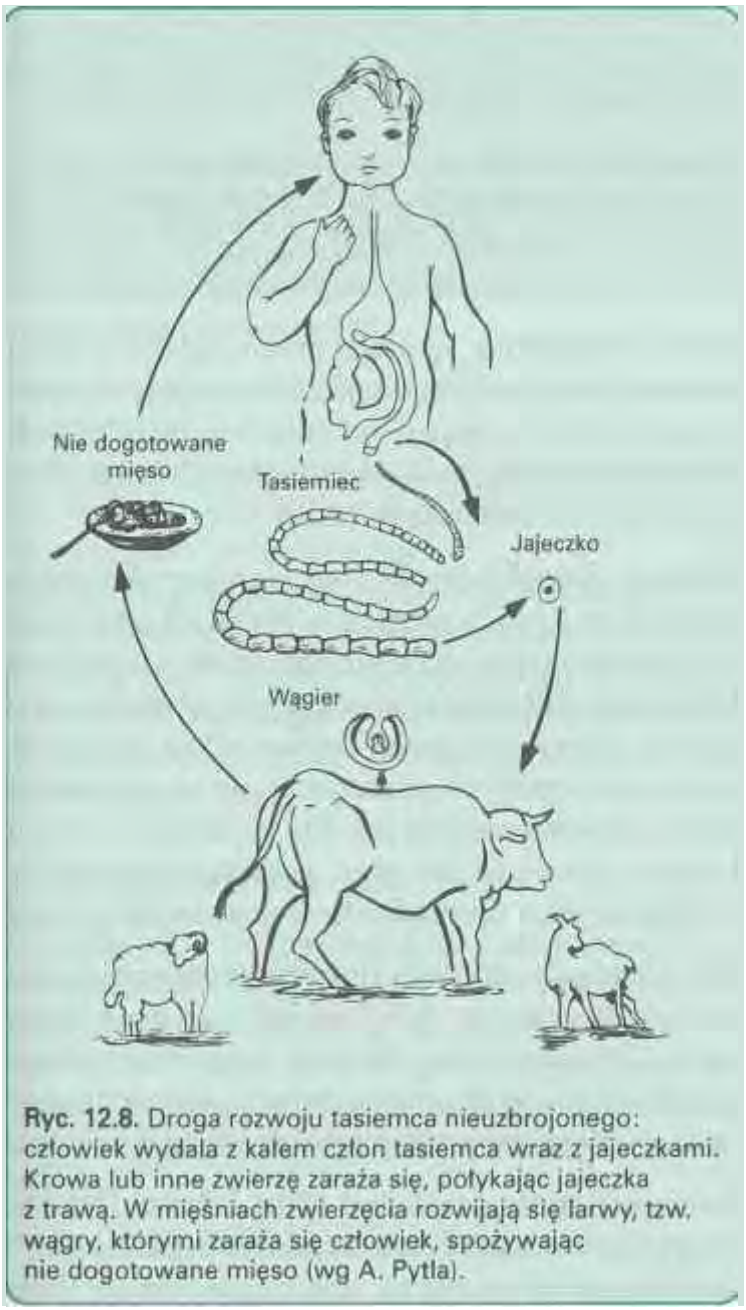

Ryc. 12.8. Droga rozwoju tasiemca nieuzbrojonego: człowiek wydala z kałem człon tasiemca wraz z jajeczkami. Krowa lub inne zwierzę zaraża się, połykając jajeczka z trawą. W mięśniach zwierzęcia rozwijają się larwy, tzw. wągry, którymi zaraża się człowiek, spożywając nie dogotowane mięso (wg A. Pytla).

W organizmie człowieka może żyć tak długo, jak długo żyje jego żywiciel. Długość jego może niekiedy dochodzić do 10 m.

Objawy. Na skutek obecności tasiemca nieuzbrojonego w przewodzie pokarmowym człowieka mogą występować dolegliwości w postaci uczucia ogólnego osłabienia, bólów brzucha, utraty apetytu, nudności, postępującego osłabienia, chudnięcia, niedokrwistości. Rzadziej natomiast żywiciele tego pasożyta skarżą się na pokrzywkę i biegunkę. Jeszcze rzadziej występują bóle kolkowe i powikłania przypominające niedrożność przewodu pokarmowego, dróg żółciowych, przewodu trzustkowego lub też zapalenie wyrostka robaczkowego. Niekiedy obecność tasiemca nie jest zupełnie odczuwana.

Rozpoznanie pasożytowania tasiemca opiera się zazwyczaj na stwierdzeniu w kale charakterystycznych jaj, ewentualnie również jego członów.

Bliższe określenie typu tasiemca jest możliwe dopiero po mikroskopowym badaniu główki lub członów tasiemca.

Leczenie zmierzające do usunięcia tasiemca może prowadzić tylko lekarz, najlepiej w warunkach szpitalnych, mimo że obecnie stosowane leki są mniej toksyczne niż dawniej.

Stosuje się przez kilka dni odpowiednią dietę i leki (zazwyczaj tabletki), które paraliżując układ nerwowy pasożyta likwidują jego przyczepność do ściany jelita (odpadnięcie), i tym samym umożliwiają jego wydalenie wraz z kałem na zewnątrz organizmu. Czasem kuracja okazuje się nieskuteczna, w jelitach pozostaje główka i wówczas w ciągu kilku miesięcy potrafi odrosnąć reszta jego ciała. W tych przypadkach kurację trzeba powtórzyć.

Zapobieganie i zwalczanie. Podstawowe warunki zapobiegania i zwalczania tasiemca to:
- likwidacja zarażeń u ludzi,
- badanie weterynaryjne mięsa przeznaczonego do konsumpcji w kierunku wągrzycy,

- unikanie konsumpcji mięsa surowego, nie dogotowanego i nie badanego (w naszych warunkach najczęściej w postaci „tatara"),
- przestrzeganie ogólnych zasad higieny oraz zoohigieny w domu i zagrodzie.

Tasiemiec nieuzbrojony, podobnie jak inne tasiemce, a także inne pasożyty, „nie lubi" niektórych przypraw, jarzyn lub ich przetworów, np. kiszonej kapusty, czosnku, suszonych czarnych jagód, pestek z dyni.

Tasiemiec uzbrojony

Tasiemiec uzbrojony jest nieco mniejszy od tasiemca nieuzbrojonego, niemniej uważany jest za najgroźniejszego spośród wszystkich tasiemców bytujących w organizmie człowieka. Osiąga 2-4 m i może mieć do 1000 członów. Ogólna budowa jego ciała jest podobna do budowy innych tasiemców. Pasożytuje również w jelicie cienkim. Swoistą cechą charakterystyczną jest to, że główka, poza 4 przyssawkami, ma jeszcze uzbrojenie dodatkowe wzmocnione podwójnym wieńcem haczyków, którymi bardzo silnie przyczepia się do błony śluzowej jelita żywiciela. Człowiek jest jedynym żywicielem ostatecznym tego tasiemca.

Żywicielem pośrednim tasiemca uzbrojonego jest świnia domowa lub dzika, w mięśniach której bytują jego formy larwalne w postaci wągrów. W wyjątkowych sytuacjach żywicielem pośrednim może być także człowiek, gdy jajeczka na skutek ruchów wstecznych przewodu pokarmowego (np. w czasie wymiotów) przedostaną się do żołądka, gdzie sok żołądkowy rozpuszcza ich osłonki.

Zarażenie człowieka następuje przez spożycie nie dogotowanego lub surowego mięsa świni lub dzika, w którym znajdowały się wągry zawierające żywe postacie larwalne uwalniające się w przewodzie pokarmowym lub przez wydostanie się larw z wągrów zlokalizowanych w narządach samego człowieka. Człowiek zaraża się również spożywając jarzyny, owoce lub inne produkty, z „przylepionymi" jajeczkami tasiemca. Świnia domowa lub dzik jako żywiciele pośredni zarażają się, spożywając jajeczka z nie zabezpieczonych odpowiednio ustępów. Wytworzone wągry z żywymi larwami mogą przetrwać nawet kilka lat. W organizmie świni umiejscawiają się one najchętniej w przeponie (ryc. 12.9 i 12.10).

Zarażenie tasiemcem uzbrojonym jest szczególnie niebezpieczne dla człowieka dlatego, że larwy uwolnione w żołądku z jaj mogą przenikać przez błonę śluzową żołądka do naczyń krwionośnych, którymi z prądem krwi mogą być przeniesione do takich narządów, jak: mózg, gałka oczna, narządy miąższowe (np. wątroba) lub inne mięśnie.

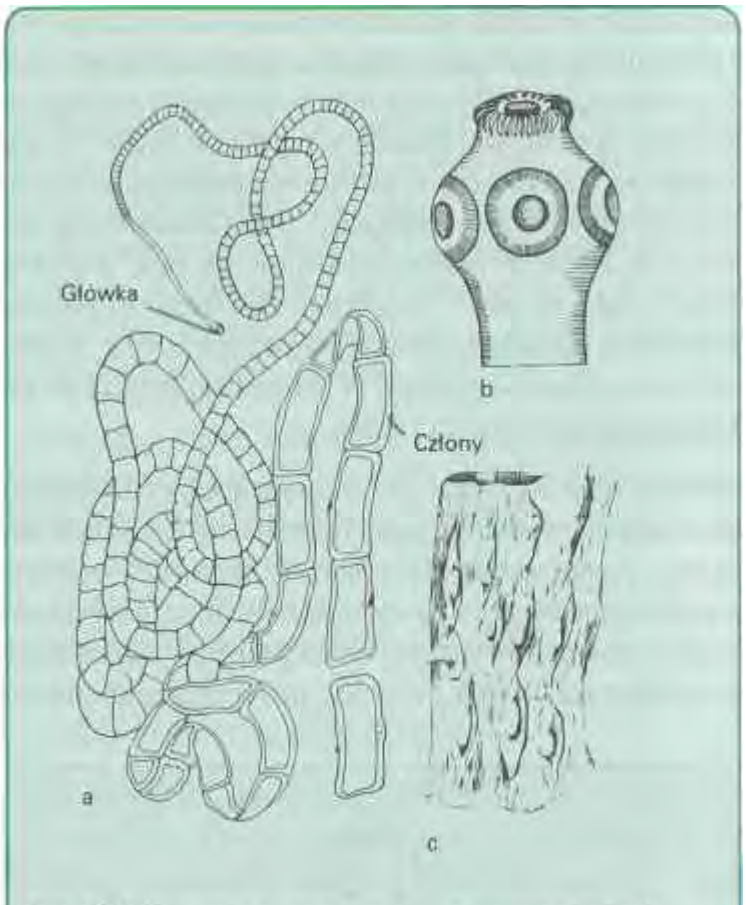

Ryc. 12.9. Tasiemiec uzbrojony: a – tasiemiec dojrzały, b – główka tasiemca z wieńcem haczyków (w dużym powiększeniu), c – larwy, tzw. wągry w mięśniu (wg A. Pytla).

Objawy. Zespół objawów warunkowany obecnością wągrów, czyli tzw. wągrzycy, zależy od ich lokalizacji. Można więc przy wągrzycy mózgu spotkać uporczywe bóle głowy, padaczkę i inne objawy występujące przy guzach mózgu, zaburzenia widzenia lub zniekształcenia oka w razie umiejscowienia się wągra w gałce ocznej, hipereozynofilię itp. Umiejscowienie, rozwój i objawy obecności dorosłego pasożyta w jelitach są takie same jak w przypadku tasiemca nieuzbrojonego.

Rozpoznanie obecności i lokalizacji tasiemca uzbrojonego opiera się na takich samych zasadach jak tasiemca nieuzbrojonego. Sposoby rozpoznawania wągrzycy zależą od jej umiejscowienia. Pomocne są tu badania bioptyczne, radiologiczne i scyntygraficzne.

Leczenie może prowadzić tylko lekarz. Jest ono przymusowe w każdym przypadku. Sposoby likwidacji wągrzycy zależą od jej umiejscowienia. Paso-

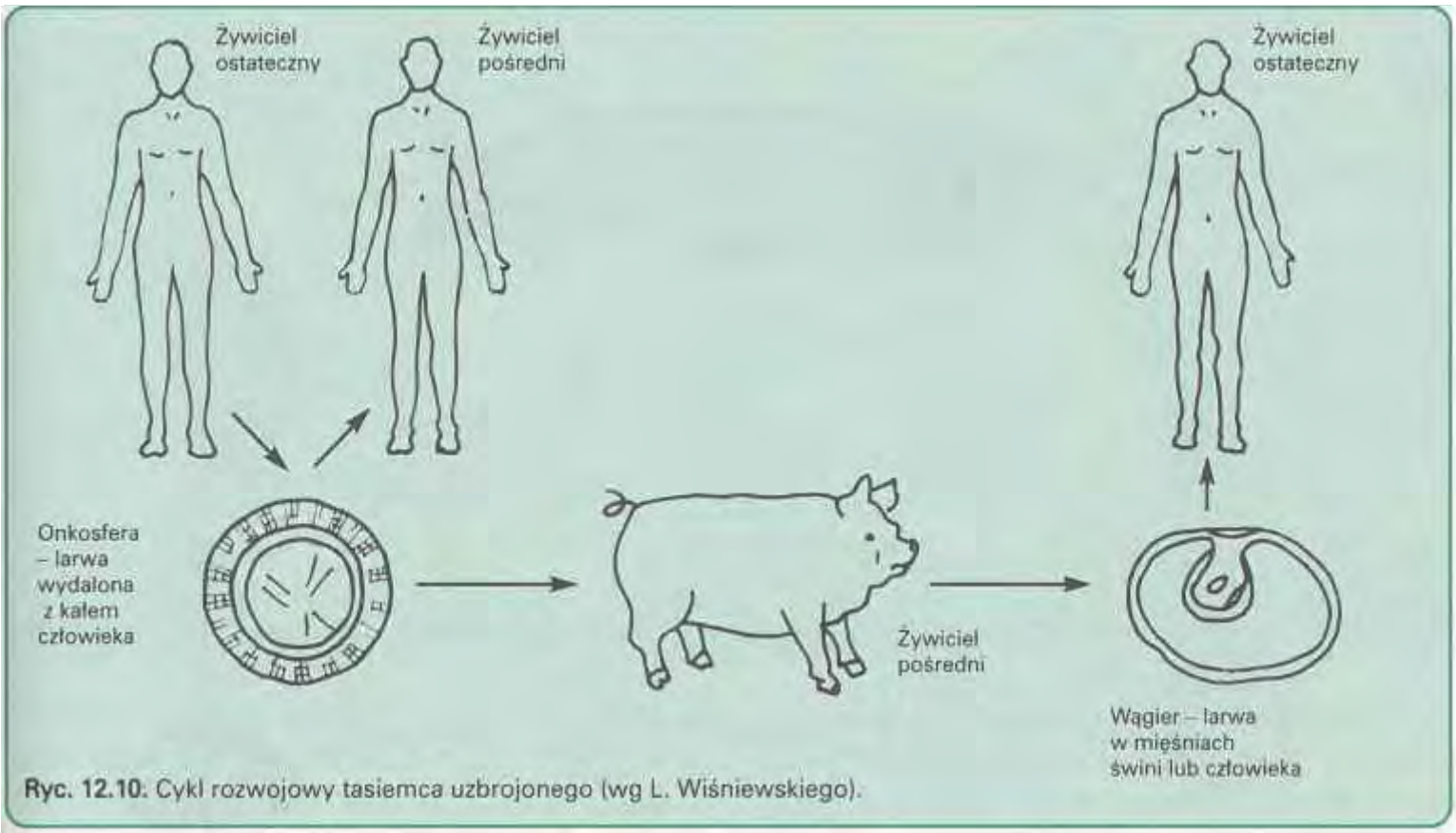

Ryc. 12.10. Cykl rozwojowy tasiemca uzbrojonego (wg L. Wiśniewskiego).

żytnictwo jelitowe dorosłych tasiemców likwiduje się za pomocą odpowiednich preparatów farmakologicznych. Przy innym umiejscowieniu może okazać się konieczne leczenie chirurgiczne, a nawet leczenie energią promienistą.

Zapobieganie zarażeniom tasiemcem uzbrojonym polega na:

- dokładnym badaniu weterynaryjnym mięsa wieprzowego i pełnej likwidacji tuszek, w których stwierdzono obecność wągrów;
- przestrzeganiu odpowiedniego poziomu sanitarnego w obejściu gospodarskim, zwłaszcza na wsi, i tam, gdzie hoduje się trzodę chlewną, oraz podstawowych zasad higieny osobistej i weterynaryjnej;
- unikaniu spożywania surowego mięsa świni domowej lub dzikiej.

Bruzdogłowiec szeroki

Podobnie jak inne tasiemce bruzdogłowiec szeroki jest pasożytem jelita cienkiego. Jest największym spośród nich wszystkich, gdyż starsze osobniki dochodzą nawet do 15-20 m długości. Zbudowany jest z charakterystycznej główki z podłużnymi bruzdami czepnymi po bokach, szyjki i kilku tysięcy członów (3-4 tys.).

W organizmie człowieka może bytować od kilkunastu do kilkudziesięciu lat (ryc. 12.11). Od poprzednich odmian tasiemców różni się tym, że dojrzałe jajeczka wydostają się z członów tasiemca już w jelicie i wraz z kałem swobodnie (a nie w członach ciała tasiemca) są wydalane na zewnątrz organizmu ludzkiego. Dla dalszego rozwoju muszą przeniknąć do wody, aby dostać się kolejno do dwóch żywicieli pośrednich, a mianowicie do pewnej odmiany słodkowodnego raczka, zwanego oczlikiem

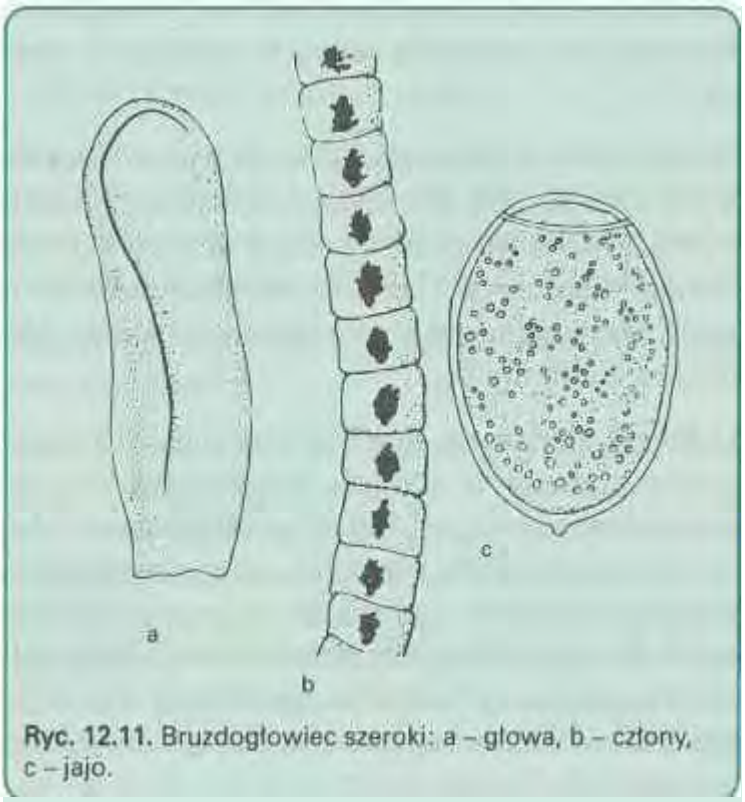

Ryc. 12.11. Bruzdogłowiec szeroki: a – głowa, b – człony, c – jajo.

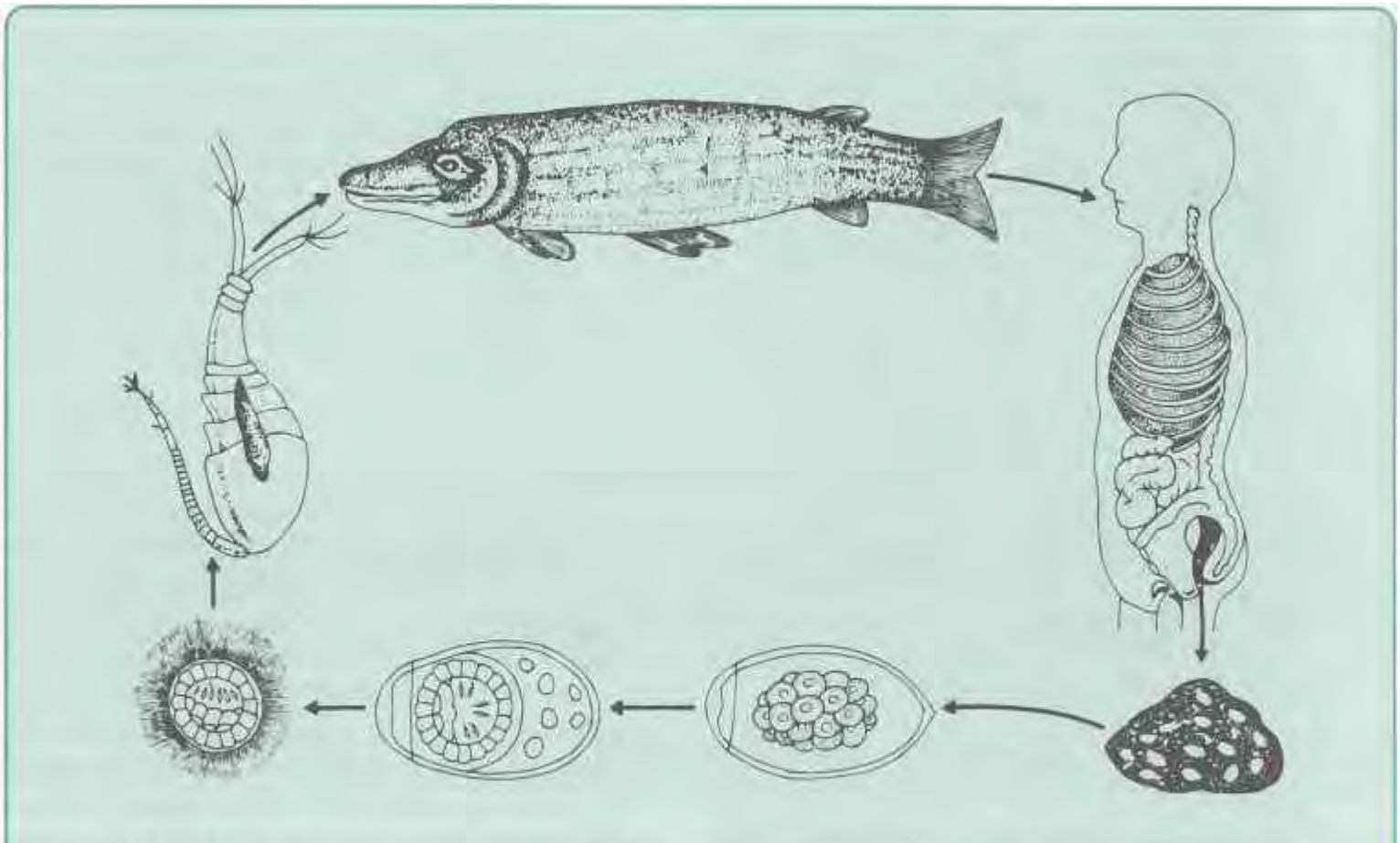

Ryc. 12.12. Cykl rozwojowy tasiemca bruzdogłowego. Jeżeli jaja tasiemca – po znalezieniu się w wodzie – zostaną połknięte przez raczka zwanego oczlikiem, to rozwijają się w jego wnętrzu. Larwa połknięta wraz z oczlikiem przez rybę (np. szczupaka, miętusa) przeobraża się w niej dalej. Po zjedzeniu zarażonej ryby przez człowieka larwy bruzdogłowca stają się dojrzałymi tasiemcami w ludzkim przewodzie pokarmowym.

oraz do niektórych ryb słodkowodnych (szczupak, okoń i inne) żywiących się m.in. oczlikami. Postaci larwalne są mało odporne na temperaturę i sól, stąd też gotowanie ryb, smażenie, solenie lub wędzenie niszczą zawarte w nich larwy bruzdogłowca (ryc. **12.12**).

Zarażenie bruzdogłowcem szerokim oprócz typowych dla zarażeń tasiemcem objawów ogólnych i żołądkowo-jelitowych powoduje, przez toksyczne działanie pasożyta, charakterystyczną niedokrwistość, przypominającą niedokrwistość złośliwą z niedoboru witaminy B_{12}.

Człowiek zaraża się larwami bruzdogłowca przez spożycie zarażonej nimi nie dogotowanej lub niezbyt dobrze usmażonej, lub też nie dowędzonej ryby. Spożyte wraz z rybą jego żywe larwy przyczepiają się do błony śluzowej jelita i zaczynają się dalej rozwijać. W ciągu 5-6 tygodni przekształcają się w dojrzałe pasożyty, wytwarzające po kilkaset tysięcy jaj dziennie. W Polsce tasiemiec ten spotykany jest raczej rzadko.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu charakterystycznych jaj bądź członów tasiemca w kale.

Leczenie - podobnie jak i innych tasiemców - powinien prowadzić lekarz.

Zwalczanie i zapobieganie są trudne, gdyż człowiek nie ma większego wpływu na krążenie pasożyta w wodzie, w szerokim kręgu dzikich zwierząt i ryb. Niemniej właściwe zabezpieczenie kału i ścieków zmniejsza prawdopodobieństwo rozprzestrzeniania się tego tasiemca. Zapobieganie indywidualne polega na unikaniu spożywania półsurowych ryb oraz produktów spożywczych ich pochodzenia (wątróbki, ikra).

Obleńce pasożytnicze

Owsica

Owsik jest najbardziej rozpowszechnionym pasożytem wśród ludzi w Polsce, zwłaszcza wśród dzieci, a szczególnie częsty w żłobkach, przedszkolach i domach dziecka.

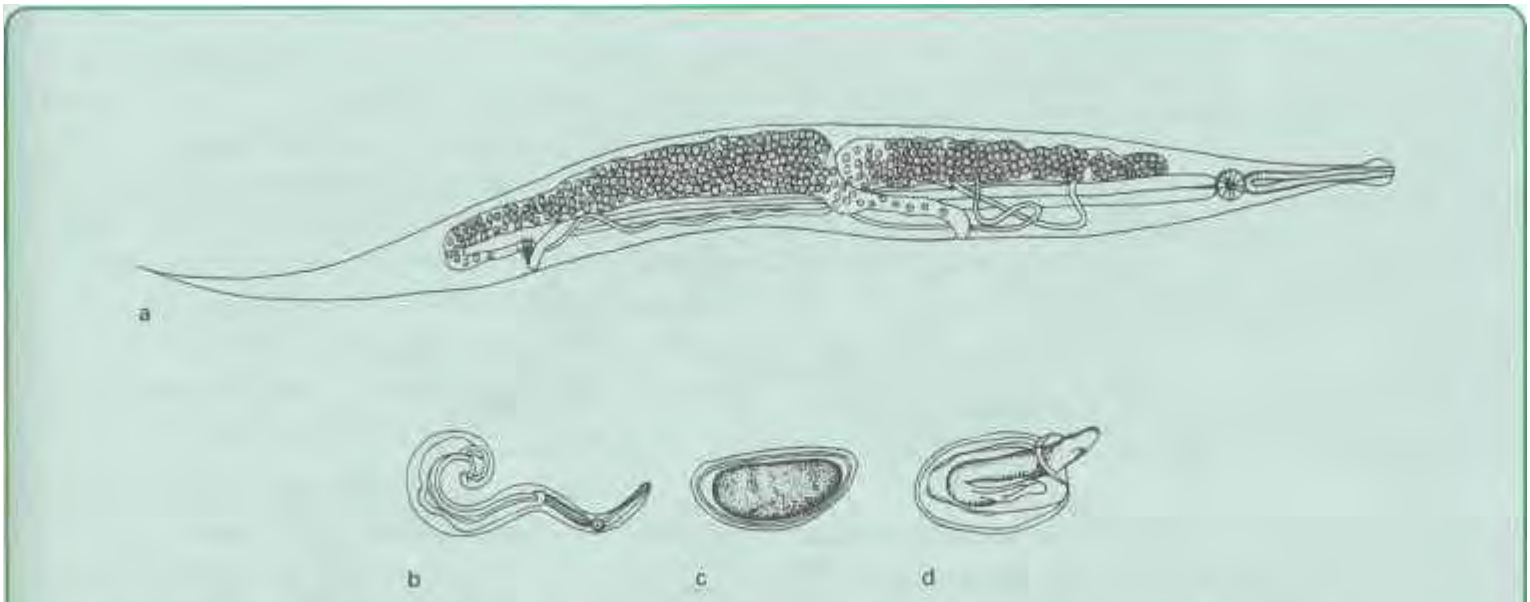

Ryc. 12.13. Rodzina owsików: a – samica, b – samiec, c – jajeczko, d – wykluwająca się larwa (wg A. Pytla)

W badaniach epidemiologicznych wykazano jego obecność u 17% osób dorosłych i 38% dzieci w wieku 7-14 lat. Wśród dzieci w domach dziecka częstość ta wynosi niekiedy 90-100%. Pod względem częstości występowania ma zatem chyba drugie miejsce po giardiazie. Pasożytuje głównie w jelicie grubym, wyrostku robaczkowym oraz końcowym odcinku jelita cienkiego, tj. w odcinku bezpośrednio przed przejściem jelita cienkiego w jelito grube. Dość często dorosłe osobniki wydostają się z kałem na zewnątrz żywiciela. Są wtedy widoczne jako niewielkie, zazwyczaj ruszające się, obłe twory, barwy szarobiaławej. Samce są mniejsze (3-5 mm długości i 0,1-0,2 mm grubości) niż samice (przeciętnie 9-12 mm długości i 0,3-0,5 mm grubości). W przedniej części obłego ciała ma otwór gębowy z 3 kurczliwymi wargami, którymi przyczepia się do błony śluzowej jelita. Żywi się wyssaną treścią oraz substancjami zawartymi w treści jelitowej (ryc. 12.13). Dojrzałe samice w narządzie rodnym mają ok. 10 000 jajeczek. Wędrują one w dół jelita grubego aż do odbytu i tam na skórze okolicy okołoodbytniczej i krocza, a u dziewczynek i dorosłych kobiet niekiedy także w przedniej części pochwy, składają jajeczka, a potem zwykle giną. Również samce wkrótce po zapłodnieniu samic giną. Złożone jaja zawierają zarodek we wczesnym stadium rozwoju. Do dalszego jego rozwoju niezbędny jest tlen, wilgotność oraz temperatura 30-36°C. Dlatego też jajo składane jest na zewnątrz przewodu pokarmowego. Jaja przeniesione do wnętrza przewodu pokarmowego bezpośrednio po złożeniu nie zawsze się rozwijają. Dopiero w ciągu 6-8 godzin przebywania na zewnątrz przewodu pokarmowego rozwój zarodka postępuje tak daleko, że powstała w nim larwa po wniknięciu do organizmu człowieka - przeważnie drogą doustną, a niekiedy nawet wykluta już w okolicy odbytu - wędrując do jelita, może dać początek rozwojowi nowego osobnika.

Objawy. Owsica może przebiegać bezobjawowo. Częściej jednak pełzające po skórze okolicy odbytu samice (zarówno drogą mechanicznego drażnienia, jak i przez wydzielaną przy tym lepką ciecz) wyzwalają bardzo dokuczliwe swędzenie. Powoduje to następowe drapanie lub inne drażnienie tej okolicy, wywołuje stany zapalne skóry, a u dziewczynek i kobiet również pochwy i sromu.

Samice w celu składania jajeczek wędrują zwykle nocą, co powoduje bezsenność, płaczliwość, ogólne rozdrażnienie, apatię bądź ogólne przygnębienie, a nawet hamowanie rozwoju umysłowego dziecka.

Objawy zależą od intensywności inwazji i osobniczej wrażliwości.

Zarażenie - dziecko, a także osoby dorosłe, dotykając rękami okolicy odbytu, sromu lub bielizny osobistej, zbierają na swoje ręce jajeczka, które w temperaturze pokojowej zachowują zdolność zakażenia przez prawie miesiąc. Przy zaniedbaniach higienicznych, zwłaszcza higieny osobistej, w postaci niedokładnego mycia rąk przed jedzeniem, a zwłaszcza mycia rannego po wstaniu z łóżka lub po pobycie w ubikacji, nieprzestrzegania mycia ja-

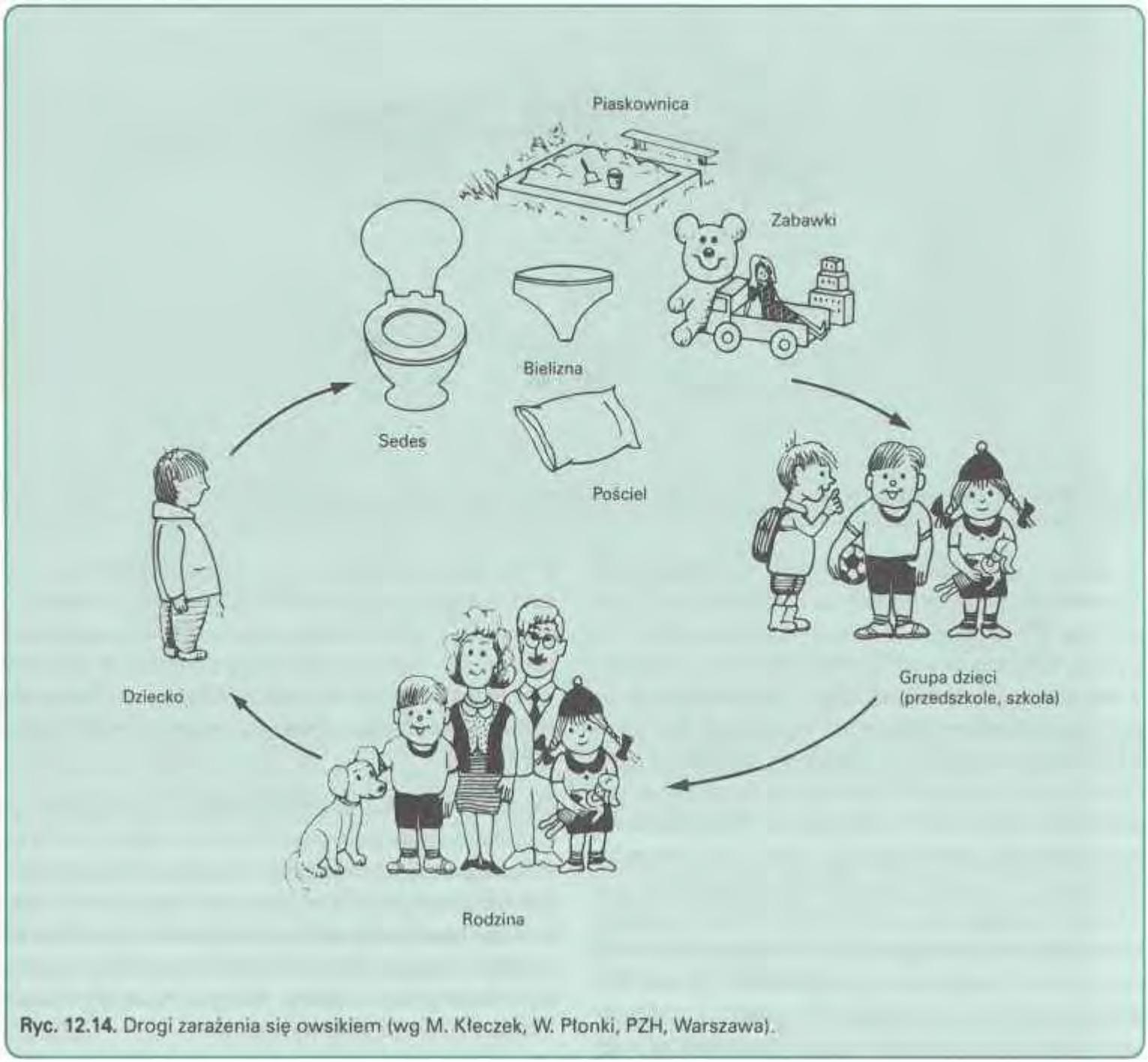

Ryc. 12.14. Drogi zarażenia się owsikiem (wg M. Kłeczek, W. Płonki, PZH, Warszawa).

rzyn i owoców przed spożyciem, obecne na rękach jajeczka (zwłaszcza te po odpowiednim okresie „dojrzewania" zewnętrznego) mogą być przeniesione do ust człowieka i połknięte, przyczyniając się w ten sposób do rozwoju nowych osobników.

Pełny cykl rozwoju owsika, tzn. od chwili połknięcia jajeczka aż do złożenia nowych jaj przez dojrzałe samice, trwa 3-4 tygodnie. Inwazje pasożytnicze zazwyczaj nie są pojedyncze, ale mnogie. Bardzo częste i łatwe są bowiem wtórne zarażenia. Stąd też u jednego żywiciela mogą być tysiące pasożytujących owsików. Sprzyja temu możliwość wtórnego zarażenia tego samego gospodarza, gdyż rozwój owsika nie wymaga żywiciela pośredniego. To sprawia, że zwalczanie owsików jest bardzo uciążliwe.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu ruchliwych zazwyczaj osobników dojrzałych na skórze w okolicy odbytu, na świeżym kale albo na mikroskopowym wykryciu jaj owsików w wymazie z odbytu, przedniej części pochwy lub skóry tej okolicy itp.

Leczenie. Ze względu na masowość występowania i łatwość zarażenia jest trudne. Powinien je prowadzić lekarz, który wybierze odpowiedni lek i zaleci właściwą dawkę. Biorąc pod uwagę bardzo często rodzinne lub zbiorowe występowanie owsicy, należy je prowadzić jednocześnie u wszystkich mieszkających wspólnie osób. Powinno też być powtarzane, a jego skuteczność kontrolowana odpowiednimi badaniami.

Wraz z leczeniem farmakologicznym należy zwrócić uwagę na likwidację możliwych źródeł powtórnego zakażenia. Tak np. w czasie leczenia dzieci powinny mieć na noc zakładane dość obcisłe majteczki, które codziennie rano należy zmieniać. Bielizna pościelowa powinna być zmieniona przed prowadzonym leczeniem i po nim. Nakrycia, naczynia i inne powszechnie używane przedmioty oraz zabawki dzieci powinny także być odpowiednio oczyszczone i wydezynfekowane. Wszędzie bowiem tam mogą być przyklejone w zasuszonym pyle jajeczka owsików.

Zapobieganie owsicy to przede wszystkim:

- ścisłe, rygorystyczne przestrzeganie higieny osobistej, zwłaszcza u dzieci,
- częste mycie rąk, przede wszystkim przed każdym posiłkiem, po wyjściu z ubikacji, dotykaniu okolicy krocza itd.,
- przestrzeganie dokładnego mycia jarzyn i owoców przed jedzeniem,
- obcinanie krótko paznokci u dzieci,
- zmiana bielizny dziennej na nocną wieczorem przed spaniem,
- skuteczne zwalczanie znanych źródeł zarażenia,
- okresowe badania parazytologiczne w kierunku owsicy,
- częsta, regularna zmiana bielizny,
- osobne łóżko,
- częsta wymiana piasku w piaskownicy,
- unikanie zabawy w brudnej piaskownicy.

Glistnica

Glista ludzka jest znacznie większym od owsika szeroko rozpowszechnionym pasożytem z grupy nicieni. Częstość występowania glistnicy w Polsce przez różnych badaczy jest oceniana od 1 do 18%, a w niektórych populacjach nawet 40-50%. Uważa się, że glistnica - podobnie jak owsica - częściej dotyczy dzieci. Być może jest to związane z dziecięcym zwyczajem trzymania palców przy ustach oraz niewyrobieniem przyzwyczajeń higienicznych.

Glista ludzka ma ciało walcowate o zwężonych końcach, zaopatrzone na jednym końcu w otwór gębowy otoczony trzema wargami. Dojrzałe samce mają 15-35 cm długości i 0,2-0,4 cm grubości, natomiast samice - 20-50 cm długości i 0,3-0,6 cm grubości (ryc. 12.15). Pasożyt bytuje zazwyczaj w jelicie cienkim człowieka, przeważnie przyczepiony do błony śluzowej. Żywi się nabłonkiem niszczonej ściany jelita i substancjami zawartymi w treści jelitowej. Dojrzała samica składa 100 000-200 000 jaj na dobę. Wydalane są one z kałem na zewnątrz organizmu i rozprzestrzeniane w otaczającym człowieka środowisku. Wydostanie się jajeczka poza organizm ludzki umożliwia rozwój postaci larwalnej, gdyż może się ona rozwijać tylko w obecności tlenu i wilgoci, w temperaturze poniżej 36°C.

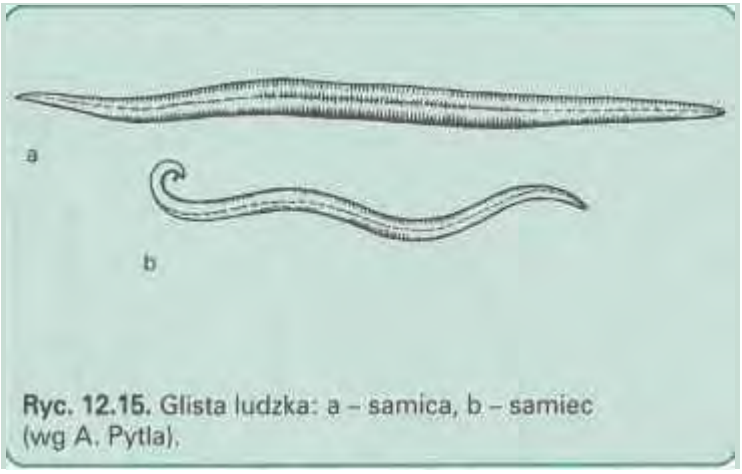

Ryc. 12.15. Glista ludzka: a – samica, b – samiec (wg A. Pytla).

Rozwój jajeczka przebiega początkowo w ziemi lub w wodzie (przez 30-40 dni). Dojrzałe jajeczko i zawarta w nim larwa mogą w naszym klimacie zachować zdolność do inwazji, czyli zakażenia człowieka przez 2-5 lat (ryc. 12.16, 12.17).

Ze spożytych z wodą, z produktami spożywczymi lub w inny sposób jajeczek wydostają się w jelicie cienkim larwy. Zanim ostatecznie osiądą w jelicie

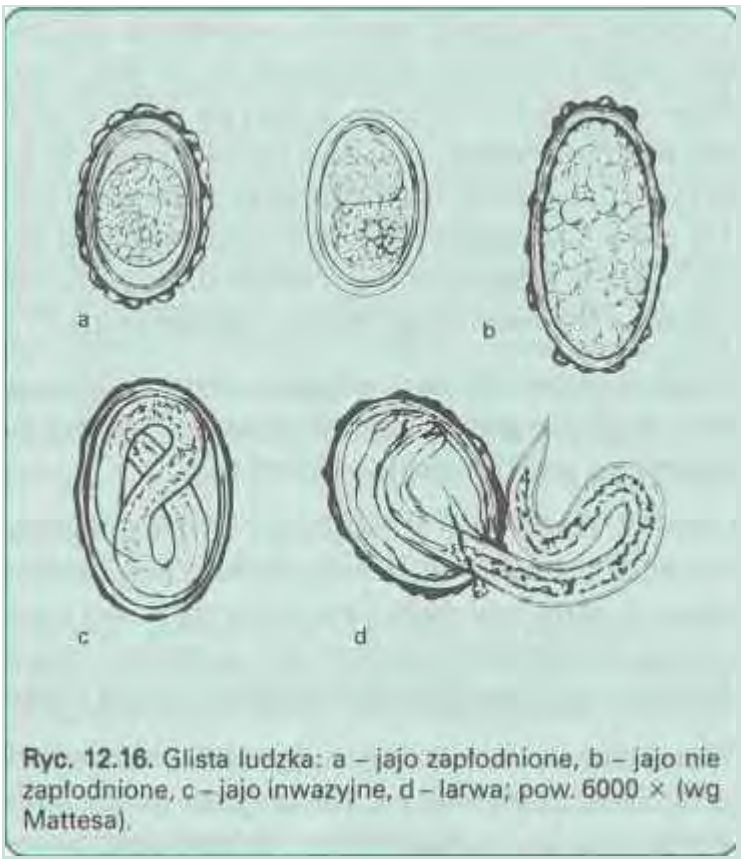

Ryc. 12.16. Glista ludzka: a – jajo zapłodnione, b – jajo nie zapłodnione, c – jajo inwazyjne, d – larwa; pow. 6000 × (wg Mattesa).

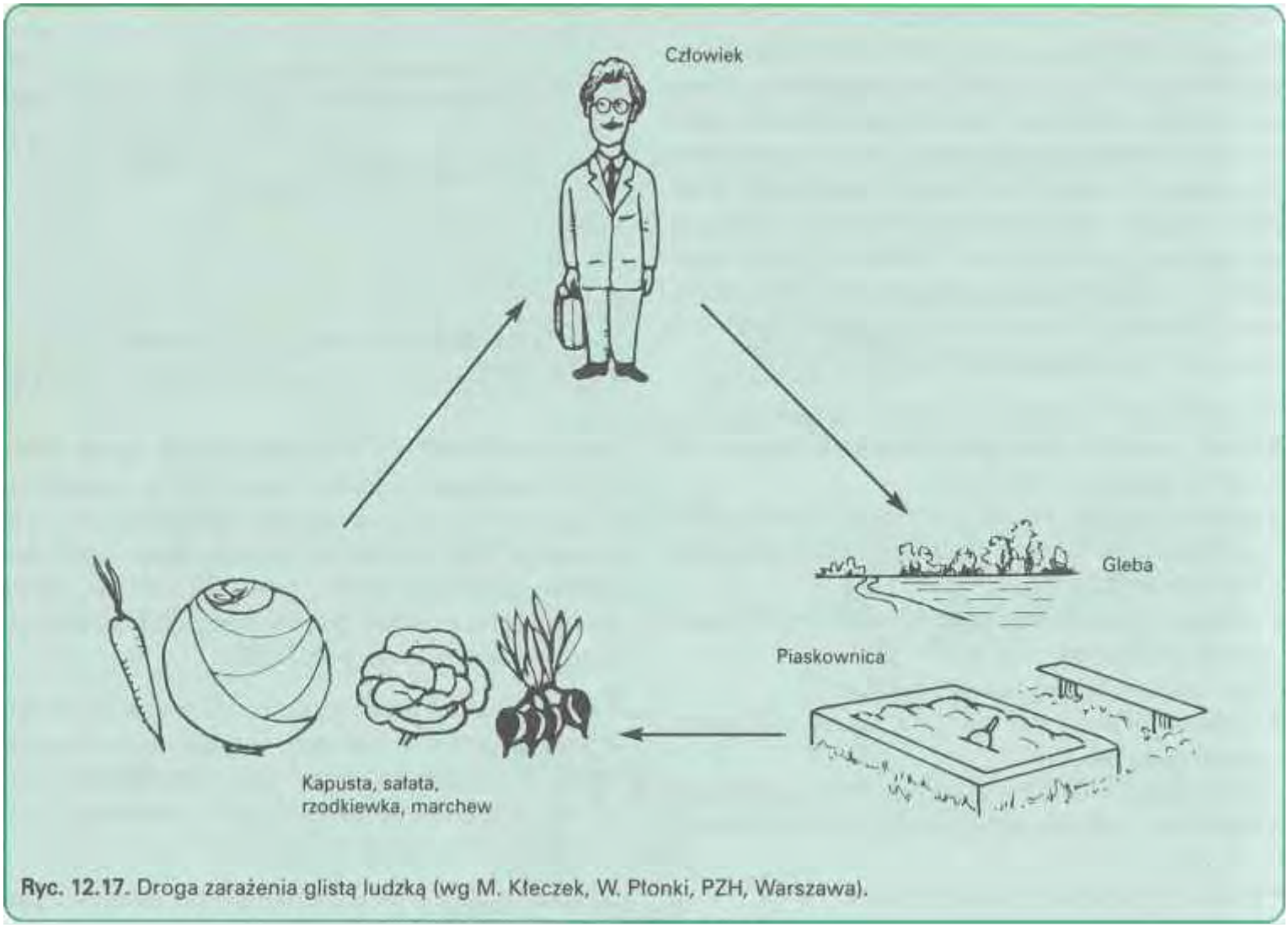

Ryc. 12.17. Droga zarażenia glistą ludzką (wg M. Kłeczek, W. Płonki, PZH, Warszawa).

cienkim, aby rozwijać się w dorosłą glistę, wędrują przez błonę śluzową do światła naczyń. Następnie z prądem krwi przez wątrobę, pęcherzyki płucne, oskrzeliki i oskrzela przedostają się do jamy gardłowej, przełyku i żołądka, a stąd do miejsca ostatecznego bytowania, tzn. do jelita cienkiego. W jelicie cienkim człowieka glista może przeżyć od 1 do P/2 roku. Dojrzałość płciową żeńskie osobniki glisty ludzkiej osiągają w ciągu 60-80 dni od dnia zarażenia i wówczas rozpoczynają składanie jaj.

Reakcja człowieka na zarażenie glistą ludzką zależy od intensywności inwazji pasożytniczej oraz od osobniczej wrażliwości gospodarza.

Objawy chorobowe w przebiegu zarażenia glistą ludzką zależą od okresu inwazji. Wyróżnić można trzy etapy, tj. okres wędrówki larw, okres objawów i komplikacji wynikających z zaburzeń w normalnej ich wędrówce oraz okres obecności dojrzałej glisty w jelicie.

W pierwszym okresie dominują różne reakcje i objawy alergiczne, którym towarzyszy przeważnie zwiększona liczba eozynofilów we krwi obwodowej. W okresie wędrówki larw występują objawy uszkodzenia wątroby, śródbłonków naczyniowych, ścian pęcherzyków płucnych, połączone z krwawieniami i odczynami zapalnymi. Zabłąkane larwy mogą niekiedy usadowić się w różnych nietypowych dla glisty ludzkiej narządach, jak oko, ucho, mózg, wątroba, śledziona itp., gdzie po pewnym czasie otorbiają się, tworząc tzw. guzki robacze.

Szkodliwe działanie postaci dojrzałych polega przede wszystkim na zatruwaniu organizmu żywiciela produktami przemiany materii.

Wśród najczęstszych skarg podawanych przez chorych cierpiących z powodu glistnicy należy wymienić: wzmożoną pobudliwość nerwową, uporczywy ból gardła, zaburzenia snu, bóle w różnych obszarach brzucha nie zawsze związane z jedzeniem, wzdęcia lub uporczywe zaparcia i tzw. kruczenia w obrębie jelit, duszność spoczynkową bądź wysiłkową, bóle w rzucie wątroby nie zawsze związane z jedzeniem, odbijanie goryczą bądź puste, uczucie ssania w jamie brzusznej, postępujące wychudzenie, niedokrwistość, obniżenie ogólnej aktywności

oraz zdolności do pracy. Niekiedy w następstwie masowego wystąpienia zarażenia i skłębienia się glist w krótkim odcinku jelita lub przewodów żółciowych może dochodzić do objawów niedrożności przewodu pokarmowego lub żółtaczki mechanicznej. Czasem glistnica jelitowa może przebiegać bezobjawowo.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu jaj w kale lub w wyjątkowych sytuacjach całego pasożyta. Podczas poszukiwania jaj w kale należy pamiętać, że możliwość rozpoznania faktycznego zarażenia na podstawie obecności jaj w kale występuje w ok. 2Y2 miesiąca od zarażenia, tzn. po osiągnięciu przez samice dojrzałości płciowej i rozpoczęciu przez nie składania jaj.

Leczenie. Powinno być prowadzone pod nadzorem lekarza. Oprócz specjalnych leków farmaceutycznych znane są reakcje nietolerancji przez glisty większych ilości świeżych porów, czosnku, pestek z dyni w diecie gospodarza i w konsekwencji opuszczania jego przewodu pokarmowego wraz z kałem.

Zapobieganie glistnicy polega na:
- praktycznym realizowaniu zasad codziennej higieny osobistej,
- dokładnym myciu pod bieżącą wodą jarzyn i owoców spożywanych w stanie surowym,
- praktycznym realizowaniu zasad higieny sanitarnej przez zabezpieczenie gleby i wody w otoczeniu przed dostaniem się do nich jaj glisty z kałem,
- unikaniu picia wody nie przegotowanej,
- odpowiednim oczyszczaniu i odprowadzaniu ścieków zarówno zagrodowych, jak i miejskich,
- skutecznym leczeniu wszystkich wykrytych przypadków glistnicy i niszczeniu glist wydalonych w czasie kuracji,
- ograniczaniu dostępu owadów do dołów kloacznych i odchodów ludzkich, gdyż mogą one łatwo przenieść jajeczka glisty ludzkiej na naczynia kuchenne i spożywane produkty spożywcze,
- unikaniu zabawy dzieci w brudnej piaskownicy.

Włosogłówczyca

Włosogłówka ludzka jest bardzo małym robakiem obłym pasożytującym zazwyczaj w jelicie grubym człowieka, spotykanym u kilkunastu procent ludzi. Długość pasożyta waha się od 30 do 50 mm długości, przy czym osobniki płci męskiej są nieco mniejsze od żeńskich. Część przednia pasożytów jest nitkowata i nią właśnie dorosłe pasożyty wnikają

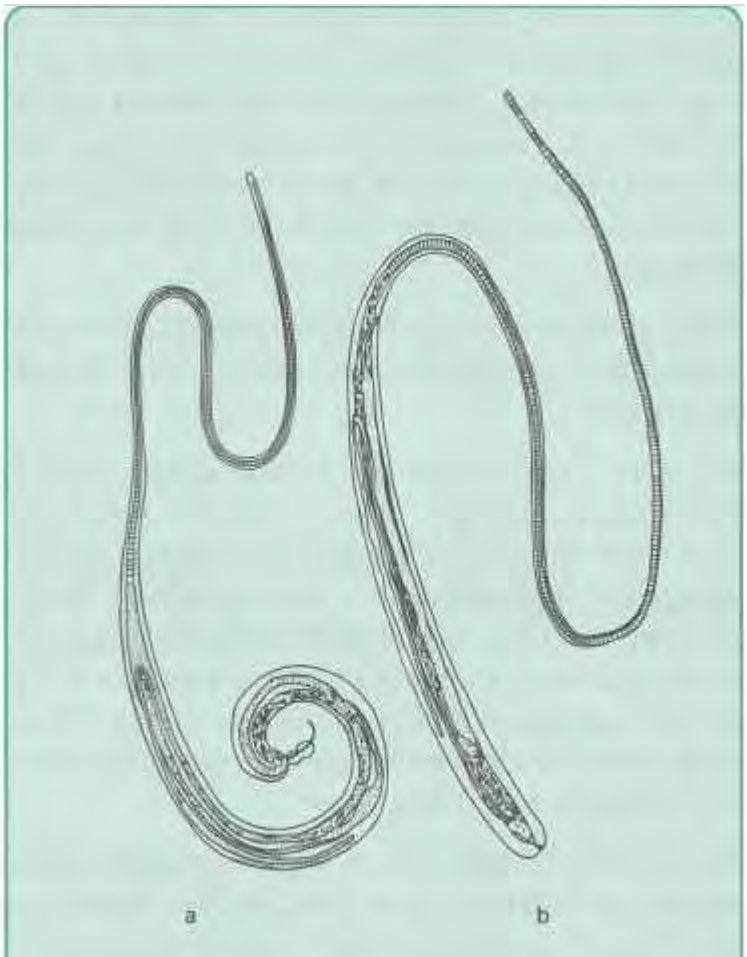

Ryc. 12.18. Włosogłówka ludzka: a – samiec, b – samica; pow. 3,5× (wg A. Pytla).

w błonę śluzową jelita ślepego lub grubego i stamtąd pobierają pożywienie. Przypuszcza się, że pasożyt może żyć do 5 lat. Dojrzałe osobniki żeńskie składają codziennie po 2000-5000 jajeczek, które wraz z kałem żywiciela wydostają się na zewnątrz (ryc. 12.18). Wydalone jaja nie są zdolne zarażać bezpośrednio po wydaleniu. W ciągu ok. 3 tygodni w środowisku wilgotnym, przy dostępie tlenu lub powietrza, dojrzewają do stadium inwazyjnego. Rozwój zarodkowy w pierwszym okresie musi przebiegać poza żywicielem w środowisku zewnętrznym. Czas rozwoju zarodkowego zależy od temperatury środowiska i wynosi od 10 dni do kilku miesięcy. Znajdująca się w otoczce jajeczka larwa nie traci swej żywotności nawet przez kilka miesięcy.

Człowiek zaraża się spożywając przypadkowo dojrzałe, czyli inwazyjne jajeczka, tj. takie, w których rozwinęły się już larwy. Najczęściej jest to przeniesienie ich do ust za pośrednictwem brudnych rąk, jedzenia nie mytych jarzyn i owoców, wskutek picia zanieczyszczonej nimi wody itp.

W przewodzie pokarmowym larwa włosogłówki pozbywa się otoczki jajowej i wędruje do jelita grubego, w którym w ciągu 4-5 tygodni osiąga dojrzałość płciową. Pasożyt bytuje u człowieka zazwyczaj w większych grupach. W niektórych przypadkach zarażenia stwierdza się nawet do 1000 osobników i więcej.

Reakcje organizmu na obecność pasożyta zależą od intensywności inwazji pasożytniczej oraz od reakcji żywiciela.

Objawy. Przy niewielkiej liczbie pasożytów nie stwierdza się żadnych objawów chorobowych. Natomiast w intensywnej inwazji występują reakcje alergiczne, bóle brzucha w okolicy jelita ślepego, śluzowe biegunki zawierające niekiedy domieszkę krwi, nudności, wymioty i wzdęcia brzucha niezależnie od pokarmów, bóle i zawroty głowy, wzmożona pobudliwość nerwowa, postępujące osłabienie, wychudzenie i niedokrwistość.

Rozpoznanie zarażenia włosogłówką u ludzi opiera się na stwierdzeniu jaj w kale. Samych pasożytów zazwyczaj nie stwierdza się w kale, gdyż są one silnie przytwierdzone włosowatą częścią do ściany jelita.

Leczenie. Jest trudne ze względu na silne i głębokie wnikanie pasożytów w ścianę jelita oraz małą wrażliwość na stosowane leki. Stąd postępowanie zapobiegawcze ma tak duże znaczenie.

Zapobieganie. Polega, jak w innych typach pasożytniczego zarażenia, na:
- przestrzeganiu codziennej higieny osobistej,
- zabezpieczeniu gleby i wody przed możliwością rozprzestrzeniania się w nich jaj włosogłówki,
- starannym myciu spożywanych w stanie surowym jarzyn oraz owoców itp.

Włośnica (trichinelloza)

Włośnicą lub trichinellozą nazywamy zespół ciężkich u człowieka objawów chorobowych, wywołany przez pasożyta obłego, zwanego włośniem krętym, który w postaci dorosłej występuje w jelicie, a w postaci larwalnej w mięśniach prążkowanych człowieka i różnych zwierząt domowych (świnia, kot, pies) oraz dzikich (dzik, lis, wilk, szczur, mysz, kuna, łasica itd.). Włosień jest nicieniem małym, gdyż długość samca wynosi 1,4-1,6 mm, a samicy 3-5 mm. Częstość jego inwazji zależy od zwyczajów żywieniowych ludzi. Szacuje się ją na ok. *3%*. Jest wyraźnie zróżnicowana regionalnie. Podobnie jak owsik, glista ludzka i włosogłówka ludzka należy do nicieni (ryc. 12.19).

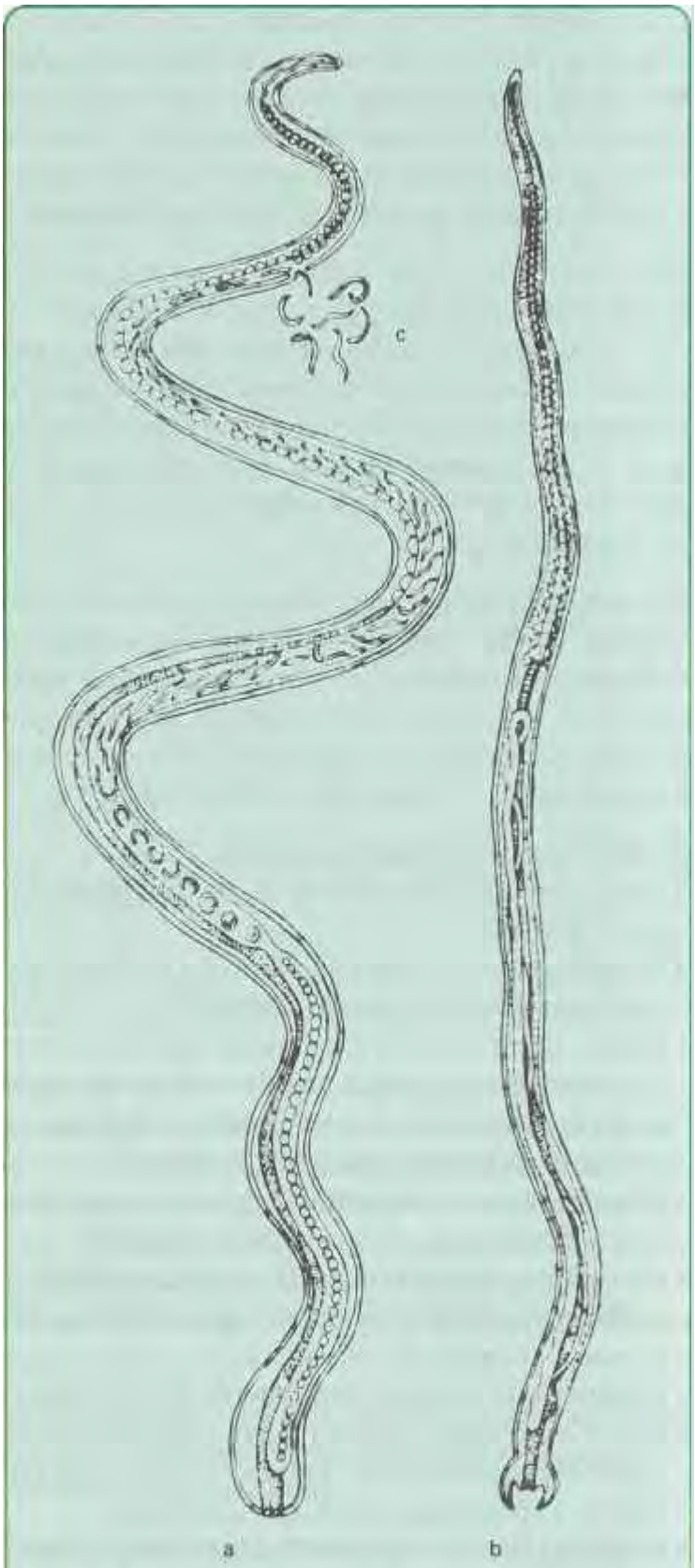

Ryc. 12.19. Włosień: a – samica, b – samiec, c – larwy (wg W. Stefańskiego).

Człowiek zaraża się przez spożycie zarażonego mięsa świni domowej lub dzikiej, a świnia zjadając np. za-

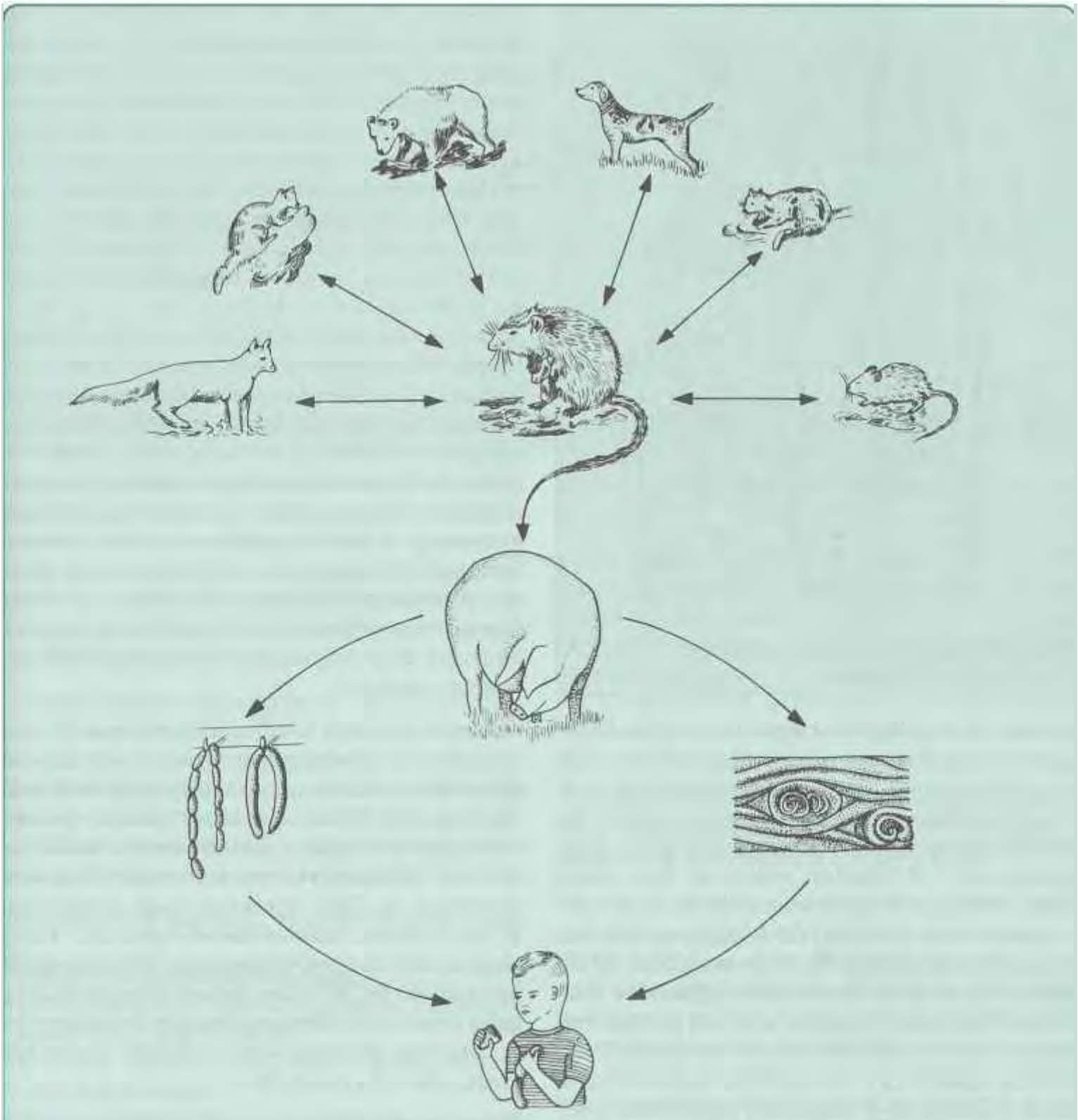

Ryc. 12.20. Źródła zarażenia się włośniami. Człowiek zaraża się jedząc wieprzowinę, w której znajdują się otorbione włośnie. W naszym kraju głównym pośrednikiem w roznoszeniu włośni jest prawdopodobnie szczur, ale inne zwierzęta mogą być także zarażone włośniami (wg A. Pytla).

rażone nicieniem padłe myszy lub szczury. Krąg żywicieli zjadających się nawzajem może objąć wiele gatunków (ryc. 12.20).

Do organizmu człowieka dostaje się zazwyczaj forma larwalna, żyjąca w mięśniach świń, zamknięta tam w osłonie ulegającej z czasem zwapnieniu. Solenie, mrożenie lub krótkotrwałe wędzenie mięsa nie zabijają pasożyta. Źródłem zarażenia jest więc zazwyczaj mięso niedostatecznie długo gotowane lub wędzone.

Po spożyciu zarażonego mięsa sok żołądkowy rozpuszcza otoczkę, a oswobodzona larwa włośnią prze-

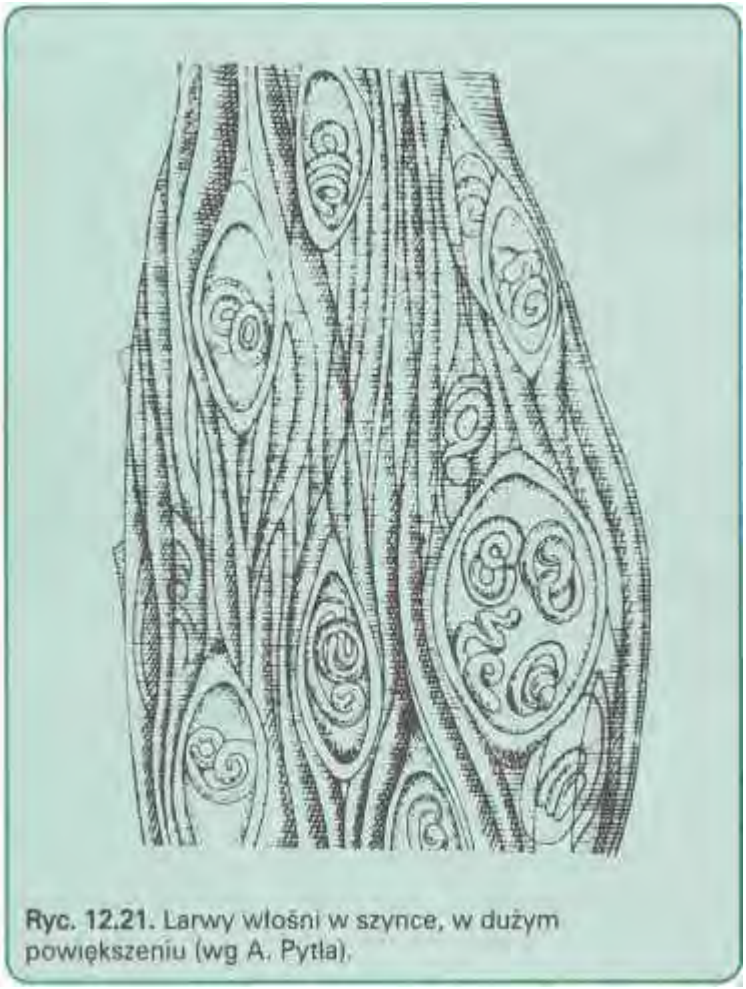

Ryc. 12.21. Larwy włośni w szynce, w dużym powiększeniu (wg A. Pytla).

dostaje się do jelita cienkiego i tam wnika do kosmków błony śluzowej, gdzie w ciągu 1-3 dni osiąga dojrzałość płciową. Zapłodnienie następuje w świetle jelita. Samce po zapłodnieniu giną, a samice powtórnie wdrążają się w ścianę jelita, gdzie mogą przebywać 7-8 tygodni, rodząc w tym czasie 1000-1500 larw. W przeciwieństwie do innych pasożytów włośnie (trichiny) nie składają jajeczek, lecz rodzą od razu żywe larwy, które przenikają do naczyń chłonnych i krwionośnych organizmu człowieka. Następnie z prądem krwi lub chłonki roznoszone są po całym jego ciele. W ten sposób larwy włośnią między 12 a 15 dniem od momentu zarażenia osiedlają się w mięśniach poprzecznie prążkowanych, zwłaszcza w tych intensywniej pracujących. Stąd też najczęściej można je spotkać w przeponie, rzadziej w mięśniach międzyżebrowych, języku, krtani, mięśniach grzbietu. W mięśniach tych larwy włośnią otorbiają się, tworząc tzw. wągry (ryc. 12.21). Cykl rozwojowy włośnią krętego odbywa się w całości w jednym gospodarzu (żywicielu).

Objawy włośnicy - podobnie jak w przypadkach innych inwazji pasożytniczych - zależą od jej intensywności, ogólnego stanu biologicznego człowieka i jego reaktywności.

Pierwszy 4-10-dniowy okres włośnicy może być bezobjawowy. Po zarażeniu pojedynczym włośniem objawy chorobowe mogą być również nie zauważone przez długi czas. W intensywniejszych inwazjach zespół objawów chorobowych może być bardzo przykry i burzliwy. W pierwszym okresie zarażenia, tj. w fazie pobytu w jelicie dojrzałego włośnią i wytwarzania larw, dominuje gorączka, nudności, wymioty oraz zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Do charakterystycznych objawów drugiej fazy, tzn. w okresie przenikania larw do krwiobiegu (tj. po ok. 8 dniach od zakażenia), należą bóle mięśniowe, zwłaszcza przy ich dotyku i ruchach, oraz bóle głowy i bóle kostne, ogólne osłabienie, niekiedy wysoka gorączka, dreszcze, pocenie się, majaczenie. Występuje też obrzęk powiek i twarzy oraz zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Dolegliwościom tym towarzyszą niekiedy alergiczne wykwity skóry oraz zazwyczaj wydatne zwiększenie liczby eozynofilów we krwi obwodowej. Faza wędrówki larw trwa 1-2 tygodnie i jest okresem najniebezpieczniejszym dla chorego. Niekiedy faza ta ulega wydłużeniu do 7 tygodni, tzn. trwa tak długo, jak długo żyją samice włośnią i w jelitach wytwarzają się larwy.

Trzecia faza to faza osiedlania i otorbiania się larw w mięśniach. Dominującym objawem w tej fazie są silne bóle mięśniowe, przypominające niekiedy bóle reumatyczne. W otoczeniu larw tworzą się początkowo nacieki zapalne, później larwa otacza się osłonką włóknistą, tworząc tzw. wągier. Z czasem (zazwyczaj do 3 lat) otoczka ta ulega zwapnieniu. W takim stanie, odizolowane od organizmu, larwy mogą przetrwać żywe w mięśniach człowieka nawet przez 20-40 lat. W końcu jednak obumierają, ulegając zniszczeniu. Zaznaczyć należy, że intensywne inwazje tego pasożyta mogą w okresie ostrym być groźne dla życia człowieka.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie wywiadów dopuszczających możliwość spożycia mięsa zarażonego włośniami, charakterystycznego zespołu objawów klinicznych oraz wykrycia za pomocą biopsji larw w mięśniach człowieka podejrzanego o włośnicę. Pomocne mogą też być alergiczne testy skórne oraz odczyny serologiczne krwi. Badanie bioptyczne mięśni jest uzasadnione po 10 dniach od zarażenia, a próba skórna po 3 tygodniach od zarażenia. Wystąpienie grupowe podobnych stanów chorobowych w określonych okolicznościach, np. spożycia mięsa z tego samego źródła, ułatwia rozpoznanie.

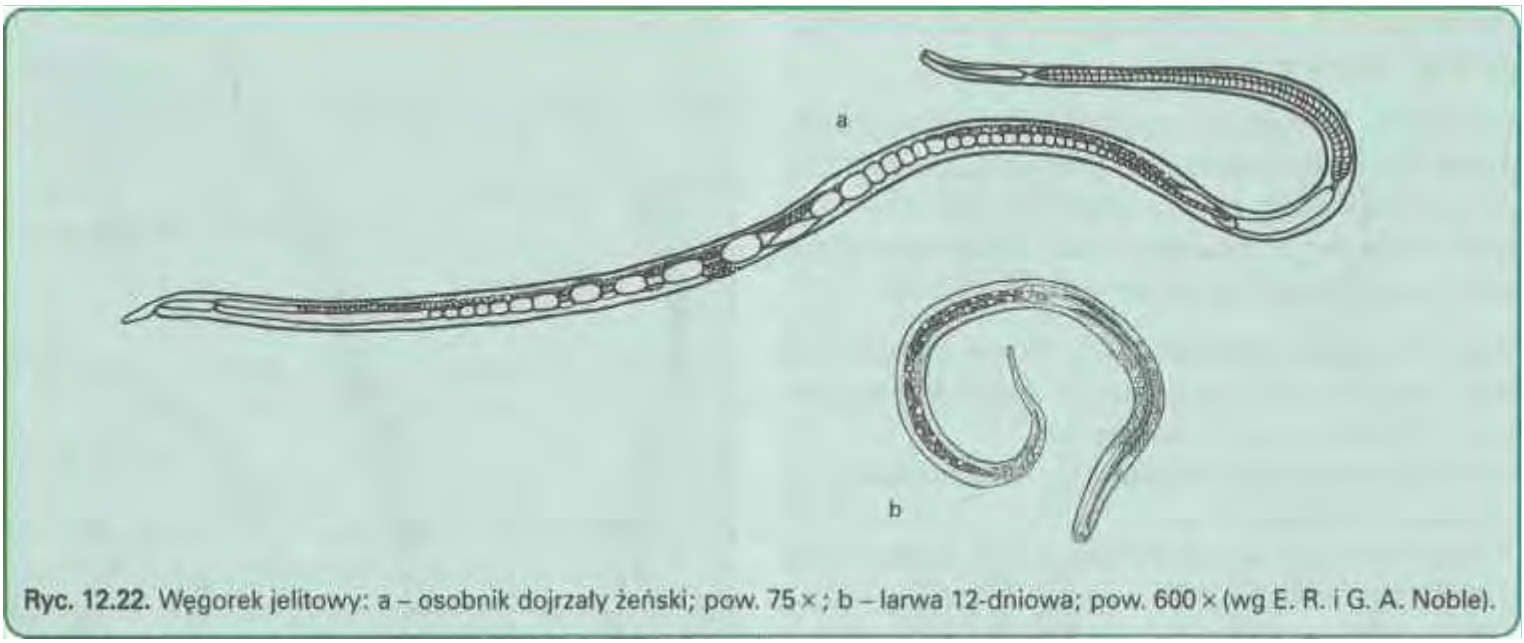

Ryc. 12.22. Węgorek jelitowy: a – osobnik dojrzały żeński; pow. 75 × ; b – larwa 12-dniowa; pow. 600 × (wg E. R. i G. A. Noble).

Leczenie prowadzi wyłącznie lekarz w warunkach szpitalnych. Tylko wczesne zgłoszenie się do lekarza i natychmiastowe podjęcie właściwego leczenia może do pewnego stopnia zmniejszyć nasilenie objawów choroby i jej skutek przez uniemożliwienie wydalania młodych larw w jelitach przez dojrzałe samice włośnią.

Częstość zachorowań na włośnicę wśród ludzi zależy przede wszystkim od sposobu i dokładności kontrolowania mięsa zarówno w rzeźniach, jak i w indywidualnym uboju gospodarczym oraz odstrzelonych dzików. Badanie to polega na mikroskopowym poszukiwaniu otorbionych larw włośnią w mięsie wieprzowym przeznaczonym do konsumpcji.

Zapobieganie zarażeniu włośniem krętym polega na:

- niejedzeniu mięsa nie badanego,
- pełnej likwidacji tuszek mięsnych, w których stwierdzono larwy włośnią,
- unikaniu spożywania mięsa nie dogotowanego i nie dowędzonego,
- skutecznym likwidowaniu wszystkich możliwych źródeł i ogniw zakażenia.

Węgorczyca

Jest to coraz częściej ostatnio spotykana choroba pasożytnicza, zwłaszcza w rejonach południowo-wschodnich kraju, szeroko rozprzestrzeniona w gorących krajach Afryki, Ameryki i Azji.

Wywołuje ją niewielki, długości ok. 2 mm, robak kształtu nitkowatego, zwany węgorkiem jelitowym, pasożytujący w jelicie cienkim. Człowiek jest jego jedynym żywicielem. Pasożyt może przeżyć ok. 1-2 lat (ryc. 12.22).

Larwy robaka do organizmu człowieka wnikają przez skórę (głównie nóg), do naczyń krwionośnych, a następnie przemieszczają się przez serce, płuca do dwunastnicy i dalszych części jelita cienkiego, gdzie zagnieżdżają się, dochodząc po ok. 4 tygodniach do dojrzałości płciowej. Ze składanych wówczas jaj rozwijają się larwy, które przedostają się do światła jelita i z kałem wydostają się na zewnątrz.

Niekiedy choroba rozwija się w następstwie zarażenia drogą pokarmową (żywność, woda) lub jako nadkażenie przez skórę w okolicy odbytu.

Objawy chorobowe - jak w każdej inwazji pasożytniczej - zależą od intensywności zarażenia oraz okresu rozwoju pasożyta. Wykazują przy tym zmienność okresową i sezonową. W miejscu wniknięcia larwy (larw) występuje swędzenie, wysypka, świąd, a nawet wybroczyny, zadrapania i wtórne zarażenia. W okresie wędrówki larw pasożyta może wystąpić zapalenie oskrzeli, kaszel, krwioplucie, duszność, a nawet zapalenie płuc. W okresie jelitowym chorzy skarżą się na bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunkę z domieszką krwi lub ropy, zaparcia, wzdęcia, utratę apetytu, postępujące osłabienie oraz wychudzenie.

Węgorek jelitowy jest tym pasożytem, który obok motylicy wątrobowej powoduje najsilniejsze odczyny zwiększenia liczby eozynofilów we krwi obwodowej.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie stwierdzenia obecności pasożyta lub jego larw albo jaj w kale,

ewentualnie w treści dwunastniczej lub też sporadycznie nawet w plwocinie.

Leczenie. Powinien prowadzić lekarz, przeprowadzając kontrole skuteczności podjętego leczenia. Pasożyt jest bowiem bardzo oporny na leczenie, dlatego często jest ono nieskuteczne. W związku z tym zazwyczaj trzeba je powtarzać kilkakrotnie.

Zapobieganie zarażeniu węgorkiem jelitowym - podobnie jak i w odniesieniu do innych inwazji pasożytniczych - sprowadza się do:

- przestrzegania podstawowych zasad codziennej higieny osobistej,
- utrzymywania w należytym stanie sanitarnym otoczenia,
- rygorystycznego przestrzegania podstawowych zasad higieny żywienia codziennego (picia tylko płynów przegotowanych, spożywania jarzyn i owoców tylko po ich wcześniejszym obmyciu itp.).

Ankylostomoza

Choroba wywołana zarażeniem tęgoryjcem dwunastnicy, zwana też chorobą tęgoryjcową, występuje niezmiernie rzadko. Została jednak rozpoznana w okresie powojennym w Polsce na obszarze kopalń śląskich. Pasożyt jest niewielki, przeciętnie ma ok. 15 mm długości. Samica składa do 10 000 jajeczek, z których w warunkach sprzyjających rozwijają się larwy. Jeśli po 5-6 dniach życia w ziemi larwy te dostaną się na skórę człowieka, przenikają bardzo szybko do naczyń chłonnych i krwionośnych, skąd z krwią wędrują do serca i narządu oddechowego, a następnie przez tchawicę i jamę ustną do przewodu pokarmowego (ryc. 12.23).

Objawy. Pierwsze objawy chorobowe zarażenia tęgoryjcem dwunastnicy to objawy miejscowe, w postaci zapalenia skóry w okresie przenikania larw poprzez nią do naczyń. Bardziej burzliwe objawy ogólne występują w okresie wędrowania larw. W trzeciej fazie pobytu w jelitach robaki pasożytnicze przyczepiają się swoimi jakby zębami do błony śluzowej jelita, uszkadzając ją i powodując przewlekłe krwawienie. Żywią się krwią gospodarza, stąd zarażenie tym pasożytem sprzyja postępującej niedokrwistości. Jeden pasożyt, niezależnie od powodowania przedłużonego krwawienia z uszkodzonej błony śluzowej (jego wydzielina utrudnia krzepnięcie krwi), wypija dziennie ok. 1 ml krwi. W przypadku intensywnej inwazji, która może niekiedy liczyć od kilkuset do kilku tysięcy osobników, może szybko wystąpić niedokrwistość z hipereozynofilią. Oprócz niedokrwistości charakterystyczne są bóle brzucha, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, postępujące osłabienie oraz wychudzenie itp.

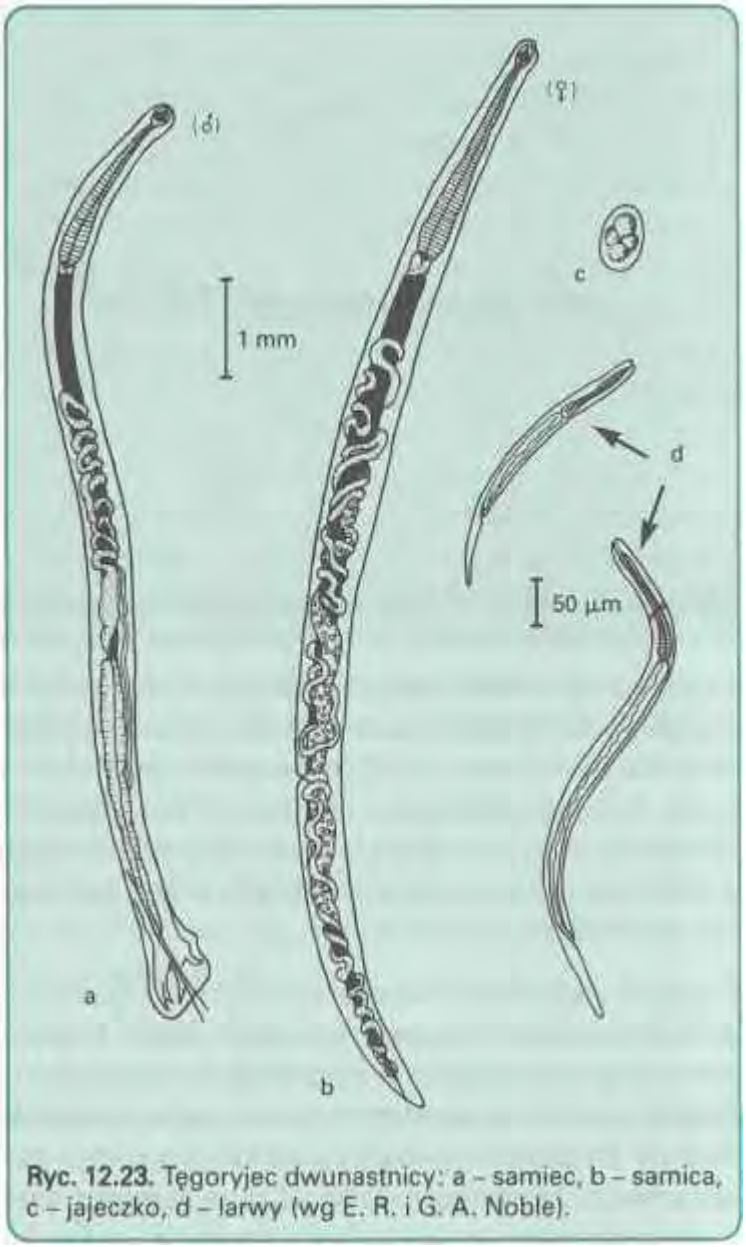

Ryc. 12.23. Tęgoryjec dwunastnicy: a – samiec, b – samica, c – jajeczko, d – larwy (wg E. R. i G. A. Noble).

Środowisko kopalń węglowych sprzyja bytowaniu tego pasożyta i szerzeniu się ankylostomozy, zwanej też ankylostomatozą.

Rozpoznanie. Opiera się na stwierdzeniu jaj pasożyta w kale lub larw w specjalnie założonej hodowli.

Leczenie. Powinien prowadzić lekarz z równoczesnym nadzorem sanitarnym środowiska, w którym wykryto zarażenie.

Zapobieganie zarażeniu tym rzadkim w Polsce pasożytem, wymagającym do swego rozwoju odpowiedniej temperatury i wilgotności (stąd jego inwazje w kopalniach), polega na:

- przestrzeganiu podstawowych zasad higieny osobistej,
- kontroli określonych grup zawodowych pod kątem zarażenia tęgoryjcem dwunastnicy,
- ogólnym nadzorze sanitarno-parazytologicznym górniczego środowiska pracy.

Stawonogi pasożytnicze

Świerzb

S wierzbo wiec ludzki jest wewnętrznym pasożytem skóry, należącym do pajęczaków. Towarzyszy on zbiorowiskom ludzkim żyjącym na niskim poziomie higieny zarówno osobistej, jak i otoczenia. Stąd też często spotyka się go wśród dzieci szkolnych i mieszkających w internatach, hotelach robotniczych, domach akademickich (ryc. 12.24).

Zespół objawów chorobowych, postępowanie lecznicze i zapobiegawcze w tej chorobie omówiono w rozdziale poświęconym chorobom skóry (patrz rozdz. 15 - Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową).

Wszawica

Wszawica - patrz rozdz. 15 - Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową.

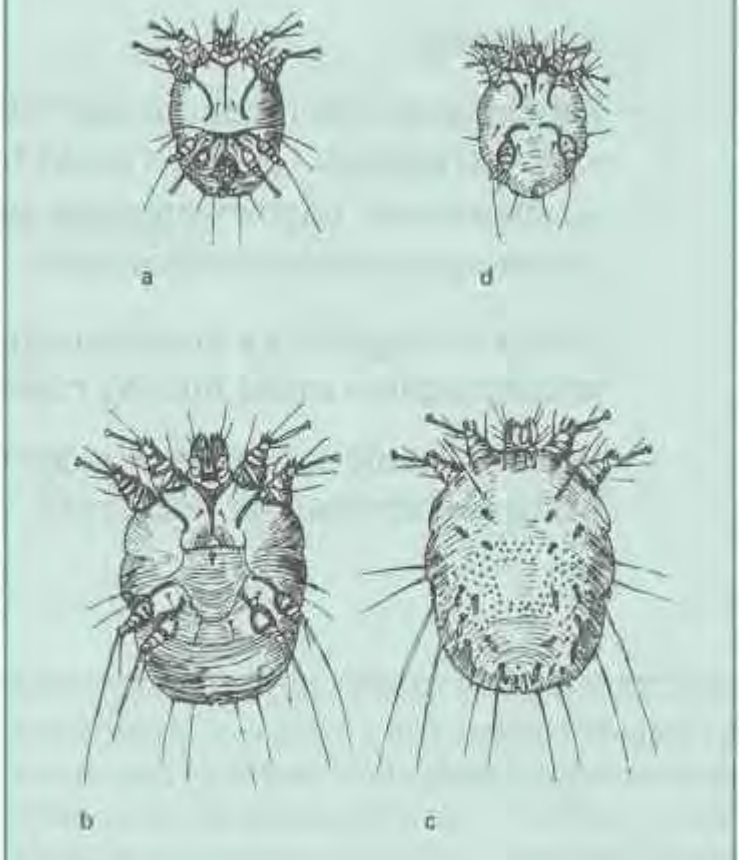

Ryc. 12.24. Świerzbowiec ludzki: a – samiec, b – samica, c – samica (strona grzbietowa), d – larwa (wg Guddena z Claus-Grobbena).

Zapamiętaj!

- Zapobieganie chorobom pasożytniczym polega na:
  - przestrzeganiu ogólnych zasad higieny życia codziennego,
  - zapewnieniu odpowiedniego stanu sanitarnego wody,
  - ochronie środków spożywczych przed zakażeniem pasożytami.
- Dzieci ze względu na mniejszą odporność, większą ruchliwość i słabsze przestrzeganie zasad higieny częściej i ciężej chorują.
- Wprowadzenie szczepień przeciw wielu chorobom zakaźnym zmniejszyło liczbę zachorowań na te choroby.

13

Marian Barczyński, Marcin Barczyński

Choroby wymagające interwencji chirurgicznej

Wykonywanie operacji stanowi wprawdzie podstawę chirurgii, jednakże współczesna chirurgia nie polega tylko na operowaniu. Równie ważną, a niekiedy jeszcze ważniejszą część chirurgii stanowi wczesne rozpoznawanie chorób chirurgicznych oraz, co wysuwa się na plan pierwszy, przygotowanie przedoperacyjne chorego i opieka pooperacyjna. Wczesne rozpoznawanie chorób chirurgicznych jest zaś możliwe wówczas, gdy chory wie, kiedy i z jakimi dolegliwościami powinien zgłosić się do chirurga, a nie do lekarza innej specjalności. Dlatego w tym rozdziale pragniemy ułatwić czytelnikowi orientację w tym zakresie.

Dotyczy to zwłaszcza spraw nagłych, np. ostrych chorób jamy brzusznej, kiedy dolegliwości pojawiają się nieoczekiwanie wśród pełnego zdrowia i nasilają się z godziny na godzinę. Zbagatelizowanie ich lub podjęcie prób leczenia najczęściej bezwartościowymi środkami domowymi, zamiast natychmiastowego szukania pomocy lekarskiej, jest niepotrzebną stratą czasu. Opóźnienie to sprawia, że do chirurga niejednokrotnie trafia chory z zaawansowanym procesem chorobowym i znacznym pogorszeniem ogólnego stanu zdrowia. Jest więc o wiele lepiej, jeżeli do chirurga zgłasza się pacjent z zupełnie błahą sprawą, niżby miał zbagatelizować swe dolegliwości i zrezygnować z porady. Są jednak nagłe stany chorobowe, zwłaszcza w następstwie urazów, jak np. zranienia czy oparzenia, w których udzielenie pierwszej pomocy w domu lub na miejscu wypadku ma podstawowe znaczenie. Od szybkości decyzji, celowości i fachowości zabiegów ratowniczych wykonanych doraźnie, bezpośrednio po wydarzeniu się nieszczęśliwego wypadku, od opanowania krwotoku i właściwie założonego pierwszego opatrunku zależy nieraz dalszy los chorego, a często i jego życie. Istotne znaczenie ma również opieka w domu dla chorego wypisanego ze szpitala po operacji, a wymagającego niekiedy zmiany opatrunku lub dalszego pielęgnowania. W takich przypadkach chorzy w chwili wypisywania ze szpitala otrzymują kartę informacyjną z najważniejszymi wskazaniami i zaleceniami dotyczącymi dalszego postępowania wraz z terminem i miejscem badania kontrolnego. Najbliższa rodzina zostaje również dokładnie poinformowana o sposobie postępowania z chorym, jego odżywianiu itp.

Szczególnej opieki wymagają chorzy, którzy nie zawsze mogą się poruszać, a u których zachodzi konieczność wykonywania opatrunków w domu. Wykonywanie opatrunków w domu jest czynnością skomplikowaną, wymagającą pewnej wiedzy z zakresu aseptyki i odpowiednich umiejętności. Osoba wykonująca opatrunki musi również dysponować jałowym materiałem opatrunkowym i jałowymi narzędziami. Proste opatrunki, kiedy rana jest już nieco zagojona, można wykonywać w domu, natomiast bardziej złożone lepiej w ambulatorium chirurgicznym.

Następstwa urazów

Stłuczenia

Uszkodzenie ciała na skutek tępego urazu, bez przerwania skóry, nazywamy stłuczeniem. W miejscu urazu powstaje zasinienie jako wynik wylewu krwi do tkanek oraz obrzęk i bolesność, zwłaszcza przy ruchach. Zasinienie w ciągu paru dni zmienia barwę z niebieskofioletowej na rdzawą i żółtozieloną z powodu zmian chemicznych, jakie zachodzą w barwniku wynaczynionej krwi.

Leczenie. W lekkich stłuczeniach stosuje się doraźne okłady zimne (przyłożenie worka z lodem), a następnie okłady rozgrzewające (przyłożenie termoforu z ciepłą wodą, kompresy pod ceratką, np. z roztworu tabletki Altacet), w celu przyspieszenia wessania się krwiaka. Stłuczoną kończynę należy unieruchomić na kilka dni, co łagodzi dolegliwości, przyspiesza ustępowanie obrzęku i wessanie się wylewów krwawych.

W wielu przypadkach (kciuk, nadgarstek, stopa, staw skokowy) wystarczające jest unieruchomienie za pomocą opaski elastycznej. W razie długiego utrzymywania się dolegliwości po stłuczeniu wskazane jest stosowanie nagrzewań lampą solluks lub przy użyciu diatermii krótkofalowej oraz kąpieli w soli leczniczej, np. iwonickiej czy ługu ciechocińskim. Rozległe stłuczenia ze zmiażdżeniem tkanek wymagają leczenia szpitalnego.

Rany i skaleczenia

Raną określa się przerwanie ciągłości powłok zewnętrznych (skóry, błony śluzowej) i głębszych tkanek. Charakteryzuje je ból, krwawienie i rozejście się brzegów. Najczęściej spotykamy uszkodzenia skóry, ale rana może sięgać do jam ciała i narządów wewnętrznych.

Rozróżniamy otarcia naskórka oraz rany cięte, kłute, tłuczone, szarpane (darte), kąsane (gryzione), postrzałowe i inne, zależnie od okoliczności, w jakich powstały, i od narzędzia, jakim zostały zadane.

Otarcie naskórka

Otarcie naskórka następuje najczęściej przez niezbyt silny ucisk twardego, tępego narzędzia, upadek czy uderzenie o twarde, chropowate podłoże. Rana jest płytka, uszkodzeniu ulega tylko powierzchowna warstwa skóry. Nie należy jednak lekceważyć drobnych uszkodzeń skóry, ponieważ mogą one być przyczyną zakażeń ropnych.

Rana cięta

Rana cięta powstaje w następstwie działania ostrego, tnącego przedmiotu, np. noża, brzytwy, szkła, blachy. Ma brzegi i ściany gładkie, równe. Krwawienie z takiej rany jest zwykle obfite, a krew wypływająca z rany usuwa zanieczyszczenia. Rany te goją się zwykle dobrze, niebezpieczeństwo zakażenia jest małe.

Rana kłuta

Rana kłuta ma cechy zbliżone do rany ciętej. Powstaje w wyniku zranienia ostrym, długim i wąskim narzędziem, jak: gwóźdź, widły, nóż, bagnet itp. Zewnętrzny otwór jest mały, natomiast kanał drążący może być głęboki. Przedmioty te wbijają się nieraz głęboko w tkanki i mogą spowodować rozległe uszkodzenia wewnętrzne.

Rana kłuta stwarza niebezpieczeństwo krwawienia wewnętrznego. Szczególnie groźne są przenikające rany kłute klatki piersiowej oraz jamy brzusznej. Rany kłute klatki piersiowej ze względu na możliwość uszkodzenia płuc, serca i wielkich naczyń krwionośnych mogą stać się przyczyną masywnego krwotoku i natychmiastowego zgonu. Rany jamy brzusznej ze względu na możliwość uszkodzenia jelit grożą zapaleniem otrzewnej i śmiercią, jeżeli chory nie zostanie we właściwym czasie poddany leczeniu operacyjnemu.

Rana tłuczona

Rana tłuczona powstaje w następstwie uderzenia tępym narzędziem, takim jak: kamień, młotek, laska itp. Brzegi jej są nierówne, zgniecione. Krwawienie jest skąpe, ponieważ naczynia krwionośne również ulegają zgnieceniu. Stłuczone tkanki łatwo obumierają, powstaje martwica. Obie te okoliczności: skąpe krwawienie i stłuczenie tkanek powodują szybki rozwój zakażenia.

Rana szarpana

Rana szarpana (darta) powstaje przy gwałtownym zetknięciu się z zakrzywionym narzędziem, np. z hakiem. Brzegi ma nierówne, poszarpane, a na dnie widać postrzępioną tkankę tłuszczową i mięśnie. Często występuje ubytek skóry i tkanek głębszych.

Rana kąsana

Rana kąsana (gryziona), zazwyczaj niejedna, jest rezultatem pogryzienia przez zwierzęta domowe, takie jak: pies, kot albo koń, niekiedy przez zwierzęta dzikie (lis, wilk). Rany te są podobne do szarpanych, choć niekiedy mogą być nieznaczne i wyglądają niegroźnie. Pokąsanie przez zwierzę wiąże się z niebezpieczeństwem zakażenia, ponieważ flora bakteryjna, która znajduje się w jamie ustnej zwierząt, jest bardzo obfita i złośliwa.

Szczególne niebezpieczeństwo wiąże się z możliwością zakażenia się wścieklizną. Dlatego w każdym przypadku pokąsania przez zwierzę bez względu na rozległość rany należy niezwłocznie udać się do lekarza. Nawet pozornie błahe uszkodzenia stanowią poważne zagrożenie, gdyż zarazek wścieklizny wraz ze śliną zwierzęcia może wniknąć przez najdrobniejsze otarcie naskórka, nawet wtedy, gdy ukąszenie nastąpiło przez ubranie. Szczególnie niebezpieczne są rany twarzy, głowy i szyi, ponieważ wirus wścieklizny wędruje wzdłuż nerwów do mózgu; w takim przypadku droga zarazka jest krótka i rozwój choroby może nastąpić szybko. Jedynym sposobem uniknięcia śmiertelnej choroby jest szybkie zastosowanie szczepionki przeciw wściekliźnie.

Rana zatruta

W naszych warunkach geograficznych rany zatrute powstają po ukąszeniach przez żmiję zygzakowatą oraz po użądleniach przez pszczoły, osy i szerszenie.

Ukąszenie przez żmiję - widoczne są charakterystyczne dwa punkty ukąszenia oraz bolesny obrzęk i zasinienie skóry.

Objawy. Wkrótce pojawiają się objawy ogólne, tj. zawroty i ból głowy, nudności i wymioty, przyspieszenie tętna, obniżenie ciśnienia tętniczego, zaburzenia oddychania oraz zamroczenie, aż do utraty przytomności. W następstwie ukąszenia przez żmiję może dojść, w niewiele godzin, do zejścia śmiertelnego, szczególnie u dzieci.

Leczenie. Polega na możliwie wczesnym domięśniowym wstrzyknięciu surowicy przeciwko jadowi żmii. Można również ostrzyknąć okolicę rany.

Pierwsza pomoc - patrz rozdz. **22** - Ostre zatrucia.

Rana punktowa po użądleniu przez owady - widoczne jest najczęściej żądło. Jad pszczół, os i szerszeni wywołuje przejściowy, piekący obrzęk skóry i tkanki podskórnej oraz zaczerwienienie. Niekiedy zwłaszcza u ludzi uczulonych na jad pszczeli, obrzęk może rozprzestrzeniać się szeroko, obejmując powieki, błonę śluzową jamy nosowo-gardłowej i zagrozić życiu chorego, powodując zamknięcie drożności krtani i tchawicy.

Leczenie. W tych stanach pomoc lekarska i podanie leków przeciwhistaminowych jest nieodzowne.

Pierwsza pomoc - patrz rozdz. 3 - Ostre zatrucia.

Rana postrzałowa

Rana postrzałowa może być spowodowana przez pociski z broni palnej (pistolet, karabin) albo przez odłamki wybuchającego pocisku, np. granatu, pocisku artyleryjskiego, miny, bomby lotniczej. Pocisk lub odłamek może pozostać w tkankach (rana ślepa) lub przebić je na wylot (rana przestrzałowa). Rany przestrzałowe mają wlot i wylot.

W ranach tych uszkodzenie tkanek jest następstwem nie tylko bezpośredniego ugodzenia pocisku, ale również działania jego energii kinetycznej. Jeżeli pocisk ugodził w jakąś szczególnie niebezpieczną część ciała, np. w czaszkę, klatkę piersiową, jamę brzuszną, zagrożenie życia zranionego jest poważne. Niekiedy giną oni na miejscu, lub też w krótkim czasie po wypadku. Szczególnie niebezpieczne są rany wywołane pociskami wybuchającymi, nie tylko ze względu na ich rozległość, lecz także ze względu na łatwy rozwój w nich zakażeń beztlenowcami, m.in. zgorzeli gazowej.

Powikłania ran i ich zakażenia

Rana powoduje nie tylko znaczny upływ krwi, ale również kryje w sobie niebezpieczeństwo zakażenia miejscowego lub ogólnego. Przez ranę, jak przez otwarte wrota, wraz z przedmiotami raniącymi mogą ze skóry, bielizny, ubrania, ziemi, wody itp. wniknąć do organizmu drobnoustroje chorobotwórcze, które bardzo szybko wywołują stan zapalny - przeważnie miejscowy, ale czasem również zakażenie ogólne.

Ropienie ran

Rany o brzegach poszarpanych, zanieczyszczonych ziemią, błotem, strzępami odzieży itp. bardzo łatwo

ulegają zakażeniu, ponieważ istnieją wówczas dogodne warunki do rozmnażania się bakterii ropnych i gnilnych. Nieomal każdej ranie, która nie została odpowiednio opatrzona, grozi ropienie.

Objawy. Zakażenie rany objawia się większym bólem, pulsowaniem, pieczeniem i zaczerwienieniem brzegów oraz pojawieniem się ropnej wydzieliny. Ropienie przeważnie nie jest niebezpieczne, przedłuża jednak znacznie czas gojenia się rany i podtrzymuje niebezpieczeństwo rozszerzenia się zakażenia na cały organizm. Niekiedy bowiem, gdy bakterie są bardzo złośliwe, a siły obronne organizmu słabe, zakażenie może przebiegać groźnie, a nawet doprowadzić do śmierci.

Powikłania. Znacznie groźniejsze od ran ropnych są powikłania wywołane przez zarazki gnilne, beztlenowe, wywołujące tzw. zgorzel gazową, oraz bakterie tężca i wirusy wścieklizny.

Zgorzel gazowa

Zgorzel gazowa jest chorobą rzadką, ale bardzo groźną, zazwyczaj kończącą się śmiercią. Jeżeli bakterie powodujące zgorzel gazową dostaną się do rany wraz z ziemią lub strzępkami zabrudzonej odzieży, spowodują gnilny rozpad tkanek z wytworzeniem gazów. Szczególnie łatwo gniciu ulegają zmiażdżone mięśnie.

Objawy. Pierwszymi objawami są: ból i uczucie napięcia w niebolesnej uprzednio ranie, znaczne obrzęknięcie okolicy rany, przy czym wyczuwa się charakterystyczne trzeszczenie, wywołane obecnością gazów w tkankach. Pojawiająca się wydzielina z rany staje się posokowata, przypomina popłuczyny mięsne. Stan ogólny chorego szybko się pogarsza, występuje zamroczenie. Temperatura ciała może być niższa od normalnej. Choroba rozwija się bardzo szybko, niekiedy w kilka godzin po zranieniu.

Leczenie. Los chorego zależy więc od możliwie wczesnego rozpoznania i jak najszybszego przewiezienia pacjenta do szpitala. W wielu przypadkach konieczna jest interwencja chirurgiczna. Korzystna może być tlenowa kuracja hiperbaryczna.

Patrz również rozdz. 11 - Choroby zakaźne.

Tężec

Każde skaleczenie i każda rana mogą zostać zakażone laseczkami tężca. Szczególnie niebezpieczne są rany zabrudzone ziemią, powstałe w wypadkach na ulicy, w czasie pracy w ogrodzie czy na roli. Trudno powiedzieć, czy rana została zakażona laseczkami tężca, czy też nie, dlatego nigdy nie można lekceważyć ran powstałych na wolnym powietrzu.

Postępowanie zapobiegawcze jest nieodzowne w każdym przypadku takiego zranienia. Polega ono na dostatecznie wczesnym podaniu surowicy przeciwtężcowej, najlepiej jednocześnie z chirurgicznym opatrzeniem rany. U osób wcześniej szczepionych ograniczamy się do podania dawki przypominającej szczepionki przeciwtężcowej - (anatoksyny) (patrz rozdz. 11 - Choroby zakaźne i rozdz. 34 - Szczepienia ochronne).

Wścieklizna

Wścieklizna stanowi groźne powikłanie ran kąsanych, jeżeli kąsające zwierzę jest chore na wściekliznę. Może powstać po niewielkim nawet uszkodzeniu skóry lub błon śluzowych, zanieczyszczonych śliną zwierzęcia.

Pierwsza pomoc. Jeżeli podejrzewamy, że zwierzę, które ukąsiło człowieka jest chore na wściekliznę lub też jest nieznane, a uciekło i nie może być poddane obserwacji, należy natychmiast rozpocząć podawanie zapobiegawczo szczepionki przeciw wściekliźnie. Jeśli pies jest znany, był szczepiony przeciw wściekliźnie, a okoliczności wypadku tłumaczą pogryzienie, ze stosowaniem szczepionki można zaczekać do zakończenia obserwacji i badania zwierzęcia. Lekarz weterynarii ustali, czy pies jest zdrowy.

Pierwsza pomoc w zranieniach

W każdym przypadku należy zwrócić uwagę na stan ogólny chorego (bladość, zaburzenia oddychania i krążenia).

Pierwsza pomoc w zranieniach polega na:
- zatamowaniu krwawienia (opanowanie krwotoku),
- zapobieganiu zakażeniu rany przez założenie odpowiedniego opatrunku,
- unieruchomieniu, jeżeli zranienie dotyczy kończyny,
- możliwie szybkim przekazaniu (odesłaniu lub odwiezieniu, wezwaniu karetki pogotowia ratunkowego) zranionego do właściwej placówki ochrony zdrowia, w której podjęte zostanie odpowiednie leczenie.

Opanowanie krwotoku

Każda rana krwawi na skutek przerwania tkanek i uszkodzenia naczyń krwionośnych. Wynaczyniona krew bardzo szybko krzepnie, a przecięte naczynia kurczą się. W związku z tym zwykle krwawienie z rany wkrótce ustaje, a w każdym razie wydatnie się zmniejsza. Do powstania skrzepu potrzeba trochę czasu, dlatego krwawienie trzeba opanować przez odpowiednie uciśnięcie tętnicy palcem lub pięścią, uciśnięcie rany za pomocą opatrunku uciskowego lub przez nałożenie opaski uciskowej. Oczywiście sam ucisk nie wystarczy, jeżeli nie powstał w ranie skrzep, który zatrzymuje krwawienie.

Doraźne zatrzymanie krwawienia jest możliwe w większości uszkodzeń dużych tętnic kończyn za pomocą uciśnięcia palcem lub pięścią (dogłowowo od miejsca zranienia) do sąsiadujących z nią kości (w przypadku kończyny dolnej będzie to ucisk tętnicy udowej do grzebienia kości łonowej na wysokości pachwiny; w kończynie górnej - ucisk tętnicy ramiennej do trzonu kości ramiennej). Umożliwia to następnie, bez zbędnej utraty krwi, założenie opatrunku uciskowego.

W przypadku *krwawienia z żył lub z mniejszych i średnich* tętnic zakłada się natychmiast opatrunek uciskowy. Polega on na położeniu bezpośrednio na powierzchnię rany grubszej warstwy jałowej gazy, następnie waty, którą mocno przybandażowujemy, najlepiej opaską elastyczną. W czasie zakładania opatrunku uciskowego kończynę należy unieść ku górze. Ucisk nie może jednak być zbyt silny, aby nie wywołać zasinienia lub zblednięcia palców, które powinny pozostać różowe i ciepłe. Dobrze założony opatrunek uciskowy powinien zatrzymać każde krwawienie. Jeżeli ten opatrunek w miejscu zranienia nie zatrzymał krwotoku, konieczny jest dalszy ucisk ręczny.

W wyjątkowych przypadkach trudnego do opanowania, gwałtownego krwawienia na kończynie można zastosować pneumatyczną opaskę uciskową (ryc. 13.1).

Jej celem jest tak silne zaciśnięcie wszystkich naczyń powyżej miejsca zranienia, aby natychmiast wstrzymać dopływ krwi do obwodowej części kończyny.

Opaskę uciskową zakłada się jedynie:
- na kończynie górnej - powyżej połowy ramienia,
- na kończynie dolnej - powyżej połowy uda.

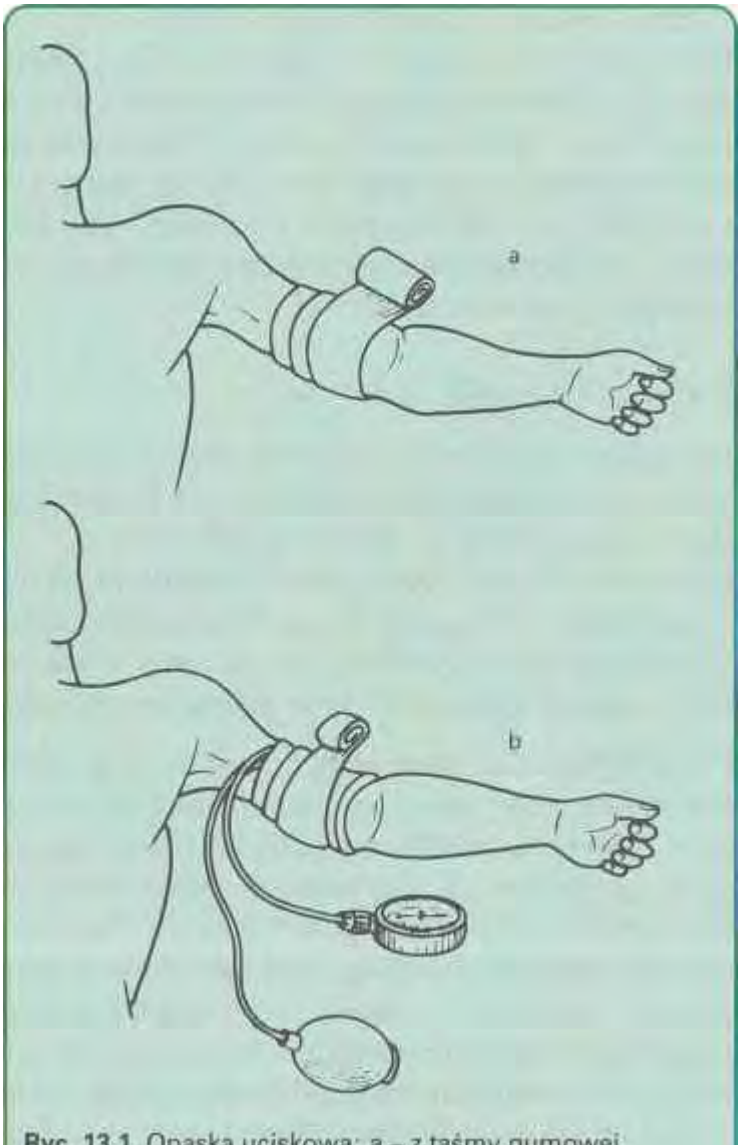

Ryc. 13.1. Opaska uciskowa: a – z taśmy gumowej, b – pneumatyczna Esmarcha.

Do tego celu najlepiej nadaje się mankiet pneumatyczny, np. od aparatu do mierzenia ciśnienia krwi, który w warunkach doraźnej pomocy nie zawsze jest dostępny. W żadnym wypadku nie wolno używać taśm gumowych, np. z dętki rowerowej, sznurów, drutu, pasków i innych cienkich i nieelastycznych materiałów, gdyż mogą one nie tylko głęboko uszkodzić tkanki w miejscu ucisku, ale spowodować nieodwracalny skurcz tętnicy. Dowodem właściwego założenia mankietu jest ustanie krwotoku i zblednięcie kończyny. Mankiet pneumatyczny wolno pozostawić na kończynie najwyżej 1-1,5 godziny, ponieważ dłużej trwające jej niedokrwienie grozi martwicą. Mankiet pneumatyczny należy stosować tylko wtedy, gdy w inny sposób nie można doraźnie zatrzymać krwawienia. Czas założenia mankietu należy w sposób widoczny oznaczyć na opatrunku. Najlepiej przypiąć karteczkę z adnotacją godziny i minuty jego założenia.

W razie niezwykle gwałtownego krwawienia z takich tętnic, jak szyjna czy podobojczykowa, jedynym sposobem doraźnego opanowania krwawienia może okazać się uciśnięcie palcem miejsca zranienia. W takiej sytuacji tylko błyskawiczny transport na oddział chirurgiczny może uratować życie choremu. Jednocześnie należy w miarę możliwości zawiadomić telefonicznie szpital.

Założenie opatrunku

Opatrunek ma chronić ranę przed wtórnym zakażeniem, zabezpieczając przed kontaktem z ubraniem lub innymi przedmiotami. Rany nie wolno dotykać rękami, nawet wydezynfekowanymi spirytusem lub innymi płynami. Nie należy też usuwać z niej skrzepów, które mogą zatykać uszkodzone naczynia krwionośne; usunięcie ich mogłoby spowodować krwawienie.

Przed założeniem opatrunku brzegi rany i jej okolicę należy zmyć benzyną, alkoholem, jodyną lub innym płynem odkażającym. Spłukiwanie samej rany płynami nie ma istotnego znaczenia w ranach tłuczonych, szarpanych i postrzałowych. Zwalczanie zakażenia pierwotnego odbywa się wówczas przez chirurgiczne wycięcie zniszczonych brzegów rany. Natomiast w przypadku ran kąsanych celowe jest przemywanie ich przez 5-10 minut ciepłą wodą z mydłem lub detergentami. Obmytą ranę pokrywa się jałową, kilkakrotnie złożoną gazą i watą, po czym owija opaską. W razie braku gazy można wyjątkowo użyć wypranych i wyprasowanych kawałków płótna. Watę kładziemy zawsze i jedynie na gazę, nigdy bezpośrednio na ranę. Ma ona chronić ranę przed urazami z zewnątrz i wchłaniać z niej wydzielinę. Dobrze nałożony opatrunek powinien dość szeroko obejmować ranę i jej okolicę, a swoim uciskiem zbliżać do siebie brzegi rany. (Zakładanie opasek na poszczególne części ciała - patrz ryc. 13.2-13.8). Jeżeli wydzielina z rany przesiąka przez pierwszy opatrunek, to nie należy go zdejmować, tylko położyć na wierzchu dodatkową ilość waty lub ligniny i obandażować nieco mniej niż poprzednio.

Po założeniu zranionemu opatrunku, należy go jak najszybciej zawieźć do szpitala, gdzie zostanie poddany zabiegowi operacyjnemu.

Unieruchomienie

Unieruchomienie zranionej części ciała, zwłaszcza kończyny, łagodzi ból oraz chroni przed dalszym uszkodzeniem, a w połączeniu z opatrunkiem skutecznie chroni przed wtórnym zakażeniem. Unieruchomienie ma znaczenie nie tylko w ostatecznym zaopatrzeniu uszkodzenia, ale również w tymczasowym, a więc powinno być stosowane także podczas udzielania pierwszej pomocy. Unieruchamiamy za pomocą temblaku, szyny, wysokiego ułożenia kończyny itd.

Ryc. 13.2. Czapka Hipokratesa.

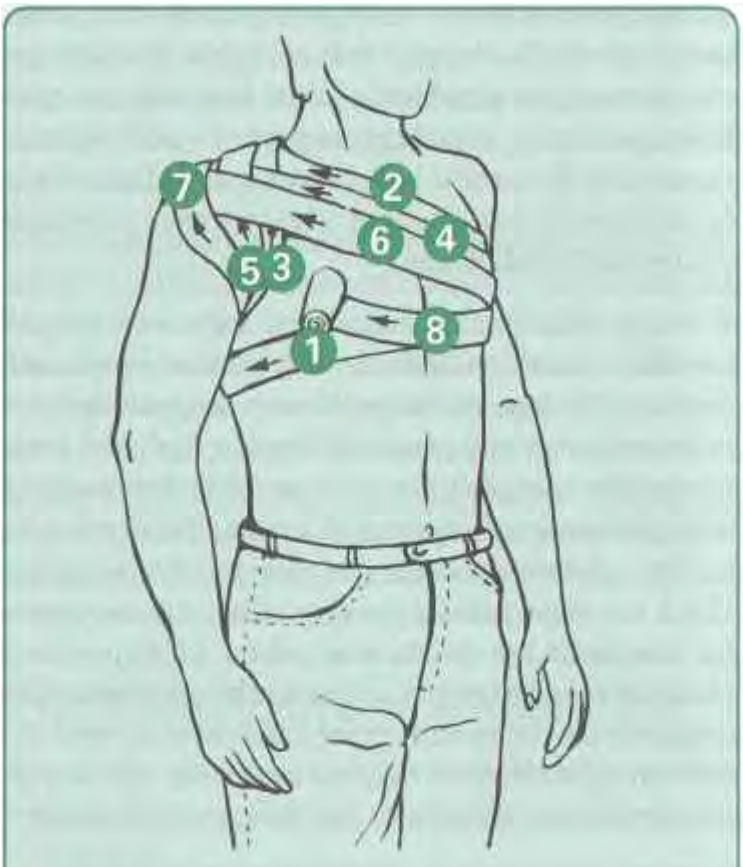

Ryc. 13.3. Opatrunek kłosowy stawu ramiennego zstępujący.

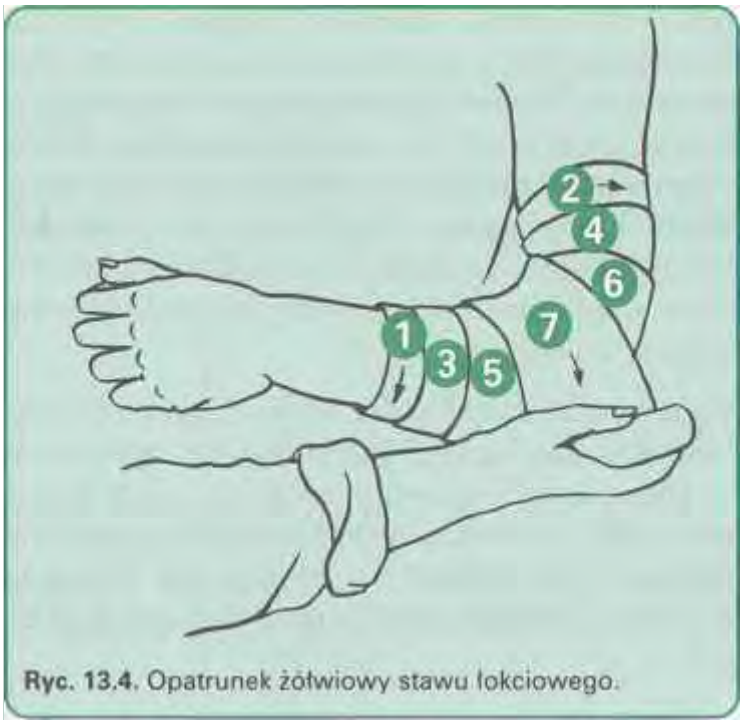

Ryc. 13.4. Opatrunek żółwiowy stawu łokciowego.

Ryc. 13.5. Obwój spiralny.

Ryc. 13.6. Obwój przekładany.

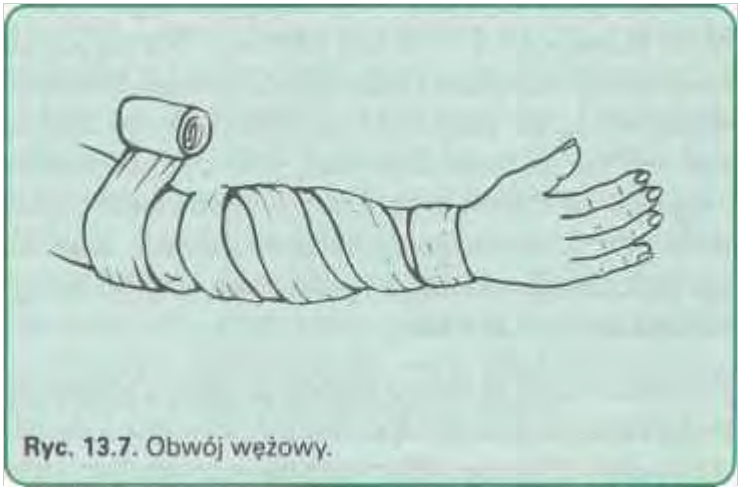
Ryc. 13.7. Obwój wężowy.

Transport chorego

Ograniczamy się w zasadzie do wezwania pogotowia ratunkowego, podając niezbędne szczegóły dotyczące wypadku, a więc rodzaj obrażeń, stan chorego, a także sposób, w jaki udzielono mu pierwszej pomocy itd. Choremu powinna towarzyszyć osoba zorientowana w rodzaju wypadku lub choroby, zwłaszcza gdy jest to dziecko lub chory nieprzytomny. Transportowania w pozycji leżącej na noszach, najlepiej w karetce pogotowia, wymagają następujące przypadki: obrażenia głowy, klatki piersiowej i brzucha, wszystkie duże rany oraz chorzy we wstrząsie.

Wykonywanie opatrunków w domu

Jeżeli okoliczności zmuszają nas do wykonywania opatrunku w domu, należy wcześniej przygotować odpowiednie środki opatrunkowe i narzędzia. Do prawidłowego wykonania opatrunku potrzebne są: jałowa gaza, wata, lignina, bandaże, przylepiec, środki zmywające i dezynfekujące, m.in. spirytus, woda utleniona, a także nożyczki i szczypczyki (pęseta). Przed przystąpieniem do wykonania opatrunku bezwzględnie należy starannie umyć ręce mydłem antybakteryjnym spłukując je obficie pod ciepłą wodą bieżącą (jeżeli nie ma wody bieżącej, należy poprosić kogoś o polewanie rąk czystą wodą), a następnie przetrzeć je środkiem przeznaczonym do odkażania rąk (lub spirytusem).

Ryc. 13.8. Opatrunek kłosowy stawu nadgarstkowego.

Podczas opatrywania rany należy pamiętać przede wszystkim o tym, aby jej nie zakazić. Po zmyciu brzegów rany środkiem odkażającym nakładamy na nią jałową gazę wyjętą bezpośrednio z opakowania. W celu utrzymania jałowości opatrunku najlepiej posługiwać się wygotowanymi szczypczykami. Nożyczki używane przy opatrunku także muszą być wyjałowione. Niekiedy ropiejące rany należy zgodnie z zaleceniem lekarza „kąpać" w wywarze z rumianku, w roztworze środka odkażającego (np. Rivanolum, Polodin-R itp.). Pozostałe czynności nie odbiegają od obowiązujących przy zakładaniu opatrunku. Resztki z poprzedniego opatrunku, a więc bandaże, wata, strzępy gazy, należy bezzwłocznie spalić. Nie wolno wyrzucać ich na śmietnik ani do ubikacji.

Wyjaławianie materiału opatrunkowego i narzędzi

Uzyskanie jałowego materiału opatrunkowego w warunkach domowych jest bardzo trudne i kłopotliwe. W aptekach i składach aptecznych znajdują się już gotowe wyjałowione paczuszki gazy. Opatrunki te należy przechowywać w suchym i czystym miejscu, najlepiej w zamkniętym słoju. Otwieramy je bezpośrednio przed użyciem. W przypadku trudności w uzyskaniu odpowiedniej ilości gotowego wyjałowionego materiału opatrunkowego można zwrócić się do ambulatorium, pod którego opieką znajduje się chory, z prośbą o wyjałowienie materiału przygotowanego uprzednio w domu. Musi on być jednak odpowiednio opakowany, aby takie wyjałowienie było trwałe.

Przygotowując w domu materiał opatrunkowy do wyjałowienia, należy odpowiednio przycięte kawałki waty, gazy i ligniny, obliczone na jednorazowy użytek, dobrze owinąć papierem pergaminowym lub kawałkiem płótna, po czym związać grubą nitką lub sznurkiem. Wy sterylizowane pakiety zachowują jałowość przez ok. 10 dni. Jeżeli nie zostaną zużyte w tym czasie, muszą być poddane ponownej sterylizacji. Inne sposoby wyjaławiania, np. przez prasowanie bardzo gorącym żelazkiem, mogą być stosowane tylko jako ostateczność w niektórych nagłych przypadkach.

Wyjaławianie metalowych lub szklanych narzędzi (nożyczki, szczypczyki) jest łatwiejsze i możliwe do wykonania w domu: wystarczy gotowanie w wodzie przez 10-15 minut. Gotować należy w specjalnym naczyniu (sterylizator), a jeżeli go nie mamy, to w garnku - najlepiej aluminiowym - z pokrywką.

Uszkodzenia spowodowane nagłą zmianą temperatury

Organizm ludzki może utrzymywać normalną temperaturę ciała dzięki swym zdolnościom regulacyjnym, które jednak mają swoje granice. Zarówno nadmierne ogrzanie, jak i nadmierne oziębienie mogą wywołać nieodwracalne zmiany w tkankach, prowadzące do ich martwicy. U podłoża tych zmian leży zahamowanie niektórych procesów przemiany materii i uszkodzenie białek w organizmie, co prowadzi do obumierania tkanek. Każdy widział zapewne, jak bieleje i kurczy się mięso oblane wrzątkiem, każdy też pewnie wie, jak jest kruche i łatwo rozpada się mięso wyjęte z zamrażalnika i rozmrożone.

W obu przypadkach u podstaw tych zmian leży nieodwracalne uszkodzenie, czyli tzw. denaturacja białek mięsa, wywołana wysoką bądź niską temperaturą. Podobne zjawisko zachodzi w przebiegu oparzeń lub odmrożeń u ludzi.

Oparzenia

Uszkodzenie tkanek wywołane działaniem wysokiej temperatury nazywamy oparzeniem. Uszkadzający wpływ temperatury na skórę rozpoczyna się przy 42°C. Przy tej temperaturze już po 6 godzinach ulega martwicy naskórek, przy 55°C wystarczą 3 minuty działania, a przy 70°C zaledwie 1 sekunda. Graniczną temperaturą, powyżej której

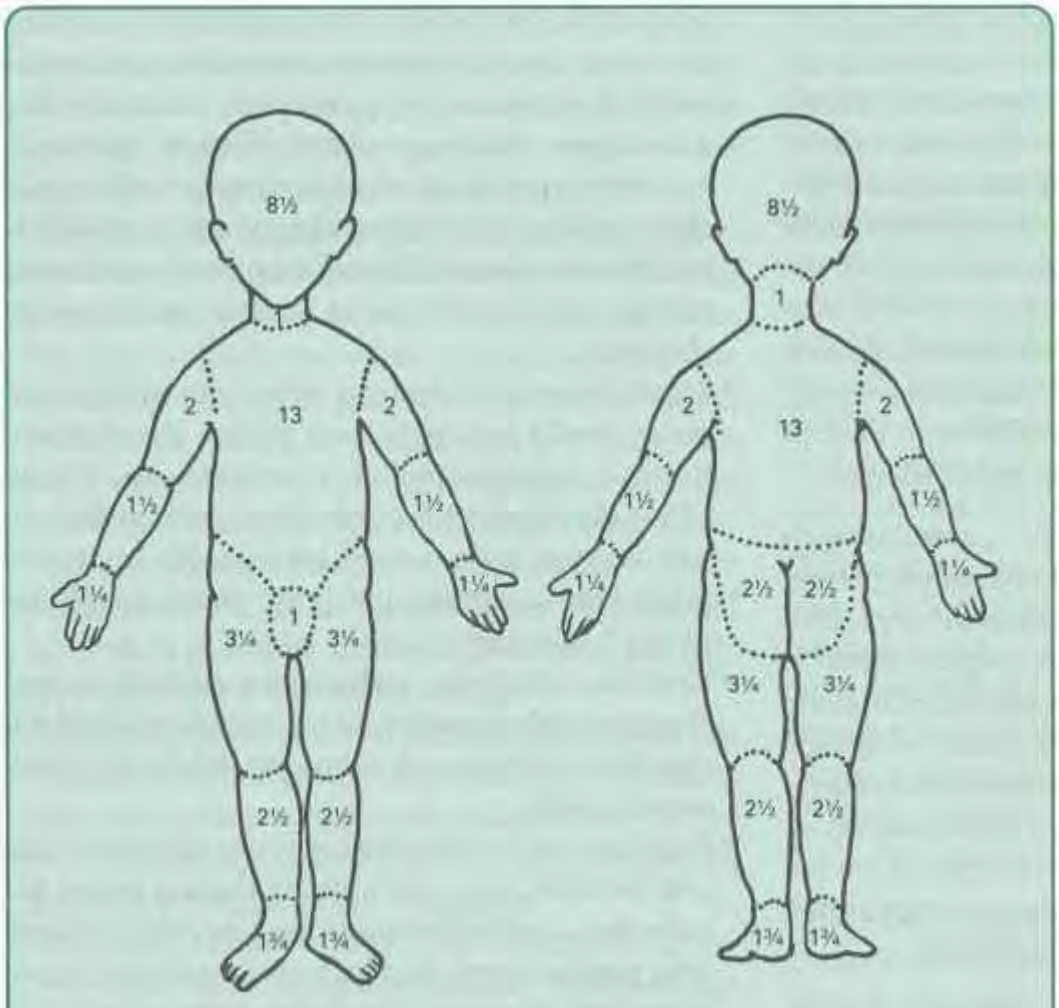

Ryc. 13.9. Tablica Berkowa, wykazująca odsetkowy stosunek powierzchni poszczególnych części ciała do ogólnej powierzchni ciała u dzieci.

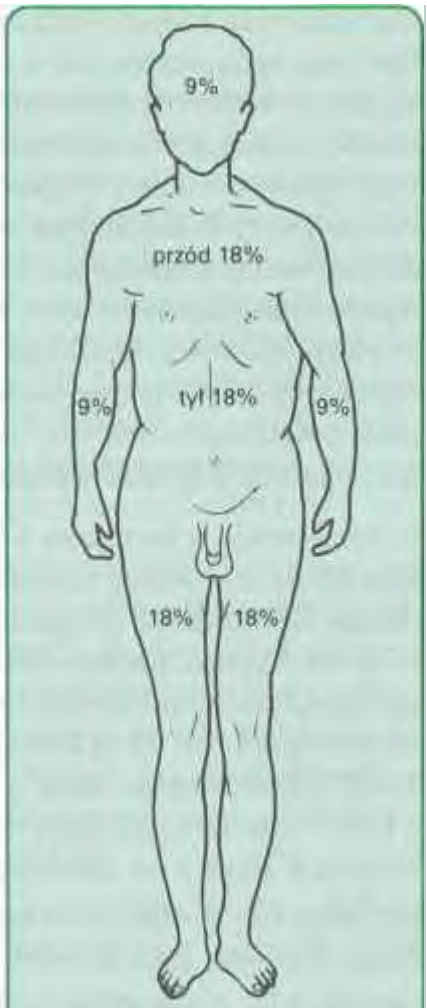

Ryc. 13.10. Uproszczony sposób obliczania odsetka powierzchni oparzenia, tzw. reguła 9.

nieodwracalnemu uszkodzeniu ulega białko tkankowe, jest 55°C. Każda wyższa temperatura, działając na powierzchnię ciała, powoduje uszkodzenie skóry i tkanek głębszych, najczęściej uszkodzenie nieodwracalne, czyli martwicę. W zależności od wysokości temperatury, jaka działa na organizm człowieka, oraz czasu jej działania powstają odpowiednie miejscowe lub ogólnoustrojowe uszkodzenia.

Wyróżnia się 3 stopnie oparzenia, które zależą od głębokości uszkodzenia.

Stopień I - cechuje się zaczerwienieniem skóry (rumień), połączonym z lekkim obrzękiem i bolesnym pieczeniem. Rumień powstaje pod wpływem krótkotrwałego działania pary wodnej, niezbyt gorącej wody, lub też po zbyt silnym opalaniu się. Utrzymuje się zazwyczaj kilka dni i goi się po złuszczeniu naskórka bez pozostawienia blizny.

Stopień II - oprócz zaczerwienienia i obrzęku pojawiają się pęcherze wypełnione żółtawym płynem surowiczym. Pęcherze te to nic innego, jak tylko martwy naskórek uniesiony gromadzącym się pod nim płynem tkankowym. Toczą się tu silne procesy zapalne i martwicze naskórka na granicy ze skórą właściwą. Bóle bywają znaczne. Oparzenia **II** stopnia powstają po oblaniu się wrzątkiem, gorącym olejem, pod wpływem pary wodnej itp. Goją się one zwykle po upływie ok. 2 tygodni dzięki możliwości regeneracji naskórka od dna.

Stopień III - następuje zniszczenie pełnej grubości skóry, a często i tkanek leżących głębiej, niekiedy aż do kości. Często część martwicza skóry wysycha i powstają białoszare lub żółte strupy. Oparzenie takie sprawia bardzo silne bóle, jednocześnie powierzchnia oparzona jest niewrażliwa na dotyk. Później następuje oddzielenie części obumarłych i wytworzenie ziarniny oraz blizny. Takie oparzenia, powstałe przez: otwarty ogień, dłuższe działanie wrzątku, gorący olej itp., wymagają często leczenia operacyjnego przeszczepami skóry.

Skrajną postacią oparzenia jest zwęglenie tkanek.

Oprócz zmian miejscowych oparzenie powoduje zaburzenia ogólnoustrojowe w postaci wstrząsu, a następnie tzw. *chorobę oparzeniową,* wywołaną bólem, utratą osocza krwi i zatruciem organizmu przez wchłaniane produkty rozpadu białka tkankowego. Natężenie tych zmian jest wprost proporcjonalne do powierzchni oparzenia. Im rozleglejsza jest powierzchnia oparzona, tym większa jest ucieczka z krwi płynu wraz z białkiem do obrzękłych tkanek i pęcherzy oraz większe niebezpieczeństwo wystąpienia wstrząsu. Tak więc obok głębokości (stopnia) oparzenia bardzo ważna jest jego rozległość.

Istnieje wiele schematów i tablic, pozwalających w przybliżeniu ocenić rozległość oparzenia, jak np. tablice Berkowa lub „reguła dziewięciu" (ryc. 13.9 i 13.10). Stosowana jest również „reguła dłoni" - powierzchnia dłoni chorego to 1% powierzchni ciała. Każde oparzenie II i III stopnia, które obejmuje 15-20% powierzchni ciała u człowieka dorosłego, a 10% u dziecka lub u człowieka w wieku starszym, prowadzi zwykle do znacznej utraty płynu, co powoduje *wstrząs oparzeniowy* i stanowi zagrożenie życia. Wymaga więc leczenia szpitalnego.

Oparzenia obejmujące ponad 50% powierzchni ciała, zwłaszcza u dzieci i u ludzi w podeszłym wieku, stanowią poważne zagrożenie życia prowadząc zwykle do śmierci. U najmłodszych dzieci obserwuje się niejednokrotnie zgon już po oparzeniu 10-15% powierzchni ciała. Śmierć może nastąpić wówczas w ciągu 24-48 godzin po oparzeniu.

Postępowanie. W przypadku każdego oparzenia należy przyjąć zasadę, że jest ono cięższe, niż się wydaje na pierwszy rzut oka. Trzeba pamiętać, że głębokie oparzenia są nieraz prawie niebolesne z powodu natychmiastowego zniszczenia zakończeń nerwowych i dlatego mogą wydawać się bezpośrednio po wypadku mniej groźne. Stąd oprócz oparzeń zupełnie błahych, każde oparzenie powinien ocenić lekarz i odpowiednio pokierować jego leczeniem.

- W każdym przypadku rozległego i ciężkiego oparzenia ciała należy dążyć do jak najszybszego dostarczenia chorego do szpitala. W czasie transportu trzeba chronić go przed utratą ciepła. Bezpośrednio po wypadku oparzone części ciała należy odkryć. W razie trudności z rozebraniem - rozciąć odzież i obuwie. Jeśli odzież przylgnęła do ciała, należy ją odciąć dookoła, ale nie odrywać od skóry. Jeżeli oparzenie jest rozległe i trudno jest założyć opatrunek, to chorego należy położyć i zawinąć (w braku innego jałowego materiału opatrunkowego) w wyprane i wyprasowane prześcieradło, a następnie dobrze go okryć. W razie oparzenia ręki należy pamiętać, aby natychmiast zdjąć z palców pierścionki lub obrączkę, nawet je przecinając. Pozostawienie biżuterii na palcach oparzonej ręki grozi ich martwicą na skutek narastającego obrzęku.
- Jeżeli oparzony odczuwa silne bóle, należy mu podać środki przeciwbólowe, jak np. Pyralginum, Ketonal, Paracetamol (1-2 tabletki) itp. Użycie silniej działających środków przeciwbólowych zależy wyłącznie od decyzji lekarza. Można podać także środki uspokajające, np. diazepam (Relanium) 1 tabletkę.
- Każdemu choremu, zwłaszcza z rozległym oparzeniem, należy podawać jak najwięcej ciepłych napojów - herbatę, soki owocowe, mleko lub lekko osoloną wodę.
- Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy nie jest leczenie, lecz uchronienie tkanek przed zakażeniem i powiększeniem się martwicy. Najczęściej popełnianym błędem jest stosowanie na powierzchnię oparzoną wszelkiego rodzaju maści lub płynów, np. maści tranowej, oleju i białka kurzego. Stają się one później przyczyną zakażeń rany oparzeniowej. Nie wolno też zrywać lub przekłuwać pęcherzy, co sprzyja tylko zakażeniu i obnaża uszkodzoną powierzchnię skóry. Uniesiony płynem naskórek stanowi idealny opatrunek biologiczny.
- Przebieg choroby oparzeniowej zależy w znacznym stopniu od sposobu udzielania doraźnej pomocy. Właściwie udzielona pierwsza pomoc bezpośrednio po zadziałaniu energii cieplnej polega na ochłodzeniu oparzonej okolicy zimną wodą, najlepiej przez umieszczenie pod strumieniem chłodnej (o temp. ok. 20°C) wody lub w wannie, a jeśli to niemożliwe, przez okładanie powierzchni oparzonej kompresami nasączonymi wodą. Oziębianie, rozpoczęte nawet do 60 minut od oparzenia, ma nie tylko działanie przeciwbólowe i przeciwobrzękowe, ale także zmniejsza głębokość oparzenia. Oziębianie stosuje się aż do ustąpienia bólu, przeciętnie 20-30 minut. Ten prosty sposób, którego skuteczność potwierdzają wyniki wielu badań doświadczalnych, powinien znaleźć w praktyce powszechne zastosowanie. Dopiero po ochłodzeniu należy przemyć skórę w okolicy oparzenia 70% alkoholem i założyć suchy opatrunek z jałowej gazy.

Opatrunek powinien być wygodny dla chorego, zawierać grubą warstwę waty i niezbyt mocno uciskać (opaska elastyczna). Pod takim opatrunkiem po kilku dniach pęcherze zasychają, naskórek się złuszcza i oparzenie jest wyleczone.

- Nieco inaczej postępujemy jeśli pęcherze uległy zdarciu. Powstaje wówczas obnażona, sącząca i bolesna powierzchnia, która łatwo krwawi pod wpływem dotknięcia i może ulec zakażeniu. Miejsce oparzone można polać czystym spirytusem albo 1% wodnym roztworem fioletu krystalicznego (gencjaną) lub 0,5% roztworem azotanu srebra, następnie opatrzyć jałowym materiałem opatrunkowym i zabandażować. Zarówno spirytus, jak i gencjana czy roztwór azotanu srebra działają odkażająco, łagodzą ból i powodują powstanie delikatnego strupka, pod którym oparzenie 1° i 11° dobrze się goi.

  Jeśli nie występują jakieś niepokojące objawy, jak np. podwyższona temperatura ciała, ból w okolicy rany itp., założony opatrunek pozostawiamy przez 5-7 dni. Zwykle w tym czasie rana oparzeniowa goi się lub jest już prawie zagojona.
- Przy oparzeniach twarzy i szyi rezygnujemy zazwyczaj z opatrunku i stosujemy tzw. metodę otwartą. Podobnie postępujemy w bardzo rozległych oparzeniach tułowia w leczeniu szpitalnym, ograniczając się jedynie do jałowej bielizny pościelowej. Chory leży wówczas pod specjalnym przykryciem zapewniającym ciepło.

Leczenie. Polega przede wszystkim na zwalczaniu zakażenia, uzupełnianiu krwi i białka oraz pokrywaniu powierzchni oparzonych odpowiednimi przeszczepami skóry. Podobnie jak w zranieniach, w oparzeniach również obowiązuje profilaktyka przeciwtężcowa, która polega na wstrzykiwaniu zapobiegawczo surowicy przeciwtężcowej, a u osób szczepionych dawki przypominającej - anatoksyny.

Zapobieganie. Najczęściej oparzeniom ulegają małe dzieci do 3 roku życia, które nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Wszelkie zakazy okazują się zawodne, gdy w grę wchodzi ciekawość i brak doświadczenia dziecka. Wiele oparzeń zdarza się podczas gotowania i prania. Dlatego wszelkie czajniki czy garnki z gotującą się wodą należy tak zabezpieczyć, aby dziecko nie miało do nich dostępu.

Wśród dzieci ok. 90% oparzeń zdarza się w domu, a ich główną przyczyną jest brak właściwej opieki.

Odmrożenia

Zmiany miejscowe wywołane działaniem niskiej temperatury, głównie powietrza atmosferycznego, określamy mianem odmrożenia. Oprócz chłodnego powietrza do powstania odmrożenia przyczyniają się wiatr i wilgoć. One to, jako doskonałe przewodniki ciepła, sprawiają, że oziębienie tkanek następuje bardzo szybko, nawet przy temperaturach dodatnich, np. od + 2 do + 6°C. Natomiast suche zimne powietrze znoszone jest z mniejszą szkodą. Przykładem mogą być uczestnicy wypraw polarnych znoszący bez szkody temperatury do - 50°C.

Odmrożeniu ulegają przede wszystkim obwodowe części ciała, jak uszy, nos, palce u rąk i nóg. Do odmrożenia kończyn dolnych bardzo przyczynia się m.in. przemakające bądź ciasne obuwie oraz przymusowy brak ruchu, który utrudnia wytwarzanie ciepła w organizmie. Bardzo niekorzystny wpływ wywiera również przemęczenie, głód, niedokrwistość oraz działanie alkoholu.

Odmrożenie poprzedza szczypanie i pieczenie zagrożonej części ciała, która szybko staje się zupełnie nieczuła i przybiera kredowobiałe zabarwienie. Nieco później zabarwienie okolicy zmienia się na sinofioletowe oraz pojawia się obrzęk.

Zależnie od nasilenia zmian i wyglądu uszkodzonego miejsca wyróżnia się 3 stopnie odmrożenia:

Stopień I - po przejściowym zblednięciu, występuje zaczerwienienie z lekko sinawym odcieniem, obrzękiem, pieczeniem i uczuciem zdrętwienia, w następstwie przejściowych zaburzeń krążenia i ostrego stanu zapalnego.

Stopień II - cechuje się tworzeniem pęcherzy z płynem surowiczym lub surowiczokrwistym, a obrzęk i zasinienie są znacznie większe. Pozostawia po sobie długotrwałe obrzęki oraz przebarwienia skóry.

Stopień HI - charakteryzuje się martwicą skóry, niekiedy również i tkanek głębiej położonych, łącznie z kością. Po oddzieleniu się części martwiczych powstają ubytki, które goją się przez ziarninowanie.

Należy zaznaczyć, że zmiany w tkankach rozwijają się pod wpływem zimna dość wolno i ujawniają się w pełni dopiero po kilku godzinach.

Zapobieganie. Należy nosić suchą i ciepłą odzież. Stopy i ręce powinny być szczególnie pieczołowicie chronione przed działaniem wilgoci i zimna (ręka-

wice, skarpety, luźne obuwie). Odsłonięte części ciała (twarz, uszy) powinno się natłuszczać. Ponadto nie należy zapominać, że ruch na świeżym powietrzu przyspiesza obieg krwi, co zapobiega odmrożeniom.

Pierwsza pomoc. W przypadku odmrożenia, zwłaszcza gdy odmrożona część ciała jest jeszcze blada, polega na możliwie szybkim przywróceniu w niej krążenia krwi. W tym celu stosujemy szybkie ogrzanie uszkodzonej kończyny w kąpieli wodnej o coraz wyższej temperaturze. Rozpoczynamy ogrzewanie wodą o temperaturze 25-30°C, aby po kilkunastu minutach zwiększyć ją aż do 38-40°C. Ogrzewanie należy stosować do czasu, gdy tkanki uzyskają odpowiednią temperaturę. Po kąpieli można odmrożone miejsca lekko nacierać niewielką ilością 70% alkoholu etylowego aż do zaróżowienia skóry. Następnie trzeba nałożyć suchy jałowy opatrunek z grubą warstwą waty i z ciepło owiniętymi kończynami odwieźć chorego do szpitala.

Jeśli w warunkach polowych nie ma możliwości wykonania takiej kąpieli ogrzewającej, to należy zastosować krótkotrwały, delikatny masaż, używając niewielkiej ilości 70% alkoholu etylowego, a następnie nałożyć gruby opatrunek ochronny. Odmrożonych okolic nie wolno nacierać śniegiem lub zimną wodą, jak to niegdyś zalecano, ponieważ może to przynieść więcej szkody niż pożytku w wyniku uszkodzenia zmarzniętych tkanek.

W odmrożeniach obowiązuje również profilaktyka przeciwtężcowa (wstrzykiwanie zapobiegawczo surowicy przeciwtężcowej lub dawki przypominającej anatoksyny).

Oparzenia chemiczne

Wiele środków chemicznych o żrącym działaniu wywołuje zmiany na skórze i błonach śluzowych, przypominające oparzenia wywołane czynnikiem cieplnym. Dotyczy to głównie działania kwasów, ługów (zasad) i soli metali ciężkich. Oparzenia te mają jednak swą specyfikę ze względu na mnogość i różnorodność związków chemicznych o wczesnym i opóźnionym działaniu żrącym oraz ogólnie toksycznym.

Oparzenie kwasem charakteryzuje się wytworzeniem na skórze suchego strupa o różnym zabarwieniu, natomiast oparzenie ługiem powoduje powstanie na skórze miękkiego, wilgotnego strupa o zabarwieniu białawym (martwica rozpływna).

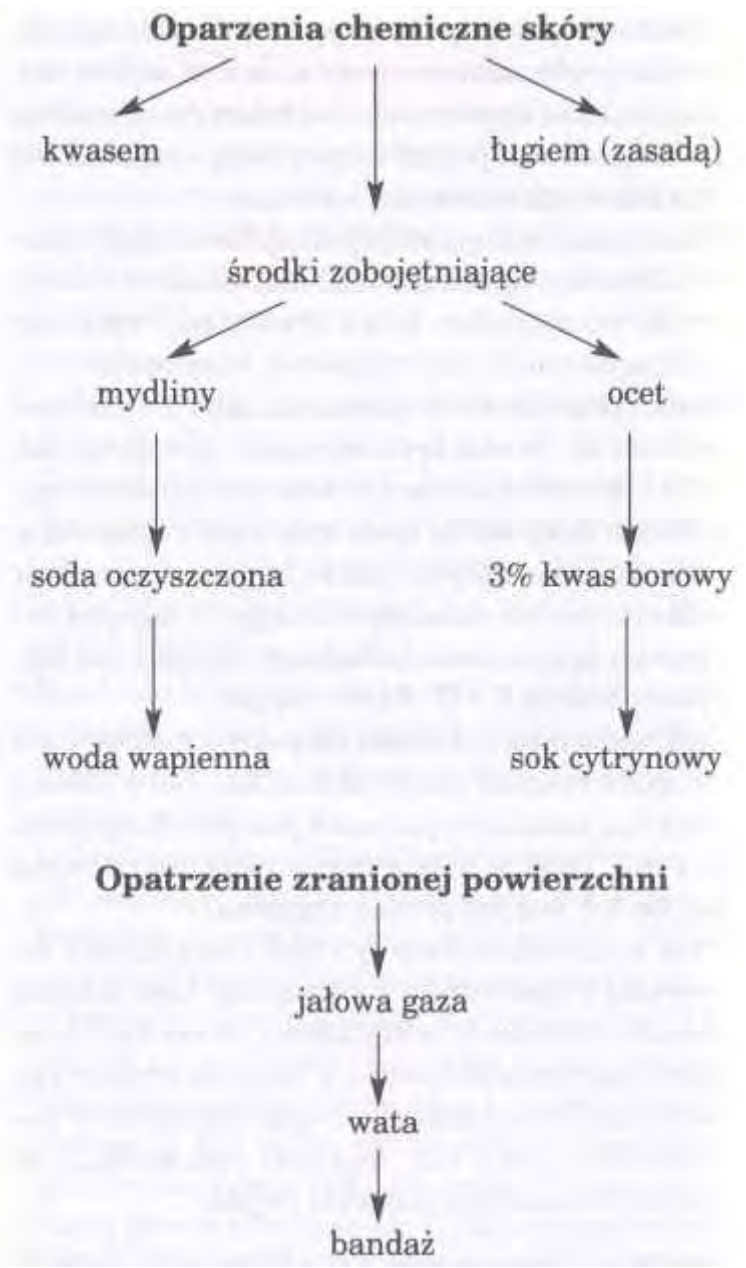

Pierwsza pomoc. Generalną zasadą pierwszej pomocy w tych przypadkach jest natychmiastowe usunięcie żrącej substancji chemicznej. Następstwa jej działania będą minimalne, jeśli dokona się tego w ciągu 2 minut od momentu skażenia. Pierwsza pomoc polega więc na zmywaniu oparzonej powierzchni strumieniem wody przez kilka, a nawet kilkanaście minut.

Uwaga. U chorych oparzonych wapnem niegaszonym należy usunąć je ze skóry przez ścieranie, a dopiero potem spłukać silnym strumieniem wody. Pozostałe resztki substancji staramy się zobojętnić.

- W przypadku oparzenia kwasami spłukujemy oparzoną powierzchnię płynami o charakterze zasadowym, np. 3% roztworem sody oczyszczonej, roztworem mydła lub wodą wapienną.

- W przypadku oparzenia ługami powierzchnię oparzoną spłukujemy słabymi roztworami kwasów, np. 1% kwasem octowym, 1% kwasem cytrynowym lub 3% kwasem borowym.
- Po zakończeniu spłukiwania na oparzoną powierzchnię należy nałożyć suchy, jałowy opatrunek i zorganizować poszkodowanemu szybką pomoc lekarską.

Porażenie prądem elektrycznym

Do porażenia prądem elektrycznym dochodzi wskutek własnej nieostrożności, a także w wyniku wad konstrukcyjnych domowych urządzeń elektrycznych bądź niewłaściwego posługiwania się nimi itp. Porażenie prądem w domu nie pociąga za sobą poważniejszych następstw i oprócz przykrych doznań poszkodowany nie odnosi większych obrażeń.

Uszkodzenia wywołane prądem elektrycznym zależą od wielu czynników, ale przede wszystkim od wysokości napięcia i natężenia prądu, czasu jego działania oraz drogi przepływu. Skóra wilgotna stawia znacznie mniejszy opór niż skóra sucha. Wilgoć jest dobrym przewodnikiem elektryczności; prąd przepływa wtedy swobodnie przez ciało i może porazić, poparzyć, nawet zabić, a przy bardzo wysokim napięciu - spalić na węgiel. W każdym przypadku ulegają zaburzeniu podstawowe funkcje życiowe: ośrodkowego układu nerwowego, oddychania i krążenia. Śmierć następuje w wyniku zatrzymania krążenia krwi wskutek migotania komór serca. Porażony prądem elektrycznym pada nagle nieprzytomny, kurcząc przy tym gwałtownie ręce; najczęściej w zaciśniętej dłoni kryje się przewód elektryczny. W miejscu zetknięcia z prądem obserwujemy oparzenie skóry, niekiedy bardzo rozległe.

Pierwsza pomoc. Ratowanie porażonego rozpoczyna się od możliwie szybkiego odłączenia go od źródła prądu elektrycznego. Należy przy tym zachować dużą ostrożność, aby samemu nie ulec porażeniu. Jeśli dzieje się to w mieszkaniu, trzeba natychmiast przerwać dopływ prądu przez przekręcenie wyłącznika, wykręcenie lub wyłączenie bezpieczników. Jeżeli nie jest to możliwe, należy natychmiast wyciągnąć porażonego poza obręb przepływu prądu. W tym przypadku jednak ratujący musi siebie odizolować za pomocą gumowych rękawic i kaloszy albo izolować ręce, owijając je suchym materiałem, a nogi - stając na suchej desce itp.

Porażonego prądem należy chwytać jedną ręką tylko w miejscach okrytych odzieżą. Jeśli do porażenia doszło na wolnym powietrzu, np. wskutek zerwania sieci elektrycznej, trzeba najpierw w bezpieczny sposób odsunąć przewód dotykający ciała. Po usunięciu porażonego spod działania prądu należy przystąpić do sztucznego oddychania metodą „usta-usta". Przy zatrzymaniu krążenia trzeba zastosować masaż pośredni serca i sztuczne oddychanie. Zabiegi te prowadzimy do momentu odzyskania przez porażonego przytomności i oddechu. Ze względu na możliwość wystąpienia późniejszych powikłań, nawet po odratowaniu porażonego, wzywamy natychmiast karetkę pogotowia ratunkowego, najlepiej reanimacyjną (R). W czasie transportu konieczna jest kontrola tętna i ciśnienia krwi - istnieje niebezpieczeństwo wystąpienia zaburzeń rytmu serca. Obserwacja szpitalna jest konieczna.

Rażenie piorunem

Rażeniu piorunem ulegają przede wszystkim ci, którzy podczas burzy chowają się pod samotne i wysokie drzewa. Nie wolno także podczas burzy przebywać w pobliżu słupów telegraficznych, metalowych masztów, a także w pobliskim sąsiedztwie dużych zbiorników wodnych.

Pierwsza pomoc. W przypadku rażenia piorunem obowiązują te same zasady postępowania ogólnego, jakie podano na str. 473. Należy cierpliwie i spokojnie wykonywać sztuczne oddychanie metodą „usta-usta" i w razie potrzeby zastosować zewnętrzny masaż serca. Istniejące oparzenia, na ogół niewielkie, opatrujemy według zasad podanych na str. 466. Niezależnie od udzielonej przez siebie pomocy, wzywamy natychmiast karetkę pogotowia ratunkowego, najlepiej reanimacyjną (R).

Ogólne następstwa urazu

W następstwie urazu dochodzi do zmian miejscowych, na przykład takich jak rany części miękkich, złamania kości czy oparzenia skóry. Jednocześnie następują także zmiany ogólne, wpływające na cały organizm, z którymi należy zawsze się liczyć.

Zaburzenia ogólnoustrojowe, towarzyszące obrażeniom ciała, mogą być w różnym stopniu nasilone. Po ciężkich urazach występują one wyraźnie, do-

prowadzając często do wstrząsu. Po mniejszych urazach, są słabiej zaznaczone, występują jako wyraz zaburzeń ośrodkowego układu nerwowego, prowadzących do omdlenia.

Ogólne następstwa urazu to:
- omdlenie lub utrata przytomności,
- wstrząs urazowy.

Omdlenie

Omdlenie jest to stan krótkotrwałej utraty przytomności, czucia i zdolności wykonywania ruchów w następstwie niedostatecznego utlenowania mózgu, związanego z jego niedokrwieniem. Przyczyną omdlenia mogą być także lęk lub wzruszenie, ból lub obawa przed bólem, widok krwi itp.

Omdlenie zwykle poprzedzają takie objawy, jak:
- zblednięcie twarzy,
- sinica warg,
- zimny pot na czole i skroniach.

Jednocześnie choiy odczuwa duszność, szum w uszach, widzi „płatki" przed oczami lub „robi mu się ciemno" itd. W następnej chwili traci przytomność. Omdlenie przechodzi zazwyczaj szybko. Już po kilku sekundach lub minutach objawy ustępują. Po odzyskaniu przytomności pozostaje często uczucie znużenia i ból głowy.

Pierwsza pomoc. Jeżeli człowiek zemdleje, należy ułożyć go na wznak z głową odgiętą do tyłu, podkładając poduszkę lub zwinięty koc pod plecy. Trzeba zapewnić mu dostęp świeżego powietrza, rozpinając uciskające części odzieży, takie jak: kołnierzyk, krawat, pasek. Można skropić twarz zimną wodą, natrzeć alkoholem lub podsunąć omdlałemu do powąchania wacik zwilżony amoniakiem. Napływ krwi do mózgu ułatwia uniesienie nóg zemdlonego w górę.

Nie wolno mdlejącemu lub omdlałemu podawać niczego do picia, gdyż może się zakrztusić. Po odzyskaniu przytomności chory powinien jeszcze jakiś czas pozostawać w pozycji leżącej. Dopiero później można mu podać kawę lub herbatę.

Wstrząs urazowy

Wstrząs jest zespołem zaburzeń ogólnoustrojowych powstałych pod wpływem urazu, którego siła przekracza granicę zdolności wyrównawczych organizmu. Wstrząs cechuje się obniżeniem ciśnienia tętniczego wskutek zmniejszenia objętości krwi krążącej lub osocza w stopniu, który zmniejsza przepływ krwi przez naczynia włosowate, a w następstwie prowadzi do niedostatecznego utlenowania tkanek. Występuje ogólne załamanie się sił życiowych organizmu.

Najczęstsze przyczyny wstrząsu urazowego to:
- obfity krwotok z ran i uszkodzeń wewnętrznych,
- ciężkie urazy o typie zmiażdżenia z utratą dużej ilości krwi i osocza do tkanek,
- złamania kości długich, zwłaszcza kości udowej (mechanizm utraty krwi i osocza jest w tych przypadkach podobny jak przy zmiażdżeniach),
- rozległe oparzenia z ubytkiem osocza.

Nie istnieje jeden charakterystyczny *objaw wstrząsu.* Jest to najczęściej zespół objawów, a mianowicie:
- Świadomość chorego jest zachowana, w początkowym okresie wstrząsu, bezpośrednio po urazie, chory może być podniecony, ale nieco później staje się otępiały, obojętny, nie interesuje się swoim losem i otoczeniem.
- Skóra jest blada z odcieniem sinawym, chłodna, często pokryta potem, tętno jest przyspieszone, zwykle słabo wyczuwalne.
- Ciśnienie tętnicze krwi szybko obniża się. Wraz ze spadkiem ciśnienia tętniczego krwi może dojść do rozszerzenia źrenic i zniesienia ich reakcji na światło w następstwie niedokrwienia i niedostatecznego utlenowania mózgu.

Wstrząs jest stanem gwałtownego zagrożenia życia. Działać należy szybko.

Postępowanie. Na miejscu wypadku należy:
- zapewnić choremu zupełny spokój,
- ułożyć go płasko z nisko położoną głową, ewentualnie unieść kończyny dolne,
- nie poruszać chorego bez potrzeby,
- chorego nieprzytomnego ułożyć w pozycji bocznej,
- we właściwy sposób udzielić pierwszej pomocy, łącznie z opanowaniem ewentualnego krwotoku zewnętrznego, nałożeniem opatrunku i unieruchomieniem,
- zabezpieczyć chorego przed utratą ciepła,
- wezwać karetkę pogotowia ratunkowego, najlepiej karetkę reanimacyjną (R) w celu przewiezienia chorego do najbliższego szpitala.

Lekarz z karetki reanimacyjnej ma możliwości rozpoczęcia postępowania przeciwwstrząsowego już na miejscu wypadku i kontynuowania go w czasie transportu. Może on skutecznie zwalczyć ból przez dożylne podanie środków przeciwbólowych oraz roz-

począć dożylne przetaczanie płynów krwiozastępczych (podłączenie kroplówki).

U chorego we wstrząsie znacznie ważniejsze jest wykonanie wyżej wymienionych zabiegów na miejscu wypadku niż sam pośpiech w przewożeniu. O powodzeniu leczenia w tym okresie decyduje zwykle nie szybkość pojazdu, lecz właściwie udzielona pierwsza pomoc na miejscu wypadku.

Pierwsza pomoc i transport w obrażeniach ciała

Pierwszą pomocą w nieszczęśliwych wypadkach są tymczasowe zabiegi, nieodzowne dla uratowania człowieka i zapobieżenia niebezpieczeństwu zagrażającemu zdrowiu lub życiu, zanim nadejdzie właściwa, fachowa pomoc lekarska.

We wszystkich czynnościach ratowniczych należy zachować spokój i opanowanie. Przed przystąpieniem do założenia pierwszego opatrunku czy unieruchomienia należy wykonać kilka wstępnych czynności.

Zabezpieczenie i ułożenie rannego

Rannego należy przenieść w spokojne i bezpieczne miejsce. Wymaga to szczególnych środków ostrożności w razie pożaru, katastrof komunikacyjnych itd., aby uniknąć dalszych obrażeń.

Ze względu na różnorodność sytuacji podajemy tylko ogólne zasady, a mianowicie:

- Zranionych w głowę układa się na wznak, z głową nieco uniesioną i opartą o podporę tą częścią, która nie jest zraniona. W obrażeniach nosa, jamy ustnej i szyi zranionych układa się w pozycji siedzącej, aby uniknąć zachłyśnięcia, czyli przedostania się krwi do dróg oddechowych.
- Zranionych w klatkę piersiową układa się w pozycji półsiedzącej. W tym ułożeniu duszność zazwyczaj jest mniejsza.
- Zranionych w brzuch układa się na plecach w sposób następujący: tułów podparty i nieco uniesiony, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, co uzyskuje się przez podłożenie zwiniętego koca pod kolana. W ten sposób ulegają możliwie największemu rozluźnieniu mięśnie brzucha, które w obrażeniach brzucha są silnie napięte.
- W przypadku obrażeń kręgosłupa wskazane jest płaskie ułożenie na grzbiecie.
- Zranionych w grzbiet lub/pośladki układa się na zdrowej stronie.

Wykrwawionych należy ułożyć płasko na wznak, z obniżoną głową i podniesionymi kończynami dolnymi. Nieprzytomnych układa się na boku w tzw. pozycji bocznej ustalonej. To ułożenie ułatwia odpływ śliny i ewentualnych wymiocin z jamy ustnej na zewnątrz, zapobiegając w ten sposób przedostawaniu się ich do dróg oddechowych. Język nie zapada się w tym ułożeniu ku tyłowi i nie stwarza przeszkody w oddychaniu.

Rozebranie rannego

Przed założeniem opatrunku często zachodzi konieczność częściowego zdjęcia odzieży ze zranionego. Zgodnie z ogólnymi zasadami w ramach pierwszej pomocy rozbiera się zranionego tylko na tyle, na ile jest to konieczne dla założenia pierwszego opatrunku. Pamiętamy bowiem o tym, że niepotrzebne obnażanie wywołuje oziębienie organizmu. Postępujemy tak zarówno w porze zimowej, jak i w lecie, przy wysokiej temperaturze powietrza.

Górne części odzieży zdejmuje się w ten sposób, iż najpierw ściąga się rękaw po stronie zdrowej, a potem po stronie zranionej. Zakładanie odbywa się odwrotnie: najpierw ostrożnie wciąga się rękaw po stronie zranionej, potem po stronie zdrowej, albo też wciąga się rękaw tylko po stronie zdrowej, a po stronie zranionej narzuca się na barki. Spodnie ściąga się w ten sposób, że po rozpięciu guzików najpierw zsuwa się część spod miednicy, a następnie ściąga się obie nogawki.

W razie konieczności rozcina się odpowiednie części odzieży. Obuwie należy zdjąć wówczas, gdy jest zraniona goleń lub stopa. W uszkodzeniach kości bez rany zewnętrznej buty mogą pozostać. W zamkniętych obrażeniach kości czy stawów zakłada się pierwszy opatrunek bez rozbierania. Odzież służy wówczas często za wyściółkę szyny. W obrażeniach grzbietu lub bocznych części ciała można wyciąć w odzieży otwory w celu odsłonięcia rany. Ranę pokrywa się gazą, a bandażuje się przez ubranie.

Pierwszy opatrunek

Po wstępnych czynnościach przystępuje się do założenia opatrunku. W zależności od potrzeby w ramach pierwszej pomocy zakładamy tylko opatrunek ochronny albo opatrunek uciskowy, lub też unieruchamiający, według zasad omówionych przy poszczególnych rodzajach obrażeń.

Podawanie napojów

Po opatrzeniu uszkodzonych części ciała można podać poszkodowanemu gorącą kawę lub herbatę.

Nie wolno podawać napojów:
- nieprzytomnym i zranionym w szyję ze względu na niebezpieczeństwo zachłyśnięcia,
- zranionym w brzuch, ponieważ w razie uszkodzenia któregoś odcinka przewodu pokarmowego płyn wlewać się będzie do wolnej jamy otrzewnej, zwiększając niebezpieczeństwo rozwoju zapalenia otrzewnej.

Przenoszenie rannego

Odpowiednie przeniesienie zranionego z miejsca wypadku jest nie mniej ważne od właściwego udzielenia pierwszej pomocy. Nieumiejętne przenoszenie chorego może znacznie pogorszyć jego stan. Najlepiej używać noszy, które mogą być prowizoryczne, wykonane z zeszytego koca naciągniętego na dwa drągi. Jeżeli niesiemy zranionego na noszach, nie należy iść „w nogę", aby nie powodować przykrego kołysania i nieprzyjemnych następstw dla chorego. Przy pokonywaniu pochyłości, przy wchodzeniu lub schodzeniu ze schodów, przy przekraczaniu przeszkody, np. rowu, niskiego muru, głowa chorego powinna znajdować się zawsze nieco wyżej niż nogi. Innymi słowy: przy wchodzeniu pod górę należy chorego nieść głową do przodu, natomiast przy schodzeniu z góry - nogami do przodu. Cały czas nie wolno zapominać o jego uszkodzonych częściach ciała. Trzeba nieść ostrożnie, delikatnie i powoli, aby go nie narażać na dodatkowe cierpienia i urazy.

Transport chorego

Najlepiej jest korzystać z karetki pogotowia ratunkowego. Należy tylko pamiętać, że przewożenia w pozycji leżącej na noszach wymagają następujące przypadki: obrażenia głowy, klatki piersiowej i brzucha, złamania kręgosłupa, miednicy i kości długich, wszystkie duże rany. Wymaga tego również chory we wstrząsie.

Zakażenia ropne

Zakażenia ropne wywołane są przez zarazki (bakterie) ropotwórcze, a przede wszystkim przez paciorkowce i gronkowce. Inne zarazki rzadziej bywają przyczyną tych zakażeń. W przebiegu zakażenia wytwarza się zwykle ropa: gęsty, śmietanowaty płyn, barwy żółtozielonkawej, zawierający dużo krwinek białych, zarazków, strzępków tkankowych i enzymów.

Normalna zdrowa skóra lub błona śluzowa są nieprzenikliwe dla bakterii, mimo że mogą się one znajdować na jej powierzchni. Wtargnięcie zarazków staje się możliwe dopiero wtedy, gdy powierzchnia skóry lub błony śluzowej zostanie uszkodzona, gdy istnieje choćby drobna ranka, zadrapanie lub skaleczenie, nieraz nawet niedostrzegalne gołym okiem. Takie miejsce wtargnięcia bakterii nazywamy wrotami zakażenia. Brud, pot, pasożyty skórne sprzyjają zakażeniu. Człowiek odczuwa wówczas swędzenie; drapiąc się uszkadza i niejako wciera mechanicznie w głąb skóry znajdujące się na niej bakterie. Ważne jest więc przestrzeganie zasad higieny w zapobieganiu ropnym zakażeniom skóry. Należy również pamiętać, że wszelkie stany ropne mogą rozwinąć się w wyniku zakażenia wewnętrznego, jeśli bakterie ropne przedostają się z utajonych ognisk drogą krwi lub chłonki. W przeważającej liczbie przypadków organizm zwalcza je. Czasem jednak, czy to z powodu dużej liczby bakterii, dużej ich zjadliwości, czy też zmniejszonej odporności organizmu, zarazki wnikają głębiej do tkanek, wywołując ogólny i miejscowy odczyn, który powszechnie nosi nazwę zapalenia.

Zapalenie miejscowo objawia się bólem, obrzękiem, zaczerwienieniem i upośledzeniem czynności chorej części ciała.

Objawy ogólnego odczynu to: gorączka, dreszcze, ból głowy, złe samopoczucie. Głównym ośrodkiem odczynu zapalnego jest miejsce wtargnięcia zarazków w głąb skóry. Tutaj zwykle już po kilkunastu godzinach pojawia się naciek zapalny, a następnie ropienie. Zakażenie takie może pozostać ograniczone, lub też uogólniać się.

Zakażenie uogólnia się wtedy, gdy bakterie przeniknęły do krwi i krążą wraz z nią po całym orga-

nizmie, dając nowe ogniska zapalne w odległych miejscach. Stan taki jest szczególnie groźny i jeśli nie będzie właściwie leczony, może szybko skończyć się śmiercią chorego.

Wszelkie, nawet drobne odczyny zapalne, należy leczyć w poradniach chirurgicznych, szpitalach itp. Nie wolno poprzestać na metodach domowych, które niejednokrotnie mogą zaszkodzić choremu, przedłużyć chorobę lub utrudnić późniejsze leczenie.

Wśród zakażeń ropnych wyróżnia się wiele postaci, które tu zostaną pokrótce omówione.

Ostry naciek zapalny

Ostry naciek zapalny jest to bezpośrednia reakcja tkanek na wtargnięcie drobnoustrojów. Naczynia krwionośne rozszerzają się, a w przestrzeniach tkankowych gromadzi się wysięk surowiczy, powodujący obrzęk tkanek. Skóra w tej okolicy jest najczęściej zaczerwieniona i bolesna. Naciek zapalny może się wessać lub ulega zropieniu.

Leczenie. Polega na stosowaniu okładów rozgrzewających pod ceratką, np. z roztworu tabletek Altacet, oraz na unieruchomieniu chorej części ciała. O celowości zastosowania sulfonamidów czy antybiotyków powinien zadecydować lekarz.

Ropień

Ropień jest zbiornikiem ropy w ograniczonej przestrzeni, zwykle okrągławym, różnej wielkości, wystającym ponad powierzchnią skóry. Dotykiem można przekonać się, że jest on miękki. Skóra nad nim jest zwykle ciemno- lub sinoczerwona.

Leczenie. Polega na otwarciu operacyjnym w celu umożliwienia odpływu ropy. Tymczasowo można położyć na chorą powierzchnię skóry okład wysychający pod ceratką.

Ropowica

Mianem ropowicy określamy nieograniczone, rozlane, ropne zapalenie tkanki łącznej podskórnej. Zakażenie ropne szerzy się wzdłuż przestrzeni międzytkankowych, w szczelinach między mięśniami itd. Tkanki ulegają zniszczeniu nieraz na dużej przestrzeni.

Objawy. Oprócz objawów miejscowych, takich jak: ból, zaczerwienienie i obrzęk, obserwuje się objawy ogólne - podniesioną temperaturę, dreszcze, złe samopoczucie. Ropowica może pojawiać się w każdej części ciała.

Leczenie. Wymagane jest szybkie leczenie chirurgiczne.

Czyrak

Czyrak jest to ropne zapalenie mieszka włosowego i jego otoczenia, dlatego też pojawia się on tylko na skórze owłosionej. Czyraki tworzą się zwykle w miejscach narażonych na tarcie, a także tam, gdzie skóra obficie wydziela pot, np. kark, plecy, grzbiet dłoni, okolice pachwin, pośladki. Początkowo powstaje zapalenie mieszka włosowego w postaci małego, czerwonego, bolesnego guzka, na którego szczycie pojawia się żółty pęcherzyk ropny. W środku pęcherzyka tkwi włos. Stopniowo w centrum wytwarza się czop martwiczy, po oddzieleniu którego czyrak opróżnia się z ropy (ustępuje wtedy bolesność), a powstały w ten sposób ubytek powoli wypełnia się ziarniną.

Szczególnie niebezpieczny jest czyrak wargi górnej i nosa (nie wolno wygniatać), gdyż może doprowadzić do septycznego zapalenia żył, powodując zapalenie opon mózgowych.

Leczenie: powinien je przeprowadzić lekarz. Domowe sposoby leczenia grożą uogólnieniem się czyraczności. Liczne i uporczywe czyraki określamy jako czyraczność. Należy wtedy chorego zbadać, czy nie ma cukrzycy, gdyż choroba ta zmniejsza odporność na zakażenia i sprzyja rozwojowi czyraków. W przypadku cukrzycy trudno uzyskać wyleczenie zmian ropnych bez jednoczesnego leczenia tej choroby.

Przed udaniem się do właściwego lekarza pierwszy opatrunek można wykonać samemu. W okresie formowania się czopa martwiczego na chorą okolicę można wykonać okład z roztworu środka odkażającego (np. z rywanolu), z roztworu tabletek Altacet; po oddzieleniu się czopa stosujemy do odkażenia skóry otaczającej spirytus salicylowy, natomiast na sam czop opatrunki z maści cynobrowosiarkowej lub maści z dodatkiem antybiotyku. O dalszym postępowaniu, stosowaniu antybiotyków bądź sulfonamidów, powinien zadecydować lekarz.

Czyrak gromadny, czyli karbunkuł

Czyrak gromadny jest to zbiorowisko czyraków, umiejscowionych obok siebie, zwykle na karku lub na grzbiecie. Powierzchnia zapalna osiąga znaczne rozmiary i wtedy często dochodzi do martwicy tkanek na dużej przestrzeni. Do powstania czyraków gromadnych usposabia cukrzyca, dlatego koniecznie należy wykonać badania.

Leczenie. Na początku choroby, w okresie obrzęku i zaczerwienienia, można zastosować miejscowo okład rozgrzewający, np. z roztworu tabletek Altacet. Schorzenie to wymaga jednak bezwzględnego leczenia chirurgicznego, niekiedy nawet chory musi spędzić pewien czas w szpitalu.

Zastrzał

Zastrzałem nazywa się ropne zapalenie toczące się na dłoniowej powierzchni palców ręki. Powstaje ono nieraz w następstwie niedostrzegalnego gołym okiem ukłucia lub zadrapania. Zakażenie może posuwać się szybko w głąb, obejmując pochewkę ścięgna, ścięgno, potem kość i staw. Rwący, tętniący ból, który nie daje spać, charakterystyczny w pierwszym okresie obrzęk palca - wszystko to jest sygnałem rozwoju stanu zapalnego. Zastrzał zalicza się do spraw nagłych, wymagających szybkiej interwencji chirurgicznej.

Leczenie. Nie należy leczyć maściami lub okładami. W najwcześniejszym okresie udaje się wyjątkowo opanować zakażenie, stosując gorące kąpiele we wrzątku z dodatkiem sody lub mydła. Jednakże tylko właściwe leczenie chirurgiczne może uchronić przed groźnymi niekiedy następstwami. Sam zaś zabieg, który przeprowadza się w znieczuleniu ogólnym, nie tylko nie jest bolesny, ale przynosi radykalną ulgę. Już w momencie spostrzeżenia pierwszych objawów zapalenia należy zdjąć z chorego palca (a także z sąsiednich) pierścionki lub obrączki. W miarę narastania obrzęku będzie to coraz trudniejsze.

Zanokcica

Zanokcica jest to ropne zapalenie toczące się pod wałem paznokcia, tj. pod tą częścią skóry, która przykrywa przyśrodkową i boczną część paznokcia. Zakażenie powstaje często w następstwie skaleczenia przy manicure itp. zabiegach. Zajęta część wału paznokcia jest obrzmiała, zaczerwieniona i bolesna. W zaniedbanych przypadkach zniszczeniu może ulec macierz paznokcia, czyli jego część rozrodcza. Paznokieć zostaje przez ropę oddzielony od podłoża i schodzi, a w jego miejsce wyrasta nowy, często zniekształcony, zależnie od stopnia uszkodzenia części rozrodczej paznokcia.

Leczenie. W początkowym okresie stosuje się okłady, np. z roztworu tabletek Altacet, i kąpiele. Gdy wytwarza się ropa, konieczna jest pomoc chirurga, który przez podniesienie wału paznokciowego stworzy warunki do jej odpływu.

Zapalenie naczyń i węzłów chłonnych

W następstwie ukłucia, otarcia naskórka i zakażenia palca często spostrzega się linijne zaczerwienienie skóry (czerwoną smugę) na przedramieniu, przechodzące nawet na ramię. Jednocześnie węzły chłonne w dole łokciowym lub w dole pachowym powiększają się. Są one wyczuwalne i bolesne. Zakażenie szerzy się wzdłuż naczyń chłonnych. W węzłach chłonnych, stanowiących jak gdyby filtr dla bakterii, zostają one zatrzymane.

Wśród niektórych ludzi rozpowszechniło się mniemanie, że pojawienie się czerwonej pręgi jest objawem zakażenia. Słowo to wywołuje często panikę, jest bowiem najczęściej utożsamiane z zakażeniem krwi, a więc z zakażeniem ogólnym. Tymczasem zakażenie toczy się w palcu już od pewnego czasu i ma charakter zakażenia miejscowego. Identyczny stan zapalny może dotyczyć kończyny dolnej. Obserwujemy wówczas powiększone i bolesne węzły chłonne w pachwinie. I w tym przypadku przyczyny zapalenia naczyń i węzłów chłonnych należy szukać na obwodzie kończyny

Leczenie. Stosuje się okład kwaśny pod ceratką (np. tabletki Altacet) na okolice zmienionych zapalnie naczyń i węzłów chłonnych oraz unieruchomienie kończyny (przy zmianach na kończynie górnej - temblak, natomiast w przypadku zmian w kończynie dolnej - leżenie w łóżku z ułożoną wyżej kończyną). O potrzebie zastosowania sulfonamidów lub antybiotyków powinien zadecydować lekarz. Ważne jest ustalenie przez lekarza przyczyny zapalenia naczyń i węzłów chłonnych oraz równoczesne leczenie pierwotnego ogniska zakażenia.

Ropne zapalenie gruczołów potowych dołu pachowego

Ropne zapalenie gruczołów potowych dołu pachowego wywołane jest przez gronkowce, które wnikają do gruczołów potowych, powodując w nich i w otaczającej tkance łącznej stan zapalny. W skórze dołu pachowego tworzy się czerwony, bolesny guzek z nacieczeniem zapalnym tkanek w sąsiedztwie. Niekiedy naciek zapalny ulega wessaniu, częściej tworzy się ropień. Zwykle zostają zakażone liczne gruczoły potowe i tworzy się kilka guzków zapalnych. Zakażeniu gruczołów potowych dołu pachowego sprzyja pocenie się i nieprzestrzeganie higieny osobistej. Dlatego ludzie pracujący w ciepłych i wilgotnych pomieszczeniach powinni często zmywać skórę ciepłą wodą z mydłem, przecierając ją okresowo 2% spirytusem salicylowym.

Leczenie. W początkowym okresie zapalenia stosujemy okłady rozgrzewające. W tym czasie można również stosować naświetlanie lampą kwarcową i soluks oraz sulfonamidy. Włosy należy ogolić. W późniejszym okresie rozmiękania nacieku, gdy jest już ropa, nie należy zwlekać, czekając aż ropień sam pęknie, lecz poddać się bezzwłocznie zabiegowi chirurgicznemu, który polega na nacięciu ognisk ropnych. Niekiedy konieczne jest stosowanie antybiotyków. O ich wyborze oraz przebiegu całego leczenia musi decydować lekarz.

Ropne zapalenie gruczołu sutkowego

Ropne zapalenie gruczołu sutkowego występuje niekiedy u noworodków, przeważnie jednak u karmiących matek - jako zapalenie połogowe, zwykle między 3 a 6 tygodniem po porodzie. Z pęknięć i szczelin na skórze brodawki i otoczki zakażenie przenosi się przez przewody mleczne w głąb na miąższ i podścielisko gruczołu. Do rozwoju stanu zapalnego przyczyniają się niedostateczne opróżnianie sutka i zaleganie mleka. Początkowo powstaje stwardnienie, zaczerwienienie skóry, powiększenie i bolesność sutka. Towarzyszą temu wysoka temperatura ciała i dreszcze. Twardy oraz bolesny naciek, ponad którym skóra jest gorąca i zaczerwieniona, ulega niekiedy wessaniu, częściej rozmięka, tworząc zbiornik ropy.

W okresie karmienia bardzo ważne jest zapobieganie powstawaniu zapalenia, polegające na starannym pielęgnowaniu brodawek i ochronie ich przed pęknięciami oraz rygorystycznym przestrzeganiu czystości w pielęgnowaniu niemowląt. Zmywanie brodawek 3% roztworem kwasu borowego lub ciepłą wodą z mydłem - przed karmieniem i po karmieniu - opróżnianie sutka z zalegającego mleka pozwalają karmiącej kobiecie uniknąć stanów zapalnych.

Leczenie ostrego zapalenia gruczołu sutkowego u kobiet karmiących w początkowym okresie twardego nacieku polega na stosowaniu okładów z octanu glinu pod ceratką, po uprzednim posmarowaniu wazeliną skóry i podaniu antybiotyków, o których zadecydować musi lekarz. Wskazane jest również podwiązanie piersi, najlepiej opaską elastyczną. Jeśli stan zapalny nie ustępuje pod wpływem tego leczenia i tworzy się ropa, konieczne jest jej usunięcie. W okresie leczenia przerywa się karmienie chorym sutkiem. Należy dbać, aby pierś była zawsze wysoko podwiązana. Na leczenie szpitalne powinny być kierowane chore z licznymi ropniami, z utrzymującą się wysoką temperaturą i objawami zakażenia ogólnego.

Ostre choroby jamy brzusznej

Wśród licznych chorób jamy brzusznej wyróżniamy takie, które wymagają, bądź mogą wymagać natychmiastowego leczenia operacyjnego.

Są to tzw. ostre choroby jamy brzusznej, jak:
- ostre zapalenie wyrostka robaczkowego,
- powikłania choroby wrzodowej żołądka lub dwunastnicy (przedziurawienie wrzodu albo wrzód krwawiący),
- ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego,
- ostre zapalenie trzustki,
- ostra mechaniczna niedrożność jelit,
- przepukliny uwięźnięte,
- zapalenie otrzewnej itp.

Choroby te, z wyjątkiem krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego, charakteryzują się ostrymi, silnymi bólami brzucha, występującymi nagle u chorych wśród pełnego zdrowia.

Objawy. Do ważnych objawów występujących w ich przebiegu należą:
- utrata łaknienia,
- nudności,

• wymioty,
• zaburzenia w wypróżnianiu.

Leczenie. Ból i inne objawy nabierają szczególnego znaczenia z punktu widzenia chirurgicznego, gdy utrzymują się, a nawet nasilają w ciągu kilku godzin, wskazują bowiem niewątpliwie na rozwijanie się ostrej choroby jamy brzusznej, która wymaga wezwania pogotowia ratunkowego i przewiezienia chorego do szpitala. Nawet niewielka zwłoka lub próba podjęcia leczenia sposobami domowymi może fatalnie zaciążyć na przebiegu choroby, a nawet uniemożliwić uratowanie życia.

We wszystkich przypadkach ostrych chorób jamy brzusznej nie wolno podawać środków przeczyszczających, ani też stosować okładów rozgrzewających. Mogą one przyspieszyć rozwój choroby i przyczynić się do pogorszenia stanu chorego.

Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego

Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego występuje w każdym wieku, zwykle jednak między 5 a 40 rokiem życia. Należy do najczęstszych ostrych chorób jamy brzusznej.

Objawy. Zwykle zaczyna się nagle bólami brzucha, często w okolicy pępka, którym towarzyszą nudności, nierzadko wymioty. W ciągu następnych godzin bóle te zmieniają swe początkowe umiejscowienie i przechodzą w okolicę prawego dołu biodrowego. Stają się wówczas ostrzejsze i wyraźniejsze. Narastanie dolegliwości bólowych sprawia, że chory najchętniej leży z podkurczonymi nogami lub na prawym boku. Temperatura ciała podnosi się stopniowo, nie przekraczając jednak 37,5-38,5°C. Dość znacznemu przyspieszeniu ulega tętno.

Należy pamiętać, że objawy ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego bywają niekiedy różne i odbiegają od wyżej omówionych. Przebieg choroby, np. u dzieci, bywa często niezwykle gwałtowny, natomiast u osób starszych, mimo zaawansowania procesu chorobowego, objawy są często słabo wyrażone.

Leczenie. Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego wymaga niezwłocznego leczenia operacyjnego. Jeżeli zaobserwujemy objawy sygnalizujące tę chorobę, to chory powinien jak najszybciej znaleźć się w szpitalu.

Nie wolno podawać środków przeczyszczających, ani też stosować ciepłych okładów na brzuch. W czasie oczekiwania na lekarza lub pogotowie ratunkowe można położyć nad prawym biodrem zimny okład lub worek z lodem.

Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego

Zapalenie pęcherzyka żółciowego w ok. 90% przypadków jest uwarunkowane obecnością w nim kamieni żółciowych, występuje więc u osób cierpiących od lat na kamicę żółciową. Między objawami zapalnymi a kamicą zachodzi ścisły związek, dlatego w pierwszych godzinach ostrego napadu choroby zazwyczaj niezwykle jest trudno odróżnić ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego od ataku kolki żółciowej.

Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego występuje bardzo często po ciężko strawnym posiłku i rozpoczyna się bólem w prawym podżebrzu, zwykle promieniującym do prawej okolicy podłopatkowej. Bóle są bardzo silne, przeszywające i wyczerpujące, towarzyszą im wymioty. Występuje również umiarkowane, do 38°C, podwyższenie temperatury ciała. Gwałtownie przebiegające zapalenie może prowadzić do zgorzeli pęcherzyka żółciowego, jego przedziurawienia i zapalenia otrzewnej.

Leczenie. Chociaż w większości przypadków ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego ustępuje po leczeniu zachowawczym, to jednak nierzadko leczenie operacyjne jest konieczne. Trudno jest przewidzieć rozwój i przebieg ostrego zapalenia pęcherzyka żółciowego, dlatego też chory powinien zostać zbadany przez chirurga. Ostateczne rozpoznanie ostrego zapalenia pęcherzyka żółciowego stawiane jest na podstawie obrazu klinicznego potwierdzonego badaniem ultrasonograficznym jamy brzusznej. Podobnie jak we wszystkich ostrych chorobach jamy brzusznej, również i w tym przypadku nie wolno kłaść na brzuch ciepłych kompresów lub termoforu. Można natomiast położyć okład wysychający lub worek z lodem.

Zapobieganie. Najlepszym sposobem zapobiegania ostremu zapaleniu pęcherzyka żółciowego jest wczesne leczenie operacyjne kamicy żółciowej. W ostatnich latach dzięki postępom chirurgii minimalnie inwazyjnej stało się możliwe leczenie kamicy pęcherzyka żółciowego metodą laparoskopową. Wykorzystanie dostępu do jamy brzusznej przez

kilka (od 3 do 4) wkłuć (o średnicy 5-10 mm) w powłokach umożliwia wykonanie zabiegu wycięcia pęcherzyka żółciowego pod kontrolą wideoskopową bez konieczności przecinania powłok brzucha jak w technice klasycznej. Podstawowe zalety laparoskopii to zmniejszenie urazu operacyjnego, zmniejszenie dolegliwości bólowych po zabiegu, skrócenie czasu hospitalizacji, wcześniejszy powrót do pełnej aktywności życiowej i oczywiście lepsze efekty kosmetyczne.

Ostre zapalenie trzustki

W ok. 80% przypadków ostre zapalenie trzustki wiąże się z chorobami dróg żółciowych (kamica żółciowa) lub nadużywaniem alkoholu.

Objawy:
- nagły, silny ból w nadbrzuszu, promieniujący do pleców,
- bardzo intensywne wymioty,
- wstrzymanie oddawania gazów i stolca,
- dość szybko narastające wzdęcie brzucha,
- spadek ciśnienia tętniczego,
- przyspieszenie tętna,
- nierzadko czerwonosinawe zabarwienie twarzy.

Zaobserwowanie powyższych objawów wymaga niezwłocznego wezwania pomocy lekarskiej.

Rozpoznanie. Decydujące znaczenie ma oznaczenie stężenia amylazy w surowicy i w moczu oraz badanie ultrasonograficzne jamy brzusznej.

Ostre zapalenie trzustki może prowadzić do wielu groźnych zaburzeń i powikłań oraz jest obarczone wysoką śmiertelnością w przypadkach rozwoju martwicy trzustki.

Leczenie. Wymagane jest intensywne leczenie na oddziale chirurgicznym, nierzadko na oddziale intensywnej opieki medycznej. Leczenia chirurgicznego wymagają chorzy w ciężkim stanie, u których leczenie zachowawcze nie przyniosło poprawy, zwłaszcza chorzy, u których wystąpiły powikłania takie jak zakażona martwica, ropień trzustki, bądź rozlane zapalenie otrzewnej.

Przepukliny zewnętrzne - uwięźnięcie przepukliny

Zewnętrzne przepukliny należą do bardzo częstych chorób chirurgicznych. Najczęstsze z nich to przepukliny: pachwinowa, udowa, pępkowa, w bliźnie pooperacyjnej.

Chory, który ma jakiekolwiek nieprawidłowe uwypuklenie w obrębie brzucha, powinien zwrócić się do lekarza. Każdy zaś, kto ma przepuklinę, powinien pamiętać, że w każdej chwili grozi mu poważne powikłanie, tj. uwięźnięcie przepukliny. Z tego względu, nie czekając na wystąpienie tego powikłania, zaleca się zazwyczaj leczenie operacyjne każdej przepukliny.

Uwięźnięcie przepukliny to zaciśnięcie zawartości worka przepuklinowego, najczęściej jelita, w obrębie pierścienia przepuklinowego, co pociąga za sobą zaburzenia w przechodzeniu treści jelitowej oraz zaburzenia ukrwienia jelita i martwicę jego ściany. Istotą uwięźnięcia jest więc fakt, że pętla jelita, która dostała się do wnętrza worka przepuklinowego, nie może się z niego samoistnie cofnąć. Uwięźnięcie może nastąpić pod wpływem kaszlu, większego wysiłku fizycznego, przy podnoszeniu ciężkiego przedmiotu, a więc wtedy, gdy chory natęża tzw. tłocznię brzuszną.

Rozpoznanie. Nie jest na ogół trudne. Jeśli tam, gdzie znajdowała się dotychczas znikająca i znowu pojawiająca się przepuklina, wystąpią gwałtowne bóle brzucha, guz przepuklinowy staje się napięty i nie daje się odprowadzić, trzeba myśleć o uwięźnięciu. Czasem jednocześnie, a zazwyczaj po 2-3 godzinach, chory zaczyna skarżyć się na nudności, wymiotuje, ma wzdęcia, nie może oddać gazów, a później również i stolca. Występują więc objawy obserwowane w przebiegu ostrej mechanicznej niedrożności jelit, uwięźnięcie przepukliny jest bowiem jedną z postaci niedrożności jelit. Stanowi ono nagłe i niezwykle groźne niebezpieczeństwo dla chorego, wymaga niezwłocznego leczenia operacyjnego.

Niekiedy, po ułożeniu chorego na wznak z poduszką podłożoną pod miednicę, z nogami podkurczonymi, co pozwala na rozluźnienie mięśni brzucha i pierścienia przepuklinowego, może nastąpić samoistne odprowadzenie przepukliny. U dzieci może to również nastąpić w ciepłej kąpieli. Jeśli jednak zawartość przepukliny nie cofnie się wkrótce po uwięźnięciu, nie należy zwlekać, ani tym bardziej próbować odprowadzać zawartości przepukliny, lecz chorego możliwie szybko odwieźć do szpitala na oddział chirurgiczny.

Ostra mechaniczna niedrożność przewodu pokarmowego (jelit)

Objawy. Niedrożność przewodu pokarmowego, czyli zamknięcie jelita, występuje wówczas, gdy z jakichkolwiek powodów treść jelitowa nie może swobodnie się przesuwać przez przewód pokarmowy. Popularnie, choć nie całkiem słusznie, stan ten nazywany jest niekiedy skrętem jelit. Niedrożność przewodu pokarmowego powstaje z różnych przyczyn. Najczęściej spowodowana jest ona przez zrosty w jamie brzusznej po przebytych stanach zapalnych lub po operacjach albo przez uwięzłą przepuklinę, bądź też spowodowana jest skrętem pętli jelita lub zamknięciem jelita grubego przez proces nowotworowy.

Objawy. Niedrożność przewodu pokarmowego daje zwykle bardzo burzliwe objawy, takie jak:
- okresowo, falowo narastające bóle brzucha, nudności i wymioty, początkowo treścią pokarmową, później jelitową, o intensywnej, często kałowej woni,
- zatrzymanie gazów i stolca,
- wzdęcie brzucha (w późnym okresie choroby).

Rozpoznanie ostrej mechanicznej niedrożności przewodu pokarmowego nie wyklucza odchodzenia gazów i stolca samoistnie lub po lewatywie, ponieważ odcinek poniżej przeszkody może w początkowym okresie opróżniać się zupełnie prawidłowo. Niedrożność jelit należy do bardzo ciężkich chorób, która w razie braku odpowiedniego leczenia operacyjnego może doprowadzić do śmierci w ciągu kilkunastu godzin. Ścisłe rozpoznanie przyczyny niedrożności nie zawsze jest możliwe i nie to jest najważniejsze. Ważne jest, aby w sytuacji, kiedy podejrzewamy niedrożność przewodu pokarmowego, jak najszybciej skierować chorego na oddział chirurgiczny.

Leczenie. Choremu, u którego wystąpiły bóle brzucha, nudności i wymioty, zatrzymanie gazów i stolca itd., a więc objawy przemawiające za niedrożnością przewodu pokarmowego, nie wolno w żadnym wypadku podawać środków przeczyszczających, silnie działających środków przeciwbólowych, stosować okładów rozgrzewających lub termoforu. Można natomiast przed przybyciem lekarza zastosować wysychający okład na brzuch.

Rozlane zapalenie otrzewnej

Do najważniejszych, a zarazem najgroźniejszych powikłań ostrych chorób jamy brzusznej należy rozlane zapalenie otrzewnej. Najczęstszym źródłem zakażenia otrzewnej jest przedziurawienie lub martwica przewodu pokarmowego.

Rozlane zapalenie otrzewnej może się więc rozpocząć w przebiegu takich chorób, jak:
- przedziurawienie zmienionego zapalnie wyrostka robaczkowego,
- przedziurawienie wrzodu żołądka lub dwunastnicy,
- ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego,
- ostre zapalenie trzustki,
- czasem po urazie brzucha itd.

Zapalenie otrzewnej stanowi jedno z największych zagrożeń życia. Wygląd chorego i pewne objawy zapalenia otrzewnej są dość charakterystyczne. Chory jest blady, pokryty zimnym potem. Rysy twarzy zaostrzają się. Temperatura ciała jest zwykle podwyższona w granicach 38-39°C. Język jest obłożony, wysychający, oddech płytki, powierzchowny, zależny od bolesności brzucha i wzdęcia jelit. Tętno staje się szybkie, słabo wyczuwalne. Chory często wymiotuje treścią cuchnącą, brunatną. Brzuch jest twardy, bolesny. Pojawia się męcząca czkawka i wzdęcie brzucha. Chory odczuwa parcie na stolec, ale nie może oddać ani stolca, ani gazów.

Leczenie. W przypadku rozlanego zapalenia otrzewnej polega na możliwie szybkiej operacji. Przy dostatecznie wcześnie podjętej interwencji chirurgicznej udaje się obecnie uratować ponad 80% chorych. O wyniku rozstrzyga najczęściej czas trwania choroby. Dlatego chorego, u którego zauważy się wyżej wymienione objawy, należy niezwłocznie przewieźć do najbliższego szpitala na oddział chirurgiczny. Chociaż odczuwa on niekiedy duże pragnienie, nie należy podawać mu nic do picia, ponieważ płyny nasilają męczące wymioty.

Krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego

Obfity krwotok żołądkowo-jelitowy należy do częstych stanów wymagających natychmiastowego leczenia chirurgicznego. Najczęstszą przyczyną krwotoku z przewodu pokarmowego jest wrzód żołądka lub dwunastnicy, określany wówczas mianem wrzodu krwawiącego. Innymi przyczynami w malejącej częstości występowania są: krwotoczne zapalenie błony śluzowej żołądka (spowodowane najczęściej przez niesteroidowe leki przeciwzapalne, tj. aspiryna, di-

klofenak itd.), żylaki przełyku (powstające w przebiegu nadciśnienia wrotnego, najczęściej u chorych z marskością wątroby), zespół Mallory'ego i Weissa (krwawienie z linijnych pęknięć błony śluzowej żołądka w okolicy wpustu żołądka powstających najczęściej u nałogowych alkoholików w trakcie wymiotów) lub nowotwór żołądka. Zarówno wystąpienie fusowatych wymiotów, jak i smolistych stolców przemawia za rozpoznaniem krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego.

Leczenie. Każdy chory z krwawieniem z przewodu pokarmowego wymaga natychmiastowego przewiezienia do szpitala na oddział chirurgiczny. Nie należy tym chorym, zwłaszcza gdy wymiotują, podawać żadnych, nawet zimnych, płynów do picia. Można natomiast położyć na brzuch worek z lodem. Obserwacja i dalsze leczenie takiego chorego powinno odbywać się na oddziale chirurgicznym. Obecnie większość chorych z krwawieniem z górnego odcinka przewodu pokarmowego nie wymaga operacji.

Podstawą diagnostyki krwawienia stało się doraźne badanie endoskopowe przewodu pokarmowego, umożliwiające nie tylko lokalizację miejsca krwawienia, ale także jednoczesne podjęcie skutecznego leczenia (np. endoskopową obliterację krwawiącego owrzodzenia). Jedynie chorzy z masywnym krwawieniem, nawrotem krwawienia po zabiegu endoskopowym bądź krwawieniem niemożliwym do zahamowania metodą endoskopową wymagają leczenia operacyjnego w trybie doraźnym ze względu na zagrożenie życia.

Ostre choroby układu moczowego

Zaburzenia czynności nerek mogą niekiedy zagrażać życiu, dlatego żadnych dolegliwości ze strony układu moczowego nie należy bagatelizować.

Leczeniem chorób chirurgicznych narządu moczowo-płciowego zajmuje się urologia, wyodrębniony dział chirurgii ogólnej.

Kamica moczowa

Kamica moczowa, zwana też kamicą nerkową, występuje najczęściej między 30 a 50 rokiem życia. Jej rozwój związany jest ze skłonnością do wytrącania z moczu rozpuszczonych w nim składników mineralnych lub organicznych. Znajdujące się w moczu kryształki mineralne zlepiają się i tworzą w drogach moczowych mniejsze lub większe konglomeraty. Małe kamienie zostają wydalone z moczem albo zalegają w drogach moczowych, najczęściej w miedniczce nerkowej i powiększają się stopniowo wskutek odkładania się na ich powierzchni coraz to nowych złogów mineralnych. Do najczęstszych należą kamienie szczawianowe, moczanowe i fosforanowe. Drobne kamienie mogą zostać wydalone z nerki wraz z moczem. Większe pozostają w miedniczce i prowadzą nieuchronnie do postępującego uszkodzenia miąższu nerki wskutek zastoju moczu i zakażenia.

Objawy. Najczęstszym objawem kamicy moczowej jest silny, ostry ból, umiejscowiony w okolicy lędźwiowej, promieniujący ku dołowi w kierunku pęcherza, cewki i zewnętrznej powierzchni uda, zwany kolką nerkową. Zazwyczaj zjawia się on nagle. Towarzyszą mu nierzadko nudności i wymioty oraz wzdęcie. W kolce nerkowej chory odczuwa silny ból przy lekkim uderzeniu w okolicy nerki brzegiem dłoni lub pięścią. W moczu stwierdza się zazwyczaj obecność krwinek czerwonych. Objawy te pozwalają zidentyfikować ból na tle kamicy, jednak ani chory, ani jego otoczenie nie powinno decydować, czy chodzi tu rzeczywiście o atak kamicy nerkowej. Należy w każdym takim przypadku zwrócić się do lekarza.

Do czasu przybycia lekarza można choremu podać środek rozkurczowy (np. No-spa) i przeciwbólowy (np. Pyralginum, paracetamol) oraz przyłożyć na okolicę lędźwi poduszkę elektryczną lub termofor.

Rozpoznanie. Po przebytym napadzie kolki nerkowej należy bezwzględnie poddać się dalszym badaniom. Konieczne jest nie tylko badanie moczu, ale również badanie USG i ewentualnie radiologiczne układu moczowego.

Leczenie. Należy przystąpić też do systematycznego leczenia, mającego na celu zapobieganie powstawaniu nowych kamieni, powiększaniu się istniejących i występowaniu napadów bólowych. Stosuje się wówczas odpowiednią dietę, picie dużej ilości płynów, szczególnie moczopędnych wód mineralnych, np. woda Jana, oraz środki rozszerzające drogi moczowe, które ułatwiają wypłukanie kamieni. Duże kamienie nerkowe, których samoistne odejście nie jest możliwe, usuwamy współcześnie za pomocą litotrypsji (kruszenie kamieni falami wstrząsowymi wytwarzanymi zewnątrzu-

strojowo). Przypadki, w których istnieje zakażenie bądź zmiany zastoinowe w nerce, wymagają niekiedy leczenia operacyjnego.

Gruczolak stercza (gruczołu krokowego)

Patrz rozdz. 10 - Choroby narządów wewnętrznych.

Ostre zatrzymanie wydalania moczu

W przebiegu niektórych chorób obserwuje się zaburzenia w oddawaniu moczu. Nagłe zatrzymanie moczu zdarza się najczęściej z dwóch omówionych wyżej przyczyn, tj. gruczolaka stercza i kamicy moczowej, jeśli kamień znajdujący się w pęcherzu moczowym spowoduje zatkanie cewki moczowej.

Każde ostre zatrzymanie moczu jest przypadkiem nagłym. Chorego należy niezwłocznie odwieźć do szpitala. Trzeba pamiętać, że przedłużające się ponad 24 godziny zatrzymanie moczu nie tylko naraża chorego na duże cierpienie, ale może ponadto grozić pęknięciem pęcherza moczowego.

Ostre niedokrwienie kończyn

Rozwija się w następstwie nagłego przerwania przepływu krwi przez tętnice spowodowanego zatorem bądź zakrzepicą tętnicy. Dotyczy najczęściej kończyn dolnych.

Zator jest to zaczopowanie tętnicy przez materiał zatorowy, którym jest najczęściej skrzeplina. Źródłem jej powstania jest chore serce. Przyczyną tworzenia skrzepliny w sercu są choroby przebiegające z niemiarowością i migotaniem przedsionków lub zawał serca.

Ostra zakrzepica powstająca na podłożu miażdżycy tętnic może być również przyczyną ostrego niedokrwienia spowodowanego zamknięciem światła tętnicy przez skrzeplinę powstałą na blaszce miażdżycowej.

Objawy. Są następstwem ostrego niedokrwienia odpowiednich grup mięśni zaopatrywanych przez zamkniętą tętnicę. Schorzenie to charakteryzuje ból i zblednięcie z ochłodzeniem kończyny, zaburzenia czucia i ruchów oraz uczucie „tracącej życie kończyny".

Pierwsza pomoc. Możliwa do zastosowania w domu przez chorego to zażycie 1 tabletki aspiryny. Jak najwcześniej trzeba podać choremu heparynę. Leczenie chirurgiczne należy podjąć w ciągu pierwszych 6 godzin od momentu wystąpienia objawów. Opóźnienie w podjęciu właściwego leczenia zagraża martwicą niedokrwionej kończyny i koniecznością jej amputacji.

Żylaki

Żylaki kończyn dolnych

Powierzchowne położenie żylaków wywołuje zanik tkanki podskórnej i skóry. Skóra staje się niekiedy cienka jak papier. W tych przypadkach nawet najdrobniejszy uraz, albo też tylko wzrost ciśnienia żylnego w czasie zwiększonego wysiłku, może spowodować pęknięcie żylaka wraz z pokrywającą go cieniutką skórą. Jeśli kończyna jest opuszczona ku dołowi, krew będzie spływać tak długo, aż chory wykrwawi się zupełnie. Nie można tu liczyć na samoistne zatrzymanie się krwawienia, gdyż zastawki żylne nie działają. Zwykle uniesienie kończyny ku górze może ułatwić zahamowanie krwawienia. Miejsce pęknięcia należy zaopatrzyć opatrunkiem uciskowym.

Żylaki powodują również zmiany warunków krążenia krwi w kończynach dolnych. Powstaje obrzęk w okolicy kostek, a w następstwie zaburzeń odżywiania skóry i jej martwicy tworzy się bardzo trudno gojące się owrzodzenie. Owrzodzenia goleni drążą w głąb, wydzielają niejednokrotnie przykrą, cuchnącą, brudną wydzielinę.

W obrębie żylaków dochodzi nierzadko do stanów zapalnych i do powstania zakrzepów.

Leczenie. Znaczne zmiany żylakowate leczy się chirurgicznie, natomiast małe żylaki nie wymagają leczenia. Wprawdzie we wczesnych okresach rozpowszechnione jest leczenie wstrzyknięciami środków prowadzących do zarastania żył, często powoduje ono jednak ujemne następstwa. Gdy żylaki są bardziej rozciągnięte, wykonuje się zabieg operacyjny.

Guzki krwawnicze

Krwawnicę (żylaki odbytu), zwane hemoroidami, to przerost i wypadanie splotów żylnych w okolicy odbytu i dolnej części odbytnicy Przedstawiają się one jako guzki ułożone dookoła otworu odbytowego.

Na pojawienie się guzków krwawniczych wpływają różne czynniki, a więc:
- wrodzone predyspozycje, jak w żylakach kończyn dolnych,
- siedzący tryb życia,
- uporczywe zaparcia stolca,
- ciąża.

Czynniki te utrudniają odpływ krwi żylnej. Guzki krwawnicze wywołują pieczenie, świąd oraz krwawienie, zwłaszcza podczas oddawania stolca. Stolec jest jakby nakropiony świeżą krwią. Często w obrębie tych guzków powstaje stan zapalny. Wówczas guzki ulegają znacznemu obrzękowi, stają się twarde i bardzo bolesne.

Leczenie. W początkowym okresie polega na dbaniu o regularne i luźne stolce (przez właściwą dietę - owoce, jarzyny, kwaśne mleko itd.), wstrzymywaniu się od spożywania wszelkiego rodzaju alkoholu, korzystaniu z letnich nasiadówek po wypróżnieniu oraz stosowaniu leków antyseptycznych i ściągających w czopkach.

Gdy w obrębie guzków toczy się proces zapalny, wskazane jest leżenie w łóżku, okłady z roztworu tabletek Altacet pod wazeliną, czopki, nasiadówki i uregulowanie diety. Większe guzki krwawnicze, które nie są zmienione zapalnie, usuwa się operacyjnie.

Nowotwory (guzy)

Przez nowotwór rozumie się nowo tworzącą się, najczęściej w postaci guza, tkankę, rozwijającą się bezplanowo, a więc w sposób nienormalny, żyjącą swym autonomicznym życiem, często sprzecznym z interesem całego organizmu.

Nowotwory dzielimy na łagodne i złośliwe.

Niezwłocznie należy udać się do lekarza, jeśli zauważymy:
- długo nie zagojone owrzodzenie,
- nienormalne stwardnienie lub guzek w sutku lub innym miejscu ciała,
- szybką zmianę kształtu, barwy lub wyglądu istniejącej od dawna brodawki lub znamienia,
- uporczywą niestrawność lub trudności w połykaniu,
- uporczywą chrypkę, zmiany barwy głosu lub przewlekle utrzymujący się kaszel,
- niewytłumaczone krwawienie, upławy albo inne wydaliny z dróg rodnych, np. śluz,
- zmianę rytmu oddawania stolca lub moczu.

Chociaż znaczna część przypadków raka daje się wyleczyć, wśród ludzi panuje przekonanie, że rozpoznaniu raka towarzyszy wyrok śmierci. Tymczasem wczesne rozpoznanie choroby nowotworowej i wczesne podjęcie właściwego leczenia daje szansę wyleczenia.

Kaszak

Kaszak nie jest nowotworem, lecz torbielą w gruczole łojowym lub w torebce włosowej. W świetle gruczołu gromadzą się wówczas kaszowate masy, które rozciągają ściany gruczołu, przekształcając go w kulisty guz w skórze. Jest to różnej wielkości guz, niezbyt twardy, pokryty skórą, która zazwyczaj nie jest zmieniona, a czasem bywa lekko zaczerwieniona (w przypadku zropienia kaszaka). Występuje najczęściej w obrębie owłosionej skóry głowy, ale pojawia się również na twarzy, w okolicy nosa, ucha, a także na karku, plecach, worku mosznowym itd. Czasami kaszak ulega zropieniu i wówczas staje się bolesny, a skóra nad nim jest zaczerwieniona i obrzmiała.

Leczenie. Polega na operacyjnym wyłuszczeniu guzka wraz z jego torebką.

Torbiel galaretowata

Torbiel galaretowata (ganglion) jest to kulisty guz, który nie jest nowotworem. Występuje on na grzbiecie ręki, w okolicy nadgarstka, rzadziej na grzbiecie stopy. Torbiel łączy się z pochewką ścięgnistą lub z jamą stawową, zawiera treść galaretowatą, lekko żółtą.

Leczenie. Mniejsze, elastyczne torbiele można leczyć nakłuciem grubą igłą i odessaniem jej zawartości. Większe torbiele lub te, w których nakłucie nie dało efektu, leczymy operacyjnie.

Tłuszczak

Tłuszczak jest typowym niezłośliwym guzem. Wychodzi z dojrzałej tkanki tłuszczowej. Najczęściej

występuje na tułowiu. Skóra nad tłuszczakiem jest nie zmieniona, zaś sam guz jest bardziej spoisty od otaczającej tkanki podskórnej. Jest niebolesny i nie powoduje dolegliwości. Charakter guza powinien ocenić lekarz.

Leczenie: operacyjne, często ze względów kosmetycznych.

Rak wargi dolnej

Rak wargi dolnej występuje prawie zawsze u mężczyzn, głównie między 50 a 70 rokiem życia. Za stan przedrakowy uważamy wszystkie przewlekłe, nie gojące się rany i owrzodzenia. Dlatego tak ważne jest staranne i ostateczne ich leczenie.

Objawy. Rak wargi objawia się płaskim stwardnieniem, pokrytym strupkiem, które szybko ulega owrzodzeniu na szczycie. Owrzodzenie to początkowo jest niebolesne, z czasem po dołączeniu się stanu zapalnego występują bóle. Rak wargi rośnie powoli, ale stale i systematycznie niszczy wargę oraz okoliczne tkanki. Taki rozwój procesu trwa kilkanaście miesięcy, a niekiedy parę lat.

Leczenie. Wykryty w porę poddaje się leczeniu promieniami radu lub izotopami radioaktywnymi. Dlatego z wszelkimi podejrzanymi guzkami na wardze należy się niezwłocznie udać do chirurga lub onkologa.

Nowotwory sutka

Nowotwory sutka występują najczęściej u kobiet między 40 a 70 rokiem życia. Rak sutka to początkowo niewielki guzek lub stwardnienie. Bardzo często kobiety wykrywają zmianę całkiem przypadkowo, np. przy myciu.

Objawy. We wczesnym okresie rozwoju w większości przypadków rak sutka nie przedstawia żadnych objawów, które mogą pozwolić na odróżnienie go od innych procesów rozrostowych. Z czasem to stwardnienie lub guzek stają się wyraźne. Mają one nierówną powierzchnię i są niebolesne. Wszelkie zmiany kształtu sutka, zaciągnięcie skóry bądź spłaszczenie brodawki oraz pojawienie się powiększonych węzłów chłonnych pachowych po stronie guza, wskazują na zaawansowanie procesu nowotworowego.

Leczenie. Możliwości wyleczenia we wczesnym okresie choroby są całkowite. Dlatego każdy zauważony guzek w obrębie sutka trzeba koniecznie natychmiast pokazać lekarzowi chirurgowi. Kobiety powinny jednak wiedzieć, że oprócz raka istnieje wiele różnorodnych przyczyn tworzenia się zgrubień w sutkach. Jedynie lekarz może określić rodzaj choroby, zalecając niejednokrotnie biopsję aspiracyjną cienkoigłową pod kontrolą ultrasonograficzną i badanie cytologiczne materiału pobranego z chorobowo zmienionej tkanki w celu ustalenia charakteru guza bądź usunięcia w całości guzka i poddania go badaniu mikroskopowemu.

Zapobieganie. Każda kobieta powinna nauczyć się badać piersi, aby jakiekolwiek zauważone w nich zmiany niezwłocznie sygnalizować lekarzowi. Piersi należy badać regularnie samej co miesiąc. Najlepiej robić to pod koniec lub kilka dni po miesiączce. Lepiej zgłosić się niepotrzebnie do lekarza, niż dopuścić do rozwoju złośliwego nowotworu, którego leczenie w późnych okresach bywa bardzo trudne.

Rak przełyku

Rak przełyku rozwija się najczęściej między 50 a 60 rokiem życia, znacznie częściej u mężczyzn niż u kobiet. Wskutek utrudnień połykania następuje ogólne osłabienie, utrata wagi ciała i wyniszczenie organizmu. Dlatego w każdym przypadku spostrzeżenia zaburzenia połykania, bez względu na stopień nasilenia, należy zgłosić się do lekarza. Trwałe i znaczne zwężenia przełyku wymagają leczenia chirurgicznego.

Rak żołądka

Rak żołądka należy do najczęstszych i najgroźniejszych nowotworów złośliwych. Dotyczy częściej mężczyzn niż kobiet, zwykle po 40 roku życia, i to dość często na podłożu istniejącej od dawna choroby wrzodowej żołądka. Duża częstość występowania raka żołądka wskazuje na wielkie społeczne znaczenie tej choroby. U wielu ludzi choroba rozwija się przez dłuższy czas niepostrzeżenie, nieomal bez objawów.

Objawy. Wczesne objawy sprowadzają się zazwyczaj do braku łaknienia i niewielkiej niestrawności (odbijania i uczucia pełności). Towarzyszy temu niejednokrotnie ogólne osłabienie, złe samopoczucie i utrata masy ciała, często - jak to się popularnie mówi - chory źle wygląda. Wszelkie „dolegli-

wości żołądkowe" przedłużające się ponad 3 tygodnie u osób po 40 roku życia, które nie miały dotąd kłopotów gastrycznych, muszą mieć ustaloną jednoznacznie przyczynę. Szansę całkowitego wyleczenia raka żołądka daje jedynie leczenie chirurgiczne.

Rak odbytnicy

Rak odbytnicy najczęściej występuje między 50 a 60 rokiem życia. U osób młodych (poniżej lat 30) rak odbytnicy zdarza się rzadko, lecz przebiegjego jest wówczas bardzo złośliwy. Znacznie częściej spotyka się go u mężczyzn niż u kobiet.

Objawy. Przebieg choroby jest powolny i przeważnie przez długi czas niedostrzegalny. Zmiany w prawidłowej czynności oddawania stolca (zaparcie lub biegunka lub obydwa stany na przemian, uczucie parcia na stolec i wydalanie wśród parcia nieco śluzu, często z domieszką krwi) zawsze muszą budzić podejrzenie raka odbytnicy W razie wystąpienia takich objawów należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza chirurga. W każdym przypadku oględziny lekarskie, a zwłaszcza badanie palcem odbytnicy, są niezbędne. Należy jednak wyjaśnić, że pojawienie się świeżej krwi w stolcu nie jest jeszcze dowodem istnienia raka. Najczęściej przyczyną takich krwawień są guzki krwawnicze (hemoroidy).

Leczenie. Skuteczne wyleczenie raka odbytnicy można osiągnąć jedynie przez operację, polegającą na jej usunięciu. Wycięcie odbytnicy z pozostawieniem zwieracza, a więc bez sztucznego odbytu, jest najbardziej pożądanym zabiegiem, jednak możliwym do wykonania tylko w niektórych przypadkach. Niekiedy konieczne jest założenie sztucznego odbytu.

Po wygojeniu się sztucznego odbytu chory musi nosić specjalny zbiornik na kał. Wielką przykrość, jaką w pierwszej chwili sprawia świadomość posiadania otworu odbytowego z przodu brzucha, równoważy powrót do pełnego zdrowia, jak również łatwość utrzymania odpowiedniej czystości i higieny sztucznego odbytu. Odpowiednio dobrana dieta i właściwości adaptacyjne organizmu pozwalają po krótkim czasie uzyskać taki stan, że chory oddaje stolec 1 raz dziennie do zbiornika, tylko niekiedy regulując sobie jego oddawanie irygacjami.

Niektóre wady wrodzone (rozwojowe) i zniekształcenia

Dzieci z wadami wrodzonymi stanowią najliczniejszą grupę chorych leczonych na oddziałach chirurgii dziecięcej. Wadą wrodzoną określamy wszystkie odchylenia w budowie organizmu, z jakimi dziecko rodzi się, niezależnie od przyczyny. Wśród wad wrodzonych rozróżniamy wady zewnętrzne, tj. dotyczące powłok lub narządów zewnętrznych, i wewnętrzne, tj. takie, które dotyczą narządów wewnętrznych.

Wady twarzy i podniebienia

Wady te są bardzo rozpowszechnione i występują w najrozmaitszej postaci, zaczynając od niewielkich szczelin wargi, a kończąc na całkowitych jednostronnych lub obustronnych rozszczepach wargi, wyrostka zębodołowego oraz podniebienia. Jednostronne rozszczepienie samej wargi nazywamy wargą zajęczą, gdy zaś współistnieje z rozszczepieniem podniebienia, mówimy o wilczej paszczy.

Wady te, poza zniekształceniem, powodują trudności w karmieniu niemowląt, ponieważ nie mogą one prawidłowo ssać, oraz niebezpieczeństwo nieżytów dróg oddechowych. Dzieciom tym trzeba podawać ściągany pokarm małą łyżeczką.

Leczenie. Operacyjne leczenie rozszczepu wargi, ubytku nosa i przedniej części podniebienia podejmuje się zazwyczaj przed upływem 3 miesiąca życia dziecka, pod warunkiem, że jego rozwój fizyczny jest prawidłowy. Odtworzenie ubytku podniebienia wykonuje się przed ukończeniem przez dziecko 12 miesięcy życia, zanim zaczyna mówić.

Oprócz leczenia operacyjnego konieczna jest nauka wymowy oraz zapobieganie wadliwemu rozwojowi zębów i zgryzu.

Kręcz szyi

Istotą choroby jest najczęściej przykurcz mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego po jednej stronie. Pociąga to za sobą wadliwe ustawienie się głowy, a mianowicie główka dziecka jest pochylona w stronę chorą, bródka zaś nieco uniesiona i skrócona w stronę zdrową. Na bocznej powierzchni szyi wyczuwa się postronkowate zgrubienie. Przymusowe

pochylenie główki pociąga za sobą niedorozwój połowy twarzy.

Przyczyny nie są dostatecznie wyjaśnione. Przymusowe ułożenie główki w życiu płodowym utrudnia właściwe wstawianie się główki w miednicę mniejszą przy porodzie. Dlatego tak częste są w tych przypadkach porody pośladkowe lub ułożenie poprzeczne. Nieprawidłowe porody są zapewne nie przyczyną, jak sądzono dawniej, ale następstwem kręczu szyi. Kręcz szyi może też być nabyty w następstwie np. urazów, stanów zapalnych mięśni lub w przebiegu chorób ośrodkowego układu nerwowego.

W każdym przypadku należy niezwłocznie zgłosić się z dzieckiem do odpowiedniej poradni dla dzieci, gdzie matka otrzyma wskazówki dotyczące dalszego postępowania.

Leczenie najmniejszych dzieci polega początkowo na masażu, gimnastyce leczniczej i odpowiednim układaniu dziecka. Matka musi pamiętać o pochyleniu główki dziecka i skręcaniu bródki w stronę przeciwną, przez podkładanie dziecku poduszki w taki sposób, aby przeciwdziałać przykurczowi. Tymi sposobami w najwcześniejszych i lekkich przypadkach udaje się uzyskać dobry wynik. Zwykle jednak w 1-2 roku życia nieodzowna bywa operacja.

Wrodzona niedrożność (zarośnięcie) przełyku

Jeśli dziecko urodzone o czasie nie chce ssać, pojawia się ślinotok, napady kaszlu i sinicy, a próby karmienia nawet niewielką ilością pokarmu powodują dławienie i zwracanie nie zmienionego pokarmu, należy podejrzewać wrodzone zarośnięcie przełyku. Karmienie noworodka u którego podejrzewa się niedrożność przełyku, jest wzbronione.

dź .

Leczenie. Wskazane pilne leczenie operacyjne. Warunkiem powodzenia jest wczesne rozpoznanie choroby, jeszcze przed ewentualnym pojawieniem się zachłystowego zapalenia płuc.

Wrodzone przerostowe zwężenie odźwiernika

Spowodowane jest nadmiernym rozrostem zwyrodniałej warstwy okrężnej komórek mięśniowych tej części żołądka. Objawy występują między 2 a 4 tygodniem życia w postaci wymiotów stopniowo nasilających się po każdym karmieniu. Ich zawartość stanowi ścięty pokarm matki bez domieszki żółci. Następuje zmniejszenie masy ciała przy dobrym łaknieniu.

Leczenie. Konieczne jest leczenie operacyjne. Zabieg może być przeprowadzony metodą laparoskopową.

Wrodzona niedrożność przewodu pokarmowego

Wrodzona niedrożność przewodu pokarmowego może wystąpić w różnych odcinkach jelita cienkiego lub jednocześnie w kilku jego miejscach. Wadę tę podejrzewamy wówczas, gdy dziecko w kilka godzin po urodzeniu zaczyna wymiotować, brzuszek zaś powoli staje się coraz bardziej wzdęty. Pojawiają się napadowe bóle (dziecko pręży się i jęczy), a po odejściu smółki dziecko nie oddaje stolca nawet po wlewach przeczyszczających.

Leczenie. Konieczne jest wówczas leczenie operacyjne. Tylko dostatecznie wcześnie wykonany zabieg ratuje dziecku życie.

Zarośnięcie odbytu

Niekiedy zdarzają się u noworodków wady rozwojowe, które polegają na braku otworu odbytowego albo na ślepym zakończeniu odbytnicy w częściach wyższych. Dziecko takie nie oddaje smółki, a po paru dniach rozwija się niedrożność (wzdęcie, wymioty itp.). Czasem zarośnięcie odbytu łączy się z istnieniem przetoki między odbytem a układem moczowo-płciowym. Wówczas dziecko wydala przez cewkę lub pochwę mocz zabarwiony na zielono.

Leczenie. Wszystkie te wady wymagają leczenia operacyjnego.

Zrośnięte palce

W niektórych przypadkach zrośnięcia palców występuje pomost skórny, jakby płetwa, łącząca oba palce, w innych - palce przylegają do siebie bardzo blisko.

Leczenie. Zrośnięte palce rąk upośledzają czynność chwytną ręki. Wymagają więc leczenia operacyjnego, najlepiej w okresie, gdy dziecko będzie miało 2-3 lata. Wówczas nie tylko lepiej zniesie operację, ale i sam zabieg jest łatwiejszy technicznie.

Zrośnięte palce stopy nie wymagają leczenia.

14

Tadeusz Niedświedzki

Urazy i choroby układu szkieletowego (kości i stawów)

Wady wrodzone

Dysplazja stawu biodrowego

Jest to wrodzone, wadliwie ukształtowane biodro. Jest jedną z najczęściej spotykanych wad wrodzonych wśród ludzi rasy białej. Częściej stwierdzana jest u płci żeńskiej, może współistnieć z innymi wadami wrodzonymi. Stwierdzono też rodzinne występowanie tej wady.

Może występować w dwóch postaciach: jako czysta dysplazja, charakteryzująca się tylko wadliwym ukształtowaniem biodra, oraz dysplazja z przemieszczeniem głowy kości udowej poza panewkę (wrodzone zwichnięcie stawu biodrowego).

W typowej postaci dysplazji noworodek rodzi się z wadą bez przemieszczenia biodra. Rozwój płodowy biodra jest specyficzny, gdyż rozwija się w zgięciu, przez co staw biodrowy każdego noworodka ma osłabioną zwartość. Ruch wyprostny w biodrze jest dla zwartości tego stawu szczególnie szkodliwy. Przed ruchem tym broni się noworodek, utrzymując swe biodra w fizjologicznym zgięciu. Z tego powodu w okresie poporodowym należy unikać nagłego czy też przedłużonego wyprostu stawów biodrowych. Dlatego najbardziej fizjologiczną pozycję kończyn mają dzieci ludów, gdzie matki noszą dzieci okrakiem na swym tułowiu.

Wczesne wykrycie dysplazji i wcześnie podjęte leczenie daje możliwość kierowania rozwojem dysplastycznego biodra, aż do pełnego jego wyleczenia.

Rozpoznanie dysplazji u noworodka jest bardzo proste, wymaga tylko sprawdzenia w biodrze dwóch objawów: przeskakiwania i ograniczenia odwodzenia. Badania te mogą być rozszerzone o badanie ultrasonograficzne stawów biodrowych. Ultrasonografia jako nieinwazyjna metoda pozwala wcześnie rozpoznać niedorozwój stawu biodrowego oraz kontrolować postępy leczenia. Objaw nierówności fałdów nie jest charakterystyczny dla dysplazji, niemniej ma ważne znaczenie, wywołuje bowiem niepokój u matek, które szukają porady u ortopedy.

Leczenie dysplazji jest niezmiernie proste i polega na powolnym, stopniowym pokonywaniu oporu skróconych mięśni, powodujących ograniczenie odwiedzenia, aż do uzyskania pełnego odwiedzenia. Istotą leczenia jest scentrowanie głowy kości udowej na dno panewki. Takie scentrowanie głowy odciąża niedorozwinięty górny brzeg panewki. Aby utrzymać takie ustawienie biodra, stosuje się różnego rodzaju rozwórki, np. poduszkę Frejki, uprząż Pawlika, szynę Koszli. Dysplazja nie leczona nie ogranicza aktywności dziecka, które rozwija się zdrowo i normalnie, co jest powodem jej przeoczenia. Objawy są bardziej wyraźne, gdy do dysplazji dołączy się podwichnięcie lub zwichnięcie głowy kości udowej, którym towa-

rzyszy skrócenie nogi i utykanie podczas chodzenia. Wymagają one leczenia operacyjnego.

Nie wyleczona lub przeoczona dysplazja daje znać o sobie w okresie pokwitaniowym, pojawia się wówczas zmęczenie, dolegliwości bólowe kolana, później biodra. U kobiet często występują dolegliwości bólowe tuż po urodzeniu pierwszego dziecka, jako wynik powstających wcześnie zmian zwyrodnieniowych biodra na tle przetrwałej dysplazji.

Wrodzona stopa końsko-szpotawa

Jest drugą co do częstości występowania deformacją narządu ruchu. Wada ta jest łatwa do rozpoznania ze względu na charakterystyczny kształt stopy. Najczęściej wrodzona stopa końsko-szpotawa występuje jako wada izolowana i może dotyczyć obu stóp, niemniej jednak możliwe jest jej występowanie z jednoczesnym współistnieniem innych wad. Dlatego podczas badania noworodka z tą wadą należy szukać innych wad wrodzonych. Wada ta występuje w kilku odmianach, dlatego też wczesne rozpoznanie typu zniekształcenia ma istotne znaczenie dla ustalenia sposobu leczenia i rokowania.

Leczenie. Należy rozpoczynać zaraz po urodzeniu dziecka, stwarza to bowiem szansę na usunięcie wady. Powinno być prowadzone przez doświadczonego ortopedę, który dokonuje korekcji wady stopniowo, systematycznie i bez użycia siły. Każdorazowo uzyskanej korekcji towarzyszyć musi jej stabilizacja, aż do uzyskania pełnej korekcji. Utrzymywanie się jakiejkolwiek resztkowej wady powoduje nieunikniony nawrót zniekształcenia.

Leczenie wrodzonej stopy końsko-szpotawej jest trudne, a wynik zależy nie tylko od umiejętności lekarza, lecz również od sumienności i wytrwałości rodziców, ich wiedzy na temat leczenia. Wynik leczenia można uznać za trwały, gdy kościec stopy po zakończeniu leczenia i w czasie wzrostu nie wykaże odchyleń, a mięśnie stopy utrzymają właściwą harmonię w pracy. Ostateczna ocena wyniku leczenia jest możliwa dopiero po zakończeniu wzrostu, jednak decydujące dla dalszego rokowania jest pierwsze 5-7 lat życia dziecka.

Wrodzona stopa płaska

Zwana jest również stopą suszkowatą. Wyglądem przypomina stosowaną dawniej suszkę używaną do suszenia pisma atramentowego. Wada rzadka, trudna do leczenia. Występuje jedno- lub obustronnie, może towarzyszyć innym wadom.

Cechą charakterystyczną jest odwrócenie sklepienia podłużnego stopy z wysoko ustawioną piętą i przodostopiem.

Wada ta poza deformacją stopy nie daje dolegliwości u dzieci. Powoduje deformację obuwia. W późniejszym okresie mogą występować modzele na szczycie odwróconego sklepienia i bóle związane ze zmianami zwyrodnieniowymi w zdeformowanych stawach.

Leczenie: w ośrodku specjalistycznym. Leczenie zachowawcze jest niezmiernie trudne i może być skuteczne jedynie wówczas, gdy rozpocznie się je w pierwszych dniach życia dziecka. Jest ono jednak postępowaniem koniecznym jako przygotowanie do leczenia operacyjnego, które należy przeprowadzić w pierwszych miesiącach życia.

Wrodzony kręcz szyi

Jest to utrzymywanie głowy przechylonej w bok ku jednemu barkowi, przy jednoczesnym zwróceniu twarzy w stronę przeciwną (zdrową). Głowa przechylona jest zarówno w pozycji stojącej, jak i siedzącej czy leżącej. Przyczyną jest skrócenie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego na skutek jego zbliznowacenia i zwłóknienia. Te bliznowate zmiany mogą powstać zarówno we wczesnym okresie rozwojowym, jak i w następstwie urazu okołoporodowego. Inną przyczyną kręczu szyi są pierwotne zmiany w układzie kostnym. Kręcz szyi nabyty występuje również w wadach wzroku, słuchu, spastycznym wzmożonym napięciu mięśni szyi, w zmianach zapalnych, pourazowych i chorobach układowych.

W miarę trwania choroby zmianom podlega również twarz. Połowa twarzy znajdująca się po stronie skróconego mięśnia rośnie wolniej, przez co twarz traci swą symetrię. Deformacji ulega również układ kostny i czaszka, powstaje nieprawidłowy zgryz. Również kręgi szyjne z czasem ulegają odkształceniom i deformacjom.

Leczenie. Należy rozpocząć jak najwcześniej - od pierwszych dni po urodzeniu, pod kontrolą orto-

pedy. Jest to leczenie zachowawcze. Natomiast leczenie operacyjne stosuje się po 1 roku życia.

Wady postawy

Boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)

Boczne skrzywienie kręgosłupa jest trójpłaszczyznową deformacją kręgosłupa, polegającą na bocznym wygięciu w płaszczyźnie czołowej, odchyleniu w płaszczyźnie strzałkowej oraz odcinkowej rotacji osiowej.

Wyróżnia się dwa typy bocznych wygięć kręgosłupa: funkcjonalne i strukturalne.

Skoliozy funkcjonalne. Towarzyszą skróceniom jednej kończyny dolnej, przykurczom przywiedzeniowym lub odwiedźeniowym biodra. Nie osiągają nigdy dużych rozmiarów, dotyczą zazwyczaj odcinka lędźwiowego kręgosłupa i są odwracalne po ustąpieniu przyczyny, jeśli skolioza nie utrwaliła się przez wiele lat zaniedbania.

Skoliozy strukturalne. Mogą być znaczne, wykazują utrwalone zmiany w budowie poszczególnych kręgów, całego kręgosłupa i tułowia. Zmiany w obrębie kręgosłupa pociągają za sobą zniekształcenia klatki piersiowej z upośledzeniem oddychania i krążenia. W przypadku skrzywienia odcinka lędźwiowego kręgosłupa zmiany obejmować mogą również miednicę.

Można wyróżnić trzy główne grupy skolioz strukturalnych:
- idiopatyczne (o nieznanej przyczynie) - stanowiące 80-90% wszystkich skolioz,
- wrodzone,
- poraź enne.

Skrzywienie może się umiejscawiać w odcinku szyjno-piersiowym, piersiowym, piersiowo-lędźwiowym i lędźwiowym.

Skrzywienia idiopatyczne mogą występować w okresie niemowlęcym, kiedy to pojawiają się przed 3 rokiem życia. Cechują się one największą tendencją do rozwoju i w razie zaniedbań mogą osiągać znaczne rozmiary. W okresie dziecięcym pojawiają się między 3 a 10 rokiem życia. Rokowanie jest wówczas gorsze niż w przypadku skoliozy młodzieńczej ze względu na długi okres rozwoju. W okresie młodzieńczym występują między 10 a 14 rokiem życia i zdarzają się częściej; nie osiągają tak znacznych rozmiarów jak poprzednie.

Skolioza zwiększa się wraz ze wzrostem dziecka i jest łatwiej dostrzegalna, gdy przekroczy 30°. Występują wówczas widoczne nierówne ustawienia barków, asymetryczne trójkąty taliowe, pozorne skrócenie kończyny, gdy w obręb skrzywienia wciągnięta jest miednica z powodu jednostronnego jej uniesienia. Pojawia się też garb żebrowy lub wzmożony jednostronnie mięśniowy wał lędźwiowy.

Leczenie. Skoliozy są jednym z najtrudniejszych problemów ortopedii. Leczenie jest długotrwałe, uciążliwe i nie zawsze daje zadowalające wyniki. Musi być prowadzone w sposób planowy i ciągły.

Celem leczenia jest:
- usunięcie lub zmniejszenie deformacji,
- utrwalenie uzyskanej korekcji,
- zatrzymanie postępu zniekształcenia.

Uzyskujemy to za pomocą odciążenia, wyciągów, gimnastyki leczniczej, łóżeczek korekcyjnych, gorsetów czy leczenia operacyjnego. Ponieważ leczenie rozwiniętej skoliozy jest trudne i uciążliwe, ogromne znaczenie ma wczesne jej wykrycie. Przy wykryciu nawet bardzo dyskretnych odchyleń dziecko powinno być kierowane do specjalistycznego ośrodka ortopedycznego w celu właściwego leczenia.

Kolana koślawe

0 koślawości kolan mówimy wtedy, gdy rozstęp między kostkami przyśrodkowymi goleni, przy zwartych 1 wyprostowanych kolanach, przekracza 5 cm. U prawidłowo zbudowanego człowieka stojącego na wyprostowanych nogach przyśrodkowe powierzchnie kolan oraz kostki przyśrodkowe powinny się stykać. Jeśli udo nie przechodzi prosto w goleń, lecz powstaje między nimi kąt ze szczytem zwróconym do wewnątrz, mówimy o kolanach koślawych. Kąt wyznaczany przez długą oś uda i goleni jest zmienny w ciągu życia.

Większość noworodków i niemowląt wykazuje typową szpotawość kolan, która trwa do 3 roku życia, aby stopniowo przejść w koślawość. Koślawość występująca u dzieci zmniejsza się ok. 6 roku życia, aby osiągnąć wartość ostateczną po zakończeniu wzrostu. W wieku starczym często ponownie dochodzi do pewnej szpotawości, szczególnie u kobiet. Koślawość kolan u dzieci jest wynikiem przeciążenia kończyn dolnych

w okresie szybkiego wzrostu ze słabym jeszcze w tym okresie aparatem mięśniowo-więzadłowym. Mogą być następstwem płaskostopia.

Zniekształcenie jest bardziej wyraźne w pozycji stojącej. W zaawansowanych zmianach chód jest niezgrabny i niepewny z powodu osłabienia więzadeł i niestabilności stawów; występuje szybsze męczenie.

Leczenie. Dziecko wykazujące skłonność do koślawości stawów kolanowych powinno nosić buciki zaopatrzone w obcasy Thomasa, unikać długiego stania, zwłaszcza w rozkroku i długich marszów. Dziecku należy dobierać takie zajęcia i ćwiczenia, które będą eliminowały działanie ciężaru ciała na stawy kolanowe, a jednocześnie zapewniały mu właściwy rozwój mięśni (pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka przyrządowa). Dzieci z zaawansowaną koślawością powinny być leczone pod ścisłym nadzorem ortopedy

Kolana szpotawe

Kolana szpotawe są przeciwieństwem kolan koślawych. Jest to zniekształcenie częstsze niż koślawość, pojawia się w wieku dziecięcym i zazwyczaj jest obustronne. Główną ich przyczyną jest krzywica oraz choroba Blounta. Występuje też u dzieci zdrowych z nadwagą, którym zezwolono na zbyt wczesne chodzenie. Nadwaga ta powoduje, że ciężar ciała staje się zbyt wielkim obciążeniem dla miękkiego kośćca dziecka. Dziecko ze szpotawością kolan powinno być pod stałą opieką pediatry i ortopedy Kolana szpotawe często obserwujemy u kobiet w starszym wieku. Są one objawem zaawansowanych zmian zwyrodnieniowych stawów kolanowych.

Stopy płaskie

Stopy płaskie to stopy, w których doszło do obniżenia sklepień podłużnych. Dziś płaskostopie nazwać można chorobą społeczną. Występuje bardzo często zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Dzieci o takich stopach szybko się męczą. Małe dzieci nie chcą chodzić, proszą o wzięcie ich na ręce. Do 3 roku życia stopy dziecka są płaskie, gdyż maskowane są nadmiernie rozwiniętymi i miękkimi poduszeczkami tłuszczowymi, które zanikają ok. 3 roku życia.

Bóle stóp występują najczęściej w okresie dojrzewania płciowego lub po przekroczeniu 35 roku życia, kiedy mięśnie stają się słabsze. Najczęstszą ich przyczyną jest noszenie niestosownego obuwia, siedzący tryb życia, złe ustawienie stóp podczas długiego stania, powiększenie masy ciała.

Leczenie. O prawidłowych stopach decydują silne, sprawne i dobrze wyćwiczone mięśnie. Dlatego też gimnastyka lecznicza często stanowi jedyny sposób zapobiegania płaskostopiu, natomiast zawsze jest uzupełnieniem innych sposobów leczenia.

Stopa płasko-koślawa

Jest schorzeniem polegającym na obniżeniu podłużnych łuków stopy z jednoczesnym odchyleniem pięty na zewnątrz. Występuje najczęściej u dzieci. Skarżą się one na szybkie męczenie, bóle łydek i stóp. Chód ich jest ciężki, nieelastyczny, obuwie wykrzywione (wykoślawione), obcasy zdarte od strony wewnętrznej. Najczęstszą przyczyną jest niewydolność układu mięśniowo-więzadłowego.

U osób z zaawansowanymi zmianami może powstać skrócenie i przykurcz mięśni strzałkowych, więzadeł zewnętrznej strony stopy, przykurcz ścięgna piętowego (Achillesa). Stopa staje się niezgrabna. Występuje ograniczenie ruchów palców, chód staje się ciężki na skutek utraty resorowania. W miarę postępu zniekształcenia narastają dolegliwości bólowe, stopy męczą się nawet przy niewielkim wysiłku. Na skórze pojawiają się modzele i otarcia. W miarę upływu lat do opisanych zmian dołączają się zmiany zwyrodnieniowe w układzie kostno-stawowym stopy, zaburzenia w krążeniu. Koślawości stóp często towarzyszy koślawość kolan.

Leczenie. We wczesnym okresie polega na stosowaniu ćwiczeń wzmacniających szczególnie te mięśnie, które kształtują sklepienie podłużne i poprzeczny łuk stopy. Najlepszym jednak leczeniem jest zapobieganie powstawaniu stopy płasko-koślawej, które należy wdrożyć od najwcześniejszych miesięcy życia dziecka.

Choroby okresu pokwitania

Jałowe martwice kości

Jałowa martwica kości jest zespołem chorobowym polegającym na powstawaniu zmian martwiczych tkanki kostnej bez udziału chorobotwórczych drobnoustrojów. Występuje najczęściej w nasadach rosnących kości

u dzieci i młodzieży. Składa się na nią wiele jednostek chorobowych, które różnią się między sobą umiejscowieniem. Wspólną ich cechą jest podobny przebieg oraz podobny obraz histologiczny.

Postać dziecięco-młodzieńcza najczęściej jest zlokalizowana w nasadach. Najczęstszym jej umiejscowieniem są głowa kości udowej, guzowatość kości piszczelowej, guz piętowy oraz głowa II kości śródstopia. Zmiany martwicze mogą występować również w innych kościach, jak kości kręgosłupa (choroba Scheuermanna), miednicy, kończyny górnej. Dotychczas opisano 40 martwic jałowych występujących u dzieci i młodzieży.

Przyczyny powstawania tych zmian nie są dotychczas dobrze poznane. Przyjmuje się, że jest to zaburzenie ukrwienia określonego obszaru tkanki kostnej.

Objawy. Rozpoczynają się dolegliwościami bólowymi z wolna narastającymi i ustępującymi po wypoczynku. Może pojawić się ograniczenie zakresu ruchów w bezpośrednim stawie. Jeśli zmiana dotyczy kończyny dolnej, może wystąpić utykanie podczas chodzenia. Poza tym nie stwierdza się żadnych odchyleń w badaniach dodatkowych, a ogólny stan chorego jest dobry. Miejscowo występuje bolesność uciskowa, może pojawić się obrzęk, ograniczenie ruchów stawu zajętego przez proces chorobowy.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie badania radiologicznego.

Leczenie. W przypadku jałowej martwicy kości jest długotrwałe i polega na ochronie obumarłej kości przed niekorzystnymi obciążeniami mechanicznymi, które zapobiegają zgnieceniu nasad, a przez to stwarzają warunki do odbudowy martwej kości z możliwie najmniejszymi odchyleniami od stanu prawidłowego. Jeśli zmiany dotyczą kończyny dolnej, np. kości udowej, odciążanie uszkodzonego stawu musi być całkowite. W innych przypadkach, jak np. guzowatość piszczeli, głowa II kości śródstopia, guz piętowy, na obciążanie zezwalamy po ustąpieniu objawów bólowych, tj. po 1-2 tygodniach, z wyłączeniem aktywności sportowej oraz szkolnych ćwiczeń gimnastycznych.

Jałowa martwica trwa od roku do 4 lat w zależności od wieku dziecka, w którym wystąpiła. W warunkach korzystnych kończy się bez trwałych następstw, zwłaszcza gdy dotyczy martwic pozastawowych. Jeżeli są to zmiany stawowe, zwłaszcza kończyny dolnej, prognoza jest mniej korzystna i zależy od wczesnego rozpoczęcia i konsekwentnego leczenia, rozległości zmian i ich lokalizacji.

U chorych, u których zbyt późno rozpoznano chorobę i nieodpowiednio leczonych, dochodzi w wieku dojrzałym do wtórnych zmian zwyrodnieniowo-zniekształcających.

Jałowa martwica głowy kości udowej (choroba Calvego, Legga i Perthesa)

Jest miejscowym, przewlekłym, gojącym się samoistnie zaburzeniem niedokrwiennym, którego przyczyna i mechanizm nie są w pełni zrozumiałe i poznane. Może obejmować część lub całą głowę kości udowej. Występuje pięć razy częściej u chłopców niż u dziewcząt, a początek jej przypada średnio ok. 7 roku życia.

Objawy. Pierwsze objawy nie są charakterystyczne. Dzieci skarżą się na utykanie podczas chodzenia i ból zlokalizowany w przedniej części uda lub w kolanie. Występuje ograniczenie ruchów biodra, zwłaszcza odwiedzenia i rotacji wewnętrznej. W przypadkach bardziej zaawansowanych może wystąpić przykurcz w stawie biodrowym. W badaniu radiologicznym konwencjonalnym w najwcześniejszej fazie choroby czasami nie stwierdza się żadnych zmian radiologicznych. W razie utrzymujących się objawów w rozpoznawaniu pomocne mogą się okazać takie badania, jak scyntygrafia, magnetyczny rezonans jądrowy (MRI). MRI pozwala nie tylko na wczesne rozpoznanie martwicy głowy, lecz również ukazuje zmiany w chrząstce stawowej głowy kości udowej.

Leczenie. Polega na zmniejszeniu objawów zapalnych w obrębie biodra, utrzymaniu dobrego zakresu ruchów stawu, zapobieganiu zniekształceniu głowy kości udowej i jej wtórnemu podwichnięciu, utrzymaniu sferycznego kształtu głowy

Istotą leczenia tej choroby, która trwa ok. 2 lat, jest utrzymanie głowy kości udowej w panewce przez cały okres choroby, celem - zachowanie jej kształtu, zwłaszcza gdy proces chorobowy wystąpił u dzieci sześcioletnich oraz starszych i jest zlokalizowany w bocznej części głowy kości udowej. W leczeniu stosuje się różnego rodzaju przyrządy podporowe lub opatrunki gipsowe. Obecnie coraz częściej stosowane jest leczenie chirurgiczne, które według ostatnich doniesień zapewnia najlepsze długoterminowe wyniki dotyczące sferycznego kształtu głowy kości udowej.

W rokowaniu najważniejszym czynnikiem jest rozległość zmian martwiczych. Jeżeli zmiany martwicze obejmują również chrząstkę wzrostową, rokowanie jest gorsze, bo może nastąpić zahamowanie wzrostu kończyny.

Jałowa martwica guzowatości kości piszczelowej (choroba Osgooda i Schlattera)

Występuje jedno- lub obustronnie, częściej u chłopców w wieku 10-15 lat. Dzieci skarżą się na dolegliwości bólowe tej okolicy, nasilające się po dłuższym chodzeniu, biegu czy jeździe na rowerze. W okolicy guzowatości występuje pogrubienie, obrzęk, wzmożone ocieplenie. Występuje bolesność uciskowa tego miejsca. Czynny wyprost kolana może być bolesny. Staw kolanowy jest niebolesny i nie jest objęty zmianami chorobowymi.

Leczenie. Polega na oszczędzaniu kończyny. W okresie zaostrzeń należy unikać podrażnień tej okolicy, forsownych wysiłków, ograniczyć pełne zginanie kolana. U chorych z dużą bolesnością zaleca się stosowanie pneumatycznej opaski uciskowej, która znosi dolegliwości bólowe, zapewniając komfort choremu. W rzadkich przypadkach są wskazania do leczenia chirurgicznego. Proces chorobowy trwa od kilku miesięcy do 2 lat, przebieg jest zazwyczaj łagodny z okresowymi zaostrzeniami.

Rokowanie jest dobre.

Jałowa martwica guza kości piętowej

Występuje najczęściej między 9 a 13 rokiem życia i objawia się dolegliwościami bólowymi guza piętowego, występującymi po długich marszach, biegach, większych wysiłkach fizycznych. Chory utyka przy chodzeniu, dolegliwości zmniejsza chodzenie na palcach. Występuje nieznaczny obrzęk guza piętowego, bolesność przy ucisku oraz nasilenie bólu przy biernym grzbietowym zginaniu stopy.

Leczenie. Polega na odciążaniu guza piętowego przez stosowanie wkładek odciążających, podwyższenie obcasa, ciepłych kąpieli. W okresie zaostrzeń dolegliwości konieczne jest unikanie dłuższego chodzenia, biegów, marszów oraz oszczędzanie kończyny. Leczenie trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy.

Rokowanie dobre.

Jałowa martwica głowy II kości śródstopia (choroba Kohlera II)

Dotyczy II lub III kości śródstopia. Występuje zazwyczaj u dziewcząt między 11 a 18 rokiem życia. Dolegliwości pojawiają się po dłuższym obciążaniu, tańcu. W okresach zaostrzeń może wystąpić utykanie. Występuje obrzęk, pogrubienie na wysokości zajętej kości śródstopia, bolesność przy ucisku oraz ograniczenie ruchomości stawu w wyniku jego zmian zwyrodnieniowo-zniekształcających.

Leczenie. Polega na odciążeniu zajętej kości przez stosowanie wkładek ortopedycznych odciążających. W okresie zaostrzeń - na odpoczynku, zmniejszeniu ruchliwości, odciążeniu.

Rokowanie dobre.

Młodzieńcza kifoza (choroba Scheuermanna)

Zmiany dotyczą trzonów kręgowych oraz krążków między kręgowych. Rozpoczyna się przed 10 rokiem życia. Dotyczy zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Polega na powolnym zginaniu się kręgosłupa ku przodowi. Rozróżnia się postać piersiową - najczęstsza, piersiowo-lędźwiową i lędźwiową.

Przyczyna choroby nie jest dotychczas wyjaśniona.

Zmiany obejmują kilka sąsiadujących z sobą kręgów. Dochodzi do stopniowego wytworzenia kręgów klinowych, powstania zmian degeneracyjnych i następczego zwężenia krążków międzykręgowych. Następuje wciskanie się zawartości krążków międzykręgowych do gąbczastej tkanki kręgów - tzw. guzki Schmorla. Proces chorobowy trwa 2-3 lata, niekiedy dłużej.

Objawy. Pierwszym objawem jest zła postawa, polegająca na pochylaniu się kręgosłupa ku przodowi. Gdy proces zlokalizowany jest w odcinku piersiowym, występują tzw. plecy okrągłe, ze zwiększeniem lordozy lędźwiowej oraz wysunięciem barków ku przodowi. Gdy zmiany umiejscowione są w okolicy piersiowo-lędźwiowej lub lędźwiowej, obserwuje się plecy płaskie. Zmianom towarzyszyć mogą dolegliwości bólowe o niewielkim nasileniu, które nie występują stale. W pierwszych latach choroba przebiega zazwyczaj bezboleśnie. Dopiero w okresie zakończenia wzrostu mogą się pojawiać objawy zmęczenia, pobolewania grzbietu, najczęściej zlokalizowane powyżej lub poniżej zmian. Bóle mogą pojawiać się w wieku dojrzałym.

Leczenie. Bardzo ważne jest szybkie wykrycie choroby, gdyż wczesne leczenie zapobiega zniekształceniom. W leczeniu zachowawczym stosujemy ćwiczenia, mające na celu wzmocnienie mięśni grzbietu i tułowia, oraz ćwiczenia korygujące postawę. U chorych z postępującym skrzywieniem zaleca się gorsety reklinacyjne. Przy dużych deformacjach i dolegliwościach bólowych skuteczne może okazać się leczenie operacyjne.

Rokowanie zależy w znacznym stopniu zarówno od odpowiednio wczesnego rozpoznania, konsekwentnie prowadzonego leczenia, jak i od przebiegu choroby.

Złuszczenie głowy kości udowej (młodzieńcze biodro szpotawe)

W tej chorobie głowa kości udowej zatraca swoje połączenie z szyjką i ulega ześlizgowi w warstwie komórek przerastających chrząstki nasadowej. Dochodzi do przemieszczenia głowy ku tyłowi i dołowi względem szyjki kości udowej.

Przyczyny tej choroby nie są całkowicie poznane, większość skłania się ku teorii zaburzeń hormonalnych. Występuje u młodzieży znajdującej się przed lub w okresie pokwitania, tj. 10-16 roku życia, dwa razy częściej u chłopców niż u dziewcząt, może występować jednostronnie, lecz częściej obustronnie.

Występuje w dwóch postaciach - typ przewlekły ok. 95% i typ ostry - 5%.

Postać przewlekła cechuje się powolnym stopniowo postępującym ześlizgiem głowy, która całą swą podstawą przylega do szyjki. W okresie poprzedzającym złuszczenie charakterystyczne są niewielkie pobolewania biodra lub kolana, niekiedy utykanie, ograniczenie ruchów biodra. Z chwilą rozpoczęcia złuszczania narastają dolegliwości bólowe, nasila się utykanie, kończyna zaczyna ustawiać się w rotacji zewnętrznej. Występuje skrócenie kończyny. Ukrwienie głowy jest zachowane.

Postać ostra występuje stosunkowo rzadko i cechuje ją nagłe bolesne przemieszczenie głowy kości udowej u pozornie zdrowej osoby. Głowa ulega nagłemu oddzieleniu od szyjki w warstwie komórek przerastających chrząstki i znacznemu przemieszczeniu.

Pokrywająca szyjkę błona maziowa wraz z przebiegającymi w niej naczyniami ulegają przerwaniu. Ukrwienie głowy jest upośledzone. Przy dalszym przemieszczaniu wszystkie naczynia unaczyniające głowę mogą ulec uszkodzeniu, prowadząc do wtórnej martwicy głowy kości udowej. Obraz kliniczny chorego z ostrym złuszczeniem przypomina w dużym stopniu złamanie szyjki kości udowej. Występuje bardzo silny ból, kończyna jest przywiedziona, zrotowana na zewnątrz i skrócona. Chory wymaga natychmiastowego leczenia szpitalnego.

Leczenie. Ze względu na czas trwania procesu chorobowego średnio 2-3 lata i możliwości wystąpienia postępującego ześlizgu przed zakończeniem zrostu i towarzyszących licznych powikłań leczeniem z wyboru jest zabieg chirurgiczny.

Do najcięższych powikłań zalicza się martwicę kości udowej i martwicę chrząstki stawowej. W razie wystąpienia takich powikłań konieczne jest kilkuletnie odciążanie kończyny, które jedynie u części chorych może uchronić staw biodrowy przed całkowitym usztywnieniem. Powikłania późne to zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające stawu biodrowego. Przy złuszczeniu jednostronnym należy stale kontrolować drugie biodro, gdyż złuszczenie drugiego biodra może wystąpić z opóźnieniem wielomiesięcznym lub wieloletnim.

Cysty kostne

Torbiel samotna kości

Jest pojedynczą zmianą kostną występującą u dzieci i młodzieży. Goi się samoistnie po zakończeniu wzrostu szkieletu. Zlokalizowana jest w przynasadach kości długich, takich jak kości: ramienna, udowa, piszczelowa oraz strzałka. Nie daje objawów, często wykrywana jest przypadkowo przy wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego. Najczęściej rozpoznawana jest jako przyczyna patologicznego złamania kości.

Leczenie. W kościach przenoszących duże obciążenia, przy dużym rozmiarze torbieli, grożącym złamaniem, zalecane jest leczenie operacyjne polegające na usunięciu zmiany i wypełnieniu ubytku przeszczepami kostnymi. W kościach nie przenoszących obciążeń może być leczona za pomocą metod nieoperacyjnych, np. wstrzyknięć do torbieli steroidów czy autogennego szpiku kostnego. Przy złamaniach stosuje się typowe unieruchomienie złamania. Około 10% torbieli ze złamaniami patologicznymi goi się samoistnie.

Torbiel tętniakowata kości

Jest to asymetryczne, nieraz duże balonowate rozdęcie trzonu kości. Występuje przeważnie u ludzi młodych, najczęściej przed 30 rokiem życia. Rośnie szybko, co może budzić niepokój chorego. Stan ogólny chorego jest dobry, a wyniki badań dodatkowych w normie.

Leczenie: podobnie jak w torbieli samotnej.

Biodro trzaskające (biodro przeskakujące)

Jest to wyczuwalne dotykiem, widzialne lub czasami słyszalne przesuwanie się napiętego pasma powięziowego nad występem kostnym krętarza kości udowej. Objaw powstaje podczas przywodzenia zgiętej w biodrze kończyny lub jej skręcania na zewnątrz.

Czasami chory potrafi dowolnie wywołać objaw przeskakiwania. Jest to objaw pozastawowy nie mający nic wspólnego z wewnętrznym przemieszczaniem się głowy kości udowej w stawie.

Leczenie. Samo przeskakiwanie nie wymaga leczenia. Jednak przewlekle utrzymujące się przeskakiwanie może powodować upośledzenie chodu spowodowane szybszym męczeniem się. Mogą też występować bóle przy chodzeniu, szczególnie gdy dojdzie do stanu zapalnego kaletki maziowej nad krętarzem. Wskazane jest wówczas leczenie operacyjne.

Chondromalacja rzepki

Jest to proces degeneracyjny chrzęstnej powierzchni stawowej rzepki, charakteryzujący się jej zwłóknieniem, szczelinami, ewentualnie ubytkami chrząstki z odsłonięciem warstwy podchrzęstnej. Jest jednym z najczęstszych powodów tzw. bolesnego kolana, zwłaszcza u dorastających.

Typowym i podstawowym objawem tej choroby jest ból. Może występować w spoczynku podczas siedzenia ze zgiętymi kolanami, przy schodzeniu ze schodów, schodzeniu z góry. Choroba może rozpoczynać się wysiękiem w stawie kolanowym, który występuje np. po dłuższej wycieczce, jeździe na nartach.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie badania artroskopowego.

Leczenie. We wczesnych postaciach choroby leczenie zachowawcze - fizykoterapia rozgrzewająca, ćwiczenia mięśnia czworogłowego, aspiryna, ewentualnie dostawowe podawanie hyalganu. Jeśli choroba jest zaawansowana, wskazane jest leczenie operacyjne.

Choroby wieku dorosłego

Zmiany zwyrodnieniowe

Choroba zwyrodnieniowa stawów polega na przedwczesnym zużyciu i zwyrodnieniu tkanek tworzących staw. Zmiany te mają charakter powolny, lecz stale postępujący, prowadząc do bólów, ograniczenia ruchomości stawów, przykurczów oraz do usztywnienia stawów. Dotyczą ludzi w średnim i starszym wieku, bez względu na rasę i płeć, często obejmują wiele stawów. Najczęściej ich przyczyna nie jest znana. Zmiany te występują najczęściej w stawach po przebytych schorzeniach.

Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające kręgosłupa

Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające dotyczyć mogą zarówno połączeń trzonów kręgów, jak i stawów kręgosłupa. Połączenia międzytrzonowe są najczęstszą przyczyną zmian zwyrodnieniowo-zniekształcających kręgosłupa, gdyż dużą rolę odgrywają tu zmiany degeneracyjne krążków międzykręgowych. Występować mogą na różnym poziomie kręgosłupa. Jeśli zmiany dotyczą odcinka szyjnego kręgosłupa, występują bóle promieniujące do barków, drętwienia palców rąk, szczególnie nocą. Zmianom towarzyszyć mogą bóle głowy okolicy potylicy. Jeżeli zmiany występują w odcinku piersiowym kręgosłupa, mogą dawać objawy neurologiczne w postaci nerwobólu międzyżebrowego. Gdy nerwoból ten zlokalizowany jest po stronie lewej, może sugerować sercowy typ dolegliwości.

Objawy. Najczęściej zmiany umiejscowione są w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i stanowią jedną z głównych przyczyn dolegliwości bólowych. Mogą mieć charakter bólów mięśniowych, a w przypadku ucisku korzonka nerwowego, niekiedy towarzyszą im objawy rwy kulszowej.

Ponieważ objawy zmian zwyrodnieniowo-zniekształcających są bardzo różnorodne i towarzyszyć mogą również innym chorobom kręgosłupa, dlatego przed

rozpoczęciem leczenia należy koniecznie wykonać zdjęcie rentgenowskie bolącego odcinka kręgosłupa.

Leczenie. Ważne jest uregulowanie trybu życia, częste odpoczynki, stosowanie ćwiczeń w celu utrzymania dobrej sprawności mięśniowej i ruchomości kręgosłupa oraz zniesienie dolegliwości bólowych. Odpoczynek i odciążenie ma zapewnić przede wszystkim pozycja leżąca, którą zaleca się kilkakrotnie w ciągu dnia. W odcinku szyjnym kręgosłupa dużą ulgę może dawać kołnierz ortopedyczny, natomiast w odcinku lędźwiowym - gorset ortopedyczny. Zalecane jest też leczenie fizykalne, zwłaszcza zabiegi rozgrzewające.

Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające biodra

Staw biodrowy jest stawem, w którym - poza kręgosłupem - najczęściej występują zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające. Następstwem tych zmian jest nie tylko upośledzenie jego czynności, lecz w dużej mierze ograniczenie sprawności organizmu. Choroba rozpoczyna się z wolna i niepostrzeżenie.

Objawy. Pierwsze objawy to ograniczenie ruchomości stawu, chory ma trudności z wsiadaniem do autobusu czy tramwaju, trudności w zakładaniu rajstop czy skarpet. Występuje osłabienie kończyny, uczucie zmęczenia, pojawiają się okresowe dolegliwości bólowe. Rano po wstaniu z łóżka lub po dłuższym odpoczynku pierwsze ruchy w stawie sprawiają trudności i ból. Po kilkunastu ruchach ustępują. Nasilają się ponownie po wysiłku. Narastają dolegliwości bólowe, zaczynające się dość często w kolanie. Z czasem występują bóle stałe oraz bóle nocne.

Leczenie. W leczeniu zachowawczym, które prowadzi się w początkowym okresie zmian, zwraca się główną uwagę na zachowanie ruchów w stawie oraz działanie przeciwbólowe.

Jeśli utrzymują się znaczne dolegliwości bólowe oraz ograniczenia ruchowe, w rachubę wchodzi leczenie operacyjne, w tym wymiana stawu biodrowego na sztuczny Leczenie zmian zwyrodnieniowych powinno być prowadzone przez ortopedę.

Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające kolana

Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające - podobnie jak zmiany zwyrodnieniowe biodra - występują dość często. W powstawaniu zmian zwyrodnieniowych szczególną rolę odgrywa wadliwe ustawienie osi długich kości udowej i piszczelowej (koślawość, szpotawość). Zmiany te częściej występują u kobiet niż u mężczyzn, nierzadko dotyczą obu stawów.

Objawy. Pierwsze skargi to osłabienie i szybkie męczenie się nóg, ograniczenie ruchomości z trudnością pełnego wyprostu kolana. Bóle mogą pojawiać się i nasilać stopniowo. Kolano jest najczęściej pogrubiałe, ocieplone. Maksymalne ruchy zgięcia i prostowania wywołują ból. Występuje bolesność uciskowa szpary stawowej. Podudzie często ustawione jest szpotawo lub koślawo.

W okresie zaostrzeń może wystąpić rozdęcie kolana na skutek nagromadzenia się nadmiernej ilości płynu, wzmożone jego ocieplenie.

Leczenie. We wczesnym okresie zmian stosuje się leczenie zachowawcze, polegające na utrzymaniu siły mięśniowej kończyny, zapobieganiu przykurczom stawu, działaniu przeciwbólowym. W tym okresie zmian dużą pomoc może przynieść dostawowe podawanie leków zawierających kwas hialuronowy, któiy jest składnikiem chrząstki stawowej oraz płynu stawowego.

Przy towarzyszących dolegliwościach bólowych i zaburzeniach osi kończyny korzystne wyniki osiąga się przez leczenie operacyjne, polegające na przywróceniu prawidłowej osi kończyny. Jeśli doszło do znacznego stopnia destrukcji stawu z bólami uniemożliwiającymi chodzenie, istnieje możliwość usztywnienia stawu lub wszczepienia sztucznego stawu.

Stopy poprzecznie płaskie

Najczęściej występują u kobiet i charakteryzują się grzbietowym odchyleniem I, IV i V kości śródstopia, przez co II i III kość śródstopia nie wykazujące ruchomości są narażone na nadmierny ucisk podłoża, często z widocznymi bolesnymi modzelami zlokalizowanymi na podeszwowej stronie. Nadmierny nacisk na II i III kość śródstopia podczas chodzenia przy istniejących modzelach wywołuje przewlekły stan zapalny w głębiej leżących tkankach miękkich z następowymi dolegliwościami bólowymi. W zaawansowanych zmianach, zwłaszcza u osób starszych, dochodzi do zaniku tkanki podskórnej z wyczuwalnymi głowami kości śródstopia tuż pod cienką skórą. Takie zmiany powodują duże dolegli-

wosci bolowe, zwłaszcza podczas chodzenia po twardym i nierównym podłożu, dając znaczne inwalidztwo. Zniekształcenie występuje zwykle obustronnie i często towarzyszą mu paluch koślawy czy palce młotkowate.

Leczenie. Należy uwzględnić istniejące nieprawidłowości. U osób młodych poprawę można uzyskać przez stosowanie wygodnego higienicznego obuwia oraz systematyczne stosowanie ćwiczeń przywracających równowagę mięśniową stopy. W bardziej zaawansowanych zmianach proponowane jest leczenie operacyjne.

Paluch koślawy

Paluch koślawy jest to bardzo częste zniekształcenie stóp, występujące szczególnie u kobiet, rzadziej u mężczyzn. Ze względu na powszechność występowania stanowi pewnego rodzaju problem społeczny. Pojawia się często we wczesnym okresie życia, niekiedy przed 25 rokiem życia, rzadko jednostronnie. Wiąże się to nie tylko z niekorzystnym działaniem obuwia; niewątpliwą rolę usposabiającą odgrywa słabsza konstrukcja więzadłowo-stawowa stopy kobiecej. W zniekształceniu tym paluch odchyla się bocznie, głowa I kości śródstopia zaczyna wystawać przyśrodkowo. W miejscu tym - narażonym na stały ucisk ze strony obuwia - często zachodzą zmiany zapalne powodujące znaczne bóle. W wyniku długotrwałej deformacji powstaje wyrośl kostna.

Występuje również poszerzenie poprzecznego wymiaru stopy wskutek szpotawości I kości śródstopia. W bardziej zaawansowanych przypadkach zniekształcony paluch zachodzi od góry lub dołu na palec drugi i styka się z opuszką palca III. Niekiedy paluch skręca się rotacyjnie wokół swej długiej osi i nie styka się w ogóle z podłożem. Zniekształcenie trwa zwykle wiele lat, powodując coraz większe dolegliwości oraz utrudnia dobór obuwia. Skargi dotyczą najczęściej wyrośli kostnej, pieczenia po stronie podeszwowej pod główkami kości śródstopia, z widocznymi tam modzelami skórnymi. Jeśli paluchom koślawym towarzyszą zniekształcenia palców, wynikające z niedomogi statycznej i mięśniowej, ucisk obuwia powoduje odciski na tych palcach.

Ryc. 14.1. Paluch koślawy. Zdjęcie fotograficzne i rentgenowskie.

Zapobieganie paluchom koślawym polega na noszeniu odpowiedniego obuwia. W razie wystąpienia stanu zapalnego kaletki maziowej należy stosować różnego rodzaju ochronę (poduszeczki, kółka ochronne). Deformacje lekkiego stopnia nadają się do leczenia fizykalnego (kąpiele solankowe, okłady, ćwiczenia czynne i bierne polegające na zginaniu podeszwowym i odwodzeniu palucha). W przypadku stopy płaskiej poleca się stosowanie wkładki ortopedycznej, odbarczającej poprzeczne sklepienie stopy.

W zaawansowanych zmianach proponuje się leczenie operacyjne, po którym konieczne jest noszenie nowego obuwia.

Palce młotkowate

Palce młotkowate niekiedy stanowią typowy element stopy poprzecznie płaskiej i paluchów koślawych. Zniekształcenie to dotyczy najczęściej II palca, który jest najdłuższy. Jako przyczynę wymienia się najczęściej szkodliwe działanie zbyt krótkiego i ciasnego obuwia. Wysokie obcasy powodują utrzymywanie stawów śródstopno-palcowych w zgięciu grzbietowym. Nad wypuklającym stawem tworzy się bolesny modzel skórny. Zaawansowany palec młoteczkowaty nie mieści się w obuwiu, stąd dolegliwości bólowe, trudności w doborze obuwia, które są najbardziej kłopotliwe dla chorego.

Zapobieganie: poleca się noszenie prawidłowego obuwia. U dzieci należy zwracać uwagę, aby zarówno obuwie, jak i skarpety nie były zbyt krótkie. W zniekształceniach poleca się ułożenie palca w wyproście, szczególnie na noc, co można uzyskać za pomocą pasków przylepca. U osób z ciężkimi zniekształceniami wskazane jest leczenie operacyjne.

Ostroga piętowa

Choroba charakteryzująca się dokuczliwymi dolegliwościami bólowymi zlokalizowanymi pod piętą, które uniemożliwiają lub w znacznym stopniu ograniczają stanie i chodzenie. Występuje częściej u osób starszych, pracujących w pozycji stojącej, w wyniku zmian zwyrodnieniowo-przeciążeniowych. W badaniu stwierdza się bolesność uciskową pod przyśrodkową stroną guza piętowego, a na zdjęciach rentgenowskich widoczna jest dziobiasta wyrośl biegnąca od guza piętowego ku przodowi.

Leczenie. Stosuje się wkładki z odciążeniem bolesnej okolicy, leczenie fizykalne (ultradźwięki, diatermię krótkofalową), ostrzykiwanie bolesnego miejsca steroidami z lignokainą. Jeśli występują uporczywe dolegliwości, zalecane są naświetlania promieniami rentgenowskimi. Leczenie operacyjne nie jest stosowane, gdyż uzyskiwane wyniki nie przewyższają wyników leczenia zachowawczego.

Osteoporoza

Jest to patologiczne zmniejszenie masy kości w stosunku do normy wieku, płci i rasy, prowadzące do zaburzeń w obrębie szkieletu. Jest to najpowszechniej spotykana choroba kości. Dotyka ona ludzi obojga płci, lecz wielokrotnie częściej zdarza się u kobiet niż u mężczyzn. Częstość jej występowania wyraźnie zwiększa się u osób, które przekroczyły 60 rok życia. Charakteryzuje się rozrzedzeniem (zrzeszotnieniem) tkanki kostnej, co uwidacznia się jako ścieńczenie i zmniejszenie ilości beleczek kostnych kości gąbczastej, oraz ścieńczeniem kości korowej. W badaniu mikroskopowym występuje ilościowa, a nie jakościowa różnica między kością zdrową a osteoporotycznie zmienioną. Kość przez to staje się osłabiona i łatwo dochodzi do złamań.

Po osiągnięciu progu złamań powstaje kliniczny obraz osteoporozy.

Osteoporoza nazywana jest również „cichym złodziejem", który przez lata w sposób bezobjawowy okrada szkielet z nagromadzonych tam zasobów, aż pewnego dnia okazuje się, że kość jest już tak osłabiona, że nie może podołać działaniu normalnych nacisków i wtedy zaczynają się pojawiać objawy choroby.

Mimo że z wiekiem czy po menopauzie zmniejsza się masa kostna całego szkieletu, to jednak niektóre jego struktury są pod tym względem szczególnie dotknięte. Dotyczy to kręgów, zwłaszcza na granicy odcinka piersiowo-lędźwiowego, żeber, szyjki kości udowej oraz obwodowej części (w pobliżu nadgarstka) kości promieniowej. Dlatego też kości te w tej chorobie najczęściej ulegają złamaniom.

Ryc. 14.2. Struktura beleczkowa kości (schemat).

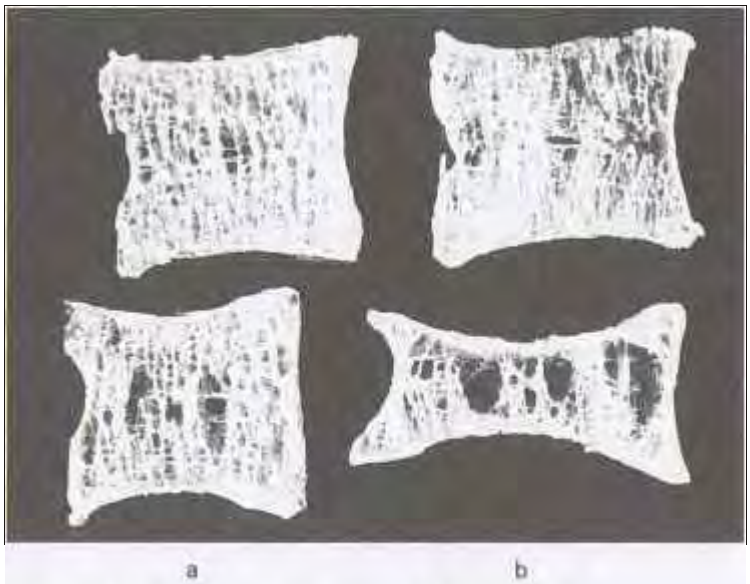

Ryc. 14.3. Obraz mikroskopowy kości zdrowej (a) i zmienionej osteoporotycznie (b).

Ryc. 14.4. Zniszczenie struktury beleczkowej kości w trzonie kręgu: a – kręg prawidłowy, b – kręg osteoporotyczny.

Objawy. Zależne są od ilości i rozległości złamań. Złamanie przedniej krawędzi kręgu może przebiegać bezobjawowo, chory nie zwraca wówczas uwagi na ból, lub skąpoobjawowo w postaci dyskomfortu przy staniu lub siadaniu. Częściej początek dolegliwości objawia się ostrym bólem, pojawiającym się nagle, niespodziewanie, przy codziennych lekkich wysiłkach. Ruchy kręgosłupa są bardzo ograniczone. Ból nasila się przy kaszlu czy kichaniu. Chory potrafi dokładnie zlokalizować ból. Często złamaniom towarzyszy utrata apetytu, wzdęcia brzucha. Przyjmowanie pokarmów daje uczucie pełności w nadbrzuszu i nasila ból w miejscu złamania.

Dochodzi do zmiany sylwetki, występuje *deformacja klatki piersiowej*, zwana garbem lub garbem wdowim, który jest wynikiem kompresyjnych złamań przednich części wielu kręgów. Plecy są zgarbione, zaokrąglone, dochodzi do obniżenia wzrostu. Kolejne złamania pogłębiają kifozę piersiową, zmniejszają wzrost, aż do chwili, kiedy łuki żebrowe zaczną opierać się o talerze biodrowe. Występują wtedy przykre dolegliwości bólowe oraz wiele komplika-

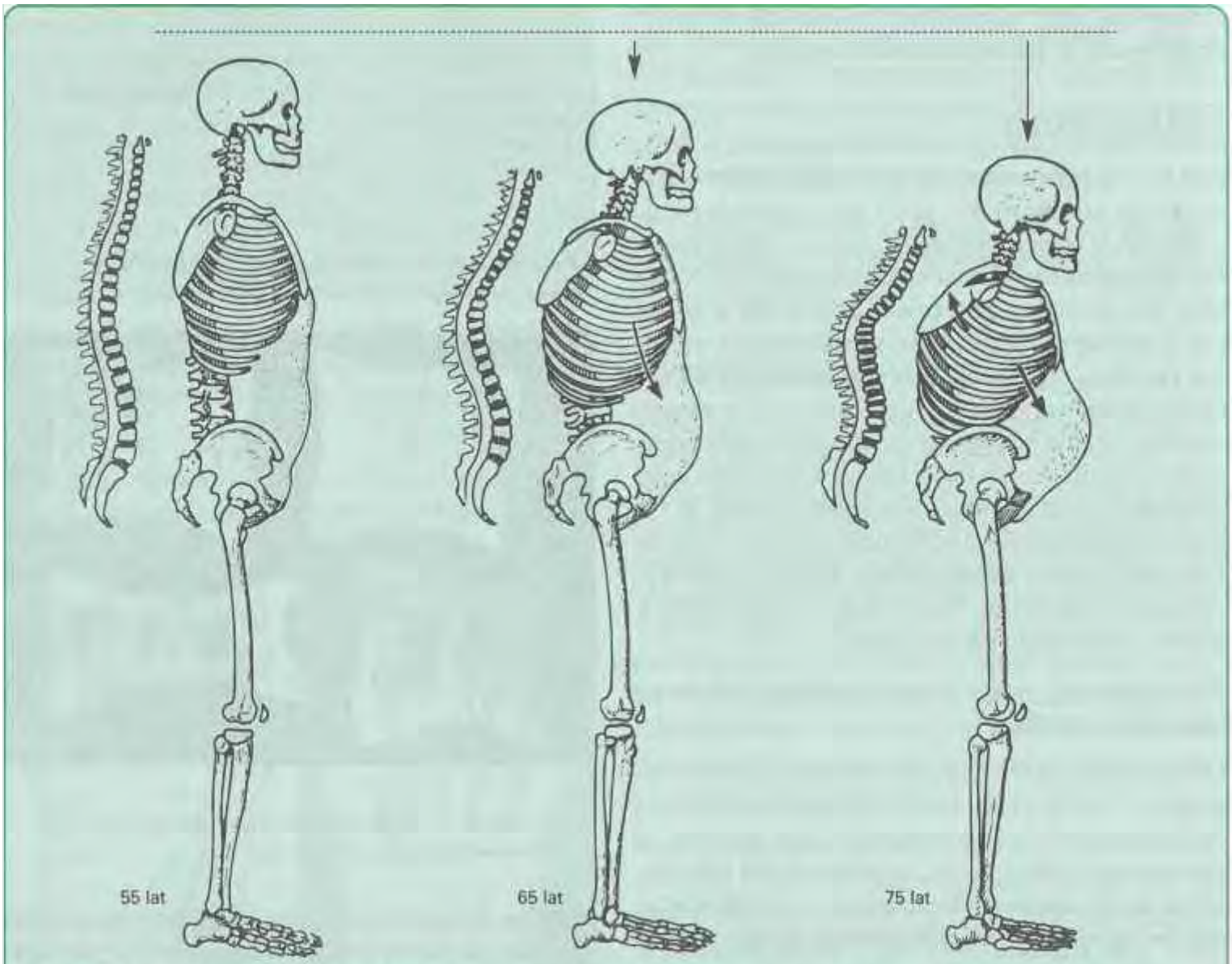

Ryc. 14.5. Schemat przedstawiający postępującą wraz z wiekiem kifozę piersiową w wyniku kompresyjnego złamania kręgów piersiowych na tle osteoporozy ze stopniowym zmniejszaniem się wzrostu, aż do oparcia żeber o talerze biodrowe (wg Nettera).

Ryc. 14.6. Złamanie szyjki kości udowej. Charakterystyczny układ kończyny po złamaniu szyjki.

cji ze strony narządów klatki piersiowej i jamy brzusznej. Pojawia się zaburzenie funkcji trawiennej, a zmniejszenie aktywności ruchowej przewodu pokarmowego nasila występujące już zaparcia. Przy upośledzonej sprawności ścian klatki piersiowej chorzy z osteoporozą częściej zapadają na zapalenie płuc i epizody zatorowo-zakrzepowe.

Inne objawy dają *złamania kości długich.* Występują złamania kości promieniowej w pobliżu nadgarstka, najczęściej przy usiłowaniu podparcia się ręką podczas upadku. Wymagają one nastawienia i unieruchomienia w opatrunku gipsowym na parę tygodni. Złamania górnego odcinka kości udowej (złamanie szyjki kości udowej i złamania krętarzowe) występują często przy błahych urazach, potknięciu się o dywan, próg czy wręcz mocniejszym nadepnięciu nogą. Konieczne jest wówczas leczenie chirurgiczne i pozostanie w szpitalu. Śmiertelność po tych złamaniach jest wysoka i dochodzi nawet do 25%, w wyniku powikłań sercowo-naczyniowych, oddechowych i nerkowych.

Osteoporozą jest chorobą przewlekłą, stąd wczesne jej rozpoznanie u pacjentów ze znanymi czynnikami ryzyka zaniku kostnego umożliwia zapobieganie oraz zastosowanie wczesnego leczenia zapobiegającego złamaniom.

Zapobieganie. W zapobieganiu osteoporozie istotne znaczenie ma:

- korekcja zaburzeń hormonalnych u kobiet w okresie przed- i pomenopauzalnym,
- uzupełnianie solami wapnia, fosforu, magnezu, witaminy D_3 w: zespołach złego wchłaniania, niedostatecznej podaży minerałów, w okresie zwiększonego zapotrzebowania na sole mineralne,
- wyłączenie usuwalnych czynników ryzyka osteoporozy: wczesne uruchamianie w chorobach obłożnych, zaprzestanie nadużywania alkoholu i palenia papierosów, odstawienie lub zmiana dawek wielu leków,
- zapobieganie upadkom, złamaniom i wtórnemu unieruchomieniu.

Leczenie. Celem leczenia jest zachowanie masy kostnej powyżej „progu złamań". Stosuje się wiele środków farmaceutycznych. Chorzy leczeni tymi środkami muszą być pod stałą kontrolą lekarza.

Zespół bolesnego barku

Bóle barku są bardzo często przypadłością ludzi w wieku starszym. Choroba dotyczy częściej kobiet w wieku od 45-55 lat. Ich przyczyną mogą być zmiany pourazowe, choroby ortopedyczne, układu nerwowego czy naczyniowego. Jednak główną przyczyną wydają się być zwyrodnienia tkanki ścięgnistej, głównie zmiany w przyczepie mięśnia nadgrzebieniowego. Ból może wystąpić nagle lub narastać powoli. Silny i nagły ból obserwuje się w ostrym rzucie dny, zmianach urazowych czy zapalnych. Towarzyszy mu ograniczenie ruchomości barku. Niekiedy może to być ból z przeniesienia z odcinka szyjnego kręgosłupa, bez ograniczenia ruchów barku. Jedną z przyczyn bólów barku mogą być choroby serca. Ból wychodzący z serca częściej promieniuje do barków i ramion, biegnie bowiem z serca do mózgu tymi samymi segmentami rdzenia co bóle wychodzące z barków.

W rozpoznawaniu bólów barku istotne znaczenie ma ustalenie miejsca, w którym występuje ból, oraz rodzaj ograniczenia sprawności tego odcinka narządu ruchu. Jeśli ostry nagły ból barku wystąpił podczas pracy czy wykonywania nagłego ruchu, należy podejrzewać uszkodzenia pierścienia mięśni skręcających. Jeśli dolegliwości bólowe nie ustępują po leczeniu zachowawczym, przyczyną ich może być zespół ciasnoty podbarkowej.

Leczenie. W bólach występujących na tle zapalenia stawu ramiennego ulgę przynosi aspiryna, czasowe podwieszenie ręki, leczenie fizykalne. W ostrych postaciach miejscowe stosowanie steroidów. W przypadku innych przyczyn - leki specyficzne dla danej choroby.

Uszkodzenie pierścienia mięśni skręcających i zespół ciasnoty podbarkowej wymagają leczenia chirurgicznego.

Łokieć tenisisty

Występuje głównie u mężczyzn, chociaż coraz częściej spotyka się tę chorobę u kobiet; w większości dotyczy prawej kończyny Przyczyną schorzenia jest najczęściej przeciążenie mięśni prostowników nadgarstka i palców w wyniku zbyt forsownego uprawiania jednostronnych czynności, co objawia się bolesnością w okolicy bocznej strony łokcia. Występuje u sportowców, skrzypków, masażystów, praczek, przeważnie u osób z dobrze rozwiniętym układem mięśniowym. Spośród dyscyplin sportu wymienić należy tenis, stąd też dolegliwość tę nazywa się łokciem tenisisty. Wywołany jest najprawdopodobniej przez mikrouszkodzenia przyczepów mięśni do kości ramiennej.

Objawy. Chorzy skarżą się na dolegliwości bólowe umiejscowione w okolicy łokcia przy ruchach odwracania przedramienia i wyproście łokcia, zwłaszcza przy czynnościach wykonywanych z pokonywaniem pewnego oporu, np. wkręcanie śruby, żarówki, otwieranie drzwi. Ból może promieniować do nadgarstka lub barku; nasila się przy ucisku przyczepu wymienionych mięśni.

Leczenie. Polega na zaprzestaniu na jakiś czas wykonywania czynności powodujących ból, stosowaniu jonoforezy, ultradźwięków czy obstrzykiwaniu bolesnych miejsc steroidami. Dobre wyniki daje stosowanie opaski pneumatycznej. Choroba jest nieraz oporna na stosowanie leczenia zachowawczego. W uporczywych przypadkach nie poddających się leczeniu zachowawczemu wskazane jest leczenie operacyjne.

Zapalenia kości i stawów

Nieswoiste zapalenia kości i stawów

Zapalenie kości zależy od rodzaju drobnoustrojów chorobotwórczych, ich zjadliwości, lokalizacji ogniska zapalnego, wieku chorego i jego sił odpornościowych. Proces może mieć charakter ostry lub przewlekły. Może powstać w wyniku zakażenia kości drogą krwi lub jako powikłanie po złamaniach otwartych.

Krwiopochodne zapalenie kości występuje przede wszystkim u dzieci, rzadko u dorosłych. Zakażenie następuje przez krew w postaci przerzutów z pierwotnych ognisk infekcji, którymi najczęściej są: nie zagojona pępowina, zapalenie ucha środkowego, angina, ropnie, czyraki skóry Wywołuje je najczęściej gronkowiec złocisty. Przebieg chorobowy w znacznym stopniu zależy od unaczynienia kości, która ulega zmianie wraz z wiekiem. Dlatego wyróżnia się 3 typy: niemowlęcy, dziecięcy i dorosły.

Postać niemowlęca charakteryzuje się częstym zapaleniem stawu.

Postać dziecięca występuje od 2 roku życia do zakończenia wzrostu. W tym typie choroby prawie nigdy nie dochodzi do zapalenia stawu, lecz proces zapalny może obejmować całe trzony kości długich z wytworzeniem martwaków.

Postać dorosła zdarza się rzadko, najczęściej jako zaostrzenie zapalenia przebytego w dzieciństwie.

Objawy. Początek choroby jest ostry z wysoką gorączką, niekiedy bólami głowy, nudnościami, wymiotami. W późniejszym okresie może występować ból kończyny, oszczędzanie jej, ocieplenie skóry. Stan dziecka jest ciężki i wymaga leczenia szpitalnego. Postacie o gwałtownym przebiegu, kończące się śmiercią w ciągu kilku dni, są obecnie rzadkie, dzięki zastosowaniu natychmiastowego leczenia, w tym antybiotykami. Zapalenia kości u dzieci wymagają leczenia szpitalnego.

Zapalenie kości po złamaniach otwartych powstaje w wyniku zakażenia kości oraz tkanek miękkich, takich jak mięśnie, powięzie. Przeciwdziałanie zapaleniu to dokładne oczyszczenie ogniska zakażenia, dobre unieruchomienie odłamów (stabilne zespolenie), prowadzące do ich zrostu oraz stosowanie antybiotyków.

Zapalenie stawów rzadko występuje jako zapalenie krwiopochodne, gdyż bakterie krążące we krwi osiadają w błonie maziowej lub torebce stawowej. Jednak częściej się zdarza przy zakażeniu stawu w wyniku ran drążących, zakażeniu stawu przy punkcjach stawu lub dostawowym podawaniu leków. Początkowo proces zapalny umiejscowiony jest w błonie maziowej, przechodząc stopniowo na cały staw. Przebieg choroby jest ostry z wysoką gorączką, bólem i obrzękiem stawu, ograniczeniem jego ruchomości.

We krwi występuje zwiększona liczba krwinek białych.

Rozpoznanie ustala się po wykonaniu punkcji stawu. W przypadku stwierdzenia dużej ilości treści ropnej w stawie, chory wymaga leczenia szpitalnego z nacięciem i płukaniem stawu oraz ogólnego podawania antybiotyków.

Swoiste zapalenia kości i stawów - gruźlica kostno-stawowa

Gruźlica kości

Gruźlica kości jest ogniskiem wtórnym, występującym jako wynik rozsiewu prątków przez krew z ognisk pierwotnych, które najczęściej znajdują się w płucach, węzłach chłonnych przyoskrzelowych, rzadziej przewodu pokarmowego. Jest to proces wywołany przez prątek gruźlicy typu ludzkiego lub bydlęcego. Najczęstsze umiejscowienia procesu gruźliczego to: kręgosłup, stawy biodrowe, kolano, rzadziej kości śródręcza, śródstopia, paliczki.

Objawy. Początek choroby może być bezobjawowy. Choroba może się rozwijać niepostrzeżenie.

Występują stany podgorączkowe, osłabienie, szybkie męczenie się, poty, bladość skóry, niedokrwistość, bóle typu gośćcowego, miejscowo bolesność nasilająca się przy ruchach, bóle nocne, powiększenie węzłów chłonnych, zaniki mięśni, pogrubienie stawu, przykurcze. Jeśli proces chorobowy toczy się w kręgosłupie, wystąpić mogą zespoły korzeniowe (nerwoból międzyżebrowy, rwa kulszowa, lumbago). W późniejszym okresie pojawić się może *tzw. garb gruźliczy* w wyniku klinowatego zapadnięcia trzonów. W przypadku gruźlicy stawowej zakażenie może pochodzić z błony maziowej stawu lub ogniska kostnego położonego w sąsiedztwie stawu.

Rozpoznanie ustala się na podstawie dokładnego wywiadu, badań laboratoryjnych, radiologicznych i histopatologicznych (z wycinków, nakłucia). Wczesne rozpoznanie i właściwe leczenie pozwalają zachować sprawność narządu ruchu, a nawet pełny powrót do zdrowia.

Leczenie gruźlicy kostno-stawowej jest długotrwałe, niekiedy wymaga leczenia operacyjnego.

Gruźlica stawu

Występuje w wyniku pierwotnego zakażenia błony maziowej stawu lub na skutek przebicia ogniska gruźliczego kości znajdującego się w pobliżu stawu.

Objawy. Proces przebiega powoli i skrycie. Obserwuje się bladość, chudnięcie, stany podgorączkowe, pocenie nocne. Niekiedy przebieg choroby jest nietypowy i może przebiegać ostro, co często traktowane jest jako początek choroby reumatycznej. Występuje ocieplenie stawu, wychudzenie kończyny, ograniczenie ruchów stawu, powiększenie miejscowych węzłów chłonnych. W stawie, np. kolanowym, może pojawić się wysięk. Toczący się proces doprowadza do niszczenia chrząstki stawowej, włóknienia błony maziowej i destrukcji stawu.

Rozpoznanie ustala się na podstawie dokładnie przeprowadzonego wywiadu, w tym środowiskowego, badań dodatkowych - badania histologicznego oraz próby biologicznej.

Leczenie. Wyleczenie następuje po usunięciu ogniska i długim skojarzonym leczeniu farmakologicznym. Niekiedy zmiany wymagają leczenia operacyjnego, np. usunięcia maziówki, a następnie leczenia farmakologicznego.

Nowotwory kości

Wyróżniamy pierwotne nowotwory kości i wtórne przerzutowe nowotwory kości.

Pierwotne nowotwory narządu ruchu

Pierwotne nowotwory narządu ruchu powstają z tkanek tworzących kość oraz tkanek sąsiednich, jak okostnej, mięśni, nerwów, naczyń, błon maziowych.

W grupie pierwotnych nowotworów kości wyróżniamy nowotwory: niezłośliwe i złośliwe. Nowotwory niezłośliwe są to guzy o łagodnym, powolnym wzroście, często bezobjawowym przebiegu. Ognisko jest dobrze odgraniczone i nie wciąga tkanek otaczających.

Nowotwory złośliwe rosną szybko, naciekają otaczające tkanki, dają przerzuty przez naczynia chłonne i krwionośne.

Mięsak kościopochodny. Jest najczęstszym nowotworem złośliwym kości; stanowi ponad 60% wszystkich złośliwych nowotworów kości. Występuje zazwyczaj u ludzi młodych, umiejscawia się w przynasadach kości długich, głównie w okolicy kolana.

Głównymi jego objawami są silne dolegliwości bólowe zajętej kości oraz stawu, bóle nasilające się przy ruchach i w nocy, szybki wzrost guza, zmniejszenie masy ciała, niedokrwistość. Wymaga leczenia skojarzonego (leczenie operacyjne i chemioterapia).

Chrzęstniakomięsak. Drugi co do częstości występowania nowotwór złośliwy kości u osób dorosłych, głównie jako postać wtórna na podłożu chrzęstniaków, czy wyrośli kostnych. Rozwija się bardzo wolno, często wykrywany jest przypadkowo. Przerzuty występują późno i rzadko. Rozpoznanie opiera się głównie na podstawie objawów, takich jak ból i powiększenie się guza.

Guz Ewinga. Występuje do 25 roku życia. Umiejscawia się głównie w kości udowej, rzadziej piszczelowej. Na czoło objawów wysuwa się ból, początkowo pojawiający się okresowo, później trwa bez przerwy. Charakterystycznym objawem mięsaka Ewinga jest guz w tkankach miękkich.

Leczenie: głównie radioterapia i chemioterapia.

Guz olbrzymiokomórkowy. Jest to najczęściej występujący guz kości, a jego nazwa pochodzi od znajdujących się w jego obrębie wielojądrzastych komórek olbrzymich. Najczęściej dotyczy osób pomiędzy 20 a 40 rokiem życia. Zazwyczaj umiejscowiony jest w nasadach dalszych kości długich, takich jak kość udowa, promieniowa, oraz w nasadach bliższych piszczeli, rzadko występuje w kościach płaskich.

Charakterystycznym objawem jest ból kończyny w miejscu zmiany, pogrubienie jej obwodu, czasem patologiczne złamanie.

Guz rozrasta się niesymetrycznie, penetrując każdy załamek kości. Uważany był za postać łagodną, chociaż opisywane są przypadki pierwotnej złośliwości z przerzutami do płuc. Ponieważ guz jest promienioczuły, stosowano radioterapię. Jednak ze względu na wtórną złośliwość konieczne jest radykalne usunięcie guza.

Nowotwory wtórne - przerzuty nowotworowe do kości

Dotyczą w większości osób dorosłych i w podeszłym wieku i stanowią znaczny odsetek ogólnej liczby nowotworów kości. Przerzuty do kości najczęściej dają rak sutka, prostaty, tarczycy, żołądka, nerki, oskrzela. Często pierwszym objawem przerzutu jest złamanie patologiczne. Leczenie przerzutów zazwyczaj jest operacyjne.

Urazy kości i stawów

Urazy kości i stawów powstają w wyniku zadziałania urazu mechanicznego, energii termicznej, elektrycznej czy innej. Najczęściej wywołane są działaniem sił mechanicznych.

W obrębie kości powstają stłuczenia i złamania, natomiast w obrębie stawów skręcenia, zwichnięcia i złamania śródstawowe.

Stłuczenia

Stłuczenia obejmują najczęściej skórę i tkankę podskórną, okostną. Występuje podskórne uszkodzenie tkanek z rozerwaniem naczyń i wylewami krwawymi. Pojawia się miejscowa bolesność, wzmożone ocieplenie skóry, zaczerwienienie, obrzęk.

Leczenie. Polega na unieruchomieniu stłuczonej kończyny na kilka dni w celu zmniejszenia narastania krwiaka i wysięku, stosowaniu zimnych okładów wysychających, okładów z lodu, leków przeciwbólowych, środków farmakologicznych typu Reparil, Arcalen.

Złamania kości

Kość jest narządem przystosowanym do zadań podpórczych i pracy mechanicznej. Charakteryzuje się dużą wytrzymałością na działanie czynników mechanicznych. Jej wytrzymałość jednak zmienia się wraz z wiekiem. U dzieci kość jest bardziej sprężysta, natomiast w wieku podeszłym bardziej krucha.

Złamanie jest to przerwanie ciągłości kości pod wpływem działania urazu, którego siła przekracza granice wytrzymałości mechanicznej niezmienionej tkanki kostnej. Powstaje w wyniku bezpośredniego lub pośredniego działania urazu.

Na skutek urazu bezpośredniego, w którym siła działa na daną kość, powstają złamania poprzeczne lub z wolnym odłamem w kształcie klina, np. złamanie kości łokciowej przy uderzeniu w czasie zasłaniania się przed ciosem, uderzenie w podudzie zderzakiem samochodu.

Wskutek urazu pośredniego złamanie powstaje z dala od miejsca zadziałania siły. Występują tu: złamania awulsyjne w wyniku pociągania, np. złamania rzepki przy potknięciu się, skośne w wyniku zginania, spiralne przy skręcaniu, np. złamania narciarskie. Złamania te powstają najczęściej w obrębie trzonów kości długich. Złamania ze zgniecenia występują w kościach zbudowanych z istoty gąbczastej, takich jak trzony kręgowe oraz nasady kości długich, np. złamanie trzonów kręgowych przy upadku z wysokości na pośladki lub stopy.

W obrębie złamań wyróżniamy *złamania otwarte* z rozerwaniem skóry i widocznym w dnie złamaniem oraz *złamania zamknięte* z zachowaniem ciągłości skóry nad złamaniem.

U dzieci rozwój układu kostnego nie jest jeszcze całkowicie zakończony, istnieje wielka elastyczność tkanek dziecięcych. Występuje chrząstka nasadowa, która amortyzuje siłę urazu. Okostna jest gruba, bogato unaczyniona, a ponadto istnieje znaczna plastyczność procesów naprawy. Pomimo to u dzieci - podobnie jak u dorosłych - spotykamy wszystkie postacie i typy złamań, przy czym złamania kompresyjne przybierają postać złamania tzw. zielonej gałązki. Jest to złamanie podokostnowe charakterystyczne dla wieku dziecięcego.

W obrębie zmienionego chorobowo kośćca stwierdzane są złamania pod wpływem błahego urazu, jakby samoistnie. Są to złamania patologiczne.

Złamanie obojczyka

Powstaje najczęściej z urazu pośredniego w wyniku upadku na wyciągniętą rękę czy na bark. Pojawiają się bolesność i obrzęk w miejscu złamania, trudności w unoszeniu kończyny. Złamanie występuje najczęściej w miejscu wygięcia obojczyka do przodu.

Rzadko mogą mu towarzyszyć uszkodzenia splotu barkowego i tętnicy podobojczykowej. Postępowanie po wypadku to dobre unieruchomienie, zapobiegające przesuwaniu odłamów oraz znoszące ból w miejscu złamania. Polega ono na podwieszeniu kończyny na temblaku lub dobandażowaniu kończyny zgiętej w łokciu do tułowia.

W złamaniach łopatki postępujemy podobnie. Unieruchomienie to pozostawiamy aż do wykonania zdjęcia rentgenowskiego uszkodzonego miejsca.

Leczenie. Przede wszystkim stosowane jest leczenie zachowawcze: opatrunek ósemkowy (plecakowy) utrzymany przez 4-5 tygodni.

Złamanie łopatki

Powstaje najczęściej w wyniku wypadków komunikacyjnych na skutek urazu bezpośredniego. Występować może złamanie trzonu, szyjki, panewki oraz wyrostków: kruczego i barkowego. Towarzyszyć może złamanie obojczyka, zwichnięcie stawu ramiennego, porażenie nerwu pachowego czy nadłopatkowego. Ponieważ łopatka jest otoczona duża masą mięśniową, jej złamania rzadko ulegają przemieszczeniu, z wyjątkiem złamań szyjki i wyrostków.

Leczenie. W złamaniach trzonu jest z reguły zachowawcze. Do leczenia operacyjnego kwalifikują się: złamanie szyjki z przemieszczeniem, złamanie stawowe z przemieszczeniem oraz złamania wyrostków.

Leczenie zachowawcze polega na nałożeniu opatrunku Desaulta lub chusty trójkątnej do czasu ustąpienia dolegliwości.

Złamanie mostka

Powstaje najczęściej w wyniku wypadków komunikacyjnych, uderzenia klatką piersiową o kierownicę lub w wyniku urazów zmiażdżeniowych. Najczęściej są to złamania trzonu mostka, w większości bez przemieszczenia. Złamania mostka występują w wyniku urazu o dużej sile. Jest to uraz ciężki, który może spowodować uszkodzenia narządów wewnętrznych klatki piersiowej.

Rozpoznanie złamania ustalane jest na podstawie zdjęcia rentgenowskiego klatki piersiowej.

Leczenie. Chorzy wymagają obserwacji w warunkach szpitalnych, również w kierunku stłuczenia serca. Złamania z przemieszczeniem do śródpiersia kwalifikują się do leczenia operacyjnego, nastawienia złamania i zespolenia odłamów.

Złamanie kości ramiennej

Złamanie może wystąpić w części bliższej (w obrębie głowy i szyjki ramieniowej), w części środkowej oraz w okolicy stawu łokciowego.

Złamania bliższego końca kości ramiennej. Występują często u starszych osób. Znajdują się na trzecim miejscu po złamaniu kości promieniowej

i szyjki kości udowej. Do złamań dochodzi przy upadku na wyciągniętą obronnie rękę. Występują wówczas ból i obrzęk barku, trudności w wykonywaniu ruchów.

Pierwsza pomoc» Postępowaniem z wyboru na miejscu złamania jest unieruchomienie kończyny, najlepiej przez przybandażowanie do klatki piersiowej lub unieruchomienie na szynie Kramera.

Leczenie. Najczęściej zachowawcze i ambulatoryjne.

Złamania części środkowej (trzonu). Zdarzają się u osób dorosłych, po urazie bezpośrednim. Są to złamania wieloodłamowe lub po urazie pośrednim, przy upadku na zrotowaną kończynę.

Rozpoznanie jest łatwe, występują bowiem ból, obrzęk i deformacje ramienia. Niekiedy złamaniom tym może towarzyszyć uszkodzenie nerwu promieniowego, charakteryzujące się brakiem czynnego wyprostu nadgarstka i stawów śródręczno-palcowych oraz zaburzenie czucia po grzbietowej stronie palców.

Pierwsza pomoc. Przy udzielaniu pierwszej pomocy należy zwrócić uwagę na ruchy nadgarstka i palców rąk oraz dobre unieruchomienie odłamów za pomocą szyny Kramera czy przybandażowania kończyny do klatki piersiowej przy zgiętym stawie łokciowym.

Leczenie. Złamanie to najczęściej wymaga leczenia operacyjnego.

Złamania w pobliżu stawu łokciowego. Występują najczęściej u dzieci. Stanowią one 60% wszystkich urazów tej okolicy u dzieci. Zarówno złamanie, jak i duży krwiak prowadzić mogą do zaburzeń krążenia krwi. Przy długo trwającym zaburzeniu krążenia wystąpić może przykurcz niedokrwienny prowadzący do ciężkiego kalectwa.

Pierwsza pomoc. W postępowaniu należy zwrócić uwagę na silną bolesność, obrzęk i zasinienie palców oraz zaburzenie osi stawu łokciowego. Po dobrym unieruchomieniu odłamów na szynie, przybandażowaniu kończyny do tułowia konieczny jest szybki kontakt z lekarzem specjalistą. U dorosłych najczęściej stwierdza się złamania śródstawowe, wymagające leczenia operacyjnego z anatomicznym odtworzeniem powierzchni stawowej.

Złamania kości przedramienia

Złamaniu ulec mogą obie kości lub każda z osobna. Towarzyszyć im może zwichnięcie jednej kości w stawie łokciowym lub nadgarstkowym.

Złamanie obu kości przedramienia powstaje przy urazie bezpośrednim lub podczas upadku na wyciągniętą i zrotowaną kończynę.

Stanowi ono trudny problem leczniczy i najczęściej wymaga leczenia operacyjnego. W obrębie przedramienia często spotykamy złamania kości promieniowej w odcinku dalszym, nazwane złamaniem w miejscu typowym lub złamaniem Collesa. Charakteryzuje się bagn eto waty m ustawieniem nadgarstka, bolesnością i obrzękiem tej okolicy.

Leczenie. Złamania kości przedramienia wymagają anatomicznego nastawienia odłamów, co jest możliwe przy leczeniu operacyjnym.

Złamania kości nadgarstka

W obrębie nadgarstka złamaniu ulega najczęściej kość łódkowata, natomiast wśród zwichnięć dominuje zwichnięcie kości półksiężycowatej lub zwichnięcie nadgarstka wokół kości półksiężycowatej. Złamanie kości łódkowatej powstaje przy upadku na wyprostowaną dłoń. Jest trudne do rozpoznania bezpośrednio po urazie, nawet na podstawie rutynowego zdjęcia rentgenowskiego.

Objawy. Na złamanie wskazują ból i obrzęk u podstawy kciuka, ból przy prostowaniu nadgarstka. Złamanie bez przemieszczenia wymaga długotrwałego unieruchomienia nadgarstka w opatrunku gipsowym.

Leczenie. Złamania z przemieszczeniem wymagają leczenia operacyjnego. Nie rozpoznane złamanie grozi stawem rzekomym i szybkimi zmianami zwyrodnieniowymi.

Złamania kości śródręcza i palców ręki

Występują z urazu bezpośredniego, np. na skutek przygniecenia ciężkimi przedmiotami, przyciśnięcia drzwiami, przy uderzeniach bokserskich, podczas bójki.

Objawy: występuje ból, zasinienie, obrzęk, niekiedy zniekształcenie palca.

Leczenie. Złamania te wymagają leczenia operacyjnego i szybkiego leczenia rehabilitacyjnego w celu zachowania sprawności ręki. Złamania bez przemieszczenia można leczyć zachowawczo unieruchomieniem w opatrunku gipsowym.

Złamania żeber

Występują częściej u osób starszych wskutek uderzenia czy upadku na wystający przedmiot. U osób młodszych częściej na skutek zgniecenia.

Leczenie. W złamaniach izolowanych bez uszkodzenia płuc i naczyń międzyżebrowych stosowane są środki przeciwbólowe oraz szybkie uruchomienie chorych jako zapobieganie zapaleniu płuc. Nie należy stosować bandaży unieruchamiających klatkę piersiową. U osób obłożnie chorych dodatkowo leżenie w pozycji półsiedzącej ze stosowaniem kilka razy dziennie gimnastyki oddechowej. W razie uszkodzenia płuca z następową odmą może występować dotkliwy ból w miejscu złamania, nasilający się przy oddychaniu, z ograniczeniem ruchów klatki piersiowej po stronie uszkodzonej. Osoby z tego typu zmianami wymagają pilnego leczenia szpitalnego z drenażem klatki piersiowej.

Czasem może wystąpić odma podskórna, niekiedy słyszalne są trzeszczenia świadczące o skaleczeniu płuca i gromadzeniu się powietrza pod skórą. Chorych należy niezwłocznie skierować do szpitala.

Złamania miednicy

Są to ciężkie obrażenia, które występują na skutek przygniecenia ciężkimi przedmiotami, gruzem, upadku z wysokości, przejechania. Towarzyszyć im mogą uszkodzenia narządów wewnątrz jamy brzusznej, pęcherza, cewki moczowej. Obserwuje się również obrażenia głowy, klatki piersiowej oraz kończyn. W ciężkich obrażeniach przebiegających z masywnym krwawieniem stan chorego jest ciężki i wymaga leczenia przeciwwstrząsowego oraz niezwłocznego transportu do szpitala, najlepiej z lekarzem. W ich uszkodzeniach o złamaniu świadczy ból w miejscu złamania nasilający się przy ruchach kończyn w stawach biodrowych. Niekiedy tego typu zmianom towarzyszyć może krwiomocz.

Pierwsza pomoc. Chorego należy ułożyć płasko na plecach, zabezpieczyć miednicę z boku woreczkami z piaskiem lub prześcieradłem położonym pod pośladki i okolicę lędźwiową. Końce prześcieradła należy skrzyżować nad chorym i przywiązać do noszy. Po takim zabezpieczeniu konieczny jest szybki transport do szpitala.

Leczenie. Złamania miednicy z rozejściem jej pierścienia, złamania niestabilne oraz złamania w obrębie stawu biodrowego z przemieszczeniem wymagają leczenia operacyjnego. Podobnie zwichnięcia i złamania w obrębie stawów krzyżowo-biodrowych.

Złamania kości udowej

Złamania górnego odcinka kości udowej (złamanie szyjki i złamania krętarzowe)

Występują zwykle u osób starszych, częściej u kobiet, w wyniku osteoporozy. Najczęstszą przyczyną jest drobny uraz, jak potknięcie się na schodach, dywanie, mocniejsze nadepnięcie nogą, upadek na bok. Występuje ból w biodrze lub w kolanie po stronie złamania, próba ruchu wywołuje ból. Kończyna jest skręcona na zewnątrz, często skrócona.

Pierwsza pomoc. Aby unieruchomić kończynę, najlepiej wykorzystać drugą zdrową jako szynę. Obie kończyny związuje się razem, łącznie ze stopami.

Ryc. 14.7. Schemat złamania zamkniętego kości udowej. Widoczny krwiak wokół odłamów kostnych (wg Nettera).

Do tego celu potrzebne są dwa kije lub dwie deszczułki o różnej długości. Krótsza powinna sięgać od pachwiny do pięty, dłuższa - od pachy do pięty. Oba te przedmioty ściśle bandażujemy z sobą, dodatkowo bandażując obie stopy.

Leczenie: operacyjne, którego celem jest przywrócenie takiej sprawności choremu, jaką miał przed złamaniem. Ze stosowanego dawniej leczenia zachowawczego, jak: wyciągi, opatrunki gipsowe, zrezygnowano ze względu na dużą liczbę śmiertelnych powikłań spowodowanych długotrwałym leżeniem w łóżku. Leczenie operacyjne, bez względu na wiek chorych, pozwala uniknąć śmiertelnych powikłań i szybko przywrócić sprawność złamanej kończyny. Już w pierwszej dobie po zabiegu chirurgicznym chory może być uruchamiany z łóżka.

Złamania trzonu kości udowej

Powstają w następstwie bardzo silnego:
- urazu bezpośredniego, jako złamanie wieloodłamowe,
- urazu pośredniego, jako skośne złamanie spiralne.

Objawy złamania: ból, skrócenie kończyny, nieprawidłowe wygięcie uda, niekiedy zgrubienie uda i bolesny ruch w miejscu złamania.

Leczenie. Unieruchomienie powinno obejmować staw biodrowy, udo i podudzie i być zbliżone do unieruchomienia w przypadku złamania szyjki. Z wyjątkiem złamań u dzieci należy zastosować leczenie operacyjne. Obecnie najczęściej stosowaną metodą leczenia operacyjnego jest gwóźdź śródszpikowy.

Złamania obwodowego końca kości udowej są złamaniami ciężkimi, powstającymi najczęściej podczas wypadków komunikacyjnych. Działanie przyczepiających się tu mięśni prowadzi do przemieszczeń odłamów. Wyróżnia się złamania pozastawowe i śródstawowe. Towarzyszyć im może uszkodzenie więzadeł stawu kolanowego, tętnicy udowej lub podkolanowej, uszkodzenie nerwu strzałkowego. Złamania te wymagają leczenia operacyjnego.

Urazowe uszkodzenie stawu kolanowego

Powstaje często, gdyż staw kolanowy narażony jest na duże i częste urazy. Wyróżnić możemy:
- urazy zewnątrz stawowe dotyczące torebki i więzadeł,
- urazy wewnątrz stawowe w postaci uszkodzeń łąkotek oraz uszkodzeń chrzęstnych i kostnych struktur wewnątrz stawowych.

Uszkodzenia zewnątrzstawowe powodują różnego typu niestabilności, wewnątrz stawowe - wysięki, krwiaki śródstawowe oraz bloki stawu w wyproście lub zgięciu.

Uszkodzenia zewnątrzstawowe oceniane są na podstawie badania klinicznego, niekiedy za pomocą USG, natomiast wewnątrz stawowe wymagają diagnostyki artroskopowej czy rezonansu magnetycznego. W uszkodzeniach zewnątrz stawowych częściej stosowane jest leczenie zachowawcze, w uszkodzeniach wewnątrz stawowych - operacyjne, najczęściej metodą artroskopową.

Złamania rzepki

Powstają na skutek:
- urazu bezpośredniego, najczęściej jako złamania wieloodłamowe i otwarte,
- urazu pośredniego jako tzw. złamania awulsyjne.

Powodują uszkodzenie aparatu wyprostnego kolana z niemożnością czynnego jego wyprostu.

Leczenie. Złamania bez przemieszczenia leczone są zachowawczo opatrunkiem gipsowym. Złamania z przemieszczeniem wymagają leczenia operacyjnego z anatomicznym odtworzeniem powierzchni stawowej oraz aparatu wyprostnego kolana.

Złamania kości podudzia

Złamania te powstają na skutek działania różnych mechanizmów, częściej z urazu bezpośredniego, np. uderzenie zderzakiem samochodu, przejechanie, lub pośredniego, np. uraz skrętny na nartach. Najczęściej złamaniu ulegają obie kości.

Ostry odłam kostny może przebić skórę, dając obraz złamania otwartego. Uraz bezpośredni powoduje większe uszkodzenia, nie tylko kości, lecz również skóry, mięśni czy tkanki podskórnej. Chory skarży się na bardzo silny ból, obrzęk, niekiedy duży wylew krwawy, zniekształcenie obrysów kończyny, często ze skręceniem stopy do boku. Unieruchomienie musi obejmować udo, aż do pośladka, oraz stopę.

Leczenie. W złamaniach otwartych ranę zabezpieczamy jałowym opatrunkiem. Chorego przewo-

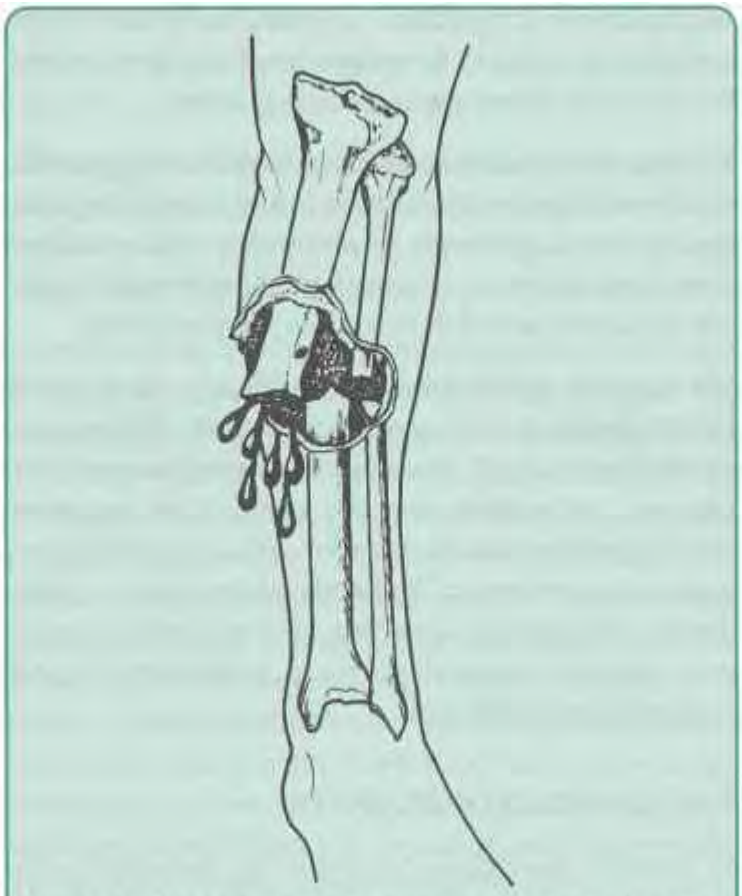

Ryc. 14.8. Schemat złamania otwartego podudzia. W dnie rany widoczne odłamy kostne (wg Nettera).

zimy w pozycji leżącej. Złamania podudzia obecnie leczone są operacyjnie.

Złamania kostek goleni

Spotkać możemy:
- złamanie jednej kostki najczęściej bocznej,
- złamanie obu kostek (bocznej i przyśrodkowej),
- złamania trójkostkowe, gdzie oprócz obu kostek złamanie obejmuje tylny brzeg piszczeli.

Objawy złamania: silny ból w stawie skokowym oraz obrzęk zacierający obrysy stawu.

Pierwsza pomoc. Unieruchomienie tzw. transportowe powinno obejmować stopę oraz podudzie wraz ze stawem kolanowym.

Leczenie. Złamania te - z wyjątkiem złamań bez przemieszczenia - wymagają leczenia operacyjnego, polegającego na anatomicznym odtworzeniu powierzchni stawowych i wewnętrznej stabilizacji złamania.

Złamania kości stępu

Powstają przy upadku z wysokości oraz przy uderzeniu ciężkim przedmiotem. W obrębie stępu najczęściej zdarza się złamanie kości piętowej, które może występować jako złamanie śródstawowe i złamanie pozastawowe, np. guza piętowego.

Leczenie. Polega na odtworzeniu sklepienia stopy i zniesieniu jej koślawości. W złamaniach z przemieszczeniem stosowane jest leczenie operacyjne lub z zastosowaniem stabilizatora zewnętrznego. Złamanie kości skokowej występuje przy upadku z wysokości na zgiętą grzbietowo stopę. Złamania te wymagają leczenia operacyjnego ze względu na częste powikłania martwicą trzonu kości skokowej.

Złamania kości śródstopia i palców stopy

Występuje ból stopy, obrzęk, często zasinienie palców. Ból nasila się przy próbie ruchów palcami.

Leczenie. Złamania nie przemieszczone leczone są zachowawczo unieruchomieniem w opatrunku gipsowym, złamania z przemieszczeniem śródstawowe, awulsyjne, wymagają leczenia operacyjnego.

W złamaniach kości palców stopy stosuje się zachowawczo opatrunek plastrowy dachówkowaty, z wyjątkiem złamań palucha z przemieszczeniem, które leczone są operacyjnie.

Złamania kręgosłupa

Chorzy nieprzytomni, u których okoliczności wypadku nasuwają podejrzenie uszkodzenia kręgosłupa (upadek z wysokości), wymagają najczęściej specjalistycznej pomocy medycznej.

Pierwsza pomoc. Przy udzielaniu pierwszej pomocy ważne jest, aby choremu nieprzytomnemu zapewnić prawidłowy oddech. Chorzy przytomni skarżą się najczęściej na ból uszkodzonego odcinka kręgosłupa. Istotne jest więc obejrzenie bolesnego miejsca bez zmiany pozycji ciała. Stłuczenia, otarcia naskórka lub zniekształcenia tej okolicy na ogół potwierdzają te podejrzenia. Udzielając pomocy rannemu, należy pamiętać, aby chorych przysypanych, np. gruzem, rusztowaniem czy innymi przedmiotami, nie wyciągać spod przedmiotów, lecz przedmioty te usunąć z chorego.

Udzielając pomocy rannemu, nie wolno unosić go za głowę i biodra lub barki i biodra, ponieważ może to spowodować przesunięcie uszkodzonych kręgów i uszkodzić rdzeń.

Chorego należy przesunąć na nosze, drzwi, deskę najlepiej w kilka osób bez zmiany pozycji ciała. W razie podejrzenia uszkodzenia odcinka szyjnego kręgosłupa głowa powinna być obłożona z boku, np. woreczkami z piaskiem i przybandażowana przez czoło do podłoża, lub zabezpieczona sztywnym kołnierzem szyjnym. Podobnie powinny być przybandażowane barki, a w przypadku uszkodzenia odcinka piersiowego czy lędźwiowego kręgosłupa bandażujemy również miednicę i podudzia. Pod kolana można podłożyć zwinięty w rulon koc, aby unieruchomić ruchy obrotowe ciała w czasie transportu. Do szpitala chorego najlepiej przewozić w pozycji na plecach, na twardym podłożu. Nie wolno przekładać go z noszy na nosze, lecz należy transportować na noszach lub przedmiotach, na których został ułożony bezpośrednio na miejscu wypadku, aż do chwili zbadania w szpitalu przez specjalistę. W czasie transportu trzeba dbać o drożność dróg oddechowych, co szczególnie jest ważne u chorych z porażeniami wszystkich kończyn. U tych chorych odkrztuszanie i kaszel są niemożliwe, dlatego w czasie transportu chorego ułożyć należy głową w dół. W przypadku zaburzeń oddychania (u chorego wystąpi sinica) może być potrzebne sztuczne oddychanie metodą „usta-usta".

Uszkodzenie odcinka szyjnego kręgosłupa. Powstaje w wyniku uderzenia w głowę, upadku z wysokości na głowę, skoku do wody na głowę. Uszkodzenie występuje najczęściej na poziomie od piątego do siódmego kręgu szyjnego.

Rodzaj uszkodzenia (złamanie lub zwichnięcie) ustala się na podstawie badania radiologicznego. W przypadku zmian neurologicznych nie znajdujących wytłumaczenia w konwencjonalnych badaniach radiologicznych wskazane jest badanie tomograficzne lub rezonans magnetyczny.

Leczenia operacyjnego wymagają złamania niestabilne, natomiast szybkiej interwencji chirurgicznej w ciągu 6 godzin - niepełny zespół porażenia poprzecznego (postępujący lub nie), widoczny ucisk na rdzeń przez przemieszczone fragmenty kostne.

Uszkodzenie odcinka piersiowo-lędźwiowego kręgosłupa. Powstaje przy upadku z wysokości na pośladki, grzbiet, wyprostowane nogi, oraz przy gwałtownym silnym zgięciu. W razie uszkodzenia odcinka piersiowego nawet nieznaczne przemieszczenia powodują zaburzenia neurologiczne typu paraplegii.

Uszkodzenia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, zwłaszcza poniżej drugiego kręgu lędźwiowego, rzadko dają zaburzenia neurologiczne.

Poziom oraz rodzaj uszkodzenia (złamanie, zwichnięcie) ustala się na podstawie konwencjonalnego badania radiologicznego. U chorych z zaburzeniami neurologicznymi wskazane jest uzupełniające badanie tomograficzne lub rezonans magnetyczny.

Do leczenia operacyjnego kwalifikują się w trybie bezwzględnym do 6 godzin chorzy ze złamaniami ze zwichnięciem i niepełnym zespołem neurologicznym oraz udokumentowanym uciskiem rdzenia na podstawie takich badań, jak tomografia i rezonans magnetyczny. W okresie odroczonym - uszkodzenia niestabilne bez objawów neurologicznych oraz znaczne przemieszczenia w pełnym zespole całkowitego porażenia.

Uszkodzenia stawów

W wyniku zadziałania urazu mogą wystąpić izolowane lub mnogie uszkodzenia części składowych stawu.

Skręcenie stawu

Skręcenie stawu jest to uszkodzenie torebki stawowej na skutek mechanizmu pośredniego, gdy siła urazu przekracza wytrzymałość torebki stawowej, a zakres ruchu stawu po urazie jest większy od fizjologicznego. Wyróżnia się:

- skręcenia lekkie, charakteryzujące się minimalnym krwiakiem i obrzękiem okolicy stawu, brakiem ruchów patologicznych i niewielkiego stopnia upośledzenia czynności stawu;
- skręcenia średnie - objawy bardziej nasilone niż w skręceniu lekkim, występują niewielkiego stopnia ruchy patologiczne;
- skręcenia ciężkie - silny ból i obrzęk, duża niestabilność stawu.

Leczenie. W skręceniach lekkich stosuje się okłady wysychające, okłady z lodu, bandaże elastyczny lub nakostnik. W skręceniach średnich i ciężkich - unieruchomienie w opatrunku gipsowym.

Zwichnięcia urazowe stawów

To trwała lub chwilowa utrata kontaktu powierzchni stawowych z rozerwaniem torebki i więzadeł stawowych. Rodzaj zwichnięcia określa kierunek przemieszczenia obwodowego końca stawu. Zwichnię-

cia dzielimy na proste i powikłane. Powikłania polegają na uszkodzeniu nerwów i naczyń przebiegających w pobliżu uszkodzonego stawu.

Zdarzają się również zwichnięcia ze złamaniami stawowymi i uszkodzenia te stanowią poważny problem leczniczy, wymagają bowiem leczenia operacyjnego z anatomicznym odtworzeniem powierzchni stawowej.

Kości łączą się z sobą za pomocą stawów. Staw tworzą końce kości pokryte gładką chrząstką ułatwiającą poślizg. Od zewnątrz pokryte są mocną błoną, którą nazwano torebką stawową. Zbudowana jest ona z zewnętrznej mocnej błony włóknistej i wewnętrznej błony maziowej, wydzielającej maź stawową, która ułatwia poślizg powierzchni stawowych. Całość wzmocniona jest silnymi więzadłami przebiegającymi na zewnątrz błony włóknistej. Pod wpływem urazu może dojść do przerwania torebki stawowej i przemieszczenia powierzchni stawowych (zwichnięcia stawu). Terminem zwichnięcie określa się całkowite przemieszczenie względem siebie powierzchni stawowych. Towarzyszy temu rozerwanie torebki stawowej i wzmacniających ją więzadeł. Zwichnięty staw jest zniekształcony, a próba ruchów w tym stawie bardzo bolesna.

Oprócz zwichnięć urazowych wyróżniamy jeszcze:
- *zwichnięcia wrodzone,* np. wrodzone zwichnięcie stawu biodrowego, charakteryzujące się przemieszczeniem powierzchni stawowych, lecz bez przerwania ciągłości torebki stawowej. W tym przypadku proces prowadzący do zwichnięcia trwa dość długo, dlatego dochodzi do rozciągnięcia, a nie przerwania torebki stawowej.
- *zwichnięcia patologiczne,* gdzie dochodzi do zniszczenia powierzchni stawowych, np. przez proces zapalny (gruźlica, kiła, krwiopochodne zapalenie stawu wieku niemowlęcego).

Zwichnięcia urazowe są najczęstsze. Szczególnie narażone na nie są: staw ramienny, stawy palców ręki, stawy: łokciowy, biodrowy i żuchwowy. Zwichnięcia innych stawów są niezmiernie rzadkie. Zwichnięcia urazowe wymagają szybkiego nastawienia, najlepiej w ośrodku urazowym, zawsze po wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego. Odroczenie nastawienia prowadzić może do znacznych zmian, które rzutować mogą na późniejszą funkcję stawu. Ponadto zwichnięcie nie nastawione przez pewien czas może wywołać zmiany, które utrudniają lub wręcz uniemożliwiają nastawienie. Konieczne jest wówczas operacyjne nastawienie stawu, którego ostateczny wynik, jeśli chodzi o czynność stawu, jest wątpliwy. Na czas transportu unieruchamiamy kończynę, najlepiej w pozycji, w której chory ją trzyma.

Zwichnięcie stawu ramiennego

Jest to najczęstsze zwichnięcie u dorosłych, staw ramienny bowiem ma małą stabilność i łatwo ulega zwichnięciom. Powstaje najczęściej przy upadku na odwiedzioną i skręconą na zewnątrz kończynę. Występuje bardzo silny ból. Poszkodowany stara się zablokować ruchy w stawie, podtrzymując chorą kończynę. Chory powinien być przewieziony do ośrodka chirurgii urazowej w celu nastawienia zwichnięcia tak szybko, jak to jest tylko możliwe. Po nastawieniu konieczne jest unieruchomienie w opatrunku piersiowym na 3 tygodnie. Niekiedy dochodzi do kolejnych zwichnięć w tym samym stawie, mówimy wówczas o *zwichnięciu nawykowym.* Najczęstszą przyczyną tych zwichnięć jest zbyt krótkotrwałe, przerywane czy niewłaściwe unieruchomienie. Zwichnięcia te wymagają leczenia operacyjnego.

Zwichnięcie stawu barkowo-obojczykowego

Najczęściej powstaje na skutek upadku na ramię i rozerwania więzadeł w obrębie obwodowej części obojczyka. Występuje wysokie ustawienie obwodowego odcinka obojczyka („objaw klawisza"), często maskowane przez obrzęk i krwiak tej okolicy.

Leczenie zachowawcze dotyczy jedynie podwichnięć, natomiast pełne zwichnięcia wymagają leczenia chirurgicznego.

Zwichnięcie stawu łokciowego

Drugie co do częstości występowania zwichnięcie stawowe, po zwichnięciu stawu ramiennego. Najczęściej zdarza się przy upadku na wyprostowaną rękę. Okolica łokcia jest obrzękła, chory nie może poruszać kończyną z powodu bólu. Należy dążyć do jak najszybszego nastawienia zwichnięcia i unieruchomienia na okres 3 tygodni. Na czas transportu kończynę trzeba unieruchomić.

Zwichnięcie stawu biodrowego

Staw biodrowy ulega zwichnięciu w wyniku działania na niego znacznej siły, jest on bowiem stawem zwartym, wzmocnionym mocną torebką oraz silnymi więzadłami. Oprócz zwichnięcia w wyniku działania

tych sił dochodzi do znacznych uszkodzeń powierzchni stawowych oraz okolicznych tkanek miękkich.

Zwichnięcia występują u ludzi młodych, przeważnie mężczyzn w najaktywniejszym ich okresie życia, w wyniku upadku z wysokości, w wypadkach komunikacyj ny ch.

Chorzy wymagają zawsze leczenia szpitalnego i szybkiego nastawienia stawu w znieczuleniu ogólnym. Chorych ze zwichnięciem stawu biodrowego transportujemy w pozycji leżącej. Na czas transportu kończynę unieruchamiamy.

Zwichnięcia stawu kolanowego

Są rzadkim, lecz najcięższym z jego uszkodzeń. Towarzyszą mu często uszkodzenia więzadeł i torebki stawowej. Nierzadkie są również uszkodzenia tętnicy podkolanowej i nerwu strzałkowego. Uraz ten wymaga leczenia szpitalnego z natychmiastowym nastawieniem stawu oraz obserwacją ukrwienia i unerwienia kończyny. W zależności od wieku chorego i dominujących objawów stosuje się leczenie operacyjne, zachowawcze lub czynnościowe.

Zwichnięcia stawów palców ręki

Najczęściej są to zwichnięcia w stawach międzypaliczkowych bliższych w wyniku urazu powodującego przerost stawu. W obrębie kciuka zazwyczaj zwichnięciu ulega staw śródręczno-paliczkowy. Występuje ból, obrzęk stawu, przymusowe ustawienie palca. Nastawienie nie nastręcza trudności, zawsze powinno być wykonane po zdjęciu rentgenowskim, gdyż zwichnięciom często towarzyszą złamania. Po nastawieniu unieruchomienie stawu na 3 tygodnie.

Zwichnięcie stawu żuchwowego

Zdarza się przy zbyt szerokim otwarciu ust, np. podczas ziewania. Chory nie może wówczas zamknąć ust. Zwichnięcie może być jednostronne lub obustronne. Przy zwichnięciu obustronnym żuchwa wystaje do przodu. Połykanie i mowa są utrudnione, a z ust sączy się ślina. Zwichnięcie żuchwy nastawia się łatwo, a po nastawieniu żuchwę podwiązujemy bandażem do głowy na okres do 2 tygodni. Zaniedbane zwichnięcie wymaga niekiedy leczenia operacyjnego. Zdarza się również zwichnięcie nawykowe, wymagające korekty wady zgryzu.

Postępowanie w złamaniach kości i zwichnięciach stawów

We wszystkich przypadkach złamania kończynę powinno się unieruchomić i to w pozycji, w jakiej chory ją trzyma, jako tzw. unieruchomienie transportowe. Powinno ono usuwać zarówno bezpośrednio grożące niebezpieczeństwa, jak i zapobiegać powikłaniom, które mogą powstać w czasie przewożenia chorego do szpitala. Do unieruchomienia takiego nie należy zdejmować odzieży, a jeśli jest to konieczne, należy zaczynać od zdrowej kończyny.

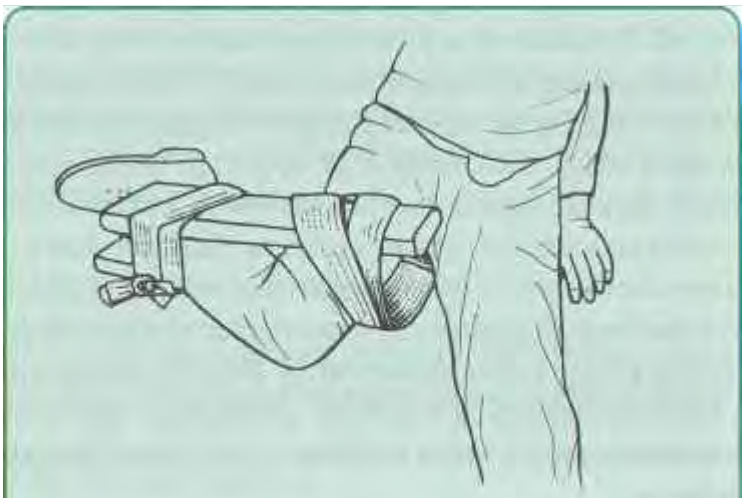

Ryc. 14.9. Unieruchomienie stawu kolanowego na miejscu wypadku w pozycji, w jakiej chory trzyma kończynę.

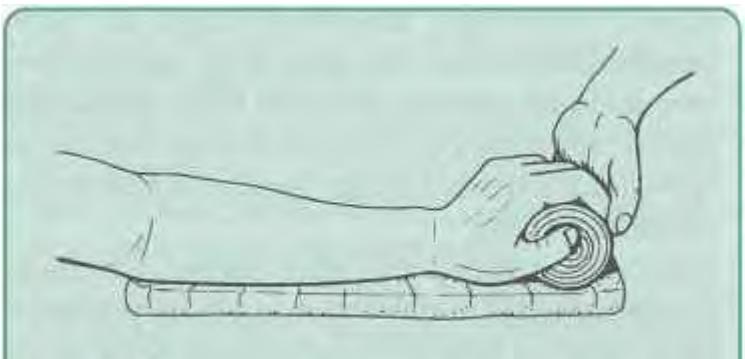

Ryc. 14.10. Przygotowanie do unieruchomienia nadgarstka i ręki w pozycji fizjologicznej.

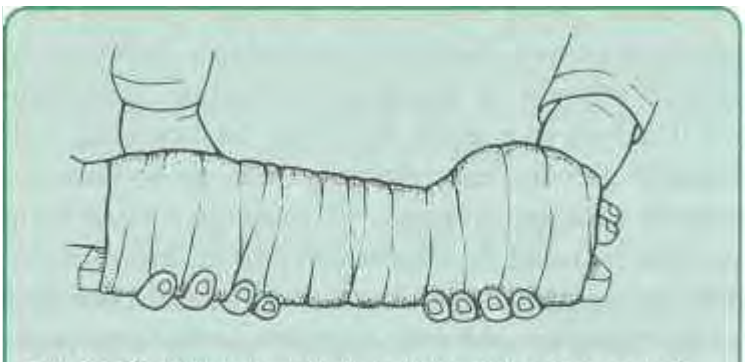

Ryc. 14.11. Unieruchomienie nadgarstka i ręki w pozycji fizjologicznej.

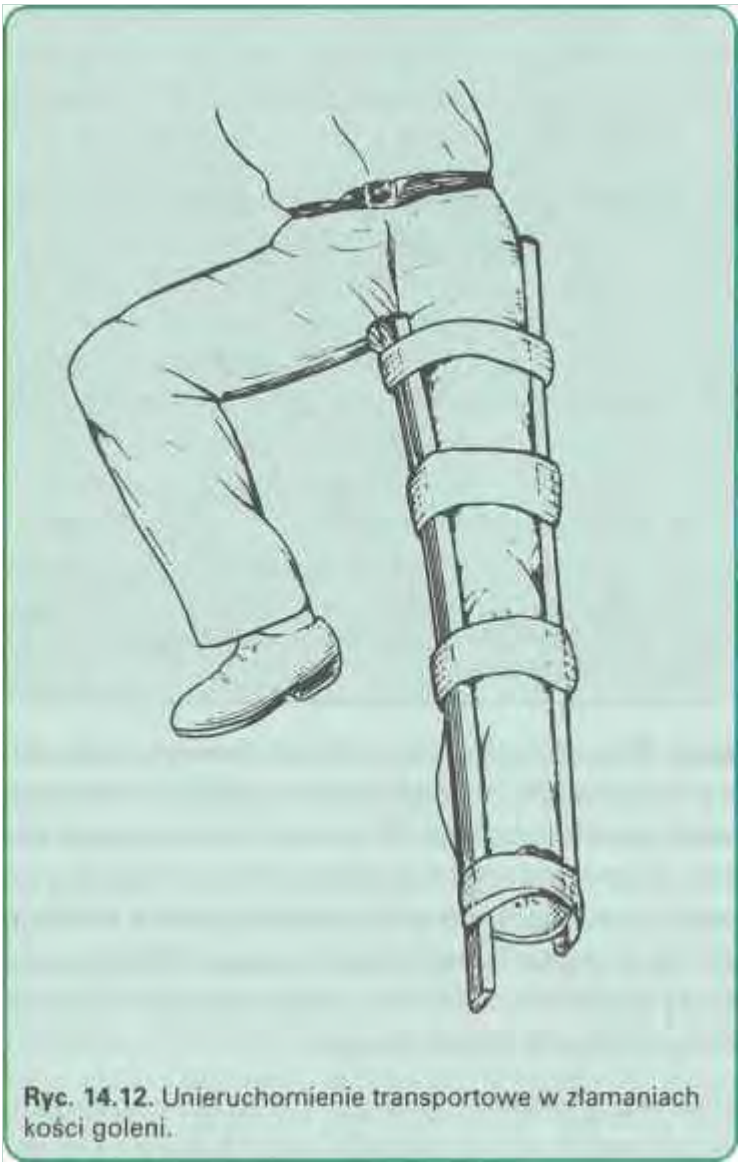

Ryc. 14.12. Unieruchomienie transportowe w złamaniach kości goleni.

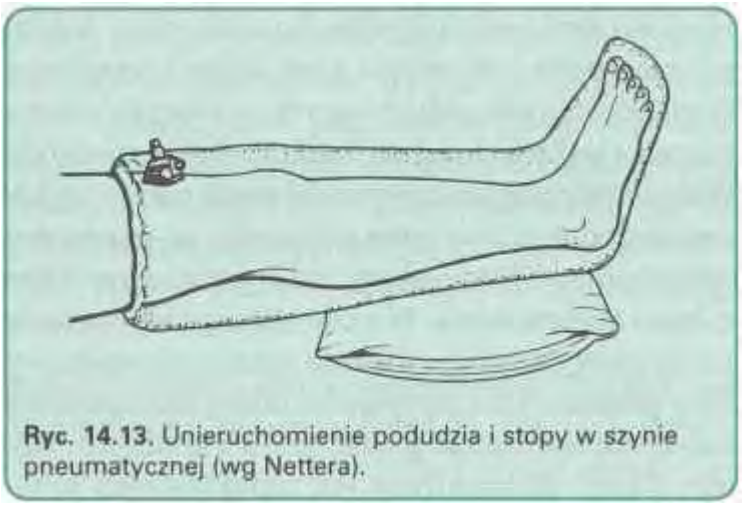

Ryc. 14.13. Unieruchomienie podudzia i stopy w szynie pneumatycznej (wg Nettera).

Ryc. 14.14. Unieruchomienie przedramienia na szynie Kramera.

Ryc. 14.15. Unieruchomienie kończyny górnej przez przybandażowanie jej do tułowia (wg Nettera).

Unieruchomienie kończyny polega na odpowiednim jej ustaleniu na sztywnym podłożu, aby odłamy nie przesuwały się względem siebie. W celu unieruchomienia kończyn stosuje się specjalne szyny druciane lub drewniane. Najpowszechniej używane są szyny druciane, tzw. szyny Kramera. W sytuacjach wyjątkowych można użyć każdego materiału, np. kija, deseczki, linijki, czy wręcz przybandażować

Ryc. 14.16. Zakładanie jałowego opatrunku przed unieruchomieniem w złamaniach otwartych (wg Nettera).

Ryc. 14.17. Unieruchomienie złamania otwartego podudzia (wg Nettera).

np. kończynę górną do tułowia, a kończynę dolną uszkodzoną do zdrowej. Aby szyny nie uciskały, powinny być starannie wyścielone, np. watą, ligniną oraz dość ściśle dobandażowane. Unieruchomienie powinno obejmować co najmniej dwa sąsiednie stawy, poniżej i powyżej miejsca złamania, bez próby nastawienia złamania.

W przypadku złamania otwartego przed unieruchomieniem należy nałożyć jałowy opatrunek. Dobre unieruchomienie nie tylko zapobiega przed przesuwaniem się odłamów kostnych względem siebie, lecz również likwiduje ból w miejscu złamania. Unieruchomioną kończynę należy ułożyć nieco wyżej w celu zapobiegania narastania obrzęku. Podobnie postępujemy w zwichnięciach stawu. Nastawienie zwichnięcia w każdym przypadku powinno mieć miejsce po wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego.

Urazy czaszkowo-mózgowe

Wywołane są urazem bezpośrednio działającym na głowę lub urazem pośrednim. O uszkodzeniu struktur mózgowych decyduje nie sama siła działająca na głowę, lecz wywołany nią gwałtowny ruch głowy. Wyróżniamy urazy głowy otwarte i zamknięte. W urazach otwartych dochodzi do przerwania ciągłości powłok i kości czaszki. Spośród złamań kości czaszki wyróżniamy *złamania sklepienia* i *złamania podstawy czaszki*. W wyniku takiego urazu dochodzi do komunikacji wnętrza czaszki ze światem zewnętrznym. Tu o rozległości uszkodzeń wewnątrzczaszkowych nie decyduje wygląd rany, a stopień zaburzeń reaktywności chorego. W urazach zamkniętych nie ma przerwania ciągłości powłok i nie towarzyszy im uszkodzenie opony twardej, niemniej jednak zdarzają się różne postacie uszkodzenia mózgu. Występować może zespół wstrząśnienia mózgu, zespół stłuczenia mózgu i zespół ucisku mózgu.

Pierwsza **pomoc.** Chorym z urazem czaszkowo-mózgowym należy udzielić natychmiastowej pomocy. Chorzy nieprzytomni powinni mieć zabezpieczoną drożność dróg oddechowych, przez wyciągnięcie języka i usunięcie z ust śluzu i wymiocin. Poszkodowanych oddychających, u których nie ma innych ciężkich obrażeń, można ułożyć na boku. W razie zatrzymania czynności serca należy wykonać pośredni masaż serca połączony ze sztucznym oddychaniem. Rany głowy należy zaopatrzyć sterylnym opatrunkiem. W razie obfitego krwawienia z rany głowy założyć ostrożnie opatrunek uciskowy. Przy przenoszeniu chorego na nosze transportowe należy unieruchomić głowę, tułów i kończyny. Należy dążyć do możliwie jak najszybszego przetransportowania chorego do szpitala.

Większość urazów czaszkowo-mózgowych objawia się *wstrząśnieniem mózgu*, które cechuje się utratą przytomności trwającej od kilku sekund do kilku lub kilkunastu minut, jako następstwo gwałtownego urazu głowy. Jest ono wynikiem dysfunkcji mózgu. Występuje również niepamięć wsteczna, czyli wygaszenie z pamięci samego momentu wypadku, a cza-

sem nawet wydarzenia poprzedzające uraz. Objawy występują zwykle w ciągu 3 dni. Każdy chory nieprzytomny z urazem czaszkowo-mózgowym powinien być hospitalizowany i poddany obserwacji.

Następstwem urazu czaszkowo-mózgowego może być *stłuczenie mózgu*, które jest strukturalnym uszkodzeniem dotyczącym zwykle powierzchni mózgu. Przejawia się wynaczynieniem krwi, martwicą tkanki mózgowej z następowym obrzękiem. Wczesnym objawem jest zwykle utrata przytomności, o różnym czasie trwania, zwykle dłuższym niż przy wstrząśnieniu mózgu. We wczesnym okresie po urazie nie można odróżnić stłuczenia od wstrząśnienia. Stłuczenia może doznać każda okolica mózgowia. Objawy zależą od rozległości uszkodzenia oraz stłuczonej okolicy. Chory wymaga obserwacji i leczenia szpitalnego.

Zespół ucisku mózgu (zespół ciasnoty wewnątrzczaszkowej) jest spowodowany przyrostem zawartości wewnątrzczaszkowej spowodowanej krwiakiem lub obrzękiem mózgu. Mózg, który jest prawie nieściśliwy, ma niewielkie możliwości kompensacyjne i źle znosi narastający ucisk. Po zamkniętym urazie czaszkowo-mózgowym z krótkotrwałą utratą przytomności chory odzyskuje przytomność, aby po pewnym czasie nastąpiło stopniowe wygaszanie świadomości, aż do utraty przytomności. Objawom tym może towarzyszyć jednostronny niedowład lub objawy padaczkowe. Są one wynikiem narastającego ucisku mózgu przez tworzący się krwiak. Krwiak tętniczy narasta szybko, wyzwalając burzliwe objawy występujące w ciągu jednej do kilku godzin. Chory wymaga szybkiej diagnostyki radiologicznej (badanie tomograficzne głowy) lub neurochirurgicznej i szybkiego operacyjnego usunięcia krwiaka. Takie postępowanie daje szansę przeżycia i pełnego powrotu do zdrowia.

Inną przyczyną pourazowego ucisku mózgu jest *obrzęk mózgu*. Może wystąpić w każdej postaci urazu czaszkowo-mózgowego, nieraz rozwija się wkrótce po urazie. Powstanie ostrego obrzęku mózgu wyzwala zwykle niedotlenienie. Objawy mogą być podobne do krwiaka wewnątrzczaszkowego. Rozstrzygnięcie przynosi badanie tomografii komputerowej, które pozwala z całkowitą pewnością wykluczyć obecność krwiaków wewnątrzczaszkowych i jednoznacznie rozpoznać obrzęk mózgu. Chory wymaga leczenia farmakologicznego w warunkach szpitalnych.

Postępowanie z chorymi w opatrunku gipsowym oraz po leczeniu operacyjnym złamań i chorób narządu ruchu

W dobie coraz to nowych technik leczenia operacyjnego coraz rzadziej leczy się złamania kości i choroby stawów opatrunkami gipsowymi. Niemniej jednak znajdują one nadal szerokie zastosowanie, zwłaszcza w leczeniu ambulatoryjnym, w prostych złamaniach kości, a także w chorobach i urazach u dzieci. Opatrunki gipsowe stosuje się najczęściej w przypadku złamań kości, zwłaszcza u dzieci, zwichnięć i wykręceń stawów, a także w zmianach zapalnych kości i stawów (gruźlica, ropne zapalenie kości) oraz podczas leczenia wad wrodzonych czy nabytych narządu ruchu (stopa końsko-szpotawa, redresje przykurczów stawowych).

Istnieją różne typy opatrunków gipsowych, takie jak gipsy pełne okrężne, łuski gipsowe, gorsety gipsowe. Obecnie coraz częściej tworzywa sztuczne czy termoplastyczne zastępują stare opatrunki gipsowe.

Opatrunki gipsowe skracają czas pobytu chorego w szpitalu, gdyż po założeniu opatrunku gipsowego chory wypisywany jest do domu. Z wyjątkiem obszernych opatrunków gipsowych, takich jak gips biodrowo-udowy czy gorset ortopedyczny z ujęciem głowy, chory może wykonywać większość czynności samodzielnie w domu, niemniej jednak utrudniają one i ograniczają sprawność. Opatrunek gipsowy założony na kończynę górną utrudnia czynności dnia codziennego, takie jak ubieranie i rozbieranie się, zabiegi higieniczne, jedzenie itp. Unieruchomienie kończyny dolnej ogranicza choremu poruszanie się.

Opatrunki gipsowe oprócz ograniczenia sprawności poruszania się kryją w sobie pewne niebezpieczeństwa, które występują najczęściej tuż po założeniu opatrunku.

Zbyt ciasno założony opatrunek gipsowy, np. w przypadku złamania kończyny, może doprowadzić do zaburzeń ukrwienia kończyny w razie narastającego obrzęku. Zapobiec temu można przez wysokie ułożenie kończyny, np. przez pod-

łożenie koca lub poduszki pod kończynę dolną, natomiast kończynę górną ustawiamy tak, aby palce były ustawione poziomo.

Choremu zaleca się poruszanie palcami bezpośrednio po założeniu opatrunku. Jednak w razie wystąpienia narastania ciasnoty, o czym świadczą silne bóle, zasinienie lub bladość palców, ich oziębienie, należy natychmiast zwrócić się do lekarza w celu przecięcia opatrunku gipsowego z rozchyleniem jego brzegów, przecięciem podściółki, aż do uwidocznienia skóry na całej linii cięcia i sprawdzenia przyczyn tych objawów. Po założeniu opatrunek powinien być wysuszony przez trzymanie go bez przykrycia przez 2-3 dni. Można dosuszać go suszarką do włosów. Takich działań nie wymagają opatrunki z tworzyw termoplastycznych.

Chory powinien dbać o opatrunek gipsowy, aby nie uległ zabrudzeniu, złamaniu, zamoczeniu. Przed zabrudzeniem opatrunek może chronić nałożony na niego bandaż. Zabrudzony opatrunek można przetrzeć papierem ściernym lub mokrą szmatką, a następnie go wysuszyć. Opatrunek wilgotny często pęka, kruszy się. Zmoczony moczem, co często zdarza się u dzieci, drażni skórę dziecka oraz wydziela nieprzyjemny zapach.

Chory w opatrunku gipsowym powinien często zmieniać pozycję, aby zapobiec odleżynom.

Po zdjęciu opatrunku skóra pod nim jest sucha, a naskórek łuszczy się. Po umyciu skóry wodą z mydłem należy natłuścić skórę wazeliną lub kremem. Po długim, wielotygodniowym unieruchomieniu kończyny górne w stawach są ograniczone i bolesne, dlatego ruchy powinny być wykonywane ostrożnie, najlepiej pod okiem fizjoterapeuty, ze stopniowym zwiększaniem zakresu ruchów, aż do przywrócenia pełnej sprawności kończyny. Po zdjęciu opatrunku gipsowego występuje obrzęk kończyny, któremu można zapobiec stosując opaskę elastyczną do chodzenia zdejmowaną na noc. Przez cały czas unieruchomienia należy stosować profilaktykę przeciwzakrzepową przez podskórne podawanie heparyn drobnocząsteczkowych.

Celem nowoczesnego leczenia urazów narządu ruchu jest szybkie wyleczenie chorego. W przypadku stłuczeń zmniejszenie bólu, ograniczenie rozległości krwiaka i przyspieszenie jego wchłaniania (stosowanie różnego rodzaju miejscowej krioterapii), zapobieganie przykurczom mięśniowym (wczesne stosowanie ćwiczeń izometrycznych).

Chorzy ze skręceniem stawów wymagają unieruchomienia stawu często opatrunkiem gipsowym, aby zapewnić dobrą jego stabilizację i wyłączyć ruch w stawie, a przez to ułatwić zrost uszkodzonych jego struktur. Nieraz po okresie unieruchomienia wskazane jest noszenie stabilizatorów lub specjalnego obuwia stabilizującego staw z następowym leczeniem rehabilitacyjnym.

W przypadku zwichnięć stawów należy unieruchomić staw dla spowodowania zrostu uszkodzonych struktur z wytworzeniem blizny zapobiegającej wtórnym przemieszczeniom. Mimo unieruchomienia, chory powinien wykonywać ćwiczenia izometryczne, które pomogą uzyskać szybki przyrost siły mięśniowej oraz ćwiczenia czynne stawów nie objętych unieruchomieniem.

Obecnie złamania leczone są operacyjnie, co umożliwia szybką i dobrą stabilizację odłamów. Wpływa to na: przyspieszenie zrostu odłamów, wczesne uruchomienie chorego, wczesne leczenie usprawniające, skrócenie czasu pobytu chorego w szpitalu i szybki powrót do sprawności, jaką miał przed złamaniem. Uzyskuje się to przez stosowanie mało inwazyjnych technik zespalania kości i dobór odpowiednich materiałów zespalających. Ma to bardzo ważne znaczenie u ludzi w podeszłym wieku, zwłaszcza ze złamaniami w obrębie stanu biodrowego. Szybkie leczenie operacyjne i stabilne zespolenie odłamów pozwala na uruchomienie chorego już na drugi dzień po operacji i na wczesne rozpoczęcie chodzenia z pomocą balkonika czy kul bez obciążenia operowanej kończyny. Takie postępowanie zapobiega zaburzeniom układu oddechowego i krążenia, odleżynom, zanikom mięśniowym, przykurczom stawów, zakrzepom żylnym i skraca czas pobytu chorego w szpitalu. Pozwala to na szybki powrót chorego do sprawności, jaką miał przed złamaniem. Szybki powrót chorego w podeszłym wieku do domu daje mu kontakt z najbliższymi, dzięki temu czuje się potrzebny rodzinie, unika szpitalnej choroby sierocej, szybko powraca do zdrowia, co daje mu szanse na przeżycie. Każdy chory po złamaniu musi kontynuować przynajmniej przez 3 tygodnie profilaktykę przeciwzakrzepową, stosując heparynę drobnocząsteczkową.

15

Jadwiga Bogdaszewska-Czabanowska

Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową

Podstawowe wiadomości dotyczące skóry

Skóra

Skóra człowieka jest ważnym i niemałym narządem. Jej powierzchnia może dochodzić do 2 m^2 (zależnie od wzrostu i tuszy), a masa do 3,5 kg. W sąsiedztwie stawów widoczne są na skórze duże fałdy umożliwiające ruchy stawów, nieco mniejsze fałdy mimiczne na twarzy, zaznaczające się wyraźniej wraz z wiekiem. Ponadto na powierzchni skóry można dostrzec delikatne pobruzdowanie tzw. dermatoglify. Ich układ na podeszwach, dłoniach i opuszkach palców, zwany liniami papilarnymi, charakterystyczny jest dla każdego człowieka i może służyć do badań identyfikacyjnych w kryminalistyce.

Prawidłowa barwa skóry ludzkiej zależy od trzech czynników:

- grubości warstwy rogowej (w miejscach, gdzie jest szczególnie gruba, np. na piętach, skóra przyjmuje żółtawe zabarwienie),
- ukrwienia (miejsca przekrwione zapalnie lub takie, w których istnieje nadmiar naczyń krwionośnych są czerwone),
- tworzenia charakterystycznego barwnika skóry - melaniny.

Ten ostatni czynnik ma największy wpływ na kolor naszej skóry oraz chroni ją przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych w świetle słonecznym. Wytwarzanie melaniny jest genetycznie uwarunkowanym czynnikiem ochronnym przed rakotwórczym działaniem promieni słonecznych na skórę człowieka, dlatego w tych regionach świata, gdzie promieniowanie jest bardzo intensywne, melanocyty (komórki wytwarzające melaninę) zabarwiają skórę człowieka na czarno lub brunatno. Blondyni zwykle z jasną karnacją skóry oraz rudzi wytwarzający barwnik w postaci nieregularnych plamek - piegów reagują na silne nasłonecznienie odczynem oparzeniowym i są szczególnie narażeni na powstanie raka skóry, często nowotworu - czerniaka.

Skóra ludzka składa się z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej.

Grubość tych trzech warstw jest różna w poszczególnych częściach ciała, np. warstwa rogowa jest szczególnie gruba na podeszwach, a cienka w fałdach ciała, tkanka tłuszczowa tworzy niejednolicie grubą podściółkę, np. na brzuchu, udach, biodrach czy policzkach.

Naskórek składa się z szeregu warstw, które pochodzą od leżącej najgłębiej warstwy podstawowej. Komórki bardziej powierzchownych warstw naskórka są w coraz to większym stopniu skeratynizowane, odwodnione, wreszcie obumierają i stale podlegają na powierzchni procesowi złuszczania. Najważniejszym procesem życiowym komórek naskórka jest tworzenie włóknistego białka tzw. keratyny.

Keratyna ma bardzo ważne znaczenie dla skóry, charakteryzuje się bowiem dużą odpornością na szkodliwe czynniki chemiczne i mechaniczne. Dlatego proces rogowacenia jest zwykle bardziej nasilony na dłoniach, stopach, łokciach i kolanach niż np. na brzuchu czy fałdach ciała. Odporność keratyny na szkodliwe czynniki mechaniczne jest jednak ograniczona przez to, że im grubsza jest warstwa rogowa, tym jest ona mniej elastyczna i łatwiej pęka (np. na piętach).

W naskórku poza keratynocytami istnieją specjalne komórki wyspecjalizowane w wytwarzaniu barwnika skóry (melaniny). Są to tzw. melanocyty. Pod wpływem promieni ultrafioletowych lub jakiegoś stanu zapalnego (np. oparzenia, uczulenia) komórki te wytwarzają ciemnobrunatny barwnik (melaninę), który długimi wypustkami „nastrzykują" do komórek naskórka. Tam barwnik ten skupia się nad jądrem komórkowym, tworząc ochronny filtr, który zmniejsza szkodliwe rakotwórcze działanie promieni ultrafioletowych na materiał genetyczny komórek naskórka. Liczba melanocytów w naskórku człowieka o skórze jasnej, śniadej czy czarnej jest taka sama. Różnice zabarwienia wynikają jedynie z ich aktywności (uwarunkowanej genetycznie).

Skóra właściwa. Granica między naskórkiem a skórą właściwą jest falista. Skóra właściwa jest jakby przestrzenną siecią trzech rodzajów włókien (kolagenowych, elastycznych i retikulinowych), pomiędzy którymi znajduje się niewielka liczba komórek wytwarzających kolagen i odpowiedzialnych za proces gojenia się ran i owrzodzeń.

Włókna skóry właściwej i ich przestrzenny układ dają skórze cechy pewnej rozciągliwości i odporności na niezbyt duże urazy.

Tkanka podskórna to zraziki tłuszczowe, podzielone przegrodami tkanki łącznej, w której znajdują się naczynia tętnicze, żylne i nerwy.

Skóra stanowi dużą powierzchnię odbierającą ze świata zewnętrznego bodźce bólu, dotyku, ciepła, zimna i tzw. czucia głębokiego. Zawdzięczamy to licznym nerwom czuciowym i specjalnym ciałkom receptorowym umiejscowionym w tkance podskórnej i skórze właściwej. Do naskórka dochodzą tylko tzw. nagie zakończenia nerwowe, będące receptorami bólu.

Przydatki skóry

Są to wytworzone przez skórę dodatkowe twory, a mianowicie:

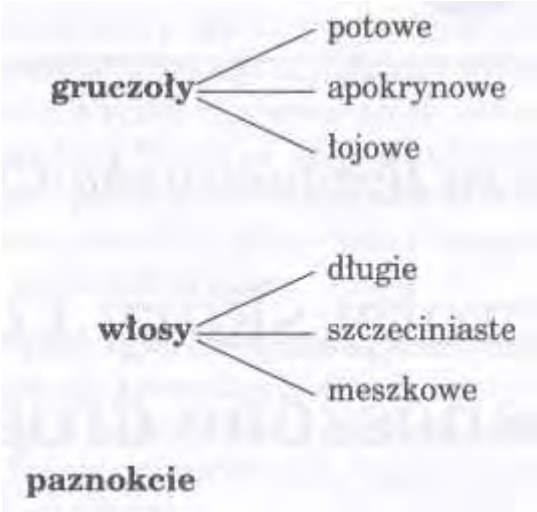

Gruczoły potowe umiejscowione są nierównomiernie na całej skórze. Najwięcej gruczołów potowych znajduje się na skórze podeszew, głowy, pleców i czoła. Wydzielina potowa jest bezbarwna. Jeśli nie zalega na skórze czy odzieży, to ma zwykle nikły zapach. Pocenie odgrywa ważną rolę w gospodarce cieplnej (parujący pot obniża temperaturę ciała) i wodnej. Gruczoły apokrynowe są podobne do gruczołów potowych, tylko większe. Umiejscowione są pod pachami, na sutkach, w okolicy pępka i w okolicy narządów płciowych i odbytu. Ich praca zależy od funkcji gruczołów płciowych i zaczyna się dopiero od okresu pokwitania. Pot apokrynny ma mocną woń i to ona nadaje zwykle charakterystyczny zapach spoconej skórze dorosłego człowieka.

Gruczoły łojowe - ich ujścia znajdują się w górnej części mieszków włosowych. Gruczoły te szczególnie obficie występują w tzw. rynnach łojotokowych (okolica mostkowa, między- i nadłopatkowa, twarz i skóra głowy owłosionej). Aktywność tych gruczołów zwiększają hormony płciowe męskie i progesteron, zmniejszają - estrogeny.

Włosy tkwią w zagłębieniach naskórka zwanych mieszkami. Wszystkie włosy mają trójfazowy cykl życiowy (okres aktywnego wzrostu, okres przejściowy i fazę spoczynkową). Człowiek ma niezsynchronizowany cykl włosowy, co oznacza, że gdy jedne włosy rosną, inne przygotowują się do wypadnięcia lub już wypadają. Ostateczna długość włosów zależy od czasu trwania fazy wzrostowej (na skórze głowy od 3 do 6 lat).

Barwa włosów zależy od ilości barwnika wytwarzanego w melanocytach, jedynie barwnik włosów rudych różni się chemicznie od melaniny. Siwizna włosów jest wynikiem stopniowego zaniku zdolności do tworzenia melaniny przez komórki barwnikotwórcze. U rasy białej siwienie zaczyna się ok. 34 roku życia i ok. 50 roku życia 50% populacji ma połowę włosów siwych. Często siwieją najpierw włosy brody i wąsów. Skłonność do wczesnego siwienia jest często rodzinna (uwarunkowana genetycznie), a ostatnio odkryto pewną jej zależność od procesów immunologicznych. Od lat trwa spór między przedstawicielami medycyny i innych dziedzin (pisarzami, historykami itp.), czy istnieje zjawisko bardzo nagłego osiwienia, np. w ciągu jednej nocy. Lekarze podają to w wątpliwość, choć z przekazów historycznych znane są tego rodzaju zjawiska (Tomasz More czy Maria Antonina mieli całkowicie osiwieć w nocy poprzedzającej ich egzekucję).

Włosy długie to włosy głowy owłosionej, zarostu u mężczyzn, włosy pachowe i łonowe. Włosy szczeciniaste to brwi, rzęsy oraz pojedyncze sztywne włoski długości ok. 1 cm rosnące w przedsionku nosa i zewnętrznym przewodzie słuchowym u starszych mężczyzn. Włosy meszkowe pokrywają całą skórę z wyjątkiem podeszew i wewnętrznej strony dłoni.

Paznokcie to rogowe płytki chroniące grzbietową powierzchnię ostatnich paliczków. Z trzech stron otoczone są wałem paznokciowym, pod którym w jego części poprzecznej ukryta jest macierz paznokcia. To ona powoduje stały wzrost płytki, która przesuwa się na obwód po łożysku paznokcia. Silny uraz mechaniczny w miejscu macierzy może trwale uszkodzić odrost płytki paznokciowej. Prawidłowe paznokcie mają barwę bladoróżową, czasem w dosiebnej części paznokcia zaznacza się białawy półksiężyc tzw. obłączek, są gładkie, na palcach stóp grubsze niż na palcach rąk.

Średni przyrost paznokcia na dobę wynosi u osób młodych 3 mm, u starszych jest nieco wolniejszy, choć jednocześnie paznokcie palców stóp u osób starszych często znacznie grubieją.

Paznokcie są chronione przed zakażeniami (bakteryjnymi i grzybiczymi) przez cieniutką warstwę naskórka, która schodzi od góry z wałów paznokciowych na płytkę oraz z opuszki palca na dolną powierzchnię płytki. Naskórek ten często bywa uszkadzany przez zbyt brutalne oczyszczanie ostrymi przyrządami zanieczyszczeń podpaznokciowych oraz wycinanie tzw. skórek. Niekiedy jest to przyczyną infekcji grzybiczych i bakteryjnych, często bardzo bolesnych i uporczywych.

Fizjologiczna rola skóry

Skóra odgrywa rolę ochronną przed szkodliwymi bodźcami mechanicznymi, chemicznymi, fizycznymi i biologicznymi - infekcyjnymi. Ma ona kluczowe znaczenie dla gospodarki wodnej i cieplnej organizmu. Jest rozległym poligonem, na którym rozgrywają się różnorodne procesy immunologiczne. Dzięki licznym receptorom nerwowym jest także miejscem kontaktowania się organizmu z otaczającym światem i odbiera z niego różnorodne bodźce. Zatem rozległe uszkodzenia skóry (np. oparzenia dużych powierzchni, ciężkie i zajmujące dużą powierzchnię choroby skóry) mogą powodować poważne objawy ogólne, a nawet śmierć.

Fizjologiczne zmiany skóry związane z wiekiem

Skóra dziecka, zwłaszcza niemowlęcia, różni się od skóry człowieka dorosłego w wielu aspektach, z których najważniejsze to większa skłonność do odczynów rumieniowych, a nawet pęcherzowych, bardziej alkaliczny odczyn na powierzchni naskórka, mimo dużej liczby gruczołów potowych, mniejsza ich sprawność czynnościowa, obfitszy rozwój tkanki tłuszczowej. Należy też pamiętać, że w stosunku do małej masy ciała powierzchnia skóry dziecka jest duża (przy urodzeniu przeciętnie 1266 cm^2, a po dwóch tygodniach życia - 2129 cm^2). Wszystko to powoduje szczególną łatwość przegrzania, ale i wychłodzenia małych dzieci.

W miarę dojrzewania skóra dziecka przybiera cechy skóry dorosłego, przy czym jednak znaczne kłopoty dermatologiczne mogą wystąpić w okresie przed pokwitaniem i w jego trakcie. Są to zwykle zmiany związane z nadmiernym pobudzeniem przez hormony płciowe gruczołów łojowych (np. łojotok, trądzik). Z powodu tych zmian należy wcześnie zgłosić się do lekarza, aby uniknąć trwałych oszpecających blizn. W wieku dojrzałym skóra podlega stałemu

działaniu wielu czynników szkodliwych, np. zawodowych. Szczególną uwagę należy zwrócić na szkodliwe działanie promieni ultrafioletowych, których rakotwórczy wpływ udowodniono zarówno badaniami epidemiologicznymi, jak i eksperymentalnymi. Szczególnie osoby o włosach rudych i jasnoblond, których organizm wytwarza zazwyczaj mniej melaniny, i reagujące na słońce odczynem oparzeniowym (zaczerwienienie, a nawet pęcherze) powinny unikać dłuższych ekspozycji na słońce i chronić skórę specjalnymi kremami światłochłonnymi. Jest to także korzystne z innego powodu - promienie słoneczne powodują bowiem zwyrodnienie tkanki łącznej skóry i przyspieszają tworzenie się zmarszczek.

W podeszłym wieku skóra cieńczeje, staje się sucha i pomarszczona, a przy niewielkich nawet urazach łatwo powstają krwawe wylewy.

W dzieciństwie włosy na głowie są zwykle delikatniejsze niż w wieku dorosłym. W okresie pokwitania wzmożony łojotok powoduje często łupież, przetłuszczanie się włosów i początki łysienia typu męskiego. U kobiet w ciąży stan owłosienia na głowie zazwyczaj bardzo się poprawia, a po porodzie włosy gwałtownie ulegają przerzedzeniu. Jest to związane z wahaniami stężenia hormonów płciowych i zazwyczaj po kilku miesiącach wszystko się normalizuje. Pojawienie się u kobiet zarostu na górnej wardze i brodzie jest zwykle sygnałem zaburzeń hormonalnych. W wieku starszym owłosienie na głowie ulega u obu płci przerzedzeniu i siwieniu, natomiast włosy meszkowe stają się twardsze i sztywniejsze; w przedsionku nosa i w zewnętrznym przewodzie słuchowym mogą pojawić się u mężczyzn kępki włosów szczeciniastych.

Pielęgnacja zdrowej skóry

Podstawowym zabiegiem pielęgnacyjnym jest mycie skóry wodą i mydłem (używając gąbki lub miękkiej włosianej szczoteczki czy frotowej rękawicy). W wodzie twardej (silnie zmineralizowanej) mydło słabiej się pieni, dlatego należy ją przed użyciem gotować przez kilka minut lub dodać 1 łyżeczkę boraksu (nie kwasu bornego!) na 1 1 wody. Bardzo miękka jest woda deszczowa lub woda ze stopionego śniegu. Można jej jednak użyć jedynie wówczas, gdy mamy pewność, iż nie ma zanieczyszczeń bakteryjnych lub chemicznych. Najlepiej, aby mydła stosowane do mycia miały pH 5,5, były bezbarwne i bezwonne (zawierają wówczas mniej ewentualnych alergenów) i, co oczywiste, dobrze się pieniły. Stosowanie tzw. mydeł leczniczych (salicylowych, dziegciowych, siarkowych, rumiankowych itp.) ma małe znaczenie ze względu na krótki kontakt piany mydlącej ze skórą. Temperatura kąpieli powinna wynosić ok. 38°C, a pod koniec można użyć chłodniejszej wody. Stosowane do kąpieli dodatki (sole, płyny pieniące się) są kontrowersyjne, stanowią dodatkowy czynnik potencjalnie alergizujący, często także wzmagają wysuszenie skóry (nie wszystkie - istnieją odmiany natłuszczające). Po kąpieli należy starannie wysuszyć skórę ręcznikiem, zwracając szczególną uwagę na fałdy ciała i przestrzenie międzypalcowe.

Poza kąpielą należy codziennie myć wodą z mydłem ręce, twarz, uszy i szyję, skórę klatki piersiowej, pach, pachwin, okolic płciowych i odbytu oraz nóg.

U mężczyzn i chłopców od okresu pokwitania codzienne mycie powinno obejmować także żołądź i wewnętrzną powierzchnię napletka. Kobiety powinny również dbać o higienę zewnętrznych narządów płciowych, szczególnie w okresie miesiączki.

Owłosioną skórę głowy myjemy szamponem i ciepłą wodą. Szampony podobnie jak mydła również bardzo krótko kontaktują się zarówno z włosami, jak i skórą, dlatego rozmaite dodatki (jajeczne, ziołowe itp.) mają niewielki wpływ leczniczy. Jedynie niektóre szampony, zawierające środki odkażające i zarazem przeciwłojotokowe, mają zalecenie producenta, aby pozostawić pianę dłużej na głowie.

Dążenie do estetycznej fryzury i nieprzetłuszczonych włosów powoduje, że osoby cierpiące na łojotok stopniowo skracają okres między dwoma myciami głowy, dochodząc nawet do codziennego mycia włosów. Jest to wynik tego, iż po umyciu (i odtłuszczeniu) skóry gruczoły łojowe jak najszybciej i jak najaktywniej podejmują swą działalność. Powstaje błędne koło: im częściej myjemy włosy, tym bardziej się one tłuszczą. Optymalny odstęp między kolejnymi myciami głowy nie powinien przekraczać 5-7 dni.

Osoby o cienkich, delikatnych włosach powinny stosować specjalne odżywki, przed tzw. trwałą ścinać końcówki włosów, ostrożnie stosować farby, a zwłaszcza rozjaśnianie włosów. W okresie letnim chrońmy także włosy przed słońcem. Pamiętajmy, że grzebienie i szczotki, pędzle i maszynki do golenia, gąbki,

rękawice kąpielowe oraz ręczniki to przedmioty osobistego użytku, nie wolno ich wspólnie używać. Należy też dbać o ich czystość, aby nie stały się źródłem zakażeń bakteryjnych czy grzybiczych.

Należy również pamiętać o zmianie i praniu bielizny osobistej. Wdrażajmy już małym dzieciom, że niedopuszczalne jest spanie w bieliźnie, która była użyta w ciągu dnia. W porze letniej należy pamiętać, iż sztuczne tworzywa i obcisłe ubrania sprzyjają zwiększonej potliwości i utrudniają parowanie potu ze skóry. Podobnie noszenie w lecie pełnego obuwia, często ze sztucznych tworzyw, sprzyja silnemu poceniu się stóp i rozwojowi grzybicy.

Osoby o delikatnej skórze, a zwłaszcza alergicy, powinni w ograniczonej ilości stosować kosmetyki i ostrożnie wprowadzać nowe, gdyż nawet te, które są reklamowane jako niealergizujące, mogą wywołać zmiany skórne. Należy też wyjaśnić pewne bardzo rozpowszechnione nieporozumienie: uczucie suchości i „ściągania" skóry twarzy, określane przez te osoby jako „sucha skóra", nie wymaga natłuszczenia, ale raczej nawodnienia. Zwłaszcza w mieszkaniach z centralnym ogrzewaniem skóra bardzo wysycha i najlepiej stosować wtedy specjalne aerozole nawilżające lub ostatecznie kremy nawilżające (nie kremy tłuste) i dbać o odpowiednie nawilżanie powietrza.

Działanie słońca na skórę

Promieniowanie słoneczne składa się z fal o różnej długości, różnej energii i różnym przenikaniu do skóry. Na skórę oddziałują szczególnie tzw. promienie ultrafioletowe (UV). Promienie te dzielimy na trzy rodzaje: UVA - długość 320-400 nm, UVB - 290-320 nm i UVC - poniżej 290 nm. Te ostatnie działają głównie na powierzchni skóry i w warstwie rogowej, przez co nie mają większego znaczenia dla naszej skóry. Promienie UVA powodują zmiany zwyrodnieniowe w tkance łącznej skóry, przyspieszając jej starzenie się, co szczególnie widać na skórze rolników czy marynarzy, aktywizują też melanocyty, powodując brunatne zabarwienie (opalenizna).

Promienie ultrafioletowe niekiedy powodują raka skóry, często nowotwór - czerniaka.

Promieniowanie UVB działa głównie rumieniotwórczo i ma słabszy wpływ na tworzenie melaniny. Pozytywny wpływ promieni ultrafioletowych polega na wytwarzaniu w skórze witaminy D_3 z prowitaminy.

Reakcja barwnikowa skóry zależy od:
- uwarunkowań genetycznych (skóra osób rudych i jasnych blondynów - słabiej tworzy barwnik niż skóra brunetów),
- pewnych wpływów hormonalnych.

Także stosowanie niektórych leków oraz kosmetyków może zwiększać wrażliwość na działanie promieni ultrafioletowych. Wszystko to powinno nas skłonić do unikania długotrwałego opalania się na plaży czy w solariach. W czasie dłuższych wycieczek czy prac w ogrodzie należy stosować kremy światłochłonne. Kremy te mają na opakowaniu oznaczenie, czy chronią tylko przed UVA czy UVA + UVB, a także podany jest tzw. wskaźnik protekcji SPF (sun protection factor).

Rudzi i jaśni blondyni powinni przed wyjazdem nad wodę, na narty czy w czasie wakacji w krajach południowych stosować kremy bądź mleczka o maksymalnym wskaźniku protekcji. W czasie dłuższego pobytu na słońcu należy je kilkakrotnie stosować, zwróćmy też uwagę na to, czy dany preparat jest odporny na wodę (co jest oznaczone na opakowaniu), gdyż w przeciwnym razie trzeba ochronne działanie kremu uzupełnić po kąpieli. Należy też pamiętać, że przebywając w pobliżu dużych zbiorników wodnych lub jeżdżąc na nartach w wysokich górach, jesteśmy narażeni na wielokrotnie większą dawkę promieni odbitych od lustra wody czy lodowca. Szczególnie powinny uważać osoby o jasnej karnacji. Bardzo ostrożnie należy też eksponować na promienie ultrafioletowe małe dzieci.

Najczęstsze choroby skóry

Ropne choroby skóry

Skóra zdrowego człowieka nie jest jałowa, tzn. znajduje się na niej pewna liczba bakterii. Stałe złuszczanie się naskórka, kwaśny odczyn pH na powierzchni oraz wiele mechanizmów immunologicznych powodują, że bakterie te nie mają zwykle znaczenia chorobotwórczego. Dopiero dołączenie się dodatkowych czynników, takich jak uraz, alkalizacja powierzchni, cukrzyca itp., powoduje, że bakterie stają się dla nas chorobotwórcze.

Najważniejsze choroby bakteryjne skóry są wywołane przez paciorkowce, gronkowce lub mieszane zakażenia gronkowcowo-paciorkowcowe.

Róża

Jest to zakażenie paciorkowcowe związane zazwyczaj z uprzednim urazem skóry, często z nadżerkami naskórka w przebiegu grzybicy stóp. Najczęściej zmiana umiejscowiona jest na twarzy lub kończynach dolnych.

Objawy. Występuje wysoka gorączka (39-40°C), dreszcze, a na skórze silny rumień, obrzęk, czasem pęcherze, zmiany krwotoczne lub martwicze. Te ostatnie pozostawiają długo gojące się owrzodzenia. Róża nie pozostawia odporności, odwrotnie, często zdarza się *róża nawrotowa.* Zwykle powoduje ona zmiany zarostowe w naczyniach chłonnych i w następstwie tzw. słoniowaciznę kończyny, wargi, policzka itp.

Leczenie: antybiotyki, czasem sulfonamidy; powinien zawsze prowadzić lekarz.

Ropowica

Jest głębszą infekcją paciorkowcową niż róża, często jest jej następstwem. Proces ropny szerzy się w głębokich przestrzeniach tkankowych i nie ma wyraźnych granic. Dochodzi tu do rozległych zniszczeń tkankowych, często głębokich ropni.

Leczenie: nacięcie, drenaż, ogólne antybiotyki.

Zapalenie gronkowcowe mieszków włosowych

Występuje w postaci pojedynczej krosty umiejscowionej w ujściu mieszka i zwykle przebitej przez włos. Taki pojedynczy wykwit zdarza się często, zwłaszcza u kobiet w okresie przedmiesiączkowym.

Leczenie: wystarczają miejscowe środki odkażające.

Figówka gronkowcowa, czyli chroniczne gronkowcowe zapalenie mieszków włosowych brody

Występuje w obrębie zarostu u mężczyzn, cechuje się szczególnie przewlekłym przebiegiem. Na skórze brody widoczne są liczne przymieszkowe grudki i krosty, zasychające w strupy i mogące pozostawić bliznowacenie.

Leczenie jest trudne i długotrwałe.

Czyrak

Jest to zakażenie gronkowcowe, obejmujące całą głębokość mieszka włosowego i jego otoczenie. W pierwszej fazie powstawania czyraka na skórze pojawia się bolesna grudka, potem krosta, guzek zapalny, na którego szczycie tworzy się martwiczy czop. Czop ten musi się *samoistnie* oddzielić, wtedy spod niego wypływa ropa, ustępuje bolesność, ale tworzy się owrzodzenie, które pozostawia bliznę. Czyrak umiejscowiony na twarzy powyżej górnej wargi może być nawet niebezpieczny dla życia i absolutnie nie wolno go wygniatać.

Leczenie. Przy czyraku na twarzy natychmiastowe zastosowanie antybiotyków. Czyraki o innym umiejscowieniu mogą być leczone wyłącznie miejscowo, ewentualnie nacinane chirurgicznie.

Czyraczność

To skłonność do licznych lub nawrotowych czyraków. Należy wykonać oznaczenie stężenia glukozy we krwi.

Czyrak gromadny (karbunkuł)

Kilka lub kilkanaście sąsiadujących mieszków włosowych objętych jest zakażeniem gronkowcowym, w związku z czym powstaje odczyn zapalny, czop martwiczy, a w końcu owrzodzenie, które może być bardzo duże. Karbunkuł często sygnalizuje istnienie cukrzycy: należy zatem oznaczyć stężenie glukozy we krwi. Więcej szczegółów - patrz rozdz. 13.

Liszajec zakaźny

Jest mieszanym zakażeniem gronkowcowo-paciorkowcowym, szczególnie częstym u dzieci. Najczęściej umiejscowiony jest na twarzy w sąsiedztwie ust lub na kończynach w miejscu urazów. Pierwsze wykwity to bardzo nietrwałe pęcherze, często wręcz niezauważone przez rodziców. Po ich pęknięciu powstają sączące nadżerki, pokrywające się miodowo-żółtymi strupami. Zmiany te są bardzo zakaźne i zwykle dziecko samo przenosi je w inne rejony skóry.

Leczenie. Konieczne odkażające leczenie, które zleca lekarz.

Odmianą liszajca jest tzw. *wtórne zliszajcowacenie*, czyli nałożenie się mieszanego zakażenia gronkowcowo-paciorkowcowego na inną, najczęściej świądową chorobę skóry. Wtórne zliszajcowacenie na skórze głowy owłosionej jest zwykle sygnałem wszawicy głowowej. W krańcowych przypadkach rozległe strupy wtórnego zakażenia mogą zlepić włosy w zbitą masę, nie dającą się rozczesać i wymagającą ścięcia włosów (tzw. kołtun).

Wyprzenie bakteryjne

Jest to również mieszana infekcja gronkowcowo-paciorkowcowa, umiejscowiona w fałdach ciała u osób tęgich, łatwo pocących się (często chorych na cukrzycę). W miejscach tych pojawia się obrzęk i zaczerwienienie skóry, wyraźnie ograniczone od otoczenia, silniej wyrażone w głębi fałdu, gdzie występują zwykle nadżerki i sączenie.

Grzybice skóry

Są to choroby skóry wywołane przez grzyby chorobotwórcze tzw. dermatofity lub drożdżaki. Powstawanie tych 2 typów zakażeń jest różne. Dermatofity mogą dostać się na skórę człowieka od zwierząt (psów, kotów, chomików, świnek morskich, często nawet zakażonych bezobjawowo), z ziemi (rolnicy, małe dzieci bawiące się w ziemi) lub z człowieka na człowieka. Ten ostatni sposób zakażenia zachodzi najczęściej za pośrednictwem różnych przedmiotów (np. pożyczona brzytwa, obuwie sportowe). Czynnikami sprzyjającymi tym zakażeniom jest osobnicza skłonność do pocenia się stóp oraz noszenie nieprzewiewnego obuwia ze sztucznych tworzyw.

Inaczej przedstawia się sprawa zakażeń drożdżakowych. Powodujące je grzyby znajdują się na błonach śluzowych i skórze (zwłaszcza w fałdach) zdrowych ludzi. Występują tam w małej liczbie i nie powodują wtedy zmian chorobowych. Wszelkie czynniki, które zmniejszają stan odporności (ciąża, cukrzyca, długotrwałe leczenie antybiotykami, kortykosteroidami lub cytostatykami, nowotwory, AIDS itp.), powodują zachwianie równowagi między gospodarzem a drożdżakami. Rozmnażają się one wówczas nadmiernie i powodują zmiany chorobowe.

Rozpoznanie. Podstawą rozpoznania grzybicy musi być zawsze badanie mikologiczne. Do badania pobiera się włosy, łuski, zeskrobiny z paznokci. Wykonuje się z nich preparat mikroskopowy i posiew. Na wynik posiewu na drożdżaki czekamy zwykle 2 doby, na dermatofity - 3 tygodnie. Jeśli wynik badania mikologicznego jest ujemny, ale niezgodny z występującymi objawami, lekarz może powtórzyć badanie 2-3 razy. Najczęstszym błędem jest rozpoczęcie leczenia przeciwgrzybiczego przed uzyskaniem wyniku badań mikologicznych. Jeśli leczenie okazuje się nieskuteczne, to często nie można stwierdzić, czy na początku była to grzybica.

Częstym błędem (zwłaszcza przy leczeniu grzybicy stóp lub paznokci) jest powtórne zakażenie od zainfekowanego obuwia. Grzybice mogą atakować włosy, naskórek lub paznokcie. Najczęstsze postacie to grzybica stóp i paznokci.

Grzybica stóp

Umiejscowiona jest najczęściej w dwu ostatnich przestrzeniach między palcowych. Naskórek ulega tam zbieleniu, złuszcza się, czasem widać drobne pęcherzyki. Powoduje to świąd. W innych odmianach zmiany skórne umiejscowione są na podeszwach. Można zaobserwować rumień, pęcherzyki, nadżerki, złuszczanie, pękanie naskórka.

Powikłaniami nie leczonej grzybicy stóp są często odległe wysypki alergiczne (np. na dłoniach, twarzy) oraz róża.

Grzybica paznokci

Może towarzyszyć grzybicy stóp lub występować niezależnie od niej.

Objawy. Zazwyczaj na początku zmiany dotyczą 1-2 paznokci, potem przenoszą się na następne. Paznokcie zmieniają barwę (stają się żółte, zielonkawe czy brunatne), tracą przejrzystość, rogowacieją od spodniej strony, przez co grubieją i uwierają. Jeśli przyczyną są dermatofity, to wały paznokciowe nie są zmienione zapalnie, gdy drożdżaki - wały paznokciowe są zaczerwienione, obrzękłe, bolesne, czasem przy ucisku wydobywa się spod nich kropelka ropy. U starszych osób może występować na paznokciach palców specjalna grzybica, tzw. akaulioza, powodująca ciemne zabarwienie płytki paznokciowej w postaci klina szerszego u wolnego brzegu paznokcia.

Drożdżyce mogą dotyczyć skóry (wyprzenia drożdżakowe zwłaszcza u cukrzyków), paznokci i wałów paznokciowych, ale najczęściej umiejscowione są na błonach śluzowych jamy ustnej lub narządów płciowych.

Drożdżyca jamy ustnej

Drożdżyca ta jest mylnie zwana pleśniawkami. Występuje najczęściej u noworodków i niemowląt. Zakażenie następuje podczas porodu od grzybiczych upławów matki. W jamie ustnej (na wewnętrznej stronie policzków, języku i podniebieniu) pojawiają się białe naloty przypominające zsiadłe mleko. Po ich starciu błona śluzowa w tym miejscu jest zaczerwieniona, czasem z nadżerką.

Leczenie. Ta postać drożdżycy wymaga leczenia, niekiedy bowiem, gdy dziecko leczone jest antybiotykami przeciwbakteryjnymi, np. z powodu zapalenia ucha czy oskrzeli, może dojść do nasilenia zakażenia drożdżakowego i rozszerzenia się go na przewód pokarmowy lub płuca.

Drożdżakowe zapalenie sromu i pochwy

Jest bardzo częstym zakażeniem, zwłaszcza u kobiet ciężarnych. Jego objawami są serowate upławy, stan zapalny błony śluzowej sromu i pochwy oraz silny świąd. Zakażenie drożdżakowe może się przenosić nie tylko na rodzące się dziecko, ale i na partnera seksualnego, u którego powoduje drożdżakowe zapalenie żołędzi i napletka (rumień, obrzęk, serowate białe naloty, świąd). Ta postać drożdżycy zdarza się także u starszych mężczyzn chorych na cukrzycę.

Łupież pstry

Jest bardzo rozpowszechnioną, powierzchniową grzybicą naskórka, wywołaną przez specjalny rodzaj drożdżaka zwanego *Malassezia furfur*. Chorują osoby o skórze delikatnej i potliwej.

Objawy. Najczęstsze zmiany to drobne, rdzawe lub różowe plamki, lekko się łuszczące, umiejscowione na klatce piersiowej. Nie powodują one świądu i pozostają zwykle nie zauważone przez chorego do czasu, gdy po opaleniu w lecie zdrowej skóry pacjent zauważa odbarwienia, jasne plamki w miejscu uprzednich wykwitów. Bardzo często niezauważone ogniska łupieżu pstrego znajdują się także na skórze głowy owłosionej. Należy o nich pamiętać przy leczeniu, gdyż często stają się przyczyną nawrotów, podobnie jak niezdezynfekowana bielizna.

Leczenie: skuteczny okazał się szampon Nizoral.

Choroby pasożytnicze skóry

Najczęstsza spośród nich to świerzb, nieco rzadsze są wszawice (głowowa, odzieżowa, łonowa), sporadycznie na skórze mogą wystąpić odczyny po ugryzieniu przez pluskwy, pchły, komary, czy użądleniu przez osy, pszczoły lub szerszenie. Ostatnio coraz częściej rozpoznaje się bakteryjną chorobę skóry (tzw. rumień chroniczny) przenoszoną przez ugryzienie kleszcza.

Świerzb

Rozwija się na skórze ludzkiej, na którą dostał się (bezpośrednio od chorego lub pośrednio przez pościel) świerzbowiec ludzki.

Objawy. Typowe objawy to świąd skóry (zwłaszcza nocny) oraz wykwity grudkowe i tzw. nory świerzbowcowe na bocznych powierzchniach palców, wewnętrznych powierzchniach nadgarstków, w fałdach ciała, na pośladkach, sutkach, na skórze prącia, u małych dzieci także na podeszwach. Na twarzy i szyi zmiany nie występują.

Leczenie. Należy natychmiast zgłosić się do lekarza, który przepisze gotowe lub recepturowe leki. Leczenie będzie skuteczne, jeśli obejmie wszystkich członków rodziny (nawet jeśli nie mają objawów choroby), uwzględnimy smarowanie całej skóry, z wyjątkiem twarzy i szyi, zmianę bielizny osobistej i pościelowej, odkażenie odzieży.

Wszawica głowowa

Można się zarazić przez pożyczone grzebienie, nakrycia głowy, rzadziej przez bezpośredni kontakt. Chory odczuwa świąd owłosionej skóry głowy, a rozgarniając włosy, można znaleźć samego pasożyta, na włosach zaś przylepione owalne jajeczka wszy tzw. gnidy. Ukąszenia wszy mogą wywołać na skórze głowy niewielkie czerwonawe grudki; świąd i drapanie stają się przyczyną wtórnego zliszajcowacenia.

Wszawicę głowy owłosionej można leczyć w warunkach domowych preparatami przepisanymi przez

lekarza, pamiętając o powtarzaniu kuracji, gdyż leki przeciwwszawicze nie działają na gnidy.

Wszawica łonowa

Wywołana jest przez odrębny gatunek pasożyta. Zarażenie następuje w wyniku kontaktu seksualnego. Wszy łonowe pasożytują i składają gnidy w okolicach łonowych, rzadziej pachowych, wyjątkowo w brwiach lub rzęsach.

Wszawica odzieżowa

Wywołana jest przez trzeci gatunek wszy; zarażenie bezpośrednie lub pośrednie (odzież, pościel). Pasożyt ten bytuje w szwach bielizny czy ubrania, przechodząc czasowo na skórę, aby pobrać pożywienie, co powoduje świąd skóry, czerwone grudki obrzękowe, nadżerki, czasem niewielkie blizny i przebarwienia (tzw. skóra włóczęgów). Wesz odzieżowa może przenosić zarazki duru plamistego i powrotnego.

Leczenie. W przypadkach dwóch ostatnich rodzajów wszawic wymaga specjalnego reżimu sanitarnego (kąpiel, zastosowanie leku, zmiana bielizny i odzieży), co najłatwiej dokonać w łaźni.

Wirusowe choroby skóry

Wirusy są przyczyną bardzo wielu chorób skórnych: alergicznych, autoimmunologicznych, nowotworowych i in. Należy jednak zwrócić uwagę szczególnie na dwie grupy schorzeń wywołanych przez wirusy opryszczki i przez wirusa brodawczaka ludzkiego.

Opryszczka pospolita

Nazwana jest popularnie „zimnem" lub „febrą". Wywołana jest przez zakażenie wirusem opryszczki pospolitej, które zwykle zdarza się między 1 a 5 rokiem życia.

Objawy. Aż 99% przechodzi ją bezobjawowo. U 1% mogą wystąpić objawy opryszczkowego zapalenia jamy ustnej (gorączka, pęcherzyki, nadżerki, ślinotok), czasem zapalenie rogówki, a niekiedy opryszczkowe zapalenie mózgu i opon. Zarówno osoby, które przeszły pierwsze zakażenie objawowo, jak i te, które przeszły ją bezobjawowo pozostają do końca życia nosicielami wirusa w zwojach nerwowych. U niektórych z nich zakażenie co jakiś czas się ujawnia (zwykle w tym samym miejscu i pod wpływem tych samych czynników prowokujących, jak przeziębienie, przegrzanie, miesiączka). Typowe umiejscowienie to warga, skrzydełko nosa, okolice narządów płciowych. Wysiew zmian poprzedza uczucie pieczenia i mrowienia. Następnie pojawia się rumień i kilka lub kilkanaście pęcherzyków z surowiczym płynem. Po kilku dniach pęcherzyki zasychają w strupek i zmiana goi się.

Osoby z aktywną opryszczką powinny unikać dzieci z tzw. atopowym zapaleniem skóry (możliwość masywnego przeniesienia zakażenia i niebezpiecznego zapalenia mózgu). Aktywna opryszczka na narządach płciowych w dniach poprzedzających poród stanowi wskazanie do rozwiązania ciąży cięciem cesarskim (ochrona noworodka przed zakażeniem).

Leczenie. Słabo nasilone, rzadko nawracające opryszczki leczy się miejscowo preparatem przeciwwirusowym (krem Antivir, Virolex, Zovirax). Ciężkie i częste nawroty wymagają leczenia ogólnego (Heviran, Zovirax i in.), jednakże nawet długotrwałe leczenie nie jest w stanie całkowicie usunąć wirusa z organizmu.

Półpasiec

Powodujący tę chorobę wirus przy pierwszym kontakcie wywołuje chorobę zakaźną znaną jako ospa wietrzna. Następnie wirus pozostaje w utajeniu. Po kilku latach, zwykle przy zmniejszeniu odporności, wirus uaktywnia się, będąc przyczyną półpaśca. Szerzy się wówczas do skóry wzdłuż nerwów czuciowych, przez co zmiany skórne przyjmują charakterystyczne ułożenie po jednej stronie ciała, w strefie unerwionej przez jeden, czy dwa nerwy.

Objawy. Pierwszym sygnałem choroby jest przeczulica skóry, uczucie mrowienia. Następnie pojawia się rumień, pęcherzyki surowicze, potem nadżerki i strupy, przy cięższym przebiegu mogą wystąpić zmiany krwotoczne lub martwicze. Zmianom towarzyszą nerwobóle. Szczególnie niebezpieczne jest umiejscowienie półpaśca na połowie czoła i powiekach, gdyż mogą się tu rozwijać zmiany na rogówce oka, których zaniedbanie może spowodować ślepotę. Półpasiec o takim umiejscowieniu wymaga wielokrotnych kontroli u okulisty, gdyż zmiany rogówki mogą pojawić się później niż zmiany skórne.

Leczenie półpaśca wymaga wizyty u lekarza, zwłaszcza że półpasiec bywa czasem sygnałem

zmniejszenia ogólnej odporności. Podaje się Heviran i leki działające miejscowo.

Brodawki skórne

Wirusy ludzkiego brodawczaka istnieją w ponad stu różnych typach. Wiele z nich ma udowodnione działanie rakotwórcze (zwłaszcza w obrębie błon śluzowych dróg rodnych), inne są o to podejrzewane, jeszcze inne wywołują łagodne rozrosty skórne typu brodawek.

Ich główne postacie kliniczne to:

Brodawki pospolite: pojedyncze lub mnogie grudki i guzki, o nierównej zrogowaciałej powierzchni i niezapalnej podstawie. Najczęstsze umiejscowienie to palce, dłonie, stopy, wały paznokciowe, pod paznokciami.

Brodawki bolesne podeszew: specjalna odmiana dużych, bolesnych brodawek podeszew. Do zakażenia dochodzi na basenach kąpielowych. Charakterystyczne jest spontaniczne ustępowanie (co poprzedzone jest wystąpieniem czarnego zabarwienia) i pozostawianie odporności.

Brodawki płaskie (młodzieńcze): zazwyczaj bardzo liczne, drobne grudki o płaskiej powierzchni, barwy żółtobrunatnej, umiejscowione na twarzy lub dłoniach.

Kłykciny kończyste: uszypułowane, kalafiorowate guzki, a czasem guzy umiejscowione na narządach płciowych i wokół odbytu. Zakażenie może się przenosić drogą płciową.

Alergiczne choroby skóry

Alergia to nabyta, zmieniona odczynowość na swoisty alergen. Choć skłonność do alergii jest często rodzinna, to nie dziedziczy się ani alergii na konkretny alergen, ani określonej choroby alergicznej. Często też pacjenci nie wierzą w to, że są uczuleni na jakąś substancję, z którą od dawna się stykali. Tymczasem to właśnie po latach kontaktu wytwarzamy pewne mechanizmy odpowiedzialne za zjawiska uczulenia. Poza pojęciem alergii istnieje węższe określenie - „atopia". Przez atopię rozumiemy rodzinną skłonność do pewnego typu reakcji alergicznych, czego wyrazem może być astma oskrzelowa, katar sienny, alergiczne zapalenie spojówek, atopowe zapalenie skóry, niektóre pokrzywki.

Rozpoznanie. Podstawową metodą diagnostyczną w alergii jest wywiad. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że liczba alergenów w otaczającym nas świecie jest tak wielka, iż szukanie „na ślepo" za pomocą testów jest szukaniem przysłowiowej igły w stogu siana. Prawidłowo zebrany wywiad daje nieocenione wskazówki, na podstawie których prowadzi się dalsze postępowanie. Należy do niego dieta eliminacyjna, dieta ekspozycyjna (bardzo ostrożnie pod kontrolą lekarza), rozmaitego typu testy skórne (alergen wprowadza się przez nakłucie, zadrapanie lub wstrzyknięcie), testy donosowe lub wziewne, określenie stężenia immunoglobuliny E (test RIST), określenie stężenia immunoglobuliny E przeciw wybranemu alergenowi (test RAST), badanie przeciwciał testem ELISA. Ostateczna ocena wyników powinna należeć do doświadczonego alergologa, gdyż istnieje tu wiele pułapek diagnostycznych.

Uwaga. Testy skórne nie powinny być wykonywane do 5 roku życia.

Atopowe zapalenie skóry

Uczulenie występuje najczęściej na alergeny pokarmowe i(lub) wziewne. Ważną rolę odgrywają też antygeny bakteryjne i wirusowe uwalniane z przewlekłych ognisk wewnątrzustrojowych. Często współistnieje astma oskrzelowa oraz mniej lub bardziej zaznaczona skłonność do nadmiernego rogowacenia i suchości skóry. W powstawaniu tej choroby uczestniczy wiele różnych komórek oraz wytwarzane przez nie aktywne substancje tzw. cytokiny.

Objawy. Zmiany skórne mogą się zacząć już w 1 roku życia (często ok. pierwszego miesiąca). Pierwsze zmiany pojawiają się zwykle na policzkach i skórze głowy owłosionej. Są to rumień, grudki, pęcherzyki, sączące nadżerki i strupki. Stopniowo wysiewają się nowe zmiany na tułowiu i zgięciowych powierzchniach kończyn. Z powodu silnego świądu dziecko jest rozdrażnione, nie może zasnąć. Na zadrapania nakłada się często wtórne zakażenie bakteryjne.

W tym okresie, jeśli dziecko jest karmione piersią, należy przeanalizować pożywienie matki i ewentualnie wykluczyć z niego silne alergeny (mogą one przechodzić do mleka matki). Jeśli dziecko jest karmione sztucznie, należy z pomocą pediatry i dietetyka zmienić rodzaj mleka stosowanego do domie-

szek lub w ostateczności zastąpić je bezmlecznymi preparatami sojowymi. U dzieci z atopowym zapaleniem skóry jajko i soki owocowe wprowadza się do diety później niż u dzieci zdrowych.

Około 2 roku życia zmiany skórne bądź zaczynają ustępować, bądź zmieniają charakter i umiejscowienie (nadgarstki, zgięcia łokciowe i podkolanowe, kark, grzbiety dłoni i stóp). Odczyn zapalny jest tu słabiej wyrażony, skóra grubieje, staje się szorstka, szarobrunatna o wzmożonym rysunku, łuszcząca. W wieku dojrzałym włosy na głowie ulegają przerzedzeniu, podobnie jak boczne części brwi. Większość tych zmian jest następstwem uporczywego drapania związanego ze świądem. Powiększeniu mogą też ulec węzły chłonne.

Leczenie. Dziecko chore na atopowe zapalenie skóiy musi od wczesnego dzieciństwa być pod opieką dermatologa lub alergologa. Bardzo istotne są udzielane przez nich wskazówki dotyczące pielęgnacji. I tak do kąpieli dodajemy dzieciom kleik owsiany lub ryżowy, lub specjalne gotowe preparaty (Balneum Hermal, Balneum Hermal F i in.). Skórę całego ciała należy natłuszczać preparatami typu olejki lub maści. Bieliznę osobistą i pościelową dziecka należy po praniu płukać w pralce, powtarzając dwukrotnie cały cykl płukań. Do tego dochodzą ogólne i miejscowe leki dostosowane do aktualnego stanu skóry dziecka.

W wieku przedszkolnym i szkolnym w domu dziecka chorego na atopowe zapalenie skóry nie powinno się hodować psów, kotów, chomików, papużek itp. Ważne jest staranne usuwanie odkurzaczem kurzu, eliminowanie z mieszkania pleśni i roztoczy Jeśli lekarz zlecił dziecku tzw. preparaty antyhistaminowe, to pamiętajmy, że wiele z nich powoduje uczucie senności, co może skutkować kłopotami w nauce.

Kolejnym ważnym problemem jest sprawa wyboru zawodu dla dziecka chorego na atopowe zapalenie skóry. Należy to zrobić w porozumieniu z lekarzem prowadzącym leczenie.

Pokrzywka

Pokrzywki są skutkiem alergii. Jednak zdarzają się także pokrzywki niealergiczne. Do tej grupy należą np. pokrzywka aspirynowa, ewentualnie niektóre pokrzywki fizykalne, w których czynnikiem przyczynowym jest słońce, woda, zimno, ucisk itp. W pokrzywkach alergicznych najczęściej przyczyną jest alergia pokarmowa lub alergia spowodowana przez ukryte ogniska zakażenia.

Objawy. Przebieg pokrzywki może być ostry lub przewlekły. Zmiany skórne to różnej wielkości bąble pokrzywkowe (podobne do tych, które pojawiają się na skórze po kontakcie z pokrzywą), silnie swędzące. Jeśli pacjent powstrzyma się od drapania, pojedyncze wykwity dość szybko ustępują, jednak choroba może utrzymywać się długo. Pokrzywce może towarzyszyć tzw. *obrzęk naczynioruchowy Quinckego.* Jest to szybko narastający ciasto waty obrzęk, umiejscowiony najczęściej na powiekach, wokół ust, w gardle i krtani, na narządach płciowych. Umiejscowienie w krtani może doprowadzić nawet do groźnych dla życia kłopotów z drożnością dróg oddechowych, dlatego chory z ostrą pokrzywką powinien szukać pomocy lekarskiej.

Leczenie. We własnym zakresie możemy zastosować wapno, ewentualnie preparaty antyhistaminowe (Diphergan, Clemastinum, Claritin, Phenazolium itp.). Nie należy jednak zbyt długo zwlekać z udaniem się do lekarza, zwłaszcza jeśli dojazd do niego zajmuje więcej czasu. Pokrzywki przewlekłe wymagają różnorodnych badań w celu wykrycia alergenu.

Wstrząs anafilaktyczny

Najgwałtowniejszy przebieg ma ogólny odczyn alergiczny tzw. wstrząs anafilaktyczny. Zdarza się on często po pozajelitowym podaniu leku lub środka kontrastowego podczas badania radiologicznego.

Objawy wstrząsu występują po kilku sekundach od podania alergenu. Ciśnienie wówczas gwałtownie spada, akcja serca ulega przyspieszeniu, skóra blednie, chory traci przytomność, mogą wystąpić drgawki, bezwiedne oddawanie moczu i stolca. Na skórze - pokrzywka.

Wstrząs anafilaktyczny stanowi bezpośrednie zagrożenie dla życia. Należy natychmiast wezwać pogotowie.

Ponieważ wstrząs anafilaktyczny może wystąpić już przy wykonywaniu próby alergicznej, a także w trakcie dłuższej serii zastrzyków, osoba wykonująca ten zabieg np. w domu chorego, powinna być zawsze zaopatrzona w tzw. apteczkę przeciwwstrząsową. Pozwala to na ratowanie chorego jeszcze przed przyjazdem pogotowia.

Wyprysk (egzema)

Jest to ostry lub przewlekły stan zapalny skóry (rumień, grudki zapalne, pęcherzyki, nadżerki, sączenie, strupy), spowodowany albo alergenami kontaktowymi, albo wewnątrzustrojowymi.

Objawy. W pierwszym przypadku zmiany zapalne początkowo ograniczają się do miejsca zadziałania alergenu (np. farby do włosów, kremu, paska do zegarka, kolczyków itp.), choć potem obszar zmienionej skóry może się rozszerzać. W przypadku alergenów wewnątrzustrojowych (np. pasożytów jelitowych, ognisk bakteryjnych) zmiany skórne mogą umiejscawiać się w dowolnych rejonach skóry. Należy zwrócić szczególnie uwagę na wyprysk „zawodowy", w którym alergeny związane są z rodzajem wykonywanej pracy. Konieczna jest wówczas zmiana charakteru pracy, a czasem nawet przyznanie renty zawodowej. Chory poddany jest wówczas specjalnym badaniom diagnostycznym w pracowni alergologicznej wojewódzkiej przychodni medycyny pracy.

Osutki polekowe

Każdy lek stosowany ogólnie lub miejscowo może się stać przyczyną skórnej choroby alergicznej. Dlatego nie należy bez istotnej potrzeby stosować jakichkolwiek leków, np. profilaktycznie, dla próby itp.

Nawet witaminy i leki przeciwalergiczne mogą wywołać alergię!

Część tych osutek nie jest charakterystyczna, np. są to pokrzywki, zmiany plamiste, grudkowe, krwotoczne czy pęcherzykowe. Należy szczególnie zwrócić uwagę na 3 jednostki z grupy rumieniowej omówione poniżej.

Rumień wysiękowy wielopostaciowy

Ta postać rumienią może być poinfekcyjna lub polekowa. Wśród objawów gorączki i złego samopoczucia pojawiają się na skórze i błonach śluzowych rumienie z pęcherzami, a potem nadżerkami. W ciężkich odmianach choroba może być śmiertelna. Konieczne jest natychmiastowe odstawienie leku i zgłoszenie się do lekarza.

Rumień guzowaty

Rumień guzowaty również może być poinfekcyjny lub polekowy. Objawy to gorączka, zapalne guzy na przedniej powierzchni podudzi, rzadziej także ud i kończyn górnych. Guzy są bolesne przy ucisku, nigdy nie wrzodzieją.

Rumień trwały

Zawsze polekowy. Po zastosowaniu leku pojawia się w dowolnym miejscu skóry rumień, o średnicy od 1 cm do kilku centymetrów, nieco wyniosły nad poziom otaczającej skóry, swędzący. Stopniowo wykwit przyjmuje barwę brunatną, a potem ustępuje, aby powrócić dokładnie w tym samym miejscu po ponownym zastosowaniu tego samego leku. W przypadku długotrwałego stosowania zmiany mogą przejść w rumień wysiękowy.

Choroby łoj otokowe skóry

Jak to już wspomniano w części dotyczącej budowy i fizjologii skóry, aktywność gruczołów łojowych jest uwarunkowana genetycznie i hormonalnie. Ilość wydzielanego łoju jest dość duża w okresie niemowlęcym, potem zmniejsza się, a następnie gwałtownie zwiększa się w okresie pokwitania i znów stopniowo zmniejsza się w wieku dojrzałym i starszym.

Szczególne nasilenie łojotoku i związanych z nim zmian chorobowych stwierdza się w tzw. rynnach łojotokowych (okolica mostka, twarz, głowa owłosiona, okolica nad- i między łopatkowa).

Skóra łojotokowa wymaga specjalnej pielęgnacji. Należy stosować częste mycie wodą z mydłem, tomkami, które przez dodatek alkoholu nie tylko odtłuszczają, ale i dezynfekują skórę, wysuszająco działają też na skórę łojotokową promienie ultrafioletowe. W razie obecności na skórze tzw. zaskórników wskazane jest wykonywanie przez fachową kosmetyczkę parówki i oczyszczenia skóry z zaskórników.

Trądzik młodzieńczy albo pospolity

Zaczyna się najwcześniej w okresie pokwitania, częściej u chłopców, u których też przebieg jest cięższy Pod wpływem pewnych bakterii dochodzi do uwalniania z łoju tzw. wolnych kwasów tłuszczowych, które powodują wzmożone rogowacenie w ujściach mieszków włosowych, przez co powstają tzw. zaskórniki, zatykające odpływ łoju z mieszka. To staje się przyczyną rozwoju wykwitów trądzikowych. Najczęściej umiejscawiają się one na twarzy, plecach i na skórze w okolicy mostkowej. Poza zaskórnikami są to grudki, krosty, nacieki zapalne.

Trądzik to zmiany skórne budzące u młodego człowieka wiele kompleksów, nie leczony pozostawia trwałe, często bardzo szpecące blizny. Dlatego nie wolno lekceważyć już początkowych jego objawów i we wstępnym etapie udać się do kosmetyczki. Jeśli zabiegi kosmetyczne nie są skuteczne, należy leczyć trądzik miejscowo i ogólnie u dermatologa.

Trądzik różowaty

Występuje na ogół u kobiet w średnim wieku, sporadycznie także u mężczyzn. Jego podłożem jest łojotok, zaburzenia naczynioruchowe (skłonność do gwałtownego rumienienia się), zaburzenia hormonalne i choroby przewodu pokarmowego (nadkwaśność lub niedokwaśność żołądka, kamica pęcherzyka żółciowego, zaparcia). Zmiany skórne umiejscowione są na twarzy, rzadko również na dekolcie. Są to liczne grudki i krostki o podłożu silnie zapalnym, czasem także trwałe rozszerzenie naczyń włosowatych skóry. Może też towarzyszyć stan zapalny brzegów powiek i spojówek, a u mężczyzn może powstawać guzowaty przerost nosa.

Leczenie. Konieczne jest wykonanie najpierw wielu badań, w celu wykrycia zaburzeń ogólnoustrojowych, będących przyczyną choroby Przeciwwskazane jest stosowanie maści steroidowych, zwłaszcza silnie działających (jak np. Flucinar, Dermovate), które po krótkim okresie pozornej poprawy powodują nasilenie zmian i trudne do usunięcia skutki.

Łojotokowe zapalenie skóry

W tym typie zapalenia występują uporczywe zmiany zapalno-grudkowo-wysiękowe, czasem zapalno-złuszczające, umiejscowione w rynnach łojotokowych, czasem zajmujące większe powierzchnie. U niemowląt może dojść do tzw. eiytrodermii (uogólnionego zapalenia całej skóry) połączonej z biegunkami i wtórnymi zakażeniami skóry.

Leczenie jest trudne, wymaga wizyty u doświadczonego dermatologa.

Łysienie łojotokowe

Zwane jest także łysieniem typu męskiego. Występuje częściej u mężczyzn. Poprzedza je zwykle łupież, najpierw suchy, biały, potem tłusty, przylegający do skóry głowy. Zmiany zaczynają się zwykle ok. 30 roku życia, rzadziej wcześniej.

Objawy. Pierwszym objawem jest powiększenie kątów czołowo-skroniowych, potem postępujące przerzedzenie na szczycie głowy.

Leczenie jest trudne, dostępne skuteczne preparaty (drogie) nie powodują trwałego skutku, ich korzystny wpływ ustaje wraz z przerwaniem leczenia.

Zaburzenia rogowacenia

Mogą mieć charakter nabyty lub wrodzony. W pierwszym przypadku ograniczone zgrubienia naskórka stanowią swoistą ochronę przed powtarzającym się urazem. Tak powstają płaskie zgrubienia na dłoniach pracowników fizycznych lub na stopach, w miejscach ucisku przy zniekształceniach w budowie stopy. Podobne ograniczone nadmierne rogowacenie, ale z centralnym klinowatym korkiem, nazywamy *odciskami.*

Doraźne, krótkotrwałe kłopoty z odciskami można leczyć gotowymi preparatami w plastrach lub do pędzlowania. Jedynie osoby cierpiące na cukrzycę nie powinny same usuwać odcisków, gdyż grozi to powstaniem trudno gojących się owrzodzeń. Uporczywe, nawracające w tych samych miejscach odciski mogą wymagać wizyty u ortopedy.

Wrodzone zaburzenia rogowacenia mają zwykle charakter uogólniony i obejmują bardzo różne jednostki chorobowe. Najczęstszą z nich jest łuszczyca.

Łuszczyca

Jest stosunkowo częstą chorobą (u ok. 2-3% rasy białej), a jej przyczyny są bardzo złożone. Poza uwarunkowaniem genetycznym odgrywają tu rolę przewlekłe, utajone zakażenia bakteryjne czy wirusowe oraz wiele zjawisk immunologicznych, cytologicznych i naczyniowych.

Objawy. Początek choroby (często w wieku szkolnym) może być poprzedzony anginą lub inną chorobą infekcyjną. Pierwszymi wykwitami są czerwone grudki przykryte srebrzystymi łuskami, potem występują coraz większe wykwity (płaskie nacieki), często ustępujące w środku, przez co powstają postacie festonowate. Dla początkowych zmian charakterystyczna jest skłonność do zajmowania wyprostnych powierzchni, co potem zanika, wraz z uogólnieniem się wykwitów, oraz twarzy i głowy owłosionej (samo owłosienie jest prawidłowe).

Rozpoznanie. Pomocne mogą być zmiany paznokciowe. Łuszczyca występuje też w wielu postaciach nietypowych (np. z odwrotną lokalizacją w zgięciach), ze zmianami wysiękowymi czy krostkowymi.

Szczególnie ciężki przebieg ma tzw. *łuszczyca stawowa*, której towarzyszą bolesne zniekształcenia i usztywnienia stawów.

Rozpoznanie atypowych postaci wymaga czasem badania histopatologicznego (wycinka ze skóry). Łuszczyca ma przebieg nawrotowy, po różnie długich okresach remisji występują nawroty. Z praktycznego punktu widzenia bardzo ważny jest tu tzw. *objaw Köbnera.* Według pierwotnego opisu polega on na tym, iż w fazie nawrotu można przez mechaniczne podrażnienie sprowokować linijny wysiew wykwitów. Dziś pojęcie to zostało rozszerzone, praktycznie każdy czynnik drażniący, np. gwałtowne opalanie czy zbyt silne leki zewnętrzne, może spowodować wysiew. Zdarza się to często u „doświadczonych" chorych, którzy sądzą, że jeśli przy poprzednich nawrotach stosowali już większe dawki leków czy dłuższe naświetlania promieniami ultrafioletowymi (UV) to mogą i teraz zacząć leczenie od tych dawek. Następstwem są rozległe wysiewy.

Leczenie łuszczycy (zawsze pod kontrolą dermatologa) w przypadkach typowych sprowadza się do leczenia miejscowego, czasem specjalnego typu naświetlań promieniami ultrafioletowymi. Postacie ciężkie wymagają leczenia ogólnego (Neotigason, Methotrexat, Sandimmun).

Autoimmunologiczne choroby skóry

Od kilkunastu lat w różnych specjalnościach medycznych, także w dermatologii, wyróżnia się grupę chorób autoimmunologicznych. Obejmują one takie choroby, których przyczyną jest tworzenie przez organizm człowieka przeciwciał skierowanych przeciw własnym tkankom. Przyczyny tych dziwnych zjawisk nie są jeszcze całkowicie poznane, wiele teorii pozostaje w sferze hipotez. Ciągle przybywa wiele nowych danych, a ostatnio pojawiło się wiele badań diagnostycznych. Jest to ważne, gdyż choroby te mają często różnorodne i mylące objawy, a w ich leczeniu trzeba stosować wiele leków dających objawy uboczne.

W grupie chorób autoimmunologicznych wyróżnia się tzw. *choroby tkanki łącznej* (liszaj rumieniowaty z wieloma odmianami, twardzinę skóry, zapalenie skórno-mięśniowe i tzw. zespoły nakładania) oraz *choroby pęcherzowe* (w tym kilka odmian pęcherzyc, pemfigoid z jego wariantami, opryszczkowate zapalenie skóry).

Rozpoznanie tych chorób często sprawia wiele trudności. Wymagają diagnozy lekarzy specjalistów, często badań w szpitalu. Leczenie trwa długo i konieczna jest duża dyscyplina ze strony chorego.

Znamiona

Przez to określenie rozumiemy wrodzone zaburzenia rozwojowe skóry polegające na nadmiarze lub braku określonego utkania w skórze. Zmiany te choć wrodzone mogą się ujawnić w dowolnym okresie życia. Spośród kilku kategorii znamion najczęstsze są naczyniowe i melanocytowe.

Znamiona naczyniowe (naczyniaki)

Spowodowane są miejscowym zwiększeniem liczby naczyń krwionośnych: włośniczkowych lub większych. Występują jako różnej wielkości plamy, guzki lub guzy barwy purpurowoczerwonej bądź sinawej, często umiejscowione po jednej stronie ciała. Niektóre z nich mogą samoistnie ustępować lub rozpadać się i bliznowacieć. Większość z nich stanowi jednak trwałe oszpecenie, wymagające zabiegów leczniczych, jak np. krioterapia, laseroterapia, elektrokoagulacja. Stosowane dawniej metody, jak rentgenoterapia lub wstrzykiwanie do naczyniaka środków powodujących zakrzep i zarastanie naczyń, nie znajdują obecnie miejsca w terapii naczyniaków z powodu zdarzających się poważnych powikłań.

Znamiona melanocytowe

Spowodowane są miejscowym zwiększeniem liczby melanocytów. Jest ich kilka rodzajów. Mogą być plamiste lub wyniosłe nad otoczenie, gładkie lub brodawkujące, owłosione lub nie, barwy - od „kawy z mlekiem" do czarnej.

Niektóre stanowią tylko problem kosmetyczny, inne zagrażają rozwojem najzłośliwszego nowotworu skóry - czerniaka. Ocena tego zagrożenia należy do lekarza. Pacjent powinien jednak wiedzieć, że zna-

mion melanocytowych nie wolno „drażnić", a więc np. wyrywać z nich włosów, wypalać elektrycznie itp. Zatem znamiona, które są w miejscach stałego drażnienia lub na głowie owłosionej, gdzie włosy maskują wszelkie zmiany - powinny być profilaktycznie usuwane metodą chirurgiczną. W okresie pokwitania, ciąży i po intensywnym opalaniu liczba znamion może się zwiększać. Pacjenci z *zespołem tzw. znamion atypowych rodzinnych* muszą być pod okresową kontrolą specjalisty.

Czerniak

Jest to najzłośliwszy nowotwór skóry. Może powstawać ze znamion melanocytowych, stanów przedczerniakowych lub ze skóry uprzednio niezmienionej. Wstępną fazą czerniaka jest tzw. *złośliwa plama soczewicowata* występująca w okolicy skroniowej lub jarzmowej, powoli rosnąca plama o różnej intensywności barwy brunatnej. Sam czerniak może być płaskim naciekiem, guzkiem lub owrzodzeniem w całości lub części barwy brunatnej lub czarnej (choć zdarzają się także czerniaki bez barwnika). Pojawiające się zazwyczaj na paluchu czerniaki podpaznokciowe wymagają różnicowania z krwiakiem oraz zdjęcia płytki paznokciowej w celu pobrania wycinka.

Leczenie czerniaka jest przede wszystkim chirurgiczne, czasem z usunięciem okolicznych węzłów chłonnych, rzadziej stosowane są inne metody

Stany przedrakowe i raki skóry

Przez określenie „stan przedrakowy" rozumie się zmianę skórną, która z dużym prawdopodobieństwem poprzedza rozwój raka skóry. Spośród wielu różnych jednostek najczęściej występują opisane poniżej.

Rogowacenie starcze, czyli słoneczne

Umiejscawia się najczęściej na twarzy, łysinie, brzegach małżowin usznych, grzbietach rąk. Początkowo zmiany są mało widoczne, częściej wyczuwa się je dotykiem jako miejsca szorstkie. Później zaznaczają się jako ogniska brunatnawe, pokryte silnie przylegającą szorstką łuską. Zmiany po złuszczeniu należy poddać elektrokoagulacji lub krioterapii.

Rogowacenie białe

Są to zmiany na błonach śluzowych jamy ustnej, a także narządów płciowych. Te ostatnie wiążą się z zakażeniem wirusami brodawczaka o cechach rakotwórczych. W jamie ustnej wystąpieniu rogowacenia sprzyja palenie papierosów, a także długotrwały uraz błony śluzowej związany z uszkodzeniami zębów. Rogowacenie białe to początkowo porcelanowobiałe plamki, potem grudki, ewentualnie z nadżerkami, wreszcie białe brodawkowate rozrosty. Oprócz usunięcia wyżej wymienionych czynników przyczynowych w rogowaceniu białym stosuje się krioterapię.

Posłoneczne zapalenie czerwieni wargowej

Wargi, zwłaszcza dolna, są w szczególny sposób narażone na działanie promieni ultrafioletowych. Wielokrotna ekspozycja (rolnicy, wędkarze itp.) powoduje obrzęk, suchość, złuszczanie, czasem bolesne pęknięcia, wreszcie ogniska nacieczenia i brodawko watego rozrostu.

Zapobieganie. Polega na stosowaniu specjalnych światłochłonnych szminek lub kremów do warg.

Leczenie. Powstałe zmiany leczy się kremami przeciwzapalnymi i złuszczającymi, w razie potrzeby elektrokoagulacją.

Brodawka łojotokowa

Jest to łagodny rozrost nabłonka. Występuje on na tułowiu, twarzy, karku, grzbietowej powierzchni dłoni. Zmiany mogą być pojedyncze lub mnogie, są ostro odgraniczone od zdrowej skóry, jasno- lub ciemnobrunatne, wyniosłe (grudkowe), o szorstkiej nierównej powierzchni. Czasem masy rogowe na powierzchni wykwitu mogą się samoistnie wykruszać, przez co zmiana przejściowo ulega spłaszczeniu, jednak po pewnym czasie znów odrasta. Zmiana nie jest złośliwa i nie ulega zezłośliwieniu.

Leczenie. Stosuje się krioterapię, elektrokoagulację, wycięcie.

Raki skóry

Na skórze występują: rak podstawnokomórkowy i rak kolczystokomórkowy. Pierwszy z nich zdarza się znacznie częściej (20 przypadków na 100 tys. ludności, drugi występuje 10-krotnie rzadziej.

Rak podstawnokomórkowy

Ma stosunkowo łagodniejszy przebieg niż rak kolczystokomórkowy, w zasadzie nie daje przerzutów, cechuje się jednak dużą siłą niszczącą tkanki. Najczęstszym umiejscowieniem jest nos (zwłaszcza jego boczna powierzchnia), kąt między nosem a dolną powieką, okolica przed- lub zauszna, co nie znaczy, że rak ten nie może pojawić się w dowolnym miejscu na skórze.

Objawy. Pierwszą zmianą jest mały guzek o średnicy ok. 3-4 mm, barwy cielistej, niebolesny. Następnie zmiana powiększa się, pełznie, pozostawiając w środku owrzodzenie lub bliznę, guzek o nierównej powierzchni lub ciemnym zabarwieniu. W zaniedbanych przypadkach rozpad tkanek i zniszczenia mogą być bardzo duże.

Rozpoznanie. Ustala się na podstawie wycinka skórnego i badania histopatologicznego.

Leczenie - najskuteczniejsza i pod każdym względem najlepsza metoda to chirurgiczne usunięcie zmiany (proste wycięcie małej zmiany lub wycięcie z plastyką w przypadku dużego raka).

Rak kolczystokomórkowy

Jest złośliwszy od raka podstawnokomórkowego; daje przerzuty (głównie do węzłów chłonnych). Najczęstsze umiejscowienie to pogranicze skóry i błon śluzowych, a więc np. dolna warga, narządy płciowe, może jednak pojawić się w dowolnym miejscu na skórze, zwłaszcza na podłożu stanów przedrakowych. Rak ten ma postać guzka lub guza o brodawkowej powierzchni lub owrzodzenia o twardej podstawie. Jest niebolesny. Może mu towarzyszyć powiększenie okolicznych węzłów chłonnych.

Rozpoznanie: na podstawie wycinka ze zmiany.

Leczenie: przede wszystkim chirurgiczne.

Zmiany skórne na tle zaburzeń naczyniowych

Zaburzenia naczyniowe mogą dotyczyć tętnic, żył lub obu układów, mogą też być tylko czynnościowe lub trwale uszkadzać te naczynia. Ze zmian czynnościowych najczęstsza jest *zastoinowa kapilaropatia rąk,* występująca u astenicznych młodych kobiet, a objawiająca się zasinieniem grzbietów rąk. Na kończynach dolnych zdarza się też często *sinica siateczkowata.* Z licznych zaburzeń ukrwienia tętniczego najczęstsze są zmiany na tle arteriosklerozy lub cukrzycy. W ich następstwie dochodzić może do zamknięcia przepływu krwi do ograniczonego rejonu skóry i powstania martwicy i trudno gojących się owrzodzeń. W leczeniu decydującą rolę odgrywają leki poprawiające ukrwienie.

Najczęściej zmiany skórne są następstwem żylaków i związanych z nimi zapaleń żył i zakrzepów. *Skłonność do żylaków* może być rodzinna, czynnikiem sprzyjającym jest też stojąca praca, liczne ciąże, otyłość oraz operacje, zwłaszcza w obrębie jamy brzusznej. Najważniejsze jest działanie zapobiegawcze.

Pierwszymi sygnałami *niewydolności żylnej* są uczucie „ciężkich nóg", kurcze i obrzęki, następnie uwypuklają się przez skórę poszerzone żyły, stopniowo, o coraz to bardziej krętym przebiegu. Okresowo może się zdarzyć bolesne zgrubienie i nacieczenie w przebiegu żylaka, czasem połączone ze zwiększeniem ciepłoty. Wreszcie na skórze występują zmiany troficzne (przebarwienia, ścieńczenia skóry, zmiany rozpadowe z tworzeniem trudno gojących się owrzodzeń).

Powikłaniem może być krwotok z owrzodzenia, róża lub egzema żylakowa.

Zapobieganie. Należy uwzględnić: walkę z otyłością, zalecenie chodzenia, gdyż praca mięśni kończyn działa korzystnie na przepływ żylny, walkę z płaskostopiem, ewentualnie noszenie elastycznych pończoch dobranych po starannych pomiarach lekarskich. Korzystnie działa też odpoczynek z poziomym ułożeniem nóg, a nawet podłożenie pod jeden koniec łóżka czy tapczanu niedużych klocków, które ułatwią odpływ krwi żylnej z kończyn. Z preparatów farmakologicznych bardzo dobrze działa Detralex.

Leczenie zmian zapalnych i zakrzepowych wymaga unieruchomienia chorego i stałej opieki lekarskiej. Owrzodzenie żylakowe wymaga w pierwszym etapie oczyszczenia z martwicy (kąpiele, okłady lub zasypki), następnie stosowania środków pobudzających wytwarzanie nowej tkanki (zasypki, specjalne opatrunki, rzadziej maści) i naskórkowanie. Zasadniczym czynnikiem leczniczym jest usprawnienie krążenia żylnego i ogólne leki naczyniowe.

Zaburzenia barwnikowe skóry

Mogą mieć charakter przebarwień lub odbarwień. W obu przypadkach mogą być uogólnione lub ograniczone.

Przebarwienie uogólnione

Ich przyczyną są najczęściej zaburzenia hormonalne lub choroby wrodzone, w przebiegu których w skórze odkładają się związki chemiczne powodujące brunatne lub czarne zabarwienie (ochronoza czyli alkaptonuria, hemochromatoza, melanoza).

Rozpoznanie tych chorób wymaga specjalistycznych badań dodatkowych.

Przebarwienia ograniczone

Piegi

Są to uwarunkowane genetycznie zaburzenia w równomiernym rozłożeniu barwnika skóry. Najczęściej występują u osób rudych lub jasnych blondynów. Typowe umiejscowienie to nos i górna część pleców. Mogą pojawiać się tylko w okresie letnim lub utrzymywać się poza sezonem nasłonecznienia. Są to brunatne plamki średnicy kilku milimetrów. Piegi można usunąć maściami złuszczającymi, daje to jednak tylko przejściowy efekt. Ważniejsze jest zapobieganie stymulacji melanogenezy w skórze przed sezonem wiosenno-letnim, przez stosowanie kremów światłochłonnych o średnich faktorach aktywności w stosunku do promieni ultrafioletowych - UVA i UVB.

Ostuda

Są to plamy barwnikowe, jasno- lub ciemnobrunatne, umiejscowione najczęściej na czole, skroniach i policzkach, zwykle symetryczne, nasilające się pod wpływem opalania. Ostuda często pojawia się w ciąży lub w czasie zaburzeń hormonalnych (estrogeny). Może też wystąpić u 10-20% kobiet stosujących doustne środki antykoncepcyjne. Rzadziej ostuda związana jest z odczynem ubocznym po kosmetykach (kremy, wody kolońskie) lub ogólnie stosowanych lekach (np. hydantoina, chlorpromazyna).

Plamy soczewicowate

Są to drobne lub bardzo duże plamiste przebarwienia, zwykle jasnobrązowe (barwy kawy z mlekiem), stanowiące jedną z odmian znamion melanocytowych.

Odbarwienia

Odbarwienia uogólnione wrodzone to albinizm, nabyte to bielactwo nabyte.

Bielactwo nabyte

Jest to choroba o nieznanej przyczynie. Rozważane są hipotezy immunologiczne, neurologiczne i metaboliczne. Żadna z tych teorii pojedynczo nie wyjaśnia przyczyny choroby. Dane z wywiadu często wskazują na silny stres, oparzenie słoneczne, powtarzający się uraz. Często też początek choroby poprzedzony jest pojawieniem się jasnej obwódki wokół jednego ze znamion barwnikowych, które stopniowo blednie i zanika. Niejasna pozostaje zależność bielactwa od chorób tarczycy oraz różnego rodzaju chorób autoimmunologicznych, zwłaszcza iż ostatnio stwierdzono u tych chorych różnego typu autoprzeciwciała, m.in. przeciw komórkom tarczycy i tyreoglobulinie.

Objawy: dobrze odgraniczone jasne plamy różnej wielkości i kształtu. Stają się one bardziej widoczne w porze letniej, gdy opalają się zdrowe partie skóry. Plamy bielacze pierwotnie nie mają cech stanu zapalnego, jednak niekiedy w porze letniej pod wpływem promieni ultrafioletowych pojawia się rumień w obrębie wykwitu. Wykwit bielaczy na skórze głowy owłosionej powoduje pojawienie się odbarwionego pasma włosów.

Leczenie. W przypadku pojedynczych wykwitów należy stosować kosmetyki maskujące, ewentualnie próbować maści steroidowych i kremów światłochłonnych. Rozleglejsze zmiany leczy się metodą tzw. PUVA-terapii i beta-karotenem. Wyniki są bardzo różne.

Ograniczone odbarwienia

Mogą istnieć od urodzenia jako znamiona bezbarwne, mogą też być skutkiem szkodliwych czynników chemicznych (składniki gumy, plastrów, środków dezynfekcyjnych) lub następstwem innych chorób skóry.

Choroby włosów

Łojotok skóry głowy i łysienie łojotokowe (zwane też łysieniem typu męskiego) omówiono już w podrozdziale dotyczącym chorób gruczołów łojowych. Z innych typów łysienia zasługuje na wzmiankę tzw.

łysienie poporodowe. Ten typ łysienia nie wymaga leczenia, gdyż następuje spontaniczne wyrównanie proporcji i odrost włosów. W różnicowaniu należy jednak uwzględnić inne łysienie, zwłaszcza jeśli poród był szczególnie stresujący.

Łysienie typu męskiego u kobiet

Występuje u kobiet na skutek zwiększonego wytwarzania hormonów męskich, przyjmowania leków o działaniu wywołującym powstawanie cech męskich lub nadmiernej reakcji mieszków włosowych na te hormony. Zaczyna się między 20 a 40 rokiem życia, włosy ulegają ścieńczeniu i przerzedzeniu na ciemieniu. Przerzedzenie może być znaczne, ale całkowite wyłysienie na ciemieniu jest rzadkością.

Łysienie po chorobach zakaźnych, zatruciach, lekach

Upośledzenie ogólnego stanu zdrowia może spowodować przejściowe rozlane wypadanie włosów na głowie. Tak się zdarza po tyfusie, szkarlatynie, grypie czy kile. Zatrucie talem powoduje przejściowe wypadnięcie włosów na całym ciele. Z leków zmiany takie mogą powodować cytostatyki, witamina A i jej pochodne, heparyna i heparynoidy. Wiele chronicznych chorób skóry może przebiegać z czasowym lub trwałym wyłysieniem.

Wyłysienie z ucisku lub pociągania

Długotrwały ucisk nawet nieznaczny (np. przez kornet u zakonnic lub opatrunek uciskowy) może spowodować zanik mieszków włosowych, a w konsekwencji łysienie. Podobny skutek wywiera silne naprężenie włosów, np. przy fryzurze typu „koński ogon" - łysienie zaznacza się wówczas w okolicach czoła, skroni i potylicy

Trichotilomania

Są to ograniczone ubytki w owłosieniu głowy spowodowane nieświadomym nawykiem pociągania pasma włosów np. w trakcie nauki, oglądania telewizji itp.

Łysienie plackowate

Chorują na nie dzieci i dorośli obu płci. 20% przypadków występuje rodzinnie. Przyczyna jest nieznana. Rozważa się czynniki genetyczne, wpływ stresów psychicznych, zaburzeń gruczołów dokrewnych (zwłaszcza tarczycy), zaburzeń immunologicznych.

Zazwyczaj bez jakichkolwiek objawów subiektywnych nagle na skórze głowy owłosionej pojawia się jedno lub kilka okrągłych czy owalnych ognisk o średnicy od 1 do 5 cm pozbawionych włosów. Skóra w obrębie tych ognisk ma zwykle barwę kremowożółtawą, rzadko jest nieco zaczerwieniona. Ogniska te mogą samoistnie zarastać, ale mogą też powiększać się lub pojawiają się nowe, tak że niekiedy cała skóra głowy pozbawiona jest włosów. W wyjątkowych przypadkach mogą także wypadać brwi, rzęsy, włosy zarostu, pachowe i łonowe, a nawet meszek włosowy. Mówi się wtedy o łysieniu plackowatym złośliwym i rokowanie co do odrostu jest tu niepomyślne.

Leczenie. Dermatolog może spróbować kilku metod ogólnych i leczenia miejscowego płynami lekko drażniącymi skórę, a przez to pobudzającymi odrost włosów.

Nadmierne owłosienie

Może mieć charakter zaburzeń rozwojowych wrodzonych i może dotyczyć całego ciała lub ograniczonej części skóry.

Nadmierne owłosienie uogólnione nabyte może pojawić się w wyniku stosowania ogólnego pewnych leków (z bardzo różnych grup terapeutycznych) oraz jako sygnał nowotworów narządów wewnętrznych. Ograniczone nadmierne owłosienie może być następstwem powtarzających się urazów lub stanów zapalnych, a także porfirii, anoreksji, zaburzeń hormonalnych.

Pojawienie się u kobiet zarostu w obrębie wargi górnej, a czasem i brody wymaga ogólnego przebadania pacjentki, zwłaszcza pod względem hormonalnym. Może to jednak być spowodowane pewną predyspozycją wrodzoną (częstsze u brunetek o śniadej cerze).

Choroby paznokci

Mogą mieć charakter zaburzeń wrodzonych (wiążą się wtedy z rozmaitymi innymi zmianami, np. włosów czy naskórka) lub nabytych. W tym ostatnim przypadku ich przyczyną mogą być choroby wewnętrzne lub skórne, a także zakażenia bakteryjne (rzadziej) i grzybicze (częściej). Wszystkie te przyczyny musi rozważyć dermatolog.

Paznokieć wrastający

Zmiana dotyczy paznokcia palucha. Paznokieć wrasta w wały paznokciowe, powodując ból, stan zapalny, bolesne nacieczenie, czasem ropnie. Przyczyną mogą być pewne wrodzone skłonności, uraz spowodowany przez nieodpowiednie obuwie lub niewłaściwe obcinanie paznokci (nadmierne wycinanie jego bocznych brzegów).

Leczenie. Można początkowo stosować okłady odkażające (np. z rywanolu, chinoksyzolu), maści lub pasty z antybiotykami. W razie małej ich skuteczności należy zwrócić się do chirurga, który wykona zabieg poprawiający krzywiznę paznokcia.

Zasady lecznictwa dermatologicznego

Leczenie chorób skóry składa się z leczenia ogólnego i miejscowego, rzadko - wyłącznie z miejscowego. Najlepiej, aby prowadził je dermatolog. Tylko w ograniczonym zakresie i przez bardzo krótki czas sam pacjent może stosować wybrane leki miejscowe.

Podstawowe zasady takiej terapii to:
- im ostrzejszy stan zapalny, tym mniejsze stężenie leków,
- w ostrym stanie zapalnym najlepiej działają okłady lub przymoczki,
- na zmiany sączące nie należy stosować maści ani pudrów suchych czy płynnych,
- pudru płynnego nie należy stosować na okolice owłosione (zlepia włosy, trudno się zmywa),
- leki zewnętrznie stosowane mogą się wchłaniać, powodując ogólne zatrucia (zwłaszcza u dzieci),
- przed stosowaniem leczenia miejscowego skóra musi być obmyta wodą z mydłem (bez nadmiernego tarcia), a stosowane uprzednio leki miejscowe muszą być usunięte przez zmycie skóry płynną parafiną lub benzyną (ostrożnie z ogniem), wskazane jest obcięcie płatków naskórka czy pękniętych pęcherzy, a także włosów zlepionych wydzieliną, nożyczkami przetartymi spirytusem.

Do leczenia miejscowego stosuje się:
Przymoczki. Wykonuje się je przez przyłożenie bezpośrednio na skórę kilkakrotnie złożonej gazy zanurzonej w roztworach leków, o temperaturze pokojowej i lekko odciśniętej. Przymoczki należy nawilżać co 5-6 minut. W warunkach domowych można użyć do wykonania przymoczek naparu z rumianku, esencji herbacianej lub 1-2% kwasu bornego. Lekarz może zlecić inne, silniej działające roztwory. Przymoczki stosuje się w ostrych stanach zapalnych skóry bez cech zakażenia.

Okłady. Przed ich wykonaniem najlepiej przygotować gazę, na niej kładziemy warstwę waty, następnie przykrywamy ją drugą połową gazy. Tak przygotowaną „kołderkę" moczymy w miseczce z roztworem leku, nieco wyciskamy i kładziemy na skórę. Na wierzchu przykrywamy ją cienką folią, w której przedtem nożyczkami należy zrobić kilkanaście dziurek. Folię przytrzymujemy opaską gazową, czasem na folię daje się jeszcze warstwę suchej waty.

Wskazaniem do okładów są zmiany zapalne, często sączące oraz owrzodzenia wymagające oczyszczenia z wydzieliny czy tkanek martwiczych.

Zasypki (pudry). Mogą być obojętne (talk, tlenek cynku) lub lecznicze zawierające poza obojętnym podłożem jakiś lek, np. sulfonamid (zasypka pabiamidowa). Chętnie stosowane są w fałdach ciała, jednak nie na miejsca sączące.

Pudry płynne. Są to zawiesiny leku oraz proszków w roztworze. Należy je dokładnie wstrząsnąć przed użyciem, gdyż w stojącej butelce oddzielają się poszczególne składniki, tworząc warstwy, przez co w górnej części butelki będzie zwykle sam składnik płynny. Puder płynny rozprowadzamy na skórze kawałkiem złożonej kilkakrotnie gazy lub wacikiem nawiniętym na patyczek. Po posmarowaniu należy odczekać, aby puder płynny zasechł na skórze, i założyć bieliznę. Następne smarowania mogą być jeden lub dwa razy wykonane na poprzednią warstwę leku. Jednak po dwu, najwyżej trzech smarowaniach należy zmyć skórę podczas kąpieli i w razie potrzeby powtórzyć zabieg.

Aerozol (spray). To postać leku produkowanego w specjalnym opakowaniu pod ciśnieniem i uwalnianego za pomocą przyciśnięcia górnej części opakowania. Pojemnik należy trzymać w odległości ok. 20 cm od skóry, uwalniać lek przez 5-10 sekund. Nie należy stosować aerozoli na skórę twarzy, gdyż działają szkodliwie na oczy i mogą drażnić błonę śluzową dróg oddechowych.

Maści. To leki związane z podłożem tłuszczowym (lanoliną, euceryną, wazeliną, smalcem). Opatrunki maściowe wykonuje się z większego od zmiany chorobowej płata gazy kilkakrotnie złożonego lub z cienkiego płata czystego płótna. Następnie szpatułką lub trzonkiem łyżki smarujemy maść na opatrunku, pozostawiając na obwodzie wolne miejsce. Opatrunek przykładamy na skórę, tak aby suchy brzeg nie dotykał zmiany chorobowej (mógłby ją drażnić). Całość przykrywamy gazą i przymocowujemy opaską gazową.

Kremy. Są odmianą maści zawierającą pewną ilość wody, przez co mają działanie chłodzące i szybko wchłaniają się ze skóry. Stosuje się je zwykle bez opatrunków, za to kilka razy dziennie.

Pasty. Są również odmianą maści zawierającą szczególnie dużo proszków, mają działanie wysuszające i osłaniające.

Dermatolodzy przepisują także przy specjalnych wskazaniach żele i płyny do pędzlowania skóry.

Kąpiele. Poza higienicznymi i solankowymi w uzdrowiskach - stosuje się również specjalne kąpiele lecznicze. Można do nich używać roztworu ziół (np. rumianku, koiy dębowej), łagodzących kleików (z otrąb, krochmalu) czy leków, np. odkażającego nadmanganianu potasu (uwaga! trwale zabarwia wannę). Temperatura wody nie powinna przekraczać 38°C. Ponadto istnieją gotowe preparaty dodawane do kąpieli (Balneum Hermal, Balneum Hermal plus lub F), działające łagodząco na stan zapalny skóry i zmniejszające świąd.

Choroby przenoszone drogą płciową

Pojęcie to w przybliżeniu odpowiada dawnemu określeniu „choroby weneryczne", a więc choroby przenoszone głównie w wyniku kontaktu seksualnego. Należą tu kiła, rzeżączka, wrzód miękki, ziarnica weneryczna pachwin, ziarniniak pachwinowy, nierzeżączkowe nieżyty dróg moczowo-płciowych, opryszczka narządów płciowych, kłykciny kończyste i wszawica łonowa, żółtaczka wszczepienna typu B, zakażenie wirusem cytomegalii i AIDS. Część z tych chorób nie występuje na terenie naszego kraju, część omówiono w innych częściach książki (świerzb, opryszczka, kłykciny kończyste). Dlatego w tym miejscu zostaną omówione kiła, rzeżączka i nierzeżączkowe nieżyty dróg moczowo-płciowych.

Kiła

Choroba ta jest wywołana przez drobnoustrój zwany krętkiem bladym. Do organizmu człowieka wnika on przez uszkodzoną skórę (mogą to być nawet bardzo drobne ubytki naskórka) lub nieuszkodzone błony śluzowe. Kiłę dzielimy na nabytą i wrodzoną.

Kiła nabyta

Okres wylęgania wynosi ok. 3 tygodni, po czym w miejscu wniknięcia krętka, najczęściej na narządach płciowych, ale nie tylko, pojawia się tzw. *zmiana pierwotna.* Jest to niebolesne owrzodzenie o twardej podstawie i równych brzegach. Sączy się z niego surowicza wydzielina z dużą ilością krętków (a więc zakaźna!). Po około tygodniu ulegają powiększeniu okoliczne węzły chłonne, a potem i węzły odległe. Są one twarde, niebolesne, nie ulegają owrzodzeniu. Ten okres trwa do 9 tygodnia od zakażenia. W dalszym przebiegu nieleczonej kiły na skórze i błonach śluzowych pojawiają się nawracające, niewędzące wysypki plamiste, grudkowe lub krostkowe, mają one barwę różową lub miedzianą. W fałdach ciała naskórek na powierzchni grudek ulega uszkodzeniu, grudki są sączące (są zakaźne!) i przerastają. Podobnym przemianom ulegają wykwity na błonach śluzowych, np. jamy ustnej.

Po pewnym czasie osutki ustępują (nawet bez leczenia), a kiła wchodzi w *fazę utajenia.* Już jednak w tym okresie może dochodzić do zmian w ośrodkowym układzie nerwowym, które mogą zapowiadać późną kiłę nerwową.

Po upływie 3 lat od zakażenia choroba wchodzi w *fazę późną.* Mogą wówczas zostać zaatakowane: układ nerwowy, układ sercowo-naczyniowy, inne narządy wewnętrzne, skóra i błony śluzowe lub choroba pozostaje w utajeniu. Te późne zmiany, zwłaszcza w układzie nerwowym lub sercowo-naczyniowym, mogą powodować trwałe uszkodzenia wyżej wymienionych układów, a nawet niebezpieczeństwo utraty życia (np. pęknięcie tętniaka aorty). Dlatego bardzo ważne jest jak najwcześniejsze rozpoznanie choroby i właściwe jej leczenie.

Rozpoznanie kiły nabytej ustala się po stwierdzeniu krętków bladych w kiłowej zmianie pierwotnej lub sączących grudkach i (lub) stwierdzeniu dodatnich odczynów serologicznych. Badania serologiczne stosowane do wykrywania kiły to tzw. odczyny „klasyczne" (zwane też nieswoistymi) i odczyny krętkowe (swoiste). Odczyny „klasyczne" są prostsze w wykonaniu i tańsze, dlatego stosuje się je do badań wstępnych, przesiewowych. W niewielkim odsetku mogą one dawać mylne wyniki (test jest dodatni, choć badany nie ma kiły). W Polsce stosuje się obecnie dwa tego rodzaju testy, określane skrótami VDRL i USR. Stosowany dawniej „odczyn Wassermanna" nie jest już używany. Jeśli test klasyczny wypadnie dodatnio lub wątpliwie, wykonuje się zawsze jeden z testów krętkowych (zwykle FTA). Testy klasyczne stają się dodatnie ok. 6 tygodnia od zakażenia, test FTA nawet ok. 4 tygodnia.

Chorzy u których kiłę rozpoznano powyżej 9 tygodnia od zakażenia, powinni koniecznie zostać zbadani w kierunku zmian w ośrodkowym układzie nerwowym (punkcjapłynu mózgowo-rdzeniowego). W razie stwierdzenia zmian w płynie można wówczas zastosować leczenie, które różni się od leczenia kiły przebiegającej bez zajęcia centralnego układu nerwowego.

Leczenie kiły powinien prowadzić dermatowenerolog. Wcześnie rozpoznana kiła jest całkowicie uleczalna.

Kiła wrodzona

Jest ona spowodowana przejściem w życiu płodowym krętków bladych przez łożysko od matki do płodu. Im więcej krętków przedostanie się do płodu (kiła wczesna, nieleczona u matki), tym gorzej dla losów dziecka (poród płodu martwego; poród dziecka żywego, ale niezdolnego do dalszego życia, poród dziecka z objawami kiły wrodzonej wczesnej, kiły późnej, kiły wrodzonej utajonej). Aby zapobiec tym tragicznym skutkom, każda kobieta powinna w ciąży dwukrotnie zgłosić się na badania serologiczne krwi (raz w pierwszej połowie ciąży, raz - w drugiej). Jeśli u kobiety ciężarnej stwierdzono świeże zakażenie kiłą lub chorowała kiedyś na kiłę i była na nią leczona, należy jak najszybciej przeprowadzić leczenie u specjalisty. W przeciwnym wypadku ciąża może zakończyć się niepomyślnie (poród płodu martwego) lub dziecko urodzi się z objawami kiły wrodzonej, która poza skórą może zaatakować kości, układ nerwowy, oczy itd.

Rzeżączka

Jest to choroba wywołana przez dwoinkę rzeżączki (zwaną też gonokokiem). Zakażenie następuje prawie wyłącznie w wyniku stosunku seksualnego z osobą, która na błonach śluzowych dróg moczowo-płciowych ma wydzielinę ropną zawierającą te bakterie.

Objawy: u mężczyzn 5-7 dni po stosunku pojawia się ból i pieczenie w cewce moczowej oraz śluzowo-ropna lub ropna wydzielina z cewki. Po kilku tygodniach objawy zmniejszają się i stan zapalny staje się przewlekły. U kobiet zazwyczaj ostry okres zakażenia nie jest przez nie zauważony (tzw. upławy są wiązane z innymi przyczynami), a do lekarza chora zgłasza się już z przewlekłymi zakażeniami, jego powikłaniami lub wówczas gdy stosunek seksualny doprowadził do ostrego zakażenia u jej partnera. Nie leczona rzeżączka zarówno u mężczyzn, jak i kobiet zajmuje coraz wyższe odcinki układu moczowo-płciowego, doprowadzając do rozmaitych powikłań (np. zapalenia przydatków u kobiety, najądrzy u mężczyzn, zapalenia stawów, a nawet posocznicy).

Dwa pierwsze wyżej wymienione powikłania mogą stać się powodem bezpłodności. Kobieta chora na rzeżączkę może zakazić nią w trakcie porodu dziecko, co grozi poważnymi zmianami ocznymi. Zapobiega temu zakropienie do worka spojówkowego każdego noworodka *1%* roztworu azotanu srebra. Wykonanie tego prostego zabiegu jest obowiązkiem każdego fachowego pracownika służby zdrowia, który odbiera poród.

Leczenie rzeżączki jest dość proste (odpowiednie antybiotyki), powinno jednak być prowadzone przez dermatowenerologa, gdyż konieczne jest zbadanie i leczenie partnera seksualnego, a po leczeniu w odpowiednim czasie kontrola w kierunku kiły (możliwość mieszanego zakażenia obu chorobami).

Nierzeżączkowe zapalenie dróg moczowo-płciowych

Poza gonokokami stany te powodować mogą inne bakterie (np. gronkowce, paciorkowce, inne dwoinki), chlamydie, drożdżaki czy rzęsistki.

Objawy są podobne jak w rzeżączce (śluzowy lub śluzowo-ropny wyciek z cewki moczowej, ból i pieczenie przy oddawaniu moczu, upławy z pochwy i świąd sromu).

Rozpoznanie. Właściwe rozpoznanie ustala się więc nie na podstawie objawów chorobowych, ale na podstawie specjalistycznych badań dodatkowych, jak rozmazy i posiewy z wydzieliny. Jest to bardzo istotne dla doboru właściwego leczenia.

Zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS)

Szczegółowe omówienie AIDS znajduje się w rozdz. 11.

16

Andrzej Szczudlik, Elżbieta Gryz, Paweł Szermer

Choroby układu nerwowego

Układ nerwowy ma szczególne znaczenie dla funkcjonowania organizmu ludzkiego. Jest on bowiem miejscem, w którym powstają decydujące o ludzkiej aktywności tzw. wyższe czynności nerwowe, takie jak mowa, umiejętność rozpoznawania otoczenia (gnozja) czy zdolność do wykonywania precyzyjnych ruchów (praksja). Szczególna rola tego układu wynika jednak przede wszystkim z jego ścisłego związku ze wszystkimi innymi narządami i tkankami ciała. Powstające w ośrodkowym układzie nerwowym (mózg i rdzeń kręgowy) impulsy nerwowe docierają przez nerwy obwodowe do wszystkich miejsc ludzkiego ciała, bezpośrednio lub pośrednio sterując jego czynnością. Nawet serce, które ma swój własny, niezależny generator impulsów dla skurczu przedsionków i komór, wyraźnie przyspiesza lub zwalnia częstotliwość swoich skurczów pod wpływem impulsów nerwowych docierających do niego drogą nerwu błędnego (zwolnienie) lub nerwów współczulnych (przyspieszenie).

Równie ważny jest dośrodkowy przebieg impulsów nerwowych, z tkanek i narządów do ośrodkowego układu nerwowego. Niesie on z sobą informację o ich stanie i możliwościach, niezbędną dla prawidłowego sterowania czynnością tkanek i narządów.

Ten ścisły związek między układem nerwowym a pozostałymi częściami organizmu, oparty na dwukierunkowym przepływie informacji, widoczny jest zarówno w warunkach fizjologicznych, tzn. w stanie pełnego zdrowia, jak i w sytuacji, kiedy układ nerwowy objęty jest procesem chorobowym.

Objawy chorób układu nerwowego to nie tylko zaburzenia typowo neurologiczne, np. niedowład kończyn lub utrata mowy, ale także zaburzenia funkcji innych narządów, których czynnością steruje układ nerwowy. Przykładem tych ostatnich może być zwolnienie akcji serca oraz nudności i wymioty w chorobach mózgu przebiegających ze wzmożeniem ciśnienia śródczaszkowego. Z drugiej strony choroby innych narządów lub tzw. choroby ogólnoustrojowe prowokują objawy ze strony układu nerwowego, np. zawroty głowy w chorobach przewodu pokarmowego. Jeszcze innym aspektem zagadnienia jest możliwość zajęcia układu nerwowego przez proces chorobowy pierwotnie powstający poza nim, np. rozszerzenie się procesu zapalnego części twarzowej czaszki na opony mózgowe i dalej na mózg. Układ nerwowy może być także uszkodzony jednocześnie z innymi narządami i tkankami, np. pourazowe złamanie kręgosłupa z jednoczesnym uszkodzeniem rdzenia kręgowego lub ogólnoustrojowa reakcja zapalna wywołana infekcją wirusa grypy. Zajęcie układu nerwowego może też nastąpić nieco później w przebiegu choroby, będąc wciąż jednak jej integralnym elementem, np. uszkodzenie nerwów obwodowych w cukrzycy. Jak z tego wynika, ścisłe oddzielenie chorób układu nerwowego od innych nie jest możliwe, a pojawienie się objawów z zakresu układu nerwowego nie zawsze świadczy o chorobie bezpośrednio pochodzącej z układu nerwowego.

Objawy uszkodzenia układu nerwowego najbardziej ogólnie można podzielić na:
• ruchowe,
• czuciowe,
• autonomiczne,
• psychiczne.

Najczęściej spotykanym objawem ruchowym jest *niedowład*, czyli osłabienie siły, które najłatwiej można zauważyć w kończynach. Niedowładowi zwykle towarzyszą inne objawy ruchowe, takie jak osłabienie lub wzmożenie napięcia mięśni i odruchów. Innymi objawami ruchowymi są: drżenie, ruchy mimowolne, zaburzenia koordynacji ruchowej, zaburzenia postawy i chodu.

Czuciowym objawem uszkodzenia układu nerwowego może być *niedoczulica*, czyli osłabienie czucia, lub*przeczulica*, czyli nadwrażliwość na bodźce. Częstym objawem zaburzeń czucia jest również ból.

Objawy autonomiczne można podzielić na ogólne i miejscowe. Ogólne - to przede wszystkim zmiany ciśnienia tętniczego, tętna, temperatury i oddechu, występujące przy uszkodzeniach zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego. Objawy miejscowe, takie jak zaburzenia zabarwienia i ucieplenia skóry, wzmożona potliwość czy zmiany zanikowe skóry i tkanki podskórnej, występują w obszarze unerwienia uszkodzonego nerwu lub nerwów obwodowych.

Zaburzenia psychiczne są częstym objawem wielu chorób mózgu. Mogą to być zaburzenia świadomości i przytomności, zaburzenia funkcji intelektualnych (pamięć, myślenie), zaburzenia emocji (lęk, depresja), zaburzenie zachowania (agresywność, brak krytycyzmu) lub typowe dla chorób psychicznych zaburzenia, takie jak omamy i urojenia.

Dla potrzeb niniejszego poradnika choroby układu nerwowego omówione zostaną pod kątem ich najważniejszych objawów. Dlatego też w części pierwszej rozdziału przedstawiono najważniejsze objawy spotykane w chorobach układu nerwowego, natomiast w części drugiej można znaleźć bliższe informacje na temat poszczególnych chorób, które mogą stanowić przyczynę opisanych objawów.

Najważniejsze objawy chorób układu nerwowego

Nagły, silny ból głowy

Nagły ból głowy, którego nasilenie jest wyraźnie większe niż bólów występujących dotychczas, wymaga szybkiego wykonania specyficznych badań diagnostycznych. Najczęstszą przyczyną takiego bólu jest migrena lub inny, podobny do niej, tzw. samoistny ból głowy. Przyczyną tą jednak może być znacznie poważniejsza choroba, taka jak krwotok wewnątrzczaszkowy lub zapalenie opon mózgowych. W typowych przypadkach rozróżnienie napadu silnej migreny od krwotoku podpajęczynówkowego lub innej poważnej choroby mózgu nie sprawia większych trudności doświadczonemu lekarzowi. Ogólnie obowiązującą praktyką jest jednak, iż każdy przypadek nagłego, silnego bólu głowy, budzący jakiekolwiek wątpliwości co do swojego pochodzenia, traktowany jest jako niebezpieczny i dlatego wymaga hospitalizacji oraz badań mających na celu wykluczenie poważnych chorób układu nerwowego (tab. 16.1).

Silnemu bólowi głowy często towarzyszą inne dolegliwości, takie jak:
• nudności i wymioty,
• zawroty głowy,
• zaburzenia widzenia,
• zaczerwienienie lub zblednięcie twarzy,
• ogólne osłabienie,
•lęk.

Ich znaczenie różnicujące jest niewielkie; mogą występować zarówno w migrenie, jak i w krwotoku lub guzie mózgu. Dopiero wynik dokładnego badania ogólnego (m.in. temperatura ciała, tętno i ciśnienie tętnicze krwi) i neurologicznego (objawy oponowe, ogniskowe i in.) ma istotne znaczenie w ustaleniu

Tabela 16.1. Najczęstsze przyczyny ostrego bólu głowy

Krwotok podpajęczynówkowy
Krwotok śródmózgowy
Napad migreny
Zapalenie opon mózgowych i mózgu
Nadciśnienie tętnicze
Udar niedokrwienny mózgu
Uraz czaszkowo-mózgowy
Guz mózgu

przyczyny. U części chorych rozstrzygającą rolę mają dopiero badania dodatkowe, takie jak tomografia komputerowa głowy lub badanie płynu mózgowo-rdzeniowego pobranego za pomocą nakłucia lędźwiowego (punkcji lędźwiowej).

Stopień zagrożenia, jaki może wynikać z nagle pojawiającego się bólu głowy, oraz trudności diagnostyczne, jakie może on sprawiać, powodują, że każdy przypadek takiego bólu powinien być zbadany przez doświadczonego lekarza. Wyjątek stanowią tu jedynie bóle powtarzające się cyklicznie i podobne do siebie pod względem natężenia i objawów towarzyszących, rozpoznane już wcześniej w sposób nie budzący wątpliwości jako migrena lub inny, samoistny ból głowy.

Zawroty głowy i zaburzenia równowagi

Pojawienie się zawrotów głowy połączonych z trudnościami utrzymania równowagi lub powodujących tylko subiektywne poczucie niepewności w czasie stania lub chodzenia budzi zawsze duży niepokój. Chorzy zgłaszają często zawroty głowy jako swoją główną dolegliwość, także wtedy, gdy mają inne poważniejsze zaburzenia, np. niedowład. Pod pojęciem „zawroty głowy" mogą się kryć różne stany i doznania. Jedne z nich, takie jak odczucie wirowania otoczenia lub własnego ciała, wrażenie padania lub zataczania się, nazywane są układowymi zawrotami głowy. Są to ściśle określone odczucia rzekomego ruchu ciała lub otoczenia, które chory potrafi dokładnie opisać, określając nawet kierunek tego rzekomego ruchu. Odczuciami o innym charakterze, chociaż również opisywanymi jako zawroty głowy, jest oszołomienie, ciemnienie przed oczami, „niepewność w głowie". Te odczucia są mało precyzyjne, chory nie ma złudzenia ruchu, ale raczej ogólne zaburzenie wyobrażeń przestrzennych. Nazywane są one zawrotami nieukładowymi.

Zawroty głowy są subiektywnym wyrazem zaburzenia funkcji części układu nerwowego odpowiedzialnego za utrzymanie równowagi i właściwej postawy ciała. Strukturami układu nerwowego, które mają największe znaczenie w utrzymaniu równowagi jest błędnik (część ucha wewnętrznego, specyficzny narząd równowagi), nerw statyczno-słuchowy (przenosi informacje z błędnika do ośrodkowego układu nerwowego), tzw. jądra przedsionkowe w pniu mózgu oraz móżdżek. Wszystkie wymienione struktury oraz liczne inne ośrodki w pniu mózgu i korze mózgowej tworzą bardzo skomplikowany układ czynnościowy, otrzymujący informacje (impulsy nerwowe) o postawie, ułożeniu i ruchu ciała. Informacje te pochodzą nie tylko z błędnika, ale także z mięśni, stawów, a nawet z narządów wewnętrznych. Tłumaczy to fakt występowania zawrotów głowy w wielu ostrych chorobach narządów wewnętrznych, np. w zatruciach pokarmowych czy chorobach serca. Na czynność tego układu wpływ mają także bodźce wzrokowe - zamknięcie oczu w wielu sytuacjach nasila zawroty głowy i zaburzenia równowagi.

Nawet niewielkie uszkodzenie jednego z elementów układu równowagi prowadzi często do zaburzenia jego czynności. Sprawdza się tutaj ogólne prawo mówiące, że im bardziej układ jest skomplikowany (złożony), tym bardziej podatny jest na uszkodzenie.

Objawami tego uszkodzenia, poza zawrotami głowy, mogą być również:
- chód na szeroko rozstawionych nogach,
- wyraźne chwianie się i upadanie w pozycji stojącej ze złączonymi nogami, niekiedy tylko w jedną stronę,
- oczopląs.

Objawy te, w przeciwieństwie do subiektywnych zawrotów głowy, mogą być obiektywnie obserwowane i rejestrowane. Występują one często łącznie z innymi objawami uszkodzenia określonej struktury układu równowagi, np. z zaburzeniami koordynacji ruchu w przypadku uszkodzenia móżdżku.

W praktyce lekarskiej zawroty głowy dzieli się nazawroty *pochodzenia błędnikowego i pozabłędnikowego*. W pierwszym przypadku ich przyczyną są choroby ucha. Może to być proces błahy, jak zatkanie ucha woszczyną, ale także zapalenie ucha środkowego lub inna sprawa zapalna, nowotwór albo następstwo urazu powodującego uszkodzenie błędnika. Może to być także bardziej specyficzny proces chorobowy obejmujący narząd równowagi, taki jak choroba Meniere'a lub choroba lokomocyjna. We wszystkich tych chorobach obok zawrotów głowy, mających z reguły układowy charakter, występują zwykle objawy ze strony ucha: upośledzenie słuchu i szum w uszach.

Wśród pozabłędnikowych przyczyn zawrotów głowy wymienić można choroby ogólne, takie jak nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, cukrzyca (zmniejszenie stężenia cukru), zaburzenia rytmu serca, a także różne choroby układu nerwowego powodujące za-

burzenia lub uszkodzenia w zakresie: nerwu statyczno-słuchowego, pnia mózgu, móżdżku i innych, wyżej leżących struktur mózgu. Przyczyną uszkodzenia tych struktur może być guz nowotworowy, szczególnie jeśli jest umiejscowiony między móżdżkiem a pniem mózgu, np. nerwiak nerwu statyczno-słuchowego lub oponiak. Może to być także krwotok lub zawał w obrębie tych struktur oraz wiele innych rzadziej spotykanych przyczyn.

Leczenie. W przypadku układowych zawrotów głowy skuteczne są leki, takie jak Aviomarin lub Betaserc, a także leki neuroleptyczne (psychotropowe) w małych dawkach. Należy pamiętać, że leki te mają działanie tylko objawowe - tzn. usuwają lub zmniejszają objawy, ale nie wpływają na ich przyczynę. Są one również znacznie mniej skuteczne w leczeniu zawrotów głowy nieukładowych.

Utrata przytomności

Przytomność jest stanem, w którym człowiek mniej lub bardziej świadomie reaguje na bodźce ze świata zewnętrznego. W badaniu neurologicznym przytomność ocenia się sprawdzając reakcje chorego na polecenia słowne i bodźce bólowe. W stanie pełnej przytomności chory spontanicznie otwiera oczy, właściwie odpowiada na pytania dotyczące jego osoby i otoczenia oraz poprawnie wykonuje proste polecenia ruchowe. W przypadku płytkich zaburzeń przytomności chory otwiera oczy dopiero na głośne wezwanie lub po silnym bodźcu bólowym; odpowiedzi są nieadekwatne lub nie ma ich wcale, a nawet bardzo proste polecenia ruchowe nie są spełniane. Głęboko nieprzytomny chory nie otwiera oczu ani nie wypowiada żadnego słowa nawet po silnym bodźcu bólowym. Jedyną jego reakcją na ból może być nieświadome zgięcie lub wyprostowanie kończyn.

Stan zaburzeń przytomności może wystąpić nagle lub narastać stopniowo, w ciągu godzin i dni. Może on trwać bardzo krótko (kilka sekund) lub utrzymywać się przez wiele tygodni, a nawet miesięcy Kilkusekundowe utraty przytomności wywołane są najczęściej omdleniem lub napadem padaczki. Są również typowe dla niewielkiego urazu głowy. Dłużej utrzymujące się stany zaburzeń przytomności nazywane są śpiączką. Jej przyczyną może być choroba mózgu lub choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca powikłana hipoglikemią, zaburzenia rytmu serca, mocznica. Ponieważ każde zaburzenie przytomności o nieznanej przyczynie budzi podejrzenie poważnej choroby, powinno być ono przedmiotem dokładnego badania w warunkach szpitalnych.

Najczęstszym powodem chwilowej utraty przytomności u ludzi młodych jest *omdlenie.* Powstaje ono na skutek krótkotrwałego niedokrwienia mózgu wywołanego przejściowym zaburzeniem regulacji krążenia (ciśnienia krwi). Może ono wystąpić u zupełnie zdrowego człowieka, częściej jednak występuje u osób z tzw. dystonią neurowegetatywną, a także u chorych po przebytej infekcji lub urazie. Czynnikiem wywołującym omdlenie może być lęk (widok krwi), ból lub nagły wysiłek. Chory ma uczucie ogólnego osłabienia, zawroty głowy i zaburzenia widzenia, jego twarz staje się blada, na czole występuje pot. W badaniu stwierdza się spadek ciśnienia tętniczego i zwolnienie tętna. Czasem mogą pojawić się pojedyncze zrywania mięśniowe lub prężenia całego ciała. W stanie prostego omdlenia utrata przytomności zwykle jest niepełna, a chory po kilku minutach leżenia dochodzi w pełni do siebie i nie ma żadnych dolegliwości.

U osób starszych omdlenia są zwykle spowodowane jakąś chorobą lub przyjmowaniem leków, np. obniżających ciśnienie, antyarytmicznych, psychotropowych. Najczęstszym powodem omdlenia jest choroba serca i naczyń lub choroba układu nerwowego. Jedną z często spotykanych form takiego omdlenia, jest tzw. *omdlenie ortostatyczne.* Dochodzi do niego w wyniku nagłego spadku ciśnienia tętniczego przy przejściu z pozycji leżącej do siedzącej lub stojącej. Inną formą takiego omdlenia jest *omdlenie mikcyjne,* występujące w czasie oddawania moczu, zwłaszcza w nocy, po nagłym wstaniu z łóżka.

Osłabienie (niedowład) kończyn

Wyraźny spadek siły mięśni, aż do zupełnego ich porażenia, jest objawem uszkodzenia układu nerwowego w obrębie tzw. drogi ruchowej, prowadzącej impulsy nerwowe z kory mózgu do mięśni. W zależności od miejsca uszkodzenia powstający niedowład będzie miał różny zasięg i różne cechy charakterystyczne.

Wyróżnia się cztery główne miejsca, w których może dojść do uszkodzenia drogi ruchowej:
- mózg i rdzeń kręgowy,
- nerw obwodowy,
- styk nerwowo-mięśniowy,
- mięsień.

Uszkodzenie mózgu i rdzenia kręgowego powoduje niedowład nazywany ośrodkowym. Cechą tego niedowładu jest wzmożone napięcie mięśniowe typu scyzorykowego (pokonanie tego napięcia wymaga znacznej siły na początku ruchu, a potem wyraźnie mniejszej). Obniżenie napięcia mięśniowego (mięśnie wiotkie, nie stawiające żadnego oporu przy ruchu biernym) jest typowe dla niedowładu obwodowego, tzn. dla uszkodzenia nerwów obwodowych i mięśni. Choroby nerwów obwodowych i mięśni, oprócz wiotkiego niedowładu, cechują się również szybkim i dużym zanikiem mięśni (tzw. z odnerwienia). W niedowładzie ośrodkowym zanik również występuje, ale jest znacznie mniejszy i rozwija się wolniej. Wynika on z braku czynności, któremu można skutecznie przeciwdziałać bierną i czynną rehabilitacją.

Na podstawie zakresu niedowładu i obecności innych niż ruchowe objawów można wnioskować nie tylko, w jakiej części (na jakim poziomie) układu nerwowego toczy się proces chorobowy powodujący jego uszkodzenie, ale także bardziej dokładnie o miejscu tego uszkodzenia. Jeśli niedowład dotyczy tylko jednej prawej kończyny i towarzyszy mu zaburzenie mowy o typie afazji, proces patologiczny umiejscowiony jest prawdopodobnie w korze, na powierzchni lewej półkuli mózgu. Jeśli to osłabienie siły dotyczy jednakowo ręki i nogi po tej samej stronie ciała (niedowład połowiczy), to przyczyną jego powstania jest patologia umiejscowiona głęboko w półkuli mózgu. Niedowład wszystkich czterech kończyn (tetrapareza) spowodowany jest uszkodzeniem pnia mózgu, a obu kończyn dolnych (parapareza) - najczęściej rdzenia kręgowego. Towarzyszące objawy uszkodzenia nerwów czaszkowych pozwalają na dokładniejszą lokalizację uszkodzenia w pniu mózgu, a zaburzenia czucia - w rdzeniu kręgowym.

Niedowład wynikający z uszkodzenia na poziomie nerwów obwodowych może ograniczać się do zakresu unerwienia jednego nerwu (mononeuropatia) lub obejmować symetrycznie kończyny po obu stronach, z zasady wyłącznie lub znacznie wyraźniej, w ich odcinkach obwodowych (polineuropatia). W pierwszym przypadku przyczyną jest najczęściej uraz lub proces chorobowy ograniczony do miejsca przebiegu nerwu, np. przerośnięte więzadło powodujące jego ucisk. W drugim przypadku jest to najczęściej proces chorobowy uogólniony, taki jak cukrzyca lub mocznica.

O rodzaju uszkodzenia można także wnioskować na podstawie szybkości narastania niedowładu. Jeśli niedowład powstaje nagle, w ciągu kilku minut lub godzin, jego przyczyną jest zwykle naczyniowe uszkodzenie mózgu, czyli udar mózgu. W przypadku powolnego narastania niedowładu bardziej prawdopodobną przyczyną może być guz mózgu.

Osłabienie występujące w chorobach styku nerwowo-mięśniowego, np. w miastenii, ma nieco inny charakter niż typowy niedowład. Polega ono na zwiększonej męczliwości mięśni, niekiedy wszystkich, a częściej tylko niektórych ich grup, np. mięśni ocznych, która narasta wraz z liczbą powtarzanych ruchów i ustępuje po odpoczynku.

Zaburzenia czucia

Czucie jest jedną z podstawowych funkcji układu nerwowego pozwalającą na rozpoznawanie, a w konsekwencji na prawidłowe reagowanie na różne bodźce ze świata zewnętrznego i wewnętrznego, oraz na istotne zmiany zachodzące w samym organizmie. Bodźce wzrokowe, słuchowe, smakowe czy węchowe odbierane są przez swoiste układy czuciowe nazywane zmysłami. Organem czucia jest także skóra, w której znajdują się zakończenia nerwowe pozwalające odbierać działające na nią bodźce mechaniczne, termiczne lub chemiczne. Zakończenia te nazywane są receptorami czuciowymi. Są one z reguły wrażliwe tylko na jeden rodzaj bodźców (np. mechanicznych) i tylko w określonym przedziale jego wartości. Część z wrażliwych na bodźce mechaniczne receptorów może reagować tylko na lekki dotyk, podczas gdy inne wyłącznie na silny ucisk. Podobne receptory znajdują się także w narządach wewnętrznych, głównie w trzewiach, oraz w układzie kostno-mięśniowym, tzn. w stawach, więzadłach, ścięgnach i mięśniach.

Ze względu na umiejscowienie receptorów wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje czucia: czucie powierzchniowe (bodźce zewnętrzne) oraz głębokie (bodźce z narządu ruchu i z trzewi). Działające na receptory bodźce powodują powstanie w nich impulsów, które przez nerwy przekazywane są do ośrodkowego układu nerwowego. Na podstawie analizy docierających impulsów powstają odpowiednie odczucia oraz reakcje odruchowe. Analiza informacji docierającej do układu nerwowego dokonywana jest na różnych etapach tzw. drogi czuciowej. Podstawowa analiza dokonywana jest już na poziomie rdze-

nia kręgowego (rogu tylnego), a następne między innymi na poziomie struktur mózgowia, takich jak wzgórze i kora mózgowa.

W zależności od rodzaju i poziomu uszkodzenia czucie może być osłabione, aż do zupełnego jego braku, lub wyostrzone, co prowadzi do przeczulicy, czyli znacznie intensywniejszego niż normalnie odczuwania bodźców. Może także przybrać najbardziej dla chorego przykrą formę bólu lub spaczonego czucia. Pojęcie czucia spaczonego obejmuje odczucia, które w warunkach prawidłowych nie występują w ogóle, a nazywane są ogólnie parestezjami (mrowienia, drętwienia itp.).

Zaburzenia postawy, chodu i napięcia mięśni; ruchy mimowolne i drżenie

Wykonywanie złożonych ruchów, takich jak chodzenie czy pisanie, wymaga ścisłego współdziałania wielu mięśni. Aby ruch był płynny i szybki, impulsy nerwowe skierowane do biorących udział w ruchu mięśni muszą dochodzić do nich w odpowiedniej kolejności i intensywności. Zaprogramowanie takiego „schematu ruchowego" wymaga współpracy odpowiedzialnych za ruchy dowolne ośrodków ruchowych kory mózgu z tzw. jądrami podkorowymi. Są to skupiska komórek nerwowych umiejscowione głęboko pod korą mózgu w obu jego półkulach. Uszkodzenie tych jąder powoduje występowanie wyraźnych zaburzeń w zakresie złożonych ruchów, uniemożliwiających poprawne wykonywanie czynności, mimo braku niedowładu, czyli osłabienia siły mięśni.

Objawy. Zaburzenia te mogą się objawiać jako:
- wzmożone lub obniżone napięcie mięśni,
- drżenie kończyn w czasie ruchu lub w spoczynku,
- ogólne zubożenie i spowolnienie ruchów,
- występowanie ruchów mimowolnych, takich jak np. zrywania mięśniowe, tiki i pląsawica,
- zaburzenia chodu, np. małe kroki, „szuranie nogami" itp. oraz postawy, np. pochylenie do przodu.

Objawy te mogą występować oddzielnie, np. drżenie, lub łączyć się w zespoły, np. wzmożone napięcie mięśni, drżenie oraz spowolnienie w chorobie Parkinsona.

Drżenie (rąk). Jest to nierzadka dolegliwość występująca zarówno u ludzi młodych, jak i u starych. Najczęstszą przyczyną drżenia u ludzi młodych są zaburzenia emocjonalne. Drżenie rąk można zaobserwować u wielu osób pod wpływem zdenerwowania, np. w czasie egzaminu, czy bardzo ważnej rozmowy. Drżenie to ma charakter fizjologiczny. Znacznie rzadziej przyczyną drżenia mogą być choroby układu endokrynnego czy zaburzenia metaboliczne (nadczynność tarczycy, uszkodzenie wątroby itp.). Częstą przyczyną drżenia w każdym wieku jest nadużywanie alkoholu. Drżenie może być także spowodowane chorobami układu nerwowego. Jest ono na przykład jednym z głównych objawów choroby Parkinsona, w której pojawia się bez związku z ruchem kończyną (drżenie spoczynkowe). Występuje także często w chorobach móżdżku i związanych z nim struktur pnia mózgu, ale zwykle jako drżenie nasilające się w czasie ruchu (zamiarowe) i w towarzystwie innych objawów, np. zaburzeń koordynacji ruchów Jako izolowany objaw choroby układu nerwowego występuje w tzw. drżeniu samoistnym i drżeniu starczym.

Drżenie samoistne. Pojawia się najczęściej jeszcze przed 20 rokiem życia i bardzo powoli nasila się w dalszych latach, aż do osiągnięcia stabilnego poziomu. Rozpoczyna się zwykle w kończynach górnych, często obejmuje też głowę oraz żuchwę i może przez to wpływać na sposób mówienia. W innych częściach ciała występuje rzadziej. Pojawiać się może w czasie wykonywania ruchu (drżenie kinetyczne) lub utrzymywania kończyny w jednej pozycji (drżenie pozycyjne). Niekiedy występuje również w spoczynku (drżenie spoczynkowe). Jest to drżenie o zmiennej amplitudzie i częstotliwości nieco większej niż w chorobie Parkinsona. Z reguły nie towarzyszą mu żadne inne objawy uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego.

Pochodzenie tego drżenia nie jest jasne. Uważa się powszechnie, że jest uwarunkowane genetycznie. W jego leczeniu, odwrotnie niż w chorobie Parkinsona, leki (preparaty lewodopy i leki przeciwcholinergiczne) okazują się nieskuteczne. Najczęściej stosowanym lekiem redukującym ten rodzaj drżenia jest propranolol. Mimo iż alkohol zmniejsza nasilenie tego drżenia, nie poleca się go jako sposobu leczenia.

Drżenie starcze. Objawy zbliżone do drżenia samoistnego, ale występują dopiero w wieku podeszłym i nie zdarzają się rodzinnie. Częściej niż w drżeniu samoistnym pojawia się drżenie głowy o charakterze „przeczenia" lub „potakiwania". Leczenie propranololem jest rzadziej skuteczne.

Kurczowy kręcz karku. Jest jedną z najczęściej spotykanych form dystonii. Przez pojęcie dystonii rozumie się niekontrolowane wzmożenie napięcia mięśni i ich powolne, mimowolne ruchy, prowadzące do zniekształconego ułożenia kończyn i tułowia. Dystonia może być uogólniona - zaczyna się wtedy w dzieciństwie i jest ciężką, prowadzącą do unieruchomienia chorobą. Znacznie częściej dystonia rozpoczyna się dopiero u osób dorosłych i ogranicza się tylko do pewnych grup mięśni. Do najczęściej występujących dystonii, oprócz kurczowego kręczu karku, zalicza się kurcz powiek, połowy twarzy lub ręki (kurcz pisarski).

Wzmożone napięcie i ruchy mimowolne w kurczowym kręczu karku dotyczą mięśni szyi i karku, powodując przechylenie i skręcenie głowy w bok, do tyłu lub przodu. Długotrwałe napięcie mięśni powoduje dokuczliwy ból, często wysuwający się na plan pierwszy. Chorzy mają kłopoty z wykonywaniem wielu czynności, np. z prowadzeniem samochodu. W miarę upływu czasu zajęte mięśnie ulegają przerostowi, a potem utrwalonemu przykurczowi.

Leczenie. Kurczowy kręcz karku jest bardzo oporny na leczenie. Dobry, ale najczęściej przejściowy, efekt leczenia można uzyskać podając leki przeciwcholinergiczne. Współczesnym standardem leczenia jest nastrzykiwanie zajętych mięśni toksyną botulinową. Powoduje ona przejściowe, kilkutygodniowe porażenie mięśni, przywracając prawidłowe ustawienie głowy i powodując ustąpienie bólu. Ostatecznością jest operacyjne przecięcie przyczepów mięśni lub korzeni nerwowych zawierających ruchowe włókna nerwowe biegnące do zajętych mięśni.

Ruchy pląsawicze. Należą również do ruchów mimowolnych. Jedną z chorób, w której na pierwszy plan wysuwają się właśnie tego typu objawy, jest *pląsawica Huntingtona.* Obecnie wiadomo już, że jest ona uwarunkowana genetycznie i że na podstawie badań genetycznych można przewidzieć, u których członków rodziny osoby chorej może wystąpić.

Pierwsze objawy choroby pojawiają się między 20 a 45 rokiem życia w postaci ruchów mimowolnych, początkowo występujących w obrębie twarzy, potem w kończynach górnych, a na końcu w kończynach dolnych. Ruchy są nieregularne, chaotyczne, nakładają się na ruchy dowolne, nasilają się pod wpływem emocji. Chory jest w stałym niepokoju ruchowym, ma trudności z prawidłową artykulacją mowy. Z biegiem czasu chód początkowo „pląsający" staje się niezgrabny, aż do zupełnej niemożności chodzenia.

Ważnym objawem choroby jest postępujące otępienie, a u części chorych mogą się pojawić zaburzenia psychiczne, np. urojenia lub depresja.

Leczenie przyczynowe nie jest znane. Stosuje się jedynie leczenie objawowe, które zmniejsza nasilenie ruchów mimowolnych. Dużą wagę przywiązuje się do poradnictwa genetycznego.

Zaburzenia pamięci i intelektu

Niewielkie upośledzenie pamięci, wyrażające się zapominaniem pewnych stosunkowo niedawnych faktów, takich jak wydarzenia sprzed godziny lub z dnia poprzedniego, jest stosunkowo częstą dolegliwością wieku starczego. Nie budzi to niepokoju otoczenia, nawet gdy nasilenie tych zaburzeń jest nieco większe, niż u innych osób w tym samym wieku. W powszechnym przekonaniu upośledzenie pamięci jest bowiem typową cechą starości, wynikającą z rozwijającej się nieuchronnie miażdżycy. Problem ten jeszcze do niedawna był bagatelizowany. Dopiero rozwój wiedzy na temat choroby Alzheimera uświadomił wielu osobom, także lekarzom, że występujące w starości kłopoty z pamięcią są również wynikiem zmian chorobowych, a nie tylko prostego procesu starzenia się.

Wywołane chorobą zaburzenia funkcji intelektualnej, takich jak pamięć, orientacja i myślenie, mogą być niewielkie i utrzymywać się na stale jednakowym poziomie, mogą też być wyraźnie nasilone i szybko postępujące. W tym pierwszym przypadku zaburzenia te ograniczają się tylko do pamięci, w drugim zaburzeniom pamięci towarzyszą z reguły również inne, postępujące zaburzenia funkcji intelektualnych. Powoduje to wyraźne problemy w życiu społecznym chorych. Nie mogą oni kontynuować dotychczasowej pracy zawodowej, a nawet poprawnie funkcjonować w domu. Stan ten nazywany jest *otępieniem* (demencją). Określenie to często bywa nadużywane. Według powszechnie przyjętych kryteriów, otępieniem nazywamy obniżenie funkcji intelektualnych człowieka w odniesieniu do ich poprzedniego, przedchorobowego poziomu, które powoduje problemy w życiu codziennym chorego. To obniżenie funkcji intelektualnych w otępieniu nie ogranicza się tylko do pamięci. Musi dotyczyć przynajmniej jeszcze jednej funkcji: orientacji, myślenia lub osądu.

Rozpoznanie otępienia powinno być udokumentowane dokładnym wywiadem oraz przynajmniej jednym krótkim testem oceniającym sprawność intelektualną. Pożądane jest przeprowadzenie pełnego badania neuropsychologicznego z użyciem typowych, choć bardzo czasochłonnych testów.

Najczęstszymi przyczynami zaburzeń pamięci i intelektu są choroby zwyrodnieniowe i naczyniowe układu nerwowego. Mało nasilony proces zwyrodnieniowy, niewiele odbiegający od normalnego starzenia się, może spowodować tzw. zaburzenia pamięci związane z wiekiem, zwane też łagodną niepamięcią starczą lub łagodnym zaburzeniem funkcji poznawczych.

Najczęstszym rodzajem otępienia pochodzenia zwyrodnieniowego jest *choroba Alzheimera.* Znacznie rzadziej są to inne choroby, takie jak choroba Picka lub otępienie czołowe. Najczęstszym „naczyniowym" powodem otępienia są liczne, drobne zawały mózgu (otępienie wielozawałowe). Ponieważ niektóre części mózgu, np. wewnętrzna część płata skroniowego, są szczególnie ważne dla funkcji pamięci, ich uszkodzenie w wyniku pojedynczego zawału mózgu także może być powodem otępienia.

Najważniejsze choroby układu nerwowego

Bóle głowy i twarzy

Migrena

Migrena jest chorobą prawdopodobnie uwarunkowaną genetycznie i charakteryzującą się występowaniem napadów bólu głowy oraz innych objawów towarzyszących. Napad migreny z reguły ma typową, powtarzającą się każdorazowo sekwencję objawów (zwiastuny, aura, ból głowy, objawy ponapadowe) trwających łącznie od kilku do kilkudziesięciu godzin (4 do 72). Może on wystąpić samoistnie lub być sprowokowany przez określone czynniki, takie jak stres czy miesiączka.

Jest to jedno z najczęstszych schorzeń neurologicznych. Ocenia się, że ponad 10% ludzi miewa napady migreny, ale tylko u części z nich stanowi ona istotny problem medyczny. Występuje częściej u kobiet. Pierwsze napady migreny mogą pojawiać się już w dzieciństwie, najczęściej rozpoczynają się między 25 a 50 rokiem życia. Przypadki migreny pojawiającej się po 50 roku życia są niezmiernie rzadkie i muszą być przedmiotem szczególnie wnikliwej diagnostyki.

Przyczyna migreny jest słabo poznana. U około połowy osób z migreną stwierdza się jej występowanie również u innych członków rodziny. Jest to jeden z pośrednich dowodów na jej genetyczne uwarunkowanie. Występowanie napadów po prowokacji czynnikami zewnętrznymi, takimi jak stres lub niektóre pokarmy (czerwone wino, ser, czekolada, kawa), sugeruje, że genetyczne uwarunkowanie choroby dotyczy nadwrażliwości na niektóre bodźce zewnętrzne.

Objawy. Uważa się, że napad migreny powstaje w wyniku skurczu i następczego rozszerzenia się naczyń mózgowych. Rozpoczyna się on zwężeniem naczyń, które wywołuje chwilowe niedokrwienie tkanki mózgowej i powstawanie objawów aury. Najbardziej prawdopodobnym czynnikiem powodującym to zwężenie jest uwalniana z płytek krwi, pod wpływem różnych czynników prowokujących, substancja zwana serotoniną. Ulega ona szybkiemu rozpadowi, a brak jej naczyniozwężającego działania powoduje gwałtowne rozszerzenie się naczyń i wystąpienie bólu głowy.

Napad migreny może występować jako migrena z aurą i migrena bez aury.

Aurą migrenową nazywa się przejściowe, trwające kilka lub kilkadziesiąt minut objawy neurologiczne, zwykle poprzedzające bezpośrednio ból głowy. Najbardziej typowa jest *aura wzrokowa* polegająca na występowaniu zaburzeń widzenia w postaci mroczków lub błysków świetlnych w polu widzenia, czasem jest to osłabienie ostrości wzroku, niekiedy aż do pełnego zaniewidzenia. Przypadki migreny z aurą wzrokową określa się też mianem migreny klasycznej.

Aura może przybierać także postać innych objawów neurologicznych. Najczęściej jest to jednostronny niedowład, niedoczulica lub nieprawidłowe wrażenia czuciowe zwane parestezjami (np. mrowienie). Niekiedy neurologiczne objawy aury mogą utrzymywać się dłużej niż typowe kilkanaście minut, przez cały czas trwania bólu głowy, a nawet przez kilka następnych dni. Przypadki takie, na szczęście bardzo rzadkie, nazywane są *migreną skojarzoną.*

Napad bólu migrenowego może być także poprzedzony *tzw. objawami zwiastunowymi* pojawiającymi się na kilka lub kilkanaście godzin wcześniej.

Najczęstsze objawy zwiastunowe migreny:
- zmiana nastroju,
- zaburzenia uwagi i koncentracji,
- czasem zaburzenia funkcji autonomicznych, takich jak temperatura ciała, potliwość czy oddawanie moczu i stolca.

Ból głowy może wystąpić nagle lub stopniowo narastać w ciągu godziny i dłużej. Typowe cechy migrenowego bólu głowy przedstawiono w tabeli 16.2.

Aby móc rozpoznać migrenowy ból głowy, powinien on mieć przynajmniej dwie wyżej wymienione cechy. Wbrew powszechnemu mniemaniu jednostronność (połowiczość) bólu nie jest jego najbardziej typową cechą. Najczęściej napad rozpoczyna się bólem umiejscowionym jednostronnie w okolicy czołowo-skroniowej, ale wraz z narastaniem jego nasilenia rozszerza się na całą głowę.

Inną, ważną dla rozpoznania, cechą migreny jest występowanie objawów towarzyszących. Należą do nich przede wszystkim:
- nudności i wymioty oraz
- nadwrażliwość na światło, dźwięki i inne bodźce.

Nudności pojawiają się zwykle tuż po rozpoczęciu bólu. Mogą być bardzo niewielkie, wyrażając się jedynie niechęcią do przyjmowania pokarmów, lub bardzo nasilone, będąc powodem cierpienia chorego, tak samo ważnym jak ból. Z powodu nadwrażliwości na bodźce chorzy wolą przebywać w odosobnionym, ciemnym i wyciszonym pomieszczeniu.

Tabela 16.2. Typowe cechy migrenowego bólu gfowy

Lokalizacja	Najczęściej potowa głowy
Czas trwania	4-72 godziny
Charakter bólu	Pulsujący, tętniący
Objawy towarzyszące	Nudności, wymioty, światłowstręt, nadwrażliwość na dźwięki
Czynniki nasilające	Wysiłek fizyczny
Aura	Występuje u 10% chorych

Tabela 16.3. Najważniejsze czynniki prowokujące napad migreny

Stres i odprężenie po stresie
Niedosypianie lub nadmiernie długi sen
Miesiączka
Pokarmy: np. czekolada, ser, orzechy, wino czerwone
Niektóre leki: np. rozszerzające naczynia
Hormonalne

Po napadzie migreny czują się zwykle zmęczeni i senni. Często skarżą się również na niewielki, tępy ból głowy, o innym niż migrenowy charakterze.

Wiele osób cierpiących na migrenę potrafi zidentyfikować czynniki, które prowokują występowanie napadów. Typowym przykładem jest występowanie migreny po zakończeniu tygodnia pracy, w sobotę i niedzielę. Tłumaczy się to odprężeniem po stresie, ale może być również spowodowane przez dłuższy niż zwykle sen. Zbyt długa faza snu, zwana snem z szybkimi ruchami gałek ocznych, występująca głównie pod koniec snu, może być czynnikiem wyzwalającym ból głowy. Najczęściej podawanym przez chorych czynnikiem prowokującym jest zmiana pogody. Najważniejsze czynniki prowokujące napady migreny zestawiono w tabeli 16.3.

Leczenie migreny powinno uwzględniać trzy kierunki:
- Chory powinien unikać czynników prowokujących i nasilających. Z tego powodu identyfikacja poddających się zmianom czynników prowokujących, takich jak stres, sen czy przyjmowany lek, jest bardzo ważna. Eliminacja, a nawet tylko ograniczenie działania tych czynników może okazać się wystarczająco skuteczne. Równie ważne jest odpowiednie postępowanie w czasie napadu, wyłączenie się z normalnej aktywności i unikanie nadmiaru światła lub hałasu.
- Postępowanie w rozpoczętym już napadzie migrenowym. U większości osób ból może być złagodzony prostym lekiem przeciwbólowym, takim jak aspiryna lub paracetamol. W rozwiniętym napadzie migreny, przy zaburzonej czynności przewodu pokarmowego, wyrażającej się nudnościami lub wymiotami, doustnie podane leki nie mogą się jednak wchłonąć, a tym samym wykazać swojego działania. Leki te powinno się przyjmować na samym początku napadu, zanim jeszcze pojawią się nudności, oraz w wystarczająco dużej dawce: 2-3 tabletki typowego leku przeciwbólowego. Razem z lekiem

przeciwbólowym powinno się przyjąć lek działający przeciwwymiotnie np. metoklopramid.
Jeśli proste leki przeciwbólowe nie są skuteczne, poleca się przyjmowanie leków będących pochodnymi alkaloidów sporyszu, które mają działanie naczynioskurczowe. Najsilniej działającym lekiem z tej grupy jest winian ergotaminy. W formie doustnej występuje między innymi w preparacie o nazwie Coffecorn. W ostatnich latach w leczeniu ostrego napadu migreny stosuje się także leki o nazwie tryptany (np. sumatriptan). Są one niewątpliwie najbardziej skutecznymi lekami przerywającymi napad migreny, ale wyraźną barierą dla ich powszechnego stosowania jest wysoka cena oraz ograniczenie zastosowania w poważnych chorobach serca i naczyń.

- Zapobieganie - wdrażane jest wówczas, gdy liczba napadów jest większa niż dwa w miesiącu. Najbardziej skutecznymi lekami profilaktycznymi są leki blokujące receptory beta-adrenergiczne, takie jak propranolol. Przy braku skuteczności można stosować leki blokujące kanał wapniowy (np. flunaryzyna), a w szczególnie częstych napadach, którym towarzyszy także ciągły ból głowy między napadami, leki przeciwdepresyjne. Leczenie profilaktyczne wyżej wymienionymi lekami musi być prowadzone ściśle pod kontrolą lekarza, wszystkie one bowiem mają rozliczne przeciwwskazania i niewłaściwie stosowane mogą być niebezpieczne.

Klasterowy ból głowy

Jest to jeden z rzadziej występujących samoistnych bólów głowy, który charakteryzuje się szczególnie dużą intensywnością bólów pojawiających się nagle, trwających kilkanaście, kilkadziesiąt minut i umiejscowionych zawsze jednostronnie w okolicy oczodołu, czoła i skroni.

Objawy. Bólowi towarzyszą charakterystyczne objawy w postaci zaczerwienienia spojówki, łzawienia z oka, wycieku z nosa, a czasem zwężenia źrenicy oraz opadnięcia powieki. Z powodu tych objawów ból ten jest często nieprawidłowo rozpoznawany jako neuralgia nerwu trójdzielnego i nieodpowiednio leczony. W przeciwieństwie do migreny ten rodzaj bólu występuje znacznie częściej u mężczyzn niż u kobiet. Napady bólu mogą występować raz lub kilka razy w ciągu doby, często o ściśle określonej porze.

Nazwa klasterowy ból głowy pochodzi od faktu występowania napadów bólu w klasterach, czyli grupach napadów trwających kilka tygodni, oddzielonych od siebie często wielomiesięcznymi okresami bez żadnych dolegliwości. Jest to tzw. epizodyczny klasterowy ból głowy. Napady bólu mogą jednak występować codziennie, bez przerwy, przez wiele miesięcy i lat. Tę postać choroby nazywa się przewlekłym klasterowym bólem głowy.

Napięciowy ból głowy

Jest to obok migreny najczęściej występujący rodzaj samoistnego bólu głowy, mogący mieć różne pochodzenie i obraz kliniczny. Rozpoznanie obejmuje zarówno bóle głowy występujące okresowo i trwające kilka godzin lub dni (epizodyczny napięciowy ból głowy), jak i bóle trwające stale przez miesiące i lata (przewlekły napięciowy ból głowy). Znacznie częściej spotyka się ból o charakterze epizodycznym.

Powodem napięciowego bólu głowy może być wzmożone napięcie mięśni w obrębie głowy, ale tylko u części osób udaje się stwierdzić istnienie takiego wzmożenia napięcia w badaniach dodatkowych. W niektórych przypadkach powodem przewlekłego bólu może być depresja, która nie zawsze objawia się typowymi zaburzeniami nastroju. Ból głowy może być tzw. maską depresji, za którą się ona ukrywa. Jeszcze innym powodem mogą być zmiany, strukturalne lub czynnościowe, w zakresie stawu skroniowo-żuchwowego. Powodują one długotrwałe utrzymywanie się wzmożonego napięcia mięśni skroniowych, które rozszerza się potem na inne mięśnie głowy i twarzy.

Objawy. Napięciowy ból głowy charakteryzuje się obustronnym, symetrycznym umiejscowieniem, obejmującym całą głowę lub tylko pewne jej okolice. W przeciwieństwie do migreny nie jest odczuwany jako pulsujący lub tętniący, ale jako ciągły, tępy i uciskający. Wielu chorych określa go jako opasujący. Bardzo rzadko mogą mu towarzyszyć objawy typowe dla migreny: wymioty lub światłowstręt. Nigdy natomiast nie ma objawów aury. Nasilenie bólu jest zwykle niewielkie lub średnie i nie zwiększa się pod wpływem wysiłku fizycznego.

Napięciowy ból głowy natomiast nasila się zwykle pod wpływem emocji, przemęczenia, braku snu. U niektórych osób wyraźnymi czynnikami nasilającymi są alkohol i zmiany atmosferyczne.

Leczenie. Jest trudne i często mało skuteczne. Oprócz stosowanych leków przeciwbólowych należy zwrócić uwagę na możliwości leczenia niefarmako-

logicznego, takie jak ćwiczenia relaksujące lub biofeedback.

Przewlekły ból głowy i twarzy

Bóle głowy, które z mniejszym lub większym natężeniem występują codziennie lub prawie codziennie, przez wiele tygodni i miesięcy, są mniej pilną, ale równie trudną do diagnozowania i leczenia sprawą jak omawiane poprzednio ostre bóle głowy. Mogą one być spowodowane powoli rosnącym guzem mózgu lub chorobą w obrębie części twarzowej czaszki, ale znacznie częściej wywołane są trudnymi do określenia zaburzeniami w sferze emocji i psychiki. W obu tych przypadkach, czyli zarówno typowo somatycznego, jak i psychicznego pochodzenia bólu, jego mechanizm może być ten sam - wzrost napięcia mięśni głowy i twarzy. W pierwszym przypadku może być pochodną podrażnienia zakończeń nerwowych przez proces patologiczny, a w drugim - stanowić odbicie wzmożonego napięcia psychicznego.

Narastający w czasie ból głowy może być objawem narastania ciasnoty śródczaszkowej i powinien skłaniać do badań specjalistycznych. Szczególnie niepokojący jest ból, który budzi chorego ze snu lub pojawia się tuż po obudzeniu. Dopiero po wykluczeniu możliwych przyczyn tzw. objawowego bólu głowy i twarzy (guz mózgu, choroby narządów części twarzowej czaszki, nadciśnienie tętnicze, jaskra itd.) można myśleć o rozpoznaniu samoistnego bólu głowy.

Nerwoból nerwu trójdzielnego

Istotą choroby jest okresowe występowanie napadowych, krótkotrwałych (sekundy), bardzo silnych i wywołujących podobny do tiku grymas twarzy, bólów umiejscowionych na jednej połowie twarzy, ściśle w zakresie unerwienia poszczególnych gałęzi nerwu trójdzielnego. Napady bólu mogą występować samoistnie lub po prowokacji łagodnymi bodźcami działającymi na skórę twarzy lub błonę śluzową jamy ustnej, takimi jak mycie twarzy lub zębów, gryzienie, a nawet powiew zimnego powietrza.

Neuralgia nerwu trójdzielnego może wystąpić bez żadnej uchwytnej przyczyny, jako tzw. neuralgia samoistna, lub na skutek ucisku korzenia, lub zwoju nerwu przez naczynia tętnicze lub guz, a także w przebiegu procesu demielinizacyjnego w obrębie pnia mózgu (neuralgia objawowa). Przypadki objawowej neuralgii występują stosunkowo rzadko, stanowiąc poniżej 2% wszystkich neuralgii nerwu trójdzielnego.

Neuralgia występuje przede wszystkim u ludzi starszych. Jeśli objawy pojawiają się przed 30 rokiem życia, powinny być wnikliwie badane pod kątem ich objawowego pochodzenia. Bóle neuralgiczne występują zwykle okresowo przez kilka tygodni lub miesięcy. Na początku okresu bólowego napady bólu pojawiają się pojedynczo w ciągu dnia, potem jest ich coraz więcej. W najgorszym okresie chorzy mówią czasem o ciągłym występowaniu bólu (stan neuralgiczny). Ból występuje z zasady tylko w ciągu dnia i nie zaburza snu. Okresy remisji i nawrotów mogą powtarzać się z pewną regularnością, a nawet sezonowością. Typową porą roku dla neuralgii nerwu trójdzielnego jest zima. U niektórych chorych bóle z różną intensywnością występują stale przez cały rok.

Leczenie. W przypadku neuralgii może być farmakologiczne lub chirurgiczne. Zasadą jest rozpoczynanie leczenia od farmakoterapii. Lekiem z wyboru jest karbamazepina (Amizepin, Tegretol). Jej skuteczność sięga 90%, ale problemem są objawy niepożądane, takie jak uczucie oszołomienia i zawroty głowy, występujące u znacznej części leczonych osób i zmuszające do odstawienia lub wyraźnego zmniejszenia dawki leku.

Do leczenia chirurgicznego sięga się wówczas, gdy efekty farmakoterapii nie są zadowalające. Popularną metodą leczenia są tzw. blokady poszczególnych gałęzi nerwów. Przynoszą one często efekt spektakularny, ale krótkotrwały. Znacznie skuteczniejsze na dłuższą metę są zabiegi dotyczące zwoju i korzenia nerwu, takie jak fenolizacja czy termokoagulacja, oraz neurochirurgiczne zabiegi odbarczające.

Udar mózgu

Udarem nazywa się nagle występujące objawy uszkodzenia mózgu, najczęściej w postaci niedowładu, utraty zdolności rozumienia lub ekspresji mowy, zaniewidzenia lub niedoczulicy, wywołane nagłym zaburzeniem krążenia krwi w mózgu.

Objawy. Są ściśle uzależnione od miejsca i rozległości uszkodzenia mózgu, które może mieć formę krwotoku (udar krwotoczny) lub niedokrwienia, czyli zawału (udar niedokrwienny).

Udar mózgu to choroba przede wszystkim ludzi starych. Średni wiek zachorowania mieści się w prze-

dziale 65-70 lat. Obliczono, że ryzyko wystąpienia udaru podwaja się co 10 lat. Jest to choroba często prowadząca do śmierci. W ciągu pierwszych 30 dni choroby umiera 30-50% chorych. W większości krajów rozwiniętych udary mózgu są trzecią w kolejności przyczyną śmierci po chorobach serca i nowotworach.

Udar niedokrwienny mózgu

Zdecydowana większość (80%) wszystkich udarów to udary niedokrwienne. Przyczyną niedokrwienia, czyli zawału mózgu, jest najczęściej znaczne zwężenie lub zamknięcie światła naczynia doprowadzającego krew do określonego obszaru mózgu. Powodem może być *zakrzep* tworzący się przy ścianie naczynia, najczęściej na podłożu blaszki miażdżycowej, lub *zator* powstający z przyniesionych przez prąd krwi, z serca lub większych naczyń, fragmentów skrzeplin. Jeszcze inną przyczyną niedokrwienia może być krytyczne zmniejszenie przepływu krwi przez określone obszary mózgu występujące przy dużym spadku ogólnego ciśnienia tętniczego krwi. Znacznie rzadziej do niedokrwienia może doprowadzić utrzymujący się długo skurcz naczyń mózgowych, ich zapalenie lub nadmierna krzepliwość krwi.

Ryzyko wystąpienia udaru niedokrwiennego jest znacznie większe u osób chorujących od wielu lat na niektóre choroby ogólnoustrojowe, takie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca lub choroby serca (choroba niedokrwienna serca, migotanie przedsionków). Większość chorych przyjmowanych do szpitala z powodu udaru ma nadciśnienie, a jedna czwarta również cukrzycę.

W sposób nie budzący wątpliwości wykazano również, że istotnymi czynnikami ryzyka udaru niedokrwiennego są:
- otyłość,
- brak aktywności fizycznej,
- dieta bogata w tłuszcze,
- alkoholizm i nikotynizm.

Większe ryzyko zachorowania mają również osoby z dużym stężeniem cholesterolu i triglicerydów. Wszystkie wymienione wyżej czynniki decydują nie tylko o podatności na zachorowanie, ale także o przebiegu choroby i związanych z nim możliwościach leczenia.

Niekiedy objawy niedokrwienia mózgu mają charakter przejściowy i ustępują samoistnie. Taki stan, w którym zniesienie objawów następuje w ciągu pierwszych 24 godzin od momentu zachorowania, nazywa się przejściowym atakiem niedokrwiennym. Przejściowe ataki niedokrwienne mają tendencję do nawrotów i w części przypadków (u ok. 25% osób) poprzedzają dokonany udar mózgu. Dlatego występowanie takich incydentów wymaga odpowiedniej diagnostyki w celu znalezienia ich przyczyny, a także postępowania zapobiegającego ponownemu epizodowi niedokrwienia mózgu.

Osoby, które przebyły przejściowy epizod niedokrwienny, powinny zażywać lek redukujący ryzyko ponownych incydentów udarowych. W większości przypadków zaleca się kwas acetylosalicylowy (np. aspiryna, polopiryna), który hamuje czynność płytek krwi i tym samym ogranicza tworzenie się zakrzepów. Każdy rodzaj udaru mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia i dlatego osoby z podejrzeniem udaru mózgu powinny jak najszybciej trafić do szpitala, najlepiej do wyspecjalizowanego ośrodka leczenia udarów. U wszystkich osób w takich sytuacjach wykonuje się jak najwcześniej tomografię komputerową głowy, a następnie wiele badań dodatkowych mających na celu znalezienie przyczyny udaru (badania biochemiczne krwi, USG tętnic dogłowowych, echokardiografia).

Leczenie. Jak dotąd nie ma żadnego specyficznego leku, który mógłby odwrócić niedokrwienie i przywrócić do życia komórki nerwowe. Są one bardzo podatne na niedobór tlenu oraz glukozy i giną już po kilku minutach od momentu przerwania dopływu krwi. Zadaniem zespołu leczącego jest zapewnienie możliwie najlepszych warunków krążenia mózgowego, w pobliżu obszaru martwicy, zapobieganie i leczenie powikłań udaru oraz wprowadzenie jak najwcześniej odpowiedniej profilaktyki wystąpienia ponownego udaru mózgu (profilaktyka wtórna). Niedokrwienie jest procesem dynamicznym zależnym zarówno od czynników miejscowych (mikrokrążenie mózgowe), jak i ogólnoustrojowych (ciśnienie tętnicze krwi, utlenowanie krwi, temperatura ciała, stężenie glukozy we krwi). Zbyt niskie ciśnienie krwi, jej zwiększona gęstość i lepkość czy nadmiar lub niedobór glukozy prowadzą do powiększania się ogniska martwicy (zawału) wywołanej niedokrwieniem. Znacznie pogarszają przebieg choroby dołączające się powikłania, takie jak obrzęk mózgu, niewydolność krążenia, zapalenie płuc czy zakrzepy żylne lub zatorowość tętnic płucnych.

Utrzymywanie prawidłowych warunków krążenia krwi i zapobieganie oraz leczenie wyżej wymienionych wczesnych powikłań decyduje o przeżyciu chorego. Lekiem, który stosuje się zarówno w leczeniu udaru niedokrwiennego, jak i później w profilaktyce wtórnej jest kwas acetylosalicylowy (np. aspiryna, polopiryna). Zwiększa on szansę przeżycia obecnego udaru, a także ogranicza ryzyko wystąpienia kolejnego niedokrwienia. Dlatego też powinien być podany jak najszybciej po zachorowaniu i utrzymany w leczeniu do końca życia.

U dużej części chorych przyczyna udaru leży w nasilonej miażdżycy tętnic szyjnych powodującej ich zwężenie. USG tętnic domózgowych, a następnie angiografia pozwalają wykryć zwężenie tętnic domózgowych. W części przypadków rozważa się wtedy możliwość zabiegowego (mechanicznego) usunięcia tego zwężenia, a tym samym zabezpieczenia przed jego dalszym narastaniem i wystąpieniem ponownego udaru.

Bardzo ważną sprawą wpływającą na wynik leczenia chorych z udarem jest opieka pielęgniarska i wczesna rehabilitacja. Chorzy powinni leżeć na wygodnym łóżku z materacem przeciwodleżynowym. Zaleca się także elastyczne pończochy zmniejszające zastój krwi w żyłach kończyn dolnych. Zapobieganie odleżynom i zapaleniom płuc polega na częstym odwracaniu chorych, oklepywaniu klatki piersiowej i prowadzeniu gimnastyki oddechowej. Już od pierwszych dni hospitalizacji celowe jest wykonywanie ruchów biernych i zachęcanie do czynnych. Tak wcześnie, jak na to pozwala stan ogólny chorego, powinien on być stopniowo uruchamiany, a rehabilitacja powinna stawać się głównym kierunkiem terapii. Rehabilitacja chorych z udarem lewej półkuli powinna również obejmować mowę. Odpowiednie ćwiczenia z przygotowanym do tego logopedą pozwolą na znacznie szybszy i pełniejszy powrót zdolności do komunikowania się za pomocą mowy.

Ostateczny wynik leczenia, to znaczy stopień pozostałego niedowładu, zaburzeń mowy i innych funkcji, zależy od bardzo wielu czynników, bardzo trudnych do oceny we wczesnym okresie udaru. Pełna lub znaczna poprawa jest bardziej prawdopodobna, jeśli chory nie miał wcześniej uszkodzeń mózgu, zarówno ogniskowych (przebyty wcześniej udar, także bez objawów klinicznych), jak i uogólnionych (nadciśnienie, cukrzyca, niewydolność krążenia). Rokowanie, które warunkuje intensywność postępowania rehabilitacyjnego, powinno być ustalane bardzo ostrożnie i indywidualnie przez doświadczonego lekarza.

Zapobieganie. Należy pamiętać o tym, że równie ważne jak leczenie jest zapobieganie ponownemu udarowi. Stąd tak ważne jest kontrolowanie czynników zwiększających ryzyko udaru, a więc leczenie nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, stosowanie diety ubogotłuszczowej, zażywanie odpowiedniej ilości ruchu oraz niepalenie tytoniu.

Znaczne zmniejszenie śmiertelności choiych z udarem w rozwiniętych krajach świata, jakie dokonało się w ostatnich latach, zawdzięcza się lepszej i bardziej profesjonalnej opiece nad chorym we wczesnej fazie udaru. Coraz częściej, również i w Polsce, taką wyspecjalizowaną opiekę nad chorymi z udarem przejmują specjalnie do tego przygotowane oddziały.

Udar krwotoczny mózgu

Krwotok śródmózgowy

Krwotok śródmózgowy z reguły ma cięższy i bardziej gwałtowny przebieg niż udar niedokrwienny.

Objawy. Często pierwszym objawem jest nagła utrata przytomności, a u chorych przytomnych z reguły występuje silny ból głowy, nudności i wymioty. Bardzo często dochodzi do znacznego podwyższenia ciśnienia tętniczego. Częściej też rozwijają się wczesne powikłania, zarówno mózgowe, takie jak obrzęk mózgu oraz ogólne, np. zator tętnicy płucnej.

Leczenie. Chorzy z krwotokiem śródmózgowym wymagają szczególnie wnikliwej obserwacji, najlepiej na oddziale intensywnej terapii. W przypadkach dużych krwiaków, które powodują ciasnotę śródczaszkową, konieczne jest rozważenie leczenia operacyjnego. Zwiększa to nie tylko szansę przeżycia, ale i rokowanie co do inwalidztwa poudarowego. Małe krwiaki, które w obrazie tomografii komputerowej mają tylko niewielką strefę obrzęku i nie przemieszczają struktur mózgowych, leczy się zachowawczo.

Przyczyną krwotoku śródmózgowego najczęściej jest wieloletnie nadciśnienie tętnicze, które uszkadza ściany naczyń mózgowych, zwiększając ich podatność na pęknięcie. Znacznie rzadziej krwawienie powstaje w miejscu, gdzie znajdują się nieprawidłowo zbudowane naczynia mózgowe zwykle pod postacią naczyniaka lub tętniaka. W takiej sytuacji choiy może wymagać zabiegu neurochirurgicznego, który ma na celu zabezpieczenie przed ponownym krwotokiem.

Krwotok podpajęczynówkowy

W krwotoku podpajęczynówkowym krew dostaje się do wypełnionej płynem mózgowo-rdzeniowym przestrzeni między oponą pajęczą i miękką, zwanej przestrzenią podpajęczynówkową. Corocznie w Polsce rejestruje się ok. 3 tysiące nowych zachorowań, z których jedna czwarta kończy się śmiercią.

Przyczyną krwotoku może być uraz głowy lub skaza krwotoczna, ale zdecydowanie najczęstszą (ponad 80% przypadków) przyczyną jest pęknięcie tętniaka lub rzadziej naczyniaka mózgu.

Objawy. Choroba zaczyna się zwykle nagle, wśród pełnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Niektórzy chorzy na kilka dni lub tygodni przed krwotokiem skarżą się co prawda na bóle głowy, ale nie mają one żadnych typowych cech, które pozwalałyby na przewidzenie wystąpienia krwotoku. Silny ból głowy pojawia się raptownie, czasem w okolicznościach sugerujących związek ze wzrostem ciśnienia tętniczego (wysiłek fizyczny, kaszel, defekacja, emocje), ale w większości przypadków okoliczności zachorowania nie mają z nim żadnego związku. Ból głowy wyraźnie się nasila przy każdym poruszeniu. Już od początku towarzyszą mu często nudności i wymioty oraz dłużej lub krócej trwająca utrata przytomności. Rzadziej występują drgawki, porażenie ruchów gałek ocznych lub zaburzenia psychiczne.

Nasilenie objawów, takich jak intensywność bólu głowy lub długotrwałość utraty przytomności oraz obecność objawów uszkodzenia mózgu, pozwala na określenie stopnia ciężkości choroby, który może być bardzo różny - od niewielkiego (lekkie bóle głowy z całkowicie zachowaną przytomnością) do skrajnie ciężkiego (pełna śpiączka z porażeniem kończyn).

Stan chorego może się gwałtownie zmieniać w ciągu pierwszych kilkunastu dni. Pogorszenie może wynikać z powikłań, takich jak obrzęk mózgu lub prowadzący do niedokrwienia skurcz tętnic mózgowych. Może być także wynikiem ponownego krwawienia do którego dochodzi u 25% chorych. Każda osoba, u której podejrzewa się krwotok podpajęczynówkowy wymaga bezwzględnej hospitalizacji w ośrodku wyposażonym w odpowiednią aparaturę diagnostyczną.

Rozpoznanie krwotoku podpajęczynówkowego może być postawione z dużym prawdopodobieństwem już na podstawie obrazu klinicznego, ale wymaga potwierdzenia badaniami dodatkowymi. Obecność wynaczynionej krwi może być wykryta w tomografii komputerowej. Badanie to umożliwia także przybliżoną ocenę ilości wynaczynionej krwi, a niekiedy określenie miejsca prawdopodobnej przyczyny krwawienia (np. tętniaka). Jeśli nie ma możliwości natychmiastowego wykonania tomografii, obecność krwotoku podpajęczynówkowego potwierdza się przez ocenę płynu mózgowo-rdzeniowego, który bada się pod kątem obecności domieszki krwi.

Leczenie. Chory z krwotokiem podpajęczynówkowym powinien pozostawać w pozycji leżącej. Okres koniecznego unieruchomienia w przypadkach niepowikłanych trwa ok. 4 tygodni od chwili wystąpienia krwawienia. W razie wykrycia tętniaka zasadą jest leczenie chirurgiczne polegające na zabezpieczeniu przed następnym krwawieniem z tętniaka. U chorych, których stan ogólny na to pozwala, zabieg powinien być wykonany jak najszybciej, aby uniknąć groźby nawrotu krwawienia.

Stwardnienie rozsiane

Stwardnienie rozsiane (SM) jest jedną z najczęstszych chorób ośrodkowego układu nerwowego. Jest to choroba przewlekła, najczęściej charakteryzująca się przebiegiem w formie nawrotów i remisji (czyli całkowitego lub częściowego ustąpienia objawów między kolejnymi nawrotami choroby).

Występuje często w klimacie umiarkowanym, szczególnie na półkuli północnej, rzadko stwierdza się tę chorobę w krajach tropikalnych. Polska należy do krajów o dość wysokim wskaźniku zachorowalności.

Pierwotna przyczyna stwardnienia rozsianego nie jest znana. Uważa się, że ojej wystąpieniu decyduje kilka czynników, z których najważniejszymi są:
- wpływy środowiska,
- predyspozycje genetyczne oraz
- nieprawidłowości w zakresie układu odpornościowego.

Jedna z hipotez zakłada, że proces patologiczny jest zainicjowany zakażeniem wirusowym we wczesnym okresie życia. Pod wpływem bliżej nieznanych czynników, u osób z genetycznie uwarunkowaną nieprawidłową reakcją odpornościową, dochodzi do powstania nieprawidłowych reakcji w układzie immunologicznym. Komórki układu odpornościowego gospodarza niszczą białko otaczające włókna nerwowe, które stanowi dla nich swoistą warstwę izolacyjną. Ostatecz-

nym wynikiem tych zaburzeń jest powstanie specyficznej reakcji zapalnej w istocie białej mózgu i rdzenia kręgowego, która prowadzi do rozpadu otoczki mielinowej włókien nerwowych. Proces ten nazywa się demielinizacją i występuje w sposób rozsiany w różnych częściach mózgu i rdzenia. Pozbawione mieliny włókna nerwowe nie mogą przewodzić impulsów, co jest powodem powstawania objawów neurologicznych. Po pewnym czasie reakcja zapalna wygasa, a komórki glejowe mózgu zaczynają na nowo wytwarzać otoczkę mielinową wokół włókien nerwowych. Ten proces określa się mianem remielinizacji.

Przebieg choroby może mieć różne warianty. Najbardziej typowy, występujący u ok. 50% chorych, jest wariant *„nawracająco-zwalniający"*, charakteryzujący się wystąpieniem nowych objawów (rzutu) lub pogorszeniem już istniejących na tle resztkowych objawów pozostałych z poprzednich rzutów, po których nastąpiła mniej lub bardziej wyraźna poprawa.

Bardzo rzadko (5%) występuje *wariant postępujący*, w którym objawy choroby od samego początku narastają powoli, bez okresów remisji. Prawie wszystkie pozostałe przypadki to warianty złożone. Z reguły po początkowym przebiegu z rzutami i remisjami objawy choroby zaczynają stopniowo narastać.

Te zasadnicze różnice w przebiegu choroby powodują, że możliwości przewidywania jej rozwoju są obarczone zbyt dużym błędem, aby mogły mieć wartość praktyczną. Stale jeszcze panuje nieuzasadnione przekonanie, że stwardnienie rozsiane jest chorobą prowadzącą do szybkiego kalectwa i śmierci. Okazuje się jednak, że nawet po 25 latach trwania choroby 25% chorych nadal pracuje, 50% jest samodzielna, a tylko 25% chorych wymaga opieki osoby drugiej.

Choroba rozpoczyna się zwykle między 2 a 4 dekadą życia, ze szczególnym nasileniem zachorowań w 3 dekadzie. Różne umiejscowienie ognisk demielinizacji w mózgu i rdzeniu powoduje różnorodność objawów klinicznych. Cechą tej choroby jest obecność wielu różnych objawów, świadczących o jednoczesnym uszkodzeniu wielu różnych miejsc w mózgu i rdzeniu kręgowym (objawy rozsiane).

Objawy. Pierwszym zwiastunem choroby, często na wiele lat wyprzedzającym jej wystąpienie, jest uczucie zmęczenia, występujące w sposób niezależny od wysiłku fizycznego i psychicznego. Zmęczeniu temu nie towarzyszą żadne inne objawy i nie znajduje ono żadnego uzasadnienia w wynikach badań. Znacznie bardziej charakterystycznym zwiastunem stwardnienia rozsianego jest tzw. pozagałkowe zapalenie nerwu wzrokowego. U dotychczas zdrowej osoby w ciągu kilku dni lub tygodni narastają zaburzenia widzenia. Początkowo jest to „zamglenie" widzenia, które stopniowo narasta, mogąc doprowadzić do całkowitej ślepoty. Z wieloletnich obserwacji wynika, że u połowy chorych z pozagałkowym zapaleniem nerwu wzrokowego po kilku lub kilkunastu latach pojawiają się typowe rzuty stwardnienia rozsianego.

W pierwszym okresie choroby najczęstszymi objawami są:
- niedowład kończyn,
- zaburzenia widzenia (ubytki w polu widzenia i podwójne widzenie),
- zaburzenia czucia,
- zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów.

W zależności od liczby, rozległości i umiejscowienia ognisk demielinizacji w mózgu i rdzeniu objawy u poszczególnych osób mogą występować w różnej konstelacji i nasileniu. U niektórych chorych będzie to znaczny niedowład lub pełne porażenie kończyn (kończyna dolna i górna po jednej stronie, obie kończyny dolne), u innych tylko niewielka niedoczulica na połowie ciała. W późniejszym okresie do objawów tych dołączają się zaburzenia zwieraczy, narastające zaburzenia emocjonalne i psychiczne oraz wybitnie wzmożone napięcie mięśniowe. Bardzo często też narastają znacznie zaburzenia równowagi z zawrotami głowy, niepewnością chodu i skłonnością do upadków.

Rozpoznanie. Jeszcze do niedawna charakterystyczne objawy i przebieg choroby były jedyną podstawą rozpoznania. Obecnie ogniska demielinizacji w mózgu i rdzeniu mogą być uwidocznione w takich badaniach, jak: tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny. Szczególnie to drugie, wykonywane co pewien czas, dokumentuje dynamikę choroby, pojawianie się nowych ognisk demielinizacji oraz zmniejszanie się lub ustępowanie starych. Innym badaniem, które znacznie ułatwia wczesne rozpoznanie choroby, jest badanie płynu mózgowo-rdzeniowego w kierunku obecności specyficznych białek, immunoglobulin (tzw. białka oligoklonalne). Jeszcze innym badaniem pomocnym w rozpoznaniu choroby są tzw. potencjały wywołane wzrokowe, słuchowe i somatosensoryczne. Zmiana tych po-

tencjałów (wydłużenie czasu ich powstania, zmniejszenie wielkości) jest czułym świadectwem uszkodzenia układu nerwowego. Na przykład wydłużenie czasu pojawienia się potencjału wzrokowego na długo wyprzedza pojawienie się zaburzeń widzenia, a potencjału słuchowego - zaburzeń słuchu.

Leczenie. W przypadku stwardnienia rozsianego polega na zwalczaniu ostrych rzutów choroby, wpływaniu na jej przebieg długofalowy oraz objawowym działaniu na najbardziej uciążliwe dolegliwości.

W okresie rzutu choroby celowe jest podawanie dużych dawek leków steroidowych (metyloprednizolon), które zmniejszają nasilenie reakcji zapalnej w ognisku demielinizacji i przyspieszają ustępowanie objawów.

Najczęściej stosowanym lekiem modyfikującym długofalowy przebieg choroby jest interferon beta, który u części chorych przyjmujących go przez wiele lat zmniejsza liczbę nowych rzutów choroby i nasilenie zmian demielinizacyjnych obserwowanych w tomografii komputerowej rezonansu magnetycznego.

Jeśli postęp choroby następuje szczególnie szybko, podaje się także leki immunosupresyjne (hamujące czynność układu odpornościowego). Znaczną poprawę stanu chorych można uzyskać też *leczeniem objawowym.* Tego typu leczenie w postaci farmakoterapii lub zabiegów rehabilitacyjnych znajduje zastosowanie w przypadku wzmożonego napięcia mięśni (spastyczności) lub zaburzeń zwieraczy.

Bardzo istotne dla chorych na stwardnienie rozsiane jest prowadzenie właściwego trybu życia, który nie dopuszcza do nadmiernej otyłości, przemęczenia fizycznego i psychicznego, narażenia na przegrzanie, dodatkowe infekcje i stany zapalne, np. w zębach czy migdałkach. Są to bowiem czynniki, które mogą sprowokować kolejny rzut choroby. Zalecenia co do szczególnej diety, przyjmowania różnych środków, w tym tzw. parafarmaceutyków, nie znajdują potwierdzenia w badaniach naukowych.

Padaczka

Jest to choroba charakteryzująca się nawracającymi zaburzeniami czynności mózgu, najczęściej w formie napadów utraty przytomności z drgawkami lub bez nich. Podłożem padaczki jest nieprawidłowa czynność bioelektryczna mózgu, która może się rozpocząć w pewnym określonym obszarze (ognisko padaczkorodne), a następnie rozprzestrzenić na cały mózg (uogólnione wyładowania).

Pojedynczy napad padaczkowy nie upoważnia do rozpoznania padaczki jako choroby. Napadowa utrata świadomości z drgawkami lub inna forma napadu padaczkowego może pojawić się pod wpływem różnych czynników i nigdy więcej się nie powtórzyć. Najczęściej dzieje się to u dzieci pod wpływem podwyższonej temperatury. Pojedynczy napad drgawek gorączkowych nie stanowi dużego zagrożenia padaczką. Jest jedynie dowodem na zwiększone pogotowie drgawkowe, czyli skłonności mózgu do reagowania wyładowaniem napadowym. Jest ona częsta w przypadku mózgu niedojrzałego lub z jakiegoś powodu uszkodzonego i zwykle ustępuje po pewnym czasie. Dzieci, które mają drgawki gorączkowe, powinny być szczególnie troskliwie leczone w trakcie infekcji, tak aby nie dopuścić do krytycznego wzrostu temperatury. Nie muszą być natomiast przewlekle leczone lekami przeciwpadaczkowymi.

Przyczyną padaczki może być uszkodzenie mózgu powstające w okresie okołoporodowym lub w następnych latach życia. Najczęściej jest to uraz, a u ludzi starszych niedokrwienie mózgu. Większość przypadków padaczki rozpoznawanych u dzieci nie ma ustalonej przyczyny, rozpoznaje się wtedy *padaczkę samoistną* (idiopatyczną). Wystąpienie napadów padaczkowych w wieku dorosłym z reguły wiąże się z jakąś konkretną chorobą, dlatego jest to tzw. *padaczka objawowa.* Jednym z częstych powodów padaczki u osób dorosłych jest również alkoholizm. Napady padaczkowe występują tutaj typowo po nagłym przerwaniu „ciągu" alkoholowego.

Zgodnie z międzynarodową klasyfikacją, napady padaczkowe dzieli się na uogólnione i częściowe. W napadach uogólnionych wyładowanie bioelektryczne obejmuje od razu obie półkule mózgowe, natomiast w napadach częściowych wyładowanie obejmuje część jednej półkuli mózgu.

Najczęstszym uogólnionym napadem padaczkowym u osób dorosłych jest tzw. *napad duży* (grand mai), czyli napad toniczno-kloniczny. Zaczyna się on nagłą utratą przytomności powodującą upadek chorego. Natychmiast po upadku występuje wzmożone (toniczne) napięcie mięśni całego ciała, powodujące często odgięcie głowy do tyłu i wyprężenie kończyn. W tym czasie chory nie oddycha, wobec czego stop-

niowo narasta sinica powłok. Faza toniczna napadu trwa kilka, kilkanaście sekund, czasem przedłuża się do minuty. Po niej następuje faza kloniczna napadu, czyli drgawki uogólnione kończyn i głowy. W tej fazie chory zaczyna już oddychać, ale w sposób mało wydolny. W czasie napadu dochodzi zwykle do przygryzienia języka oraz bezwiednego oddania moczu, a czasem stolca. Po ustąpieniu drgawek chory jest jeszcze przez pewien czas nieprzytomny, a po odzyskaniu przytomności może być senny lub zamącony.

Innym rodzajem uogólnionego napadu padaczkowego, występującego częściej u dzieci, jest tzw. *napad mały* (petit mai). Może występować w postaci tzw. „wyłączania się". Dziecko wtedy nagle przerywa wykonywaną czynność i przez kilka sekund jest jakby wyłączone z otoczenia, nie nawiązuje kontaktu i nie odpowiada na zadawane pytania. Po ustąpieniu napadu powraca ono natychmiast do przerwanej czynności, często nie ma świadomości chwilowego wyłączenia się. W tym rodzaju napadów nie dochodzi do upadku ani nie pojawiają się drgawki.

Do *napadów uogólnionych* zalicza się również napady miokloniczne polegające na szybkich skurczach mięśni (zrywania mięśniowe) występujących w różnych miejscach, którym może, ale nie musi towarzyszyć utrata przytomności, oraz tzw. *napady atoniczne,* w których utracie przytomności towarzyszy nagłe zwiotczenie mięśni i upadek.

Napady częściowe dzielą się na proste i złożone. W napadach prostych nie dochodzi do utraty przytomności, natomiast pojawiają się drgawki lub proste zaburzenia czucia w postaci niedoczulicy, drętwienia lub mrowienia w określonej okolicy ciała. W napadach częściowych złożonych pacjent traci kontakt z otoczeniem, wykonuje różnorodne automatyzmy ruchowe i może mieć różne, złożone doznania zmysłowe lub czuciowe. Szczególny rodzaj napadów częściowych złożonych występuje w tzw. *padaczce skroniowej,* w której chorzy mają złudzenia węchowe lub słuchowe, często połączone z niepokojem lub pobudzeniem. Niekiedy napady uogólniają się i dochodzi do typowego dużego napadu.

Napady padaczkowe mogą występować z różną częstotliwością, od kilku w ciągu dnia, do pojedynczych w ciągu całego życia. Częstotliwość napadów małych jest zwykle większa niż dużych. Wystąpienie napadu padaczkowego jest trudne do przewidzenia, niekiedy jednak przed napadem występuje charakterystyczna aura. Częste występowanie napadów, szczególnie dużych jest bardzo niekorzystne dla mózgu, ponieważ w trakcie napadu dochodzi do częściowego jego niedotlenienia. Szczególnie niebezpieczną sytuację stwarza tzw. *stan padaczkowy,* w którym napad przedłuża się powyżej 30 minut lub krótsze napady występują bez przerwy, jeden po drugim. Kumulujące się niedotlenienie mózgu prowadzi do jego obrzęku i może być przyczyną śmierci. Natomiast pojedynczy napad padaczkowy 0 typowym przebiegu nie stanowi zwykle istotnego zagrożenia dla chorego. Potencjalne niebezpieczeństwo wiąże się z sytuacją wystąpienia napadu np. w czasie kąpieli, wykonywania pracy na wysokości lub posługiwania się ostrym narzędziem.

Pomoc choremu w trakcie napadu powinna polegać na zabezpieczeniu go przed upadkiem i uderzaniem drgających kończyn o twarde podłoże oraz na zapobieganiu przygryzieniu języka przez wsunięcie między zęby np. patyka czy szpatułki. Nie powinno się zupełnie krępować ruchów chorego ani na siłę rozwierać zaciśniętych już zębów.

Nie ma również powodu, aby bezpośrednio po napadzie podawać choremu, np. w postaci zastrzyku domięśniowego, dodatkowych leków przeciwpadaczkowych lub uspokajających.

Leczenie. Dodatkowe leczenie jest natomiast konieczne w razie wystąpienia stanu padaczkowego, który jest bezwzględnym wskazaniem do natychmiastowej hospitalizacji.

Farmakologiczne leczenie padaczki to systematyczne 1 wieloletnie przyjmowanie jednego lub kilku leków przeciwpadaczkowych. Leczenie to powinno być ustalone i prowadzone przez doświadczonego lekarza, najlepiej neurologa. Zasadą jest przyjmowanie najmniejszej liczby leków w skutecznej dawce. Optymalna jest monoterapia, czyli przyjmowanie tylko jednego leku. Nie zawsze jednak jest to możliwe i u części osób konieczne jest kojarzenie różnych leków przeciwpadaczkowych.

Najczęstszym powodem zwiększenia się liczby napadów, aż do stanu padaczkowego włącznie jest nagłe odstawienie leków lub nieregularne ich przyjmowanie.

Czasem mogą to być inne dołączające się choroby lub stany, które mają wpływ na wchłanianie i stężenie leków przeciwpadaczkowych we krwi. Brak efektu terapeutycznego jest wskazaniem do oznaczenia stężenia przyjmowanych leków przeciwpadaczkowych we krwi dla sprawdzenia, czy jest ono w określonym zakresie terapeutycznym.

Równie ważne jak farmakologiczne jest pozafarmakologiczne leczenie padaczki. Obejmuje ono unikanie czynników prowokujących napady, takich jak błyski świetlne, przemęczenie, stres, alkohol, a także psychoterapię i rehabilitację. Chorzy z padaczką powinni prowadzić aktywny tryb życia, wykonywać odpowiednią dla nich pracę zawodową i prowadzić normalne życie społeczne.

Choroba Parkinsona

Jest to dosyć częsta choroba u osób starszych, stopniowo zmniejszająca ich sprawność ruchową, a nierzadko również intelektualną. U podstaw tej choroby leży proces zwyrodnieniowy ograniczony wybiórczo do jednej grupy neuronów (komórek nerwowych) umiejscowionych w śródmózgowiu i nazywanych istotą czarną. Komórki istoty czarnej wytwarzają substancję zwaną dopaminą i uwalniają ją na zakończeniach swoich wypustek w jądrach podkorowych. W chorobie Parkinsona liczba tych komórek systematycznie się zmniejsza, czemu towarzyszy postępujące zmniejszenie stężenia dopaminy w jądrach podkorowych.

Następstwem tego jest pojawienie się objawów niesprawności ruchowej w postaci:
- spowolnienia ruchowego,
- wzmożonego napięcia (sztywności) mięśni,
- drżenia spoczynkowego.

Są to trzy najważniejsze, będące podstawą rozpoznania, objawy choroby Parkinsona.

Przyczyny powstawania i rozwoju zwyrodnienia komórek istoty czarnej w chorobie Parkinsona są nieznane. Bardzo podobne objawy mogą również wystąpić na skutek innej niż zwyrodnienie przyczyny uszkodzenia istoty czarnej, np. w przebiegu niedokrwienia, zapalenia lub toksycznego uszkodzenia tej struktury mózgu. Mogą być także następstwem działania silnych leków psychotropowych (neuroleptyki) stosowanych w leczeniu schizofrenii i innych psychoz. Przypadki te określa się mianem parkinsonizmu lub zespołu parkinsonowskiego objawowego. Objawom typowym dla choroby Parkinsona (spowolnienie, sztywność, drżenie) zazwyczaj towarzyszą wtedy objawy uszkodzenia innych struktur mózgu. Najczęstszą obecnie przyczyną parkinsonizmu jest miażdżyca naczyń mózgowych prowadząca do niedokrwienia różnych regionów mózgu, w tym jąder podkorowych.

Początek choroby Parkinsona przypada z reguły na 5 lub 6 dekadę życia. Rozwój choroby postępuje stale, ale raczej powoli, w ciągu kilku, a nawet kilkudziesięciu lat. Chorzy stają się coraz mniej sprawni ruchowo, poruszają się wolno, nie mogą samodzielnie zmienić pozycji w łóżku. Umierają z powodu powikłań wywołanych niesprawnością i unieruchomieniem, takich jak zapalenia płuc i zator tętnicy płucnej. Szybkość postępu choroby w indywidualnych przypadkach jest bardzo różna i niemożliwa do przewidzenia przynajmniej na początku choroby. Chorzy, u których objawem dominującym jest drżenie, mają lepsze rokowanie niż ci, u których na plan pierwszy wysuwa się spowolnienie. W ciągu ostatnich 20 lat głównie dzięki wprowadzeniu do terapii leków, przynajmniej na jakiś czas skutecznie zmniejszających objawy choroby, przeżycie chorych znacznie się wydłużyło i obecnie tylko nieznacznie różni się od osób zdrowych.

Objawy. Pierwszym objawem choroby jest zwykle drżenie, występujące głównie w kończynach górnych, często jednostronnie. Jeżeli dotyczy palców rąk ma ono dosyć charakterystyczny obraz przypominający liczenie pieniędzy. Drżenie to występuje przede wszystkim w spoczynku, a wyraźnie zmniejsza się lub zupełnie zanika w czasie ruchu. U chorego można często zaobserwować wyraźne drżenie ręki opuszczonej wzdłuż ciała lub ułożonej na kolanie, a jednocześnie nie ma on większych problemów z sięganiem po przedmioty lub z podnoszeniem wypełnionej płynem szklanki do ust. Drżenie to również ustępuje całkowicie w czasie snu.

Drugim podstawowym objawem choroby jest spowolnienie ruchów i zubożenie ruchowe. Dołącza się ono do drżenia po roku lub kilku latach, rzadziej występuje od początku choroby. Zmniejszeniu ogólnej aktywności ruchowej chorego towarzyszy zwolnienie szybkości ruchów oraz zmniejszenie ruchów mimicznych twarzy. Obserwując osoby z chorobą Parkinsona, wyraźnie widać, że są one bardzo oszczędne w ruchach, a ich twarz pozostaje „maskowata", nawet wtedy, kiedy przeżywają jakieś uczucia. Z powodu tej maskowatości twarzy chory sprawia często wraże-

nie przygnębionego, a nawet depresyjnego. Jego mowa jest cicha, zamazana, a po pewnym czasie trwania choroby przestaje być zrozumiała. Często spotykaną skargą, już we wczesnym okresie choroby, jest niemożność zmiany pozycji w łóżku. W zaawansowanych przypadkach spowolnienie prowadzi do całkowitego unieruchomienia chorego.

Charakterystyczną cechą choroby są trudności z rozpoczęciem, zakończeniem lub zmianą kierunku ruchu. Chory rozpoczyna chód z dużym opóźnieniem, stawiając na początku bardzo małe kroki, które stopniowo wydłużają się i przyspieszają. W trakcie chodzenia osoby chore nie „balansują" rękami, a ponownie trudności pojawiają się przy próbie zatrzymania - chory musi wykonać jeszcze kilka drobnych kroków, aby się zatrzymać.

Inne zaburzenia postawy i chodu wynikają z trzeciej podstawowej cechy choroby, jaką jest sztywność mięśni, najsilniej wyrażona w mięśniach zginających kończyn. Z jej powodu chory ma charakterystyczną sylwetkę ze zgięciem kończyn w kolanach i łokciach. Z powodu sztywności i drżenia zmienia się pismo. W trakcie pisania litery, od początku zniekształcone drżeniem, stają się coraz mniejsze i mniej wyraźne.

Rozpoznanie typowego i zaawansowanego przypadku choroby Parkinsona nie sprawia zwykle większych trudności. Czasem rozpoznanie można nawet postawić na pierwszy rzut oka, obserwując chód i inne elementy zachowania się chorego. W tym przypadku należy jedynie wykluczyć inne niż proces zwyrodnieniowy przyczyny parkinsonizmu. Znacznie większe trudności nasuwa wczesne rozpoznanie choroby, już przy pierwszych, niewielkich jej objawach. Przyczyną niewielkiego spowolnienia lub drżenia rąk może być bowiem inna choroba zwyrodnieniowa, miażdżyca naczyń mózgu, a nawet sam fizjologiczny proces starzenia się. W tym ostatnim przypadku nie obserwuje się jednak istotnego postępu choroby w ciągu lat. Wczesne i poprawne rozpoznanie choroby ma istotne znaczenie dla podjęcia odpowiedniego leczenia, dlatego chorzy z objawami choroby Parkinsona powinni być konsultowani przynajmniej co jakiś czas przez specjalistę neurologa.

Leczenie. Przełomem w leczeniu choroby Parkinsona było wprowadzenie do terapii w latach sześćdziesiątych lewodopy, tzn. substancji ulegającej w organizmie przemianie do dopaminy, której brakuje w mózgu. Uzupełnienie ilości dopaminy jest w stanie wyraźnie złagodzić, a nawet zlikwidować objawy choroby. Poważnym problemem leczenia lewodopą jest jednak jej działanie na inne narządy ciała i struktury mózgu. Nadmiar dopaminy powoduje między innymi spadek ciśnienia tętniczego, zaburzenia perystaltyki jelit, niepokój ruchowy, lęk, a nawet objawy psychotyczne, takie jak omamy lub urojenia. Z biegiem czasu trwania choroby skuteczność leków uzupełniających dopaminę staje się coraz mniejsza, a po 5-10 latach pojawiają się po nich tzw. *późne objawy niepożądane.* Są to bolesne skurcze kończyn, ruchy mimowolne, biegunowa zmienność stanu chorego (fluktuacje), nagłe upadki. Te objawy niepożądane leczenia lewodopą mogą nawet powodować więcej dolegliwości i problemów choremu niż sama choroba. Stąd decyzja o podjęciu leczenia lewodopą i zwiększaniu jej dawki nie jest łatwa. W typowych przypadkach rozpoczęcie leczenia lewodopą jeszcze przed pełnym rozwinięciem się objawów jest jednak koniecznością, zapobiegającą powikłaniom i zdecydowanie poprawiającą jakość życia chorych. Ma to szczególne znaczenie u osób starych, u których przewidywana długość życia wynosi kilka czy kilkanaście lat.

W świeżo rozpoznanych przypadkach z niewielkimi objawami, zwłaszcza z drżeniem, stosuje się leki, które obniżają stężenie antagonistycznego w stosunku do dopaminy neuroprzekaźnika- acetylocholiny, i w ten sposób wyrównują zaburzoną równowagę między stężeniem dopaminy i acetylocholiny. Leki te są szczególnie przydatne w leczeniu parkinsonizmu objawowego np. polekowego i miażdżycowego. W chorobie Parkinsona ich skuteczność może być wystarczająca w ciągu pierwszych kilku, kilkunastu miesięcy choroby. Także i one mogą jednak wywoływać różnorodne objawy uboczne, takie jak uczucie suchości w ustach, wysypka skórna, zatrzymanie moczu czy zaburzenia widzenia. Mają również liczne przeciwwskazania do stosowania, jak między innymi niewydolność krążenia, gruźlica i jaskra.

Jeszcze innymi lekami, którymi przynajmniej częściowo można zmniejszyć objawy parkinsonizmu, są środki imitujące działanie dopaminy, takie jak amantadyna lub bromokryptyna. Leki te można stosować w skojarzeniu z lewodopą w celu opóźnienia lub zmniejszenia nasilenia późnych objawów niepożądanych działania lewodopy.

Zarówno leczenie lewodopą, jak i wszystkimi innymi wymienionymi wyżej lekami, ma charakter

leczenia objawowego, skierowanego na zwalczanie objawów choroby, a nie jej przyczyny, czyli procesu zwyrodnieniowego neuronów istoty czarnej. Próby leczenia przyczynowego nie wyszły jeszcze niestety poza fazę eksperymentu. Jedynym jak dotychczas lekiem, o którym sądzi się, że może spowalniać proces choroby jest selegilina, ale dowody na to są nikłe i podważane przez wielu badaczy.

Często niedocenianymi, a bardzo ważnymi z praktycznego punktu widzenia elementami leczenia choroby Parkinsona i parkinsonizmu objawowego są:
- dieta,
- odpowiedni tryb życia,
- rehabilitacja ruchowa,
- intensywne leczenie współistniejących zaburzeń, takich jak zaparcia czy depresja.

Dieta powinna być indywidualnie dobrana tak, aby zapewnić utrzymanie prawidłowej masy ciała, odpowiednią ilość płynu i błonnika (zapobieganie zaparciom) oraz zmniejszyć zagrożenie miażdżycą. Chorzy leczeni preparatami lewodopy powinni przyjmować mniejszą ilość białka. Lewodopa konkuruje bowiem z innymi, zawartymi w białkach aminokwasami przy wchłanianiu z przewodu pokarmowego.

W ramach programu rehabilitacyjnego poleca się regularne wykonywanie ćwiczeń zapobiegających rozwojowi zmian zwyrodnieniowych i zespołów bólowych wynikających z długotrwałego wzmożenia napięcia mięśni, a także poprawiających ogólną sprawność i koordynację ruchową.

Choroba Alzheimera

Istotą choroby Alzheimera jest postępujące zwyrodnienie komórek nerwowych w mózgu, prowadzące do upośledzenia tzw. wyższych czynności nerwowych. Zwyrodnieniu w pierwszej kolejności ulegają komórki wytwarzające acetylocholinę i tworzące, odpowiedzialny między innymi za pamięć, układ cholinergiczny mózgu. Proces zwyrodnieniowy rozszerza się potem także na inne komórki, prowadząc stopniowo do zmniejszania się ogólnej masy mózgu. Dla pewnego rozpoznania choroby konieczne jest stwierdzenie obok określonych objawów także typowych zmian mikroskopowych w tkance mózgowej. Stosując odpowiednie metody barwienia stwierdza się tzw. zwyrodnienie włókienkowe i blaszki starcze. Występują one również w procesie normalnego starzenia się, ale ich liczba w chorobie Alzheimera jest nieporównywalnie większa i są one charakterystycznie umiejscowione.

Choroba ta była znana od wielu lat, ale uważano ją za bardzo rzadką. Pierwszy opis przedstawił w 1907 r. niemiecki neurolog Alois Alzheimer. Dotyczył on 51-letniej kobiety, która zmarła po 4 latach stopniowo postępujących zaburzeń sprawności umysłowej, a w jej mózgu nie było żadnych innych zmian poza znacznym nasileniem tych, które dotychczas uważano za typowe dla procesu starzenia się. Ze względu na wystąpienie tych zmian przed 65 rokiem życia, uważanym za granicę starości, choroba ta została określona jako przedstarczy zanik mózgu.

Obecnie wiadomo, że na chorobę Alzheimera cierpi ok. 3% osób, które przekroczyły 60 rok życia, a prawie 20% osób powyżej 80 roku życia. Wyraźne wydłużenie się czasu życia, które dokonało się w ostatnich kilkudziesięciu latach, spowodowało zwiększony udział osób starych w ogólnej populacji, a co za tym idzie, znacznie większą liczbę osób, u których rozpoznaje się tę chorobę.

Początek choroby jest trudny do uchwycenia. Chorym coraz częściej zdarza się zapominać o rzeczach, które mają dla nich istotne znaczenie. W zależności od zawodu, wykształcenia czy pozycji społecznej problemy z pamięcią mogą się różnie objawiać. Gospodyni domowa zapomina o kolejności łączenia składników i przyprawiania potraw, które od lat przygotowywała z wielką biegłością, a skrupulatny dotychczas urzędnik zapomina o wykonaniu zleconych zadań. Osoby bardziej wykształcone i inteligentniejsze znacznie lepiej radzą sobie z zaburzeniami pamięci. Korzystają z notatek i innych sposobów wspomagających pamięć. Przez kilka miesięcy, a nawet lat, ich problemy z pamięcią mogą nie być zauważalne dla otoczenia. Są oni nawet w stanie nadal pracować zawodowo, korzystając z nabytej rutyny postępowania, ale faktyczna jakość ich pracy stale się obniża. W pierwszym okresie choroby pacjenci zdają sobie sprawę ze swoich kłopotów z pamięcią, często mają dobrze zachowany krytycyzm. Niektórzy starają się nie ujawniać swoich problemów, radząc sobie na różne sposoby. Inni ujawniają od początku ten problem swoim bliskim i zgłaszają się do lekarza. Nieujawnianie problemów z pamięcią może być powodem, dla którego otoczenie dostrzega je dopiero wtedy, gdy chory traci zainteresowanie dotychczasowym hobby, kontaktami ze znajomymi czy pracą zawodową.

Zaburzenia pamięci i zmniejszenie ogólnej aktywności psychicznej chorego stopniowo narastają i powodują coraz większe problemy. Dołączają się zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni. Chorzy wielokrotnie dopytują się o dzień i godzinę oraz zaczynają się gubić w dotychczas znanym sobie otoczeniu, np. w drodze z pracy do domu, w parku lub na sąsiedniej ulicy. Pojawiają się też częstsze zmiany nastroju, narasta niechęć do podejmowania jakichkolwiek czynności i apatia. W tym czasie często osoby te są odbierane przez otoczenie jako przygnębione, a nawet depresyjne. Dopiero dokładne badanie neuropsychologiczne umożliwia odpowiednie rozpoznanie.

W dalszym etapie choroby pacjent nie potrafi zrozumieć i przyswoić sobie żadnych nowych faktów, chociaż pamięć o niektórych, odległych wydarzeniach może mieć zachowaną. Nie rozumiejąc, co się wokół niego dzieje staje się on nerwowy, a nawet agresywny. Okresy apatii przeplatają się z okresami lęku i pobudzenia. Coraz mniejszą uwagę zwraca na swój ubiór i zaniedbuje higienę osobistą. Nie może już prowadzić samochodu ani samodzielnie podróżować środkami komunikacji miejskiej. Przez zapominanie o niektórych czynnościach, np. o wyłączeniu gazu, chory staje się potencjalnie niebezpieczny dla otoczenia i wymaga ciągłej kontroli osoby drugiej.

W ostatnim etapie choroby chory nie pamięta już prawie niczego, nie rozpoznaje najbliższych członków rodziny i innych osób z otoczenia. Czasem potrafi rozpoznać swojego opiekuna, reagując na jego widok uśmiechem lub uspokojeniem. Mowa staje się niewyraźna, chory nie potrafi wstawać, siadać ani chodzić i przestaje panować nad czynnościami fizjologicznymi.

W ciągu życia chorego, na podstawie objawów i badania dodatkowego (np. tomografii komputerowej), możliwe jest rozpoznanie choroby Alzheimera tylko z pewnym, większym lub mniejszym, prawdopodobieństwem, a pewną diagnozę można postawić dopiero na podstawie badania pośmiertnego mózgu.

Leczenie. Możliwości leczenia choroby Alzheimera są stale jeszcze bardzo ograniczone. Ponieważ nie są znane przyczyny prowadzące do stopniowego, przyspieszonego obumierania komórek nerwowych, nie ma możliwości leczenia przyczynowego. Szczególnie w pierwszym okresie choroby stosuje się leki zwiększające aktywność układu cholinergicznego. Powodują one zwykle zwiększenie ogólnej aktywności chorego, przez co poprawia się nieco pamięć. Korzystne jest także podawanie leków poprawiających metabolizm mózgowy i zwiększających przepływ krwi przez mózg.

Wszystkie te leki nie są jednak w stanie odwrócić ani nawet istotnie zahamować rozwoju procesu zwyrodnieniowego. Ich stosowanie powinno być kontrolowane przez lekarza, mimo że niektóre z nich dostępne są bez recepty. Nie można również zapominać o leczeniu towarzyszących zaburzeń emocjonalnych i psychicznych oraz innych chorób, które mogą być powodem stanu gorszego, niż wynika to z samego zaawansowania choroby Alzheimera.

Miastenia

Głównym objawem miastenii jest nadmierna nużliwość mięśni. Osłabienie mięśni narasta w czasie ich pracy, a ustępuje w spoczynku. Przyczyna tej męczliwości leży w nieprawidłowym przekaźnictwie nerwowym na styku nerwowo-mięśniowym.

Miastenia występuje kilka razy częściej u kobiet niż u mężczyzn. Wiek zachorowania u kobiet jest z reguły niższy (najczęściej trzecia dekada życia) niż u mężczyzn (szósta dekada życia).

Objawy. Pierwsze objawy ujawniają się albo w mięśniach gałek ocznych (miastenia oczna), albo mniej więcej jednakowo we wszystkich mięśniach (miastenia uogólniona). Rzadko mogą to być tylko niektóre mięśnie kończyn lub odpowiedzialne za mówienie i połykanie mięśnie podniebienia, gardła i krtani. Przebieg choroby jest postępujący. Jedynie u części osób z miastenią oczną jej objawy nie przechodzą na inne mięśnie. Postęp choroby jest zwykle powolny, wieloletni. Zdarzają się jednak szybkie dramatyczne pogorszenia.

Uważa się obecnie, że przyczyną objawów miastenii jest powstawanie przeciwciał skierowanych przeciwko białkom styku nerwowo-mięśniowego, a więc własnym białkom ustroju. Dowodem na to jest wykrywanie tych i wielu innych przeciwciał we krwi u chorych oraz dobry wynik leczenia zaostrzeń choroby za pomocą usuwania tych przeciwciał z osocza (plazmafereza). Wykazano również związek występowania miastenii z obecnością przetrwałej lub zmienionej grasicy. Usunięcie resztek grasicy lub grasiczaka jest obecnie powszechnym postępowaniem w tej chorobie.

Miastenia oczna zaczyna się najczęściej od opadania powiek i podwójnego widzenia. Objawy te nasilają się wyraźnie wieczorem, a szczególnie podczas czytania. W przypadku *miastenii uogólnionej* pierwsze objawy są mało charakterystyczne. Chorzy skarżą się na ogólne zmęczenie i osłabienie nasilające się w ciągu dnia. W badaniu neurologicznym nie stwierdza się wtedy zwykle żadnych zmian. Dopiero nasilenie się choroby, występowanie typowej męczliwości mięśni w tzw. teście apokamnozy (wielokrotne powtarzanie ruchu powoduje szybkie narastanie osłabienia mięśni, które go wykonują), wyczerpywanie się odruchów oraz inne objawy pozwalają na postawienie poprawnej diagnozy. W ciągu lat objawy narastają, prowadząc czasem do niewydolności oddechowej przez osłabienie mięśni oddechowych.

Rozpoznanie miastenii można potwierdzić w badaniu elektromiograficznym (EMG) oraz testami farmakologicz ny mi.

Leczenie. Po podaniu specjalnych leków z grupy przeciwcholinesterazowych (np. Tensilon) następuje przejściowe ustąpienie objawów. Leki z tej grupy (Prostygmin, Mestinon) stosuje się także w objawowym leczeniu miastenii. W pierwszym okresie choroby są one z reguły bardzo skuteczne, ale potem ich skuteczność wyraźnie słabnie. Nasiloną miastenię leczy się również przez podawanie leków steroidowych, np. prednizonu, a przypadki z bardzo szybko narastającymi objawami próbuje się także leczyć za pomocą wymiany osocza.

Uszkodzenia nerwów obwodowych (neuropatia)

Uszkodzenie nerwów obwodowych jest najczęstszą przyczyną zaburzeń czucia. Obszar występowania tych zaburzeń jest ściśle ograniczony do zakresu unerwienia danego nerwu lub nerwów. Już nawet bardzo niewielkie, trudne do wykiycia za pomocą powszechnie stosowanych metod badania, uszkodzenie nerwu obwodowego może spowodować zaburzenia czucia w postaci bólu, przeczulicy lub parestezji.

Ponieważ większość nerwów obwodowych zawiera w sobie zarówno włókna czuciowe, jak i ruchowe, objawem ich uszkodzenia są nie tylko zaburzenia czucia, ale również objawy ruchowe. Najczęściej jest to osłabienie, aż do zupełnego porażenia, mięśni unerwianych przez nerw. Pozbawione impulsów nerwowych mięśnie ulegają stopniowemu zanikowi. Niektóre nerwy obwodowe zawierają również dużą liczbę włókien autonomicznych, co powoduje, że ich uszkodzenie objawia się zaburzeniami potliwości, zabarwienia (zblednięcie, zaczerwienienie, zasinienie), ucieplenia oraz wyglądu skóry (ścieńczenie, zanik).

Uszkodzenie nerwów może dotyczyć pojedynczego nerwu (*mononeuropatia*) lub wielu nerwów obwodowych (*polineuropatia).*

Przyczyną uszkodzenia pojedynczych nerwów jest najczęściej uraz, niedokrwienie lub ucisk, a wielu nerwów uogólnione choroby, takie jak cukrzyca, choroby nerek, niedobór witamin i innych substancji odżywczych, np. w przebiegu alkoholizmu.

Ucisk na nerw może być spowodowany przez pogrubiały mięsień, więzadło lub wyrośl kostną, a dochodzi do niego w czasie szczególnie głębokiego np. poalkoholowego snu lub w czasie znieczulenia operacyjnego. Ten rodzaj neuropatii, nazywany *neuropatią z ucisku,* występuje zwykle u ludzi, którzy mają genetycznie uwarunkowaną zwiększoną wrażliwość nerwów na ucisk i wtórnie - niedotlenienie. Bardzo często współistnieją też u nich inne choroby i stany predysponujące do wystąpienia neuropatii, takie jak cukrzyca czy niedobór witamin.

Najczęstszymi neuropatiami z ucisku są:
- neuropatia łokciowa,
- zespół cieśni nadgarstka,
- uszkodzenie nerwu strzałkowego.

Neuropatia nerwu łokciowego. Spowodowana jest zwykle uciskiem w okolicy łokcia, gdzie nerw ten przebiega w stosunkowo płytkim rowku kostnym, tuż pod skórą. Jest to najczęściej uszkadzany nerw ustroju. Pierwszym objawem jest ból i parestezje w obrębie IV i V palca oraz zewnętrznej strony ręki i przedramienia. Następnie pojawia się osłabienie siły palców i zanik mięśni kłębika oraz mięśni międzykostnych ręki. Znaczny zanik mięśni międzykostnych powoduje, że ręka przybiera kształt „szponiastej".

Uciskowa neuropatia nerwu promieniowego. Występuje także charakterystyczny niedowład ręki. Wskutek wielogodzinnego ucisku ramienia przez ciężar własnego ciała lub głowę drugiej osoby dochodzi do porażenia prostowników i ręka przybiera kształt opadający. Uszkodzenie to nazywane jest również „porażeniem sobotniej nocy", gdyż zdarza się najczęściej po nadużyciu alkoholu i nagłym zaśnięciu.

Zespół cieśni nadgarstka. W tym zespole dochodzi do ucisku nerwu pośrodkowego w miejscu jego przebiegu przez wąski kanał nadgarstka, utworzony przez kości i więzadło poprzeczne nadgarstka. Początkowe objawy to obrzęk, ból i uczucie drętwienia ręki, głównie pierwszych trzech palców, które występuje rano, zaraz po obudzeniu i ustępuje w ciągu dnia. Dopiero potem dochodzi do osłabienia czucia i siły ręki, a w bardziej zaawansowanych przypadkach do zaniku mięśni.

Na zespół ten cierpią głównie kobiety w piątej, szóstej dekadzie życia, jakkolwiek spotyka się także zachorowania wśród młodszych kobiet, szczególnie w ciąży, lub wykonujących pracę wymagającą ciągłych ruchów w nadgarstku (maszynistki, sprzątaczki, kucharki).

Neuropatía strzałkowa (uszkodzenie nerwu strzałkowego). Do uszkodzenia najczęściej dochodzi w okolicy główki kości strzałki, często jako wynik noszenia wysokiego, twardego obuwia lub urazu w tej okolicy (np. upadek na motocyklu). Objawia się opadaniem stopy zmuszającym do wysokiego unoszenia kolan w czasie chodzenia.

Uszkodzenie wielu nerwów (polineuropatia). Może mieć przebieg bardzo powolny lub gwałtownie narastający. Przykładem wolno narastającej polineur opatii jest symetryczna, obwodowa, czuciowo-ruchowa *polineuropatia cukrzycowa.* Zaczyna się ona zwykle zaburzeniami czucia na obu stopach w postaci niedoczulicy lub przeczulicy w charakterystycznym zakresie skarpetek. Towarzyszą temu często zaburzenia funkcji autonomicznych, takie jak zmniejszenie potliwości lub obrzęk. Dopiero potem dochodzi do zajęcia kończyn górnych (zaburzenia czucia w formie rękawiczek) oraz zaburzeń ruchowych w postaci niedowładu bardziej nasilonego w obwodowych częściach kończyn.

Często występującym objawem, niekiedy już od początku choroby, jest ból mający charakterystyczne cechy tzw. bólu neuropatycznego. Jest on piekący, rozlany, nasilający się pod wpływem dotyku, niepodatny na „zwykłe" leki przeciwbólowe.

Szczególną formą polineuropatii jest *zespól Guillaina-Barrégo.* Jest to szybko narastająca polineuropatia wywołana zaburzeniem w zakresie układu odpornościowego, prowadzącym do powstawania przeciwciał przeciwko nerwom obwodowym, głównie przeciwko tworzącej ich otoczkę mielinie. Początek objawów wiąże się zwykle z przebytą w poprzedzających tygodniach infekcją wirusową. W zespole tym dominuje osłabienie kończyn, które stopniowo obejmuje kolejne grupy mięśniowe, prowadząc w końcu do niewydolności mięśni oddechowych. Chorzy wymagają natychmiastowej hospitalizacji i specjalistycznego leczenia.

Guzy mózgu

Guzem mózgu nazywa się nie tylko nowotwór, ale także każdą inną obcą dla mózgu strukturę, której powstanie i rozwój powoduje wzrost ciasnoty śródczaszkowej. Przykładami najczęstszych guzów pochodzenia nienowotworowego jest ropień mózgu, pasożyt (np. bąblowiec lub wągier), duży tętniak, torbiel pajęczynówki.

Objawy. Wszystkie guzy, niezależnie od swojego pochodzenia, powodują powstanie podobnych objawów. Należą do nich objawy ogólne zależne od wzmożonego ciśnienia śródczaszkowego i ogniskowe, spowodowane określonym umiejscowieniem guza i niszczeniem tkanki mózgowej przez ucisk.

Najczęściej występującym objawem ogólnym guza jest *ból głowy.* Jego nasilenie i częstość występowania narasta wraz ze wzrostem ciśnienia śródczaszkowego, w czasie tygodni lub miesięcy. Ból ten często pojawia się nad ranem. Chory opisuje swoje odczucia jako rozsadzanie głowy. Po pewnym czasie dołączają się wymioty, a potem często zaburzenia psychiczne. Pacjent zaczyna mieć problemy z pamięcią, czuje się nieswojo, staje się mało aktywny lub pobudzony. Osoby z jego otoczenia widzą wyraźną zmianę w zachowaniu się. W niektórych przypadkach dochodzi także do typowych napadów padaczkowych z utratą przytomności i drgawkami.

W badaniu lekarskim stwierdzić można zwolnienie tętna i bolesność opukową czaszki. Czasem występują objawy podrażnienia opon, a na dnie oczu widać tzw. *tarczę zastoinową.* W przypadku nierozpoznanych i nieleczonych guzów wzrost ciśnienia śródczaszkowego może być tak duży, że dochodzi do przemieszczenia się części mózgu poza jego naturalne granice. Nazywa się to wgłobieniem lub wklinowaniem mózgu i jest to stan bezpośrednio zagrażający życiu chorego. Ból głowy wyraźnie się nasila, szybko narastają zaburzenia przytomności, tętno ulega znacznemu zwolnieniu, a potem przyspieszeniu. W guzach umiejscowionych w półkuli mózgu charakterystyczną

cechą wgłobienia jest rozszerzanie się jednej źrenicy i brak jej prawidłowej odpowiedzi na światło. W guzach umiejscowionych w pniu mózgu i móżdżku, wklinowujących się do otworu wielkiego czaszki, dochodzi szybko do zaburzeń oddechowych. Jeśli nie zostanie podjęte odpowiednie postępowanie lub jest ono nieskuteczne, następuje zejście śmiertelne.

Wolno rozwijający się guz, przez wiele tygodni, a nawet lat, może nie powodować objawów ogólnych. W zależności od umiejscowienia pojawiają się natomiast różne *objawy ogniskowe.* Stosunkowo częstym objawem guza są zaburzenia psychiczne o typowym obrazie psychopatologicznym. W przypadku guza umiejscowionego w płacie czołowym jest to najczęściej postępujące otępienie i zmniejszenie spontaniczności (napędu) lub wyraźne obniżenie krytycyzmu i tzw. uczuć wyższych, prowadzące do wesołkowatości, odhamowania popędu seksualnego, czasem agresywności. W guzach płata skroniowego typowe jest upośledzenie pamięci świeżej (dotyczącej faktów sprzed kilku minut, godzin lub dni), napady lęku, stany depresyjne.

Innymi ogniskowymi objawami guza może być niedowład, zaburzenia czucia, niedowidzenie, oczopląs, zaburzenia równowagi i chodu oraz zaburzenia mowy, złożonych ruchów czy rozpoznawania przedmiotów. W niektórych przypadkach objawy pozwalają określić umiejscowienie guza, np. w przypadku guza kąta mostowo-móżdżkowego. Dokładną lokalizację guza umożliwia jednak dopiero badanie tomografii komputerowej. Pozwala ona także na ocenę wielkości towarzyszącego obrzęku i zagrożenia wgłobieniem.

Pewne odrębności obrazu klinicznego guza mogą wystąpić u ludzi starych. Ze względu na zmniejszenie ogólnej masy mózgu (zanik mózgu) objawy wzmożonego ciśnienia śródczaszkowego występują stosunkowo późno. Na plan pierwszy wysuwają się raczej zaburzenia psychiczne oraz objawy ogniskowe.

Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu

Zapalenie opon i mózgu może być wywołane przez różne czynniki zakaźne, takie jak bakterie (meningokoki, pneumokoki), wirusy i pierwotniaki. W zależności od czynnika wywołującego rozwój choroby może być nagły i bardzo burzliwy (meningokoki) lub powoli postępujący i podstępny (gruźlica).

Objawy. Bardzo szybki rozwój choroby, którego pierwszym objawem może być ból głowy, jest typowy dla tzw. ropnego, czyli bakteryjnego zapalenia opon, oraz wirusowego zapalenia opon mózgowych i mózgu. W typowych przypadkach obok silnych bólów głowy, nudności i wymiotów występuje też gorączka i dreszcze.

W badaniu neurologicznym stwierdza się objawy oponowe, wyrażające się odruchowym wzmożeniem napięcia mięśni przykręgosłupowych. Choremu nie można przygiąć głowy do klatki piersiowej (sztywność karku) ani unieść wyprostowanej kończyny dolnej. U części chorych szybko dołączają się zaburzenia czynności mózgu w postaci pobudzenia psychoruchowego i przeczulicy na bodźce oraz zaburzenia świadomości aż do zupełnej utraty przytomności. W razie zajęcia mózgu występują drgawki padaczkowe oraz inne objawy mózgowe.

Rozpoznanie. Podstawą rozpoznania jest badanie płynu mózgowo-rdzeniowego, w którym stwierdza się zwiększenie stężenia białka i liczby krwinek białych (granulocytów w przypadku ropnego zapalenia opon i limfocytów w przypadku wirusowego zapalenia opon).

Leczenie. Mimo coraz lepszych możliwości leczenia, wprowadzenia nowych antybiotyków, zapalenie opon i mózgu traktowane jest stale jako poważna choroba zagrażająca życiu chorego. Nawet w przypadkach ze stosunkowo łagodnym przebiegiem na początku choroby może dojść do powikłań, takich jak obrzęk mózgu lub stan padaczkowy, które znacznie pogarszają rokowanie.

Więcej szczegółów w rozdz. 11.

Urazy głowy

Urazy są najczęstszym powodem śmierci ludzi przed 40 rokiem życia. W 70% przypadków przyczyną jest uszkodzenie mózgu. Najbardziej niebezpieczne dla mózgu są urazy wywołujące gwałtowne przyspieszenie lub opóźnienie ruchu głowy, występujące np. w wypadkach komunikacyjnych. W chwili wystąpienia urazu czaszka przemieszcza się zgodnie z kierunkiem działania siły, szybciej niż jej zawartość, czyli mózg. Opóźnienie to powoduje, że stłuczeniu i uszkodzeniu w mózgu ulega nie tylko miejsce bezpośredniego przyłożenia siły, ale także tkanka położona po przeciwnej do niego stronie, gdzie powstaje niszczące ją podciśnienie.

Stopień i rozległość uszkodzenia mózgu nie zawsze wynika tylko z siły urazu. Może ona być relatywnie niewielka, np. upadek z łóżka, a prowadzić do rozległego krwiaka i śmierci chorego. Bardzo dramatycznie wyglądające wypadki komunikacyjne, w których samochód ulega całkowitemu zniszczeniu, mogą zakończyć się tylko otarciami naskórka i krótkotrwałym bólem głowy.

Następstwem urazu głowy może być uszkodzenie skóry głowy, złamanie kości czaszki, wstrząśnienie mózgu, stłuczenie mózgu i krwiak śródczaszkowy. Najważniejszym wyznacznikiem ciężkości urazu jest fakt utraty przytomności bezpośrednio po urazie oraz czas jej trwania. Utrata przytomności utrzymująca się powyżej 6 godzin jest kryterium pozwalającym na rozpoznanie ciężkiego urazu mózgu, obarczonego 50% śmiertelnością. Innym objawem urazu, ważnym dla oceny jego ciężkości, jest niepamięć samego zdarzenia i okresu poprzedzającego (niepamięć wsteczna). Po okresie nieprzytomności może wystąpić splątanie, czyli zaburzenie orientacji co do czasu, miejsca, a nawet własnej osoby, któremu towarzyszą pobudzenie, niepokój i urojenia.

Najmniej poważnym następstwem urazu jest stłuczenie lub krwiak w obrębie tkanek powierzchownych głowy. Widocznym na skórze obrażeniom towarzyszą zwykle ból i zawroty głowy, których czas trwania zależny jest głównie od psychicznej reakcji na uraz. Mogą one trwać kilka godzin lub dni, w rzadkich przypadkach przeciągać się do kilku tygodni. W badaniu neurologicznym nie stwierdza się żadnych objawów uszkodzenia mózgu.

Poważniejsze i dłużej trwające dolegliwości występują w przypadku złamania kości czaszki. Złamania te mogą być tylko linijnymi pęknięciami lub złamaniami wieloodłamowymi z przemieszczeniem się fragmentów kości do wewnątrz czaszki. W zależności od tego, czy pokrywająca je skóra jest rozerwana czy też nie, złamania dzieli się na otwarte i zamknięte. Złamania otwarte, w których istnieje przerwanie ciągłości tkanek, wymagają natychmiastowej interwencji chirurgicznej ze względu na możliwość zakażenia wewnątrzczaszkowego.

Wstrząśnienie mózgu

Wstrząśnienie mózgu charakteryzuje się nagłą, pourazową utratą przytomności, po której chory wraca do pełnej sprawności. Okres urazu pokryty jest zwykle niepamięcią, a splątanie po odzyskaniu przytomności jest z reguły bardzo niewielkie. Chorzy skarżą się na ból i zawroty głowy, są „oszołomieni" i mniej sprawni, ale w badaniu neurologicznym nie stwierdza się żadnych objawów uszkodzenia mózgu. Po kilku godzinach lub dniach chorzy czują się na tyle dobrze, że chcą powrócić do swojej normalnej aktywności.

Leczenie. Każdy uraz głowy z utratą przytomności jest jednak wskazaniem do kilkudniowej hospitalizacji, w celu obserwacji chorego oraz wykonania niezbędnych badań wykluczających obecność stłuczenia lub krwiaka. Zaleca się także kilkutygodniowy okres oszczędzającego trybu życia, tzn. unikania dużych wysiłków fizycznych i psychicznych, przebywania na słońcu itp.

Stłuczenie mózgu

Jest to stan, w którym utracie przytomności o różnym czasie trwania towarzyszą objawy uszkodzenia tkanki mózgowej.

Objawy. Wynikają z umiejscowienia uszkodzenia. W stłuczeniu płatów czołowych występują zaburzenia funkcji intelektualnych. Po okresie nieprzytomności i następowego splątania chorzy są niezorientowani, nie kontrolują swoich odruchów, zanieczyszczają się w łóżku. Stłuczenia o innej lokalizacji mogą powodować niedowład, niedoczulicę, zaburzenia mowy, widzenia i inne objawy. Czas trwania tych objawów zależy od rozległości stłuczenia, zwykle jednak nie jest krótszy niż kilka tygodni. Chorzy ze stłuczeniem mózgu narażeni są na różne powikłania, takie jak obrzęk mózgu lub wtórny krwotok do zniszczonej tkanki.

Leczenie. Obowiązuje zasada bezwzględnej hospitalizacji przez okres kilku tygodni. Objawy mogą ustąpić lub znacznie się zmniejszyć po kilku tygodniach lub miesiącach. Mogą jednak utrzymywać się do końca życia i być przyczyną trwałego inwalidztwa.

Krwiak śródczaszkowy

Najcięższym następstwem urazu głowy jest krwiak śródczaszkowy. Wynaczynienie krwi może nastąpić w obrębie tkanki mózgowej i wtedy mamy do czynienia z krwiakiem śródmózgowym, którego objawy nie różnią się w zasadzie od stłuczenia mózgu, oprócz bardziej burzliwego przebiegu i większego zagrożenia powikłaniami. Wynaczynienie może także nastąpić między zewnętrzną i wewnętrzną blaszką

opony twardej (krwiak nadtwardówkowy) lub pod oponą twardą (krwiak podtwardówkowy). Te dwa rodzaje krwiaków, nazywane często łącznie krwiakiem przymózgowym, różnią się pochodzeniem wynaczynionej krwi. W krwiaku nadtwardówkowym krew pochodzi z pękniętego naczynia tętniczego, a w krwiaku podtwardówkowym z naczyń żylnych.

W typowym przebiegu krwiaka przymózgowego wyróżnić można okres zaburzeń przytomności bezpośrednio po urazie, a następnie okres tzw. przejaśnienia, w którym chory odzyskuje przytomność i nie ma żadnych objawów uszkodzenia mózgu oraz okres narastania objawów neurologicznych, zarówno ogniskowych, np. w postaci niedowładu, jak i ogólnych, z narastaniem zaburzeń przytomności aż do śpiączki włącznie. Szybkość narastania krwiaka może być różna w zależności od wielkości pękniętego naczynia. W skrajnych przypadkach możemy mieć do czynienia z wynaczynieniem się dużej ilości krwi w ciągu kilku minut lub z bardzo powolnym, wielotygodniowym, a nawet wielomiesięcznym gromadzeniem się krwi. W pierwszym przypadku zagrożenie nagłą śmiercią jest bardzo duże, w drugim, bóle głowy i często zaburzenia psychiczne narastają powoli, dopiero po kilku tygodniach lub miesiącach od urazu, o którym chory w ogóle nie pamięta lub go bagatelizuje.

Rozpoznanie. Jest możliwe dopiero na podstawie wyniku badania tomografii komputerowej.

Leczenie. Większe krwiaki powinny być jak najszybciej operowane. Wynaczyniona krew jest bowiem „guzem" mózgu prowadzącym do powstania ciasnoty śródczaszkowej i przemieszczania się struktur mózgu poza jego naturalne granice, co wiąże się z jego dalszym uszkodzeniem. Chorzy z niewielkimi krwiakami powinni leżeć przez kilka tygodni, aż do zupełnego wchłonięcia się krwi. Wymagają oni stałej obserwacji lekarskiej, najlepiej w oddziale intensywnej terapii.

W wyniku każdego z wymienionych następstw urazu głowy może nastąpić powrót do całkowitego zdrowia, utrzymywanie się resztkowych objawów neurologicznych lub tzw. *subiektywny zespól pourazowy*. Przez pojęcie to rozumie się długotrwałe utrzymywanie się bólów głowy oraz innych objawów, takich jak: zawroty głowy, zaburzenia koncentracji i uwagi, zaburzenia pamięci, ogólne osłabienie. W badaniu neurologicznym ani w powtarzanych badaniach dodatkowych nie stwierdza się żadnych objawów uszkodzenia mózgu.

Wśród licznych, możliwych powikłań po urazach głowy znajduje się *padaczka pourazowa*. Napad padaczkowy związany z urazem może wystąpić bezpośrednio po urazie lub po pewnym czasie, nawet do dwóch lat od urazu. Padaczka rozwija się często po urazach z uszkodzeniem tkanki mózgowej, szczególnie po otwartych złamaniach ze zranieniem mózgu, znacznie rzadziej po innych, niewielkich urazach. Najczęściej przejawia się ona w postaci napadów dużych lub napadów ogniskowych, związanych z określonym obszarem pourazowego uszkodzenia. Bardzo rzadko są to napady chwilowej utraty świadomości, tzw. napady małe. W przypadku otwartego złamania ze zranieniem mózgu istnieje wskazanie do profilaktycznego leczenia padaczki, zanim pojawią się napady. We wszystkich innych przypadkach leczenie rozpoczyna się dopiero po wystąpieniu pierwszego napadu.

Jeszcze innym, niekorzystnym, późnym następstwem urazu może być *otępienie*, rozwijające się stosunkowo szybko, po rozległym lub wielomiejscowym stłuczeniu lub krwiaku, lub powoli, nawet po niewielkim uszkodzeniu mózgu. Z reguły jest to otępienie stabilne, bez tendencji do dalszego narastania w czasie. Objawy zaburzeń funkcji intelektualnych oraz zachowania się chorego nie różnią się od innych rodzajów otępień.

Jak przedstawiono wyżej, następstwa urazu mogą pojawiać się bezpośrednio po nim lub z pewnym opóźnieniem. W każdym przypadku utraty przytomności, nawet chwilowej, powstałej po urazie chory wymaga obserwacji. W razie narastania bólu głowy, pojawienia się nudności, wymiotów i zawrotów głowy konieczna staje się konsultacja neurologiczna.

Objawem szczególnie niepokojącym jest powtórne narastanie zaburzeń przytomności oraz wystąpienie objawów neurologicznych, takich jak:
- rozszerzenie źrenicy jednego oka,
- opadnięcie powieki,
- niedowład kończyn,
- zaburzenia mowy,
- ubytki w polu widzenia.

Chorzy ci wymagają natychmiastowej hospitalizacji, a w wielu przypadkach szybkiego zabiegu operacyjnego. Szybkość rozpoznania niepokojących objawów i transportu do szpitala decyduje o życiu chorego i nasileniu późnych następstw urazu.

17

Helena Żygulska-Mach

Choroby narządu wzroku

Zarys anatomii narządu wzroku

Narząd wzroku składa się z gałki ocznej (oka), aparatu ochronnego oka, aparatu ruchowego (mięśni ocznych) oraz z części nerwowej, tj. drogi wzrokowej, łączącej siatkówkę oka ze strukturami mózgu.

Galka oczna umieszczona jest w przedniej części oczodołu kostnego, w którym znajdują się liczne powięzie, tkanka tłuszczowa oraz mięśnie poruszające okiem. Przez oczodół biegnie do wewnątrz czaszki nerw wzrokowy, wychodzący z gałki ocznej. Oko ma kształt zbliżony do kuli. Jej ścianę stanowi biała błona łącznotkankowa, zwana *twardówką*, która przechodzi w umieszczoną z przodu, przezroczystą, pozbawioną naczyń krwionośnych, wypukłą rogówkę. Przez rogówkę widać tęczówkę z czarnym otworem źrenicznym w środku. Kolor oczu zależy od zabarwienia *tęczówki*. Źrenica oka zwęża się i poszerza dzięki działaniu mięśni tęczówki.

Poza tęczówką znajduje się druga, przejrzysta tkanka oka - dwuwypukła soczewka, przyczepiona na cienkich więzadełkach do znajdującego się poza tęczówką ciała rzęskowego. Soczewka nie ma naczyń krwionośnych i może zmieniać swój kształt dzięki skurczom mięśnia ciała rzęskowego. Między tylną częścią rogówki a tęczówką znajduje się przednia komora oka wypełniona płynem wewnątrz gaikowym, zwanym cieczą wodnistą, która odżywia tkanki oka i utrzymuje ciśnienie wewnątrzgałkowe.

Ciecz wodnista odpływa głównie przez tzw. kąt przesączania, który znajduje się w obwodowej części przedniej komory oka między podstawą tęczówki a twardówką. Wnętrze gałki ocznej wypełnione jest przezroczystą, galaretowatą substancją, tzw. ciałem szklistym.

Wewnętrzna warstwa gałki ocznej to *siatkówka*, błona światłoczuła, zbudowana z wielu warstw, w tym z komórek i włókien nerwowych. Elementami światłoczułymi siatkówki są pręciki reagujące na natężenie światła i czopki odpowiedzialne za widzenie barw. Włókna nerwowe wychodzące z komórek siatkówki tworzą tarczę nerwu wzrokowego, która jest początkiem nerwu wzrokowego i drogi wzrokowej, biegnącej przez całe mózgowie do części potylicznej, gdzie w korze mózgowej znajduje się ośrodek wzrokowy, w którym odbierane są i analizowane wrażenia wzrokowe. Najważniejszą częścią siatkówki jest tzw. plamka, od której zależy ostrość widzenia i rozpoznawanie barw.

Między siatkówką a twardówką znajduje się *naczyniówka*, tworząca wraz z ciałem rzęskowym i tęczówką błonę naczyniową oka tzw. jagodówkę.

Gałka oczna jest bogato unaczyniona i unerwiona. Porusza się w oczodole dzięki ruchom mięśni unerwionych przez nerwy czaszkowe. Mięśnie przyczepiają się do tylnej ściany oczodołu i do twardówki.

Oko chronione jest przez powieki, fałdy skórno-mięśniowe. Część skórna jest luźna i tworzy fałdy, a biegnący pod nią mięsień okrężny oka umożliwia zamykanie powiek. Górna powieka unosi się dzięki działaniu mięśnia dźwigacza powieki. Rusztowanie powieki tworzą wygięte blaszki z tkanki łącznej, tzw. tarczki. Znajdujące się w nich gruczoły uchodzą w brzegu powiek, zawierają treść łojowatą, namaszczającą powieki i wchodzącą w skład płynu łzowego. W brzegach powiek rosną rzęsy, zaopatrzone w gruczoły łojowe. Rzęsy oraz brwi stanowią dodatkową ochronę gałki ocznej.

Wewnętrzną część powiek i przednią część gałki ocznej do brzegu rogówki wyściela *spojówka*, cienka błona śluzowa bogato unaczyniona i zawierająca liczne gruczoły. Po zamknięciu powiek spojówka i jej wiotkie fałdy tworzą worek spojówkowy, do którego wpływają łzy z gruczołów łzowych, umieszczonych w górnej, zewnętrznej części oczodołu. Wydzielina gruczołów łzowych i wydzielina gruczołów spojówki oraz gruczołów tarczek powiek tworzą słony płyn łzowy, który wytwarza się nieustannie i utrzymuje wilgotność rogówki, spojówki oraz działa bakteriobójczo. Łzy gromadzą się w kącie przyśrodkowym szpary powiekowej i odpływają przez znajdujące się w powiekach otworki i kanaliki łzowe do worka łzowego, a stamtąd przez kanał nosowo-łzowy do jamy nosowej. Nadmiar łez wypływa z worka spojówkowego na zewnątrz. Różne choroby i uszkodzenia oka powodują łzawienie. Towarzyszy ono także kichaniu, kaszlowi i wymiotom.

Nadmierne wydzielanie łez pod wpływem czynników psychicznych nazywamy płaczem.

Czynności narządu wzroku

Rola siatkówki i ośrodkowego układu nerwowego

Oko ludzkie przyrównuje się często do aparatu fotograficznego. Rolę układu optycznego pełnią przezroczyste tkanki oka, tj. rogówka, soczewka i ciało szkliste, przesłoną jest tęczówka z otworem źrenicznym, a błoną światłoczułą - siatkówka. W rogówce i soczewce następuje załamanie promieni świetlnych padających równolegle na oko. Skupiają się one na siatkówce, tworząc obraz świata zewnętrznego. Siatkówka nie jest jednakowa ze względu na różną budowę poszczególnych jej obszarów.

Siatkówkę, nerw wzrokowy i naczyniówkę możemy oglądać przez źrenicę za pomocą wziernika okulistycznego (badanie dna oka).

Wrażenia wzrokowe powstają dzięki złożonym, niezupełnie jeszcze poznanym, zachodzącym w komórkach siatkówki procesom, w czasie których energia światła zostaje przetworzona w energię elektryczną. Powstający bodziec nerwowy zostaje przekazany drogą wzrokową aż do płatów potylicznych mózgu. W ten sposób powstają wrażenia, na które składa się poczucie światła, rozpoznawanie barwy, kształtu, wielkości, położenia i ruchów oglądanych przedmiotów. Siatkówka jest częścią odbiorczą układu wzrokowego. Właściwy proces widzenia odbywa się w korze mózgowej, w której zachodzą złożone procesy właściwe ośrodkowemu układowi nerwowemu. Droga wzrokowa ma bardzo liczne połączenia z innymi obszarami mózgu, co umożliwia świadome widzenie świata zewnętrznego.

Ostrość wzroku

Najważniejszą częścią siatkówki jest plamka, zwana dawniej plamką żółtą, zbudowana z elementów światłoczułych, zwanych czopkami. Patrząc na jakiś przedmiot ustawiamy odruchowo gałki oczne tak, aby obraz przedmiotu padał na część plamkową siatkówki, najbardziej wrażliwą na bodźce świetlne. Im dalej od plamki, tym słabsza zdolność ostrego widzenia, co związane jest z inną budową obwodowych części siatkówki.

Ostrością wzroku nazywamy zdolność odróżnienia dwóch bardzo blisko siebie położonych punktów jako odrębnego wrażenia. Do badania ostrości wzroku na odległość i z bliska służą specjalne tablice, na których umieszczone są liczby, litery, rysunki przedmiotów i zwierząt lub powszechnie znanych symboli.

Pole widzenia

Jeśli patrzymy na dowolny punkt w przestrzeni, to oprócz niego widzimy naokoło, choć mniej wyraźnie, rozległą przestrzeń, którą nazywamy polem widzenia. Informuje ono o sprawności siatkówki i całej drogi wzrokowej. Pola widzenia obu oczu w znacznej części nakładają się na siebie. Badamy je za pomocą specjalnych przyrządów. W wielu chorobach

narządu wzroku zarówno ostrość wzroku, jak i pole widzenia ulegają niekorzystnym zmianom.

Widzenie barw

Oko ludzkie przystosowane jest do widzenia tylko w pewnym zakresie widma - od barwy fiołkowej do czerwonej. Barwy te przechodzą bez przerwy jedna w drugą. Nie znamy jeszcze w pełni procesów zachodzących w siatkówce, które umożliwiają widzenie barw. Prawdopodobnie jednak podstawą ich widzenia jest obecność specyficznych barwników w czopkach.

Dlatego też barwy widzimy głównie częścią plamkową siatkówki, zawierającą tylko czopki (komórki zmysłowe siatkówki). Spotykamy się często z wrodzonym złym rozpoznaniem barw. Jest to wada dziedziczna, występująca w różnym stopniu aż u 8% mężczyzn i tylko u 0,5% kobiet. Najczęściej występuje ślepota na barwę czerwoną, rzadziej na zieloną i bardzo rzadko na fioletową. Ślepotę wrodzoną na barwy czerwoną i zieloną nazywa się popularnie *daltonizmem*.

Wiele osób źle rozróżniających barwy od urodzenia nie zdaje sobie sprawy z istnienia tej wady, zwłaszcza że na ogół ma prawidłową ostrość wzroku. Dopiero specjalne badania pozwalają na wykrycie odchyleń od normy.

Nabyta ślepota na barwy często jest konsekwencją chorób siatkówki, nerwu wzrokowego i drogi wzrokowej. Osoby źle rozpoznające barwy nie mogą wykonywać wielu zawodów.

Akomodacja i adaptacja oka

Układ optyczny ma zdolność przystosowania się do ostrego widzenia z różnych odległości. Czynność ta, nazywana *akomodacją*, polega na zmianie załamywania światła przez soczewkę. Dzięki skurczom i rozkurczom mięśnia rzęskowego soczewka staje się albo bardziej kulista, albo bardziej płaska, co umożliwia wyraźne widzenie na odległość i z bliska. Zdolność akomodacyjna oka, bardzo duża u dzieci i młodzieży, zmniejsza się u każdego człowieka już po 40 roku życia w związku ze starzeniem się ciała rzęskowego i soczewki. Objawia się to coraz gorszym widzeniem z bliska, trudnościami w czytaniu, uczuciem zmęczenia i bólu oczu, czasem przekrwieniem spojówek. Najlepszym sprawdzianem tego procesu jest odsuwanie od siebie przedmiotu, będącego w polu widzenia, w celu lepszego obejrzenia.

W celu wyrównania niedoboru akomodacji stosuje się odpowiednie szkła okularowe skupiające (ze znakiem +). Dobiera je lekarz okulista lub odpowiednio przeszkolony optyk. Siłę szkieł zwiększa się co kilka lat.

Adaptacją nazywamy zdolność oka do widzenia przy różnym natężeniu światła. Oko ludzkie ma bardzo dużą zdolność adaptacyjną, w nocy widzimy przy świetle gwiazd, a w dzień - w świetle słońca. Jest to możliwe dzięki światłoczułym komórkom siatkówki, tzw. pręcikom, w których znajduje się barwnik zwany *purpurą wzrokową*. Przemiany biochemiczne tego barwnika umożliwiają ogromne zwiększenie wrażliwości siatkówki (nawet do 100 tysięcy razy), dzięki czemu może ona odbierać bardzo słabe bodźce świetlne.

W różnych chorobach siatkówki i chorobach ogólnych, np. w awitaminozie A, dochodzi do zaburzeń adaptacji. Popularnie nazywa się je *kurzą ślepotą*. Chory źle widzi w słabym świetle, co uwidacznia się najsilniej po zachodzie słońca. Zdolność adaptacyjną siatkówki badamy za pomocą specjalnych aparatów. Osoby ze złą adaptacją nie mogą wykonywać wielu zawodów.

Nie rozpoznane zaburzenia akomodacji i tzw. wady wzroku często bywają przyczyną przewlekłych bólów głowy.

Wady wzroku

Oko miarowe

W prawidłowym oku biegnące równolegle promienie świetlne załamują się w rogówce oraz soczewce i skupiają na siatkówce, gdzie powstaje wyraźny obraz oglądanego przedmiotu. Aby zjawisko to mogło powstać, wszystkie części oka, przez które biegną promienie świetlne, muszą być prawidłowe, a ponadto musi istnieć prawidłowy stosunek między długością oka a siłą łamiącą jego układu optycznego. Oko takie nazywamy miarowym.

Oko nadwzroczne

Nadwzroczność, zwana błędnie dalekowzrocznością, polega na tym, że oko ma zbyt krótki wymiar przednio-tylny lub za słaby układ łamiący. Obraz świata zewnętrznego nie powstaje wtedy na siat-

kówce, ale poza nią i człowiek widzi niewyraźnie. Aby wyrównać tę wadę układu łamiącego oka, czyli wadę refrakcji, stosujemy szkła okularowe skupiające, które zwiększają załamywanie światła, uzupełniając niedobór układu optycznego oka.

Oko krótkowzroczne

Jeśli wymiary przednio-tylne oka są zbyt duże lub siła łamiąca układu optycznego zbyt wielka, to obraz przedmiotu powstaje przed siatkówką i widzenie w dal jest niewyraźne. Aby zobaczyć dobrze przedmiot z bliska, trzeba przysunąć go blisko oczu (stąd nazwa krótkowidz). Wadę tę wyrównuje się szkłami okularowymi (ze znakiem -), które rozpraszają promienie świetlne.

Niezborność rogówkowa (astygmatyzm)

U niektórych osób krzywizna powierzchni rogówki, załamująca światło, jest rozmaita w różnych południkach. Powoduje to niejednakowe załamywanie promieni świetlnych i powstawanie niewyraźnego obrazu na siatkówce. Niezborność łączy się zwykle z nadwzrocznością lub krótkowzrocznością. Wyrównuje się ją specjalnymi szkłami, tzw. cylindrycznymi, dodawanymi do szkieł sferycznych, korygujących nadwzroczność i krótkowzroczność.

Wyrównywanie wad wzroku

Korygowanie wad refrakcji polega na dobraniu odpowiednich szkieł okularowych. W Polsce zajmują się tym okuliści, natomiast w wielu krajach zachodnich - specjalnie wyszkoleni optycy (optometryści). W przypadku bardziej złożonych wad dobranie szkieł jest trudne, zwłaszcza wtedy, gdy każde oko ma inną wadę. Przy zapisywaniu szkieł ważne jest podanie odległości źrenic, ponieważ linia patrzenia musi przechodzić przez oś optyczną szkła okularowego. Duże znaczenie mają odpowiednio dobrane oprawki okularowe. Do wyrównywania wad refrakcji coraz częściej używa się tzw. szkieł (soczewek) kontaktowych, wytwarzanych z tworzywa sztucznego. Mają one kształt małej szalki nakładanej na rogówkę. Noszenie soczewek kontaktowych jest konieczne w niektórych chorobach rogówki; czasem odgrywają rolę względy kosmetyczne lub zawodowe.

Tolerancja soczewek kontaktowych jest różna. Niektóre osoby mogą je nosić przez cały czas, inne tylko kilka godzin, gdyż soczewka wywołuje podrażnienie oka. W ostatnich latach dzięki nowym tworzywom wytwarza się soczewki, które można nosić bez zdejmowania przez wiele dni. Aby móc korzystać z soczewek kontaktowych, trzeba nauczyć się ich zakładania i zdejmowania oraz oczyszczania i przechowywania. Brak wprawy oraz nieprzestrzeganie zasad higieny mogą spowodować poważną chorobę rogówki (ryc. 17.1).

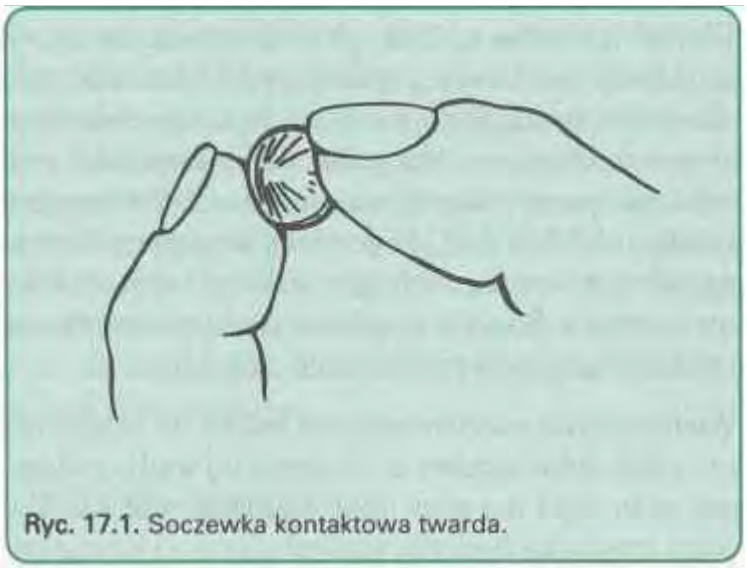

Ryc. 17.1. Soczewka kontaktowa twarda.

Wady wzroku, zwłaszcza krótkowzroczność i niezborność oraz bezsoczewkowość, można obecnie leczyć wykonując różnego typu zabiegi operacyjne na rogówce. Jednakże często powodują one skutki uboczne, dlatego wskazania do takiego zabiegu muszą być ściśle ustalone, a sam zabieg wykonany przez doświadczonego okulistę chirurga. Jest to tzw. chirurgia refrakcyjna.

Choroby oczodołu, powiek, spojówek i narządu łzowego

Wytrzeszcz oka

Jednym z głównych objawów zmian chorobowych w oczodole jest wytrzeszcz gałki ocznej. Wysuwa się ona wtedy ku przodowi, czasem przemieszcza w kierunku poziomym lub pionowym. Wytrzeszczowi często towarzyszą: ograniczenie ruchomości oka, obrzęk i przekrwienie powiek oraz spojówek, niekiedy bolesność samoistna lub w czasie poruszania okiem.

Wytrzeszcz obustronny

Częstą przyczyną wytrzeszczu są choroby gruczołu tarczowego (tarczycy). Może on występować w postaci złośliwej, powodując duży obrzęk spojówki i utrudnienie zamykania powiek. Stan ten wymaga szybkiego leczenia przez internistę i okulistę, gdyż nawet krótkotrwała niedomykalność powiek może doprowadzić do ciężkiego uszkodzenia rogówki.

Wytrzeszcz jednostronny

Może być spowodowany stanem zapalnym tkanek oczodołu. Pierwotnym miejscem zakażenia jest najczęściej gałka oczna, zatoki przynosowe, jama czaszki. Poza wytrzeszczem występują obrzęk, zaczerwienienie oraz bolesność powiek i spojówek, podwyższenie temperatury ciała. Objawów tych nie należy lekceważyć, gdyż zakażenia oczodołowe mogą szybko się rozprzestrzeniać, dając groźne dla życia powikłania ogólne. Konieczna jest więc możliwie szybka pomoc lekarska (ryc. 17.2).

Inną przyczyną jednostronnego wytrzeszczu oka mogą być rozrastające się w oczodole nowotwory łagodne lub złośliwe. Tempo wzrostu jest różne - zwykle szybsze w guzach złośliwych. Często jedynym

Ryc. 17.2. Ropień oczodołu lewego. Widoczny duży obrzęk powieki.

Ryc. 17.3. Wytrzeszcz jednostronny z powodu guza oczodołu lewego.

objawem zaczynającej się choroby jest wytrzeszcz. W późniejszym okresie może dojść do osłabienia ostrości wzroku wskutek ucisku guza na nerw wzrokowy (ryc. 17.3).

Rozpoznanie choroby nowotworowej wymaga licznych badań specjalistycznych przeprowadzanych przez okulistę, laryngologa, radiologa, neurologa i neurochirurga. Niejednokrotnie konieczny jest zabieg operacyjny.

Zapalenie brzegów powiek i gruczołów powiekowych

Zapalenie brzegów powiek

Najczęstszą chorobą powiek jest zapalenie ich brzegów, łączące się zwykle z zapaleniem spojówek.

Objawy. Są bardzo charakterystyczne: brzeg powieki jest zaczerwieniony, u podstawy rzęs tworzą się łuseczki, a czasem drobne owrzodzenia.

Rzęsy wypadają, a w brzegu powieki powstają blizenki. Chory odczuwa świąd, pieczenie, czasem występuje światło wstręt i łzawienie.

Przyczyną choroby może być zakażenie pospolitymi bakteriami ropnymi lub drożdżopodobnymi grzybami, przenoszonymi na powieki zwykle za pośrednictwem brudnych rąk, chusteczki do nosa, ręcznika. Obecnie coraz częściej zapalenie brzegów powiek spowodowane jest uczuleniem na różne pyły roślinne i zwierzęce lub też wywołane jest przez substancje toksyczne znajdujące się w otoczeniu. Szczególną skłonność do zapalenia brzegów powiek wykazują chorzy na cukrzycę, a także osoby z wadami refrakcji nie wyrównanymi szkłami okularo-

wymi. Często zapalenie brzegów powiek stwierdza się u młodzieży szkolnej nie noszącej koniecznych szkieł korekcyjnych.

Jęczmień wewnętrzny

W tarczkach powiekowych znajdują się gruczoły, których ujścia widoczne są w brzegu powieki. Najczęstszą chorobą tych gruczołów jest jęczmień wewnętrzny, wywołany zwykle przez bakterie ropne - gronkowce.

Objawy choroby to zaczerwienienie, obrzęki i duża bolesność tej części powieki, w której znajduje się zmieniony zapalnie gruczoł.

Zbiera się w nim treść ropna, która może samoistnie przebić się przez skórę na zewnątrz lub poprzez tarczkę - ku wewnętrznej części powieki. Na ogół zapalenie mija samoistnie po kilku dniach. Zdarzają się jednak powikłania w postaci ropnia powieki lub nawet zapalenia oczodołu.

Jęczmień zewnętrzny

Jęczmieniem zewnętrznym nazywamy ropne zapalenie mieszka rzęsowego i związanych z nim gruczołów rzęsowych.

Objawy. Są mniej nasilone niż przy jęczmieniu wewnętrznym, a treść ropna wydostaje się na zewnątrz wzdłuż rzęsy.

Leczenie. Skutecznym środkiem leczniczym są okłady rozgrzewające, stosowane na zamknięte powieki 2 razy dziennie po 15 minut. Do worka spojówkowego podaje się krople lub maści oczne z sulfonamidami lub antybiotykami. Nie wolno stosować leków zawierających kortykosteroidy. Gdy jęczmień jest duży, a objawy chorobowe nasilone, należy zwrócić się po poradę do okulisty.

Gradówka

Jest to częsta przewlekła choroba gruczołu tarczkowego spowodowana zastojem łojowej wydzieliny gruczołu.

Objawy. Występuje mało bolesne zgrubienie tarczki powiekowej, wypuklające się pod skórą lub - od wewnątrz - pod spojówką.

Czasem w gradówkę przechodzi jęczmień wewnętrzny.

Leczenie. Jeśli po zastosowaniu leczenia, takiego jak w przypadkach jęczmienia, gradówka nie zniknie, należy ją usunąć operacyjnie. Jest to drobny zabieg wykonywany ambulatoryjnie w przychodniach i szpitalach okulistycznych.

Zmiany w powiekach

Zniekształcenie szpary powiek wywołane jest przez różne choroby. Wiele z nich dotyczy skóry powiek, w obrębie której obserwuje się zmiany podobne do stwierdzanych na skórze innych części ciała, np. czyraki, ropnie, liszaje, opryszczkę i pokrzywkę uczuleniową. Stany te wymagają leczenia przez alergologa, dermatologa i okulistę.

U osób w starszym wieku dochodzi do ścieńczenia skóry powiek, zmniejszenia jej elastyczności i nadmiernej suchości. Tworzą się zmarszczki i poszerzają naczynia krwionośne włosowate. Starczy zanik tkanki tłuszczowej oczodołu powoduje zapadanie się gałki ocznej i zwężenie szpary powiek. Czasem tłuszcz oczodołowy przemieszcza się do przodu i powieki dolne stają się workowate. Zanik tarczki i mięśni powoduje opadnięcie powieki górnej i odwinięcie dolnej. Zmiany te są przyczyną stałego łzawienia, bardzo przykrego dla pacjenta. Częste wycieranie łez ruchem z góry do dołu jeszcze bardziej pogłębia proces odwijania powiek. Stan taki zwykle wymaga leczenia chirurgicznego. U ludzi starszych dochodzi czasem do nadmiernych skurczów mięśni powiek, do ich zaciskania i podwinięcia powieki dolnej. Rzęsy odwracają się do wewnątrz, drażnią spojówkę i rogówkę, powodując stały ból i łzawienie oka.

Leczenie chirurgiczne deformacji powiek przeprowadza okulista lub chirurg plastyk.

Kępki żółte

Należą do pospolitych starczych zmian powiek. Są to złogi cholesterolu lub ciał tłuszczowatych odkładające się symetrycznie w kształcie skrzydeł motyla w wewnętrznych częściach powiek. Usuwa się je chirurgicznie.

Skurcze powiek

Częstą dolegliwością są skurcze powiek (tiki), występujące w formie nieprzyjemnych drgań kurczowych włókien mięśniowych, zwykle powieki dolnej.

Są to zaburzenia niegroźne, nie związane z żadną chorobą oka. Natomiast silny skurcz (spazm) powiek, często bolesny, może towarzyszyć zapalnym chorobom spojówki, rogówki, twardówki lub tęczówki. Często występuje łzawienie, światłowstręt. Należy leczyć chorobę, która doprowadza do skurczów powiek.

Opadnięcie powieki górnej

Opadnięcie powieki górnej jedno- lub obustronne należy zaliczyć do nieprawidłowości w ustawieniu powiek. Jest to dość częsta wada rozwojowa, występująca nieraz dziedzicznie i rodzinnie, czasem łącznie z innymi wadami rozwoju szpary powiek. Gdy opadnięcie powiek jest duże i utrudnia widzenia, konieczne jest leczenie operacyjne. Zabieg przeprowadza się nieraz już u dzieci.

Niedomykalność szpary powiek

Niedomykalność szpary powiek jest skutkiem niedowładu lub porażenia nerwu twarzowego. Gdy powieki nie domykają się, łatwo dochodzi do wysychania rogówki i spojówki, co może spowodować groźne dla oka następstwa. Stanu takiego nie należy lekceważyć, lecz zwrócić się o pomoc okulistyczną. Konieczne jest bowiem stosowanie specjalnych opatrunków ochraniających gałkę oczną, a nawet przeprowadzenie operacji plastycznej powiek.

Nowotwory powiek

Skóra powiek jest częstym siedliskiem różnych guzów łagodnych i złośliwych. Do łagodnych należą torbiele i kaszaki, rozwijające się w wyniku zastoju wydzieliny gruczołów skóry, oraz brodawki, rogi skórne i naczyniaki. Naczyniaki wyglądają jak czerwone grudki lub płaskie guzy, niekiedy dość dużych rozmiarów. Często są to zmiany wrodzone lub rozwijające się we wczesnym dzieciństwie. Część z nich znika samoistnie, inne wymagają leczenia, które ze względu na bliskość oka musi być prowadzone przez lekarza.

Skórzak

Wrodzonym guzem łagodnym jest skórzak, umiejscowiony przeważnie w pobliżu łuku brwiowego. Jest to twór niebolesny, zwykle przesuwalny pod skórą (ryc. 17.4).

Ryc. 17.4. Skórzak wrodzony powieki górnej lewej.

Skórzaki, podobnie jak inne łagodne guzy powiek, usuwa się chirurgicznie, głównie ze względów kosmetycznych.

Znamiona barwnikowe powiek

Do guzów łagodnych zalicza się również znamiona barwnikowe występujące w skórze powiek u dzieci i dorosłych. Mają one różną wielkość, czasem nierówną lub pokrytą włosami powierzchnię. U dzieci usuwa się je przed okresem pokwitania, u dorosłych na ogół tylko obserwuje. Niekiedy znamiona te w starszym wieku mogą przeobrazić się w nowotwór złośliwy - czerniak.

Leczenie wymaga współpracy okulisty, dermatologa i onkologa.

Rak

Jest najczęstszym nowotworem złośliwym skóry powiek i występuje w starszym wieku. W 93% przypadków jest to niegroźna dla życia postać nowotworu, rak podstawnokomórkowy, nie dający w ogóle przerzutów. W początkowym okresie tworzy się w skórze płaski, niebolesny guzek, mało różniący się wyglądem od zdrowej skóry. Stopniowo powiększa się, a w części środkowej tworzy się strupek, krwawiący przy próbie usunięcia. Nawet w tym stadium rak skóry powiek często nie jest rozpoznawany i jest leczony bezskutecznie różnymi maściami. Guz rośnie, obejmując coraz większą część powiek, może też przechodzić na skórę policzka i przez brzeg powieki na spojówkę. Czasem nowotwór osiąga duże rozmiary, zanim chory zgłosi się do lekarza specjalisty. Nawet duże guzy możemy bezpiecznie leczyć chirurgicznie, ale im wcześniej chory zgłosi się do leczenia, tym zabieg jest prostszy i tym lepsza jest czynność oraz wygląd estetyczny powiek po zabiegu.

Małe raki podstawnokomórkowe możemy leczyć stosując *krioterapię, tj. zamrażanie zmiany skórnej*.

Niestety, nieświadomość chorych, a nawet części personelu medycznego, i niebolesność nowotworu opóźniają często leczenie. Gdy zabieg chirurgiczny jest już niemożliwy, można zniszczyć nowotwór za pomocą naświetlania. Wyniki kosmetyczne są wtedy gorsze. W żadnym wypadku nie można leczyć nowotworów złośliwych skóry sposobami domowymi, ani też korzystać z porad osób nie mających odpowiedniego wykształcenia medycznego.

Zapalenie i nowotwory spojówek

Spojówki spełniają rolę ochronną. Ich najczęstszą chorobą jest zapalenie o typowych, stosunkowo łatwych do rozpoznania objawach. Chory odczuwa pieczenie, świąd, kłucie pod powiekami, występuje łzawienie i światło wstręt. Spojówki, zwykle bladoróżowe, stają się zaczerwienione, obrzękłe. W worku spojówkowym pojawia się wydzielina gromadząca się w kącikach i na brzegach powiek, czasem wyciek ropny. Na powierzchni spojówek mogą tworzyć się szarożółtawe błony. Powieki są często obrzękłe, a ich brzegi sklejają się, zwłaszcza po śnie nocnym. Przyczyną ostrego zapalenia są różnego rodzaju bakterie, najczęściej ropne (gronkowce, paciorkowce, gonokoki, pneumokoki). Niektóre z tych bakterii mogą znajdować się w worku spojówkowym i nie wywoływać stanu zapalnego aż do momentu, gdy dołączy się czynnik drażniący spojówki, np. kurz, chemikalia, drobny uraz.

Wymienione wyżej czynniki, a ponadto jeszcze dym papierosowy, promieniowanie podczerwone lub nadfioletowe, złe oświetlenie, nie wyrównane wady refrakcji mogą być przyczyną przewlekłych zapaleń spojówek o powolnym początku i długotrwałym przebiegu. Objawy zapalne są wtedy mniej zaznaczone, nasilają się rano i wieczorem.

Leczenie zapaleń spojówek, zwłaszcza form przewlekłych, nie jest łatwe i powinno być prowadzone przez specjalistę. Rzadko pomagają domowe środki, takie jak przemywanie oczu naparem rumianku, świetlika lub słabej herbaty. Przeważnie trzeba zastosować odpowiednie leki oczne w postaci kropli lub maści. Często konieczne jest przeprowadzenie bakteriologicznego badania wydzieliny z worka spojówkowego w celu stwierdzenia, jakie bakterie są przyczyną choroby i na jakie antybiotyki są one wrażliwe.

Stosowanie na własną rękę leków ocznych może przedłużyć chorobę, a nawet doprowadzić do skutków ubocznych. Zbyt długie miejscowe podawanie antybiotyków sprzyja rozwojowi w worku spojówkowym różnych form grzybów, powodujących trudne do leczenia i niebezpieczne dla oka zakażenia. Stan oka pogarsza się pod wpływem dalszego leczenia lekami zawierającymi antybiotyki lub kortykosteroidy. Dlatego w przypadkach nasilających się przewlekłych zapaleń spojówek i brzegów powiek należy zwrócić się do okulisty.

Uczuleniowe zapalenie spojówek

Ostatnio coraz częściej stykamy się z uczuleniowym zapaleniem spojówek. Czynniki uczulające mogą być różne: pyły roślinne, cząstki pochodzenia zwierzęcego, kurz, substancje chemiczne, bakterie, kosmetyki, lekarstwa. Zapalenia alergiczne występują zwykle w postaci ostrej, z silnym obrzękiem spojówek i powiek oraz obfitą wydzieliną. Towarzyszy im świąd, pieczenie, łzawienie, światło wstręt. Reakcja taka może wystąpić po zetknięciu się z czynnikiem uczulającym. Niekiedy choroba zaczyna się mniej ostro i ma przebieg przewlekły.

Leczenie. Polega na rozpoznaniu i usunięciu czynnika uczulającego, co często jest trudne, wymaga specjalnych badań i współpracy specjalisty alergologa. Miejscowo stosuje się leki przeciwuczuleniowe w postaci kropli i maści ocznych. Może je zlecić tylko okulista.

Inne zapalenia spojówek

Stan zapalny spojówek może być wywołany również przez wirusy. Do najczęstszych, występujących nagminnie (epidemicznie), należą zapalenia obejmujące także rogówkę.

Zapalenie spojówek może być też jednym z objawów choroby zakaźnej, np. odry, różyczki, nagminnego zapalenia przyusznic (świnki), grypy. Zwykle nie wymaga specjalnego leczenia. Natomiast w błonicy objawom miejscowym, w postaci trudnych do oddzielenia błon, powstających na spojówkach i skórze powiek, towarzyszą typowe dla choroby ciężkie objawy ogólne wymagające leczenia na oddziałach chorób zakaźnych.

Ostre zapalenie spojówek, często z ropotokiem, może rozwinąć się u noworodków, które uległy podczas porodu zakażeniu drobnoustrojami znajdującymi

się w drogach rodnych matki. Dawniej drobnoustrojem tym była najczęściej dwoinka Neissera (gonokok). Obecnie często przyczyną zakażenia jest *Chlamydia oculogenitalis.* Drobnoustrój ten może wywołać również zapalenie spojówek u dorosłych, przypominające obrazem klinicznym jaglicę, ale bez jej następstw (patrz dalej). Mikroorganizm ten wywołuje też zapalenie narządów moczowo-płciowych u obu płci. Źródłem choroby może być zakażona woda basenów kąpielowych.

Ostatnio coraz częściej zapalenia spojówek powodują różnego rodzaju grzyby chorobotwórcze, a czynnikiem sprzyjającym rozwojowi grzybów jest przewlekłe, nie kontrolowane podawanie do worka spojówkowego antybiotyków i kortykosteroidów.

Leczenie. Jest trudne i musi być prowadzone na oddziale okulistycznym.

Jaglica

Osobom starszym, a także tym, które przebywały w krajach Afryki i Azji, znana jest choroba zakaźna oczu zwana jaglicą. Częsta w Polsce w okresie międzywojennym i po drugiej wojnie światowej, obecnie nie występuje. Wywołana jest przez drobnoustrój chorobotwórczy *Chlamydia trachomatis*, przenoszony za pośrednictwem owadów i przedmiotów ogólnego użytku. Charakteryzuje się rozwojem w spojówce żółtawych grudek, przypominających jagły, które stopniowo wzrastają, potem pękają, wydzielając treść silnie zakaźną. Choroba obejmuje powieki i rogówkę, doprowadzając stopniowo do rozległych zbliznowaceń i upośledzenia wzroku.

Leczenie. Musi być prowadzone w szpitalach i przychodniach okulistycznych.

Znamiona barwnikowe spojówek

U dzieci i młodzieży dość często występują w spojówce znamiona barwnikowe. Ujawniają się one czasem we wczesnym dzieciństwie i często rozpoznawane są mylnie jako stan zapalny. Przybierają postać płaskich, brunatnych guzków, umiejscowionych w kącie wewnętrznym powiek lub w pobliżu brzegu rogówki. Czasem są unaczynione. Guzki wzrastają zwykle wraz z rozwojem dziecka, co niepokoi otoczenie. Są to zmiany łagodne, należy jednak usunąć je operacyjnie przed okresem dojrzewania, gdyż czasem w wieku dojrzałym mogą stać się przyczyną złośliwego czerniaka spojówek.

Łzawienie i upośledzenie wydzielania łez

Nadmierne wydzielanie łez. Jest najczęstszym objawem towarzyszącym chorobom spojówki, rogówki, tęczówki i ciała rzęskowego. Łzawienie może wystąpić też jako odruch obronny po urazach oka, wskutek działania kurzu, pyłów, dymu tytoniowego, silnego światła, zimna. Są osoby, u których bardzo łatwo dochodzi do nadmiernej produkcji łez przez gruczoł łzowy.

Łzawienie może być spowodowane utrudnieniem odpływu łez przez drogi łzowe oraz odwijaniem się lub podwijaniem powiek.

Leczenie nadmiernego łzawienia polega na usunięciu jego przyczyny. Czasem skuteczne są okulary ochronne lub przeciwsłoneczne. W uporczywych przypadkach należy zwrócić się do okulisty.

Upośledzenie wydzielania łez. Jest przyczyną przykrych dolegliwości, spowodowanych wysychaniem spojówek i rogówki, pozbawionych naturalnej ochrony przez łzy. Stan taki nazywamy suchym zapaleniem lub zespołem suchego oka. Chory ma uczucie suchości spojówek, a także czasem błon śluzowych nosa i gardła, odczuwa świąd i pieczenie, a w razie wysychania rogówki - także kłujące bóle. Choroba występuje czasem w średnim lub starszym wieku u kobiet cierpiących na przewlekły reumatyzm. Inną przyczyną mogą być źle leczone choroby spojówek, nadużywanie leków ocznych, porażenie nerwu twarzowego lub trójdzielnego, niedobór witaminy A.

Leczenie. Musi być powadzone przez okulistę i polega na zwalczaniu przyczyn choroby oraz stosowaniu kropli zastępujących naturalne łzy.

Zapalenie dróg łzowych u dorosłych i u dzieci

Zmiany zapalne mogą obejmować kanaliki łzowe lub worek łzowy, do których łatwo wnikają bakterie lub grzyby chorobotwórcze. Powstaje obrzęk, bolesność i zaczerwienienie skóry w kącie wewnętrznym powiek. Gdy uciśniemy tę okolicę, z kanalika łzowego przez otwór łzowy wydobywa się treść ropna. Gdy zapalenie obejmuje cały worek łzowy, na bocznej ścianie nosa powstaje duży naciek zapalny. Treść ropna nagromadzona w worku łzowym może przedostać się na zewnątrz przez przetokę skórną. Ostre objawy

ustępują, ale pozostaje nieprawidłowe połączenie worka łzowego z powierzchnią skóry. Ostre stany zapalne dróg łzowych muszą być leczone w szpitalu okulistycznym w celu uniknięcia powikłań.

Zapalenie przebiega niekiedy w sposób przewlekły, prowadząc do zbliznowacenia dróg łzowych i stałego łzawienia. W początkowym okresie choroby można za pomocą specjalnej sondy udrożnić drogi łzowe, zapobiegając dalszym powikłaniom. Ważne też jest leczenie stanów zapalnych spojówek. W razie zbliznowaceń dróg łzowych nieraz konieczne jest usunięcie worka łzowego, lub też stworzenie - za pomocą zabiegu chirurgicznego - połączenia między workiem łzowym a jamą nosową.

Zapalenie worka łzowego zdarza się też u noworodków. Powstaje wkrótce po urodzeniu, dając objawy podobne jak u dorosłych. Przyczyną choroby jest najczęściej opóźnienie rozwoju dróg łzowych i zastój łez, które wtórnie ulegają zakażeniu bakteryjnemu.

Leczenie. W stadium początkowym choroby można spróbować udrożnić drogi łzowe przez masaż okolicy worka łzowego. W stadiach zaawansowanych trzeba udrożnić drogi łzowe przez płukanie lub sondowanie. Jest to zabieg wymagający dużego doświadczenia i powinien być wykonywany wyłącznie w szpitalu lub w klinice okulistycznej.

Choroby gałki ocznej

Zapalenia i zwyrodnienia rogówki

Rogówka jest bogato unerwiona czuciowo, dlatego też jej choroby łączą się z dużą bolesnością. Zmiany zapalne polegają na powstawaniu nacieków i owrzodzeń w obrębie rogówki. Ich przyczyną jest zakażenie bakteriami, wirusami lub grzybami.

Bakteryjne zapalenie rogówki

Najczęstszą przyczyną zapalenia rogówki są bakterie ropne (np. gronkowce, paciorkowce) wnikające do rogówki, której nabłonek został uprzednio uszkodzony w wyniku urazu, niedomykalności powiek, zbyt długiego noszenia soczewek kontaktowych czy osłabienia odporności tkanki na skutek procesu chorobowego powierzchni gałki ocznej. Często źródłem bakterii są zmienione zapalnie spojówki lub worek łzowy. W rogówce powstaje naciek, który szybko rozpada się, wytwarzając owrzodzenia, obejmujące część lub całą rogówkę. Choroba objawia się silnym bólem oka, światłowstrętem, łzawieniem i postępującym pogorszeniem wzroku. Oko jest silnie przekrwione, a rogówka matowa, o nierównej powierzchni.

Zapalenie bakteryjne jest chorobą bardzo groźną, gdyż może prowadzić do utraty wzroku, a nawet oka.

Leczenie. Musi być prowadzone w warunkach szpitalnych, ponieważ choroba postępuje szybko i tylko wczesne zastosowanie odpowiednich leków może zapobiec ciężkim następstwom. Z reguły jednak po wygojeniu pozostaje w rogówce biała blizna, zwana bielmem.

Opryszczka

Do najczęstszych zapaleń wirusowych rogówki należy opryszczka wywołana przez pospolity wirus, który powoduje także zmiany zapalne skóry i warg (tzw. zimno). Wielu ludzi jest nosicielem tego wirusa, który uczynnią się przy ogólnym spadku odporności, w czasie gorączki, przegrzania lub oziębienia organizmu. Na rogówce powstają nacieki, staje się ona matowa, oko jest przekrwione, towarzyszy temu silny ból, łzawienie, światłowstręt i upośledzenie wzroku. Choroba ma dużą skłonność do nawrotów i może spowodować trwałe zmiany w rogówce.

Leczenie. Polega na stosowaniu specjalnych leków i zabiegów, które może wykonywać jedynie okulista.

Zapalenie epidemiczne

Inną, częstą chorobą wirusową spojówki i rogówki jest zapalenie epidemiczne.

Objawy choroby są burzliwe. Występuje duży obrzęk spojówek, przekrwienie i bolesność oka, pojawia się obfita wydzielina. Czasem dołączają się objawy ogólne, jak ból głowy, gorączka, obrzęk węzłów chłonnych, przyusznych i szyjnych. Po tygodniu tworzą się w rogówce nacieki, powodujące zaburzenia wzroku i nasilenie bólów. Zmiany spojówkowe ustępują stopniowo, natomiast rogówkowe utrzymują

się przez wiele tygodni. Choroba jest zakaźna i szerzy się przez kontakt z chorym i przedmiotami, których używał. Czasem źródłem zakażenia są źle przechowywane leki oczne lub nienależycie wyjałowione narzędzia okulistyczne.

Leczenie. Musi być prowadzone przez okulistę. Ważne jest zapobieganie, polegające na przestrzeganiu higieny osobistej i utrzymywaniu w sterylności leków i narzędzi okulistycznych.

Zakażenia grzybicze

Zakażenia grzybicze rogówki występują coraz częściej i spowodowane są - podobnie jak zakażenia spojówki - nadużywaniem leków zawierających antybiotyki i kortykosteroidy. W rogówce tworzą się bardzo trudno gojące się nacieki i owrzodzenia, doprowadzające do zniszczenia rogówki i jej zbliznowacenia.

Leczenie. Musi być prowadzone w szpitalach i klinikach okulistycznych.

Inne choroby rogówki

Zapalenie rogówki może towarzyszyć różnym chorobom spojówki i takim chorobom ogólnym, jak półpasiec, trądzik różowaty, gruźlica, kiła wrodzona, awitaminoza A i B. W takich przypadkach zawsze jest konieczna pomoc okulisty.

W oczach, które oślepły z różnych przyczyn, mogą powstać zwyrodnienia rogówki w postaci pęcherzy, pękających wśród objawów gwałtownego bólu i podrażnienia oka. Choroba jest przewlekła i bardzo dokuczliwa, gdyż stale w rogówce tworzą się nowe pęcherze.

Leczenie. Jest trudne i często mało skuteczne. Gdy w wyniku chorób rogówki powstanie jej rozległe zmętnienie (bielmo), można uzyskać poprawę wzroku wykonując operację przeszczepienia rogówki (keratoplastyki). Zabieg ten przeprowadza się od kilkudziesięciu lat w wyspecjalizowanych ośrodkach okulistycznych, także w Polsce.

Różne postacie zaćmy (katarakty)

Zaćmą, czyli kataraktą, nazywamy zmętnienie soczewki oka. Powstaje z różnych przyczyn, niezupełnie jeszcze poznanych, powodujących zaburzenia przemiany materii soczewki i utratę jej przejrzystości.

Zaćma starcza

Zaćma starcza rozwija się zwykle po 50 roku życia, na ogół w obu oczach, przy czym zmiany mogą rozwijać się w jednym oku szybciej niż w drugim. Choroba objawia się różnymi zaburzeniami wzroku, zależnymi od umiejscowienia zmętnień. Początkowo chorzy skarżą się na widzenie przedmiotów jak przez muślin lub w otoczkach barwnych. U niektórych osób ostrość wzroku jest lepsza wieczorem, gdy rozszerza się źrenica, u innych w dzień, gdy źrenica jest węższa. Gdy zaćmienie soczewki powiększa się, ostrość wzroku coraz bardziej zmniejsza się, aż do poczucia światła. Proces ten może trwać od kilku miesięcy do kilku lat. Gdy soczewka ulegnie zmętnieniu, nawet gołym okiem można zauważyć zmianę koloru źrenicy z czarnego na szarobiały.

Zmętnieniu soczewki nie towarzyszą ani bóle, ani przekrwienie oka, dlatego też w początkowym okresie choroba, zwłaszcza gdy dotyczy jednego oka, może być nie zauważona. Chory zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy zaczyna odczuwać zaburzenia wzroku.

Leczenie. W początkowym okresie rozwoju zaćmy starczej u części chorych korzystnie działają leki przeciwkataraktowe, podawane w postaci kropli ocznych. Mogą one zahamować rozwój zaćmy. W rzadkich przypadkach, nawet bez leczenia, zaćma nie postępuje przez wiele lat. U większości jednak osób zmętnienie obejmuje całą soczewkę i konieczne jest leczenie operacyjne. Operacje takie przeprowadza się we wszystkich klinikach okulistycznych i na większych oddziałach okulistycznych.

Po usunięciu zaćmy konieczne jest używanie silnych okularów skupiających, zastępujących usuniętą soczewkę. Można też nosić soczewki kontaktowe. Obecnie najczęściej wszczepia się do oka sztuczną soczewkę, a sam zabieg operacyjny został tak zmodyfikowany, że pobyt w szpitalu po zabiegu w większości przypadków może być znacznie skrócony.

Zaćma wrodzona

Zaćma wrodzona spowodowana jest zaburzeniami rozwoju oka w pierwszych miesiącach życia płodowego. Przyczyną mogą być choroby matki w tym okresie ciąży, głównie zakażenia wirusowe (różyczka,

żółtaczka zakaźna, grypa). Niekiedy zmiany w soczewce uwarunkowane są genetycznie, występują dziedzicznie i rodzinnie. Zaćma wrodzona rozwija się w jednym oku lub w obu. Często nie jest widoczna gołym okiem i uwagę opiekunów dziecka zwraca dopiero osłabienie wzroku. Czasem można zauważyć szarą źrenicę. U części dzieci występuje oczopląs lub odruch oczno-palcowy, polegający na tendencji częstego uciskania oka piąstką lub paluszkami. Gdy dziecko zaczyna chodzić, porusza się źle, nie poznaje otoczenia, przysuwa przedmioty do oczu, aby je lepiej zobaczyć. Zaćmy wrodzone mogą z biegiem lat powiększać się i czasem ujawniają się dopiero w wieku szkolnym.

Leczenie zaćmy wrodzonej jest wyłącznie operacyjne. Jeśli zaćmy są rozległe i obuoczne, zabieg przeprowadza się możliwie jak najwcześniej, najlepiej w pierwszych tygodniach życia, a nawet wkrótce po urodzeniu, aby umożliwić dziecku prawidłowy rozwój.

Zaćma wikłająca

Zaćma może powstać również jako skutek różnych chorób oka, np. stanów zapalnych, jaskry, odwarstwienia siatkówki. Zdarza się też w przebiegu niektórych chorób ogólnych, np. cukrzycy. Zaćma cukrzycowa u osób młodych często rozwija się bardzo szybko, powodując znaczne upośledzenie wzroku.

Leczenie tylko operacyjne.

Zapalenia tęczówki i ciała rzęskowego

Zapalenie obejmuje z reguły tęczówkę i ciało rzęskowe jednocześnie. Przyczyną są zakażenia bakteryjne, wirusowe, grzybicze, pasożytnicze oraz odczyny alergiczne. Czynnik chorobotwórczy dostaje się do tęczówki i ciała rzęskowego z zewnątrz lub przez krew, przy czym źródłem zakażenia mogą być ogniska zapalne istniejące w różnych narządach, np. w zębach, migdałkach, pęcherzyku żółciowym, wyrostku robaczkowym itd. Zapalenia towarzyszyć mogą również chorobie reumatycznej, cukrzycy, chorobom zakaźnym.

Choroba może przebiegać ostro lub przewlekle.

Objawy: w zapaleniu ostrym występują silne bóle oka, łzawienie, światłowstręt i zaburzenia ostrości wzroku. Ból nasila się szczególnie wieczorem i w nocy. Oko ma zabarwienie sinoczerwone, a tęczówka zmienia kolor na zielonkawy lub brunatnawy. Źrenica zwęża się i często ulega zniekształceniu na skutek zrostów zapalnych.

Zapalenia przewlekłe są znacznie rzadsze niż ostre, a ich objawy są mniej nasilone. W tęczówce powstają nacieki guzowate, szarawe lub żółtawe, widoczne czasem nawet gołym okiem. Przyczyną jest najczęściej gruźlica, sarkoidoza lub kiła.

Leczenie zapalenia tęczówki i ciała rzęskowego musi być prowadzone tylko przez okulistę, i to najczęściej w warunkach szpitalnych. W początkowym okresie choroby trudno je odróżnić od ostrego zapalenia spojówek lub ostrego ataku jaskry, dlatego też leczenie przez niespecjalistę może opóźnić właściwe rozpoznanie i spowodować groźne dla wzroku powikłania. U wielu osób choroba ma charakter nawrotowy i doprowadza w końcu do jaskry następczej lub zaćmy.

Zapalenie twardówki

Przyczyną choroby są zakażenia bakteryjne, grzybicze, odczyny alergiczne. Najczęściej występuje u osób z chorobami reumatycznymi i chorobami tkanki łącznej.

Objawem zapalenia jest ograniczone lub rozlane silne przekrwienie twardówki przeświecające fioletowo przez spojówkę. Czasem tworzą się guzowate nacieki, bardzo bolesne przy ucisku.

Zapaleniu towarzyszą zwykle bóle oka. Niejednokrotnie przebiega ono w sposób przewlekły lub nawrotowy, doprowadzając do ścieńczenia twardówki i zniekształcenia gałki ocznej, a nawet do martwicy.

Leczenie. Polega na miejscowym i ogólnym podawaniu antybiotyków i preparatów kortykosteroidowych zgodnie z zaleceniami okulisty. Korzystnie działają miejscowe okłady rozgrzewające, stosowane kilka razy dziennie.

Nowotwory wewnątrzgałkowe

Czerniak złośliwy

Najczęstszym nowotworem rozwijającym się u dorosłych we wnętrzu oka jest czerniak złośliwy. Powstaje on w tkankach zawierających wiele barwnika, tj. w tęczówce, w ciele rzęskowym lub naczyniówce.

Czerniak tęczówki

Staje się dość szybko widoczny dla samego pacjenta lub jego otoczenia. Charakteryzuje się powstaniem jasno- lub ciemnobrunatnego guzka (lepiej widocznego w tęczówce niebieskiej), powiększającego się powoli, powodującego niekiedy zniekształcenie źrenicy. W początkowym okresie choroby nie ma objawów bólowych i zaburzeń w ostrości wzroku.

Czerniak ciała rzęskowego

Jest długo niewidoczny bez specjalnych badań i pacjenta alarmują dopiero zaburzenia wzroku lub bóle oka spowodowane wzrostem guza. Czerniak ciała rzęskowego uwidacznia się czasem dopiero wtedy, gdy przedostanie się do przedniej komory oka.

Czerniak naczyniówki

Długo może nie dawać żadnych objawów, zwłaszcza wtedy, gdy znajduje się w obwodowych częściach dna oka. Dopiero wtedy, gdy czerniak powoduje odwarstwienie siatkówki, powstają zmiany w ostrości wzroku i w polu widzenia.

Rozpoznanie czerniaka wymaga licznych badań okulistycznych, a leczenie musi być prowadzone w wyspecjalizowanych klinikach. Czerniaka tęczówki leczy się operacyjnie wycinając guz (z zachowaniem oka). Zabieg daje bardzo dobre wyniki we wczesnym okresie choroby. Wycinać można również położone obwodowo małe czerniaki naczyniówki. Przeważnie jednak małe i średnie czerniaki ciała rzęskowego i naczyniówki leczy się stosując miejscowe napromieniowanie za pomocą płytki z pierwiastkiem radioaktywnym. Niekiedy stosuje się również przyżeganie nowotworu za pomocą lasera. W przypadku większych guzów konieczne jest usunięcie gałki ocznej. Leczenie czerniaka oka wiąże się z wieloletnią obserwacją chorego.

Jaskra u dorosłych i u dzieci

Jaskrą nazywamy zespół chorób oka, który prowadzi do zaniku nerwu wzrokowego, cechującego się typowymi zmianami w wyglądzie tarczy nerwu wzrokowego oraz towarzyszącymi temu ubytkami w polu widzenia.

Obecnie wiadomo, że uszkodzenie jaskrowe nerwu wzrokowego, czyli tzw. neuropatia jaskrowa, związane jest z działaniem różnych czynników, z których najważniejszym jest podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe.

Duże znaczenie ma także stan ogólny chorego, a czynnikami ryzyka są nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, duża krótkowzroczność. Za prawidłowe uważa się takie ciśnienie wewnątrzgałkowe, które nie uszkadza włókien nerwu wzrokowego. Za wartość graniczną uważa się 21 mm Hg. U 15% chorych, mimo postępującego zaniku nerwu wzrokowego, ciśnienie wewnątrzgałkowe jest niskie - uważane za prawidłowe.

Dla rozpoznania typu jaskry ważne jest badanie tzw. kąta przesączania, tj. miejsca, przez które w oku odpływa płyn wewnątrzgałkowy (ciecz wodnista). Płyn ten stale krąży, odżywia tkanki oka oraz utrzymuje prawidłowe ciśnienie wewnątrzgałkowe.

Jaskra pierwotna otwartego kąta

Jest postacią najczęściej występującą. Stwierdza się ją u 1/200 osób powyżej 40 roku życia. Częstość zachorowań zwiększa się z wiekiem, częściej występuje u mężczyzn, może mieć też charakter rodzinny i dziedziczny. Choroba przebiega skrycie, bez ataków bólowych i często jedynym objawem są mroczki w polu widzenia. Ciśnienie wewnątrzgałkowe jest średnio podwyższone, a oko na zewnątrz wygląda prawidłowo. Stopniowo dochodzi do ubytków w polu widzenia i osłabienia wzroku. Często chorobę rozpoznaje okulista podczas badania okresowego lub doboru okularów.

Jaskra z prawidłowym ciśnieniem wewnątrzgałkowym

Nie różni się zasadniczo od jaskry otwartego kąta, ciśnienie wewnątrzgałkowe utrzymuje się w granicach uważanych za normę.

Rozpoznanie tego typu jaskry jest często trudne, wymaga specjalnych badań, a leczenie zachowawcze okazuje się mało skuteczne.

Leczenie jaskry pierwotnej otwartego kąta i jaskry z prawidłowym ciśnieniem wewnątrzgałkowym wymaga dużej systematyczności ze strony pacjenta, pilnego przestrzegania zaleceń lekarskich i terminowego zgłaszania się na badania kontrolne. W leczeniu zachowawczym stosuje się wiele różnych leków. Jeśli nie pomagają, to konieczny jest zabieg

laserowy lub operacja. Choroba zaniedbana prowadzi z reguły do ślepoty.

Jaskra zamykającego się kąta

Jest to typ jaskry, w którym odpływ cieczy wodnistej jest utrudniony przez zamknięcie kąta przesączania przez obwodową część tęczówki. Choroba ta występuje u 1/1000 osób po 40 roku życia, znacznie częściej u kobiet niż u mężczyzn. Czynnikiem predysponującym jest specyficzna budowa gałki ocznej, charakteryzująca się powiększeniem wymiaru osiowego soczewki oraz mniejszą długością osiową oka. Nasilenie objawów chorobowych zależy od stopnia zamknięcia kąta przesączania. Gdy kąt zamknie się, występuje ostry napad jaskry.

Objawy. Chory odczuwa bardzo silny ból oka i oczodołu, promieniujący do szczęki, czoła i skroni. Bólom czasem towarzyszą wymioty, a nawet podwyższenie temperatury ciała. Po krótkim czasie dochodzi do dużego upośledzenia wzroku, łzawienia, światłowstrętu i widzenia tęczowych kół wokół źródła światła, np. żarówki lub świecy. Oko staje się czasem twarde jak kamień, co można łatwo stwierdzić, dotykając gałki ocznej przez powiekę palcami i porównując jej napięcie z drugą gałką oczną. Z reguły występuje też silne zaczerwienienie oka, poszerzenie źrenicy i przymglenie rogówki.

Objawy te mogą trwać krótko i minąć bez leczenia. Następuje wtedy powrót do normalnego wyglądu i prawidłowej czynności oka. Wkrótce jednak napad choroby powtarza się i zwykle trwa już dłużej, nawet kilka dni. Bóle są czasem tak silne, że nie można ich uśmierzyć żadnymi lekami. Jeśli atak jaskry występuje po raz pierwszy, chory mylnie wiąże jego objawy z zatruciem pokarmowym lub migreną. Utrzymujące się w czasie napadu jaskry bardzo wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe może po krótkim czasie (nawet po kilkunastu godzinach) doprowadzić do zaniku nerwu wzrokowego i nieodwracalnej utraty wzroku. Jeśli nawet pierwszy napad jaskry minie bez szkody dla oka, to następne powodują coraz większe uszkodzenie nerwu wzrokowego, objawiające się mroczkami i zwężeniem pola widzenia oraz osłabieniem wzroku. Dlatego też jaskra ostra wymaga szybkiego i energicznego leczenia okulistycznego. Chory powinien natychmiast zwrócić się o pomoc do rejonowego okulisty, lub nawet do specjalisty pełniącego ostry dyżur okulistyczny.

Leczenie polega na stosowaniu bezpośrednio do oka leków zwężających źrenicę i zmniejszających ciśnienie wewnątrzgałkowe (najczęściej pilokarpiny). Leki zmniejszające ciśnienie wewnątrzgałkowe stosuje się też doustnie lub dożylnie. Jeśli jednak leczenie zachowawcze nie przerwie ostrego napadu jaskry, konieczna jest operacja w celu ratowania wzroku.

Jaskra przewlekła

Jaskra ostra nie leczona lub zaniedbana może przejść w jaskrę przewlekłą. Napady choroby powtarzają się lub też ciśnienie wewnątrzgałkowe jest stale podwyższone, co doprowadza do zaniku nerwu wzrokowego i nieodwracalnej utraty wzroku. Choroba rozwija się zwykle w obu oczach, choć niejednocześnie; częstsza jest u kobiet i u osób z nadwzrocznością.

Duża rolę w występowaniu napadów jaskry odgrywają czynniki psychiczne, zwłaszcza silne zdenerwowanie i zmartwienia; powodują one wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego. Napad jaskry może wywołać także poszerzenie źrenicy, np. w wyniku przebywania w ciemnych pomieszczeniach, zakrapiania do oka lub zażywania leków poszerzających źrenicę (atropina, skopolamina, belladonna).

Leczenie. W jaskrze przewlekłej zazwyczaj leczenie zachowawcze nie jest skuteczne i konieczny jest zabieg operacyjny.

Jaskra wtórna

Wywołana jest różnymi chorobami oka, w których dochodzi do blokowania kąta przesączania (np. przez nadmierne gromadzenie się barwnika, złuszczanie torebki soczewki) lub do nieprawidłowego rozrostu tkanki naczyniowo-włóknistej (np. w przewlekłych stanach zapalnych błony naczyniowej oka, w cukrzycy). Inne przyczyny stanowią nieprawidłowości rozwoju tęczówki, anomalie soczewki.

Objawy jaskry wtórnej zależą głównie od stanu kąta przesączania.

Jaskra dziecięca (wrodzona)

Jaskra dziecięca jest chorobą wrodzoną, występującą często rodzinnie i dziedzicznie. Jej przyczyną jest nieprawidłowy rozwój dróg odpływu płynu śródocznego. Wkrótce po urodzeniu, wskutek zastoju

Ryc. 17.5. Jaskra wrodzona oka prawego. Widoczna różnica wielkości obu oczu.

tego płynu i wzrostu ciśnienia wewnątrzgałkowego, jedno oko (lub oba) zaczyna się powiększać, rogówka ulega przymgleniu, a twardówka znacznemu ścieńczeniu. Oko może osiągnąć bardzo duże rozmiary (ryc. 17.5).

Wczesnym objawem choroby są: uporczywe łzawienie, światłowstręt i odruchowe skurcze powiek dziecka, co często rozpoznawane jest mylnie jako zapalenie spojówek. Jaskra dziecięca może łączyć się z różnymi wrodzonymi nieprawidłowościami budowy oka.

Leczenie jest wyłącznie operacyjne i zabieg powinien być przeprowadzony możliwie najwcześniej, zanim dojdzie do zaniku nerwu wzrokowego i całkowitej utraty wzroku.

Choroby naczyń krwionośnych siatkówki

Zamknięcie tętnicy środkowej

Do najcięższych chorób należy zamknięcie (zaczopowanie) tętnicy środkowej siatkówki. Jego najczęstszą przyczyną jest przedostanie się do tej tętnicy skrzepików tworzących się u chorych na serce lub miażdżycę. Chory zauważa nagle duże osłabienie wzroku i ubytki w polu widzenia spowodowane nagłym niedokrwieniem siatkówki. Już po kilkunastu minutach dochodzi do nieodwracalnych uszkodzeń siatkówki i utraty wzroku. Na ogół chorzy zgłaszają się zbyt późno do leczenia. Konieczne jest, aby internista współdziałał w leczeniu z okulistą.

Tętnice siatkówki mogą niekiedy ulegać krótkotrwałym skurczom powodującym czasowe niedokrwienie i zaburzenia wzroku. Skurcze takie występują najczęściej w migrenie, w zatruciach (np. ciążowym), a nawet po silnych wzruszeniach lub nagłym oziębieniu kończyn. Po ustąpieniu skurczu czynność siatkówki wraca do normy.

Zakrzep (niedrożność) żyły środkowej

Dość częstą chorobą jest zakrzep żyły środkowej siatkówki. Jego przyczyną jest zwykle stwardnienie tętnic i nadciśnienie tętnicze - stąd choroba występuje u osób w średnim i starszym wieku. Jeżeli w żyle wytworzy się zakrzep, to dochodzi do zaburzeń krążenia w siatkówce, krwawych wylewów i poważnego osłabienia wzroku.

Objawy: w postaci plam i mroczków przed oczami nie są nasilone i chory często zgłasza się do lekarza za późno.

Rokowanie. Jest bardziej pomyślne niż w zatorze tętnicy siatkówki, jednak z reguły dochodzi do dużego osłabienia wzroku, a u części osób do późnych powikłań, np. jaskry następczej.

Leczenie. Musi być prowadzone przez internistę i okulistę.

Inne choroby naczyń siatkówki

W wielu chorobach ogólnych w naczyniach siatkówki dochodzi do zmian, które można stwierdzić oglądając dno oka. W nadciśnieniu tętniczym okulista obserwuje postępujące zmiany w siatkówce, co jest ważną wskazówką dla lekarza internisty. Zmiany te mogą doprowadzić do dużego osłabienia wzroku.

W cukrzycy rozwój zmian w dnie oka zależy głównie od czasu trwania choroby i stopnia jej wyrównania. W długotrwałej, źle wyrównanej cukrzycy większość chorych ma zmiany w dnie oka, stopniowo doprowadzające do zniszczenia siatkówki, pogarszania się wzroku, a nawet jego utraty.

Wszyscy chorzy na cukrzycę muszą być okresowo badani przez okulistę, aby w porę zastosować leczenie zachowawcze lub fotokoagulację laserową powstrzymującą rozwój uszkodzeń siatkówki.

Zapalenia i zwyrodnienia siatkówki

Rozmaite czynniki chorobotwórcze (bakterie, wirusy, pasożyty, toksyny) mogą dostać się z krwią do siatkówki i przylegającej do niej naczyniówki. Rozwija się wtedy stan zapalny, którego objawy zależą od miejsca uszkodzenia siatkówki i naczyniówki. Jeśli zapalenie dotyczy plamki, chory zauważa mroczki w polu widzenia, błyski, zaburzenia widzenia barw, zmiany kształtu oglądanych przedmiotów. Jeśli jednak zapalenie toczy się w obwodowych częściach dna oka, to może nie dawać żadnych objawów subiektywnych i okulista przypadkiem wykrywa blizny pozapalne. Zapalenie rozwija się czasem w przebiegu chorób zakaźnych lub w związku ze zmianami ropnymi różnych narządów, należy więc natychmiast zgłaszać lekarzowi wszelkie zauważone zaburzenia wzroku. Chorzy zgłaszają się zbyt późno do lekarza, tłumacząc to brakiem objawów bólowych. Zbliznowacenia pozapalne siatkówki często nieodwracalnie uszkadzają wzrok.

Zwyrodnienie siatkówki. Jest następstwem zmian zapalnych albo też występuje samoistnie, często jako choroba wrodzona lub dziedziczna. Część z tych chorób ujawnia się już w młodym wieku, inne postępują wolno i rozpoznawane są u dorosłych. Zwyrodnienia plamki powodują pogarszanie się ostrości wzroku i mroczki w polu widzenia. Zwyrodnienie obwodowe siatkówki (najczęściej barwnikowe) wywołuje zawężanie się pola widzenia i upośledzenie adaptacji do ciemności.

Leczenie zwyrodnień siatkówki jest objawowe i często mało skuteczne.

Odwarstwienie siatkówki

Choroba polega na oddzieleniu się siatkówki od leżącej pod nią naczyniówki. Może to być proces wtórny, powstający w wyniku zmian zapalnych lub nowotworowych rozwijających się w naczyniówce i unoszących siatkówkę, albo pierwotny - w wyniku uszkodzenia siatkówki i powstania w niej otworu. Pierwotne odwarstwienie siatkówki szczególnie łatwo może wystąpić w oczach z dużą krótkowzrocznością oraz po operacji zaćmy.

Objawy. Choroba jest bezbolesna, a typowym objawem jest pojawienie się w polu widzenia uporczywych błysków, mroczków lub zasłony przed okiem. Objawy te stopniowo nasilają się, w miarę jak siatkówka się odwarstwia. U osób z dużą krótkowzrocznością nawet słaby uraz oka lub średni wysiłek fizyczny mogą spowodować przedarcie i odwarstwienie siatkówki. Zarówno te osoby, jak i chorzy po operacji zaćmy powinni być wyłączeni z tych zajęć, które wymagają wysiłku fizycznego.

Leczenie odwarstwienia siatkówki jest wyłącznie operacyjne.

Siatkówczak - nowotwór wrodzony dziecięcy

Siatkówczak jest to nowotwór złośliwy, wrodzony, często dziedziczny. W 25-40% przypadków występuje w obu oczach i ujawnia się zwykle w pierwszych trzech latach życia. Wykrycie guza następuje jednak zwykle późno, dopiero wtedy, gdy zajmuje on dużą część oka.

Objawy. Pierwszym objawem zauważanym przez otoczenie jest „biała źrenica", uporczywy zez lub zielonkawożółtawy odblask z wnętrza oka, widoczny przez poszerzoną źrenicę. W razie podejrzenia, a zwłaszcza u dzieci, w których rodzinie występował siatkówczak, konieczne jest jak najwcześniejsze badanie okulistyczne, które musi być przeprowadzone w znieczuleniu ogólnym (narkozie).

Leczenie. Wczesne rozpoznanie daje dużą szansę wyleczenia za pomocą współczesnych środków, głównie chemioterapii, naświetlania pierwiastkami radioaktywnymi i fotokoagulacji ksenonowej lub laserowej. Małe guzy można wyleczyć w ponad 90% przypadków, zaawansowane w 30-40%. Zaniedbanie leczenia doprowadza do przerzutów i śmierci dziecka.

Zapalenie i zanik nerwu wzrokowego

Zapalenie różnych odcinków nerwu wzrokowego występuje najczęściej w przebiegu chorób zakaźnych, reumatycznych, neurologicznych (stwardnienie rozsiane), w cukrzycy, w zatruciach. Początek jest zwykle nagły - następuje bardzo duże osłabienie ostrości wzroku, mroczki w polu widzenia, czasem bóle w oczodole podczas ruchów oka.

Leczenie. Choroba wymaga szybkiego leczenia, najlepiej szpitalnego, gdyż może spowodować zanik nerwu wzrokowego i nieodwracalne osłabienie wzroku lub całkowitą jego utratę.

Choroba zęzowa

Zaburzenia ustawienia i ruchów oczu

W prawidłowych warunkach obie gałki oczne poruszają się zgodnie w różnych kierunkach dzięki działaniu mięśni poruszających każde oko. W czasie patrzenia odruchowo ustawiamy oczy tak, aby obraz przedmiotu padał symetrycznie na część plamkową siatkówki równocześnie w obu oczach. Porażenie lub niedowład jednego mięśnia lub więcej mięśni powoduje przewagę działania mięśni nie porażonych i ustawienie oka w zezie o różnym kierunku odchylenia - najczęściej do wewnątrz lub na zewnątrz. W takim przypadku obraz świata zewnętrznego nie pada na symetryczne części siatkówki obu oczu i dochodzi do podwójnego widzenia.

Porażenia mięśni

Są one następstwem chorób ośrodkowego układu nerwowego, zakażeń, urazów i muszą być leczone przez okulistę wspólnie z lekarzami innych specjalności. Ustępują one często po leczeniu zachowawczym, czasem jednak konieczna jest operacja przywracająca czynność mięśni oka.

Zez występujący u dzieci

Już w pierwszym roku życia stanowi odrębne zagadnienie. Przyczyną jest najczęściej wada refrakcji, zwłaszcza nadwzroczność i niezborność. Powstaje wtedy zwykle zez zbieżny (ryc. 17.6a) spowodowany nadmierną akomodacją oka z wadą refrakcji. W przypadku krótkowzroczności rozwija się zez rozbieżny (ryc. 17.6b). Niekiedy oczy zezują naprzemiennie.

Szybkie rozpoczęcie leczenia ma podstawowe znaczenie dla zachowania wzroku oka zezującego i dlatego nie należy lekceważyć nawet wczesnych objawów zeza, gdy zbaczanie oka jest tylko okresowe.

Leczenie. Polega na dobraniu odpowiednich szkieł okularowych poprawiających wadę wzroku oraz na stosowaniu różnych sposobów zasłaniania oczu i ćwiczeń zapobiegających utrwalaniu się zeza. Prowadzenie leczenia wymaga cierpliwości i zdyscyplinowania, zarówno ze strony dziecka, jak i jego opiekunów - jest to jednak niezbędne dla uzyskania wyników.

Ryc. 17.6. Zez oka prawego: a – zbieżny, b – rozbieżny.

Niedowidzenie oka

Niedowidzenie oka jest następstwem nie leczonego zeza. Jeśli oko odchyla się od położenia prawidłowego, to obraz świata zewnętrznego pada na inną część siatkówki niż w oku zdrowym patrzącym na wprost. Powoduje to duże zaburzenia widzenia i wyłączenie oka zezującego z obuocznego widzenia. Po pewnym czasie niedowidzenie utrwala się i leczenie staje się mało skuteczne.

Oczopląs

Oczopląs jest to zjawisko polegające na mimowolnych, rytmicznych ruchach gałek ocznych, najczęściej w płaszczyźnie poziomej. Występuje on w różnych chorobach ośrodkowego układu nerwowego oraz w wadach rozwojowych oka połączonych z dużym osłabieniem wzroku.

W każdym przypadku zeza lub oczopląsu u małego dziecka konieczne jest dokładne badanie oka, gdyż

zarówno zez, jak i oczopląs mogą być objawami towarzyszącymi innym poważnym chorobom narządu wzroku.

Leczenie oczopląsu jest bardzo trudne, a jego skuteczność ograniczona.

Urazy narządu wzroku

Urazy mechaniczne oka i oczodołu

Urazy są skutkiem działania na oko i oczodół różnych przedmiotów tępych i ostrych, powstają też w wyniku bójek lub wypadków.

Uraz powiek. Powoduje krwawe wylewy, objawiające się zasinieniem skóry. Stosuje się wtedy zimne okłady (nawet z lodu), a po upływie doby - ciepłe okłady. Uraz mechaniczny może spowodować rany skóry powiek i okolicy oczodołu. Muszą być one opatrzone bardzo starannie, najlepiej przez okulistę, aby szpara powiek nie uległa zniekształceniom. Szczególnie ważne jest leczenie chirurgiczne dróg łzowych w celu uniknięcia ich zbliznowacenia.

Urazy spojówki. Powodują krwawe wylewy, które zwykle wchłaniają się bez śladu. Przedarcia spojówki muszą być zszywane.

Uraz tępy samej gałki ocznej. Wywołuje najczęściej wylewy krwi do wnętrza oka, co objawia się nagłym, znacznym pogorszeniem wzroku. Niekiedy krew utrudnia odpływ płynu śródocznego, co prowadzi do jaskry następczej. Krew wylana do przedniej komory przesłania tęczówkę i źrenicę, nadając przedniej części oka zabarwienie wiśniowobrunatnawe.

Częstym następstwem urazu tępego jest przerwanie więzadełek soczewki i przemieszczenie jej do przedniej komory lub ciała szklistego. Powoduje to znaczne upośledzenie wzroku i jaskrę następczą. Uraz może uszkodzić tęczówkę, naczyniówkę i siatkówkę, a nawet spowodować pęknięcie ściany gałki ocznej i zniszczenie jej struktury. Oko takie często trzeba usunąć.

Uraz tępy oczodołu. Może spowodować złamanie jego ścian i przemieszczenie gałki ocznej, co objawia się zaburzeniami jej ruchomości i podwójnym widzeniem.

We wszystkich omówionych przypadkach konieczne jest leczenie szpitalne.

Rany oka. Zadawane są zwykle ostrymi narzędziami. Szczególnie narażone są na nie dzieci nieumiejętnie posługujące się nożem, nożyczkami, igłą itp. Rany oka są często bardzo rozległe i uszkadzają spojówkę, rogówkę, twardówkę i soczewkę.

Każda rana oka musi być zaopatrzona przez okulistę, gdyż nieraz obrażenia są większe niż wydaje się przy pobieżnym oglądaniu. Bardzo często rany ulegają zakażeniu, gdyż albo przedmiot zadający ranę jest zanieczyszczony, albo też bakterie wnikają do uszkodzonego oka z otoczenia. Wtedy szybko rozwija się ropne zapalenie niszczące nieodwracalnie tkanki. Szczególnie groźne dla oka jest wniknięcie do jego wnętrza ciała obcego. Dzieje się to często podczas pracy w przemyśle, rolnictwie, gospodarstwie domowym. Nawet drobny kawałeczek metalu lub szkła wyrzucony z dużą siłą może przebić gałkę oczną i utkwić w jej wnętrzu. Jeżeli ciało obce jest zakażone bakteriami, to powoduje ciężkie ropne zapalenie wnętrza oka. Nie zakażone odłamki metalu, zawierające żelazo lub miedź, są również groźne dla oka, gdyż rozpuszczają się w płynie śródocznym, co doprowadza do uszkodzenia tkanek i ślepoty. W każdym przypadku podejrzanym o wniknięcie obcego ciała chory musi być poddany specjalistycznym badaniom, a następnie operowany w szpitalu okulistycznym.

Osoby, u których oko było zranione, muszą często zgłaszać się do kontroli okulistycznej, gdyż niekiedy stan zapalny z oka zranionego może przenieść się na oko drugie, dotąd zdrowe, dając groźne powikłania zwane współczulnym zapaleniem oka.

Jako następstwo urazu powstają blizny rogówki i często zaćma pourazowa, znacznie upośledzająca wzrok.

Oparzenia cieplne i chemiczne

Oparzenia cieplne skóry powiek dają te same objawy i skutki, co oparzenia skóry innych części ciała.

Oparzenie gałki ocznej powoduje przekrwienie i obrzęk spojówki oraz zmętnienie rogówki.

Oparzenia chemiczne są dla oka szczególnie niebezpieczne. Najczęściej powodują je substancje kwaśne lub zasadowe. Groźniejsze są zasady (zwłaszcza wodorotlenek wapnia), gdyż rozpuszczają tkanki,

powodując rozległe uszkodzenie oka. Skutki oparzeń zależą od stężenia, czasu działania i temperatury substancji. Należy pamiętać, że nawet niewielkie ilości wapna niegaszonego lub gaszonego, na skórze wywołujące tylko przejściowe zaczerwienienie, po zetknięciu się ze spojówką i rogówką powodują ich obrzęk i martwicę. Spojówka staje się zielonkawa, a rogówka porcelanowobiała.

Gojenie się tkanek po oparzeniach trwa wiele tygodni i z reguły dochodzi do rozległych zbliznowaceń i znacznej utraty wzroku. Każdy oparzony chory, po udzieleniu pierwszej pomocy (patrz niżej) musi być przewieziony do szpitala okulistycznego.

Uszkodzenie energią promienistą

Światło widzialne może uszkodzić siatkówkę tylko w szczególnych przypadkach. Najczęściej dzieje się to podczas oglądania zaćmienia słońca lub podczas opalania się na silnym słońcu bez ochronnych okularów przyciemnionych. Promienie świetlne wnikające do oka mogą uszkodzić część plamkową siatkówki, co objawia się osłabieniem wzroku i mroczkiem w polu widzenia.

Leczenie tych uszkodzeń jest często nieskuteczne, dlatego konieczna jest ochrona oczu za pomocą odpowiednich okularów.

Działanie promieniowania nadfioletowego może spowodować ostry stan zapalny spojówki i rogówki. Na działanie tych promieni narażeni są spawacze, osoby naświetlane lampą kwarcową oraz przebywające w wysokich górach. W kilka lub kilkanaście godzin po naświetleniu występuje bardzo gwałtowny ból oczu, światłowstręt, łzawienie, skurcz powiek, obrzęk spojówek, przymglenie rogówki. Objawy te szybko mijają po zastosowaniu miejscowych leków znieczulających i przeciwzapalnych. Konieczna jest jednak pomoc okulisty. Najważniejsze znaczenie ma zapobieganie naświetleniom nadfioletem przez noszenie okularów ochronnych (ryc. 17.7).

Promieniowanie jonizujące (rentgen, pierwiastki promieniotwórcze) może uszkadzać narząd wzroku w różnym stopniu, w zależności od dawki energii wchłanianej przez tkanki. Na skórze powiek powstaje przekrwienie, obrzęk, łuszczenie się, następuje wypadanie rzęs. Spojówka jest stale zaczerwieniona, rogówka ulega przymgleniu, a soczewka zmętnieniu. Aby zapobiec tym zmianom w przypadku naświetlania skóry lub głębszych tkanek w pobliżu oka, stosuje się specjalne ołowiowe osłony na gałkę oczną.

Ryc. 17.7. Okulary ochronne ze szkłem czerwonym.

Zatrucia oraz uszkodzenia oka wywołane przez leki

Do najcięższych zatruć należy zatrucie alkoholem metylowym. Substancja ta szczególnie ciężko uszkadza nerw wzrokowy, co w krótkim czasie prowadzi do jego zaniku i częściowej lub całkowitej utraty wzroku.

Zanik nerwu wzrokowego. Może wystąpić w wyniku zatrucia metalami ciężkimi - zwłaszcza ołowiem i rtęcią.

Obecnie coraz częściej spotykamy się z ubocznym działaniem leków często stosowanych długotrwale, bez kontroli lekarskiej. Wspomniano poprzednio o zakażeniach grzybiczych spowodowanych nadużywaniem antybiotyków i kortykosteroidów. Niektóre antybiotyki, np. streptomycyna, mogą uszkodzić nerw wzrokowy. Podobnie leki przeciwgruźlicze, np. etambutol, stosowany przez dłuższy czas, może spowodować upośledzenie wzroku i zaburzenie widzenia barw. Są osoby szczególnie wrażliwe na tego rodzaju leki i dlatego powinny zgłaszać lekarzowi zaobserwowane zaburzenia wzroku. Kortykosteroidy stosowane miejscowo mogą wywołać jaskrę i zaćmę. Leki te są też stanowczo przeciwwskazane w wirusowych chorobach rogówki.

W leczeniu ogólnym różnych chorób stosuje się leki mogące spowodować uszkodzenie siatkówki. Należą do nich preparaty przeciwgruźlicze, przeciwgość-

cowe i uspokajające. Osoby zażywające te leki powinny zgłaszać się do okulisty w każdym przypadku zaburzeń ostrości wzroku.

Higiena, zapobieganie i pierwsza pomoc w chorobach narządu wzroku

Higiena szkolna

Dzieci i młodzież, u których podejrzewa się wadę refrakcji lub chorobę oczu, muszą być zbadane przez okulistę i zaopatrzone w niezbędne szkła korekcyjne i leki.

Podczas czytania i pisania - zarówno w szkole, jak i w domu - musi być zapewnione dobre oświetlenie, najlepiej dzienne. Źródło światła powinno znajdować się u góry z lewej strony, aby uniknąć zasłaniania go ręką przy pisaniu. Oświetlenie sztuczne nie może być zbyt silne, a żarówka lub świetlówka powinna być tak osłaniana, aby dawała rozproszone światło. W klasach szkolnych i pokojach do nauki ściany muszą być pomalowane na jasny kolor. Należy unikać umieszczania tam przedmiotów błyszczących, powodujących męczące wzrok olśnienie. Czytać i pisać powinno się w pozycji wygodnej, bez zbytniego pochylenia głowy, a oddalenie od książki lub zeszytu nie może przekraczać 30-40 cm. Należy unikać czytania na leżąco, w złym oświetleniu, w godzinach nocnych. Dzieci z wadami wzroku muszą ograniczyć oglądanie telewizji. Telewizor należy umieścić w pomieszczeniu tak oświetlonym, aby kontrast między świecącym ekranem a resztą pomieszczenia był jak najmniejszy. Szkła okularowe powinny być czyste i nie porysowane, a oprawki dobrze dopasowane. Podczas pracy wzrokowej należy robić przerwy na odpoczynek.

Zapobieganie urazom oczu u dzieci i dorosłych

Urazy oczu powstają najczęściej u chłopców w czasie nie kontrolowanych zabaw ostrymi przedmiotami i chemikaliami. Bardzo ważne w zapobieganiu jest uczenie dzieci obchodzenia się z prostymi narzędziami oraz stałe informacje o skutkach różnego typu urazów. Przyczyną wielu wypadków u dzieci i młodzieży są niewiedza i brak wyobraźni. Niekorzystną rolę odgrywają często telewizja i kino, demonstrujące różne sceny walki, prowokujące dzieci do naśladowania.

Dorośli - zarówno w miejscach pracy, jak i w domu - muszą przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny, nie lekceważyć żadnych, nawet z pozoru drobnych urazów oczu. Należy pamiętać, że każda rana oka może okazać się groźna w skutkach. Szczególnie ważne jest stosowanie odpowiednich zasłon i okularów ochronnych przy wszelkich pracach, które stanowić mogą zagrożenie dla oczu, oraz dbałość o właściwą osłonę maszyn. Bardzo ważne jest też noszenie odpowiednich szkieł korekcyjnych zapewniających wyraźne widzenie.

Pierwsza pomoc w urazach narządu wzroku

W przypadku urazów powiek lub gałki ocznej należy zasłonić chore oko jałową gazą i udać się natychmiast do stacji pogotowia ratunkowego lub na ostry dyżur okulistyczny. Nie wolno dotykać zranionego oka, ani też podawać miejscowo żadnych leków (ryc. 17.8).

Ryc. 17.8. Zasłanianie oka sterylnym opatrunkiem.

Jeśli nie widać uszkodzeń oka, a ciało obce znajduje się w worku spojówkowym lub pod górną powieką, można starać się je usunąć, wypłukując worek spojówkowy strumieniem letniej, przegotowanej wody, używając w tym celu zakraplacza, pipetki lub naczynia z dziobkiem (ryc. 17.9).

Jeśli ciało obce widoczne jest gołym okiem w spojówce lub pod powieką, można usunąć je ostrożnie czystym wacikiem zwilżonym przegotowaną wodą. Nie wolno dotykać rogówki, aby nie spowodować jej uszkodzenia.

Szybkiego, intensywnego działania wymaga oparzenie oczu chemikaliami, lub też dostanie się do worka spojówkowego substancji drażniącej. Należy wtedy obficie płukać spojówki i powierzchnię gałki ocznej, najlepiej używając do tego celu czystego naczynia z dziobkiem i przegotowanej wody (lyc. 17.9). Jeśli nie ma wody, trzeba płukać nie drażniącym płynem, np. herbatą lub mlekiem.

W przypadkach substancji stałych, np. wapna, bardzo ważne jest mechaniczne oczyszczenie worka spojówkowego i jego załamków. Można do tego użyć zwilżonych wacików, np. czystej waty nawiniętej na zapałkę. Nie zawsze łatwo jest wykonać taki zabieg, gdyż chory oparzony gwałtownie zaciska powieki. Dokładne oczyszczenie i wypłukanie spojówek ma

Ryc. 17.9. Płukanie oka za pomocą szklanego naczynia z dziobkiem, tzw. undyny.

często decydujące znaczenie dla uratowania oka. Po udzieleniu pierwszej pomocy należy zasłonić oko jałową gazą i natychmiast skierować chorego na ostry dyżur okulistyczny. Każde opóźnienie może wpłynąć ujemnie na stan oka, gdyż czas odgrywa tu ogromną rolę. Do udzielenia pomocy w przypadkach oparzeń zobowiązany jest każdy pracownik służby zdrowia bez względu na specjalizację. W żadnym wypadku nie można zostawić oparzonego bez pierwszej pomocy i czekać na interwencję okulisty.

Zapobieganie i pierwsza pomoc w chorobach narządu wzroku

Chorobom zapalnym powiek i spojówek można zapobiegać dbając o higienę osobistą i unikając dotykania oczu palcami lub chusteczką do nosa. U osób skłonnych do podrażnień spojówek i uczuleń zaleca się przepłukiwanie worka spojówkowego i przemywanie brzegów powiek przegotowaną wodą, słabym naparem rumianku lub świetlika, a najlepiej 0,9% roztworem chlorku sodowego (tzw. solą fizjologiczną). Do płukania nie należy używać kieliszków, ale zakraplacza lub naczynia z dziobkiem. Obecnie ogólnie dostępny jest w aptekach do płukania oczu 0,9% roztwór soli kuchennej w plastikowych ampułkach do jednorazowego użycia. W razie nawrotów stanów zapalnych powiek i spojówek należy sprawdzić, czy ich przyczyną nie jest nie wyrównana wada refrakcji. Niektóre osoby reagują światłowstrętem i łzawieniem na silne światło słoneczne i powinny nosić szkła przyciemnione. Stałe noszenie takich szkieł bez potrzeby jest jednak szkodliwe. Stwierdzono bowiem, że światło pobudza w sposób korzystny ośrodkowy układ nerwowy poprzez narząd wzroku. W przypadkach uporczywego łzawienia należy udać się do okulisty w celu wyjaśnienia jego przyczyn. Domowe środki są nieskuteczne.

Chorzy z alergicznymi chorobami oczu oraz nawracającymi zapaleniami rogówki powinni unikać nadmiernego nasłonecznienia i zapylenia, a w razie wystąpienia bólu i zaczerwienienia oka muszą natychmiast udać się do okulisty.

Profilaktyczne stosowanie leków ocznych nie jest wskazane, gdyż podawane bez kontroli mogą wywołać niepożądane skutki. Osoby chorujące na zapalenie tęczówki i ciała rzęskowego na tle reumatycznym powinny poinformować o tym lekarza reu-

Ryc. 17.10. Zapuszczanie kropli do worka spojówkowego.

Ryc. 17.11. Zakładanie maści do worka spojówkowego za pomocą szklanej pałeczki.

matologa lub internistę. Ma to szczególne znaczenie w zaleceniu zabiegów balneologicznych w uzdrowiskach. Zbyt intensywne zabiegi mogą spowodować nawrót zapalenia.

Chorzy z jaskrą powinni dokładnie informować o swoim stanie lekarza innej specjalności, gdyż w jaskrze wiele leków jest przeciwwskazanych i może wywołać ostry atak choroby. Należy wówczas podać do worka spojówkowego pilokarpinę i zwrócić się natychmiast o pomoc do okulisty. O zaleceniach dla chorych na jaskrę już pisałam, jak również o konieczności kontroli narządu wzroku u chorych na nadciśnienie tętnicze i cukrzycę.

Podawanie leków ocznych wymaga pewnej wprawy. Przed założeniem leku należy zawsze wymyć dokładnie ręce. Krople wpuszcza się do worka spojówkowego, rozchylając jedną ręką lekko powieki, a drugą naciskając zakraplacz lub buteleczkę z lekiem (lyc. 17.10), tak aby 1-2 krople leku dostały się do worka spojówkowego. Nie należy dotykać powiek zakończeniem buteleczki lub zakraplacza, aby nie spowodować zakażenia drobnoustrojami całej porcji leku.

Maści zakłada się ostrożnie pod dolną powiekę szklaną pałeczką, którą należy każdorazowo przed użyciem wygotować (ryc. 17.11).

Krople oczne po otwarciu buteleczki muszą być zużyte w ciągu 2-4 tygodni, gdyż później ulegają rozkładowi lub zakażeniu i mogą stać się szkodliwe dla oczu. Niektóre leki oczne są truciznami: w razie ich zastosowania należy zachować dużą ostrożność. Są one oznakowane w aptece nalepką z trupią główką.

W przypadkach dziedzicznych chorób narządu wzroku powinno się korzystać z porady specjalisty genetyka z powodu prawdopodobieństwa wystąpienia choroby u potomstwa.

Nauczanie dzieci słabo widzących i niewidomych

Dzieci źle widzące wymagają specjalnej opieki nie tylko ze strony rodziców, ale także społeczeństwa. Są one często bardzo dobrze rozwinięte umysłowo i osłabienie wzroku nadrabiają szczególną wrażliwością innych zmysłów. W Polsce istnieją szkoły dla słabo widzących i niewidomych, do których kieruje się dzieci za pośrednictwem wydziałów oświaty. Dzieci niewidome z minimalną możliwością widzenia uczą się metodą dotykową za pomocą specjalnego punktowego alfabetu Braille'a. Alfabetem tym drukowane są książki dla niewidomych.

Dzieci słabo widzące kształci się w małych grupach modyfikowanymi metodami wzrokowymi, przy czym stosuje się różne pomoce optyczne. Błędny jest dawny pogląd, że korzystanie z osłabionego wzroku jest szkodliwe. Wprost przeciwnie, zarówno dzieci, jak

i dorośli powinni w maksymalnym stopniu wykorzystywać swoje możliwości wzrokowe. Dzieci źle widzące kwalifikowane są przez okulistę do dalszego kształcenia w specjalnych szkołach zawodowych.

Przydatność zawodowa osób z upośledzonym wzrokiem

Osoby niewidome lub z bardzo osłabionym wzrokiem po ukończeniu specjalnych szkół pracują w różnych zawodach, np. przy wyrobie szczotek, jako tkacze, dziewiarze, monterzy, producenci przedmiotów metalowych. Najczęściej uzyskują pracę tzw. chronioną w spółdzielniach dla niewidomych. Część osób zatrudnia się chałupniczo. Kwalifikacja do zawodu musi być bardzo wnikliwa, gdyż niewidomi i słabo widzący powinni mieć zapewnione specjalne warunki pracy. Osoby ze średnim wykształceniem mogą nauczyć się zawodu masażysty lub asystenta socjalnego. Wiele osób o specjalnych uzdolnieniach studiuje w szkołach wyższych, korzystając z urządzeń ułatwiających naukę (magnetofon, płyty) lub pomocy lektorów.

W naszym kraju działa Polski Związek Niewidomych, sprawujący bardzo dobrą opiekę nad swoimi członkami. Działają też inne związki niewidomych, odgrywające dużą rolę w zapewnieniu swoim członkom odpowiednich warunków pracy i należytych przywilejów. Osoby jednooczne lub wykazujące małego lub średniego stopnia upośledzenia wzroku mogą w większości przypadków uczęszczać do normalnych szkół i wykonywać wiele zawodów, w których nie jest wymagane prawidłowe widzenie obuoczne i dobra ostrość wzroku. Warunki ich pracy nie mogą stanowić zagrożenia dla oczu. Odpowiednią kwalifikację przeprowadza okulista.

Zapamiętaj!

- Każde skaleczenie oka może się okazać groźne w skutkach.
- Podczas prac stanowiących zagrożenie dla oczu należy stosować odpowiednie zabezpieczenia, np. okulary ochronne.
- Bardzo ważne jest noszenie odpowiednich szkieł korekcyjnych zapewniających wyraźne widzenie.
- W przypadku urazów powiek lub gałki ocznej należy zasłonić oko jałową gazą i jak najszybciej udać się do lekarza.
- Profilaktyczne stosowanie leków do oczu nie jest wskazane, gdyż podawane bez kontroli mogą wywołać niepożądane skutki.

18

Zofia Knychalska-Karwan

Choroby zębów i jamy ustnej

Budowa i fizjologia jamy ustnej i narządu żucia

Istnieje ścisły związek między chorobami jamy ustnej i zębów a ogólnym stanem zdrowia. Zdrowe zęby wpływają na dobre samopoczucie, zaniedbane są przyczyną niekorzystnego wyglądu zewnętrznego, a jednocześnie wywołują wiele chorób ogólnoustrojowych.

Jama ustna stanowi początkowy odcinek przewodu pokarmowego. Wejście do jamy ustnej ograniczone jest dwoma wargami i policzkami, opierającymi się na szkielecie kostnym twarzy, szczęki i żuchwy. Po rozchyleniu warg widoczny jest przedsionek jamy ustnej, a po rozwarciu zębów - jama ustna właściwa, którą ograniczają wyrostki zębodołowe wraz z zębami, podniebienie twarde i miękkie, dno jamy ustnej i od tyłu cieśń gardła. Podniebienie miękkie kończy się języczkiem podniebiennym. Dno jamy ustnej wypełnia język. Podniebienie twarde i miękkie oddzielają jamę ustną od jamy nosowej.

W trzonie szczęki znajduje się duża, parzysta, pneumatyczna jama oboczna nosa, w kształcie trójgraniastej piramidy, zwana zatoką szczękową.

Żuchwa łączy się z kośćmi skroniowymi dwoma stawami skroniowo-żuchwowymi. Obustronne, symetryczne działanie stawów pozwala na ruchy przywodzenia i odwodzenia żuchwy, wysuwanie jej i cofanie oraz ruchy boczne.

Podstawową czynnością fizjologiczną w pierwszych miesiącach życia człowieka jest wrodzony odruch ssania, łączący się równocześnie z czynnością połykania i oddychania.

Prawidłowe połykanie wyrabia się u dzieci między 3 a 6 miesiącem życia, z chwilą rozpoczęcia karmienia niemowlęcia łyżeczką. Jest to czynność nabyta.

Żucie pokarmów stałych wymaga już umiejętności odgryzania, rozgniatania i rozcierania. Odgryzanie pokarmów odbywa się zębami przednimi przy wysuwaniu żuchwy do przodu, zgniatanie wykonują zęby przedtrzonowe, pokarm rozciera się zębami trzonowymi w wyniku bocznych ruchów żuchwy. Dzieci w okresie wymiany uzębienia ze względu na brak niektórych zębów żują dłużej, posiłki się więc wydłużają.

Język jest silnie umięśnionym, ważnym elementem jamy ustnej. Język składa się z części tylnej (nasady), trzonu i koniuszka. W obrębie trzonu języka rozróżnia się powierzchnię górną i dolną zwróconą do dna jamy ustnej. Na dolnej powierzchni w linii środkowej znajduje się fałd (wędzidełko języka), który łączy język z dnem jamy ustnej i żuchwą. Po obu stronach dolnej powierzchni języka znajduje się frędzlowaty fałd; między nim a wędzidełkiem języka widoczne są żyły językowe.

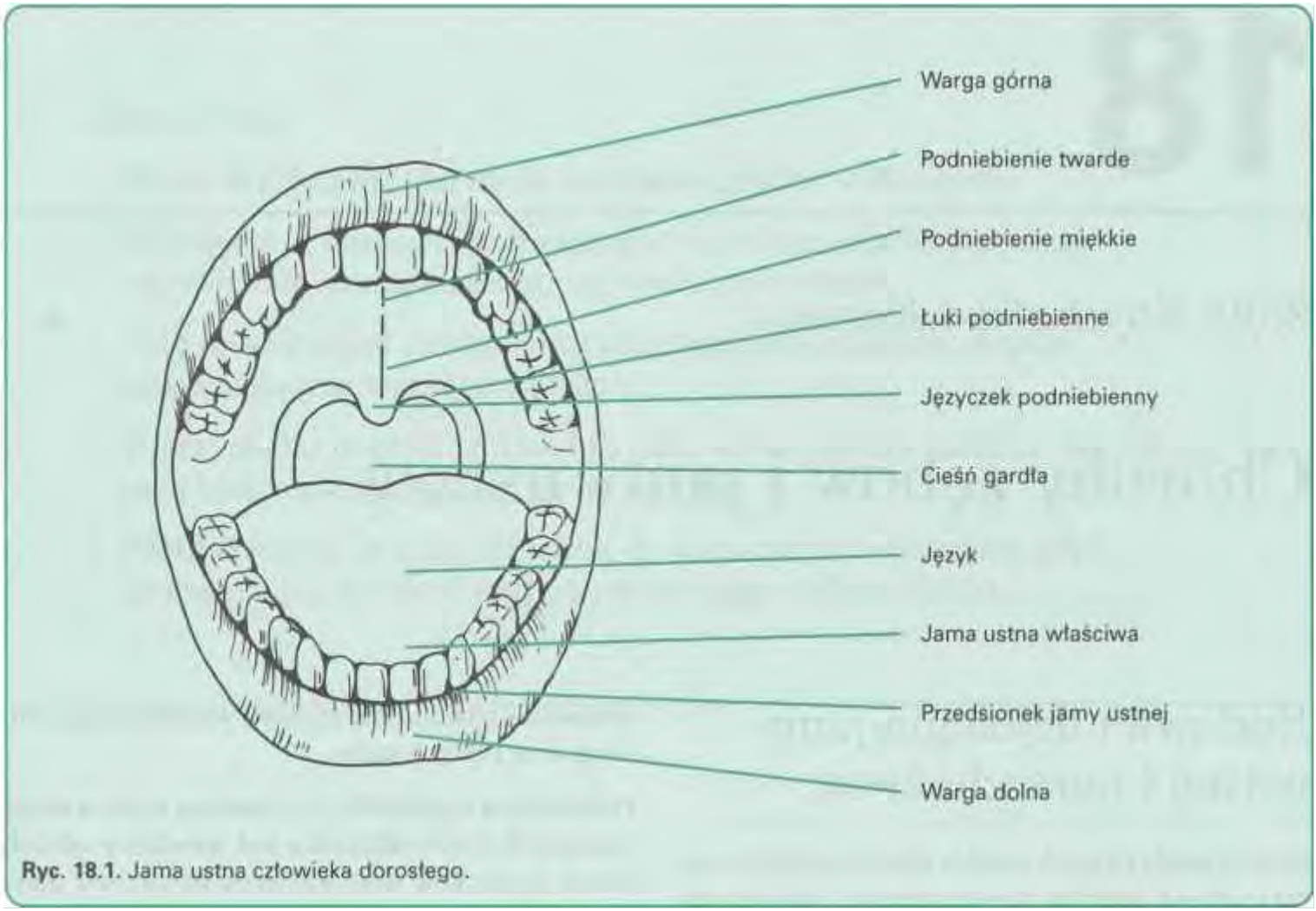

Ryc. 18.1. Jama ustna człowieka dorosłego.

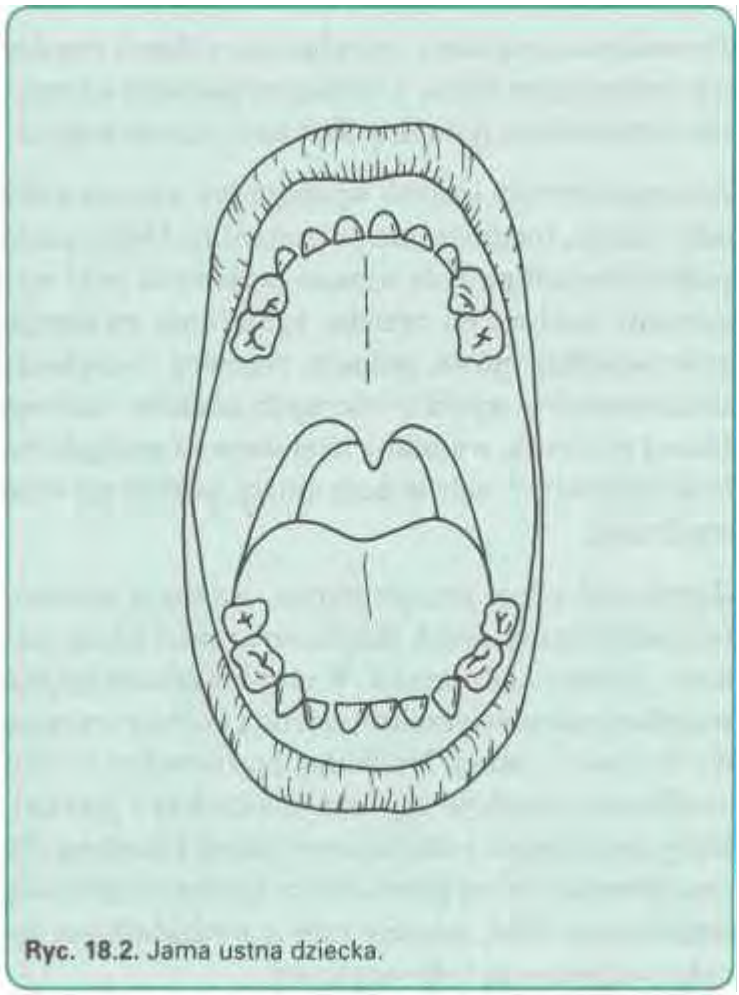

Ryc. 18.2. Jama ustna dziecka.

W nabłonku górnej powierzchni języka można wyróżnić z punktu widzenia czynnościowego dwa typy brodawek:

- mechaniczne: nitkowate i grzybowate,
- czuciowe: grzybowate, okolone i liściaste.

Brodawki nitkowate są równomiernie rozmieszczone na grzbietowej powierzchni języka. Są najliczniejsze i stanowią ok. 90% wszystkich brodawek języka. Charakteryzują się wolnym, ale stałym wzrostem. Czynnościowo służą do rozcierania pokarmów. Są typowymi mechanicznymi brodawkami. Mogą ulegać zmianom zanikowym i rozrostowym.

Brodawki grzybowate języka rozmieszczone są między brodawkami nitkowatymi, szczególnie liczne są w przedniej części języka. Mają kształt grzybowaty, a ze względu na unaczynienie - kolor czerwony. W wieku dziecięcym i u młodzieży są dobrze widoczne, w wieku późniejszym nikną między brodawkami nitkowatymi. W ich nabłonku znajdują się kubki smakowe.

Brodawki okolone obecne są w miejscu przejścia trzonu języka w nasadę, mają kształt kulisty (jest ich 7-12) i są typu smakowego.

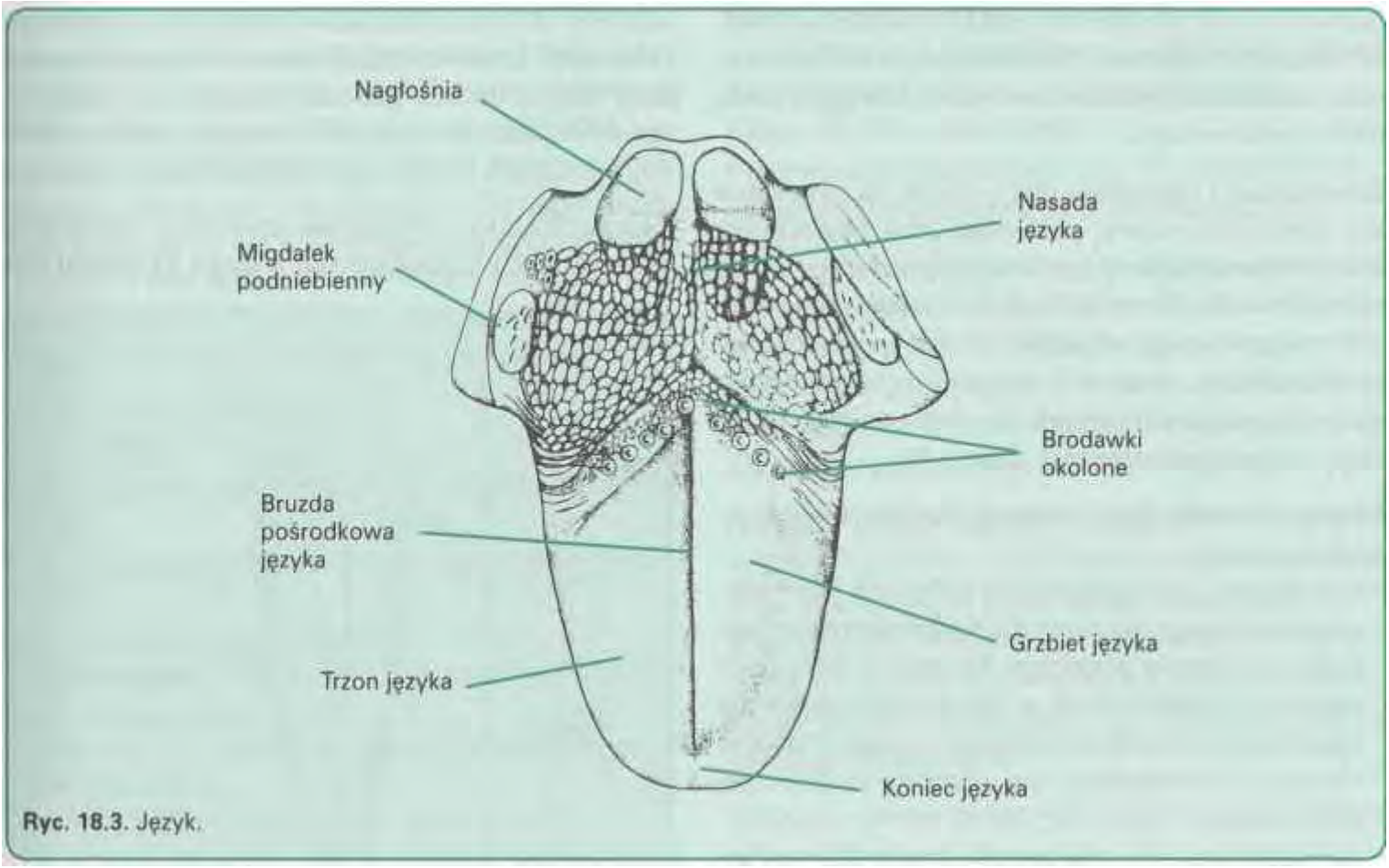

Ryc. 18.3. Język.

Brodawki liściaste tworzą pionowo ułożone, równoległe fałdy błony śluzowej na bocznym brzegu tylnej części języka. W nabłonku pokrywającym boczne części brodawek znajdują się dość liczne kubki smakowe.

Język uważany jest za sejsmograf organizmu. Jego wygląd jest ważnym wskaźnikiem zdrowia pacjenta.

Czynnościowo język jest organem smaku, mowy, żucia i połykania, lecz tylko w mowie jest nie do zastąpienia. U chorych pozbawionych języka żucie i połykanie pożywienia odbywa się w wyniku działania dna jamy ustnej i policzków.

Zmysł smaku. Bodźce smakowe odbierane są za pośrednictwem kubków smakowych, rozmieszczonych w brodawkach grzybowatych, okolonych i liściastych, błonie śluzowej podniebienia miękkiego i tylnej powierzchni nagłośni. Smak słodki odczuwany jest najsilniej na końcu języka, gorzki u nasady, kwaśny na brzegach, a słony na brzegach i końcu języka. W wieku starszym czynność fizjologiczna kubków smakowych jest zmniejszona. Smakowi ściśle towarzyszą odczucia węchowe. W wielu chorobach odczuwanie smaku może być nadmierne, obniżone lub spaczone.

Zmiany zanikowe brodawek języka w postaci jego wygładzenia powstają na podłożu niedoborów witamin, ale mogą też towarzyszyć różnym postaciom niedokrwistości i zaburzeniom żołądkowo-jelitowym.

Objaw pieczenia języka, dość częsty i dokuczliwy w okresie przekwitania i u starszych osób, może pojawić się również w niedoborach witamin i żelaza, niedokrwistościach, chorobach przewodu pokarmowego, zaburzeniach endokrynologicznych i alergicznych. Niekiedy objawy pieczenia języka w chorobach systemowych są dość charakterystyczne, natomiast brak zmian chorobowych języka zdarza się w schorzeniach o podłożu neurogennym czy psychogennym. Objaw jest przewlekły, oporny na leczenie.

W wielu chorobach gorączkowych, zakaźnych, zakażeniach bakteryjnych i wirusowych, chorobach wyniszczających i odwodnieniu, również u nałogowych palaczy tytoniu obserwuje się obłożenie języka. Nalot ten tworzy się na skutek powiększenia i rogowacenia brodawek nitkowatych języka i gromadzenia między nimi złuszczonych nabłonków, leukocytów, drobnoustrojów i resztek pokarmowych. Język pozbawiony brodawek nitkowatych nie pokrywa się nalotem.

Dobre ukrwienie języka powoduje, że w prawidłowych warunkach język jest wilgotny, różowo za-

barwiony, pokryty cienkim, lekko szarym nalotem. W niektórych stanach chorobowych, a także w wyniku działania czynników zewnętrznych język może ulec przebarwieniu.

Jama ustna i zęby mają duży wpływ na tworzenie się dźwięków mowy, ponieważ głos powstający w krtani zostaje przez język i zęby przetworzony na różne dźwięki. Brzmienie głosu nadają odpowiednio rozwarte wargi, ułożenie i kształt języka. Nazwy spółgłosek, np. wargowe, wargowo-zębowe, przedniojęzykowe, średniojęzykowe, zębowe itp., określają miejsce powstawania dźwięków.

Błona śluzowa jamy ustnej. Spełnia wiele ważnych czynności:

- osłaniającą - nie uszkodzony nabłonek jamy ustnej jest nieprzepuszczalny dla drobnoustrojów; jego stałe złuszczanie powoduje, że wraz z nim są one usuwane z powierzchni, a rogowacenie zapewnia odporność na działanie różnego rodzaju bodźców,
- obronną - szczególną rolę odgrywa tu ślina, jej ilość i skład,
- wchłaniającą - tę właściwość szczególnie wykazuje dolna powierzchnia języka, co jest wykorzystywane do celów leczniczych,
- smakową,
- czuciową - aparat czuciowy pozwala na odczuwanie dotyku, bólu i temperatury.

Niektóre czynności fizjologiczne regulują następujące odruchy:

- ssania u niemowląt,
- dziąsłowy o charakterze obronnym - przy podrażnieniu dziąsła dochodzi do uniesienia i zaciśnięcia wargi dolnej,
- wymiotny - powstaje przy podrażnieniu błony śluzowej podniebienia miękkiego, tylnej części języka lub ściany gardła,
- ślinienia - powstaje pod wpływem działania bodźców smakowych, bólowych i chemicznych,
- podniebienny - przy mechanicznym podrażnieniu podniebienia miękkiego następuje jego odruchowe podniesienie,
- żwacza - przy opukiwaniu brody lub przednich dolnych zębów dochodzi do odruchowego zwierania szczęk.

Gruczoły ślinowe. W jamie ustnej znajdują się trzy pary dużych gruczołów ślinowych (ślinianek): przyuszny (gruczoł o typie wydzielania surowiczego), podjęzykowy (wydziela ślinę mieszaną) i podżuchwowy (zawiera odcinki wydzielnicze surowicze i śluzowe). Poza nimi znajdują się w błonie śluzowej jamy ustnej drobne gruczoły ślinowe, ze szczególnymi skupiskami na języku, wargach, głównie dolnej, policzkach i tylnej części podniebienia twardego.

Ślina. Ślina jest wydzieliną gruczołów ślinowych. W warunkach fizjologicznych w ciągu 24 godzin wy-

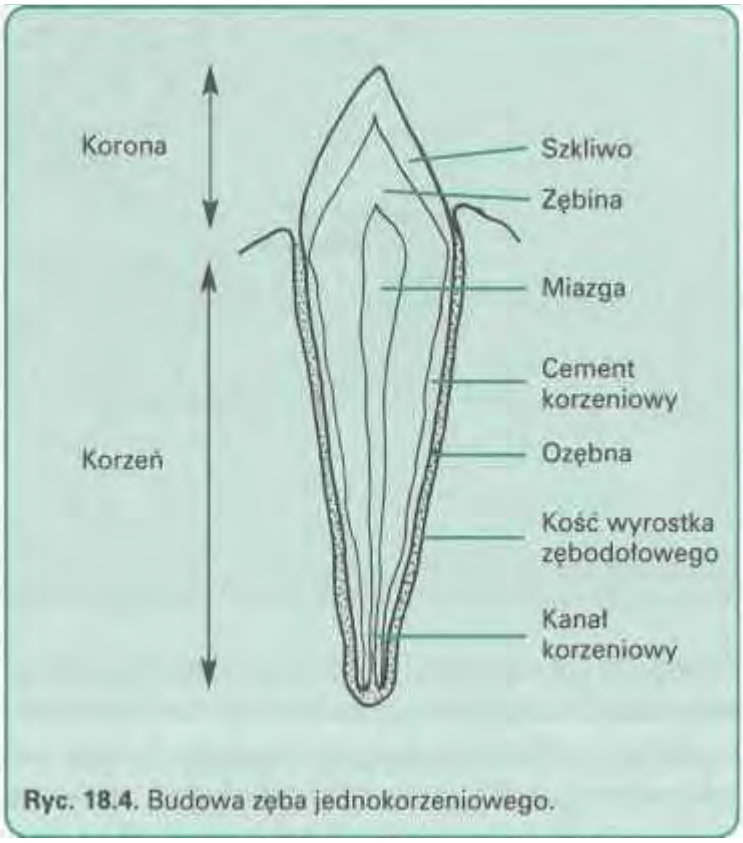

Ryc. 18.4. Budowa zęba jednokorzeniowego.

Ryc. 18.5. Budowa zęba wielokorzeniowego.

twarzane jest w jamie ustnej 600-1000 ml śliny. Istnieją dobowe wahania ilości wydzielanej śliny; mniej wydziela się śliny w czasie snu. Na ilość wydzielanej śliny wpływ mają czynniki nerwowe, psychiczne, hormonalne, niektóre choroby ogólne, bodźce mechaniczne i chemiczne (niektóre leki). Czynność ślinianek rozpoczyna się w 4-6 tygodniu życia dziecka. Dziecko w tym okresie ślini się obficie, nie potrafi jeszcze połykać śliny. Drugi okres znacznego ślinienia występuje w okresie wyrzynania się zębów mlecznych.

Ślina spełnia funkcję:
- trawienną,
- zwilżającą i zapobiegającą wysychaniu błony śluzowej,
- oczyszczającą błonę śluzową i zęby przez ich opłukiwanie,
- ułatwiającą czynność mowy,
- wydzielniczą, regulującą wodną gospodarkę organizmu,
- ochronną dla zębów, umożliwiającą procesy remineralizacyjne,
- buforową, utrzymującą prawidłowe pH,
- wydalającą, umożliwiającą usuwanie z organizmu niektórych substancji,
- wykazującą aktywność przeciwbakteryjną.

Zęby. W uzębieniu człowieka wyróżnia się uzębienie mleczne i stałe. Zęby dzieli się na cztery grupy: zęby sieczne, kły, zęby przedtrzonowe i trzonowe. W uzębieniu mlecznym brak jest zębów przedtrzonowych. Zęby sieczne i kły mają jeden korzeń, zęby przedtrzonowe - jeden korzeń lub dwa, trzonowe - dwa lub trzy korzenie. Zębów mlecznych jest 20, a zębów stałych 32.

Wyrzynanie zębów

Zęby mleczne wyrzynają się od 6 do 30 miesiąca życia, zęby stałe od 6 do 21 roku życia. Proces wyrzynania zębów mlecznych przebiega w trzech etapach:
- w pierwszym etapie wyrzynają się zęby sieczne,
- w drugim etapie - pierwsze zęby trzonowe i kły,
- w trzecim - drugie zęby trzonowe.

Zęby wyrzynają się najczęściej parami, jednocześnie po lewej i po prawej stronie. Pod koniec 1 roku życia w jamie ustnej dziecka powinno być 6 zębów. Zęby żuchwy wyrzynają się nieco wcześniej w stosunku do zębów szczęki. Wyrzynanie zębów jest nieco szybsze u dziewcząt, wolniejsze u chłopców.

Wyrzynanie zębów mlecznych:
- zęby sieczne przyśrodkowe - 6-8 miesiąc życia,
- zęby sieczne boczne - 8-12 miesiąc życia,
- kły - 16-20 miesiąc życia,
- pierwsze zęby trzonowe - 12-16 miesiąc życia,
- drugie zęby trzonowe - 20-30 miesiąc życia.

W pełni ukształtowane zęby mleczne pozostają w jamie ustnej od 2 do 5 lat. W wieku od 5 do 10 roku życia rozpoczyna się fizjologiczna resorpcja zębów mlecznych, początkowo korzenia, a następnie korony. Proces ten doprowadza do zwiększenia stopnia ruchomości zębów i ich wypadnięcia.

Niekiedy obserwuje się przyspieszone wyrzynanie zębów - tak zwane ząbkowanie przedwczesne, gdy zęby ukazują się w jamie ustnej przed okresem ich prawidłowego wyrzynania. Zalicza się do nich zęby wrodzone, z którymi noworodek przychodzi na świat, i zęby noworodkowe, które wyrżnęły się w pierwszych 30 dniach życia.

Również obserwowane jest opóźnione wyrzynanie zębów mlecznych.

Wyrzynanie zębów stałych przebiega również w trzech etapach. W pierwszym etapie wyrzynają się pierwsze zęby trzonowe i zęby sieczne, w drugim etapie - zęby przedtrzonowe, kły i drugie zęby trzonowe, w trzecim - trzecie zęby trzonowe.

Wyrzynanie zębów stałych:

	żuchwa (w wieku)	szczęka (w wieku)
• zęby sieczne przyśrodkowe	6-7 lat	7-8 lat
• zęby sieczne boczne	7-8 lat	8-9 lat
•kły	9-10 lat	11-12 lat
• zęby przedtrzonowe I	10-12 lat	10-11 lat
• zęby przedtrzonowe II	11-12 lat	10-12 lat
• zęby trzonowe I	6-7 lat	6-7 lat
• zęby trzonowe II	11-13 lat	12-13 lat
• zęby trzonowe III	17-21 lat	17-21 lat

Niekiedy obserwuje się tak zwany siekaczowy typ wyrzynania, gdy zęby sieczne wyrzynają się jako pierwsze, przed pierwszymi zębami trzonowymi.

Kolejność wyrzynania zębów stałych w szczęce jest następująca: pierwsze zęby trzonowe, przyśrodkowe zęby sieczne, boczne zęby sieczne, pierwsze przedtrzonowe, drugie przedtrzonowe, kły, drugie zęby trzonowe, trzecie trzonowe.

Kolejność wyrzynania zębów stałych w żuchwie jest następująca: pierwsze zęby trzonowe, przyśrodkowe zęby sieczne, boczne zęby sieczne, kły, pierwsze zęby przedtrzonowe, drugie przedtrzonowe, drugie zęby trzonowe, trzecie trzonowe.

Zdarza się niekiedy, że wyrzynanie zębów jest utrudnione, szczególnie dotyczy to trzecich zębów trzonowych.

Budowa zębów

Każdy ząb składa się z korony, korzenia i znajdującej się między nimi szyjki zębowej. Zrąb zęba stanowi zębina, która pokryta jest w części koronowej szkliwem, a w części korzeniowej cementem (kostniwem). Wewnątrz zęba znajduje się jama zęba i kanał korzeniowy, które wypełnia miazga zęba. Kanały korzeniowe kończą się przy wierzchołku korzenia otworami wierzchołkowymi. Przez te otwory wnikają do miazgi naczynia krwionośne i nerwy.

Szkliwo zęba jest najtwardszą z tkanek ustroju, zawiera 96% substancji nieorganicznych. Powierzchnia szkliwa na ogół jest dość gładka, ale mogą znaleźć się na niej płytsze albo głębsze zagłębienia, rowki czy szczeliny.

Zębina stanowi zasadniczy zrąb korony i korzenia zęba. Jest tkanką zbliżoną twardością do kości.

Tkanki przyzębia otaczają ząb i utrzymują go w zębodole. Są nimi: dziąsło, cement korzeniowy, ozębna i wyrostek zębodołowy.

Dziąsło jest częścią błony śluzowej jamy ustnej, przytwierdzoną do zębów w ich okolicy przyszyjkowej i do brzegów kości wyrostka zębodołowego. Dziąsło składa się z brodawek międzyzębowych, wypełniających przestrzenie między sąsiadującymi zębami, wolnego brzegu dziąsła, przebiegającego girlandowato, dziąsła przyrośniętego i luźnego na dnie przedsionka jamy ustnej.

Cement pokrywa powierzchnię korzenia, zawiera 65% składników mineralnych i jest ważnym elementem aparatu więzadłowego zęba.

Ozębna jest zbitą, włóknistą tkanką łączną, złożoną z więzadeł, warunkujących jej podstawową czynność. Różny kierunek przebiegu więzadeł ozębnej przeciwdziała zarówno wysunięciu zęba z zębodołu, jak i jego wgnieceniu czy przesunięciu.

Kość wyrostka zębodołowego. Ząb znajduje się w zębodole, utworzonym przez kość wyrostka zębodołowego.

Zgryz. Znamienną cechą twarzy u zdrowego noworodka jest cofnięcie brody. Zgryz, który określa wzajemne stosunki łuków zębowych szczęki i żuchwy w zwarciu centralnym, ustala się ok. 13 roku życia. Za normę przyjmuje się, gdy w uzębieniu każdy ząb styka się z dwoma przeciwstawnymi, poza przyśrodkowymi zębami siecznymi żuchwy i poza ostatnim zębem trzonowym szczęki.

Z wiekiem działanie sił związanych z czynnością narządu żucia powoduje ścieranie się guzków zębowych zębów przedtrzonowych i trzonowych, co wpływa na zmniejszenie wysokości koron tych zębów i prowadzi do obniżenia wysokości zwarciowo-zgryzowej i mniejszej odległości między nosem a brodą.

Próchnica zębów i jej zapobieganie

Próchnica zębów jest chorobą społeczną, nękającą ludzkość od zarania dziejów. Występuje ona we wszystkich krajach świata, jest ściśle związana z warunkami cywilizacyjnymi, jej intensywność dotyczy szczególnie ludności krajów, gdzie w dużych ilościach spożywane są oczyszczone cukry.

Czynnikiem wywołującym próchnicę jest płytka nazębna, bakteryjna, przylegająca do zęba, i znajdujące się w niej określone drobnoustroje. Na podatność na próchnicę wpływają z jednej strony czynniki natury ogólnej, jak predyspozycja osobnicza, niektóre choroby, nieprawidłowe odżywianie (niedobór wapnia, fosforu, witamin i niektórych mikroelementów). Z drugiej strony znaczny wpływ wywierają czynniki miejscowe, a wśród nich: niedostateczna higiena jamy ustnej, spożywanie węglowodanów, szczególnie długo trzymanych w jamie ustnej w okresach między właściwymi posiłkami, unikanie jedzenia twardych pokarmów, oczyszczających zęby, ilość i skład śliny.

Ubytki próchnicowe tworzą się zarówno w zębach mlecznych, jak i stałych. Mogą obejmować pojedyncze zęby lub wiele zębów. Próchnica najczęściej umiejscawia się w rowkach i zagłębieniach na powierzchniach żujących zębów trzonowych, na powierzchniach stycznych zębów trzonowych i przed-

trzonowych, a także na powierzchniach przyszyjkowych (pr zy dziąsło wy ch) wszystkich zębów.

Szerzenie się próchnicy w zębach mlecznych jest szybsze niż w zębach stałych. Wpływają na to różnice morfologiczne, chemiczne i słabsza mineralizacja zębów mlecznych w porównaniu z zębami stałymi. U dzieci można obserwować *próchnicę tzw. wczesną,* która pojawia się zaraz po wyrżnięciu się zębów, i *próchnicę tzw. okrężną,* kiedy szybki przebieg choroby w okolicy przyszyjkowej doprowadza w krótkim czasie do odłamania koron zębowych.

Znaczna podatność na proces próchnicowy charakteryzuje również zęby stałe, świeżo wyrżnięte, z nieukończoną jeszcze mineralizacją. Szczególnie zagrożonym zębem stałym, który pierwszy ukazuje się w jamie ustnej i w którym szczególnie często stwierdza się ubytki próchnicowe, jest pierwszy ząb trzonowy. Rodzice niejednokrotnie myślą, że jest to ząb mleczny.

U osób młodych przebieg i szerzenie się procesu próchnicowego jest szybkie, dominuje postać próchnicy ostrej, wilgotnej. U dorosłych osób częstsza jest postać próchnicy przewlekłej, suchej.

U starszych osób przy jednoczesnej utracie kości wyrostka zębodołowego i zwiększeniu długości koron zębów dochodzi do odsłonięcia szyjek zębowych i korzeni zębów. Na tych powierzchniach, szczególnie przy umiejscowieniu na nich klamer uzupełnień protetycznych, często dochodzi do powstania *próchnicy cementu korzeniowego,* rozprzestrzeniającej się w kierunku wierzchołka korzenia, na powierzchnię policzkową i językową zębów. Częstość występowania próchnicy korzenia zwiększa się z wiekiem.

Ryc. 18.7. Czyszczenie powierzchni żujących zębów.

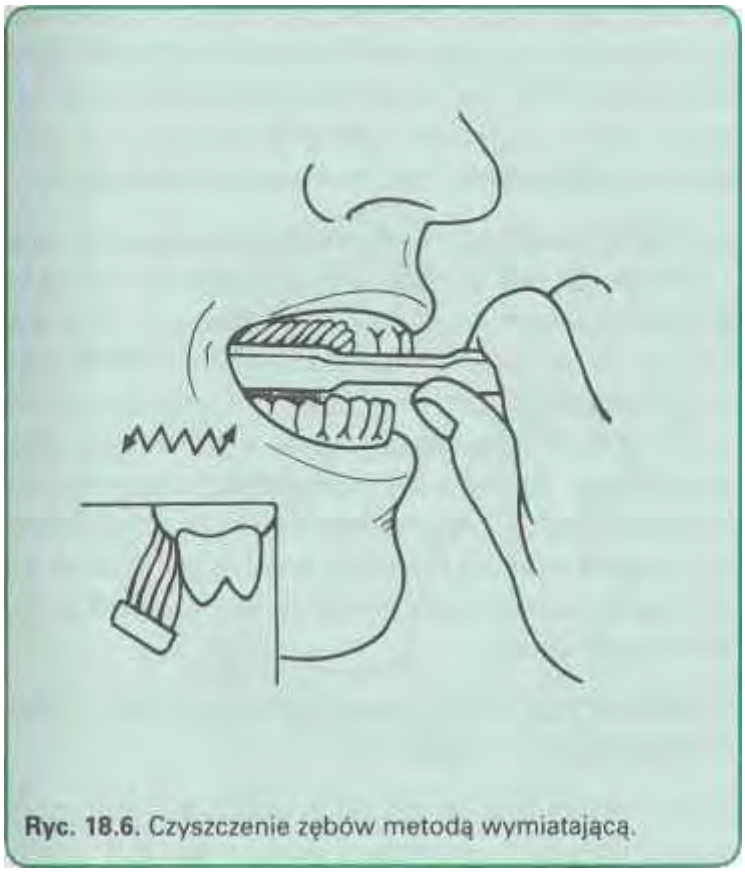

Ryc. 18.6. Czyszczenie zębów metodą wymiatającą.

Ryc. 18.8. Czyszczenie powierzchni językowych zębów.

Próchnica początkowo może pojawić się na zębach w postaci przebarwionej plamy. Towarzyszy temu wrażliwość na pokarmy słodkie. W późniejszym okresie dochodzi do rozpadu tkanek twardych zęba i powstania ubytku próchnicowego. Pojawia się reakcja zarówno na bodźce chemiczne, cieplne, jak i mechaniczne, gdy do ubytku dostanie się pokarm. Założenie trwałego wypełnienia może zabezpieczyć ząb przed dalszymi niekorzystnymi konsekwencjami. Obecnie stosuje się wiertła, powietrzną abrazję, a także laser.

Zapobieganie próchnicy zębów. Obecnie ma duże znaczenie. Należy je rozpocząć już w czasie ciąży. W 4 miesiącu życia płodowego rozpoczyna się mineralizacja zębów mlecznych, a w drugiej połowie ciąży - zębów stałych. Choroby przebyte przez matkę wpływają na stan narządu zębowego dziecka, a błędy pokarmowe, szczególnie niedobór w diecie wapnia, fosforu, magnezu, mikroelementów i witamin, mają zasadnicze znaczenie dla tworzenia zawiązków zębowych, wzrostu zębów i następowej podatności na próchnicę.

Ważna jest więc w czasie ciąży *właściwa dieta*, obejmująca spożywanie odpowiedniej ilości białka, ograniczenie węglowodanów, dostarczanie organizmowi pożywienia bogatego w witaminy, szczególnie A, B, C i D, a także składniki mineralne.

Po urodzeniu się dziecka, szczególnie do chwili ukończenia procesu mineralizacji twardych tkanek zębów, odżywianie jest również sprawą zasadniczą. Dla niemowlęcia najważniejsze jest odżywianie mlekiem matki, które jest pełnowartościowym pokarmem w czasie tworzenia się uzębienia. W późniejszym okresie jakość posiłków musi być zróżnicowana i dostosowana do potrzeb rosnącego organizmu.

U dzieci, również powyżej 16 roku życia, przy całkowicie uformowanym uzębieniu stałym, zapobieganie jest równie ważne. Zaleca się:

- spożywanie produktów mlecznych i warzyw,
- żucie pokarmów twardych, włóknistych, ziarnistych, zmuszających do gryzienia i oczyszczających zęby,
- ograniczenie jedzenia słodyczy, długo przebywających w jamie ustnej (toffi, landrynki, lizaki) w przerwach między posiłkami i przed spaniem po wieczornym oczyszczeniu zębów.

W zapobieganiu próchnicy zębów duży wpływ ma *właściwa higiena jamy ustnej*, polegająca na systematycznym i dokładnym oczyszczaniu zębów. Naukę szczotkowania zębów należy rozpocząć w wieku 2-3 lat. Mycie zębów powinno odbywać się rano, wieczorem i w miarę możliwości po każdym posiłku. Szczotka, utrzymywana w czystości, powinna być zmieniania co 3-4 miesiące. Nową szczotkę przed użyciem należy umyć ciepłą przegotowaną wodą. Natomiast po użyciu szczotkę trzeba dokładnie opłukać pod silnym strumieniem bieżącej letniej wody, ustawić włosiem pionowo ku górze, w celu łatwiejszego wyschnięcia. Zęby szczotkuje się za każdym razem przeciętnie 2-3 minuty.

Wielkość szczotki powinna być dostosowana do rozmiarów jamy ustnej, dlatego szczotki dla dzieci muszą być odpowiednio mniejsze. Szczotki wykonuje się z syntetycznego tworzywa. Pęczki włosia powinny być luźno stojące, najlepiej 2-3 rzędy włosia w 6-8 szeregach. Włosie musi być delikatne, w miarę elastyczne, niezbyt grube, z zaokrąglonymi końcami. Przy szerokich przestrzeniach międzyzębowych można posłużyć się specjalnymi małymi szczoteczkami międzyzębowymi, pęczkowymi czy spiralnymi. Szczoteczki elektryczne dzięki drganiom wykonują również masaż dziąseł. Są one szczególnie polecane dla osób z niesprawnością manualną. Obecnie producenci reklamują „coraz doskonalsze" szczoteczki. Produkowane są również szczoteczki o specjalnym przeznaczeniu, np. dla osób z implantami.

Wybór metody szczotkowania nie jest obojętny. Zwykle osoby, które nie otrzymały odpowiednich instrukcji, szczotkują poprzecznie zęby. Te ruchy nie są wskazane, istnieje bowiem możliwość uszkodzenia zębów i brzegu dziąsła, a także obnażenia korzeni zębów Dzieciom szczególnie zaleca się metodę szczotkowania ruchami pionowo-kolistymi.

U dorosłych najbardziej racjonalnym sposobem szczotkowania jest tzw. metoda wymiatająca. Szczoteczkę w szczęce ustawia się pod kątem 45 stopni, włosiem do góry, w żuchwie - włosiem do dołu. Szczoteczkę przykłada się do koron zębów tuż przy dziąsłach w taki sposób, aby włosie weszło w przestrzeń międzyzębową. Ruchem wymiatającym przesuwa się szczotkę wzdłuż koron zębów do ich brzegu. Szczoteczka powinna przylegać do całej oczyszczanej powierzchni zęba i należy oczyszczać wszystkie powierzchnie zębów.

Dodatkowymi przyborami higienicznymi są nici dentystyczne i wykałaczki.

Nici dentystyczne są różnej grubości i różnego rodzaju, najczęściej jedwabne woskowane lub niewo-

skowane, z zawartością fluoru, nasączone środkami zapachowymi. Ruchami piłującymi przeprowadza się nitkę w miejscu stykania się zębów w przestrzeni międzyzębowej aż do brzegu dziąsłowego. Nici dentystyczne mogą stosować już dzieci od 10 roku życia.

Usuwa się nimi gromadzące się w przestrzeniach międzyzębowych miękkie złogi nazębne. Nici dentystyczne kupuje się w specjalnych opakowaniach, które zapewniają należytą higienę i wygodny dostęp.

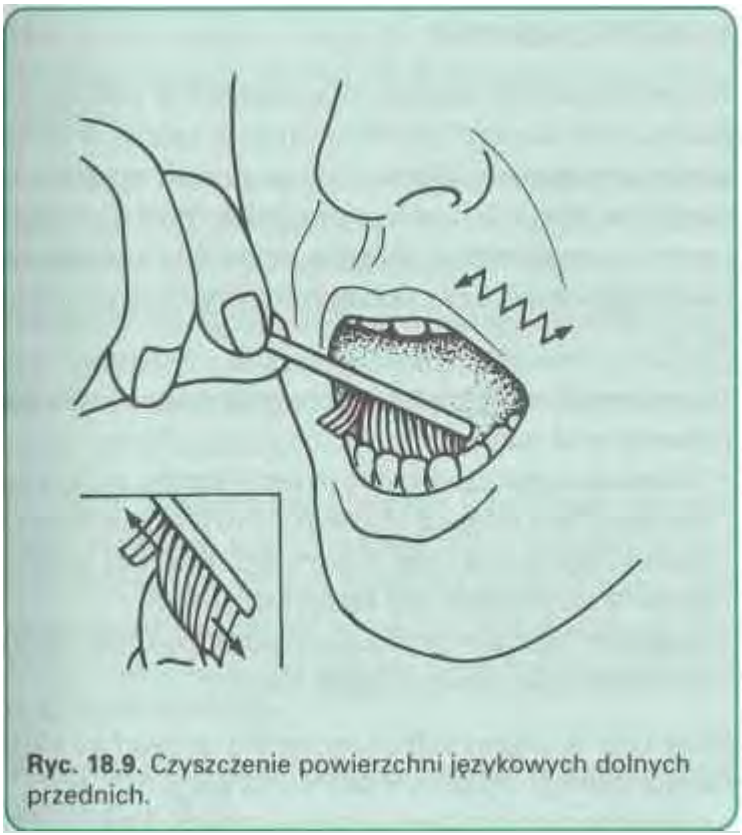

Ryc. 18.9. Czyszczenie powierzchni językowych dolnych przednich.

Ryc. 18.10. Czyszczenie powierzchni podniebiennych górnych zębów.

Przestrzenie międzyzębowe mogą być również oczyszczane *wykałaczkami*, zwanymi patyczkami międzyzębowymi. Najlepsze są o trójkątnym przekroju, drewniane lub z tworzywa sztucznego.

Oczyszczanie zębów można wspomóc różnego rodzaju płukankami. Dostępne są płukanki o działaniu jedynie profilaktycznym, inne również leczniczym. Działając na drodze mechanicznej wypłukują one resztki pokarmowe, miękkie naloty, również liczne drobnoustroje. Najczęściej do płukanek dodawane są preparaty roślinne lub środki antyseptyczne.

Obecnie często reklamowane są gumy do żucia, wspomagające utrzymanie prawidłowej higieny jamy ustnej i tym samym zapobiegające próchnicy. Żucie gumy stymuluje wydzielanie śliny, tym samym jej przepływ jest zwiększony, co powoduje zwiększone oczyszczanie zębów z resztek pokarmowych. Dodatek do gumy związków fluoru ma dodatkowe działanie przeciwpróchnicowe i zwiększające remineralizację szkliwa. Należy jednak koniecznie pamiętać o tym, aby żucie gumy po jedzeniu trwało ok. 15-30 minut. Długotrwałe żucie może bowiem doprowadzić do niekorzystnych zmian w stawie skroniowo-żuchwowym.

Pasty, proszki, mydełka mają za zadanie ułatwienie oczyszczania mechanicznego zębów. Dobrym środkiem czyszczącym są proszki, ale częściej i chętniej używa się past ze względu na łatwość ich użycia i większą higienę przechowywania. Poza oczyszczaniem pasty lub proszki powinny wzmacniać samą powierzchnię szkliwa, aby ochronić przed procesem próchnicowym, a w razie potrzeby znosić nadwrażliwość zębiny, działać przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, a ponadto odświeżająco i odwaniająco. Dodawane są do nich zatem różne związki chemiczne i substancje czynne biologicznie (np. wyciągi roślinne).

Zwiększają one odporność szkliwa oraz przeciwdziałają odkładaniu się miękkich i zmineralizowanych złogów nazębnych.

Jednym z najważniejszych środków wpływających hamująco na rozwój procesu próchnicowego zębów jest *fluor*. Mechanizm działania związków fluorowych na zęby polega na jego wpływie na optymalną mineralizację twardych tkanek zębów, na zdolność do procesów remineralizacyjnych szkliwa, co zwięk-

sza jego odporność na działanie czynników szkodliwych. Ponadto jony fluoru hamują aktywność płytki bakteryjnej. Związki fluoru dostają się do organizmu z wodą pitną lub pożywieniem.

W celu zapobiegania próchnicy zębów związki fluoru mogą być dostarczane do organizmu przez podawanie tabletek fluorowych, fluorkowanie wody pitnej, dodawanie fluoru do mleka, soli lub mąki. Optymalna zawartość związków fluoru w wodzie wynosi 0,8-1,2 mg na 11.

Związki fluoru mogą być stosowane w formie zewnętrznej - kontaktowej. Zasady metody zewnętrznej profilaktyki fluorkowej przedstawiono poniżej:
- płukanie jamy ustnej 0,2% roztworem fluorku sodu,
- pędzlowanie,
- wcieranie w powierzchnie zębów roztworów: 2% fluorku sodu, 4-10% fluorku cynawego, 2% zakwaszonego fluorofosforanu sodu i aminofluorków, żeli fluorkowych i lakierów fluorkowych,
- okłady z żeli i roztworów,
- stosowanie jonoforezy fluorkowej.

Wygodną i łatwą metodą jest szczotkowanie zębów w szkołach czy przedszkolach pod kontrolą higienistki szkolnej 0,5-1% roztworem fluorku sodu.

Najbardziej rozpowszechnionym sposobem do codziennego oczyszczania zębów jest używanie past zawierających związki fluoru, jak fluorek sodu, monofluorofosforan sodu lub aminofluorki. Wszystkie te metody dają wymierne wyniki i mają korzystne działanie profilaktyczne.

W profilaktyce próchnicy duże znaczenie ma również:
- *Lakowanie bruzd.* Polega ono na wypełnieniu rowków i zagłębień na powierzchniach żujących zębów trzonowych i przedtrzonowych, możliwie szybko po ich wyrżnięciu lakami szczelinowymi, zawierającymi związki fluoru.
- *Lakierowanie zębów.* Lakiery stomatologiczne stosuje się do krótkotrwałego pokrycia powierzchni gładkich zębów Ponieważ zawierają one fluor, następuje wzbogacenie szkliwa we fluor, co zwiększa odporność na próchnicę. Przyjmuje się, że wystarcza dwukrotne w ciągu roku pokrycie nimi zębów.

W celu zapobiegania rozwojowi próchnicy należy się zgłaszać na badania kontrolne uzębienia co 6 miesięcy.

Nadwrażliwość zębiny

Znacznym problemem, dotyczącym ok. 15% populacji, jest pojawienie się objawu nadwrażliwości zębiny. Ból, niekiedy o znacznym nasileniu, powstaje przy działaniu bodźców termicznych, np. zimnych czy gorących pokarmów, mechanicznych przy szczotkowaniu zębów, lub chemicznych, np. słodkich czy kwaśnych pokarmów.

Ból występuje w okolicy przyszyjkowej zębów, na nadmiernie startych powierzchniach zębów, w miejscach przylegania klamer czy dostawek protetycznych i w miejscach zalegania pokarmów. Sprzyjającymi czynnikami są choroby przyzębia z cofaniem się brzegu dziąsła czy zabiegi chirurgiczne na przyzębiu.

W nadwrażliwości zębiny szczególne znaczenie terapeutyczne mają:
- leki stosowane miejscowo przez lekarza, wcierane we wrażliwe miejsca roztwory zawierające środki znieczulające, związki fluoru itp. lub leki nakładane w formie żeli czy lakierów,
- niektóre metody fizykalno-chemiczne, jak elektroforeza, elektroanestezja, laser.

Poza tym w nadwrażliwości zębiny mogą być skuteczne zabiegi wykonywane przez pacjenta, np.:
- płukanie jamy ustnej siarczkowo-siarkowodorowymi wodami mineralnymi,
- szczotkowanie zębów pastami zawierającymi różne związki fluoru, chlorek strontu czy syntetyczny bioceramiczny hydroksyapatyt.

Choroby miazgi zęba i tkanek około-wierzchołkowych zębów

Zapalenie miazgi wywołuje ból, początkowo nieznaczny i przemijający, następnie o większym nasileniu, stały w dzień i w nocy, promieniujący i tętniący. O ile w pierwszym okresie zmiany mają charakter odwracalny i możliwe jest podjęcie tzw. leczenia biologicznego, w wyniku którego miazga zęba zachowuje swą żywotność, o tyle w następnym stadium zmiany mają już charakter nieodwracalny i leczenie musi być połączone z koniecznością usunięcia miazgi zębowej i przeprowadzenia tzw. le-

czenia endodontycznego z następowym szczelnym wypełnieniem kanału korzeniowego odpowiednim materiałem.

Jeżeli w tym okresie ząb nie zostanie poddany leczeniu, dochodzi do *martwicy i zgorzeli miazgi i zapalenia tkanek okołowierzchołkowych zębów* z wieloma następstwami. Ząb staje się wrażliwy na nagryzanie i opukiwanie, może dojść do wytworzenia się ropnia w okolicy około wierzchołkowej. Powstaje znaczny obrzęk, dolegliwości subiektywne są duże.

Zapalenie ostre prowadzi do przewlekłego zapalenia tkanek okołowierzchołkowych zębów i zmian w obrębie kości wyrostka zębodołowego.

Niekiedy do zapalenia przewlekłego tkanek okołowierzchołkowych dochodzi bezobjawowo, a zmiany okołowierzchołkowe zębów zostają wykryte badaniem radiologicznym.

Podjęcie leczenia kanałowego (endodontycznego) zęba związane jest z budową zęba (ząb jedno- czy wielokorzeniowy), zależy od wielkości zmiany i zasięgu destrukcji kości wyrostka zębodołowego. Zakończeniem leczenia jest szczelne wypełnienie kanału korzeniowego.

W niektórych przypadkach zachodzi konieczność usunięcia zęba.

Zakażenie odogniskowe

Zakażenie odogniskowe jest takim stanem organizmu, w którym występujące zaburzenia czynności mogą łączyć się z obecnością ognisk zakażenia o charakterze bakteryjnym, toksycznym, alergicznym czy immunologicznym. Zakażenie odogniskowe ma znaczny wpływ na powstawanie wielu chorób ogólnych. Ognisko tzw. pierwotne może nie wywoływać dolegliwości, być utajone i trudne do wykrycia, ale potencjalnie działając na organizm wywoływać różnego rodzaju zmiany w niektórych narządach.

W jamie ustnej ogniskami zakażenia mogą być:
- zmienione chorobowo migdałki podniebienne,
- zmienione zapalnie jamy oboczne nosa,
- zęby uprzednio leczone, szczególnie z nieprawidłowo wypełnionymi kanałami zębów,
- zęby z zapaleniami miazgi, ze zgorzelą miazgi i zapaleniem tkanek okołowierzchołkowych,
- trudno wyrzynające się zęby,
- zęby zatrzymane i dodatkowe,
- stany zapalne dziąseł lub głębszych tkanek przyzębia, kieszonki patologiczne.

Chorobami szczególnie powiązanymi z zakażeniem odogniskowym są:
- zapalenie wsierdzia, osierdzia, mięśnia sercowego,
- zapalenie tęczówki i naczyniówki,
- zapalenie kłębuszkowe nerek,
- gościec stawowy,
- neuralgie i zapalenia nerwów,
- choroby krwi,
- owrzodzenia żołądka i dwunastnicy,
- niektóre choroby skóry.

Szczególnie niebezpieczne i znacznie częstsze są zakażenia odogniskowe u dzieci, u których objawy mogą przybierać ostrzejsze formy niż u dorosłych.

Usuwanie ognisk zakażenia polega na:
- leczeniu zapaleń miazgi zęba,
- leczeniu zgorzeli miazgi i zapaleń tkanek okołowierzchołkowych zębów,
- zabiegach chirurgicznych, polegających na usunięciu części zęba (hemisekcja, amputacja korzenia zęba) lub całego zęba,
- leczeniu chorób przyzębia,
- usunięciu zębów zatrzymanych itp.

Wybielanie zębów

Przebarwienia zębów, głównie przednich, stają się niejednokrotnie dla pacjentów ważnym problemem estetycznym, a nawet życiowym. Przebarwieniom mogą ulec zarówno zęby z żywą, jak i martwą miazgą. Wpływ na przebarwienia zębów ma wiele czynników wewnątrz- i zewnątrzustrojowych. Zmiany zabarwienia mogą dotyczyć uzębienia mlecznego i stałego, mogą obejmować całe uzębienie, pewną grupę zębów lub pojedynczy ząb. W przypadku jednego zęba przyczyna jest miejscowa.

Przebarwienia zębów z żywą miazgą mają miejsce w wyniku wrodzonych wad szkliwa, jako następstwo leków pobieranych w okresie kształtowania się zębów, np. tetracyklin, lub jako następstwo chorób przebytych w tym okresie, też po doznanym urazie zęba. Skuteczność wybielania zębów z żywą miazgą jest mniejsza niż zębów leczonych kanałowo. Poza tym efekty wybielania są niekiedy tylko okre-

sowe. Uważa się, że przebarwienie można usunąć, jeśli dotyczy ono tylko szkliwa.

Wybielanie zębów z żywą miazgą jest wybielaniem stosowanym zewnętrznie i może być wykonywane przez lekarza i pacjenta. Służą do tego celu różne żele i pasty. Lekarz niekiedy zaleca odpowiednie preparaty, również w połączeniu z przygotowaniem mechanicznym w postaci mikroabrazji szkliwa. W warunkach domowych pacjent stosuje tzw. stopniowe nocne wybielanie zaleconymi preparatami z użyciem specjalnych szyn nakładowych.

Przebarwienia w przypadku zębów z martwą miazgą mogą być spowodowane zgorzelą miazgi, niekiedy lekami użytymi do leczenia lub materiałami wypełniającymi kanał korzeniowy. Wybielenie takich zębów jest możliwe, ale zęby nie mogą być osłabione wieloma wypełnieniami, a ząb należy poddać kontroli radiologicznej. Poza tym pacjent powinien wiedzieć, że ząb stanie się bardziej kruchy, może też ulec tzw. resorpcji zewnętrznej, szczególnie w okolicy przyszyjkowej zęba, co czyni go podatnym na złamanie. Wybielanie zębów z martwą miazgą wykonuje lekarz, zakładając dany preparat do komory zęba na określony czas, niekiedy wielokrotnie. Przyspieszenie wybielania można uzyskać, stosując metodę termokatalityczną.

Choroby przyzębia

Częstość występowania chorób przyzębia jest duża, zarówno wśród dorosłych, jak u dzieci i młodocianych.

Zapalenia dziąseł objawiają się zaleganiem resztek pokarmowych, utrudnieniem żucia, rozpulchnieniem i obrzękiem dziąseł, krwawieniem, występującym samoistnie lub pod wpływem bodźców, np. żucia lub czyszczenia zębów, swędzeniem, pieczeniem, niekiedy bólami dziąseł i obecnością wydzieliny wydostającej się z kieszonek dziąsłowych.

Głębokie zapalenia przyzębia charakteryzują się obnażeniem szyjek zębowych, obniżeniem się dziąseł, wrażliwością szyjek zębowych i odsłoniętych korzeni zębów na bodźce termiczne czy chemiczne, zwiększeniem ruchomości i wędrówką zębów, tworzeniem ropni przyzębnych, wydłużeniem koron zębów, wreszcie utratą zębów.

Przyczynami powstawania chorób przyzębia są:

- *Czynniki zapaleniotwórcze,* tj. bakteryjna płytka nazębna. Zwykle już w kilka godzin po dokładnym oczyszczeniu zębów odkładają się na nich złogi nazębne, szczególnie w okolicy szyjek zębowych. Ten gromadzący się nalot nazębny może drażnić tkanki przyzębia. Główną masę płytki nazębnej stanowią drobnoustroje. Jeśli płytka nazębna nie zostanie usunięta z powierzchni zębów, ulega mineralizacji i staje się podłożem do tworzenia się kamienia nazębnego. Kamień może być naddziąsłowy i poddziąsłowy. Szczególnie predysponowanymi miejscami do odkładania się kamienia są powierzchnie językowe przednich zębów dolnych i powierzchnie policzkowe zębów trzonowych górnych, znajdujące się w pobliżu ujść głównych gruczołów ślinowych. Kamień jest koloru szarego, żółtego lub brązowego, może być kruchy i łamliwy i wówczas lekarz łatwo go może zdjąć z zębów, ale niekiedy mocno przylega do zębów i jest trudny do usunięcia.
- *Zgryz urazowy,* który jest wynikiem wad zgryzu wrodzonych i nabytych, braków zębowych i nawyków tzw. parafunkcji (np. zgrzytanie zębami, ssanie palca, obgryzanie paznokci, trzymanie różnych przedmiotów między zębami). W ich wyniku powstają niekorzystne warunki do utrzymywania prawidłowej higieny jamy ustnej, a ponadto siły żucia rozłożone są nierównomiernie na narząd zębowy - stąd przeciążenia wpływające niekorzystnie na tkanki przyzębia.
- *Czynniki biologiczne,* tj. wiele chorób ogólnych i uwarunkowanych genetycznie, predysponujących do chorób przyzębia.

Leczenie chorób przyzębia jest kompleksowe i często długotrwałe.

Leczenie zapaleń dziąseł musi być oparte na pełnej realizacji programu oświaty zdrowotnej. Podstawą są zabiegi higieniczne wykonywane przez lekarza i chorego. Usuwanie złogów nazębnych jest pierwszym podstawowym leczeniem zastosowanym przez lekarza. Złogi usuwa się specjalnie do tego przeznaczonymi instrumentami ręcznymi lub aparatami ultradźwiękowymi. Pacjent musi szczególnie pilnie stosować się do wszystkich zaleceń odnoszących się do utrzymywania prawidłowej higieny jamy ustnej itp. Pewną ulgę, ale krótkotrwałą, może przynieść płukanie jamy ustnej preparatami przeciwzapalnymi i antyseptycznymi.

Leczenie głębokiego zapalenia przyzębia powinno być kompleksowe, zarówno ogólne, jak i miejscowe. Celem tego leczenia jest stabilizacja procesu wywołującego utratę zębów przez działanie prowadzące do likwidacji kieszonek przyzębnych i regeneracji tkanek przyzębia. Po usunięciu dolegliwości bólowych i w razie potrzeby leczenia farmakologicznego (głównie podawania antybiotyków) przeprowadza się leczenie higieniczne, sanację jamy ustnej, regulację zgryzu.

Zapobieganie chorobom przyzębia. Do najważniejszych zadań można zaliczyć:

- odpowiednie układanie głowy niemowlęcia do spania i karmienia,
- leczenie i zapobieganie próchnicy zębów,
- wczesne leczenie wad zgryzu i nieprawidłowości szczękowo-zgryzowych,
- eliminacja szkodliwych nawyków,
- szybkie leczenie protetyczne w przypadku utraty zębów,
- przestrzeganie prawidłowości i regularności wykonywania zabiegów higienicznych,
- zgłaszanie się co 6 miesięcy do stomatologa w celu profesjonalnego usunięcia złogów nazębnych,
- stosowanie się do instrukcji lekarza,
- prawidłową czynność żucia,
- dokładne gryzienie i rozcieranie pokarmu,
- prawidłowe odżywianie pod względem składu pożywienia,
- gryzienie twardych, wymagających żucia pokarmów.

Wady zgryzu i profilaktyka ortodontyczna

Zaburzenia zgryzu można podzielić na:

- dotylne lub doprzednie w stosunku do płaszczyzny czołowej (tyłozgryzy, przodozgryzy),
- pionowe w stosunku do płaszczyzny poziomej (zgryz otwarty, głęboki, nadzgryz),
- poprzeczne w stosunku do płaszczyzny strzałkowej (zwężenie szczęk, zgryz krzyżowy, przewieszony, boczne przemieszczenie żuchwy).

Obserwuje się również nadmierny lub niedostateczny rozrost żuchwy lub szczęki w całości. Wadą jest również stłoczenie czy nieprawidłowe ustawienie poszczególnych zębów w łuku zębowym.

Nieprawidłowy zgryz może być pochodzenia wewnętrznego (dziedziczność, choroby przebyte przez matkę w czasie ciąży, zaburzenia wewnątrzwydzielnicze, krzywica, choroby zakaźne) lub zewnętrznego - przed urodzeniem (ucisk wewnątrzmaciczny, przebyte w czasie ciąży urazy i wadliwe ułożenie płodu) albo w czasie porodu i po urodzeniu (niekorzystne układanie niemowlęcia i karmienie), nieprawidłowe nawyki, przetrwanie niemowlęcego typu połykania, oddychanie przez usta, wady tkanek miękkich jamy ustnej.

Leczenie wad zgryzu obejmuje szlifowanie zębów, leczenie szpatułką, procą bródkową, płytką przedsionkową, ćwiczenia mięśniowe, w razie potrzeby usunięcia zębów, reedukację żucia, oddychania, połykania i mowy, leczenie aparatami czynnościowymi, ruchomymi, stałymi.

Zapobieganie powstawaniu wad zgryzu powinno dotyczyć dzieci w okresie niemowlęcym, przedszkolnym i szkolnym.

- Niemowlęta do spania powinny być układane na plecach na dość twardym, sprężystym i płaskim materacyku, z głową na płaskiej poduszce, położoną w taki sposób, aby była ona nieco podniesiona i nieznacznie przechylona do przodu. W tych warunkach wargi stykają się ze sobą, zamykając jamę ustną, oddychanie odbywa się miarowo, a napięcie mięśni twarzy i szyi jest obniżone. Zbyt wysokie ułożenie głowy jest przyczyną przesuwania się żuchwy i języka do przodu. Warga górna może wsuwać się między wały dziąsło we. Natomiast zbyt niskie, zupełnie poziome ułożenie głowy powoduje przesuwanie się żuchwy i języka do tyłu; usta ulegają wówczas otwarciu i dziecko przez nie oddycha. Te nieprawidłowe pozycje prowadzą do niekorzystnych zmian ułożenia żuchwy, zaburzeń mięśniowych i stawu skroniowo-żuchwowego.
- Podczas karmienia naturalnego lub sztucznego głowa i tułów niemowlęcia powinny być ułożone prawie pionowo. Dolna część ciała karmionego dziecka powinna być oparta o brzuch i uda matki. Butelkę trzeba trzymać w pewnej odległości od warg, nieco powyżej ust niemowlęcia, pod kątem 45 stopni do szpary ustnej. Przy poziomym ułożeniu niemowlęcia podczas karmienia dochodzi do słabszego doprzedniego wzrostu żuchwy. Utrudnia to również połykanie i oddychanie przez nos.
- Smoczki do karmienia powinny być podobne do sutka kobiecego. Część smoczka wkładana do jamy

ustnej ma być krótka, baniasto rozszerzona. Ważny jest odpowiedni kształt smoczka, wielkość otworu (najlepiej kilka małych otworów). Dzieci karmione sztucznie częściej niż dzieci karmione pokarmem naturalnym nabierają nawyku ssania smoczka i palca. Karmienie piersią stanowi naturalny bodziec do prawidłowego i pełnego rozwoju czynności żucia oraz wykształcenia się prawidłowego zgryzu.

- Prawidłowe pod względem fizjologicznym jest oddychanie nosem, co wpływa dodatnio na ukształtowanie się szczęk. Poza tym powietrze, przechodząc przez nos, ulega odpowiedniemu ogrzaniu, nawilżeniu, a także częściowemu oczyszczeniu. Nawyk oddychania ustami sprzyja powstawaniu zniekształceń narządu żucia.
- W okresie poniemowlęcym ważne jest zwrócenie uwagi na prawidłowość oddychania, racjonalne odżywianie, sposób połykania oraz zapobieganie nieprawidłowym nawykom.
- W okresie wczesnego dzieciństwa, w tzw. wieku przedszkolnym, należy podkreślać znaczenie prawidłowego gryzienia twardych pokarmów, a w wieku szkolnym kontrolę mowy i toru oddychania.

Do profilaktyki ortodontycznej należy:
- motywowanie do prawidłowego wykonywania zabiegów higienicznych jamy ustnej,
- wczesne leczenie próchnicy i jej zapobieganie dla przeciwdziałania skutkom przedwczesnej utraty zębów.
- należycie oczyszczać powinno się wszelkiego rodzaju aparaty ortodontyczne, również stałe, a ruchome należy kilka razy dziennie, szczególnie po posiłkach, wyjmować i myć, podobnie jak zęby.

Zapalenia błony śluzowej jamy ustnej

Błona śluzowa jamy ustnej jest stale narażona na działanie różnego rodzaju bodźców drażniących: mechanicznych w czasie żucia, fizycznych, cieplnych czy chemicznych. Te wszystkie czynniki sprzyjają powstawaniu stanów zapalnych, nadżerek, owrzodzeń, zakażeń bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych. Niekorzystne działanie wielu czynników potęguje się przy nieprzestrzeganiu zasad higieny jamy ustnej.

Dość często zmiany błony śluzowej powstają w okresie dojrzewania, ciąży i w wieku przekwitania. Poza tym charakterystyczne zmiany błony śluzowej występują w niektórych chorobach zakaźnych (odra, różyczka, płonica, błonica, ospa wietrzna, krztusiec, mononukleoza zakaźna), w chorobach ogólnych, np. układu krwiotwórczego (niedokrwistość, białaczka, zwiększona skłonność do krwawień), układu pokarmowego, w cukrzycy, przy niedoborach witamin, chorobach o podłożu alergicznym. Objawy chorób skórnych niekiedy równolegle pojawiają się w jamie ustnej (pęcherzyca, liszaj płaski, liszaj rumieniowaty, rumień wysiękowy wielopostaciowy).

Choroby wirusowe często objawiają się na błonie śluzowej jamy ustnej. Przykładem mogą być zmiany opryszczkowe, które po przebyciu zakażenia pierwotnego wirusem opryszczki zwykłej w sprzyjających warunkach (silne nasłonecznienie, choroby gorączkowe) pojawiają się nawrotowo w formie opryszczki warg.

W **AIDS** wywołanym wirusem HIV charakterystycznymi objawami w jamie ustnej są:
- kandydoza,
- leukoplakia włochata,
- ciężkie zmiany przyzębia.

Częstym wirusem wywołującym zmiany na błonie śluzowej jamy ustnej jest wirus ospy wietrznej i półpaśca.

Ospa wietrzna jest szczególnie częsta u dzieci, a zmiany w jamie ustnej w formie pęcherzyków, a po ich pęknięciu nadżerek na łukach podniebiennych i podniebieniu mogą wyprzedzać pojawienie się wykwitów na skórze.

Półpasiec - stwierdzany głównie u dorosłych daje zwykle znaczne dolegliwości bólowe, a charakterystyczne zmiany w jamie ustnej dotyczą obszarów, unerwianych przez II i III gałąź nerwu trójdzielnego.

Brodawki pospolite wywoływane są przez wirusa brodawczaka. Przy zmianach na skórze, szczególnie palców rąk, dochodzi często do pojawienia się podobnych wykwitów na błonie śluzowej jamy ustnej.

Leczenie w chorobach wirusowych - leczeniem z wyboru jest podawany doustnie lub miejscowo w postaci kremów aciklowir.

Afty nawrotowe są stwierdzane u ok. 5-25% populacji. Te przewlekłe zmiany ze względu na częstość

pojawiania się wykwitów chorobowych są szczególnie uporczywe dla chorych i bardzo trudne do leczenia.

Zakażenie *Candida albicans.* Szeroko stosowane obecnie antybiotyki, a także cytostatyki w chorobie nowotworowej i leki immunosupresyjne, wpływają na uaktywnienie się w jamie ustnej grzyba drożdżopodobnego, jakim jest *Candida albicans*, który w formie saprofitycznej znajduje się u 40-50% zdrowych osób. Powstaje obraz kandydozy z charakterystycznymi futrzastymi nalotami lub w postaci rumieniowej.

Zmianom na błonie śluzowej jamy ustnej towarzyszą następujące objawy:
- pieczenie samoistne lub pod wpływem bodźców, np. przy spożywaniu pokarmów z ostrymi i kwaśnymi przyprawami,
- ból,
- świąd,
- zaburzenia wydzielania śliny, szczególnie w postaci zmniejszonego wydzielania śliny, powodującego suchość błony śluzowej.

Pierwsza pomoc w domu w leczeniu różnego rodzaju wykwitów błony śluzowej może polegać na płukaniu jamy ustnej naparami szałwii, rumianku, róży, lipy czy siemienia lnianego. Jeżeli w ciągu 2-3 dni dolegliwości nie ustąpią, należy zwrócić się do stomatologa o poradę.

Natomiast przy pojawieniu się na błonie śluzowej jamy ustnej zmian zarówno o charakterze wyniosłości, wygórowania czy guzka, jak i owrzodzenia konieczne jest natychmiastowe zgłoszenie się do stomatologa.

Zapobieganie. W zapobieganiu chorobom błony śluzowej jamy ustnej duży wpływ ma:
- zaprzestanie palenia papierosów,
- codzienne, systematyczne zabiegi higieniczne,
- spożywanie w dużych ilościach pokarmów mlecznych, jarzyn i owoców,
- ograniczenie spożycia węglowodanów.

Nowotwory jamy ustnej

Częste są zachorowania na nowotwory, w tym również na nowotwory jamy ustnej.

W przypadku nowotworów rokowanie zależy przede wszystkim od wczesnego ich rozpoznania i podjęcia skutecznego leczenia. Zdarza się jednak, że chory nie odczuwa żadnych dolegliwości, wielkość guza jest mała i wzrasta on niepostrzeżenie. Stąd nieznaczne nawet wygórowanie czy powstanie owrzodzenia powinno być powodem udania się do stomatologa.

Zasady zapobiegania chorobom nowotworowym jamy ustnej to:
- pielęgnowanie jamy ustnej zgodnie ze wskazówkami oświaty zdrowotnej,
- regularne, co 6 miesięcy kontrole jamy ustnej u stomatologa,
- leczenie zębów, a w razie potrzeby ich usunięcie,
- zaprzestanie palenia papierosów,
- ograniczenie picia napojów alkoholowych,
- w razie zmian chorobowych w jamie ustnej zgłoszenie się do stomatologa,
- w razie stwierdzenia guzka czy owrzodzenia natychmiastowe zgłoszenie się o poradę.

Urazy twarzy i jamy ustnej

Częstość urazów twarzy i jamy ustnej zwiększa się w związku ze zwiększeniem liczby wypadków komunikacyjnych, przy pracy, przy upadkach, pobiciach, a także podczas uprawiania sportów.

Obrażenia mogą dotyczyć:
- tkanek miękkich bez przerwania ciągłości i z przerwaniem ciągłości skóry i błony śluzowej jamy ustnej (stłuczenia, krwiaki, otarcia, rany),
- kości twarzy, szczęki i żuchwy, w tym złamań prostych i z przemieszczeniami,
- stawu skroniowo-żuchwowego (głównie zwichnięcia),
- zębów.

Wszystkie obrażenia tkanek miękkich i kości twarzy oraz szczęk, zwichnięcie żuchwy i urazy zębów wymagają szybkiego zgłoszenia się do przychodni chirurgii szczękowej.

Zwichnięcie żuchwy wskutek urazu łączy się najczęściej z rozerwaniem torebki stawu skroniowo-żuchwowego. Natomiast rozluźnienie torebki stawu zdarza się zwykle przy nawykowym, powtarzającym się zwichnięciu. Zwichnięcie może być obustronne, choć częściej jest jednostronne.

Obustronne zwichnięcie żuchwy - obserwuje się szerokie rozwarcie szczęk, niemożność zamknięcia ust, występuje silny ból w stawie skroniowo-żu-

chwowym. Bródka jest wysunięta do przodu, policzki są wygładzone, mięśnie napięte. Chory ma trudności w połykaniu i mówieniu.

Jednostronne zwichnięcie żuchwy - bródka jest przesunięta w stronę przeciwną do zwichniętego stawu. W obu przypadkach należy natychmiast szukać pomocy w przychodni chirurgii szczękowej.

Urazy zębów u dzieci zdarzają się często, szczególnie w wieku 7-14 lat, głównie u chłopców. Powstają w wyniku upadku, uderzenia, również podczas uprawiania sportów. Urazy zwykle dotyczą zębów przednich, częściej szczęki niż żuchwy. Łatwiej dochodzi do uszkodzenia zębów przy wadach zgryzu i nieprawidłowo ustawionych zębach.

Pod wpływem urazu ząb może ulec nadwichnięciu (stwierdza się wtedy większą jego ruchomość), całkowitemu zwichnięciu (wtedy wypada z zębodołu), złamaniu (korony, korzenia lub obu), wtłoczeniu do zębodołu, jednocześnie może zostać uszkodzona kość wyrostka zębodołowego.

Jeżeli urazowi ulegną zęby mleczne, może to spowodować uszkodzenie zawiązka zęba stałego.

W celu postawienia pełnego rozpoznania w przypadku urazu zęba konieczne jest przeprowadzenie badania klinicznego zęba i jego okolicy, badania żywotności miazgi i wykonanie zdjęcia rtg.

Im wcześniej po urazie chory uda się do lekarza stomatologa, tym większa będzie możliwość naprawienia szkody, z najmniejszymi powikłaniami i następstwami. Niekiedy zabieg lekarski wykonany bezpośrednio po urazie pozwoli zachować miazgę zęba w stanie żywym, co ma istotne znaczenie nawet w razie całkowitego wypadnięcia zęba. Należy wówczas natychmiast udać się do lekarza i przynieść ząb, możliwie go zabezpieczając i chroniąc przed wysychaniem i zanieczyszczeniem, może być bowiem podjęta próba jego replantacji.

Problemy protetyczne

Przyczynami przedwczesnego braku uzębienia zarówno mlecznego, jak i stałego są:
- proces próchnicowy z jego następstwami,
- zapalenia miazgi i tkanek okołowierzchołkowych zębów,
- urazy mechaniczne zębów,
- choroby przyzębia,
- wrodzone braki zawiązków zębowych.

Przedwczesne braki uzębienia prowadzą do zmian w obrębie kośćca twarzy i stawu skroniowo-żuchwowego, zaburzeń zwarciowo-zgryzowych, zmniejszenia odległości między nosem a brodą, zapadania się warg, zaburzeń czynnościowych narządu żucia.

Przy brakach w uzębieniu dochodzi do nieodwracalnych zaburzeń. Zęby przemieszczają się do luki, w kierunku poprzecznym, przednim lub tylnym, wysuwają do przeciwległej szczęki.

U dzieci przesunięte zęby utrudniają prawidłowe wyrzynanie zębów, wyrzynają się one poza łukiem zębowym, niekiedy w stronę przedsionka jamy ustnej lub podniebienia.

Brak prawidłowego podparcia dla niektórych zębów czy grup zębowych powoduje powstawanie tzw. węzłów urazowych.

Wiek dziecka nie jest przeszkodą do leczenia protetycznego, zwykle jednak rozpoczyna się je ok. 5 roku życia, kiedy dzieci mogą już w pełni wykonywać zalecenia lekarza. Jeżeli leczenie protetyczne przeprowadzane jest u dzieci, protezy powinny być korygowane co 3-6 miesięcy w celu przystosowania ich do stale postępującego wzrostu szczęk.

Przy przedwczesnej utracie zębów ich braki powinny być uzupełnione przez leczenie protetyczne, dostosowane do wieku pacjenta.

Z wiekiem, również na skutek działania różnego rodzaju czynników, dochodzi do *ścierania powierzchni zębowych.* Starcie zależy od:
- osobniczej wrażliwości tkanek zębowych,
- konsystencji i rodzaju spożywanego pokarmu,
- intensywności żucia,
- rozległości i czasu trwania braków w uzębieniu,
- od niekorzystnych przyzwyczajeń (trzymanie igieł, drutu między zębami).

Następstwem starcia pojedynczych zębów lub wielu zębów jest zmiana ich kształtu, zmniejszenie wysokości korony zęba, obniżenie wysokości zwarciowo-zgryzowej, zmiana rysów twarzy, tworzenie się fałdów w kątach ust. Nadmierne starcie może być naprawione w wyniku leczenia protetycznego.

W razie *znacznego zniszczenia koron zębowych* możliwa jest ich odbudowa protetyczna materiałami zło-

/onymi lub uzupełnieniami stałymi w postaci koron protetycznych.

W przypadku zębów z żywą miazgą przed założeniem korony wskazane jest użycie środków pomocniczych w postaci ćwieków okołomiazgowych.

W przypadku zębów po leczeniu miazgi pomocniczymi środkami stabilizującymi są sztyfty dokorzeniowe, wkłady koronowe i koronowo-korzeniowe.

Przy nieznacznych brakach w uzębieniu założenie uzupełnień stałych w postaci koron czy mostów powoduje szybkie przyzwyczajenie pacjenta do zmienionych warunków żucia. Uzupełnienia te wymagają osadzenia na zębach filarowych. Przydatność zęba jako filaru dla mostu zależy od jego wielkości, kształtu i stopnia ustalenia w zębodole. Osadzenie mostu na dwóch czy więcej filarach zapewnia jego pełną stabilizację. Natomiast osadzenie mostu na jednym filarze może mieć miejsce jedynie w określonych przypadkach. Korony i mosty są miejscem, gdzie szczególnie intensywnie odkłada się osad nazębny, co często powoduje przewlekłe stany zapalne dziąseł w okolicy tych uzupełnień. Dlatego ważne jest dokładne i regularne oczyszczanie tych uzupełnień przy myciu zębów.

Przy dużych brakach w uzębieniu stosowane są ruchome protezy zębowe, częściowe lub całkowite. Zapewniają one prawidłową funkcję żucia, zapobiegają rozwojowi zaburzeń zgryzowych i dysfunkcji stawu skroniowo-żuchwowego, poprawiają estetykę i fonetykę. Po założeniu nowej protezy mogą wystąpić pewne niedogodności i objawy bólowe, co wymaga korekty protezy. Ponadto kontrole protez powinny być przeprowadzane co ok. 6 miesięcy, a po ok. 5 latach proteza powinna być zmieniona na nową, ponieważ z upływem lat zmieniają się warunki w jamie ustnej.

Korzenie zębów po należytym wypełnieniu ich kanałów mogą być podparciem dla płyty protez. Protezy wsparte w tym wypadku o tzw. uzębienie resztkowe są dobrze adaptowane przez pacjentów.

W celach leczniczych stosowane są niekiedy tzw. *szynoprotezy,* uzupełniają one braki zębowe, poza tym podpierają rozchwiane zęby i podnoszą wysokość zwarciowo-zgryzową.

Protezy zębowe mogą być przyczyną powstania *stanu zapalnego pod płytą protezy,* szczególnie na podniebieniu. Objawy mogą być różnorodne - od stanu zapalnego w postaci zaczerwienienia do zmian rozrostowych. Dlatego przy użytkowaniu protez ważne jest ścisłe przestrzeganie zaleceń wydanych przez lekarza. Gdy pojawi się ból czy uczucie ucisku, należy udać się do lekarza po poradę. Przez pierwsze dni noszenia protezy trzeba unikać gryzienia zbyt twardych pokarmów. Adaptacja do protezy trwa różnie długo, w zależności od nastawienia pacjenta i chęci współpracy z lekarzem.

Ważnym zagadnieniem jest *higiena jamy ustnej i należyte pielęgnowanie protez.* Należy je czyścić po każdym posiłku szczotką, mydłem, pastami. Protezy metalowe oczyszcza się głównie mechanicznie. Protezy ruchome należy wyjmować z jamy ustnej na noc i najlepiej trzymać w naczyniu z wodą, do której można dodać 3% wody utlenionej, 0,1% chloraminę czy 0,5% chlorheksydynę. Rano po wyjęciu z płynu protezę trzeba przepłukać pod bieżącą wodą. Niekiedy lekarz zleca pozostawienie protezy w jamie ustnej przez całą dobę. Należy się wtedy do tego zastosować, decydują o tym względy terapeutyczne. W razie uszkodzenia protezy czy złamania nie należy jej użytkować, lecz zgłosić się do specjalisty w celu naprawy.

Wyrabiane i reklamowane są obecnie kleje, które są pomocne w stabilizacji protez do podłoża.

Dość szeroko są stosowane *implanty śródkostne,* zastępujące brakujące zęby, na nich wykonywane są uzupełnienia protetyczne.

Wskazania do założenia implantów:
- pełne zdrowie pacjenta fizyczne i psychiczne,
- gotowość współpracy pacjenta z lekarzem,
- możliwość powstania dogodniejszych warunków do protezowania,
- niedostateczna retencja protez,
- nadwrażliwość błony śluzowej na płytę protez,
- inne trudności postępowania protetycznego.

Przeciwwskazania natury ogólnej do umieszczenia implantów:
- akceptowanie tradycyjnych metod rehabilitacji,
- poważne choroby ogólne (między innymi choroba nowotworowa, AIDS, choroby krwi, reumatyczne),
- choroby kości,
- ostre infekcje,
- leczenie napromienianiem,
- zaburzenia odporności organizmu.

Przeciwwskazania natury miejscowej do zastosowania implantów:

- znaczna utrata kości wyrostka zębodołowego,
- niedostateczna ilość i jakość kości,
- nieprawidłowa budowa anatomiczna szczęki i żuchwy,
- zbyt płytki przebieg kanału żuchwy,
- obecność korzeni, torbieli, zębów zatrzymanych,
- obecność nieprawidłowych nawyków, np. zgrzytanie zębami,
- zaburzenia zgryzu,
- zapalenia przyzębia,
- brak możliwości zachowania pełnej higieny jamy ustnej,
- niewygojona jama ustna.

Przed podjęciem decyzji o założeniu implantu konieczna jest bardzo dokładna ocena warunków miejscowych, dokonana badaniem klinicznym i radiologicznym, niekiedy wskazane jest wykonanie badania zawartości minerałów w kości. Wymogiem jest obecność dostatecznej ilości i jakości tkanki kostnej.

Implanty zakładane są w dwóch etapach lub jednofazowo, w zależności od ich budowy i rodzaju.

19

Eugeniusz Olszewski

Choroby nosa, gardła, uszu i krtani

Choroby nosa i zatok przynosowych

Ostre i przewlekłe nieżyty nosa i zatok przynosowych

Nieżyt nosa

Ostry nieżyt nosa, popularny katar, jest chorobą wirusową. Przy katarze zmiany zapalne błony śluzowej ograniczają się zwykle do nosa, nosowej i ustnej części gardła. Niekiedy choroba szerzy się dalej do krtani, tchawicy i oskrzeli, a do infekcji wirusowej dołączyć się może zakażenie bakteryjne. Obejmuje ono wówczas zatoki przynosowe, gardło, ucho środkowe i płuca.

Wirus, wywołujący ostry zwykły nieżyt nosa, rozprzestrzenia się najczęściej drogą kropelkową. Dlatego zapobieganie ostremu nieżytowi nosa polega głównie na unikaniu kontaktów z chorymi. Takie postępowanie jest szczególnie celowe w okresach nasilania się zachorowań, co zdarza się najczęściej jesienią i na wiosnę.

Objawy: kichanie, świąd w gardle i nosie, łzawienie, a po pewnym czasie pojawia się chrypka i kaszel. Najbardziej jednak charakterystycznymi oznakami są: stopniowe zmniejszanie się drożności nosa (zatkanie) i wyciek płynnej treści z nosa. Początkowo jest to płyn jasny i dość rzadki, później wydzielina staje się coraz gęściejsza, przybiera barwę zielonożółtą. Na skórze warg pojawia się czasem opryszczka. Chorobowym zmianom miejscowym towarzyszą objawy ogólne: osłabienie, ból głowy, stan podgorączkowy. Ostry nie powikłany nieżyt nosa trwa zazwyczaj 5-7 dni.

W czasie ostrego nieżytu nosa konieczne jest pozostanie w domu, w miarę możliwości w izolacji, która ma na celu ochronę innych osób przed zakażeniem. W pokoju chorego powinno być ciepło, ale należy unikać przegrzania. Powietrze o odpowiedniej wilgotności ułatwia oczyszczanie dróg oddechowych z wydzieliny, która łatwo zasycha. Najskuteczniejszym sposobem nawilżania jest użycie do tego celu elektrycznego nawilżacza. Zaleca się łatwo strawną dietę i picie dużej ilości napojów, np. rozcieńczonych soków owocowych.

Najlepszym lekarstwem w tej chorobie jest np. polopiryna, szczególnie polopiryna S rozpuszczona w wodzie (1-2 tabletki na *Vi* szklanki wody); pić 1-2 razy dziennie (po południu i przed snem). Płynem takim można też płukać gardło.

Leczenie. Pomoc lekarska na ogół nie jest potrzebna, z wyjątkiem sytuacji, kiedy choroba trwa dłużej niż 10 dni lub pojawiają się objawy zaczynających się powikłań: wysoka temperatura, bóle mięśniowe, bóle głowy umiejscowione w okolicy czołowej lub podoczodołowej, bóle umiejscowione w klatce piersiowej, nasilająca się chrypka, kaszel, ból ucha.

Ostry nieżyt nosa u niemowląt i małych dzieci. To choroba znacznie cięższa niż u dorosłych. Obrzęk błony śluzowej nosa - charakterystyczna cecha tej choroby - ogranicza częściowo lub całkowicie drożność nosa, prowadząc do zaburzeń w oddychaniu i przyjmowaniu pokarmów. Czasem dochodzi do powikłań miejscowych w następstwie przejścia zakażenia z nosa do oczodołu. Rozwija się wówczas ropień oczodołu, a jego pierwszymi objawami są: zaczerwienienie i obrzęk powiek, wytrzeszcz gałki ocznej. Zakażenie może też przez nosową część gardła przechodzić do części ustnej, powodując ropień pozagardłowy.

Leczenie. Niemowlęta i małe dzieci z ostrym nieżytem nosa powinny mieć zapewnione wczesne badanie lekarskie i leczenie specjalistyczne.

Ostry nieżyt nosa objawowy. Występuje w wielu chorobach zakaźnych, a czasem jest ich pierwszą oznaką. Objawowy nieżyt towarzyszy odrze, płonicy, krztuścowi, ospie wietrznej. Ostry nieżyt przy grypie przebiega często z krwawieniami z nosa, niekiedy bardzo obfitymi, w wyniku uszkodzenia naczyń krwionośnych.

Objawy ustępują po leczeniu choroby zasadniczej. Nos należy tylko czyścić, usuwając zasychającą wydzielinę. Można również bez obaw wpuszczać do przedsionka nosa 1-2 krople obojętnego tłuszczu, najlepiej olejku parafinowego. Jamy nosa można płukać roztworami fizjologicznymi lub rozpylać w przewodach nosa te roztwory w postaci gotowych mikroaerozoli.

Przewlekły nieżyt nosa. Ma on różne formy i najczęściej jest następstwem ostrych, powtarzających się zakażeń wirusowych lub bakteryjnych nosa i zatok przynosowych.

Zapobieganie polega na unikaniu kontaktu z osobami zakażonymi lub ochronie przed niekorzystnym działaniem drażniących środków chemicznych przez używanie masek ochronnych z filtrami. Przy narastaniu objawów choroby - mimo stosowania środków ochronnych - należy zmienić zawód, miejsce pracy lub pobytu. Zapobiegawczo działa również leczenie chirurgiczne, które polega na usunięciu zmian ograniczających drożność nosa.

Objawy zwykłego przewlekłego nieżytu nosa to przede wszystkim utrzymywanie się wypływu z nosa obfitej śluzowej lub śluzowo-ropnej wydzieliny. Zaleganie wydzieliny i obrzęk błony śluzowej powoduje ograniczenie drożności nosa i konieczność oddychania przez usta. Jeśli choroba przedłuża się, dochodzi do osłabienia powonienia.

Przerostowy przewlekły nieżyt nosa. Charakteryzuje się obustronnym znacznym upośledzeniem drożności nosa. Tej formie nieżytu towarzyszą polipy nosowe pochodzenia zapalnego. Są to twory, które wyrastają najczęściej z przewodu nosowego środkowego i wymagają usunięcia operacyjnego.

Przewlekły zanikowy nieżyt nosa. Polega na zmianach błony śluzowej, która staje się stopniowo coraz cieńsza. Zanikające gruczoły śluzowe i surowicze nie wytwarzają wydzieliny, dlatego błona śluzowa jest sucha a przewody nosowe nadmiernie szerokie. Prowadzi to do gromadzenia się skąpej wydzieliny w postaci strupów. Ich usuwanie powoduje krwawienie, czasem bardzo trudne do opanowania.

Przewlekły cuchnący zanikowy nieżyt nosa (ozena). Oprócz objawów nieżytu poprzednio opisywanego wyróżnia się z daleka odczuwanym przez otoczenie nieprzyjemnym zapachem. Występuje prawie wyłącznie u kobiet.

Leczenie domowe ogranicza się we wszystkich formach przewlekłego nieżytu nosa do dbałości 0 utrzymanie drożności nosa. W każdej odmianie nieżytu dochodzi do zaburzeń w działaniu w normalnych warunkach niezwykle sprawnego mechanizmu transportu i usuwania zanieczyszczeń, które dostają się do nosa. Dzieje się to na skutek obecności na powierzchni błony śluzowej migawek, których rytmiczne ruchy odprowadzają pyły, bakterie 1 inne zanieczyszczenia do gardła, skąd dostają się do przewodu pokarmowego.

W warunkach prawidłowych nie ma potrzeby mechanicznego czyszczenia nosa, a połykane z wydzieliną błony śluzowej nosa, gardła i gruczołów łzowych oraz ze śliną drobnoustroje są wcześniej unieszkodliwione i nie zakażają przewodu pokarmowego. W stanach chorobowych nosa ruchy migawek są ograniczone, a czasem całkowicie zniesione.

Właściwemu działaniu migawek i błony śluzowej nosa pomaga należyta wilgotność powietrza, a także delikatne usuwanie zaschniętej wydzieliny lub strupów posmarowanych obojętnym tłuszczem, najlepiej olejem parafinowym.

W każdym typie nieżytu, a szczególnie zanikowym, można płukać nos, ale tylko płynami przyrządzo-

nymi w aptece albo roztworem fizjologicznym (0,9%) soli kuchennej lub preparatami gotowymi w postaci aerozolu. Takie roztwory, podobnie jak wszystkie płyny do ucha, oka i nosa, powinny mieć temperaturę zbliżoną do temperatury ciała, a więc ok. 37°C.

Stosowanie innych leków, a w szczególności kropli do nosa, dopuszczalne jest tylko na zlecenie lekarza specjalisty.

Przewlekły naczynioruchowy nieżyt nosa. To ogólna nazwa dla kilku odmian, trudnych nieraz do rozpoznania, a zwłaszcza leczenia. Łatwe do rozpoznania i skutecznego leczenia są natomiast nieżyty atopowe (alergiczne), które sezonowo są wywoływane przez znajdujące się w tym czasie w powietrzu alergeny: pyłki kwitnących roślin, roztocza itp.

Wśród chorych na przewlekły nieżyt nosa największą grupę stanowią ludzie z tzw. zespołami naczynioruchowymi.

Objawy zespołu naczynioruchowego, a więc kichanie, niekiedy w postaci gwałtownych salw, trwających od kilku sekund do kilkunastu minut, występują w postaci napadów lub trwają stale. Napadom tym towarzyszy obfity, wodnisty wyciek z nosa i łzawienie.

W przeciwieństwie do nieżytów atopowych sezonowych zespół naczynioruchowy trwa cały rok. Czynnikami wywołującymi ten zespół są: znaczne wahania temperatury, ochłodzenie lub przegrzanie okolic ciała szczególnie wrażliwych na działanie takich zmian (stóp, pleców itp.). Dlatego nie jest uzasadniona obawa przed ochłodzeniem, nawet gwałtownym, twarzy i dłoni.

Zapobieganie i leczenie można ustalić tylko po wnikliwym i wszechstronnym badaniu laryngologicznym i alergologicznym.

Zapalenie zatok

Zapalenie zatok przynosowych. Towarzyszy nierzadko ostremu lub przewlekłemu nieżytowi nosa. Zmiany zapalne błony śluzowej zatok przynosowych mogą powstać w wyniku zakażenia wirusowego lub bakteryjnego. Zapalenie zatok może być również skutkiem przejścia procesu zapalnego z sąsiedztwa. Najczęściej dotyczy to zatoki szczękowej, z którą sąsiadują drugi ząb przedtrzonowy oraz pierwszy i drugi ząb trzonowy szczęki (zęby górne). Zmiany

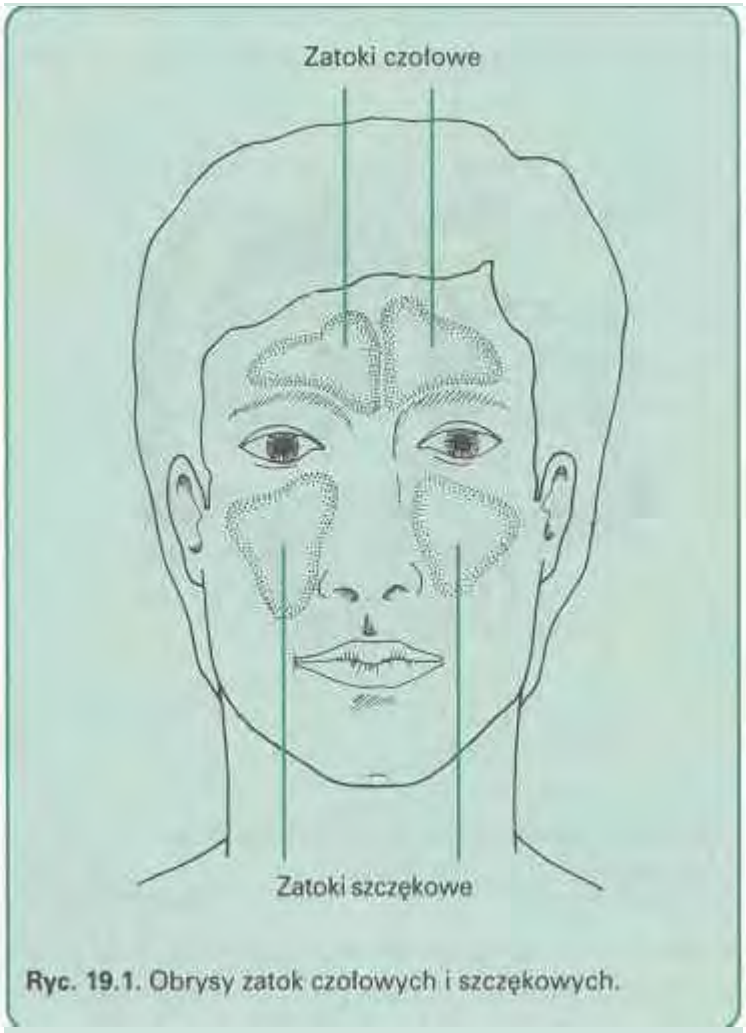

Ryc. 19.1. Obrysy zatok czołowych i szczękowych.

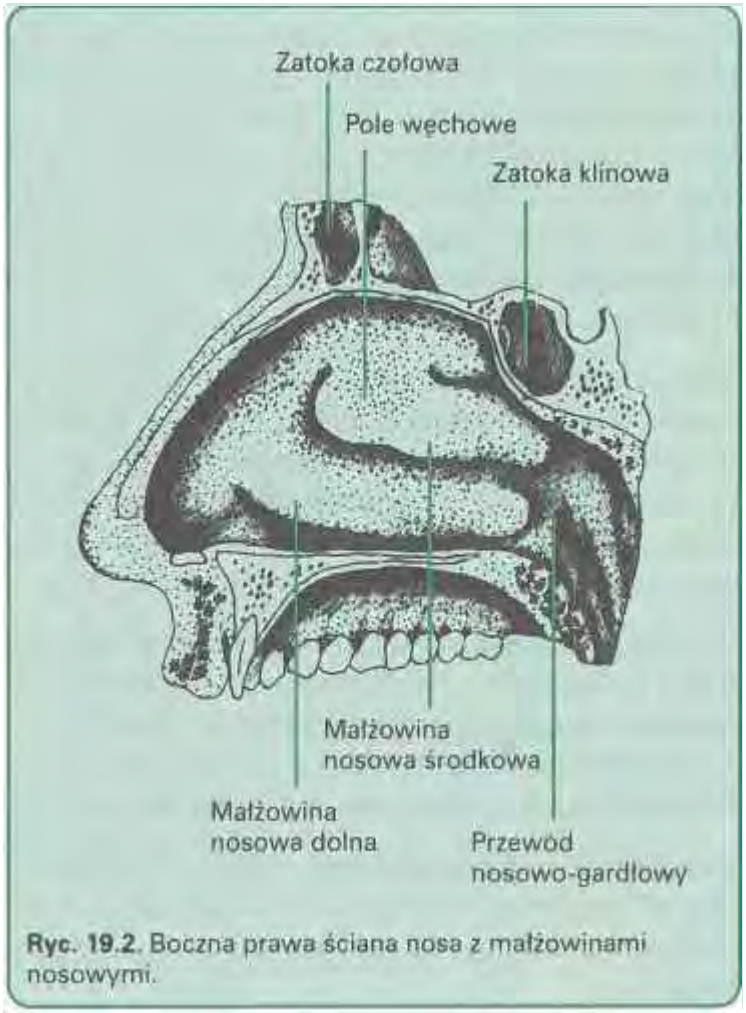

Ryc. 19.2. Boczna prawa ściana nosa z małżowinami nosowymi.

Ryc. 19.3. Rusztowanie kostno-chrzęstne nosa zewnętrznego.

ropne przywierzchołkowe lub zgorzel miazgi zębowej mogą dość łatwo przejść przez cienką dolną ścianę odpowiedniej zatoki szczękowej.

Zaburzenia drożności nosa, utrudniające lub uniemożliwiające przewietrzanie zatoki, prowadzą do rozwoju zapalenia zatok, podobnie jak polipy, skrzywiona przegroda, zmiany pourazowe nosa i zatok przynosowych. Częściej dochodzi do powstania ostrego, podobnie jak przewlekłego, zapalenia zatok szczękowych, następnie sitowych, czołowych, rzadko klinowych.

Objawy zapalenia zatok przynosowych to pogorszenie stanu zdrowia po kilku dniach trwania ostrego nieżytu nosa. Dochodzi wówczas do całkowitego zatkania nosa, a także zwiększa się wyciek zielonożółtej wydzieliny, pojawia się tępy ból głowy lub odczucie wzrostu ciśnienia albo ucisk.

Objawy te nasilają się w porze zwiększonej aktywności, a więc przed południem, a zmniejszają się lub ustępują samoistnie późnym popołudniem. Umiejscowienie tych objawów zależy od tego, która zatoka (lub zatoki) zajęta jest przez proces zapalny.

Zapalenie zatok szczękowych daje odczucie ucisku lub rozpierania dokładnie w miejscu zatoki, niekiedy promieniujące do zębów, uszu lub okolicy czołowej.

Zapalenie zatok sitowych. Objawia się bólem umiejscowionym u nasady nosa lub za okiem.

Zapalenie zatok czołowych. Wyraża się bólem w okolicy czoła, nad łukami brwiowymi.

Zapalenie zatok klinowych. Objawia się bólem promieniującym ku tyłowi głowy.

Leczenie powinien przeprowadzić laryngolog, do którego należy zgłosić się natychmiast po pojawieniu się któregokolwiek z wymienionych objawów.

Przy zapaleniu zatok wskazane jest zazwyczaj pozostanie w domu, w którym powietrze powinno być wilgotne, a temperatura pomieszczenia nie może przekraczać 20°C.

Powikłania ostrego zapalenia zatok przynosowych polegają na przejściu procesu zapalnego zatok na sąsiedztwo: oczodół i gałkę oczną; rzadziej dochodzi do ciężkich i niebezpiecznych dla życia powikłań wewnątrz czaszki.

Pierwsze objawy: obrzęk powiek, silne bóle w okolicy oczodołu, wysoka temperatura, dreszcze.

Ciała obce w nosie

Małe dzieci, niekiedy również chorzy psychicznie, wkładają do nosa różne drobne przedmioty: pestki, groch, fasolę, koraliki, zwitki papieru, drobne części zabawek. Jeżeli ciało obce zostanie włożone do nosa, czego nikt z otoczenia nie zauważy w porę, to może się ono zaklinować w głębi nosa.

Po pewnym czasie, niekiedy dość długim, pojawiają się objawy: wyciek cuchnącej i ropnej lub ropnokrwistej wydzieliny z jednego przewodu nosowego, skargi dziecka na ból nosa po jednej stronie. U dziecka z wyciekiem treści ropnej z jednego przewodu nosowego należy podejrzewać obecność ciała obcego.

Usuwanie ciała obcego z nosa wymaga dużej wprawy, zręczności i odpowiednich narzędzi.

Nieumiejętne wyjmowanie, np. pęsetą, może doprowadzić do uszkodzenia wnętrza nosa i mocniejszego zaklinowania ciała obcego. Dlatego w każdym przypadku podejrzenia obecności ciała obcego w nosie należy udać się bezzwłocznie do laryngologa.

Urazy i złamania nosa

Nos zewnętrzny chroni gałki oczne i mózg przed uszkodzeniem, jakich może doznać w różnych okolicznościach, a więc: w bójkach, wypadkach komunikacyjnych, wypadkach przy pracy, podczas zajęć sportowych, upadkach z uderzeniem o twarde przedmioty lub podłogę. Nos dzięki budowie złożonej z elementów o różnej sprężystości jest dość elastyczny i bez groźnych następstw przejmuje skutki urazów o ograniczonej energii. Większe urazy powodują pęknięcia lub złamania nosa, głównie kości nosowych i części kości sąsiednich, co objawia się zniekształceniem nosa, przemieszczeniem do boku lub powstaniem zagłębienia („siodełka") w górnej części. Prawie zawsze towarzyszy temu krwawienie (krwotok) z nosa.

Po krótkim czasie pojawia się obrzęk części miękkich nosa oraz narastające trudności w oddychaniu przez nos.

Pomoc w warunkach domowych w urazie nosa polega na ułożeniu chorego w pozycji siedzącej lub półleżącej z głową pochyloną ku dołowi. Chodzi o to, aby w razie krwawienia krew nie spływała do gardła. Można również podać choremu leki przeciwbólowe w tabletkach, np. Pyralginum, Yeramid. Szybkie prze-

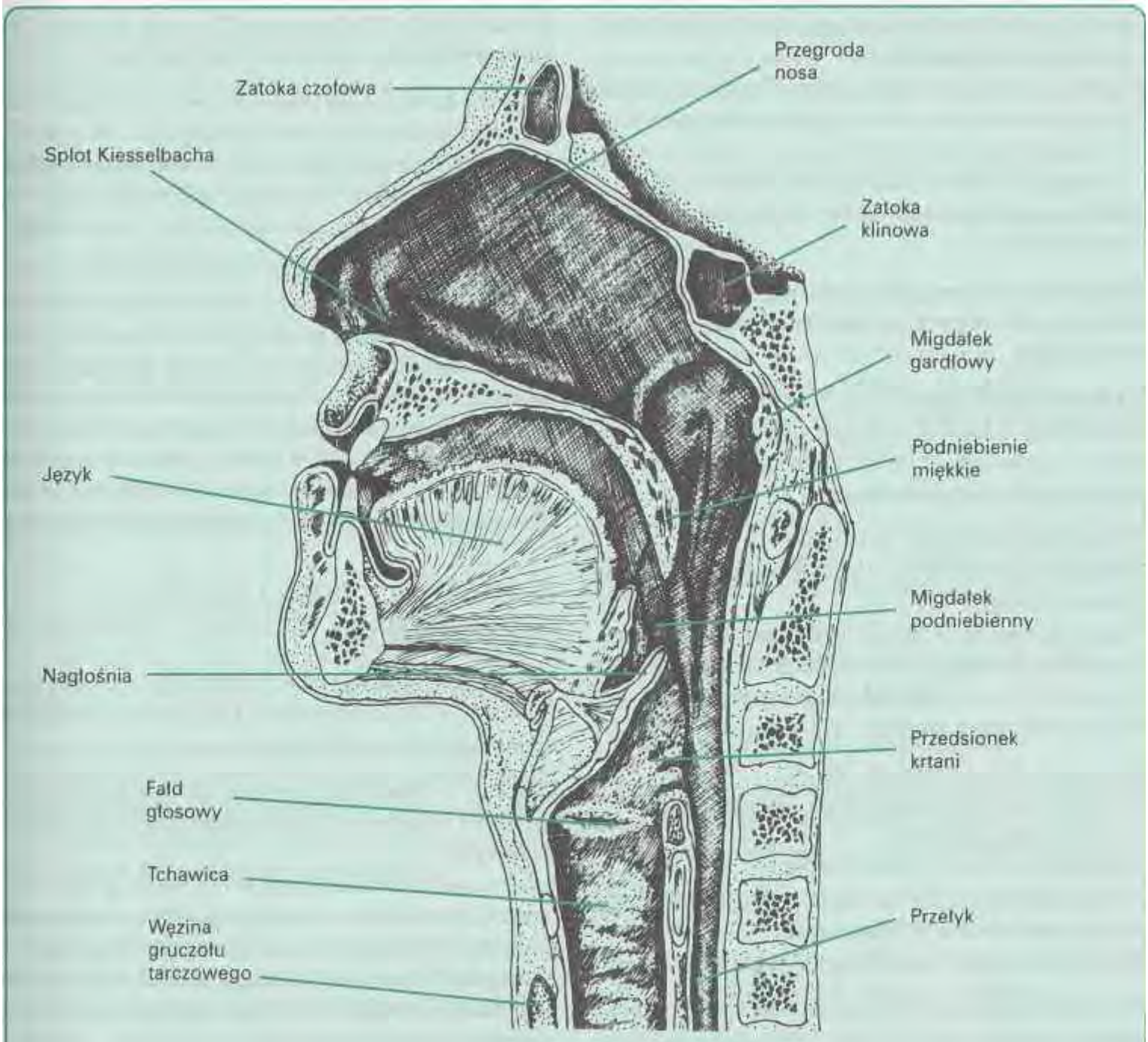

Ryc. 19.4. Przekrój pionowy przez jamę nosową, jamę ustną, gardło, krtań i górną część tchawicy

wiezienie chorego do gabinetu laryngologicznego (poradnia, ostry dyżur) jest konieczne, ponieważ pomoc specjalistyczna zaraz po urazie może uchronić chorego przed późnymi następstwami urazu, powikłaniami lub koniecznością leczenia operacyjnego.

Jednak po zaopatrzeniu przez specjalistę należy pamiętać przez co najmniej kilka tygodni od doznanego urazu o możliwościach powstawania po urazie nosa późnych następstw i powikłań, jak:
- krwawienie z jednego przewodu nosowego po 7-10 dniach lub później,
- pojawienie się jasnego, wodnistego płynu wydobywającego się z jednego przewodu nosowego,
- narastające trudności w oddychaniu przez nos, przez stopniowe zmniejszanie się obu- lub jednostronnej drożności nosa,
- odma podskórna powiek: gromadzenie się powietrza pod powiekami zwężające szparę powiekową z charakterystycznym trzeszczeniem wyczuwanym przy delikatnym dotykaniu palcami,
- ból i zaczerwienienie skóry nosa, podwyższona temperatura.

Wszystkie te objawy lub podobne, występujące pojedynczo albo w zespole objawów, wymagają porady laryngologa.

Krwawienie z nosa należy traktować jako sygnał świadczący o istnieniu nieprawidłowości miejscowych w nosie lub ogólnych, dotyczących innych niż nos narządów lub układów.

Najczęstsze przyczyny miejscowe:
- zmiany zapalne błony śluzowej nosa (ostry i przewlekły nieżyt),
- urazy zewnętrzne nosa, wysychanie błony śluzowej,
- uszkodzenie naczyń krwionośnych przegrody nosa wdychanymi związkami chemicznymi,
- ciała obce, guzy złośliwe i niezłośliwe.

Do przyczyn ogólnych należą:
- zmiany we krwi i naczyniach krwionośnych,
- nadciśnienie tętnicze,
- miażdżyca naczyń obwodowych,
- ostre choroby zakaźne (grypa, odra, błonica),
- zaburzenia w miesiączkowaniu,
- przebywanie na dużych wysokościach.

Postępowanie w krwawieniach z nosa polega na:
- ułożeniu chorego w pozycji półsiedzącej, z głową uniesioną wysoko i nieco pochyloną do przodu,
- położeniu zimnego okładu na czoło, nasadę nosa oraz kark,
- ściśnięciu nosa przez kilka minut opuszkami palców.

Krwawienie zaczyna się zwykle nagle i prawie zawsze z jednego przewodu nosowego. W takiej sytuacji należy w pozycji siedzącej pochylić głowę lekko ku przodowi, oddychać spokojnie i regularnie przez usta. Opuszką dużego palca przycisnąć nos po stronie krwawiącej w taki sposób, aby wiotka ściana boczna nosa wywarła ucisk na krwawiące naczynie przegrody nosa. Ucisk utrzymać przez 5-10 minut. Większość krwawień udaje się w ten sposób zatamować. Przez następne kilkanaście godzin należy powstrzymać się od czyszczenia nosa, a potem dopiero wydmuchać ostrożnie skrzepy z nosa.

W czasie krwawienia i podczas jego tamowania należy starać się, aby krew nie spływała do gardła, działa ona bowiem toksycznie, wywołując nudności, wymioty i omdlenia. Z tymi następstwami należy liczyć się nawet przy niezbyt obfitym krwawieniu, zwłaszcza gdy pojawia się ono podczas snu.

Przy bardziej uporczywych krwawieniach można wprowadzić do nosa paski gazy lub kawałki gąbki Spongostan, dostępnej w aptekach. Jeśli takie postępowanie okaże się nieskuteczne, to należy przewieźć chorego do gabinetu laryngologicznego (poradnia, pogotowie, ostry dyżur). Można podać choremu leki z domowej apteczki: łyżkę syropu Neospasmin lub tabletkę preparatu, np. Relanium.

Nowotwory nosa i zatok przynosowych

Nowotwory złośliwe nosa i zatok nie są częste, stanowią ok. 0,3% liczby wszystkich guzów złośliwych występujących u człowieka.

Objawy - charakterystyczne, które nasuwają podejrzenie nowotworu złośliwego nosa lub zatok przynosowych:
- narastające trudności w oddychaniu przez nos, wyraźnie po jednej stronie, stopniowe zmniejszanie się drożności jednego przewodu nosowego,
- wyciek płynnej treści ropnej z domieszką krwi lub powtarzające się krwawienia z jednego przewodu nosowego,
- wypuklenie lub zgrubienie tkanek miękkich po jednej stronie w okolicy policzka lub nosa,

- ruchomość zdrowych zębów górnych po jednej stronie i zgrubienie podniebienia twardego,
- wytrzeszcz gałki ocznej, łzawienie, silne bóle zdrowych zębów (objawy późne).

Leczenie w tej chorobie nie jest tak skuteczne jak w nowotworach o innym umiejscowieniu, ponieważ nowotwory nosa i zatok przynosowych rozwijają się w początkowym okresie w sposób utajony. W porę zauważone objawy wzrostu guza złośliwego stwarzają szansę na skuteczne leczenie.

W razie pojawienia się któregokolwiek z wymienionych objawów należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza laryngologa.

Zapobieganie chorobom nosa i zatok przynosowych

Chorobom nosa i zatok przynosowych powinny zapobiegać przede wszystkim osoby podatne na ostre lub przewlekłe choroby zapalne górnych dróg oddechowych.

Skłonność bowiem do zachorowania lub nawracania choroby zależy nie tylko od rodzaju zakażenia, ale w znacznym stopniu od wrodzonych lub nabytych predyspozycji, które ułatwiają rozwój i szerzenie się procesu chorobowego. Do takich czynników należą: skrzywienie przegrody nosa, grzebienie i kolce przegrody, przerosty i zgrubienia małżowin nosowych. Przeprowadzenie wówczas leczenia operacyjnego zapobiega powikłaniom ostrego nieżytu nosa.

Choroby gardła i przełyku

Ostre nieżytowe zapalenie gardła

Ostre nieżytowe zapalenie gardłajest ostrym stanem zapalnym błony śluzowej tylnej ściany gardła i tkanki chłonnej gardła. Choroba jest wynikiem zakażenia wirusowego lub bakteryjnego, zwykle poprzedza ją ostry nieżyt nosa i nosowej części gardła.

Objawy są podobne jak przy ostrym nieżycie nosa, przy czym dolegliwości ze strony gardła są bardziej dokuczliwe. Dominującym objawem jest ból gardła o różnym nasileniu, któremu towarzyszy uczucie suchości, zmuszające chorego do częstego połykania, co pogłębia ból. Choroba przebiega zwykle z podniesioną temperaturą i ogólnym osłabieniem.

Leczenie domowe: podobnie jak w ostrym nieżycie nosa. Dodatkowo zaleca się ssanie tabletek (pastylek) na ból gardła, a przede wszystkim picie dużych ilości napojów oraz zażywanie polopiryny S (2-3 razy dziennie po 1-2 tabletki rozpuszczone w ^{x}h szklanki wody).

Ostre zapalenie gardła, które trwa dłużej niż 48 godzin i charakteryzuje się surowiczą jasną lub ropną wydzieliną oraz powiększonymi węzłami chłonnymi szyi, wymaga leczenia specjalistycznego.

Ostre zapalenie migdałków podniebiennych

Ostre zapalenie migdałków podniebiennych może przebiegać w postaci ostrego nieżytu - stanu zapalnego migdałków podniebiennych i przyległej błony śluzowej gardła.

Przyczyną choroby jest zakażenie wirusem.

Objawy: ból gardła nasilający się przy połykaniu oraz gorączka.

Leczenie domowe: polopiryna S rozpuszczona w wodzie 2-3 razy dziennie; 2 tabletki polopiryny S rozpuszczone w wodzie 0/2 szklanki) dają roztwór o przyjemnym smaku, którym mogą płukać gardło nawet małe dzieci. Poza tym należy postępować podobnie jak w ostrym nieżycie nosa.

Po upływie 48-72 godzin dochodzi zwykle do poprawy i wyleczenia. Utrzymanie się choroby albo jej zaostrzenie świadczy o zakażeniu bakteryjnym i konieczności leczenia specjalistycznego.

Ostre grudkowe lub zatokowe zapalenie migdałków podniebiennych (angina)

Angina jest najczęściej spotykaną postacią zapalenia migdałków. Chorobę wywołują bakterie, zwykle paciorkowce lub gronkowce i dwoinki zapalenia płuc.

Objawy. Choroba zaczyna się nagle bólem gardła, któremu towarzyszą: podwyższona temperatura, dreszcze, ból głowy, ogólne osłabienie, nierzadko duszność - stąd nazwa: angina - dusznica.

Leczenie domowe może tylko uzupełnić postępowanie zalecone przez laryngologa lub lekarza ogólnego. Jest ono takie samo jak zalecane w in-

nych postaciach zapalenia gardła oraz górnych dróg oddechowych.

Powikłaniem miejscowym anginy jest *naciek lub ropień okołomigdałkowy* (ropień może rozwinąć się również bez wcześniej występującej anginy).

Objawy rozpoczynającego się nacieku lub ropnia okołomigdałkowego to: narastający ból po jednej stronie gardła (nacieki i ropnie powstają zwykle jednostronnie), powiększające się trudności w połykaniu, szczękościsk. Objawom tym towarzyszą: ślinotok oraz trudności w mówieniu - barwa głosu jest zmieniona, artykulacja zniekształcona. Konieczna jest rychła interwencja specjalisty, nierzadko nacięcie ropnia, co przynosi natychmiastową ulgę i szybki powrót do zdrowia.

Angina Plauta i Vincenta

Angina Plauta i Vincenta jest chorobą bakteryjną, spotykaną głównie u mężczyzn. Zmiany na migdałku, prawie zawsze jednym, mają charakter brudnoszarego nalotu, zwykle w górnym biegunie migdałka. Główna dolegliwość - lekkie bóle gardła po stronie zmienionego migdałka - nasilają się przy połykaniu. Węzły chłonne szyi po stronie odpowiadającej dotkniętemu migdałkowi są powiększone. Otoczenie odczuwa przykry zapach z ust chorego.

Leczenie. Przed rozpoczęciem właściwego leczenia, które powinien przeprowadzić laryngolog, skutecznym sposobem jest płukanie gardła roztworem wody utlenionej (1 łyżka na ¥2 szklanki wody przegotowanej). Jeszcze bardziej skuteczne jest pędzlowanie nalotu z owrzodzeniem na migdałku 3-6% wodą utlenioną. Do pędzlowania służy pędzelek z waty dostępny w aptekach.

Pryszczykowe zapalenie gardła

Pryszczykowe zapalenie gardła (afty gardła) jest podobne do takiego samego zapalenia jamy ustnej.

Objawy: na błonie śluzowej pojawiają się niewielkie, szarej barwy ubytki o nierównych brzegach, otoczone żywoczerwoną obwódką. Powodują one ból nasilający się przy mówieniu i połykaniu.

Leczenie polega na pędzlowaniu 5-10% roztworem azotanu srebra - lapisu lub preparatem Vagothyl. Pędzelkiem należy dotykać tylko miejsc zmienionych.

Przewlekłe ropne zapalenie migdałków podniebiennych

Przewlekłe ropne zapalenie migdałków podniebiennych jest złożonym procesem przybierającym różne postacie, a wywoływanym przez różne bakterie, najczęściej paciorkowce. Zmienione zapalnie migdałki stanowią ognisko zakażenia, które może wpływać na stan innych narządów: stawów, serca, nerek. Do przewlekłego ropnego zapalenia migdałków dochodzi zwykle po przebyciu w krótkich odstępach czasu kilku angin o ciężkim przebiegu, czasem jednak zapalenie to rozwija się powoli, bez ostrych epizodów.

Objawy są niewielkie i zmienne. Należą do nich: nieprzyjemny zapach z ust, odczucie obecności ciała obcego i ból gardła nasilający się przy połykaniu, promieniujący do ucha. Niekiedy jedynym objawem podmiotowym i przedmiotowym jest utrzymujący się przez dłuższy okres stan podgorączkowy, czasem z powiększeniem węzłów chłonnych szyi.

Leczenie domowe ogranicza się do płukania gardła roztworami środków przeciwzapalnych i ściągających, przepisywanych przez laryngologa. Do niego też należy podjęcie decyzji o wycięciu migdałków. Wskazanie do tego zabiegu stawia się obecnie bardzo ostrożnie.

Przewlekły nieżyt gardła

Przewlekły nieżyt gardła przebiega w różnych postaciach zależnych od wywołujących chorobę czynników. Należą do nich: zakażenia wynikające z powtarzających się ostrych stanów zapalnych gardła, migdałków, nosa, zatok przynosowych, a także drażniące skutki dymu tytoniowego, kurzu i pyłów, alkoholu, gorących potraw itp.

Na przewlekły nieżyt gardła chorują częściej osoby z wrodzoną większą podatnością na uszkodzenie błony śluzowej gardła.

Objawy. Występuje zaczerwienienie błony śluzowej gardła, która staje się sucha i błyszcząca, czasem pokryta zasychającą wydzieliną w postaci strupów widocznych za języczkiem. Chorzy na przewlekły nieżyt gardła, zwłaszcza w postaci zanikowej z wysychaniem, odczuwają ból gardła o zmiennym nasileniu, mają wrażenie obecności przeszkody w gardle, skarżą się na drapanie i pieczenie.

Objawy te zmniejszają się, lub nawet znikają, podczas posiłków, zwłaszcza przy piciu. Charakterystyczną cechą tej choroby jest dysproporcja między objawami subiektywnymi - skargami chorego - a obiektywnymi, przy czym dolegliwości są zwykle większe, niż wynika to ze zmian stwierdzonych przez badającego lekarza. W tej sytuacji chorzy łatwo tracą zaufanie do lekarza, szukają porady u coraz to nowych specjalistów lub stają się hipochondrykami. Często też podejrzewają chorobę nowotworową, co nie ma obiektywnego uzasadnienia, ponieważ przewlekły nieżyt gardła nie jest stanem przedrakowym.

Leczenie domowe uzupełnia specjalistyczne; polega na systematycznym dążeniu do utrzymania błony śluzowej gardła w odpowiedniej wilgotności. Można to osiągnąć płucząc gardło roztworami fizjologicznymi dostępnymi w aptekach bez recepty. Przy dokuczliwym nieżycie zanikowym, przebiegającym z dotkliwym wysychaniem, wielką ulgę przynosi płukanie gardła przez nos roztworami fizjologicznymi lub ich rozpylanie w formie aerozolu do nosa.

Na początku choroby konieczne jest przeprowadzenie badań ogólnych i dodatkowych: badanie moczu, morfologia krwi i stężenie glukozy we krwi.

Nowotwory gardła i gruczołów ślinowych

Nowotwory niezłośliwe

Nowotwory niezłośliwe, bardzo rzadko spotykane w gardle, mają wygląd płaskich, różnej wielkości guzków, pokrytych niezmienioną błoną śluzową. Są to różnego typu włókniaki umiejscowione na podniebieniu miękkim, na łukach migdałkowych lub migdałkach. Brodawczaki mają wygląd niewielkich gronek o wąskiej szypule umiejscowionej na błonie śluzowej gardła lub jamy ustnej. W nosowej części gardła rozwija się czasami u chłopców włókniak młodzieńczy, który łatwo krwawi.

Choroba wymaga leczenia operacyjnego.

Nowotwory złośliwe

Nowotwory złośliwe gardła - mięsaki i nabłoniaki limfatyczne, raki - występują częściej niż nowotwory niezłośliwe, ale wśród wszystkich nowotworów złośliwych zajmują dość odległe miejsce (między trzecią a piątą dziesiątką).

Objawy. Wczesne objawy nowotworu złośliwego zależą przede wszystkim od umiejscowienia guza.

Nowotwory zlokalizowane w nosowej części gardła, wychodzące z migdałka gardłowego, dają objawy dopiero po osiągnięciu znacznej wielkości. Powoduje to narastające trudności w oddychaniu przez nos, przeważnie przez oba przewody nosowe. Zmienia się barwa głosu, a także zaburzona jest artykulacja. Z ust wydobywa się przykry zapach, z nosa powtarzają się i nasilają krwawienia. Większe niż zazwyczaj i wciąż powiększające się węzły chłonne szyi świadczą o szybkim rozwoju choroby i nasuwają podejrzenie przerzutów.

Nowotwory zlokalizowane w ustnej części gardła -jego tylnej ściany lub migdałka - to najczęściej raki. Guz ma wówczas postać nacieku, początkowo 0 gładkiej powierzchni. W miarę wzrostu guza dochodzi do jego częściowego rozpadu i powstania ubytku pokrytego martwiczym szarym nalotem.

Guz migdałka podniebiennego objawia się początkowo powiększeniem jednego migdałka, który staje się twardy i mniej ruchomy. Powierzchnia guza od strony przyśrodkowej jest nierówna, ziarnista.

Wszystkie te objawy powoli narastają. W początkowym okresie dolegliwości chorego ograniczają się do odczuwania obecności przeszkody w gardle, później powiększają się trudności w mówieniu, a w końcu 1 oddychaniu.

Zauważenie któregokolwiek z wymienionych objawów jest sygnałem, że trzeba jak najszybciej zgłosić się do poradni laryngologicznej.

Nowotwory zlokalizowane w gruczołach ślinowych. W gruczołach ślinowych przyusznych i podżuchwowych mogą rozwijać się zarówno niezłośliwe, jak i złośliwe nowotwory różnych typów. Wspólną cechą tych guzów jest ich umiejscowienie, a główny objaw we wczesnym okresie rozwoju to powiększenie się gruczołu ślinowego, początkowo bez innych objawów.

Ból samoistny lub przy dotyku okolicy ślinianki, niedowład nerwu twarzowego (skrzywienie twarzy) - to *późne objawy* nowotworów gruczołów ślinowych, przy czym niedowład występuje przy guzach ślinianki przyusznej. W każdej z opisanych sytuacji konieczne jest badanie i leczenie specjalistyczne.

Mononukleoza zakaźna

Mononukleoza zakaźna może objawiać się m.in. zmianami w gardle i na migdałkach (patrz również rozdz. 11).

Czasami główne i wczesne objawy to tylko powiększenie węzłów.

O rozpoznaniu decyduje badanie krwi.

Leczenie powinno odbywać się na oddziale chorób zakaźnych.

Promienica

Promienica jest rzadko spotykaną chorobą charakteryzującą się twardym, rozległym naciekiem, zwykle po jednej stronie szyi. Chorobę tę wywołują grzyby o tej samej nazwie lub drobnoustroje beztlenowe.

Leczenie w warunkach szpitalnych.

Zmiany guzowate na szyi

Pojawienie się na szyi pojedynczego lub mnogich guzów, zgrubień, zniekształcenie obrysów zewnętrznych szyi może mieć związek z chorobami toczącymi się w narządach głowy i szyi.

Ostre zapalenie migdałków, gardła, zatok, zmiany zapalne zębów są to choroby, którym towarzyszy odczyn w węzłach chłonnych szyi, w postaci ich powiększenia i bolesności, zwłaszcza przy ucisku.

Niebolesne, twarde węzły chłonne po jednej stronie lub obu stronach szyi nasuwają podejrzenia guzów przerzutowych, nowotworów złośliwych głowy i narządów szyi.

Nierzadko pojawiają się na szyi guzy, które nie mają wyraźnego związku z tym, co dzieje się w głębi szyi.

Wrodzone zmiany guzowate na szyi

Wrodzone zmiany guzowate na szyi są pozostałością przewodów lub tkanek biorących udział w budowie narządów w okresie rozwojowym. Te zmiany objawiają się w postaci miękkich, gładkich i ruchomych podskórnych tworów umiejscowionych w linii środkowej szyi nad krtanią lub po jednej stronie szyi wzdłuż mięśnia mostkowo-sutkowo-obojczykowego.

Na szyi występują też guzy określone mianem nowotworów niezłośliwych („łagodnych"). Są to naczyniaki różnych typów, guzy mieszane związane z gruczołami ślinowymi - przyusznymi i podżuchwowymi.

Leczenie - zazwyczaj operacyjne.

Pojawienie się jakichkolwiek tworów na szyi wymaga przeprowadzenia wnikliwych badań w przychodniach specjalistycznych.

Gruźlica węzłów chłonnych szyi

Patrz rozdz. 10

Zapobieganie chorobom gardła

Zapobieganie chorobom gardła jest realne tylko w odniesieniu do eliminacji niektórych czynników wywołujących choroby gardła. Osoby skłonne do zapadania na tę chorobę powinny unikać przebywania w pomieszczeniach zadymionych, źle przewietrzonych i koniecznie powstrzymać się od palenia tytoniu. Nie należy również ani pić, ani jeść pokarmów gorących, natomiast zimne, nawet lody, nie są szkodliwe. Duży wpływ na przebieg przewlekłych, zwłaszcza zanikowych nieżytów gardła, ma zanieczyszczenie środowiska naturalnego, głównie powietrza.

Chorzy przewlekle powinni wykorzystać każdą okazję do nawet krótkotrwałego pobytu na świeżym powietrzu.

Ciała obce w przełyku

Ciała obce w przełyku zdarzają się częściej u dzieci, które przypadkowo połykają monety, małe zabawki lub ich części. Dorośli natomiast połykają w czasie szybkiego jedzenia słabo umocowane protezy zębowe, kości lub przedmioty, które przypadkowo dostały się do pokarmu.

Objawy obecności ciała obcego w przełyku to trudności w połykaniu. Jeżeli obce ciało pozostanie tam dłużej, to powstaje odczyn na ścianach przełyku w postaci obrzęku, a później zapalenia.

Może też niekiedy dojść do przebicia ściany przełyku z konsekwencjami niebezpiecznymi dla życia.

W każdym przypadku podejrzenia utkwienia ciała obcego w przełyku należy natychmiast udać się, bez względu na porę, do jednostki pełniącej ostry dyżur laryngologiczny.

Choroby krtani i tchawicy

Ostre choroby zapalne krtani

Ostre choroby zapalne krtani są wywołane wirusami lub bakteriami. Zapalenie może ograniczać się tylko do samej krtani lub wiązać się z podobnymi procesami toczącymi się w górnych drogach oddechowych. Zmiany zapalne mogą dotyczyć tylko błony śluzowej krtani albo obejmować także inne tkanki. W zależności od przyczyny wywołującej chorobę i okolicy, w której proces zapalny się toczy, a także od wieku chorego, jego stanu ogólnego, dominują określone, charakterystyczne objawy.

Objawy. W ostrym nieżytowym zapaleniu krtani głównym objawem jest chrypka, odczucie obecności przeszkody w gardle, stan podgorączkowy lub niewiele podwyższona temperatura, kaszel, zatkanie nosa. Przyczyną choroby jest najczęściej wirus, który wywołuje jednocześnie ostry nieżyt nosa i gardła.

Leczenie domowe to: oszczędzanie głosu, zapewnienie dużej wilgotności powietrza w środowisku chorego, przyjmowanie zwiększonej porcji płynów, np. naparu z rumianku, Sal Ems (2 tabletki na 1 szklankę wody). Spośród naturalnych wód mineralnych zalecane są Zuber i Słotwinka z Krynicy oraz Mieszko i Dąbrówka ze Szczawnicy.

W czasie choroby należy powstrzymać się od palenia tytoniu, a po powrocie do zdrowia najlepiej do nałogu nie wracać.

Ostre zapalenie krtani u małych dzieci

Ostre zapalenie krtani u małych dzieci, poniżej 3 roku życia, jest chorobą bardzo poważną i niebezpieczną nawet dla życia. Krtań dziecięca łatwo reaguje na zakażenie obrzękiem błony śluzowej, zwłaszcza w okolicy podgłośniowej. Dlatego ten typ choroby nazywany jest zapaleniem podgłośniowym krtani (inna nazwa pseudokrup). Szczególnie często chorują na nią dzieci skłonne do tzw. skaz.

Objawy pojawiają się przeważnie nagle. Są to: charakterystyczny kaszel szczekający, świst krtaniowy (stridor) i duszność występująca przy wdechu. Towarzyszy temu niepokój i podwyższona temperatura. Wszystkie te objawy narastają szybko, zagrażając życiu. Dlatego trzeba jak najwcześniej uzyskać poradę laryngologa na oddziale pełniącym ostry dyżur. Podobnymi objawami, przy współistnieniu duszności wdechowej, zaczyna się ostre, złośliwe zapalenie krtani, tchawicy i oskrzeli, choroba, przy której prawie zawsze trzeba wprowadzić do tchawicy rurkę oddechową lub wykonać nacięcie tchawicy - zabiegi ratujące życie i mające decydujący wpływ na dalsze rokowanie.

Ostre nadgłośniowe zapalenie krtani

Ostre nadgłośniowe zapalenie krtani występuje częściej u dzieci niż u dorosłych. Przyczyną jest zakażenie bakteryjne - paciorkowcami, gronkowcami i in.

Objawy. Choroba zaczyna się nagle bólem w okolicy górnej części krtani, który przy połykaniu nasila się do takiego stopnia, że chory unika połykania. Skutkiem tego jest obfity ślinotok. Od początku choroby występuje wysoka temperatura i szybko narastająca duszność. Przy pierwszych objawach należy niezwłocznie odtransportować chorego na oddział pełniący dyżur laryngologiczny.

Ostre obrzęki krtani

Ostre obrzęki krtani mogą być następstwem urazu krtani, chorób zakaźnych, ale przede wszystkim rozwijają się na tle alergicznym. Obrzęki występują przy uczuleniu na niektóre leki, np. penicylina, polopiryna oraz niektóre surowice.

Podobne reakcje występują u osób spokrewnionych. Obrzęk krtani u dzieci zawsze jest chorobą zagrażającą życiu.

Objawy ostrego obrzęku krtani to: chrypka lub inna pojawiająca się nagle zmiana głosu, kaszel szczekający (zwłaszcza u dzieci), narastająca duszność przy wdechu.

Leczenie powinno być bez zwłoki podjęte w szpitalu. Dlatego przy pierwszych objawach należy przetransportować chorego na pełniący ostry dyżur oddział laryngologiczny.

Uwaga! Przy duszności krtaniowej należy starać się spokojnie oddychać przez nos przy zamkniętych, nawet „na siłę", ustach. Oddychanie przez nos ułatwia również opanowanie silnego kaszlu i duszności po zakrztuszeniu się śliną lub płynem.

Przewlekłe zapalne choroby krtani

Przewlekłe zapalenie krtani obejmuje błonę śluzową całej krtani, ale zmiany dotyczą głównie fałdów głosowych.

Przyczyny choroby to powtarzające się, nawracające ostre nieżyty krtani i niewłaściwe ich leczenie, nadużywanie głosu, intensywne palenie papierosów, nadmierne picie alkoholu, przebywanie w suchym i zanieczyszczonym powietrzu.

Każdy z tych czynników, działając przez dłuższy okres pojedynczo lub przy współistnieniu innych, może wywołać przewlekłe zapalenie krtani o charakterze przerostowym lub zanikowym błony śluzowej.

Objawy. Pierwszym i najbardziej typowym objawem tej choroby jest chrypka, która nasila się w miarę obciążenia krtani mówieniem, paleniem itd., a więc w godzinach popołudniowych. Zmianie głosu towarzyszy suchy kaszel, chrząkanie, odczucie obecności przeszkody w gardle, drapanie i pieczenie.

Leczenie polega przede wszystkim na dążeniu do eliminacji przyczyn choroby, a w każdym razie konieczne jest zaprzestanie palenia papierosów oraz picia napojów alkoholowych. Chory powinien okresowo zgłaszać się do badania laryngologicznego oraz do poradni foniatrycznej, zajmującej się rozpoznawaniem i leczeniem zaburzeń czynnościowych krtani.

Niektóre formy tej choroby kryją w sobie również niebezpieczeństwo powstawania nowotworu złośliwego.

Leczenie w domu polega na płukaniu gardła roztworem preparatu Gargarin, piciu Sal Ems, wód mineralnych z grupy szczaw alkaliczno-ziemnych.

Ciała obce w drogach oddechowych

Ciała obce do dróg oddechowych dostają się znacznie częściej u dzieci niż u dorosłych. Rzadko zatrzymują się one w krtani, dostają się zwykle do tchawicy lub oskrzela przez usta lub nos. Mogą to być różne drobne przedmioty, na ogół mniejsze niż te, które tkwią w przełyku (patrz - „Ciała obce w przełyku"), a więc szpilki, gwoździe, guziki, części protez.

Szczególnie niebezpieczne są pęczniejące ciała obce: groch, fasola oraz wbijające się w ściany tchawicy niczym harpun puste kłosy zbożowe. U ludzi nieprzytomnych do dróg oddechowych może dostać się krew lub wymiociny.

Ciała obce do dróg oddechowych dostają się najczęściej podczas zbyt szybkiego jedzenia bez żucia, trzymania w ustach gwoździków, szpilek, igieł itp.

Ostre ciała mogą ranić błonę śluzową i wywołać krwioplucie, poprzedzone bólem za mostkiem. Pęczniejące ciała obce powodują duszność. Niekiedy, a dotyczy to przede wszystkim dzieci, ciała obce w tchawicy lub oskrzelu nie dają żadnych objawów. Dopiero pojawiające się później zmiany zapalne oskrzeli i płuc nasuwają podejrzenie obecności ciała obcego w drogach oddechowych.

Leczenie jest możliwe tylko w placówkach specjalistycznych wyposażonych w instrumenty do usuwania ciał obcych.

Przy najmniejszym podejrzeniu, że do dróg oddechowych dostało się ciało obce, konieczne jest natychmiastowe przewiezienie chorego do badania na oddziale pełniącym ostry dyżur laryngologiczny, pulmonologiczny albo pediatryczny.

Nowotwory złośliwe krtani

Spośród nowotworów złośliwych krtani najczęściej spotykany jest rak, głównie u mężczyzn, przeważnie powyżej 60 roku życia. Trwałe wyleczenie osiąga się u ok. 70% ogólnej liczby chorych, przy czym wyleczenia we wczesnym okresie wzrostu raka sięgają 96-98%. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie choroby.

Objawy można łatwo zauważyć. Są to:
- chrypka,
- zmiana głosu,
- odczucie obecności przeszkody przy połykaniu,
- ból promieniujący do ucha.

Później pojawiają się:
- duszność,
- krwioplucie,
- powiększenie węzłów chłonnych szyi,
- utrata łaknienia i zmniejszenie masy ciała.

Charakterystyczną cechą tych objawów jest ich stałe nasilanie się i brak poprawy, mimo stosowania leczenia przeciwzapalnego.

Uwaga! Każda chrypka, zmiana barwy głosu, odczucie przeszkody w gardle i krtani to objawy, które zawsze wymagają badania laryngologicznego, a często i foniatrycznego.

Możliwość zapobiegania chorobom krtani i tchawicy polega głównie na eliminacji, w miarę skutecznej, czynników nasilających chorobę lub ją wywołujących.

Choroby ucha

Badanie słuchu

Potrzeba sprawdzania słuchu wyłania się w życiu codziennym nader często.

Współczesna cywilizacja stwarza bowiem wiele sytuacji i okoliczności zagrażających sprawnej czynności narządu słuchu lub słuch wręcz uszkadzających.

Wcześnie zauważone uszkodzenie słuchu, spowodowane np. hałasem wytwarzanym przez maszyny w zakładzie pracy, może chronić przed głęboką głuchotą pracownika i będzie stanowić wskazówkę do zmiany stanowiska pracy.

Potrzeba stałej oceny słuchu istnieje u chorych na różne ostre i przewlekłe choroby uszu, a także u osób zażywających leki, niektóre bowiem z nich uszkadzają ucho wewnętrzne.

Najprostszym sposobem badania słuchu jest badanie za pomocą szeptu i potocznej oraz głośnej mowy. Nie potrzeba do tego żadnych urządzeń. Wystarczy pomieszczenie o długości ok. 7 m, aby każdy mógł takie badanie przeprowadzić.

Badany staje w odległości 6 m od osoby badającej, zwrócony do niej jednym uchem; drugie zatyka sobie palcem. Słuch jest w normie, kiedy badany słyszy i powtarza wszystkie słowa podawane szeptem z odległości 6 m, najlepiej liczb, np. 99, 88, 76, 65, 47, 32, 29, 11, 7.

Jeśli badany nie słyszy podawanych liczb, badający zmniejsza odległość, aż badany usłyszy i powtórzy wypowiadane liczby. Jeżeli badany nie słyszy szeptu nawet z małej odległości, to do dalszego badania używa się mowy potocznej. Do takiego badania potrzebne jest bardziej pewne wyłączenie ucha, które nie jest badane.

W prosty sposób można się natomiast przekonać, jaki charakter ma zauważone i potwierdzone upośledzenie słuchu. Jest to tzw. próba Miodońskiego, która pozwala na określenie, czy uszkodzony jest aparat przewodzenia dźwięku (elementy ucha zewnętrznego i środkowego), czy też aparat odbiorczy (czuciowo-nerwowy, ucho wewnętrzne). Badający wypowiada nad głową badanego słowa tak głośno, aby je usłyszał i powtarzał. Po kilku słowach badający uciska palcami wskazującymi oba skrawki uszne badanego, zatykając mu szczelnie uszy. Nie przerywa wówczas mówienia. Osoby z uszkodzeniem ucha środkowego słyszą nadal i powtarzają wypowiedziane wyrazy. Natomiast ludzie z uszkodzeniem ucha wewnętrznego nie słyszą lub słyszą tylko niektóre słowa.

Inne metody badania słuchu są bardziej złożone i wymagają nie tylko pewnej wprawy, ale także odpowiedniego zestawu przyrządów.

Podstawowym badaniem słuchu, przeprowadzanym w poradniach otolaryngologicznych i audiologicznych, jest *badanie audiometryczne*, a jego wynik przedstawiony jest w formie wykresu na audiogramie. Krzywe audiometryczne wskazują ubytek słuchu dla każdego z nadawanych tonów wyrażony w decybelach (dB).

Badanie audiometryczne pozwala na ocenę ilościową i jakościową ubytku słuchu, umożliwia też określenie miejsca uszkodzenia narządu słuchu.

Wady rozwojowe małżowiny usznej

Wady rozwojowe małżowiny usznej i przewodu słuchowego w różnym stopniu deformują te elementy i upośledzają czynności ucha zewnętrznego. Małżowina uszna może być zniekształcona albo może jej w ogóle brakować.

Przewód słuchowy zewnętrzny może być w mniejszym lub większym stopniu zwężony albo całkowicie zarośnięty. Wady te często wiążą się z zaburzeniami rozwojowymi ucha środkowego.

Leczenie tych wad możliwe jest tylko chirurgicznie, a wskazania do operacji ustala się indywidualnie, uwzględniając przede wszystkim stan słuchu dziecka.

Stwierdzenie u noworodka jakichkolwiek zmian na małżowinie usznej wymaga oceny otolaryngologicznej.

Urazy małżowiny usznej

Urazy małżowiny usznej prowadzą do powstania krwiaka w wyniku pękania naczyń krwionośnych i krwawienia między chrząstką a ochrzęstną. Krwiak powstaje czasami na skutek dłużej trwającego ucisku na podwiniętą w czasie snu małżowinę.

Leczenie: **u** lekarza specjalisty. Zaniechanie leczenia może doprowadzić do zakażenia, zapalenia ochrzęstnej, zniszczenia chrząstki i deformacji małżowiny.

Zapalenie ucha zewnętrznego

Zapalenie ucha zewnętrznego może przybierać różne formy, najczęściej wyprysku lub wyprzenia obejmującego przewód słuchowy zewnętrzny, czasem nawet całą małżowinę uszną.

Objawy: świąd, uczucie napięcia skóry, ból. Skóra jest zmieniona zapalnie: zaczerwieniona, rozpulchniona, pokryta zasychającą wydzieliną.

Leczenie tylko po badaniu otolaryngologicznym, dermatologicznym i bakteriologicznym.

Przy zapaleniu ucha zewnętrznego należy podczas mycia unikać kontaktu ucha z wodą i nie stosować żadnych maści bez zlecenia lekarza.

Czyrak

Czyrak powstaje w wyniku zakażenia bakteryjnego mieszków włosowych i gruczołów łojowych na skutek uszkodzenia skóry przez drapanie i zbyt energiczne czyszczenie ucha.

Objawy: silny, pulsujący ból ucha promieniujący do oka lub zębów.

Leczenie: po badaniu otolaryngologicznym.

Ciała obce w uchu

Ciała obce wkładają sobie do ucha przeważnie dzieci. Są to koraliki, części zabawek, pestki, zwitki papieru itd. U dorosłych spotyka się ciała obce, które wpadają do ucha przypadkowo podczas pracy, np. u rolników ziarna zbóż. Usuwanie ciała obcego wymaga umiejętności i odpowiednich przyrządów. Jeżeli robi to ktoś niepowołany, to najczęściej zostaje ono wepchnięte w głąb przewodu. Wyjęcie ciała obcego w tej sytuacji staje się bolesne i wymaga przeprowadzenia operacji w znieczuleniu ogólnym (uśpieniu).

Niekiedy do przewodu słuchowego dostają się owady, wywołując niepokój, spowodowany ruchami owada oraz ból ucha.

Pierwsza pomoc w takich sytuacjach polega na wpuszczeniu do ucha kilku kropli obojętnego tłuszczu, np. oleju parafinowego, ale w żadnym wypadku nafty, benzyny itp. Następnie konieczne jest płukanie ucha przez lekarza specjalistę.

Woskowina

Woskowina jest naturalną wydzieliną ochronną i w zwykłych warunkach nie należy jej usuwać. Dopiero nagromadzone czopy woskowinowe, zwykle napęczniałe pod wpływem wilgoci, zamykają światło przewodu i powodują upośledzenie słuchu.

Konieczne jest wtedy płukanie ucha wodą o temperaturze ok. 37°C.

•

Środkiem doskonale rozmiękczającym woskowinę jest 5% wodny roztwór wodorowęglanu sodowego, stosowany jako krople do ucha. Ułatwia, a nawet czasem zastępuje płukanie!

Uwaga! Nie można płukać wodą ucha po przebytym zapaleniu ucha z ubytkami błony bębenkowej i po niektórych operacjach ucha.

U ludzi starszych płukać ucho powinni tylko specjaliści. Istnieje bowiem niebezpieczeństwo rozerwania cienkiej błony bębenkowej.

Ostre zapalenie ucha środkowego

Ostre zapalenie ucha środkowego jest często spotykanym bakteryjnym zakażeniem powstałym w wyniku szerzenia się zakażenia z nosa, nosowej części gardła przez trąbkę słuchową do jamy bębenkowej. Trąbka u dzieci jest stosunkowo krótka i leży bardziej poziomo, co ułatwia rozprzestrzenienie się zakażenia tą drogą. Dlatego dzieci chorują częściej na zapalenie ucha środkowego niż dorośli.

Objawy: ból, gorączka, upośledzenie słuchu, wysięk (wyciek ropy z ucha).

U małych dzieci wyrazem bólu jest sięganie rączką do chorego ucha, niepokój, płacz lub krzyk. Objawy te, a zwłaszcza ból, nasilają się do momentu pojawienia się wycieku, tj. pęknięcia błony bębenkowej

i wypłynięcia przez otwór w błonie treści z jamy bębenkowej.

Leczenie: wyłącznie specjalistyczne.

Wstępnie, przed badaniem, można podać dziecku popularny środek, jak polopiryna, a nawet środki przeciwbólowe w odpowiedniej do wieku dawce, jeżeli nie ma przeciwwskazań.

Powikłania ostrego zapalenia ucha środkowego to: zapalenie wyrostka sutkowatego, które objawia się bólem za uchem, wypukleniem części miękkich i zaczerwienieniem skóry, niedowładem nerwu twarzowego (skrzywienie twarzy) z brakiem czynnej ruchomości połowy twarzy po stronie ucha chorego.

Przewlekłe zapalenie ucha środkowego

Przewlekłe zapalenie ucha środkowego przebiega zawsze ze stałym lub okresowym wyciekiem z ucha treści śluzowej, śluzowo-ropnej lub ropnej, przedziurawieniem błony bębenkowej i upośledzeniem słuchu.

Różne postacie choroby można uszeregować w dwu grupach charakteryzujących się odmiennym przebiegiem istotnych objawów zapalenia przewlekłego.

- W grupie pierwszej, kiedy nie grożą powikłania, wyciek jest śluzowy lub śluzowo-ropny, zmiany obejmują tylko błonę śluzową jamy bębenkowej, przedziurawienie dotyczy części napiętej błony, nie ma natomiast niebezpieczeństwa tworzenia się guzka (perlaka).
- W drugiej grupie, która wymaga leczenia chirurgicznego, wyciek jest ropny, zmiany dotyczą jamy bębenkowej komory wyrostka i innych części kości skroniowej, przedziurawienie dotyczy części górnej wiotkiej błony bębenkowej, są widoczne objawy niszczenia kości, tworzy się perlak.

Powikłania zapalenia ucha środkowego stwarzają poważne zagrożenie życia chorego.

W czasie przewlekłego, rzadziej ostrego zapalenia, może dojść do rozprzestrzeniania się drobnoustrojów poza ucho środkowe do kości i na najbliższe otoczenie.

Doprowadza to do zapalenia wyrostka sutkowatego, niedowładu nerwu twarzowego, zapalenia ucha wewnętrznego -błędnika. Zakażenie może też przejść przez zniszczoną kość do wnętrza czaszki na oponę twardą, powodując zapalenie opon mózgowych, ropnie nad- i podoponowe, zapalenie zakrzepowe zatok żylnych, ropnie mózgu i móżdżku.

Objawy nasuwające podejrzenie rozpoczynających się powikłań: ból i odczucie napięcia za uchem w okolicy wyrostka sutkowatego, nasilenie się wycieku ropnego z ucha, wypuklenie części miękkich za małżowiną uszną z jej odchyleniem ku przodowi, skrzywienie twarzy (ograniczenie lub zniesienie ruchomości połowy twarzy po stronie chorego ucha), pojawienie się szumu lub jego nasilenie z jednoczesnym szybkim pogarszaniem się słuchu, samoistne zawroty głowy z towarzyszącymi nudnościami i wymiotami, pojawienie się oczopląsu (rytmicznych ruchów gałek ocznych), bóle głowy, silne bóle ucha, wzrost temperatury do 40°C z nagłym jej spadkiem w ciągu dnia, dreszcze, zlewne poty i osłabienie, przyspieszenie i zwolnienie tętna, sztywność karku, zmniejszenie sprawności umysłowej i fizycznej.

Leczenie: wyłącznie szpitalne. W razie wystąpienia w czasie zapalenia ucha środkowego jednego lub jednocześnie kilku z wymienionych objawów konieczne jest natychmiastowe przewiezienie chorego na oddział otolaryngologiczny (patrz rozdz. 9 - Problemy wieku rozwojowego).

Ostre zapalenie ucha wewnętrznego

Charakteryzuje się ono nudnościami, wymiotami, zawrotami głowy. W razie wystąpienia któregokolwiek z wymienionych lub podobnych objawów konieczny jest natychmiastowy transport chorego na oddział pełniący ostry dyżur otolaryngologiczny (patrz też rozdz. Choroby wieku rozwojowego).

Otoskleroza (otospongioza)

Ostatnio coraz częściej używa się terminu: otospongioza. Otoskleroza jest chorobą kości, która stanowi ścianę błędnika i nie ma nic wspólnego z miażdżycą naczyń, popularnie zwaną sklerozą. W otosklerozie dochodzi do powstania nieprawidłowej kostniny, która unieruchamia podstawę trzeciej kosteczki słuchowej - strzemiączka. Prowadzi to do upośledzenia słuchu, które leczy się operacyjnie z bardzo dobrym wynikiem.

Przyczyna choroby nie jest znana, choć czynniki ją wywołujące są dziedziczne; przynajmniej u połowy ogólnej liczby chorych stwierdza się tego typu po-

wiązania. Dwa lub nawet trzy razy częściej chorują na otosklerozę kobiety; przebyta ciąża przyspiesza przebieg tej choroby.

Objawy pojawiają się zwykle w wieku 15-30 lat, czasem tylko w późniejszych okresach życia. Są to: stopniowo postępujące upośledzenie słuchu, zwykle w obu uszach, bez poprzedzających lub towarzyszących chorób zapalnych ucha. Chory słyszy mowę lepiej w hałasie niż w ciszy, u większości chorych pojawia się szum w uszach, większy zwykle w uchu gorzej słyszącym.

Leczenie: operacja stwarza duże szanse na poprawę słuchu u większości chorych.

Głuchota starcza

Głuchota starcza jest skutkiem naturalnego procesu starzenia się części nerwowej, odbiorczej, narządu słuchu. Pierwsze oznaki tego typu osłabienia słuchu można wykryć już między 20 a 30 rokiem życia. Charakterystycznym objawem dla rozwiniętej głuchoty starczej jest trudność w rozumieniu mowy.

Leczenie ogólne polega na podawaniu leków hamujących proces starzenia się organizmu, poprawiających krążenie w uchu wewnętrznym.

Aparaty poprawiające słyszenie i zasady ich stosowania

Nowoczesne aparaty słuchowe, zasilane małymi bateriami lub akumulatorkami, wzmacniają dźwięki, które są doprowadzone do przewodu słuchowego zewnętrznego i błony bębenkowej. Obecnie w użyciu są aparaty kieszonkowe, okularowe, zaczepy uszne i aparaty mieszczące się w przewodzie słuchowym oraz muszli małżowiny usznej, a ostatnio i wszczepiane do ucha środkowego. Aparaty te mają odprowadzenie z jednego ucha lub obu uszu do przewodnictwa powietrznego i kostnego. Aparat taki stosuje się u dorosłych z niedosłuchem powyżej 30-35 dB. Natomiast dzieci w okresie rozwoju mowy powinny korzystać z aparatu przy mniejszych ubytkach słuchu. Przy obustronnym upośledzeniu słuchu do 70 dB zakłada się protezę na ucho gorzej słyszące, natomiast w uszkodzeniach głębszych protezuje się ucho lepsze. Osoby z symetrycznym, obustronnym niedosłuchem mogą nosić aparat raz w jednym, raz w drugim uchu.

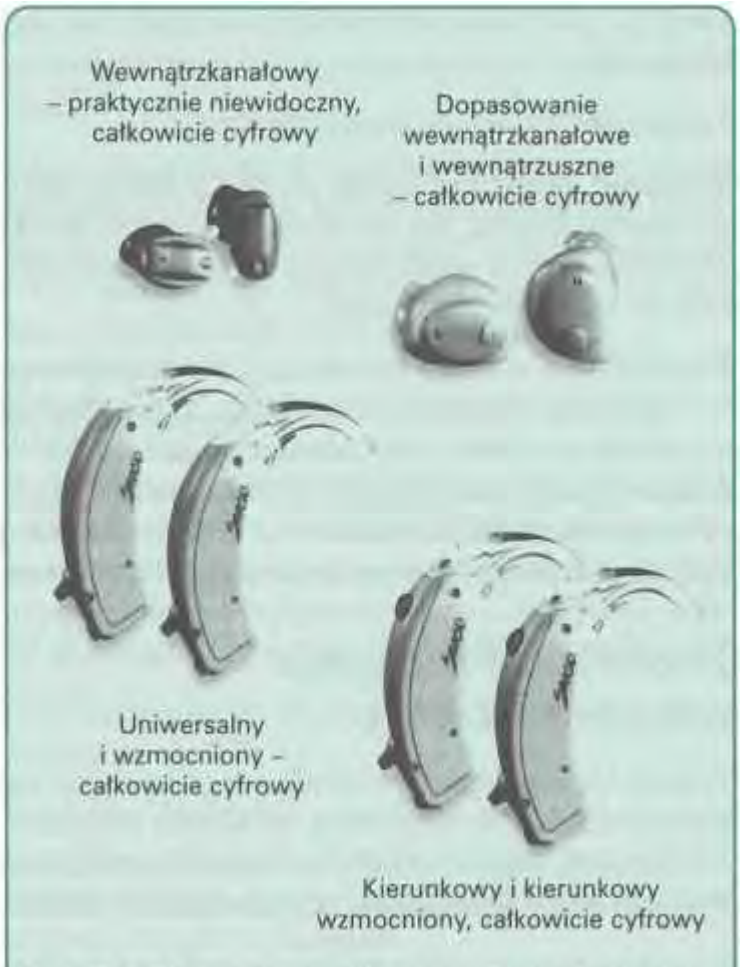

Ryc. 19.5. Różne typy aparatów poprawiających słyszenie.

U większości protezowanych stosuje się aparaty wzmacniające słyszenie drogą powietrzną, aparaty z odprowadzeniem kostnym przepisuje się wyjątkowo przy specjalnych wskazaniach. Dopasowanie odpowiedniego aparatu wymaga przeprowadzenia szczegółowych badań i prób w gabinetach doboru protez. Gabinety takie działają w ramach przychodni audiologicznych i licznych prywatnych firm oferujących aparaty słuchowe.

Nad całością spraw związanych z rozpoznawaniem, leczeniem, rehabilitacją osób z uszkodzeniem słuchu czuwają w Polsce specjaliści w dziedzinie audiologii.

Szumy uszne

Szumy uszne towarzyszą różnym procesom chorobowym toczącym się w obrębie narządu słuchu, a niekiedy również poza nim. Czasem odczucia te są dla chorego bardzo męczące, wywołują niekiedy głębokie depresje, przeszkadzają w pracy i uniemożliwiają wypoczynek.

Niekiedy szum jest pierwszym objawem takich chorób, jak: otoskleroza, choroba Meniere'a, toksyczne

uszkodzenie ucha wewnętrznego, guz nerwu słuchowego. Natomiast szum fizjologiczny słyszy każdy człowiek w absolutnej ciszy, np. w pomieszczeniu dźwiękoszczelnym. Taki szum jest zjawiskiem normalnym, jest on jednak tłumiony przez hałas pochodzący z otoczenia.

Szumy patologiczne leczy się po wykryciu przyczyny, dążąc do jej usunięcia. Jeśli okaże się to niemożliwe, to zaleca się podawanie środków uspokajających, a w krańcowych sytuacjach możliwe jest leczenie operacyjne na oddziale otolaryngologicznym z zastosowaniem pewnych generatorów szumu tłumiących szumy uszne.

Zaburzenia równowagi

Odczucie utraty równowagi opisywane jest przez chorych jako wrażenie wirowania otoczenia albo usuwania się lub podnoszenia podłogi. Uszkodzeniom narządu równowagi towarzyszą zawroty głowy. Zawrót taki pojawia się nagle, nasila się przy zmianie pozycji i przy patrzeniu w jedną stronę. Chory ma odczucie wirowania otoczenia. Zawrót tego typu jest jednym z zespołu objawów towarzyszących uszkodzeniu błędnika. Pozostałe objawy zespołu to nudności, czasem wymioty, osłabienie lub przytępienie słuchu i szum w uszach.

Leczenie ustala się po badaniu specjalistycznym, które powinno być przeprowadzone możliwie jak najszybciej. Zawroty pojawiają się też u chorych z zaburzeniami naczyniowymi, nowotworami mózgu i móżdżku. Na stałe zawroty skarżą się neurastenicy. Zawroty występują też w zatruciach alkoholem, nikotyną, gazami spalinowymi itp.

Osłabienie, chwilowa utrata przytomności, które pojawiają się u ludzi z zaburzeniami sercowo-naczyniowymi, nie są zawrotami (patrz rozdz. 16 - Choroby układu nerwowego).

Nagła głuchota o niejasnym pochodzeniu

Nagła głuchota o niejasnym pochodzeniu to określenie odnoszące się do gwałtownie występującej częściowej lub całkowitej utraty słuchu w jednym uchu bez wyraźnej przyczyny (np. działanie hałasu o wysokim natężeniu, przyjmowanie leków uszkadzających słuch, uraz ucha lub głowy, choroby zapalne ucha, choroby wirusowe, silne, nagłe stresy psychiczne itp.). Nagła głuchota o niejasnym pochodzeniu występuje wśród objawów pełnego zdrowia i bez oznak poprzedzających. Przyjmuje się, że taka utrata słuchu jest najprawdopodobniej spowodowana zaburzeniami powstałymi w szczególnie wrażliwym układzie naczyń krwionośnych ucha wewnętrznego.

Zaburzenia te mogą być wynikiem skurczu naczyniowego lub powstania zatoru w świetle naczynia. Następstwem jest niedotlenienie komórek zmysłowych narządu słuchu, ograniczenie lub zniesienie jego czynności, co objawia się głuchotą.

Zmiany naczyniowe, na szczęście, nie są nieodwracalne. Wczesne i rychłe podanie środków przeciwzakrzepowych i rozszerzających naczynia stwarza szansę na całkowite wyleczenie. Dlatego chory z nagłą głuchotą wymaga natychmiastowej hospitalizacji i intensywnego leczenia.

Zapobieganie chorobom ucha

Możliwości zapobiegania chorobom ucha trzeba wykorzystać już w pierwszych latach życia. Małe dzieci są bardziej podatne na powikłania ostrego nieżytu górnych dróg oddechowych w postaci ostrego zapalenia ucha środkowego. Należyte leczenie zapobiega przejściu choroby w przewlekłe ropne lub zarostowe zapalenie ucha środkowego, co w konsekwencji chroni przed późniejszą utratą słuchu.

Do używek uszkadzających słuch należą: nikotyna, alkohol, niektóre narkotyki.

Wiele drobnoustrojów chorobotwórczych wytwarza toksyny uszkadzające narząd słuchu. Może do tego dojść w przebiegu duru brzusznego, czerwonki bakteryjnej, błonicy, brucelozy, a zwłaszcza w nagminnym zapaleniu ślinianek przyusznych (śwince) i półpaścu usznym, a nawet w grypie. Jeżeli w trakcie leczenia jakiejkolwiek choroby stosujemy leki (np. antybiotyki) i występują najdrobniejsze objawy uszne, należy lek odstawić i zwrócić się do lekarza specjalisty.

Zapamiętaj!

- Każda długotrwała chrypka, zmiana barwy głosu, odczucie przeszkody w gardle i krtani zawsze wymagają badania laryngologicznego i foniatrycznego.
- Małe dzieci są podatne na powikłania ostrego nieżytu górnych dróg oddechowych w postaci zapalenia ucha środkowego.
- Krwawienia z nosa powinny być sygnałem o istnieniu nieprawidłowości miejscowych w nosie lub ogólnych, dotyczących innych narządów lub układów.
- Do używek uszkadzających słuch należą: nikotyna, alkohol, niektóre narkotyki.

20

Zygmunt Dobrowolski

Choroby męskich narządów płciowych

Do narządów płciowych męskich należą:
- jądra - gruczoły płciowe męskie wytwarzające: męskie hormony płciowe oraz komórki płciowe, czyli plemniki;
- najądrza, nasieniowody, pęcherzyki nasienne, cewka moczowa, czyli drogi wyprowadzające nasienie;
- prącie i gruczoł krokowy - ułatwiające połączenie plemników z komórką jajową (ryc. 20.1, 20.2).

Plemniki powstają w jądrze. Przez nasieniowody, pęcherzyki nasienne, przewody wytryskowe przedostają się do cewki moczowej, która u mężczyzny jest narządem wchodzącym w skład dwóch układów: płciowego i moczowego.

Nasienie ludzkie składa się z dwóch podstawowych składników: plemników oraz płynu nasiennego. Wytwarzany przez pęcherzyki nasienne i gruczoł krokowy płyn nasienny stanowi fizjologicznie niezbędne środowisko dla prawidłowego poruszania się plemników. Podczas wytrysku plemniki przez przewody wytryskowe przedostają się do części początkowej cewki moczowej, gdzie łączą się z płynem nasiennym tworząc nasienie.

Podstawowym warunkiem aktu płciowego jest wzwód prącia zbudowanego z ciał jamistych oraz ciała gąbczastego cewki moczowej, które pod wpływem bodźców przekazywanych za pomocą układu nerwowego wypełniają się krwią, powodując powiększenie i usztywnienie prącia. Na rycinach 20.1 i 20.2 przedstawiono budowę męskich narządów płciowych.

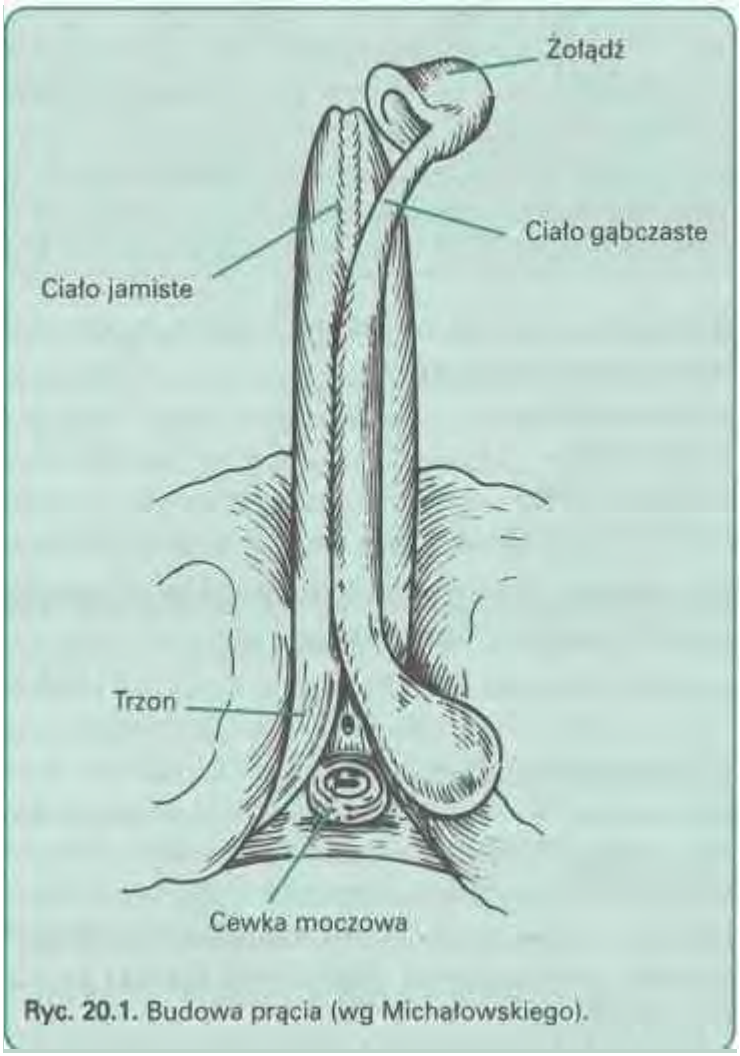

Ryc. 20.1. Budowa prącia (wg Michałowskiego).

Choroby męskich narządów płciowych, których biologiczną funkcją jest wytworzenie i wprowadzenie

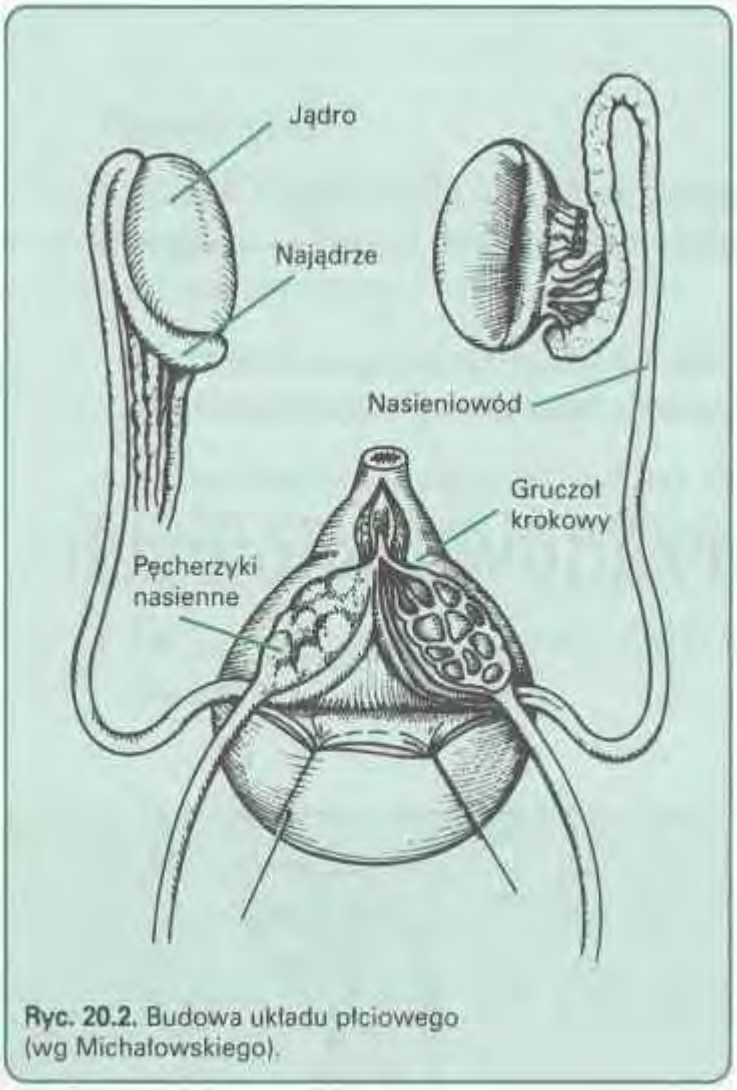

Ryc. 20.2. Budowa układu płciowego (wg Michałowskiego).

do narządu rodnego kobiety plemników, mogą mieć następujące przyczyny:
- hormonalną,
- seksualną,
- weneryczną,
- morfologiczną.

Tą ostatnią częścią schorzeń narządów płciowych męskich zajmuje się urologia.

Choroby prącia

Stulejka

Stulejka to zwężenie otworu napletka, co w konsekwencji uniemożliwia odsłonięcie żołędzi prącia (ryc. 20.3).

U małych dzieci występuje długi ryjkowaty napletek, który zwykle jest odprowadzalny, ale wymaga przestrzegania zasad higieny, polegających na odprowadzaniu napletka, umyciu żołędzi prącia oraz usunięciu mastki z rowka zażołędnego. Jeśli zasady

Ryc. 20.3. Stulejka. Zaznaczone nacięcia – konieczne podczas wykonywania plastyki (wg Michałowskiego).

higieny nie są przestrzegane, łatwo dochodzi do stanów zapalnych napletka, co w efekcie doprowadza do obkurczania się otworu napletka. Pod napletkiem gromadzi się wtedy mastka wytwarzana w rowku zażołędnym, a także może zalegać mocz.

Z powyższych rozważań wynika, że zaniedbanie podstawowych zasad higieny może doprowadzić do znacznego stopnia zwężenia napletka, tak że może on stanowić przeszkodę w oddawaniu moczu u chłopców.

U dorosłych mężczyzn stulejka najczęściej związana jest również z nieprzestrzeganiem zasad higieny osobistej, co prowadzi do przewlekłych stanów zapalnych napletka, które gojąc się przez bliznowacenie powodują całkowitą nieodprowadzalność napletka. Stan taki znacznie utrudnia stosunki płciowe, a także wytrysk nasienia, oraz - jeśli przez dłuższy czas nie zostanie podjęte leczenie chirurgiczne - może doprowadzić do zmian nowotworowych w obrębie prącia.

Leczenie stulejki u dzieci sprowadza się do leczenia stanu zapalnego oraz przestrzegania higieny. U dzieci starszych i u dorosłych konieczne jest operacyjne leczenie stulejki, które zwykle polega na usunięciu zwężonej części napletka i wytworzeniu szerokiego, dobrze odprowadźalnego napletka, tak aby żołądź prącia była odsłanialna (ryc. 20.3).

Załupek

Jednym z najbardziej naglących powikłań stulejki jest załupek, który polega na uwięźnięciu żołędzi prącia w zbyt wąskim otworze napletka. Zbyt wąski otwór napletka utrudnia odpływ krwi z żołędzi, powodując jej obrzęk. Długotrwały obrzęk może powodować martwicę w miejscu ucisku.

Do wystąpienia załupka dochodzi najczęściej w następstwie masturbacji lub też stosunków płciowych.

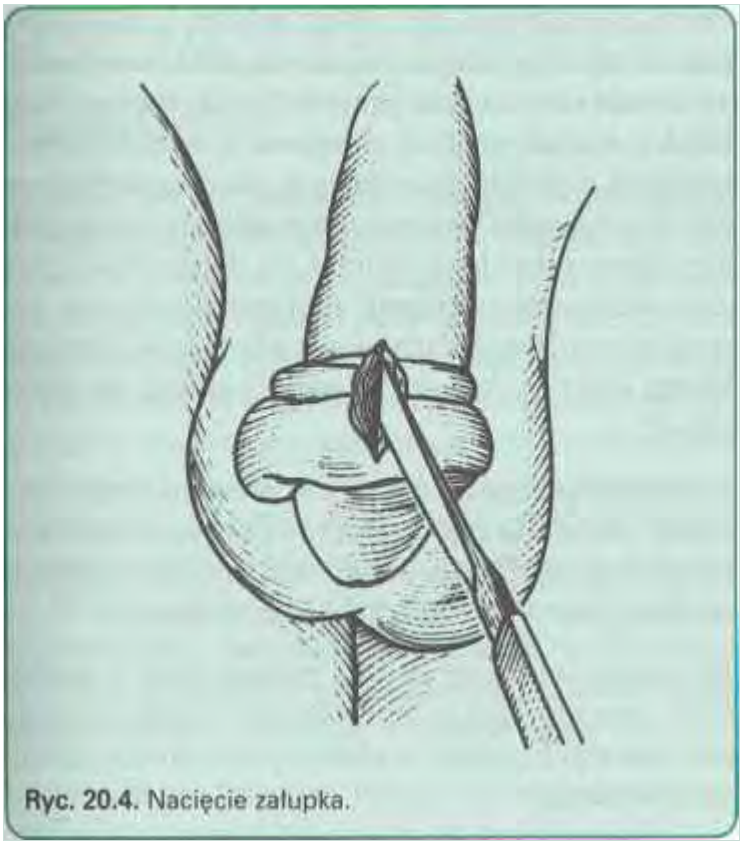

Ryc. 20.4. Nacięcie załupka.

Leczenie załupka powinno być przeprowadzone przez lekarza urologa i polega na odprowadzeniu żołędzi lub też na operacyjnym nacięciu zwężonego napletka (ryc. 20.4). Aby stan chorobowy nie powtarzał się, należy w następnej kolejności operować stulejkę.

Stany zapalne napletka oraz żołędzi prącia

Przyczynami stanów zapalnych napletka i żołędzi prącia mogą być brak higieny, przygodne kontakty seksualne a także długotrwale nie leczona stulejka. Podłożem stanów zapalnych tej okolicy mogą również być: masturbacja i cukrzyca.

Do podstawowych objawów należą: świąd napletka, jego obrzęk i zaczerwienienie, pojawienie się wydzieliny ropnej. W przypadku wystąpienia wydzieliny ropnej niezbędna jest konsultacja wenerologa.

Leczenie stanów zapalnych polega na przestrzeganiu higieny, przemywaniu żołędzi i blaszki wewnętrznej napletka wodą utlenioną, wodnym roztworem rywanolu, a nawet podaniu antybiotyku wg antybiogramu po wcześniejszym pobraniu wydzieliny do badania bakteriologicznego.

Kłykciny kończyste

Kłykciny kończyste to brodawczakowate wyrośla o etiologii wirusowej występujące na żołędzi, wewnętrznej i zewnętrznej blaszce napletka, a nawet w obrębie cewki moczowej i skóry moszny. Szerzą się przez kontakt seksualny. Mogą ulec zezłośliwieniu.

Leczenie kłykcin polega na ich wycięciu chirurgicznym, przy czym zawsze obowiązuje badanie anatomopatologiczne wyciętej brodawki; alternatywnym sposobem leczenia może być koagulacja prądem diatermicznym, ale wtedy również obowiązuje pobranie wycinka do badania. Profilaktyka kłykcin kończystych sprowadza się do utrzymywania w należytej czystości zewnętrznych narządów płciowych oraz unikania przygodnych kontaktów seksualnych.

Rak prącia

Do najczęściej występujących nowotworów prącia należy rak. Zdarza się najczęściej u mężczyzn w starszym wieku, nie występuje u mężczyzn obrzezanych w dzieciństwie. Schorzeniem usposabiającym do rozwoju raka prącia jest stulejka. Zakłada się, że czynnik rakotwórczy znajduje się w mastce, która zawiera złuszczone komórki nabłonkowe oraz wydzielinę gruczołów napletkowych, w której znajdują się indol i skatol. Stulejka, która uniemożliwia oczyszczenie worka napletkowego z mastki, powoduje przedłużony jej kontakt z żołędzią i wewnętrzną blaszką napletka, co w końcowym efekcie może doprowadzić do powstania nowotworu.

Rak prącia może wystąpić w postaci guzka kalafiorowatego, nacieku lub owrzodzenia. Zaczyna się na żołędzi lub blaszce wewnętrznej napletka. Najczęściej rak prącia jest niebolesny, nie powoduje zaburzeń w oddawaniu moczu, może naciekać ciała jamiste prącia i ciało gąbczaste cewki. Może szerzyć się przez naczynia chłonne do węzłów chłonnych pachwinowych, wtedy wyczuwalne są w pachwinach twarde drobne guzy.

Leczenie. Wczesne wykrycie raka prącia umożliwia leczenie bez utraty narządu, przez wycięcie zmiany. Dlatego zauważenie guzka lub owrzodzenia w obrębie prącia wymaga natychmiastowej wizyty u urologa i wdrożenia leczenia. W przypadkach bardziej zaawansowanych konieczna jest częściowa lub całkowita amputacja prącia oraz usunięcie wę-

złów chłonnych pachwinowych. Najlepszym zabezpieczeniem przed rakiem prącia jest zachowanie czystości przez codzienną toaletę, a także zasięgnięcie porady urologa w razie stwierdzenia stulejki.

Choroba Peyroniego, czyli plastyczne stwardnienie prącia

Choroba Peyroniego, czyli plastyczne stwardnienie prącia, polega na tworzeniu się twardych blaszek łącznotkankowych w obrębie osłonki białawej prącia, co w efekcie powoduje ograniczenie wzwodu prącia. Choroba ta może występować w każdym wieku, ale najczęściej występuje ok. 50 roku życia. Pierwsze zmiany zwykle pojawiają się na grzbiecie prącia w postaci guzków i płytek o konsystencji chrząstki. Zwykle choroba rozwija się powoli i bezobjawowo, najpierw pojawia się skrzywienie prącia przy wzwodzie, po czym skrzywienie powoduje ból podczas wzwodu, wreszcie blaszka łącznotkankowa jest tak duża, że skrzywienie uniemożliwia odbycie stosunku, gdyż wzwód jest niepełny.

Przyczyny tego schorzenia nie są znane. Zakłada się, że na powstawanie tkanki bliznowatej w obrębie osłonek prącia mają wpływ urazy mechaniczne, zakażenia oraz zaburzenia naczyniowe.

Leczenie polega na wycięciu blaszek bliznowatych w obrębie osłonek prącia. Wyniki nie są zadowalające i zależą od stopnia zaawansowania choroby w chwili zgłoszenia się chorego do urologa. W arsenale metod leczenia tej choroby należy podać napromienianie zmiany, ostrzykiwanie blaszki hydrokortyzonem. Najważniejsza jest jednak samokontrola w czasie codziennej ablucji, podczas której należy sprawdzić, czy nie ma twardej, miernie tkliwej przy palpacji blaszki w obrębie prącia.

Ciągotka, czyli priapizm

Długotrwały wzwód prącia nie połączony z pożądaniem seksualnym i nie ustępujący po wytrysku to tzw. ciągotka albo inaczej priapizm. Wzwód dotyczy ciał jamistych prącia, natomiast ciało gąbczaste cewki jest wiotkie, zatem żołądź prącia jest wiotka. Priapizm występuje w pełni aktywności seksualnej. Jest to objaw, który może być wywołany przez wiele różnych czynników etiologicznych, takich jak: nadużycia seksualne, alkoholizm, przyczyny neurogenne, np. urazy mózgu, urazy rdzenia, urazy kręgosłupa, zapalenia cewki moczowej, zapalenia stercza oraz przyczyny zakrzepowe: białaczka, niedokrwistość sierpowata, nacieki nowotworowe w miednicy mniejszej, stany zakrzepowe żył. W przypadku wystąpienia priapizmu ważne jest, aby chory niezwłocznie udał się do urologa, gdyż czas, jaki upływa od chwili wystąpienia objawu, warunkuje możliwość udzielenia skutecznej pomocy, której efektem jest zachowanie potencji na przyszłość.

Leczenie polega na usunięciu przez nakłucie mazistej, ale nie krzepnącej krwi i operacyjnym wytworzeniu szerokiego połączenia między ciałem jamistym prącia a ciałem gąbczastym cewki.

Im wcześniej chory uzyska pomoc, tym w mniejszym stopniu będzie miało miejsce niedotlenienie ciał jamistych, a więc w efekcie może zostać zachowana erekcja.

Złamanie prącia

Złamaniem prącia nazywamy przerwanie ciągłości osłonki białawej pod wpływem tępego urazu. Do uszkodzenia dochodzi podczas wzwodu w trakcie spółkowania. Występuje bardzo silny ból prącia, słychać trzask i wzwód natychmiast ustępuje. Rozwija się krwiak, obrzęk i zniekształcenie członka. Krwiak rozprzestrzenia się na mosznę, krocze, pośladki oraz okolicę pachwinową. Uszkodzeniu ciał jamistych może towarzyszyć uszkodzenie cewki moczowej.

Leczenie polega na zszyciu przerwanych osłonek, ewentualnie operacji naprawczej cewki moczowej.

Zwichnięcie prącia

Zwichnięcie prącia polega na tym, że skóra prącia zostaje przerwana okrężnie w rowku zażołędnym, a prącie zostaje przemieszczone podskórnie w okolicę moszny i krocza. Skóra prącia zwisa w formie pustej rurki, a prącie jest wyczuwalne w okolicy krocza. Uszkodzenie to powstaje pod wpływem ciężkiego, tępego urazu.

Leczenie polega na oczyszczeniu rany, wprowadzeniu prącia w prawidłowe położenie i założeniu szwów zespalających.

Choroby cewki moczowej

Spodziectwo

Spodziectwo jest wadą rozwojową cewki moczowej polegającą na niedorozwoju obwodowego jej odcinka. Ujście zewnętrzne cewki znajduje się nie na żołędzi, jak to ma miejsce w prawidłowych warunkach anatomicznych, tylko między żołędzią a kroczem. W zależności od stopnia nasilenia tej wady wyróżniamy spodziectwo zażołędne, prąciowe, kroczowe i mosznowe. Spodziectwo jest objawem feminizacji u mężczyzn. Zołądź i zwykle całe prącie są haczykowato zagięte, napletek jest przerośnięty. W cięższych postaciach spodziectwa prącie może być niedorozwinięte, a moszna dwudzielna. Przyczyna wady jest prawdopodobnie związana z nieprawidłowym wydzielaniem hormonów w trakcie ciąży

Leczenie spodziectwa polega na wyprostowaniu prącia i wytworzeniu końcowego odcinka cewki moczowej. Wydłużenia prącia dokonuje się między 2 a 4 rokiem życia, natomiast wytworzenie cewki w wieku 5-6 lat. W tym wieku operacja gwarantuje dobry efekt kosmetyczny. Ważne jest, aby matki podczas kąpieli i pielęgnowania dzieci zwracały uwagę na zachowanie, budowę i kształt prącia swoich synów, a w przypadku zrodzenia się wątpliwości kontaktowały się z urologiem, gdyż wada wcześnie stwierdzona może być trwale wyleczona chirurgicznie.

Wierzchniactwo

Wierzchniactwo to wada rozwojowa cewki moczowej, która polega na rozszczepieniu cewki moczowej po grzbietowej stronie prącia. Może dotyczyć jedynie żołędzi lub całego prącia, wtedy dziecko nie trzyma moczu. W wierzchniactwie niezrośnięta jest cewka, prącie jest krótkie, płaskie, zagięte ku górze. Wadzie tej mogą towarzyszyć inne wady rozwojowe, jak wynicowanie pęcherza moczowego, rozszczep spojenia łonowego, niez stąpienie jąder, przepukliny.

Leczenie ma na celu odtworzenie cewki moczowej i prącia oraz spowodowanie trzymania moczu. Operacja powinna być przeprowadzona w wieku przedszkolnym 4-5 lat.

Choroby jąder

Wnętrostwo

Jest to brak jądra w worku mosznowym. Zstępowanie jąder kończy się w ostatnich tygodniach życia wewnątrzmacicznego i występuje u 30% wcześniaków oraz u 5% chłopców donoszonych. W 1 roku życia u większości chłopców jądra samoistnie zstępują. Przyczyny wnętrostwa są następujące: genetyczne, endokrynologiczne, mechaniczne. Do tych ostatnich należą: zbyt krótki powrózek nasienny, wąski kanał pachwinowy, słaby lub zbyt długi jądrowód. Zatrzymanie jądra na drodze zstępowania może wystąpić w jamie brzusznej, w kanale pachwinowym, w odcinku przedmosznowym.

Leczenie - jeżeli u 3-4-letniego chłopca jądra nie znajdują się w mosznie, to należy udać się do urologa. W przypadku obustronnego wnętrostwa początkowe leczenie powinno polegać na podawaniu ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej. Jeżeli leczenie hormonalne prowadzone pod kontrolą urologa nie da spodziewanego efektu w postaci zstąpienia jąder do moszny, to należy przystąpić do leczenia operacyjnego. Leczenie operacyjne polega na wydłużeniu powrózka nasiennego, sprowadzeniu jądra do moszny i ufiksowaniu go. Leczenie wnętrostwa powinno być zakończone przed ukończeniem 6 roku życia. Jądra niezstąpione 40 razy częściej niż jądra prawidłowe ulegają przemianie nowotworowej.

Wodniak jądra

Wodniak jądra to powiększenie zawartości moszny spowodowane nagromadzeniem surowiczej treści w obrębie osłonki własnej jądra. Może on być skutkiem zapalenia jądra, zapalenia najądrza, urazu jądra, nowotworu jądra. Wodniak jądra (ryc. 20.5) jest balonowato rozdęty, gładki, chełbocący, przepuszcza równomiernie światło latarki. W rozpoznawaniu wodniaka i jego różnicowaniu z przepukliną mosznową pomocne jest badanie ultrasonograficzne moszny.

Leczenie wodniaka jądra jest operacyjne i polega na otwarciu torbieli i wycięciu lub wywinięciu jej ściany. Leczenie przez nakłuwanie wodniaka nie jest polecane, ponieważ jest nietrwałe, następuje rychły nawrót choroby, a także dlatego, że lecząc przez kolejne nakłucia, łatwo przeoczyć nowotwór jądra.

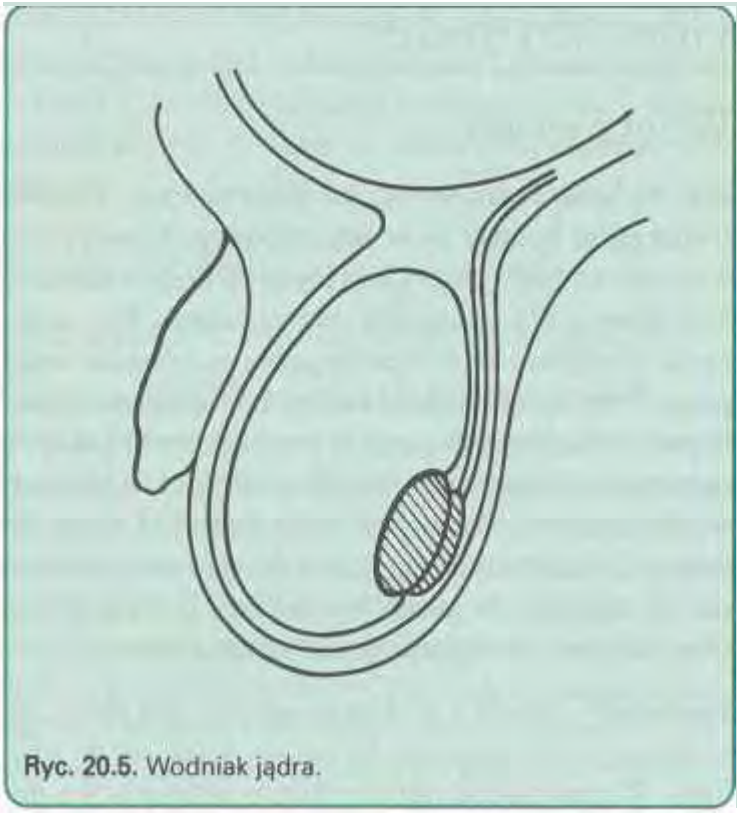
Ryc. 20.5. Wodniak jądra.

Żylaki powrózka nasiennego

Zmiany żylakowate żył powrózka nasiennego występują najczęściej u młodych mężczyzn. Żylaki są dobrze widoczne w pozycji stojącej w postaci postronkowato poszerzonych splotów. Występują głównie po lewej stronie, co związane jest z odejściem lewej żyły jądrowej do lewej żyły nerkowej i uszkodzeniem aparatu zastawkowego w obrębie żyły jądrowej.

Objawowe żylaki powrózka nasiennego mogą towarzyszyć nowotworom nerek, nowotworom przestrzeni pozaotrzewnowej, zakrzepowym zapaleniom żył. Żylaki powrózka nasiennego mogą powodować zmiany degeneracyjne w obrębie jąder. Bezpośrednią przyczyną tych zmian jest podwyższenie temperatury w mosznie w wyniku zastoju krwi żylnej i związanego z tym niedotlenienia. W fizjologicznych warunkach temperatura w mosznie powinna być o 3°C niższa niż w brzuchu. U chorych z żylakami jest identyczna jak w brzuchu, co może być przyczyną zmian degeneracyjnych dotyczących nasienia, zmniejszenia liczby plemników, zmniejszenia ich ruchliwości, zmniejszenia odsetka plemników prawidłowych. Żylaki powrózka mogą być przyczyną niepłodności u mężczyzn.

Leczenie żylaków powrózka nasiennego jest operacyjne i polega na pozaotrzewnowym podwiązaniu żyły jądrowej lub jej embolizacji. Takie leczenie powoduje ustąpienie dolegliwości bólowych oraz poprawienie wyników w spermiogramie.

Skręt szypuły jądra

Skręt szypuły jądra najczęściej występuje w wieku od 10 do 18 lat. Przyczyną jest nadmierna długość powrózka nasiennego i nadmierna ruchomość jądra. Nie leczony skręt szypuły jądra prowadzi do niedokrwienia miąższu jądra, martwicy i zaniku jądra. Czynnikiem wyzwalającym jest najczęściej gwałtowny ruch, skok, w trakcie uprawiania sportu. Charakterystyczny jest gwałtowny ból jądra występujący bez gorączki i zaczerwienienia, któremu towarzyszy powiększenie zawartości moszny. Powyższym dolegliwościom mogą towarzyszyć nudności, wymioty, obrona mięśniowa. Podczas badania w pozycji stojącej charakterystyczne jest nasilanie bólu podczas podnoszenia jądra (ryc. 20.6).

Leczenie polega na chirurgicznym odsłonięciu i odkręceniu jądra i następowym jego ufiksowaniu za pomocą szwów. Niezmiernie ważną rolę odgrywa czas, jaki upłynie od skręcenia szypuły do udzielenia pomocy. Jeśli skręt jest pełny, a czas przekracza 48 godzin, to jądro może ulec martwicy. Ważne jest, aby przy wystąpieniu nagłego bólu jądra zgłosić się niezwłocznie do urologa.

Zapalenie najądrza i jądra

Stan zapalny najądrza i jądra występuje najczęściej na drodze wstępującej z cewki moczowej, stercza lub pęcherza moczowego. Najczęściej występuje jednostronnie, jest częstym powikłaniem długotrwałego noszenia cewnika u starszych mężczyzn. Do stanu zapalnego jądra może dojść na drodze limfatycznej oraz na drodze krwionośnej. Schorzenie rozpoczyna się bólem jądra, jego powiększeniem, stwardnieniem, obrzękiem i zaczerwienieniem moszny, do-

Ryc. 20.6. Skręt szypuły jądra.

legliwościom tym towarzyszy wysoka gorączka do 40°C. Ból zlokalizowany w mosznie może promieniować wzdłuż powrózka nasiennego do pachwiny i do krocza.

Leczenie polega na podawaniu antybiotyku, leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych, stosowaniu okładu z octanu glinu na wazelinie, uniesieniu moszny ku górze, aby zmniejszyć zastój krwi żylnej, co łagodzi ból. U starszych mężczyzn, jeśli stan zapalny jądra przebiega bardzo burzliwie, należy rozważyć usunięcie jądra pod osłoną antybiotyku.

Nowotwory jąder

Nowotwory jąder są to guzy złośliwe. Występują najczęściej u młodych mężczyzn między 16 a 27 rokiem życia. Skuteczność wyleczenia i prognoza dla życia zależą od wczesnego rozpoznania. Dlatego bardzo ważne jest samobadanie podczas codziennych zabiegów higienicznych. Jeśli mężczyzna zauważy powiększone, nierówne, guzowate, twarde, niebolesne, charakterystycznie ciężkie jądro, to niezwłocznie powinien zgłosić się do urologa. Im szybciej bowiem wkroczymy z leczeniem, tym chory ma większe szanse przeżycia.

Nowotwór jądra rozpoznaje się badaniem fizykalnym, można również wykonać badanie ultrasonograficzne. W niektórych typach nowotworów jąder może dojść do powiększenia piersi u mężczyzny, czyli tzw. ginekomastii. Każde powiększenie moszny u młodego mężczyzny powinno podlegać kontroli lekarskiej.

Leczenie nowotworów jąder jest zwykle skojarzone, polega na usunięciu jądra wraz z powrózkiem nasiennym, usunięciu węzłów chłonnych okołoaortalnych oraz odpowiedniej chemioterapii. W niektórych typach nowotworów jąder stosuje się usunięcie jądra i napromienianie węzłów chłonnych.

Choroby gruczołu krokowego

Zapalenie gruczołu krokowego

Kliniczne objawy zapalenia gruczołu krokowego (stercza) pojawiają się nie wcześniej niż po ukończeniu okresu dojrzewania, wraz z rozpoczęciem aktywności seksualnej. Zapalenie stercza może być wywołane zakażonym moczem, zapaleniem cewki, może wystąpić na drodze krwionośnej. W samym sterczu istnieją czynniki ułatwiające zakażenie, takie jak: bierne przekrwienie, nasilające się zwłaszcza podczas mikcji i przy stosunku seksualnym, czynnikami dodatkowo usposabiającymi są jazda konna, jazda na rowerze, kąpiel w zimnej wodzie, nadużywanie alkoholu, również długotrwałe cewnikowanie pęcherza może być przyczyną stanu zapalnego stercza.

Stan zapalny stercza może szerzyć się zarówno przez naczynia krwionośne, jak i przez naczynia chłonne, podczas stanów zapalnych w miednicy mniejszej czy też podczas stanów zapalnych narządów odległych, np. migdałków czy ropnego zapalenia zęba.

Objawy zapalenia stercza to ból w kroczu nasilający się podczas siedzenia, a promieniujący do pachwin, krocza, okolicy nadłonowej, towarzyszy mu gorączka oraz bolesny częstomocz, jak również pieczenie przy mikcji, zwłaszcza pod koniec mikcji, ropny wyciek z cewki moczowej, niekiedy zdarza się ostre zatrzymanie moczu.

Do powyższych dolegliwości mogą dołączyć się zaburzenia seksualne: niepełny wzwód, przedwczesny wytrysk nasienia, ból podczas wytrysku nasienia, czasem nasienie może być z domieszką krwi. Stercz zwykle jest powiększony, o miernie wzmożonej konsystencji, wyraźnie tkliwy na dotyk. Chorego z zapaleniem stercza obowiązuje ogólne badanie moczu, które w takich przypadkach wykazuje leukocyturię, bakteriurię i hematurię, oraz badanie bakteriologiczne moczu, jak również badanie bakteriologiczne wydzieliny stercza; stosowana jest czasami tzw. próba trzech szklanek, polegająca na ogólnym badaniu moczu przed masażem i po masażu stercza. Zapalenie stercza może powodować znaczne trudności podczas mikcji, co może być związane z odruchowym skurczem zwieracza. Jednym z poważniejszych powikłań zapalenia stercza jest jego ropień, który zawsze wymaga leczenia operacyjnego.

Leczenie stanu zapalnego stercza to podawanie antybiotyków celowanych w zależności od antybiogramu, leków przeciwbólowych, przeciwzapalnych, rozkurczowych. Podczas leczenia chory powinien pozostać w łóżku. Należy unikać alkoholu oraz czynników drażniących, takich jak siedzenie na twardych krzesłach, podniecenie seksualne, zwłaszcza

pod wpływem alkoholu. Jeśli u chorego wystąpią znaczne trudności w oddawaniu moczu, należy wytworzyć czasową przetokę nadłonową.

Gruczolak stercza

Gruczolak stercza, czyli przerost gruczołu krokowego, występuje u mężczyzn po 50 roku życia i jest nowotworem łagodnym, gdyż rozwija się z prawidłowo występujących elementów stercza, takich jak tkanki mięśniowo-włóknista i gruczołowa. Rozrost gruczolaka stercza powoduje u chorych dolegliwości związane z oddawaniem moczu. Zespół objawów związanych z tym schorzeniem można podzielić na następujące typy: powiększenie gruczołu krokowego, zmniejszenie przepływu cewkowego, dolegliwości subiektywne związane z oddawaniem moczu, zaburzenia czynności mięśnia wypieracza.

U chorych nasilenie poszczególnych dolegliwości jest różne. Łagodny przerost stercza rozpoznaje się na podstawie zgłaszanych przez chorych dolegliwości, jak: częstomocz, parcia naglące, konieczność użycia tłoczni brzusznej podczas mikcji. Istotne jest również badanie gruczołu krokowego palcem przez odbytnicę, uroflowmetria, za pomocą której ocenia się opory w cewce moczowej wynikające z ucisku przez przerosły stercz, oraz ultrasonografia przezodbytnicza, która pozwala na ocenę echogeniczności gruczołu, jego wielkości i objętości zalegającego po mikcji moczu.

Choroba rozwija się stopniowo:
- pierwotnie występuje przerost stercza bez dolegliwości mikcyjnych,
- przerost z dolegliwościami mikcyjnymi, zmniejszonym przepływem moczu przez cewkę moczową, zaleganiem po mikcji do 50 ml moczu,
- znaczne obniżenie przepływu cewkowego poniżej 10 ml/s, zaleganie moczu powyżej 50 ml i wyraźne beleczkowanie w pęcherzu,
- zmniejszenie szybkości przepływu poniżej 8 ml/s, zaleganie powyżej 100 ml moczu.

W pęcherzu stwierdza się beleczkowanie, uchyłki rzekome oraz zastój w górnych drogach moczowych.

Leczenie zależy od kryteriów obiektywnych, do których należą: powiększenie stercza określone w centymetrach badaniem ultrasonograficznym, wartość przepływu cewkowego mierzona kilkakrotnie, objętość moczu zalegającego po mikcji określona ultrasonograficznie, uwzględnia się również kryteria subiektywne, do których należą dolegliwości mikcyjne zgłaszane przez chorego oraz poczucie pogorszenia jakości życia.

Zasadniczą metodą leczenia łagodnego rozrostu gruczołu krokowego jest leczenie operacyjne. Większość chorych wymaga usunięcia tkanki gruczolaka, stanowiącej przeszkodę podpęcherzową. Podstawową metodą leczenia gruczolaka stercza jest jego wycięcie, czy to na drodze nadłonowej, czy też na drodze przezcewkowej za pomocą elektroresekcji. Istnieją próby leczenia gruczolaka stercza energią laserową. Jest także wiele metod alternatywnych. We wczesnych okresach schorzenia stosowane jest leczenie zachowawcze - farmakologiczne, które we wczesnym okresie może przynosić choremu ulgę: zmniejsza się częstotliwość oddawania moczu, zwłaszcza w nocy, ustępują parcia naglące, poprawia się czasowo strumień moczu, zmniejsza się zaleganie moczu po mikcji.

Leczenie zachowawcze nie gwarantuje jednak całkowitego wyleczenia. Każdy mężczyzna po 45 roku życia powinien raz na 6 miesięcy poddać się badaniu przez odbyt i jest to warunek niezbędny do wczesnego wykrywania gruczolaka i raka stercza.

Rak gruczołu krokowego

Rak gruczołu krokowego jest drugim nowotworem co do częstości występowania wśród mężczyzn po 60 roku życia. Jest to nowotwór złośliwy. Częstość występowania raka stercza zwiększa się wraz z wiekiem. Przyczyna powstawania choroby nie jest znana. Zakłada się, że mogą to być zaburzenia metabolizmu męskich hormonów płciowych, wpływ diety na ich wytwarzanie, aktywność seksualna.

Rak stercza może pierwotnie rozwijać się skrycie. Pierwsze objawy zgłaszane przez chorych są bardzo podobne do tych zgłaszanych podczas łagodnego przerostu stercza, takie jak: częstomocz, parcia naglące, bolesna mikcja, zaleganie moczu, z czasem mogą dołączyć się bóle w kroczu i za spojeniem łonowym. Jeśli naciek nowotworowy przekroczy torebkę stercza i szerzy się w miednicy mniejszej, może wtedy wystąpić: wodonercze, niewydolność nerek, obrzęk kończyn dolnych wskutek ucisku guza na naczynia krwionośne i chłonne, zdarza się również krwiomocz, zwłaszcza gdy naciek obejmuje tylną cewkę moczową. Podczas badania przez odbyt stwierdza się w obrębie stercza twarde guzki, które

z czasem mogą obejmować cały płat stercza. Chorobę rozpoznajemy za pomocą badania cytologicznego komórek guza pobranych metodą punkcji cienkoigłowej. Wielkość i rozległość guza stercza można określić za pomocą ultrasonografii przezbrzusznej i przezodbytniczej. Urografia uwidacznia nam, czy rak stercza spowodował już trwałe zmiany w narządach układu moczowego; natomiast badanie scyntygraficzne, czy istnieją przerzuty do wątroby lub kości długich.

Wśród biologicznych wyznaczników procesu nowotworowego w sterczu do najdokładniejszych należą antygen swoisty dla tkanki stercza, tzw. PSAj, (Prostatae Specific Antigen), oraz oznaczanie jego frakcji wolnej PSAf. Określanie wartości tych wyznaczników jest szczególnie cenne zarówno przed rozpoczęciem, jak i w trakcie leczenia i umożliwia weryfikację na bieżąco sposobów leczenia.

Leczenie raka stercza we wstępnych okresach rozwoju jest operacyjne. Polega ono na wycięciu całego stercza. Metodą alternatywną jest radioterapia guzów stercza. Wśród metod zachowawczych najważniejsza jest hormonoterapia, w stanach zaawansowamych brachyterapia (radioterapia ładunkami radioaktywnymi) łączona z chemioterapią.

Rak stercza jest nowotworem hormonozależnym i podawanie leków antyandrogenowych powoduje u większości chorych histopatologiczne, radiologiczne i subiektywnie dostrzegane remisje. Jedną z form terapii jest wytrzebienie i następowe podawanie antyandrogenów lub estrogenów. Dynamika rozwoju raka stercza zależy od wieku chorego: u młodych mężczyzn (45-55 lat) rozwój przebiega bardzo dynamicznie, natomiast u starszych (70-80 lat) przebiega wolno. Bardzo przydatne w monitorowaniu leczenia chorych z rakiem stercza są wyżej wspomniane wskaźniki (markery): swoisty antygen sterczowy PSA_r i jego frakcje PSA,.

Zapamiętaj!

- Gruczolak (przerost) gruczołu krokowego występuje najczęściej u mężczyzn po 50 roku życia i jest nowotworem łagodnym.
- Objawy przerostu gruczołu krokowego to: powiększenie gruczołu, dolegliwości związane z oddawaniem moczu, zaburzenia czynności mięśnia wypieracza.
- Rak gruczołu krokowego jest drugim co do częstości występowania nowotworem u mężczyzn po 60 roku życia..
- Pierwsze objawy raka gruczołu krokowego to: częstomocz, parcia naglące, bolesna mikcja, zaleganie moczu, z czasem mogą się dołączyć się bóle w kroczu i za spojenie łonowym.

21

Antoni Basta, Andrzej Szczudrawa, Kazimierz Pityński

Choroby żeńskich narządów płciowych

Budowa żeńskich narządów płciowych

W obrębie żeńskiego narządu płciowego wyróżnia się narządy płciowe zewnętrzne i narządy płciowe wewnętrzne.

Narządy płciowe zewnętrzne położone są do przodu od spojenia łonowego, natomiast narządy płciowe wewnętrzne leżą w obrębie miednicy mniejszej.

Zewnętrzne narządy płciowe

Do żeńskich narządów płciowych zewnętrznych zalicza się wzgórek łonowy, wargi sromowe większe i wargi sromowe mniejsze, przedsionek pochwy, łechtaczkę. Wszystkie te elementy określa się łącznie jako srom żeński (ryc. 21.1). Niektórzy do zewnętrznych narządów płciowych zaliczają także piersi (gruczoły piersiowe).

Wzgórek łonowy jest okrągłą wyniosłością leżącą do przodu od spojenia łonowego, wywołaną nagromadzeniem w tym miejscu tkanki tłuszczowej. U kobiet dojrzałych wzgórek łonowy jest owłosiony, a górna granica owłosienia, charakterystycznie dla kobiet, przebiega poprzecznie.

Wargi sromowe większe są wypełnionymi tłuszczem fałdami skórnymi. Ich zewnętrzna powierzchnia jest pigmentowana, porośnięta włosami. Powierzchnia

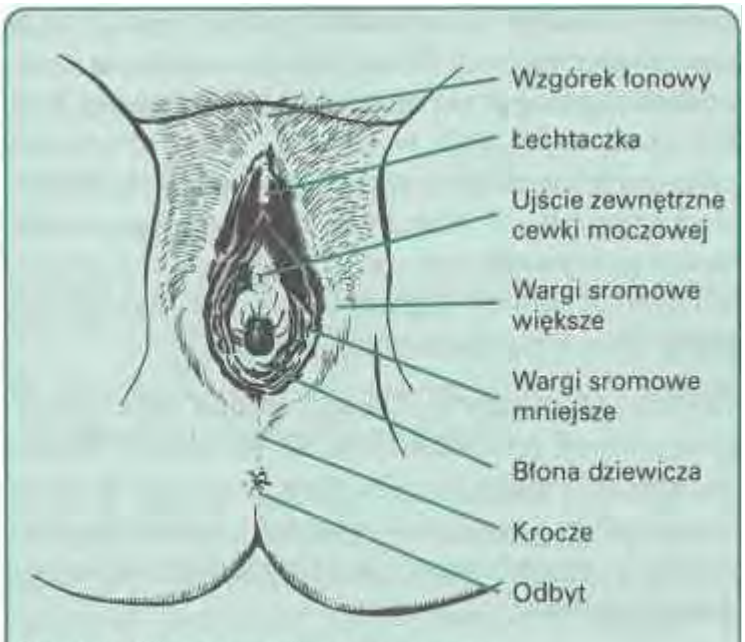

Ryc. 21.1. Narządy płciowe zewnętrzne.

wewnętrzna jest gładka. Na niej znajdują się ujścia gruczołów potowych, łojowych i apokrynowych. Wydzielina tych gruczołów ma specyficzny zapach. Prawa i lewa warga sromowa większa są połączone od przodu tzw. spoidłem przednim, a od tyłu spoidłem tylnym.

Wargi sromowe mniejsze są dwoma skośnymi fałdami ograniczającymi przedsionek pochwy, który przez wejście do pochwy łączy się z pochwą. Wejście do pochwy częściowo przesłania błona dziewicza. Każda z warg sromowych mniejszych ku przodowi dzieli się, tworząc napletek i wędzidełka łechtaczki.

Ku tyłowi wargi łączą się tworząc wędzidełko tylne, które podczas porodu ulega zniszczeniu i nie jest widoczne jako osobna struktura.

Łechtaczka jest odpowiednikiem prącia i podobnie jak ono zbudowana jest z dwóch ciał jamistych, tworzących na końcu żołądź łechtaczki. Liczne zakończenia nerwowe decydują o dużej wrażliwości łechtaczki. Przedsionek pochwy jest szczelinowatą przestrzenią leżącą pomiędzy wargami sromowymi mniejszymi. Do przedsionka pochwy uchodzi cewka moczowa, pochwa, gruczoły przedsionkowe mniejsze i gruczoły przedsionkowe większe (Bartholina).

Pomiędzy wargami sromowymi większymi a odbytem leży krocze.

Gruczoły piersiowe

U kobiet znajdują się dwa, kulistego kształtu gruczoły piersiowe, leżące w przedniej części klatki piersiowej. Ich ciężar i wielkość zależą od wieku oraz są osobniczo zmienne. Przed dojrzewaniem są małe, powiększają się w okresie dojrzałości płciowej. Znamienne zwiększenie wielkości i masy gruczołów piersiowych występuje w ciąży, a szczególnie w okresie karmienia. W starszym wieku ulegają atrofii. Skóra pokrywająca gruczoły piersiowe tuż poniżej ich środka tworzy pigmentowaną brodawkę sutkową wraz z pigmentowaną otoczką.

Gruczoł piersiowy (sutkowy) składa się z tkanki gruczołowej, podzielonej na 15-20 płatów, tkanki włóknistej, łączącej z sobą płaty oraz tkanki tłuszczowej pokrywającej płaty gruczołu. Z każdego płata wychodzi przewód mleczny, który kończy się na brodawce sutkowej.

Wewnętrzne narządy płciowe

Do narządów płciowych wewnętrznych zalicza się pochwę, macicę oraz jajniki i jajowody (ryc. 21.2 a, b). Ze względu na położenie jajników i jajowodów przy macicy określa się je łącznie jako przydatki macicy.

Pochwa

Pochwa jest kanałem długości od 8 do 12 cm, biegnącym w osi miednicy mniejszej. Leży pomiędzy pęcherzem moczowym od przodu i odbytnicą od tyłu. Na przekroju poprzecznym ma kształt litery „H". Jest to spowodowane pofałdowaniem błony śluzowej przedniej i tylnej ściany pochwy. Pofałdowania te określa się jako marszczki pochwy. W górnej części pochwa otacza część pochwową szyjki macicy i tworzy wokół niej zachyłki zwane sklepieniami, z których najgłębsze jest sklepienie tylne. W jego obrębie, po stosunku płciowym, gromadzi się nasienie. Na granicy pochwy i części sromu, określanej jako przedsionek pochwy, znajduje się *błona dziewicza.* Dziewictwo polega na obecności błony dziewiczej, trudnej do przejścia dla małego palca. Błona dziewicza zostaje przerwana najczęściej podczas pierwszego stosunku, co połączone jest ze skąpym krwawieniem. Sądownie jako znak skutecznej defloracji istotne jest pęknięcie błony dziewiczej sięgające do jej podstawy.

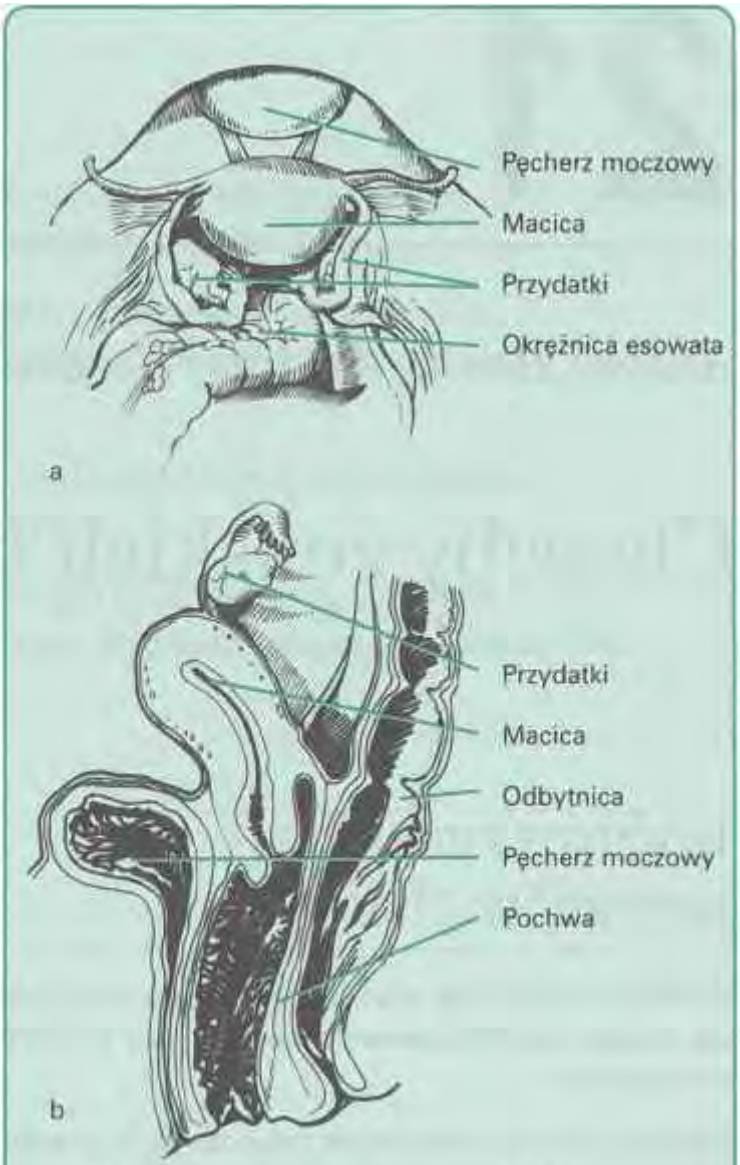

Ryc. 21.2. Narządy płciowe wewnętrzne (a, b).

Pod wpływem różnych czynników dochodzi do obniżenia się ścian pochwy z wytworzeniem uchyłków pochwy, z przodu - pęcherzowego i z tyłu - odbytniczego, odpowiednio tzw. cystocele i rectocele.

Macica

Macica usytuowana jest w miednicy mniejszej, pomiędzy pęcherzem moczowym leżącym do przodu i odbytnicą położoną do tyłu od niej, w osi miednicy mniejszej. U kobiet, które nie rodziły, macica ma kształt gruszkowaty. Wyróżnia się w niej dno leżące tuż poniżej wchodu miednicy mniejszej, spłaszczony w kierunku przednio-tylnym trzon macicy, szyjkę macicy oraz leżącą pomiędzy trzonem a szyjką tzw. cieśń macicy. Macica ma ok. 7,5 cm długości, 5 cm szerokości i 2,5 cm grubości. Masa macicy wynosi ok. 35-40 gramów. *Trzon macicy* jest największą jej częścią, zwężającą się od góry w kierunku szyjki macicy. W jego obrębie mieści się szczelinowata jama macicy, która na przekroju czołowym ma kształt trójkąta i wysłana jest błoną śluzową, podlegającą regularnym zmianom cyklicznym. Błona śluzowa określana jest mianem *endometrium.* Do jamy macicy z obu stron dochodzą jajowody. Część macicy, która leży powyżej ich ujść i ma kształt zbliżony do sklepienia, nosi nazwę dna macicy.

Dolną część macicy tworzy cylindrycznego kształtu *szyjka macicy.* Od góry przez cieśń macicy łączy się ona z trzonem macicy, jej część dolna znajduje się w pochwie i nosi nazwę części pochwowej szyjki macicy. Jeżeli ogląda się ją od strony pochwy, to jej widoczna część ma kształt podobny do tarczy. Stąd wywodzi się więc nazwa tarcza części pochwowej szyjki macicy. Tarcza części pochwowej pokryta jest wielowarstwowym nabłonkiem płaskim. W obrębie szyjki macicy znajduje się tzw. kanał szyjki macicy. Łączy on jamę macicy ze światłem pochwy. Kanał szyjki macicy rozpoczyna się w jamie macicy tzw. ujściem wewnętrznym i kończy się na tarczy części pochwowej tzw. ujściem zewnętrznym. Wyścielony on jest nabłonkiem jednowarstwowym gruczołowym. U nieródek ujście zewnętrzne ma kształt okrągły; u kobiet, które rodziły - szparowaty.

Najczęściej długa oś szyjki macicy i długa oś trzonu macicy tworzą ze sobą od przodu kąt ostry. W takiej sytuacji mówi się, że macica jest przodozgięta. U ok. 20% kobiet kąt ten jest rozwarty i w takiej sytuacji dno macicy skierowane jest ku tyłowi i dołowi, co określa się jako tyłozgięcie macicy. Długa oś macicy nie pokrywa się z długą osią pochwy i tworzy z nią kąt ostry lub rozwarty. Taki stosunek macicy do pochwy nazywany jest odpowiednio przodo- lub tyłopochyleniem macicy.

Macica, z wyjątkiem części szyjki macicy leżącej w pochwie, pokryta jest błoną surowiczą wyścielającą jamę brzuszną określaną jako otrzewna. Otrzewna pokrywa również zwrócone ku macicy powierzchnie pęcherza moczowego i odbytnicy, tworząc pomiędzy pęcherzem moczowym a macicą zagłębienie maciczno-pęcherzowe. Zagłębienie pomiędzy macicą a odbytnicą nosi nazwę zagłębienia odbytniczo-macicznego lub zatoki Douglasa. Do tej właśnie zatoki, a więc także do jamy otrzewnej, można dostać się od strony pochwy, wykonując punkcję lub tzw. kuldoskopię. W ten sposób można uzyskać informację o zawartości nie tylko tej części jamy otrzewnej. Często do zatoki Douglasa pod wpływem siły ciężkości spływa zawartość z innych części jamy otrzewnej. Tkanka łączna otaczająca macicę pod otrzewną nosi nazwę przymacicza, czyli *parametrium.*

Zasadniczym elementem budującym macicę jest mięśniówka gładka, tworząca pierścienie krzyżujące się pod różnym kątem. Taki układ mięśniówki na istotne znaczenie w ciąży i w czasie porodu.

Zmiany zachodzące w macicy wraz z wiekiem

Kształt i wielkość macicy zmienia się wraz z wiekiem i cyklem płciowym.

W okresie dojrzewania macica przyjmuje kształt gruszkowaty i wyraźnie powiększa się.

Wraz z wiekiem zmienia się również granica między nabłonkiem gruczołowym a nabłonkiem płaskim na tarczy części pochwowej. U kobiet młodych nabłonek gruczołowy kanału szyjki o czerwonawym zabarwieniu sięga poza kanał szyjki na tarczę części pochwowej. Ze względu na jego zabarwienie stan taki podczas oglądania szyjki macicy określany jest jako „erytroplakia", a bardziej popularnie i nieprawidłowo jako „nadżerka". Wraz z wiekiem nabłonek gruczołowy jest zastępowany przez nabłonek wielowarstwowy płaski, a proces ten nosi nazwę metaplazji płaskonabłonkowej.

W czasie miesiączki macica ulega powiększeniu, a jej kształty są bardziej regularne. W ciąży następuje znaczny przyrost macicy, przede wszystkim jej warstwy mięśniowej.

Po ostatniej w życiu miesiączce macica ulega wyraźnemu zmniejszaniu się.

Cykliczne zmiany błony śluzowej macicy

Błona śluzowa macicy *(endometrium)* ulega fazowym zmianom związanym z cykliczną czynnością hormonalną jajników. W pierwszej fazie cyklu płciowego określanej jako faza dojrzewania pęcherzyka, faza wzrostowa lub proliferacyjna, pod wpływem estrogenów dochodzi do wzrostu błony śluzowej macicy. Po jajeczkowaniu hormony wytwarzane przez ciałko żółte jajnika wyzwalają zmiany wydzielnicze. Stąd określa się tę fazę - fazą wydzielniczą. W ok. 24 godziny przed spodziewanym krwawieniem miesiączkowym kurczą się naczynia odżywiające *endometrium.* Wywołuje to niedokrwienie błony śluzowej, następnie martwicę i złuszczanie się górnej warstwy *endometrium,* objawiające się krwawieniem miesiączkowym.

Przydatki macicy

Przydatki macicy leżą po obu stronach macicy. Są to więc twory parzyste. Każde z nich składa się z jajowodu i jajnika (ryc. 21.3).

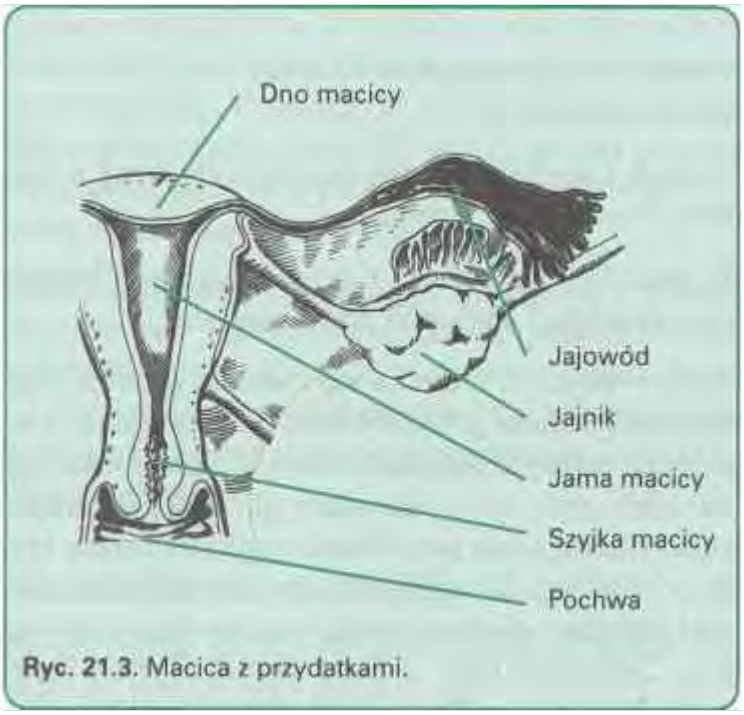

Ryc. 21.3. Macica z przydatkami.

Jajowody w liczbie dwóch, prawy i lewy, transportują komórkę jajową z jajnika do jamy macicy Długość jajowodu wynosi ok. 11-14 cm. Jeden koniec jajowodu otwiera się do jamy macicy, drugi do jamy otrzewnej w bliskim sąsiedztwie jajnika. Wyróżnia się część śródścienną jajowodu leżącą już w obrębie macicy, bocznie od niej znajduje się część cieśniowa, długości 3-6 cm i średnicy 2-3 mm. Część cieśniowa poszerza się bocznie w tzw. bańkę jajowodu średnicy 4-10 mm. Bańka jajowodu kończy się tzw. lejkiem otoczonym strzępkami. Jajowód ze względu na swój kształt przypomina trąbkę, natomiast położenie jajowodu w stosunku do jajnika przypomina „ramię obejmujące bliską osobę".

Najistotniejszymi dla funkcji jajowodu elementami budowy są komórki rzęskowe oraz mięśniówka jajowodu. To ruch rzęsek komórek rzęskowych oraz skurcze mięśniówki transportują komórkę jajową w kierunku jamy macicy. W obrębie jajowodu dochodzi najczęściej do zapłodnienia tej komórki.

W razie wystąpienia ciąży poza jamą macicy, czyli w tzw. ciąży ektopowej (pozamacicznej), jajowód jest najczęstszym miejscem takiej nieprawidłowej lokalizacji ciąży.

Jajniki w liczbie dwóch są odpowiednikiem jąder u mężczyzn. U kobiet, które nie rodziły, leżą bocznie od macicy, na ścianie bocznej miednicy mniejszej objęte Jak ramieniem" przez jajowody. Położenie jajnika pod wpływem ciąży ulega zmianie i po jej zakończeniu jajnik zazwyczaj nie powraca do pierwotnego swojego położenia. Jajniki dojrzałej kobiety mają kształt daktylowaty, zabarwienie szaroróżowe, długość 3-5 cm, szerokość 2 cm i grubość ok. 1 cm. Wraz z wiekiem wielkość jajnika ulega zmniejszeniu tak, że około rok po ostatniej miesiączce prawidłowo nie jest wyczuwalny badaniem ginekologicznym. Jeżeli jajnik jest po tym okresie stwierdzany badaniem ginekologicznym to mówi się o zespole jajników badalnych po menopauzie, co może wiązać się z obecnością zmian patologicznych w obrębie jajnika i wymaga szczegółowej diagnostyki.

Na przekroju jajnika wyróżnia się w kierunku od zewnątrz do wewnątrz nabłonek płciowy, pokrywający ok. % powierzchni jajnika, następnie osłonkę białawą (zagęszczenie tkanki łącznej), korę i rdzeń jajnika. Rdzeń jajnika składa się z tkanki łącznej i naczyń krwionośnych, które wchodzą w obręb jajnika przez tzw. wnękę. W obrębie kory jajnika leżą różne rodzaje pęcherzyków jajnikowych, ciałka żółte i ciałka atretyczne (zanikowe). Przed wystąpieniem regularnych owulacji powierzchnia jajnika jest gładka. Po pojawieniu się owulacji powierzchnia jajników staje się nierówna, co jest zjawiskiem prawidłowym i odzwierciedla przebyte pęknięcia pęcherzyków jajnikowych.

Zarys czynności żeńskich narządów płciowych

Cykl płciowy

Cykl płciowy trwa prawidłowo od 21 do 35 dni. Rozpoczyna się w pierwszym dniu krwawienia miesiączkowego i trwa do pierwszego dnia następnego krwawienia. Podstawowym procesem powodującym zmiany w narządach płciowych kobiety jest cykliczny wzrost i dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych.

W obrębie kory jajnika znajdują się pierwotne pęcherzyki jajnikowe zawierające komórki jajowe, otoczone komórkami ziarnistymi. W momencie porodu znajduje się w jajnikach ok. 1 milion pęcherzyków pierwotnych. Dojrzewanie pęcherzyków trwa od okresu życia płodowego do okresu menopauzy. Na osiągnięcie całkowitej dojrzałości komórka jajowa potrzebuje więc od kilkunastu do kilkudziesięciu lat. Dojrzałość uzyskuje jednak w ciągu życia kobiety tylko ok. 400 komórek. Czynnikiem zapoczątkowującym proces dojrzewania pęcherzyków jajnikowych, niezależnie od wieku, są hormony przysadki mózgowej. Podczas prawidłowego cyklu płciowego proces dojrzewania rozpoczyna kilka pęcherzyków pierwotnych. Z tego powodu w jajniku można odnaleźć pęcherzyki w różnym stopniu rozwoju i różnej wielkości. W trakcie owulacji poza jajnik wydalana jest komórka jajowa z największego pęcherzyka, tzw. dominującego (Graafa). Po pęknięciu pęcherzyka dominującego dochodzi do jego przekształcenia w ciałko żółte. Jego funkcją jest wytwarzanie estrogenów i progesteronu. Jeżeli nie dojdzie do zapłodnienia, to ok. 22 dnia cyklu ciałko żółte ulega degeneracji i traci swoje znaczenie czynnościowe.

Regulacja hormonalna cyklu płciowego

Proces dojrzewania pęcherzyka Graafa, jego pękanie (owulacja) i przekształcanie się w ciałko żółte bierze swój początek w podwzgórzu, w którym znajdują się komórki wytwarzające neurohormon gonadoliberynę (GnRh). Gonadoliberyna w początkowej fazie cyklu stymuluje komórki przysadki mózgowej do wytwarzania hormonu folikulotropiny (FSH). Pod wpływem tego hormonu rozpoczyna się dojrzewanie pęcherzyka jajnikowego. Około 12-13 dnia cyklu, tuż przed owulacją, przysadka mózgowa pod wpływem gonadoliberyny wytwarza dużą ilość hormonu luteotropowego (LH), co przy dużym stężeniu FSH prowadzi do jajeczkowania.

Oprócz opisanych powyżej zmian błony śluzowej macicy cykliczne zmiany można zaobserwować również w innych organach i narządach. Estrogeny wytwarzane w I fazie cyklu powodują zwiększone wydzielanie śluzu szyjkowego, ułatwiającego penetrację pęcherzyków. Pod ich wpływem komórki nabłonka pochwy gromadzą zapasy glikogenu. Progesteron hamuje wydzielanie śluzu szyjkowego i zmianę jego konsystencji na nieprzepuszczalną dla plemników.

W zakresie gruczołów sutkowych estrogeny stymulują rozrost ich podścieliska i wzrost pigmentacji sutka. Progesteron z kolei stymuluje wzrost pęcherzyków gruczołów sutkowych.

Estrogeny w układzie krążenia zmniejszają napięcie mięśni gładkich naczyń krwionośnych, powodując lepsze ukrwienie narządów. Progesteron zwiększa retencję wody i soli.

W układzie kostnym estrogeny przyczyniają się do zatrzymywania wapnia w kościach.

Cykl miesiączkowy wywiera wpływ na indywidualny charakter kobiety, jej nastroje i emocje.

Duże stężenie estrogenów powoduje, że kobieta jest spokojna, ufna, aktywna i pełna energii. Progesteron wywołuje spadek aktywności psychicznej i fizycznej, obniżenie nastroju, a nawet depresję.

Okres pokwitania i jego zaburzenia

W okresie dzieciństwa stężenie hormonów wydzielanych przez przysadkę mózgową oraz jajniki jest praktycznie nieoznaczalne. Takie wartości stężenia pozostają praktycznie aż do okresu dojrzewania.

Na pojęcie pokwitania składa się zespół procesów dojrzewania, w czasie którego dziewczynka wchodzi w okres dojrzałości. Okres pokwitania zakończony jest osiągnięciem ostatecznego wzrostu osobniczego oraz pełnej dojrzałości płciowej.

Mechanizmy odpowiedzialne za inicjację procesu pokwitania nie są do chwili obecnej jeszcze w pełni wyjaśnione. Polegają one na uaktywnieniu osi podwzgórzowo-przysadkowo-jajnikowej. W wyniku tej aktywacji jajniki zaczynają wytwarzać hormony, których obecność warunkuje rozwój drugo- i trze-

ciorzędowych cech płciowych, tzn. prawidłowy rozwój narządu rodnego (sromu, pochwy, trzonu macicy, a zwłaszcza jej błony śluzowej), sutków, owłosienia okolicy łonowej oraz pachowej. Należy zaznaczyć, że na długo przed okresem pokwitania zauważalne jest zwiększenie stężenia androgenów nadnerczowych. Wydaje się prawdopodobne, że to zwiększenie stężenia odgrywa istotną rolę w aktywacji niektórych procesów dojrzewania, a także jest czynnikiem biorącym udział w rozpoczęciu pojawiania się owłosienia wyżej wymienionych okolic.

Zmiany zachodzące w okresie pokwitania występują w określonej kolejności i w określonym czasie. Zazwyczaj pierwszym objawem rozpoczynającego się pokwitania jest pojawienie się zmian w obrębie rozwijających się gruczołów sutkowych. Zmiany te poprzedzają pojawienie się owłosienia łonowego i pachowego. Rozwój gruczołów sutkowych najczęściej poprzedza także wystąpienie pierwszej miesiączki *(menarche)* o ok. 2 lata.

Pierwsza miesiączka występuje najczęściej pomiędzy 11 a 14 rokiem życia. Pierwsze cykle miesiączkowe są zazwyczaj cyklami bezowulacyjnymi, z tego też powodu mogą być nieregularne. W okresie dojrzewania zmienia się także sylwetka ciała, w wyniku gromadzenia się tkanki tłuszczowej, głównie w okolicy bioder oraz wzgórka łonowego. Nadaje to sylwetce typowy kobiecy wygląd. Na ten okres przypada także największe tempo wzrostu ciała.

Zaobserwowano, że na okres rozpoczęcia procesów pokwitania mają istotny wpływ takie czynniki, jak: dziedziczność, klimat, odżywienie. Bardzo istotną rolę przypisuje się także wpływowi środowiska.

W razie wcześniejszego uczynnienia osi podwzgórze-przysadka-jajniki-nadnercza może wystąpić tzw. *przedwczesne dojrzewanie płciowe.* Objawia się ono rozwojem drugo- i trzeciorzędowych cech płciowych oraz pojawieniem się miesiączkowania przed 9 rokiem życia. Należy szczególną uwagę zwrócić na pojawienie się u dziecka przedwcześnie nadmiernego, nietypowego owłosienia.

Opóźnione dojrzewanie płciowe natomiast charakteryzuje się brakiem drugo- i trzeciorzędowych cech płciowych po 14 roku życia oraz brakiem miesiączkowania po 16 roku życia.

Najczęstszymi dolegliwościami występującymi w okresie dojrzewania u dziewcząt są *zaburzenia miesiączkowania.* Dotyczy to zwłaszcza długości trwania cyklu. Za prawidłowy przyjmujemy cykl, w którym odchylenia w długości jego trwania nie przekraczają 1-3 dni. Samo krwawienie powinno trwać od 3 do 5 dni, a szacowana utrata krwi nie powinna przekraczać 20-100 ml. Za nieprawidłowe przyjmujemy cykle o okresach międzymiesiączkowych krótszych niż 21 dni lub miesiączki rzadko występujące, 0 cyklach znacznie przekraczających 33 dni. Należy zwrócić także uwagę na zbyt skąpe i krótkotrwałe lub bardzo obfite, połączone z dużą utratą krwi, nieregularnie występujące krwawienia miesiączkowe.

Najcięższymi zaburzeniami miesiączkowania mogącymi powodować wiele zaburzeń ogólnoustrojowych są tzw. krwawienia młodocianych. Krwawienia te przebiegają niecyklicznie. Mają one charakter przewlekłych, obfitych, o charakterze krwotocznym 1 ponad 10 dni trwających miesiączek. Krwawienia nierzadko trwają miesiącami, tylko z niewielkimi przerwami i wykazują skłonność do nawrotów. Krwawienia o tak masywnym przebiegu mogą powodować znaczne pogarszanie ogólnego stanu zdrowia, a w najcięższym swoim przebiegu mogą stanowić nawet zagrożenie życia.

Jak wynika z powyższego, wszystkie objawy i dolegliwości występujące w okresie pokwitania u dziewcząt powinny być bacznie przez nie same obserwowane, a także przez ich matki, w celu wczesnego „uchwycenia", diagnozowania i ewentualnego leczenia wszelkich nieprawidłowości, które mogą mieć wpływ na późniejsze życie - dojrzałej już kobiety. Z tego też powodu bardzo istotna jest więź rodzinna, ciepło i nieskrępowana szczerość dorastającej przyszłej kobiety. Z punktu psychologicznego jest to bardzo trudny okres, w którym łatwo można utracić zaufanie dorastającego dziecka. W takich sytuacjach niezbędna może okazać się pomoc wykwalifikowanego psychologa.

Okres dojrzałości płciowej

Zespół napięcia przedmiesiączkowego i bolesne miesiączkowanie

Zespół napięcia przedmiesiączkowego. W ten sposób określamy zespół objawów subiektywnych i obiektywnych pojawiających się ok. 7-12 dni przed miesiączką, na który składają się głównie takie dolegliwości, jak: ogólna drażliwość nerwowa, bezsenność, często w połączeniu z ogólnym zniechęceniem, brakiem zainteresowań, trudnościami w koncentra-

cji, a także nudności, bóle głowy, tendencja do omdleń. Z dolegliwościami tymi praktycznie zawsze współistnieją: objawy znacznego, bolesnego napięcia gruczołów sutkowych, uczucie nieprzyjemnego pęcznienia i rozpierania okolicy miednicy, tak charakterystyczne dla drugiej fazy cyklu, lecz o znacznie większym nasileniu. Dotyczy to także okresowego, przemijającego przyrostu masy ciała, dochodzącego nawet do 4-5 kg. Objawy te oraz towarzyszące im w tym okresie dolegliwości związane są z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie.

Niekiedy mogą pojawić się także zmiany w obrębie skóry, a nawet problemy natury okulistycznej, najczęściej o charakterze zaburzeń widzenia.

Powyższe dolegliwości związane z napięciem przedmiesiączkowym występują u kobiet z różnym nasileniem i wykazują cechy indywidualnej zmienności.

Charakterystyczne dla zespołu napięcia przedmiesiączkowego jest ustępowanie wszystkich tych dolegliwości wraz z pojawieniem się krwawienia.

Objawy tego zespołu wydają się najczęściej być związane z występowaniem nieprawidłowych wzajemnych korelacji w wartościach stężenia estrogenu i progesteronu lub ze zwiększonym stężeniem prolaktyny.

Leczenie powinno wiązać się z próbą określenia przyczyn występujących dolegliwości, ich korygowaniem a także usuwaniem uciążliwości z nimi związanych. W razie stwierdzenia zatrzymywania wody w tkankach wskazane jest wprowadzenie diety z ograniczeniem soli (diety małosolnej, lub całkowicie bezsolnej), a niekiedy podawanie także leków moczopędnych.

Należy także zastanowić się nad celowością zastosowania terapii hormonalnej, polegającej na wprowadzeniu leczenia progesteronem w drugiej fazie cyklu. W niektórych stanach wprowadzenie doustnej antykoncepcji może zmniejszyć w sposób istotny nasilenie tych dolegliwości.

Ponadto należy uzupełniać niedobory witamin, zwłaszcza z grupy B, a także niedobory mikroelementów, szczególnie magnezu.

Jeśli u kobiety stwierdzono zwiększone stężenie prolaktyny, należy rozpocząć leczenie także ze względu na inne schorzenia, które mogą być wywołane hiperprolaktynemią.

U pacjentek wykazujących cechy nadpobudliwości nerwowej istotne jest także podawanie leków uspokajających, zwłaszcza w celu leczenia towarzyszącej tym stanom uciążliwej bezsenności.

Należy także pamiętać o psychoterapii, dzięki której przez spokojne uświadomienie pacjentce przyczyn jej dolegliwości, można czasami odnieść nadspodziewanie korzystny skutek.

Bardzo ważne jest odróżnienie zespołu napięcia przedmiesiączkowego od nerwicy, depresji czy też zaburzeń osobowości.

Bolesne miesiączkowanie. Tak nazywany jest zespół dolegliwości występujących wraz z pojawieniem się krwawienia miesiączkowego.

Główną jego uciążliwością jest uporczywy ból zlokalizowany w okolicy podbrzusza oraz okolicy krzyżowej kręgosłupa, o charakterze kolkowym lub tępym, często o nasileniu utrudniającym codzienną egzystencję. Mogą także występować dolegliwości dyspeptyczne, w tym nudności oraz wymioty, także uciążliwe, silne, oporne na leczenie bóle głowy. Największe nasilenie dolegliwości przypada najczęściej na drugą dobę miesiączki, następnie objawy stopniowo ustępują.

Bolesne miesiączkowanie może pojawić się jako pierwotne, tzw. czynnościowe, związane z pojawieniem się cykli owulacyjnych. Jest ono wynikiem kurczenia się mięśnia macicy wskutek działania prostaglandyn wytwarzanych przez *endometrium*, będące w stadium wydzielniczym.

Bolesne miesiączkowanie może być także procesem wtórnym, czyli nabytym, związanym na przykład z pojawieniem się endometriozy lub pourazowym (najczęściej pozabiegowym) zwężeniem kanału szyjki macicy.

Przyczyną bolesnego miesiączkowania mogą być też nieprawidłowe twory w obrębie jamy macicy, takie jak: polipy błony śluzowej trzonu macicy lub powstające uszypułowane mięśniaki.

Należy ponadto dodać, że przyczyną bolesnego miesiączkowania mogą być także wady rozwojowe macicy oraz nieprawidłowe jej położenie.

Należy również pamiętać o tym, że nabyte bolesne miesiączkowanie może być nie związane z nieprawidłowościami macicy. Często dolegliwości tego typu pojawiają się w trakcie miesiączek przebiegających w czasie ostrego stanu zapalnego zlokalizowanego w obrębie miednicy, a także w wyniku przewlekłych

stanów zapalnych związanych z wytworzeniem następowych zrostów w jej obrębie.

Leczenie - należy starać się uwzględnić przyczynę schorzenia. W przypadku bolesnego miesiączkowania pierwotnego należy wdrożyć leczenie zmniejszające wydzielanie prostaglandyn lub w porozumieniu z pacjentką hamować owulację małymi dawkami preparatów estrogenowo-progesteronowych z wykorzystaniem antykoncepcji doustnej.

Wtórne bolesne miesiączkowanie leczone jest przez usunięcie przeszkód anatomicznych, np. rozszerzenie zwężonego kanału szyjki macicy, usunięcie treści polipowatej jamy macicy przez wyłyżeczkowanie.

Jeśli nie można określić przyczyny schorzenia, pozostaje możliwość doraźnego leczenia środkami przeciwbólowymi, rozkurczowymi i uspokajającymi.

Niekiedy dolegliwości są tak silnie nasilone, a leczenie farmakologiczne tak nieefektywne, że lekarz musi zastosować leczenie operacyjne, polegające na przerwaniu unerwienia macicy.

W występowaniu bolesnego miesiączkowania bardzo istotną rolę odgrywa psychika kobiety Często w związku z nasilonymi dolegliwościami bólowymi pojawiają się lęki już na kilka dni przed zbliżającą się miesiączką, powodujące ogólny niepokój i drażliwość nerwową. To może powodować nasilenie dolegliwości i spotęgowanie bólu w okresie miesiączki, wyłączając kobietę na wiele dni z życia osobistego i zawodowego.

Z tego też powodu należy pamiętać o znaczącej roli, jaką odgrywa psychoterapia w leczeniu bolesnego miesiączkowania.

Planowanie ciąży

Planowanie ciąży jest to świadomy wybór rodziców dotyczący posiadania potomstwa.

Należy również pamiętać, że kobieta powinna zajść w ciążę w wieku i okresie do tego najlepszym. Jest to związane z tym, że wraz z wiekiem kobieta w sposób nieuchronny coraz trudniej zachodzi w ciążę, a także zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń chromosomalnych u potomstwa. Dotyczy to kobiet w zasadzie już od 30 roku życia.

Ryzyko wystąpienia najlepiej poznanego *zespołu Downa* (mongolizmu) u potomstwa zwiększa się z wiekiem matki od 1 na 952 ciąże w 30 roku życia przez 1 na 385 w 35 roku życia, aż do 1 na 11 ciąży w 49 roku życia.

Jeśli istnieją udokumentowane rodzinne obciążenia genetyczne przyszłych rodziców, istotne jest zasięgnięcie opinii co do ryzyka posiadania potomstwa w specjalistycznej poradni chorób genetycznych.

Każda kobieta w okresie przed podjęciem decyzji o chęci zajścia w ciążę, w odpowiednio długim czasie poprzedzającym tę decyzję, powinna poddać się szczegółowemu badaniu ginekologicznemu oraz badaniom laboratoryjnym, mającym między innymi na celu wykluczenie zakażenia wirusem opryszczki, wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), różyczką, cytomegalią, toksoplazmozą, listeriozą, chlamydiami oraz bakteryjną waginozą. W tzw. środowiskach zagrożonych należy wykonać testy na obecność zakażenia ludzkim wirusem upośledzenia odporności (HIV). To kompleksowe badanie powinno mieć na celu ewentualne wykrycie wszystkich nieprawidłowych stanów związanych z narządem rodnym, które mogłyby być przyczyną utrudnienia zajścia w ciążę, a także - co istotne - być przyczyną poronienia lub porodu przedwczesnego. Rzutuje to przecież w sposób tak istotny na stan noworodka, a także na jego późniejszy rozwój.

Przyszła matka powinna poddać się także rutynowemu badaniu internistycznemu, którego celem jest wykluczenie istotnych dla przebiegu ciąży i zdrowia ciężarnej kobiety schorzeń ogólnoustrojowych.

W razie stwierdzenia jakichkolwiek powyższych nieprawidłowości kobieta przed zajściem w ciążę powinna być leczona, a ponadto ponownie poddana badaniom kontrolnym w celu określenia stopnia wyleczenia, aby mogła podjąć świadomą decyzję o ewentualnym zajściu w ciążę.

Bardzo istotna jest dojrzałość psychiczna kobiety, której nie można ująć w żadne ramy wiekowe. Kobieta powinna być przygotowana na ciążę, a także zdawać sobie sprawę z obowiązków, jakie narzuci jej okres późniejszego macierzyństwa. Powinna też być w tym okresie poinformowana o celowości zażywania kwasu foliowego, jako profilaktyki wad rozwojowych u płodu.

Antykoncepcja

Metody umożliwiające zapobieganiu nieplanowanej ciąży nazywamy ogólnie antykoncepcją.

Przyjmuje się, że spośród młodych, zdrowych kobiet w wieku rozrodczym współżyjących regularnie, nie stosujących żadnych metod zapobiegawczych, w ciążę zachodzi prawie 90% w ciągu roku.

Możliwość regulacji urodzeń dzięki dokładnemu poznaniu fizjologii zarówno kobiety, jak i mężczyzny jest jednym z największych dorobków współczesnej medycyny. Należy jednak pamiętać, że u młodych ludzi metody antykoncepcyjne znacznie ingerują w spontaniczność współżycia. Dlatego każda ze stosowanych doraźnie metod powinna być akceptowana przez oboje partnerów, może bowiem z czasem prowadzić do objawów nerwicowych, oziębłości płciowej, a nawet impotencji. Natomiast na pewno odwrotny, pożądany skutek odnosi u kobiet mających określoną już liczbę potomstwa.

W razie stosowania metod zapobiegawczych ogólnie skuteczność metody wyrażana jest jako odsetek niezachodzenia w ciążę w grupie 100 kobiet stosujących metodę przez rok. Podstawą obliczenia skuteczności metody jest tzw. wskaźnik skuteczności metody, opracowany przez Raymonda Pearla (powszechnie znany jako wskaźnik Pearla), obliczany według konkretnego wzoru matematycznego.

Spośród istniejących metod, ze względu na sposób stosowania, możemy wyróżnić ogólnie dwie grupy: metody naturalne oraz sztuczne.

Metody naturalne, a więc w pełni fizjologiczne, oparte są głównie na ustaleniu momentu jajeczkowania oraz znajomości faktu, że plemniki mają zdolność zapłodnienia komórki jajowej w okresie do 2 dób od momentu dostania się do dróg rodnych kobiety. Istnieją doniesienia, że czas przeżycia plemników w drogach rodnych kobiety może wynosić 5, a nawet 7 dni. Natomiast czas przeżycia komórki jajowej jest znacznie krótszy i nie przekracza jednej doby. Znajomość ta jest istotna, wszystkie bowiem naturalne metody planowania rodziny mają na celu jak najprecyzyjniejsze określenie okresu owulacji i czasowe powstrzymanie się od współżycia w dniach płodności.

Podstawową naturalną metodą zapobiegania ciąży jest *metoda kalendarzyków a* (okresowa powściągliwość płciowa, metoda Ogino-Knausa). Sposób ten wymaga precyzyjnego określenia czasu jajeczkowania przez kobietę, a związku z tym wnikliwej obserwacji. Do jajeczkowania najczęściej dochodzi na 14 dni przed wystąpieniem kolejnej miesiączki. Dlatego im bardziej nieregularne cykle, tym większa zawodność metody. Z tego też powodu metoda powinna być poprzedzona przynajmniej 12-miesięcznym okresem wcześniejszych obserwacji dotyczących czasu trwania najkrótszych i najdłuższych cykli w celu wyciągnięcia wniosków co do określenia dnia jajeczkowania. W celu uzyskania skuteczności metoda wymaga wielodniowych ograniczeń we współżyciu w czasie jednego cyklu.

Następną stosowaną metodą naturalną jest tzw. *metoda termiczna,* polegająca na codziennym mierzeniu podstawowej porannej temperatury ciała w celu określenia dnia owulacji. Temperatura ciała wzrasta o ok. 0,5°C w okresie jajeczkowania i pozostaje w tych wartościach aż do miesiączki.

Inną metodą jest *obserwacja śluzu szyjkowego* (metoda Billingsa), w której wykorzystuje się wiedzę o okołoowulacyjnych zmianach fizykalnych śluzu szyjkowego. W tym to okresie znacznie zwiększa się ilość wydzielanego śluzu. Ponadto staje się on rzadszy i bardziej rozciągliwy.

Najbardziej efektywną, spośród stosowanych naturalnych metod planowania rodziny, jest *metoda objawowo-termiczna* (metoda Rotzera), polegająca na obserwacji porannej temperatury ciała, śluzu szyjkowego oraz innych objawów, które kobieta z własnego doświadczenia może wiązać z jajeczkowaniem.

Należy pamiętać, że prowadzone przez kobietę obserwacje są subiektywne. Mogą być różnie i nieprecyzyjnie interpretowane, a ponadto zniekształcane przez wiele często błahych schorzeń, np. infekcyjnych, zarówno miejscowych, jak i ogólnoustrojowych.

Metody sztuczne. Metodami zapobiegającymi czasowo zachodzeniu w niepożądaną ciążę jest wprowadzanie głęboko do pochwy przed stosunkiem różnych *środków chemicznych* w postaci gąbek, galaretek, kremu lub żelu. Wszystkie te środki zawierają substancje mające działanie plemnikobójcze. Zauważono, że skuteczność tych środków zwiększa się wraz z wiekiem stosującej metodę kobiety.

Dużą grupę środków antykoncepcyjnych stanowią *środki mechaniczne* w postaci błon pochwowych oraz kapturków naszyjkowych. Zasadą działania tych środków jest utworzenie szczelnej, mechanicznej bariery dla plemników, utrudniając im dostęp do kanału szyjki macicy Metoda ta zazwyczaj

dodatkowo wspomagana jest przez dodanie środków chemicznych.

W tym też miejscu należy wspomnieć o powszechnie stosowanym przez mężczyzn mechanicznym, zapobiegawczym środku, jakim jest prezerwatywa. Ponadto prezerwatywajednocześnie skutecznie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.

Istotną grupę wśród stosowanych obecnie środków mechanicznych stanowią tzw. wkładki domaciczne. Metoda jest znana od kilkudziesięciu lat. Ze względu na pojawienie się w sprzedaży wkładek skuteczniejszych, nowej generacji, obecnie często jest stosowana jako metoda antykoncepcyjna u kobiet, u których antykoncepcja hormonalna jest przeciwwskazana. Niektóre wkładki domaciczne nowej generacji oprócz wsadu metalowego mają także komponentę hormonalną (gestagen). Mechanizm działania wkładki nie jest do końca wyjaśniony, prawdopodobnie polega na wyzwalaniu aseptycznego stanu zapalnego błony śluzowej jamy macicy oraz powstawaniu zmian biochemicznych w jej obrębie utrudniających zagnieżdżenie jaja płodowego. Istnieją także doniesienia, że wkładki utrudniają wędrówkę plemnika przez macicę.

Zanim kobieta zacznie stosować tę metodę powinna być szczegółowo zbadana ginekologicznie, z uwzględnieniem badania ultrasonograficznego, badania cytologicznego oraz oceny biocenozy pochwy. Należy wykluczyć zmiany przednowotworowe i nowotworowe, obecność guzów, a także stanów zapalnych w obrębie narządu rodnego. Każdy rodzaj mechanicznego środka antykoncepcyjnego przed założeniem powinien być indywidualnie dla kobiety dobrany i dopasowany pod względem rozmiaru, charakteru i kształtu. Indywidualizacja ta ma na celu osiągnięcie jak największej skuteczności metody.

Najskuteczniejszymi środkami antykoncepcyjnymi i z tego powodu najpowszechniej stosowanymi w obecnej chwili są *preparaty farmakologiczne - hormonalne*. Podawane są one rzadziej w postaci wszczepów podskórnych, a powszechnie jako doustne tabletki antykoncepcyjne. Preparaty te najczęściej złożone są z syntetycznego estrogenu i progestagenu, rzadziej samego progestagenu. Ich działanie polega na zatrzymywaniu jajeczkowania przez hamujący wpływ na uwalnianie gonadotropin z podwzgórza. Ich wzajemna korelacja oraz odpowiednie stężenie są niezbędne do prawidłowego, regularnego jajeczkowania. Pod wpływem doustnych środków antykoncepcyjnych błona śluzowa jamy macicy ponadto staje się cienka, a śluz szyjkowy gęsty, stanowiący zaporę dla plemników.

Tabletki antykoncepcyjne należy zażywać regularnie, codziennie o tej samej porze przez 3 tygodnie w cyklach 4-tygodniowych, w tym z 7-dniową przerwą na wystąpienie krwawienia miesiączkowego. Warunkuje to regularność cyklów miesiączkowych.

Jeśli progestagen stosowany jest doustnie, przyjmuje się go w sposób stały w niewielkich dawkach. Stosowany w postaci wszczepu podskórnego progestagen uwalniany jest z niego w sposób ciągły. Ten sposób podawania progestagenu często łączy się z nieregularnością krwawień oraz różną ich intensywnością.

Każda kobieta pragnąca stosować doustne środki antykoncepcyjne powinna być szczegółowo przebadana przed rozpoczęciem ich zażywania, a także po ok. 3 miesiącach stosowania tabletek. Następne rutynowe wizyty powinny być przeprowadzane w odstępach przynajmniej rocznych i obejmować kontrolę gruczołów sutkowych oraz ocenę laboratoryjną funkcji wątroby. Badanie oceniać powinno także stan ogólny kobiety. W razie stwierdzenia u badanej aktywnego procesu chorobowego wątroby, nadciśnienia tętniczego opornego na leczenie, zaawansowanego procesu cukrzycowego niewskazane jest stosowanie hormonalnej antykoncepcji. W wywiadzie należy zwrócić szczególną uwagę na zakrzepowe zapalenie żył oraz przebyte stany zatorowe. Ze względu na zwiększenie stężenia czynników układu krzepnięcia, w trakcie doustnej antykoncepcji, stosowanie tego typu preparatów farmakologicznych u kobiet z tak obciążającym wywiadem jest bezwzględnie przeciwwskazane. Antykoncepcja hormonalna nie powinna być stosowana u kobiet pijących alkohol i nałogowo palących tytoń. Te dwa czynniki łącznie ponadto zwiększają możliwość rozwoju procesów nowotworowych w obrębie szyjki macicy.

W trakcie zażywania hormonalnych środków antykoncepcyjnych mogą pojawić się dolegliwości uboczne o różnym stopniu nasilenia.

Do najczęstszych należą:
- nudności,
- uczucie bolesnego napięcia gruczołów sutkowych,
- tendencja do obrzęków ciała, nadciśnienia i depresji.

Środki te mogą czasami działać niekorzystnie na psychikę, wzmagając oziębłość płciową.

Tak więc, jak wynika z powyższych informacji, każde wprowadzenie doustnych środków antykoncepcyjnych nie może być postępowaniem rutynowym. Wymaga ono rozwagi, rzetelności w stosowaniu i następowych kontroli. Ponadto musi być indywidualizowane, dobierane do stanu miejscowego i ogólnego pacjentki. Każda forma stosowanej antykoncepcji powinna być też ustalana z pacjentką w aspekcie jej przekonań moralnych.

Biocenoza pochwy

Kwaśne, a więc najbardziej fizjologiczne środowisko pochwy, jest naturalną barierą chroniącą narząd rodny przed inwazją chorobotwórczych ustrojów z zewnątrz. Ta kwasowość środowiska (pH w granicach 4,0-4,5) utrzymywana jest dzięki beztlenowej przemianie glikogenu w kwas mlekowy. W przemianie tej czynnie uczestniczą drobnoustroje, jakimi są pałeczki kwasu mlekowego (*Lactobacillus acidophilus*). Stanowią one podstawową florę środowiska pochwy. Każde wniknięcie z zewnątrz drobnoustrojów w spr zyjających dla nich warunkach jest w stanie wywołać stan zapalny pochwy. Infekcja jest czynnikiem wtórnie zmieniającym pH środowiska pochwy. Staje się ono coraz bardziej zasadowe, co w naturalny sposób sprzyja nasilaniu infekcji. Pierwotna alkalizacja środowiska pochwy, jaka występuje w przypadku masywnego wydzielania zasadowego śluzu, jest czynnikiem stwarzającym sprzyjające warunki środowiskowe dla rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych, a więc powstania infekcji zapalnej. Zdarza się to w razie występowania dużych obszarów nabłonka gruczołowego, śluzotwórczego na tarczy części pochwowej (ektopia szyjki macicy), często potocznie, mylnie określanego mianem „nadżerki".

Aby ustalić właściwe rozpoznanie, a następnie zastosować prawidłowe leczenie, należy wykonać ocenę mikrobiologiczną wydzieliny pochwowej. Obecnie stosowany jest cztero- lub sześciostopniowy podział obrazów mikrobiologicznych wydzieliny pochwowej.

Prawidłowa ocena mikrobiologiczna powinna ponadto być również poszerzona o ocenę wrażliwości lub oporności wyhodowanych drobnoustrojów na leki. Umożliwia to prawidłowy, tzw. celowany dobór leku, po zastosowaniu którego następuje szybkie ustąpienie infekcji, a przez to także uciążliwości z nią związanych.

Najczęstszymi objawami towarzyszącymi zapaleniu pochwy są: upławy, uczucie świądu, pieczenia, a często nawet odczuwanie uciążliwych „kłuć" w pochwie.

Występująca w warunkach prawidłowych „wilgotność" pochwy jest nieodzowna dla prawidłowego funkcjonowania dolnego odcinka narządu rodnego. Należy natomiast pamiętać, że wzmożona ilość wydzieliny w obrębie pochwy niekoniecznie musi być związana z procesem chorobowym, w tym infekcyjnym. Wzmożona ilość wydzieliny w obrębie pochwy obserwowana jest na przykład w czasie pobudzenia seksualnego, w trakcie innych intensywnych doznań psychicznych oraz zaburzeń neurowegetatywnych, a także (co bardzo istotne) w ciąży. Ta nadmierna ilość wydzieliny może w znacznym stopniu przekraczać normę, stając się wręcz uciążliwą dla kobiety, pomimo niewykazania bakteriologicznych cech infekcji zapalnej.

Najczęstszą przyczyną infekcji bakteryjnej pochwy i sromu jest zakażenie bakteriami beztlenowymi, pierwotniakowe - rzęsistkiem pochwowym, oraz drożdżakami. To ostatnie często występuje u kobiet ciężarnych, u kobiet ze schorzeniami metabolicznymi (zwłaszcza w cukrzycy), a także - co istotne i o czym należy pamiętać - jako powikłanie po stosowaniu antybiotykoterapii.

Należy ponadto pamiętać, że stan zapalny z pełnym obrazem towarzyszących dolegliwości (w tym z upławami), może być wywołany także zakażeniem spowodowanym *wirusem brodawczaka ludzkiego* (HPV).

W przypadku *zakażenia bakteryjnego* uciążliwością jest obecność upławów o charakterze białej, szarej lub żółtej wydzieliny o cuchnącej woni, praktycznie zawsze w połączeniu z alkalizacją środowiska pochwy. Zakażeniu towarzyszy świąd, natomiast rzadziej występują obrzęki oraz zaczerwienienie.

Zarażenie grzybicze charakteryzuje się białawo-serowatymi upławami, uczuciem swędzenia, pieczenia oraz zaczerwienieniem pochwy i sromu.

Zarażenie rzęsistkiem pochwowym cechuje występowanie upławów koloru szaro-żółto-zielonego, silnego swędzenia, często z towarzyszącym plamistym obrzękiem ścian pochwy.

Upławy mogą być także jednym z wtórnych objawów przewlekłego zapalenia pochwy i sromu na tle zanikowym nabłonka. Dotyczy to kobiet w starszym wieku. Należy wówczas rozważyć wdrożenie oprócz leczenia przeciwbakteryjnego także leczenia hormonalnego.

Szczególną uwagę należy zwrócić na upławy o charakterze wodnisto-krwistej wydzieliny, przypominające „popłuczyny mięsne". Wydzielina taka często nawet bez współistnienia innych dolegliwości może być istotnym sygnałem zaawansowanego procesu nowotworowego dotyczącego pochwy, szyjki, a zwłaszcza trzonu macicy. Dlatego zaobserwowanie takiego charakteru wydzieliny z dróg rodnych powinno zmusić kobietę do niezwłocznej kontroli i dalszej diagnostyki ginekologicznej.

Okres przekwitania i problemy z nim związane

Przekwitanie to okres przejściowy w życiu kobiety - od pełnej dojrzałości płciowej do okresu starości. W okresie tym pojawia się ostatnie krwawienie miesiączkowe zwane *menopauzą*.

Okres ostatnich 6 lat poprzedzający menopauzę umownie określono jako tzw. okres przedmenopauzalny. W tym czasie najczęściej dochodzi do okresowych zaburzeń w przebiegu owulacji lub nawet braku jej występowania. Z tego też powodu u kobiet w tym okresie coraz częściej pojawiają się cykle z upośledzoną płodnością.

Największym jednak problemem tego okresu, w którym występują zaburzenia owulacji i zmniejszenie stężenia wydzielanego przez jajniki progesteronu, są często występujące nieregularne, wydłużające się cykle z nietypowymi krwawieniami o charakterze skąpych miesiączek. Prawdziwą jednak udręką są krwawienia miesiączkowe długo utrzymujące się, obfite, często o charakterze krwotocznym.

W okresie przejściowym na tle niedomogi hormonalnej pojawiają się również często krwawienia czynnościowe o różnym stopniu nasilenia niezwiązane z miesiączkami.

Czas, jaki upływa po ostatniej miesiączce, określono jako tzw. okres pomenopauzalny.

W obydwu tych okresach dochodzi do stopniowego samoistnego zmniejszenia stężenia hormonów jajnikowych - progesteronu, a następnie estrogenów. Ta głęboka, aczkolwiek naturalna, pojawiająca się niedoczynność jajników może być przyczyną zmian metabolicznych w organizmie, schorzeń układu krążenia, a zwłaszcza miażdżycy, z którą wiąże się zwiększona zachorowalność na zawały serca, a także wylewy krwi do mózgu. Istotne w tym okresie są także zmiany zanikowe nabłonka pochwy oraz szyjki macicy sprzyjające powstawaniu stanów zapalnych dolnego odcinka narządu płciowego. Te zmiany zanikowe oraz nasilający się niedobór estrogenów mają istotny wpływ na powolne powstawanie zmian anatomiczno-funkcjonalnych całego narządu moczowo-płciowego wraz ze stopniowym obniżaniem ścian pochwy oraz pojawianiem się objawów nietrzymania moczu. Dodatkową uciążliwością jest odczuwalna przez kobiety suchość pochwy, często znacznie utrudniająca współżycie płciowe.

W okresie pomenopauzalnym, tj. w okresie wygasania czynności hormonalnej jajników, pojawia się też zespół objawów obiektywnych i subiektywnych charakterystycznych dla tego okresu. Jest to tzw. *klimakterium*.

Charakterystyczne dla klimakterium jest występowanie zespołu dolegliwości tzw. wypadowych. Są to objawy nie tylko wegetatywne, ale także psychiczne. Kobiety w tym okresie uskarżają się na nagłe, niczym nieusprawiedliwione pojawienie się uczucia gorąca, przemieszczającego się po całym ciele, towarzyszącej tym odczuciom nadmiernej potliwości, a także najbardziej dokuczliwe uczucie „uderzeń krwi do głowy" w połączeniu z silnym zaczerwienieniem twarzy. W okresie tym kobiety często także uskarżają się na bóle i zawroty głowy. W sferze psychicznej stają się labilne ze znaczną tendencją do depresji.

Zauważalny jest ponadto znaczny wzrost drażliwości, a także osłabienie pamięci. To właśnie te dolegliwości są najczęstszą przyczyną, która zmusza kobietę do wizyty u lekarza.

W ostatnich latach jednym z najistotniejszych problemów chorobowych tego okresu stała się *osteoporoza*. Jest to choroba, w której dochodzi do utraty masy kostnej oraz zmiany mikroarchitektury kości. Wiążą się z nią najczęściej silne dolegliwości bólowe różnych odcinków kręgosłupa, a także trudno gojące się złamania kości, w tym szyjki kości udowej. Dolegliwości te potrafią na całe miesiące wyłączyć

kobietę zarówno z życia zawodowego, jak i często utrudnić, a nawet uniemożliwić egzystencję dnia rodziennego. Kobieta z tym schorzeniem może wymagać nawet stałej opieki drugiej osoby. Nierzadko powikłane złamanie kości może mieć charakter śmiertelny. Należy wspomnieć, że w ciągu całego /ycia w kościach zachodzą równolegle dwa procesy zarówno ich budowanie, jak i ich niszczenie. Udowodniono, że po 35 roku życia proces niszczenia kości jest szybszy od jej odbudowy. Z tego też powodu profilaktyka osteoporozy powinna rozpoczynać się wcześnie i być prowadzona latami. Należy ją rozpoczynać od wczesnego dzieciństwa, uwzględniając aktywność ruchową, prawidłowe nasłonecznienie oraz przestrzeganie prawidłowości w żywieniu - dieta bogata w witaminy oraz mikroelementy, w tym zwłaszcza wapno.

Leczenie dolegliwości okresu przekwitania prowadzone jest w ramach coraz powszechniej stosowanej tzw. hormonoterapii zastępczej. W pierwszej fazie, gdy pojawiają się omówione zaburzenia związane z nieprawidłowościami owulacji oraz niedoborem progesteronu, leczeniem z wyboru jest podawanie w drugiej połowie cyklu progestagenów. Ta forma podawania leku powoduje przywrócenie regularności w miesiączkowaniu. W następnym etapie, gdy zmniejsza się stężenie estrogenów, należy je stosować w sposób ciągły lub sekwencyjny.

Tradycyjnie preparaty estrogenowe podawane są doustnie. Jest to metoda tania, a zarazem wygodna. Estrogeny można także podawać w terapii pozajelitowej, w postaci preparatów żelowych lub plastrów. Ten sposób podawania leku zapewnia większą stabilność stężenia hormonu we krwi, a także zapobiega nadmiernemu wyzwalaniu wątrobowych czynników krzepnięcia. Tak więc ta forma podawania leku zmniejsza ryzyko powikłania w postaci choroby zakrzepowo-zatorowej. Progestageny stosowane w hormonoterapii zastępczej również podawane są w ten sposób. Ostatnio u kobiet w okresie postmenopauzalnym coraz popularniejsze jest stosowanie ciągłej terapii estrogenowo-progestagenowej, często nazywanej „terapią bez krwawień". Niemniej ten rodzaj hormonoterapii powinien być zalecany dopiero po upływie pewnego czasu od menopauzy, gdyż okresowe wyrzuty własnych, endogennych, estrogenów mogą w połączeniu z tak właśnie prowadzoną hormonoterapią doprowadzić do nieregularnych, o różnej obfitości plamień lub krwawień.

Zatem sposób podawania leków powinien być ściśle uzależniony od wieku, a także decyzji kobiety co do chęci miesiączkowania.

Dawki stosowanych hormonów powinny być dobrane w taki sposób, aby nie tylko zmniejszały uciążliwe w odczuciach dolegliwości okresu klimakterium, ale także pozwoliły uzyskać cel wprowadzonej hormonalnej terapii zastępczej, jakim jest zwłaszcza zapobieganie i leczenie miażdżycy oraz osteoporozy.

Jak wynika z powyższego, okres przejściowy w życiu kobiety jest czasem wielu przemian ogólnoustrojowych, nie tylko dotyczących narządu rodnego. Z tego też powodu dolegliwości z nim związane powinny być leczone wspólnie przez ginekologa, endokrynologa oraz internistę.

Leczenie powinno być prowadzone przez odpowiednio doświadczonych lekarzy. Nieprawidłowe bowiem stosowanie leków może doprowadzić do poważnych, negatywnych następstw. Decyzja o wdrożeniu hormonalnej terapii zastępczej powinna być poprzedzona badaniem ginekologicznym, obejmującym badanie ultrasonograficzne (dopochwowe) narządu rodnego, cytologiczne, mammografię, a także badanie endokrynologiczne oraz dokładne internistyczne.

Badania te mają na celu ewentualne wykrycie wszystkich zmian w organizmie kobiety, które uniemożliwiałyby stosowanie leczenia hormonalnego. Zmiany te dotyczą obecności stanów przednowotworowych i nowotworów złośliwych, schorzeń upośledzających w znacznym stopniu funkcję wątroby, przebytych procesów zapalno-zakrzepowych żył głębokich. Należy również wyłonić kobiety, które są obciążone tymi zmianami rodzinnie. Leczenie należy wówczas dobierać szczególnie dokładnie i powinno być ono poprzedzone badaniem układu krzepnięcia. Tradycyjnie, za przeciwwskazanie w stosowaniu hormonoterapii zastępczej przyjmuje się przebycie przez kobietę schorzenia wywołanego nowotworem estrogenozależnym. Obecnie jednak na temat stosowania leków hormonalnych po przebytej lub w czynnie trwającej chorobie nowotworowej panują różne i często kontrowersyjne zdania.

Należy pamiętać, że zarówno leki stosowane w ramach hormonalnej terapii zastępczej, jak i ich dawki nie spełniają wymogów środków antykoncepcyjnych.

Krwawienia z narządu rodnego

Nieprawidłowe krwawienie z dróg rodnych może pojawić się u każdej kobiety i w każdym okresie jej życia. W 75% nieprawidłowe krwawienia związane są z zaburzeniami czynnościowymi na osi podwzgórze-przysadka-jajniki i najczęściej dotyczą kobiet w okresie dojrzewania. W pozostałych przypadkach krwawienia mają podłoże organiczne, a więc mogą być związane bezpośrednio z chorobą nowotworową lub zmianami, które poprzedzają to schorzenie.

U noworodków płci żeńskiej mogą pojawiać się plamienia z dróg rodnych. Może ono być wynikiem stymulacji błony śluzowej macicy noworodka przez estrogeny łożyskowe.

W okresie dzieciństwa krwawienia najczęściej są wynikiem urazów pochwy, a także sromu, rzadziej masywnych stanów zapalnych, często związanych z obecnością ciała obcego w drogach rodnych. Bardzo rzadko krwawienia w tym okresie mogą być objawem choroby nowotworowej pochwy.

Krwawienia czynnościowe tego okresu życia mogą być także związane z obecnością hormonalnie czynnych guzów jajnika.

Przyczyną krwawienia mogą być także zmiany niezwiązane z narządem rodnym, takie jak: nowotwór nadnercza, niedoczynność tarczycy lub zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym. Dlatego każda matka powinna być szczególnie wyczulona na pojawienie się krwawienia u dziecka i zgłosić problem prowadzącemu dziecko pediatrze, a jeśli jest to możliwe ginekologowi dziecięcemu.

Okresowi dojrzewania często towarzyszą zaburzenia w miesiączkowaniu. Mogą przybierać kliniczną postać krwawień młodocianych, w wyniku których może powstać wiele zmian ogólnoustrojowych. Dolegliwości te opisano w rozdziale poświęconym problemom okresu pokwitania.

W okresie dojrzałości u kobiety najczęściej nieprawidłowe krwawienie związane jest z przedłużającą się i(lub) obfitą miesiączką, zbyt częstym miesiączkowaniem lub pojawianiem się międzymiesiączkowych krwawień. Należy nadmienić, że nieprawidłowe krwawienia z dróg rodnych mogą być wynikiem zaburzeń w układzie krzepnięcia w przypadku schorzeń hematologicznych, jak na przykład: białaczka, małopłytkowość, niedokrwistość hemolityczna. Zaburzenia krzepnięcia (tym samym możliwość wystąpienia nieprawidłowego krwawienia z dróg rodnych) mogą nastąpić w poważnych schorzeniach wątroby i nerek. Mogą być także wynikiem stosowania leków celowo obniżających krzepliwość krwi, zwłaszcza w trakcie leczenia schorzeń układu krążenia lub naczyniowych zmian zakrzepowych.

W razie stwierdzenia krwawienia u kobiety w wieku prokreacyjnym należy zawsze rozważyć możliwość współistnienia ciąży, a tym samym zagrożenia poronieniem. Należy także wspomnieć, że nieprawidłowe krwawienia często towarzyszą nieprawidłowemu umiejscowieniu ciąży poza jamą macicy, czyli tzw. ciąży pozamacicznej.

Nieprawidłowe krwawienia z macicy o nieznanej przyczynie często występują w tzw. endometriozie.

Krwawienia, często obfite, mogą być spowodowane ranami pochwy i krocza, powstałymi w wyniku urazów tej okolicy.

Krwawienia z dróg rodnych często towarzyszą zmianom polipowatym oraz obecności nabłonka gruczołowego w obrębie części pochwowej szyjki macicy. Bardzo charakterystyczne dla tych zmian jest krwawienie w trakcie lub po stosunku płciowym, czyli tzw. krwawienie kontaktowe. Ten rodzaj krwawienia jest także charakterystyczny dla zmian zlokalizowanych na szyjce macicy, będących stanami przednowotworowymi, a także dla klinicznie rozwiniętej postaci raka szyjki macicy. Kobieta zgłaszająca ten rodzaj krwawienia powinna niezwłocznie zostać poddana specjalistycznemu badaniu ginekologicznemu, obejmującemu oprócz badania fizykalnego także badanie cytologiczne i kolposkopowe.

Nieprawidłowe krwawienie z macicy może być często pierwszym sygnałem istnienia mięśniaków, zwłaszcza zlokalizowanych pod błoną śluzową trzonu macicy *(endometrium)*. Nawet mięśniaki niewielkich rozmiarów o takim umiejscowieniu mogą powodować zniekształcenie jamy macicy i być przyczyną krwawienia.

W razie pojawiania się nieprawidłowych krwawień należy zawsze rozważyć, czy ich przyczyną nie są

torbiele jajników o charakterze czynnościowym. U młodych kobiet zmiany tego typu mogą samoistnie zaniknąć. Wymaga to jednak stałej kontroli ginekologicznej i ultrasonograficznej. Gorzej, gdy nieprawidłowe krwawienia towarzyszą zmianom guzowatym, najczęściej litym jajnika. Krwawienia takie bowiem najczęściej świadczą o hormonalnie czynnym utkaniu guza.

Największe wyczulenie powinny budzić wszelkie krwawienia pojawiające się w okresie postmenopauzalnym. Za krwawienia takie przyjmuje się każde krwawienie, które wystąpi w okresie dłuższym niż 6 miesięcy od ostatniej miesiączki. Przyczyną krwawienia w tym okresie mogą być zarówno zmiany łagodne, np. o charakterze zanikowym nabłonka pochwy lub błony śluzowej trzonu macicy, jak i zmiany polipowate lub nieprawidłowe rozrosty błony śluzowej trzonu macicy, będące często zagrożeniem chorobą nowotworową lub już w pełni rozwiniętą klinicznie postacią raka trzonu macicy. Krwawienia wówczas często - jak już wspomniano wcześniej swoim wyglądem przypominają popłuczyny mięsne.

W związku z powyższym każde krwawienie w okresie postmenopauzalnym powinno być zgłoszone lekarzowi i kobieta powinna być poddana specjalistycznej diagnostyce ginekologicznej, obejmującej: badanie ginekologiczne poszerzone o diagnostykę ultrasonograficzną narządu rodnego, a w razie możliwości o wziernikowanie (histeroskopię) jamy macicy. W razie podejrzenia jakiegokolwiek zagrożenia onkologicznego diagnostyka musi być poszerzona 0 ocenę histopatologiczną materiału tkankowego uzyskanego drogą „wyłyżeczkowania" kanału szyjki 1 jamy macicy lub w wyniku biopsji wykonanej pod kontrolą kolposkopu. Dopiero wynik badania uzyskany w ten sposób umożliwi prawidłowość doboru metody leczenia, począwszy od obserwacji i następowych kontroli, przez leczenie farmakologiczne aż do postępowania operacyjnego.

Zaburzenia statyki narządu rodnego i nietrzymanie moczu

Zaburzenia statyki narządu rodnego

Położenie narządów płciowych wewnętrznych kobiety zależy od właściwej współpracy wielu struktur anatomicznych, takich jak przednia ściana jamy brzusznej, układ mięśni i powięzi dna miednicy mniejszej, układ zawieszający i powięziowy pęcherza moczowego, pochwy i odbytnicy. Prawidłowe położenie macicy uwarunkowane jest przez tzw. aparat podporowy i wieszadłowy. Aparat podporowy dla macicy stanowi bezpośrednio pochwa, a pośrednio przez pochwę dno miednicy mniejszej. Aparat wieszadłowy to układ parzystych więzadeł przyczepionych do punktu centralnego, jakim jest szyjka macicy, przypominający kształtem krzyż. Długie ramię tego krzyża tworzą więzadła łonowo-pęcherzowo-szyjkowe i więzadła krzyżowo-odbytniczo-maciczne. Ramię krótsze, ułożone czołowo, stanowi parzyste więzadło podstawowe macicy. Dodatkowo do aparatu wieszadłowego macicy należy parzyste więzadło obłe macicy, które rozpoczyna się w okolicy rogu macicy i przez kanał pachwinowy dochodzi w okolicę sromu.

Podstawowymi elementami dna miednicy mniejszej jest przepona miednicy i przepona moczowo-płciowa. Zasadniczą strukturą przepony miednicy są dwa mięśnie dźwigacze odbytu, który łączą się z sobą pośrodkowo i zamykają wychód miednicy mniejszej. Układ tych mięśni przypomina kształtem lejek skierowany szczytem ku dołowi. W środkowej części tego układu znajduje się otwór, przez który przechodzi odbytnica. W części przedniej położona jest tzw. szczelina moczowo-płciowa, zamknięta od dołu przez przeponę moczowo-płciową. W obrębie tej ostatniej znajdują się dwa otwory, przez które przechodzi cewka moczowa oraz pochwa. Przepona moczowo-płciowa ma w aparacie podtrzymującym zawartość miednicy mniejszej dużo mniejsze znaczenie niż przepona miednicy.

Zaburzenia statyki narządów płciowych w postaci nieprawidłowego położenia lub przemieszczeń pionowych są wynikiem niewydolności dna miednicy, aparatu wieszadłowego, mocującego twory mied-

nicy mniejszej i (lub) ścian jamy brzusznej. Powoduje to zmianę kierunku ciśnienia w miednicy mniejszej z dogłowowego na doogonowy. Przemieszczenia pionowe prowadzą do powstania różnego stopnia przepuklin pochwowych, co jest wynikiem rozluźnienia struktur tworzących przepony miednicy. Z przepukliną pochwową zawsze współistnieje nadmierna ruchomość macicy. Rozluźnienie przepony miednicy jest prawie zawsze skutkiem rozdarcia lub rozciągnięcia tkanek przepony miednicy podczas porodu. Prowadzi to do powolnego osłabienia aparatu zawieszającego, a sprzyja temu długotrwały wpływ siły ciążenia w wyprostowanej pozycji ciała oraz gwałtowne wzrosty ciśnienia w jamie brzusznej, np. przy dźwiganiu, kaszlu lub kichaniu. Dodatkową przyczyną związaną z wiekiem jest osłabienie tkanki łącznej spowodowane zmniejszeniem stężenia hormonów płciowych, co szczególnie uwidacznia się po menopauzie. Nie bez znaczenia jest także osobniczo zmienna wartość tkanki łącznej.

Podział zaburzeń statyki narządu płciowego:
- obniżenie przedniej ściany pochwy (cystocele),
- obniżenie tylnej ściany pochwy (rectocele),
- obniżenie macicy,
- obniżenie zagłębienia maciczno-odbytniczego (enterocele),
- uchyłek cewki moczowej.

W każdym z tych rodzajów wyróżniamy trzy stopnie. Trzeci stopień to całkowite wypadanie odpowiedniej struktury, np. przedniej ściany pochwy, macicy.

Objawy zaburzeń statyki. Małe, a czasami większe obniżenia pochwy mogą przebiegać bez charakterystycznych objawów. Często kobiety podają jednak uczucie wypadania macicy, uczucie ciążenia w podbrzuszu. Objawy te nasilają się podczas aktywności fizycznej, wysiłku, przy dłuższym staniu, kaszlu, kichaniu lub bieganiu. Obniżeniu narządu rodnego często towarzyszy nietrzymanie moczu. Może także występować częste oddawanie moczu i zwiększona tendencja do infekcji układu moczowego. Przy wypadnięciu całkowitym narządu rodnego może dojść do zatrzymania moczu lub trudności w jego oddawaniu. Często występują także owrzodzenia odleżynowe. Rzadziej spotykanymi objawami zaburzeń statyki są zaparcia, upławy, bóle krzyżowe, bóle pachwinowe.

Diagnostyka. Podstawowe znaczenia ma badanie pacjentki w pozycji leżącej z poleceniem parcia oraz w pozycji stojącej z równoczesnym oglądaniem wejścia do pochwy. Następnie bada się mięśnie dźwigacze odbytu i napięcie przedniej ściany brzucha.

Przy obniżeniu pochwy lub przy połączonym obniżeniu pochwy i macicy należy przeprowadzić diagnostykę nietrzymania moczu (patrz rozdział nietrzymanie moczu).

Leczenie:
Środki zachowawcze:
- gimnastyka dna miednicy mniejszej (szczególnie zalecana u kobiet młodych),
- terapia za pomocą estrogenów nie wpływających na błonę śluzową macicy poprawia napięcie i unaczynienie tkanek podporowych,
- wkładki dopochwowe (zarezerwowane dla kobiet, u których przeciwwskazana jest operacja).

Leczenie operacyjne - istnieje wiele metod operacyjnych dostosowanych do rodzaju i stopnia zaburzeń statyki, schorzeń współistniejących i wieku kobiety.

U kobiet młodych należy dokonać rekonstrukcji dna miednicy. W razie konieczności zachowania macicy można wykonać operację unoszącą macicę (operacja menchesterska), lub inne operacje plastyczne pochwy i krocza, z zawieszeniem lub bez zawieszenia macicy.

U kobiet w okresie menopauzy wykonuje się często usunięcie macicy z jednoczesną operacją plastyczną pochwy i mięśni dna miednicy mniejszej.

U starszych kobiet można wykonać częściowe zaszycie pochwy.

Istotne znaczenie chroniące przed występowaniem zaburzeń statyki narządu płciowego ma profilaktyka. Polega ona na zapobieganiu urazom porodowym, przeciążeniom, chronicznemu kaszlowi, zaparciom i walce z otyłością. Duże znaczenie mają także odpowiednio dobrane ćwiczenia gimnastyczne.

Nietrzymanie moczu

Nietrzymanie moczu należy do najczęstszych dolegliwości zgłaszanych w czasie wizyty u ginekologa. Większego lub mniejszego stopnia nietrzymanie moczu występuje prawie u 50% kobiet w różnym wieku, najczęściej po 45 roku życia. Problem dotyczy przede wszystkim kobiet, które przebyły ciężkie porody zabiegowe, a nasilenie zaburzeń bardziej łączy się z powikłaniami porodu niż z liczbą prze-

by tych ciąż. Dość powszechne u kobiet mimowolne wyciekanie małej ilości moczu nie powinno być rozpoznawane jako nietrzymanie moczu, a próba leczenia w tych przypadkach wskazuje na nieznajomość fizjologii pęcherza moczowego i cewki moczowej.

Zgodnie z obecnie przyjętym podziałem wyróżnia się pięć podstawowych postaci nietrzymania moczu:
- nietrzymanie moczu z naglących parć,
- nietrzymanie moczu odruchowe,
- nietrzymanie moczu z przepełnienia,
- nietrzymanie moczu pozazwieraczowe,
- nietrzymanie moczu wysiłkowe.

Nietrzymanie moczu z naglących parć jest to mimowolne popuszczanie moczu pod wpływem przymusowego parcia na mocz z powodu nadwrażliwości czuciowej pęcherza moczowego lub niestabilnego mięśnia wypieracza moczu. Głównymi objawami są: przymusowe parcie na mocz, częste oddawanie moczu w małych ilościach i nietrzymanie moczu połączone z parciem na mocz.

Odruchowe nietrzymanie moczu jest to bezwiedne popuszczanie moczu wskutek mimowolnych i niepohamowanych skurczów mięśnia wypieracza moczu. Pierwotną przyczyną tego zaburzenia jest uszkodzenie lub choroby neurologiczne okolic rdzenia kręgowego i mózgu, które sprawują kontrolę nad unerwieniem pęcherza.

Nietrzymanie moczu z przepełnienia jest to mimowolne oddawanie moczu przy przepełnionym, względnie rozciągniętym pęcherzu moczowym. Ta postać nietrzymania moczu spowodowana jest zaburzeniem mechanizmu opróżniania się pęcherza. Współistnienie dodatkowych objawów, takich jak bolesne parcie na mocz, męczące zatrzymanie moczu, oddawanie moczu w nocy, zależy od czasu trwania choroby.

Nietrzymanie moczu pozazwieraczowe jest to bezwiedne oddawanie moczu przez anatomiczną przetokę, czyli nieprawidłowe połączenie układu moczowego z pochwą.

Do przyczyn tego typu nietrzymania moczu należą ektopowy moczowód, przetoka moczowodowo-pochwowa, przetoka pęcherzowo-pochwowa, przetoka cewkowo-pochwowa.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu jest to mimowolne uciekanie moczu pod wpływem wysiłku fizycznego. Może być ono spowodowane przez nadmierną ruchomość okolicy połączenia pęcherza moczowego z cewką moczową pod wpływem obciążenia w wyniku niedostatecznego podparcia przez dno miednicy mniejszej. Inną przyczyną jest niewydolność mięśnia zwieracza wewnętrznego cewki moczowej. Te dwa mechanizmy mogą ze sobą współistnieć. Wysiłkowe nietrzymanie moczu w wyniku niedostatecznego podparcia przy obciążeniu może występować z lub bez obniżenia przedniej ściany pochwy. Obniżenie pochwy nie jest bezpośrednią przyczyną nietrzymania moczu. Obie te nieprawidłowości często mają tę samą przyczynę tj. osłabienie dna miednicy mniejszej. Dochodzi do niego na skutek rozciągnięcia i odnerwienia mięśni dna miednicy mniejszej po porodach, zaniku z braku czynności tych mięśni, jak również osobniczej słabości tkanki łącznej. W okresie pomenopauzalnym niedobór estrogenów może upośledzać szczelność cewki moczowej. Bezpośrednie urazy cewki moczowej prowadzące do powstawania blizn w efekcie również zaburzają jej czynność.

Wyróżnia się trzy stopnie ciężkości wysiłkowego nietrzymania moczu:
- stopień I - popuszczanie moczu tylko pod wpływem dużego wysiłku (dźwiganie, kaszel),
- stopień II - popuszczanie moczu pod wpływem lekkich czynności fizycznych (wstanie, chodzenie),
- stopień III - wyciekanie bezwiedne moczu także w pozycji leżącej.

Wysiłkowemu nietrzymaniu moczu może towarzyszyć przymusowe parcie na mocz i częste oddawanie moczu w małych ilościach. Objawy tego typu nietrzymania moczu są bardziej nasilone w dzień niż w nocy.

Symptomy wysiłkowego nietrzymania moczu nasila przewlekłe zakażenie dróg moczowych, otyłość, przewlekły kaszel i duszność (np. u palaczy papierosów).

Metody diagnostyczne w nietrzymaniu moczu:
- badanie ogólne moczu,
- posiew moczu,
- oznaczenie zalegania moczu,
- próby prowokacyjne w kierunku nietrzymania moczu (np. próba kaszlowa),
- badanie przez pochwę i na wziernikach,
- badanie radiologiczne z kontrastem (uretrocystografia, urografia),
- uretrocystoskopia.

Obecnie do standardu postępowania diagnostycznego powinny należeć badania urodynamiczne, które

oceniają zmiany napięcia pęcherza, mierzą aktywność skurczową i przepływ cewkowy. Nowoczesna aparatura pomiarowa tych wszystkich parametrów jest bardzo skomplikowana i droga.

W diagnostyce różnicowej należy przeprowadzić także badania neurologiczne oraz wykluczyć obecność takich schorzeń endokrynologicznych, jak cukrzyca i moczówka prosta. W niektórych przypadkach pomocnym w wyjaśnieniu przyczyny nietrzymania moczu jest rezonans magnetyczny.

Leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu: **Fizykoterapia.** Ten sposób terapii wykorzystuje się wówczas, gdy nietrzymanie moczu ma nieduże nasilenie. Polega on na ćwiczeniu mięśni dna miednicy mniejszej przez zaciskanie pośladków i ud i zatrzymywaniu moczu podczas mikcji. Innym ćwiczeniem jest zaciskanie pochwy na „swoich dwóch palcach". Dostępne są także specjalne stożki, które zakłada się okresowo do pochwy, a utrzymuje w niej przez zaciskanie mięśni krocza.

Metodą stosowaną w ćwiczeniach mięśni dna miednicy mniejszej jest również biofeedback.

Ćwiczenia pęcherza moczowego zalecane są jako pierwszy etap leczenia zaburzeń mięśnia wypieracza moczu.

Leczenie farmakologiczne. Środki farmakologiczne stosowane są w przypadku niestabilności mięśnia wypieracza moczu. Leczenie chirurgiczne nie przynosi wówczas spodziewanego rezultatu. Oprócz leków wpływających na mięśniówkę pęcherza moczowego stosuje się - jako uzupełnienie - miejscowo estrogeny bądź hormonalną terapię zastępczą.

Leczenie chirurgiczne. Jeśli nie ma efektu leczenia zachowawczego lub przy nasilonych objawach wysiłkowego nietrzymania moczu konieczne jest leczenie operacyjne. Wyróżnia się 3 rodzaje operacji, z których każdy ma wiele odmian.

I. Pochwowa plastyka cewki moczowej (metoda prosta, ale niestety mało skuteczna).

II. Operacje mocujące cewkę moczową z dostępu nad spojeniem łonowym (operacja Marschal-Marchetti-Krantz, operacja Burcha, operacja Stameya).

III. Operacje podwieszające z użyciem pętli z tkanek własnych lub materiałów sztucznych (operacja Moira, Aldrige'a, TVT, IVS).

Nowotwory żeńskich narządów płciowych

Stany przednowotworowe i nowotwory złośliwe sromu

Występowanie, rozwój i objawy. Nowotwory złośliwe sromu stanowią ok. *5%* wszystkich nowotworów złośliwych narządu płciowego i najczęściej dotyczą kobiet po okresie klimakterium.

W ostatnich latach zaobserwowano zwiększenie odsetka występowania zarówno stanów przednowotworowych, jak i nowotworów złośliwych sromu głównie u kobiet młodych, tj. w okresie rozrodczym.

Stany przednowotworowe sromu określane są jako dysplazja sromu lub śródnabłonkowa neoplazja sromu. Są to zmiany ograniczone do nabłonka.

W tych stanach może być widoczne zaczerwienienie sromu, pogrubienie nabłonka z ogniskami leukoplakii, ogniskowe ścieńczenie nabłonka, pęknięcie naskórka, a także zmiany brodawczakowate. Niekiedy nabłonek może wyglądać na niezmieniony. Zmianom tym często mogą towarzyszyć dolegliwości subiektywne o charakterze świądu i(lub) odczucie pieczenia.

Rak w pełni inwazyjny sromu widoczny jest jako owrzodzenie niegojące się lub zmiana guzowata, która też zwykle na szczycie ulega owrzodzeniu, a następnie zakażeniu. W stanach bardziej zaawansowanych mogą być wyczuwalne węzły chłonne pachwinowe.

Możliwości wykrywania. Każda kobieta niezależnie od wieku w razie zaobserwowania zmiany w obrębie sromu lub dolegliwości powinna zgłosić się do ginekologa.

Wykrycie zmian obejmuje:
- ocenę makroskopową,
- ocenę kolposkopową, zwaną także wulwoskopią nabłonka skóry sromu i przedsionka pochwy,
- badanie mikrobiologiczne wymazów pobranych ze sromu,
- badanie cytologiczne komórek pobranych z powierzchni sromu,
- badanie histologiczne wycinka pobranego pod kontrolą kolposkopu.

Możliwości zapobiegania i leczenia. Zmiany o charakterze dysplazji małego i średniego stopnia

mogą być obserwowane przez kilka miesięcy W razie potrzeby należy stosować przeciwzapalną terapię miejscową, terapię poprawiającą trofikę nabłonka. Jeśli zmiany dysplastyczne nie ulegają remisji, należy zastosować jedną z technik leczenia chirurgicznego oszczędzającą narząd.

W razie wystąpienia zmian o charakterze dysplazji dużego stopnia i raka *in situ,* jeśli są zlokalizowane jednoogniskowo i nie towarzyszy im zaburzenie trofiki nabłonka, wykonywane jest miejscowe wycięcie tych zmian. W innych przypadkach powierzchniowe lub proste wycięcie sromu. W nowotworach 0 zaawansowanym stopniu usuwamy srom wraz z węzłami chłonnymi pachwinowymi, udowymi, a czasami także miednicy mniejszej. Zazwyczaj leczenie operacyjne uzupełnia się wówczas radioterapią i(lub) chemioterapią.

Warto podkreślić, że w nowotworach nieinwazyjnych i z wczesną inwazją mamy 100% wyleczenie. W zmianach bardziej zaawansowanych odsetek całkowitego wyleczenia jest niższy i wynosi 60-75%. Stąd jest bardzo istotne, aby kobiety w razie zaobserwowania tego typu zmian wcześniej zgłaszały się do ginekologa, gdyż zapewniają sobie pełne wyleczenie, ewentualnie mniej radykalny, tym samym mniej rozległy zabieg chirurgiczny.

Czerniak złośliwy

Osobnym problemem jest czerniak złośliwy sromu. Każda zmiana występująca powyżej powierzchni skóry lub błony śluzowej o ciemnym zabarwieniu, nierównej powierzchni, w dodatku ulegająca powiększaniu może budzić podejrzenie czerniaka złośliwego. Także umiejscowione w obrębie sromu znamiona barwnikowe, które ulegają powiększeniu czy też owrzodzeniu budzą podejrzenie czerniaka.

W razie zaobserwowania powyższych zmian kobieta powinna się natychmiast zgłosić do ginekologa, aby wyjaśnić, jaki charakter ma zmiana.

Stany przednowotworowe
1 nowotwory pochwy

Występowanie, rozwój i objawy. Nowotwory złośliwe pochwy występują rzadko. Stanowią ok. 1% wszystkich nowotworów narządu płciowego.

Objawami rozwijającego się procesu nowotworowego w obrębie pochwy, który może się zdarzyć w każdym wieku, tj. od najmłodszych lat aż do późnej starości, są: krwiste upławy, krwawienia, a u kobiet współżyjących płciowo - krwawienia kontaktowe.

Możliwości wykrywania. Podstawowym postępowaniem diagnostycznym jest ocena makroskopowa i kolposkopowa błony śluzowej pochwy oraz pobranie rozmazów do badania cytologicznego. Jeśli na podstawie badania kolposkopowo-cytologicznego istnieje podejrzenie stanu przednowotworowego lub nowotworu złośliwego, należy pobrać pod kontrolą kolposkopu wycinek do badania histologicznego i na tej podstawie można dopiero podjąć decyzję 0 leczeniu.

Stany przednowotworowe
1 rak szyjki macicy

Występowanie rozwój i objawy. W Polsce rak szyjki macicy zajmuje 2 miejsce pod względem częstości zachorowań na nowotwory złośliwe - po raku sutka - i stanowi 7,6% wszystkich nowotworów złośliwych u kobiet. Zachorowalność roczna w Polsce wynosi ok. 4000 nowych przypadków, a umiera z tego powodu ok. 2000 kobiet. Szacuje się, że na świecie w ciągu roku ok. 470 000 kobiet zapada na raka szyjki macicy, a 225 000 (ponad ćwierć miliona) umiera z powodu tej choroby. W krajach rozwijających się nowotwór ten jest główną przyczyną zgonów z powodu chorób nowotworowych kobiet.

Wystąpienie raka szyjki macicy poprzedza wystąpienie swoistych zmian przednowotworowych, określanych jako śródnabłonkowa neoplazja szyjki macicy (CIN).

Częstość występowania tego typu zmian jest znacznie większa niż częstość występowania raka szyjki macicy Znanym czynnikiem przyczynowym śródnabłonkowej neoplazji szyjki macicy (CIN) i raka inwazyjnego szyjki macicy jest przetrwała infekcja wirusem ludzkiego brodawczaka (HPV), zwłaszcza HPV o wysokim potencjale onkogennym.

Około 60-75% dorosłych ma kontakt z wirusami HPV Większość tych infekcji przebiega w sposób łagodny czy wręcz bezobjawowy i ulega spontanicznej remisji. Niekiedy jednak układ immunologiczny nie jest w stanie zwalczyć zakażenia i u tych osób może rozwinąć się proces nowotworzenia.

Przyjmuje się, że czas, w którym zachodzi proces karcinogenezy w obrębie nabłonków szyjki macicy

w wyniku zakażenia wirusem ludzkiego brodawczaka, wynosi od 5 do ok. 10 lat. Wiek inicjacji seksualnej w populacji dziewcząt w Polsce wynosi ok. 17-19 lat. Na okres ten przypada też pierwszy z dwóch szczytów epidemiologicznych infekcji HPV

Czynnikami sprzyjającymi powstawaniu zmian przednowotworowych i raka szyjki macicy jest wczesne rozpoczęcie współżycia płciowego, częsta zmiana partnerów seksualnych, współżycie z partnerami mającymi wiele partnerek, niski poziom higieny osobistej, niski poziom wykształcenia i nieprzywiązywanie wagi do dbania o własne zdrowie. Osobnym, dużym czynnikiem ryzyka jest palenie papierosów i jednoczesne stosowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej, a także niedobór witaminy A (retinoidów), która ma znaczenie w prawidłowym dojrzewaniu i różnicowaniu się komórek rezerwowych w fizjologicznym stanie, jakim jest proces płaskonabłonkowej metaplazji. Również osoby z osłabionym układem odpornościowym, np. zarażone wirusem HIV czy biorcy przeszczepów organów, są w większym stopniu narażone na rozwój tej choroby.

Szanse przeżycia 5 lat u chorych na raka szyjki macicy w Polsce zmniejszyły się w ciągu ostatnich 30 lat i obecnie należą do najniższych w Europie, co rzutuje na utrzymywanie się umieralności na podobnym poziomie, mimo zmniejszania się zachorowalności. Polska i Finlandia miały w latach pięćdziesiątych podobną umieralność z powodu raka szyjki macicy. Obecnie umieralność w Polsce należy do najwyższych w Europie, w Finlandii - do najniższych. Obniżenie umieralności na raka szyjki macicy w Finlandii nastąpiło w wyniku wprowadzenia populacyjnych badań przesiewowych (skriningowych). Udowodniono, że badania te mogą obniżyć umieralność na raka szyjki macicy o 80%. Stąd systematyczne coroczne badanie cytologiczne i kolposkopowe powinno być obowiązkiem każdej kobiety. Należy podkreślić, że wyjątkowa dostępność szyjki macicy do oceny lekarskiej, tj. kolposkopowo-cytologicznej oraz wieloetapowy i długi w czasie proces karcinogenezy od dysplazji do raka inwazyjnego, umożliwia wykrywanie i skuteczne obniżenie współczynnika umieralności z powodu tego nowotworu.

Możliwości wykrywania. Podstawowymi metodami stosowanymi do wykrywania stanów przednowotworowych i wczesnych postaci, tj. zmian niewidocznych gołym okiem, są badania cytologiczne i kolposkopowe. Te dwa badania wykonane łącznie pozwalają na trafne rozpoznanie tych stanów w 98% przypadków. Niekiedy do diagnostyki nabłonka kanału szyjki można zastosować jeszcze tzw. badanie mikrokolpohisteroskopowe. Ostatecznie rozpoznanie ustala się dopiero na podstawie badania histologicznego wycinka pobranego pod kontrolą kolposkopu lub mikrokolpohisteroskopu i wyskrobin z kanału szyjki. Wynik badania histologicznego jest podstawą do zastosowania odpowiedniego leczenia. Istnieje także możliwość prawie we wszystkich większych miastach Polski diagnostyki zakażenia wirusem ludzkiego brodawczaka, uważanego dzisiaj za główny czynnik ryzyka rozwoju procesu nowotworowego w obrębie szyjki macicy.

Możliwości zapobiegania i leczenia. Zmiany o charakterze małego i średniego stopnia nie są stabilne, gdyż w 30-60% przypadków ulegają samoistnej remisji. Dlatego, zwłaszcza u kobiet młodych pragnących jeszcze rodzić, zwykle obserwujemy te zmiany przez kilka miesięcy, stosując w uzasadnionych przypadkach miejscowe leczenie przeciwzapalne, a u kobiet po okresie klimakterycznym miejscową terapię preparatami estrogenowymi. Brak remisji tych zmian po kilku miesiącach obserwacji uzasadnia zastosowanie bardziej radykalnego leczenia chirurgicznego, ale ciągle jeszcze oszczędzającego macicę.

Można wówczas rozważyć zastosowanie technik miejscowej destrukcji tkanek (kriokoagulacja lub waporyzacja laserem $C0_2$) lub wycięcie zmiany pętlą elektryczną o wysokiej częstotliwości (LLETZ). Stosując techniki destrukcji tkanki, nie otrzymujemy materiału pooperacyjnego do oceny histologicznej, stąd obowiązują tu specjalne rygory kwalifikacji, tj.:

- Ginekolog powinien biegle posługiwać się badaniem kołposkopowym.
- Musi być wykonane badanie histologiczne wycinka pobranego pod kontrolą kolposkopu, potwierdzające, że zmiany dysplastyczne są małego lub średniego stopnia. Wynik badania histologicznego wyskrobin z kanału szyjki musi być negatywny.
- Musi być 100% pewności, że pacjentka po takim zabiegu będzie systematycznie uczęszczać na kontrolne badanie cytologiczno-kolposkopowe.

W razie stwierdzenia zmian dysplastycznych dużego stopnia podstawowym zabiegiem operacyjnym jest konizacja szyjki macicy. Macicę wycina się jedynie

wówczas, gdy oprócz zmian dysplastycznych dużego stopnia są inne wskazania do wykonania tego zabiegu. W raku szyjki z wczesną inwazją, tj. niewidocznym jeszcze gołym okiem u kobiet pragnących jeszcze rodzić, można stosować zabiegi operacyjne pozwalające na zachowanie macicy i możliwości prokreacji. W przypadku nowotworów złośliwych bardziej zaawansowanych, tj. do stopnia klinicznego IIA, stosujemy zwykle radykalne usunięcie macicy wraz z węzłami chłonnymi miednicy mniejszej, u niekiedy także okołoaortalnymi. Niekiedy leczenie operacyjne jest uzupełniane radioterapią skojarzoną z chemioterapią.

W raku szyjki macicy jeszcze bardziej zaawansowanym, tj. gdy nowotwór nacieka przymacicza i dochodzi do kości miednicy mniejszej, zwykle leczenie rozpoczyna się od radioterapii. Rokowanie, tj. 5-letnie przeżycie, zależy od zaawansowania procesu nowotworowego. WI stopniu zaawansowania klinicznego 5-letnie przeżycie dotyczy ponad 70% leczonych, w **II** stopniu - 50-65%, a w nowotworach bardziej zaawansowanych odsetek wyleczonych jest niższy.

Nowotwory trzonu macicy

Nowotwory niezłośliwe

Czynniki ryzyka, rozwój i objawy. Najczęstszym nowotworem niezłośliwym wywodzącym się z mięśnia macicy, a zlokalizowanym w obrębie trzonu macicy, jest mięśniak gładkokomórkowy. Jak częsty jest to problem, pomoże uzmysłowić fakt, że aż Va kobiet chorujących na schorzenia narządu rodnego to kobiety z mięśniakowatością macicy. Mięśniaki macicy występują prawie u 20% populacji kobiet. Najczęściej stwierdzane są u kobiet pomiędzy 35 a 45 rokiem życia. Szczególną uwagę zwraca się na rolę, jaką odgrywają estrogeny w ich powstawaniu.

Mięśniaki w zależności od umiejscowienia dzielimy na:

- podśluzówkowe (zniekształcające jamę macicy),
- śródścienne,
- podsurowicówkowe (wyrastające na zewnątrz), których nawet niewielkie rozmiary mogą powodować badalne zniekształcenie trzonu macicy.

Niektóre mięśniaki mogą przybierać polipowaty, uszypułowany charakter wzrostu. Zmiany takie mogą rozciągać szyjkę macicy, wychodząc z jej kanału do pochwy, a sporadycznie nawet przed szparę sromową na zewnątrz. Określa się je jako „mięśniaki rodzące".

Aczkolwiek mięśniaki macicy są zazwyczaj zmianami łagodnymi, to lekarz decydując o rodzaju postępowania terapeutycznego zawsze powinien wziąć pod uwagę możliwość ich złośliwienia. Częstość złośliwienia mięśniaków trzonu macicy jest rzadka i nie przekracza 3%.

Mięśniakowatość macicy może przebiegać bezobjawowo i być stwierdzana w trakcie przypadkowego badania ginekologicznego. Może też być przyczyną różnych, często niecharakterystycznych dolegliwości. Najczęstszym objawem zmuszającym kobietę do ginekologicznego badania kontrolnego są krwawienia o charakterze przedłużających się miesiączek lub nawet krwawienia międzymiesiączkowe. Często kobiety uskarżają się na krwiste upławy, zazwyczaj o nieprzyjemnym zapachu. Dolegliwości bólowe oraz utrudnienia w oddawaniu moczu i stolca pojawiają się w razie występowania mięśniaków znacznych rozmiarów i często zależą od ich umiejscowienia względem innych narządów.

Mięśniaki macicy mogą być przyczyną utrudniającą zajście w ciążę, a także jej donoszenie.

Możliwości wykrywania. Najczęściej mięśniaki macicy stwierdzane są w trakcie rutynowego badania ginekologicznego, poprzedzonego wywiadem. Stwierdzenie mięśniaków macicy często uzależnione jest od ich umiejscowienia w obrębie macicy, wielkości, a także, co istotne, budowy (stopnia otyłości) badanej kobiety. Najlepiej dostępne w badaniu są mięśniaki podsurowicówkowe. Mięśniaki o takiej lokalizacji, nawet niezbyt dużych rozmiarów, najwcześniej mogą zmienić konfigurację macicy Rozpoznawanie innych drobnych śródściennych oraz podśluzówkowych zmian mięśniakowatych może być trudne. Bardzo pomocne jest wówczas tak powszechnie wykonywane przezpochwowe badanie ultrasonograficzne. Należy także nadmienić o podstawowej roli laparoskopii oraz coraz częściej stosowanej histeroskopii w diagnostyce tego schorzenia.

Możliwości leczenia. Najczęstsze zmiany łagodne trzonu macicy, jakimi są mięśniaki gładkokomórkowe, zazwyczaj leczone są operacyjnie. O rodzaju zabiegu operacyjnego decyduje umiejscowienie, liczba mięśniaków, wiek kobiety, a przede wszystkim jej chęć do posiadania potomstwa. Najczęściej

wykonywane zabiegi operacyjne to: wycięcie mięśniakowato zmienionej macicy wraz z szyjką, rzadziej nadszyjkowe odcięcie zmienionego trzonu macicy. Jeśli kobieta chce zajść w ciążę i urodzić dzieci, zabieg operacyjny ograniczony może być do wyłuszczenia mięśniaków z macicy. Kobieta powinna natomiast zdawać sobie sprawę, że po tego rodzaju zabiegu pozostaje narząd odpowiedzialny za płodność, lecz istnieje duże prawdopodobieństwo nawrotu choroby.

Nowotwory złośliwe

Czynniki ryzyka, rozwój i objawy. Najczęstszym nowotworem złośliwym wywodzącym się z błony śluzowej trzonu macicy *(endometrium)* jest rak. Ta zmiana nowotworowa rozwija się najczęściej u kobiet powyżej 50 roku życia (75%).

Rozwój nowotworu zazwyczaj poprzedzany jest nieprawidłowymi rozrostami błony śluzowej trzonu macicy.

Zmianę nowotworową często poprzedzają: nieregularność miesiączkowania, niepłodność, także opóźnienie menopauzy (ostatniej w życiu kobiety miesiączki). Rak *endometrium* częściej dotyczy kobiet z: nadciśnieniem tętniczym, otyłością, cukrzycą, zaburzeniami owulacji.

Należy dodać, że ostatnio coraz większy nacisk w profilaktyce raka błony śluzowej trzonu macicy kładzie się na aspekt jego rodzinnego występowania.

Głównymi objawami raka *endometrium* są nieprawidłowe, masywne krwawienia z macicy u kobiet miesiączkujących lub pojawienie się krwawień (często po długim okresie) po zaprzestaniu miesiączkowania. Innymi uciążliwościami jest występowanie obfitych, wodnisto-krwistych upławów. Najczęściej towarzyszą one zaawansowanym klinicznie postaciom raka.

Możliwości wykrywania. Każde nieprawidłowe krwawienie w okresie menopauzy, a zwłaszcza po menopauzie powinno być zgłoszone ginekologowi. Wymaga ono najczęściej wykonania diagnostyczno-terapeutycznego wyłyżeczkowania kanału szyjki i jamy macicy. Zabieg ma na celu pobranie materiału tkankowego do oceny histopatologicznej. Ocena ta ma na celu wykluczenie lub potwierdzenie procesu nowotworowego toczącego się w obrębie kanału szyjki lub w jamie macicy. Także zagrożenia tym procesem w razie potwierdzenia badaniem histologicznym nieprawidłowych rozrostów błony śluzowej. Zdarza się, że na podstawie jednorazowego badania nie można w sposób ostateczny postawić jednoznacznego rozpoznania.

W ostatnich latach coraz powszechniejsze staje się badanie histeroskopowe. Polega ono na wziernikowaniu jamy macicy urządzeniem optycznym. Możliwa jest wówczas wizualna ocena jej ścian (możliwość stwierdzenia mięśniaków podśluzówkowych, lub wad rozwojowych) oraz ocena błony śluzowej trzonu macicy z możliwością pobrania materiału do oceny histopatologicznej.

Należy zwrócić uwagę, że istotną rolę w diagnostyce zagrożenia rakiem błony śluzowej trzonu macicy odgrywa także precyzyjna ocena ultrasonograficzna *endometrium*.

Możliwości leczenia. Leczenie nieprawidłowych rozrostów błony śluzowej jest uzależnione głównie od wieku pacjentki, chęci rodzenia dzieci, a przede wszystkim od wyniku badania histopatologicznego. Może być prowadzone metodami zachowawczymi, takimi jak leczenie hormonalne, oraz operacyjnie.

Natomiast podstawowym leczeniem rozwiniętej klinicznie postaci raka błony śluzowej trzonu macicy jest leczenie operacyjne. Rozległość zabiegu operacyjnego uzależniona jest od stopnia zaawansowania zmiany. Zabieg może polegać na prostym wycięciu macicy z jajnikami lub rozszerzonym, radykalnym wycięciu macicy wraz z usunięciem węzłów chłonnych miednicy mniejszej, a czasami także i okołoaortalnych. Zwykle leczenie operacyjne uzupełnia hormonoterapia. Jeśli występują przerzuty do węzłów chłonnych lub gdy nowotwór nacieka 50% grubości mięśnia macicy, leczenie chirurgiczne zwykle kojarzone jest z radioterapią.

Guzy jajników

Zmiany nienowotworowe i nowotworowe jajnika powodują jego powiększenie, co manifestuje się w postaci guza. Guzy jajnika mogą mieć charakter torbielowaty, lity i mieszany (torbielowato-lity). Jako torbiel (cystę) jajnika określa się twór wypełniony treścią płynną lub półpłynną powodującą zawsze jego powiększenie.

Postać guza przyjmują zarówno zmiany nienowotworowe, jak i nowotworowe jajnika.

Nienowotworowe cysty jajnika

I. Torbiele czynnościowe

Torbiele folikularne (pęcherzyka Graafa, torbiele zastoinowe) i ciałka żółtego mają charakter przemijający. Rzadko przekraczają średnicę 6 cm i utrzymują się dłużej niż 60 dni. Jeśli torbiel osiąga wielkość powyżej 6 cm i utrzymuje się ponad 3 cykle miesięczne, należy wykluczyć, że jest to zmiana czynnościowa.

II. Torbiele tekaluteinowe

Cysty te osiągają różne rozmiary. Mogą pojawiać się w przypadku zaśniadu groniastego, nabłoniaka kosmówkowego, leczenia hormonalnego - choriongonadotropiną lub klomifenem.

-Jeżeli nie występują ostre powikłania, wystarczy leczenie objawowe lub usunięcie przyczyny ich tworzenia (zaśniad groniasty, leki).

III. Torbiel zapalna (torbiel jajnikowo-jajowodowa)

Zmiany zapalne w przydatkach mogą prowadzić do powstawania w nich guzów osiągających średnicę do 15 cm. Obecności guza towarzyszą znamiona kliniczne i laboratoryjne procesu zapalnego.

IV Torbiel endometrialna

Torbiel endometrialna powstaje na skutek okresowych krwawień z obecnych w obrębie jajnika elementów błony śluzowej macicy. Częstym zjawiskiem towarzyszącym są twarde płaszczyznowe zrosty z sąsiednimi narządami. Wnętrze torbieli wypełnione jest gęstą, starą krwią o charakterze czekolady, stąd inna ich nazwa - „torbiel czekoladowa".

I)o najczęstszych objawów tych zmian należy niepłodność, bolesne miesiączkowanie, bóle okołomiesiączkowe, bolesne stosunki płciowe.

V Cysty ciałka białego

VI. Torbiele wtrętowe

VII. Torbiele przyjajnikowe

Powstają najczęściej u młodych kobiet z resztek rozwojowych przydatków. Najczęściej mają średnicę 3-4 cm, ale mogą również osiągać rozmiary przekraczające 10 cm.

Właściwe nowotwory jajnika

Siedemdziesiąt procent wszystkich guzów nowotworowych jajnika jest pochodzenia nabłonkowego. Najczęstszymi nowotworami złośliwymi jajnika są nowotwory nabłonkowe, stanowiące ok. 85% wszystkich guzów nowotworowych. Nowotwory gonadalne stanowią 5-10% zmian złośliwych jajnika, nowotwory germinalne - ok. 5%, nowotwory niespecyficzne dla jajnika - ok. 1%.

Czynniki ryzyka, rozwój i objawy. Początkowe objawy guza jajnika są zazwyczaj skąpe i niecharakterystyczne, czasem nie występują w ogóle. Wyraźne dolegliwości najczęściej pojawiają się późno, gdy wielkość guza przekracza średnicę 7 cm. Pacjentki najczęściej zgłaszają dyskomfort w jamie brzusznej, uczucie pełności brzucha, ucisk, wzdęcia brzucha, okresowe bóle brzucha lub w miednicy mniejszej. Symptomy te określa się jako maska brzuszna guza jajnika. Ucisk na sąsiednie narządy może powodować zaburzenie w oddawaniu stolca i moczu. Gdy guz osiągnie średnicę 10-15 cm, jest już wyczuwalny przez powłoki brzuszne i powoduje zwiększenie obwodu brzucha. W przypadku nowotworów złośliwych lub w nowotworze łagodnym, jakim jest włókniak jajnika, pojawia się dodatkowo wodobrzusze. Duże rozmiary guza mogą powodować duszność, żylaki i obrzęki kończyn dolnych. Wyniszczenie organizmu jest późnym objawem złośliwych nowotworów jajnika. Innym objawem towarzyszącym guzom jajnika jest nieprawidłowe krwawienie z dróg rodnych.

Około 5-6% guzów jajnika wykazuje czynność hormonalną. Ziarniszczak i otoczkowiak wytwarzają estrogeny, co przyczynia się do nieprawidłowego krwawienia z dróg rodnych, nieprawidłowego rozrostu błony śluzowej trzonu macicy, występowania mięśniaków. Kobiety, szczególnie w starszym wieku, w razie obecności ziarniszczaka jajnika, wyglądają dużo młodziej niż ich rówieśnice. Jądrzak jajnika i guz z komórek lipidowych wytwarzają androgeny, co prowadzi do zatrzymania miesiączkowania i pojawienia się cech męskich (np. nieprawidłowe owłosienie, obniżenie głosu). Guz nazywany wolem jajnika może wytwarzać hormony tarczycy i powodować objawy nadczynności tarczycy. Rakowiak jajnika wytwarza serotoninę, a nabłoniak kosmówkowy jajnika hormon choriongonadotropinę (HCG).

Powikłania guzów jajnika. Powikłania guzów jajnika o ostrym przebiegu, wymagające interwen-

cji chirurgicznej, to skręt szypuły guza, pęknięcie guza, krwawienie wewnątrz lub na zewnątrz guza, zaciśnięcie i uwięźnięcie guza w zagłębieniu odbytniczo-macicznym (zatoce Douglasa). Innym powikłaniem jest zropienie guza, a przy długotrwałej obecności guza łagodnego jego przekształcenie w nowotwór złośliwy.

Rak jajnika

Rak jajnika jest czwartym co do częstości występowania nowotworem u kobiet zamieszkujących uprzemysłowione kraje Zachodu i główną przyczyną śmierci u osób chorych na nowotwory narządu płciowego. W Polsce w 1996 r. zachorowało na raka jajnika 3220 kobiet, a zmarło 1909 chorych.

Przyczyny powstawania raka jajnika nie są znane. Nowotwór ten występuje w każdym wieku zarówno w okresie dzieciństwa, jak i w wieku starszym, jednak powyżej 75 roku życia należy do rzadkości. Rak jajnika najczęściej atakuje kobiety pomiędzy 40 a 70 rokiem życia, a szczyt zachorowalności przypada na 50-60 rok życia. Zwiększone ryzyko transformacji nowotworowej nabłonka jajnika wydaje się dotyczyć kobiet z prawidłowym, nieprzerywanym jajeczkowaniem. Z obserwacji wynika, że zachorowalność na raka jajnika jest częstsza wśród nieródek oraz kobiet, które rzadko zachodziły w ciążę. Stwierdzono, że ryzyko wystąpienia raka jajnika zmniejsza się wraz z liczbą porodów, a każda następna ciąża zmniejsza ryzyko zachorowania o 10-15%. Ochronne działanie braku owulacji może być związane ze zmniejszeniem się liczby torbieli inkluzyjnych, ograniczeniem działania na nabłonek jajnika bogatego w estrogeny płynu pęcherzykowego lub krótszą ekspresją czynnika rakotwórczego na procesy naprawcze nabłonka w miejscu owulacji. Niektórzy autorzy uważają, że zarówno wczesne wystąpienie miesiączki, jak i późny wiek menopauzy zwiększa ryzyko zachorowalności na raka jajnika. Leczenie niepłodności przez stymulowanie farmakologiczne owulacji także zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka. Niektóre niepłodne, nieowulujące kobiety, wbrew przyjętej ochronnej roli braku owulacji, są bardziej predysponowane do zachorowania na raka jajnika z powodu bliżej nieokreślonych zaburzeń. Zaobserwowano również, że operacje ginekologiczne, takie jak: wycięcie macicy lub też jednostronne wycięcie przydatków, zmniejszają ryzyko wystąpienia raka jajnika. Jednak całkowite usunięcie jajników nie chroni kobiety przed wystąpieniem raka, który może rozwinąć się z komórek nabłonka otrzewnej, pierwotnych komórek z jajnika, jajowodu i otrzewnej, a także „odprysków" endometriozy jajników po ich usunięciu. Ryzyko zachorowania na raka jajnika zmniejsza zastosowanie doustnej antykoncepcji.

Zaobserwowano, że wpływ ochronny antykoncepcji zaczyna się już po sześciu miesiącach jej stosowania i jest tym większy, im dłużej zażywa się tabletki antykoncepcyjne. Pewne znaczenie w zachorowaniu na raka jajnika przypisuje się grupie krwi. Wykazano bowiem, że kobiety z grupą krwi A chorują znacznie częściej na nowotwory złośliwe jajnika, aniżeli kobiety z grupą krwi 0. Również istotnym czynnikiem ryzyka jest dieta. Spożywanie mleka, masła, jaj, tłuszczów zwierzęcych i roślinnych zwiększa ryzyko choroby nowotworowej jajnika, natomiast spożywanie ryb, warzyw, pieczywa ciemnego zmniejsza.

Większość przypadków raka jajnika to tzw. rak sporadyczny, wynikający prawdopodobnie z czynników środowiskowych, jednak 5-10% chorych na ten nowotwór wykazuje predyspozycje rodzinne. Do dziedzicznego występowania raka jajnika predysponowane są osoby, u których w rodzinach stwierdza się co najmniej dwie chore w pierwszym lub drugim stopniu pokrewieństwa. Wyróżniono trzy autosomalne dominujące zespoły genetycznie warunkujące występowanie raka jajnika: miejscowo-swoisty rak jajnika (HOC), dziedziczny rak sutka i jajnika (HBOC) oraz zespół Lynch II. Wszystkie typy rodzinnych raków jajnika rozwijają się u kobiet młodszych niż te, u których występuje rak sporadyczny. Najpowszechniejszym z zespołów dziedzicznych jest zespół raka sutka i raka jajnika. Jest on najczęściej związany z mutacją genu BRCA 1 lub rzadziej BRCA 2. Kobiety z predyspozycją genetyczną narażone są w ponad 90% na rozwój raka sutka lub raka jajnika. Współczesna medycyna jest w stanie wykrywać mutacje w genach odpowiedzialne za rozwój raka jajnika nie tylko w celach naukowych, ale także na skalę masową. Masowe wykonywanie testów na mutacje pozwala wyselekcjonować kobiety o dużym ryzyku wystąpienia raka i wdrożyć postępowanie lecznicze. Ograniczenie stanowi jedynie koszt badania.

Podstępny rozwój raka jajnika, lokalizacja jajnika utrudniająca jego badanie, a także brak pewnych metod skriningowych powodują, że ponad 70%

przypadków tego nowotworu diagnozowanych jest w stadiach zaawansowanych. Przeżycia 5-letnie w tej grupie wynoszą od 15 do 25%, natomiast jeżeli choroba ograniczona jest do jajnika to szanse na wyleczenie rosną do 80-95%. Biorąc pod uwagę wszystkie stadia zaawansowania raka jajnika, wyleczalność tej choroby w krajach zachodnich sięga prawie 40%. Ponieważ brak jest danych wskazujących, że aktualnie stosowane metody terapeutyczne są w stanie radykalnie poprawić wyniki leczenia raka jajnika wydaje się, że główną nadzieję należy wiązać z wykrywaniem choroby w stadium wczesnym lub jeszcze przed pojawieniem się cech złośliwości guza.

Możliwości wykrywania:

Badanie ginekologiczne. Podstawową metodą wykrywającą guzy jajnika pozostaje regularne badanie ginekologiczne. Pozwala ono stwierdzić wielkość zmiany, jej konsystencję, ruchomość, stosunek do sąsiednich narządów. Występowanie u kobiet w rok po menopauzie badalnych jajników określa się jako zespół badalnych jajników po menopauzie (PMPOS). Konieczne jest wówczas wykonanie szczegółowej diagnostyki. Jednak dokładność badania ginekologicznego zależy od wielu czynników, takich jak współpraca pacjentki podczas badania, otyłość, wypełnienie jelit i pęcherza moczowego i z tego powodu nie jest metodą dokładną, szczególnie w przypadku małych guzów jajnika.

Badania obrazowe: *Ultrasonografia przezbrzuszna* uzupełniona badaniem sondą dopochwową pozwala stwierdzić obecność guza, jego wymiary, określić strukturę zmiany, naciekanie narządów sąsiednich, obecność płynu i przerzutów do innych narządów jamy brzusznej. Ultrasonografia ma dużą wartość przede wszystkim u kobiet po menopauzie, u których obraz jajników charakteryzuje się stosunkowo małą różnorodnością i w związku z tym łatwiej jest go interpretować i wykrywać nawet małe zmiany patologiczne. Kobiety przed menopauzą wykazują dużą zmienność ultrasonograficznych obrazów jajnika, stąd też właściwa ich ocena często bywa utrudniona.

Ultrasonografia z zastosowaniem kolorowego badania dopplerowskiego do oceny przepływu w naczyniach guza uzupełnia ultrasonograficzne możliwości różnicowania zmian złośliwych z guzami łagodnymi.

Tomografia komputerowa uważana jest za uzupełnienie badania ultrasonograficznego, szczególnie u kobiet otyłych i z tendencją do gromadzenia gazów w jelitach. W tomografii można wykryć guzy jajnika, gdy ich średnica wynosi ok. 1 cm.

Wykorzystując badanie ultrasonograficzne i tomografię komputerową można wykonać diagnostyczną biopsję aspiracyjną cienkoigłową.

Tomografia rezonansu magnetycznego. W guzach jajnika nie przewyższa wartością diagnostyczną dobrze wykonanej tomografii komputerowej, zwłaszcza spiralnej. Wydaje się być bardzo przydatna w wykrywaniu wznowy raka jajnika.

Pewną wartość diagnostyczną w różnicowaniu miejsca, z którego wychodzi guz miednicy mniejszej, ma *badanie urograficzne nerek.*

Oprócz technik obrazowych wśród nieinwazyjnych metod stosowanych w wykrywaniu i różnicowaniu zmian jajnikowych znajdują się substancje wytwarzane przez komórki guza i wydalane do płynów ustrojowych (np. krwi), tzw. markery nowotworowe. Zidentyfikowano wiele substancji wytwarzanych przez komórki raka jajnika. Najczęściej oznaczane są następujące markery CA 125, CA 19-9, CA 15.3, CA 72.4, COX-l, katepsyna L, tetanektyna, TPS, CASA, TAG.

Najczęściej używanym markerem raka jajnika jest glikoproteina CA 125. Jej obecność wykazano w 80% nieśluzowych raków jajnika. CA 125 jest obecna na powierzchni prawidłowych komórek jajowodu, błony śluzowej macicy, nabłonka kanału szyjki macicy, otrzewnej, opłucnej, osierdzia i oskrzeli. Nabłonek jajnika nie wytwarza lub wytwarza CA 125 w bardzo niewielkiej ilości. Zebrane dane z wielu badań klinicznych wskazują, że stężenie CA 125 we krwi poniżej 35 jm./ml ma 97,5% zdrowych kobiet. Wartość wyższa niż 65 jm./ml spotykana jest w 76% wszystkich stopni i typów raków jajnika. Niższa wartość progowa CA 125, tj. poniżej 35 jm./ml, sugerowana jest dla kobiet po menopauzie i usunięciu macicy. Norma dla tej glikoproteiny jest także niższa, gdy używa się testów drugiej generacji (CA 125II). Zastosowanie CA 125 w przedoperacyjnej ocenie guzów jajnika wydaje się być ograniczone przez jej dużą liczbę wyników fałszywie pozytywnych i fałszywie negatywnych. Stężenie tego markera jest podwyższone w ciąży, w przypadku endometriozy, adenomiozy, mięśnia-

ków, torbieli łagodnych jajnika, ciąży ektopowej, stanów zapalnych i w czasie miesiączki. Stany nieginekologiczne związane ze zwiększonym stężeniem CA 125 obejmują zapalenie trzustki, zapalenie jelita grubego, marskość wątroby, zapalenie otrzewnej, gruźlicę otrzewnej, stany zapalne po zabiegach chirurgicznych. Zwiększone stężenie CA 125 obserwuje się także w ponad 40% zaawansowanych nowotworów jamy brzusznej nie wywodzących się z narządu płciowego. Pomimo wielu ograniczeń CA 125 okazał się być najbardziej wartościowym markerem raka jajnika wykrytym do tej pory i jest obecnie rutynowo stosowany w monitorowaniu pacjentek z rakiem jajnika, przewidywaniu obecności przetrwałej choroby nowotworowej po zakończeniu chemioterapii i wykrywaniu wznowy procesu nowotworowego jeszcze przed pojawieniem się objawów klinicznych.

W celu bardziej dokładnego przewidywania charakteru guza jajnika, jak również w próbach testów skriningowych raka jajnika połączono dwie opisane powyżej metody diagnostyczne, tj. oznaczanie CA 125 we krwi obwodowej z ultrasonografią dopochwową. Oprócz markerów nowotworowych w wykrywaniu i diagnostyce różnicowej guzów jajnika przydatne może być oznaczanie hormonów lub ich metabolitów, jeżeli podejrzewamy, że guz może być czynny hormonalnie.

Laparoskopia ma ustaloną wartość w diagnostyce i leczeniu guzów jajnika. Jest metodą stosunkowo mało inwazyjną, pozwalającą określić lokalizację guza, charakter nowotworu, stopień zaawansowania klinicznego, pobrać materiał do badania histopatologicznego. Laparoskopowo możemy również ustalić, jak nowotwór jajnika zareagował na zastosowaną chemioterapię.

Możliwości leczenia. Guzy o charakterze czynnościowym nie wymagają interwencji chirurgicznej, z wyjątkiem pojawienia się ostrych powikłań w postaci skrętu guza, pęknięcia, krwawienia, uwięźnięcia. W takich sytuacjach niezbędny jest zabieg chirurgiczny.

Guzy nowotworowe leczy się chirurgicznie. Zabieg operacyjny w przypadku nowotworów łagodnych polega na usunięciu zmiany z pozostawieniem zdrowej części jajnika, co ma szczególne znaczenie u kobiet młodych, lub na usunięciu guzowato zmienionych przydatków. Jeżeli istnieją dodatkowe wskazania, np. współistnienie mięśniaków macicy, wykonuje się jednocześnie usunięcie macicy.

Wartościową metodą w leczeniu zmian łagodnych jajnika jest laparoskopia. Zmiany oceniane w diagnostyce przedoperacyjnej (ultrasonografia, CA 125) jako łagodne mogą być usunięte laparoskopowo. Korzyścią tej formy terapii jest mniejsza urazowość, skrócenie pobytu w szpitalu i krótsza rekonwalescencja! Szczególnie ostrożnie należy podchodzić do operacji laparoskopowych guzów jajnika ocenianych przedoperacyjnie jako łagodne u kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Ryzyko złośliwości tak ocenionej przedoperacyjnie zmiany w tym okresie życia wynosi 3%. W razie stwierdzenia w laparoskopii cech przemawiających za złośliwością należy odstąpić od zabiegu laparoskopowego i przystąpić do tradycyjnej chirurgii. Przeciwnicy operacji laparoskopowych w zmianach złośliwych zarzucają tej metodzie przede wszystkim to, że nie spełnia zasad aseptyki onkologicznej i może przyczyniać się do rozsiewu procesu nowotworowego.

W niektórych ośrodkach w leczeniu kobiet z torbielami jajnika stosuje się nakłucie zmiany pod kontrolą ultrasonografii i aspirację jej zawartości. Metoda ta jest jednak kontrowersyjna ze względu na stosunkowo mały efekt terapeutyczny, a przy pomyłce diagnostycznej i złośliwości zmiany może przyczynić się do rozsiewu nowotworu.

Nowotwory złośliwe jajnika wymagają radykalnego usunięcia narządu rodnego łącznie z siecią i wyrostkiem robaczkowym, węzłami chłonnymi oraz ogniskami przerzutowymi, tak aby masa nowotworu pozostawiona po operacji była jak najmniejsza. Takie postępowanie określa się cytoredukcją chirurgiczną. Tylko w wybranych, szczególnych przypadkach można zastosować operację oszczędzającą narząd rodny.

W uzupełnieniu leczenia chirurgicznego stosuje się chemioterapię najczęściej dożylnie, rzadko dootrzewnowo, i(lub) radioterapię. Obecnie podstawowymi lekami w chemioterapii raka jajnika są preparaty platyny i taksany.

22

Marek Klimek, Rudolf Klimek

Niepłodność

W obecnych czasach zagadnienia prokreacji należą do tych naj intymniej szych przeżyć ludzkich, z którymi niestety cywilizacja techniczna i szczególnie najogólniej pojęte środki przekazu informacji nie mogą sobie odpowiednio poradzić. Bez należytego bowiem szacunku dla najważniejszego okresu w życiu każdego człowieka, jakim jest jego prawidłowy rozwój w łonie matki, z różnych powodów już w szkole straszy się dzieci ciążą, a dojrzałe kobiety - jej początkiem i nawet porodem.

Prawie zupełnie nie docenia się wymiernego wpływu wychowania rodzinnego oraz nauczania dzieci i młodzieży na promocję naturalnej płodności, nie mówiąc już o zapobieganiu w przyszłości niepłodności całkowitej lub względnej, niemożności donoszenia ciąży czy tylko jej nieprawidłowego przebiegu w zakresie biologicznej normy.

Szczególnego znaczenia nabiera płodność w życiu każdego z osobna człowieka przez jej naturalny związek z zaspokajaniem potrzeb seksualnych, które w przeciwieństwie do najbliższych im potrzeb odżywiania i snu nie są bezwzględnie konieczne do normalnego życia człowieka, skoro może je wyeliminować psychoemocjonalny stan osoby rezygnującej ze współżycia seksualnego z różnych powodów. Tak wielki zakres możliwości dowodzi pełnej wolności człowieka w realizacji swych potrzeb seksualnych, a tym samym prokreacyjnych. Czasem ta wolność wyboru wydaje się ograniczona stanem zakochania. Nikt nie może zaprzeczyć, że tylko człowiek wolny może w pełni kochać, tzn. realizować siebie w miłości! Paradoksalnie ten imperatyw wolności osoby przybrać może nieoczekiwaną nieraz formę, skoro np. kochająca kobieta usiłuje popełnić samobójstwo z miłości do człowieka, który z jej przyczyny nie może mieć potomstwa.

Aspekty etyczno-moralne najogólniej pojętej niepłodności naturalnie łączą się z wolnością, miłością i odpowiedzialnością, jako podstawą postępowań diagnostyczno-terapeutycznych. Przyczyny niepłodności bowiem aż w 75% są wspólne, a główny czynnik wyłącznie żeński, tzn. bez udziału przyczynowego mężczyzny, jest odpowiedzialny tylko za 17% niepowodzeń, a o połowę mniej (8%) przypadków obejmuje wyłącznie powód męski. Sukces więc w dużym stopniu zależy od postawy obojga potencjalnych rodziców, a nierzadko także od ich najbliższego otoczenia. Na pewno zaś nie można leczyć wyłącznie kobiety, co niestety zbyt często jeszcze się zdarza.

Istota ludzkiej płodności sprawdza się we współżyciu seksualnym dwóch osób, z których tylko matka warunkuje rozwój dziecka od poczęcia do samodzielnego życia. Medycyna zna stany urojonej ciąży, w której kobieta - mimo braku w jej organizmie nowej istoty ludzkiej - zgłasza się do porodu z powodu odczuwania skurczów macicy czy bólów porodowych, wymagających hospitalizacji. Niezależ-

nie od medycznej, ściślej mówiąc psychiatrycznej oceny tych stanów, najlepiej ilustrują one rolę podmiotowości kobiety w prokreacji.

Dotychczas za ciążę uznawaliśmy stan organizmu kobiety, w którym rozwija się nowy byt ludzki, od zapłodnienia do czasu uzyskania zdolności do samodzielnego istnienia. Właśnie jego współistnienie ze swym otoczeniem, którym jest matka, a więc także układ ludzki o własnej tożsamości - nazywamy ciążą. Oba te układy pozostają w stanie równowagi lub jej bliskości dzięki wzajemnym oddziaływaniom, które współczesna medycyna usiłuje bezskutecznie rozróżniać jako psycho-, neuro-, immuno- i endokrynologiczne procesy. Nie tylko bowiem ich jedność nie ulega wątpliwości w świetle najnowszej wiedzy, ale także ich duchowo-emocjonalne uwarunkowania. Tymczasem znaczenie tych ostatnich usiłuje negować informacyjna propaganda sztucznych „poczęć pozaustrojowych", nazywanych także „poczęciami w probówce". Nie można jednak negować oddziaływań psychiczno-emocjonalnych między matką a zapłodnioną komórką jajową *in vitro*, skoro medycyna zna faktyczne istnienie wspomnianej już uprzednio ciąży urojonej.

Ciąża

Ciąża oznacza współistnienie co najmniej dwóch różnych bytów, z których jeden - będący potomstwem - może samodzielnie egzystować jedynie przez swój rozwój w otoczeniu drugiego, który jest matką. Do niedawna dziecko mogło się począć tylko w organizmie matczynym, ale przez zapłodnienie pozaustrojowe (aseksualne) ten etap można sztucznie pominąć. To, nad czym mało kto się zastanawia, zmieniło pojęcie matki jako równocześnie środowiska poczęcia jej dziecka, ale na szczęście nie zmieniło, a przeciwnie - jeszcze bardziej podkreśliło właśnie znaczenie matki, jako jedynego warunku wystarczającego do rozwoju w niej dziecka, aż do momentu uzyskania dojrzałości do niezależnego istnienia i samodzielnego dalszego rozwoju. Warunek wystarczający oznacza, że nie potrzeba dodatkowych czynników dla zaistnienia jakiegoś zjawiska czy skutku. Jeśli jest to jednocześnie jedyny warunek w odniesieniu do zapewnienia możliwości samodzielnego życia dziecka, to niezależnie od źródła pochodzenia komórki jajowej - według powyższej definicji - matką można nazwać wyłącznie kobietę, która - jak pięknie to określa się w naszym języku - donosiła ciążę! Konsekwentnie każda inna kobieta - nie wyłączając nawet ewentualnej dawczyni komórki jajowej - może zostać matką wyłącznie w drodze adopcji.

Niezależnie bowiem od zastosowanych metod i ich oceny, poczęte i urodzone dzięki nim dziecko i jego matka mają prawo do poszanowania swej ludzkiej godności, jak każda istota ludzka. Wykorzystywanie kobiety do spełniania roli biologicznego inkubatora ciążowego, technicznie nazywanego „zastępczą matką", w domyśle tylko na okres właśnie najważniejszy dla dalszego losu każdego człowieka - nawet w kategoriach techniczno-cywilizacyjnej medycyny - zaprzecza odwiecznej zasadzie nakazującej lekarzom przede wszystkim nie szkodzić *(„primum non nocere")*\ Instrumentalne traktowanie zastępczych matek, nawet w pełni uświadomionych o grożących im niebezpieczeństwach związanych z każdą ciążą lub tak wzniosie umotywowanych, jak rodzenie przez babcię dziecka niepłodnej córce (!?), nie może pomijać faktu, że kobiety mogą nie tylko trwale zachorować, ale też ryzykują własnym życiem, jak każda kobieta wypełniająca swą fizjologiczną przecież prokreacyjną powinność dla przedłużenia swego rodu w ramach utrzymania naszego gatunku *Homo sapiens.*

Wsłuchiwanie się dziecka w głos noszącej go w swym łonie matki, odczucia rytmu jej serca, adaptacja do jej sposobu bycia i zachowania, jej warunków rodzinnych itp. - to tylko jednoznaczne przykłady oddziaływań psychoemocjonalnych między kobietą ciężarną i jej dzieckiem. Na tej samej zasadzie już kobieta oczekująca na przeniesienie do naturalnego macicznego miejsca zapłodnionego poza jej ustrojem zarodka musi być uznana za osobę w stanie ciąży, ponieważ podlega psychologicznemu oddziaływaniu z samego faktu zaistnienia nowego bytu ludzkiego, przeznaczonego do rozwoju w jej ciele i również sama przygotowuje się do tego.

Jeszcze wyraźniej to się zaznacza przez porównanie tego stanu z zamrożeniem pozaustrojowych ludzkich zarodków dla ewentualnego wykorzystania lub zniszczenia w bliżej nieokreślonej przyszłości, a więc z faktycznym zerwaniem podmiotowych ludzkich powiązań! Dlatego ustawowo zabezpieczona ochrona życia poczętego *ex iure* dotyczy poczęcia pozaustrojowego, jeśli *a priori* nie ma dla niego zapew-

nionego dalszego istnienia i rozwoju, a do tego konieczna jest osoba - matka! Tym samym w leczeniu niepłodności doszliśmy do granic tolerowania medycznej, ale w społecznym sensie - uzurpatorskiej samowystarczalności ludzkiej w kreowaniu człowieka. W takich sytuacjach ludzie odwołują się do prawa, ale kodyfikację wszelkich ludzkich działań warunkują społecznie akceptowane zasady etyczno-moralne. One bowiem decydują w ogóle o potrzebie tworzenia norm prawnych tam, gdzie z założenia personalistycznego pojmowania naszej rzeczywistości najpierw należałoby odpowiedzieć na kilka podstawowych wątpliwości, jak na przykład: Czy człowiek ma prawo do posiadania potomstwa za pomocą metod, które mogą zagrozić istnieniu gatunku? Czy wolno propagować takie sposoby realizacji marzeń o potomstwie, w których aż cztery na pięć leczonych osób nie doczeka się sukcesu? Czy nadal leczący mogą przed rozpoczęciem leczenia żądać z góry ustalonej gratyfikacji niezależnie od ostatecznego efektu? Czy społeczeństwo, w 80% płodnych ludzi stale borykających się z możliwością przypadkowej ciąży (czytaj: niechcianej), nieplanowanej, wymuszonej czy tylko przypisanej wybranemu ojcu dziecka, sprowokowanej lekkomyślnym zachowaniem czy powstałej w wyniku gwałtu itp. - ma uczestniczyć w pokrywaniu nawet tylko części wszystkich kosztów leczenia niepłodności? Czy w ogóle można do końca dopuszczać wolność wyboru w prokreacji, którą warunkuje duży zakres doznań - od miłości aż do odpowiedzialności.

Na szczęście treść tego rozdziału nie ma rozstrzygać powyższych i im podobnych problemów ogólnospołecznych, lecz przyjść z pomocą każdemu człowiekowi, który w swej samotności szuka odpowiedzi na dręczące go pytania o płodność własną lub swych najbliższych, zwłaszcza o przyczyny niepłodności i możliwości ich leczenia. Celem naszym jest przedstawienie najbardziej podstawowych informacji, które bardziej szczegółowo omówione są w naszych popularnonaukowych książkach: „Niepłodność uleczalna czy nie?" (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 1995) i „Medycyna za zamkniętymi drzwiami" (DREAM, 1999). Człowiek pragnący potomstwa, zwłaszcza kobieta, nie zna granic własnego poświęcenia i sposobów osiągnięcia tego celu. Dzięki takiemu uwarunkowaniu leczenie niepłodności zawsze ma sens, ponieważ najmniej nawet prawdopodobne ciąże mogą zaistnieć. Właśnie przez takie ciąże Natura nauczyła - nie tylko nas - pokory w wyrokowaniu o wynikach leczenia niepłodności, która - choć tylko w 50% jest uleczalna - to w indywidualnych, nawet najbardziej beznadziejnych sytuacjach może zakończyć się porodem upragnionego dziecka. Dlatego też oprócz koniecznej wiedzy i właściwych zachowań zarówno leczonych, jak i leczących należy zawsze przekraczać próg ludzkiej nadziei.

Leczenie niepłodności

Oczekiwanie na własne potomstwo wśród ludzi nie jest łatwą sprawą, wynika to przede wszystkim z powszechnego braku ogólnej znajomości zagadnień dotyczących płodności, która ze względu na jej powszechność uważana jest za zjawisko naturalne. Ludzie po prostu wiedzą, że współżycie płciowe prowadzi do poczęcia potomstwa i tylko wyjątkowo zastanawiają się nad tym, czy są płodni. Interesują się natomiast zawsze odpowiednim doborem partnera, i to pod każdym względem, z wyjątkiem właśnie płodności. Dopiero jako małżeństwa niepłodne szukają różnych porad i docierają do najrozmaitszych źródeł informacji, a co najgorsze, wystawione są ciągle na uwagi i pytania otoczenia, najczęściej rodzinnego: dlaczego nie mają dzieci? Taka niczym nie usprawiedliwiona ciekawość otoczenia zawsze wywołuje duży stres u małżonków bez powodzenia oczekujących na dziecko.

Na każde pięć małżeństw przeciętnie jedno jest niepłodne, co jest olbrzymim problemem społecznym. Jeśli zaś dotyczy to ludzi gorąco pragnących potomstwa, to dla spełnienia tego marzenia gotowi są oni dosłownie na wszystko! Wielu z nich mogłoby skrócić okres oczekiwania i leczenia, gdyby z jednej strony udało się sprowadzić do minimum stresujący wpływ otoczenia, a z drugiej - udostępnić im informacje niezbędne do świadomego postępowania w przypadku niepłodności. Celowi temu powinny służyć książki omawiające najczęściej spotykane zagadnienia w niepłodności. Mają one zastąpić informacje, których lekarz udzielający porady nie jest w stanie przekazać swoim pacjentom ze względu na obszerność, różnorodność i złożoność tych informacji, natomiast może i powinien je uzupełnić oraz w razie konieczności wyjaśnić wątpliwości, czy też ocenić wyjątkowo pojawiające się sytuacje.

Współżycie płciowe zdrowych małżonków prowadzi do zajścia w ciążę w połowie przypadków już w okresie trzech miesięcy, u dalszych 10-20% małżeństw stwierdza się ciążę po pół roku, ale na dalsze 15-20% powodzeń trzeba odczekać już następne pół roku. Inaczej mówiąc, szansa zajścia w ciążę, gdy partnerzy są zdrowi, maleje wyraźnie w miarę upływu czasu współżycia płciowego bez unikania ciąży. Jeśli odsetek zajścia w ciążę po jednym roku współżycia - jak to przedstawiono - wynosi 75-80%, to dla małżeństw regularnie współżyjących bez efektywnego zapłodnienia po okresie pięciu lat istnieje tylko kilkuprocentowe prawdopodobieństwo ciąży.

Oznacza to, że pierwsza konsultacja lekarska z powodu niepłodności powinna odbyć się już po pierwszym roku nieefektywnego współżycia seksualnego.

Najczęściej do lekarza zgłasza się jako pierwsza kobieta i niestety zbyt późno, a nieraz w ogóle nie konsultuje się z lekarzem niepłodny mężczyzna. Bardzo istotna jest pierwsza wizyta i często decydująca dla dalszych losów leczenia. Pozwala bowiem przede wszystkim na szybkie usunięcie drobnych przeszkód, jakkolwiek skutecznie hamujących płodność.

Zapłodnienie i ciąża zależą od złożonych czynników natury fizjologicznej, anatomicznej i psychoneuroimmunologicznej. Zdeponowanie wystarczająco licznych, ruchliwych i prawidłowo zbudowanych plemników w sklepieniu pochwy zależy od prawidłowego procesu spermatogenezy, budowy anatomicznej narządów płciowych oraz sprawności seksualnej współmałżonków. Na szczęście efektywność współżycia płciowego jest tak różnorodnie zabezpieczona, że w ogromnej większości przypadków nie wymaga od małżonków dokładnej znajomości procesów zapłodnienia. Tym bardziej więc przygnębieni czują się ludzie, nie zawsze zresztą chorzy, którzy szukają porady lekarskiej z powodu niepłodności. Jakże często w niepłodnych małżeństwach kobieta jest przekonana o swej wyłącznej winie, skoro tylko małżonek jest zdolny do odbywania stosunków płciowych.

Zapomina się bowiem, że zdolność do współżycia płciowego jest tylko jednym z warunków zapłodnienia, a nie oznacza płodności! Dlatego lekarz nie powinien przystąpić do leczenia kobiety z powodu niepłodności, jeżeli nie zna wyniku badania nasienia partnera.

Jednym z dość często powtarzających się argumentów przeciwko wspólnemu badaniu jest stwierdzenie, że mąż miał już dziecko lub małżonkowie przebyli poronienie czy poród przy istniejącej niepłodności wtórnej. Po pierwsze sam fakt, że mężczyzna w przeszłości był zdolny do zapłodnienia, nie oznacza, że płodny jest nadal. Po drugie przebyte poronienia czy niepomyślnie zakończone ciąże, nawet porodem, mogą właśnie nasuwać podejrzenie zaburzeń u mężczyzny, a w żadnym wypadku ich nie wykluczają! Przecież płód rozwija się z dwu równoważnych elementów: komórki jajowej i plemnika, pochodzących od obu jego rodziców.

Do niepłodności przyczynia się wiele czynników epidemiologicznych. Wśród nich pierwsze miejsce zajmuje wiek, a mimo to wiele kobiet świadomie odkłada na później swoje macierzyństwo. Wraz z upływem lat zwiększa się także ryzyko występowania chorób obniżających potencjalną płodność obojga małżonków.

Palenie papierosów i zażywanie narkotyków ogranicza płodność, a stały i znaczący trend wzrostu występowania niepłodności zależy od liczby wypalanych papierosów. Palenie marihuany powoduje zahamowanie wydzielania u kobiet hormonów przysadkowych, co prowadzi do zahamowania jajeczkowania na poziomie podwzgórza. Sądzi się, że marihuana skraca cykl miesiączkowy oraz fazę lutealną u kobiet. U mężczyzn palących marihuanę obserwuje się zmniejszenie liczby plemników. Podsumowując temat należy stwierdzić, że stosowanie narkotyków prowadzi do zaburzeń w wydzielaniu hormonów oraz do zmian w libido, sprawności seksualnej i regularności cyklu miesiączkowego.

Alkohol ma również ujemny wpływ na płodność, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Przewlekłe nadużywanie alkoholu może być przyczyną zaburzeń jajeczkowania i miesiączkowania. U mężczyzn wykazano ujemny wpływ alkoholu na syntezę i wydzielanie męskiego hormonu - testosteronu, występowanie zaburzeń seksualnych i znacznych zaburzeń w budowie morfologicznej plemników. Następstwem przewlekłego alkoholizmu może być trwała impotencja (niemożność podjęcia współżycia seksualnego).

Środowisko, w jakim żyjemy, liczne stresy psychiczne i szkodliwości zawodowe to kolejne czynniki epidemiologiczne w niepłodności. Stwierdzono, że u ko-

biet pracujących w hałasie, w pralniach chemicznych, w środowisku skażonym rtęcią, kadmem, ołowiem 1 barwnikami stosowanymi do farbowania tkanin wzrasta ryzyko występowania niepłodności. U mężczyzn zaobserwowano szkodliwy wpływ wysokiej temperatury, wibracji, spalin samochodowych, silnego pola elektromagnetycznego, promieniowania jonizującego i innych czynników chemicznych i fizycznych, związanych z miejscem pracy zawodowej na wytwarzanie i budowę morfologiczną plemników.

Należy zdawać sobie sprawę, że złudzenia nie mogą trwać przez cały okres zdolności rozrodczej człowieka, przez całą dojrzałą część jego życia. Dlatego leczenie niepłodności musi z góry zakładać okres intensywnego leczenia (z reguły nie dłużej niż 2 lata) i w razie braku wyników lekarz powinien powiedzieć pacjentom, jakie są możliwości wyjścia z sytuacji, a postęp medycyny musi być do ich dyspozycji bez konieczności stałego leczenia. Nie zapomnijmy, że nieraz dopiero zaprzestanie leczenia i związane z tym odprężenie psychiczne uwieńcza wieloletni trud obserwacji i leczenia niepłodności.

Trzeba także pamiętać o tym, aby w trakcie diagnozowania i leczenia niepłodnych par nie narażać pacjentów na niepotrzebne, a kosztowne testy lub zabiegi diagnostyczne i terapeutyczne. Pierwszeństwo mają metody trwale przywracające płodność, na przykład udrożnienie zamkniętych ujść jajowodów dla comiesięcznego przemieszczania się przez nie komórek jajowych po owulacji przed jednorazowym operacyjnym przenoszeniem komórki jajowej. Podobnie niepłodna kobieta z powodu trwałego braku drożności jajowodów - nawet pomimo urodzenia dziecka dzięki wspomaganej instrumentalnie prokreacji - nadal jest niepłodna, co niektórym przeciwnikom służy za argument przeciwko leczniczemu charakterowi nawet takiej skutecznej medycznie pomocy.

Rozpoznawanie niepłodności

Niepłodność o wiele częściej polega na błędnym postępowaniu niż na faktycznym istnieniu przyczyn chorobowych.

Narząd rodny kobiety, oprócz wytwarzania komórek płciowych i funkcji kopulacyjnej, a więc cech reprezentowanych także przez męski układ płciowy, spełnia ponadto istotną rolę w zatrzymaniu zapłodnionej komórki jajowej, następnie w rozwoju ciąży i wreszcie podczas porodu.

Niepłodność polegać więc może na:
- niemożności wytworzenia zdolnych do zapłodnienia plemników i
- niemożności ich przeniesienia w dostatecznej liczbie do organizmu kobiety w nasieniu nie wykazującym odchyleń od stanu prawidłowego (niepłodność wyłącznie mężczyzny) lub
- braku wytwarzania dojrzałych komórek jajowych czy
- niemożności przeniesienia ich do drożnych dla plemników żeńskich dróg płciowych (niepłodność wyłącznie kobiety) oraz
- niemożności połączenia się plemnika z jajem (niepłodność wspólna).

Wreszcie przyczyną niepłodności może być niemożność:
- zagnieżdżenia się zapłodnionego jaja,
- jego rozwoju i
- urodzenia żywego lub zdolnego do życia dziecka.

Stany takie nazywamy niezdolnością do donoszenia ciąży, co w pewnych przypadkach może być również spowodowane przez czynnik męski i dlatego praktycznie należy określać ją jako niepłodność wspólną, jeśli oczywiście nie da się jednoznacznie ustalić wyłącznej przyczyny ze strony kobiety (częściej) lub mężczyzny (rzadziej).

Właściwie na wymienionych danych kończy się zasób informacji dla zdolnych do współżycia płciowego osób, które nie mogą mieć potomstwa. Niestety, zbyt często ludzie zamiast skorzystać z pomocy lekarskiej i z pełnym zaufaniem powierzyć zawodowo przygotowanej osobie poszukiwanie przyczyn niepowodzenia, sami zaczynają studiować zawiłe i nieraz kontrowersyjne podręczniki. Po prostu nie wiedzą, że podręczniki lekarskie (nie mylić z publikacjami popularnonaukowymi!) częściej powodują urazy niż pocieszenie, opisują bowiem nieraz z taką samą dokładnością zarówno najrzadsze, jak i najczęściej zdarzające się zachowania. Przez swój wrodzony egocentryzm człowiek zaczyna analizować każdą informację lekarską na ogół w zestawieniu z własnym stanem zdrowia. Tym m.in. tłumaczy się fakt, dlaczego tak trudno leczyć lekarzy i innych fachowych pracowników służby zdrowia. Dla nich

urazem są znane fakty lub nawet wiadomości uzyskane w przeszłości w ramach stałego zawodowego podnoszenia swych kwalifikacji.

Wreszcie warto zastanowić się, po co obarczać się określeniami w rodzaju: niepłodność pierwotna i wtórna (czyli brak ciąży w przeszłości i przebyta ciąża), niepłodność okresowa (np. w okresie karmienia, po poronieniu), dobrowolna (brak chęci posiadania potomstwa przez jednego lub obu małżonków czy partnerów seksualnych), wrodzona (powstała w wyniku zaburzeń rozwojowych), nabyta (np. po urazach operacyjnych, wypadkach komunikacyjnych, po nadużyciu narkotyków), bezwzględna, względna itp. Przecież chodzi nie o nazwę choroby czy szczegółowy mechanizm jej powstania, lecz o uzyskanie takiego stanu zdrowia kobiety i mężczyzny, który umożliwi urodzenie upragnionego dziecka. Leczeniem kieruje lekarz i zgodnie z doświadczeniem lepiej, gdy szukający porady małżonkowie, zamiast nabywania szczegółowych wiadomości o różnych dolegliwościach i możliwych niepowodzeniach, dobrze poznają wiadomości ogólne, czemu poświęcone są wspomniane we wstępie nasze książki popularnonaukowe.

Samokontrola płodności

Istnieje wiele, powszechnie słusznie czy też niesłusznie uznawanych przeszkód w uzyskaniu potomstwa, jak np. brak miesiączki, nieprawidłowe owłosienie, konflikt serologiczny. Trzeba więc od razu wyjaśnić, że do zajścia w ciążę nie zawsze konieczne jest miesiączkowanie, a kobiety z nadmiernym owłosieniem nie tylko mogą rodzić, ale zachodzą w ciążę nieraz łatwiej niż osoby z nieznacznymi tylko zmianami owłosienia. Stwierdzenie zaś różnic w grupach krwi i tzw. czynnika Rh w bardzo małym odsetku przypadków jest rzeczywistą przyczyną niemożności donoszenia ciąży i staje się coraz rzadsze w dobie szeroko stosowanej profilaktyki. Najważniejsze jest wyzwolenie się z własnych kompleksów i uodpornienie na fałszywe poglądy czy nieuzasadnioną ciekawość otoczenia.

Najprościej doradzić zajście w ciążę, o wiele trudniej to zrealizować, lecz na szczęście najtrudniej zabronić macierzyństwa.

Z ogólnobiologicznego punktu widzenia zaspokajanie popędu płciowego ustępuje pierwszeństwa jedynie potrzebie snu i przyjmowania pokarmów, a mimo to człowiek może świadomie dobrowolnie zaniechać w ogóle współżycia seksualnego na krótki lub nawet na bardzo długi, wieloletni okres. Ale już dobrowolnym współżyciem, jego częstotliwością, miejscem, czasem i sposobem rządzi tylko jedno, czysto ludzkie pojęcie: fantazja! Nie ma naukowych norm współżycia seksualnego poza jego wzajemną akceptacją.

Każdy człowiek staje w życiu wobec problemów natury seksualnej, a co najmniej połowa małżeństw w różnym nasileniu i czasie przechodzi zaburzenia seksualne!

Nie są to więc sprawy tylko małżeństw niepłodnych, tak często o tym głęboko przekonanych, ale - i to przede wszystkim - ludzi płodnych, którzy jednak nie zawsze zwracają na to uwagę. Właśnie dlatego, że w niepłodności mogą istnieć problemy seksualne - od leczonych wymaga się ogólnej znajomości prawidłowego współżycia. Powinni jednak korzystać ze źródeł popularnonaukowych, opracowanych przez odpowiedzialnych autorów, najlepiej po skonsultowaniu się z leczącym lekarzem, a interesować się przede wszystkim, jeśli nie wyłącznie, sprawami naturalnymi, fizjologicznymi, a nie chorobowymi. Te ostatnie zdarzają się przecież niewspółmiernie rzadziej w porównaniu ze stanami prawidłowymi, a jedynie silniej przemawiają do naszej wyobraźni. Chodzi o wyzwolenie się z kompleksów czy przesądów, zrozumienie nieszkodliwości np. samogwałtu w młodości, znaczenia pierwszego kontaktu seksualnego, poznania reaktywności seksualnej partnera, a przede wszystkim o uświadomienie mężczyzn, że siła potrzeb seksualnych kobiet i ich zdolność do przeżycia orgazmu mogą być rozwinięte w różnym stopniu, lecz nie są warunkiem koniecznym do zajścia w ciążę!

Natomiast zdolność mężczyzn do współżycia seksualnego nie oznacza zdolności zapładniania, która jest jedynym męskim czynnikiem decydującym o płodności.

Niekiedy przeszkodą w dążeniu do upragnionej ciąży jest brak podstawowych wiadomości z zakresu prokreacji, negatywny stosunek do leczenia obu part-

nerów lub jednego, niewłaściwe stosowanie się do zaleceń lekarskich, błędy w przyjmowaniu lekarstw. Na ostatnim miejscu można wymienić rzeczywiście istniejące przeszkody chorobowe.

Na przykład leczenie bezdzietności spowodowanej niemożnością donoszenia ciąży i urodzenia zdrowego dziecka nazbyt często daje okazję do obserwowania kobiet, które przez wiele lat znoszą nieraz trudne do wyobrażenia cierpienia tylko z tego powodu, że nikt nie zażądał od nich wyniku badania nasienia męża. Dotyczy to nie tylko mężczyzn, którzy odmawiają takiego badania (nie wiedząc lub nie chcąc wiedzieć, że ich małowartościowe nasienie może być przyczyną dramatu), ale także i tych bardzo chętnie współpracujących w okresie leczenia żony - przed ciążą i w okresie ciąży - a po prostu nie podejrzewających nawet u siebie jakichkolwiek zaburzeń płodności. Dlatego w każdym przypadku przebytego poronienia, przedwczesnego porodu, urodzenia martwego płodu, noworodka z wadami rozwojowymi lub jego zgonu musi być przeprowadzone badanie ojca w celu wykluczenia z jego strony przyczyny niepowodzenia oraz w związku z koniecznością leczenia go przed zaistnieniem następnej ciąży.

Badanie mężczyzny obejmuje wywiad dotyczący danych o okresie pojawienia się owłosienia łonowego, pachowego i twarzowego, wystąpienia mutacji, pierwszych wzwodów i zmaz nocnych (tzw. polucja, czyli samoistne wydzielenie nasienia), pojawienia się potrzeb seksualnych, pierwszego stosunku i następnych, ich przebiegu oraz poziomu uświadomienia seksualnego. Z chorób przebytych i ewentualnie współistniejących lekarz zwraca uwagę na choroby weneryczne, gruźlicę, zapalenia ślinianek (świnka), jąder, najądrza, gruczołu krokowego i narządu moczowego, przewlekłe choroby innych układów (nadciśnienie, cukrzyca, leki przeciwhistaminowe, steroidy itp.), przebyte urazy okolicy podbrzusza i operacje (jamy brzusznej, narządów płciowych). Ważne są również informacje na temat warunków pracy i życia (np. zbyt gorące kąpiele, sauna - mogą doprowadzić do występowania dużego odsetka martwych plemników), ubioru (np. zbyt obcisłe spodenki są szkodliwe z powodu przegrzania jąder), nadużywania alkoholu, narkotyków (szczególnie heroina i morfina).

Zestaw badań specjalistycznych, jakim powinien poddać się mężczyzna, jest nieporównywalnie mały w stosunku do tych, jakie musi przejść kobieta, której cykliczna płodność stwarza o wiele więcej okazji do wystąpienia zaburzeń. Dlatego badanie mężczyzny powinno zawsze poprzedzać badanie i ewentualne leczenie kobiety.

Istota zapłodnienia polega na wzajemnym połączeniu się plemnika z komórką jajową. Powstaje wówczas tzw. zygota, w której następuje wzajemne przekazanie cech osobniczych obojga rodziców. W warunkach naturalnych, prawidłowych do zapłodnienia komórki jajowej dochodzi w jajowodzie. Komórka jajowa wydobywa się z jajnika w trakcie jajeczkowania, zwanego inaczej owulacją (*ovum* - jajo). Jajeczkowanie występuje jeden raz w cyklu miesiączkowym, z reguły w 14 dniu przed mającą nastąpić miesiączką. Znaczy to, że kobieta może być zapłodniona tylko jeden raz w okresie między miesiączkami.

Zapładniający plemnik jest jednym z kilkudziesięciu milionów plemników zawartych w jednym wytrysku nasienia. Plemniki te dopiero w narządach płciowych kobiety uzyskują w pełni zdolność zapładniania, ale zapładnia tylko jeden z wielomilionowej rzeszy. Zdolność zapładniająca plemników w narządach płciowych kobiety utrzymuje się przez kilka dni. Znaczy to, że mężczyzna może zapłodnić kobietę składając swe nasienie w pochwie na kilka dni przed owulacją i w ciągu kilkunastu godzin po jej wystąpieniu.

Stosunek zapładniający może więc znacznie wyprzedzić owulację. U kobiety regularnie miesiączkującej co 28-30 dni współżycie płciowe może doprowadzić do ciąży w okresie od 11-12 do 16 dnia cyklu, co określamy optymalnym okresem do zapłodnienia. Obejmuje on najbardziej prawdopodobne w tym wypadku dni owulacji (14-16) i poprzedzające je 2-3 dni, przypadające na okres żywotności plemników w drogach rodnych kobiety. W tym 2-3-dniowym okresie plemniki niejako oczekują na wystąpienie owulacji. Tak więc, u kobiet miesiączkujących regularnie, co 28-30 dni, ważna do odnotowania jest praktyczna wskazówka, zalecająca odbywanie stosunków w celu zapłodnienia w 12 lub 13 dniu cyklu. Ten optymalny okres powinien być o odpowiednią liczbę dni przyspieszony przy cyklach krócej trwających lub opóźniony przy cyklach wydłużonych, w cyklach zaś naprzemiennie krócej (23-28) i dłużej trwających (30-35) pozostaje niezmienny, tj. obejmuje 12-13 dzień cyklu.

U kobiet nie miesiączkujących lub wykazujących znaczne odchylenia (nawet paromiesięczne) w czasie trwania cykli miesiączkowych zajście w ciążę jest praktycznie możliwe w każdym okresie, niezależnie od krwawień z dróg rodnych, nawet w czasie ich trwania. Mogą to być bowiem krwawienia owulacyjne.

Miesiączkowanie nie zawsze jest konieczne do zajścia w ciążę, ponieważ istotne jest jajeczkowanie, a nie miesiączkowanie.

Posługiwanie się metodami uściślającymi datę występowania jajeczkowania znacznie zwiększa szansę zapłodnienia, podobnie jak regularne, codzienne odbywanie stosunków płciowych właśnie w okresie optymalnych dni do zapłodnienia. Mężczyznom leczonym z powodu niepłodności zaleca się wstrzymanie od stosunków przed tym okresem.

Leczenie niepłodności polega przede wszystkim na wyzwalaniu owulacji właśnie w uznanym, optymalnym do zapłodnienia okresie międzymiesiączkowym oraz jednoczesnym zaleceniu współżycia płciowego i zapewnieniu prawidłowego stanu nasienia. Na drugim miejscu znajduje się umożliwienie zetknięcia się plemnika i komórki jajowej w drogach rodnych kobiety.

Leczenie niepłodności wtórnej polega na identycznym postępowaniu, poczynając od ustalenia rozpoznania stanu zdrowia i zdolności rozrodczych obu małżonków, jak przy niepłodności pierwotnej, z tą różnicą, że częściej lekarze mają do czynienia z ludźmi starszymi i mającymi własne doświadczenia w zakresie prokreacji.

Przyczyny są równie złożone, jak przy niemożności zajścia w ciążę, np. nie każda wydzielina z pochwy wymaga leczenia, ale zawsze wymaga konsultacji lekarskiej. Przede wszystkim zaś zwalcza się nieprawidłowe nawyki i kompleksy, a dane z przeszłości chorych mają jedynie ułatwić postępowanie lecznicze bez ciągłego powracania do spraw, które minęły.

W biologii rozrodu ważniejszy jest czas bieżący niż przeszły, istniejąca ciąża niż ponowne zajście w ciążę, zachowanie płodności niż własna pewność ojej nieprzydatności w przyszłości.

Ważnym aspektem w rozumieniu przyczyn braku rozwoju ciąży podczas leczenia niepłodności, przy potwierdzeniu owulacji i pośrednich oznakach zapłodnienia (wykres porannej temperatury mierzonej w ustach, dodatni bardzo czuły test ciążowy) jest fakt, iż ok. 60-70% zarodków nie ulega zagnieżdżeniu (nidacji) w jamie macicy. Dlatego też celowe jest kontynuowanie leczenia według danego schematu przez okres co najmniej 6 cykli miesiączkowych, a następnie rozważenie alternatywnych metod postępowania. Najlepszym kryterium skuteczności leczenia niepłodności jest dopiero pojawienie się dziecka we własnym domu.

W ostatnich dziesięciu latach największy postęp dokonał się w diagnostyce polegającej na zaglądaniu lub pośrednim oglądaniu jam ciała za pomocą urządzeń optycznych i specjalnego obrazowania. Ulepszone włókna optyczne (światłowody), optyka doskonałej jakości oraz nowe źródła światła czy technika wideo otworzyły nowe możliwości diagnostyczne i terapeutyczne w zakresie chirurgii układu rozrodczego człowieka.

Niemniej nadal każda operacja w nowoczesnej medycynie jest istotnym, wyróżniającym się tylko specjalną metodyką, elementem całego toku postępowania leczniczego.

W czasie np. *wideolaparoskopii* można nie tylko precyzyjnie ustalić przyczynę niepłodności, ale także usuwać np. zrosty i cysty, pobierać wycinki z podejrzanych nowotworowo guzów, sprawdzać drożność jajowodów za pomocą środków kontrastowych, dokonywać różnego rodzaju operacji naprawczych i rekonstrukcji, czy wreszcie pobierać komórki jajowe i przenosić nasienie lub zarodki do jajowodów przy zastosowaniu technik wspomaganego rozrodu. Zawsze w ostateczności pozostaje czysto ludzka alternatywa niepłodności, gdy dobre warunki zawodowe i bytowe, chęć zaopiekowania się dzieckiem, silne potrzeby rodzicielskie skłaniają małżonków do adopcji. Ludzie dokonują adopcji także w nadziei naprawy trudnej sytuacji małżeńskiej (jako spoiwa rozpadającego się małżeństwa, w celu zapełnienia pustki i nudy), jako wizytówki osobistego poczucia pełnej wartości społecznej lub też z chęci wychowania dziecka niezależnie od własnego wieku czy stanu małżeńskiego. W przeważającej większości wynik adopcji jest korzystny (ok. 80%). W zdarzających się niekorzystnych wypadkach, nieraz nawet tragicznych konsekwencji szlachetnych pobudek adopcyjnych, niełatwo rozstrzygnąć, czy winą obarczać nadmierną czułość przybranych rodziców, bezinteresowną złośliwość otoczenia wytykającego dziecku jego pochodzenie, czy wreszcie samo dziecko.

Nowoczesne pozaustrojowe techniki dotyczą jednak poziomu rozrodu, a więc niepłodności rozumianej w kategoriach jedynie biologicznych.

Dlatego Światowa Organizacja Perinatalnej i Prenatalnej Psychologii i Medycyny zwraca uwagę na konieczność podmiotowego ujmowania pacjentów, co dopiero stanowi o poziomie współczesnej medycyny, której niektórzy przedstawiciele nadal przedmiotowo tylko usiłują traktować najogólniej pojętych pacjentów. Zgodnie z uwzględnieniem suwerenności psychologii wobec medycyny przypomina się o obowiązku lekarskim pełnej informacji przedterapeutycznej, która nie może ograniczać się do zagadnień jedynie diagnostyczno-terapeutycznych. Najlepiej zobrazować to zagadnienie na poczęciu człowieka przez mechaniczne połączenie pozaustrojowe komórki jajowej z plemnikiem. Ten niewątpliwy triumf praktyki lekarskiej spełnia życzenie rodziców niezdolnych do posiadania potomstwa inną drogą. Niestety, jest to jedyny jednoznacznie pozytywny aspekt tego zagadnienia, biorąc pod uwagę ogólną odpowiedzialność lekarską, która nie pozwala szkodzić. Paradoks polega na tym, że spełniając życzenia indywidualnych pacjentów, naraża się nie tylko tworzoną w ten mechaniczny sposób rodzinę na niebezpieczeństwo powstania i niestety też utrwalenia nowych cech ludzkich.

Z biologicznego punktu widzenia proces zapłodnienia u człowieka (!) poprzedza olbrzymia, bo obejmująca kilka milionów komórek selekcja dla naturalnego doboru zygoty, o swej niepowtarzalnej tożsamości. Bariery psychoemocjonalne rozpoczynają tę selekcję na poziomie dobrania się najogólniej pojętych partnerów seksualnych, aby przejść czysto biologiczną selekcję w organizmie przyszłej matki. W zapłodnieniu pozaustrojowym tę psychiczno-emocjonalno-biologiczną stronę pomija izolacja materiału, którego możliwe źródła jeszcze bardziej komplikują psychologiczną ocenę już nie zjawiska przyrodniczego, ale procedury określanej leczniczą. Ostatecznie olbrzymia witalność komórek rozrodczych umożliwia powstanie zygoty, ale nie dzięki, lecz wbrew sztucznemu otoczeniu! O tym właśnie powinni lekarze informować swoich pacjentów, jeśli doceniają należycie godność istoty ludzkiej. To jest wymóg wobec czysto biologicznej relacji lekarz-pacjent we wspomaganej prokreacji.

Wiadomo także, że przy dzisiejszym poziomie technicznym medycyny samoistne poronienie jest ostatnim „filtrem biologicznym" eliminującym niepełnowartościowe płody. Stąd zalecana ostrożność zarówno w ocenie rozwoju ciąży, jak i podtrzymywaniu jej w każdym przypadku. Sam fakt konieczności stymulowania spermatogenezy z jednej strony, a jajeczkowania z drugiej sprawia, że każda ciąża po leczeniu niepłodności jest przedmiotem specjalnej troski położniczej.

Obok stanowisk religijnych, gdzie potępia się grzech, a nie grzesznika i akceptuje dzieci zrodzone nawet za pomocą nie uznawanych metod, istnieją mniej tolerancyjne regulacje prawne. Jeszcze raz sprawdza się stara zasada nadziei tylko w lekarzu, który bardziej niż ktokolwiek inny ma być pomocny w spełnianiu ludzkich potrzeb psychomedycznych.

Na zakończenie pozostaje aktualne wciąż pytanie: jeśli niepłodność jest w 50% uleczalna, to dlaczego tak stosunkowo dużo ludzi bardzo pragnących potomstwa nie może doczekać się lub nie doczekało się spełnienia swych najgorętszych marzeń? Odpowiedź w każdym przypadku, niestety, może być tylko indywidualna. Dlatego właśnie opisano problemy związane z niepłodnością, aby najbardziej zainteresowane osoby zastanowiły się nad własną sytuacją i uzbrojone w skromny, ale wystarczający zasób wiadomości mogły zasięgnąć bardziej szczegółowych informacji u lekarzy. Te 50% powodzeń obrazuje przede wszystkim możliwości współczesnej medycyny, aby wzbudzić tak bardzo konieczne do niej zaufanie. Jeśli medycyna nie mogła lub nie może pomóc, zastanówmy się, czy nie ma w tym przede wszystkim zaniedbań bądź prostej ignorancji ze strony najbardziej zainteresowanych osób. Zresztą, czy w sprawach ludzkich można w ogóle prowadzić podział na odbierających i niosących pomoc medyczną? Wystarczy w tym celu zapoznać się, a może - przy okazji uzupełniania własnych wiadomości - także podsunąć leczącemu zalecany przez nas schemat szczegółowy postępowania w niepłodności, gdzie wiele spraw dowodzi właśnie konieczności wspólnych działań i zachowań. W tak po ludzku uwarunkowanym problemie każdy, nawet pozornie najmniej ważny czynnik, ale właściwie wykorzystany lub wyeliminowany, może umożliwić spełnienie macierzyńskich pragnień.

Zapamiętaj!

- Pierwsza konsultacja lekarska z powodu niepłodności powinna odbyć się już po pierwszym roku nieefektywnego współżycia seksualnego.
- Palenie papierosów, alkohol i zażywanie narkotyków mają ujemny wpływ na płodność zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.
- Zanieczyszczone środowisko i liczne stresy psychiczne to kolejne czynniki ograniczające płodność.
- Lekarz nie powinien rozpoczynać leczenia kobiety z powodu niepłodności, jeżeli nie zna wyniku badania nasienia partnera.

23

Marek Klimek, Rudolf Klimek

Zaburzenia seksualne

Wychowanie seksualne człowieka

U podstawy wszelkich rozważań o zachowaniu, wychowaniu i nauczaniu seksualnym człowieka leży nie zawsze dostrzegana, ale za to najczęściej świadomie pomijana - ciąża. Tymczasem nie jest to abstrakcyjne uogólnienie, ale zawsze prawda o dwóch, 7, a każdym razem jedynych i niepowtarzalnych konkretnych osobach, z których jedna jest mężczyzną, a druga kobietą. W personalistycznej koncepcji człowieka ciąża jest wynikiem osobowego przymierza mężczyzny i kobiety, przy całej swojej strukturze płciowej nie ulegających tylko popędowi czy też instynktowi zachowania gatunku, ale - jak ujmuje *Karol Wojtyła* - „wzajemnie się sobie oddających i przyjmujących osób".

W tym ujęciu człowiek nie posiada siebie na sposób rzeczy, których bywa właścicielem, a one jego własnością i dlatego nie może siebie uczynić własnością drugiego ani nie może być w ten sposób przez drugiego przyjmowany. Mężczyzna i kobieta są osobami, co determinuje zasadniczo i wiążąco cały sens i sposób wzajemnego seksualnego oddawania siebie i przyjmowania przez drugiego człowieka. Powyższe uwagi jako najbardziej ogólne diametralnie różnią się od wielu współczesnych koncepcji człowieka uznających utylitarny stosunek do ciała i płci, a przez to samo do osoby w różnych relacjach seksualnych pomiędzy mężczyzną a kobietą. O dojrzałości psychoseksualnej człowieka jako istoty płciowej można mówić wtedy, gdy akceptuje on siebie jako możliwego ojca lub matkę. Nie oznacza to jednak w sferze uczuciowej konieczności istnienia miłości jako postawy, w której na czoło wysuwa się tylko akceptacja drugiego człowieka. Istotą tych rozważań humanistycznych w olbrzymim zakresie są ich implikacje praktyczne, poczynając od biologii, a na zagadnieniach socjalnych i demograficznych kończąc. Z czysto medycznego punktu widzenia ciąża jest okresem życia dojrzałej kobiety od momentu poczęcia aż do urodzenia dziecka i jednocześnie spełnieniem jej pierwszej podstawowej funkcji, jaką jest macierzyństwo, podobnie jak zapłodnienie jest wypełnieniem pierwszej podstawowej funkcji ojcostwa ze strony mężczyzny. Jest to zarazem najważniejszy okres w życiu każdego rozwijającego się dziecka.

Poczynając od struktur komórkowych wszystkie części składowe organizmu człowieka noszą cechy płci męskiej albo żeńskiej, tym samym istnienie człowieka jest bezpośrednio związane z prokreacją, która spełniona może być jedynie przez współdziałanie kobiety i mężczyzny. Jeśli nie liczyć świadomego zaniechania powinności prokreacyjnej, to już sama natura eliminuje z różnych powodów ok. 20% małżeństw, pozbawiając ich zdolności płodzenia. Jeśli do tego dodać, że jedynie 20%, a maksymalnie 30% poczętych istot ludzkich przeżywa okres płodowy - to nie ulega żadnej wątpliwości, że ciąża jest jed-

nym z najważniejszych problemów w życiu każdego człowieka, a najistotniejszym oczywiście w zachowaniach lub zaniechaniach seksualnych.

Płodność ludzka jest wielostronnie uwarunkowywana i zasadniczo przygotowywana już w okresie dzieciństwa i dojrzewania. Właśnie w czasie wychowania i nauczania przyszłych rodziców rozgrywa się zasadniczy akt jakości istnienia każdego człowieka i ludzi jako gatunku. Ciąża przeżywana jest przede wszystkim przez kobiety, ale faktycznie realizuje ona podstawową funkcję społeczną, jaką jest rodzina. Stosunek więc do ciąży determinuje nie tylko osobiste szczęście rodziców, ale przede wszystkim los ich potomstwa. Na przykład niechciane dziecko - to czasem jego śmierć psychiczna, niestety nieraz także fizyczna jeszcze przed urodzeniem, a niechciana ciąża to zagrożenie osobowości niedoszłych rodziców. Tak więc prokreacja - to przede wszystkim odpowiedzialność człowieka wobec samego siebie, a tym samym wobec gatunku. Tam, gdzie jest nędza i głód, odzywa się nadrzędne prawo zachowania gatunku: w niewyobrażalnych warunkach ludzie rodzą się w nadmiarze zabezpieczającym ubytek z powodu nadmiernej śmiertelności w przeciwieństwie do społeczeństw o utrwalonym dobrobycie, gdzie z takim trudem regenerują się całe narody. Wynikałoby z tego, że poziom dobrobytu i wartości etyczno-moralnych człowieka stanowi najlepszą formę regulacji wielkości rodzin i całych społeczeństw.

Niszczenie największych więzi uczuciowych i nieliczenie się z personalistyczną koncepcją człowieka przez wprowadzenie swobodnego życia seksualnego u młodzieży, zamiast zwiększyć - zdecydowanie obniżyło przyrost naturalny w wielu krajach, w których usiłowano oddzielić współżycie seksualne od naturalnej prokreacji. Istnieje niebezpieczeństwo używania samego pojęcia ciąży w sensie pejoratywnym w programach wychowania seksualnego, ukierunkowanego głównie na zapobieganie niepożądanej ciąży. Przypomina to praktyki wychowawcze, które zakazywały dziewczynkom jakichkolwiek zbliżeń z chłopcami, a zwłaszcza z mężczyznami. Przedstawiano ich jako potencjalne niebezpieczeństwo. Nic więc dziwnego, że po zawarciu związku małżeńskiego zbyt wiele kobiet przeżywa rozczarowanie, nie osiąga nigdy orgazmu, współżycie seksualne uważa za niesatysfakcjonujące tylko dlatego, że już wcześniej ich sfera życia psychoemocjonalnego była nastawiona na negatywne przyjęcie przeciwnej płci, która z godziny na godzinę miałaby nagle przerodzić się w szczęście. Podobnie używanie ciąży jako straszaka, jako czegoś groźnego i niebezpiecznego doprowadza do następstw niepożądanych. W momencie zaistnienia ciąży staje się źródłem wielu nieprawidłowych jej przebiegów. Dlatego w programach szkolnych wprowadzenie jakiegokolwiek uświadamiania seksualnego powinno przede wszystkim być podporządkowane konieczności istnienia ciąży, ważności tego etapu w życiu nie tylko kobiety, ale rodziny i narodu; uznania ciąży jako pragnienia, jako spełnienia siebie samego, przeżycia do końca nie wyjaśnionej tajemnicy przekazywania życia.

Wychowanie i nauczanie w okresie dojrzewania powinno polegać na wzmocnieniu samokontroli i opanowywania budzącego się popędu seksualnego zamiast pozornego jego opanowywania środkami antykoncepcyjnymi. Dojrzewający bowiem organizm dopiero przygotowuje się do samorealizacji siebie jako osoby o niepowtarzalnej tożsamości. Przyjęcie siebie jako odpowiedzialnego ojca lub matkę musi zbiec się z dojrzałością fizyczną i emocjonalną ludzkiego organizmu. Jednostronnie seksualne, a nie całościowo prokreacyjne wychowanie i nauczanie natrafia na niezupełnie przygotowany organizm i rzeczywiście zbyt wczesna ciąża zawsze wywiera na niego negatywny wpływ.

Udostępnienie jedynie antykoncepcji z jednej strony wzbudza przedwczesną ciekawość i ułatwia jej fizyczne wypróbowywanie *a priori* bez dojrzałego zaangażowania uczuciowego partnerów, co jest w swych negatywnych skutkach porównywalne z udostępnianiem narkotyków. Z drugiej strony w sferze psychicznej sprowadza współżycie seksualne człowieka do zaspokajania potrzeb na poziomie fizjologicznym na wzór zwierząt i roślin, a nie ekumenicznym - wymagającym od człowieka kierowania się w stosunkach międzyludzkich także ludzką podmiotowością, a przede wszystkim możliwością przewidywania własnej przyszłości i odpowiedzialności za własne i przekazywane życie.

W okresie dojrzewania człowieka jako osoby na pewno ważniejsza od planowania antykoncepcji jest promocja zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego przez rozbudzanie jego zainteresowań naukowych, rekreacyjnych, zawodowych, społecznych itp. Nadrzędne jest zapewnienie przyszłości młodzieży, co nie może sprowadzać się do najprost-

szego eliminowania młodzieńczej ciąży, która w co piątym małżeństwie i tak nie wystąpi z pełnią wynikających stąd konsekwencji.

0 ciąży należy mówić i pisać z uwzględnieniem oddziaływania na świadomość i w większym jeszcze stopniu na podświadomość człowieka. Kiedyś niewłaściwe użycie jednego słowa spowodowało, że zamiast poprawnego biblijnego stwierdzenia „w trudzie rodzić będziesz" kobietom wmawiano, że mają w bólu rodzić! Czas więc najwyższy, aby tak jak poród wymagający właściwego ciążowego przygotowania do trudu rodzenia - również i ciąża przez właściwe wychowanie i nauczanie seksualne od samego początku stanowiła pożądaną samorealizację dwóch osób. Pod żadnym pozorem nie wolno szkodzić straszeniem ciążą zgodnie z lekarską zasadą *„primum non nocere"*.

Seksuologia zajmuje się aspektem psychicznym rozrodczości i całokształtu życia seksualnego, a zwłaszcza emocjami seksualnymi. Nowoczesna ginekologia obejmująca całokształt zagadnień związanych z rozrodczością dała początek andrologii, a obecnie włącza także aspekty emocjonalne życia seksualnego. Doświadczenie bowiem uczy, że w chorobach somatycznych narządów płciowych niemal z reguły pojawia się nadbudowa czynnościowa o charakterze nerwicowym i odwrotnie, zaburzenia nerwicowe - zwłaszcza długotrwale się utrzymujące - mogą upośledzać trwale czynności narządu płciowego lub doprowadzać do zmian organicznych.

Reaktywność seksualna

Przejawy seksualizmu ludzi zależą od czynników biologicznych (fizjologicznych), psychologicznych 1 socjologicznych. Na czynniki biologiczne składa się konstytucjonalna siła potrzeb seksualnych oraz całokształt mechanizmów anatomiczno-fizjologicznych biorących udział w reakcjach seksualnych. Czynniki psychologiczne wiążą się z temperamentem ludzi oraz właściwościami psychiki (charakteru), które mogą ułatwiać lub utrudniać reakcje seksualne. Na czynniki socjologiczne składają się wszelkie wpływy kulturowe, środowiskowe i socjalne, które - współdziałając z czynnikami psychicznymi - regulują zachowanie się i odczuwanie seksualne.

Reaktywność seksualna kobiet doznaje wahań, zwykle w kierunku jej obniżenia, w związku z aktualnymi kłopotami i trudnościami życiowymi, przemęczeniem fizycznym i psychicznym, w zależności od partnera (jego kultury, stylu przeżywania, uczuć, którymi kobieta go darzy). W odróżnieniu od młodych mężczyzn, u których pojawia się rozkosz już przy pierwszym kontakcie seksualnym, kobiety muszą się uczyć przeżywania, odczuwania rozkoszy seksualnej, która nie pojawia się u nich „automatycznie" w miarę wykonywania takich czy innych czynności seksualnych. Kobieta nie „startuje" w swoim rozwoju od razu z pewnego poziomu natężenia satysfakcji seksualnej doznawanej przy kontakcie seksualnym, lecz musi się nauczyć jej odczuwania. Ponieważ „uczenie" się przebiega odmiennie prawie u każdej kobiety, być może, iż w tym właśnie tkwi tajemnica tak wielu sposobów, za pomocą których kobiety mogą osiągać satysfakcję seksualną. Proces uczenia się ma więc zasadnicze znaczenie dla reakcji seksualnych kobiety oraz dla jej rozwoju psychoseksualnego.

Natężenie satysfakcji seksualnej kobiety wzrasta stopniowo, m.in. pod wpływem „uczenia" się, do ok. 30 roku życia. W tym czasie istnieją u kobiety największe szanse osiągnięcia pełnej satysfakcji seksualnej. W następnych latach, tj. po 40 roku życia, natężenie satysfakcji seksualnej stopniowo obniża się i po 60 roku życia utrzymuje się już na wyraźnie niższym poziomie. Opóźnienie dojrzewania psychoseksualnego kobiety w porównaniu z mężczyzną, u którego optimum przypada na 20 rok życia, przypisuje się istnieniu różnorodnych zahamowań seksualnych nabytych w toku wychowania, których pokonanie staje się warunkiem uzyskania prawidłowej reaktywności seksualnej.

Zagadnienie różnic tempa przebiegu podniecenia seksualnego u mężczyzn i kobiet komplikuje się, jeśli chodzi o inne formy aktywności seksualnej, nie związane ze stosunkiem płciowym. W czasie masturbacji kobieta reaguje seksualnie tak samo szybko jak mężczyzna, ponieważ masturbacja, w czasie której kobieta może się bardziej adekwatnie stymulować, jest lepszym wskaźnikiem ogólnej reaktywności seksualnej niż stosunek płciowy. Należy więc wysnuć wniosek, że kobieta potencjalnie ma zdolność fizjologiczną do osiągnięcia orgazmu w takim samym czasie jak mężczyzna. Natomiast wolniejszy przebieg podniecenia seksualnego u kobiety w czasie

kontaktów seksualnych z mężczyzną zależy od specyficznych hamulców natury psychicznej lub też mniej adekwatnej stymulacji seksualnej dostarczonej przez mężczyznę.

Powolniejsze tempo przebiegu podniecenia u kobiety wynika nie tyle z jej odrębności fizjologicznej, ile uwarunkowane jest psychologicznie rozlicznymi i różnorodnymi hamulcami psychicznymi. Usunięcie tych hamulców wybitnie przyspiesza przebieg podniecenia i ułatwia osiągnięcie szczytowania. Oprócz hamulców dużą rolę odgrywa słabiej rozbudowana wyobraźnia erotyczna kobiety. U mężczyzny np. już samo wyobrażenie kontaktu seksualnego z kobietą może wywołać erekcję z podnieceniem, natomiast u kobiety podobne wyobrażenia o mężczyźnie na ogół rzadziej doprowadzają do stanu podniecenia seksualnego i osiągnięcia zespołu gotowości seksualnej.

Reakcje seksualne kobiet zmieniają się w miarę nabywania przez nie doświadczenia seksualnego oraz pozbywania się uprzedzeń i zahamowań wpojonych przez środowisko. Stymulacja stref erogennych kobiety wywiera różne efekty pobudzające seksualnie lub hamujące, w zależności od poprzednich doświadczeń kobiety oraz środowiskowo wpojonych poglądów i przekonań. Kobieta, aby móc prawidłowo reagować seksualnie, musi być uprzednio do tego przygotowana w sensie pokonania jej rozlicznych oporów psychicznych. Bez stworzenia odpowiedniego klimatu oraz pokonania pewnych hamulców psychicznych, nawet najkorzystniejszy pod względem „technicznym" przebieg stosunku może nie stwarzać warunków dla prawidłowych reakcji seksualnych. Tak więc np. stymulacja stref erogennych może wywołać u niedoświadczonej kobiety nie pobudzenie seksualne, lecz poczucie winy i wstydu, które hamuje jakiekolwiek prawidłowe reakcje seksualne. To spaczenie odczuwania seksualnego może być wynikiem środowiskowo wpojonych fałszywych poglądów, że dany rodzaj stymulacji jest niedozwolony, „nienormalny" lub obrzydliwy. Dopiero zmiana tych przekonań pozwala kobiecie na prawidłowe reakcje seksualne w wyniku stymulacji odpowiednich obszarów ciała. Po pozbyciu się uprzedzeń przekonuje się, że stymulacja tych samych obszarów powoduje silne pobudzenie seksualne, a nie - jak to było uprzednio - poczucie winy, wstydu i zniechęcenie. Należy przy tym podkreślić, że sama kobieta najczęściej nie uświadamia sobie istoty własnych reakcji seksualnych ani przyczyn ich spaczenia, lecz rejestruje jedynie własne odczucia na dany rodzaj stymulacji.

Szczególnie duży wpływ na reaktywność seksualną kobiety wywiera całokształt czynników związanych z odbyciem pierwszego kontaktu seksualnego. Przebieg jego oraz jego następstwa dla dalszego rozwoju psychoseksualnego kobiety zależą od uczuć, jakimi darzy partnera, uczuć towarzyszących (np. lęku przed bólem), stopnia rozwoju potrzeb seksualnych, od uprzedniego wyuczenia się przeżywania szczytowania, od sytuacji, w jakiej odbywa się kontakt seksualny, od wiedzy o życiu seksualnym oraz od partnera - jego kultury i doświadczenia seksualnego. Jeśli kobieta kocha mężczyznę, nie ma oporów psychicznych przed kontaktem seksualnym, odczuwa wyraźne potrzeby seksualne, nauczyła się już przedtem przeżywania szczytowania, odbywa stosunek w dogodnym otoczeniu, posiada minimum wiedzy o życiu seksualnym, a partner kochają i dysponuje dużą kulturą i doświadczeniem seksualnym - to pierwszy kontakt seksualny zazwyczaj dostarcza kobiecie maksimum satysfakcji i stwarza dogodne warunki dla jej pozytywnego rozwoju psychoseksualnego.

Jeżeli kobieta nie jest zaangażowana uczuciowo, ma wiele oporów psychicznych (lęk, wstyd, opory moralne), nie odczuwa jeszcze potrzeb seksualnych, nie zna zjawiska szczytowania, odbywa stosunek w niedogodnym otoczeniu, nie posiada żadnej wiedzy o życiu seksualnym, a partner nie darzy jej żadnym pozytywnym uczuciem oraz nie ma doświadczenia seksualnego - wówczas pierwszy kontakt seksualny, odbyty w takich warunkach, nie tylko nie daje kobiecie żadnej satysfakcji, lecz staje się urazem psychicznym, mogącym wypaczyć rozwój psychoseksualny kobiety i spowodować pojawienie się niechęci do życia seksualnego.

Pomiędzy powyżej opisanymi skrajnymi sytuacjami związanymi z podjęciem pierwszego kontaktu seksualnego istnieje niezliczona liczba odmian, które w różnoraki sposób wpływają na rozwój psychoseksualny kobiety, aż do najwyższego etapu, jakim jest nabycie zdolności do przeżywania orgazmu, który należy traktować jako wynik permanentnych wzajemnych interakcji między czynnikami wrodzonymi, biologicznymi oraz czynnikami psychosocjalnymi działającymi na kobietę.

Fizjologia reakcji seksualnych

W reakcjach seksualnych kobiety można wyróżnić 4 fazy: podniecenia, „plateau", orgazmu i ustępowania podniecenia.

Faza podniecenia powstaje w następstwie stymulacji psychogennej lub pod wpływem bodźców somatogennych. Jeśli stymulacja jest adekwatna do indywidualnego zapotrzebowania kobiety, intensywność reakcji seksualnej jest bardzo duża i podniecenie seksualne narasta szybko. Jeśli zaś sposób stymulacji budzi zastrzeżenia pod względem psychicznym i fizycznym lub też jest przerwany, to faza podniecenia może być nadmiernie przeciągana lub nawet przerwana. Faza podniecenia trwa zresztą i tak najdłużej w całym cyklu reakcji seksualnych, doprowadzając do powstania stanu „gotowości" w narządach płciowych.

Faza „plateau" rozwija się w miarę kontynuacji adekwatnej stymulacji seksualnej, a czas jej trwania zależy od efektywności stymulacji. W fazie tej wzrasta podniecenie seksualne i osiąga poziom tak wysoki, że kobieta może przeżyć orgazm.

Faza orgazmu - zmiany cielesne ogólne, mające miejsce w czasie napięcia seksualnego, przebiegają różnie w zależności od indywidualnego wzoru reakcji człowieka. Największe różnice w zakresie intensywności i czasu trwania dotyczą orgazmu kobiet, podczas gdy u mężczyzn obserwuje się tendencję do reakcji według standardowego wzoru - bez odchyleń indywidualnych. Wyjątkowość tego zjawiska związana jest bardziej ze szczególnie silnymi odczuciami rozkoszy niż z charakterystycznymi reakcjami zachodzącymi w organizmie człowieka. W czasie orgazmu dochodzi do nagłego, nie podlegającego woli wyładowania zsumowanych napięć psychofizycznych i nerwowo-mięśniowych, do ograniczenia reaktywności zmysłów oraz do największych zmian w zakresie układu krążenia i oddechowego.

Fizjologiczny początek orgazmu sygnalizowany jest przez skurcze narządów płciowych ok. 5-12 razy Przerwy międzyskurczowe pojawiają się co 0,8 sekundy w czasie pierwszych 3-6 skurczów, a przy następnych skurczach wydłuża się czas przerw międzyskurczowych oraz maleje siła skurczów. Przy masturbacji kobieta osiąga orgazm łatwiej i szybciej niż przy stosunku płciowym. Stymulacja dokonywana przez mężczyznę często nie jest optymalna, dlatego kobiety wymagają dłuższego czasu tej stymulacji, mimo że mają korzystniejsze napięcia emocjonalne związane ze stosunkami płciowymi.

Faza orgazmu przechodzi w *fazę ustępowania podniecenia,* która przypomina odwrotność narastania podniecenia i powracania - przez fazę „plateau" i podniecenia - do stanu sprzed okresu rozpoczęcia stymulacji. W fazie tej dochodzi do rozluźnienia błony mięśniowej miednicy, podczas gdy mięśnie oddechowe nadal są napięte, co powoduje krótki oddech. Nasilenie się uczucia przyjemnego odprężenia wywołuje znużenie, a czasem potrzebę snu, zwłaszcza u mężczyzn. Podniecenie seksualne spada u kobiet powoli. W okresie ustępowania podniecenia istnieje potencjalna możliwość do powtórnej reakcji orgastycznej, jeśli poddadzą się one ponownej efektywnej stymulacji seksualnej. Łatwość osiągania wielokrotnych orgazmów jest oczywiście szczególnie duża, gdy okres ustępowania podniecenia jest na poziomie fazy „plateau".

Duży wpływ na zdolność do prawidłowych reakcji seksualnych ma stopień emocjonalnego związku partnerów seksualnych oraz zadowolenia płynącego ze współżycia. Delikatność (a więc emocjonalne przeżycia) ma o wiele większe znaczenie niż szczególne praktyki lub pozycje. Zasadniczo ciało kobiety nie jest mniej zdolne do reakcji niż ciało mężczyzny, ponieważ w czasie masturbacji nie wymaga dłuższego czasu niż u mężczyzny dla przeżycia rozkoszy seksualnej.

Wzajemne związki i wpływy między czynnikami psychicznymi, a zwłaszcza związanymi z życiem seksualnym oraz zapłodnieniem, ciążą i porodem, są oczywiste. Reaktywność seksualna kobiet w I trymestrze ciąży na ogół obniża się u nieródek, natomiast nie ulega zmianom u wieloródek. W czasie **II** trymestru ciąży obserwuje się wzmożenie reaktywności seksualnej u większości kobiet, natomiast w **III** trymestrze ciąży reaktywność ta wyraźnie się obniża. Poród może spowodować zaburzenia współżycia seksualnego, a przede wszystkim zaburzenia odczucia seksualnego u kobiety, co jest głównie uwarunkowane zmianami somatycznymi, np. zbytnim rozciągnięciem ścian pochwy, pęknięciami szyjki macicy lub krocza, ale także neurohormonalnymi.

Aktywność seksualna w okresie ciąży zwykle nie stwarza zagrożenia dla jej rozwoju i utrzymania, jednakże w ostatnich tygodniach ciąży konieczne jest zaniechanie odbywania stosunków płciowych.

Przeciwwskazania do współżycia seksualnego stanowią niektóre powikłania ciąży, takie jak krwawienie, przedwczesne odpłynięcie wód płodowych lub groźba poronienia lub porodu przedwczesnego. Ponieważ skurcze macicy w czasie orgazmu uzyskanego na drodze masturbacji są silniejsze niż przy stosunku płciowym, należałoby powyższym kobietom zakazywać nie tylko odbywania stosunków płciowych, ale również (a właściwie przede wszystkim) uprawiania masturbacji w I trymestrze ciąży.

Aktywność seksualna kobiet w wieku przekwitania ulega pewnym indywidualnym zmianom. W okresie przedmenopauzalnym aktywność seksualna zmniejsza się u 40% kobiet, natomiast zwiększa się u ok. 15%. Po menopauzie wyraźne obniżenie aktywności seksualnej występuje u ok. 76% kobiet.

Zaburzenia i dewiacje seksualne

Normę (w sensie wydolności seksualnej człowieka) rozpatruje się na tle osobowości oraz wydolności społecznej człowieka. U osób, które wiodą intensywne życie seksualne, ale oprócz tego wykazują intensywną działalność zawodową, społeczną, artystyczną lub inną, nie rozpoznaje się np. patologicznego wzmożenia popędu seksualnego dopóty, dopóki duża bezwzględna siła tego popędu będzie jedynie wyrazem dużej żywotności i wydolności życiowej człowieka. Wzmożenie popędu seksualnego rozpoznaje się natomiast wtedy, gdy sprawy erotyczne przesłaniają człowiekowi inne dziedziny życia, przez co czynią go niewydolnym społecznie, mimo bogatego życia seksualnego. O patologii nie decydują tylko absolutne wartości „częstotliwości" aktów seksualnych, mimo że są one objawem zasadniczym.

Za *zboczenia płciowe* uważa się tylko takie zachowania seksualne, które nie są akceptowane przez partnera, szkodzą zdrowiu lub przyczyniają się do naruszenia porządku współżycia w społeczeństwie. Natomiast przypadki nie spełniające powyższych warunków nie są problemem lekarskim i nie powinny być określane jako zboczenia płciowe. Zaliczyć je należy do „odchyleń" lub „mniejszości erotycznych", ponieważ mężczyzna i kobieta stanowią układ i wszystko, co dostarcza im rozkoszy, a jest przez nich akceptowane, nie szkodzi ich zdrowiu (szeroko pojętemu, a więc np. nie wiedzie do zubożenia osobowości) i nie narusza porządku społecznego, wchodzi w zakres szeroko pojętej normy zachowania seksualnego. Wszystko, cokolwiek czyni dwoje kochających się ludzi, jeśli czynią to z delikatnością i czułością, nie jest zboczeniem (jeśli służy do obopólnego zadowolenia). Należy podkreślić, że wiele zależy od doboru partnerów, co wcale nie jest łatwe, jeśli chodzi o erotyzm.

Przez pojęcie zaburzenia psychoseksualne należy rozumieć nie tylko zaburzenia w seksualnym zachowaniu się lub seksualnym odczuwaniu. Człowiek z zaburzeniem psychoseksualnym nie potrafi z partnerem seksualnym znaleźć właściwego kontaktu i we wspólnocie z nim razem przeżywać i odczuwać najgłębsze uniesienie seksualne. Zaburzenia te są przyczyną konfliktów małżeńskich oraz wynikiem zaburzeń w sferze stosunków interpersonalnych i mogą się nasilać w okresie nieporozumień między partnerami, natomiast mogą obniżyć swoje natężenie w okresie harmonijnego współżycia. Specyficznie rozwijają się one w danym, konkretnym układzie, natomiast może ich nie być wtedy, gdy mężczyzna i kobieta próbują stworzyć układ partnerski z innym człowiekiem przeciwnej płci. Jeśli nowy układ partnerski będzie pozytywny i całokształt stosunków międzyosobowych między partnerami będzie się rozwijał pomyślnie, zaburzenia, które występowały poprzednio, mogą się w ogóle nie pojawiać. Korzystny układ partnerski stwarza dobre warunki dla ustąpienia już istniejących zaburzeń psychoseksualnych, natomiast niepomyślny może nasilać zaburzenia istniejące w poprzednim układzie.

Wiele natomiast zaburzeń chorobowych w obrębie narządów płciowych może upośledzać lub uniemożliwiać współżycie seksualne, co z kolei ujemnie wpływa na zdrowie psychiczne oraz na całokształt współżycia małżeńskiego i rodzinnego. Zaburzenia współżycia seksualnego z kolei wpływają ujemnie na istniejące już zmiany somatyczne, wskutek czego wytwarza się błędne koło. Do nich zalicza się utrudniające stosunki płciowe zaburzenia rozwojowe, np. zbyt grubą i włóknistą błonę dziewiczą, przegrodę

poprzeczną pochwy, stany niedorozwoju pochwy lub prącia, zmiany mechaniczne i inwolucyjne, a przede wszystkim te, które występują wskutek wtórnych niedoborów hormonalnych po ogólnych lub miejscowych chorobach upośledzających czynność jajników lub jąder. Wreszcie zaburzenie współżycia seksualnego może następować w chorobach, którym towarzyszą bóle samoistne lub spowodowane stosunkiem płciowym. Zdarza się to np. w stanach zapalnych lub zwyrodnieniowych.

We wszystkich powyższych przypadkach, w których przyczyną zaburzeń współżycia seksualnego były zmiany w narządach płciowych, podstawowe znaczenie ma leczenie ginekologiczne lub andrologiczne. Jednocześnie konieczne jest oddziaływanie psychoterapeutyczne, gdyż nawet po usunięciu zmian organicznych mogą nadal utrzymywać się zaburzenia nerwicowe, warunkujące dalsze trudności w życiu seksualnym.

Zaburzenia chorobowe narządów płciowych mogą stać się przyczyną nie tylko braku odczuć seksualnych, lecz mogą też działać w kierunku przeciwnym i powodować stany nadmiernej pobudliwości płciowej.

Stany nadpobudliwości płciowej mogą niejednokrotnie wieść do podjęcia pozamałżeńskich lub przedmałżeńskich stosunków płciowych, które narażają na niebezpieczeństwo i powikłania wynikające z luźnego życia seksualnego. Niekiedy stają się one przedmiotem seksuologicznych orzeczeń sądowych w sprawach o przestępstwa na podłożu seksualnym.

Pochwica

Pochwica jest przykładem współdziałania czynników somatycznych i psychicznych w zakresie narządów płciowych kobiety. Niemożność podjęcia współżycia zalicza się głównie do nerwic płciowych. Niemniej okazuje się, że w wielu przypadkach punktem wyjścia pochwicy są różnorakie, czasem drobne zmiany, np. pęknięcia i owrzodzenia w narządach płciowych lub nawet ich okolicy, które wraz z istniejącą nadwrażliwością nerwową (a pośrednio i mięśniową) prowadzą do skurczów mięśni sromu i pochwy uniemożliwiających lub wybitnie utrudniających stosunki płciowe. W takich sytuacjach terapia powinna polegać na współdziałaniu miejscowego leczenia ginekologicznego i psychoterapii. Samym leczeniem czynników psychicznych zwykle nie można osiągnąć wyleczenia, jeśli jednocześnie istnieją zmiany organiczne, natomiast w toku samego leczenia ginekologicznego nie zawsze można dostatecznie głęboko wniknąć w zawiłe mechanizmy psychologiczne leżące u podłoża choroby.

Podobny mechanizm powstawania dotyczy zespołu gotowości seksualnej, polegającego na niedostatecznym wzwodzie utkania jamistego łechtaczki lub prącia, a jednocześnie na braku zwilgotnienia pochwy i przedsionka wskutek niedostatecznego wydzielania śluzu. Zahamowanie czynności wydzielniczej gruczołów śluzowych w narządach płciowych najczęściej uwarunkowane jest psychicznie. Hamulcami mogą być przypadkowe przykre podniety, lęk przed zapłodnieniem i in. Oprócz nich jednak mogą także występować czynniki organiczne. Długotrwałe utrzymywanie się tych zmian prowadzi zwykle do zaburzeń odczuć seksualnych.

Podobnie uwarunkowane jest zaburzenie określone mianem *ciągotki nerwicowej*, polegające na napadowych bólach umiejscowionych w łechtaczce i połączone z uczuciem podniecenia płciowego. Czynnikiem somatycznym bywają nieprawidłowości ułożenia macicy, czasem łącznie ze świądem sromu, natomiast wśród czynników psychicznych dużą rolę odgrywa brak zaspokojenia seksualnego, a czasem nawet zespoły nerwicowe wikłające inne poważniejsze zaburzenia psychiczne, np. psychozy. We wszystkich tych przypadkach leczenie czynników psychicznych, oprócz ewentualnego leczenia miejscowego, jest oczywiste.

W ginekologii większą rolę odgrywają jednak organiczne zaburzenia w narządach płciowych wskutek działania czynników psychicznych, a przede wszystkim emocji towarzyszących życiu seksualnemu. Stały brak orgazmu z czasem powoduje czynnościowe zmiany, charakteryzujące się brakiem wydzielania śluzu oraz zaburzeniami „zespołu gotowości seksualnej". Jednocześnie rozwija się niechęć do współżycia seksualnego z partnerem oraz zaburzenia nerwicowe ogólne o charakterze histeryczno-neurastenicznym. W wyniku związanych z tym długotrwałych stanów przekrwienia i wzmożenia napięcia mięśniowego miednicy dochodzi do zmian organicznych w narządach płciowych, które ze względu na ich rozpowszechnienie i znaczenie dla ogólnego psychofizycznego zdrowia kobiety oraz harmonijnego współżycia małżeńskiego można zaliczyć do grupy zabu-

rzeń o charakterze społecznym. Terapia ginekologiczna ma tu charakter raczej objawowy, a leczenie czynników psychicznych jest przyczynowe.

Oprócz zmian powstałych pod wpływem negatywnych emocji związanych z brakiem orgazmu do zaburzeń seksualnych może prowadzić też bolesne miesiączkowanie, brak miesiączki, skąpe miesiączkowanie oraz obfite, częste krwawienia miesiączkowe i międzymiesiączkowe, a nawet upławy mogą także mieć podłoże psychiczno-nerwowe, związane z niezadowalającym życiem płciowym lub innymi czynnikami psychicznymi. W pewnych przypadkach, pod wpływem krótkotrwałych, lecz bardzo silnych wstrząsów psychicznych, może dochodzić do nieodwracalnych zmian zanikowych w jajnikach, co obejmujemy nazwą kastracji psychicznej. Obrazuje ona klasyczny wpływ psychiki, zwłaszcza emocji, na powstawanie organicznych zmian w narządach płciowych kobiety.

Narządy płciowe kobiety mogą ulec pewnym uszkodzeniom w wyniku zbyt brutalnych lub wręcz mających charakter zboczeń stosunków płciowych, a także w wyniku masturbacji, zwłaszcza dokonywanej różnymi przedmiotami.

Wreszcie sam fakt braku potomstwa może powodować zaburzenia seksualne u najlepiej dobranych i zdrowych partnerów, chociaż utrudnienie lub uniemożliwienie zapłodnienia częściej może być też związane z zaburzeniami nerwicowymi u mężczyzn, przebiegającymi zwłaszcza w postaci zaburzeń wzwodu, a także w przypadku zboczeń płciowych. Regulacja współżycia seksualnego często może doprowadzić do ustąpienia tych zaburzeń. Nieraz też spotyka się samoczynne mechanizmy regulujące, np. gdy kobieta zachodzi w ciążę dopiero po adopcji dziecka.

Oziębłość płciowa

Oziębłość płciowa jest to zaburzenie popędu seksualnego charakteryzujące się dwojakiego rodzaju zmianami: upośledzeniem lub brakiem rozkoszy przy stosunku płciowym albo zmniejszeniem lub brakiem potrzeb seksualnych i pobudliwości seksualnej. Obydwa te typy zaburzeń nie są zjawiskami odrębnymi, lecz ściśle się z sobą zazębiają.

Osobną grupę stanowią *zaburzenia szczytowania,* tj. zdolności do przeżycia orgazmu. *Anorgazmia* jest definiowana jako niezdolność kobiety do osiągnięcia orgazmu, mimo istnienia potrzeb seksualnych. Zdolność do przeżywania orgazmu może być zaburzona w różnym stopniu. Olbrzymia różnorodność ludzkich osobowości sprawia, że niekiedy kobiety wykazują minimalne potrzeby seksualne (nie pragną stosunków płciowych lub wręcz ich unikają), co może stwarzać podstawy do rozpoznania oziębłości płciowej. Jednakże kobiety te skłonione wreszcie do stosunku posiadają zdolność osiągnięcia orgazmu i przeżywania go.

Warto wspomnieć, że należy odróżniać zaburzenia 0 charakterze oziębłości płciowej występujące na tle wyraźnie chorobowym od zaburzeń związanych z czynnikami pochodzenia zewnętrznego (spokój, zaufanie, kultura osobista, poczucie bezpieczeństwa, pociąg do partnera).

Z podobnym zjawiskiem spotykamy się również przy nieodpowiednim doborze seksualnym partnerów, gdy „styl przeżywania seksualnego" (tj. całokształt odczuć i zachowania się seksualnego mężczyzny) może nie odpowiadać potrzebom kobiety, przez co staje się hamulcem dla jej odczuć. W tym przypadku, mimo zaistnienia zaburzeń odczuć seksualnych, również mamy do czynienia z problemem wchodzącym raczej w zakres psychologii seksualnej. Wreszcie z rzekomą oziębłością seksualną kobiety spotkać się można wtedy, gdy po dłuższym okresie wspólnego pożycia z mężczyzną, wskutek przyzwyczajenia oraz wielu innych różnorodnych czynników, wystąpi całkowity brak zainteresowania partnerem. Mamy wówczas do czynienia z *tzw. względną oziębłością płciową,* która - będąc przyczyną wielu trudności życiowych i małżeńskich - nie należy jednak do patologii, gdyż jest w pewnym sensie zjawiskiem fizjologicznym, jako wynik powstawania, przebiegu i regresji zaangażowania uczuciowego i seksualnego. Tylko z konieczności wiązana jest również z oziębłością płciową, która jest zespołem objawów o bardzo różnej wartości dla poszczególnych kobiet, czego nie odczuwają w sposób tak widoczny jak mężczyźni, u których niedobory takie powodują zaburzenia sprawności seksualnej i niemożność odbycia stosunku płciowego.

Wiele kobiet oziębłych godzi się łatwo z tym faktem, a nawet znajduje w nim zadowolenie oraz pewien rodzaj równowagi w całokształcie stosunków z płcią odmienną. Kobiety z usposobieniem lękowym łatwo rezygnują ze stosunków płciowych, które wprawdzie mogą dostarczyć wiele zadowolenia, ale też mogą sprawiać wiele przykrości, rozczarowań 1 zawodów. Spotyka się również osoby, które do pew-

nego czasu, np. do chwili zawarcia małżeństwa, maskują brak potrzeb seksualnych nakazami moralnymi, religijnymi czy kulturowymi lub też istnieniem dolegliwości organicznych związanych z chorobą cielesną rzeczywistą (lecz nie upośledzającą odczuć seksualnych). Od pewnego momentu, tj. od chwili, gdy dawny pretekst nie znajduje już pokrycia (np. po zawarciu związku małżeńskiego), uświadamiają sobie w pełni niedobór odczuć seksualnych, który może rzutować w ogromny sposób na całokształt stosunków międzyosobowych w małżeństwie.

Zdolność do osiągania orgazmu nie jest równoznaczna ze stosunkiem płciowym. Kobiety, które określają swoje pożycie seksualne jako dające im rozkosz i zadowolenie, są przede wszystkim związane uczuciowo z partnerem. Natomiast kobiety nawet osiągające orgazm przy stosunku, lecz nie odczuwające pełnej satysfakcji i zadowolenia oceniają zarówno stosunek, jak i całokształt pożycia seksualnego z partnerem jako niezadowalający z powodu uszkodzonych więzów uczuciowych między nimi. Niekiedy, zwłaszcza u kobiet nerwicowych, po przeżyciu orgazmu może pojawić się reakcja strachu lub silnego poczucia winy

Powyższe obserwacje wskazują, że w ocenie współżycia seksualnego nie można kierować się tylko stwierdzeniem obecności lub braku określonych zaburzeń (np. orgazmu), lecz należy oceniać całokształt układu partnerskiego z indywidualnymi i bardzo zróżnicowanymi doświadczeniami w życiu osobistym.

Kastracja i „przerywanie ciąży"

Popęd seksualny, oprócz swych specyficznych zadań, spełnia również rolę składnika całości napędu psychoruchowego człowieka. Poza zmianami cielesnymi u ludzi wykastrowanych dochodzi do zmian psychicznych charakteryzujących się obniżeniem napędu psychoruchowego, uczuciem małowartościowości i niewydolności ogólnej, skłonnościami hipochondrycznymi, chwiejnością afektywną, zwiększoną pobudliwością ogólną i uczuciem zmęczenia.

Obniżenie siły popędu płciowego po kastracji jest odwrotnie proporcjonalne do stopnia inteligencji człowieka. U ludzi z wysoką kulturą duchową i wysokim stopniem inteligencji osłabienie popędu płciowego następuje powoli i nie jest znaczne. Ludzie prymitywni reagują na kastrację szybkim i silnym osłabieniem popędu, ponieważ im lepiej rozwinięta jest psychika człowieka, tym bardziej uniezależnia się siła popędu seksualnego od mechanizmów hormonalnych. Działanie kastracji jest ponadto o wiele słabsze u tych ludzi, którzy związani są aktualnie uczuciem miłości z partnerem, natomiast jest ono silniejsze u tych, którzy odbywają stosunki płciowe jedynie pod wpływem pożądania seksualnego.

Tak więc rozwój wyższych uczuć w postaci miłości erotycznej również sprzyja uniezależnieniu się popędu seksualnego od mechanizmów hormonalnych. Kastracja dokonana przed okresem dojrzewania powoduje całkowity brak popędu seksualnego, natomiast po okresie dojrzewania powoduje obniżenie siły popędu seksualnego, który jednak całkowicie nie zanika.

Typowym przykładem rozbieżności w ocenie zaburzeń odczuć seksualnych jest podkreślany przez wielu autorów ujemny wpływ przerywania ciąży na psychikę, a zwłaszcza na emocje seksualne (nawet mężczyzny jako sprawcy ciąży). Przerwanie ciąży jest bowiem oprócz urazu somatycznego urazem psychicznym decydującym o tym, czy reakcja doprowadzi do następstw natychmiastowych czy do późnych, czy będzie dotyczyć tylko sfery seksualnej, czy też rozciągnie się i na inne sfery psychiki. W związku z tym konieczne jest zapobieganie dzięki psychoterapii występowaniu wczesnych lub późnych szkód w psychice przed każdym zabiegiem przerywania ciąży.

żających postępowań i zachowań partnerów seksualnych bądź do niezwykłego, dziwacznego, czasem budzącego obrzydzenie i grozę zachowania seksualnego o charakterze obsesyjnym, natrętnym, nie dającym się opanować i okresowo nawracającym. Dewiacyjne upodobanie może towarzyszyć zazwyczaj potrzebie seksualnej, tzn. może występować równolegle z potrzebą zwyczajną. W takiej sytuacji człowiek dotknięty dewiacją często lub okresowo odczuwa zwyczajną potrzebę seksualną i podejmuje naturalne stosunki. Od czasu do czasu odczuwa jednak także potrzebę dewiacyjną, którą może zaspokoić tylko w taki sposób.

W powyższym ujęciu aktualnie nie uznaje się samogwałtu (masturbacja, onanizm) i równie powszechnych, ale odpowiadających obu partnerom kontaktów (stosunków) narządu płciowego jednej osoby z ustami drugiej. Również do dewiacji nie należy np. transseksualizm, charakteryzujący się trwałym złym samopoczuciem spowodowanym przekonaniem o posiadaniu płci (płeć psychiczna) przeciwnej, niż na to wskazują cechy cielesne i metrykalne.

Z kilkudziesięciu różnych dewiacji najczęściej spotyka się: *ekshibicjonizm* (obnażanie narządu płciowego wobec obcych, czemu często towarzyszy samogwałt), *pedofilię* (obiektem zainteresowań seksualnych są dzieci) i *efebofilię* (ukierunkowanie na dojrzewającą seksualnie młodzież bądź na osoby w bardzo wczesnym okresie dojrzewania).

Dewianci wykazują zainteresowania osobami starymi *(gerontofilia)*, zwłokami ludzkimi (nekrofilia) i zwierzętami *(zoofilia)*, a także materialnymi przedmiotami (*fetyszyzm*), pod warunkiem, że te ostatnie nie stanowią jedynie dodatku (ozdoby) do normalnego współżycia seksualnego. Dewiacją jest też przebieranie się w strój właściwy dla osób przeciwnej płci (*transwestytyzm*), ale tylko wtedy, gdy następuje to pod wpływem popędu seksualnego i musi powodować podniecenie seksualne.

Szczególnie groźne z różnych, nie tylko medycznych powodów, są następujące dewiacje: *sadyzm*, tzn. doznawanie rozkoszy seksualnej w okrucieństwie w stosunku do partnera(ki) przez zadawanie bólu fizycznego i(lub) psychicznego, *masochizm* (przeciwieństwo sadyzmu) i *raptofilia*, jako zaspokojenie potrzeb seksualnych tylko przez zgwałcenie.

Leczenie zaburzeń seksualnych

Leczenie zaburzeń seksualnych człowieka jest problemem skomplikowanym i niejednorodnym, i nie można jednej miary przykładać do różnego typu schorzeń psychoseksualnych.

Trzeba podkreślić, że warunkiem powodzenia psychoterapii osób z zaburzeniami seksualnymi jest doświadczenie zawodowe i wiedza o reakcjach seksualnych człowieka, która nie może się opierać jedynie na autopsji, ale na rzetelnym i obiektywnym poznaniu pozornie prostych zagadnień seksuologii. W postępowaniu tym, ze względu na istotę i specyfikę samego zagadnienia, wymagana jest szczególna troska o zachowanie zawodowej i osobistej uczciwości, a w odniesieniu do pacjentów szczególnego znaczenia nabiera przede wszystkim ich wychowanie i właściwe uświadomienie w okresie dojrzewania płciowego.

Na szczęście zdecydowana większość zaburzeń wynika z braku zrozumienia istoty i sposobów zaspokajania potrzeb seksualnych, a zupełnie wystarczająca okazuje się pomoc psychologiczna udzielana w ramach ogólnej pomocy medycznej. Specjalistycznej opieki i ewentualnego leczenia wymaga tylko kilka procent ogółu społeczeństwa, zwłaszcza w przypadkach dewiacji seksualnych, do niedawna nazywanych zboczeniami płciowymi. Przez to pojęcie rozumie się skłonność albo szczególne upodobanie do niezwykłych, niezrozumiałych lub odra-

24

Jolanta Czyżowska

Ukąszenia, użądlenia i zadrapania

Człowiek bytuje, wzrasta i rozwija się w otaczającym go środowisku przyrodniczym (naturalnym) obok bardzo wielu innych, różnorodnych organizmów żywych, spośród których wiele odgrywa rolę pożyteczną. Niektóre jednak spośród nich, często odruchowo, mimowolnie działają wbrew naszym interesom, wręcz szkodliwie, inicjując łańcuch zdarzeń chorobotwórczych. Bardzo często są to reakcje samoobrony, naturalnego odruchu na zamierzoną lub niezamierzoną przez człowieka krzywdę, uraz lub czasem jednak skutek celowej napaści, ewentualnie reakcji chorobowej.

Do tych niekorzystnych, niebezpiecznych dla zdrowia człowieka skutków potencjalnie chorobotwórczego wpływu różnorakich żywych organizmów w środowisku jego bytowania należą powstałe zazwyczaj w określonych warunkach:
- ukąszenia,
- ugryzienia,
- użądlenia,
- zadrapania.

Musimy bowiem uświadomić sobie, że wszystkie wyżej wymienione sytuacje i zaistniałe stany mogą:
- okazać się tylko zwykłymi zranieniami wymagającymi zaopatrzenia chirurgicznego (patrz rozdz. 13);
- stworzyć „wrota dla zakażenia", umożliwić wtargnięcie zarazków chorobotwórczych - przenoszonej przez dane zwierzę - choroby, wyzwalających np. tężec, wściekliznę lub wiele innych tzw. chorób odzwierzęcych czy „pospolitych" zakażeń przyrannych (patrz rozdz. 12);
- spowodować szkodliwe dla zdrowia bądź niebezpieczne dla życia stany toksemii przez wprowadzenie do organizmu człowieka naturalnych jadów toksycznych (patrz rozdz. 3);
- stanowić źródło i drogę wprowadzenia określonego typu alergenów wyzwalających różnorakie, często bardzo niebezpieczne reakcje i odczyny alergiczne (patrz rozdz. 19);
- zainicjować wiele innych stanów chorobowych.

Najczęstsze stany niebezpieczne dla zdrowia, a niekiedy i dla życia zebrano i omówiono w tym rozdziale. Podstawowa bowiem wiedza o zdrowotnych niebezpieczeństwach, jako następstwach ukąszeń przez szeroko rozumiane zwierzęta (tj. ryby, płazy, gady, owady, ptaki czy ssaki), jest niezbędna dla świadomego ich unikania, zapobiegania ewentualnym ich niekorzystnym zdrowotnym skutkom, a przede wszystkim pomocna dla szybkiej, poprawnej pierwszej pomocy przedlekarskiej.

Pomimo że nie każde ukąszenie musi spowodować groźne dla zdrowia, a niekiedy nawet i życia następstwa, to jednak zanim się przekonamy o braku takiego zagrożenia w wyniku zbadania danego zwierzęcia lub obserwacji sytuacji własnej oraz - jeśli jest to możliwe - także zachowań danego zwierzęcia (sprawcy), każdą tego typu zaistniałą sytuację należy od początku poważnie traktować. Może to bowiem stanowić potencjalne zagrożenie, możliwość

przekazania do organizmu człowieka podczas ukąszenia groźnych zarazków chorobotwórczych bądź jadów toksycznych.

Praktycznie rzecz ujmując, w większości tego typu przypadków, po udzieleniu pierwszej przedlekarskiej pomocy przez odkażenie rany (patrz rozdz. 13) i nałożenie sterylnego (jałowego) opatrunku osłaniającego, konieczne jest skontaktowanie się z lekarzem, który dokona fachowych oględzin miejsca ukąszenia, oceni ogólny stan chorego i podejmie wiążące decyzje co do dalszego postępowania, a w szczególności co do ewentualnej konieczności specjalistycznego leczenia oraz działań profilaktyczno-leczniczych przez podanie swoistej szczepionki bądź surowicy.

Ukąszenia (ugryzienia)

Jako ukąszenia określamy ucięcia, zranienia i skaleczenia przez uchwyt zębami, podczas gdy przez ugryzienie rozumiemy ukąszenia i skaleczenia zębami, a więc zranienia połączone zazwyczaj z odcięciem, tj. oddzieleniem, czyli odgryzieniem kawałka tkanki, narządu czy też części organizmu (np. skóry, języka, palca, łydki, ręki lub pośladka).

Skutkiem ukąszenia czy też ugryzienia jest zazwyczaj rana cięta, kłuta bądź szarpana, połączona w przypadku ugryzienia najczęściej z ubytkiem określonych tkanek na skutek ich odcięcia i „wyszarpania" (odgryzienia) w miejscu uchwytu.

Dlatego też pierwszą, podstawową czynnością w ramach świadomej pomocy przedlekarskiej jest wstępne sanitarne zabezpieczenie rany, nałożenie opatrunku osłaniającego, a w przypadku wyzwolonego ugryzieniem lub nawet ukąszeniem krwotoku opanowanie tegoż krwotoku według zasad podanych w rozdziale poświęconym schorzeniom wymagającym interwencji chirurgicznej (patrz rozdz. 13).

Oględzin lekarskich i specjalistycznego zabezpieczenia wymagają ukąszenia lub ugryzienia, które spowodowały większe zranienia, powikłane znacznym ubytkiem tkanek, ewentualnie krwotokiem, oraz te rany z pokąsania, które zostały zabrudzone ziemią bądź zadane przez zwierzęta chore, dzikie, a także zwierzęta nieznanego właściciela, które się oddaliły, co nie pozwala na ich ujęcie, poddanie badaniu weterynaryjnemu czy też obserwacji co do ich zachowania się.

Ukąszenia czy też ugryzienia może dokonać większość zwierząt bytujących w otoczeniu człowieka, które jako drapieżniki mają ostry narząd chwytny w jamie gębowej. Powodując nim wspomniane wyżej zranienie, otwierają wrota do zakażenia drobnoustrojami zawartymi w ich ślinie bądź paszczy (nosiciele, zwierzęta chore) lub też drobnoustrojami chorobotwórczymi, które znajdują się w otoczeniu człowieka (np. w wodzie, glebie lub powietrzu) i do jego organizmu mogą wnikać przez powstałą ranę kąsaną wskutek jej zakażenia.

W tym rozdziale omówiono najczęstsze stany chorobowe człowieka, rozwijające się po ukąszeniu bądź ugryzieniu jako tzw. zakażenia przyranne lub choroby odzwierzęce.

Przykładem swoistego zakażenia przyrannego rany kąsanej jest tężec (patrz niżej oraz rozdz. 11). Do zakażenia dochodzi na skutek zabrudzenia rany ziemią lub kałem końskim, w którym były zarazki tężca, lub „wszczepienia" tych zarazków przez ślinę zwierzęcia kąsającego, którego narząd chwytny lub ślina miały wspomniany wyżej kontakt z ziemią, kałem (najczęściej końskim) lub wodą, w których były zarazki tężca.

Przykładem chorób typowo „odzwierzęcych" są:
- Wścieklizna - rozwijająca się na skutek pokąsania, ewentualnie ugryzienia przez zwierzęta chore, najczęściej ssaki domowe lub dziko żyjące.
- Tularemia - występująca w Polsce niekiedy endemicznie w następstwie pogryzienia przez gryzonie.
- Kleszczowe zapalenie mózgu - dość często spotykane ostatnio w Polsce, występuje w następstwie ukąszenia przez kleszcze.
- Borelioza - powstaje na skutek ukąszenia przez kleszcze, gdyż mogą one być przenosicielami zarazków wywołujących tę chorobę.
- Babezjoza - jej zarazki mogą być przekazywane na skutek ukąszenia, także przez kleszcze (często jednocześnie z boreliozą).

Ukąszenia przez ssaki

Tężec

Jest bardzo groźną dla życia chorobą zakaźną, wywołaną działaniem na organizm człowieka, a zwłaszcza na układ nerwowy, trujących substancji białkowych, tzw. toksyn, zwanych też jadem tężcowym

(tetanospazminy i tetanolizyny), wytwarzanych przez beztlenowe laseczki tężca. Zakażenie, a tym samym zainicjowanie choroby, następuje przez przekazanie laseczek tężca człowiekowi przy ukąszeniu, ewentualnie ugryzieniu przez zwierzę kąsające, jeśli ono te zarazki lub zarodniki (tj. ich formy przetrwalnikowe) miało w ślinie, do której mogły się dostać z ziemi, kału czy wody nimi zakażonej. Rezerwuarem laseczek tężca w otaczającej człowieka przyrodzie jest zazwyczaj przewód pokarmowy różnych gatunków zwierząt, najczęściej koni, oraz gleba zanieczyszczona ich wydalinami. Należy podkreślić, że laseczki tężca w formie przetrwalnikowej (zarodników) mogą w glebie przetrwać nawet 14 lat, zachowując zdolność do chorobotwórczego zakażenia. Wrotami zakażenia mogą być także i inne zranienia, niekoniecznie powstałe przy ukąszeniu.

Objawy oraz postępowanie lecznicze i możliwości zapobiegania omówiono w rozdziale poświęconym chorobom zakaźnym (patrz rozdz. 12).

Wścieklizna

Chorobę wywołuje RNA-wirus z rodziny rabdowirusów, który jest klasycznym przykładem wirusa neurotropowego, tzn. szerzącego się i namnażającego w układzie nerwowym. Oprócz Australii i krajów położonych na wyspach, jak np. Japonia lub Anglia, pozostałe kontynenty dotknięte są wścieklizną. Rezerwuarem zarazka - zależnie od kontynentu - są zwierzęta drapieżne (lisy, wiewiórki, jeże, nietoperze, psy), czasem inne zwierzęta dzikie lub udomowione, przypadkowo zarażone wścieklizną (np. krowy, sarny, psy, koty). Należy wyjaśnić, że drobne gryzonie nie odgrywają roli w przenoszeniu wścieklizny na człowieka i w związku z tym pokąsanie przez mysz, szczura, chomika nie stanowi wskazań do szczepień przeciw wściekliźnie.

Zakażenie następuje przez wprowadzenie wirusa ze śliną do rany, zazwyczaj kąsanej (uszkodzona skóra, błony śluzowe, spojówka). Natomiast kontakt wirusa powodującego wściekliznę z nieuszkodzonymi powłokami człowieka (skórą) nie grozi zakażeniem. Chory na wściekliznę człowiek również wydziela wirusy ze śliną. Nie ma dotychczas dowodów na możliwość zakażenia się drogą bezpośredniego kontaktu z człowiekiem chorym na wściekliznę. Również picie mleka od krów, które zachorowały na wściekliznę, nie stanowi niebezpieczeństwa przeniesienia wścieklizny.

Wprowadzony do rany wirus wędruje wzdłuż włókien nerwowych z obwodu, tj. miejsca ukąszenia, do ośrodkowego układu nerwowego (o.u.n.), gdzie wywołuje swoiste zapalenie tkanki nerwowej, po czym odbywa się jego odśrodkowe rozprzestrzenianie wzdłuż wszystkich włókien nerwowych.

Wrażliwość na zakażenie jest nieomal powszechna, zachorowanie jednak zależy od ilości wirusów, które wniknęły wraz ze śliną zakażonego zwierzęcia, czyli od głębokości lub rozległości zadanej przez nie rany, oraz od miejsca ukąszenia w sensie jego unerwienia i bliskości ośrodkowego układu nerwowego. Zakażenie jest tym groźniejsze, a rozwój choroby tym szybszy, im bliżej głowy nastąpiło ukąszenie i został wprowadzony wirus wścieklizny.

Stąd też szczególnie niebezpieczne jest ukąszenie i zakażenie błony śluzowej nosa, twarzy czy karku ze względu na szybką penetrację wirusa i bliskość ośrodkowego układu nerwowego.

Objawy choroby wiążą się z okresem wylęgania wścieklizny. U człowieka wynosi on od 3 do 12 tygodni, ale może być krótszy lub znacznie dłuższy, sięgając w skrajnych przypadkach nawet 1 roku. Objawy mogą wystąpić bardzo szybko, jeśli - jak wspomniano - pokąsaniu uległa głowa, twarz, kark lub szyja.

Początkowo w miejscu zranienia występuje przekrwienie, ból i przeczulica tkanek, a także uczucie mrowienia, pieczenia lub drętwienia. Często występują stany podgorączkowe, bóle głowy (zlokalizowane głównie w okolicy potylicy), złe samopoczucie, nudności i wymioty. Po tym wstępnym okresie rozwija się pełny obraz kliniczny choroby, występuje pobudzenie psychoruchowe, omamy wzrokowe i słuchowe, ogromna wrażliwość na dźwięk i światło, przeczulica skóry, wzrasta temperatura ciała, pojawia się łzawienie i ślinotok. Wreszcie występuje najbardziej charakterystyczna cecha wścieklizny - *wodowstręt*, związany z bardzo bolesnymi kurczami mięśni jamy ustnej, gardła i krtani, występującymi początkowo tylko przy piciu, następnie na sam widok wody, co czyni ugaszenie pragnienia niemożliwym. Mogą również wystąpić kurcze mięśni oddechowych, drżenia i drgawki. Oddech staje się męczący, pojawia się sinica twarzy. Większość ludzi umiera już w okresie pobudzenia, z reguły w czasie napadu drgawek. U niektórych osób po okresie pobudzenia występuje okres porażeń wiotkich i śpiączka.

Wścieklizna jest chorobą nieuleczalną (możliwe jest jedynie złagodzenie jej objawów w warunkach szpitalnych), ponieważ nie poznano jeszcze do tej pory leków, które mogłyby uratować chorego.

Postępowanie zapobiegawcze u osób pokąsanych i podejrzanych o możliwość zarażenia wścieklizną polega na:
- właściwym zabezpieczeniu rany,
- jak najszybszym zgłoszeniu się do lekarza,
- określeniu stanu zdrowia zwierzęcia.

Powstałe po pokąsaniu przez zwierzę rany lub nawet najmniejsze otarcia naskórka należy zmywać przez 10-15 minut gorącą wodą z mydłem (najlepiej 20% roztwór) lub innym detergentem. Można również zastosować 0,5% sterinol lub 70% alkohol etylowy czy inne środki antyseptyczne, jak rywanol, nadmanganian potasu (patrz rozdz. 35). Nie należy hamować krwawienia z rany, z wyjątkiem gdy uszkodzeniu uległo duże naczynie tętnicze i krwotok jest bardzo intensywny. Na koniec ranę należy zaopatrzyć jałowym opatrunkiem i natychmiast udać się do lekarza, który zadecyduje o dalszym postępowaniu.

Niezależnie od pogryzienia, wszelkie niegłębokie nawet zranienia czy otarcia naskórka, zadrapania lub otwarte rany zanieczyszczone materiałem potencjalnie zakaźnym, gdyż mogącym zawierać wirusy wścieklizny (ślina, mózg, płyn mózgowo-rdzeniowy), też mogą stać się źródłem i wrotami infekcji, chociaż taka ekspozycja rzadko wywołuje u człowieka zakażenie wścieklizną. Dlatego - jak wspomniano wyżej - nawet niewielkie zranienia nie eliminują konieczności wnikliwej, indywidualnej oceny pod kątem postępowania zapobiegawczego.

Kontakt z chorym zwierzęciem, polegający na głaskaniu, czy nawet styczność z jego krwią, moczem lub kałem, nie stanowi istotnej ekspozycji na zakażenie, jeśli u człowieka nie było zranienia i kontaktu zaistniałej bądź wcześniej posiadanej rany ze śliną chorego zwierzęcia. Łagodność zwierząt dzikich może sugerować istnienie u nich choroby i niebezpieczeństwo późniejszego ukąszenia i zakażenia wścieklizną.

W każdym przypadku pokąsania człowieka należy wykluczyć możliwość zakażenia wścieklizną przez kąsające zwierzę.

Za podejrzane uważa się osoby, które mogły ulec zakażeniu w wyniku:
- pokąsania przez dzikie zwierzę,
- pokąsania przez wściekłe zwierzę domowe lub podejrzane o wściekliznę,
- zanieczyszczenia błon śluzowych lub uszkodzonej skóry śliną albo substancją mózgową zwierzęcia wściekłego lub podejrzanego o wściekliznę, ponieważ na 2 tygodnie przed wystąpieniem objawów chorobowych zwierzę ma wirusy w ślinie,
- pokąsania przez zwierzę bliżej nieznane (lub nawet domowe), które zaginęło.

W wielu przypadkach popełnia się dwa zasadnicze błędy:
- Dotyka się wolno żyjące zwierzęta, które dają się łatwo podejść i schwytać, ponieważ są chore, najczęściej na wściekliznę, a zmiany zachowania mogą być pierwszym sygnałem rozwijającej się choroby.
- Zabija się psa lub kota w przypadku agresywności i pokąsania przez to zwierzę człowieka, co uniemożliwia jego obserwację i weterynaryjne sprawdzenie stanu zdrowia. Każde zwierzę wściekłe ginie po 5 dniach od początku choroby, a więc przeżycie 14 dni od chwili kąsania świadczy o tym, że w momencie kąsania zwierzę było zdrowe i nie miało w ślinie zarazków, więc szczepienie jest zbędne. Nawet jeśli je rozpoczęto, to po tym okresie jest ono niepotrzebne. Natomiast w razie zabicia zwierzęcia wyniki badań weterynaryjnych, zwłaszcza jego głowy, są często niemożliwe bądź spóźnione i w każdym takim przypadku słusznie rozpoczęte szczepienie musi koniecznie być kontynuowane do końca.

Uodpornienie czynne przeciw wściekliźnie polega na podaniu szczepionki, którą stanowią zinaktywowane wirusy wścieklizny. Szczepienie jest wielokrotne, bolesne, mogące dawać powikłania. Dlatego decyzja o podjęciu szczepienia należy wyłącznie do lekarza i należy zrobić wszystko przed jego podjęciem, aby ustalić, czy zwierzę było faktycznie chore na wściekliznę. Ciąża nie stanowi przeciwwskazania do szczepień.

Uodpornienie bierne stosuje się w każdym przypadku pokąsania przez zwierzę z potwierdzoną wścieklizną, jak również przy licznych i niebezpiecznych, ze względu na umiejscowienie, ranach. Stosuje się wówczas surowicę lub gamma-globulinę końską przeciwko wściekliźnie.

Schemat przyjętych zasad postępowania w przypadku zagrożenia wścieklizną przedstawia ryc. 24.1.

Informacje dotyczące wścieklizny znajdują się również w rozdziale poświęconym chorobom zakaźnym (patrz rozdz. 12).

Tularemia

Jest to choroba zakaźna odzwierzęca, przenoszona najczęściej przez gryzonie. Czynnik wyzwalający tę chorobę wnika do organizmu człowieka zazwyczaj przez ranę powstałą przy ukąszeniu, ewentualnie ugryzieniu przez chore zwierzę, sporadycznie przez spojówki. Choroba ta występuje głównie w Europie, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Meksyku i Chinach.

W Polsce występuje raczej endemicznie, w północnych częściach kraju, głównie w województwach: zachodniopomorskim, pomorskim, warmińsko-mazurskim, podlaskim, a także wielkopolskim i kujawsko-pomorskim.

Ponieważ zakażenie szerzy się głównie przez gryzonie (przede wszystkim zające, piżmowce, króliki, szczury, myszy, rzadziej przez psy, koty czy ptaki), choroba ta występuje głównie w okolicach zalesionych, stepach itp. Zwierzęta zakażają się głównie przez ich pasożyty (kleszcze, pchły, wszy) oraz zakażoną wodę. Człowiek zakaża się przy pogryzieniu przez wspomniane gryzonie, a także za pośrednictwem stawonogów, np. kleszczy, niektórych gatunków much, pcheł, komarów itp. które są ich pasożytami bądź odgrywają rolę przenośników. Możliwe jest również zakażenie drogą pokarmową, wziewną, przez skórę czy spojówki, oraz drogą kontaktową,

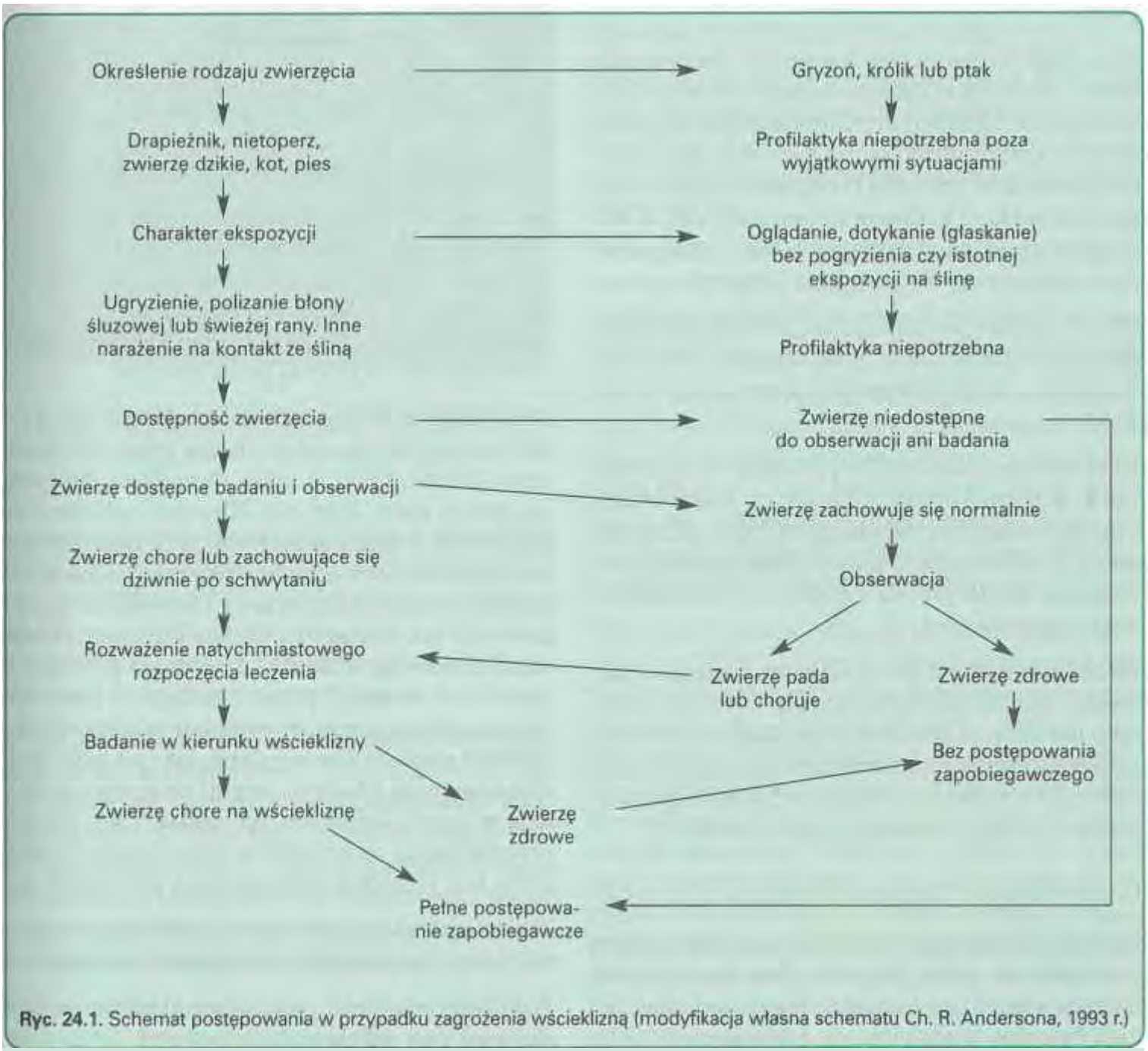

Ryc. 24.1. Schemat postępowania w przypadku zagrożenia wścieklizną (modyfikacja własna schematu Ch. R. Andersona, 1993 r.)

np. przez wtarcie zarazków tularemii do worka spojówkowego (choroba zawodowa myśliwych). Czynnikiem zakaźnym jest pałeczka *Francisella tularensis,* która ulega namnażaniu w miejscu zakażenia i w najbliższych węzłach chłonnych. Rozsiew bakterii do różnych narządów następuje przez krew i chłonkę.

Okres wylęgania tularemii wynosi **1-16** dni.

Objawy. W miejscu zakażenia powstaje grudka przekształcająca się w krostę, a następnie kraterowate owrzodzenie. Zmianom miejscowym towarzyszą nasilone objawy ogólne, jak wysoka gorączka, dreszcze, bóle głowy i mięśni, wymioty.

Czasami na skórze pojawia się wysypka plamista lub grudkowa, a także może wystąpić zapalenie spojówek.

Może dojść do powiększenia wątroby i śledziony. Zależnie od miejsca wniknięcia zarazka wyodrębnia się kilka postaci klinicznych tularemii. Jeżeli zakażenie dotyczyło skóry lub błon śluzowych, w miejscu wniknięcia zarazków tularemii tworzy się w kolejnym etapie wspomniane kraterowate owrzodzenie, a okoliczne węzły chłonne powiększają się i ulegają zmianom zapalnym, aż do „zropienia" włącznie.

Postać węzłowa jest najczęstszą postacią tularemii. Jej szczególną odmianą, przebiegającą dodatkowo z zajęciem narządu wzroku jest *postać oczno-węzłowa*.

Inną odmianą tularemii jest *postać trzewna* (durowata), z bólami brzucha, biegunką, nudnościami, a nawet wymiotami i wysoką gorączką z ogólną toksemią, *atakżepostać anginowa* oraz najciężej przebiegająca *postać płucna* z objawami śródmiąższowego zapalenia płuc.

Bliższe szczegóły co do rozpoznania, leczenia i możliwości działań profilaktycznych, zwłaszcza co do osób narażonych zawodowo na zakażenie pałeczką tularemii (myśliwi, garbarze, weterynarze itp.), znajdzie zainteresowany czytelnik w rozdziale poświęconym chorobom zakaźnym (patrz rozdz. 11).

Gorączka po ukąszeniu przez szczura

Choroba występuje na całym świecie, a jej przyczyną jest zakażenie przez *Streptobacillus moniliformis*, bakterię stanowiącą normalną florę jamy ustnej dzikich zwierząt, wydalającą się z ich moczem. Człowiek może zostać zarażony po ukąszeniu, zadrapaniu przez szczury, spożyciu wody lub żywności zanieczyszczonej ich odchodami, jak również przez dotykanie padłych zwierząt.

Okres inkubacji wynosi 4-10 dni.

Objawy: gorączka, dreszcze, bóle głowy i mięśni. W 2-3 dni po wystąpieniu gorączki na dłoniach i stopach może pojawić się wysypka. Zwykle są to wykwity plamisto-grudkowe, które przekształcają się w pęcherze, wybroczyny czy zmiany złuszczające. U części chorych może wystąpić zapalenie stawów, zapalenie wsierdzia i osierdzia, a także ropnie mózgu czy tkanek miękkich. Jeśli drobnoustrój dostał się do organizmu drogą pokarmową, częściej występują objawy żołądkowo-jelitowe w postaci bóli brzucha, biegunki czy wymiotów.

Leczenie: antybiotykoterapia.

Ukąszenia przez kleszcze

Kleszczowe zapalenie mózgu

Jest to wirusowe zapalenie mózgu, nazywane także wczesnoletnim zapaleniem mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych bądź centralnoeuropejskim zapaleniem mózgu, wywoływane najczęściej przez wirusa z grupy B, wnikającego do organizmu człowieka w następstwie ukąszenia przez kleszcza.

Rezerwuarem wirusa w Polsce są głównie dziko żyjące małe gryzonie, zające, krety, jeże, wiewiórki, sarny, jelenie, ptaki, a także i zwierzęta domowe, np. krowy, owce, kozy, psy. Kleszcze, zaliczane do pajęczaków z rzędu dużych roztoczy, pasożytujące zazwyczaj na skórze tychże zwierząt, zamieszkujące także najchętniej krzewy i zarośla na skraju lasów lub łąk, obszary zarośnięte jeżynami, paprociami, leszczyną, wzdłuż leśnych dróg i ścieżek lub błonie nad rzekami, przenoszą zarazki kleszczowego zapalenia mózgu, ewentualnie także boreliozy, zarówno pomiędzy zwierzętami, jak i na ludzi podczas ukąszenia. Kleszcze „wiszą" na drzewach, czyhają w trawie, krzakach, na spodzie liści. Ich aktywność zależy od czynników klimatycznych - wilgotne lato i łagodna zima sprzyjają ich rozwojowi.

Zwiększenie aktywności kleszczy następuje wraz ze wzrostem temperatury (od marca do listopada).

W Polsce najczęściej spotyka się kleszcza pastwiskowego. Jego wygląd przedstawia ryc. 24.2.

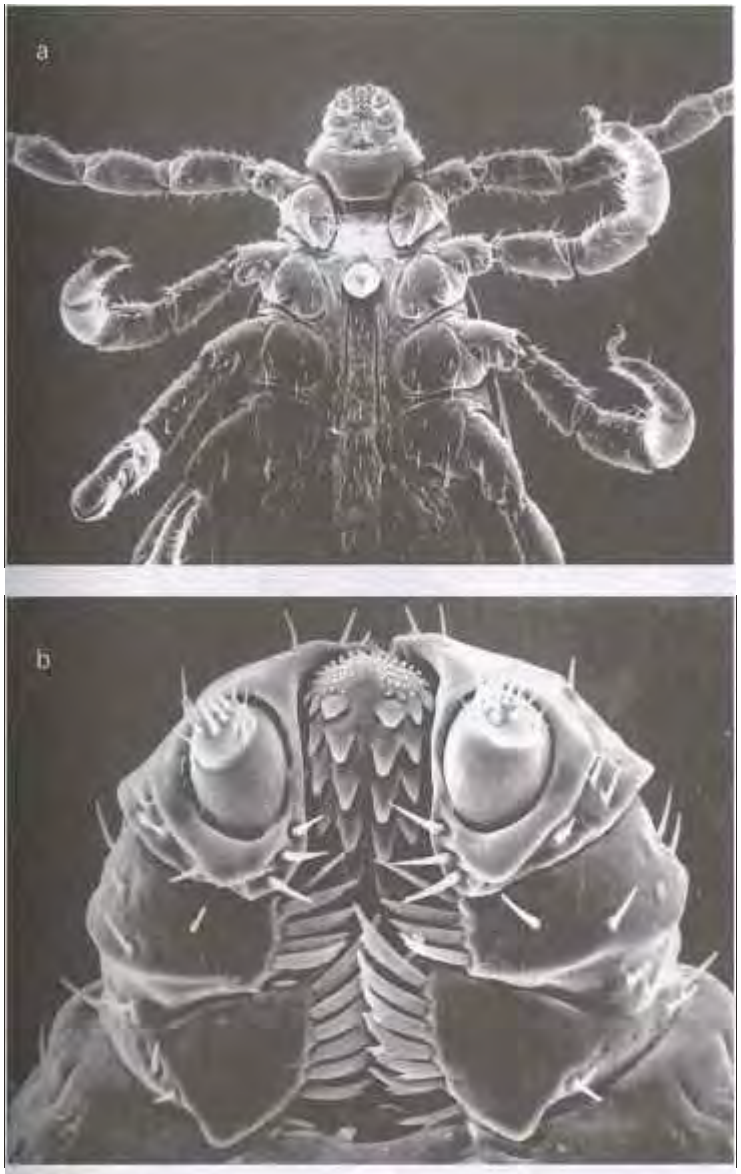

Ryc. 24.2. Kleszcze: a – wygląd kleszcza (*Rhipicephalus sanguineus*) w mikroskopie elektronowym (wg firmy Bayer); b – głowa kleszcza w powiększeniu (wg firmy Bayer).

Kleszcze są szeroko rozpowszechnione w świecie. Występują w różnym natężeniu w poszczególnych rejonach geograficznych. W porównaniu z innymi krajami Europy w Polsce jest ich najwięcej. Dotychczas rozpoznano w Polsce aż 20 różnych gatunków. Są też przenoszone do Polski z innych krajów.

W Europie kleszczowe zapalenie mózgu występuje na terenie: Austrii, Niemiec, Czech, Słowacji, Węgier, Szwajcarii, dawnego ZSRR, Skandynawii i Wielkiej Brytanii. Główne ogniska endemiczne w Polsce zlokalizowane są w województwach północno-wschodnich (pomorskie, warmińsko-mazurskie, podlaskie, zachodniopomorskie) oraz w obrębie województw: opolskiego i lubelskiego.

Wirusa można wyizolować z prawie wszystkich organów zainfekowanego kleszcza, który sam nie choruje, pozostaje jego nosicielem na całe życie (bowiem może być przenoszony z jednego stadium rozwojowego kleszcza na drugie).

Wirus ten szybko traci zakaźność przez wysuszenie, pasteryzację, ewentualnie przez poddanie go działaniu środków chemicznych lub enzymatycznych. W normalnych warunkach może jednak przetrwać wiele miesięcy, np. w mleku i maśle. Przenoszony jest przez różne gatunki kleszczy, spośród których najbardziej rozpowszechniony jest kleszcz pastwiskowy (łąkowy).

Do infekcji dochodzi w wyniku ukłucia człowieka przez zakażonego kleszcza. Możliwe też jest zakażenie drogą pokarmową przez picie surowego mleka kozy, owcy lub krowy, będącej nosicielką tegoż wirusa, oraz drogą oddechową przez wdychanie znajdującego się w kurzu kału zakażonych kleszczy (np. z siana).

Kleszcze najczęściej wszczepiają się w skórę rąk i nóg, stamtąd przenoszą się niezauważone w zgięcia dużych stawów. Ponieważ ich ślina ma właściwości znieczulające, ukąszenia najczęściej pozostają niezauważone.

Większość ludzi przechodzi zakażenie wirusem kleszczowego zapalenia mózgu skąpo- lub bezobjawowo, a jedynym dowodem przebytego zakażenia jest potwierdzenie serologiczne. Jest to *tzw. postać poronna*.

Objawy. Jeśli występują objawy, to choroba przebiega w dwóch fazach i może być nieuleczalna. Okres inkubacji (utajenia) wynosi 2-28 dni, w tym czasie wirus rozmnaża się w komórkach w miejscu wniknięcia, tzn. ukąszenia, i przez chłonkę dostaje się do okolicznych węzłów chłonnych i narządów bogatych w układ siateczkowo-śródbłonkowy.

Po okresie inkubacji występuje *pierwsze stadium* choroby, tzn. klinicznie obraz infekcji grypopodobnej, z takimi objawami, jak: ogólne złe samopoczucie, zmęczenie, gorączka, bóle głowy, stawów, „krzyża", nieżyt górnych dróg oddechowych, brak apetytu, nudności. Objawy te mogą trwać 1-8 dni. W tym czasie wirus drogą krwionośną dostaje się do ośrodkowego układu nerwowego. Po okresie 1-20 dni od wystąpienia objawów wstępnych, a po ok. 4 tygodniach od momentu ukąszenia przez kleszcza występuje *drugie stadium*, które ma znacznie cięższy przebieg i może mieć postać oponową, mózgową, mózgowo-rdzeniową lub mózgowo-oponowo-rdzeniową. W tym okresie chory bardzo wysoko gorączkuje, nawet do 41°C.

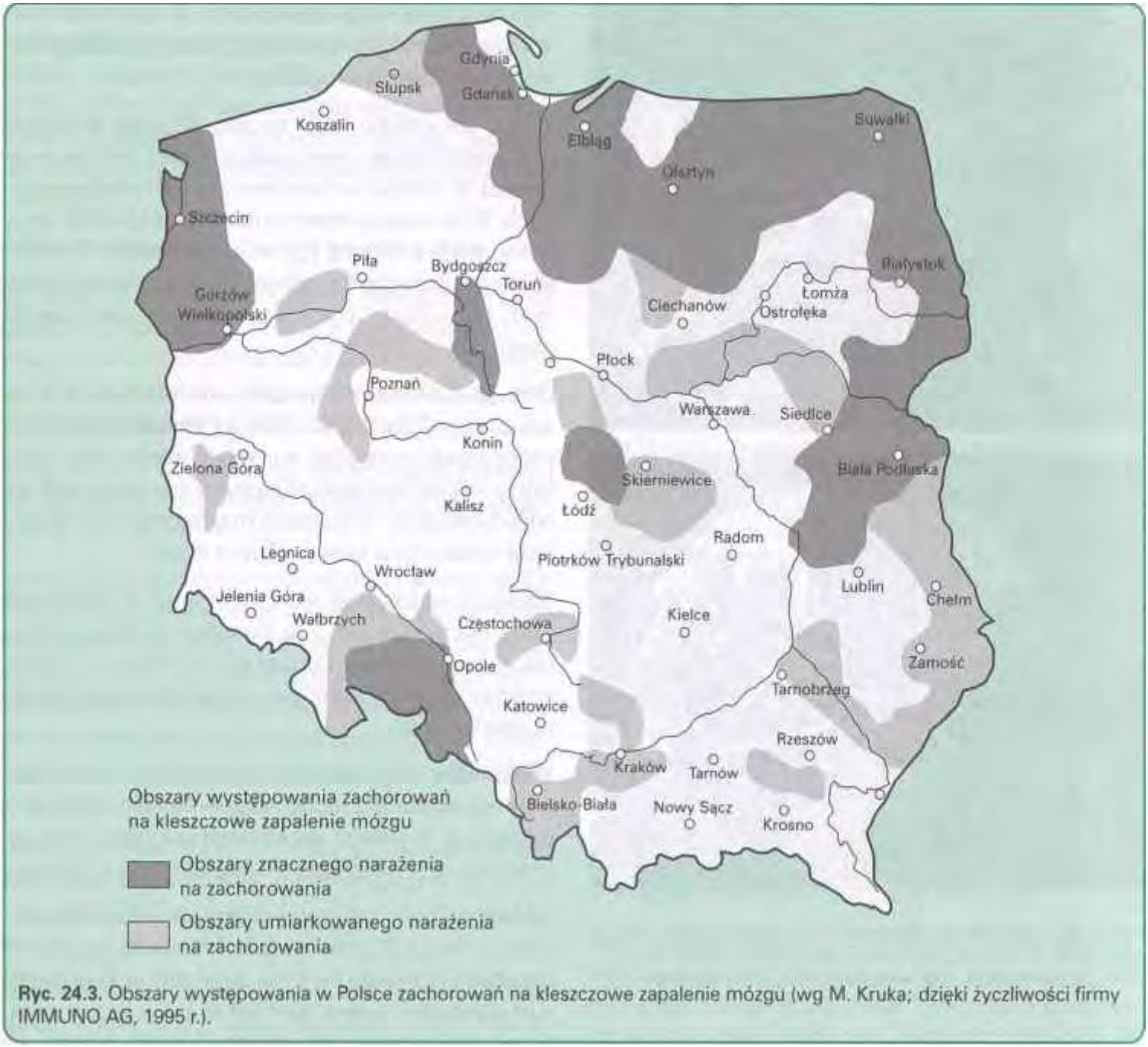

Ryc. 24.3. Obszary występowania w Polsce zachorowań na kleszczowe zapalenie mózgu (wg M. Kruka; dzięki życzliwości firmy IMMUNO AG, 1995 r.).

Najczęstszą i najlżejszą postacią jest *postać oponowa*, w której objawom oponowym towarzyszą bóle głowy, wymioty, sztywność karku. Mogą wystąpić asymetryczne niedowłady kończyn, osłabienie siły mięśniowej, porażenie wiotkie kończyn z zanikami mięśni. Odruchy głębokie w tej postaci są zaburzone. Mogą występować odruchy patologiczne. Często pojawiają się dokuczliwe bóle mięśniowe i kostno-stawowe oraz uczucie mrowienia i drętwienia w zakresie obolałych mięśni.

W postaci mózgowej dominują objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego, móżdżku. Chorzy skarżą się na bóle głowy, wymioty, nudności, mogą wystąpić zaburzenia świadomości, snu i czucia, tendencje samobójcze lub podniecenie ruchowe i gonitwa myśli. Rzadko obserwuje się uogólnione, krótkotrwałe drgawki czy drżenia całego ciała, mimowolne ruchy palców, czasem zatrzymanie moczu i stolca, niewyraźną mowę, zaburzenia widzenia, zaburzenia psychiczne i charakterologiczne.

Leczenie. Rekonwalescencja trwa stosunkowo długo, również długo może utrzymywać się zmniejszona wydolność fizyczna i stan depresyjny. Brak jest specyficznego leczenia kleszczowego zapalenia mózgu, stosowane jest jedynie leczenie objawowe (leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i witaminy).

Stąd też bardzo ważna jest profilaktyka (zapobieganie), którą można podzielić na:
- preekspozycyjną,
- postekspozycyjną.

Profilaktyka preekspozycyjna: zalecaną metodą jest ochrona osobista, tzn. unikanie ekspozycji na zakażenie, noszenie odpowiedniej odzieży (obcisłe spodnie, kalosze, skarpety) na terenach, które podejrzewa się o występowanie kleszczy, wczesne i ostrożne usuwanie kleszczy z powierzchni skóry, a także gotowanie lub pasteryzowanie mleka pochodzącego od kóz, krów, owiec z terenów endemicznego występowania kleszczy

Aby usunąć kleszcza z powierzchni skóry, należy ująć go pincetą jak najbardziej z przodu i wyciągnąć go wprost, bez kręcenia, uważnie, aby go nie zgnieść, ponieważ można spowodować wyciśnięcie jego zawartości (a w niej także i chorobotwórczych wirusów) do ciała człowieka.

Zwiększenie odporności drogą czynnego uodpornienia (czyli szczepienia) zalecane jest osobom przebywającym na terenach o nasilonym występowaniu choroby - osobom zatrudnionym przy eksploatacji lasów, stacjonującemu w lesie wojsku, rolnikom, młodzieży, odbywającym praktyki oraz turystom, uczestnikom obozów, kolonii itp.

Najlepszą porą do rozpoczęcia szczepienia podstawowego jest zima, ale możliwe jest szczepienie o każdej porze roku. W celu uzyskania pełnej odporności podaje się 3 dawki szczepionki, z przerwą 1-2 miesięcy między dawką pierwszą i drugą oraz 9-12 miesięcy między dawką drugą i trzecią.

Profilaktyka postekspozycyjna polega na stosowaniu swoistej immunoglobuliny, jest to uodpornienie bierne. Można ją podać w ciągu 48-96 godzin po ukąszeniu przez kleszcza. Okres ochronny wynosi 6 tygodni.

W przypadku ukąszenia, które nastąpiło wcześniej, jest za późno na stosowanie uodpornienia biernego. W razie podejrzenia choroby konieczna jest natychmiastowa pomoc lekarza i ewentualna hospitalizacja.

Należy przy tym pamiętać, że nie każdy kleszcz jest nosicielem wirusa zapalenia mózgu, boreliozy czy też innego typu zarazków chorobotwórczych. Stąd też nie każde ukąszenie przez kleszcza musi wyzwolić opisane stany chorobowe.

Borelioza (choroba z Lyme)

Kleszcze mogą przenosić również chorobę zwaną boreliozą wywoływaną przez krętek *Borrelia burgdorferi*. Rezerwuarem zarazka są gryzonie (myszy, nornice), zwierzyna płowa (sarny, łosie, jelenie) oraz ptaki (szczególnie grzebiące). Borelioza występuje w zasadzie we wszystkich rejonach półkuli północnej - w ogniskach endemicznych oraz jako zakażenie sporadyczne. Przebieg boreliozy w znacznym stopniu zależy od odmiany chorobotwórczej krętka, stąd też ogromna różnorodność objawów tej choroby.

Najczęściej choroba przebiega w trzech etapach.

Stadium pierwsze. Może być bezobjawowe lub charakteryzować się występowaniem zmian skórnych o charakterze rumienią wędrującego. Jest to najbardziej charakterystyczny objaw boreliozy, spostrzegany zazwyczaj po 1-3 tygodniach w miejscu ukąszenia przez kleszcza. Rumień występuje zwykle na kończynach dolnych lub tułowiu, czasem na głowie lub szyi. Zmiana jest niebolesna, nadmiernie ucieplona. Mogą towarzyszyć jej objawy ogólne w postaci gorączki, nudności, zmęczenia, bóli głowy, szyi czy mięśni. Czasami pojawiają się wykwity wtórne, z reguły mniejsze, występujące w każdej okolicy ciała z wyjątkiem błon śluzowych, dłoni i stóp. Są one wynikiem krwiopochodnego rozsiewu krętków do narządów, dlatego u dzieci z mnogimi wykwitami rumienią wędrującego ryzyko wystąpienia wielonarządowych powikłań jest większe. Zwykle rumień nie leczony blednie w ciągu kilku tygodni.

Po stwierdzeniu wyżej wymienionych zmian należy udać się do lekarza z informacją o ukąszeniu przez kleszcze, w celu rozpoczęcia odpowiedniego leczenia.

Stadium drugie. Występujące po upływie kilku miesięcy od zakażenia - przebiega z dominującymi objawami ze strony układu nerwowego, kostno-stawowego i krążenia. Najczęściej występujące objawy ogólne to przewlekłe osłabienie i męczliwość.

Pomiędzy dorosłymi i dziećmi istnieją różnice dotyczące obserwowanych objawów neurologicznych. U dorosłych dominuje zapalenie korzeni nerwowych, wieloogniskowe zapalenie pojedynczych nerwów, niedowłady nerwów obwodowych, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu. Natomiast u dzieci najczęściej występują jednostronne niedowłady nerwu twarzowego lub zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Obserwuje się również objawy

rzekomego guza mózgu, przeczulicę skóry czy ostrą ataksję. Objawy neurologiczne drugiego okresu mogą trwać kilka tygodni, często pojawiają się wznowienia. Dominującym objawem ze strony układu krążenia jest zapalenie mięśnia sercowego, z towarzyszącymi zaburzeniami rytmu.

We wszystkich postaciach klinicznych drugiego okresu choroby często występują wędrujące bóle mięśniowo-stawowe oraz spadek sił u chorych. Bóle mają charakter napadowy, ustępujący po upływie kilku godzin. Mogą się powtarzać. Najczęściej zajęte są duże stawy, zwłaszcza kolanowy, ale także ramienny, łokciowy, skroniowo-żuchwowy oraz stawy ręki i stopy. Zmiany zapalne pojawiają się kolejno lub równocześnie w kilku stawach.

Na skórze w tym okresie występują wtórne zmiany obrączkowate, często liczne, nie mające tendencji do rozprzestrzeniania się, ze znacznie mniejszą komponentą zapalną.

Stadium trzecie. Występuje po wielu miesiącach lub latach od zakażenia i może ujawniać się jako postać skórna, stawowa lub neuroinfekcyjna. Zmiana skórna w tym okresie przyjmuje formę niebieskawoczerwonego przebarwienia z obrzękiem naciekowym. Pojawia się w miejscu, w którym poprzednio znajdował się rumień wędrujący, zdarza się też u osób, u których rumień nigdy nie występował. Faza ta może trwać wiele lat, prowadząc stopniowo do zaniku skóry. W przypadku zajęcia stawów dochodzi do ich zesztywnienia i upośledzenia funkcji. Często występują nieodwracalne uszkodzenia nerwów obwodowych oraz zmiany w obrębie narządu wzroku o typie zapaleń nerwu wzrokowego, rogówki, tęczówki, naczyniówki.

Występowanie na terenie USA jednego genotypu krętka boreliozy pozwoliło na opracowanie swoistej szczepionki. Niestety w pozostałych krajach świata krętek występuje w kilku odmianach, nie powiodły się więc tutaj próby jej wytworzenia. Ponieważ nie stosuje się na tym obszarze czynnego ani też biernego uodpornienia przeciw boreliozie, najlepszą ochroną jest ochrona osobista (unikanie ekspozycji na zakażenie, omijanie ognisk endemicznych, odpowiednia odzież, dokładna kontrola powierzchni ciała po powrocie z pobytu w lesie, wczesne i ostrożne usuwanie kleszczy).

W warunkach obozowych czy letniskowych skuteczne jest stosowanie środków dezynsekcyjnych 0 przedłużonym działaniu lub odstraszającym kleszcze. Jeszcze raz należy przypomnieć, iż w okresie pierwszym, tj. po stwierdzeniu rumienią, należy niezwłocznie udać się do lekarza, który zastosuje odpowiednie leczenie bądź profilaktykę.

Babezjoza

Choroba ta może występować równocześnie z boreliozą. Wywoływana jest przez pierwotniaka *Babesia microti*, przenoszonego przez ten sam gatunek kleszcza, który przenosi wirusy kleszczowego zapalenia mózgu i krętki boreliozy.

Objawy choroby występują po ok. 6-tygodniowym okresie utajenia, dają obraz infekcji grypopodobnej z okresowym znacznym wzrostem temperatury ciała. We krwi stwierdza się charakterystyczne pierścieniowate struktury wewnątrz krwinek czerwonych. Babezjoza zatem rzadko, ale także może być wtórnym następstwem ukąszenia przez kleszcza. W Polsce jest stosunkowo rzadko rozpoznawana.

Erlichioza

Choroba występuje głównie w Stanach Zjednoczonych. Wywoływana jest przez bakterie *Ehrlichia* przenoszone przez kleszcza czarnonogiego.

Okres inkubacji wynosi 5-11 dni.

Objawy: wysoka gorączka, bóle głowy i mięśni, złe samopoczucie, niekiedy wysypka skórna.

Zakażenie może mieć zróżnicowane nasilenie objawów - od przebiegu bardzo łagodnego aż do kończącego się śmiercią. W niewielkim procencie przypadków u pacjentów z erlichiozą obserwowano znaczne spadki ciśnienia krwi, zaburzenia oddychania, niewydolność nerek, krwawienie z przewodu pokarmowego, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, ciężkie zakażenia bakteriami oportunistycznymi. W tych przypadkach rokowanie zależy od szybkości rozpoznania i wdrożenia leczenia.

Gorączka plamista Gór Skalistych

Rzadko występuje w Polsce, najczęściej w Anglii 1 Stanach Zjednoczonych. Drobnoustrój chorobotwórczy to *Rickettsia ricketsii*, przenoszona przez kleszcza drzewnego, psiego i in.

Okres inkubacji wynosi od paru dni do dwóch tygodni.

Objawy. Choroba charakteryzuje się nagłym wystąpieniem gorączki, bóli głowy i mięśni. Między 3 a 5 dniem choroby w większości przypadków pojawia się wysypka skórna, w postaci bladoczerwonych plamek z odczynem krwotocznym. Początkowo występuje w okolicy stawów nadgarstkowych i skokowych, następnie w ciągu paru godzin szerzy się na tułów i kończyny.

Gorączka nawrotowa

Występuje głównie w zachodniej części Stanów Zjednoczonych. Wywoływana jest przez krętki, a przenoszona przez kleszcze z rodzaju *Ornithodoros.*

Okres inkubacji wynosi do 3 tygodni.

Objawy: gorączka, dreszcze, bóle mięśni, głowy i brzucha, wybroczyny, światłowstręt i podbiegnięcie krwawe spojówek. W przebiegu choroby może nastąpić parodniowa poprawa stanu chorego, a następnie wielokrotny nawrót dolegliwości.

Gorączka kleszczowa Colorado

Występuje w Stanach Zjednoczonych. Choroba wywołana jest przez *Colitvirus,* a przenoszona przez kleszcza drzewnego.

Okres inkubacji - do 6 dni.

Objawy. Przebieg najczęściej jest bezobjawowy, ale mogą wystąpić bóle głowy, mięśni i światłowstręt.

Gorączka guzkowa

Gorączka guzkowa jest rozpowszechniona w Europie Południowej, na Bliskim i Środkowym Wschodzie, zwłaszcza w rejonie Morza Śródziemnego, Morza Czarnego i Kaspijskiego, a także w Afryce i w Indiach. Wywołana jest przez riketsję *Rickettsia conori,* przenoszoną przez kleszcze psie. Podobnie jak w innych riketsjozach, zakażenie człowieka następuje w procesie przyssania się kleszcza i pobrania krwi albo przez wtarcie zakażonego materiału z uszkodzonego kleszcza lub jego kału w uszkodzoną skórę.

Okres inkubacji - do 7 dni.

Objawy. Przebieg łagodny lub średniociężki trwający od kilku do kilkunastu dni. Początkowo w miejscu ukąszenia pojawia się czarna plama - pierwotne owrzodzenie z otaczającym zaczerwienieniem. Następnie dochodzi do powiększenia okolicznych węzłów chłonnych. W 4-5 dniu choroby występuje uogólniona wysypka plamisto-grudkowa, obejmująca również dłonie i stopy, trwająca ok. 7 dni.

Leczenie: antybiotykoterapia.

Ukąszenia przez muszki, moskity, muchy tse-tse, ochotki, pchły ziemne

Ukąszenie tych insektów powoduje ból i dolegliwości związane z reakcją organizmu na wprowadzone ze śliną obcogatunkowe białka. Ból wywołany jest również miejscowym uszkodzeniem tkanek. Choroby przenoszone przez wymienione insekty występują głównie w krajach o klimacie tropikalnym.

Postępowanie po ukąszeniu polega na miejscowej dezynfekcji rany przez maści i płyny odkażające, a także usuwaniu pasożyta, stosowaniu środków odstraszających.

Ukąszenia przez pajęczaki

Pająki występują wszędzie z wyjątkiem obszarów polarnych. Najmniejsze mają długość ok. 1 mm, ciało największych osiąga długość 9 cm. Na południu Europy oraz w krajach o gorącym klimacie żyją gatunki pająków jadowitych. Jeden z najbardziej jadowitych pająków to tzw. *czarna wdowa* - karakurt zamieszkujący kraje śródziemnomorskie, arabskie oraz stepy Kirgizji i Turkmenii. Charakteryzuje się czarnym ubarwieniem ciała z charakterystycznymi czerwonymi plamami. Ukłucie przez samicę, która jest nieco większa od samca, powoduje u człowieka lekki stan chorobowy, uczucie ogólnego rozbicia, który mija po trzech, czterech dniach. Tylko w bardzo rzadkich przypadkach ukłucie tego pająka powoduje śmierć. U bydła rogatego natomiast ukłucie zawsze kończy się śmiercią.

Niegdyś panowało przekonanie, że bardzo niebezpiecznym pająkiem jest *tarantula wioska,* żyjąca w suchych, stepowych rejonach Europy i Azji Mniejszej. Ciało samicy ma długość ponad 2,5 cm. Okazało się, że ukłucie tarantuli nie tylko nie powoduje śmierci, ale jest zupełnie niegroźne dla człowieka.

W Brazylii żyją liczne i równocześnie niebezpieczne pająki, których ukąszenie może mieć działanie hemolityczne czy neurotoksyczne. Niektóre z tych ja-

dowitych pająków mogą docierać z przywożonymi towarami do Europy (np. pająk ptasznik - znany hodowcom bananów).

W krajach, gdzie występują jadowite pająki, istnieją również dostępne surowice przeciwko jadowi tych pająków.

Objawy. Ukąszenia pająków występujących w Polsce są zazwyczaj niegroźne i poza odczynem miejscowym, takim jak ból, obrzęk, zaczerwienienie czy swędzenie, nie powodują odczynów ogólnoustrojowych. Jedynie niebezpieczne mogą być ukąszenia w twarz oraz ukąszenia małych dzieci lub burzliwe reakcje alergiczne. Miejsce ukąszenia przez pająka stanowić może również wrota do wniknięcia innych drobnoustrojów.

Postępowanie po ukąszeniu polega na odkażeniu miejsca ukąszenia, stosowaniu zimnych okładów, maści anty histamino wy ch czy przeciwświądowych.

Ukąszenia przez węże

Węże jadowite żyją w większości w klimacie gorącym. Wydzielają jady o działaniu kurarynowym, porażającym mięśnie szkieletowe i przepony (np. kobry), działające na serce i układ krążenia (np. kobry, żmije, grzechotniki), działające miejscowo i wpływające na krzepliwość krwi. Ponadto jady wężów mogą wywołać zaburzenia ze strony ośrodkowego układu nerwowego i powodować hemolizę krwinek.

Jedynym jadowitym gatunkiem węży żyjących w Polsce jest żmija zygzakowata *(Vípera berus)*, która znajduje się pod ochroną. Długość jej ciała wynosi 45-75 cm. Ma płaską, trójkątną głowę, pokrytą drobnymi łuskami. W górnej szczęce ma dwie pary długich, ruchomych zębów połączonych z gruczołami wytwarzającymi jad. Szare, brunatne lub czarne ciało zdobi zygzak - dobrze widoczny u jaśniej ubarwionych osobników.

Występuje w całym kraju, na nasłonecznionych leśnych przecinkach i polankach, południowych górskich stokach, wilgotnych łąkach. Żmija nigdy sama nie atakuje, chyba że w akcie samoobrony. Zawsze usiłuje ukryć się przed człowiekiem. Ukąszenie przez nią występuje najczęściej w wyniku przypadkowego nadepnięcia lub celowego drażnienia.

Ukąszenia przez żmije zdarzają się tylko w ciepłych porach roku, ponieważ w okresie zimowym żmija zapada w sen. Najniebezpieczniejsze są ukąszenia wiosną, po przebudzeniu żmij ze snu zimowego, kiedy ich gruczoły są przepełnione jadem. Jad żmii zawiera substancje o charakterze enzymów o bardzo dużej toksyczności i różnorodnym działaniu na organizmy żywe. Ilość jadu wstrzykniętego przy ukąszeniu może wahać się od 0 do 75% zawartości gruczołu jadowego.

Jad zawiera neurotoksyny porażające układ nerwowy, hialuronidazę przyspieszającą wnikanie jadu do tkanek oraz hemolizyny powodujące uszkodzenie śródbłonków naczyń krwionośnych i krwinek czerwonych. Powoduje to ich agregację, czyli zlepianie się, zatykanie drobnych naczyń oraz zaburzenia w krzepnięciu krwi. Jad działa również na układ krążenia, wywołując objawy podobne do wstrząsu anafilaktycznego, działa również bezpośrednio na mięsień sercowy, uszkadzając go.

Do zatrucia jadem żmii może dojść nie tylko w wyniku pokąsania, ale też w następstwie wniknięcia jadu przez uszkodzoną skórę czy błony śluzowe.

Ciężkość zatrucia zależy od wielu czynników, takich jak:
- wiek (groźniejsze u dzieci),
- masa ciała,
- wzrost,
- stan zdrowia ukąszonego,
- miejsce ukąszenia (najgroźniejsze są ukąszenia w głowę),
- wielkość żmii,
- stopień wypełnienia jadem jej gruczołów jadowych.

Jad z miejsca ukąszenia wchłania się drogą limfatyczną i żylną. Ukąszenie to dwa czerwone punkciki oddalone od siebie o 5-10 mm.

Objawy. Miejsce ukąszenia boli, sinieje, puchnie. W cięższych przypadkach w okolicy ukąszenia mogą pojawić się wybroczyny, pęcherze wypełnione treścią surowiczą, a najbliższe węzły chłonne ulegają powiększeniu. Są to objawy miejscowe ukąszenia.

Mogą też pojawić się objawy ogólne, gdy gruczoły jadowe były dobrze wypełnione jadem i dużo toksycznej substancji spłynęło do rany. Człowiek wówczas staje się niespokojny, pobudzony, odczuwa nudności, nadmierne pragnienie, pocenie, pojawia się uczucie lęku przed śmiercią. Zaburzenia krzepnięcia krwi są przyczyną krwawień z nosa, wybroczyn na skórze i oddawania krwistego moczu. Występują wymioty, bóle brzucha, zaburzenia równo-

wagi, przyspiesza się tętno, spada ciśnienie krwi, może dojść do zapaści. W cięższych przypadkach, szczególnie u dzieci, u osób cierpiących na choroby układu krążenia czy przy pokąsaniu w głowę lub szyję, może dojść do utraty przytomności i zejścia śmiertelnego.

Postępowanie natychmiastowe polega na:

- Obmyciu wodą miejsca ukąszenia w celu usunięcia jadu znajdującego się na powierzchni skóry.
- Unieruchomieniu chorego, a zwłaszcza ukąszonej części ciała (np. założenie szyny na kończynę), w celu ograniczenia wchłanialności jadu. Praca mięśni bowiem poprawia krążenie i przyspiesza wchłanianie się jadu. Im mniej trucizny dostanie się do krwiobiegu, tym większa szansa, że nie wystąpią objawy ogólnego zatrucia spowodowane uszkodzeniem ścian naczyń i zlepieniem się krwinek czerwonych.
- Obłożeniu kończyny woreczkami z wodą lub kostkami lodu w celu zmniejszenia bólu, obrzęku i stanu zapalnego oraz utrudnienia rozchodzenia się jadu.
- Natychmiastowym transporcie człowieka ukąszonego do lekarza. Nie należy podawać choremu alkoholu, silnych środków przeciwbólowych czy pobudzających układ nerwowy.

Jeśli nie ma możliwości natychmiastowego transportu osoby pokąsanej do lekarza, wskazane jest następujące postępowanie:

- Powyżej miejsca ukąszenia zakładamy opaskę uciskową hamującą odpływ z rany krwi żylnej i chłonki - mogących zawierać jad - ale nie krwi tętniczej. Zaciskamy więc ją tak, aby kończyna poniżej tego miejsca zaczęła sinieć, ale tętno na grzbiecie stopy lub powyżej nadgarstka było wyczuwalne. Mocno zaciśnięty opatrunek z całkowitym zblednięciem kończyny poniżej opaski można pozostawić nie dłużej niż 30-60 minut, a więc np. na okres transportu poszkodowanego (pozostawienie go na dłużej grozi martwicą kończyny).
- Nie zakładamy opaski, jeżeli od ukąszenia minęło więcej niż 30 minut lub chory otrzymał surowicę. Opaskę uciskową możemy zrobić z chusty trójkątnej, zwykłej chustki lub jakiegokolwiek szerokiego pasa materiału.
- *Nie wysysamy jadu z rany!* Zawarte w nim toksyczne białka rozkładają się wprawdzie w układzie pokarmowym, ale jeśli błona śluzowa jamy ustnej ratownika jest uszkodzona, naraża on również siebie.
- Traperskie metody przypalania i wycinania rany najczęściej poza dodatkowym stresem i bólem nie przyniosą ratowanej osobie większego pożytku. Jeżeli jednak nacięto już ranę, to odsysać należy nie ustami, lecz za pomocą strzykawki jednorazowej lub ogrzanej szklanej bańki.
- Po wykonaniu wyżej wymienionych czynności chorego należy jak najszybciej przewieźć do najbliższego punktu medycznego, gdzie powinien otrzymać surowicę przeciwko jadowi żmii, którą może zlecić jedynie lekarz po wykonaniu uprzednio próby uczuleniowej. Surowicę wstrzykuje się w okolicę rany, a jeśli od pokąsania minęło parę godzin, również domięśniowo i dożylnie.
- Surowica nie daje efektu leczniczego, jeżeli od ukąszenia minęło więcej niż 24 godziny.

Użądlenia

Przez określenie „użądlenie" rozumiemy ukąszenie, ucięcie czy ukłucie żądłem.

Użądlenia przez owady błonkoskrzydłe

W Polsce najczęstszymi są użądlenia przez:

- osy,
- pszczoły,
- szerszenie,
- trzmiele.

Użądlenia przez owady zdarzają się często, natomiast rzadko dają powikłania wymagające interwencji lekarskiej.

Pszczoła miodna (robotnica) żądli w życiu tylko raz. Osy, a wśród nich największe - szerszenie, mogą żądlić wielokrotnie, aż do całkowitego wyczerpania się zapasu jadu. Wprawdzie rzadziej, ale spotyka się także w Polsce użądlenia przez trzmiela.

Największa nasza osa - szerszeń *(Vespa crabro)* osiąga 3,5 cm długości. Tułów ma czarny, a na żółtym odwłoku czarnobrunatny rysunek. Zamieszkuje całą Europę Środkową. Jest znanym drapieżnikiem napadającym na inne owady. Użądlenie samicy jest nie tylko bardzo bolesne, lecz także niebezpieczne dla człowieka, samce natomiast są zupełnie niegroźne, nie mają bowiem żądła. Można je rozpoznać po długich czułkach.

Pszczoła robotnica na końcu odwłoka ma żądło o długości 2,5 mm, połączone z woreczkiem jadowym, znajdującym się u jego nasady (w odwłoku). Przy wbiciu żądła w skórę ludzką więźnie ono dzięki włosowatym wypustkom na jego końcu i zostaje wyrwane wraz z pęcherzykiem jadowym przy próbie ucieczki pszczoły. Przy nieostrożnym wyciąganiu żądła jad bywa wyciśnięty całkowicie z woreczka jadowego i wciśnięty w skórę człowieka. Pszczoła matka i samiec, zwany trutniem, nie mają żądła.

Jad owadów błonkoskrzydłych może powodować zarówno odczyny miejscowe typu toksycznego i alergicznego (ból, obrzęk), jak i uogólnione (lęk, biegunka, duszność, zapaść). Ma on w zasadzie podobny skład: jest mieszaniną silnych enzymów typu hialuronidazy, fosfolipaz, jak również wielu peptydów, takich jak mellityna, apamina, acetylocholina, histamina. Działa on w miejscu użądlenia, gdzie pod jego wpływem dochodzi do zwiększenia przepuszczalności naczyń i miejscowej reakcji zapalnej, objawiającej się jako ból, swędzenie, napięcie i zaczerwienienie skóry. Peptydy zawarte w jadzie przy pojedynczych użądleniach nie odgrywają większej roli, natomiast w większych dawkach, np. przy użądleniach gromadnych, działają silnie toksycznie na krwinki czerwone, komórki nerwowe i mięsień sercowy.

Objawy. Większość ludzi ukąszonych przez owady reaguje niewielkim miejscowym obrzękiem i zaczerwienieniem, krótkotrwałą bolesnością i świądem w miejscu ukąszenia. Objawy te ustępują w ciągu kilku godzin. Niewielki odsetek reaguje gwałtownymi objawami ogólnymi lub dużym odczynem miejscowym. Tak silnie wyrażona odpowiedź pacjenta na ukąszenie związana jest z występowaniem nadwrażliwości (reakcji uczuleniowej) na poszczególne składniki jadu, wynikłej z obecności w organizmie podwyższonych wartości przeciwciał z grupy reagin (IgE). Przeciwciała te wiążą się z niektórymi składnikami jadu pszczelego i wywołują groźną w skutkach odpowiedź organizmu. W przypadku wstrząsu anafilaktycznego wymagana jest niezwłoczna interwencja lekarza. U osób uczulonych wystarczy użądlenie zaledwie jednej pszczoły czy osy, aby wyzwolić groźne, często zagrażające życiu objawy - wstrząs.

Objawy reakcji anafdaktycznej w następstwie użądlenia są liczne, najczęstsze to: ogólne osłabienie, mdłości, wymioty, nasilone kichanie, swędzenie nosa i oczu, szum w uszach, chrypka, duszność, sinica, dreszcze, niepokój, swędząca wysypka typu pokrzywki lub rumienią, uogólnione lub miejscowo obrzęki, bóle brzucha. Może wystąpić również spadek ciśnienia tętniczego krwi, zapaść z utratą przytomności. Do zgonu dochodzi w wyniku obrzęku krtani, obturacji drzewa oskrzelowego, niedomogi krążeniowo-oddechowej.

Postępowanie. Jeśli przebieg jest mniej gwałtowny - niż opisany powyżej - w celu uśmierzenia bólu można miejscowo stosować różne proste sposoby, jak przyłożenie kostek lodu do użądlonego miejsca lub przetarcie go octem. Przy bardziej nasilonych objawach można zastosować maść z hydrokortyzonem i leki antyhistaminowe (np. Phenazolinum).

Żądło najlepiej podważyć końcem szpilki, a następnie delikatnie usunąć. Nie należy próbować wyciągać żądła, chwytając dwoma palcami za jego koniec, ponieważ powoduje to ściśnięcie pęcherzyka jadowego i wyciśnięcie resztek jadu do tkanek chorego. Trzeba również pamiętać, że rozdrapana rana staje się miejscem dodatkowych zakażeń, dlatego też przy większych ubytkach należy odkazić ranę i założyć jałowy opatrunek.

Użądlenie pojedynczej pszczoły czy osy w obrębie głowy czy szyi może być niekiedy bardzo niebezpieczne i zakończyć się zgonem chorego w następstwie uduszenia spowodowanego obrzękiem alergicznym krtani. W przypadku takich użądleń należy zgłosić się do najbliższego punktu medycznego w celu odpowiedniego leczenia.

Niezwykle groźne mogą być użądlenia gromadne (rzędu kilkuset), które mogą spowodować śmierć. Jeśli więc pszczoły atakują gromadnie, należy osłaniając twarz uciec do jakiegokolwiek ciemnego pomieszczenia, gdyż pszczoły nie lubią ciemności i dążąc do światła, wylecą na zewnątrz.

Postępowanie z pacjentami uczulonymi na jad owadów polega na zapobieganiu następnym ukąszeniom. Należy więc unikać chodzenia boso, noszenia kolorowych ubrań, włosy powinny być raczej krót • kie, nie należy używać pachnących kosmetyków ani przebywać blisko uli, w kwitnących ogrodach czy sadach. W bliskim zasięgu powinien znajdować sii; zestaw zawierający adrenalinę, hydrokortyzon i leki antyhistaminowe, a pacjent powinien być prze szkolony w postępowaniu w przypadku użądlenia.

Leczenie długoterminowe polega na podjęciu postępowania odczulającego. Szczepionką z wyboru jest szczepionka przygotowana z odpowiednio oczyszczonego jadu owada. Postępowanie takie jest bezpieczne, lecz odczulanie powinien prowadzić doświadczony lekarz alergolog.

Pisząc o toksycznym działaniu jadu pszczelego na organizm ludzki, nie sposób pominąć w tym miejscu pozytywnej roli, jaką on odgrywa w leczeniu schorzeń reumatycznych. Ta dziedzina lecznictwa nosi obecnie nazwę *apitoksynoterapii* i wykorzystuje pozytywne właściwości lecznicze jadu związane z jego właściwościami przeciwbakteryjnymi, cytostatycznymi, lipostabilnymi oraz pobudzającymi układ immunologiczny.

W wielu krajach świata stosowany jest on w formie naturalnej lub w postaci leków wyprodukowanych na bazie jadu do leczenia wybranych chorób. Wszystkie preparaty z tego pszczelego produktu powinny być stosowane pod kontrolą lekarską, gdyż swoim farmakodynamicznym oddziaływaniem obejmuje on cały organizm, a wielkość dawki leczniczej jest bardzo bliska dawce toksycznej.

Zadrapania

Przez pojęcie „zadrapania" rozumiemy zadraśnięcia, skaleczenia, lekkie uszkodzenie ciągłości powierzchni skóry, powodowane niekiedy przez organizmy żywe z otoczenia człowieka, m.in. dziobem lub pazurami, które mogą stać się wrotami dla różnorakich zakażeń.

Choroba kociego pazura

Jak sama nazwa wskazuje, jest to choroba, dla której wrota zakażenia i umożliwienie procesu chorobowego stanowi zadrapanie przez kota.

Chorobę najprawdopodobniej wywołuje bakteria *Bartonella henselae.* Rezerwuarem zarazka są koty (90%), także psy i inne zwierzęta. Do zakażenia dochodzi nie tylko w wyniku ukąszenia lub zadrapania przez zakażone zwierzę, ukąszenia owadów, ale także zachorowania mogą wystąpić po skaleczeniu się kolcami roślin, jeży, drzazgami itp. Choroba występuje w Europie, Stanach Zjednoczonych, Australii. Stwierdzono sezonowość jej występowania - większość przypadków notuje się w porze letniej.

Objawy. Okres inkubacji (wylęgania) wynosi 7-12 dni, po tym okresie w miejscu zranienia dochodzi do powstania nie gojącej się grudki zapalnej, która przekształca się w pęcherzyk ze strupem, a po dalszych 10-12 dniach pojawia się powiększenie okolicznych węzłów chłonnych, które mogą ulec zropieniu i wymagać interwencji chirurgicznej.

Zmiana pierwotna ulega samoistnemu zanikowi. W większości przypadków choroba ma przebieg bezgorączkowy i mija samoistnie. U części chorych może wystąpić niewielki wzrost temperatury ciała, ogólne osłabienie, bóle głowy, bóle stawów czy zmiany skórne o typie rumienią guzowatego. Sporadycznie obserwowano w przebiegu tej choroby powikłania, takie jak zapalenie mózgu, zmiany osteolityczne oraz małopłytkowość.

Leczenie. Stosuje się miejscowo kompresy przeciwzapalne, napary z mieszanek przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, a w przypadkach powikłań ropnych również antybiotyki. Objawy choroby ustępują po upływie kilku tygodni, czasem miesięcy.

Zapamiętaj!

- Postępowanie w przypadku ukąszenia, użądlenia lub zadrapania:
  - odkażenie rany i nałożenie sterylnego opatrunku osłaniającego.
  - w sytuacjach budzących wątpliwości skontaktowanie się z lekarzem, który dokona oględzin miejsca ukąszenia lub ugryzienia, oceni ogólny stan chorego i podejmie decyzję co do dalszego postępowania.
- Zastosowanie się do działań profilaktyczno-leczniczych, np. przez przyjęcie szczepionki lub surowicy
- W każdym przypadku pokąsania człowieka należy wykluczyć możliwość zakażenia wścieklizną.

25

Marek Pawlicki

Choroby nowotworowe

Definicja nowotworu

Istotę choroby nowotworowej stanowi nie kontrolowany przez organizm rozplem części dotychczas prawidłowych komórek, ich rozrost i zdolność dawania przerzutów Jest to proces nieodwracalny i nieuchronnie prowadzący, w razie niepodjęcia leczenia, do uszkodzenia funkcji organizmu, w wyniku czego następuje zgon chorego.

Taka definicja jest nieco uproszczona, bo wiele innych chorób nie leczonych może doprowadzić do śmierci chorego, np. zawał serca, zapalenie płuc, niedrożność jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego czy niewydolność nerek. Specyfiką choroby nowotworowej jest jednak fakt, że praktycznie każdy złośliwy nowotwór doprowadza do śmierci, podczas gdy w wymienionych powyżej chorobach, nawet jeżeli pacjent zignoruje rozpoznanie lekarskie i np. ze świeżym zawałem serca będzie uprawiał jogging, ma jakąś teoretyczną szansę na przetrwanie. W przypadku choroby nowotworowej zignorowanie decyzji rozpoznania i niepodjęcie leczenia praktycznie zawsze doprowadzi do zgonu, chociaż choroba może niekiedy trwać wiele miesięcy, a nawet lat.

Częstość zachorowań

W 2001 r. prognozuje się na świecie 10 min nowych zachorowań na nowotwory złośliwe i aż 7 min zgonów. Zasadniczą przyczyną wzrostu zachorowań nie jest - jak się powszechnie przypuszcza - skażenie środowiska, ale przede wszystkim coraz wyższy odsetek chorych w podeszłym wieku, u których ryzyko zachorowania gwałtownie wzrasta. W grupie chorych po 65 roku życia co 4 osoba zachoruje na nowotwór złośliwy. Powszechnie uznanymi czynnikami ryzyka są palenie tytoniu, picie alkoholu, nadwaga i nadmierne spożycie tłuszczów, niedostateczne spożycie warzyw, owoców i produktów bogatych w błonnik, które jednak nie powinno być traktowane przesadnie, a dieta powinna zawierać wszelkie elementy potrzebne do odżywiania organizmu, zwłaszcza dzieci i ludzi młodych (rozdz. 33). Udowodnione niebezpieczeństwo zachorowania na czerniaka stwarzają promienie ultrafioletowe i prawdopodobnie solaria, z których korzysta się zbyt często.

Profilaktyka chorób nowotworowych

Czynniki ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej nie są dotychczas w pełni poznane. Tylko u części nowych chorych możemy prześledzić współistnienie czynników mogących mieć związek z zachorowaniem. Do najlepiej poznanych należy zagrożenie związane z paleniem papierosów i nadużywaniem alkoholu, u części chorych (10-15%) obciążonych czynnikami genetycznymi. U niektórych chorych

można wykryć wpływ sposobu odżywiania i czynników środowiskowych.

Najlepiej poznany jest wpływ *palenia tytoniu*, który ma swój udział u 40% chorych, najwyraźniej udokumentowany u chorych na raka płuca. Nie znaczy to, że niepalący nie zachorują na raka płuca, jednak ryzyko palaczy jest wielokrotnie wyższe.

Ważnym czynnikiem ryzyka jest *nadwaga*, która odgrywa rolę w powstawaniu raków: jelita grubego, gruczołu krokowego, szyjki macicy, trzonu macicy, pęcherzyka żółciowego i piersi. Ważniejsza od całkowitego spożycia tłuszczów jest redukcja dostarczonych kalorii.

Ważnym i mało eksponowanym czynnikiem ryzyka jest *spożywanie alkoholu*, uważane za drugi po papierosach czynnik ryzyka, który - podobnie jak palenie papierosów - zależy od nas samych.

Epidemiolodzy jako czynnik ryzyka wymieniają ponadto *niedostateczne spożycie warzyw i owoców* oraz produktów bogatych w błonnik.

Ponadto wymienia się kolejny czynnik ryzyka zależny od nas samych: *nadmierna ekspozycja słoneczna*, odpowiedzialna głównie za czerniaka i raka skóry. Nadmierna ekspozycja słoneczna powoduje również osłabienie odporności immunologicznej u dorosłych. W ciągu siedmiu godzin od opalania zmniejszenie liczby obronnych krwinek białych może dojść do 30%, a powtarzające się gwałtowne zagęszczenie moczu do powstania piasku i kamieni w nerkach. U osób z genetycznym zagrożeniem oczu, chorobami siatkówki, silna ekspozycja słoneczna może przyspieszyć rozwój choroby, zwłaszcza w połączeniu z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, np. siatkówka plażowa.

Szacuje się, że ok. 5% zachorowań na nowotwory zależy od czynników środowiskowych. Łącznie - według niektórych szacunków - aż 80% zachorowań na nowotwory jest następstwem stylu życia i wpływu czynników środowiskowych. Jednak badania dotyczące wpływu tych czynników są nadal intensywnie prowadzone i wyniki ciągle weryfikowane nowymi doniesieniami. Dotychczasowe badania jednoznacznie wskazują, że sami możemy ograniczyć ryzyko zachorowań na nowotwory, jakkolwiek nie możemy go całkowicie wyeliminować.

Wiele kontrowersji wywołuje *tzw. zagrożenie zawodowe*, a znaczenie średnich i małych dawek promieniowania nawet w przypadku Czarnobyla jest niekiedy całkowicie negowane. Istniejące tło promieniowania stałego ze względu na prawdopodobną likwidację „słabych" genów mutacyjnych ma również pozytywne znaczenie. Szkodliwość zaś produktów niektórych pochodnych węgla i ropy naftowej oraz azbestu wydaje się być udowodniona. Natomiast wpływ smogu samochodowego (nie licząc szkodliwego wpływu na układ krążenia) w przypadku nowotworów złośliwych nie jest w pełni udowodniony. Prośba pacjenta o uznanie choroby nowotworowej za chorobę zawodową, np. powstałą wskutek urazu, jest przez większość lekarzy odrzucana, ponieważ uraz zazwyczaj tylko ujawnia już istniejący niebolesny guz tkanek miękkich lub kości.

Odrębnym czynnikiem ryzyka są *zagrożenia genetyczne*, dotyczące ok. 10% populacji i związane często z czynnikami zachorowalności rodzinnej.

W Polsce notujemy 100 000 nowych zachorowań na nowotwory rocznie. 30% spośród nich jest wyleczone. Za wyleczenie uważamy 5-letni okres przeżycia bez objawów choroby. Po tym okresie wznowy procesu nowotworowego występują bardzo rzadko.

Najczęstszym nowotworem u mężczyzn jest: rak płuca, żołądka, jelita grubego i gruczołu krokowego, u kobiet: rak sutka, szyjki macicy i jelita grubego. U kobiet przeważają nowotwory łatwiej rozpoznawalne, a więc i wyleczalne (rak sutka, rak szyjki macicy).

Wczesne objawy choroby nowotworowej

Wczesne rozpoznanie nowotworu zależy od wielu czynników, w tym największą rolę odgrywa świadomość chorego i rzetelna wiedza lekarska. Pacjent musi zdawać sobie sprawę, że możliwość występowania nowotworu zwiększa się w miarę starzenia się organizmu. Powinien wiedzieć, że istnieją objawy, które mogą aż w 80% przypadków nowotworów być wcześnie zauważone, a przez to spowodować zgłoszenie się chorego do lekarza, który mając odpowiednią wiedzę przeprowadzi szybkie wstępne postępowanie diagnostyczne.

Lekarz u każdego pacjenta będącego pod jego opieką powinien przynajmniej raz w roku obejrzeć skórę

(chory rozebrany), jamę ustną, gardło i krtań (gruczoły ślinowe, tarczyca), a także obwodowe węzły chłonne. Badanie piersi u kobiet to nie tylko obowiązkowa samokontrola, ale także element badania lekarskiego w czasie każdej wizyty u lekarza w odstępie większym niż 3 miesiące.

Odpowiednie wykonanie prześwietlenia klatki piersiowej czy USG jamy brzusznej, a także badanie jąder, odbytu i badanie ginekologiczne powinno być obowiązkiem każdego lekarza. Jeżeli tego nie czyni, pacjent powinien takie badanie wymóc lub zmienić lekarza.

Do najczęstszych objawów nowotworu należy zaliczyć:
- zgrubienie tkanek - guzek,
- nie gojące się owrzodzenia,
- krwawienia z otworów naturalnych (niefizjologiczne),
- nieprawidłowe wydzielanie i wydalanie (upławy, zaparcia itp.),
- zaburzenia czynności narządów (chrypka, trudności połykania, bóle itp.),
- zmiany koloru i wzrost znamion i brodawek,
- zmiany w normalnym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego.

Ważne są także objawy, takie jak:
- niewyjaśnione osłabienie,
- wahania temperatury,
- zmniejszenie masy ciała,
- niewyjaśnione bóle, szczególnie w okolicy krzyżowo-biodrowej, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn,
- wszelkie zaburzenia wzroku, zmysłu równowagi,
- bezsenność połączona z koszmarami nocnymi.

Istotne są również objawy innych rozpoczynających się chorób. Czasem powodem zgłoszenia się chorego do lekarza jest niewyjaśniony lęk przed chorobą, którego lekarz również nie powinien lekceważyć.

Wyniki leczenia nowotworów złośliwych

W powszechnym odczuciu hasło często propagowane - „rak wcześnie wykryty jest wyleczalny" traktowane jest przez wielu pacjentów lub osoby, które nie chcą się zgłosić do leczenia, jako ostrzeżenie, że tylko wczesne przypadki raka operacyjnego stwarzają szansę na trwałe wyleczenie. Tymczasem w rzeczywistości w pierwszym i drugim stopniu zaawansowania możemy, w zależności od rodzaju nowotworu, uzyskać aż 60-90% wyleczeń, natomiast w trzecim i czwartym stopniu zaawansowania odsetek 5-letnich przeżyć uzyskuje się prawie u 30% chorych. Dotyczy to zwłaszcza takich nowotworów, jak rak: jądra, szyjki macicy, piersi, ziarnica czy nowotwory limfatyczne. Podjęcie leczenia, nawet w zaawansowanych okresach choroby, może przynieść nie tylko poprawę jakości życia, ale jego wyraźne przedłużenie wyrażające się często wieloletnim przeżyciem.

Tak więc wysiłek pacjenta i lekarza, podjęcie często długoterminowego leczenia (leczenie systemowe, czasami skojarzone z miejscowym), nawet w zaawansowanych okresach choroby, może dać wymierne korzyści choremu. Wielokrotnie podkreśla się fakt, że prawie dwukrotnie więcej wyleczeń jest w Stanach Zjednoczonych (60%) niż w Polsce (30%). Przyczyny są złożone. W Stanach Zjednoczonych leczenie rozpoczyna się wcześniej - aż 60-80% chorych leczonych jest w pierwszym i drugim stopniu zaawansowania choroby, w Polsce tylko 30-35%. Różnica ta wynika między innymi z wyższego poziomu oświaty, dostępu do szybszej i lepszej diagnostyki, zwłaszcza prowadzonej przez lekarza pierwszego kontaktu. Ale moim zdaniem również w znacznym stopniu ze świadomości chorych, którzy rozumieją, że opłaca się poddać wcześniej badaniom lekarskim, bo szanse na wyleczenie nowotworów są bardzo duże.

Prawdziwym nieszczęściem w Polsce jest rosnąca wiara w tzw. niekonwencjonalne metody leczenia - zioła, diety odchudzające, częściowo bioenergoterapia, a dawniej niesławną pamięcią okryta huba czy nafta. Tylko ta działalność żywo wspierana przez niektóre środki masowego przekazu, w tym telewizję, bogato sponsorowane przez zainteresowanych finansowo producentów tych „cudownych" metod powoduje, że w Polsce średnio co 4 chory zgłasza się z opóźnieniem do lekarza. Opóźnienie to wynosi średnio 4 miesiące z powodu „wstępnego leczenia" tzw. metodami niekonwencjonalnymi. Jest to taki okres, który może pozbawić chorego szansy na jakiekolwiek wyleczenie. Z tego powodu w 1999 r. zmarło ok. 5000 osób. Szczęśliwie ostatnio wielu bioenergoterapeutów rezygnuje z „leczenia chorych przed leczeniem onkologicznym". Jednak nasila się

reklama innych cudownych preparatów, często z pogróżkami w stosunku do lekarzy, że nie wolno im się przeciwstawić, co daje tragiczne żniwo zgonów. Próby nakłonienia do weryfikacji wyników chociaż pojedynczych przypadków wyleczeń, prowadzone od blisko 20 lat przez prof. Wronkowskiego, nie dają najmniejszych rezultatów.

Mimo dużych możliwości leczenia znaczna część chorych zgłaszających się do lekarza nie może być leczona przyczynowo ze względu na ogólne wyniszczenie, zaawansowanie procesu nowotworowego czy schorzenia internistyczne uniemożliwiające leczenie onkologiczne. Chorzy ci wymagają przede wszystkim próby poprawy stanu biologicznego, a na pewno nie można stosować leczenia onkologicznego za wszelką cenę, gdyż może to skrócić im życie. Poprawę i przedłużenie życia umożliwia prawidłowe leczenie internistyczne. Stwarza dla wielu chorych istotną szansę na polepszenie ich sytuacji.

Podobna jest sytuacja chorych, u których wykorzystano już wszystkie dostępne metody leczenia. Wiele autorytetów, zwłaszcza prawniczych, jak również lekarskich, uważa, że tacy chorzy powinni być szczegółowo poinformowani o swojej sytuacji. Jest to sprawa wysoce dyskusyjna, gdyż ocena ich stanu jest praktycznie nie do przeprowadzenia, poza stanami agonalnymi. Ponadto wielu chorych nie życzy sobie szczegółowych informacji, dotyczących rokowania.

W naprawdę ekstremalnych sytuacjach, z jakimi mają do czynienia lekarze w hospicjach, pełna prawda o rokowaniu też przedstawiana jest indywidualnie w zależności od stanu psychicznego chorego.

Opieka nad chorym w trakcie leczenia

Każde leczenie, również onkologiczne (chirurgia, radioterapia, chemioterapia), może pociągać za sobą wiele objawów tzw ubocznych, nie związanych bezpośrednio z chorobą, a ze skutkami działania leków. Działanie to ma najczęściej, zwłaszcza w onkologii, skutek przejściowy, a tylko w bardzo niewielkim stopniu (0,1-0,3%) zmusza do przerwania leczenia, a nawet w wyjątkowych przypadkach grozi zgonem. Chory o takich powikłaniach i możliwości ich wystąpienia powinien być szczegółowo poinformowany oraz uświadomiony, że w onkologii zaniechanie leczenia przyczynowego i zastąpienie go zabiegami bioenergoterapeutycznymi, ziołowymi, czy wręcz tragicznym w skutkach samoleczeniem za pomocą silnej woli czy dietami odchudzającymi, zawsze nieuchronnie prowadzi do zgonu. Dlatego ryzyko niepowodzenia w leczeniu czy wystąpienie objawów niepożądanych, nawet uciążliwych, są jednak zawsze wkalkulowane w szansę, jaką otrzymuje chory nie tylko na przedłużenie życia, ale u ponad 50% leczonych chorych na wyleczenie.

Każda metoda leczenia onkologicznego pociąga za sobą określone objawy niepożądane:

- leczenie chirurgiczne - czasami okaleczenie lub usterki kosmetyczne, które obecnie najczęściej można usunąć;
- napromienianie - nudności, osłabienie, objawy ze strony narządów wewnętrznych, zwłaszcza przy zastosowaniu nowoczesnych aparatów (terapia konformalna), o charakterze przejściowym;
- chemioterapia - to przede wszystkim obawa przed przejściowym wyłysieniem, łatwe do opanowania nudności czy biegunki, rzadziej powikłania ze strony układu krwiotwórczego czy stany zapalne.

Wszystkie te dolegliwości - z wyjątkiem okresowego wyłysienia - przy odpowiednim leczeniu wspomagającym (środki przeciwwymiotne, wzmacniające układ krwiotwórczy) można opanować. Chory, który podejmuje decyzję o leczeniu onkologicznym, powinien pamiętać, że leczy się i ratuje nie tylko dla siebie, ale i dla swojej rodziny i dotyczy to chorego w każdym wieku.

Chory w trakcie leczenia onkologicznego powinien mieć:

- Świadomość możliwości wyleczenia.
- Zapewnione leki przeciwdepresyjne (jeżeli ich potrzebuje), zwłaszcza jeżeli rozmowa z lekarzem czy psychologiem jest nieskuteczna.
- Kontakt z dobrze przygotowanym do tych obowiązków kapłanem, co dla ludzi wierzących może być ogromną pomocą.
- Bezwzględne zabezpieczenie przed bólem (możliwe jest to do uzyskania u 80-93% chorych) oraz w miarę możliwości przed utratą masy ciała.
- Jeżeli konieczne jest leczenie szpitalne, powinno być ono ograniczone do minimum, a leczenie wspomagające prowadzone głównie w warunkach domowych. Polegać ono powinno przede wszystkim na leczeniu anabolicznym, niedopuszczeniu do od-

wodnienia (biegunki, wymioty), leczeniu zaburzeń elektrolitowych. Bardziej energicznie niż u ludzi zdrowych należy zwalczać infekcje, które rozwijają się szybciej po leczeniu onkologicznym.

- Dieta to nie rodzaj głodzenia ani odżywiania pseudozdrowymi produktami (diety bezmięsne w nadmiarze, spożywane surowe jarzyny zawierające dużą ilość pestycydów), natomiast dużo mięsa gotowanego, ryby, kurczaki, białe sery, jogurty i czekolada, duże ilości soków gotowych - grejpfrut, pomarańcza, gotowane jarzyny.
  Jeżeli nie ma przeciwwskazań, to chory może wypić kieliszek wina lub małe piwo, jeżeli ma na to ochotę. Zdecydowanie przeciwwskazany jest alkohol wysokoprocentowy. Pomieszczenia raczej chłodne, nieprzegrzane. Unikanie dużych skupisk ludzi, a także unikanie pseudowylewnych pocałunków. W razie możliwości nieprzerywanie pracy zawodowej. Unikanie zajścia w ciążę (niekoniecznie życia seksualnego).
- Przestrzeganie stałych badań kontrolnych, nawet jeśli lekarz je zaniedbuje.
- Każda wcześnie wykryta wznowa ma większą szansę na wyleczenie.
- Jednym z najważniejszych czynników powrotu do zdrowia psychofizycznego jest rehabilitacja psychofizyczna - gimnastyka, rower domowy, basen, powrót do udziału w życiu rodzinnym, zwrócenie uwagi na pierwiastki duchowe, umiejętne cieszenie się życiem. Planowanie życia nie na miarę miesięcy, a lat, zakładając że statystyczny limit pecha już się wyczerpał.

Zasady żywienia

Wpływ diety na powstawanie chorób nowotworowych nie jest jednoznacznie zbadany, mimo ukazywania się wielu publikacji, w tym ze szczegółowymi wskazówkami pt. „Jak uniknąć nowotworu przez racjonalne żywienie". Tylko nieliczne publikacje oparte są na wiarygodnych badaniach epidemiologicznych. Tak zwana zdrowa żywność, mająca zmniejszyć ryzyko raka, często jest produkowana bez wiarygodnych atestów, zdarza się, że w pobliżu wielkich aglomeracji przemysłowych. A własne „zdrowe" jarzyny w ogródkach działkowych położonych na obrzeżach wielkich miast też nie zawsze są pewne. Ważne jest unikanie nadwagi, ale nie przez wyniszczające głodówki. Istotne znaczenie ma uprawianie sportu rekreacyjnego. Na przykład kilka godzin spaceru tygodniowo lub równoważny wysiłek w czasie ćwiczeń gimnastyczno-rekreacyjnych. Rower jest bardzo ważny w rekreacji sportowej, powinien zapewnić dobrą sylwetkę i kontrolę masy ciała, ale nie należy jeździć ulicami miast. Jazda na rowerze w mieście jest bardziej niebezpieczna niż jazda samochodem. Ponadto zanieczyszczenia miejskie nie sprzyjają intensywnej wentylacji płuc w trakcie jazdy.

W diecie jakościowej nie należy unikać mięsa, 1-2 razy w tygodniu jeść ryby i drób, unikać kiełbas 1 ograniczać konserwy. Należy pamiętać, że konserwy bez utrwalaczy po prostu łatwiej i częściej się psują. Jeść dużo jarzyn gotowanych i, jeśli znane jest ich pochodzenie, dużo jarzyn świeżych. Soki owocowe do 11 dziennie, dwa jogurty lub dużą porcję białego sera. Nie pić w nadmiarze soku z marchwi. Z soków jarzynowych szczególnie wartościowy jest sok z buraków czerwonych (jako nieliczny, poddany był badaniom, ma udowodniony wpływ na układ immunologiczny). Nie popijać jedzenia płynami, zwłaszcza osoby z normalną kwasotą i niedokwasotą. Możliwa jest niewielka ilość wina i piwa po jedzeniu. Należy spożywać odpowiednią ilość błonnika, np. na śniadanie 2 kromki razowego chleba. Wegetarianie muszą pamiętać, że unikanie mięsa nie zawsze jest bezpieczne dla organizmu. Świeże jedzenie przyrządzane w kuchni domowej, nawet skromniejsze, jest lepsze od jedzenia w stołówce pracowniczej. Szczególnie należy unikać wielokrotnie używanych olejów do smażenia, np. frytek. Pieczywo powinno być prawidłowo dobrane do reszty diety, może bowiem uzupełnić wymaganą ilość błonnika.

Żywienie chorego w trakcie i po leczeniu

Najczęstszymi przyczynami poważnych powikłań, czasami śmiertelnych, są odwodnienia lub zaparcia, prowadzące do niedrożności (tzw. skrętu kiszek). Zapobieganie odwodnieniu polega na podawaniu choremu 2 litrów płynów dziennie, najlepiej kompotów, wody mineralnej, rozcieńczonych soków owocowych. W razie biegunki ilość ta musi być podwojona, najlepiej z dodatkiem płynów elektrolitowych dostępnych bez recepty. Zaparcia zwalczymy jogurtami naturalnymi, odpowiednią dietą, nawodnieniem. Profilaktyczną dietą jest kleik z przetartej kaszy, z ewentualnym dodatkiem masła i mielonego mięsa.

Ze środków przeczyszczających podawana jest głównie laktuloza. Bardzo ostrożnie i tylko na zlecenie lekarza stosuje się środki przeczyszczające, powodujące pobudzenie perystalty ki jelit. Nie należy chorego zmuszać do jedzenia, natomiast należy zmuszać do picia. Chorym bez zaburzeń pokarmowych można dać kieliszek czerwonego wina (nigdy wódki) lub jedno piwo. Należy pamiętać, że wszelkie diety glodówkowe są bardzo szkodliwe dla chorych.

W trakcie napromieniania, szczególnie jamy brzusznej i gardła, nie należy podawać gorących pokarmów i obfitych jednorazowo posiłków.

Rehabilitacja

Rak jest najczęstszym spośród wszystkich nowotworów, jakkolwiek wcale nie najbardziej złośliwym. Z pojęciem raka większość ludzi do niedawna łączyła pojęcie choroby nieuleczalnej, niezależnie od prowadzonego leczenia. Dlatego większość pacjentów po zakończeniu leczenia onkologicznego uważa, że musi dojść do wznowy choroby. Postawa taka nieuchronnie prowadzi do zaniechania wszelkich planów życiowych, zaniedbywania życia osobistego i rodzinnego. Szczególnie na te stresy podatni są ludzie młodzi. Według naszych badań 80% młodych chorych, wyleczonych z choroby nowotworowej, cierpi na nasilone nerwice lub związane z nią schorzenia somatyczne, jak wrzód żołądka, choroba nadciśnieniowa czy inne.

Bardzo niebezpieczny jest alkoholizm, występujący jednak u chorych, którzy przed leczeniem mieli skłonność do nadmiernego picia. Pacjenci, którzy podjęli naukę w szkołach lub uczelniach, lub mają silne oparcie w rodzinie i religii, lepiej znoszą stres związany z leczeniem.

Nie bez znaczenia jest rehabilitacja seksualna. Jakkolwiek nie odgrywa takiej roli, jak usiłują sugerować niektórzy psycholodzy, to jednak podjęcie współżycia seksualnego może poprawić stan psychiczny chorego. Tym bardziej że impotencja męska lub niezdolność do współżycia kobiet są łatwe do wyleczenia. Jedyną przeszkodą jest konieczność przestrzegania zakazu powiększania rodziny po leczeniu onkologicznym, zwłaszcza po chemio- i hormonoterapii, czyli mówiąc prościej, kobiety nie powinny zachodzić w ciążę, a mężczyźni powinni pamiętać, że mogło dojść do przejściowego uszkodzenia genetycznego plemników. Oboje muszą pamiętać, że wyrozumiałość i serdeczność dla partnera poddanego leczeniu jest ważniejsza niż puste słowa, wyrażające obawę o jego zdrowie.

Lekarz domowy

Należy pamiętać, że wyniki leczenia zależą w większym stopniu od dobrej pracy lekarza domowego, który jest w stałym, często wieloletnim kontakcie ze swoim pacjentem, niż od pracy jednostek specjalistycznych. Przede wszystkim właśnie do lekarza pierwszego kontaktu najczęściej zgłaszają się chorzy z pierwszymi objawami nowotworu. Jeżeli lekarz ich nie zlekceważy, jeżeli nie będzie tracił czasu na wielotygodniowe, a nawet wielomiesięczne obserwacje, a badania diagnostyczne ograniczy wyłącznie do wstępnej oceny, może w istotny sposób wpłynąć na możliwość wyleczenia. Jest to trudna rola, ale aż u 80% chorych można wstępnie rozpoznać chorobę nowotworową na podstawie dobrze zebranego wywiadu i podstawowego badania lekarskiego przeprowadzonego w gabinecie lekarza rodzinnego. Podstawowe okresowe badania profilaktyczne (badanie sutków, skóry, badanie ginekologiczne, badanie prostaty) lekarz powinien wykonywać przy okazji innych badań w wyznaczonych wcześniej terminach. Niestety wykształcenie lekarzy ogólnych nie zawsze jest wystarczające. Zdarzają się błędy polegające bądź na lekceważeniu skarg chorego, bądź na obserwowaniu tygodniami, czy guz (naciek) się powiększa, jako próby określenia, czy zmiana ma charakter nowotworowy. Jeżeli pacjent jest zaniepokojony swoim stanem zdrowia, a lekarz pierwszego kontaktu lekceważy podawane objawy, powinien się zgłosić do poradni onkologicznej, w której będzie zbadany na własną prośbę - bez skierowania lekarskiego.

Rola lekarza pierwszego kontaktu

Opieka nad chorym na chorobę nowotworową wymaga ustalenia zasad współpracy, często całkowicie odmiennych od postępowania z pacjentami spotykanymi w codziennej pracy lekarskiej. Coraz więcej obowiązków obciąża lekarza domowego, nie tyle

w procesie diagnostycznym, ile w trakcie i po leczeniu onkologicznym. W wielu krajach coraz częściej ogranicza się czas hospitalizacji chorych na chorobę nowotworową, nie tylko ze względu na dobro chorego, ale również ze względu na koszt leczenia w warunkach szpitalnych.

Organizacja tzw. oddziałów dziennych, na których chory leczony jest cytostatykami na wydzielonych salach i pod opieką lekarsko-pielęgniarską, a następnie po przedłużonej nawet do kilku godzin obserwacji udaje się do domu, jest sprawdzona i dobrze funkcjonuje między innymi w USA. Jednak w krajach europejskich i USA panują całkowicie różne warunki organizacyjno-ekonomiczne. W krajach europejskich propagowane jest rozszerzenie tego modelu leczenia, przynajmniej u części chorych dotychczas leczonych przez cały czas w szpitalu. Wymaga to bardzo ścisłej współpracy z wysoko kwalifikowanym lekarzem domowym.

Pacjent po powrocie ze szpitala ma zapewnioną wizytę lekarza domowego i pielęgniarki, która w razie potrzeby organizuje pacjentowi opiekę domową na noc. Asystentka socjalna pomaga w ustaleniu żywienia, załatwia transport do kliniki itp. Dodatkowym zabezpieczeniem jest możliwość korzystania z dostępnego przez 24 godziny na dobę telefonu konsultacyjnego w ośrodku, w którym prowadzone jest leczenie onkologiczne. U nas pacjent dojeżdża czasami kilkaset kilometrów do ośrodka onkologicznego, a przy braku środków transportu wymagane jest częstsze hospitalizowanie chorego wyłącznie z przyczyn organizacyjnych. Stosowanie bardziej agresywnej chemioterapii wymaga jednak zwykle dłuższej hospitalizacji.

Niezależnie od systemu organizacyjnego lekarz pierwszego kontaktu często wzywany jest do chorego właśnie z powodu wczesnych powikłań po leczeniu. Decyzja, czy powikłania mają charakter typowy i przemijający, czy mogą zagrozić życiu, wymaga od lekarza podstawowej wiedzy z zakresu onkologii. Również pacjent powinien być powiadomiony o rodzaju ewentualnych powikłań, gdyż ułatwia to kontakt z lekarzem i pozwala uniknąć często niepotrzebnego niepokoju. Na przykład wymioty i nudności występują często po zastosowaniu wielu leków przez okres 2-5 dni po chemioterapii, jeżeli jednak powodują gwałtowne odwodnienie, mogą stanowić poważne zagrożenie dla życia chorego. Także zaostrzenie choroby wrzodowej w wyniku leczenia cytostatykami lub kortykosteroidami wymaga prawidłowego leczenia, poprzedzonego starannym badaniem fizykalnym. Jest to tylko część wybranych przykładowo objawów ubocznych leczenia onkologicznego - ciężkie powikłania zdarzają się rzadko.

Aktywny kontakt z pacjentem to nie tylko opieka medyczna bez oczekiwania na wezwanie, ale również pomaganie w sprawach wyboru pracy, kierunku studiów czy nawet sposobu spędzenia wakacji. Przykładowo, pacjenci po leczeniu usiłują często nadrobić stracony czas przez intensywne szukanie odpoczynku w krajach o silnej ekspozycji słonecznej, co może być szkodliwe. Najwięcej trudności sprawia lekarzowi pierwszego kontaktu, jak wynika z naszych ocen, decyzja, czy pacjent powinien podejmować pracę zawodową. Lekarze, którzy chcą, najczęściej bezinteresownie, pomóc choremu i kierują na rentę w pełni sprawnych pacjentów, pogarszają w ten sposób na dłuższą metę sytuację psychosocjalną chorego. Szczególnie dramatycznie problem ten wygląda u młodych chorych.

Zorganizowana opieka rehabilitacyjna dla pacjentów, którzy byli leczeni w okresie młodości z powodu choroby nowotworowej, jest jednak na razie ideą równie utopijną, jak prowadzenie na szerszą skalę aktywnej, a nie biernej (na wezwanie) opieki nad chorym. Ponieważ w Polsce podjęto już takie próby, powinniśmy przynajmniej teoretycznie rozważyć budowę ogólnopolskiego programu rehabilitacji chorych na nowotwory, i to nie tylko ze względów humanitarnych, ale również ekonomicznych. Ważne, aby chorzy mieli dostęp do leczenia sanatoryjnego.

Pielęgniarki środowiskowe

Zadaniem pielęgniarki środowiskowej jest opieka nad chorymi, którzy wymagają wykonywania zabiegów w domu, np. zastrzyki, opatrunki, lub robienia zakupów, załatwiania spraw socjalnych. Zasady organizacji i zakres działania pielęgniarek środowiskowych są niejednolite, a często rola ich zarówno z punktu widzenia lekarskiego, jak i społecznego oraz ekonomicznego jest nie do przecenienia. Chory pod opieką dobrej pielęgniarki środowiskowej może uniknąć przebywania w szpitalu, a koszt opieki domowej jest ponad 80-krotnie niższy.

Czasami własnymi pielęgniarkami domowymi dysponują wojewódzkie przychodnie onkologiczne. Są one objęte jednolitą strukturą organizacyjną, szkoleniem i posiadają specjalizację onkologiczną. Jakość usług pielęgniarek zależy od ich wyszkolenia, osobistego zaangażowania i możliwości organizacyjnych (finansowych).

Pomoc społeczna

Organizacje pomocy społecznej działają na rzecz chorych na chorobę nowotworową na normalnych zasadach prawnych. Dodatkową pomoc można uzyskać przez stowarzyszenia działające na rzecz tych chorych, np. Polska Liga Walki z Rakiem.

Rola oddziałów szpitalnych

Leczeniem chorych na chorobę nowotworową zajmują się głównie wydzielone instytuty onkologiczne, szpitalne i specjalistyczne poradnie onkologiczne. W jednostkach onkologicznych są możliwości leczenia kompleksowego: chirurgicznego, napromienianiem i chemioterapią. Duża część chorych jest leczona chirurgicznie w klinikach i na oddziałach chirurgicznych, a dopiero stamtąd kierowana jest do napromieniania czy chemioterapii do jednostek specjalistycznych. Niekiedy zdarza się, że lekarz (nie onkolog) po operacji nie kieruje chorego do leczenia uzupełniającego, bo nie zawsze jest ono potrzebne. Niekiedy jednak wynika to z niechęci narażania pacjenta (wg lekarza) na stres związany ze skierowaniem do szpitala onkologicznego, a niekiedy z powodu próśb chorego, który obawia się skutków leczenia farmakologicznego lub napromienianiem.

Trzeba jednak pamiętać, że leczenie skojarzone: chirurgia + napromienienie lub chemioterapia (niekiedy przed leczeniem chirurgicznym) poprawia szansę na wyleczenie w wielu nowotworach od 20 do 60%. U tych chorych ograniczenie się do leczenia chirurgicznego może przekreślić bezpośrednie skutki operacji i być powodem szybkiej wznowy procesu nowotworowego. Ponieważ leczenie onkologiczne trwa niekiedy długo, zwłaszcza chemioterapia, przerwy między cyklami leczenia farmakologicznego lub napromienianiem pacjent może spędzić w szpitalu, jeśli jest to konieczne. Dotyczy to za równo poprawy ogólnej kondycji fizycznej, przez le czenie schorzeń współistniejących, jak i zwalczaniu pojawiających się niekiedy skutków ubocznych prze wlekłego leczenia onkologicznego. Głównie dotyczy to niedokrwistości oraz takich schorzeń, jak cukrzy ca, zaburzenia hormonalne, choroby układu krążę nia czy zaostrzenie chorób psychicznych. W nie których szpitalach prowadzi się również opiekę nad chorymi, u których dalsze leczenie onkologiczne jest niemożliwe. Biorąc pod uwagę względy lekarskie i socjalne najlepszym wyjściem dla chorego jest za pewnienie mu opieki w warunkach domowych.

Rola hospicjów

Organizacja sieci hospicjów jest jednym z najważ niejszych osiągnięć humanitarnych w zakresie on kologii. Rola hospicjów polega na zapewnieniu cho rym na chorobę nowotworową opieki terminalnej zarówno w warunkach opieki szpitalnej, jak i w wa runkach domowych. Podczas obserwacji szpitalnej można ustalić optymalne leczenie objawowe, zwłasz cza przeciwbólowe, a w krańcowych okresach cho roby zapewnić pacjentom stałą pomoc lekarską, psy chologiczną i duszpasterską.

Do chorych leczonych w warunkach domowych kie ruje się wyszkolone pielęgniarki pod stałym dozo rem lekarskim i wolontariuszy, którzy zapewniaj,) pomoc socjalną. Zbyt mała sieć hospicjów niestety nie zapewnia opieki wszystkim potrzebującym cho rym.

Leczenie niekonwencjonalne

Pojęcie leczenia niekonwencjonalnego jest bardzo nieprecyzyjne, a zarazem mylące. Twórcy tego okre ślenia uważają, że lekarze stosują medycynę „kon wencjonalną" i niejako pierwotnie pejoratywnie określają jej znaczenie. W szerokim pojęciu dzia łalności niekonwencjonalnej mieścić się będzie za równo działalność znachorów i kręgarzy, bioener goterapeutów i zielarzy, homeopatów i zwolenni ków leczenia naftą lub torfem, jak również lekarzy Jest to więc grupa niejednorodna, w różnym stop

niu stanowiąca zagrożenie dla chorego. Dlatego nie analizując zalet i wad poszczególnych metod, omówię tylko rolę niektórych z tych grup, siłą rzeczy bardzo skrótowo.

Spośród wyżej wymienionych grup najczęściej chory na chorobę nowotworową styka się z bioenergoterapeutami. Ich rola w onkologii jest jednak niejednoznaczna. Obserwowane niekiedy przypadki pomocy w zwalczaniu chronicznych dolegliwości bólowych, możliwość poprawy w leczeniu stanów lękowych potwierdzane są zarówno przez samych pacjentów, jak i przez lekarzy. Bardzo często mamy jednak do czynienia z takimi sytuacjami, w których - mimo subiektywnego zmniejszenia dolegliwości - dochodzi do postępu procesu nowotworowego. Stracony czas i opóźnienie zmniejszają wówczas szansę na leczenie (i wyleczenie) pacjentów, którzy z pierwszymi dolegliwościami nowotworowymi zgłaszają się właśnie do bioenergoterapeutów. Żadne badania obiektywne nie wykazały możliwości wyleczenia z choroby nowotworowej za pomocą opisywanych metod. Pewna część bardziej świadomych bioenergoterapeutów swoje zabiegi przeprowadza dopiero po konsultacji /, lekarzem. Nawet subiektywne zmniejszenie bólu, bez precyzyjnego rozpoznania jego przyczyny, jest dla chorego niebezpieczne nie tylko w leczeniu chorób nowotworowych.

Znany mi jest przypadek chorej, która z objawami bólowymi, spowodowanymi ostrym stanem zapalnym wyrostka robaczkowego, zgłosiła się po pomoc do bioenergoterapeuty. Rzeczywiście był on pomocny w złagodzeniu objawów bólowych, pacjentka jednak po 3 dniach została w stanie krytycznym odwieziona do kliniki chirurgicznej, gdzie rozpoznano zapalenie otrzewnej, wynikłe z pęknięcia ropnego wyrostka robaczkowego. Po zgonie pacjentki wnikliwe śledztwo obejmowało wyłącznie lekarzy, którzy przyjęli chorą w stanie krytycznym. Ale znam także innego dyplomowanego bioenergoterapeutę, który przysyła do onkologa pacjentki, zgłaszające się do niego z objawami, mogącymi wskazywać na tło nowotworowe. Tak więc możliwość współpracy leży nie tylko w psychoterapeutycznym oddziaływaniu na pacjentów, którzy nie mają przekonania do leczenia farmakologicznego, ale również w codziennej praktyce lekarskiej. Część ludzi chorych nie ma zaufania do lekarzy i najpierw zgłasza się do przedstawiciela leczenia niekonwencjonalnego. Jest to oczywisty i nieunikniony fakt. Należy jednak wyjaśnić ryzyko takiego postępowania, zarówno bioenergoterapeutom, jak i pacjentom.

Innym zagadnieniem jest sprawa chorych, tzw. nieuleczalnych, którzy zgłaszają się do bioenergoterapeuty, kiedy lekarz nie potrafi zaofiarować im skutecznej pomocy. Jest to bezwzględna wina lekarza, nie ma bowiem takiej sytuacji w onkologii, w której lekarz nie powinien starać się otoczyć chorego opieką. Nawet gdyby miał się ograniczyć do leczenia przeciwbólowego, to i tak ma większe możliwości skutecznej pomocy niż bioenergoterapeuta, zwłaszcza w perspektywie dłuższego okresu.

Na dużą rolę, jaką odgrywają niekonwencjonalne metody leczenia wśród chorych na chorobę nowotworową, mają wpływ utrwalone stereotypy myślenia, że chory na nowotwór to chory nieuleczalnie. Informacje dotyczące nowotworu, jakie otrzymuje chory, to książki i filmy o nieuleczalnie chorym na raka (zawsze!) bohaterze oraz audycje radiowe i telewizyjne, promujące różnego rodzaju szarlatanów. Prasa, stanowiąca najczęstsze źródło informacji, zawsze czy prawie zawsze pod pojęciem „zmarł (lub chorował) na nieuleczalną chorobę" rozumie proces nowotworowy. Anonse, że X.Y. po chorobie na nowotwór złośliwy wrócił do czynnej pracy, w Polsce nie zdarzają się (w USA - tak!).

Brak informacji o skuteczności leczenia związany jest z głębokim pesymizmem i niewiarą w możliwość wyleczenia raka. Te właśnie reakcje psychologiczne kierują chorych do uzdrawiaczy i znachorów.

Uzdrawiacze to w zasadzie wszyscy, w tym także lekarze, którzy stosują niekonwencjonalne metody leczenia, tj. metody, których skuteczność nigdy nie została sprawdzona ani udowodniona. W przeciwieństwie do dawnych znachorów, „uzdrawiacze" często mają wyższe wykształcenie i są na wysokim poziomie intelektualnym. Działają w kręgu zainteresowania tysięcy ludzi, na oczach prasy, radia i telewizji.

Uszeregowanie różnych kategorii uzdrawiaczy wbrew pozorom nie jest łatwe. Część z nich wierzy, że ich postępowanie jest skuteczne i może przynieść ulgę choremu. Niektórzy z nich usiłują nawiązać kontakt z lekarzami, poddając swoją działalność ich kontroli. Część z nich świadoma nieskuteczności stosowanych metod nie dąży do eksponowania swojej działalności, zwracając głównie uwagę na jej stronę finansową.

Tabela 25.1. Porady pozalekarskie przed leczeniem specjalistycznym

Wyszczególnienie	% pacjentów	Średni czas korzystania z porad (w miesiącach)
Bioenergoterapeuta	66,7	3,6
Znachor	13,3	9,0
Inne osoby	20,0	8,6

Wbrew pozorom bezpieczniejsi są ci świadomi, starający się w swojej działalności zachować jakieś bezpieczne dla siebie granice, nie tyle etyczne, co prawne. Gorzej przedstawia się sprawa z „nawiedzonymi" - ci są często pozbawieni samokontroli i działają bez ograniczeń. Jaki jest wpływ jednych i drugich na psychofizyczną sytuację chorych na nowotwory złośliwe, w jakim stopniu opóźniają leczenie? Wróćmy jeszcze do liczb. Średnie opóźnienie, wynikłe z winy chorego, wynosi w Polsce 6 miesięcy, spowodowane przez lekarza i czynniki organizacyjne - 5 miesięcy, przez bioenergoterapeutę - 9 miesięcy (tab. 25.1). Jest to wystarczający okres, aby chory stracił szansę na skuteczne leczenie.

Maksymalne skrócenie okresu od zauważenia pierwszych objawów przez chorego do zgłoszenia się do lekarza jest jednym z podstawowych warunków wpływających na szansę zwiększenia wyleczalności nowotworów.

Tymczasem działalność uzdrowicieli powoduje odwlekanie leczenia specjalistycznego, często o wiele tygodni. Czekanie na zbiorowy seans, a potem na ewentualne wyniki leczenia przekreśliło już szanse wyleczenia wielu chorych. Często zawiedziona nadzieja może być czynnikiem dodatkowo deprymującym chorego i opóźniającym zgłoszenie się do lekarza. W tej niekorzystnej sytuacji należy pozytywnie odnotować fakt, że część bardziej świadomych uzdrowicieli (głównie tzw. energoterapeutów) nie chce działać bez akceptacji lekarzy, a swoje możliwości rozumie jedynie jako szansę wspomagania podstawowego leczenia.

Całkowicie odmienną grupę, nie tylko ideowo, ale i warsztatowo, stanowią tzw. kręgarze i niewykwalifikowani masażyści. Pozorna wartość ich działalności polega na tym, że stosowane zabiegi przynoszą czasami ustąpienie bólów, nie działając na istotę rozwijającej się choroby. Czasami działania kręgarzy są wręcz niebezpieczne. Dla przykładu można wymienić 45-letniego chorego na szpiczaka mnogiego, któremu kręgarz wmasował cały fragment kręgu do kanału kręgowego, powodując przerwanie rdzenia i trwałe porażenie. Wyleczenie tego chorego klasycznymi metodami było wysoce prawdopodobne.

Kolejna grupa znachorów próbuje różnych metod leczenia ziołami i preparatami chemicznymi o nie sprawdzonej skuteczności.

Stosowane przez nich środki możemy podzielić na dwie grupy:
- nie wpływające na przebieg choroby, ale rzadko szkodzące choremu,
- mogące bezpośrednio zagrażać życiu chorego.

Do pierwszej grupy środków i metod leczniczych możemy zaliczyć specjalne diety (buraczane, marchwiowe itp.), które - jakkolwiek nieszkodliwe - mogą jednak w razie całkowitego ograniczenia innych pokarmów dość skutecznie przyspieszyć wyniszczenie organizmu. Również środki roślinne: huba, aloes, kwiat kaliny, jeżeli nie są odpowiednio oczyszczone, mogą spowodować ciężkie uszkodzenie wątroby. Na przykład ważne skądinąd pierwiastki śladowe w substancjach i w roztworach nie wykazują działania przeciwnowotworowego, przedawkowane powodują nudności, wymioty i bóle głowy.

Drugą grupę metod stanowią działania, które niezależnie od sytuacji przyczyniają się do pogorszenia stanu chorego. Typowym przykładem będą wszelkiego rodzaju rozgrzewające okłady, np. z łoju psiego, masaże cieplne, elektryczne. Manipulacje te sprzyjają szerzeniu się przerzutów nowotworowych. U szczegółowo przebadanej 39-letniej chorej na zaawansowanego raka sutka, która w okresie oczekiwania na zabieg była leczona przez 4 tygodnie „galwanizacją guza", stwierdziliśmy uogólnionego raka sutka, a miejscowo tzw. raka zapalnego, najgorzej rokującego i trudno poddającego się leczeniu. Skutki - chora nie żyje, a „galwanizator" bezkarnie działa

nadal. Bezkarnie działają nadal propagatorzy i producenci nafty. Ludzie produkujący i sprzedający naftę, niekiedy może w dobrej wierze, nie zdają sobie sprawy, że pojenie chorego naftą w trakcie chemioterapii może spowodować nieodwracalne, niekiedy piorunujące zmiany w wątrobie. Również pojenie chorego moczem, zalecane niekiedy przez lekarzy, daje często nieodwracalne zmiany w nerkach.

Trudno natomiast wypowiedzieć się o egzotycznej działalności uzdrawiaczy filipińskich. Tylko niektórym udowodniono oszustwo. Nie można jednak nie zastanowić się nad brakiem wyobraźni (czy też może obecnością czegoś znacznie gorszego) u ludzi propagujących te metody w Polsce, świadomych, że dla wielu osób w najtragiczniejszych sytuacjach życiowych, w ich pojęciu jedyna szansa na ratunek będzie wiązała się z posiadaniem pokaźnego konta walutowego, umożliwiającego wyjazd „na leczenie".

Odrębnym zagadnieniem są straty, które ponoszą chorzy z powodu błędów w postępowaniu lekarskim. Nie tylko błędy diagnozy opóźniają leczenie.

Jak wynika z przedstawionych danych (patrz tab. 25.1), 13% chorych było przed zgłoszeniem się do instytutu onkologii leczonych - średnio przez 9 miesięcy, przez nielekarzy. Wszyscy ci chorzy zgłosili się do instytutu onkologii w zaawansowanym okresie choroby, kiedy było możliwe wyłącznie leczenie paliatywne, nie dające choremu szans na wyleczenie. Co 5 chory, już po uzyskaniu skierowania do instytutu, zwracał się o poradę wcześniej do nielekarzy.

Dane dotyczące porad i postępowania nielekarskiego są w materiale instytutu wyraźnie zawężone. Na podstawie bowiem danych uzyskanych w późniejszych okresach w trakcie leczenia szpitalnego i nawiązywania osobistego kontaktu chorego z lekarzem ujawniono, że kontakt z nielekarzem podejmuje 49% pacjentów, prosząc o poradę lub już w trakcie leczenia onkologicznego.

Nasuwa się wreszcie pytanie, w jakim stopniu medycyna korzysta z tak zwanych niekonwencjonalnych lub nieuznawanych metod leczenia? W Stanach Zjednoczonych działa specjalny zespół farmakologów, biochemików i lekarzy do spraw oceny i testowania nieznanych, nowych metod lub środków leczenia. Badane jest praktycznie każde nowe doniesienie o sukcesie, niezależnie od tego, kto jest jego autorem. Niestety wyniki tych badań są jak dotychczas znikome. Znamienny jest przy tym fakt, że wielu „wynalazców" cudownych metod wręcz unika sprawdzenia i ewentualnej oceny w warunkach laboratoryjnych i klinicznych.

Szeroko pojęta onkologia powinna być jednak otwarta dla tych wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób mogą przyczynić się do poprawy losu chorego. Społeczna pomoc może być niezwykle użyteczna, jak np. działalność komitetów do budowy pawilonów dla przewlekle chorych czy organizacji społecznych, zapewniających chorym pomoc socjalną i prawną.

Głównym celem współczesnej onkologii, możliwym do zrealizowania niezależnie od postępów w zakresie badań eksperymentalnych, pozostanie dążenie do ustalenia wczesnej diagnozy i szybkiego rozpoczęcia właściwego leczenia. Takie działanie, bez dużych nakładów finansowych, możliwe jest do realizowania w Polsce i poprawienia wyleczalności chorych na raka, co najmniej o 10-15% w ciągu najbliższych 10 lat. W liczbach bezwzględnych wyraża się to wyleczeniem kilkunastu tysięcy chorych.

Wczesna diagnostyka ma również ogromne znaczenie czysto ekonomiczne. Leczenie chorego w niezaawansowanym okresie choroby daje lepsze wyniki, a więc stwarza większą możliwość powrotu do pracy, jest 15-krotnie tańsze od leczenia chorego w III i IV stopniu zaawansowania (chemioterapia, leczenie terminalne).

Wszystkie dane dotyczące rozwoju medycyny niekonwencjonalnej na świecie są również sygnałem 0 niewydolności medycyny, w tym onkologii, w kontaktach z pacjentami. Dlatego najważniejszym zadaniem onkologów jest nawiązywanie dialogu z wszystkimi, którzy chcą go prowadzić.

Duże obawy budzi modne obecnie leczenie ziołami, które jest trudne do zweryfikowania. Według doświadczonych zielarzy, każde zioło ma swoje ograniczenia w stosowaniu i istnieje ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych. Nie można więc powiedzieć, że zioła zawsze są nieszkodliwe i nie mogą dawać skutków ubocznych. Natomiast właściwie przygotowane (fabryczna ocena stopnia czystości 1 elementów czynnych) mogą, w porozumieniu z lekarzem, być używane do leczenia wspomagającego. Nie należy ich jednak stosować jednocześnie z chemioterapią, a raczej po lub w czasie przerw między kursami. Stosowanie własnoręcznie zbieranych i nieoczyszczonych oraz o niewiadomym składzie ziół może, niezależnie od sytuacji klinicznej, okazać się

bardzo niebezpieczne. Należy również pamiętać, że niektóre zioła powodują zaburzenia krzepliwości krwi, co w połączeniu z cytostatykami może okazać się szczególnie niebezpieczne. Również odwodnienie, które towarzyszy niekiedy chemioterapii w połączeniu z działaniem moczopędnym niektórych ziół, może mieć wyjątkowo groźne następstwa. Nawet nieznacznie podrażniona błona śluzowa przewodu pokarmowego po radio- czy chemioterapii może zmienić całkowicie reakcje organizmu na niektóre zioła.

Nowoczesne możliwości rozpoznania

Pierwszym sygnałem możliwości pojawienia się nowotworu są objawy, które może zaobserwować sam chory. Dotyczą one (jednak nie zawsze) wczesnych objawów choroby. Wykrycie wczesnych objawów często umożliwiają m.in. badania biochemiczne, np. *ocena stężenia tzw. markerów nowotworowych.* Są to przeciwciała powstałe w wyniku mnożenia się komórek nowotworowych. Zwiększająca się ich liczba może być skutkiem rozplemu komórek nowotworowych. Przeciwciała nowotworowe nie wystarczają do zniszczenia komórek nowotworowych, jednak gwałtowne zwiększenie ich liczby sygnalizuje konieczność wykonania szczegółowych badań klinicznych. Systematyczne ich oznaczenie może być również pomocne przy wykrywaniu wznowy po leczeniu. Zmniejszenie stężenia przeciwciał po leczeniu chirurgicznym, a następnie zwiększenie stężenia może być sygnałem do podjęcia ponownego leczenia. Mimo że ocena stężenia markerów może być pomocna w wykrywaniu wczesnych stanów nowotworowych niektórych narządów, np. raka stercza czy jelita grubego, to nie zawsze jest podstawą do rozpoczęcia pierwotnego leczenia. Tylko rozpoznanie potwierdzone badaniem mikroskopowym wycinka lub punktatu pobranego z nacieku nowotworowego upoważnia do postawienia ostatecznego rozpoznania. Podobnie jak oznaczenie markerów, również inne badania biochemiczne odgrywają ważną rolę (ale tylko pomocniczą) w badaniach diagnostycznych. Dotychczas nie wykryto testu, za pomocą którego można jednoznacznie wykryć chorobę nowotworową. Określenie zachowania się elementów morfologicznych krwi, liczby krwinek białych i czerwonych czy płytek krwi, ma znaczenie nie tylko w ocenie stanu zdrowia chorego, np. procesów zapalnych, ale stanowi podstawę do rozpoznania schorzeń białaczkowych. Wysokie lub niskie OB nie może być istotnym sygnałem o istnieniu choroby nowotworowej. W niektórych nowotworach bardzo długo pozostaje niezmienione, a duże jego wartości można obserwować w wielu chorobach zakaźnych.

We współczesnej onkologii szczególne znaczenie mają *badania obrazowe.* Należą do nich zarówno konwencjonalne badania rentgenowskie, jak i badania wykonane tomografem komputerowym czy rezonansem magnetycznym. W badaniu zmian w kościach pomocne jest badanie scyntygraficzne. Badania te mogą służyć zarówno do wykrywania zmian nowotworowych (np. raka płuca), jak i do określenia zasięgu procesu nowotworowego. Takie badanie, jak ocena umiejscowienia nowotworu za pomocą rezonansu magnetycznego, jest szczególnie przydatne przy ocenie nowotworu zlokalizowanego w trudno dostępnym dla rutynowego badania miejscu, np. w obrębie mózgu czy kanale kręgowym. Dobór rodzaju badań zależy od lokalizacji i rodzaju nowotworu. Nie są one rutynowym badaniem we wszystkich nowotworach.

Niezwykłą rolę odgrywają obecnie *badania ultrasonograficzne,* zwłaszcza jamy brzusznej. Jakkolwiek mogą one być pomocne w wykryciu nowotworu, szczególnie zlokalizowanego w jamie brzusznej, obarczone są pewnym błędem, który zależy od umiejscowienia nowotworu, rodzaju, sprzętu, na którym są wykonane, i doświadczenia lekarza odczytującego wynik. Zwykłe badanie USG wykonane w celu wykluczenia nowotworu w obrębie narządów wewnętrznych jamy brzusznej czy miednicy mniejszej nigdy nie ma rozstrzygającego znaczenia. Ocena takich narządów, jak żołądek, trzustka czy narząd rodny, jest najczęściej niemożliwa, a wyniki dodatnie otrzymuje się głównie w stanach zaawansowanych choroby. USG nie zastąpi badania ginekologicznego czy badania endoskopowego przewodu pokarmowego. Wykrycie lub potwierdzenie rozpoznania raka trzustki jest czasami możliwe wyłącznie w trakcie diagnostycznego otwarcia jamy brzusznej. W diagnostyce jamy brzusznej istotne znaczenie może mieć dobrze wykonane badanie laparoskopowe. Polega ono na wprowadzeniu przez powłoki jamy brzusznej laparoskopu zaopatrzonego zarówno w system optyczny, jak i zapewniającego możliwość pobrania wycinka. USG i mammografia znalazły szerokie za-

stosowanie do oceny gruczołu sutkowego, pozwalają one wykryć często niebadalne (duże piersi) guzki nowotworowe. Służą one nie tylko do wczesnego wykrywania, ale również wskazują najdogodniejsze miejsce do wykonania punkcji lub pobrania wycinka.

Dużo kontrowersji budzą *badania genetyczne.* Za ich pomocą można w wielu chorobach nowotworowych (nie wszystkich) uzyskać informacje o zagrożeniu procesem nowotworowym. Dodatni wynik nie przesądza jednoznacznie, że chory na pewno zachoruje na nowotwór złośliwy, ale wskazuje jego wysokie prawdopodobieństwo. Wykrycie takich zmian genetycznych powinno skłaniać do wzmożonej obserwacji chorego. Przeciwnicy takich badań dowodzą ryzyka szoku i stałego lęku danego pacjenta, a także nie w pełni skutecznych działań profilaktycznych. Zwolennicy tych badań dowodzą, że stwarza się szansę na wczesne wykrycie raka, jeżeli takich potencjalnych chorych obejmie się stałym systemem badań kontrolnych, a u chorych zagrożonych rakiem sutka można stosować profilaktyczne leczenie hormonalne.

Ostatnio ukazały się również wyniki badań dowodzące, że chorzy ostrzegani o takiej możliwości są raczej zadowoleni z szansy na uniknięcie poważniejszego zagrożenia, jakim jest zbyt późne wykrycie choroby nowotworowej. Obecnie większość onkologów uważa, że badania takie powinny być wykonywane tylko w grupach wysokiego zagrożenia rodzinnego (kilka przypadków raka sutka w najbliższej rodzinie). Poprzedzenie badań starannym wywiadem pozwala na wyłonienie zaledwie kilkuprocentowej mniejszości zagrożonej populacji. Badania genetyczne są również użyteczne u kobiet, które już zachorowały na raka sutka. Wykrycie wówczas czynnika genetycznego (ok. 15% choiych) umożliwia zastosowanie specyficznego dla tych chorych leku, który zwiększa szansę na wyleczenie. Te wyrywkowe informacje o postępie diagnostyki dowodzą jednak, że najważniejsza jest samoobserwacja chorego, znajomość wczesnych objawów i szybkie zgłoszenie się do lekarza. Są to najważniejsze czynniki zapewniające wysoką szansę na wyleczenie.

Nowoczesne możliwości leczenia

W onkologii możemy wyróżnić kilka podstawowych metod leczenia. Najczęściej stosowane są *zabiegi chirurgiczne,* zwłaszcza wówczas, gdy mamy do czynienia z chorobą ograniczoną do jednego narządu lub najbliższych węzłów chłonnych.

Radioterapię stosujemy u chorych, u których nowotwór jest dostatecznie promieniowrażliwy, tak aby ograniczyć jego wzrost lub zniszczyć przynajmniej większą masę komórek.

Chemioterapię stosujemy również pod warunkiem wystarczającej chemiowrażliwości w nowotworach o większym zasięgu, kiedy leczenie miejscowe jest aktualnie niemożliwe.

Hormonoterapię stosujemy u chorych, u których nowotwory wykazują zależność wzrostu od czynników hormonalnych.

Leczenie nazywane umownie *immunologicznym* jest ciągle w stadium prób klinicznych.

Postępy leczenia, wyrażone stałym - aczkolwiek powolnym - wzrostem odsetka 5-letnich przeżyć (ok. 5% rocznie) zależą nie tylko od doskonalenia poszczególnych metod leczenia, ale również od łączenia ich z sobą, np. chemio-, radio- i hormonoterapia uzupełniane są często leczeniem chirurgicznym. W określonych przypadkach, np. rak sutka, jądra, jajnika czy jelita, powoduje to wymierne zwiększenie liczby wyleczeń.

Przyszłość leczenia onkologicznego upatrywana jest jednak w leczeniu genetycznym, czyli usuwaniu tych zaburzeń, które spowodowały powstanie nowotworu. Metoda ta jest nadal w sferze eksperymentów laboratoryjnych i bardzo wstępnych badań klinicznych fazy pierwszej.

Zapamiętaj!

- Do najważniejszych czynników ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej zalicza się palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nadmierną ekspozycję słoneczną oraz zagrożenia genetyczne.
- Wczesne rozpoznanie nowotworu zależy przede wszystkim od świadomości chorego i rzetelnej wiedzy lekarskiej.
- Maksymalne skrócenie okresu od zauważenia pierwszych objawów przez chorego do zgłoszenia się do lekarza jest podstawowym warunkiem zwiększającym szansę na wyleczenie nowotworu.

26

Weronika Malec

Gimnastyka codzienna, rekreacja i ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne

Wpływ gimnastyki na zdrowie człowieka

Żywiołowy postęp techniczny doprowadził do wielu osiągnięć ekonomicznych, wnosząc równocześnie elementy zdecydowanie szkodliwe dla zdrowia człowieka. Zdrowie ludzkości jest obecnie na całym świecie coraz bardziej zagrożone przez zmieniające się na niekorzyść człowieka warunki jego bytowania. Świadomość szkodliwości siedzącego trybu życia, jednostronności ruchowej w wykonywanej pracy zawodowej, wadliwego odżywiania, otyłości i bezruchu wzmogła akcję ochrony zdrowia przez odpowiednie przeciwdziałanie zagrożeniom.

Jednym z aspektów zapobiegania o doniosłym znaczeniu społecznym jest ruch stosowany przez człowieka w obronie własnego zdrowia. Powiedzenie „ruch to zdrowie" ma pełne pokrycie w nowoczesnych badaniach medycznych, a brak tego ruchu jest czynnikiem usposabiającym do choroby. Dlatego coraz pełniejsze uznanie zyskują ćwiczenia fizyczne - gimnastyka.

Systematyczna i codzienna gimnastyka poprawia postawę, przyczynia się do zachowania płynności i harmonii ruchów, wzmacnia aparat więzadłowy stawów, powoduje równomierny rozwój mięśni, zwłaszcza mało używanych w pracy codziennej. Odpowiednio dobrane ćwiczenia mają korzystny wpływ na czynności narządów wewnętrznych, takich jak: serce, płuca, przewód pokarmowy, powodują lepsze ich ukrwienie, sprawniejszą wymianę gazową, a więc i lepsze zaopatrzenie tkanek w tlen. W efekcie gimnastyka poprawia samopoczucie człowieka i przyczynia się do zachowania zdrowia psychicznego.

Gimnastyka jest godna polecenia dla wszystkich ludzi, począwszy od najmłodszych do najstarszych. Żyjąc aktywnie będziemy żyli dłużej.

Warunki i sposób wykonywania ćwiczeń fizycznych

- Ćwiczyć należy w pomieszczeniu odpowiednio przygotowanym - wolnym od przeszkód i dobrze przewietrzonym; jeszcze korzystniej na świeżym powietrzu, jeśli warunki klimatyczne temu sprzyjają. Do ćwiczeń w pomieszczeniu należy przygotować dywanik lub koc, taboret lub krzesło, przy którym będą wykonywane ćwiczenia.
- Ćwiczyć w wygodnym, luźnym i lekkim ubraniu, najlepiej w stroju gimnastycznym.
- W zależności od wieku dobrać sobie przykłady ćwiczeń z niżej podanych lub wykonywać ćwiczenia nadawane przez radio.
- Pomiędzy ćwiczenia ruchowe należy wplatać ćwiczenia oddechowe.

- Wskazania dla osób początkujących: należy zacząć od ćwiczeń łatwych i prostych, najlepiej w pozycji leżącej, potem siedzącej, w końcu stojącej. Należy również ćwiczenia dawkować w czasie, rozpocząć od 5 min, dochodząc do 20 min. Należy również dawkować powtórzenia od kilku do kilkunastu razy.
- Wskazania dla osób zaawansowanych w ćwiczeniach i umiejących ćwiczyć: w zestawie ćwiczeń uwzględniać ćwiczenia dla kończyn górnych, dolnych, tułowia w trzech płaszczyznach: skłony w przód i w tył, skłony boczne w prawo i w lewo, skręty tułowia i skrętoskłony.
- Nie należy dopuszczać do zbyt dużego zmęczenia. Jednak w razie odczuwania znużenia po ćwiczeniach należy zwrócić się do lekarza o przebadanie i ewentualne zalecenia co do stopnia trudności wykonywanych ćwiczeń. Podajemy niżej przykłady ćwiczeń dla osób z zaburzeniami układu krążenia, układu oddechowego, przewodu pokarmowego i nerwicą, proponując korzystanie z nich w przypadkach wymienionych dolegliwości.

Tabela 26.1. Norma liczby przysiadów zależnie od płci i wieku (wydolności układu krążenia)

Wiek (lata)	Liczba przysiadów	
	kobiety	mężczyźni
20-39	25	30
40-59	15	20
60 i powyżej	10	10

Tabela 26.2. Ocena czasu powrotu tętna do normy

Powrót tętna do normy	Ocena
po 1 min	dobry
po 2 min	przeciętny
po 3 min	słaby

Przykłady ćwiczeń odpowiednie do wieku i zdrowia podajemy niżej, zachęcając do ich wykonywania.

Samosprawdzian stopnia wydolności układu krążenia

Osoby mające zdrowe serce mogą wykonać próbę czynnościową wydolności układu krążenia, która według Beukera i Richtera powinna przebiegać w opisany sposób.

Przed rozpoczęciem próby wykonujemy pomiar tętna w pozycji stojącej w czasie 15 s, a otrzymany wynik mnożymy przez 4 dla uzyskania częstości tętna w ciągu 1 min. Następnie wykonujemy odpowiednią liczbę przysiadów w zależności od płci i wieku. Przysiady należy wykonywać na całych stopach z rękami stale wyprostowanymi i stale utrzymywanymi w poziomie (tab. 26.1).

Po wykonaniu przysiadów mierzymy ponownie tętno po 1, 2 i 3 min. Jeżeli np. po 1 min tętno wróciło do normy, to w załączonej tabeli odszukujemy ocenę poziomu wydolności układu krążenia, tj. dobry (tab. 26.2).

Osobom mającym chore serce zaleca się wykonywanie próby tylko pod kontrolą lekarza.

Samosprawdzian ogólnej sprawności fizycznej

Gorąco zachęcamy do wykonywania samosprawdzianu sprawności fizycznej. Podajemy (tab. 26.1) rodzaj próby i sposób jej wykonania oraz oceny i wyniki w punktach. Aby uniknąć pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, ćwiczymy według podanego wykazu opracowanego przez dra Krzysztofa Zuchorę dla poszczególnych kategorii wieku i płci (tabl. 26.1).

Tabela 26.3. Normy dla poszczególnych kategorii wieku (kobiet i mężczyzn)

	Wiek (lata)	6	7	8	9-10	11-12	13-15	16-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56-60	61-65	66-70	71 i wyżej
Ocena sprawności w punktach	minimalna	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	dostateczna	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
	dobra	11	12	13	15	16	17	18	18	18	17	16	15	13	12	11
	b. dobra	14	15	17	19	20	22	23	24	23	22	20	19	17	15	14
	wysoka	17	18	21	23	25	27	28	30	28	27	25	23	21	18	17
	wybitna	20	22	25	27	29	31	33	35	33	31	29	27	25	22	20

Tablica 26.1. Warunki i sposób wykonywania ćwiczeń fizycznych

Rodzaj próby i sposób wykonania	Płeć	Zadanie, ocena wykonania i wynik w punktach					
		minimalna 1 pkt	dostateczna 2 pkt.	dobra 3 pkt.	bardzo dobra 4 pkt.	wysoka 5 pkt.	wybitna 6 pkt.
SZYBKOŚĆ Biegnij szybko w miejscu przez 10 s, wysoko unosząc kolana i klaszcz pod uniesioną nogą. Oblicz liczbę klaśnięć 	K	12 klaśnięć	16 klaśnięć	20 klaśnięć	25 klaśnięć	30 klaśnięć	35 klaśnięć
	M	15 klaśnięć	20 klaśnięć	25 klaśnięć	30 klaśnięć	35 klaśnięć	40 klaśnięć
SKOCZNOŚĆ Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami (w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę) 	K	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
	M						
SIŁA RAMION Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć i nie dotykać nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności 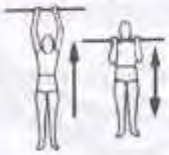	K	Zawiśnij na wyprostowanych rękach – wytrzymaj 3 s	Tak jak w poprzedniej próbie, ale wytrzymaj 10 s	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 s	Tak jak w poprzedniej próbie, ale wytrzymaj 10 s	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby choć część głowy była wyżej niż drążek. Wytrzymaj 3 s	Tak jak w poprzedniej próbie, ale wytrzymaj 10 s
	M	Zawiśnij na wyprostowanych rękach – wytrzymaj 10 s	Tak jak w poprzedniej próbie, ale na jednej ręce – wytrzymaj 10 s	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby choć część głowy była wyżej drążka – wytrzymaj 3 s	Tak jak w poprzedniej próbie, ale wytrzymaj 10 s	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, w tej pozycji wytrzymaj 10 s	Tak jak w poprzedniej próbie, ale utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 s
GIBKOŚĆ Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód 	K	Chwyć oburącz za kostki	Palcami obu rąk dotknij palców stóp	Palcami obu rąk dotknij podłoża	Wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża	Dotknij dłońmi podłoża	Dotknij głową kolan
	M						

/

cd. tabl. 26.1

Rodzaj próby i sposób wykonania	Płeć	Zadanie, ocena wykonania i wynik w punktach					
		minimalna 1 pkt	dostateczna 2 pkt.	dobra 3 pkt.	bardzo dobra 4 pkt.	wysoka 5 pkt.	wybitna 6 pkt.
WYTRZYMAŁOŚĆ Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: a) bieg w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę - wówczas liczy się czas biegu, b) bieg na p odległość-wówczas wynikiem będzie przebiegnięty J//J dystans (i ^	K	1 min 200 m	2 min 400 m	4 min 800 m	7 min 1200 m	10 min 1500 m	15 min 2000 m
	M	2 min 400 m	4 min 800 m	7 min 1500 m	10 min 2000 m	15 min 2500 m	20 min 3000 m
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi na dowolną wysokość i wykonuj „nożyce poprzeczne" tak długo, jak Ci się uda	K	10 s	30 s	1 min	1,5 min	2 min	3 min
	M	20 s	1 min	2 min	3 min	4 min	6 min

Gimnastyka poranna

Gimnastyka poranna dzieci

Ćwiczenie 1 (ramion)

Pozycja wyjściowa - stanie bokiem do ściany. Wykonywać rysowanie koła lewym, następnie prawym ramieniem po ścianie po 10 razy.

Ćwiczenie 2 (tułowia, skłony w przód)

Pozycja wyjściowa - przysiad podparty. Nie odrywając rąk od podłogi wyprostowywać kończyny dolne (koci grzbiet) 10 razy.

Ćwiczenie 3 (mięśni kończyn dolnych)

Pozycja wyjściowa - przysiad podparty. Naprzemienne wyprosty kończyn dolnych w bok i w tyl po 10 razy

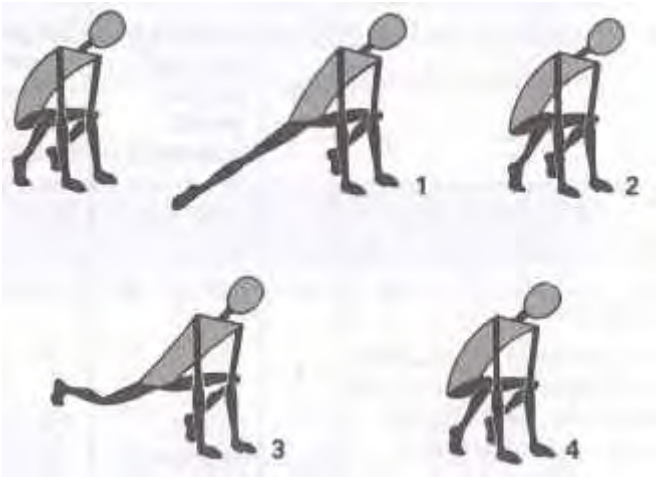

Ćwiczenie 4 (tułowia, skłony w bok)

Pozycja wyjściowa - klęk na jednej nodze, druga wyprostowana w bok, kończyny górne ugięte, dłonie

splecione na karku. Pogłębiane skłony tułowia do nogi wyprostowanej w bok. Powtórzyć po 6 skłonów w każdą stronę.

Ćwiczenie 5 (mięśni brzucha, wzmacniające)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne ugięte, dłonie splecione na karku, kończyny dolne lekko uniesione. Ruchy nożycowe, pedałowania lub pływania po 15 razy.

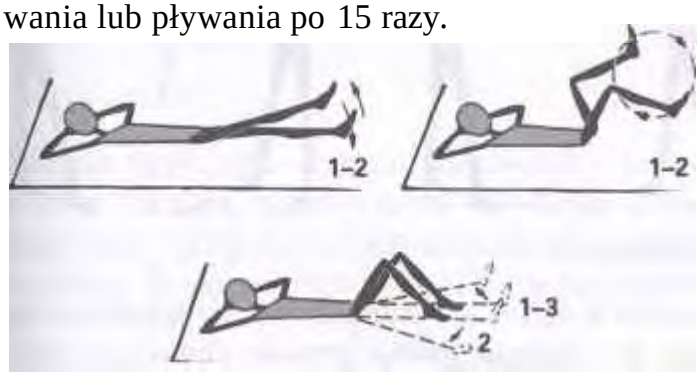

Ćwiczenie 6 (mięśni grzbietu, wzmacniające)

Pozycja wyjściowa - leżenie na brzuchu. Chwyt rękoma za stopy ugiętych nóg i podnoszenie klatki piersiowej ze skłonem tułowia w tył (kołyska). Ćwiczenie wykonać 10 razy.

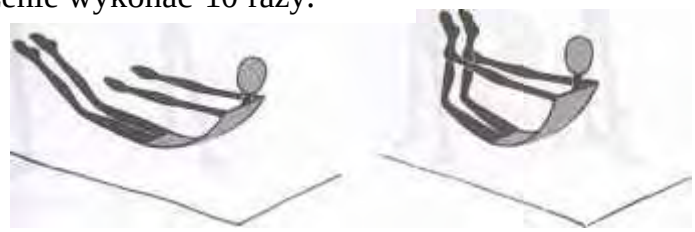

Ćwiczenie 7 (tułowia, skręty)

Pozycja wyjściowa - klęk podparty. Naprzemienne wymachy ramion w górę w skos ze skrętem tułowia (pokazywanie sufitu). Ćwiczenie wykonać 20 razy.

Ćwiczenie 8 (podskoki)

Pozycja wyjściowa - stanie. Podskoki obunożne ze zmianą miejsca w przód, w tył i w bok (przeskakiwanie jaśka). Ćwiczenie wykonać po 6 razy.

Ćwiczenie 9 (równoważne, kształtujące stopę)

Pozycja wyjściowa - stanie na jednej nodze, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Chwytanie palcami stopy (kończyny ugiętej) chusteczki leżącej na podłodze. Ćwiczenie wykonać po 15 razy każdą kończyną.

Ćwiczenie 10 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Wdech i wydech, dmuchając silnie, jakby do balonika, tak długo, aż balonik urośnie. Ćwiczenie wykonać 15 razy.

Ćwiczenie 11 (marsz wypoczynkowy)

Pozycja wyjściowa - stanie we wspięciu na palcach stóp, kończyny górne wyprostowane nad głową. Wykonać 4 kroki na palcach, następnie 4 kroki w przysiadzie z ramionami ugiętymi, dłonie na biodrach (marsz olbrzymów i krasnali). Ćwiczenie wykonywać przez 1-2 min.

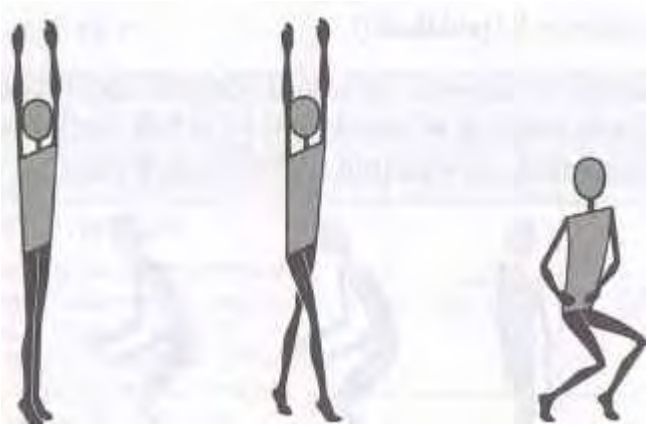

Gimnastyka poranna młodzieży

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Krążenie ramion w tył.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Naprzemienne wymachy ramion, trzymając w obu dłoniach hantle (ciężarki, woreczki z piaskiem).

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa - stanie, dłonie na biodrach. Wymachy nogą lewą w przód, w tył, w przód i powrócić do postawy. Następnie wykonać to samo nogą prawą.

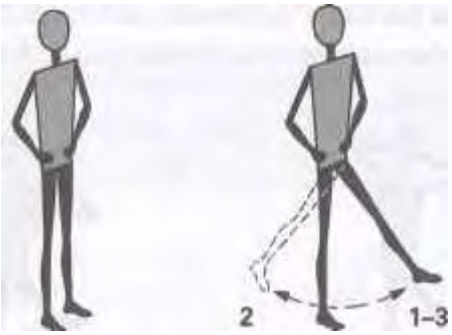

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, przodem do współćwiczącego albo do krzesła. Stojąc parami w opadzie tułowia w przód, dłonie oparte na barkach współćwiczącego - wykonać skłon z pogłębieniami w przód.

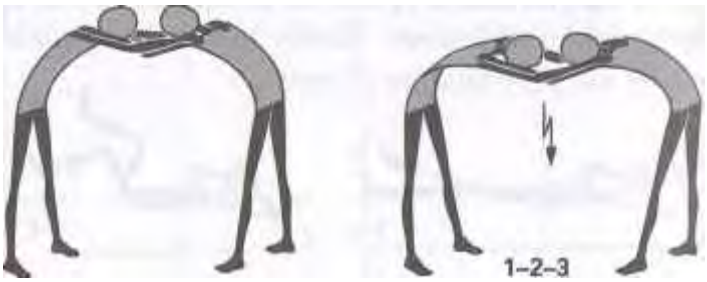

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa - stanie tyłem do współćwiczącego, w odległości dwóch kroków. Podawanie piłki ze skrętem tułowia w prawo do współćwiczącego. Powtarzać czynność również w lewo.

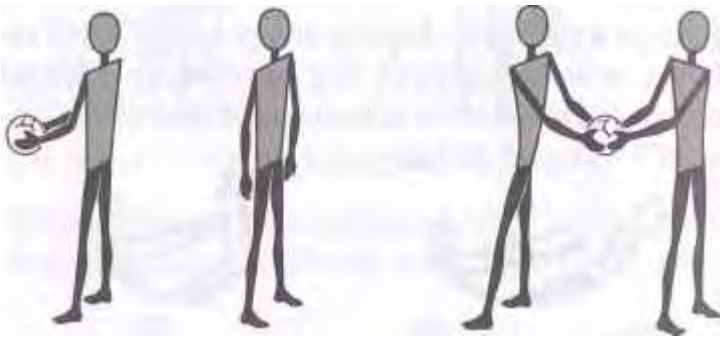

Ćwiczenie 6

Pozycja-jak wyżej. Podawać piłkę trzymaną oburącz przodem w górę do współćwiczącego, któiy po otrzymaniu jej podaje dołem. Następnie zmienić kierunek.

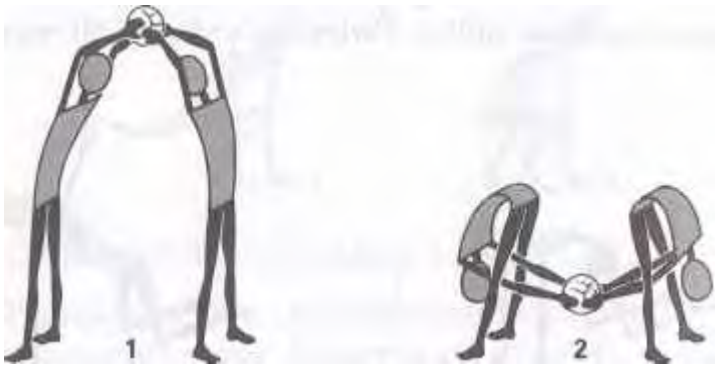

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, dłonie pod głową, nogi ustabilizowane przez współćwiczącego (albo stopy pod szafą). Przejście do siadu ze skłonem tułowia w przód i dotknięciem głową kolan.

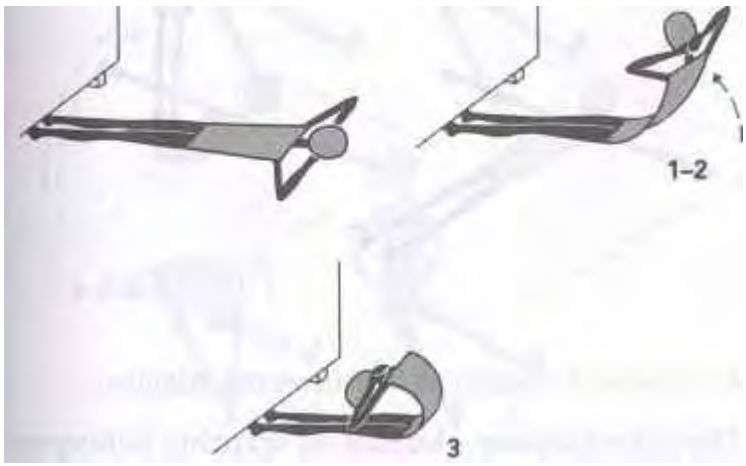

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie oparte o podłogę. Unosić nogi coraz wyżej aż do dotknięcia stopami podłogi za głową. To samo wykonać z piłką między stopami.

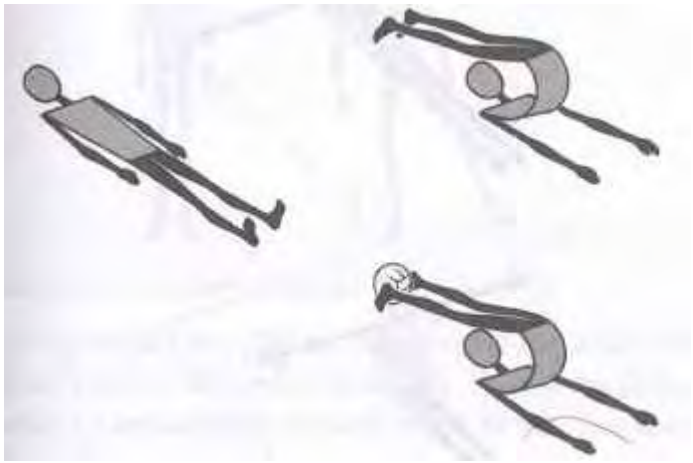

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa - leżenie na brzuchu, ramiona ugięte, dłonie oparte o podłogę. Prostować ramiona, unosząc wyprostowany tułów (popularna pompka).

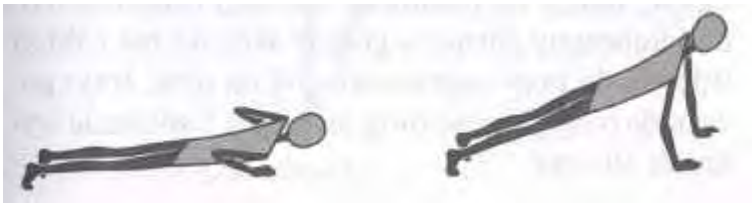

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Krążenie tułowia, trzymając piłkę oburącz w prawą stronę, potem w lewą.

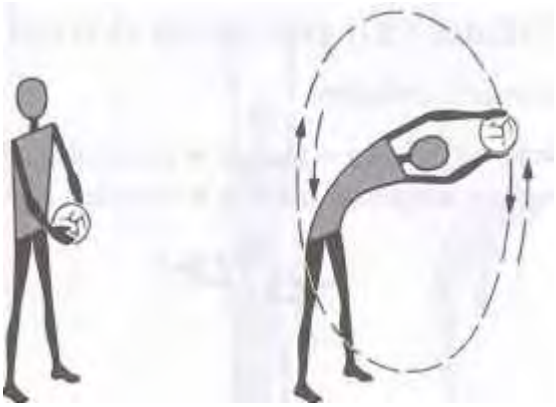

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa - stanie. Wykonać na palcach stóp przeskoki przez piłkę lub laskę obiema nogami, a następnie, lewą i prawą nogą.

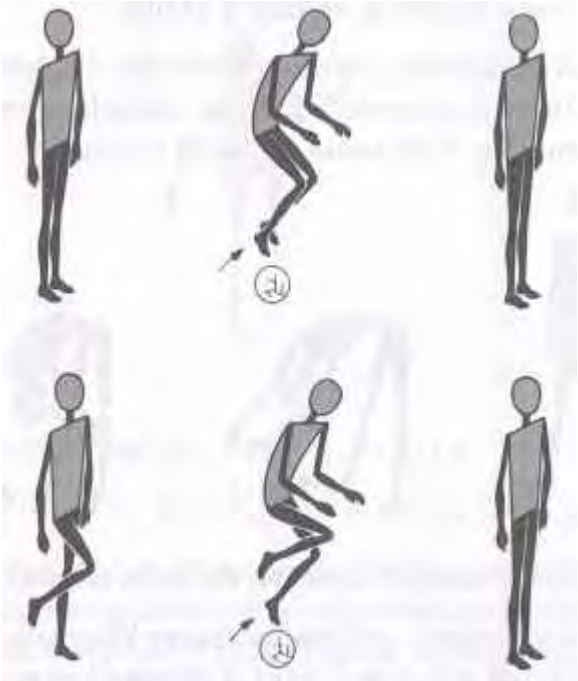

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, dłonie na biodrach. Ramiona wznieść w górę ze skłonem tułowia w tył - wdech. Opuścić ramiona w dół ze skłonem tułowia w przód - wydech.

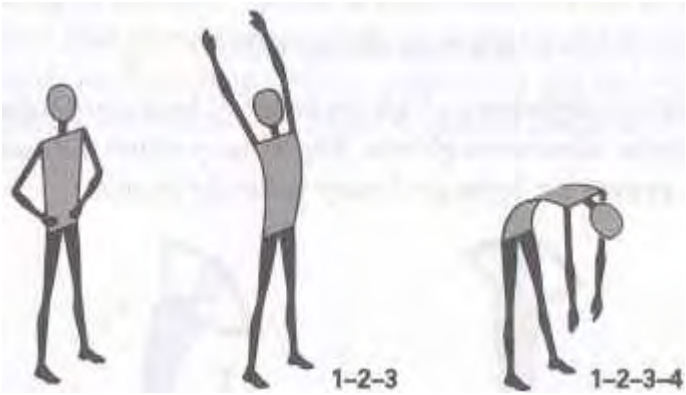

Gimnastyka poranna dorosłych

Ćwiczenie 1 (ramion)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Wykonać 20 ruchów krążenia ramion w stawach barkowych.

Ćwiczenie 2 (tułowia, skłony w przód)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Pogłębiany skłon tułowia w przód z luźnym wahadłowym ruchem ramion. Ćwiczenie wykonać 6 razy.

Ćwiczenie 3 (mięśni kończyn dolnych, siłowe)

Pozycja wyjściowa - przysiad podparty. Wyprosty kończyn dolnych w bok po 6 razy dla każdej kończyny.

Ćwiczenie 4 (tułowia, skłony w bok)

Pozycja wyjściowa - klęk rozkroczny, kończyny górne ugięte, dłonie na głowie. Pogłębiany skłon tułowia w prawo i w lewo po 5 razy w każdą stronę.

Ćwiczenie 5 (mięśni brzucha, wzmacniające)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne odwiedzione w bok. Unoszenie wyprostowanych kończyn dolnych i powolne ich opuszczanie. Ćwiczenie wykonać 6-10 razy.

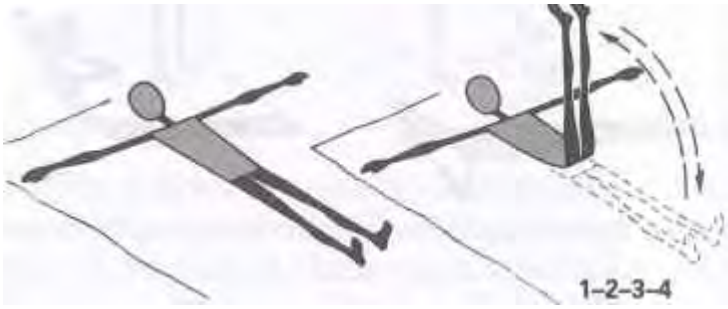

Ćwiczenie 6 (mięśni grzbietu, wzmacniające)

Pozycja wyjściowa - leżenie na brzuchu, kończyny górne odwiedzione w bok, dolne wyprostowane. Odchylenie tułowia w tył, cztery krążenia ramion w stawach barkowych, powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

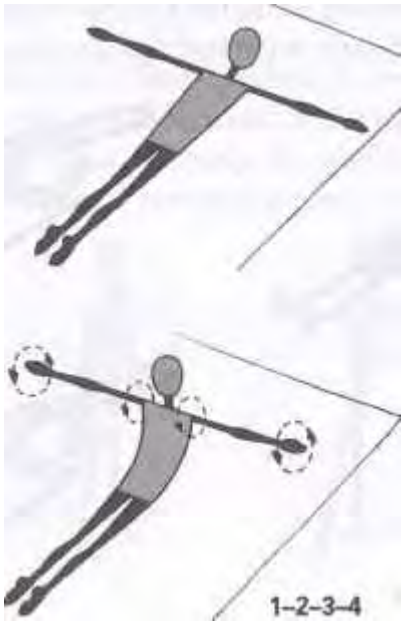

Ćwiczenie 7 (tułowia, skręty i skłony)

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Wymach (naprzemiennie) kończyny górnej w górę w skos na raz i skłon tułowia do nogi naprzeciwległej na dwa, trzy; powrót do pozycji wyjściowej na cztery. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

Ćwiczenie 8 (kończyn dolnych, podskoki)

Pozycja wyjściowa - stanie. Wykonać 10 podskoków rozluźniających.

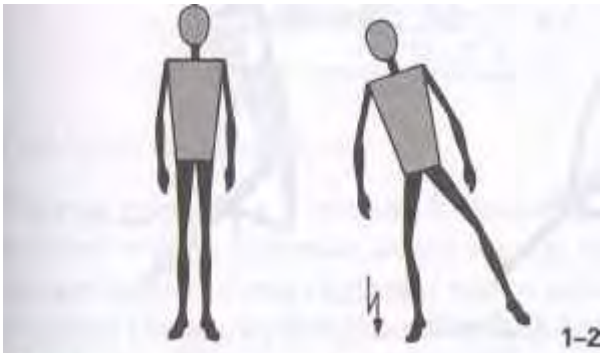

Ćwiczenie 9 (równoważne)

Pozycja wyjściowa - stanie na jednej nodze, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami przez ^{x}h min (na lewej i prawej).

Ćwiczenie 10 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie. Kończyny górne unieść przodem w górę, wdech nosem na raz, dwa, trzy; kończyny opuścić bokiem, ugiąć nogę, przyciągnąć kolano do klatki piersiowej, wykonać wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie wykonać 6 razy.

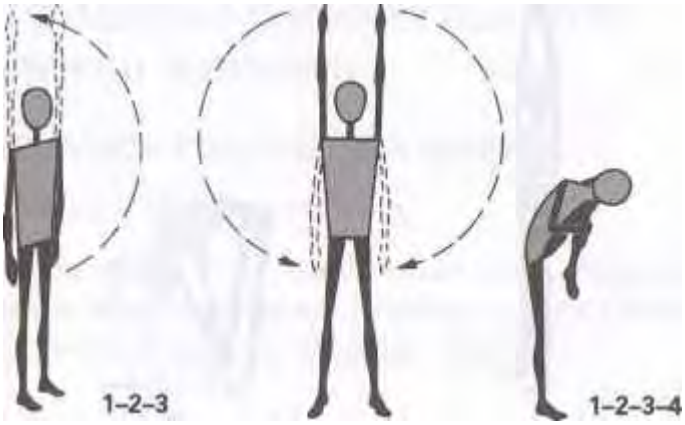

Ćwiczenie 11 (marsz wypoczynkowy)

Pozycja wyjściowa - stanie. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez 1 min.

Gimnastyka poranna dla dorosłych ze skłonnością do tycia

Bardzo ważnym czynnikiem likwidującym otyłość jest ruch, systematycznie i odpowiednio stosowany. Aby ten czynnik był naprawdę skuteczny, należy łączyć go z odpowiednią dietą i zabiegami wodoleczniczymi. Należy zacząć uprawianie gimnastyki od 10-minutowych ćwiczeń porannych i przedłużać je codziennie aż do pełnej godziny.

Ćwiczenie 1 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Na raz - ręce spleść nad głową (wyprostowane w stawach łokciowych), na dwa, trzy, cztery - opuścić w dół (jak do rąbania drewna). Ćwiczenie wykonać kilkanaście razy.

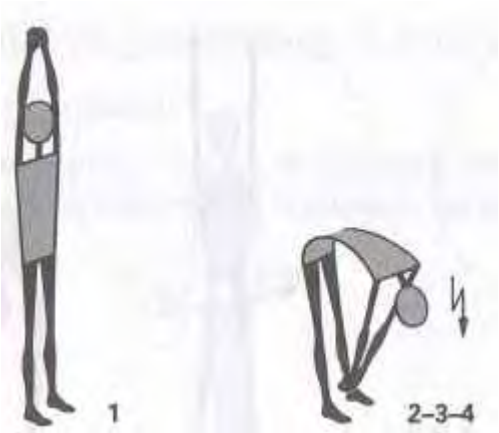

Ćwiczenie 2 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Skręty tułowia w prawo i w lewo z wymachami ramion i oglądaniem się do tyłu. Ćwiczenie wykonać kilka razy.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa - stanie. Ramiona w przód, wspięcie na raz; ramiona w bok, przysiad na dwa; ramiona w przód, wspięcie na trzy; postawa na cztery. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

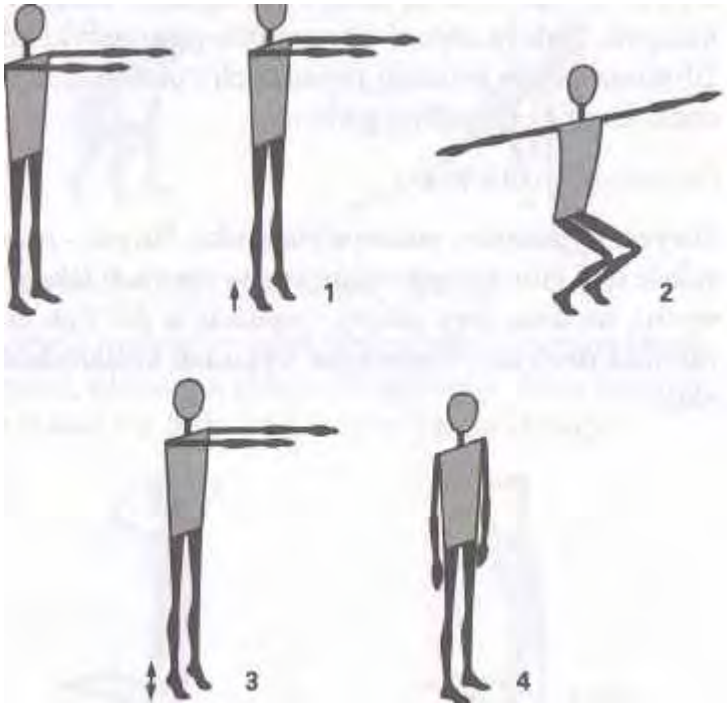

Ćwiczenie 4 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - siedzenie, ręce splecione nu karku. Uwypuklając klatkę piersiową, z cofaniem łokci do tyłu wykonać wdech na raz, dwa, trzy. Garbiąc się i ściągając łokcie do przodu wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie 5 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - klęk na nodze prawej, lewa noga odwiedziona w bok, prawe ramię w łuk nad głową. Skłon w bok w lewo, potem w prawo z pogłębianiem. Ćwiczenie powtórzyć po 5 razy w każdą stronę.

Ćwiczenie 6 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Dwa odrzuty ramion w górę w skos na raz, dwa; dwa skłony tułowia w dół z dotknięciem rękoma podłogi na trzy, cztery. Wykonać 8 razy.

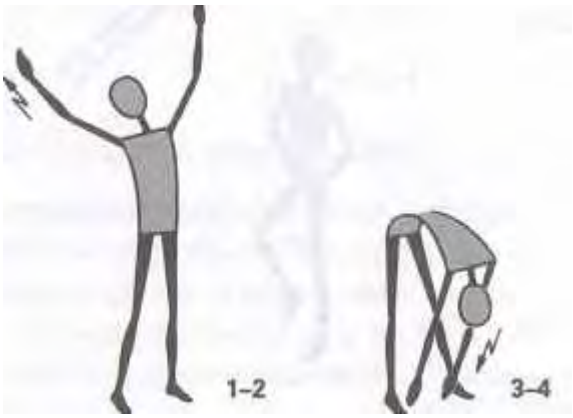

Ćwiczenie 7 (kończyn)

Pozycja wyjściowa - stanie. Na raz ramiona wy prostowane w przód; naprzemienne wznoszenie kończyn dolnych z dotknięciem palców rąk na dwa, Ćwiczenie wykonać 15 razy.

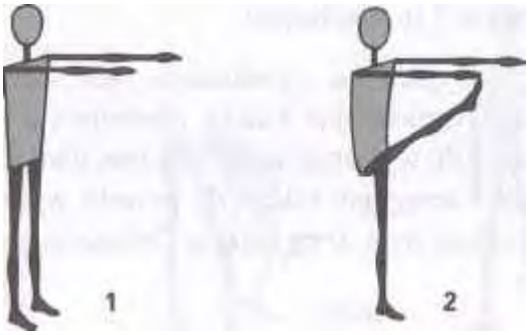

Ćwiczenie 8 (mięśni brzucha)

Pozycja wyjściowa - leżenie, kończyny górne splecione pod głową, dolne unieść. Nożycowanie, pedałowanie i ruchy pływackie. Wykonać po kilkanaście ruchów.

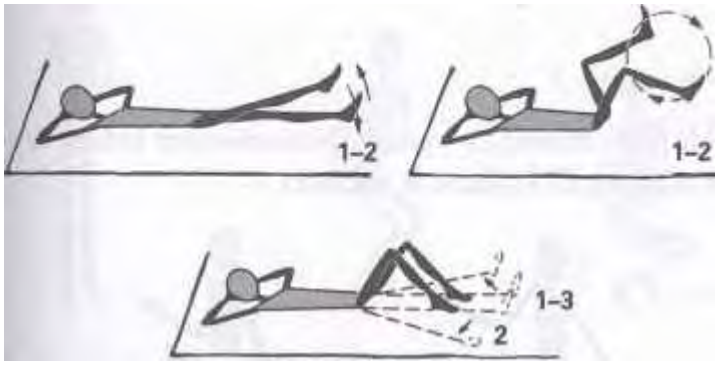

Ćwiczenie 9 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - leżenie. Przenosząc ramiona bokiem w górę, wykonać wdech na raz, dwa, trzy; opuszczając ramiona i uginając nogi w stawach biodrowych i kolanowych wykonać wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 5 razy.

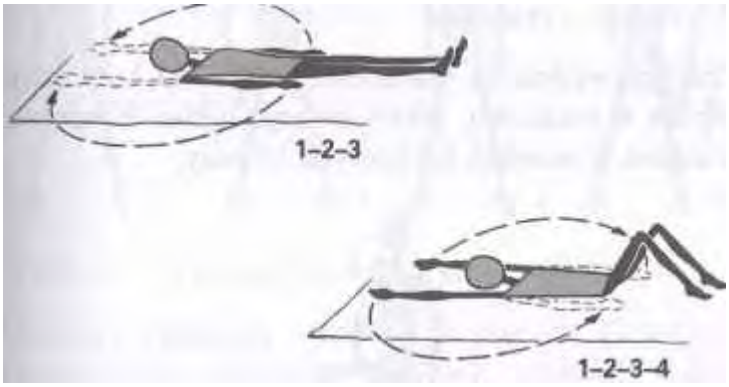

Ćwiczenie 10 (rozluźniające)

Marsz lub bieg truchcikiem od 2 do 10 min.

Gimnastyka poranna dla osób w wieku starszym

Przykłady ćwiczeń łatwiejszych

Ćwiczenie 1 (kończyn górnych)

Pozycja wyjściowa - stanie rozkroczne. Naprzemienne wymachy ramion przodem w górę z cofaniem w tył. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

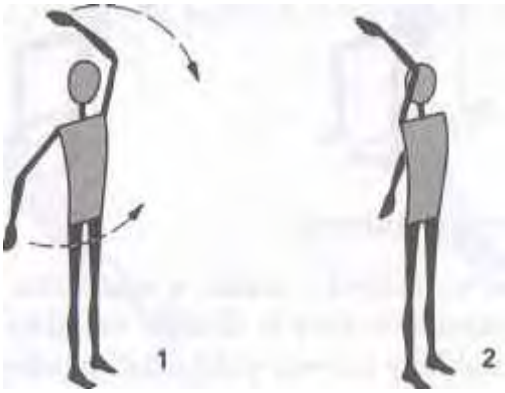

Ćwiczenie 2 (kończyn dolnych)

Pozycja wyjściowa - stanie, ręce na biodrach, luźne wymachy prawej nogi w przód i w tył, następnie to samo lewą nogą. Ćwiczenie wykonać po 10 razy.

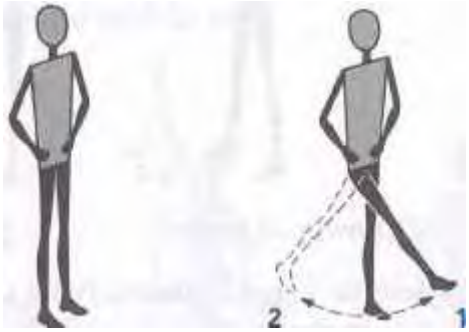

Ćwiczenie 3 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - siad na krześle. Trzymając kijek oburącz nachwytem, unieść go w górę, wykonać wdech, opuścić kijek do stóp i wydech. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

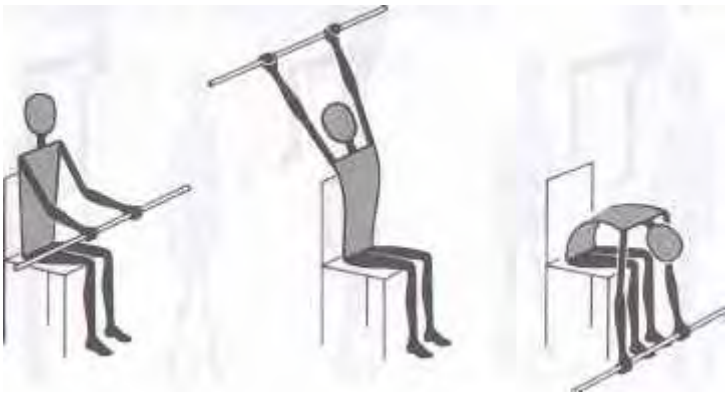

Ćwiczenie 4 (tułowia, skłony boczne)

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny na taborecie, ramiona ugięte w stawach łokciowych. Kijek wkładamy między plecy a stawy łokciowe i wykonujemy skłon tułowia w prawo z pogłębieniem. Ćwiczenie powtórzyć po 6 razy w każdą stronę.

Ćwiczenie 5 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Dwa odrzuty ramion w górę w skos na raz, dwa. Następnie dwa skłony tułowia w dół z dotknięciem rękoma podłogi na trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie 6 (tułowia - skręty)

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny na taborecie, ramiona ugięte w stawach łokciowych. Kijek wkładamy między plecy a stawy łokciowe. Wykonujemy skręty tułowia w prawo - wyprost i w lewo - wyprost. Ćwiczenie powtórzyć 15 razy.

Ćwiczenie 7 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - siedzenie, ręce splecione na karku. Uwypuklając klatkę piersiową z cofaniem łokci do tyłu wykonać wdech na raz, dwa, trzy. Garbiąc się i ściągając łokcie do przodu wykonać wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 8 razy.

Ćwiczenie 8

Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan. Wykonywać 20 kroków w miejscu.

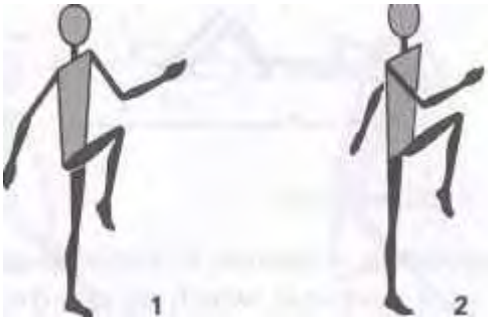

Przykłady ćwiczeń trudniejszych

Ćwiczenie 1 (ramion)

Pozycja wyjściowa - siedzenie na krześle, kończyny dolne w rozkroku, górne zwisają luźno. Krążenie ramion w stawach barkowych 15 razy.

Ćwiczenie 2 (tułowia, skłony w przód)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Pogłębiony skłon tułowia w dół z dociąganiem dłoni do podłogi. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

Ćwiczenie 3 (kończyn dolnych, siłowe)

Pozycja wyjściowa - stanie na palcach stóp, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Przysiady pogłębiane 6 razy.

Ćwiczenie 4 (tułowia, skłony w bok)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, kończyny górne opuszczone wzdłuż tułowia. Skłony tułowia w bok - w prawo, wyprost; w lewo, wyprost. Ćwiczenie powtórzyć po 6 razy w każdą stronę.

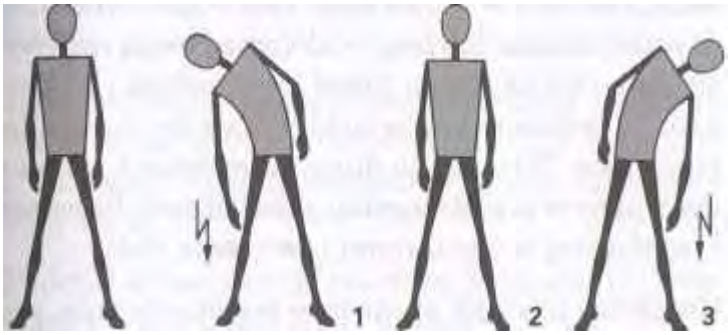

Ćwiczenie 5 (mięśni brzucha, wzmacniające)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach, kończyny dolne unieruchomione (stopy włożone np. pod szafę). Z leżenia przejść do siadu. Ćwiczenie powtórzyć z dłońmi na biodrach i karku 6-10 razy.

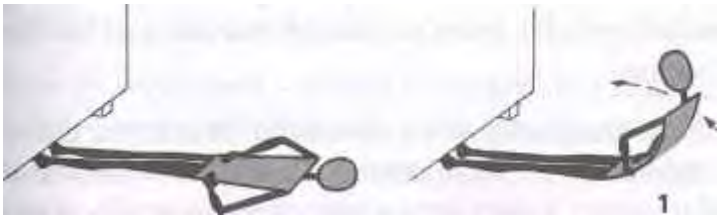

Ćwiczenie 6 (mięśni grzbietu, wzmacniające)

Pozycja wyjściowa - leżenie na brzuchu, kończyny górne ugięte, palce ułożone na barkach. Odchylanie klatki piersiowej (skłon tułowia w tył) 10 razy.

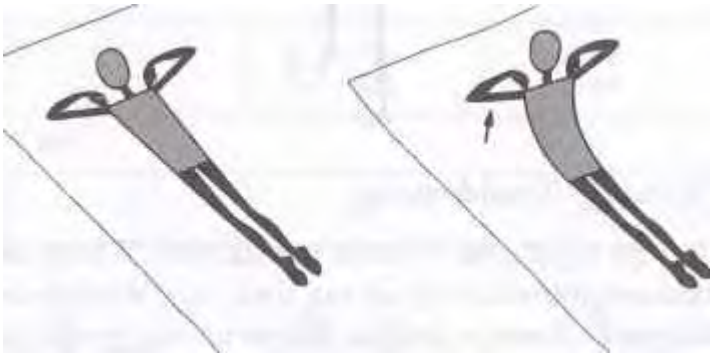

Ćwiczenie 7 (tułowia, skręty)

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny na krześle, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Naprzemienne wymachy kończyn górnych w górę w skos ze skrętem tułowia 10 razy.

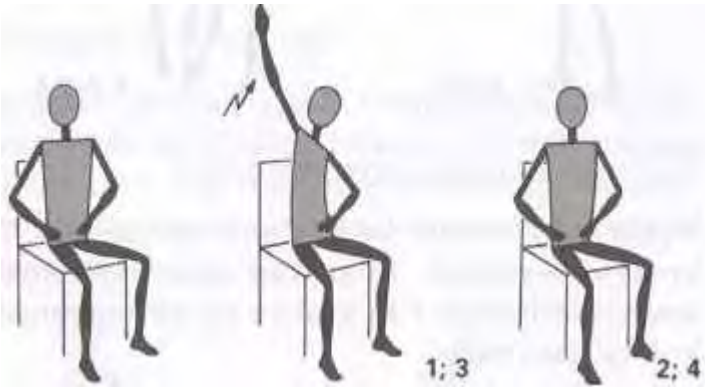

Ćwiczenie 8 (podskoki)

Pozycja wyjściowa - stanie. Wykonać 6 podskoków wykrocznych i 2 obunożne w miejscu lub 6 rozkrocznych i 2 obunożne w miejscu.

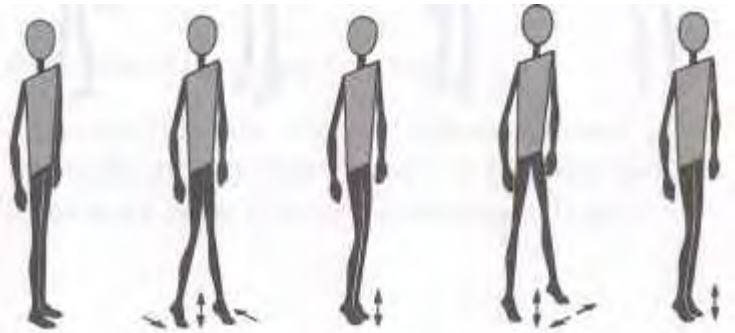

Ćwiczenie 9 (równoważne)

Pozycja wyjściowa - stanie na jednej nodze, druga ugięta w stawie biodrowym i kolanowym, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Krążenie stopą nogi ugiętej na zewnątrz i do wewnątrz przez Yz-l min. Ćwiczenie powtórzyć drugą kończyną.

Ćwiczenie 10 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Wdech ze skłonem tułowia w tył na raz, dwa, trzy. Wydech ze skłonem tułowia w przód w tempie na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie 11 (marsz wypoczynkowy)

Wykonać 10 kroków we wspięciu (na palcach), 10 kroków na piętach, 10 kroków na zewnętrznych krawędziach stopy i 10 kroków na wewnętrznych krawędziach stopy.

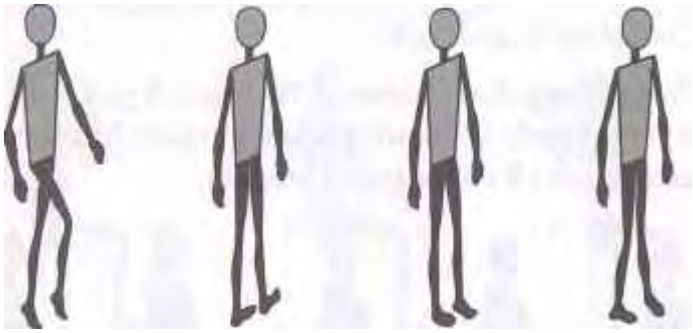

Rekreacja w domu, w pracy oraz podczas urlopu wypoczynkowego

Cel rekreacji, środki i znaczenie wykonywanych ćwiczeń

Współczesna medycyna przyczynia się do przedłużenia życia człowieka, ale o tym jednak, czy będziemy żyli dłużej, decydujemy w dużej mierze sami. Obojętny stosunek do własnego ciała i bierne uleganie ułatwieniom cywilizacyjnym oznaczają milczącą zgodv na redukcję życia biologicznego i trwałe przyzwyczajanie do wykonywania minimum wysiłku fizycznego. To z kolei prowadzi od zdrowia do choroby, od sprawności do niedołęstwa. Zmiany te polegają na przedwczesnym starzeniu się fizycznym i psychicznym. Zmieniają się wskaźniki fizjologiczne: zmniejsza się wydolność oddechowa, sztywnieje kręgosłup i zmniejsza się zakres ruchu w poszczególnych stawach. Pogarsza się zborność i koordynacja ruchowa, mięśnie ulegają zwiotczeniu i zanikom.

Człowiek w miarę starzenia się wykonuje codzienne obowiązki z coraz większym wysiłkiem. Natomiast osoba, która nie poddaje się biernie niszczącej sile wieku, lecz przeciwstawia się jej czynnie, trenuje systematycznie i - uprawiając sport lub ćwiczenia fizyczne, marsze lub biegi - zdobywa pewną rezerwy sił. Rezerwa ta chroni przed zmęczeniem i znużeniem, a codzienne obowiązki wydają się lżejsze do pokonania. Wymaga to dużej świadomości i samodyscypliny w przestrzeganiu zasad higieny fizycznej i psychicznej w hartowaniu i ćwiczeniu ciała.

/

Ćwiczenia fizyczne uprawiane systematycznie, racjonalnie i konsekwentnie stanowią dla młodych potężny bodziec rozwojowy, dla dorosłych - środek profilaktyczny i kompensacyjny, dla osób w wieku starszym - szansę przedłużenia sprawności. W każdym zaś wieku intensywne ćwiczenia połączone z dietą skutecznie regulują masę ciała, spalając tłuszcz u otyłych, a przydając ciała zbyt szczupłym,

Wyrobienie nawyku ćwiczeń fizycznych już od najmłodszych lat życia do późnej starości jest bardzo ważne.

Duże znaczenie w wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży przypisujemy nauczycielom wychowania fizycznego, którzy swoim zaangażowaniem i postawą

Tabela 26.4. Wytrzymałość w marszu na dystansie 2, 3 i 5 km

Wiek (lata)	Wyniki (w min)				
	b. dobry	dobry	średni	słaby	b. słaby
kobiety 3 km					
40-49 50-59	24 27	27 30	30 33	33 36	36 39
kobiety 2 km					
60-69	21	23	25	27	29
mężczyźni 5 km					
40-49 50-59	40 45	45 50	50 55	55 60	60 65
mężczyźni 3 km					
60-69	25	30	35	40	45

sportową powinni zainteresować młodzież sportem, gimnastyką, życiem obozowym i zachęcić do stałego uprawiania ćwiczeń i sportu z zamiłowania, a nie z przymusu.

W domu uprawiamy gimnastykę poranną. Podaliśmy przykłady ćwiczeń porannych dla dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych i starszych, zachęcając do ich wykonywania. Proponujemy również częste treningi w postaci marszów, marszobiegów i biegów. W zależności od wieku marsze na dystansie 2,3 lub 5 km.

Powszechną kartę sprawności fizycznej - opracowaną przez Główny Komitet Kultury Fizycznej i Turystyki - przedstawiono w postaci tabel (tab. 26.4-26.6).

Podczas wykonywania pracy proponujemy przerwy w celu przeprowadzenia ćwiczeń rekreacyjnych.

Podajemy niżej przykłady ćwiczeń dla niektórych zawodów.

Przykłady ćwiczeń korekcyjnych dla osób zatrudnionych w pozycji siedzącej

Ćwiczenie 1 (wyprost tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ramiona ugięte przed klatką piersiową. Na raz, dwa trzy odrzuty łokci do tyłu, na cztery - powrót ramion na klatkę piersiową. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

Ćwiczenie 2 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie. Uwypuklenie klatki piersiowej, odwracanie dłoni na zewnątrz; wdech nosem na raz, dwa, trzy i nawracanie dłoni do wewnątrz; wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie wykonać 8 razy.

Ćwiczenie 3 (kończyn dolnych)

Pozycja wyjściowa - stanie. Ręce na biodrach, luźne wymachy prawej nogi w przód i w tył. Następnie to samo lewą nogą. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

Tabela 26.5. Marszobieg na dystansie 1000 m

Wiek (lata)	Wyniki (w min)				
	b. dobry	dobry	średni	sta by	b. słaby
kobiety					
20-29	5,00 i mniej	5,01-5,30	5,31-6,30	6,31-7,00	7,01 i więcej
30-39	5,10 i mniej	5,11-5,40	5,41-6,40	6,41-7,10	7,11 i więcej
40-49	5,30 i mniej	5,31-6,00	6,01-7,00	7,01-8,20	7,21 i więcej
50-59	6,00 i mniej	6,01-6,30	6,31-7,30	7,31-8,00	8,01 i więcej
60-69	6,40 i mniej	6,41-7,10	7,11-8,00	8,01-8,30	8,31 i więcej
mężczyźni					
20-29	3,20 i mniej	3,21-3,30	3,31-4,00	4,01-4,10	4,11 i więcej
30-39	3,30 i mniej	3,31-3,40	3,41-4,10	4,11-4,20	4,21 i więcej
40-49	4,00 i mniej	4,01-4,10	4,11-4,40	4,41-4,50	4,51 i więcej
50-59	4,30 i mniej	4,31-4,40	4,41-5,10	5,11-5,20	5,21 i więcej
60-69	5,00 i mniej	5,01-5,10	5,11-5,40	5,41-5,50	5,51 i więcej

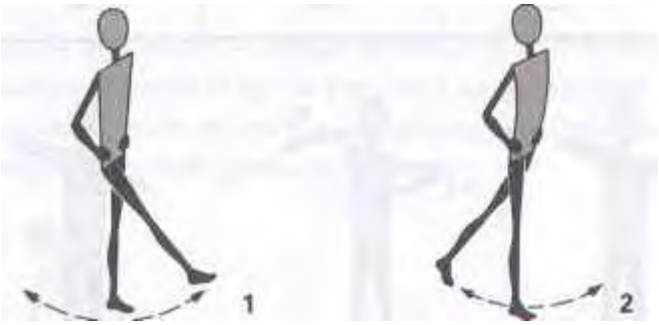

Ćwiczenie 4 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Dwa odrzuty ramion w bok i dwa skłony tułowia w przód z pogłębianiem. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

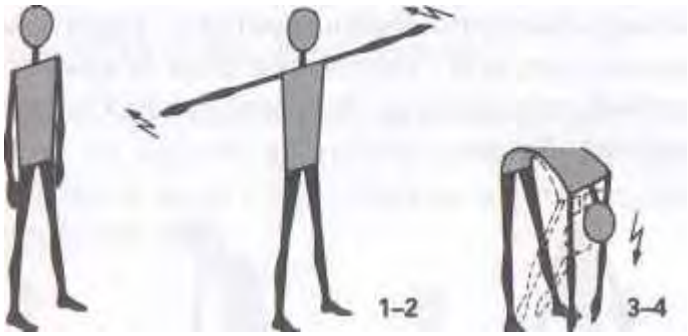

Ćwiczenie 5 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie. Skłony boczne. Stanie w rozkroku, prawa ręka w łuku nad głową, lewa zwisa wzdłuż tułowia. Skłon do nogi lewej z pogłębieniem na raz, dwa, trzy; wyprost na cztery. Ćwiczenie wykonać 5 razy w każdą stronę.

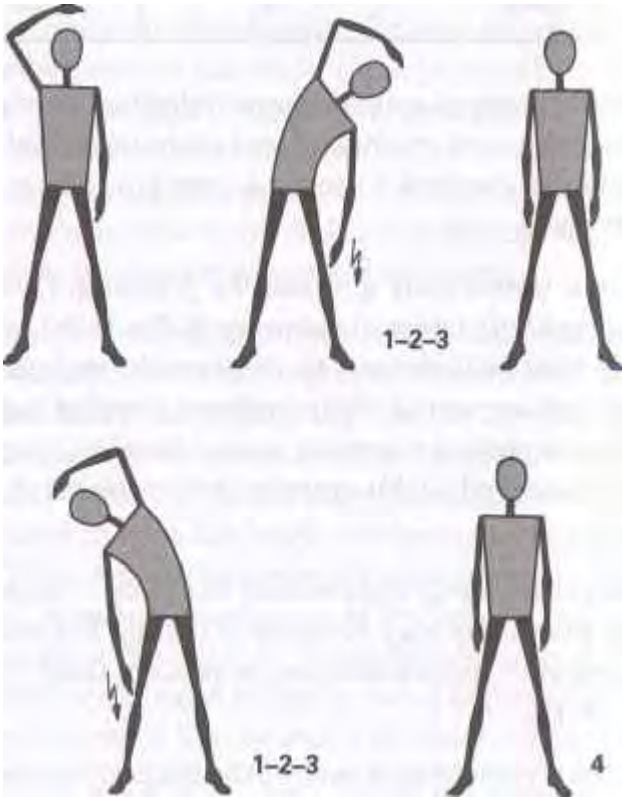

Ćwiczenie 6 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie. Skręty tułowia w prawo i w lewo z luźnym przenoszeniem ramion. Ćwiczenie wykonać 20 razy.

Tabela 26.6. Bieg na dystansie 50 m

Wiek (lata)	Wyniki (w s)				
	b. dobry	dobry	średni	słaby	b. słaby
kobiety					
20-29	7,5 i mniej	7,6-8,1	8,2-10,2	10,3-11,3	11,4 i więcej
30-39	8,0 i mniej	8,1-8,6	8,7-10,7	10,8-11,8	11,9 i więcej
40-49	8,5 i mniej	8,6-9,1	9,2-11,2	11,3-12,3	12,4 i więcej
50-59	9,5 i mniej	9,6-10,1	10,2-12,2	12,3-13,3	13,4 i więcej
mężczyźni					
20-29	7,0 i mniej	7,1-8,0	8,1-9,0	9,1-10,0	10,1 i więcej
30-39	7,5 i mniej	7,6-8,5	8,6-9,5	9,6-10,5	10,6 i więcej
40-49	8,0 i mniej	8,1-9,0	9,1-10,0	10,1-11,0	11,1 i więcej
50-59	9,0 i mniej	9,1-10,0	10,1-11,0	11,1-12,0	12,1 i więcej

Ćwiczenie 7 (podskoki rozluźniające)

Pozycja wyjściowa - stanie. Kilkanaście podskoków na przemian, raz na prawej, raz na lewej nodze.

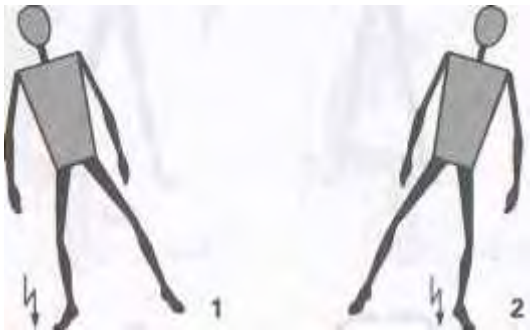

Ćwiczenie 8 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie, ramiona ugięte, dłonie splecione na karku. Wdech, cofając łokcie do tyłu na raz, dwa, trzy. Zbliżyć łokcie do kolana nogi ugiętej w stawie biodrowym i kolanowym. Wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

Przykłady ćwiczeń korekcyjnych dla osób wykonujących pracę w pozycji stojącej

Ćwiczenia wyrównujące kręgosłup i ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu i żylakom.

Ćwiczenie 1 (ramion)

Pozycja wyjściowa - stanie. Wymachy ramion przodem w górę z cofaniem w tył. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

Ćwiczenie 2 (nóg)

Pozycja wyjściowa - stanie na jednej nodze lub siedząca na krześle. Zgięcie drugiej nogi w stawie biodrowym i kolanowym; ruchy okrężne stopą w prawą i lewą stronę. Zmiana nogi i ruchy drugą stopą. Ćwiczenie wykonać po 10 razy.

Ćwiczenie 3 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie, ramiona wznieść przodem w górę i wykonać wdech nosem na raz, dwa, trzy, z równoczesnym wzniesieniem się na palce stóp. Ramiona opuszczać bokiem i wykonać wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie wykonać 8 razy.

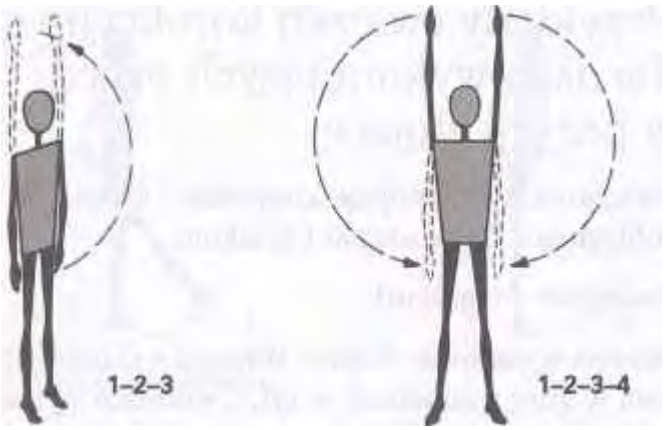

Ćwiczenie 4 (korekcyjne tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie. Lewą rękę odrzucić w górę w skos na raz, dwa i wykonać skrętoskłon tułowia do nogi prawej - na trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 8 razy każdą ręką.

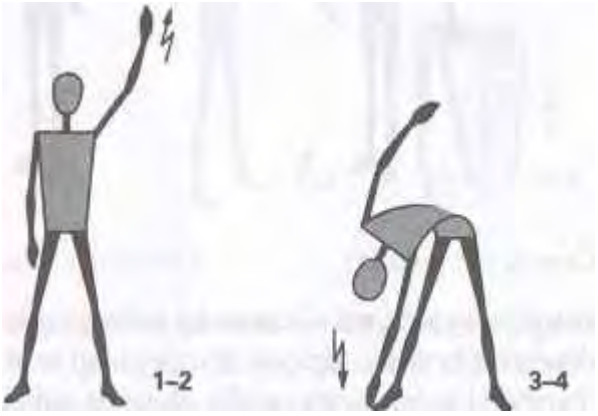

Ćwiczenie 5 (tułowia, skręty w prawo i lewo)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ręce na biodrach. Odrzucić lewą rękę w górę w skos na raz, powrót ręki na biodro na dwa, prawą rękę w górę w skos na trzy; powrót ręki na biodro na cztery. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

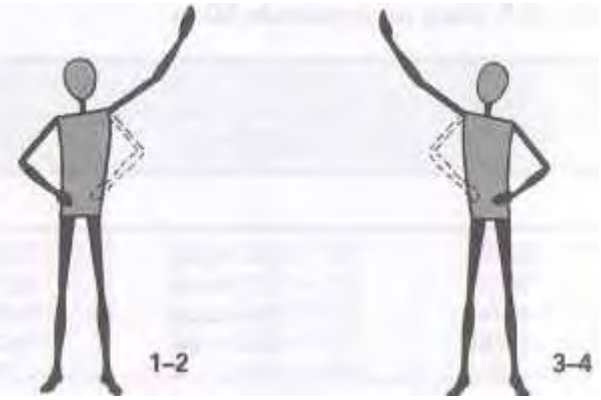

Ćwiczenie 6 (tułowia - skłony boczne)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ręce nad głową. Skłon w prawą stronę na raz, dwa, trzy; na cztery powrót do pozycji wyjściowej, potem skłon w lewą stronę. Ćwiczenie wykonać 8 razy.

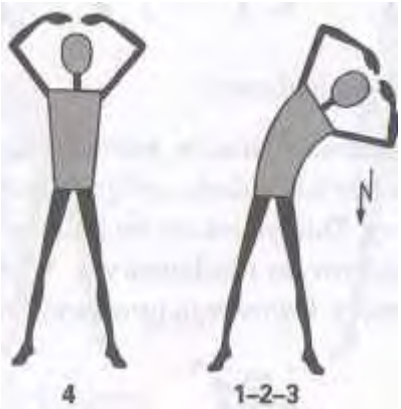

Ćwiczenie 7 (nóg)

Pozycja wyjściowa - siedzenie. Ruchy pedałowania w stawach skokowych, zginanie i prostowanie stóp; wykonać to samo przy wyprostowanych nogach. Ćwiczenie powtórzyć po 10 razy.

Ćwiczenie 8 (podskoki rozluźniające)

Pozycja wyjściowa - stanie. Kilkanaście podskoków na przemian, raz na prawej, raz na lewej nodze.

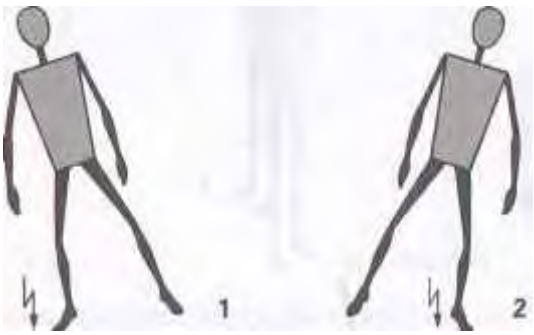

Ćwiczenie 9 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - siedząca, ręce splecione na karku. Cofając łokcie uwypuklić klatkę piersiową, wykonać wdech nosem na raz, dwa, trzy. Przenosząc łokcie do przodu i pochylając się wykonać wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

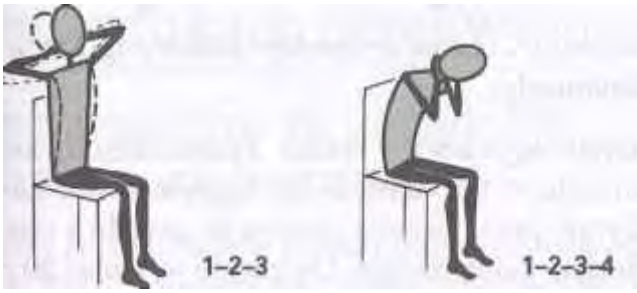

Przykłady ćwiczeń dla osób zatrudnionych w przemyśle ciężkim w warunkach powodujących zapylenie płuc (górnicy, hutnicy)

Podane ćwiczenia należy przeprowadzić indywidualnie przed rozpoczęciem pracy, a więc rano, w przerwie podczas pracy i po pracy, po kilka minut.

Pomieszczenia do ćwiczeń powinny być przewietrzane lub też należy je wykonywać na wolnym powietrzu. Przede wszystkim trzeba nauczyć się prawidłowo oddychać. Wdech, dość krótki, wykonywać nosem na raz, dwa; wydech ustami, układając usta jak do gwizdania - na raz, dwa, trzy, cztery, pięć i stopniowo przedłużać do ośmiu.

Ćwiczenie 1 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Wyrzucając ramiona w bok i uwypuklając klatkę piersiową, wykonać wdech na raz, dwa. Krzyżując ramiona przed klatką piersiową i pochylając się do przodu wykonać wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery, pięć. Ćwiczenie powtórzyć 8 razy.

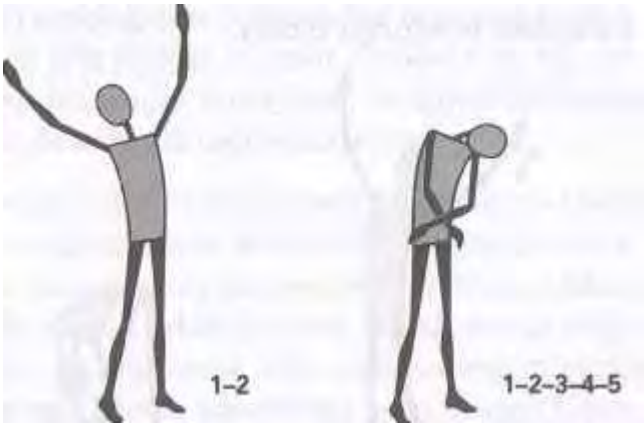

Ćwiczenie 2 (kończyn)

Pozycja wyjściowa - stanie. Wzniesienie prawej ręki i lewej nogi przodem w górę na raz i powrót do pozycji wyjściowej na dwa. Wzniesienie lewej ręki i prawej nogi na trzy i powrót do pozycji wyjściowej na cztery. Ćwiczenie wykonać 12 razy.

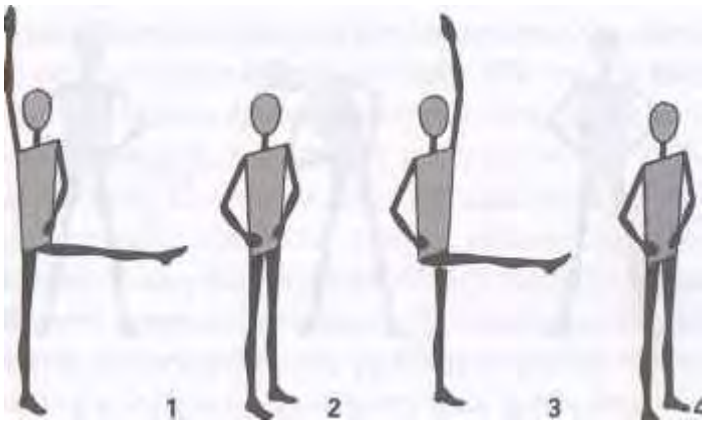

Ćwiczenie 3 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie lub siedzenie, przedramiona ugięte, palce na barkach. Przy wdechu unieść łokcie w górę na raz, dwa. Przy wydechu łokcie zbliżyć do tułowia, uciskając nimi klatkę piersiową; wydech wykonać na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Powtórzyć 10 razy.

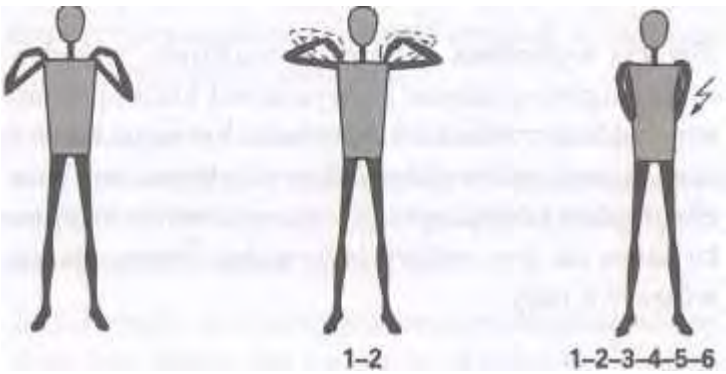

Ćwiczenie 4 (tułowia, skłony w przód)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Dwa odrzuty ramion w górę na raz, dwa i dwa skłony tułowia w dół z dotknięciem rękami stóp na trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 8 razy.

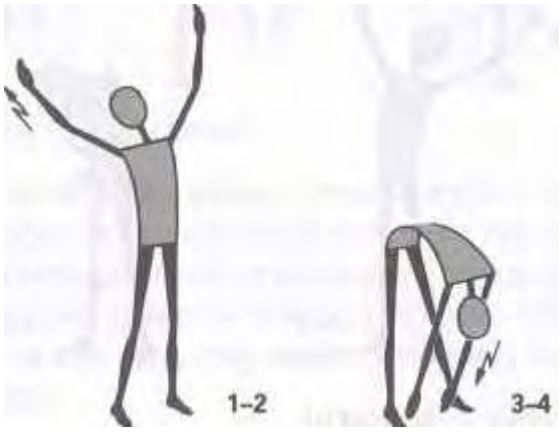

Ćwiczenie 5 (tułowia, skłony boczne w prawo i w lewo)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ręce na biodrach. Na raz skłon tułowia w lewo, na dwa powrót, na trzy skłon tułowia w prawo, na cztery powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

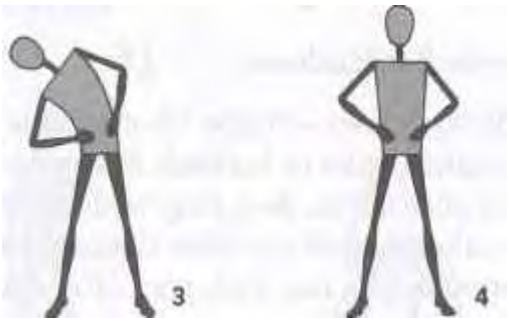

Ćwiczenie 6 (tułowia, skręty)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, przedramiona ugięte poziomo na wysokości klatki piersiowej. Odrzuty ramion ze skrętem tułowia; na raz wyrzut prawej ręki w górę w skos z wykonaniem wdechu, na dwa powrót ręki do poziomu - wydech; potem to samo na trzy, cztery lewą ręką. Ćwiczenie powtórzyć 8 razy.

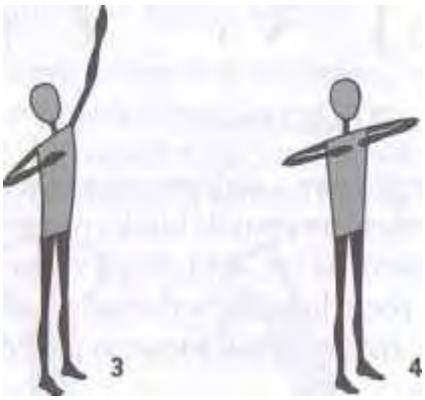

Ćwiczenie 7 (luźne wymachy ramion i uginanie nóg w kolanach)

Pozycja wyjściowa - stanie. Przenoszeniu ramion z przodu w tył towarzyszy ugięcie kolan na raz i płynne przeniesienie ramion do przodu z nowym ugięciem kolan na dwa. Ćwiczenie wykonać 20 razy.

Ćwiczenie 8 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie. Wznosząc ramiona przodem w górę wykonać wdech na raz, dwa; opuszczając ramiona, bokiem, zgiąć lewą nogę w kolanie i przyciągając ją do brody wykonać równocześnie wydech na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

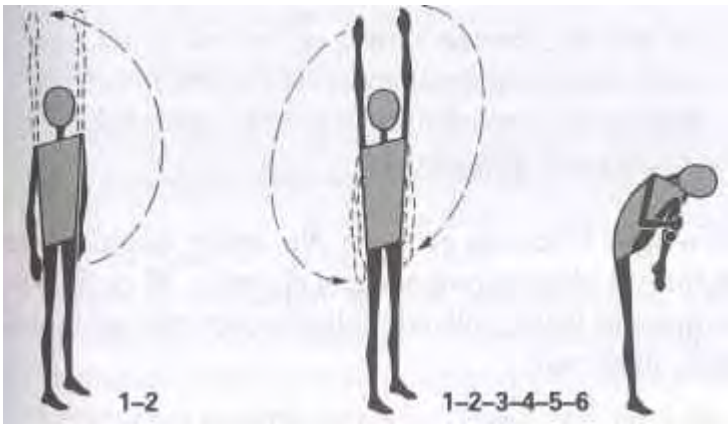

Ćwiczenia specjalistyczne lecznicze dla osób mających dolegliwości z powodu pylicy, rozedmy płuc, dychawicy oskrzelowej podajemy na str. 746.

Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w warunkach domowych

Wprowadzenie do zagadnień rehabilitacji fizycznej

Zakres rehabilitacji w pojęciu współczesnym obejmuje szerokie zasady zapobiegania nawrotom chorób i nieszczęśliwym wypadkom, przede wszystkim problem ochrony zdrowia w sensie przeciwdziałania pogłębianiu się inwalidztwa wśród przewlekle chorych.

Odpowiednia organizacja i właściwe postępowanie dają szanse uzyskania szybkiego i korzystnego efektu.

Dzięki tym walorom rehabilitacja jest atrakcyjną formą leczenia i stanowi poważne zagadnienie polityki socjalnej każdego państwa.

Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w chorobach układu sercowo-naczyniowego

Na szczególną uwagę zasługuje rehabilitacja w chorobach układu krążenia ze względu na wiodącą rolę, którą spełnia on w organizmie człowieka.

Rehabilitacja kardiologiczna jest kompleksowym i skoordynowanym stosowaniem środków medycznych oraz socjalnych, wychowawczych i zawodowych w celu przystosowania chorego do nowego stylu życia i umożliwienia mu odzyskania jak największej sprawności. Programy treningu fizycznego odgrywają tu istotną rolę, ale problemy psychologiczne i socjologiczne powinny być również uwzględniane w tym samym stopniu. Chodzi o to, aby zapewnić chorym jak najszybciej możliwie całkowity powrót do zdrowia i społeczeństwa.

Tradycyjnie stosowane leczenie spoczynkowe i nadmierne ograniczenie wysiłków fizycznych prowadzą do zmniejszonej aktywności fizycznej, osłabienia siły mięśni szkieletowych, upośledzenia oddychania, zmniejszenia siły skurczowej mięśnia sercowego. Proces zdrowienia trwa dłużej. Umiejętne stosowanie rehabilitacji fizycznej, odpowiednio dostosowanej do aktualnego stanu układu sercowo-naczyniowego, skraca okres zdrowienia, powodując efekt treningu mięśnia sercowego, i nie dopuszcza do przeciążenia.

Cel i znaczenie

Rehabilitację fizyczną rozpoczyna się wcześnie, zaraz po opanowaniu zagrożenia życia. Ma ona na celu niedopuszczenie do roztrenowania, utrzymanie i poprawę kondycji, zachowanie zakresu ruchów i siły mięśniowej. Ćwiczenia fizyczne zapobiegają powikłaniom zakrzepowo-zatorowym, zaburzeniom troficznym i utrzymują sprawność regulacyjną mechanizmów sercowo-naczyniowych. Natomiast długotrwałe unieruchomienie powoduje ujemny bilans azotowy, fosforowy i siarkowy oraz różne inne zaburzenia i powikłania: odwapnienie kości, osłabienie więzadeł stawowych, spadek masy mięśniowej, niesprawność regulacji nerwowo-naczyniowej, które wymagają długiej rekonwalescencji dla powrotu chorego do zdrowia. Celem zaś rehabilitacji psychicznej są: uwolnienie chorego od lęku cechującego wszystkich chorych na choroby serca, obudzenie zaufania do własnych możliwości, pogodzenie się z chorobą i aprobata programu dalszego postępowania oraz przystosowanie do nowej sytuacji w zakresie sprawności układu krążenia.

Prawie wszyscy chorzy ze świeżym zawałem mięśnia sercowego powinni być leczeni w szpitalach ze względu na konieczność zapewnienia im stałej opieki dla opanowania zagrożenia życia.

Jeżeli chory ze świeżym zawałem mięśnia sercowego zmuszony jest z różnych względów do pozo-

stania w warunkach domowych i leczenia u lekarza domowego, to lekarz ów zadecyduje o czasie rozpoczęcia rehabilitacji fizycznej.

Oprócz rehabilitacji wewnątrz szpitalnej lub domowej istnieje dalsza rehabilitacja kardiologiczno-ambulatoryjna, a później sanatoryjna.

Podajemy dla orientacji kilka wskazówek.

Wskazania i przeciwwskazania

Rozpoczęcie rehabilitacji fizycznej jest uwarunkowane:
- wydolnością wieńcową (chociażby względną),
- wydolnością krążenia (chociażby względną),
- ustąpieniem zaburzeń rytmu,
- zmniejszeniem stężenia enzymów (transferaz), obniżeniem temperatury,
- ustąpieniem zmian zawałowych w badaniach EKG.

Przeciwwskazaniem do stosowania postępowania rehabilitacyjnego są poniższe objawy:
- bladość, poty, obniżenie ciśnienia tętniczego,
- nieopanowana niewydolność krążenia,
- ciężkie i nieopanowane bóle wieńcowe,
- gorączka powyżej 38°C.

Jeśli lekarz podejmie ryzyko zatrzymania pacjenta w domu, to musi on również odpowiadać za zaplanowanie i nadzorowanie odpowiedniego programu rehabilitacji czynnej.

Zasady postępowania są takie same jak w odniesieniu do pacjentów hospitalizowanych. Celowe może być nieznacznie tylko opóźnione uruchomienie. Chory i niektórzy członkowie jego rodziny otrzymują pouczenie o sposobie wykonywania prostych czynnych ćwiczeń, łatwych do wykonania w domu. Bardzo pomocne są, oczywiście, wizyty wykwalifikowanego fizykoterapeuty lub pielęgniarki. Badanie tętna jest zasadniczą próbą przy stosowaniu ćwiczeń.
- W początkowym okresie postępowania rehabilitacyjnego żadne z ćwiczeń nie powinno przyspieszyć tętna więcej niż o 6 uderzeń na minutę.
- Po 10 dniach leczenia przyspieszenie tętna jest dopuszczalne o 8 do 14 uderzeń na minutę.
- Po 3 tygodniach leczenia tętno można przyspieszyć o 12 do 16 uderzeń na minutę.
- Po wstaniu z łóżka tętno można przyspieszyć o 16 do 20 uderzeń na minutę.

Po upływie dwóch minut od zakończenia ćwiczeń tętno powinno powrócić lub zbliżyć się do częstości spoczynkowej, to znaczy sprzed okresu rozpoczęcia gimnastyki.

Uwaga. W czasie ćwiczeń nie wolno dopuścić do bólu lub złego samopoczucia chorego. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości ćwiczenia należy przerwać.

Ćwiczenia profilaktyczno--rehabilitacyjne w zawale mięśnia sercowego

Postępowanie z chorymi z pełnościennym zawałem mięśnia sercowego bez powikłań, u których przewidywany czas pobytu w szpitalu lub leczenia w domu wynosi 21 dni (w przypadkach powikłań 35-42 dni).

Podajemy kilka typowych układów ćwiczeń ze stopniowo wzrastającym obciążeniem ściśle odpowiadającym czterem okresom choroby.

Okres I

I-5 dzień - czas ćwiczeń 5-7 min

Okres II

6-10 dzień - czas ćwiczeń 10-15 min

Okres III

II-15 dzień - czas ćwiczeń 15-20 min

Okres IV

16-21 dzień - czas ćwiczeń 15-20 min

Okres I (1-5 dzień, czas ćwiczeń 5-7 min)

Pozycja podstawowa leżąca lub półleżąca

1. Obracanie chorego na boki.
2. Czytanie prasy.
3. Czynności fizjologiczne w pozycji półsiedzącej w łóżku.

W pierwszym okresie prowadzi się ćwiczenia oddechowe i oddechowe pogłębione. Dużą uwagę zwraca się na ćwiczenia rozluźniające: obserwuje się chorych nieustannie napiętych, lękających się nawrotu bólu. Podczas prowadzenia ćwiczeń należy starać się odwrócić uwagę chorego, zająć go wykonywaniem drobnych ćwiczeń, rozluźnić i odprężyć.

Ćwiczenia oddechowe zapewnią dostateczną wentylację płuc i zapobiegną powstawaniu zapalenia płuc.

Przykłady ćwiczeń w pozycji leżącej

Ćwiczenia oddechowe

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych.

- Wykonać średnio głęboki wdech nosem z odchyleniem głowy w tył na raz, dwa.
- Wykonać wydłużony wydech przez zwężone usta na raz, dwa, trzy, unosząc równocześnie głowę.
- Wykonać krótką pauzę międzyoddechową na raz i rozluźnić mięśnie brzucha. Powtórzyć od 3 do 5 razy.

Ćwiczenie czynne kończyn dolnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny wzdłuż tułowia.

1. Zgięcie grzbietowe stóp.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Zgięcie podeszwowe stóp.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 8-10 razy.

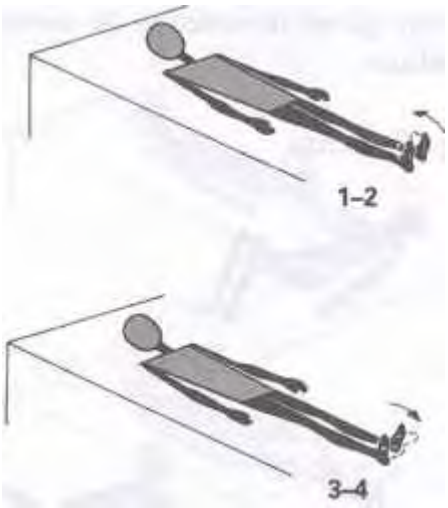

Ćwiczenie czynne kończyn górnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, dłonie odwrócone ku górze.

1. Zaciskanie palców obu rąk w pięść.
2. Otwieranie pięści.

Powtórzyć 8-10 razy

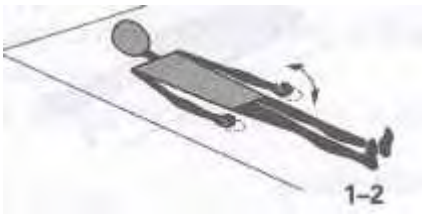

Ćwiczenie rozluźniające

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny dolne w rozkroku.

1. Rotacja kończyn dolnych i górnych na zewnątrz.
2. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.
3. Rotacja kończyn dolnych i górnych do wewnątrz.
4. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.

Powtórzyć 8-10 razy.

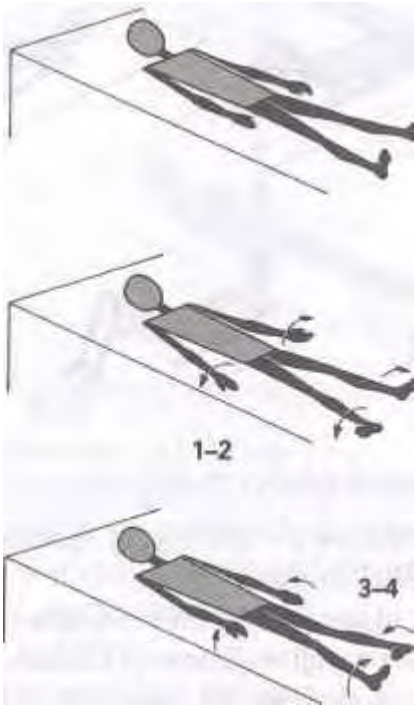

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, dłonie odwrócone ku górze.

1. Zgięcie grzbietowe stóp i zaciskanie palców w pięść.
2. Zgięcie podeszwowe stóp z wyprostem palców rąk.

Powtórzyć 8-10 razy.

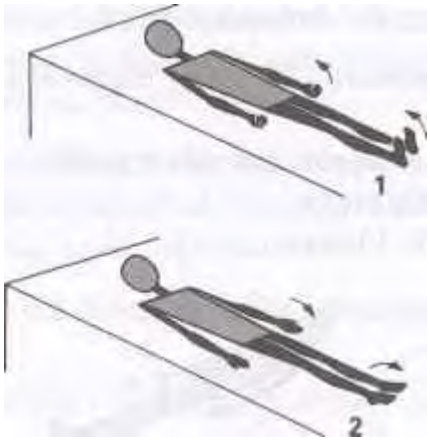

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych.

1. Uwypuklenie klatki piersiowej z odwróceniem dłoni do góry - wdech nosem.
2. Zgarbienie się, unoszenie głowy do przodu z nawracaniem dłoni - wydech ustami.
3. Pauza.

Powtórzyć 3-5 razy.

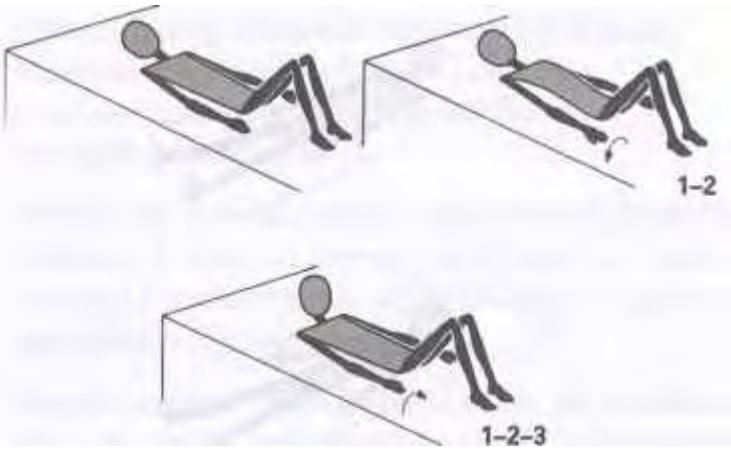

Ćwiczenie czynne kończyn dolnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny dolne i górne wzdłuż tułowia.

1. Krążenie stopy prawej na zewnątrz (4 razy).
2. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie stopy.
3. Krążenie stopy lewej na zewnątrz (4 razy).
4. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie stopy.
5. Krążenie obu stóp na zewnątrz (4 razy).
6. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.

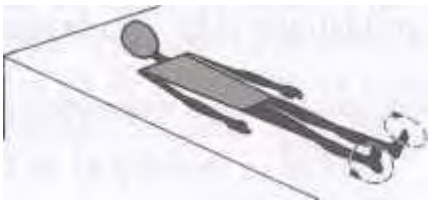

Ćwiczenie czynne kończyn górnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych.

1. Krążenie obu dłoni w stawach nadgarstkowych na zewnątrz (8-10 razy).
2. Wyprost kończyn górnych i rozluźnienie.
3. Krążenie obu dłoni w stawach nadgarstkowych do wewnątrz (8-10 razy).
4. Wyprost kończyn górnych i rozluźnienie.

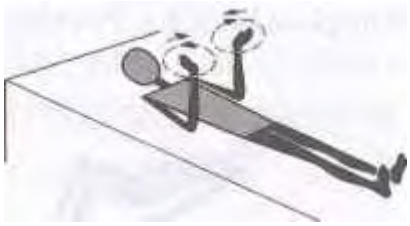

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - jak wyżej.

1. Krążenie obu dłoni i obu stóp na zewnątrz (5 razy).
2. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.
3. Krążenie obu dłoni i obu stóp do wewnątrz (5 razy).
4. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych.

1. Kończyny górne odwrócone na zewnątrz - wdech nosem.
2. Kończyny górne nawrócone do wewnątrz - wydech ustami.
3. Pauza.

Powtórzyć 3-5 razy.

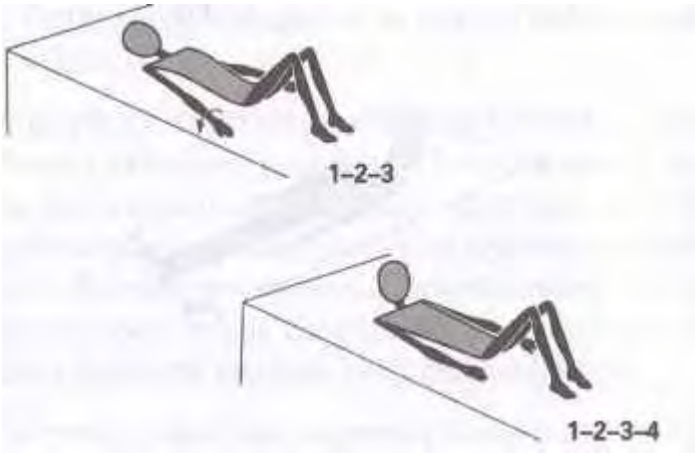

Ćwiczenie rozluźniające

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny górne i dolne wzdłuż tułowia.
1. Zamknąć oczy.
2. Świadomie rozluźnić kończyny górne.
3. Świadomie rozluźnić kończyny dolne.
4. Odpocząć przez 5 min (prowadzący ćwiczenia mierzy tętno).

Po opanowaniu podanych ćwiczeń bez zmęczenia przyspieszamy tempo ćwiczeń i zwiększamy zakres ruchów.

Okres II (6-10 dzień, czas ćwiczeń 10-15 min)

Pozycja podstawowa - półsiedząca i siedząca na łóżku.
- Czynności fizjologiczne w pozycji siedzącej.
- Samoobsługa w zakresie toalety i spożywania posiłków.

Po powtórzeniu ćwiczeń I okresu rozszerzamy zakres trudności o ruchy w grubszych stawach.

Ćwiczenie czynne kończyn dolnych

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach.
1. Zgięcie kończyny dolnej prawej w stawie kolanowym i biodrowym.
2. Powrót do pozycji wyjściowej - wyprost.
3. Zgięcie kończyny dolnej lewej w stawie kolanowym i biodrowym.
4. Powrót do pozycji wyjściowej - wyprost.

Powtórzyć 6-8 razy.

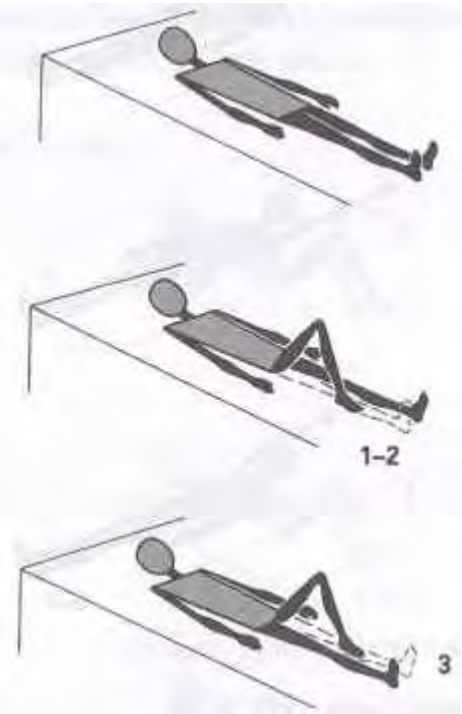

Ćwiczenie czynne kończyn górnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, dłonie odwrócone do góry.
1. Zgięcie kończyny górnej prawej w stawie łokciowym z zaciśnięciem pięści.
2. Wyprost kończyny górnej prawej z otworzeniem pięści (wyprostem palców).
3. Zgięcie kończyny górnej lewej w stawie łokciowym z zaciśnięciem pięści.
4. Wyprost kończyny górnej lewej z otworzeniem pięści.

Powtórzyć 10 razy.

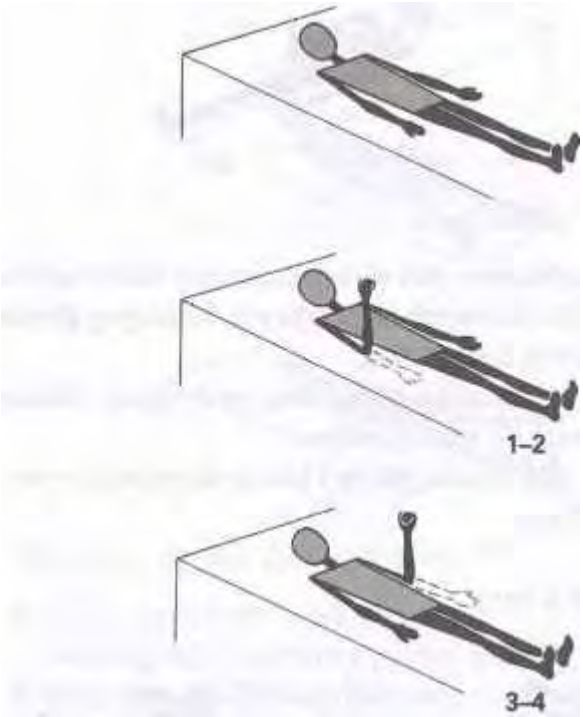

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - jak wyżej.
1. Zgięcie kończyny górnej prawej w stawie łokciowym z dotknięciem palcami barku i kończyny dolnej lewej w stawie kolanowym i biodrowym, z dotknięciem piętą pośladka.
2. Wyprost kończyn.
3. Zgięcie kończyny górnej lewej w stawie łokciowym i kończyny dolnej prawej w stawie kolanowym i biodrowym.
4. Wyprost kończyn.

Powtórzyć 10 razy

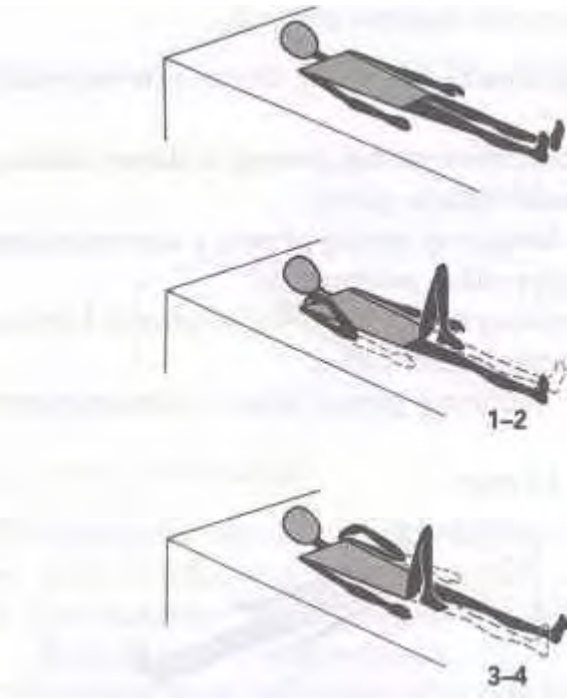

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, kończyny górne ugięte, dłonie nad głową.

1. Rozciągnąć klatkę piersiową, przycisnąć łokcie do poduszki - wdech nosem.
2. Zgarbić się, unieść głowę i łokcie do przodu - wydech ustami.
3. Pauza.

Powtórzyć 5 razy.

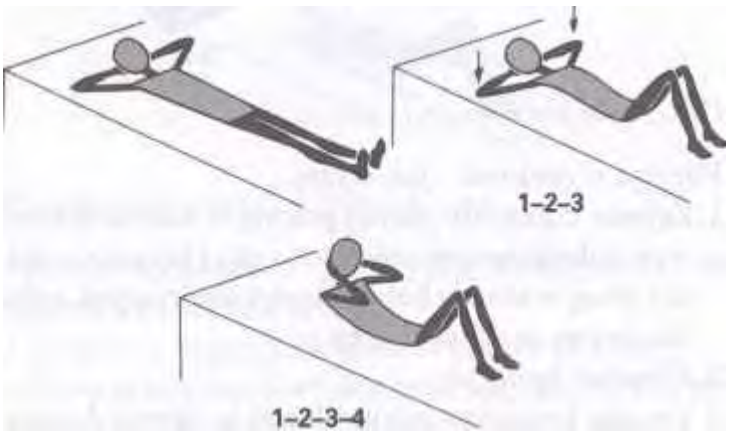

Ćwiczenie czynne kończyn dolnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny wzdłuż tułowia.

1. Wzniesienie kończyny dolnej prawej w górę.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Wzniesienie kończyny dolnej lewej w górę.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

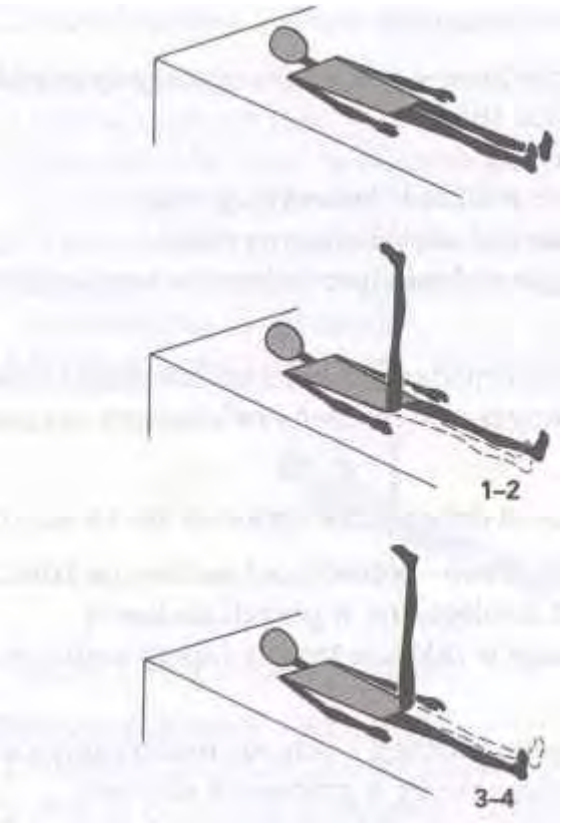

Ćwiczenie czynne kończyn górnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej.

1. Wzniesienie kończyny górnej prawej w górę.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Wzniesienie kończyny górnej lewej w górę.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

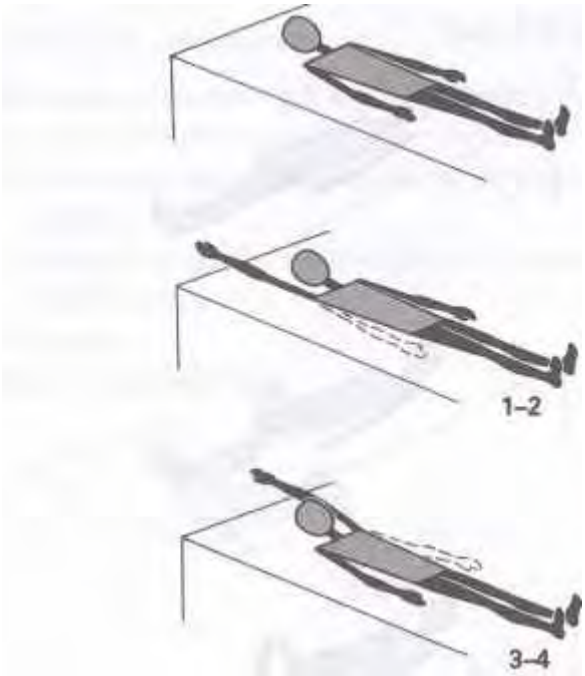

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - jak wyżej.

1. Wzniesienie kończyny górnej lewej i kończyny dolnej prawej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.

3. Wzniesienie kończyny górnej prawej i kończyny dolnej lewej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 8-10 razy.

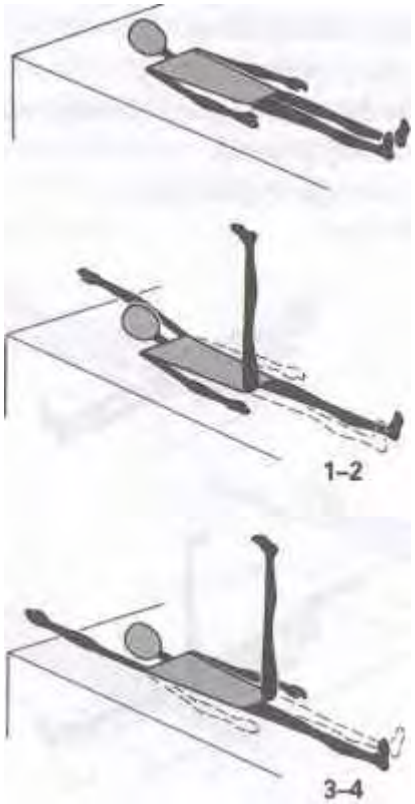

Ćwiczenie oddechowe torem brzusznym

Pozycja wyjściowa - jak wyżej. Kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych. Kończyna górna lewa na brzuchu, prawa na klatce piersiowej.

1. Wypchnięcie brzucha - wdech głęboki nosem.
2. Wciągnięcie brzucha z lekkim uciskiem dłoni na przeponę - wydech długi ustami.
3. Pauza.

Powtórzyć 5 razy.

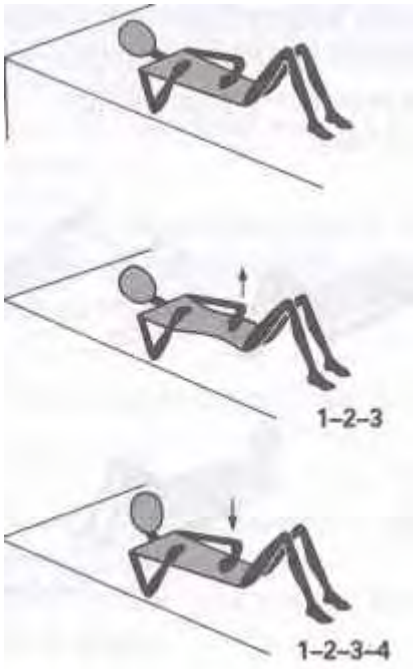

Ćwiczenie czynne kończyn dolnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny górne i dolne wzdłuż tułowia.

1. Odwodzenie kończyny dolnej prawej w bok.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Odwodzenie kończyny dolnej lewej w bok.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

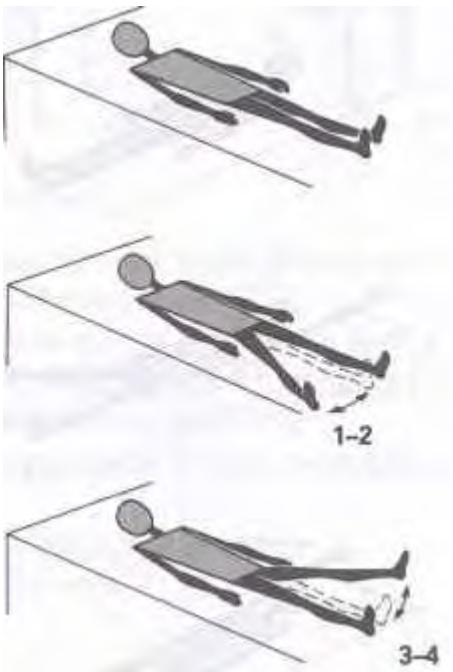

Ćwiczenie czynne kończyn górnych

Pozycja wyjściowa - jak wyżej.

1. Odwodzenie kończyny górnej prawej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Odwodzenie kończyny górnej lewej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 8-10 razy.

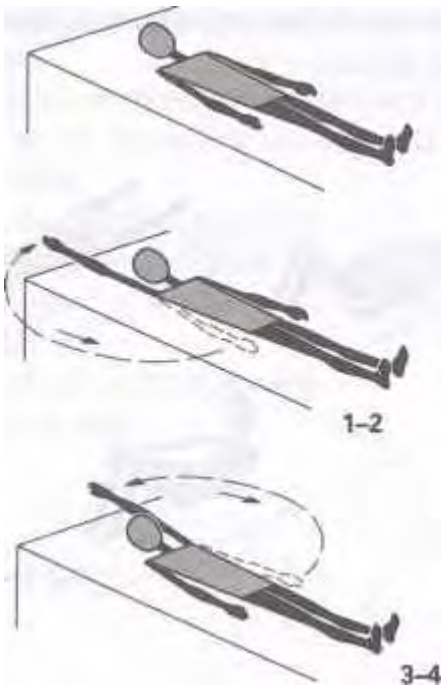

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - jak wyżej.
1. Odwodzenie kończyny górnej prawej i kończyny dolnej lewej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Odwodzenie kończyny górnej lewej i kończyny dolnej prawej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

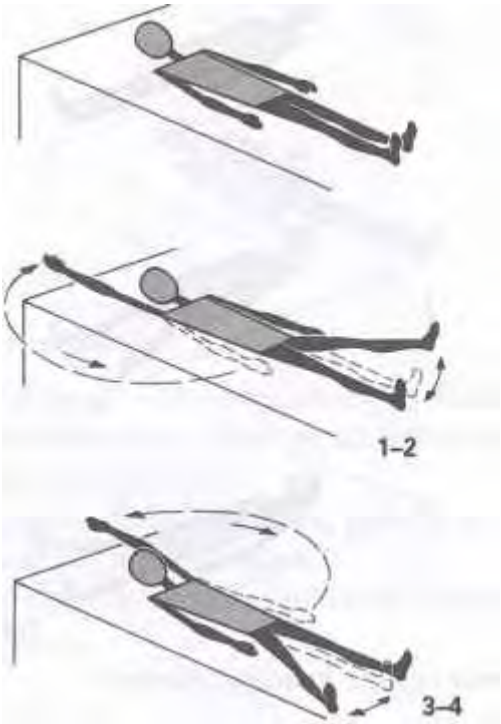

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - jak wyżej. Kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych.

1. Wzniesienie kończyn górnych w górę - wdech głęboki nosem.
2. Chwyt oburącz kolan z unoszeniem głowy w przód - wydech ustami.
3. Pauza.

Powtórzyć 5 razy.

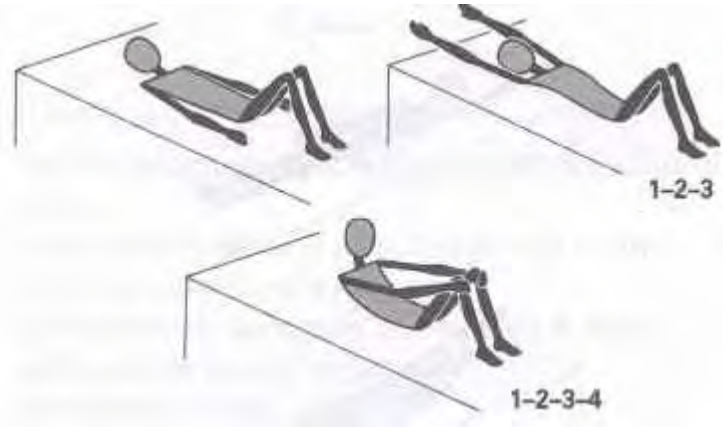

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny wzdłuż tułowia.
1. Odwodzenie kończyny górnej prawej, wzniesienie kończyny dolnej lewej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Odwodzenie kończyny górnej lewej, wzniesienie kończyny dolnej prawej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

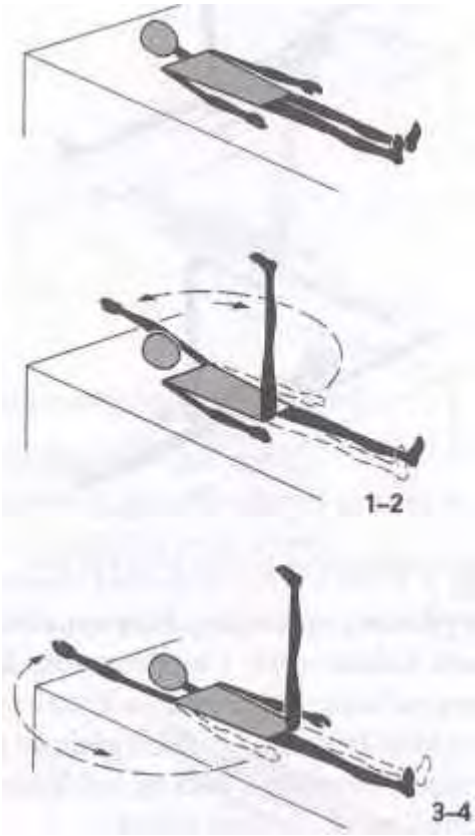

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny dolne ugięte.
1. Odwodzenie kończyn górnych - wdech głęboki.
2. Przywodzenie kończyn górnych z podniesieniem głowy do przodu - wydech długi.

Powtórzyć 5 razy.

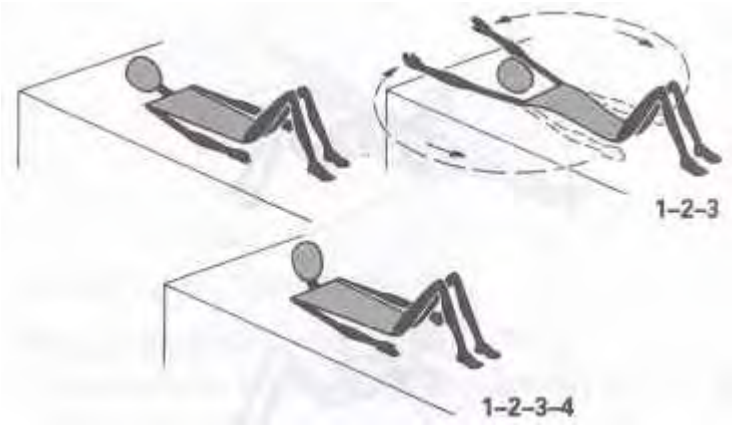

Ćwiczenie rozluźniające

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny wzdłuż tułowia.
1. Uniesienie prawej kończyny górnej, zgięcie w stawie nadgarstkowym i łokciowym.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Uniesienie lewej kończyny górnej, zgięcie w stawie nadgarstkowym i łokciowym.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 5 razy.

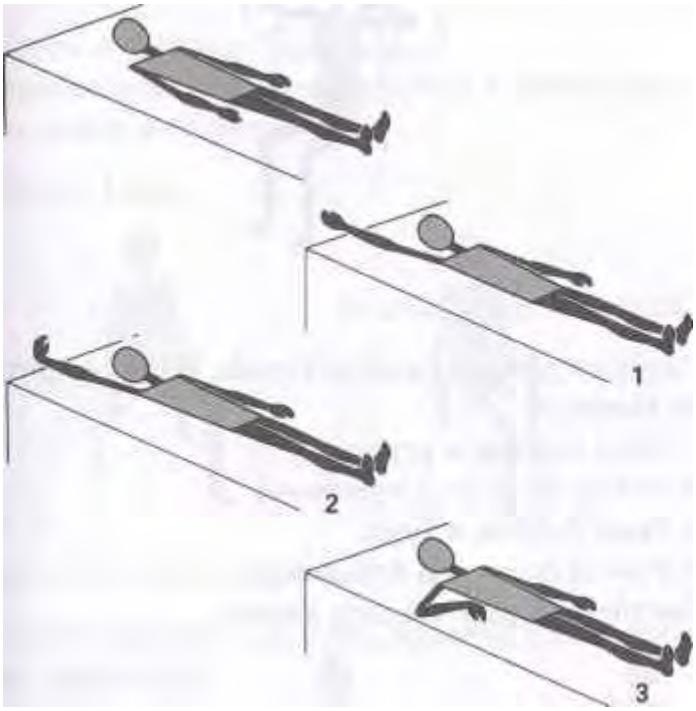

Okres III (11-15 dzień, czas ćwiczeń 15-20 min)

Pozycja podstawowa obok łóżka, siedzenie.
1. Pełna samoobsługa.
2. Poranna i wieczorna toaleta na siedząco.
3. Spożywanie posiłków na siedząco przy stoliku.
4. Odpoczynek w fotelu.
5. W zależności od odległości w.c. (10 m) - spacer lub wywożenie.

W okresie tym ćwiczenia wykonujemy w pozycji leżącej (podane wyżej) lub w pozycji siedzącej, w zależności od stanu zdrowia chorego.

Przykłady ćwiczeń w pozycji siedzącej

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - siad na krześle, kończyny dolne w lekkim odwiedzeniu.
1. Odchylenie głowy w tył z rotacją kończyn górnych - wdech nosem.
2. Dotknięcie brodą do mostka, zgarbienie się - wydech ustami.
3. Pauza.

Powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych do 90°.
1. Jednoczesne zgięcie grzbietowe stóp w stawach skokowych i rąk w stawach nadgarstkowych.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Jednoczesne zgięcie podeszwowe stóp i dłoniowe rąk.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny górne wyprostowane.
1. Zginanie kończyn górnych w stawach łokciowych z dotknięciem dłońmi barku i wyprost prawej kończyny dolnej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Zginanie kończyn górnych w stawach łokciowych z dotknięciem dłońmi barku i wyprost lewej kończyny dolnej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy

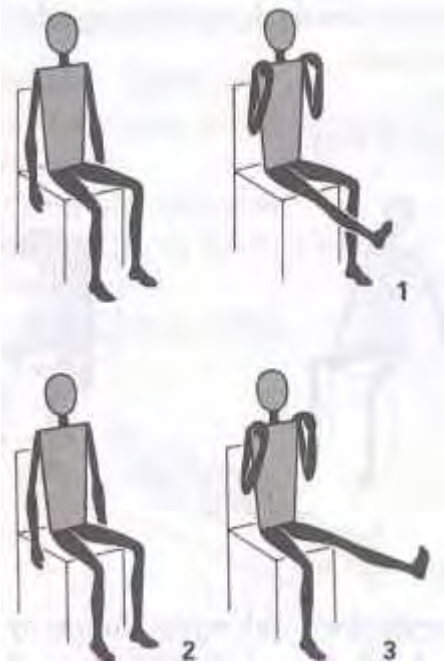

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - siad na krześle, kończyny górne splecione na karku.

1. Odchylenie głowy w tył ze ściągnięciem łopatek - wdech nosem.
2. Pochylenie głowy do mostka, zgarbienie się - wydech ustami.

Powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - półleżąca na krześle, chwyt za blat krzesła.

1. Odwodzenie kończyny prawej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Odwodzenie kończyny lewej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

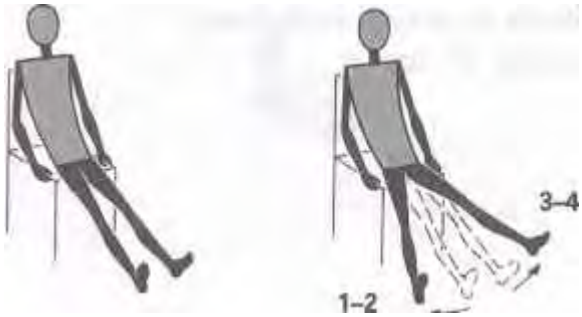

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - siad na krześle, ręce na barkach.

1. Krążenie w stawach barkowych przodem w tył - 5 razy.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Krążenie w stawach barkowych tyłem w przód - 5 razy.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie czynne tułowia

Pozycja wyjściowa - siad na krześle, kończyny górne na biodrach.

1. Skręt tułowia w prawo.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Skręt tułowia w lewo.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 5 razy w każdą stronę.

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - siad na krześle, kończyny górne wzdłuż tułowia.

1. Wzniesienie kończyn górnych w górę w skos - wdech nosem.
2. Opuszczenie kończyn górnych w dół, zgarbienie się - wydech ustami.

Powtórzyć 5 razy.

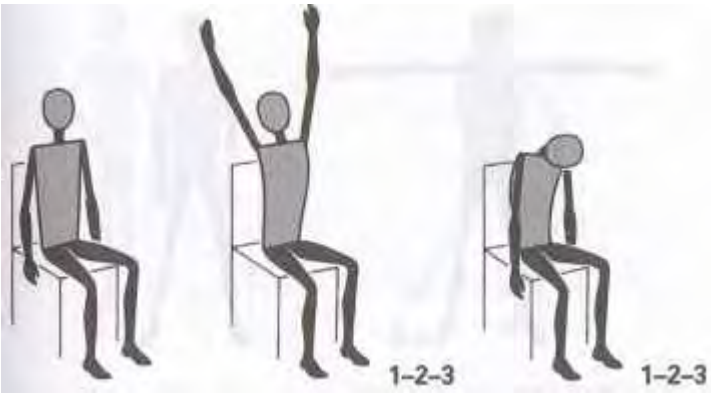

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - jak wyżej.
Naprzemienne unoszenie kończyn dolnych imitujące marsz w miejscu.

Ćwiczyć 1 min.

Ćwiczenie czynne tułowia

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, kończyny górne zgięte, ręce na biodrach.
1. Skłon tułowia w prawo.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Skłon tułowia w lewo.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - półleżąca na krześle.
1. Ruchy pedałowania prawą kończyną dolną (10 razy).
2. Ruchy pedałowania lewą kończyną dolną (10 razy), nie wstrzymywać oddychania.

Ćwiczenie oddechowe (przeponowe)

Pozycja wyjściowa - siad na krześle, jedna ręka na brzuchu, druga na lędźwiach.
1. Nadymając brzuch - zwiększyć krzywiznę lordotyczną - wdech.
2. Wciągając brzuch - zmniejszyć krzywiznę lordotyczną - wydech.

Powtórzyć 5 razy.

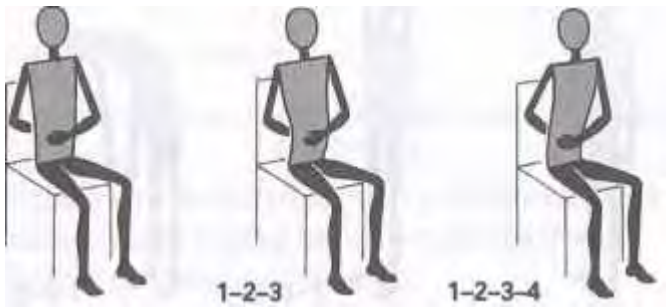

Ćwiczenie rozluźniające

Pozycja wyjściowa - siad na krześle, kończyny górne wzdłuż tułowia.
1. Wzniesienie kończyn górnych przodem w górę.
2. Opuszczenie i swobodne ruchy wahadłowe.

Powtórzyć 5 razy.

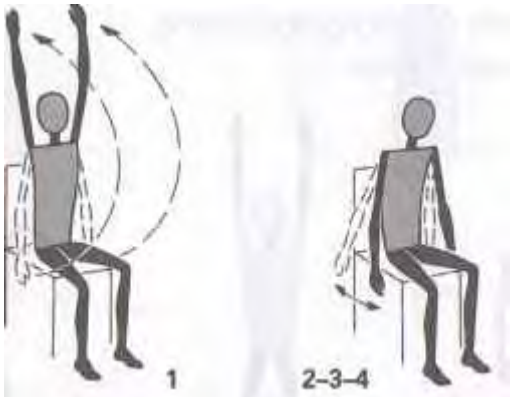

Okres IV (16-21 dzień, czas ćwiczeń 15-20 min)

Pozycja podstawowa siedząca i marsz.
1. Pełne uruchomienie.
2. Stopniowo zwiększone spacery.
3. Nauka wchodzenia na schody.

W początkach tego okresu stosujemy ćwiczenia z III okresu, ze zwiększoną liczbą powtórzeń w po-

zycji siedzącej. W połowie tego okresu wprowadzamy ćwiczenia w pozycji stojącej.

Przykłady ćwiczeń w pozycji stojącej

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne wzdłuż tułowia.
1. Wzniesienie kończyn górnych przodem w górę - głęboki wdech nosem.
2. Opuszczenie kończyn górnych, zgarbienie się - wydech ustami.
3. Pauza.

Powtórzyć 5 razy.

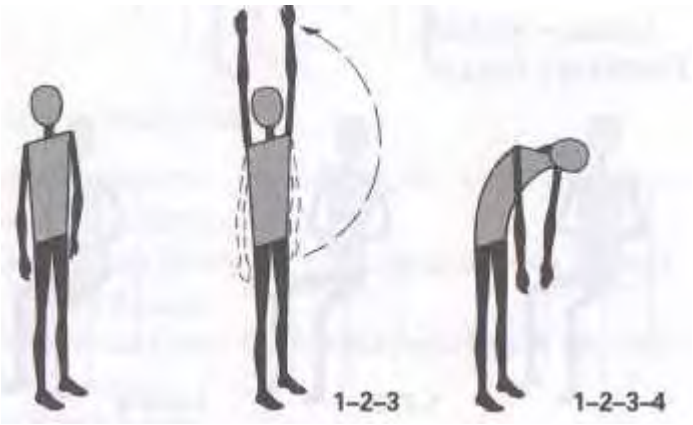

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - stanie w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.
1. Wzniesienie kończyn górnych w górę.
2. Zgięcie na barki.
3. Wyprost w bok.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 6 razy.

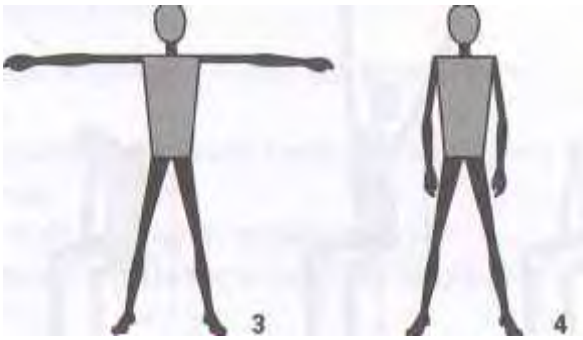

Ćwiczenie czynne tułowia

Pozycja wyjściowa - jak wyżej, ręce na biodrach.
1. Skłon tułowia w prawo.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Skłon tułowia w lewo.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 6 razy.

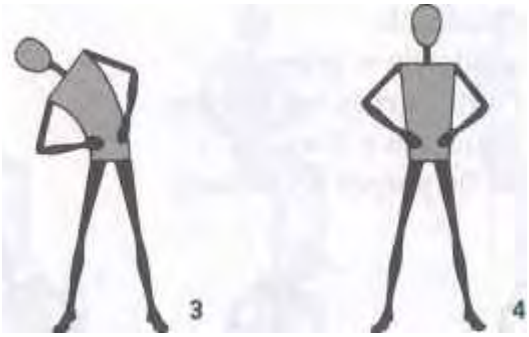

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - stanie bokiem do krzesła.
1. Wymachy kończyną dolną prawą w przód, w tyl (5 razy).
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Wymachy kończyną dolną lewą w przód, w tyl (5 razy).
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

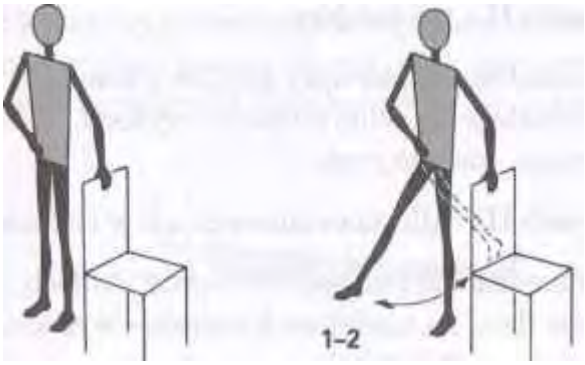

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ręce na barkach.
1. Uniesienie łokci w górę - wdech nosem.
2. Opuszczenie łokci, zgarbienie się - wydech ustami.

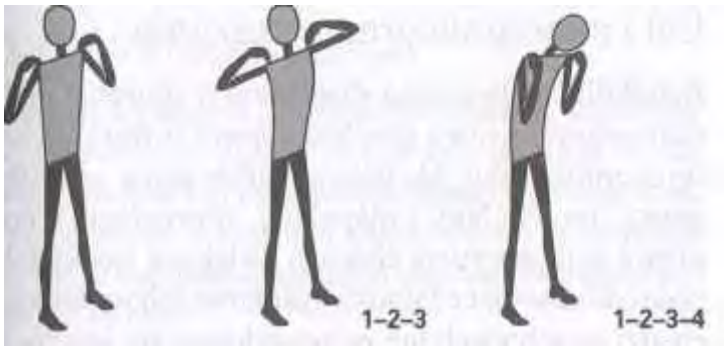

Ćwiczenie czynne tułowia

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ręce na biodrach.
1. Skręt tułowia w prawo.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Skręt tułowia w lewo.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć po 5 razy w każdą stronę.

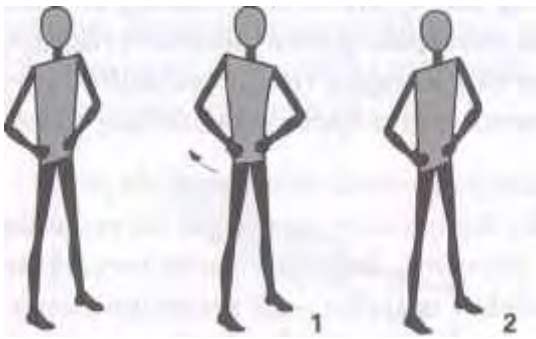

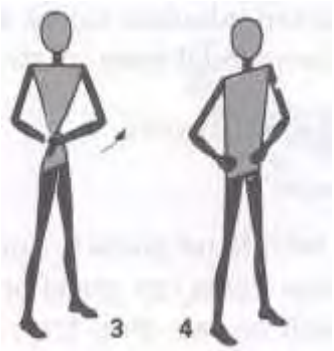

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - stanie przodem do oparcia krzesła.
1. Odwodzenie prawej kończyny dolnej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Odwodzenie lewej kończyny dolnej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

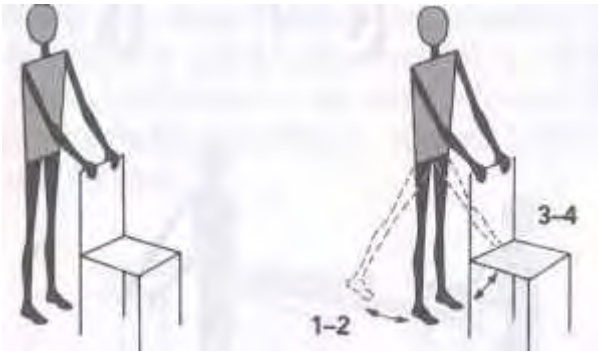

Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Pozycja wyjściowa - stanie w lekkim rozkroku tyłem do ściany.
1. Wzniesienie kończyny dolnej prawej z odwiedzeniem bokiem w górę kończyny górnej lewej.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Wzniesienie kończyny dolnej lewej z odwiedzeniem bokiem w górę kończyny górnej prawej.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

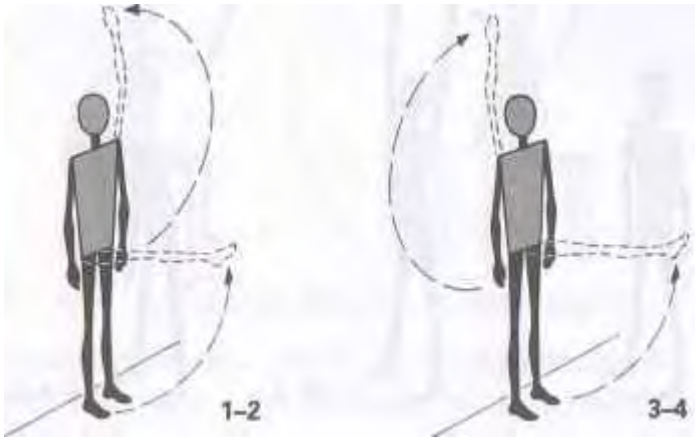

Ćwiczenie czynne

Pozycja wyjściowa - stanie za oparciem krzesła, ręce na oparciu.
1. Wzniesienie kończyn górnych w górę, wspięcie na palcach.
2. Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Powolny przysiad.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 10 razy.

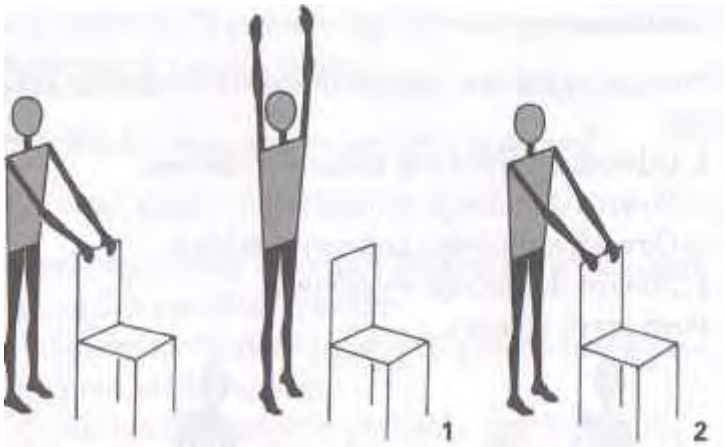

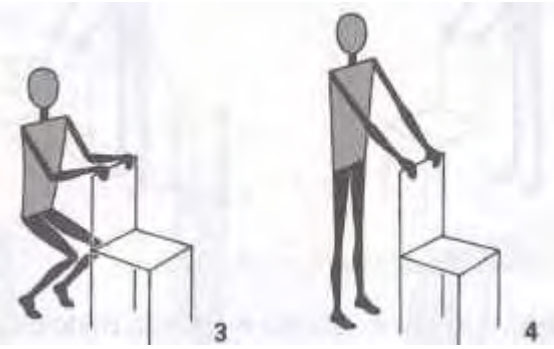

Ćwiczenie oddechowe

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku.

1. Wzniesienie kończyn górnych bokiem w górę - głęboki wdech.
2. Opuszczenie kończyn górnych przodem w dół, z pochyleniem tułowia i wahadłowym ruchem kończyn górnych - wydech długi.

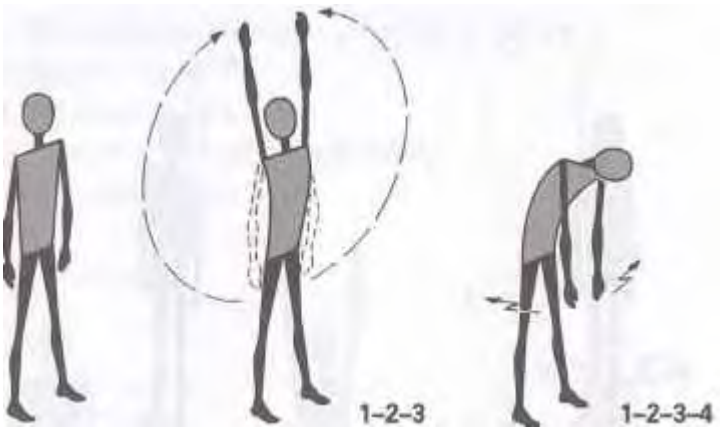

Nauka wchodzenia na schody (w początkowym etapie M—1 piętro).

Sposób I - łatwy

Wchodzenie na schody łączymy z oddychaniem.

1. Robiąc pierwszy krok na stopień - wykonujemy wdech nosem.
2. Dostawiamy nogę - wydech ustami.
3. Pauza.

Sposób II - trudniejszy

1. Wchodząc na pierwszy stopień - wdech.
2. Wchodząc na drugi stopień - wydech.
3. Pauza - odpoczynek.

Sposób III - dla zaawansowanych w chodzeniu

1. Wchodząc na pierwsze 2 stopnie - wdech.
2. Idąc dalej na następne 3 stopnie - wydech.
3. Pauza - odpoczynek.

Ćwiczenia profilaktyczno--rehabilitacyjne w chorobie nadciśnieniowej

Cel i znaczenie oraz wskazania

Rehabilitacja lecznicza stosowana w chorobie nadciśnieniowej usuwa przykre objawy towarzyszące tej chorobie, takie jak: bóle w okolicy serca, zawroty głowy, uczucia lęku i niepokoju. Równolegle z poprawą samopoczucia chorego zwiększa się wydolność oddechowa i zdolność wysiłkowa (chory łatwiej chodzi po schodach lub po pagórkowatym terenie).

Leczenie ruchem zaczynamy od ćwiczeń typu gimnastyki porannej, jako ćwiczenia wdrażające organizm do całodziennej pracy. W czasie pracy stosujemy przerwy 3-4-minutowe dla odprężenia (rozluźnienia mięśni) i przeprowadzenia ćwiczeń oddechowych (p. ćwiczenia relaksowe str. 747). W godzinach popołudniowych wolnych od pracy i innych zajęć stosujemy układ ćwiczeń specjalnych, obniżających ciśnienie tętnicze. Do programu tych ćwiczeń wchodzą: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia czynne (skurcze i rozkurczę), ćwiczenia rozluźniające (ruchy wahadłowe, wymachy) i ćwiczenia wpływające na przemianę materii.

Proponujemy chodzenie pieszo do pracy i z pracy. Jest to niemęczący spacer dla utrzymania sprawności fizycznej. Zalecamy suche szczotkowanie całego ciała i natryski - na przemian ciepłą i zimną wodą. Jeżeli u chorego dominują stany napięcia psychicznego, radzimy przed udaniem się na spoczynek wykonywać ćwiczenia relaksowe (p. str. 747).

Przykłady ćwiczeń specjalnych

Ćwiczenie 1 (oddechoweX

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Unosząc kończyny górne przodem w górę, wykonać wdech na raz, dwa, trzy; opusz-

czając kończyny górne ugiąć lewą kończynę dolną, wykonać wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć każdą kończyną po 5 razy.

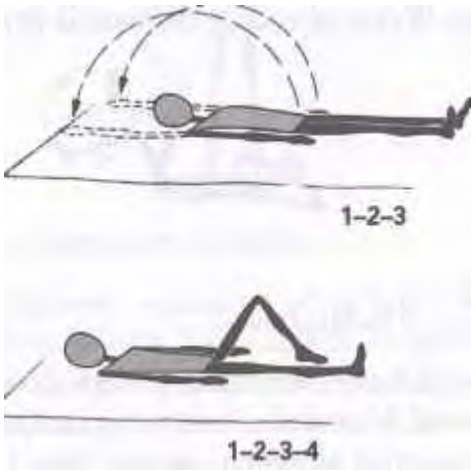

Ćwiczenie 2 (czynne kończyn)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Zginanie kończyn górnych w stawach łokciowych i zaciśnięcie pięści, zginanie kończyn dolnych w stawach kolanowych i biodrowych na raz. Prostowanie kończyn na dwa. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

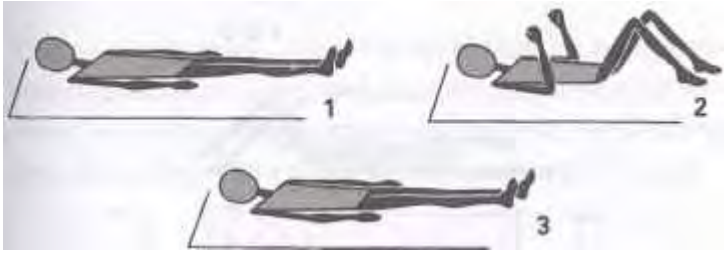

Ćwiczenie 3 (kończyn, rozluźniające)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Wykonać rotację kończyn na zewnątrz i do wewnątrz (w stawach barkowych i biodrowych). Ćwiczenie wykonać 10 razy.

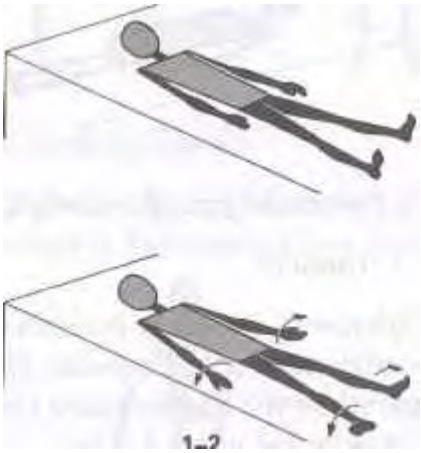

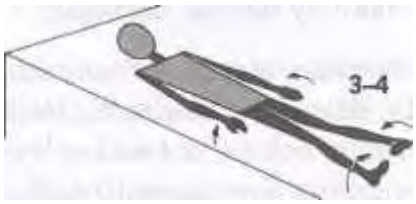

Ćwiczenie 4 (skurcze i rozkurczę mięśni kończyn)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane, dłonie odwrócone do sufitu. Zaciskanie palców w pięść i zginanie stóp w stawach skokowych (grzbietowe) - na raz; otwieranie dłoni i zginanie stóp ku podeszwom - na dwa. Ćwiczenie wykonać 15 razy.

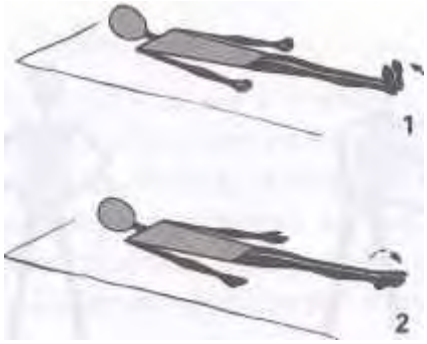

Ćwiczenie 5 (ramion, rozluźniające)

Pozycja wyjściowa - siedzenie na krześle. Luźne naprzemienne wymachy kończyn górnych. Ćwiczenie wykonać 20 razy.

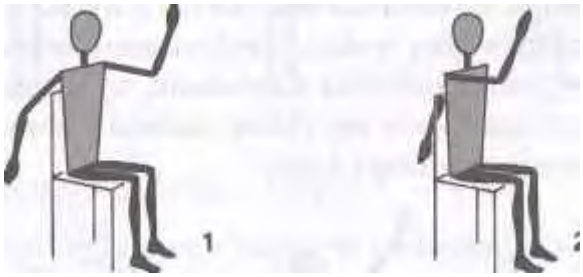

Ćwiczenie 6 (kończyn dolnych, rozluźniające)

Pozycja wyjściowa - stanie. Wymachy kończyn dolnych w przód i w tył. Wykonać po 15 wymachów każdą kończyną.

Ćwiczenie 7 (skłony boczne tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Naprzemienne skłony tułowia w bok (w prawo i w lewo) z pogłębianiem. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

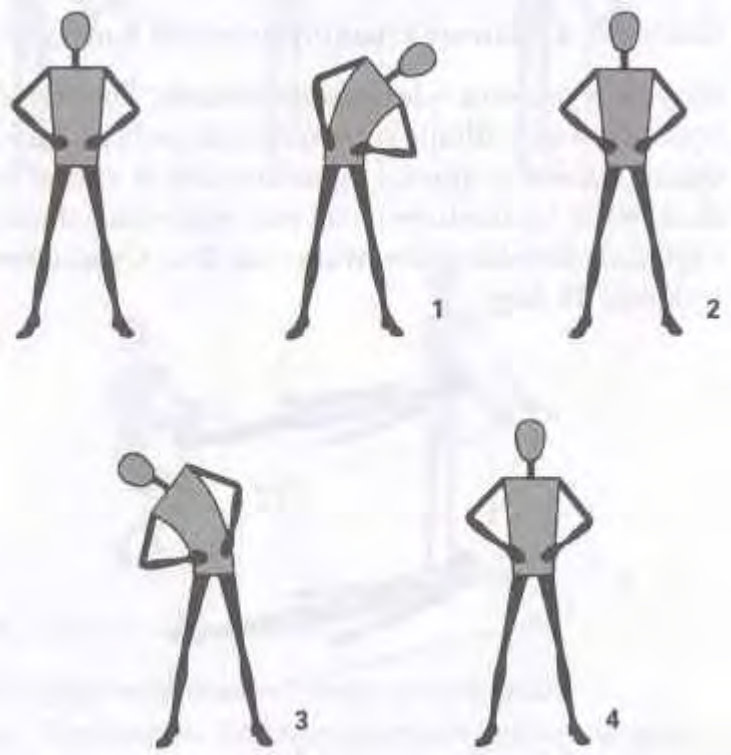

Ćwiczenie 8 (tułowia, skręty)

Pozycja wyjściowa - siad w rozkroku, przedramiona ugięte poziomo na wysokości klatki piersiowej. Odrzuty ramion ze skrętem tułowia. Na raz - wyrzut prawej kończyny w górę w skos, z wykonaniem wdechu na dwa - powrót kończyny do poziomu, wykonanie wydechu i zgarbienie się. Potem zmiana - lewa ręka. Ćwiczenie powtórzyć 8 razy.

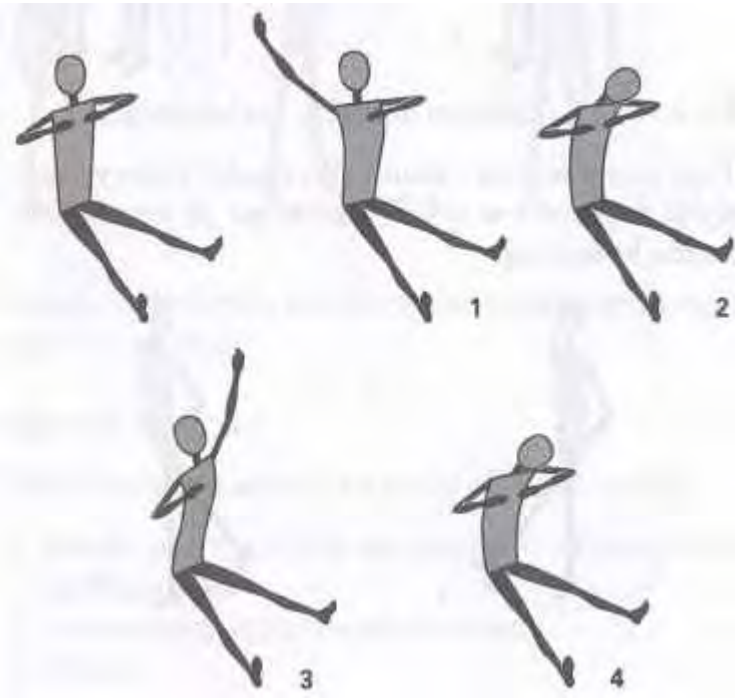

Ćwiczenie 9 (mięśni brzucha)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne ugięte, dłonie pod głową, kończyny dolne lekko uniesione. Wykonać ruch pedałowania przez 1 min.

Ćwiczenie 10 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Unoszenie ramion przodem w górę z równoczesnym wdechem na raz, dwa, trzy; przysunąć ramiona bokiem do tułowia, ugiąć nogi w stawach biodrowych i kolanowych, wykonać wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

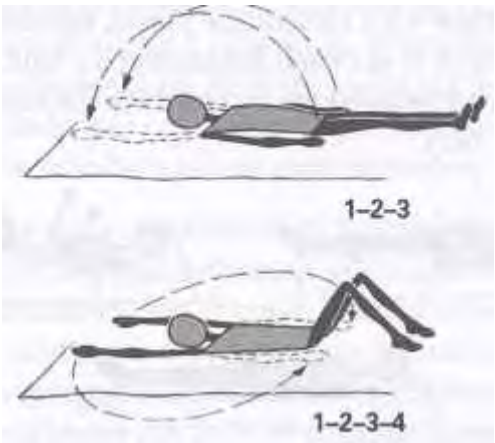

Ćwiczenie 11 (relaksowe)

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach. Kończyny wyprostowane. Zamknąć oczy i rozluźnić mięśnie kończyn. Leżeć przez 5 min.

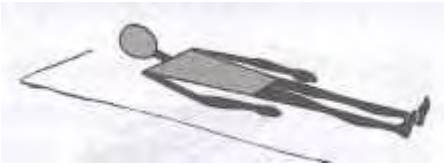

Przykłady ćwiczeń typu gimnastyki porannej

Ćwiczenie 1 (ramion)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, kończyny górne odwiedzione w bok. Krążenia dłońmi w stawach nadgarstkowych do wewnątrz i na zewnątrz. Ćwiczenia powtarzać przez 1 min.

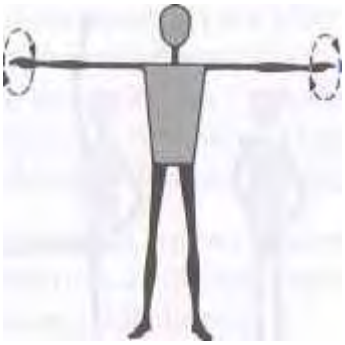

Ćwiczenie 2 (kończyn dolnych)

Pozycja wyjściowa - stanie na jednej nodze, kończyny górne ugięte, dłonie na biodrach. Krążenie stopą w stawie skokowym uniesionej kończyny (na zewnątrz i do wewnątrz) po V2-l min dla każdej kończyny.

Ćwiczenie 3 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Wznosząc ramiona bokiem w górę, wykonać wdech nosem na raz, dwa, trzy; opuszczając ramiona bokiem - wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

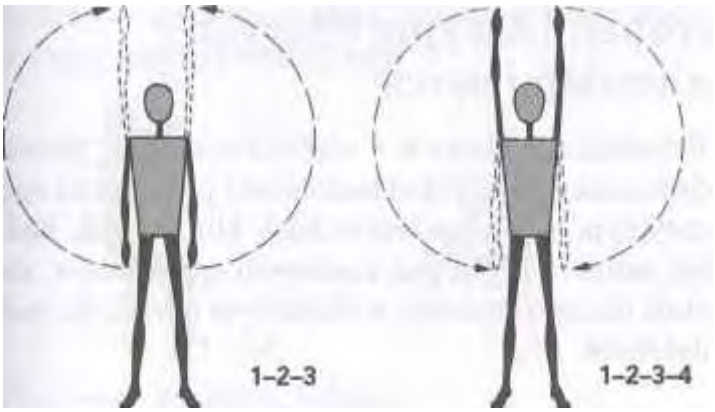

Ćwiczenie 4 (rozluźniające)

Pozycja wyjściowa - stanie. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez Yz-l min.

Ćwiczenie 5 (tułowia)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, kończyny górne wzdłuż tułowia. Skłony boczne tułowia z pogłębieniem w prawo i w lewo. Ćwiczenie wykonać po 5 razy w każdą stronę.

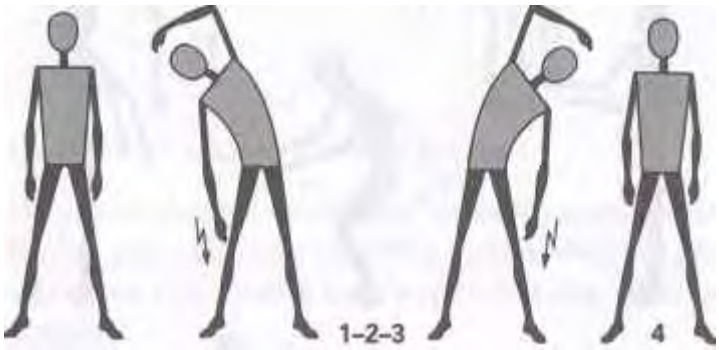

Ćwiczenie 6 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, kończyny górne ugięte, przedramiona ułożone na wysokości klatki piersiowej. Wdech, cofając łokcie do tyłu i uwypuklając klatkę piersiową na raz, dwa, trzy; wydech, łokcie przenosząc do przodu na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

Ćwiczenie 7 (tułowia - skręty)

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Wykonać skręty tułowia w prawo i w lewo z luźnym przenoszeniem ramion i oglądaniem się do tyłu. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie 8 (rozluźniające)

Pozycja wyjściowa - stanie. Przenosić ramiona z przodu w tył, uginając nogi na raz; przenieść ramiona z powrotem w przód z nowym ugięciem nóg na dwa. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.

Ćwiczenie 9 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - stanie. Wznosząc ramiona przodem w górę, wykonać wdech na raz, dwa, trzy; opuszczając ramiona bokiem, uginając lewą nogę i przyciągając ją do klatki piersiowej - wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 4 razy.

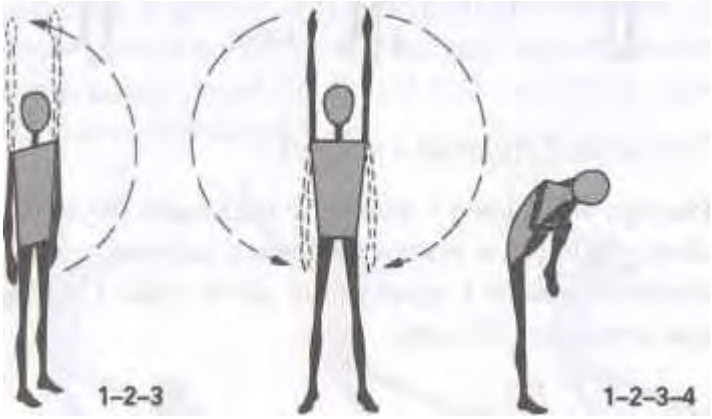

Ćwiczenie 10 (kończyn)

Pozycja wyjściowa - stanie. Unieść prawą kończynę górną i lewą dolną przodem w górę na raz; powrót do pozycji wyjściowej na dwa. Unieść lewą kończynę górną i prawą dolną na trzy i powrót do pozycji wyjściowej na cztery. Ćwiczenie wykonać 10 razy.

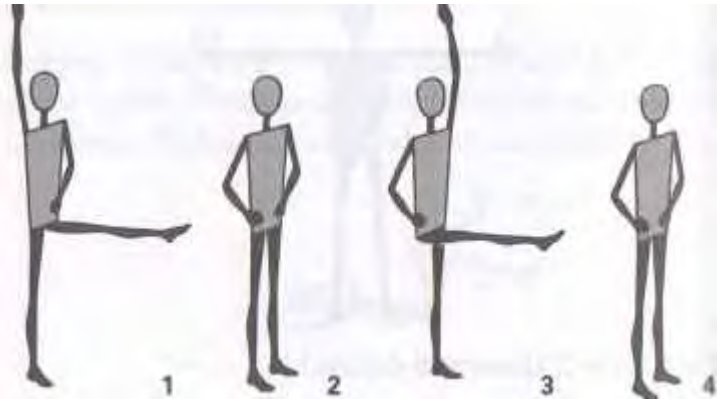

Ćwiczenie 11 (oddechowe)

Pozycja wyjściowa - siedzenie na krześle, kończyny górne ugięte, dłonie splecione na karku. Uwypuklając klatkę piersiową i cofając łokcie do tyłu, wykonać wdech na raz, dwa, trzy; garbiąc się i zbliżając łokcie do przodu wykonać wydech na raz, dwa, trzy, cztery. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

Ćwiczenia profilaktyczno--rehabilitacyjne chorych z wadami serca

Rehabilitacja chorych z wadami serca jest prowadzona zazwyczaj przed leczeniem i po leczeniu operacyjnym, a więc w warunkach klinicznych, bądź też sanatoryjnych pod nadzorem specjalistów. Została dlatego ominięta w domowym poradniku medycznym.

Ćwiczenia profilaktyczno--rehabilitacyjne w chorobach układu oddechowego

Cel, znaczenie, wskazania i przeciwwskazania

Zrozumienie odchyleń od prawidłowego oddychania, stwierdzanych przy rozedmie i astmie płuc, jest nieodzowne dla uzasadnienia doboru ćwiczeń oddechowych i właściwego ich wykonywania.

Odchylenia te sprowadzają się głównie do upośledzenia ruchomości oddechowej klatki piersiowej, nieprawidłowego stosunku fazy wdechowej do wydechowej, zmniejszenia ruchomości oddechowej przepony i upośledzenia czynności mięśni brzucha.

Gimnastykę leczniczą można stosować wtedy, gdy lekarz nie stwierdzi u chorego objawów niewydolności krążeniowo-oddechowej.

Ćwiczenia uruchamiające klatkę piersiową

Ćwiczenie 1 (skręty tułowia)

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny na krześle, kończyny górne ugięte, dłonie na głowie. Skręt tułowia w prawo, wyprost; w lewo, wyprost. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie 2 (skręty i skłony tułowia)

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, kończyny górne ugięte, dłonie splecione na karku. Cofnąć prawy łokieć do tyłu - wdech nosem; zbliżyć łokieć do lewego kolana - wydech ustami. Ćwiczenie powtórzyć z drugą kończyną po 10 razy.

Ćwiczenie 3 (skłony tułowia)

Pozycja wyjściowa - siedzenie, kończyny górne wzdłuż tułowia, dolne w rozkroku. Z lekkim skłonem tułowia w tył wznieść kończyny górne i wykonać wdech; ze skłonem tułowia w przód opuścić kończyny, wykonując przedłużony wydech ustami. Ćwiczenie powtórzyć 5 razy.

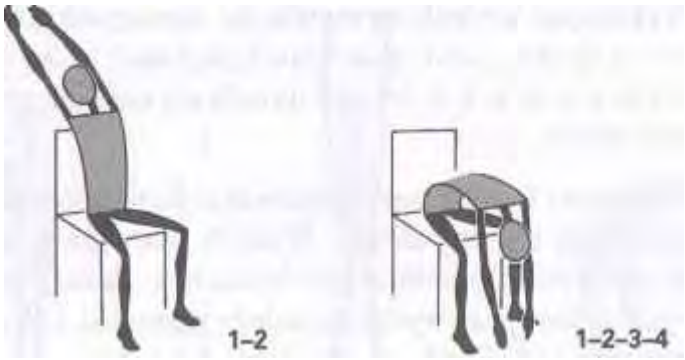

Ćwiczenie 4 (skłony tułowia boczne)

Pozycja wyjściowa - siedzenie, kończyny dolne w rozkroku, prawa kończyna górna ugięta, dłoń na głowie, lewa kończyna górna wyprostowana, dłoń na kolanie.

Uwypuklając prawą stronę klatki piersiowej wykonać skłon w lewą stronę i wdech nosem; powrót do pozycji wyjściowej - wydech ustami. Wykonać po 5 skłonów w każdą stronę.

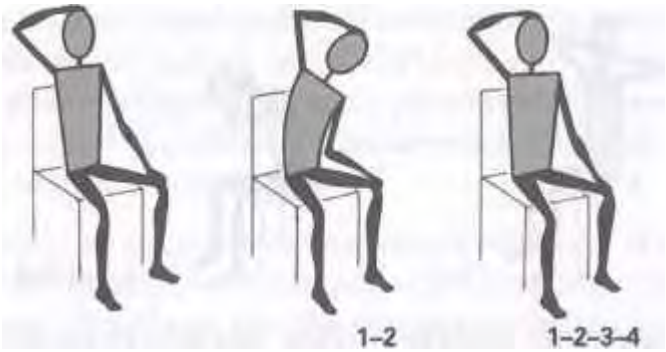

Ćwiczenie 5 (obręczy barkowej)

Pozycja wyjściowa - siedzenie, kończyny górne ugięte, palce na stawach barkowych. Krążenia ramion w stawach barkowych w tył. Ćwiczenie wykonać 20 razy.

Ćwiczenia oddechowe pogłębiające wydech i zwiększające ruchomość przepony

Najprostszym ćwiczeniem wydechowym jest wydech w postaci świstu lub gwizdu, trwający możliwie jak najdłużej. Następujący po nim wdech należy wykonać krótko i płytko. Po wydechu powinna nastąpić krótka pauza międzyoddechowa. Czas trwania fazy wdechowej w stosunku do fazy wydechowej, jak 1:3, 2:5, 2:6, 2:9, pauza po wydechu - 1.

Wykonując wydech wymawia się samogłoski: a-a, o-o-o, u-u-u, i-i-i, e-e-e lub spółgłoski: sz-sz-sz, s-s-s, z-z-z, ż-ż-ż, lub też układa się usta jak przy gwizdaniu.

Wdechowi towarzyszy unoszenie rąk, wydechowi - obniżanie ich do tułowia. Wydech ułatwiamy, uciskając klatkę piersiową po bokach w okolicy dolnych żeber (przy wydechu należy pamiętać o skurczu przepony i wciąganiu mięśni brzucha).

Ćwiczenie 6 (pogłębiony wydech)

Pozycja wyjściowa - siedzenie na krześle, kończyny górne ugięte, dłonie splecione na karku, kończyny dolne w rozkroku. Uwypuklając klatkę piersiową i cofając łokcie do tyłu wykonać krótki wdech na raz, dwa; garbiąc się i zbliżając łokcie do przodu wykonać długi gwiżdżący wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie powtórzyć z wymawianiem samogłosek i spółgłosek wyżej podanych.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Unosząc kończyny górne przodem w górę wykonać wdech na raz, dwa; opuścić kończyny do tułowia, unosząc jedną kończynę dolną - wydech gwiżdżący na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie powtórzyć po 5 razy na każdą kończynę dolną.

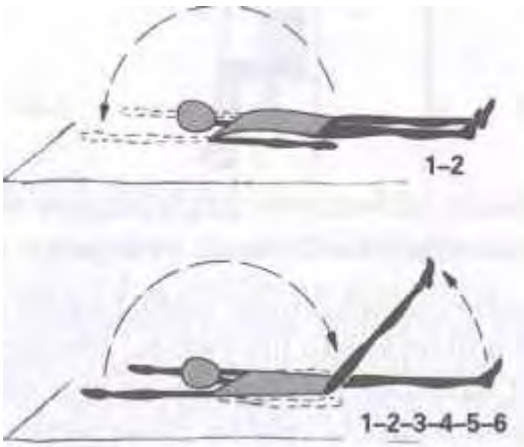

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Unosząc kończyny górne przodem w górę wykonać wdech na raz, dwa, opuszczając kończyny górne do tułowia i unosząc obie kończyny dolne - długi, gwiżdżący wydech na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie wykonać 6 razy.

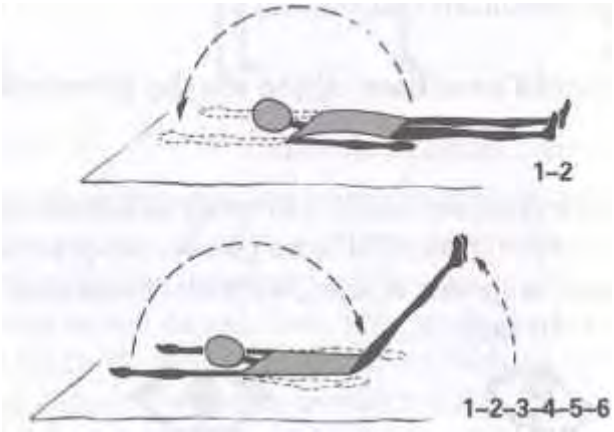

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa - siedzenie, kończyny wyprostowane. Unoszenie kończyn górnych i wdech nosem na raz, dwa; opuszczając kończyny przodem w dół, ze zgięciem kończyn dolnych w stawach biodrowych i kolanowych, wykonać wydech na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

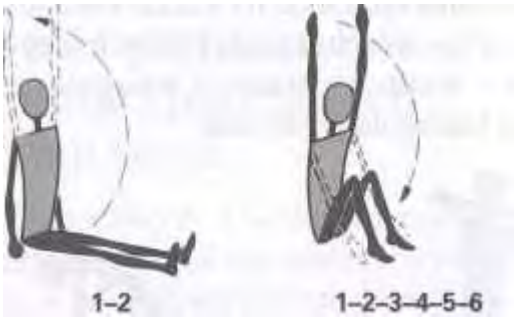

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Unosić kończyny górne przodem w górę z wykonaniem wdechu na raz, dwa; przejść do siadu i skłonu tułowia w przód z wydechem na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie wykonać 6 razy.

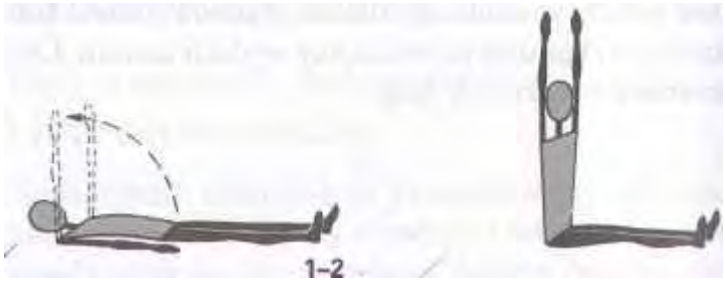

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Unosząc kończyny górne wykonać wdech na raz, dwa; opuszczając kończyny górne do tułowia i zginając lewą kończynę dolną - wydech na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy (każdą kończyną).

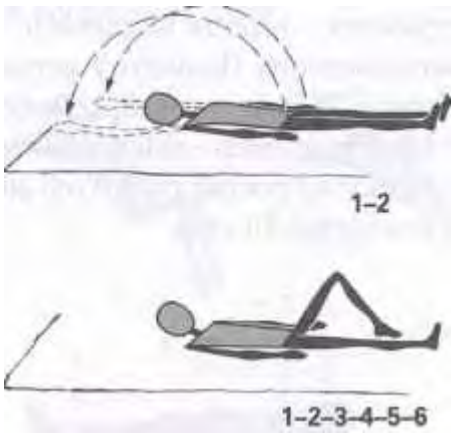

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Unosząc kończyny górne przodem w górę, wykonać wdech na raz, dwa, opuścić kończyny górne do tułowia i zgiąć obie kończyny dolne w stawach kolanowych i biodrowych - wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

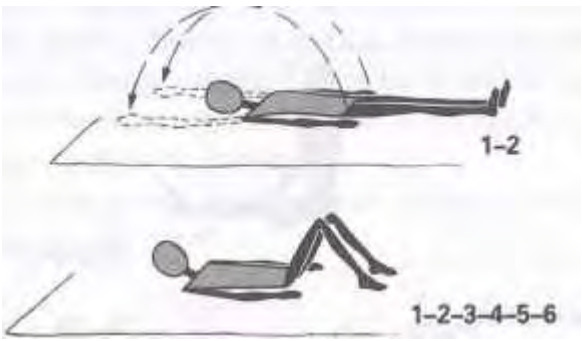

Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa - stanie, kończyny górne wzdłuż tułowia. Unosząc kończyny górne przodem w górę, wykonać wdech na raz, dwa; opuszczając kończyny bokiem do tułowia zgiąć lewą nogę, przyciągając ją do brody i - wydech ustami na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Powtórzyć 6 razy.

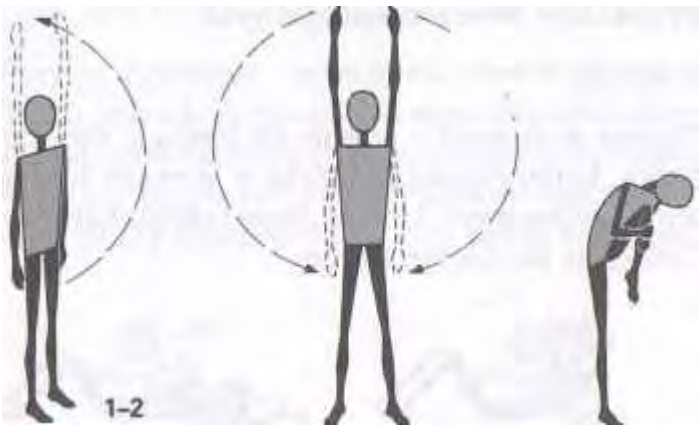

1-2-3-4-5-6

Ćwiczenia profilaktyczno--rehabilitacyjne w zaparciach stolca

Wskazania i przeciwwskazania

Leczenie zaparcia stolca za pomocą gimnastyki leczniczej daje często nadspodziewanie dobre wyniki. Ostrzegamy jednak przed zbyt pochopnym stosowaniem zabiegów, ponieważ przyczyny powstawania zaparć są różnorakie i nie zawsze kwalifikują się do leczenia ruchem.

Należy się wystrzegać gimnastyki leczniczej w przypadku zaparć spowodowanych zapaleniem jelita cienkiego lub grubego, chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, zapaleniem otrzewnej oraz wyrostka robaczkowego. Korzystne efekty lecznicze uzyskujemy podczas leczenia zaparć powstałych (nabytych) z takich przyczyn, jak:

- zwiotczenie ścian jamy brzusznej (przy otyłości, niedorozwojach, po przebytej ciąży, po chorobach wyniszczających, po operacjach brzusznych),
- siedzący tryb życia,
- błędy dietetyczne (spożywanie pokarmów mało urozmaiconych, niedobór owoców i jarzyn, nadmiar białka, niedostateczna ilość spożywanych płynów),
- stałe przyjmowanie środków przeczyszczających,
- nieregularne oddawanie stolca (nieprzestrzeganie codziennego, regularnego wypróżniania),
- zaburzenia nerwowe organiczne lub czynnościowe (neurastenia lub histeria).

Jeżeli przyczyną choroby jest nieodpowiedni tryb życia lub błędy dietetyczne, należy zmienić tryb życia, a dietę uregulować.

U chorych z osłabieniem mięśni brzucha stosujemy ćwiczenia ogólnie wzmacniające (typu gimnastyki porannej) i ćwiczenia specjalne niżej podane.

Przykłady ćwiczeń specjalnych

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, ręce pod głową, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Unosić głowę i obręcz barkową. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, kończyny górne ułożone na wysokości barków, przedramiona ułożone pod katem prostym do ramion, dłonie przyciśnięte do podłoża. Unosić biodra. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, ręce pod głową, kończyny dolne ugięte. Głęboki wdech nosem - uwypuklić brzuch i unieść odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa; głęboki wydech - wciągnąć brzuch, kręgosłup ułożyć w pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, jedna kończyna ugięta w stawie biodrowym i kolanowym (pięta przy pośladku), druga wyprostowana. Głęboki wdech - uwypuklić brzuch; wydech - wciągnąć brzuch, unieść nogę wyprostowaną.
Ćwiczenie wykonać po 5 razy ze zgiętą kolejno kończyną prawą i lewą.

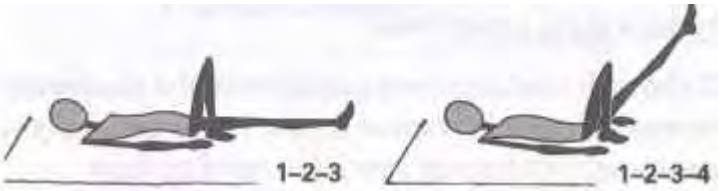

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Wdech - uwypuklić brzuch, unieść lędźwie; wydech - wciągnąć brzuch, zgiąć obie kończyny dolne w stawach biodrowych i kolanowych. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

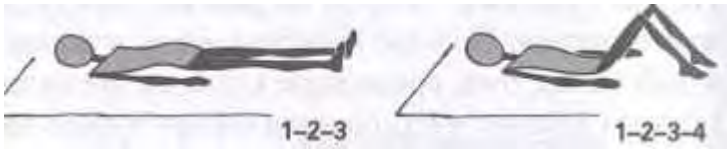

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny dolne unieruchomione (kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia). Wdech - unosić kończyny górne, uwypuklić brzuch; wydech - skłon tułowia w przód, opuszczać ramiona i przejść do pozycji siedzącej. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

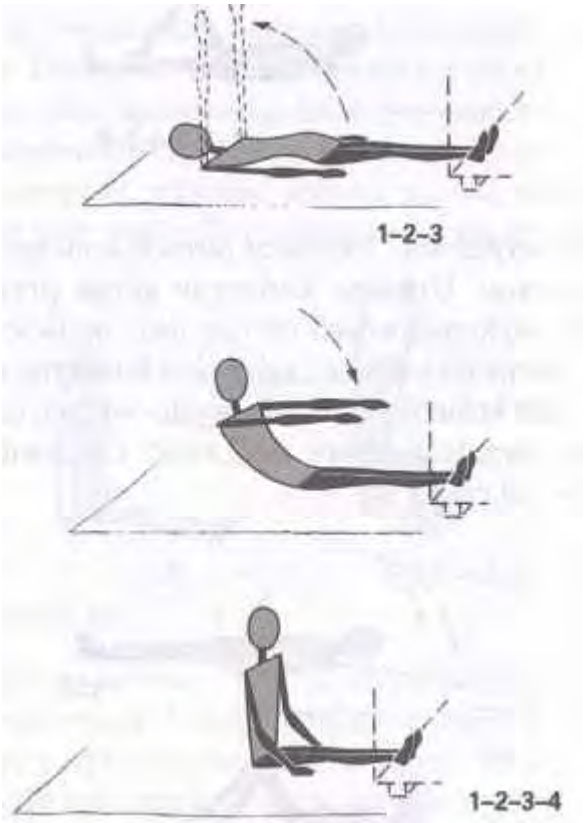

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne splecione na karku, kończyny dolne wyprostowane. Wdech - uwypuklić brzuch, wydech - unieść kończynę dolną - na przemian: lewą i prawą. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

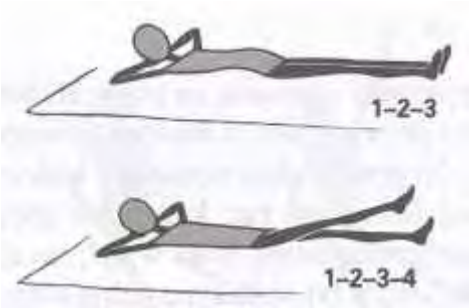

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Opuszczać zgięte kolana ze skręcaniem bioder w prawo i w lewo (stopniowo coraz bliżej podłoża).
Ćwiczenie wykonać 10 razy.

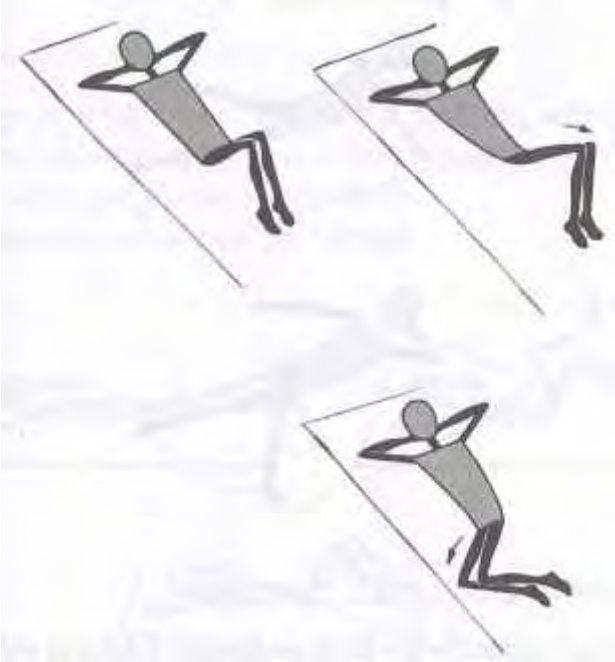

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne ugięte, dłonie na karku, jedna noga wyprostowana, druga ugięta. Krążenia w stawie biodrowym kończyną wyprostowaną w kierunku na zewnątrz, potem do wewnątrz.
Ćwiczenie powtórzyć 10 razy, kolejno kończyną prawą i lewą.

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, dłonie na karku, jedna kończyna dolna wyprostowana, druga zgięta w stawie biodrowym i kolanowym. Skręcać kończynę ugiętą na zewnątrz i do wewnątrz.
Ćwiczenie powtórzyć po 10 razy każdą kończyną.

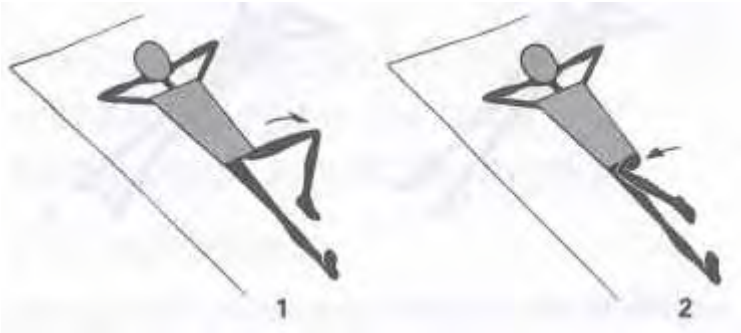

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne odwiedzione w bok, kończyny dolne uniesione. Naprzemienne zginanie kończyn dolnych, naśladujące chód.
Ćwiczenie wykonywać przez Yz-l min.

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny dolne ułożone w odwiedzeniu, górne wzdłuż tułowia. Naprzemienne skłony boczne tułowia.
Ćwiczenie powtórzyć 6 razy.

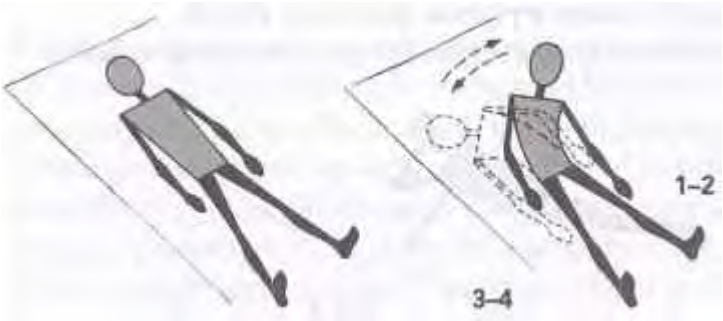

Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa - leżenie, kończyny górne ugięte (dłonie splecione pod głową), dolne w odwiedzeniu. Ruchy rotacyjne w stawach biodrowych na zewnątrz i do wewnątrz.

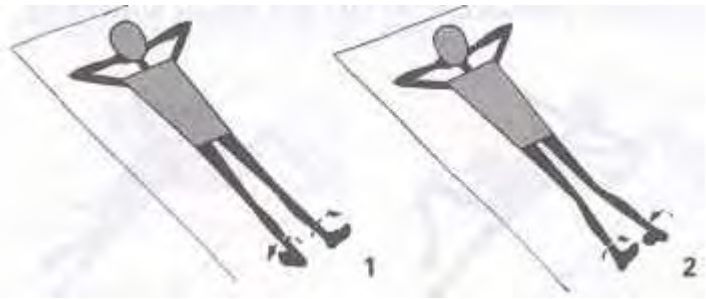

Ćwiczenie 14

Pozycja wyjściowa - leżenie na boku. Lewa kończyna górna ugięta w stawie łokciowym, dłoń pod głową, prawa skierowana do przodu, na wysokości barku. Wymachy kończyny dolnej prawej w przód i w tył.
Ćwiczenie powtórzyć 10 razy (na obu bokach).

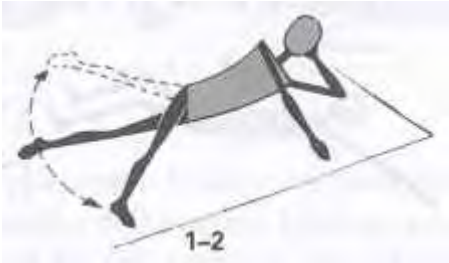

Ćwiczenie 15

Pozycja wyjściowa - leżenie na boku, ramiona jak wyżej. Wdech przy wyprostowanych kończynach dolnych; wydech - uginając kończyny dolne i przyciągając kolana do klatki piersiowej; prostując kończyny dolne wykonać ponowny wdech.
Ćwiczenie powtórzyć 10 razy (na każdym boku).

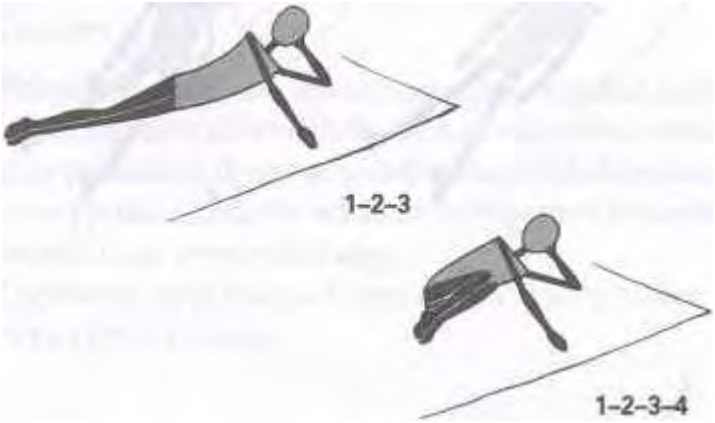

Ćwiczenie 16

Pozycja wyjściowa - leżenie na prawym boku, kończyna górna prawa zgięta w stawie łokciowym, dłoń pod głową. Naprzemienne wymachy kończyny górnej i dolnej lewej; na raz kończyna górna lewa w przód, kończyna dolna lewa w tył; na dwa kończyna górna lewa w tył, kończyna dolna lewa w przód. Ćwiczenie powtórzyć na obu bokach po 10 razy.

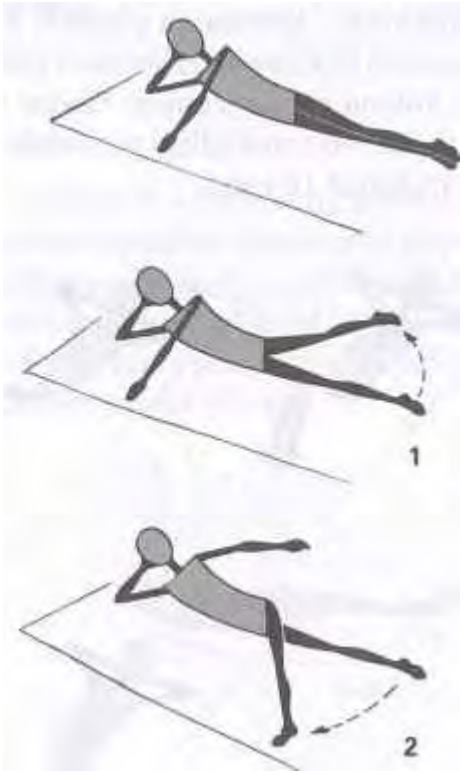

Ćwiczenie 17

Pozycja wyjściowa - klęk podparty. Głęboki wdech - rozluźnić i uwypuklić mięśnie brzucha; wydech - wciągnąć mięśnie brzucha, unosząc grzbiet do góry. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy. Następnie (oddychając) wciągać i uwypuklać brzuch kilkakrotnie i dość szybko.

Ćwiczenie 18

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, kończyny górne na biodrach. Wraz z wdechem wykonać wymach kończyny prawej w górę i w skos na raz; wraz z wydechem wykonać skręt i skłon do nogi lewej na dwa, trzy; powrót ręki na biodro, wyprost na cztery.
Ćwiczenie powtórzyć po 5 razy każdą kończyną.

Ćwiczenie 19

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny górne splecione pod głową, dolne uniesione. Nożycowanie, pedałowanie, pływanie.
Ćwiczenie powtórzyć po 10 razy.

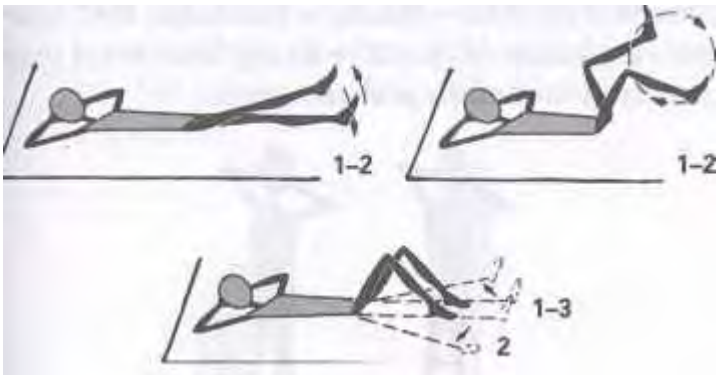

Ćwiczenie 20

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, kończyny wyprostowane. Wdech - unosić obie kończyny górne przodem w górę; wydech - opuszczać kończyny górne, a kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych przyciągnąć oburącz do klatki piersiowej.
Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.
Czas trwania ćwiczenia od 10 do 40 min.

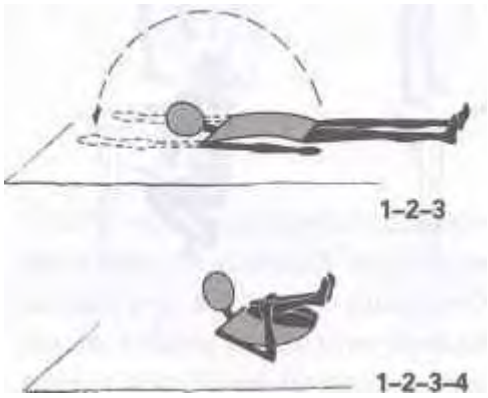

Ćwiczenia przeprowadzać w godzinach porannych lub wieczornych, przed posiłkami lub po dostatecznie długim czasie po posiłkach, w zależności od wskazań lekarza i działania ćwiczeń. Skuteczność gimnastyki można zwiększyć przez zastosowanie po ćwiczeniach masażu brzucha ruchami okrężnymi dłoni zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.

Ćwiczenia profilaktyczno--rehabilitacyjne dla osób cierpiących z powodu nerwic

Cel i założenia

Umiejętność świadomego rozluźniania mięśni jest to cel leczenia ruchem chorych na nerwice. Aby dobrze rozluźnić mięśnie, należy wyobrazić sobie siebie w roli „szmacianej lalki". W tym celu należy zdjąć obuwie, rozluźnić paski, ugniatające kołnierzyki lub ubranie, położyć się na wygodnym fotelu lub leżance i zamknąć oczy. Leżeć w ten sposób przez 5 min.

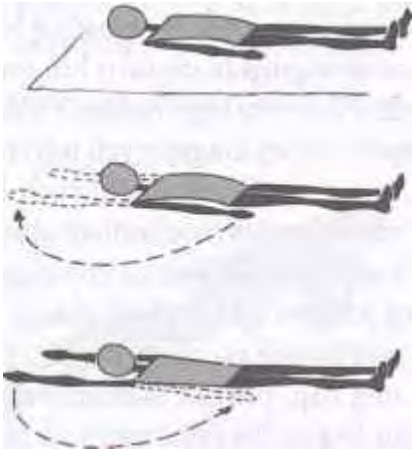

Z licznych spostrzeżeń wynika, że najwięcej trudności sprawia harmonizowanie ruchów oddechowych przepony z ruchami oddechowymi klatki piersiowej. Towarzyszący nerwicom skurcz przepony utrudnia prawidłowy sposób oddychania. Postępowanie usprawniające polega na tym, że choiy, leżąc wygodnie i spokojnie z zamkniętymi oczami, stara się odczuć swój rytm i ruchy oddechowe. W fazie wdechu chory odwodzi jedno ramię tak długo, jak długo trwa wdech, następnie przywodzi ramię tak długo, jak długo trwa faza wydechu. Po każdym wydechu następuje pauza - bezwzględny spokój. Chory powtarza ćwiczenie kończyną górną i dolną po 5 razy.

Jeśli trudności w oddychaniu po kilku dniach stosowania wymienionych ćwiczeń ustąpią lub się zmniej-

szą, można przystąpić do ćwiczeń specjalnych, w zależności od tego, jakie chory ma dolegliwości. Chorzy z objawami nerwicy serca mogą skorzystać z przykładów ćwiczeń w III okresie zawału mięśnia sercowego (str. 737), a następnie, gdy stan zdrowia ulegnie poprawie, mogą wykonywać ćwiczenia podane przy chorobie nadciśnieniowej (str. 742). Oprócz opisanych ćwiczeń specjalnych proponujemy codzienne wykonywanie ćwiczeń porannych.

Ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne w bólach kręgosłupa

Bóle kręgosłupa, w szczególności bóle krzyża, mają obecnie cechy choroby społecznej i dlatego właściwa profilaktyka może zmniejszyć częstość ich występowania. Dolegliwości okolicy lędźwiowo-krzyżowej są często bliżej nieokreślone. Mogą występować w okolicy lędźwiowej kręgosłupa, czasem opasując całą okolicę krzyżowo-lędźwiową lub krzyżowo-biodrową z promieniowaniem do pośladków i bocznej powierzchni bioder w postaci bólów tępych, przeszywających lub świdrujących. Najczęściej ból powstaje nagle podczas dźwignięcia ciężaru lub gwałtownego ruchu tułowia. Nawroty tego rodzaju bólu pojawiają się przy ruchach nie wymagających użycia dużej siły. W powstawaniu dolegliwości bólowych kręgosłupa dominującą rolę odgrywa mechanizm statyczno-mięśniowy, który uległ przeciążeniu i rozciągnięciu uległy struktury kręgosłupa. Przemawiają za tym dolegliwości występujące po długotrwałej pracy w pozycji pochylonej (np. pranie, sadzenie ziemniaków) lub po długim bezruchu (siedzenie za biurkiem, za kierownicą).

Przyczyny i okoliczności towarzyszące powstawaniu bólów krzyża sprawiają, że uskarżają się na nie zarówno osoby pracujące ciężko fizycznie, jak i te, które 8-godzinny dzień pracy spędzają za biurkiem. Do najważniejszych metod zapobiegających powstawaniu bólów kręgosłupa należą kinezyprofilaktyka, czyli systematyczna i racjonalna aktywność ruchowa, i stosowanie niżej podanych zaleceń w czasie wykonywania czynności domowych, bądź też zawodowych.

Wskazówki dotyczące zapobiegania bólom kręgosłupa

I. Unikać pozycji, w której kręgosłup jest nadmiernie zgięty, a zwłaszcza przez wiele godzin bez ruchu. Należy często zmieniać pozycję, przechodząc do zajęć wymagających ruchu, lub - co pewien czas - przez ok. 2-3 min, w przerwach od pracy, wykonywać ćwiczenia (niżej podane) wzmacniające mięśnie kręgosłupa.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku. Wykonać obszernie krążenia ramion przodem w górę i równocześnie napiąć mięśnie pośladkowe.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ręce splecione na karku. Wykonać odrzuty łokci w tył przy napiętych mięśniach pośladkowych.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa - stanie, ręce oparte o stół. Wykonać zginanie nóg w kolanach. Wykonać wyprost nóg z równoczesnym napinaniem mięśni brzucha.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa - stanie. Unieść ramiona przodem w górę - wykonać wdech nosem. Opuścić ramiona ruchem wahadłowym ze skłonem tułowia w dół - wykonać wydech ustami.

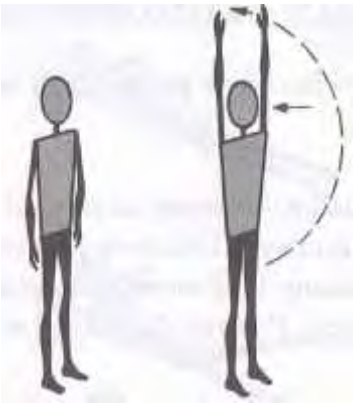

II. Podnosząc większe ciężary, należy pamiętać, aby kręgosłup był w czasie tych czynności wyprostowany. Podnoszenie zaczynamy od przysiadu (tzn. zginając nogi w stawach biodrowych i kolanowych) (a). Przenosząc ciężar na dalszą odległość, należy nieść go przy wyprostowanym kręgosłupie i jak najbliżej tułowia (b). Nie należy schylać się przy podnoszeniu ciężarów (c). Nie należy stosować jednostronnego obciążenia (d).

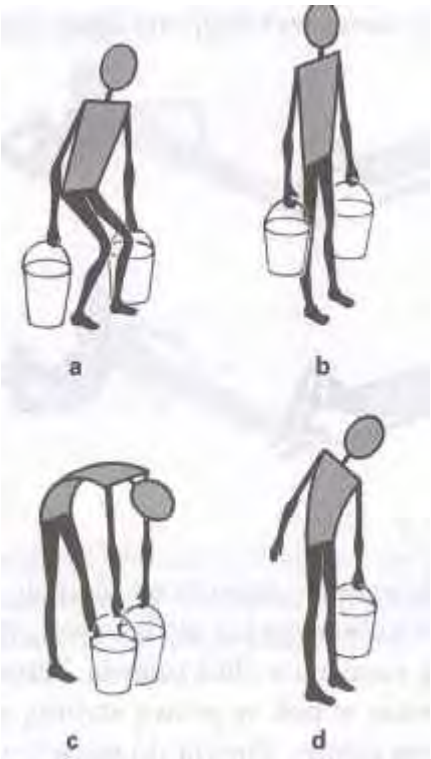

III. Osoby wykonujące pracę zawodową w pozycji siedzącej nie powinny wypoczywać przed telewizorem, natomiast dużą korzyść przyniesie im wykonywanie prac domowych połączonych z wysiłkiem fizycznym (spacery, sport).

IV Wypoczywać i spać należy na twardym łóżku, takim aby się nie zapadało i nie uginało pod ciężarem ciała, a także było równe po położeniu się.

V Odpoczywać po pracy w pozycji leżącej na brzuchu. Takie ułożenie pozwala odpocząć mięśniom grzbietu i przywraca fizjologiczny kształt krzywizn kręgosłupa, a poduszka włożona pod głowę i górną część klatki piersiowej pozwoli na swobodne oddychanie, tak jak to przedstawiono na rycinie.

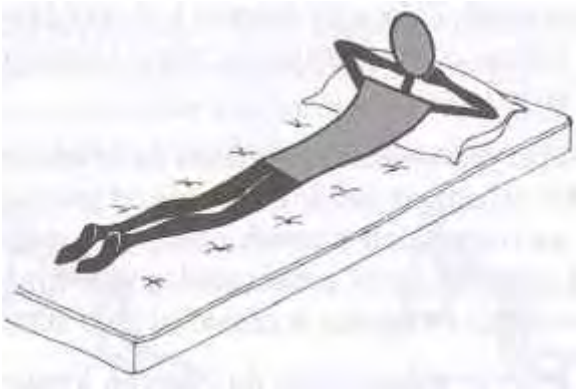

VI. W czasie odpoczynku w pozycji leżącej na plecach nie należy leżeć z wyprostowanymi nogami, ale podłożyć pod kolana zwinięty koc, a pod głowę niewielką poduszkę.

Właściwa pozycja na prawidłowym (dość twardym) łóżku.

Pozycja nieprawidłowa na nieodpowiednim łóżku, umożliwiającym zapadanie się pośladków, a tym samym znoszenie lordozy lędźwiowej.

VII. Ważnym elementem zapobiegania bólom kręgosłupa jest odpowiednio zaprogramowany dzień pracy. Proponujemy zapoznać się z naszą propozycją i możliwie dokładnie jej przestrzegać.

VIII. Najbardziej dostępną formą ruchu są ćwiczenia fizyczne, wzmacniające gorset mięśniowy i utrzymujące ruchomość kręgosłupa we wszystkich jego odcinkach. Proponowane niżej ćwiczenia są proste, nie wymagają przyrządów ani specjalnych przyborów. Intensywność i liczba powtórzeń zależą od możliwości i wieku ćwiczącego. Zaleca się ćwiczyć 1-2 razy dziennie, zawsze o tej samej porze, nigdy bezpośrednio po jedzeniu.

W celu przygotowania organizmu do zwiększonego wysiłku należy rozpocząć ćwiczenia od prostych ruchów we wszystkich stawach i pozycjach, zaczynając od pozycji leżącej, potem siedzącej i w marszu. Dawkowanie ćwiczenia w czasie od 2 do 10 min.

IX. Przeciwwskazaniem do ćwiczeń kręgosłupa są ostre stany zapalne i silne bóle po świeżo wypadniętym dysku. O rozpoczęciu ćwiczenia zadecydować powinien lekarz specjalista, jak również wskazać odpowiednie ćwiczenia.

Ćwiczenia zapobiegające występowaniu bólów kręgosłupa oraz ćwiczenia dla osób cierpiących na bóle występujące okresowo

Przykłady ćwiczeń w pozycjach niskich

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, ramiona lekko w bok. Dociskanie lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa do podłoża. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, ramiona wzdłuż tułowia, stopy oparte na podłożu. Unieść zgiętą prawą nogę, chwycić dłońmi za kolano, lekko przyciągnąć do klatki piersiowej. Powrót do pozycji wyjściowej i to samo wykonujemy lewą nogą.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia. Przesunąć tułów, głowę i ramię w bok w prawą stronę, a następnie w przeciwną stronę. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa - leżenie przodem, nogi wyprostowane, ręce pod brodą. Unieść do góry głowę, klatkę piersiową i jednocześnie prawą nogę wyprostowaną w kolanie, opuścić, zmiana nogi. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa - leżenie przodem, ręce na pośladkach. Oderwać głowę i klatkę piersiową od podłoża. Ściągnąć mocno łopatki i pośladki. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa - leżenie przodem, ręce pod brodą, nogi wyprostowane. Wykonać szybkie ruchy zginania nóg w stawach kolanowych. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa - klęk podparty. Obniżyć odcinek lędźwiowy, głowę unieść, wykonać wdech. Unieść odcinek lędźwiowy kręgosłupa, głowę opuścić, wykonać wydech. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa - klęk podparty. Usiąść na piętach, głowę schować między ramionami. Powrót do pozycji wyjściowej. Uwaga - dłonie oparte na podłożu pozostają cały czas w tym samym miejscu; jest to tzw. ukłon japoński.

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa - klęk podparty. Unieść głowę i ugiętą prawą nogę w stawie kolanowym w górę, opuścić nogę do klęku podpartego. Zmiana nogi. Powrót do klęku podpartego.

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, nogi wyprostowane, ramiona w bok. Wykonać skłon do lewej nogi, prawą ręką dotknąć lewej stopy, lewa ręka do tyłu. Wyprost i to samo w stronę przeciwną.

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa - siad z nogami wyprostowanymi, ramiona oparte z tyłu na podłodze. Unieść biodra w górę. Ciężar ciała rozłożony na rękach i piętach. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa - leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, ramiona wzdłuż tułowia. Unieść tułów i głowę, ciągnąć ramiona do przodu. Powrót do swobodnego leżenia.

Przykłady ćwiczeń w różnych pozycjach

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa - klęk podparty, głowa uniesiona w górę, opuścić i przyciągnąć ugięte prawe kolano w kierunku głowy. Unieść głowę, powrót nogi do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenia nogą przeciwną.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa - klęk podparty. „Maszerować" ramionami w bok, w prawo i w lewo. Powrót do klęku podpartego.

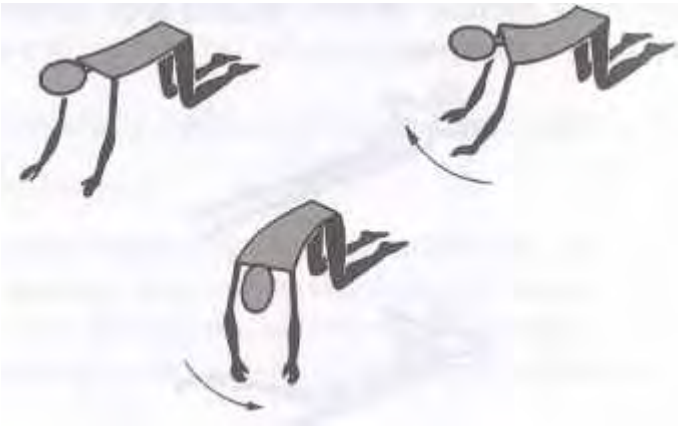

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ręce na karku. Wykonać skręty tułowia w prawo i w lewo, bez pochylenia tułowia do przodu. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, ramiona z lask<| w przód. Wykonać skłon tułowia w przód z mocnym wyciągnięciem laski do przodu. Powrót do siadu, ramiona opuścić, laska oparta o uda.

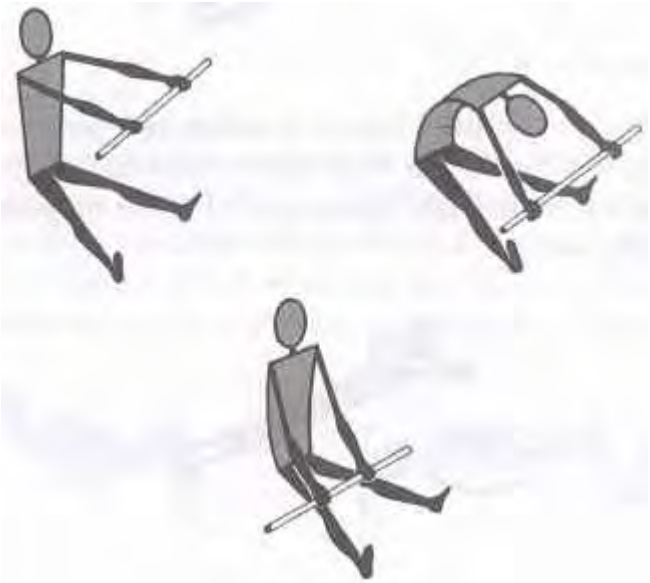

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, laska założona na barki. Wykonać skłony boczne w prawo i w lewo. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa - leżenie tyłem, nogi zgięte, piłka z prawej strony. Unieść biodra, piłkę przetaczać pod lędźwiami na lewą stronę, opad bioder, wykonać to samo w przeciwną stronę. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa - leżenie tyłem, nogi wyprostowane, piłka między stopami. Ugiąć nogi z piłką, unieść tułów, wziąć piłkę do rąk, nogi wyprostować. Ponownie ugiąć nogi, piłkę włożyć między stopy i wyprostować nogi z piłką, przejść do leżenia tyłem.

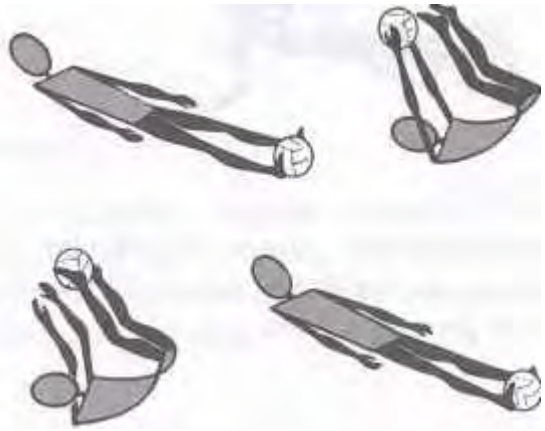

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa - leżenie przodem, nogi w lekkim rozkroku, laska w wyprostowanych ramionach. Unieść jednocześnie ramiona z laską i tułowiem, następnie powoli opuścić w dół.

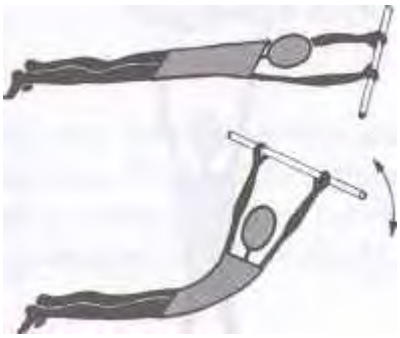

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa - leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ramiona z laską oparte o uda. Unieść tułów w górę, laską sięgnąć w kierunku kolan. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa - siad klęczny, kijek trzymany oburącz przy klatce piersiowej. Pochylić tułów w przód i przesunąć kijek do przodu. Pośladki przez cały czas przylegają do pięt.

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, kijek założony na barki. Opad prostego tułowia w przód, w opadzie skręcić tułów w prawo i w lewo. Powrót do pozycji stojącej.

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa - stanie w lekkim rozkroku, ramiona z kijkiem wzdłuż tułowia. Unieść kijek w górę, wykonać wdech, opuścić ze skrzyżowaniem ramion przed klatką piersiową; wykonać wydech. Powrót do pozycji wyjściowej.

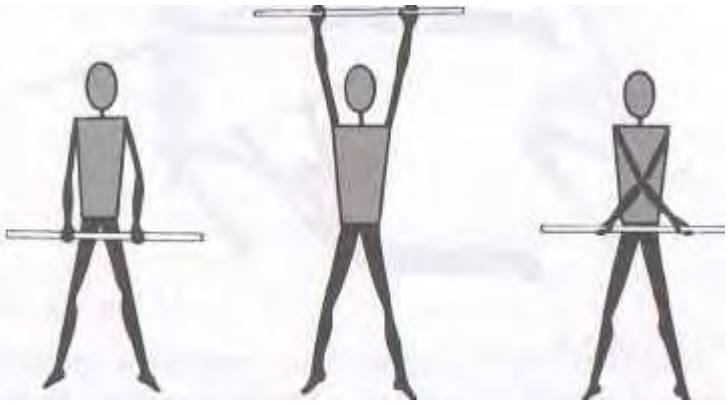

Zestaw ćwiczeń z piłką

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ramiona wyprostowane nad głową trzymają piłkę. Wykonać skłon tułowia w dół, dotknąć piłką podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa - siad, ręce podpierają tułów, piłka między stopami wyprostowanych nóg. Przenieść nogi z piłką łukiem w prawo i to samo wykonać w lewo. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, nogi ugięte, ręce lekko w bok, piłka z prawej strony. Unieść biodra, piłkę przetoczyć pod lędźwiami na lewą stronę, opad bioder i to samo wykonać w drugą stronę.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, ramiona lekko w bok, nogi wyprostowane, piłka między nogami. Unieść nogi wraz z piłką za głowę, powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa - leżenie na brzuchu, ramiona w bok, piłka pod prawą dłonią. Przetaczać piłky z jednej strony na drugą, unosząc klatkę piersiową nad toczącą się piłką. Powtórzyć w stronę przeciwną.

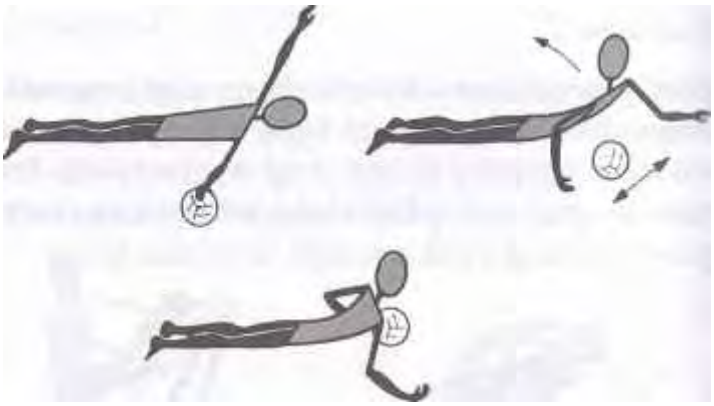

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ramiona wyprostowane z piłką w górze. Wykonać skłony boczne w prawo i w lewo.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa - stanie w rozkroku, ramiona wyprostowane z piłką przed klatką piersiową. Wykonać skręty tułowia w prawo i w lewo. Powrót do pozycji wyjściowej.

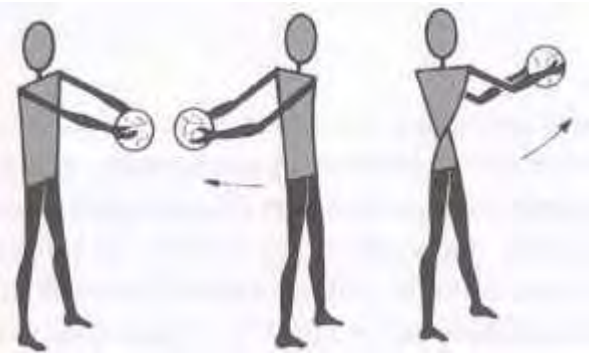

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, nogi mocno ugięte, piłka trzymana oburącz pod kolanami. Unieść biodra w górę przesuwając jednocześnie piłkę pod łopatki - wykonać wdech; przesunąć piłkę pod kolana, opuścić biodra - wykonać wydech.

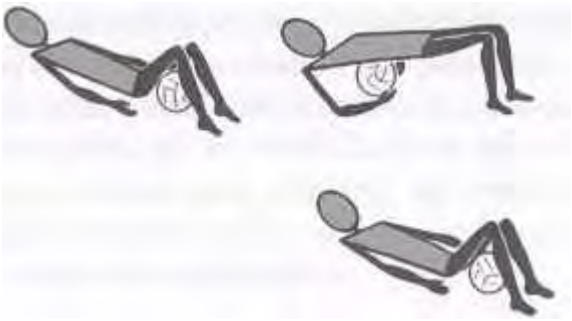

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, ramiona w bok, piłka między stopami. Unieść nogi z piłką do pionu, zataczać nimi koła w obie strony. Powrót do leżenia, rozluźnienie.

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny, piłka trzymana oburącz przed sobą. Wykonać skręt tułowia w prawo, położyć piłkę za plecami, skręcić tułów w lewo i zabrać piłkę obiema rękami. Powrót do pozycji wyjściowej.

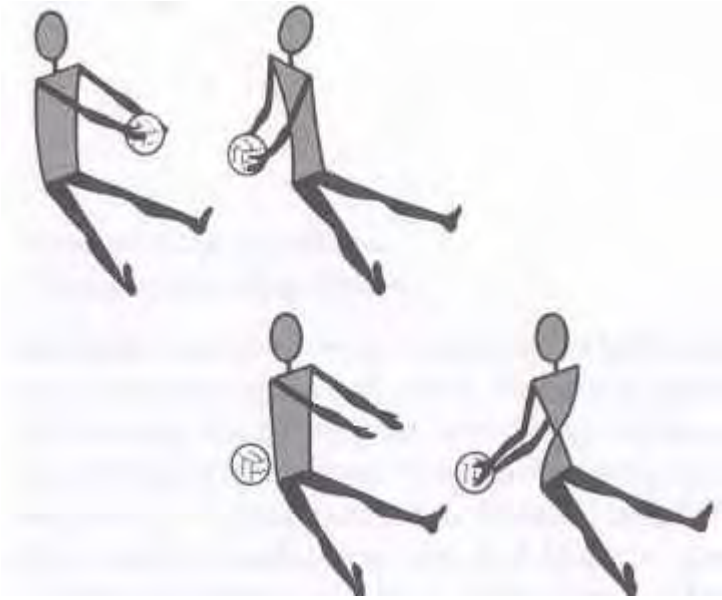

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa - siad z ugiętymi nogami, chwyt rękami kolan. Przetaczać się na plecach w przód i w tył.

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa - stanie lub w marszu. Unieść ramiona przodem w górę, wykonać wdech, opuścić ramiona bokiem, pochylić tułów do przodu, wykonać wydech.

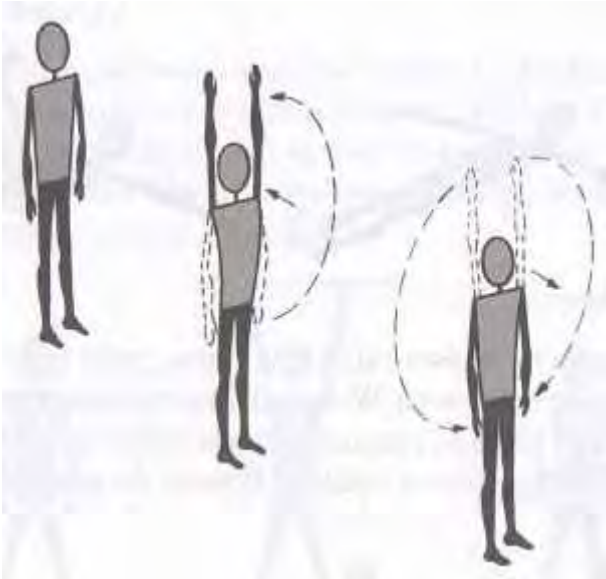

Najbardziej dostępną formą ruchu są codzienne spacery na świeżym powietrzu w terenie płaskim lub pokonywanie niewielkich wzniesień. W okresie letnim zalecane jest pływanie, powodujące odciążenie i zmniejszenie napięcia mięśni. Bardzo korzystne jest pływanie stylem grzbietowym, klasycznym, gra w piłkę siatkową, tenis stołowy, narciarstwo, gry i zabawy ruchowe.

Skutecznym środkiem utrzymującym sprawność i wydolność kręgosłupa są również ćwiczenia fizyczne typu gimnastyki porannej. Ćwiczenia te są podane na str. 712, dostosowane do wieku i do zaawansowania wydolności fizycznej.

Dalsze szczegóły znajdzie zainteresowany czytelnik w rozdz. 27.

27

Krzysztof Spodaryk, Dorota Gazurek

Rehabilitacja

Rehabilitacja jest tą dziedziną medycyny klinicznej, która zajmuje się procesami medyczno-społecznymi dążącymi do przywrócenia możliwie najpełniejszej sprawności psychofizycznej, pozwalającej na uczestniczenie osobie niepełnosprawnej w życiu społecznym. W tym ujęciu rehabilitacja nie ogranicza się do leczenia podstawowej choroby i aktualnej dysfunkcji somatycznej czy psychicznej, lecz zajmuje się wszystkimi „późnymi" skutkami patologii różnych układów organizmu człowieka. Dlatego też obecnie rehabilitacja medyczna zajmuje się nie tylko usprawnianiem układu kostno-mięśniowo-nerwowego (rehabilitacja ruchowa), ale także zaburzeniami reakcji psychicznych (rehabilitacja psychologiczna) i nieprawidłowymi relacjami socjo-społecznymi (rehabilitacja społeczna i zawodowa). Należy zaznaczyć, że rehabilitacja to nie tylko terapia już istniejących patologii, ale również profilaktyka urazów i stanów chorobowych mogących doprowadzić do inwalidztwa.

Obecnie przyjął się podział omawianej dyscypliny medycznej na rehabilitację w: neurologii, ortopedii, traumatologii, reumatologii i innych działach medycyny klinicznej. Jest to duże uproszczenie, ponieważ podstawowe środki leczenia usprawniającego są jednakowe. Są nimi:

- kinezyterapia,
- fizykoterapia,
- psychoterapia,
- terapia zajęciowa (ergoterapia),
- preorientacja zawodowa,
- zaopatrzenie ortopedyczne.

Realizacja kompleksowego usprawniania osób chorych i niepełnosprawnych, która ma na celu przywrócenie im jak największej sprawności fizycznej i psychicznej, a tym samym zdolności do pracy i czynnego udziału w życiu społecznym, dokonuje się dzięki pracy *zespołu rehabilitacyjnego.* Jest to grupa specjalistów, począwszy od lekarza specjalisty w rehabilitacji, przez magistra rehabilitacji ruchowej, pielęgniarki, technika fizykoterapii, psychologa, logopedy pracownika socjalnego, technika ortopedycznego, ergoterapeuty do pedagoga. Jednakże nawet duży profesjonalizm członków zespołu rehabilitacyjnego nie jest wystarczającym warunkiem prawidłowo przeprowadzonej rehabilitacji osoby niepełnosprawnej. Podstawą skutecznego usprawniania jest akceptacja niepełnosprawności przez samego chorego, przez jego rodzinę i środowisko.

Akceptacja, czyli pogodzenie się z zaistniałą „innością" i nieodwracalnością różnych form dysfunkcji narządu ruchu z jednej strony, ale także wysoka motywacja do ciężkiej pracy w toku procesu usprawniania są warunkami niezbędnymi dla efektywnego przebiegu rehabilitacji.

W warunkach domowych najczęściej będą mogły być stosowane niektóre *zabiegi kinezyterapeutyczne* (leczenie ruchem) i *fizykoterapeutyczne* (leczenie bodźcami fizycznymi).

Kinezyterapia

Kinezyterapia odgrywa istotną rolę w leczeniu każdego schorzenia narządu ruchu. Jest to metoda terapeutyczna, w której wykorzystuje się ruch mający zdolność oddziaływania na wszystkie narządy organizmu ludzkiego - nie tylko na mięśnie czy stawy, ale również na gruczoły wydzielania wewnętrznego, układ oddechowy, trawienny, krążenia itd.

W zależności od rodzaju schorzenia zaleca się odpowiedni rodzaj i dawkowanie ćwiczeń. Ćwiczenia lecznicze dzieli się na dwie podstawowe grupy:
1) bierne,
2) czynne.

Ćwiczenia bierne

Ćwiczenia bierne mają na celu przywrócenie i utrzymanie pełnego zakresu ruchu w stawach, a także poprawę ukrwienia torebki stawowej, zwiększenie wytwarzania płynu stawowego i odtworzenie tzw. pamięci ruchowej.

Ćwiczenia bierne właściwe wolne - stosuje się je przy znacznym osłabieniu siły mięśniowej, gdy siła mięśni pacjenta nie pozwala wykonać żadnego ruchu lub gdy jest on nieprzytomny. Ćwiczenia te mają na celu utrzymanie prawidłowej długości mięśnia, zapobiegają zmianom troficznym tkanek, ułatwiają krążenie krwi i chłonki, pomagają utrzymać tzw. pamięć ruchową i są przygotowaniem do ćwiczeń czynnych. Wskazaniami do ich stosowania są: porażenia wiotkie i spastyczne mięśni, długotrwałe unieruchomienie, znaczne osłabienie siły mięśniowej oraz choroby, w których wysiłek fizyczny nie jest wskazany.

Ćwiczenia bierne wspomagane. Polegają na współpracy pacjenta i kinezyterapeuty w wykonywaniu danego ruchu. Pacjent sam stara się wykonać dane zadanie ruchowe, a kinezyterapeuta jedynie mu w tym pomaga. Celem ich przeprowadzania jest wzmocnienie mięśni osłabionych oraz odtworzenie i utrwalenie wzorców ruchowych w przypadku niedowładów mięśni.

Ćwiczenia czynno-bierne. Polegają na czynnym współdziałaniu pacjenta w rozluźnianiu danych grup mięśniowych. W prowadzeniu tego rodzaju ćwiczeń celem jest czynne, pełne opanowanie napięcia mięśni, co szczególnie ma zastosowanie po zdjęciu unieruchomienia, w okresie unieruchomienia na wyciągu i po zabiegach chirurgicznych i rekonstrukcyjnych.

Ćwiczenia czynne

Mają na celu wzmacnianie siły mięśni, poprawę ich metabolizmu i ukrwienia oraz utrzymanie pełnego zakresu ruchu.

Ćwiczenia czynne w odciążeniu. Stosuje się je w razie osłabienia siły mięśniowej oraz przy zmianach stawowych powodujących ból. Odciążenie, które można uzyskać przez: odpowiednie ułożenie chorego, całkowite lub częściowe podwieszenie na pasach lub sprężynach i prowadzenie ćwiczeń w wodzie, pozwala wykonywać ruchy w stawie w pełnym zakresie pomimo bólu. Celem ich stosowania jest zwiększenie siły osłabionych mięśni.

Ćwiczenia czynne właściwe (wolne). Stosuje się je przy prawidłowej lub tylko nieznacznie osłabionej sile mięśniowej i ich celem jest utrzymanie lub zwiększenie zakresu ruchu, wzmocnienie siły mięśniowej i poprawa koordynacji ruchowej.

Ćwiczenia oporowe. Wykonuje się je przy użyciu ciężarków, hantli, zestawów sztang (np. kolumny oporowe typu Atlas), jeżeli mamy do czynienia z pełnym zakresem ruchów w stawach i prawidłową siłą mięśniową. Celem tych ćwiczeń jest zwiększenie siły wybranych grup mięśni.

Ćwiczenia synergistyczne. Polegają na wykorzystaniu zjawiska promieniowania ruchowego na drodze skrzyżowanego, nerwowego odruchu fizjologicznego. W wyniku prowadzenia tego rodzaju ćwiczeń uzyskuje się izometryczne napięcie mięśni, co wyzwala pobudzenie trofiki nerwowo-mięśniowej w komórkach mięśni unieruchomionych.

W zależności od sposobu wykonania rozróżnia się dwa ich rodzaje:
- kontralateralne (wykonuje się ruchy całą kończyną przeciwną do kończyny unieruchomionej),
- ipsilateralne (ruch i napinanie mięśni we fragmentach kończyny nie objętych unieruchomieniem).

Wyróżnia się również *ćwiczenia specjalne*, np. oddechowe, relaksacyjne, koordynacji ruchowej i in., a także tzw. *gimnastykę korekcyjną* (zadaniem jej jest poprawa czynności motorycznych, np. wada postawy, chodu itp.) oraz *gimnastykę wyrównawczą* (której zadaniem jest skompensowanie pewnego

niedoboru ruchowego np. ćwiczenia śródlekcyjne, w przerwach w pracy itp.)-

Specjalne metody kinezyterapeutyczne

Metodą kinezyterapeutyczną nazywa się świadomie oraz konsekwentnie stosowany sposób postępowania leczniczego do osiągnięcia określonego celu. Wyróżniamy metody:

- reproduktywne,
- proaktywne,
- kreatywne,
- manipulacje, mobilizacje i trakcje,
- pozycjonowanie,
- wyciągi.

Metody reproduktywne oparte są na ćwiczeniach biernych lub tzw. ćwiczeniach odruchowych, które polegają na odtwarzaniu i powtarzaniu przez pacjenta zadań ruchowych ściśle określonych przez terapeutę. Metody te mają za zadanie przede wszystkim kształtowanie podstawowych zdolności motorycznych.

Metody proaktywne charakteryzują się czynnym uczestnictwem pacjenta w wykonywaniu określonego schematu zachowań ruchowych i nakierowane są przede wszystkim na kształtowanie sprawności ogólnej.

Metody kreatywne wymuszają od rehabilitowanych osób twórczych postaw przez samodzielne rozwiązywanie problemów związanych z zaburzeniem motoryki. W grupie tej można wyróżnić metodę ruchowej ekspresji twórczej (improwizacji) oraz metodę problemową. Skupiają się one na wszechstronnym rozwoju sprawności, w tym również i sprawności specjalnej.

Manipulacje, mobilizacje i trakcje stanowią rodzaj ćwiczeń biernych, często redresyjnych, czyli wykonywanych pomimo istnienia przykurczy w stawach.

Manipulacja oznacza bardzo szybki rękoczyn, polegający na pchnięciu na bardzo mały dystans jednego odcinka ciała przy ustabilizowanych pozostałych. Manewr wykonuje się najczęściej podczas wydechu i na ogół w kierunku ograniczonej ruchomości, w kierunku niebolesnym i stawiającym mniejszy opór. Efektem manipulacji jest „odblokowanie" stawu, dzięki któremu zazwyczaj natychmiast powraca w nim ruchomość i ustępuje wzmożone napięcie mięśni.

Mobilizacja polega na wykonywaniu „ślizgowego" przesuwania powierzchni stawowych względem siebie, ale bez przekraczania fizjologicznego zakresu ruchu. Istnieje wiele odmian mobilizacji, z których część wymaga czynnego udziału pacjenta. Mobilizacje czynne polegają na wykonywaniu jednego bądź kilku rytmicznie powtarzanych ruchów obrotowych lub ślizgowych, którym terapeuta nadaje odpowiedni kierunek, albo też na izometrycznym napinaniu pewnych mięśni i późniejszym ich rozluźnianiu z następującymi po tym ruchami czynnymi.

Natomiast mobilizacje bierne polegają na rytmicznych ruchach rotacyjnych czy ślizgowych o niewielkim zakresie, wykonywanymi przez terapeutę. Mobilizacje wykonuje się przede wszystkim w znacznym ograniczeniu ruchomości w stawach.

Trakcje polegają na ręcznym „odciąganiu" powierzchni stawowych od siebie i w tym znaczeniu są specyficzną odmianą wyciągów. Zazwyczaj stanowią one uzupełnienie lub przygotowanie do manipulacji czy mobilizacji. Czasami manipulacje czy mobilizacje wykonuje się w połączeniu z trakcją.

Pozycjonowanie polega na stosowaniu specjalnych ułożeń całego ciała lub poszczególnych jego odcinków i najczęściej wykorzystuje się je we wczesnych okresach choroby, w celu zapobieżenia tworzeniu i utrwalaniu się nieprawidłowych ustawień, deformacji czy upośledzeniu funkcji. Pozycje ułożeniowe dotyczące całego ciała stosowane są głównie u pacjentów z chorobami układu oddechowego, aby poprawić mechanikę oddychania i zapobiec utrwalaniu się nieprawidłowości w tym zakresie. Postępowanie to wpływa też korzystnie na odpływ wydzieliny z drzewa oskrzelowego i dlatego stosowane jest we wszystkich zaburzeniach oddychania. Są to tak zwane *pozycje drenażowe.*

Drenaż ułożeniowy stosowany jest we wszystkich stanach przebiegających z zaleganiem wydzieliny w drzewie oskrzelowym. Celem takiego postępowania jest stworzenie takich warunków, w których zalegająca wydzielina będzie mogła być wydalona z drzewa oskrzelowego. Pomocna w tym jest zarówno siła ciążenia powodująca jej odpływ, jak i oklepywanie klatki piersiowej. Niekiedy, w przypadku duszności bądź niektórych zaburzeń ze strony układu krążenia, stosuje się „wyższe ułożenia" z uniesieniem górnej części tułowia czy pozycję półsiedzącą i siedzącą.

Przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała działa też przeciwbólowo i szczególnie zalecane jest jej stosowanie w zespołach korzeniowych. Przykładem takiej pozycji jest tzw. *pozycja Perlscha,* stosowana najczęściej w leżeniu tyłem, ale często też w leżeniu na boku. Pozycja ta, z ugiętymi w biodrach i kolanach nogami, przez zmianę ustawienia miednicy działa „delordotyzująco" i w ten sposób uwalnia się uciśnięte korzenie nerwowe.

Wyciągi są rodzajem biernego oddziaływania na aparat ruchu, polegającym na wykorzystaniu siły zewnętrznej. Stosuje się je często jako przygotowanie m.in. do ćwiczeń redresyjnych. W rehabilitacji mają one na celu rozciągnięcie i rozluźnienie tkanek miękkich, zwiększenie przestrzeni śródstawowej i odbarczenie uciśniętych naczyń oraz nerwów. Wyciągi można stosować na krótki okres (kilkanaście do kilkudziesięciu minut) i długotrwale (na dni lub nawet tygodnie), a siła ciągu podczas zabiegu może być cały czas jednakowa lub zmieniać się w czasie (tzw. wyciągi pulsacyjne).

Rehabilitacja medyczna w ciągu kilkudziesięciu lat swego dynamicznego rozwoju wypracowała wiele metod i systemów terapii, w których zasadniczym elementem jest ruch. Na podstawie obecnej wiedzy w zakresie neuroanatomii i neurofizjologii opracowano wiele schematów postępowania leczniczego. Spośród kilkunastu metod stosowanych w usprawnianiu pacjentów z różnego typu dysfunkcjami narządu ruchu poniżej opisano tylko te nieliczne, które są szczególnie przydatne na różnych etapach rehabilitacji dzieci i dorosłych i są popularne w środowisku polskich fizjoterapeutów.

Torowanie proprioceptywne (PNF)

Ogólne zasady tej metody, nazywanej również ułatwianiem nerwowo-mięśniowym, polegają na założeniu, że każdy ruch jest wynikiem świadomych starań pacjenta (ruch czynny), popartych elementami torującymi (ruch „ułatwiający").

Metoda McKenziego

Zasadniczym celem stosowania metody McKenziego jest przywrócenie fizjologicznych stosunków anatomicznych, prawidłowej postawy ciała oraz dobrej stabilizacji kręgosłupa. Jest ona szczególnie przydatna w leczeniu i profilaktyce zespołów lędźwiowo-krzyż owych.

Ćwiczenia według Frenkla

Metodę ćwiczeń podaną przez Frenkla stosuje się w usprawnianiu osób z ataksją, czyli w zaburzeniach złożonych automatyzmów ruchowych. Są to ćwiczenia koordynacji, w których wykorzystuje się kontrolę wzrokową i czucie skórne w utrwalaniu wzorców ruchowych.

Ćwiczenia Klappa

Ćwiczenia według Klappa znajdują przede wszystkim zastosowanie w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej, m.in. w skoliozach. W metodzie najważniejszym czynnikiem jest połączenie działania pozycji odciążającej (np. klęku podpartego) z różnymi ćwiczeniami kończyn górnych i kończyn dolnych. W skoliozach są to ćwiczenia asymetryczne (np. czworakowanie po kole), a właściwy ich dobór wraz z odpowiednią pozycją wyjściową oddziałuje na wybrane odcinki kręgosłupa.

Ćwiczenia odruchowe według Vojty

Ćwiczenia odruchowe według Vojty stosuje się w usprawnianiu dzieci (głównie niemowląt), zwłaszcza z opóźnieniem rozwoju psychomotorycznego oraz z mózgowym porażeniem dziecięcym. Ze względu na działanie torujące, a także możliwości prowadzenia ćwiczeń czynnych z dziećmi nie spełniającymi poleceń, metoda Vojty może znaleźć zastosowanie również w leczeniu niedowładów pochodzenia obwodowego, przepukliny oponowo-rdzeniowej, dysplazji stawu biodrowego, kręczu szyi lub niektórych wad wrodzonych

Metoda NDT-Bobath

Metoda NDT-Bobath opiera się na ocenie stopnia dojrzałości ośrodkowego układu nerwowego. Umożliwia to wczesne wykrycie zaburzeń rozwoju ruchowego pochodzenia neurogennego oraz planowanie programu wczesnej interwencji. Metoda stosowana jest głównie w usprawnianiu dzieci dotkniętych mózgowym porażeniem dziecięcym i dorosłych z hemiplegią.

Stymulacja sensomotoryczna

Stymulacja sensomotoryczna (SMS) należy do kompleksowych (syntetycznych) metod postępowania, w którym wiodącą rolę odgrywa tzw. ułatwianie (facilitacja). Podstawą teoretyczną tej metody jest hi-

poteza mówiąca o dwóch poziomach opanowywania ruchu i sterowania nim, tj. korowym i podkorowym. Podstawowym elementem tego typu stymulacji są specyficzne ćwiczenia równoważne, przeprowadzane w różnych pozycjach. Używa się do nich rozmaitych pomocy, które w swej istocie mają służyć wspomnianym wcześniej ćwiczeniom równoważnym na ruchomym podłożu. Można tu wymienić takie przybory, jak: wycinki walca lub kuli, huśtawki, minitrampolinę czy wałki i piłki.

Omawiane ćwiczenia zaleca się przede wszystkim po urazach i zabiegach operacyjnych, w wadach postawy (włącznie ze skoliozami idiopatycznymi), w rozmaitych zaburzeniach czucia głębokiego, zespołach móżdżkowych i błędnikowych, a nawet u zdrowych jako swego rodzaju postępowanie profilaktyczne.

Fizykoterapia

Fizykoterapia jest działem lecznictwa, w którym wykorzystuje się naturalne i sztuczne (wytworzone przez urządzenia medyczne) bodźce mogące oddziaływać na organizm zarówno miejscowo, jak i ogólnoustrojowo.

W dysfunkcjach narządu ruchu najczęściej stosuje się następujące zabiegi fizykoterapeutyczne:
- ciepłolecznictwo i światłolecznictwo,
- nadźwiękawianie,
- elektroterapię,
- hydroterapię (masaż podwodny i wirowy, natryski).

Ciepłolecznictwo i światłolecznictwo

Ciepłolecznictwo (termoterapia). Jest działem fizykoterapii wykorzystującym w celach leczniczych energię cieplną, której dostarczenie do organizmu może opierać się na zjawiskach przewodzenia, konwekcji i promieniowania (m.in. gorące okłady żelowe lub borowinowe, ciepła woda, gorące powietrze czy para wodna) lub wzbudzania energii cieplnej w tkankach (pole prądu elektrycznego wielkiej częstotliwości, pole ultradźwiękowe). Terapeutyczne działanie ciepła sprowadza się do poprawy ukrwienia tkanek, zmniejszenia napięcia mięśni, zwiększenia rozciągliwości struktur kolagenowych (ścięgna, więzadła), przyspieszenia wchłaniania krwiaków i nacieków zapalnych, wzmocnienia fagocytozy i nasilenia procesów przemiany materii całego organizmu. Zabiegi ciepłolecznicze stosuje się w chorobach zwyrodnieniowych stawów w okresach wolnych od zaostrzeń, a w urazach narządu ruchu dopiero po ustąpieniu odczynu zapalnego.

Zabiegi mające na celu obniżenie temperatury tkanek zaliczane są do działu fizykoterapii nazywanego *krioterapią*. Zimno stosowane w celach leczniczych działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i rozluźniająco na mięśnie szkieletowe. Schłodzenie tkanek należy wykonać jak najszybciej po urazie oraz w ostrych stanach zapalnych i można wtedy stosować okłady z kruszonego lodu lub z zamarzniętej tkaniny, nadmuchy zimnego powietrza lub par ciekłego azotu czy aerozoli szybko odparowujących.

Światłolecznictwo. Wykorzystuje biologiczne oddziaływanie promieniowania elektromagnetycznego w zakresie długości fali 780-15 000 nm, tj. podczerwieni (IR) i 290-400 nm, tj. promieni ultrafioletowych (UV). Działanie promieniowania podczerwonego związane jest z podniesieniem przez nie temperatury tkanek, a więc jest to typowy zabieg ciepłoleczniczy, natomiast ultrafioletowego z jego właściwościami fotochemicznymi. Dlatego promieniowanie ultrafioletowe stosuje się w niektórych chorobach skóry, korzeniowych zespołach bólowych i wegetatywnych, w mialgiach, zapaleniach okołostawowych i dermatozach przebiegających ze swędzeniem skóry.

Bodźcem terapeutycznym nie występującym w przyrodzie jest *promieniowanie laserowe*, którego charakterystycznymi właściwościami fizycznymi jest monochromatyczność (jednakowa długość fali), spójność (taka sama faza czasowa i przestrzenna fali), równoległość (mała rozbieżność wiązki promieni) i duża intensywność (moc). Promieniowanie laserowe małej mocy stosowane jest w fizykoterapii jako skuteczna metoda leczenia bólu, stanów zapalnych, w tym i fazy ostrej, oraz przyspieszenia procesów gojenia. Wskazaniami do jego stosowania są m.in. rany pooperacyjne, owrzodzenia i przeszczepy skóry, złamania i urazy miękkich tkanek okołostawowych, korzeniowe zespoły bólowe i stany zapalne stawów o podłożu reumatycznym.

Zastosowanie w fizykoterapii ma również sztucznie otrzymywane spolaryzowane promieniowanie elektromagnetyczne w zakresie podczerwieni (długość

fali 2000-4000 nm). Jest to tzw. światło bioptronowe, które wpływa na przyspieszenie procesów gojenia się ran i odleżyn.

Nadźwiękawianie

Naprzemienne zagęszczenia i rozrzedzenia ośrodka są przyczyną zmiennego ciśnienia fali akustycznej, która stosowana w fizykoterapii ma częstotliwość od Ido 3 MHz, a więc są to ultradźwięki.

Biologiczne skutki ultradźwięków o takiej częstotliwości sprowadzają się do efektów cieplnych i fizykochemicznych. Mechaniczna energia ultradźwięków zostaje w tkankach przekształcona w ciepło, szczególnie w okostnej oraz tkankach okołostawowych i dlatego też jest ona uważana za najważniejszy zabieg nagrzewający tkanki głęboko położone. Bodziec ten wywołuje również wiele procesów fizykochemicznych. Biologiczne działanie ultradźwięków to głównie zmiany stanu koloidalnego białek, zwiększanie elastyczności więzadeł i ścięgien, przyspieszanie gojenia się ran i zaznaczone wyraźnie efekty przeciwbólowe. Fala ultradźwiękowa służy również do miejscowego aplikowania różnych środków farmakologicznych mających postać żelu lub maści. Zabieg ten nazywany *fonoforezą* pozwala na uzyskanie dużego miejscowego stężenia leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, przyspieszających gojenie i in.

Elektroterapia

Elektroterapia jest działem fizykoterapii, w którym wykorzystuje się prąd stały, prądy impulsowe małej częstotliwości od 1 do 300 Hz, prądy średniej częstotliwości od 1000 do 100 000 Hz oraz prądy wielkiej częstotliwości od 900 do 9000 MHz. Każdy z tych trzech rodzajów prądu i wytwarzanych przez nie pól elektrycznych i magnetycznych ma inne oddziaływanie biofizyczne, a co za tym idzie i wskazania terapeutyczne.

Prąd stały stosuje się do galwanizacji, jonoforezy i kąpieli elektryczno-wodnych. Pod wpływem prądu galwanicznego (stałego) zwiększa się przemiana materii w tkankach. Silne rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry i mięśni, przyspieszenie procesów gojenia się ran i przewlekłych owrzodzeń oraz działanie przeciwbólowe to główne efekty przepływu tego rodzaju prądu przez tkanki.

Jonoforeza polega na miejscowym podawaniu leków, które ulegają dysocjacji. Wędrówka jonów między elektrodami dodatnią i ujemną jest procesem wykorzystywanym w tego rodzaju zabiegu, a leki mogące być w nim stosowane należą zarówno do grupy niesteroidowych, jak i steroidowych środków przeciwzapalnych, miejscowo znieczulających, rozszerzających naczynia krwionośne, rozmiękczających blizny i in.

Kąpiele elektryczno-wodne działają silnie bodźcowo na organizm i mogą być całkowite lub częściowe. W tych zabiegach jednocześnie działającymi bodźcami są: stały prąd elektryczny, ciśnienie hydrostatyczne, temperatura wody i związki chemiczne, które mogą zostać dodane do kąpieli.

Wskazaniami do tego rodzaju zabiegów fizykalnych są czynnościowe zaburzenia krążenia, miażdżyca, polineuropatie, zespoły korzeniowe, dolegliwości okresu przekwitania i zmiany zwyrodnieniowe stawów obwodowych.

Prądy małej częstotliwości są ciągiem impulsów elektrycznych o różnym kształcie i o częstotliwości do 300 Hz. Impulsy prostokątne stosuje się do pobudzania zdrowych lub tylko nieznacznie uszkodzonych mięśni, a prądy o impulsach trójkątnych - do stymulacji mięśni odnerwionych w celu zapobieżenia ich zanikowi. Prąd z impulsami w kształcie fragmentów sinusoidy, tzw. prądy diadynamiczne, wykorzystywane są w terapii przede wszystkim ze względu na ich działanie przeciwbólowe, zwiększające ukrwienie i pobudzające metabolizm mięśni szkieletowych. Obecnie, dzięki rozwojowi elektroniki i biofizyki, używane są różne „modyfikacje" prądów impulsowych z wyraźnym działaniem przeciwbólowym (prądy TENS) czy rozluźniającym napięcie mięśni szkieletowych (prąd Traberta) lub pobudzające metabolizm mięśni zdrowych (prąd Kotza).

Zmienne pole magnetyczne małej częstotliwości wyzwala w tkankach prądy elektryczne wywierające wpływ na związki wykazujące właściwości piezoelektryczne (m.in. kolagen, keratyna), zmieniają właściwości fizykochemiczne wody (wzrost szybkości krystalizacji i stężenia rozpuszczonych gazów), a także oddziałują na przepuszczalność błon biologicznych. Bodziec ten działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo i tonizująco oraz przyspiesza procesy gojenia się ran i złamań dzięki usprawnieniu procesów metabolizmu komórkowego.

Pola elektromagnetyczne wielkiej częstotliwości (od 30 do 2400 MHz) są stosowane w fizykoterapii z powodu przetwarzania w tkankach energii elektromagnetycznej na energię cieplną, a więc jest to zabieg ciepłoleczniczy. Wytwarzanie ciepła opiera się na zjawiskach polaryzacji jonowej i strat energii na skutek tarcia występującego między jonami a ośrodkiem, w którym się one poruszają. Ciepło powstające w tkankach rozszerza naczynia krwionośne, poprawia ukrwienie i ich metabolizm.

Wskazaniem do użycia tego bodźca fizykalnego (zabieg nazywa się diatermią krótkofalową) są przewlekłe stany zapalne stawów, przykurcze mięśni, tendopatie, a także przewlekłe zapalenia górnych dróg oddechowych, ucha i przydatków

Hydroterapia

Hydroterapia (wodolecznictwo) jest metodą leczenia bodźcowego mającą na celu usprawnienie mechanizmów regulacyjnych organizmu. Tworzywem terapeutycznym jest woda z jej podstawowymi właściwościami fizycznymi: temperaturą, lepkością i siłą wyporu.

Główne zastosowanie zabiegów hydroterapeutycznych to: czynnościowe choroby serca i układu krążenia, przewlekłe choroby narządu ruchu i układu oddechowego oraz zaburzenia przemiany materii. Są to bardziej działania utrwalania zdrowia niż działania terapeutyczne w pełnym tego słowa znaczeniu. Zupełnie inny wymiar i szerokie zastosowanie w praktyce rehabilitacyjnej mają ćwiczenia fizyczne prowadzone w basenach. Fizyczne zjawisko hydrostatycznego wyporu wody bywa wykorzystywane przede wszystkim w celu odciążenia układu ruchu (pozorna utrata ciężaru ciała zanurzonego w wodzie).

Ćwiczenia w wodzie stanowią jeden z powszechnie znanych sposobów wykonywania ćwiczeń rehabilitacyjnych, nawet w przypadku znacznego osłabienia mięśni, gdzie siła wyporu wody działa jako bardzo naturalne odciążenie dla stawów i mięśni. Ćwiczenia w wodzie powinny być stosowane zawsze w razie osłabienia siły i zaburzeń napięcia mięśniowego bez względu na ich przyczynę. Szczególnie polecana jest nauka chodu pacjentów po udarze mózgu.

Ciśnienie hydrostatyczne wody jest wykorzystywane przede wszystkim w ćwiczeniach oddechowych (np. ułatwienie i pogłębienie wydechu przez napór wody na ścianę klatki piersiowej lub wykorzystanie go jako specyficznego oporu dla fazy wydechowej). Podczas wykonywania ćwiczeń w wodzie pewną rolę odgrywają również i inne właściwości fizyczne tego środowiska, m.in. spójność oraz lepkość, które łącznie stanowią rodzaj oporu dla wykonywanych ruchów. Wielkość tego oporu zależy przede wszystkim od szybkości wykonywanego ruchu oraz od powierzchni poruszającego się odcinka ciała.

Wodzie o różnej temperaturze przypisuje się właściwości torujące bądź hamujące (zwiększanie lub obniżanie pobudliwości układu nerwowego) oraz odpowiednio ukierunkowany wpływ na układ mięśniowy przez (zależnie od potrzeb) zmniejszanie lub podwyższenie napięcia mięśniowego.

Kąpiele kinezyterapeutyczne przeprowadza się w specjalnych basenach bądź wannach kinezyterapeutycznych (tzw. tanki Hubbarda). Temperatura wody, w której wykonuje się ćwiczenia, wynosi zwykle 34-37°C, natomiast czas tych ćwiczeń podyktowany jest konieczną liczbą powtórzeń charakterystyczną dla przyjętej metody.

Kąpiel medyczna to zabieg hydroterapeutyczny polegający na wykonaniu kąpieli całkowitej lub częściowej z takimi dodatkami, które same, a nie tylko właściwości ośrodka, spełniają zadanie zapobiegania i leczenia chorób zgodnie z definicją leku. Są to najczęściej kąpiele w naturalnych tworzywach uzdrowiskowych oraz w wodzie, w której rozpuszczono substancje otrzymane z naturalnych tworzyw, czyli peloidy.

Przykładem powyższej grupy zabiegów fizykoterapeutycznych może być *borowina* (torf leczniczy), która stosowana jako kąpiel, czy miejscowo jako zawijania borowinowe, jest szczególnie wskazana m.in. w przewlekłych, utrwalonych procesach zwyrodnieniowych stawów, stanach pourazowych, chorobie reumatycznej i bólach towarzyszących osteoporozie.

Działanie większości powyższych zabiegów fizykoterapeutycznych sprowadza się nie tylko do łagodzenia bólu, ale pozwala na zachowanie właściwego nasilenia metabolizmu komórek mięśniowych, utrzymania pamięci ruchowej, powoduje uelastycznienie i wydłużenie więzadeł i ścięgien oraz wpływa na zmniejszenie odczynu zapalnego. Często przed przystąpieniem do ćwiczeń fizycznych nagrzewa się przykurczony staw (np. parafinoterapia) lub stosuje się masaż, co pozwala na wykonywanie ruchów w zwiększonym zakresie. Również niektóre zabiegi fizyko-

terapeutyczne zmniejszają napięcie mięśniowe, co ułatwia lub wręcz umożliwia przeprowadzenie ćwiczeń leczniczych. Zmniejszenie nasilenia stanu zapalnego i czynnika bólu za pomocą zabiegów fizykalnych (np. laseroterapia, fonoforeza czy jonoforeza) umożliwia wręcz przystąpienie do działań kinezyterapeutycznych. Wpływ prądów impulsowych powodujących skurcz mięśnia wykorzystywany jest nie tylko przez pewien okres w leczeniu uszkodzeń nerwów obwodowych, ale również w tzw. funkcjonalnej elektrostymulacji. Ma ona na celu częściowe zastąpienie uszkodzonych czynności nerwowych przez zewnętrzne sterowanie ruchem dzięki drażnieniu prądem włókien nerwowych i(lub) mięśniowych (poprawa chodu pacjentów z niedowładem połowiczym czy porażeniem nerwu strzałkowego, reedukacja funkcji ręki, stymulacja pęcherza moczowego w paraplegii itd.).

Masaż

Masaż klasyczny. Polega na mechanicznym wywieraniu okresowych ucisków na tkanki ustroju. Masaż, podobnie jak i inne rodzaje zabiegów fizykoterapeutycznych, oddziałuje zarówno miejscowo, jak i na cały organizm przez układ nerwowo-humoralny i jest uzupełnieniem kompleksowego leczenia rehabilitacyjnego. Podstawą do wykonania masażu zawsze powinno stanowić skierowanie lekarskie ze względu na silne bodźcowe działanie tego zabiegu.

Masaż poprawia odżywienie i utlenowanie tkanek, przyspiesza procesy resuscytacji po wysiłku, zmniejsza opór obwodowych naczyń krwionośnych, powodując obniżenie ciśnienia skurczowego i ułatwienie pracy lewej komory serca. W stawach następuje wzrost wydzielania płynu maziowego, rozluźnieniu ulega zarówno tkanka łączna mięśni, jak i same mięśnie szkieletowe, poprawia się ich trofika, a ewentualne wysięki, przesięki i krwiaki szybciej się wchłaniają. Miejscowemu działaniu masażu towarzyszy zawsze pobudzenie układu krążenia oraz oddychania, ale zazwyczaj działa on uspokajająco i odprężająco.

Masaż segmentarny. Bazuje na tych samych ruchach rąk terapeuty co masaż klasyczny, jednakże wykorzystywana jest znajomość neurofizjologicznych powiązań pomiędzy określonymi obszarami skóry, tkanki podskórnej, mięśni i naczyń a narządami wewnętrznymi. Powiązania te zachodzą na poziomie odpowiednich segmentów rdzenia kręgowego (stąd nazwa tego rodzaju masażu). Oddziaływanie mechaniczne na odpowiedni segment skórny bądź na odpowiedni korzeń nerwowy powoduje efekt leczniczy również i w odległych obszarach ustroju unerwianych przez ten sam segment rdzeniowy i to głównie w obrębie narządów wewnętrznych.

Masaż podwodny. Polega na działaniu strumienia wody o temperaturze 40-50°C i ciśnieniu 3-4 atmosfer na pacjenta zanurzonego w wodzie o temperaturze 35-38°C. Podczas wykonywania takiego masażu strumień wody przesuwany jest wzdłuż poszczególnych odcinków ciała - od obwodu do linii środkowej. Zabiegi trwają przeciętnie 10-15 minut, a wykonuje się je co 2 lub 3 dzień, w liczbie 10-20 zabiegów w serii. Omawiany rodzaj masażu wywiera korzystny wpływ na ukrwienie i metabolizm skóry, mięśni i stawów.

Wybrane zagadnienia rehabilitacji

Większość schorzeń, bez względu na przyczynę i „zaszeregowanie" do którejś z dyscyplin medycyny klinicznej (reumatologia, ortopedia, neurologia itd.), wymaga rehabilitacji ruchowej lub(i) psychicznej lub(i) zawodowej. Trudno więc podać konkretne „recepty" postępowania usprawniania chorego cierpiącego na tę czy inną jednostkę chorobową.

Jak wyżej wspomniano, usprawnianie prowadzone powinno być przez zespół terapeutów, a plan leczenia ustalany przez lekarza specjalistę rehabilitacji. Rodzina i otoczenie chorego powinno nauczyć się pod kierunkiem ludzi kompetentnych prostych zabiegów i czynności, aby móc ćwiczyć z pacjentem.

> Podstawową zasadą terapii ruchem jest jej ciągłe, systematyczne prowadzenie - ruch jest lekiem, który pacjent sam sobie musi „wypracowac .

Poniżej przedstawiono główne kierunki działań terapeutycznych w trzech grupach wiekowych, ponieważ rehabilitacja w wieku rozwojowym, tj. dzieci i młodzieży, posługuje się odmiennymi metodami niż fizjoterapia dorosłych czy wieku starszego. I odwrotnie, postępowanie z pacjentem „trzeciego wieku"

ma wiele charakterystycznych cech, stanowiących o konieczności stosowania innych zabiegów niż u młodych pacjentów. Jednakże cel jest zawsze ten sam: *jak najszybsze i najpełniejsze przywrócenie sprawności somatycznej i psychicznej.*

Rehabilitacja wieku rozwojowego

Rehabilitacja dzieci jest specyficzna, gdyż nie zawsze istnieje możliwość przywrócenia uprzednio rozwiniętej, a potem utraconej funkcji. Znacznie częściej w procesie usprawniania uczy się od początku kolejnych funkcji motorycznych, które z różnych powodów nie rozwinęły się spontanicznie. Istotne jest także i to, że usprawnianie dotyczy organizmu w trakcie jego intensywnego rozwoju. Dlatego też istnieje możliwość „kierowania" rozwojem dziecka dzięki procesowi rehabilitacji.

Rehabilitacja w chorobach układu oddechowego

Rehabilitację dzieci z chorobami układu oddechowego wyznaczają trzy główne kierunki działań:
- usuwanie wydzieliny z dróg oddechowych,
- ćwiczenia oddechowe,
- poprawa wydolności oddechowej.

Zastosowanie odpowiedniej metody terapeutycznej będzie zależało od przebiegu choroby, wieku dziecka oraz jego chęci do współpracy Niemowlęta i dzieci do 3 roku życia będą objęte rehabilitacją „tradycyjną", składającą się z drenażu ułożeniowego, technik manualnych ułatwiających usuwanie zalegającej wydzieliny oraz z ćwiczeń oddechowych, które w tym wieku mają charakter ćwiczeń biernych. W miarę dorastania dziecka można wprowadzać czynne ćwiczenia oddechowe, prowadzone w formie zabawy, a także ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną. Starsze dzieci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego mogą wykorzystywać w rehabilitacji alternatywne do tradycyjnych techniki oddechowe, jak np. technika natężonego wydechu czy technika zmiennego ciśnienia wewnątrzoskrzelowego (z użyciem tzw. Fluttera), które pozwalają na zupełną samodzielność pacjenta co do wyboru i zastosowania wybranej metody.

Poniżej przedstawiono rehabilitację w trzech wybranych, najczęściej występujących u dzieci, jednostkach chorobowych: zakażeniach dolnych dróg oddechowych, mukowiscydozie oraz astmie oskrzelowej.

Rehabilitacja w zakażeniach dolnych dróg oddechowych

U niemowląt i małych dzieci często obserwuje się dysfunkcje układu oddechowego związane z wystąpieniem takich chorób, jak zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc, które przebiega najczęściej w postaci odoskrzelowego zapalenia płuc. Typowymi objawami są: duszność oddechowa różnego stopnia, wywołana najczęściej obturacją, czyli zwężeniem dróg oddechowych, kaszel, najpierw suchy, a potem, po ustąpieniu duszności, mokry, co jest związane z obecnością wydzieliny zalegającej w drzewie oskrzelowym.

Na wszystkich etapach choroby obserwuje się także upośledzenie wentylacji.

Rehabilitacja w zapaleniu oskrzeli i odoskrzelowym zapaleniu płuc rozpoczyna się już od samego początku trwania choroby i zależy od objawów, jakie w danym momencie są rozpoznawane. W występującej duszności oddechowej bardzo ważnym elementem jest ułożenie dziecka w pozycji półwysokiej, gdzie głowa znajduje się znacznie wyżej od tułowia i kończyn dolnych. Pozycja półwysoka ułatwia wentylację i sprawia, że dziecko oddycha swobodniej. Jest to także pozycja, w której stosuje się ćwiczenia oddechowe bierne (do 3 roku życia) lub czynne (powyżej 3 roku życia dziecka).

Czynne ćwiczenia oddechowe polegają na unoszeniu ramion w górę przy jednoczesnym wdechu powietrza przez nos i opuszczeniu ramion przy równoczesnym wydechu powietrza przez lekko zaciśnięte usta. Stosunek czasu wdechu do czasu wydechu powinien wynosić 1:3. Podczas ćwiczeń oddechowych dochodzi do rozciągnięcia klatki piersiowej, rozprężenia płuc i „wtłoczenia" w sposób czynny lub bierny powietrza w takie ich miejsca, do których nie dociera ono ze względu na zwężenie światła dróg oddechowych. Szczególną uwagę zwraca się na *naukę oddychania przeponowego,* które przynosi wiele korzyści w postaci mniejszego zużycia energii przez mięśnie oddechowe i poprawę wentylacji w dolnych partiach płuc.

U niemowląt i dzieci do 3 roku życia ćwiczenia polegają na biernym unoszeniu przez terapeutę kończyn górnych dziecka i ich opuszczaniu w tempie wolniejszym niż rytm oddychania dziecka. W trakcie wykonywania ćwiczeń zmienia się ułożenie dziecka z pozycji na plecach do pozycji na jednym, a potem na drugim boku. Odbywa się to w pozycji półwysokiej ze względu na obecność duszności oddechowej. Należy

pamiętać, że jeżeli występuje ciężka duszność oddechowa, to rezygnuje się z wykonywania powyższych ćwiczeń i układa się dziecko tylko w pozycjach półwysokich lub wysokich ułatwiających oddychanie.

Usuwanie wydzieliny z dróg oddechowych. W momencie pojawienia się u pacjenta mokrego kaszlu, świadczącego o obecności wydzieliny w oskrzelach, dziecko układa się w pozycji drenażowej ułatwiającej przesuwanie się wydzieliny do górnych dróg oddechowych i jej wykrztuszenie.

Pozycja drenażowa ma zazwyczaj charakter niskiej pozycji ułożeniowej, gdzie głowa dziecka jest położona znacznie niżej niż tułów i kończyny dolne, aby wydzielina odpływała zgodnie z siłą grawitacji. W tej pozycji wprowadza się techniki ułatwiające odklejenie się wydzieliny od ścian oskrzeli. Polegają one na opukiwaniu, oklepywaniu, wstrząsaniu lub sprężynowaniu klatki piersiowej dziecka, po których to rękoczynach następuje zazwyczaj efektywny kaszel z odpluciem wydzieliny. Oklepuje się klatkę piersiową z przodu, od granicy dolnych żeber w kierunku do obojczyków, z boku, od dolnych żeber w kierunku dołu pachowego oraz z tyłu, zwracając uwagę na to, aby nie oklepywać zbyt nisko (nerki).

W pozycjach niskich przeprowadza się także ćwiczenia oddechowe opisane powyżej. Oklepywanie w pozycjach drenażowych i ćwiczenia oddechowe stosuje się co najmniej 2 razy dziennie, rano i po południu, nie później niż godzinę po podaniu leku rozrzedzającego wydzielinę w oskrzelach.

Sposób wykonywania ćwiczeń oddechowych. Ćwiczenia oddechowe powtarza się 3 razy po 15 oddechów na każdą „stronę", czyli na plecach oraz na lewym i prawym boku. Przeplatane są one oklepywaniem klatki piersiowej.

Na przykład dziecko leży na plecach w niskiej pozycji drenażowej (głową w dół), wykonuje 15 oddechów z unoszeniem ramion przy wdechu i opuszczaniu przy wydechu, następnie oklepuje się klatkę piersiową z przodu przez 2-5 minut, po których następuje kaszel i odplucie wydzieliny.

Opisane powyżej działanie jest pierwszym z trzech cykli ćwiczeń dotyczących pierwszej serii wykonywanej w pozycji na plecach.

Bierne ćwiczenia oddechowe. U dzieci do 3 roku życia postępowanie rehabilitacyjne ma charakter ćwiczeń biernych, ale odbywa się według takich samych zasad jak u dzieci starszych. Wymienione powyżej elementy usprawniania dziecka z dysfunkcji] układu oddechowego wchodzą w skład tzw. klasycznej fizjoterapii oddechowej.

Rehabilitacja w mukowiscydozie

Mukowiscydoza jest często występującą (1:2000 żywych urodzeń), genetycznie uwarunkowaną chorobi) rasy białej. Powikłania płucne są najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów. Zajęcie płuc w mukowiscydozie zaczyna się od nadmiernego wydzielania i gromadzenia się gęstego i lepkiego śluzu, który powoduje zwężenie światła oskrzeli i jest także świetni) pożywką dla rozwoju bakterii. Infekcje bakteryjne doprowadzają do jeszcze większego wytwarzania śluzu, są przyczyną częstych zapaleń oskrzelików, oskrzeli, co w konsekwencji może prowadzić do powstania rozstrzeni oskrzeli, niedodmy płatowej, odmy opłucnowej, krwioplucia, nadciśnienia płucnego, serca płucnego, aż w końcu do niewydolności oddechowej i zgonu.

Podstawowym celem rehabilitacji u chorych na mukowiscydozę jest dążenie do poprawy lub utrzymania drożności oskrzeli przez systematyczne usuwanie gęstej i lepkiej wydzieliny, a jej zasadniczymi elementami są:
- fizjoterapia dróg oddechowych,
- korekcja wad postawy,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- trening fizyczny.

Fizjoterapia dróg oddechowych

Jest jedną z najczęściej stosowanych metod fizjoterapii dróg oddechowych.

Klasyczna fizjoterapia oddechowa. Celem klasycznej fizjoterapii oddechowej w mukowiscydozie jest usuwanie wydzieliny z drzewa oskrzelowego, poprawa oczyszczania śluzowo-rzęskowego, poprawa wentylacji i wymiany gazowej płuc (przez poprawę ruchomości klatki piersiowej i oddechu dolnożebrowego) oraz nauka efektywnego kaszlu.

Klasyczna fizjoterapia oddechowa składa się z:
- inhalacji lekami mukolitycznymi rozrzedzającymi wydzielinę,
- drenażu ułożeniowego,
- manualnych technik wspomagających (oklepywania, wibracje, sprężynowania klatki piersiowej itp.),
- ćwiczeń oddechowych,
- nauki efektywnego kaszlu.

Wskazaniem do stosowania klasycznej rehabilitacji oddechowej w mukowiscydozie jest wiek dziecka (stosowana u małych dzieci do 3 roku życia), ale znajduje ona zastosowanie w każdej grupie wiekowej. Względnym przeciwwskazaniem do stosowania klasycznej rehabilitacji oddechowej jest refluks żołądkowo-przełykowy, czyli cofanie się treści żołądkowej do przełyku, niewydolność krążeniowo-oddechowa, rozedma (stosuje się drenaż i techniki oddechowe z naciskiem na opór podczas wydechu i pozycje rozluźniające, nie stosuje się technik wspomagających usuwanie wydzieliny), odma (stosuje się drenaż, nie stosuje się po stronie nie zajętej odmą technik wspomagających). Sposób wykonywania klasycznej fizjoterapii oddechowej opisano powyżej przy przedstawieniu sposobów rehabilitacji w zakażeniach dolnych dróg oddechowych.

Alternatywne techniki rehabilitacji oddechowej. Techniki te polegają na czynnej współpracy chorego podczas drenażu i ćwiczeń. Łączy się w nich zmodyfikowany drenaż ułożeniowy (tzw. autodrenaż) i odpowiednie techniki oddechowe wykonywane świadomie przez pacjenta oraz techniki wspomagające wykonywane samodzielnie lub z pomocą drugiej osoby.

Czasami przy wykonywaniu określonej techniki oddechowej można zastosować dodatkowe urządzenia wspomagające oczyszczanie drzewa oskrzelowego (tzw. Flutter) lub poprawiające wentylacje płuc (tzw. maska PEP).

Maska PEP jest maseczką anestezjologiczną z jednokierunkową zastawką. Pacjent wykonuje wdech nosem i wydmuchując powietrze do maski trafia na opór zastawki, co powoduje wzrost ciśnienia wewnątrzoskrzelowego, otwarcie zalepionych wydzieliną oskrzelików i poprawę ich wentylacji.

Wskazaniem do stosowania technik alternatywnych jest przede wszystkim wiek pacjenta (powyżej 10 lat). Kolejnym wskazaniem jest refluks żołądkowo-przełykowy często występujący u małych dzieci, który uniemożliwia zastosowanie technik klasycznych (zwłaszcza drenażu antygrawitacyjnego), ze względu na możliwość cofnięcia się pokarmu z żołądka do przełyku i zachłyśnięcia się nim. *Przeciwwskazania do stosowania technik alternatywnych:* rozedma, nadreaktywność oskrzeli, odma opłucno wa i krwioplucie.

Metoda ręcznego drenażu wibracyjnego. Jest ostatnią z metod fizjoterapii dróg oddechowych. Ręczny drenaż wibracyjny jest określany jako „równoczesny ruch piersiowo-brzuszny wywołany przez ręce terapeuty podczas wydechu dziecka". Ruch ten zaczyna się na szczycie wydechu, a długość jego trwania nie powinna przekroczyć limitu podatności klatki piersiowej dziecka na ucisk rąk terapeuty. Celem tego ruchu jest wyrzucenie powietrza z płuc dziecka z prędkością zbliżoną do szybkości przepływu powietrza podczas kaszlu. Dlatego też kaszel, a następnie odessanie wyrzuconej wydzieliny, odgrywa istotną rolę w całej technice. Sam ucisk klatki piersiowej dziecka powoduje przesunięcie wydzieliny ku górze, a kaszel zapewnia jej usuwanie. Ruch piersiowo-brzuszny terapeuty, kaszel i odsysanie to elementy techniki ręcznego drenażu wibracyjnego.

Przeciwwskazaniami do stosowania tej metody są skaza krwotoczna i zwiększona łamliwość kości.

Korekcja wad postawy

U dzieci z mukowiscydozą stwierdza się często występowanie takich wad postawy ciała, jak: boczne skrzywienie kręgosłupa, plecy okrągłe i klatka beczkowata. Przyczyną powstania wymienionych wad postawy jest między innymi mały przyrost masy ciała przy jednoczesnym osłabieniu siły mięśniowej.

Ćwiczenia korekcyjne. Stanowią kolejny element usprawniania ruchowego u dzieci z mukowiscydozą. Program ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci ze skoliozą opisano na str. 778. U dzieci z plecami okrągłymi stosuje się ćwiczenia czynne rozciągające skrócone mięśnie w obrębie klatki piersiowej, miednicy i lędźwi, ćwiczenia czynne poprawiające siłę mięśni rozciągniętych, ćwiczenia elongacyjne i antygrawitacyjne i oddechowe. Poza okresami infekcji zaleca się także pływanie. U dzieci z klatką beczkowatą stosuje się ćwiczenia czynne poprawiające zakres ruchu w stawach barkowych, siłę mięśni grzbietu i innych mięśni posturalnych, ćwiczenia specjalne o charakterze kształtującym i wytrzymałościowym, rozwijające sprawność narządów wewnętrznych, ćwiczenia oddechowe i ogólnorozwojowe.

U dzieci z mukowiscydozą często obserwuje się opóźnienie rozwoju psychomotorycznego, które jest spowodowane często powtarzającymi się infekcjami dróg oddechowych i koniecznością ich hospitalizacji.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Są szczególnie zalecane dzieciom z zaburzeniami oddechowymi i stanowią istotny element kompleksowej rehabilitacji w mukowiscydozie. Ćwiczenia wprowadza się jak najwcześniej, już w okresie niemowlęcym. Polegają na stymulacji rozwoju psychoruchowego, gdzie fizjoterapeuta zwraca uwagę na osiąganie przez dziecko w odpowiednim czasie kolejnych funkcji motorycznych (unoszenia głowy, podpory, rotacji, przejścia do pozycji siedzącej, stojącej itd.). U dzieci starszych ćwiczenia ogólnorozwojowe wprowadza się na etapie leczenia szpitalnego, a także udziela się instruktażu ćwiczeń dla rodziców chorego dziecka w celu prowadzenia ćwiczeń w warunkach domowych.

Trening fizyczny

Wydolność fizyczna u dzieci chorych na mukowiscydozę jest mniejsza niż u dzieci zdrowych. Funkcjonowanie pacjentów na niższym poziomie wydolności fizycznej jest spowodowane niewydolnością układu oddechowego. Podstawowym celem stosowania treningu fizycznego w mukowiscydozie jest jego bezpośredni wpływ na wzrost wydolności fizycznej, polepszenie jakości życia pacjenta, a w następstwie tego wydłużenie średniej przeżywalności chorych na mukowiscydozę. Trening fizyczny poprawia funkcję układu oddechowego, przyspiesza transport wydzieliny, zwiększa wentylację płuc, obniża ciśnienie śródpłucne, co powoduje łatwiejsze upowietrznienie małych oskrzelików. Większy wysiłek pobudza do kaszlu, powoduje zwiększenie wydolności oddechowej, poprawia tolerancję wysiłku, a także zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni oddechowych. W rehabilitacji stosuje się ogólny trening fizyczny, a także trening mięśni wdechowych przy użyciu urządzenia oporującego wydech.

Ogólny trening fizyczny może mieć charakter chodu lub biegu po bieżni ruchomej, może to być jazda na ergometrze rowerowym albo też ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję i sprawność ruchową, jak: aerobik, ćwiczenia na stoperze lub na siłowni. Intensywność stosowanego wysiłku zależy od stanu pacjenta. Jeżeli za miarę intensywności wysiłku fizycznego przyjmiemy częstość skurczów serca, to zakres tętna podczas wysiłku powinien wynosić 120-130 i 170/minutę.

Zasady prowadzenia ogólnego treningu fizycznego to:

- systematyczność,
- właściwa forma oddechu (oddech torem przeponowym),
- rytm oddechu musi współgrać z rytmem ruchu,
- długość treningu w sesji wynosi 30-60 minut,
- częstość wykonywania: 5 razy w tygodniu,
- dozowanie intensywności (tętno minimum 130/minutę),
- zachowanie krzywej intensywności treningowej (rozgrzewka, część główna, ćwiczenia uspokajające).

Ze względu na obrzmienie dróg oddechowych i ich niedrożność siła mięśni wdechowych słabnie, a przepona ulega rozciągnięciu i spłaszczeniu. Zarówno przepona, jak i mięśnie międzyżebrowe działają jak mięśnie wydechowe, dlatego zaleca się w rehabilitacji w mukowiscydozie stosowanie *treningu mięśni wdechowych.* Upośledzenie czynności mięśni wdechowych powoduje zwiększenie pracy mięśni oddechowych, duszność, zmęczenie mięśni oddechowych i w konsekwencji ich niewydolność. Ćwiczenia polegają na wykonywaniu specjalnych ćwiczeń, w których wdech wykonywany jest z regulowanym, dozowanym indywidualnie dla pacjenta, oporem. Celem ćwiczeń jest zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni wdechowych.

Wybór odpowiedniej metody rehabilitacyjnej powinien być poprzedzony dokładnym badaniem dziecka, często bowiem obserwuje się różny stopień progresji choroby, różny obraz kliniczny i osobniczą podatność na leczenie. Przy doborze metody rehabilitacyjnej należy uwzględnić: wiek chorego, stopień zaawansowania choroby, wystąpienie nadreaktywności oskrzeli, stopień motywacji oraz preferencji; pacjenta.

Rehabilitacja w astmie oskrzelowej

Leczenie dzieci chorych na astmę oskrzelową powinno być kompleksowe i uwzględnić całość warunków życia dziecka. Ponieważ przyczyną astmy oskrzelowej jest choroba o przyczynie wieloczynnikowej, to jej kompleksowa terapia składa się z trzech rodzajów postępowania:

- przyczynowego, odgrywającego bardzo ważną rol<,' w leczeniu astmy, a polegającego na identyfikacji i kontroli czynników, które wywołują reakcję zapalną lub powodują ostrą obturację oskrzeli,

- farmakologicznego, w których podstawowe znaczenie ma stosowanie leków przeciwzapalnych i rozszerzających oskrzela,
- wspomagającego, na które składa się rehabilitacja ruchowa, psychoterapia i leczenie klimatyczne.

Celem rehabilitacji ruchowej w astmie oskrzelowej jest nauka postępowania podczas ataków duszności, usprawnienie mechanizmu oddychania przez utrzymywanie higieny drzewa oskrzelowego i wzmacnianie siły mięśni oddechowych, a także dbałość o prawidłową postawę ciała dziecka. Ważna jest także poprawa tolerancji wysiłku fizycznego przez zwiększenie pojemności życiowej płuc, co podnosi ogólną wydolność i sprawność fizyczną dziecka.

W okresie *napadu duszności* nie stosuje się żadnych zabiegów fizjoterapeutycznych, z wyjątkiem prawidłowego ułożenia dziecka (pozycjonowanie), które ułatwi mu oddychanie. U niemowląt i małych dzieci będzie to pozycja wysoka, z głową i tułowiem ułożonym wyżej niż reszta ciała, a u dzieci starszych może to być pozycja siedząca, np. okrakiem na krześle z ramionami opartymi o oparcie w celu stabilizacji obręczy barkowej w celu wyłączenia działania pomocniczych mięśni oddechowych.

Usprawnianie rozpoczyna się w *fazie podostrej,* kiedy ustąpi skurcz oskrzeli. W miejscach, w których wcześniej doszło do zwężenia dróg oddechowych, zbiera się wydzielina. Należy ją usunąć, ponieważ może ona doprowadzić do powstania niedodmy i zapalenia oskrzeli. Należy także stosować ćwiczenia oddechowe bierne (u małych dzieci) lub czynne (u starszych), których celem będzie poprawa wentylacji płuc. W celu oczyszczenia drzewa oskrzelowego stosuje się:

- drenaż ułożeniowy,
- oklepywanie klatki piersiowej,
- naukę kaszlu z efektywnym odkrztuszeniem wydzieliny,
- mechaniczne odsysanie wydzieliny (u niemowląt i małych dzieci).

W celu poprawy wentylacji płuc u małych dzieci stosuje się ćwiczenia oddechowe bierne, a u starszych ćwiczenia oddechowe czynne torem przeponowym.

Usprawnianie, które opisano powyżej, nie jest postępowaniem rutynowym i dotyczy tych okresów choroby, w których występuje nadmierne wytwarzanie śluzu spowodowane atakiem duszności lub toczącą się infekcją.

W *okresie bez ataków duszności* stosuje się ćwiczenia:

- oddechowe połączone z technikami rozluźniającymi w celu poprawy toru oddychania i miejscowej wentylacji płuc oraz obniżenia przepony,
- czynno-bierne zwiększające zakres ruchu obręczy barkowej,
- czynno-bierne wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu oraz rozciągające mięśnie piersiowe,
- ogólnorozwojowe, poprawiające ogólną sprawność i wydolność oddechową dziecka,
- korekcyjne klatki piersiowej i kręgosłupa.

W planowaniu długofalowego leczenia astmy oskrzelowej należy także uwzględnić rehabilitację przez stosowanie odpowiednio dobranego i wykonywanego *wysiłku fizycznego.* Regularne stosowanie ćwiczeń fizycznych przynosi wiele korzyści dla pacjentów z astmą będących w wieku rozwojowym. Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem potrzebnym do prawidłowego rozwoju psychicznego i fizycznego każdego dziecka, także dziecka z astmą. Dzieci z astmą potrzebują normalnej regularnej aktywności ruchowej, tak jak wszyscy rówieśnicy. Gry i zabawy ruchowe stanowią w zależności od wieku dużą, czasami dominującą, część ich życia i są istotnym stymulatorem ich rozwoju psychicznego, fizycznego i społecznego. Dziecko przez ruch i zabawy z innymi uczy się współżycia w grupie, identyfikacji z grupą oraz przestrzegania norm grupowych. W tym sensie brak ruchu może stanowić przeszkodę na drodze rozwoju społecznego dziecka, zmniejszać jego atrakcyjność dla innych dzieci, zaniżać samoocenę, powodować odczucie inności i kalectwa.

Normalna aktywność fizyczna dzieci chorych na astmę daje pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego, zmniejsza lęk towarzyszący chorobie i uczy jak żyć z chorobą. Dzięki prowadzeniu regularnej aktywności fizycznej możemy podnieść u dziecka próg, w którym występuje duszność i poprawić pracę układu krążenia oraz pracę mięśni oddechowych tak, że dziecko jest w stanie znieść większe obciążenie bez napadu duszności powysiłkowej.

Regularne stosowanie wysiłku fizycznego odsuwa od dziecka zagrożenia związane z nieprawidłową postawą ciała czy nadwagą.

U 90% młodych pacjentów wytężony wysiłek fizyczny trwający dłużej niż 3 minuty może wywołać objawy astmy oskrzelowej. Reakcja oskrzeli na wysiłek

fizyczny może być jednakże kontrolowana przez podanie właściwego leku drogą doustną lub wziewną przed rozpoczęciem ćwiczeń lub dobranie właściwej intensywności stosowanego wysiłku.

W celu bezpiecznego przeprowadzenia kinezyterapii należy przestrzegać pewnych zasad postępowania:

- Dziecko musi się stosować do zaleceń lekarza co do prowadzenia prawidłowej farmakoterapii: zapobiegawczo 10-15 minut przed wysiłkiem fizycznym stosuje się leki, które między innymi hamują ostrą reakcję oskrzeli na wysiłek fizyczny i zimne powietrze.
- Istotne są warunki otoczenia, w których mają odbywać się ćwiczenia fizyczne. W okresie zimowym, jeżeli temperatura jest niższa niż 5°C, a w lecie w sezonie pylenia występuje niebezpieczeństwo nasilenia objawów astmatycznych. W takich warunkach lepiej zaplanować zajęcia w pomieszczeniu zamkniętym.
- Należy wyeliminować z otoczenia alergeny i czynniki wyzwalające. Jeżeli ma to być wysiłek na otwartej przestrzeni, znaczenie będzie miała np. pora roku, zanieczyszczenie środowiska pyłami i gazami itp., a jeżeli na sali gimnastycznej, to jej czystość, kontakt z talkiem, magnezją, materacami gąbkowymi itp.
- Wysiłek fizyczny poprzedzony musi być rozgrzewką, która powinna trwać ok. 10-15 minut i mieć charakter zabawy biegowej, w trakcie której wykonuje się ćwiczenia wszystkich dużych grup mięśniowych. Tętno podczas rozgrzewki powinno wynosić ok. 45-50% tętna maksymalnego, czyli ok. 110/120 uderzeń na minutę.
- Trening fizyczny ma charakter interwałowy (tzn. intensywność wysiłku raz się zwiększa, raz się zmniejsza). Wykonuje się przez trzy minuty ćwiczenia z przyspieszeniem tętna do 170/min, a później trzy minuty ćwiczeń z tętnem obniżonym do 110-90/min.
- Na końcu ćwiczeń stosuje się ćwiczenia relaksacyjne, które zazwyczaj mają charakter ćwiczeń oddechowych.

Należy pamiętać, że systematyczne oraz dobrane pod względem płci, wieku i indywidualnych możliwości ćwiczenia fizyczne przyczynią się nie tylko do podniesienia ogólnej sprawności fizycznej dziecka z astmą, ale również pozwolą na wyrobienie w nim poczucia własnej wartości.

Rehabilitacja w chorobach ortopedycznych

Postępowanie rehabilitacyjne w dysplazji i zwichnięciu stawu biodrowego

Dysplazja i zwichnięcie stawu biodrowego oznacza kolejno: zaburzenia w kształtowaniu i rozwoju stawu biodrowego oraz wysunięcie się głowy kości udowej z panewki tego stawu. Dysplazja stawu biodrowej > stwarza warunki do jego zwichnięcia, dlatego też często określana jest mianem stanu „przedzwichnięciowego".

Przyczyną powstania dysplazji może być nadmierne zgięcie bioder dziecka w okresie życia płodowego, które usposabia do przesunięcia się głowy kości udowej względem panewki. Kolejną przyczyną może być także nagłe lub długotrwałe prostowanie bid'der, występujące czasami podczas akcji porodowej, podczas zabiegów reanimacyjnych (sztuczne oddychanie przez zginanie i prostowanie nóg) i wreszcie niewłaściwa pielęgnacja niemowlęcia. Niewłuściwa pielęgnacja dziecka polega na trzymaniu za wyprostowane nogi lub nogę podczas przewijania, nieprawidłowe noszenie z przyciskaniem do siebie pośladków dziecka, niefizjologiczne unoszenie podczas zabiegów pielęgnacyjnych czy krępowanie nóg powijakami. Pewną rolę przypisuje się także czynnikom genetycznym i zaburzeniom hormonalnym matki.

Częstość występowania dysplazji określa się na ok 5% żywo urodzonych płodów. Dziewczynki choru ji| 4 do 7 razy częściej niż chłopcy. Dysplazja występuje zazwyczaj w obydwu stawach biodrowych i dotyczy głównie dzieci z pierwszego porodu, a także dzieci z porodów pośladkowych i nóżkowych.

Charakterystycznymi objawami dysplazji są: obustronne lub jednostronne ograniczenie odwodzenia w stawie biodrowym oraz „przeskakiwanie" w stawie podczas wykonywania tego ruchu. Jeżeli dochodzi do podwichnięcia lub zwichnięcia w stawie biodrowym, to mogą dołączyć się między innymi asymetria fałdów pośladkowych i szpary sromowej, objaw pompowania (udo można przesunąć w górę i w dół względem miednicy), skrócenie kończyny przy wadzie jednostronnej, opóźnienia czasu pionizacji i chodu, zaburzeń chodu (chód utajający przy wadzie jednostronnej lub kaczkowaty przy wadzie obustronnej) i zaburzeń postawy (hiperlordoza lę

dźwiowa). Przebieg choroby jest różny i zależy w znacznym stopniu od sposobu leczenia. Duże znaczenie ma wczesna diagnostyka oraz związane z nią jak najszybsze rozpoczęcie leczenia.

Proces terapii dysplazji stawu biodrowego polega na postępowaniu profilaktycznym i zachowawczym, a gdy leczenie zachowawcze nie przynosi rezultatów lub gdy dojdzie do podwichnięć lub zwichnięć stosuje się leczenie operacyjne.

Postępowanie profilaktyczne

Polega głównie na unikaniu przeprostów w stawie biodrowym. Prawidłowa pielęgnacja noworodka i niemowlęcia jest kolejnym elementem profilaktyki dysplazji. Polega ona na szerokim pieluchowaniu dziecka (zakłada się 2 lub 3 pieluszki pomiędzy nóżki, aby ułatwić utrzymanie ich w odwiedzeniu). Należy zabezpieczyć dziecku maksymalną swobodę ruchów. Noworodek powinien być ubrany w śpioszki z wolnymi, nieskrępowanymi nóżkami. Duże znaczenie ma również sposób noszenia dziecka na rękach. Unika się ruchów, które powodują nagłe wyprostowanie bioder.

Kolejnym, istotnym elementem postępowania jest właściwe wykonywanie profilaktycznych ćwiczeń ruchowych u niemowlęcia. Powinny one mieć charakter ćwiczeń biernych z wykorzystaniem ruchów odwiedzenia i rotacji wewnętrznej w stawie biodrowym.

Leczenie zachowawcze

Polega na powolnym, wytrwałym i stopniowym pokonywaniu oporu skróconych mięśni przywodzących uda, aż do zupełnego jego zlikwidowania. Istotą leczenia jest scentrowanie głowy na dno panewki. Osiąga się to przez zastosowanie odpowiedniego zaopatrzenia ortopedycznego, tzw. rozwórek. Po uzyskaniu scentrowania panewka i głowa kości udowej przystosowują się wzajemnie do siebie. Jeżeli ten sposób leczenia, mimo kilkumiesięcznego stosowania, nie przynosi oczekiwanych rezultatów, to można zastosować repozycję ręczną w narkozie lub repozycję wyciągiem ponad głową. Ćwiczenia podczas leczenia zachowawczego są trudne do wykonania, ponieważ dotyczą niemowląt i małych dzieci, które nie spełniają poleceń terapeuty. Stosuje się ćwiczenia bierne, rozciągające przykurczone struktury mięśniowe, a także ćwiczenia czynne oparte na prowokowaniu dziecka do ruchów we wszystkich stawach. Należy unikać ćwiczeń mięśni przywodzących udo i rotujących je na zewnątrz. Nie układa się dziecka w pozycji na boku.

Leczenie operacyjne

Jest stosowane wówczas, gdy leczenie zachowawcze nie przynosi odpowiedniego rezultatu. Zazwyczaj dotyczy ono dzieci powyżej 3 roku życia. W zależności od potrzeb uwzględnia się różne typy zabiegów. Po zabiegach operacyjnych stosuje się unieruchomienie na okres 3-6 tygodni. Usprawnianie ruchowe w przypadkach leczenia operacyjnego obejmuje postępowanie przed- i pooperacyjne.

Usprawnianie przedoperacyjne

Ma na celu likwidację istniejących przykurczy, podniesienie ogólnej sprawności dziecka oraz nauczenie go ćwiczeń izometrycznych, które będą stosowane w okresie pooperacyjnym. W celu poprawienia zakresu ruchów w stawach obwodowych stosuje się ćwiczenia bierne, czynno-bierne, czynne wspomagane i czynne, a w celu poprawienia sprawności ogólnej stosuje się ćwiczenia ogólnorozwojowe, u młodszych dzieci w formie zabawowej.

Usprawnianie pooperacyjne

Zależy od rodzaju zabiegu (śród- czy pozastawowy) i unieruchomienia oraz możliwości nawiązania kontaktu z dzieckiem. Ćwiczenia wprowadza się już w 2-3 dni po zabiegu. Jako pierwsze wykonuje się ćwiczenia oddechowe, później ćwiczenia mięśni obręczy barkowej i kończyn górnych, a także ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia i kończyn (te ostatnie jako ipsi- i kontrlateralne). Stosowane jest także pozycjonowanie (ułożenie naprzemienne na brzuchu i na plecach) z zastosowaniem ćwiczeń czynnych właściwych w wymienionych pozycjach. Następnie zakłada się gips czynnościowy z klapą umożliwiającą osiągnięcie pozycji siedzącej, a później dziecko przebywa w korytku gipsowym, z którego wyjmowane jest na czas ćwiczeń. Umożliwia to wykonywanie ćwiczeń kończyn dolnych, najpierw biernych, potem czynno-biernych i w końcu czynnych. W trakcie wykonywania ćwiczeń ruch przywodzenia w stawie biodrowym jest ograniczony tylko do pozycji pośredniej i nie wykonuje się ruchów rotacji, które wprowadza się dopiero po 2 miesiącach. W tym okresie prowadzi się ćwiczenia w pozycji sie-

dzącej. Pozycja klęku i stojąca są przeciwwskazane. Ćwiczenia powtarza się 1-2 razy w ciągu dnia.

Ostatni okres usprawniania po zabiegu wiąże się z obciążaniem przez dziecko operowanej kończyny, które zazwyczaj rozpoczyna się po upływie 4-6 miesięcy po operacji. Obowiązują wszystkie zasady stopniowego obciążania kończyn, począwszy od biernej pionizacji na łóżku chorego, pionizacji na stole pionizacyjnym, pionizacji z przedmiotami odciążającymi i stabilizującymi (balkoniki, kule), a skończywszy na nauce chodu.

Zabiegi fizykoterapeutyczne

Można je wprowadzić w późniejszym okresie leczenia pooperacyjnego. Stosuje się parafinoterapię, klasyczny masaż kończyn dolnych lub masaż wirowy w wodzie w celu rozluźnienia mięśni, elektrostymulację w razie zaników mięśni. W okresie pionizacji i nauki chodu wskazane są zajęcia na basenie.

W trakcie leczenia zachowawczego i operacyjnego stosuje się całą gamę różnych *pomocy ortopedycznych,* które służą do odpowiedniego ustawienia kończyn dolnych w pierwszym okresie usprawniania lub do przeprowadzenia pionizacji oraz nauki chodu w okresie późniejszym. W celu scentrowania głowy kości udowej na dno panewki stosuje się podczas leczenia zachowawczego dysplazji różne rodzaje rozwórek, które mają charakter aparatów szynowo-opaskowych, bardziej lub mniej elastycznych, zabezpieczających ułożenie nóżek dziecka w odwiedzeniu i rotacji wewnętrznej. Rozwórki te to: uprząż Pavlika, szyna Koszli, pajacyk Grucy, bądź - najczęściej stosowana - poduszka Frejki.

Leczenie wyżej wymienionymi rozwórkami stosuje się tak długo, aż na zdjęciu rentgenowskim otrzymamy cofnięcie się objawów dysplazji. Na ogół trwa to tyle miesięcy, ile miało dziecko w momencie rozpoczęcia terapii. W okresie leczenia pooperacyjnego zwichnięć stawu biodrowego wykorzystuje się do pionizacji i nauki chodu stoły pionizacyjne, balkoniki, kule, trójnogi i laski.

Należy nadmienić, że dzięki rutynowym badaniom noworodków w kierunku diagnostyki dysplazji i zwichnięć stawu biodrowego wczesne rozpoczęcie rehabilitacji i leczenia prowadzi do zupełnego wyzdrowienia dziecka.

Rehabilitacja w skoliozach

Skolioza jest zdefiniowana jako boczne wygięcie osi kręgosłupa z jednoczesną rotacją (skręceniem wzdłuż osi pionowej) kręgów, które może wystąpić na ograniczonej długości lub obejmować cały kręgosłup. Skoliozy dzieli się na skoliozy funkcjonalne i strukturalne.

Skoliozy funkcjonalne mają zazwyczaj nieduży stopień skrzywienia, są jednołukowe i cechuje je niewielka progresja.

Skoliozy strukturalne są wielołukowe i wykazują trwałe zmiany w budowie poszczególnych kręgów. Charakteryzują się skręceniem kręgosłupa, występowaniem zniekształceń klatki piersiowej i miednicy oraz upośledzeniem czynności krążenia i oddychania. Wykazują także dużą progresję.

Przyczyną skolioz funkcjonalnych jest zazwyczaj osłabienie „gorsetu" mięśniowego u dzieci. Skolioza może być spowodowana również dolegliwościami bólowymi (tzw. skolioza reflektoryczna), lub być wynikiem złej statyki ciała (np. skrócenie funkcjonalne jednej kończyny dolnej). Częstość występowania skoliozy wynosi 5-15% u osób w wieku 10-14 lat, z czego 60-80% stanowią *skoliozy idiopatyczne,* czyli takie, których przyczyn powstania nie można wyjaśnić.

Boczne skrzywienia kręgosłupa o znanej przyczynie są wynikiem określonych schorzeń, które stanowią podstawę do klasyfikacji uwzględniającej następujące skoliozy:
1) funkcjonalne (czynnościowe),
2) strukturalne:
- kostnopochodne (wrodzone, torakopochodne, układowe),
- nerwopochodne (wrodzone, porażenne wiotkie, porażenne i in.),
- mięśniopochodne (wrodzone, dystroficzne i in.),
- idiopatyczne.

Najczęstszymi objawami skoliozy są: asymetria ustawienia barków, łopatka odstająca i uniesiona, asymetria klatki piersiowej, miednicy i kątów talii, zniekształcenie obrysu pleców, wada postawy, rotacja tułowia z odstawaniem żeber, różnica długości kończyn dolnych, umiarkowany ból kręgosłupa. Przebieg bocz nych skrzywień kręgosłupa jest różny i zależy od ich rodzaju. Zazwyczaj przebieg kliniczny skolioz funk cjonalnych jest łagodny, a strukturalnych gwałtowny. Jednakże najwięcej problemów terapeutycznych stwa

rzają skoliozy idiopatyczne, które - pomimo wczesnego i właściwego postępowania leczniczego - mogą wykazywać znaczne postępy choroby Postęp czynnej deformacji kręgosłupa kończy się w momencie zakończenia jego wzrostu, a w późniejszym okresie życia pogłębiające się zmiany mają charakter mechaniczny Z czasem nasilają się problemy dotyczące innych układów, przede wszystkim układu oddechowego i krążenia.

Rehabilitacja bocznych skrzywień kręgosłupa obejmuje:
- leczenie profilaktyczne,
- kinezyterapię, na którą składa się leczenie ułożeniowe i ćwiczenia czynne,
- fizykoterapię,
- zaopatrzenie ortopedyczne,
- wyciągi,
- leczenie operacyjne.

Leczenie profilaktyczne

Polega na eliminowaniu z życia codziennego sytuacji, które powodują nadmierne, patologiczne z punktu widzenia biomechaniki, obciążenie kręgosłupa. Należy zadbać o to, aby dziecko np. podczas nauki siedziało z wyprostowanymi plecami, na krześle, odpowiednio dla niego dobranym, unikało skoków i wstrząsów związanych z uprawianiem sportu, czy nosiło plecak na książki szkolne zamiast torby na jedno ramię.

Kinezyterap ia

Składa się z leczenia ułożeniowego (pozycjonowania), które spełnia funkcję odciążającą oraz korekcyjną. W celu odciążenia kręgosłupa zaleca się przebywanie w pozycji leżenia na brzuchu lub na plecach ok. 2-3 godzin dziennie, niezależnie od odpoczynku nocnego. Ułożenie na boku, w przypadku już istniejącej skoliozy, z wklęsłością kręgosłupa skierowaną do podłoża ma z kolei wartość korekcyjną. Podobne znaczenie ma również pozycja siedząca na krześle ustawionym ukośnie w stosunku do podłoża. Natomiast u niemowląt, aby wymusić odpowiednią pozycję ułożeniową, stosuje się odpowiednie łóżeczka korekcyjne.

Ćwiczenia czynne. Stanowią podstawę usprawniania ruchowego pacjentów ze skoliozą. Celem ćwiczeń jest:
- korekcja wady,
- wyrobienie wytrzymałości posturalnej,
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy,
- wyrobienie ogólnej sprawności fizycznej,
- poprawa funkcji układu oddechowego.

Korekcja wady polega na usunięciu lub zminimalizowaniu skutków zniekształcenia przez zastosowanie ćwiczeń korekcyjnych lub hiperkorekcyjnych. Ćwiczenia polegają na czynnym ułożeniu obręczy biodrowej i barkowej w prawidłowej względem siebie pozycji z jednoczesną elongacją (wydłużaniem) kręgosłupa. Ćwiczenia wykonuje się najczęściej w pozycjach izolowanych, które muszą spełniać warunki, takie jak: odpowiednia stabilizacja odcinków ciała, optymalna możliwość korekcji oraz pracy określonych grup mięśniowych. Godne polecenia są ćwiczenia korekcyjne metodą Klappa (patrz str. 766). Przygotowaniem do ćwiczeń korekcyjnych mogą być zwisy, ćwiczenia redresyjne lub zabiegi fizykoterapeutyczne, które mają na celu rozciągnięcie przykurczonych tkanek.

Bardzo ważne jest *wzmocnienie siły tych grup mięśniowych,* które są odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała przez długi okres. Stosuje się przeważnie ćwiczenia izometryczne z dużym oporem, zawsze w pozycji uprzednio skorygowanej, aby nie kształtować gorsetu mięśniowego utrwalającego wadę. Na tym etapie usprawniania duże znaczenie mają ćwiczenia antygrawitacyjne.

Kształtowanie nawyku prawidłowej (skorygowanej) postawy polega na jej automatycznym utrzymywaniu. Najpierw należy wygasić nawyk utrzymywania postawy nieprawidłowej, który jest dla pacjenta ze skoliozą utrwalony i naturalny. Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy nie zawiera listy konkretnych ćwiczeń ruchowych, jest to raczej świadomy, a później nieświadomy sposób postępowania pacjenta podczas opisanych powyżej działań usprawniających.

Wraz z postępem deformacji obniża się wydolność fizyczna pacjenta ze skoliozą, narasta „męczliwość" układu mięśniowego i spada ogólna sprawność fizyczna i dlatego istotne znaczenie mają *ćwiczenia ogólnousprawniające.* Godne polecenia są zajęcia na basenie, a także każda forma rekreacji lub sportu, nie powodujące nadmiernego obciążania kręgosłupa. Obserwuje się także upośledzenie funkcji układu oddechowego ze względu na deformacje kręgosłupa piersiowego i klatki piersiowej. Ważną rolę pełnią *ćwiczenia oddechowe* czynne lub bierne (u małych dzieci), poprawiające wentylację płuc. Jeżeli planowane jest

leczenie operacyjne skoliozy, to wprowadza się rehabilitacyjne postępowanie przedoperacyjne, które ma na celu naukę głębokiego oddychania przeponowego, kaszlu i innych technik oczyszczających drzewo oskrzelowe, co umożliwi zapobieżenie pooperacyjnym powikłaniom płucnym.

Zabiegi fizykoterapeutyczne

Wykonuje się przed ćwiczeniami korekcyjnymi. Mają one na celu rozciągnięcie przykurczonych tkanek i rozluźnienie mięśni. Stosuje się zabiegi cieplne takie jak: parafinoterapię, solux, żele rozgrzewające. Taki sam efekt można osiągnąć stosując masaż rozluźniający.

Zaopatrzenie ortopedyczne

W skoliozach najczęściej stosowany jest gorset ortopedyczny, który spełnia funkcje odciążającą lub(i) korygującą. Gorsety działają zgodnie z zasadą trójpunktowego podparcia, tzn. siła działająca terapeutycznie jest przykładana do szczytu krzywizny pierwotnej z przeciwwagą w dwóch pozostałych punktach podparcia. Działanie gorsetu polega na pobudzeniu mięśni do czynnego działania elongacyjno-korekcyjnego, a w momencie ich zmęczenia bierne podparcie i korekcja kręgosłupa. Z innych pomocy ortopedycznych należy wymienić wkładki do butów lub inne jednostronne podwyższenie obuwia, które przez zmianę pozycji miednicy koryguje ustawienie kręgosłupa.

Wyciągi

Stosuje się je zazwyczaj jako przygotowanie do leczenia operacyjnego. Celem ich stosowania jest rozciągnięcie przykurczonych miękkich elementów przykręgosłupowych. Najczęściej stosuje się wyciąg za głowę z przeciwciągiem za miednicę lub wyciąg bezpośredni za głowę, miednicę lub uda. Stosuje się także zwis odwrotny (wyciąg grawitacyjny) z obciążeniem zakładanym na głowę. Zwykle wyciągi stosuje się przez okres 4-8 tygodni przed operacją.

Leczenie operacyjne

Podstawą kwalifikacji do leczenia operacyjnego jest między innymi mała skuteczność leczenia zachowawczego oraz znaczny jej zakres, a także możliwość poprawy czynności narządów wewnętrznych chorego, zniesienia dolegliwości bólowych lub odbarczenia korzeni nerwowych, jeżeli doszło do porażeń lub niedowładów na skutek skoliozy. Wiek 13-15 lat uznaje się za najwłaściwszy do leczenia operacyjnego.

W leczeniu bocznych skrzywień kręgosłupa niezwykle ważne jest wczesne wykrycie wady, wczesna interwencja, ciągłe kontrolowanie jej rozwoju oraz zapewnienie ciągłości usprawniania ruchowego.

Rehabilitacja w chorobach układu nerwowego

Rehabilitacja w mózgowym porażeniu dziecięcym

Rehabilitacja dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym powinna być kompleksowa, tzn. prowadzona przez wielospecjalistyczny zespół rehabilitacyjny, oraz zawierać wszystkie te elementy, które wpływają korzystnie na poprawę zaburzonych sprawności i służą polepszeniu stopnia funkcjonowania chorego dziecka w otaczającym go świecie. Zakres usprawniania rehabilitacyjnego zależy od wieku dziecka, postaci choroby oraz celu, który terapeuta pragnie osiągnąć podczas pracy z chorym dzieckiem. Pojęcie rehabilitacja powinno być tutaj zastąpione właściwszym określeniem jakim jest usprawnianie psychoruchowe.

Celem usprawniania psychoruchowego jest:
- osiągnięcie przez dziecko jak największej samodzielności w czynnościach życia domowego,
- zdobycie przez dziecko wykształcenia adekwatnego do swoich umiejętności,
- nabywanie podczas rehabilitacji umiejętności życia w społeczeństwie,
- zdobycie zawodu.

Do przeprowadzenia kompleksowego usprawniania psychoruchowego potrzebny jest zespół terapeutów, który składa się z lekarza specjalisty w zakresie rehabilitacji, fizjoterapeuty, logopedy, terapeuty zajęciowego, pedagoga, psychologa klinicznego. Warunkiem leczenia jest systematyczna, kompleksowa rehabilitacja, na którą składają się: kinezyterapia, fizykoterapia, zaopatrzenie ortopedyczne, terapia zajęciowa, logopedoterapia, porady specjalistyczne oraz wybrane specjalistyczne metody terapeutyczne.

Kinezyterapia

Cele kinezyterapii w mózgowym porażeniu dziecięcym:

- utrzymanie prawidłowego zakresu ruchu w stawach,
- normalizacja napięcia mięśniowego,
- nauka utrzymania równowagi i przenoszenia ciężaru ciała,
- nauka zmiany pozycji i utrzymania pozycji już osiągniętej,
- osiąganie poszczególnych tzw. kamieni milowych w rozwoju motorycznym dziecka,
- kształtowanie motywacji oraz nauka funkcjonalnego wykorzystania ruchu,
- umiejętność koordynacji ruchu.

Ważnym elementem kinezyterapii u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym jest zachowanie jak największego zakresu ruchów w stawach. Na powstanie przykurczy i deformacji najczęściej narażone są:

- stawy biodrowe (przykurcz zgięciowy i ograniczone odwodzenie),
- stawy kolanowe (przykurcz zgięciowy, wzmożone napięcie mięśni kulszowo-goleniowych),
- stawy skokowe (ustawienie końskie stóp z utrwalonym zgięciem podeszwowym),
- stawy barkowe (ustawione w protrakcji, czyli wysunięte do przodu),
- stawy łokciowe (ustawienie w przykurczu zgięciowym),
- ręka (ustawienie w zgięciu dłoniowym).

W celu zachowania prawidłowego zakresu ruchu w stawach stosuje się ćwiczenia czynne i czynne wspomagane, które dotyczą wszystkich stawów obwodowych ze szczególnym uwzględnieniem stawów kończyn dolnych. W razie znacznego opóźnienia psychoruchowego dziecka lub bezpośrednio po zabiegach operacyjnych wykonuje się ćwiczenia bierne niezależnie od postaci choroby.

U dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym występuje nieprawidłowe napięcie mięśniowe, które uniemożliwia wykonanie prawidłowego ruchu. Napięcie mięśniowe może być: zwiększone, zmniejszone lub zmienne, np. obniżone w osi głowa - tułów i podwyższone w kończynach. W 90% przypadków obserwuje się wzmożone napięcie mięśniowe. Istnieją zarówno farmakologiczne sposoby obniżania napięcia mięśniowego (np. Myolastan, baklofen czy toksyna botulinowa), jak i niefarmakologiczne - oparte na wykorzystaniu działania prądu zmiennego (zabieg tonolizy), wodolecznictwa (masaż wirowy, basen), masażu rozluźniającego, hipoterapii oraz stosowaniu specjalistycznych metod usprawniania - NDT-Bobath (patrz str. 776) czy metody Vojty (patrz str. 776).

Równowaga jest zdolnością do zmiany położenia środka ciężkości ciała przeciwko sile grawitacji i stanowi element prawidłowego rozwoju ruchowego. U dzieci z tymi schorzeniami obserwuje się zaburzenia reakcji równoważnych. Równowaga u dzieci zdrowych rozwija się etapami, począwszy od pozycji najniższych, takich jak leżenie na brzuchu, przez pozycje pośrednie, czyli klęk podparty (czworaki) lub pozycję siedzącą aż do pozycji wysokiej, jaką jest pozycja stojąca. Osiągnięcie dobrej równowagi w pozycjach niższych pozwala na naukę równowagi w pozycjach wyższych. Podczas nauki odruchów równoważnych u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym można wykorzystać takie pomoce, jak piłka, wałek, huśtawka, lustro, a także zastosować elementy techniki integracji sensomotorycznej (patrz str. 776). Doskonalenie równowagi to nauka stania na jednej nodze i podskoków.

W usprawnianiu dziecka z mózgowym porażeniem dziecięcym ważna jest także nauka czynnego utrzymania osiągniętej przez nie pozycji, np. siedzącej, czworaczej. Dziecko musi umieć samodzielnie utrzymać daną pozycje tak, aby istniała możliwość przejścia do następnej. Dziecko przechodząc z jednej pozycji do drugiej uczy się określonych, funkcjonalnych sekwencji ruchowych.

Przykład sekwencji ruchowej: Dziecko leży na plecach i chce przejść do pozycji siedzącej. Może osiągnąć pozycję siedzącą dwoma sposobami: przez podpór bokiem lub przez obrót na brzuch i podpór na ramionach. Z pozycji siedzącej przechodzi do pozycji czworaczej, wykorzystując rotacje tułowia i podpór na kończynach górnych. Czworakuje w kierunku sprzętu, przy którym można wstać, np. do krzesła, przechodzi z pozycji czworaczej do klęku na obydwa kolana, wysuwa nogę do przodu, przechodzi do klęku na jedno kolano i wstaje. W pozycji stojącej chodzi wzdłuż mebli, przy stoliku, może bawić się w tej pozycji. Podczas tej sekwencji ruchowej dziecko nabywa doświadczenia zmiany swojego położenia w przestrzeni, ruchu i pokonywania przestrzeni.

Osiąganie tzw. kamieni milowych w rozwoju dziecka jest klinicznym obrazem prawidłowego rozwoju psychoruchowego. Dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym nie osiągają kamieni milowych o czasie, a niektórych nie osiągają wcale. Zdolność kontroli

głowy, czyli utrzymania jej w pozycji symetrycznej w przestrzeni tak, aby podczas zmian pozycji czubek głowy stanowił najwyższy punkt, a usta były ustawione równolegle do podłoża - to pierwszy i najważniejszy kamień milowy w rozwoju.

Pozycja siedząca to następny kamień milowy rozwoju psychoruchowego. Jest to skomplikowana pozycja anty grawitacyjna, która wymaga dobrej kontroli głowy, znormalizowanego napięcia mięśniowego, umiejętności przenoszenia ciężaru na guzy kulszowe, utrzymania ciężaru ciała w tej pozycji dzięki posiadanym odruchom równoważnym i reakcjom podporowym.

Pozycja stojąca to ostatni z kamieni milowych osiągany przez dziecko pod koniec 1 roku życia. Osiągnięcie pozycji stojącej oznacza umiejętność przeciwstawienia się sile ciążenia, umiejscowienie środka ciężkości w okolicy pępka, przeniesienie ciężaru ciała na kończyny dolne. Pozycja stojąca stwarza warunki do nauki przemieszczania się.

W ćwiczeniach ruchowych z dziećmi z mózgowym porażeniem dziecięcym przechodzi się od jednego do następnego kamienia milowego według określonej kolejności następujących po sobie sekwencji rozwojowych. Żadnego etapu nie można pominąć lub odwrócić kolejności jego nauki, ponieważ kolejna umiejętność ruchowa jest wynikiem rozwoju poprzedniej. Bez umiejętności rotacji dziecko nie nauczy się siadu, bez siadu stania itd.

Istotnym elementem rehabilitacji jest motywacja dziecka chorego na mózgowe porażenie dziecięce do wykonywania ćwiczeń ruchowych. U niemowląt i u dzieci młodszych motywacją do wykonywania ćwiczeń jest zabawa. W trakcie zajęć kinezyterapeutycznych układ ćwiczeń powinien być tak przygotowany, aby dawał pacjentowi poczucie satysfakcji i dlatego obowiązują następujące zasady:

- czynność ruchowa jest możliwa do wykonania,
- wykonuje się ją z coraz większą łatwością,
- można ją wykorzystać funkcjonalnie podczas zabawy, ubierania się, czesania, jedzenia,
- dziecko zdobywa nowe umiejętności ruchowe, takie jak: jazda na rowerze, gra w piłkę i in.

Na tym etapie usprawniania ruchowego ważna jest także nauka kontroli i koordynacji ruchu, czyli możliwości wykonania czynnego, świadomego ruchu oraz jego zatrzymania i zakończenia.

Oddziaływanie czynnikami fizycznymi ma charakter przygotowawczy przed zasadniczymi zajęciami, jakimi jest kinezyterapia.

Zabiegi fizykoterapeutyczne

U dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym zastosowanie znajdują następujące zabiegi fizykoterapeutyczne:

- ciepłolecznictwo,
- elektrolecznictwo,
- hydroterapia.

Ciepłolecznictwo. Ciepłe, wilgotne zawijania dotyczą najczęściej stawów skokowych w przypadkach przykurczu ścięgna piętowego (Achillesa), rozgrzewanie lampą Sollux i okłady rozgrzewające stosuje się na pojedyncze stawy lub grupy mięśniowe. Zabiegi polegające na stosowaniu ciepła mają głównie na celu przygotowanie aparatu kostno-stawowego i mięśniowego do ćwiczeń, rozluźniają aparat kostno-stawowy i mięśnie, co ułatwia prowadzenie ćwiczeń zapobiegających powstawaniu przykurczy i deformacji narządu ruchu.

Elektrolecznictwo. Zabieg tonolizy polega na stymulowaniu zarówno mięśni spastycznych, jak i ich antagonistów. Wykorzystuje się do tego celu krótkie elektryczne impulsy prostokątne lub trójkątne, co powoduje rozluźnienie mięśnia z jednoczesnym pobudzeniem mięśnia antagonistycznego. Powtarzając tego rodzaju pobudzenia, można wywołać rytmiczne skurcze przeciwstawnie działających mięśni.

Hydroterapia. Stosowanie wody stanowi bardzo ważny element kompleksowego usprawniania dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. Można stosować masaż wirowy i zajęcia w basenie. Stosując zabiegi hydroterapii, uzyskuje się obniżenie napięcia mięśniowego, nowe doświadczenia sensomotoryczne pochodzące ze środowiska wodnego, takie jak czucie własnego ciała w stosunku do otaczającej przestrzeni, ułatwienie wykonania ruchu czynnego, możliwość osiągnięcia postawy pionowej i ułatwienie nauki poruszania się w tej pozycji. Temperatura wody musi wynosić 37-38°C.

Zaopatrzenie ortopedyczne

Powinno być funkcjonalne, a także o jak najmniej skomplikowanej budowie, mieć mały ciężar i łatwość stosowania. Dobierane jest ono indywidualnie do

potrzeb pacjenta i zależy od wieku dziecka, stopnia niepełnosprawności oraz funkcji, jaką dany przyrząd ma spełniać.

Do najczęściej stosowanych pomocy ortopedycznych zalicza się wózki inwalidzkie dla dzieci nie chodzących lub mogących chodzić tylko na krótkim dystansie. Cechą tych wózków powinno być stabilne oparcie oraz możliwość montowania zagłówków dla kontroli położenia głowy. Dla dzieci ze sprawnymi kończynami górnymi zaleca się stosowanie wózków, które umożliwiają samodzielne poruszanie się. Innymi pomocami ortopedycznymi wykorzystywanymi w rehabilitacji dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym są kule łokciowe, balkoniki, trójnogi, czwórnogi i poręcze.

W celu zabezpieczenia prawidłowego ułożenia kończyn dolnych zakłada się ortezy stabilizujące staw skokowy i kolanowy. Orteza z ruchomym stawem skokowym zapobiega podeszwowemu opadaniu stopy, ale należy stosować ostrożnie przy znacznie wzmożonym napięciu mięśniowym lub stopotrząsie. Zastosowanie znajdują różnego rodzaju siedziska dobrane indywidualnie, a także drobny sprzęt ułatwiający manipulacje rękami, taki jak odpowiednio ukształtowane łyżki, kubki i talerze, stabilizatory. Można także zastosować różnego rodzaju chodziki umożliwiające przemieszczanie się oraz materace, klocki, wałki, drabinki, poręcze i inne pomoce umożliwiające funkcjonowanie dziecka w domu oraz przydatne podczas prowadzenia ćwiczeń.

Terapia zajęciowa

Pacjenci z mózgowym porażeniem dziecięcym powinni być objęci terapią zajęciową. Plan zajęć jest indywidualnie opracowany przez terapeutów zajęciowych dla każdego pacjenta. Celem terapii zajęciowej jest wykorzystanie posiadanych umiejętności ruchowych w doskonaleniu sprawności manualnej oraz ważnych życiowo funkcji. Przed rozpoczęciem zajęć należy dobrać dla pacjenta taką pozycję, którą on w pełni kontroluje. Dopiero wtedy można rozpocząć naukę czynności manualnych, schematu własnego ciała, kształtów, wielkości, nazw kolorów, rysowania figur geometrycznych, naukę samodzielnego jedzenia, mycia zębów, czesania się, ubierania i rozbierania się czy wiązania sznurowadeł.

Ważną zasadą przy prowadzeniu ćwiczeń podczas terapii zajęciowej jest to, aby prowadzone ćwiczenie, gra czy zabawa miała określony cel funkcjonalny i w przyszłości mogła być wykorzystana samodzielnie przez pacjenta poza salą ćwiczeń. Prowadzone na terapii zajęciowej ćwiczenia muszą być także zgodne z celem rehabilitacji osiąganym podczas kinezyterapii.

Logopedoterapia

U dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym często spotyka się wiele problemów związanych z nieprawidłowym rozwojem mowy. Zajęcia z logopedą rozpoczyna się już na etapie usprawniania niemowlęcia. We wczesnym okresie zajęcia te mają na celu przygotowanie aparatu artykulacyjnego mowy. Aparat artykulacyjny stanowią te same narządy i mięśnie, które są wykorzystywane w czasie jedzenia. W usprawnianiu niemowlęcia ważnym elementem jest nauka prawidłowego ssania i połykania, a w wieku starszym umiejętność prawidłowego żucia i połykania ułatwia pracę logopedy w trakcie nauki jakości mowy dziecka. Bez względu na wiek pacjenta w trakcie zajęć logopedycznych należy zwracać uwagę na pozycję, w jakiej pacjent przebywa. Pozycja musi być czynna, powinna gwarantować znormalizowane napięcie mięśniowe, zabezpieczać kontrolę głowy i dodatkowo wyhamowywać odruchy toniczne. Ponadto dziecko powinno mieć odpowiednią motywację do ćwiczeń oraz wykazać zainteresowanie braniem czynnego udziału w ćwiczeniach.

W kompleksowym usprawnianiu dziecka z mózgowym porażeniem dziecięcym niezbędna jest współpraca z różnego rodzaju specjalistami. U niektórych dzieci powinny być wykonane zabiegi ortopedyczne. Celem leczenia operacyjnego u dzieci chodzących jest poprawa sposobu lokomocji, zmniejszenie potrzeby stosowania zaopatrzenia ortopedycznego oraz poprawa sylwetki pacjenta. Wykonuje się m.in. zabiegi wydłużania ścięgna piętowego (Achillesa) i korekcję wadliwego ustawienia stóp i kolan, których celem jest umożliwienie chodzenia przez operacyjne zniesienie przykurczy stawów. U dzieci z ciężkim uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego, które nie rokują, że będą chodziły, celem operacji jest profilaktyka neurogennych podwichnięć i zwichnięć stawów, przystosowanie pacjenta do wózka inwalidzkiego czy poprawa możliwości pielęgnacyjnych.

Specjalistyczne metody usprawniania

Spośród wielu specjalistycznych metod usprawniania dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym należy wymienić koncepcje usprawniania NDT-Bobath, metodę Vojty oraz metodę integracji sensomotorycznej. Każdy z wyżej wymienionych programów usprawniania opiera się na spójnej koncepcji rozwoju prawidłowego, rozwoju nieprawidłowego i odpowiednich technik ćwiczeń (patrz str. 766).

Usprawnianie dziecka z mózgowym porażeniem dziecięcym trwa przez całe życie. Program terapii psychoruchowej jest dobierany indywidualnie i zależy w znacznym stopniu od postaci choroby. Powinien on być tak ułożony, aby był możliwy do zrealizowania, przynosił realne korzyści dla pacjenta w postaci systematycznej poprawy jego funkcjonowania w środowisku, w sposób właściwy obciążał również rodziców oraz miał spójność we wszystkich wymienionych elementach składających się na kompleksową rehabilitację dziecka z mózgowym porażeniem dziecięcym.

Rehabilitacja dzieci z przepukliną oponowo-rdzeniową

Przepuklina oponowo-rdzeniowa jest wadą rozwojową dotyczącą wielu układów, która pociąga za sobą kalectwo o nieustabilizowanym charakterze. Oznacza to, że funkcja narządu ruchu może się zmieniać niekorzystnie w trakcie rozwoju dziecka. Kompleksowe usprawnianie dzieci z przepukliną oponowo-rdzeniową obejmuje: kinezyterapię, fizykoterapię, zaopatrzenie ortopedyczne, terapię zajęciową, porady specjalistyczne oraz wybrane specjalistyczne metody terapeutyczne.

Kinezyterapia

Celami kinezyterapii w omawianym schorzeniu są:
- utrzymanie prawidłowego zakresu ruchu w stawach,
- przeciwdziałanie powstałym przykurczom i deformacjom,
- utrzymywanie prawidłowych funkcji układu oddechowego przez stosowanie ćwiczeń,
- zapobieganie zanikom mięśniowym oraz utrzymywanie i poprawa siły mięśniowej,
- stymulacja czucia powierzchownego i głębokiego,
- stymulacja rozwoju psychoruchowego,
- utrzymanie sprawności ogólnej.

Utrzymanie prawidłowego zakresu ruchu w stawach. Jest warunkiem do wykorzystania i dopasowania odpowiedniego zaopatrzenia ortopedycznego oraz ułatwia stymulację rozwoju psychoruchowego. Rodzaj prowadzonych ćwiczeń zależy od wyniku testu siły mięśniowej poszczególnych grup mięśniowych oraz od wieku dziecka. W okresie niemowlęcym stosuje się ćwiczenia bierne, co jest podyktowane brakiem świadomej współpracy z pacjentem. W wieku przedszkolnym wykonuje się ćwiczenia czynne wspomagane, ćwiczenia czynno-bierne oraz ćwiczenia czynne. Ze względu na niechęć małych pacjentów do powtarzania monotonnych ćwiczeń często układa się program w konwencji gier i zabaw ruchowych. W wieku szkolnym ćwiczenia czynne stanowią jeden ze stałych elementów programu rehabilitacyjnego. Program ćwiczeń ułożony jest w ten sposób, aby wzmacniać najważniejsze grupy mięśniowe obręczy barkowej, grzbietu, brzucha, kończyn dolnych.

Przeciwdziałanie powstałym przykurczom i deformacjom. Ze względu na charakter uszkodzenia i w zależności od poziomu zmian w rdzeniu kręgowym rozwinąć się mogą zniekształcenia układu ruchu. Najczęściej są to stopa końsko-szpotawa i stopa koślawa. W zależności od charakteru zniekształceń stosuje się ćwiczenia bierne, czynno-bierne, wspomagane i czynne. Rodzaj ćwiczeń zależy od stopnia ograniczeń ruchowych, stanu funkcjonalnego oraz wieku pacjenta. Na szczególną uwagę zasługuje leczenie pozycyjne. W okresie niemowlęcym pozycje, jakie należy stosować, zależą od tempa rozwoju psychoruchowego dziecka. Ze względu na występujące deformacje w obrębie kręgosłupa i klatki piersiowej, obniżone napięcie mięśniowe i w 90% towarzyszące wodogłowie rozwój ruchowy jest u tych dzieci opóźniony.

W pierwszym okresie życia dziecka, do 6 miesiąca, dominującymi pozycjami powinny być pozycje: pronacyjna, czyli na brzuchu, supinacyjna, czyli na plecach oraz na boku. W tym czasie bardzo istotna jest profilaktyka zwichnięć stawów biodrowych. Dlatego układa się dzieci na plecach, uda są w pozycji zgięciowej przy kącie wynoszącym 90°. Stopy są ułożone w pozycji pośredniej, zabezpieczone przed opadaniem ortezami zabezpieczającymi staw skokowy wykonanymi z lekkiego materiału. Stosujemy takie samo ułożenie kończyn dolnych, gdy dziecko leży na boku, a pozycje zmienia się co godzinę.

W drugiej połowie 1 roku życia układa się dziecko w pozycji siedzącej w siedzisku ze stabilnym oparciem, ale ze zmiennym kątem nachylenia oparcia od 45° do 80°. Należy pamiętać o tym, że każde dziecko z przepukliną oponowo-rdzeniową musi doświadczyć w tym wieku pozycji siedzącej, nawet wtedy, gdy nie jest ono w stanie samodzielnie osiągnąć ani utrzymać tej pozycji. Ma to duże znaczenie w czasie procesu uczenia się dziecka, ponieważ daje nową perspektywę wzrokową, a także pozwala doświadczyć pierwszych wrażeń co do działania na ciało siły ciężkości. Kończyny dolne w pozycji siedzącej muszą być zabezpieczone przed nadmiernym odwiedzeniem przez zastosowanie podpórek i wałków, a stopy oparte w pozycji pośredniej na podpórce lub zabezpieczone ortezami. Można wykorzystać do tego celu foteliki samochodowe.

Powyżej 1 roku życia zaleca się pionizację dziecka na stole pionizacyjnym, w specjalnych pionizatorach, za pomocą wysokich ortez zabezpieczających staw biodrowy, kolanowy i skokowy lub przy użyciu aparatów szynowo-opaskowych.

W okresie przedszkolnym i szkolnym utrzymywanie prawidłowej czynnej pozycji siedzącej w specjalnym siedzisku lub wózku inwalidzkim. Kończyny dolne, w zależności od stopnia niedowładu, muszą być zaopatrzone w ortezy stabilizujące lub buty ortopedyczne oraz ustawione w odpowiedniej pozycji w stawach biodrowych (zgięcie 90°), w stawach kolanowych (zgięcie 90°) oraz w stawach skokowych (pozycja pośrednia).

Utrzymanie prawidłowej pracy układu oddechowego. U dzieci z przepukliną oponowo-rdzeniową często dochodzi do deformacji w obrębie klatki piersiowej oraz kręgosłupa. Bardzo istotnym elementem ćwiczeń ruchowych są więc ćwiczenia oddechowe oraz ćwiczenia głównych i pomocniczych mięśni oddechowych. Utrzymanie prawidłowej pracy układu oddechowego, poprawa wydolności oddechowej stanowią bezwzględne uzupełnienie ćwiczeń ruchowych, niezależnie od stopnia upośledzenia pacjenta. W okresie niemowlęcym ćwiczenia oddechowe mają charakter bierny i polegają na rozciąganiu klatki piersiowej przez unoszenie kończyn górnych w górę. Stosuje się je w różnych pozycjach ułożeniowych (na plecach, na boku). W razie zalegania wydzieliny w drzewie oskrzelowym można zastosować delikatny masaż wibracyjny oraz ułożyć dziecko w pozycji drenażowej niskiej, z głową ułożoną niżej niż reszta ciała (tzw. pozycja Trendelenburga). Jest to wskazane wówczas, gdy dziecko nie ma wodogłowia lub nie istnieją inne przeciwwskazania do zastosowania tej pozycji, np. refluksu żołądkowo-przełykowego. W okresie noworodkowym należy bezwzględnie unikać oklepywania. W okresie przedszkolnym i szkolnym wykonuje się ćwiczenia czynne oddechowe, naukę efektywnego kaszlu, ewakuację wydzieliny z drzewa oskrzelowego oraz ćwiczenia o charakterze treningu wytrzymałościowego, który ma na celu poprawę wydolności oddechowej.

Zapobieganie zanikom mięśniowym. W zespole objawów przepukliny oponowo-rdzeniowej dominują niedowłady wiotkie i aby zapobiec postępującym zanikom mięśniowym, należy zastosować w okresie niemowlęcym masaż klasyczny, a ok. 2 roku życia wprowadzić masaż wirowy w wodzie. Stosujemy także regularne ćwiczenia ruchowe, które w okresie niemowlęcym mają charakter różnego typu stymulacji, takich jak ucisk, dotyk, delikatne kłucie mięśni lub skóry w oczekiwaniu na efekt czynnej odpowiedzi ruchowej ze strony aktywnych, nie porażonych włókien mięśniowych. W okresie przedszkolnym i szkolnym dodatkowo wprowadza się zabiegi elektrolecznicze. Zabiegi te utrzymują stałe pobudzenie nerwowe mięśni, zwiększają ich przekrwienie, odżywienie i utlenowanie.

Ze względu na charakter objawów w przebiegu uszkodzenia rdzenia kręgowego i mniej lub bardziej nasilony niedowład wiotki kończyn dolnych, istotna jest także poprawa siły mięśniowej mięśni: obręczy barkowej, grzbietu oraz kończyn górnych. Prawidłowa funkcja wymienionych grup mięśniowych będzie decydująca przy doborze zaopatrzenia ortopedycznego służącego do przemieszczania się, a więc jazdy na wózku inwalidzkim, chodzenia w aparacie szynowo-opaskowym lub poruszania się za pomocą kul, lasek czy balkoników. Ważna jest również możliwość samodzielnej zmiany pozycji, jak np. przejście z łóżka na wózek, wykonywania czynności higienicznych i fizjologicznych.

Stymulacja czucia powierzchownego i głębokiego. Ze względu na występowanie zaburzeń zarówno czucia powierzchownego, jak i głębokiego stosuje się różne techniki, które mają na celu ich poprawę. W celu stymulacji czucia powierzchownego stosuje się w okresie niemowlęcym, m.in. szczotkowanie skóry miękką szczoteczką z naturalnego

włosia, pocieranie skóry gąbką podczas kąpieli w wodzie, masaż oliwką czy dotyk ręką.

W okresie przedszkolnym i szkolnym stymulacja polega na dostarczaniu bodźców o różnym charakterze, takich jak ciepło, zimno, kontakt kończyn dolnych z podłożem o różnej nawierzchni (piasek, małe kamyczki, wełniany dywan, gładki parkiet itp.). W celu stymulacji czucia głębokiego możemy zastosować rytmiczną trakcję i kompresję na stawy ustawione w osi kończyny.

Stymulacja rozwoju psychoruchowego. Jest bardzo ważnym elementem terapii już od okresu niemowlęcego. Prowadzona jest ona według zasad sekwencji rozwojowej osiągania kolejnych tzw. kamieni milowych. Pierwszym i najważniejszym celem jest uzyskanie przez pacjenta kontroli głowy. Następnie stymuluje się dziecko do obrotów z pleców na brzuch i z brzucha na plecy. Często pierwszym przejawem samodzielnej lokomocji jest sposób poruszania się, który polega na podciąganiu się na kończynach górnych. Przed nauką samodzielnego siadania dziecko musi mieć rozwinięte odruchy równoważne w siadzie i odruchy podporu i w tym pomocne są ćwiczenia na piłce lub na wałku. Zwłaszcza obecność odruchów równoważnych jest niezbędna w celu utrzymania przez dziecko pozycji wyższych (pozycji siedzącej) tak, aby nie angażować do podporu kończyn górnych, gdyż uniemożliwi to rozwój chwytu i czynności manualnych.

Następnym etapem jest osiągnięcie czynnej, a więc w pełni kontrolowanej pozycji siedzącej. Może to być utrudnione ze względu na obecność deformacji w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa oraz słabe mięśnie tułowia. Ze względu na słabe mięśnie tułowia rozpoczyna się naukę siadu z pozycji półleżącej, np. leżenie na klinie. Z tej pozycji dziecko podciąga się do pozycji siedzącej przez podpór bokiem na kończynie górnej lub obraca się na brzuch i siada, wykorzystując podpór na ramionach. W zależności od stopnia uszkodzenia układu nerwowego dziecko osiąga różny stopień lokomocji. Może to być pełzanie lub czworakowanie, a przy przepuklinie na poziomie 4-5 kręgu lędźwiowego samodzielne stanie. Możliwość osiągnięcia przez dziecko pozycji pionowej ma duży wpływ na funkcję wielu układów, np. krążenia, oddechowego i moczowego, a także zapobiega utrwalaniu się przykurczów i deformacji. Dlatego też pionizację należy rozpocząć już u półtorarocznych dzieci.

Rozwijanie i utrzymanie sprawności ogólnej. Należy rozpocząć w wieku przedszkolnym, a wykorzystuje się do tego gry i zabawy, które mają na celu poprawę wydolności ogólnej dziecka. Posługiwanie się wózkiem inwalidzkim czy używanie różnego typu zaopatrzenia ortopedycznego wymaga dobrej ogólnej sprawności fizycznej i dlatego w programie rehabilitacji należy umieścić ćwiczenia ogólnorozwojowe (np. w basenie) o charakterze treningu wytrzymałościowego i siłowego.

Zabiegi fizykoterapeutyczne

Celem leczenia fizykoterapeutycznego u dzieci z przepukliną oponowo-rdzeniową jest:

- przygotowanie układu kostno-stawowego do ćwiczeń ruchowych,
- zapobieganie zanikom mięśniowym,
- zapobieganie przykurczom stawowym,
- poprawa ogólnej sprawności pacjenta (ćwiczenia w basenie).

W wieku niemowlęcym stosuje się masaż klasyczny, masaż wirowy i wilgotne ciepłe zawijania. W wieku przedszkolnym wykorzystuje się masaż wirowy, elektrostymulacje, galwanizacje i kąpiele kinezyterapeutyczne. W okresie szkolnym wprowadza się ciepło* i światłolecznictwo, ale bardzo ostrożnie ze względu na często współistniejące zaburzenia czucia i trofiki skóry.

Zaopatrzenie ortopedyczne

Stanowi istotny element kompleksowego usprawniania dzieci z przepukliną oponowo-rdzeniową. Powinno być ono lekkie oraz maksymalnie funkcjonalne. W wieku niemowlęcym ogranicza się je do sprzętu zabezpieczającego przed tworzeniem się przykurczy i deformacji. Są to najczęściej ortezy stabilizujące, specjalne nosidełka, siedziska, pionizatory i chodziki, wózki dziecięce.

Do ćwiczeń stymulacji rozwoju psychoruchowego używa się huśtawek, wałków i piłek terapeutycznych, hamaków. W wieku przedszkolnym i szkolnym dla pacjentów z częściowym niedowładem w obrębie stóp zaopatrzeniem ortopedycznym umożliwiającym chodzenie będą buty ortopedyczne. Dla dzieci z niedowładem stóp zalecane są buty ortopedyczne, ortezy stabilizujące staw skokowy, utrzymujące stopę w ułożeniu pośrednim, co zabezpiecza ją przed ustawieniem zgięciowym i tworzeniem się przykurczy. Or-

tezy są również bardzo często wykorzystywane w innych, nieutrwalonych zniekształceniach stóp (np. stopy piętowe, płasko-koślawe, końsko-szpotawe), a także po zabiegach korekcyjnych dla utrzymania efektu zabiegu i możliwości pionizacji dziecka. Dla pacjentów z niedowładami wiotkimi kończyn dolnych stosuje się ortezy wysokie, stabilizujące stawy biodrowe, kolanowe i skokowe bądź niższe lub aparaty szynowo-opaskowe. Umożliwiają one utrzymanie kończyny w wyproście, zabezpieczając w ten sposób przed przykurczami zgięciowymi w stawach biodrowych, kolanowych i przykurczami ścięgien piętowych (Achillesa). Umożliwiają one ponadto pionizację oraz przemieszczanie się z dodatkową pomocą kul łokciowych, pachowych, balkonika lub barierek. Dla pacjentów z niepełną stabilizacją i kontrolą miednicy możliwe jest wykonanie w celu pionizacji i przemieszczania się parapodium lub tzw. aparatu reciprokalnego umożliwiającego chód naprzemienny. Dla dzieci z wysokim porażeniem jedynym środkiem lokomocji jest wózek inwalidzki.

Terapia zajęciowa

Ma na celu poprawę sprawności manualnej rąk oraz naukę czynności życia codziennego. W okresie niemowlęcym obejmuje ona stymulację: koncentracji, rozwoju mowy, rozwoju chwytu i koordynacji wzrokowo-ruchowej. W wieku przedszkolnym zajęcia obejmują naukę jedzenia i picia, higieny osobistej, ubierania i rozbierania się, poznawanie schematu własnego ciała, rysowanie i in. W wieku szkolnym zajęcia polegają na nauce pisania, grach i zabawach komputerowych oraz zabawach poprawiających czynności manipulacyjne.

Porażenie zwieraczy pęcherza moczowego stanowi bardzo istotny problem w leczeniu dzieci z przepukliną oponowo-rdzeniową, ponieważ często dochodzi u tych pacjentów do przewlekłych infekcji dróg moczowych, które mogą doprowadzić do niewydolności nerek. Rehabilitacja niemowląt z przepukliną oponowo-rdzeniową z zaburzeniami układu moczowego polega na zapobieganiu zakażeniom dzięki cewnikowaniu lub stosowaniu techniki ręcznego wyciskania moczu z pęcherza przez terapeutę. W okresie przedszkolnym powyższą terapię wspomaga się elektrostymulacją pęcherza moczowego, natomiast w okresie szkolnym pacjent wykonuje próby nauki kontroli oddawania moczu, a także stosuje się ćwiczenia tłoczni brzusznej.

Specjalistyczne metody terapeutyczne

W uzupełnieniu klasycznych metod kinezyterapeutycznych wykorzystuje się również w terapii dziecka z przepukliną oponowo-rdzeniową elementy specjalistycznych metod usprawniania, np. według Vojty, Integracji Sensomotorycznej oraz NDT-Bobath.

Rehabilitacja w chorobach nerwowo-mięśniowych

Określenie choroby nerwowo-mięśniowe dotyczy wszystkich jednostek chorobowych, w których dochodzi do upośledzenia sfery motorycznej człowieka na jej etapie wykonawczym, tzn. że patologia dotyczy nerwu obwodowego, jego połączenia (synapsy) z komórką mięśniową lub samego mięśnia szkieletowego.

Wspólnym objawem dla wszystkich chorób tego typu jest postępujące osłabienie i zanik mięśni szkieletowych, które w efekcie doprowadza do upośledzenia motoryki narządu ruchu oraz do powstania dużych jego zniekształceń. Choroby nerwowo-mięśniowe mogą zarówno mieć charakter wrodzony, jak i nabyty.

Wyróżnia się wśród nich:
- miopatie, czyli osłabienie siły mięśni spowodowane patologią samych włókien mięśniowych,
- neuropatie - zmiany dotyczą obwodowej części układu nerwowego.

Kolejne podziały są wynikiem pewnej charakterystyki przebiegu chorób nerwowo-mięśniowych. Jednakże sposób usprawniania ruchowego dzieci z postępującym osłabieniem i zanikiem mięśni szkieletowych jest taki sam, mimo że choroby te różnią się między sobą objawami, patologią i obrazem klinicznym.

Główne cele rehabilitacji pacjenta z chorobą nerwowo-mięśniową to:
- przedłużenie okresu wydolności czynnościowej,
- zapobieganie powstawaniu zniekształceń układu kostno-mięśniowego,
- zaangażowanie rodziny w proces usprawniania i zapewnienie pomocy innych osób.

Powyższe cele można realizować przez:
- przeciwdziałanie postępującemu osłabieniu mięśni,
- utrzymywanie zakresów ruchu w stawach obwodowych,
- utrzymywanie zdolności chodzenia,
- utrzymanie sprawności ogólnej,

- utrzymanie wydolności oddechowej,
- zapobieganie urazom psychicznym dziecka i jego rodziny.

Kinezyterapia

W celu przeciwdziałania postępującemu zanikowi mięśni stosuje się kinezyterapię, w skład której wchodzą: ćwiczenia czynne, czynne wspomagane oraz ćwiczenia czynne w odciążeniu, jeżeli siła mięśni nie pozwala na wykonanie ruchu czynnego wolnego. Należy unikać ćwiczeń czynnych z oporem, które powodują nadmierne zmęczenie mięśni, prowadząc nawet do ich uszkodzenia. Intensywność prowadzonych ćwiczeń jest więc mała, a sesja fizjoterapeutyczna powinna mieć charakter interwałowy. U niemowląt oraz małych dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni ruch czynny można wywołać przez stymulację skóry na danym odcinku, a także przez zastosowanie odpowiednich pozycji ułożeniowych. Na przykład, chcąc uzyskać czynne napięcie mięśni pośladkowych lub mięśni grzbietu, należy ułożyć dziecko w pozycji na brzuchu i zachęcać do unoszenia głowy. U dzieci w wieku przedszkolnym ćwiczenia czynne prowadzone są w konwencji gier i zabaw ruchowych tak, aby aktywizować wszystkie grupy mięśniowe.

W celu zachowania prawidłowej ruchomości stawów prowadzi się ćwiczenia bierne lub czynno-bierne. U dzieci z chorobą nerwowo-mięśniową, a zwłaszcza w dystrofii Duchenne'a, najszybciej dochodzi do ograniczenia ruchu w stawie skokowym i do ustawienia stóp w zgięciu podeszwowym. Można opóźnić pojawienie się tej dysfunkcji przez codzienne stosowanie ćwiczeń biernych polegających na rozciąganiu ścięgna piętowego. Ćwiczenia należy wykonywać 1-2 razy dziennie, gdzie cykl powinien zawierać 10-30 powtórzeń, z których każde powinno trwać 5-10 sekund. Zastosowanie po ćwiczeniach odpowiedniej pozycji ułożenia kończyn dolnych (pozycjonowanie) lub zastosowanie łusek zabezpieczających opadanie stopy znacznie opóźnia tworzenie się stóp końsko-szpotawych. Zaniechanie kontroli prawidłowego zakresu ruchu w tym stawie i ćwiczeń poprawiających jego mobilność przyspiesza nadejście momentu utraty zdolności samodzielnego chodu. U niemowląt z rdzeniowym zanikiem mięśni, które przychodzą na świat z obniżonym napięciem mięśniowym, kończyny dolne ułożone są w wyproście i rotacji zewnętrznej w stawie biodrowym, a stopy są w zgięciu podeszwowym. Bardzo duże znaczenie ma w tym przypadku pozycjonowanie, które pozwala niemowlęciu przebywać w pozycji fizjologicznej dla tego okresu życia. Kończyny dolne powinny być ułożone w zgięciu oraz w pozycji przywiedzeniowo-odwiedzeniowej w stawach biodrowych, w zgięciu w stawach kolanowych, a stopy w pozycji pośredniej. Taką pozycję możemy uzyskać, wkładając dziecku wałek pod kolana i łuski zabezpieczające stopy przed opadaniem. Pozycjonowanie zapobiega lub opóźnia powstanie przykurczów i deformacji układu kostnego, które uniemożliwiają ewentualne osiągnięcie pozycji pionowej w okresie późniejszym.

U dzieci starszych, chodzących, w miarę wydłużania się czasu trwania choroby dochodzi do zmiany wzorca chodu, aż do wypadnięcia tej funkcji. Ćwiczenia mają na celu przedłużenie okresu samodzielnej pionizacji i chodu. Opóźnienie pojawienia się przykurczów w obrębie kończyn dolnych osiąga się przez wyżej opisane bierne rozciąganie mięśni i odpowiednie zaopatrzenie ortopedyczne.

Czasami konieczne jest połączenie ćwiczeń z zabiegiem ortopedycznym polegającym na wydłużeniu odpowiednich mięśni, ścięgien i powięzi. Głównym celem usprawniania po zabiegu operacyjnym jest uzyskanie samodzielnego stania i chodzenia przez 3-5 godzin dziennie. Jeżeli dziecko nie jest w stanie samodzielnie utrzymać pozycji pionowej, to zaleca się stosowanie pionizatora lub pionizację na stole przez 1 godzinę dziennie.

W celu jak najdłuższego zachowania funkcji chodu istotna jest także kontrola masy ciała. Zmniejszenie aktywności ruchowej dzieci z chorobą nerwowo-mięśniową często doprowadza do powstania nadwagi i otyłości. Kontrolowana redukcja masy ciała pełni ważną rolę w poprawieniu samodzielności i sposobu poruszania się dzieci. Nadwaga i otyłość przyczyniają się również do pogorszenia funkcjonowania układu oddechowego, ponieważ doprowadzają do nadmiernego obciążenia kręgosłupa, powstania skoliozy i nadmiernej kifozy piersiowej. Oprócz postępującego wciąż osłabienia mięśni oddechowych spowodowanego chorobą powstają ograniczenia strukturalne. Stąd w rehabilitacji tak istotną rolę przywiązuje się do poprawy wydolności oddechowej pacjenta. Redukcja masy ciała, ćwiczenia korekcyjne oraz wykonywanie codziennie ćwiczeń oddechowych poprawiających wentylację płuc stanowią często o długości przeżycia dziecka z chorobą

nerwowo-mięśniową. W razie wystąpienia zalegania w drzewie oskrzelowym stosuje się drenaż ułożeniowy oraz oklepywanie klatki piersiowej.

W rehabilitacji dzieci z chorobą nerwowo-mięśniową istotną rolę pełnią ćwiczenia podnoszące ogólną sprawność pacjenta. Prowadzi się ćwiczenia czynne w pozycjach izolowanych, zwracając uwagę szczególnie na te grupy mięśniowe, które są najbardziej zaangażowane w ciągu dnia. Jeżeli np. dziecko porusza się z pomocą kul, należy pamiętać o ćwiczeniach poprawiających siłę mięśni obręczy barkowej, kończyn górnych itp.

Zabiegi fizykoterapeutyczne

Służą jako przygotowanie przed ćwiczeniami. Stosuje się:
- masaż wirowy w wodzie,
- zabiegi ciepłolecznicze,
- masaż klasyczny,
- kąpiele kinezyterapeutyczne.

Zaopatrzenie ortopedyczne

Znajduje zastosowanie na każdym etapie usprawniania dziecka z chorobą nerwowo-mięśniową. Istotną funkcję spełnia ono w zabezpieczeniu prawidłowego ustawienia kończyn dolnych, zwłaszcza stóp, w których najpierw tworzą się przykurcze i deformacje. Stopy zabezpiecza się ortezami stabilizującymi staw skokowy. W zapobieganiu przykurczom kończyn dolnych można zastosować ortezy wyższe, stabilizujące stawy kolanowe lub biodrowe. Łuski lub szyny zewnętrzne wraz z ćwiczeniami rozciągającymi przykurczone mięśnie przedłużają zdolność poruszania się pacjenta. Z powodu pogłębiającej się deformacji kręgosłupa (skolioza, pogłębiona kifoza piersiowa) stosuje się podkładki pod plecy i pośladki oraz profilowane siedziska. W celu ograniczenia progresji bocznego skrzywienia kręgosłupa zaleca się niekiedy lekkie gorsety, obejmujące tułów od pachwin aż po doły pachowe. Mają one jednakże niewielkie zastosowanie u dzieci otyłych i z upośledzoną funkcją oddychania. Kiedy dziecko wyczerpie już wszystkie możliwości samodzielnego poruszania się, koniecznością staje się odpowiedni wózek ortopedyczny, wyposażony w m.in. blat podpierający ręce, regulowane podpórki pod nogi, sztywne siedzisko, boczne podpórki na wysokości klatki piersiowej, regulowany kąt nachylenia oparcia, zagłówek, podkładki profilujące pod pośladki i kręgosłup.

Terapia zajęciowa

Celem terapii zajęciowej jest utrzymanie wykonywania przez pacjenta czynności samoobsługowych przez jak najdłuższy okres. U pacjentów z chorobą nerwowo-mięśniową, której objawy z czasem się nasilają, powodując narastające kalectwo, ważna jest współpraca z psychologiem, który udzieli wskazówek co do właściwej opieki nad chorym dzieckiem.

Rehabilitacja wieku średniego

Problemy rehabilitacji osób w wieku dojrzałym są wielopłaszczyznowe, dotyczą bowiem zarówno schorzeń narządu ruchu, jak i chorób innych układów organizmu człowieka. Usprawnianie po zawale mięśnia sercowego i w innych chorobach układu krążenia, w tym również i po przeszczepie mięśnia sercowego, prewencja pierwotna i wtórna niewydolności krążenia centralnego i obwodowego, to tylko przykłady, że obecnie rehabilitacja jest integralną częścią procesu terapeutycznego w niemal każdej dziedzinie medycyny klinicznej.

Metody rehabilitacji stosowane u pacjentów w średnim wieku różnią się od metod przeznaczonych dla dzieci, jednakże cel jest ten sam - osiągnięcie jak najpełniejszej zdolności funkcjonalnej organizmu i adaptacji do środowiska społecznego.

Ze względu na częstość urazów kończyn oraz schorzeń układu nerwowego, takich jak: udary mózgu, urazy rdzenia kręgowego, stwardnienie rozsiane, choroby układu pozapiramidowego czy polineuropatie, znaczny odsetek pacjentów poradni i oddziałów rehabilitacyjnych stanowią pacjenci z tymi właśnie problemami zdrowotnymi. Rehabilitacja jako długotrwały, a często nieustający proces terapeutyczny, również i w wyżej wymienionych schorzeniach, musi być prowadzona w warunkach domowych.

Rehabilitacja po urazach kończyn

Gojenie się uszkodzonej tkanki (kości, więzadła, ścięgna, torebki stawowej i in.) zawsze wymaga unieruchomienia, które z kolei doprowadza do ograniczenia sprawności miejscowej, a często i ogólnej ustroju. Zarówno w leczeniu zachowawczym, jak i operacyjnym urazów rehabilitacja odgrywa zasadniczą rolę i jest integralną częścią terapii, a rozpoczyna się od pierwszego dnia unieruchomienia.

Indywidualny program rehabilitacji ustala lekarz i ogólny schemat postępowania terapeutycznego zazwyczaj wygląda następująco:

- ćwiczenia oddechowe, które są bardzo ważne u chorych leżących, ponieważ zapobiegają powikłaniom ze strony układu oddechowego,
- ćwiczenia synergistyczne - kontralateralne i ipsilateralne,
- ćwiczenia izometryczne, polegające na napinaniu mięśni objętych unieruchomieniem w rytmie 2 sekundy skurczu, 4 sekundy rozluźnienia, co 2 godziny przez 5-10 minut,
- masaż i oklepywanie klatki piersiowej u chorych leżących.

Kinezyterapia

Po zdjęciu unieruchomienia usprawnianie należy rozpocząć od kinezyterapii na którą składają się: ćwiczenia bierne i ćwiczenia czynne w odciążeniu. Cały czas należy starać się o uzyskanie pełnego zakresu ruchomości w przykurczonym stawie. W miarę poprawy stanu miejscowego zaleca się ćwiczenia czynne oporowe w celu wzmocnienia siły mięśniowej. Prawidłowy przebieg gojenia się kości czy tkanek miękkich okołostawowych pozwala na szybkie (w ciągu 2-4 tygodni) przywrócenie pełnego zakresu ruchu i siły. Jednakże w razie unieruchomienia stawu łokciowego u dorosłego (powyżej 9 dni) szybko dochodzi do ograniczenia ruchomości tego stawu. Nie wolno wówczas wykonywać ćwiczeń redresyjnych czy oporowych ani nawet nosić ciężarów w celu uzyskania wyprostu w stawie.

Zabiegi fizykoterapeutyczne

Wskazane są zabiegi fizykoterapeutyczne w postaci kąpieli kinezyterapeutycznych, masażu, laseroterapii i magnetoterapii. Zalecane jest także posługiwanie się kończyną w codziennych czynnościach. Okres usprawniania stawu łokciowego jest często bardzo długi i może trwać nawet kilka miesięcy.

Rehabilitacja po udarze mózgu

Najczęstszymi przyczynami uszkodzenia tkanki mózgowej są: udary i guzy mózgu. Zawsze dochodzi wówczas do zniszczenia pewnej liczby komórek i połączeń nerwowych i dlatego głównymi objawami są zaburzenia wyższych czynności nerwowych i ruchowe niedowłady spastyczne. Powrót lub poprawa zaburzonych czynności ośrodkowego układu nerwowego może odbywać się dzięki przejęciu funkcji przez:

- komórki nerwowe przetrwałe w ognisku chorobowym,
- komórki sąsiednich okolic,
- ośrodki drugiej, przeciwstronnej półkuli.

Powyższe zjawiska mogą być stymulowane prawidłowym działaniem rehabilitacyjnym i ponad 70% pacjentów po udarach odzyskuje pełną lub wystarczającą do samoobsługi sprawność ruchową. Niezależnie od przyczyny uszkodzenia tkanki mózgowej wyróżniamy trzy zasadnicze fazy kliniczne omawianej patologii ośrodkowego układu nerwowego:

- ostrą, w której pacjent jest nieprzytomny i rehabilitacja sprowadza się do zapewnienia pacjentowi częstej zmiany pozycji, właściwego ułożenia ora/ćwiczeń biernych, a wszystko to w celu zapobieżenia odleżynom i przykurczowi;
- poprawy, w której obserwuje się powolne zmniejszanie się zmian porażeniowych, obniżone napięcie ulega wzmożeniu;
- przewlekłą, w której dokonuje się doskonalenie sprawności funkcjonalnej i adaptowanie się do środowiska.

Kinezyterapia

Pacjent wraca do domu najczęściej pod koniec drugiego lub w trzecim okresie i dlatego znajomość celów i metod rehabilitacji przez domowników może gwarantować właściwe usprawnianie pacjenta. Zwykle na oddziale rehabilitacyjnym rozpoczyna się pionizację i naukę chodzenia z asekuracją fizjoterapeuty oraz przy poręczach. Dalsza nauka samodzielnego chodzenia obejmuje umiejętność posługiwania się laską cztero- lub trójnożną, później zwykłą. Nauka lokomocji powinna również stwarzać możliwość samodzielnego wstawania i siadania, a także chodzenia po schodach.

Trening usprawniający

Pacjenta należy włączyć do treningu usprawniającego, obejmującego zestawy ćwiczeń wspomaganych, czynnych, oddechowych i manipulacyjnych. W domu pacjent powinien spać i ćwiczyć w łóżku ortopedycznym, wyposażonym w system bloczków, w celu umożliwienia mu wykonywania ćwiczeń w podwieszeniu i oporowych. W późniejszym okresie wskazane jest wykonywanie ćwiczeń przed lustrem, aby chory mógł kontrolować dokładność wykonywanego

ruchu. Szczególną uwagę należy zwrócić na ruchy manipulacyjne ręki, które powinny być doskonalone w wyniku wykonywania wszystkich czynności życia codziennego.

Zaopatrzenie ortopedyczne

Czasami pacjentów należy wyposażyć w niezbędne elementy zaopatrzenia ortopedycznego i najczęściej są to:

- buty ortopedyczne lub trzewiki ze sprężyną dla zapewnienia utrzymania stopy w zgięciu grzbietowym;
- szyna dłoniowa dla utrzymania pozycji zerowej dłoni i odwiedzenia kciuka oraz dla zapobieżenia przykurczowi zgięciowemu palców;
- wózek inwalidzki dla osób nierokujących uruchomienia.

W okresie trzecim, a więc wtedy, gdy pacjent przebywa już w domu, rzadko mamy do czynienia z zaburzeniami oddawania moczu czy stolca. Rodzina i otoczenie powinny zmobilizować poszkodowanego do intensywnej codziennej pracy. Każde ćwiczenie musi być powtarzane do 10 razy, co 2-3 godziny, do zmęczenia. Należy również uświadomić sobie i pacjentowi, że istnieje możliwość niepełnego powrotu do wydolnej funkcji kończyny górnej. Dlatego mieszkanie inwalidy niekiedy należy wyposażyć w drobny sprzęt pomocniczy (uchwyty, poręcze, szczotki na przysadkach i in.). W tym miejscu trzeba wyraźnie stwierdzić, że nieporozumieniem i stratą czasu jest oczekiwanie na zabiegi (masaże, „bioprądy" itp.), które zdolne byłyby poprawić, bez czynnego udziału i ciężkiej pracy pacjenta, funkcję jego kończyn.

W tab. 27.1 przedstawiono najważniejsze wskazówki dla prawidłowo prowadzonej rehabilitacji. Okresowe konsultacje i sterowanie procesem usprawniania przez członków zespołu rehabilitacyjnego są niezbędne i pozwalają na realizację w domu optymalnego i bezpiecznego programu rehabilitacji.

Tabela 27.1. Ogólne wytyczne rehabilitacji chorych po udarze mózgowym (wg Grochmala)

Rehabilitacja wczesna		
Pielęgnacja rehabilitacyjna	Fizjoterapia	Psychoterapia i socjoterapia
Zapobieganie odleżynom (obracanie chorego, dbanie o czystość skóry i suchą pościel) Zapobieganie przykurczom (ułożenie pośrednie kończyn, częsta zmiana ułożenia) Uregulowanie czynności pęcherza i przewodu pokarmowego (cewnikowanie, zwalczanie zaparcia) Zapobieganie zapaleniu płuc (udrażnianie dróg oddechowych, wczesne sadzanie chorego) Utrzymywanie pozytywnego kontaktu z chorym	Zapobieganie zapaleniu płuc (ćwiczenia oddechowe, zmiana położenia) Mobilizacja kończyn zdrowych Utrzymanie pełnego zakresu ruchów Zapobieganie przykurczom (ćwiczenia bierne i bierno-czynne, stymulacja proprioceptywna). Zapobieganie zanikowi mięśni i obniżeniu siły (masaż, ćwiczenia izometryczne, elektrostymulacja). Zapobieganie zrzeszotnieniu kości (wczesne pionizowanie) Zaopatrzenie chorego w pomoce ortopedyczne	Akceptacja choroby i przypuszczalnego kalectwa Ćwiczenia logopedyczne (nauka mowy, czytania, pisania) Utrzymanie stałego kontaktu z chorym i rodziną Przystosowanie do środowiska Zapobieganie stanom nerwicowym i depresji
Mobilizacja czynnościowa		
Terapia zajęciowa	Fizjoterapia	Psychoterapia i socjoterapia
Pomoc w samoobsłudze chorego (ubieranie się, spożywanie posiłków itp.) Aktywne włączenie chorego w czynności życia codziennego Terapia zajęciowa (malarstwo, rzeźbiarstwo, dziewiarstwo, galanteria) Zajęcia z zakresu preorientacji zawodowej i przysposobienia do pracy zawodowej	Ćwiczenia równoważne w pozycji siedzącej i stojącej Ćwiczenia lokomocyjne (nauka chodzenia, tor przeszkód, ścieżka zdrowia) Ćwiczenia manipulacyjne (czynności chwytnę) Ćwiczenia koordynacyjne i kondycyjne Zabiegi fizykalne (okłady parafinowe, masaż wirowy itp.) Muzykoterapia, gry i zabawy ruchowe Zaopatrzenie ortopedyczne	Usuwanie zaburzeń praksji i gnozji Psychoterapia indywidualna Psychoterapia grupowa Pomoc w uregulowaniu spraw inwalidztwa i rentowych Pomoc w powrocie do poprzedniej lub w uzyskaniu pracy innej, stosownie do stanu funkcjonalnego

Rehabilitacja w urazach rdzenia kręgowego

Urazowe uszkodzenie rdzenia jest najczęściej powikłaniem niestabilnego złamania kręgosłupa. Patologia rdzenia kręgowego, ważnej części układu nerwowego, prowadzi do ciężkich zaburzeń:

- najpierw wiotkiego, a później spastycznego porażenia kończyn,
- upośledzenia czynności pęcherza moczowego i zwieraczy odbytu,
- zmian troficznych skóry,
- odwapnień kości i skłonności do kamicy dróg moczowych.

Powyższe zaburzenia funkcjonalno-morfologiczne występujące po uszkodzeniach rdzenia należą do najcięższych kalectw i wymagają intensywnego procesu leczniczego już od pierwszych chwil po urazie.

W przebiegu omawianego zespołu urazowego wyróżnia się cztery okresy:

- wstrząsu rdzeniowego, w którym występuje zachowanie podstawowych czynności ruchowo-czuciowych (trwa on zwykle do 6 tygodni);
- odnowy i kompensacji, w którym powracają odruchy i napięcie mięśniowe, ale tylko w obszarach, na które wpływ mają niezniszczone elementy układu nerwowego (trwa zwykle 3-4 miesiące);
- stabilizacji, w którym utrwalają się zmiany funkcjonalne i jest to czas (od 6 do 24 miesięcy) intensywnej terapii na oddziale rehabilitacji;
- adaptacji psychosomatycznej i społeczno-zawodowej, w którym pacjent rozpoczyna nowe życie w domu i w pracy.

Do prawidłowego procesu rehabilitacji ważne jest właściwe postępowanie już od pierwszych chwil po urazie, a więc: zasada Jednych noszy", ułożenie korygujące, ręczna repozycja, wyciąg, unieruchomienie chorego w opatrunku gipsowym lub zabieg operacyjny. Pacjenci z uszkodzeniem rdzenia powyżej piątego kręgu szyjnego wymagają zazwyczaj reanimacji i intensywnej opieki anestezjologa.

Pacjent wraca do domu najczęściej w trzecim okresie, tj. stabilizacji, i dlatego cały ciężar rehabilitacji spada na rodzinę i otoczenie. Zrozumienie podstaw kompleksowej rehabilitacji jest niezbędnym warunkiem prawidłowo prowadzonego procesu usprawniania i adaptacji chorego w domu.

Na pierwszy plan wysuwa się *zapobieganie poun kłaniompłucnym i odleżynom* przez systematyczne ćwiczenia oddechowe i częste zmiany ułożenia chorego (co 2 godziny). Chory musi leżeć na równym i płaskim materacu przeciwodleżynowym, a skórę należy myć wodą z mydłem, następnie delikatnie nacierać spirytusem i pudrować. Program ćwiczeń ruchowych jest ustalany indywidualnie w zależności od poziomu uszkodzenia, stopnia zaburzeń i od ogólnego stanu chorego. Należy je stosować kilka razy dziennie - muszą to być zarówno ćwiczenia bierne, jak i czynne. Uruchomienie nieuszkodzo nych grup mięśniowych przeprowadza się stosując ćwiczenia izometryczne, a następnie oporowe. Należy dążyć do tego, aby chory osiągnął sprawność ruchową umożliwiającą posługiwanie się wózkiem, wykonywanie czynności samoobsługi, w tym i sa modzielnego zakładania ortez.

Na drugi plan wysuwa się *rehabilitacja pęcherza moczowego i czynności oddawania stolca.* W trzecim okresie po uszkodzeniu rdzenia dochodzi do wy tworzenia się pęcherza neurogennego w dwóch po staciach: automatycznej i autonomicznej. W uszko dzeniu rdzenia w odcinku piersiowym i szyjnym dochodzi do wytworzenia się pęcherza automa tycznego - jego opróżnienie jest okresowe, nieza leżnie od woli chorego, jako wynik skurczów mię śniówki pęcherza. Natomiast w uszkodzeniu odcinka lędźwiowego, stożka i ogona końskiego uzyskuj» • się pęcherz autonomiczny - opróżnienie pęcherza odbywa się pod wpływem działania tłoczni brzusy nej lub ręcznego wyciskania.

Postępowanie terapeutyczne dotyczące pęcherza moczowego obejmuje:

- wczesne rozpoznanie rodzaju uszkodzenia (pęcherz automatyczny czy autonomiczny),
- wczesna rehabilitacja ruchowa,
- dieta zakwaszająca mocz, bogatobiałkowa (150 g/dobę) i bogatoenergetyczna (4000 kcal/dobę), do 3 litrów płynu na dobę w określonych porach.
- dobór właściwej metody opróżnienia pęcherza ręczne wyciskanie, oklepywanie, cewnikowani'• w warunkach ścisłej aseptyki czy elektrostymu lacja.

Chorych z pęcherzem automatycznym należy wyuczyć rozpoznawania objawów wypełnionego pę cherza i ręcznego wyciskania moczu, natomiast ciut rym z pęcherzem autonomicznym należy wzmac niać mięśnie tłoczni brzusznej i przepony.

Tabela 27.2. Zakres osiągalnej adaptacji przy różnych poziomach uszkodzenia rdzenia (wg Grochmala)

Poziom uszkodzenia	Zakres porażeń mięśni	Możliwość adaptacji	Konieczne zaopatrzenie ortopedyczne
Rdzeń szyjny: do poziomu C 4	szyi, barków, kończyn tułowia	brak samodzielności ruchowej, możliwość przystosowania do wózków inwalidzkich	wózki inwalidzkie specjalnego typu (elektryczne, sterowane głową, językiem)
poniżej C 5	ramion, przedramion, tułowia i kończyn dolnych	codzienne pionizowanie 1-2 godziny	
poniżej C 7	rąk, tułowia i kończyn dolnych	możliwość częściowej samoobsługi przy użyciu pomocy ortopedycznych i praca ręczna w domu w pozycji siedzącej	pomoce ortopedyczne dla rąk wózek inwalidzki pokojowy lub elektryczny sterowany ręcznie z przystosowaniem uchwytów
Rdzeń piersiowy: poniżej Th 3	brzucha, grzbietu (dolny odcinek), miednicy i kończyn dolnych	pełna samoobsługa i chód kangurowy po równym podłożu w obrębie pomieszczeń	wysokie aparaty szynowo-opaskowe z koszem biodrowym i butami ortopedycznymi, kule pachowe lub balkonik z podpórką pod pachy
poniżej Th 12	miednicy i kończyn dolnych	chód kangurowy lub 2-4-taktowy z możliwością pokonania nierówności terenu i niewysokich schodów; prowadzenie samochodów; praca poza domem	wysokie aparaty szynowo-opaskowe z butami, ew. bez kosza biodrowego, kule pachowe
Rdzeń lędźwiowy: poniżej L 4	podudzi i stóp oraz częściowo ud i miednicy	chód samodzielny po każdym terenie i schodach; korzystanie z komunikacji publicznej	aparaty stabilizujące szynowo-opaskowe z butami ortopedycznymi, kule łokciowe, obuwie ortopedyczne, 1 kula łokciowa lub laska
poniżej L 2	podudzi i stóp		

Stopień samodzielności i możliwości adaptacyjnych zależy od:
- wysokości i rozległości uszkodzenia,
- nasilenia spastyczności,
- wtórnych powikłań (odleżyny, zakażenia pęcherza i in.).

Po uszkodzeniu rdzenia kręgowego zazwyczaj występuje *spastyczność*, czyli wzmożone napięcie mięśniowe. Charakteryzuje je elastyczny opór przeciw wydłużeniu i rozciąganiu - można stwierdzić charakterystyczny objaw scyzorykowy, polegający na nagłym zmniejszeniu oporu na bierne szybkie rozciąganie. Aby móc właściwie wykonać ćwiczenia fizyczne, należy zmniejszyć spastyczność, co pozwoli na wykonanie ruchów w pełnym zakresie dla danego stawu i uchroni tkanki miękkie przed przykurczem. Obniżenie napięcia mięśniowego można uzyskać różnymi metodami (tab. 27.3). Jednakże najprostszym, a jednocześnie rzadko stosowanym jest po prostu „zmęczenie" grupy mięśni objętych spastycznością. Należy wykonywać liczne delikatne ruchy bierne wbrew oporowi spastycznych mięśni i po pewnym czasie nastąpi ich rozluźnienie.

Tabela 27.3. Czynniki obniżające napięcie mięśniowe

Czynniki mechaniczne	zabiegi ruchowe bierne, zabiegi ruchowe czynne	ułożenie głowy, tułowia, kończyn masaż, szczotkowanie, ćwiczenia oporowe ćwiczenia przy muzyce, ćwiczenia taneczne
Czynniki fizyczne	ciepłolecznictwo, światłolecznictwo zimno	ciepłe kąpiele, natryski lampa Sollux, budka Polano, okłady parafinowe, diatermia krótkofalowa i in. zabiegi elektrofizjoterapeutyczne lód, zimna woda, masaż lodem
Czynniki chemiczne	środki farmakologiczne, działające ogólnie, środki działające miejscowo	rozluźniające mięśnie, przeciwlękowe, alkoholizacja, fenolizacja, infiltracja prokainowa
Zabiegi chirurgiczne		

Jak wyżej wspomniano, leczenie pacjenta z uszkodzonym rdzeniem kręgosłupa jest jednym z trudniejszych zadań dla zespołu rehabilitacyjnego. Na ogół przyjmuje się, że pobyt w ośrodku dla chorych z uszkodzeniem rdzenia (jeżeli nie ma powikłań) trwa od 9 do 12 miesięcy, a w razie powikłań leczenie może przedłużyć się nawet do kilku lat. Niemniej jednak całe leczenie usprawniające, trwające przez całe życie para- czy tetraplegika, odbywa się w miejscu zamieszkania i dlatego poniżej podano wskazówki do programu rehabilitacyjnego dla paraplegików (wg Grochmala).

1. Od początku choroby zalecenie chorym systematycznego wykonywania ćwiczeń oddechowych i wzmacniania siły kończyn górnych (ćwiczenia izometryczne oporowe).
2. Utrzymanie pełnego zakresu ruchów w kończynach porażonych (ćwiczenia bierne, wspomagane w podwieszeniu).
3. Zapobieganie odleżynom przez:
   - zmianę ułożenia co 2 godziny,
   - unikanie otarć naskórka, skaleczeń i oparzeń,
   - unoszenie tułowia podczas siedzenia na 1 minutę co 45 minut,
   - dokładny dwukrotny w ciągu dnia przegląd skóry (zwłaszcza miejsc podatnych na odleżyny) w lusterku i przy dobrym oświetleniu w celu wczesnego wykrycia zmian zagrażających powstaniem odleżyny,
   - wczesną mobilizację (siadanie i wstawanie; w razie potrzeby pionizacja na stole pionizacyjnym),
   - wyposażenie łóżka w materace gąbkowe; pościel sucha, gładko zaścielona,
   - codzienną kąpiel z dokładnym osuszeniem ciała, lekkim oklepywaniem mięśni, natarciem skóry spirytusem i zapudrowaniem.
4. Stosowanie diety bogatobiałkowej (150 g) i bogatoenergetycznej (4 000 kcal).
5. Zalecenie noszenia wygodnego obuwia, miękkiego, stabilizującego staw skokowy; w razili obrzęku stóp układanie stóp na poduszce lub zapobiegawczo owijanie kończyn bandażem elastycznym.
6. Uregulowanie czynności pęcherza moczowego i przewodu pokarmowego. Przy cewniku założonym na stałe:
   - przepłukiwanie pęcherza dwukrotnie w ciągu dnia lub częściej; gdy mocz jest gęsty i brak poprawy, nie zwlekać z wymianą cewnika;
   - zmienianie cewnika co 10-14 dni, a gdy ulega zatykaniu - częściej;
   - wyciskanie moczu z pęcherza (przy pęcherzu autonomicznym) czterokrotnie w ciągu dnia (wyciskać należy łagodnie ku dołowi i w głąl> nad spojeniem łonowym); stanie chorego lub

pochylenie do przodu ułatwia opróżnienie pęcherza;
- sprawdzanie, czy nie pojawia się gorączka, przeciek moczu obok cewnika lub częste oddawanie moczu;
- podawanie do picia do Wz 1 płynów na dobę (ograniczanie picia po południu i wieczorem);
- wykonywanie okresowych badań kontrolnych;
- utrzymanie w stanie suchym i czystym narządów płciowych i skóry krocza;
- utrzymanie w czystości zbiorników na mocz;
- utrzymywanie chorego w pozycji stojącej przynajmniej przez 1 godzinę w ciągu dnia.

7. Stosowanie zabiegów fizykalnych (masaż, hydroterapia).
8. Wczesne włączenie elementów rehabilitacji psychicznej i społeczno-zawodowej, poradnictwo psychospołeczne, terapia zajęciowa).
9. Zalecanie uprawiania sportu w dostępnych dyscyplinach.
10. Utrzymywanie w należytym porządku aparatów i pomocy ortopedycznych oraz wózka inwalidzkiego (konserwacja, kontrola stanu technicznego).
11. Przeprowadzenie zabiegów operacyjnych w miarę potrzeby.
12. Uczenie się „trików" ułatwiających wykonywanie czynności życia codziennego.

Rehabilitacja w stwardnieniu rozsianym

Jednostką chorobową, w której też występuje spastyczne napięcie mięśniowe (przede wszystkim kończyn dolnych) oraz zaburzenia ze strony pęcherza moczowego, jest stwardnienie rozsiane (SM). Stwardnienie rozsiane jest najczęstszą w Polsce chorobą demielinizacyjną o nieznanej przyczynie. Znacznie większą wartość kliniczną i praktyczną ma leczenie objawowe i rehabilitacyjne zaburzeń ruchowych niż leczenie farmakologiczne (immunosupresja, preparaty steroidowe). Autorzy niemieccy podają, że podczas gdy w latach trzydziestych naszego wieku, kiedy nie rehabilitowano chorych na stwardnienie rozsiane, tylko 8% pacjentów żyło dłużej niż 20 lat od początku choroby, to obecnie 45% pacjentów chorych na tę chorobę po 20 latach jej trwania pracuje zawodowo.

Jest to choroba długotrwała, prawdopodobnie o podłożu autoimmunoagresji i pacjenci w fazach zaostrzeń, mimo ciężkiego upośledzenia ruchowego pozostają w domu. Dlatego też opieka nad chorym spoczywa na członkach jego rodziny i należy ich przeszkolić w podstawowych czynnościach pielęgniarskich i rehabilitacyjnych.

Plan leczenia usprawniającego chorych na stwardnienie rozsiane powinien zakładać, że tak długo - jak to jest tylko możliwe - należy ich utrzymywać w stanie maksymalnej aktywności ruchowej, społecznej i zawodowej. Nawet w okresach zaostrzeń (rzutów choroby) pacjent nie może być przetrzymywany w łóżku.

Problemy leczenia objawowego i usprawniającego pacjentów chorych na stwardnienie rozsiane są następujące:
- spastyczny niedowład kończyn dolnych (prawie 80% przypadków) z podwyższonymi odruchami ścięgnowymi, a czasami dołączają się dysmetria ruchowa (niezdolność odmierzania prawidłowego zasięgu i tempa planowanego ruchu) i inne zaburzenia sterowania ruchem,
- zaburzenia w oddawaniu moczu (zwłaszcza gwałtowne parcie na mocz lub nietrzymanie moczu) i zapobieganie zakażeniom układu moczowego,
- zespoły bólowe, szczególnie częsta neuralgia nerwu trójdzielnego oraz uczucie „wyładowania elektrycznego" wzdłuż kręgosłupa z promieniowaniem do kończyn górnych i dolnych podczas silnego zgięcia głowy ku przodowi.

Jeżeli w ćwiczeniach przeszkadza duża spastyczność mięśni, należy podać środki obniżające napięcie (Lioresal, Dantrium) lub stosować środki fizykalne (tab. 27.3). Jeśli napięcie danej grupy mięśni jest bardzo znacznie podwyższone, to można dokonać chemicznego lub chirurgicznego wyłączenia odpowiednich korzeni rdzeniowych.

Dominującym objawem zaburzeń dróg moczowych w stwardnieniu rozsianym jest nietrzymanie moczu lub trudność w jego utrzymaniu. Jeżeli u pacjenta mamy do czynienia z zatrzymaniem moczu, to niezbędne są intensywne ćwiczenia pęcherza moczowego. Najpierw doprowadzamy do rozszerzenia pęcherza przez spożycie dużej ilości płynów (do 1,5 litra), następnie prowokujemy mikcję przez lekkie oklepywanie ręką okolicy pęcherza w pozycji siedzącej. Kiedy zacznie się oddawanie moczu, należy silnie uciskać ręką okolice pęcherza. Jeżeli trudność w utrzymaniu moczu zależy od nadmiernego skurczu mięśniówki

pęcherza, to stosujemy środki farmakologiczne (np. atropina) oraz ćwiczenia relaksacyjne.

W opiece nad chorym na stwardnienie rozsiane należy również zwrócić uwagę na:
- utrzymanie ciężaru ciała na niskim poziomie, ponieważ zwiększenie masy ciała obniża sprawność ruchową przy porażonych kończynach dolnych oraz sprzyja powstawaniu odleżyn, gdy pacjent w ostrej fazie choroby okresowo przebywa w łóżku,
- unikanie w okresie między „rzutami" nadmiernego wysiłku fizycznego i stresów psychicznych, natomiast wskazane są częste odpoczynki i leczenie klimatyczne,
- nasilenie objawów chorobowych pod wpływem ogrzania lub wzrostu temperatury ciała (np. gorączka w zakażeniach dróg moczowych), a zmniejszanie w wyniku ochłodzenia,
- wpływ ciąży na przyspieszenie pojawienia się po raz pierwszy objawów, lecz nie na zwiększenie liczby następnych „rzutów" tej choroby.

Rehabilitacja w schorzeniach układu pozapiramidowego

Zaburzenia pochodzenia pozapiramidowego polegają na tym, że na skutek uszkodzenia (po zapaleniu mózgu, urazie, zatruciu CO, manganem, talem i in.) przestaje działać jeden lub kilka składników bardzo złożonego układu sprzężeń zwrotnych (dodatnich i ujemnych) koordynujących ruchy człowieka. Układ pozapiramidowy odpowiada za regulację napięcia mięśniowego, harmonizowanie ruchów, wypracowanie automaty z mów ruchowych. Wyróżniamy dwie główne grupy chorób pozapiramidowy ch:
- Zespoły hiperkinetyczno-hipotoniczne, w których przeważają ruchy mimowolne, nieregularne, zmiennie umiejscowione, a napięcie spoczynkowe przeważnie jest obniżone (pląsawica, atetoza, balizm, dystonia).
- Zespoły akinetyczno-hipertoniczne, charakteryzujące się zubożeniem ruchów dowolnych i współruchów, podwyższeniem napięcia oraz występowaniem ruchów mimowolnych i drżeń (choroba Parkinsona, zespół parkinsonowski).

Parkinsonizm jest najczęstszym i praktycznie najważniejszym z zespołów pozapiramidowych. Omawiając ogólne zasady postępowania rehabilitacyjnego, należy podkreślić specyfikę procesu usprawniania w tej chorobie, której dominującymi objawami nie są niedowłady spastyczne czy wiotkie, lecz zaburzenia złożonych automatyzmów ruchowych. Tutaj rehabilitacja ruchowa jest uzupełnieniem przyczynowego lub objawowego leczenia farmakologicznego i opiera się na instruktażu pacjenta i jego rodziny.

W prowadzeniu rehabilitacji w domu pomocne mogą być wskazówki dotyczące ćwiczeń w zaburzeniach koordynacji ruchów wg Frenkela.

Rehabilitacja w patologii obwodowego układu nerwowego

Patologia poszczególnych struktur obwodowego układu nerwowego (korzenie nerwowe, sploty i nerwy obwodowe) może być spowodowana urazami, procesami zapalnymi i zwyrodnieniowymi. Najczęstszymi przyczynami uszkadzającymi sploty i nerwy są urazy mechaniczne (zgniecenie, rozciągnięcie, niedokrwienie, przecięcie), natomiast patologia dotycząca korzeni nerwowych to zmiany zwyrodnieniowe w obrębie kręgów i ich połączeń (krążków międzykręgowych więzadeł, torebek stawowych).

Polineuropatie

Są to schorzenia obejmujące mniej lub bardziej symetrycznie wiele nerwów obwodowych i ich przyczynami mogą być:
- zaburzenia przemiany materii (np. cukrzyca, mocznica, marskość wątroby),
- niedobory żywieniowe (np. awitaminoza B_{12}),
- choroby zakaźne (np. świnka, dur, błonica),
- zatrucia (np. alkohol, ołów, rozpuszczalniki),
- uwarunkowania genetyczne.

W tej grupie chorób terapia sprowadza się do leczenia przyczynowego (przeciwzapalnego, immunosupresyjnego, detoksykacyjnego i in.) mogącego spowodować cofnięcie się objawów, a leczenie usprawniające prowadzone jest przez zespół rehabilitacyjny, który kieruje się następującymi przesłankami:
- indywidualny program usprawniania dla chorych z różnymi rodzajami uszkodzeń zależnie od rozpoznania i okresu choroby,
- zróżnicowane, ale systematyczne ćwiczenia fizyczne,
- w razie konieczności dobór odpowiedniego zaopatrzenia ortopedycznego lub pomocy ortopedycznych.

Uszkodzenie jednego nerwu obwodowego (mononeuropatia) najczęściej jest wywołane czynnikami mechanicznymi. Zaburzenia przewodnictwa w ner-

wie obwodowym, w zależności od jego czynności fizjologicznej (ruchowej, czuciowej czy odżywczej) może spowodować:

- porażenia lub niedowład mięśni unerwionych przez dany nerw,
- upośledzenie czucia na konkretnym obszarze skóry,
- zmniejszenie masy lub(i) zanik danej grupy mięśniowej,
- zaburzenia naczynioruchowe,
- bóle i parestezje,
- obniżenie lub zniesienie odruchów właściwych dla danego nerwu.

Głównym zadaniem rehabilitacji jest przywrócenie utraconej w wyniku zaburzenia przewodnictwa nerwowego sprawności ruchowej. Warunkiem powrotu funkcji mięśni jest przywrócenie łączności uszkodzonych włókien nerwowych z ich komórkami. Odtworzenie nerwu może nastąpić w wyniku regeneracji, ale muszą być spełnione następujące warunki:

- bliskość „kikutów" włókna nerwowego (przemieszczenie lub oddalenie odcinków uszkodzonego nerwu oraz oziębienie utrudnia jego regenerację),
- długotrwałość leczenia (regeneracja następuje po degeneracji trwającej często wiele tygodni i trwa kilka miesięcy).

Ogólne zasady rehabilitacji w takich sytuacjach można ująć następująco:

- zapewnienie odnerwionym mięśniom stałej temperatury, dobrego ukrwienia i utrzymanie ich fizjologicznej długości (ocieplacze wełniane, ciepłolecznictwo, łuski i szyny unieruchamiające,
- dostarczanie impulsacji propio- i eksteroceptywnej odnerwionym mięśniom za pomocą masażu, elektrostymulacji, ćwiczeń biernych, czynno-biernych i wspomagających.

Rehabilitacja wieku „trzeciego"

Zmiany zachodzące w organizmie człowieka w wieku starszym wymuszają stosowanie innych metod, szczególnie kinezyterapeutycznych, w rehabilitacji schorzeń układu ruchu. Osteoporoza, zwyrodnienia w aparacie kostno-więzadłowym, osłabienie siły i koordynacji skurczów mięśni szkieletowych, zmniejszenie wydolności sercowo-oddechowej i wiele jeszcze innych zmian w funkcjonowaniu narządów i układów są podstawą do wyodrębnienia tej grupy pacjentów w ramy tzw. rehabilitacji w geriatrii. Głównymi problemami zdrowotnymi wpływającymi negatywnie na jakość życia osób w „trzecim" wieku są złamania zmienionych osteoporotycznie kości i przewlekłe zespoły bólowe, szczególnie kręgosłupa.

Złamanie okolicy szyjki kości udowej

Złamanie okolicy szyjki kości udowej jest charakterystyczne dla osób starszych (po 65 roku życia), a dłuższe unieruchomienie (w tym przypadku leżenie) w tym wieku grozi nie tylko powstawaniem odleżyn, utratą sprawności ogólnej, ale przede wszystkim powikłaniami ze strony układu krążenia i oddechowego, które mogą doprowadzić nawet do zgonu. W tego typu złamaniach, głowa kości udowej często ulega jałowej martwicy i dlatego uwzględniając to, a także możliwość wystąpienia wyżej wymienionych powikłań, zakłada się *endoprotezę*.

Leczenie operacyjne pozwala na wczesne usprawnianie już w pierwszych dobach po operacji. Jeżeli u pacjenta nie występują powikłania pooperacyjne, wraca do domu już po kilku dniach pobytu w szpitalu, gdzie przeprowadzono jego pionizację i nauczono poruszać się za pomocą balkonika lub kuli łokciowej. Dalsze usprawnianie odbywa się w warunkach domowych według poniższego schematu:

- Ćwiczenia czynne z dawkowanym oporem kończyny dolnej operowanej (grupy mięśni zginających, prostujących, odwodzących i przywodzących udo).
- Ćwiczenia z dawkowanym oporem grup mięśniowych prostujących i zginających staw kolanowy.
- Kontynuacja nauki wstawania i siadania na krześle (różne poziomy wysokości).
- Nauka chodzenia za pomocą balkonika lub kuli na dłuższym dystansie.
- Nauka chodzenia z jedną kulą po schodach.

Rehabilitacja w zmianach zwyrodnieniowo-zniekształcających stawów

Innym ważnym problemem zdrowotnym są zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające dużych stawów, w tym stawu biodrowego, mogące doprowadzić do zastosowania leczenia operacyjnego, włącznie z założeniem endoprotezy. Zarazem rehabilitacja dysponuje metodami leczenia zachowawczego mogącymi znacznie opóźnić rozwój destrukcji chrząstki stawowej, co prowadzi do utrzymania wystarczającego zakresu ruchomości i znacznego zmniejszenia dolegliwości bólowych.

W metodach zachowawczego leczenia zmian zwyrodnieniowo-zniekształcających stawu biodrowego (koksartroza) czy kolanowego (gonartroza) należy podkreślić znaczenie gimnastyki leczniczej i fizykoterapii. Zapobiegają one powstawaniu przykurczów więzadłowo-torebkowych i mięśniowych, co pozwala przez długi czas utrzymywać zakres ruchu niezbędny w życiu codziennym, a także znacząco zmniejszają dolegliwości bólowe. Należy jednakże w tym miejscu podkreślić znaczenie działań profilaktycznych, które zmniejszają ryzyko powstania nieodwracalnych zmian w chrząstce stawowej.

Zapobieganie zmianom zwyrodnieniowo-zniekształcającym stawów pochodzenia zapalnego czy pourazowego polega na:
- unieruchomieniu kończyny w fizjologicznej pozycji w okresie ostrym choroby o podłożu zapalnym,
- jak najwcześniejszym unieruchomieniu (na okres do 6 tygodni) w urazowych uszkodzeniach (np. po zwichnięciu), a w przypadku złamań wyleczeniu bez większych odchyleń od osi kończyny oraz jej skrócenie,
- wyrównaniu zmian dotyczących statyki, powstałych w następstwie wad wrodzonych lub nabytych (dysplazje i wrodzone zwichnięcia biodra, skrócenie kończyny, choroba Perthesa, biodro szpotawe lub koślawe i in.).
- utrzymaniu należnej masy ciała.

W postępowaniu rehabilitacyjnym zachowawczego leczenia koksartrozy czy gonartrozy wyróżniamy dwa okresy: 1) zapalny, 2) przewlekły.

W okresie zapalnym przez pierwsze 2-3 dni nie wykonuje się ćwiczeń czynnych, a chory staw powinien pozostać w ułożeniu zapobiegającym powstawaniu przykurczów (pozycjonowanie).

Kinezyterapia

Początkowo ma na celu utrzymanie zakresu ruchu w chorej kończynie i prowadzi się ją 2-3 razy dziennie w postaci ćwiczeń biernych z dodatkowym odciągnięciem powierzchni stawowych przed rozpoczęciem ruchu. Pozytywny wpływ mają ćwiczenia izometiyczne, których celem jest wzmocnienie mięśni. Wykonuje się 20-30 powtórzeń napięć dla jednej grupy mięśni. W okresie przewlekłym stosuje się ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni obręczy biodrowej i całej kończyny dolnej. W celu zwiększenia zakresu ruchów w stawach należy stosować ćwiczenia w odciążeniu. Dzięki odciążeniu ćwiczącego stawu zmniejsza się napięcie mięśni i tarcie uszkodzonych powierzchni stawowych oraz poprawia się dyfuzja cząsteczek z płynu stawowego do chrząstki stawowej. Aby zwiększyć siłę mięśni, należy stosować ćwiczenia czynne w odciążeniu z dodatkowym oporem (tzw. ćwiczenia bloczkowe). Należy unikać ćwiczeń w pozycji stojącej.

Zabiegi fizjoterapeutyczne

W ramach leczenia zachowawczego stosuje się również zabiegi fizjoterapeutyczne, których celem jest:
- działanie przeciwbólowe,
- poprawa stanu czynnościowego chrząstki stawowej,
- poprawa ukrwienia i metabolizmu mięśni.

Stosowane są takie zabiegi fizykoterapeutyczne, jak:
- ultradźwięki,
- galwanizacja,
- jonoforeza z histaminy, lignokainy i in.,
- prądy diadynamiczne i interferencyjne,
- parafinoterapia i okłady borowinowe.

Masaż klasyczny można stosować zarówno przed kinezyterapią, jak i po, a celem jest usprawnianie procesów przemiany materii i rozluźnienie więzadeł i ścięgien.

Zasadniczym elementem zarówno profilaktyki, jak i leczenia zmian zwyrodnieniowych narządu ruchu jest kinezyterapia. Systematycznie i dokładnie wykonywane w domu ćwiczenia są niezbędne, aby powstrzymać proces chorobowy oraz umożliwić bezbólowe i sprawne funkcjonowanie pacjenta w codziennych czynnościach.

Poniżej przedstawiono kilka ćwiczeń mających zastosowanie w profilaktyce zmian zwyrodnieniowych stawu biodrowego.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: stanie, ręce na biodrach, kończyny dolne w lekkim rozkroku. *Ruch:* odchylanie łokci do tyłu z uwypukleniem klatki piersiowej, głęboki wdech przez nos, rozluźnienie mięśni, długi wydech ustami. *Cel:* ćwiczenie oddechowe dynamiczne, adaptacja organizmu do czekających go wysiłków.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: jak wyżej, kończyny górne wzdłuż tułowia. *Ruch:* naprzemienne unoszenie kończyn górnych w górę z maksymalnym rozciągnięciem kręgosłupa i wspięciem się na palce, wytrzymanie liczenia do 5. *Cel:* ćwiczenie anty grawitacyjne, wzmocnienie mięśni kończyn górnych i tułowia, dekompresja kręgosłupa.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: klęk podparty z zachowaniem kąta prostego między tułowiem a kończynami górnymi oraz między tułowiem a udami. *Ruch:* przejście do siadu klęcznego podpartego, głowa w przedłużeniu tułowia, dłonie nie przesuwają się po podłożu, wytrzymać liczenie do 5. *Cel:* maksymalne rozciągnięcie i dekompresja kręgosłupa.

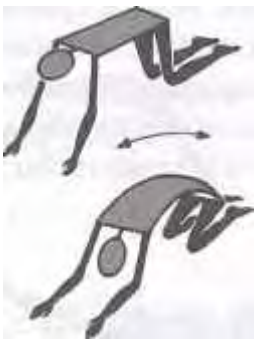

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. *Ruch*: naprzemianstronne unoszenie różnoimiennej kończyny górnej i dolnej do poziomu, wytrzymanie liczenia do 5. *Cel:* wzmocnienie mięśni grzbietu, obręczy biodrowej i barkowej.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: leżenie na boku, jednoimienna kończyna górna wyprostowana pod głową stabilizuje górną część tułowia. *Ruch:* maksymalne odwodzenie wyprostowanej kończyny dolnej w czasie ruchu w stawie biodrowym, wytrzymanie liczenia do 5. *Cel:* wzmocnienie odwodzicieli stawu biodrowego.

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny górne i dolne wyprostowane. *Ruch:* naprzemianstronne unoszenie różnoimiennej kończyny górnej i dolnej, prostopadle do podłoża, wytrzymanie liczenia do 5. *Cel:* wzmocnienie mięśni brzucha i czworogłowych ud.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, kąt między kończynami górnymi a tułowiem i między tułowiem a udami 90°. *Ruch:* naprzemianstronne wymachy kończyn dolnych w tył i w górę do poziomu. *Cel:* wzmocnienie prostowników stawów biodrowych oraz lędźwiowej części prostowników grzbietu.

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny górne i dolne wyprostowane. *Ruch:* podniesienie pionowo lewej nogi i uciskanie prawą dłonią na przednią część uda, utrzymanie prawej kończyny dolnej wyprostowanej i wywieranie nacisku na podłoże. *Cel:* ćwiczenie oporowe, wzmocnienie mięśni obręczy biodrowej i kończyn dolnych.

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. *Ruch:* maksymalne przyciągnięcie kolana do klatki piersiowej, wytrzymanie liczenia do 5. *Cel:* wzmocnienie mięśni brzucha, zwiększenie zakresu ruchu stawów biodrowych i kolanowych.

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. *Ruch:* unoszenie kończyn dolnych kilka centymetrów nad podłoże, kolana wyprostowane, palce stóp obciągnięte, wytrzymanie liczenia do 5. *Cel:* wzmocnienie mięśni prostowników ud.

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa: kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. *Ruch:* unoszenie wyprostowanej w kolanie jednej kończyny dolnej (na wysokość ok. 30 cm) i wykonywane krążenia na zewnątrz i do wewnątrz po 5 razy, palce stóp obciągnięte, następnie zmiana nogi. *Cel:* wzmocnienie mięśni brzucha, obręczy biodrowej i kończyn dolnych.

Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. *Ruch:* unoszenie bioder ok. 15 cm nad podłoże, wytrzymanie liczenia do 5. *Cel:* wzmocnienie mięśni brzucha i pośladków.

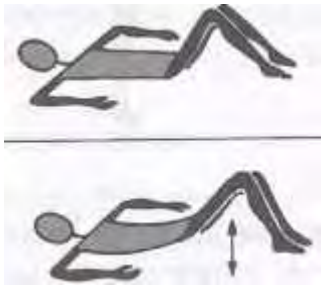

Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce pod brodą, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90°. *Ruch:* kierowanie podudzi raz na zewnątrz, raz do wewnątrz krzyżując je. *Cel:* pogłębienie ruchów rotacyjnych w stawie biodrowym.

Ćwiczenie 14

Pozycja wyjściowa: leżenie bokiem, obie kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, kończyna górna spoczywająca na podłożu wyprostowana, druga zgięta w stawie łokciowym, dłoń opiera się o podłoże. *Ruch:* unoszenie do góry i boku obu kończyn dolnych. *Cel:* wzmocnienie mięśni brzucha.

Ćwiczenie 15

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne wyprostowane i oddalone od siebie w niewielkim odstępie, kończyny górne wyprostowane wzdłuż tułowia. *Ruch:* obracanie stóp na zewnątrz i do wewnątrz. *Cel:* powiększenie zakresu ruchu rotacji w stawach biodrowych.

Ćwiczenie 16

Pozycja wyjściowa: siad z wyprostowanymi kończynami dolnymi, dłonie oparte na podłożu poza pośladkami. *Ruch:* naprzemianstronne zginanie kończyn dolnych w stawach biodrowych i kolanowych i odchylanie na boki, kierując kolana na zewnątrz ku podłożu. *Cel:* zwiększenie zakresu ruchu odwodzenia w stawie biodrowym.

Ćwiczenie 17

Pozycja wyjściowa: leżenie bokiem, kończyna dolna zgięta w stawie kolanowym, kończyna górna wyprostowana, kończyna górna spoczywająca na podłożu zgięta z dłonią pod głową, druga zgięta dłonią opiera się o podłoże. *Ruch:* przeprost (ruch do tyłu) górnej kd. *Cel:* wzmocnienie zginaczy uda, zwiększenie zakresu ruchu w stawie biodrowym.

Ćwiczenie 18

Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu na stole, kończyny dolne wyprostowane, stopy obok siebie poza brzegiem stołu, chwyt rękami jak najdalej za brzeg stołu, broda oparta o blat stołu. *Ruch:* naprzemianstronne unoszenie kończyn dolnych tak, aby w czasie ruchu nie unosić miednicy ponad stołem. *Cel:* ćwiczenie oporowe wzmacniające mięśnie obręczy biodrowej.

Ćwiczeniami kończącymi każdą serię powinny być ćwiczenia oddechowe, np. ćw. 1 i 2 powyższego zestawu.

Zespoły bólowe kręgosłupowo-korzeniowe

Najczęściej przyjmuje się, że bóle tułowia oraz ból kończyn, które niewspółistnieją z patologią narządów wewnętrznych lub zmianami w aparacie kostno-stawowo-mięśniowym, są nerwobólami. Zwyczajowo nazewnictwo tych chorób odzwierciedla umiejscowienie, a często i charakter bólu (rwa - jako określenie ostrego, drążącego bólu): rwa kulszowa, rwa udowa, rwa ramieniowa, nerwoból klatki piersiowej, rwa lędźwiowa, rwa karkowa i ból pleców.

Obecnie, biorąc pod uwagę patologię powyższych dolegliwości (choroby układu nerwowego lub(i) choroby kręgosłupa), przyjmuje się nazwę - bóle kręgosłupa korzeniowe, które w zależności od umiejscowienia określa się jako bóle lędźwiowo-kulszowe lub szyjno-ramieniowe. W przypadkach przewlekłych zespół bólowy doprowadza do zaburzeń psychosomatycznych (nerwice, depresje, skoliozy, wady postawy i lokomocji) i wtedy mówimy o tzw. *chorobie odkręgoslupowej*.

W zależności od przebiegu choroby (nasilenia i długotrwałości bólu, stopnia upośledzenia sprawności ruchowej) wyróżnia się trzy postacie zespołów kręgosłupowo-korzeniowych:

- ostrą (tak silne bóle, że pacjent nie może chodzić, pozostaje w łóżku i konieczne jest leczenie farmakologiczne przeciwbólowe),
- podostrą (działanie fizykalne i kinezyterapia, w tym również i wyciągi, powodują znaczne ustąpienie dolegliwości bólowych),
- przewlekłą (nawracające dolegliwości bólowe po pracy fizycznej lub przeciążeniu kręgosłupa).

W ustaleniu programu rehabilitacji bólów kręgosłupowo-korzeniowych należy kierować się zasadami, takimi jak:

- wszechstronność - objęcie leczeniem nie tylko bólu, ale przede wszystkim przyczyn jego powstawania,
- etapowość - stosowanie rodzaju terapii w powiązaniu z określoną postacią choroby oraz aktualnym stanem funkcjonalnym układu ruchu.

Postępowanie terapeutyczne jest wielokierunkowe i jest powiązane ściśle z rehabilitacją leczniczą, a nie z określoną problematyką specjalistyczną, np. neurologiczną, neurochirurgiczną, ortopedyczną.

Celem leczenia omawianych patologii jest nie tylko uśmierzenie bólu i przywrócenie zaburzonych czyn-

ności kręgosłupa, co odpowiada pojęciu leczenia objawowego, ale także wytworzenie i utrzymanie mechanizmów wyrównujących niedomogę kręgosłupa, co odpowiada zapobieganiu bólom kręgosłupa.

Zespół bólowy określany rwą ramienną

W zależności od poziomu uszkodzonego korzenia cechuje się bólami promieniującymi od szyi do barku i dalej do całej kończyny górnej. Bólowi towarzyszą często parestezje, niedowłady, przykurcze w stawach, zaburzenia troficzne i naczyniowe. Ponieważ usprawnienie lecznicze wymaga stosowania wielu rodzajów zabiegów fizykoterapeutycznych, np. wyciągów, masaży, kinezyterapii czy kołnierza ortopedycznego, ustalenie rozpoznania jest konieczne w celu wykluczenia wad rozwojowych kręgosłupa, jego urazów, zmian nowotworowych, nasilonej osteoporozy i chorób rdzenia kręgowego. W rwie ramiennej często stosuje się stabilizację odcinka szyjnego kręgosłupa za pomocą kołnierza ortopedycznego i zaleca się unikanie ciężkich prac fizycznych, długotrwałej jazdy samochodem, stosowania ćwiczeń rozluźniających i izometrycznych mięśni karku i barków, a w wybranych przypadkach istnieją wskazania do wyciągów szyjnych. Chory powinien unikać gwałtownych ruchów głową i nagłych obrotów, dłuższego unoszenia jej ku górze i ku dołowi. Często stosowanym zabiegiem jest wyciąg szyjny przy użyciu pętli Glissona, który jest poprzedzony zabiegami cieplnymi. Po ustąpieniu okresu ostrego bólu zalecany jest masaż oraz ćwiczenia korygujące postawę i wzmacniające mięśnie karku.

Bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowej

Najczęstszą przyczyną tych bólów są zaburzenia równowagi statyczno-dynamicznej oraz zmiany zwyrodnieniowe tej okolicy kręgosłupa. W przebiegu klinicznym tego schorzenia można wyróżnić dwa okresy:

- ostry, w którym dominują objawy stanu zapalnego z obrzękiem okolicy korzeni nerwowych i bardzo silnymi bólami uniemożliwiającymi pacjentowi lokomocję;
- przewlekły, w którym umiarkowany ból odczuwany jest przy zmianach pozycji (siadanie, wstawanie, obroty) i wpływa na zaburzenia statyki i dynamiki obręczy biodrowej.

Ostry ból lędźwiowy. W okresie bardzo silnych bólów lędźwiowych, często z promieniowaniem do obu kończyn lub jednej kończyny dolnej, obowiązuje zasada „reżimu" łóżkowego na okres do 3 tygodni. Pacjent leży w łóżku w tzw. pozycjach przeciwbólowych (ryc. 27.2), które powodują rozluźnienie mięśni przykręgosłupowych, co daje zmniejszenie dolegliwości bólowych. W razie potrzeby stosuje się leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i rozluźniające mięśnie prążkowane. Po ustąpieniu ostrych bólów można przystąpić do leczenia fizykoterapeutycznego i kinezyterapeutycznego podobnego do terapii przewlekłych bólów lędźwiowych.

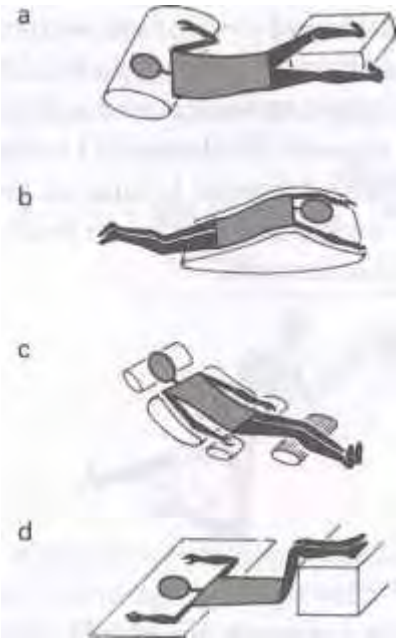

Ryc. 27.1. Ułożenia przeciwbólowe w zespole korzeniowo-kręgosłupowym lędźwiowym.

Przewlekły ból lędźwiowy. W przewlekłych zespołach bólowych odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa nacisk kładzie się na zapobieganie, którego głównym elementem jest kinezyterapia i utrzymanie prawidłowej postawy ciała. W tej postaci bólów lędźwiowych leżenie w łóżku należy ograniczyć do kilkakrotnego odpoczynku w ciągu dnia w pozycji rozluźniającej mięśnie kręgosłupa przez ok. 15 minut.

Kinezyterapia ma charakter gimnastyki korektywnej, która ma na celu:

- utrzymanie elastyczności mięśni obręczy biodrowej i przykręgosłupowych;
- zmniejszenie zwykle występującej tutaj nadmiernej lordozy lędźwiowej;
- przywrócenie prawidłowej postawy i lokomocji;
- wzmocnienie mięśni;

- naukę kinezyprofilaktyki, tj. techniki dźwigania i podnoszenia ciężarów, wykonywania czynności życia codziennego w domu i w pracy.

Poszczególne etapy planu usprawniania pacjenta z przewlekłym zespołem bólowym obejmują:

- ćwiczenia w pozycji leżącej, siedzącej i później stojącej;
- stopniowe przejście od ćwiczeń izometrycznych do izotonicznych i pracy dynamicznej;
- zwiększenie ruchomości i gibkości kręgosłupa przez włączenie ćwiczeń rozciągających i rozluźniających.

Pacjenta należy przestrzec, aby unikał głębokich, obszernych skłonów i skrętów tułowia. Poniżej podano przykład zestawu ćwiczeń oraz zaleceń dotyczących czynności życia codziennego w omawianym zespole chorobowym. W tym miejscu należy podkreślić, że tylko systematyczne ćwiczenia fizyczne prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty oraz przestrzeganie poniższych zaleceń mogą ustrzec przed nawrotem bardzo przykrych i uciążliwych dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa.

Zalecenia dla pacjentów z lędźwiowo-krzyżowym zespołem bólowym (wg Grochmala):

- Utrzymywanie prostej postawy, unikanie stania w pozycji pochylonej.
- Unikanie długich marszów po twardym podłożu i długiej jazdy samochodem, w celu niedopuszczenia do odkształceń kręgosłupa.
- Noszenie wygodnego sznurowanego obuwia z niskim obcasem i elastyczne wykonywanie obrotów.
- Unikanie przeciążenia kolan i bioder. Korzystniejsze jest noszenie mniejszych ciężarów w obu rękach niż nadmierne przeciążenie jednej ręki.
- Siadanie na krzesłach płaskich i twardych (o odpowiedniej wysokości i oparciu) przy stopach opartych na podłodze (kąt zgięcia w stawach kolanowych powinien wynosić 90°).
- Umieszczenie w łóżku pod materacem deski grubości 2 cm zapewniającej poziome i równe ułożenie ciała.
- Częste odprężenie w ciągu dnia mięśni kręgosłupa (kilkuminutowe w pozycji leżącej).
- Utrzymywanie prawidłowej masy ciała.
- Utrzymywanie stałej ciepłoty ciała (unikanie oziębienia, zwłaszcza po kąpieli).
- Systematyczne stosowanie zleconych ćwiczeń.

Zapamiętaj!

- Podstawowym celem rehabilitacji jest uzyskanie najpełniejszej sprawności fizycznej i psychicznej organizmu oraz adaptacji do środowiska społecznego.
- Prawidłowa rehabilitacja zależy od postępowania już od pierwszych chwil po urazie.
- Podstawą skutecznego usprawniania jest akceptacja niepełnosprawności przez samego chorego, przez jego rodzinę i środowisko.

Kompleksowe usprawnianie chorych i niepełnosprawnych jest możliwe dzięki pracy zespołu rehabilitacyjnego.

28

Seweryna Mikucka, Anna Gołębiowska

Pielęgnowanie dziecka zdrowego i chorego w domu

Dziecko od urodzenia aż do osiągnięcia pełnej dojrzałości ciągle się zmienia. Zmiany te są przejawem procesów wzrastania, różnicowania i dojrzewania. Należy brać pod uwagę fakt, że każde dziecko rozwija się według własnego tempa zgodnie z sekwencjami rozwojowymi. Każdy etap rozwoju wymaga od rodziców lub opiekunów określonych działań wynikających z potrzeb rozwojowych dziecka. Wzajemne interakcje między członkami rodziny mogą wspierać lub utrudniać rozwój dziecka nie tylko w aspekcie fizycznym, ale i psychospołecznym.

Pielęgnowanie zdrowego niemowlęcia i małego dziecka

Pokój lub „kącik dziecka" i jego wyposażenie

Otoczenie dziecka powinno odpowiadać wymogom higieny oraz zapewnić dziecku sprzyjającą atmosferę i bezpieczeństwo.

Dobrze, jeżeli dziecko w pierwszym okresie życia przebywa razem z rodzicami, a w późniejszym okresie życia ma własny pokój, odpowiednio wyposażony, a jeśli nie jest to możliwe - przynajmniej wydzielony kącik. Pokój, w którym ma przebywać dziecko, powinien być jasny, słoneczny. W pomieszczeniu powinien obowiązywać zakaz palenia papierosów. Należy tam wchodzić w domowych pantoflach. W pokoju dziecka, ani też w pomieszczeniu, gdzie wydzielono dla niego kącik, nie może stać telewizor, gdyż emitowane przez niego promieniowanie i dźwięk nie są korzystne dla zdrowia dziecka. Wyposażenie pokoju powinno być dostosowane do wieku dziecka i jego zmieniających się potrzeb w kolejnych etapach rozwoju. Ustawiamy w pokoju proste i łatwe do utrzymania w czystości meble, zwracając uwagę na estetykę i kolorystykę wnętrza.

Ogrzewanie

Temperatura pomieszczenia, w którym przebywa dziecko, powinna być utrzymana w granicach 18-20°C. Przy suchym powietrzu należy pamiętać o zapewnieniu właściwej wilgotności powietrza - można nawilżać powietrze nawilżaczem elektrycznym lub przez zastosowanie kamionek z wodą, zawieszonych na kaloryferach. Jeżeli temperatura w pomieszczeniu jest wyższa, to ubranie dziecka powinno być odpowiednio lżejsze.

Wietrzenie

Odświeżanie powietrza powinno być dokonywane kilka razy dziennie. Latem powinny być stale otwarte okna. Warto pamiętać o systematycznym wietrzeniu, przed nocą przynajmniej przez 10-15 minut. W nocy okno może być niedomknięte, pod warunkiem że zimne powietrze nie będzie dochodziło do niemowlęcia.

Oświetlenie
W ciągu dnia powinno być naturalne światło. W przypadku zbyt silnego nasłonecznienia lub w godzinach wypoczynku stosować zasłony. W godzinach wieczornych sztuczne światło należy przyciemnić.

Ściany
Powinny być pokryte tapetami lub farbą. Ważne, aby ich kolorystyka była stonowana, łagodna. Ostre, krzykliwe barwy mogą drażnić system nerwowy dziecka.

Podłoga
Powinna być pokryta materiałem dźwiękochłonnym, gładka, łatwa do zmywania.

Łóżeczko
Dziecko musi mieć swoje łóżeczko. Dla najmłodszych dzieci do 2-3 roku życia najlepsze jest łóżeczko 0 wymiarach 130 x 75 cm, metalowe lub drewniane, z siatką czy też szczebelkami chroniącymi przed wypadnięciem. Powinno ono być ustawione bokiem do światła.

W łóżeczku powinien być:
- materac, najlepiej wykonany z włosia lub trawy morskiej,
- cerata z płótna impregnowanego lub plastyku zabezpieczającego materac przed zamoczeniem,
- poduszka nie jest konieczna, ale można włożyć małą, pod warunkiem że będzie twarda i płaska; należy unikać poduszek z pierza, które sprzyjają poceniu się i są znakomitym miejscem dla rozwoju roztoczy,
- pościel należy systematycznie zmieniać i wietrzyć.

Pozycja dziecka w łóżeczku
Niemowlę można układać w pozycji na plecach, ewentualnie na boku. Małym niemowlętom należy często zmieniać pozycję i ułożenie ze względu na stymulujące działanie zmiany natężenia światła 1 innych bodźców.

Stół do przewijania
Wyposażony w materac nieprzemakalny, najlepiej o wymiarach 150 x 75 cm, o wysokości ok. 80 cm, służący do wykonywania zabiegów higienicznych u niemowląt. Niektóre modele mają półki na bieliznę i przybory toaletowe dla niemowlęcia.

W pokoju tym niezbędne jest także wygodne krzesło i podnóżek dla matki na czas karmienia, zamykany pojemnik na brudną bieliznę oraz nocniczek, który niemowlę będzie używać od 9 miesiąca życia.

W pierwszych miesiącach życia będzie potrzebny wózek głęboki z budką i materacykiem lub wózek sportowy. Wózek nie może spełniać w domu roli łóżeczka dla dziecka.

Pielęgnację dziecka ułatwi też specjalny plastikowy, lekki, stabilny leżaczek, w którym niemowlę, zabezpieczone pasami, może być przenoszone z miejsca na miejsce. Starsze dziecko może także w nim siedzieć wygodnie, na przykład przy posiłkach (ryc. **28.1).**

Kojec
Gdy dziecko wchodzi w okres intensywnego rozwoju ruchowego (po 7-8 miesiącu życia), zaczyna pełzać, chodzić, wówczas bardzo przydatny jest kojec. Najlepiej, jeśli jest o wymiarach 100 x 80 cm; może być wykonany ze szczebelków drewnianych lub z siatki (ryc. 28.2).

Krzesełko dziecinne
Nieco większe dziecko chętnie spędza czas na wysokim krześle, przystawianym do stołu, może ono po rozłożeniu służyć jako małe krzesełko i stolik, który pozwala na wykonywanie wielu czynności podczas zabawy (ryc. 28.3).

Nosidełko
Jest bardzo przydatne do przenoszenia niemowlęcia na piersiach lub na plecach, w pozycji pionowej lub siedzącej (ryc. 28.4).

Przy urządzaniu pokoju dziecka nie zapominamy o zabawkach.

Bielizna niemowlęcia i pościel
Już przed urodzeniem przyszła matka powinna zadbać o skompletowanie tzw. wyprawki niemowlęcia, a więc bielizny niezbędnej w pierwszym okresie jego życia.

Do pierwszego wyposażenia należą:

- 3 zmiany bielizny pościelowej,
- 2 kocyki z grubej flaneli,
- 2 podkłady z flaneli,
- koc wełniany lub wełnianopodobny,
- ceratka (35 x 35 cm),
- 2 ceraty o wymiarach 100 x 150 cm - do przykrycia materaca w łóżeczku,
- pieluszki z tetry o wymiarach 80 x 80 cm,
- pieluszki flanelowe, pampersy, śpiochy, majteczki lub ceratka do wiązania z folii,
- 2 ręczniki kąpielowe.

Ryc. 28.1. Leżaczek dla niemowlęcia.

Ryc. 28.2. Kojec.

Ryc. 28.3. Krzesełko dziecinne.

Ryc. 28.4. Nosidełko do przenoszenia niemowlęcia.

Bielizna niemowlęcia to: 6 kaftaników trykotowych i flanelowych oraz 12 koszulek z batystu lub innej miękkiej tkaniny. Starsze niemowlę powinno mieć śpioszki odpowiednie do jego wzrostu, sweterki, śpiworki (na noc) oraz śpiwór spacerowy.

Ubranie niemowlęcia i małego dziecka

Ubranie niemowlęcia powinno być luźne, nie krępujące ruchów i swobody ciała. Bezpośrednio na skórę dziecka należy zakładać koszulkę z cienkiego płótna lub cienkiego trykotu bawełnianego, rozciętą, dla wygody, do samego dołu. „Poły" koszulki zakłada się jedna na drugą i zawiązuje na ramieniu. Na koszulkę wkłada się kaftanik zapinany z przodu (odwrotnie niż koszulka). Za „ubiór" dolnej części tułowia służą początkowo tylko pieluszki. Wtedy także wkłada się na nóżki skarpetki z grubej, miękkiej wełny.

W 4 kwartale życia dziecko ma już swoje buciki z miękkiej skórki lub płótna (tzw. wywrotki). Niemowlę ubiera się w zależności od pory roku, pogody i temperatury otoczenia. Na spacery dla dzieci chodzących wygodne są dresy z trykotu.

Nakrycie głowy jest niezbędną częścią ubrania tylko na spacerze i w czasie werandowania. W lecie trzeba stosować czapeczki z rondkiem lub z daszkiem dla ochrony głowy przed słońcem, gdyż udar słoneczny może być dla dziecka bardzo niebezpieczny.

Gdy dziecko zaczyna chodzić, *obuwie* powinno być solidnym oparciem dla stopy Najlepiej, gdy są to buciki z gumowym obcasem, o 1 cm dłuższe i szersze od nóżki. Do 3 roku życia dziecko powinno nosić tylko obuwie sznurowane, „trzymające" nogę w kostce. W lecie dobre są buciki z dziurkami, przewiewne, z usztywnionym napiętkiem. Maluchy w wieku przedszkolnym chętnie noszą półbuty i sandałki oraz obuwie sportowe.

Higiena ciała niemowlęcia i małego dziecka

Skóra u niemowlęcia jest bardzo wrażliwa, delikatna, dlatego należy ją w sposób szczególny pielęgnować. Do codziennych zabiegów higienicznych należy kąpiel i toaleta dolnych części ciała.

Przybory do kąpieli i pielęgnacji:
- Wanienka lub duża miednica,
- 2 myjki bawełniane lub rękawice kąpielowe,
- mydło dla niemowląt,
- słoik z wacikami, woda przegotowana do mycia oczu,
- 2 miseczki używane przy myciu twarzy,
- oliwka i puder dziecinny,
- miękka szczotka do włosów,
- mały grzebień,
- nożyczki o końcach zaokrąglonych,
- termometr kąpielowy.

Należy też zadbać o własną czystość osobistą, a także obcięte paznokcie i zdjęcie z rąk biżuterii.

Kąpiel niemowlęcia

Codzienna kąpiel niemowlęcia oczyszcza skórę, ułatwia jej oddychanie i poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Kąpiel wpływa kojąco, sprowadza sen. Należy ją wykonywać zręcznie, sprawnie i szybko (ma trwać nie dłużej niż 3-5 minut).

Pora kąpieli. Niemowlę może być kąpane w dowolnej, lecz stałej porze dnia, w zależności od warunków i dyspozycji matki. Najlepiej jednak kąpać je wieczorem, przed ostatnim posiłkiem.

Temperatura pomieszczenia, w którym odbywa się kąpiel, powinna wynosić 20-22°C. Drzwi i okna należy wcześniej zamknąć, aby uniknąć przeciągów. Należy odkryć tylko te części ciała dziecka, które się myje w danej chwili, a jednocześnie przez cały czas kąpieli dbać o bezpieczeństwo dziecka, panować nad jego ruchami. Twarz i całe ciało dziecka najlepiej jest namydlać na stole przykrytym kocykiem, ceratką i pieluszką w pobliżu wanienki - w tych warunkach można łatwiej zaobserwować wszelkie zmiany na skórze. Przed kąpielą należy przygotować przybory potrzebne do wykonania tego zabiegu i ustawić je w zasięgu ręki osoby kąpiącej.

Kolejność czynności:
- Oczy najlepiej myć wacikami umoczonymi w przegotowanej wodzie o temp. ok. 37°C. Należy przemywać oczy od zewnątrz kącika oka w kierunku nosa (używać tylko raz tego samego wacika), przechylając przy tym główkę dziecka na bok, w stronę mytego oka.
- Do mycia uszu dobrze jest stosować patyczki higieniczne, którymi oczyszcza się przewody słuchowe zewnętrzne ostrożnie, aby nie włożyć ich za głęboko. Pamiętać należy o obejrzeniu, przemyciu i dokładnym osuszeniu skóry za uchem, gdzie mogą tworzyć się odparzenia.
- Następnie oczyszcza się nos, lekko naciskając nozdrza i usuwając wydzielinę. Twarz myje się używając większych wacików lub miękkiej myjki - w kolejności: czoło, grzbiet nosa, policzki i okolice pod noskiem. Twarz dziecka należy delikatnie osuszyć ręcznikiem.
- Dopiero teraz namydloną myjką zmywamy główkę dziecka, jego szyję, rączki, klatkę piersiową, brzuszek, potem plecy, nóżki, pośladki i okolice odbytu. Trzeba zwracać uwagę na wszystkie zgięcia i fałdy skórne. U dziewczynek rozchyla się wargi sromowe duże i wacikami zmywa narządy płciowe, jednym ruchem od góry ku dołowi w kierunku odbytu. U chłopców trzeba zmyć wacikiem ujście cewki moczowej. Wacik może być użyty tylko raz.
- Przed włożeniem dziecka do wanienki napełnionej do % wodą należy sprawdzić jej temperaturę termometrem kąpielowym (lub własnym łokciem). Ma wynosić 37-38°C. Namydlone dziecko wkładamy do wody powoli, stopniowo, najpierw nóżki, a potem całe ciało. Opłukujemy ciało dziecka prawi) ręką, mając na lewej opartą jego główkę.
- Po kąpieli należy położyć dziecko na przygotowanym wcześniej ręczniku lub pieluszce i osuszyć jego skórę przez delikatne wytarcie w tym samym porządku, w jakim było namydlane. Potem natłuszczamy skórę oliwką lub pudrujemy w fałdach szyi, pach, zgięciach łokciowych, kolanowych i pachwinowych. Ubieramy je. Czeszemy włosy szczoteczką od przodu ku tyłowi.

Higiena pośladków

Małe dzieci mają bardzo delikatną skórę. Szczególnie pośladki narażone są na odparzenia wskutek wilgotności z powodu moczu czy kału. Dlatego należy dziecko przewijać po każdym oddaniu stolca czy moczu. Po dokładnym podmyciu i osuszeniu skórę należy natłuszczać oliwką lub pudrować, zwracając uwagę na fałdy i zgięcia.

Kąpiel dziecka do 2 roku życia powinna odbywać się codziennie. Temperaturę wody można obniżyć do 33°C, czas kąpieli wydłużyć do 10-15 minut, a dla 3-letnich dzieci do 20 minut. Wieczór jest najlepszą porą kąpieli. Powinno się je także nauczyć mycia rąk przed jedzeniem i po wyjściu z ubikacji.

Paznokcie rąk i nóg obcina się co 3-4 dni małymi nożyczkami. Paznokcie u rąk obcina się na okrągło, u nóg - w linii prostej, aby zapobiec ich wrastaniu.

Gdy dziecko jest starsze, należy stopniowo zwiększać jego udział i samodzielność w wykonywaniu czynności higienicznych i dbaniu o własny wygląd. Uważa się, że dziecko powyżej 5 roku życia powinno być zainteresowane higieną osobistą i wykazywać w tym dużą samodzielność.

Higiena jamy ustnej

Po każdym karmieniu piersią lub butelką należy przemyć jamę ustną dziecka nawiniętym na palec gazikiem zwilżonym naparem rumianku (co najmniej dwa - trzy razy dziennie).

Zabieg ten ma na celu:
- zapobieganie zaleganiu pokarmu w zachyłkach błony śluzowej jamy ustnej niemowlęcia,
- poprawienie ukrwienia błony śluzowej, przez masaż i przygotowanie wałów dziąsłowych do wyrzynania się zębów.

Po pojawieniu się pierwszych zębów należy oczyścić ich powierzchnię w taki sam sposób jak dziąsła przed ząbkowaniem.

Mycie zębów u dziecka małego

W wieku 2 lat rozpoczynamy posługiwanie się szczoteczką. Szczoteczka dla małych dzieci powinna być wykonana z włókien miękkich, a dla starszych z włókien średnio twardych. Szczoteczkę należy zmieniać co 3 miesiące lub w razie potrzeby.

Szczotkowanie powinno być wykonane po każdym posiłku. Jeżeli to jest niemożliwe, to co najmniej 2 razy w ciągu dnia po śniadaniu i przed snem.

Początkowo nie używa się pasty, później nakłada się małą ilość pasty z fluorem oraz uczy się dziecko płukania jamy ustnej i wypluwania przegotowanej wody.

W 4-5 roku życia należy rozpocząć naukę prawidłowej techniki czyszczenia powierzchni zębowych metodą ruchów okrężnych.

Sen - okresy czuwania

Okres trwania całkowitego snu zmienia się z wiekiem, podobnie jak jego rytm i przyzwyczajenia związane z zasypianiem. Noworodek śpi prawie przez cały dzień i budzi się tylko do karmienia. W miarę upływu czasu jego sen staje się krótszy Za przeciętne normy trwania snu można przyjąć podane niżej wartości.

Noworodek śpi 18-21 godzin na dobę. Niemowlęta w wieku 2-5 miesięcy powinny spać przez 16 godzin w ciągu doby, a czuwać - 8 godzin. Dziecko w wieku 5-9 miesięcy powinno spać 14-15 godzin, a czuwać tylko 9-10 godzin. W czwartym kwartale sen zabiera mu 13-14 godzin doby. Zmienia się także częstość snu i czuwania. Zdrowe dzieci w wieku 2-5 miesięcy powinny czuwać cztery razy po 1,5-2 godziny w ciągu dnia, a spać trzy razy po 2 godziny, w nocy zaś 10 godzin. Nieco starsze, w wieku 5-9 miesięcy, powinny czuwać 4 razy po 2-2,5 godziny, spać zaś w ciągu dnia trzy razy po 1-2 godziny, w nocy przez 10 godzin. W czwartym kwartale życia niemowlęta mogą już czuwać 3 razy po 3-4 godziny, a spać w ciągu dnia 2 razy po 1-1,5 godziny.

Kolejność czuwania, snu i karmienia jest następująca: po obudzeniu się dziecko oczekuje karmienia, zaś po karmieniu przychodzi czas czuwania. Dzieci od 1 roku do 5 lat powinny spać ok. 14 godzin na dobę, dzieci od 5 do 10 lat powinny spać ok. 10-12 godzin na dobę, natomiast dzieci w wieku od 8 do 15 lat powinny spać ok. 8-10 godzin na dobę.

Każde dziecko ma swoje przyzwyczajenia związane z zasypianiem. Należy je znać i respektować, np. pozycja, przytulenie się główką do ścianek łóżeczka, trzymanie w ręce prześcieradła, chusteczki, pluszowego misia i ocieranie się o jego nos.

Należy dbać o spokojny sen niemowlęcia:
- wystrzegać się budzenia go o danej porze wyznaczonej na posiłek,
- ułożyć go wygodnie, chroniąc od nadmiernego zimna i gorąca,

- pamiętać, że światło i hałas powodują przebudzenie się dziecka.

Jeśli dziecko budzi się i krzyczy, trzeba znaleźć przyczynę zakłócania snu. Może to być:
- głód,
- przemoczenie,
- wyrzynanie się ząbków,
- trudności z trawieniem,
- dolegliwości chorobowe.

U starszych dzieci zasypianie powinno być zapewnione przez:
- spokojne przygotowanie do snu,
- unikanie napięć w rodzinie,
- rozwiązanie kłopotów szkolnych wspólnie z rodzicami,
- unikanie silnych bodźców przed snem (telewizja, książka, komputer).

Werandowanie i spacery

Zapotrzebowanie na tlen jest u niemowlęcia większe niż u człowieka dorosłego, toteż od pierwszych dni życia powinno ono jak najwięcej korzystać ze świeżego powietrza. Gdy dziecko rodzi się w ciepłej porze roku nie ma żadnych przeciwwskazań, aby od początku spało przy otwartym oknie, na tarasie czy w ogródku. Urodzone w chłodnej porze roku należy stopniowo przyzwyczajać do przebywania poza domem, zaczynając od werandowania w 2 tygodniu życia. Czas werandowania rozpoczyna się od 5 minut i zwiększa codziennie o 5-10 minut, w zależności od pogody. Niemowlę przyzwyczajone do półgodzinnego werandowania można już wywozić na spacer, stopniowo wydłużając czas jego pobytu na dworze. Zimą może ono spędzać poza domem 2-3 godziny dziennie, natomiast latem - cały dzień.

Okres przebywania na świeżym powietrzu ustala się zawsze w zależności od warunków atmosferycznych oraz od indywidualnej reakcji dziecka na wiatr, opady czy mróz. Niemowlętom, które są przyzwyczajone do codziennych spacerów, nie szkodzi nawet dziesięciostopniowy mróz, gdy jest pogodny, bezwietrzny dzień, a one są stosownie do pogody ubrane i przykryte.

Dzieciom starszym należy zapewnić aktywność fizyczną na świeżym powietrzu w formie zabaw ruchowych i gier sportowych, które wyrabiają zręczność ruchową, umiejętność współżycia z innymi dziećmi, kontrolowanie emocji, stymulują wyobraźnię. Dyscyplina sportowa powinna być wybrana stsownie do wieku dziecka i jego zainteresowań.

Hartowanie organizmu

Hartowanie jest ważną, obecnie w mniejszym stopniu docenianą, metodą profilaktyczną w pediatrii.

Polega na działaniu naturalnych zmiennych bodźców termicznych (wody, powietrza i słońca), które działając na organizm dziecka wywołują reakcje skurczu i rozszerzenia naczyń krwionośnych w skórze i innych narządach, co usprawnia reakcje odruchowe.

Wyróżnić można cztery podstawowe metody hartowania:
- kąpiele powietrzne,
- kąpiele słoneczne,
- zabiegi wodne,
- ćwiczenia fizyczne.

Kąpiele powietrzne można stosować wówczas, gdy temperatura otoczenia jest wyższa od 24°C, unikając przeciągów. Podczas kąpieli stopniowo odkrywa się coraz większą powierzchnię ciała dziecka, uważając, aby przez cały czas było ono ciepłe. Gdy jego stopy staną się zimne, blade, kąpiel należy przerwać.

Dziecko, które dobrze reguluje ciepłotę ciała, jest zahartowane, może pozostać nago przez ok. 15 minut.

Kąpiele słoneczne można rozpocząć, gdy dziecko skończy 1 rok życia. Należy wybrać w tym celu dzień o stałej, ciepłej pogodzie, miejsce nasłonecznione, osłonięte od wiatru, lecz lekko przewiewne. Przed tym zabiegiem trzeba nasmarować skórę dziecka kremem ochronnym, zawierającym substancje pochłaniające lub rozpraszające i odbijające promie nie ultrafioletowe.

Nie można zapominać o osłonięciu głowy dziecka, najlepiej jasnym, przewiewnym kapelusikiem. Warto pamiętać, że dzieci o bladej cerze i rudych włosacli są szczególnie wrażliwe na promienie słoneczne, dlatego należy je nasłoneczniać jeszcze ostrożniej Podczas kąpieli dziecko nie powinno być ułożone tak, aby „patrzyło" w słońce, bo jest to niezdrowe dla jego oczu.

Pierwsza kąpiel słoneczna powinna trwać 4 minut \ (po 1 minucie - ułożenie na plecach, brzuchu, obu

bokach), po każdych dwóch kąpielach dodaje się po 1 minucie na każdą z pozycji aż do osiągnięcia 20 minut ogólnego czasu nasłonecznienia (30 minut u dzieci starszych).

Kąpiel słoneczną kończy się polewaniem lub kąpielą wodną, rozpoczynając kąpiel w wodzie o temperaturze 26-28°C. Ochłodzenie ciała ma działanie hartujące.

Zabiegi wodne są łatwe do przeprowadzenia przy zachowaniu niżej wymienionych zasad:
- zabieg wykonuje się 2 godziny po posiłku,
- temperatura w pomieszczeniu powinna wynosić ok. 20°C, a temperatura wody 32-34°C,
- w czasie zabiegu należy obserwować zabarwienie skóry,
- po zabiegu należy wykonywać energiczne ruchy kończynami dziecka przez kilka minut, a następnie ubrać je,
- stopniowo codziennie obniża się temperaturę wody o 1°C do temperatury 17-18°C.

Wszystkie wymienione metody należy realizować systematycznie i długotrwale, zwiększając natężenie bodźca, dostosowując go do indywidualnej wrażliwości dziecka na temperaturę i same zabiegi.

Ruch i gimnastyka

Ruch. Już wkrótce po urodzeniu dziecko wymachuje nóżkami, rączkami, potem podnosi główkę, odwraca się, sięga po przedmioty, ćwicząc w ten sposób sprawności ruchowe. Wiele czynników w otoczeniu może sprzyjać lub stymulować te naturalne potrzeby. Szkodliwe bywa dla dziecka układanie go w łóżeczku, noszenie na rękach w niewłaściwej lub ciągle tej samej pozycji, za wczesne sadzanie, ubieranie w ciasne ubranka i w zbyt małe buty. Trzeba podkreślić, że właśnie w wieku najmłodszym należy zapobiegać wadom postawy i zaburzeniom statyki ciała. Pomóc w tym może gimnastyka. Wcześniej jednak trzeba odbyć w tej sprawie konsultację z pediatrą czy ortopedą.

Dzieciom starszym należy zapewnić bezpieczne warunki do realizacji naturalnej potrzeby ruchu. Niedostatek ruchu w dzieciństwie ma wpływ na:
- obniżenie sprawności i wydolności fizycznej dziecka,
- występowanie zaburzeń narządu ruchu,
- zwiększone ryzyko otyłości,

Nadmierne obciążenie wysiłkiem fizycznym może stanowić również zagrożenie dla prawidłowego rozwoju i zdrowia dziecka.

Gimnastykę można rozpocząć dopiero w 4 miesiącu, zaczynając od najłatwiejszych ćwiczeń. Należy ćwiczyć na dużym stole pokrytym mocno przylegającym materacem. Najlepiej gimnastykować dziecko nago - temperatura otoczenia powinna wynosić ok. 22°C. Latem dobrze jest ćwiczyć przy otwartym oknie. Nie należy jednak nigdy rozpoczynać gimnastyki po jedzeniu lub po kąpieli. Tu też obowiązują zasady bezpieczeństwa - nie można zostawiać dziecka na stole nawet na moment.

Ćwiczyć należy delikatnie, bez szarpania czy popychania, powoli dozując wysiłek. Osoba prowadząca ćwiczenia z dzieckiem musi się uzbroić w cierpliwość. Każde ćwiczenie nie może trwać dłużej niż 2-3 minuty, po czym powinien nastąpić odpoczynek, w czasie którego należy dziecko okryć.

Oto propozycja kilku pierwszych ćwiczeń:
- Krzyżujemy rączki dziecka na jego piersiach naprzemiennie, tak że raz jest u góry prawe ramię, a raz lewe.
- Zginamy jedną nóżkę, przy wyprostowaniu drugiej. Zginanie i prostowanie także odbywa się na przemian, przy czym lekko uciskamy zgiętą nóżką brzuszek niemowlęcia.
- Podnosimy górną część tułowia dziecka z pozycji leżącej do pozycji siedzącej. Obejmujemy rączki dziecka w przegubie tak, aby mogło uchwycić nasz kciuk i lekko je rozkładamy. Niemowlę samo podnosi się. Podobnie, trzymając przedramiona niemowlęcia, pomagamy mu unieść ciało z pozycji na brzuszku. Nie należy jednak trzymać jego ramion zbyt wysoko, mają one zawsze być na wysokości główki.

Zakres ćwiczeń można stopniowo zwiększać, dostosowując do wieku dziecka po uzgodnieniu z lekarzem, który się nim opiekuje. Inną formą ćwiczeń jest masaż niemowlęcia.

Wyjazdy z dzieckiem na wakacje

Należy unikać obszarów o wysokiej temperaturze i wysokości ponad 1 tysiąc metrów n.p.m. przed upływem 1 roku życia. Niewskazane jest też podróżowanie z niemowlęciem podczas silnych upałów. Na czas podróży należy zaopatrzyć się we wszystkie potrzebne produkty żywnościowe, pielęgnacyjne, bieliznę itp.

Żywienie niemowląt i małych dzieci

Karmienie piersią

Karmienie mlekiem matki ma duży wpływ na zdrowie i harmonijny rozwój dziecka. Skład mleka kobiecego zmienia się w czasie całej laktacji, w ciągu doby, a nawet podczas pojedynczego karmienia, dostosowując się do indywidualnych potrzeb karmionego dziecka.

Pokarm naturalny zawiera wszystkie niezbędne składniki w odpowiednich ilościach i proporcjach. Jest najlepiej przyswajalny, jałowy, nie wymaga przygotowania (poza higieną piersi). Posiada też odpowiednią temperaturę. Karmienie piersią jest najwyższą formą okazania miłości macierzyńskiej. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłącznie karmienie piersią do 6 miesiąca życia. WI półroczu życia dziecka nie powinno się podawać dodatkowych płynów lub produktów przez smoczek, gdyż może to niekorzystnie wpływać na ssanie piersi. Karmienie piersią może utrzymywać się nawet do 2-3 lat przy jednoczesnym, stopniowym, począwszy od drugiego półrocza, wprowadzaniu innych produktów i posiłków niemlecznych. Jarzyny, owoce, kasze bezglutenowe, mięso, żółtko, twarożek wprowadza się zgodnie z zaleceniami lekarza w małych ilościach, obserwując ich tolerancję.

Technika karmienia piersią. Przed rozpoczęciem każdego karmienia matka musi umyć ręce wodą z mydłem, a także brodawkę piersi wraz z otoczką wacikami zamoczonymi w przegotowanej wodzie. Sama matka wybiera pozycję dogodną w czasie karmienia. Może ona karmić niemowlę leżąc na boku, zwłaszcza w pierwszych dniach po urodzeniu, gdy jeszcze jest osłabiona. Gdy karmi w pozycji siedzącej, powinna siedzieć na wygodnym krześle, z oparciem, a pod nogami mieć stołeczek czy podnóżek. Dziecko ma być ułożone na uniesionym przedramieniu matki tak, aby jego ciało było w pozycji półwysokiej, z głową i ramionami ułożonymi wyżej niż dolne części ciała. Kciuk i palec wskazujący matki powinny delikatnie uciskać pierś podczas wprowadzania brodawki do ust dziecka, a również w czasie karmienia, aby dziecko przez cały czas mogło swobodnie oddychać przez nos. Usta dziecka szeroko otwarte, dolna warga wywinięta na zewnątrz, język powinien obejmować brodawkę wraz z otoczką, ssanie powinno być głębokie, wolne. Po zakończeniu karmienia dziecko należy unieść pionowo, delikatnie przyciskając do piersi, aby umożliwić wydalenie powietrza połkniętego razem z mlekiem. Objawia się to głośnym odbiciem (ryc. 28.5).

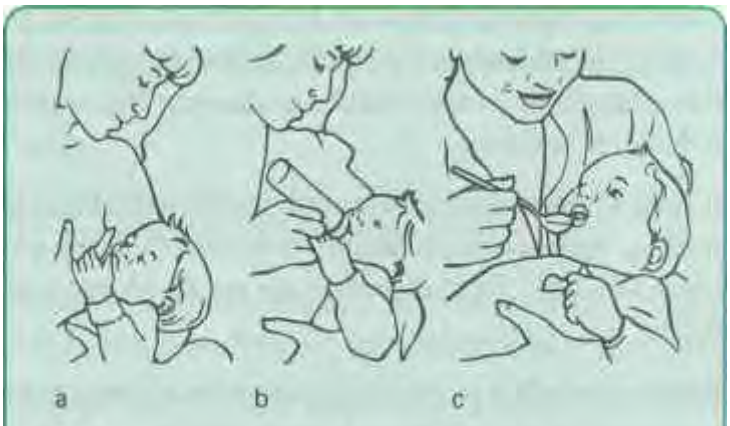

Ryc. 28.5. Karmienie dziecka: a – karmienie piersią, b – karmienie butelką, c – karmienie łyżeczką.

Przez cały czas karmienia matka powinna starać się zachowywać więź emocjonalną z dzieckiem, myśleć wyłącznie o nim, obserwować je, darzyć czułością i cieszyć się tą chwilą. Jest to bowiem szczególny rodzaj kontaktu fizycznego, budujący związek uczuciowy między dwiema najbliższymi istotami. Po zakończeniu karmienia i położeniu dziecka do łóżeczka matka powinna ocenić stan piersi i ewentualnie przystąpić do odciągnięcia pokarmu w sytuacji jego nadmiaru. Najlepiej odciągać pokarm ręcznie lub za pomocą odciągacza. Jeżeli pokarm ma służyć do dokarmienia dziecka lub jeżeli dziecko z jakichś powodów nie może ssać piersi, to po odciągnięciu pokarm powinien być zlewany do wygotowanego naczynia i przechowany w temperaturze pokojowej do 12 godzin, w lodówce (ok. +4°C) - do 2 dni, w zamrażalniku lodówki (- 10°C) od tygodnia do 10 dni. Przed podaniem mleka nie należy gotować, jedynie podgrzać do temperatury około 37°C. Jeżeli potrzebne jest dokarmianie dziecka karmionego piersią, to należy stosować do karmienia łyżeczkę i taką samą pozycję dziecka podczas karmienia i po jego zakończeniu jak przy karmieniu piersią. Należy sprawdzić temperaturę pokarmu przez spuszczenie kropli mleka na wewnętrzną część przedramienia (powinno dawać uczucie ciepła).

Karmienie sztuczne

Jeżeli dziecko karmione jest z butelki, to należy:

- utrzymać butelkę pod takim kątem, aby pokarm cały czas wypełniał smoczek i szyjkę butelki,

- sprawdzić wielkość otworu w smoczku (mleko powinno wyciekać kroplami) (ryc. 28.5b).

W jaki sposób sprawdzić, czy dziecko się najada?
- jest karmione minimum 8 razy na dobę,
- moczy minimum 6 pieluch,
- mocz jest jasny i bezwonny,
- przybywa na wadze ok. 125-210 g w ciągu tygodnia,
- piersi są pełniejsze przed niż po karmieniu,
- ssie aktywnie (5-10 minut) jedną pierś,
- oddaje stolce papkowate.

Wprowadzanie do diety pokarmów półpłynnych wymaga cierpliwości ze strony rodziców. Pokarmy papkowate należy podawać łyżeczką od herbaty (wypełnioną do połowy), co pozwala na rozwój umiejętności połykania, gryzienia, pracy języka. Od 8 miesiąca życia trzeba uczyć niemowlę picia z kubka. Pod koniec 1 roku należy przyzwyczajać dziecko do jedzenia przy stole, dając mu dobry wzór zachowań przy stole do naśladowania.

Główne zasady przyrządzania posiłków dla niemowląt. Niemowlę powinno mieć własny zestaw naczyń nie używanych do innych celów. Po każdym karmieniu butelki mają być starannie wypłukane, umyte długą szczotką w ciepłej wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej (1,5 łyżeczki na 1 litr wody) i ponownie opłukane. Raz na dobę trzeba butelki wygotować (przez 10 minut). Po każdym karmieniu smoczki należy starannie opłukać, umyć, a raz dziennie wygotować je (10 minut) pod przykryciem. Tak przygotowane powinny być przechowywane w wygotowanym, suchym naczyniu. Wszystkie naczynia kuchenne używane do przygotowania posiłków dla niemowląt muszą być przed użyciem parzone wrzącą wodą.

Do krojenia owoców i warzyw w celu przyrządzenia soku należy używać noży nierdzewnych, tarek i sitek niemetalowych, naczyń szklanych lub porcelanowych. Posiłki powinny być przygotowane wtedy, gdy są potrzebne. Jeśli zaś mleko jest przygotowane na kilka posiłków, musi być przechowywane w temperaturze ok. 4°C w lodówce nie dłużej niż 24 godziny.

Zasady postępowania z niemowlętami, które niechętnie jedzą:
- uśpione niemowlę dobrze rozbudzić, aby nie było senne,
- pobudzić odruch ssania przez delikatne poruszanie policzków dziecka, lekkie wysuwanie i wsuwanie smoczka do buzi,
- zmienić pozycję niemowlęcia,
- spróbować karmić je smoczkiem z większym otworem,
- zmienić sposób karmienia - na przykład zamiast smoczkiem karmić łyżeczką,
- ułatwić ssanie naciskając lekko smoczek przy nasadzie.

Najważniejsze zasady żywienia małego dziecka:
- dzieciom, które nie mają jeszcze zębów, należy podawać rozdrobnione pokarmy,
- gdy zęby rosną, należy wcześnie przyzwyczajać dzieci do gryzienia i żucia, co wpływa na prawidłowy rozwój żuchwy i uzębienia,
- ograniczać, zwłaszcza między posiłkami, częstość spożywania słodkich produktów, jak cukierki, lizaki, czekolady, soki owocowe zawierające dużo cukru, natomiast dostarczać produkty zawierające niezbędne do budowy zębów sole mineralne - wapń, fosfor, magnez, żelazo, fluor i witaminy A,D,
- posiłki należy podawać o tej samej porze; powinny one być urozmaicone (dotyczy to doboru produktów i sposobu ich przyrządzania),
- należy zwracać uwagę na estetykę i barwę potraw (kolorowe posiłki zwiększają apetyt),
- należy przyzwyczajać dziecko do samodzielnego, estetycznego jedzenia,
- uczyć posługiwania się łyżką i widelcem (używanie noża w tym okresie jest niebezpieczne),
- wyrabiać nawyki kulturalno-higieniczne,
- małe dziecko powinno jeść posiłki razem z dorosłymi,
- namawiając dziecko do jedzenia, nie można stosować zastraszania i przymusu.

Żywienie w dalszych okresach życia dziecka. Żywienie dziecka starszego powinno polegać na stopniowym wprowadzaniu odpowiedniej ilości i jakości produktów, które dziecko powinno spożyć w ciągu dnia, aby dostarczyć potrzebną ilość energii i składników pokarmowych niezbędnych do jego prawidłowego rozwoju (patrz rozdz. 33 - „Żywienie dzieci zdrowych").

Sposób żywienia powinien uwzględniać urozmaicony skład produktów z każdej grupy składników pokarmowych.

Dzieci młodsze powinny spożywać 4-5 posiłków dziennie, starsze 3-4 posiłki dziennie.

Kontrola oddawania stolca i moczu

Kontrola nad oddawaniem stolca

Rozwój kontroli oddawania stolca następuje etapami:

- odruchowe oddawanie stolca do ok. 12 miesiąca życia,
- rozwój korowej świadomości oddawania stolca do 18 miesiąca życia,
- pełna kontrola defekacji do ok. 3 roku życia,
- odpowiedzialna psychospołeczna kontrola występuje ok. 6 roku życia.

Ilość stolców w ciągu doby :

- noworodki karmione piersią na każde 50 ml pokarmu oddają 1 stolec,
- pierwszy tydzień życia - 1-9 stolców,
- do 20 tygodnia - 1-7 stolców,
- do 3 lat -1 stolec,
- dzieci w wieku 4-12 lat oddają stolec ok. 4 razy w tygodniu,
- dzieci powyżej 14 lat oddają od 3 stolców na dobę do 3 stolców w tygodniu.

Oddawanie moczu

Prawidłowe oddawanie moczu (mikcja) jest procesem złożonym, rozwijającym się między 1 a 3 rokiem życia. Dziewczynki kontrolują oddawanie moczu wcześniej niż chłopcy. Po 5 roku życia dzieci powinny kontrolować oddawanie moczu podczas snu nocnego. Ilość oddawanego moczu zależy od wieku dziecka.

Wiele cierpliwości i czasu wymaga nakłonienie dziecka do zgłaszania potrzeb fizjologicznych. Starsze niemowlę, kiedy już samodzielnie dobrze siedzi, można posadzić na nocniczku kilka razy w ciągu dnia po 2-3 minuty. Nocnik musi być dobrany do wieku dziecka i stabilny. Najlepiej wysadzać dziecko na nocnik w ustalonych godzinach, np. rano, przed posiłkami lub po ich zjedzeniu, przed i po spacerze, wieczorem, nim położymy je spać. Na początku 3 roku życia dziecko już zwykle umie sygnalizować potrzeby fizjologiczne, używając często własnych określeń i gestów. Zdarza się, że w następnych miesiącach samo przynosi sobie nocniczek.

Znaczenie potrzeb psychospołecznych i rola zabawek w rozwoju dziecka

Opiekując się dzieckiem nie należy ograniczać się wyłącznie do zaspokojenia jego biologicznych potrzeb. Dziecko od pierwszych tygodni życia potrzebuje bliskiego kontaktu zarówno z matką, jak i z ojcem. Najważniejszą potrzebą niemowlęcia jest właśnie związek emocjonalny z najbliższymi, a zwłaszcza z matką. Na widok matki dziecko się ożywia, wodzi za nią oczyma, z odwagą pokonuje trudności, szybciej zdobywa różne umiejętności, potrafi z czegoś zrezygnować dla „dobrych" z nią relacji. Zerwanie kontaktów matki z dzieckiem, szczególnie w tym okresie, narusza jego poczucie bezpieczeństwa i stanowić może poważne zagrożenie dla jego rozwoju.

Co sprawia niemowlęciu przyjemność?

Przyjemnością dla dziecka jest bliskość matki, przytulanie, obejmowanie, głaskanie, masaż, czułe tony spokojnej muzyki, realizowanie właściwe, o czasie i z czułością czynności pielęgnacyjnych (karmienie, przewijanie, kąpiel), spacer, gaworzenie, spokojne mówienie.

Do równie ważnych potrzeb psychicznych w tym pierwszym okresie życia należą potrzeby poznawcze, a z nimi związane potrzeby ruchowe. Nie można zatem lekceważyć tych potrzeb i należy współdziałać z dzieckiem, stwarzając mu warunki do uczenia się ciągle nowych czynności i doskonalenia już nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrane zabawki i przedmioty do zabawy pobudzają psychoruchową i emocjonalną aktywność dziecka, wspomagają jego wszechstronny rozwój. Zabawka musi być jednak dostosowana do wieku dziecka i jego poziomu rozwoju.

Poniższe przykłady pomogą zorientować rodziców, jakiego typu zabawki są potrzebne dziecku w poszczególnych okresach rozwoju.

Zabawki dla dzieci w pierwszym roku życia

1-2-3 miesiąc życia

- *Zabawki odgrywające istotną rolę w rozwoju zmysłu wzroku i słuchu:* duże, barwne zabawki dmuchane o różnorodnych kształtach (z możliwością

zawieszenia w okolicy łóżeczka, np. na ścianie, przy suficie, przy lampie), duże kolorowe zabawki z ceraty, grzechotki o różnych dźwiękach, zabawki z pozytywką.

4-5-6 miesiąc życia

- Małe i duże różnokolorowe grzechotki o różnorodnych kształtach i dźwiękach, barwne wisiory 0 różnorodnych kształtach do zawieszenia przy suficie, przy łóżeczku lub wózku w zasięgu ręki dziecka, gryzaczki łatwe do uchwycenia i przekładania z rączki do rączki, kolorowe, lekkie uchwyty - dostosowane do rozmiarów dłoni niemowlęcia.

7-8-9 miesiąc życia

- *Zabawki odgrywające ważną rolę w rozwoju ruchowym ręki:* grzechotki z różnymi uchwytami, jednobarwne klocki plastikowe czy drewniane (jednak o wymiarach uniemożliwiających połknięcie!), duże różnokolorowe „korale" drewniane o zróżnicowanych kształtach, kręgle plastikowe, małe piłeczki gumowe, kółeczka plastikowe do przekładania z ręki do ręki, krążki drewniane, zwierzątka z ceraty, piszczałki gumowe.
- *Zabawki odgrywające ważną rolę w ogólnym rozwoju ruchowym:* wałek obszyty ceratą (jako przeszkoda do raczkowania), duża dźwięcząca kostka z ceraty, nadmuchiwana - do raczkowania za nią, piłki średniej wielkości, duże plastikowe klocki, duże kolorowe zabawki plastikowe lub gumowe.
- *Zabawki uspokajające, odgrywające ważną rolę w rozwoju koncentracji wzroku i słuchu:* bąki grające, zabawki mechaniczne nakręcane, zabawki z kołem napędowym, zabawki skaczące, „wańki-wstańki", kolorowe pajace do pociągania za sznurek, zabawki utrzymujące się na wodzie.

10-11-12 miesiąc życia

- *Zabawki wspomagające rozwój ruchowy ręki:* kubki plastikowe do wkładania i wyjmowania klocków, koszyczki z zestawem elementów o różnych kształtach do wkładania i wyjmowania, gumowe zabawki piszczące z wgłębieniami bądź wypukłościami ułatwiającymi chwytanie.
- *Zabawki odgrywające istotną rolę w rozwoju ruchowym:* wózki do popychania i nauki chodzenia 1 pojazdy duże, z miękkiego tworzywa - lekkie, duże piłki nadmuchiwane lub sześciany.

Zabawki dla dzieci w drugim roku życia

- *Zabawki wspomagające rozwój ruchowy:* zabawki do popychania, do pociągania, piłki różnej wielkości.
- *Zabawki konstrukcyjne:* piramidka drewniana, sześciany plastikowe i szklaneczki plastikowe różnej wielkości, zestawy drewniane do wkładania mniejszych przedmiotów w większe, zestawy do piasku (wiaderka plastikowe, łopatki, sitka, szufelki, foremki itp.), wózki z klockami.
- *Zabawki dydaktyczne:* książeczki plastikowe z obrazkami, pacynki.
- *Zabawki wprowadzające do zabaw tematycznych:* lalki średniej wielkości, duże wózki dla lalek, kołyski lub łóżeczka, filiżanki plastikowe, talerzyki i łyżeczki, pojazdy z miękkiego tworzywa.
- *Zabawki uspokajające:* przytulanki (pluszowe, miękkie małpki, kotki, pieski itp.).

Zabawki dla dzieci w trzecim roku życia

- *Zabawki wspomagające rozwój ruchowy:* zabawki do pociągania, popychania (taczki, wózki), piłki różnej wielkości, rowerki trzykołowe.
- *Zabawki konstrukcyjne:* budownictwo plastikowe, klocki drewniane kolorowe, układanki łańcuchowe.
- *Zabawki testowe (obydwa rodzaje):* nawlekanka drewniana, kołeczki do wbijania, domki z kluczami, zestawy do piasku.
- *Zabawki dydaktyczne:* książeczki - parawaniki, książeczki o grubych kartkach (wierszyki + obrazki), loteryjki obrazkowe, pacynki.
- *Zabawki do zabaw tematycznych:* zestaw mebli do pokoju lalek, serwisy, kuchenka. Lalki duże i średnie, w becikach z zestawem przyborów pielęgnacyjnych, ubrania dla lalek łatwe do wkładania i zdejmowania o prostych zapięciach.
- *Zabawki uspokajające:* zwierzęta miękkie, w różnych kolorach i o różnych wielkościach.
- *Zabawki wspomagające rozwój ruchowy:* kolorowe piłki różnej wielkości, niski rowerek trójkołowy (może być z taczką), kręgle plastikowe lub drewniane, drążki, krążki, kółka plastikowe, wiadra plastikowe i małe gumowe piłeczki do wrzucania, koła gumowe nadmuchiwane do pływania, duże zabawki nadmuchiwane do zabawy nad wodą.
- Zabawki konstrukcyjne: przedmioty do nawlekania na sznurek, zabawki z elementami pokręca-

nia, zabawki złożone z elementów prostych figur geometrycznych i znanych dziecku przedmiotów, które trzeba do siebie dopasować, zabawki do piasku: wiaderka, łopatki, foremki itp. Klocki drewniane i plastikowe różnego kształtu i wielkości.
- Zabawki do zajęć dydaktycznych: historyjki obrazkowe, projektor do przeźroczy oraz bajki o nieskomplikowanej fabule, książki w twardej oprawie bez tekstu lub z małą ilością tekstu i bogatą, prostą szatą graficzną, książki z elementami ruchowymi, proste loteryjki obrazkowe.
- *Pomoce do zabaw plastyczno-muzycznych: papier, kredki w twardej oprawie, świecowe:* cienkie i grubsze, automatyczne, grube ołówki. Farby akwarelowe do malowania, papier kolorowy z nacięciami prostych wzorów do wydzierania, plastelina, glina, cymbałki, czynele, trąbki, mandolinki, gwizdki, flety, bębenki.

Zestaw zabawek dla dzieci przedstawiono na podstawie książki „Nasze dziecko" pod red. prof. dr hab. med. Jadwigi Kopczyńskiej-Sikorskiej, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1995.

Bezpieczeństwo dziecka

Od pierwszych dni życia dziecko szuka kontaktu z otaczającym je światem. Z czasem nieskoordynowanymi jeszcze ruchami sięga po przedmioty i wykonuje coraz gwałtowniejsze ruchy ciałem, przemieszcza się, nie mając wyczucia wysokości i przestrzeni. Toteż przez cały czas musi pozostawać pod czujnym okiem rodziców czy opiekunów. O wiele łatwiej jest uniknąć wypadku, jeśli dobrze poznamy rozwój dziecka oraz gdy wytłumaczymy mu jasno i odpowiednio do jego wieku, na jakie niebezpieczeństwa może być narażone i w jaki sposób należy ich unikać. Jeśli chodzi o maluchy, należy oczywiście otoczyć je szczególną opieką, uczestniczyć krok po kroku w ich postępach i odkrywaniu świata. Każde dziecko rośnie i robi postępy w innym tempie. Nie ma więc jakiegoś dokładnie określonego wieku, od którego można pozwolić dziecku na wykonywanie takiej czy innej czynności. Najważniejsza jest właściwa ocena umiejętności i możliwości danego dziecka. Wypadki w domu są i tak wystarczająco częste. Należy więc starać się przewidzieć zagrożenia i im zapobiegać.

Przed czym należy chronić małe dzieci?

W sposób schematyczny wypadki domowe możemy podzielić na trzy grupy wiekowe:

1. Zanim dziecko zacznie chodzić:
- Upadek ze stołu służącego do zabiegów higienicznych. Rzadko jest groźny, ale zawsze jest przyczyną usprawiedliwionego niepokoju i poczucia winy. Upadek może się zdarzyć od 3 do 4 miesiąca, w chwili gdy dziecko odkrywa sposób zmiany pozycji ciała. Często jest on zaskoczeniem dla matki, która nie przypuszczała, iż dziecko potrafi samo się odwrócić. Dlatego też już od pierwszych miesięcy życia nie można zostawiać dziecka samego na powierzchni podwyższonej (stół do przewijania, tapczan) bez zabezpieczenia.
- Gdy dziecko zaczyna chwytać małe przedmioty, należy uważać, aby ich nie połknęło lub nie włożyło do ucha, nosa (np. groch, pestki, orzeszki, małe cukierki, guziki).
- Należy pamiętać, aby przybory, które mogą spowodować skaleczenie: nożyczki, żyletki, były w miejscu dla dziecka niedostępnym.

2. Dziecko zaczyna chodzić:
- Kontakty elektryczne są często umieszczone w miejscu łatwo dostępnym dla dziecka. Porażenie prądem bywa często dramatyczne. Istnieją jednak bardzo dobre zabezpieczenia, z którymi dziecko nie potrafi sobie poradzić.
- Należy też uważać na przedłużacze (zawsze wyłączać z gniazdka) i przełączniki, które dziecko mogłoby wziąć do buzi.
- Nie należy zostawiać dziecka samego w miejscu do tego nie przygotowanym, np. w kuchni, gdzie może dosięgnąć kurka gazowego, naczynia z gorącą wodą.
- Kiedy zaczyna się wspinać, trzeba pamiętać o zamykaniu okien, przez które może wypaść.

3. Dziecko już chodzi:

Lista niebezpieczeństw wydłuża się, gdyż dochodzą liczne nowe sytuacje:
- Poparzenia i zatrucia środkami czystości (płyny i proszki do mycia, substancje żrące zawarte w proszkach do prania, przetykania zlewów itp.). Środki te mogą być przyczyną poważnych poparzeń przełyku. W razie połknięcia nie należy więc ani powodować wymiotów, ani podawać napojów, ale bezzwłocznie zawieźć dziecko do szpitala.

- Zatrucia lekarstwami znajdują się na drugim miejscu. Nieważne, czy chodzi o lekarstwa dla dzieci, buteleczkę syropu, czy też lekarstwa dla dorosłych (połknięte gdzieś przypadkiem, wszystkie one są potencjalnym niebezpieczeństwem). Powinny one być zamknięte wysoko w apteczce.
- Wanna jest również źródłem niebezpieczeństwa dla dziecka w każdym wieku, szczególnie dla tego, które już trochę podrosło i rodzice przeceniają jego samodzielność. Utonięcie jest oczywiście największym zagrożeniem, ale należy również uważać na poparzenia zbyt gorącą wodą (zabawy kranem). Nauczmy dzieci wcześnie znaczenia koloru czerwonego i niebieskiego (gorąca, zimna woda).

Bezpieczeństwo dzieci w samochodzie

Nie należy trzymać dziecka na kolanach na przednim siedzeniu, ale również i z tyłu, ponieważ w razie gwałtownego hamowania lub ewentualnego zderzenia dziecko zostaje wyrzucone do przodu z taką siłą, iż niemożliwe jest jego utrzymanie. Aby uniknąć takich sytuacji, polecamy:

- łóżeczka samochodowe przypinane do zamków pasów bezpieczeństwa i zaopatrzone w siatkę zabezpieczającą przed wypadnięciem.
- fotelik samochodowy, który stosujemy wówczas, gdy dziecko siedzi (ryc. 28.6); wybieramy fotelik z atestem, mocowany do zamków bezpieczeństwa według instrukcji producenta.

Dziecku w starszym wieku należy dać dobry przykład. Jeśli sami zapniecie pasy, dziecko z radością będzie was naśladowało.

Ryc. 28.6. Fotelik samochodowy.

Nie należy zostawiać dziecka samego w samochodzie, gdyż mogłoby wpaść na pomysł, aby udawać młodego kierowcę, np. zwolnić hamulec ręczny. Przewożenie dziecka środkami transportu określają przepisy Kodeksu drogowego.

Bezpieczeństwo dziecka na ulicy

Począwszy od pierwszego spaceru warto uczyć dziecko przechodzenia przez jezdnię. Nauczmy dziecko zatrzymywania się przed przejściem i oczekiwania na pomoc dorosłego w przechodzeniu przez ulicę. Dajmy mu dobry przykład, sami powinniśmy więc przechodzić tylko na przejściach i na zielonym świetle po upewnieniu się, że nic nie nadjeżdża. Nauczmy dziecko nie biegać przy przechodzeniu przez ulicę. Jeśli nauczyliście dziecko zawsze zatrzymywać się przed przejściem, na pewno nabrało już takich nawyków. Od 4 roku życia zaczynamy uczyć je patrzeć „w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo", zwracamy uwagę na nadjeżdżające pojazdy, chwalimy, jeśli jest uważne. Nie pozwalamy dziecku przechodzić przez jezdnię samodzielnie.

Dziecko w wieku do 7 lat może przechodzić przez ulicę tylko pod opieką osoby dorosłej. Wcześniej dziecko widzi dobrze tylko to, co znajduje się na wprost niego. Ma trudności z właściwą oceną tego, co dzieje się po jego obu stronach, równoczesną oceną odległości i prędkości pojazdów, właściwą miarą czasu potrzebnego do przejścia przez ulicę. Należy unikać przechodzenia między stojącymi samochodami, ponieważ ogranicza to widoczność zarówno pieszego, jak i kierowców uczestniczących w ruchu ulicznym. Nauczmy dziecko przechodzenia przez ulicę spokojnym krokiem.

Bezpieczeństwo dziecka na rowerze

To, że wasze dziecko dobrze jeździ na rowerze, nie oznacza, że może włączyć się do ruchu drogowego, szczególnie w mieście. Właściwej oceny niebezpieczeństwa na drodze można się jednak stopniowo nauczyć. Podczas niedzielnej wycieczki dajemy dziecku dobry przykład. Stosujemy się do znaków i świateł drogowych. Uczymy dziecko podstawowych zasad ruchu drogowego. Tłumaczymy, jak ważne jest stosowanie się do tych przepisów. Zdobycie karty rowerowej nie powinno być wyznacznikiem samodzielności dziecka wjeździe rowerem na drodze.

Dziecko poruszające się o zmierzchu poza obszarem zabudowanym powinno używać elementów odblaskowych.

Zagrożenie ze strony produktów toksycznych

Dziecko ciekawią produkty ładnie zapakowane, w kolorach przypominających napoje. Aby uniknąć zatruć, niebezpieczne produkty należy przechowywać w miejscu, do którego dziecko nie ma dostępu. Szczególną uwagę należy zwrócić na produkty toksyczne.

- *Lekarstwa* są bardzo często przyczyną groźnych zatruć. Dziecko interesuje się często tabletkami, gdyż przypominają mu cukierki, syropy mają często słodki smak, stąd chętnie po nie sięga i konsumuje. Należy więc je przechowywać w szafce zamykanej na klucz.
  Lekarstwo przepisane jednej osobie może być nieodpowiednie, a nawet szkodliwe dla innej. W szczególności nie podajemy nigdy lekarstwa dla dorosłych dziecku, nawet jeśli zmniejszymy dawkę. Konieczna jest konsultacja z lekarzem i stosowanie się do jego zaleceń. Należy wytłumaczyć dziecku przeznaczenie leków i niebezpieczeństwa z nimi związane, ostrzec, aby nigdy samo po nie nie sięgało.
- Niebezpieczne są *grzyby*. Dzieciom nie należy w ogóle podawać do jedzenia grzybów.
- Przyczyną zatruć u dzieci bywa też *tlenek węgla*. Zdarza się że dzieci, pozostawione bez opieki, odkręcają kurki od gazu i ulegają zatruciu.

Od pierwszych miesięcy życia dziecka czyha na nie wiele niebezpieczeństw, z których oczywiście nie zdaje sobie sprawy. Odpowiedzialność za życie i zdrowie dzieci ponoszą rodzice i opiekunowie. Większości wypadkom można zapobiec, gdy się jest czujnym i przewidującym rodzicem czy opiekunem. Ostrzeganie dzieci przed zagrożeniami uczy je odpowiedzialności za siebie i innych.

Co jeszcze warto wiedzieć o dziecku?

Aby stworzyć dziecku jak najlepsze warunki, trzeba wiedzieć, jak powinien przebiegać prawidłowo jego rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Rozwój fizyczny nie następuje w jednakowym tempie i rytmie, są okresy przyspieszonego i zwolnionego tempa wzrostu czy przyrostu masy ciała. Dlatego warto obserwować dziecko na przestrzeni dłuższego czasu i kontrolować jego rozwój, wpisując dane (np. wysokość, masa ciała oraz inne cechy) do założonego w tym celu zeszytu, książeczki zdrowia dziecka czy rodzinnego albumu. Systematycznie prowadzony album, w którym rodzice odnotowują kolejne „wydarzenia" dzieciństwa (pierwszy uśmiech, pierwszy ząb, krok, słowo, urodziny itp.), może być miłą pamiątką rodzinną i źródłem informacji o dziecku.

Działania profilaktyczne w opiece nad dzieckiem zdrowym

Działania profilaktyczne w opiece zdrowotnej nad dziećmi dotyczą m.in. kobiet w okresie ciąży. Lekarz lub położna rodzinna/środowiskowa prowadzi obserwację przebiegu ciąży, rozwoju i stanu płodu oraz przygotowuje kobietę do odbycia porodu i uczy ją czynności pielęgnacyjnych dotyczących noworodka i niemowlęcia (karmienie, przewijanie, kąpiel, masaż).

Po urodzeniu dziecka i wypisaniu go z oddziału noworodkowego opiekę profilaktyczno-leczniczą nad matką i dzieckiem sprawuje lekarz rodzinny, pediatra, położna środowiskowa/rodzinna i pielęgniarka środowiskowa.

W okresie rozwojowym od 0 do 18 lat dzieci poddawane są powszechnym, profilaktycznym badaniom lekarskim. Celem tych badań jest:

- ocena przebiegu rozwoju i wczesne wykrycie jego zaburzeń,
- identyfikacja problemów społecznych, zdrowotnych i szkolnych,
- ocena zachowań zdrowotnych dziecka i jego rodziny.

Badanie poprzedzone jest prostymi testami przesiewowymi, których rodzaj zależy od wieku dziecka.

Większość testów wykonują pielęgniarki. Testy pozwalają na wyselekcjonowanie dzieci, u których podejrzewa się chorobę, a następnie wykonanie szczegółowych badań w celu rozpoznania zaburzeń rozwojowych i (lub) choroby w celu rozpoczęcia leczenia.

Każdy wykonywany test przesiewowy i wynik badania lekarskiego powinien być zapisany w książeczce zdrowia dziecka i w dokumentacji indywidualnej (karta zdrowia dziecka).

W okresie noworodkowym i niemowlęcym badania wykonuje się 6 razy. W dalszych latach życia badania wykonuje się w wieku 2, 4, 6, 9, 15, 17-19 lat.

Zdecydowanie większość badań przypada na okres niemowlęcy z powodu występowania większego ryzyka zaburzeń rozwojowych w tej grupie wiekowej. Wczesne ich rozpoznanie stanowi o większej skuteczności działania leczniczego i adaptacyjnego.

Od 1992 r. obowiązuje zasada przeprowadzania badania dzieci do lat 15 w obecności rodziców.

Ponadto poradnie prowadzą szczepienia ochronne i edukację zdrowotną w zakresie pielęgnacji noworodka, niemowlęcia, karmienia piersią, żywienia dzieci, zdrowego stylu życia, zapobiegania chorobom, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Pielęgnowanie chorego dziecka w domu

Organizm dziecka różni się zasadniczo od organizmu człowieka dorosłego. Dziecko reaguje na czynniki chorobotwórcze w nieco inny sposób niż człowiek dorosły. Sytuacja ta stwarza niekiedy bardzo duże trudności w rozpoznawaniu choroby we wczesnym jej okresie. Objawy zwiastujące chorobę może najwcześniej zauważyć matka, ponieważ stale z dzieckiem przebywa. Więź uczuciowa, jaka łączy matkę z dzieckiem, pozwoli jej rozpoznać zachodzące jeszcze nieuchwytne dla innych zmiany, np. w zachowaniu lub wyglądzie dziecka.

Obserwowanie chorego dziecka

Prawidłowe pielęgnowanie chorego dziecka polega na systematycznej obserwacji objawów chorobowych oraz zmian w jego zachowaniu i wyglądzie spowodowanym chorobą. Spostrzeżenia powinny być notowane przez matkę w „Dzienniku choroby dziecka". Umiejętne obserwowanie przez rodzinę objawów chorobowych oraz możliwie dokładne przekazywanie informacji w formie ustnej i pisemnej ma duże znaczenie dla oceny jej przebiegu i skuteczności leczenia. W ten sposób matka może pomóc w ustaleniu przyczyny choroby i w samym leczeniu.

Dlatego należy zwrócić uwagę na:

- jamę ustną (określić czy błona śluzowa jamy ustnej i gardła jest różowa, wilgotna czy sucha),
- apetyt,
- sen,
- bóle (głowy, brzucha, gardła, uszu, stawów),
- kaszel (jego charakter: suchy, wilgotny, czas występowania),
- katar (rodzaj wydzieliny: śluzowy, ropny),
- głos (chrypka),
- zmiany na skórze (kolor skóry, wysypka, świąd skóry, wybroczyny),
- nawodnienie skóry (prężność),
- obrzęki (umiejscowienie, narastanie),
- wymioty (wygląd, ilość, częstość, obfitość, rodzaj),
- wypróżnienia (ilość, konsystencja, biegunka, zaparcia, wzdęcia brzucha, kolki jelitowe, obecność krwi, śluzu).

Nie sposób wymienić wszystkich objawów czy zaburzeń chorobowych. Podano tu jedynie kilka, tych najczęściej występujących. Poza objawami choroby w „Dzienniczku choroby dziecka" matka powinna notować wyniki pomiaru temperatury ciała w ciągu dnia z podaniem daty, godziny, sposobu mierzenia temperatury (pod pachą, w odbytnicy, w uchu).

Metody mierzenia temperatury ciała u dziecka

Noworodkom, niemowlętom i małym dzieciom temperaturę powinno się mierzyć w odbytnicy lub w pachwinie, a dzieciom starszym pod pachą lub w uchu.

Pomiar temperatury w pachwinie - niemowlę układa się na wznak, wkłada się termometr do pachwiny, a następnie przytrzymuje się nóżki dziecka tak, aby termometr ściśle przylegał do skóry. W pachwinie mierzy się temperaturę 5-10 minut.

Pomiar temperatury w odbytnicy - niemowlę układa się na boku z przykurczonymi nóżkami. Przed włożeniem termometru do odbytnicy należy koniec termometru pokryć oliwką, kremem lub wazeliną. Termometr wkłada się do odbytnicy bardzo ostrożnie i delikatnie na głębokość 2 cm, przytrzymując nóżki dziecka. Pomiar w odbytnicy powinien trwać od 3 do 5 minut, a temperatura jest o pół stopnia wyższa niż pod pachą. Należy więc tę wielkość odjąć od uzyskanej wartości.

Pomiar temperatury pod pachą - temperaturę pod pachą mierzy się przez ok. 10 minut. W czasie mierzenia skóra pachy powinna być sucha, temperaturę mierzy się 2 razy dziennie - rano między 7-8

godziną i wieczorem między godziną 16-17. Po każdym użyciu termometr należy dokładnie umyć, przetrzeć spirytusem i strząsnąć słupek rtęci do 35,5-36°C. Jeżeli nie ma specjalnych zaleceń lekarskich, zaprzestaje się mierzenia przy utrzymującej się temperaturze normalnej.

Pomiar temperatury w uchu - mierzy się termometrem na podczerwień. Czas pomiaru - 3 sekundy.

Wskazówki dotyczące pielęgnowania chorego dziecka

- Gdy dziecko ma podwyższoną temperaturę ciała i złe samopoczucie - należy pozostawić je w łóżku.
- W przypadku choroby zakaźnej - należy zapobiegać rozprzestrzenianiu się zakażenia zgodnie z zaleceniami.
- Dbać o czystość ciała i jamy ustnej. Niemowlę zarówno chore, jak i zdrowe powinno być codziennie kąpane, dziecko starsze powinno mieć wykonaną toaletę poranną i wieczorną. Paznokcie krótko obcięte i czyste, aby zapobiec zadrapaniom i zakażeniom skóry. Włosy należy myć raz w tygodniu.
- Stosować ubranie lekkie z bawełny.
- Zapewnić dziecku wygodne ułożenie i często zmieniać pozycje i zastosować pewne udogodnienia (stoliczki przyłóżkowe, wałki, podpórki).
- Przestrzegać stałej temperatury pomieszczenia 18-20°C.
- Dbać o wilgotność powietrza (przy centralnym ogrzewaniu stosować nawilżacze powietrza lub kamionki na kaloryferach).
- Zapewnić dziecku warunki do dalszego rozwoju (np. zabawa w łóżku).

Żywienie chorego dziecka

Choroba zwykle zmniejsza apetyt i upośledza trawienie, należy zatem karmić dziecko mniejszymi porcjami, a częściej. Żywienie musi być dostosowane do wieku chorego dziecka i do jego stanu ogólnego. Im cięższy jest stan dziecka, tym większą trudność sprawia mu żucie, dlatego przy pewnych schorzeniach utrudniających przyjmowanie pokarmu powinno się go podawać w postaci papki lub płynu. Chore dzieci, zwłaszcza gorączkujące, potrzebują na ogół więcej płynu.

W doborze pożywienia - jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich - powinno się uwzględniać upodobania dziecka. Posiłki muszą być przygotowane smacznie, w małych ilościach i podane estetycznie. Dzieci nie należy zmuszać do jedzenia. Jeżeli u dziecka występuje przez dłuższy czas brak apetytu i niechęć do jedzenia, należy zasięgnąć porady lekarza i dietetyka. Ważne jest obliczenie rzeczywistych składników odżywczych zjadanych przez dziecko w celu korygowania błędów dietetycznych i doboru produktów spożywczych - zwłaszcza przy dłużej utrzymującej się chorobie.

Wypełnianie wolnego czasu

Choroba zmienia rytm życia dziecka, może ograniczać jego możliwości fizyczne, psychiczne i społeczne. Dziecko łatwiej ulega zmęczeniu i trudniej znosi wysiłek umysłowy. Toteż opiekująca się nim osoba musi umiejętnie wypełnić czas choroby, aby zapobiec nudzie, regresowi oraz odwrócić jego uwagę od dolegliwości. Nie można przeciążać wówczas dziecka aktywnymi formami zabawy, a dzieci starszych - obciążającymi zajęciami dydaktycznymi. Formy aktywności dziecka muszą być dostosowane do jego możliwości fizycznych i psychicznych. Warto właśnie wtedy obdarzyć dziecko nową, atrakcyjną zabawką, zatrzymującą dłużej jego uwagę.

U dzieci starszych należy pomyśleć o wprowadzeniu takiego rytmu dnia, aby wiedziały, kiedy mogą liczyć na obecność najbliższych i wspólną z nimi zabawę, rozmowy, czytanie. Niezmiernie ważne znaczenie ma serdeczna atmosfera w okresie choroby dziecka. Zainteresowanie dorosłych stanowi dla dziecka oparcie i stwarza poczucie bezpieczeństwa.

Sposoby podawania leków

Najczęściej w domu podaje się leki doustnie, doodbytniczo lub drogą inhalacji. Podawanie dziecku le karstw wymaga szczególnej ostrożności.

Nie wolno samemu bez wiedzy lekarza podawać lekarstw, samodzielnie skracać lub wydłużać ich okres podawania, zwiększać lub zmniejszać dawek.

Częstym błędem jest podawanie leków uprzednio zapisanych przez lekarza przy podobnych - jak się wydaje - objawach choroby, bez aktualnej konsul tacji lekarskiej.

Podawanie leków doustnie

Sposób podawania zależy od wieku dziecka. Niemowlętom podaje się zazwyczaj leki przed karmieniem. Tabletki nie rozpuszczające się w wodzie, których dziecko nie może połknąć w całości, należy pokruszyć na łyżeczce i podawać je jako proszek z małą ilością płynu o przyjemnym smaku. Niemowlętom podaje się lek na łyżeczce. Koniec łyżeczki z lekiem należy oprzeć na środku języka i skierować łyżeczkę do góry tak, aby dotknęła nosa i trzymać ją przez chwilę. Gdy łyżeczka uciśnie język ku dołowi, dziecko połknie podany lek. Syropy podaje się nie rozcieńczone, gdyż sama ich konsystencja stanowi czynnik łagodzący kaszel. Płyny kwaśne i leki zawierające żelazo trzeba podawać przez rurkę, gdyż niszczą szkliwo zębów.

Podawanie doodbytniczo

Tą drogą stosuje się leki w postaci czopków lub małych wlewek. Czopki można podać, gdy dziecko nie ma biegunki i gdy odbytnica nie jest wypełniona masami kałowymi.

Podawanie leków drogą wziewną

Wprowadzanie leków do nosa. Dziecko powinno leżeć na plecach z głową odchyloną do tyłu. Najlepiej, gdy na nasze polecenie w momencie wpuszczania kropli mówi słowo „Ja-kub", wtedy unosi się podniebienie miękkie i zamyka od tyłu przewód nosowy, zatrzymując wpuszczone krople. Po wprowadzeniu kropli do jednego przewodu nosowego dziecko przechyla głowę na tę samą stronę na kilka sekund, zanim wpuści się krople do drugiego przewodu.

Zakrapianie leków do ucha. Wykonuje się za pomocą pipetki. Dziecko należy ułożyć w pozycji płaskiej z głową odwróconą na bok. Przed wprowadzeniem leku należy oczyścić przewód słuchowy z wydzieliny watą. Małżowinę uszną odchylić ku tyłowi i ku górze, co ułatwia zarówno oczyszczenie przewodu, jak i wprowadzenie kropli.

Inhalacje. Polegają na wprowadzeniu do dróg oddechowych leków odpowiednio rozpylonych w postaci aerozolu. Ten zabieg stosuje się najczęściej w chorobach układu oddechowego. Istnieje wiele typów i rodzajów inhalatorów. U dzieci starszych zabieg nawilżania dróg oddechowych można wykonać za pomocą tzw. parówki. Do miednicy wlewa się gotującą wodę z dodatkiem zaleconego leku i poleca się dziecku wdychanie wydobywającej się z miednicy pary.

Stosowanie leków na powierzchnię skóry. Niektóre leki mogą być stosowane w postaci pasty, kremów, pudru według zleceń lekarza.

Zabiegi lecznicze stosowane w domu

Stawianie baniek

Stosuje się w stanach zapalnych dróg oddechowych (na zlecenie lekarza). Przy stawianiu baniek u niemowlęcia lub małego dziecka należy korzystać z pomocy drugiej osoby, która ma czuwać, żeby dziecko gwałtownie się nie poruszało. Jeżeli jest ono bardzo niespokojne, osoba pomagająca trzyma dziecko na ręku i w pozycji pionowej wykonuje się zabieg. Przed zabiegiem należy natłuścić skórę wazeliną lub kremem. U niemowląt stawia się 4-6-8 baniek. Zaraz po ich postawieniu trzeba okryć dziecko, pozostawić na 15-20 minut. Po zdjęciu baniek należy nasmarować skórę wazeliną, jeżeli nie była natłuszczona przed zabiegiem.

Lewatywa przeczyszczająca

Wykonuje się wyłącznie na zlecenie lekarza.

Sposób wykonania: do czystej gruszki nabiera się przegotowaną wodę (jej ilość zależy od wieku dziecka: od 50 ml u niemowlęcia do 250 ml i więcej). Temperatura wody: 36,5-37°C. Układa się dziecko na lewym boku, smaruje się zwężony koniec gruszki wazeliną i wkłada do odbytu. Po powolnym wprowadzeniu płynu zaciska się na chwilę fałdy pośladkowe dziecka. Jeśli po 15-20 minutach woda nie będzie wydalona lub będzie niewiele kału, lewatywę można powtórzyć. U starszego dziecka można użyć irygatora z drenem zakończonym kanką, irygator nie powinien być jednak zawieszony wyżej niż 0,5 m ponad poziom odbytnicy. Zabieg ten wykonuje się także w celu podania leków u niemowląt, ale wówczas należy poprzedzić go lewatywą przeczyszczającą.

Zabiegi obniżające ciepłotę ciała przez zastosowanie zimna

Okład zimny chłodzący - płótno lub flanelę zanurzyć na krótko w wodzie o temperaturze pokojowej lub niższej (bliskiej „0"), wyżąć i położyć na czoło, brzuch, pachwiny. Okład należy zmieniać co 2-3 minuty (zabieg powtarzać w ciągu 15-30 minut).

Można również na okład położyć worek z lodem, aby utrzymać tę samą temperaturę.

Wlewka ochładzająca z wody o temperaturze pokojowej, a nawet niższej (15-20°C), w ilości od 50 do 250 ml.

Kąpiel ochładzająca w wodzie o temperaturze ok. 5°C niższej od temperatury ciała. Zanurzenie dziecka nie powinno być zbyt gwałtowne, poprzedzone polewaniem z dzbanka lub nacieraniem całego ciała przygotowaną do kąpieli wodą.

Zmywanie całego ciała wodą o temperaturze ok. 20°C.

Kąpiele lecznicze stosowane przy zmianach alergicznych na skórze

Kąpiel z dodatkiem krochmalu. Działa na skórę łagodząco i wygładzająco. Na każdy litr wody użytej do kąpieli należy wziąć 5 płaskich łyżeczek krochmalu ryżowego lub mąki ziemniaczanej. Odmierzony krochmal rozpuszcza się w niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie mieszając dolewa się wrzątku aż do uzyskania przezroczystej, gęstej cieczy. Ciecz tę wlewa się do wody przygotowanej do kąpieli. Przygotowany roztwór powinien dawać, przy sprawdzeniu ręką, uczucie przyjemnej śliskości. Temperatura roztworu ok. 38°C. Czas trwania kąpieli ok. 5 minut.

Kąpiel w naparze rumianku. Działa na skórę łagodząco i odkażająco. 50-100 g rumianku wsypuje się do woreczka z gazy i zanurza w 1-2 litrach wrzącej wody na 5-10 minut. Otrzymany roztwór wlewa się do wody przeznaczonej do kąpieli w takiej ilości, aby woda przybrała kolor jasnego piwa. Temperatura wody do kąpieli powinna wynosić ok. 38°C. Czas trwania kąpieli od 5 do 10 minut.

Kąpiel z dodatkiem nadmanganianu potasu. Działa odkażająco, wysuszająco i ściągająco. Należy ją stosować na przemian z kąpielą rumiankową. Do przegotowanej wody o temperaturze ok. 38°C wlewa się kilka kropli roztworu nadmanganianu potasu, aby woda przybrała kolor jasnofioletowy. Nie należy do wody przygotowanej do kąpieli wrzucać kryształków nadmanganianu potasu, ponieważ nie rozpuszczone kryształki w zetknięciu ze skórą mogą spowodować uszkodzenie skóry.

Żadna z kąpieli leczniczych nie może trwać dłużej niż 10 minut. Po kąpieli z dodatkiem środka leczniczego ciała dziecka nie należy spłukiwać czystą wodą, tylko od razu osuszyć ogrzanym, miękkim ręcznikiem.

Pobieranie próbek do badań laboratoryjnych w warunkach domowych

Po otrzymaniu od lekarza zlecenia pobrania materiału do badań w domu należy zapoznać się ze sposobem pobierania materiału oraz zaopatrzyć się w odpowiednie naczynia. U niemowląt i małych dzieci pobranie materiału nie jest zabiegiem łatwym, ponieważ nie sygnalizują one gotowości do współdziałania, np. oddania moczu.

Pobieranie moczu

Pobieranie moczu do badania ogólnego. Przed pobraniem moczu należy dokładnie umyć okolicę cewki moczowej wacikami zamoczonymi w przegotowanej wodzie (u chłopców również pod napletkiem, u dziewczynek szparę sromową, zachowując kierunek mycia z góry na dół). Mocz pobiera się przed rannym karmieniem lub pojeniem. Można w tym celu wykorzystać woreczek plastikowy, który przykleja się w okolicy szpary sromowej lub prącia. Należy jednak wcześniej umyć i osuszyć skórę, tak aby można było do niej przykleić worek, a następnie po uzyskaniu moczu przelać do naczynia i jak najszybciej dostarczyć do pracowni.

Pobieranie moczu do badania bakteriologicznego. Mocz należy pobierać do wygotowanej buteleczki lub probówki z tzw. środkowego strumienia. Niemowlę pierwszą porcją moczu oddaje w pieluszki, a starsze dzieci do nocnika w pozycji stojącej, dopiero dalszy strumień pobieramy do pojemniczka.

Pobieranie kału

W zależności od rodzaju badania kału należy zaopatrzyć się w odpowiednie naczynie (probówka z pałeczką, słoik z zakrętką oraz drewnianą szpachelką). Po oddaniu przez dziecko stolca, nabiera się niewielką ilość z kilku różnych miejsc specjalną łyżeczką znajdującą się w pojemniku i umieszcza z łyżeczką w tymże pojemniku. Jest to szczególnie ważne przy badaniu kału na obecność jaj pasożytów.

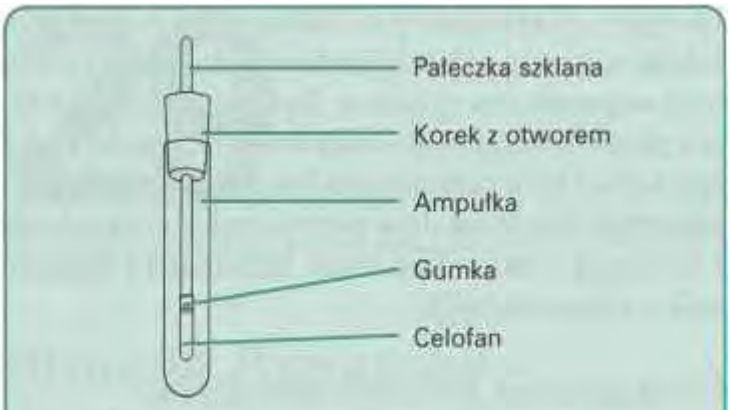

Ryc. 28.7. Probówka do pobierania wymazu z okolicy odbytu.

Pobieranie wymazu na obecność owsików

Jajeczek owsika szuka się w wymazach w okolicy odbytu. Badanie wykonuje się rano po przebudzeniu się dziecka. Do tego celu służy pałeczka umieszczona w probówce do pobierania wymazu. Przed dokonaniem wymazu należy zwilżyć przegotowaną wodą pałeczkę z celofanem i wykonać wymaz z pomiędzy fałdów skóry i błony śluzowej w okolicy zwieracza zewnętrznego odbytu. Po zakończeniu zabiegu włożyć pałeczkę do probówki.

Badania wykonywane przy użyciu testów papierkowych

Szerokie zastosowanie mają dziś szybkie testy diagnostyczne w postaci pasków bibuły do oznaczeń, np. glukozy lub wykrywania różnych substancji ketonowych, azotynów w moczu, białka, krwi itp. Zaletą papierkowych testów diagnostycznych jest możliwość uzyskania szybkiego wyniku i łatwość wykonywania ich przez rodziców nie mających przygotowania laboratoryjnego. Każdy test zawiera dołączoną dokładną instrukcję badania, skalę barwną, ewentualnie sposób interpretacji wyniku.

Prawa przysługujące dziecku w szpitalu

Jeśli konieczne jest leczenie dziecka w szpitalu, to zarówno ono, jak i jego rodzice mają zagwarantowane poniższe prawa:

- Sposób leczenia dziecka powinien odpowiadać aktualnemu stanowi wiedzy oraz jego potrzebom zdrowotnym.
- Personel medyczny nie może być anonimowy dla dziecka i rodziców.
- Dziecko chore ma prawo do poszanowania jego godności i intymności.
- Rodzice mają prawo do pełnej informacji o stanie zdrowia dziecka.
- Rodzice mają prawo przebywać z dzieckiem w szpitalu i je pielęgnować.
- Dziecko, jeśli to możliwe, ma prawo nie odczuwać bólu.
- Rodzice mają prawo uczestniczyć w podstawowych decyzjach dotyczących leczenia, natomiast dziecko, które ukończyło 16 lat, ma prawo wraz z rodzicami do współdecydowania w tym zakresie.
- Dzieci powinny mieć pełną możliwość zabawy, odpoczynku i nauki dostosowanej do wieku i stanu zdrowia.

Powyższe prawa wynikają z Europejskiej Karty Dziecka w Szpitalu i praw pacjenta.

Wybrane formy pomocy dla dziecka przewlekle chorego i (lub) niepełnosprawnego i jego rodziny

Każda choroba i (lub) niepełnosprawność dziecka jest przykrym wydarzeniem w życiu rodzinnym. W zmaganiach z chorobą rodzice i dziecko potrzebują pomocy i określonego wsparcia. Może to być wsparcie informacyjne, emocjonalne lub materialne. Źródłem tego wsparcia mogą być instytucje leczniczo-rehabilitacyjne, zakłady wychowawcze, domy pomocy społecznej, przedszkola, szkoły integracyjne i specjalne, grupy samopomocy.

Od wielu lat działają grupy samopomocy i wsparcia dla rodziców dzieci niepełnosprawnych i (lub) przewlekle chorych w całym kraju. Rodzice tworzą komitety, stowarzyszenia, koła, kluby, których działalność wspierają lekarze, pielęgniarki i inni profesjonaliści. Szczegółowe informacje o działalności stowarzyszeń i klubów można uzyskać w zarządzie Głównym Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Warszawie lub w oddziałach terenowych TPD. Aktualnie istnieją m.in.:

- Krajowy Komitet Przyjaciół Dzieci z Cukrzycą,
- „Nie jesteś sam" - Stowarzyszenie Dzieci Chorych na Alergię,
- Krajowy Komitet Pomocy Dzieciom na Diecie Bezglutenowej,
- Towarzystwo do Walki z Mukowiscydozą,
- Komitet Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski,

- Komitet Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym Ruchowo.

Dla rodziców komitet, klub lub stowarzyszenie mogą stanowić jedyne źródło informacji np. na temat instytucjonalnych form pomocy, uprawnień, sposobów pielęgnacji, wychowania dziecka. Inną formą działania są dyżury informacyjne, spotkania dyskusyjne z udziałem lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów, psychologów. Koła organizują również wypoczynek oraz turnusy rehabilitacyjne dla dzieci.

Organizacje dla osób niepełnosprawnych

Największymi organizacjami dla osób niepełnosprawnych są: Polski Związek Niewidomych i Polski Związek Głuchych.

Rodzice wychowujący dzieci niepełnosprawne mogą liczyć na pomoc: materialną, zaopatrzenie w przedmioty ułatwiające codzienne życie i sprzęt rehabilitacyjny, poradnictwo w różnorodnych formach, udział w turnusach szkoleniowo-rehabilitacyjnych oraz wsparcie emocjonalne. Związki posiadają własne placówki kulturalno-oświatowe, biblioteki, kluby sportowe i koła turystyczno-krajoznawcze. Powyższe organizacje wydają podręczniki, czasopisma i biuletyny zawierające wiele informacji i wskazówek wychowawczych.

Świadczenia pomocy społecznej

Pomoc społeczna ma na celu umożliwienie rodzinom przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych, których nie są w stanie pokonać samodzielnie. Pomoc społeczna może być świadczeniem pieniężnym lub świadczeniem w naturze. Rodzaj i zakres pomocy rodzinie i dziecku regulują stosowne przepisy prawne. Jednostkami organizacyjnymi pomocy społecznej są: regionalne ośrodki polityki społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, ośrodki pomocy społecznej, domy pomocy społecznej, ośrodki interwencji kryzysowej, ośrodki wsparcia.

29

Stefania Poznańska

Pielęgnowanie chorego dorosłego w domu

Zdrowie i odpowiedzialność za zdrowie

Życzenia zdrowia należą do tych, które sobie najczęściej przekazujemy Stosunkowo często nie mamy jednak wystarczająco jasnego zrozumienia tego, czym ono jest, a także poczucia własnej odpowiedzialności za zdrowie własne oraz zdrowie tych, którymi się opiekujemy Wprowadzenie do pielęgnowania chorego w domu zacznijmy więc od najbardziej podstawowych zagadnień.

Według Światowej Organizacji Zdrowia: „Zdrowie jest to dynamiczny dobrostan zarówno biologiczny, jak psychiczny, społeczny i duchowy - a nie tylko brak choroby i ułomności...". Zdrowie jest więc rozumiane bardzo szeroko i obejmuje człowieka w całości, tj. jego organizm biologiczny, psychikę, powiązania z innymi ludźmi oraz duchowość.

Pełny dobrostan możliwy do osiągnięcia przez człowieka zależy od:

- uwarunkowań genetycznych i wrodzonych (z okresu życia płodowego);
- wpływów, jakie w ciągu życia wywiera na niego środowisko, zarówno naturalne, jak i społeczne;
- troszczenia się w codziennym życiu o zdrowie własne oraz o zdrowie tych, którzy są od niego zależni.

Na pierwszą i drugą grupę czynników człowiek ma wpływ ograniczony. Troszczenie się o własny dobrostan zależy jednak od niego samego. On sam dokonuje bowiem różnych wyborów, podejmuje różne decyzje i zachowania dla zdrowia korzystne bądź szkodliwe. Stwierdzenie to zobowiązuje do świadomego przyjęcia przez każdego człowieka poczucia podstawowej odpowiedzialności zarówno za zdrowie własne, jak i za zdrowie tych wszystkich, którzy są od niego zależni. W poczuciu tej odpowiedzialności powinien więc bogacić wiedzę o zdrowiu, a także wyrabiać sprawności niezbędne do jego zachowania, kształtować postawy przydatne do takiego postępowania, z którego odrzucane jest to, co dla zdrowia jest ryzykowne, niekorzystne bądź szkodliwe, a wybierane to, co przyczynia się do jego optymalizacji w szerokim rozumieniu tego, czym ono jest.

Definicja zdrowia stwierdza także, że ludzki dobrostan ma charakter dynamiczny, a więc podlega ciągłym zmianom. W tej sytuacji określenie jego stanu, jako czegoś bardziej stałego, jest trudne bądź wręcz niemożliwe. Dynamiczne ukierunkowanie tego procesu toczyć się może w dwu przeciwnych kierunkach, tj. zmierzać do:

- maksimum (optimum) - pełnego dobrostanu;
- minimum zdrowia - maksimum choroby:

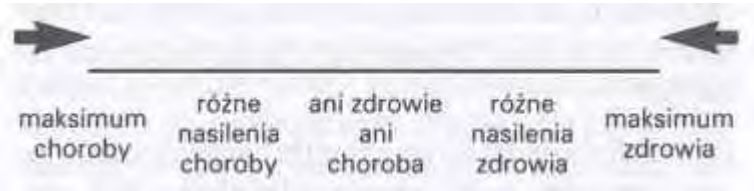

Każdy człowiek powinien więc mieć pełną tego świadomość i związane z nią poczucie powinności w zaspokajaniu swoich potrzeb zdrowotnych - zarówno

wtedy, kiedy cieszy się pełnią zdrowia, jak i wtedy, kiedy czuje się gorzej. Od niego samego bowiem w bardzo dużej mierze zależy to, czyjego zdrowie - jako dynamiczny proces - zmierzać będzie w kierunku swojego maksimum czy odwrotnie. Wtedy zaś, kiedy choruje i staje się bezradny, ci którzy mu pomagają powinni zdawać sobie sprawę z tego, co jest mu potrzebne - w świetle szeroko rozumianego zdrowia jako dynamicznego dobrostanu biologicznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Powinni mieć świadomość złożoności i zmienności jego potrzeb zdrowotnych, umiejętność ich dostrzegania, a także właściwego reagowania. Powinni podejmować starania, aby być z nim blisko i aby go możliwie dobrze rozumieć. Istotne znaczenie ma także rozwijanie szerokiego współdziałania z tymi wszystkimi w danej społeczności, którzy mogą służyć kompetentną pomocą.

Chory w domu

Ciężka i długotrwała choroba, poważna niesprawność, starość sprawiają, że życie ludzkie jest bardzo trudne. Ludzie doznają różnych dolegliwości i ograniczeń, przeżywają lęki, napięcia, załamania, poczucie zagrożenia, a jednocześnie bezsilności i bezradności, cierpią, popadają w depresję. Zależni od pomocy ze strony innych tracą nadzieję, poczucie własnej wartości, a także poczucie sensu i chęci do życia.

Choroba kogoś w rodzinie stwarza także sytuację trudną dla pozostałych jej członków. Przyjmuje się nawet stwierdzenie, że wtedy, kiedy ktoś choruje w rodzinie, choruje cała rodzina. Jej funkcjonowanie podlega różnym zaburzeniom. Bardzo ważną sprawą, a równocześnie wielkim problemem staje się znalezienie możliwie najlepszego rozwiązania tej sytuacji. Jako kluczowe nasuwa się wówczas pytanie:

„Co zrobić, aby zapewnić możliwie najlepszą pomoc choremu, a jednocześnie opanować zaburzenia i przywrócić możliwość właściwego funkcjonowania rodziny?"

Danie odpowiedzi na to, z reguły bardzo trudne, pytanie wymaga rozpatrzenia całej złożoności sytuacji, różnych okoliczności i uwarunkowań w niej występujących. Rozpatrzenia wymaga to wszystko, czego potrzebuje chory - w powiązaniu z tym, jakimi możliwościami w zaspokajaniu jego potrzeb dysponuje rodzina i jakie można znaleźć w danej społeczności. W poszukiwaniu tej odpowiedzi powinni brać udział wszyscy zainteresowani. W miarę swoich możliwości aktywnym uczestnikiem powinien być sam chory. Znaczącą pomocą może służyć pielęgniarka środowiskowo-rodzinna. Rozpatrywanie to jest konieczne, aby podjąć taką decyzję, jaka w danej sytuacji będzie najbardziej słuszna, a więc dać odpowiedź na pytanie - czy chory:

- pozostanie w domu;
- zostanie umieszczony w odpowiedniej instytucji.

Dobro chorego z reguły przemawia za pozostawieniem go w domu. Domu rodzinnego nie zastąpi żadna instytucja. Jest tak nawet wtedy, gdy warunki domowe są o wiele gorsze, aniżeli te, jakie zapewnia instytucja. Dom umożliwia bowiem człowiekowi bycie z tym wszystkim, co jest mu bliskie, do czego się przyzwyczaił, co uważa za własne. Opuszczenie domu rodzi bardzo przykre przeżycia i stres. Jego pogłębianie wiąże się z koniecznością przystosowania do nowego, obcego środowiska - do nowego miejsca i do nowych ludzi. Stosunkowo często u chorych umieszczonych w instytucjach opiekuńczych występuje pogorszenie zdrowia, a nawet przyspieszenie zgonu.

Informacje o różnych możliwościach pomocy społecznej w zapewnianiu choremu opieki w domu, a także o różnych instytucjach, w których mogą być oni umieszczani, znajdują się na str. 835-836.

Podjęcie decyzji o pozostawieniu chorego w domu jest wyrazem gotowości do zapewniania mu jak najlepszej pomocy przez najbliższych. Z reguły jednak - a zwłaszcza wtedy, kiedy tym potrzebującym jest ciężko chory - sama gotowość może nie wystarczyć. Choć bowiem człowiek chory ze swoimi trudnymi przeżyciami, ograniczeniami i cierpieniami potrzebuje jej bardzo, potrzebuje on także właściwego, tj. dobrze rozumianego i sprawnego, pielęgnowania.

Pielęgnowanie

Powtórzmy - pielęgnowanie człowieka chorego jest zapewnianiem mu takiej pomocy, jakiej potrzebuje wtedy, kiedy sam sobie nie może poradzić w troszczeniu się o własne zdrowie. Otrzymywanie tej pomocy od bliskich sobie ludzi ma dla niego wielką war-

tość. Niewątpliwie jednak także konieczne jest do tego choćby najbardziej podstawowe przygotowanie. Bardzo potrzebna jest również fachowa pomoc i ciągłe z niej korzystanie. W pielęgnowaniu człowieka chorego w domu fachową pomocą powinna służyć pielęgniarka środowiskowa. Jej pomoc umożliwia zarówno zapobieganie różnym błędom, jak i znajdowanie rozwiązań w sytuacjach problemowych.

Najbardziej podstawowe rozumienie pielęgnowania uświadamia, że:
- choroba - dla tego, kto ją przeżywa, jest czymś bardzo trudnym;
- istotą pielęgnowania jest troskliwość.

Choroba jako sytuacja trudna

Każda długotrwała i ciężka choroba, różne upośledzenia wprowadzają tych, którzy je przeżywają, w bardzo trudną sytuację życiową. Nie mogą oni prowadzić normalnego życia. Przeżywają wiele złożonych i bardzo przykrych doznań fizycznych, psychicznych i duchowych. Pozostają w ciągłym uzależnieniu od innych.

Ograniczenia spowodowane chorobą uniemożliwiają człowiekowi prowadzenie normalnego życia. Jest skazany na przebywanie w jednym miejscu, a może nawet na nieopuszczanie łóżka. Cały jego świat - to najbliższe otoczenie.

Tym, czego chory człowiek bardzo często doznaje, jest poczucie dyskomfortu, są przykre dolegliwości, ból. W rozpatrywaniu swojej sytuacji trudno jest mu znaleźć myśli pozytywne, a nasuwają się także pytania, na które nie umie znaleźć pożądanej dla siebie odpowiedzi. Doznaje przykrych emocji, niepokoju, lęku, strachu, rozczarowania, zawodu, złości. Przeżywa poczucie zagrożenia, bezradności i beznadziejności, smutku, może popadać w ciężką depresję, rozpacz, tracić chęć do życia i poczucie jego sensu. Niemożność samodzielnego zaspokajania swoich codziennych potrzeb życiowych czyni go zależnym od innych. Jest bezradny. Tracić może poczucie własnej wartości. Może mieć poczucie winy, jest przecież ciężarem dla tych, którzy mu pomagają. Wszystko to sprawia, że bardzo cierpi.

Człowiek, który bardzo cierpi, któremu jest bardzo źle - musi to jakoś uzewnętrzniać. Może więc być rozdrażniony, przejawiać niezadowolenie, złość, stawiać różne nieuzasadnione wymagania i zarzuty. Może być apatyczny, odmawiać współdziałania. Może więc być bardzo przykry - dla tych, którzy mu pomagają, także wtedy, kiedy bardzo się starają, aby czynić to jak najlepiej. Pamiętać jednak trzeba, że zachowanie chorego to jedyne sposoby przejawiania tego, co przeżywa. Zapewnianie dobrej pomocy wymaga więc okazania mu pełnego zrozumienia i akceptacji, a nie krytykowania i oceniania jego zachowań. Właściwe jest przejawianie spokoju, życzliwości i cierpliwości.

Troskliwość jest istotą pielęgnowania

Troskliwość w pielęgnowaniu oznacza skupianie uwagi na tych szczegółach świadczonej pomocy choremu, które pomagają mu w opanowaniu bezradności, mają istotne znaczenie w przywracaniu jego własnych możliwości troszczenia się o siebie i poczucia własnej wartości. Od pielęgnującego wymaga to bycia z chorym możliwie blisko, koncentrowania uwagi na jego zachowaniu i na jego reakcjach oraz na zmianach, jakie w nich zachodzą. Troskliwość nie jest jednak wykonywaniem wszystkiego „dla chorego" i „za chorego". Jest to natomiast wspólne z nim podejmowanie wysiłków zmierzających do tego, aby było mu lepiej dzięki jego własnym o to staraniom - wtedy gdy jest to tylko możliwe.

Troskliwe pielęgnowanie zapewnia:
- wspieranie;
- pobudzanie do aktywności własnej i ułatwianie jej podejmowania;
- sprawne wykonywanie różnych czynności pielęgnacyjnych i obserwowanie chorego.

Wspieranie chorego

W codziennym życiu często poszukujemy wsparcia psychicznego i znajdujemy je najczęściej w rodzinie wtedy, kiedy jest nam źle, kiedy nie możemy sobie z czymś poradzić. W sytuacjach trudniejszych pomoc oferują psychoterapeuci. Ciągłego wspierania potrzebuje człowiek chory. Przeżywa on bowiem sytuacje trudne i potrzebuje ciągłej pomocy w tym, z czym sobie nie radzi - w znajdowaniu motywacji i sił do ich przezwyciężania. Wspieranie psychiczne chorego jest zatem bardzo ważnym zadaniem osób pielęgnujących.

Zapewnianie wsparcia psychicznego człowiekowi choremu jest możliwe tylko wtedy, kiedy ten ktoś,

kto je pragnie świadczyć, zdobędzie jego pełne zaufanie, kiedy pomiędzy nim a chorym ukształtowane zostanie poczucie wzajemnej otwartości i bliskości. Osiągnięcie tego wymaga:

- traktowania chorego z pełnym szacunkiem;
- okazywania mu życzliwości i zainteresowania;
- kształtowania atmosfery ciepła i przyjaźni;
- przejawiania gotowości do pomocy;
- dotrzymywania ustaleń i obietnic;
- wczuwania się w to, co chory przeżywa;
- uważnego słuchania i zachęcania do mówienia, do wyrażania uczuć;
- okazywania pełnego zrozumienia i aprobaty (akceptacji);
- nieoceniania (nieganienia);
- wspólnego poszukiwania sposobów radzenia sobie z przeżywanymi uczuciami i myślami;
- pobudzania do aktywności.

Pobudzanie i ułatwienie aktywności własnej chorego

Troskliwość w pielęgnowaniu oznacza takie postępowanie, którego celem jest opanowywanie przez chorego własnej bezradności i osiąganie samodzielności w takim zakresie, w jakim to jest dla niego możliwe.

Zachęcanie chorego do zwiększania różnych form aktywności w troszczeniu się o siebie wymaga:

- rozpoznawania i określenia zarówno jego możliwości, jak i ograniczeń (potrzebna w tym pomoc osoby fachowej);
- uświadamiania i wyjaśniania choremu znaczenia jego własnych aktywności;
- ciągłego zachęcania do ich podejmowania, także wtedy, gdy nie przychodzi mu to łatwo, a nawet sprawia różne dolegliwości.

Osoby pielęgnujące, zapewniające pomoc np. w czynnościach higienicznych, w jedzeniu, powinny:

- zastępować chorego tylko wtedy (w tym zakresie), kiedy wykonanie określonych czynności dla niego samego jest niemożliwe lub niewskazane;
- pomagać w takim zakresie, w jakim jest to konieczne;
- zachęcać i oczekiwać jego samodzielności zawsze wtedy, gdy jest to tylko możliwe.

Troskliwość w pielęgnowaniu wyraża się zatem ciągłym staraniem o rozwijanie współdziałania z chorym i podejmowaniem wysiłków zmierzających do zwiększania jego aktywności własnej. Umożliwia to nie tylko zapobieganie zmniejszaniu tych możliwości, którymi dysponuje, ale przyczynia się do ich zwiększania.

W osiąganiu możliwego dla chorego optimum dobrostanu bardzo duże znaczenie ma również zachęcanie go do zajmowania się czymś - zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Sprawą ogromnej wagi jest zatem umożliwianie i zachęcanie do czytania, słuchania radia, oglądania telewizji - a nawet, jeżeli to tylko możliwe, pobudzanie i zachęcanie do różnych aktywności twórczych. Wśród ludzi chorych jest wielu takich, którzy znajdują w tych działaniach poczucie radości i zadowolenia.

Bardzo ważne jest sprawne wykonywanie różnych czynności pielęgnacyjnych i obserwowanie chorego. Sprawnego wykonywania wymagają te wszystkie czynności pielęgnacyjne, które zmierzają do zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych chorego. Należą do nich np. potrzeby: wygody, czystości, żywienia, dostarczenia płynów, ruchu, odpoczynku, wydalania, a także zapobieganie możliwym powikłaniom.

Wykonywanie tych czynności musi być nie tylko sprawne, ale także dostosowane do zmian, jakie zachodzą u chorego.

Troskliwe pielęgnowanie wymaga więc łączenia pomagania z ciągłą obserwacją chorego i z umiejętnością dostrzegania i rozpoznawania różnych sygnałów świadczących o zmianach w jego potrzebach zarówno tych najbardziej podstawowych, jak i wszystkich innych.

Współdziałanie z lekarzem

Zapewnienie choremu opieki w domu wymaga współdziałania z lekarzem. Na poziomie podstawowej opieki zdrowotnej zapewnia ją lekarz rodzinny. W razie potrzeby leczenie prowadzi odpowiedni specjalista. Dla dobra chorego najkorzystniej jest, gdy opiekę lekarską sprawuje nad nim taki lekarz, który dobrze go zna, zna jego różne problemy zdrowotne, a więc, który opiekuje się nim w sposób ciągły przez dłuższy czas. Bardzo istotną sprawę stanowi także zaufanie chorego do „swojego" lekarza. Ono to bowiem również warunkuje w sposób znaczący efektywność leczenia.

Rozwijanie dobrego współdziałania wymaga przekazywania choremu przez lekarza zarówno informacji dotyczących jego zdrowia w taki sposób, aby mógł je zrozumieć, jak i informacji dotyczących badań i sposobów postępowania leczniczego tak, aby on sam mógł dokonywać wyboru.

Zlecenia lekarza powinny być przekazywane przez niego na piśmie (np. leki, zabiegi) z odpowiednimi uwagami o wykonaniu, a także informacjami o ewentualnych reakcjach chorego. Ich wykonywanie musi być bardzo skrupulatne, a różne spostrzeżenia własne zarówno chorego, jak i osób pielęgnujących odnotowywane i zgłaszane lekarzowi.

Bardzo korzystne jest więc gromadzenie w sposób ciągły wszystkich zapisów związanych z leczeniem, a także udostępnianie lekarzowi systematycznie prowadzonych relacji z przebiegu obserwacji chorego przez osoby pielęgnujące.

Współdziałanie z lekarzem wymaga planowania okresowych wizyt. Wymaga także pewnych ustaleń co do możliwości wezwania go w razie potrzeby.

Adresy, numery telefonów lekarza stałego, ewentualnie innych, którzy mogą być wzywani w sytuacjach pogorszenia stanu zdrowia, powinny być umieszczone w miejscu znanym wszystkim.

Pomoc społeczna choremu i rodzinie

Pomocą i wsparciem choremu przewlekle i niepełnosprawnemu oraz jego rodzinie służą dwa systemy pomocy społecznej:

- pierwszy - to różne zespoły, organizacje i stowarzyszenia powstające i funkcjonujące głównie z poczucia więzi międzyludzkiej wyrażanej gotowością do świadczenia pomocy tym, którzy jej potrzebują - szczególnie w opiece nad chorym w domu;
- drugi - to system organizowany i prowadzony przez władze rządowe w skali całego kraju i samorządowe w skali lokalnej.

Podstawowa orientacja w różnych możliwościach korzystania z pomocy społecznej jest potrzebna wtedy, kiedy podejmowana jest decyzja o pozostawieniu chorego w domu albo o znalezieniu dla niego możliwie najlepszej instytucji. Jest ona bardzo potrzebna także wtedy, kiedy chory pozostaje w domu i rodzina przyjmuje na siebie odpowiedzialność za zapewnianie mu możliwie najlepszej pomocy opiekuńczo-pielęgnacyjnej.

Osobom zainteresowanym z korzystania z tej pomocy dokładnych informacji o różnych możliwościach jej uzyskania w danym środowisku lokalnym udzielają:

- pielęgniarki środowiskowo-rodzinne funkcjonujące w instytucjach podstawowej opieki zdrowotnej i współpracujące z lekarzem rodzinnym;
- pracownicy socjalni z ośrodków pomocy społecznej.

Pracownicy ci dysponują dokładnymi danymi w sprawach grup samopomocy funkcjonujących w danej społeczności lokalnej, różnych zakresów ich działalności, a więc kogo nią obejmują, a także, jaką pomoc świadczą. Do ich zadań należy również udzielanie konkretnych informacji dotyczących adresów, telefonów, osób i godzin kontaktu. Oni sami w razie potrzeby są także zobowiązani do świadczenia konkretnego wsparcia, doradztwa i innego rodzaju pomocy.

Dla uzupełnienia tych najbardziej podstawowych wyjaśnień zostaną przedstawione w ogólnym zarysie informacje o tym, jakie organizacje, stowarzyszenia oraz instytucje społeczne służą pomocą choremu i rodzinie. Są nimi:

- Kościół katolicki, który prowadzi szeroką działalność o tym charakterze w parafiach i w ramach Caritas Polska. W parafiach funkcjonują zespoły charytatywne, pomocy bliźniemu, kręgi ludzi dobrej woli. Caritas Polska z kolei podejmuje różnorodną działalność charytatywną, a także prowadzi środowiskowe domy pomocy społecznej, kluby dziennego pobytu.
- Inne wyznania religijne podejmują również działalność o charakterze pomocy społecznej choremu i rodzinie.
- Polski Czerwony Krzyż jest wielką organizacją świadczącą różnorodną pomoc społeczną. W tym celu funkcjonują także:
- Polski Komitet Pomocy Społecznej.
- Fundacje powoływane dla zapewnienia określonej pomocy ludziom jej potrzebującym.
- Grupy wolontariuszy, sąsiedzkie, samopomocy.
- Grupy młodzieży szkolnej i studenckiej.
- Specjalistyczne organizacje zapewniające pomoc prawną.

W systemie opieki społecznej prowadzonej przez władze główną rolę odgrywają lokalne władze samorządowe. W ich gestii pozostaje prowadzenie ośrodków pomocy społecznej (OPS). Ośrodki te funkcjonują jako: gminne (GOPS), miejskie (MOPS) i powiatowe ośrodki pomocy rodzinie (POPR).

Ośrodki pomocy społecznej dysponując koniecznymi funduszami zlecają wykonywanie usług o charakterze opiekuńczo-leczniczym i opiekuńczo-piełęgnacyjnym zarówno organizacjom pozarządowym, jak i różnym zakładom. Wspierają także opiekę pielęgnacyjną świadczoną w domu. Rodzinie zajmującej się osobą obłożnie chorą i niepełnosprawną przysługuje zasiłek pielęgnacyjny oraz ulgi podatkowe na rehabilitację oraz leczenie.

Pracownik socjalny w tym celu dokonuje rozpoznania i określenia, czy chory i rodzina potrzebują pomocy i wsparcia, a także, na jaką pomoc i w jakim zakresie mogą liczyć ze strony różnych organizacji i stowarzyszeń oraz ośrodka pomocy społecznej.

Na koniec nieco informacji o różnych instytucjach pomocy społecznej o charakterze stacjonarnym, dziennym i specjalistycznym.

Ludzie niepełnosprawni i w podeszłym wieku w razie konieczności mogą być kierowani do domów stacjonarnej lub dziennej opieki społecznej. Ośrodki te 0 zasięgu lokalnym są prowadzone przez gminy 1 finansowane z funduszy samorządowych, a te o szerszym zasięgu podlegają wojewodzie i są finansowane z funduszów rządowych. Pobyt w tych domach jest odpłatny, nie może jednak przekraczać 70% dochodów świadczeniobiorcy. Można również korzystać z klubów seniora i różnego rodzaju świetlic. Zapewniają one pobyt dzienny przede wszystkim ludziom samotnym, bezradnym i bezczynnym.

Różne organizacje pozarządowe prowadzą:
- zakłady opiekuńczo-lecznicze i pielęgnacyjno-opiekuńcze dla przewlekle chorych;
- oddziały opieki paliatywnej dla tych, którzy cierpią m.in. z powodu bólu;
- hospicja - przyjmujące cierpiących na choroby nowotworowe.

Pomoc społeczna o charakterze specjalistycznym świadczona jest psychicznie chorym przebywającym w domach rodzinnych. Tworzą ją gminne ośrodki pomocy społecznej w formie usług pielęgnacyjnych oraz zapewniają chorym możliwości korzystania z wykwalifikowanej pomocy specjalistów, a także wspomagają rodzinę w wypełnianiu jej funkcji opiekuńczej.

Prowadzone są również domy pomocy społecznej dostosowywane do szczególnych potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi.

Powstają coraz liczniejsze środowiskowe domy samopomocy. Domy te prowadzą różnorodne formy terapii, pracę socjalną, pedagogiczną i psychologiczną wspierające procesy adaptacji społecznej chorych. Współdziałają one także w tworzeniu systemu wsparcia społecznego niezbędnego dla umożliwienia tym chorym życia w środowisku.

Organizowanie pielęgnowania w domu

Zapewnianie choremu pielęgnowania w warunkach domowych wymaga złożonych działań organizacyjnych - zarówno na początku, jak i w czasie jego świadczenia. Są one bardziej złożone w stosunku do ciężko chorych, gdyż potrzebują oni różnych środków i różnych rodzajów pomocy, oraz wtedy, gdy w zapewnianiu opieki bierze udział kilka osób. W takich sytuacjach najkorzystniej jest, gdy nad sprawami organizacyjnymi czuwa jedna osoba z rodziny oraz gdy utrzymywany jest stały kontakt z pielęgniarką środowiskową.

Podstawowe poczynania organizacyjne wymagają:
- przygotowania pomieszczenia dla chorego oraz jego wyposażenie;
- organizowania pielęgnowania.

Pomieszczenie chorego i jego wyposażenie

Przygotowanie miejsca, w którym chory będzie przebywał, może wymagać przemyślenia i ewentualnie przemeblowania mieszkania zarówno pod kątem jego potrzeb, jak i potrzeb pozostałych członków rodziny.

Jeżeli jest taka możliwość, chory powinien mieć osobny pokój z łatwym dostępem do łazienki. W trudniejszych warunkach może to być kąt pokoju oddzielony od reszty meblościanką lub parawanem. W przygotowaniu tego miejsca należy brać pod uwagę zapewnianie:

- choremu - wygody i warunków higienicznych, a także przebywania w takim „świecie", w którym będzie to, co lubi;
- osobom pielęgnującym - umożliwienie sprawnego przygotowywania i wykonywania czynności pielęgnacyjnych.

Łóżko chorego. Wygodne miejsce do leżenia ma znaczenie szczególne dla tych chorych, którzy go nie opuszczają, a jeżeli - to tylko na krótko. Mając do wyboru tapczan, wersalkę, łóżko - wybieramy łóżko. Najlepszym wyborem jest tzw. łóżko szpitalne (ryc. 29.1). Choremu zapewnia ono wygodę, łatwo je można przesuwać, a od osób pielęgnujących nie wymaga męczącego schylania się, chroni przed bólami kręgosłupa.

Odpowiednie dla chorego łóżko ma:
- długość 190-200 cm, szerokość 90 cm, wysokość 65 cm (ew. z podstawkami);
- siatkę stalową dobrze podtrzymującą materac;
- unoszone wezgłowie;
- boczne uchwyty umożliwiające zastosowanie drabinek (zabezpieczenie przed spadaniem);
- kółka pod nogami łóżka.

Podstawowe wyposażenie łóżka:
- materac jednoczęściowy z włosia lub mikrogumy;
- dwa-trzy lekkie koce - trzeba brać jednak pod uwagę życzenia chorego;
- dwie duże i jedna mała poduszka (jasiek), do wysokiego ułożenia potrzebne są dodatkowe poduszki;

Ryc. 29.1. Łóżko chorego: a – normalne, b – z podstawkami

- bielizna pościelowa o wymiarach: prześcieradło 160 x 260 cm, poszwy na koce i poszewki na poduszki (3-4 zmiany minimum).

Uwaga. W sklepach z produktami do pielęgnacji i rehabilitacji są do nabycia specjalne materace przeciwodleżynowe i poduszki rehabilitacyjne - przydatne w zapobieganiu migrenie i bólom mięśni karku i kręgosłupa, pokrowce i prześcieradła dla osób nie kontrolujących oddawania moczu, a także różne podkładki i udogodnienia. Sprzedawcy zapewniają ich prezentację i przeszkolenie związane z użytkowaniem.

Dodatkowe wyposażenie łóżka:
- *Unoszone wezgłowie* - wtedy, gdy nie stanowi ono stałej części łóżka, jest przydatne w podwyższaniu ułożenia chorego do pozycji wysokiej i siedzącej (ryc. 29.2a).
- *Lejce lub ruchoma drabinka* - są pomocne w samodzielnym dźwiganiu się chorego (ryc. 29.2g).
- *Wałek pod kolana* umożliwia rozluźnianie mięśni - można go łatwo zrobić ze złożonego i ciasno zrolowanego koca i owinąć cienką folią oraz prześcieradłem (nie może być zbyt twardy) (ryc. 29.2b).
- *Podpory pod stopy* - zapewniają oparcie dla stóp i zabezpieczenie przed zsuwaniem się z poduszek; można je zastąpić małą skrzynką owiniętą kocem i umieszczoną w pokrowcu (ryc. 29.2d).
- *Krąg gumowy* - wypełniany powietrzem i umieszczany w pokrowcu służy do podkładania pod pośladki dla chronienia przed uciskiem okolicy kości krzyżowej (nie za twardy!) (ryc. 29.2c).
- *Obręcze plastikowe* - wypełniane powietrzem są używane do zakładania na ramię powyżej łokcia i w okolicy kostek nóg dla ochrony przed uciskiem (ryc. 29.2e).
- *Budka ochraniająca* przed uciskiem od strony przykrycia - jest przydatna wtedy, gdy chory reaguje na nie w sposób nadwrażliwy (ryc. 29.2f).

Przydatne przedmioty. Należą do nich:
- stolik przyłóżkowy nasuwany na łóżko, służy w czasie spożywania posiłków, a także jako podpórka pod łokcie tym chorym, którzy cierpią na duszności i przyjmują pozycję z pochyleniem do przodu (ryc. 29.2h);
- mała szafka przyłóżkowa;
- podnóżek - do oparcia stóp przy schodzeniu z łóżka;
- fotel (ryc. 29.10) lub wózek inwalidzki.

Warunki higieniczne. Przygotowanie pomieszczenia pod kątem zapewniania choremu korzyst-

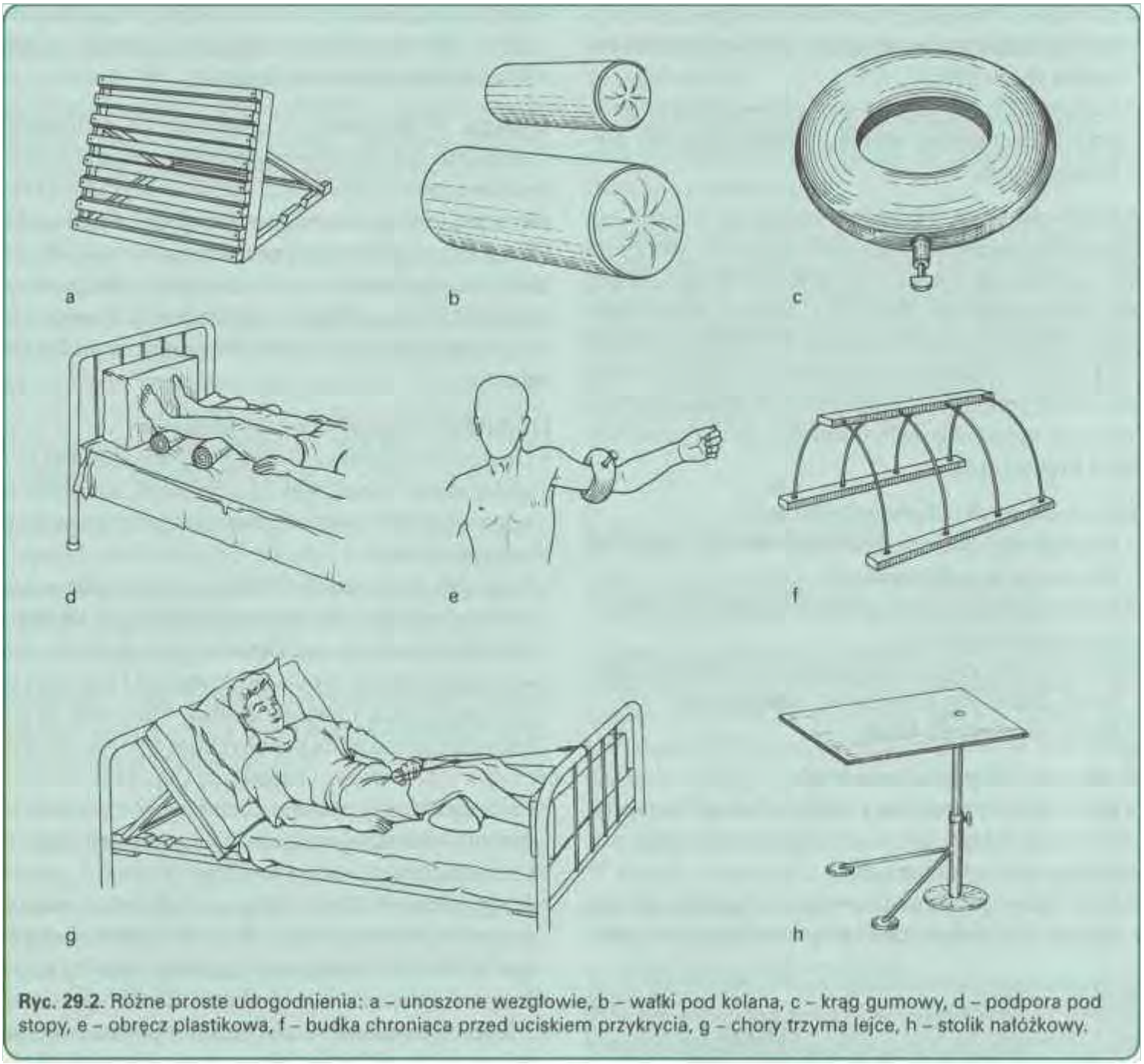

Ryc. 29.2. Różne proste udogodnienia: a – unoszone wezgłowie, b – wałki pod kolana, c – krąg gumowy, d – podpora pod stopy, e – obręcz plastikowa, f – budka chroniąca przed uciskiem przykrycia, g – chory trzyma lejce, h – stolik nałóżkowy.

nych dla niego warunków higienicznych wymaga wzięcia pod uwagę:

- utrzymywania temperatury otoczenia w granicach 18-20°C;
- nawilżania powietrza (umieszczanie zbiorników z wodą na kaloryferach);
- ochrony przed kurzem (sprzątanie „na wilgotno", odkurzacz);
- dobrego oświetlenia - zarówno w dzień (nasłonecznienie, a także ochrona przed jego nadmiarem), jak i w nocy - zgodnie z życzeniem chorego;
- ochrony przed hałasem.

„Świat" chorego. Dla chorego miejsce, którego nie opuszcza, staje się jego jedynym „światem" zewnętrznym. Dlatego bardzo ważne jest, aby w tym swoim świecie mógł mieć to, co lubi. Sprawą dużej wagi jest więc:

- spełnianie jego życzeń - np. odnośnie do koloru ścian, dekoracji;
- umożliwianie kontaktów z różnymi drobnymi przedmiotami, które lubi;
- dostarczenie telewizora, radia, ewentualnie innych urządzeń;
- okresowe wprowadzenie różnych, choćby drobnych zmian w bliskim otoczeniu chorego.

Wyposażenie uzupełniające. Należy także zadbać o zapewnienie warunków do sprawnego przygotowywania i wykonywania czynności pielęgnacyjnych. Potrzebne są więc: stół, krzesło, szafka na różne przybory i materiały.

Organizowanie pielęgnowania

Rozpoznawanie możliwości i ograniczeń chorego. Jest podstawą do ustalenia czasu i liczby osób niezbędnych w zapewnianiu opieki, a także do ustalania ich czasu przebywania z chorym. Pomocą w tym określaniu powinni służyć zarówno lekarz, jak i pielęgniarka. Potrzebna jest bowiem taka pomoc, której celem będzie podtrzymywanie i zachęcanie chorego do różnych czynności w zapewnianiu sobie samoopieki - a nie tylko wykonywanie ich „za" i „dla" niego. Takie postępowanie, choć bardziej czasochłonne, jest niezbędne, aby nie tylko nie ograniczać, ale umożliwiać zwiększanie aktywności chorego. Świadomość tego powinni więc mieć wszyscy podejmujący pielęgnowanie, a także sam chory.

Planowanie osób pielęgnujących. Zapewnienie potrzebnych do pielęgnowania osób może wymagać poszukiwania ich także poza rodziną, np. wśród przyjaciół, sąsiadów, w parafii, w różnych zespołach ludzi dobrej woli - przyjaciół chorych, a także w organizacjach takich jak PCK i innych. Pomocą służyć w tym mogą pielęgniarki środowiskowo-rodzinne z podstawowej opieki zdrowotnej współpracujące z lekarzami rodzinnymi oraz pracownicy socjalni z ośrodków pomocy społecznej.

Zapewnienie ciągłości pielęgnowania. Zapewnienie to wymaga:
- szczegółowego planowania - kto, kiedy, jak długo będzie z chorym;
- planowania zadań i czynności pielęgnacyjnych;
- prowadzenia pisemnych relacji z realizacji planu i z obserwacji chorego.

Dokładne ustalenie pory i czasu świadczeń pielęgnacyjnych ma z reguły istotne znaczenie dla ich właściwego zapewniania i dla spełniania oczekiwań chorego. Dlatego też powinien on je znać, a pielęgnujący powinni być świadomi tego, że każde sprawienie zawodu rodzi stres i może podważać zaufanie.

Planowanie zadań i czynności pielęgnacyjnych powinno być prowadzone na piśmie - a wszystkie ustalenia podejmowane z udziałem chorego. Plan powinien być formułowany jasno i zwięźle, a więc określać to, co i kiedy ma być wykonane oraz podawać różne uwagi szczegółowe (na co zwrócić szczególną uwagę) w ich realizowaniu. Dobry plan powinien wskazywać czynności do wykonania w każdym dniu - a więc zarówno te, które są wykonywane codziennie, jak i te, które są wykonywane rzadziej (np. raz w tygodniu, w miesiącu).

Prowadzenie pisemnych relacji z realizacji planu umożliwia zapoznawanie się z nim przez wszystkich zapewniających opiekę oraz stanowi podstawę dla wprowadzania takich zmian w planie, jakie są zawsze konieczne ze względu na potrzeby i sytuację zdrowotną chorego. Realizowanie planu wymaga więc zarówno możliwie dokładnego wykonywania tego, co zostało zaplanowane, jak i obserwacji chorego i brania pod uwagę jego różnych reakcji oraz sygnalizowania tego, co zostało lub powinno być zmienione.

Pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb chorego

Do tych najbardziej podstawowych, codziennych potrzeb chorego, które wymagają ciągłego troszczenia się, należą: możliwie wygodne ułożenie, czystość, ruch i odpoczynek (w tym sen), żywienie, dostarczanie płynów, wydalanie.

Pomaganie w zapewnianiu tego podstawowego komfortu wymaga szczególnej uwagi u tych chorych, którzy:
- mają duże ograniczenia w zakresie własnych możliwości ruchowych;
- nie kontrolują wydalania moczu, stolca, a także, gdy bardzo się pocą.

Zapewnianie wygodnego ułożenia

Zapewnianie choremu wygodnego ułożenia jest bardzo istotne, szczególnie wtedy, gdy on sam bez pomocy nie może ani ułożyć się wygodnie, ani zmienić tej pozycji ciała, w której odczuwa przykry dyskomfort.

Zapewniający pomoc powinni więc mieć świadomość tego, że:
- Układanie wymaga zwrócenia uwagi na bardzo wiele szczegółów, częstego porozumiewania się z chorym i sprawdzania.
- Każde, nawet najlepsze ułożenie, po pewnym czasie - krótszym lub dłuższym - przestaje być wygodne, powinno więc być zmienione, a stosowane udogodnienia - wyjmowane lub zakładane.

Aby zapewnić choremu wygodne ułożenie, łóżko musi być najpierw dobrze zaścielone, prześcieradło naciągnięte, wyrównane i głęboko umocowane pod materacem, aby się nie marszczyło, poduszki tak ułożone, aby dobrze wypełniały i podpierały wszystkie krzywizny.

Układanie chorego w pozycji grzbietowej (nisko, półwysoko, wysoko) i na boku stosowane jest najczęściej. Rzadziej stosowane są pozycje: siedząca, z pochyleniem do przodu, lub na brzuchu. Jeżeli nie ma wyraźnych wskazań do określonego układania chorego, należy kierować się jego życzeniami. Zawsze należy możliwie często i na podstawie ustalonego planu sprawdzać i pytać chorego, czy jest mu wygodnie.

Układanie chorego w pozycji niskiej. Zapewnia podparcie szyi i głowy; potrzebna jest jedna poduszka, ewentualnie także mały jasiek. W takim ułożeniu ręce chorego powinny być ułożone równo po obu stronach tułowia, dłonie zwrócone w stronę materaca, nogi blisko siebie, lekko ugięte w kolanach (niski wałek), stopy oparte o podpórkę. Jeżeli nogi chorego odwracają się na zewnątrz, można je podtrzymywać we właściwej pozycji za pomocą woreczków wypełnionych piaskiem, a układanych po ich zewnętrznej stronie.

Układanie chorego w pozycji półwysokiej. Potrzebne są 1-2 poduszki, które powinny być tak ułożone, aby wypełniały krzywiznę lędźwiową oraz aby głowa była uniesiona i wygodnie podparta.

Ryc. 29.3. Ułożenie chorego w pozycjach grzbietowych: a – niskie, b – wysokie z prowizorycznym podparciem z krzesła.

Układanie chorego w pozycji wysokiej. Wymaga on unoszonego wezgłowia i kilku poduszek układanych w taki sposób, aby zapewniały wygodne podparcie pleców, szyi, głowy. W tym ułożeniu dla zapewnienia wygody znajdują zastosowanie także poduszki podkładane pod łokcie chorego (ryc. 29.3b).

Ułożenie wysokie z pochyleniem do przodu. Jest stosowane u chorych odczuwających duszność. W tym ułożeniu oparciem pod łokcie jest stolik przyłóżkowy nasunięty na łóżko, z poduszką na blacie, a poduszki ułożone wysoko, za plecami chorego zapewniają możliwość oparcia z tyłu.

Jako *udogodnienia dodatkowe* w układaniu chorych na plecach służą: kółko gumowe, wałek pod kolana i podpórka pod stopy. W sklepach z produktami do rehabilitacji i pielęgnowania można także nabyć różne specjalne udogodnienia (podkładki, manszety).

Układanie na boku. W ułożeniu bocznym tułów chorego powinien być lekko pochylony do przodu, nogi ułożone na materacu - jedna przed drugą, ręce zaś przed chorym. Ręka od strony materaca nie może być uciśnięta (ryc. 29.4a).

Układanie na brzuchu. Wymaga zwracania specjalnej uwagi na równe ułożenie tułowia oraz na takie układanie rąk i nóg, aby mięśnie były rozluźnione, a nie napięte. Podporą pod głowę może być mała poduszka (ryc. 29.4b).

Zmienianie ułożenia ciężko chorego. Zmienianie ułożenia ciężko chorego, a także jego poprawianie, powinno być dokonywane tak często, jak on tego potrzebuje. U chorego bezwładnego i ciężkiego muszą to wykonywać 2-3 osoby.

Wielkim ułatwieniem w odwracaniu chorego bezwładnego są specjalne „mininosze", a także „śliskie poduszki".

Podnoszenie wyżej na poduszki. Chorzy układani w pozycjach wysokiej i półwysokiej często zsuwają się z poduszek. Dwie osoby stają wówczas po przeciwnych stronach łóżka naprzeciwko siebie, brzegi koca zakładają na chorego, usuwają udogodnienia. Ręce chorego powinny być skrzyżowane na brzuchu, a nogi ugięte lekko w kolanach. Oby-

dwie osoby wsuwają ręce głęboko pod jego plecy oraz pod pośladki i równocześnie unoszą go do góry. Kontrolują i wygładzają ułożenie poduszek, sprawdzają wygodę ułożenia, ewentualnie zakładają z powrotem udogodnienia dodatkowe.

Poprawianie poduszek. Dwie osoby stają po przeciwnych stronach łóżka. Osoba z prawej strony staje do niego bokiem, tak aby mogła wsunąć lewą rękę głęboko pod plecy oraz żeby głowa chorego znalazła się na jej zgięciu łokciowym. Prawą rękę wsuwa również pod plecy i unosi na tyle, żeby było możliwe wyjęcie poduszek. Robi to druga osoba, która po wyjęciu poduszki przetrzepuje ją i szybko układa z powrotem.

Podnoszenie dolnej części ciała ciężko chorego bezwładnego. Stosowane jest np. po to, aby podłożyć kółko gumowe, basen, natrzeć. Konieczne są dwie osoby.

Wszystko, co będzie potrzebne do wykonania czynności, powinno być ułożone blisko.

Obydwie osoby ustawiają się po przeciwnych stronach łóżka naprzeciw siebie, a po odsunięciu przykrycia wsuwają ręce głęboko pod chorego, jedną w okolicy lędźwiowej, drugą pod uda i jednocześnie unoszą go do góry. Po uniesieniu - jedna osoba podtrzymuje chorego, druga wykonuje zamierzone czynności.

Odwracanie z pozycji grzbietowej na bok. Dwie osoby stają obok siebie po stronie przeciwnej do tej, na którą chory będzie odwracany. Ręce jego należy ułożyć na brzuchu, nogi lekko ugiąć. Osoba stojąca przy górnej części ciała chorego wsuwa jedną rękę wysoko pod plecy, drugą w pasie chorego. Stojąca obok druga osoba wsuwa jedną rękę w pasie chorego, drugą wysoko pod jego uda. Obydwie jednocześnie lekko podciągają go do siebie, odwracają na bok, układają jego ręce i nogi, sprawdzają wygodę ułożenia (ryc. 29.4a).

Prześcielenie łóżka z ciężko chorym, bezwładnym. Wymaga to sprawnej współpracy dwu osób. Wtedy, gdy dokonywana jest zmiana bielizny pościelowej - czystą bieliznę trzeba przygotować przy łóżku chorego. Prześcieradło należy najpierw zmarszczyć w % jego długości, a następnie pozostałą częścią owinąć tak, aby powstał ciasny rulon. Łatwo robią to dwie osoby. Poszewki i poszwę należy odwrócić na lewą stronę.

Postępowanie:

- Osoby stają po przeciwnych stronach łóżka.
- Brzegi przykrycia zakładają na chorego - żeby nie przeszkadzało i aby odsłonić brzegi łóżka.
- Jedna osoba unosi chorego, druga wyjmuje poduszki.
- Chorego można ułożyć na chwilę bez poduszek.
- Obydwie zmieniają poszewki.
- Każda ze swojej strony wysuwa prześcieradło spod materaca.
- Z prześcieradła, w tym głęboko spod chorego (trzeba go do tego odchylać podtrzymując za barki i pośladki), wymiata się zwiniętym ręcznikiem, bardzo dokładnie, wszystkie okruchy - kolejno najpierw z jednej, potem z drugiej strony.
- Jedna osoba unosi i podtrzymuje chorego, druga najpierw marszczy i zwija możliwie głęboko pod chorego brudne prześcieradło, a na jego miejsce układa na materacu rulon czystego prześcieradła, w taki sposób, aby po jego rozwinięciu nie trzeba było poprawiać ułożenia, a jego górną część umocowuje pod materacem i rozwija jego górną część.
- Chorego kładzie się na plecach.
- Obydwie osoby stojąc bokiem do łóżka - twarzą w kierunku głowy chorego, ręce bliższe łóżka wsuwają pod udo i pośladki chorego, jednocześnie unoszą go i szybkim ruchem najpierw zsuwają w dół brudne, a następnie naciągają czyste prześcieradło.
- Jedna osoba unosi nogi chorego, druga usuwa brudne i rozprostowuje czyste prześcieradło.
- Obydwie jednocześnie umocowują prześcieradło pod materacem w głowach łóżka.

Ryc. 29.4. Ułożenie chorego: a – w pozycji bocznej, b – na brzuchu.

- Następnie, stojąc naprzeciwko siebie na wysokości głowy chorego, naciągają prześcieradło, tak aby było gładkie (bez zmarszczek) i przesuwają się w kierunku nóg pacjenta.
- Z obu stron i w nogach umocowują prześcieradło - wsuwając jego brzegi pod materac.
- Jedna osoba unosi chorego, druga układa poduszki.
- Zmianę poszwy wykonuje się poza łóżkiem.
- Na zakończenie zawsze należy sprawdzić wygodę ułożenia chorego.

Prześcielenie łóżka i zmiana bielizny pościelowej z chorym leżącym - przez jedną osobę. Jest możliwe wtedy, kiedy nie jest on bezwładny.

Przygotowując czystą bielizną pościelową, prześcieradło trzeba złożyć dwukrotnie wzdłuż, a poszwę i poszewki odwrócić na lewą stronę.

Postępowanie:

Zmiana bielizny i prześcielenie są wykonywane najpierw z jednej, a następnie z drugiej strony:

- Po wyjęciu poduszek - zmienia się poszewki.
- Chory odwraca się na bok, układa plecami do osoby ścielącej na dalszej od niej połowie łóżka.
- Osoba ścieląca wysuwa prześcieradło spod materaca, wymiata je zwiniętym ręcznikiem, sięgając możliwie głęboko pod chorego, a następnie zwija je do środka i wsuwa pod chorego.
- Na odsłoniętym materacu układa czyste prześcieradło w taki sposób, aby jego środek znalazł się na środku łóżka.
- Wierzchnią połowę czystego prześcieradła marszczy i wsuwa pod chorego.
- Najpierw górną część prześcieradła, a następnie wzdłuż całej długości umocowuje je pod materacem.
- Chory odwraca się na zaścieloną część łóżka.
- Po drugiej stronie łóżka trzeba najpierw obluźnić, a następnie usunąć brudne prześcieradło.
- Następnie należy wysunąć spod chorego czyste prześcieradło i zmarszczone naciągnąć mocno wzdłuż całego łóżka - blisko przy chorym.
- Na wysokości głowy, wzdłuż i w nogach łóżka brzegi prześcieradła wsunąć pod materac.
- Po odwróceniu chorego na wznak założyć poduszki.
- Poza łóżkiem zmienić poszwy na kocu.

Uwaga. Przedstawione opisy mogą być przydatne także do ścielenia bez zmiany bielizny pościelowej.

W czasie ścielenia łóżka, a zwłaszcza w związku ze zmienianiem bielizny pościelowej, trzeba bardzo uważać na to, aby prześcieradło było ułożone właściwie, dobrze naciągnięte (bez zmarszczek) i umocowane, a także, żeby w łóżku nie pozostawić okruchów.

Przenoszenie chorego. Do przenoszenia człowieka dorosłego potrzebne są trzy osoby. W zależności od miejsca przenoszenia konieczne jest najpierw zaplanowanie ustawienia się i poruszania (ryc. 29.5). Ręce chorego trzeba skrzyżować najego klatce piersiowej. Przenoszący stają po zaplanowanej stronie chorego: najwyższa koło głowy, najsilniejsza w środku, najniższa w nogach, a następnie wsuwają pod niego ręce - możliwie głęboko: pierwsza pod głowę i w pasie, druga w pasie i wysoko pod uda, trzecia pod uda i podudzia i równocześnie unoszą. Po uniesieniu odwracają ciało chorego tak, aby jego główny ciężar spoczął na ich ramionach i barkach, a następnie przesuwają się jednocześnie do przygotowanego wcześniej miejsca, na którym go spokojnie układają (ryc. 29.5).

Czystość osobista

Zapewnienie choremu utrzymania czystości ciała powinno obejmować umożliwianie: częstego mycia rąk, rano i wieczorem mycia zębów i częściowego mycia ciała, przynajmniej raz w tygodniu kąpieli w łazience (lub mycia całego ciała w łóżku) oraz mycia głowy.

Wykonywanie tych czynności umożliwia usuwanie brudu, który tworzą: złuszczający się naskórek, pot, łój, drobnoustroje, resztki moczu, stolca, różne zabrudzenia zewnętrzne, oraz usuwanie przykrego zapachu. Mycie wpływa na poprawę funkcjonowania skóry, zapobiega infekcjom i uszkodzeniom - wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia chorego. Specjalnej troski wymaga jama ustna ciężko chorego.

Mycie rąk

Choremu należy zapewnić możliwość częstego mycia rąk, tj. wielokrotnie w ciągu dnia. Szczególne znaczenie ma ich mycie przed jedzeniem, a także po używaniu basenu.

Najbardziej higieniczne jest mycie przez polewanie nad miednicą - ciepłą wodą z dzbanka, zawsze z użyciem mydła.

Higiena jamy ustnej

Wszyscy ciężko chorzy, a szczególnie ci bardzo wyniszczeni, niepełnosprawni wymagają specjalnego troszczenia się o ich jamę ustną. U tych chorych

Ryc. 29.5. Przenoszenie chorego w pozycji leżącej: a – sposoby ustawienia miejsca zastępczego, b – podnoszenie chorego, c – przenoszenie.

łatwo dochodzi bowiem do gromadzenia się osadu na języku, zębach i całej błonie śluzowej. Powoduje to przykre odczucia smakowe i nieprzyjemny zapach z ust. Dochodzić może także do różnych zmian zapalnych i owrzodzeń błony śluzowej. Dużą dolegliwość sprawiają pleśniawki (zakażenie drożdżakami), które pokrywają błonę śluzową grubym nalotem, a wyglądają jak kożuch na mleku.

Jama ustna ciężko chorego powinna więc być często oglądana i oczyszczana także wtedy, kiedy nie spożywa on posiłków, a jedynie pije płyny. Oczyszczanie powinno być dokonywane nawet co 2 godziny oraz zawsze przed i po posiłku.

Potrzebne przybory: boraks z gliceryną 30%; woda utleniona 3% lub kwas borny 3%, ew. stężony roztwór nadmanganianu potasu; patyczki owinięte na końcach ściśle przylegającą do nich watą (duży zapas); drewniane szpatułki (łopatki) - część z nich z nałożoną na końce watą i owinięte gazą ściśle przylegającą i umocowującą watę; miseczka do odpluwania; małe naczynie na odpadki.

Uwaga! Tuż przed użyciem z 3% wody utlenionej przygotowuje się roztwór, dając jedną jej łyżkę na szklankę ciepłej wody. Jeżeli ma być użyty roztwór nadmanganianu potasu - do szklanki ciepłej wody należy dodać kilka kropli jego stężonego roztworu. Woda powinna przybrać kolor czerwonego wina.

Postępowanie. Jeżeli chory jest przytomny i może to zrobić - płucze jamę ustną jednym z podanych płynów. Z kolei - za pomocą szpatułki owiniętej gazą, zarówno bardzo delikatnie, jak i dokładnie, należy usunąć z błon śluzowych i języka zalegający śluz i osad, a następnie pałeczkami umoczonymi w boraksie z gliceryną oczyszczać zęby, przestrzenie między zębami, dziąsła, język i całą błonę śluzową oraz podniebienie. Patyczki należy często zmieniać, a raz używane wyrzucać.

Uwaga! Choremu nieprzytomnemu nie można wlewać (podawać) płynu do płukania jamy ustnej - grozi to zachłyśnięciem.

Mycie ciała

Mycie powinno być wykonywane przez osobę pomagającą choremu tylko wtedy, kiedy jest on całkowicie bezradny lub gdy nie może podejmować wysiłku. Pomoc w myciu tym chorym, którzy choćby częściowo sami mogą to robić, powinna polegać na przygoto-

waniu potrzebnych przyborów i takim asystowaniu, które zapewni dokładne wykonanie czynności.

Potrzebne przybory: do mycia zębów - kubek z ciepłą wodą, szczoteczka, pasta, naczynie do odpluwania; do mycia ciała - 2 grube ręczniki frotte, 1 cienki oraz 2 myjki (lub gąbki) do górnych i dolnych części ciała, miednica z ciepłą wodą, mydło, szczoteczka do paznokci, pumeks, nożyczki, krem, dezodorant, 70% alkohol do nacierania pleców, szczotka i grzebień.

Codzienne mycie powinno obejmować: zęby, twarz, uszy, szyję, ręce, pod pachami, tułów oraz podmycie. Powinno być wykonywane starannie i dokładnie. Po umyciu zębów chory powinien więc zdjąć bieliznę, a do mycia odsłaniać kolejne części ciała.

Pościel ochrania się przed zamoczeniem - przez odpowiednie podkładanie ręcznika: pod brodę, pod głowę i szyję - robiąc szeroki „dekolt", wzdłuż ciała - pod ręce, wzdłuż pleców, pod pośladki (na łóżko stawia się miednicę - ryc. 29.6a).

Mycie jest okazją do dokładnego obejrzenia całej skóry chorego. Szczególną uwagę należy zwrócić na wszystkie fałdy - czy nie powstają odparzenia (np. u kobiet pod piersiami). W czasie mycia pleców należy obserwować miejsca narażone na największy ucisk (okolice kości krzyżowej), czy nie występują zaczerwienienia, a plecy po umyciu natrzeć alkoholem. Dolna część ciała powinna być umyta bardzo dokładnie - najlepiej na podłożonym basenie.

Po zakończeniu mycia chory powinien być uczesany, a łóżko prześcielone.

Wtedy gdy nie ma możliwości wykąpania chorego w wannie - przynajmniej raz w tygodniu należy umyć mu także nogi - przygotowanie i ułożenie - ryc. 29.6b.

Ryc. 29.6. Mycie w łóżku: a – rąk, b – nóg.

Kąpiel w wannie

Chory powinien mieć zapewnioną możliwość kąpieli w wannie przynajmniej raz w tygodniu.

Przeciwwskazania: bardzo ciężki stan, wysoka gorączka, różne opatrunki i zmiany na skórze, zagrożenia (np. zawałem serca).

Najlepsza pora kąpieli: rano lub przed snem. Czas trwania: 10 minut.

W łazience dla chorych z dużymi ograniczeniami ruchu pomocą służą proste udogodnienia - w tym ławeczka zakładana na wannę (ryc. 29.7).

W przygotowaniu łazienki do kąpieli należy zadbać ojej przewietrzenie i ocieplenie; zgromadzenie wszystkich potrzebnych przyborów (ręczniki, mydła, szczoteczki), napuszczenie wody do wanny - temp. 35°C. Wstawienie wygodnego krzesła - przykrytego kocem, podkładem plastikowym i ręcznikiem kąpielowym - umożliwia wygodę w czasie osuszania chorego.

W czasie kąpieli bezpieczeństwo chorego wymaga bliskiej obecności osoby pomagającej i (lub) jej ciągłego asystowania.

Po kąpieli chory powinien wrócić do przewietrzonego pokoju oraz do czystego i prześcielonego łóżka.

Mycie głowy w łóżku

Tym chorym, którym nie można umyć głowy w łazience, trzeba ją myć w łóżku. Chory powinien być poinformowany o przebiegu czynności. Sprawne wykonanie powinno być szybkie, nie zmęczyć chorego

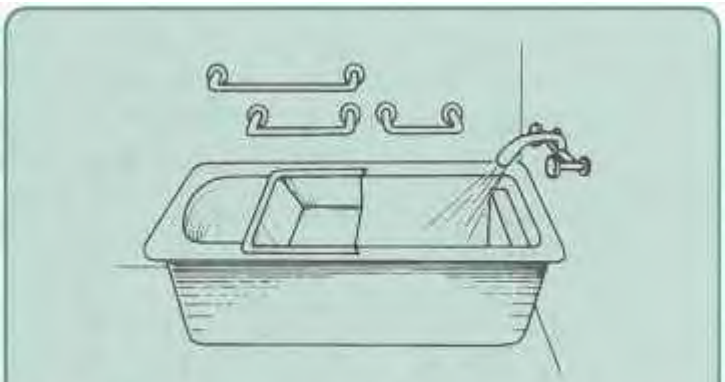

Ryc. 29.7. Wanna z prostymi udogodnieniami dla chorego.

Ryc. 29.8. Mycie głowy: a – w miednicy, b – w rynience.

i nie spowodować zalania wodą pościeli. Stosunkowo prosty sposób - to mycie głowy w miednicy. Można to także zrobić używając rynienki (ryc. 29.8).

Potrzebne przybory: dość duża miednica, zapas ciepłej wody w dwu dużych dzbankach, mały dzbanek do polewania głowy, mały podkład plastikowy (80 x 80 cm), 2-3 ręczniki, szampon, wiadro. Należy je ustawić blisko łóżka, w zasięgu ręki - po prawej stronie.

Postępowanie:

- choremu trzeba rozczesać włosy;
- ułożenie wymaga zsunięcia go w dół łóżka, tak aby na materacu za jego głową można było ustawić miednicę;
- chory powinien leżeć płasko z poduszką podsuniętą pod plecy i sięgającą barków, a z głową odchyloną do tyłu;
- na materacu układa się podkład plastikowy i gruby ręcznik i osłania nimi poduszkę (podsuwa się ją pod szyję chorego);
- miednicę należy ustawić tak, aby głowa mogła do niej zwisać.

Mycie wykonuje osoba stojąca z prawej strony łóżka. Osoba z lewej jego strony podtrzymuje głowę chorego, aby ochraniać przed bólem karku.

Mycie i spłukiwanie powtórzyć trzeba dwukrotnie - a miednicę opróżniać do wiadra. Po umyciu miednicę usunąć, a głowę owinąć dokładnie ręcznikiem i podkładem, chorego ułożyć wygodnie na poduszkach i dopiero wtedy włosy osuszyć i rozczesać.

Aktywność fizyczna

0 potrzebie i znaczeniu aktywności fizycznej chorego zostało już wiele powiedziane. Zadaniem opiekujących się jest ciągłe obserwowanie jej przejawów 1 zachęcanie do podejmowania - zawsze wtedy, kiedy jest to możliwe i nie ma wyraźnych przeciwwskazań.

Aktywność fizyczna człowieka ma istotne znaczenie dla przebiegu wszystkich procesów życiowych organizmu. Jej ograniczenie, a nawet całkowite wyłączenie w czasie długotrwałego leżenia w łóżku doprowadza do pogorszenia funkcjonowania wszystkich układów. Pogarsza się więc funkcjonowanie układów: krążenia, oddechowego, pokarmowego, układu ruchu i następuje upośledzenie procesu przemiany materii. Pogorszenie to doprowadza do różnych zaburzeń i zagrożeń - takich jak np. zmniejszenie apetytu, zaparcia, zapalenie płuc, odleżyny, zapalenie żył, zmiany zwyrodnieniowe i degeneracyjne w mięśniach, kościach, zesztywnienie stawów, przykurcze mięśni. Siła i napięcie tych mięśni, które nie podejmują wysiłku, maleje o 5% dziennie. Dlatego też, jeżeli tylko nie ma wyraźnych przeciwwskazań u chorych leżących, powinny być stosowane ćwiczenia ruchowe - nawet wtedy, kiedy sprawiają one pewne dolegliwości bólowe (np. w reumatyzmie).

Chory musi być o tym przekonany i przejawiać gotowość do ich podejmowania.

Zastosowanie znajdują ćwiczenia bierne wykonywane u chorego przez osoby pomagające i czynnie wykonywane przez samego chorego.

Ćwiczenia ruchowe. U choiych, którzy przez dłuższy okres pozostawali w bezruchu, należy zaczynać od ćwiczeń biernych wszystkich stawów, wykonywanych dwa razy dziennie. Obejmują one: skręty i zgięcia głowy; zginanie, wyprostowywanie, odwracanie i nawracanie w stawach łokciowych; zginanie, wyprostowywanie oraz ruchy rotacyjne nadgarstków; zginanie i wyprostowywanie pleców; zginanie i wyprostowywanie w stawach biodrowych i kolanowych; odwodzenie i przywodzenie kończyn dolnych; zginanie podeszwowe i wyprost grzbietowy stóp; skręty w kostce; zginanie i wyprostowywanie palców stóp, przywodzenie, odwodzenie oraz ruchy rotacyjne w stawach barkowych, a także zmiany pozycji.

Z czasem chory sam wykonuje te ćwiczenia, stosuje gimnastykę, jest włączany coraz szerzej do samoobsługi.

Wstawanie. Jeżeli chory po dłuższym okresie leżenia będzie mógł wstać z łóżka - należy to zawsze przeprowadzać stopniowo i obserwować jego reakcje. Najpierw powinien więc usiąść na łóżku - ze spuszczonymi nogami, ewentualnie podtrzymywany, następnie siadać samodzielnie i pozostawać w tej pozycji coraz dłużej. Jeżeli wystąpią np. zawroty głowy, duże przyspieszenie tętna, a nawet omdlenia - ćwiczenia należy przerwać, a chory powinien położyć się i odpocząć. Chory, który zemdlał, powinien być ułożony płasko z poduszką pod nogami. Ćwiczenia można rozpoczynać ponownie po dłuższej przerwie, a reakcje chorego wnikliwie obserwować.

Stawianie pierwszych kroków. Tym chorym, którzy po długim leżeniu będą mogli podejmować próbę poruszania się (np. po udarze mózgu), trzeba zapewnić pomoc i ćwiczenia przerywać w razie wystąpienia objawów nieprzystosowania.

- Chory powinien więc najpierw usiąść na łóżku ze spuszczonymi nogami.
- Należy mu zapewnić pomoc w zakładaniu podomki, wtedy kiedy istnieją ograniczenia (w porażeniach - najpierw zakłada się rękaw na rękę z niedowładem).

Ryc. 16.9. Pomoc choremu: a – przy wstawaniu, b – przy chodzeniu.

- Po założeniu pantofli osoba pomagająca staje twarzą do chorego i podtrzymuje kolanami jego kolana, a następnie silnym chwytem pod pachami powoli unosi go do góry
- Gdy chory stoi już pewnie, pomagający zmienia kąt ustawienia stóp, ujmuje go od strony zdrowej i obejmuje od tyłu.
- Chory wykonuje krok do przodu nogą zdrową, a osoba pomagająca popycha do przodu jego nogę z niedowładem.

W ten sposób można przeprowadzić chorego kilka kroków np., do łazienki, na fotel (ryc. 16.9a, b).

Posadzenie chorego na fotelu (wózku). Możliwość opuszczania łóżka ma zawsze pozytywny wpływ na samopoczucie chorego. Fotel powinien być wygodny. Trzeba także przygotować pled do ewentualnego okrycia. Przygotowany fotel ustawia się blisko łóżka w taki sposób, aby chorego można było szybko w nim posadzić. Pierwsze po dłuższym leżeniu przebywanie poza łóżkiem w pozycji siedzącej powinno być krótkie (15-20 minut), a chory przez cały ten czas obserwowany. Powinien być właściwie okryty i mieć zapewnioną wygodę. Atrakcją może być dla niego np. wyglądanie przez okno (ryc. 16.10).

Odpoczynek

Przez odpoczynek chorego rozumiemy uwalnianie go od stresu, lęku, doznań bólowych, a także ułatwianie mu dobrego snu.

Ryc. 29.10. Chora otulona kocami na fotelu.

Odpoczynek jest potrzebny każdemu człowiekowi do odzyskiwania ogólnej energii życiowej - wyczerpywanej w okresie pracy zarówno fizycznej, jak i umysłowej. U człowieka chorego dochodzi także do jej wyczerpania. Przyczyniają się do tego przeżywane doznania bólowe, stresy, lęki. Pomocne w ich usuwaniu są ćwiczenia relaksacyjne. Ich korzystne dla chorego przeprowadzanie wymaga:

- zapewnienia spokoju, ciszy, izolowania od różnych bodźców zewnętrznych;
- opanowania przydatnych technik relaksacyjnych.

Na temat technik relaksacyjnych ukazuje się wiele publikacji, a docieranie do nich nie powinno być trudne.

Ćwiczenie służące zwalczaniu stresu. Doprowadzają do zmniejszania napięcia mięśniowego oraz poprawiają przebieg procesów wewnętrznych organizmu. Czas trwania: 20-30 minut. Chory:

- układa się wygodnie - nie powinien jednak leżeć płasko;
- zamyka oczy albo wpatruje się w jeden punkt;
- wolno wykonuje wdech, a następnie wydech;
- w sposób rytmiczny kontynuuje wolne oddychanie - powinien odczuwać zmniejszanie się napięcia;
- podejmuje spokojnie i wolno kilkakrotne rozluźnianie poszczególnych grup mięśni - w kolejności: głowy (twarzy, szczęk, ust, mruży oczy, marszczy brwi); szyi (ściąga wolno podbródek do szyi); prawej, a następnie lewej ręki (ściska pięść, zgina w łokciu); ramion, pleców, klatki piersiowej; brzucha (wciąga, ugniata); prawej, a następnie lewej nogi (udo, podudzie, palce);
- kończy ćwiczenia, gdy odczuwa zrelaksowanie, dokonując głębokiego wdechu i mówiąc: „czuję się odprężony".

Ćwiczenia służące obniżaniu poczucia lęku. Przeprowadza się wtedy, kiedy zostaną zauważone jego objawy, np. przyspieszone bicie serca, szybki oddech, wilgotne dłonie. Polegają one na skupianiu uwagi na spokojnym oddychaniu i mówieniu do siebie: „to minie, nie będę koncentrować uwagi na moim lęku", „będę mówić stop przykrym myślom", „dość już lęku".

Pogłębianie relaksacji można osiągać przez przypominanie sobie różnych, miłych scen, obrazów i doznań (np. opalanie na plaży, zanurzanie w ciepłej wodzie, widoki przyrody).

Sen. Jest procesem fizjologicznym, który umożliwia zarówno wzrost, jak i regenerację uszkodzonych oraz starzejących się komórek i tkanek organizmu człowieka.

Człowiekowi dorosłemu do 60 roku życia przeciętnie potrzeba 6-9 godzin snu, powyżej 60 lat - 7-8 godzin.

Zapewnianie pomocy w różnych zaburzeniach snu bez uciekania się do stosowania środków nasennych wymaga:

- przeprowadzenia wywiadu i ustalenia przyczyn;
- wpływania na warunki środowiska;
- zwiększania aktywności w ciągu dnia;
- zwiększania możliwości realizowania przyzwyczajeń;
- komfortu ułożenia.

Częstymi przyczynami zaburzeń snu u chorych długo leżących są ograniczenia ruchu, zaburzenia wydalania, dyskomfort, ból, lęk, strach, depresja. Przeszkadzać mogą różne odgłosy ze środowiska, np. telefon, radio, telewizja, a także światło. Podczas zbierania wywiadu można się dowiedzieć o tym, kiedy zaburzenia się zaczęły, jak długo trwają, co je zwiększa, a co zmniejsza.

W usuwaniu różnych przyczyn zaburzeń snu ze strony środowiska trzeba brać pod uwagę: zapewnianie świeżego powietrza, likwidowanie źródeł hałasu, gaszenie światła, unikanie sytuacji pobudzających emocje (np. horror w telewizji).

Chorzy leżący często podsypiają w ciągu dnia. Należy więc ich przekonywać o konieczności ograniczenia snu w ciągu dnia do jednej godziny oraz za-

chęcać i stwarzać różne okazje do podejmowania aktywności.

Dobrym przygotowaniem do snu jest zachowanie jednakowego postępowania, a więc w tym samym czasie i w takim samym porządku wykonywanie wieczornej toalety i wygodnego układania, umożliwianie słuchania spokojnej muzyki lub czytania czegoś pogodnego, podawanie czegoś do wypicia.

Żywienie i podawanie płynów

Podstawowe uwagi związane z żywieniem chorych są zawarte w rozdz. 33 - „Żywienie".

Według współczesnej wiedzy znaczenie żywienia człowieka w ciągu życia jest tak duże, że jego analiza może wystarczyć do oceny stanu zdrowia i przewidywania długości życia.

•

Żywienie ludzi chorych wymaga zapewniania możliwie właściwego doboru składników pokarmowych, zastosowania odpowiednich technik kulinarnych oraz postępowania w czasie podawania posiłków. Specjalną troską muszą być otoczeni ci chorzy, którzy nie mają apetytu, oraz ci, którzy z różnych powodów wymagają karmienia. Podawanie jedzenia powinno odbywać się w spokoju. W codziennym troszczeniu się o to, aby chory zjadał swoje posiłki, należy dbać o likwidowanie wszystkiego, co może w tym przeszkadzać, oraz zwiększanie tego, co zachęca i ułatwia.
Przed posiłkiem należy więc zadbać o to, aby w pomieszczeniu chorego nie było czegoś, co może odbierać apetyt - np.: pełny basen, naczynie z plwociną. Pokój powinien być przewietrzony i sprzątnięty. W przygotowaniu samego chorego trzeba zatroszczyć się o jego wygodne ułożenie, umycie rąk, nasunięcie na łóżko stolika. Osoba podająca powinna wyglądać czysto i schludnie.

Potrawy powinny być:
- podawane w sposób estetyczny;
- w ustalonych porach;
- chorym o zmniejszonym łaknieniu podawane częściej, np. 5-6 razy dziennie, ale w małych ilościach;
- o właściwej temperaturze (gorące, zimne);
- rozdrobnione - wtedy, gdy chory sam tego nie może zrobić (np. mięso pokrojone).

Chorych trzeba do jedzenia zachęcać, ale nie zmuszać. Jeżeli to tylko możliwe - uzgadniać z nimi dobór potraw. Tych, którzy tego wymagają, karmić wolno, z dużą cierpliwością podawać małe ilości.

U osób niepełnosprawnych i starszych znajdują zastosowanie specjalne śliniaki zabezpieczające ubranie i pościel w czasie karmienia i spożywania posiłków.

Podawanie płynów. Woda stanowi ok. 65% ludzkiego organizmu. Jest ona niezbędna we wszystkich procesach życiowych, w tym do usuwania zbędnych produktów przemiany materii rozpuszczonych w moczu. Człowiek traci wodę także przez pocenie i w czasie oddychania. Potrzebuje więc ciągłego jej uzupełniania, aby nie dochodziło do odwodnienia. Utrata ok. 20% ogólnej ilości wody może doprowadzić nawet do śmierci. W pielęgnowaniu człowieka chorego należy dopilnować zaspokajania tej jego potrzeby przez dostarczanie właściwej ilości płynów, tj.:
- wtedy, kiedy nie ma jakichś specjalnych wskazań - ok. 2 1 na dobę;
- gdy wydala więcej moczu, poci się, wymiotuje, cierpi na biegunkę - odpowiednio więcej;
- na specjalne zalecenie lekarza - zwiększanie lub ograniczanie podaży płynów - zgodnie ze zleceniem.

Oprócz dostarczenia choremu potrzebnej mu ilości płynów do osób pielęgnujących należy zapewnianie koniecznej w tym pomocy. Chorym leżącym należy więc podtrzymywać głowę i podawać płyny wolno i ostrożnie, aby nie spowodować zachłyśnięcia. Najbezpieczniejsze jest używanie do tego rurki.

Wtedy, kiedy chorzy muszą wypijać większe ilości płynów, a przychodzi im to z trudnością, należy proponować im możliwie różne urozmaicenia.

Bilans płynów. Bilans płynów jest zestawieniem porównawczym dwu ilości, tj.: wypitych płynów i wydalonego przez chorego moczu - w ciągu doby. Jego prowadzenie jest zalecane przez lekarza i wymaga:
- dokładnego mierzenia wszystkich płynów podawanych choremu i stwierdzania, czy je wypił;
- jeżeli nie wypił - zmierzenia tego, co zostawił, i odjęcie od przygotowanego;
- prowadzenia rejestru wypitych płynów;
- zsumowania wszystkich wypitych płynów w ciągu doby;
- gromadzenia wszystkich porcji moczu i dokonywanie pomiaru po upływie doby.

Prowadzenie bilansu najlepiej rozpocząć o 8^{00} rano jednego dnia i kończyć o 8^{00} rano drugiego dnia. O godzinie 8^{00} pierwszego dnia chory powinien więc oddać mocz. Każda następna porcja jest zlewana do przeznaczonego na ten cel naczynia, a całość zmie-

rzona po oddaniu ostatniej porcji następnego dnia rano o godzinie 8^{00}. Prowadzony rejestr umożliwia porównywanie ilości wypitych płynów i wydalonego moczu w ciągu 24 godzin.

Wydalanie moczu i stolca

Dla bardzo wielu chorych konieczność korzystania z czyjejś pomocy w związku z wydalaniem sprawia dużą przykrość, nawet wtedy, kiedy robią to najbliżsi. Pomoc tę trzeba zatem zapewniać w sposób możliwie najbardziej taktowny, odpowiadać natychmiast na prośbę chorego, zachować warunki intymności.

Chorzy, którzy mogą z pomocą przejść do ubikacji - powinni mieć to zapewnione. Wydalanie w pozycji siedzącej jest łatwiejsze. Można to także umożliwić bezpośrednio przy łóżku chorego za pomocą krzesła lub stołka z okrągłym otworem w środku, pod który stawia się wiadro (ryc. 29.lic). Urządzenie to należy przynosić tylko na ten czas, kiedy jest potrzebne.

Chorym, którzy nie mogą opuszczać łóżka, podaje się basen (ryc. 29.1 la) lub inne naczynie na mocz (ryc. 29.1 lb). Naczynia te powinny być utrzymywane w idealnej czystości i nie należy ich stawiać na podłodze.

Podsuwanie basenu lżej choremu - wymaga sprawdzenia, czy zostało to zrobione tak, aby wydaliny nie zabrudziły łóżka. Po wypróżnieniu chory powinien mieć podany papier toaletowy i umożliwione umycie rąk. Basen należy zaraz usunąć z pomieszczenia chorego.

Podsuwanie basenu ciężko choremu - wymaga pomocy dwu osób. Basen należy ustawić blisko przy chorym. Osoby pomagające, stojąc po dwu stronach łóżka, uginają jego nogi i wsuwając ręce głęboko pod okolicę lędźwiową kręgosłupa i wysoko pod uda, unoszą go jednocześnie - po czym ta osoba, która będzie wsuwać basen, wyjmuje ręce spod ud i podsuwa basen - druga pomaga w dobrym ustawieniu basenu.

Należy to wykonywać uważnie, łatwo bowiem można chorego zadrapać (nie używać basenów obitych). Od ciężko chorych nie należy odchodzić. Po wypróżnieniu należy pomóc w usunięciu resztek moczu i kału. Usuwanie basenów spod chorych bezwładnych wymaga zawsze ich uniesienia.

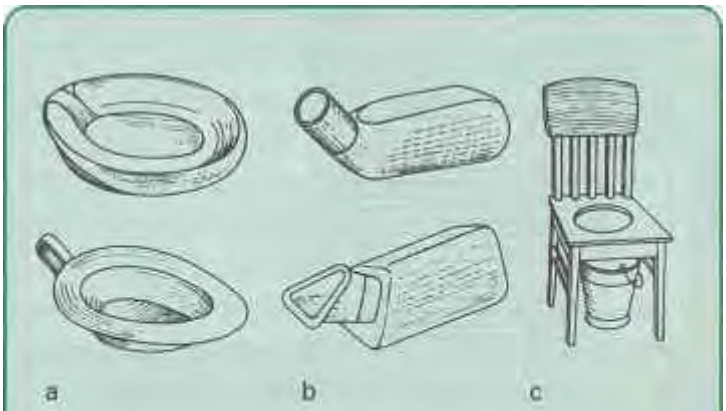

Ryc. 29.11. Naczynia i sprzęt używane podczas wydalania moczu i stolca: a – baseny, b – butelka na mocz, c – krzesło i wiadro.

Choremu wrażliwemu na zimno można podawać basen ogrzany wcześniej ciepłą wodą, a wrażliwemu na ucisk zakładać watę na tę część basenu, która znajduje się pod jego pośladkami.

Wszyscy chorzy wymagają obserwacji ich wydalin i reagowania w razie występujących zaburzeń (patrz str. 858-859).

Niekontrolowane oddawanie moczu i stolca przez chorego. Chory, który bezwiednie oddaje mocz i stolec, wymaga zabezpieczenia. Mogą nim być pampersy dla dorosłych. Jest to jednak dość duży wydatek - zwłaszcza wtedy, gdy są potrzebne w ciągu dłuższego czasu. Dla pewnej oszczędności stosuje się do nich dodatkowy wkład z grubych pieluch. Konieczne jest wtedy częste kontrolowanie i wymienianie zabrudzonych na czyste.

Proste zabezpieczenie może być przygotowane także w domu (ryc. 29.12). Jest nim wkład dla chorych nietrzymających moczu i stolca.

Podstawowe części tego wkładu stanowią: gruba warstwa ligniny owinięta dokładnie kawałkiem gazy, warstwa nieprzemakająca (prostokąt z cienkiego plastiku oraz duża miękka pielucha). Ligninę umieszcza się na plastiku - złożonym wpół. Pomiędzy te połówki zakłada się pieluchę, a pozostałą jej częścią owija całość. W ten sposób otrzymuje się odpowiednio szeroki pas wkładu. Tak przygotowany wkład zakłada się pomiędzy nogi chorego - wsuwając głęboko, pod pośladki, a drugą jego część wysuwając do góry. Wkład należy często sprawdzać, a chorego podmywać, skórę dokładnie osuszać i dla zabezpieczania przed wilgocią smarować tłustym kremem lub wazeliną. Wilgoć może bowiem sprzyjać uszkodzeniom skóry i powstawaniu odleżyn.

Ryc. 29.12. Podkłady w przypadku nietrzymania moczu i stolca.

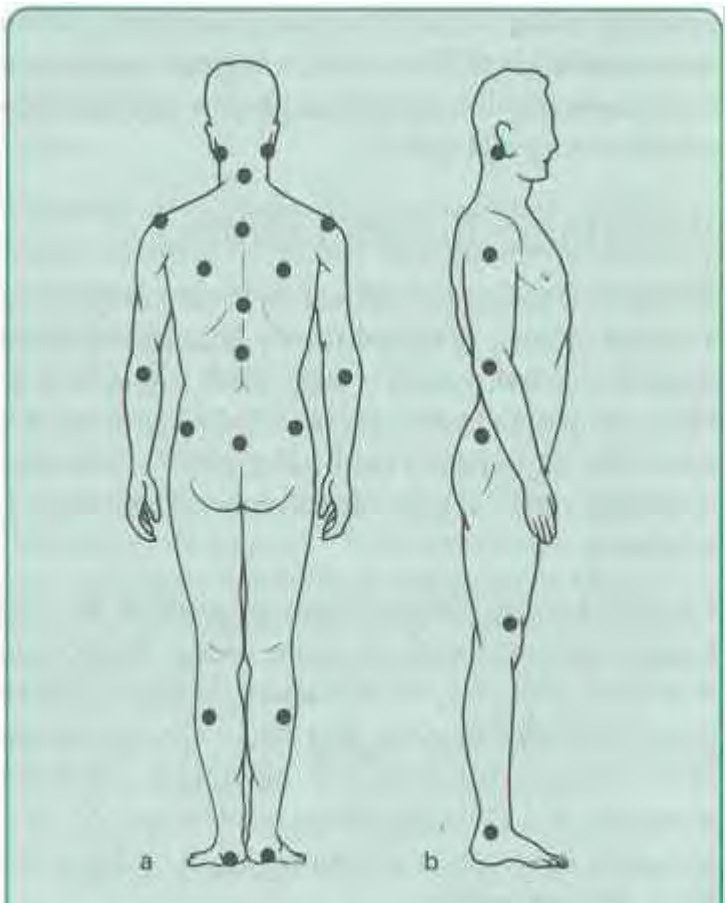

Ryc. 29.13. Miejsca naczęstszego powstawania odleżyn w zależności od pozycji chorego w łóżku: a – w pozycji grzbietowej, b – w pozycji bocznej.

Chorzy, którzy oddają bezwiednie mocz i stolec, powinni mieć także zabezpieczone łóżko. Temu celowi służą gumowe (150x100 cm) i płócienne (150 x 110 cm) podkłady zakładane na prześcieradła. Są także dostępne specjalne podkłady pochłaniające. Mogą być stosowane zamiast pieluchomajtek u chorych nietrzymających moczu. Nadają się do wielokrotnego użycia, gdyż można je prać.

Zapobieganie najczęstszym powikłaniom

Chorzy długo leżący są narażeni na występowanie różnych dodatkowych powikłań chorobowych. Do najczęstszych należą: odleżyny, zapalenie płuc, a także stany zapalne, zakrzepy i zatory naczyń żylnych. Stany te powstają najczęściej jako skutek zaniedbań pielęgnacyjnych, a więc braku obserwacji i braku stosowania postępowania zapobiegawczego.

Zapobieganie odleżynom

Odleżyna jest martwicą tkanek, do której dochodzi na skutek zaburzeń ich ukrwienia wywołanego uciskiem. Dla chorego jest to powikłanie bardzo przykre i bolesne. Duże odleżyny niosą niebezpieczeństwo zakażeń. Leczone goją się trudno i długo, nie leczone mogą prowadzić nawet do zgonu. Przed ich wystąpieniem chroni troskliwe pielęgnowanie.

Na powstanie odleżyn najbardziej narażeni są ciężko chorzy, bezwładni, wyniszczeni, otyli, zanieczyszczający się, z upośledzeniami krążenia.

Miejscami najbardziej narażonymi są te części ciała, które są najbardziej uciskane. U chorych leżących na plecach odleżyny powstają wzdłuż kręgosłupa, a najczęściej w okolicy kości krzyżowej. Mogą wystąpić także na potylicy, małżowinach usznych, w okolicach łopatek, na piętach, a nawet w miejscach narażonych na ucisk ze strony przykrycia - np. na kolanach. U chorych leżących na boku odleżyny powstają w okolicy stawu biodrowego, po wewnętrznej stronie kolan, w okolicy kostek i za uszami (ryc. 29.13).

Proces odleżyno wy rozpoczyna się od miejscowego zaczerwienienia, niewielkiego obrzęku i bólu. Kolejno występują: zasinienie i łuszczenie skóry, martwica tkanki, oddzielenie tkanki martwiczej od zdrowej pozostawiające owrzodzenie (ubytek), z którego wydziela się najpierw płyn surowiczy, a w stosunkowo krótkim czasie dochodzi do zropienia.

Postępowanie. W zapobieganiu odleżynom u osób na nie narażonych należy:

- stosować materac przeciwodleżynowy (zmiennociśnieniowy), wodny;
- wyłożyć łóżko owczą skórą;
- stosować dodatkowe środki zapobiegające - kółka gumowe pod pośladki, podkładki podpierające, obręcze plastikowe, manszety;
- dokonywać oględzin skóry, a szczególnie miejsc narażonych na powstanie odleżyn (1-2 x dziennie);
- zmieniać pozycję (nawet co godzinę);
- chronić przed wilgocią;
- nacierać 70% alkoholem - dla pobudzania krążenia;
- stosować na skórę talk, mąkę ziemniaczaną lub krem - dla zmniejszenia tarcia;
- zapewniać właściwe żywienie (dostarczanie białka);
- zachęcać i pobudzać chorego do aktywności ruchowej (jeżeli to jest możliwe).

Postępowanie zapobiegawcze, a także w czasie pojawienia się pierwszych objawów zagrożenia powstaniem odleżyn, powinno być planowane z pomocą pielęgniarki.

Leczenie wymaga zawsze fachowej pomocy

Zapobieganie zapaleniu płuc

Leżenie w łóżku wpływa na spłycenie oddechu chorego i związane z tym pogorszenie wentylacji płuc. Zarówno w samych płucach, jak i w drogach oddechowych zalega wydzielina śluzowa. Chory jest narażony na wystąpienie zapalenia płuc. Na to poważne powikłanie są szczególnie narażeni ciężko chorzy i bezwładni.

Postępowanie zapobiegawcze. W zapobieganiu istotne znaczenie ma postępowanie zmierzające do pobudzania krążenia, poprawiania funkcjonowania płuc i usuwania zalegającego śluzu z dróg oddechowych przez:

- aktywność ruchową - częste zmienianie pozycji, obracanie na boki, poruszanie kończynami;
- wysokie układanie;
- nacieranie klatki piersiowej 50-70% alkoholem, wykonywane energicznie przez kilka minut i powtarzane kilka razy dziennie;
- oklepywanie klatki piersiowej, wykonywane płaską dłonią lub jej brzegiem nie tylko pobudza krążenie krwi, ale także umożliwia przesuwanie się wydzieliny w oskrzelach;
- ćwiczenia oddechowe, które polegają na: wykonywaniu przez chorego możliwie głębokiego wdechu, zatrzymywaniu powietrza w płucach w ciągu 2-3 sekund, a następnie szybkiego wydechu; odkasływanie; ćwiczenia takie powinny być wykonywane nawet kilka razy w ciągu godziny.

Zapobieganie zakrzepom i zatorom

Ograniczenia ruchowe powodują u chorych leżących spowolnienie przepływu krwi w żyłach, a następnie ich poszerzanie i powstawanie uchyłków. Proces ten sprzyja powstawaniu stanów zapalnych ścian żylnych - najczęściej kończyn dolnych, a następnie tworzeniu się zakrzepów czopujących światło naczynia. Dochodzi do zakrzepowego zapalenia żyły Zakrzep może zostać oderwany od ściany naczynia i porwany przez prąd przepływającej krwi. Występuje wtedy poważne zagrożenie dla życia chorego. Zakrzep może bowiem zaczopować naczynie tętnicze w płucach i zahamować przepływ krwi (zator).

Postępowanie zapobiegawcze. W zapobieganiu podstawowe znaczenie ma pobudzanie i przyspieszanie przepływu krwi przez aktywność ruchową, szczególnie kończyn dolnych. Chory, który ma z tym trudności, powinien mieć zapewnioną konieczną pomoc.

Stosować można również masaż stóp i podudzia wykonywany za pomocą szczotki ruchami okrężnymi. Odpływ krwi ułatwia także wysokie układanie nóg. Nie należy natomiast zakładać wałków/podkładek pod kolana, gdyż ich ucisk na naczynia hamuje odpływ krwi.

Objawy miejscowe zapalenia żył: ból kończyny i jej obrzęk - skóra nad zmienioną zapalnie żyłą jest sinoczerwona, napięta, błyszcząca. Gdy proces toczy się w obrębie naczyń biodrowych - objawy te nie występują.

Objawy ogólne zapalenia **żył:** podwyższenie temperatury ciała, przyspieszone tętno - mogą być poprzedzone dreszczami.

Uwaga! W razie występowania tych objawów należy natychmiast przerwać postępowanie zapobiegawcze, zmierzające do przyspieszania przepływu krwi w żyłach, i powiadomić lekarza. Chory wymaga interwencji lekarskiej.

Leki i ich podawanie

Współczesne osiągnięcia farmakologii są ogromne. Niosą one jednak oprócz niewątpliwych korzyści leczniczych także poważne zagrożenia dla zdrowia, a nawet życia człowieka.

Zagrożenia te wiążą się z:
- pochopnym przyjmowaniem łatwo dostępnych leków;
- brakiem podstawowej wiedzy o stosowanych lekach;
- leczeniem się na własną rękę;
- jednoczesnym leczeniem się według wskazań kilku lekarzy lub z częstym zmienianiem lekarza.

Pochopne stosowanie łatwo dostępnych leków (np. nasennych, przeciwbólowych, przeczyszczających) prowadzi do uzależnienia, a także powoduje różne szkody w funkcjonowaniu organizmu. Aby działanie leku było bezpieczne i efektywne, należy zawsze bardzo ściśle stosować się do zaleceń lekarskich i obserwować reakcję chorego.

Każdy, kto sam zażywa lek lub podaje go choremu, powinien znać jego działanie, nazwę, dawkę i sposób używania, a także ewentualne działania uboczne. Podstawowe informacje powinien przekazywać lekarz. Są one także dołączane do opakowania leku.

Leczenie się na własną rękę, słuchanie tzw. dobrych rad o lekach, które komuś pomogły, może być nie tylko nieskuteczne, ale nawet niebezpieczne. Skutki takiego postępowania mogą występować zaraz, a także po dłuższym czasie. Jednoczesne leczenie się według zaleceń kilku lekarzy, częste zmienianie lekarza może zaburzać bądź uniemożliwiać skuteczność leczenia.

Leki są wprowadzane do organizmu różnymi drogami. Ich wybór należy do lekarza.

Doustne podawanie leków

Świadczenie pomocy choremu w związku z doustnym podawaniem leków wymaga:
- dostosowywania jej do możliwości chorego;
- zabezpieczania przed pomyłkami i błędami;
- właściwego przygotowania leków;
- właściwego i punktualnego ich podawania.

Dostosowywanie pomocy do możliwości chorego oznacza, że najpierw trzeba te możliwości poznać, aby mieć pewność, że chory będzie leki zażywał właściwie. Pomoc ogranicza się wówczas do takiego ich przygotowania, aby mógł on to zrobić sam. W innych sytuacjach konieczne jest zarówno przygotowanie, jak i asystowanie choremu. Chorym bardzo słabym każdy lek trzeba podawać osobiście i upewniać się, że został połknięty.

Zabezpieczenie przed pomyłkami wymaga przechowywania leków w oryginalnych opakowaniach, na których podano nazwę, dawkę leku i datę jego ważności. Przed podaniem zawsze trzeba te informacje sprawdzić.

Zabezpieczanie przed błędami wiąże się głównie z zapewnieniem takich warunków przechowywania leków, jakie są określone na opakowaniu (np. w określonej temperaturze, bez dostępu światła itp.). Leki przechowywane w niewłaściwych warunkach nie tylko tracą swoją wartość, ale mogą mieć działanie szkodliwe.

Przygotowanie leku do podania zależy od jego postaci oraz możliwości i życzeń chorego. Niektóre leki są podawane w sposób wyraźnie określony.

Przed przygotowaniem leku trzeba się zapoznać ze wskazówkami odnoszącymi się do sposobu jego stosowania.

Jeżeli takich wyraźnych wskazówek nie ma, to postępujemy następująco:
- tabletki należy podawać w całości lub rozdrobnione wtedy, kiedy chory ma trudności z ich połknięciem;
- proszki powinny być wsypywane wprost na język lub rozpuszczone w wodzie i popijane wodą;
- sole (np. sól gorzka) powinny być zawsze rozpuszczone w większej ilości wody i popijane wodą lub innym płynem;
- krople wymagają zawsze dokładnego odliczenia kroplomierzem na łyżeczkę z wodą lub cukrem (nigdy „na oko");
- leki płynne podawane w mililitrach powinny być dokładnie odmierzone, w oznakowanych kieliszkach;
- zawiesiny i emulsje trzeba zawsze przed podaniem wstrząsnąć, tak aby wszystkie ich składniki mogły być zawarte w każdej dawce;
- kwasy należy podawać przez rurkę.

Po każdym zażyciu chory powinien popić zażywane leki jakimś płynem.

Smak leków można poprawiać przez dodawanie płynów słodkich lub wody. Oleje i oliwy podawane są w gorących płynach (np. w gorącej kawie, rosole), a po zażyciu popijane również gorącym płynem.

Leki stosowane 2-3 razy dziennie są najczęściej podawane po jedzeniu. Zażywane co kilka godzin - np. antybiotyki - muszą być podawane w dokładnie określonym czasie, aby możliwe było utrzymywanie ich koniecznego stężenia we krwi. Preparaty na apetyt są podawane przed, w czasie lub po jedzeniu. Środki przeczyszczające silnie działające są zazwyczaj przyjmowane rano, a słabo działające przed snem. Leki nasenne stosuje się najczęściej na pół godziny przed snem.

Doodbytnicze wprowadzanie leków

Doodbytniczo mogą być wprowadzane leki o różnym działaniu. Najczęściej podawane są w ten sposób leki przeciwbólowe i działające bezpośrednio na błonę śluzową odbytnicy, a także po to, aby spowodować wypróżnienie. Wprowadzane są w formie czopków lub wlewek.

Wprowadzanie czopków. Czopki powinny być przechowywane w lodówce i wyjmowane przed stosowaniem. Lek jest bowiem zawarty w maśle kakaowym lub innym tłuszczu ulegającym łatwo rozmiękaniu.

Czopek - po odwinięciu z opakowania - jest wsuwany do odbytu i lekko popychany, aby dostał się poza zwieracz. Aby lek mógł się wchłonąć, w odbytnicy nie powinno być kału, chory nie powinien odczuwać parcia i nie powinien wypierać założonego czopka.

Jeżeli chory nie może sam założyć sobie czopka - najkorzystniej jest zakładać go w pozycji bocznej, używając do tego rękawiczki gumowej. Po rozchyleniu pośladków palcem wyczuwa się odbyt i wsuwa czopek - poza zwieracz odbytu.

Wlew doodbytniczy. Jest zabiegiem służącym do wprowadzenia określonego leku do odbytnicy po uprzednim rozpuszczeniu go w małej ilości wody (50-150 ml) o temperaturze ciała (37°C). Aby lek mógł się wchłonąć, kilka godzin wcześniej chory powinien mieć wykonaną lewatywę oczyszczającą, a wlew musi być wprowadzany bardzo wolno - najlepiej w bocznym ułożeniu chorego. Od spełnienia tych wszystkich warunków zależy zatrzymanie i wchłonięcie wlewu.

Dotkankowe wprowadzanie leków (wstrzyknięcia)

Dotkankowe (podskórne, domięśniowe, dożylne) wprowadzanie leków powoduje ich szybkie oddziaływanie. Podawanie leków tymi drogami może być dokonywane jedynie przez osoby do tego uprawnione. Jeśli konieczne jest częste dokonywanie wstrzyknięć podskórnych (np. w cukrzycy), chory lub ktoś z jego rodziny przechodzi odpowiednie przeszkolenie.

Podawanie tlenu

Potrzeba podawania tlenu występuje u tych chorych, którzy cierpią na niedobór lub brak tlenu we krwi lub tkankach. Niedobór tlenu objawia się najpierw przyspieszeniem tętna, następnie dusznością i sinicą. Chory przeżywa lęk. Postępujące niedotlenienie jest zagrożeniem dla życia.

Podawanie tlenu pozwala na wzbogacenie krwi w ten konieczny dla życia składnik. W warunkach domowych możliwości podawania tlenu natrafiają na pewne ograniczenia. Istnieją jednak możliwości wypożyczenia butli z tlenem oraz specjalnych do tego urządzeń. Samo podawanie wymaga przeszkolenia przez fachowy personel.

Uwaga. W czasie podawania tlenu w pokoju nie powinno używać się zapałek ani palić papierosów, świec, a także należy zachować ostrożność z materiałami łatwo zapalającymi się (istnieje niebezpieczeństwo wybuchu).

Wprowadzanie leków do worka spojówkowego oka

W leczeniu chorób oczu wprowadza się leki do worka spojówkowego w postaci kropli i maści. Wykonuje się także płukanie oka. Wszystkie te zabiegi muszą być wykonywane bardzo czysto, ostrożnie i delikatnie - aby nie spowodować pomyłki, urazu lub zabrudzenia oka.

Ryc. 29.14. Wprowadzenie leków do oka: a – przybory (undynka i bagietka), b – wprowadzenie kropli, c – płukanie oka.

Najbardziej podstawowe wymogi postępowania:
- używanie pewnego leku, tj. sprawdzonego, czystego, zabezpieczonego przed zabrudzeniem;
- używanie przyborów (zakraplacz, bagietki) oddzielnych dla każdego leku, po każdym zabiegu mytych i gotowanych, sprawdzanych, czy nie mają uszkodzeń;
- używanie naczyń do płukania oka (undynka, kieliszek - ryc. 29.14a) - czystych i sprawdzonych;
- mycie rąk przed wykonywaniem zabiegu;
- przytrzymywanie chorych niespokojnych.

Wprowadzanie kropli. Chory siedzi lub leży. Powinien patrzeć ku górze. Osoba wprowadzająca rozchyla oraz podtrzymuje powieki kciukiem i palcem wskazującym lewej ręki, opierając je o brzeg oczodołu. Zakraplaczem trzymanym w prawej ręce skośnie w stosunku do oka (nie prostopadle), opartej lekko o czoło chorego, w bezpiecznej odległości od oka, wkrapla się 1-2 krople na dolną spojówkę powieki. Nie należy dotykać kroplomierzem rzęs (ryc. 29.14b).

Wprowadzanie maści. Na bagietkę nabiera się maści o wielkości ziarna zboża i odchylając dolną powiekę zakładają do worka spojówkowego. Chory przymyka powieki. Opuszką palca przez kawałek czystej ligniny należy powiekę lekko rozmasować.

Płukanie oka. Wykonuje się je w celu usunięcia obcego ciała lub w związku z leczeniem (na zlecenie lekarza). Potrzebne są: płyn podgrzany do temperatury ciała (np. przegotowana woda), undynka, kawałki czystej ligniny, mała miseczka, mały plastikowy podkład (ochrona przed zamoczeniem).

Chory odchyla głowę w stronę płukanego oka i podtrzymuje miskę przyciskaną do policzka. Osoba wykonująca zabieg odchyla powieki kciukiem i palcem wskazującym lewej ręki, a płynem z undynki trzymanej w prawej ręce z niezbyt dużej odległości spłukuje oko - płyn spływa do miski (ryc. 29.14c).

Wprowadzanie leków do nosa i ucha

Leki do nosa i ucha są wprowadzane w postaci kropli i maści.

Krople do nosa wpuszcza się zakraplaczem. Chory powinien najpierw oczyścić nos i położyć się lub usiąść z głową lekko odchyloną do tyłu. Palcem lewej ręki można unieść czubek nosa nieco ku górze, a następnie, nie dotykając nosa zakraplaczem, wpuścić po kilka kropel do każdego otworu. Krople powinny wpłynąć przez jamę nosową do gardła - bez wciągania. Jeżeli lek ma zadziałać na boczne ściany nosa, chory powinien pochylić głowę w odpowiednią stronę (ryc. 29.15).

Maść do nosa zakłada się do oczyszczonego nosa za pomocą bagietki, opierając ją lekko o brzeg otworu nosa i zsuwając z niej maść. Jeśli maść ma być założona głębiej, używa się patyczka ze szczelnie zwiniętą watą na tym jego końcu, którym smarujemy delikatnie wewnętrzną ścianę nosa.

Krople do ucha (ryc. 29.16) należy wprowadzać w taki sposób, aby lek mógł wpłynąć głęboko. Chory powinien siedzieć lub leżeć z głową odchyloną w odpowiednią stronę. Lewą ręką trzeba odciągnąć mał-

Ryc. 29.15. Wprowadzanie kropli do nosa.

żowinę ku górze i tyłowi, a prawą wkraplać lek na tylną ścianę przewodu słuchowego. Po krótkim czasie chory może zmienić pozycję.

Opisy różnych przydatnych zabiegów

Stosowanie zimna i ciepła

Zimno i ciepło o zróżnicowanych temperaturach i w różny sposób są stosowane w celach leczniczych, przeciwbólowych, a także do obniżenia wysokiej gorączki (zimno) lub do ogrzania chorego (ciepło).

Celowe i bezpieczne stosowanie zimna i ciepła wymaga:

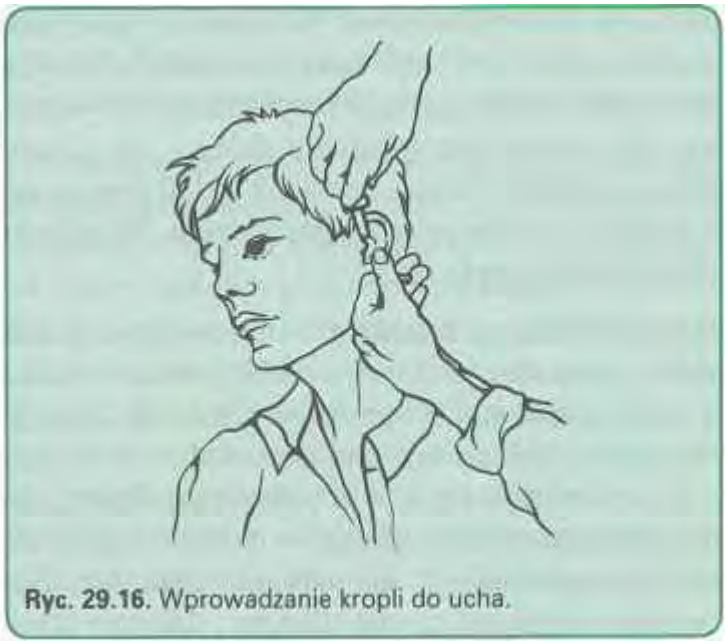

Ryc. 29.16. Wprowadzanie kropli do ucha.

- rozumienia mechanizmu działania;
- znajomości wskazań;
- świadomości zagrożeń;
- sprawności technicznej.

Zimno zwęża, a ciepło rozszerza naczynia krwionośne. Przykładane do skóry odpowiednio zwalnia (zimno) lub przyspiesza (ciepło) przepływ krwi. W powierzchniowych naczyniach krwionośnych. W miejscu, na które jest stosowane ciepło i zimno, obniża się wrażliwość bólowych zakończeń nerwowych. Zimno stosowane na większą powierzchnię skóry może obniżyć temperaturę ciała nawet o 1°C.

Zastosowanie zimna:
- procesy zapalne - w celu ich przerwania, zmniejszenia obrzęku, bólu;
- bezpośrednio po stłuczeniach dla zahamowania wynaczyniania krwi;
- w krwawieniach - aby je opanować;
- w wysokiej gorączce.

Zastosowanie ciepła:
- w procesach zapalnych w celu ich przerwania lub przyspieszenia przebiegu, przyspieszenia procesu wchłaniania, złagodzenia bólu;
- w następnych dniach po stłuczeniu w celu przyspieszenia resorpcji pozostałości.

Zagrożenia:
- **Odmrożenie.** Niedotlenienie tkanek i odmrożenie zagraża choremu wtedy, kiedy stosuje się zimno o temperaturze topniejącego lodu (worek z lodem) bez zachowania koniecznych ostrożności.
- **Oparzenie.** Zagraża wtedy, kiedy stosuje się ciepło o temperaturze ponad 90°C u chorych z zaburzeniami czucia i bez zachowania koniecznych ostrożności.

Stosowanie ciepła o wysokiej temperaturze stwarza także następujące zagrożenia:
- zwiększenie krwawienia;
- niepożądane przyspieszenie procesu zapalnego (zropienie);
- zastój krwi żylnej.

Stosowanie zimna

Działanie zimna zależy od jego temperatury, czasu i sposobu stosowania.

Okład wysychający - mały. Działanie tego okładu polega na przykładaniu do skóry wilgotnej warstwy materiału, która parując oddziałuje ochładzająco - w ciągu długiego czasu.

Okład ten znajduje szerokie zastosowanie np. w bólach głowy, gardła. Korzystanie z niego jest bezpieczne, także w sytuacjach niejasnych - np. w bólach brzucha niejasnego pochodzenia.

Do okładu potrzebne są:
- dwie warstwy materiału wielkości pokrywającej miejsce przykładania (jedna nieco większa) i odpowiedniej grubości (np. złożona flanela);
- woda, alkohol, bandaż.

Mniejszą warstwę materiału należy zanurzyć w wodzie i wykręcić tak, aby po przyłożeniu do skóry woda nie wyciekała. Można ją lekko pokropić alkoholem, a następnie przyłożyć do niej warstwę suchą i obydwie razem do skóry. Aby zapewnić przyleganie, trzeba lekko przybandażować (nie naciskać). Okład pozostawić na kilka godzin do wyschnięcia.

Okład wysychający - duży. Jest stosowany na klatkę piersiową w celu obniżenia wysokiej gorączki (np. w zapaleniu płuc). Wykonuje się go z miękkiego prześcieradła. Jedną trzecią jego długości należy zamoczyć w wodzie, silnie wykręcić i złożyć tak, aby uzyskać długi, wilgotny pas podwójnego materiału. Z suchej części prześcieradła, również przez jej złożenie, utworzyć warstwę suchą. Całość lekko zwinąć z obu stron - częścią wilgotną na zewnątrz i przyłożyć do klatki piersiowej chorego od przodu, podsunąć i skrzyżować na plecach, a z kolei obydwoma końcami okryć ramiona i założyć je z przodu, pod przednią część okładu. Można umocować agrafkami. Okład należy pozostawić na 2-3 godziny, po czym zdjąć, klatkę piersiową chorego natrzeć alkoholem i ciepło go okryć. Zmierzyć temperaturę ciała.

Okład ochładzający. Stosuje się go w celu zatamowania wynaczyniania krwi - bezpośrednio po stłuczeniach (a więc nie później niż w pierwszym dniu), a także w niektórych stanach zapalnych dla złagodzenia bólu, zmniejszenia obrzęku (np. na szyję, na brzuch).

Do okładu potrzebne są:
- dwa odpowiedniej wielkości kawałki flaneli lub miękkiego płótna złożonego w kilka warstw;
- naczynie z zimną wodą i kawałkami lodu;
- mały podkład plastikowy (dla ochrony łóżka).

Wykonanie okładu: polega na zmienianiu co 2-3 minuty kolejno moczonych i wykręcanych warstw okładu i przykładaniu ich do skóry - w ciągu 30-60 minut. Po zakończeniu skórę należy osuszyć i okryć.

Worek z lodem. Stosuje się najczęściej w stanach zapalnych jamy brzusznej, w chorobach kobiecych, w czasie kołatania serca, bólów głowy, krwawienia, a także w czasie wysokiej temperatury ciała - na głowę.

Worek napełnia się drobnymi kawałkami lodu, szczelnie zamyka, owija cienkim ręcznikiem i przykłada. Jeżeli worek z lodem stosuje się przez dłuższy czas - należy skórę obserwować, czy nie blednie, odlewać wodę i uzupełniać lód, a co 5-10 godzin robić 2-godzinne przerwy.

Stosowanie ciepła

Zabiegi te polegają na ogrzewaniu za pomocą zróżnicowanych temperatur, na sucho i na wilgotno.

Okład pod ceratką. Wykonywany jest w zapaleniu płuc, oskrzeli, opłucnej, w stanach zapalnych jamy brzusznej, w zapaleniu ucha, na czyraki (przyspieszenie ropienia) i na miejsca stłuczone - w dalszych dniach. Dobrze zrobiony wytwarza ciepło 0 nieco wyższej temperaturze od temperatury ciała - o długotrwałym działaniu.

Do okładu potrzebne są:
- dwie warstwy materiału o odpowiedniej grubości (np. złożona flanela) i wielkości odpowiedniej do miejsca stosowania - jedna nieco większa;
- warstwa izolacyjna (miękki plastik) o wielkości pośredniej pomiędzy warstwami z materiału;
- woda;
- alkohol, wazelina, bandaż.

Wykonanie okładu: rozpoczyna się od zmoczenia 1 wyżęcia mniejszej warstwy materiału oraz pokropienia jej lekko alkoholem. Skórę należy posmarować wazeliną i przyłożyć kolejno warstwę wilgotną, izolacyjną, suchą oraz lekko przybandażować wszystkie, aby dobrze przylegały do skóry - ale nie powinny uciskać! Dobrze założony okład jeszcze po 8 godzinach zachowuje wilgoć i ciepło. Po zdjęciu okładu skórę ciepło okryć.

Ogrzewanie na sucho. Do takiego ogrzewania służą: termofor, poduszka elektryczna, butelka z wodą, woreczki z rozgrzanym piaskiem. Stosuje się je przy bólach brzucha (tzw. kolki, wzdęcia), w bólach mięśniowych, w procesach zapalnych, np. dla przyspieszenia zropienia, w celu dobrego przebiegu gojenia się ran, dla ogrzania ciała. Stosując te środki, ogrzewać można kilka razy dziennie przez

20-30 minut. Należy zachowywać ostrożność, aby nie spowodować oparzenia.

Nigdy nie należy stosować takiego ogrzewania przy bólach niejasnego pochodzenia.

Termofor - musi być idealnie szczelny. Napełnia się go prawie wrzącą wodą do Vi-Xh objętości - po czym układa na płaskiej powierzchni, aby usunąć pozostałe w nim powietrze. Szczelnie zakręcić, a następnie sprawdzić, czy nie wycieka z niego woda. Suchy termofor należy owinąć cienkim materiałem.

Uwaga. U chorych z zaburzeniami czucia i nieprzytomnych temperatura wody nie może przekraczać 60°C.

Poduszka elektryczna - może być stosowana jedynie u tych chorych, którzy nie cierpią na zaburzenia czucia i są w pełni przytomni. Zagrożenia: poparzenie, porażenie prądem (zabezpieczać przed wilgocią).

Stawianie baniek

Bańki znajdują zastosowanie w stanach zapalnych płuc, opłucnej, w ostrych nieżytach górnych dróg oddechowych. Przystawiane we właściwy sposób do skóry wywołują jej przekrwienie i pękanie drobnych naczyń krwionośnych, a w następstwie tego wybroczyny. Wynaczyniona krew w ciągu kilku dni podlega wchłonięciu. Proces ten wywiera działanie bodźcowe. Bańki są stawiane na zlecenie lekarza. Miejscem stawiania baniek są plecy i przód klatki piersiowej.

Zagrożenie związane z tym zabiegiem to oparzenie chorego. Konieczne jest także zachowanie ostrożności, aby nie spowodować zapalenia się spirytusu.

Potrzebne przybory: 30-40 baniek, lampka spirytusowa lub świeczka, zapałki, małe naczynie ze spirytusem, kwacz, tj. gruby drut ok. 20 cm długości, zgięty na końcu i tak owinięty małą ilością waty, aby była silnie umocowana i nie zagrażała spadnięciem w czasie stawiania baniek, wazelina. Przybory te należy tak ustawić przy łóżku chorego, aby można było łatwo po nie sięgać, a także zabezpieczyć przed zapaleniem spirytusu (naczynie ze spirytusem ustawiać daleko od lampki spirytusowej i tak, aby nie przenosić nad nim palącego się kwacza).

Pomieszczenie chorego powinno być przewietrzone, dobrze nagrzane, okna pozamykane.

Postępowanie:

- Chory układany jest na brzuchu, a gdy nie może leżeć na brzuchu, układany jest na plecach oraz na jednym, potem na drugim boku, zawsze z twarzą odwróconą od stawiającego bańki.
- Wygodne ułożenie na brzuchu wymaga pozostawienia jednej poduszki - chory wkłada pod nią ręce.
- Duże owłosienie na klatce piersiowej, plecach trzeba zgolić.
- Chorym bardzo wychudzonym należy skórę nasmarować lekko wazeliną.
- Głowa, a zwłaszcza długie włosy u kobiet wymagają osłonięcia (ryc. 29.17).

Bezpieczne i skuteczne stawianie baniek wymaga:

- ostrożności związanych z zagrożeniami,
- szybkiego i sprawnego ich postawienia,
- właściwego rozmieszczenia.

Dla bezpieczeństwa lampkę należy zapalić tuż przed rozpoczęciem stawiania baniek. Ostrożności wymaga posługiwanie się kwaczem. Zamoczony w spirytusie przed zapaleniem powinien być starannie osączony o brzeg szklanki, aby kropla palącego się spirytusu nie spadła na skórę. Spirytusu z kwacza nie należy nigdy strzepywać na podłogę. Kwacz w czasie stawiania baniek trzeba często gasić i ponownie nasączać spirytusem oraz zapalać, aby nie doprowadzać do palenia się waty, której strzępki odpadając mogą także spowodować oparzenie. W czasie gaszenia należy odwrócić się od chorego. Kwacz osłonić ręką i zdmuchnąć.

Ryc. 29.17. Stawianie baniek.

Skuteczność stawiania baniek wymaga szybkości ruchów i dokonywania wypalania w bliskości miejsca, do którego bańka będzie przystawiona.

- 2-3 bańki należy trzymać w prawej ręce, a w lewej kwacz. Po przybliżeniu baniek do miejsc, na których będą stawiane, szybkim ruchem włożyć i wyjąć z bańki płonącą część kwacza (rozgrzaną bańką można oparzyć), a bańkę przystawić i lekko przycisnąć do skóry.
- Bańki stawiane są szeregami w odległości 1 cm jedna od drugiej. Omijać należy te miejsca, w których skóra leży bezpośrednio na kości, tj. wystające części łopatek, kręgosłupa, a od przodu - mostek i obojczyk. Omijać także należy brodawki sutkowe.
- Po postawieniu należy sprawdzić, czy bańki dobrze się trzymają, przesuwając po nich ręką, a te, które odpadną, postawić ponownie. Chorego należy okryć. Bańki powinny pozostać przystawione przez 10-15 minut.
- Zdejmowanie baniek może być dla chorego trochę nieprzyjemne. Skórę należy naciskać tuż przy bańce, tak aby ją lekko podważyć. Po zdjęciu wszystkich baniek skórę powinno się natrzeć alkoholem, ewentualnie także natalkować, a chorego wygodnie ułożyć i ciepło okryć.

Uwaga! Zaleca się przeprowadzenie pierwszej próby stawiania baniek - na własnym udzie.

Lewatywa oczyszczająca

Jeżeli chory przez trzy dni nie ma samoistnego wypróżnienia, należy wykonać lewatywę oczyszczającą. Polega ona na wprowadzeniu płynu do jelita grubego w celu rozmiękczenia masy kałowej, pobudzenia perystaltyki jelit i w następstwie spowodowania wydalenia kału i wody.

Potrzebne przybory: dwulitrowy pojemnik na wodę z drenem o długości 1-1,5 metra zakończony kranikiem, kanka odbytnicza, wazelina, płyn, podkład plastikowy dla zabezpieczenia łóżka, basen, papier toaletowy.

Przygotowanie płynu: 1-1,5 litra wody o temperaturze 40°C z rozpuszczonym w niej mydłem w takiej ilości, aby przybrała kolor zmętniały Można użyć także roztworu soli kuchennej lub soli karlsbadzkiej - biorąc dwie łyżki jednej z nich i dobrze rozpuszczając. Można także użyć naparu z rumianku.

Postępowanie (ryc. 29.18):

- Chory powinien leżeć na lewym boku. Jeżeli musi leżeć na plecach - przed wykonaniem lewatywy należy podłożyć basen.
- Po osłonięciu podkładem plastikowym tej części łóżka, która może być narażona na zamoczenie, do kranika dołączyć kankę posmarowaną wazeliną.
- Pierwszy strumień wody wypuścić do basenu, po czym kankę wprowadzić do odbytnicy na głębokość paru centymetrów i unieść zbiornik z płynem na wysokość 50-60 cm nad łóżko dla umożliwienia wprowadzenia wody do odbytnicy.
- Gdy chory skarży się na zbyt silne parcie - zbiornik obniżyć; gdy płyn nie spływa, sprawdzić, czy nie zagiął się dren lub poruszyć lekko kankę i unieść wyżej zbiornik z płynem - kanka mogła zatkać się kałem. Gdy to nie pomoże, wyjąć kankę, przetkać ją i założyć z powrotem.
- Aby lewatywa była skuteczna, konieczne jest wprowadzenie całej porcji płynu, a także utrzymanie go przez chorego w ciągu kilku minut. Sprawdzić skutek - chory może bowiem wydalić tylko wodę.
- W razie braku stolca zabieg trzeba będzie powtórzyć.
- Usunąć basen i pomóc choremu w zabiegach higienicznych.

Ryc. 29.18. Wykonywanie lewatywy: a – ułożenie na boku, b – wprowadzanie płynu.

Pomoc w wydalaniu gazów

Choiym cierpiącym na wzdęcia brzucha można pomóc w wydalaniu gazów gromadzonych w jelitach przez:
- wprowadzenie gliceryny do odbytu.
- założenie rurki doodbytniczej.

Stosowanie gliceryny polega na wolnym wprowadzeniu do odbytnicy 30-100 ml ciepłej gliceryny lub oliwy.

Przygotowanie:
- duża strzykawka,
- ciepła gliceryna lub oliwa,
- cienka kanka gumowa na końcu posmarowana wazeliną,
- podkład plastikowy dla zabezpieczenia łóżka,
- basen, papier toaletowy.

Postępowanie. Chorego przygotowuje się tak jak do lewatywy oczyszczającej. Do strzykawki wciąga się glicerynę i wyprowadza z niej powietrze. Po założeniu kanki do odbytnicy łączy się ją ze strzykawką i wolno wprowadza glicerynę. Po jej wprowadzeniu kankę trzeba usunąć, a chorego ułożyć na basenie.

Zakładanie doodbytnicze rurki. Zabieg polega na założeniu do odbytnicy gumowej kanki i pozostawienie jej na czas 15-30 minut.

Przygotowanie:
- butelka na mocz,
- gruba kanka doodbytnicza (długość 20 cm) nawazelinowana na końcu,
- gumowa rękawiczka.

Postępowanie. Chory w ułożeniu na plecach, z ugiętymi nogami. Rozszerzony koniec kanki wkłada się do butelki na mocz, ustawionej między nogami chorego, a nawazelinowany wkłada się do odbytnicy na głębokość kilku centymetrów i pozostawia przez podany czas, po czym usuwa.

Obserwowanie chorego

Obserwowanie chorego jest celowym i planowym spostrzeganiem tego wszystkiego, co sygnalizuje o zmianach zachodzących w jego „dobrostanie", a więc informuje o poprawieniu lub pogorszeniu zdrowia pod względem biologicznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Obserwacja chorego musi być prowadzona w sposób ciągły, aby było możliwe zapewnienie mu takiej pomocy, jakiej potrzebuje - zarówno przez tych, którzy go pielęgnują, jak i przez lekarza.

Osoby pielęgnujące powinny więc mieć niezbędne przygotowanie do spostrzegania najbardziej podstawowych objawów i orientować się w tym, co sygnalizują, a także wiedzieć, jak na nie reagować. Wszystkie spostrzeżenia powinny być rejestrowane na piśmie, a te, które wymagają szybkiej pomocy lekarza, właściwie rozpoznane i oceniane.

Podział objawów

Objawy występujące u chorego dzielimy na:
- subiektywne - spostrzegane wyłącznie przez niego samego;
- obiektywne - spostrzegane i określane przez innych - także przez chorego.

0 *objawach subiektywnych* możemy się więc dowiedzieć jedynie od tego, kto ich doznaje w sposób bezpośredni.

Ludzkie doznania, a także informowanie o nich mogą być bardzo zróżnicowane. Każdy człowiek odczuwa bowiem inaczej, a swoje odczucia może różnie określać i oceniać. Może je zarówno wyolbrzymiać, jak 1 pomniejszać. Może nie znajdować właściwych słów w opisywaniu tego, co czuje. Nie ma także możliwości ich bezpośredniego sprawdzenia i jednolitego określenia. Są to jednak objawy o bardzo dużym znaczeniu zarówno dla samego chorego, jak i dla tych, którzy mu pomagają. Dlatego też do zadań osób pielęgnujących należy umiejętne zadawanie pytań o to, co chory odczuwa, w połączeniu z jednoczesnym zwracaniem uwagi na jego wygląd i zachowanie.

Najważniejsze objawy subiektywne to: samopoczucie i ból. Są nimi także inne - np. duszność, nudności, zawroty głowy, odczuwanie ucisku (np. w okolicy serca), parcie na mocz, na stolec, świąd skóry.

Objawy obiektywne są stwierdzane i określane w sposób możliwie jednoznaczny przez obserwujących je, np. liczba oddechów, liczba uderzeń tętna. Mogą być zatem także sprawdzane. Te możliwości zapewniają ich dużą wartość obiektywną.

W zapewnianiu pomocy choremu zarówno objawy subiektywne, jak i obiektywne muszą być obserwowane w sposób ciągły, gdyż podlegają one ciągłym zmianom.

Samopoczucie

Pytanie o samopoczucie jest jednym z najczęściej stawianych choremu. Stwierdzenie przez niego, że czuje się dobrze lub źle, opisywanie dokładniejsze zmian, jakie w tym samopoczuciu zachodzą, ma bardzo duże znaczenie.

Chorego należy zawsze prosić o możliwe wyjaśnienie i określenie tego, jak się czuje (np. czuje zmęczenie, jest słaby, ogólnie „rozbity"), a także co - według niego - to złe samopoczucie powoduje. Nie musi być ono bowiem powodowane pogorszeniem zdrowia, ale np. niewygodnym ułożeniem, zaburzeniami snu, brakiem kontaktu z ludźmi lub nawet zaduchem w pokoju i innymi czynnikami. Dobre samopoczucie łączy się z reguły ze zwiększeniem aktywności i przejawianiem pogodnego nastroju, złe - z apatią, z izolowaniem się. Zmianom podlega wyraz twarzy i zachowanie. Należy je więc ciągle obserwować.

Ból

Ból jest zawsze przykrym dla chorego doznaniem subiektywnym. Z całą pewnością nigdy nie można stwierdzić, co odczuwa człowiek skarżący się na ból. Możliwe jest zarówno jego wyolbrzymianie, jak i pomniejszanie. Trzeba jednak wiedzieć, że jest to bardzo ważny sygnał o znaczeniu ochronnym. Daje on bowiem znać o występowaniu jakiegoś zagrożenia.

Podstawowe wytyczne postępowania:

- W razie występowania silnego bólu o niejasnym pochodzeniu należy jak najszybciej wzywać pomoc lekarską.
- Choremu odczuwającemu ból o znanym pochodzeniu należy zapewnić pomoc umożliwiającą uwolnienie od bólu, a wtedy, kiedy cierpi na ból powracający, temu powrotowi zapobiegać.

Występowaniu silnego bólu towarzyszą zmiany w wyglądzie i zachowaniu chorego, a także różne zmiany w procesach fizjologicznych.

Twarz przybiera wyraz cierpiący, chory blednie lub czerwienieje, może się pocić. Przybiera najlepszą dla siebie pozycję, aby uwolnić się od bólu (np. przy bólach brzucha podkurcza nogi, układa się na tym boku, w którym odczuwa ból). Występować może przyspieszenie lub zwolnienie tętna, oddechu, a także zmiany napięcia mięśni. Chory może odczuwać nudności, a także wymiotować. Przy bólach serca może wystąpić silne uczucie lęku.

Jeśli chory skarży się na ból, należy dowiedzieć się od niego:

- Gdzie go boli - powinien określić lub wskazać miejsce bólu.
- Jak go boli - powinien opisać możliwie dokładnie charakter bólu, np.: ostry, tępy, głuchy, palący, kłujący, gniotący, nękający, kurczowy, pulsujący, narastający, rozległy, promieniujący, nagły, napadowy.
- Kiedy występuje ból, jak długo trwa.

Nagłe pojawienie się silnego bólu o niejasnym pochodzeniu może sygnalizować poważne zagrożenie życia - np. zawał serca, ostry stan zapalny wyrostka robaczkowego, a może być także pochodzenia nerwicowego.

W każdej niejasnej sytuacji należy natychmiast wzywać pomoc lekarską i jednocześnie oddziaływać uspokajająco na chorego. Nie wolno jednak podawać żadnych środków przeciwbólowych.

Jeśli przyczyny bólu są znane, a występuje jego nasilenie, należy podawać środki przeciwbólowe ustalone przez lekarza. Dłuższe ich stosowanie doprowadza z reguły do skracania czasu działania i do konieczności zwiększania dawek leku - zawsze w porozumieniu z lekarzem.

Przy człowieku odczuwającym ból konieczna jest obecność drugiej osoby i podejmowanie prób zmierzających do jego łagodzenia, także przez wysłuchiwanie, okazywanie serdeczności i spokoju. Na łagodzenie doznań bólowych wpływać można przez skupianie uwagi chorego na innych bodźcach oraz przez stymulację skóry.

Skupianie uwagi na innych bodźcach można osiągnąć np. przez:

- Liczenie kwiatów na tapecie, plam na ścianie, różnych elementów otoczenia.
- Dokładne opisywanie obrazów
- Słuchanie cichej muzyki, śpiewu.
- Liczenie uderzeń własnego tętna (okolice nadgarstka) w połączeniu z liczeniem wdechów po dwu, i wydechów, po trzech uderzeniach tętna.

Stymulacja skóry polega na zastosowaniu:

- delikatnego masażu miejsca bolącego bądź po stronie przeciwnej;
- bodźców termicznych (ciepło, zimno) - z zachowaniem jednak koniecznych ostrożności (patrz: ochładzanie i ogrzewanie).

Duszność

Duszność jest dla chorego bardzo przykrym odczuciem subiektywnym, opisywanym przez niego jako brak tchu, „głód powietrza", duszenie się - z jednoczesnym przeżywaniem poczucia zagrożenia i strachu. Nasilenie duszności może być różne, a jej połączenie z występowaniem sinicy może sygnalizować zagrożenie życia.

Przyczyną duszności jest niedotlenienie ośrodka oddechowego w mózgu, jego podrażnienie dwutlenkiem węgla albo innymi produktami przemiany materii.

Duszność występuje u chorych cierpiących na niewydolność układów krążenia i oddychania, w związku ze zmniejszeniem powierzchni oddechowej płuc - wywołanej przez stany zapalne płuc i inne zmiany, np. ucisk na płuca płynu w jamie opłucnej, guzy nowotworowe, a także przez przeszkody utrudniające przepływ powietrza w drogach oddechowych. Tymi przeszkodami mogą być: zwężenie drobnych oskrzelików występujące w dychawicy oskrzelowej (astma oskrzelowa), guzy zwężające światło tych przewodów, krtani, stany zapalne, ciała obce, urazy. Duszność może mieć także pochodzenie psychogenne.

Duszność może występować u chorego jako:
- dolegliwość stała - w pełnym spoczynku,
- wysiłkowa - w związku z podejmowanym przez niego wysiłkiem - nawet bardzo małym,
- pojawiać się nagle/napadowo.

Chorzy cierpiący na duszność stałą i napadową wymagają:
- obserwowania jej nasileń i zmniejszania,
- świadczenia pomocy - odpowiedniej do jej nasilania,
- układania w pozycji wysokiej lub siedzącej z pochyleniem do przodu,
- zapewniania dostępu świeżego powietrza,
- podawania tlenu,
- podawania zleconych leków.

W opiece nad tymi chorymi bardzo duże znaczenie ma zapewnienie im spokoju, przejawianie cierpliwości, ciepła i życzliwa atmosfera.

Nagle, napadowo duszność występuje w dychawicy sercowej (astma sercowa), w dychawicy oskrzelowej (astma oskrzelowa). Jej nagłe wystąpienie może być wywołane także wpadnięciem obcego ciała.

Napad duszności sercowej. Może wystąpić w różnych chorobach serca, które doprowadzają do nagłego osłabienia pracy jego lewej komory. Dzieje się to najczęściej w nocy. Chory budzi się nagle i nasila akcję oddechową. Odczuwaniu silnej duszności i strachu mogą towarzyszyć: ból w okolicy serca, pocenie się (zlewne poty) i odpluwanie plwociny, czasem podbarwionej różowo. Objawy te sygnalizują zagrożenie życia. Chory wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej.

Przed przybyciem lekarza należy:
- zachować pełne opanowanie i spokój,
- ułożyć chorego wysoko,
- zapewnić dostęp świeżego powietrza,
- podać zlecone wcześniej leki,
- podać tlen,
- obserwować chorego.

Napady astmy oskrzelowej. Występują one u chorych przewlekle na tę chorobę. Nagłe zwężenie drobnych oskrzelików w połączeniu z obrzękiem błony śluzowej oskrzeli utrudnia wydychanie powietrza z płuc. Chory odczuwa narastającą duszność, lęk, nasila akcję oddechową, oddycha z trudem.

W zapewnieniu pomocy należy:
- wpływać na chorego uspokajająco - przez spokojne i opanowane zachowanie,
- zapewnić dostęp świeżego powietrza,
- ułożyć w pozycji wysokiej,
- podać zlecone leki,
- obserwować - jeżeli duszność nie ustępuje, wezwać pomoc lekarską

Do najważniejszych objawów obiektywnych należą: tętno, oddech, temperatura ciała. Jest nimi także wiele innych objawów. Do tych, które powinny być często obserwowane należą: ciśnienie tętnicze krwi oraz wydaliny - stolec i mocz. Zmiany w nich zachodzące są znaczącymi objawami sygnalizującymi zarówno poprawianie, jak i pogarszanie stanu zdrowia - przez porównywanie z przyjętą normą.

Tętno

Praca serca składa się z trzech faz: skurcz, rozkurcz, pauza. W czasie skurczu serce wtłacza falę krwi do tętnic, która uderzając o ich elastyczne ściany wypycha je - to właśnie jest wyczuwane jako uderzanie tętna. Przerwy między uderzeniami odpowiadają fazie rozkurczu i pauzy.

Ryc. 29.19. Miejsce badania tętna na tętnicach: a – skroniowej i szyjnej, b – promieniowej, c – grzbietowej stopy.

Bardzo prostym obserwowaniem pracy serca jest badanie tętna. Badanie to można przeprowadzać na wszystkich tętnicach przebiegających blisko pod skórą, tj. na: promieniowej (okolice nadgarstka, po jego wewnętrznej stronie, w przedłużeniu kciuka), szyjnej (poniżej kąta żuchwy), skroniowej (tuż przed uchem) lub na grzbietowej stopy (ryc. 29.19).

Badanie tętna obejmuje stwierdzenie szybkości jego uderzeń w ciągu jednej minuty oraz określenie jego napięcia i rytmu.

Fizjologiczna częstość tętna zależy od wieku - u człowieka dorosłego wynosi ona 65-75, a u starszego ok. 60 uderzeń na minutę - wtedy, kiedy nie podejmuje on żadnego wysiłku ani nie doznaje pobudzenia emocjonalnego. Jedno i drugie wpływa bowiem na przyspieszenie uderzeń nawet do 200 na minutę. Przyspieszenie albo zwolnienie tętna występuje w różnych schorzeniach.

Napięcie tętna (jego wyczuwalność) zależy od siły skurczu serca oraz oporu ścian tętnicy w stosunku do fali napływającej krwi. Tętno fizjologiczne jest silne i dobrze napięte, tj. dobrze wyczuwalne, nie zanika przy małym ucisku.

Osłabienie napięcia tętna (trudno wyczuwalne, pod małym naciskiem ulega łatwemu zanikowi) informuje o zaburzeniach krążenia.

Rytm albo miarowość tętna fizjologicznego oznaczają, że serce kurczy się za każdym razem z jednakową siłą oraz odstępy pomiędzy poszczególnymi uderzeniami są takie same.

Zaburzenia rytmu i niemiarowość tętna występują w różnych uszkodzeniach serca. Zarówno siła, jak i odstępy pomiędzy uderzeniami są wtedy różne.

Postępowanie podczas badania tętna. Badanie tętna u człowieka chorego powinno być dokonywane dwa razy dziennie. Jeśli występują w nim zaburzenia - częściej. Stwierdzenie zaburzeń tętna powinno być zawsze sygnalizowane pielęgniarce i(lub) lekarzowi.

W czasie badania chory powinien siedzieć lub leżeć. Badający kładzie trzy palce środkowe na jedno z wymienionych miejsc (ryc. 29.19) (najczęściej okolice nadgarstka), lekko uciska i po wyczuciu uderzeń liczy je, jednocześnie zwracając uwagę na pozostałe cechy. Jeśli tętno nie wykazuje odchyleń od normy, wystarczy je badać w ciągu trzydziestu sekund. W razie występowania zaburzeń należy je liczyć i dokładnie obserwować przez całą minutę.

Ciśnienie tętnicze krwi

Krew krąży w układzie naczyń krwionośnych dzięki ciśnieniu wytwarzanemu skurczami i rozkurczami serca. W naczyniach tętniczych ciśnienie krwi wzrasta w czasie skurczu (ciśnienie skurczowe) i maleje w czasie rozkurczu serca (ciśnienie rozkurczowe). Przyjmuje się, że dla ciśnienia skurczowego normę stanowi: 140 mm Hg, a dla rozkurczowego - 80 mm Hg. Nadciśnienie jest rozpoznawane wtedy, gdy ciśnienie skurczowe przekracza 160 mm Hg, a rozkurczowe - 95 mm Hg.

Utrzymywanie się stanu podwyższonego ciśnienia wywołuje niekorzystne skutki w samym układzie krążenia, a także w różnych narządach ustroju - przede wszystkim zaś w nerkach i mózgu. Okresowej kontroli ciśnienia krwi wymagają wszyscy. Częstej, a więc codziennej, kilkakrotnie w ciągu dnia, a nawet ciągłej (za pomocą aparatu Holtera) wymagają ci chorzy, u których stwierdza się wysokie ciśnienie albo jego utrzymywanie się na wyższym poziomie przez dłuższy czas. Konieczne jest wówczas postępowanie lecznicze.

Pomiar ciśnienia. Dokonuje się go za pomocą manometrów rtęciowych albo sprężynowych. Są także aparaty elektroniczne. Konieczne jest opanowanie sprawności i skrupulatne przestrzeganie określonych wymagań, aby uzyskać dokładny pomiar.

Wymagania te, które odnoszą się do aparatu rtęciowego i sprężynowego, mówią, że:

- Powinien być okresowo sprawdzany (szczególnie sprężynowy).

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy poziom słupka rtęci lub wskazówki znajduje się w punkcie zero, czy zachowana jest szczelność mankietu, pompki oraz łączy pomiędzy nimi.

W czasie dokonywania pomiaru:
- Chory powinien wygodnie leżeć lub siedzieć.
- Jego ramię (prawe lub lewe) jest odkryte i lekko odchylone od tułowia oraz tak podparte, aby tętnica ramieniowa znajdowała się na poziomie serca.
- Mankiet jest owinięty gładko i ciasno, ale nie uciska, w taki sposób, aby jego środek znajdował się nad tętnicą ramienną 2,5-3,5 cm powyżej zgięcia łokciowego.
- Powietrze jest wprowadzane do mankietu w takiej ilości, aby po zaniku tętna rtęć (wskazówka manometru) znalazła się 20-30 mm powyżej jego słyszalności.
- Powietrze jest wypuszczane wolno, tj. ok. 2-3 mm na sekundę z jednoczesnym wsłuchiwaniem się, aby najpierw określić i odczytać pierwsze uderzenia tętna (ciśnienie skurczowe), a następnie ostatnie (ciśnienie rozkurczowe).

Dokładność wykonania pomiaru wymaga także ponownego jego dokonania - po 2-3 minutach. Uzyskaną średnią przyjmuje się jako końcowy wynik pomiaru. Wszystkie pomiary powinny być rejestrowane.

Oddech

Oddychanie jest jedną z trzech (także krążenie krwi i czynności ośrodkowego układu nerwowego) czynności ustroju decydujących o życiu człowieka. Jest to zespół złożonych procesów związanych z pobieraniem tlenu ze środowiska, jego przyswajaniem oraz wydalaniem dwutlenku węgla i wody.

Oddech składa się z dwu faz - wdechu i wydechu. W warunkach fizjologicznych człowiek dorosły w spokoju oddycha 16-18 razy na minutę. Fizjologiczne przyspieszenie oddechu występuje w związku ze zwiększeniem wysiłku fizycznego i w stanach emocjonalnych. Oddychanie normalne jest regularne, spokojne, odpowiednio głębokie, przez nos.

W warunkach patologicznych obserwuje się przyspieszenie lub zwolnienie oddychania, a także występowanie innych jego zaburzeń.

Na *przyspieszenie oddechu* wpływają: stany gorączkowe, wszelkie urazy, upośledzenia krążenia, zmniejszenie powierzchni oddechowej płuc (np. w stanach zapalnych, w obrzęku płuc, w dużym wzdęciu brzucha, we wstrząsie). Gdy chory oddycha szybko, jego oddechy są zawsze spłycone. Przyspieszenie oddechu u człowieka dorosłego powyżej 40 na minutę jest zawsze objawem niepokojącym, informuje bowiem o zagrożeniu niedotlenieniem organizmu.

Na *zwolnienie oddechu* wpływają schorzenia mózgu, zatrucia wewnątrzpochodne, np. mocznica, śpiączka cukrzycowa, a także zatrucie morfiną. Zwolnienie oddechów do poniżej 8 na minutę prowadzi do takich samych skutków jak jego nadmierne przyspieszenie. Zaburzeniem jest oddychanie przez usta. Powoduje ono wysychanie błony śluzowej, a powietrze dostające się do płuc nie jest ani odpowiednio ogrzane, ani odpowiednio nawilgocone.

Inne, bardzo poważne zaburzenie w oddychaniu to jego *całkowita nieregularność* (zmienność zarówno częstości, jak i głębokości). Występuje ona w ciężkim uszkodzeniu ośrodka oddechowego, a także w zmniejszeniu ciśnienia śródczaszkowego.

Obserwowanie oddychania obejmuje jego: częstość na 1 minutę, regularność, głębokość, ewentualne występowanie trudności. Powinno być tak przeprowadzane, aby chory tego nie spostrzegał, gdyż może to spowodować mimowolne zmiany oddychania. Czas obserwowania - jedna minuta.

Wszelkie zaburzenia występujące w oddychaniu chorego powinny być zgłaszane lekarzowi i pielęgniarce. Poważne wymagają szybkiej pomocy lekarskiej.

Ciepłota ciała

Ciepłota (temperatura) ciała człowieka jest również bardzo ważnym wskaźnikiem zdrowia. Normalna - to ciepłota w granicach 36-37°C przy wahaniach 0,5-l°C w ciągu doby. Najniższa występuje ok. godziny 3 nad ranem, a najwyższa - ok. 16-18.

Podwyższenie ciepłoty jest określane jako:
- stan podgorączkowy - 37,1-38°C,
- gorączka umiarkowana - 38,1-39°C,
- gorączka wysoka - powyżej 39°C.

Człowiek wytrzymuje podwyższenie temperatury ciała do 42-43°C. Powyżej tej granicy występuje ścinanie się białka komórkowego.

Stan podgorączkowy, gorączka są reakcją organizmu na zadziałanie jakiegoś czynnika szkodliwego. Choć zasadniczo jest to reakcja obronna, to jednak

także wyczerpująca dla organizmu. Długotrwała gorączka może doprowadzić do niewydolności krążenia. Szczególnie niebezpieczne są gwałtowne narastanie i spadki gorączki. W czasie gwałtownego spadku człowiek silnie się poci i jest bardzo osłabiony Może wtedy dojść do ostrej niewydolności krążenia. Jej objawy to: bladość, zimny pot, zaostrzone rysy twarzy, spadek ciśnienia krwi. Konieczna jest wtedy szybka interwencja lekarska.

Mierzenie ciepłoty ciała u człowieka chorego powinno być dokonywane dwa razy dziennie, tj. rano (o godzinie 7-8) i po południu (16-17), a także zawsze wtedy, gdy występują u niego takie objawy, jak: złe samopoczucie, dreszcze, wypieki na twarzy, błyszczące oczy, przyspieszenie tętna i oddechu.

Pomiarów dokonuje się za pomocą termometrów rtęciowych - pod pachą. Pachę należy osuszyć z potu (wilgoć wpływa na podwyższenie ciepłoty), a chory powinien spokojnie siedzieć lub leżeć. Przed założeniem termometr trzeba strzepnąć - słupek rtęci powinien znaleźć się poniżej 35°C. Należy go tak założyć, aby zbiorniczek znalazł się w dole pachowym, pomiędzy fałdami skóry. W czasie mierzenia chory powinien przyciskać ramię do boku. Czas mierzenia - 10 minut. Są także termometry niertęciowe - czas mierzenia jest wtedy krótszy.

Stolec (kał)

Stolec normalny jest wydalany z przewodu pokarmowego i zawiera: nie strawione i nie wchłonięte składniki pokarmowe, resztki soków trawiennych, produkty gnicia i fermentacji zachodzące w jelicie grubym oraz złuszczający się nabłonek jelit. 75% kału stanowi woda, resztę składniki stałe. Jest wydalany 1-3 razy na dobę, uformowany w kształcie walca o konsystencji papkowatej i charakterystycznej woni. Normalna barwa stolca pochodzi od barwników żółciowych. W warunkach fizjologicznych na barwę stolca wpływają także pokarmy i leki (np. preparaty żelaza barwią stolec na czarno).

Najczęstsze zaburzenia dotyczące częstości wydalania stolca to zaparcia i biegunki.

Zaparcia są skutkiem zwolnienia przesuwania się mas kałowych w jelitach. Wydalanie występuje wówczas rzadziej aniżeli raz na dobę, a stolec jest coraz bardziej zbity, twardy, gdyż zawiera mniej wody. Na zaparcia stolca narażeni są chorzy stale leżący (brak ruchu). Cierpiący na zaparcia ma z reguły złe samopoczucie, mogą pojawić się brak apetytu, bóle głowy. Mogą wystąpić także stany podgorączkowe.

Regulująco na wydalanie wpływają: ruch, a także różne składniki pokarmowe. Zalecane jest wówczas spożywanie pokarmów zawierających większą ilość błonnika, a więc chleb razowy, owoce, namoczone suszone śliwki, a także picie większej ilości płynów (soki owocowe, kwaśne mleko). Zaleca się również wypijanie szklanki wody lub pół szklanki soku z kiszonej kapusty - rano lub przed snem. Niewskazane jest pochopne stosowanie środków przeczyszczających. Zabiegiem ułatwiającym wydalanie jest lewatywa. Należy ją wykonać, jeżeli chory nie oddał stolca przez trzy dni.

Biegunka - stwierdzana jest wówczas, gdy wypróżnienie występuje kilka lub kilkanaście razy na dobę treścią kałową nie uformowaną, o konsystencji papkowatej lub płynnej. Przyczynami biegunki są: błędy dietetyczne, stany zapalne przewodu pokarmowego, zakażenia bakteryjne lub zaburzenia procesu trawienia składników pokarmowych. Biegunkę może wywołać także silne podniecenie nerwowe, strach. Długotrwała biegunka zagraża odwodnieniem organizmu, dlatego konieczne jest wówczas podawanie dużej ilości płynów. Leczenie prowadzi lekarz.

Barwa stolca. Zmiany barwy stolca mogą być wywołane różnymi czynnikami. U chorych na żółtaczkę stolec przybiera np. barwę białą - brakuje w nim barwników żółciowych. Krew występująca w stolcu nadaje mu różną barwę w zależności od ilości, a także miejsca krwawienia w przewodzie pokarmowym. Stolec jest czarny (smołowy) wtedy, kiedy zawiera dużą ilość krwi z powodu krwawienia z żołądka lub górnych odcinków jelit, która podlegała wpływowi soków trawiennych. Jeśli występuje krwotok (bardzo szybki upływ krwi z dużego naczynia, z żołądka lub z górnych odcinków jelit), stolec może być czerwony (krew nie uległa strawieniu). Stolec jest żywoczerwony, a krew zmieszana z masą kałową w krwawieniach z dolnych odcinków jelit. Krew żywoczerwona na powierzchni stolca występuje u chorych cierpiących na hemoroidy.

Kształt stolca. Stolec może ulegać spłaszczeniu w ostatnim odcinku jelit na skutek guzów krwawniczych (hemoroidy, poszerzone naczynia żylne) lub guzów nowotworowych. Stolec może być wydalany także w formie cienkich wałków lub grudek w zaparciach typu spastycznego.

Woń stolca. Staje się bardzo cuchnąca wtedy, kiedy dochodzi do zaburzeń fermentacyjnych lub w stanach ropnych jelit.

Uwaga. W razie stwierdzenia odchyleń od normy w stolcu należy go zostawić do oględzin lekarza lub pielęgniarki. Stwierdzenie dużej ilości krwi w stolcu (czarny, żywoczerwony) wymaga natychmiastowego wezwania pomocy lekarskiej.

Mocz

W warunkach fizjologicznych mocz jest wydzielany przez nerki w ilości ok. 1500 ml na dobę, a następnie gromadzony i wydalany porcjami (200-300 ml) z pęcherza moczowego. Ilość wydalanego moczu podlega wahaniom. W związku z wypiciem większej ilości płynów, po zimnej lub gorącej kąpieli, pod wpływem podniecenia nerwowego występuje zwiększenie wydalania moczu. Po ograniczeniu płynów, po silnym poceniu się, po wymiotach, w biegunce występuje zmniejszenie wydalania moczu. Każdy mocz pozostawiony dłużej w naczyniu mętnieje i pachnie amoniakiem.

Podstawowym składnikiem moczu jest woda. W niej rozpuszczone są produkty przemiany materii: mocznik, kwas moczowy oraz sole mineralne.

Mocz normalny jest przezroczysty, ma barwę słomkową, odczyn kwaśny lub obojętny, charakterystyczny zapach. W warunkach fizjologicznych barwa moczu może podlegać zmianom, np. pod wpływem różnych leków, a także pod wpływem różnych składników pokarmowych.

Zmiany patologiczne występujące w moczu obejmują: jego ilość, częstość wydalania, wygląd, zapach.

Wielomocz - zwiększenie ilości wytwarzania i wydalania moczu w ciągu doby (może przekraczać 3 litry). Występuje w takich stanach chorobowych, jak: przewlekła niedomoga nerek, cukrzyca.

Skąpomocz - zmniejszanie wytwarzania i wydalania moczu w ciągu doby (do ok. 400 ml na dobę), występujące w stanach odwodnienia, a także w niewydolności krążenia (obrzęki), w ostrej i przewlekłej niewydolności nerek, w zatruciach.

W bardzo ciężkich stanach może dochodzić do całkowitego bezmoczu. Zmniejszenie wydalania moczu prowadzi do samozatrucia organizmu.

Zatrzymanie wydalania - całkowite lub częściowe - występuje wówczas, gdy mocz jest prawidłowo wydzielany w nerkach i gromadzony w pęcherzu, ale nie wydalany na zewnątrz. Do zatrzymania wydalania dochodzi w porażeniach całkowitych, w porażeniach dolnej części ciała, w związku ze zmianami nowotworowymi okolic pęcherza. Można choremu pomóc przez: położenie ciepłego termofora na brzuch (okolice pęcherza moczowego), posadzenie go na basenie z ciepłą wodą, a także podanie ziół moczopędnych. Jeżeli chory nie oddaje moczu w ciągu 8-12 godzin, to zachodzi konieczność wykonania cewnikowania - przez kwalifikowaną pielęgniarkę.

W określonych sytuacjach stosowane jest zakładanie cewnika moczowego na stałe - po to, aby umożliwić ciągłe odprowadzanie moczu do zbiornika. Chory wymaga wtedy opieki ze strony pielęgniarki kwalifikowanej.

Częstomocz - częste oddawanie moczu w małych ilościach. Występuje w zapaleniach cewki moczowej oraz w zapaleniach pęcherza, a także na tle zmian neurogennych.

Wygląd moczu - tj. jego barwa i przezroczystość - ulega różnym zmianom. W skąpomoczu, a także w żółtaczce mocz przybiera barwę ciemniejszą (zawartość barwników żółciowych się zwiększa). Mała ilość krwi nadaje moczowi barwę popłuczyn mięsnych, a duża krwistoczerwoną, ropa zmienia jego kolor na mleczny. Pyramidonum zmienia kolor moczu na czerwony, a błękit metylenowy na niebieski. Mocz mętnieje pod wpływem różnych leków.

Zapach moczu. W zapaleniu pęcherza moczowego zapach amoniaku może mieć mocz świeżo oddany przez chorego. U chorego na cukrzycę mocz może mieć zapach acetonu. Stwierdzenie odchyleń od normy w moczu powinno być zgłoszone lekarzowi lub pielęgniarce, a mocz pozostawiony do obejrzenia i ewentualnie poddany badaniom.

Wymioty

Wymioty są odruchem, któiy wywołuje wydalenie treści żołądkowej przez jamę ustną - powodując gwałtowny skurcz przepony i mięśni brzusznych. Często są poprzedzane nudnościami. Ich przyczyny są różne.

Wywołać je mogą np.:

- odrażający widok, zapach, odrażające wyobrażenie, podrażnienie gardła,

- stan zapalny różnych narządów wewnętrznych, choroba zakaźna, wylew krwi do mózgu, guz mózgu,
- zatrucia,
- wrzód żołądka, żylaki przełyku lub żylaki żołądka (wymioty krwawe).

Pomoc choremu wymiotującemu polega na:
- ułożeniu głowy leżącego w lewą stronę (zabezpieczenie przed zachłyśnięciem), jej podtrzymaniu oraz podsunięciu pod usta naczynia na wydalaną treść;
- podtrzymywaniu głowy choremu, który może się unieść.

Po wymiotach należy szybko podać wodę do wypłukania ust, a następnie parę łyków herbaty albo wody do wypicia. Choremu, który ma trudności z wypłukaniem ust, trzeba oczyścić je zwilżoną gazą. Wymiociny trzeba usunąć szybko od chorego i obejrzeć. Treść ta może zawierać nie strawiony pokarm, soki trawienne, żółć, a nawet kał (w razie długotrwałych wymiotów). Może w niej znaleźć się także krew. Gdy jest jej niewiele, ma ona wygląd czerwony i jest zmieszana z pokarmem. Ma wygląd czarny, gdy krwi jest dużo i uległa nadtrawieniu (wymioty fusowate).

Wymioty fusowate są sygnałem poważnego zagrożenia - konieczne jest natychmiastowe wezwanie lekarza.

Postępowanie:
- zachować spokój,
- chorego ułożyć płasko,
- pod kolana wsunąć wałek z koca,
- na brzuch położyć worek z lodem - a przynajmniej często zmieniać zimny okład,
- nie podawać nic do picia ani do jedzenia,
- treść pozostawić do oględzin lekarza.

Każde występowanie wymiotów u chorego wymaga zgłoszenia tego lekarzowi lub pielęgniarce, wymiociny powinny być pozostawione do obejrzenia, a chory powinien być obserwowany.

Wzdęcia jamy brzusznej

Wzdęcia jamy brzusznej są wywoływane nadmiernym gromadzeniem gazów w przewodzie pokarmowym. Ich wydalanie jest wtedy bardzo częste, chociaż może być także utrudnione. Słychać głośne kruczenie i przelewanie. Chory odczuwa rozpieranie brzucha i bolesne skurcze. Bardzo duże wzdęcia mogą doprowadzać do wymiotów oraz do duszności, którą wywołuje wypychanie w górę przepony i uciskanie przez nią płuca (zmniejszenie powierzchni oddechowej).

Przyczyną wzdęć jest nadmierna fermentacja oraz zwolnienie przesuwania mas kałowych w jelitach. Dochodzi do tego najczęściej w związku z upośledzeniem procesów trawiennych w chorobach jelita grubego, wątroby, trzustki, w niedrożności jelit.

Chorym cierpiącym na wzdęcia zmniejsza się podawanie pokarmów stałych, a zwiększa podawanie płynów. Można wykonać lewatywę oczyszczającą, założyć rurkę doodbytniczą, a także wykonać lekki masaż brzucha. Wydalanie gazów ułatwia także ciepło - np. ciepły termofor, okład pod ceratką.

Przewlekające się wzdęcia, które są połączone z trudnościami w wydalaniu gazów i stolca oraz bólami w jamie brzusznej, wymagają leczenia szpitalnego.

30

Stanisław Kohlmunzer

Ziołolecznictwo

Ziołolecznictwo jest jedną z metod leczniczych opartą na naturalnych lekach roślinnych, które są cennym uzupełnieniem terapii przy użyciu chemicznych leków syntetycznych.

Jakkolwiek zioła były znane i stosowane już od wieków, to jednak dopiero obecnie coraz więcej poświęca się im uwagi i coraz więcej powstaje prac naukowych analizujących działanie i właściwości fitochemiczne, farmakologiczne i kliniczne leków roślinnych. Wyniki tych badań pozwalają dokładnie i nieraz bardziej krytycznie spojrzeć na możliwości ziołolecznictwa i granice jego stosowania. W szczególności poznano liczne składniki ziół, wykazując znaczną złożoność ich składu chemicznego. Umożliwiło to z jednej strony wyodrębnienie z surowców roślinnych wielu cennych, biologicznie aktywnych substancji, poznanie ich właściwości i wprowadzenie niektórych z nich do lecznictwa, a z drugiej pozwoliło na określenie wartości poszczególnych surowców roślinnych (ziół) jako złożonych, kompleksowych leków, których efekt leczniczy jest wypadkową współdziałania różnych grup substancji.

Ta wielka złożoność składu chemicznego ziół, a także sporządzonych z nich wyciągów stwarza wprawdzie określone trudności w ocenie ich wartości, ale i wskazuje na fakt, że mamy do czynienia ze współdziałaniem różnych biologicznie czynnych składników, co w rezultacie daje korzystne wyniki terapeutyczne.

W krótkim rozdziale nie sposób przedstawić szczegółowo tej wielkiej różnorodności składników ziół, które decydują o ich działaniu leczniczym. Trzeba też zaznaczyć, że wiedza o niektórych właściwościach leczniczych przypisywanych lekom roślinnym oparta jest jedynie na wieloletnim doświadczeniu w ich stosowaniu, przekazywanym przez liczne źródła (także z medycyny tradycyjnej) i autorytecie zasłużonych dla tej gałęzi wiedzy autorów.

W ostatnim czasie podjęto jednakże liczne badania nad dotychczas jedynie tradycyjnie stosowanymi ziołami w celu wyjaśnienia ich właściwości leczniczych i składników, które te właściwości uzasadniają. Badania te weryfikują skuteczność surowców roślinnych, a także ich ewentualne działanie niepożądane. Weryfikacja ta oparta jest na wynikach badań chemicznych i biologicznych oraz obserwacjach i opiniach lekarzy praktyków.

W nowoczesnym ujęciu ziołolecznictwa mówi się też o fitoterapii. W tym rozumieniu uwzględnia się jednorodne substancje pochodzenia roślinnego, które wprowadzono do lecznictwa i mają niekiedy bardzo silne działanie.

W obiegowym pojęciu ziołolecznictwo kojarzy się zazwyczaj z ziołami i mieszankami ziołowymi, rzadziej z tzw. preparatami galenowymi (jak np. nalewki, wyciągi i ich mieszaniny) oraz preparatami fabrycznymi ziołowymi, których coraz więcej pojawia się na rynku.

Również w obiegowym pojęciu leki roślinne są zupełnie nieszkodliwe. Jest to tylko część prawdy. Wiadomo bowiem, że niektóre gatunki roślin zawierają bardzo toksyczne lub silnie działające substancje, jaknp. alkaloidy (pokrzyk wilcza jagoda, rauwolfia), glikozydy nasercowe (naparstnica) i mogą być stosowane wyłącznie w ściśle określonych dawkach przepisanych przez lekarzy. W roślinach występują także inne związki, które przy dłuższym lub niewłaściwym stosowaniu mogą wywierać poważne działania niepożądane. W związku z tym koniecznie trzeba stosować się zarówno do uwag dotyczących dawkowania, jak i opisu poszczególnych surowców i preparatów roślinnych, jeżeli mają one być stosowane w lecznictwie domowym lub profilaktycznie, tj. w celach zapobiegawczych.

Równie rozpowszechnionym, choć niesłusznym poglądem jest twierdzenie, jakoby zioła „były dobre na wszystko". Niestety, tylko niektóre schorzenia mogą być skutecznie leczone ziołami i innymi lekami roślinnymi, natomiast większość ma znaczenie jedynie wspomagające podstawowe leczenie. W przypadkach ostrych, nasilonych lub nie wykazujących tendencji do poprawy należy bezwzględnie udać się po poradę lekarską. A w ogóle podstawą skutecznego stosowania ziół jest należyte rozpoznanie i zdiagnozowanie schorzenia, czego może dokonać tylko kompetentny lekarz.

W warunkach domowych leki roślinne, tj. zioła i ich przetwory, mogą być stosowane jako:

- Środki zapobiegawcze i środki doraźnej pomocy w mało nasilonych objawach chorobowych, a także w rozpoznanych przez lekarza, ale przewlekle przebiegających schorzeniach, szczególnie przewodu pokarmowego, układu oddechowego, dróg moczowych, w nerwicach wegetatywnych, zaburzeniach krążenia obwodowego, otyłości, chorobach reumatycznych, skórnych.
- Środki poprawiające procesy trawienne (też przyprawy), krążenie obwodowe oraz w okresie rekonwalescencji po przebytych ciężkich chorobach lub zabiegach operacyjnych.

Warunkiem pożądanych efektów działania jest przestrzeganie zalecanych dawek oraz częstotliwości i czasu przyjmowania leku. W przypadkach wątpliwych konieczne jest porozumienie się z lekarzem i farmaceutą, który zna leki roślinne i jest uprawniony do współpracy z lekarzem.

Jeśli chory leczony jest silnie działającymi lekami chemicznymi, celowe jest wspomagające zastosowanie odpowiednich zestawów ziół, zwłaszcza takich, które chronią narządy wewnętrzne (żołądek, wątroba, nerki) przed uszkadzającym nieraz działaniem leków syntetycznych.

W końcu zaznaczyć trzeba, że niewłaściwe jest utożsamianie ziołolecznictwa z homeopatią, która posługuje się wprawdzie również wieloma lekami roślinnymi, są one jednak przygotowane inaczej niż typowe leki fitoterapeutyczne, a również zasada homeopatii jest odmienna od fitoterapii, która jest metodą alopatyczną.

Obecnie jesteśmy świadkami dużej popularności ziołolecznictwa, co tłumaczone jest nawrotem do stosowania leków naturalnych, także w ramach samolecznictwa, co w pewnym stopniu odciąża publiczną służbę zdrowia. W tym zakresie dużą rolę odgrywają liczne wydawnictwa popularyzacyjne, niekiedy pięknie wydane, ale nie zawsze prezentujące odpowiedni poziom i rzetelność informacji dotyczących właściwości i zakresu wskazań leczniczych dla danego leku roślinnego.

Szczególnie należy przestrzec przed agresywną reklamą wielu leków roślinnych (przeważnie zagranicznych), których wartość i możliwe do uzyskania wyniki lecznicze są dalekie od podawanych w reklamie.

Stwarza to pewien chaos informacyjny, który utrudnia prawidłowe i uzasadnione stosowanie leków roślinnych.

W ostatnich latach:

- wprowadzono do lecznictwa wiele nowych surowców i leków roślinnych - będą one uwzględnione w następnych rozdziałach,
- wzrosły wymagania stawiane surowcom i lekom ziołowym dotyczące ich standaryzacji,
- nowe wydanie urzędowej Farmakopei wprowadziło zarówno kilka nowych surowców, jak np. owoc głogu, nasiona babki płesznika, liść jeżyny i in., jak też nowe metody badania ich jakości,
- pojawiło się mnóstwo tzw. sklepów zielarskich lub zielarsko-drogeryjnych, w których dopuszcza się sprzedaż ziół i niektórych preparatów roślinnych w obrocie pozaaptecznym.

Państwowy nadzór farmaceutyczny obejmuje obrót tymi lekami, a pracownicy wyżej wymienionych skle-

pów muszą przejść odpowiednie przeszkolenie specjalistyczne, jeśli nie są farmaceutami. W ten sposób zapewniony ma być odpowiedni poziom obrotu lekami ziołowymi poza apteką.

Głównym jednak oraz pewnym źródłem zaopatrzenia w leki roślinne pozostaje nadal apteka i zatrudnieni w niej farmaceuci.

Efekty kuracji ziołoleczniczej na pewno będą większe, jeżeli towarzyszyć jej będą:
- odpowiednia dieta,
- odpowiedni tryb życia,
- właściwe zabiegi higieniczne,
- ewentualnie hydroterapia,
- rezygnacja z palenia papierosów, stosowania napojów alkoholowych i innych używek.

Szczególnie w wieku starszym ziołolecznictwo jest najbardziej wskazaną metodą terapeutyczną, a stosowanie leków ziołowych (nie wszystkich) jest możliwe bez ograniczeń przez dłuższy okres, bez obawy wystąpienia działań niepożądanych.

Dużą rolę w utrzymaniu dobrej kondycji zdrowotnej, a także zapobieganiu powstawania groźnych chorób (układu krążenia, miażdżycy, nowotworów) przypisuje się ostatnio zawartym w produktach naturalnych spożywczych (jarzyny, owoce) substancjom należącym do kilku grup chemicznych, m.in. flawonoidów, antocyjanów, fenolokwasów i innych fenoli, glukozynolatów, karotenoidów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, pochodnych inozytolu.

Żywność obfitującą w te składniki określa się jako żywność funkcjonalną. Zwiększyło się też spożycie tzw. nutraceutyków, tj. preparatów zawierających wyżej wymienione funkcjonalne składniki, określane jako tzw. dietetyczne dodatki do żywności, szczególnie ostatnio rozpowszechnione w USA.

Tak więc w pewnym stopniu zaciera się różnica pomiędzy lekiem pochodzenia roślinnego a roślinnymi produktami spożywczymi, głównie niektórymi jarzynami, owocami, które zawierają wspomniane substancje (metabolity wtórne) wpływające fizjologicznie na organizm człowieka.

Te bioaktywne substancje mają często aktywność przeciwutleniającą oraz neutralizują szkodliwy wpływ tzw. wolnych rodników, które są czynnikami powodującymi powstawanie i rozwój wielu poważnych schorzeń.

Ten kierunek prewencyjnej terapii, oparty na wielu badaniach doświadczalnych, coraz bardziej rozpowszechnia się w USA, krajach zachodniej Europy, a ostatnio również w Polsce.

Należy go uznać za cenne uzupełnienie racjonalnej fitoterapii.

Szczegóły omówiono w dalszej części niniejszego rozdziału poświęconego ziołolecznictwu.

Zbiór i suszenie roślin leczniczych

Rośliny lecznicze mogą być pozyskiwane zasadniczo z dwóch źródeł:
- zbiór ze stanu naturalnego,
- z uprawy.

W Polsce ok. % ziół pochodzi z uprawy. Ponadto ostatnio pewnym źródłem zaopatrzenia, szczególnie w gatunki roślin u nas nie występujące lub też trudne bądź nie nadające się do uprawy, jest import.

Większość zebranych roślin jest poddawana suszeniu, niektóre jednak są przerabiane w stanie świeżym, np. na soki lub intrakta.

Okresem zbioru dla roślin leczniczych stosowanych w ziołolecznictwie jest ten okres wegetacji, w którym rośliny zawierają maksimum substancji biologicznie czynnych. Dla organów podziemnych (korzenie, kłącza) jest to zazwyczaj wczesna wiosna lub jesień, dla nadziemnych - okres bezpośrednio przed kwitnieniem (liście) lub w czasie kwitnienia (ziele, kwiat), a dla organów generatywnych (owoc, nasienie) - okres dojrzałości tych organów, który dla poszczególnych gatunków roślin leczniczych może być różny.

Zasadą jest zbiór w czasie bezdeszczowej pogody i z dala od źródeł skażenia szaty roślinnej emisjami przemysłowymi, kurzem, spalinami itd.

Jest to ważne dla osób, które chciałyby zbierać zioła na własny użytek, do czego gorąco zachęcamy. Uzyska się w ten sposób świeży i wolny od zanieczyszczeń surowiec roślinny. Dotyczy to oczywiście zbioru roślin rosnących w Polsce dość powszechnie w stanie naturalnym. Są to np. następujące gatunki roślin: rumianek pospolity (kwiatostan-koszyczek),

lipa (kwiatostan), głóg (kwiatostan, owoc), brzoza (liście), skrzyp polny (ziele), babka lancetowata (liść), podbiał (liść), dzika róża (owoc), dziurawiec (ziele), rdest ptasi (ziele), glistnik jaskółcze ziele (ziele), kasztanowiec (kwiat), świetlik (ziele) i in.

Przed zbiorem należy zapoznać się z wyglądem i opisem rośliny z dostępnych wielu źródeł popularnych lub też zasięgnąć porady u osób kompetentnych, aby wykluczyć ewentualne pomyłki co do gatunku rośliny

Drugim bardzo ważnym źródłem ziół leczniczych jest uprawa. I w tym przypadku można z powodzeniem na własny użytek uprawiać niektóre rośliny lecznicze w ogródkach przydomowych lub na działkach. Dotyczy to np. takich gatunków, jak: mięta pieprzowa, melisa, szałwia lekarska, nagietek, rumianek pospolity, bazylia, cząber, czosnek i in.

Zebrane rośliny w większości przypadków muszą być wysuszone. Większość z wyżej wymienionych może być suszona w temperaturze nie podwyższonej, w przewiewnym pomieszczeniu, w cieniu, w cienkiej warstwie; konieczne jest częste przerzucanie. Wyższej temperatury (do 60°C) wymagają owoce i korzenie. W przypadku braku suszarni suszenie takie może być dokonane w odpowiednio podgrzanym piekarniku.

Ze szczegółowymi informacjami dotyczącymi zbioru i suszenia roślin leczniczych, a także ich uprawy można się zapoznać w licznych wydawnictwach poświęconych tym zagadnieniom.

Większość ziół leczniczych znajdujących się w obrocie to zioła zbierane przez przeszkolonych zbieraczy oraz uprawiane przez fachowo poinstruowanych plantatorów.

Wszystkie zioła zebrane ze stanu naturalnego lub z uprawy, a także importowane poddawane są kontroli jakościowej zgodnie z wymaganiami Farmakopei lub norm zakładowych przez jednostki skupujące. Celem jej jest wyeliminowanie surowca o niskiej jakości oraz ewentualnych zanieczyszczeń i zafałszowań.

Surowce roślinne

Surowcami roślinnymi, które są następnie używane jako leki, są organy poszczególnych gatunków roślin leczniczych, objętych odpowiednimi lekospisami. Na ogół odznaczają się one wysoką zawartością substancji biologicznie czynnych.

Do najczęściej stosowanych surowców roślinnych należą:

- **Liść.** Surowiec ten stanowią liście dobrze rozwinięte i starannie wysuszone. Zazwyczaj po wysuszeniu zmieniają nieco barwę z zielonej na żółtozieloną. Liście zbrunatniałe należy odrzucić.
- **Ziele.** Są to nadziemne części rośliny zielonej, zebrane na ogół w okresie kwitnienia lub bezpośrednio przed nim, pozbawione zdrewniałych łodyg, zazwyczaj o długości 20-30 cm.
- **Kwiat.** Surowiec złożony z dobrze rozwiniętych kwiatów, wyjątkowo tylko z samych płatków korony (bez kielicha).
- **Kwiatostan,** czyli zbiór kwiatów. Szczególnym przykładem jest koszyczek rośliny z rodziny Złożonych (np. rumianku).
- **Korzeń.** Podziemna część rośliny, często razem z kłączem (np. korzeń kozłka lekarskiego). Niektóre korzenie (np. prawoślazu, lukrecji) mogą być pozbawione zewnętrznej kory (tzw. okorowane).
- **Kłącze.** Podziemny pęd, często zbierany wraz z korzeniem. Różni się od korzenia obecnością śladów po liściach i korzeniach.
- **Owoc.** Surowiec stanowiący wysuszone, dojrzałe owoce wraz z nasionami. Istnieje duża różnorodność owoców, m.in. suche (np. kminku), mięsiste (jagody borówki czarnej, bzu czarnego). Niekiedy są to owoce pozorne (np. róży dzikiej, głogu) lub zbiory owoców (owocostany), np. maliny. Są też surowce stosowane w postaci owocni zewnętrznej, np. pomarańczy gorzkiej.
- **Nasienie.** Organ rozmnażania, w pełni dojrzały i wykształcony. Zazwyczaj stosowany w postaci nie rozdrobnionej (wyjątkowo nasienie lnu).
- **Kora.** Część łodygi (gałązki) roślin drzewiastych, sięgająca aż do miazgi.
- **Pączki.** W zasadzie pączki liściowe niektórych drzew.
- **Cebula.** Pęd podziemny niektórych roślin z rodziny Liliowatych (np. czosnku, cebuli).
- **Gruczoły** są specjalnymi (rzadko używanymi) formami surowca roślinnego, np. szyszki chmielu.

- **Szczyty pędów,** np. sosny.
- **Drewno,** np. sandałowca.
- **Żywica.**

W obrocie farmaceutycznym surowce występują zazwyczaj w postaci ziół krajanych (ziele, liść, korzeń, kłącze, niektóre owoce, kora), rzadziej całe (kwiat, owoc, nasienie) lub też proszkowanej.

Surowce roślinne, zawierające silnie działające substancje, np. alkaloidy, glikozydy nasercowe, przekazywane są zazwyczaj do przetwórni farmaceutycznych lub aptek.

Z niektórych surowców aromatycznych otrzymywane są lotne olejki eteryczne przy zastosowaniu destylacji z parą wodną (mięta pieprzowa, kminek, pędy sosny i in.).

Biologicznie czynne składniki roślin leczniczych (ziół)

Dla prawidłowego zastosowania ziół i ich przetworów istotne znaczenie ma znajomość ich składników biologicznie czynnych, tzn. takich, które wywierają wpływ na organizm człowieka. Jest oczywiste, że rośliny lecznicze są stosowane w lecznictwie nie ze względu na ich taki czy inny wygląd zewnętrzny, lecz z uwagi na składniki chemiczne, jakie zawierają. Składniki te są produktami indywidualnego metabolizmu roślin, charakterystycznego dla określonego gatunku rośliny i mogą stanowić produkty podstawowego metabolizmu (np. skrobia, cukry, białka) lub też tzw. specjalnego metabolizmu, który może w wyniku zachodzących w roślinie specjalnych procesów biosyntezy prowadzić do wytworzenia w niej substancji o specyficznym znaczeniu leczniczym. Ten specjalny metabolizm nie jest powszechnie występującym procesem u wszystkich roślin i ma nieraz charakter bardzo specyficzny, charakterystyczny dla danego gatunku rośliny. Typowym przykładem może tu być mak lekarski (*Papaver somniferum*), jedynie który ma zdolność do biosyntezy (wytwarzania) używanego w lecznictwie alkaloidu morfiny, niezwykle cennego, aczkolwiek uzależniającego leku przeciwbólowego. Inne gatunki roślin, a nawet inne gatunki maku, tej unikalnej zdolności nie mają.

Substancje wytwarzane w wyniku metabolizmu podstawowego mają przede wszystkim znaczenie odżywcze dla rośliny, a także dla człowieka (węglowodany, białka, tłuszcze), natomiast wytwarzane w przemianach specjalnego metabolizmu mają często znaczenie lecznicze.

Niekiedy trudno jest przeprowadzić rozgraniczenie między tymi dwoma rodzajami substancji. Przykładowo: dość powszechnie występujące u roślin żółte barwniki flawonoidowe mają również znaczenie lecznicze, a powszechnie występujący u roślin zielony chlorofil jest również używanym środkiem odwaniającym i naturalnym źródłem ważnego dla organizmu ludzkiego pierwiastka - magnezu.

W krótkim przeglądzie omówiono poniżej ważniejsze grupy składników biologicznie czynnych roślin leczniczych, nie wchodząc oczywiście w ramach tego poradnika w szczegóły ich budowy chemicznej i właściwości biologicznych. Zagadnienia te są szeroko omawiane w literaturze specjalistycznej, w tysiącach publikacji naukowych, ukazujących się na całym świecie, i są przedmiotem studiów, głównie farmaceutycznych. Stąd też wszelkie bardziej szczegółowe informacje dotyczące tych zagadnień mogą być uzyskane od farmaceutów (magistrów farmacji) i do nich należy się zwracać z konkretnymi problemami.

A oto ważniejsze informacje ogólne dotyczące składników biologicznie czynnych występujących w roślinach leczniczych i ich przetworach.

Alkaloidy

Są to substancje o charakterze słabo alkalicznym (wyjątkowo neutralnym), zawierającym w cząsteczce azot. Na ogół mają silne działanie na różne narządy człowieka, nieraz są silnymi truciznami (np. strychnina w nasionach kulczyby, akonityna - w bulwach korzeniowych tojadu, atropina - w liściach i owocach pokrzyku wilczej jagody i in.).

W ramach popularnego stosowania ziół i ich przetworów w zasadzie nie będziemy zajmować się roślinami zawierającymi toksyczne alkaloidy. Pozostają one wyłącznie do dyspozycji lekarza i to w szczególnych przypadkach, przy ścisłym dawkowaniu. Niemniej niektóre gotowe preparaty ziołowe, o których będzie mowa w dalszej części, zawierają pewne dawki alkaloidów w swoim składzie. Są one jednak nietoksyczne. Należy jedynie przestrzegać przepisanego dawkowania.

Niektóre rośliny zawierające alkaloidy są stosowane jako znane używki, np. kawa, herbata, kakao oraz płyny z wyciągów orzeszków Cola. Zawierają one tzw. alkaloidy purynowe, m.in. kofeinę, teobrominę. Ich nadużywanie może być również szkodliwe dla zdrowia.

Glikozydy

Nazwą glikozydów obejmujemy bardzo liczne substancje roślinne, najczęściej bezazotowe, które stanowią połączenia cukrów prostych (często glukozy) z fragmentem niecukrowym (aglikonem).

Glikozydy nasercowe

Substancje te wyróżniamy z dużej grupy glikozydów ze względu na ich specjalne znaczenie jako podstawowych leków nasercowych. Zawierają w części cukrowej bardzo specyficzne cukry, charakterystyczne dla danej grupy substancji. Od obecności tych cukrów i ich charakteru zależy właśnie działanie nasercowe tych glikozydów. W działaniu biologicznym dominuje wpływ na mięsień sercowy, wzmagając siłę jego skurczów przy zmniejszeniu ich częstotliwości. Jednakże efekt ten zależy m.in. od charakteru glikozydu oraz jego dawki.

Przedawkowanie może spowodować efekt toksyczny, nieraz bardzo poważny.

Najsilniej działającymi glikozydami nasercowymi są:

- glikozydy zawarte w liściach naparstnic *(Digitalis)*, ostatnio szczególnie często stosowanych w lecznictwie, np. naparstnicy wełnistej (*Digitalis lanata)* i jej preparaty - Lanatozyd C, digoksyna,
- glikozydy strofantusa z egzotycznej liany afrykańskiej (glikozyd strofantyna); leki te mogą być stosowane tylko pod kontrolą lekarską;
- glikozydy nasercowe konwalii majowej, miłka wiosennego oraz cebuli morskiej (preparat Talusin, Proscillardin), wykazujące nieco słabsze działanie.

Rośliny zawierające glikozydy nasercowe nie wchodzą w skład mieszanek ziołowych.

Nalewki (*Tincturae*) lub wyciągi (*Extracta*) niektórych spośród tych roślin są natomiast składnikami kilku preparatów farmaceutycznych (np. Cardiol, Neocardina, krople nasercowe - Guttae cardiaceae).

Antraglikozydy

Ta grupa składników roślin leczniczych obejmuje substancje o charakterze glikozydów, pochodnych antrachinonu. Występują w stosunkowo nielicznych gatunkach roślin. Ich znaczenie lecznicze jest duże ze względu na właściwe im działanie przeczyszczające, skierowane na jelito grube. Działanie to może być gwałtownie lub słabiej przeczyszczające, a nawet tylko rozwalniające. Zależy to od charakteru antraglikozydu, jego stopnia utlenienia oraz surowca roślinnego użytego jako lek.

Leki roślinne (zioła, mieszanki ziołowe i niektóre preparaty) zawierające antraglikozydy są stosowane w lecznictwie jako leki przeczyszczające, nie pozbawione jednak działań niepożądanych. Nie mogą być stosowane np. u kobiet ciężarnych, karmiących, a także przez dłuższy czas.

W warunkach domowych antraglikozydy podaje się tylko doraźnie, a o dalszym ich przyjmowaniu zadecydować może lekarz.

W Polsce dysponujemy kilkoma lekami roślinnymi tego typu. Są to przede wszystkim:

- kora kruszyny - odpowiednio przygotowana i przechowywana,
- wyciągi z aloesu, głównie w postaci preparatów,
- kłącze rzewienia chińskiego,
- liść senesu.

Szczegóły dotyczące tych leków podane są w rozdziale poświęconym lekom przeczyszczającym.

Flawonoidy

Jest to grupa substancji roślinnych, niezwykle rozpowszechniona wśród roślin leczniczych. Występują one w większości ziół w mniejszej lub większej ilości i mają niewątpliwie znaczny wpływ na ich działanie.

Mogą mieć charakter glikozydów - wtedy na ogół są lepiej rozpuszczalne w wodzie i łatwo przechodzą do naparów, bądź też mogą stanowić substancje organiczne bez części cukrowej - wtedy rozpuszczają się w rozpuszczalnikach organicznych, m.in. w alkoholu.

Flawonoidy i antocyjany są barwnikami soku komórkowego roślin. Zabarwione są zazwyczaj żółto (stąd nazwa); czasem są bezbarwne lub pomarańczowe.

Specjalną, nieco odrębną pod względem budowy chemicznej podgrupą flawonoidów są *antocyjany.* niekiedy jako czerwone, niebieskie lub fioletowe barwniki niektórych roślin (np. owoców borówki czernicy, bzu czarnego).

Flawonoidy bardzo często nadają barwę kwiatom, nieraz owocom, a ich obecność w liściach i łodygach roślin jest maskowana zielono zabarwionym chlorofilem.

Najbardziej znanym i dawno poznanym flawonoidem jest rutyna, zawarta w zielu ruty ogrodowej (stąd nazwa) i wielu innych roślinach. W postaci czystej rutyna stosowana jest jako lek uszczelniający naczynia krwionośne i czynnik witaminowy, określany często jako witamina E

Oprócz rutyny jest wiele innych flawonoidów wykazujących tego typu działanie, zawartych w licznych surowcach i lekach ziołowych, np. diosmina, hesperydyna.

Związki flawonoidowe są dość powszechnie występującymi składnikami naszego pożywienia i są ogólnie nazywane bioflawonoidami.

Spożywamy dziennie 50-1000 mg flawonoidów, zawartych głównie w jarzynach i owocach. Na ogół są jednak słabo wchłaniane z przewodu pokarmowego, stąd wynika potrzeba uzupełnienia odpowiednio lekami roślinnymi, jako naturalnymi środkami chroniącymi naczynia.

Ważną właściwością bioflawonoidów jest działanie przeciwutleniające (antyoksydacyjne) oraz ich zdolność do neutralizowania tzw. wolnych rodników, będących czynnikami sprawczymi różnych schorzeń układu krążenia, metabolicznych, a także powstawania procesów nowotworowych (patrz diety przeciwnowotworowe). Niezwykle cenne właściwości terapeutyczne flawonoidów są coraz bardziej poznawane i doceniane, m.in. także wpływ na zapobieganie agregacji płytek krwi, a także hamowanie aktywności enzymów uczestniczących w mechanizmie powstawania nadciśnienia tętniczego.

Poznano poza tym inne właściwości farmakologiczne niektórych flawonoidów, jak działanie przeciwzapalne, moczopędne. Właściwości te zależą od struktury chemicznej określonej substancji, a także od stopnia ich wchłanialności w układzie pokarmowym. Istotną zaletą tych substancji jest ich praktyczna nietoksyczność.

Szczególne znaczenie w terapii schorzeń wątroby uzyskały wprowadzone niedawno do lecznictwa flawonolignany grupy sylimaryny, zawarte w owocach ostropestu plamistego (*Silybum marianum)* - preparaty Sylimarol, Legalon, Sylicynar i in.

Saponiny (saponozydy)

Jest to grupa substancji roślinnych, mających charakter glikozydów triterpenowych bądź steroidowych. Ogólną cechą tych substancji jest właściwość tworzenia pieniących się roztworów wodnych (po łacinie - *sapo,* mydło) na skutek zdolności zmniejszania napięcia powierzchniowego.

W zakresie aktywności biologicznej istotną cechą wielu saponin (ale nie wszystkich) jest zjawisko wywoływania hemolizy erytrocytów (tj. czerwonych krwinek), zdolność do wiązania się ze sterolami, w tym z cholesterolem, występującym w płynach ustrojowych organizmu ludzkiego, niekiedy w nadmiarze (miażdżyca!). Saponiny słabo się wchłaniają z przewodu pokarmowego, drażnią natomiast błonę śluzową żołądka, wywołując na drodze odruchowej efekt wykrztuśny, polegający na ułatwianiu oddzielania się wydzieliny i wydalaniu śluzu z oskrzeli. Dlatego zioła zawierające saponiny często wchodzą w skład leków wykrztuśnych.

Inne właściwości biologiczne saponin to m.in. działanie przeciwzapalne i przeciwgrzybicze. Niektóre saponiny, np. escyna z nasion kasztanowca, mają wyraźny wpływ na przepuszczalność naczyń krwionośnych, uszczelniając je (szczególnie naczynia żylne); dlatego są stosowane - w postaci izolowanej lub w formie przetworów - w żylakach odbytu, goleni itp.

Saponiny występują m.in. w korzeniach pierwiosnków, mydlnicy lekarskiej, kwiatach dziewanny, wyżej wspomnianych nasionach kasztanowca, a także w sprowadzanych do kraju korzeniach lukrecji, liściach bluszczu.

Fenole i glikozydy fenolowe

Są to substancje o budowie fenolowej, występujące wśród roślin leczniczych w różnym charakterze. Niekiedy jako proste fenole wchodzą w skład olejków eterycznych (np. tymol w olejku tymiankowym), częściej występują jako fenolokwasy i glikozydy fenolowe. Te ostatnie mają szczególne znaczenie lecznicze, a wśród nich dawno już znany

i otrzymany w stanie czystym glikozyd salicyna, zawarty w korze wierzbowej, pochodna kwasu salicylowego, prototyp uzyskanej później syntetycznie aspiryny Ma on działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe wykorzystywane w chorobach reumatycznych. Pochodne kwasu salicylowego występują ponadto w zielu fiołka trójbarwnego, kwiatach wiązówki i in.

Glikozydem fenolowym jest arbutyna, występująca w ziołach dezynfekujących drogi moczowe. Jest ona zawarta m.in. w liściach mącznicy lekarskiej i borówki brusznicy. Liczne fenolokwasy (kwas kawowy, rozmarynowy) oraz ich glikozydy i pochodne (np. kwas chlorogenowy) występują powszechnie w roślinach leczniczych. Ostatnio przypisuje się im działanie bakteriostatyczne, przeciwwirusowe, przeciwmiażdżycowe. Proste fenole mają na ogół działanie bakteriobójcze, odkażające i stosowane są głównie zewnętrznie, często w postaci olejków eterycznych (olejek tymiankowy, goździkowy).

Kumaryny

Są to substancje, które występują w roślinach leczniczych w postaci związanej glikozydowo albo jako wolne aglikony. Podstawową substancją jest kumaryna, silnie wonna. Pochodne kumaryny mają właściwości przeciwzakrzepowe. Właściwości biologiczne innych substancji kumarynowych zależą od budowy chemicznej. Są wśród nich substancje o działaniu chroniącym przed nadmiernym nasłonecznieniem (np. eskulina w korze kasztanowca), ale też uczulającym na światło (np. furanokumaryny zawarte w kilku gatunkach roślin, m.in. w olejku eterycznym ruty ogrodowej, w liściach selera).

Z kolei piranokumaryny, zawarte w owocach aminka egipskiego - stosowanych u nas w kraju - mają właściwości rozkurczowe, rozszerzające naczynia wieńcowe serca i naczynia nerkowe. Na ogół są to jednak substancje nie pozbawione pewnej toksyczności, co nakazuje ostrożność w ich dawkowaniu i stosowaniu.

W warunkach krajowych najczęściej spotykamy się z zastosowaniem tylko nielicznych wyżej wymienionych surowców roślinnych, ale należy zaznaczyć, że substancje kumarynowe zawarte są, choć nieraz w małej ilości, w wielu gatunkach roślin leczniczych i ich olejkach eterycznych.

Gorycze

To różnego rodzaju substancje gorzkie, zazwyczaj należące do grupy girydoidów, zawarte w roślinach, często istotne składniki czynne tych roślin, stosowane jako leki pobudzające wydzielanie soków trawiennych i wzmagające łaknienie.

Ogólną cechą zarówno tych substancji, jak i zawierających je ziół - powodujących wzmożone wydzielanie śliny i soku żołądkowego - jest gorzki smak o różnym nasileniu goryczy, wywołany przez pobudzenie receptorów goryczy u podstawy języka. Zioła te i ich przetwory powinny być podawane ok. ^{x}k godziny przed jedzeniem.

Olejki eteryczne

Są to lotne składniki wielu roślin leczniczych. Odznaczają się również na ogół silnym zapachem, nie rozpuszczają się w wodzie i są od niej lżejsze. Pod względem chemicznym są mieszaninami bardzo wielu substancji terpenowych lub fenolowych. Nadają swoisty aromat licznym roślinom, często też używanym jako aromatyczne przyprawy, np. kminek, kolendra, majeranek, tymianek, cząber.

Większość olejków eterycznych ujawnia swoją obecność w organach roślinnych dopiero po ich rozdrobnieniu lub roztarciu, np. liści, albo zmiażdżeniu owoców, np. kminku, kolendry Zależy to od ich lokalizacji w tkankach rośliny.

Znane są też olejki lotne, tzw. gorczyczne, zawierające siarkę o bardzo silnym, specyficznym zapachu, np. w nasionach gorczycy czarnej, korzeniach chrzanu. Olejki eteryczne są lotne, szczególnie z parą wodną, co należy mieć na uwadze zarówno przy przechowywaniu zawierających olejki ziół, jak i podczas przyrządzania naparów (nie gotować!).

Do surowców olejkowych należy dużo stosowanych w lecznictwie ziół, np. bardzo powszechne w użyciu są liście mięty pieprzowej, szałwii lekarskiej, melisy, kwiatostany rumianku i wiele innych.

Stosowane są również same olejki, uzyskiwane przemysłowo z odpowiednich surowców roślinnych metodą destylacji z parą wodną - np. olejek miętowy, tymiankowy, szałwiowy, lawendowy, kminkowy, anyżowy, kolendrowy, kopru włoskiego, sosnowy, jodłowy, terpentynowy, a także roślin egzotycznych: olejki eukaliptusowy, goździkowy i in.

Olejki eteryczne na ogół silnie drażnią błony śluzowe i skórę. Rodzaj działania zależy od charakteru składników olejku. Niektóre z nich mają działanie wykrztuśne (np. olejek anyżowy, kopru włoskiego, sosnowy), przeciwzapalne (np. olejek rumiankowy, zawierający jako składnik przeciwzapalny m.in. chamazulen), przeciwbakteryjne (np. olejek tymiankowy ze składnikiem fenolowym - tymolem, olejek szałwiowy, żółciopędne (np. olejek mięty pieprzowej), silnie drażniące skórę (olejek gorczycy czarnej), uspokajające (olejek walerianowy, lawendowy) i in.

Ponadto znanych jest wiele innych właściwości olejków. Na uwagę zasługuje przede wszystkim aromatyzujący charakter roślin przyprawowych i ich olejków, wpływających na procesy trawienne (np. olejek kminkowy, majerankowy) - stąd częste stosowanie ziół jako przypraw poprawiających smak potraw, a także leków.

Należy również podkreślić cenny, profilaktyczno-leczniczy wpływ olejków zawartych w ziołach przyprawowych na procesy trawienne i metaboliczne (przemiany materii).

Olejki eteryczne często używane są do inhalacji, tj. terapii wziewnej, wykazującej dużą skuteczność m.in. w chorobach jamy nosowo-gardłowej. Zazwyczaj w tym celu stosowane są mieszaniny kilku olejków albo gotowe preparaty fabryczne.

Niektóre olejki eteryczne mają duże zastosowanie w kosmetyce (np. olejek miętowy, lawendowy).

W ostatnim czasie nowym zastosowaniem olejków eterycznych i ich kompozycji jest tzw. aromaterapia, forma terapii wziewnej o różnych zastosowaniach, m.in. w chorobach dróg oddechowych.

Śluzy i inne węglowodany

Śluzy są wielocukrami (polisacharydami), tworzącymi z wodą roztwory koloidalne, ciągliwe, na ogół bez smaku i zapachu. Ich charakterystyczna właściwość pęcznienia przy zetknięciu z wodą jest wykorzystywana w lecznictwie: niektóre z tych surowców roślinnych stosuje się w formie leków łagodnie przeczyszczających (np. agar-agar, nasiona lnu, babki płesznika).

Surowce śluzowe w lecznictwie pełnią rolę środków osłaniających, zmiękczających, ochronnych i przeciwzapalnych. Działanie to jest wyłącznie miejscowe, ponieważ śluzy nie wchłaniają się z przewodu pokarmowego.

Jako środki ochronne mają znaczenie w:
- stanach zapalnych przewodu pokarmowego,
- stanach zapalnych dróg oddechowych,
- zastosowaniu zewnętrznym na skórę.

Najczęściej stosuje się:
- korzeń i liść prawoślazu,
- kwiat ślazu leśnego,
- nasiona lnu,
- nasiona kozieradki,
- kwiat dziewanny,
- liść podbiału,
- porost islandzki,
- nasiona babki płesznika,
- agar-agar,
- i inne.

Inny wielocukier- skrobia (pszeniczna, ryżowa) - jest częstym składnikiem pudrów, przysypek leczniczych.

Kwas alginowy jest wielocukrem o charakterze kwaśnym, występującym w glonie morskim - morszczynie (u nas w Bałtyku), a ponadto źródłem organicznie związanego jodu. Jest również częstym składnikiem tzw. mieszanek ziołowych odchudzających.

Cukry proste, jak np. glukoza, fruktoza, należą do podstawowych składników wielu roślin leczniczych, zawartych głównie w owocach. Związkom polisacharydowym przypisuje się działanie immunoregulujące (patrz preparaty jeżówki Echinacea, aloesu i in.).

Wielocukier inulina - polimer fruktozy jest substancją zapasową w korzeniach roślin z rodziny Złożonych, m.in. słonecznika bulwiastego (topinamburu) - może być używany przez osoby cierpiące na cukrzycę.

Garbniki

Jest to grupa substancji wielofenolowych o złożonym składzie chemicznym. Ogólną cechą biologiczną tych związków jest zdolność ścinania (koagulowania) białka (efekt garbujący, stąd nazwa), a także erytrocytów. Na tym polega ich charakterystyczny wpływ ściągający na błony śluzowe, a co niekiedy jest równoważne efektowi przeciwzapalnemu.

Zioła zawierające garbniki są stosowane zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie. Zewnętrznie - głów-

niejako środki przeciwzapalne w stanach zapalnych skóry i błon śluzowych, np. krtani, gardła, i wewnętrznie - głównie w biegunkach i stanach zapalnych przewodu pokarmowego. Z przewodu pokarmowego nie są wchłaniane.

Ważniejszymi surowcami garbnikowymi są:
- kora dębu,
- kłącze pięciornika kurzego ziela,
- liść szałwii,
- liść jeżyny,
- korzeń ratanii,
- liść oczaru wirginijskiego,
- i wiele innych, o mniejszej zawartości garbników.

Garbniki tworzą połączenia z alkaloidami i solami metali ciężkich i są stosowane jako odtrutka w przypadku zatruć tymi substancjami.

Glukozynolaty

Są to glikozydowe połączenia siarkowe, występujące głównie w rodzinie roślin Krzyżowych (*Brassicaceae*), w tym też w popularnych warzywach (np. brokuły, kapusta brukselska i in.).

Ostatnio związki te okazały się efektywne w zapobieganiu procesom nowotworowym, m.in. przewodu pokarmowego - w obserwacjach klinicznych w USA, stąd zainteresowanie nimi w postaci odpowiednich diet obfitujących w produkty (warzywa) zawierające te związki.

Nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)

Występują w wielu olejach roślinnych. Wśród nich szczególne znaczenie ma kwas gamma-linolenowy, występujący obficie m.in. w nasionach i olejku wiesiołka (*Oenothera*), nasionach ogórecznika (*Borago officinalis),* a także w olejach rybich (tranie i in.). Kwasy te odgrywają rolę w różnych procesach metabolicznych i są niezbędne dla organizmu.

Oleje zawierające te kwasy i odnośne preparaty są stosowane w licznych chorobach, jak np. cukrzyca, miażdżyca, w chorobach alergicznych, infekcyjnych, przewlekłych chorobach skóry.

Witaminy

Wśród roślin leczniczych i użytkowych występują w zasadzie wszystkie witaminy zarówno rozpuszczalne w wodzie (B, C), jak i w tłuszczach (A, D, E, K), na ogół jednak w małych ilościach (z wyjątkiem wit. C). Szczególnie ważne są roślinne źródła witaminy C, takie jak owoce dzikiej róży, rokitnika, porzeczek, papryki, owoce cytrusowe, liście pietruszki, ziemniaki i in.

Witamina A (retinol) występuje tylko w postaci prowitaminy, czyli beta-karotenu w:
- korzeniach marchwi,
- owocach papryki,
- owocach pomidorów,
- liściach szpinaku,
- w niektórych warzywach z rodziny Krzyżowych.

Witamina B, (tiamina) występuje w:
- produktach ziarnistych, nietłuszczowych (ryż, ziarniaki zbóż),
- drożdżach,
- ziemniakach,
- orzeszkach ziemnych i in.

Inne witaminy z grupy B (B_2, B_e) występują:
- obficiej w produktach zwierzęcych (mleko, jaja, mięso),
- w małych ilościach także w roślinach - pyłkach kwiatowych, podobnie jak witamina D, (oleje lybne, masło, jaja).

Witamina E (tokoferol) występuje szczególnie w:
- kiełkujących ziarnach (np. pszenicy),
- soi,
- olejach roślinnych.

Witaminy grupy K spotyka się w:
- zielonych liściach roślin (np. pokrzywy, szpinaku),
- olejach,
- owocach.

Witamina P, zwana też czynnikiem witaminowym, to uszczelniające naczynia włosowate tzw. flawonoidy.

Inne składniki biologicznie czynne

Niektóre ze składników organicznych rośliny odgrywają istotną rolę jako składniki biologicznie czynne. Należą do nich np.:
- związki terpenowe, szczególnie laktony seskwiterpenowe jako czynniki działające przeciwzapalnie, np. w naparach rumianku, krwawnika, arniki górskiej, a także jako składniki surowca działają-

cego przeciwmigrenowo, jakim są liście maruny; w grupie związków terpenowych odkrywane są coraz to nowe właściwości biologiczne, np. aktywność diterpenów i triterpenów (szczegóły podano w opisie poszczególnych surowców),
- fosfolipidy (np. lecytyna soi),
- olejki czosnkowe,
- kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy, winowy),
- peptydy,
- białka,
- enzymy itp.

Składniki mineralne

Wszystkie roślinne surowce lecznicze zawierają pewien zespół składników mineralnych, w skład których wchodzą ważne dla zdrowia ludzkiego pierwiastki, np. makroelementy, jak miedź, żelazo, cynk, mangan, selen, kobalt.

Większość tych biopierwiastków znajduje się w naszym pożywieniu, a ich braki mogą się objawiać w postaci różnych chorób i dolegliwości wywołanych niedoborem któregoś z nich.

W tym miejscu zwrócono uwagę tylko na niektóre składniki mineralne, występujące w postaci połączeń, głównie soli w ziołach leczniczych, podkreślając ich podstawowe źródła w pożywieniu - pochodzenia roślinnego - jakkolwiek niektóre z nich obficiej występują w produktach zwierzęcych (mleko, mięso, ryby).

Spośród licznych makro- i mikroelementów zawartych w ziołach chciałbym zwrócić uwagę m.in. na następujące:

Potas (K). Jony potasu i ich stosunek ilościowy do jonów sodu (Na) wpływają na liczne procesy metaboliczne i enzymatyczne, m.in. na przewodnictwo nerwowe. Zubożenie organizmu w potas (m.in. na skutek stosowania leków moczopędnych) może być przyczyną osłabienia i skurczów mięśni oraz niemiarowości rytmu serca. Uzupełnienie niedoboru potasu jest wskazane przy stosowaniu leków nasercowych typu naparstnicy (przeciwwskazaniem są tu natomiast jony wapnia). W sole potasu obfitują m.in. ziele i korzeń mniszka lekarskiego, ziemniaki, sok z marchwi, pomarańczy, winogron i pomidorów.

Magnez (Mg). Rola tego pierwiastka jako czynnika wpływającego istotnie na równowagę wapniowo-magnezową, reakcje alergiczne, powstawanie białaczek, a także schorzeń ośrodkowego układu nerwowego, m.in. stwardnienia rozsianego, została silnie udokumentowana w badaniach prof. J. Aleksandrowicza.

Magnez jest składnikiem wszystkich zielonych części roślin, wchodząc w skład zielonego barwnika - chlorofilu.

Krzem (Si). Pierwiastek ten pełni ważną funkcję jako istotny element ultrastruktury tkanki łącznej, czynnik uelastyczniający ściany naczyń, zabliźniający i przeciwzapalny. Zwiększone zapotrzebowanie na krzem, zwłaszcza w postaci rozpuszczalnej krzemionki występującej w niektórych roślinach leczniczych, występuje m.in. w miażdżycy i złamaniach kości. Spośród ziół zawierających m.in. rozpuszczalną formę krzemionki należy wymienić ziele skrzypu polnego, ziele rdestu ptasiego i ziele poziewnika.

Żelazo (Fe). Pierwiastek ten wchodzi w skład czerwonego barwnika krwi - hemu. Niedobór żelaza może być przyczyną niedokrwistości (anemii). Żelazo występuje w wielu roślinnych produktach spożywczych, m.in. w owocach porzeczek, winogron, wiśni, pomidorach, szpinaku, kaszy gryczanej, a także w ziołach, np. w liściach pokrzywy, zielu piołunu.

Selen (Se). Uważany jest za istotny mikroelement uzupełniający wpływ magnezu. Występuje m.in. w czosnku, cebuli, selerze, kukurydzy. Jest aktywny biologicznie już w bardzo małych dawkach.

Jod (J). Ma znaczenie w regulacji czynności gruczołu tarczowego (tarczycy). Jego niedobór sprzyja niedoczynności tarczycy. Występuje głównie w glonach morskich, m.in. w morszczynie brunatnym - glonie Bałtyku, poza tym w małych ilościach w kapuście, szpinaku, sałacie, fasoli, marchwi, ogórkach, grzybach.

Inne makro- i mikroelementy (jak np. mangan, miedź, cynk, fosfor), jako składniki występujące w ziołach leczniczych, odgrywają oczywiście pewną rolę w organizmie człowieka, ale ze względu na ich z reguły niewielką zawartość i ilości używanych ziół mają mniejsze znaczenie jako składniki pożywienia.

Postacie leków roślinnych

Wysuszone części roślin określane jako surowce roślinne (zioła) mogą być użytkowane leczniczo w różny sposób:

- mogą służyć do wyodrębnienia określonych składników biologicznie czynnych (np. nasiona kasztanowca),
- mogą być przerabiane na wyciągi (ekstrakty), płyny lub soki (np. kwiatostany głogu, liście miłorzębu, ziele dziurawca),
- mogą być użytkowane w formie prostych pojedynczych ziół lub mieszanek ziołowych.

Surowce roślinne są sprzedawane w aptekach lub sklepach zielarsko-drogeryjnych, najczęściej w postaci krajanej, owoce i nasiona często w postaci nie rozdrobnionej, czasem zmiażdżone lub sproszkowane.

Niektóre zioła pojedyncze (np. mięta pieprzowa, rumianek, melisa, kwiatostan lipy) są sprzedawane w postaci saszetek (fiksów), ułatwiających ich stosowanie, np. jako codziennych herbatek. Ostatnio w tej postaci są również produkowane mieszanki ziołowe.

Mieszanki ziołowe

Mieszanki ziołowe (*Species*), zawierające kilka lub kilkanaście surowców, mają zazwyczaj określony kierunek działania, np. zioła moczopędne (*Species diureticae).* W ich skład wchodzą zioła o znanym w miarę silnym działaniu oraz często im towarzyszące zioła uzupełniające, poprawiające smak, zapach itp. W zasadzie mieszanka ziołowa powinna zawierać 3-6 gatunków ziół, natomiast proponowane nieraz mieszanki zawierające 10-20 składników są wątpliwej wartości, ponieważ poszczególne składniki ziołowe występują w nich w bardzo niskiej, nieefektywnej dawce.

Farmakopea (urzędowy spis leków) podaje przepisy na wiele mieszanek ziołowych, a mianowicie:

- Zioła do płukania gardła (*Species ad gargarisma).*
- Zioła ułatwiające gojenie się ran (*Species advulnantes).*
- Zioła przeciwkaszlowe (*Species antibechiacae).*
- Zioła przeciwbiegunkowe (*Species antidiarrhoicae).*
- Zioła przeciwgorączkowe (*Species antipyreticae).*
- Zioła przeciwreumatyczne (*Species antirheumaticae).*
- Zioła żółciopędne (*Species cholagogae).*
- Zioła ułatwiające trawienie (*Species digestivae).*
- Zioła moczopędne (*Species diureticae).*
- Zioła wykrztuśne (*Species expectorantes).*
- Zioła przeczyszczające (*Species laxantes).*
- Zioła przeciwtrądzikowe (*Species metabolicae).*
- Zioła zmniejszające nadwagę (*Species reducentes).*
- Zioła poprawiające apetyt (*Species stomachicae).*

Odpowiadając tym przepisom i wymaganiom jakościowym mieszanki o składzie aprobowanym przez specjalistów mogą być oznaczone symbolem F.EV (lub F.RIV), co gwarantuje ich wartość.

Zastosowanie terapeutyczne mieszanek ziołowych opiera się przede wszystkim na doświadczeniu, rzadziej na pracach, obserwacjach klinicznych lub farmakologicznych, co powoduje, że nie zawsze są chętnie zapisywane przez lekarzy, którzy w ramach studiów medycznych dowiadują się bardzo niewiele na ich temat. Jednakże w domowym zastosowaniu, szczególnie jako środki prewencyjne, a także lecznicze spełniają swoją rolę w lekkich, a uciążliwych schorzeniach.

W ziołolecznictwie stosowane są surowce roślinne w różnych postaciach. Efektywność leków roślinnych zależy w dużym stopniu od formy, w jakiej są one stosowane.

Najprostszymi postaciami leków roślinnych są pojedyncze zioła lub ich mieszanki, z których najczęściej przyrządza się napary, odwary lub maceracje.

Napary

Przygotowuje się je z ziół zawierających m.in. olejki eteryczne i inne wrażliwe na wyższą temperaturę substancje, przede wszystkim z ziela, liści i kwiatów, z których to surowców substancje czynne stosunkowo łatwo przechodzą do roztworów wodnych.

W warunkach domowych napary przygotowuje się przez zalanie rozdrobnionego surowca roślinnego (w podanej ilości) określoną ilością wrzącej wody i pozostawia pod przykryciem 15 minut, po czym przesącza przez gęste sitko. W zasadzie przygotowuje się każdorazowo nową porcję naparu, gdyż napary ziołowe są nietrwałe. Można naparzyć większą porcję, ale najwyżej na jeden dzień, wlewając gorący napar do termosu.

Sposób przyrządzania. Zwykle stosuje się do naparów następujące proporcje składników: 1 łyżka stołowa ziół na szklankę wody; niektóre surowce są sporządzane według innych przepisów (szczegóły w tekście).

Uwaga! Wyżej wymienione warunki sporządzania naparów traktować należy jako standardowe. Szczególnie czas i temperatura naparzania są bardzo istotne dla uzyskania w naparze maksimum substancji czynnych. Tak np. autorzy niemieccy udowodnili ostatnio, że dla optymalnej ekstrakcji związków flawonoidowych (które bardzo często są czynnymi składnikami surowców roślinnych) właściwe jest sporządzanie naparów przez ekstrahowanie sproszkowanych surowców flawonoidowych w ciągu 30 minut w temperaturze 95°C.

Ostatnio przyjęło się sporządzanie surowców z ziół saszetkowych („fiksów"). Sposób ten jest wygodny i prosty, ma jednak też pewne minusy, jakimi są: nieznana jakość zawartych w saszetce ziół, nie zawsze odpowiednia ilość głównego składnika działającego (w przypadku mieszanek - odnośnie do surowca). Nadaje się przede wszystkim dla ziół pojedynczych (np. mięta, kwiatostan lipy), pitych jako herbatki domowe bez specjalnych ukierunkowań leczniczych.

Dawkowanie w warunkach domowych mogą ułatwić orientacyjnie następujące dane: łyżka stołowa ziół to 5-8 g, łyżeczka do herbaty ziół to 2-3 g, szklanka wody to 200-300 ml, filiżanka wody to 100-120 ml.

Odwary

Przyrządza się je z ziół o twardej konsystencji (kora, kłącze, korzeń, owoc) lub z takich, które zawierają substancje trudno przechodzące do roztworu wodnego.

Sposób przyrządzania. Określoną ilość surowca roślinnego zalewa się przepisaną ilością wody o temperaturze pokojowej i podgrzewa do wrzenia, utrzymując stan wrzenia przez 3-15 minut w zależności od rodzaju surowca (kory dłużej), po czym po odstaniu odsącza się. Można również przygotować odwar na jeden dzień do termosu. Proporcje jakościowe podobne są jak przy naparach, jednak istnieją liczne wyjątki (szczegóły w tekście).

Uwaga! Do przyrządzania obu wymienionych postaci leków roślinnych powinny być używane naczynia emaliowane. Surowców zawierających olejki eteryczne nie należy gotować.

Maceracje (nastoje)

Sporządza się je głównie z surowców zawierających śluz (nasiona lnu, korzeń prawoślazu).

Sposób przyrządzania. Określoną ilość surowca zalewa się wodą o temperaturze pokojowej na 5-6 godzin, po czym odsącza się macerat przez rzadkie sito i lekko ogrzewa. Każdorazowo powinna być sporządzona nowa porcja.

Inne postacie leków roślinnych, tzw. galenowe*

Stosowane w lecznictwie domowym, produkowane są przemysłowo lub wykonywane w aptece. Zaliczamy do nich:

- **Nalewki (***Tincturae***).** Sporządzone są z suszonych surowców roślinnych przy użyciu alkoholu.
- **Wyciągi** *(Extracta).* Najczęściej mają postać płynną, sporządzane są z wysuszonych surowców roślinnych przy zastosowaniu wrzącego alkoholu (dla stabilizacji).
- **Soki** *(Succi).* Wyciskane są z ziół świeżych, często z dodatkiem środków stabilizujących (alkohol, gliceryna).
- **Syropy** *(Sirupi).* Sporządzane są z wyciągów z ziół przez wygotowywanie z cukrem.
- **Olejki do inhalacji.** Są to olejki eteryczne otrzymane przez destylację z parą wodną z odpowiednich surowców roślinnych.
- **Tabletki,** drażetki ziołowe. Są sporządzane fabrycznie z ziół proszkowanych lub też wyciągów roślinnych. Ostatnio coraz częściej pojawiają się w obrocie aptecznym. Ich wartość zależy od standaryzacji składników biologicznie czynnych.
- **Kapsułki.** Zawierają często oleje roślinne (np. olej wiesiołkowy), są dogodną formą do zastosowania w warunkach domowych.
- **Granulaty.** Zawierają na ogół wyciągi roślinne, czasem z dodatkiem innych substancji i sporządzone w postaci granulowanej z cukrem, są produkowane przemysłowo. Nie są wskazane dla chorych na cukrzycę. Łatwo ulegają skażeniu mikrobiologicznemu.

* Nazwa pochodzi od lekarza rzymskiego z II w n.e., który wprowadzi) te postacie leków do użytku.

W obrocie aptecznym spotykane są jeszcze różne inne postacie leków roślinnych, jak:
- maście,
- mazidła,
- pasty,
- żele (ostatnio coraz częściej używane).

Wszystkie postacie leków roślinnych znajdujące się w obrocie aptecznym i pozaaptecznym muszą być zarejestrowane w Ministerstwie Zdrowia i Opieki Społecznej oraz posiadać numer rejestracyjny.

W warunkach domowych często zastosowanie mają stosunkowo proste formy użycia ziół, jak:
- okłady,
- przemywania,
- nasiadówki,
- kąpiele,
- inhalacje.

W tych przypadkach stosuje się napary lub odwary z określonych gatunków ziół w odpowiedniej proporcji, doprowadzone do temperatury ciała.

Inne formy stosowania ziół

Inhalacje (wdychiwania)

Są też formą bardzo pospolitą w stosowaniu leków ziołowych lotnych.

Do inhalacji przez usta i nos (przez kilka minut) zazwyczaj stosuje się olejki eteryczne w ilości kilku (kilkunastu) kropel na napar z rumianku lub wrzącą wodę. Głowę przykrywa się przy tym ręcznikiem. Można również wdychać pary lotnych substancji przez odwrócony lejek, którym nakrywa się naczynie z naparem ziół wraz z olejkiem.

Nasiadówki (kąpiele)

Przyrządza się je w wannie, odpowiednio dużej miednicy lub na folii, którą obciąga się sedes, tak aby pośrodku powstało odpowiednie wgłębienie. W zależności od umiejscowienia schorzenia (np. żylaki odbytu) nasiadówki mogą być głębokie lub płytkie.

Sposób przyrządzania» Zazwyczaj używa się 100 g surowca suszonego (ziele), sporządza się z niego najpierw macerat na zimno przez 10-12 godzin, a potem ogrzewa się do wrzenia, odsącza i dodaje do kąpieli płytkiej w wannie lub nasiadówki. W wannie zanurzenie powinno sięgać tylko nerek. Czas kąpieli - 20 minut. Po kąpieli nie należy wycierać się, tylko po owinięciu w płaszcz kąpielowy leżeć w łóżku przez 1 godzinę. Pełną kąpiel, w której serce kąpiącego powinno znajdować się nad poziomem wody, przyrządza się w podobny sposób, z tą jednakże różnicą, że używa się 200 g surowca.

Zastosowanie ziół i leków ziołowych w lecznictwie domowym

W lecznictwie domowym surowce roślinne mogą być stosowane w celach zapobiegawczych i leczniczych określonego typu schorzeń.

W zależności od schorzenia mogą być one stosowane pojedynczo, lub też łączone dla uzyskania oczekiwanego efektu leczniczego.

W każdym przypadku powinny być używane zioła świeżo zakupione w aptece, uprawnionym sklepie zielarskim lub przechowywane w domowej apteczce (ale nie dłużej niż 1 rok). To samo dotyczy ziół pochodzących z własnego zbioru lub uprawy.

W sprawie stosowania gotowych złożonych leków ziołowych dostępnych bez recepty najlepiej zasięgnąć porady u lekarza i uprawnionego magistra w aptece.

Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach czynności układu pokarmowego

Stosowanie leków ziołowych w profilaktyce i wstępnym leczeniu chorób przewodu pokarmowego ma swoją długoletnią tradycję, a wyniki leczenia w wielu przypadkach są korzystne. Jest to dziedzina stosunkowo dobrze nadająca się do stosowania ziołolecznictwa, zwłaszcza w przypadkach nieznanych, a uciążliwych dolegliwości.

Leki ziołowe przeczyszczające i rozwalniające

Tego typu leki stosowane mogą być doraźnie w zaparciach. Zależnie od pożądanego wyniku używa się leki silnie przeczyszczające lub rozwalniające, ułatwiające wypróżnienie. Efekt zależy też od stosowanej dawki. Należy przestrzec przed nadużywa-

niem tych leków, zwłaszcza w zaparciach nawykowych, których przyczyną mogą być poważne schorzenia przewodu pokarmowego. Konieczna jest konsultacja lekarska.

Kora kruszyny (*Cortex Frangulae*). Kruszyna jest krzewem lub małym drzewem rosnącym pospolicie w Polsce w zespołach leśnych. Kora zbierana jest na wiosnę i aby osiągnąć właściwości lecznicze, musi być odpowiednio przygotowana. Do tego celu konieczne jest przechowywanie jej w stanie suszonym przez 1 rok lub też ogrzewanie w temperaturze 100°C przez 2 godziny. Zabiegi te pozbawiają kruszynę jej właściwości wymiotnych.

Kora kruszyny zawiera glikozydy pochodne antrachinonu, działa łagodnie przeczyszczająco na jelito grube w dawkach 0,5-2,0 g ziół w postaci odwaru. Działanie następuje po 8-10 godzinach. Wchodzi też w skład licznych mieszanek ziołowych i leków złożonych o działaniu przeczyszczającym, jak np. Normosan, syrop Rhelax, Normanol, Normogran, lub żółciopędnym, jak Cholagoga **II** i **III,** Cholesol, Cholegran, Gastrochol, a także innych, pobudzających przemianę materii, jak Degrosan (w otyłości) lub jako lekko przeczyszczający składnik mieszanek Rektosan (w miażdżycy).

Kora kruszyny stosowana w większych dawkach powoduje przekrwienie jamy brzusznej i narządów rodnych i nie powinna być podawana kobietom ciężarnym. Zawarte w niej antraglikozydy przechodzą do mleka matek karmiących, co może powodować biegunki u niemowląt.

Kora kruszyny jest jednym z najczęściej stosowanych u nas leków przeczyszczających, na ogół w mieszankach z innymi ziołami lub przetworami o działaniu rozkurczającym. Działanie przeczyszczające kory kruszyny jest nieco mniej drażniące oraz powodujące skurcze jelita grubego niż działanie liści senesu i aloesu. Jednakże stosowanie jej, jak też zawierających korę kruszyny mieszanek, nie może być długotrwałe; najlepiej doraźne lub kilkudniowe.

Odwar kory kruszyny jako środek przeczyszczający przyrządza się z 1,5-2,0 g ziół (V2 łyżki stołowej) na szklankę wody; gotować należy 15 minut (pod przykrywką). Pić najlepiej wieczorem; w lekkich zaparciach wystarcza *V4-V2* szklanki odwaru. Używa się też odwaru z owoców kruszyny (w podobnym celu i w podobny sposób).

Owoce kruszyny (*Fructus Frangulae).* Około 5 g (łyżeczkę do herbaty) na szklankę wody

W niektórych preparatach lub mieszankach zagranicznych jako składnik występuje kora szakłaku amerykańskiego *Cortex Rhamni purshianae (Cascara sarada).* Ma ona podobne działanie jak kora kruszyny.

Liść senesu (*Folium Sennae).* Ten roślinny surowiec pochodzi z krajów o cieplejszym klimacie (Półwysep Arabski, wschodnia Afryka) i bywa do Polski sprowadzany. Zawiera również antraglikozydy, m.in. tak zwane sennozydy o silnym działaniu pobudzającym perystaltykę jelita grubego. Jest to jeden z najlepszych środków przeczyszczających, stosowany powszechnie w wielu krajach. Liście senesu nadają się do doraźnego zastosowania. Dłuższe stosowanie może wywołać silne podrażnienie błony śluzowej jelit z poważnymi konsekwencjami.

Napar sporządza się z 1-4 g liści (łyżeczka do herbaty) przez zalanie wrzącą wodą (V2 szklanki) i odstawienie na 15 minut. Działanie występuje po 5-8 godzinach. Liści senesu nie należy gotować, zawierają bowiem drażniącą żywicę, która przechodzi do wody podczas gotowania.

Strączki senesu (*Foliculi Sennae)* działają nieco łagodniej.

Kłącze rzewienia chińskiego (*Rhizoma Rhei).* Zawiera antraglikozydy, ale też pewną ilość garbników, dlatego jego działanie zależy od wielkości zastosowanej dawki. Przeczyszczająco działa w dawkach 0,5-3,0 g, natomiast w mniejszych dawkach ma działanie zapierające. Jest to lek łagodnie przeczyszczający po 8-12 godzinach od chwili podania. Stosuje się go często w postaci tabletek 0,5 g ze sproszkowanego kłącza, a także w postaci nalewki i preparatów złożonych (Alax, Rhelax i in.). Dłuższe stosowanie kłączy rzewienia nie jest wskazane, ze względu na zawartość szczawianów, sprzyjających tworzeniu się kamieni nerkowych.

Aloes. Egzotyczne gatunki aloesów, rosnących między innymi w Afryce, jak również hodowanych u nas jako rośliny doniczkowe, głównie gatunek *Aloe ferox,* zawierają żywicę ze znaczną zawartością antraglikozydów. Służą do otrzymywania preparatów galenowych niektórych specyfików o działaniu dość silnie przeczyszczającym. Takim preparatem dostępnym u nas w kraju jest Boldaloina w tabletkach, która ponadto ma działanie żółciopędne.

Jako środek przeczyszczający używa się 1-2 tabletki na wieczór. Przeciwwskazania są podobne jak w przypadku kory kruszyny. Preparatów żywicy aloesu nie należy nadużywać.

Wymienione powyżej surowce i leki roślinne należą do tzw. antranoidów, tj. zawierających antraglikozydy, mogą mieć zastosowanie przede wszystkim wówczas, gdy nie jest wskazany wysiłek przy defekacji (żylaki odbytu, stany pooperacyjne, zawały).

Nasiona lnu, babki płesznika, agar, a także kleik z otrąb pszennych są stosowane jako środki przeczyszczające i rozwalniające o łagodnym działaniu, polegającym na spęcznieniu treści w jelitach; są to surowce i leki ziołowe zawierające śluz. Leki te nie wywołują żadnych skutków niepożądanych i nadają się do dłuższego stosowania.

Nasiona lnu (*Semen Lini*) obfitują w olej tłusty (ok. 40%) i śluz zawarty w skórce nasienia (6-9%), są surowcem silnie pęczniejącym w wodzie - powiększają one masę prawie trzykrotnie. Sluz nasion w kwaśnym środowisku żołądka traci nieco swe właściwości, odzyskuje je jednak w pełni w zasadowym środowisku jelit, ułatwiając przesuwanie się treści jelita.

W celu uzyskania efektu przeczyszczającego nasiona lnu nie muszą być miażdżone lub rozdrabniane. Należy jednak brać pod uwagę ich wysoką kaloryczność (100 g - ok. 470 kcal), spowodowaną obecnością oleju tłustego.

Dawkowanie. 1-2 łyżeczki do herbaty zalewa się Vi filiżanki wody dla spęcznienia w ciągu 1-4 godzin. Pije się ciepły macerat 2 razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem. Działanie występuje po kilku dniach.

Inne zastosowanie nasion lnu patrz str. 880.

Nasiona babki płesznika (*Semen Psylii)* pochodzące z roślin rosnących na obrzeżu Morza Śródziemnego, ostatnio również uprawianych w Polsce, obfitują również w śluz zawarty w skórce nasion. W odróżnieniu od nasion śluz nie ulega denaturacji w żołądku i wywiera pełne działanie spęczniające w jelitach oraz powoduje łagodne wypróżnienie po 6-12 godzinach. Do użytku przygotowuje się 5-10 g nasion przez macerowanie zimną wodą przez kilka godzin.

Nasiona babki indyjskiej (*Plantago ouata),* rosnącej w Iranie i Indiach, mają podobne znaczenie. Z nasion tych można uzyskać dość łatwo samą łupinę nasienną, przez co unika się pobierania przez organizm substancji balastowych całego nasienia. Zastosowanie - podobne do nasion babki płesznika. W obrocie aptecznym znajdują się preparaty wymienionych surowców obu gatunków (Regulax, Osmolax, Metamucil). Babka indyjska znana jest także pod nazwą Ispagula. Według ostatnich badań zmniejsza stężenie niekorzystnego LDL.

Agar jest produktem polisacharydowym, wyodrębnionym z krasnorostów rosnących głównie w morzach na wybrzeżach Japonii. Ma aż 15-krotną zdolność pęcznienia. Stosuje się go głównie w postaci preparatów zawierających jeszcze inne środki przeczyszczające (np. Normacol).

Leki ziołowe przeciwbiegunkowe

Działanie przeciwbiegunkowe lub zapierające wywierają przede wszystkim zioła i ich przetwory zawierające garbniki. Stosowanie tych leków powinno być ograniczone do momentu ustąpienia objawów, nie należy ich dłużej podawać niż przez 2 dni. W razie nie ustającej biegunki konieczne jest zwrócenie się do lekarza.

Kłącze pięciornika kurzego ziela (*Rhizoma Tormentillae).* Pięciornik kurze ziele, rosnący pospolicie w Polsce, obfituje w garbniki katechinowe (15-20% i więcej). W związku z tym jest dobrym lekiem o działaniu ściągającym (zewnętrznie), a także przeciwbiegunkowym.

Odwar: 3-4 łyżeczki do herbaty ziół na szklankę wody rozdrobnionego kłącza ogrzewa się aż do wrzenia przez 10-15 minut. W tym celu może być też stosowany nastój (macerat) kłącza pięciornika w proporcji 10 części surowca na 100 ml (V2 szklanki) półsłodkiego czerwonego wina - czas maceracji 14 dni.

W biegunkach używa się filiżankę odwaru lub kieliszek nastoju na winie 2-3 razy dziennie między posiłkami. Leki te można stosować najwyżej przez 2-3 dni. W razie braku poprawy (ustaniu biegunki) należy skonsultować się z lekarzem.

W podobny sposób może być stosowane kłącze **rdestu wężownika (***Rhizoma Bistortae*), rośliny pospolitej w Polsce, które zawiera do 25% garbników o nieco innym charakterze niż kłącze pięciornika.

W lżejszych przypadkach biegunek oprócz ścisłej diety jako leki słabo zapierające mogą być stosowane niektóre zioła z rodziny Różowatych:

- Liść jeżyny (*Folium Rubi fruticosi*) - zawartość garbników do 15%.
- Ziele pięciornika gęsiego (srebrnika) (*Herba Anserinae)* - 4-10% garbników.
- Liść poziomki (*Folium Fragariae).*
- Ziele przywrotnika (*Herba Alchemillae).*

Napary: przyrządza się z 2-4 g ziół (3-4 łyżeczki do herbaty) na 150 ml wrzącej wody; podawać 2-3 filiżanki naparu dziennie.

Owoc borówki czernicy (*Fructus Myrtilli).* Surowiec ten ma również znaczenie jako lek przeciwbiegunkowy. Zawiera ok. 10% garbników. Może być stosowany jako lek wspomagający w leczeniu ostrych biegunek u dzieci i dorosłych w postaci odwaru.

Odwar: przyrządza się 1-2 łyżek stołowych suszonych owoców na 150 ml *(3A* szklanki) wody; czas gotowania (pod przykryciem) 10 minut. Pije się kilka razy dziennie (zimny) od Vz do xh szklanki po jedzeniu aż do zaniku objawów biegunkowych (u dzieci odpowiednio mniej).

Łagodne działanie przeciwbiegunkowe wykazują też napary z:
Liści szałwii (*Folium Saluiae*) - do nabycia również w aptekach w postaci torebkowanej Salvia-fix. Lek ten nie powinien być używany przez dłuższy czas (powyżej 3 dni).

Mieszanki ziołowe, zawierające niektóre z wyżej wymienionych składników (np. Tannosan), mogą być stosowane jako leki przeciwbiegunkowe.

Odwar: przyrządza się z 1 łyżki stołowej ziół na do Vi szklanki na godzinę przed jedzeniem (dorośli) lub 1-2 łyżki stołowej (dzieci) kilka razy dziennie.

Poza wymienionymi surowcami garbnikowymi dla złagodzenia biegunek stosowane być mogą w postaci odpowiedniej diety lub preparatów pektyny, zawarte w wielu owocach, np. jabłkach. Najprostszą formą zastosowania pektyn jest dieta jabłkowa: 1,0-1,5 kg startych jabłek do spożycia w ciągu dnia. Aby zapobiec brunatnieniu miazgi, można dodać kwasu cytrynowego.

Leki ziołowe pobudzające wydzielanie soku żołądkowego

Właściwość pobudzania wydzielania soku żołądkowego i innych soków trawiennych mają liczne zioła i leki roślinne zawierające gorycze oraz aromatyczne olejki eteryczne. Zioła te pobudzają łaknienie. Stosowane są również w stanach niedokwaśności i bezsoczności, a także jako ogólnie wzmacniające u dzieci i dorosłych. Zioła goryczowe działają na tzw. receptory goryczy u podstawy języka i pobudzają na drodze odruchowej wydzielanie gruczołów trawiennych i soku żołądkowego. Istotne jest, aby zioła te stosować ok. V2 godziny przed jedzeniem, 2-3 razy dziennie.

Wiele ziół aromatycznych, używanych niekiedy jako przyprawy, ma właściwości pobudzania wydzielania soków trawiennych, a niekiedy również żółci. Ponadto poprawiają one smak potraw, a także mieszanek ziołowych.

Zioła zawierające głównie gorycze

Korzeń goryczki (*Radix Gentianae*) pochodzi z uprawianej w kraju goryczki żółtej, wieloletniej okazałej rośliny, osiągającej 1 m wysokości. Zawiera ona m.in. kilka bardzo gorzkich substancji pobudzających wydzielanie gruczołów ślinowych, soku żołądkowego i żółci. Działanie to ujawnia się już po ok. 30 minutach od zastosowania korzeni goryczki w postaci odwaru lub nalewki (*Tinctura Gentianae),* która może być stosowana w dawce 20-25 kropli na V4 szklanki wody.

Odwar z korzeni goryczki przyrządza się z 1 łyżki stołowej ziół na szklankę wody; czas gotowania (pod przykryciem) - 10 minut. Przyjmuje się 1-2 łyżki stołowej 2-3 razy dziennie przed jedzeniem.

Lek ten stosuje się w braku łaknienia, niestrawności, niedokwaśności i innych zaburzeniach trawienia, a także w stanach wycieńczenia i niedowagi u dzieci, młodzieży i osób w podeszłym wieku. Nie należy przekraczać zalecanych dawek.

Liść bobrka trójlistkowego (*Folium Menyanthidis).* Zbierany jest w Polsce ze stanu naturalnego. Rośnie na miejscach podmokłych, brzegach stawów, jezior, rzek. Zawiera również bardzo gorzkie substancje o podobnym znaczeniu i zastosowaniu jak korzeń goryczki.

Odwar: sporządza się z 2 łyżeczek do herbaty na szklankę wody (gotować 5 minut) w dawkach 1-2 łyżki stołowe, kilka razy dziennie. Stosowanie większych dawek nie jest wskazane, może bowiem wywołać nudności i wymioty.

Ziele tysiącznika (centurii) (*Herba Centaurii).* Tysiącznik występuje w Polsce w stanie naturalnym, ale jego zasoby są znacznie wyniszczone - stąd wynikają trudności w zbiorze tego surowca. Jest to bardzo wartościowy lek, wybitnie pobudzający wydzielanie soku żołądkowego, który stosowany może być w bezsoczności, braku łaknienia i zaburzeniach żołądkowo-j elito wy ch u dorosłych i u dzieci.

Napar: przyrządza się z 2-3 g (1-2 łyżeczki do herbaty) na filiżankę wrzącej wody - przed jedzeniem.

Ziele piołunu *(Herba Absinthii).* Należy do ziół goryczowych, zawierających również olejek eteryczny. Bylica piołun jest rośliną pospolitą w Polsce. Znany gorzki smak piołunu pochodzi z laktonów seskwiterpenowych, mających odmienny charakter chemiczny od goryczy wyżej opisanych ziół. Olejek eteryczny piołunu zawiera m.in. terpen tujon, który przy przedawkowaniu może wywołać niepożądane działanie (wymioty, bóle brzucha itp.). Ziele piołunu działa pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych, a ponadto żółciopędnie. Może być stosowane (często w mieszankach ziołowych) w niestrawności, braku łaknienia, lekkich, ale przewlekłych nieżytach żołądka oraz w stanach spastycznych w obrębie jelit i dróg żółciowych.

Napar: przyrządza się z 1 łyżeczki do herbaty na 1 filiżankę wrzącej wody, pije kilka razy dziennie łyżkę stołową przed jedzeniem, a jako lek żółciopędny - po jedzeniu. Stosowany w umiarkowanych dawkach, nie wywiera żadnego działania niepożądanego.

Ziele drapacza *(Herba Cnici benedicti).* Ma również pewne znaczenie jako lek goryczowy i lekko żółciopędny. Stosowany jest głównie w mieszankach ziołowych. Pochodzi z uprawy. Substancje gorzkie - podobnego typu jak w zielu piołunu.

Kłącze tataraku *(Rhizoma Calami).* Również zawiera substancje gorzkie i olejek eteryczny. Stosowane w zaburzeniach żołądkowych i jelitowych.

Ziele bylicy *(Herba Artemisiae)* o podobnym, ale nieco słabszym działaniu niż ziele piołunu.

Owocnia pomarańczy gorzkiej *(Pericarpium Aurantii amari).* Zawiera również substancje gorzkie.

Zioła aromatyczne pobudzające trawienie

Działanie pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i innych soków trawiennych wywierają też liczne zioła aromatyczne, zawierające olejki aromatyczne, stosowane często jako przyprawy.

Należą do nich:
Owoc kminku *(Fructus Carvi).* Wykazuje również działanie wiatropędne, rozkurczające i żółciopędne.

Napar: przyrządza się z rozgniecionych owoców - 1 łyżka stołowa na ^{x}h szklanki wody. Pić 2-3 razy dziennie po ^{X}A szklanki po posiłkach.

Owoc kolendry *(Fructus Coriandri).* Ma też działanie wiatropędne, rozkurczające. Wchodzi w skład różnych mieszanek wiatropędnych, pobudzających trawienie, żółciopędnych.

Owoc kopru włoskiego *(Fructus Foeniculi).* Wykazuje również działanie wiatropędne, rozkurczające i wykrztuśne. Jako lek wiatropędny stosowany jest głównie u dzieci.

Napar: przyrządzanie podobnie jak w przypadku kminku. Dzieciom podaje się odpowiednio mniejsze dawki.

Owoc anyżu *(Fructus Anisi).* Ma podobne właściwości jak owoc kopru włoskiego, głównie jednak działa wykrztuśnie.

Korzeń arcydzięgla *(Radix Archangelicae).* Również ma działanie rozkurczowe.

Ziele bazylii *(Herba Basilici).* Stosowane głównie jako przyprawa.

Ziele majeranku *(Herba Majoranae).* Stosowane głównie jako przyprawa.

Ziele cząbru ogrodowego *(Herba Saturejae).* Stosowane głównie jako przyprawa.

Powyższe trzy surowce pochodzą z uprawy.

Owoc papryki *(Fructus Capsici).* Stosowany głównie jako ostra przyprawa (małe dawki!).

Cebula czosnku *(Bulbus Allii sativi).* Stosowana głównie jako przyprawa; większe dawki mają działanie przeciwbakteryjne, przeciwmiażdżycowe, przeciwrobacze i in.

Leki ziołowe stosowane w różnych chorobach przewodu pokarmowego

Oprócz ziół i leków ziołowych, wpływających pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego i innych soków trawiennych, a także działających wiatropędnie przez pobudzanie motoryki jelit, w warunkach domowych mogą być stosowane zioła w stanach skurczowych, bólach brzucha, wzdęciach, odbijaniu, uczuciu pełności, tj. objawach dysfunkcji przewodu pokarmowego. Ich stosowanie powinno być ograniczone do wstępnej likwidacji wymienionych objawów. Jeśli nie następuje poprawa, należy bezwzględnie porozumieć się z lekarzem.

Stosowanie niżej opisanych ziół w przypadkach przewlekłych zaburzeń żołądkowo-jelitowych jest możliwe przez dłuższy czas.

Napary z koszyczków rumianku lub liści mięty pieprzowej mogą być używane jako codzienne herbatki ziołowe zamiast herbaty. Działają one profilaktycznie u osób z niesprawnym układem trawiennym.

Koszyczek rumianku (*Anthodium Chamomillae).* Rumianek pospolity jest znanym, często stosowanym i cenionym lekiem ziołowym pochodzenia krajowego. Uprawiany jest na plantacjach i zbierany ze stanu naturalnego. Zawiera różne składniki czynne, m.in. matrycynę, olejek eteryczny z przeciwzapalnie działającymi składnikami chamazulenem i alfa-bisabololem, ponadto flawonoidy, śluz, które również wywierają działanie przeciwzapalne. Zespół składników ma też właściwości rozkurczowe i pewne działanie antyseptyczne. Surowiec ten znajduje szerokie zastosowanie zarówno wewnętrzne: w kurczach żołądkowo-jelitowych, bólach brzucha itp. objawach, jak i zewnętrzne: w stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej, krtani - w postaci płukań, inhalacji, oraz okładów - w chorobach skóry, zapaleniach spojówek i innych schorzeniach okulistycznych.

Rumianek jest składnikiem wielu mieszanek ziołowych i preparatów, np. Azulanu, który jest bogatym w chamazulen wyciągiem z koszyczków rumianku.

Napar: do użytku wewnętrznego i do płukań przygotowuje się napary w zwykłej proporcji, tj. 1 łyżka stołowa ziół na 1 szklankę wrzącej wody - odstawić na 15 minut; mogą też być zastosowane gotowe saszetki Chamo-fix. Lek ten może być stosowany zarówno u małych dzieci, jak i u osób w podeszłym wieku. Przyjmowany w dawkach umiarkowanych nie wywołuje żadnych działań niepożądanych i jest nietoksyczny.

Zalecana przez docenta Weissa „kuracja obrotowa" przy zastosowaniu naparów z koszyczków rumianku działa skutecznie w zapobieganiu chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Polega ona na piciu rano na czczo filiżanki naparu z 2-3 łyżeczek rumianku i pozostaniu w pozycji leżącej na plecach przez 5-10 minut, następnie na prawym boku 5-10 minut, podobnie na lewym boku i na końcu na brzuchu 5-10 minut. Kuracja ta powinna być wspomagana piciem naparu z rumianku kilka razy dziennie.

Ziele krwawnika (.*Herba Millefolii).* Krwawnik pospolity jest w Polsce bardzo rozpowszechniony i zbierany ze stanu naturalnego. Zawiera również olejek eteryczny z chamazulenem, flawonoidy, a więc ma składniki podobne jak koszyczek rumianku. Stąd jego działanie wewnętrzne i zewnętrzne jest zbliżone do rumianku. Ponadto ziele krwawnika zawiera niewielką ilość garbników (3-4%). Główny zakres zastosowania to lekkie zaburzenia w funkcjonowaniu żołądka, jelit i dróg żółciowych, podobnie jak w przypadku rumianku.

Ziele krwawnika stosowane jest zwykle w mieszankach ziołowych lub w postaci naparu (podobnie jak wyżej wymieniony koszyczek rumianku). Zewnętrznie też w postaci okładów - w chorobach skóry. Podobne znaczenie i zastosowanie ma również kwiat (koszyczek) krwawnika *(Flos Millefolii).*

Liść mięty pieprzowej (*Folium Menthae piperitae).* Surowiec pochodzi z uprawianej w Polsce mięty pieprzowej, obfitującej w olejek eteryczny (*Oleum Menthae piperitae).* Jego głównym składnikiem jest mentol. Surowiec ma charakterystyczny zapach miętowy i smak lekko chłodzący, związany z zawartością mentolu. Wykazuje działanie rozkurczowe, wzmagające wydzielanie soków trawiennych, szczególnie żółci. Stosowany jest w ostrych i przewlekłych nieżytach żołądkowych i jelitowych połączonych z bolesnymi kurczami, także w niedoborach wydzielania żółci.

Napar: przyrządza się z ok. 1,5-2 g (1 łyżka stołowa) ziół, kilka razy dziennie między posiłkami.

W sprzedaży znajduje się także torebkowany liść mięty pieprzowej Mentha-fix oraz nalewka miętowa

(Tinctura Menthae), którą stosuje się w dawce 30-50 kropli na cukier w kieliszku wody kilka razy dziennie przed jedzeniem.

Liść mięty pieprzowej jest składnikiem wielu mieszanek ziołowych stosowanych w chorobach żołądka, jelit, wątroby i pęcherzyka żółciowego, nerwicach wegetatywnych i in. Może być stosowany przez dłuższy czas.

Korzeń lukrecji (*Radix Glycyrrhizae*). Lukrecja rośnie w krajach południowo-wschodniej Europy, w rejonie Morza Śródziemnego, i jest do Polski sprowadzana. Korzeń lukrecji ma smak wybitnie słodki i obfituje w triterpenowe saponiny i fławonoidy. Wykazuje różne typy działania (patrz też Choroby układu oddechowego, str. 883).

W różnych postaciach (zagęszczonego soku, wyciągów) korzeń lukrecji jest stosowany jako lek wspomagający w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Przeciwwskazaniem jest nadciśnienie tętnicze, przewlekłe zapalenie wątroby, marskość wątroby, małe stężenie potasu we krwi (powoduje wzmożone wydzielanie jonów potasu, a zatrzymanie jonów sodu). Zaleca się podawanie pokarmów obfitujących w potas.

Okres stosowania lukrecji w dużych dawkach nie powinien przekroczyć 6 tygodni. Dłuższe przyjmowanie leków może wywołać obrzęki.

Korzeń lukrecji, oprócz wymienionych postaci, stosowany jest również w mieszankach ziołowych i jako odwar.

Odwar: przyrządza się z 2-4 g korzenia (łyżeczka do herbaty) na filiżankę wody, czas gotowania (pod przykryciem) 5-6 minut, spożywa się go po jedzeniu 0/2 filiżanki). Można także stosować gotowe preparaty z lukrecji (Carbenoxolon, Gastro i in.).

Ze względu na niekorzystną interakcję nie należy stosować łącznie ze spironolaktonem (Verospiron).

Nasienie lnu (*Semen Lini).* Nasiona nie rozdrobnione, w dawce 1 łyżka stołowa - 2-3 razy dziennie w dużej ilości płynu w czasie jedzenia. Nadają się do leczenia przewlekłych zaparć i schorzeń jelitowych.

Nastój (macerat): przyrządza się z 5-10 g nasion lnu i zalewa zimną wodą (% szklanki) na 20-30 minut.

Stosowane są w nieżycie żołądka i jelit. Wydzielony śluzowaty płyn używa się po lekkim podgrzaniu. Lek jest w zasadzie nieszkodliwy, powinien być jednak zawsze stosowany w stanie napęczniałym. Jako lek przeciwzapalny, osłaniający, może być także stosowany zewnętrznie w postaci okładów i kataplazmów.

Sok z białej kapusty zalecany jest przez fitoterapeutów jako wspomagający i łagodzący objawy choroby wrzodowej żołądka oraz dwunastnicy. Otrzymuje się go przez rozdrobnienie świeżych liści kapusty białej (*Brassica oleracea var. capitata*) w malakserze z dodatkiem małej ilości wody. Sok ma nieco mdły smak, do którego po paru dniach można się przyzwyczaić.

Przygotowuje się porcję soku na 1 dzień (ok. 1 1), następnie dzieli się ją na mniejsze porcje, które pije się między posiłkami. Kuracja trwa 3-6 tygodni (nie dłużej). Soku nie należy gotować ani pasteryzować - można go jedynie zamrozić.

Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach czynności wydzielniczej wątroby i schorzeniach dróg żółciowych

Dolegliwości wątroby i dróg żółciowych, takie jak stany zapalne tych narządów, dyskinezy, bolesne stany skurczowe, kamica żółciowa, brak wydzielania żółci i in., należą do schorzeń, w leczeniu których zioła i leki roślinne mogą odegrać istotną rolę.

Stosowane są w tych przypadkach zioła i ich przetwory jako leki żółciopędne, żółciotwórcze, rozkurczowe, przeciwzapalne, bakteriobójcze.

Leki ziołowe pobudzające wydzielanie żółci

Zioła o działaniu żółciopędnym stosowane są w niedostatecznym wydzielaniu żółci. Ich rola polega na poprawie trawienia i zapobieganiu kamicy żółciowej. Ponadto podaje się je w stanach pooperacyjnych pęcherzyka żółciowego.

Przed zastosowaniem ziół zalecana jest konsultacja z lekarzem. W nasilonej kamicy żółciowej, połączonej z bolesnymi atakami, zachodzi zazwyczaj potrzeba chirurgicznego zabiegu usunięcia kamieni, gdyż żadne zioła lub ich preparaty nie dają gwa-

rancji, że kamienie rozpuszczą się, czy też same się wydalą.

Kwiatostan kocanki (*Inflorescentium Helichrysi).* Występujące na piaszczystych terenach Polski kocanki piaskowe o żółtocytrynowych kwiatostanach zawierają związki flawonowe i inne substancje pobudzające wydzielanie żółci i rozszerzające przewody żółciowe. Stosowane są przeważnie w różnych niedomogach wątroby, stanach skurczowych i zapalnych pęcherzyka żółciowego w postaci odwaru.

Odwar: sporządza się z **2** łyżek stołowych ziół na szklankę wrzącej wody (czas gotowania 10 minut); pić **2-3** razy dziennie po jedzeniu (V2 szklanki). Kwiatostany kocanki są często składnikiem mieszanek ziołowych żółciopędnych (np. Cholagoga II) i preparatów złożonych (np. Cholesol).

Liść mięty pieprzowej (*Folium Menthae piperitae).* Właściwości pobudzające wydzielanie żółci zawdzięcza ten surowiec zawartości olejku eterycznego, a zwłaszcza jego głównego składnika terpenowego - mentolu. Ponadto ma właściwości rozkurczowe i nieznacznie bakteriobójcze. Jest istotnym składnikiem licznych mieszanek żółciopędnych, a także stosowanych w zaburzeniach trawiennych.

Napar: przyrządza się z **2-2,5** łyżki na **2** szklanki wody; pić V2 szklanki **2-4** razy dziennie.

Olejek miętowy (*Oleum Menthae piperitae).* Ma również silne właściwości żółciopędne; zawiera mentol, który wydziela się przez drogi żółciowe, wywierając ponadto wpływ rozkurczający i bakteriobójczy.

Składniki olejku miętowego z mentolem zawarte są m.in. w preparacie żółciopędnym Terpichol, stosowanym profilaktycznie w postaci kropli: **3-8** kropli na cukier - jako lek żółciopędny (nie w stanach ostrych).

Korzeń mniszka lekarskiego (*Radix Taraxaci).* Mniszek lekarski jest bardzo pospolitą rośliną naszych pól i łąk. Zbierany jest zarówno korzeń rośliny, jak i całe ziele z korzeniem (*Radix Taraxaci cum herba).* Zawiera liczne składniki o charakterze terpenowym, o gorzkim smaku. W zielu zaznacza się znaczna zawartość potasu (do **4,5%).**

Surowiec jest łagodnie działającym środkiem żółciopędnym i moczopędnym, pobudza również apetyt ze względu na goryczowy charakter zawartych w nim związków terpenowych. Świeże, młode liście są zalecane jako sałatka do tzw. kuracji wiosennych (popularne we Francji i innych krajach zachodnich).

Korzeń mniszka stosowany jest w różnych postaciach jako wspomagający w chorobach wątroby, pęcherzyka żółciowego, w zaburzeniach trawiennych.

Niektórzy zalecają go również w chorobach reumatycznych i skórnych.

Odwar: sporządza się z 1-2 łyżeczek do herbaty na filiżankę wody (czas gotowania ok. 10 minut) - rano i wieczorem - przez okres 4-6 tygodni.

Może być również używany w postaci soku ze świeżej rośliny (*Succus Taraxaci*): 30-40 kropli 3 razy dziennie.

Ziele szanty (*Herba Marrubii).* Surowiec pochodzi z uprawy. Szanta zawiera związki diterpenowe, fenolokwasy i in. Używana jest jako lek żółciopędny i goryczowy. Właściwości te związane są z zawartością diterpenu - marubiny.

Napar: sporządza się z 1,5 g surowca (łyżeczka do herbaty na filiżankę wody przed jedzeniem). Szanta ma też właściwości słabo wykrztuśne.

Ziele bylicy bożego drzewka *(Herba Abrotani).* Uprawiana niekiedy bylica boże drzewko i jej zielone pędy są dobrym lekiem żółciopędnym i żółciotwórczym. Działanie to jest związane z zawartością kilku substancji z grupy kumaryn.

Napar: stosuje się z 1-1,5 łyżki stołowej ziela na szklankę wrzącej wody; pić *V4-V2* szklanki 3 razy dziennie przed jedzeniem.

Korzeń rzodkwi czarnej - świeży (*Radix Raphani nigrae recens).* Jako lek żółciopędny używa się świeżego, rozdrobnionego na tarce korzenia rzodkwi czarnej (jest to właściwie część podliścieniowa) lub też soku wyciśniętego z rozdrobnionego korzenia, który przed użyciem powinien odstać się przez kilka godzin w lodówce (traci przykry zapach). Sok można osłodzić cukrem. Z jednego dużego korzenia uzyskuje się ok. Vi 1 soku. Dziennie wypija się ok. V2 szklanki soku w kilku porcjach, jeśli jest dobrze tolerowany przez dłuższy czas, robiąc 2-3-dniowe przerwy. Wyciąg z czarnej rzodkwi zawarty jest też w preparacie Raphacholin w drażetkach.

Ziele karczochów (*Cynara scolymus)* - zawiera m.in. substancję czynną cynarynę, która odznacza

się działaniem żółciotwórczym i żółciopędnym, ponadto działa ochronnie na wątrobę oraz obniża stężenie cholesterolu i tłuszczów w surowicy krwi (wpływ przeciwmiażdżycowy).

Karczochy, które są popularną w niektórych krajach jarzyną (Włochy, Francja), stosowane są raczej w postaci preparatów ekstrakcyjnych (drażetek), zawierających określoną ilość cynaryny (np. Cynarex), czasem z dodatkiem środków rozkurczających (np. Cynarein) - sposób użycia podany jest na opakowaniu.

Kłącze ostryżu (kurkumy) - pochodzące z Azji i Afryki, o żółtym zabarwieniu (składnik przyprawy Curry), jest środkiem żółciopędnym, działającym ponadto przeciwzapalnie. Stosowane wyłącznie w postaci preparatów (np. Solaren). Nie nadaje się do stosowania w przypadku nadkwaśności żołądka. Główny składnik czynny surowca - kurkumina wykazuje właściwości przeciwutleniające i neutralizujące wolne rodniki.

Liście boldo (*Folium Boldo)* pochodzące z krzewu rosnącego w Chile zawierają żółciopędnie działający alkaloid - boldynę, ponadto działają moczopędnie, pobudzają wydzielanie kwasu moczowego. Wchodzą w skład niektórych mieszanek żółciopędnych; w Polsce również w postaci wyciągu w skład tabletek przeczyszczających Boldaloina.

Poza wyżej opisanymi surowcami pewne działanie żółciopędne wywierają:
- Ziele piołunu (*Herba Absinthii).*
- Ziele bylicy pospolitej *(Herba Artemisiae).*
- Ziele krwawnika *(Herba Millefolii).*
- Ziele rzepiku *(Herba Agrimoniae).*
- Ziele drapacza *(Herba Cnici benedicti).*
- Korzeń cykorii podróżnika *(Radix Cichorii).*
- Kłącze rzewienia *(Rhizoma Rhei*) i in.

Leki ziołowe działające ochronnie na wątrobę

Leki te mają znaczenie w razie zagrożenia uszkodzenia wątroby przez niektóre leki, toksyny (m.in. muchomora sromotnikowego), alkohol, substancje chemiczne.

Owoce ostropestu plamistego *(Fructus Sylibi mariani)* - rośliny uprawianej na większą skalę w Polsce. Zawierają działające ochronnie i regenerująco na miąższ wątroby substancje z grupy flawonolignanów, tzw. sylibinę i in. Stosowane są głównie w postaci preparatów kompleksowych (np. Sylimarol, Legalon), także w połączeniu z wyciągiem karczochów (np. Sylicynar) - działając zapobiegawczo i leczniczo w schorzeniach wątroby, intoksykacjach na różnym tle. Stosowane są zazwyczaj w postaci drażetek 2-3 razy dziennie po 1-2 drażetki.

Leki ziołowe działające rozkurczowo (spazmolitycznie) m.in. na drogi żółciowe

Ziele glistnika jaskółczego ziela *(Herba Chelidonii).* Surowiec ten stanowią wysuszone, kwitnące pędy dziko rosnącego u nas, ale także i uprawianego, glistnika. Zawierają one pomarańczowy sok mleczny, a w nim liczne alkaloidy o działaniu rozkurczającym na drogi żółciowe i przewód pokarmowy. Ziele glistnika w czasie nieprawidłowego, przewlekłego suszenia może stracić znaczną ilość alkaloidów. Stosowane jest dość rzadko w mieszankach ziołowych wątrobowych, częściej w postaci nalewki *(Tinctura Chelidonii*) w stanach skurczowych i zapalnych pęcherzyka żółciowego. Działa też rozszerzająco na oskrzela.

Ze względu na dość silne działanie stosowanie przetworów glistnika wymaga zalecenia lekarza.

Ziele glistnika, zazwyczaj zwane jaskółczym zielem, wchodzi w skład niektórych mieszanek (np. Cholagoga **II)** i preparatów (np. Gastrochol).

Ziele dymnicy *(Herba Fumariae).* Dymnica pospolita jest jednoroczną rośliną zielną, rosnącą dziko w Polsce. Zawiera alkaloidy o działaniu rozkurczającym mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i moczowych, działa też słabo moczopędnie i rozwalniająco.

Ziele dymnicy stosowane jest niekiedy w chorobach wątroby i dróg żółciowych w postaci naparu.

Napar: sporządza się z V* łyżki stołowej ziela na szklankę wody.

Znany jest preparat dymnicy o nazwie Oddibil, regulujący wydzielanie żółci. Jej nadmierne wydzielanie może powodować atak migreny. Lek ten powinien być stosowany z polecenia lekarza.

Działanie rozkurczowe (spazmolityczne) na drogi żółciowe wywierają takie surowce roślinne, w skład których wchodzą alkaloidy tropinowe, np.:
- liście pokrzyku wilczej jagody *(Folium Belladonnae)* i ich przetwory,

- preparaty pochodzenia roślinnego zawierające pochodne wspomnianych alkaloidów (Scopolan i Scopolan comp.) w postaci leków doustnych lub czopków.

Preparaty te mogą być stosowane wyłącznie na zlecenie lekarza, gdyż należą do środków silnie działających. Ich niewłaściwe zastosowanie lub dawkowanie może spowodować poważne zatrucie.

Spośród ziół słabiej działających rozkurczowo na drogi żółciowe można wymienić następujące:
- **liść (ziele) mięty pieprzowej (***Folium (Herba) Menthae piperitae),*
- **owoc kminku (***Fructus Carvi),*
- **korzeń arcydzięgla (***Radix Archangelicae),*
- **kłącze tataraku (***Rhizoma Calami).*

Leki ziołowe stosowane w chorobach układu oddechowego

Od dawna leki roślinne były stosowane w chorobach układu oddechowego, często jednak jako środki pomocnicze. Mogą one być skutecznie stosowane w leczeniu objawowym, szczególnie w lżejszych i przewlekłych stanach nieżytu oskrzeli, gardła, krtani, kaszlu i astmie oskrzelowej, łagodząc objawy chorobowe.

Leki ziołowe wykrztuśne

Leki te powodują wzmożone tworzenie się i wydzielanie wodnistego śluzu z drzewa oskrzelowego, co ułatwia wydalanie wydzieliny na zewnątrz.

Należą do nich głównie zioła zawierające saponiny, choć pewne znaczenie mają też zioła zawierające olejki eteryczne. Szczególną pozycję wśród tych leków zajmuje **korzeń wymiotnicy (***Radix Ipecacuanhae),* pochodzący z Ameryki Południowej, który swoje silne działanie wykrztuśne zawdzięcza zawartości alkaloidu emetyny. Lek ten może być stosowany tylko z przepisu lekarza.

Korzeń lukrecji (*Radix Glycyrrhizae).* Jest dobrym lekiem wykrztuśnym w chorobach dróg oddechowych. Składnikami o działaniu wykrztuśnym są saponiny. Ponadto działa bakteriostatycznie. Ułatwia wydzielanie śluzu.

Stosowany jest w mieszankach ziołowych lub preparatach wykrztuśnych (np. Azarina) - wraz z wyciągiem kłączy kopytnika. Inne kierunki działania patrz str. 880.

Owoc kopru włoskiego (*Fructus Foeniculi),* **olejek kopru włoskiego (***Oleum Foeniculi).* Koper włoski uprawiany na plantacjach krajowych ma owoce ze znaczną ilością olejku eterycznego (2-6%). Wykazują one działanie wykrztuśne, a także rozkurczowe i wiatropędne.

Napar: sporządza się z 1 łyżki stołowej na 1 szklankę wody, do picia kilka razy dziennie po V4 szklanki (dzieci - 1 łyżeczka do herbaty na szklankę wody). Napar z owoców kopru włoskiego, rozdrobnionych bezpośrednio przed użyciem, osłodzony miodem, ma zastosowanie jako środek wykrztuśny, szczególnie u dzieci.

Olejek kopru włoskiego, stosowany w ilości 3-6 kropli na łyżeczkę cukru, ma również podobne działanie.

Owoc anyżu (*Fructus Anisi),* **olejek anyżowy** 0*Oleum Anisi).* Owoce uprawianego w kraju biedrzeńca anyżu, zawierające 1,5-3,5% olejku eterycznego, są również środkiem wykrztuśnym o podobnym zastosowaniu jak owoce kopru włoskiego. Często jest stosowany w mieszankach ziołowych lub w postaci olejku eterycznego, który wchodzi w skład kilku preparatów wykrztuśnych (np. Azarina, Liquor Ammonii anisatus).

Napar: sporządza się z 1 łyżki stołowej owoców na szklankę wody, do picia kilka razy dziennie po *Va* szklanki (dzieci 1 łyżeczka do herbaty na szklankę wody).

Olejek anyżowy może być stosowany w ilości 3-5 kropel na łyżeczkę cukru jako lek wykrztuśny, ale też pobudzający wydzielanie soków trawiennych i wiatropędny.

Ziele tymianku (*Herba Thymi).* Tymianek jest uprawiany na plantacjach krajowych jako wieloletnia krzewinka. Zawiera ponad 1% olejku eterycznego z silnie bakteriobójczym składnikiem fenolowym - tymolem. Działa wykrztuśnie na oskrzela i bakteriobójczo. To ostatnie działanie wywierane jest przez olejek, który wydziela się częściowo przez płuca, działając na błonę śluzową oskrzeli.

Napar: sporządza się z ok. 2 g (łyżeczka do herbaty) ziela na pół szklanki wrzącej wody - kilka razy dziennie. Napar powinien być każdorazowo świeżo przygotowany.

Popularnymi lekami wykrztuśnymi są syropy zawierające wyciągi z tymianku (*Sirupus Thymi com-*

positus, Tussipect) z dodatkiem innych substancji o działaniu wykrztuśnym.

Syrop i drażetki Tussipect zawierają m.in. silnie działającą efedrynę, co może być przeciwwskazane u osób z nadciśnieniem tętniczym lub chorobą niedokrwienną serca.

Kwiat dziewanny (*Flos Verbasci*). Surowiec stanowią same korony kwiatowe dziko rosnących lub uprawianych wielkokwiatowych gatunków dziewanny. Zawierają one związki flawonoidowe, saponiny, glikozydy irydoidowe, fenolokwasy, śluz. Wywierają słabe działanie wykrztuśne, łagodząc jednocześnie odruchy kaszlowe ze względu na zawartość śluzu.

Napar: 1,5-2,0 g **(1** łyżka stołowa) suszonych kwiatów, w uporczywym kaszlu i przeziębieniach - w dawkach V2 szklanki **2-3** razy dziennie - można osłodzić cukrem lub miodem.

W obrocie aptecznym dostępny jest syrop sporządzany z kwiatu dziewanny (*Sirupus Verbasci).*

Korzeń mydlnicy (*Radix Saponariae).* Korzeń dziko rosnącej w Polsce mydlnicy lekarskiej jest surowcem obfitującym w saponiny. Wykazuje działanie silnie wykrztuśne, ale drażniące na błony śluzowe. Dlatego częściej jest używany w mieszankach ziołowych z innymi ziołami wykrztuśnymi, rzadziej w postaci odwaru.

Odwar: sporządza się z *V2* łyżki stołowej rozdrobnionego korzenia na szklankę wody (czas gotowania 10 minut) - do picia małymi porcjami w ciągu dnia. Wchodzi też w skład preparatu wykrztuśnego Pektosol.

Korzeń omanu (*Radix Inulae).* Pochodzi z uprawianego w kraju omanu wielkiego i zawiera m.in. olejek eteryczny z laktonami seskwiterpenowymi. Działa wykrztuśnie, nieznacznie bakteriobójczo, pobudza wydzielanie śluzu z gardła i oskrzeli.

Stosowany jest w kaszlu, zafłegmieniu, zwykle w mieszankach ziołowych oraz jako składnik preparatu Pektosol i innych leków wykrztuśnych.

Odwar: 1 g surowca gotuje się w ciągu **10** minut. Pije się filiżankę napoju 3 razy dziennie po wcześniejszym osłodzeniu miodem.

Pączki sosny (*Gemmae Pini).* Surowiec zawiera olejek eteryczny ok. **0,4%.** Działa wykrztuśnie, łagodnie odkażająco i moczopędnie. Pączki sosny stosowane są w postaci mieszanek ziołowych, syropu *(.Sirupus Pini comp.),* który zawiera też przeciwkaszlowo działającą kodeinę w ilości **50** mg na **100** ml. Podobne znaczenie mają również młode pędy sosny. Mogą być stosowane w mieszankach lub w postaci syropu.

Ziele macierzanki (*Herba Serpylli).* Zbierane jest w Polsce ze stanu naturalnego, działa podobnie, lecz nieco słabiej niż ziele tymianku.

Korzeń pierwiosnka (*Radix Primulae)* - pochodzący z dwóch gatunków pierwiosnka *Primula elatior i Primula officinalis* (gatunki chronione w Polsce) jest dość silnym środkiem wykrztuśnym. Stosowany raczej w postaci wyciągów obfitujących w saponiny w wykrztuśnych syropach (np. Tussipect), czasem w mieszankach.

Liść bluszczu (*Folium Hederae)* - rośliny chronionej w Polsce. Wyciąg płynny z liści zawierający silnie wykrztuśne saponiny jest podstawą płynnych preparatów ostatnio zarejestrowanych w Polsce.

Leki ziołowe przeciwkaszlowe

Łagodząco na odruchy kaszlowe działają przede wszystkim zioła zawierające śluzy.

Korzeń prawoślazu *[Radix Althaeae).* Prawoślaz lekarski, uprawiany w Polsce na plantacjach, dostarcza surowca w postaci korzeni i liści zawierających znaczne ilości śluzu. Korzenie prawoślazu są bogatsze w śluz, który ma działanie osłaniające na błony śluzowe krtani i górnych dróg oddechowych. Nie ma działania wykrztuśnego.

Nastój (macerat) sporządza się z **3-5** g surowca (1 łyżka stołowa), który najpierw zalewa się letnią wodą (1 szklanka) na 1 godzinę, następnie podgrzewa i przesącza przez gęste sito.

Najczęściej stosuje się go w postaci syropu (*Sirupus Althaeae),* w drażniącym kaszlu, w stanach zapalnych gardła i krtani.

Nastój pije się **2-3** razy dziennie po V2 szklanki. Syrop - **2-3** razy dziennie **1** łyżkę stołową (dzieci - 1 łyżeczkę do herbaty).

Liść prawoślazu (*Folium Althaeae).* Ma podobne znaczenie jak korzeń. Stosuje się go w postaci napoju lub naparu, częściej jednak w mieszankach ziołowych.

Ryc. 31.I. Głóg dwuszyjkowy (*Crataegus oxyacantha*): a – kwiatostan z przyległymi liśćmi, b – owoc.

Ryc. 31.II. Róża dzika (*Rosa canina*): a – kwitnąca gałązka, b – owoc.

Ryc. 31.III. Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*): a – kwitnąca roślina, b – przekrój przez koszyczek.

Ryc. 31.IV. Podbiał pospolity (*Tussilago farfara*).

Liść podbiału (*Folium Farfarae).* Zbierany ze stanu naturalnego liść podbiału zawiera również śluz (6-10%) oraz do 5% garbników i innych substancji. Zastosowanie ma podobne jak korzeń i liść prawoślazu, zwłaszcza w drażniącym kaszlu (też astmatycznym) w postaci odwaru.

Odwar: sporządza się z jednej łyżeczki do herbaty liści na filiżankę letniej wody i pije 2-3 razy dziennie; czas gotowania 2-3 minuty; pić po V\ szklanki między posiłkami. Gorzki smak surowca można poprawić przez dodatek miodu.

Liść podbiału wchodzi w skład mieszanek i preparatów przeciwkaszlowych. Wygodną postacią stosowania tego leku jest sok podbiału (*Succus Farfarae)* - 30-50 kropli w małej ilości wody lub mleka.

Kwiat ślazu leśnego (*Flos Malvae sylvestris).* Roślina dziko rosnąca w Polsce ma podobne znaczenie i zastosowanie jak korzeń i liść prawoślazu.

Liść babki wąskolistnej (*Folium Plantaginis lanceolatae).* Surowiec ten zbierany jest z roślin dziko rosnących, bardzo pospolitych w kraju. Zawiera on m.in. bakteriobójczo działające glikozydy irydoidowe, śluz, fenolokwasy, ponad 1% kwasu krzemowego. Świeże liście babki wąskolistnej i wyciśnięty z nich sok działają bakteriobójczo. Napary są tego działania pozbawione, ale wpływają łagodząco na podrażnienia i stany kataralne górnych dróg oddechowych. Wykazano również przeciwzapalne i immunostymulujące właściwości tego surowca.

Napar: przyrządza się z *2-4* g surowca **(3-4** łyżeczki do herbaty) przez zalanie wrzącą wodą (1 filiżanka), krótkie ogrzanie do wrzenia i pozostawienie na 10 minut.

W sprzedaży jest też syrop *Sirupus Plantaginis lanceolatae.*

Podobne zastosowanie ma też liść babki większej *(Plantago major).*

Porost islandzki (*Liehen islandicus).* Właściwa nazwa tego porostu brzmi: tarczownica islandzka. Jest on w Polsce objęty ochroną, stąd też surowiec ten pochodzi z importu. Porost islandzki jest cennym surowcem zawierającym obok śluzu tzw. kwasy porostowe o działaniu bakteriobójczym (gorzkie w smaku).

Stosowany jest w schorzeniach górnych dróg oddechowych jako lek osłaniający, łagodzący stany zapalne błon śluzowych gardła, przełyku, przeciwkaszlowy, pobudzający również wydzielanie soku żołądkowego i innych soków trawiennych.

Odwar: sporządza się z 2-4 g ziela na szklankę wody i krótko gotuje; pić kilka razy dziennie 1-2 łyżki stołowe.

Wyciąg z porostu islandzkiego wchodzi m.in. w skład preparatu Pektosol.

Kwiat czarnej malwy (*Flos Malvae arboreae).* Pochodzi z hodowanych, ciemno kwitnących roślin, zawiera śluz i jest bogaty w antocyjany. Jest również lekiem łagodzącym odruchy kaszlowe.

Odwar: stosuje się w postaci krótko gotowanych odwarów z 1 łyżki stołowej ziół na 1,5 szklanki wody, po uprzedniej maceracji surowca zimną wodą. Pije się 3-4 razy dziennie Va szklanki między posiłkami.

Ziele rosiczki (*Herba Droserae),* rośliny chronionej w Polsce, jest składnikiem niektórych syropów przeciwkaszlowych. Ma też działanie przeciwbakteryjne.

Leki ziołowe stosowane w postaci inhalacji

Terapia wziewna w postaci inhalacji jest jedną ze skutecznych metod leczenia schorzeń dróg oddechowych. Główne znaczenie mają tu olejki eteryczne, które w związku ze swoją lotnością, szczególnie z parą wodną, bezpośrednio wnikają do układu oddechowego i wydalają się przez płuca, a także przez skórę. Do najczęściej stosowanych należą:
Olejek eukaliptusowy (*Oleum Eucalypti)* lub też jego główny składnik eukaliptol *{cyneol).* Działa on antyseptycznie, wykrztuśnie i rozkurczająco na oskrzela. Do inhalacji używa się 5-20 kropel.

Olejek tymiankowy (*Oleum Thymi).* Działa również antyseptycznie i wykrztuśnie.

Olejek goździkowy (*Oleum Caryophylli).* Zawiera jako główny składnik eugenol, ma silne działanie bakteriobójcze. Stosowany jest też w stomatologii.

Olejek anyżowy (*Oleum Anisi).* Działa łagodnie wykrztuśnie, pobudza ruchy rzęskowe nabłonka oskrzeli.

Olejek sosnowy (*Oleum Pini sylvestris).* Działa wykrztuśnie, nieznacznie antyseptycznie. Stosowany jest w postaci nacierań i maści. Podobne znaczenie ma też olejek jodłowy (*Oleum Abietis).*

Olejek terpentynowy (*Oleum Terebinthinae).* Ma podobne właściwości jak olejek sosnowy.

Wymienione olejki stosowane są w postaci inhalacji (kilka kropel - najczęściej na napar rumianku lub gorącą wodę do terapii wziewnej) w nieżytach dróg oddechowych, suchym kaszlu, bronchitach, także w praktyce pediatrycznej. Ewentualnym przeciwwskazaniem jest uczulenie na któryś z olejków.

Wymienione olejki są również częstymi składnikami złożonych preparatów do inhalacji.

Leki ziołowe stosowane w chorobach dróg moczowych i nerek

W chorobach dróg moczowych i nerek mają zastosowanie głównie zioła o działaniu zwiększającym ilość wydzielanego moczu bądź też dezynfekującym drogi moczowe. Zioła te powodują nie tylko pewne odwodnienie organizmu, ale również wydalanie z moczem soli, m.in. potasu i sodu (działanie saluretyczne). Tylko niektóre spośród nich wpływają dezynfekująco na drogi moczowe.

Wymienione niżej surowce roślinne i preparaty mają zastosowanie jako leki wspomagające i profilaktyczne w stanach zapalnych nerek, pęcherza moczowego, dróg moczowych, początkowych stadiach kamicy nerkowej, a także w chorobach przemiany materii, w których znaczną rolę odgrywają zioła o działaniu moczopędnym (diuretycznym) i saluretycznym.

Liczne zioła mają właściwości moczopędne lub też są im przypisywane takie właściwości. Zależą one głównie od zawartości flawonoidów, saponin lub olejków eterycznych.

Znaczenie tych ziół jako leków typowo moczopędnych, odwadniających zmalało w związku z wprowadzeniem bardzo efektywnych leków syntetycznych.

Leki ziołowe o działaniu moczopędnym

Liść brzozy (*Folium Betulae).* Liście brzozy, zbierane w okresie wiosennym, wywierają słabe działanie moczopędne związane z zawartością flawonoidów, saponin i olejku eterycznego. Stosuje się je głównie w mieszankach ziołowych moczopędnych w postaci soku (*Succus Betulae)* albo naparu.

Napar: sporządza się z 1-2 łyżek stołowych na 2 szklanki wrzącej wody, do picia porcjami w ciągu dnia między posiłkami.

Ziele skrzypu polnego (*Herba Equiseti*). Surowiec ten pochodzi ze stanu naturalnego. Przy zbiorze dla własnych celów należy uważać, aby nie zebrać skrzypów innego gatunku, szczególnie skrzypu błotnego.

Ziele skrzypu polnego ma średnio silne właściwości moczopędne, zależne prawdopodobnie od zawartości saponin. Zawiera ponadto pewne ilości krzemionki, częściowo rozpuszczalnej. Właściwości moczopędne skrzypu oraz wpływ krzemionki na konsystencję tkanki łącznej wykorzystywane są w mieszankach ziołowych, m.in. w chorobach przemiany materii, stanach reumatycznych i chorobach skórnych. Surowiec wykazuje też pewne działanie przeciwzapalne i przeciwkrwotoczne.

Stosuje się go w mało nasilonych stanach zapalnych dróg moczowych, pomocniczo w kamicy nerkowej w mieszankach ziołowych moczopędnych (*Species diureticae).*

Odwar: sporządza się z 1 łyżki stołowej ziela na szklankę wody (czas gotowania 5 minut) między posiłkami.

Przy dłuższym stosowaniu ziela skrzypu polnego (w ilości V2 szklanki) może wystąpić niedobór witaminy B_x.

Ziele nawloci *{Herba Solidaginis).* Nawłoć pospolita rosnąca w Polsce zawiera różne składniki, spośród których na jej dość silne właściwości moczopędne mają wpływ flawonoidy, olejek eteryczny, a także charakterystyczny składnik lejokarpozyd; wykazuje też działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwgrzybicze.

Napar. Ziele nawłoci może być stosowane w postaci naparu (1 łyżka stołowa na 1 szklankę wrzącej wody) w stanach zapalnych dróg moczowych, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego, pomocniczo też w kamicy nerkowej; pić 2-3 razy dziennie V2 szklanki między posiłkami.

Wchodzi też w skład używanych w tym celu preparatów (np. Urogran, Fitolizyna).

Korzeń lubczyku *{Radix Levistici).* Lubczyk ogrodowy uprawiany u nas w kraju, jest jednym z najczęściej używanych ziół moczopędnych. Korzeń zawiera olejek eteryczny z charakterystycznymi skład-

nikami - ftalidami - i związki kumaryno we. Związki te mają działanie moczopędne. Z moczem pod wpływem naparów z korzeni lubczyku wydalane są także chlorki, sole potasu i sodu. Ze względu na zawartość lotnego olejku stosuje się napary.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej ziela na szklankę wrzącej wody do picia, po *V2* szklanki kilka razy dziennie po jedzeniu.

Korzeń i owoc pietruszki *(Radix, Fructus Petroselini).* Surowce te są dobrymi lekami moczopędnymi. Owoce zawierające znaczną ilość (2-7%) olejku eterycznego działają silniej. Olejek ma jednak składnik - apiol, działający poronnie (wywołuje kurcze macicy), dlatego owoce te nie powinny być stosowane przez kobiety ciężarne. Oba surowce wchodzą często w skład mieszanek ziołowych moczopędnych. Mogą też być stosowane odpowiednie napary.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej korzenia lub 1 łyżeczki do herbaty owoców na szklankę wrzącej wody.

Owoc jałowca *(Fructus Juniperi).* Surowiec ten obfituje w olejek o silnym działaniu moczopędnym. Działa jednak drażniąco na nerki i nie może być stosowany przez dłuższy czas (maksimum 6 tygodni), ani też w ostrych stanach zapalnych nerek. Niewskazany jest również dla kobiet ciężarnych.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej ziela na szklankę wrzącej wody rano i wieczorem w ilości V3 szklanki.

Kłącze perzu *(Rhizoma Agropyri).* Surowiec pochodzi z roślin występujących na polach uprawnych jako uporczywy chwast. Zawiera różne składniki cukrowe - pochodne fruktozy, nieco krzemionki oraz substancję o działaniu przeciwgrzybiczym - kapilen. Wzmaga wydalanie moczu i wywiera łagodne działanie przeczyszczające. Stosowany jest jako lek moczopędny i pobudzający przemianę materii, a także w chorobach skórnych w postaci odwaru.

Odwar: sporządza się z **1-1,5** łyżki stołowej na 2 szklanki wody, czas gotowania **5** minut. Pije się 2-3 razy dziennie po *V2* szklanki.

Korzeń wilżyny *(Radix Ononidis).* Surowiec ten - zbierany ze stanu naturalnego - jest często składnikiem mieszanek ziołowych moczopędnych. Działanie moczopędne zależy od zawartości saponin, flawonoidów i olejku lotnego. Wykazują je jedynie napary (a nie odwary) z korzenia. Stosowany jest w chorobach układu moczowego. Wchodzi również w skład preparatów ziołowych (np. Fitolizyna).

Napar: sporządza się z 1 łyżki stołowej ziół na 1 szklankę wrzącej wody; odstawić na 1 godzinę. Pić 2-3 razy dziennie *Vi* szklanki.

Ziele połonicznika *(Herba Herniariae).* Surowiec zbierany jest z dwóch gatunków połonicznika rosnących w Polsce. Zawierają one saponiny, flawonoidy i związki kumarynowe. Wywiera słabe działanie moczopędne oraz spazmolityczne i dezynfekujące na drogi moczowe. Stosowany jest w postaci odwarów.

Odwar: sporządza się z 1 łyżki stołowej ziół na 1 szklankę wody i gotuje przez 5 minut; pić kilka razy dziennie po *Vi* szklanki między posiłkami. Stosuje się go w chorobach nerek, pęcherza i dróg moczowych. Występuje w składzie mieszanek i preparatów złożonych (np. Fitolizyna).

Ziele rdestu ptasiego *(Herba Polygoni avicularis*). Rdest ptasi, bardzo rozpowszechniona w Polsce roślina zielna, zawiera m.in. flawonoidy, garbniki i nieco rozpuszczalnej krzemionki. Ten różnorodny zespół składników sprawia, że ziele rdestu ptasiego ma szerokie zastosowanie, m.in. jako środek słabo moczopędny, sprzyjający wydalaniu z moczem soli potasu i sodu, a także mocznika - stąd również zastosowanie w chorobach reumatycznych 1 skazie moczanowej. Wchodzi w skład wielu mieszanek ziołowych, także wątrobowych (np. Cholagoga **I** i **III)** oraz pasty Fitolizyna, stosowanej w chorobach układu moczowego. Może też być podawany w postaci odwaru.

Odwar: sporządza się z 1 łyżki stołowej na 1 szklankę wody. Czas gotowania 5 minut; pić kilka razy dziennie *Va* szklanki.

Liść pokrzywy *(Folium Urticae).* Ten bardzo popularny surowiec ma wielorakie zastosowanie ze względu na bogaty zespół składników, a wśród nich chlorofilu, ponadto flawonoidów, barwników karotenoidowych, witamin C, K, B_2, garbników, kwasów organicznych i innych.

Odwar: sporządza się z 2 łyżek stołowych na 2 szklanki wody; gotować 5 minut; pić 2-3 razy dziennie po *Vi* szklanki.

Odwary z liści pokrzywy działają m.in. słabo moczopędnie, pobudzają również procesy metaboliczne i wydzielanie soku żołądkowego. Stosowane są m.in. w zaburzeniach przemiany materii, w chorobach reumatycznych, także dla uzupełnienia niedoboru witamin (zwłaszcza sok z liści) i mikroelementów. Mają też zastosowanie w chorobach skórnych.

Bardzo wartościową postacią leku jest sok, sporządzony ze świeżych, zebranych na wiosnę (z dala od dróg!) liści pokrzywy. Liść pokrzywy jest również dostępny w postaci torebkowanej Urtica-fix, wchodzi też w skład różnych mieszanek ziołowych.

Korzeń pokrzywy (*Radix Urticae)* działa moczopędnie, nieco silniej od liści i również podaje się go w chorobach dróg moczowych. Ostatnio został zastosowany w preparatach mających hamować przerost gruczołu krokowego. W tym kierunku działają prawdopodobnie fitosterole, zawarte w korzeniach pokrzywy

Działanie moczopędne wywierają również liczne inne zioła, a mianowicie:

- **Ziele fiołka trójbarwnego (***Herba Violae tricoloris).*
- **Znamiona kukurydzy (***Stigmata Maydis).*
- **Liść porzeczki czarnej (***Folium Ribis nigri).*
- **Kwiat bzu czarnego (***Flos Sambuci).*
- **Kwiat wiązówki (***Flos Ulmańae).*
- **Korzeń i ziele mniszka lekarskiego** *{Radix c. Herba Taraxaci).*

Zioła te często są stosowane w mieszankach wpływających na pobudzenie procesów metabolicznych i w chorobach reumatycznych.

Leki ziołowe stosowane w zakażeniach dróg moczowych

Oprócz leków syntetycznych i antybiotyków w stanach zapalnych miedniczek nerkowych i pęcherza moczowego stosuje się wspomagająco z powodzeniem niektóre zioła jako leki dezynfekujące drogi moczowe.

Liść mącznicy *(Folium Uvae ursi).* Obecnie dość trudny do uzyskania surowiec, pochodzący ze znacznie wyniszczonej w Polsce mącznicy lekarskiej, zawiera m.in. glikozydy fenolowe, a wśród nich arbutynę, która po rozkładzie hydrolitycznym w obrębie dróg moczowych uwalnia bakteriobójczo działający związek fenolowy - hydrochinon. Rozkład ten następuje tylko przy alkalicznym odczynie moczu, stąd też celowe jest alkalizowanie moczu (gdy jest kwaśny) przez podawanie preparatów alkalizujących, jak np. Citrolit.

Liść mącznicy nie działa moczopędnie, dlatego zwykle jest stosowany w mieszankach, wraz z ziołami moczopędnymi, w infekcjach układu moczowego, a szczególnie w stanach przewlekłych, w postaci odwaru.

Odwar: sporządza się z V2-l łyżki stołowej na szklankę wody (czas gotowania 5 minut) i pije kilka razy dziennie po ^{x}U szklanki pomiędzy posiłkami. Nie należy przekraczać zalecanych dawek i stosować przez dłuższy okres niż 1 tydzień (zawarte w liściach garbniki działają ściągająco na błonę śluzową żołądka). Nie należy też używać w okresie ciąży.

Liść borówki brusznicy *(Folium Vitis idaeae).* Surowiec ten, zbierany w kraju z dziko rosnących krzewinek borówki brusznicy, ma podobne, choć nieco słabsze działanie i składniki jak liść mącznicy - stąd stosowane dawki dla sporządzenia odwaru muszą być o 30% większe dla uzyskania pożądanego efektu. Wygodną formą stosowania jest torebkowany Vitis-fix.

Kwiat wrzosu *(Flos Callunae*). Zawiera niewielką ilość arbutyny i może być zastosowany podobnie jak dwa wyżej opisane surowce. Ponadto działa moczopędnie.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej ziół na szklankę wrzącej wody 2-4 razy dziennie po Vi szklanki po jedzeniu.

Leki ziołowe stosowane w kamicy nerkowej

Główne znaczenie w leczeniu mało zaawansowanej kamicy nerkowej mają zioła o działaniu moczopędnym i spazmolitycznym opisane na str. 886. Stosowane są one oprócz takich zabiegów, jak ciepłe kąpiele, picie wód mineralnych czy przyjmowanie leków sprzyjających wypłukiwaniu drobnych kamieni oraz zapobiegających tworzeniu się złogów.

W razie ostrych bólów konieczne jest stosowanie innych silnych środków przeciwbólowych i rozkurczających.

Skuteczność stosowanych w kamicy leków zależy m.in. od rodzaju kamieni, z jakimi mamy do czynienia. Stosunkowo najłatwiej ulegają wypłukaniu lub rozpuszczeniu kamienie szczawianowe.

Nasiona indyjskiej rośliny *Dolichos biflorus.* Sporządzana jest z nich debelizyna w postaci pasty. Jest stosowana w niezbyt nasilonej kamicy nerkowej. Klinicznie został sprawdzony profilaktyczny wpływ tego preparatu, produkowanego w kraju, polegający na zapobieganiu powstawaniu kamicy nerkowej.

Liść *Orthosiphon stamineus* - tzw. jawajskiej herbaty nerkowej, pochodzący z Indonezji, jest często składnikiem ziół (mieszanek) moczopędnych, zawiera charakterystyczne fławonoidy i dużo soli potasu. Stosowany też w kamicy nerkowej (piasku) w postaci naparu z 2-3 g surowca.

Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach układu krążenia

W chorobach układu krążenia, w szczególności serca, dominującą rolę odgrywają roślinne glikozydy nasercowe, zwane czasem naparstnicowymi, zawarte głównie w dwóch gatunkach naparstnic (*Digitalis purpurea* i *Digitalis lanata*), a także w zielu konwalii majowej (*Herba Convallariae),* zielu miłka wiosennego *{Herba Adonidis vernalis),* cebuli morskiej *(.Bulbus Scillae)* i nasionach strofantusa (*Semen Strophanthi).*

Glikozydy te odznaczają się silnym działaniem na mięsień sercowy, mogą więc być zalecone tylko przez lekarza i pod jego kontrolą. Znane są w postaci wielu preparatów galenowych, jak nalewki z ziela konwalii (*Tinctura Convallariae*), miłka wiosennego *(Tinctura Adonidis)* i preparatów izolowanych, jak np. Lanatozyd C, Digoxin (z *Digitalis lanata),* Talusin Proscillaridin (z cebuli morskiej) i K-strofantyna (z nasion strofantusa).

Niektóre z postaci galenowych wchodzą w skład preparatów złożonych, płynnych (kropli), jak np. *Guttae cardiacae* (krople nasercowe), Cardiol, Neocardina, Kelikardina i in. Krople te, odpowiednio dawkowane, mogą być stosowane w lżejszych stanach chorobowych, zwłaszcza mających podłoże nerwicowe.

W chorobach układu krążenia wspomagająco mogą być używane leki roślinne nie zawierające tych silnie działających glikozydów, a wpływające pozytywnie na układ krążenia, bez obawy wywołania działań niepożądanych.

Kwiatostan głogu (*Inflorescentium Crataegi),* **owoc głogu (***Fructus Crataegi).* Obydwa surowce pochodzą z rosnących w kraju dwóch gatunków biało kwitnących głogów. Kwiatostany głogu zawierają głównie fławonoidy, a owoce pochodne flawonowe - procyjanidyny. Związki te wpływają na wieńcowy przepływ sercowy, rozszerzając naczynia wieńcowe serca, nieznacznie obniżają też ciśnienie krwi. Nawet w większych dawkach nie mają działania toksycznego, a zatem mogą być stosowane przez dłuższy czas, także przez osoby starsze, co ma znaczenie w geriatrii. Surowce nadają się do stosowania w lekkich stanach niewydolności mięśnia sercowego i choroby niedokrwiennej serca. Działanie głogu jako efektywnego leku nasercowego zostało potwierdzone w licznych badaniach klinicznych.

Odwar: sporządza się z 2 łyżeczek do herbaty na filiżankę wody; czas gotowania 3 minuty; pić 2-3 razy dziennie, ewentualnie z dodatkiem miodu, a także jako nalewkę lub intrakt (*Tinctura, Intractum Crataegi)* i w postaci mieszanek ziołowych, a standaryzowane wyciągi w postaci tabletek lub drażetek.

Liczne preparaty uspokajające, stosowane w stanach nerwicowych, zawierają również wyciągi z głogu (np. Passispasmin, Neospasmin).

Ziele serdecznika (*Herba Leonuri).* Surowiec pochodzi ze zbioru ze stanu naturalnego lub z uprawy. Zawiera różne składniki glikozydowe. Wywiera słabe działanie uspokajające w nerwicach wegetatywnych, wpływa nieznacznie na obniżenie ciśnienia krwi. Nadaje się do leczenia nerwic sercowych, zwłaszcza u osób z lekkim nadciśnieniem i nadczynnością tarczycy, także w przypadkach arytmii.

Stosowany w mieszankach ziołowych wraz z korzeniami kozłka lekarskiego i kwiatostanami głogu oraz w postaci naparu z 2 (pełnych) łyżeczek do herbaty na filiżankę; pić rano i wieczorem przez dłuższy okres.

Liść rozmarynu (*Folium Rosmarini).* Pochodzi z uprawianego rozmarynu, zawiera olejek eteryczny i inne substancje pobudzające krążenie. Nadaje się do stosowania w postaci nalewki, naparów, nastojów na białym wytrawnym winie, a także kąpieli u osób z niskim ciśnieniem krwi.

Liście miłorzębu (*Ginkgo biloba)* - drzewa od zamierzchłych czasów rosnącego w Chinach i Japonii, a hodowanego w parkach Europy, stały się ostatnio ważnym surowcem leczniczym, wpływającym na krążenie obwodowe, szczególnie mózgowe. Za-

wierają unikalne substancje terpenowe i flawonoidy działające rozszerzająco na naczynia obwodowe, powodujące lepsze ukrwienie mózgu, poprawę pamięci, hamujące agregację płytek krwi.

Stosowane są w postaci preparatów wyciągowych, np. nalewka (*Tinctura Ginkgo bilobae*, prod, krajowej) i in. (np. Tanakan, Bilobil, Tebonin - prod, zagranicznej) w zapobieganiu i leczeniu miażdżycy, zawrotach i bólach głowy, szczególnie u osób starszych - poprawiają ogólną sprawność umysłową. Leki te nie wykazują działań niepożądanych.

Owoce aminka egipskiego (*Fructus Ammeos visnagae*), uprawianej rośliny pochodzącej z Egiptu i tam od dawna stosowanej, zawierają składniki działające rozszerzająco na naczynia wieńcowe. Preparaty aminka egipskiego (np. Kelicardin) stosowane są wspomagająco w dusznicy bolesnej lub też (np. Kalasthmin) w astmie oskrzelowej.

Cebula czosnku (.*Allium, sativum)* w różnych postaciach stosowana jest w miażdżycy naczyń, jako lek zapobiegający powstawaniu zakrzepów (antyagregacyjny), obniżający ciśnienie krwi (patrz str. 891).

Olej wiesiołka (*Oenothera sp.)*, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, używany często w postaci kapsułkowanej (np. Oeparol), ma podobne znaczenie, a poza tym również i inne cenne właściwości, m.in. wpływ na regenerację komórek nerwowych, regenerację naskórka. Wiesiołek jest w Polsce uprawiany, a olej jest używany zarówno do celów leczniczych, jak i kosmetycznych.

Inne oleje roślinne o podobnym znaczeniu, zawierające znaczną ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych to:

- **Olej z nasion słonecznika (słonecznikowy).**
- **Olej z nasion ogórecznika (***Borago officinalis).*
- **Olej z rokosza barwierskiego (***Carthamnus tinctorius).*
- **Olej zawarty w nasionach porzeczek (***Ribes nigrum).*

Leki ziołowe stosowane w nadciśnieniu tętniczym

Leki roślinne, głównie o działaniu sedatywnym, mogą mieć tylko znaczenie wspomagające podstawowe leczenie nadciśnienia, lub też być stosowane w mało zaawansowanym nadciśnieniu. Należą do nich m.in. uprzednio opisane zioła: kwiatostan i owoc głogu oraz ziele serdecznika.

Ziele jemioły (*Herba Visci).* Ten surowiec roślinny, pochodzący ze stale zielonego pasożytniczego krzewu rosnącego na drzewach liściastych - jemioły, uważany jest za lek roślinny obniżający tętnicze ciśnienie krwi. W sprawie jego skuteczności istnieją liczne kontrowersje, choć niektórzy autorzy zalecają go jako lek przeciw nadciśnieniu, działający przy podaniu doustnym. Nie jest natomiast pewne, jakie składniki jemioły to działanie powodują. Zawiera ona m.in. peptydy, tj. połączenia aminokwasów, aminy, polisacharydy i inne substancje. Stosowany jest głównie sok ze świeżej jemioły (*Succus Visci)* lub intrakt (*Intractum Visci).* Mogą one być przyjmowane pomocniczo w chorobie nadciśnieniowej w dawkach 30-50 kropli 3 razy dziennie w małej ilości płynu i według niektórych autorów powodują nieznaczne spadki ciśnienia krwi. Ziele jemioły wchodzi w skład niektórych mieszanek ziołowych, np. Sclerosan, Cardiosan, oraz kropli nasercowych (Neocardina).

Działanie obniżające ciśnienie krwi wywierają również czosnek i jego przetwory (patrz str. 891).

Innymi lekami, w skład których wchodzą alkaloidy roślinne, są preparaty barwinka mniejszego (*Vinca minor)*, np. Devincan, a także działające adrenolitycznie preparaty sporyszu. Leki te sprzedawane są wyłącznie na receptę.

Leki ziołowe stosowane w chorobach naczyń żylnych i włosowatych

Najczęściej spotykane schorzenia naczyń żylnych to żylaki podudzi i żylaki odbytu (hemoroidy). Stosowane są tu leki wpływające na ściany naczyń żylnych.

Schorzenia naczyń włosowatych to najczęściej wybroczyny krwawe, krwiaki, powstałe na skutek kruchości i uszkodzenia naczyń kapilarnych w różnych obszarach ciała, często występujące w przebiegu np. miażdżycy naczyń, cukrzycy. Stosowane są w tych przypadkach leki zmniejszające przepuszczalność tych naczyń.

Nasienie kasztanowca (*Semen Hippocastani).* Nasiona kasztanowca od dawna są stosowane w postaci różnych przetworów w chorobach żylnych. Zawierają one znaczną ilość saponiny - escyny, która

wybitnie wpływa na uszczelnienie naczyń krwionośnych, co z kolei hamuje powstanie wybroczyn krwawych, wysięków i obrzęków

Oprócz escyny nasiona te zawierają również fławonoidy i kumaryny, które wspomagają działanie escyny. Te ostatnie składniki występują obficiej w kwiatach i korze kasztanowca, które też są stosowane w chorobach żylnych.

Nasiona kasztanowca są głównie wykorzystywane w preparatach zawierających escynę (np. Venescin, Reparil), a kwiat i kora - w mieszankach ziołowych lub preparatach galenowych (*Intractum Hippocastani*); **20-40** kropli wlewa się do małej ilości wody lub soku i pije **2-3** razy dziennie.

Surowce i preparaty kasztanowca stosuje się w żylakach podudzi i odbytu w postaci maści, czopków i żelu. Preparaty te zawierają często czystą escynę.

Ziele nostrzyka (*Herba Meliloti)*. Surowiec zbierany jest ze stanu naturalnego. Wpływa na krążenie żylne, a ponadto hamująco na krzepnięcie krwi dzięki zawartości pochodnyćhkumaryny. Stosuje się je też w obrzękach limfatycznych.

Ziele wykorzystywane jest przeważnie w mieszankach ziołowych, a także w postaci naparu.

Napar: sporządza się z **1-2** łyżeczek do herbaty na szklankę wrzącej wody w zaburzeniach krążenia żylnego i obrzękach limfatycznych.

Owoce borówki czernicy. Poza flawonoidami, głównie rutyną i jej pochodnymi (np. preparat Venoruton, Troxerutin), działanie uszczelniające na naczynia włosowate, szczególnie w obrębie gałki ocznej, wywierają antocyjany, m.in. zawarte w owocach borówki czernicy. W obrocie farmaceutycznym znajdują się preparaty antocyjanowe tego typu, np. Difrarel. Zalecane są one w przypadku krwawień gałki ocznej, m.in. w cukrzycy.

Cebula czosnku (*Bulbus Allii sativi*). Czosnek i jego preparaty zajmują specjalną pozycję wśród leków wpływających na układ krążenia, szczególnie w zapobieganiu i leczeniu miażdżycy naczyń oraz w nadciśnieniu. Znany jest głównie jako przyprawa, zawiera lotne związki siarkowe o przykrym zapachu, lecz znacznej aktywności biologicznej. Ostatnio wykazano, że substancje zawarte w czosnku, tzw. ajoeny, hamują agregację płytek krwi. Inne związki zmniejszają również stężenie lipidów w surowicy krwi, obniżają lekko ciśnienie krwi, działają bakteriostatycznie i grzybostatycznie. Ujemną cechą czosnku i jego przetworów jest nieprzyjemny zapach, utrzymujący się po jego spożyciu. Lotne składniki czosnku wydzielają się również przez płuca i skórę (pot). Bez wonne preparaty czosnku są niestety bezwartościowe.

Mimo pewnych niedogodności jest to bardzo wartościowy lek, szczególnie w miażdżycy. W tym przypadku są jednak potrzebne duże dawki czosnku - nawet do 25 g dziennie.

Na podkreślenie zasługuje również dezynfekujący wpływ czosnku na przewód pokarmowy i drogi oddechowe.

Warunkiem stosowania czosnku i jego preparatów jest dobra tolerancja tego leku i niewrażliwość na przykry zapach. Można go w pewnym stopniu osłabić przez spożywanie z mlekiem. Również preparaty chlorofilowe mają pewne działanie odwaniające. Krajowym preparatem czosnku jest Alliofil w drażetkach, zawierający liofilizowany wyciąg z czosnku. W obiegu farmaceutycznym jest wiele standaryzowanych preparatów czosnku.

Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach przemiany materii

Wiele gatunków ziół ułatwia wydalanie szkodliwych metabolitów przez nerki i wątrobę w wyniku działania moczopędnego i żółciopędnego, wywieranego głównie przez flawonoidy, saponiny, olejki eteryczne oraz niektóre glikozydy.

Niektóre zioła również zapobiegają tworzeniu się złogów i kamieni żółciowych i nerkowych. Szczególne znaczenie mają tu „kuracje wiosenne" przy zastosowaniu świeżych ziół i soków.

Zioła wykazujące tego typu działanie są stosowane głównie w chorobach reumatycznych, w artretyzmie i chorobach skórnych.

Ziele bratka polnego (*Herba Violae tricoloris)*. Surowiec, zbierany na wiosnę ze stanu naturalnego, zawiera m.in. saponiny, flawonoidy i glikozydy, pochodne kwasu salicylowego. Ziele stosowane jest głównie w chorobach skórnych w postaci naparu lub saszetek Viola-fix.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej ziół na **1** filiżankę wody; pić 3 razy dziennie.

Korzeń łopianu *(Radix Bardanae).* Surowiec, zbierany ze stanu naturalnego, zawiera różne substancje, m.in. związki poliacetylenowe i nieco olejku eterycznego. Stosowany jest jako łagodny lek moczopędny i żółciopędny, zwłaszcza w postaci soku (*Suecus Bardanae),* 40-60 kropli 3 razy dziennie w małej ilości wody, szczególnie w chorobach skórnych. Jest również składnikiem preparatów stosowanych w łuszczycy (Betasol i Betagran), a także środków kosmetycznych.

Kwiat śliwy tarniny *(Flos Pruni spinosae).* Zbierane na wiosnę z ciernistych krzewów śliwy tarniny kwiaty, zawierające m.in. flawonoidy, mają łagodne działanie moczopędne i przeczyszczające, sprzyjające usuwaniu z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii. Stosuje się je w postaci naparów lub odwarów, a także w mieszankach ziołowych.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej ziół na **1** filiżankę wrzącej wody; pić 3 razy dziennie 1 filiżankę.

Owoc bzu czarnego *(Fructus Sambuci).* Surowiec ten ma łagodne działanie moczopędne, przeczyszczające, a także nieznaczne działanie przeciwbólowe. Stosuje się go w różnych stanach chorobowych, m.in. w chorobach reumatycznych i skórnych.

Wchodzi w skład preparatów Betasol i Betagran stosowanych w łuszczycy. Poza tym stanowi komponent w mieszankach ziołowych. Zawiera dużo antocyjanów.

Morszczyn *(Fucus vesiculosus).* Glon morski naszego Bałtyku, należący do brunatnie. Zawiera związki polisacharydowe oraz organicznie związany jod. Ma wpływ na czynność gruczołu tarczowego (tarczycy). Stanowi częsty składnik mieszanek ziołowych, tzw. odchudzających (ich skuteczność jest bardzo wątpliwa) i innych, stosowanych w chorobach przemiany materii, np. Degrosan, Sclerosan.

Oprócz wyżej opisanych leków ziołowych szerokie zastosowanie w zaburzeniach metabolizmu mają: zioła i ich przetwory o działaniu moczopędnym, zioła stosowane w postaci sałatek wiosennych, jak np. ziele mniszka lekarskiego i ziele pokrzywy, a także w postaci soków ze świeżej rośliny, jak sok brzozowy, sok mniszka lekarskiego, sok łopianu i in.

W lekkich przypadkach cukrzycy, nie wymagających jeszcze stosowania insuliny, oprócz odpowiedniej diety zalecane są niektóre zioła lub ich mieszanki, jak np. strączki fasoli *(Pericarpium Phaseoli),* ziele rutwicy (*Herba Galegae).* Stosuje się również mieszanki, np. Diabetosan. Ich skuteczność nie jest jednak jednoznacznie potwierdzona. Ostatnio właściwości obniżania stężenia glukozy we krwi wykazano dla nasion kozieradki *(Semen Foenugraeci).*

Leki ziołowe stosowane w zaburzeniach układu ruchu

W zaburzeniach układu ruchu, oprócz silnie działających leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, stosowane są: do wewnątrz zioła i ich przetwory głównie zawierające glikozydy fenolowe, a zewnętrznie - produkty roślinne działające drażniąco na skórę, powodując jej lepsze ukrwienie. Wspomagające znaczenie mają również leki roślinne wpływające na procesy przemiany materii.

W ostrych atakach chorób reumatycznych korzystne jest również stosowanie pomocniczo roślinnych leków napotnych i przeciwgorączkowych.

Kora wierzby *(Cortex Salicis).* Zbierana na wiosnę kora wierzby zawiera glikozydy fenolowe, jak np. pochodne kwasu salicylowego, m.in. salicynę. Może być stosowana w mieszankach ziołowych w przewlekłym reumatyzmie jako środek wspomagający, a także w postaci odwaru w chorobach z przeziębienia, przebiegających z gorączką i bólami głowy.

Odwar: sporządza się z 1 g surowca (1 łyżka do herbaty) na szklankę wody; czas gotowania 10 minut; pić 3-5 razy dziennie 1 filiżankę po jedzeniu. Klinicznie potwierdzono skuteczność tego surowca w chorobach gorączkowych, reumatyzmie, bólach głowy przy stosowaniu standaryzowanych preparatów. Stosowane dawki wynoszą 240 mg salicyny/dzień.

Kwiaty wiązówki *(Flos Ulmariae).* Surowiec zbierany jest ze stanu naturalnego, zawiera również glikozydy fenolowe, pochodne kwasu salicylowego. Znaczenie i zastosowanie - podobnie jak kory wierzby - głównie w mieszankach ziołowych o działaniu przeciwreumatycznym i przeciwgorączkowym, np. Pyrosan, Reumosan.

Pewne znaczenie profilaktyczne w ziołolecznictwie schorzeń reumatycznych mają jeszcze inne, uprzed-

nio opisane zioła, m.in. wpływające na procesy przemiany materii, jak:
- korzeń i ziele mniszka lekarskiego,
- ziele bratka polnego,
- ziele pokrzywy,
- owoc bzu czarnego i in.

W objawowym łagodzeniu bólów reumatycznych stosowane są leki pochodzenia roślinnego, drażniące skórę, powodujące jej lepsze ukrwienie, w postaci m.in.:
- plastrów (Capsiplast),
- nacierań,
- maści,
- przetworów owocu papryki (*Fructus Capsici)* w postaci nalewki (*Tinctura Capsici),*
- olejków eterycznych, jak np. olejek rozmarynowy, terpentynowy lub olejek gorczycy czarnej (*Oleum Sinapis);* olejki te są stosowane w postaci nacierań w roztworach spirytusowych lub maści.

Zastosowanie mają również maści z kamforą i jadem żmijowym (Viprosal).

Korzeń czarciego pazura (*Harpagophytum procumbens).* Pochodzi z roślin rosnących w południowej Afryce. Zawiera substancje irydoidowe, głównie harpagozyd o działaniu przeciwzapalnym. Preparaty tego surowca wykazały skuteczność w przypadku bólów reumatycznych, artrozach i innych schorzeniach narządów ruchu. Dawka dzienna odpowiada 4,5 g surowca.

Leki ziołowe stosowane w przeziębieniu i stanach gorączkowych

W przypadkach lekkich stanów przeziębienia oraz grypy mają zastosowanie zioła o działaniu:
- przeciwgorączkowym (jak np. kora wierzby),
- napotnym,
- immunostymulującym (np. preparaty jeżówki).

Pobudzenie wydzielania potu przez gorące napary niżej wymienionych ziół wywiera korzystne działanie w przeziębieniach, grypie, chorobach reumatycznych i stanach podgorączkowych. Poza pobudzaniem wydzielania potu leki te wzmagają odporność organizmu.

Kwiat bzu czarnego (*Flos Sambuci).* Surowiec zbierany jest ze stanu naturalnego z pospolitego w Polsce krzewu. Kwiat bzu czarnego zawiera liczne flawonoidy, nieco olejku eterycznego i inne składniki.

Napary. Gorące napary sporządza się z kwiatów w proporcji 1 łyżka stołowa na szklankę wrzącej wody. Pite w dużych ilościach (kilka razy dziennie po ^{x}fa szklanki) wzmagają wydzielanie potu oraz działają moczopędnie. Zalecane są szczególnie do użycia łącznego z naparami kwiatostanów lipy w przeziębieniach i chorobach gorączkowych, m.in. w grypie jako środek wspomagający.

Kwiat bzu czarnego wchodzi w skład mieszanek ziołowych o działaniu napotnym i przeciwgorączkowym (np. Pyrosan).

Kwiatostan lipy (*Inflorescentium Tiliae).* Surowiec zbierany jest w kraju z dwóch gatunków lip i zawiera m.in. liczne flawonoidy, nieco olejku eterycznego, śluz. Ma podobne właściwości i znaczenie jak kwiat bzu czarnego, a ponadto łagodzi odruchy kaszlowe.

Stosowany jest jako gorący napar, często wraz z kwiatem bzu czarnego (przyrządza się jak napar z kwiatu bzu czarnego), w przeziębieniach, chorobach gorączkowych i suchym kaszlu. Oba wyżej wymienione surowce są dostępne w postaci toreb kowanej.

Kwiaty wiązówki (*Flos Ulmariae)* zawierające pochodne kwasu salicylowego, stosowane w postaci naparu działają również napotnie.

Dzika róża (*Fructus Rosae)* w postaci odwaru stosowana jest w chorobach gorączkowych i „z przeziębienia" -jako surowiec bogaty w witaminę C.

Odwar: sporządza się z 1-1,5 łyżki stołowej na 1 szklankę wody; gotować 5 minut. Stosowana jest również jako herbatka ziołowa w połączeniu z innymi owocami, np. tarniny, bzu czarnego.

Wszystkim schorzeniom „z przeziębienia" towarzyszy zazwyczaj kaszel - stąd celowe jest stosowanie ziół o działaniu ułatwiającym odkrztuszanie.

Leki ziołowe stosowane w niektórych chorobach układu nerwowego

Wśród rozlicznych leków syntetycznych o działaniu nasennym, uspokajającym, przeciwdepresyjnym, psychostymulującym, szeroko używanych (i nadużywanych), leki ziołowe mogą stanowić pewne

uzupełnienie. Jakkolwiek ich działanie jest niewątpliwie słabsze, niemniej nadają się one do częstego stosowania, nie wywołując przyzwyczajeń (lekozależności); szkodliwość ich jest wielokrotnie mniejsza od wyżej wspomnianych leków syntetycznych.

Zapotrzebowanie na leki ziołowe uspokajające bardzo się ostatnio zwiększyło w związku z nasileniem się nerwic wegetatywnych, szybszego i nerwowego trybu życia. Leki roślinne mogą odegrać w tym przypadku pożyteczną rolę.

Leki ziołowe uspokajające

Korzeń kozłka lekarskiego (*Radix Valerianae).* Kozłek lekarski, uprawiany na plantacjach w Polsce, jest rośliną od dawna znaną ze swych właściwości uspokajających. Działające składniki kozłka zostały stosunkowo niedawno rozpoznane. Są to dość nietrwałe substancje, zwane walepotriatami, należące do irydoidów. Pewną rolę odgrywa też dawniej już znany olejek eteryczny i jego składniki, a także związki terpenowe, m.in. kwas walerenowy. Działanie uspokajające kozłka lekarskiego jest wypadkową działania wymienionych składników.

Kozłek lekarski i jego przetwory, głównie nalewka *(Tinctura Valerianae),* są składnikami wielu mieszanek ziołowych i preparatów płynnych standaryzowanych o działaniu uspokajającym (np. Nervosol, Passispasmin, Neospasmin). Stosować **30-50** kropli w kieliszku wody, kilka razy dziennie.

Sam surowiec może być też stosowany w postaci naparów.

Napar: sporządza się z **3-5** g ziół **(1** łyżeczka do herbaty) na szklankę wrzącej wody; do picia po Vi szklanki **2-3** razy dziennie, zwłaszcza przed snem. Wskazaniami są różne stany nerwicowe, bezsenność, stany skurczowe żołądka i jelit.

Liść melisy (*Folium Melissae).* Melisa lekarska jest uprawiana w Polsce na plantacjach. Odznacza się silnym cytrynowym zapachem (po roztarciu liści), pochodzącym od zawartego w liściach olejku eterycznego. Surowiec wykazuje działanie uspokajające, usposabiające do snu, spazmolityczne, a w zastosowaniu zewnętrznym - również przeciwwirusowe w stosunku do wirusa opryszczki. To ostatnie jest przypisywane zawartym w liściu melisy fenolokwasom i ich pochodnym.

Liść melisy stosowany jest w zaburzeniach snu, migrenie, a także w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych o podłożu nerwicowym - w postaci naparu.

Napar: sporządza się z **1-3** łyżeczek do herbaty na szklankę wody, pije się porcjami, kilkakrotnie w ciągu dnia.

Wchodzi w skład mieszanek uspokajających i preparatów złożonych (np. Nervosol). Dostępny również w postaci saszetek.

Szyszki chmielu (*Strobili Lupuli).* Surowiec pochodzi z uprawianego chmielu, stanowi właściwie żeńskie owocostany tej rośliny. Gorzki smak surowca pochodzi od gorzkich kwasów i terpenowych składników żywicy zawartych w gruczołach. Składniki szyszek chmielu są stosunkowo nietrwałe i szybko ulegają rozkładowi przez utlenienie.

Surowiec ma działanie uspokajające - stąd jego zastosowanie w stanach nerwicowych, podniecenia, bezsenności, niepokoju - w postaci naparu.

Napar: sporządza się z **1-2** łyżeczek do herbaty na szklankę wrzącej wody, **2-3** razy dziennie po V2 szklanki, szczególnie przed pójściem spać.

Wymienione wyżej **3** surowce wchodzą również w skład mieszanek uspokajających i preparatów złożonych (np. Passispasmin, Persen).

Pewne działanie uspokajające (sedatywne) mogą mieć również następujące zioła:

- **Ziele męczennicy (***Herba Passiflorae)* - głównie w postaci preparatów, np. Passispasmin.
- **Kwiat lawendy (***Flos Lavandulae),* uprawianej w kraju na plantacjach, surowiec zawierający przyjemnie pachnący olejek (*Oleum Lavandulae)* - w postaci naparu lub w mieszankach ziołowych.

Środki przeciwwymiotne

Kłącze imbiru (*Rhizoma zingiberis).* Znane dotychczas głównie jako przyprawa, szczególnie popularna w krajach azjatyckich, ostatnio dostępna również w Polsce, jest dobrym środkiem przeciwwymiotnym. Może mieć zastosowanie w chorobie lokomocyjnej, zawrotach głowy, szczególnie związanych z zaburzeniami gastrycznymi. Stosowane w dawce **2,0-4,0** g dziennie w postaci sproszkowanej lub w kapsułkach zapobiega wspomnianym symptomom, może zastąpić stosowane leki syntetyczne.

Działanie przeciwwymiotne kłączy imbiru z zawartością olejku eterycznego i jego składnikami zostało potwierdzone licznymi obserwacjami.

Środki działające stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy

W odróżnieniu od leków uspokajających, które działają depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, stosowane są leki pobudzające ten układ, mające działanie psychostymulujące. Należą do nich m.in. alkaloidy roślinne używane w postaci czystej, jak np. kofeina, teobromina lub też zawierające je surowce i preparaty, a mianowicie znane używki, w skład których wchodzą alkaloidy purynowe - kawa, herbata, z różną ilością kofeiny lub teobrominy, kakao, głównie z teobrominą, oraz orzeszki cola - zawierające oba te alkaloidy.

Preparatem galenowym sporządzanym z orzeszków cola (a raczej tylko z części nasienia - zarodka) jest nalewka (*Tinctura Colae*). Surowiec ten jest też znany jako składnik napojów orzeźwiających, np. coca-cola lub pepsi-cola.

Preparaty zawierające m.in. kofeinę wpływają pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, podnoszą przejściowo ciśnienie krwi, działają słabo moczopędnie. Wchodzą w skład wielu leków, m.in. popularnych tabletek przeciwko bólowi głowy. Kofeina pobudza również akcję serca.

Nadużywanie kofeiny i jej preparatów może spowodować poważne zakłócenia w pracy serca, szczególnie u osób w wieku podeszłym, stany nadmiernego pobudzenia, zaburzenia zasypiania itp.

Mniej szkodliwe jest działanie teobrominy, która słabiej wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, natomiast ma silniejsze właściwości moczopędne i działa wyraźnie rozkurczająco na mięśnie gładkie.

Ziele dziurawca (*Herba Hyperici).* Surowiec ten - bardzo popularny i zbierany w Polsce ze stanu naturalnego i z uprawy, a zwłaszcza niektóre jego przetwory, może być również zaliczony do leków wpływających stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy. Wiąże się z zawartością bardzo interesującego, czerwono zabarwionego składnika - hyperycyny oraz innych składników, m.in. hyperforyny, które są uznanymi, klinicznie sprawdzonymi lekami stanowiącymi alternatywę dla leków syntetycznych i właśnie wykazują tego typu działanie, co zostało klinicznie potwierdzone. Stąd też preparaty dziurawca zawierające hyperycynę, hyperforynę i inne składniki, np. nalewka lub intrakt (*Tinctura, Intractum Hyperici),* a także sok (*Succus Hyperici),* są łagodnymi lekami psychostymulującymi i antydepresyjnymi. Hyperycyna jest w wodzie nierozpuszczalna - stąd w naparach wodnych jest nieobecna.

Ziele dziurawca zawiera ponadto fławonoidy i garbniki; w postaci naparów jest znanym i tradycyjnie stosowanym lekiem ziołowym w niedomaganiach przewodu pokarmowego i wątroby.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej na szklankę wrzącej wody; pić 2-3 razy dziennie Vi szklanki.

Sok z dziurawca: może być stosowany w dawkach 30-60 kropli, a intrakt w dawce 20-30 kropli w małej ilości płynu.

Napar przyrządza się w zwykle stosowanych proporcjach.

W czasie przyjmowania tych leków należy unikać eksponowania się na światło słoneczne (hyperycyna jest substancją uczulającą na światło, zwłaszcza promienie nadfioletowe).

Leki ziołowe stosowane w chorobach skóry, leczeniu ran i stłuczeń

Zastosowanie ziół i preparatów ziołowych w chorobach skórnych ma swoją długoletnią tradycję. Wprawdzie ich znaczenie w związku z wprowadzeniem do lecznictwa dermatologicznego antybiotyków i substancji steroidowych nieco się zmniejszyło, niemniej pozostają one skutecznymi i bezpiecznymi lekami w wielu chorobach skóry, w szczególności w przypadku egzem, stanów zapalnych skóry, ropni, odmrożeń.

Przez skórę mogą być również wchłaniane leki o działaniu przeciwzapalnym lub też pobudzającym krążenie. W schorzeniach dermatologicznych główną rolę odgrywają zioła i ich przetwory o działaniu przeciwzapalnym, ściągającym, osłaniającym, zmiękczającym, przeciwalergicznym, przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwświądowym.

Zioła w tych schorzeniach mogą być stosowane nie tylko miejscowo, zewnętrznie w postaci okładów, przemywań, nasiadówek, kąpieli, maści, kremów, ale też wewnętrznie ze względu na korzystne dzia-

łanie ogólnoustrojowe, np. poprawę krążenia obwodowego, a także stymulację lub regulację układu immunologicznego.

Wielka różnorodność chorób skórnych i różne ich przyczyny dają szerokie możliwości stosowania leków ziołowych, szczególnie w przypadkach przewlekłych, a te są najczęstsze w dermatologii.

W każdym przypadku należy jednak zaobserwować reakcję skóry na stosowane leki, zwłaszcza zwrócić uwagę, czy nie powodują one odczynów alergicznych. Jeśli tak, to należy lek zmienić lub odstawić.

Koszyczek rumianku (*Anthodium Chamomillae).* Jest uniwersalnym lekiem ziołowym o działaniu przeciwzapalnym, przeciwalergicznym, przeciwbakteryjnym, sprzyjającym zabliźnianiu ran, granulacji i regeneracji naskórka. Stosuje się go w infekcyjnych chorobach skóry, w leczeniu zakażonych ran, ropni, w egzemach, stanach zapalnych skóry, grzybicach skórnych, po operacjach dermatologicznych; poza tym ma właściwości odtruwające i odwaniające.

Stosowany jest we wszystkich formach „mokrych", jak okłady, przymoczki, kąpiele, płukania, irygacje -jako napar lub preparat wyciągowy Azulan.

Podobne, ale raczej kosmetyczne (do pielęgnowania włosów) znaczenie ma koszyczek rumianku rzymskiego (*.Anthodium Chamomillae romanae).*

W chorobach skórnych przeciwzapalnie działają również:

- **Koszyczek arniki (***Anthodium Arnicae).* Surowiec pochodzi również z roślin uprawianych, zawiera m.in. związki seskwiterpenowe działające przeciwzapalnie. Stosowany jest często na nie krwawiące rany, stłuczenia, wybroczyny krwawe, kontuzje, najczęściej w postaci nalewki (*Tinctura Arnicae)* lub maści Arcalen. Lek może u niektórych osób wywołać alergię.
- **Ziele krwawnika (***Herba Millefolii)* ma również właściwości przeciwzapalne i hamujące krwawienia; zawiera m.in. garbniki.

Zioła stosowane w stanach zapalnych skóry, działające ściągająco, głównie ze względu na zawartość garbników

Kora dębu (*Cortex Quercus).* Jest głównym surowcem garbnikowym, dobrze znoszonym przez pacjentów. Zawiera 9-15% garbników i jej stosowanie w postaci odwarów, miejscowo nie wywołuje z zasady żadnych odczynów alergicznych.

Odwar: sporządza się z 1-2 łyżek stołowych na V21 wody; gotować 15 minut. Nadaje się do mokrych okładów wysychających (kilkakrotnie zmienianych) w stanach zapalnych skóry, czyrakach, a w postaci nasiadówek - w żylakach odbytu. Również w formie kąpieli w odmrożeniach kończyn - 200 g ziół na 2 1 wody

Kłącze pięciornika kurzego ziela (*Rhizoma Tormentillae).* Ma podobne znaczenie jak kora dębu; w postaci nalewki (*Tinctura Tormentillae)* może być używane w stanach zapalnych błon śluzowych, m.in. jamy ustnej, do płukania (V2 łyżeczki do herbaty na 1 szklankę ciepłej wody), a w postaci maści (Tormentiol) - w różnych chorobach skórnych, np. liszajach.

Liść orzecha włoskiego *(Folium Juglandis).* Surowiec zawiera dużo garbników. Stosuje się go zewnętrznie w postaci naparu (1 łyżka stołowa na 1 szklankę wody) i wewnętrznie w schorzeniach skórnych, także u dzieci.

Liść szałwii *(Folium Salviae).* Ma działanie ściągające, głównie na błony śluzowe.

Zioła o działaniu osłaniającym, zawierające głównie śluzy, stosowane w chorobach skórnych

Nasienie lnu *(Semen Lini).* Stosowane jest zewnętrznie do łagodzenia odczynów zapalnych w postaci ciepłych kataplazmów, na wrzody, czyraki, ropnie, np. w formie woreczków wypełnionych ciepłym nastojem z nasion lnu, zmienianych po ochłodzeniu.

Nasienie kozieradki *(Semen Foenugraeci).* Pochodzi z uprawianej w Polsce kozieradki, zawiera śluz i substancje steroidowe, jest dobrym lekiem osłaniającym, stosowanym w postaci odwaru z rozdrobnionych nasion jako kataplazmy lub okłady.

Odwar: sporządza się z 1 łyżki stołowej ziół na szklankę letniej wody; ogrzewać do wrzenia przez 1-3 minuty.

Korzeń żywokostu *(Radix Symphyti).* Zbierany jest z rosnącego w Polsce żywokostu, zawiera m.in. śluz i charakterystyczną substancję - alantoinę, która sprzyja regeneracji tkanek w ranach zewnętrznych. Surowiec ten, wycofany z użycia we-

wnętrznego, może być używany zewnętrznie na źle gojące się rany, zwłaszcza w postaci maści i okładów.

Zioła działające przeciwbakteryjnie - jak np. ziele tymianku, ziele macierzanki, liść babki wąskolistnej - mogą być skutecznymi składnikami mieszanek ziołowych stosowanych w infekcyjnych chorobach skóry do płukań, okładów, w postaci naparów.

Działanie przeciwgrzybicze natomiast wykazuje m.in. ziele glistnika jaskółczego ziela, którego sok mleczny może być też przydatny do zwalczania brodawek.

Leki ziołowe stosowane w chorobach jamy ustnej

Główne zastosowanie mają tu zioła wykazujące właściwości ściągające, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, przede wszystkim w postaci płukań oraz inhalacji.

W tym celu najczęściej używane są:
Liść szałwii (.*Folium Salviae*). Zawiera m.in. garbniki (3-7%) oraz olejek eteryczny, stosowany bywa głównie w stanach zapalnych jamy ustnej, dziąseł, gardła i krtani w postaci płukań naparem.

Napar: sporządza się z **1** łyżki stołowej (lub Salvia--fix) i płucze się co 2-3 godziny.

Koszyczek rumianku (*Anthodium Chamomillae).* Jako lek przeciwzapalny, którego działanie jest wynikiem synergizmu zawartych w nim składników, nadaje się do stosowania we wszelkich stanach zapalnych błon śluzowych w obrębie jamy ustnej, krtani, nosa w postaci naparu do przemywań i płukań - kilkakrotnie w ciągu dnia.

Ziele tymianku (*Herba Thymi).* Ma właściwości przeciwbakteryjne i odwaniające; może być stosowane w stanach zapalnych w obrębie jamy ustnej. Wchodzi obok liścia szałwii w skład mieszanki Septosan.

Ziele świetlika (*Herba Euphrasiae).* Ma również działanie ściągające i przeciwbakteryjne. Zbierane jest ze stanu naturalnego. Stosowane jest w chorobach oczu, takich jak zapalenie spojówek, zmętnienie rogówki - w postaci ciepłych przymoczek na zamknięte powieki.

Napar: sporządza się z 2 łyżeczek do herbaty na szklankę wrzącej wody, często razem z naparem rumianku.

Może być stosowany zewnętrznie w stanach zapalnych skóry.

Leki ziołowe stosowane w niektórych chorobach kobiecych

Wśród wielu schorzeń kobiecych wymagających specjalistycznego leczenia ginekologicznego, w niektórych mogą mieć wspomagające zastosowanie leki roślinne.

Ziele przywrotnika *{Herba Alchemillae).* Zalecane jest profilaktycznie i leczniczo w niektórych chorobach kobiecych, takich jak np. zaburzenia miesiączkowania, upławy, i to zarówno zewnętrznie (przepłukiwania), jak i wewnętrznie.

Odwar: sporządza się w proporcji 1-2 łyżki stołowe na 2 szklanki wody; po zagotowaniu gotować 5 minut, następnie ochłodzić; pić 2-3 razy dziennie 1 szklankę odwaru. Do przepłukiwań w upławach i stanach zapalnych rozcieńcza się dwukrotnie wodą.

Do przepłukiwań w tym samym celu stosowane mogą być również napary z rumianku, krwawnika, szałwii.

Ziele krwawnika *(Herba Millefolii).* Stosowane w postaci nasiadówek - szczególnie w przypadku upławów i lekkich stanów zapalnych jajników i macicy.

Nasiadówka. Sporządza się przez maceracją zimną wodą 100 g ziela w 5-litrowym naczyniu przez 12 godzin. Po odsączeniu ogrzewa się macerat i dodaje do kąpieli. Po kąpieli nie należy wycierać się, tylko po owinięciu w płaszcz kąpielowy leżeć przez 1 godzinę w łóżku. W zaburzeniach miesiączkowania, a także w okresie przekwitania, pije się również napar z ziela krwawnika.

Kwiat nagietka *(Flos Calendulae).* Może być stosowany w chorobie grzybiczej pochwy - w postaci nasiadówki. Sposób przyrządzania - podobnie jak nasiadówka z ziela krwawnika. Wyciąg z kwiatów nagietka jest składnikiem preparatów dopochwowych (np. Calendulin tabl., Azucalen - do przemywań).

Ostatnio wprowadzono do terapii schorzeń kobiecych niżej wymienione leki roślinne.

W okresie przekwitania (klimakterium) korzystne jest stosowanie roślinnych leków uspokajających.

Ziele pluskwicy *(Cimicifuga racemosa*). W postaci wyciągów i preparatów doustnych znalazło ostatnio zastosowanie w okresie menopauzy jako środek estrogenny. Redukuje uwalnianie gonadotropiny i hormonu luteinizującego, wpływając na stan hormonalny. Jest alternatywą dla leczenia hormonalnego, ma wpływ na rozwój osteoporozy spowodowanej przez zaburzenia hormonalne i metabolizm jonów wapnia. Stosowane dawki wyciągów powinny wynosić 0,3-2,0 g surowca, co odpowiada 40 mg surowca dziennie. Efekty działania występują po 3-4 tygodniach. Przeciwwskazaniem jest ciąża i okres karmienia.

Owoc witeksu czczonego *(Vitex agnus castus),* krzewu pochodzącego z rejonu Morza Śródziemnego, zawiera ok. 0,5% olejku eterycznego oraz bioaktywne irydoidy. Wyciągi z surowca w postaci preparatów fabrycznych są stosowane w zaburzeniach menstruacji, klimakterium, mastodynii. Hamują wydzielanie hormonu prolaktyny. Łagodzą objawy napięcia przedmiesiączkowego, regulują cykl miesiączkowy. W sprzedaży są zagraniczne preparaty fabryczne. Stosowana dawka 20 mg/dzień. Przeciwwskazane w ciąży i okresie karmienia.

Leki ziołowe stosowane w chorobach gruczołu krokowego (prostaty)

Przerost gruczołu krokowego (prostaty) jest częstą chorobą, na którą cierpią mężczyźni w starszym wieku. W leczeniu pierwszych jej objawów, np. trudności w oddawaniu moczu, w celu zahamowania dalszego postępu choroby stosowane mogą być leki ziołowe oraz preparaty zawierające środki roślinne.

Nasiona dyni (*Semen Cucurbitae).* Zawierają m.in. sitosterol, kukurbitacyny, olej tłusty; stosowane w początkowym stadium schorzenia. Dawka dzienna powinna wynosić 2-4 łyżki stołowe w mleku, w odżywkach ziarnistych (miisli), jogurcie. Nie powodują żadnych działań niepożądanych. Kuracja musi być prowadzona przez dłuższy czas. Nasiona dyni lub sporządzona z nich mączka są składnikiem niektórych preparatów (np. Pepostarol prod, polskiej).

Korzeń pokrzywy (*Radix JJrticae).* Zawiera również sitosterol; stosowany w początkowym stadium przerostu gruczołu krokowego. Główne zastosowanie ma wyciąg (ekstrakt) ze świeżego korzenia. Może być również użyty w postaci odwaru.

Odwar: 1,5 g na szklankę wody, uprzednio macerowany przez 1 godzinę zimną wodą.

Ostatnio w obrocie farmaceutycznym pojawiło się wiele preparatów roślinnych do zastosowania w chorobach prostaty. Ich składnikami są m.in. nasiona palmy (*Sabal serrulatum*), kora śliwy afrykańskiej *(.Pygeum africanum),* ziele wierzbówki drobnokwiatowej (*Epilobium parviflorum),* liście osiki (*Populus tremula*) i inne (również o działaniu moczopędnym).

Skuteczność tych preparatów, których składnikiem czynnym ma być głównie sitosterol, nie jest w pełni udokumentowana. Korzystne może być ich stosowanie zapobiegawcze w przeroście gruczołu krokowego u mężczyzn w starszym wieku (po pięćdziesiątce).

Leki ziołowe działające na układ immunologiczny (odpornościowy)

Układ odpornościowy odgrywa istotną rolę w powstawaniu i przebiegu wielu schorzeń - głównie infekcyjnych, spowodowanych przez bakterie lub wirusy, jak np. grypa, infekcyjne choroby skóry, np. trądzik, czyraki. Uruchamia on, poprzez układ chłonny, różne mechanizmy obronne przeciw tym stanom. Przy osłabieniu tego układu obronnego zauważa się łatwość popadania w wymienione choroby.

Dla wzmocnienia odporności osobniczej od dawna stosowane były i są szczepionki zawierające określone przeciwciała, a także preparaty białkowe i in., powodujące wzmożenie odporności specyficznej lub niespecyficznej.

W ostatnim czasie pewne znaczenie jako leki immunostymulujące lub immunoregulujące uzyskały preparaty ziołowe otrzymywane z kilku surowców roślinnych.

Korzeń (ziele) jeżówki purpurowej - *Radix (Herba) Echinaceae purpureae.* Surowiec ten zawiera liczne związki, spośród których biologicznie czynnymi są m.in. polisacharydy. Może być używany w postaci naparów, wyciągów płynnych, jako wspo-

magający i wzmagający odporność w różnych schorzeniach infekcyjnych skóry, np. czyraki, ropnie, źle gojące się rany, w stanach zapalnych jamy nosowo-gardlowej, a także dla zapobiegania częstym przeziębieniom, grypie, schorzeniom górnych dróg oddechowych - u dorosłych i u dzieci. Surowiec ten pobudza m.in. wytwarzanie przeciwwirusowej substancji - interferonu.

Stosowane są głównie gotowe preparaty, przede wszystkim sok (*Succus Echinaceae* - prod. polskiej) oraz inne preparaty wyciągowe prod. zagranicznej (Echinacin, Immunal, Echinacea Ratiopharm płyn i tabletki), a także preparaty złożone, np. Esberitox N. Płynne preparaty mogą być stosowane wewnętrznie i zewnętrznie (w postaci okładów). Zalecane dawki dla dorosłych 0,5-1,0 g surowca do naparu oraz 20-50 kropli soku lub 1 tabletka - 3 razy dziennie.

W zastosowaniu zewnętrznym na źle gojące się rany i ropnie może być stosowany sok w rozcieńczeniu 1 : 3 (5) do wilgotnych okładów.

Leki te nie wywołują żadnych efektów niepożądanych i mogą być stosowane przez dłuższy czas.

Korzeń jeżówki wąskolistnej *{Radix Echinaceae angustifoliae*) ma podobne właściwości jak korzeń jeżówki purpurowej.

Zel aloesowy - pochodzący z nie zawierających antraglikozydów roślin gatunku *Aloe vera (np. Aloe barbadensis*), uzyskiwany z wewnętrznej tkanki miękiszowej liści tego gatunku (często z dodatkiem wit. E jako przeciwutleniacza), zawiera głównie polisacharydy o działaniu immunostymulującym. Może być zastosowany wewnętrznie w nieżytach żołądka, jelit, a także zewnętrznie w chorobach skóry. Zalecane są 2-3 łyżki stołowe dziennie w soku owocowym (jabłkowy, cytrynowy i in.) przed jedzeniem.

Krajowy preparat aloesu - Biostymina - w ampułkach ma podobne znaczenie. Może być podawany w iniekcjach lub doustnie.

Owoc aronii czarnoowocowej *(Aronia melanocarpa*). Pochodzi z krzewów uprawianych w Polsce - zawiera dużo antocyjanów, garbniki, fenolokwasy, witaminę C. Wchodzi w skład preparatów płynnych (np. Bioaron) wpływających na odporność organizmu. Stosowany w chorobach układu krążenia i jako immunostymulujący w przypadku małej odporności organizmu.

Leki ziołowe o działaniu ogólnie tonizującym

Niektóre surowce roślinne i sporządzone z nich preparaty przez wpływ na czynność ośrodkowego układu nerwowego i stymulację układu immunologicznego mogą powodować zwiększenie sprawności psychicznej i fizycznej, zwłaszcza u osób starszych, osłabionych po zabiegach chirurgicznych, a także mieć działanie określane jako przeciwstresowe lub „adaptogenne".

Korzeń żeń-szenia *(Radix Ginseng*) pochodzący z gatunku *Panax ginseng,* rośliny Dalekiego Wschodu (Korea, Chiny), a także uprawianej, m.in. w Rosji, na Białorusi, Ukrainie, od dawna cieszył się uznaniem w medycynie wschodnioazjatyckiej jako lek 0 charakterze panaceum. Jego właściwości zostały w dużym stopniu potwierdzone w nowszych badaniach na zwierzętach, m.in. stymulujący niespecyficzny wpływ na odporność organizmu przeciw różnym stresogennym czynnikom, poprawę sprawności fizycznej. Wpływ ten przypisywany jest specyficznym saponinom triterpenowym, tzw. ginsenozydom.

W obrocie farmaceutycznym znajdują się liczne, mniej lub bardziej wartościowe preparaty, zawierające wyciąg z korzenia żeń-szenia, zalecane szczególnie osobom starszym i będącym w słabej kondycji fizycznej. Nie powinny być stosowane u osób z nadciśnieniem.

Korzeń eleuterokoka *(Radix Eleuterococci*) - pochodzący z rosnącego na Syberii gatunku *Eleuterococcus senticosus* (tzw. syberyjski żeń-szeń) ma podobne właściwości, częściowo udokumentowane w badaniach eksperymentalnych. W obrocie farmaceutycznym - w postaci płynnego wyciągu lub tabletek.

Zioła przyprawowe i mające ogólne znaczenie profilaktyczne

Niedoceniane jest chyba znaczenie ziół aromatycznych używanych jako przyprawy zarówno dla urozmaicenia naszego pożywienia, jak i w profilaktyce schorzeń przewodu pokarmowego (w złym trawieniu, niedokwaśności, bezsenności, braku łaknienia).

Zawarte w ziołach przyprawowych olejki eteryczne, czasem też substancje goryczowe, a także mikro- 1 makroelementy, wpływają korzystnie na trawie-

nie i przyswajanie pokarmów, nadają estetyczny wygląd i poprawiają smak wielu potraw.

Zioła przyprawowe aromatyczne

Jako najczęściej stosowane i godne polecenia zioła aromatyczne należy wymienić następujące:

- **Bazylia wonna (***Ocimum basilicum).* Jednoroczna roślina zielna o charakterystycznym silnym zapachu. Jako przyprawy używa się liści świeżych lub suszonych (poniżej 30°C), rozkruszonych. Nadaje się do wielu potraw mięsnych i rybnych, sałatek, zup, pizzy i in.
- **Hyzop lekarski (***Hyssopus officinalis).* Uprawiana wieloletnia roślina olejkowa, zawierająca również garbniki. Świeże, posiekane lub suszone, rozkruszone ziele jest dobrą przyprawą do sosów, sałatek, surówek itp.
- **Majeranek ogrodowy (***Majorana hortensis).* Uprawiana u nas roślina jednoroczna. Bardzo szeroko stosowana w postaci wysuszonej i rozdrobnionej jako przyprawa do wielu mięs, wędlin, zup, szczególnie z nasion strączkowych. Oprócz olejku eterycznego zawiera też garbniki i substancje goryczowe.
- **Cząber ogrodowy (***Satureja hortensis).* Wieloletnia, uprawiana u nas roślina olejkowa. Sproszkowane ziele cząbru zawierające olejek eteryczny jest znaną przyprawą, poprawiającą smak potraw mięsnych, drobiu, sosów, fasoli i in.
- **Tymianek pospolity (***Thymus vulgaris).* Mała wieloletnia krzewinka, uprawiana w Polsce. Ziele tymianku, poza zastosowaniem w postaci syropów przeciwkaszlowych, jest również znanym zielem przyprawowym, używanym przede wszystkim do mięs, drobiu i ryb.

Wymienione zioła przyprawowe nadają się do uprawy w ogródkach przydomowych, a bazylia wonna również do uprawy doniczkowej.

Zioła przyprawowe poprawiające smak

Poza wymienionymi ziołami jako przyprawy stosowane są inne gatunki roślin, poprawiające m.in. smak potraw i wpływające korzystnie na procesy trawienia.

Należą do nich m.in.:

- Kolendra siewna (*Coriandrum sativum):* owoce.
- Kminek ogrodowy (*Carum carvi):* owoce.
- Koper ogrodowy (*Anethum graveolens*): świeże ziele (zawiera też żelazo, magnez, witaminę C, mikro- i makroelementy).
- Gorczyca biała (*Sinapis alba):* nasiona.
- Seler ogrodowy *(Apium graveolens):* liście, korzenie - świeże lub suszone (znaczna zawartość magnezu).
- Lubczyk lekarski (*Levisticum officinale):* liście, korzenie - suszone (smak przyprawy maggi).
- Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis):* liście suszone.
- Rzeżucha ogrodowa (*Lepidium sativum):* świeże młode roślinki (zawiera witaminę C).
- Papryka roczna (*Capsicum annuum):* sproszkowana suszona owocnia (znaczna zawartość witaminy C).
- Czosnek pospolity *{Allium sativum):* cebula (zawiera witaminy A, C, z grupy B, makro- i mikroelementy, m.in. selen, żelazo, magnez).
- Cebula *(Allium cepa):* świeża (zawiera m.in. witaminę C, witaminy z grupy B, związki fluoru).

Stosowanie wymienionych przypraw, zwłaszcza zawierających duże ilości olejków eterycznych ze związkami terpenowymi, jak również czosnku, cebuli, papryki, nie jest wskazane u osób mających dolegliwości wątrobowe, pęcherzyka żółciowego, a także cierpiących na nadkwaśność i chorobę wrzodową.

Oprócz ziół przyprawowych niektóre warzywa mają również wpływ na funkcje trawienne, a także ogólne znaczenie profilaktyczne, wzbogacając pożywienie w odpowiednią ilość włókien (błonnika) - zazwyczaj obficie zawartych w warzywach. Korzystnie wpływają one na perystaltykę jelit i szybkie ich opróżnianie, w wyniku efektu pęcznienia i drażnienia ścian jelita, powodujących efekt defekacyjny (wypróżnienie).

Do warzyw dostarczających dużych ilości błonnika należą:

- Kapusta (kiszona kapusta jest poza tym dobrym źródłem witaminy C, zwłaszcza w okresie zimowym).
- Buraki czerwone.
- Seler.
- Marchew (zawiera ponadto karoten, prowitaminę A).

Owoce i warzywa jako źródło witamin

Niektóre owoce i warzywa są dobrymi źródłami naturalnych witamin, np.:

- Liście świeżej pietruszki - zawartość witaminy C ponad 15 mg%.
- Sok cytryny, owoców berberysu - witamina C.
- Owoce dzikiej róży, rokitnika, papryki - witamina C.
- Sok pokrzywy - witaminy: C, K, B_2, żelazo.
- Owoc borówki czernicy - świeży - witamina C i E
- Owoc czarnej porzeczki - świeży, podobnie.

Znaczenie profilaktyczne, zwłaszcza w zapobieganiu miażdżycy, mają również oleje roślinne o dużej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Należą do nich m.in.:

- **Olej z nasion wiesiołka (***Oenothera biennis)* - zawierający dużo kwasu gamma-linolenowego i linolowego. Poza wpływem na przemianę lipidów, procesu mającego znaczenie w powstawaniu miażdżycy, zaburzeń hormonalnych (cukrzyca), olej ten wywiera korzystny wpływ na liczne schorzenia skórne (np. trądzik, łuszczyca, wypadanie włosów), zapobiega chorobom infekcyjnym i wynikającym z obniżenia odporności lub autoagresji (choroby alergiczne).
- **Olej słonecznikowy (***Oleum Helianthi).*
- **Olej sojowy (***Oleum Sojae).*
- **Olej krokosza barwierskiego (***Oleum Carthami).*
- **Zielona herbata (***Green Tea*) - stanowiąca nie fermentowane liście krzewu herbacianego (*Camelia sinensis*), rosnącego w klimacie Japonii zawiera składniki polifenolowe (katechiny) o wybitnych właściwościach antyoksydacyjnych, neutralizujących szkodliwe, kancerogenne wolne rodniki, a także zapobiegających utlenieniu lipidów. Właściwości te zostały potwierdzone w licznych badaniach eksperymentalnych. Wykazano, że spożywanie naparów zielonej herbaty lub też sporządzonych z niej wyciągów jest dobrym środkiem profilaktycznym, zapobiegającym kancerogenezie (proliferacji nowotworowej) oraz miażdżycy naczyń.

Ponieważ liście herbaty zawierają pewną ilość kofeiny, ich nadużywanie może spowodować bezsenność, nerwowość i zaburzenia rytmu serca.

Nasiona winorośli *(Vitis Vinifera)* zawarte w owocach winogron zawierają związki polifenolowe - proantocyjaniny. Substancje te są silnymi antyoksydantami - neutralizującymi wolne rodniki i zapobiegającymi utlenianiu lipidów. Nasiona te i wyciągi z nich sporządzane są dobrymi środkami w zaburzeniach układu krążenia, nie są toksyczne i nie wykazują działań niepożądanych. Stosowane dawki prewencyjne odpowiednich wyciągów powinny wynosić 50 mg dziennie.

Podobne znaczenie mają wyciągi z czerwonego wina (pozbawione alkoholu), których składnikami czynnymi są przede wszystkim czerwone barwniki polifenolowe - antocyjany.

Nasiona soi *{Glycine max*) i produkty z nich otrzymywane, a także kiełkujące nasiona są bogate w izoflawonoidy, mające działanie anty oksydacyjne i anty kancerogenne. Ponadto są bogatym źródłem wartościowego białka (ok. 40%), tłuszczu (ok. 20%), błonnika oraz makroelementów Fe, Ca, Ę Mg i witamin z grupy B.

Owoce, nasiona, sok grejpfruta *(Citrus paradisi)* wykazały w licznych badaniach interesującą bioaktywność. Sok wyciśnięty z owoców wzmaga bioaktywność wielu leków, ma też właściwości przeciwbakteryjne (szczególnie wyciąg z nasion), przeciwnowotworowe - szczególnie bioaktywne są liczne związki flawonoidowe, kumarynowe, a także tzw. limonoidy.

Nasiona bobu *(Vicia faba),* kiełkujące po 13 dniach siewki zawierają m.in. składniki aminokwasowe pobudzające i mogą mieć zastosowanie w chorobie nadciśnieniowej, niedomaganiach nerkowych, jako pobudzające wydzielanie jonów sodu i wspomagające diurezę.

Warzywa z rodziny kapustowatych (*Brassicaeae*), brokuły, kapusta brukselska i in., zawierają glikozydy siarkowe (glukozynolaty) o właściwościach hamujących rozwój chorób nowotworowych. Stosowane (szczególnie w USA) w dietach przeciwnowotworowych.

Ziołowa apteczka domowa

W podręcznej domowej apteczce ziołowej powinny się znaleźć następujące zioła i preparaty ziołowe, które umożliwiają doraźną przedlekarską pomoc w wielu przypadkach rozpoczynających się schorzeń i dolegliwości:

- **Koszyczek rumianku** (Chamo-fix).
- **Liść mięty pieprzowej** (Mentha-fix).
- **Kwiatostan lipy** (Tilia-fix).
- **Liść szałwii** (Salvia-fix).
- **Siemię lniane** *(Semen Lini).*

- **Olejek eukaliptusowy (***Oleum Eucalypti*) - do inhalacji.
- **Krople nasercowe (***Guttae cardiacae).*
- **Krople żołądkowe (***Guttae stomachicae).*
- **Nervosol.**
- **Pectosol.**
- **Hemostin** (na rany i skaleczenia).
- **Septosan** - mieszanka ziołowa (przeciwbakteryjna).
- **Urosept** - tabletki (dezynfekcja dróg moczowych).
- **Preparat (mieszanka) o działaniu przeczyszczającym** (liść senesu, kłącze rzewienia, Boldaloina).

31

Kazimierz Janicki, Jolanta Czyżowska

Podręczna apteczka domowa

Osoby niefachowe nie powinny inicjować spontanicznie leczenia w domu, ponieważ podejmując takie działania można bardzo często nieumyślnie pogłębić złe samopoczucie, a nawet poważnie zaszkodzić choremu. Mogą to być odczyny alergiczne, stany zatrucia, lub też inne nieprzewidziane, niekorzystne skutki uboczne.

Użycie leku bez wskazań i zaleceń lekarskich może często zarówno nasilić, jak i znieść działanie innego, przepisanego przez lekarza, dotychczas korzystnie działającego leku.

Niemniej w każdym domu powinno być kilka powszechnie znanych preparatów farmaceutycznych i materiałów opatrunkowych, które przy świadomym i odpowiednim ich zastosowaniu powinny pomóc w nagłych, lżejszego stopnia, niedomaganiach.

Należy jednak przestrzec przed zbyt częstym i zbyt pospiesznym zażywaniem leków w większości nieobojętnych dla organizmu, mimo zastosowania odpowiedniej dawki. W wielu przypadkach może to doprowadzić do nieuświadamianych uzależnień (np. uzależnienie manifestacji bólów głowy od „głodu" fenacetynowego, odczuwanego po częstszym zażywaniu tabletek zawierających fenacetynę), szkód biologicznych i ekonomicznych.

Podręczna apteczka leków domowych powinna zawierać tylko takie środki farmaceutyczne, środki i przybory opatrunkowe, co do których domownicy (lub przynajmniej większość z nich) są zorientowani, do czego służą. Leki te powinny być zgromadzone w jednym miejscu, najlepiej w niewielkiej szafce zamykanej na klucz. Szafka taka (apteczka) powinna znajdować się w łatwo dostępnym, chłodnym, suchym i nie nasłonecznionym miejscu. Powinna też być umieszczona dość wysoko, tak aby dzieci nie mogły jej dosięgnąć. Wiele bowiem zatruć i tragedii rodzinnych zostało spowodowanych nieoczekiwanym spożyciem przez dzieci, zwykle podczas nieobecności rodziców, trujących środków chemicznych, a najczęściej w nadmiarze różnych leków (przeznaczonych niekiedy wyłącznie dla dorosłych). Kolorowe drażetki, pokryte zazwyczaj słodką w smaku polewą, przypominają dzieciom ulubione cukierki.

Leki przetrzymywane długo w domu ulegają też bardzo często przeterminowaniu i mogą wówczas stać się szkodliwe nawet w dopuszczalnej dawce. Dlatego też trzeba okresowo sprawdzać ich ważność, aby zamiast lekiem, nie okazały się one trucizną, i to zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

Wśród podręcznych materiałów opatrunkowych, przyborów i leków, które powinny być w domu, należy wymienić:

Materiały opatrunkowe

- Gaza higroskopijna wyjałowiona, używana do opatrunków, a w szczególności do pokrycia, czyli osłony, otarć, skaleczeń i zranień.
- Bandaż, czyli opaska gazowa do opatrunków, a w szczególności do przytrzymywania gazy nad zranieniem przez owinięcie okolicy zranionej.
- Bandaż elastyczny, czyli opaska elastyczna, do wzmocnienia, np. okolicy stawu po skręceniach, czyli zwichnięciach, lub też do robienia opatrunku unieruchamiającego przy złamaniach.
- Chusta trójkątna służąca do wykonania temblaka w przypadku złamania kości przedramienia.
- Prestoplast, przylepiec z gazą, do robienia opatrunków (osłony) przy otarciach lub niewielkich zranieniach.
- Poloplast, przylepiec zwykły bez gazy, służący do przytrzymywania na skórze opatrunków lub opasek.
- Przylepiec specjalny przeciw odciskom.
- Lignina i wata opatrunkowa służące do pogrubienia opatrunków (przez położenie np. na gazę), do opatrunków uciskowych przy obfitych krwawieniach, sączeniach, wyciekach ropy, lub też do robienia okładów i kompresów lub dla przeciwdziałania uciskowi.
- Deszczułka lub tzw. szyna Cramera, ewentualnie inna, służące do unieruchomienia przy podejrzeniu o złamanie.

Przybory

- Agrafka do zapinania, np. chusty trójkątnej.
- Nożyczki.
- Termometr.
- Szczypczyki anatomiczne.
- Kieliszek.
- Zakraplacz.

Apteczka domowa

- 3% woda utleniona (H_20_2), służąca do polewania i przemywania ran świeżych i ropiejących oraz w roztworach (1-2 łyżki stołowe na Vi szklanki wody) do płukania gardła. Ponieważ szybko „wietrzeje", należy ją co jakiś czas wymieniać.
- **Altacet (Aluminium aceticotartaricum)** służący do przygotowywania roztworów na kompresy i okłady w stanach zapalnych skóry, stłuczeniach, krwiakach, obrzękach, zwichnięciach stawów itp.
- **Nadmanganian potasowy** do przygotowywania lekko fioletowych roztworów do płukania jamy ustnej (np. po wyrwaniu zęba), owrzodzeń błon śluzowych lub skóry oraz do moczenia dłoni, stóp czy podudzi z przewlekłymi, trudno gojącymi się ranami.
- **Spirytus salicylowy** do nacierania, np. klatki piersiowej przy przeziębieniach, bólach stawów, reumatycznych, oraz przygotowywania kompresów rozgrzewających, np. na okolicę ślinianki przyusznej lub migdałków, przy stanach zapalnych tych narządów.
- **Jodyna,** będąca 7-10% roztworem jodu w alkoholu z dodatkiem jodku potasowego, do odkażania otoczenia ran lub skóry nie uszkodzonej (zastosowana na uszkodzone powłoki silnie drażni tkanki) lub w słabych roztworach (20-30 kropel na V2 szklanki letniej wody) do płukania gardła.
- **Chlorchinaldin, Septolete lub Strepsils, lub Neo-Angin** jako środek dezynfekujący jamę ustną, np. przy bólach gardła i anginie; przeznaczony dla dorosłych do ssania 3-4 razy w ciągu dnia po 1 tabletce.
- **Tabletki do odkażania wody** w razie potrzeby.
- **Węgiel leczniczy** (Carbo medicinalis) jako środek przeciwbiegunkowy do stosowania po 6-8 tabletek 3 x dziennie przez 2-3 dni, a u dzieci powyżej 1 roku życia 2-4 tabletki na dobę lub w dawce 6-10 tabletek jednorazowo jako lek absorbujący nadmiar gazów przed niektórymi badaniami, np. badaniem USG jamy brzusznej łub urografią.
- **Aviomarin** do zastosowania przy bardzo silnych zawrotach głowy, w chorobie lokomocyjnej lub górskiej z nudnościami i wymiotami; u dorosłych 2-4 tabletki na dobę, a u dzieci powyżej 6 roku życia w dawce 1-3 tabletki na dobę w zależności od wieku. Aviomarin można też stosować profilaktycznie przed podróżą w dawce 1-2 tabletki jednorazowo u dorosłych, a u dzieci w dawce zaleconej przez lekarza.
- **Krople nasercowe (Guttae cardiacae lub Cardiol C, Cardiamidum, Tinctura Valerianae lub T. Crataegi)** do stosowania w nerwicy serca, przy łatwym męczeniu się (po wysiłkach fizycznych), np. przy wchodzeniu po schodach, obniżę-

niu ciśnienia tętniczego krwi, tzw. zadyszce wysiłkowej itp.; do podawania 3-4 razy dziennie po 20-30 kropel.

- **Syrop wykrztuśny** oraz przeciwkaszlowy do stosowania przy suchym kaszlu lub z utrudnionym odpluwaniem plwociny, 3-5 razy dziennie po 1 łyżce stołowej syropu.
- **Aspiryna, Polopiryna lub Polopiryna S, Polopiryna C, Calcipiryna lub Asprocol (kwas acetylosalicylowy)** do stosowania przy gorączce, uczuciu zimna, w grypie lub przeziębieniach grypopodobnych 1-3 razy dziennie po ^{x}h do 1 całej tabletki, po jedzeniu (najlepiej rozpuszczonej), a także w roztworze (1 tabletka na V2 szklanki letniej wody) do płukania gardła przy nieżytach i anginach. Może u predysponowanych ku temu osób wyzwolić atak astmy oskrzelowej.

  Uwaga. Lek przeciwwskazany w chorobie wrzodowej żołądka lub dwunastnicy, gdyż może powodować krwotoki. W razie przedawkowania lub nadwrażliwości możliwe jest wystąpienie ciężkiego, nawet śmiertelnego zatrucia, zwłaszcza u dzieci.
- **Ben-Gay lub Herbolen, lub Pulmex Baby, lub Bronchicum** do wcierań zewnętrznych przez skórę klatki piersiowej 2 razy dziennie w celach wykrztuśnych i przeciwprzeziębieniowych.
- **Paracetamol (Acenol, Codipar, Calpol, Paracemol, Dafalgan, Panadol),** działający podobnie do kwasu acetylosalicylowego, stosowany u dorosłych w dawce 1-3 tabletki na dobę, dzieciom powyżej 3 miesiąca życia można doraźnie podać jednorazowo 10 mg na 1 kg masy ciała w celach przeciwgorączkowych lub przeciwbólowych.

Leki przeciwprzeziębieniowe i przeciwgrypowe

- **Tabletki przeciw grypie lub Analgin, lub Polopiryna, lub Asprocol, lub Calcipiryna, lub Antidol, lub Coldrex;** do stosowania 3 razy dziennie po *V2* do 1 tabletki po jedzeniu, przez krótki czas (p. uwaga wyżej). Leków tych nie stosujemy u dzieci.

Leki przeciwbólowe

- **Przeciw bólom głowy** (Pyralginum lub Analgin, lub Polomigran, lub Novalgin, lub Antidol); do doraźnego stosowania jednorazowego - 1 tabletka.
- **Przeciw bólom zęba** (Pyralginum lub Veramid, lub Analgin, lub Antidol); do stosowania doraźnego po 1 tabletce.
- **Przeciw bólom kurczowym żołądka lub jelit** (No-Spa lub Scopolan, lub Spasmophen 5 mg); do stosowania doraźnego, jednorazowego, do czasu przybycia lekarza; w dawce 1 tabletka lub 1 czopek.
- **Przeciw bólom kurczowym pęcherza i dróg moczowych** (No-Spa lub Spasmophen 5 mg); do podania jednorazowego 1 tabletka.
- **Przeciw bólom miesiączkowym** (Pyralginum lub Pabialgin, lub Antineuralgiae, lub Antidol); do stosowania doraźnego 1 tabletka.
- **W przypadku kolki niemowlęcej:** herbatka Plantex lub Bobofen.
- **Przeciw bólom kolkowym pęcherzyka żółciowego** (No-Spa lub Spasmophen 5 mg); do podania jednorazowego 1 tabletka.
- **Przeciw bólom reumatycznym,** mięśniowo-stawowym (Paracetamol jak wyżej lub Viprosal, lub Mobilat, lub Olfen, lub Butapirazol; ewentualnie Metindol w postaci maści lub Voltaren w postaci emulgatu, lub Relifex, lub Antidol w tabletkach; do stosowania 2 razy dziennie po 1 tabletce po jedzeniu; spirytus salicylowy lub Capsoderm, Capsigel, ewentualnie Linimentum Capsici compositum do wcierania albo wklepywania w bolące okolice; do stosowania 2 razy dziennie).

Leki uspokajające

- **Płyny** (Neospasmina lub Passispasmin); do stosowania 3 razy dziennie po *V2* do 1 łyżki stołowej.
- **Krople** do stosowania 3 razy dziennie po 5-10 kropli (Mentowal) lub po 20-30 kropli (*Tinctura Valerianae),* Cardiol C.
- **Validol - tabletki do ssania** 3-4 razy dziennie po 1 tabletce - jako środek działający uspokajająco na ośrodkowy układ nerwowy, a ponadto rozluźniający błonę mięśniową przewodu pokarmowego i ścian naczyń krwionośnych, mający również zastosowanie w nerwicach czynnościowych, np. układu krążenia lub przewodu pokarmowego.
- **Zioła (Nervosan) lub krople (Nervosol), lub granulat (Nervogran), lub szyszki chmielu;** do stosowania 2-3 razy dziennie w sposób podany na opakowaniach.
- **Relanium lub Oxazepam, lub Nitrazepam, lub Rudotel** (posiadane w wyniku zaleceń lekarza dla osób o wzmożonej nadmiernie pobudliwo-

ści nerwowej), w razie nadpobudliwości i reakcji psychonerwicowych; do zażycia doraźnego, w dawce 1 tabletka (przez osobę dorosłą).

Leki osłaniające, regenerujące i odkażające zmiany skórne

- **Solcoseryl** żel lub Solcoseryl maść dla osłony i pobudzenia regeneracji „czystych" zmian skórnych oraz krem lub maść Dermazin, lub maść Bactroban, lub Baneocin do leczenia przeciwbakteryjnego uszkodzonych powierzchni skóry oraz otarć, nadżerek, powierzchniowych owrzodzeń i innych zakażonych zmian skórnych.
- **Panthenol spray** - piankowa zawiesina - do szybkiego bezpośredniego stosowania na oparzone powierzchnie skóry (wszelkiego rodzaju gorącymi płynami, przedmiotami lub promieniami słonecznymi) 2-4 razy dziennie.

Leki ziołowe

- **Zioła (napary) do płukania w celach dezynfekcji lub przeciwzapalnych** jamy ustnej i gardła (Septosan lub koszyczek rumianku pospolitego, lub liść szałwii); do stosowania 3-5 x dziennie wg przepisu podanego na opakowaniu.
- **Zioła do stosowania przy niestrawności** (Cholagogum, ewentualnie Digestosan, albo ziele dziurawca lub liść mięty pieprzowej), w postaci naparu, 15-30 minut przed jedzeniem; wg przepisu podanego na opakowaniach.
- **Zioła przeciwgorączkowe** (kwiatostan lipy, ewentualnie kwiat bzu czarnego, lub owoc maliny); do stosowania w postaci naparów, 2-3 razy dziennie, wg przepisu podanego na opakowaniu.
- **Zioła przeciwbiegunkowe** - owoc suszonej borówki (zwłaszcza do stosowania u dzieci).

Leki przeciwalergiczne

- Dla osób mających napady alergiczne dychawicy oskrzelowej: Berotec lub Astmopent, lub Berodual, lub Beclocort w aerozolu; do stosowania 1-2 dawki, doustnie, w czasie wdechu, 3-4 razy na dobę, w czasie napadu (przez osobę dorosłą). Dla dzieci w dawkach zaleconych przez lekarza.
- Dla osób reagujących na podłożu alergicznym na różnorodne czynniki (m.in. na pokarmy, użądlenia itp.) nadmiernymi obrzękami, zwłaszcza błony śluzowej jamy ustnej i krtani: Tavegyl, czyli klemastynę; do stosowania doraźnego w ilości 1 tabletka, 1-2 razy w odstępie 2-4 godzin u osób dorosłych, natomiast u dzieci 0,5-1 łyżeczka (w razie braku poprawy lub nasilania się reakcji alergicznych należy wezwać lub zgłosić się do lekarza).

Leki rozszerzające naczynia wieńcowe (do doraźnego zastosowania w przypadku silnego, nagłego bólu „wieńcowego")

- **Nitrogliceryna** w tabletkach do zastosowania podjęzykowo lub Polnitrin do zastosowania na błonę śluzową policzka, lub podobne, lecz wolniej działające środki, jak np. Sorbonit, Isodinit, Iso-Mack, Sustac, Pentaerithritol, Mononit w postaci tabletek, do zastosowania jednej tabletki jednego z nich i ewentualnego powtórzenia po upływie 30-60 minut kolejnej dawki, jeśli ból się utrzymuje lub nasila, ciśnienie tętnicze krwi nie jest obniżone, a pomoc lekarska się opóźnia.
- **Nitromint, nitrogliceryna, Aerosonit lub Iso-Mack** w sprayu do zastosowania 1-2 dawki na błonę śluzową jamy ustnej z ewentualnym powtórzeniem na podanych powyżej zasadach.
- **Nitroderm, TTS, Nitro-dur, Diafusor lub Cardipach** do zastosowania w postaci plastra naskórnego w okolicy serca na tych samych zasadach.

Po zastosowaniu któregoś z wyżej wymienionych leków może wystąpić nieprzyjemny ból głowy.

Biorąc pod uwagę względy ekonomiczne, utratę terminu ważności leków, zapominanie i dezorientację użytkowników (domowników) należy przestrzec przed nadmiernym gromadzeniem leków w apteczce domowej. Ponieważ nie wiadomo, czy będą one potrzebne i w jakim czasie, wystarczy jedno opakowanie danego leku z alternatywnie wymienionych w danej grupie. Najlepiej, jeśli jest to lek zalecony wcześniej przez lekarza i wypróbowany już co do zasad stosowania w domu. W domowym postępowaniu przedlekarskim należy preferować medycynę naturalną - a więc preparaty i mieszanki ziołowe.

Na zakończenie tego rozdziału należy podkreślić, że wszystkie leki przyjmowane w nadmiernej ilości są dla organizmu szkodliwe. W wyniku długotrwa-

łego zażywania większości leków wytwarza się stan psychiczny, a czasem również fizyczny, zwany *lekozależnością*. Charakteryzuje się on zmianą zachowania. Człowiek staje się zniewolony, odczuwa konieczność zażywania (stale lub okresowo) danego leku. Przyjmuje wówczas ten lek coraz częściej w zwiększonej dawce, co doprowadza do lekozależności i zmniejszenia skuteczności leczenia.

W powstawaniu lekozależności istotną rolę odgrywa rodzaj i dawka leku oraz droga jego podania.

Obserwuje się też zjawisko jakby przeciwne, tzn. wystąpienie *tolerancji na dany lek*, czyli zmniejszenie efektu przy zażywaniu określonej dawki, co z kolei stwarza konieczność stopniowego jej zwiększania w celu uzyskania pożądanego działania.

Wśród najważniejszych przyczyn lekozależności należy wymienić:

- tendencję do samoleczenia się osób cierpiących fizycznie lub psychicznie,
- nieprzystosowanie do środowiska lub jego niekorzystny wpływ.

Silne uzależnienia mogą wywoływać środki o różnym działaniu: np. uspokajającym, przeciwbólowym, nasennym, pobudzającym, narkotycznym itp. Uzależnienie i nadużywanie leków prowadzi do zatruć, a nawet śmierci. Zmienność nastroju z przewagą depresji, stany lękowe, upośledzenie koncentracji, drgawki, bóle głowy oraz uszkodzenie narządów wewnętrznych - to główne objawy zatrucia, a ich nasilenie zależy od leku i jego właściwości.

Dlatego każdy lek należy stosować pod kontrolą lekarza, samoleczenie się może bowiem spowodować groźne, czasami nawet nieodwracalne w skutkach, następstwa.

Zapamiętaj!

- W każdej apteczce domowej powinno się znaleźć kilka podstawowych preparatów farmaceutycznych i materiałów opatrunkowych (patrz wykaz w tekście).
- Apteczka domowa powinna zawierać tylko takie środki farmaceutyczne i materiały opatrunkowe, których przeznaczenie domownicy znają.
- Leki przetrzymywane długo w domu ulegają przeterminowaniu i mogą wówczas być szkodliwe, nawet w dopuszczalnej dawce.
- Apteczka domowa powinna być trudno dostępna dla dzieci.

32

Jan Miklasiński

Przyrodolecznictwo

Człowiek od zarania dziejów wyrastał w otoczeniu przyrody, która otaczała go, karmiła, a niejednokrotnie przerażała ogromem zjawisk. Z czasem nauczył się ją ujarzmiać dla poprawienia warunków swojego życia, często niszcząc ją bezpowrotnie. Ale z ogromu tych zniszczeń zaczął sobie zdawać sprawę dopiero dzisiaj, w epoce ogromnego postępu nauki. Jednocześnie od zarania dziejów zdrowie człowieka było przedmiotem jego największego zainteresowania.

Człowiek, podpatrując przyrodę, nauczył się czerpać z niej te substancje, które pomagały mu w przeżyciu, usuwały cierpienia, leczyły choroby. Historii ludzkości zawsze towarzyszyło marzenie o życiu bez cierpień i chorób, marzenie o nieśmiertelności, nic więc dziwnego, że karty historii pełne są opisów cudownych uzdrowień, cudownych metod leczenia, cudownych leków. Pragnienia te nasiliły się zwłaszcza teraz, w okresie wielkich przemian społeczno-politycznych, kiedy setki ludzi z chwiejnym lub rozkoj ar zony m zdrowiem psychicznym daje posłuch wszelkim uzdrowicielom obiecującym leczenie bez bólu, ograniczeń lub wyrzeczeń. Ludzie ci chcą po prostu uzdrowienia, które obiecują im np. bioterapeuci.

Bioterapia to nowa forma leczenia za pomocą sugestii, podbudowana teorią istnienia tzw. bioprądów. Czy jest to tylko sugestia, czy też magia, trudno powiedzieć. Organizm biologicznie przystosowany do istnienia na świecie rządzi się takimi samymi prawami fizykochemicznymi, jak cały świat. Magię „fal uzdrawiających" uprawiano na świecie od tysięcy lat z identycznym skutkiem co dziś, to znaczy w niektórych przypadkach z korzyścią dla człowieka. Podkreślam, w niektórych przypadkach, gdyż nie udało się tą metodą odtworzyć lub „wyleczyć" zniszczonego narządu.

Jednocześnie, każdego dnia, na całym świecie medycyna ratuje życie i przywraca zdrowie milionom pacjentów. Oczywiście medycyna nie może leczyć wszystkich chorób i nie daje gwarancji, że to się kiedyś stanie. To właśnie z myślą o tych wszystkich, którym medycyna nie może przynieść całkowitego wyleczenia i usunięcia trapiących ich dolegliwości, proponuje się przyrodolecznictwo, wsparte badaniami naukowymi oraz latami prób, doświadczeń i obserwacji.

Już w starożytności doceniano znaczenie wód i ziół, ich wpływ na organizm człowieka. Hipokrates, zwany ojcem nowoczesnej medycyny, zalecał wykorzystywanie źródeł wody, świeżego powietrza oraz ruchu do celów leczniczych i profilaktycznych. Starożytne narody przypisywały wodzie działanie magiczno-lecznicze. Polewanie lub kąpiele w rzekach, o charakterze rytualnym, np. w starożytnym Egipcie, miały przywracać płodność, a siedmiokrotne zanurzenie w rzece Jordan miało chronić Żydów przed trądem. Trudno nie wspomnieć o znaczeniu kąpieli u starożytnych Greków i Rzymian, którzy umieli klasyfikować rodzaje wód i przypisywać im właściwości lecznicze w niektórych schorzeniach. Posłużę się tu przykładem lekarza niewolnika, Antoniusa

Musa, który wyleczył Cesarza Augusta z przewlekłego osłabienia i bólu gardła, stosując oblewanie zimną wodą, spacery i dietę.

Można byłoby wymienić wielu lekarzy przyrodników z okresu Średniowiecza i Odrodzenia, którzy zapełniali karty historii medycyny swoimi obserwacjami i odkryciami, często błędnymi i naiwnymi, ale jakże często zdumiewającymi współczesnych lekarzy swoją trafnością. Czasami byli to jedynie obserwatorzy przyrody, którzy potrafili wysunąć odpowiednie wnioski, do dziś nie tracące swojej aktualności. Nie sposób pominąć tutaj obserwacji i metod leczenia księdza Sebastiana Kneippa czy chłopa Wincentego Priessnitza (od którego pochodzi nazwa prysznic), zajmujących się wodolecznictwem. Kneipp stosował kompleksowe leczenie (we współczesnym pojęciu), stosując w celach leczniczych wodę, zioła, dietę i higieniczny tryb życia. Jako jeden z pierwszych dostrzegł zagrożenia zdrowotne niesione przez współczesną cywilizację i zdawał sobie sprawę z odchodzenia człowieka od natury. Jego filozofią było przypominanie o konieczności kontaktu człowieka z przyrodą gdyż, jak głosił, Jesteś tworem przyrody". Nazwalibyśmy to dzisiaj potrzebą uruchomienia działań profilaktycznych, a więc jak chciał prof. Julian Aleksandrowicz, stworzenia systemu opartego na nauce, który pozwoliłby nam samym zapobiegać chorobom, niejednokrotnie wyzwalanym przez nas samych.

Lecznictwo uzdrowiskowe jest spadkobiercą dotychczasowej medycyny naturalnej - spadkobiercą wszystkich doświadczeń przyrodoleczniczych, które poparte nauką zostały wykorzystane przez medycynę w profilaktyce i leczeniu. Lecznictwo uzdrowiskowe zostało uznane i rozpowszechnione na całym świecie, a Polska ma tutaj chlubne tradycje wywodzące się jeszcze ze Średniowiecza. Zwyczaj wypoczynku lub leczenia „u wód" przetrwał do dzisiaj, gdyż tam właśnie spodziewamy się zastać nie skażone środowisko naturalne i warunki do leczenia środkami naturalnymi. Dlatego nie wolno dopuścić do bezmyślnego niszczenia środowiska naturalnego, zwłaszcza w miejscach bogatych w „przyrodzone siły natury", zdolne nas leczyć i zabezpieczać przed chorobami.

Leczenie uzdrowiskowe, będące najczęściej kontynuacją leczenia ambulatoryjnego lub szpitalnego, w swoich założeniach ma skracać okres rekonwalescencji po chorobie.

Spełnia ono również dużą rolę w przygotowywaniu pacjentów do zabiegów operacyjnych, zwłaszcza ortopedycznych oraz w przystosowaniu do życia po ciężkich chorobach, w wyniku których powstały trwałe zmiany w organizmie (inwalidztwo).

Najważniejszym jednak zadaniem tej formy leczenia - opartej na działaniu czynników naturalnych -jest profilaktyka zabezpieczająca przed wpływem szkodliwych czynników cywilizacyjnych, których najbardziej drastycznym przykładem są choroby zawodowe.

Kuracjusz poddawany jest w uzdrowisku kompleksowemu leczeniu przy wykorzystaniu takich czynników naturalnych, jak wody lecznicze, borowiny (peloidy), klimat i inne zabiegi, stosowane w zależności od rodzaju choroby i możliwości danego uzdrowiska.

Nasz organizm jest niezwykle skomplikowanym układem samoregulującym się, którego wykładnią są różne procesy psychofizyczne, będące nie tylko reakcją na zjawiska zachodzące w otaczającym nas świecie, ale i dowodem naszej z nim koegzystencji i równowagi dynamicznej w zakresie wymiany materii i energii.

Obniżenie się temperatury otoczenia wyzwala w nas mechanizmy zabezpieczające przed nadmierną utratą ciepła. Natomiast wzrost temperatury otoczenia wyzwala reakcje prowadzące do ochładzania organizmu. Te dwa proste przykłady uzmysławiają nam, że praktycznie każda zmiana środowiska, w którym przebywamy, jest sygnałem dla naszego organizmu, czasami zupełnie niedostrzeganym przez nasze zmysły Te sygnały, zwane bodźcami, wykorzystywane są w lecznictwie uzdrowiskowym - stąd mówimy również o leczeniu bodźcowym.

Różne bodźce stosowane podczas zabiegów, o których dowiemy się później, działają na receptory naszego organizmu, znajdujące się w skórze, błonach śluzowych, narządach zmysłów i narządach wewnętrznych. Pobudzone receptory, na drodze nerwowej lub humoralnej, uruchamiają mechanizmy fizjologiczne. Jeżeli bodziec będzie odpowiedni dla naszego organizmu, to będzie służył zdrowieniu. Musimy sobie uzmysłowić, że w uzdrowisku działa na nas i leczy nas miejscowy klimat wraz z walorami krajobrazowymi, a ponadto rytm różnych zabiegów leczniczych, regularne posiłki, dieta, informacja podkreślająca walory uzdrowiska, oderwanie

od codziennych trosk, wreszcie nowe, niejednokrotnie bardzo ciekawe towarzystwo.

Każde uzdrowisko ma swój specyficzny profil leczniczy, uzależniony od klimatu i występujących tworzyw naturalnych (wód, borowin, gazów itd.). Dlatego lekarz uzdrowiskowy może zaordynować nam najbardziej skuteczne leczenie.

Istnieje wśród kuracjuszy opinia, że najlepsze uzdrowisko to takie, w którym można otrzymać bardzo dużo różnych zabiegów. Nic bardziej błędnego. Każdy, nawet najbardziej niewinnie wyglądający zabieg może być źródłem silnych bodźców działających na nasz organizm. Jeżeli wymkną się one spod kontroli, to mogą spowodować skutki odwrotne od zamierzonych, np. gwałtowne pogorszenie się stanu naszego samopoczucia, konieczność przerwania kuracji, a nawet ryzyko intensywnego leczenia szpitalnego. Wygląda to na kiepski żart, ale naprawdę pewna liczba chorych może opowiadać o tym, jak to „straciła zdrowie w uzdrowisku". W większości analizowanych przypadków okazuje się, że przyczyną były dodatkowe zabiegi, pobierane bez wiedzy i zgody lekarza. Musimy sobie zdać sprawę z tego, że nasz organizm jest niezwykle wyczulony na wszelkie próby ingerencji z zewnątrz i reaguje na nie, niezależnie od tego, czy będą to preparaty chemiczne, zioła czy specjalne rodzaje diety

Naparstnicajest ziołem, którego wywar potrafi zabić człowieka, a jednak jej preparaty farmakologiczne ratują życie chorym na serce pod każdą szerokością geograficzną Ziemi. Nie można przyjąć jednorazowo całej zaordynowanej dawki tego leku, gdyż skutki będą wiadome. Sztuką jest ustalenie leczenia, zwłaszcza chorób przewlekłych, wymagających przyjmowania leków miesiącami, latami, niejednokrotnie przez całe życie. Leczenie uzdrowiskowe w tych przypadkach ma kapitalne znaczenie. Permanentne stosowanie leków, zwłaszcza pochodzenia chemicznego, często prowadzi do rozwinięcia się na nie nietolerancji naszego organizmu. Zmusza to lekarza leczącego do zmiany leczenia i zastosowania innego leku. Po pewnym czasie mogą wystąpić objawy uczulenia, dolegliwości ze strony żołądka, wątroby, uszkodzenie układu krwiotwórczego. To stwarza konieczność zastosowania dodatkowych leków. Sam pacjent skarży się swojemu lekarzowi, że np. lek przeciwgośćcowy, który usuwa ból stawów, powoduje dolegliwości żołądkowe. W związku z tym otrzymuje specjalny lek chroniący żołądek. Niestety, pojawiają się bóle w okolicy wątroby, a więc należy pomóc wątrobie. Ale okazuje się, że po tych lekach praca jelit stała się leniwa. Nic prostszego - dodatkowy lek itd., itd. Któregoś dnia stwierdzamy, że mamy leki na wszystko, które zajmują coraz więcej miejsca w domu, towarzyszą nam w pracy i na urlopie, a my czujemy się coraz gorzej i mamy coraz więcej objawów chorobowych.

Leczenie uzdrowiskowe pozwala odetchnąć naszemu organizmowi od tego zalewu coraz to nowszych i „skuteczniejszych" leków. Zmniejszenie lub ustąpienie dolegliwości pod wpływem zabiegów naturalnych, pozwalające zmniejszyć dawkowanie lub wyeliminować leki, jest czystym zyskiem dla naszych narządów wewnętrznych i oczywiście dla naszej kieszeni.

Będąc w uzdrowisku, do którego przyjechaliśmy z nadzieją wyleczenia lub poprawy stanu zdrowia, pamiętajmy, że drugą osobą zainteresowaną nami jest lekarz uzdrowiskowy. On, posługując się wiedzą i doświadczeniem, ustali program leczenia, zaordynuje odpowiednie zabiegi, pamiętając o wszystkich wskazaniach i przeciwwskazaniach, a przez możliwość codziennego kontaktu z nami poprowadzi nas bezpiecznie przez całą kurację. Indywidualny plan leczenia uzdrowiskowego uwzględnia pierwsze 3-4 dni naszego pobytu, kiedy nasz organizm reaguje na zmiany środowiska i zabiegi oraz przystosowuje się jednocześnie do tych zmian. Okres ten nazywamy *aklimatyzacją*. W 8-12 dniu kuracji występuje zwykle krytyczny szczyt reaktywności naszego organizmu, co może się manifestować ogólnym pobudzeniem, zaostrzeniem bólu, lękiem, wahaniami ciśnienia tętniczego krwi, nawet omdleniami. Zmiany reaktywności dotyczą tzw. odczynu kąpielowego, występującego u prawie każdego kuracjusza leczonego w uzdrowisku.

Drugim okresem krytycznym, w którym mogą występować podobne zjawiska, jest 18-22 dzień kuracji. Zjawiska te dotyczą głównie pacjentów w podeszłym wieku lub wyniszczonych przez choroby. Wszelkie obserwowane u siebie zmiany musimy zgłaszać natychmiast lekarzowi, gdyż zatajanie ich może prowadzić do niepotrzebnego przedłużania się adaptacji naszego organizmu, a nawet grozi przerwaniem kuracji.

Spostrzeżenia te nie są regułą, czasami adaptacje przebiegają bardzo łagodnie, niemniej jednak objawy te są ważnym sygnałem reaktywności naszego

organizmu i wymagają czasami zmiany planu leczenia. Stopniowanie siły natężenia bodźca, dłuższe przerwy między zabiegami - to tylko jedne z licznych możliwości lekarza uzdrowiskowego w bezpiecznym i skutecznym prowadzeniu kuracji. Zwykle stosuje się 2-3 zabiegi dziennie, w tym jeden może być silnie bodźcowy, a pozostałe powinny być lżejsze. Wynikiem poprawy pojedynczych funkcji jest usprawnienie wydolności funkcjonalnej całego organizmu i w konsekwencji - zwiększenie sprawności mechanizmów regulujących i kompensacyjnych, które przeciwdziałają zakłóceniom chorobowym. Po takiej serii zabiegów następuje przerwa trwająca od 3 do 6 miesięcy, po której leczenie można powtórzyć. Po każdej ukończonej kuracji, przez następny okres, trwający co najmniej 2 tygodnie, pacjent będąc już w domu, powinien prowadzić oszczędzający tryb życia i stosować się do zaleceń lekarza.

Organizacja lecznictwa uzdrowiskowego

Zakłady lecznictwa uzdrowiskowego dzielą się na sanatoria i szpitale uzdrowiskowe. Różnice w nazwie związane są z innym typem opieki medycznej nad chorym (uzależnionym od stopnia choroby), regulowanym wewnętrznym regulaminem uzdrowiska.

Szpitale uzdrowiskowe

Przeznaczone są dla chorych bezpośrednio po leczeniu szpitalnym, najlepiej w terminie nie przekraczającym 30 dni. Ideą leczenia szpitalnego - uzdrowiskowego, które odbywa się w ramach zwolnienia lekarskiego z pracy, jest skrócenie okresu rekonwalescencji i przygotowanie chorego do życia w środowisku, w którym żył przed chorobą. Pobyt w każdym szpitalu polega na chronieniu pacjenta przed wpływem niekorzystnych czynników zewnętrznych, na leczeniu farmakologicznym bądź operacyjnym zlikwidowaniu choroby. Kontynuowanie leczenia w szpitalu uzdrowiskowym zmienia charakter postępowania z chorym, z ochronno-biernego na czynny, zwany rehabilitacją poszpitalną. W związku z tym szpital uzdrowiskowy zapewnia pełną opiekę lekarską i pielęgniarską, możliwość konsultacji specjalistycznych oraz wykonanie badań dodatkowych.

Kuracjusze mogą poruszać się po całym uzdrowisku, ale mają obowiązek być obecni podczas obchodów lekarskich oraz swoje wyjścia anonsować pielęgniarce.

W przypadku niektórych chorób serca wskazane jest tzw. monitorowanie pacjentów poruszających się po terenie parku zdrojowego lub w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego.

Sanatoria uzdrowiskowe

Służą do leczenia przewlekle chorych w okresie wolnym od zaostrzeń choroby. Chorzy ci powinni być sprawni ruchowo i wymagać jedynie okresowej kontroli lekarskiej. Opieka pielęgniarska w sanatoriach jest całodobowa. Opieka lekarska również, ale w godzinach popołudniowych i nocnych pełni dyżur tylko jeden lekarz na kilka sanatoriów.

Celem leczenia sanatoryjnego jest 21-dniowa balneorehabilitacja chorób leczonych ambulatoryjnie w przychodni rejonowej.

Wniosek o potrzebie leczenia sanatoryjnego wystawia lekarz leczący.

Z leczenia uzdrowiskowego ambulatoryjnego mogą korzystać osoby przebywające na wczasach bądź indywidualnie w miejscowościach uzdrowiskowych, jak również mieszkańcy uzdrowisk. Do tego typu leczenia kwalifikują się chorzy całkowicie sprawni ruchowo i nie wymagający stałej opieki lekarskiej.

W każdym z opisanych przypadków nasze starania 0 leczenie uzdrowiskowe rozpoczynają się od lekarza leczącego, który wypełnia formularz - wniosek o celowości leczenia uzdrowiskowego. Znajduje się w nim opis naszego stanu zdrowia oraz rozpoznanie wszystkich naszych chorób. Poza tym wniosek powinien zawierać informacje dotyczące leczenia farmakologicznego i istnienia ewentualnej alergii na leki. Ponieważ leczenie uzdrowiskowe opiera się na bodźcowym działaniu czynników fizjoterapeutycznych, należy wykluczyć istnienie utajonych ognisk infekcji.

Oprócz badania internistycznego, stomatologicznego i laryngologicznego u kobiet konieczne jest badanie ginekologiczne, wykluczające istnienie rzęsistkowicy i grzybicy. Również w przypadku zmian skórnych należy zasięgnąć opinii dermatologa 1 w razie stwierdzenia grzybicy skóry wyleczyć ją przed leczeniem uzdrowiskowym.

Wszystkie te zabiegi przygotowawcze mają na celu zabezpieczyć kuracjusza przed groźbą zaostrzenia się procesów zapalnych ze strony innych narządów, które mogą sprowadzić dodatkowe cierpienia. Niepotrzebne bóle zębów, nagłe zapalenie uszu, wreszcie marnotrawienie czasu na leczenie farmakologiczne chorób, które można wyleczyć w miejscu zamieszkania, wprowadzają niepotrzebne napięcia i rozczarowania. Pamiętajmy, że w niektórych przypadkach zatajenie trapiących dolegliwości kończy się bądź przerwaniem kuracji, bądź leczeniem szpitalnym w obcym mieście z dala od rodziny.

Należy zabrać ze sobą karty informacyjne leczenia szpitalnego, ewentualnego leczenia w poprzednich uzdrowiskach, wreszcie kliszę rtg prześwietleń naszych narządów wewnętrznych i stawów. Ułatwimy w ten sposób pracę lekarzowi uzdrowiskowemu, który badając nas ma lepszy wgląd w stan naszego zdrowia. Na pewno pomaga to w ustaleniu planu leczenia i służy maksymalnemu wykorzystaniu czasu w procesie naszego zdrowienia.

Skierowania na leczenie uzdrowiskowe wystawiane są przez lekarzy (mających podpisaną umowę z NFZ) pacjentom, którzy mają powszechne ubezpieczenie zdrowotne. Na przykład dziadkowie mogą objąć wnuka ubezpieczeniem w następujących przypadkach:

- przynajmniej jedno z nich łoży w całości na utrzymanie wnuka,
- utrzymują także swoje dziecko (rodzica wnuka),
- wnuk mieszka razem z dziadkami.

W szpitalach uzdrowiskowych NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia) pokrywa pełny koszt noclegów i wyżywienia, a także niektóre zabiegi przepisane nam przez lekarza oraz całodobową opiekę medyczną. W sanatoriach NFZ pokryje całkowity koszt zabiegów oraz częściowo koszt zakwaterowania i wyżywienia. Wniosek składamy bezpośrednio w NFZ, pamiętając, że musi upłynąć jeden rok od poprzedniego leczenia sanatoryjnego. W przypadku skierowań na leczenie ambulatoryjne w uzdrowisku skrócono ten okres do połowy roku, a więc ambulatoryjnie można się leczyć dwa razy w roku przy częściowym pokryciu kosztów zabiegów.

Wniosek, który złożyliśmy, zostanie rozpatrzony najpóźniej w terminie do 45 dni od daty jego wpływu. Jeżeli wyznaczony lekarz specjalista balneoklimatologii i medycyny fizykalnej stwierdzi zasadność skierowania oraz, że są miejsca w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego, NFZ potwierdza skierowanie na leczenie według kolejności ich składania, nie później niż w terminie 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia. Jeżeli rezygnujemy z przyznanego leczenia, znajdziemy się na ostatniej pozycji listy osób, które nie uzyskały potwierdzenia z powodu wyczerpania limitu miejsc. Jeżeli ponownie zrezygnujemy, NFZ zwróci wniosek lekarzowi ubezpieczenia zdrowotnego, który go wystawił. W przypadku zwrotu skierowania z powodu dwukrotnej rezygnacji - kolejny wniosek może być przyjęty po upływie 6 miesięcy od daty jego zwrotu. Wnioski, w których lekarz specjalista balneolog stwierdza przeciwwskazanie ze względu na rodzaj schorzenia, są zwracane lekarzowi, który je wystawił z jednoczesnym poinformowaniem ubezpieczonego o przyczynie braku potwierdzenia.

Leczenie w szpitalu uzdrowiskowym odbywa się w okresie czasowej niezdolności do pracy. Druk o czasowej niezdolności do pracy wystawia szpital uzdrowiskowy po zakończonej kuracji. Na to leczenie możemy również wykorzystać urlop wypoczynkowy we własnym zakładzie pracy lub w przypadku niepełnego urlopu otrzymać czasowe zwolnienie lekarskie z pracy.

Leczenie w sanatorium uzdrowiskowym odbywa się w ramach urlopu wypoczynkowego.

Tych kilka uwag i informacji ma na celu przybliżenie ogólnych zasad kwalifikowania i uzyskiwania skierowań na leczenie uzdrowiskowe. Bardziej szczegółowe dane dotyczące odpłatności, zwolnień lekarskich z pracy, przesuwania terminu rozpoczęcia kuracji, uzyskamy bezpośrednio w sekretariacie kasy chorych.

Przygotowanie do wyjazdu

Po otrzymaniu skierowania zaczynamy przygotowania do wyjazdu. W perspektywie mamy 24-dniowy lub dłuższy pobyt, w nieznanym środowisku i kontakt z zupełnie nieznanymi ludźmi.

Zacznijmy od bagażu: musimy pamiętać, że niejednokrotnie czeka nas długa podróż, a stan naszego zdrowia nie pozwala nam pokonywać większych wysiłków. Większe ilości garderoby pacjenta niejednokrotnie wzbudzają sensację u pracowników uzdrowiska, a potem przysparzają wielu zmartwień w podróży powrotnej. Należy więc zabrać tylko rzeczy

najpotrzebniejsze, przede wszystkim przybory toaletowe, płaszcz kąpielowy, dres, wygodne sportowe obuwie. Trzeba również zastanowić się nad celowością brania z sobą biżuterii. Najlepiej wziąć tylko tę, której używamy na co dzień i której nie zostawiamy omyłkowo w łazience lub innym miejscu. Warto przypomnieć, że mniej szlachetne precjoza w kontakcie z agresywnymi wodami kąpielowymi, zwłaszcza wodą siarczkowo-siarkowodorową, mogą nawet ulec zniszczeniu. Jeżeli jesteśmy zmuszeni zabierać z sobą rzeczy drogocenne lub większą ilość pieniędzy, trzeba się upewnić, czy w uzdrowisku istnieje miejsce, gdzie będzie je można bezpiecznie przechować.

Oczywiście konieczny jest dowód osobisty, legitymacja ubezpieczeniowa lub rencisty, wszystkie potrzebne dokumenty medyczne (o których wspomniałem uprzednio). Dopilnujmy, aby dzień rozpoczęcia kuracji był uwidoczniony na skierowaniu. W niektórych uzdrowiskach przerwa między jednym a drugim turnusem wynosi tylko 1 dzień, przeznaczony na generalne sprzątanie i niezbędne naprawy. Wcześniejszy przyjazd poważnie zakłóca pracę personelu i wprowadza niepotrzebne zdenerwowanie, tym bardziej że na ogół podyktowany jest chęcią wybrania przez kuracjusza lepszego pokoju.

Przyjazd

Po przyjeździe należy udać się do biura usług, gdzie następuje przyjęcie, zameldowanie i rozdzielenie kwater. Biuro usług informuje również o wszystkim, co nas może interesować, a najważniejsze - kiedy odbędzie się badanie lekarskie i rozpocznie leczenie.

Pobyt

Po zakwaterowaniu udajemy się do pokoju pielęgniarskiego lub czytamy na tablicy ogłoszeń, kiedy rozpoczynają się wstępne badania lekarskie oraz kiedy i gdzie odbędzie się zebranie informacyjne. Pamiętajmy, że z chwilą rejestracji w biurze usług jesteśmy kuracjuszami i obowiązuje nas przestrzeganie regulaminu uzdrowiska.

W żadnym uzdrowisku nie wolno palić tytoniu (jedynie w specjalnych miejscach, jeśli profil uzdrowiska na to zezwala), nie mówiąc już o piciu alkoholu.

Na pewno w ciągu dwóch pierwszych dni będziemy zbadani przez lekarza, zaopatrzeni w kartę zabiegową z zaplanowanymi zabiegami i poinformowani na zebraniu przez dyrektora sanatorium o specyfice leczenia. Zostaną nam również przedstawieni pracownicy odpowiedzialni za nasz pobyt. Zwykle dotyczy to pielęgniarki oddziałowej, przełożonej, kierownika administracyjnego, dietetyczki i instruktora kulturalno-oświatowego. Każdy z nich będzie informować o przysługujących Wam prawach i obowiązkach. Zwykle niewiele z tego zebrania pamiętamy, ale przynajmniej wiemy do kogo się zwrócić w celu zasięgnięcia informacji.

Następną atrakcją, która Was może czekać w pierwszych dniach pobytu, jest tzw. wieczorek zapoznawczy, organizowany przez radę turnusu (wybraną na zebraniu informacyjnym) i przez kierownictwo uzdrowiska. Rada turnusu będzie konsultować również program kulturalno-oświatowy proponowany przez instruktora. Program ten zależy od atrakcyjności uzdrowiska, samego instruktora, zasobności naszych kieszeni, a przede wszystkim od stanu naszego zdrowia. Program leczniczy wymaga od nas podporządkowania się cyklowi zabiegów, przestrzegania godzin zabiegów oraz wypoczynku. Każda nasza niepunktualność grozi utratą zabiegu, gdyż oprócz nas są inni kuracjusze, którzy również mają zaplanowane zabiegi. Taka „nieregularna" kuracja nie ma sensu, gdyż zaburza koncepcję stopniowania bodźców i adaptację naszego organizmu.

Należy również zaznaczyć, że kuracjusz nie przestrzegający zaleceń objętych programem leczenia lub naruszający regulamin uzdrowiska może być przedterminowo wypisany Zwykle w takich przypadkach kierownik zakładu lecznictwa uzdrowiskowego informuje o tym instytucję, która wydała skierowanie, oraz zakład pracy, gdyż każde leczenie (nawet jeśli jest bezpłatne dla kuracjusza) jest ogromnie kosztowne, o czym możemy się przekonać, pytając w biurze usług, ile kosztuje leczenie osoby nie ubezpieczonej.

Chorych potrzebujących leczenia uzdrowiskowego jest zawsze więcej niż wolnych miejsc, dlatego nie można dopuszczać do zmarnowania się możliwości ratowania zdrowia. W przypadkach wątpliwych, gdy czujemy się pokrzywdzeni decyzją kierownika zakładu, zawsze możemy się zwrócić ze skargą do zastępcy dyrektora do spraw lecznictwa w uzdrowisku. Na szczęście są to przypadki sporadyczne, ale warto o nich pamiętać i nie doprowadzać do niepotrzebnych sytuacji, na ogół przykrych dla obu stron.

Musimy również wiedzieć, że niekiedy, gdy dłuższy pobyt i leczenie może wpłynąć na poprawę naszego zdrowia, lekarz może zwrócić się do kasy chorych z prośbą o przedłużenie kuracji bądź wpisać do karty informacyjnej zalecenia co do dalszego zwolnienia z pracy lub powtórzenia kuracji w określonym terminie. Lekarze uzdrowiskowi przez kasę chorych rozpatrują również wnioski o przeniesienie kuracjusza do innego uzdrowiska lub przerwania kuracji, po rozpatrzeniu i weryfikacji zgłoszonych przez lekarzy przypadków mylnego skierowania oraz zaistnienia bezwzględnych przeciwwskazań do leczenia uzdrowiskowego.

Przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego dorosłych

Wprawdzie jest to domena lekarzy, ale warto wiedzieć, jakie są najważniejsze przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego, gdyż znajomość ich przez pacjenta może czasami ułatwić rozmowę między lekarzem i pacjentem (dlaczego nie mogę korzystać z leczenia uzdrowiskowego?).

Musimy pamiętać, że przeciwwskazania mogą dotyczyć zarówno naszej choroby podstawowej, jak i chorób współistniejących, często przewlekłych, o których w danym momencie możemy nie pamiętać, a stosowane w uzdrowisku leczenie może być przyczyną pogłębienia się choroby, zaostrzenia lub uogólnienia.

Bezwzględne przeciwwskazania ogólne:

- Choroba niedokrwienna serca stabilna w stadium III—IV niestabilna, zawał mięśnia sercowego. Pierwsze dwa tygodnie po zawale. Zaburzenia rytmu serca (komorowe, nadkomorowe, migotania przedsionków). Zaburzenia przewodzenia, blok przedsionkowo-komorowy II stopnia lub bardziej zaawansowany. Ciężkie nadciśnienie. Zakrzepowe zapalenie żył w okresie ostrym.
- Choroby ze wskazaniami do zabiegów operacyjnych (np. kamica nerkowa, kamica pęcherzyka żółciowego, zwężenie odźwiernika, krwawienie z przewodu pokarmowego).
- Żółtaczka, niezależnie od przyczyny.
- Ogniska zakażenia (szczególnie ropne zapalenie migdałków, zakażenie okołozębowe, próchnica zębów itp.). Ostre choroby zakaźne. Przewlekłe choroby zakaźne i nosicielstwo, w tym AIDS i nosicielstwo wirusa żółtaczki.
- Pełnoobjawowa niewydolność krążenia i oddychania.
- Tętniak serca lub tętnic.
- Pełnoobjawowe postacie nadczynności i niedoczynności tarczycy, niewydolność kory nadnerczy, wymagające systematycznej farmakoterapii w warunkach szpitalnych lub kwalifikujące się do zabiegu operacyjnego.
- Cukrzyca w okresie kwasicy lub z daleko posuniętymi zmianami naczyniowymi; powikłanie cukrzycy.
- Skazy krwotoczne ciężkiego stopnia.
- Przepuklina ze skłonnością do uwięźnięcia.
- Pęcherzyce.
- Choroby psychiczne, psychonerwicowe, nerwice z natręctwami i lękami sytuacyjnymi uciążliwe dla otoczenia, starcze zmiany charakterologiczne, niedorozwój umysłowy, otępienie umysłowe.
- Padaczka z częstymi napadami.
- Alkoholizm i narkomania.
- Ciąża i okres karmienia.
- Wyniszczające choroby układowe.
- Przerost gruczołu krokowego z koniecznością cewnikowania pęcherza moczowego.
- Chorzy zniedołężniali, całkowicie unieruchomieni, niezdolni do samoobsługi.
- Jaskra.
- Nietrzymanie moczu, kału, sztuczny odbyt.
- Chorzy w ciężkim stanie ogólnym, niezdolni do transportu, wymagający leczenia szpitalnego.
- Choroby pasożytnicze przenoszone z człowieka na człowieka.

Przeciwwskazanie względne lub brak przeciwwskazań obejmuje chorobę nowotworową będącą chorobą współistniejącą i nie jest podstawą skierowania po 1 roku od zakończenia leczenia przeciwnowotworowego, z wyjątkiem nowotworów nerki, czerniaka, białaczki i ziarnicy złośliwej, pod warunkiem że lekarz onkolog wyda opinię, że chorobę uznaje za wyleczoną z małym ryzykiem nawrotu.

Wskazanie do leczenia uzdrowiskowego choroby nowotworowej (jako choroby podstawowej) obejmuje chorych po amputacji sutka, pod warunkiem że skierowanie wystawi lekarz onkolog leczący chorego po 1 roku obserwacji od zakończenia leczenia przeciwno wotworowego. Chorzy kierowani są do ośrod-

ków uzdrowiskowych, które realizują sprawdzone w praktyce modele leczniczo-rehabilitacyjne i mają wyspecjalizowaną w tym kierunku kadrę.

Niezwykle trudne jest określenie granicy wieku chorych nie nadających się do leczenia uzdrowiskowego ze względu na różnice między wiekiem metrykalnym a biologicznym. Przy kwalifikowaniu osób w wieku podeszłym i starczym do leczenia uzdrowiskowego kierujemy się mniej wiekiem metrykalnym, a bardziej oceną funkcjonalną narządów. Istotną sprawą jest kierowanie pacjentów w wieku podeszłym do uzdrowisk niezbyt odległych od miejsca zamieszkania.

Część z powyżej wymienionych chorób na zawsze uniemożliwi nam korzystanie z leczenia uzdrowiskowego i rolą lekarza kierującego lub konsultanta jest wytłumaczenie pacjentowi lub rodzinie przyczyn niekierowania lub odrzucenia wniosku. Najlepiej jednak, gdy zrobi to lekarz leczący, oszczędzając pacjentowi niepotrzebnego rozczarowania. Najgorzej, jeśli pacjent omyłkowo trafi do uzdrowiska, a zabiegi spowodują nasilenie się dolegliwości i konieczność leczenia szpitalnego z wątpliwym skutkiem.

Część z wymienionych wyżej chorób najlepiej wyleczyć farmakologicznie bądź operacyjnie, a potem bezpiecznie poddać się kuracji uzdrowiskowej.

Nasz pobyt w uzdrowisku trwa 21 dni. Liczba zabiegów, zaordynowana przez lekarza, pozwala nam nie spieszyć się, nie stać w kolejkach, mieć czas na własne zainteresowania. Stan naszego zdrowia nie pogarsza się, nasze wątpliwości co do zabiegów, przedyskutowane z lekarzem, zmieniają się w pewność, iż jest to jedyna droga podratowania zdrowia. Z dnia na dzień czujemy zmiany zachodzące w naszym organizmie. Początkowo samopoczucie może być trochę gorsze, ale (zazwyczaj w okolicach połowy turnusu) zaczyna być coraz lepiej. Pod koniec, kiedy reakcja naszego organizmu jest wyraźnie odczuwana, kiedy czasami odczuwamy niewielkie zmęczenie, rozumiemy lekarza, dlaczego przepisał tak „skąpą" liczbę zabiegów.

Najczęściej mimo zmęczenia, odczuwamy poprawę w funkcjonowaniu naszego organizmu. Pamiętajmy jednak, aby po powrocie do domu zwolnić nieco tempo życia, przynajmniej przez najbliższe 2 tygodnie.

Co będzie potem? Poprawa może trwać z różną długością: może miesiąc, może 3 miesiące, a może kilka lat? - będzie to zależeć też od nas samych, od zrewidowania naszego stereotypu życia, od wprowadzenia do niego poprawek i zmian, co do których przekonano nas w sanatorium.

Leczenie uzdrowiskowe dzieci

Organizm dziecka nie jest miniaturą organizmu dorosłego. Jego reakcje na bodźce świata zewnętrznego różnią się od reakcji dorosłego z powodu pewnych odrębności fizjologicznych. Dlatego leczenie balneoklimatyczne dzieci przeprowadza się z większą ostrożnością i z reguły jest ono dłuższe niż leczenie dorosłego (np. w sanatoriach wynosi 54 dni).

Leczenie może być oszczędzające lub czynne bodźcowo. Leczenie oszczędzające stosujemy u niemowląt i małych dzieci do 3 roku życia, których organizm jest jeszcze słaby, a także u dzieci osłabionych i wyczerpanych chorobami. Natomiast leczenie czynne stosujemy u dzieci, które przebyły różne choroby, np. ostre choroby zakaźne, alergiczne, z zaburzeniami neurowegetatywnymi (kurczowe stany przewodu pokarmowego, moczenie nocne, lęki nocne).

Leczeniu uzdrowiskowemu poddawane są również dzieci z takimi schorzeniami, jak otyłość, niedobory witamin, krzywica i inne. Podkreśla się korzystny wpływ tej formy leczenia na dzieci, które będąc w zasadzie zdrowe, wykazują mierny rozwój fizyczny oraz bardziej lub mniej nasilone cechy neuropatyczne. W oczach rodziców są one chore, gdyż wykazują stały brak apetytu.

Dzieci te wędrują od lekarza do lekarza, stale zażywają różne środki na pobudzenie apetytu, na ogół jednak bez specjalnych rezultatów. Leczenie uzdrowiskowe w tych przypadkach przynosi czasami zaskakująco dobre rezultaty.

Specyfika kierowania dziecka do uzdrowiska polega na najdokładniejszym i najwszechstronniejszym zbadaniu go przed leczeniem, a następnie zastosowaniu ściśle indywidualnego planu leczenia.

Kuracja powinna trwać co najmniej 2 miesiące, a w pewnych stanach do 6 miesięcy i dłużej. Dotyczy to leczenia dychawicy oskrzelowej, zaburzeń endokrynologicznych i innych. W zależności od wskazań leczenie powtarza się, aż do osiągnięcia wyraźnej poprawy

Działanie bodźców na ustrój dziecka jest podobne jak u dorosłych, tzn. ustrój dziecka odbiera bodźce przez skórę i błony śluzowe, a następnie reaguje na nie. Nadmierne obarczanie bodźcami przekraczające zdolności adaptacyjne dziecka, nie tylko nie pomaga, ale może zaszkodzić.

Okres adaptacji na bodźce wynosi u dzieci ok. 2-3 tygodnie. Aby uniknąć niekorzystnych odczynów, które mogą nawet wywołać wstrząs, należy w tym czasie dawkować bodźce bardzo ostrożnie. Już nawet świeże powietrze działa łagodnie bodźcowo.

Bodźce wzmacniane są przez powietrze, różnicę temperatur, wilgotność, wiatr. Ważny jest rodzaj klimatu polecany w danej chorobie: łagodny i nie zróżnicowany nizin lub okolic podgórskich, czy też zróżnicowany, silnie bodźcowy górski bądź nadmorski. Obowiązuje zasada, że zmiana klimatyczna powinna być tym łagodniejsza, im gorszy jest stan zdrowia dziecka.

Zabiegami stosowanymi najczęściej jest werandowanie, kąpiele powietrzne i słoneczne, kąpiele w wodach otwartych i wodach mineralnych.

Podczas werandowania i kąpieli powietrznej dziecko musi być zabezpieczone przed wiatrami i zbyt intensywnym nasłonecznieniem.

Kąpiel powietrzna - np. nad morzem, ze względu na wiatr powoduje znaczne ochłodzenie organizmu - stąd w tym przypadku wymaga stałego ruchu ciała. Pamiętajmy o stopniowym obnażaniu ciała dziecka i o grach i zabawach podczas kąpieli. Czas trwania zabiegu na początku nie powinien przekroczyć 25 minut. Stopniowo go wydłużamy aż do 2 godzin przed i po południu.

Specjalnym rodzajem kąpieli powietrznej jest bieganie po częściowo piaszczystym i mulistym brzegu morza, co działa jak silny masaż, wywierający ogólne bodźcowe działanie.

Kąpiele w wodach stawów, jezior, rzek czy morza wywierają różne działanie bodźcowe. Ich siła zależy od temperatury wody, szybkości nurtu i stopnia falowania. Po zanurzeniu się w wodzie następuje gwałtowne przestawienie się układu termoregulacji dla zahamowania zbyt gwałtownej utraty ciepła przez organizm. Dodatkowym obciążeniem, zwłaszcza dla układu krążenia, jest wysiłek fizyczny potrzebny do przezwyciężenia nurtu rzeki lub falowania morza. Trudno więc nie zauważyć, że kąpiele w otwartych wodach stanowią silny bodziec dla ustroju. Tymczasem często widzimy dzieci kąpiące się godzinami, niezależnie od temperatury i wiatrów. Dziecko na ogół nie czuje zmęczenia, bardzo zresztą lubi kąpiel, ale opiekun musi pamiętać, że skutkiem tego zabiegu może być nadmierne przechłodzenie organizmu. Zawsze, gdy dziecko zaczyna odczuwać zimno lub wskazuje na to reakcja jego organizmu, kąpiel należy natychmiast przerwać.

Dziecko powinno kąpać się raz dziennie, przy czym kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 10 minut.

Kąpiele w wodzie morskiej ciepłej o temp. 33-37°C mogą trwać od 5 do 15 minut. Najniższa dopuszczalna temperatura wody do kąpieli morskiej nie może być niższa niż 15-16°C i to tylko w sytuacji, gdy lekarz uzna za stosowne użycie tak silnego bodźca. Uważa się jednak, że nie należy zmuszać dzieci do zimnych kąpieli.

Kąpiele słoneczne, czyli helioterapía, łączą się zwykle z kąpielami wodnymi i powietrznymi. Bodźcotwórczość tych zabiegów zależy zarówno od natężenia promieniowania słonecznego, jak i temperatury powietrza, siły wiatru i dodatkowego ochłodzenia podczas zanurzenia się w wodzie.

Światło słoneczne, a raczej różne promieniowanie w nim zawarte, działa na układ nerwowy, hormonalny, wreszcie na kościec, gdyż gromadzenie się w naświetlanej skórze witaminy D jest znacznie większe niż pobieranie jej w pokarmach. Kąpiel słoneczną zawsze zaczynamy od 5 minut, przedłużając jej czas stopniowo do 20,30 minut, chroniąc przy tym zawsze głowę dziecka.

Kąpiele solankowe o temp. 35-37°C (stężenie soli od 1 do 3%) nie mogą trwać dłużej niż 5-15 min. Bardzo ważne jest obmycie ciała zwykłą wodą po kąpielach mineralnych oraz przynajmniej godzinny odpoczynek. Kąpiele solankowe są wskazane w stanach rekonwalescencji po chorobach zakaźnych, u dzieci słabszych i anemicznych, w stanach wyczerpania fizycznego i nerwowego, w bezgorączkowej, nie postępującej gruźlicy węzłów chłonnych, w przewlekłych chorobach przemiany materii, otyłości, krzywicy itd. Podobne działanie wywierają kąpiele w innych wodach leczniczych.

Borowina jest wskazana u dzieci cierpiących na choroby stawów.

Kinezyterapia, czyli leczenie ruchem oraz terapia zajęciowa, jest istotnym elementem leczenia uzdrowiskowego. Ruch mięśni i stawów jest źródłem efektu „mechanicznego pompowania", które ułatwia krążenie krwi żylnej i chłonki. Również dzięki temu utrzymuje się torowanie dróg korowych i nie „zapomina się" czynności ruchowych. Praca mięśni sterowana jest drogami nerwowymi, biegnącymi od kory mózgu na obwód. Uszkodzenia tych dróg powodują zanik czynności mięśni, np. kończyny, a tym samym upośledzenie lub zanik czynności tej kończyny. Ćwiczenia przypominają te zanikłe czynności, a więc pozwalają je przywrócić.

Stosując wszystkie rodzaje ruchów, można zwiększyć ich zakres i ogólną ruchomość, np. kończyny. Ruchy bierne (wykonywane przez rehabilitanta) mogą rozciągać i dzięki temu zmiękczyć tkankę włóknistą.

Ćwiczenia ruchowe z oporem wzmacniają siłę mięśniową, ćwiczenia równoważne rozwijają równowagę, a zręcznościowe - koordynację ruchów. Kinezyterapia to nie tylko ćwiczenia na sali gimnastycznej, ale również i wszelkie ćwiczenia sportowe, zabawy ruchowe i sporty.

Terapia zajęciowa - to bardzo bogaty zakres wykonywanych prac - od najprymitywniejszych, przez użytkowe, do mających walory artystyczne. Jest ona bardzo ważna, gdyż pozwala na adaptację psychiczną dziecka, włączenie go do nowego środowiska i zmniejszenie tęsknoty za domem.

Krenoterapia to kuracja pitna, stosowana u dzieci ze względu na jej skuteczność. Dawki wód mineralnych są mniejsze niż stosowane u dorosłych i konieczne są zmiany smaków przez dodawanie różnych soków.

Dieta stosowana w uzdrowisku uwzględnia zwiększone zapotrzebowanie energetyczne dziecka. Podczas leczenia bogactwo bodźców powoduje znaczne wzmożenie przemiany materii - stąd potrzeba dostarczenia odpowiedniej ilości odpowiedniego pod względem jakościowym pokarmu. Jest to konieczne, aby nie dopuścić do zmniejszenia się masy ciała. W wyniku właściwie prowadzonego leczenia uzdrowiskowego stan ogólny dziecka poprawia się, staje się ono spokojniejsze i bardziej zrównoważone. Dziecko rozwija się lepiej i szybciej, następuje zwiększenie masy ciała, zwiększa się również układ mięśniowy i kostno-stawowy.

Leczenie uzdrowiskowe dzieci przeprowadza się w szpitalach uzdrowiskowych i w sanatoriach. Szpitale uzdrowiskowe przystosowane są do leczenia dzieci kierowanych bezpośrednio po leczeniu szpitalnym. Opieka lekarska i pielęgniarska jest całodobowa, podobnie jak opieka wychowawcza.

Dla dzieci w wieku od 3 do 7 lat organizuje się przedszkola, a dla dzieci starszych - szkoły.

Leczenie uzdrowiskowe dzieci, podobnie jak dorosłych, obwarowane jest pewnymi przeciwwskazaniami.

Przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego dzieci

- Ostre choroby zakaźne do ukończenia izolacji.
- Kontakt z chorobą zakaźną, od chwili kontaktu i izolacji do ukończenia okresu występowania danej choroby.
- Wszawica, świerzb.
- Ropne zmiany skóry.

Znajomość tych przeciwwskazań pozwala w wielu przypadkach na przeprowadzenie leczenia w miejscu zamieszkania i nie naraża dziecka na rozczarowanie, izolację w uzdrowisku, konieczną w leczeniu choroby, najczęściej innej niż ta, na której była oparta kwalifikacja wniosku.

Rodzaje zabiegów stosowanych w lecznictwie uzdrowiskowym oraz inne zabiegi przyrodolecznicze

Kąpiele lecznicze

Wody mineralne, występujące w naszym kraju, wykorzystywane są do celów leczniczych w uzdrowiskach w postaci kąpieli. Możliwe są również kąpiele lecznicze sztuczne lub ziołowe do wykonywania w domu. Podczas kąpieli, przez skórę i błonę śluzową działają na nasz organizm następujące czynniki:

Czynniki chemiczne i właściwości fizykochemiczne wody mineralnej

W trakcie kąpieli następuje wymiana jonów między skórą kąpiącego się a wodą kąpielową. W zależno-

ści od stanu skóry, kwasowości jej powierzchni, stopnia ukrwienia, stężenia jonów w wodzie, jej temperatury i czasu trwania kąpieli dochodzi do wchłaniania przez skórę składników chemicznych wody użytej do zabiegu. Stwierdzono, że przez skórę wchłaniają się arsen, brom, wapń, chlor, żelazo, jod, potas, sód, radon, siarczany i siarczki. Również składniki gazowe rozpuszczone w wodzie mineralnej, takie jak tlen, dwutlenek węgla czy siarkowodór, w czasie kąpieli zostają wdychane i wywierają swoje działanie ogólne na ustrój przez błony śluzowe górnych dróg oddechowych.

Czynnik cieplny wody. W zależności od temperatury wody kąpielowej w wyniku działania wody mineralnej, w powierzchni skóry i w błonach śluzowych toczą się różnorodne procesy elektryczne. Ciepło powoduje rozszerzenie naczyń skóry, zmiany fizykochemiczne w surowicy krwi, następuje pobudzenie nerwu błędnego, wywołujące określone następstwa. Zimno natomiast powoduje wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie przemiany materii, zmniejszenie napięcia mięśni gładkich żołądka i jelit. Dochodzi do pobudzenia układu adrenergicznego. Po ustaniu bodźca zimnego występuje zjawisko parasympatycznej przeciwregulacji - skóra staje się ponownie czerwona, występuje uczucie ciepła.

Czynnik mechaniczny kąpieli. Jego istotą jest z jednej strony działanie w wannie na ciało człowieka tzw. ciśnienia hydrostatycznego wody kąpielowej, a z drugiej strony - wpływ siły wznoszącej, określonej w fizyce „wyporem hydrostatycznym", wynikającej z prawa Archimedesa. Zanurzając się w wannie zawierającej ok. 200 1 wody, uzyskujemy ciśnienie hydrostatyczne wody, działające na nasze ciało z siłą ok. 70 kg. W basenach z większą ilością wody to ciśnienie może być jeszcze większe. Uciskając nasze ciało, działa na układ krążenia, powodując zwiększenie powrotu krwi żylnej do serca. W wyniku tego działania następuje wzrost ciśnienia w obydwu przedsionkach serca oraz w tętnicy płucnej, stąd tak ważny jest stan krążenia u pacjentów, którym ordynuje się kąpiele mineralne oraz określa sposób ich wykonywania, tj. kąpiele pełne z zanurzeniem się po szyję lub półkąpiele, w których pacjent siedzi w wannie, a woda mineralna sięga mu do pasa. Istotne jest również działanie siły wznoszącej (wyporu hydrostatycznego), która powoduje, że człowiek ważący np. 70 kg, zanurzony w wodzie, pozornie traci tę wagę do wartości 6,6 kg, do czego należy doliczyć wagę głowy i szyi (ok. 5 kg), które znajdują się nad powierzchnią wody. Ułatwia to wykonywanie wszelkich ruchów w wodzie, szczególnie ważnych w rehabilitacji chorób reumatycznych i neurologicznych.

W zależności od składu chemicznego wody używane do kąpieli leczniczych nazywamy kwasowęglowymi, solankami lub wodami siarczkowo-siarkowodorowymi. Kąpiele nazywamy naturalnymi, gdy przeznaczona do nich woda dostarczana jest ze źródła, lub sztucznymi, gdy używamy w tym celu specjalnych preparatów rozpuszczających się w zwykłej wodzie.

Podział leczniczych kąpieli uzdrowiskowych

Ze względu na skład chemiczny wody użytej do kąpieli leczniczych dzielimy je na:

Kąpiele kwasowęglowe - naturalne

Mają wysoką zawartość wolnego kwasu węglowego lub bezwodnika kwasu węglowego. Uważa się, że powinny zawierać minimum 1000 mg wolnego dwutlenku węgla na 11, a ponadto różne ilości innych składników mineralnych, które mogą modyfikować ich właściwości lecznicze. W kąpieli kwasowęglowej następuje przede wszystkim podrażnienie receptorów dotyku skóry pęcherzykami gazu ($C0_2$). Swoistym tego efektem jest osłabienie czucia, bólu i swędzenia skóry. Dwutlenek węgla zmniejsza wrażliwość receptorów zimna, podrażniając receptory ciepła.

W trakcie kąpieli początkowe uczucie zimna po 30-60 sekundach zmienia się w przyjemne ciepło. Ilość wchłoniętego $C0_2$ przez 1 m^2 powierzchni skóry w ciągu 1 minuty wynosi 30 ml. Powoduje on otwarcie tętniczek skóry, opróżnienie magazynów krwi, zmniejszenie jej lepkości, zwiększenie wypełnienia serca małą objętością krwi bez wzrostu ciśnienia. Na skutek tego następuje zwiększenie ekonomicznej pracy serca o 20-30%. Następuje zmniejszenie oporów w przepływie krwi oraz względne zwiększenie przepływu w naczyniach. Stwierdzono również obniżenie się ciśnienia krwi skurczowego i rozkurczowego - zmniejszenie stężenia kwasu mlekowego oraz cholesterolu w surowicy krwi.

Zastosowanie. Z uwagi na te właściwości kąpieli kwasowęglowych stosujemy je głównie w chorobach układu krążenia i naczyń.

Kąpiele chlorkowo-sodowe (solanki, kąpiele słone)

Działają na ustrój człowieka w wyniku osadzenia się kryształków soli na skórze, które drażnią zakończenia nerwowe, wnikają głęboko do naskórka, odkładają się w porach skóry, w ujściach gruczołów łojowych i potowych. Tę warstwę odkładającej się na skórze soli określa się „płaszczem solnym". Powoduje on przekrwienie naczyń skórnych, rozszerzenie naczyń włosowatych i drobnych tętniczek, poza tym działa na ustrój bodźcowo. Drażnienie skóry powoduje wydzielanie się histaminy i acetylocholiny oraz wzrost napięcia nerwu błędnego. Powstaje różnica w ciśnieniu osmotycznym między wodą kąpielową a tkankami. Zmiany w ukrwieniu nie ograniczają się tylko do skóry i powierzchownych tkanek, lecz działają również reflektorycznie (odruch skórno-trzewny) na narządy leżące głębiej, w tym np. na ogniska zapalne, polepszając w ten sposób warunki do odżywienia tkanek i resorpcji ognisk zapalnych.

Kąpiele solankowe dzielimy na słabe, gdy stężenie soli wynosi od 0,5 do 1%, i silne, gdy stężenie to wynosi od 2,5 do 3%. Temperatury kąpieli wahają się od 34-37°C (kąpiele ciepłe) do 38-40°C (kąpiele gorące). Kurację zwykle rozpoczynamy od kąpieli słabych, 2-3 razy w tygodniu; potem można stopniowo zwiększać stężenie i częstotliwość, w zależności od stanu i wieku pacjenta, rodzaju i okresu choroby oraz tolerancji ustroju na dostarczane bodźce. Zwykle stosuje się od 10 do 20 kąpieli w czasie jednej kuracji; w wannie należy przebywać od 10 do 20 minut.

Zastosowanie. Kąpiele te stosujemy w chorobach narządu ruchu, chorobach układu nerwowego, w chorobie nadciśnieniowej F, w zaburzeniach krążenia krwi, chorobach skóry, chorobach kobiecych, a także w niektórych chorobach dziecięcych, jak choroba reumatyczna, niedokrwistość i zaburzenia przemiany materii.

Kąpiele siarczkowo-siarkowodorowe

Są one najskuteczniejsze w postaci naturalnej. Odróżnia się kąpiele o dużym stężeniu - ponad 100 mg siarkowodoru H_2S w 11 wody, średnim od 50 do 100 mg H_2S/1 oraz słabym - poniżej 50 mg H_2S/1. Temperatury kąpieli wynoszą od 33 do 38°C, a ich przeciętny czas trwania - od 8 do 15 minut. Kąpiele te stosuje się seriami od 8 do 15 co 2, 3, a czasem co 4 dni. W trakcie leczenia czasami występują bardzo silne odczyny kąpielowe, polegające na gwałtownym nasileniu się dolegliwości, zmuszające niejednokrotnie lekarza uzdrowiskowego do przerwania zabiegów lub stosowania równolegle leczenia farmakologicznego. Zależy to od odczynowości ustroju pacjenta oraz od okresu choroby. Stąd każde uzdrowisko „siarkowe" stosuje własne metody kuracji, oparte na wieloletnich obserwacjach. Dlatego bardzo ważne jest przestrzeganie przez służby kąpielowe i kuracjuszy wszystkich parametrów zabiegów zaordynowanych przez lekarza.

Główne znaczenie tych zabiegów polega na łączeniu w kąpieli ciepła z bezpośrednim działaniem siarki i poprawą ukrwienia stawów. Przyswajanie siarki w kąpieli nie ogranicza się tylko do chrząstki i aparatu więzadłowego stawów, ale wpływa regulująco na przemianę materii i działa odtruwająco. Siarka zmniejsza stężenie cholesterolu, hamuje procesy zapalne, miażdżycowe, pobudza aparat łącznotkankowy, m.in. rozluźnia przykurcze. Obserwuje się wzmożenie procesów odpornościowych ustroju, obniżanie się, czasami bardzo duże, ciśnienia tętniczego krwi.

Kąpiele siarczkowo-siarkowodorowe działają również na skórę bakteriobójczo i przeciwpasożytniczo. W małych stężeniach mają działanie keratoplastyczne - sprzyjają wytworzeniu elastycznego i spoistego naskórka, a w dużych stężeniach - właściwości keratolityczne - rozmiękczają i złuszczają naskórek. Trudno jest znaleźć procesy w naszym organizmie, w których siarka nie odgrywałaby roli. Dlatego ten typ leczenia jest uniwersalny, poparty wielowiekową tradycją, przypisany szczególnie do leczenia chorób gośćcowych, praktycznie w każdym okresie choroby.

Zastosowanie. Wskazaniem do kuracji są rozliczne choroby narządu ruchu: zapalne i pourazowe, choroby kręgosłupa, choroby neurologiczne, metaboliczne, kobiece, skórne i niektóre dziecięce (zabiegi stosować bardzo ostrożnie). Teoretycznie istnieje możliwość przyrządzania kąpieli sztucznych, z wykorzystaniem preparatów zawierających sole siarczkowe lub siarkę koloidową, najskuteczniejsze jednak pozostają kąpiele naturalne. Na podstawie wieloletnich obserwacji wprowadzono do leczenia żel przeciwreumatyczny „Bals-Sulphur", produkowany z wody mineralnej chlorkowo-sodowo-bromkowo-jodowo-siarczkowej. Żel ten wciera się w chore stawy

dwa razy dziennie, rano i wieczorem przez 3 tygodnie. Metodą tą, którą można stosować w domu, uzyskuje się działanie przeciwbólowe i przeciwobrzękowe, które umożliwia łatwiejsze poruszanie się. Tolerancja żelu jest dobra, nie powoduje on objawów niepożądanych.

Kąpiele w wodach radoczynnych

Stosujemy je w wodach, które zawierają substancje promieniotwórcze, w ilości co najmniej 2 bekerele w 1 1. Najczęściej wody radoczynne zawierają produkty rozpadu uranu, rad oraz jego gazową emanację - radon (stąd określenie wody radonowe). Emitowane przez te pierwiastki trzy rodzaje promieniowania - alfa, beta i gamma silnie jonizują czą- steczki środowiska, powodując zmiany potencjału oksydoredukcyjnego wody i reakcje biologiczne. Radon - ze względu na łatwą rozpuszczalność w tkance tłuszczowej - gromadzi się w tkankach bogatych w tłuszcze, a więc w tkance podskórnej, nadnerczach oraz tkance nerwowej. Radon rozpuszcza się łatwo we krwi, a przede wszystkim w krwinkach. Działa na nadnercza, gruczoły płciowe, przedni płat przysadki, hamuje czynność tarczycy, wzmaga wydalanie kwasu moczowego, zmniejsza stężenie cukru we krwi.

W artykułach naukowych często spotykamy się z entuzjastycznymi doniesieniami na temat korzystnego wpływu kąpieli radonowych.

Zastosowanie. Wszelkie postacie chorób reumatycznych, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, choroba zwyrodnieniowa stawów, gorączka reumatyczna u dzieci. Pod wpływem kąpieli radonowych objawy tych chorób cofają się. Leczenie radonem ma wpływ na gospodarkę elektrolitową ustroju, układ krążenia, układ trawienia, układ hormonalny, układ krzepnięcia, termoregulację.

Stosując kąpiele radoczynne, musimy pamiętać, że im wyższa temperatura wody leczniczej, tym bardziej wzmaga się przyswajanie radonu. Najlepiej znoszona jest temperatura 35-37°C. Czas trwania kąpieli wynosi od 25 do 40 minut. Chcąc uniknąć obarczającego wpływu kąpieli, zwłaszcza u starszych kuracjuszy, możemy ich umieścić w pomieszczeniach zawierających gazy radoczynne.

Ostatnio poddaje się krytyce wszystkie formy leczenia emanacją radonową. Ze względu na zagrożenie radiologiczne, trudności w ocenie napromieniowania przed rozpoczęciem kuracji, wreszcie, ze względu na szybką przemianę radonu (biologiczny okres półtrwania wynosi 10-30 minut) i różne typy emitowanego promieniowania, trudno jest ustalić i wyliczyć dawki, jakie otrzymuje poszczególny chory.

Obserwacje i badania przeprowadzone w sztolniach radonowych w Badgastein sugerują, że prawdopodobieństwo niekorzystnego działania jest niewielkie, gdyż zarówno u stałych mieszkańców terenu wokół źródeł radonowych, jak i u pacjentów zażywających kąpieli czy leczenia w sztolniach radonowych nie wykazano uchwytnych zaburzeń chromosomalnych. Stwierdzono natomiast zmniejszenie syntezy DNA, co według tych autorów wpływa korzystnie na możliwości komórek w naprawianiu szkód wywołanych chorobą.

Sądzę, że mimo wszystko kierowanie do leczenia w uzdrowiskach mających wody radoczynne powinno być poparte wnikliwym wywiadem i badaniem lekarskim - ostrożności nigdy nie za wiele.

Suche kąpiele kwasowęglowe

Mogą być naturalne lub sztuczne. Naturalne spotykamy tylko w niektórych uzdrowiskach, jak np. Krynicy, częściej jednak stosujemy sztuczne: dwutlenek węgla ($C0_2$) dostarczany jest z butli do specjalnych szaf, skrzyń bądź worków, w których znajduje się pacjent.

W suchych kąpielach $C0_2$, w porównaniu z kąpielami wodnymi, niweluje się niekorzystne działanie ciśnienia hydrostatycznego. Temperatura kąpieli $C0_2$ wynosi 21-29°C. Efekty działania suchych kąpieli $C0_2$ są zbliżone do kąpieli wodnych, najistotniejszy jednak tutaj jest tzw. trening ukrwienia obwodowego ze znacznym przesunięciem masy krwi krążącej i wtórnymi reakcjami w układzie krążenia. Generalnie należy stwierdzić, że suche kąpiele $C0_2$ nie obciążają układu krążenia, co ma istotne znaczenie przy kwalifikowaniu chorych do tych zabiegów.

Sztuczne kąpiele solankowe

Możemy przygotować je w domu, są łatwe w stosowaniu i łatwo dostępne w aptekach w formie paczkowanych soli (Sól Iwonicka, Zabłocka, Bocheńska, Ciechocińska itp.). Przygotowując kąpiel sztuczną, musimy jednak wiedzieć, jaką pojemność ma nasza wanna. Zakładając, że przeciętnie nasze wanny mają pojemność 200 1, to chcąc uzyskać kąpiel 1% musimy dodać 2 kg soli, 2% - 4 kg soli, 3% - 6 kg soli

itd. Można też wykorzystać stężony ług solankowy, który jest produktem powstającym po warzeniu soli. Przygotowując kąpiel, podajemy od 1 do 51 ługu na 200 1 wody w wannie. Sztuczne kąpiele solankowe mają duże znaczenie praktyczne, możemy stosować je u siebie w domu, w różnym okresie roku i z różną częstotliwością. Musimy jednak pamiętać o ich temperaturze i czasie zabiegu, i - co najważniejsze - 0 zasięgnięciu przed kuracją opinii lekarza co do celowości ich stosowania oraz stanu naszego zdrowia.

Kąpiele ziołowe

Jak wiemy, zioła od prawieków - w różnych postaciach i mieszankach - wykorzystywane były do leczenia różnych chorób. Wiemy również, że zioła działają korzystnie nie tylko w postaci naparów 1 odwarów do picia, ale również w postaci kąpieli ziołowych lub aromatycznych. Sporządza się je przez dodanie ziół aromatycznych do ciepłej wody kąpielowej. Zaliczamy do nich rumianek, macierzankę, lawendę, tatarak, melisę, igły świerkowe, sosnowe i inne. Zawierają one lotne olejki eteryczne, które podczas kąpieli działają na skórę i błony śluzowe. Na pełną kąpiel zużywa się ***Yz*** do 1 kg surowca (100 do 150 g do kąpieli częściowej lub dziecięcej). Odważoną ilość ziół zawiązuje się w lnianym woreczku, sparza ok. 21 wrzątku, mocno wydusza i wyciśnięty płyn dolewa do wody kąpielowej. Można również stosować spirytusowe ekstrakty ziół, dodane do wody, w ilości od 75 do 100 g.

Najbardziej polecana jest kąpiel iglasto-świerkowa.

Zastosowanie. Orzeźwia i wzmacnia układ nerwowy, skuteczna jest także w chorobach reumatycznych, nerwobólach i chorobach przemiany materii.

Kąpiele z siana

Powtarzając za Kneippem: „siano z łąk suchych dostarcza najlepszego kwiecia. Kwiecie to należy gotować przez 25 minut. Jeżeli zaś gotuje się 2 lub 3 razy ponownie, to osiąga się za każdym razem więcej aromatu".

Zastosowanie. Kąpiele z odpadków siana są pomocne w chorobach reumatycznych, żołądkowych i w ogólnym osłabieniu.

Różne są przepisy na kąpiele ziołowe. Zainteresowanych odsyłam do książek zielarskich. Musimy jednak pamiętać, że decydując się na kurację, najpierw musimy zasięgnąć opinii lekarza, a następnie zgromadzić odpowiednią ilość ziół lub ich wyciągów, i stosować je przez kilka miesięcy 1-2 razy w tygodniu.

Przykład kąpieli „ziołowej" ogólnie odświeżającej i przeciwbakteryjnej:

Liść mięty pieprzowej (*Folium Menthae pip.*)	20 g	po 2 łyżki stołowe
Tymianek (*Herba Thymi Vulg.*)	20 g	
Liście lawendy (*Flos Lavandulae*)	20 g	
Goździki (*Cariphylli*)	10 g	po 1 łyżce stołowej
Owoce kubeby (*Fructus Cubebae*)	10 g	

Wywar. Przed dodaniem do kąpieli należy go trochę pogotować. Sama kąpiel trwa od ***Yz*** do 1 godziny w temp. 37°C.

Na koniec kilka słów o kąpieli w krochmalu, bardzo pomocnej u dzieci cierpiących na silny świąd skóry, występujący w uczuleniach. Około 25 dag mąki ziemniaczanej gotuje się w 4 1 wody przez ***Yz*** godziny, a przecedzony odwar dolewa się do kąpieli.

Hydroterapia (zabiegi wodolecznicze)

Hydroterapią nazywamy wykorzystanie wody do celów leczniczych. Na ogół stosujemy zwykłą wodę (miejską, studzienną lub źródlaną) o różnych temperaturach i pod różnym ciśnieniem, w zależności od oczekiwanego skutku.

Zwykło się uważać te zabiegi za hartujące ciało, pobudzające krążenie krwi oraz masujące (w zależności od stosowanego zabiegu). Do zabiegów hartujących w wodolecznictwie można zaliczyć chodzenie boso po mokrej trawie lub świeżym śniegu, chodzenie boso w zimnej wodzie, wreszcie kąpiele zimne kończyn czy polewania kolan. Zwracam uwagę, że do zabiegów tych stosujemy wodę zimną, a więc o temp. ok. 15-16°C. Nie należy ich przeprowadzać wtedy, gdy odczuwamy zimno.

Kąpiele i polewanie

Zabiegi wykonujemy możliwie szybko (w ciągu 1-5 minut), najczęściej przedłużając czas ich trwania w miarę zwiększenia ich liczby Po zabiegu należy natychmiast włożyć suchą bieliznę oraz ubrania wierzchnie i poruszać się (spacer, praca) przez co najmniej 15 minut. Zabiegi te dobrze jest rozpocząć latem i kontynuować przez cały rok. Dreszcze, które mogą wystąpić w trakcie zabiegu, są sygnałem, że należy go natychmiast przerwać, a mokre ciało przykryć suchą bielizną, aby chronić mokre miejsca przed dostępem powietrza. Polecany jest zwłaszcza zabieg polewania kolan oraz kąpiele zimne nóg i rąk w celu poprawienia krążenia w kończynach.

Jak już wspomniałem, zabiegi te można pobierać wtedy, gdy jest nam ciepło. Polewanie kolan wykonujemy w pozycji siedzącej, mając obnażone nogi i trzymając je w wannie lub dużej miednicy. Operujemy słabym strumieniem wody z gumowego węża (np. po odłączeniu uchwytu z prysznicem przy baterii łazienkowej). Polewanie rozpoczynamy od palców stóp w stronę kolan, a następnie polewamy kolana, uważając, aby strumień wody równomiernie omywał nam łydki. Na zabieg wystarcza 13-15 1 wody, początkowo mniej, a po kilku zabiegach więcej. W podobny sposób możemy wykonywać polewania ud i kończyn dolnych od pasa w dół, polewania ramion, głowy, palców czy polewanie całkowite.

Okłady

Inną formą hydroterapii, którą można stosować w domu, są okłady. Wykonuje się je za pomocą grubego płótna, zamoczonego w zimnej wodzie (zimą w ciepłej), które po wykręceniu układa się w 3-6 warstwach na brzuch lub plecy. Następnie ciało owija się kocem i przykrywa kołdrą. Zabieg może trwać do 2 godzin, ale po godzinie należy zmienić okład. Okłady te - stosowane na brzuch - łagodzą lub usuwają bóle kolkowe, zwłaszcza jelitowe, oraz wzdęcia. Stosowane na plecy - łagodzą lub usuwają bóle korzonkowe oraz działają wzmacniająco. Okłady stosowane na plecy i klatkę piersiową mają działanie przeciwgorączkowe. Podobnie działają zawijania w mokre prześcieradło całego ciała. Używamy grubego prześcieradła, owijamy nim całe ciało tak, aby przylegało do niego dokładnie, następnie kładziemy się w łóżku na rozpostartym kocu, którym się zawijamy i przykrywamy kołdrą. Metoda ta przynosi ulgę w stanach kataralnych i gorączkowych, i działa ogólnie wzmacniająco. Przypomniałem tutaj niektóre metody hydroterapeutyczne, które w większości zostały zapomniane i których nie stosuje się w uzdrowiskach. Uważam jednak, że warte są przypomnienia i stosowania, zwłaszcza w przypadku, gdy leczący nas lekarz nie stwierdzi istnienia przeciwwskazań.

Natryski, masaże wirowe, bicze szkockie czy wreszcie masaże podwodne całego ciała

To również metody wodolecznicze. Ponieważ podczas tych zabiegów wykorzystuje się oprócz temperatury ciśnienie strumienia wody, bardziej obciążają one układ krążenia i dlatego mogą być wykonywane w zakładach leczniczych przez wykwalifikowanych pracowników. Mamy więc tutaj do czynienia z dwoma czynnikami - wodą oraz masażem za pomocą wody. Nie jest obojętne, w jaki sposób będzie prowadzony strumień wody wzdłuż naszego ciała, gdyż zabieg wykonany nieumiejętnie nie wywrze efektu leczniczego, może nawet pogorszyć nasz stan zdrowia.

Omywania

Na koniec tego rozdziału chciałbym zwrócić uwagę na higieniczny aspekt hydroterapii, a zwłaszcza na tzw. omywanie za pomocą ręcznika zamoczonego w zimnej wodzie. Ludzie zdrowi mogą ten zabieg wykonywać rano, omywając całe ciało, a następnie ubierając się w suchą odzież. Należy to przeprowadzić w zamkniętej łazience, nigdy przy otwartym oknie.

Podobny zabieg wykonujemy u ludzi obłożnie chorych: najpierw omywamy plecy - od góry w dół i z powrotem, a następnie klatkę piersiową i brzuch, wreszcie kończyny. Zabieg wykonujemy szybko, aby nie męczyć chorego (powinien trwać najwyżej 3-4 minuty). Dzięki zabiegowi skóra chorego jędrnieje, czyści się i hartuje. Jeśli chory ma gorączkę, omywanie może spowodować jej obniżenie i poprawę samopoczucia.

Płukania z wód mineralnych

Płukania mają duże znaczenie w leczeniu chorób jamy ustnej.

Płukanie jamy ustnej

Do tego zabiegu najlepiej nadają się *wody chlorkowo-sodowe* o temp. 37-48°C, podawane pod ciśnieniem, za pomocą specjalnych ustników wkładanych do ust.

Zastosowanie. Stany zapalne dziąseł, choroby przyzębia i usprawnianie krążenia krwi w jamie ustnej.

Oczywiście leczenie to nie usprawiedliwia nieobecności u dentysty. Nie bez znaczenia są płukania jamy ustnej i gardła 2% roztworem soli kuchennej, które możemy stosować w domu. Na skutek tych płukań następuje mechaniczne oczyszczanie błony śluzowej oraz czynne ćwiczenia mięśni gardła i jamy ustnej. Płukanie jamy ustnej możemy przeprowadzać również *w wodzie siarczkowo-siarkowodorowej* o temp. 37-42°C, pod ciśnieniem od 1,5 do 2,5 atm.

Zastosowanie. Usuwanie patologicznej wydzieliny z ognisk zapalnych i zachyłków, zmniejszenie obrzęku dziąseł, krwawień i ilości drobnoustrojów oraz stanów zapalnych.

Płukanie jelit

Zwane jest również kąpielą Broscha. Polega na wprowadzeniu do odbytnicy i jelita grubego wody mineralnej, zwykle siarczano-wapniowej o temp. 39-41°C w porcjach 500 do 1000 ml. Zabieg przeprowadza się w ciepłej kąpieli. Jest on męczący dla pacjenta i wymaga sprawnej obsługi.

Zastosowanie. W nieżytach jelita grubego, w zaparciach, zwłaszcza atonicznych (wiotkich) lub mieszanych - atoniczno-spastycznych. Zabieg ten został praktycznie zaniechany w naszych uzdrowiskach i ograniczony do większej lewatywy.

Płukanie pochwy

Wykonuje się przy użyciu wody siarczkowo-siarkowodorowej o temp. 37-42°C przez ok. 20 minut. Do zabiegu wykorzystuje się od 1 do 30 1 wody.

Zastosowanie. Wypłukiwanie patologicznej wydzieliny. Chemiczne działanie wody powoduje przekrwienie, przyspieszenie przemiany materii i likwidację ognisk zakażenia.

Metody podane powyżej - oprócz płukań jamy ustnej - nie są stosowane ze względu na możliwość wprowadzenia zakażenia. Dotyczy to zwłaszcza stosowanych kiedyś płukań pęcherza. Wydaje się jednak, że przy wprowadzeniu sprzętu jednorazowego użytku można by powrócić do płukań, z wyłączeniem oczywiście pęcherza moczowego.

Inhalacje, czyli wziewania (aerozoloterapia)

Celem tych zabiegów jest nawilżanie dróg oddechowych, rozrzedzanie zagęszczonej, lepkiej wydzieliny oskrzeli, regeneracja nabłonka dróg oddechowych, zmniejszenie lub likwidacja stanów zapalnych dróg oddechowych, wreszcie zniesienie ich skurczów występujących najczęściej w astmie. Zabiegi te polegają na wprowadzeniu do naszego układu oddechowego powietrza, zawierającego drobiny wody z dodatkiem związków chemicznych, ziół czy antybiotyków. Wielkość tych drobin warunkuje dokąd dotrą w naszym drzewie oskrzelowym. Najdrobniejsze, o wielkości 2-3 cm, osiądą w jamie nosowo-gardłowej, docierając najdalej do krtani. Tak więc cząsteczki o odpowiedniej wielkości znajdą się tam, gdzie będziemy chcieli i - co najważniejsze - osiądą na błonie śluzowej lub ścianie pęcherzyka płucnego, wywierając swoje działanie dzięki natychmiastowemu ich wchłonięciu. Do tego celu służą aparaty zwane inhalatorami, w których za pomocą sprężonego powietrza, fal ultradźwiękowych lub wykorzystania siły odśrodkowej produkuje się odpowiednią „mgłę" zawierającą cząsteczki o odpowiedniej wielkości. Wody mineralne, będące naturalnymi tworzywami miejscowości uzdrowiskowych, są najczęściej stosowanym środkiem w leczeniu balneologicznym chorób narządu oddechowego.

Do wziewań używa się wód chlorkowo-wapniowych, chlorkowo-sodowych, wody morskiej, wód jodkowych, siarczkowych oraz zawierających wodorowęglan potasu.

W wodach chlorkowo-sodowo-jodkowych czynnikiem działającym najsilniej jest chlorek sodowy. W zależności od stężenia NaCl aerozol tych wód albo podrażnia i wywołuje przekrwienie błony śluzowej,

albo zmniejsza pobudliwość błony śluzowej górnych dróg oddechowych oraz hamuje procesy zapalne.

Szczawy silnie rozrzedzają wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiają jej wykrztuszenie.

Wybitne przekrwienie wywołują wody zawierające siarkę. Inhalacje tymi wodami szczególnie korzystnie działają w chorobach, którym towarzyszy wydzielina ropna, gdyż jony siarczkowe mają działanie przeciwbakteryjne.

Wiele składników wód mineralnych, takich jak wodorowęglan sodu, jodek potasowy, sole bromu, chlorek amonowy pobudza wydzielanie gruczołów śluzowych dróg oddechowych i rozrzedza wydzielinę, którą łatwo jest odkrztusić. Efekt ten można wzmocnić, dodając do wody mineralnej w inhalatorze olejek eteryczny.

Zastosowanie. Wziewaniami leczymy choroby gardła, zatok, krtani, tchawicy i oskrzeli na tle alergicznym i przewlekłe stany zapalne nieswoiste.

Aby uzyskać korzystny efekt terapeutyczny, należy poddać się badaniu, czy nie istnieją przeszkody w swobodnym oddychaniu. Mogą je stwarzać polipy i skrzywienia przegrody nosa, usuwane operacyjnie. Musi być również wyleczone zapalenie, zwłaszcza ropne, migdałków czy zatok przynosowych. Dopiero wówczas można stosować inhalacje. Po zbadaniu przez lekarza, najlepiej specjalistę, przystępujemy do zabiegów, których zasady muszą być ściśle określone: temperatura „mgły", rodzaj środka leczniczego (rodzaj wody mineralnej), dawka środka leczniczego, czas trwania inhalacji oraz ich częstotliwość.

Musimy pamiętać, że do zabiegu nie wolno przystępować bezpośrednio po posiłku. Należy się skupić i wziewać ściśle według wskazówek prowadzącego zabieg. Po zabiegu zwykle odpoczywa się w obrębie budynku przez ok. 20 minut, a w trakcie leczenia - bezwględnie zaprzestać palenia tytoniu, picia drażniących lub zimnych płynów i ograniczyć mówienie. Prostym zabiegiem mogą być inhalacje przeprowadzane w domu. Wykorzystujemy do tego sól leczniczą, z której sporządzamy roztwór. Na przykład wsypujemy do szklanki wody 1,0 do 6,0 g soli. Inhalacje można stosować z użyciem inhalatora lub bezpośrednio wdychać opary roztworu. Dlatego zalecana jest jak najwyższa temperatura roztworu, powodująca możliwie intensywne parowanie. Inhalacje zaleca się we wszystkich chorobach dróg oddechowych, a zwłaszcza ich części górnych, w chorobach tarczycy wywołanych niedoborem jodu, a także przy pylicy i astmie.

Tężnie

Tężnie, kilkupiętrowej wysokości i kilkusetmetrowej długości, zbudowane z drzewa i gałęzi tarniny, początkowo stawiane były w okolicach obfitujących w źródła wysokoprocentowej solanki ze względu na większą dostępność soli. Później zorientowano się, że podczas płynięcia i spadania wody przez gałęzie powstaje unoszący się wokół tężni aerozol. Od tego czasu tężnie służą jako gigantyczne inhalatorium na otwartej przestrzeni. W Polsce - jeszcze za sprawą Stanisława Staszica - powstały w Ciechocinku i nadal są czynne.

Talasoterapia

Określamy nią zestaw wielu czynników działających na organizm człowieka przebywającego nad morzem. Zaliczamy do nich kąpiele morskie, kuracje pitne wodą morską, inhalacje wodą morską, nasłonecznienie itd. W tym przypadku szczególne znaczenie przypisuje się czystości powietrza nad morzem podczas istnienia tzw. bryzy, czyli wiatru od morza. Ten brak kurzu, bakterii i alergenów, wilgotność oraz bogactwo sodu, jodu, ozonu i różnych pierwiastków śladowych tworzy specyficzny aerozol, wykorzystywany do leczenia chorób układu oddechowego.

W naszym kraju istnieje jeszcze jedna możliwość wykorzystania wziewań chlorkowo-sodowych w celach leczniczych, a mianowicie pobyt w podziemnym szpitalu uzdrowiskowym w kopalni soli w Wieliczce. W komorach tej starej kopalni panuje swoisty mikroklimat, na który składa się aerozol powstały z chlorku sodowego o wielkości cząsteczek ok. 5 mikronów. Ponadto ściany komór zawierają jod. Istnieją tutaj znakomite warunki do leczenia dychawicy oskrzelowej, przewlekłego nieżytu oskrzeli i alergicznego nieżytu nosa. Leczenie przewlekłych chorób układu oddechowego stało się konieczne z powodu zwiększenia liczby tego typu przypadków. Przyczyn tego zjawiska poszukuje się w ekspozycji na pyły nieorganiczne, gazy drażniące, w tym spaliny samochodowe i smog w miejscach, gdzie mieszkamy, gdzie pracujemy, zwłaszcza w dużych aglomeracjach miejskich. Przyczynia się do tego również palenie papierosów i nawracające zakażenia układu oddechowego.

Kuracja pitna wodami mineralnymi

Krenoterapia, zwana również kuracją pitną, polega na piciu - pod dozorem lekarza - przez dłuższy czas w regularnych odstępach dokładnie dozowanej ilości odpowiedniej dla danego leczenia wody mineralnej. Celem tej kuracji jest trwałe, intensywne i ciągłe działanie na środowisko wewnętrzne człowieka złożonego roztworu pochodzenia naturalnego, który czerpany jest bezpośrednio ze źródła.

Kuracja ta jest uznawana za metodę leczenia niedomogów układu trawienia i układu moczowego. Już pojedyncze dawki wody mineralnej prowadzą do specyficznych zmian w przewodzie pokarmowym.

Kuracja pitna prowadzona prawidłowo jest nieszkodliwa i nie wywołuje skutków ubocznych typowych podczas leczenia farmakologicznego.

Działanie wód leczniczych w kuracji pitnej zależy przede wszystkim od ich składu chemicznego, temperatury i ilości wypitej wody, jej smaku, zapachu oraz czasu spożywania w stosunku do rytmu posiłków. Jak to wygląda w praktyce?

Wody chlorkowo-sodowe (solanki)

Wpływają na ilości oddawanego moczu, wytwarzanie kwasu solnego w żołądku, wydzielanie żółci i soku trzustkowego.

Zastosowanie. Korzystne działanie wykazują w niedokwaśnych i bezkwaśnych nieżytach żołądka, cukrzycy i zaburzeniach przemiany materii. Stosujemy je od kilkunastu do kilkudziesięciu minut przed jedzeniem, kilka razy dziennie, ale nie więcej niż 11 dziennie.

Ważne jest ustalenie pożądanego stężenia solanki - nadmierne stężenie może spowodować podrażnienie błony śluzowej przewodu pokarmowego i wzmożenie perystaltyki jelit. Natomiast większe rozcieńczenie solanek wpływa hamująco na oddawanie moczu, o czym należy pamiętać, gdyż picie ich jest niewskazane w niektórych chorobach nerek.

Wody wodorowęglanowe (szczawy)

Mają działanie zobojętniające, żółciopędne i żółciotwórcze. Dodanie do nich wolnego dwutlenku węgla wzmacnia ich działanie wydzielnicze na błonę śluzową żołądka.

Zastosowanie. Pobudzają apetyt i trawienie.

W miarę ulatniania się dwutlenku węgla odczyn wody staje się coraz bardziej alkaliczny. Szczawy alkaliczne działają neutralizująco i hamują wydzielanie soku żołądkowego, ponieważ jednak podawane po posiłku wzmagają wtórnie wydzielanie żołądkowe, zawsze należy je pić przed posiłkami, w małych i częstych dawkach. Często wody tego typu występują razem z solankami i wtedy nazywamy je szczawami alkalicznymi słonymi.

Wody siarczkowe

Występują w nich oprócz chlorku siarczanowego również magnez i chlorek sodowy. Nazywa się je również wodami glauberskimi.

Zastosowanie. Regulują czynność wątroby, wytwarzanie i wydzielanie żółci, wpływają na przemiany różnych składników w wątrobie oraz zwiększają wydzielanie kwasu moczowego. Działają wypłukująco na jelita, hamują ich wydzielanie oraz łagodzą ich stany zapalne. W większym stężeniu działają czyszcząco i odwadniająco. Dlatego możemy je stosować tylko doraźnie, nigdy w kuracji długotrwałej. Wody siarczanowo-wapniowe, zwane wodami wapniowymi, gipsowymi itd., działają neutralizująco na kwaśność żołądka, odczulająco na organizm oraz uszczelniająco na naczynia krwionośne. Należy pamiętać, aby pić te wody lekko podgrzane w celu usunięcia nadmiaru dwutlenku węgla, który działa dodatkowo drażniąco na przewód pokarmowy.

Wody siarkowodorowe

Powodują przekrwienie błon śluzowych. Picie ich jest trudne ze względu na nieprzyjemny zapach, który nie dla wszystkich pacjentów może być do przyjęcia. Zaleca się wtedy picie z wstrzymaniem oddychania przez nos. Czasami pomaga to przezwyciężyć wstręt, a warto, gdyż wody te często występują wraz z siarczanowymi i solankami, stosowanymi w leczeniu chorób reumatycznych.

Ryc. 32.1. Uzdrowiska Polski na tle obszarów występowania wód mineralnych i swoistych. Wody: 1 – chlorkowe, 2 – siarczkowe, 3 – szczawy, 4 – radonowe, 5 – obszary, na których nie ma wód chlorkowych lub nie stwierdzono ich występowania, 6 – obszary korzystne do ujmowania wód termalnych. Według: Wysocka E.: Kształtowanie przestrzenne uzdrowisk w Polsce. Arkady, Warszawa 1981; Groch J.: Badania diagnostyczne uzdrowisk z zastosowaniem metod wielowymiarowej analizy porównawczej, UJ, Instytut Geografii, 1990.

Zastosowanie. Działanie bakteriobójcze i przeciwalergiczne. Picie tych wód podczas kuracji łagodzi występowanie odczynu kąpielowego, np. w reumatoidalnym zapaleniu stawów, a więc często można nimi zastąpić środki przeciwbólowe.

Wody radonowe

Zawierają radon, powodują pobudzenie czynności wydzielniczych nadnerczy, zmiany pobudliwości nerwowo-mięśniowej, zwiększenie metabolizmu kwasów nukleinowych, zmiany oddychania komórkowego. Pijemy je w specjalnych szklankach uniemożliwiających ucieczkę emanacji radonowej.

W wodach leczniczych mogą znajdować się jeszcze inne pierwiastki, które przez swoje silne działanie biologiczne mogą zmieniać zastosowanie wyżej wymienionych wód. I tak w solankach często spotykamy jod i brom; w szczawach - jon żelazawy w postaci wodorowęglanu żelazowego ulegającego łatwemu wchłanianiu w organizmie i wywierającego korzystny efekt w leczeniu niedokrwistości. Z innych pierwiastków spotykamy miedź, cynk, man-

gan - określane jako biokatalizatory przemian biologicznych w ustroju człowieka.

Związki chemiczne niektórych pierwiastków występują często w postaci nietrwałych wiązań chemicznych, które pod wpływem tlenu, światła i czasu mogą zamieniać się w bezwartościowy osad. Przeprowadzenie kuracji pitnej na własną rękę, spożywanie przypadkowych wód, w przypadkowych porcjach i temperaturach, może wywoływać skutki odwrotne od zamierzonych, nasilać dolegliwości, co doprowadza do przerwania kuracji. Jama ustna, żołądek, jelita pracują jako całość, wobec tego zaburzenia jednego z tych narządów wpływają na zaburzenia czynności innych. Przewód pokarmowy ma ścisłe związki z innymi układami, np. z sercowo-naczyniowymi i z moczowo-płciowym, zaburzenia przewodu pokarmowego mogą więc odbić się niekorzystnie na ich funkcjonowaniu. Wprawdzie praca przewodu pokarmowego jest w istocie swojej autonomiczna, ale podlega również wpływom ze strony ośrodkowego układu nerwowego. Dlatego przeważająca część chorób przewodu pokarmowego albo ma swoje źródło w zaburzeniach czynnościowych, albo zaburzenia czynnościowe towarzyszą organicznemu niedomaganiu jego narządów. Najczęściej są to zaburzenia czynności ruchowej, wydzielania, zależne od nich zaburzenia wchłaniania, mające udział w pośredniej przemianie materii.

Leczenie kompleksowe uzdrowiskowe, połączone z kuracją pitną stosowaną przez lekarza, przynosi w tych dolegliwościach znakomite efekty, trwające przez dłuższy czas, ale nadal nie mamy możliwości pełnego stosowania ich w warunkach domowych. Na ogół dostępne są takie wody, jak Zuber, Jan i Wielka Pieniawa, tymczasem istnieje duże zapotrzebowanie na wody lecznicze innego typu, przeznaczone na długotrwałe kuracje w chorobach nerek i dróg moczowych, w chorobach przemiany materii oraz na wody zawierające większą ilość takich pierwiastków, jak magnez, flour i jod. Nadal nie wykorzystywane są różnego typu solanki rozpowszechnione w wielu uzdrowiskach.

Brak wód leczniczych na rynku zastępuje intensywnie rozwijająca się produkcja naturalnych, butelkowych wód mineralnych lub tzw. źródlanych. Wprawdzie reklamuje się wody jako lecznicze, ale ze względu na to, że są słabo zmineralizowane, możemy je stosować jako wody pitne naturalne i czyste. Nie mają bogatego składu mineralnego i nie możemy ich stosować jak wody lecznicze.

Uzdrowiska powinny zwiększyć produkcję naturalnych wód mineralnych leczniczych, aby były osiągalne w całej Polsce.

Peloidy

Peloidy są to substancje powstałe w przyrodzie pod wpływem procesów geologicznych i biochemicznych. Nazwa pochodzi od greckiego słowa „pelos" (błoto).

Należą do nich:
- kąpiele torfowe,
- kąpiele błotne,
- kąpiele mułowe,
- limany rosyjskie,
- kąpiele piaskowe,
- glina,
- inne produkty mineralne pochodzenia wulkanicznego.

Borowina

W Polsce stosuje się najczęściej torfy zwane borowinami, jeśli pochodzą z nie odwodnionego torfowiska o zawartości substancji organicznych większej niż 50% suchej masy i odpowiednim stopniu rozkładu, a także nie budzą zastrzeżeń pod względem bakteriologicznym i chemicznym.

Borowiny pochodzą z torfowisk: wysokich, przejściowych albo niskich lub z mieszaniny torfu z osadami jeziornymi.

Torfy wysokie są słabo zmineralizowane, gdyż powstały przez rozkład oligotroficznych mchów, jakie rosną powyżej stanu wód gruntowych, wyróżniają się dobrą chłonnością wody, dużą objętością sedymentacyjną, małym przewodnictwem cieplnym, dobrymi właściwościami absorpcyjnymi i wymiennikowymi.

Torfy nizinne - niskie, silnie zmineralizowane - powstały w pojeziernych nieckach z roślin wodnych i łąkowych. Borowiny z tych złóż zawierają znacznie więcej składników mineralnych aniżeli z torfowisk wysokich.

Torfy przejściowe mają cechy pośrednie między jednymi a drugimi.

Działanie lecznicze borowiny jest wynikiem jej właściwości fizycznych: duża zdolność zatrzymywania ciepła, małe przewodnictwo cieplne, duża zawartość wody oraz różnorodność składu chemicznego, jak: kwasy huminowe, humoligninowe, huminy, fulwokwasy, bituminy, aminokwasy, białka, estrogeny.

Działanie borowiny uzależnione jest od jej wpływu na receptory zawarte w skórze lub od bezpośredniego działania na narządy wewnętrzne, do których określone składniki borowiny przeniknęły z masy zabiegowej. Bodźce termiczne warunkują tylko niektóre reakcje, głównie na powierzchni skóry i błony śluzowej. Przenikając do skóry działają zobojętniająco, a więc bakteriostatycznie, a także wpływają na układy enzymatyczne ustroju. Z licznych doniesień wiadomo, że leczenie borowiną powoduje zmiany wartości OB, czasowe lub trwałe zmiany w obrazie krwi, zmiany stężenia hormonów steroidowych w surowicy krwi, wzrost reakcji odpornościowych.

Leczenie borowiną jest tzw. leczeniem wielobodźcowym. Ciekawie również wyglądały badania prof. S. Tołpy na temat aktywnych biologicznie frakcji z zawartych w torfie substancji pochodzenia roślinnego. Tak powstał preparat torfowy Tołpy, którego badania potwierdziły wpływ preparatu na aktywność komórek układu odpowiedzi immunologicznej. To skłoniło do podejmowania dalszych badań klinicznych tego preparatu.

Zabiegi borowinowe (peloterapia) to kąpiele borowinowe, okłady, zawijania, fasony, tampony itd.

Kąpiele borowinowe. Do zabiegu borowinę ze złoża rozdrabnia się, oczyszcza i przesiewa przez sito w celu usunięcia niepożądanych domieszek i przypadkowych zanieczyszczeń. Przed ogrzaniem borowinę poddaje się procesowi pęcznienia, tj. uwodnienia jej substancji koloidowej w podgrzewanych kadziach. Następnie oczyszczoną i rozdrobnioną borowinę miesza się z wodą wodociągową lub - czasami - mineralną na papkę o różnej konsystencji i ogrzewa do temperatury 40-45°C. Stopień gęstości papki borowinowej i jej temperatura zależą każdorazowo od wskazań lekarza.

Kąpiel borowinowa może mieć konsystencję rzadką (75 kg borowiny na wannę), średnio gęstą - ok. 100 kg i gęstą - 150 kg. Czas trwania kąpieli wynosi przy pierwszym zabiegu 10 minut, a później przedłuża się go stopniowo do 20 minut. Początkowo stosujemy półkąpiel, później kąpiel do trzech czwartych zanurzenia ciała; czasami stosujemy zabiegi pełne. Musimy pamiętać, że pełna kąpiel borowinowa jest zabiegiem bardzo męczącym.

W trakcie zabiegu temperatura ciała może wzrosnąć o 2-3°C (przegrzanie ciała). Ucisk mechaniczny ciężkiej masy borowinowej na ciało kąpiącego się jest o wiele większy niż w kąpieli mineralnej i porównywany jest do działania masażu kończyn. Tarcie masy borowinowej o skórę powoduje jej przekrwienie i wchłanianie się przez nią i przez błony śluzowe składników chemicznych i organicznych.

Po kąpieli borowinowej należy ciało spłukać najpierw przez oblewanie wodą, a potem w ciepłej kąpieli o temp. 37°C przez 2-3 minuty. Spłukiwanie borowiny pod natryskiem jest niewskazane, gdyż pozycja stojąca po męczącym zabiegu może być przyczyną zasłabnięcia. Pacjent musi mieć również możliwość dłuższego wypoczynku w pozycji leżącej w dobrze wentylowanym pomieszczeniu.

Zastosowanie. Głównie choroby zwyrodnieniowe stawów.

Okłady borowinowe. Polegają na tym, że gęstą papkę borowinową nakłada się bezpośrednio na ciało pacjenta, a następnie zawija płótnem, ceratą i kocem.

W ten sposób można zawijać poszczególne stawy, okładać kręgosłup, zanurzać kończyny (fasony), wykonywać nasiadówki, okłady na podbrzusze, można również stosować okłady w postaci tamponów dopochwowych. Przy tej metodzie, mniej obciążającej ustrój chorego, stosujemy wyższe temperatury papki, dochodzące nawet do 50°C i przedłużamy zabieg do 30 minut.

Zastosowanie. Okłady borowinowe wskazane są w chorobach reumatycznych oraz w wysiękach jamy brzusznej, zrostach otrzewnej, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego, nieżytach żołądka, chorobach kobiecych.

Obecnie stosuje się również okłady z pasty borowinowej i kąpiele w zawiesinie borowiny w wodzie (1 kg pasty na 100 1 wody). Wprowadzono również wlewy doodbytnicze borowiny u kobiet po zabiegach operacyjnych ginekologicznych.

Kostka borowinowa. Jest to preparat dostępny w aptekach, który można wykorzystać w warunkach domowych do okładów pojedynczych stawów.

Znając wagę kostki, można ją zmieszać z określoną ilością wody i podgrzać do odpowiedniej temperatury. Raz użyta borowina nie nadaje się do powtórnych zabiegów z powodu utraty właściwości leczniczych.

Maść borowinowa, produkowana przez Busko Zdrój, jest stosowana w postaci wcierek w okolice stawów chorych na gościec przewlekle postępujący i chorobę zwyrodnieniową stawów; powoduje zmniejszenie się lub ustępowanie obrzęków stawowych, poprawę zdolności chwytnych rąk i zdolności poruszania się, a nie powoduje odczynów alergicznych lub nasilania się objawów chorobowych. Wcierki stosujemy dwa razy dziennie, rano i wieczorem przez okres 2 do 3 tygodni, a miejsce wcieranej maści okręcamy bandażem dzianym.

Podanie wszystkich sposobów stosowania borowiny spowodowane jest tym, że kąpiele i okłady borowinowe mają liczne przeciwwskazania do ich stosowania. Nie wykonuje się tych zabiegów w chorobach serca i naczyń, przy nadmiernie wysokim ciśnieniu krwi, w daleko posuniętej miażdżycy tętnic, w chromaniu przestankowym i stanach znacznego osłabienia.

Masaż leczniczy

Jest to jeden z najczęstszych zabiegów stosowanych w naszych uzdrowiskach. Rozróżniamy masaż wykonywany rękami masażysty (klasyczny lub segmentarny) oraz za pomocą innych urządzeń wodnych lub elektrycznych, podczas których ciało chorego poddawane jest odpowiednim drganiom i uciskom powodowanym przez wodę lub zakończenia wibrujące.

Wynik masażu zawsze zależy od techniki jego wykonania. Możliwe efekty działania masażu:

- Pobudzenie zakończeń lub znieczulenie nerwów czuciowych w skórze, przy czym to ostatnie towarzyszy uogólnionej lub miejscowej relaksacji (rozluźnieniu).
- Miejscowe przekrwienie uzyskane bezpośrednio przez pobudzenia zakończeń nerwów czuciowych lub pośrednio - przez nieznaczne uszkodzenia komórek, prowadzące do uwalniania substancji powodujących miejscowe przekrwienie.
  W obu przypadkach dochodzi do rozszerzenia małych naczyń krwionośnych.
- Umożliwienie mechanicznego odpływu chłonki i krwi żylnej przez naprzemienne ściskanie i zwalnianie ucisku.
- Działanie zmiękczające i rozciągające, zwłaszcza na mięśnie i ścięgna przez poruszanie skórą i tkanką podskórną.

Mechaniczne działanie ogólne masażu, przez mechanizmy humoralne i nerwowe, wywiera korzystny wpływ na cały organizm. Zabieg ten jest wyjątkowo lubiany przez wszystkich pacjentów, można bowiem wygodnie leżeć i relaksować się. Wprawdzie pierwsze masaże z całej serii są bolesne, ale następne sprawiają już tylko przyjemność.

Zastosowanie, Masaż stosowany jest najczęściej w chorobach narządu ruchu, nerwobólach nerwów obwodowych, nerwicach ogólnych, psychonerwicach, bezsenności itd. Masaż kończyn wpływa korzystnie na niektóre choroby serca, masaż powłok brzusznych stosowany jest w niektórych chorobach żołądka (niedowłady) i jelit, zaparciach, w zrostach pozapalnych i pooperacyjnych jamy brzusznej. Również otyłość, cukrzyca i skaza moczanowa są wskazaniem do stosowania masażu, nie mówiąc o stanach pourazowych i powodujących zaniki mięśni. Bardzo skuteczną formą masażu jest wykonywanie go w trakcie ciepłego natrysku wody. Jest to niestety rzadka forma leczenia w naszych uzdrowiskach, choć szeroko rozpowszechniona w świecie.

Akupresura

Przy okazji tego tematu chciałbym zwrócić uwagę na bardzo starą metodę masażu, polegającą na punktowym i celowym uciskaniu naszego ciała. Do stosowania tej formy masażu niezbędna jest znajomość punktów naszego ciała, które należy uciskać, aby uzyskać odpowiedni efekt.

Zamiast palców masażysty do uciskania (lub drażnienia) można wykorzystać igły (akupunktura), ciepło, ultradźwięki, promienie laserowe lub strumień wody w czasie masażu podwodnego. Metodą tą możemy nie tylko złagodzić i usunąć ból, ale również łagodzić dolegliwości ze strony narządów wewnętrznych.

Akupresura nie leczy chorób, chociaż czasami usuwa lub łagodzi bóle występujące w przebiegu choroby. Znajomość odpowiednich punktów na ciele, które

pobudza się masażem celowym, może prowadzić do ustąpienia objawów choroby. Akupresura nie zastąpi niezbędnej operacji zropiałego wyrostka, nie usunie kamieni, nie wyleczy ubytku w zębie. Metoda ta - stosowana bez nadzoru lekarza - może nawet być niebezpieczna dla życia.

Akupresura, stosowana w bólach kręgosłupa spowodowanych zmianami chorobowymi, łagodzi te bóle, ale jest dopiero wstępem do dalszego leczenia rehabilitacyjnego. Musimy o tym pamiętać, decydując się na tę formę pomocy.

Fizykoterapia

Fizykoterapia jest to dział lecznictwa, w którym stosuje się środki naturalne, występujące w przyrodzie oraz wytwarzane przez różne urządzenia. Fizykoterapia zawsze towarzyszyła balneoterapii. Ciekawostką jest fakt, że już w starożytności dokonywano pierwszych zabiegów elektroleczniczych. Źródłem elektryczności były ryby - drętwy, obdarzone ładunkiem elektrycznym.

Informacje te zawdzięczamy Rzymianom, którzy przykładali te ryby do ciała ludzkiego, powodując elektrowstrząsy. Obecnie w fizykoterapii stosuje się -jako czynniki fizykalne - ciepło, światło, różnego rodzaju prądy elektryczne, drgania, a ostatnio również leczy się zimnem.

Odczyn występujący na dany czynnik fizykalny może być miejscowy lub ogólny. Miejscowy występuje w miejscu działania energii. Przykładem odczynu ogólnego jest np. podniesienie się temperatury całego ciała po długotrwałym ogrzewaniu kończyn.

Odczyn ogólny występuje również w wyniku odruchu nerwowego; pobudzenie ograniczonej powierzchni skóry może wywołać odruchowy odczyn w narządach wewnętrznych, unerwianych przez sam segment rdzenia. Znajomość odczynów i umiejętność ich wykorzystania w celach leczniczych warunkuje skuteczność leczenia fizykalnego.

Metody leczenia fizykalnego oraz ich walory lecznicze

Ciepłolecznictwo

Jest to metoda, w której wykorzystuje się bodźce cieplne. Skutki tych zabiegów mogą być miejscowe i ogólne. Miejscowe polegają na rozszerzeniu naczyń krwionośnych, podniesieniu temperatury tkanek, przyspieszeniu przepływu krwi, co ma znaczenie w leczeniu stanów zapalnych. Niezależnie od wpływu na naczynia krwionośne, ciepło uśmierza ból i powoduje rozluźnienie mięśni. Skutki ogólne - to przegrzewanie ustroju i wystąpienie potów, a w konsekwencji - wydalenie wody, chlorku sodowego i innych substancji mineralnych.

Następuje ogólne rozluźnienie napięcia mięśnia, jednocześnie wzmożenie przemiany materii, przyspieszenie akcji serca, zmniejszenie się ilości tlenu we krwi tętniczej. Wymaga to dużej ostrożności oraz dokładnej znajomości stanu ogólnego pacjenta poddanego tym zabiegom.

Urządzenia lecznicze:
- Łaźnie suche szafkowe, w których temperatura wynosi 60-80°C.
- Łaźnie suche rzymskie o temp. 40-60°C.

Sauna

Jest zabiegiem polegającym na kąpieli w gorącym powietrzu o nieznacznej wilgotności. Powietrze ogrzane do 60-90°C działa na skórę i drogi oddechowe. Ilość wydzielonego potu podczas zabiegu waha się od 0,2 do 1,2 1. Temperatura ciała może wzrosnąć o 1-2°C, a nawet osiągnąć 39-40°C.

Ponieważ sauna robi w Polsce karierę, a co bogatsi obywatele instalują saunę w swoich domach, pragnę podać kilka uwag. W czasie zabiegu siedzi się na ławie na rozpostartym ręczniku z łokciami opartymi na udach. Temperatura na średnich wysokościach powinna wynosić 60°C, ale dostosowuje się ją do możliwości termoregulacyjnych osoby przebywającej wewnątrz. Efekt cieplny sauny wzmaga się przez polewanie rozgrzanych kamieni, a tym samym przez zwiększenie wilgotności. Powstaje wtedy tzw. uderzenie pary wodnej, które powtarza się w czasie zabiegu.

Masaż własnego ciała wykonywany w czasie sauny lub chłostanie gałązkami wierzbowymi albo brzozowymi zwiększa odczyn ze strony naczyń krwionośnych. Po zabiegu stosujemy kąpiel letnią lub natrysk. Młodzi, zdrowi ludzie mogą brać zimną kąpiel.

Sauna jest nie tylko zabiegiem profilaktyczno-higienicznym dla ludzi zdrowych, ale również - ze względu na właściwości bodźcowe - należy ją traktować jako terapeutyczny zabieg fizykalny, sprzyjający odnowie sił biologicznych ustroju i wspomagający zdolności adaptacyjne organizmu do zaistniałych warunków środowiska. Podstawą zakwalifikowania do zabiegów w saunie jest dostateczna wydolność układu krążenia.

Zastosowanie. Dobre efekty terapeutyczne uzyskuje się w takich chorobach, jak cukrzyca, nerwice i choroby stawów. Stosowanie sauny w celu odnowy sił biologicznych powinno być traktowane jako zabieg z wyboru.

Z sauny nie należy korzystać w niewydolności krążenia, gruźlicy płuc (czynnej), chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, padaczce. Nie powinny z niej korzystać osoby z zaburzeniami wydzielania potu.

Parafinoterapia

Polega na stosowaniu okładów roztopionej parafiny 0 temp. 50-60°C, nakładanej na ciało najczęściej za pomocą pędzla. Lekarz ustala, ile warstw parafiny należy położyć, a następnie nałożoną na skórę parafinę okrywa się ceratą i ciepłym kocem. Zabieg trwa od 10-15 do 30-60 minut. Jeżeli nauczymy się posługiwać parafiną tak, aby się nie poparzyć, możemy stosować ją w domu, pamiętając, że należy ją roztopić w garnku zanurzonym w gorącej wodzie 1 używać, gdy pokryje się z wierzchu kożuchem krzepnącej warstwy. Zabiegi za pomocą parafiny są przydatne w leczeniu stanów zapalnych stawów i tkanek miękkich kończyn. Należy jednak przestrzec przed zbyt częstym stosowaniem tych zabiegów, gdyż mogą doprowadzić do miejscowych odwapnień kości.

Światłolecznictwo

Jest działaniem fizykoterapii, w którym wykorzystuje się promieniowanie podczerwone, widzialne oraz nadfioletowe. Naturalnym źródłem tych promieni jest słońce, którego rola w leczeniu jest przedstawiona w dziale klimatoterapii.

Promienie podczerwone są pochłaniane przez tkanki ludzkie. Powstałe w nich ciepło zostaje z prądem krwi przeniesione w głąb ustroju. Powoduje to rozszerzenie naczyń krwionośnych, rozluźnienie mięśni, zmniejszenie odczuwania bólu, wzmożenie przemiany materii i odruchowe działanie na narządy wewnętrzne, podobnie jak w ciepłolecznictwie.

Do zabiegów stosujemy promienniki podczerwieni emitujące promieniowanie o terapeutycznej długości fali. Do najpopularniejszych należy lampa sollux. Stosowany w niej niebieski filtr służy wzmocnieniu działania przeciwbólowego, natomiast czerwonego używa się do leczenia trudno gojących się ran.

Stosując promiennik podczerwieni w domu należy pamiętać, że odległość między lampą a chorym ustala się indywidualnie, w zależności od wrażliwości skóry na promieniowanie, nie bliżej jednak niż na odległość 50 cm. Zabieg trwa 10-20 minut, w serii 10 do 15 powtórzeń, jeden raz dziennie.

Światło widzialne stosujemy w urządzeniach zwanych świetlnikami. Należą do nich budki lub szafki, w których wnętrzu znajduje się różna liczba zwykłych żarówek. Temperatura wewnątrz budki może wynosić nawet 60°C, co przy długości czasu zabiegu od 20 do 30 minut wymaga później dłuższego odpoczynku.

Promieniowanie nadfioletowe powoduje: usprawnienie mineralizacji kości, pobudzenie przysadki, gruczołu tarczowego (tarczycy), nadnerczy i gruczołów płciowych. Wpływa na zwiększenie wykorzystania tlenu przez układ oddechowy, obniża ciśnienie krwi, zwiększa liczbę krwinek czerwonych we krwi itd. Jednocześnie działa na skórę, powodując tworzenie pigmentu (tzw. opalenie się). Oprócz tych wszystkich korzyści istnieje również niebezpieczeństwo uczynniania lub powstawania raka skóry. Dlatego naświetlenia lecznicze powinny odbywać się tylko w zakładach leczniczych, po uprzednim zbadaniu przez lekarza.

Światło spolaryzowane powoduje wzrost aktywności energetycznej błon komórkowych, pobudzenie procesów regeneracji, wzrost absorpcji kwasów w tkankach. Spolaryzowane światło wywiera również bezpośredni wpływ na końcówki nerwowe,

linie energetyczne (meridiany), a także na układ nerwowy.

Lampy produkujące to światło są akceptowane przez chorych, gdyż w trakcie terapii pozytywnie wpływają na komórki, tkanki i organizm. Światło spolaryzowane ma szeroki zakres działania terapeutycznego, nie powoduje działań ubocznych, zastosowanie jest bezstykowe i wyklucza możliwość zakażenia. Znajduje zastosowanie w leczeniu niektórych chorób skóry, w reumatologii, medycynie sportowej i chirurgii, gdyż przyspiesza leczenie ran, zamyka żylaki. Dobre rezultaty stwierdzono również w nieżytach dróg oddechowych i zatok, w hemoroidach zewnętrznych i przy powiększeniu węzłów chłonnych. Odradza się stosowania tych lamp u chorych na raka, osób z wmontowanym rozrusznikiem serca i kobiet w ciąży.

Elektrolecznictwo

Jest działem fizykoterapii, w którym wykorzystuje się lecznicze działanie prądu stałego i prądów impulsowych małej częstotliwości. Prądu stałego używa się do zabiegów galwanizacji, jontoforezy, kąpieli wodno-elektrycznych i innych. Zabiegi te może ordynować tylko lekarz.

Galwanizacja

Galwanizacją leczymy nerwobóle, przewlekłe zapalenia nerwów, splotów i korzeni nerwowych oraz zespoły bólowe.

Jontoforeza

Polega na wprowadzeniu do tkanek siłami pola elektrycznego jonów działających leczniczo. Najczęściej przygotowuje się roztwór soli mineralnych, borowiny lub leków, którymi nasącza się jedną z elektrod i w trakcie przepływania prądu wprowadza się te środki miejscowo.

Kąpiel elektryczno-wodna komorowa

Kąpiel ta, popularnie zwana czterokomorówką, wykonywana jest w urządzeniu złożonym z czterech wanienek, w których pacjent zanurza kończyny, zamykając w ten sposób obwód prądu stałego płynącego od elektrod umieszczonych w tych wanienkach. Wanienki są wypełnione wodą o temp. od 35 do 38°C, która stanowi środowisko przewodzące prąd.

Działanie czterokomorowej kąpieli elektryczno-wodnej zależy od kierunku przepływu prądu. Gdy biegun ujemny źródła prądu znajduje się w wanienkach dla rąk, a dodatni w wanienkach dla nóg, mówimy o wstępującym kierunku prądu.

W przypadku odwrotnym mówimy o zstępującym kierunku prądu. Podczas *kąpieli wstępującej* następuje zwiększenie pobudliwości układu nerwowego, odpływ krwi żylnej z nóg, dopływ krwi tętniczej do płuc i rąk, dopływ krwi żylnej z serca do płuc. W *kąpieli zstępującej* następuje obniżenie pobudliwości układu nerwowego, zwiększenie odpływu krwi do serca, odpływ krwi żylnej z płuc i rąk, dopływ krwi tętniczej do nóg.

Zabieg trwa 10-20 minut i wymaga stałego nadzoru nad osobą leczoną.

Zastosowanie. Wskazaniem do tych zabiegów są zapalenia nerwów, nerwobóle, niedowłady, zwyrodnienia stawów, zaburzenia ukrwienia obwodowego, wreszcie nerwica wegetatywna.

Kąpiel elektryczno-wodna całkowita

Podobne działanie wykazuje kąpiel elektryczno-wodna całkowita, przeprowadzana w specjalnych wannach, przy całkowitym zanurzeniu ciała pacjenta.

Elektrostymulacja

Leczenie prądami o określonej częstotliwości polega na stosowaniu różnych impulsów elektrycznych. W metodzie tej przykłada się odpowiednią elektrodę na skórę w miejscu, gdzie znajduje się punkt motoryczny nerwów lub mięśni, następnie pobudza się nerw lub mięsień za pomocą tych impulsów.

Zastosowanie» Metodą tą leczy się zaniki mięśni powstałe w wyniku porażeń, np. w chorobie Heinego-Medina.

Prądy diadynamiczne (DD)

Wykazują silne działanie przeciwbólowe i powodują przekrwienie. Czas zabiegu wynosi zwykle 2-8 minut w serii od 6 do 10 powtórzeń. W razie braku zadowalających wyników leczenia lub w celu utrwalenia poprawy, po przerwie wynoszącej ok. 8 dni, można zastosować następną serię zabiegów.

Zastosowanie. Stosujemy je najczęściej w zespołach bólowych kręgosłupa, w nerwobólach, zapale-

niach okołostawowych, stanach pourazowych narządu ruchu, gośćcu i innych. Prądów tych nie wolno stosować na okolicę serca.

Diatermia krótkofalowa

Polega na przegrzaniu tkanek pod wpływem pola elektrycznego lub pola magnetycznego o dużej częstotliwości. Różnica między diatermią krótkofalową a innymi metodami ciepłoleczniczymi polega na tym, że w przypadku diatermii ciepło wytwarza się wewnątrz tkanek. Jest to więc ciepło endogenne, w odróżnieniu od egzogennego, dostarczanego do ustroju z zewnątrz. Skutkiem diatermii jest rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększenie przepływu krwi przez narządy, przyspieszenie wchłaniania tkankowego, likwidacja ognisk zapalnych, działanie przeciwbólowe i rozluźniające mięśnie.

Czas zabiegu waha się zwykle od 5 do 20 minut, w zależności od wskazań. Nie należy stosować więcej niż 15 zabiegów w serii. Jeżeli konieczne jest powtórzenie leczenia, można je wykonywać po upływie 1-2 tygodni. Należy pamiętać, że nie wykonuje się diatermii w czasie miesiączki.

Ultradźwięki

Stosowane są w lecznictwie ze względu na terapeutyczne działanie energii zawartej w fali wytwarzanej przez urządzenia emitujące. Tkanki ludzkie ze względu na różnorodną budowę wykazują różne zdolności pochłaniania ultradźwięków. Dużą dźwiękochłonność ma również tkanka nerwowa, mniejszą mięśniowa, a najmniejszą tłuszczowa.

Działanie biologiczne tej energii polega na mikromasażu, działaniu cieplnym, wpływie na przemianę białek i na przepuszczalność błon komórkowych. Ogólnie mówiąc, w oddziaływaniu leczniczym ultradźwięków spotykamy się z działaniem przeciwbólowym, hamującym procesy zapalne i rozluźniającym mięśnie. Należy unikać nadźwiękowiania narządów wewnętrznych jamy brzusznej i klatki piersiowej.

Krioterapia

Krioterapia, czyli leczenie za pomocą niskich temperatur, jest stosowana na świecie od kilkunastu lat, początkowo w Japonii i Niemczech, a w Polsce od co najmniej 10 lat.

Zabieg polega na zastosowaniu miejscowego nawiewu gazu lub pary ciekłego azotu o temperaturze u wylotu dyszy -160°C i ciśnieniu od 3,5 do 5,0. Zabiegi te przeprowadza się u osób dobrze ucieplonych w pomieszczeniach o temperaturze od 20 do 22°C, nie dłużej niż 3 minuty. Zimno wpływa miejscowo na zwolnienie reakcji biochemicznych, okresowe zwężanie się naczyń krwionośnych, hamowanie aktywności enzymów, obniżenie reaktywności obwodowych receptorów w ścięgnach i mięśniach. Powoduje to zmniejszanie się bólu, cofanie obrzęku, normalizację napięcia mięśniowego oraz poprawę funkcji tkanek poddanych schładzaniu. Nadciśnienie tętnicze, nawet ciężkie, nie stanowi przeciwwskazania do zastosowania krioterapii miejscowej. Stwierdzono również, że zabieg ten nie powinien powodować bólów serca, zaburzeń rytmu serca i przewodnictwa wewnątrz sercowego.

Na ogół zabiegi te są dobrze tolerowane przez chorych, dają wyraźny efekt przeciwbólowy, który znacznie ułatwia prowadzenie czynnej kinezyterapii niezbędnej zwłaszcza w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Laseroterapia

Jest to wykorzystywanie promieniowania laserowego do potrzeb medycznych. Pierwsze próby na świecie podjęto w 1961 r. do usuwania laserem rubinowym znamion naczyniakowych skóry. Od tego czasu laserem zaczęła się posługiwać chirurgia, potem okulistyka, laryngologia, ginekologia i neurochirurgia. Następnie wykorzystano lasery małej mocy w ortopedii i traumatologii. Biorąc pod uwagę choroby stawów, stwierdzono występowanie poprawy, gdy laseroterapia połączona była z balneoterapią. W sumie metoda ta znajduje nadal zainteresowanie specjalistów wielu dziedzin medycyny, gdyż działa przeciwbólowo w chorobach krzyża, zapaleniu ścięgien, nerwobólach, reumatoidalnym zapaleniu stawów. Przyspieszać ma zrastanie się złamanych kości, gojenie się owrzodzeń lub ran.

Metoda ta wymaga jednak odpowiedniego przygotowania specjalistycznego oraz sprzętu odpowiedniej jakości, gdyż w przypadku leczenia chorób narządu ruchu uważa się, że seria zabiegów nie powinna przekraczać 6 do 8, natomiast stosowanie nieodpowiedniego sprzętu może pogarszać stan naszego zdrowia.

Leczenie zmiennym polem magnetycznym niskiej częstotliwości

Metoda ta w ostatnich latach wzbudza coraz większe zainteresowanie i popularność. Wykorzystanie pola elektromagnetycznego w fizykoterapii w różnych modyfikacjach ma ugruntowaną pozycję. W praktyce stwierdzono, że terapia polem magnetycznym jest metodą uzupełniającą w leczeniu zmian zapalnych i zwyrodnieniowych stawów, opóźnionego zrostu kostnego, niedowładów po udarach mózgowych, porażeń nerwów o różnej przyczynie, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zaburzeń motoryki jelit o typie jelita drażliwego oraz zmian troficznych i owrzodzeń podudzi.

Przeciwwskazaniem do leczenia polem magnetycznym są ciężkie choroby naczyniowe, zaawansowana choroba wieńcowa, zespół przedzawałowy, obecność rozrusznika serca, gruźlica, ciąża, krwawienie jelitowe, grzybica, okres menstruacji u kobiet oraz chwiejny układ autonomiczny (wegetatywny).

W czasie terapii nie stosuje się naświetleń czy zdjęć rentgenowskich, a zabiegi przeprowadza się przed południem, gdyż stosowane wieczorem mogą zakłócić sen.

Kinezyterapia

Leczenie ruchem (kinezyterapia) jest bardzo cenną metodą, zwłaszcza w chorobach narządu ruchu, niektórych chorobach serca, dychawicy oskrzelowej, chorobach neurologicznych i innych.

Gimnastyka lecznicza, indywidualna lub zbiorowa, na salach gimnastycznych lub w basenach rehabilitacyjnych jest zabiegiem niejednokrotnie uczącym chorego, w jaki sposób może sobie pomóc, bez uciekania się do środków farmakologicznych. Dotyczy to przede wszystkim ćwiczeń stosowanych w chorobach kręgosłupa (dyskopatie), w reumatoidalnym zapaleniu stawów, zapaleniu zesztywniającym stawów kręgosłupa, stanach po porażeniach nerwów, gdzie systematycznie stosowana gimnastyka, niejednokrotnie bez użycia drogiego sprzętu rehabilitacyjnego, daje doskonałe wyniki.

W przypadku astmy stosowanie gimnastyki oddechowej pozwala zapobiec atakowi choroby. Ta sama gimnastyka - wraz z dozowanym wysiłkiem - przyspiesza zdrowienie po zawale mięśnia sercowego. Niekiedy kuracjusze, zwłaszcza pracujący fizycznie, protestują przeciw ordynowaniu im gimnastyki leczniczej, sądząc, że i tak mająjej w nadmiarze w codziennej pracy. Otóż praca fizyczna obciąża zwykle tylko niektóre grupy mięśni, prowadząc do ich przerostu i niekorzystnej przewagi nad innymi, mniej rozwiniętymi.

Musimy pamiętać, że gimnastyka lecznicza nie powoduje przerostu mięśni, ma na celu wzmocnienie zanikłych, stabilizujących, np. odcinek lędźwiowy czy szyjny kręgosłupa. Z drugiej strony ćwiczenia w odciążeniu mają za zadanie zwiększać zakres ruchu i sprzyjać odżywieniu chrząstki stawowej. Okres pobytu w sanatorium jest zbyt krótki, aby osiągnąć duże rezultaty (chociaż nie ma tutaj reguły). Ucząc się ćwiczeń leczniczych, musimy pamiętać o ich kontynuacji w domu. Korzyści, jakie osiągamy, mogą nawet przerosnąć nasze wyobrażenie i spowodować, że odrzucimy sztuczne stabilizatory stawów lub kręgosłupa, będziemy się cieszyć poprawą funkcji naszej ręki lub barku, a dodatkowo zachowamy ładną sylwetkę ciała.

Klimatoterapia

Atmosfera ziemska, zachodzące w niej procesy i zjawiska pogodotwórcze stanowią komponentę środowiska życiowego człowieka. Przez zdolność odbierania bodźców zewnętrznych człowiek zespolony jest z otaczającym go środowiskiem przyrodniczym. Zakłócenie harmonii między ustrojem żywym a środowiskiem, czego wyrazem są tzw. szkodliwości cywilizacyjne, prowadzi do zmniejszenia sił obronnych ustroju i stanowi podłoże wielu chorób.

Postępująca urbanizacja sprawia, że większość mieszkańców wielu krajów skupia się w miastach. Ludzie przebywający latami w sztucznie ulepszonym, pozbawionym większych wahań klimacie zamkniętych pomieszczeń, nie wystawiani na działanie wielu bodźców atmosferycznych, do których przystosował się ustrój, ulegają tzw. domestyfikacji. Stąd w warunkach silniejszego obciążenia naturalnymi bodźcami atmosferycznymi stają się bardziej podatni na występowanie zaburzeń ustroju.

Do leczniczych właściwości klimatu zalicza się:
- temperaturę,
- ruch i wilgotność powietrza,

- promieniowanie słoneczne oraz elektryczne, właściwości chemiczne i mechaniczne powietrza.

Uwzględniając siłę i swoistość bodźców klimatoterapeutycznych, uzdrowiska dzieli się na:
- nizinne lądowe - klimat obojętnobodźcowy, oszczędzający (200 m npm.),
- nizinne nadmorskie (położone w odległości nie większej niż 3 km od brzegu morza) - klimat swoisty, mocnobodźcowy,
- podgórskie - klimat średniobodźcowy pobudzający (200-399 m npm.),
- górskie - klimat mocnobodźcowy, mocno pobudzający (400-799 m npm.),
- wysokogórskie - 800 m npm.

Leczenie klimatyczne polega na stosowaniu:
- aeroterapii,
- helioterapii,
- kąpieli w zbiornikach otwartych wód (baseny, jeziora, rzeki) oraz
- komór klimatycznych.

Organizm człowieka w nowych warunkach klimatycznych podlega zjawisku przystosowania i aklimatyzacji. W fazie przystosowania następuje przede wszystkim przestawienie czynnościowe, koordynowane przez ośrodki podwzgórza, często w sposób stresowy. W fazie aklimatyzacji następuje trwalsze przystosowanie się w wyniku zmian w przemianie materii oraz morfologicznych ustroju człowieka.

W klimacie górskim następuje np. zwiększenie liczby czerwonych krwinek we krwi. W klimacie nadmorskim usprawniają się układy termoregulacji ustroju, a także wzmaga się przemiana materii. Jeżeli zmiany spowodowane przez aklimatyzację sprzyjają procesom samoleczenia i reparacji, to leczenie klimatyczne będzie bardziej efektywne. Długość czasu aklimatyzacji zależy od stopnia różnic między dwoma miejscami pobytu, a także od stanu organizmu, wieku, istnienia przewlekłych chorób i trybu życia. Dlatego w początkowym okresie pobytu w uzdrowisku wskazany jest szczególnie oszczędzający tryb życia. Przyjmuje się, że w Polsce, przy krańcowej kontrastowości bioklimatu, aklimatyzacja - u ludzi zdrowych i w sile wieku - trwa od 2 do 4 tygodni.

Aeroterapia

Podstawowy sposób leczenia klimatycznego - polega na przebywaniu na otwartym powietrzu w odzieży lub kąpielach powietrznych bez odzieży. Oba te rodzaje zabiegów można przeprowadzić w spoczynku lub w ruchu, wykonując większy lub mniejszy wysiłek fizyczny. Przebywając na otwartym powietrzu, w spoczynku, leżąc lub siedząc na leżakach, koszach plażowych itd., powinno się pamiętać o stosownym do pory roku ubraniu i dodatkowym przykryciu. Podczas tego zabiegu chorzy korzystają z działania swoistych bodźców klimatycznych uzdrowiska, z aerozolu morskiego na plażach lub tężniowego w pobliżu tężni. Przebywanie na otwartym powietrzu, w ruchu, wymaga od chorych różnego rodzaju wysiłku fizycznego, niejednokrotnie ściśle dawkowanego. Dla chorych z chorobami układu krążenia przygotowuje się specjalne trasy lecznicze zmuszające do wysiłku różnego stopnia, który można wymierzyć, np. w kilogramometrach lub watach. Do tego należy również zaliczyć wszelkie gry sportowe, prace w sadach, ogrodach lub inne, traktowane jako rozrywka, a wykonywane na wolnym powietrzu.

Przykładem może być tzw. *talasoterapia,* w której klimat nadmorski i woda morska wykorzystywane są do celów leczniczych. Program leczenia zakłada kąpiele morskie, plażowanie, gry i zabawy oraz spacery na plaży.

Leczenie snem na otwartym powietrzu ma ogromne znaczenie w aeroterapii. Można je organizować przez cały rok na specjalnych werandach, tarasach czy pawilonach wyposażonych w ogrzewanie.

Działanie bodźcowe snu na otwartym powietrzu zależy od temperatury i wilgotności powietrza, podobnie jak działanie bodźcowe kąpieli powietrznych, podczas których ciało wystawione jest na wpływ powietrza, jego wilgotność oraz aerodynamiczny wiatr.

Kąpiele takie zaczyna się od 10 minut i następnie przedłuża się je stopniowo do 30-40 minut. Po zaaklimatyzowaniu mogą one trwać do 2-3 godzin. Początkowo chorzy obnażani są do pasa, a dopiero po kilku dniach mogą rozbierać się zupełnie. Korzystnym zakończeniem kąpieli powietrznych jest lekka gimnastyka.

Helioterapia, czyli kąpiele słoneczne

Łączy się ona zwykle z kąpielami powietrznymi. Dlatego bodźcotwórczość tego zabiegu zależy zarówno od natężenia promieniowania słonecznego, jak i wa-

runków termicznych, w jakich kąpiel się odbywa. U chorych osłabionych kąpiele słoneczne stosuje się bardzo ostrożnie - początkowo w promieniach rozproszonych (parasole, kosze plażowe itd.). Dla osób 0 jasnej karnacji skóry, wrażliwych na promieniowanie słoneczne zawsze stosuje się ochronne olejki. Okulary przeciwsłoneczne powinny być szklane, gdyż te z tworzyw sztucznych niejednokrotnie przepuszczają promieniowanie nadfioletowe.

Kąpiele słoneczne można rozpoczynać dopiero w l-y$_2$ godziny po posiłkach i dopiero w 3 godziny po zabiegach balneologicznych.

Kąpiele w otwartych wodach

Stanowią silny bodziec dla ustroju, w zależności od temperatury wody, szybkości nurtu i stopnia falowania. Po zanurzeniu się w wodzie występuje gwałtowne przestawienie się układu termoregulacji dla zahamowania zbyt gwałtownej utraty ciepła przez organizm. Również falowanie wody czy szybki nurt zmusza niejednokrotnie do dużego wysiłku fizycznego. Oba te czynniki znacznie obciążają układ krążenia podczas pierwszych kąpieli, więc u nie zaaklimatyzowanych jeszcze ludzi niekiedy mogą być przyczyną wystąpienia ostrej niewydolności lub zawału mięśnia sercowego.

Kąpiele w wodzie o temp. 25-30°C nazywamy ciepłymi, 20-24°C - letnimi, 18-20°C - chłodnymi 1 16-17°C - zimnymi. Kąpiele w wodzie poniżej 18°C można zalecać tylko ludziom zdrowym. Kąpiele ludzi zdrowych nie powinny trwać dłużej niż 3-4 minuty, a tylko w przypadku korzystnej pogody można je przedłużać do 5-8 minut.

Zakłócenia meteorotropowe w leczeniu klimatycznym

Leczenie klimatyczne mogą zakłócić meteorotropowe sytuacje pogodowe. Ich działanie zależy od stopnia, w jakim obciążają one regulacyjne układy homeostazy organizmu człowieka i dlatego ich aktywność uzależniona jest od nagłości zmian, krańcowości nasilenia, kontrastowości i arytmiczności następujących po sobie stanów pogodowych.

Jeżeli aktywność meteorotropowa pogody jest znaczna, a układy homeostazy człowieka mniej wydolne (np. u dzieci, starców, przewlekle chorych), to powstają zaburzenia z przeciążenia homeostazy. Objawy są różne, odczuwane przez ok. 40% ludzi, głównie mieszkańców miast. Najczęściej występują bóle głowy, stawów lub mięśni, senność albo podniecenie. U przewlekle chorych może dochodzić do napadów dychawicy oskrzelowej, napadów kamicy żółciowej, zawałów mięśnia sercowego, krwotoków w chorobie wrzodowej żołądka. Podczas zmiennych sytuacji pogodowych zmienia się napięcie układu nerwowego i wydzielanie hormonów, różna bywa kruchość naczyń, wrażliwość na ból, różna wydajność pracy, zdolność skupienia uwagi itp.

Wpływ zjawisk meteorotropowych jest szczególnie odczuwalny u osób chorych i rekonwalescentów, zwłaszcza w przebiegu chorób krążenia, reumatycznych, chorób układu nerwowego, dychawicy oskrzelowej i cukrzycy. Istnieje korelacja między pewnymi sytuacjami pogodowymi a występowaniem niektórych chorób zakaźnych, takich jak grypa, angina, zakaźne nieżyty jelit. Wiadomo, że pogoda niżowa sprzyja powstawaniu wypadków przy pracy czy wypadków drogowych. Sytuacje pogodowe o dużej aktywności meteorotropowej bywają przyczyną powikłań leczenia klimatycznego i dlatego przewidując ich wystąpienie, zaleca się pewne środki farmakologiczne, ograniczenie wysiłku fizycznego, czy wreszcie pozostanie w łóżku.

W miarę usprawniania się czynności ustroju w przebiegu leczenia uzdrowiskowego zmniejsza się wydatnie częstość i nasilenie zaburzeń pochodzenia meteorotropo wego.

Leczenie w komorach klimatycznych

Jest to leczenie w sztucznym klimacie. Polega na umożliwieniu choremu oddychania powietrzem, którego składniki są dowolnie regulowane. Stosuje się różne wartości ciśnienia, wilgotność, temperaturę, skład jonowy oraz dowolny aerozol leczniczy. W niektórych krajach metoda ta jest szeroko stosowana, zwłaszcza w tych, w których znajdują się urządzenia lecznicze, a nawet specjalne ogrody.

Żywienie w uzdrowiskach

W leczeniu ważną rolę odgrywa również wyżywienie. Regularnie podawane posiłki, estetyczny wygląd sali jadalnych, uprzejma obsługa, pogodny nastrój -

wszystko to spełnia określone zadanie wychowawcze, sprzyja podnoszeniu poziomu kulturalnego przebywających na leczeniu chorych, poprawia ich samopoczucie i zwiększa efekty leczenia.

Wyżywienie sanatoryjne spełnia przy tym wymagania dietetyki. Należy odróżnić prawidłowe żywienie od postępowania dietetycznego.

Prawidłowe żywienie stosujemy zwykle u osób zdrowych i tych chorych, którzy nie wymagają większych ograniczeń. Dieta natomiast powinna być czynnikiem leczniczym, a więc składać się z niektórych składników w ilościach większych, zmniejszonych lub zawierać jakiś dodatkowy składnik spełniający rolę leczniczą. Dieta sanatoryjna uwzględnia dobowe zapotrzebowanie organizmu na białko, tłuszcze, węglowodany, energię i składniki nieenergetyczne, tj. sole i witaminy.

Zaleca się stosowanie następujących rodzajów diet:
- dieta oszczędzająca - z wyłączeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego i z wyłączeniem błonnika,
- dieta bogatobiałkowa, w której zawarte białko wynosi co najmniej 1,5 g na 1 kg należnej masy ciała,
- dieta ubogobiałkowa, w której zawarte białko wynosi poniżej 0,75 g na 1 kg należnej masy ciała,
- dieta ubogotłuszczowa - z ograniczeniem tłuszczu poniżej 1 g na 1 kg wagi należnej ciała,
- dieta z ograniczeniem węglowodanów,
- dieta ubogoenergetyczna.

Wymienione wyżej rodzaje diet mogą być wykorzystane praktycznie w większości jednostek chorobowych. Ich odpowiednie modyfikacje polegają na sposobie rozdrobnienia i zmianach ilościowych poszczególnych pokarmów.

Kuchnie sanatoryjne są przygotowane do żywienia osób z przewlekłymi chorobami przewodu pokarmowego, układu krążenia i przemiany materii.

Choroby żołądka i dwunastnicy. Powinno się stosować dietę wyłączającą potrawy pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, z minimalną ilością substancji resztkowych, takich jak błonnik. Posiłki muszą być regularne i częstsze, aby wiązać sok żołądkowy. W okresie zaostrzenia choroby podajemy pokarmy rozdrobnione, np. mielone gotowane mięso. Po uzyskaniu poprawy można mięso dusić lub piec. Zaleca się cielęcinę, młodą wołowinę, kury, chude ryby, gotowaną szynkę i polędwicę. Z tłuszczów - tylko świeże masło i śmietankę. Chorzy bardzo dobrze tolerują kisiel, budyń i galaretki. Z warzyw najczęściej poleca się przetartą marchewkę i puree ziemniaczane. Z napojów - mleko lub zupy mleczne. Owoce powinny być dojrzałe i niekwaśne, ale nigdy nie wolno ich podawać w okresie zaostrzenia choroby.

Należy unikać wszelkich środków drażniących, jak: pieprz, chrzan, musztarda, marynaty, sól (w nadmiarze), alkohol, mocna kawa i herbata, wywary mięsne i warzywne.

Przeciwwskazane jest również mięso smażone, wędzone, peklowane surowe, a poza tym świeże warzywa, zawierające dużo błonnika, oraz surowe, niedojrzałe owoce.

W uzdrowisku z chorób jelitowych leczy się przewlekłe nieżyty jelit, przebiegające z zaparciami lub biegunkami.

Zaparcia. Należy zwiększyć w diecie ilości błonnika, podaje się surowe owoce i warzywa, zwiększa ilość płynów do 2-3 1 na dobę, najlepiej w postaci mleka, kefiru lub maślanki. Dieta taka jest pomocna w przypadku zaparć na tle słabej pracy jelit (zaparcia atoniczne).

W zaparciach połączonych ze skurczem jelit i wzdęciami zmniejszamy ilość błonnika, warzywa podajemy rozgotowane, a do tego kwaśne mleko, kefir, maślankę lub serwatkę.

Biegunki. W pierwszym okresie (1-2 dni) stosujemy potrawy płynne, wywar z borówek, kakao na wodzie, gorzką herbatę lub rozcieńczone soki.

W trzecim dniu podaje się kleiki ryżowe, przetarte zupy warzywne, tarte jabłka i płyny, a w następnych - świeże masło, gotowaną cielęcinę, chudą rybę, gotowaną szynkę. Około 7 dnia przechodzi się na żywienie normalne.

Miąższowe uszkodzenie wątroby. Występujące po zakażeniach wirusowych, bakteryjnych lub po zatruciach wymaga szczególnie starannego postępowania dietetycznego. Posiłki muszą być bogatoenergetyczne - do 3000 kcal, z wysoką podażą białka - 1,5 g na 1 kg masy należnej. Tłuszcze, głównie roślinne, spożywa się w ilości 1 g na 1 kg masy ciała. Węglowodany podajemy w szerokim zakresie. Ogranicza się ilości błonnika. Potrawy muszą być gotowane w wodzie lub na parze.

Kamica żółciowa i przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego. Wymagają maksymalnego zredukowania ilości błonnika w diecie (surowe owoce, warzywa).

Pokarm powinien być ubogoenergetyczny i ubogotłuszczowy. Wyłączamy z pożywienia: móżdżek, cynaderki, żółtkajaj, majonez, węgorza, sardynki, czekoladę i śmietanę.

Przewlekłe zapalenie trzustki. Wymaga podobnej diety jak przedstawiona powyżej.

Choroby układu krążenia. Dieta konieczna jest tylko w uszkodzeniach mięśnia sercowego, ale również w nadciśnieniu tętniczym, miażdżycy i stanach po zawale mięśnia sercowego. W uszkodzeniach mięśnia sercowego ograniczamy wartość energetyczną posiłków do wartości 1800-2200 kcal na dobę, zwłaszcza u osób otyłych. Ograniczamy ilości tłuszczu i węglowodanów. Przy objawach rozpoczynającej się niewydolności serca ograniczamy sól. Posiłki powinny być łatwo strawne, częstsze (drugie śniadanie i podwieczorek), ale zmniejszone objętościowo.

Nadciśnienie tętnicze. Ograniczamy, niejednokrotnie w sposób drastyczny, spożycie soli kuchennej. Dieta powinna być ubogoenergetyczna, głównie kosztem tłuszczów. Mocna kawa i alkohol są pr z eci w wskaż ane.

Miażdżyca tętnic. Oprócz czynników dziedzicznych ma niewątpliwie tło żywieniowe, wymaga rygorystycznego przestrzegania specjalnej diety do 1820-2200 kcal na dobę, oczywiście u osób nie pracujących fizycznie. Ogólna ilość tłuszczu spożywanego dobowo powinna wynosić ok. 60-70 g, wliczając w to tłuszcz używany do smarowania pieczywa.

Należy spożywać tłuszcze pochodzenia roślinnego, a także używać ich do sporządzanych potraw (olej, oliwa, margaryna). Trzeba również ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów. Eliminowanie słodyczy z żywienia chorych na miażdżycę hamuje postęp choroby. Zaleca się spożywanie witamin, zwłaszcza C, E i z grupy B.

Choroby przemiany materii. Dieta dotyczy głównie cukrzycy, otyłości, chorób tarczycy i skazy moczanowej (dny). Cukrzyca wymaga radykalnego zredukowania cukrów prostych (cukier), ograniczenia spożywania skrobi i tłuszczów. Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych tak jak w miażdżycy. Podaż wysokowartościowego białka powinna być zwiększona i wynosić 1,5 g na 1 kg masy ciała. Zwraca się uwagę na podawanie zwiększonej ilości witamin, zwłaszcza B.

Otyłość. Wymaga drastycznego ograniczenia kaloryczności spożywanych posiłków.

Stosujemy dietę ubogoenergetyczną wynoszącą 800-1500 kcal.

Ograniczenie wartości energetycznej pokarmów polega przede wszystkim na zmniejszeniu podaży tłuszczów i węglowodanów (cukrów), natomiast podaż białka powinna być zwiększona.

Jak sobie poradzić z głodem ? Przede wszystkim ważna jest silna wola. Pusty żołądek można wypełnić surowymi owocami, surowymi lub gotowanymi w wodzie warzywami, wreszcie niewielką ilością płynów, najlepiej nie słodzonych, sokami owocowymi lub mineralną wodą.

Nadczynność tarczycy. Wymaga diety bogatoenergetycznej i bogatowęglowodanowej, wynikającej ze zmniejszenia ilości spożywanego białka. W pożywieniu musimy uwzględnić przede wszystkim potrawy mączne, ziemniaki, warzywa i owoce, a ponadto masło, mleko i ser. Nie wolno spożywać ryb morskich (jod), pić mocnej kawy i herbaty.

Niedoczynność tarczycy. Wymaga uwzględnienia w diecie dużych ilości białka.

Skaza moczanowa. Jest chorobą, w której nadmiar kwasu moczowego we krwi osadza się w stawach i narządach wewnętrznych, niszcząc je bezpowrotnie. W chorobie tej zaburzenie przemiany materii prowadzi do niekompletnego rozkładu puryn w naszym organizmie - stąd duże stężenie wyżej wspomnianego kwasu we krwi. Logika nakazuje, aby wyeliminować z organizmu puryny. Nie jest to do końca możliwe, ale możemy ograniczyć ich podaż, eliminując pewne pokarmy zawierające te związki w dużych ilościach. Nie wolno więc spożywać: wątroby, nerek, móżdżku, grochu, fasoli, soczewicy, grzybów, ryb (zwłaszcza śledzi i sardynek), alkoholu, ostrych przypraw, kakao, herbaty i czekolady.

W zasadzie puryn nie zawierają: masło, ser, mleko, śmietana, ryż, owoce, miód, dżem, cukier, marmolada.

Mięsa powinny być gotowane, gdyż wtedy część puryn przechodzi do wody

W diecie muszą być uwzględnione przede wszystkim owoce i jarzyny, które ze względu na dużą zawartość wody i soli alkalicznych ułatwiają eliminację kwasu moczowego z ustroju.

Zainteresowanych dietami odsyłam do rozdziału omawiającego szczegółowe diety, z podaniem dokładnych jadłospisów. Będąc w uzdrowisku, mamy wystarczającą ilość czasu, aby nauczyć się jadać dietetycznie, tym bardziej że w jadalni zawsze znajduje się dietetyczka, która czuwa nad układaniem jadłospisów i prawidłowym przygotowywaniem posiłków. Możemy się do niej zwrócić z prośbą o nauczenie nas przygotowywania diet i ich urozmaicenia. Wydaje się, że największym problemem jest leczenie otyłości. Ludzie, zwłaszcza ciężko pracujący, są przekonani o konieczności intensywnego, obfitego w tłuszcz pożywienia, które może być przyczyną ich dolegliwości.

Na zakończenie chciałbym odwołać się do zaleceń księdza Kneippa, które nic nie straciły na swej aktualności, a wynikają z jego filozofii powrotu do natury:

- Higieniczny tryb życia - ośmiogodzinny sen, wczesne wstawanie, wyeliminowanie używek (papierosy, mocna kawa i herbata).
- Stałe hartowanie ciała za pomocą ruchu i wysiłku fizycznego oraz ćwiczenia odporności na zmiany temperatur (zimna i ciepła woda na przemian).
- Dbałość o fizjologicznie uzasadnioną pozycję ciała przy każdej czynności, twarde łóżko w czasie snu, mała poduszka, lekki koc.
- Jedzenie według schematu: „śniadanie królewskie, obiad książęcy, kolacja żebracza".
- Umiar, prostota i konsekwencja są receptą na zapobieganie chorobom.

Jeśli do lekarza przyjdzie pacjent i będzie skarżył się na osłabienie, złe samopoczucie, zaburzenia pamięci, bóle mięśniowe, to lekarz - nawet nie pytając - może z dużą dozą prawdopodobieństwa sądzić, że prowadzi on fatalny tryb życia: wypija kilka kaw, zazwyczaj przed południem, wypala jedną do dwu paczek papierosów, kładzie się spać po sygnale w telewizorze „nie zapomnij wyłączyć odbiornika", a na urlopie był kilka lat temu. Wtedy lekarzowi nie pozostaje nic innego jak powiedzieć: „Drogi mój pacjencie, sam postawiłeś sobie diagnozę i tylko ty sam możesz sobie pomóc. Dano Ci tylko jedno życie, więc dbaj o nie".

Kończąc rozdział o przyrodolecznictwie, chciałbym przedstawić krótki przewodnik po naszych uzdrowiskach, cytowany za prof. dr. med. Gerardem Straburzyńskim, Dyrektorem Instytutu Medycyny Uzdrowiskowej w Poznaniu. Zainteresowany czytelnik znajdzie tam skrótowe informacje, czym dysponują poszczególne uzdrowiska, jakie choroby można tam leczyć i na jakie zabiegi można liczyć.

Tabela 32.1. Przewodnik po uzdrowiskach w Polsce

Uzdrowisko	Wskazania	Lecznicze tworzywa uzdrowiskowe	Rodzaje zabiegów
1. Busko Zdrój woj. świętokrzyskie (Kielce) 230 m npm., klimat nizinny z zaznaczającymi się cechami klimatu kontynentalnego	choroby: narządu ruchu, reumatyczne, neurologiczne, skóry, układu krążenia, dziecięce narządu ruchu	wody lecznicze: chlorkowo-sodowe, jodkowe, bromkowe, borowe, siarczkowe, torf ze złoża typu niskiego w Siwicach k. Buska	kuracja pitna, kąpiele mineralne, hydroterapia, masaż leczniczy, inhalacje, zawijania borowinowe, fizykoterapia, kinezyterapia
2. **Ciechocinek** woj. kujawsko-pomorskie (Bydgoszcz), 50 m npm., klimat nizinny	choroby: narządu ruchu i reumatyczne, układu krążenia, układu oddechowego, cukrzyca, kobiece, otyłość, choroby neurologiczne, choroby dziecięce: narządów ruchu, dróg oddechowych	wody lecznicze: chlorkowo-sodowe, bromkowe, jodkowe, częściowo żelaziste lub siarczkowe, borowe i termalne (26-27°C), torf ze złoża typu niskiego: Wilkowyje i Wołuszewo	kuracja pitna, kąpiele mineralne, zabiegi przy użyciu pasty borowinowej, hydroterapia, inhalacje, płukanie jamy ustnej, kąpiele i zawijania oraz tampony borowinowe, irygacje ginekologiczne, kinezyterapia, fizykoterapia
3. Cieplice Zdrój woj. dolnośląskie (Wrocław), 350 m npm., klimat podgórski	choroby: narządu ruchu i reumatyczne, układu moczowego, oczu, neurologiczne, choroby dziecięce: narządu ruchu, reumatologia i choroby układu krążenia	wody lecznicze słabo zmineralizowane, swoiste, fluorkowe, termalne (22-44°C), torf ze złoża typu wysokiego w Jakuszycach	kuracja pitna, kąpiele mineralne, kąpiele i zawijania borowinowe, hydroterapia, fizykoterapia, masaż leczniczy
4. Czerniawa Zdrój woj. dolnośląskie (Wrocław), 500 m npm., klimat górski	choroby: układu oddechowego, choroby dziecięce: układu oddechowego	wody lecznicze: szczawy wodorowęglanowo--wapniowo-magnezowe i żelaziste, radoczynne oraz słabo zmineralizowane, torf ze złoża typu wysokiego: Izera-Skalno	kuracja pitna, kąpiele mineralne, inhalacje, zawijania borowinowe, hydroterapia, elektro- i światłolecznictwo, masaże, kinezyterapia
5. Długopole Zdrój woj. dolnośląskie (Wrocław), 400 m npm., klimat podgórski	choroby: układu trawienia (hepatologia), układu krążenia, stany po żółtaczce zakaźnej, nerwice, choroby dziecięce: układu trawienia (hepatologia), choroby krwi i układu krwiotwórczego	wody lecznicze: szczawy wodorowęglanowo--wapniowo-magnezowe, żelaziste i słabo zmineralizowane, szczawy z dużą zawartością dwutlenku węgla	kuracja pitna, kąpiele kwasowęglowe.- kąpiele gazowe (suche), elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, masaż leczniczy, kąpiele mineralne
6. **Duszniki Zdrój** woj. dolnośląskie (Wrocław), 550 m npm., klimat górski	choroby: układu pokarmowego, oddechowego, kobiece, układu krążenia, naczyń obwodowych, osteoporoza	wody lecznicze: szczawy wodorowęglanowo--wapniowo-sodowo--magnezowe, żelaziste, torfy ze złoża typu wysokiego z Łeby	kąpiele mineralne, kwasowęglowe, igliwiowe, kuracja pitna, zawijanie i okłady borowinowe, inhalacje, hydroterapia, masaże, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, kinezyterapia
7. Goczałkowice Zdrój woj. śląskie, 250-260 m npm., klimat nizinny	choroby: układu ruchu, układu oddechowego, neurologiczne	wody lecznicze typu chlorkowo-sodowego (solanki), bromkowe, jodkowe, żelaziste, borowe, torf ze złoża typu niskiego	kąpiele mineralne i kwasowęglowe, kuracja pitna, zawijania i tampony borowinowe, inhalacje, hydroterapia, masaże, elektro-, światłolecznictwo, kinezyterapia

Uzdrowisko	Wskazania	Lecznicze tworzywa uzdrowiskowe	Rodzaje zabiegów
8. **Horyniec Zdrój** woj. podkarpackie (Rzeszów), 260 m npm., klimat wyżyn środkowych	choroby: układu ruchu (reumatologia), skóry, kobiece	wody lecznicze słabo zmineralizowane, siarczkowe, torf ze złoża typu niskiego - Podemszczyzna	kuracja pitna, kąpiele mineralne i kwasowęglanowe, kąpiele i zawijania borowinowe, inhalacje, hydroterapia, elektro-, światłolecznictwo
9. Inowrocław woj. kujawsko-pomorskie (Bydgoszcz), 90-100 m npm., klimat nizinny	choroby: układu - ruchu, krążenia, naczyń, pokarmowego, oddechowego	woda lecznicza chlorkowo--sodowo-magnezowa (solanka), torf ze złoża typu niskiego w Pakości-Ludkowie	kuracja pitna, kąpiele mineralne, kwasowęglowe i tlenowe, masaże lecznicze, kąpiele i zawijania borowinowe, inhalacje, hydroterapia, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo
10. **Iwonicz Zdrój** woj. podkarpackie (Rzeszów), 410 m npm.	choroby: narządu ruchu, osteoporoza, układu pokarmowego, układu oddechowego, kobiece, neurologiczne, otyłość	wody lecznicze typu wodoro-węglanowo--chlorkowo-sodowego, bromkowe, jodkowe, borowe, kwasowęglowe, torfy ze złoża typu niskiego w Targowiskach	kuracja pitna, kąpiele mineralne i kwasowęglowe, zawijania borowinowe, inhalacje, hydroterapia, masaże, elektro-, światłolecznictwo, kinezyterapia
11. **Jedlina Zdrój** woj. dolnośląskie (Wroctaw), 500 m npm., klimat górski	choroby: układu - oddechowego, pokarmowego, moczowego, ruchu	wody lecznicze: szczawy wodoro-węglanowo--wapniowo-magnezowo--sodowe, żelaziste	kąpiele mineralne i kwasowęglowe, inhalacje, hydroterapia, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, ultradźwięki
12. **Kamień Pomorski** woj. zachodniopomorskie (Szczecin), klimat nadmorski	choroby: układu - ruchu, krążenia, oddechowego, neurologiczne, endokrynologiczne, (choroby tarczycy), skóry, choroby dziecięce: dróg oddechowych, cukrzyca, endokrynologiczne (choroby tarczycy), choroby skóry, otyłość	wody lecznicze chlorkowo--sodowe (solanki), bromkowe, jodkowe, żelaziste, borowe, torfy miejscowe ze złóż typu niskiego	kąpiele solankowe, kąpiele i zawijania borowinowe, inhalacje, masaże, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, kinezyterapia
13. **Kołobrzeg** woj. zachodniopomorskie (Szczecin), klimat nadmorski	choroby: układu oddechowego, krążenia, ruchu; endokrynologiczne, tarczycy, cukrzyca, choroby dziecięce: układu oddechowego, skóry, cukrzyca, otyłość, choroby endokrynologiczne - tarczyca	wody lecznicze: chlorkowo--sodowe (solanki), bromkowe, jodkowe, borowe, miejscowy torf ze złoża typu niskiego	kuracja pitna, kąpiele mineralne i kwasowęglowe, inhalacje, masaże, kąpiele, zawijania, tampony borowinowe, elektro-, światłolecznictwo, ultradźwięki
14. Konstancin-Jeziorna woj. mazowieckie (Warszawa), 100 m npm., klimat nizinny	choroby: układu - oddechowego, krążenia, ruchu, neurologiczne	wody lecznicze: chlorkowo-sodowe, jodkowe, bromkowe, żelaziste	hydroterapia, kinezyterapia, fizykoterapia
15. **Krynica Zdrój** woj. małopolskie (Kraków), 650 m npm., klimat górski	choroby: układu - pokarmowego, moczowego, krwi i układu krwiotwórczego, narządu ruchu, kobiece, cukrzyca	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowe proste i złożone o dużej różnorodności kationów sodu, wapnia i magnezu, niektóre z nich bromkowe, jodkowe i żelaziste, torf ze złoża typu niskiego w Szarowie	kuracja pitna, kąpiele, zawijania i tampony borowinowe, kąpiele gazowe (suche), kąpiele mineralne, kwasowęglowe, perełkowe, hydroterapia, fizykoterapia

Uzdrowisko	Wskazania	Lecznicze tworzywa uzdrowiskowe	Rodzaje zabiegów
16. **Kudowa Zdrój** woj. dolnośląskie (Wroctaw), 400 m npm., klimat górski	choroby: układu krążenia, naczyń obwodowych, endokrynologiczne (nadczynność tarczycy), krwi i układu krwiotwórczego, choroby dziecięce: układu pokarmowego, otyłość	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowo-wapniowo-sodowe, żelaziste, arsenowe, siarczkowe lub radoczynne	kuracja pitna, kąpiele mineralne, kwasowęglowe, kąpiele gazowe (suche), inhalacje, hydroterapia, masaż leczniczy, fizykoterapia, kinezyterapia
17. **Lądek Zdrój** woj. dolnośląskie (Wroctaw), 450 m npm., klimat górski	choroby: układu ruchu, reumatyczne, ortopedyczne, skóry, osteoporoza, układu krążenia obwodowego, kobiece i niepłodność męska, cukrzyca; należy kierować chorych tylko powyżej 40 roku życia	wody lecznicze: swoiste słabo zmineralizowane, radoczynne, siarczkowe, fluorkowe, torf ze złoża typu niskiego	inhalacje radonowe, kuracja pitna, kąpiele mineralne, radonowe, kwasowęglowe, perełkowe, kąpiele w basenie, masaż leczniczy, zawijania i okłady borowinowe, kinezyterapia, fizykoterapia
18. **Łukęcin** woj. zachodniopomorskie (Szczecin), klimat nadmorski	choroby: układu - krążenia, oddechowego, przemiany materii i układu wydzielania wewnętrznego		talasoterapia
19. **Międzyzdroje** woj. zachodniopomorskie (Szczecin), 115 m npm., klimat nadmorski	choroby: układu - oddechowego, krążenia, tarczycy, cukrzyca	borowina	kąpiele lecznicze, zawijania borowinowe, masaże, kinezyterapia, talasoterapia
20. **Muszyna Zdrój - Ztockie** woj. małopolskie (Kraków), 450-520 m npm., klimat górski	choroby: układu - oddechowego, pokarmowego, ruchu, choroby dziecięce: układu oddechowego	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowo-magnezowo-wapniowo-sodowe, żelaziste, torf ze złóż typu wysokiego z rejonu Czarnego Dunajca	kąpiele mineralne, borowinowe, inhalacje, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, hydroterapia, masaże, kuracje pitne, kinezyterapia
21. **Nałęczów** (Lublin), 170 m npm., klimat nizinny	choroby układu krążenia	wody lecznicze: słabo zmineralizowane z przewagą wodorowęglanu wapnia, żelaziste	kuracja pitna: kąpiele mineralne, kwasowęglowe, inhalacje, hydroterapia, masaże lecznicze, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, kinezyterapia
22. **Piwniczna Zdrój** woj. małopolskie (Kraków), 400-500 m npm., klimat górski	choroby: układu - oddechowego, trawienia, narządu ruchu	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowo-sodowe z dużą zawartością $C0_2$, torf ze złóż lokalnych	kąpiele mineralne, borowinowe
23. **Pogorzelica** woj. zachodniopomorskie (Szczecin), klimat nadmorski	choroby: układu - oddechowego, krążenia		okłady borowinowe, inhalacje, fizykoterapia, masaże, kinezyterapia
24. **Polanica Zdrój** woj. dolnośląskie (Wrocław), 400 m npm., klimat podgórski	choroby: układu - pokarmowego, krążenia, narządu ruchu, choroby dziecięce: układu krążenia	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowo-wapniowe	kuracja pitna, kąpiele kwasowęglowe, okłady borowinowe, inhalacje, hydroterapia, elektro-, światłolecznictwo, masaże lecznicze
25. **Polańczyk** woj. podkarpackie (Rzeszów), 440 m npm., klimat górski	choroby: układu - oddechowego, ruchu, nerwice, choroby endokrynologiczne	wody mineralne, chlorkowo-wodorowęglanowe, sodowo-bromkowo-fluorkowo-borowe	kąpiele lecznicze, inhalacje, hydroterapia, masaże, kinezyterapia

Uzdrowisko	Wskazania	Lecznicze tworzywa uzdrowiskowe	Rodzaje zabiegów
26. **Połczyn Zdrój** woj. zachodniopomorskie (Szczecin), 85 m npm., klimat nizinny	choroby: układu ruchu (ortopedia, neurologia, reumatologia), kobiece, osteoporoza, nerwice, choroby dziecięce: neurologiczne (dziecięce porażenie mózgowe)	wody lecznicze: chlorkowo--sodowe (solanka), bromkowe, jodkowe, torf ze złoża typu przejściowego Bierzwnica	kąpiele mineralne, kwasowęglowe, zawijania i tampony borowinowe, hydroterapia, inhalacje, masaż leczniczy, kinezyterapia, fizykoterapia
27. **Przerzeczyn Zdrój** woj. dolnośląskie (Wrocław), 250 m npm., klimat podgórski	choroby: narządu ruchu i reumatyczne, neurologiczne	słabo zmineralizowane wody siarczkowe i radoczynne, borowina typu niskiego	kąpiele mineralne, hydroterapia, zawijania borowinowe, parafina, masaże, kinezyterapia
28. Rabka Zdrój woj. małopolskie (Kraków), 500-560 m npm., klimat kotlin podgórskich	choroby: układu - krążenia, oddechowego, choroby dziecięce: układu oddechowego, reumatyczne i układu krążenia, skóry, cukrzyca	wody lecznicze: chlorkowo--sodowe (solanki) bromkowe, jodkowe, torf ze złóż w Czarnym Dunajcu	kuracja pitna, kąpiele mineralne, kwasowęglowe, zawijania borowinowe, inhalacje, hydroterapia, masaż leczniczy, fizykoterapia
29. Rymanów Zdrój woj. podkarpackie (Rzeszów), 335 m npm., klimat podgórski	choroby: układu - oddechowego, krążenia, choroby dziecięce: układu - oddechowego, moczowego, ortopedyczno-urazowe	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowo--chlorkowo-sodowe, bromkowe, jodkowe i wody kwasowęglowe, torf ze złoża lokalnego typu niskiego	kuracja pitna, kąpiele mineralne, kwasowęglowe, inhalacje, hydroterapia, zawijania borowinowe, masaż leczniczy, fizykoterapia
30. Solec Zdrój woj. świętokrzyskie (Kielce), 180 m npm., klimat wyżyn środkowych	choroby narządu ruchu i reumatyczne	wody lecznicze: chlorkowo--siarczanowo-sodowe, siarczkowe, bromkowe, jodkowe i żelaziste	kąpiele mineralne, kwasowęglowe, zawijania borowinowe, hydroterapia, masaż leczniczy, fizykoterapia
31. Swoszowice woj. małopolskie (Kraków), 250 m npm., klimat podgórski	choroby: narządu ruchu i reumatyczne, układu nerwowego obwodowego, niektóre choroby skóry - łuszczyca	wody lecznicze: siarczanowo--wodorowęglanowo--wapniowe i magnezowo--siarczkowe, torf ze złóż lokalnych	kąpiele mineralne, zawijania borowinowe, hydroterapia, masaż leczniczy, płukanie przyzębia, fizykoterapia, kinezyterapia, hipoterapia (rehabilitacja na koniu)
32. Szczawnica woj. małopolskie (Kraków), 435-520 m npm., klimat kotlin śródgórskich	choroby: układu - oddechowego, ruchu, choroby dziecięce: dróg oddechowych	wody lecznicze: szczawy wodorowęglanowo--chlorkowo-sodowe i wapniowe, bromkowe, jodkowe	kuracja pitna, inhalacje, komory pneumatyczne, kąpiele mineralne, płukanie przyzębia, hydroterapia, fizykoterapia
33. Szczawno Zdrój woj. dolnośląskie (Wrocław), 400 m npm., klimat górski	choroby: układu - oddechowego, trawienia, moczowego, ruchu, osteoporoza, choroby dziecięce: układu oddechowego, narządu ruchu	wody lecznicze: szczawy wodorowęglanowo-sodowe i wodorowęglanowo--sodowo-magnezowe, radoczynne	kuracja pitna, kąpiele mineralne i kwasowęglowe, inhalacje, komory pneumatyczne, hydroterapia, elektro-, światłolecznictwo
34. Świeradów Zdrój woj. dolnośląskie (Wrocław), 500 m npm., klimat górski	choroby: narządu ruchu, osteoporoza, kobiece, układu krążenia, naczyń obwodowych, układu nerwowego, choroby dziecięce: układu oddechowego	wody lecznicze: słabo zmineralizowane, radoczynne, słabo zmineralizowane szczawy radoczynne, szczawy wodorowęglanowo--wapniowo-magnezowe, żelaziste, radoczynne, torf ze złoża typu wysokiego Skalno-Izera	kuracja pitna, kąpiele radonowe, inhalacje radonowe, kąpiele i zawijania borowinowe, kąpiele mineralne, masaże lecznicze, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, kinezyterapia, hydroterapia, tampony borowinowe, irygacje

Uzdrowisko	Wskazania	Lecznicze tworzywa uzdrowiskowe	Rodzaje zabiegów
35. Świnoujście woj. zachodniopomorskie (Szczecin), klimat morski	choroby: układu krążenia, narządu ruchu, skóry, układu oddechowego, kobiece, endokrynologiczne (choroby tarczycy)	wody lecznicze: chlorkowo--sodowe (solanki), bromkowe, jodkowe, borowe, torf ze złoża typu niskiego, Wicko	kąpiele mineralne, kwasowęglowe, inhalacje, hydroterapia, masaże lecznicze, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, talasoterapia
36. Ustka woj. pomorskie (Gdańsk), klimat nadmorski	choroby: narządu ruchu, układu krążenia, naczyń obwodowych, układu oddechowego, endokrynologiczne (choroby tarczycy)	woda lecznicza chlorkowo--sodowa (solanka), termalna, torf ze złoża przejściowego	kąpiele mineralne, kwasowęglowe, hydroterapia, inhalacje, masaże lecznicze, elektro-, światło- i ciepłolecznictwo, klimatoterapia
37. Ustroń Śląski woj. śląskie, 340-450 m npm.	choroby: narządu ruchu i reumatyczne, układu oddechowego, układu krążenia, naczyń obwodowych, układu nerwowego, metaboliczne, otyłość	wody lecznicze chlorkowo--sodowe (solanki) i chlorkowo-sodowo--wapniowe, bromkowe, jodkowe, żelaziste i radoczynne, termalne, torf ze złoża Zabłocie	kąpiele mineralne, kwasowęglowe, kąpiele i zawijania borowinowe, masaże lecznicze, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, kinezyterapia, inhalacje
38. Augustów woj. podlaskie (Białystok), klimat nizinny, kontynentalny, silnie bodźcowy, o dużych wahaniach rocznych temperatury	choroby: narządu ruchu i reumatyczne, układu krążenia obwodowego	borowina typu wysokiego, niskiego	zawijania borowinowe i kąpiele borowinowe, hydroterapia, masaże, kinezyterapia, inhalacje
39. Wieliczka woj. małopolskie (Kraków), 230-350 m npm., klimat podgórski	choroby: układu oddechowego, zwłaszcza astma oskrzelowa i inne choroby alergiczne	wykorzystanie aerozolu, powietrza komór z wyeksploatowanych kopalni soli	subterenoterapia; pobyt w komorach poeksploatacyjnych kopalni soli, kąpiele solankowe
40. Wieniec Zdrój woj. kujawsko-pomorskie (Bydgoszcz), 64 m npm., klimat leśny nizinny	choroby: układu krążenia, narządu ruchu, choroby dziecięce: reumatyczne, górnych dróg oddechowych	woda lecznicza siarczanowo-chlorkowo--wapniowo-sodowa, siarczkowa, torf typu niskiego	kąpiele mineralne, kwaso-węglowe, kąpiele i zawijania borowinowe, hydroterapia, masaże lecznicze, elektro-, światło-, ciepłolecznictwo, kinezyterapia
41. Wysowa woj. podkarpackie (Rzeszów), 520-530 m npm., klimat górski	choroby: układu - oddechowego, trawienia, cukrzyca, układu moczowego, niewydolność nerek - dializa otrzewnowa, narządu ruchu	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowo--chlorkowo-sodowe i wapniowe, bromkowe, jodkowe i żelaziste, torf ze złoża lokalnego	kąpiele mineralne, inhalacje, okłady borowinowe, hydroterapia, masaże, kuracje pitne
42. Żegiestów Zdrój woj. małopolskie (Kraków), 480 m npm., klimat górski	choroby: układu - pokarmowego, moczowego	wody lecznicze: szczawy, wodorowęglanowo--wapniowo-magnezowe i magnezowo-sodowe, żelaziste o dużej zawartości $C0_2$	kuracja pitna, kąpiele mineralne i kwasowęglowe, inhalacje, fizykoterapia

Zapamiętaj!

- Celem leczenia uzdrowiskowego jest skrócenie okresu rekonwalescencji po chorobie.
- Kuracjusz w uzdrowisku poddawany jest kompleksowemu leczeniu przy wykorzystaniu takich czynników naturalnych, jak np. wody lecznicze, borowiny, klimat.
- Każde uzdrowisko ma swój specyficzny profil leczniczy, uzależniony od klimatu i czynników naturalnych.
- Tylko lekarz może skierować do odpowiedniego uzdrowiska.

33

Jolanta Czyżowska, Anna Międzobrodzka, Helena Ciborowska

Żywienie

Jolanta Czyżowska

Żywienie dziecka zdrowego

Pomiędzy sposobem odżywiania a rozwojem fizycznym i umysłowym istnieje ścisła zależność. Nie istnieje naturalny, pełnowartościowy produkt spożywczy, zawierający wszystkie niezbędne dla organizmu składniki. Dlatego też do prawidłowego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania organizmu dziecka potrzebna jest odpowiednio zbilansowana dieta, zawierająca wszystkie niezbędne składniki pokarmowe. Muszą one być dostarczane systematycznie i w odpowiednich proporcjach z uwzględnieniem potrzeb wzrastania i jego zróżnicowanego dynamizmu w różnych okresach rozwoju.

Ogólne zasady żywienia dzieci zdrowych

Potrzeby energetyczne rosnącego organizmu zależą od wieku dziecka. Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne wynosi 100-120 kcal/kg masy ciała w 1 roku życia, a następnie zmniejsza się o 10-20 kcal/kg masy ciała co 3 lata. Zwiększa się ponownie w okresie pokwitania.

Główne składniki odżywcze

Zostaną omówione w części niniejszego rozdziału dotyczącej żywienia osób dorosłych (patrz str. 1004).

Zasady żywienia dzieci zdrowych w różnych okresach życia

Żywienie noworodków (1-28 dni)

Karmienie piersią

Najbardziej przekonujące potwierdzenie ogromnego znaczenia karmienia piersią słyszymy z ust samych karmiących matek. Podkreślają one ogromną satysfakcję, jaką odczuwają z faktu, że mogą dać swojemu dziecku coś, czego nikt inny dać mu nie może. Karmienie piersią jest spełnieniem uczuć macierzyńskich przez możliwość zapewnienia najbardziej fizjologicznych potrzeb dziecka.

W miarę upływu czasu i pogłębiania się uczuć macierzyńskich oraz więzi emocjonalnej między matką a dzieckiem karmienie piersią staje się dla matki przyjemnością. To nie tylko sposób żywienia niemowlęcia, lecz również droga do wzajemnej miłości i uczuciowej równowagi między matką a jej dzieckiem. Warunkuje ona prawidłowy rozwój emocjonalny niemowlęcia, rzutując na cały późniejszy roz-

wój psychiczny i najprawdopodobniej zapobiegając późniejszym zaburzeniom zachowania.

Oprócz korzyści emocjonalnych wynikających z faktu karmienia piersią należy podkreślić, iż jest to również najdoskonalszy sposób żywienia niemowląt, pokrywający zapotrzebowanie rozwijającego się organizmu na wszystkie składniki pokarmowe.

Okres noworodkowy jest jednym z najtrudniejszych okresów w życiu dziecka, które - niejako „oderwane" biologicznie od matki - musi rozpocząć samodzielne życie w zupełnie odmiennym środowisku. Noworodek karmiony piersią szybciej adaptuje się do tego stanu, gdyż z mlekiem otrzymuje jeszcze wiele substancji, których matka nie mogła przekazać mu przez łożysko (np. przeciwciała odpornościowe, witaminy). Dlatego też dzieci karmione piersią znacznie rzadziej zapadają na choroby infekcyjne, alergiczne, immunologiczne, lepiej rozwijają się fizycznie i umysłowo, szybciej zaczynają siadać, mówić, chodzić, mają mocniejsze i trwalsze uzębienie. W wieku szkolnym dzieci te wykazują wyższy poziom inteligencji niż ich rówieśnicy, którzy w niemowlęctwie karmieni byli mieszankami mlecznymi.

Z ochronną rolą mleka kobiecego wiąże się rzadsze występowanie w wieku późniejszym cukrzycy, nowotworów wieku dziecięcego i choroby wrzodowej. Rzadziej też w wieku dorosłym występują tzw. choroby cywilizacyjne, takie jak nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa czy otyłość.

Skład mleka kobiecego został przez naturę przystosowany do potrzeb donoszonego noworodka. Różni się on zasadniczo od składu mleka krowiego, na którym opierają się mieszanki sztuczne, tak jak niejednakowe jest zapotrzebowanie na składniki odżywcze niemowląt ludzkich i cieląt. Jest swoistym gatunkowo pokarmem, którym powinny być żywione niemowlęta do ok. 9-10 miesiąca życia. Do tego okresu nigdy nie powinno się wprowadzać mleka krowiego, koziego lub innego zwierzęcia w jakiejkolwiek postaci w celu dokarmiania dziecka.

Pamiętajmy!
Mleko krowy jest dla małej krówki, mleko kozy jest dla małej kózki!
Dla człowieka najwłaściwsze jest mleko matki.

Mleko kobiece nie ma jednakowego składu, ciągle się zmienia, odpowiednio do rozwoju dziecka, jego potrzeb oraz możliwości trawiennych i metabolicznych. Skład mleka zależy w pewnym stopniu od diety i stanu odżywienia matki karmiącej, od pory dnia (w nocy zawiera więcej tłuszczu), fazy karmienia (początkowo faza wodna, następnie tłuszczowa).

Pokarm, wydzielany w małych ilościach, w pierwszych kilku dniach laktacji to tzw. *siara*, czyli *mlodziwo*. Ma ono żółtawą barwę z powodu dużej ilości karotenu, zawiera znacznie większe ilości białka niż mleko dojrzałe, mniej węglowodanów i tłuszczów, liczne enzymy. Biedko siary może być wchłonięte przez przewód pokarmowy noworodka bez trawienia. Połowę jego zawartości stanowią immunoglobuliny (przeciwciała odpornościowe), głównie IgA. Wydzielana z mlekiem IgA zawiera swoiste przeciwciała przeciwko drobnoustrojom, z którymi matka wcześniej się zetknęła. Osadzają się one na błonie śluzowej jelita cienkiego, chronią przed inwazją bakterii, neutralizują wirusy i wiążą enterotoksyny. Ma to ogromne znaczenie dla noworodka, gdyż zwiększa jego ogólną odporność. Dlatego uważa się, że jest to jakby pierwsza naturalna „szczepionka", jaką nowo narodzone dziecko otrzymuje od swojej matki. Noworodek bowiem nie wytwarza IgA. Dopiero ok. 3 miesiąca życia niemowlę zaczyna wytwarzać tę immunoglobulinę w niewielkich ilościach, ale stężenie takie jak u człowieka dorosłego osiąga dopiero ok. 1 roku życia. Żadne inne mleko (krowie, kozie, odżywki mleczne) nie zawiera IgA. Siara ułatwia również noworodkowi wydzielenie smółki, zmniejszając ryzyko rozwoju żółtaczki. Nie należy martwić się, iż dziecko będzie głodne, bo początkowa ilość siary jest niewielka. Żołądek noworodka zaraz po urodzeniu ma pojemność tylko ok. 1V2 łyżeczki do herbaty, tak więc wydzielana ilość mleka jest wystarczająca.

Skład mleka stopniowo zmienia się *(tzw. mleko przejściowe)*, aż ok. 3 tygodnia przechodzi w tzw. *mleko dojrzale* o niższej zawartości białka, a wysokiej zawartości tłuszczów.

Porównanie mleka kobiecego i krowiego oraz niektórych preparatów zastępujących mleko kobiece wykazuje istnienie wielu zasadniczych różnic pomiędzy nimi. Dotyczą one struktury, jakości i przyswajalności poszczególnych składników (tab. 33.1).

Jak już wspomniano powyżej, mleko kobiece jest swoiste gatunkowo. Cecha ta warunkuje jego pełną przyswajalność przez organizm dziecka. Mleko krowie różni się w swoim składzie od mleka kobiecego,

zawiera obcogatunkowe białka, które mogą wywoływać alergię oraz są znacznie trudniej przyswajalne przez niemowlę.

Zawartość białka w mleku matki karmiącej jest stała, nie zależy od składu jej diety i jest optymalna dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka. W mleku krowim stężenie białka jest trzykrotnie wyższe niż w mleku kobiecym, co stwarza możliwość przebiałczenia dziecka przy karmieniu go tym mlekiem.

Białka mleka kobiecego i krowiego. Składają się z dwóch zasadniczych frakcji: kazeiny i białek serwatkowych. W mleku krowim stosunek kazeiny do białek serwatkowych wynosi ok. 3 : 1, w mleku kobiecym - odwrotnie 1:3. Przewaga białek serwatkowych powoduje tworzenie delikatnych skrzepów białkowych w przewodzie pokarmowym dziecka, co zapobiega zaleganiu w nim pokarmu i ułatwia trawienie. Natomiast szkodliwy wpływ kazeiny dostarczanej z mlekiem krowim może przejawiać się jej zaleganiem w żołądku niemowlęcia w formie bezoarów. Wykazano, iż długotrwałe karmienie niemowlęcia mieszankami z przewagą kazeiny może doprowadzić (przez określone przemiany metaboliczne) do nieprawidłowego rozwoju układu nerwowego, stanów zapalnych jelit czy rozwoju procesów miażdżycowych w wieku późniejszym.

Białka serwatkowe mleka krowiego i kobiecego różnią się. W mleku kobiecym dominującymi białkami są alfa-laktoglobulina i laktoferryna, natomiast w mleku krowim występuje głównie beta-laktoglobulina, której nie zawiera mleko kobiece. To zasadnicza różnica pomiędzy ludzkim mlekiem a mlekiem innych ssaków. Beta-laktoglobulina jest białkiem bydlęcym, obcym gatunkowo, z dużą aktywnością antygenową i to głównie ona jest odpowiedzialna za występowanie uczuleń. Należy zaznaczyć, iż również każda inna frakcja białkowa zawarta w mleku krowim może być źródłem immunizacji (uczulenia) ustroju ludzkiego. Laktoferryna to białko serwatkowe wiążące żelazo konieczne do wzrostu komórki bakteryjnej, które zapobiega zakażeniom m.in. bakterią *Escherichia coli.* Białko to w bardzo małych ilościach występuje w mleku krowim, podobnie jak lizozym, trawiący ściany komórek bakteryjnych, pośrednio wzmagając aktywność przeciwciał odpornościowych.

Mleko kobiece zawiera duże stężenie aminokwasów - tauryny i karnityny - korzystnych dla procesu wchłaniania tłuszczów oraz rozwoju siatkówki oka i mózgu. Udowodniono, iż rozwój psychomotoryczny jest szybszy, a iloraz inteligencji wyższy u niemowląt karmionych piersią. Być może dzieje się to właśnie za sprawą tauryny. Tak więc, chociaż zawartość białka w mleku kobiecym jest mniejsza, to - biorąc pod uwagę jego skład i dostosowanie do potrzeb dziecka oraz większą zawartość aminokwasów - nie jest to wadą pokarmu kobiecego, lecz jego zaletą.

Tabela 33.1. Porównanie zawartości wybranych składników pokarmowych mleka kobiecego i krowiego

Składniki (%)	Mleko kobiece	Mleko krowie
Woda	87,6	87,3
Białko	1,2	3,3
kazeina	0,4	2,8
białka serwatkowe	0,3	0,6
laktoalbumina	0,3	0,4
laktoglobulina	-	0,2
Laktoza	7,0	4,8
Tłuszcz	3,8	3,7
Witaminy:		
Witamina A, retinol (mg/l)	0,61	0,27
Witamina D, cholekalcyferol (jm./l)	40,0	-
Witamina E, tokoferol (mg/l)	2,4	0,6
Witamina B„ tiamina (mg/l)	0,142	0,43
Witamina B_2, ryboflawina (mg/l)	0,373	1,56
Witamina B_3, kwas nikotynowy (mg/l)	1,83	0,76
Witamina B_5, kwas pantotenowy (mg/l)	2,46	3,4
Witamina B_6, pirydoksyna (mg/l)	0,18	0,51
Witamina $B_{,2}$, kobalamina (mg/l)	ślad	6,6
Witamina C, kwas askorbinowy (mg/l)	52,0	11,0
Witamina K (jig/l)	15	60,0
Kwas foliowy (^g/l)	1,4	1,3
Aminokwasy wolne (mol/l)	2600	560
Tauryna (mol/l)	340	10
Wapń (g/l)	0,34	1,25
Fosfor (g/l)	0,1	1,0
Sód (mmol/l)	6,5	23,0
Potas (mmol/l)	14,0	35,0
Chlorki (mmol/l)	11,0	30,0
Żelazo (mg/l)	0,8-1,5	0,2-0,5
IgA (g/l)	1,0	0,03
Lizozym (g/l)	0,5	0,0001

Tłuszcze mleka kobiecego i krowiego. Różnią się bardzo jakościowo, a ponadto w dużym stopniu ich skład zależy od diety i stanu odżywienia matki. Zawartość tłuszczów w pokarmie zmienia się w ciągu doby (największe stężenie osiaga we wczesnych godzinach rannych i południowych, najniższe - ok. północy) oraz w ciągu jednego karmienia (początkowa faza - małe stężenie, a duże w drugiej fazie karmienia). Tłuszcz zawarty w dojrzałym mleku kobiecym jest idealnie przystosowany do potrzeb niemowlęcia, wydzielany jest w postaci mikroskopijnych kuleczek.

Skład kwasów tłuszczowych wskazuje, że w mleku ludzkim dominują nienasycone, długołańcuchowe kwasy tłuszczowe niezbędne dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego oraz siatkówki oka. Natomiast większość preparatów zastępujących mleko kobiece nie zawiera tych kwasów wcale bądź w bardzo małych ilościach, a mleko krowie odznacza się większym stężeniem krótko- i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Głównym kwasem tłuszczowym mleka ludzkiego jest kwas linolowy.

Węglowodany. Główny cukier mleka kobiecego to laktoza, której jest tutaj dwa razy więcej niż w mleku krowim. Zapewnia ona zwiększone wchłanianie wapnia i magnezu, prawidłowy rozwój flory jelitowej oraz ułatwia przyswajanie żelaza. W przebiegu procesów metabolicznych przekształca się w glukozę (główny składnik energetyczny) oraz galaktozę istotną dla rozwoju układu nerwowego dziecka.

Witaminy. Ich stężenie prawie zawsze odpowiada zapotrzebowaniu niemowlęcia, mimo że może być zróżnicowane w zależności od ich zawartości w pożywieniu matki. Jedynie stężenie witamin D i K jest nie wy starczaj ące.

Składniki mineralne. Stężenie większości z nich, np. wapnia, fosforanów, magnezu, żelaza, potasu, fluoru i cynku, nie jest w sposób znamienny zależne od diety matki karmiącej. Generalnie, zawartość soli mineralnych w mleku ludzkim jest ok. trzykrotnie mniejsza niż w mleku krowim, co jest niezmiernie korzystne dla nieprzeciążania niedojrzałych nerek dziecka.

Pokarm kobiecy jest również źródłem różnych enzymów i hormonów.

Podsumowując zalety karmienia piersią, należy stwierdzić, iż:

- w czasie karmienia piersią rozwijają się uczucia macierzyńskie,
- mleko kobiece jest jałowe, tzn. nie zawiera chorobotwórczych drobnoustrojów,
- jest zawsze świeże, czyste, ogrzane, gotowe do spożycia,
- jest pokarmem fizjologicznym, swoistym gatunkowo, zawierającym niezbędne składniki dla prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu niemowlęcia,
- wpływa korzystnie na rozwój mikroflory jelitowej, przeciwdziałając rozwojowi w przewodzie pokarmowym bakterii chorobotwórczych.

Należy wspomnieć, iż karmienie piersią jest korzystne również dla matki. Ssanie piersi odruchowo pobudza obkurczanie się macicy po porodzie, manifestujące się jako skurcze w dole brzucha w momencie, gdy niemowlę przystępuje do ssania. Dla wielu kobiet karmienie piersią ma działanie uspokajające, sprzyja powrotowi do masy ciała sprzed ciąży. Odległe następstwa karmienia naturalnego to zmniejszone ryzyko rozwoju nowotworu jajnika i raka piersi.

Przeciwwskazania do karmienia piersią

Przeciwwskazania do karmienia piersią są nieliczne i obejmują następujące przyczyny:

Ze strony dziecka:
bezwzględne:
- choroby metaboliczne, np. galaktozemia, nietolerancja glukozy;

względne:
- wady rozwojowe, np. rozszczep podniebienia,
- ciężki stan wynikający z niedojrzałości dziecka.

Jeśli istnieją względne przeciwwskazania dziecko karmimy łyżeczką lub butelką odciągniętym pokarmem matki.

Ze strony matki:
- ciężkie przewlekłe, wyniszczające choroby, np. nowotwory, niewydolność nerek czy serca,
- zakażenie wirusem Hiy
- czynna gruźlica,
- upośledzenie umysłowe,
- ciężkie nerwice czy psychozy poporodowe,
- zły stan odżywienia, wyniszczenie,
- używki (alkohol, narkotyki).

Przechowywanie pokarmu

Pokarm po odciągnięciu z zachowaniem zasad higieny można przechować:
- w temperaturze pokojowej - 10-12 godzin,
- w lodówce (+ 3 do + 8°C) - 48 godzin,
- zamrożony do - 10°C - 7 dni,
- zamrożony do - 18°C - 6 miesięcy.

Gotowanie mleka kobiecego niszczy prawie całkowicie jego składniki bakteriobójcze. Pokarm ogrzewamy przez włożenie go do naczynia z ciepłą wodą. Rozmrożone mleko nie może być powtórnie zamrożone. Nie powinno się też mieszać pokarmu rozmrożonego ze świeżym.

Dieta matki karmiącej

W okresie karmienia piersią dobowe zapotrzebowanie energetyczne matki karmiącej zwiększa się tylko o 500 kcal i wynosi ok. 2800 kcal/dobę. W stosowanej diecie polecane są produkty naturalne, mało przetworzone, bez sztucznych substancji, takich jak barwniki, zagęszczacze, substancje aromatyzujące i stabilizujące. Do produktów tych należy nabiał, kasze oraz świeże owoce i warzywa. Ilość spożywanego białka powinna wynosić ok. 12-14% (w tym 60% białko zwierzęce), tłuszczów 30%, reszta to węglowodany, które są głównym źródłem energii.

Całkowita ilość tłuszczu w mleku kobiecym w niewielkim stopniu zależy od diety matki, natomiast rodzaj diety ma wpływ na skład kwasów tłuszczowych. Zalecane tłuszcze to masło i oleje roślinne, które dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Matka karmiąca powinna unikać tłustych potraw i przetworów spożywczych, ukrytego tłuszczu w produktach wędliniarskich i słodyczach. Nie powinna stosować żadnych diet odchudzających, ale też nie ma powodu do jedzenia za dwoje.

Nie należy również przesadzać z ilością mleka krowiego czy innych płynów wypijanych przez matkę karmiącą, gdyż nie ma to wpływu na ilość pokarmu. Wystarczy wypicie ok. 2 litrów płynów na dobę. Wytwarzanie mleka w gruczołach piersiowych matki zależy głównie od czynności ssania przez niemowlę. Im częściej i więcej ono ssie, tym więcej mleka wytwarza gruczoł. Niektóre matki wypijają nawet do 2-3 litrów mleka dziennie (zalecane od Vv do 1 litra). Ilości te przekraczają możliwość blokowania alergenów pokarmowych przez przeciwciała zawarte w mleku każdej kobiety. Jeśli konieczne jest zastosowanie u matki karmiącej diety eliminacyjnej, np. w alergii pokarmowej u dziecka, należy zadbać o produkty zastępcze, aby nadmiernie nie uszczuplić urozmaicenia potraw i uzupełnić ich wartość odżywczą. Na przykład, jeśli matka, z różnych powodów nie spożywa mleka, należy jej dzienną dietę wzbogacić o wapń (ok. 1 g na dobę).

Należy unikać używek (alkohol, kawa, mocna herbata), które przedostają się do pokarmu. Obowiązuje bezwzględny zakaz palenia papierosów!

Leki a karmienie piersią

Obowiązuje ogólna zasada, że jeśli można zrezygnować z podania leku matce karmiącej, to należy zawsze to uczynić ze względu na możliwość przenikania go do pokarmu i szkodliwego wpływu na dziecko. Jeżeli matka musi przyjmować leki przez krótki czas, należy przerwać karmienie, ale podtrzymywać laktację przez odciąganie pokarmu. W tym czasie dziecko karmimy mieszanką mleczną. Do tego celu należy używać kubeczka, a nie butelki ze smoczkiem, gdyż niemowlę szybko przyzwyczai się do innego rodzaju ssania i nie będzie chciało podjąć większego wysiłku przy powrocie do karmienia piersią.

Jeśli konieczne jest przyjmowanie leków szkodliwych dla dziecka, przechodzących do pokarmu, należy po konsultacji z lekarzem zrezygnować z karmienia piersią.

Zasady karmienia piersią

Wydzielanie mleka (laktacja) podlega regulacji nerwowej i hormonalnej. Hormonem zapoczątkowującym ten proces jest prolaktyna, a regulującym - oksytocyna. Wydzielanie obydwu hormonów występuje na drodze odruchowej pod wpływem ssania lub bodźców z kory mózgowej (myśl o dziecku, jego płacz itp.).Wynika więc z tego, że utrzymanie odpowiedniego do potrzeb dziecka wydzielania mleka zależy od częstości, intensywności i czasu pobudzania gruczołów sutkowych przez dziecko.

Pierwszym bodźcem do wydzielania pokarmu jest położenie noworodka zaraz po porodzie na brzuchu matki i przystawienie go, choćby na parę minut do piersi, gdyż wówczas odruch ssania jest największy.

Tabela 33.2. Leki a karmienie piersią

Lek	Dozwolony	Zabroniony	Uwagi
Acenokumarol (Sintrom, Syncumar)	+		nie stosować w razie braku witaminy K
Acidum E aminocapronicum		+	
Acetaminofen (Paracetamol, Acenol, Panadol)	+		zażywać bezpośrednio po nakarmieniu niemowlęcia
Acetazolamid (Diamox, Diuramid)	+		
Acetylcysteina (Fluimucil, Mucisol, Mucomyst)		+	
Acyklowir (Zovirax, Antivir, Heviran,Virolex)	+		stosować tylko w uzasadnionych przypadkach
Adrenalinum	+		
Alax, Altra		+	może wywołać biegunkę i kolkę jelitową u niemowlęcia
Alusal, Alumag, Alugastrin	+		
Aldacton	+		można stosować przez krótki okres u karmiących matek
Altramet, Tagamet, Cimetidine, Ranitidine		+	hamuje wydzielanie soku żołądkowego u niemowląt
Ambrosol, Ambroxol, Mucosolvan, Bronchopront		+	nie ustalono bezpieczeństwa stosowania
Aminoglikozydy (Amikin, Amikacin, Biodacyna, Nebein, Gentamycin, Tobramycin)	+		przy stosowaniu gentamycyny możliwość biegunki z krwią
Amidochin, Anapyrin, Cofedon, Isalgin, Pabialgin		+	preparaty złożone, zawierające aminofenazon, ponadto kofeinę
Aminofilina, Eufilina, Teofilina	+		stosować w uzasadnionych przypadkach, monitorować bezsenność, wzrost pobudliwości
Amiodaron, Cordarone, Rythmonorm	w razie konieczności stosowania należy przerwać karmienie		
Amitryptylina (Anafranil, Imipramin, Ludiomil, Tofranil)		+	przemijające zaburzenia rytmu serca i oddechu, sinica, wahania ciśnienia
Amoksycylina (Amoxil, Duomox, Hiconcil, Augmentin, Ospamox)	+		
Ampicylina	+		
Amizepin,Tegretol,Tegretal	+		w niektórych przypadkach wywołuje senność i hipotonię
Ancotil	+		tylko w uzasadnionych przypadkach
Antelepsin, Rivotril	+		tylko w uzasadnionych przypadkach; wywołuje zaburzenia neurologiczne, mniejszy przyrost masy ciała
Androgeny		+	
Anxiol, Tranxene		+	

Lek	Dozwolony	Zabroniony	Uwagi
Aspirin, Alka-Prim, Aspro, Calcipirina, Polopiryna		+	istnieje potencjalne niebezpieczeństwo krwawień u noworodka
Atenol, Cardiopres, Tenormin		+	może wywoływać hipoglikemię (niedocukrzenie)
Atropina		+	może hamować wytwarzanie pokarmu
Atrovent			brak danych
Aspartam	+		zabroniony u chorych na fenyloketonurię
Aviomarin		+	
Azlocylina, Mezlocylina, Piperacylina	+		tylko ze wskazań życiowych
Barbiturany (Luminal, Prominal)		+	wywołują zaburzenia oddychania i senność
Bemecor, Digoxin	+		może wystąpić biegunka, ślinotok, zaburzenia czynności serca
Berodual	?	?	brak danych
Bisacodyl	+		
Biseptol		+	
Bricanyl	+		
Butapirazol		+	
Cardiamidum	+		
Carbenicillin	+		
Cefalosporyny (Ceclor, Zinnat, Duracef, Keflex)	+		może wywołać biegunkę
Carbidopa		+	
Cesol		+	nie należy karmić w czasie stosowania leku i 72 godziny po odstawieniu
Chlorazin, Fenactil	+		sporadycznie, małe dawki, wywołuje senność u niemowlęcia
Cillimycin, Lincocin, Neloren, Lincomycin		+	
Claforan		+	
Clonazepam		+	
Clonidyne, Catapresan		+	
Clopamide, Brinerdin		+	
Codeinum phosphoricum		+	hamuje laktację
Convulex		+	
Chinolony (Conet, Imipenem)		+	brak danych
Cytostatyki		+	
Cynk		+	

cd. tab. 33.2

Lek	Dozwolony	Zabroniony	Uwagi
Debecylina		+	patrz penicyliny
Detreomycyna, Chlorocid		+	bezwzględnie przeciwwskazane
Dexamethazon, Desoxycortonum		+	może hamować rozwój oraz czynność nadnerczy
Diazepam (Relanium)		+	może wywołać depresję ośrodka oddechowego, uspokojenie dziecka
Diclofenac, Majamil, Voltaren	+		
Dienosterol		+	hamuje laktację
Diflucan, Triflukan		+	
Diabetol, Euclamin i in		+	
Diazoxid		+	może wywoływać hipoglikemię
Diphergan	+		może powodować senność
Dobutamina		+	
Dolargan	+ małe dawki sporady-cznie		w dużych dawkach powoduje uspokojenie, zaburzenia ssania, można karmić po 6 godzinach od odstawienia leku
Efedryna		+	wywołuje pobudzenie, wzrost ciśnienia, bezsenność dziecka
Elenium		+	
Elgonyl, Meresa, Sulpiryd	+		ściśle określone wskazania
Emeside, Petinimid, Ronton, Suxinutin		+	
Enap		+	brak danych
Erythromycin, Davercin, Rulid	+		może wystąpić biegunka i wysypka
Estrogeny		+	
Fasigin, Tinidazolum		+	można karmić po 24 godzinach od zakończenia leczenia
Femigen, Gestranol i in.		+	
Fentanyl	+		można karmić po 6 godzinach od odstawienia
Fenytoina		+	
Folic acid	+		
Fluossen		+	
Flegamina	+		
Furaginum, Furagin	+		nie stosować u dzieci z niedoborem dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej
Furosemid		+	hamuje wydzielanie pokarmu

Lek	Dozwolony	Zabroniony	Uwagi
Galium		+	radioaktywność w pokarmie może utrzymywać się do 2 tygodni
Gastrin		+	może wywoływać biegunkę
Gastrinal	+		
Gramurin		+	
Groprinosin, Isoprinosin	+		w ściśle określonych wskazaniach
Haloperidol	+		pobudzenie przy długiej podaży
Heparyna		+	
Hormony (androgeny, estrogeny, hormon gruczołu tarczowego)		+	
Hydroxyzinum		+	może wywoływać senność
Hygroton (chlortalidon)	jeśli leczenie jest konieczne,		należy przerwać karmienie
Hydacorn		+	
Ibuprofen	+		należy karmić tuż przed kolejną dawką leku
Insidon, Pramolan	+		
Insulina	+		
Interferony		+	brak danych
Kalium effervescens		+	może powodować hipokaliemię
Ketokonazol, Nizoral		+	
Klindamycyna		+	ryzyko krwawienia z przewodu pokarmowego, można karmić po 24 godzinach od odstawienia
Laxigen		+	bezwzględny zakaz stosowania
Levodopa		+	hamuje laktację
Lincomycin		+	może wywołać biegunkę z krwią
Lumidrinal		+	bezwzględny zakaz stosowania
Maalox	+		
Medazepam, Rudotel		+	
Mefacit		+	
Meprobamat		+	
Metacyklina		+	odkładana w kościach hamuje wzrost, odkładana w zębach daje ich przebarwienie
Metizol		+	hamuje czynność tarczycy
Metoklopramid	+		w małych dawkach

cd. tab. 33.2

Lek	Dozwolony	Zabroniony	Uwagi
Metronidazol, Flagyl		+	można karmić po 48 godzinach od odstawienia
Mukomyst		+	brak danych
Naproxen	+		
Natrium bromatum		+	obserwowana senność, hipotonia, zmniejsza ssanie
Nevigramon		+	może wywołać niedokrwistość hemolityczną
Neomycyna		+	
Nipocin		+	
Nitrogliceryna		+	
Nifedipina		+	
NO-SPA		+	
Nystatyna	+		
Oxazepam	+		w dużych dawkach może wywołać hipotonię i uspokojenie
Papaverinum		+	
Penicyliny	+		
Pimafucin	+		
Propranolol		+	może wywołać hipotonię, bradykardię u niemowlęcia
Pyramidon		+	
Radioizotopy		+	
Rezerpina (Raupasil, Reserpin, Brinerdin)		+	może wywołać biegunkę
Rhelax, Rhadix rhei		+	może wywołać biegunkę, kolkę
Reumonol		+	
Sabril		+	brak danych
Sachol		+	skłonność do krwawień
Salbutamol		+	może wywołać pobudzenie
Scorbolamid		+	
Scophedal		+	
Spasmobamat, Spasmophen		+	
Sulfonamidy		+	silnie wiążą białka, mogą wywołać methemoglobinemię, *kernicterus*
Tabletki od bólu głowy		+	

Lek	Dozwolony	Zabroniony	Uwagi
Tabletki przeciw grypie		+	
Thioridazin		+	
Thyroideum	należy przerwać karmienie, gdy nie można odstawić leku		
Torecan		+	
Urenil		+	
Vegantin		+	
Viregyt K		+	

Kolejne karmienie powinno odbyć się kilka godzin później. Czas trwania jednego karmienia jest indywidualnie regulowany przez dziecko. Niemniej uważa się, iż powinien on wynosić 10-20 minut. W ciągu pierwszych 5 minut ssania noworodek wypija ok. 80% pokarmu. Jest to mleko o dużej zawartości głównie wody i laktozy, a mniejszej tłuszczów. Ta porcja wystarcza do zaspokojenia dziecku pragnienia. Następne porcje mleka, zawierające w mniejszej objętości więcej składników odżywczych i energii, zaspokajają uczucie głodu. Dziecko samo reguluje sobie fazy karmienia, ssąc odpowiednio długo lub często. Wynika z tego, iż nie ma wskazań do pojenia dziecka karmionego piersią herbatką ani żadnym innym płynem.

Najbardziej fizjologicznym sposobem karmienia jest „karmienie na żądanie", gdy dziecko płaczem sygnalizuje, iż jest głodne. W momencie karmienia matka powinna być wypoczęta i w dobrym nastroju, a noworodek wybudzony i spokojny. Każdorazowo należy karmić z obydwu piersi. Po zakończeniu karmienia jedną piersią i całkowitym jej opróżnieniu noworodek powinien być przystawiony do drugiej piersi. Czy będzie jeszcze chciał ssać - zdecyduje sam.

Podczas karmienia matka zawsze zadaje sobie pytanie, czy dziecko jest odpowiednio nakarmione. Wystarczająco nasycone niemowlę przesypia 3-4 godziny między karmieniami, moczy minimum 6 pieluch na dobę, oddaje kilka do kilkunastu papkowatych stolców dziennie. Małe znaczenie dla oceny ilości wydzielania pokarmu ma ważenie dziecka przed i po karmieniu. Szczególnie w pierwszych tygodniach życia dziecko może na jeden z posiłków nic nie wyssać. Podanie wówczas mieszanki mlecznej prowadzi szybko do zaniechania wydzielania pokarmu i zaprzestania karmienia piersią.

Należy również pamiętać, iż wszystkie dzieci wykazują fizjologiczne zmniejszenie masy ciała w pierwszym tygodniu życia, niezwiązane z karmieniem.

Ze strony matki potwierdzeniem udanego karmienia jest odczuwane lekkie kłucie w piersiach w czasie jego trwania, piersi pełne przed i opróżnione po jego zakoń-czeniu oraz słyszalne połykanie pokarmu przez dziecko podczas karmienia. Początkowo większość noworodków domaga się wielokrotnego karmienia, nawet 10-12 razy na dobę, później ilość ta zmniejsza się.

Nocne karmienia, chociaż początkowo niewygodne, są bardzo ważne dla prawidłowej stymulacji wydzielania pokarmu. Nocą inny jest też skład pokarmu, który zawiera wówczas większą ilość tłuszczu (w dzień przeważa laktoza i białko).

Dlatego, jeśli nawet noworodek chciałby przespać całą noc, to po 3-4 godzinach spania matka powinna go delikatnie obudzić do karmienia.

Po każdym karmieniu należy dziecko unieść pionowo do góiy, delikatnie przyciskając do piersi, aby umożliwić mu wydalenie powietrza połkniętego wraz z mlekiem.

Prawidłowy przyrost masy ciała dziecka

Orientacyjne przyrosty masy ciała w pierwszym półroczu życia wynoszą:
- 15-30 g/dobę,
- 150-200 g/tydzień,
- 600-1000 g/miesiąc.

Problemy związane z karmieniem piersią

- Zastój pokarmu związany jest z upośledzeniem opróżniania piersi i nagromadzeniem się pokarmu

w obrębie gruczołu. Może dotyczyć części lub całego gruczołu. Pierś jest obrzmiała, bolesna, skóra napięta i błyszcząca, a pokarm nie chce wypływać. Należy wówczas częściej karmić dziecko, zwłaszcza piersią z zastojem oraz stosować przed karmieniem - ciepłe okłady i odciąganie niewielkich ilości pokarmu, a po karmieniu - okłady zimne.

- Karmienia piersią nie należy przerywać w razie występowania zapalenia gruczołu sutkowego, wręcz przeciwnie, niezbędne jest udrożnienie piersi i wówczas zakażenie trwa krócej. Oprócz przystawiania dziecka do piersi dodatkowo pomocne jest ręczne odciąganie pokarmu lub za pomocą odciągaczy elektrycznych. Jeżeli gorączka nie przekracza 38°C, dziecko można karmić piersią. Podniesiona temperatura ciała nie ma ujemnego wpływu na wartość mleka matki. Wraz z pokarmem dziecko otrzymuje bowiem przeciwciała przeciwko bakteriom, które się w nim znajdują.
- Karmienie bliźniaków nie powinno stanowić problemu dla zdrowej, dobrze odżywionej matki. Również matki trojaczków mogą z powodzeniem karmić swoje dzieci, chociaż czasami konieczne jest uzupełnienie mleka matki innym pokarmem.
- Jeśli nastąpi podrażnienie lub popękanie brodawek sutkowych, zaleca się odstawienie dziecka od piersi na dobę lub dwie. Ponadto na podrażnioną brodawkę stosuje się maść łagodzącą przepisaną przez lekarza.
- Po 5 minutach nieprzerwanego i pracowitego ssania noworodek opróżnia zwykle pierś, pozostawiając w niej tylko niewielką ilość pokarmu. Jeśli więc maluch zasypia po kilku minutach ssania, można przypuszczać, iż nie jest głodny. Potwierdzeniem jednak musi być prawidłowy przyrost masy ciała dziecka.
- Nie ma takiej sytuacji, w której matka nie ma pokarmu. Jeśli przejściowo jest go mniej, należy - co jest ogromnie istotne - wesprzeć psychicznie karmiącą matkę oraz zweryfikować technikę karmienia. Dotyczy to głównie ułożenia dziecka w trakcie karmienia. Należy również zwiększyć częstość przystawiania niemowlęcia do piersi (co 1,5 godziny), gdyż jest to najsilniejszy bodziec stymulujący laktację. Można stosować środki uznawane zamlekopędne (koper, anyżek, czarnuszka). Po kilku dniach takiego postępowania, cierpliwość matki bywa z reguły wynagradzana. Powodzenie zależy od wiary matki we własne siły, podtrzymywanej przez jej otoczenie.
- Rzeczywiste obniżenie laktacji występuje bardzo rzadko. Można je rozpoznać, jeśli dziecko rzadko jest karmione (mniej niż 8 x na dobę), dużo płacze, bez przerwy chce być przy piersi, jest mało aktywne, przesypia więcej niż 4 godziny. Kolejne objawy sugerujące małą ilość pokarmu to zmniejszenie ilości oddawanych przez dziecko stolców (mniej niż 2 na dobę), które mogą być zielonkawe, oraz mniejsza ilość oddawanego moczu (mniej niż 6 mokrych pieluch na dobę). Mocz jest ciemny 0 ostrym zapachu. Laktację obniżają: alkohol, leki, choroba, powtórna ciąża, skrajne niedożywienie, palenie papierosów i narażenie na dym papierosowy.
- Czasem przejściowo w kilka dni po porodzie występuje nadprodukcja pokarmu. Należy wówczas jak najczęściej przystawiać dziecko do piersi, a pozostały pokarm odciągnąć ręcznie lub za pomocą odciągacza. Niekiedy zaleganie pokarmu może zahamować laktację, a miejscowo spowodować zapalenie gruczołu sutkowego. Nadmiar pokarmu można zamrozić w sterylnych pojemnikach i wykorzystać w sytuacjach awaryjnych, np. w czasie choroby matki.
- Podczas karmienia piersią obserwuje się czasem nasilenie fizjologicznej żółtaczki. Należy wówczas skonsultować się z lekarzem.
- Ulewanie niewielkich ilości pokarmu kącikiem ust najczęściej wymaga tylko poprawienia techniki karmienia i nie jest objawem choroby, a jedynie przejściowej niewydolności mięśnia zwanego zwieraczem przełyku. Należy wówczas karmić dziecko często, w małych ilościach oraz pilnować, aby odbijało połknięte powietrze po każdym jedzeniu.
- Wymioty, czyli zwracanie dużych ilości nadtrawionego pokarmu, są zawsze objawem chorobowym wymagającym leczenia.
- Zdrowy noworodek ma brzuch nieco wystający ponad powierzchnię klatki piersiowej, ale miękki. Przy wzdęciu brzuch jest balonowato wydęty 1 twardy, dziecko jest bardzo niespokojne, oddaje zbyt mało gazów, jednocześnie mogą występować zaparcia lub rozwolnienia. Przyczyna może tkwić zarówno w złej technice karmienia, zaburzeniach trawienia, jak i przekarmianiu dziecka. Powtarzające się wzdęcie brzucha, przy prawidłowym karmieniu, wymaga zasięgnięcia porady lekarskiej.
- Ciąża nie jest przeciwwskazaniem do karmienia piersią. Proces karmienia nie ma ujemnego wpływu

ani na karmione dziecko, ani na płód. Niewielkie ilości hormonu oksytocyny wydzielane podczas karmienia działają skurczowo na mięsień macicy, ale nie jest to groźne dla prawidłowo przebiegającej ciąży. Gdy ciąża jest zagrożona, należy po konsultacji lekarskiej ograniczyć liczbę karmień. Hormony utrzymujące ciążę dostają się w niewielkich ilościach do pokarmu, ale nie ma to znaczenia dla karmionego dziecka.

Karmienie sztuczne

Noworodek karmiony sztucznie od urodzenia powinien otrzymać w 6 godzinie po urodzeniu 5-10 g 5% glukozy, a następnie po 12 godzinach 10 ml mleka modyfikowanego 6-7 razy co 3 godziny. Każdego następnego dnia przez pierwszych 10 dni noworodek otrzymuje porcje o 10 ml większą.

Po tym okresie życia ilość pokarmu na jedno karmienie można obliczyć wg wzoru:

Wielkość porcji (w ml) = 100 + (miesiąc życia x 10),

np. niemowlę 3-miesięczne otrzymuje:
100 + (3 x 10) = 130 ml na każdy posiłek.

Noworodki powinny otrzymywać tzw. modyfikowane mleko początkowe (adaptowane). Jest to mleko specjalnie przystosowane do fizjologicznego rozwoju noworodka z uwzględnieniem niepełnej dojrzałości funkcji jego narządów. Mleko takie stwarza możliwość wchłaniania niektórych składników bez konieczności ich uprzedniego rozłożenia (np. białka do aminokwasów), co jest niezmiernie istotne dla niedojrzałego przewodu pokarmowego noworodka.

Żywienie niemowląt (1—12 miesiąc życia)

Żywienie naturalne (karmienie piersią)

Karmienie piersią niemowląt jest oparte na tych samych zasadach jak karmienie piersią noworodka. Zalecany okres karmienia piersią to 12 miesięcy (minimum 6), ale są matki, które karmią piersią znacznie dłużej swoje dzieci.

Karmienie sztuczne

Czasem matka nie może lub nie chce karmić piersią, bądź też samo niemowlę nie może być karmione piersią z przyczyn zdrowotnych. Konieczne wtedy jest żywienie sztuczne, którego podstawą w 1 roku życia są mieszanki mleczne, produkowane na podstawie wzorca, jakim jest pokarm kobiecy. Przyjmuje się, że idealna mieszanka powinna nie tylko naśladować swym składem pokarm kobiecy, ale dodatkowo powodować, aby tempo wzrostu oraz wskaźniki przemiany materii u niemowląt karmionych sztucznie były maksymalnie zbliżone do obserwowanych u niemowląt karmionych wyłącznie piersią.

Mieszanki mleczne

Mieszanka mleczna to pożywienie dla niemowląt, które ze względu na skład pokrywający zapotrzebowanie na składniki odżywcze może być stosowane jako substytut pokarmu kobiecego. Mieszankę taką sporządzoną na bazie mleka krowiego, lecz upodobnioną do mleka ludzkiego, określamy terminem „modyfikowana". Mleko, w którym nie wprowadzono modyfikacji białka mleka krowiego, a tylko zmniejszono jego ilość, nazywa się mlekiem „częściowo modyfikowanym".

Najstarszym sposobem modyfikacji mleka krowiego stosowanym w warunkach domowych jest rozcieńczenie go wodą w stosunku 2:1. Otrzymana mieszanka zawiera wprawdzie o Vz mniej soli mineralnych i białka, ale jednocześnie obniża się w niej znacznie zawartość tłuszczów, laktozy oraz wartość energetyczna. Z tej przyczyny między innymi nie jest polecana do żywienia niemowląt.

Mieszanki dzielimy na bezmleczne i mleczne, a każde z nich na początkowe i następne.

Mleko początkowe. Przeznaczone jest dla niemowląt w pierwszych 4-6 miesiącach życia i całkowicie zaspokaja potrzeby żywieniowe w tej grupie wiekowej. Ponadto mleko to jest tak skomponowane, aby z jego przyswajaniem poradziły sobie nie w pełni dojrzałe mechanizmy trawienia i wchłaniania młodych niemowląt. Mieszanka początkowa ma znacznie obniżoną zawartość soli mineralnych, umiarkowaną ilość białka ze znacznym zwiększeniem ilości białek serwatkowych, tłuszcz w 20-30% zastąpiony olejem roślinnym, a źródłem węglowodanów jest w niej laktoza. Prawie wszystkie mieszanki są wzbogacane witaminami i żelazem.

Mleko tego typu można stosować jako dodatek do innych pokarmów do końca 1 roku życia.

Tabela 33.3. Zapotrzebowanie pokarmowe zdrowych niemowląt w wieku 1-5 miesięcy

Wiek niemowlęcia	Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne w kcal	Dobowa ilość pokarmu	Liczba posiłków na dobę	Objętość jednego posiłku w ml
1 miesiąc	300-500	450-750	5-6	90-135
2 miesiąc	400-580	600-870	5-6	105-180
3 miesiąc	480-650	720-960	5-6	120-210
4 miesiąc	560-700	840-1050	4-5	150-240
5 miesiąc	630-750	930-1110	4-5	180-240

W sprzedaży dostępne są dwa rodzaje mleka początkowego, różniące się obecnością węglowodanów. Są to mieszanki:

- zawierające tylko laktozę - zalecane w żywieniu niemowląt w pierwszych tygodniach życia,
- zawierające oprócz laktozy inne węglowodany (np. Humana 1 plus), co powoduje, iż mieszanki te są bardziej gęste, o większej kaloryczności.

Mleko następne. Przeznaczone jest dla niemowląt powyżej 4 miesiąca życia i stanowi element coraz bardziej urozmaiconej diety tej grupy dzieci. Jako jeden ze składników diety mleko to może być stosowane u dzieci między 1 a 3 rokiem życia. Ze względu na znacznie większy stopień dojrzałości funkcji przewodu pokarmowego i nerek dziecka mleko to wymaga znacznie mniejszej modyfikacji niż początkowe. Modyfikacja dotyczy głównie tłuszczów, węglowodanów i soli mineralnych, w małym stopniu białek. Zazwyczaj mieszanki te wzbogacone są w żelazo i witaminy, często również zawierają dodatkowo klej ryżowy lub inny.

Mleko krowie. Nie jest zalecane w żywieniu niemowląt. Największe zagrożenie dla niemowlęcia karmionego mlekiem krowim wynika z 3,5-krotnie większej ilości soli mineralnych występujących w mleku krowim. Powoduje to znaczne osmotyczne obciążenie nerek i stwarza możliwość zaburzeń bilansu wodnego. Zwiększenie strat wodnych w przypadku np. banalnych infekcji przebiegających z gorączką stwarza stan zagrażający życiu.

Mleko kozie. Nie jest również zalecane u dzieci w 1 roku życia, niemniej często stosowane jest zastępczo u dzieci z alergią na białka mleka krowiego. Nie istnieje w postaci modyfikowanej. Ze względu na duże podobieństwo białek beta-laktoglobuliny i kazeiny u różnych zwierząt kopytnych zwykle już w momencie wprowadzania mleka koziego lub po pewnym czasie pojawiają się objawy wskazujące na ich nietolerancję. Należy pamiętać, iż mleko kozie cechuje się bardzo dużym stężeniem, niekiedy niebezpiecznym, soli mineralnych, zwłaszcza potasu i chlorków.

Mleko to charakteryzuje się niedoborami pod względem zawartości kwasu foliowego, witaminy B_{12} oraz żelaza, co może być przyczyną niedokrwistości megaloblastycznej u wyłącznie nim karmionego dziecka.

Mleko kozie jest również ubogie, jeśli chodzi o pozostałe witaminy, a zwłaszcza witaminę D. Tłuszcz mleka koziego, w porównaniu z mlekiem krowim, zawiera więcej niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych - linolowego i arachidonowego.

Kozie mleko nie może być podawane surowe ze względu na możliwe zanieczyszczenia bakteryjne (np. drobnoustrojami wywołującymi brucelozę) lub pierwotniakowe (powodujące toksoplazmozę).

Skład, chemiczny mleka koziego w 100 ml: woda - 87,5 g, białko - 3,3 g, kazeina: laktoglobulina = =83 : 17, tłuszcz - 4,5 g, węglowodany - 4,6 g; biopierwiastki: sód - 40 mg, wapń - 130 mg, fosfor - 110 mg, żelazo - 0,04 mg; witaminy: witamina D - 2,4 jm.

Mieszanki bezmleczne

Mieszanki te są oparte na bazie soi lub są to hydrolizaty białkowe. Te ostatnie stosowane są wyłącznie u dzieci jako mieszanki lecznicze i omówione zostaną w dalszej części niniejszego rozdziału. Natomiast preparaty sojowe mogą być stosowane krótkotrwale u dzieci jako produkty mlekozastępcze.

Tabela 33.4. Mleko modyfikowane i mieszanki mleczne przeznaczone dla zdrowych niemowląt

Preparat	Charakterystyka	Wiek stosowania
Bebilon BMF (Breast Milk Fortifier)	dodatek do mleka kobiecego wzbogacający je w białko, składniki mineralne, witaminy i pierwiastki śladowe, o większej kaloryczności; dla dzieci o małej i bardzo małej urodzeniowej masie ciała, szczególnie wcześniaków	preparat należy dodawać bezpośrednio do mleka matki, a nie podawać do spożycia matkom karmiącym
Bebilon Nenatal	modyfikowane mleko dla noworodków -z małą i bardzo małą urodzeniową masą ciała; preparat o zwiększonej kaloryczności i dużej ilości wapnia i fosforu oraz wit. D_3 niezbędnych do szybkiego wzrostu; preparat zawiera długołańcuchowe kwasy tłuszczowe LCPUFA istotne dla rozwoju mózgu i układu nerwowego wcześniaka	preparat jest stosowany do czasu osiągnięcia przez niemowlę masy ciała 2500-3000 g
Nenatal	mleko modyfikowane dla dzieci z małą i bardzo małą urodzeniową masą ciała; wzbogacone w białko i tłuszcze	jak Bebilon Nenatal
Humana 0	mleko modyfikowane dla noworodków 0 małej urodzeniowej masie ciała; wzbogacone w sole mineralne 1witaminy	przeznaczone do podawania od 1 doby życia do końca 3 miesiąca życia
Alprem	modyfikowane mleko o większej zawartości białka i tłuszczu w stosunku do mleka dla noworodków urodzonych z prawidłową masą ciała, a także o większej zawartości żelaza, wapnia, magnezu i wit. D_3	preparat stosowany do czasu osiągnięcia przez dziecko 5000 g masy ciała
Bebiko 1	mleko modyfikowane początkowe	dla niemowląt od 1 miesiąca życia
Bebilon 1	jak wyżej	jak wyżej
Gerber 1	mleko modyfikowane początkowe o zwiększonej zawartości żelaza	jak wyżej
Humana 1	mleko modyfikowane początkowe	jak wyżej
Humana 1 plus	mleko modyfikowane z dodatkiem łatwo strawnej skrobi, wzbogacone w żelazo	jak wyżej
NAN 1	mleko modyfikowane początkowe o zwiększonej zawartości żelaza	jak wyżej
Bebiko Omneo 1	modyfikowane mleko początkowe o właściwościach prebiotycznych	dla niemowląt od 1 miesiąca życia
Bebiko 2	mleko modyfikowane następne; może być stosowane jako dodatek do potraw przyrządzanych na bazie mleka (kisiele, kleiki)	dla niemowląt powyżej 5 miesiąca życia
Bebiko 2R	mleko modyfikowane następne z dodatkiem kleiku ryżowego	jak wyżej
Bebiko 2GR	modyfikowana mieszanka mleczna z dodatkiem kleiku gryczano-ryżowego	jak wyżej

Preparat	Charakterystyka	Wiek stosowania
Bebilon 2	mleko modyfikowane następne; może być stosowane jako dodatek do potraw przyrządzanych na bazie mleka (kisiele, kleiki)	jak wyżej
Gerber 2	mleko modyfikowane następne; może być stosowane jako dodatek do potraw przyrządzanych na bazie mleka (kisiele, kleiki)	jak wyżej
Humana 2	jak wyżej; dodatkowo wzbogacona w żelazo	jak wyżej
NAN 2	jak wyżej	jak wyżej
NAN 2R	modyfikowana mieszanka mleczna z dodatkiem kleiku ryżowego, dodatkowo wzbogacona w żelazo, cynk, miedź oraz jod	jak wyżej
NAN 2 Bifidus	modyfikowane mleko następne o właściwościach probiotycznych, wzbogacone w żelazo	przeznaczone dla niemowląt od 5 miesiąca życia
Bebiko Omneo 2	modyfikowane mleko następne o właściwościach prebiotycznych	dla niemowląt powyżej 5 miesiąca życia
Nestle Junior	modyfikowane mleko następne	dla dzieci powyżej 12 miesiąca życia; może stanowić mleczną część diety między 1 a 3 rokiem życia
Bebiko 3R	mleko częściowo modyfikowane z dodatkiem kleiku ryżowego, witamin i żelaza	dla dzieci powyżej 12 miesiąca życia
Gerber 3	modyfikowane mleko bez dodatków skrobiowych o zwiększonej zawartości żelaza i wapnia	dla dzieci powyżej 12 miesiąca życia

Preparaty sojowe

Znaczna zawartość wysokogatunkowego białka stawia soję jako równoważne źródło białka w porównaniu z białkiem zwierzęcym. Dlatego też może być stosowana do produkcji preparatów bezmlecznych. Ma wysoką wartość odżywczą, dlatego nawet długotrwałe stosowanie mieszanek sojowych zamiast mleka krowiego nie zubaża diety i nie wywołuje żadnych objawów niedoborowych. Zarówno rozwój fizyczny, jak i mineralizacja kości dzieci żywionych preparatami sojowymi jest taka jak przy żywieniu preparatami opartymi na mleku krowim.

Podczas spożywania produktów sojowych może pojawić się nadwrażliwość na białka soi, zwłaszcza u osób uczulonych już na inne alergeny pokarmowe.

Preparaty sojowe omówiono w tym miejscu ze względu na możliwość stosowania ich u dzieci zdrowych, u których rodzice chcą wprowadzić dietę wegetariańską (tab. 33.5).

Zasady wprowadzania nowych produktów

Między 4 a 6 miesiącem życia do diety dziecka karmionego sztucznie wprowadza się pokarmy stałe. W przypadku karmienia piersią dodatkowe pokarmy wprowadzamy po ukończeniu 6 miesiąca życia.

Niemowlęta w tym wieku osiągają dojrzałość nerwowo-mięśniową pozwalającą na kontrolowanie ruchów głowy i szyi oraz najedzenie łyżeczką.

Karmienie łyżeczką rozwija umiejętności połykania, gryzienia, pracy języka, a przez to pośrednio wpływa na rozwój mowy. W tym okresie zanika też odruch usuwania z ust ciał obcych utrudniający karmienie pokarmami innymi niż płynne. Nowe produkty należy wprowadzać kolejno i osobno, w odstępach 3-5-

Tabela 33.5. Preparaty sojowe

Preparat	Charakterystyka	Okres stosowania	Zastosowanie w nietolerancji
Bebiko sojowe	mleko sojowe dla niemowląt z uczuleniem na białko mleka krowiego i nietolerancją laktozy	przeznaczone dla niemowląt od pierwszego dnia życia	laktozy, sacharozy, galaktozy, fruktozy, białka mleka krowiego
Bebiko sojowe 2R	preparat sojowy z dodatkiem kleiku ryżowego	powyżej 5 miesiąca życia	jak wyżej
Bebiion soya	mlekozastępczy preparat sojowy	przeznaczony dla niemowląt od 1 miesiąca życia	laktozy, fruktozy, sacharozy, galaktozy, glutenu, białka mleka krowiego
Bebilon sojowy 2	jak wyżej, wzbogacony w jod	powyżej 6 miesiąca życia	jak wyżej
Isomil	źródłem białka jest izolat białka sojowego, bezlaktozowy, bez sacharozy	do żywienia zastępczego niemowląt, dzieci i dorosłych	laktozy, galaktozy, glutenu, białka mleka krowiego
Humana SL	mlekozastępczy preparat sojowy	dla niemowląt i dzieci starszych	sacharozy, laktozy, galaktozy, fruktozy, glutenu, białka mleka krowiego
ProSobee 1	źródłem białka jest izolat białka sojowego, bezlaktozowy, bez sacharozy	preparat początkowy dla niemowląt od 1 dnia życia	laktozy, sacharozy, fruktozy, galaktozy, białka mleka krowiego
ProSobee 2		preparat następny, dla niemowląt powyżej 5 miesiąca życia	jak wyżej

dniowych, obserwując reakcję dziecka. Należy zaczynać od małej ilości (V2-l łyżeczki). Kolejność wprowadzanych produktów może być modyfikowana.

4-5 miesiąc życia

Najczęściej pierwsze bezmleczne produkty wprowadzane do diety niemowlęcia to soki i przeciery owocowe. Początkowo jest to sok jabłkowy, marchwiowy, jabłko skrobane łyżeczką lub przecier jabłkowy. Ze względu na silne właściwości alergizujące nie podaje się truskawek, poziomek, owoców cytrusowych i południowych (banany, kiwi). Wprowadzamy je do diety dziecka dopiero od 10-12 miesiąca życia.

W tym okresie wprowadzić można również przetwory zbożowe bezglutenowe. Są to kaszki i kleje ryżowe lub kukurydziane. Mogą być one stosowane razem z mlekiem lub zupą jarzynową. Dostarczają głównie energii i witamin z grupy B.

5-6 miesiąc życia

Kolejno wprowadzamy do diety zupę jarzynową. Zalecenie to wynika z wzrastającego zapotrzebowania na pewne składniki odżywcze, których samo mleko już nie pokrywa, a także na fakt osiągnięcia odpowiedniej dojrzałości zarówno przewodu pokarmowego, jak i nerek niemowlęcia.

Najczęściej pierwszymi warzywami wchodzącymi w skład zup jarzynowych są marchewka, pietruszka, ziemniak. Stopniowo do przygotowania zup używamy następnych warzyw. Do zup nie dodajemy soli kuchennej (co może sprzyjać rozwojowi nadciśnienia tętniczego w późniejszym wieku) ani cukru (co usposabia do próchnicy zębów). Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być dobrej jakości masło lub oliwa z oliwek. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

6-7 miesiąc życia

Do zup dodajemy mięso w ilości płaskiej łyżeczki na 100 ml zupy. Początkowo stosujemy mięso zwierząt niekopytnych, tj. indyka, kurczaka, królika. Inne mięsa, np. kury, cielęcia, mają właściwości silnie alergizujące, można je podawać zdrowym niemowlętom dopiero w późniejszym okresie życia. Początkowo osobno gotujemy mięso i wywary jarzynowe, po ugotowaniu łączymy z sobą z pominięciem wywaru mię-

snego (rosołu), który ma bardzo silne właściwości alergizujące.

7-8 miesiąc życia

W tym okresie kolejnym, nowym wprowadzanym produktem jest żółtko jaja kurzego. Początkowo podajemy Vi żółtka co drugi dzień, następnie 1 całe żółtko co drugi dzień. Może być dodane do bulionu lub w późniejszym okresie ugotowane na twardo.

Białko jaja, ze względu na bardzo silne właściwości alergizujące, wprowadzamy dopiero do diety po ukończeniu 12 miesiąca życia.

7-9 miesiąc życia

Wprowadzamy do diety niemowlęcia jogurty i kefiry.

10-11 miesiąc życia

Kolejny produkt to twarożek, podawany 1-2 razy w tygodniu, oraz produkty zbożowe zawierające gluten (z pszenicy, jęczmienia, owsa i żyta).

13 miesiąc życia

Wprowadzamy do diety mieszanki wzbogacone typu Junior lub mleko krowie.

W okresie niemowlęcym, aż do ukończenia przez dziecko 2 roku życia, stosujemy profilaktykę przeciwkrzywiczą, obejmującą codzienną podaż witaminy D_3.

Tabela 33.6. Schemat żywienia niemowląt, które nie są karmione piersią (wg zaleceń IMiDz 2001 r.)

Wiek (miesiące)	Sugerowana liczba posiłków i objętość porcji w ml*	Rodzaj posiłku
1	7 x 90-110	mleko początkowe
2	6 x 110-130	mleko początkowe
3	6 x 130	mleko początkowe
4	6 x 150	mleko początkowe
5	5 x 180	4 x mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (np. ryżowego) 1 x zupa (papka jarzynowa) skrobane jabłko 50 g lub sok 30-60 ml
6	5 x 180	4 x mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (mieszanka) 1 x zupa (papka jarzynowa + gotowane mięso 10 g bez wywaru), przecier owocowy (warzywny) 100 g lub sok 60 ml
7	5 x 180	2 x mieszanka mleczna 1 x kaszka na mleku modyfikowanym 1 x zupa (papka jarzynowa na rosole + 10 g gotowanego mięsa) 1 x kisiel mleczny z Vi żółtka na mleku następnym (co 2 dzień) lub deser owocowy, lub sok 150 g przecieru owocowego
8	5 x 180	jak w 7 miesiącu życia
9	5 x 220	2 x mieszanka mleczna 1 x kaszka na mleku modyfikowanym 1 x zupa (papka jarzynowa na rosole + 15 g gotowanego mięsa) 1 x kisiel mleczny z Vi żółtka na mleku następnym (co 2 dzień) lub deser owocowy, lub sok + biszkopt bezglutenowy, chrupki kukurydziane
10	4-5 x 220	jak w 9 miesiącu życia + wprowadzenie (oprócz bezglutenowych) zbóż glutenowych (kasze, bułki, chleb, sucharki) + obiad z 2 dań (zupa + jarzynka z dodatkiem gotowanego mięsa 20 g)
11-12	4-5 x 220	jak w 10 miesiącu życia + całe jajo 3-4 x w tygodniu + twarożek, kefir, jogurt 1-2 x w tygodniu, nadal posiłki mleczne na mleku następnym

* Podana wielkość jest średnią, jaką zjada dziecko w danym wieku. Mogą być pewne odchylenia od tych ilości, zależnie od łaknienia i zapotrzebowania dziecka. Różnice mogą również dotyczyć liczby posiłków.

Krzywica

Krzywica niedoborowa to choroba ogólnoustrojowa, dotycząca wyłącznie wieku dziecięcego, której odpowiednikiem w wieku dorosłym jest osteomalacja. Główną przyczyną krzywicy jest niedobór witaminy D_3 i jej czynnych metabolitów oraz obniżenie stężenia wapnia i fosforanów w płynie zewnątrzkomórkowym, co powoduje zaburzenia mineralizacji chrząstki wzrostowej.

Witamina D dostarczana jest z pożywieniem (głównie pochodzenia zwierzęcego) lub wytwarzana w skórze z 7-dehydrocholesterolu pod wpływem działania promieni ultrafioletowych.

W organizmie dziecka niezależnie od pochodzenia ulega przemianie enzymatycznej do aktywnej postaci - kalcytriolu. Aktywuje on syntezę swoistego białka transportowego, ułatwiającego wchłanianie wapnia przez ścianę jelita. W powstawaniu krzywicy z niedoboru witaminy D główną rolę odgrywa jej niedostateczna podaż w okresie intensywnego przyrostu masy ciała, we wczesnym dzieciństwie, w okresie dojrzewania czy np. otyłości. Taka sama rola przypada nieprawidłowej diecie. Dotyczy to np. przekarmiania dzieci mlekiem krowim lub nadmiaru stosowanych płatków owsianych, kasz lub mąki. Zawierają one fitynę, która tworzy z wapniem niewchłaniające się kompleksy.

Wśród wielu innych czynników wpływających na niedobór wapnia w ustroju dziecka należy wymienić: genetycznie uwarunkowaną różną wrażliwość na witaminę D, strefę klimatyczną, stosowane leki przeciwdrgawkowe.

Do pierwszych tzw. *zwiastunowych objawów krzywicy* obserwowanych u niemowlęcia w 2-3 miesiącu życia zaliczamy drażliwość, niepokój, zaburzenia snu, pocenie się główki w trakcie karmienia, kręcenie głową, brak łaknienia i związane z tym zahamowanie przyrostu masy ciała.

Wczesne objawy kostne to:

- rozmiękanie i spłaszczenie potylicy (która ugina się pod palcami jak pergamin lub piłeczka pingpongowa), powiększenie się ciemiączka przedniego lub opóźnienie jego zarastania,
- deformacja klatki piersiowej (klatka piersiowa dzwonowata, bruzda Harrisona),
- „różaniec krzywiczy" - powstaje w wyniku pogrubienia połączeń chrzęstno-kostnych żeber,
- „ żabi brzuch" - duży, rozlany, wynikający ze słabego napięcia mięśni.

Rozkwit objawów nie leczonej krzywicy przypada na 3-6 miesiąc życia, a największe zniekształcenia, zwłaszcza kończyn dolnych, występują pod koniec 1 i w 2 roku życia. Są to:

- dalsza deformacja czaszki (uwypuklenie guzów czołowych, zmiana jej kształtu i powstanie tzw. czaszki kwadratowej),
- deformacja klatki piersiowej ze spłaszczeniem jej po bokach i uwypukleniem mostka (tzw. kurza klatka piersiowa),
- powstanie „bransolet krzywiczych", tj. zgrubień w okolicy nadgarstków,
- skrzywienie kręgosłupa - tzw. garb krzywiczy,
- zmiany w kościach kończyn dolnych, które pojawiają się z chwilą, gdy dziecko zaczyna chodzić; są to zniekształcenia o typie nóg szpotawych (zbliżone kształtem do litery O) lub koślawych (litera X),
- płaskostopie,
- zniekształcenia kości miednicy, w postaci jej spłaszczenia,
- opóźnienie wzrostu, wyrzynania się zębów, rozwoju ruchowego dziecka, które później siada, wstaje i chodzi niż jego rówieśnicy.

U dzieci z krzywicą częściej występuje niedokrwistość oraz nawracające infekcje dróg oddechowych.

Krzywica ulega najczęściej samowyleczeniu ok. 2 roku życia, gdy zmienia się skład diety, proces wzrastania ulega zwolnieniu, a dziecko dłużej przebywa na słońcu.

Rozpoznanie choroby opiera się przede wszystkim na szczegółowej analizie dotyczącej trybu życia, chorób, stosowanej diety, przyjmowanych leków, a także profilaktycznego podawania witaminy D_3 oraz na charakterystycznych objawach.

Leczenie krzywicy powinno być prowadzone pod kontrolą lekarza, polega ono na zwiększeniu codziennej podaży witaminy D_3.

Zapobieganie krzywicy rozpoczyna się już w okresie ciąży. Przyszła matka powinna - oprócz racjonalnego odżywiania i przebywania na słońcu, przyjmować - szczególnie w ostatnim trymestrze ciąży - 1500-2000jm./dobę witaminy D - co w pełni zapewnia pokrycie zapotrzebowania matki i płodu. Należy wspomnieć, iż krzywica może pojawić się również w okresie dojrzewania u szybko rosnącej młodzieży.

Żywienie dzieci w wieku poniemowlęcym (1-3 rok życia)

Na okres między 1 a 3 rokiem życia przypadają szczególnie intensywne zmiany w metabolizmie, rozwoju umysłowym, psychicznym i motorycznym dziecka. Przechodzi ono stopniowo na sposób żywienia typowy dla osób dorosłych, spożywa posiłki urozmaicone, z wykorzystaniem szerokiego asortymentu produktów spożywczych.

Dieta dziecka powinna być urozmaicona, zawierać produkty spożywcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, bogata w surowe owoce i warzywa.

Dzięki urozmaiconemu pożywieniu rozwija się funkcjonalnie układ pokarmowy, a także wykształcają odpowiednie nawyki żywieniowe. Najłatwiej również przyzwyczaić dziecko do różnego rodzaju pożywienia we wczesnym dzieciństwie, starsze niechętnie je potrawy, których nie zna. Tak więc dzieci, które od wczesnego dzieciństwa żywione są tylko kilkoma powtarzanymi potrawami nie lubią w wieku starszym wielu innych.

Przez urozmaicenie pożywienia rozumie się nie tylko duży wybór produktów i potraw, ale także ich różnorodne przyrządzanie, np. raz może dziecko otrzymywać marchew w postaci surówki z jabłkiem, następnie gotowaną, innym razem duszoną z groszkiem czy innymi warzywami. Wraz z pojawieniem się zębów mlecznych dziecko zaczyna preferować stałe posiłki.

Wczesne przyzwyczajanie dzieci do gryzienia i żucia wpływa na prawidłowy rozwój uzębienia.

Dieta w wieku poniemowlęcym powinna składać się z trzech dużych posiłków zasadniczych (śniadanie, obiad, kolacja) i dwóch mniejszych, dodatkowych (drugie śniadanie, podwieczorek). Procentowy rozkład kalorii przeznaczanych na poszczególne posiłki przedstawia się następująco:

- **Śniadanie I - 25%,** ok. **450** kcal
- **Śniadanie II - 10%, ok. 180 kcal**
- **Obiad - 30%,** ok. **540** kcal
- **Podwieczorek - 10%,** ok. **180** kcal
- **Kolacja - 25%,** ok. **450** kcal.

Śniadanie - to jeden z najważniejszych posiłków w ciągu dnia, w związku z tym powinno być bogate w energię i niezbędne składniki odżywcze. Z zasady powinno być posiłkiem mlecznym. Zaleca się zupy mleczne z dodatkiem kasz, makaronów lub lanych klusek. Należy ograniczać podaż płatków owsianych, które zawierają kwas fitynowy. Podobnie jak kwas szczawiowy ma on zdolność wiązania wapnia, a zatem zmniejsza jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Zamiast zup mlecznych na śniadanie można podać szklankę mleka, kawy zbożowej lub kakao, a do tego kromkę pieczywa z masłem i wędliną, jajem lub serem.

Obiad - powinien być zawsze ciepły, najbardziej kaloryczny i różnorodny, zarówno pod względem wartości odżywczych, jak i walorów smakowych. Zazwyczaj posiłek ten składa się z zupy, drugiego dania i ewentualnie deseru. Zupa powinna być przygotowana z pełnym wykorzystaniem warzyw lub owoców sezonowych. Podstawą drugiego dania są produkty białkowe (mięso, jaja, ryby, sery) z dodatkiem węglowodanów (kasze, makarony, ziemniaki) i potrawy z warzyw - najlepiej surówki.

Kolacja - to również posiłek gotowany, podany niezbyt późno i zawierający łatwo strawne produkty spożywcze.

Drugie śniadanie i podwieczorek - najmniej kaloryczne i raczej tylko łagodzące uczucie głodu niż je zaspokajające - należy traktować jako uzupełnienie posiłków podstawowych. Drugie śniadanie powinno składać się najlepiej z surowych owoców, warzyw lub soków. Podwieczorek to posiłek słodki, np. owoce, ciasta, kisiele, desery z kaszy manny, kompoty i musy owocowe.

Procentowy udział energii z głównych składników pokarmowych w tym okresie to: **13%** białka, **32%** tłuszczów, **55%** węglowodanów.

Jak z tego wynika, przez cały okres niemowlęcy i poniemowlęcy dziecko powinno otrzymywać dietę stosunkowo bogatą w tłuszcze, która zapewnia odpowiednią kaloryczność i dostarcza składników potrzebnych do rozwoju ośrodkowego układu nerwowego (mózgu). Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) powinny dostarczać w diecie dziecka ok. **4%** energii. Są one zawarte głównie w olejach roślinnych (sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, kokosowy, oliwa z oliwek). Podstawowym tłuszczem w żywieniu dzieci powinno być masło (którego nie należy używać jednak do smażenia potraw), śmietana, a także niewielkie ilości słoniny lub smalcu. Nie należy włączać do diety margaryny, gdzie w pro-

cesie utwardzania tłuszczu niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe tracą swoje właściwości. Po 2 roku życia dziecka należy stopniowo zmniejszać zawartość tłuszczu w diecie.

Węglowodany podawane dziecku w tym okresie to przede wszystkim te występujące w produktach zbożowych. Powinno stosować się pieczywo razowe i grube kasze (jaglana, gryczana). Bogatym źródłem węglowodanów są także nasiona roślin strączkowych, tj. grochu, fasoli, soi, soczewicy, bobu, ale ze względu na właściwości wzdymające wprowadza się je do diety dziecka dopiero pod koniec 2 roku życia.

Warzywa i owoce stanowią kolejną grupę produktów dostarczających węglowodanów. Oprócz węglowodanów są bogatym źródłem składników mineralnych, witamin, mikroelementów i błonnika pokarmowego. W diecie małego dziecka powinno ograniczać się stosowanie takich warzyw, jak szczaw, rabarbar, szpinak, gdyż zawierają one w większych ilościach kwas szczawiowy, który wiążąc wapń zubaża ustrój w ten pierwiastek. Słodyczy podajemy mało, gdyż zmniejszają one łaknienie i przyczyniają się do rozwoju próchnicy zębów. Natomiast wartym polecenia jest miód. Zawiera on łatwo przyswajalne cukry - glukozę i fruktozę, biopierwiastki (wapń, sód, magnez, żelazo, fosfor), aminokwasy, enzymy i witaminy, zwłaszcza B_2, C, H, PP Miód wpływa korzystnie na układ trawienny, wspomaga pracę wątroby, żołądka, pobudza perystaltykę jelit, hamuje namnażanie się chorobotwórczych bakterii jelitowych, poprawia pracę nerek i łagodzi schorzenia skóry, ma również działanie przeciwzapalne.

Z całkowitej puli białka dostarczanego w tym czasie dziecku w diecie ok. 60% powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja, mleko). Mięso powinno być chude, gotowane i rozdrobnione (siekane lub mielone).

Do najbardziej odpowiednich potraw należą gotowane klopsiki i pulpety z mięsa lub ryby, a także kotleciki mielone, smażone oraz gotowane mięso cielęce, drobiowe, królicze. Nie podajemy małym dzieciom mięsa tłustego (np. wieprzowego), wędzonego, peklowanego, ponieważ jest ono ciężko strawne. Z wędlin najlepiej podawać te, które zawierają chude mięso, a więc szynkę, chudy baleron, polędwicę lub przygotowaną przez siebie pieczeń krojoną w plasterki.

Dziecko w okresie poniemowlęcym powinno otrzymywać 1 jajo dziennie zwłaszcza w te dni, gdy nie otrzymuje mięsa. Białko jaja kurzego zostało uznane, ze względu na skład, za białko wzorcowe, natomiast żółtko jest bogatym źródłem tłuszczu, energii, żelaza i witamin. Jaja podajemy gotowane na miękko lub jako dodatek do potraw, gotowane na twardo może być podane tylko drobno posiekane, np. w postaci różnych past do chleba. Nie podajemy jaj surowych, które są trudno trawione. Przed rozbiciem, a także gotowaniem jaja należy starannie umyć! (aby zapobiec ewentualnemu zakażeniu salmonellą).

Wypijanie przez dzieci w wieku 1-3 lat ok. 650 ml mleka krowiego dziennie oprócz dostarczenia odpowiedniej ilości wartościowego białka, zapewnia spożycie zalecanej racji żywieniowej wapnia, magnezu i 75% fosforanów. Spożywanie większej ilości mleka przez dzieci w wieku poniemowlęcym jest nieuzasadnione. Zmniejsza się wówczas ilość innych spożywanych przez dziecko produktów. Mleko w nadmiarze spożyte powoduje uporczywe zaparcia, ponadto ze względu na małą zawartość żelaza i utrudnienie jego wchłaniania może doprowadzić do niedokrwistości.

Należy również pamiętać, iż nadmiar białka szkodzi, upośledza pracę nerek, usposabia do tworzenia się kamieni w układzie moczowym, zwiększa ryzyko zachorowania na miażdżycę, jest odpowiedzialne za utratę wapnia z ustroju.

Pokrycie zapotrzebowania na składniki mineralne wymaga uwzględnienia w diecie produktów zawierających wapń, fosfor, żelazo, magnez, jod i innych pierwiastków śladowych. Zapotrzebowanie na wapń w wieku dziecięcym jest duże i wynosi 800-1000 mg/dobę. Dla większości dzieci źródłem wymienionych minerałów jest odpowiednia ilość mleka, serów, jaj i warzyw liściastych.

Zapotrzebowanie na napoje wynosi w tym okresie ok. 950 ml/dobę.

Należy przestrzec przed nadmierną podażą płynów, szczególnie słodzonych soków owocowych, które mogą znacznie upośledzać łaknienie dziecka. Najlepiej do picia podawać naturalne soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru, wody mineralne, herbatki owocowe, nie dosładzając ich. Dziecko nie będzie zgłaszało zapotrzebowania na słodkie napoje, jeśli oczywiście nie nauczymy go tego. To dorośli mają nawyki żywieniowe, dziecko z chęcią wy-

pije zwykłą przegotowaną wodę, aby zaspokoić pragnienie. Dzieci nie powinny także pić dużej ilości słodkich, sztucznie barwionych napojów gazowanych, które często zawierają sorbitol czy sacharynę. Niewskazane są również dla dzieci napoje typu tonik, ponieważ zawierają chininę (lek stosowany w leczeniu malarii).

Prawidłowo rozwijające się zdrowe dziecko powinno już w 2 roku życia otrzymywać potrawy tak przyprawione, aby miały swój przewidziany dla nich smak. Stosując przyprawy do potraw zawsze preferujemy przyprawy naturalne (zioła, kwasy z owoców i świeżych warzyw). Mogą też być stosowane małe ilości przypraw korzennych, takich jak pieprz, poza tym można używać niewielkich ilości musztardy czy kwasku cytrynowego.

Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 rok życia)

W tym okresie roczne tempo przyrostu masy ciała i wzrostu jest podobne do poprzedniego okresu i wynosi 2,5 kg i ok. 8-10 cm. Nie obserwuje się gwałtownych skoków w przyroście masy ciała i długości. Z żywieniem dziecka jest już mniejszy problem, gdyż może ono jeść zasadniczo wszystko to, co dorośli (z wyjątkiem potraw ciężko strawnych).

Dzieci chodzące do przedszkola otrzymują cztery posiłki w ciągu dnia, tzn. śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację.

Rozkład procentowy energii dostarczanej z poszczególnymi posiłkami jest następujący:
- Śniadanie - 25%, ok. 450 kcal
- Obiad - 35%, ok. 630 kcal
- Podwieczorek - 15%, ok. 270 kcal
- Kolacja - 25%, ok. 450 kcal.

Białko powinno pokrywać 10-13% zapotrzebowania energetycznego (w tym 60% białko zwierzęce), tłuszcz - ok. 30%, a węglowodany - ok. 58%. Oprócz odpowiedniego doboru potraw i ich podziału na poszczególne posiłki musimy również zwracać uwagę na wiele czynników dodatkowych. Mają one wpływ zarówno na apetyt dziecka, jak i na trawienie oraz przyswajanie pokarmów. Dotyczy to głównie przestrzegania godzin posiłków, pogodnego nastroju przed i w trakcie posiłków. Podając posiłki dziecku należy zwracać uwagę na staranne przyrządzanie potraw oraz na estetyczne nakrycie stołu i sposób podania. Naczynia przeznaczone dla dziecka powinny być ładne, kolorowe lub białe ozdobione postaciami, np. ze znanych dziecku bajek. Warunki bowiem, w jakich dziecko spożywa posiłek, pobudzają wydzielanie soków trawiennych i jego zainteresowanie jedzeniem.

Dziecko w tym wieku powinno już samodzielnie jeść, posługując się nożem i widelcem. Należy zwracać uwagę, aby połykało ono pokarmy dobrze pogryzione, gdyż tylko takie mogą być prawidłowo trawione. Bardzo istotna jest odpowiednia temperatura pokarmów, które nie powinny być ani nadmiernie wystudzone, ani też gorące.

Żywienie dzieci w okresie szkolnym (7-16 rok życia)

Żywienie dzieci szkolnych i młodzieży w okresie dojrzewania wymaga dostarczenia większej ilości energii i składników odżywczych ze względu na przyspieszone tempo rozwoju fizycznego. Charakteryzuje się ono w omawianym okresie życia dwoma tzw. skokami wzrostowymi (skok wzrostowy wczesny lub szkolny i skok pokwi tanio wy). Również intensywna praca ucznia w szkole jest dodatkowym czynnikiem, który warunkuje wielkość i skład posiłków dzieci w tym wieku.

Racjonalne żywienie powinno obejmować produkty z każdej grupy zgodnie z tzw. piramidą zdrowia, a więc:
- Produkty zbożowe, zawierające złożone węglowodany. Są one źródłem energii i powinny być spożywane w czasie każdego posiłku, w postaci kasz, makaronów i różnego rodzaju pieczywa.
- Warzywa i owoce, soki, desery - jako dodatki do posiłków.
- Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja - które dostarczają łatwo przyswajalnego żelaza, białka oraz witamin, głównie z grupy B, i powinny być spożywane w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia. Dieta powinna zawierać więcej ryb, a ograniczać spożycie tłustych mięs, wędlin i podrobów.
- Tłuszcze - jako źródło energii, witamin A, D, E, K, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego dostarczają kwasów tłuszczowych nasyconych, natomiast oliwa i oleje roślinne uzupełniają dietę w kwasy tłuszczowe nienasycone.
- Mleko i przetwory mleczne (jogurty, kefiry, sery twarogowe, podpuszczkowe i pleśniowe), które są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia. Zapotrze-

bowanie na ten pierwiastek w okresie intensywnego wzrostu jest bardzo duże, wynosi 800-1200 mg/dobę i jest większe niż w jakimkolwiek innym okresie życia z wyjątkiem ciąży.

Wapń to podstawowy budulec kości i zębów (w nich znajduje się 99% wapnia, a tylko 1% w tkankach miękkich i w płynach ustrojowych), potrzebny jest on także do prawidłowego funkcjonowania mięśni, w tym mięśnia sercowego, bierze udział w przewodzeniu impulsów nerwowych i w procesach krzepnięcia krwi, aktywuje enzymy odpowiedzialne za prawidłowe trawienie tłuszczy. Mała zawartość wapnia w diecie dzieci i młodzieży zagraża nieprawidłowym rozwojem kości, nasileniem zmian krzywiczych oraz rozwojem osteoporozy w wieku późniejszym.

Najwięcej i najlepiej przyswajalnego wapnia zawarte jest w mleku.

Jedna szklanka mleka pokrywa 25% dziennego zapotrzebowania na wapń i pod względem jego zawartości równa się:
100 g mleka skondensowanego, 400 g serka homogenizowanego, 35 dag sera białego, 50 g serka topionego, 2 cienkim plasterkom sera żółtego, 20 leniwym pierogom, 2 dużym bochenkom chleba białego, 2,5 kg kaszy gryczanej gotowanej, 40 dag soi gotowanej, 5 kotletom schabowym, 4 kg szynki, 1 kg dorsza wędzonego, 6 kulkom lodów, 25 dag orzechów włoskich, 1 kg pomarańczy, 8 kg jabłek, xh kg kapusty, V-2 kg brokułów.

Dziecko wraz z rozpoczęciem nauki szkolnej rozpoczyna okres wytężonej pracy, którą śmiało możemy porównać z pracą ludzi dorosłych. Ponadto znajduje się ono w okresie intensywnego rozwoju, nie zawsze też ma odpowiednio zorganizowany tryb życia szkolnego i domowego. Z tego powodu żywieniu dzieci w wieku szkolnym należy poświęcić baczną uwagę, gdyż popełnia się tu nieraz więcej błędów niż w żywieniu dzieci młodszych.

Dieta dziecka w tym okresie składa się z 3 podstawowych posiłków i 1 lub 2 dodatkowych.

Pierwsze śniadanie

Dziecko powinno wyjść z domu po zjedzeniu pełnowartościowego śniadania i zabrać z sobą drugie śniadanie do szkoły. Dość powszechnym błędem jest niedocenianie znaczenia pierwszego śniadania. Odbija się to fatalnie na zdrowiu i samopoczuciu dziecka. Posiłek ten powinien stanowić ok. 25% wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej i składać się z produktów reprezentujących wszystkie lub prawie wszystkie grupy produktów spożywczych, tj. z mleka, mięsa lub jaj, warzyw lub owoców i produktów zbożowych.

Podawanie samej zupy mlecznej jest niewystarczające.

Drugie śniadanie

Łącznie z pierwszym śniadaniem powinno zapewnić dziecku 35-40% wartości dziennej racji pokarmowej. Jest bardzo ważną pozycją w jadłospisie dziecka szkolnego, które niejednokrotnie spiesząc się rano do szkoły nie zjada całkowicie pierwszego śniadania. Zmniejszenie stężenia glukozy we krwi u dzieci spożywających posiłki w dużych odstępach czasu występuje szybciej i objawia się zmęczeniem oraz upośledzeniem koncentracji uwagi.

Podstawą drugiego śniadania zabieranego z domu do szkoły powinno być różnego rodzaju pieczywo mieszane z dodatkiem masła i produktu bogatego w pełnowartościowe białko (ser, jajo, mięso lub wędlina, ryba) oraz owoce lub niektóre warzywa, np. ogórek, papryka czy rzodkiewka. Nie należy dawać dzieciom zamiast drugiego śniadania przygotowanego w domu pieniędzy na jego kupno, gdyż najczęściej kupią za nie słodycze.

Obiad

Dziecko powinno spożywać obiad świeżo przygotowany po przyjściu ze szkoły lub zjeść obiad w szkolnej stołówce.

Posiłek ten, stanowiąc prawie połowę dziennego zapotrzebowania energetycznego (30-40%), powinien być sporządzony z uwzględnieniem wszystkich grup produktów spożywczych i składać się z 2 dań. Zwyczajowo drugie danie obiadowe uważamy za ważniejsze, gdyż składa się z:

- pełnowartościowego białka (złożonego z mięsa, ryb, jaj, sera),
- z ziemniaków lub potrawy mącznej, np. kaszy, makaronu,
- potrawy z warzyw, najlepiej w postaci surówki.

Do tak skomponowanego drugiego dania zupa jest niejako tylko uzupełnieniem, powinna być ubogoenergetyczna i składać się z sezonowych warzyw lub owoców. Jeśli natomiast drugie danie obiadowe jest uproszczone, np. tylko makaron lub ryż z owocami - zupa powinna być posiłkiem głównym i za-

wierać wiele różnorodnych produktów, łącznie z mięsnym dodatkiem.

Rola obiadu (a w niektórych rodzinach kolacji) nie sprowadza się tylko do zaspokojenia głodu. Wspólnie spożywany obiad sprzyja utrwalaniu rodzinnej atmosfery i większego wzajemnego zrozumienia, zwłaszcza spraw dzieci.

Kolacja

Stanowi podobnie jak śniadanie 25-30% całodziennego wyżywienia, składem produktów może odpowiadać posiłkowi rannemu.

Należy jeszcze raz przypomnieć, iż okres dojrzewania to czas bardzo szybkiego wzrostu i wynikającego z tego szczytowego zapotrzebowania na substancje odżywcze. Niedobór, dotyczący którejkolwiek z grup podstawowych produktów żywieniowych, może zahamować wzrost i dojrzewanie płciowe. Niemożliwe jest określenie dobowego zapotrzebowania na poszczególne składniki pokarmowe i energię u poszczególnych dzieci ze względu na znaczne zróżnicowanie szybkości wzrastania. W tym okresie życia dzieci i młodzież zaczynają wykazywać różnorakie zainteresowania. Szczególnie ważne, z punktu widzenia prawidłowego żywienia, jest zainteresowanie sportem i jego intensywne uprawianie. Nastoletni sportowcy potrzebują znacznie więcej energii niż równolatkowie, którzy prowadzą bardziej siedzący tryb życia. Dwie godziny treningu wymagają dodatkowej dobowej podaży ok. 800-1700 kcal.

Bardzo ważna jest prawidłowa edukacja żywieniowa dojrzewającej młodzieży. Wykształcenie dobrych nawyków żywieniowych nastolatków powinno sprawić, że będą się prawidłowo odżywiać przez całe życie.

Wegetarianizm

Dla większości ludzi na świecie głównym źródłem żywności jest pokarm roślinny, szczególnie ziarna zbóż. Produkty te nie zawierają wystarczającej ilości egzogennych aminokwasów, ponadto ogólna ilość białka jest w nich mniejsza niż w produktach zwierzęcych. Jest to również białko ciężej strawne niż zwierzęce. Mimo to coraz więcej ludzi przechodzi na dietę bezmięsną - wegetariańską. Dieta ta może być pod względem odżywczym zrównoważona w wyniku uważnego i świadomie projektowanego jadłospisu. Jego zasadą powinien być dobór składników wzajemnie się uzupełniających. Należy powiedzieć,

Ryc. 33.1. Piramida zasad żywienia wegetarian.

że wegetarianizm u dzieci najczęściej jest wyborem sposobu żywienia preferowanym przez rodziców.

Wegetarianie różnią się między sobą. I tak - osoby konsumujące jaja są *owowegetarianami*, mleko - *laktowegetarianami*, jedzące wyłącznie warzywa - *weganami*. Inny rodzaj diety wegetariańskiej - *makrobiotycznej* jest zupełnie nieodpowiedni dla dzieci. Jest to dieta bezmleczna i okresowo bezmięsna, dodatkowo związana z filozofią uzależniającą rodzaj przyjmowanego pokarmu od pory roku i pokarmów spożywanych łącznie. Dieta ta, w której stosuje się tylko produkty zbożowe, jest uboga w białko, wapń i witaminy. Ścisłe przestrzeganie takiego sposobu żywienia może doprowadzić do poważnych zaburzeń rozwojowych dziecka, a nawet śmierci. Natomiast *dieta brasariańska* to utopia, polegająca na życiu dzięki świeżemu powietrzu i promieniom słońca.

W celu oceny możliwości stsowania diety wegetariańskiej u dzieci należy przyjrzeć się jej bliskim i odległym skutkom. Bliskie skutki to przede wszystkim duże niebezpieczeństwo niedożywienia, niedoborów białkowych, tłuszczowych i węglowodanowych, co może w sposób oczywisty upośledzać prawidłowy rozwój dziecka i być przyczyną wtórnego niedoboru masy ciała i wzrostu. W diecie wegetariańskiej występuje także niedobór witamin B_2, B_{12}, D_3, biopierwiastków (wapnia, cynku, czasem żelaza) i obecność wynikłych z tego powodu zaburzeń.

Natomiast odległe skutki diety wegetariańskiej jako antidotum na zagrożenie chorobami cywilizacyjnymi są przedmiotem ciągłych badań. Udowodniono np., iż śmiertelność z powodu choroby niedo-

krwiennej serca jest mniejsza o 24% u dorosłych wegetarian. Ponadto wegetarianie rzadziej chorują na raka, cukrzycę, udary mózgu, występuje u nich także mniejsze stężenie cholesterolu i niższe ciśnienie krwi.

Produkty zalecane w żywieniu dzieci zdrowych

Żywność funkcjonalna

Żywność funkcjonalna - to produkty spożywcze, które poza tradycyjnie uznaną wartością odżywczą mogą korzystnie wpływać na zdrowie człowieka i są stosowane w zapobieganiu i leczeniu chorób oraz promowaniu zdrowia.

Żywność ta stosowana u zdrowych dzieci powyżej 3 roku życia może mieć odległy wpływ na zmniejszenie częstości występowania chorób cywilizacyjnych wieku dorosłego (choroby krążenia, nowotworowe, przewodu pokarmowego).

Do żywności funkcjonalnej zaliczamy produkty zawierające specyficzne składniki pokarmowe, tj. probiotyki, błonnik pokarmowy i inne prebiotyki, antyoksydanty (witaminy C i E, glutation), długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe, składniki mineralne i inne, np.:

- allicyna zawarta w czosnku i cebuli - działa przeciwbakteryjnie, wzmaga odporność, zmniejsza stężenie cholesterolu, zapobiega zlepianiu się płytek krwi,
- pektyny zawarte w cytrusach i jabłkach - mają działanie anty nowotworowe,
- katechina zawarta w herbacie - również zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów,
- czerwone wino, melony, tran - zapobiegają zlepianiu się płytek krwi, a zatem powstawaniu zakrzepów,
- chlorofil - składnik zielonych liściastych warzyw - wzmaga wytwarzanie erytrocytów (lepiej niż kuracja żelazem), poprawia wykorzystanie białka, pracę układu krążenia, tarczycy,
- indole, ditioltiony - zawarte w takich warzywach, jak: brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, rzeżucha, jarmuż, rzodkiewka, rzepa, brukiew, gorczyca, kalarepa, chrzan - przeciwdziałają czynnikom rakotwórczym.

Prebiotyki - są to nie podlegające trawieniu składniki pożywienia, ulegające fermentacji w przewodzie pokarmowym, które selektywnie pobudzają wzrost lub aktywność wybranych szczepów bakterii jelitowych. Przez korzystną zmianę składu mikroflory jelitowej mogą one wpływać na poprawę stanu zdrowia gospodarza. W ostatnich latach wykazano, iż szczególne znaczenie w żywieniu odgrywają niestrawionę oligosacharydy i błonnik pokarmowy, które mają zdolność selektywnego pobudzania wzrostu bifidobakterii. Dominacja tych bakterii w składzie flory jelitowej jest uważana za korzystną.

Naturalne źródła prebiotyków to: otręby pszenne, karczochy, cykoria, cebula, czosnek, pory, szparagi oraz banany. Podobną rolę pełnią oligosacharydy pokarmu kobiecego. Prebiotyki oprócz udziału w regulacji równowagi flory jelitowej działają również przeciwnowotworowo, immunostymulująco, przeciwmiażdżycowo. Powodując zwiększenie wchłanialności wapnia w jelitach przeciwdziałają osteoporozie.

Probiotyki - to żywe mikroorganizmy, które po spożyciu wywierają korzystny wpływ na organizm gospodarza, przywracając równowagę mikroflory jelitowej, wspomagają przebieg procesów trawiennych i odpornościowych.

Przewód pokarmowy, pochwa i skóra są skolonizowane przez bakterie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania tych organów. Bakterie, które żyją w przewodzie pokarmowym (ok. 400 gatunków), określane są jako flora jelitowa. Ich skład jest charakterystyczny dla poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego. Jakość flory jelitowej zależy od równowagi pomiędzy różnymi gatunkami bakterii. Każdy gatunek konkuruje z innymi, co zapobiega nadmiernemu namnożeniu się któregokolwiek z nich. Ta równowaga może zostać zaburzona przez długotrwały stres, antybiotykoterapię, nieodpowiednią dietę, znaczne zmiany temperatury.

Zdecydowaną większość mikroflory jelitowej stanowią bakterie fermentacji mlekowej (*Bifidobacteria, Lactobacillus).* Ich obecność chroni ustrój przed chorobotwórczymi bakteriami i grzybami. Bakterie te wspomagają również trawienie i przyswajanie przez nasz organizm wielu korzystnych substancji. Bakterie, które występują w jelicie grubym, ułatwiają również wchłanianie żelaza, fosforu i wapnia, wytwarzają witaminy z grupy B, biotynę oraz witaminę K. W wyniku regulacji wchłaniania cholesterolu z jelit zapobiegają miażdżycy. Dzięki wy-

mienionemu pozytywnemu działaniu większość szczepów bakterii kwasu mlekowego jest zaliczana do probiotyków.

Przyjazne bakterie *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* zaczęto dodawać do mlecznych napojów, jogurtów, kefirów. Wprowadzane są one do uprzednio spasteryzowanego mleka lub śmietanki. Pałeczek kwasu mlekowego w kefirach i jogurtach jest bardzo dużo - co najmniej 10 min w centymetrze sześciennym. Aby łatwo można było odróżnić napoje tradycyjne od wzbogaconych probiotykami, do tych ostatnich dodaje się przedrostek „bio", np. biojogurt, biokefir itp. Napoje te powinny znaleźć się w codziennej diecie dziecka. Szczególnie istotne jest to w razie występowania u dzieci:

- biegunki poantybiotykowej - gdyż wówczas probiotyki przywracają naturalną równowagę flory jelitowej,
- biegunki zakaźnej - pożyteczne bakterie utrudniają bowiem kolonizację jelit przez bakterie chorobotwórcze,
- zespołu jelita drażliwego - bakterie pobudzają motorykę przewodu pokarmowego i łagodzą dolegliwości związane z chorobą,
- infekcji bakterią *Helicobacter pylori* - probiotyki przyspieszają bowiem regenerację błon śluzowych i przywracają prawidłową florę jelit po stosowanym leczeniu,
- alergii pokarmowej - probiotyki ograniczają przepuszczalność błony śluzowej jelit, przez co zmniejszają występowanie objawów,
- nietolerancji cukru mlecznego - laktozy - przyjazne bakterie wytwarzają enzym, który umożliwia trawienie i wchłanianie tego cukru,
- zubożenia diety w witaminy, zwłaszcza grupy B - bakterie jelitowe same je wytwarzają,
- nawrotowych zakażeń - gdyż regularne picie jogurtów znacznie zwiększa odporność organizmu na skutek zwiększenia syntezy przeciwciał w wyniku stymulacji układu odpornościowego.

W zależności od zastosowanych szczepów bakterii fermentacji mlekowej napoje mleczne różnią się właściwościami smakowymi, profilaktycznymi i leczniczymi. Najszersze zastosowanie mają wspomniane już jogurty (zawierają takie bakterie kwasu mlekowego, jak *S. thermophilus, Lb. Bulgaricus, Lb. Acidophilus, Bifidobacterium sp.).* Ponadto jogurt to świetne źródło dobrze przyswajalnego wapnia, dostarcza witamin nie tylko z grupy B, ale i witaminę A.

Kefiry - oprócz szczepów bakterii fermentacji kwasu mlekowego zawierają drożdże (*Saccharomyces cerevisiae, S. unisporus).*

W leczeniu zatruć pokarmowych (wywołanych przez *Salmonella, Shigella, Escherichia coli),* biegunek, zaparć i innych zaburzeń przewodu pokarmowego sprawdzone w praktyce jest także mleko acidofilne - przygotowane z mleka pasteryzowanego z użyciem czystych kultur bakterii kwasu mlekowego *(.Lactobacillus acidophilus).*

Synbiotyki - żywność zawierająca zarówno pre-, jak i probiotyki.

Żywienie dziecka chorego

Żywienie dietetyczne stosowane u dzieci chorych nie powinno być synonimem żywienia niesmacznego i nieatrakcyjnego. Wręcz przeciwnie, należy dbać 0 to, aby posiłki były apetyczne i sprawiały dziecku przyjemność. Ważne jest urozmaicenie, estetyka 1 preferencja przez dziecko podawanych potraw, gdyż posiłki nielubiane zazwyczaj są źle tolerowane.

Posiłki dietetyczne powinny obejmować produkty zawierające odpowiedni zestaw dozwolonych składników. W zależności od stanu zdrowia dziecka dietę powinien modyfikować lekarz.

Zasady dietetyczne w stanach alergii i nietolerancji pokarmowej

W ostatnich latach obserwuje się narastającą częstość występowania chorób alergicznych, co uzasadnia uznanie tych schorzeń za jeden z najistotniejszych obecnie problemów zdrowotnych. Alergia pokarmowa zasługuje na szczególną uwagę. Charakteryzuje się ona różnorodnością objawów, które mogą wystąpić już w najmłodszym wieku. Dotyczą głównie skóry (ciemieniucha, wysypka, nadżerki wokół uszu, ust, odbytu), przewodu pokarmowego (wymioty, biegunka, kolki jelitowe, zaparcia), układu nerwowego (drażliwość, omdlenie), układu oddechowego i uszu (przewlekły nieżyt nosa, chrypka, kaszel, nawracające zapalenie płuc, zapalenia ucha).

Alergeny pokarmowe (trofoalergeny) są to związki biologiczne pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego,

stanowiące jeden ze składników pożywienia. Obserwacje praktyczne wskazują, że często niejeden, lecz więcej pokarmów (zawierających jeden lub kilka alergenów) jest odpowiedzialnych za występowanie objawów, dając obraz tzw. alergii wieloważnej.

Podstawą leczenia alergii pokarmowej jest *dieta eliminacyjna,* która polega na wykluczeniu składników nietolerowanych przez organizm i wprowadzeniu w ich miejsce składników dobrze tolerowanych, o takich samych wartościach odżywczych. Czas leczenia dietą eliminacyjną ustalamy indywidualnie dla chorego dziecka, uwzględniając rodzaj nietolerowanego pokarmu lub pokarmów oraz nasilenie objawów klinicznych po ich spożyciu. Najlepsze wyniki można uzyskać u dzieci uczulonych na jeden alergen, gorsze w przypadku uczulenia na kilka alergenów. Ponieważ reakcje alergiczne mogą ustąpić klinicznych po kilku miesiącach lub latach stosowania diety, należy w regularnych odstępach czasu powtarzać próby podaży eliminowanego pokarmu, aby niepotrzebnie nie przedłużać diety.

Najczęściej uczulające pokarmy to:
- mleko krowie i produkty mleczne,
- mięso,
- owoce cytrusowe,
- czekolada,
- pszenica (gluten),
- soja,
- orzechy,
- ryby.

Mleko krowie

Białko mleka krowiego odgrywa ogromną rolę w rozwoju alergii pokarmowej wieku dziecięcego, szczególnie u niemowląt i młodszych dzieci. Jest to spowodowane zarówno różnorodnością frakcji białkowych wchodzących w jego skład - potencjalnie uczulających, jak też masywną i częstą ekspozycją. Małe dzieci jedzą bowiem głównie mleko. Dziecko może być uczulone na wszystkie frakcje białkowe zawarte w mleku lub tylko na jedną z nich, przy czym najsilniej alergizujące działanie wykazuje beta-laktoglobulina. Tym faktem należy tłumaczyć różnorodne, zarówno pod względem częstości, jak i nasilenia, objawy występujące u dzieci po spożyciu mleka lub jego przetworów.

Poprawę tolerancji mleka można uzyskać przez jego gotowanie. Białka serwatkowe ulegają wówczas denaturacji, co zmniejsza ich zdolność do immunizacji ustroju. Problem ten jednakże należy zawsze rozpatrywać indywidualnie. Aby zapobiec wczesnej alergizacji dziecka, szczególnie z dodatnim rodzinnym wywiadem alergicznym, należy karmić je w sposób naturalny - piersią, przynajmniej do ok. 6 miesiąca życia. Jeżeli podczas karmienia piersią występują nasilone objawy alergii, matka powinna wykluczyć ze swojej diety produkty potencjalnie mogące alergizować dziecko (przez alergeny dostające się do jej pokarmu). Przede wszystkim jest to mleko i jego przetwory. Następnie, gdy objawy alergii u dziecka nie cofają się, to po wykluczeniu mleka z diety matki karmiącej powinna ona eliminować kolejne produkty wg potencjalnej możliwości alergizacji. Są to drobne pestkowce (truskawki, poziomki, maliny), cytrusy, kakao, czekolada, seler, pietruszka, pomidory.

Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, niemowlęta powinny być karmione mieszankami bezmlecznymi.

Tabela 33.7. Mieszanki bezmleczne

Hydroliza	Białko	Preparat
Diety elementarne - wolne aminokwasy	mieszanina aminokwasów	Neocate, Bebilon Amino, Nutri Junior
Hydrolizaty o znacznym stopniu hydrolizy - małe peptydy	hydrolizat kazeiny	Nutramigen, Alimentum, Pregestymil
	hydrolizat serwatki	Bebilon pepti MCT, Bebilon pepti, Bebilon pepti 2, Nutrilon pepti, Nutrilon pepti plus, Alfare, Pepti Junior, Profilac,
	hydrolizat soi i kolagenu	Pregomin
Hydrolizaty o małym stopniu hydrolizy - większe peptydy	hydrolizaty białek serwatkowych i kazeiny	Enfamil HA, Aptamil HA, Nan HA1, Nan HA2, Humana HA, Milumil HA
Preparaty sojowe	izolat białka sojowego	ProSobee, ProSobee 2, Bebilon Soja, Bebilon Soja 2, Alsoy, Isomil, Humana SL

Podejmując decyzję o zastosowaniu leczenia dietetycznego w razie nietolerancji mleka krowiego, należy również ustalić, który składnik mleka (białko czy cukier) jest główną przyczyną dolegliwości i dobrać odpowiedni preparat. U najmłodszych dzieci bowiem nadwrażliwość na białka mleka krowiego często współistnieje z nietolerancją laktozy (cukier mleczny).

W stanach nadwrażliwości na białka mleka krowiego w leczeniu dietetycznym można stosować mieszanki bezmleczne i homogenizowane białka mięsa innych gatunków zwierząt (kurczak, królik, indyk).

Mieszanki bezmleczne

Są oparte na hydrolizatach białka mleka krowiego (kazeiny lub białek serwatkowych) lub na izolowanym białku sojowym. Te ostatnie powinny być stosowane dopiero po ukończeniu przez dziecko 3 miesiąca życia.

Hydrolizaty, ze względu na stopień hydrolizy białka (podziału na aminokwasy), dzielimy na:

Hydrolizaty o znacznym stopniu hydrolizy, tzw. mieszanki hipoalergiczne.

Hydrolizie w tych mieszankach może być poddana zarówno kazeina (np. Nutramigen), jak i białka serwatkowe (np. Alfare).W leczeniu alergii pokarmowej preferowane są hydrolizaty kazeinowe, ponieważ wykazują słabszą zdolność alergizacji niż hydrolizaty białek serwatkowych. W mieszankach tych w wyniku hydrolizy białko mleka krowiego zostało rozłożone do struktur podstawowych (aminokwasów, oligo- i polipeptydów).

Preparaty te praktycznie nie wykazują właściwości alergizujących i ponad 90% alergików może je spożywać bez ryzyka występowania objawów uczuleniowych. Różnią się między sobą zawartością laktozy i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych MCT. Preparaty ubogo- lub bezlaktozowe o dużej zawartości tłuszczu w postaci MCT wykorzystuje się do leczenia ciężkich stanów alergii pokarmowej we wstępnym etapie leczenia.

Hydrolizaty o częściowym stopniu hydrolizy, tzw. mieszanki hipoantygenowe. Ich zastosowanie sprowadza się głównie do działań profilaktycznych u najbardziej zagrożonych alergią pokarmową dzieci, a są to:

- niemowlęta karmione sztucznie,
- dzieci z rodzin obciążonych alergią (chorzy rodzice, rodzeństwo),
- dzieci zdrowe, do których diety wcześnie wprowadzono stałe pokarmy; niedojrzałość przewodu pokarmowego usposabia bowiem do alergizacji.

Mieszanki hipoantygenowe mają międzynarodowe oznaczenie HA, np. Nan HA.

Preparaty mlekozastępcze cechuje charakterystyczny smak, najczęściej dość dobrze tolerowany przez dzieci, będący jednak zmartwieniem dla rodziców. Trzeba pamiętać, że preparaty te mają przede wszystkim właściwości lecznicze i najważniejsza jest ich skuteczność, a smak i zapach to sprawa drugoplanowa. Można go częściowo zmienić, dodając np. marchwiankę, naturalne soki owocowe lub warzywne czy węglowodany złożone, np. ryż, tapiokę, kukurydzę (oczywiście, jeśli dziecko nie jest na nie uczulone!). Preparat można podawać również ostudzony, chłodniejszy ma bowiem słabiej wyczuwalny smak i zapach.

W razie wystąpienia złej tolerancji preparatów mlekozastępczych lub braku ich akceptacji można wprowadzić inny rodzaj diety, na przykład z zastosowaniem homogenatów mięsnych.

Preparaty sojowe. W kategorii mieszanek bezmlecznych mieszczą się również preparaty sojowe, gdzie jeden rodzaj antygenu (białko mleka krowiego) zastąpiono innym, potencjalnie mniej uczulającym - białkiem soi. Soja zawiera pełnowartościowe białko, które może być stosowane wymiennie z białkiem zwierzęcym. Niestety, soja po pewnym okresie jej spożywania, może również powodować u niektórych dzieci objawy uczuleniowe. Powinna być zatem stosowana u niemowląt dopiero powyżej 3 miesiąca życia. U młodszych niemowląt niedojrzała bariera śluzówkowa sprzyja zwiększonemu wchłanianiu tego białka z przewodu pokarmowego, narażając na alergizację. Ponadto soja hamuje aktywność trypsyny - enzymu odpowiedzialnego za trawienie białek, co może być przyczyną występowania kolek i bólów brzucha. Białko soi można znaleźć w niektórych przyprawach do wędlin, w mięsach, sałatkach warzywnych, kiełkach soi itp.

Białka mleka krowiego znajdują się również w różnych innych produktach mlecznych, takich jak:

- sery, twarogi, jogurty, serwatka,
- masło i śmietana (to nie tłuszcze mleka uczulają, ale śladowe ilości białka),
- białka mleka krowiego mogą wchodzić w skład niektórych innych produktów (majonezy, wędliny,

konserwy mięsne, margaryna, czekolada, białe pieczywo),występują też w mięsie wołowym i cielęcym.

Homogenizowane białka mięsa innych gatunków zwierząt. Wskazaniem do stosowania tego typu preparatów są specjalne wymogi diety lub po prostu zła tolerancja preparatów mlekozastępczych. Homogenaty mięsne stosujemy zamiennie z mieszankami bezmlecznymi.

Skład homogenatu mięsnego:
- 10-20 g mięsa zwierząt niekopytnych, jak indyk, kurczak lub królik (nie może zawierać mięsa kury, cielęciny, wołowiny!),
- 3-5 g oliwy z oliwek (lub olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany),
- 1-3 g ryżu (lub glukozy czy fruktozy), stopniowo zwiększając do 5 g,
- 70-80 g wody.

Homogenat mięsny przygotowujemy na wywarze z jarzyn.

Do tej grupy produktów zaliczyć można także mieszanki zawierające hydrolizaty mięsa i soi (Peptide 0-2).

Białko jaja kurzego
Stanowi jeden z najbardziej rozpowszechnionych antygenów pokarmowych. Jest to kompleks ok. 20 różnych białek, z których najbardziej immunogenne działanie wykazuje owomukoid i owoalbumina. Reakcje alergiczne występują zarówno po spożyciu jaj surowych, jak i gotowanych. Zdarza się również alergia krzyżowa między białkiem jaja kurzego a mlekiem krowim, mięsem kury, białkiem jaja indyka, gęsi i kaczek.

Również osoby uczulone na ryby mogą wykazywać reakcję alergiczną na jaja (jeśli kury były karmione mączką rybną). Należy też pamiętać, iż niektóre szczepionki (np. przeciw odrze, różyczce, śwince) zawierają w swym składzie białko jaja kurzego, co może być przyczyną poszczepiennej reakcji alergicznej.

Mięso zwierząt
Stosunkowo rzadko powoduje uczulenia. Najczęściej u dzieci występuje nadwrażliwość na mięso wołowe, cielęcinę, mięso kury (ale nie kurczaka). Natomiast u starszych dzieci - na mięso wieprzowe. Należy pamiętać, iż przy stosowaniu diety hipoalergicznej nie podajemy wywaru z mięsa (rosołu), gdyż do wywaru przechodzą najlepiej rozpuszczalne białka, które najsilniej uczulają.

Ryby
Alergia na ryby zdarza się często. Ryby zawierają alergeny pokarmowe o dużej sile uczulającej. Objawy alergiczne mogą wystąpić nie tylko po spożyciu ryb, ale również w wyniku inhalacji (np. pary smażonej czy gotowanej ryby).

Zboża
Zboża są podstawowym pokarmem większości ludzi, a ich białka stanowią 70% całości przyjmowanych białek. W zależności od częstości spożywania różnych rodzajów zbóż w poszczególnych regionach świata, obserwuje się różną częstość ich nietolerancji. Na przykład pszenica jest najczęstszym alergenem w Europie i Ameryce, a ryż w Azji. Coraz częściej opisywane są alergie na ziarno owsa i gryki, związane ze zwiększeniem częstości ich spożycia. Poznano różne zespoły chorobowe, będące następstwem nietolerancji białek zbóż, które zawierają wiele różnych antygenów. Najczęstsze to nietolerancje glutenu - pierwotne i wtórne - oraz alergie. Alergie na białka zbóż następują drogą inhalacyjną (np. pyłkowica, astma piekarzy) oraz drogą pokarmową, powodując różne objawy. Należy podkreślić, iż alergizacja drogą inhalacyjną na ziarna zbóż nie prowadzi do rozwoju alergii pokarmowej na te ziarna ze względu na inny rodzaj występującego alergenu.

Postępowanie dietetyczne jest różne w różnych zespołach chorobowych.

W pierwotnej nietolerancji glutenu (celiakii) i innych glutenowrażliwych zespołach trzewnych podstawą diety jest eliminacja 4 podstawowych zbóż (dieta bezglutenowa). Różnica jest taka, iż w celiakii dietę należy stosować przez całe życie, natomiast w zespołach glutenowrażliwych do ok. 2 roku życia, kiedy to najczęściej ustępują objawy nietolerancji. W alergii na białka zbóż konieczna jest eliminacja tylko tego zboża, które uczula. Najczęściej jest to pszenica, którą trzeba eliminować z diety, zwiększając spożycie pozostałych zbóż, czyli żyta, jęczmienia, owsa, ryżu, kukurydzy, prosa i gryki. Możliwe jest wówczas wytworzenie tolerancji pokarmowej po różnie długim okresie i zaniechanie diety.

Owoce
Najczęściej objawy uczuleniowe występują po spożyciu jabłek i orzechów, następnie owoców cytrusowych, ananasów, papai, kiwi i mango. Często wy-

Tabela 33.8. Warzywa najczęściej wywołujące objawy alergiczne

Strączkowe	Krzyżowe	Słonecznikowate	Baldaszkowate	Psiankowate	Liliowate
Fasola	Brukselka	Słonecznik	Marchew	Pomidor	Czosnek
Groch	Brukiew	Karczoch	Pietruszka	Ziemniak	Cebula
Soja	Kapusta	Sałata	Seler	Papryka	Por
Orzech ziemny	Kalafior		Kminek	Pieprz	Szczypiorek
	Rzepa		Anyż	Bakłażan	Szparagi
	Rzodkiewka				
	Gorczyca				

stępują objawy alergiczne po spożyciu bananów. Trzeba pamiętać, iż w razie uczulenia na lateks może wystąpić alergia krzyżowa - na banany i awokado.

Warzywa

Źródłem alergii mogą być całe warzywa (dotyczy to zresztą również owoców) lub ich części, np. uczula tylko skórka. Własności alergizujące mogą ulegać zmianie pod wpływem np. konserwacji lub gotowania.

W tej grupie należy również zwrócić uwagę na możliwość alergizacji przez „ukryte" alergeny służące jako dodatki smakowe do innych potraw. Na przykład ziarno arachidowe służy jako dodatek spożywczy i smakowy do wielu produktów, np. masła, jogurtów, mięsa, sosów. Jest też używane w piekarnictwie i przemyśle piwowarskim.

Tabela 33.9. Alergeny pyłków roślin, owoców i warzyw dających objawy krzyżowe

Alergen inhalacyjny	Alergen pokarmowy	
	Warzywa	Owoce
Trawy	Pomidor, marchew, seler, groch, soja, burak	Jabłko, śliwa, brzoskwinia, wiśnia, melon, kiwi, orzech
Brzoza	Marchew, seler, ziemniak	Jabłko, śliwa, brzoskwinia, wiśnia, kiwi, orzech laskowy
Chwasty i zioła (rumianek, koper)	Marchew, seler, sałata, ogórek, melon, dynia	Banan, ziarno słonecznika, orzech laskowy i pistacjowy

W ostatnich latach zwrócono uwagę na problem tzw. reakcji krzyżowych, w których objawy alergiczne występują u osób wykazujących jednoczesną nadwrażliwość na alergeny pokarmowe, wziewne lub kontaktowe. Reakcje krzyżowe mogą występować w postaci miejscowej (np. jama ustna) lub uogólnionej. Czasem są bardzo gwałtowne. Przypadkowe spożycie pokarmu może wyzwolić ostry stan, nawet zagrażający życiu.

Kolejny problem wiąże się z substancjami dodatkowymi stosowanymi w procesie produkcji żywności. Stosowanie tych substancji ma przede wszystkim na celu podniesienie jakości produktu spożywczego. Są one nieszkodliwe dla osób zdrowych, mogą jednak u osób predysponowanych wywołać mniej lub bardziej nasilone reakcje alergiczne.

Przyczyną nietolerancji może być każdy ze stosowanych dodatków, najczęściej jednak są nim barwniki spożywcze, benzoesany, glutaminian sodu, siarczyny.

Żywienie dzieci z zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego

Odpływ (refluks) żołądkowo-przełykowy

Istotą odpływu żołądkowo-przełykowego jest cofanie się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku. U części dzieci jest to zjawisko fizjologiczne, związane z niedojrzałością przewodu pokarmowego, które mija samoistnie w 5-8 miesiącu życia. Za występowanie objawów odpowiedzialne są głównie okresowe zmiany napięcia (relaksacja) dolnego zwieracza przełyku -

odgraniczającego przełyk od żołądka. Inne przyczyny to zaburzenia motoryki przełyku i żołądka, nagły wzrost ciśnienia śródbrzusznego (np. przy zmianie pieluch, płaczu, zaparciu) czy współistnienie przepukliny w tej okolicy.

Podstawowe objawy występujące w wieku niemowlęcym to ulewania i wymioty, zwykle poposiłkowe. Dzieci starsze skarżą się na zgagę, pieczenie, bóle za mostkiem i zaburzenia połykania. Najczęściej występującymi powikłaniami są: zahamowanie wzrastania, wynikające z niedoborów energetycznych oraz nawracające zapalenia oskrzeli i płuc, związane z powtarzającymi się epizodami aspiracji soku żołądkowego. Refluks może też powodować bezdechy u niemowląt i być przyczyną zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej.

Poza leczeniem ułożeniowym niemowląt istotne jest leczenie dietetyczne oraz prawidłowa technika karmienia. Należy zwrócić między innymi uwagę na wielkość otworu w smoczku, gdyż zbyt duży powoduje łykanie powietrza wraz z pokarmem. Po karmieniu należy zawsze dopilnować, aby dziecko odbiło połkniętą bańkę powietrza. Nie powinno się przewijać dziecka bezpośrednio po jedzeniu, zwłaszcza nie należy podnosić jego nóżek pionowo do góry.

Leczenie dietetyczne generalnie powinno zaspokajać potrzeby żywieniowe dziecka, a sposób karmienia należy indywidualnie dobrać.

Niekiedy poprawę przynosi zmniejszenie objętości, a zwiększenie częstości posiłków. Również zagęszczanie pokarmów wydaje się zmniejszać nasilenie wymiotów i skracać czas płaczu dziecka. Dla niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym istnieją gotowe, zagęszczane mieszanki mleczne. Natomiast u dzieci starszych zalecana jest dieta normobiałkowa ze zmniejszoną zawartością tłuszczu.

Należy unikać:
- pikantnych przypraw, ziół, mięty, owoców cytrusowych, pomidorów, czosnku, cebuli,
- zimnych i gazowanych napojów, kawy (również bezkofeinowej), herbaty, coca-coli, mleka, czekolady,
- wszystkich potraw wzdymających.

Posiłki nie powinny być zbyt gorące czy zimne i spożywane bezpośrednio przed snem oraz w nocy. Należy dbać o prawidłowe wypróżnienia oraz zredukować masę ciała dziecka, gdy ta jest nadmierna (tab. 33.10).

Tabela 33.10. Mieszanki mleczne stosowane u dzieci z chorobą refluksową

Preparat	Charakterystyka	Uwagi
Bebilon AR	zawiera mączkę z ziaren chlebowca świętojańskiego, zagęszczającą mleko w żołądku i utrudniającą cofanie się pokarmu	modyfikowane mleko dla niemowląt od 2 miesiąca życia; mleko jest łatwo strawne dzięki małej zawartości tłuszczu; stosunek kazeiny do białek serwatkowych 80:20
Enfamil AR	składnikiem zagęszczającym jest naturalna amylopektyna zawarta w skrobi ryżowej	modyfikowane mleko do stosowania od 1 miesiąca życia; profil kwasów tłuszczowych zbliżony do pokarmu naturalnego; stosunek kazeiny do białek serwatkowych 80:20
Nan AR	składnikiem zwiększającym poziom lepkości jest skrobia ziemniaczana	modyfikowane hipoalergiczne mleko do stosowania od 1 miesiąca życia; źródłem białka są tutaj białka serwatkowe, częściowo zhydrolizowane

Zaparcie

Jako zaparcie definiuje się rzadsze oddawanie stolca niż co 3 dni lub też stan, kiedy defekacja wiąże się z wysiłkiem lub bólem.

Zaparcia mają różnorakie przyczyny.

Leczenie dietetyczne odgrywa w każdym z nich ogromną rolę.

W *zaparciach spastycznych*, spowodowanych nadmierną kurczliwością jelita grubego, należy wykluczyć wszelkie pokarmy drażniące jego ścianę. Trzeba więc unikać pokarmów bogatych w błonnik, gruboziarnistych przetworów zbożowych, pokarmów smażonych, zimnych napojów i potraw oraz ostrych przypraw. Należy również zrezygnować z sałatek warzywnych i owoców ze skórką, warzyw wzdymających (kapusta, groch, fasola, bób, czosnek, ce-

buła), owoców suszonych, cytrusowych, ananasa, niegotowanych owoców i warzyw, pomidorów, selerów, ogórków.

W *zaparciach atonicznych* (nawykowych), z ubogą pery stal tyką jelitową, stosujemy dietę bogatoresztkową. Dziecko powinno wówczas spożywać w zwiększonych ilościach takie produkty, jak:

- owoce - truskawki, porzeczki, kiwi, brzoskwinie, agrest, śliwki, jabłka,
- owoce suszone - daktyle, rodzynki, śliwki, figi, brzoskwinie, jabłka,
- warzywa - buraki, marchew, kapustę, kalarepę,
- otręby pszenne - ok. 10 g/dobę,
- ciemne, razowe pieczywo,
- prażoną kukurydzę, chrupki kukurydziane,
- płyny w zwiększonej ilości, najlepiej chłodne - sok jabłkowy, gruszkowy, ananasowy, wodę z miodem (na czczo), kompot z suszonych śliwek, świeże kwaśne mleko, wody gazowane, zawierające sorbitol.

Korzystne działanie błonnika wiąże się z jego zdolnością wiązania wody w jelicie, co zwiększa masę stolca i skraca czas pasażu jelitowego. Ponadto błonnik drażni ściany jelita przez wytworzone w procesie fermentacji nielotne kwasy tłuszczowe, co powoduje rozluźnienie mas kałowych.

Należy jednocześnie ograniczyć podaż pokarmów potencjalnie zapierających, takich jak: mleko, mocna herbata, kakao, sery, ryż, czekolada, potrawy smażone.

Jeśli zaparcia występują u niemowląt, to stosujemy wyżej wymienione soki lub gotowe herbatki ziołowe. Trzeba również zmodyfikować skład bulionu, zwiększając w nim ilość buraczków. Bulion zagęszczamy nie klejem ryżowym, ale kaszką kukurydzianą. Jeśli mimo to nie uzyskujemy oczekiwanego efektu, to dodajemy Vi łyżeczki oliwy z oliwek na każde 100 ml spożywanej zupy.

Biegunka

Ostra biegunka to stan, w którym dziecko oddaje więcej niż 3 wolne stolce w ciągu 12 godzin lub w tym samym czasie jeden z obecnością krwi, śluzu lub ropy. Definicja ta nie odnosi się do niemowląt karmionych wyłącznie piersią, gdyż mogą one fizjologicznie oddawać znacznie więcej niż 3 stolce na dobę. U tych dzieci rozpoznajemy biegunkę, gdy zwiększa się częstość lub zmienia charakter stolców. Organizm ludzki do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiednich ilości wody i elektrolitów (soli mineralnych). Biegunka powoduje ich utratę, a nieuzupełnione doprowadzają do różnych zaburzeń. Odwodnienie to najważniejsze powikłanie ostrej biegunki, które może stanowić zagrożenie życia, szczególnie dla niemowląt i małych dzieci oraz ludzi starszych. Od jego nasilenia zależy wybór postępowania leczniczego. Ciężkie odwodnienie wymaga leczenia przez dożylne podawanie płynów w warunkach szpitalnych.

Leczenie ostrej biegunki można prowadzić w domu wyłącznie u niemowląt powyżej 3 miesiąca życia, natomiast gdy niemowlę jest młodsze należy niezwłocznie zasięgnąć konsultacji lekarskiej. U starszych dzieci alarmujące objawy odwodnienia wymagające konsultacji to: płacz bez łez, zapadnięte gałki oczne, suchy język, rzadkie i skąpe oddawanie moczu.

Współczesne leczenie ostrych biegunek o lekkim i średnim przebiegu oprócz uzupełniania zaistniałych niedoborów obejmuje postępowanie dietetyczne, istotne dla zapewnienia odpowiedniej podaży energii choremu dziecku.

Leczenie dietetyczne niemowląt w ostrym stanie biegunkowym polega na przerwaniu karmienia na okres 4-6 godzin (dieta wodna). W tym czasie niemowlę otrzymuje wyłącznie dietę pektynową w postaci zupy marchwiowej (tzw. marchwianki), a starsze niemowlęta również papkę z surowych tartych jabłek.

Przygotowanie zupy marchwiowej:
marchew oczyszczoną (500 g) zalać wodą (1 l), gotować 1-2 godziny, zmiksować, dopełnić wodą do 11, dodać szczyptę soli i zagotować.

Następnie zupę należy przelać do wy sterylizowanych butelek i przechowywać w chłodnym miejscu (najlepiej w lodówce). Ilość podawanej marchwianki powinna pokryć zapotrzebowanie wodne niemowlęcia. W razie niechęci do jedzenia lub skłonności do wymiotów zupa powinna być chłodna i podawana w małych ilościach, ale często. Marchwianka jest idealnym napojem w biegunce. Wchłania ona w jelitach gazy, bakterie i ich jady, uspokaja nadmierną perystaltykę jelitową, działa osłaniająco na błonę śluzową, poprawia proces wchłaniania w jelitach, zawiera potrzebne składniki mineralne. Zamiast zupy marchwiowej lub oprócz niej stosuje się inne

Tabela 33.11. Dieta bogatobłonnikowa

Produkty	Zalecane	Niezalecane
Pieczywo	czerstwe, żytnie, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, razowe	świeże, pszenne, pieczywo cukiernicze
Kasze	gryczana, jęczmienna, jaglana, płatki owsiane	manna, kukurydziana, krakowska, ryż
Mleko i jego przetwory	odtłuszczone świeże i zsiadłe, kefir i jogurt, twaróg i biały ser z chudego mleka	tłuste mleko, kefir, jogurt, tłusty twaróg i ser podpuszczkowy, sery topione
Jaja	do 2 sztuk na tydzień	duże ilości żółtek
Mięso i wędliny	cielęcina, wołowina, królik, kura, indyk, chuda szynka i polędwica	baranina, wieprzowina, dziczyzna, podroby, gęsi, kaczki, tłuste wędliny, pasztety
Ryby	dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, karaś, lin, leszcz	tłuste ryby: halibut, łosoś, węgorz, makrela
Tłuszcze	oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, arachidowy, oliwa z oliwek, masło	pozostałe
Ziemniaki	gotowane, pieczone, puree	frytki, smażone, duszone, placki ziemniaczane
Warzywa	surowe, soki warzywne, warzywa gotowane i duszone bez tłuszczu	smażone, duszone z tłuszczem
Zupy	jarzynowe, krupniki, owocowe, mleczne	na tłustych mięsnych wywarach ze śmietaną lub zasmażką
Sosy	na odtłuszczonych wywarach mięsnych lub jarzynowych, bez zasmażki	majonez, tatarski, sosy na tłustych wywarach, z zasmażką lub śmietaną
Napoje	słaba herbata, kawa zbożowa bez cukru, zioła, odtłuszczone mleko, jogurty, kefiry	mocna herbata, kawa, kakao, czekolada, tłuste mleko
Potrawy mięsne, półmięsne, rybne	gotowane, pieczone w folii, duszone bez dodatku tłuszczu	smażone na tłuszczu, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu
Potrawy z mąki	pierogi leniwe, kopytka, pierogi z owocami	naleśniki, racuchy, smażone lub odsmażane na tłuszczu
Owoce	wszystkie	
Cukier i słodycze	powidła, cukier, miód, dżemy i syropy niskosłodzone	słodycze z tłuszczem i alkoholem, czekolada, pralinki, konfitury, przetwory wysokosłodzone
Desery	owoce, kompoty, galaretki, musy owocowe	torty, lody, ciasta z kremem
Przyprawy	cynamon, wanilia, koperek, liście laurowe, ziele angielskie	sól i pozostałe w ograniczonych ilościach

płyny, takie jak: gotowy preparat Gastrolit, Saltoral, słabą herbatkę czy suszone czarne jagody.

Zalecana ilość płynów dla dziecka z biegunką:

- Niemowlęta - pierwsze 4-6 godzin - 50-100 ml/kg masy ciała, a następnie ok. 10 ml/kg masy ciała po każdym płynnym stolcu.
- Dzieci 2-3 rok życia - pierwsze 4 godziny - 50 ml/kg masy ciała, a następnie ok. 10 ml/kg masy ciała po każdym płynnym stolcu.
- Dzieci starsze - pierwsze 4 godziny - 500 ml (do zaspokojenia pragnienia), a następnie 100-200 ml po każdym płynnym stolcu.

Po zakończeniu stosowania diety wodnej przechodzimy na karmienie mieszankami mlecznymi odpowiednimi dla wieku dziecka. Obecnie w większości przypadków nie ma wskazań do rutynowego stosowania preparatów bezmlecznych czy bezlaktozowych. Dzieci powinny być karmione mieszankami, które otrzymywały przed wystąpieniem biegunki, jeśli dobrzeje tolerują.

Leczenie dietetyczne dzieci w wieku poniemowlęcym. Zaleca się kilkugodzinną dietę pektynową opartą na tartym jabłku, pojeniu gotowymi preparatami do nawadniania doustnego (Gastrolit, Saltoral), lekką herbatką, naparem z suszonych czarnych jagód posłodzonym glukozą lub przygotowanym roztworem cukru. Jeśli dziecko wypije, można stosować również marchwiankę czy kakao na wodzie. Płyny powinny być letnie (zbyt gorące lub zimne nasilają perystaltykę jelit), podawane bardzo często i w małych ilościach.

Następnie stosujemy sucharki, kaszę mannę lub kleik ryżowy na wodzie, ewentualnie z dodatkiem tartego jabłka, homogenatów lub pulpetów mięsnych, chudego rosołu.

Po odzyskaniu przez dziecko łaknienia dieta ogranicza się do wyłączenia z jadłospisu potraw bogatoresztkowych (grube kasze, chleb razowy, surówki), soków, potraw ciężko strawnych.

Zwiększenie liczby i zmniejszenie spoistości stolców po podaniu posiłków właściwych dla wieku jest przejściowe i jest wskazaniem do dalszych rygorystycznych ograniczeń dietetycznych.

Zespół jelita nadwrażliwego

Jedna z najczęstszych chorób przewodu pokarmowego - zespół jelita nadwrażliwego, zwany inaczej zespołem jelita nadpobudliwego, jest zaliczana do czynnościowych zaburzeń przewodu pokarmowego. Oznacza to, że nie stwierdzono jakichkolwiek anomalii anatomicznych lub czynnościowych, które mogłyby być odpowiedzialne za występowanie zaburzeń. Uważa się, iż przyczyna tkwi w nieprawidłowej regulacji mózgowej czynności jelit oraz zmienionej wrażliwości i zaburzonej perystaltyce samych jelit. Podstawowymi objawami choroby są wzdęcia i bóle brzucha, związane z zaburzeniami w oddawaniu stolca w postaci biegunki (powyżej 3 wypróżnień dziennie) lub zaparcia stolca (poniżej 3 wypróżnień na tydzień). Często współistnieją dodatkowe objawy, takie jak nudności, wymioty, wczesne uczucie sytości oraz objawy ze strony układu moczowego czy zespół przewlekłego zmęczenia.

Leczenie to głównie psychoterapia, pozwalająca zrozumieć istotę choroby, rolę stresu oraz - co jest równie istotne - postępowanie dietetyczne. Istotne znaczenie ma miła i sprzyjająca dziecku atmosfera, w jakiej spożywa posiłki, oraz możliwość choćby krótkiego wypoczynku po jedzeniu. Dieta powinna zawierać dostateczną ilość wszystkich składników pokarmowych. Posiłki nie powinny być zbyt obfite i mieć umiarkowaną temperaturę. Rodzaj diety zależny jest od dominujących objawów choroby.

Jeśli główną dolegliwością choroby są zaparcia, zalecane jest zwiększenie podaży pokarmów bogatoresztkowych, zawierających błonnik pokarmowy. Błonnik zwiększa objętość, wagę i nawodnienie stolca, powodując przyspieszenie pasażu jelitowego. Ilość błonnika powinno się zwiększać stopniowo w ciągu kilku tygodni, rozpoczynając np. dodawanie otrąb pszennych do posiłków, począwszy od 1 łyżki stołowej dziennie, a następnie - w zależności od efektu - dawkę można stopniowo zwiększać. U niektórych chorych dieta bogatobłonnikowa może nasilić objawy na skutek fermentacji i nadmiernego wytwarzania gazu rozdymającego jelito, czego skutkiem są wzdęcia. Najczęściej źle znoszone bywa jedzenie cebuli, gotowanej kapusty oraz warzyw strączkowych.

Prawidłowe uwodnienie stolca i zmniejszenie tendencji do zaparć można uzyskać również przez odpowiednią dla wieku podaż płynów. Nie powinny to być jednak napoje gazowane, gdyż obecny w tych napojach sorbitol działa drażniąco na jelito, co przyczynia się do nasilenia dolegliwości. Inne źródła sorbitolu to: guma do żucia, dietetyczne dżemy, lody, czekolada, soki owocowe (jabłkowy, gruszkowy), owoce (wiśnie, śliwy, brzoskwinie, gruszki, truskawki), wino, mrożone desery, niektóre leki (syropy).

Czasem objawy zespołu jelita nadwrażliwego pojawiają się po spożyciu pokarmów mlecznych, co może być związane z nietolerancją laktozy. Należy wówczas ograniczyć ich spożycie.

Białko z reguły jest dobrze tolerowane. Tłuszcze zwierzęce, szczególnie smażone, nasilają dolegliwości, natomiast masło i oleje roślinne są dobrze tolerowane.

Jeśli wśród objawów dominują biegunki i wzdęcia, to wówczas z diety powinno się eliminować pokarmy bogate w cukry proste (glukozę, fruktozę, galaktozę), które ulegają fermentacji w jelitach i nasilają dolegliwości. Należy również ograniczyć błonnik pokarmowy. Ze względu na możliwość nietolerancji niektórych pokarmów pomocny może być dzienniczek, w którym dziecko przez 2-3 tygodnie zapisuje spożywane pokarmy i towarzyszące im ewentualne dolegliwości. Stopniowe wykluczanie pokarmów pozwoli odnaleźć te, które powodują zaostrzenie choroby.

Żywienie dzieci z chorobami zapalnymi jelit

Zasadniczymi jednostkami chorobowymi w grupie nieswoistych zapaleń jelit są: choroba Leśniowskiego i Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego rozwijające się na skutek wyzwolenia nieprawidłowych reakcji immunologicznych i alergicznych u osób predysponowanych genetycznie.

Do potencjalnych czynników chorobotwórczych zalicza się czynniki infekcyjne.

W chorobach tych proces zapalny uszkadza jelitową barierę śluzówkową, w następstwie czego dochodzi do zwiększonej przepuszczalności dla antygenów bakteryjnych i pokarmowych oraz toksyn jelitowych. Zmiany mogą obejmować różne odcinki jelita cienkiego oraz grubego, prowadząc do zaburzeń trawienia i wchłaniania, a w konsekwencji do niedożywienia, wyrażającego się przede wszystkim niedoborami wysokości i masy ciała. Objawy chorobowe ze strony przewodu pokarmowego są w obu chorobach zbliżone i obejmują w ostrym okresie choroby bóle brzucha, luźne stolce ze śluzem lub krwią, chudnięcie, gorączkę. Głównym objawom ze strony przewodu pokarmowego mogą towarzyszyć liczne objawy pozajelitowe (np. zapalenie stawów, rumień guzowaty, zapalenie tęczówki, nawrotowe afty w jamie ustnej czy przetoki).

Postępowanie dietetyczne zależy od fazy choroby. Dzieci w okresie zacisza choroby (remisji), gdy brak jest dolegliwości, żywione są inaczej niż w okresie zaostrzenia objawów.

W okresie remisji dieta dziecka zbliżona jest do diety stosowanej u dzieci zdrowych. Powinna uwzględniać upodobania kulinarne dziecka i zapewniać odpowiednie pokrycie energetyczne, tj. 100-150% zapotrzebowania dzieci zdrowych, oraz zawierać pełnowartościowe białko (mięso, ryby, nabiał), witaminy i składniki mineralne. Zasadą jest unikanie tylko tych pokarmów, które nie są dobrze tolerowane i powodują ponowne wystąpienie objawów. Najczęściej źle tolerowane są: potrawy z mąki pszennej, mąka kukurydziana, drożdże, banany, pomidory, jaja. Uszkodzenie błony śluzowej przez aktywny proces zapalny przyczynia się bardzo często do złej tolerancji mleka i jego pochodnych. Można ją poprawiać, stosując np. preparat Lacto-sanol (ułatwiający trawienie cukru mlecznego).

Tabela 33.12. Produkty spożywcze zalecane i niezalecane w zaostrzeniu nieswoistych zapaleń jelit

Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Pieczywo jasne, czerstwe	Pieczywo razowe, świeże
Kasze drobne, oczyszczone	Kasze grube, otręby
Jaja na miękko lub jako dodatki do potraw	Jaja na twardo, smażone
Chude gatunki mięs, wędlin i ryb	Tłuste gatunki mięs, wędlin i ryb
Masło, oliwa, olej	Owoce: borówki, gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki
Dżemy bez pestek, miód	Wszystkie owoce suszone, orzechy
Owoce: melony, truskawki, maliny, porzeczki	Warzywa: cebula, ogórki, chrzan, fasola, papryka, pory, rabarbar, rzodkiewka, kalarepa, wszystkie kapustne
Owoce jagodowe, jabtka bez skórki	Ziemniaki odsmażane, frytki, placki ziemniaczane
Warzywa: marchew, dynia, szpinak, sałata, ziemniaki gotowane	

Jeśli występują zaburzenia wchłaniania tłuszczów i biegunka, należy zastosować kwasy tłuszczowe krótko- i średniołańcuchowe MCT, które przyspieszają gojenie się uszkodzenia błony śluzowej jelita. Są one zawarte w wielu płynnych dietach przemysłowych. Obecnie w leczeniu żywieniowym stosowane są próby podaży oleju rybiego, zawierającego wielonienasycone (omega-3) kwasy tłuszczowe, które ułatwiają syntezę czynników osłabiających toczący się proces zapalny. Coraz większą wagę przywiązuje się też do stosowania w żywieniu chorych na nieswoiste zapalenia jelit - probiotyków. Zapobiegają one dysbakteriozie jelitowej i tworzeniu się substancji rakotwórczych. W wyniku stymulacji układu

immunologicznego zwiększają odporność miejscową jelit, przez co również stymulują regenerację błony śluzowej jelita. Ponadto biorą udział w syntezie witamin, zwiększają strawność białka, obniżają zawartość laktozy i ułatwiają wchłanianie wapnia.

Dieta powinna być łatwo strawna, w związku z tym należy unikać takich technik kulinarnych, jak smażenie, pieczenie, zapiekanie, odgrzewanie, odsmażanie czy dodawanie zasmażek z mąki i tłuszczu.

Podstawą postępowania dietetycznego w *okresie zaostrzeń* jest odbarczenie chorego jelita przez zastosowanie diety płynnej. Ze względu na znaczne straty wodne i elektrolitowe w wyniku biegunki należy zadbać o odpowiednie dostarczenie płynów. Dobrze tolerowana jest woda i słaba herbata (mocna herbata stymuluje kurczliwość jelita). Nie poleca się również soków owocowych czy warzywnych, ponieważ zawarte w nich cukry mogą ulegać fermentacji i powodować wzdęcia. Jeśli nasilenie objawów jest duże i utrzymuje się powyżej 3 dni, należy rozważyć żywienie za pomocą syntetycznych płynnych diet zbilansowanych. Przy niewielkich objawach niedożywienia jako dodatek do diety podaje się jeden z preparatów polimerycznych ubogo- lub bezresztkowych (Salvimulsin MCT, Nutridrink, Nutrison, Nutrison fibrę, Ensure, Ensure Plus, Pediasure, Osmolite).

Jeżeli ten sposób postępowania okazuje się nieskuteczny, zaleca się stosowanie wyłącznie preparatów bezresztkowych - półelementarnych (Nutramigen, Pregestimil, Alfare, Bebilon pepti, Bebilon pepti MCT, Peptison) lub elementarnych (Neocate, Perative, Bebilon amino, Alitra Q) (tab. 33.24).

Żywienie dzieci z przewlekłymi chorobami wątroby dróg żółciowych i trzustki

Przewlekłe choroby wątroby. Zalicza się do nich różne jednostki chorobowe, takie jak: przewlekłe zapalenia, marskość, stłuszczenie czy choroby związane z zaburzeniami przemiany żelaza i miedzi (hemochromatoza i choroba Wilsona).

Ponieważ w chorobach tych dochodzi do zaburzeń przemiany podstawowych składników pokarmowych, żywienie jest jednym z podstawowych elementów terapii. Najważniejsze zaburzenia dotyczą przemiany białkowej, upośledzonej tolerancji węglowodanowej i obniżenia wykorzystania glukozy. W związku z tym często występuje niedożywienie białkowo-energetyczne. Uszkodzenie komórek wątroby prowadzi też do gorszego wchłaniania tłuszczu, witamin A, D, E, K oraz wapnia.

Zalecenia dietetyczne w przewlekłych chorobach wątroby generalnie nie zależą od konkretnej jednostki chorobowej, lecz głównie od występujących w jej wyniku rodzajów zaburzeń metabolicznych. U chorych niedożywionych w okresie wydolności wątroby zaleca się dietę bogatobiałkową, ubogotłuszczową. Ważne jest dostarczenie w diecie pełnowartościowego białka zwierzęcego, zwłaszcza mleka i jego przetworów. Należy uwzględnić również tłuszcze, głównie roślinne. Najbardziej korzystne jest podawanie tłuszczów średniołańcuchowych MCT.

Przewlekle choroby trzustki. Czynność zewnątrzwydzielnicza trzustki decyduje o prawidłowym trawieniu białek, tłuszczów i węglowodanów. Z przewlekłych chorób trzustki u dzieci najczęstszą jest mukowiscydoza (omówiona w dalszej części niniejszego rozdziału). Rzadziej występuje przewlekłe zapalenie trzustki na tle jej wad wrodzonych, kamicy dróg żółciowych, zapalenie poinfekcyjne czy pourazowe, współistniejące z chorobami metabolicznymi lub występujące wtórnie w chorobach prowadzących do niedożywienia.

Leczenie dietetyczne. W przewlekłym zapaleniu trzustki zalecane jest żywienie oparte na diecie bogato węglowodanowej, bogatobiałkowej, z indywidualnie ustalonym zapotrzebowaniem energetycznym. Zawartość tłuszczu w diecie powinna być ograniczona i powinny to być głównie tłuszcze MCT, których wchłanianie może zachodzić bez udziału lipazy trzustkowej.

Choroby pęcherzyka żółciowego. Jako pierwotna choroba (kamica, zapalenie) występują u dzieci rzadko, głównie u nastolatków.

Leczenie dietetyczne polega głównie na ograniczeniu podaży pokarmów powodujących gwałtowny wypływ żółci, poza tym dieta jest podobna jak w schorzeniach wątroby i trzustki.

Pokarmy działające mocno żółciopędnie to: tłuszcz wieprzowy w każdej postaci, tłuste mięsa, ryby, kwaśna śmietana, tłusty rosół, jaja gotowane na twardo, tłuste sosy, majonez, warzywa i owoce wzdymające, cebula, pory, przyprawy w dużych ilościach, czekolada, kremy, torty, orzechy, kakao.

Tabela 33.13. Produkty zalecane i niezalecane w przewlekłych schorzeniach wątroby, pęcherzyka żółciowego i trzustki

Produkty	Zalecane	Niezalecane
Mleko i produkty mleczne	mleko odtłuszczone i niskotłuszczowe, maślanka, kwaśne mleko, odtłuszczony jogurt, chudy ser, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu	mocno przyprawione gatunki serów, ser bardzo tłusty
Chleb i pieczywo	czerstwy chleb pszenny, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, chleb Grahama, chleb razowy, czerstwe ciasto drożdżowe, biszkopt, piernik, keks	świeży chleb, torty, ciasto francuskie i kruche, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki)
Produkty zbożowe i skrobiowe	mąka, krochmal, płatki owsiane i pszenne, ryż, grysik, budyń, makarony, płatki kukurydziane	
Potrawy z jaj	jajko na miękko, omlet z piany, luźna jajecznica, jajka do zagęszczania zup, sosów itp.	jajka gotowane na twardo, jajka sadzone, jajecznica na bekonie
Wędliny	dietetyczna kiełbasa, szynka bez tłuszczu, chuda zimna pieczeń	wszystkie inne mocno wędzone gatunki kiełbas, mielone i siekane mięso wieprzowe
Mięso	cielęcina, polędwica, jagnięcina, podroby, drób, dziczyzna	tłusty drób (kaczka, gęś), mięso surowe i półsurowe, tłuste gatunki mięs (cielęce, wieprzowe, baranie), mięso mocno przypieczone, panierowane, smażone na tłuszczu
Ryby, skorupiaki	okoń, dorsz, flądra, szczupak, płaszczka, sola, pstrąg, lin, kraby, raki, świeży tuńczyk	karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk i sardynki w oleju, ryby wędzone
Huszcze	masło, margaryna i oleje roślinne	smalec, łój, słonina
Zupy, sosy	chudy rosół, lekko podprawione zupy, chude sosy	tłusty rosół, majonez, sosy na maśle
Warzywa	marchew, młoda kalarepa, kalafior, szpinak, kwaszona kapusta, młody groszek, rzodkiew, buraki, pomidory i ogórki bez skóry, pieczarki, zielona sałata, cukinia, brokuł, koper	cebula, warzywa strączkowe, kapusta
	ziemniaki: gotowane, w mundurkach, puree	frytki, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki
Owoce	melony, kiwi, brzoskwinie, morele, owoce cytrusowe, banany, obrane jabłka i gruszki, jeżyny, truskawki, maliny	niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórką
Słodycze	cukier, miód pszczeli, galaretka, marmolada, słodzik	słodycze (cukierki, czekolada, pralinki i in.)
Przyprawy	kminek, anyż, koper włoski, goździki, cynamon, ziele angielskie, pieprz, przecier pomidorowy, keczup, liście laurowe, gałka muszkatołowa; pozostałe zioła przy indywidualnej tolerancji	ostra musztarda, pieprz, papryka
Napoje	herbata, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana	napoje gazowane

W omawianej diecie niezwykle ważny jest - oprócz ilościowego i jakościowego doboru składników - sposób przygotowywania potraw. Zaleca się następujące sposoby:

- gotowanie na parze, w folii aluminiowej,
- pieczenie: na teflonowej patelni, ruszcie, w formie ogniotrwałej, glinianym garnku, w pergaminie, duszone bez tłuszczu.

Ponadto posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie, w małych ilościach, powinny one mieć umiarkowaną temperaturę.

Dieta w zespołach upośledzonego wchłaniania

Choroba trzewna (celiakia)

Celiakia jest chorobą uwarunkowaną genetycznie, której istotą jest zanik kosmkó w jelitowych po wprowadzeniu glutenu do diety dziecka, odnowa błony śluzowej jelita po zastosowaniu diety bezglutenowej i nawrót uszkodzenia po zaprzestaniu stosowania diety Zanik kosmków jelitowych doprowadza do powstania zespołu zaburzonego wchłaniania.

Gluten jest to białko zawarte w 4 podstawowych gatunkach zbóż: pszenicy, jęczmieniu, życie, owsie. Obraz kliniczny celiakii uległ w ostatnich latach zmianie. Dotychczas przeważała klasyczna postać choroby trzewnej, obecnie coraz częściej występuje postać atypowa choroby.

Z typowymi objawami klasycznej celiakii (przewlekła biegunka, zmiana usposobienia dziecka, zahamowanie wzrostu i masy, zwiększenie obwodu brzucha) spotykamy się u małych dzieci po wprowadzeniu do ich diety glutenu. Postaci nietypowe obserwuje się u dzieci starszych i dorosłych. Objawy ze strony przewodu pokarmowego są w nich bardzo słabo wyrażone lub ich brak. Obserwujemy natomiast: niedobór wysokości ciała aż do karłowatości, niedokrwistość oporną na leczenie, opóźnione dojrzewanie płciowe, zapalenie opiyszczkowe skóry, nawrotowe afty jamy ustnej, nasiloną próchnicę zębów i inne.

Celiakia jest chorobą wymagającą stosowania diety bezglutenowej przez całe życie. Zaniechanie diety lub popełnianie błędów dietetycznych po okresie pokwitania (gdy dochodzi do samoistnego złagodzenia objawów chorobowych) stwarzają ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych przewodu pokarmowego, schizofrenii czy padaczki występujących w wieku dorosłym.

Leczenie dietetyczne. Dieta dzieci z chorobą trzewną jest podobna do diety dzieci zdrowych, z wyłączeniem produktów zbożowych z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Produkty te zastępujemy ryżem, kukurydzą, soją, prosem, gryką, tapioką lub mąką ziemniaczaną. U niektórych dzieci z chorobą trzewną, zwłaszcza w jej początkowym okresie, musimy z diety wykluczyć również cukier, owoce i niektóre jarzyny. Często u dzieci z celiakią współistnieje nietolerancja laktozy oraz alergia na białko mleka krowiego. U tych dzieci poza glutenem nie podajemy także mleka i jego przetworów. Zamiast mleka podajemy mieszanki bezglutenowe bezmleczne oparte na białkach soi lub hydrolizaty, np. ProSobee, Pregestimil, Isomil, Nutramigen.

W żywieniu dzieci z celiakią należy zwracać szczególną uwagę nie tylko na samo przestrzeganie diety bezglutenowej, ale również na jej odpowiednie urozmaicenie i prawidłowy dobór wszystkich stosowanych produktów Należy zwiększyć spożycie składników deficytowych, wyrównać niedobory wynikające z upośledzonego wchłaniania w aktywnej fazie choroby oraz zapewnić dalszy optymalny wzrost i rozwój organizmu. Produkty bezglutenowe charakteryzują się na ogół mniejszą wartością odżywczą niż odpowiadające im zwykłe produkty zbożowe. Do bogatszych w witaminy i składniki mineralne produktów bezglutenowych należą kasza jaglana i gryczana, które zazwyczaj są rzadko spożywane. Gryka jest produktem z wysoką zawartością białka, magnezu, żelaza, cynku, witamin z grupy B oraz błonnika pokarmowego. Podobną wartością odżywczą charakteryzuje się proso, z którego produkowana jest kasza jaglana.

Korzystne jest wprowadzanie do diety chorych na celiakię różnych dodatkowych naturalnych produktów spożywczych, takich jak ziarna słonecznika, sezamu, orzechy. Ma to na celu wzbogacenie wartości odżywczej produktów bezglutenowych (tab. 33.14).

Wśród przyczyn nieprzestrzegania diety zwraca uwagę nieświadome spożywanie glutenu, wynikające z zanieczyszczenia produktów bezglutenowych - glutenem. Jest duża grupa produktów, których eliminacja nie jest oczywista dla chorych. Są to konserwy mięsne i rybne, gotowe sosy, zasmażki, gotowe desery, mieszanki dla dzieci, cukierki karmelowe, chałwa, kiełbasy, serdelki, parówki itp. Również wszystkie produkty oznakowane jako zawierające w swym składzie np. białko roślinne, emulgator, stabilizator, skrobię (bez określenia ich pochodzenia) mogą zawierać dodatek glutenu. Należy więc dokładnie czytać informacje na etykietach produktów i unikać takich, których skład recepturowy nie jest jednoznacznie określony.

Tabela 33.14. Dieta bezglutenowa

Pokarmy	Dozwolone	Zabronione
Tłuszcze	masło świeże, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, majonez domowy, śmietana, boczek, słonina, smalec	gotowe sosy sałatkowe, sosy zagęszczane mąką pszenną, żytnią lub jęczmienną
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, mrożone, suszone ziarna grochu, groszku, soczewicy i bobu	warzywa z dodatkiem zasmażki, tartej bułki czy mąki pszennej, sosy i koncentraty pomidorowe
Owoce	wszystkie owoce świeże, konserwowane, suszone i mrożone, wszystkie soki owocowe	konserwowane, jeśli nieznany jest ich skład
Jaja	wszystkie bez dodatków zawierających gluten	jaja w sosach i makaronach, które zawierają gluten
Sery	sery twarogowe świeże - wszystkie rodzaje, sery żółte	sery z dodatkiem glutenu
Pieczywo	bez dodatku glutenu	wszystkie gatunki pieczywa rynkowego, wafle, sucharki, placki piekarnicze, krakersy, biszkopty
Kasze, wyroby mączne	ryż, płatki ryżowe, kukurydza, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane, soja, gryka, kasza gryczana, mąka ziemniaczana, proso, sago, kasza jaglana, wszystkie specjalne produkty bezglutenowe, tapioka	pszenica, mąka pszenna, otręby pszenne, żyto, mąka żytnia, owies, kasza owsiana, płatki owsiane, jęczmień, kasza jęczmienna, kasza manna, makaron, kluski, wszystkie kasze zawierające słód, kiełki pszeniczne, pęczak
Mięso, ryby	chude mięsa (cielęcina, wołowina), polędwica, szynka, drób, dziczyzna, podroby, ryby chude gotowane (szczupak, pstrąg, sandacz)	baranina, wieprzowina, konserwy mięsne, konserwy warzywno-mięsne, drobiowe, kiełbasy, parówki, serdelki, wędzonki, pasztety, wędliny podrobowe (salceson, kaszanka), mięsa panierowane, krokiety, gotowe farsze, gotowe hamburgery, mogące zawierać wypełniacze z mąki, ryby tłuste (węgorz, łosoś, śledź), ryby wędzone, marynowane, konserwy rybne
Napoje	mleko, jogurty, kefiry, soki owocowe, kakao, herbata, napoje gazowane, napary z ziół, kawa naturalna	mleko słodowe, mleko w proszku, napoje czekoladowe, piwo (dorośli), kawa zbożowa
Ziemniaki	wszystkie rodzaje	
Zupy	zupy domowe przygotowane z dozwolonych produktów	gotowe zupy zawierające pęczak, makarony lub zagęstniki jęczmienne, owsiane, żytnie i pszenne, zupy i sosy w proszku
Desery	galaretki z żelatyną, lody, kremy, leguminy, budynie domowe bezglutenowe	wszystkie gotowe wypieki cukiernicze, budynie, lody, jeśli nie jest znany ich skład
Słodycze	cukier, dżemy, kisiele i galaretki, syrop kukurydziany, melasa, miód, syrop klonowy, czekolada, orzechy kokosowe	karmel, chałwa, marcepan, desery gotowe o nieznanym składzie, wszystkie cukierki z likierem, cukierki zawierające produkty zbożowe, guma do żucia
Inne	sól, pieprz, zioła, ocet, oliwki, pikle, popcorn, wanilia, cynamon, kwasek cytrynowy, majeranek	glutaminian sodu, sos sojowy, papryka, pieprz, chili, curry, drożdże produkowane na bazie zbóż, musztarda, produkty aromatyzowane słodem (np. płatki śniadaniowe), niektóre leki

Na rynku dostępnych jest wiele gotowych produktów całkowicie wolnych od glutenu. Produkty te są opatrzone etykietą „produkt bezglutenowy - gluten free" lub znakiem przekreślonego kłosa. Znak ten jest międzynarodowym symbolem żywności nie zawierającej glutenu.

Nietolerancja glutenu

Wiele czynników może działać uszkadzająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego, doprowadzając do uszkodzenia jego funkcji. Do najważniejszych należy zaliczyć: zakażenia bakteryjne i wirusowe, niektóre antybiotyki, zakażenie pasożytami jelitowymi (zwłaszcza lambliami) oraz alergię na inne pokarmy. Na skutek tego dochodzi do wtórnej nietolerancji wielu produktów spożywczych i objawów z niej wynikających. Najczęściej nietolerowany jest gluten i białko mleka krowiego. Należy wówczas oprócz leczenia przyczynowego zastosować okresowo (najczęściej do 2 roku życia) dietę bezglutenową, a przy współistnieniu alergii na białko mleka krowiego również bezmleczną.

Dieta w chorobach nerek i dróg moczowych

Zespół nerczycowy

Zespół nerczycowy jest to zespół objawów, który może wystąpić w wielu chorobach nerek. Powstaje on w wyniku uszkodzenia błony podstawnej kłębuszków nerkowych, co prowadzi do białkomoczu, a we krwi zaburzeń białkowych i tłuszczowych.

Głównym objawem choroby są obrzęki ciała oraz upośledzona diureza. Dzieci skarżą się na osłabienie, brak łaknienia, nudności, czasem występuje biegunka. Choroba ujawnia się między 2 a 6 rokiem życia i jest częstsza u chłopców. Niekiedy poprzedzona jest infekcją dróg oddechowych lub reakcją alergiczną.

Leczenie dietetyczne. Dieta jest bardzo istotnym czynnikiem wspomagającym leczenie podstawowe. Białko powinno stanowić 15-20% dobowego zapotrzebowania energetycznego, tłuszcze 25-30%, a pozostałą część węglowodany.

Stosowane białko w 80% powinno być pochodzenia zwierzęcego, rozłożone równomiernie na wszystkie posiłki w ciągu dnia w celu zapewnienia jego lepszego wchłaniania.

Tabela 33.15. Zawartość sodu w niektórych produktach spożywczych

Mata	Duża
Nie solone masło, oleje roślinne, tłuszcze do ciast, majonez	Wszystkie potrawy lub leki zawierające dodatek sodu, jak: sól, proszek do pieczenia, benzoesan sodu itp.
Soki owocowe, herbata, mleko pozbawione soli	Zupy z puszki lub liofilizowane, kostki bulionowe
Słodycze, budynie z mleka w proszku, tapioki, krochmalu	Mięsa lub ryby - konserwy, marynowane, suszone lub wędzone, wszelkiego rodzaju sery
Ciasta sporządzone z tłuszczu roślinnego i mąki	Ograniczona ilość: łososia, halibuta, piklinga
Nie solone orzechy, kukurydza	Produkty pieczone, suche przetwory zbożowe lub mączne, zawierające proszek lub sodę do pieczenia (chleb, bułki, suchary, ciastka, wafle, naleśniki itp.)
Przyprawy: pieprz, liście laurowe, cynamon, gałka muszkatołowa, imbir, gorczyca, tymianek, kminek, rozmaryn, sezam, szałwia, ocet, syrop klonowy, mięta, wanilia, pietruszka, papryka, szczypiorek	Warzywa z puszki lub soki owocowe, kiszona kapusta, mrożony groszek
Ograniczona ilość: wołowiny, baraniny, kurczęcia, indyka, kaczki, królika	Warzywa: seler, jarmuż, szpinak, fasola, buraki, brukselka, marchew, włoszczyzna, ogórek
Ryby: karp, pstrąg, szczupak	Płynne mleko i produkty mleczne
1 jajo dziennie	Nie należy używać produktów tzw. gotowych do spożycia
Ograniczona ilość: gotowanych przetworów zbożowych, płatków, ryżu, pszenicy, makaronu	
Świeże owoce i warzywa: czereśnie, morele, porzeczki, czarne jagody, jabłka, gruszki, śliwki, poziomki, truskawki	

Tłuszcze - głównie pochodzenia roślinnego. Węglowodany w 50% powinny być złożone i pochodzić z gruboziarnistych produktów zbożowych, ryżu, jarzyn zawierających skrobię, ziemniaków, buraków, marchwi.

Ze względu na przypuszczalne przyczyny, m.in. tło alergiczne, należy wykluczyć z diety pokarmy potencjalnie alergizujące, przede wszystkim mleko i przetwory mleczne. W okresie występowania obrzęków dieta powinna być ubogosodowa. Pierwiastek ten bowiem wpływa na gospodarkę wodną organizmu, powodując zatrzymanie wody w tkankach.

Tabela 33.16. Dieta w kamicy nerkowej

Produkty zabronione	Produkty dozwolone w małych ilościach	Produkty zalecane
Kamica moczanowa		
Podroby, baranina, kostki bulionowe, wywary mięsne, dziczyzna, pasztety mięsne i rybne, śledzie, sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk, ryby wędzone, skorupiaki morskie, drożdże, kawior, orzechy, grzyby Kawa, czekolada, kakao, mocna herbata Groch, fasola, soczewica, soja, bób, szpinak, szparagi Pieczywo żytnie, płatki owsiane	Mięso i ryby (pozostałe gatunki), produkty zbożowe Wywary mięsne i rybne	Mleko i przetwory mleczne Jaja, sery, masło, margaryna Tłuszcze i olej w małych ilościach Ryż, kukurydza, mąka, kasza manna, makaron, biały chleb, ciasta, herbatniki Wszystkie owoce i orzechy Warzywa: marchew, kapusta, ogórki, buraki, seler, sałata, pomidory, kabaczek, dynia, cukinia, ziemniaki Cukier, dżem, miód, galaretki Mięso: wołowe, drób, wieprzowe, szynka, bekon (dozwolony jest tylko jeden posiłek mięsny dziennie), duże ilości płynów
Kamica szczawianowa		
Szpinak, szczaw, rabarbar, botwina, cytryny, suszone figi i śliwki, czekolada, kakao, kawa, mocna herbata, ostre przyprawy, rośliny strączkowe	Ziemniaki, marchew, buraki, pomidory, przecier pomidorowy, zielony groszek, agrest, śliwki, mleko, cukier	Kapusta, ogórki, sałata, cebula, owoce, masło, produkty zbożowe, mięso, ryby, jaja Duże ilości płynów
Kamica fosforanowa		
Nasiona roślin strączkowych Alkaliczne wody mineralne	Ziemniaki, warzywa, owoce, mleko, żółtka jaj, sery dojrzewające i topione	Mięso, ryby, sery, makaron, masło, kasze, chleb Duże ilości płynów
Kamica wapniowa		
	Mleko i produkty mleczne, sery dojrzewające i topione, żółtka jaj, botwina, seler, szczypior, kapusta czerwona, korzeń pietruszki, rodzynki, orzechy włoskie i laskowe, chleb mleczny żytni, otręby pszenne, kakao, soja, fasola	Duże ilości płynów

Kamica układu moczowego

Kamica układu moczowego jest stanem chorobowym, w przebiegu którego w nerce lub drogach moczowych tworzą się złogi z substancji stanowiących prawidłowy lub patologiczny składnik moczu.

Najczęstszym objawem kamicy u dzieci starszych jest napad tzw. kolki nerkowej, któremu często towarzyszy wzmożone parcie na mocz i krwiomocz. U młodszych dzieci i niemowląt objawami choroby są bóle brzucha i wymioty.

Leczenie dietetyczne jest postępowaniem wspomagającym i zależy od rodzaju kamicy. Zawsze jednak zaleca się wypijanie dużych ilości płynów, w tym wód mineralnych z małą zawartością sodu, np. Jan, Dąbrówka, Marysieńka, Anna. Obfita podaż płynów

jest szczególnie ważna w godzinach popołudniowych. Zapobiega to krystalizacji w drogach moczowych substancji wydalanych z moczem przez utrzymanie ich małego stężenia przez całą dobę (w tym również w godzinach nocnych). Z diety eliminuje się te produkty, w których występują znaczne ilości składników wchodzących w skład danych kamieni. Najczęściej (ok. 60%) występują w nich sole wapnia - szczawiany lub fosforany. W10% przypadków kamienie zawierają głównie kwas moczowy, który wytrąca się w kwaśnym moczu, na skutek między innymi diety bogatopurynowej, 25% złogów zawiera fosforany amonowo-magnezowe, wytrącające się w moczu alkalicznym (zasadowym).

Dieta w kamicy szczawianowej

Z diety wyłącza się produkty zawierające kwas szczawiowy. Ogranicza się też spożycie cukru i słodyczy, ponieważ nadmiar cukru sprzyja wytwarzaniu się kwasu szczawiowego.

Dieta w kamicy moczanowej

W diecie tej ogranicza się podaż produktów bogatych w puryny. Dozwoloną ilość mięsa można spożywać po ugotowaniu, gdyż wówczas zmniejsza się w nich ilość puryn, które przechodzą do wywaru. Wywary mięsne nie powinny być spożywane. Dieta zawiera głównie produkty jarskie.

Dieta w kamicy fosforanowej

Polega na ograniczeniu lub wykluczeniu pokarmów bogatych w fosfor.

Dieta w kamicy wapniowej

Przyczyną rozwoju tego rodzaju kamicy jest najczęściej nadmierne wydalanie wapnia z moczem. Stosujemy tutaj dietę z ograniczeniem produktów o dużej zawartości wapnia. Należy zwrócić uwagę, iż stosunkowo dużo wapnia może zawierać woda wodociągowa, korzystne więc jest stosowanie specjalnych filtrów do wody pochłaniających ten pierwiastek. Zaleca się również ograniczenie soli kuchennej.

Dieta w chorobach metabolicznych

Zaburzenia przemiany aminokwasów

Fenyloketonuria

Choroba charakteryzuje się zwiększonym stężeniem aminokwasu - fenyloalaniny we krwi. U chorych z nie leczoną fenyloketonurią dochodzi do uszkodzenia mózgu i znacznego stopnia upośledzenia umysłowego.

Wczesne zastosowanie i systematyczne przestrzeganie diety ubogiej w fenyloalaninę, zwłaszcza od okresu noworodkowego, warunkuje prawidłowy rozwój dziecka.

Leczenie dietetyczne powinno trwać przynajmniej do końca 7 roku życia, tj. do ukończenia mielinizacji w ośrodkowym układzie nerwowym. Słuszne jest na pewno zalecenie kontynuowania leczenia przez całe życie. Zasadą leczenia klasycznej postaci fenyloketonurii jest ograniczenie podaży fenyloalaniny. W diecie zastępuje się naturalne produkty białkowe z dużą zawartością tego aminokwasu preparatami białkowymi, sztucznie pozbawionymi fenyloalaniny lub o znacznie ograniczonej jej zawartości.

Fenyloalanina w małych ilościach występuje we wszystkich białkach. Układając dietę należy kierować się dopuszczalnym spożyciem fenyloalaniny w dobowej racji pokarmowej, indywidualnie ustalonej przez lekarza, co warunkuje jej bezpieczne stężenie we krwi.

Tabela 33.17. Zapotrzebowanie na energię, białko, fenyloalaninę u dzieci z fenyloketonurią

Wiek	Energia	Białko	Fenyloalanina
0-6 miesięcy	130 kcal/kg/dobę	4,4 g/kg/dobę	88-44 mg/kg/dobę
7-12 miesięcy	120 kcal/kg/dobę	3,3 g/kg/dobę	44-35 mg/kg/dobę
1-3 lat	1100-1250 kcal/dobę	25,0 g/dobę	33-22 mg/kg/dobę
4-6 lat	1400-1600 kcal/dobę	30-35 g/dobę	22-15 mg/kg/dobę
7-9 lat	2000-2200 kcal/dobę	35-40 g/dobę	15-11 mg/kg/dobę
10-12 lat	2200-2500 kcal/dobę	45-50 g/dobę	15-26 mg/kg/dobę

Tabela 33.18. Zawartość fenyloalaniny, białka, tłuszczu i węglowodanów w 100 g wybranych produktów spożywczych

Produkty	Fenyloalanina (mg)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Mięso:				
Cielęcina	790,0	19,5	9,0	0,0
Wołowina	680,0	16,4	19,2	0,0
Wieprzowina	610,0	15,2	30,6	0,0
Kura	850,0	21,6	2,0	0,0
Produkty zbożowe:				
Chleb pszenny	450,0	8,2	1,2	50,1
Chleb żytni	330,0	6,4	1,0	51,2
Ryż	350,0	7,0	0,6	79,1
Kluski, makaron	680,0	13,0	2,9	72,4
Produkty mleczne:				
Mleko krowie	150,0	3,1	3,0	4,9
Maślanka	190,0	3,5	0,5	4,0
Mleko w proszku	1220,0	25,2	26,2	38,1
Śmietana 20%	110,0	2,2	30,4	2,9
Twaróg (chudy)	930,0	17,2	0,6	1,8
Jajo	413,0	7,1	6,2	0,4
Tłuszcze:				
Masło	34,0	0,7	81,0	0,7
Olej roślinny	0,0	0,0	98,5	0,0
Słodycze:				
Miód	19,0	0,4	0,0	80,8
Cukier	0,0	0,0	0,0	99,8
Czekolada	450,0	9,1	32,8	54,7
Kakao	990,0	19,8	24,5	37,9
Warzywa:				
Pomidory	27,0	1,0	0,2	3,3
Ogórki	14,0	0,6	0,2	1,3
Sałata	78,0	1,6	0,3	1,7
Chrzan	140,0	2,8	0,3	15,3
Ziemniaki	86,0	2,0	0,2	18,9
Marchew	35,0	1,0	0,2	7,3
Szczypiorek	179,9	3,6	0,7	3,4
Seler	77,5	1,6	0,3	7,4
Kalafior	77,0	2,5	0,3	3,9
Kalarepa	97,0	1,9	0,1	4,5
Kapusta włoska	140,0	4,3	0,9	5,1
Kapusta biała	30,0	1,4	0,2	4,2
Cebula	35,0	1,3	0,3	9,6
Por	112,0	2,2	0,3	6,3
Czosnek	302,5	2,5	0,1	27,5
Buraki czerwone	26,0	1,5	0,1	7,6

Dieta dzieci młodszych opiera się na gotowych preparatach ubogich w fenyloalaninę lub jej nie zawierających. W razie żywienia tymi preparatami należy koniecznie uzupełnić dietę tłuszczami i węglowodanami. Dlatego należy znać zawartość fenyloalaniny w poszczególnych produktach spożywczych i tak je dobierać, aby nie przekroczyć dopuszczalnej ilości tego aminokwasu w diecie, a jednocześnie pokryć pełne zapotrzebowanie energetyczne chorego na fenyloketonurię dziecka. 80% zapotrzebowania powinno być pokryte z preparatu, a 20% podane w postaci naturalnych produktów spożywczych o małej zawartości fenyloalaniny. W żywieniu niemowląt powinno uwzględnić się też pokarm kobiecy, którego 100 ml zawiera ok. 50 mg fenyloalaniny.

Wykaz preparatów stosowanych w leczeniu dietetycznym fenyloketonurii:

- Lofenalac - jest hydrolizatem białkowym o ograniczonej zawartości fenyloalaniny (maks. 0,1 g), wzbogacony w żelazo. Może być stosowany u niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym.

- Phenyl-Free - preparat o znacznie zmniejszonej zawartości fenyloalaniny. W odróżnieniu od poprzedniego, przeznaczony jest przede wszystkim dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, młodzieży i kobiet ciężarnych.
- Nofemix - preparat do żywienia niemowląt i dzieci starszych. Dawkowanie preparatu zależy od wieku niemowlęcia i jego zapotrzebowania na białko.
- Nofemix FT - o obniżonej zawartości fenyloalaniny i tyrozyny. Stosowany również w tyrozynemii.
- Milupa pku 1 - skoncentrowany substytut białka dla niemowląt.
- Milupa pku 2 - skoncentrowany substytut białka dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym.
- Milupa pku mix - kompletna dieta dla niemowląt, umożliwiająca współkarmienie piersią.
- XP Analog - zbilansowana dieta bez fenyloalaniny przeznaczona dla niemowląt od 1 do 12 miesiąca życia.
- P-AM Universal - uzupełniająca dieta, bez fenyloalaniny przeznaczona dla dzieci powyżej 1 roku życia, młodzieży i dorosłych.
- P-AM Maternal - uzupełniająca dieta bez fenyloalaniny dla kobiet ciężarnych.

Gotowe produkty spożywcze z małą zawartością fenyloalaniny:
- Ip drink - substytut mleka,
- Ipf - kleik dla niemowląt,
- Ip bar - baton energetyczny,
- Ip chips - pikantna przekąska,
- Ip flakes - płatki śniadaniowe,
- Ip pasta - makaron w sosie.

Produkty żywnościowe niedozwolone w przypadku fenyloketonurii:
tradycyjne pieczywo, mięso, wędliny, drób, ryby, jaja, sery, mleko, produkty mleczne, orzechy, kakao, czekolada, jarzyny strączkowe: groch, fasola, bób, soja.

Produkty żywnościowe dozwolone w ściśle określonych ilościach:
owoce, warzywa, ryż, chrupki ziemniaczane, chleb, makaron i wypieki produkowane przy użyciu mąki o małej zawartości białka.

Produkty żywnościowe dozwolone w nieograniczonych ilościach:
miód, cukier, cukierki owocowe, wody mineralne, oleje roślinne

Zaburzenia przemiany lipidów

Hiperlipidemia

Hiperlipidemia - czyli zbyt duże stężenie lipidów w surowicy krwi - może być uwarunkowana genetycznie (wrodzona), jak również spowodowana czynnikami wtórnymi (nabyta). Tak dzieje się w chorobach tarczycy, nerek, wątroby, w cukrzycy, po stosowaniu niektórych leków. Hiperlipidemia może też być spowodowana nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi.

Leczenie dietetyczne. W stosowanej tutaj diecie hipolipemicznej zaleca się zmniejszenie spożycia pokarmów zawierających w dużej ilości kwasy tłuszczowe nasycone i cholesterol. Są to:
- tłuste mięso (np. wieprzowina),
- tłuszcz zwierzęcy (np. smalec),
- żółtka jaja,
- pełnotłuste mleko i produkty mleczne.

Natomiast należy zwiększyć spożycie błonnika i tzw. antyoksydantów. Błonnik pokarmowy, a głównie jego frakcje rozpuszczalne (pektyny, gumy), zmniejszają stężenie lipidów, zwłaszcza cholesterolu. Jego duże stężenie, jak wiadomo, odgrywa bezsporną rolę w przedwczesnym rozwoju choroby wieńcowej serca w wieku dorosłym.

Antyoksydanty, czyli witamina A, E i C, hamują natomiast przekształcanie się kwasów tłuszczowych w postaci niekorzystne dla organizmu.

Dieta hipolipemiczna u dzieci musi być prawidłowo zbilansowana. W wyniku jej stosowania nie może dojść do wystąpienia niedoborów żywieniowych, a w konsekwencji zaburzenia rozwoju dziecka. Tak więc, zmniejszone spożycie tłuszczu powinno być wyrównane pod względem energetycznym zwiększonym spożyciem węglowodanów. Powinny to być głównie węglowodany złożone, pochodzące z roślin strączkowych, owoców i produktów zbożowych.

Dietę hipolipemiczną możemy stosować u dzieci dopiero powyżej 6 roku życia (tab. 33.19).

U młodszych należy jedynie przestrzegać zaleceń dietetycznych zdrowego żywienia, odpowiedniego dla danej grupy wiekowej.

Tabela 33.19. Dieta hipolipemiczna*

	Produkty zalecane	Produkty do spożywania w ograniczonych ilościach	Produkty przeciwwskazane
Zbożowe	pieczywo z pełnego ziarna, maca, owsianka, ryż, makaron, musli, płatki kukurydziane, kasze gruboziarniste		rogaliki francuskie
Mleczne	mleko odtłuszczone, sery o małej zawartości tłuszczu, jogurt niskotłuszczowy, białko jaja, substytuty jaj	mleko półtłuste, dwa jaja na tydzień, jogurt niskotłuszczowy, sery: brie, camembert, edamski, gouda	pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielacze do kawy, sery pełnotłuste, jogurt pełnotłusty
Zupy	chude wywary mięsne, zupy warzywne		zupy zagęszczone, ze śmietaną
Ryby	ryby (z rusztu, gotowane, wędzone), unikać skóry	ryby smażone na właściwym oleju	ryby smażone, kawior
Skorupiaki	ostrygi	małże, homary	krewetki, kalmary
Mięso	indyk, kurczak, cielęcina, dziczyzna, królik	bardzo chuda wołowina, jagnięcina (1 lub 2 razy w tygodniu), kiełbasa z cielęciny lub kurczaka, wątroba 2 razy w miesiącu	mięso z widocznym tłuszczem, kaczka, gęś, kiełbasy, salami, pasztety
Tłuszcze		oleje zawierające kwasy wielonienasycone, np. słonecznikowy, kukurydziany, krokoszowy, sojowy; oleje zawierające kwasy jednonienasycone, oliwa z oliwek, margaryny miękkie (nieuwodornione) z tych olejów; margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu	masło, smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione, tłuszcz spod pieczeni
Owoce i warzywa	wszystkie świeże i mrożone warzywa, zwłaszcza nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, soczewica, kukurydza, ziemniaki, wszystkie świeże i suszone owoce, konserwowane niesłodzone owoce	ziemniaki lub frytki smażone na dozwolonym oleju	ziemniaki pieczone, frytki, chipsy, warzywa solone i konserwowane lub smażone na niewłaściwym tłuszczu
Desery	sorbet, galaretki, budynie na odtłuszczonym mleku, sałatki owocowe, bezy		sosy na śmietanie lub maśle, budynie na pełnym mleku, lody, kremy
Wypieki		ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach nienasyconych	torty, przemysłowe wyroby cukiernicze (ciastka, paszteciki, babeczki)
Wyroby cukiernicze	ciasto drożdżowe, nugat	chałwa, marcepan	czekolada, toffi, karmelki, batony kokosowe
Orzechy	orzechy włoskie, migdały, kasztany	orzechy brazylijskie, ziemne i pistacjowe	orzechy kokosowe i solone
Napoje	herbata, woda	napoje czekoladowe ubogotłuszczowe	czekolada, kawa ze śmietanką, gotowana kawa
Sosy, przyprawy	pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne	sosy sałatkowe ubogotłuszczowe	majonezy, sól, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz

* Dieta hipolipemiczna opublikowana przez Europejskie Towarzystwo Miażdżycowe.

Tabela 33.20. Podział węglowodanów

Węglowodany	Występowanie
Jednocukry Glukoza - cukier gronowy	owoce, miód, tkanki roślinne i zwierzęce, płyny ustrojowe
Fruktoza - cukier owocowy	owoce, miód, niektóre warzywa
Galaktoza, mannoza	wchodzą w skład laktozy i różnych gum roślinnych
Dwucukry Sacharoza - cukier trzcinowy (glukoza + fruktoza)	owoce, trzcina cukrowa, buraki, niektóre inne warzywa
Laktoza - cukier mlekowy (galaktoza + glukoza)	mleko
Maltoza - cukier słodowy (glukoza + glukoza)	powstaje podczas hydrolizy skrobi
Wielocukry	trawione w przewodzie pokarmowym człowieka
Skrobia (amyloza, amylopektyna)	występuje we wszystkich roślinach, zwłaszcza ziarnach zbóż, ryżu, bulwach roślin (ziemniaki)
Dekstryna	wchodzi w skład skrobi
Glikogen - skrobia zwierzęca	wątroba i mięśnie zwierząt
Wielocukry	nie trawione w przewodzie pokarmowym człowieka
Pektyny, gumy i śluzy roślinne, żywice, woski, błonnik (celuloza), hemicelulozy, ligniny	wszystkie warzywa i owoce, produkty zbożowe

Zaburzenia przemiany węglowodanów

Galaktozemia

Istota tej choroby polega na zaburzeniu przemian galaktozy i gromadzeniu się jej nieprawidłowych metabolitów. Objawy związane są z uszkodzeniem nerek, wątroby, mózgu i soczewki oka.

Leczenie dietetyczne - dieta bezgalaktozowa musi być stosowana przez całe życie. Galaktoza wchodzi - oprócz glukozy - w skład cukru mlecznego, czyli laktozy, która musi być eliminowana. Produkty wyłączane z diety:

- mleko i wszystkie jego przetwory (ser, śmietana, twaróg, kefir, jogurt itp.),
- produkty zawierające w swym składzie mleko lub laktozę, np. kremy, lody, czekolada, ciasta, biszkopty i inne słodycze,
- masło, margaryna,
- dżemy, marmolady i syropy przygotowywane z laktozą,
- rośliny strączkowe, podroby, konserwy,
- krakersy, bułki, herbatniki,
- laktoza może również wchodzić w skład niektórych gotowych przypraw.

Kobieta ciężarna chora na galaktozemię musi szczególnie unikać potraw mlecznych w czasie ciąży, aby nie doszło do uszkodzenia narządów wewnętrznych dziecka już w życiu płodowym.

Potrawy zalecane to:

- wszystkie rodzaje mięsa i wędlin, ryby,
- oliwa i oleje roślinne,
- owoce i warzywa, jeśli nie zawierają laktozy,
- mieszanki bezmleczne: Nutramigen, ProSobee, Humana SL.

Glikogenozy

Są grupą chorób wynikających z genetycznie uwarunkowanego błędu metabolicznego, w wyniku którego dochodzi do tworzenia się patologicznego glikogenu lub gromadzenia się w komórkach glikogenu prawidłowego. Zaburzenia występują w kilku odmianach, różne też są objawy chorobowe.

Leczenie dietetyczne zależy od typu schorzenia. Charakteryzuje się stosowaniem częstych posiłków i odpowiedniego cukru, aby utrzymać prawidłowe stężenie glukozy we krwi. W nocy dziecko powinno być kilkakrotnie pojone rozpuszczoną skrobią pszenną

Nietolerancja fruktozy (fruktozemia)

Jest chorobą, w której występuje zaburzona przemiana fruktozy. Pierwsze objawy choroby to wymioty, drgawki, objawy hipoglikemii, następnie uszkodzenie nerek, wątroby, niedorozwój psychosomatyczny, wiotkość mięśni. Objawy te występują po spożyciu mleka częściowo adaptowanego lub wprowadzeniu do diety fruktozy w postaci owoców, jarzyn, soków lub potraw zawierających fruktozę (np. 1 szklanka coca-coli zawiera 16 g fruktozy, a soku jabłkowego nawet do 20 g!).

Leczenie dietetyczne - dieta eliminacyjna pozbawiona fruktozy (oraz sacharozy), tzn. bez jarzyn, owo-

ców, soków, miodu. Ponieważ glukoza ułatwia wchłanianie fruktozy, czasem można podjąć udaną próbę tolerancji owoców posypanych do spożycia glukozą.

Ciekawostką jest fakt stosunkowo dobrej tolerancji winogron, które zawierają jednakową ilość glukozy i fruktozy (1:1), dlatego też często dzieci źle tolerujące inne owoce, po zjedzeniu winogron nie mają objawów chorobowych.

W diecie niemowlęcej należy stosować mieszanki bez zawartości sacharozy: ProSobee, Nutramigen, Pregestimil, Humana SL.

Nietolerancja laktozy

Może występować w postaci wrodzonego niedoboru laktazy (enzymu rozkładającego laktozę), rodzinnej nietolerancji laktozy oraz w postaciach wtórnych niedoborów, np. po przebytych przewlekłych biegunkach czy innych zespołach uszkadzających ścianę jelit. Może też występować przejściowo u niedojrzałych noworodków lub w postaci uwarunkowanej genetycznie, tzw. późno ujawniającej się hipolaktazji u dzieci powyżej 5 roku życia. Objawy to głównie ostra biegunka po spożyciu mleka u najmłodszych dzieci, a uczucie pełności, wzdęcia brzucha, kruczenia i przelewania z oddawaniem wolnych stolców u dzieci starszych

Leczenie dietetyczne - dieta nie zawierająca laktozy bądź zawierająca tylko w małych ilościach.

Zawartość laktozy w mleku słodkim wynosi 5-6 g/ /100 ml, w śmietanie - 4,0 g/ml, twarogu 1-3 g/ /100 ml, w serach podpuszczkowych 1-2 g/100 ml, w jogurcie - 4,8 g/100 ml, kefirze - 4 g/100 ml. Lody zawierają aż 7,0 g/100 ml laktozy.

Należy wspomnieć, iż laktoza w produktach fermentowanych (kefir, jogurt, mleko zsiadłe) jest dużo lepiej tolerowana.

Do karmienia niemowląt przeznaczone są gotowe preparaty bezlaktozowe, np. Bebilon Amino, Nutramigen czy ubogolaktozowe, np. Bebilon pH 5,7, Bebilon ubogolaktozowy, Bebilon pepti 1 i Bebilon pepti 2, Bebilon pepti MCT.

Dostępne są również preparaty farmakologiczne zawierające laktozę, np. Laktosanol, które dodaje się do produktów mlecznych i w ten sposób dzieci mogą je spożywać (tab. 33.21).

Nietolerancja sacharozy i maltozy

Jest to choroba uwarunkowana genetycznie, przebiegająca łagodnie, rozpoznawana zwykle u dzieci w wieku poniemowlęcym. U niemowląt żywionych wyłącznie mlekiem nie występują objawy chorobowe. Dopiero wprowadzenie do diety odżywek ze znaczną ilością cukru trzcinowego, maltozy i skrobi prowadzi do wystąpienia uporczywych biegunek.

Leczenie dietetyczne polega na wykluczeniu nietolerowanych cukrów (sacharozy i maltozy), a wzbogaceniu diety o glukozę i fruktozę (tab. 33.22).

Dieta w mukowiscydozie

Mukowiscydoza jest jedną z najczęstszych genetycznie uwarunkowanych chorób. Istotą choroby jest powstawanie patologicznego śluzu, zatykającego przewody wyprowadzające gruczołów zewnątrzwydzielniczych. Doprowadza to do zmian najsilniej wyrażonych w układzie oddechowym, trzustce i jelitach. Charakterystyczną cechą mukowiscydozy jest duża różnorodność objawów chorobowych. Typowe są nawracające zakażenia układu oddechowego i postępujące włóknienie tkanki płucnej, uszkodzenie trzustki, cukrzyca, marskość wątroby, upośledzenie rozwoju ogólnego dziecka.

Leczenie dietetyczne. W mukowiscydozie niezwykle istotny jest sposób żywienia. Dieta powinna być bogatoenergetyczna i bogatobiałkowa. Chore dziecko powinno otrzymać przynajmniej 40-100% więcej kalorii, białka i witamin (szczególnie rozpuszczalnych w tłuszczach) niż jego zdrowi rówieśnicy. Białka powinny dostarczać ok. 15% całkowitego zapotrzebowania, tłuszcze - ok. 35-45%, a węglowodany - ok. 45-50%. Możliwe to jest jedynie wówczas, gdy każdy posiłek będzie pełnowartościowy pod względem odżywczym. U dzieci chorych na mukowiscydozę brak jest enzymu - elastazy, koniecznego dla trawienia włókien mięśniowych, co powoduje gorsze wykorzystanie mięsa jako produktu spożywczego. Dlatego podstawowym źródłem białka w jadłospisie chorych dzieci powinno być mleko i jego przetwory. Zapotrzebowanie dobowe na białko jest bardzo duże i wynosi ok. 2,5 g/kg masy ciała, oznacza to, iż w każdym posiłku powinien znaleźć się co najmniej jeden bogatobiałkowy produkt. Produkty bogatoenergetyczne to tłuszcze i węglowodany. Najkorzystniejszym źródłem tłuszczu są oleje roślinne, które - oprócz energii - dostarczają również niezbędnych nienasyco-

Tabela 33.21. Produkty zalecane i niezalecane w diecie ubogolaktozowej

Produkty	Zalecane	Zabronione
Mleko	substytuty mleka bezlaktozowe, sojowe, ryżowe	mleko w każdej postaci i produkty pochodne
Jaja	dozwolone	jaja przygotowywane z mlekiem lub jego pochodnymi
Mięso, ryby, produkty mięsne	wotowina, baranina, wieprzowina, drób, ryby, podroby	pasztety, parówki, serdelki, konserwy
Produkty zbożowe	chleb, bułki, rogaliki, suchary bez dodatku mleka	produkty przygotowywane z udziałem mleka
Węglowodany	ziemniaki (białe i słodkie), ryż, makaron	puree z mlekiem, frytki
Tłuszcze	oleje roślinne, margaryny i masła bezmleczne (roślinne), sosy bez dodatku mleka	masło, śmietana słodka i kwaśna, majonez
Warzywa	wszystkie z wyjątkiem niezalecanych	warzywa zapiekane w śmietanie czy duszone z masłem
Owoce	wszystkie	żadne
Zupy	buliony, zupy bez śmietany i mleka	zupy z dodatkiem mleka, śmietany, margaryny, masła
Desery	galaretki, lody typu sorbet, ciasteczka, krakersy bez dodatku mleka	lody śmietankowe, mleczne, puddingi, kremy, budynie, czekolada mleczna i inne na bazie mleka
Słodycze	cukier, miód, syropy czyste, dżemy i galaretki, żelatynki, owoce kandyzowane, cukierki bezmleczne	cukierki na bazie mleka, karmelki, krówki, toffi i inne, czekolada mleczna
Napoje	gazowane napoje, herbata, soki owocowe	kakao, napoje mleczne
Inne	musztarda, keczup, pikle, sos winegret, sos sojowy, kakao w proszku, chipsy, pop-corn, precelki, oliwki, orzechy, sól, pieprz i inne przyprawy, frytki, chrupki kukurydziane	sosy kremowe, gumy do żucia, chipsy wzbogacane serem, niektóre sztuczne słodziki

nych kwasów tłuszczowych. Powinny być spożywane na surowo jako dodatek do sałatek i surówek. W diecie oprócz tłuszczu „widocznego" (np. masło), źródłem energii jest również tłuszcz „niewidoczny" - znajdujący się w tłustym mięsie, mleku, wędlinach, deserach itp. Jeśli tłuszcz (mimo suplementacji enzymów) jest źle tolerowany, należy ograniczyć jego podaż i zastąpić olejem MCT. Drugim ważnym źródłem energii są węglowodany, które również powinny występować w każdym posiłku. Najbardziej wskazane są węglowodany złożone, występujące w kaszach, pieczywie, ryżu, makaronie, ziemniakach, a w mniejszym stopniu owocach i warzywach. Oprócz stałej podaży enzymów trzustkowych, w dawce ustalonej przez lekarza, dzieci chore na mukowiscydozę wymagają dodatkowej podaży witamin, głównie rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K).

Dobowe dawki tych witamin wynoszą:

- WitaminaA: 8000jm.
- Witamina D: 800 jm.
- Witamina E:
  niemowlęta: 25-50 mg,
  1-4 rok życia: 100 mg,
  powyżej 4 roku życia: 200-400 mg.
- Witamina K:
  niemowlęta: 2,5 mg/tydzień,
  dzieci starsze: 2 x 5 mg/tydzień.

Ponieważ jednym z podstawowych objawów w mukowiscydozie jest utrata soli (chlorku sodu) przez skórę, należy zadbać o jej dodatkowe dostarczenie, np. w okresie upałów czy gorączki. W normalnych warunkach ilość soli w bogatobiałkowej i bogatoenergetycznej diecie zwykle jest wystarczająca.

Aby zapewnić wymaganą podaż kalorii w ciągu dnia, dziecko powinno spożywać 3-4 podstawowe posiłki, 2-3 dodatkowe oraz tzw. przekąski (ciasteczka, her-

Tabela 33.22. Produkty zalecane i niezalecane w nietolerancji maltozy i sacharozy

Cukier	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Maltoza	mleko i jego przetwory (sery, masło, śmietana, napoje mleczne) jaja	produkty zawierające skrobię: - przetwory zbożowe - ziemniaki i rośliny strączkowe - niedojrzałe owoce
	ryby świeże słodkowodne (z wyjątkiem sandacza) cielęcina, drób, podroby, polędwica, kiełbasa serdelowa	produkty bogate w glikogen: - podroby (wątroba, nerki, serca) - mięso końskie, wołowe, dziczyzna - ryby: szproty, łosoś, węgorz
	wszystkie dojrzałe owoce warzywa liściaste i korzeniowe (bez strączkowych)	preparaty z dodatkiem syropu lub słodu ziemniaczanego
	cukier	
	tłuszcze jak w diecie normalnej	
Sacharoza	mleko, sery twarogowe, śmietanka	mięso i konserwy rybne
	mięso, ryby, szynka	orzechy
	jaja	pasty
	miód pszczeli	cukier (kremy, lody, cukierki, czekolada)
	masło, margaryna, oleje roślinne, smalec, słonina	napoje z dodatkiem sacharozy
	ziemniaki, pomidory, ogórki, szparagi, szpinak, zielona sałata, kapusta kiszona, kukurydza, dynia, kalafior, pomidory	leki w postaci syropów i zawiesin wszystkie warzywa oprócz dozwolonych
	grejpfruty, cytryny, pomarańcze, jeżyny, żurawiny, wiśnie, maliny, truskawki, porzeczki, jabłka, śliwki, brzoskwinie, figi	wszystkie owoce oprócz dozwolonych

batniki, czekolady, paluszki, chipsy, orzeszki). Zwiększenie kaloryczności codziennego jadłospisu można osiągnąć przez zwiększenie ilości, objętości i kaloryczności poszczególnych posiłków. Jeśli te metody są niewystarczające, dziecko powinno otrzymywać dodatkowo specjalne preparaty (diety) przemysłowe. Najczęściej są to preparaty normo- lub bogatoenergetyczne. Ich wspólną cechą jest pełnowartościowy skład, mogą być zatem stosowane jako wyłączne pożywienie przez długi czas lub jako leczenie żywieniowe w celu uzupełnienia lub zwiększenia wartości odżywczej diety.

Przykłady zwiększania kaloryczności posiłków:

- szklanka mleka 2% to 117 kcal, a mleka 3,2 % - 145 kcal,
- łyżeczka masła to 50 kcal, mleka w proszku - 48 kcal, łyżka śmietany kremówki - 50 kcal, dodane np. do zupy podniosą nie tylko jej wartość kaloryczną, ale również smak,
- makaron, kaszę, ryż - zamiast na wodzie można gotować na mleku,
- ziemniaki puree z masłem i śmietaną są bardziej kaloryczne niż gotowane na wodzie,
- do surówek, sałatek należy dodawać: rozgniecione orzechy, tarty ser żółty, kolorowe makarony, ryż, kukurydzę, stosować sosy na bazie śmietany i majonezu,
- zupy należy przygotowywać w postaci kremów, z dodatkiem śmietany, masła, żółtka,
- należy stosować produkty bogatoenergetyczne, bogate w tłuszcz „ukryty".

Na przykład w 100 g sera żółtego jest 35 g tłuszczu, w 100 g chipsów - 40 g tłuszczu, w 100 g czekolady - 30 g tłuszczu, a w każdym z tych produktów nie jest on wyraźnie wyczuwalny.

Wszystkie produkty ubogoenergetyczne są niewskazane dla dziecka z mukowiscydozą, gdyż zapełniają żołądek, nie dając odpowiedniej ilości kalorii. Dlatego też należy ograniczyć jedzenie warzyw i owoców, ciemnego pieczywa, chudych twarogów i innych produktów ubogoenergetycznych.

Dieta w cukrzycy

Cukrzyca jest chorobą przemiany materii, w której organizm nie potrafi prawidłowo wykorzystać węglowodanów, otrzymanych wraz z pożywieniem.

Węglowodany przetwarzane są w przewodzie pokarmowym w glukozę i w takiej postaci przenikają do krwi. Stąd glukozę wychwytuje insulina - hormon produkowany przez trzustkę - i transportuje do wszystkich komórek, dla których jest ona niezbędnym źródłem energii. Tak dzieje się u człowieka zdrowego. U osoby chorej na cukrzycę trzustka wytwarza za mało insuliny. W rezultacie do komórek dociera niewystarczająca ilość glukozy, natomiast we krwi jest jej za dużo. Powstaje tzw. *hiperglikemia.* Jeśli sytuacja taka utrzymuje się długo, może dojść do uszkodzenia naczyń krwionośnych, zablokowania tętnic doprowadzających krew do różnych organów, m.in. do serca, mózgu, nerek. Na skutek niedokrwienia (niedotlenienia) zaczynają one chorować.

Pierwszym objawem cukrzycy najczęściej jest wzmożone pragnienie, wielomocz, chudnięcie. Cukrzyca jest chorobą na całe życie, w której należy dbać o utrzymanie odpowiedniego stężenia glukozy we krwi za pomocą dostarczanej insuliny (która zmniejsza stężenie glukozy) oraz pożywienia (które zwiększa stężenie glukozy). Tak więc, odpowiednie leczenie i dieta umożliwiają choremu dziecku normalne funkcjonowanie.

Niewłaściwa dieta może upośledzać rozwój każdego dziecka, jednak błędy w żywieniu dziecka z cukrzycą zaburzają jego rozwój w znacznie większym stopniu.

U dzieci, podobnie jak u dorosłych chorych na cukrzycę, należy stosować dietę z ograniczeniem tłuszczów, zawierającą dość duże ilości węglowodanów.

Tabela 33.23. Dieta w mukowiscydozie

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Mleko: pełnotłuste, skondensowane, w proszku, zsiadłe, kefiry i jogurty pełnotłuste, śmietana, twarożki, sery żółte topione, wędzone, lody **Jaja:** w postaci jajecznicy (na maśle, bekonie), do omletów, lanych klusek, panierowania kotletów, gotowane na twardo, jako składnik różnych past, posiekane jako dodatek do sałatek, do wypieku ciast **Ryby:** świeże, mrożone, wędzone, smażone, duszone w jarzynach, konserwowe **Mięso, wędliny i podroby:** wszystkie gatunki, najlepiej smażone, pieczone, duszone, jeśli gotowane to z dodatkiem sosu **Warzywa strączkowe:** groch, fasola, soczewica, soja - są bogatym źródłem białka, jednak w nadmiarze mogą powodować wzdęcia **Protifar:** koncentrat białka mleka krowiego	**Oleje:** sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, uniwersalny, oliwa z oliwek, jako dodatek do surówek, sałatek, do smażenia, duszenia **Margaryny:** bogatotłuszczowe „miękkie" do stosowania jak masło, „twarde" - do pieczenia i smażenia **Masło:** jako tłuszcz łatwo strawny - do smarowania pieczywa, jako dodatek do zup, past, kremów, pieczenia ciast **Smalec:** tłuszcz ciężko strawny **Olej MCT:** specjalny rodzaj tłuszczu występujący głównie w oleju kokosowym, nie wymaga do trawienia enzymów trzustkowych ani żółci, stosowany w jadłospisie tak jak każdy inny olej. Wchodzi w skład niektórych mieszanek leczniczych, np. Humana MCT; kaloryczność MCT jest o ok. 0,6 kcal/g mniejsza niż LCT	**Pieczywo:** rogaliki, bułki, kajzerki, pieczywo tostowe, chrupkie; chleb razowy z uwagi na dużą ilość błonnika powinien być ograniczany **Kasze, ryż, makaron:** jako kaloryczny dodatek do zup, sałatek, deserów **Potrawy mączne:** pierogi, naleśniki, kluski, kopytka **Ziemniaki:** puree, zapiekane, frytki, pyzy, kluski śląskie, leniwe **Słodycze, cukier, miód:** jako podstawa deserów **Owoce i warzywa:** ok. 150 g/dobę, zalecane ze względu na dużą ilość witamin, mimo niewielkiej wartości energetycznej. Zalecane: banany, winogrona, mango, owoce suszone, a z warzyw - marchewka, groszek, kukurydza **Fantomalt:** preparat zawierający wyłącznie węglowodany

Tabela 33.24. Gotowe diety przemysłowe

Diety pótelementarne - oparte na hydrolizatach białkowych		
Bebilon pepti, Bebilon pepti MCT, Nutramigen, Alfare, Pregestimil	preparaty omówiono w diecie stosowanej w alergii i nietolerancji pokarmowej	
Peptison (Peptisorb)	dieta normoenergetyczna, płynna, bezresztkowa, bezglutenowa, bezlaktozowa, ubogotłuszczowa	**wskazania:** żywienie chorych z zaburzeniami trawienia i wchłaniania białka, tłuszczu i dwucukrów z powodu: chorób zapalnych jelit, zespołu krótkiego jelita, niewydolności trzustki po operacjach przewodu pokarmowego
Pepti 2000 wariant	dieta w proszku normoenergetyczna, bezresztkowa, bezglutenowa, wolna od laktozy	jak wyżej
Diety polimeryczne - oparte na pełnym białku		
Enrich	normoenergetyczna, bogatoresztkowa, płynna dieta, wolna od laktozy i glutenu	**wskazania:** cukrzyca, choroba trzewna, oparzenia choroby czynnościowe jelit
Ensure	ubogoresztkowa, normoenergetyczna, płynna dieta, wolna od laktozy i glutenu	**wskazania:** niedożywienie, zaburzenia psychiczne, nowotwory
Ensure plus	ubogoresztkowa, hiperenergetyczna, płynna dieta, wolna od laktozy i glutenu	**wskazania:** odżywianie chorych wymagających większej podaży białka, przy ograniczaniu objętości posiłków (oparzenia, nowotwory)
IMutridrink	kompletna dieta, hiperenergetyczna, ubogoresztkowa, bezglutenowa, bezlaktozowa, oparta na białku mleka krowiego; dostępne na rynku w postaci gotowych do spożycia napojów w kartonikach; może stanowić wyłączne pożywienie dla dzieci powyżej 10 roku życia	**wskazania:** niedożywienie i wyniszczenie, mukowiscydoza, zaburzenia łaknienia, przy ograniczaniu płynów
Nutrison Energy Plus	mieszanka ubogoresztkowa, hiperenergetyczna, bezglutenowa, wolna od laktozy, oparta na białku kazeinowym; może stanowić wyłączne pożywienie dla dzieci powyżej 10 roku życia	**wskazania:** niedożywienie i osłabienie, zaburzenia łaknienia, połykania, mukowiscydoza, oparzenia, urazy czaszkowo-mózgowe, zaburzenia świadomości
Nutrison Multi Fibre	preparat bogatoresztkowy, normoenergetyczny, bezglutenowy, wolny od laktozy, oparty na białku kazeinowym; może stanowić wyłączne pożywienie dla dzieci powyżej 10 roku życia	**wskazania:** zaparcia stolca, cukrzyca, zaburzenia łaknienia, połykania, choroby czynnościowe jelita grubego
Nutrison Pediatric Standard	normoenergetyczna mieszanka ubogoresztkowa, wolna od laktozy, sacharozy, glutenu; może stanowić wyłączne pożywienie dla dzieci w wieku 1-10 lat	**wskazania:** niedożywienie i osłabienie, zaburzenia łaknienia, połykania, mukowiscydoza, urazy czaszkowo-mózgowe, choroby onkologiczne
Osmolite	preparat normoenergetyczny, wolny od laktozy, glutenu, substancji zapachowych i smakowych	**wskazania:** niedożywienie, brak łaknienia, oparzenia, odleżyny, zaburzenia psychiczne (anoreksja)
Pediasure	preparat normoenergetyczny, wolny od glutenu i laktozy	**wskazania:** niedożywienie, AIDS, mukowiscydoza, nowotwory, oparzenia, urazy, choroby neurologiczne, serca, opóźnienie rozwoju
Pulmocare	dieta hiperenergetyczna, wolna od laktozy i glutenu, zawiera zwiększoną ilość tłuszczów i obniżoną węglowodanów	**wskazania:** odżywianie pacjentów z ostrymi i przewlekłymi chorobami serca

Podstawowe dobowe zapotrzebowanie energetyczne dla tych dzieci można wyliczyć ze wzoru: 1000 kcal na pierwszy rok życia + 100 kcal na każdy następny rok. Graniczna wartość dla dziewczynek to 2400-2600 kcal/dobę, a dla chłopców 2600-3600 kcal/dobę.

Optymalna dieta powinna składać się z 6 posiłków, tj. 3 głównych (śniadanie, obiad, kolacja), 3 małych (drugie śniadanie, podwieczorek i druga kolacja spożywana bezpośrednio przed snem). Jeśli dziecko uprawia sport, gimnastykę, prowadzi ruchliwy tryb życia na wakacjach, można i należy zwiększyć porcje jedzenia, jednocześnie dawkując odpowiednio insulinę. Dodatkowe posiłki uzależnia się wówczas od zwiększonego wysiłku fizycznego. Posiłki muszą być spożywane o stałych porach dostosowanych do czasu działania insuliny. Przerwy między posiłkami nie powinny być krótsze niż 2 godziny, ale też nie dłuższe niż 3 godziny.

Wyliczona wartość energetyczna pokarmów powinna być pokryta w 55-60% przez węglowodany, w 30% przez tłuszcze i w ok. 10-15% przez białko.

Węglowodany w diecie zwiększają stężenie glukozy we krwi, dlatego też muszą być spożywane w ściśle wyliczonych ilościach. Aby ułatwić stosowanie prawidłowej diety, wprowadzono pojęcie tzw. wymienników węglowodanowych.

1 wymiennik węglowodanowy (1 WW), to taka liczba gramów różnych produktów spożywczych, która zawiera 10 g węglowodanów, tj. tyle węglowodanów, ile znajduje się w kromce chleba ważącej 25 g (stąd inna nazwa - jednostka chlebowa).

Uwaga! Nie jest istotna całkowita liczba wymienników węglowodanowych czy liczba kalorii spożywana w ciągu całego dnia, lecz ich liczba w każdym poszczególnym posiłku.

Dzięki systemowi wymienników węglowodanowych dziecko może spożywać różne pokarmy w zależności od upodobań, zawierające zawsze tę samą ilość węglowodanów. Konieczne jest przynajmniej na początku stosowanie wagi i wielokrotne ważenie produktów, aby nie pomylić się w liczbie wymienników, gdyż ma to związek z poposiłkowym stężeniem glukozy we krwi. Tabele z wymiennikami węglowodanowymi są zamieszczone w części rozdziału dotyczącej żywienia ludzi dorosłych.

Uwaga! Należy zawsze pamiętać, iż jeden ziemniak może nie być równy drugiemu, a dwie kromki chleba czasem ważą tyle co jedna.

Artykuły żywnościowe można podzielić na kilka grup spożywczych w zależności od rodzaju występujących w nich węglowodanów i szybkości, z jaką przechodzą one do krwi:
- chleb i pieczywo,
- produkty zbożowe,
- owoce,
- jarzyny,
- produkty mleczne,
- soki owocowe naturalne,
- substancje słodzące,
- orzechy.

W każdej grupie są produkty, które mogą być wymienione na inne z tej samej grupy. Produkty zawierające 12 g węglowodanów umieszczono w tabeli wymienników węglowodanowych. Tabele wymienników najlepiej powiesić w kuchni na widocznym miejscu. Ułatwi to przyrządzanie smacznych i urozmaiconych posiłków w ramach określonego dziennego schematu.

Produkty żywnościowe można z sobą zamieniać w określonych grupach, ze względu na rodzaj węglowodanów i czas ich przejścia w postaci glukozy do krwi.

I tak na przykład:
- Owoce - zawierają cukry proste, które szybko przechodzą do krwi, podnosząc w niej stężenie glukozy. Dlatego można zawsze wymieniać owoce tylko na inne owoce.
- Produkty zbożowe i jarzyny - zawierają cukry złożone. Na rozłożenie ich do cukrów prostych potrzebny jest czas. Tak więc, produkty zbożowe i jarzynowe mogą być wymieniane tylko między sobą.
- Produkty mleczne - zawierające oprócz węglowodanów także tłuszcz i białko wchłaniają się jeszcze dłużej. Mogą być wymieniane tylko między sobą.

Uwaga! Każdego dnia należy jeść nie tylko określoną liczbę węglowodanów o tej samej porze, ale także taką samą liczbę różnych węglowodanów.

W diecie dziecka chorego na cukrzycę zaleca się:
- węglowodany złożone,
- pokarmy bogatoresztkowe,
- skrobię bogatą w błonnik.

Substancje resztkowe mają istotny wpływ na motorykę przewodu pokarmowego zmniejszając jednocześnie poposiłkowy poziom glikemii. Do pokarmów bogatoresztkowych zaliczamy: otręby, gruboziarniste pieczywo i kasze, ryż, płatki owsiane, rośliny strączkowe i owoce jedzone ze skórką. Pokarmy zawierające cukry proste powinny być spożywane w wyjątkowych przypadkach (niedocukrzenie, wysiłek fizyczny).

Nie należy też gotować długo produktów zbożowych i jarzyn, gdyż rozgotowane powodują szybsze zwiększenie stężenia glukozy we krwi. Należy pamiętać, iż cukry łatwo przyswajalne znajdują się w mleku (laktoza) oraz owocach i miodzie (fruktoza).

- Tłuszcze - podobnie jak węglowodany - nie mogą być spożywane w ilościach większych niż wyliczone, gdyż dostarczają zbyt dużej ilości energii. Poza świeżym masłem powinny to być głównie oleje roślinne, zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Nie powinno używać się smalcu, a śmietanę tylko w niewielkich ilościach. Z diety chorego na cukrzycę dziecka powinno się wyłączyć produkty smażone, zastępując je gotowanymi, duszonymi czy pieczonymi w pergaminie. Należy unikać tłuszczu niewidocznego przez spożywanie np. tylko chudego sera czy odtłuszczonego mleka zamiast pełnego. Wskazane jest również ograniczenie spożycia tłustych produktów mięsnych (np. mięso wieprzowe, gęsi, kaczki) i wędlin (np. salami, pasztety, mielonki, parówki) oraz produktów bogatocholesterolowych (żółtka jaj, podroby, sardynki, krewetki).
- Produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego zapewniają dziecku prawidłowy wzrost i rozwój. Są niezbędne w diecie dziecka w każdym wieku i dlatego muszą być uwzględnione w codziennym jadłospisie. Nie można podawać ich mniej niż przewiduje się dla określonego wieku dziecka. Produkty białkowe są równoważne, tzn. zamiast jednego gatunku mięsa można podać inny lub zwiększoną porcję ryb.
  Białko pochodzenia zwierzęcego powinno stanowić 30-50% całkowitej ilości białka w diecie. Dobrym jego źródłem są np. ryby morskie, drób chudy bez skóry, cielęcina, chude wędliny, jaja, mleko i jego odtłuszczone przetwory. Mięso można częściowo zamienić na rośliny strączkowe (fasola, groch), które są cennym źródłem białka, a jednocześnie zawierają mniej tłuszczów, a więcej błonnika pokarmowego.
- Napoje są ważnym elementem diety. W cukrzycy bowiem nie wolno nigdy ograniczać dziecku picia. Najodpowiedniejszym napojem jest słaba herbata, woda przegotowana, np. z dodatkiem cytryny lub wody mineralne czy niesłodzone kompoty. Nie wolno dziecku pić bez ograniczeń soków owocowych, coca-coli, mleka itp., gdyż zawarty w nich cukier może doprowadzić do objawów hiperglikemii.
- Środkami słodzącymi, które mogą być zalecane do spożycia przez dzieci, są aspartaminian, nie mający wartości kalorycznej, i sorbitol. Aspartaminian jest środkiem bardzo silnie słodzącym - ok. 180 razy słodszym od cukru, nie nadaje się jednak do słodzenia produktów, które są poddawane obróbce cieplnej. Nie mogą używać go również dzieci chore na fenyloketonurię. W Polsce aspartaminian występuje pod nazwą handlową: Nutra Sweet, Diaspam, Peptis.
- Cukier i słodycze stanowią ważny problem w żywieniu dziecka. Nie ulega wątpliwości, iż w stanie niedocukrzenia należy podać cukier w takich ilościach, aby opanować zagrożenie. Na co dzień jednak nie należy przekraczać dozwolonych, ściśle wyliczonych, ilości cukru, aby nie spowodować niewyrównania cukrzycy. Powinien być on podany w różnych postaciach i równomiernie rozłożony w ciągu całego dnia. Całkowity zakaz spożywania słodyczy mija się z celem, gdyż małe dziecko prędzej czy później zacznie zjadać duże ilości cukru i słodyczy, czując się nieszczęśliwe z powodu zakazu lub, aby nie czuć się „inne" niż rówieśnicy.
- Wysiłek fizyczny jest czynnikiem, który nieco modyfikuje dietę. Wymaga podaży dodatkowego posiłku zawierającego jeden wymiennik węglowodanowy lub więcej.
  Przy zwiększonym wysiłku organizm zużywa więcej glukozy w celu uzyskania energii. Zmniejsza się wówczas zapotrzebowanie na insulinę, która jednak nadal jest wydzielana przez trzustkę na stałym, określonym z okresu spoczynkowego poziomie. Na skutek tego stężenie glukozy we krwi może się gwałtownie zmniejszyć, wywołując objawy niedocukrzenia (hipoglikemii).

Przyjmuje się, iż 1 WW jest niezbędny dla 30-minutowego wysiłku fizycznego. Z tego wynika, że w razie nagłego dużego wysiłku fizycznego należy zjeść 1 WW z grupy owoców, np. jabłko, pamiętając, iż cukry proste szybko podnoszą poziom glikemii we krwi.

Jeśli natomiast wysiłek jest planowany, długotrwały i równomierny (np. gra w tenisa, piłkę nożną, taniec), dziecko powinno zjeść produkt równoważny 1 WW z grupy pieczywa, np. bułkę z masłem i wędliną.

Uwaga! Dziecko chore na cukrzycę powinno zawsze mieć przy sobie kilka kostek cukru lub jakiś owoc, aby w razie nieplanowanego wysiłku fizycznego zapobiec objawom niedocukrzenia.

Zasady diety chorego na cukrzycę dziecka obejmują między innymi:

- wykluczenie takich pokarmów, jak: orzechy, czekolada, kremy śmietanowe i tłuste pokarmy, zwłaszcza tłuste wędliny,
- ograniczenie stosowania owoców i warzyw ze zwiększoną zawartością węglowodanów (gruszki, śliwki, banany, winogrona, wiśnie, pomarańcze, jabłka, owoce suszone, ziemniaki, groch, fasola),
- pokarmy ubogoenergetyczne, które można stosować do woli to: ogórki, kapusta, pomidory, sałata, kalafior, por, seler, cebula, czosnek, szpinak, szczypior, rzodkiewka, żurawiny, pietruszka, cykoria.

Żywienie dzieci gorączkujących

Gorączka (czyli wzrost temperatury ciała powyżej 38°C) to jeden z częstszych objawów chorobowych u dzieci. Jest ogólną reakcją organizmu zarówno na czynniki zakaźne, jak i niezakaźne. Wywiera korzystne działanie przyspieszające przemianę materii, tworzenie przeciwciał i zwalczanie zakażenia. Wysokość gorączki nie zawsze jest wykładnikiem ciężkości przebiegu choroby, jednakże zawsze towarzyszy mu pogorszenie samopoczucia chorego dziecka.

Zwiększenie metabolizmu dokonuje się kosztem spalania tłuszczów i białek ustrojowych. Dochodzi też do wzmożonej utraty wody (poty, przyspieszony oddech, nieraz wymioty czy biegunka).

W pierwszym okresie wysokiej gorączki zaleca się dietę łatwo strawną, półpłynną lub papkowatą. W drugim okresie obniżającej się temperatury ciała dietę rozszerzamy, z wykluczeniem jednak nadal świeżego pieczywa, potraw smażonych, wzdymających (kapusta, groch), ostrych przypraw.

Posiłki, w zależności od łaknienia dziecka (które najczęściej jest zmniejszone), należy podawać często i w małych porcjach.

Postępowanie dietetyczne:

- Odpowiednia do wieku liczba kalorii.
- Odpowiednia podaż płynów, przy czym należy pamiętać, iż w stanach gorączkowych zapotrzebowanie na płyny zwiększa się. Podajemy słabą herbatkę, wodę z dodatkiem soku z cytryny, rozcieńczone soki owocowe lub niezbyt esencjonalne kompoty (z jabłek, malin, żurawin, głogu, pomarańcz, cytryn, czarnych jagód). Można też podać do picia, jeśli dziecko ma ochotę, soki owocowo-warzywne z marchwi czy pomidorów, a także mleko, kefir, jogurt, wody mineralne i napary z ziół (rumianek, głóg, czarne jagody).
- Podaż białka musi być dostatecznie duża, zwłaszcza w dłużej trwających chorobach gorączkowych. Początkowo białko podajemy w postaci mleka i produktów mlecznych, następnie gdy gorączka trwa dłużej należy dietę rozszerzyć. Podajemy wówczas chude gatunki ryb i mięs, najlepiej gotowane lub duszone, np. w postaci chętnie zjadanych przez dzieci pulpetów. Jaja w postaci jajecznicy na parze, jaj na miękko, dodatków do zup.
- Podaż węglowodanów powinna zaspokajać ok. 60% zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany podajemy w postaci kasz, ryżu, płatków owsianych, sucharków, białego czerstwego pieczywa, ziemniaków, cukru, miodu.
- Tłuszcze w pierwszym okresie choroby należy ograniczyć i podawać w postaci mleka, masła, słodkiej śmietany. W miarę zmniejszania się gorączki można zwiększyć ilość tłuszczu w diecie.

Leczenie dietetyczne w niedożywieniu

Podczas gdy miliony ludzi jedzą za dużo, podstawowe potrzeby żywieniowe wielu innych nie są zaspokajane. Na całym świecie niedożywienie jest jedną z najczęstszych przyczyn zachorowalności i umieralności wśród dzieci. Dzieci niedożywione są słabe, łatwo się męczą i są bardzo podatne na wszelkie infekcje. Niedożywienie może być jakościowe i ilościowe.

Niedożywienie ilościowe jest wynikiem zbyt małej podaży energii pokarmowej, wystarczającej wyłącznie na pokrycie podstawowej przemiany materii organizmu, ale zbyt małej dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego dziecka. Są to najczęściej niedobory białkowo-kaloryczne. Prowadzą one nie tylko do zmniejszenia przyrostu masy ciała i wzrostu dziecka, ale również do niższego poziomu inteligencji w stosunku do jego prawidłowo odżywionych rówieśników.

Ogólną zasadą stosowania diety w razie niedożywienia jest stopniowe zwiększanie podaży wszystkich niezbędnych składników pożywienia, aż do uzyskania diety bogatobiałkowej, bogatoenergetycznej i obfitującej w pozostałe składniki odżywcze.

Niedożywienie jakościowe może dotyczyć wybiórczo każdego ze składników pokarmowych i powodować niekorzystne skutki zdrowotne dla organizmu, np. niedobór żelaza jest przyczyną niedokrwistości, niedobór jodu - wola endemicznego, a witamin - odpowiednich zespołów chorobowych. Postępowanie dietetyczne omówiono w części obejmującej charakterystykę poszczególnych składników odżywczych.

Leczenie dietetyczne w otyłości

Otyłością nazywamy stan patologicznego zwiększenia tkanki tłuszczowej w organizmie. Jest to jeden z częściej występujących stanów zaburzeń odżywiania u dzieci. Otyłość związana jest z predyspozycją genetyczną i współistnieniem czynników środowiskowych. Rozwija się jedynie wówczas, gdy ilość dostarczanej energii jest wyższa niż aktualne zapotrzebowanie organizmu. Tak dzieje się w *otyłości prostej,* która występuje u większości dzieci. Drugi rodzaj otyłości ma swoje źródło w *zaburzeniach hormonalnych.*

Otyłość starszego dziecka często powstaje na skutek nieprawidłowego żywienia już w okresie niemowlęcym. Karmione sztucznie niemowlęta są bardziej predysponowane do rozwoju choroby w późniejszym wieku niż te karmione piersią.

Należną masę ciała u dzieci i rosnącej młodzieży z nadwagą można osiągnąć przez redukcję masy ciała lub utrzymanie jej na stałym poziomie przy przyroście długości ciała. Ogólnie akceptowanymi metodami redukcji masy ciała są ćwiczenia fizyczne i zmiana modelu odżywiania. Obejmuje ona wprowadzenie większej ilości mniejszych posiłków, wyrobienie nawyku powolnego jedzenia oraz całkowitą eliminację wszelakich przekąsek między posiłkami. Można bardzo ostrożnie stosować dietę ubogoenergetyczną o zmniejszonej ilości tłuszczu i węglowodanów, a zwiększonej podaży białka, włóknika i witamin. Dieta musi dostarczać jednakże organizmowi dziecka wszystkie niezbędne dla jego rozwoju składniki. Zbyt drastyczne ograniczenie spożycia tłuszczu może wywołać niekorzystne skutki zdrowotne.

Rodzice dzieci otyłych powinni:

- ograniczyć dzieciom dostępność pokarmów bogatoenergetycznych (chipsy, czekolada, orzeszki, precelki itp.),
- słodkich napojów (mocno słodzona herbata, coca-cola, syropy, soki wysokosłodzone),
- ograniczyć produkty spożywcze typu „fast food", gdyż zawierają zbyt dużo tłuszczu, cukru i soli,
- ograniczyć lub całkowicie wyeliminować przekąski między posiłkami,
- dbać, aby ostatni posiłek dziecko spożywało nie później niż 3-4 godziny przed snem,
- modyfikować posiłki szkolne tak, aby były to: sałatki i świeże owoce bez chleba i mięsa, jarzyny bez ziemniaków, zestawy surówek, ubogoenergetyczne jogurty,
- stosować pełnoziarniste wyroby mączne, świeże owoce i jarzyny, w celu zwiększenia objętości posiłku,
- stosować ubogoenergetyczne substytuty pokarmowe, np. odtłuszczone mleko i jego przetwory, ubogoenergetyczne soki, dżemy, pasty,
- oduczyć dziecko żucia gumy (nawet bezcukrowej), aby przyzwyczajało się do pustych ust,
- zapewnić dziecku możliwość zwiększenia aktywności fizycznej przez udostępnienie większej ilości zabaw ruchowych i ćwiczeń sportowych.

Dużym problemem po zakończeniu leczenia dietetycznego jest utrzymanie uzyskanych efektów. Ostre przerwanie diety powoduje szybki przyrost masy ciała. Jest to tzw. *efekt jo-jo,* wywołany adaptacją organizmu do ubogoenergetycznego pożywienia i obniżenia podstawowej przemiany materii. Dlatego też zaleca się stopniowe odchodzenie od diety ubogoenergetycznej. Więcej informacji na temat diet ubogoenergetycznych znajduje się w dalszej części dotyczącej żywienia osób dorosłych.

Żywienie jako możliwość zapobiegania zachorowaniom

Wraz z postępem rozwoju współczesnego świata pojawiło się wiele chorób uznanych za tzw. cywilizacyjne. Dla większości z nich można szeroko propagować profilaktykę zachorowań już od najmłodszych lat.

Polega ona między innymi na odpowiednich zaleceniach żywieniowych, dotyczących głównie prewencji chorób alergicznych, otyłości i miażdżycy.

Zapobieganie rozwoju alergii pokarmowej obejmuje promocję karmienia piersią, jako wyłącznego żywienia u niemowląt do 6 miesiąca życia. Obejmuje również zasady wprowadzania pokarmów stałych od najmniej alergizujących z uwzględnieniem rozwoju dojrzałości bariery jelitowej i potencjalnej alergizacji.

Zapobieganie otyłości obejmuje zasady racjonalnego żywienia dzieci już od najmłodszych lat, jednakże powyżej wieku niemowlęcego. Wiek niemowlęcy nie determinuje wystąpienia otyłości w wieku dojrzałym, natomiast podściółka tłuszczowa u niemowląt spełnia bardzo ważną rolę podporową dla narządów wewnętrznych i chroni małe dziecko przed utratą ciepła. Uważa się, iż dzieci w okresie intensywnego rozwoju nie mogą mieć znacznych ograniczeń dietetycznych. Należy natomiast szczególnie dbać o odpowiednie wydatkowanie energii, zachęcając dzieci do uprawiania sportu, który powinien być głównym regulatorem spożytych kalorii.

Zmniejszenie stopnia otyłości w dzieciństwie może w znacznym stopniu zredukować ryzyko późniejszego wystąpienia wielu schorzeń, szczególnie nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, miażdżycy, a w efekcie choroby niedokrwiennej serca czy naczyń mózgowych. Otyli ludzie żyją na ogół krócej niż ludzie o prawidłowej masie ciała.

Zapobieganie miażdżycy, a więc chorobom układu krążenia, sprowadza się do ograniczenia spożywania tłuszczów zwierzęcych i produktów o wysokiej zawartości cholesterolu. Wykazano, iż zwiększone stężenie cholesterolu w dzieciństwie pozostaje duże również w wieku dorosłym.

Ponadto bogata w tłuszcze zwierzęce dieta sprzyja niektórym chorobom nowotworowym i otyłości.

W związku z tym zaleca się przestrzeganie należytej dla wieku rozwojowego wartości kalorycznej pokarmów, ograniczenie spożycia tłuszczu w diecie do 30% ogółu wartości kalorycznej (w tym kwasy tłuszczowe nasycone nie powinny przekraczać 10%), a cholesterolu do 300 mg dziennie.

Zapobieganie chorobom nowotworowym. 80-90% chorób nowotworowych ma swoje źródło w uwarunkowaniach środowiskowych, a więc związanych ze stylem życia - głównie z żywieniem i zanieczyszczeniem środowiska. Współczesna profilaktyka żywieniowa chorób nowotworowych obejmuje redukcję masy ciała i unikanie spożywania nadmiaru żywności zwłaszcza bogatoenergetycznej, zmniejszenie spożycia tłuszczu nawet o jedną trzecią, a soli kuchennej o połowę. Należy również unikać spożywania tłuszczów smażonych i zjełczałych, nadmiaru żywności wędzonej, peklowanej i przypalonej oraz nadmiaru alkoholu.

Żywność natomiast może zawierać substancje anty rako twórcze, których spożycie należy zwiększyć. Są to błonnik i tzw. antyoksydanty (witaminy A, C, E, K), występujące głównie w owocach i warzywach.

Pamiętajmy, że:

- Nadmierne spożycie soli kuchennej prowadzi do nadciśnienia tętniczego i udarów mózgu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożycie soli w ilości 6-7 g/dobę, czyli 1 płaską łyżeczkę do herbaty.
- Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników żywieniowych. Jest źródłem tzw. pustych kalorii. W organizmie szybko przemienia się w tłuszcz odkładający się w tkankach. Ponadto hamuje apetyt, co może przyczynić się do niedoborów żywieniowych. Jest też doskonałym podłożem dla wzrostu bakterii, przyczyniając się do rozwoju próchnicy zębów.

Na zakończenie należy zaznaczyć, iż wprawdzie stopień wpływu żywienia na rozwój wielu chorób jest różny, jednakże ze względu na dużą rolę nieprawidłowego żywienia w rozwoju np. chorób układu krążenia i nowotworów (najczęstszych przyczyn zgonów w Polsce) jest to problem niezwykle ważny. Jednocześnie ze względu na możliwość prewencji zachorowań przez zmniejszenie spożycia niekorzystnych pokarmów czy ich składników, a zwiększenie spożycia właściwych, zasady zdrowego żywienia mają znaczenie priorytetowe.

Anna Międzobrodzka

Żywienie zdrowego dorosłego człowieka

Znaczenie prawidłowego żywienia

Wiadomo jest, że pomiędzy stanem zdrowia człowieka a sposobem odżywiania się istnieje ścisła współzależność. Wiele dziesiątek lat temu stwierdzono, że obok czynników genetycznych i środowiskowych prawidłowe żywienie ma ogromny wpływ na organizm człowieka i utrzymanie dobrego stanu jego zdrowia.

Prawidłowe żywienie istotne jest we wszystkich grupach ludności. Następstwa wadliwego żywienia mogą występować w każdym okresie życia człowieka, nie ma bowiem ludzi odpornych na złe żywienie, są tylko mniej lub bardziej wrażliwi.

Żywienie jest czynnikiem zdrowotnym, który znacznie bardziej zależy od nas samych niż inne czynniki otoczenia. To my sami przez świadomy, celowy bądź nierozsądny wybór żywności decydujemy w dużym stopniu o stanie naszego zdrowia, o naszej sprawności lub przedwczesnym starzeniu się.

Należy pamiętać, że żywienie niedoborowe to zarówno niedożywienie, jak i nadmierne żywienie. Wywołują one kilka podobnych następstw, tj.:
- nieprawidłowy stan fizyczny i psychiczny,
- zwiększenie wrażliwości na choroby,
- zmniejszenie wydajności pracy,
- skrócenie długości życia.

W każdym okresie życia człowieka prawidłowe żywienie ma bardzo duże znaczenie. Zaspokaja nasze psychologiczne, fizjologiczne i socjalne potrzeby, i powinno być także przyjemnością życia, aby można było doczekać spokojnej starości.

Także odpowiednie żywienie ludzi dorosłych, szczególnie w zależności od aktywności fizycznej jednostki, może w znacznym stopniu pomóc w osiągnięciu spokojnej starości. Prawidłowe żywienie wpływa na poprawę stanu psychofizycznego, umożliwiając odpowiednią aktywność w starości.

Cel i warunki prawidłowego żywienia

Celem żywienia człowieka jest stałe zaspokajanie potrzeb organizmu na energię i różne składniki pokarmowe, zwane także odżywczymi, w stopniu możliwie optymalnym.

Prawidłowe żywienie polega na całkowitym pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię oraz na wszystkie składniki odżywcze potrzebne do życia, rozwoju i zachowania zdrowia.

Składnikami pokarmowymi są: tłuszcze, węglowodany, białka, witaminy, składniki mineralne, które spełniają trzy podstawowe zadania:
- Są źródłem energii niezbędnej do utrzymania podstawowych procesów życiowych i aktywności fizycznej. Te funkcje spełniają: tłuszcze (9 kcal z 1 g), węglowodany (4 kcal z 1 g), białka, które nie zostały zużyte do celów budulcowych (4 kcal z 1 g).
- Są źródłem substancji służących do budowy nowych i odbudowy zużytych komórek i tkanek. Należą do nich białka i niektóre składniki mineralne, przede wszystkim: wapń, fosfor, magnez, fluor i siarka.
- Są regulatorami procesów przemiany materii w organizmie człowieka - witaminy i składniki mineralne.

Obecnie wiadomo, że niezbędnych składników pokarmowych istnieje ok. 60. Są to:
- 10 niezbędnych aminokwasów, które nie są wytwarzane w organizmie człowieka, tzw. aminokwasy egzogenne: fenyloalanina, izoleucyna, metionina, lizyna, leucyna, treonina, tryptofan, walina, arginina, histydyna, które wchodzą w skład białek pełnowartościowych występujących w większych ilościach w produktach białkowych pochodzenia zwierzęcego, jak mięso i produkty mięsne, mleko i jego przetwory oraz jaja.
- 1-4 niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), jak: linolowy, alfa-linolenowy, arachidonowy, dokozaheksaenowy.
- 1-3 cukrowców, tj. glukoza, fruktoza i galaktoza.
- Około 21 składników mineralnych, w tym makroelementów (wapń, fluor, żelazo, jod, magnez, potas, sód, chlor, siarka) i mikroelementów (cynk, miedź, mangan, kobalt, molibden, selen, fluor, chrom, nikiel, krzem, tytan i wanad).
- 18 witamin - A, D, E, K, C, B_n B_2, B_6, B_{12}, H, PP oraz kwas foliowy, kwas pantotenowy, kwas pa-

raaminobenzoesowy, kwas liponowy, cholina, inozytol i rutyna.

Warunki prawidłowego żywienia:

- Odpowiedni dobór jakościowy i ilościowy produktów spożywczych, czyli prawidłowo zaplanowana racja pokarmowa. Racja pokarmowa to ilość produktów spożywczych przeznaczonych na 1 dzień dla 1 osoby.
- Właściwy rozdział racji pokarmowej na poszczególne posiłki, czyli planowanie prawidłowych jadłospisów.
- Dobór odpowiednich technik kulinarnych, mających na celu zachowanie jak najwyższej wartości odżywczej surowców i produktów zastosowanych do sporządzania posiłków.

Żywienie jest właściwe wówczas, gdy wszystkie podane powyżej warunki są spełnione jednocześnie.

Pierwszy warunek prawidłowego żywienia - odpowiedni dobór jakościowy i ilościowy produktów spożywczych

Produkty spożywcze są źródłem różnorodnych składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poszczególne produkty różnią się znacznie między sobą ze względu na ilość i jakość zawartych w nich składników pokarmowych. Praktycznie oceniając nie istnieje ani jeden produkt spożywczy, który może pokryć zapotrzebowanie człowieka na wszystkie niezbędne składniki odżywcze. W związku z tym skład racji pokarmowych powinien być w najwyższym stopniu urozmaicony, zawierać duży asortyment różnych produktów spożywczych, które są zasadniczym źródłem składników pokarmowych.

Dzięki istniejącym normom, opracowanym przez prof. S. Ziemiańskiego w Instytucie Żywności i Żywienia im. A. Szczygła w Warszawie, możemy się dowiedzieć, jak kształtuje się zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki pokarmowe dla różnych grup ludności, w tym także dorosłych kobiet i mężczyzn. Normy wyrażone są w przeliczeniu na jedną osobę na 1 dzień. Zastosowano przedziały wiekowe dla osób dorosłych, tj. od 26 do 60 roku życia oraz powyżej 60 roku życia, natomiast aktywność fizyczna została opracowana w trzech zakresach, dla małej, umiarkowanej i dużej aktywności fizycznej.

Przejawem życia wszystkich organizmów żywych są bezustanne przemiany składników pokarmowych występujących w żywności. Składniki pokarmowe ulegając przemianom chemicznym w organizmie człowieka, wyzwalają energię potrzebną do prawidłowego funkcjonowania organizmu i utrzymania stałej temperatury ciała. Wraz z wydzieloną energią wytwarzają się woda, dwutlenek i mocznik, które są wydalane z organizmu. Procesom rozpadu składników pokarmowych (katabolizm) towarzyszy zwykle uwalnianie energii, natomiast procesom syntezy nowych związków (anabolizm) towarzyszy pobieranie ciepła. Suma wydatków energetycznych nosi nazwę całkowitej przemiany materii i jednocześnie określa wielkość dziennego zapotrzebowania energetycznego człowieka.

Przyjęto, że ilość energii mierzy się w kilokaloriach (kcal), ewentualnie w megadżulach (MJ). Intensywność przemiany materii jest różna w zależności od wielu czynników, np. płci, wieku, masy ciała, stanów fizjologicznych, wzrostu, klimatu i innych. Wykonywana przez człowieka różnego typu praca zwiększa wysokość podstawowej przemiany materii.

Opracowano wielkość całkowitych wydatków energetycznych w zależności od rodzaju wykonywanych czynności, które wymagają różnej ilości energii. Cięższa praca fizyczna mięśni wymaga wyższego zapotrzebowania energetycznego.

W tabeli 33.25 podano wydatki energii w kcal/h dla człowieka dorosłego o masie ciała 70 kg, wykonującego różne czynności.

- Spożywanie posiłków powoduje zwiększenie podstawowej przemiany materii. Wzrost ten zależy od rodzaju i składu pokarmu. Przyjęto, że swoiste dynamiczne działanie pożywienia wynosi 10% ogólnej ilości wytwarzanej energii osobników będących w równowadze energetycznej.
- Suma wydatków energetycznych nosi nazwę całkowitej przemiany materii i jednocześnie określa wielkość dziennego zapotrzebowania energetycznego człowieka. Zapotrzebowanie zarówno na energię, jak i na różne składniki pokarmowe, zależy od wielu czynników, tj. płci, wieku, stanów fizjologicznych (ciąża i karmienie) oraz aktywności fizycznej.
- Bardzo istotne jest utrzymanie równowagi pomiędzy wartością energetyczną przyjmowanego pożywienia a zapotrzebowaniem energetycznym organizmu. Mówimy wówczas o zachowaniu bilansu energetycznego. Nawet nieznaczne prze-

Tabela 33.25. Wydatki energii w kcal/h dla człowieka dorosłego o masie ciała 70 kg wykonującego różne czynności

Rodzaj czynności	Kcal
Leżenie, odpoczynek	77
Siedzenie spokojne	100
Czytanie głośne	105
Robienie na drutach	116
Ubieranie się i rozbieranie się	118
Śpiewanie	122
Prasowanie (2,5 kg żelazko)	144
Zmywanie naczyń	144
Lekkie ćwiczenia fizyczne	170
Powolny spacer	200
Ciężkie prace	240
Dość forsowne ćwiczenia fizyczne	290
Marsz dość szybki (6 km/h)	300
Schodzenie ze schodów	364
Forsowne ćwiczenia fizyczne	450
Pływanie	500
Bieganie (ok. 8,5 km/h)	570
Bardzo forsowne ćwiczenia fizyczne	600
Szybki marsz (ok. 8,5 km/h)	650
Wchodzenie na schody	1100

Tabela 33.26. Zawartość tłuszczu w 100 g części jadalnych wybranych produktów spożywczych

Nazwa produktu	Tłuszcz (g)
Mleko spożywcze	3,2
Ser twarogowy tłusty	9,2
Ser twarogowy chudy	1,2
Ser podpuszczkowy tłusty	27,0
Jaja kurze świeże	10,7
Kurczak brojler	9,3
Mięso wołowe - pieczeń	3,6
Mięso wieprzowe - boczek	53,0
Mięso wieprzowe - łopatka tłusta	27,5
Mięso wieprzowe - schab	10,0
Kiełbasa zwyczajna	16,2
Dorsz	0,1
Śledź	10,7
Węgorz	25,6
Masło śmietankowe	73,5
Margaryna „Vita"	83,0
Smalec	99,5
Oleje roślinne	100,0
Chleb praski, razowy pszenny	1,2
Fasola biała	1,6
Ziemniaki	0,1
Jabłka	0,7
Lody śmietankowe	8,5
Tort czekoladowy	22,9
Czekolada mleczna	31,4

kroczenie spożywanych pokarmów w stosunku do zapotrzebowania systematycznie powiększa masę ciała. Na przykład 100 kcal codziennie ponad normę powoduje w ciągu miesiąca przyrost masy ciała o ok. 450 g, a po roku ponad 5 kg. 100 kcal to 2 łyżeczki cukru, mała kromka chleba posmarowana skąpo tłuszczem itp. Nadmiar składników energetycznych zostaje odłożony w organizmie w postaci tłuszczu, co prowadzi do nadwagi i otyłości. Natomiast niedobór pożywienia prowadzi do wyniszczenia organizmu.

Tłuszcze

Tłuszcze jadalne dzieli się na: tłuszcze zwierzęce (słonina, smalec, masło) i tłuszcze roślinne (oleje, margaryna). Tłuszcze zwierzęce praktycznie są jedynie źródłem energii. Zawierają one dużą ilość cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych, w związku z czym mają właściwości miażdżycorodne. Masło ze względu na łatwą przyswajalność oraz zawartość dużej ilości witaminy A, karotenów oraz nieco witamin E i **D** może być stosowane w żywieniu ludzi dorosłych, lecz z dużym ograniczeniem. Cholesterol i tłuszcze nasycone występują także, niekiedy w dużych ilościach, w innych produktach spożywczych.

Szczególnie należy podkreślić znaczenie żywieniowe olejów roślinnych, przede wszystkim oleju słonecznikowego, sojowego, oliwy z oliwek oraz oleju rzepakowego bezerukowego. Wszystkie te oleje zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) i wykazują działanie przeciwmiażdżycowe. Oliwa z oliwek i olej rzepakowy wyróżniają się szczególnie wśród olejów roślinnych zawartością jednonienasyconego kwasu oleinowego, który wykazuje wybitne właściwości przeciwmiażdżycowe. Olej rzepakowy w zależności od producenta występuje w handlu pod nazwami między innymi: kujawski, uniwersalny, beskidzki.

Oliwa i olej rzepakowy mogą być stosunkowo bezpiecznie używane do smażenia, jednak zawsze pod warunkiem niedopuszczenia do tzw. dymienia tłuszczu.

Margaryny - mimo że są produkowane z olejów roślinnych - w małym stopniu mają właściwości przeciwmiażdżycowe. Są wzbogacane w witaminy A i **D.** Przy zakupie należy zwracać uwagę na jak najniższą w nich zawartość kwasów tłuszczowych izomerów trans, co jest uwidocznione na opakowaniach.

Tabela 33.27. Zawartość węglowodanów ogółem w 100 g niektórych wybranych produktów spożywczych

Nazwa produktu	Węglowodany (g)
Mleko spożywcze	4,3
Ser twarogowy tłusty	3,4
Jaja kurze świeże	1,0
Kasza jęczmienna perłowa	75,0
Makaron dwujajeczny	72,0
Mąka pszenna poznańska typ 480 lub mazowiecka typ 450	74,9
Mąka żytnia typ 800	76,6
Ryż błyskawiczny - płatki	79,5
Chleb Grahama	41,2
Chleb mazowiecki	45,8
Orzechy laskowe	11,0
Fasola biała sucha	61,6
Buraki	9,5
Kapusta biała	7,4
Marchew	8,7
Pomidory	5,2
Ziemniaki	19,9
Gruszki	14,4
Jabłka	12,1
Śliwki	15,9
Truskawki	7,2
Cukier	99,8
Krówki wyborowe	77,4

W tłuszczu ryb, szczególnie morskich tłustych, znajdują się nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które w znacznym stopniu zapobiegają występowaniu chorób układu krążenia. W związku z tym zaleca się spożywanie ryb kilka razy w tygodniu, zastępując nimi mięso zwierząt rzeźnych, tzw. mięso czerwone.

Tłuszcze charakteryzują się stosunkowo dużą wartością sytną. Szczególnie tłuszcze zwierzęce w dużym stopniu poprawiają smak potraw i przetworów.

W tabeli 33.26 podano zawartość tłuszczu w 100 g produktów spożywczych.

Węglowodany - cukrowce

Węglowodany są drugim ważnym składnikiem energetycznym i należą do najtańszych źródeł energii. W tabeli 33.27 przedstawiono zawartość węglowodanów ogółem w 100 g produktów spożywczych.

Węglowodany to przede wszystkim składniki pochodzenia roślinnego. Dzielone są na cukry proste i złożone.

Do *cukrów prostych* należą: glukoza (cukier gronowy), fruktoza (cukier owocowy), które w większych ilościach występują w miodzie, owocach, sokach roślinnych.

Dwucukier - sacharoza (popularnie nazywana cukrem powszechnie stosowanym do słodzenia) oraz laktoza (cukier mlekowy) występująca w mleku. U niektórych osób wywołuje zaburzenia przewodu pokarmowego.

Cukier złożony - skrobia występuje w dużych ilościach w produktach roślinnych jako ich składnik budulcowy i podporowy.

Skrobia zbudowana jest z glukozy. Glukoza, zwana cukrem fizjologicznym, ma duże znaczenie w organizmach żywych. Jest jedynym składnikiem odżywczym dla tkanki mózgowej i jest niezbędna do prawidłowego przebiegu procesów biochemicznych w organizmie człowieka. Jej stężenie we krwi powinno być na stałym poziomie, gdyż odchylenia są niekorzystne.

Błonnik pokarmowy, do niedawna nazywany włóknem roślinnym, występuje w produktach pochodzenia roślinnego, tj. w warzywach, owocach oraz produktach pochodzenia zbożowego.

Błonnik nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym człowieka, niemniej jednak jest składnikiem niezbędnym. Odpowiednia ilość błonnika w racji pokarmowej pobudza ruchy robaczkowe jelit, przyspieszając przesuwanie treści pokarmowej, co w rezultacie przyspiesza wydalanie kału, zapobiegając zaparciom. Błonnik zwiększa wydalanie z ustroju kwasów żółciowych, cholesterolu, szkodliwych metali ciężkich i innych związków szkodliwych znajdujących się w przewodzie pokarmowym. Zaleganie w dolnych odcinkach przewodu pokarmowego treści, które organizm człowieka powinien wydalić, może prowadzić do poważnych schorzeń, nawet chorób nowotworowych. Stwierdzono, że małe spożycie błonnika ma także związek z występowaniem zmian miażdżycowych u ludzi. Człowiek dorosły powinien wprowadzać do organizmu 25-40 g błonnika dziennie. Udowodniono, że spożywanie 1 kg owoców, warzyw łącznie z ziemniakami pokrywa dzienne zapotrzebowanie na błonnik u dorosłego człowieka.

Potrawy zawierające dużo błonnika stwarzają uczucie sytości, lecz nie tuczą. Nadmiar błonnika nie jest wskazany.

Tabela 33.28. Zawartość białka w 100 g niektórych wybranych produktów spożywczych

Nazwa produktu	Białko (g)
Mleko spożywcze	3,0
Ser twarogowy ttusty	17,9
Ser podpuszczkowy ttusty	27,0
Masto śmietankowe	1,1
Jaja kurze świeże	12,5
Kurczak - brojler	18,6
Mięso wieprzowe - łopatka tłusta	16,0
Mięso wieprzowe - schab	21,0
Mięso wołowe - pieczeń	20,9
Kiełbasa zwyczajna	17,9
Dorsz	18,2
Bułki paryskie	6,2
Chleb mazowiecki	5,6
Chleb razowy	4,7
Makaron dwujajeczny	12,0
Kasza jęczmienna perłowa	6,9
Kasza gryczana	12,6
Fasola biała	21,4
Ziemniaki	1,7
Jabłka	0,6

Nadmiar węglowodanów w organizmie człowieka jest odkładany w postaci tłuszczu. Szczególnie niewskazany jest nadmiar sacharozy, czyli cukru, który stosujemy do słodzenia, ponieważ w dużym stopniu przyczynia się do rozwoju próchnicy zębów.

Białka

Białka jako składnik budulcowy w organizmie człowieka nie mogą być zastąpione żadnym innym składnikiem. Białka produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego zbudowane są z 22 aminokwasów. Większość z nich może być wytwarzana w organizmie człowieka, natomiast 8, tzw. aminokwasy egzogenne, występujące w produktach białkowych pochodzenia zwierzęcego (mięso i jego przetwory, mleko i jego przetwory oraz jaja), nie są wytwarzane w organizmie i muszą być codziennie, w odpowiednich ilościach dostarczane z pożywieniem. Wartość odżywcza białka zależy od ilości i wzajemnych stosunków aminokwasów. Białka zawierające proporcjonalną i właściwą ilość aminokwasów niezbędnych nazywane są białkami pełnowartościowymi. Do tych zaliczane są białka wyżej wymienionych produktów pochodzenia zwierzęcego. Najwyższą wartość biologiczną mają białka jaj. Należy zwracać uwagę na obecność białka pełnowartościowego, a zatem produktów białkowych pochodzenia zwierzęcego w każdym posiłku podstawowym, tj. śniadaniu, obiedzie, kolacji.

Prawidłowe żywienie polega na jednoczesnym spożywaniu produktów białkowych pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, ponieważ wówczas następuje uzupełnianie się składu aminokwasowego.

W tabeli 33.28 przedstawiono zawartość białka w 100 g produktów spożywczych.

Zarówno nadmiar, jak i niedobór białka w żywieniu nie jest wskazany.

Nadmiar spożywanego białka, szczególnie zwierzęcego, może powodować zaburzenia metaboliczne, łącznie z zakwaszeniem ustroju, a nawet zaistnienie stanów chorobowych.

Niedobór białka zwierzęcego u osób dorosłych może upośledzić wiele czynności ustrojowych, szczególnie zmniejszenie odporności immunologicznej oraz wydolności psychicznej i fizycznej.

Witaminy

W tabelach 33.29 i 33.30 opisano rolę witamin rozpuszczalnych w wodzie i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach w organizmie człowieka, źródła ich występowania i objawy niedoboru.

Składniki mineralne

W tabeli 33.31 przedstawiono rolę składników mineralnych w organizmie człowieka, źródła występowania i objawy niedoboru.

Składniki mineralne występujące w produktach spożywczych decydują o ich właściwościach kwaso- czy zasadotwórczych. Według występujących w produktach spożywczych ilości chloru, fosforu, siarki oblicza się zawartość składników kwasotwórczych, a sodu, potasu, magnezu, wapnia - zasadotwórczych. Na tej podstawie stwierdzono, że jedynie mleko, warzywa i owoce (z wyjątkiem borówek, rodzynek) działają alkalizująco, natomiast mięso i jego przetwory, drób, ryby, jaja (zwłaszcza żółtko) oraz w mniejszym stopniu produkty zbożowe działają kwasotwórczo.

Przewaga w racji pokarmowej produktów zakwaszających czy alkalizujących może oddziaływać ujemnie na organizm człowieka, który najlepiej funkcjonuje w tzw. równowadze kwasowo-zasadowej.

Tabela 33.29. Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Nazwa witaminy	Rola w organizmie	Źródła	Objawy niedoboru
B, **tiamina**	reguluje przebieg przemian węglowodanów, potrzebna do utrzymania w dobrym stanie układu nerwowego i mięśniowego	mięso, szczególnie wieprzowe, podroby, przetwory zbożowe z pełnego przemiału, fasola, groch	zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego i mięśniowego, upośledzenie procesu trawienia, długotrwałe niedobory - choroba beri-beri
B_2 **ryboflawina**	ważna w przemianach białek, węglowodanów, tłuszczów, aktywna w prawidłowym funkcjonowaniu wzroku	mleko, przetwory mleczne, ciemne pieczywo, mięso, podroby, ryby, groch, fasola, drożdże	zahamowanie wzrostu, światłowstręt, zmiany zapalne skóry i języka
PP **niacyna**	potrzebna do prawidłowych przemian białka, tłuszczu, do utrzymania w dobrym stanie układu nerwowego, skóry	mięso, wątroba, drób, ryby, ziemniaki, przetwory zbożowe z pełnego przemiału	zmiany skórne, zaburzenia narządu trawienia, układu nerwowego, zaburzenia psychiczne, długotrwałe niedobory - pelagra
BE **pirydoksyna**	ważna w wielu reakcjach organizmu, w metabolizmie białek, aminokwasów, do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego	przetwory zbożowe z pełnego przemiału, ziemniaki, mięso, ryby i ich przetwory, rośliny strączkowe, mleko	drażliwość, nerwowość, osłabienie, niedokrwistość
Kwas foliowy	duże zapotrzebowanie w okresie ciąży, potrzebny do tworzenia czerwonych ciałek krwi, w procesach wzrostu komórek	zielone, liściaste warzywa, mięso, ryby, produkty zbożowe z pełnego przemiału	niedokrwistość
C **kwas askorbinowy**	istotna w budowie kolagenu tkanki łącznej, podwyższa wchłanianie żelaza, wzmaga odporność organizmu, ma właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne	owoce jagodowe, cytrusowe, warzywa kapustne, pomidory, papryka, zielona natka pietruszki	przemęczenie, apatia, bóle stawowo-mięśniowe, krwawienie dziąseł, zmniejszenie odporności, w skrajnych przypadkach szkorbut

Tabela 33.30. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Nazwa witaminy	Rola w organizmie	Źródła	Objawy niedoboru
A **retinol i jej prowitamina beta-karoten**	potrzebna do utrzymania w prawidłowym stanie skóry i tkanek, reguluje adaptację wzroku do światła, zwiększa odporność organizmu, warunkuje prawidłowy wzrost i rozwój organizmu	żółtko jaj, tłuste ryby, mleko, sery, wzbogacane margaryny, podroby, zielone, żółte i pomarańczowe warzywa i owoce	zmniejszenie odporności na zachorowania, złuszczanie nabłonka, złe widzenie o zmierzchu, zahamowanie wzrostu
D **kalcyferol**	reguluje gospodarkę wapniowo-fosforową, odgrywa rolę w procesach rozwoju dzieci	jaja, ryby, mleko, masło, wzbogacane margaryny, wytwarzana w skórze człowieka eksponowanej na słońce	u niemowląt i młodszych dzieci krzywica, u osób dorosłych, szczególnie kobiet ciężarnych i karmiących, odwapnienie i rozmiękczenie kośćca
E **tokoferol**	hamuje oksydację nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy A, reguluje procesy rozrodcze	tłuszcz nasion roślin zbożowych, oleistych, kiełki tych roślin, zielone warzywa, tłuszcze utwardzone z olejów roślinnych, przetwory zbożowe z pełnego przemiału	występują rzadko u zwierząt doświadczalnych, niepłodność
K	niezbędny czynnik w procesie krzepnięcia krwi	syntetyzowana przez bakterie obecne w przewodzie pokarmowym człowieka, produkty spożywcze pochodzenia roślinnego	występują rzadko, z wyjątkiem noworodków

Tabela 33.31. Składniki mineralne

Nazwa	Rola w organizmie	Występowanie	Objawy niedoboru
Wapń - Ca^{2+}	podstawowy składnik kośćca, zębów, bierze udział we właściwej przepuszczalności błon komórkowych, w procesie krzepnięcia krwi, wpływa na czynność mięśnia sercowego, aktywator wielu enzymów	mleko i przetwory mleczne, produkty zbożowe z pełnego przemiału, zielone, liściaste warzywa, żółtko jaj	tężyczka, odwapnienie, uszkodzenie zębów, zniekształcenie kośćca, zaburzenia pracy serca i oddychania
Fosfor - P^{5+}	występuje w każdej komórce organizmu, składnik kośćca, aktywny w przemianach białek, tłuszczu, węglowodanów, pełni rolę buforującą w płynach ustrojowych	mleko i przetwory mleczne, podroby, ryby, żółtko jaj, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe z pełnego przemiału	spadek napięcia mięśniowego, niedobory rzadko występują
Magnez - Mg^{2+}	składnik kości, zębów, komórek i płynów ustrojowych, bierze udział w przemianach aminokwasów i węglowodanów, aktywator wielu enzymów	mleko i przetwory mleczne, mięso, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe z pełnego przemiału, warzywa zielone	drażliwość układów: nerwowego, mięśniowego, krążenia
Żelazo - $Fe^{3ł}$	występuje w barwniku krwi - hemoglobinie, barwniku mięśni - mioglobinie, bierze udział w procesach utleniania w organizmie, jest przenośnikiem tlenu	mięso i jego przetwory, szczególnie wątroba, przetwory zbożowe z pełnego przemiału, suche nasiona roślin strączkowych, niektóre warzywa liściaste	niedokrwistość niedobarwliwa
Cynk - Zn^{2+}	składnik wielu enzymów, bierze udział w przemianach białek, węglowodanów, kwasów nukleinowych	mięso, mleko i przetwory, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, jaja, warzywa, owoce	zahamowanie tempa wzrostu, brak łaknienia
Jod - 1	ważny składnik hormonu tarczycy, aktywny w regulacji utleniania komórkowego	jodowana sól kuchenna, ryby morskie, produkty spożywcze powstałe na glebach obfitujących w jod	wole proste, kretynizm
Selen - Se^{2+}	przeciwutleniacz chroniący witaminę E	otręby, kiełki zbożowe, warzywa	większe ryzyko zachorowań na niektóre choroby cywilizacyjne
Miedź - Cu^{2+}	potrzebna do uruchamiania rezerw żelaza, bierze udział w procesach przemiany materii, wchodzi w skład wielu enzymów	mięso i podroby, suche nasiona roślin strączkowych, przetwory zbożowe z pełnego przemiału, warzywa i niektóre owoce	sporadycznie w zespole nieprawidłowego wchłaniania
Fluor-F	poważna rola w budowie zębów i kośćca	woda do picia, ryby morskie, różne gatunki herbaty, kalafior i in.	wpływa na rozwój próchnicy
Sód - Na^{+}	ważny składnik płynów międzykomórkowych, reguluje gospodarkę wodną, ciśnienie osmotyczne, odczyn płynów ustrojowych	sól kuchenna, mięso i jego przetwory, marchew, selery, buraki, szpinak	przy bardzo dużych niedoborach utrata płynów ustrojowych
Potas - K^{+}	składnik płynów komórkowych, udział w regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej, ciśnienia osmotycznego i odczynu płynów ustrojowych	mleko i przetwory mleczne, mięso i jego przetwory, nasiona roślin strączkowych, warzywa zielone liściaste, ziemniaki, owoce	problemy z bilansem wodnym, aktywnością mięśni, szczególnie uderzeniami serca
Chlor - Cl"	występuje w płynach ustrojowych	sól kuchenna	osłabia system równowagi w organizmie

Drugi warunek prawidłowego żywienia - planowanie właściwych jadłospisów

Przystępując do planowania żywienia określonej grupy czy pojedynczych osób, konieczne jest wyraźne sprecyzowanie celu. Celem żywienia jest stałe zaspokajanie potrzeb organizmu na energię i różne składniki pokarmowe w stopniu możliwie optymalnym.

- Planowany jadłospis powinien być realny, dostosowany do możliwości danego środowiska, powinien uwzględniać możliwości sezonowe i techniczne wykonania zaplanowanych potraw.
- Stosowane jadłospisy powinny akceptować zwyczaje żywieniowe, jeżeli są zgodne z wymogami prawidłowego żywienia. Jeżeli nie, należy je zmieniać powoli. Wprowadzanie nowych potraw należy przygotowywać w małych ilościach, obok znanych i lubianych.
- Liczba posiłków w ciągu dnia i ich wartość energetyczna powinny być dostosowane do potrzeb członków rodziny, w zależności od ich wieku, płci, aktywności fizycznej i stanów fizjologicznych.

Dla dorosłych planuje się 4-5 posiłków w ciągu dnia. Odstępy czasowe między posiłkami i ich długość powinny być podobne, tj. 3-5 godzin. Długie przerwy mogą powodować niekorzystne zmiany w organizmie. W czasie pracy mogą zmniejszać koncentrację, zdolność do skupiania się i szybkiej orientacji, mogą także wpływać niekorzystnie na wydajność pracy. Stwierdzono również odkładanie się w większym stopniu tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej, co może wpłynąć na powstawanie nadwagi. Obfite posiłki, spożywane jedynie 1-2 razy dziennie, powodują przeciążenie przewodu pokarmowego, co obniża sprawność fizyczną człowieka.

Tabela 33.32. Procentowy podział całodziennej wartości energetycznej pożywienia na posiłki

Rodzaj posiłku	Ilość posiłków dziennie		
	3	4	5
I śniadanie	30-35	25-30	20-25
II śniadanie	-	5-10	5-10
Obiad	35-40	30-35	30-35
Podwieczorek	-	-	5-10
Kolacja	25-30	20-25	15-20

Należy przypuszczać, że istnieje pewna optymalna liczba posiłków utrzymujących metabolizm na stałym poziomie aktywności i być może jest to cecha indywidualna, zależna od stanu psychosomatycznego człowieka.

Jeśli chodzi o liczbę posiłków i częstotliwość spożywania w ciągu dnia, istnieją duże zaniedbania. Na szczególną uwagę zasługują: niespożywanie pierwszych śniadań i rozpoczynanie pracy na czczo. Wśród wszystkich grup ludności w Polsce obserwuje się brak drugich śniadań oraz obfite bogatoenergetyczne kolacje spożywane w późnych godzinach, często bezpośrednio przed odpoczynkiem nocnym. Prawidłowo zaplanowana lekko strawna kolacja powinna być spożyta co najmniej 2 godziny przed snem.

W badaniach epidemiologicznych i klinicznych wykazano, że ludzie spożywający mniejszą liczbę posiłków mają większe rezerwy tkanki tłuszczowej w porównaniu z tymi, którzy stosują odpowiednią liczbę posiłków w ciągu dnia.

Zmniejszenie liczby posiłków powoduje także pogorszenie tolerancji glukozy oraz zwiększenie stężenia cholesterolu w surowicy krwi. W wyniku powyższych spostrzeżeń słuszne jest stwierdzenie, że prawidłowy rozkład dziennej racji pokarmowej na posiłki jest istotnym elementem w profilaktyce chorób metabolicznych.

Jak największa różnorodność produktów spożywczych w racji pokarmowej zapewnia dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Ważna jest obecność w każdym posiłku obok produktów pochodzenia roślinnego, produktów białkowych pochodzenia zwierzęcego, składników mineralnych i witamin. W związku z tym w każdym posiłku powinny być warzywa i owoce, najlepiej w postaci surowej lub mało przetworzonej. Szczególnie należy dbać o dobre źródła witaminy C, E oraz prowitaminy A, czyli beta-karotenu.

Objętość i strawność poszczególnych posiłków powinny być proporcjonalne do ich wartości energetycznej. Należy unikać zestawienia w jednym posiłku produktów tłustych, ciężko strawnych, które bardzo obciążają układ trawienny.

Urozmaicenie posiłków pod względem barwy, smaku, zapachu i konsystencji ma duży wpływ na pobudzenie wydzielania soków trawiennych i pobudzenie apetytu. Przestrzeganie tej zasady ma duże znaczenie.

Bardzo wskazane jest staranne doprawianie potraw do smaku za pomocą przypraw, szczególnie pochodzenia roślinnego.

Należy przestrzegać zasad higieny i estetyki przy sporządzaniu i podawaniu posiłków, a także dbać o pogodny nastrój w czasie ich spożywania.

O żywieniu ludzi dorosłych w dużym stopniu decyduje rodzaj wykonywanej pracy. Im większy jest wysiłek fizyczny, tym pożywienie musi mieć wyższą wartość energetyczną, zawierać więcej składników budulcowych i regulujących.

Zakłady pracy zatrudniające dużą liczbę pracowników wykonujących ciężką pracę fizyczną powinny im zapewnić tzw. posiłki regeneracyjne o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej. Jeżeli praca trwa do późnych godzin, wskazane jest spożycie obiadu w miejscu pracy.

Osoby pracujące w warunkach wysokiej temperatury lub podczas upalnego lata tracą wraz z potem wodę, składniki mineralne oraz niektóre witaminy. Taka sytuacja wymaga uzupełniania strat za pomocą odpowiedniej wody mineralnej, w celu wyrównania strat składników mineralnych. Wskazane jest picie nie słodzonych lub nisko słodzonych soków owocowych bądź warzywnych.

Należy zwrócić uwagę na spożywanie alkoholu, łącznie z piwem ze względu na ich wysoką wartość energetyczną i fakt, że pobudzają apetyt. 1 g alkoholu dostarcza 7 kcal, czyli więcej niż 1 g białka czy cukru. Alkohol można spożywać w małych ilościach, w czasie specjalnych okazji. Najlepszym wyborem jest czerwone wytrawne wino, ze względu na znajdujące się w nim fławonoidy, które - podobnie jak witaminy anty oksydacyjne - mają zdolność neutralizowania wolnych rodników. W słodzie, który stosowany jest do produkcji piwa, znajdują się cukry proste, wpływające niekorzystnie na stężenie triglicerydów w organizmie.

W czasie realizacji zaplanowanego jadłospisu należy pamiętać o ograniczeniu soli kuchennej, która jest jednym z czynników zwiększających ciśnienie tętnicze krwi. Stosunkowo dużo soli znajduje się w przyprawach kuchennych, bulionach w kostce. Dlatego należy wykorzystywać przy sporządzaniu posiłków zioła. Posiłki należy spożywać zgodnie z zasadą „częściej a mniej".

Trzeci warunek prawidłowego żywienia - wybór odpowiednich technik kulinarnych

Procesy technologiczne stosowane do przygotowywania posiłków mogą w znacznym stopniu ujemnie wpływać zarówno na wartość odżywczą potraw, jak i na zdrowie.

Zazwyczaj osoby zajmujące się sporządzaniem posiłków wiedzą, że np. działanie wysokiej temperatury obniża wartość biologiczną białka. Denaturacja, czyli ścinanie białka, niszczy pewne cenne aminokwasy. Smażenie na maśle niszczy witaminę A.

Do gotowania warzyw i owoców należy używać jak najmniejszej ilości wody. Warzywa i owoce, szczególnie obfitujące w witaminę C (kwas L-askorbinowy), należy wkładać do wrzącej wody, ponieważ wysoka temperatura niszczy enzym askorbinazę, który unieczynnia witaminę C. Zbyt długie gotowanie i przetrzymywanie po ugotowaniu niszczy witaminę C. Gotować należy pod przykryciem, aby zabezpieczyć potrawy przed dostępem światła i tlenu. Stwierdzono, że dodatek soli lub cukru do wody zmniejsza przenikanie składników pokarmowych z produktów spożywczych do wywaru.

Do oczyszczania warzyw i owoców należy używać narzędzi wykonanych ze stali nierdzewnej, gdyż żelazo i cynk przyspieszają rozkład witaminy C.

W ostatnich latach dużą uwagę zwraca się na przegrzewanie tłuszczów stosowanych do smażenia. Objawem przegrzania tłuszczów jest zjawisko tzw. dymienia tłuszczu, co jest dowodem utleniania i polimeryzacji kwasów tłuszczowych. W czasie tych procesów powstają związki szkodliwe dla zdrowia, jak tlenki, nadtlenki, aldehydy i nawet tzw. wolne rodniki. Stwierdzono, że wolne rodniki są bardzo reaktywne i wykazują między innymi działanie miażdżycorodne, rakotwórcze, przyspieszają proces starzenia się organizmu człowieka i wiele innych zmian. Szczególnie oleje roślinne bogate w niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), jak: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, arachidonowy łatwo ulegają procesom utlenienia. Te niekorzystne zmiany zachodzą także w olejach w czasie nieprawidłowego ich przechowywania, a mają na to wpływ tlen, światło, temperatura lub nieodpowiednie naczynia (z uszkodzoną emalią, wyprodukowane z metali zawierających żelazo i miedź).

Wymienione oleje ze względu na swoją wysoką wartość odżywczą powinny być stosowane w żywieniu przede wszystkim w postaci surowej, np. jako dodatek do surówek, sałatek. Natomiast do smażenia należy stosować oleje roślinne charakteryzujące się wyższą zawartością jednonienasyconego kwasu tłuszczowego, tj. oleinowego, który występuje w większych ilościach w oleju niskoerukowym rzepakowym, który w handlu występuje pod nazwą oleju kujawskiego, uniwersalnego, beskidzkiego itd. Olej oliwkowy, zwany oliwą, zawiera ten sam kwas oleinowy, który występuje w oleju rzepakowym.

W związku z dużym zagrożeniem zdrowia człowieka na skutek utleniania się tłuszczów w czasie smażenia duże znaczenie w mechanizmie obronnym organizmu człowieka mają *substancje antyutleniające*, zwane także antyoksydantami. Do nich należą związki występujące przede wszystkim w owocach i warzywach. Są to witamina C, witamina E (szczególnie alfa-tokoferol), beta-karoten, czyli prowitamina A, oraz nie będące karotenoidami - likopen i kryptoksantyna. Tymi właściwościami charakteryzują się także inne związki chemiczne pochodzenia roślinnego, ogólnie zwane flawonoidami, występujące np. w winie czerwonym gronowym, cebuli, czosnku, jabłkach, jagodach. Także niektóre składniki mineralne występujące w produktach spożywczych, tj. selen, miedź, magnez, wykazują właściwości antyutleniające. W związku z tym znajomość składu produktów spożywczych ma ogromne znaczenie. Należy podkreślić, że właściwy wybór produktów spożywczych i sposób przyrządzania potraw mają duży wpływ na zachowanie zdrowia.

Produkty spożywcze w racjach pokarmowych

Racja pokarmowa to zestaw produktów spożywczych przeznaczonych dla 1 osoby na 1 dzień.

Optymalny model żywienia, tzw. piramida zdrowia, została opracowana przez prof. W. Szostaka w Instytucie Żywności i Żywienia w Warszawie (ryc. 33.2).

Produkty spożywcze umieszczone w piramidzie spożywane we wskazanych ilościach, tj. 5 porcji produktów zbożowych dziennie, 4 porcje warzyw włącznie z ziemniakami, 3 owoców, 2 produktów mleczarskich i 1 mięsa lub innych produktów zastępujących mięso, zapewniają pokrycie tego zapotrzebowania. Każda z grup produktów jest dobrym źródłem innego zestawu niezbędnych składników odżywczych, dlatego produkty z różnych grup nie powinny być traktowane zamiennie.

Przykładowe porcje produktów spożywczych zawartych w piramidzie przedstawiono w tabeli 33.33.

Według najnowszych osiągnięć nauki produkty zbożowe są podstawą racjonalnego żywienia. Są dobrym źródłem energii zawartej w skrobi, witaminy B_u żelaza, magnezu, błonnika i innych. Znacząca jest także ilość białka dostarczana przez te produkty, aczkolwiek białka roślinnego pozbawionego dostatecznej ilości aminokwasów egzogennych.

Tabela 33.33. Przykładowe porcje produktów spożywczych zawartych w piramidzie

Produkty	Porcje produktów
Zbożowe	1 kromka chleba (50 g) 1/2 dużej bułki lub 1 mała 4 kromki pieczywa chrupkiego *Vi* szklanki gotowanego ryżu lub kaszy 1 szklanka gotowanego makaronu, klusek *Vi* szklanki gotowanej owsianki *V3* szklanki płatków musli (mieszanka płatków zbożowych, suszonych owoców, orzechów itp.)
Warzywa	**skrobiowe:** 1 średniej wielkości ziemniak (100 g) **zielone liście i rośliny krzyżowe:** 1/2 szklanki kapusty, szpinaku, brokułów, kalafiora, brukselki **karotenowe:** Vś szklanki bobu, groszku, zielonej fasoli, sałaty, cukinii, pomidorów, ogórków, papryki, kukurydzy, rzepy, selera, buraków i in.
Owoce	1 owoc średniej wielkości (jabłko, pomarańcza, banan, gruszka i in.) 3 mniejsze owoce (morele, śliwki, kiwi) *Va* melona średniej wielkości małe owoce (szklanka malin, 10 truskawek, 20 wiśni lub 20 winogron)
Mleczarskie	1 szklanka mleka lub kefiru (300 ml) 40 g sera żółtego 200 g jogurtu
Mięsne i inne białkowe	60-100 g (waga po ugotowaniu) chudej wołowiny, jagnięcia lub wieprzowiny 2 jaja (tylko okazjonalnie) % szklanki ugotowanej fasoli, soczewicy, grochu 100 g ryby 100 g drobiu

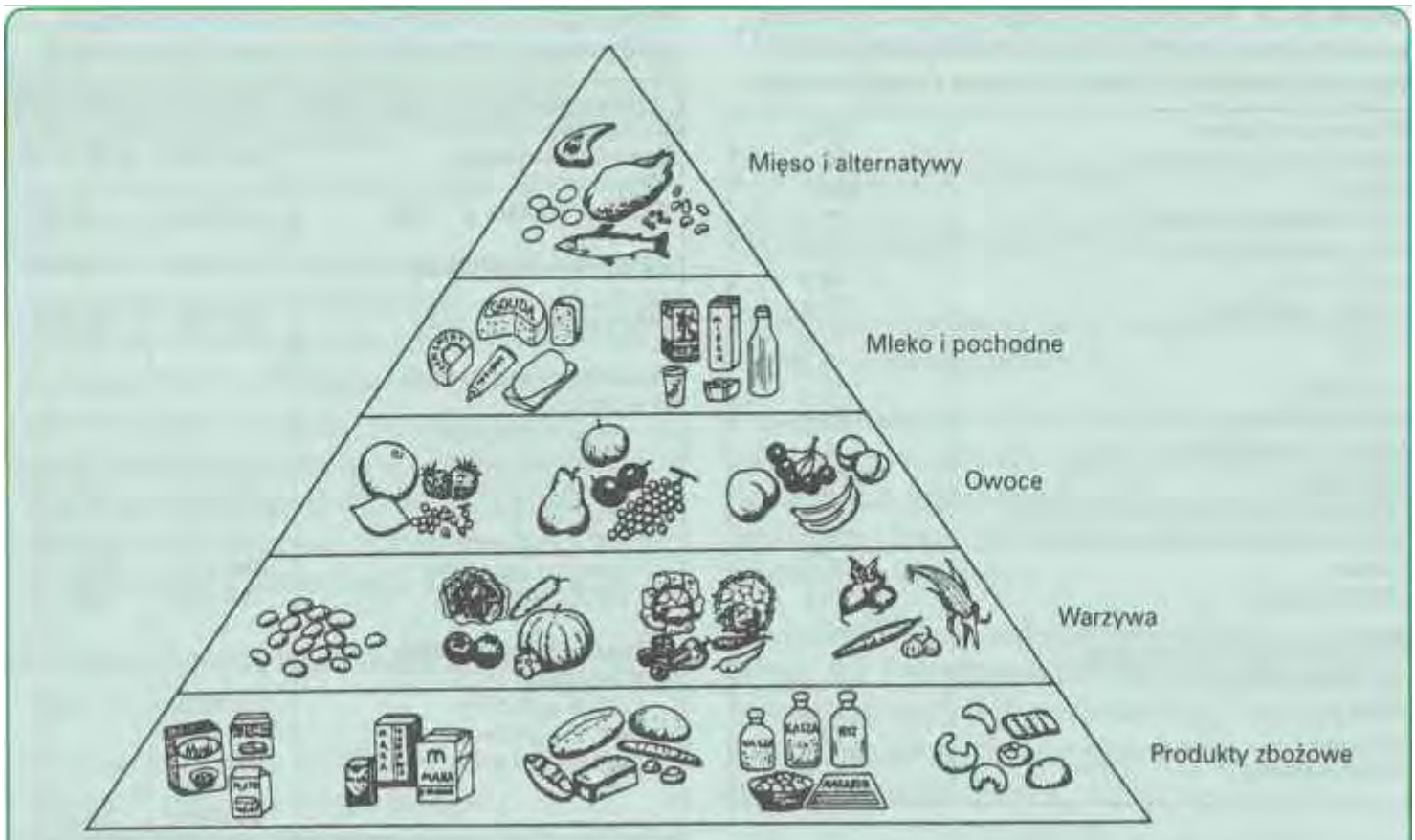

Ryc. 32.2. Piramida zdrowia, czyli optymalny model żywienia (wg W.B. Szostaka).

Warzywa i owoce są niezastąpionym źródłem witamin, szczególnie witaminy C, składników mineralnych, błonnika pokarmowego i beta-karotenu.

Mleko cenimy przede wszystkim za dużą zawartość wapnia stosunkowo łatwo przyswajalnego, pełnowartościowego białka i witaminy B_2.

Produkty zamieszczone na wierzchołku piramidy obfitują w białka pochodzenia zwierzęcego, tj. pełnowartościowego. Mięso i jego przetwory są także źródłem żelaza, witaminy B_{1}} PP Ryby morskie tłuste obfitują w nienasycone kwasy tłuszczowe, te najcenniejsze.

Należy podkreślić, że niektóre produkty mleczarskie i mięsne mogą zawierać duże ilości tłuszczów zwierzęcych, w związku z czym zaleca się spożywanie mleka, serów, mięs, drobiu o niskiej zawartości tego składnika.

Według autora piramidy wszystkie produkty zawarte w piramidzie spożywane we wskazanych ilościach dostarczają ok. 1500-1600 kcal dziennie, co nie pokrywa potrzeb energetycznych dorosłego człowieka. Stwierdzono, że uzupełnienie tych potrzeb przez spożycie produktów zbożowych, szczególnie z wysokiego przemiału, tj. razowego pieczywa, grubych kasz jest najkorzystniejsze. Dopuszcza się spożywanie bardzo ograniczonej ilości słodyczy. Produkty te stanowią grupę, której nie należy więcej spożywać niż 2 porcje dziennie.

W tabeli 33.34 podano przykłady porcji produktów zaliczanych do łakoci.

Przedstawione w tabeli niektóre słodycze także zawierają pewne ilości tłuszczu. Przy spożywaniu „łakoci chudych" należy uzupełniać ilość tłuszczu pewnymi ilościami olejów roślinnych, margaryną, a nawet masłem. Zalecane jest codzienne spożywanie olejów roślinnych, których cechy i sposób użycia opisano w części dotyczącej tłuszczu. Wybór tech-

Tabela 33.34. Przykłady porcji produktów zaliczanych do łakoci i innych spożywanych okazjonalnie

1 ciastko
3-5 słodkich biszkoptów (większych) lub 7-10 mniejszych
60 g dżemu lub miodu
2 szklanki słodzonych napojów
30 g orzechów
Vś batonu czekoladowego
30 g cukierków
30 g wafli
1 lampka wina
1 gałka lodów
30 g chipsów

Tabela 33.35. Przykład racji pokarmowej o wartości energetycznej 2300 kcal prawidłowo pokrywającej zapotrzebowanie na białko, tłuszcze i węglowodany

Pieczywo mieszane	350 g
Mąka, kasze, makarony	50 g
Mleko	500 g
Ser twarogowy chudy	20 g
Ser podpuszczkowy	10 g
Jaja 1/3 szt.	15 g
Mięso, drób, ryby	100 g
Wędliny	30 g
Masło	15 g
Śmietana	15 g
Margaryna	10 g
Oleje i inne tłuszcze	20 g
Ziemniaki	300 g
Warzywa (marchew, buraki, cebula)	450 g
Owoce (jabłka, truskawki, śliwki)	250 g
Cukier	30 g
Miód, dżem	25 g
Schemat pokrycia dziennego zapotrzebowania na:	
białka	13%
tłuszcze	26%
węglowodany	61%

Tabela 33.36. Zalecenia dotyczące wyboru produktów spożywczych dla człowieka dorosłego

Wybieraj	Unikaj
Produkty zbożowe: Chleb razowy, Grahama Kasza gryczana, jęczmienna Makaron bez jaj Płatki owsiane	Pieczywo cukiernicze, ciasto, ciastka, torty Makaron i kluski zawierające jaja
Mleko i sery: Mleko chude (po zebraniu tłuszczu z powierzchni) Mleko w proszku odtłuszczone (2 duże szklanki dziennie) Chude sery Chudy jogurt	Mleko pełne Tłusty twaróg, żółte sery
Produkty białkowe: Chudy drób Ryby Nasiona roślin strączkowych Chude gatunki wędlin (100 g dziennie)	Tłuste gatunki mięsa, tłuste gatunki wędlin, tłusty drób (gęś, kaczka), podroby, pasztety, wędlina podrobowa żółtka jaj (2 na tydzień - zawarte we wszystkich produktach)
Warzywa, owoce, ziemniaki (do 1000 g dziennie)	Orzech kokosowy
Tłuszcze (2 łyżki dziennie): Oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwkowy, Margaryny wysokogatunkowe	Masło, śmietana, smalec, słonina, boczek

Tabela 33.37. Zalecane dzienne normy na energię i podstawowe składniki pokarmowe dla dorosłych

Energia i składniki pokarmowe	Kobiety	Mężczyźni
Energia kcal/osobę	1600-2650	2250-3100
Tłuszcze ogółem g/osobę	53-60	75-86
Białko ogółem g/osobę	36-56	60-64
Węglowodany g/osobę	300-320	345-685
Witaminy rozpuszczalne w wodzie:		
wit. C mg/osobę	70	70
wit. B, mg/osobę	1,4-2,0	1,8-1,5
wit. B_2 mg/osobę	1,4-2,0	2,4-2,8
wit. PP mg/osobę	17,0-22,0	21,0-25,0
wit. B_6 mg/osobę	1,8-2,0	2,1-2,4
folacyna jj,g/osobę	220-310	280-340
wit. $B_{,2}$ (¿g/osobę	3,0-2,5	3,0-2,5
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach:		
wit. A n,g/osobę	800	1000
wit. D (ig/osobę	10	10
wit. E mg/osobę	8	10
wit. K*	nie podano	nie podano

* Według norm brytyjskich zaleca się podawanie profilaktyczne wit. K wszystkim niemowlętom po urodzeniu

nologii i przygotowywania posiłków - potraw jest także bardzo ważny.

Kłopotliwe jest przekazanie zaleceń co do rodzaju i ilości spożywanych tłuszczów. Przy dziennym spożyciu 2000 kcal ogólna ilość tłuszczu powinna mieścić się w granicach 33-67 g.

Ogólne spożycie cholesterolu powinno wynosić maksimum 300 mg dziennie (1 żółtko zawiera 250 mg).

W tabeli 33.35 przedstawiono przykładową rację pokarmową o wartości energetycznej 2300 kcal, prawidłowo pokrywającą zapotrzebowanie na białka, tłuszcze i węglowodany.

W tabeli 33.36 podano zalecenia dotyczące wyboru produktów spożywczych dla człowieka dorosłego.

W tabeli 33.37 przedstawiono zalecane dzienne normy na energię i podstawowe składniki pokarmowe dla dorosłych kobiet i mężczyzn, w granicach wieku 19 do 60 roku życia i powyżej, w zależności od masy ciała (45-70 kg) i aktywności fizycznej (od umiarkowanej do dużej).

Tabelę sporządzono na podstawie norm opracowanych w 1994 r. przez prof. S. Ziemiańskiego w IZZ w Warszawie.

Osoby dorosłe powinny w stopniu najwyższym promować zdrowie, zapobiegać powstawaniu chorób dietozależnych przez przestrzeganie odpowiednich zachowań, przede wszystkim:

- przestrzeganie odpowiedniej diety, zgodnie z podanymi zaleceniami;
- przestrzeganie systematycznych wydatków energetycznych przez żwawe chodzenie, bieganie, pływanie, jazdę rowerem lub inne formy aktywności fizycznej, które pobudzają układ krążenia;
- powstrzymywanie się od palenia tytoniu;
- ograniczenia spożywania alkoholu, który szczególnie ujemnie wpływa na ciśnienie krwi; kobiety powinny wyeliminować całkowicie picie alkoholu w czasie ciąży i naturalnego karmienia niemowląt;
- unikanie stresów, które mogą być przyczyną poważnych schorzeń.

Czego można oczekiwać od prawidłowego żywienia i zdrowych zwyczajów żywieniowych?

- Pokrycia zapotrzebowania na energię i niezbędne składniki pokarmowe, które zapobiegają słabemu rozwojowi, za małej masie ciała, małej odporności na choroby wieku dojrzałego, powstawaniu chorób z niedoboru, np. niedokrwistości.
- Odpowiedniej zawartości wapnia w racjach pokarmowych, co zapobiega zmianom kostnym, zmniejsza ryzyko osteoporozy.
- Wprowadzania do organizmu odpowiedniej ilości fluoru i minimalizowania spożycia cukru, które chronią przed próchnicą zębów.
- Dostarczania odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego, który zapobiega problemom trawienia, jak zaparcia, możliwości rozwoju chorób nowotworowych szczególnie okrężnicy.
- Spożywanie odpowiedniej ilości witaminy A, beta-karotenu, które mogą zmniejszać możliwości rozwoju chorób nowotworowych, szczególnie u palaczy.
- Ograniczenia pobierania soli kuchennej, co pomaga w zapobieganiu nadciśnieniu i powstawania chorób serca oraz nerek, szczególnie u osób wrażliwych.
- Unikania nasyconych kwasów tłuszczowych, co ma duże znaczenie w zapobieganiu rozwojowi chorób serca.

Kluczem do utrwalania zdrowia jest ustalenie harmonii pomiędzy stanem fizycznym, umysłowym, psychicznym a socjalnym człowieka.

Helena Ciborowska

Żywienie chorego dorosłego człowieka

Żywieniem człowieka chorego zajmuje się dział nauki o żywieniu zwany dietetyką.

Żywienie dietetyczne jest modyfikacją racjonalnego sposobu żywienia ludzi zdrowych. Ma ono na celu dostarczenie organizmowi możliwie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz odpowiedniej ilości energii.

Modyfikacja diety podstawowej polega na ograniczeniu lub zwiększeniu jednego lub kilku składników w dziennej racji pokarmowej, z uwzględnieniem szczegółowych zaleceń dotyczących stosowania technik kulinarnych.

Dieta powinna oszczędzać chory narząd, nie powinna zawierać składników, których przemiana w organizmie jest upośledzona lub działających alergizująco.

Żywienie dietetyczne zaleca się jak najkrócej. Jest to szczególnie ważne w przypadku diet z dużym ograniczeniem składników pokarmowych, np. dieta kleikowa podawana w ostrych stanach chorobowych.

Obecnie dokonuje się podziału diet w zależności od zawartych w niej składników pokarmowych, a nie od nazw jednostek chorobowych. Sposób określania diet powinien mieć charakter informacyjny - nazwa diety wskazuje zasadniczą cechę, np. dieta łatwo strawna, z ograniczeniem tłuszczu i ubogobiałkowa.

Dieta w wielu chorobach stanowi podstawowy czynnik terapeutyczny (szczególnie w chorobach metabolicznych, np. w cukrzycy, otyłości). Żywienie dietetyczne nie może być monotonne i niesmaczne. Posiłki powinny być kolorystycznie zestawione, o przyjemnym zapachu, wyglądzie i smaku, aby zachęcały do spożycia. Są wtedy lepiej trawione i przyswajane.

Obecnie coraz bardziej podkreśla się rolę racjonalnego żywienia w zapobieganiu wielu chorobom, jak: chorobie nadciśnieniowej, miażdżycy, zawałom serca, cukrzycy dorosłych czy otyłości.

W stanach chorobowych zalecane są zazwyczaj niżej wymienione i przykładowo omówione diety:

1. Dieta łatwo strawna:
   - z ograniczeniem tłuszczu,
   - bogatobiałkowa,
   - ubogobiałkowa,
   - bezglutenowa,
   - płynna,
   - papkowata.
2. Dieta kleikowa.
3. Dieta bogatoresztkowa:
   - ubogoenergetyczna,
   - z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
   - z ograniczeniem tłuszczu.

Dieta łatwo strawna

Zastosowanie

Dieta łatwo strawna wskazana jest w chorobach:
- przewodu pokarmowego - w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- przebiegających z gorączką, np. w chorobach zakaźnych, zapaleniu płuc, anginie,
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
- w okresie rekonwalescencji przy braku apetytu i złym samopoczuciu,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzeń pracy przewodu pokarmowego,
- po przebytych operacjach,
- w wieku podeszłym.

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Powinna dostarczać takiej samej ilości składników pokarmowych jak w przypadku żywienia człowieka zdrowego. Różnica polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwiej przyswajalną. Podstawą diety jest ograniczenie, a nawet wyłączenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, pobudzających nadmierne wydzielanie gruczołów przewodu pokarmowego.

W *diecie tej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego,* chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:
- dobór delikatnych warzyw, dojrzałych owoców,
- obieranie,
- gotowanie,
- przecieranie przez sito, miksowanie produktów,
- podawanie przecierów, soków,
- stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w małych objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzone, nie przechowywane w lodówkach (mniejsza możliwość zakażenia bakteryjnego). Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając, produkty bez tłuszczu, oraz pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, w naczyniach ceramicznych.
- *Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.* Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężko strawna. Dozwolony tłuszcz to oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E), olej rzepakowy bezerukowy, zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek także bogata w kwas oleinowy oraz masło, śmietanka i margaryny miękkie. Tłuszcze podaje się na surowo do gotowanych potraw.
- Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, albo żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, z sera twarogowego, pulpety.

Posiłki powinny być smaczne - przyprawione łagodnymi przyprawami, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie.

Wymieniona w tabeli 33.38 racja pokarmowa zawiera ok. 80 g białka, 70 g tłuszczu i 350 g węglowodanów.

Białko pokrywa w 13% dobowe zapotrzebowanie energetyczne, tłuszcz - w 27%, a węglowodany - w 60%.

Tabela 33.38. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2300-2400 kcal (9,6-10,0 MJ)

Nazwa produktu	Ilość (w dag)	Miary gospodarcze
Pieczywo	25,0	5 kromek
Mąka, kasza, makarony	8,0	3 łyżki
Mleko (2% tłuszczu)	50,0	2 szklanki
Twaróg	5,0	2 łyżki
Mięso, drób (bez kości), ryby	10,0	kawałek o wymiarach 10x8x1 cm
Chuda wędlina	3,0	2 plasterki
Jaja	1,5	V ś sztuki
Masło	2,0	2 płaskie łyżeczki
Śmietanka	2,0	1 łyżka
Margaryna	1,0	1 łyżeczka
Olej słonecznikowy, sojowy	1,0	2 łyżeczki
Olej rzepakowy - bezerukowy, oliwa z oliwek	1,0	2 łyżeczki
Ziemniaki	30,0	5 średnich
Warzywa	40,0	4 średnie marchewki
Owoce	25,0	2 większe jabłka
Cukier	4,0	8 płaskich łyżeczek
Miód, dżemy	4,0	4 łyżeczki

Dieta łatwo strawna w chorobie wrzodowej i w nadkwaśnym nieżycie żołądka

W leczeniu choroby wrzodowej obecnie przywiązuje się większą wagę do leczenia farmakologicznego. Dietę ustawia się na poziomie żywienia racjonalnego. Zaleca się 4-5 posiłków dziennie, spożywanych regularnie o jednakowych porach dnia. Częste spożywanie pokarmów, obfite posiłki, duża ilość błonnika w diecie wzmagają wydzielanie żołądkowe.

- Dieta ma być dostosowana indywidualnie dla każdego chorego. Należy uwzględnić obserwacje pacjenta i wyłączyć pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości - po których pacjent się źle czuje, np. surowe owoce i warzywa dają objawy dyspeptyczne: gniecenie, wzdęcia, powodują dyskomfort, w sposób mechaniczny mogą utrudniać gojenie się wrzodu.
- Należy ograniczać produkty i potrawy pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, jak mocne rosoły, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, alkohol, kawa prawdziwa, mocna herbata, soki nierozcieńczone, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone, pikantne. Niewskazane jest mleko w bardzo dużych ilościach (mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, po wchłonięciu zawarty wapń w mleku działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka).
- Ostre przyprawy pobudzają motorykę przewodu pokarmowego, działają drażniąco na zmienioną chorobowo błonę śluzową.
- Nie należy przesadzać z podażą jaj, masła, śmietanki - produkty te ze względu na dużą zawartość cholesterolu działają miażdżycorodnie.
- Potrawy powinny być ciepłe o konsystencji papkowatej.
- We wrzodach krwawiących stosuje się żywienie pozajelitowe (dożylnie).

Przykład diety łatwo strawnej stosowanej w chorobie wrzodowej i w nadkwaśnym nieżycie żołądka

I Śniadanie: lane kluski na mleku, bułka z masłem i szynką, herbata słaba.
II Śniadanie: bułka z twarożkiem, jabłko pieczone, herbata owocowa.
Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami - przecierana, pulpety w sosie potrawkowym, ryż na półsypko, napój z jabłek.
Podwieczorek: jogurt naturalny, biszkopty.
Kolacja: jajko gotowane w koszulce, szpinak, ziemniaki, słaba herbata z mlekiem, bułka maślana.

Dieta łatwo strawna stosowana w niedokwaśnym nieżycie żołądka

W niedokwaśnym nieżycie żołądka zaleca się dietę łatwo strawną. Smaczne, urozmaicone, estetycznie podane posiłki mają wpływ na wydzielanie soku żołądkowego w jego fazie odruchowo-nerwowej.

- Nie podaje się dużych ilości płynów, aby nadmiernie nie rozcieńczać kwasu solnego i enzymów trawiennych.

Tabela 33.39. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Produkt i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywa, napoje mleczno-owocowe, mleczno--warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze	chleb Grahama pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupkie pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny: szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe, krupnik, podprawione zawiesiną z mąki i mleka, mleczne sosy łagodne - koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, buliony
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, karmazyn, lin, sandacz, szczupak, flądra, okoń; potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, mintaj, morszczuk, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, olej słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z NNKT), masło	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patison, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody", podprawiane zawiesinami, oproszone, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa; w postaci surówek grubo startych, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone

cd. tab. 33.39

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, figi i śliwki suszone namoczone (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu, jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, „jarzynka", „vegeta", papryka słodka, estragón, bazylia, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

- Zastosowanie mają zupy czyste oraz soki z owoców i warzyw, np. pomidorowy, z marchwi, jabłek, barszcz kiszony, z kiszonej kapusty, ogórków.
- Należy ograniczyć potrawy z dużą ilością tłuszczu i cukru, ponieważ działają hamująco na czynność wydzielniczą żołądka.
- Z diety należy wyłączyć produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego, aby nie drażniły błony śluzowej żołądka.
- Warzywa i owoce podaje się w postaci soków lub gotowane - przetarte.
- Niewskazane są potrawy wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostre przyprawy, alkohol.
- Aby nie przeciążać żołądka, posiłki należy podawać częściej w mniejszych objętościach - 5 razy na dobę.
- Korzystny wpływ na wydzielanie soków trawiennych ma dokładne żucie.

Dieta łatwo strawna stosowana w chorobach jelit

W chorobach jelita cienkiego i grubego, z wyjątkiem zaparć nawykowych, stosuje się dietę łatwo strawną, małoresztkową. W razie występowania biegunek wskazane jest spożywanie napojów i potraw zapierających, jak np. mocna gorzka herbata, mocne kakao na wodzie, czerwone wytrawne wino, napar z czarnych suszonych jagód, napar z mięty, rumianku, kisiele, żelatyna, ryż, marchewka gotowana, surowe jabłko tarte, suchary.

W przewlekłym zapaleniu jelit i uporczywych biegunkach dieta powinna być bogata w białko z małą ilością tłuszczu i węglowodanów w postaci cukru, miodu, dżemu. Cukry wzmagają fermentację i nasilają biegunki. Często przyczyną biegunek jest nietolerancja cukru mlecznego - laktozy, wtedy mleko należy zastąpić jego przetworami, jak: ser twarogowy, jogurt, kefir. W produktach tych jest znacznie mniej laktozy. Należy pamiętać o podaży płynów; wskazane są soki warzywne (bogate w potas) rozcieńczone ciepłą wodą.

Przykład diety łatwo strawnej stosowanej w przewlekłym zapaleniu jelit

I Śniadanie: herbata gorzka, czerstwa bułka, jajecznica na parze.
II Śniadanie: sucharek, twarożek z przecierem z dyni, jogurt naturalny.
Obiad: sok z warzyw różnych z wodą, pulpet z wołowiny, marchewka puree, ziemniaki puree.
Podwieczorek: galaretka z suszonych czarnych jagód, biszkopty.
Kolacja: ryż z jabłkiem tartym, herbata miętowa.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w chorobach miąższu wątroby - przebiegających z chołestazą (zastojem żółci), w marskości żółciowej wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, po operacji pęcherzyka żółciowego,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w chorobach układu krążenia - miażdżycy, przewlekłej niewydolności krążenia, w nadciśnieniu tętniczym, po zawale mięśnia sercowego,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego - w okresie zaostrzenia choroby

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na ograniczeniu spożycia tłuszczów zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol. W diecie tej tłuszcz ograniczamy do 30-50 g na dobę. Jest to tłuszcz zawarty w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw. Produkty białkowe dostarczają około połowę tłuszczu. W wymienionych chorobach ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Dozwolony tłuszcz w ilości 20-30 g to olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron, rzepakowy - bezerukowy, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło i miękkie margaryny. Ze względu na ograniczenie tłuszczu dostarczenie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach jest niedostateczne, dlatego należy zwiększyć podaż warzyw i owoców bogatych w beta-karoten (prowitaminę A) oraz w witaminę C, która pobudza układ odpornościowy do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

Biorąc pod uwagę zastosowanie omawianej diety w różnych chorobach, zachodzi konieczność jej modyfikacji. I tak:

W chorobach układu krążenia można podawać drobno starte surówki z dozwolonych warzyw i owoców

W chorobie nadciśnieniowej obowiązuje większe ograniczenie soli kuchennej do 3 g na dobę.

Tabela 33.40. Zawartość cholesterolu w mg w 100 g produktu jadalnego (wg H. Kunachowicz i wsp., 1998 r.)

Mleko krowie 3,2% tłuszczu	14	Nerki wieprzowe	368
Mleko krowie 2% tłuszczu	8	Wątroba wieprzowa	354
Śmietana 18%	56	Wątróbka z kurczaka	380
Śmietana 30%	106	Mózg cielęcy i wołowy (średnio)	2235
Ser edamski tłusty	71	Kiełbasa parówkowa	56
Ser twarogowy chudy	2	Szynka gotowana	51
Ser twarogowy tłusty	37	Dorsz	50
Jaja	600	Makrela wędzona	75
Żółtka	1790	Śledź świeży	64
Cielęcina bez kości	71	Masło	248
Wieprzowina bez kości	57	Słonina	99
Wołowina bez kości	58	Smalec	95
Indyk (mięso bez skóry)	81	Makaron 2-jajeczny	63

Przy obrzękach ograniczyć należy płyny (w przypadku stosowania środków moczopędnych płynów nie ogranicza się).

W chorobach wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki podawane napoje i potrawy powinny być ciepłe, w małych ilościach.

W chorobach wątroby ilość białka w diecie zależy od stopnia wydolności tego narządu. Przy zaawansowanej marskości oraz zapaleniu miąższu wątroby o przebiegu ciężkim maleje tolerancja na białko, zwiększa się stężenie amoniaku we krwi; podaż białka należy ograniczyć o połowę, a nawet więcej - do 20-30 g na dobę. Powinno się wyłączyć z diety produkty białkowe.

W chorobach wątroby o przebiegu lekkim z zachowaną prawidłową funkcją białko podaje się w granicach normy, a nawet powyżej, tj. ponad 1 g/kg należnej masy ciała.

W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wyłączyć żółtka, które powo-

dują silne skurcze pęcherzyka żółciowego nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, podroby, pełne mleko, śmietana, masło, tłuste sery, tłuste mięsa. Ogranicza się produkty zawierające duże ilości kwasu szczawiowego: szczaw, szpinak, rabarbar.

We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego chory z reguły nie toleruje mleka (cukru mlecznego - laktozy), serów. Mleko należy wyeliminować z pożywienia, ser twarogowy można stosować indywidualnie w zależności od tolerancji pacjenta. Do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białka w postaci ubitej piany.

Ponadto w diecie tej obowiązuje zasada jak w diecie łatwo strawnej.

Przykład jadłospisu

I Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo pszenne, kiełbasa z majonezem na białku, jabłko pieczone.
II Śniadanie: kanapka z chudym twarożkiem, herbata z cytryną.
Obiad: zupa selerowa przetarta z grzankami, rolada z chudej ryby z warzywami, pieczona w pergaminie, sos koperkowy, ziemniaki puree z olejem, kabaczek puree, kompot z owoców jagodowych przetarty.
Podwieczorek: bułka słodka, kefir.
Kolacja: budyń z kaszy jęczmiennej z warzywami, sos pomidorowy, herbata z sokiem malinowym.

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa

Zastosowanie

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest stosowana u osób wyniszczonych, w chorobach nowotworowych, przy rozległych oparzeniach, w chorobach przebiegających z gorączką, np. w gruźlicy, dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Charakterystyka diety

Tak jak w diecie łatwo strawnej; modyfikacja diety polega na zwiększonej ilości białka. Ilość białka wynosi powyżej 100 g na dobę. Aż % białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, jak mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty zwierzęce są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tzn. białko to zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy potrzebne do budowy i odbudowy komórek i tkanek organizmu, tworzenia białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, płynów ustrojowych.

W diecie tej 20% energii pochodzi z białka, 25-30% z tłuszczu i 50-55% z węglowodanów. 120 g białka otrzymamy z produktów: 700 ml mleka, 200 g mięsa, ryb, drobiu bez kości, 120 g sera twarogowego, 50 g chudej wędliny, 25 g jaja oraz produktów zbożowych w ilości 300-350 g.

Ilość białka w diecie można zwiększyć przez dodatek do potraw mleka w proszku, białka jaja kurzego, serka homogenizowanego.

Chorzy gorączkujący, z rozległymi oparzeniami, wyniszczeni wymagają diet wyżej energetycznych, często ze zwiększoną ilością płynów.

Przykład jadłospisu

I Śniadanie: zupa mleczna „Nic" (z grysikiem i ściętą pianą z białek), pieczywo pszenne z masłem, pasta z ryby wędzonej i sera twarogowego ze szczypiorkiem, herbata z aronii.
II Śniadanie: bułka z wędliną, napój owocowy.
Obiad: barszcz z botwinką i bułką, bitki wołowe duszone w pomidorach, sałata zielona z jogurtem, ziemniaki z koperkiem, mleczko waniliowe.
Podwieczorek: krem z bananów.
Kolacja: budyń z kaszy krakowskiej z mięsem z drobiu i warzywami, kefir.

Dieta łatwo strawna ubogobiałkowa

Zastosowanie

Omawiana dieta ma zastosowanie w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Charakterystyka diety

Dieta ta ma za zadanie pokryć zapotrzebowanie na energię (tłuszcz, węglowodany), składniki mineralne i witaminy.

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka. Zapotrzebowanie na białko ustala się indywidualnie dla każdego pacjenta. Dieta ubogobiałkowa dostarcza od 40 do 50 g białka na dobę. Przy zaawansowanej niewydolności nerek czy wątroby

ograniczenia białka są dużo większe, wówczas zaleca się poniżej 0,5 g na kg masy ciała, tj. 20-30 g na dobę. W 75% powinno to być białko o wysokiej wartości biologicznej, czyli z produktów zwierzęcych. Konieczne jest ograniczenie białka niepełnowartościowego z produktów roślinnych przez wprowadzenie pieczywa ubogobiałkowego (pieczonego ze skrobi pszennej, ziemniaczanej). W chorobach wątroby dobrze tolerowane jest białko z produktów mlecznych i ryb. Korzystne jest łączenie białek pochodzących z produktów z odżywkami przemysłowymi bogatymi w aminokwasy alifatyczne - metabolizowane poza wątrobą. W niewydolności wątroby oprócz diety ubogobiałkowej podawane są dożylnie roztwory typu hepar, które uzupełniają zapotrzebowanie na białko.

W chorobach nerek przy dużym ograniczeniu białka, fosforanów, potasu, sodu, płynów stosowane mogą być diety przemysłowe bądź alfa-ketoanalogi aminokwasów nie obciążające organizmu azotem, a będące prekursorami do syntezy niezbędnych aminokwasów.

W wymienionych chorobach przy stosowaniu diety ubogobiałkowej wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: sodu, potasu, wapnia, fosforu. Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy - wydalania (płyny na ogół ogranicza się). Przy zatrzymaniu wody w organizmie dochodzi do zatrzymania elektrolitów, dlatego należy wyłączyć z diety produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, pieczywo, oraz potrawy solone. W chorobach nerek nieraz konieczne jest ograniczenie potasu do połowy normy (norma 3500 mg). W dietach ubogobiałkowych ilości potasu są na ogół małe. Przy większych ograniczeniach potasu ziemniaki i warzywa należy gotować w dużej ilości wody (aby jak najwięcej potasu wypłukać). Smak potraw poprawią - sok z cytryny, przyprawy ziołowe.

Zaplanowana dieta powinna zabezpieczać potrzeby energetyczne chorego i niedopuszczać do ich niedoborów. W diecie stosowanej w chorobach nerek kalorie niebiałkowe pokrywają węglowodany i tłuszcze roślinne oraz pochodzące z ryb morskich. W chorobach wątroby przebiegających z cholestazą głównym źródłem energii są węglowodany. Tłuszcze podlegają ograniczeniu, ponieważ obciążają chorą wątrobę - w biegunce tłuszczowej niezbędne jest ograniczenie tłuszczu do 30-50 g/dobę; korzystnie działają tłuszcze MCT (np. Humana MCT, Portagen). Dieta dla chorych z niewydolnością wątroby bez zastoju żółci i biegunki tłuszczowej nie wymaga ograniczeń tłuszczu.

Diety ubogobiałkowe nie zapewniają zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy, o uzupełnieniu tych składników decyduje lekarz.

Z diety ponadto należy wyłączyć: pieczywo solone, z mąki zwykłej (z białkiem), wędliny, ograniczyć wszystkie produkty białkowe: mięso, ryby, drób, sery twarogowe, jaja. W chorobach wątroby należy wykluczyć surówki, dieta powinna mieć konsystencję papkowatą, posiłki i napoje podawać ciepłe.

Ilość produktów dostarczających ok. 40 g białka w diecie:

mleko ..... 200-250 g
ser twarogowy ..... 50 g
jaja ..... 15 g
mięso, chude bez kości, drób, ryby ..... 70-80 g
+ pieczywo z mąki ubogobiałkowej
oraz inne produkty roślinne (ilość jak w diecie łatwo strawnej).

Przykład jadłospisu w niewydolności nerek

I Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo pszenne ubogobiałkowe z masłem i miodem.
II Śniadanie: bułka z masłem i pomidorem.
Obiad: „Hache" (gotowane mięso mielone (50 g) z włoszczyzną), sos koperkowy, ćwikła, ziemniaki, kompot z jabłek.
Podwieczorek: mus owocowy z wafelkami.
Kolacja: naleśniki z marmoladą, herbata z mlekiem.

Dieta łatwo strawna bezglutenowa

Zastosowanie

Dieta łatwo strawna bezglutenowa ma zastosowanie w chorobie trzewnej, czyli celiakii u dzieci i sprue u dorosłych osób. Choroba zaliczana do zespołu upośledzonego wchłaniania. Istotą choroby jest przekazywany genetycznie wrodzony defekt przemiany białek z wtórnym zaburzeniem wchłaniania tłuszczów spowodowanym nadwrażliwością na gliadynę (białko zbóż), wchodzącą w skład glutenu występującego w różnych gatunkach zbóż. Pod wpływem glutenu występuje zanik kosmków jelitowych, dochodzi do upośledzenia trawienia i wchłaniania

składników pokarmowych: tłuszczów, witamin, białek, węglowodanów oraz związków mineralnych.

Głównym objawem są biegunki lub obfite, cuchnące stolce o charakterze tłuszczowym. Zespół upośledzonego trawienia i wchłaniania prowadzi do niedożywienia i wyniszczenia organizmu.

Charakterystyka diety

Dieta bezglutenowa jest podstawą leczenia choroby trzewnej. W typowej celiakii dietę stosuje się przez całe życie. Dieta powinna być łatwo strawna, bogatoenergetyczna, bogatobiałkowa, bogata w witaminy A, D, C, kwas foliowy, bogata w składniki mineralne: wapń, żelazo, z ograniczeniem tłuszczu.

Z diety należy wyłączyć:

- produkty zbożowe zawierające gluten - mąkę pszenną, żytnią, kaszę manną, jęczmienną, płatki owsiane, otręby pszenne, makarony, pieczywo z glutenem,
- mięso tłuste, przetwory z mięsa: kaszankę, pasztetową, pasztetówkę, konserwy, tłuste wędliny,
- smalec, łój, boczek, słoninę,
- warzywa i owoce ciężko strawne: groch, fasolę, kapustę, cebulę, ogórki, gruszki, czereśnie, śliwki, wiśnie,
- kawę zbożową, kakao owsiane,
- wody gazowane,
- potrawy smażone,
- zupy i sosy podprawione mąką,
- wszystkie potrawy z dodatkiem produktów z glutenem.

Produkty zalecane:

- zbożowe - mąka kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa, skrobia, sojowa, grysik kukurydziany, ryż i wszystkie jego przetwory, sago, tapioka, pieczywo bezglutenowe z mąki kukurydzianej, ziemniaczanej, skrobiowej, ryżowej,
- mleko ijego przetwory, jeśli dziecko dobrze toleruje,
- chude mięso: cielęcina, drób, wołowina (głównie gotowane),
- jaja, chude wędliny,
- olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa, masło, śmietanka, margaryny miękkie oraz tłuszczowe preparaty zawierające kwasy tłuszczowe o średnich łańcuchach (MCT),
- warzywa i owoce (poza wyżej wymienionymi) w większej ilości w postaci gotowanej, bardzo drobno startych surówek, soki bez ograniczeń,
- kakao naturalne, herbata, słodycze bez dodatku mąki.

Prawidłowe żywienie w celiakii powinno spełniać zasady racjonalnego żywienia. Należy planować 5 posiłków, posiłki mają być urozmaicone, smaczne, pobudzające apetyt.

Białko pokrywa w 15-20% dobowe zapotrzebowanie energetyczne (w tym 50-70% białka zwierzęcego), tłuszcz - w 25%, a węglowodany - w 55-60%.

Przykład jadłospisu

I Śniadanie: herbata z mlekiem, pieczywo bezglutenowe z masłem, jajecznica na parze ze szczypiorkiem.
II Śniadanie: kanapka z pieczywa bezglutenowego z szynką i zieloną sałatą, napój marchwiowo-jabłkowy.
Obiad: zupa jarzynowa, bitki z piersi indyka, brokuły z masłem, sałatka z pomidorów bez skórki, ziemniaki, galaretka z owoców jagodowych.
Podwieczorek: budyń z sokiem owocowym.
Kolacja: ryż z przecierem truskawkowym i twarożkiem, herbata z cytryną.

Przepisy na wybrane potrawy i wypieki

Pierogi leniwe (1 porcja - ilość w g)

twaróg 80
ziemniaki 80
jajo 25
mąka ryżowa 40
mąka ziemniaczana 10
sól
cukier 5
masło do polania 10

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, ser i ziemniaki zemleć w maszynce, dodać jajo, część mąki, wymieszać, uformować wałek, obtoczyć w mące i krajać skośne kluski. Kluski wrzucić na wrzącą, osoloną wodę, krótko gotować. Wyjąć łyżką cedzakową, polać masłem, posypać cukrem.

Pieczywo bezglutenowe (1 chleb - ilość w g)

mąka bezglutenowa 500
(Vś kukurydzianej, *Va* ziemniaczanej, *Vz* ryżowej lub skrobi pszennej)
drożdże 25
cukier 25

mleko.....200
woda.....100-120
ziemniaki gotowane.....100
kminek mielony
sól

Drożdże rozetrzeć z cukrem, zmieszać z częścią ciepłego mleka, pozostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu rozczynu dodać: mąkę, przetarty ziemniak, pozostałą część mleka, wodę, sól, kminek - wyrabiać ok. 15 min. Pozostawić ciasto do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Gdy ciasto zwiększy objętość 0 100%, włożyć do formy wyłożonej natłuszczonym pergaminem. Ciasto w formie pozostawić ponownie do wyrośnięcia, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 50 min.

Dieta łatwo strawna płynna

Zastosowanie

Stosowana w chorobach jamy ustnej i przełyku, gdy choiy nie może przyjmować stałego pożywienia (u chorych nieprzytomnych - podawana przez zgłębnik).

Charakterystyka diety

Wartością energetyczną i zawartością składników nie różni się od diety łatwo strawnej. Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną, pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane i rozcieńczone. Podane pokarmy powinny być o smaku łagodnym, temperaturze ok. 37°C.

Uwagi technologiczne:
- produkty powinny być świeże,
- pieczywo rozmoczone - zmiksowane,
- kasze w formie kleików,
- sery miksowane z mlekiem lub śmietanką,
- jaja gotowane na miękko lub w koszulce miksowane z mlekiem, zupą, żółtka gotowane dodawane do zup, kleików,
- mięso, ziemniaki, warzywa zmiksowane w zupie,
- warzywa w formie soków, przecierów,
- owoce w formie soków, przecierów.

Przykład jadłospisu

1 Śniadanie: kasza manna z mlekiem i żółtkiem.
II Śniadanie: sok jabłkowo-marchwiowy z biszkoptem.
Obiad: zupa jarzynowa z mięsem i ziemniakami, napój z porzeczek i mleka z herbatnikiem.
Podwieczorek: sok pomidorowy z serkiem homogenizowanym.
Kolacja: kleik z płatków owsianych z mlekiem i przecierem z jabłek.

Wszystkie posiłki muszą być zmiksowane, rozcieńczone. Jeśli chory nie może przyjmować pokarmów, należy go karmić przez zgłębnik (sondę).

W przypadku podawania diety przez zgłębnik 1 ml pożywienia powinien zawierać 1 kcal, np. dieta na 2000 kcal powinna mieć objętość 2000-2500 kcal. Objętość jednego posiłku nie powinna przekraczać 500 ml. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz.

Dieta łatwo strawna papkowata

Zastosowanie

Ma zastosowanie w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku), przy utrudnionym gryzieniu i połykaniu pokarmu, po niektórych zabiegach operacyjnych.

Charakterystyka diety

Wartość energetyczna diety, a także dobór produktów i potraw są takie same jak w diecie łatwo strawnej, różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej. Potrawy nie mogą drażnić zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej mechanicznie, chemicznie ani termicznie.

W diecie tej bardzo ważnym składnikiem są: białko pochodzenia zwierzęcego, witaminy C i z grupy B oraz składniki mineralne. Zaleca się potrawy gotowane. Duże zastosowanie mają zupy krem oraz mięsa z masy mielonej podawane z sosami.

Przykład jadłospisu

I Śniadanie: zupa mleczna z kaszą manną, pieczywo pszenne rozmoczone w mleku, pasta z szynki i masła (zmiksowana), napój owocowy.
II Śniadanie: herbata z mlekiem, bułka - rozmoczona, jajko na miękko.
Obiad: zupa kalafiorowa z lanym ciastem, budyń z mięsa, sos pomidorowy, szpinak, ziemniaki puree, herbata z cytryną.
Podwieczorek: koktajl mleczno-owocowy, biszkopty rozmoczone.

Kolacja: kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo pszenne rozmoczóne, pasta z twarogu z jabłkiem pieczonym.

Dieta kleikowa

Zastosowanie

Dietę kleikową stosuje się w ostrych chorobach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, chorobach zakaźnych i w stanach pooperacyjnych.

Charakterystyka diety

Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych, kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub bułkę czerstwą.

- Dieta kleikowa może być stosowana tylko 1-3 dni, ponieważ jest dietą niefizjologiczną. Długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu.
- Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (mięta, rumianek).

Na jedną porcję kleiku (400-500 ml) przyjmuje się 40-50 g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować: jęczmienną - 3 godziny, płatki owsiane - 1 godzinę, kaszę mannę -1 godzinę, ryż - 2 godziny, płatki ryżowe - 15-20 min, mąkę ryżową i pszenną - 5 minut. Wybór kaszy zależy od przypadku chorego i towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka lekko wzdymająco.

Przykład klasycznej diety kleikowej

I Śniadanie: kleik z ryżu (lub z płatków owsianych), herbata gorzka, sucharki.
II Śniadanie: herbata gorzka, sucharki.
Obiad: kleik z kaszy jęczmiennej, herbata gorzka, sucharki.
Podwieczorek: herbata gorzka, sucharki.
Kolacja: kleik z płatków owsianych, herbata gorzka, sucharki.

W skład diety wchodzi 150 g różnych kasz, 150 g sucharków (po 30 g na posiłek). Dieta zawiera ok. 1000 kcal, 220 g węglowodanów, 25 g białka niepełnowartościowego i śladowe ilości pozostałych składników.

Dieta bogatoresztkowa

Zastosowanie

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelita.

Charakterystyka diety

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i płynów w pożywieniu.

Błonnik pokarmowy jest substancją niejednorodną, zawartą w produktach pochodzenia roślinnego (tab. 33.41).

Inne substancje wchodzące w skład błonnika to: gumy, śluzy roślinne, agar, woski oraz tzw. skrobia oporna, która powstaje podczas produkcji płatków śniadaniowych. Uszkodzone cząsteczki skrobi w czasie ogrzewania przy niedostatecznej ilości wody stają się oporne na działanie enzymów trawiennych.

Błonnik pokarmowy, chociaż nie jest przyswajalny przez człowieka, odgrywa bardzo ważną rolę. Jego działanie jest różnorodne.

Błonnik nierozpuszczalny: celuloza, hemicelulozy, ligniny są konieczne w zachowaniu prawidłowych

Tabela 33.41. Skład błonnika

Składnik	Cząsteczka	Monomer
Węglowodany	hemicelulozy	ksyloza, arabinoza, galaktoza, glukoza, kwas glukuronowy
	celuloza	glukoza
	pektyny	kwas galakturonowy, galaktoza, arabinoza
Niewęglowodan	lignina	fenylopropan

czynności przewodu pokarmowego. Substancje te wiążą wodę, zwiększają masy kałowe, przyspieszają pasaż jelit. Najwięcej wody wiążą otręby pszenne, tj. 100 g otrąb wiąże 450 g wody, a 100 g ziemniaków wiąże w jelicie 40 g wody. Na odruchy defekacyjne największy wpływ mają otręby i gruboziarniste produkty zbożowe, jak: chleb Grahama, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, kasza gryczana. Otręby pszenne zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce, podawane z mlekiem, jogurtem, do surówek i innych potraw.

Błonnik rozpuszczalny: pektyny, gumy znajduje się w największych ilościach w suchych nasionach roślin strączkowych, niektórych owocach i warzywach. Związki te mają wpływ na obniżenie cholesterolu - przyspieszają jego wydalanie z kałem, wiążą znaczne ilości kwasów żółciowych, wiążą jony metali ciężkich, zwiększają wydalanie tłuszczu, opóźniają wchłanianie glukozy i triglicerydów.

Tak więc mała ilość błonnika w pożywieniu przyczynia się do zaparć, uchyłkowatości jelit, choroby nowotworowej, kamicy żółciowej, miażdżycy.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach błonnik należy stopniowo zwiększać do 40-50 g na dobę, a nawet więcej (przy większej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha). Zaleca się także spożywanie większej ilości płynów (chłodnych), ponieważ woda jest niezbędna do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego.

Tabela 33.42. Zawartość błonnika pokarmowego w g w 100 g produktu rynkowego (wg H. Kunachowicz i wsp., 1998)

Produkty zbożowe:		**Owoce:**	
otręby pszenne	42,4	agrest	3,0
płatki kukurydziane	6,6	czarne jagody	3,1
chleb razowy żytni	5,9	jabłko	1,5
chleb Grahama	5,0	maliny	6,7
chleb chrupki	6,0	porzeczki czarne	7,7
chleb pszenny	4,5	porzeczki czerwone	7,5
kasza gryczana	5,9		
		Owoce suszone:	
Nasiona roślin strączkowych:		figi	12,8
		jabłka	10,3
fasola biała	15,7	morele	10,3
groch - całe ziarno	15,0	rodzynki	6,5
soja	15,7		
soczewica czerwona	8,9	**Warzywa mrożone:**	
		brokuły	2,3
		brukselka	5,2
Warzywa świeże:		groszek zielony	5,8
buraki	1,7	kalafior	2,2
brukselka	4,1	marchew	3,2
groszek zielony	3,6	włoszczyzna	3,8
chrzan	4,0		
kapusta biała	2,1		
marchew	2,7		
pietruszka korzeń	3,5		
pomidor	1,2		
seler	3,0		

Korzystne działanie na zwiększenie ruchów perystaltycznych jelit obok gruboziarnistych produktów zbożowych mają również produkty, takie jak: miód, 1-dniowe zsiadłe mleko, kefir, jogurt, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, owoce suszone, oliwa, masło, surówki, buraki, papryka, buliony, rosoły, potrawy ostro przyprawione, siemię lniane.

Dobry efekt dają potrawy i napoje chłodne.

Należy ograniczyć potrawy, takie jak: kluski, białe pieczywo, ciastka z kremem, ryż, kaszę mannę, groch, bób, fasolę. Wyłączyć mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne.

Przykład jadłospisu

Woda przegotowana z miodem i cytryną lub łyżeczka oliwy albo masła na czczo ^{x}h godziny przed śniadaniem.

I Śniadanie: kawa prawdziwa z mlekiem, chleb Grahama z masłem, sałatka wiosenna z jajkiem na twardo, z otrębami.
II Śniadanie: pieczywo chrupkie z masłem i serkiem homogenizowanym, jogurt owocowy.
Obiad: na 20 min przed obiadem woda mineralna, zupa ogórkowa z ziemniakami, gulasz, buraczki, surówka z selerów naciowych lub kapusty kwaszonej ze słonecznikiem i kiełkami pszennymi, kasza gryczana.
Podwieczorek: sok owocowy, keks z bakaliami i otrębami.
Kolacja: ryba z jarzynami i suszonymi śliwkami, pieczywo razowe z margaryną, herbata ziołowa.

Wybrane przepisy

Ryba z jarzynami i suszonymi śliwkami

(1 porcja - ilość w g)

ryba - filety 100
włoszczyzna bez kapusty 100
śliwki suszone 20
sok z cytryny 10
zielona pietruszka 5
liść laurowy
ziele angielskie
sól

Filety z ryby opłukać, podzielić na porcje, skropić sokiem z cytryny i pozostawić na 20 minut. Śliwki umyć, namoczyć w małej ilości wody. Obrane i opłukane warzywa pokrajać w plastry, połączyć z namoczonymi śliwkami (razem z wodą), dodać rybę, przyprawy, gotować ok. 20 minut na małym ogniu. Przed podaniem posypać posiekaną zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami i surówkami.

Surówka z selerów naciowych ze słonecznikiem (1 porcja - ilość w g)

seler naciowy	70
jabłko	20
ogórek	20
słonecznik	10
kiełki pszenne	10
otręby pszenne	10
sok z cytryny	10
olej słonecznikowy	10
sól, pieprz	
zielona pietruszka	10
pomidor lub papryka czerwona do dekoracji	

Selery umyć, pokrajać w cienkie plasterki. Ogórki obrać, pokrajać w słomkę. Obrane jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach, skropić sokiem z cytryny. Połączyć składniki, dodać sparzone ziarna słonecznika, wymieszać z olejem, doprawić do smaku. Posypać surówkę zieloną pietruszką, udekorować pokrajanym pomidorem lub papryką.

Chleb z dodatkiem otrąb i kiełków pszenicy (2 bochenki - ilość w g)

drożdże	50
woda ciepła	500-600
miód	50
mąka pszenna	300
mąka pszenna - pełnoziarnista	300
otręby owsiane	200
mąka żytnia	200
kiełki pszenicy	100
olej	30
sól	5

Z drożdży, miodu, mąki pszennej białej i części wody sporządzić rozczyn o konsystencji gęstej śmietany i pozostawić do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczynu dodać pozostałe składniki i zagnieść ciasto (wody dodać tyle, aby ciasto miało odpowiednią konsystencję). Ciasto dokładnie wyrobić, gdy przestanie przyklejać się do ręki, pozostawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na czas, aż zwiększy dwukrotnie swoją objętość. Podzielić ciasto na dwie części, włożyć do wysmarowanych olejem foremek i odstawić ponownie do wyrośnięcia. Piec w temp. ok. 200°C przez 45-60 minut.

Żywienie w zaparciach spastycznych

Przy zaparciach spastycznych, kiedy dochodzi do stanów zapalnych jelit, obowiązuje dieta łatwo strawna (błonnik podaje się w postaci warzyw gotowanych, rozdrobnionych). Zaleca się produkty wzmagające procesy fermentacyjne w jelitach, np. cukier, cukier mleczny (laktoza), miód oraz soki owocowe, warzywne, zsiadłe mleko, jogurt, kefir, wody mineralne, śliwki suszone, namoczone i stosowane na czczo, olej, oliwę, masło, siemię lniane.

Należy wyłączyć pieczywo razowe, grube kasze, warzywa i owoce wzdymające, ostre przyprawy, potrawy smażone, pieczone, sery dojrzewające - żółte. Ograniczeniu podlega białko zwierzęce pochodzące z mięs bogatych w tkankę łączną, ponieważ wzmaga skurcze jelit. Pokarmy spożywać o temperaturze umiarkowanej.

Dieta bogatoresztkowa ubogoenergetyczna

Zastosowanie

Dieta bogatoresztkowa ubogoenergetyczna ma zastosowanie przy redukcji masy ciała w otyłości.

Badania epidemiologiczne wykazują, że częstość występowania otyłości i nadwagi ma tendencje wzrostowe. Obecnie ok. 70% Polaków obciążonych jest ryzykiem utraty zdrowia w wyniku otyłości i nadwagi. Tkanka tłuszczowa stanowi ok. 20% masy ciała u kobiet i ok. 10% u mężczyzn. U osób otyłych przekracza często powyżej 50% masy ciała. W powstawaniu otyłości podkreśla się rolę czynników genetycznych, neurohormonalnych i środowiskowych. Podstawową przyczyną jest zaburzenie bilansu energetycznego, w którym nadmiar dostarczanej energii w pożywieniu gromadzi się w postaci tkanki tłuszczowej.

Do określenia prawidłowej masy ciała istnieje dużo wzorów uwzględniających wzrost, wiek, płeć.

1. Najprostszy z nich to *wzór Broca*.
   Według tego wzoru:

należna masa ciała = wzrost w centymetrach - 100

(młode kobiety powinny wartość tak wyliczoną zmniejszyć o 10%, a młodzi mężczyźni o 5%).

2. Należną masę ciała dokładniej określa na podstawie wzrostu i płci *wzór Lorentza:*
   Dla kobiet:

$$\text{należna masa ciała} = H - 100 - \frac{H - 150}{2}$$

Dla mężczyzn:

$$\text{należna masa ciała} = H - 100 - \frac{H - 150}{4}$$

gdzie H = wzrost w centymetrach.

Najczęściej stosowany jest jednak *wskaźnik masy ciała - BMI* (body mass index) Queteleta.

Wskaźnik masy ciała (BMI) określa się, dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wysokość (w metrach) podniesioną do kwadratu.

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wysokość (m}^2\text{)}}$$

Interpretacja wartości wskaźnika (BMI):
20-25 kg/m^2 - należna masa ciała
25-30 kg/m^2 - nadwaga
30-40 kg/m^2 - otyłość
>40,0 kg/m^2 - otyłość wybitna zagrażająca życiu

Wskaźnik masy ciała zwiększa się z wiekiem do 60-65 roku życia, następnie maleje. W celu ustalenia masy ciała opracowano odpowiednie nomogramy (ryc. 33.3):

- masę ciała bardzo wygodnie ocenić na podstawie nomogramu opartego na takich zasadach, co wskaźnik BMI (patrz: Nomogram dla oceny masy ciała),
- otyłość brzuszną (wisceralną) związaną z nadmiarem tkanki tłuszczowej wewnątrzbrzusznej rozpoznaje się na podstawie współczynnika T/B.

Współczynnik T/B określany jest stosunkiem obwodu talii do obwodu bioder. U kobiet otyłość brzuszną obserwuje się, gdy współczynnik T/B jest równy lub wyższy od 0,8, a u mężczyzn, gdy T/B jest równy lub wyższy od 0,9.

Otyłość brzuszna prowadzi do wielu zaburzeń metabolicznych i powikłań chorobowych, jak: hiperglikemia, hiperinsulinemia, hiperlipemia, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, zawał serca, cukrzyca, stłuszczenie wątroby, kamica pęcherzyka żółciowego. Otyłość brzuszna łatwiej poddaje się leczeniu odchudzającemu niż otyłość (gynoidalna) polegająca na odkładaniu się tkanki tłuszczowej na udach i pośladkach.

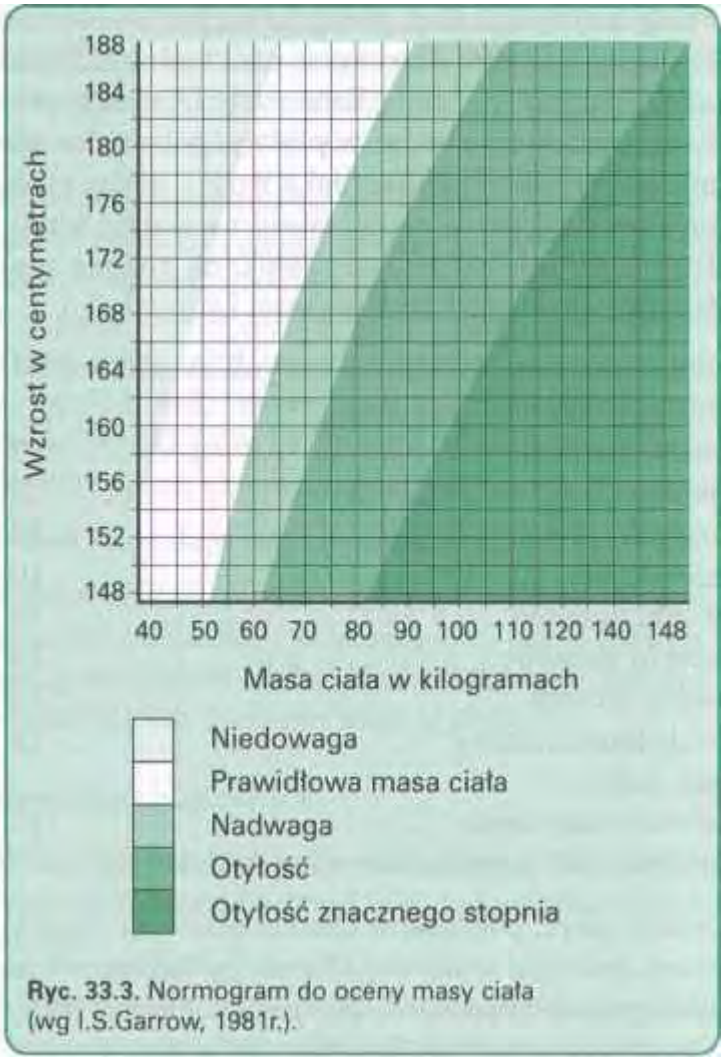

Ryc. 33.3. Normogram do oceny masy ciała (wg I.S.Garrow, 1981r.).

Jak szybko należy się odchudzać?

Obecnie uważa się, że odchudzać należy się powoli. Ubytek masy ciała powinien wynosić 0,5-1 kg tygodniowo. Wartość energetyczna 1 g tłuszczu organizmu wynosi 7 kcal, czyli 1 kg - 7000 kcal. Aby zredukować masę ciała o 1 kg tygodniowo, należy zmniejszyć podaż kalorii o 7000 tygodniowo, czyli o 1000 kcal mniej dziennie. Szybsze odchudzanie jest niewskazane, ponieważ może dojść do ubytku beztłuszczowej masy ciała.

W dietach o niższej wartości energetycznej występuje deficyt składników pokarmowych. Pacjent może odczuwać zmęczenie, mogą wystąpić niepożądane objawy wynikające z niedoborów pokarmowych. Wykazano, że osoby, które bardzo szybko chudną, znacznie częściej tyją i w krótszym czasie niż ci, którzy chudli powoli. Jest to często powodem kolejnych kuracji odchudzających. Wielokrotne odchudzanie jest niekorzystne, coraz trudniej uzyskać dobre rezul-

taty, a przybieranie na wadze ciała po odchudzeniu bywa coraz większe.

Jest to tzw. efekt jo-jo, który prowadzi do nasilenia czynników ryzyka chorób rozwijających się na podłożu otyłości.

Charakterystyka diety

W diecie tej dzienne zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta. W tym celu należy obliczyć wydatek energetyczny podstawowej przemiany materii wg odpowiednich równań (tab. 33.43).

Tabela 33.43. Równania do wyliczenia podstawowego zapotrzebowania energetycznego u mężczyzn i kobiet w różnym wieku (kcal/dobę)

Wiek, lata	Mężczyźni	Wiek, lata	Kobiety
10-17	PPM = 17,5 x mc.+651	**10-17**	PPM= 12,2 x mc.+746
18-29	PPM = 15,3 x mc.+679	**18-29**	PPM= 14,7 x mc.+496
30-59	PPM = 11,6 x mc.+879	**30-59**	PPM=8,7 x mc.+829
>60	PPM = 11,8 x mc.+697	**>60**	PPM=9,2 x mc.+684

PPM - podstawowa przemiana materii
mc. - masa ciała

Równania opracowano na podstawie 11000 osób. Są one standardami międzynarodowymi. Wartość PPM (podstawowa przemiana materii) powinno się pomnożyć przez współczynnik aktywności fizycznej, który wynosi:
1,4-1,5 - dla osób o małej aktywności fizycznej,
1,7 - dla osób o umiarkowanej aktywności fizycznej,
2,0 - dla osób o dużej aktywności fizycznej.

Od wartości całkowitego zapotrzebowania energetycznego należy odjąć 1000 kcal. W ten sposób uzyskuje się poziom energetyczny diety dla danego pacjenta.

Źródłem energii obok pożywienia powinna być nagromadzona tkanka tłuszczowa.

- Największym ograniczeniom podlega tłuszcz, który nie powinien przekroczyć 30% wartości energetycznej diety. W ramach dozwolonej ilości wskazane są tłuszcze roślinne, takie jak olej rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy, sojowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek, margaryny z tych olejów, utwardzane na drodze estryfikacji i wzbogacone w witaminy. Tłuszcze zwierzęce znajdujące się w mleku, jajach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz masło i śmietanka nie powinny dostarczać więcej niż 10% energii.
- Ograniczyć, a nawet należy wyłączyć produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne, są to: cukier, miód, dżemy, słodycze, ciastka, desery. Węglowodany pokrywają 55-60% zapotrzebowania energetycznego. Powinny być przede wszystkim w postaci skrobi występującej w produktach zbożowych, wysokoresztkowych oraz w ziemniakach.
- W diecie należy uwzględnić produkty dostarczające dużej ilości błonnika pokarmowego: pieczywo razowe bez dodatków słodzących (miodu, karmelu), otręby, nasiona roślin strączkowych. Warzywa i owoce w znacznej części w stanie surowym.
- W związku z ograniczeniem produktów będących źródłem witaminy A (masło, tłuste sery, śmietana) należy zwiększyć podaż warzyw bogatych w beta-karoten (marchew, dynia, pomidory, sałata, szpinak, fasolka szparagowa, groszek zielony).
- Białko zaleca się w normie fizjologicznej, tj. 1 g/kg należnej masy ciała, w szczególnych przypadkach do 1,5 g/kg należnej masy ciała. W dietach ubogoenergetycznych ta ilość białka będzie dostarczała 15-20% wartości energetycznej całodziennego pożywienia. Białko zwierzęce o wysokiej wartości odżywczej powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach.
- Posiłki należy tak planować, aby dostarczały odpowiedniej ilości składników mineralnych i witamin. W dietach poniżej 1000 kcal bardzo często występują niedobory wapnia, żelaza, witamin B,.
- Sód podaje się w formie chlorku sodu (soli kuchennej -jodowanej) w ilości 5 g/dobę.
- Ograniczenie płynów jest konieczne wtedy, gdy otyłości towarzyszą: nadciśnienie, obrzęki (pić minimum 11 dziennie).
- Zupy i sosy należy ograniczyć, zupę można zastąpić sokiem z owoców lub warzyw, maślanką, napojem z serwatki.
- Wyłączyć potrawy smażone, pieczone i duszone z dodatkiem tłuszczu.
- Wyłączyć z diety ostre przyprawy.
- Zaleca się spożywanie 5 małych posiłków.
- Popijać po jedzeniu - jedzenie na sucho daje uczucie sytości.
- Zaniechać dojadania między posiłkami.
- Stosować Bio-Chrom, który zmniejsza apetyt.

Produkty, które należy ograniczyć, to: pieczywo jasne, warzywa i owoce zawierające większe ilości węglo-

Tabela 33.44. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 1200 kcal (5,0 MJ) (białko ok. 60 g, tłuszcze 40 g, węglowodany 170 g)

Nazwa produktu	Ilość (dag)	Rozdział na posiłki				
		I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Pieczywo mieszane	11,0	4,0	**2,0**	-	1,0	4,0
Mleko (2% tłuszczu)	30,0	10,0	-	-	15,0	5,0
Ser twarogowy - chudy	5,0	-	5,0	-	-	-
Mięso, drób, ryby	9,0	-	-	5,0	-	4,0
Wędliny chude	**2,0**	**2,0**	-	-	-	-
Masło	1,0	0,5	0,5	-	-	-
Margaryna (miękka)	0,5	-	-	-	-	0,5
Olej	1,0	-	-	0,5	-	0,5
Ziemniaki	15,0	-	-	15,0	-	-
Owoce	25,0	10,0	-	5,0	10,0	-
Warzywa bogatowęglowodanowe	15,0	-	-	15,0	-	-
Warzywa ubogowęglowodanowe	40,0	10,0	10,0	10,0	-	10,0

Do warzyw bogatowęglowodanowych zalicza się te, które zawierają ponad 6% węglowodanów. Są to: groszek zielony, pietruszka, seler, skorzonera, bób, chrzan, rzepa, pory, marchew, kapusta biata, czerwona, włoska, brukselka, buraki, brukiew, włoszczyzna. Warzywa ubogowęglowodanowe to: sałata zielona, pomidory, ogórki, rzodkiewka, szpinak, szparagi, cykoria, endywia, brokuły, kabaczek, kalafior, kalarepa. (Wartość odżywcza dziennej racji pokarmowej liczona w produkcie jadalnym - oczyszczonym).

wodanów, jak: ziemniaki, pietruszka (korzeń), groch, fasola, winogrona, porzeczki czarne, gruszki, kawa prawdziwa, mocna herbata.

Przeciwwskazane produkty: cukier, czekolada, marmolada, miód, orzechy, słodzone napoje, np.: koktajle, woda mineralna gazowana (pobudza czynność wydzielniczą żołądka), mięsa tłuste, wędliny, smalec, słonina, sery dojrzewające.

W zapobieganiu otyłości, jak również w redukcji masy ciała, ważną rolę odgrywa *wysiłek fizyczny*.

Jeśli nie ma odpowiedzi na dietę ubogoenergetyczną (np. 1000-1200 kcal), to możemy zastosować dietę 0 bardzo niskiej zawartości energii dostarczającej, np. 10 kcal/kg (nmc.) lub < 10 kcal/kg nmc. Dieta ta musi być stosowana pod ścisłym nadzorem w warunkach szpitalnych czy sanatoryjnych.

Przykład jadłospisu

1 Śniadanie: kawa z mlekiem, chleb Grahama z masłem, chuda wędlina, sałatka z ogórków, papryki i pomidora, jabłko.

II Śniadanie: herbata owocowa, chleb chrupki z masłem, twarożek z rzodkiewką.
Obiad: rosół w filiżance, sztuka mięsa, włoszczyzna „z wody", sałatka z porów i jabłka, ziemniaki.
Podwieczorek: kefir, owoce jagodowe, herbatniki.
Kolacja: herbata z mlekiem, chleb razowy z margaryną o obniżonej zawartości tłuszczu, pasta z kurczaka z włoszczyzną i kukurydzą.

Dieta bogatoresztkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zastosowanie

Dieta bogatoresztkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ma zastosowanie w cukrzycy zarówno typu 1 tzw. insulinozależnej, jak i cukrzycy typu 2 tzw. insulinoniezależnej.

Celem stosowania diety jest:
- zapewnienie organizmowi optymalnego żywienia,
- zabezpieczenie prawidłowego wzrostu u dzieci i utrzymanie należnej masy ciała u dorosłych,

Tabela 33.45. Zalecana dobowa ilość energii (kalorii) w diecie bogatoresztkowej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Osoby dorosłe o prawidłowej masie ciała - nie pracujące ciężko fizycznie	2000-2200 kcal
Osoby o prawidłowej masie ciała - prowadzące siedzący tryb życia lub pracujące fizycznie - otyłe	1500-1800 kcal
Osoby pracujące fizycznie (bez nadwagi) lub osoby z niedowagą oraz młodociani w okresie rozwojowym	2500-3000 kcal
Osoby otyłe - nie pracujące fizycznie	1200-1400 kcal

- uzyskanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi przy zastosowaniu tylko diety (cukrzyca typu 2) lub diety i leków,
- chronienie przed kwasicą i śpiączką,
- zapobieganie powikłaniom cukrzycy lub też ich opóźnienie, do których należą przede wszystkim zmiany naczyniowe,
- zapewnienie sprawności fizycznej, dobrego samopoczucia i pożądanego stanu zdrowia.

Charakterystyka diety

Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta. Przy ustalaniu diety należy brać pod uwagę wiek, płeć, wzrost, należną masę ciała, aktywność fizyczną, przebieg cukrzycy, rodzaj jej leczenia.

Zapotrzebowanie energetyczne (kaloryczne) diety:
- pacjent leżący lub otyły powinien otrzymać ok. 20 kcal na 1 kg należnej masy ciała na dobę,
- lekko pracujący, z prawidłową masą ciała ok. 30 kcal,
- z niedowagą, pracujący fizycznie ok. 35 kcal,
- ciężko pracujący 40 kcal.

Zalecana ilość energii (kalorii) w diecie dobowej - tab. 33.45

Węglowodany

Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50-60%.
- Konieczne jest wyłączenie z diety cukrów prostych, zawartych w takich produktach, jak: cukier buraczany, miód, dżemy wysokosłodzone, syropy, soki słodzone, cukierki, ciastka, czekolada. Cukry proste zawarte w wymienionych produktach wchłaniają się szybko, powodując zwiększenie glikemii (stężenie cukru we krwi). Po przekroczeniu tzw. progu nerkowego pojawia się również cukier w moczu. Produkty te czasem są dozwolone w minimalnych ilościach (15-30 g/dobę, czyli 3-6 płaskich łyżeczek cukru), ale tylko za zgodą prowadzącego lekarza.
- Znacznie wolniej wchłaniają się w przewodzie pokarmowym; węglowodany złożone (w postaci skrobi) - ich źródłem są: produkty zbożowe, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych.

Błonnik pokarmowy

W diecie tej wskazane również będą produkty zawierające węglowodany nieprzyswajalne (nie ulegające trawieniu), czyli błonnik pokarmowy w ilości ok. 25-40 g/dobę. Obecność błonnika w pożywieniu opóźnia wchłanianie glukozy, co ma duże znaczenie w żywieniu chorych na cukrzycę.

Bardzo dobrym źródłem błonnika jest nie tylko pieczywo razowe, grube kasze, ale również warzywa i owoce.

Zaleca się spożywanie ok. 500 g warzyw dziennie, szczególnie warzyw zawierających mniejszą ilość węglowodanów.
- Warzywa mają niewielką ilość kalorii, zwiększają objętość pożywienia, są bardzo dobrym źródłem witamin i soli mineralnych.

Owoców podaje się znacznie mniej, tj. 200-300 g na dobę, ponieważ zawierają ok. 10% cukrów prostych (glukozy, fruktozy), szybko wchłaniających się do krwi.

Białko

Ilość białka w diecie powinna wynosić od 0,8 do 1 g na 1 kg należnej masy ciała. Spożycie powyżej 1 g (1-1,5 g) można przyjąć dla kobiet w ciąży, dzieci i młodzieży w okresie rozwojowym, osób z niedowagą i otyłością.

Przy zagrożeniu nefropatią (gdy występuje ślad białka w moczu i nadciśnienie tętnicze) białko należy ograniczyć, podając od 0,8 do 0,5 g na 1 kg należnej masy ciała.

W połowie zaleca się białko pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego. Źródłem tego białka są: drób, mięso, ryby, ser twarogowy, mleko. Produkty te powinny zawierać jak najmniej tłuszczu.

Cukier zawarty w mleku - laktoza wpływa na podwyższenie stężenia glukozy we krwi (jest łatwo

Tabela 33.46. Miary gospodarcze

Nazwa produktu	Ilość w gramach	Miary gospodarcze
Chleb Grahama	25	1 kromka grubości 0,5 cm
Chleb chrupki	10	1 kawałek
Kajzerka	25	y2 bułki
Kasza manna, jęczmienna	5	1 płaska łyżeczka
Ryż, kasza jęczmienna, manna, gryczana po ugotowaniu	15	1 łyżeczka czubata
Mąka	10	1 płaska łyżka
Mleko	250	1 szklanka
Twaróg	25	1 łyżka stołowa
Jajo	50	1 sztuka
Mięso	100	kawałek dł. 10 cm, szer. 8 cm, grubości 1cm
Masło, margaryna, olej	5	1 płaska łyżeczka
Śmietana	15	1 łyżka stołowa
Buraki	100	1 średni
Ziemniaki	130	1 duży
Marchew	100	1 średnia
Groszek zielony	100	4 łyżki czubate
Groch, fasola drobna	20	1 łyżka
Brzoskwinie	120	1 średnia
Cytryny	100	1 średnia
Morele	100	3 średnie
Kiwi	110	2 średnie
Truskawki	150	1 szklanka
Porzeczki	80	Vi szklanki
Jabłka	100	1 średnie
Pomarańcze	150	1 średnia
Banany	140	1 średni
Śliwki węgierki	100	4 sztuki
Wiśnie, czereśnie	100	17 sztuk
Winogrona	70	10 sztuk
Cukier	5	1 płaska łyżeczka

wchłanialny), dlatego należy produkt ten ograniczyć do 300-400 ml (2 niepełnych szklanek). Wskazane natomiast są fermentowane niesłodzone przetwory z mleka, jak: jogurt naturalny, kefir.

Tłuszcze

Pokrywają w 20-30% zapotrzebowanie energetyczne. Co najmniej połowę powinny stanowić tłuszcze pochodzenia roślinnego, czyli oleje: olej rzepakowy bez - erukowy sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron, oliwkowy. Można podawać również margaryny z wymienionych olejów. Tłuszcze ryb morskich (makrele, śledzie) bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3 powinny znajdować się w diecie 2-3 razy w tygodniu.

Oleje bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe wskazane są na surowo.

Ograniczyć należy masło, śmietanę, smalec oraz tłuste produkty zwierzęce. Duża ilość tłuszczu zwierzęcego sprzyja rozwojowi miażdżycy, otyłości. Diety poniżej 2000 kcal nie powinny dostarczać więcej niż 50-55 g tłuszczu. Diety powyżej 2000 kcal dla osób z prawidłową masą ciała zawierają ok. 70 g tłuszczu. Pamiętajmy o tym, że co najmniej połowa spożywanego tłuszczu znajduje się w postaci ukrytej w produktach białkowych, takich jak: mięsa, wędliny, jaja, sery, mleko.

Cholesterol

Należy zwrócić uwagę na spożycie cholesterolu. Dzienne spożycie cholesterolu nie powinno przekroczyć 300 mg na dobę (1 żółtko zawiera ok. 250 mg).

Inne zalecenia dotyczące diety

- Chory z cukrzycą typu 2 (insulinoniezależną) albo będący na intensywnej insulinoterapii powinien spożywać 4-5 posiłków, a biorący insulinę w dwóch iniekcjach (konwencjonalna insulinoterapia) - 6 posiłków. Ważny jest posiłek przed snem, ponieważ zabezpiecza pacjenta przed niedocukrzeniem w godzinach nocnych.

Tabela 33.47. Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne, herbata bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, zioła „Diabetosan", soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	mleko 2% tłuszczu, słaba kawa prawdziwa z mlekiem bez cukru, koktajl mlecznoowocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw bogatowęglowodanowych	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi-cola
Pieczywo	chleb razowy Grahama, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średniotłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany	jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszkowe niepełnotłuste, masło, margaryna miękka, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie	tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy	jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabielany, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem
Dodatki do zup	ryż brązowy, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych)	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kura; potrawy duszone tradycyjne	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, podroby, gęś, kaczka, ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum; potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
Sosy	na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	owocowe bez cukru	zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Tłuszcze		oleje rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Warzywa, ziemniaki	o zawartości węglowodanów od 0 do 6%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka; w postaci gotowanej „z wody", sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	o zawartości węglowodanów od 6 do 10% i więcej: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka - korzeń, por, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki groch, fasolę, groszek zielony, ziemniaki należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Owoce	grejpfruty (wpływają na obniżenie stężenia cukru we krwi); w ramach zaleconych wymienników owocowych	od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników (tab. wymienników węglowodanowych) 1 WW = 100 g jabłka; jabłko można zamieniać na inne owoce wg tab.: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery	kompoty, kisiele, galaretki słodzone aspartamem, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą, sernik na zimno z aspartamem	owoce - surówki owocowe, desery mleczne, wszystkie desery słodzone na zimno aspartamem	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne, jak: kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek	gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry	bardzo ostre, pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

- Posiłki należy spożywać o stałych porach, dostosowanych do podawanych iniekcji insuliny i godzin pracy. Przy 6 posiłkach dziennie, np.:

I Śniadanie:	**6.30**
II Śniadanie:	**9.30**
Obiad:	**12.30**
Podwieczorek:	**15.30**
Kolacja:	**18.30**
II Kolacja:	**21.30**

- Posiłki, np. śniadanie, obiad, kolacja, w kolejnych dniach powinny zawierać zbliżoną ilość energii, węglowodanów - przyczynia się to do stabilności przebiegu cukrzycy.
- W każdym posiłku obok węglowodanów powinny znajdować się białka, tłuszcze, włókno pokarmowe - składniki te mają wpływ na wolniejsze wchłanianie glukozy.
- Z diety należy wyłączyć alkohol.
- Do słodzenia największe zastosowanie ma obecnie aspartam (Diaspam, Peptis, Sucram), składający się z 2 aminokwasów: 1) kwasu asparaginowego i 2) fenyloalaniny. *Słodzik ten nie może być stosowany dla dzieci z fenyloketonurią.*
- Przy sporządzaniu potraw należy posługiwać się wagą i miarami gospodarczymi.
- Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, duszenia bez uprzedniego obsmażania, pieczenia w folii lub pergaminie.
- Zaleca się Bio-Chrom, który odgrywa ważną rolę w metabolizmie glukozy.

Dla ułatwienia planowania diety i obliczania w niej węglowodanów wprowadza się tzw. *wymienniki węglowodanowe (WW).*

1 WW jest to taka ilość produktu, która zawiera ok. 10 g węglowodanów przyswajalnych.

Załączona tabela 33.48 przedstawia głównie produkty roślinne bogate w skrobię i cukry proste (glukozę, fruktozę, sacharozę) oraz mleko i jego przetwory, w których znajduje się cukier mleczny - laktoza.

Tabela 33.48. Wymienniki węglowodanowe (wg A. Rudnickiej). Jedna porcja produktu dostarcza 10 g węglowodanów przyswajalnych

Nazwa produktu	Ilość g równoważna 1 WW	Miara w przybliżeniu	kcal
Pieczywo:			
bułka	25	Vi bułki o wadze 50 g	54
bułka paryska	25	kromka o wymiarach 9 x 7 x 1,5 cm	57
chleb pszenny	25	kromka o wymiarach 11 x 6,5 x 1 cm	57
chleb Grahama	30	kromka o wymiarach 7 x 7 x 1,3 cm	60
chleb pszenno-żytni	25	kromka o wymiarach 11 x 6,5 x 0,7 cm	51
chleb żytni jasny	25	kromka o wymiarach 11 x 6,5 x 0,7 cm	49
chleb żytni razowy	30	kromka o wymiarach 7 x 7 x 1 cm	59
chleb pumpernikiel	25	1 kromka	60
chleb chrupki	15	1,5 kromki o wymiarach 12 x 6 cm	56
herbatniki	15	2 sztuki, np. petit beurre	66
krakersy	15	3 sztuki	72
paluszki	15	10 sztuk o długości 12 cm	58
chleb tostowy	20	1 kromka o wymiarach 8 x 9 x 1 cm	43
Produkty zbożowe:			
kasze: jęczmienna, gryczana, manna	15	1 płaska łyżka stołowa	53
ryż, kasza gryczana - po ugotowaniu	50	3 łyżki stołowe = Vś szklanki	53
płatki kukurydziane	15	4 płaskie łyżki stołowe	58
płatki owsiane	20	2 płaskie łyżki stołowe	78
mąka	15	1,5 płaskiej łyżki stołowej	25
makaron suchy	15	2 płaskie łyżki stołowe (muszelki)	54
makaron gotowany	40-50	2 łyżki stołowe z czubem = 1/3 szklanki (muszelki)	54
Owoce:			
agrest	140	1,5 szklanki	84
banan ze skórką	70	Vi średniego	48
brzoskwinie	100	1 średnia	52
czarne jagody	100	% szklanki	61
czereśnie	100	ok. 20 sztuk	50
grejpfrut ze skórką	240	1 średni	67
gruszki	100	1 mała	47
jabłka	100	1 średnie	50
kiwi	120	2 średnie	56
maliny	150	1 szklanka	95
mandarynki ze skórką	170	3 sztuki	58
morele	80	2 sztuki	42
pomarańcze ze skórką	140	1 sztuka średnia	52
porzeczki	100	% szklanki	68
poziomki	150	2 szklanki	62
śliwki	80	6 sztuk małych	53
śliwki suszone	15	4 sztuki	47
truskawki	150	16 sztuk	54
wiśnie	100	25 sztuk	55
sok grejpfrutowy	120	ok. Vi szklanki	48
Produkty mleczne:			
mleko	250	1 szklanka = 250 ml	118
kefir	250	1 szklanka	110
jogurt	170	% szklanki	102
maślanka	250	1 szklanka	98
mleko w proszku (półtłuste instant)	22	3 łyżeczki	91

cd. tab. 33.48

Nazwa produktu	Ilość g równoważna 1 WW	Miara w przybliżeniu	kcal
Warzywa:			
groszek zielony konserwowy (bez zalewy)	150	1 niepełna szklanka	113
kukurydza	100	y2 kolby	55
kukurydza - ziarna	40	3 łyżki	58
ziemniaki	65	1 mały obrany	57
fasola sucha biała duża	20	8 sztuk	70
groch suchy	20	1 łyżka z czubkiem	70
Słodycze:			
cukier	10	2 płaskie łyżeczki	40
czekolada twarda	15	Ye tabliczki o wadze 100 g	81
dżem niskosłodzony	25	3 łyżeczki	41
jabłecznik - ciastko	20	Yz sztuki	58
karmelki	10	2 sztuki	40
miód naturalny	15	1 łyżeczka	48

Zmierz używane przez siebie tyżki i szklankę. Miary gospodarcze: tyżka stotowa = 15 ml = ok. 15 g, łyżeczka do herbaty = 5 ml = ok. 5g, szklanka = 250 ml

Przykład opracowania diety bogatoresztkowej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zlecenie diety: pacjent lekko pracujący o prawidłowej masie ciała 70 kg z cukrzycą typy 1 (insulinozależną).

1. Zapotrzebowanie energetyczne na dobę wynosi:
   70 kg x 30 kcal = 2100 kcal
2. Ilość węglowodanów w diecie - 60% dobowego zapotrzebowania energetycznego:
   60% z 2100 kcal = 1260 kcal
   1 g węglowodanów = 4 kcal
   1260 kcal: 4 = 315 g = 31,5 Wymiennika Węglowodanowego (WW)
3. Ilość białka w diecie - 15% dobowego zapotrzebowania energetycznego:
   15% z 2100 kcal = 315 kcal
   1 g białka - 4 kcal
   315 kcal: 4 = 79 g
   (20 g białka zawarte jest w: 100 g chudego mięsa, 100 g białego sera).
4. Ilość tłuszczu w diecie - 25% dobowego zapotrzebowania energetycznego:

Tabela 33.49. Podział wymienników węglowodanowych (31,5 WW) na posiłki

Posiłek	Przy 5 posiłkach		Przy 6 posiłkach	
	procent	ilość WW	procent	ilość WW
I Śniadanie	25	8,0	20	6,5
II Śniadanie	10	3,0	10	3,0
Obiad	25	8,0	30	9,5
Podwieczorek	15	4,5	10	3,0
I Kolacja	25	8,0	20	6,5
II Kolacja			10	3,0
	100	31,5	100	31,5

Tabela 33.50. Przykład jadłospisu diety bogatoresztkowej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (31,5 WW)

Posiłek	Jadłospis	Wymiennik węglowodanowy
1 Śniadanie (8 WW)	herbata z mlekiem, chleb Grahama z masłem, ser twarogowy z rzodkiewką, grejpfrut	mleko 1 pieczywo 6 owoce 1
II Śniadanie (3 **WW)**	kanapka z margaryną „Słoneczną"i szynką z drobiu, sok pomidorowy	pieczywo 2 sok pomidorowy 1
Obiad (8 WW)	zupa koperkowa z ryżem, cielęcina duszona, buraki, surówka z ogórka kwaszonego, ziemniaki, kompot z moreli	ryż 1 mleko 0,5 mąka 0,5 ziemniaki 5 owoce 1
Podwieczorek (4,5 WW)	galaretka z kefiru z owocami, krakersy lub pieczywo chrupkie	kefir 0,5 owoce 0,5 pieczywo 3,5
Kolacja (8 WW)	ryba duszona w jarzynach z pomidorami, kukurydzą i otrębami, pieczywo, herbata ziołowa	warzywa 1 otręby 0,5 mąka 0,5 pieczywo 6

Tabela 33.51. Udział tłuszczów, białka i węglowodanów w dziennym zapotrzebowaniu kalorycznym (wg L. B. Travisa i W. Bartnikowej

Kalorie	Tłuszcze (g)	Białko (g)	Węglowodany	
			gramy	WW*
1000	30	40	140	14
1100	33	45	155	15
1200	35	50	170	17
1300	40	50	185	18
1400	40	55	200	**20**
1500	45	**60**	215	21
1600	45	65	230	23
1700	50	70	240	24
1800	55	70	255	25
1900	55	75	270	27
2000	**60**	**80**	285	28
2100	**60**	85	300	30
2200	65	85	315	31
2300	70	90	330	33
2400	70	95	340	34
2500	75	100	355	35
2600	75	105	370	37
2700	**80**	110	385	38
2800	85	110	400	40
2900	85	115	415	41
3000	90	120	430	43

25% z 2100 kcal = 525 kcal
1 g tłuszczu = 9 kcal
525 kcal: 9 = 58 g
(4 g tłuszczu zawarte jest w: 1 łyżeczce masła, margaryny, oleju)

W celu pokrycia zapotrzebowania na białko w ilości 70 g można podać 50 g chudego mięsa, 50 g chudej ryby, 15 g chudej wędliny, 30 g sera twarogowego, 400 g mleka o zawartości 2% tłuszczu.

Białko roślinne pokryte jest przez produkty zbożowe. Tłuszcz w ilości 58 g pochodzi z produktów białkowych, zwierzęcych oraz z produktów tłuszczowych w ilości: 10 g masła, 10 g margaryny, 5 g oleju słonecznikowego, 5 g oleju sojowego, 10 g oleju rzepakowego.

Dieta bogatoresztkowa z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie

Dieta bogatoresztkowa z ograniczeniem tłuszczu przewidywana jest w profilaktyce hiperlipidemii, miażdżycy i innych chorób układu krążenia.

Charakterystyka diety

Do ważniejszych przyczyn hiperlipidemii, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, choroby nadciśnieniowej należy nieprawidłowe żywienie, charakteryzujące się dużym spożyciem tłuszczów zwierzęcych, będących źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu pokarmowego.

W profilaktyce chorób układu krążenia zaleca się zwiększenie błonnika i ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych. W dziennej racji pokarmowej powinny znajdować się różnorodne produkty, jak: pieczywo i kasze z grubego przemiału, chude mleko, chude mięso, ryby, drób, owoce, warzywa z uwzględnieniem nasion roślin strączkowych. Obok tłuszczów zwierzęcych należy unikać spożycia cukru, słodyczy, alkoholu. Ważne jest ograniczenie soli kuchennej do 5 g/dobę.

Błonnik pokarmowy

Na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi ma wpływ błonnik rozpuszczalny w wodzie - pektyny, gumy. Źródłem błonnika rozpuszczalnego są: nasiona roślin strączkowych, owoce, niektóre warzywa, płatki owsiane.

Spożycie błonnika powinno wynosić do 40 g dziennie (u osób starszych do 30 g).

Suchych nasion roślin strączkowych zaleca się ok. 10 g na dobę. Warzyw i owoców należy spożywać minimum 700 g, a łącznie z ziemniakami ok. 1 kg.

Tabela 33.52. Ważniejsze źródła witamin antyoksydacyjnych - przeciwutleniaczy

Witamina C	owoce dzikiej **róży,** owoce jagodowe (czarna porzeczka), owoce cytrusowe, warzywa kapustne (kapusta kwaszona - tanie źródło wit. C w okresie zimy), pomidory, ziemniaki, inne warzywa i owoce
Witamina E	olej słonecznikowy, margaryny z oleju słonecznikowego, inne oleje roślinne. margaryny witaminizowane, ciemne pieczywo, grube kasze, kiełki zbóż, zarodki pszenne, otręby pszenne, owsiane, zielone warzywa liściaste, natka pietruszki, sałata zielona, groszek zielony, kukurydza, migdały, orzechy, jaja, mleko, masło
Witamina A (retinol i beta--karoten)	retinol występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: masło, mleko, śmietana, jaja, wątroba, tłuste ryby źródłem beta-karotenu są: marchew, szpinak, szczaw, dynia, kukurydza, arbuz, banan, morele

Witaminy antyoksydacyjne, fiawonoidy

Warzywa i owoce są ponadto dobrym źródłem witamin antyoksydacyjnych, tj. wit. C, E, beta-karotenu. Witaminy te zabezpieczają przed tworzeniem się szkodliwych związków w organizmie (tlenków, nadtlenków, wodorotlenków). Do antyoksydantów zalicza się także fiawonoidy występujące w warzywach i owocach oraz herbacie, zwłaszcza zielonej. Wśród flawonoidów dominuje likopen zawarty w pomidorach. Jest on skuteczniejszy, kiedy pomidory są przetworzone na takie produkty, jak ketchup, przecier pomidorowy. Likopen zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby serca i niektóre nowotwory.

Wymienione związki chronią nienasycone kwasy tłuszczowe, cholesterol przed utlenieniem, wychwytują wolne rodniki, zapobiegają chorobom układu krążenia, chorobom nowotworowym oraz procesom starzenia się organizmu człowieka.

Tłuszcze

W diecie należy ograniczyć nasycone kwasy tłuszczowe, których źródłem są: tłuszcze zwierząt lądowych, olej kokosowy, palmowy, wiórki kokosowe, zabielacze do kawy (z oleju palmowego). Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) występują w tłuszczach o konsystencji stałej, są właściwie tylko nośnikami energii - l g daje 9 kcal.

Nadmiar w organizmie NKT prowadzi do otyłości, podnosi stężenie cholesterolu w surowicy, zwiększa agregację płytek krwi - nasila proces krzepnięcia krwi.

W diecie należy ograniczyć masło, śmietanę oraz wyłączyć smalec, boczek, słoninę, tłuste mięsa, tłuste wędliny.

O biologicznej wartości tłuszczów decydują zawarte w nich *wielonienasycone kwasy tłuszczowe*, mające właściwości kwasów niezbędnych (NNKT). Niezbędnie nienasycone kwasy tłuszczowe występują w olejach oraz margarynach miękkich. Kwas linolowy (z rodziny omega-6) występuje w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, kwas alfa-linolenowy (z rodziny omega-3) - w oleju sojowym, rzepakowym. Kwasy te obniżają stężenie miażdżycorodnej frakcji lipoprotein LDL. Do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych zaliczamy również kwasy: ikozapentaenowy i dokozaheksaenowy, występujące w tłuszczach ryb i ssaków morskich. Tłuszcze te obniżają stężenie triglicerydów w surowicy, hamują procesy krzepnięcia krwi.

Zalecany jest olej rzepakowy (niskoerukowy) oraz olej oliwkowy, które są bardzo dobrym źródłem jednonienasyconego kwasu oleinowego.

Oleje te obniżają stężenie miażdżycorodnych lipoprotein LDL, nie obniżają natomiast stężenia korzystnych lipoprotein HDL.

Oleje najkorzystniej jest spożywać na surowo, chociaż mogą być stosowane do krótkiego smażenia, pod warunkiem jednorazowego ich użycia.

Cholesterol

W diecie należy ograniczyć lub wyłączyć produkty bogate w cholesterol, takie jak: podroby (mózg, wątrobę, nerki), żółtka jaj, masło, śmietanę, tłuszcze zwierząt rzeźnych.

Korzystny wpływ na obniżenie cholesterolu ma roślinny stanol zawarty w Benecolu - margarynie.

Węglowodany

Na podwyższenie cholesterolu we krwi nie mają wpływu węglowodany w postaci skrobi, występującej w produktach zbożowych, ziemniakach, nasionach roślin strączkowych. Produkty zbożowe - bogate w błonnik pokarmowy (z grubego przemiału) - powinny być głównym źródłem energii.

Spożycie cukru, miodu, dżemów wysokosłodzonych, słodyczy należy ograniczyć. Cukry proste nie powinny dostarczać więcej niż 10% energii.

Zwiększają one syntezę lipoprotein VLDL w wątrobie, będących źródłem miażdżycorodnego cholesterolu.

Białko

Białko roślin strączkowych, szczególnie soi, obniża stężenie cholesterolu (ma korzystny skład aminokwasowy). Natomiast białka zwierzęce (mięsa krwiste - czerwone) zawierają dużo aminokwasu metioniny. Metabolitem metioniny jest homocysteina, której przypisuje się działanie miażdżycorodne. Przed nadmierną ilością homocysteiny chronią organizm witaminy; B_6, B_{12}, kwas foliowy.

Należna masa ciała

W profilaktyce miażdżycy bardzo ważne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Zalecany wskaźnik masy ciała BMI (body mass index) w granicach

20-25. Niebezpieczna jest otyłość, szczególnie brzuszna - typu jabłuszka. Otyłość ta kojarzy się z dużym stężeniem we krwi triglicerydów, cholesterolu, nadciśnieniem tętniczym, obniżeniem tolerancji glukozy, małym stężeniem lipoprotein HDL - korzystnych dla organizmu.

Proponowany procentowy udział energii z tłuszczów, węglowodanów i białek (w dobowym zapotrzebowaniu) wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 1990 r.:
- 15-30% - tłuszcze
- 55-75% - węglowodany
- 10-15% - białko

Sposoby przyrządzania potraw

Zaleca się stosowanie nowoczesnych technik sporządzania potraw, takich jak: gotowanie w wodzie, w parze pod ciśnieniem, w naczyniach nie wymagających wody (np. Zeptera), pieczenia w pergaminie, folii, na ruszcie, rożnie, duszenie i obsmażanie bez tłuszczu na patelniach teflonowych. Niewskazane są potrawy smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób.

Coraz większe zastosowanie w technologii przyrządzania potraw mają kuchnie mikrofalowe, pozwalające na zaoszczędzenie energii, czasu oraz na zachowanie większej wartości odżywczej produktów.

Potrawy należy podprawiać zawiesinami z mąki i mleka lub podprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, dekstryną (zrumienioną mąką bez tłuszczu). Tłuszcz dodawać na surowo. Do potraw, których podstawę stanowią jaja, dodawać białko w postaci piany, ewentualnie niewielką ilość żółtka.

Zaleca się jaja pochodzące od kur karmionych paszą wyłącznie zbożową, wzbogaconą algami morskimi. Zawierają one niezbędny nienasycony kwas tłuszczowy - DHA, który wpływa korzystnie na pracę układu krążenia.

Przykład jadłospisu w profilaktyce miażdżycy

I Śniadanie: kawa z mlekiem, chleb Grahama, masło, chudy twaróg z wędzoną makrelą i szczypiorkiem.
II Śniadanie: kanapka z chudą wędliną, surówka z warzyw sezonowych z kiełkami zbóż, olejem, herbata.
Obiad: zupa pomidorowa z lanym ciastem na białkach, cielęcina pieczona w folii, szpinak, sałatka z czerwonej kapusty z fasolką, napój owocowy.
Podwieczorek: koktajl mleczno-owocowy, ciasteczka z otrębami owsianymi.
Kolacja: risotto z ryżu brązowego z warzywami i serkiem sojowym, sos pietruszkowy, mleko.

Przepisy na wybrane potrawy

Sałatka śledziowo-fasolowa (**1** porcja - ilość w g)
śledzie.....50
fasola drobna.....30
cebula.....20

Tabela 33.53. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000-2200 kcal (8,4-9,2 MJ)

Nazwa produktu	Ilość w dag	Miary gospodarcze
Pieczywo (gruboziarniste)	20,0	4 kromki
Mąka, kasze, makarony	8,0	3-4 łyżki
Mleko (2% tłuszczu)	30,0	1,5 szklanki
Ser twarogowy chudy	7,0	3 łyżki
Jajo (białko)	3,0	1 sztuka
Mięso, drób (bez kości), ryby	10,0	kawałek o wymiarach 10 x 8 x 1 cm
Wędlina chuda	3,0	2 plasterki
Masło	1,0	2 płaskie łyżeczki
Margaryna (utwardzana metodą estryfikowania)	1,0	2 płaskie łyżeczki
Oleje: słonecznikowy, sojowy, z pestek winogron	1,0	2 łyżeczki
Olej rzepakowy bezerukowy, oliwa	1,0	2 łyżeczki
Ziemniaki	25,0	4 sztuki średnie
Warzywa	45,0	(4-5 szt. buraka lub marchewki)
Owoce	30,0	(3 szt. jabłek średnich)
Cukier	3,0	6 płaskich łyżeczek
Miód, dżemy	3,0	3 łyżeczki

Tabela 33.54. Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	słaba herbata, chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt	słaba kawa z mlekiem, w małej ilości wino czerwone, jogurt półtłusty, mleko półtłuste	napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki - grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi	półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	chleb żytni świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	masło, margaryna utwardzona metodą przeestryfikowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, sery: edamski, gouda, brie, camembert, parówka	masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
Zupy i sosy gorące	jarzynowe, owocowe, krupniki, podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	grzybowe, zaprawiane zaprawką z mąki i oleju lub mąki i margaryny	na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	kluski francuskie
Mięso, drób, ryby	chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki, królik; potrawy gotowane, duszone i pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie (makrele, śledzie)	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina - schab, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach	wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, pierogi na białkach, kluski leniwe ziemniaczane, risotto	krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	potrawy smażone: racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Warzywa i owoce	warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niesłodzone)	orzechy laskowe, włoskie, migdały	solone, konserwowane orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone na tłuszczu, frytki, placki
Desery	galaretki, bezy, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	ciasta i ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	przyprawy korzenne, ziołowe	ostre przyprawy, musztarda	ocet
Sosy zimne	sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: brusznicy, porzeczek, jarzębiny	sosy sałatkowe - niskotłuszczowe, majonezy na białkach z olejem	majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

ogórek kwaszony (lub kapusta kwaszona) 20
jabłko 20
olej 15
musztarda 5
kwasek cytrynowy
sól, pieprz
zielona pietruszka

Fasolę namoczyć, ugotować. Cebulę, ogórki i oczyszczone śledzie drobno posiekać, jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić do smaku, solą, pieprzem, kwaskiem cytrynowym. Olej wymieszać z musztardą, dodać do sałatki. Sałatkę posypać zieloną pietruszką, podawać z pieczywem.

Keks z otrębami owsianymi (**1** forma - ilość w g)
mąka 200
otręby owsiane 50
białko jaja ..... 180 (6 szt.)
żółtko jaj ..... 30 (2 szt.)
cukier 150
margaryna lub masło 100
rodzynki 50
słonecznik 50
laska wanilii 10
lub cukier wanilinowy 10
proszek do pieczenia

Mąkę przesiać z proszkiem, dodać otręby. Jaja umyć, oddzielić żółtka od białek. Utrzeć tłuszcz, dodając żółtka i cukier. Ubić pianę z białek. Do utartych żółtek dodać sparzone rodzynki i słonecznik oraz wanilię. Do masy dodawać na przemian mąkę i pianę, lekko mieszając. Ciasto włożyć do wysmarowanej i wyłożonej natłuszczonym papierem blachy, piec w dobrze nagrzanym piekarniku 30-45 minut.

Zapamiętaj!

- Dieta w wielu chorobach stanowi podstawowy czynnik leczniczy, szczególnie w chorobach metabolicznych, np. w cukrzycy, otyłości.
- Żywienie dietetyczne jest modyfikacją racjonalnego sposobu żywienia ludzi zdrowych.
- Żywienie dietetyczne musi być atrakcyjne - smaczne i urozmaicone.
- Posiłki powinny być kolorystycznie dobrane, o przyjemnym zapachu, wyglądzie i smaku.

34

Jolanta Czyżowska

Szczepienia ochronne

Układ immunologiczny

Stan naszego zdrowia zależy głównie od sprawnego działania układu immunologicznego.

Podstawową rolą tego układu jest rozpoznawanie i eliminacja obcych antygenów.

Antygeny to substancje lub cząsteczki występujące naturalnie lub syntetyzowane chemicznie, które organizm rozpoznaje jako obce i wytwarza przeciw nim reakcję zwaną odpowiedzią immunologiczną. Odpowiedź immunologiczna może być dwojakiego rodzaju: swoista lub nieswoista.

Odpowiedź nieswoista - wzbudzana jest prawie natychmiast po zadziałaniu antygenu. Jest ona mało precyzyjna. Do mechanizmów obronnych tej odpowiedzi należy przede wszystkim obecność tzw. barier biologicznych, które uniemożliwiają wniknięcie drobnoustrojów do wnętrza organizmu. Są to: skóra i jej kwaśny odczyn, komórki wyścielające układ oddechowy, pokarmowy i moczowo-płciowy, enzymy i przeciwciała zawarte w ślinie i innych wydzielinach, kwas żołądkowy i lizozym we łzach. W nieswoistej odpowiedzi immunologicznej biorą również udział niektóre czynniki osoczowe oraz komórki krwi (np. makrofagi, granulocyty, a także różne substancje z nich uwalniane.

Odpowiedź swoista - skierowana jest precyzyjnie przeciwko konkretnemu antygenowi, który zapoczątkowuje cały proces, wnikając do ustroju. Jest ona bardzo skuteczna, jednakże na jej ujawnienie potrzeba pewnego okresu, zwykle kilka dni. Odpowiedzialnymi za tę odpowiedź są komórki układu immunologicznego - limfocyty.

Odpowiedź swoista wiąże się ze zdolnością zapamiętywania antygenu. Jest to tzw. pamięć immunologiczna, dająca ochronę organizmu przed kolejną infekcją spowodowaną przez ten sam patogen.

Ta wtórna odpowiedź immunologiczna oparta na pamięci cechuje się szybszą reakcją odpornościową, szybszym zwiększeniem miana przeciwciał oraz ich większą trwałością.

Odporność swoistą dzielimy na :

- *Czynną* - gdy organizm został pobudzony za pomocą wprowadzonych antygenów do wytwarzania czynników odpowiedzialnych za zwalczanie zakażenia. Wyróżniamy tutaj odporność naturalną,

czyli przebycie zakażenia oraz sztuczną - uzyskaną za pomocą różnego typu szczepionek.
- *Bierną* - gdy ustrój otrzymał gotowe przeciwciała wytworzone przez organizm innego człowieka lub zwierzęcia w wyniku szczepienia lub przebytego zakażenia; tego rodzaju odporność jest krótkotrwała i zanika z chwilą wydalenia sztucznie wprowadzonych do organizmu przeciwciał. Również i tutaj wyróżniamy odporność:

  - naturalną - taką ma noworodek, otrzymując przeciwciała od matki,

  - sztuczną - uzyskaną po podaniu surowicy odpornościowej, np. przeciwtężcowej.

Budowa układu immunologicznego (limfatycznego)

Układ immunologiczny to narządy, naczynia limfatyczne i limfocyty krążące. Narządy tego układu są rozproszone w całym organizmie, obejmują szpik kostny, śledzionę, wyrostek robaczkowy, węzły chłonne, kępki Peyera w jelicie, migdałki i grasicę. Krążenie limfocytów drogą naczyń chłonnych zapewnia rozprowadzenie po całym ciele specyficznej pamięci immunologicznej nabytej w następstwie miejscowej reakcji odpornościowej. Układ limfatyczny dysponuje dwoma grupami limfocytów - T i B. Miejscem powstania obu typów komórek jest szpik kostny. Limfocyty B po opuszczeniu szpiku kostnego wędrują prosto do tkanek limfatycznych. Wytwarzają one i wydzielają przeciwciała do płynów ustrojowych, które reagują z krążącymi antygenami, ale nie mogą wniknąć do żywych komórek.

Limfocyty T to komórki, które po opuszczeniu szpiku kostnego przemieszczają się do grasicy, gdzie wzrastają, dojrzewają i stają się kompetentne. Reagują wprost z przeciwnikami, tj. komórkami ciała zakażonymi wirusami lub przekształconymi w komórki nowotworowe.

Immunomodulacja

Istnieją sytuacje, gdy odpowiedź immunologiczna jest nieadekwatna w stosunku do działającego bodźca. Zbyt mała może prowadzić np. do zagrażających życiu zakażeń, natomiast nadmierna, np. do alergii czy chorób autoimmunologicznych. W związku z tym w leczeniu klinicznym stosuje się różne środki modyfikujące tę odpowiedź, a działanie to nazywamy immunomodulacją. Celem modyfikacji odpowiedzi odpornościowej jest jej hamowanie (immunosupresja) lub wzmacnianie (immunostymulacja).

Immunoterapia swoista

Immunoterapia swoista (SIT), czyli leczenie odczulające, jest stosowana w celu ograniczenia wrażliwości uczulonej osoby na działanie alergenów. Prowadzi to do ustąpienia lub zmniejszenia objawów w okresie naturalnej ekspozycji na alergeny. Terapia polega na systematycznym podawaniu, najczęściej w postaci podskórnych wstrzyknięć, zwiększających się dawek alergenu, na który pacjent jest uczulony, aż do osiągnięcia maksymalnej dawki dobrze tolerowanej przez pacjenta, czyli dawki podtrzymującej.

Wprowadzanie alergenów powoduje wytwarzanie w organizmie przeciwciał, które łącząc się z ponownie wprowadzanymi alergenami przy kolejnej ekspozycji neutralizują ich działanie.

Metody immunoterapii swoistej

Przedsezonowa - najczęściej stosowana, od jesieni do wiosny, przed sezonem pylenia rośliny uczulającej, przez kilka kolejnych lat, z przerwą na wakacje.

- **Całoroczna** - wprowadzana jesienią, trwająca 3 lata. Stosowana również w okresie pylenia, z redukcją do Vz dawki podtrzymującej oraz ominięciem dni, w których doszło do zaostrzeń objawów klinicznych.

Drogi stosowania immunoterapii swoistej

- *Miejscowa, donosowa:* uważa się, że jest ona skuteczną formą leczenia pyłkowego i roztoczowego nieżytu nosa. Alergeny najczęściej podaje się w postaci proszkowej lub w roztworze wodnym, początkowo codziennie lub co drugi dzień (w fazie indukcji wstępnej), a następnie w odstępach tygodniowych (w fazie podtrzymującej).
- *Podjęzykowa:* immunoterapia podjęzykowa jest dzielona na postać ściśle podjęzykową, tzn. tylko kontakt z błoną śluzową jamy ustnej i wyplucie, i na postać kombinowaną (po przetrzymaniu w jamie ustnej następuje połknięcie).
- *Doustna:* alergen podawany jest doustnie w formie roztworu lub kapsułek, w dawkach zdecydowanie większych niż w pozostałych metodach. Najczęściej stosowana u dzieci.

- *Dooskrzelowa:* nie jest zalecana, gdyż może doprowadzić do skurczu oskrzeli.

Immunoterapia nieswoista

Ma na celu indukcję odpowiedzi immunologicznej organizmu w postaci wytwarzania własnych przeciwciał (immunoterapia czynna) lub ich podaż (immunoterapia bierna).

Immunoterapia czynna opiera się na stosowaniu szczepionek, autoszczepionek i szczepionek wieloważnych, natomiast bierna - immunoglobulin i surowic odpornościowych.

Immunoterapia bierna

Immunoglobuliny

Uodpornienie bierne polega na podaniu przeciwciał przez przetoczenie immunoglobulin specyficznych (przeciwko konkretnemu antygenowi) oraz niespecyficznych. Jest ono skuteczne tylko na krótko i stosowane jako zabezpieczenie po ekspozycji na czynnik zakaźny w okresie indukowania (wzbudzania) odporności czynnej, tj. wytwarzania własnych przeciwciał. Immunoglobuliny dzielimy na pochodzenia zwierzęcego i ludzkiego. Te ostatnie na standardowe i swoiste.

Surowice odpornościowe

Surowice odpornościowe są to preparaty pochodzenia ludzkiego lub zwierzęcego zawierające przeciwciała nieoczyszczone.

Uodpornienie bierne za pomocą surowicy odpornościowej seroterapii stosowane jest profilaktycznie u osób potencjalnie zakażonych, u których nie jest możliwe wywołanie odporności czynnej w krótkim czasie.

Immunoterapia czynna

Szczepionki

Wprowadzenie szczepień ochronnych przeciw ospie przez Jennera (1798), a blisko 100 lat później opracowanie przez Pasteura zasady zwalczania chorób zakaźnych drogą czynnego uodporniania osłabionymi żywymi lub zabitymi drobnoustrojami, było jednym z największych wydarzeń w medycynie profilaktycznej. Zapoczątkowało to jej nowy tor rozwoju - immunoprofilaktykę.

Celem szczepień ochronnych jest wywołanie indywidualnej odporności na zakażenie przez zwiększenie miana specyficznych przeciwciał.

Masowe szczepienia oprócz odporności indywidualnej wzmagają odporność populacyjną, gdyż powodują zmniejszenie liczby osób, które mogą być potencjalnym źródłem zakażenia. Wynikiem prawidłowo przeprowadzonych szczepień jest trwała poprawa sytuacji epidemiologicznej, a nawet likwidacja choroby zakaźnej na danym obszarze.

O znaczeniu szczepień świadczy np. znaczne zmniejszenie zachorowań na *poliomyelitis* i brak zachorowań na ospę prawdziwą na całym świecie.

Szczepionką nazywamy preparat biologiczny złożony z drobnoustrojów żywych, zabitych, lub ich toksyn czy produktów autolizy, całkowicie lub w znacznym stopniu pozbawionych właściwości chorobotwórczych.

Szczepionka ma za zadanie stymulować odpowiednie mechanizmy immunologiczne, jej skuteczność zależy głównie od immunogenności użytego antygenu.

Szczepionki mogą być: monowalentne (jednorodne) - zawierające tylko jeden rodzaj antygenu lub - poliwalentne (skojarzone), zawierające kombinację kilku antygenów.

Ze względu na sposób uzyskania antygenu szczepionki dzielimy na żywe i zabite.

Szczepionki żywe (atenuowane, czyli odzjadliwione) zawierają zdolne do rozmnażania drobnoustroje o zmniejszonej zjadliwości lub niezjadliwe. Zaletą tych szczepionek jest fakt, iż imitują naturalną infekcję, dlatego też prowadzą do dłużej trwającej odporności (immunizacji).

Szczepionki zabite (inaktywowane) zawierają albo całe unieczynnione drobnoustroje albo tylko ich fragmenty lub toksyny, które w części są znacznie oczyszczone. Uodpornienie wywołane tymi szczepionkami wywołuje krócej trwającą odporność.

Żywe szczepionki są bardziej immunogenne, natomist szczepionki zawierające zabite drobnoustroje lub ich fragmenty słabiej stymulują odpowiedź immunologiczną. Wyjątek stanowią toksyny, które są odpowiedzialne za określone zespoły chorobowe (błonica, tężec, krztusiec), ich obecność w szcze-

pionce (toksoidy) zapewnia wytworzenie trwałej odporności przed zachorowaniem.

Wszystkie szczepienia stosowane są w odpowiednich cyklach, które uwzględniają tzw. szczepienie podstawowe (jedna dawka dla szczepionek żywych oraz 2 lub 3 dla zabitych lub anatoksyn) oraz stosowane co kilka lat jednorazowe dawki przypominające.

Przeciwwskazania do szczepień

Nie wykonujemy szczepień w przypadku:
- chorób zakaźnych i rekonwalescencji po ich ustąpieniu,
- ostrych stanów chorobowych przebiegających z gorączką,
- zaostrzeń przewlekłych procesów chorobowych, tj. astmy oskrzelowej, czynnej gruźlicy, niewyrównanych wad układu sercowo-naczyniowego, niewyrównanej cukrzycy oraz chorób nerek, wątroby, płuc w okresie ich niewydolności.

Stałym przeciwwskazaniem do szczepień szczepionką żywą jest usunięcie śledziony oraz wrodzone niedobory odporności.

Okresowym przeciwwskazaniem do szczepień szczepionką żywą są wtórne zaburzenia odporności oraz leczenie immunosupresyjne.

Przeciwwskazaniem do podania kolejnych dawek danej szczepionki jest ostra, nadmierna reakcja na poprzednią dawkę.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia należy minimalizować przeciwwskazania do szczepień. I tak nie stanowią przeciwwskazania do szczepienia:
- zakażenia górnych dróg oddechowych i biegunka z gorączką poniżej 38,5°C,
- alergia, astma, katar sienny i inne objawy atopii,
- antybiotykoterapia i steroidoterapia,
- zapalenie skóry, wyprysk lub miejscowe zakażenie skóry,
- stacjonarne choroby układu nerwowego (porażenie mózgowe),
- drgawki w wywiadzie rodzinnym,
- żółtaczka noworodkowa,
- wcześniactwo,
- niedożywienie,
- karmienie piersią,
- ciąża,
- choroby zakaźne w okresie wylęgania,
- przebyte zachorowanie na krztusiec, świnkę, odrę lub różyczkę,
- przewlekłe choroby serca, płuc, nerek, wątroby.

Niepożądane reakcje poszczepienne

Nawet przy prawidłowo wykonanym szczepieniu mogą wystąpić niepożądane odczyny i powikłania poszczepienne.

Odczyn poszczepienny (miejscowy i uogólniony). Jest przemijającą prawidłową reakcją organizmu na wprowadzoną szczepionkę. Odczyn miejscowy to naciek, zaczerwienienie i bolesność w miejscu wstrzyknięcia szczepionki. Odczynowi ogólnemu towarzyszą przemijające objawy, takie jak dreszcze, wzrost temperatury ciała, bóle głowy i mięśni, ogólne złe samopoczucie.

Powikłanie poszczepienne. Jest to zespół nadmiernych i patologicznych objawów czasowo i przyczynowo związanych ze szczepieniem (tj. występujących do 4 tygodni po szczepieniu), wskutek nieprawidłowo wykonanego szczepienia lub nadmiernej osobniczej wrażliwości osoby szczepionej na podaną szczepionkę.

Powikłania poszczepienne występują bardzo rzadko. Charakter i przebieg mogą mieć bardzo różnorodny, w zależności od rodzaju podanej szczepionki i wywołanej przez nią odpowiedzi immunologicznej.

I tak może wystąpić :
- alergia miejscowa,
- choroba posurowicza - do 14 dni od szczepienia, objawiająca się wysoką temperaturą ciała, wysypką o charakterze pokrzywki, obrzękiem twarzy, powiększeniem okolicznych węzłów chłonnych, bólami mięśni i stawów,
- neuroalergia - objawiająca się jako zapalenie mózgu, rdzenia kręgowego i nerwów obwodowych,
- wstrząs anafilaktyczny - występujący w kilka minut po szczepieniu przejawiający się obrzękiem, zaczerwienieniem twarzy i szyi, sinicą, obrzękiem krtani, dusznością, pobudzeniem i niepokojem, ostrym bólem brzucha, znacznym osłabieniem.

Szczepienie przeciw gruźlicy

Szczepienie to należy do najbardziej znanej i rozpowszechnionej w świecie metody zapobiegania gruźlicy. Szczepionka BCG jest szczepionką żywą wy-

produkowaną z osłabionego (atenuowanego) prątka bydlęcego, pozbawionego zjadliwości z zachowaniem jego własności antygenowych. Jest to jedna z najbezpieczniejszych szczepionek i stosunkowo rzadko powoduje powikłania.

U osób, które mogły mieć kontakt z chorym na gruźlicę, wykonuje się próbę tuberkulinową Rt_{23} i dopiero jeśli jest ona ujemna, przeprowadza się szczepienie.

Badaniom tuberkulinowym przed szczepieniem przeciw gruźlicy podlegają:
- dzieci powyżej 12 roku życia,
- dzieci poniżej 12 roku życia mające kontakt z osobami chorymi na gruźlicę,
- niemowlęta bez blizny poszczepiennej mające kontakt z osobami chorymi.

Dowodem prawidłowo przeprowadzonego szczepienia jest wytworzenie się blizny poszczepiennej o wymiarze powyżej 3 mm.

Prawidłowy odczyn po szczepieniu BCG polega na powstaniu po ok. 3-4 tygodniach w miejscu szczepienia nacieku z występującym na jego szczycie ropnym pęcherzykiem. Jeżeli zmiana taka wytworzy się wcześniej, tzn. w 2-6 dniu po zaszczepieniu (tzw. poronny fenomen Kocha), należy koniecznie skontaktować się z lekarzem. Wymaga to bowiem dalszych badań diagnostycznych w celu wykluczenia czynnej gruźlicy.

Pęcherzyk przechodzi następnie w owrzodzenie o średnicy ok. 9 mm, które goi się w ciągu następnych 4 tygodni z pozostawieniem blizny. U niemowlęcia czas gojenia może wynosić do 6 miesięcy.

Nieprawidłowe odczyny poszczepienne:
- Zmiany miejscowe (duże owrzodzenia, ropnie) - postępowanie ogranicza się do ochrony sterylnym opatrunkiem przed zainfekowaniem. Nie należy stosować żadnych maści czy środków odkażających.
- Zmiany w regionalnych węzłach chłonnych (znaczne powiększenie, zmiany ropne, rozmiękanie węzłów chłonnych pachowych po stronie szczepienia) - postępowanie ogranicza się wtedy do stałej kontroli zmienionego węzła, a po ewentualnym uzyskaniu z treści ropnej wyniku posiewu - leczenia przyczynowego.
- Uogólniony rozsiew prątków (prosówka, zapalenie kości, zmiany narządowe) - konieczne jest wówczas leczenie szpitalne.

Szczepienie BCG wykonuje się również u wszystkich tuberkulinoujemnych osób do 30 roku życia, u których próba tuberkulinowa wykonana była do celów diagnostycznych. Szczepienie powinno być wykonane w dniu odczytu próby.

Szczepienie przeciw odrze

Na całym świecie odra uważana jest za jedną z najniebezpieczniejszych chorób u dzieci. Ze względu na to, iż w 1 roku życia przekazane matczyne przeciwciała mogą hamować replikację wirusa szczepionkowego, czynne uodpornianie dziecka stosuje się dopiero po wygaśnięciu jego odporności biernej, tzn. od 12-15 miesiąca życia. Szczepienie powtarza się w 6 roku życia.

Przeciwwskazania do szczepienia:
1. Wynikające z nadwrażliwości na komponenty chemiczne szczepionki (neomycyna, białko jaja kurzego).
2. Wynikające z niewydolności układu odpornościowego dziecka:
- ciężkie choroby infekcyjne, wirusowe lub bakteryjne,
- choroby rozrostowe (nowotwory),
- wrodzone lub nabyte zespoły niedoborów odporności,
- choroby układowe,
- kortykosteroidoterapia, immunosupresja.

3. Wynikające z możliwości szybkiej neutralizacji wirusa szczepionki (gdy u dziecka stwierdzono duże miano swoistych przeciwciał przeciw wirusowi odry):
- po przetoczeniu krwi (można szczepić po upływie 5-7 miesięcy),
- po zastosowaniu immunoglobuliny (można szczepić po upływie 3-6 miesięcy),
- poniżej 12 miesiąca życia (krążące przeciwciała uzyskane od matki).

Po prawidłowo wykonanym szczepieniu nie występuje odczyn miejscowy.

Odczyn ogólny może wystąpić do 18 dni od zaszczepienia (w okresie replikacji wirusa). Charakteryzuje się gorączką do 39°C, nieżytem górnych dróg oddechowych, nietypową wysypką. Objawy utrzymują się 1-2 dni i ustępują samoistnie. Nawet w razie wystąpienia odczynu poszczepiennego wirus nie jest wydalany, nie występuje więc ryzyko zarażenia.

Zamiast szczepionki monowalentnej można zastosować skojarzoną szczepionkę przeciwko różyczce, odrze i śwince.

Szczepienie przeciw różyczce

Różyczka w wieku dziecięcym przebiega zawsze łagodnie. Celem uodpornienia czynnego (szczepienia) jest więc głównie zapobieganie zachorowaniom kobiet w ciąży, a w konsekwencji ochrona płodu przed zakażeniem. Część osób wydala wirusa z wydzieliną jamy nosowo-gardłowej do około miesiąca od szczepienia. Wirus ten nie jest zakaźny dla otoczenia.

Szczepienie zalecane jest u dziewczynek w 13 roku życia, jeśli nie zostały zaszczepione potrójną szczepionką przeciw odrze, śwince i różyczce w 13-15 miesiącu życia. Odczyny poszczepienne są niezmiernie rzadkie. Miejscowe to rumień lub guzek podskórny, ogólne - takie jak po zakażeniu wirusem różyczki. Oprócz typowych przeciwwskazań do szczepień nie powinny być szczepione przeciw różyczce osoby, które w okresie od 6 tygodni do 3 miesięcy wcześniej miały przetaczaną krew lub były leczone preparatami immunoglobulin. Również po zaszczepieniu nie należy podawać preparatów immunoglobulin przez 3 miesiące.

Szczepienie przeciw nagminnemu zapaleniu ślinianek przyusznych (śwince)

Szczepienie zalecane jest u dzieci od 12-15 miesiąca życia.

Dzięki uodpornieniu możliwe jest uniknięcie zakażenia, a głównie powikłań z nim związanych w postaci zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych oraz zapalenia jąder.

Szczepionka zawiera żywe, atenuowane wirusy, które wyhodowano na zarodkach kurzych.

Przeciwwskazania ogólne, takie jak przy innych szczepionkach, tolerancja szczepionki bardzo dobra.

Zamiast tej szczepionki zalecana jest poliwalentna szczepionka odra-różyczka-świnka.

Szczepienie przeciw poliomyelitis

Stosowana jest żywa, doustna szczepionka zawierająca atenuowane, żywe wirusy polio ze szczepu Sabina. Po jej zastosowaniu wytwarzają się nie tylko krążące we krwi przeciwciała, ale też miejscowa odporność jelit. Czasem podanie szczepionki może wiązać się z groźnymi powikłaniami w postaci porażeń. Ryzyko ich wystąpienia jest największe po pierwszej dawce, a maleje aż 30-krotnie po podaniu kolejnych dawek. Wirus z doustnej szczepionki przeciwko *poliomyelitis* jest wydalany w stolcu do 6 tygodni (ryzyko zakażenia!). Natomiast u osób z obniżoną odpornością ulega replikacji w przewodzie pokarmowym i wydalany jest przez wiele miesięcy, o wiele dłużej niż u osób zdrowych.

W razie przeciwwskazań do zastosowania żywej szczepionki stosuje się inny rodzaj uodpornienia - szczepionkę inaktywowaną, stosowaną pozajelitowo, przygotowaną z drobnoustrojów zabitych pochodzących ze szczepu Salka. Ma ona wyższą immunogenność niż postać doustna, a jednocześnie nie powoduje niepożądanych odczynów poszczepiennych.

Szczepienie przeciw błonicy

Szczepionka zawiera inaktywowaną toksynę Corynebacterium diphteriae z zachowaną antygenowością (toksoid). Jest to szczepionka monowalentna, występująca w dwóch postaciach: dla dzieci - (D) i dorosłych - (d). Ta ostatnia zawiera zredukowaną zawartość toksoidu błoniczego w stosunku do szczepionki pediatrycznej.

Zalecane jest szczepienie preparatem wieloważnym.

Szczepienie przeciw wzw. typu B

Wirus HBV jest ok. 100 razy bardziej zakaźny niż HIV Na świecie ponad 2 miliardy ludzi przebyło zakażenie wirusem HBY a ponad 350 milionów jest nosicielami wirusa HBY Około 25% nosicieli umiera z powodu przewlekłego, aktywnego zapalenia wątroby, marskości lub pierwotnego raka wątroby. Powyższe dane epidemiologiczne wskazują jak bardzo ważna jest profilaktyka zakażenia wirusem HBY

Szczepienie jest obowiązkowe w grupach zwiększonego ryzyka obejmujących:

- osoby przygotowywane do zabiegów operacyjnych,
- osoby udające się w rejony endemiczne,
- osoby z bliskiego otoczenia chorych na wzw. B i nosicieli HBY
- pracowników służby zdrowia, studentów akademii medycznych oraz uczniów szkół medycznych w ciągu pierwszego roku nauki,

- wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych i resocjalizacyjnych,
- przewlekle chorych,
- wielokrotnych biorców krwi.

Zalecane uodpornianie dzieci z grup ryzyka, tj.:
- z przewlekłą niewydolnością nerek,
- z nawracającymi infekcjami,
- z nowotworami,
- dzieci z innymi przewlekłymi schorzeniami, np. celiakią,
- dzieci wymagające częstych hospitalizacji i zabiegów chirurgicznych,
- dzieci chore na cukrzycę.

Zaleca się również szczepienia przeciwko wzw. B osobom, które ze względu na tryb życia lub wykonywane zajęcia są narażone na zakażenia związane z uszkodzeniem ciągłości tkanek (np. na skutek zabiegów medycznych w placówkach służby zdrowia oraz zabiegów niemedycznych, tj. fryzjerskie, kosmetyczne itp.). Noworodki matek zakażonych HBV (dodatni antygen HbS) powinny zostać uodpornione przez zastosowanie metody czynno-biernej, tzn. szczepionka przeciwko wzw. typu B + immunoglobulina anty-HBs (HBIG). Im wcześniej zostanie podjęta profilaktyka, tym większa istnieje szansa uniknięcia przez dziecko zakażenia.

Przeciwwskazania do szczepienia nie różnią się od przeciwwskazań dotyczących innych szczepionek. W przypadku chorób przewlekłych należy wykonywać szczepienia w okresie remisji procesu chorobowego.

Odczyny poszczepienne występują niezmiernie rzadko i obejmują zmęczenie, ból mięśni, gorączkę, ból w miejscu wstrzyknięcia.

Schemat szczepienia obejmuje pierwszą dawkę podaną w dowolnym terminie, następną po miesiącu 1 kolejną po 6 miesiącach.

Pełne działanie ochronne szczepionki przy prawidłowej odpowiedzi immunologicznej osoby szczepionej występuje po zastosowaniu co najmniej 2 dawek w odstępie 4-tygodniowym i odczekaniu jeszcze 2 tygodni, czyli łącznie po 6 tygodniach od podania pierwszej dawki szczepionki.

Po wykonaniu szczepienia wg tego schematu (0-1-6) podawanie dawki przypominającej nie jest potrzebne przez ok. 5 lat. Doszczepianie dawkami przypominającymi przed upływem 5 lat dotyczy osób, które - mimo zakończenia pełnego cyklu szczepień - nie wytworzyły ochronnego poziomu przeciwciał.

Autoszczepionki

Stosowanie autoszczepionek lub szczepionek standardowych (fabrycznych) okazuje się być skuteczne w wielu jednostkach chorobowych.

Główne wskazania do zastosowania tego typu szczepionek to:
- przewlekłe lub nawracające infekcje wywoływane stale tym samym drobnoustrojem chorobotwórczym,
- brak odporności dla danego typu drobnoustrojów,
- dobre odgraniczenie drobnoustrojów od otaczających tkanek (np. migdałki podniebienne), a co za tym idzie brak możliwości odpowiedniej stymulacji układu odpornościowego.

Autoszczepionki. Sporządzane są ze szczepów chorobotwórczych, wyizolowanych od tego samego chorego, który ma być poddany szczepieniu (np. u dziecka z często nawracającymi nieżytami górnych dróg oddechowych).

Szczepionki standardowe. Zwykle wieloważne, zawierają antygeny różnych szczepów bakterii występujących najczęściej w zakażeniach przewlekłych i nawracających danego obszaru tkankowego. Szczepionki te zawierają szczepy bakteryjne prawdopodobnie znajdujące się w ognisku zapalnym, jednakże prawdopodobieństwo podania pacjentowi wszystkich antygenów jego własnej flory jest małe. Jedynie pewne antygeny występujące w szczepionce mogą być tożsame z antygenami własnej flory. Stąd też wynikają różnice między autoszczepionkami a szczepionkami standardowymi.

Dobrze dobrana autoszczepionka zawiera wszystkie i tylko te drobnoustroje chorobotwórcze, które są odpowiedzialne za infekcje u danego osobnika. Natomiast szczepionka standardowa zawiera zawsze nadmiar antygenów.

Szczepionki standardowe nazywamy inaczej nieswoistymi immunostymulatorami.

Preparaty te oparte są na antygenach najczęstszych drobnoustrojów chorobotwórczych.

Najważniejsze wskazania do ich stosowania to:
- nawracające zapalenie gardła,
- przewlekły nieżyt nosa,

- zapalenie ucha środkowego,
- przewlekłe zapalenie zatok obocznych nosa,
- nawracające zapalenie oskrzeli,
- astma oskrzelowa,
- nawracające infekcje dróg moczowych.

Przeciwwskazaniem do zastosowania tego typu nieswoistych szczepionek bakteryjnych są: choroby nerek, wątroby, cukrzyca, choroby z autoagresji.

Istnieją również popularne preparaty, szeroko stosowane, o miernie udowodnionym efekcie immunostymulującym. Ich efekt odpornościowy jest w dużym stopniu uwarunkowany stanem zdrowia pacjenta i jego indywidualną reakcją na preparat. Najczęściej stosowane to wyciągi ziołowe, np. wyciąg z korzenia żeń-szenia (Ginsana), wyciąg z ziela jeżówki purpurowej (Echinacea, Echinapur), preparaty ziołowe złożone (Echinasal, Geriavit, Immunofort, Lymphozil, Padma) czy olej z wątroby rekina grenlandzkiego (Ecomer).

Szczepionki wieloważne

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pozwalają na jednoczesne podanie w jednym preparacie do 10 antygenów. Szczepionki wieloważne, chociaż budzą kontrowersje, mają swoje zalety. Najważniejsze to:

- zminimalizowanie bólu i stresu przez zmniejszenie liczby wstrzyknięć,
- podanie kilku antygenów umożliwia uodpornienie przeciw wielu chorobom, co jest szczególnie ważne u dzieci często chorujących.

Dostępnych jest wiele różnych preparatów, zawierających antygeny przeciwko danemu zakażeniu, jednakże zalecane jest, aby cały cykl szczepień wykonano z zastosowaniem jednego typu preparatu.

Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi

Szczepionka błoniczo-tężcowo-krztuścowa adsorbowana DTP wywołuje lub wzmaga odporność przeciwzakaźną, chroniącą przed skutkami zakażenia laseczkami tężca, maczugowcami błonicy i pałeczkami krztuśca.

W skład szczepionki DTP wchodzą trzy komponenty:

- stężona i oczyszczona anatoksyna błonicza,
- stężona i oczyszczona anatoksyna tężcowa,
- zawiesina zabitych pałeczek krztuśca.

Niepożądane reakcje poszczepienne:

- reakcje miejscowe - zaczerwienienie, naciek, bolesność, powiększenie regionalnych węzłów chłonnych,
- reakcje ogólne - wzrost temperatury ciała, złe samopoczucie, drażliwość lub senność, utrata łaknienia, czasem wymioty czy luźne stolce.

Za wystąpienie większości ciężkich objawów poszczepiennych odpowiedzialna jest komponenta krztuścowa. Mogą to być drgawki, bardzo wysoka gorączka, wstrząs, zapaść, długotrwały spazmatyczny płacz występujący do 48 godzin od zaszczepienia.

Przeciwwskazania do szczepienia DTP uwzględniają zatem, oprócz wspólnych dla wszystkich typów szczepień, również specyficzne przeciwwskazania dla stosowania komponenty krztuścowej, jak:

- udokumentowane przechorowanie krztuśca,
- wystąpienie drgawek (gorączkowych lub bez gorączki).

Aby uniknąć ciężkich odczynów poszczepiennych, wprowadzono zamiast pełnokomórkowego składnika krztuścowego składnik bezkomórkowy - inaktywowaną toksynę krztuścową. Szczepionka bezkomórkowa (acelularna) może być stosowana z korzyścią dla pacjenta zawsze zamiast szczepionki pełnokomórkowej, z wyjątkiem gdy szczepienie przeciw krztuścowi jest bezwzględnie przeciwwskazane.

Bezwzględne przeciwwskazania do szczepienia przeciw krztuścowi, zarówno szczepionką komórkową, jak i acelularną:

- encefalopatia bez uchwytnej przyczyny (tj. ostre, ciężkie zaburzenie czynności ośrodkowego układu nerwowego, które wystąpiło do 7 dni po ostatnim szczepieniu i trwało dłużej niż 24 godziny),
- występująca po poprzedniej dawce natychmiastowa reakcja anafilaktyczna (wstrząs),
- postępujące choroby ośrodkowego układu nerwowego,
- występujące po poprzedniej dawce zaburzenia neurologiczne, takie jak przewlekły, trwający ponad 3 godziny krzyk, utrata świadomości, drgawki, objawy neurologiczne w ciągu 3 dni po szczepieniu.

W wyżej wymienionych przypadkach należy zastosować szczepienie zawierające jedynie komponentę DT (błonica-tężec).

Szczepienie przeciw odrze, śwince i różyczce

Szczepionki przeciwko odrze, śwince i różyczce są dostępne w postaci preparatów jedno ważnych oraz skojarzonych przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), różyczce i śwince (RM) oraz odrze i różyczce (MR).

Szczepienie jest zalecane dzieciom w wieku 13-15 miesięcy, powtórna dawka w wieku 7 lat, zamiast szczepienia przeciwko odrze ujętego w kalendarzu szczepień obowiązkowych. Wszystkie kobiety w wieku rozrodczym, które nie otrzymały w dzieciństwie co najmniej 1 dawki szczepionki MMR lub innego preparatu zawierającego atenuowane wirusy różyczki, a także te z ujemnym wynikiem badania serologicznego w kierunku różyczki należy uważać za podatne na zakażenie. Po wykluczeniu ciąży powinny być zaszczepione 2 dawkami w odstępie miesięcznym, a następnie unikać zajścia w ciążę przez ok. 3 miesiące.

Przeciwwskazania do szczepienia:

- ciąża,
- choroby dróg oddechowych lub inne zakażenia przebiegające z gorączką,
- czynna, nie leczona gruźlica,
- stosowanie leków immunosupresyjnych,
- pierwotne lub nabyte zespoły niedoboru odporności,
- choroby hematologiczne,
- uczulenie na składniki preparatu.

Działania niepożądane związane z podażą szczepionki skojarzonej są takie same jak przy stosowaniu szczepionek monowalentnych i obejmują:

- reakcje miejscowe (pieczenie lub kłucie w miejscu wstrzyknięcia),
- niewielką wysypkę,
- czasem gorączkę.

Szczepionki zalecane nie objęte kalendarzem szczepień

Szczepionka przeciw Haemophilus influenzae typ b

Haemophilus influenzae typ b jest to bakteria chorobotwórcza szeroko rozpowszechniona w świecie, zakażenie przenosi się drogą kropelkową podczas kaszlu lub kichania. Na zakażenie najbardziej narażone są małe dzieci przed 5 rokiem życia. Schorzenia najczęściej wywołane przez *Heamophilus* to ropne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie nagłośni, zapalenie płuc, posocznica, zapalenie serca (osierdzia i wsierdzia), tkanek miękkich, stawów i inne. Najciężej, nawet z zagrożeniem życia, przebiegają zakażenia u niemowląt.

Jedyną skuteczną formą profilaktyki jest szczepienie, które można zastosować już powyżej 2 miesiąca życia.

Szczepionka zawiera polisacharyd otoczkowy bakterii *Haemophilus influenzae* typ b sprzężony z wysoce immunogennym nośnikiem białkowym.

Schematy szczepień różnią się w zależności od rodzaju preparatu i wieku dziecka. Szczepionkę zaleca się podawać jednocześnie ze szczepionkami DTP i POLIO.

Działania uboczne - tolerancja jest bardzo dobra, dotychczas nie obserwowano ciężkich powikłań poszczepiennych.

Przeciwwskazania do zastosowania szczepionki to nadwrażliwość na jakikolwiek składnik szczepionki (szczególnie na białko nośnikowe) oraz ostre choroby infekcyjne.

Szczepienie przeciw grypie

Szczepienie jest wskazane dla osób, u których mogą rozwinąć się poważne powikłania bakteryjne po przechorowanej grypie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca szczepienie osób należących do grupy ryzyka:

- zdrowe osoby powyżej 65 roku życia (z powodu ogólnego obniżenia odporności),
- osoby chore na astmę, cukrzycę, nowotwory,
- osoby z przewlekłymi chorobami nerek, układu oddechowego, krążenia,
- osoby poddane immunosupresji (włączając chorych na AIDS),
- kobiety ciężarne, dla których leczenie objawów grypy mogłoby nieść ryzyko powikłań ciąży (szczepienie po pierwszym trymestrze ciąży),
- dzieci i młodzież (od 6 miesięcy do 18 lat) poddane długotrwałej kuracji aspirynowej, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a jako powikłania pogrypowego.

Ponadto szczepionka powinna być stosowana u wszystkich osób, które mogą „rozsiewać" wirusa, a szczególnie:

- u pracowników służby zdrowia,
- nauczycieli,
- pracowników pomocy społecznej.

Szczepienie musi być wykonywane corocznie z następujących powodów:
- czas trwania odporności po szczepieniu jest krótki, trwa ok. 1 roku,
- skład szczepionki jest modyfikowany każdego roku zgodnie z danymi epidemiologicznymi dotyczącymi izolacji poszczególnych szczepów wirusa grypy-

Szczepienie indukuje zwiększenie miana przeciwciał przeciwko wirusowi grypy po ok. 7-15 dniach. W celu efektywniejszej ochrony szczepionka powinna być więc podana co najmniej 15 dni przed rozpoczęciem sezonu epidemicznego.

Przyjmuje się, że najlepszym okresem na szczepienie przeciw grypie są miesiące wrzesień- listopad. Nie oznacza to jednak, że jeśli ktoś nie zaszczepił się jesienią, nie może tego zrobić jeszcze w styczniu czy lutym.

Szczepionka przeciw grypie chroni tylko przed grypą, szczególnie przed tymi szczepami wirusa, które antygenowo są zbliżone do szczepów zawartych w szczepionce. Nie chroni natomiast przed wirusami powodującymi inne grypopodobne stany chorobowe układu oddechowego.

Szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna zarówno dla kobiet karmiących piersią, jak i ich dzieci, a karmienie nie osłabia odpowiedzi immunologicznej i nie stanowi przeciwwskazania do szczepienia.

Przeciwwskazania do zastosowania szczepienia przeciw grypie są takie same jak przy innych szczepionkach, ponadto dodatkowym przeciwwskazaniem jest stwierdzona nadwrażliwość na białko jaja kurzego lub inne składniki preparatu.

Powikłania poszczepienne:
- reakcje miejscowe - najczęściej bolesność w miejscu wstrzyknięcia, utrzymująca się do 2 dni po szczepieniu,
- reakcje ogólne - głównie możliwość wystąpienia gorączki, złego samopoczucia, bóli mięśni,
- reakcje natychmiastowe - prawdopodobnie alergiczne, takie jak wysypka, zaostrzenie astmy, obrzęk naczynioruchowy, występują rzadko.

Szczepienie przeciw ospie wietrznej

Szczepionka zawiera żywe atenuowane wirusy *Varicella zoster*.

Wskazania do szczepienia:
- osoby zdrowe - szczepienie powyżej 9 miesiąca życia,
- pacjenci chorujący na ostrą białaczkę (szczepienie przeprowadza się w okresie całkowitej remisji hematologicznej, nie zaleca się chemioterapii tydzień przed i po szczepieniu, pacjenci nie powinni być również szczepieni w trakcie radioterapii),
- chorzy otrzymujący leki immunosupresyjne,
- pacjenci planowani do przeszczepienia narządu,
- osoby przewlekle chore na schorzenia układu krążenia lub oddechowego, mukowiscydozę, zaburzenia metaboliczne lub endokrynologiczne lub zaburzenia nerwowo-mięśniowe,
- zdrowe osoby narażone na bliski kontakt z chorymi na ospę wietrzną powinny być szczepione w celu zmniejszenia ryzyka przeniesienia wirusa na osoby szczególnie narażone na zachorowanie (rodzice pacjentów grup wysokiego ryzyka).

Dzieciom do 12 roku życia podaje się jedną dawkę szczepionki, a dzieciom powyżej 13 roku życia, młodzieży i osobom dorosłym - 2 dawki szczepionki w odstępie 6-8 tygodni.

Odporność poszczepienna utrzymuje się 7-10 lat.

Przeciwwskazania - takie jak w przypadku innych szczepionek, ponadto: AIDS, pierwotne zespoły niedoboru odporności, ciąża, hipogammaglobulinemia.

Szczepionka jest przeciwwskazana u kobiet w ciąży, ponadto należy unikać zajścia w ciążę przez okres 3 miesięcy od zaszczepienia, a także nie należy stosować przez 6 tygodni preparatów kwasu acetylosalicylowego (aspiryny) ze względu na możliwość wystąpienia zespołu Reye'a. Odczyny poszczepienne występują bardzo rzadko, głównie jest to stan podgorączkowy, słabo nasilona wysypka.

Szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A

Nie ma skutecznego leczenia wzw. A, dlatego najważniejsze jest zapobieganie chorobie.

Wskazania do szczepienia - obejmują następujące grupy zwiększonego ryzyka:

- podróżujący do obszarów endemicznych (Azja, Afryka, kraje basenu Morza Śródziemnego, Środkowy Wschód, Ameryka Środkowa i Południowa),
- pracownicy służby zdrowia,
- pracownicy zakładów oczyszczania,
- osoby związane bezpośrednio z produkcją i dystrybucją żywności,
- żołnierze, udający się na tereny zwiększonego ryzyka lub o niskim poziomie higieny,
- homoseksualiści, osoby często zmieniające partnerów seksualnych,
- chorzy na hemofilię,
- pacjenci z przewlekłą chorobą wątroby (z wykluczeniem przewlekłych nosicieli wirusa HBV i HCV),
- alkoholicy, narkomani.

Przeciwwskazania - takie jak przy innych szczepionkach.

Powikłania poszczepienne - zdarzają się sporadycznie.

Pojedyncza dawka szczepionki zabezpiecza na okres jednego roku. Zaleca się podanie dawki przypominającej po 6-12 miesiącach, co powoduje przedłużenie odporności na ok. 20 lat.

Szczepienie przeciw wczesnoletniemu zapaleniu mózgu i opon mózgowych

Szczepionka składa się z zawiesiny oczyszczonych i następnie unieczynnionych wirusów wyhodowanych na zarodkach kurzych. Szczepienia zaleca się osobom przebywającym na terenach o nasilonym występowaniu wczesnoletniego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu (rolnicy, leśnicy, wojsko) oraz młodzieży odbywającej praktyki szkolne, turystom. Ponieważ odporność powinna być obecna już na początku sezonowej aktywności kleszczy, dlatego najlepszym terminem pierwszego szczepienia są miesiące zimowo-wiosenne. Jeżeli szczepienie podstawowe zaczynamy latem, to zaleca się podanie drugiej dawki już po 14 dniach od pierwszej, chodzi bowiem o możliwie szybkie zwiększenie miana przeciwciał.

Schemat szczepienia obejmuje podanie 3 dawek:
- pierwsza dawka podana najlepiej w miesiącach zimowo-wiosennych,
- druga dawka 4-12 tygodni po pierwszej,
- trzecia 9-12 miesięcy po drugim szczepieniu.

Po zastosowaniu powyższego schematu przeciwciała utrzymują się w surowicy krwi ok. 3 lata. Po tym okresie należy zastosować dawkę przypominającą szczepienia.

Przeciwwskazania: Szczepionki nie należy podawać w przypadkach ostrych zakażeń przebiegających z gorączką.

Działania niepożądane - takie jak przy innych szczepieniach.

Szczepienie przeciw wściekliźnie

Szczepienie zaleca się osobom narażonym na kontakt z chorymi zwierzętami: weterynarzom, hodowcom zwierząt, myśliwym, grotołazom oraz osobom żyjącym lub odwiedzającym obszary o wysokim ryzyku ekspozycji na wściekliznę. Zwłoki zarażonych wścieklizną zwierząt mogą być również zakaźne. Szczepi się nawet wtedy, gdy istnieje najmniejsze prawdopodobieństwo, że zwierzę było wściekłe, nie czekając na wynik badania weterynaryjnego zwierzęcia. Jeśli wynik badania jest ujemny, można przerwać szczepienie.

Uwaga! Zachorowanie na wściekliznę prowadzi zawsze do śmierci, dlatego tak ważne jest zaszczepienie się w odpowiednim czasie, co uchroni przed wystąpieniem objawów klinicznych.

Wskazania do szczepienia:
- osoby z ranami gryzionymi, ciętymi, szarpanymi i otarciami naskórka na skutek kontaktu z chorymi lub podejrzanymi o wściekliznę zwierzętami,
- osoby po ekspozycji na przynętę zawierającą szczepionkę.

Szczepionki zawierają nieaktywne wirusy wścieklizny, które namnożono albo na ludzkich komórkach, albo na kurzych fibroblastach.

Szczepienie przeciw tężcowi

Szczepionka przeciwtężcowa zawiera oczyszczony toksoid tężcowy, jest skuteczna i dobrze tolerowana. Szczepienie obejmuje cykl szczepienia podstawowego oraz szczepienie przypominające, stosowane co 10 lat. Stanowi to najskuteczniejszą formę zapobiegania. Osobę, która otrzymała tylko szczepienie podstawowe, a nie otrzymała dawki uzupełniającej uważa się za odporną przez rok.

Najczęściej stosuje się skojarzoną szczepionkę DT, która zawiera standardowe dawki toksyny błoniczej oraz tężcowej i powinna być podawana dzieciom w wieku poniżej 7 lat. Natomiast u dzieci w wieku powyżej 7 lat i u dorosłych stosuje się szczepionkę Td zawierającą standardową dawkę toksyny tężcowej i znacznie mniejszą błoniczej.

Wskazania do szczepienia tężca po urazie:

- Czysta niewielka rana - szczepimy, gdy:
  - pacjent nie otrzymał szczepienia podstawowego,
  - w ostatnich 10 latach nie otrzymał dawki przypominającej,
  - wywiad dotyczący szczepień jest niepełny.
- Inne rany - zanieczyszczone, oparzenia, odmrożenia, zmiażdżenia - szczepimy, gdy:
  - pacjent nie otrzymał dawki przypominającej w ciągu ostatnich 5 lat,
  - wywiad dotyczący szczepień jest niepełny.

Uodpornienie czynno-bierne polega na jednoczesnym podaniu anatoksyny (szczepionki) i antytoksyny (surowicy). Stosujemy je u osób, które uważamy za nieuodpornione, czyli:

- nie szczepionych,
- z niepełnym szczepieniem podstawowym,
- kiedy od ostatniej dawki szczepienia (podstawowego lub przypominającego) minęło więcej niż 8 lat.

Szczepienia dla osób wyjeżdżających za granicę

Względna łatwość przenoszenia się z miejsca na miejsce między innymi drogą morską lub powietrzną sprawiła, że rodzinne wakacje w krajach egzotycznych stały się dość powszechnym zjawiskiem. Osoby przebywające za granicą muszą liczyć się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby zakaźne i pasożytnicze w Polsce nie występujące lub występujące bardzo rzadko. Aby pobyt za granicą przebiegał zgodnie z naszymi oczekiwaniami, tj. bez problemów zdrowotnych, należy pomyśleć o tym wcześniej i zastosować odpowiednie szczepienia. Wielu chorobom zakaźnym można w ten sposób zapobiec. Część szczepień jest objęta obowiązującym kalendarzem szczepień. W związku z tym po uprzedniej konsultacji z lekarzem i sprawdzeniu aktualnego poziomu immunizacji należy je ewentualnie tylko uzupełnić. Dotyczy to tężca, polio, błonicy, odry i krztuśca.

Proponowane szczepienia dodatkowe to przede wszystkim zapobieganie takim chorobom, jak:

- *Wścieklizna* - szczepionkę należy podać w trzech dawkach w ciągu 3 tygodni. Zalecana dla podróżujących do Afryki, Azji, Ameryki Środkowej i Południowej.
- *Żółta febra* - obowiązkowe szczepienie u wyjeżdżających do niektórych krajów Afryki i Ameryki Południowej. Szczepi się żywą szczepionką, która zapewnia ochronę przez ponad 10 lat, poczynając od 10 dnia po szczepieniu. Przeciwwskazaniem do szczepienia są niemowlęta poniżej 4 miesiąca życia, dzieci z obniżoną odpornością, kobiety w ciąży, alergia na jaja kurze.
- *Dur brzuszny* - szczepimy doustną postacią szczepionki (Ty) z niezjadliwymi bakteriami duru dzieci powyżej 6 roku życia lub pozajelitowo martwą szczepionką u dzieci między 2 a 5 rokiem życia lub z niedoborami immunologicznymi. Nie szczepi się dzieci poniżej 2 roku życia ze względu na częste i ciężkie uboczne działania niepożądane.
- *Cholera* - szczepienie jest obowiązkowe przy wjeździe do niektórych krajów Afryki i Azji. Ochrona zapewniona jest na okres 6 miesięcy, rozpoczyna się 6 dnia po zaszczepieniu. Szczepionka zawiera obumarłe przecinkowce cholery i ich endotoksyny. Możliwe są zarówno miejscowe, jak i uogólnione reakcje poszczepienne. Druga dawka szczepionki powinna być zastosowana po upływie 1-2 tygodni od pierwszej.

Szczepionki przyszłości

Zadziwiająca pamięć układu immunologicznego sprawia, że szczepienia ochronne przeciwko chorobom zakaźnym należą do najbardziej efektywnych metod profilaktyki współczesnej medycyny. Względy ekonomiczne powodują jednak, że stosowanie typowych szczepionek (preparatów zawierających wirusy bądź ich fragmenty) jest nadal niemożliwe w wielu cywilizacyjnie zacofanych częściach świata.

Problem ten mogą rozwiązać w przyszłości szczepionki jadalne. Szczepionki te wytwarzane są z zastosowaniem roślin transgenicznych (tzn. modyfikowanych genetycznie) i są szczególnie oczekiwane ze względu na niskie koszty produkcji i możliwość zastosowania w ubogich krajach trzeciego świata. Jednym ze sposobów wprowadzenia materiału genetycznego (wirusów odzjadliwionych lub

ich fragmentów) do roślin jest wykorzystanie ich naturalnej podatności na zakażenie bakterią glebową *Agrobacterium tumefaciens* - odzjadliwioną, natomiast celowo „zakażoną" takim antygenem, przeciwko któremu chcemy indukować odporność. I tak np. wyprodukowano tytoń zawierający fragmenty genomu wirusa zapalenia wątroby typu B, pomidoiy z białkiem powierzchniowym wirusa wścieklizny czy bulwy ziemniaka wytwarzające enterotoksynę *Escherichia coli.* Przeprowadzone badania na zwierzętach, a następnie kilku ochotnikach potwierdziły skuteczność zastosowania transgenicznych tkanek roślinnych do immunizacji pokarmowej. Zarówno u zwierząt, jak i ludzi wykazano we krwi przeciwciała przeciwko podawanym antygenom.

Co poza tym w nadchodzącej przyszłości ?

Nadchodzi era głównie opisywanych wcześniej szczepionek wieloważnych, umożliwiających wyzwolenie odporności przeciwko wielu chorobom na raz.

Szczepionki będą produkowane pod innymi postaciami. Będziemy raczej szczepionki przyjmować doustnie, wąchać (jak szczepionkę przeciw grypie Flu-Mist) lub wcierać w skórę (jak opracowywana właśnie szczepionka przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B).

Trwają badania nad skuteczniejszymi szczepionkami przeciwko znanym, lecz nadal groźnym chorobom: malarii, gruźlicy, grypie czy nowotworom. Naukowcy badają też możliwości uodporniania szczepionką na nowe groźne choroby, jak AIDS czy wirusowe zapalenie wątroby typu C.

Zapamiętaj!

- Celem szczepień jest wywołanie odporności na zakażenie.
- Szczepienia wykonywane są wyłącznie u osób zdrowych, co każdorazowo potwierdza lekarz.
- Nawet przy prawidłowo wykonanym szczepieniu mogą wystąpić niepożądane odczyny i powikłania poszczepienne.
- Przeciwwskazaniem do podania kolejnych dawek danej szczepionki jest ostra, nadmierna reakcja na poprzednią dawkę.

35

Marta Janicka-Piech

Dezynfekcja, dezynsekcja i deratyzacja domowa

Wiadomo powszechnie, że stan higieniczno-sanitarny otaczającego człowieka środowiska naturalnego, środowiska pracy, jak również środowiska zamieszkania - podobnie jak i stan higieniczno-sanitarny produkcyjnych procesów technologicznych oraz łańcucha żywieniowego - odgrywają podstawową, bardzo istotną rolę w uwarunkowywaniu zarówno zdrowia, jak i choroby, a także w profilaktyce, czyli zapobieganiu.

Chorobotwórcze drobnoustroje (wirusy, bakterie, grzyby, pleśnie czy pasożyty), ich rezerwuary (ścieki, rzeki, zaniedbane studnie i gospodarstwa domowe, chore zwierzęta i ptactwo domowe), różnorakie gryzonie, owady jako przenosiciele czynników chorobotwórczych odgrywają istotną rolę w inicjowaniu np. zakażeń i ich następstw

Wspomniany już stan sanitarno-higieniczny stwarza sprzyjające środowisko dla ich przewlekłego bądź okresowego bytowania i możliwości tego niepożądanego wpływu na organizm człowieka. Zatem dla zachowania zdrowia konieczne są działania zmierzające do ograniczenia możliwości chorobotwórczych wspomnianych organizmów żywych. Mogą to być wpływy bezpośrednie, przez przeniknięcie do organizmu człowieka i zainicjowanie łańcucha przemian chorobowych, bądź też pośrednie, jako np. „przenośników" niepożądanych czynników chorobotwórczych.

Prozdrowotne działania w tym zakresie to działania zmierzające do likwidacji bądź ograniczenia możliwości niepożądanych wpływów wspomnianych wyżej środowiskowych czynników chorobotwórczych.

Zasadnicze znaczenie w zapobieganiu, powstawaniu i szerzeniu się zagrożeń środowiskowych chorób zakaźnych mają:
- zabiegi dezynfekcyjne,
- zabiegi dezynsekcyjne,
- zabiegi deratyzacyjne.

Dezynfekcja (dez + infekcja) - synonim odkażania

Jest to zespół czynności mających na celu niszczenie szkodliwych dla człowieka drobnoustrojów chorobotwórczych wraz z ich formami przetrwalnikowymi w celu zapobieżenia zakażeniu.

Dezynsekcja (dez + łac. insecta = owady)

Jest to zespół czynności (fizycznych, chemicznych bądź biologicznych) mających na celu niszczenie zwierząt i roślin, a szczególnie owadów, zwłaszcza pasożytniczych, ich jaj i larw, szkodliwych dla człowieka, które są uznane za czynniki rozprzestrzeniające zarazki (tj. drogę szerzenia się zakażeń).

Deratyzacja (fr. dératisation) - synonim odszczurzania

Jest to zespół czynności (fizycznych, chemicznych bądź biologicznych) mających na celu tępienie, zwalczanie szkodliwych dla człowieka gryzoni, zwłaszcza szczurów, myszy.

Dezynfekcja

Obecnie nikogo nie trzeba przekonywać o konieczności utrzymania zarówno osobistej, jak i środowiskowej czystości i higieny. Wszyscy wiemy, że oba te czynniki gwarantują nam zdrowie i dobre samopoczucie.

Zagrażające mogą być zarówno same mikroorganizmy, jak również ich metabolity. Szczególnie niebezpieczne są metabolity grzybów toksynotwórczych, tzw. mikotoksyny, będące przyczyną wielu chorób grzybiczych, alergicznych, reumatoidalnych, zatruć toksycznych, silnie oddziałujące rakotwórczo. Aby temu zapobiec, należy stosować działania profilaktyczne: np. wietrzenie mieszkań, nasłonecznianie, unikanie zawilgocenia. Czynności te sprzyjają pośrednio dezynfekcji, tzn. eliminowaniu (chociażby częściowemu) lub ograniczeniu (ilościowemu) szkodliwych dla zdrowia drobnoustrojów.

Dezynfekcja może się odbywać:
- metodami fizycznymi,
- metodami chemicznymi.

Z metod fizycznych w warunkach domowych znajdują zastosowanie:
- spalanie sprzętu, bielizny jednorazowej, bandaży i innych opatrunków,
- gotowanie naczyń, bielizny

Z metod chemicznych możemy wyróżnić różnego rodzaju środki dezynfekcyjne do rąk, bielizny, powierzchni mebli, różnego rodzaju sprzętów domowego użytku itp.

Rozróżniamy dezynfekcję rąk:
- chirurgiczną,
- higieniczną.

Dezynfekcja chirurgiczna wykonywanajest przed różnego rodzaju operacjami i zabiegami chirurgicznymi, w każdym przypadku kontaktu z krwią, uszkodzoną powierzchnią skóry czy też błonami śluzowymi - stąd jej rzadkie zastosowanie w warunkach domowych.

Dezynfekcja higieniczna jest natomiast stosowana po ewentualnym kontakcie z materiałem zakażonym (chory, różnego rodzaju przedmioty itp.), zarówno w pomieszczeniach szpitalnych, domach opieki społecznej, jak i w środowisku domowym.

Poniżej, w układzie tabelarycznym, podano:
- preparaty zalecane do dezynfekcji rąk - tab. 35.1,
- preparaty zalecane do odkażania różnorakich ran i owrzodzeń, np. na podłożu żylakowatym lub po oparzeniach w tab. 35.2,
- preparaty zalecane do doraźnej dezynfekcji narzędzi, naczyń (jak np. garnki, garnuszki, spluwaczki, nocniki, baseny, kaczki, nerki) oraz nakrycia stołowe w tab. 35.3,
- preparaty do ogólnego odkażania pomieszczeń, sprzętów i urządzeń sanitarnych w tab. 35.4.

Wszystkie z wyżej wymienionych związków powinny być przechowywane w szczelnie zamkniętych opakowaniach, w temperaturze pokojowej, w ciemnym miejscu, niedostępnym dla dzieci.

Preparaty te należy chronić przed nadmiernym nasłonecznieniem lub nagrzaniem. Przygotowane do zabiegów dezynfekcyjnych roztwory wodne wymienionych w tych tabelach preparatów powinny być zużyte w ciągu jednego tygodnia. Niekiedy po ich zastosowaniu może wystąpić podrażnienie skóry (nadwrażliwość osobnicza).

Ponieważ wiele z nich to roztwory łatwo palne, dlatego trzeba je przechowywać z dala od ognia oraz nie należy palić przy ich stosowaniu, jak również rozpylać ich w kierunku otwartego ognia.

Dezynsekcja

Wiele pospolitych chorób infekcyjnych jest przenoszonych z człowieka na człowieka za pośrednictwem owadów, kleszczy i pajęczaków. Wiąże się to oczywiście z niskim poziomem higieny. Niebagatelne znaczenie ma tutaj profilaktyka polegająca na:
- likwidacji podłoża wylęgu, tj. zachowania odpowiedniej higieny w miejscach szczególnie narażonych na atak i rozwój owadów,
- owadoszczelności, tzn. stworzenie bariery ochronnej przed owadami za pośrednictwem siatek, tropików, pojemników, likwidacja szpar i szczelin,

Tabela 35.1. Dezynfekcja rąk

Nazwa preparatu	Rozcieńczenie preparatu. Rodzaj rozpuszczalnika przy użyciu	Substancja czynna	Stężenie substancji czynnej przy użyciu	Sposób zastosowania	Producent, dystrybutor
Abacil	1:10 w 70% alkoholu etylowym	dwuglukonian chlorheksydyny	0,5%	poddać działaniu roztworu co najmniej przez 5 minut	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Abacil P	1:10 w 70% alkoholu etylowym	dwuglukonian chlorheksydyny	0,5%	poddać działaniu roztworu odkażającego przez co najmniej 5 minut	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Chlorhexidinum gluconicum 20%	1:40 w 70% alkoholu etylowym	dwuglukonian chlorheksydyny	0,5%	poddać działaniu roztworu w czasie co najmniej 5 minut	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Lifosan Soft		aktywne związki myjące i subst. chroniące skórę		**mycie rąk:** ok. 3 ml roztworu rozprowadzić na powierzchni rąk z niewielką ilością wody, po dokładnym namydleniu spłukać wodą; **mycie pacjentów:** pod prysznicem - na nawilżoną gąbkę nanieść Lifosan Soft i obmyć nią ciało; do kąpieli: wlać do wanny ok. 20 ml i wymieszać z bieżącą wodą	B. Braun Medical, sp. z o.o.
Manusan		dwuglukonian chlorheksydyny	4,0%	ręce umyć wodą z mydłem, a następnie ok. 3 ml preparatu przez 2 minuty, spłukać wodą	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Promanum-N		etanol (100%) 2-propanol	76,4% 10,0%	3 ml rozcieńczonego roztworu wcierać w dłonie przez 30 sekund, aż do wyschnięcia	B. Braun Medical, sp. z o.o.
Skinman® scrub				nanieść na dłonie ok. 3 ml preparatu, rozprowadzić wcierając przez ok. 30 sekund, zwilżyć wodą, myć ręce przez następne 30 sekund, spłukać wodą	Hencel-Ecolab
Skinman® soft		2-propanol, chlorek benzylo--alkiloamoniowy, kwas undecylenowy	50%	w suche ręce wcierać w czasie 30 sekund nie mniej niż 3 ml preparatu	Hencel-Ecolab
Softa-Man		etanol (100%) 1-propanol	45,0%	3 ml nie rozcieńczonego roztworu wcierać w dłonie przez 30 sekund aż do wyschnięcia	B. Braun Medical, sp. z o.o.
Spitaderm®		2-propanol, glukonian chlorheksydyny; nadtlenek wodoru	30%		Hencel-Ecolab

- higienie osobistej, polegającej na myciu, kąpieli, zachowaniu czystości.

Pomimo stosowania do dezynsekcji metod fizycznych, mechanicznych, genetycznych i biologicznych, niezastąpione wydaje się użycie metod chemicznych (chemicznych insektycydów).

Tabela 35.2. Odkażanie ran, oparzeń

Nazwa preparatu	Rozcieńczenie preparatu. Rodzaj rozpuszczalnika przy użyciu	Substancja czynna	Stężenie substancji czynnej przy użyciu	Sposób zastosowania	Producent, dystrybutor
Abacil (patrz tab. 35.1)	1:10 w wodzie wyjałowionej (przegotowanej)	dwuglukonian chlorheksydyny	0,5%	przemywać jałowymi, nasączonymi gazikami	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Abacil P (patrz tab. 35.1)	1:10 w wodzie świeżo przegotowanej i ostudzonej	dwuglukonian chlorheksydyny	0,5%	przemywać jałowymi, nasączonymi gazikami	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Braunol2000		jod aktywny		nanosić na skórę w stanie nie rozcieńczonym: do odkażania skóry i błon śluzowych; szybkie opatrzenie ran świeżych i trudno gojących się	Braun
Chlorhexidinum gluconicum 20% (patrz tab. 35.1)	1:40 w wodzie wyjałowionej (przegotowanej)	dwuglukonian chlorheksydyny	0,5%	przemywać jałowymi, nasączonymi gazikami	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Disteryl	1:30 w wodzie wyjałowionej (przegotowanej)	dwuglukonian chlorheksydyny bromek benzalkonium	0,05% 0,5%	przemywać jałowymi, nasączonymi gazikami	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Disteryl P	1:30 w wodzie świeżo przegotowanej i ostudzonej	dwuglukonian chlorheksydyny bromek benzalkonium	0,5%	przemywać jałowymi, nasączonymi gazikami	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Rivanolum	1:1000 w letniej wodzie przegotowanej lub 2 tabletki na szklankę wody przegotowanej	etokryolina	T/oo	przymoczki z nasączonych gazików	Ł.Z.F. Polfa, Łódź

Tabela 35.3. Doraźna dezynfekcja narzędzi, naczyń i nakrycia stołowego

Nazwa preparatu	Rozcieńczenie preparatu. Rodzaj rozpuszczalnika przy użyciu	Substancja czynna	Stężenie substancji czynnej przy użyciu	Sposób zastosowania	Producent, dystrybutor
Abacil P (patrz tab. 35.1)	1:10 w 70% alkoholu etylowym	dwuglukonian chlorheksydyny	0,5%	umyte narzędzia zanurzyć w roztworze odkażającym na co najmniej 5 minut, następnie spłukać jałową wodą destylowaną uwaga: zabieg nie gwarantuje pewnego wyjałowienia narzędzi	Ł.Z.F. Polfa, Łódź

Tabela 35.4. Odkażanie ogólne (profilaktyczne) pomieszczeń, sprzętów i urządzeń sanitarnych

Nazwa preparatu	Rozcieńczenie preparatu. Rodzaj rozpuszczalnika przy użyciu	Substancja czynna	Stężenie substancji czynnej przy użyciu	Sposób zastosowania	Producent, dystrybutor
Ace		podchloryn sodu	13-50%	pozostawić pod działaniem roztworu odkażającego przez 15 minut	Procter&Gamble Operation Polska Polska
Clorina		chlorotolueno-sulfonamid sodu (chloramina T)	1-5%	pozostawić pod działaniem roztworu odkażającego przez 15 minut 2-4 h	Lysoform Dr Hans Rosemann, Niemcy
Clorox		podchloryn sodu	20-50%	pozostawić pod działaniem roztworu odkażającego przez 15 minut	Henkel Magyarorszag
Disteryl P	1:50 w wodzie	dwuglukonian chlorheksydyny; bromek benzalkonium	0,03% 0,3%	myć, szorować, przecierać, zanurzyć lub zalać; pozostawić pod działaniem roztworu odkażającego przez co najmniej 30 minut	Ł.Z.F. Polfa, Łódź
Domestos		podchloryn sodu	25%	pozostawić pod działaniem roztworu odkażającego przez 15 minut	Unilever Rt. Węgry
Domestos Uniwersał		podchloryn sodu	50%	pozostawić pod działaniem roztworu odkażającego przez 15 minut	Unilever Rt. Węgry

Insektycydy chemiczne, działające trzema drogami, dzielimy na:

- insektycydy kontaktowe (wchłaniane przez powłoki zewnętrzne),
- insektycydy oddechowe (wchłaniane przez układ oddechowy),
- insektycydy pokarmowe (wchłaniane przez przewód pokarmowy).

Większość znanych środków działa we wszystkich wymienionych kierunkach, powodując porażenie układu nerwowego owadów. W związku z toksycznością tych preparatów należy dawkować je ściśle według załączonych ulotek. Dotyczy to zarówno form do sporządzania zawiesin czy emulsji wodnych, jak i insektycydów pylistych oraz aerozolowych.

Najczęściej stosowane w dezynsekcji preparaty, wraz ze wskazaniem celu ich praktycznego zastosowania, uwzględniono w tabeli 35.5.

Ze względu na osobiste niebezpieczeństwo toksycznego, chorobotwórczego zagrożenia należy szczególnie przestrzec przed bezkrytycznym, nieostrożnym stosowaniem preparatów dezynsekcyjnych. Są one w większości zabójcze dla różnych szkodników i czynników chorobotwórczych, ale jednocześnie najczęściej nie są obojętne dla człowieka. Mogą powodować stany alergiczne z osobniczej nadwrażliwości, dawać efekty toksycznego wpływu na narządy miąższowe, takie jak wątroba czy nerki, a także bardzo często na szpik kostny, powodując jego aplazję (zanik, niedoczynność) i w konsekwencji niedokrwistość aplastyczną, małopłytkowość z objawami skazy krwotocznej lub leukopenię z wtórnym zmniejszeniem odporności osobniczej i zwiększeniem podatności na różnorakiego typu zakażenia.

Dlatego też jeszcze raz w tym miejscu podkreślam, że mimo zasadnych i przydatnych człowiekowi celów ich stosowania, nie można w żadnym wypadku za-

Tabela 35.5. Przykłady preparatów owadobójczych stosowanych w dezynsekcji
Preparaty do zwalczania much domowych

Nazwa preparatu	Forma użytkowa	Producent
Aeroxon	lep na muchy	Kaiser GmbH
Ambusep 25 EC	emulsja	ICI Plant Protection Division, Anglia
Anti-Insect Permasekt	gotowy preparat	Scanprodukt, Przedsięb. Zagr., Kraków
Anti-Insect Permasekt	aerozol	Scanprodukt, Przedsięb. Zagr., Kraków
Bactimos	proszek do zawiesin	Biochem. Products St. Bruksela, Belgia
Baygon Spirala Owadobójcza T	spirala owadobójcza	Bayer A.G. Niemcy
Coopex 25 EC	emulsja	Wellcome Foundation Ltd., Anglia
Danlex	płytka owadobójcza	Zakł. Wyrobów Owadobójczych, Olsztyn
Etofog 2000	świeca dymna	Vena, Jaworzno
Ezalo Mat	elektrofumigator	INSAO, Włochy
Fendona 10 WP	proszek do zawiesin	Laboratorium Chemiczne, Jaworzno
Maxima Insektenspray	aerozol	Dehag GmbH
Mucholep	pudełko klejące	Grand Pol., Przed. Zagr. w Polsce, Warszawa
Muchomox	granulat do posypywania lub rozpuszczania	DENKA INTERNATIONAL B.V.
Muchozol	aerozol	Zakł. Chem. Azot-Organika, Jaworzno
Muchtoxin	aerozol	Laboratorium Organiczne, Jaworzno
Musca-Trap	płytka owadobójcza	Inst. Przem. Organicznego Warszawa
Neporex RWSG	granulat do posypywania lub rozpuszczania	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata, Gdańsk
Permasekt 25 EC	emulsja	Mitchell Cotts Chemicals, Anglia
Pibutozol E Pibutozol	aerozol	Zakł. Chem. Azot-Organika, Jaworzno
Pif-Paf, Flying Insect Killer	aerozol	Wellcome Foundation Ltd., Anglia
PIPS	aerozol	Krka Kozmetika, Słowenia
Sanitozol	aerozol	Zakł. Chem. Azot., Jaworzno
ZZ PAFFB	aerozol	Zelnova S.A. Hiszpania

pominąć o podstawowych zasadach bezpieczeństwa ich stosowania, o przestrzeganiu okresów karencji po ich zastosowaniu oraz ochronie przed ich przedostawaniem się do produktów spożywczych i wody pitnej.

Oprócz wspomnianych wyżej szkodliwości, można za udowodnione dla wielu pestycydów (insektycydów I) przyjąć możliwości inicjowania, wyzwalania, przyspieszania niektórych typów nowotworów, szkodliwy wpływ na układ chromosomalny człowieka, powodujący defekty chromosomalne i w konsekwencji - na zmiany teratogenne i mutagenne w obecnym pokoleniu, jak i w późniejszych. Dlatego preferuje się różnorakie metody naturalne, jak pospolite lepy, „klapki", urządzenia zwabiające, łapiące itd.

Preparaty do zwalczania pcheł, pluskiew i moli

Nazwa preparatu	Forma użytkowa	Producent
Antymol	pastylki	Wytw. Wyr. Kosmetycznych i Perfumeryjnych, Wrocław
Antymol aerosol	aerozol	Łódzkie Zakłady Chem. Organika
Baygon saszetka Przeciwmolowa	torebka (saszetka) przeciwmolowa	Bayer A.G, Niemcy
Kostka naftalinowa	kostki	Spółdz. Rzemieśl. Rzemiosło
Molex	naklejka owadobójcza	Przeds. Prod.-Usł. Hantpol, Warszawa
Molfox	płytka owadobójcza	Deo Line; Kozłów
Molozol	aerozol	Zakł. Chem. Azot., Jaworzno
Naftalina w łuskach	łuski	Chem. Spółdz. Pracy, Płock
Nokaut Zielony AE	aerozol	Laboratorium Organiczne Jaworzno
Scanmol **Scanmol Prim**	krążki krążki	Scanprodukt, Przedsięb. Zagr., Kraków

Preparaty stosowane do zwalczania karaczanów

Nazwa preparatu	Forma użytkowa	Producent
Anti-Insect	gotowy preparat	Scanprodukt, Przedsięb. Zagr., Kraków
Anti-Insect Permasekt	aerozol	Scanprodukt, Przedsięb. Zagr., Kraków
Domino	mikrokapsułki	BEST PEST Jaworzno
Insektozol P	aerozol	Zakł. Chem. Azot., Jaworzno
Kotatkozol	aerozol	Zakł. Chem. Azot., Jaworzno
Lindosep pt. 10 **pt. 5**	emulsja emulsja	Zakł. Chem. Azot., Jaworzno Zakł. Chem. Azot., Jaworzno
Nuwan 7	gotowy preparat	Ciba-Geigy, Szwajcaria
Permetrozol	aerozol	Scanprodukt, Przedsięb. Zagr., Kraków
Pif-Paf **Crowling Insect Killer**	aerozol	Wellcome Foundation Ltd., Anglia

Deratyzacja

Żyjące w bliskim sąsiedztwie człowieka gryzonie są - jak powszechnie wiemy - nosicielami lub przenosicielami chorobotwórczych drobnoustrojów. Groźne choroby zakaźne, mające często charakter epidemiczny np. salmonelozy, dżuma, żółtaczka zakaźna, czerwonka, dur wysypkowy oraz choroby odzwierzęce, np. różyca świń, pryszczyca, cholera drobiu, są najczęściej przenoszone przez szczury. Należy również wspomnieć o równie niebezpiecznych pasożytach - tasiemcach czy włosieniach - których nosicielami bądź żywicielami pośrednimi są te gryzonie. Poważne straty ekonomiczne powstają też wskutek uszkodzenia przez gryzonie różnych przedmiotów, materiałów budowlanych, przewodów elek-

Preparaty do zwalczania mrówek

Nazwa preparatu	Forma użytkowa	Producent
Formix I	trutka do przyrządzania	Wytw. Art. Kosmet. i Perfumeryjnych, Bielsko-Biała
Formix II	trutka	Wytw. Art. Kosmet. i Perfumeryjnych, Bielsko-Biała
Formix w atomizerze	ptynny	Wytw. Art. Kosmet. i Perfumeryjnych, Bielsko-Biała
Mrówkiller	aerozol granulowany	BEST PEST Jaworzno
Mrówkobait	preparat granulowany	BEST PEST Jaworzno
Mrówkosep	trutka	Spółdz. Rzemieśl., Jaworzno
Mrówkotox	płytka owadobójcza	Rzemieśl. Spółdz. Wielobranż. ROW, Wodzisław Śląski
POLCYP 0,4 SL	mikroemulsja	BEST PEST Jaworzno

Preparaty do zwalczania stawonogów (szkodników drewna)

Nazwa preparatu	Forma użytkowa	Producent
Anisect	płyn	Przedsięb. Innow.-Wdrożeń. Compex, Poznań
Kolotox	płyn	Przedsięb. Polon. Zagr., Polonia World, Poznań

trycznych, telefonicznych, przewodów kanalizacyjnych. Zanieczyszczona odchodami szczurów, myszy i innych małych gryzoni żywność nie nadaje się do spożycia bądź staje się źródłem zakażenia.

Najskuteczniejszą formą walki z wszelkimi gryzoniami jest zachowanie szeroko pojętej higieny, tj. właściwego stanu sanitarno-porządkowego w domach, pomieszczeniach gospodarczych itp. Idealna czystość, stałe usuwanie odpadków, zabezpieczanie żywności, którą żywią się gryzonie (między innymi: jaj, mięsa, owoców, warzyw, ziarna), ograniczy możliwość wystąpienia tych szkodników.

Deratyzacja może odbywać się:
- metodami biologicznymi, tzn. ochrona zwierząt dzikich (jeże, lisy, tchórze, łasice a także sowy i myszołowy) i hodowla zwierząt domowych, tępiących szczury (koty i psy).
- metodami chemicznymi, tzn. trutki pokarmowe, odstrzał i inne.

Przed przystąpieniem do zwalczania gryzoni należy zaobserwować miejsca ich częstego pojawiania się. Najczęściej są to zaniedbane strychy, piwnice, źle skonstruowane zsypy i śmietniki, szamba, puste przestrzenie podłogowe, wiązania dachowe. W miejscach tych wykładamy pułapki i trutki. Trutka składa się z przynęty i trucizny.

Trucizny dzielimy na:
- szybko działające, gdy zazwyczaj wystarczy jednorazowe pobranie przez gryzonie,
- wolno działające, gdy wymagają wielokrotnego użycia ze względu na małą zawartość aktywnego czynnika (wykładamy nawet przez 21 dni).

Dodatnią stroną wolno działających trucizn jest to, że są one bezpieczniejsze dla człowieka od środków szybko działających, z powodu małej zawartości substancji czynnych. Trutki powinny być wykładane w pobliżu kryjówek, na trasach wędrówek, w miejscach spokojnych, osłoniętych, zaciemnionych, tzn. tam, gdzie gryzonie czują się bezpiecznie.

Lepsze efekty deratyzacyjne daje wcześniejsze wyłożenie przynęty, a następnie trutki. Preparatów tych nigdy nie należy wykładać gołymi rękoma. Na-

Tabela 35.6. Najczęściej stosowane w deratyzacji środki chemiczne

Nazwa preparatu	Forma użytkowa	Producent
Preparaty jednorazowe		
Bramoscil - zatrute ziarno	trutka do wykładania	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Bromascil - koncentrat	koncentrat do sporządzania trutek	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Ceder do bezpośredniego wykładania	trutka do wykładania	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Kierat	trutka do wykładania	ICI, Wielka Brytania
Kierat K	trutka (woskowe kostki) do wykładania	ICI, Wielka Brytania
Rat Killer SUPER	granulat	BEST PEST Jaworzno
Preparaty wielodawkowe		
Silmurin	trutka do wykładania	Sandoz Ltd. Szwajcaria
Antraks do bezpośredniego stosowania	trutka do wykładania	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Antraks koncentrat	koncentrat do przygotowywania trutek	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Kumader	trutka do wykładania	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Kumaran	tabletki do przygotowywania trutek w płynie lub papce	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Rodentox	trutka do wykładania	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata
Toxan do bezpośredniego wykładania	trutka do wykładania	Gdańskie Zakł. Chem. Organika-Fregata

leży pamiętać, że wszystkie one są także silnymi truciznami dla człowieka, szkodliwymi dla zdrowia i dlatego powinny być zabezpieczone, zwłaszcza przed dostępem dzieci. Założoną trutkę należy zabezpieczyć, np. ustawionymi cegłami, tak aby była ona niedostępna także dla zwierząt domowych i ptactwa. Miejsca wyłożenia trucizny powinny być zawsze oznaczone nalepkami ostrzegającymi. Oczywiście, najlepsze efekty uzyskujemy, zapewniając zarówno w trakcie akcji, jak i po jej zakończeniu, tzw. szczuroszczelność, która polega na zlikwidowaniu szpar w podłogach, szczelin w ścianach, zabezpieczeniu otworów kanalizacyjnych, przewodów kominowych i wentylacyjnych. Jednym słowem, gryzoniom należy uniemożliwić ponowne wtargnięcie do pomieszczeń.

Przykłady najczęściej stosowanych do deratyzacji środków chemicznych zawiera tabela 35.6.

Jak wynika z powyższych rozważań - dezynfekcja, dezynsekcja i deratyzacja odgrywają bardzo ważną rolę w kształtowaniu stanu higieniczno-sanitarnego środowiska bytowania i pracy człowieka. Świadomie i w pełnym zakresie nakreślonych tu możliwości ich realizacji stanowią istotne ogniwo w kształtowaniu zdrowia i zapobieganiu wielu chorobom współczesnego człowieka. Preferować jednak należy zawsze metody naturalne, a nie chemiczne.

Zapamiętaj!

- Wszelkie środki do dezynfekcji, dezynsekcji i deratyzacji są silnymi truciznami dla człowieka.
- Stosując te środki, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.
- Powinny być one zabezpieczone, zwłaszcza przed dziećmi.

Skorowidz

A B C Ć D E F G H I J K L Ł M N O P R S Ś T U W Z Ź Ż

A

Adhezja 289
Adopcja 666
Adrenalina 365, 367
Aerofagia 225
Aeroterapia 936
Aerozol 533
Aerozoloterapia 924
Afazja 172
Afty nawrotowe 600
Agar 876
Agranulocytoza 283
AIDS, u dorosłych 429
- u dzieci 412
- u kobiet w ciąży 198
- zmiany wjamie ustnej 600
Akceleracja 204
Aklimatyzacja 911
Akomodacja oka 565
Akromegalia 360
Akupresura 930
Aldosteron, wzmożone wytwarzanie 367
Alergeny, inhalacyjne 976
- kontaktowe 241
-pokarmowe 241, 244, 972, 976
- w postacijadów owadów 241
- wziewne 241
Alergia, kąpiele lecznicze 822
- obrzęki 44
- pokarmowa 243
- test prowokacyjny 244
- u dzieci 241
- układu oddechowego 244
Alkaloidy 865
Alkohol(e), a zaburzenia psychiczne 170
- etylowy, zatrucie 80
- metylowy, zatrucie 80
- wpływ na płodność 662
Aloes 875
Altacet 904
Ambiwalencja 167
Aminokwasy 1003
Aminy katecholowe 367
Amoniak, zatrucie 83
Androkortykoidy 365
- wzmożone wydzielanie 366
Angina 239, 399, 611
- Piauta i Vincenta 612
Ankylostomatoza 456
Ankylostomoza 456
Anoreksja bulimiczna 164
Anorexia nervosa 36
Anorgazmia 676
Antraglikozydy 866
Antydepresanty, zatrucie 74
Antygen sterczowy swoisty 631
Antykoncepcja, metody 640
- - naturalne 641
kalendarzykowa 641
objawowo-termiczna 641
obserwacja śluzu 641
Ogino-Knausa 641
Rotzera 641
termiczna 641
sztuczne 641
farmakologiczna 642
hormonalna 642
środki, chemiczne 641
mechaniczne 641
Aparaty słuchowe 620
Apitoksynoterapia 693
Aplazja szpiku kostnego 280
Apteczka domowa 904
Arytmie*patrz* Zaburzenia rytmu pracy serca
ASO, podwyższone 350
Aspergiloza 428
Astma oskrzelowa 34, 298
napad, postępowanie 855
- rehabilitacja 774
- u dzieci 245
Astygmatyzm 566
Atak kolki żółciowej 343
Ataksja 238
Atopia u dzieci 242
Aura, migrenowa 544
- wzrokowa 544
Autoszczepionki 1049
Autyzm 161, 167
Aviomarin 904

B

Babezjoza 688
Babka płecznika 876
Badanie(a), audiometryczne 617
- cytologiczne 652
plwociny 123
- echokardiograficzne 129
- elektroencefalograficzne 131
- elektrofizjologiczne 131
- elektrokardiograficzne 131
- elektromiograficzne 131
- endoskopowe 130
- enzymatyczne 119
- ginekologiczne 657
- izotopowe 126, 128
- kału 123
bakteriologiczne 124
mikologiczne 124
pobieranie u dzieci 822
- kolposkopowe 652
- krwi, bakteriologiczne 120
immunologiczne 120
serologiczne 120
- magnetycznego rezonansu magnetycznego 147
- mikrokolpohisteroskopowe 652
- moczu 120
bakteriologiczne 122
- ogólne 121
pobieranie u dzieci 822
- obrazowe 126
- w chorobie nowotworowej 706
- plwociny, bakteriologiczne 123
cytologiczne 123
ogólne 123
- radiologiczne 126, 147
dróg żółciowych 127
- - klatki piersiowej 127
przewodu pokarmowego 128
- scyntygraficzne 147
- słuchu 617
- treści dwunastniczej 125
żołądkowej 125
- ultrasonograficzne 129
- jamy brzusznej 129

Badanie(a), ultrasonograficzne w chorobie nowotworowej 706
- wymiocin 126
Bakterie chorobotwórcze 387
Bańki, stawianie u dzieci 821
dorosłym 851
Barbiturany, zatrucie 71
Bark, bóle 28
Bazylia wonna 900
Bekerel 137
Benzen, zatrucie 82
Benzodiazepina pochodne, zatrucie 71
Benzyna, zatrucie 82
Beta-karoten 1008
Bez dziki czarny, zatrucie 100
Bezmocz 57
Bezpieczeństwo małego dziecka 816
- na rowerze 817
- na ulicy 817
- w samochodzie 817
Bezsenność 15
- rodzinna śmiertelna 426
Bębnica 23
Białaczka(i) 286
- ostre 287
- przewlekle 287
Białko(a) 1007
- jaja kurzego jako, alergen 975
- - odtrutka 70
- mleka, krowiego 949
kobiecego 949
- we krwi 119
- zapotrzebowanie u dzieci 988
Bicze szkockie 923
Biegunka® 16, 858
- - bakteryjna 232, 403
leczenie dietetyczne 978
- - ostra 232
pasożytnicza 406
- - podróżujących 406
- przewlekła 232, 406
- - toksyczna 233
- - wirusowa 232, 405
wywołane, przez Clostridium difficile 405
pałeczkę okrężnicy 404
Bielactwo nabyte 531
Bieluń dziędzierzawa 98
Bilans płynów 842
Bilirubina, stężenie 119
Biodro, przeskakujące 494
- szpotawe młodzieńcze 493
- trzaskające 494
- zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające 495
Biopierwiastki 6
Bioterapia 909
Biseksualizm 677
Bladość 16
Blokery kanału wapniowego, zatrucie 75
Bluszcz trujący, zatrucie 98
Błona, dziewicza 633
- śluzowa, jamy ustnej 590
- - macicy 636
Błonica 397
- gardłowa 397
- krtani 398
- szczepienie 1048
- toksyczna złośliwa, piorunująca 398
Błonnik pokarmowy 1025
Bomba kobaltowa 147
Borelioza 687
Borowina 769, 917, 928
Botulizm 417
Ból(e), brzucha, po stronie prawej 21
- - u niemowląt 227
- gardła 17
- głowy 17
Ból(e), głowy, a zaburzenia psychiczne 20
a zmiany w obrębie szyi i karku 20
- - jako objaw stanów zapalnych 17
klasterowy 546
naczynioruchowe 18
- - nagły 538
napięciowy 546
- - ostry 538
pochodzenia, migrenowego 17
naczyniowego 17
toksycznego 20
pourazowe 20
u dzieci 228
napadowe 228
z powodu wady wzroku 228
w chorobach, oczu 20
uszu 20
zatok przynosowych 20
w miażdżycy 19
- - w nadciśnieniu 10
- - w niedociśnieniu 19
w okresie przekwitania 19
- głowy i twarzy 544
przewlekły 547
- jądra 26
- karku 27
- karku i obręczy barkowej 27
- kończyn 28
- kręgosłupa 29
- - w okolicy lędźwiowo-krzyżowej 26
rehabilitacja 802
- nerwów twarzy i głowy 21
- oka 29
- poza okolicą serca 25
- ucha 30
- w dusznicy bolesnej 24
- w dyskopatii 26
- wjamie brzusznej 21
- w klatce piersiowej 24
- w lumbalgii 26
- w nadbrzuszu 22
- w napadzie kolki nerkowej 26
- w nerwicy serca 24
- w okolicy serca 24
- w podbrzuszu 22
- w zawale serca 25, 263
- zasady postępowania 854
- zęba 30
Brachyterapia 147
Bradykardia 56
Brodawka(i), języka 588
- łojotokowa 529
- pospolite jamy ustnej 600
- skórne 524
- sutkowe, obrzęk u noworodka 223
Bruceloza 422
Bruzdogłowiec szeroki 445
Brzuch, ból(e) 21
u niemowląt 227
- wzdęcia 23
BSE 426
Bulimia 164

C

Cebula czosnku 878, 890
Celiakia 235, 330
żywienie 984
Cement 592
Cewka moczowa, choroby 627
- męska 623
- zapalenie 355
Chalazja przełyku u niemowląt 225
Charłactwo przysadkowe 361
Chemioterapia 707
Chlor 1009
- zatrucie 88
Chłoniaki 288
Cholecvstektomia 344
Cholera 426
Cholestaza, dieta 346
Cholesterol, frakcje 379
- zawartość w produktach spożywczych 1020
- zwiększone stężenie 379
Chondromalacia rzepki 494
Choroba(y), Addisona 365
- Addisona i Biermera 279
- Alzheimera 174, 544, 556
- Bechterewa 383
- bez tętna 270
- Buergera 270
- Calvego, Legga i Perthesa 491
- cewki moczowej 355, 627
- Creutzfeldta i Jakoba 425
- Cushinga 360
- dróg moczowych 340, 355
- dwunastnicy 320
- gałki ocznej 572
- gardła 611
zapobieganie 614
- Glińskiego i Simmondsa 361
- Gravesa i Basedowa 363
- gruczołu(ów), dokrewnych 358
- - krokowego 357, 629
płciowych 368
- - przytarczycznych 364
- Heinego i Medina 409
- hemolityczna noworodka 200
- jamy brzusznej, ostre 477
- jąder 627
- jelit 326
przewlekłe u dzieci, żywienie 981
- kociego pazura 693
- Kohmera II 492
- krtani 615
- kuru 426
- Leśniowskiego i Crohna 328
- lokomocyjna 539
- Meniere'a 539
- metaboliczne, u dzieci 231
- - dieta 988
- miazgi zęba 596
- motylicza 440
- naczyń, krwionośnych siatkówki 577
obwodowych 269
- nadciśnieniowa 264
ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne 742
- nadnerczy 365
- narządu(ów) płciowych, męskich 623
żeńskich 633
wzroku 563
zapobieganie 583
- natręctw 165
- nerek 349
- nerek i dróg moczowych, dieta 986
- niedociśnieniowa 267
- niedokrwienna serca 260, 263
- nosa i zatok przynosowych 605
- nowotworowa 695
opieka nad chorym 698
rozpoznawanie 706
wczesne objawy 696
zasady żywienia 699
zapobieganie 695
- oczu 563
pierwsza pomoc 583
- odzwierzęce zakaźne 422
- Osgooda i Schlattera 492
- Parkinsona 554
- pasożytnicze 431
- - skóry 522

Choroba(y), paznokci 532
- Peyroniego 626
- pęcherzyka żółciowego u dzieci 982
żywienie 982
- piąta 395
- prącia 624
- przełyku 319, 611
- przemiany materii 371
- żywienie 939
- przenoszone drogą płciową 515
- przewodu pokarmowego 318
- przysadki 360
- przyzębia 598
- psychiczna 160
- ptasia 424
- reumatyczne 382
- rozrostowe 286
- Scheuermanna 492
- serca, zapalne 255
- - zapobieganie 258
- skóry 515
- - alergiczne 242, 524
- - autoimmunologiczne 528
- - łojotokowe 526
ropne 519
wirusowe 523
- szalonych krów 426
- Takayashu 270
- tarczycy 362
- tchawicy 615
- tętnic 269
- tropikalne 426
- trzewna 235
leczenie dietetyczne 984
- trzustki 346
leczenie dietetyczne 348
przewlekłe u dzieci, żywienie 982
--ucha 617
- układu, krążenia 253
zapobieganie 275
- - krwiotwórczego 276
postępowanie domowe 295
zapobieganie 296
- - moczowego 246
ostre 481
u kobiety ciężarnej 186
moczowo-płciowego 348
nerwowego 537
u dzieci rehabilitacja 771, 780
oddechowego 297
pomoc domowa 309
zapobieganie 309
sercowo-naczyniowego, ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne 729
- von Willebranda 292
- wątroby 336
- - u dzieci, żywienie 982
- Weila 425
- wieku rozwojowego 195
- włosów 531
- wrzodowa, dwunastnicy 322
- - żołądka 322
- wymagające interwencji chirurgicznej 459
- wysp trzustkowych 367
- z Lyme 425
- zakaźne 387
matki w okresie ciąży 188, 198
u dzieci 391
jelit zapalne, leczenie dietetyczne 981
wysypkowe 391
wieku rozwojowego 414
- zębów ijamy ustnej 587
- zwyrodnieniowe stawów 384
- żołądka 320
-żyl 271
Chory, dbanie o czystość osobistą 836
Chory, długo leżący, zapobieganie powikłaniom 844
- pielęgnowanie w domu 825
- podawanie leków 846
- pomoc społeczna 829
- zabiegi lecznicze 849
- zapewnienie wygodnego ułożenia 833
- żywienie 842
Chrapanie 30
Chrypka 31
- u dzieci 229
Chrzęstniakomięsak 502
Chudnięcie 31
Ciałko, rzęskowe 563
- czerniak 575
zapalenie 575
- żółte, nadmiar hormonu 370
niedobór hormonu 369
Ciało obce, w nosie 608
- w przełyku 614
- w uchu 618
Ciągotka 626
- nerwicowa 675
Ciąża 660
- a cukrzyca 187
- choroby zakaźne 188
- czas trwania 181
- odżywianie kobiety 183
- planowanie 640
- powikłania 185
- pozamaciczna 185
- przerwanie skutki 677
- rozpoznanie 180
- urojona 659
- wielopłodowa 189
- wymioty 186
- wysokiego ryzyka 196
Ciepłolecznictwo 767, 931
Ciepłota ciała, pomiar 857
Cis pospolity, zatrucie 99
Cisawica 365
Ciśnienie tętnicze krwi, pomiar 856
- rozkurczowe 264
- skurczowe 264
Cuchnięcie z ust 31
Cukromocz 372
Cukrowce 1006
Cukrzyca 371
- dieta 996
- insulinoniezależna 375
- insulinozależna 374
- leczenie 373
- młodzieńcza 231
- powikłania naczyniowe 377
- typu, I 374
- II 375
-u dzieci 231
- w przebiegu ciąży 187
- zapobieganie 378
Cyjanki, zatrucie 88
Cyjanowodór, zatrucie 88
Cykl płciowy 637
- regulacja hormonalna 637
Cynk 1009
Cystoskopia 130
Cysty, ciałka białego 655
-jajnika 655
- kostne 493
Cytomegalia 411
- w okresie ciąży 198
Czas połowicznego rozpadu 136
Czaszka, urazy 512
Cząber ogrodowy 900
Czerniak 529
Czerniak ciałka rzęskowego 575
- gałki ocznej 574
Czerniak sromu 651
- tęczówki 575
Czerwienica, prawdziwa 281
-wtórna 281
Czerwonka, bakteryjna 404
- pełzakowa 437
Częstoskurcz 254
Czkawka 32
- u noworodka 223
Członek 623
Czosnek 878, 890
Czterochlorek węgla, zatrucie 83
Czteroetylek ołowiu, zatrucie 90
Czucie, zaburzenia 541
Czynniki pogodowo-zdrowotne, wpływ na zdrowie człowieka 8
Czyraczność 520
Czyrak 475, 520
- gromadny 476, 520
- ucha 618

Czystość osobista chorego 836

ć

Ćwiczenia, bierne 764
- czynne 764
- dla osób, wykonujących pracę w pozycji siedzącej 725
-- zatrudnionych, w ciężkich warunkach 727
w pozycji siedzącej 723
- profilaktyczno-rehabilitacyjne 709
chorych wadami serca 746
- - osób cierpiących z powodu nerwic 753
- - w bólach kręgosłupa 754, 756
- - w chorobach układu, oddechowego 746
sercowo-naczyniowego 729
- - w chorobie nadciśnieniowej 742
w warunkach domowych 729
- w zaparciach stolca 749
w zawale serca 730
- w wodzie 769

D

Demencja 543
Depresja 166
- młodzieńcza 162
- wieku podeszłego 173
Deratyzacja domowa 1057-1063
Dermatofity 521
Dewiacje seksualne 674
Dezynfekcja 1057,1058
- narzędzi, naczyń 1060
Dezynsekcja 1057, 1058
Dializy 353
Diatermia krótkofalowa 934
Dietaty) *patrz również* Żywienie
- bezglutenowa 985
- bogatoresztkowa 1025
ubogoenergetyczna 1027
z ograniczeniem, łatwo przyswajalnych węglowodanów 1030
tłuszczów 1037
- brasariańska 970
- dzieci gorączkujących 1000
- hipolipemiczna 991
- kleikowa 1025
- łatwo strawna 1016
bogatobiałkowa 1021
- - bezglutenowa 1022
- - papkowata 1024
płynna 1024
ubogobialkowa 1021
- - w nadkwaśnym nieżycie żołądka 1017

Dieta(y), łatwo strawna, z ograniczeniem tłuszczu 1020
- makrobiotyczna 970
- matki karmiącej 951
- przemysłowe 997
- u dzieci niedożywionych 1000
- ubogoenergetyczna, w leczeniu otyłości 250
- ubogolaktozowa 994
- w chorobie(ach), cukrzycy 376, 996
dróg żółciowych 345
- fenyloketonurii 988
- galaktozemii 992
glikogenozach 992
--jelit 1019
kłębuszkowym zapaleniu nerek 351
metabolicznych 988
mukowiscydozie 993
nerek i dróg moczowych 986
- trzustki 348
wątroby 345
w kamicy, nerkowej 987
fosforanowej 987, 988
szczawianowej 987, 988
wapniowej 987, 988
--wrzodowej 1017
--żołądka 1017
- w nietolerancji, fruktozy 992
- - laktozy 993
maltozy i sacharozy 995
- w otyłości u dzieci 1001
- w zaburzeniach przemiany lipidów 992
- w zespole(ach), nerczycowym 986
upośledzonego wchłaniania 984
Difenbachia, zatrucie 97
Dławica piersiowa 261
Dlawiec 398
Dna 378
Dojrzałość, płciowa 638
- szkolna 214
Dojrzewanie 215
- płciowe, opóźnione 638
- przedwczesne 638
wskutek nadczynności kory nadnerczy 366
wskutek nadczynności hormonalnej jąder 369
- seksualne 216
Dopamina 367
Dozowniki insuliny 373
Drenaż ułożeniowy 765
Dreszcze 32
Drgawki 33
- gorączkowe u dzieci 227, 236
- na podłożu metabolicznym 237
- padaczkowe u dzieci 236
- tężyczkowe 237
- w chorobach układu nerwowego 236
- w śpiączce cukrzycowej 237
Drogi, łzowe, zapalenie 571
- moczowe, choroby 355
nowotwory 357
- oddechowe, dolne, zakażenia u dzieci 239
- przywracanie drożności 109
zapalenia 300
- rodne, krwotok 40
- żółciowe, badanie radiologiczne 120
choroby 340
nowotwory 344
zaburzenia czynności 340
zapalenie 418
Drożdżycajamy ustnej 522
Drożność dróg oddechowych utrzymanie 109
Drżenie 33
- rąk 542
- samoistne 542
- starcze 542
Duodenoskopia 130
Dur, brzuszny 415
- rzekomy 416
Dusznica bolesna 24, 261
Duszność 33
- postępowanie 854
- w astmie oskrzelowej 34
- w dychawicy oskrzelowej 35
- w niewydolności krążenia 274
Dwunastnica, choroba wrzodowa 322
- choroby 320
- zaburzenia czynnościowe 320
- zapalenie 321
Dziąsło 592
Dychawica oskrzelowapa/re Astma oskrzelowa
Dyfteryt 397
Dyskopatia 26, 385
Dysleksja 163
Dysortografia 163
Dysplazja stawu biodrowego 487
- rehabilitacja 776
- u dzieci 219
Dystonia 543
Dystrofia wewnątrzmaciczna 200
Dziąsła zapalenie 598
Dzieci, niepełnosprawne, formy pomocy 823
- niewidome 504
- okresy rozwoju 205
- ryzyka 196
- słabo widzące nauczanie 584
- chore, pielęgnowanie 819
- zdrowe, pielęgnowanie 805
Dzika róża 893
Dżuma 427

E

EEG 131
Efebofilia 678
Efektjo-jo 1029
Egzema 242, 526
EKG 131
Ekshibicjonizm 678
Elektrolecznictwo 933
- diatermia krótkotrwała 933
- elektrostymulacja 933
- elektrostymulacja 933
- galwanizacja 933
- kąpiel elektryczno-wodna, całkowita 933
- - komorowa 933
- diadynamiczne 933
- ultradźwięki 933
Elektrokardiografia 131
Elektroterapia 768
Embriopatia(e) 198
- różyczkowa 394, 933
Encefalopatię gąbczaste 425
Endemia 390
Endometrium 636
Endotoksyny 388
Endoskopia 130
Eozynofilia 242
Eozynofile, zwiększenie liczby 285
Epidemia 390
Erlichioza 688
Erytrocyty *patrz* Krwinki czerwone
Estrogeny, wytwarzanie 369, 637
- niedobór 644
- preparaty 647
Eunuchoidyzm 368
Ezofagoskopia 130

F

Fascjoloza 440
Faza, „plateau" 673
- orgazmu 673
- podniecenia 673
Feminizm 366
Fenole 867
Fenolizacja 547
Fenyloalanina, zapotrzebowanie 988
- dieta 988
- preparaty w leczeniu dietetycznym 989
Fetopatie 198
Fetyszyzm 678
Fibrynogen, stężenie 119
Figówka gronkowcowa 520
Filodendron, zatrucie 97
Fizykoterapia 767, 931
Flawonoidy 866,1037
Fluor 595, 1009
- zatrucie 88
Fobia(e) 164
- szkolna 163
Folikulotropina 637
Fonoforeza 768
Fosfolipidy, zwiększone stężenie 379
Fosfor 1009
Fruktoza, nietolerancja 992
Fruktozemia, dieta 992
FSH 637
Funkcje psychiczne, stymulowanie 156

G

Galaktozemia, dieta 992
Galwanizacja 933
Gałka oczna, budowa 563
- choroby 572
- nowotwory 574
- oparzenia, rodzaje 580
- uraz 580
Ganglion 483
Garbniki 869
Gardło, bóle 17
- choroby 611
zapobieganie 614
- nieżyt przewlekły 612
- nowotwory 613
- zapalenie 399
bakteryjne 399
ostre nieżytowe 611
pryszczykowe 612
u dzieci 239
wirusowe 399
Gastroskopia 130
Gazy, drażniące, zatrucie 88
- duszące, zatrucie 85
- pomoc w wydalaniu 852
Gerontofilia 678
Gestoza 186
Giardiajelitowa 433
Giardiaza 433
Gigantyzm 360
Gimnastyka, codzienna 709
- poranna, dla osób w starszym wieku 719
dorosłych 716
ze skłonnością do tycia 717
--dzieci 712
młodzieży 714
Gleba, skażenie 11
- wpływ na zdrowie człowieka 8
Glikokortykoidy 365
- wzmożone wydzielanie 366
Glikol etylenowy, zatrucie 81
Glikozuria 372

Glikozydy 866
- fenolowe 867
- nasercowe 866
Glista, ludzka 449
- psia 437
Glistnica 449
Globulina przeciwkrwawiączkowa 291
Glukagon 368
Glukometr 231
Glukotest 231
Glukoza, stężenie we krwi 119
zwiększone 372
Glukozynolaty 870
Gluten, nietolerancja 986
Głoskowiec różycy 422
Głowa, ból(e), klasterowy 546
--nagły 538
napięciowy 546
--rodzaje 17-20
u dzieci 228
- uraz 560
- zawroty 60, 539
Głuchota, nagła 621
- starcza 620
GnRh 637
Goleń, złamania 507
Gonadoliberyna 637
Gonady 368
Gorączka 35
- błotna 425
- falista 422
- guzkowa 689
- kleszczowa Kolorado 689
- krwotoczna Ebola 427
- mleka koziego 422
- nawrotowa 689
- obniżanie sposoby 821
- plamista Gór Skalistych 688
- pomiar 857
- - u dziecka 819
- po ukąszeniu przez szczura 684
- śródziemnomorska 422
- trzydniowa 395
- u niemowląt 226
- żółta 417
Gorycze 868
Gorzekwiat, zatrucie 99
Gradówka 568
Granulaty ziołowe 873
Granulocytopenia 283
Granulocyty, eozynofile, zwiększenie liczby 285
- obojętnochłonne, niedobór 283
- zmniejszenie liczby 283
Grasica 359
Gruczołak gruczołu krokowego 358, 630
Gruczoł(y), apokrynowe 516
- dokrewne 358
choroby 358
- krokowy 623
- - gruczołak 358, 630
- - rak 358, 630
- - zapalenie 357, 629
- łojowe 516
- piersiowe 634
zapalenie ropne 477
- płciowe, choroby 368
- potowe 477, 516
- przytarczyczne, choroby 364
nadczynność 364
niedoczynność 364
- sutkowe *patrz* piersiowe
- ślinowe 590
nowotwory 613
- śluzowe 590
- tarczowy *patrz* Tarczyca
Grupy krwi 120
Gruźlica 310
- inne postacie 316
- kości 501
- kości i stawów 315
- nerek 314
- pęcherza moczowego 314
- pierwotna 311
- płuc popierwotna 313
- prosówkowa 313
- stawu 501
- szczepienie 1046
- układu, moczowego 314
trawiennego 314
- zapobieganie 317
Grypa 411
- szczepienie 1051
- u dorosłych 414
- zakażenie w okresie ciąży 188
Grzybica(e), jamy ustnej 522
- kropidlakowa 428
- narządowe 428
- paznokci 521
- skóry 521
- stóp 521
Grzyby, chorobotwórcze 389
- trujące, zatrucie 94
Guz(y) 483
- Ewinga 502
-jajników 654
- mózgu 559
- olbrzymiokomórkowy 502
Guzki krwawnicze 336, 483
Gwiazda betlejemska, zatrucie 97

H

HDL, zwiększone stężenie 379
Helicobacter pylori 322, 407
Helioterapia 917, 936
Hemodializy 353
Hematokiyt 118
Hemofilia, A 291
- B 292
Hemoglobina, zmniejszenie ilości 276
Hemoroidy 336, 483
Herpangina 399
Higiena, jamy ustnej, zapobieganie próchnicy 594
- u dzieci 809
- u osób chorych 836
- małego dziecka 808
- niemowlęcia 808
- życia codziennego 13
Hiperaldosteronizm 367
Hipereozynofilia 285
Hipererytrocytoza 281
Hiperleukocytozy 285
- odczynowe 285
- proliferacyjne 285
Hiperlipidemia 379
- dieta 990
Hiperlipoproteinemie 379
Hiperglikemia 377
Hipogonadyzm męski, pierwotny 368
- wtórny 368
Hipoleukocytozy 282
Hipotonia 267
Histeroskopia 647
HIV 412, 429
Homoseksualizm 677
Hormon(y) 358
- ciałka żółtego, nadmiar 370
- folikulotropina 637
- gruczołów przytarczycznych 364
- luteotropowy 637
Hormon(y) nadnerczy 365
- pęcherzykowy, nadmiar 370
niedobór 369
- płciowe 366
- przysadki 364
- tarczycy 363
- tyreotropowy przysadki 364
-wzrostu, niedobór 361
zwiększone wytwarzanie 360
Hormonoterapia w chorobie nowotworowej 707
Hospicja, rola 702
Hydrokortyzon, wzmożone wydzielanie 366
Hydroterapia 769, 922
- bicze szkockie 923
- kąpiele 923
- masaże, podwodne 923
wirowe 923
- natryski 923
- omywania 923
- polewania 923
Hyzop lekarski 900

Immunizacja matczyno-płodowa 187
Immunoglobulina(y) 1045
- E, określenie stężenia w alergii 524
Immunomodulaeja 1044
Immunoterapia 1045
Implanty śródkostne 603
Inhalacje 924
- ziołowe 874
Insektycydy, chemiczne 1061
- zatrucie 93
Insulina 231, 368
- niedobór 371
- preparaty 374
Insulinoterapia 373
Izotopy promieniotwórcze 136

J

Jad(y), kiełbasiany, zatrucie 417
- owadów, uczulenie 692
- zwierzęce, zatrucie 100
Jadłospis, planowanie 1010
Jadłowstręt w anorexia nervosa 36
Jaglica 571
Jajeczkowanie 637
Jajnik, budowa 636
- guzy 654
- nadczynność hormonalna 370
- niedoczynność hormonalna 369
- nowotwory 655
- torbiele 655
- rak 656
- zaburzenia czynności wewnątrzwydzielniczej 369
- zapalenie 22
Jajo płodowe 179
Jajowody 636
Jama, brzuszna, badanie ultrasonograficzne 129
choroby 477
- ustna 587
brodawki pospolite 600
higiena u dziecka 809
nowotwory 601
uraz 590
zapalenie błony śluzowej 600
Jaskra, dziecięca 576
- pierwotna otwartego kąta 575
- przewlekła 576
- u dorosłych i u dzieci 575
- wtórna 576

Jaskra, z prawidłowym ciśnieniem wewnątrzgałkowym 575
- zamykającego się kąta 576
Jądro(a) 623
-ból 26
- choroby 627
- nadczynność hormonalna 369
- niewydolność hormonalna 368
- nowotwory 629
- skręt szypuły 628
- zaburzenia czynności wewnątrzwydzielniczej 368
- zapalenie 628
Jądrzakjajnika 655
Jelito(a), choroby 326
przewlekle u dzieci żywienie 981
zapalne u dzieci żywienie 981
- grube, nadpobudliwość 331
zapalenie wrzodziejące 329
- niedrożność 480
- nowotwory 333
- stany zapalne 327
- zapalenie, nieswoiste 327
toksyczne 328
zakaźne 327
Jęczmień, wewnętrzny 568
- zewnętrzny 568
Język 587
- objaw pieczenia 589
Jod 871, 1009
- niedobór w pożywieniu 362
Jodyna 904
Jontoforeza 933

K

Kadm 11
- zatrucie 91
Kalcyferol 1008
Kalendarz pylenia 245
Kat, badanie, bakteriologiczne 124
diagnostyczne 123
ogólne 124
mitologiczne 124
- pobieranie do badania u dzieci 822
Kamica, moczowa (nerkowa) 355, 481
- fosforanowa, dieta 987, 988
- szczawianowa, dieta 987
- wapniowa, dieta 987
- żółciowa 342
Kanalik łzowy, niedrożność 220
Kandydoza 428
Kapilaropatia rąk, naczyniowa 530
Karbunkul 476, 520
Kark, ból 27
- sztywność 50
Karłowatość przysadkowa 361
Karmienie, piersią 193, 947
problemy 958
przeciwwskazania 950
technika 812
- sztuczne 812, 959
Kastracja 677
Kaszak 483
Kaszel 36
- u dzieci 229
Katar, „roczny" 245
- sienny u dzieci 244
Katarakta 573
Kąpiel(e), borowinowe 929
- Broscha 924
- chlorkowo-sodowe 920
- elektryczno-wodna, całkowita 933
- komorowa 933
- kinezyterapeutyczne 769
Kąpiel(e), kwasowęglowe 919
suche 92I
-lecznicze 918
- medyczna 769
- niemowlęcia 808
- powietrzna 917
małego dziecka 810
- siarczkowo-siarkowodorowe 920
- słone 920
- słoneczne 917, 936
- małego dziecka 810
- solankowe 917
- w chorobach skóry 534
- w wodach radoczynnych 921
- z siana 922
- ziołowe 874, 922
Kępki żółte 568
Kifoza młodzieńcza 492
Kiła 199, 534
- nabyta 534
- wrodzona 199, 535
Kinezyterapia 764, 935
- metody 765
- w leczeniu uzdrowiskowym 918
Klatka piersiowa, badanie radiologiczne 120
-bóle 24
Kleszcze, ukąszenia 684
Kleszczowe zapalenie mózgu 684
Klimakterium 369, 644
Klimatoterapia 935
Kłącze, imbiru 894
- ostryżu 882
- perzu 887
- pięciornika kurzego ziela 876, 896
- rzewnika chińskiego 875
- tataraku 878, 883
Kłykciny kończyste 524, 625
Kodeina, zatrucie 79
Kojec dla dziecka 806
Koklusz 396
Kolano(a), koślawe 489
- szpotawe 490
- zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające 495
Kolka, jelitowa 22
- nerkowa 22, 26
- wątrobowa 23
- żółciowa 23, 342
Kolonoskopia 130
Kołatanie serca 38, 255
Kompulsje 165
Konflikt w zakresie Rh i grup krwi 200
Konwalia majowa, zatrucie 99
Kończyny, bóle 28
- dolne, miażdżyca tętnic 270
- niedokrwienie 482
- niedowład 540
- urazy, rehabilitacja 789
- złamania 503
Kora, dębu 896
- kruszyny 875
- nadnerczy, nadczynność 366
niedoczynność 365
- wierzby 892
Korony protetyczne 603
Kortykosteroidoterapia, w cukrzycy 378
Kortyzon, zwiększone wytwarzanie 360, 358
Korzeń, arcydzięgla 878, 883
- czarciego pazura 893
- eleuterokoka 899
- goryczki 877
-jeżówki, purpurowej 898
wąskolistnej 899
- kozłka lekarskiego 894
-lubczyku 886
- lukrecji 883, 880
- łopianu 892
Korzeń, mniszka lekarskiego 881, 888
- mydlnicy 884
- omanu 884
- pierwiosnka 884
- pietruszki 887
-pokrzywy 888, 898
- prawoślazu 884
- rzodkwi czarnej 881
- wilżyny 887
- wymiotnicy 883
- żeń-szenia 899
- żywokostu 896
Kostka borowinowa 929
Koszyczek, arniki 896
- rumianku 879, 896
Kość(ci), gruźlica 315, 501
- martwice 490-492
- nowotwory 501
- piętowa, martwicajałowa 492
-piszczelowa, martwicajałowa 492
- podudzia 504
- przerzuty nowotworowe 502
- ramienna 503
- stępu 507
- śródręcza 504
- śródstopia 507
- udowa, martwicajałowa 491
złamania 505
złuszczenie głowy 493
Krążenie, krwi, zatrzymanie 104
niewydolność 273
--ostra 273
- zapaść 60
Kremy, w chorobach skóry 534
Krenoterapia 918, 926
Kretynizm 363
Krew, badanie, bakteriologiczne 120
biochemiczne 119
immunologiczne 120
serologiczne 120
- grupy 120
-morfologia 118
- niedocukrzenie 43
- obecność białka 119
- zaburzenia krzepnięcia 288
Kręcz, karku kurczowy 543
- szyi 485
--wrodzony 221 ,488
Kręgosłup, bóle 29
w okolicy lędźwiowo-krzyżowej 26, 802
- ćwiczenia, profilaktyczno-rehabilitacyjne 754
zapobiegające bólom 756
- skrzywienie boczne 489
- stawy, zwyrodnienie 385
- uszkodzenia 508
- zapalenie stawów zesztywniające 383
- złamania 507
- zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające 494
Krętek(i), blady 534
- Leptospira 425
Kriokoagulacja, zastosowanie w chorobach kobiecych 652
Krioterapia 934
Krople nasercowe 904
Krótkowzroczność 566
Krtań, choroby 615
- nowotwory złośliwe 616
- obrzęk 615
- zapalenie 400
- przewlekle 616
- u dzieci 240
Krup 398
Krwawiączka, A 291
- B 292
Krwawienie(a), pierwsza pomoc 462
- z dróg rodnych 646

Krwawienie(a), z narządu rodnego 646
- z nosa 610
- z przewodu pokarmowego górnego odcinka 480
Krwiak 38
- opłucnej 304
- podokostnowy u noworodka 221
- śródczaszkowy 561
Krwinki, białe, zmiany 118
zmniejszenie liczby 282
zwiększenie liczby 282
- czerwone, odczyn opadania 119
zmniejszenie liczby 276
zwiększenie liczby 281, 285
Krwiomocz 38
Krwioplucie 39
Krwotok, opanowanie 463
- podpajęczynówkowy 550
- śródmózgowy 549
- z dróg rodnych 40
- z nosa 40
- z płuc 40
- z przewodu pokarmowego 41
- z żylaka zewnętrznego 41
Kryptokokoza 428
Krwawienia młodocianych 638
Krzem 871
Krzemica płuc 307
Krzepnięcie krwi, zaburzenia 288
Krztusiec 396
Krzywica 965
Kumaryny 868
Kuracja pitna 926
Kurcz 41
Kurkuma 882
Kwas(y), askorbinowy 1008
- foliowy 1008
- moczowy, zwiększone wytwarzanie 378
- pruski, zatrucie 88
- salicylowy, zatrucie 77
-tłuszczowe, zwiększone stężenie 379
- nienasycone 870, 1003, 1038
Kwasica cukrzycowa 372, 380
Kwiat(y), bzu czarnego 888, 893
- czarnej malwy 885
- dziewanny 884
- lawendy 894
- nagietka 897
- ślazu leśnego 885
- śliwy tarniny 892
- wiązówki 888, 892, 893
- wrzosu 888
Kwiatostan, głogu 889
- kocanki 881
- lipy 893

L

Lakierowanie zębów 596
Lakowanie bruzd zębów 596
Laktacja 193
Laktowegetarianie 970
Laktoza, nietolerancja 993
Lambliajelitowa 433
Lamblioza 433
Laseczka, tężca 421
- wąglika 423
Laseroterapia 934
LDL, zwiększone stężenie 379
Leczenie, dermatologiczne zasady 533
- dietetyczne 972, *patrz również* Dieta i Żywienie
- w biegunce u dzieci 978
dietetyczne, w chorobach, upośledzonego wchłaniania 984
zapalnychjelit u dzieci 981
Leczenie, dietetyczne, w refluksie żołądkowo-przełykowym u dzieci 976
w uzdrowiskach 937
w zaparciach u dzieci 977
- farmakologiczne zaburzeń psychicznych 175
- niekonwencjonalne w chorobach nowotworowych 702
- radem 147
- w komorach klimatycznych 937
- uzdrowiskowe dzieci 916
przeciwwskazania 915, 918
przewodnik po uzdrowiskach 941
- zmiennym polem magnetycznym 935
Lek(i) a karmienie piersią 951-957
- do nosa i ucha, wprowadzanie 848
- do oczu, wprowadzanie 847
- doodbytnicze, podawanie 847
- doustne, podawanie 846
- nasenne, zatrucie 71, 76
- nasercowe, zatrucie 75
- neuroleptyczne, zatrucie 73
- odkażające zmiany skórne 906
- podawanie, sposoby 846
dzieciom 820
- podręczne domowe 904
- przeciw bólom, głowy 905
kurczowym żołądka 905
pęcherzyka żółciowego 905
- reumatycznym 905
- zęba 905
- przeciwalergiczne 906
- przeciwbólowe 905
- - zatrucie 75
- przeciwdepresyjne, zatrucie 73
- przeciwgorączkowe 905
- przeciwgrypowe 905
- przeciwprzeziębieniowe 905
-przeciwzapalne niesteroidowe, zatrucie 75
- psychostymulujące, zatrucie 78
- uspokajające 905
- w bólu wieńcowym 906
- w przypadku kolki niemowlęcej 905
- zatrucia 71
- ziołowe, do inhalacji 885
działające, na układ odpornościowy 898
ochronnie na wątrobę 882
rozkurczowo na drogi żółciowe 882
moczopędne 886
pobudzające, ośrodkowy układ nerwowy 895
wydzielanie, soku żołądkowego 877
żółci 880
- - przeciwbiegunkowe 876, 906
- - przeciwgorączkowe 906
przeciwkaszlowe 884
przeciwwymiotne 894
przeczyszczające i rozwalniające 874
przy niestrawności 906
uspokajające 894
w chorobach, dróg moczowych i nerek 886, 888
jamy ustnej 897
kobiecych 897
naczyń żylnych i włosowatych 890
prostaty 898
przewodu pokarmowego 874, 879
przeziębieniowych i stanach gorączkowych 893
skóry i leczeniu ran 895
wątroby i dróg żółciowych 880
układu, nerwowego 893
krążenia 889
oddechowego 883
ruchu 892
w kamicy nerkowej 888
- - w nadciśnieniu tętniczym 890
w zaburzeniach przemiany materii 891
Leki, ziołowe, wykrztuśne 883
Lekozależność 907
Leptospirozy 425
Leukocytoza 282
Leukocyty *patrz* Krwinki białe
Leukopenia 282
Lewatywa, oczyszczająca u dorosłych 852
- przeczyszczająca u dzieci 821
Lęk 43, 164
LH 637
Limfocyty, zmniejszenie liczby 284
Limfopenia 284
Listerioza u kobiet w ciąży 199
Liszajec zakaźny 230, 520
Liść(cie) babki wąskolistnej 885
- bluszczu 884
- bobrka trójlistnego 877
- boldo 882
- borówki brusznicy 888
- brzozy 886
- mącznicy 888
- melisy 894
- mięty pieprzowej 879, 881, 883
- miłorzębu 889
- Orthosiphon stamineus 880
- orzecha włoskiego 896
- podbiału 885
- pokrzywy 887
- porzeczki czarnej 888
- prawoślazu 884
- rozmarynu 889
- senesu 875
- szałwii 896, 877, 897
Lulek czarny, zatrucie 98
Lumbago 26, 29
Lumbalgia 26, 29

Ł

Łaknienie, zaburzenia 54
Łokieć, tenisisty 500
- uszkodzenie nerwu 558
Łopatka, złamania 503
Łożysko 181
Łupież pstry 522
Łuszczyca 527
Łysienie, łojotokowe 527
- plackowate 532
- po chorobach zakaźnych 532
- poporodowe 532
- przyczyny 53
Łysienie, typu męskiego u kobiet 532
Łzawienie 43, 571
Łzy, nadmierne wydzielanie 571
- upośledzone wydzielanie 571

M

Maceracje 873
Macica 181
- budowa 635
- nowotwory trzonu 653
- obniżenie dna 189
- przydatki 636
- rak szyjki 651
- stany przednowotworowe 651
- zmiany wraz z wiekiem 635
Magnez 6, 871, 1009
Majeranek ogrodowy 900
Mairoangiopatia 377
Malaria 439
Maltoza nietolerancja 995
Małopłytkowość, samoistna (pierwotna) 290
- w skazach krwotocznych 290

Małopłytkowość, wtórna (objawowa) 291
Małżowina uszna, urazy 618
- wady rozwojowe 617
Manie 167
Manipulacja 765
Marchwianka 978
Markery nowotworowe 706
- rakajajnika 657
Marihuana, wpływ, na ciążę 662
na płodność 662
Marskość wątroby 338
Martwica(e), głowy, II kości śródstopia, jałowa 492
kości udowej, jałowa 491
- guza kości piętowej jałowa 492
- guzowatości kości piszczelowej jałowa 492
- kości, jałowe 490
Masa ciała, należna 382
- noworodka 207
- wskaźniki 1028
- spadek fizjologiczny u dzieci 206
- zwiększanie u dzieci 203
Masaż(e) 770
- klasyczny 770
- leczniczy 930
- podwodny 770, 923
- segmentarny 770
- serca 115
- wirowe 923
Masochizm 678
Maść(ci), borowinowa 930
- w chorobach skóry 533
Materiały opatrunkowe 904
Matołectwo 363
Mąka, jako odtrutka 70
Megakariocytopenia 284
Megakariocyty, zmniejszenie liczby 284
Menopauza 644
Metale ciężkie, zatrucie 89
Metoda(y), antykoncepcji, naturalne 641
kalendarzykowa 641
objawowo-termiczna (Rotzera) 641
Ogino-Knausa 641
termiczna 641
sztuczne 641
- Frenkla 766
- Klappa 766
- McKenziego 766
- NDT-Bobath 766
-Vojty 766
Miastenia 557
Miazga zęba, zapalenie 596
Miażdżyca 269
- dieta 1039
- tętnic(y), kończyn dolnych 270
szyjnej wewnętrznej 270
- mózgu 270
Miednica, złamania 505
Miedniczki nerkowe, zapalenie 356
Miedź 1009
Mierzenie temperatury 857
u dziecka 819
Miesiączkowanie 638
- bolesne 639
Mieszanki, bezmleczne dla dzieci 960, 973
- - w alergii 973, 974
- mleczne 959
- ziołowe 872
Mięsak kościopochodny 501
Mięsień sercowy, zapalenie 257
- - u dorosłych 420
Mięso zwierząt jako alergen 975
Mięśniaki macicy 653
Migdałki podniebienne zapalenie 399
- ostre 611
- przewlekle ropne 612
Migdałki podniebienne zapalenie bakteryjne 399
Migrena 17, 544
- skojarzona 544
Mikroangiopatia 377
Miłek wiosenny, zatrucie 99
Mineralokortykoidy 365
Mleko, kobiece, skład chemiczny 949
- kozie, skład chemiczny 960
- krowie 973
- modyfikowane 961
- następne 960, 961
- odtłuszczone, jako odtrutka 70
- początkowe 959
Młodziwo 948
Mocz, badanie, diagnostyczne 120
bakteriologiczne 122
- ogólne 121
- bolesne parcie 57
- nietrzymanie 58
- - u kobiet 648
- pobieranie do badania u dzieci 822
- oddawanie, częste 58
wzmożone w nocy 58
zaburzenia 57
zatrzymanie 58, 482
- zbiórka dobowa 121
- zmiany 859
Moczenie mimowolne u dzieci 249
Mocznica 352
Moczówka prosta 361
Mononeuropatia 541
Mononukleoza zakaźna 398, 614
Morfina, zatrucie 79
Morfologiakrwi 118
Morszczyn 892
Mostek, złamania 503
Motylica wątrobowa 441
Mowa, rozwój 210
- zaburzenia 55
Mózg, guzy 559
- niedotlenienie u noworodka 221
- obrzęk 513
- stłuczenie 561
- udar 547
- udar, krwotoczny 549
niedokrwienny 548
- wstrząśnienie 512, 561
- zapalenie, bakteryjne 410
kleszczowe 684
podostre stwardniające 392
wirusowe 410
Mózgowe porażenie dziecięce 237
Muchomor, czerwony, zatrucie 95
- plamisty, zatrucie 95
- sromotnikowy, zatrucie 95, 96
Mukormikoza 428
Mukowiscydoza, dieta 993
- rehabilitacja 772

N

Naciek zapalny 475
Naczynia krwionośne, zapalenie 476
- obwodowe, choroby 269
Naczyniaki 528
- płaskie i jamiste u dzieci 220
Naczyniówka 563
Nadciśnienie tętnicze 263
- ciążowe 186
- pierwotne 264
- wtórne 265
- zapobieganie 266
Nadczynność, gruczołów przytarczycznych 364
- hormonalna jąder 369
-jajników hormonalna 370
Nadczynność, przysadki 360
- tarczycy 363
żywienie 939
Nadgarstek, zespół cieśni 559
- złamania 504
Nadkrwistość 281
- wtórna 281
Nadmanganian potasu 904
Nadnercza, choroby 365
- część rdzenna, nadczynność 367
- kora, nadczynność 366
niedoczynność 365
Nadwaga 47, 380, 939
- u dzieci 249
Nadwrażliwość zębiny 596
Nadźwiękawianie 768
Nadżerka szyjki macicy 635, 643
Najądrze 623
- zapalenie 628
Nalewki ziołowe 873
Napad(y), duszności w astmie oskrzelowej 34
- padaczkowe 552
- paniki 165
Naparstnica 866, 889
Napary ziołowe 872
Napięcia mięśni 542
Napletek, stany zapalne 624
Narkomania, w okresie dojrzewania 217
Narkotyki, zatrucie 79
- wpływ, na ciążę 662
na płodność 662
na zdrowie psychiczne 170
Narząd(y), płciowe, męskie, budowa 623
choroby 623
żeńskie, budowa 633
choroby 633
czynność 637
nowotwory 650
wewnętrzne 634
zewnętrzne 633
- rodny, krwawienia 646
zaburzenia statyki 647
Nasiadówki 874
Nasienie, kasztanowca 890
- kozieradki 896
- lnu 880, 896
- ludzkie 623
Nasieniowody 623
Nasiona, babki indyjskiej 876
- bobu 901
- dyni 898
- grejpfruta 901
- indyjskiej rośliny Dolichos biflorus 889
- lnu 876, 880
- soi 901
-winorośli 901
Naskórek 515
Nastoje ziołowe 873
Natręctwa 165
Natryski 923
Nawyki 14
Nekrofilia 678
Neoplazja szyjki macicy 651
Nerka(i), choroby 349
- gruźlica 314
- kolka 22
- przeszczep 353
- rak 354
- torbielowatość 354
- zakażenia u dzieci 247
- zapalenie 349
- kłębuszkowe, ostre 349
przewlekłe 350
Nerka(i), zapalenie odmiedniczkowe 351
Nerw(y), obwodowe, uszkodzenia 558
- twarzowy, porażenie u noworodka 221

Nerw(y), wzrokowy, zanik 581
zapalenie i zanik 578
Nerwiea(e) 164
- ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne 753
- serca 24
Nerwoból 21
- międzyżebrowy 25
- nerwu trójdzielnego 547
Neuralgia 547
Neuropatía 558
- cukrzycowa 377
- nerwu, łokciowego 558
promieniowego 558
- strzałkowa 559
- z ucisku 558
Niacyna 1008
Nici dentystyczne 594
Niedociśnienie tętnicze, pierwotne 267
- wtórne 267
Niedocukrzenie 43, 376
Niedoczulica 538
Niedoczynność, gruczołów przytarczycznych 364
- przysadki 361
- tarczycy 362
żywienie 939
Niedokrwienie, kończyn, ostre 482
- mózgu 548
Niedokrwistość 276
- Addisona i Biermera 279
- aplastyczna 280
- hemolityczna 279
- niedobarwliwa 278
- pokrwotoczna 277
- wskutek nieprawidłowego wytwarzania erytrocytów lub hemoglobiny 278
- z niedoboru, witaminy 279
--żelaza 278
Niedomykalność, szpary powiek 569
- zastawki dwudzielnej 258
Niedotlenienie mózgu, u dorosłych 548
- u noworodka 221
Niedowidzenie 579
Niedowład 43, 538
- kończyn 540
- połowiczy 541
Niedożywienie, leczenie dietetyczne 1000
Niedrożność, dróg żółciowych 346
-jelit 480
- kanalika łzowego u dzieci 220
- oddechowa 106
- przełyku wrodzona 486
- przewodu pokarmowego 480
- przewodu pokarmowego, wrodzona 486
- żyły środkowej 577
Niemiarowość oddechowa 254
Niemowlę, kąpiel 808
- płacz 226
- racjonalne odżywianie 201
- rozwój psychoruchowy 207
- wskaźniki rozwoju 202
- żywienie 959, 964
Nietrzymanie moczu 648
Niepłodność 659
- leczenie 661
- rozpoznanie 663
Nietolerancja, fruktozy 992
-laktozy 993
- maltozy 995
- sacharozy 995
Nietrzymanie moczu 58
Niewydolność, hormonalnająder 368
- krążenia 273
- - ostra 273
Niewydolność, krążenia przewlekła 274
- nerek 353
Niewydolność, nerek, dieta 1022
Niezborność rogówkowa 566
Nieżyt, gardła przewlekły 612
- nosa 239, 605
niesezonowy 245
ostry u niemowląt i małych dzieci 606
- oskrzeli 300
Nisza wrzodowa 323
Noradrenalina 365, 367
Nos, choroby 605
zapobieganie 610
- ciała obce 608
- krwawienie 610
- krwotok 40
- nieżyt 608
- nowotwory 610
- ostry nieżyt u noworodka 222
- urazy i złamania 609
Noworodek, choroba hemolityczna 200
- czynniki niekorzystne dla rozwoju 200
- matki, chorej na cukrzycę 200
z zatruciem ciążowym 200
- z małą masą urodzeniową 200
- żywienie 947
Nowotwory 483
- dróg, moczowych 357
żółciowych 344
- gardła 613
- gruczołów ślinowych 613
-j amy ustnej 60 I
-j ąder 629
-jelit 333
- kości 501
- krtani, złośliwe 616
- narządu(ów), płciowych żeńskich 650
ruchu 501
- nosa 610
- opłucnej 305
- pęcherzyka żółciowego 344
- piersi 484
- płuca 305
- pochwy 651
- powiek 569
- prącia 625
- przewodów żółciowych 344
- spojówek 570
- sromu, złośliwe 650
- trzonu macicy 653
niezłośliwe 653
złośliwe 654
Nowotwory, układu oddechowego 304
- wątroby 340
- wewnątrzgałkowe 574
- zatok przynosowych 610
Nudności 44

O

OB 119
Objaw, Kobnera 528
- Pastii 395
Obleńce 432
- pasożytnicze 446
Obojczyk złamania 503
- u noworodka 221
Obojnactwo rzekome 366
Obrzęk(i), alergiczne 44, 229
- brodawek sutkowych u noworodka 223
- głodowe u dzieci 229
- krtani 615
- miejscowe w obrębie twarzy 229
- mózgu 513
- pochodzenia, nerkowego 45
u dzieci 229
sercowego 45
Obrzęk(i), Quinckego 242
- śluzowaty 362
- w chorobach,serca 45
wątroby 45
- w niewydolności krążenia 274
- zapalne u dzieci 229
- zastoinowe 45
Obserwacja śluzu szyjkowego 641
Obsesje 165
Oczodół, uraz 580
Oczopląs 579
Odbarwienia skóry 531
Odbijanie 46
Odbyt, zarośnięcie 486
- żylaki 483
Odbytnica, rak 485
Odchody połogowe 191
Odciski 527
Odczyn, Biernackiego 119
- opadania krwinek czerwonych 119
- poszczepienny 1046
- Waalera-Rosego 384
- Wassermanna 120
Oddech, przyspieszony 857
- zwolniony 857
Oddychanie, zatrzymanie 105
Odkażanie ran, preparaty 1060
Odleżyny, zapobieganie 844
Odma opłucnowa 308
Odmrożenia 469
Odpływ, żołądkowo-przełykowy 225, 976
leczenie dietetyczne 977
Odra 391
- szczepienie 1047
Odtrutki w zatruciach nieswoiste 70
Odwary ziołowe 873
Odźwiernik, zwężenie wrodzone przerostowe 486
Odżywianie *patrz* Żywienie
Ogniska zakażenia wjamie ustnej 597
Ogrzewanie powierzchni ciała, sposoby 850
Okłady, borowinowe 929
- rodzaje 849
- w chorobach skóry 533
- w leczeniu uzdrowiskowym 923
Oko 564
- adaptacja 565
- akomodacja 565
- bóle 29
- krótkowzroczne 566
- miarowe 565
- nadwzroczne 565
- niezborność 566
- pierwsza pomoc w urazach 582
- rany 580
- urazy mechaniczne 580
- uszkodzenia 581
- wytrzeszcz 566
Okres, dojrzewania 215
- młodzieńczy 215
- problemy psychospołeczne 217
- niemowlęcy 207
- noworodkowy 206
problemy zdrowotne 218
- płodowy, rozwój 205
- pokwitania 637
- przedszkolny 214
- przekwitania 644
- szkolny 214
- zarodkowy 206
Olej, krokosza barwierskiego 890, 901
- słonecznikowy 890, 901
- sojowy 901
- z nasion, wiesiołka 890, 901
ogórecznika 890
Olejek, anyżowy 885

Olejek, do inhalacji 873
- eteryczny 868
- eukaliptusowy 885
- goździkowy 885
- kopru włoskiego 883
- miętowy 881
- sosnowy 885
- terpentynowy 886
- tymiankowy 885
Ołów 11
- zatrucie 89
Omdlenie 46, 472
- ortostatyczne 540
- milicyjne 540
Opadanie krwinek czerwonych, odczyn I 19
Opadnięcie powieki górnej 569
Oparzenia 466
- chemiczne 470
- gałki ocznej 580
Opaska uciskowa 463
Opatrunek, gipsowy 513
- sposoby zakładania 464, 465
Opieka przedporodowa 184
Opium, zatrucia 79
Opłucna, krwiak 304
- nowotwory 305
- odma 308
- ropniak 304
- zapalenie 303
Opony mózgowo-rdzeniowe, zapalenie 560
- bakteryjne, u dorosłych 418
- u dzieci 409
gruźlicze u dzieci 315
u dorosłych 419
grzybicze, u dorosłych 419
u dzieci 410
przyzakaźne 419
wirusowe, u dorosłych 418
u dzieci 410
Opryszczka 572
- pospolita 523
- wargowa 230
Ornitoza 424
Osierdzie, zapalenie 257, 420
Oskrzela, nieżyt 300
- rak 304
- rozstrzenie 306
- stany skurczowe 299
- zapalenie 400
- - u dorosłych 414
u dzieci starszych 240
u niemowląt 223
Osłabienie 47
Ospa, prawdziwa 392
- wietrzna 393
szczepienie 1052
zakażenie w okresie ciąży 188
zmiany wjamie ustnej 600
Osteoporoza 384, 497, 644
Ostroga piętowa 497
Ostrokrzew, zatrucie 97
Ostrość wzroku 564
Ostuda 531
Osutki polekowe 526
Otępienie 174, 543
- po urazie 562
- typu alzheimerowskiego 174
Otoczkowiak 655
Otoskleroza 619
Otospongioza 619
Otrzewna, zapalenie rozlane 480
Otyłość 47, 380
-leczenie dietetyczne 1001
- pierwotna 380
- u dzieci 249
- wtórna 380
Otyłość, żywienie 939
Owady, zatrucia jadem 100
Owłosienie, nadmierne u kobiet 532
- typu kobiecego u mężczyzn 366
Owoc(e), aminka egipskiego 890
- anyżu 878, 883
- aronii czarnoowocowej 899
- borówki czernicy 877, 891
- bzu czarnego 892
- głogu 889
-jako alergeny 975
-jałowca 887
- kminku 878, 883
- kolendry 878
- kopru włoskiego 878, 883
- kruszyny 875
- ostropestu plamistego 882
- papryki 878
- witeksu czczonego 898
Owocnia pomarańczy gorzkiej 878
Owowegetarianie 970
Owrzodzenie, dwunastnicy 322
- żołądka 322
Owsica 446
Owsiki 446
Ozębna 592
Oziębłość płciowa 676

P

Padaczka 552
- pourazowa 562
Palec(e), młotkowate 496
- ręki, złamania 504
- zrośnięte 486
Paluch koślawy 496
Pałeczka(i), duru brzusznego 415
- dżumy 426
Pamięć, upośledzenie 51
Pancytopenia 284
Pandemia 390
Papierosy, palenie, wpływ na ciążę 662
Papizm 626
Papuzica 424
Paracetamol, zatrucie 77
Parafinoterapia 932
Paraliż 43
Parapareza 541
Parastezje 542, 544
Parathormon 364
Parcie na mocz 57
Pasożyty człowieka 389
- klasyfikacja 432
Pasty w chorobach skóry 534
Paznokieć(cie), choroby 532
- wrastający 532
Pączki sosny 884
Pedofilia 678
Peloidy 928
Pełzak czerwonki 418
Pełzakowica 437
Peny 373
Pestycydy, wpływ na środowisko 12
Pęcherz moczowy, gruźlica 314
- zapalenie 355
Pęcherzyca noworodków 223
Pęcherzyk(i), Graafa 369, 637
-jajnikowe 369
- nasienne 623
- żółciowy, choroby, żywienie 982
- - stany zapalne 341
zapalenie ostre 478
zespól dolegliwości po wycięciu 344
Pęknięcie wrzodu, dwunastnicy 323
- żołądka 323
Pieczywo bezglutenowe 1023
Piegi 531
Pielęgnowanie, chorego dorosłego w domu 825
- dziecka, chorego 819
zdrowego 805
- skóry 518
Pieprzowiec roczny, zatrucie 97
Piersi *patrz* Gruczoły piersiowe
Pierwotniak(i) 432
- pasożytnicze 433
- toksoplazmozowy 435
Pierwsza pomoc, w chorobach oczu 583
- w obrażeniach ciała 473
- w urazach gałki ocznej 582
Piestrzenica kasztanowata, zatrucie 95
Piramida, żywieniowa 968, 1013
wegetarian 970
Pirydoksyna 1008
Plama soczewicowata 53 1
- złośliwa 529
Plamica, malopłytkowa 230
- Schonleina i Henocha 230
Plamka®, Fiłatowa i Koplika 391
- żółta 564
Pląsawica Huntingtona 543
Plemniki 623
Pleśniawki 222
Plwocina, badania diagnostyczne 122
- zmiany 47
Płacz niemowląt 226
Płazińce 432
- pasożytnicze 440
Płodność, samokontrola 690
Płonica 395
Płód 179
- zagrożenia 197
Płuca, krwotok 40
- pylice 307
- rak 305
- rozedma 306
- zapalenie, bakteryjne u dzieci 402
mikoplazmatyczne u dzieci 402
odoskrzelowe 301
- - płatowe 302
u dorosłych 414
- - u dzieci 240, 401
u niemowląt 224
wirusowe 302
- zawal 308
Płukanie(a), jamy ustnej 924
-jelit 924
- pochwy 924
- z wód mineralnych 924
Płyn nasienny 623
Płytki krwi, oznaczanie 118
- zaburzenia czynności i liczby 289
Pochwa 634
- nowotwory 651
- stany przednowotworowe 651
- zmiany 643
Pochwica 675
Podawanie, leków dzieciom 820
- płynów osobom chorym 842
Poinsecja, zatrucie 97
Pokarm kobiecy, przechowywanie 951
- składniki
Pokój niemowlęcia 805
Pokrzyk wilczajagoda, zatrucie 98
Pokrzywka 525
- u dzieci 242
Pokwitanie 215, 637
Pole widzenia 564
Poliglobulie odczynowe, zapobieganie 296
Polineuropatia 541, 559
- cukrzycowa 559
- rehabilitacja 796

Poliomyelitis, szczepienie 1048
Polipy przewodu pokarmowego 335
Połóg 190
- odchody 191
Połykanie, zaburzenia 55
Pomoc społeczna, chorym na chorobę nowotworową 702
- rodzinie chorego 829
Porażenie, mózgowe, kurczowe, obustronne 237
połowicze 237
-- obustronne połowicze 238
- - postać, móżdżkowa (ataktyczna) 238
pozapiramidowa 238
rehabilitacja 780
- nerwu twarzowego u noworodka 221
- prądem elektrycznym 471
- splotu barkowego u noworodka 221
Porost islandzki 885
Poród 189
- fizjologiczny 189
- określanie terminu 182
- przedwczesny 185
- w znieczuleniu 190
- wyznaczanie terminu 182
- zabiegowy 190
Posocznica 428
- meningokokowa piorunująca 230
Postawa ciała, kształtowanie 205
Postrzał 26, 29
Potas 871,1009
Potówki 22
Powieki 564
- nowotwory 569
- uraz 580
- zapalenie brzegów 567
- zmiany chorobowe 568
- znamiona barwnikowe 569
Powietrze, skażenie 9
- wpływ na zdrowie człowieka 8
Powiększenie węzłów chłonnych 48
Powikłania, naczyniowe w cukrzycy 377
- poszczepienne 1046
- u osób długo leżących 844
- w ciąży 185
Powrózek nasienny, żylaki 628
Pozycjonowanie 765
Półpasiec 523
- zmiany wjamie ustnej 600
Praca serca, przyspieszenie 254
- zwolnienie 254
Pragnienie, nadmierne 49
- wzmożone 54, 372
Prącie, budowa 623
- choroby zapalne 624
- rak 625
- złamanie 626
- zwichnięcie 626
Prądy diadynamiczne 933
Prątki Kocha 310
Prebiotyki 971
Preparaty, do zwalczania, karaczanów 1063
mrówek 1064
- - much 1062
pcheł, pluskiew i moli 1063
szkodników drzew 1064
- krwiopochodne 292
- hormonalne 642
- insulinowe 373
- sojowe 962, 963
w alergii 974
- stosowane w deratyzacji 1065
- z fenyloalaniną 989
Prezerwatywa 642
Priony 426
Probiotyki 971
Produkty spożywcze 1012
Produkty spożywcze, wpływ na zdrowie człowieka 7
Profil dobowy glikemii 373
Profilaktyka zdrowia 13
Progesteron 369, 637
- niedobór 644
Promienica 614
Promieniowanie, beta 137
- gamma 137
-jonizujące 133
w medycynie 146
- kosmiczne 139
- skutki biologiczne 144
- słoneczne, wpływ na skórę 519
- wykrywanie 143
- ziemskie 139
Prostata *patrz* Gruczoł krokowy
Protezy zębowe 603
Protrombina, stężenie 119
Próba Miodońskiego 617
Próchnica zębów 592
- zapobieganie 594
Przebarwienie, skóry 531
- zębów 597
Przeciwciała antystreptokokowe 350
Przeciwutleniacze 1037
Przeczulica 538
Przekwitanie 369, 644
Przełyk, chalazja 225
-choroby 319, 611
- ciało obce 614
- rak 320, 484
- stany zapalne 319
- wrodzona niedrożność 486
- zaburzenia czynnościowe 319
- zwężenie 319, 486
- żylaki 320
Przemiana materii, zaburzenia 371
Przepuklina(y) 479
- oponowo-rdzeniowa, rehabilitacja 784
Przerwanie ciąży, skutki 677
Przerzuty nowotworowe do kości 502
Przeszczep nerek 353
Przewód pokarmowy, badanie radiologiczne 120, 128
- choroby 318
- krwawienie z górnego odcinka 480
- krwotok 41
- niedrożność 480
- wrodzona 486
- polipy 335
- uchyłki 335
- zaburzenia czynnościowe 319
Przydatki, macicy 636
- skóry 516
Przymoczki, w chorobach skóry 533
Przysadka, choroby 360
- nadczynność 360
- niedoczynność 361
Przyzębie, choroby 598
Przywrzyca 440
PSA 631
Pseudohemofilia 292
Psychoterapia 175
Pudry płynne, w chorobach skóry 533
Purpura wzrokowa 565
Pylica, azbestowa 307
- bawełniana 307
- płuc 307
- węglowa 307

R

Radionuklidy 136
Radioizotopy 136
Radioterapia 147, 707
Rak, endometrium 654
- gruczołu krokowego 358, 630
-jajnika 656
- kolczystokomórkowy 530
- nerki 354
- odbytnicy 485
- oskrzela 304
- płuca 305
- podstawnokomórkowy 530
- powiek 569
- prącia 625
- przełyku 320, 484
- skóry 529
- sutka i macicy dziedziczny 656
- szyjki macicy 651
- trzustki 347
- wargi dolnej 484
- żołądka 324, 484
Rana(y) 460
- cięta 460
- kąsana 460
-lduta 460
- oka 580
- postrzałowa 461
- powikłania 461
- szarpana 460
- tłuczona 460
- zatruta 461
Raptofilia 678
Rażenie piorunem 471
Rdest wężownika 876
Rdzeń kręgowy, urazy, rehabilitacja 792
Reakcje, poszczepienne 1046
- seksualne 673
Reanimacja 100
- zabiegi 109
Refluks żołądkowo-przełykowy *patrz* Odpływ żołądkowo-przełykowy
Rehabilitacja 763
- dzieci, z przepukliną oponowo-rdzeniową 784
- po urazach, kończyn 789
mózgu 790
- w chorobach, nerwowo-mięśniowych 787
ortopedycznych u dzieci 776
układu, nerwowego, u dzieci 780
oddechowego, u dzieci 771
nowotworowych 700
- w astmie oskrzelowej u dzieci 774
- w dysplazji stawu biodrowego 776
- w mukowiscydozie 772
- w polineuropatiach 796
- w przypadku bólów okolicy lędźwiowo-krzyżowej 802
- w rwie ramiennej 802
-w schorzeniach układu nerwowego u dorosłych 796
- w skoliozach 778
- w stwardnieniu rozsianym 795
- w urazach rdzenia kręgowego 792
- w wieku starszym 797
-w zakażeniach dolnych dróg oddechowych u dzieci 771
- w złamaniach szyjki kości udowej 797
- w zmianach zwyrodnieniowo-zniekształcających stawów 797
-w zwichnięciu stawu biodrowego 77(1
- wieku, rozwojowego 771
- „trzeciego" 797
średniego 789
Rekreacja 709, 722
Rektoskopia 130

Resuscytacja 102
Retinol 870, 1008, 1037
Retinopatia cukrzycowa 377
Rezonans magnetyczny 130, 147
Riketsje 388
- chorobotwórcze 388
Rogowacenie, białe 529
- starcze 529
Rogówka, budowa 563
- zapalenia grzybicze 573
- zapalenia i zwyrodnienia 572
Ropienie ran 416
Ropień 475
- wątroby 337
- - bakteryjny 418
- pełzakowy 418
Ropniak opłucnej 304
Roponercze 357
Ropowica 475, 520
Rośliny, zatrucia 97
Rozedma płuc 306
Rozpuszczalniki organiczne, zatrucie 81
Rozstrzenie oskrzeli 306
Rozwój, dziecka 203
- fizyczny, wskaźniki 202-203
psychoruchowy 211
- po okresie niemowlęcym 213
w okresie, dojrzewania 215
niemowlęcym 207
noworodkowym 206
płodowym 205
przedszkolnym 214
szkolnym 214
Róża 422, 520
Różyca 422
Różyczka 394
- szczepienie 1047
- u kobiet ciężarnych 188, 198, 394
Rtęć II
- zatrucie 90
Ruch i gimnastyka, małego dziecka 811
Ruchy, mimowolne 542
- pląsawicze 543
Rumianek 896, 897
Rumień, guzowaty 526
- nagły 395
- trwały 526
- wysiękowy wielopostaciowy 526
- zakaźny 395
Rwa, kulszowa 29
- ramienna, rehabilitacja 802
Ryboflawina 1008
Rybyjako alergen 975
Rytm serca, zaburzenia 254 255
Rzepka, chondromalacja 494
- złamania 506
Rzadkoskurcz 254
Rzęsistek pochwowy 434
Rzęsistkowica 434

S

Sacharoza, nietolerancja 995
Sadyzm 678
Salmonella 416
Samokontrola płodności 664
Sanatoria uzdrowiskowe, wykaz 912
Saponidy 867
Saponozydy 867
Sauna 931
Schemat żywienia niemowląt 964
Schizofrenia 167
Seksualizm 671
Selen 871, 1009
Sen dziecka 809
Serce, bóle 24
- choroba(y), niedokrwienna 260
zapalne 255
zapobieganie 258
- kołatanie 38
- wady 258
--wrodzone u dzieci 219
- zaburzenia rytmu 56, 254, 255
- zawał 25, 262
Siara 948
Siarkowodór, zatrucie 87
Siatkówczak 578
Siatkówka, budowa 563
- choroby naczyń krwionośnych 577
- uszkodzenie energią promienistą 581
- zapalenia i zwyrodnienia 578
Sinica 49
- siateczkowata 530
Siniec 49
Skala Apgar 221
Skaleczenia 460
Skaza(y), krwotoczne 288
naczyniowe 293
nabyte 294
wrodzone 293
osoczowe, pierwotne (wrodzone) 291
wtórne(nabyte) 293
- płytkowe 289
- podział 289
- typu mieszanego 294
- moczanowa 378, 939
- zakrzepowo-zatorowe 288, 295
Skażenie powietrza 9
Skąpomocz 58
Składniki, mineralne 871, 1003, 1007
- - w mleku kobiecym 950
- pokarmowe, dzienne normy dla dorosłych 1014
Skolioza 489
- rehabilitacja 778
Skóra, budowa 515
- choroby 521
alergiczne 524
u dzieci 242
- - autoimmunologiczne 528
lojotokowe 526
pasożytnicze 522
ropne 519
wirusowe 523
-grzybice 521
- leczenie dermatologiczne, zasady 533
- pielęgnacja 518
- przydatki 516
- świąd 50
-właściwa 516
- zakażenia u niemowląt 222
- zapalenie, atopowe 524
łojotokowe 527
- zmiany, naczyniowe 530
związane z wiekiem 517
Skórzak 569
Skurcz(e), serca dodatkowe 56
-wpustu 319
Skręcenie stawu 508
Skręt szypułyjądra 628
Skrzywienie kręgosłupa boczne 489
Skurcze powiek 568
Słuch, badanie 62 I
- zaburzenia 617
Soczewki kontaktowe 566
Sok(i), z białej kapusty 880
- ziołowe 873
Solanki 920, 926
Sód 1009
- zawartość w produktach 986
Sól glauberska 70
Spirytus salicylowy 904
Spodziectwo 627
Spojówka(i), budowa 564
- nowotwory 570
- uraz 580
- zapalenie 570
- znamiona barwnikowe 571
Sprawność fizyczna, samosprawdzian 710
Srom, nowotwory złośliwe 650
- stany przednowotworowe 650
Stanfy), astmatyczny 246
- skurczowe oskrzeli 299
- zapalne, napletka 625
przełyku 319
układu oddechowego 300
żołędzi prącia 625
Staw(y), barkowo-obojczykowy, zwichnięcie 509
- biodrowy dysplazja 487
rehabilitacja 776
u noworodka 219
zwichnięcie 509
rehabilitacja 776
zwyrodnienie 385
-gruźlica 315, 501
- kolanowy, uszkodzenie urazowe 506
zwichnięcie 510
zwyrodnienie 385
- kręgosłupa, zwyrodnienie 385
- łokciowy, złamania 504
zwichnięcie 509
- ramienny zwichnięcie 509
- skręcenie 508
- uszkodzenia 508
- zapalenie 500
reumatoidalne 383
- zmiany zwyrodnieniowe 384
choroby 494
- zwichnięcie 508
- żuchwowy, zwichnięcie 510
Stawianie baniek 821
- dorosłym 851
Stawonogi 432
- pasożytnicze
Stercz *patrz* Gruczoł krokowy
Steroidy 365
Stłuczenia 460, 502
- mózgu 513, 561
Stolec, barwa 858
- smolisty 50
- zaburzenia w oddawaniu 326
- zmiany w wyglądzie 60
Stopa(y), cukrzycowa 377
- końsko-szpotawa 488
- płaska 490
- wrodzona 488
- płasko-koślawe 490
- poprzecznie płaskie 495
- złamanie palców 507
Stosunki seksualne 673
- po porodzie 194
Strączki senesu 875
Stres 150
- urazowy 150, 165
Stulejka 624
Stwardnienie, plastyczne prącia 626
- rozsiane 550
rehabilitacja 795
Stymulacja sensomotoryczna 766
Substancje, psychoaktywne 170
- żrące, zatrucie 89
Surfaktant 219
Surowice odpornościowe 1045
Sutek, nowotwory 484
Synbiotyki 972
Syrop wykrztuśny 905
Szalej czarny, zatrucie 98

Szczepienie, dla osób wyjeżdżających za granicę 1054
- ochronne 1043
dzieci 201
- powikłania 1046
- przeciw, błonicy 1048
błonicy, tężcowi, krztuścowi 1050
gruźlicy 1046
grypie 1051
Haemophilus influenzae typ b 1051
nagminnemu zapaleniu ślinianek przyusznych (śwince) 1048
- - odrze 1047
odrze, śwince i różyczce 1051
ospie wietrznej 1052
- - poliomyelitis 1048
różyczce 1048
tężcowi 1053
wczesnoletniemu zapaleniu mózgu i opon mózgowych 1053
—wirusowemu zapaleniu wątroby typu, A1052
B 1048
wściekliźnie 1053
- przeciwwskazania 1046
- reakcje poszczepienne 1046
Szczepionki 1045
- przyszłości 1054
- wieloważne 1050
Szczoteczki do zębów, wybór 594
Szczytowanie, zaburzenia 676
Szkarlatyna 395
Szkliwo zęba 592
Szpary powiek, niedomykalność 569
Szpiczak mnogi 288
Szpitale uzdrowiskowe 912
Sztuczne oddychanie, sposoby 112
Sztywność karku 50
Szum w uszach 50, 620
Szyja, kręcz 485
wrodzony 488
Szyjka macicy 635
- rak 651

Szyszki chmielu 894

S

Ślina 590
Śluzy 869
Śpiączka cukrzycowa 377
Środki, antykoncepcyjne 641
- czyszczące, zatrucie 83
- dezynfekujące, zatrucie 84
- do czyszczenia muszli klozetowych, zatrucie 84
- do mycia naczyń, zatrucie 84
- owadobójcze, zatrucie 93
Środowisko człowieka, wpływ na zdrowie 5
Światłolecznictwo 767, 932
Świąd skóry 50
Świerzb 457, 522
Świerzbowiec ludzki 457
Świnka 412
Świnka *patrz* Zapalenie nagminne ślinianek przyusznych

Tabletki, do odkażania wody 904
- ziołowe 873
- antykoncepcyjne 642
Tachykardia 56
Tal, zatrucie 92
Talasoterapia 925
Tarcza zastoinowa 559
Tarczyca, choroby 362
Tarczyca, nadczynność 363
żywienie 939
- niedoczynność 362
żywienie 939
- zmiany w okresie ciąży 187
Tasiemczyce 442
Tasiemiec, bruzdogłowy 446
- nieuzbrojony 442
- uzbrojony 444
Tchawica, choroby 615
Techniki kulinarne 1011
Temperatura ciała, pomiar 857
- obniżanie, sposoby 821
Termokoagulacja 547
Termoterapia 767
Testosteron 368
Test(y), diagnostyczne papierkowe 126, 823
- ELÍSA 524
- donosowe 524
- RAST 524
- RIST 524
- skórne 524
- wziewne 524
Tetrapareza 541
Tęczówka 563
- czerniak 575
- zapalenie 574
Tęgoryjec dwunastnicy 456
Tętnica(e), choroby 269
- płucna, zator 308
- zapalenie 270
Tętno, mierzenie 855
- przyspieszone 57
- wartości 56
- zwolnione 57
Tężec 421, 462, 680
- szczepienie 1053
Tężnie 925
Tiamina 870, 1008
Tkanka podskórna 516
Tlen, podawanie 70, 847
Tlenek węgla, zatrucie 85
Tłuszczak 483
Tłuszcze 1005
- mleka kobiecego 950
Tokoferol 870, 1008
Toksokaroza 437
Toksoplazmoza, rodzaje 435
- w okresie ciąży 189, 199
Toksyczność drobnoustrojów 390
Tomografia komputerowa 130
Torbiel(e), czynnościowe 655
- endometrialna 655
- galaretowata 483
-jajnika 655
-jajnikowo-jajowodowa 655
- kości, samotna 493
tętniakowata 494
- przyjajnikowe 655
- tekaluteinowe 655
- wtrętowe 655
Torbielowatość nerek 354
Torf leczniczy 769
Toxoplasma gondii 398
Tracheobronchoskopia 130
Transwestytyzm 678
Trądzik, młodzieńczy 526
- różowaty 527
Treść, dwunastnicza, badanie diagnostyczr 125
- żołądkowa, badanie diagnostyczne 125
Trichinelloza 452
Trichotilomania 532
Trofoalergeny 972
Trójglicerydy, zwiększone stężenie 379
Trójjodotyronina 364
Trójkąt Fiłatowa 395
Trucizna, definicja 65
Trzon, macicy 635
- nowotwory 653
- niezłośliwe 653
- złośliwe 654
Trzustka, choroby 346
- przewlekłe u dzieci, żywienie 982
- leczenie dietetyczne 348
-rak 347
- zapalenie 346
- ostre 479
Tularemia 683
Twardówka 563
- zapalenie 574
Twarz, ból przewlekły 547
- uraz 601
- wady 485
Tymianek pospolity 900
Tyroksyna 364

U

Ubranie niemowlęcia i małego dziecka 807
Ubytki próchnicze 592
Ucho, ból 30
- choroby 617
- ciało obce 618
- czyrak 618
- szum 50
- środkowe, zapalenie ostre 618
przewlekle 619
zapalenie u niemowląt 224
-wewnętrzne, zapalenie ostre 619
- wydzielina 53
- zapobieganie chorobom 621
- zewnętrzne, zapalenie 618
Uchyłki przewodu pokarmowego 335
Uczulenie najad owadów, postępowanie 692
Udar, cieplny 51
- mózgu 547
krwotoczny 549
niedokrwienny 548
rehabilitacja 790
- słoneczny 51
Ugryzienia 679
Ukąszenia 679, 680
- przez, kleszcze 684
- - owady 689
pajęczaki 689
- - ssaki 680
węże 690
żmiję 461
Układ, białokrwinkowy, zmiany 282
- czerwonokrwinkowy, zaburzenia czynności 276
- immunologiczny 1043
- krążenia, choroby 253
wydolność, samosprawdzian 710
zakażenia 420
zapalne 229
- - zapobieganie 275
- krwiotwórczy, choroby 276
zapobieganie 296
- - funkcje 276
postępowanie domowe 295
zaburzenia czynności 276
- moczowo-płciowy, choroby 348
- moczowy, choroby 246
ostre 481
gruźlica 314
zakażenie u dzieci 247
- nerwowy, choroby 537
ośrodkowy, zakażenia u dorosłych 418
rehabilitacja 780

Ukiad, nerwowy, zaburzenia czynności 106
zakażenia 409
- oddechowy, alergia 244
u dzieci 244
- - choroby 297
rehabilitacja 771
zapobieganie 309
- - stany, alergiczno-skurczowe 298
zapalne 300
zakażenia 396
u dorosłych 414
zmiany nowotworowe 304
- pokarmowy, zakażenia, u dorosłych 415
- u dzieci 403
- trawienny, gruźlica 314
Układanie chorego 833
Ulewanie pokarmu przez niemowlęta 224
Ultradźwięki 934
Unieruchomienie kończyny 464
Upławy 52
Upośledzenie, pamięci 51
-umysłowe 161
Uraz(y) 460
- czaszkowo-mózgowe 512
- gałki ocznej 580
- głowy 560
-jamy ustnej 601
- kończyn, rehabilitacja 789
- kości 502
- małżowiny usznej 618
- mechaniczne oka i oczodołu 580
- mózgu, rehabilitacja 791
- następstwa 471
- nosa 609
- oczodołu 580
- oka zapobieganie 582
- powiek 580
- rdzenia kręgowego, rehabilitacja 789
- spojówki 580
- stawów 502
- twarzy 601
- zębów u dzieci 602
Uremia 352
Urojenia depresyjne 166
Uszkodzenie(a), kręgosłupa odcinka, piersiowo-lędźwiowego 508
szyjnego 508
- nerek, toksyczne 352
- nerwów obwodowych 558
-oka 581
- stawów 508
- wątroby, toksyczne 338
Utrata, łaknienia 36
- przytomności 52, 540
- rozpoznanie 106
Uwięźnięcie przepukliny 479
Uzależnienia 14
Uzdrowiska 941
Uzębienie, dzieci 205
- mleczne 212
- rozwój 205
Użądlenia 679, 691
-przez, owady 461, 691
Używki 14

W

Wada(y), postawy 489
- małżowiny usznej 617
- serca 258
nabyte 259
niesinicze 259
- serca, podział 259
sinicze 259
zapobieganie 259
Wada(y), serca, złożone 259
- twarzy i podniebienia 485
- wrodzone 485
serca u dzieci 219
układu szkieletowego 487
- wzroku 565
wyrównywanie 566
- zgryzu 599
Wapń 1009
Waporyzacja laserem 652
Warga(i), dolna rak 484
- sromowe 633
Warzywajako alergeny 976
Wawrzynek wilczełyko, zatrucie 99
Wąglik 423
Wątroba, choroby 336
--bakteryjne 417
wirusowe 417
- marskość 338
- nowotwory 340
- obrzęki 45
- ropień 337
- ropnie 417, 418
- uszkodzenie toksyczne 338
- zakażenia 417
- zapalenie 336, 407
- - wirusowe typu, A 407
B 408
C 408
D 409
E 409
żywienie u dzieci 982
Wcześniactwo 218
Wcześniak 218
Wegetarianizm 970
Wesz, głowowa 523
- łonowa 523
- odzieżowa 523
Węglowodany 1006
Węgiel, leczniczy 70
- w mleku kobiecym 950
Węgorczyca 455
Węgorek jelitowy 455
Węzły chłonne, powiększenie 48
- zapalenie 476
--gruźlicze 313
Wideolaparoskopia 692
Widzenie barw 565
Wiek rozwojowy, choroby 195
Wielomocz 58
Wierzchniactwo 627
Wilczełyko, zatrucie 99
Wilczomlecz piękny, zatrucie 97
Wirulencja 390
Wirus(y), brodawczaka ludzkiego 651
- chorobotwórcze 388
- cytomegalii 411
zakażenie w okresie ciąży 188
- Ebola 427
- Epsteina-Barr 398
- HIV 412, 429
Wirusemia 388
Wirylizm 366
Witaminafy) 870, 1003,1008
-A 870,1008,1037
- antyoksydacyjne 1037
- B,1008
- B12, niedobór 279
- a 1008
- $B_6$1008
-C 1008,1037
- D 1008
niedobór 965
-E 870,1008, 1037
- grupy, B 870
- K 870
Witamina(y), grupy, K 1008
- P 870
- PP 1008
- rozpuszczalne, w tłuszczach 1008
w wodzie 1008
- w mleku kobiecym 950
Wkładki domaciczne 642
Włosień 452
Włosoglówczyca 451
Wlosogłówka ludzka 451
Włosy, budowa 516
- choroby 531
- wypadanie nadmierne 53
Włośnica 452
Wodniak jądra 627
Wodonercze 356
Wodowstręt 681
Woda(y), chlorkowo-sodowe 926
- mineralne, kuracja pitna 926
płukania 924
- płodowe 180
- radanowe 927
- siarczkowe 926
- siarkowodorowe 926
- skażenia 10
- wodorowęglanowe 926
- wpływ na zdrowie człowieka 7
Wole, jajnika 655
- proste 362
Woskowina 618
Wrzód żołądka 323
Wsierdzie, zapalenie, bakteryjne 256
reumatyczne 256
u dorosłych 420
Wskaźnik(i), masy ciała 382, 1028
- rozwoju psychoruchowego 213
Współżycie płciowe 673
- w czasie ciąży 182
- po porodzie 193
Wstrząs, anafilaktyczny 525
- oparzeniowy 468
- urazowy 472
Wstrząśnienie mózgu 512, 561
Wszawica, głowowa 522
- łonowa 523
- odzieżowa 523
Wścieklizna 681
- pierwsza pomoc 462
- szczepienie 682, 1053
Wybielacze domowego użytku, zatrucie 83
Wybielanie zębów 597
Wybroczyny 52
Wyciągi, w rehabilitacji 766
- ziołowe 873
Wycięcie żołądka 325
Wydolność układu krążenia, samosprawdzian 710
Wydzielina(y), z cewki moczowej 52
- z pochwy 52
- z ucha 53
Wyjaławianie materiału opatrunkowego i narzędzi 466
Wyłysienie 53
- z ucisku lub pociągania 532
Wymiennik węglowodanowy 998, 1035
Wymiociny, badanie diagnostyczne 126
Wymioty 53, 859
- u niemowląt 225
podczas ostrych stanów zapalnych 225
wywołane połykaniem powietrza 225
z powodu przerostu odźwiernika 225
- w chorobach jelit 326
- w okresie ciąży 186
- wywoływanie w zatruciach 70
Wypadanie włosów 53
Wyprysk 242, 526

Wyprysk łojotokowy niemowląt 242
Wyprzenie 222
-bakteryjne 521
Wyrostek robaczkowy, zapalenie 22, 477
- ostre u dzieci 234
Wyrzynanie zębów 591
Wyspy trzustkowe, choroby 367
Wysypka, grudkowa 230
- po lekach 230
- skórna u dzieci 230
Wytrzeszcz oka 566
-jednostronny 567
- obustronny 567
Wzdęcia brzucha 23, 860
Wzgórek łonowy 633
Wziernikowanie 130
-jamy macicy 647
Wziewania 924
Wzrok, choroby 563
- ostrość 564
- wady 565
- zaburzenia 60
Wzrost, wskaźniki u dzieci 202
- tzw. olbrzymi 360
Wzwód prącia 623

Z

Zabawki, znaczenie dla dzieci 814
- w 1 roku życia 814
- w 2 roku życia 815
- w 3 roku życia 815
Zabiegi, lecznicze 849
- reanimacyjne 109
- wodolecznicze 922
Zaburzenia, chodu 542
- czucia 541
- czynności, dróg żółciowych 340
  wewnątrzwydzielniczej jajników 369
- czynnościowe, dwunastnicy 320
  przełyku 319
--żołądka 320
- fobijne 164
-jedzenia 164
- mowy 55
- myślenia 167
- nastroju 166
- nerwicowe 164
- osobowości 172
-pamięci 173
- pamięci i intelektu 543
- po stresie urazowym 165
- połykania 55
- postawy 542
- poznawcze 174
- przemiany, aminokwasów, dieta 988
  lipidów, dieta 990
  węglowodanów, dieta 992
- psychiczne, a substancje psychoaktywne 170
  dorastających 162
  dorosłych 164
  dzieci 160
  leczenie 175
  przyczyny 150
  uwarunkowania genetyczne 154
  wieku podeszłego 173
- psychogenne 165
- psychoorganiczne 172
- rogowacenia 527
- równowagi 56, 539, 621
- rytmu serca 56, 254
- seksualne 669, 674
  leczenie 678
- skóry barwnikowe 531
- słuchu 617
Zaburzenia, statyki narządu rodnego 647
- świadomości 174
- tętna 56
- w oddawaniu, moczu 57
- - stolca w chorobach jelit 326
- wzroku 60
- z grupy schizofrenii 167
Zaćma, jako powikłanie 574
- starcza 573
- wrodzona 573
Zadrapania 679, 693
Zakaźność 390
Zakażenie(a), Candida albicans 601
- dróg oddechowych, dolnych 239
- - górnych 238
- grzybicze rogówki 573
- Helicobacter pylori 407
- odogniskowe 597
- przenoszenie 390
- przez uszkodzone powłoki ciała 411
- przyranne 421
-ran 461
- ropne 474
- skóry u niemowląt 222
- układu, krwionośnego 420
- - moczowego 349
    u dzieci 247
  nerwowego 409
    ośrodkowego u dorosłych 418
  oddechowego 396
    u dorosłych 414
  pokarmowego dzieci 403
    u dorosłych 414
-wątroby 417
- wywołane przez pałeczkę okrężnicy 404
Zakrzep(y), zapobieganie 845
- żyły środkowej 577
Załupek 624
Zamknięcie tętnicy środkowej 577
Zanik nerwu wzrokowego 578, 581
Zanokcica 476
Zapalenia(e), błony, śluzowej jamy ustnej 600
- błony wewnętrznej naczyń 420
- brzegów powiek i gruczołów powiekowych 567
- cewki moczowej 355
- czerwieni wargowej posloneczne 529
- dróg, moczowo-plciowych nierzeżączkowe 535
- - oddechowych 300
    u dorosłych 414
- dwunastnicy 321
- dziąseł 598
- gardła i migdałków podniebiennych, grzybicze 400
- - bakteryjne 399
- gardła, ostre nieżytowe 611
  pryszczykowe 612
  u dzieci 239
  wirusowe 399
- gronkowcowe mieszków włosowych 520
- gruczołu(ów), potowych ropne 477
--krokowego 357, 629
  sutkowego, ropne 477
-jajnika 22
-jamy ustnej 399
-jądra 628
-jelit(a) 327
- grubego wrzodziejące 329
  nieswoiste 327
  toksyczne 328
  zakaźne 327
- kości 500
- kości i stawów, gruźlicze 501
- nieswoiste 500
- krtani 400
- nagłośniowe 400
- podgłośniowe 400
Zapalenia(e), krtani, przewlekłe 616
- krtani i okolicy podgłośniowej u dzieci 240
- miazgi zęba 596
- miedniczek nerkowych 356
- mieszków włosowych brody, chroniczne 520
- mięśnia sercowego 257, 420
- migdałków podniebiennych, grudkowe 611
  ostre 611
  przewlekłe ropne 612
  u dzieci 239
- migdałków podniebiennych i gardła 399
- mózgu 410
  bakteryjne 410
  podostre stwardniające 392
  wirusowe 410
- mózgu i opon mózgowych wczesnoletnie, szczepienie 1053
- naczyń krwionośnych 476
- nagłośni 400
- najądrza 628
- nerek 349
  kłębuszkowe ostre 349
    u dzieci 248
    przewlekłe 350
  odmiedniczkowe 351
    ostre u dzieci 247
    przewlekłe u dzieci 248
  toksyczne 352
- nerwu wzrokowego 578
- opłucnej 303
- - suche 303
  wysiękowe 303
- opon mózgowo-rdzeniowych 409
  bakteryjne, u dzieci 409
    u dorosłych 418
  gruźlicze, u dzieci 315
    u dorosłych 419
  grzybicze, u dzieci 410
    u dorosłych 419
- - i mózgu 560
  wirusowe, u dzieci 410
    u dorosłych 418
- osierdzia 257
  u dorosłych 420
- oskrzeli 301, 400
  dorosłych 414
  dzieci starszych 240
  niemowląt 223
- oskrzelików u niemowląt 224
- otrzewnej rozlane 480
- pęcherza moczowego 355
- pęcherzyka żółciowego 341
- ostre 341, 478
  przewlekłe 341
-płuc 301, 401, 415
- bakteryjne u dzieci 241, 402
  mikoplazmatyczne 402
  odoskrzelowe 301
  oportunistyczne 403
- - płatowe 302
  u niemowląt 224
  wirusowe 302, 402
  zapobieganie 845
- przyzębia 599
- rogów przednich rdzenia ostre 409
- rogówki 572
  bakteryjne 572
- skóry, atopowe 242, 524
  łojotokowe 527
- spojówek 570
  uczuleniowe 570
- spojówek i rogówki, epidemiczne 572
- sromu i pochwy, drożdżakowe 522
- stawów 500
  kręgosłupa zesztywniające 383
  reumatoidalne 383

Zapalenia(e), ślinianek przyusznych nagminne 412
- - szczepienie 1048
- tęczówki i ciałka rzęskowego 574
- tętnic i żył obwodowych, zakrzepowo-zarostowe 270
- trzustki 346
- - ostre 346, 479
- - przewlekłe 347
- twardówki 574
- ucha, środkowego ostre 618
u niemowląt 224
- wewnętrznego, ostre 619
zewnętrznego 618
- wątroby 336
- - wirusowe u dzieci typu, A 407
szczepienie 1048
B 408
szczepienie 1048
C 408
D 409
E 409
- węzłów chłonnych 476
--gruźlicze 313
- wsierdzia 256, 420
- - bakteryjne 256, 420
- reumatyczne 256
- wyrostka robaczkowego 21, 478
ostre u dzieci 234
- zatok 607
czołowych 608
klinowych 608
- przynosowych 607
przewlekłe u dzieci 239
sitowych 608
szczękowych 608
- żołądka 321
- żył, zakrzepowe 271
zapobieganie 845
Zaparcia 59, 234, 858
- ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne 749
- leczenie dietetyczne 977
- nawykowe 332
Zapaść krążeniowa 60
Zapłodnienie 179, 665
Zapobieganie, odleżynom 844
- urazom oka 582
- zakrzepom 845
- zapaleniu płuc, postępowanie 845
- zatorom 845
Zapotrzebowanie energetyczne 1029
Zaraźliwość 390
Zarośnięcie, odbytu 486
- przełyku 486
Zasady, zatrucie 89
Zasłonak rudy, zatrucie 96
Zastrzał 476
Zasypki w chorobach skóry 533
Zatoki, nowotwory 610
- zapalenie 607
- - zapobieganie 611
u dzieci 239
Zator(y), tętnicy płucnej 308
- zapobieganie 845
Zatrucie(a), alkoholem, etylowym 80
metylowym 80
- amoniakiem 83
- benzenem 82
- benzyną 82
- chlorem 88
- ciążowe 186
- cyjanowodorem 88
- czterochlorkiem węgla 83
- czteroetylkiem ołowiu 90
- fluorem 88
- gazami duszącymi 85
Zatrucie(a), glikolem etylenowym 81
- grzybami 94
- insektycydami 93
-jadami zwierzęcymi 100
- kadmem 91
- kodeiną 79
- kwasami 89
- lekami 71
nasennymi 72
- nasercowymi 75
przeciwbólowymi 75
przeciwzapalnymi 75
psychostymulującymi 78
- morfiną 79
- narkotykami 79
- ołowiem 89
- opium 79
- ostre 65
postępowanie 69
- paracetamolem 77
- pokarmowe, bakteryjne u dzieci 406
gronkowcowe u dorosłych 416
salmonellowe u dorosłych 414
- laseczkąjadu kiełbasianego 417
- rodzaje 66
- roślinami 97
- rozpuszczalnikami organicznymi 81
- rtęcią 90
- siarkowodorem 87
- spowodowane, przez owady 100
ukąszeniem żmii zygzakowatej 100
- środkami, czyszczącymi 83
dezynfekującymi 84
do mycia naczyń 84
- talem 92
- tlenkiem węgla 85
- zasadami 89
Zatrzymanie oddychania 105
Zawal, płuca 308
- serca 25, 262
- ćwiczenia profilaktyczno-rehabilitacyjne 730
Zawroty głowy 60, 539
Zębina 592
Zbiórka moczu dobowa 121
Zbożajako alergeny 975
Zespółiy), astmatyczny 299
- badalnych jajników po menopauzie 657
- odruchowy 299
- powysiłkowy 299
- psychogenny 299
- zakaźny 299
- bolesnego barku 499
- bólowe kręgoslupowo-korzeniowe rehabilitacja 801
- ciasnoty wewnątrzczaszkowej 513
- cieśni nadgarstka 559
- Conna 367
- Cushinga 366
- dolegliwości po wycięciu pęcherzyka żółciowego 344
- Ehlersa i Danlosa 297
- Gerstmanna-Strusslera 426
- Guillaina-Barrego 559
- hemolityczno-mocznicowy 404
- guza chromochłonnego nadnerczy 367
-jelita nadwrażliwego u dzieci, leczenie dietetyczne 980
- Kawasaki 413
- Leriche'a 270
- Lynch II 656
- lęku uogólnionego 165
- majaczeniowy 171
- Marfana 294
- nabytego upośledzenia odporności u dzieci 412
u dorosłych 429
- nadciśnienia napadowego 367
Zespół(y), nadnerczowo-płciowy 366
- nadruchliwości i niedoboru uwagi 161
- napięcia przedmiesiączkowego 638
- natręctw 165
- nerczycowy 353
--dieta 986
u dzieci 248
- Reitera 404
- Rendu, Oslera i Webera 293
- Reye'a 413
- ucisku mózgu 5 13
- upośledzonego trawienia/wfrz wchłaniania
- - wchłaniania 235, 330
dieta 984
pierwotne 235, 330
wtórne 235, 331
- zaburzeń oddychania 219
Zez 579
Zębina, nadwrażliwość 596
Zęby 591
- ból 30
- choroby miazgi 596
- lakierowanie 596
- lakowanie 596
- próchnica 592
- przebarwienie 597
- ścieranie 602
- urazy u dzieci 602
- wybielanie 597
- zakażenia odogniskowe 597
- zapalenie miazgi 596
Zgaga 61
Zgorzel, gazowa 422, 462
- w cukrzycy 378
Zgryz, nieprawidłowy 599
- urazowy 598
- wady 599
Zianie wpustu 225
Ziarniczak 655
Ziele, bazylii 878
- bratka polnego 891
- bylicy 878
- bylicy bożego drzewka 881
- centurii 878
- cząbru ogrodowego 878
- drapacza 878
- dymnicy 882
- dziurawca 895
- fiolka trójbarwnego 888
- glistnikajaskółczego ziela 882
-jemioły 890
- karczochów 881
- krwawnika, 896, 897, 879
- macierzanki 884
- majeranku 878
- męczennicy 894
- mniszka lekarskiego 888
- nawłoci 886
- nostrzyka 891
- piołunu 878
- pluskwicy 898
- połonicznika 887
- przywrotnika 897
- rdestu ptasiego 887
- rosiczki 885
- serdecznika 889
- skrzypu polnego 886
- szanty 881
- świetlika 897
- tymianku 883, 897
- tysiącznika 878
Zielona herbata 901
Zimnica 439
Zioła, aromatyczne pobudzające trawienie 878
- działające, przeciwbakteryjnie 897
przeciwgrzybiczo 897

Zioła, lecznicze, zbiór i suszenie 863
- przyprawowe 899
aromatyzowane 900
poprawiające smak 900
- zawierające głównie gorycze 877
Ziołolecznictwo 861
Złamania, kostek goleni 507
- kości, nadgarstka 504
podudzia 507
postępowanie 510
przedramienia 504
ramiennej 503
-- stępu 507
- - śródręcza 504
-- śródstopia 507
- - udowej, szyjki 505
trzonu 506
- - uwagi ogólne 502
- kręgosłupa 507
- łopatki 503
- miednicy 505
- mostka 503
- nosa 609
- obojczyka 503
u noworodka 221
- palców, ręki 504
- - stopy 507
- prącia 626
- rzepki 506
- szyjki kości udowej, rehabilitacja 797
- w pobliżu stawu łokciowego 504
- żeber 505
Zmiana(y), krwotoczne 230
- skórne naczyniowe 530
- zwyrodnieniowe stawów 494
- zwyrodnieniowo-zniekształcające, biodra 495
- kolana 495
kręgosłupa 494
- stawów, rehabilitacja 797
Zmysł smaku 589
Znamiona 528
- barwnikowe, powiek 569
spojówek 571
- u dzieci 220
- melanocytowe 528
- naczyniowe 528
- - u dzieci 220
Zoofilia 678
Zranienia pierwsza pomoc 462
Zupa marchwiowa 978
Zwężenie, odźwiernika wrodzone przerostowe 486
- połączenia między komorą lewą i tętnicą główną 258
Zwężenie, przeiyku 319
- ujściaprzedsionkowo-komorowego lewego 258
Związki flawonoidowe 867
Zwichnięcie, prącia 626
- stawów, palców rąk 510
- - postępowanie 510
- stawu, barkowo-obojczykowego 509
biodrowego 509
rehabilitacja 776
kolanowego 510
łokciowego 509
patologiczne 509
ramiennego 509
wrodzone 509
żuchwowego 510
- urazowe stawu 508
- żuchwy 601
Zwyrodnienie(a), mózgu gąbczaste 425
- rogówki 572
- siatkówki 578
- stawów, biodrowych 385
- kręgosłupa 385

Z

Źrenica oka 563

Z

Zebra, złamania 505
Żelazo 871,1009
- niedobór 278
Żołądek, choroba wrzodowa 322
- choroby 320
- rak 324, 484
- zaburzenia czynnościowe 320
- zapalenie 321
- zespół dolegliwości po wycięciu 325
Żołądź prącia, stany zapalne 625
Żółtaczka 62
-pochodzenia zakaźnego 344, 347
- pozawątrobowa (mechaniczna) 62
- przedwątrobowa (hemolityczna) 62
- wątrobowa (miąższowa) 62
- fizjologiczna 207, 223
Żuchwa 587
- zwichnięcie 601
Żylaki, kończyn 272, 482, 530
- krwotok zewnętrzny 41
- odbytu 483
- powrózka nasiennego 628
- przełyku 320
Żyły, choroby 271
- zapalenie zakrzepowe 271
Żywienie 947 *patrz również* Dieta
- dorosłego, chorego 842, 1015
chorego, w chorobach, jelit 1019
układu krążenia 1037
wrzodowej i w nadkwaśnym nieżycie żołądka 1017
w niedokwaśnym nieżycie żołądka 1017
w otyłości 1027
zdrowego 1003
- zdrowego, ogólne zasady 1003
dobór produktów spożywczych 1004
planowaniejadłospisów 1010
-_ techniki kulinarne 1011
- dzieci, chorych 820, 972
podczas biegunki 978
z alergią i nietolerancją pokarmową 973
z.chorobami, pęcherzyka żółciowego 982
jelit 981
trzustki 982
wątroby 982
z odpływem żołądkowo-jelitowym 976
z zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego 976
z zaparciami 977
z zespolemjelita nadwrażliwego 980
zdrowych, zasady 947
niemowląt 812, 959
noworodków 947
w wieku, poniemowlęcym 966
przedszkolnym 968
szkolnym 968
wprowadzanie nowych produktów 962
zalecane produkty 971
- zapobieganie zachorowaniom 1002
- profilaktyka 13
- w chorobie nowotworowej, zasady 699
- w ciąży 183
- w cukrzycy 376
- w uzdrowiskach 937
- znaczenie 1003
- białek 1007
cukrowców 1006
mikropierwiastków 1009
tłuszczów 1005
węglowodanów 1006
witamin 1007
Żywność, funkcjonalna 971
- skażenie 11
- wartość zdrowotna 1003

Autorzy

Prof. dr hab. med. Marian Barczyński
Dr med. Marcin Barczyński
Prof. dr hab. med. Antoni Basta
Prof. dr hab. med. Jadwiga Bogdaszewska-Czabanowska
Prof. dr hab. med. Jacek Bomba
Mgr biol., diet. Helena Ciborowska
Lek. Jolanta Czyżowska
Prof. dr hab. med. Zygmunt Dobrowolski
Dr n. kult. fiz. Dorota Gazurek
Mgr Anna Gołębiowska
Dr med. Elżbieta Gryz
Prof. dr hab. med. Bohdan Huszno
Lek. stom. Marta Janicka-Piech
Prof. dr hab. med. Kazimierz Janicki
Doc. dr hab. med. Marek Klimek
Prof. dr hab. med. Rudolf Klimek
Prof. dr hab. med. Zofia Knychalska-Karwan
Prof. dr hab. med. Stanisław Kohlmiinzer
Mgr wych. fiz. Weronika Malec
Prof. dr hab. tech. żyw. Anna Międzobrodzka
Lek. Jan Miklasiński
Mgr ped., dypl. pielęg. Seweryna Mikucka
Prof. dr hab. med. Tadeusz Niedźwiedzki
Prof. dr hab. med. Eugeniusz Olszewski
Prof. dr hab. med. Janusz Pach
Prof. dr hab. med. Marek Pawlicki
Dr n. med. Kazimierz Pityński
Dr n. hum., dypl. pielęg. poł. Stefania Poznańska
Dr hab. med. Krzysztof Rytlewski
Prof. dr hab. med. Krzysztof Spodaryk
Prof. dr hab. med. Marek Sych
Doc. dr hab. med. Czesław Szmigiel
Doc. dr hab. med. Andrzej Szczudlik
Dr n. med. Andrzej Szczudrawa
Lek. Paweł Szermer
Prof. dr hab. med. Zbigniew Zdebski
Prof. dr hab. med. Helena Zygulska-Mach

Przedmowa do wydania V

„Domowy poradnik medyczny" redagowany przez profesora Kazimierza Janickiego cieszy się od wielu lat ogromną popularnością wśród czytelników. Kilka jego wcześniejszych edycji bardzo szybko zniknęło z półek księgarskich. W trakcie przygotowywania kolejnego wydania poradnika jego redaktor profesor Kazimierz Janicki odszedł na zawsze. Wydawnictwo zwróciło się do mnie z propozycją dokończenia rozpoczętych prac - co potraktowałem jako duże wyróżnienie.

Mam nadzieję, że niniejsze V wydanie poradnika znajdzie równie duże uznanie u czytelników, jak wszystkie poprzednie. Chciałbym podkreślić, że Wydawnictwo Lekarskie PZWL z wielką starannością i pieczołowitością podeszło do przygotowania tej edycji poradnika.

Ideą poradnika jest dostarczanie czytelnikom informacji o szeroko pojętym zdrowiu, sprzyjającym zdrowiu stylu życia, higienie i zapobieganiu chorobom.

„Domowy poradnik medyczny" ma na celu doradzać, jak utrzymać w jak najlepszej formie to wspaniałe dzieło natury, jakim jest człowiek. Zgodnie z polityką zdrowotną nastawioną na zachowanie i umacnianie zdrowia, a nie na leczenie choroby, wskazuje, jak samemu przejmować odpowiedzialność za zdrowie własne i zdrowie swojej rodziny. Podpowiada, jak należy się właściwie odżywiać, jakie uprawiać sporty stosownie do wieku i możliwości, jaki prowadzić tryb życia, aby zachować dobrą kondycję i pozostać w dobrym zdrowiu.

W książce autorzy podają objawy powszechnie występujących chorób oraz przystępnie i zrozumiale wyjaśniają przyczyny ich powstawania, przedstawiają, jak im zapobiegać, a przede wszystkim, co robić w początkowej fazie choroby, przed przybyciem lekarza. Pojawienie się choroby jest nieraz nagłe i zaskakujące zarówno dla pacjenta, jak i jego rodziny i wtedy sięga się do tego poradnika. Dzięki zawartej w nim wiedzy można łatwiej odróżnić objawy błahe od objawów poważnych, nieraz zagrażających życiu.

Książka przedstawia porady wielu specjalistów ze świata medycyny. Porady proste, łatwe do zastosowania dla każdego członka rodziny. Dla babci, kiedy boli ją głowa, dla wnuczka, kiedy ma katar i podwyższoną temperaturę, dla kobiet w okresie przekwitania i dla mężczyzn chcących poradzić sobie ze stresem związanym z pracą zawodową. Jednym słowem poradnik wspiera ludzi w trosce o ich zdrowie.

Wydawnictwo to wykracza poza ramy typowego poradnika i dostarcza także ogromnej, rzetelnej wiedzy tym czytelnikom, którzy chcą dogłębniej zapoznać się i zrozumieć powstawanie i przebieg różnych chorób. Wiele rozdziałów poradnika to wzorcowe wykłady znakomicie popularyzujące wiedzę o zdrowiu, możliwościach współczesnej dia-

gnostyki i leczenia chorób, rehabilitacji i profilaktyki. Możemy się również dowiedzieć, w jaki sposób pacjent powinien współpracować z opiekującym się nim lekarzem. W prosty i przystępny sposób wyjaśniono nieraz trudne zagadnienia medyczne.

Niektóre rozdziały przygotowali nowi autorzy, całość unowocześniono, przystosowując do obecnych wymogów edytorskich i oczekiwań czytelników. Dzięki temu poradnik został wzbogacony o najnowszą wiedzę medyczną. Jestem przekonany, że zostanie znakomicie przyjęty przez czytelników.

Zbigniew Węgrzyn

Przedmowa do wydania I

Z inicjatywy Państwowego Zakładu Wydawnictw Lekarskich czytelnicy otrzymują „Domowy poradnik medyczny", publikację pomyślaną jako źródło informacji o zdrowiu i chorobie, o sposobach zapobiegania różnym chorobom oraz o metodach ich rozpoznawania i świadczenia doraźnej pomocy przedlekarskiej.

Umiejętność świadomego wykorzystania podstawowych wiadomości, umiejętność właściwej oceny obserwowanych objawów, odpowiednia postawa i działanie w określonych sytuacjach warunkują często efekty późniejszego fachowego działania leczniczego. Dlatego też w „Domowym poradniku medycznym" czytelnik znajdzie dane dotyczące budowy i czynności organizmu człowieka, zasady racjonalnego odżywiania się, gimnastyki, pielęgnowania i rekreacji w stanach zdrowia i choroby. W publikacji tej przedstawiono charakterystykę ważniejszych i częściej występujących chorób w aspekcie przede wszystkim działania przedlekarskiego. Omówiono również domowe ziołolecznictwo, podręczną apteczkę, wartość diagnostyczną ważniejszych badań laboratoryjnych i niezbędne warunki, które pacjent powinien spełnić, aby badania te można było prawidłowo wykonać i otrzymać wiarygodny wynik.

Jednym z istotnych celów Poradnika jest także pragnienie stworzenia właściwych podstaw do świadomej współpracy chorego i jego rodziny z lekarzem. Ma to bowiem ogromne znaczenie tak w okresie diagnozowania i leczenia, jak i utrwalania korzystnych efektów kuracji.

W dobie kryzysu ekologicznego, pogłębiającego się skażenia środowiska przyrodniczego człowieka coraz bardziej wyraźna staje się potrzeba informacji o wzajemnych powiązaniach i wpływie tych zjawisk na zdrowie człowieka.

Potrzeba racjonalnego zapobiegania chorobom staje się potrzebą chwili. Szczególnie, że nowotwory złośliwe, choroby układu krążenia, wypadki komunikacyjne lub przy pracy, czy wreszcie zaburzenia psychiczne, ze względu na masowość występowania, zyskały miano chorób współczesnej cywilizacji. Tym zjawiskom trzeba szeroko i możliwie wcześnie przeciwdziałać. Wydaje się, że efekty będą tym lepsze, im bardziej świadome będzie społeczeństwo. „Domowy poradnik medyczny" powinien stworzyć jedną z podstaw takiego działania.

Publikacja adresowanajest do szerokiego kręgu czytelników, którzy mają co najmniej średnie wykształcenie. Dla innych osób niektóre sformułowania, szczegóły i zwroty mogą okazać się mniej przystępne.

W poradniku tym, przeznaczonym przecież do powszechnego użytku, zrezygnowano z powszechnie stosowanej w medycynie nomenklatury łacińskiej i schematów lekarskiego postępowania. W wyjątkowych tylko przypadkach czytelnik znajdzie sugestię i zastosowanie powszechnie znanych prepa-

ratów farmakologicznych. Zarówno wydawca, redaktor całości, jak i autorzy poszczególnych rozdziałów oraz recenzenci reprezentują wspólnie jednoznaczny pogląd, że w żadnym wypadku „Domowy poradnik medyczny" nie może być traktowany jako zbiór wskazówek leczniczych. Do ustalenia bowiem rozpoznania oraz leczenia choroby upoważniony jest tylko fachowy, w pełni wykształcony personel lekarski.

„Domowy poradnik medyczny" ma jedynie stworzyć podstawy szeroko pojętej oświaty zdrowotnej i tym samym pomóc choremu lub jego otoczeniu we wstępnej właściwej ocenie zaistniałych sytuacji, ułatwić prawidłową doraźną pomoc przedlekarską oraz właściwie ukierunkować prawidłowe dalsze postępowanie.

Zdajemy sobie w pełni sprawę z faktu, że mimo powszechnego zapotrzebowania na tego typu publikację „Domowy poradnik medyczny" będzie prawdopodobnie kontrowersyjnie przyjęty przez różne grupy społeczne i zawodowe. Odsłania on bowiem szerokim rzeszom społeczeństwa fragment wiedzy i działania medycznego, zakryty do tej pory często niewiedzą i tajemniczością.

Pierwsze wydanie „Domowego poradnika medycznego" - jak każde pierwsze wydanie - nie jest zapewne wolne od pewnych potknięć i niedociągnięć. Dlatego bylibyśmy szczerze wdzięczni, gdyby zostało ono przyjęte jako pytanie do czytelników nie tylko o potrzebę jego kontynuacji, ale także jako prośba o krytyczne uwagi co do ogólnej koncepcji dzieła, profilu i zawartych w nim informacji. Za wszystkie uwagi i spostrzeżenia skierowane do redaktora lub Wydawnictwa będziemy tylko szczerze wdzięczni.

Kazimierz Janicki

DRĘCZĄCA ZAZDROŚĆ
HISTORIA PEWNEGO UZDROWIENIA

Autor Hanne Baar
Wydawnictwo „JEDNOŚĆ”

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 9
OSTRY BÓL 13
NIE ZAPOMNIANE DROBNOSTKI 18
PROBLEM TKWI GŁĘBIEJ 23
ZAZDROŚĆ - TRUJĄCE POKŁOSIE MOJEJ PYCHY? 28
REZYGNACJA Z EKSPONOWANEGO MIEJSCA 30
BÓL BEZ ZŁOŚCI 34
ODNALEZIONY I PONOWNIE UTRACONY RAJ Z DZIECIŃSTWA 38
ALTERNATYWY DLA WROGICH EMOCJI 42
TYLKO ON JEST DOBRY 45
PAN CZYNI Z NAMI TO, CO CHCE 49
UZDROWIENIE CHARAKTERU 54
GORĄCE ŻELAZO 57
PRAWDZIWY BÓL 61
TRZY PRZYKŁADY Z KOŃCOWEGO ETAPU MOJEJ HISTORII 65
Przykład pierwszy 65
Przykład drugi 67
Przykład trzeci 68
UWOLNIONA OD ZAZDROŚCI 70
DUCHOWA RÓWNOWAGA 74
POMOC W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH 79
CO MOŻE PSYCHOTERAPIA? 85

Wprowadzenie

Pewna mała dziewczynka (pierwsze dziecko gorąco oczekiwane przez rodziców po pięciu latach ich małżeństwa) żarliwie kochana, rozpieszczana, ładnie ubrana, rozkoszuje się wspaniałym światem, którego centrum jest ona sama. Przysłuchuje się podszeptom próżności: „Widzisz, jak wszyscy są szczęśliwi, że cię mają? Słyszysz, jak ci schlebiają? Jesteś wspaniała, jesteś kimś wyjątkowym!"

Potem jednak wszystko się zmienia, dziecko nie jest już takie wyjątkowe. Rodzice wychodzą wieczorami, niedaleko, tylko do sąsiadów. Dziecko jest zostawione samo, nie śpi, krzyczy, lecz nikt się nie pojawia. Zamiast rodziców przychodzi panika, która szepce: „Zobacz, jesteś nikim! Możesz sobie krzyczeć, ile zechcesz — i tak nikt cię nie usłyszy. Nikt cię nie dostrzega!"

Ból z powodu domniemanej zdrady, śmiertelny strach przed upadkiem to uczucia, których dziecko przez długi czas będzie się obawiać: „Nie, tylko nie to, nie chcę być śmieciem!" Późniejsze przeżycia, zwłaszcza narodziny sióstr bliźniaczek i zdobycie przez nie nagle znaczenia w rodzinie, uderzają w tę ranę i ją pogłębiają. Na podłożu tej rany rozwija się taki, a nie inny charakter. Pewne nastawienia oraz postawy stają się drugą naturą dziecka. Te wczesne przeżycia przez kilkadziesiąt lat stanowią podświadomy kompas dla dalszego rozwoju i automatycznie

dostarczają skutecznej motywacji do tego, aby unikać określonych rzeczy, zaś innych poszukiwać, pragnąć, próbować wyrażać.

Zadziwiający jest fakt, że wszelki strach i kłopoty, które w dzieciństwie były powodem tego, że nie mogliśmy przekroczyć pewnego progu i pod pewnym względem pozostaliśmy dziecinni, stają się aktualne w dojrzałym życiu. W sytuacjach kryzysowych człowiek nagle odczuwa ten sam strach, to samo zagrożenie, ma podobne kłopoty i znajome reakcje.

Jako chrześcijanie powinniśmy ufać swojemu Zbawicielowi, który stoi przed drzwiami i puka. Tym, którzy Go przyjęli, daje przywileje Dziecka Bożego. Możemy świętować powrót syna marnotrawnego, zakładamy nowe ubrania i sygnet oznaczający władzę z Jego nadania. Taki radosny nastrój może trwać tygodniami lub latami, lecz w pewnych warunkach mogą nagle znów pojawić się kłopoty, zagrożenia i kryzysy. Nasuwa się wówczas pytanie: Czy oddanie swego życia w ręce Boga odnosi się także do sytuacji trudnych i kryzysowych? W takich chwilach należy powiedzieć: „Tak, Panie. Człowiek, który wierzy, nie ucieka, tym razem przetrwam trudy i przekroczę próg - trzymając Cię za rękę".

Potykając się w momentach kryzysów i prób, zanurzam się na krótko w negatywnym wymiarze tych doświadczeń, uczę się żyć łaską przebaczania i wierzyć, że „Bóg robi ze mną wszystko, co Mu się podoba". On, nie ja. Czuję wówczas, jak pierzchają gdzieś

zjawy, jak szybko demaskowane jest kłamstwo, jak zwycięża prawda: nie jestem byle kim - nawet wtedy, gdy zostanę wykluczony z jakiejś grupy lub zostawiony na pastwę losu.

Przetrwanie i analiza odrzucenia oraz lekceważenia (prawdziwego bądź wyimaginowanego) pozwala człowiekowi odzyskać swobodę straconą przez strach. Człowiek nie zginie nawet wówczas, gdy jest gotowy umrzeć, lecz będzie żył pełnią życia.

Poznałam wiele osób, które przeżywały problem odrzucenia i lekceważenia. Spośród wszystkich podobnych przypadków, z jakimi się spotkałam, wybrałam i pragnę przedstawić ten, który znam najdokładniej, mianowicie swój własny. Mam świadomość, że przeszłam przez ciemny i pozbawiony dróg obszar, a teraz mój opis owego pozbawionego dróg i niebezpiecznego terenu jest początkiem właściwej drogi. Chciałabym zrobić to najlepiej jak potrafię. Zdaję sobie sprawę, że taki zarys problemu jest pomocny nie tylko tym, którzy cierpią z powodu zazdrości; tego rodzaju bagniste obszary są zawsze do siebie podobne.

Zdarzenia są autentyczne. Wymienionym w książce osobom, zwłaszcza mojemu mężowi, dziękuję za zgodę na udostępnienie ich.

Ostry ból

Pewnego ciepłego, letniego dnia poczułam nagle ostry ból w okolicach serca. Stało się to zaraz z rana, kiedy jeszcze byłam boso i na czczo. Brałam prysznic i czekałam na reakcję męża na to, że nie będę mogła spędzić z nim popołudnia. Dostrzegłam w lustrze jego przyjazne kiwnięcie. Powiedział: „dobrze". Powiedział „dobrze", a nie „szkoda". Właśnie te słowa tak mnie zabolały.

Tego rodzaju bolesne ukłucie mogło zostać wówczas wywołane przez bagatelne sprawy. Tym razem chodziło o to, że chciałam iść wtedy do lekarza dziecięcego z naszym nowo narodzonym synem Danielem i dlatego nie mogliśmy zjeść razem obiadu. Ochoczo wyrażone „dobrze" mojego męża Bogdana, głos bez śladu żalu, wszystko to oznaczało dla mnie: „Tak czy inaczej, wolę przebywać w pracy z koleżankami".

Kilka miesięcy wcześniej, kiedy Bogdan stracił na jakiś czas pracę, spędzaliśmy ze sobą o wiele więcej czasu. Były to chwile beztroskie, pełne ciepła i wzajemnej bliskości. Niebawem Bogdan, ku swojej radości, dostał zlecenie powołania wraz z panią psycholog i sekretarką poradni wychowawczej. Cieszyłam się z tego i nie dopuszczałam do siebie zawistnych myśli, które miałam przygotowane w głowie. Nie chciałam reagować zazdrością!

Jednak z biegiem czasu na moich ustach pojawiały się gorzkie słowa, zmienił się ton głosu, coraz rzadziej potrafiłam tłumić pojawiający się niepokój i wyrzuty. Widząc zapał Bogdana w stosunku do powierzonych mu obowiązków i nowych koleżanek, popadłam w taki dyskomfort psychiczny, że zaczęłam obwiniać siebie. Uważałam, że problem istnieje we mnie. Pełna obaw obserwowałam zachowanie męża. Dlaczego przedłużył swój czas pracy? Dlaczego tak chętnie spędzał w poradni przerwę obiadową? Dlaczego nie zastanawiał się nad możliwością wspólnego spędzania czasu z rodziną? Dlaczego moje propozycje dotyczące tej kwestii tak mało go interesowały? Czyż ja już tak niewiele dla niego znaczyłam?

Z jednej strony wstydziłam się, że zachowanie mojego męża tak bardzo mi dokuczało, że moje reakcje nie były niezależne, z drugiej zaś — byłam coraz bardziej zdenerwowana i oburzona.

Także tego ranka doszło do kłótni. Nie będąc tego w pełni świadoma, z biciem serca ponownie sprawdziłam Bogdana: „Tak mi przykro, ale nie mogę przełożyć terminu wizyty u lekarza". On zaś znów powiedział: „W porządku, nie jestem niezadowolony". „Tak myślałam", krzyknęłam i odwróciłam się obrażona, zostawiając go zaskoczonego i rozgniewanego.

Bogdan, zimny i surowy, pozostał w pokoju. Zniknęła gdzieś zgoda między nami. Wewnętrznie rozbita

poszłam po południu do lekarza, a potem zadzwoniłam do mojej przyjaciółki Reginy.

Przed ślubem mieszkałam, pracowałam i organizowałam grupę modlitewną wraz z Reginą. Z tego czasu wyniosłam przywiązanie do szczerości. Umówiłyśmy się na spacer do niedaleko położonego lasu bukowego, gdzie często rozmawiałyśmy o różnych problemach i modliłyśmy się w określonych intencjach.

Starałam się być rozsądna: „Wiem, Regino, że mój mąż nie jest moją własnością, że muszę się nauczyć dawać mu swobodę. Zdaję sobie sprawę, że nie wolno mi zniszczyć jego miłości do mnie" (nie mogłam pozbyć się niemądrego impulsu, do którego pchała zazdrość: „Kochaj mnie, bo inaczej pożałujesz!").

Omijając pochylone drzewo, upewniałam się, że Regina słuchała moich wywodów. Nagle zdenerwowałam się i rzekłam: „Teoretycznie wszystko jest jasne, lecz nie panuję nad własnymi emocjami. Nie wiem, jak sobie z tym poradzić. Gdy je uzewnętrzniam, kłótnia jest gotowa, a gdy je tłumię, wówczas w powietrzu wisi nieznośne napięcie. Regino, ta sprawa naprawdę mnie niepokoi. Sytuacja wcale nie staje się lepsza, przeciwnie - pogarsza się".

Nagle przyszła mi na myśl niedawna historia mojego pacjenta, dotycząca manii zazdrości. Przyszedł do mnie pewien mężczyzna i poprosił o udzielenie porady psychologicznej. Jego żona kazała mu codziennie składać obietnicę wierności. Nie wolno mu

było oglądać telewizji, ponieważ na ekranie mógłby przez przypadek zobaczyć inne kobiety. Jego żona nie mogła również dowiedzieć się o tym, że przyszedł do mnie po radę. Niewiele mogłam pomóc w tej sprawie, lecz wiedziałam, że zazdrość może zawładnąć myślami i przeżyciami wbrew wszelkiemu rozsądkowi i wiedzy. A teraz sama zmagałam się z zazdrością.

Regina z uwagą przysłuchiwała się moim słowom. Nastało milczenie. Patrzyłyśmy na spokojnie śpiące dziecko, które niosłam na ręku; powoli zaczęłam odczuwać odprężenie i błogi spokój.

Reginie wpadł do głowy pewien pomysł, który wydawał się prosty i możliwy do zrealizowania. Mówił o nim ksiądz na niedzielnym kazaniu: „Jesteś wydany na pastwę dręczących myśli i wyobrażeń, gdy je do siebie dopuścisz. Czujesz wówczas, jakby samolot chciał wylądować; ty wydajesz zezwolenie na lądowanie, każesz wysiadać wszystkim pasażerom, a potem dziwisz się, że cię otaczają. Istnieje krótka chwila, której nie wolno ci przegapić. Jeśli czujesz, że coś może wywołać twoją zazdrość, nie dawaj pozwolenia na lądowanie".

Brzmiało to nieźle. Przez chwilę zastanowiłam się, czy odpowiada to moim teoriom i osobistej sytuacji. Wiedziałam, że wiara nakazuje odrzucać zazdrość, zaś psychologia radzi, aby nie dać się opanować negatywnym myślom i wyobrażeniom. Przynajmniej tak było w teorii. „Więc dobrze", pomyślałam sobie, „nie

pozostaje mi nic innego, jak nauczyć się zmagać ze swoim niszczącym uczuciem".

Wieczorem byłam odprężona. Przebywając obok męża i z mężem oraz odczuwając spokój, nie mogłam sobie przypomnieć, co mogło mnie rano tak zdenerwować. Miałam wrażenie, że było to widmo, którego nie wolno mi do nas dopuścić, a które stawiało mur między nami.

Nie zapomniane drobnostki

Przez prawie dwa tygodnie odpoczywaliśmy, rozpieszczając dziecko i rozmyślając, jak bardziej praktycznie urządzić pokój. Nie chcieliśmy dopuścić do kłótni. Pamiętając radę Reginy, odrzucałam negatywne wyobrażenia i uczucia, które mogły się we mnie pojawić.

Taka metoda może jednak wywołać niezadowolenie i napięcie z powodu błahostek. Bogdan milczał, kiedy ja pragnęłam, aby okazał zainteresowanie i zaangażowanie, ja milczałam, gdy wrócił z imprezy później, niż tego oczekiwałam. Innym razem zadzwoniłam do jego biura, głos brzmiał obco, jakbym mu w czymś przeszkodziła. Kiedy indziej, roześmiany i żartujący, wrócił z koleżanką z rynku, gdzie oboje robili zakupy, a ja musiałam cieszyć się z kupionych owoców, warzyw i lalki dla dziecka, pod-

czas gdy pojawiało się we mnie zawistne pragnienie: „Przecież Bogdan powinien zrobić ze mną te zakupy". Nie przetrawione drobnostki, z nieufnością interpretowane, uporczywie niszczyły mój wewnętrzny spokój.

Po około dwóch tygodniach, kiedy nikt nie przeczuwał niczego złego, chciałam wieczorem poruszyć jakiś istotny temat. Bogdan był pogrążony w myślach i nie odpowiadał na moje pytania, a w każdym razie nie od razu. Czułam, że miarka się przebrała. Byłam tak zła, że nie interesowały mnie moje dobre postanowienia, tak zła, że pobudziło to i zdenerwowało męża. Skutkiem było wrogie rozładowanie emocji z obu stron. Dopiero po trzech dniach byliśmy w stanie swobodnie zbliżyć się do siebie i spojrzeć sobie w oczy. Jakiś wewnętrzny głos bezustannie podjudzał mnie i obrazowo dowodził, że miałam prawo czuć się obrażona i nie akceptować zachowania Bogdana. On z kolei nie mógł znieść moich zarzutów, brakowało mu wzajemnego zaufania w związku i nie chciał zrozumieć moich uczuć. Z pewnością czuł się wówczas ogromnie skrępowany.

Miałam podwójny problem! Odniosłam przeciwny skutek do tego, jaki pragnęłam osiągnąć. Było dla mnie ważne doprowadzenie do zgody między mną a mężem i poczucie jego bliskości. Nie chciałam, by znowu ogarnęła mnie złość. Musiałam zrobić wszystko, mówiąc słowami Biblii, i „nie pozwolić, aby w moim sercu zagościła złość". Jednak ciągle kipiała

we mnie trucizna i chęć niszczenia - to była złość, nie miałam wątpliwości.

Po tej pamiętnej kłótni siedziałam całą noc śpiąca i lekko zziębnięta w naszej małej kuchni. Podczas gdy na kuchence gotowało się mleko, stawiałam Bogu palące pytania: „Boże, co się ze mną dzieje? Co robię źle?" Byłam gotowa przyjąć okazaną mi pomoc, wejść na nową drogę i przyznać się do winy. Znowu rozumiałam delikatny i ledwo słyszalny głos, dzięki któremu czułam bliskość Boga: „Pozwól, by cię zraniono! Pozwól na to! Nie broń się!"

Nie miałam problemów odnośnie swojej wiary. Kilka lat wcześniej oddałam swe życie w ręce Boga - ta decyzja była moją odpowiedzią na Jego łaskę. Oznaczało to dla mnie bardzo wiele, powiedziałam Jezusowi „tak", aby z Jego pomocą spełniać wolę Boga - tak to przynajmniej rozumiałam. Pojęłam, że od tej pory Bóg otwierał przede mną coraz to nowsze, różnorodne obszary swojej woli i prawdy. Zaufałam obietnicom biblijnym i ze zdziwieniem obserwowałam, jak zaczynają się realizować w moim życiu. Zaskakujące było wysłuchiwanie modlitw, wyraźne kierownictwo Boże, wyczuwalna bliskość i pomoc Pana w codziennym życiu.

Mimo że z szacunkiem traktowałam słowa Biblii, nie chciałam nadstawiać lewego policzka, jeśli mnie ktoś uderzy w prawy, gdyż stało to w sprzeczności ze wszystkim, czego się nauczyłam i doświadczyłam w życiu. Nie chciałam nikomu pozwolić na bez-

względność i przemoc w stosunku do mojej osoby. Opierając głowę na rękach, odczuwałam wewnętrzną walkę, która zaczęła się toczyć we mnie. Przyszły mi na myśl słowa Biblii: „Nie płać złem za zło! Zło dobrem zwyciężaj! Szukaj pokoju i dąż do niego!"

Tej nocy nie byłam w stanie zdecydować się na to, aby w milczeniu zaakceptować zachowanie Bogdana, lecz działo się ze mną coś szczególnego. O ile dobrze rozumiałam, byłam w stanie uwierzyć, że drogi, którymi prowadzi mnie Bóg, są właściwe. Jeśli ich szukam i nimi kroczę, wyprowadzą mnie z „ciemnej doliny".

Kilka dni później padał deszcz i było zimno, obudziłam się z wyraźnym pytaniem w sercu: „Czy powinnam milczeć, kiedy Bogdan mnie rani? Czy o to chodzi Bogu?" Odpowiedź Boga w tych porannych chwilach była znów taka sama: „Milcz!" Musiałam zgodzić się z tym, że „kiedy milczę, nie tracę wiele".

Moja etyka psychologa podpowiadała mi: „O ile to możliwe, nie odsuwaj problemów na bok, lepiej rzetelnie się nad nimi zastanów, badaj swoje wyobrażenia". Może powierzchowne traktowanie tych czy podobnych formułek do tej pory nie przynosiło pożądanego skutku. Nie uniknęliśmy żadnej kłótni małżeńskiej. Kłótnia tego rodzaju zawsze przebiegała według podobnego wzoru.

Coś mnie wciąż skłaniało do wyolbrzymiania drobnostek, insynuowania zdrady. Robiłam to być może z ukrytym zamiarem, aby Bogdan wszystkiemu zaprzeczył, potwierdził swoją wierność i uspokoił mnie.

Bogdan jednak poczuł się zaatakowany, odpowiadał mniej lub bardziej opryskliwie. Mój kłopot związany był z przekonaniem, że się dla niego nie liczę; ogromniał tym bardziej, im dłużej rozmawialiśmy. Każda kłótnia groziła wybuchem nagromadzonych emocji i pociągała za sobą pojawienie się w nas zimnych uczuć nienawiści i myśli o rozstaniu.

Nigdy nie poruszyliśmy problemu przyczyn kłótni. Nie było szans na porozumienie. W takich chwilach wszystko zamieniało się we wrogość.

Tego wczesnego, zimnego poranka zapadła decyzja. Bóg odpowiedział na moje pytania, przemawiając w swoich przykazaniach i przez okoliczności. Poważnie podważył moją samozachowawczą postawę i wcześniejsze postanowienia. Tak, pragnęłam być Mu posłuszna i milczeć, kiedy czułam zbliżające się zagrożenie. Rosło napięcie, gdyż nie wiedziałam, co mnie czeka.

Problem tkwi głębiej

W ciągu następnych tygodni doskonaliłam się w milczeniu. Gdy coś już prawie wyprowadzało mnie z równowagi, starałam się być spokojna, nie wypowiadałam się na ten temat we właściwy sobie sposób ani nie dociekałam niczego, kierując się nieufnością. Dopóki mi się to udawało, klimat w naszej rodzinie

był normalny i korzystaliśmy z wypoczynku. Zwłaszcza Bogdanowi poprawił się humor i coraz częściej zaczynał rozmowy. W takim momencie, śmiejąc się, wybraliśmy się na spacer, żeby porozmawiać i pooglądać wystawy sklepowe. Jeden z naszych sąsiadów zagadnął nas na ulicy i powiedział: „Rzadko spotyka się ludzi, którzy by się tak dobrze rozumieli".

Ja jednak nie byłam zadowolona. Milczenie kosztowało mnie wiele wysiłku. Ciągle miałam niesprawiedliwe i krzywdzące męża wyobrażenia. Moja fantazja wciąż malowała przede mną dręczące obrazy, w których widziałam Bogdana w intymnej relacji i zażyłej komitywie z innymi, a siebie niejako odciętą od niego, odsuniętą, pozbawioną znaczenia i jakiejkolwiek wartości. Nawet jeśli tego rodzaju wyobrażenia częściowo były nonsensem, to towarzyszący im ból i biorąca się z niego wściekłość były realne. Nie potrafiłam się uwolnić od myśli krążących wokół tych wyobrażeń ani od tego, co one we mnie wywoływały. Stałam się zatwardziała, zauważyłam, że jestem sztywna i nieprzystępna i taka też była cała moja postawa.

Milczenie, które utrzymywałam, łatwo nabierało odcienia obrazy. Często wcale to milczenie mi nie wychodziło. Coraz wyraźniej odczuwałam, że sprawa była poważniejsza, niż myślałam. Ciągle brakowało klucza do rozwiązania tego problemu.

Zapytałam kiedyś Reginę: „A co staje się wtedy, gdy samolot już dawno wylądował bez mojego ze-

zwolenia, a wszyscy pasażerowie od jakiegoś czasu zawładnęli moim umysłem?" Przecież musiało istnieć jakieś wyjaśnienie tego, że w mojej głowie rozpętało się takie piekło! Czy nie zdecydowałam się żyć według woli Bożej? Dlaczego teraz miałam takie problemy? Regina tylko na mnie popatrzyła i wzruszyła ramionami.

Nadchodziły miesiące zimowe. Synek Daniel miał już pół roku, a ja powróciłam do dawnej pracy w zmniejszonym wymiarze godzin.

Oprócz pracy, domu i dziecka trzymała mnie jeszcze nasza grupa modlitewna, będąca owocem popularnego na całym świecie charyzmatycznego ruchu Odnowy w Duchu Świętym. Ruch ten przybył do Niemiec z USA pod koniec lat sześćdziesiątych. Młodzi, uzależnieni od narkotyków hipisi uwolnili się od nałogu właśnie dzięki modlitwie. Rozprzestrzeniła się zaraźliwa radość pełna nieokiełznanego entuzjazmu, wiary w nieograniczone możliwości Boga, ewangelizacja na ulicach miast z nowymi pieśniami i pełną mocy, pozbawioną skrępowania modlitwą. Podstawą tej radości było „nowe życie w Jezusie Chrystusie".

Nie tylko ja doświadczyłam tego, że stare życie tkwiące w „ciele", leżące głębiej warstwy charakteru, wszelkie dotąd nie uzdrowione i nie załatwione sprawy z dzieciństwa, nie tylko nie zginęły, lecz miały tendencję do odnawiania się. Wprawdzie wraz z nawróceniem, które dokonało się naprawdę i polegało

na oddaniu swego życia Bogu, wszystko znalazło się w Jego rękach. Oczywiście, że uzdrowienie nie dokonało się automatycznie, samoistnie, z pominięciem naszej świadomej zgody. Na pytania o moją własną drogę naprowadził mnie pewien berliński lekarz, który w radosnych konferencjach poświęconych orędziu biblijnemu mówił na temat dumy. Temat prelekcji brzmiał „bogobojność", zaś wykładowca wskazywał na trzy podstawowe grzechy, postawy najczęściej głęboko zakorzenione w nas samych. Były to nieprzejednanie, pycha i bunt.

Już od dzieciństwa wiedziałam, co znaczy słowo „spowiadać się" i udawało mi się poczynić stosowne kroki na drodze nawrócenia, zwłaszcza bardzo mi kiedyś zależało na pozbyciu się pychy.

Czyż problem pychy już od dawna nie stał się aktualny w moim przypadku? Czasami, kiedy w ciszy analizowałam siebie i swoje postępowanie, doświadczałam tego, kim jestem, tak jakby coś w nieugięty i dziwny sposób czyniło mnie silną. Było to coś, co wprawdzie dawało mi podporę, lecz tkwiło w moim słabym i wrażliwym charakterze niczym nieprzyjemne ciało obce. Chyba był to wyraz mojej pychy, wytężonej troski o znaczenie własnej osoby, co weszło mi w krew i czyniło mnie aktywną w niespokojny sposób. Uwalniałam się chwilowo od tego podczas modlitwy. Rosła też we mnie tęsknota za całkowitym uwolnieniem się od troski o wizerunek własny, która pogłębiała moją pychę.

Zazdrość — trujące pokłosie mojej pychy?

Często rozmawiałyśmy z Reginą o pysze i wrażliwości człowieka, który jest pyszny. Wyobrażałyśmy sobie ludzi uwolnionych od grzechu pychy; są odprężeni, zdolni do radości i miłości, twórczy, napełnieni Duchem Bożym, który mieszka w pokornych. Jeśli spotykałam człowieka, o którym sądziłam, że jest bliski temu stanowi, wówczas łzy napływały mi do oczu. Tak było podczas jednego ze spotkań na śniadaniu w hotelu w Essen, gdzie znaleźliśmy się z mężem pewnego środowego przedpołudnia. Miał wówczas przemawiać słynny kaznodzieja. Na spotkanie przybyło mnóstwo ludzi, sala była niemal przepełniona.

Po wspólnym śniadaniu, jeszcze zanim zabrał głos główny prelegent, do mikrofonu podszedł jakiś starszy mężczyzna. Miał dziwny akcent i śmiech w głosie. Swój krótki wykład rozpoczął słowami: „Potrzebne jest nam świadectwo. Chwalmy Pana! Jesteśmy wolni i możemy swobodnie mówić. Nie musimy drżeć i zastanawiać się, co o nas myślą i mówią. Nie jesteśmy obrażeni i nie można nas obrazić. Nie mamy już własnej chwały. Wszelka chwała należy się Panu". Pełna odprężenia wesołość tego człowieka była przekonująca.

Gdy wracałam samochodem do domu, przyszło mi na myśl, że zazdrość była trującym kwiatem mojej pychy. Określone zachowania męża zawsze wywoływały we mnie wybuch wściekłości. Kto tego doświad-

czył, wiedział od razu, że jestem dumna, pyszna. Co jednak było tego przyczyną? Wyczuwałam pewien związek pomiędzy zazdrością i pychą, lecz nie umiałam go dokładnie uchwycić. W wirze moich impulsów i nastrojów sens ciągle mi się wymykał.

Kiedy zazdrość stała się wyczuwalna, na początku wszystkie moje myśli i dążenia skierowane były na to, aby mój mąż się zmienił. Zrezygnowałam jednak z tego dążenia. Nie potrafiłam zmienić Bogdana. Nie pozostawało mi nic innego, jak tylko zrzucić odpowiedzialność za jego zachowanie na niego samego i na Boga. Lecz w moim wnętrzu toczyła się jakaś walka, stawało się to dla mnie coraz bardziej oczywiste.

W tym okresie w moim dzienniczku pojawiły się formułki i porady, które chciałam odczytywać i stosować w krytycznych sytuacjach. Było tam wiele mądrych i właściwych rzeczy, lecz nie było niczego, co przyniosłoby jakiś wewnętrzny pokój, co stanowiłoby przełom, co by mi pomogło w decydującym momencie życia. W chwilach wewnętrznej burzy nie byłam w stanie uchwycić żadnej jasnej myśli, nie mówiąc już o tym, że nie potrafiłam sobie przypomnieć wcześniejszych skomplikowanych dociekań i użyć ich w potrzebie. Dlatego prosiłam Boga o udzielenie mi jakiejkolwiek prostej wskazówki, tak zwanej surowej reguły na wypadek kryzysu. Bowiem teraz doznawałam bolesnego ukłucia w sercu, kiedy Bogdan głaskał kota, gdy na powitanie całował moją matkę w policzek. Bolało mnie, gdy czytałam wy-

wieszkę z nazwą małego miasta, w którym pracował, gdy spacerowała przed nami młoda i atrakcyjna dziewczyna, chorowałam nawet na myśl, że nasze kolejne dziecko może być dziewczynką.

Wyrzucenie z myśli tego rodzaju urojeń kosztowało mnie wiele wysiłku i czasu, musiałam wiele wycierpieć, zanim się całkowicie udało. Moje pytanie do Boga nadal brzmiało tak samo: „Co mam czynić?" Nadszedł czas, aby przyjąć konieczną i od dawna należącą mi się lekcję pokory. Nie zdawałam sobie sprawy, że tak bardzo będę jej pragnęła.

Rezygnacja z eksponowanego miejsca

Pewnego cichego, niedzielnego popołudnia, kiedy Daniel spał, Bogdan czytał, a w piekarniku dopiekał się sernik i pachniało nim w całym mieszkaniu, natknęłam się w *Ewangelii św. Łukasza* na przypowieść o hierarchii ważności. Ten fragment biblijny świetnie odpowiadał mojej osobistej sytuacji i był czymś, co w końcu spowodowało wewnętrzny przełom:

„Potem (Jezus) opowiedział zaproszonym przypowieść, gdy zauważył, jak sobie wybierali pierwsze miejsca. Tak mówił do nich: »Jeśli cię kto zaprosi na ucztę, nie zajmuj pierwszego miejsca, by czasem ktoś znakomitszy od ciebie nie był zaproszony przez niego. Wówczas przyjdzie ten, kto was obu zaprosił

i powie ci: „Ustąp miejsca temu![5]\ i musiałbyś ze wstydem zająć ostatnie miejsce. Lecz gdy będziesz zaproszony, idź i usiądź na ostatnim miejscu. Wtedy przyjdzie gospodarz i powie ci: „Przyjacielu, przesiądź się wyżej!", spotka cię zaszczyt wobec wszystkich współbiesiadników. Każdy bowiem kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się poniża, będzie wywyższony«" (Łk 14,7-11).

Podczas czytania tej przypowieści miałam przed oczyma Jezusa, który pełen dobroci pytał mnie delikatnie: „Dlaczego tak bardzo chcesz zająć pierwsze miejsce? Pozwól, by cię poniżono i upokorzono!" W jednej chwili zrozumiałam, że słowa te miały swój głęboki sens. Bo czy moja zazdrość nie była w istocie strachem połączonym z wściekłością, że Bogdan nie pozwala mi usiąść obok siebie? Chciałam być na pierwszym miejscu, przecież nikt nie powinien być dla niego ważniejszy ode mnie. Przyznanie się do tego sprawiło, że poczułam się lepiej. Jak na dłoni uwidoczniło się teraz to, co było we mnie dziecinne. W mojej duszy wciąż tkwiło dziecięce pragnienie ważności.

Rozumiałam, że powinnam podjąć teraz jakąś decyzję, która miałaby polegać na pozbyciu się pychy, aby w przyszłości nie bronić się automatycznie i w dziecinny sposób przed poniżeniem. Pomyślałam: „Tak, muszę położyć kres wszelkiej zazdrości". Sytuacja domowa w ostatnich miesiącach związana była bowiem z faktem, że broniłam się przed grożącymi

mi poniżeniami za pomocą tego niszczącego wszystkich uczucia.

Zgadzałam się z tekstem biblijnym. Bóg rzeczywiście kierował mnie na nowe drogi. Jeszcze nigdy w swoim życiu świadomie nie zaakceptowałam poniżenia, tak jak nigdy nie przyszłoby mi do głowy, że takie postępowanie może być właściwe. Do tej pory było wręcz przeciwnie! Pędzona niczym przez napiętą sprężynę, podskakiwałam już przy nieznacznych upokorzeniach, niezwykle pewnie zakładając, że tak powinno być.

Moje cierpienia wywołane zazdrością już od pewnego czasu nie wydawały mi się pozbawione sensu. Byłam zdumiona i szczęśliwa, po długim czasie po raz pierwszy nie odczuwałam żadnej obawy, widziałam drogę, jaką powinnam kroczyć i nastawiłam się wewnętrznie na przyjęcie ważnej nauki. Byłam przyzwyczajona do przyjmowania życiowych lekcji. Nie bałam się nawet podjęcia nowej nauki i trenowania trudnych umiejętności, które doskonalą wnętrze człowieka. Zadanie było jasno określone: miałam pozwolić na upokorzenia i na początku akceptować pojawiający się w związku z tym ból. Po męczącym braku orientacji w minionych miesiącach cieszyłam się, że umiem dostrzec tę drogę, drogę, która pokazywała sens i była obietnicą wyjścia z trudnej sytuacji.

Spojrzałam na Bogdana, który ze skupieniem zagłębiał się w swej lekturze i nagle wraz z ogromną falą nadziei pojawił się obraz naszej rodziny jako miejsca, w którym nastaje królestwo Boże, bowiem tutaj speł-

nia się wolę Bożą. Nasze relacje małżeńskie zaczęłam traktować bardziej prawdziwie i oceniałam je jako nie zmącone bezpośrednimi czy ukrytymi zarzutami; nie zmącone przez kompromis, polegający na szczerości jedynie dla świętego spokoju. Wyobrażałam sobie, że nasze spojrzenia swobodnie się spotykają, że każdy dotyk sprawia nam przyjemność, zupa zawsze smakuje, śmiech pochodzi wprost z serca, że można znieść różnice i niespełnione pragnienia — i to nie z poczuciem goryczy czy wyrzutów, co najwyżej ze smutkiem, który jednak szybko zamienia się w radość.

Gdy byłam napełniona tego rodzaju myślami, dopadły mnie jeszcze zawiłe konflikty, z którymi miałam do czynienia w pracy. Zawierały ciągle obecne elementy wrogich scysji domowych: z jednej strony pojawiał się *ból* (był to ból i cierpienie z powodu doznawanego poniżenia, upokorzenia), a z drugiej strony posługa złego w tym bólu, pozorna pomoc, która sprawia, że nasze życie staje się piekłem, kiedy pozwolimy się jej zakorzenić.

Nie musiałam przecież dłużej uczestniczyć we wszystkim, mnie to nie dotyczyło. Zwrot „pomoc Ducha", który znałam z *Listu do Filipian* (Flp 1,19), ukazywał ważną alternatywę. W kłopotach albo przyjmie się pomoc złego, (która w moim życiu była obecna przez krótkouchwytną chwilę i oferowała grzech) albo cichą i wiele obiecującą pomoc Ducha Jezusa Chrystusa, który nie narzuca się nikomu. Była to prawdziwa pomoc, o czym już teraz wiedziałam. Znala-

złam ją tam, gdzie jej szukałam - dzięki Słowu Boga. Podczas krótkiej modlitwy wyrzekłam się zazdrości w imię Jezusa Chrystusa.

Ból bez złości

Teraz posiadałam receptę na to, jak postępować w sytuacjach kryzysowych; receptę wymodloną u Boga, krótką i wystarczająco jasną, aby ją sobie zapamiętać: „Odczuwanie bólu, a nie odwracanie się od niego, znoszenie upokorzeń i - jeśli to możliwe — przebaczanie". Przy okazji stosowania tej maksymy przeze mnie moja pycha ujawniła się. Teraz moja pycha stała się bardziej odczuwalna: była ona przeszkodą, trudnością dotykającą wszystkich członków.

Dzięki Bogu, nie była to przeszkoda, której nie można było pokonać. Historia powoli zbliżała się do końca. Decyzja, aby nie bronić się przed bólem z powodu poniżenia, naprawdę spowodowała przełom, była ważnym krokiem na drodze uzdrowienia, sięgającym daleko poza problem zazdrości.

W przypadku zazdrości, którą teraz uważałam za obrazę dumy, przyzwyczaiłam się zwracać uwagę na to, aby nie dopuścić do spontanicznych reakcji, natomiast świadomie i uważnie akceptować zranienie swoich uczuć (nie bez ciekawości, czy bolesne ukłucie naprawdę było nieznośne, jak wmawiał mi to strach).

Ciągle mówiłam sobie: „Dopóki odczuwasz ból z powodu upokorzeń, dopóki można cię zranić, dopóty jest w tobie pycha. Siła cierpienia jest jej kryterium". W ten sposób coraz bardziej skłaniałam się ku decyzji, aby wykorzystać ból z powodu zazdrości i pozwolić mu działać we mnie. Pycha topiła się w ogniu cierpienia dzięki temu, że wyczuwałam swój najbardziej czuły punkt, pozwalałam pojawiać się bólowi i wytrzymywałam go. Za każdym razem zmniejszała się podatność na zranienie i obrażenie mnie, stopniowo zmniejszał się również ból. W ten sposób zmniejszanie strachu i pychy zyskało nazwę uzdrowienia.

Było wiele okazji do wypróbowania uniezależniania się od bólu. Jedną z nich chciałabym opisać bardziej wyczerpująco. Bogdan spóźnił się na obiad. Z lekkim biciem serca spoglądałam na zegarek, byłam zdecydowana powstrzymać się od jakiejkolwiek reakcji zazdrości, po prostu wytrzymać rosnący niepokój i zaakceptować ową dobrze znaną wewnętrzną burzę, która była taka nieprzyjemna.

Cóż takiego było w niej niemiłe? Gdzie umiejscowił się ból, którego się tak obawiałam? Te pytania znowu natrafiły na znany już od dawna głos podżegacza. Jego podły podszept składający się z samych kłamstw dotykał mojego czułego punktu: „Widzisz? Bogdan nie przybył. Widocznie nie jesteś go warta, skoro się nie spieszy. Niechętnie przebywa wraz z tobą, nie jesteś dla niego pociągająca, przecież sama to widzisz!"

Opierałam się temu wewnętrznemu głosowi i jednocześnie wierzyłam mu. Moje wzburzenie narastało. Kiedy Bogdan przyszedł, nieufność niemal mnie złamała. Byłam zdecydowana na to, by się opanować, ale jednocześnie słyszałam siebie, jak narzekam. Przynajmniej podświadomie czułam, że znowu działa we mnie zazdrość.

Ale z pomocą przyszedł mi również Duch Boży. Jego impulsy torowały sobie drogę: „Chcesz być pyszna czy pokorna?" Po krótkiej walce wewnętrznej podeszłam do męża i wyjaśniłam mu: „Modliłam się i wyrzekłam się zazdrości; nie chcę już słyszeć tego wewnętrznego narzekania. Przykro mi, że znów to się wyrwało!" Bogdan z kolei powiedział, dlaczego tak późno wrócił; dodał, że nie miało to nic wspólnego z lekceważeniem mojej osoby.

Pokonywanie pychy udawało się raz lepiej, raz gorzej. Zwłaszcza na początku było ciężko. Powódź zazdrości po prostu mnie porywała. Potrafiłam niewiele zrobić, lecz kiedy coś czyniłam, wówczas odnosiłam zaskakujący efekt jeśli chodzi o odzyskiwanie pewności i samodzielności duchowej. Stawiając małe kroki i idąc w wyznaczonym kierunku, odzyskałam grunt pod nogami i stwierdziłam, że upokorzenie się nie ma w sobie nic z podporządkowania, lecz raczej coś z suwerenności i wolności. Dzieje się tak po prostu dlatego, że człowiek umyka przed niewolą strachu i jego dziwnych refleksów.

W przypadku niepowodzeń odtwarzałam, najczęściej po fakcie, co tak naprawdę się wydarzyło i jak do tego doszło. Nie uważałam upokorzenia za upokorzenie i dopiero po swoim podnieconym tonie poznawałam, że staję się oburzona. Czasami udawało mi się być uprzejmą, lecz czułam, jak ciało wysyła mi sygnały. Były to: silny niepokój w sercu, ból w dolnej części kręgosłupa, zimne ręce i nogi. Wraz z uświadomieniem sobie i odbiorem tych sygnałów wzrastał smutek, chciało mi się płakać i powracały wspomnienia z dzieciństwa. Odczuwałam ból, który, jeśli się przed nim nie broniłam, prowadził mnie do mojego wnętrza, do mojego ego, podobnie jak słabość. To cierpienie było życiem, autentycznym życiem, a w cierpieniu byłam blisko Boga, który umacniał mnie, jeśli wraz z Nim potrafiłam być sobą.

Pełne wymagań i bojaźni przywiązanie do męża gdzieś odeszło. Po wielu upadkach powoli udało się reagować na określone sygnały i zachować w końcu rozsądek. Starałam się rozumieć Bogdana i — mimo że jeszcze czasami odczuwałam ból — nie czuć się zraniona i nie reagować jadowicie.

Ból bez złości jest już wielkim sukcesem. Opada wówczas maska surowości, tracimy gdzieś pancerz składający się z obrazy i brania czegoś za złe. Człowiek staje się miękki i czuły, pozwala się wziąć w ramiona. Ochrona, której nie potrafi sobie zapewnić, pochodzi teraz od kogoś innego, od partnera, który kocha i daje ukochanej osobie to, czego ta nawet nie

żąda. Opieka pochodzi również od samego Boga, który pociesza strapionych, a nie obrażonych. Przychodzi oczyszczenie! Bogu dzięki! Znowu można cierpieć i wierzyć w miłość innych.

Rozważyłam około 20 do 40 powodów do zazdrości, ale może było ich nawet 200 do 400 (wliczając w to pojawiające się w mojej wyobraźni), kiedy doszłam do etapu, w którym moja wartość była niepodważalna i nie kwestionowano jej. Byłam niespokojna do momentu, kiedy na tym miejscu pobłogosławionym przez odprężenie i dobre samopoczucie poczułam się swojsko i bez trudu mogłam nań wejść bądź zejść z niego.

Odnaleziony i ponownie utracony raj z dzieciństwa

Muszę przyznać, że historia mojej zazdrości, choć dotyczyła mnie, miała w sobie coś z napięcia powieści kryminalnej, w której szuka się mordercy, podąża jego tropem i studiuje jego metody działania. Siedząc w fotelu, w którym się modliłam, wypoczywałam i rozmyślałam, trzymając na kolanach swój dzienniczek i mając w zasięgu ręki Biblię, często czułam się przed Bogiem jak w studium psychologii na semestrze powtórkowym, na którym na nowo sprawdzałam wszystko, czego się do tej pory nauczyłam - z uwzględnieniem żywej obecności Boga, Jego mi-

łosierdzia, nieskończonych możliwości, pokrzepiających słów i przykazań, z uwzględnieniem Jego przeciwnika, złodzieja i księcia ciemności, jak jest nazwany w Biblii, który chce nas obrabować, rozłączyć, podzielić, a najchętniej całkowicie zniszczyć.

Zdawałam sobie sprawę, że historia, którą przeżywałam, była bardzo typowa. Wiedziałam już, że w małżeństwie rozpowszechnione są konflikty związane z zazdrością. Partner staje się „osobą-odnośnikiem", a samemu reaguje się jak małe dziecko. Przebywaniu ze sobą towarzyszy burza uczuć, której przyczyny nie da się wyjaśnić, nad którą nie można sprawować kontroli.

Potrafiłam teraz o wiele lepiej rozumieć inne problemy i zdarzenia. Nie zdając sobie z tego sprawy, człowiek ukrywa się za czymś, czego nie może dostać, za swoim małym rajem z dzieciństwa: z zabawkami małego dziecka, którymi się wówczas bawił, z oburzeniem małego człowieczka, jego samotnością — i robi to nieświadomie. Człowiek uświadamia sobie tylko zło otrzymane od drugiego człowieka, który go zranił, który o nim zapomniał.

Całość jest podwójnie niepokojąca, jeśli współmałżonek ze swej strony koniecznie pragnie, żebym była z niego zadowolona, kiedy reaguje na moje oburzenie małego dziecka swoim oburzeniem. Wówczas mamy nagle do czynienia z dwójką opuszczonych, zdradzonych dzieci, które nie potrafią znieść bólu i marzą o rozstaniu.

Nie dziwi mnie, że Bóg nas tak bardzo kocha, szczególnie w podobnych kryzysach i doświadczeniach braku jedności. Wkracza On w te sytuacje i tamuje swoimi przykazaniami powódź męczarni: Nie oburzaj się! Przebacz, kochaj, nie myśl o zemście, nie bądź pyszny! Jeśli małżonkowi uda się być w tym sensie posłusznym, to nagle przestaje stosować infantylne metody walki, nie czyni niszczących wyrzutów, nie naciska i nie lekceważy drugiego człowieka. Wprawdzie nawet wówczas nie powstaje raj małego dziecka, lecz do jego serca puka już chrześcijańska miłość i rodzi się królestwo Boże, małżeństwo i rodzina według woli Bożej i w Jego Duchu.

W pierwszych latach mojego życia nazywano mnie „Hanusią". Hanusią się opiekowano, strzeżono jej, była dobrze wychowywana, śliczna, mądra, przy tym dziecinna i nikomu nie wadziła. W wieku siedmiu lat, kiedy urodziły się moje dwie siostry, stałam się „Hanną" - dziewczynką obciążoną odpowiedzialnością, żądną władzy, ambitną, smutną i wstydzącą się swojego wyglądu. Czułam się tak, jakbym była drewniana, sztuczna i brzydka.

Kiedy poznałam Bogdana, wręcz rozpieszczał mnie przez poświęcanie mi uwagi. Kiedy byliśmy razem, stałam się znów Hanusią^ odprężyłam się, odpoczywałam po długich, wytężonych latach suszy, posiadałam jakąś wartość, nie musiałam się o to starać. Byłam szczęśliwa, czasami wręcz niezmiernie szczęśliwa.

Gdy potem Bogdan się ode mnie odwrócił i dawał pewne sygnały, że miał jeszcze inne zajęcia prócz rozpieszczania mnie swoją uwagą, której wcześniej z nikim nie musiałam dzielić, znowu przemieniłam się w Hannę. Znowu poczułam się wielka, drewniana, nieatrakcyjna, wystarczająco dobra, żeby pracować, lecz zbyt grubiańska, zbyt zwyczajna, zbyt poważna i zbyt żądna władzy, abym była obdarzana miłością. Moim pilnym i nieświadomym apelem skierowanym do Bogdana były słowa: „Proszę, nie rób mi tego, pozwól, bym znowu mogła być u twego boku Hanusią, a nie Hanną!"

Zagrożenie wszędzie czyhającą zdradą podpowiadało: „Kochani są tylko mali". Kiedy pojawiał się ktoś „mały", tzn. kobiety bądź dziewczęta subtelniejsze, ładniejsze, delikatniejsze, bardziej kobiece albo młodsze ode mnie, które przyciągały uwagę mojego męża, wówczas odczuwałam w sobie ten sam ból jak wówczas, kiedy czułam, że z Hanusi stałam się Hanną.

Dla mego męża zagadką było to, czego ja właściwie tak nagle od niego chciałam, względnie — czemu zamierzałam zapobiec. Nie potrafiłam mu nawet tego wytłumaczyć, bowiem nie rozumiałam samej siebie. Odczuwałam napięcie, od którego potrafiłam się uwolnić tylko przez płacz. W ten sposób zyskiwałam ulgę, wtedy wszystko było w porządku.

Nie można powiedzieć, że w końcu dobrowolnie zrezygnowałam ze swojego raju małego dziecka, lecz w toku stopniowego i przymusowego uwalniania się

od niego powstawało coś nowego, coś, co znosiło „przepaść między Hanusią a Hanną" i doprowadziło do zgody między nimi: stałam się Hanną zdolną do tego, aby w realistyczny, dorosły sposób traktować bliskość i rozstanie. Uczyłam się pozostawiać mężowi wolną rękę jeśli chodzi o jego własne życie i odpowiedzialność za wierność, próbowałam również uporządkować i prawdziwie odnaleźć swoje własne życie.

Alternatywy dla wrogich emocji

Robiłam notatki i rozmyślałam nad wszystkim, co przeżywałam. Dzięki temu stawałam się silniejsza i świadomie obserwowałam przebiegające procesy, nie byłam im tak bardzo podporządkowana.

Podczas jednego ze spacerów z Reginą zapytałam ją: „Cieszę się, że dzięki swojej pracy jestem tak wyczulona na sygnały mojego ciała, aby z nich móc wywnioskować, co się we mnie dzieje, co mnie dręczy. A mimo to jest mi ciężko. Jak powinni podchodzić do problemu ludzie, którzy nie mają takich możliwości? Jak radzą sobie z tego rodzaju inwazjami, skoro wcale się na tym nie znają i nie byli powiadomieni, jak uświadomić sobie psychiczne obciążenia i zależności?" Pomyślałam o przyjaciołach i znajomych z grupy modlitewnej, którzy byli dla mnie

duchowymi wzorami, lecz nie mieli do czynienia z psychologią.
Regina zaczęła się śmiać i powiedziała tak: „Nie żałuj tych osób, takim ludziom jest łatwiej. Są bowiem posłuszni Bogu i Jego przykazaniom. Tak jest prościej. Nauczyli się przebaczać, błogosławić swych wrogów i ufać Bogu nawet w najcięższych okolicznościach. Nie powinnaś sądzić, że mają z tą sprawą taki sam kłopot jak ty".

Prawdopodobnie Regina miała rację. Na pewno w moim umyśle także funkcjonowały wyraźne Boże znaki z nakazem zatrzymania się, zwłaszcza te, które pomagały. Inne zasady, które przez długie lata były dla mnie czymś w rodzaju Ewangelii, nie tylko nie pomogły, lecz nawet zaszkodziły. Nadeszła pora, kiedy ostatecznie się z nimi pożegnałam. Były to schematy tego typu: „Masz prawo chcieć, aby Bogdan cię rozumiał. Jeśli cię nie rozumie, musisz wyrażać się trochę jaśniej". „Nie odpowiadasz za swoje uczucia". „W sprawnie funkcjonującym małżeństwie należy i powinno się wyrażać swoje uczucia". „Musisz przeforsować swoje prawa!" „Dla twojego małżeństwa nie jest dobrze, jeśli zważasz tylko na męża, a on nie umie dostrzegać ciebie". „Dąż do możliwie najlepszej komunikacji między wami".

Nie wiedziałam, w jaki sposób te zdania dostały się do mojej głowy oraz jaką miały wartość, ale wiedziałam, że teraz mam zupełnie inne cele. Stopniowo stawałam się coraz bardziej wrażliwa na prze-

baczanie w swoim życiu i chciałam wywabić z duszy zło.

Pewnego ranka śledziłam w radio głosy dziennikarzy i bolał mnie pełen wyrzutów ton niektórych komentarzy. Podjęłam decyzję, aby na przyszłość traktować jako grzech każdą formę wrogiego zarzutu, jaki się we mnie pojawi. Bezwarunkowo postanowiłam trzymać się biblijnego nakazu miłości bliźniego. Od tej pory miałam z serca przebaczać wszystkim wszystko, tak jak Bóg mi przebacza. Miałam kochać nawet swoich nieprzyjaciół. Sąd nad innymi należał do Boga, nie do mnie należało obrzucanie kogoś zarzutami, bo one były zbyteczne. Czy nie można było powiedzieć wszystkiego, co miałam do powiedzenia - bez wyrzutu, po prostu rzeczowo?

Odezwał się we mnie psycholog, który zawsze chciał dopowiedzieć słówko od siebie i zgadzał się z tą decyzją oraz dodawał mi odwagi, lecz używał zupełnie innego języka. Psycholog ten mówił, że wrogość, obraza, zarzut są emocjami zastępczymi, tzw. „rackets" (pojęcie wywodzące się z analizy transakcyjnej). Nie stracisz niczego, jeśli z tego zrezygnujesz.

Dzięki Heinzowi, przyjacielowi mojego męża, który w Monachium naukowo zgłębiał ten temat, nauczyłam się, że dla wszystkich „rackets"(emocji zastępczych) istnieją zdrowe alternatywy. Cała bowiem autentyczność może ulec zwyrodnieniu, a dla wszystkiego, co zwyrodniałe, istnieje coś autentycznego.

Pokora może doprowadzić aż do niezdrowego podporządkowania się, szacunek wobec siebie może stać się pychą, smutek może przerodzić się we współczucie samemu sobie, wolność w nieokiełznanie, porządek w pedanterię, wspaniałomyślność w marnotrawstwo, wiara w przesądy, pragnienie świętości i doskonałości w niezdrowy perfekcjonizm — i tak dalej. Wszystko, co jest dla nas niepewne i wątpliwe, Bóg może zmienić w autentyczne i właściwe, jeśli człowiek pragnie spełniać wolę Bożą.

Z mojego zachowania odeszły dominujące, wrogie „rackets" w takiej mierze, w jakiej zaczęłam konsekwentnie przebaczać. Czasem było odwrotnie: jeśli wyzbywałam się zatruwających duszę wrogich reakcji, mogłam następnie stwierdzić, czego jeszcze nie przebaczyłam i przejąć za to odpowiedzialność. Wreszcie w moim stosunku do męża potrafiłam zastąpić wyrzuty prośbami, do czego Heinz już od dawna usiłował nas namówić.

Tylko On jest dobry

Mimo wszelkich starań z mojej strony ciągle dochodziło do upadków, co pokazywało mi, jak bardzo w tym procesie uzdrowienia zdana jestem na Boga. Chodziło mi, aby nadal czynić to, co uważałam za właściwe lub uczyć się tego, nie obiecując sobie wy-

bawienia od moich przykrych doznań za pomocą własnych dokonań. „Beze Mnie nic nie możecie uczynić", czytałam w *Ewangelii św. Jana* (J 15,5).

Regina dała mi w prezencie książeczkę A. Murray[3]a *Czekając na Boga.* Nawet to małe pisemko podkreślało, że sama z siebie nie mogę niczego zdziałać, schwytana w straszne macki negatywnych impulsów (bez mojej pełnej świadomości), jestem za słaba. Kiedy dręczyły mnie negatywne wyobrażenia, uczucie nienawiści, strachu, zawiści, wówczas nie byłam w stanie poszukać innego punktu widzenia.

Według Murray[9]a mam „równie mały wpływ" na to, co dzieje się we mnie, „jak na dzieła Stwórcy przy stwarzaniu świata". Do mnie należy tylko podporządkowanie się woli Bożej, zaakceptowanie jej i oczekiwanie na nią; oczekiwanie na dobre impulsy pochodzące od Boga, których potrzebuję, aby nie ugrzęznąć w konfliktach.

Karin, młoda kobieta, która ciągle zabierała głos na spotkaniach naszego kręgu modlitewnego, kiedy skarżyłam się na własne niepowodzenia, powiedziała mi tak: „Twoje przebaczanie, mimo że czynisz to w dobrej wierze, w swej istocie ciągle może być niezgodą, twoja pokora - pychą, twoje posłuszeństwo - buntem. Nie przeceniaj swoich sił, lecz pozwól Bogu działać w tobie. Przyjmij Jego wolę".

Z pewnością wszyscy dookoła mnie mieli rację. To, aby trwać w ufności do Boga i dać Mu rządzić własnym życiem, zawsze wyglądało u mnie w rze-

czywistości następująco: W domu byłam tak zwanym „grzecznym dzieckiem" pełnym dobrych chęci, dzieckiem, które chce być miłe, dużo postanawia, lecz rzadko mu się udaje to zrealizować, które podejmuje wysiłki, lecz zauważa, że ich skutkiem są jedynie rozdrażnienie i zły humor. Nadal byłam dzieckiem, które odrzuca siebie, jest przygnębione i niechętne, za dużo je, pije za dużo kawy i z tego powodu jeszcze mniej akceptuje siebie; tak dalej być nie mogło!

Z pewnością chodziło o inną zasadę, aby być dobrym z własnej woli lub ciągle uświadamiać sobie, że tylko Bóg jest naprawdę miłością, że chodzi o to, abym oddawała Mu coraz więcej. W przeciwnym razie moje działania są skazane na niepowodzenie. Sam Jezus mówi: „Dlaczego nazywasz mnie dobrym? Nikt nie jest dobry, oprócz Boga" (Mk 10,18). Sam Jezus był dobry tylko w tej mierze, w jakiej był w Nim Jego Ojciec. W Jezusie zaś Bóg był w pełni.

Tak, właśnie Bogu należy dać pełne pole działania. Czyniłam to szczególnie w fazie zmiany nastawienia do problemu i partnera, która była okresem ogromnej wewnętrznej labilności; potrzebowałam więcej modlitwy, czytania odpowiednich książek, słuchania kaset religijnych, odprawiania nabożeństw, spotkań z Bogiem i czytania Biblii. Był to proces odnowy mojego myślenia, moich poglądów i mojego serca.

Wielką pociechą były dla mnie pieśni uwielbienia i chwały. Pieśni te oparte są z reguły na tekstach biblijnych, często są psalmami. Ich melodia jest prosta,

delikatna, rytmiczna i chyba bez wyjątku zrodziła się z modlitw. Każdego, kto tylko tego szczerze zapragnie, sprowadzają przed tron Boga. Kiedy przez te modlitwy uwielbiałam Boga, On stawał się centrum mego życia i kiedy bezwarunkowo zgadzałam się na Jego działanie w danym momencie życia, wówczas znikał wszelki strach i presja.

Gdy Jego wielkość i dobroć, Jego możliwości stały się tym, na co patrzyłam, wówczas nie było już dla mnie takie naturalne to, aby wymagać szacunku dla własnej osoby. Gdy strach zniknął, potem odczułam to też w ciele; pojawiło się odprężenie i dobre samopoczucie.

Miałam silną motywację, aby - jeśli to możliwe - całkowicie uciec przed ciemnością własnych myśli i nastrojów. Była we mnie nadzieja, że to się powiedzie. W pielęgnowaniu tej nadziei szczególną rolę odgrywały nadal wzory.

Pan czyni z nami to, co chce

Wśród chrześcijan będących dla mnie wzorem postępowania, znajdują się ludzie, którzy są niczym zapalone latarnie. Rozprzestrzeniają światło, ciepło, radość, dary Ducha Świętego dla dobra całej wspólnoty. Tym właśnie żyje przede wszystkim ruch odnowy charyzmatycznej.

Odnalazłam światło, promieniowanie tego, co było wynikiem cierpliwej modlitwy i kontaktu z Bogiem. Jest to coś, w co ubiera się człowiek stojący z boku, w co ja sama ubrałam się przed laty, to światło, nie jakiś inny człowiek, krąg modlitewny lub ruch religijny. „JA jestem Światłem", mówi Jezus. Chodziło mi o Jego osobę. W Nim byliśmy jednością. Podążaliśmy za Nim, a nie za ruchem charyzmatycznym. Lecz kiedy Go spotkaliśmy i zaczęliśmy słuchać słów Biblii, wówczas w Jego imię doszło do powstania naszej wspólnoty charyzmatycznej. Ci, którzy wierzą, widzą znaki. Kiedy wówczas ze zdziwieniem zaczęłam to pojmować, nagle pojawiła się we mnie zazdrość, bo i pozostali doświadczali czegoś podobnego. Po okresie największego błogosławieństwa napotkali wielką głębię, w której został obnażony ich własny charakter.

Nawrócenie nie zmienia automatycznie charakteru człowieka, tak jak nie czyni tego modlitwa o napełnienie Duchem Świętym, po której tak wiele sobie obiecywaliśmy. Bóg odkrył przed nami nasze charaktery. Bez naszej zgody nie zmieniłby ich. Ponieważ jednak zasmakowaliśmy w Bogu, nie chcieliśmy już bez Niego żyć i zgodziliśmy się na „proces wychowawczy". Ten zaś z kolei zmusił nas, abyśmy nauczyli się tego, co może nam pomóc, a mianowicie pytania o rzeczy i traktowania ich według Bożego spojrzenia oraz podejmowania rezygnacji z własnych egoistycznych iluzji i uprzedzeń.

Pewnej niedzieli po nabożeństwie spotkałam Elżbietę, dyrektorkę jednego z przedszkoli. Poznałam ją przez Reginę. Przywitałyśmy się: „Cześć, co słychać?" Elżbieta szepnęła mi: „Miałam dołek, już nie mogłam wytrzymać. Dowiedziałam się, co mnie odróżnia od niechrześcijan, nic więcej — tylko łaska".

Przypominam sobie też Elmara. Elmar, który jest naukowcem zajmującym się naukami przyrodniczymi i energią jądrową, też stopniowo tracił, jak się wyraził, „paliwo", stał się obojętny, aż pewnego dnia nie chciało mu się już niczym zajmować. W tym okresie, oprócz tego, że spotkało go wiele różnych niepowodzeń, zachorował. Telefoniczne rozmowy z nim wymagały wiele wysiłku. Mówił tylko o rzeczach negatywnych. W końcu po tym, jak postanowił zmienić wewnętrzną postawę (tego sam dokładnie nie wiedział), jego telefony stały się znowu życzliwe, brzmiały zawsze jak głębokie nauki, które do mnie przemawiały.

Elmar podkreślał, że „przebywanie w Duchu" to wielki skarb. „To największy skarb, Hanno", napominał mnie. „Jego utrata byłaby nieszczęściem". Zgadzałam się z Elmarem. Usilnie też szukałam odpowiedzi na pytanie: „Jak mogę sprawić, by zawsze być blisko Boga?"

W tym okresie codziennie karmiłam się słowami, które mówiły o tym, że „sam Bóg działa w nas i czyni z nami, co chce", o ile tylko Mu na to pozwolimy. Danie Bogu zgody na działanie było tajemnicą chrześcijan, którzy stanowili dla mnie wzory. W końcu także

dla mnie stało się to pewnego rodzaju trwałą postawą i trwałym oddaniem ciężarów dnia codziennego Panu. Mając pewność, że działa we mnie sam Bóg, że walka jest już wygrana, mogłam się odprężyć, nie musiałam już obawiać się wewnętrznego obwiniania, które oddzielałoby mnie od Boga.

Akceptowałam ewentualne pojawienie się we mnie uczuć samoobwiniania i potępiania: „Tak, jestem pyszna, słaba, zepsuta i tchórzliwa, lecz działa we mnie Bóg, On jest Panem". Taka postawa ciągle owocowała modlitwą, kiedy zniechęcona niepowodzeniami, usilnie jej potrzebowałam. Były to chwile łaski, w których zanurzałam się w miłość Bożą niczym w ciepłą, zdrowotną i oczyszczającą kąpiel.

Przy przeglądaniu konkordancji biblijnej moją uwagę zwrócił fakt, że w Biblii bardzo często występuje słowo „serce". Zapoznając się z poszczególnymi formami (znaczeniami) tego słowa, uzyskałam pewne wyobrażenie o tym, co dzieje się z sercem człowieka, jak bardzo poddaje się ono wpływom zarówno dobrego, jak i złego, jak może być zepsute, twarde, zaś z drugiej strony - czyste, delikatne i odnowione w Bogu. Zrozumiałam, że Bogu chodzi o nasze serca, że jest w Nim pragnienie tworzenia z nami wspólnoty i napełnienia nas radością. Na spotkaniach naszego kręgu modlitewnego śpiewaliśmy także: „Droga do Twego miasta wiedzie przez moje serce".

Ustawicznie zdawałam sobie sprawę, że wykluczałam Ducha Świętego, Osobę Bożą, która we mnie

mieszkała, ponieważ moje serce było przyzwyczajone do tego, aby z obrazą i nieufnością zamykać się nie tylko w przypadku napadów zazdrości, lecz również przy mniejszych problemach. Bóg akceptował tego rodzaju emocje, które przez długi czas uważałam za stan lekkiego przygnębienia. Nie skruszył On mojego zamkniętego serca, przynajmniej jeszcze nie w tej chwili. Nastąpiło to znacznie później.

Uzdrowienie charakteru

Dzięki doświadczeniu pojęłam w końcu, że upokarzanie nie złamało mnie; nauczyłam się, że przebaczanie nie oznacza wcale tego, aby wszystko przyjmować i pozwolić się zgnieść, zdeptać. Nie, bowiem właśnie wtedy, kiedy przebaczałam, stawały się możliwe i owocne rzeczowe dyskusje.

W końcu nadszedł moment, kiedy potrafiłam sobie poradzić z własną zazdrością. Ból ciągle się pojawiał, lecz już się go nie obawiałam. Nie czułam się przezeń zagrożona, nie mógł mnie schwytać w swe szpony. Z tego okresu pochodzi zapis w dzienniczku, kiedy Daniel, a tym samym mój problem zazdrości, miał już rok. Pisałam wówczas: „Zwiększa się poczucie wolności. Cieszę się każdym dniem. Na dobre wychodzi mi uznawanie powodów do zazdrości jako upokorzenia mojej pychy i przetrzymanie ich, jak rów-

nież odczuwanie bólu, bowiem ginie gdzieś strach przed nim. W gruncie rzeczy ten ból nie jest gorszy, niż gdybym się zamykała, spalała i czyniła podobne rzeczy. Nawet krzyk nic mi tu nie pomoże".

Porównując ból, jakiego doświadczałam na skutek zazdrości, z ranami w psychice, z którymi dawniej zażarcie walczyłam, te ostatnie uważałam za nieszkodliwe. Nagle z łatwością potrafiłam zaakceptować ból i mimo to zachować rozsądek. Odzwyczaiłam się od tego, aby na każdą prowokację reagować oburzeniem lub obrażać się, dzięki temu w moim życiu i stosunkach z ludźmi zagościł pokój.

Inni również zauważyli, że się zmieniłam. Koledzy z poradni uważali, że złagodniałam. Po południu wrócił do domu Bogdan i oświadczył: „Atmosfera w domu jest dobra". Moim głównym sukcesem było to, że nie musiałam się już tak bardzo wysilać, oszczędzałam siły. Stosunki z ludźmi stały się łatwiejsze. Już tak bardzo się nie denerwowałam.

Nasi sąsiedzi mieli w domu psa, który z niezrozumiałych powodów zawsze około północy głośno szczekał na korytarzu. Przy tej okazji zauważyłam, że coś się we mnie najwyraźniej zmieniło. Nadal wprawdzie szczekanie przeszkadzało mi z racji akustycznych, ale nie tak jak dawniej. Poza tym odeszło moje wewnętrzne zdenerwowanie i oburzenie z powodu natręctwa psa. Dziwił mnie tylko nocny hałas. Rozmawiałam z dorosłym synem sąsiadów miło, bez wyrzutów, naprawdę rzeczowo i problem sam się roz-

wiązał. Odkryłam, że nie muszę być zła, rozdrażniona, że powinnam być łagodna i właśnie w ten sposób reprezentować swoje interesy.

Z drugiej strony — nie udało mi się jednak jeszcze pokonać pychy. Dochodziło do absurdalnych sytuacji. Na kręgu modlitewnym zaczęłam wygłaszać prelekcje na temat dumy i robiłam to z ambitną motywacją. Niemniej jednak odczuwałam pragnienie pochwały oraz znalezienia się w centrum uwagi; dopiero teraz z bólem sobie to uprzytomniłam. Za każdym razem, kiedy wydawać by się mogło, że w jakimś stopniu udało mi się pokonać pychę, miałam jaśniejsze spojrzenie na resztę moich spraw. Codziennie przypominałam sobie określone sytuacje z przeszłości, kiedy zaszkodziłam innym przez moje butne usposobienie. Tego rodzaju przypomnienia wiązały się ze wstydem i skruchą.

Wydawać by się mogło, że w twierdzy mojej pewności siebie i niezłomnego charakteru zrobił się wyłom. Wszystko stało się naraz łatwiejsze. Proces stawania się bardziej swobodnym, plastycznym i delikatnym był czymś, z czego bardzo się cieszyłam. Jednocześnie czułam też pewne osłabienie i pragnienie ciepła. Zaczęłam bardziej świadomie szukać ciepła i je przyjmować: poprzez ciepłe ubrania, ciepły napój, ciepłą kąpiel, ciepło słońca, miłość i bliskość Bogdana oraz uprzejme zainteresowanie ze strony innych.

Poczucie ciepła i delikatność ze strony Boga nie były powierzchowne, dawały wiele dobrego. Odczu-

wałam ciepło Jego obecności i pociechy - zwłaszcza wtedy, gdy zwracałam się do Niego ze swoim smutkiem. Odnajdując w sobie miłość do innych, ocieplałam samą siebie. Wydawać by się mogło, że wypełniła się ta wyrwa, zmniejszała się przepaść, malał deficyt, w każdym razie tak to wyglądało.
W swej pysze, w naiwnej, niezłomnej pysze, która ciągle we mnie była, nie odczuwałam już owego deficytu. Był on jednak odczuwalny i, dzięki Bogu, ostatecznie wypełniony dzięki rezygnacji z siły, która rodzi pychę.

Gorące zelazo

Świat znowu się poszerzył. Kiedy moje myśli nie krążyły wokół powiększenia znaczenia własnej osoby, wówczas obraz małżeństwa „przewracał się do góry nogami", tak że w polu widzenia znalazł się nagle kolorowy obszar różnych czynności.

Nasze wspólne przedsięwzięcia były o tyle ważne, o ile byliśmy w stanie zgodnie się wspierać, rozwiązywać praktyczne problemy i obchodzić wspólnie święta. Był jeszcze, rzecz jasna, mały i żywotny Daniel oraz liczne okazje, by się nim cieszyć.

Przez pierwsze miesiące swojego życia Daniel nie wykazywał ochoty do gaworzenia, a teraz obudziła się w nim gotowość do nawiązywania komunikacji.

Kołysząc się na moim łonie, na którym z ochotą stawał, szybkimi ruchami chwytał moją głowę w tych miejscach, w jakich było mu akurat wygodnie, a więc za włosy lub uszy, zbliżał buzię do mojej twarzy, przyciskał do niej swój zasmarkany nosek, podskakiwał i piszczał z radości. Pragnęłam, aby jego osoba pozostała nie naruszona przez moją zazdrość i nasze małżeńskie problemy. Jego niezłomna ufność do nas była dla mnie żywym świadectwem stworzenia. Daniel podtrzymywał moje postanowienie odnowienia relacji małżeńskiej od podstaw.

Nasza sytuacja małżeńska wyglądała wówczas tak, że rozmowy między mną a mężem opierały się na większej ufności i poufałości, o ile nie dotykaliśmy rozpalonego żelaza, szczególnie jego stosunku do koleżanek z pracy. Nie byliśmy wówczas w stanie roztrząsać powodów, które mnie tak bardzo przerażały. Nadal błądziłam po omacku, nie umiejąc rozmawiać o tym, co naprawdę miało miejsce między nami. Czy miałam poddać się i poprzestać? Czy moje żądanie pełnej otwartości w związku było zbyt wygórowane?

Pewnego sobotniego czerwcowego wieczoru uczestniczyłam w nabożeństwie uwielbienia na cześć Boga, aby zjednoczyć się z wiernymi. Liturgia odbywała się w dawnym kinie w Dusseldorfie. Było bardzo dużo młodzieży, wszyscy pozdrawiali się nawzajem ze wszystkich stron. Większość znajdujących się tam ludzi była mi znajoma, a ich życzliwość sprawiała mi ulgę. Przepowiadający Słowo, zaproszony

gościnnie z innej części Niemiec, kiedyś się jąkał; zauważono, że teraz już nie. Podczas prostego kazania w pomieszczeniu zapanowała atmosfera, którą uważałam za potwierdzenie obecności Bożej; atmosfera, którą znałam i kochałam, w której człowiek łagodnieje i jest gotowy w całej prawdzie stanąć w obliczu światła Bożego.

Tego wieczoru ujrzałam całe swoje dotychczasowe życie. Ze szczególną wyrazistością widziałam osobistą pychę niczym snującą się czerwoną nić! Pycha to było poszukiwanie mojego własnego znaczenia. Czy nie byłam zawsze najważniejsza i nie pragnęłam podziwu dla siebie? Czy zazdrość w swej istocie nie była żądaniem skierowanym do męża, aby mnie ubóstwiał? Tak właśnie było. Chciałam się znajdować w centrum jego uwagi, tak jak byłam w centrum uwagi mojej matki, zanim mnie z tej pozycji nie zdetronizowano.

Stając w Bożym świetle, pytałam samej siebie: „Czy tak jak dziś nie pragnęłam wówczas być podziwiana, ba, wręcz uwielbiana? Przestraszyłam się tego, bowiem wiedziałam, że cześć i uwielbienie należą się jedynie Bogu.

Pod koniec nabożeństwa można było podejść do przodu po błogosławieństwo. Życzliwie mnie wysłuchano, położono mi ręce na głowie i pomodlono się za mnie.

Wróciłam do domu zmęczona, ale lekka na duszy. Tam czekała na mnie niespodzianka. Bóg ukazał mi

„belkę w moim własnym oku" i w tym samym czasie uczynił to memu mężowi. Tego wieczoru i w ciągu następnych dni Bogdan po raz pierwszy zaczął mówić o swojej winie w związku z kryzysem w historii naszego małżeństwa.

Jego otwartość oraz moja gotowość do zaniechania pretensji przyniosły nam prawdziwą ulgę. Zrozumiałam wówczas, że przede wszystkim sam Bogdan nie chciał być odrzucony (zakładając, iż był ze mną z własnej woli), że także trzymał się mnie, równocześnie z całym zapałem oddając się innym ludziom i swojej pracy. Ba, owo „trzymanie się mnie" było cechą jego charakteru. Nabierał dystansu do mnie zwłaszcza wtedy, kiedy nie chciał, bym mu czyniła wyrzuty, a nie dlatego, że nie podobało mu się to, jaka byłam dla niego. Uważał mnie za wystarczająco atrakcyjną, by być ze mną i nie szukać kogoś innego, to nie był jego problem. Kiedy to zrozumiałam, poczułam się tak, jakbym wygrała los na loterii.

Irytujące scysje stawały się coraz rzadsze oraz trwały coraz krócej i często kończyły się wspólnym śmiechem. Teraz mogłam swobodnie mówić o sprawach, które dawniej były przeze mnie zacięcie przemilczane, ponieważ nie chciałam stać się zgorzkniała. Dzięki temu łatwo wpadałam w dobry humor. Temat zazdrości zszedł na dalszy plan. Jednak, wbrew oczekiwaniom, jeszcze przez dłuższy czas problem nadal istniał i trzymał mnie w ścisłej zależności od Boga, bowiem ciągle jeszcze dotykałam własnych ograniczeń.

Tymczasem między nami było na tyle dobrze, że z całego serca zaczęłam dziękować Bogu za kryzys, którego doświadczyłam. Bowiem dopiero teraz zrozumiałam jego sens: Bóg pozwala, aby człowieka otaczały pewne zagrożenia i ograniczały jego wolność do takiego momentu, w którym człowiek nie należy jeszcze do Niego. Sens kryzysu polega zaś na tym, aby krytyczny punkt stał się widoczny, a człowiek znalazł się w sytuacji, która wymaga podjęcia osobistych decyzji.
Szansą na wyjście z kryzysu jest przejście przez ucho igielne i unikanie strachu.

Prawdziwy ból

Mój zachwyt nie miał granic. Przeżyłam tak wiele, pojawiały się zarówno ataki irracjonalnych zagrożeń, jak również bezradność wobec nich. Ufając w prowadzenie mnie przez Boga, o które prosiłam Go w modlitwach, otrzymałam wskazówkę; ona położyła kres zagrożeniom oraz złym podszeptom.

Z praktyki wiedziałam, że wielu ludzi doświadczyło irracjonalnych zagrożeń, mimo iż były one innego rodzaju niż moje. Czy można położyć kres zagrożeniom poprzez zmianę wewnętrznej postawy? Czy byłam na tropie jakiegoś wzorca?

Do poradni psychologicznej, w której pracowałam, przychodzili ludzie rzekomo gnębieni przez pewne

okoliczności. Po bliższym wglądzie okazywało się, że te okoliczności daje się normalnie znieść, a konflikty można było spokojnie rozwiązać - pod warunkiem, że człowiekiem nie rządzą negatywne emocje oraz nie został przesunięty i znieruchomiały punkt postrzegania zależności.

Organizm reaguje na wyobrażenia w ten sposób, jakby były one rzeczywistością. Ciężary, jakie człowiek dźwiga albo uważa, że tak jest, umiejscawiają się w okolicach karku i powodują cierpienie, zaś strach jest przyczyną skurczów serca. Knebel tkwi w gardle i dławi krtań. Odrzucenie i lekceważenie uciskają klatkę piersiową lub szczypią w brzuch. Człowiek czyni otoczenie odpowiedzialnym za to, co się z nim dzieje, za to, że cierpi; nie dostrzega, jaką rolę odgrywa w tych dolegliwościach jego własne zgorzknienie ani tego, że pewne sprawy z przeszłości, które nie zostały przebaczone, działają jak alergeny i pociągają za sobą inne zło. Człowiek zastanawia się nad rozstaniem z partnerem i schodzi na drogę nałogów i ucieczki tylko po to, aby przekonać się, że ucieczka i odpoczynek są dobre na krótką metę. Jeśli wszystko jest w porządku, w poradniach i podczas terapii powstaje gotowość do zadawania pytań typu: „Co się ze *mną* dzieje?"

Jeśli człowiek nie jest „zły", kiedy ma problemy, oznacza to, że nie reaguje zbyt szybko i automatycznie na wyuczone nawyki z dzieciństwa, lecz dochodzi do świadomości, co się *naprawdę* z nim dzieje, czyli dochodzi do bólu. Jest to ból niekochania, nie-

zrozumienia, ponoszenia niesłusznej kary, wyśmiewania przez innych, opuszczenia, rozczarowania, niemożności sprostania wymaganiom - i tak dalej. Co zrobić z tym bólem? To naprawdę jedno z najważniejszych pytań.

Ingrid Trobisch w swojej książce *Żyć w samotności* (Wuppertal 1985) cytuje dewizę życiową swego zmarłego męża: „Just let the deep pain hurt!" Mądrzej nie da się tego wyrazić. „Pozwól po prostu na głęboki ból". Nie należy bronić się przed bólem, który do człowieka dociera. Tak, po prostu „just let the deep pain hurt!" Jest to rodzaj terapii najwyższego stopnia, ponieważ - zwłaszcza wtedy, gdy odbywa się ona przez modlitwę - człowiek może „przeboleć" rozczarowania i stopniowo leczyć głębokie rany.

Tatiana Goritszewa, Rosjanka wydalona z kraju ze względu na wyznanie, podczas wykładu w Dusseldorfie opowiadała o swoim strachu, który przerodził się wręcz w manię prześladowczą po tym, jak na ulicy w Leningradzie została napadnięta i pobita przez funkcjonariuszy KGB. Nie mogła poradzić sobie z tym strachem ani przez modlitwę, ani za sprawą wiedzy o tym, że „doskonała miłość usuwa lęk". Przełom nastąpił dopiero wtedy, gdy była gotowa na to, by cierpieć jak Jezus, którego miała przed oczyma, a który sam przyjął na siebie zdradę, potwarze, kpiny, wyzwiska i brutalną przemoc. W tym momencie jej strach zniknął i już nigdy więcej się nie pojawił. Tatiana nazwała tę „postawę zgody" pokorą i podkreśliła, że

prześladowani chrześcijanie z Rosji nie byli wcale bohaterami, którzy nie czuli bólu, lecz że ich siła pochodziła właśnie z tej pokory.

Kiedy sprawdzałam, co napisałam w dzienniczku na temat przypadkowych i zaskakujących przeżyć związanych z wyzwalaniem się, okazało się, że zauważyłam podobne rzeczy. W gotowości do pokornego trwania w cierpieniu, które wywoływały regularnie okazje do zazdrości, nie odeszły gdzieś męki, lecz po prostu do mojego serca napłynęło zaskakująco dobre samopoczucie. Szczególnie w końcowej fazie mojej historii doświadczyłam tego rodzaju wyzwolenia. Trzy poniższe przykłady posłużą jako ilustracja.

Trzy przykłady z końcowego etapu mojej historii

Przykład pierwszy

Bogdan wrócił do domu i oświadczył, że dostał jeszcze jeden tydzień zaległego urlopu. Nie był z tego wcale zadowolony, ponieważ kiedy miał być na tym urlopie, obsadził już w pracy wszystkie terminy. Zareagowałam na to „alergicznie" i zaproponowałam z irytacją, że może komuś podarować swój urlop.

Wzięliśmy się w garść, żeby zapobiec wiszącej w powietrzu kłótni, pomilczeliśmy przez chwilę, a potem zaczęliśmy mówić o czymś innym.

Dzień później w porze obiadowej Bogdan niespodziewanie przyszedł do domu. Ucieszyłam się, ale za wcześnie. On bowiem zaraz chciał znów wyjść, a wstąpił tylko po książkę i zamierzał spędzić resztę przerwy obiadowej w pracy. No tak, zafundował mi jedynie krótką chwilę, tego mogłam się po nim spodziewać.

Byłam wówczas zdenerwowana i obrażona, a jednocześnie miałam tego po dziurki w nosie serdecznie dość. Czy wobec tego powinnam pozwalać, aby Bogdan codziennie mi udowadniał, że jestem dla niego tak mało warta? Ulgę przynosiła mi myśl, że mogę wyjść z domu wraz z dzieckiem i potrzebnymi rzeczami w każdej chwili. Przez około 45 minut rozważałam wszystkie praktyczne możliwości i pomysł podobał mi się coraz bardziej. Zauważyłam, że na samą myśl o tym robi mi się lżej na sercu, nabierałam mocy ducha i poczucia wartości.

Byłam zanurzona w tego rodzaju myślach, nagle przypomniałam sobie ciche i dyskretne pytanie: „Przecież sama chciałaś wyzbyć się pychy, prawda?" Dość szybko zaakceptowałam fakt, że to prawda, że przecież sama tego chciałam.

Natychmiast podjęłam zamiar, aby w końcu osiągnąć spokój, jeszcze raz poprosić o niego w modlitwie i sprawdzić przed Bogiem, czy niszczy mnie

jeszcze moja pycha. Ustała wewnętrzna burza, zniknął ból, wściekłość, beznadziejność i poczucie, że jestem bezwartościowa. Zamiast tego odczuwałam spokój. Przestałam uważać męża za jakieś monstrum, za wroga, a zaczęłam w nim widzieć kogoś, kogo reakcje nie są wprawdzie zbyt zręczne, ale kto z pewnością jednak nie jest taki bezczelny, jak to wygląda na pierwszy rzut oka. Jak to mogło się stać? Czy ból odszedł w tym samym momencie, kiedy wyzbyłam się pychy? Chyba tak. Zauważyłam bowiem, że moim prawdziwym wrogiem nie był ból, lecz pycha.

Przykład drugi

Bogdan zajmował się pracą społeczną, której poświęcał dużo czasu. Już od wielu dni walczyłam z uczuciem, do którego przyczyniał się fakt, że nawet w wolnym czasie mąż bardzo często przebywał poza domem. Kiedy więc nagle stawał się serdeczny w stosunku do jakiejś kobiety i dwukrotnie rzucał jej się na szyję, myślałam sobie: „*Ty* jesteś wystarczająco dobry w pracy, a kochani są *inni*".

W tej samej chwili wraz z powyższą myślą pojawił się ból, rozgoryczenie, oburzenie oraz przymus czynienia mężowi wyrzutów i oskarżania go. Skutek był taki, że wybuchały spory, była zakłócana cisza nocna. Przez dwa dni walczyłam ze sobą, modląc się o jakieś wyjście. Co się stało? Zapisywałam rozmy-

ślania i ich wyniki na stosach kartek, ale nie wychodziłam z przygnębienia. Miałam w głowie niepokój i zadawałam sobie pytanie: „Czy ma to coś wspólnego z pychą?" W takich chwilach czułam się niepozorna i całkowicie samotna, moja uwaga była rozproszona, właściwie czułam się godna pożałowania. Nasuwało mi się pytanie: „Chcesz się czuć nie szanowana, niepozorna, samotna, samotna przede MNĄ?" Moja reakcja wyglądała następująco. Twierdziłam przenikliwie: „Ach tak, jednak chodzi o pychę". W tym samym momencie nie bałam się już roli, jaką miałam odgrywać w samotności i w której nie byłam dla swojego męża interesująca. Byłam gotowa zrezygnować z oporu, nie przemyślałam tego jeszcze do końca, ale ustąpiła presja, wszelkie obawy i kłopoty. Nie pamiętam już właściwie, co mnie tak rozjątrzyło. Czy mąż nie był skarbem, za który powinnam być wdzięczna Bogu? Ten nastrój utrzymywał się. Wbijałam sobie do głowy, aby następnym razem szybciej akceptować (pozorną lub rzeczywistą) pogardę.

Przykład trzeci

Bogdan opowiadał mimochodem o tym, jak kiedyś miło rozmawiał z pewną młodą dziewczyną z grona naszych znajomych. W pewnej chwili poczułam w piersi taki ucisk, że niemal zabrakło mi powietrza. Znów pojawiła się ogromna nieufność względem

męża. Zerwała się więź między nim a mną. W wyobraźni byłam oszukiwaną i zdradzaną żoną.

Osobiście nie dowierzałam swoim podejrzeniom, powstrzymywałam się od wyrzutów i postanowiłam traktować ból jako coś przynależnego do mnie. Udawało mi się to, lecz stopniowo pojawiała się we mnie pewnego rodzaju agresja, skłonność do wydawania władczych rozkazów. W tym wszystkim odrzucałam samą siebie. Mimo że byłam średniego wzrostu i wagi, uważałam się za nieznośnego kolosa, którego nie można kochać, z trudem zasypiałam. Głowę rozsadzał mi ból. Każdego ranka po przebudzeniu odczuwałam silną potrzebę przytulenia się do męża.

Przy śniadaniu uświadamiałam sobie, że widmo przybrało pewien kształt. Wyobrażenie pogawędki męża z młodą dziewczyną spowodowało, że doznałam uczuć takich jak w dzieciństwie, kiedy rodzice rozpieszczali moje siostry. Znów miałam do czynienia z wyciąganiem fałszywych wniosków, że tylko maluczcy są kochani. Byłam za ciężka, żeby usiąść komuś na kolanach, za duża na jakieś czułostki. Nie mogę stać się ciężarem dla kogoś. Powinnam chodzić do szkoły i uczyć się, robić zakupy, wyrzucać śmieci lub wykonywać coś innego — nie wolno mi tylko zachowywać się jak dziecko. Tylko maluczcy są kochani, ja czułam się kochana tylko wtedy, gdy byłam mała. Teraz muszę pracować, do pieszczot i zabawy nadają się inni, którzy są do tego stworzeni, gdyż są tacy słodcy.

Podczas śniadania odczuwałam ból i smutek, nie czyniąc za to odpowiedzialnym męża, przeżywałam wspomnienia, dostrzegałam wspólne cechy przeżyć z dzieciństwa i dojrzałości; wszystko akceptowałam. Gdy przestałam się temu opierać, do mojego serca napłynął swego rodzaju balsam, spokój, który wpływał potem także na atmosferę wspólnego śniadania. W atmosferze niewymuszonej zażyłości i bliskości wspólnie z mężem omawialiśmy to i owo, bawiliśmy i śmialiśmy się wraz z dzieckiem. Widmo ustąpiło.

Uwolniona od zazdrości

Miałam teraz tylko jedno wielkie pragnienie, aby to, czego się nauczyłam i wnioski, do jakich doszłam, przekazać ludziom poszukującym rady oraz tym, z którymi pracowałam. Kiedy jednak podjęłam tę próbę, odczułam opór z ich strony. Zostałam źle zrozumiana. Ludzie ci obawiali się, że do wszystkich ich starań i kłopotów dojdą jeszcze przepisy i porady typu: „Musisz...". Dlatego postanowiłam spisać moje doświadczenia i wyobrażałam sobie, że pisząc, będę bardziej dokładna i lepiej zrozumiana.

Pośród tych starań i robienia zapisków w dzienniczku minęło lato. W powietrzu unosił się zapach jesieni i zbiorów. Marzyliśmy o zagrodzie wiejskiej lub chociaż o swojej własnej działce, szukaliśmy pew-

nych gatunków grzybów, o których do tej pory nie słyszeliśmy i nie wiedzieliśmy, czy są jadalne. Przynosiliśmy od gospodarzy mleko, jaja, dalie i astry, znajdowaliśmy miejsca, gdzie obficie obrodziły jeżyny, robiliśmy wycieczki rowerowe po polach i wypoczywaliśmy.

Teraz mogło zdarzyć się tak, że Bogdan późno wracał do domu, a ja wcale tego nie zauważałam, bowiem przestałam spoglądać na zegarek. Albo zdarzało się, że chciałam załatwić jakąś sprawę przed jego powrotem. Przebywanie obok siebie nie było już takie irytujące. Na moją prośbę zaczęliśmy częściej rozdzielać się podczas zakupów, aby szybciej się z nimi uporać. Kiedy mąż odwołał podróż do Monachium, żałowałam trochę, że to zrobił, ponieważ nastawiłam się już na spokój i samotność w domu, czego wówczas potrzebowałam. Ogarnęła mnie bojaźń. Czyżby wraz z postępującym procesem uzdrowienia z zazdrości odchodziła miłość?

Postanowiłam, że będę czekać na spokojniejsze czasy i powiedziałam o tym mężowi pewnego niedzielnego poranka podczas śniadania. Rozmawialiśmy o tym i owym. Daniel chyba wyczuwał intuicyjnie, że byliśmy pochłonięci rozmową i korzystał z okazji, żeby bawić się w odkrywanie różnych rzeczy.

„Bogdan", wyznałam, „boję się, że moja miłość do ciebie nie jest już tak silna, jak w czasie rozkwitu mojej zazdrości. Czuję, że moje uczucie nie jest już takie intensywne, a nasze pożycie nie uszczęśliwia

mnie już w takim stopniu jak kiedyś". Bogdana, ku mojemu zaskoczeniu, nie przeraziły te słowa. Wydawało się, że nie przeszkadzało mu to, co powiedziałam. „Nie przeraża cię to, co mówię?" „Nie", usłyszałam i poczułam ulgę i uwolnienie od strachu. „Ach, tak".

Nagle zapadła cisza i zaczęło nam brakować Daniela. Znaleźliśmy go w pokoju gościnnym przed szafą, w której przechowywałam słodycze. Otworzył drzwi kluczem i właśnie zaczynał konsumować czekoladę wraz z opakowaniem. Bawiąc się balonikiem, pozwolił, by opanowały go inne myśli.

Powróciłam do tematu i już zaczynałam się denerwować, gdyż Bogdan nie przestraszył się moich słów i nic nie powiedział. Nagle, ni stąd ni zowąd, powiedziałam uprzejmie i precyzyjnie: „Wiesz, czasami wydaje mi się, że jestem dla ciebie narkotykiem". Bogdan chwycił mnie za nadgarstki i powiedział: „Zobacz, co ze mną zrobiłaś. Moje ręce nie są wolne, nie mogą ci niczego dać. Sama mi je związałaś". Teraz ja zamyśliłam się i umilkłam.

Nagle pojawiły się obrazy z naszej przeszłości, zbyteczne, uciążliwe sceny. Zrobiło mi się tak przykro, że zaczęły mi łzawić oczy. „Przebacz mi, proszę, wiem, że co się stało, to się już nie odstanie". Bogdan objął mnie i powiedział ufnie: „Zobaczysz, czeka nas jeszcze wiele przeżyć, większość z nich będzie dobra".

Popatrzyliśmy na Daniela. Siedział właśnie przed moją torebką, znalazł długopis, rozkręcał go i bawił

się sprężyną. Zrobił przy tym taką minę, jakby był inżynierem, który pracuje nad czymś niezwykle skomplikowanym. Nie chcieliśmy mu przeszkadzać.

* * *

Trzy lata później problem zazdrości już nie istniał. Przypominam sobie, jak pewnego dnia powiedziałam do Bogdana: „Nie czuję już zazdrości, nie potrafię już być zazdrosna". Nie czułam żadnego bólu, żadnych podjudzających podszeptów w myślach, naporu i przymusu oburzenia, stawiania żądań czy inkwizytorskich pytań. Opuściła mnie dręcząca mara.

Po pięciu latach problem znowu się pojawił. Wówczas postanowiłam trzymać się tego, do czego wcześniej doszłam i co zrozumiałam; zostałam uwolniona - tym razem na głębszej płaszczyźnie.

Małżeństwo (nawet takie, w którym nie pojawia się problem zazdrości) jest zawsze czymś w rodzaju pola treningowego, na którym człowiek uczy się przebaczać. Należy wybaczać nie tylko to, co uczynił partner, lecz nie przebaczać tego, czego nie uczynił. Zamiast troskliwego kontrolowania, („Kiedy wrócisz? Jak długo to potrwa? Tylko zadzwoń! Czy to konieczne, żeby cię tak długo nie było w domu?") pytam po prostu: „Chciałabym wiedzieć, czy mam na ciebie czekać wieczorem? Co z dzisiejszym wieczorem?" Pewnego rodzaju opanowanie stało się dla

mnie czymś naturalnym, za co Bogu niech będą dzięki. Dziś tylko od Boga oczekuję absolutnej pewności w miłości. Ubóstwienie człowieka przestało funkcjonować.

Temat dumy i przebaczania zajmuje mnie do dziś. Doświadczyłam też zupełnie innego rodzaju kryzysu, który głęboko dotknął problemu przeceniania własnych sił, sprawiedliwości, dominacji i buntu. W owym czasie próby Bóg pozostawał niewzruszony, lecz wcale nie był nieubłagany. Moje zaufanie do Niego stawało się coraz bardziej mocne. On dał mi wszystko, czego potrzebowałam w tych dobrych, a zarazem ciężkich dniach, o co modliłam się pełna ufności. Kryzysy przyczyniły się do tego, że lepiej i głębiej potrafiłam doświadczać wspólnoty, miłości i wszelkich przeżyć, co było dla mnie szczególną łaską.

Duchowa równowaga

Co mogłabym powiedzieć człowiekowi odczuwającemu zazdrość, gdyby mnie o nią zapytał? Chyba na podstawie własnego doświadczenia powiedziałabym, że miłość do ukochanego człowieka, za którym się tęskni, jest czymś, czego potrzeba do szczęścia, w przeciwieństwie do zazdrości.

„Zrezygnuj z zazdrości, im wcześniej, tym lepiej. W przeciwnym razie będziesz ciągle potrzebował

pomocy. Sądzisz, że nie będziesz jej potrzebował, ale będzie wręcz przeciwnie. Staniesz się bardziej wymagający, jeśli nie zrezygnujesz. Pojawi się wówczas owo nieznośne poczucie braku, którego tak bardzo się obawiasz, poczucie utraty własnej wartości i duszy".

Wiem teraz, dzięki moim przeżyciom związanym z zazdrością, że człowiek może popaść w nieznośny dla siebie i dla innych stan. Przedtem sądziłam, że to ludzie są okropni, teraz uważam, że jest inaczej. Wiem, że ludzie są w okropnym stanie, a zazdrość to stan polegający na pojawianiu się zatrutych wyobrażeń, myśli, uczuć i działań. Zazdrość chciała zaistnieć przeze mnie i trzymała mnie w szachu, a tym, czego się najbardziej obawiałam, było przekonanie, że zostanę odsunięta na bok przez własnego męża, który zacznie się liczyć bardziej z kimś lub czymś innym.

Należy również zauważyć, że moja skłonność do zazdrości i niestabilność duchowa nasilała się zwłaszcza przed miesiączkowaniem. Warunki związane z cyklem miesięcznym i hormonami odgrywały tutaj dużą rolę. Ta sytuacja powodowała, że zaczęłam intensywniej pracować. Po wykonaniu wyczerpujących czynności, skrupulatnej i skoncentrowanej pracy zawodowej, kiedy byłam zmęczona, czułam się lepiej.

Gorzej było wtedy, gdy miałam pretensje o zachowanie męża, gdy w jakiś sposób ustępowałam miejsca zazdrości i w gruncie rzeczy niczego nie osiągałam. Owo pożądliwe sięganie po coś, czego człowiek koniecznie chce, a nie może mieć, działa przygnębia-

jąco. Stawianie żądań może w końcu doprowadzić do obłędu. Najpewniejszym sposobem na to jest przezwyciężenie niechęci człowieka do rezygnacji z czegoś, czego i tak nie otrzyma.

Duży wpływ mają też inne czynniki. Człowiek zazdrosny ma z reguły partnera, który jest powodem jego zazdrości, ponieważ jest zmienny w uczuciach. Partner, który nie pragnie zazdrości, lecz chce jej przeciwdziałać, powinien wiedzieć, że nie *siła* uczucia, lecz *stałość* (i związana z nią *wierność)* decydują o tym, czy człowiek zazdrosny się uspokoi. Uczucia mego męża zmieniły się tylko raz - od całkowitej do zredukowanej miłości. Jego uczucie, dzięki Bogu, było stałe. Reakcją na moje skargi i łzy nie okazało się współczucie, lecz wściekłość. Swój sposób postępowania uważałam za właściwy i nie dostrzegałam tego, czego pragnęłam. Pomogło mi poniechanie obmyślanych przeze mnie działań i obranie innego kierunku. Stanęłam w prawdzie przed Bogiem.

Gdy Bogdan stawał się dla mnie czulszy, znów byłam w stanie się uspokoić, być sama i nie snuć domysłów oraz pracować normalnie i z zadowoleniem. *Gdzie skarb twój, tam serce twoje.* Gdy zabrakło tej miłości, prawdziwy lub rzekomy skarb znikał, a wraz z nim moje serce i dusza. Jest to nieznośne uczucie. Bez duszy człowiek nie potrafi żyć. Po prostu nie dostrzegałam swojego wnętrza, nie poświęcałam temu należytej uwagi, widziałam tylko słabostki męża i czułam, że w moim charakterze zadomowiła się ce-

cha nałogowej zazdrości. Nałogowiec pożąda swojego narkotyku: morfinista - morfiny, alkoholik - alkoholu, a zazdrośnik - uwagi i miłości ze strony ukochanego człowieka.

Coś się jednak tutaj nie zgadza, bowiem morfinista, zazdrośnik i alkoholik chcą tylko jednego, tzn. odnalezienia duchowej równowagi. Zanim jednak tak się stanie, nie są w stanie pragnąć niczego poza środkiem, którego pożądliwie szukają. Dopóki mają go pod dostatkiem, sprawiają wrażenie normalnych.

To zrozumiałe, że nałogowiec najbardziej pożąda środka, który czyni go normalnym, zdolnym do działań i przywraca mu równowagę. Nikt nie może mu brać tego za złe. Źle jest wtedy, kiedy człowiek zostaje czegoś pozbawiony, gdy coś traci i zostaje wytrącony z równowagi, a potem tępo, z szaleństwem szuka i pragnie jednej rzeczy, która pozwala mu odnaleźć tę równowagę. Może to być drugi człowiek, ojczyzna, stanowisko, pomyślność w wykonaniu jakiegoś zadania i określone okoliczności.

Człowiek w tym sensie uzależniony rozumie, że środek, którego pożąda, jest dla niego długo poszukiwaną równowagą. Nie jest to morfina, drugi człowiek czy alkohol, lecz równowaga i wolność ducha. Zrozumienie tego faktu pozwala na zachowanie rozsądku, poznanie niewłaściwości stosowanego dotychczas środka i szukanie bardziej odpowiedniego, co umożliwia z kolei znalezienie wyjścia, które zawsze istnieje.

Pomoc w sytuacjach kryzysowych

Kiedy czuję się nieszczególnie, tzn. gdy pojawia się kompleks z powodu zwątpienia we własne możliwości, uważania czegoś w sobie za złe, rezygnacji itp., nad czym nie potrafię sama zapanować, wówczas pomocne mogą być następujące działania, które należy podjąć:

- Odczuwanie własnych emocji, ich akceptacja, a tym samym akceptacja obecności Boga, stawanie przed Jego obliczem ze świadomością, że Duch Boży jest Duchem porządku nad wszelkim chaosem, Duchem zbawienia, prawdy i miłości. Biblia nazywa ten stan rzeczy „oczekiwaniem na Pana". Za każdym razem nadchodzi pomoc, kiedy postępujemy w ten sposób.

- Przypominanie tego, w Kogo i w co wierzę, co naprawdę myślę, czuję i mam przed oczyma, kiedy dopada mnie zły humor. Przyczyną każdego negatywnego nastroju jest określony dręczący pogląd, niezbyt świadomy i często nietrafny, lecz dający się skorygować. Kiedy starałam się zrozumieć treść tego rodzaju myśli czy wyobrażeń i ubrać je w słowa, pomagało mi zapisywanie ich w osobistym dzienniczku. Gdy zaryzykowałam próbę zmiany na lepsze, czułam, że była we mnie prawda, cicha i nie narzucająca się; pewność, że

potrafię stanąć oko w oko z problemem (zauważałam też, że od jakiegoś czasu sprawiało mi to przyjemność, mimo iż była to twarda duchowa walka).

- Prawdziwe wyrażanie silnych afektów (najlepiej w dzienniczku). Zaliczam do nich zranienia duszy i wyrzuty skierowane do określonej osoby, grupy.

- Poważne potraktowanie kategorycznego stwierdzenia: (Gal 5,20-21) „Zazdrośnicy nigdy nie wejdą do królestwa niebieskiego".

- Zrozumienie różnicy między samooskarżeniem i skruchą.

- Wyznanie grzechu przed Bogiem, gdy grzech ten był mimowolny, np. współczucie wobec siebie, nieprzebaczanie, poczucie beznadziejności, rezygnacja, rozpacz, przekora, strach, przygnębienie, pragnienie zemsty, brak wiary i despotyzm.

- Po pierwsze, nazwanie grzechu po imieniu, a po drugie, przyznanie, że człowiek nie jest w stanie sam się od niego wyzwolić i potrzebuje pomocy Boga.

- Odczytywanie fragmentów Pisma Świętego, aby zrozumieć, a następnie poważnie przyjąć do swe-

go życia to, co Bóg mówi przez nie w odniesieniu do mojej osobistej sytuacji.

- Czynienie postępów w posłuszeństwie (małymi, często niepozornymi krokami) na drodze, na którą człowiek boi się wejść. Bóg wyjdzie mi naprzeciw, bowiem kiedy człowiek zbliża się do Niego, On zbliża się do człowieka (Jk 4,8). Każdy najmniejszy nawet krok posłuszeństwa w dziedzinach, w których sobie nie radzę, pociąga za sobą poszerzenie horyzontów. Bóg wyciągnął mnie z ciasnoty strachu na szeroką przestrzeń swobody i radości serca. Pewność siebie i poznanie to skutki tego posłuszeństwa (a nie odwrotnie).

- Należy wyrażać uczucia bezpośrednio w modlitwie, przyznać się do tego, że jest w nas strach, gniew względem Pana itp. Nawet w najgorszych chwilach, kiedy nie byłam w stanie się modlić, moje zamykanie się, gniew, nienawiść, rozpacz, a nawet agresja w stosunku do Boga spowodowały, że stanięcie przed Jego obliczem było urazem tkwiącym w moim sercu, upokorzeniem i frustracją.

- Wyjaśnienie relacji z dzieciństwa (w odniesieniu do rodziców, rodzeństwa, nauczycieli itp.), w zależności od rodzaju zranienia - przebaczenie ludziom lub proszenie ich o przebaczenie.

- Modlitwa o uzdrowienie urazów z dzieciństwa. Często pomocne może być przypominanie sobie wszelkich sytuacji, które zraniły i prośba skierowana do Jezusa, by był obecny w tych przypomnieniach; dostrzeganie Jego obecności w dawnych sytuacjach i powiedzenie Mu o swoich uczuciach, łzach; zapytanie Go, jak można rozwiązać lub próbować pokonać dany problem oraz wysłuchanie tego, co Pan ma mi do powiedzenia i przyjęcie pociechy z Jego rąk.

- Zrozumienie tego, że Bóg chce mi dać coś więcej, a nie tylko zmienić moją sytuację; zdanie sobie sprawy, że Bóg jest obecny w naszych kryzysach i mówi: „Dręczą cię pewne okoliczności i chciałbyś, żebym to zmienił. A może powinienem raczej przemienić ciebie? Czy wierzysz, że potrafię cię zmienić, uleczyć i wyzwolić? W przeciwnym razie pozwolisz, by gnębiły cię sprawy, których tak bardzo się obawiasz!" (Ponieważ czułam Jego miłość, odważyłam się powiedzieć: „Tak, Panie, nie zmieniaj niczego, zanim nie uczynisz ze mną tego, co powinieneś). Uważaj na to, by przede wszystkim nie liczyć na własne wysiłki i nie myśleć w następujący sposób: „Jeśli uda mi się wiele dokonać, Bóg będzie dla mnie łaskawy". Powinieneś powiedzieć tak: „Ponieważ Bóg wszystko już dla mnie uczynił, jestem gotowy pójść nową drogą, którą On mnie poprowadzi".

- Zasadniczo i zawsze wiara (tzw. fundament wszystkiego innego) w moc zbawienia, które dokonało się na krzyżu przez ofiarę Jezusa, okazywanie wdzięczności za to.

Co może psychoterapia?

Posłowie Karla Herberta Mandela

Psychoterapia uczy. Zygmunt Freud pod koniec swego życia stwierdził, że psychoanaliza wprawdzie bada związki ducha, ale nie jest w stanie leczyć. Tak było pięćdziesiąt lat temu. W międzyczasie pojawiły się nowe metody. Dzięki licznym badaniom klinicznym okazało się, że terapia zachowań może pomóc zwłaszcza w stanach lękowych, depresji o charakterze duchowym, w chorobach psychosomatycznych i w zaburzeniach seksualnych. Terapia ta uczy pacjentów odprężenia i uspokojenia wegetatywnego systemu nerwowego. Wdraża do tego, aby uświadamiać sobie własne myśli, wyobrażenia i fantazje oraz wpływać na nie w pozytywny sposób, aby zmieniły się nieprzyjazne odczucia cielesne, afekty, emocje i nastroje. Terapia zachowań uczy człowieka zdrowego obchodzenia się ze sobą i z innymi, w życiu rodzinnym i relacjach zawodowych.

Tego rodzaju przełom, polegający na zmianie sposobu myślenia i poznania, udaje się szczególnie wtedy, gdy terapeuta potrafi wczuć się w problemy innych i jest dla nich życzliwy. Dlatego jeśli psycholog umie zrozumieć drugiego człowieka, ów duchowy ból, który niektórzy pacjenci odczuwają od wczesnego dzieciństwa, zmniejszy się dzięki tego rodzaju współ-

pracy. Terapia zachowań i inne formy leczenia, np. terapia krótkofazowa na bazie psychologii głębi, często są w stanie złagodzić, a czasami nawet usunąć nabyte zahamowania neurotyczne przeszkadzające w prowadzeniu zdrowego trybu życia.

O wiele dłużej przebiega terapia ciężkich stanów przymusu i nałogów i przynosi mniej optymistyczne rezultaty. Dlatego pomocne są tutaj wyniki psychoterapeutycznych metod leczenia. Jak wiadomo, chorzy i ich rodziny cierpią najbardziej. Zadziwiająco skuteczny okazuje się sposób leczenia, polegający na wyraźnym włączeniu w terapię wymiaru religijnego. Metoda sprawdza się w przypadku grup samopomocy, np. alkoholików oraz w terapii młodych narkomanów w ruchu Teen Challenge.

U podłoża chorób, podstawowych zakłóceń ludzkiej psychiki leży zranienie duszy, które przez całe życie wywołuje nieszczęścia. Ludzie umiejący rozpychać się łokciami wyładowują się na innych. U osób słabych psychicznie rana wdziera się w głąb duszy. Przeżycia z dzieciństwa mogą zaostrzyć ten stan; staramy się zapominać o wczesnodziecięcych przykrościach, ale poczucie bólu pozostaje w człowieku na zawsze, nawet jeśli do tej pory nie spotykały go większe kłopoty. Pycha i zazdrość wywołują nieszczęścia i wojny, które ludzie zadają sami sobie. Biblia nazywa tę chorobę grzechem pierworodnym, gdyż przez ten grzech ludzie chcieli stać się tacy wielcy jak Bóg. Jeśli człowiek przyzna się do ubóstwa i małości przed

Bogiem i bliźnimi, wówczas zostanie urażony jego narcyzm. Niektórzy nie są w stanie tego znieść i w efekcie zabijają od razu lub stopniowo siebie i innych.

Psychologia głębi opisała to podstawowe zakłócenie ludzkiej psychiki, lecz podchodziła do niego zbyt powierzchownie. Dzisiejsza psychoterapia nie jest w stanie otworzyć zatwardziałego serca człowieka, ponieważ sama funkcjonuje w pewnym oddaleniu od Boga. Wierzący psychoterapeuta może stać się pomocnikiem przychodzącego po pomoc, jeśli we własnej duszy uzna Boga i pokornie wyzna, że sam potrzebuje zbawienia. Powinien również pozwolić pacjentowi na samodzielną walkę.

Współczesna psychoterapia przyznaje, że jest bezradna wobec niszczycielskich emocji takich jak: zazdrość, zawiść, pycha, chciwość, satysfakcja z cudzej biedy, nastawienie na sukces. Emocje te grożą ustawicznie duszy ludzkiej, człowiek nie jest w stanie ich rozwiązać. Psychoterapia potrafi jedynie budować kruche zapory, a w tej skomplikowanej dziedzinie natknęła się na granicę swoich możliwości.

Nie znam państwa Baar osobiście, lecz przy czytaniu tego tekstu zrozumiałem, że ta wierząca kobieta i koleżanka po fachu daje w swej książce wzruszające świadectwo. Z uderzającą otwartością przedstawia swoje przeżycia w dziedzinie, która dawno już została zapomniana i którą rozwiał pustynny wiatr współczesnego zamętu ducha. Autorka książki dostrzega, że jest opanowana przez emocje, które sprawiają ból,

ona zaś zachowuje się wobec nich w taki sposób, że potrafi się od nich wyzwolić. Nie próbuje nawet rozwiązać chorych więzów uczuć za pomocą popularnych technik psychoterapeutycznych. Ma odwagę uświadomić sobie własny stan i nazwać go po imieniu. W pokorze przyznaje się, że potrzebuje uzdrowienia. Decyduje się na to, aby Bóg zmienił jej chore uczucia, uzdrowił ją samą oraz sam kierował jej życiem.

Autorka uporczywie usiłuje słuchać cichego głosu własnej duszy. Podczas tej żmudnej drogi Bóg udziela jej oraz jej małżeństwu wewnętrznego i zewnętrznego spokoju; daje jej coś, czego żaden człowiek nie jest w stanie osiągnąć o własnych siłach, łaskę uwolnienia od dręczących uczuć.

Współczesna psychologia i duszpasterstwo powinny na szerszą skalę właściwie „zadbać" o duszę. W tej książce została pokazana „terapia Chrystusowa", która staje się możliwa dzięki zmianie zachowań wewnętrznych oraz wewnętrznej aktywności, co pozwala na dokonanie zmian i odrzucenie urazów. Każdy, kto w swej duchowej nędzy ma odwagę odwołać się do tak konkretnej wiary, może liczyć, że tego rodzaju doświadczenia pozwolą mu ubogacić jego własną osobę.

DWANAŚCIE KŁAMSTW KTÓRE MĘŻOWIE MÓWIĄ ŻONOM

Autor Tim i Sheila Riter
Wydawnictwo „ŚWIĘTY PAWEŁ”

SPIS TREŚCI

WSTĘP
PRAWDA, CAŁA PRAWDA I TYLKO PRAWDA
KŁAMSTWO 1: ZAWSZE BĘDĘ CIĘ KOCHAŁ I TROSZCZYŁ SIĘ O CIEBIE
PRAWDA O OKAZYWANIU ŻONIE MIŁOŚCI
KŁAMSTWO 2: WSZYSCY MĘŻCZYŹNI PATRZĄ NA KOBIETY
PRAWDA O POŻĄDLIWYM SPOJRZENIU
KŁAMSTWO 3: ONA NIC DLA MNIE NIE ZNACZY
PRAWDA O ATRAKCYJNOŚCI
KŁAMSTWO 4: KTOŚ MUSI BYĆ SZEFEM, A BÓG MNIE POWIERZYŁ TĘ ROLĘ
PRAWDA O „ BYCIU GŁOWĄ"
KŁAMSTWO 5: ZROBIĘ TO W PRZYSZŁYM TYGODNIU
PRAWDA O ODKŁADANIU SPRAW NA PÓŹNIEJ
KŁAMSTWO 6: CZUJĘ SIĘ ŚWIETNIE
PRAWDA O PROBLEMACH ZE ZDROWIEM
KŁAMSTWO 7: NIE ZGUBIŁEM SIĘ. DOKŁADNIE WIEM, GDZIE JESTEŚMY
PRAWDA O PROSZENIU O POMOC
KŁAMSTWO 8: MUSZĘ TAK DŁUGO PRACOWAĆ, ABY UTRZYMAĆ RODZINĘ
PRAWDA O PRACOHOLIZMIE
KŁAMSTWO 9: PRZEPRASZAM, NIE ZROBIĘ TEGO WIĘCEJ
PRAWDA O SKRUSZE
KŁAMSTWO 10: WIEM, CO POWINNAŚ ZROBIĆ
PRAWDA O UDZIELANIU RAD
KŁAMSTWO 11: TO, CZEGO NIE WIESZ, NIE MOŻE CIĘ ZRANIĆ
PRAWDA O PRZEJRZYSTOŚCI
KŁAMSTWO 12: POTRAFISZ TYLKO NARZEKAĆ
PRAWDA O ODPOWIEDZIALNOŚCI
PRZEWODNIK DLA CZYTELNIKA
DO OSOBISTEJ REFLEKSJI LUB DYSKUSJI W GRUPIE

WSTĘP

PRAWDA, CAŁA PRAWDA I TYLKO PRAWDA

Bądźmy natomiast szczerzy w miłości i wzrastajmy pod każdym względem ku (...) Chrystusowi.
Ef 4,15

Mąż mówi: „Będę cię zawsze kochał i troszczył się o ciebie", ale zaraz po uroczystości ślubnej zdaje się bezceremonialnie przesuwać żonę w dół o kilka pozycji na liście swoich priorytetów. Wszystkie starania, które dotąd podejmował w celu zdobycia jej serca, po prostu zanikają.

Mąż mówi: „Wszyscy mężczyźni patrzą na kobiety", ale jego przenikliwe spojrzenie jest czymś dużo więcej niż tylko zerknięciem. On szuka możliwości patrzenia.

Mąż mówi: „Ona nic dla mnie nie znaczy", ale tak naprawdę koleżanka z pracy jest dla niego silną pokusą. Mąż mówi: „Ktoś musi być jej szefem i to mnie Bóg wyznaczył tę rolę", ale ona czuje się tłamszona i lekceważona jako osoba.

Mąż mówi: „Zrobię to w przyszłym tygodniu", tymczasem ten „przyszły tydzień" nigdy nie nadchodzi, a żona przyjmuje na siebie bolesne konsekwencje męskich zaniedbań.

Mąż mówi: „Czuję się świetnie" i nic nie mówi żonie o dokuczających mu bólach serca, które nie chcą same minąć. Ona czuje, że mąż nie mówi jej wszystkiego, i dlatego traci poczucie bezpieczeństwa, odczuwa frustrację.

Mąż mówi: „Nie zgubiłem się. Dokładnie wiem, gdzie jesteśmy", ale ona jest pewna, że się zgubił i wiezie ich wprost do niebezpiecznej dzielnicy.

Mąż mówi: „Muszę tak długo pracować, aby utrzymać rodzinę", ale ona podejrzewa, że jemu bardziej zależy na „utrzymaniu" swojego pracoholizmu.

Mąż mówi: „Przepraszam, nie zrobię tego więcej", ale ona w to wątpi, bo wie, że on tak mówi tylko dlatego, aby ją uspokoić.

Mąż mówi: „Wiem, co powinnaś zrobić", lecz raczej ma na myśli jakieś działanie, a tymczasem ona potrzebuje bezpiecznej przystani, gdzie będzie mogła zwierzyć się ze swoich frustracji.

Mąż mówi: „To, czego nie wiesz, nie może cię zranić", więc nie dzieli się szczegółami ze swego życia. Tymczasem ona czuje się odseparowana od jego świata.

Żony i Mężowie, czy doświadczyliście w swoim życiu któregoś z tych kłamstw? Czy doświadczyliście jakiegoś przykładu mówienia niepełnej prawdy? Być może przybrało to u was formę pewnej nieścisłości; mąż zaciemnił prawdę na tyle, że to wystarczyło, aby rozminąć się z rzeczywistością. Być może przekazał on tylko część prawdy; wystarczająco dobrze brzmiącą część, ale wymieszaną z taką ilością nieprawdy, która wystarczyła mu do ochrony samego siebie.

Żony, czy zdarzyło wam się przeżywać frustrację na skutek kłamstewek waszego męża? Czy nie byłyście zdumione tym, że nie mówi on tego, jak jest naprawdę? Czy nie doświadczyłyście, że wasze małżeńskie intymne chwile, za którymi tęskniłyście, zostały zniszczone przez nieuczciwość i podstęp?

Mężowie, czy nie zastanawialiście się, dlaczego zwodzicie swoje żony? Czy znacie powód, dla którego jest wam tak trudno powiedzieć „prawdę, całą prawdę i tylko prawdę"? Czy tęsknicie za klimatem, w którym łatwiej byłoby wam być uczciwym? Czy przeżywaliście frustrację z tego powodu, że nie byliście w stanie powiedzieć swojej żonie całej prawdy?

Ta książka i jej druga część *Dwanaście kłamstw, które żony mówią swoim mężom* mogą pomóc wam w znalezieniu odpowiedzi na te pytania.

Żony, pomożemy wam nauczyć się lepiej rozumieć najgłębsze intencje męża i podpowiemy, w jaki sposób pomóc mu, aby stał się w pełni prawdomówny. Mężowie, wam pomożemy zrozumieć, jak wasz brak szczerości wpływa na wasze żony. Pomożemy wam również zbudować klimat bezpiecznej przejrzystości. Ten klimat da wam sposobność wydobycia z małżeństwa, do którego powołał was Bóg, wszystkiego, co najlepsze.

Te dwie książki opierają się na tym samym założeniu: rezygnacja z mówienia nieprawdy wzmacnia małżeństwo. Niektóre kłamstwa są błahe, inne mają wielką wagę. Niektóre to kłamstwa wprost; inne są zawoalowane. Im więcej prawdy w naszych relacjach, tym bardziej stajemy się sobie bliżsi. Im mniej prawdy w naszym związku, tym bardziej oddalamy się od siebie. Od naszego pragnienia wzajemnej bliskości zależy to, na ile będziemy uczciwi wobec siebie.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że wiele żon będzie chciało od razu przeczytać rozdziały o kłamstwach opowiadanych przez ich mężów i powiedzieć: „Widzisz, a nie mówiłam?! Musisz się zmienić!".

Prosimy, aby oparły się tej pokusie. Zachęcamy wszystkich czytelników, aby rozpoczęli od zajrzenia do własnego wnętrza i

spytania samych siebie: Jak przyczyniłem się do powstania danego problemu? Co mogę uczynić, aby w naszym małżeństwie było więcej prawdy? Wykorzystajmy ten czas na osobistą przemianę.

Kim jesteśmy my, autorzy? Dlaczego mielibyście słuchać czegokolwiek, co mówimy? Głównie dlatego, że sami byliśmy w takiej sytuacji. Przeszliśmy przez liczne konflikty, z których większość zrodziła się z mówienia sobie półprawdy albo z ukrywania różnych rzeczy. Przechodząc przez bolesne doświadczenia, nauczyliśmy się, że prawda nas wyzwala, a każdy rodzaj nieuczciwości odbiera nam wolność. Z radością dzielimy się z wami naszymi przeżyciami, błędami, które popełnialiśmy, oraz tym, co Pan Bóg uczynił w naszym życiu. Oboje byliśmy w grupach terapeutycznych. Te książki ukażą się w czasie, gdy będziemy obchodzić 26. rocznicę naszego ślubu i jeśli my mogliśmy tak długo wytrwać w małżeństwie z Bożą pomocą, to i wam to się uda.

Nasze doświadczenia opieramy również na ponad dwudziestoletniej pracy w duszpasterstwie. Byliśmy wielokrotnie świadkami destrukcji, jaką przynosi zakłamanie w życiu innych par małżeńskich. Musieliśmy spajać na nowo wiele rodzin, które rozpadały się z powodu braku pełnej szczerości i otwartości.

Poza tym wielu naszych przyjaciół i znajomych opowiedziało nam swoje losy, pozwalając je opisać w tych książkach. Na ogół ich imiona zostawiliśmy niezmienione. Ponadto Tim prowadzi zajęcia z metod komunikacji na uniwersytecie chrześcijańskim oraz pisze książki i wygłasza różne odczyty.

A teraz, zanim przejdziemy do kłamstw, musimy wyjaśnić sobie, jak ważna w relacjach międzyludzkich - w tym małżeńskich - jest prawda.

Ceń prawdę

Odkryliśmy, że ludzkie zachowanie jest następstwem wyznawanych wartości. Innymi słowy - działamy tylko wtedy, gdy w coś naprawdę wierzymy. Badamy możliwości, wybieramy, które z nich najlepiej wyrażają to, co uważamy za najważniejsze, a potem przechodzimy do działania.

Zatem dopuszczamy nieprawdę w naszym życiu, ponieważ ważna jest dla nas nasza reputacja, wygoda czy nasze finanse. Oznacza to, że jeśli chcemy żyć w prawdzie, musimy cenić ją samą i korzyści, jakie ze sobą niesie. Musi mieć ona dla nas

większą wartość niż to, z czym wiąże się mówienie nieprawdy. Swój „iloraz prawdy" możemy podnieść, wzmacniając naszą wiarę w wartość szczerości. Stwierdzamy wówczas, że korzyści z mówienia prawdy przewyższają profity płynące z wprowadzania innych w błąd.

Dla wielu z nas może to być niełatwy proces. Przez długi czas żyliśmy bowiem w różnych formach kłamstw i już przyzwyczailiśmy się do nich. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że kłamiemy. To dlatego wymieniliśmy i nazwaliśmy różne kłamstwa, aby dać czytelnikowi okazję na odkrywcze westchnienie „aha!". Na przykład: „Tak, kiedyś tak powiedziałem. A teraz, kiedy myślę o tym, dochodzę do wniosku, że naprawdę nie byłem szczery". Prawda to miecz obosieczny i chociaż zachęcamy każdego czytelnika, aby przyjrzał się raczej sobie, a nie innym, to wszyscy odnosimy korzyść, rozpoznając kłamstwa, które słyszymy.

Zatem przekonajmy się, dlaczego powinniśmy cenić i pielęgnować prawdę oraz porzucić kłamstwa.

Prawda jest odbiciem Ojca

Po pierwsze, prawda nierozdzielnie wypływa z natury wszystkich trzech Osób Trójcy Świętej. W czasie trudnych doświadczeń Dawid wzywał Boga na pomoc i nazywał Go „skałą schronienia" oraz „obronną fortecą". Wers 6 Psalmu 31 ukazuje, dlaczego Dawid mógł ufać Bogu i być pewnym, że otrzyma pomoc: „W Twoje ręce oddaję ducha mego. Ty mnie wykupiłeś, Panie, wierny Boże"[1].

[1] W angielskim tłumaczeniu jest użyty zwrot „The God of truth", czyli „Bóg prawdy" (przyp. tłum.).

Bóg Ojciec jest wcieleniem prawdy. Tak samo, jak nie jest możliwe, abyśmy żyli na tej ziemi bez grzechu, tak Bóg nie może posługiwać się kłamstwem.

Prawda jest odbiciem Syna

Znajdźmy teraz kilka odniesień do Syna. Przed swoim aresztowaniem Pan Jezus powiedział swoim uczniom, że wkrótce ich opuści. Oni chcieli iść z Nim, ale On mówił o swojej śmierci. Wtedy zaczęli rozmawiać o tym, co znaczy „pójść do Ojca" i Jezus wyjaśnił im swoją rolę i rolę swojej misji w krótkim stwierdzeniu:

„Ja jestem drogą, prawdą i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca, jak tylko przeze Mnie" (J 14, 6). W odróżnieniu od nas, którzy możemy tylko *mówić* prawdę, Jezus mówi prawdę i sam *jest* Prawdą. Jest to część Jego tożsamości.

Prawda odgrywała jednocześnie centralną rolę w Jego posłannictwie. W samej tylko Ewangelii według św. Mateusza Jezus rozpoczyna nauczanie od słów: „Zaprawdę powiadam wam"[2]. We wszystkich Ewangeliach, wliczając w to kilka powtórzeń, Jezus użył tego sformułowania siedemdziesiąt dziewięć razy. Dlaczego? Ponieważ cenił prawdę i chciał, by Jego słuchacze byli zdolni znaleźć w niej wytchnienie.

Prawda jest odbiciem Ducha Świętego

Trzecia Osoba Trójcy Świętej także zawiera prawdę w swojej istocie. Kontynuując zapowiedź swego rychłego odejścia, Pan Jezus powiedział swoim uczniom, że skorzystają z tego rozstania, ponieważ Jego odejście pozwoli przyjść Duchowi Świętemu. Kim był ten Duch Święty i czego miał dokonać? „Po swoim przyjściu On - Duch Prawdy - poprowadzi was ku pełnej prawdzie. Nie będzie bowiem mówił od siebie, lecz powie to wszystko, co usłyszy. Będzie także nauczał o sprawach przyszłych" (J 16, 13). Podobnie jak istota Ojca

[2] W angielskim tłumaczeniu jest użyty zwrot „I tell you the truth", czyli „Mówię wam prawdę" (przyp. tłum.).

i Syna, istota Ducha Świętego również wiąże się z prawdą. Trzykrotnie św. Jan definiuje Ducha w ten sposób (J 14, 17-16, 13).

Jednym z zadań Ducha Świętego jest doprowadzenie nas do prawdy. On pragnie, aby w naszym życiu było jej więcej i pomaga nam osiągnąć ten cel.

Kiedy zatem zbliżamy się w kierunku prawdy, zbliżamy się również do Boga. Natomiast kiedy odchodzimy od prawdy, przybliżamy się do królestwa Szatana.

Kłamstwo jest odbiciem szatana

W trakcie sporu z Żydami, opisanego w rozdziale 8 Ewangelii według św. Jana, Pan Jezus bardzo wyraźnie pokazuje kontrast pomiędzy źródłami prawdy i fałszu: „Waszym ojcem jest diabeł i chcecie pełnić jego zamiary. A on od początku był mordercą i

nie kierował się prawdą, gdyż nie ma w nim prawdy. Gdy kłamie, mówi to ze swego wnętrza, bo jest kłamcą i ojcem kłamstwa. Mnie natomiast nie chcecie wierzyć, ponieważ mówię wam prawdę. Któż z was może Mi dowieść, że popełniam grzech? Dlaczego więc Mi nie wierzycie, jeśli mówię prawdę?" (8, 44-46).

Podobnie jak prawda uwidacznia charakter oraz istotę Boga, tak kłamstwo odzwierciedla charakter i istotę diabła. Pomyślcie razem z nami, co to oznacza. Kłamstwo nie tylko niszczy naszą relację małżeńską, lecz również przybliża nas do swego źródła. Ilekroć dopuszczamy się fałszu, podejmujemy decyzję w sferze duchowej: Czy pragniemy żyć w królestwie Boga, czy w królestwie szatana? Przyznajmy, że zazwyczaj nie myślimy o tym w takich kategoriach, ale przecież nie możemy oddzielić naszych zachowań od ich źródeł.

Zrozum korzyści płynące z prawdy

Musimy szczerze uwierzyć, że prawda przynosi więcej korzyści niż kłamstwo. Przyjrzyjmy się niektórym z tych korzyści.

Intymna relacja z Bogiem

Intymna relacja z Bogiem musi być priorytetem w naszych zachowaniach, bo nie ma większej korzyści, wyższego celu niż ten. Zadziwia nas, z jaką trafnością Jan Apostoł uwypuklił pożytki płynące prawdy. Często prezentuje je w swojej Ewangelii, powtarza też w pierwszych siedmiu wierszach swojego Drugiego Listu. Dla św. Jana prawda wykracza poza ramy języka - ona bezpośrednio dotyczy Osoby Boga:

„Starszy do wybranej Pani i jej dzieci, które miłuję w prawdzie i to nie tylko ja, lecz także wszyscy, którzy poznali prawdę. Prawda trwa w nas i będzie z nami na zawsze. Niech będzie z nami łaska, miłosierdzie, pokój od Boga Ojca i od Jezusa Chrystusa, Syna Ojca, w prawdzie i miłości. Bardzo się ucieszyłem, że znalazłem wśród twoich dzieci takie, które żyją w prawdzie, jak nakazał Ojciec. A teraz proszę cię, Pani, abyśmy się wzajemnie miłowali. Nie piszę ci nowego przykazania, lecz to, które mamy od początku. Miłość polega na tym, abyśmy żyli według Jego przykazań. To przykazanie - jak słyszeliście od początku - polega na tym, abyście żyli w miłości. Na świecie bowiem pojawiło się wielu oszustów, którzy nie wyznają, że Jezus Chrystus przyszedł w ciele. Każdy z nich jest oszustem i antychrystem".

Podobnie jak w licznych sentencjach Jezusa, które przytacza w swojej Ewangelii, tak samo tutaj Jan przeciwstawia sobie życie w prawdzie i trwanie w oszustwie. Przekonuje nas bardzo stanowczo, że prawda i Bóg są jak ręka i rękawiczka. Kiedy żyjemy w prawdzie (czyli jesteśmy prawdomówni), to żyjemy z Prawdą (którą uosabiają Ojciec i Syn).

Tak więc jeśli żyjemy pełnią prawdy, wówczas budujemy naszą intymną relację z Bogiem. To chyba nie najgorsza motywacja, aby rozpocząć nasze dążenie do prawdy.

Duchowy wzrost

Podążanie za prawdą umożliwia nam również wzrost naszej duchowej dojrzałości. Święty Paweł wyjaśnia (Ef 11-16), w jaki sposób nasze relacje z innymi członkami Kościoła wpływają na nasze wzrastanie w Chrystusie. Mówi m.in. o tym, co jest najważniejsze w tworzeniu tej więzi: „Bądźmy natomiast szczerzy w miłości i wzrastajmy pod każdym względem ku Temu, który jest Głową - ku Chrystusowi" (Ef 6, 14).

Mówienie prawdy z miłością zawsze powoduje nasz duchowy wzrost. I odwrotnie: kiedy nie mówimy prawdy z miłością, uniemożliwiamy sobie duchowe wzrastanie.

Duchowe wsparcie

Każdego dnia naszego życia stajemy twarzą w twarz z licznymi pokusami. Święty Paweł mówi o realiach tej walki duchowej (Ef 6, 10-18). Zachęca nas, abyśmy byli silni w Panu, wykorzystując duchową zbroję przygotowaną nam przez Boga. Centralnym elementem tej zbroi jest prawda: „Stańcie więc i przepaszcie wasze biodra prawdą, załóżcie pancerz sprawiedliwości"
(Ef 6, 14).

Pas jest tym elementem zbroi, który utrzymuje ją w całości. Jeśli odrzucimy prawdę, zgubimy całą zbroję. Spięcie zbroi klamrą prawdy sprawia, że czynimy wielki krok ku zwycięstwu w duchowej walce, w której uczestniczymy.

Zdarzyło się, że przez około rok żyłem w moralnej pułapce, jaką było oglądanie stron pornograficznych w Internecie. I chociaż zawsze wiedziałem, że było to złe, to jednak w moim umyśle minimalizowałem problem. Dopiero wtedy, gdy przyjąłem prawdę, że przez to niszczona jest moja relacja z Bogiem, mój charakter i moje małżeństwo, zacząłem doświadczać zwycięstwa.

Prawda daje nam duchową ochronę i umożliwia odnalezienie się w rzeczywistości.

Wolność

Klasyczne stwierdzenie Pana Jezusa na temat prawdy znajdujemy ponownie w Ewangelii według św. Jana: „Tym Żydom, którzy Mu uwierzyli, Jezus oświadczył: «Jeśli pozostaniecie wierni mojej nauce, będziecie rzeczywiście moimi uczniami i poznacie prawdę, a prawda uczyni was wolnymi»" (J 8, 31-32).

Jezus mówi to w kontekście wyzwolenia z niewoli grzechu. Ale tak właściwie od czego uwalnia nas prawda? Odpowiedź zawiera kilka płaszczyzn. Przede wszystkim musimy znać Jezusa, który jest Prawdą. Ale musimy także uznać prawdę, że Jezus umarł, aby zapłacić za nasz grzech. Wreszcie musimy uznać prawdę, że tylko przez Syna możemy dotrzeć do Ojca (zob. J 14, 6).

Nie możemy jednak oddzielić prawdy o Jezusie od naszego osobistego rozpoznania prawdy w życiu codziennym. Im bardziej żyjemy w prawdzie, tym bardziej przybliżamy się do Boga. Prawda pozwala nam być wolnymi w budowaniu intymnej relacji z Bogiem. Ta myśl zdaje się nieustannie powracać, nieprawdaż? Prawda i bliskość z Bogiem idą w parze.

Dąż do przejrzystości

Nie możemy prowadzić życia w pełnej prawdzie bez odpowiednio rozumianej przejrzystości. Bycie przejrzystym oznacza bycie jakby otwartą księgą. Nie posługujemy się kłamstwem, nie wprowadzamy nikogo w błąd, nawet używając zawierających prawdę wyrażeń, nie ukrywamy faktów, które powinniśmy ujawnić.

Ale przejrzystość musi być dobrze zrozumiana, dlatego musimy ją oceniać według dwóch ważnych kryteriów.

Pierwsze z nich opiera się na pytaniu, czy dana osoba ma prawo to wiedzieć. Niektóre informacje są oczywiście prywatne. W naszym małżeństwie nie musimy koniecznie opowiadać małżonkowi o wszystkich szczegółach z naszego życia z okresu, kiedy się jeszcze nie znaliśmy. Ja przekonałem się, że wspominanie konkretnej dziewczyny, z którą umawiałem się na randki, zanim spotkałem Sheilę, nie miało dobrego wpływu na obrót spraw w naszym małżeństwie. Informacje, które mamy o

innych osobach, często nie powinny być ujawniane bez ich pozwolenia.

Drugie kryterium związane jest z kwestią, czy mówimy z miłością. Pewną wskazówkę daj nam św. Paweł (Ef 4, 15). Jeśli nie mówimy z miłością, to możemy mówić prawdę, ale i tak będziemy niszczyć drugiego. Jeśli nie mówimy z miłością, to możemy mówić prawdę, ale po to, aby służyć swoim własnym interesom kosztem drugiej osoby.

Zdajemy sobie sprawę, że te dwa kryteria są dość ogólne. Właściwie możliwości ich wprowadzenia w życie jest wiele, ale zawsze musimy zadać sobie te dwa pytania i możemy działać dopiero wtedy, gdy odpowiedź na nie w obu przypadkach będzie pozytywna.

Przejrzystość istnieje już w relacji z Bogiem

Zadziwia nas to, jak czasami naiwnie sądzimy, że potrafimy oszukać innych! Nawet więcej, wydaje nam się, że oszukamy Boga. List do Hebrajczyków poucza nas, że dla Boga jesteśmy przezroczyści: „Słowo Boże jest bowiem żywe i skuteczne, ostrzejsze od każdego obosiecznego miecza. Przenika ono aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, rozsądza myśli i zamiary serca. Żadne stworzenie nie ukryje się przed nim, gdyż wszystko jest odkryte i jawne oczom Tego, któremu musimy zdać sprawę" (4, 12-13).

Bóg zna każdą naszą myśl, postawę i działanie. Mimo to nie przestaje nas kochać i akceptować. Pewnie nie zawsze podoba Mu się to, co robimy, ale kocha nas! Nie jesteśmy w stanie ukryć niczego, 0 czym On już by nie wiedział. Świadomość tego, że On zawsze będzie nas kochał i akceptował, ułatwia wyznanie przed Nim całej prawdy. Taka uczciwość wobec Niego nigdy nas nie zrani.

Przejrzystość: cel dla małżeństw

W starym serialu telewizyjnym *Samotny podróżnik* każde opowiadanie zaczynało się od słów: „Powróćmy do owych wspaniałych dni, które już minęły". W tym rozdziale powróćmy do początku małżeństwa, aby odkryć Boże zamiary wobec nas. Księga Rodzaju w rozdziale drugim mówi o tym, że Bóg spostrzegł, iż nie jest dobrze, aby dopiero co stworzony przez Niego mężczyzna był sam, ale żadne ze stworzonych przez Boga zwierząt

nie było w stanie wypełnić pustki w życiu Adama. Tak więc Pan Bóg wyjął żebro z boku Adama 1 stworzył kobietę. W ten sposób zrodziło się pierwsze małżeństwo: „Wtedy mężczyzna rzekł: «Ta wreszcie jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała. Będzie się zwała kobietą, bo z mężczyzny została wzięta». Dlatego opuści mężczyzna swego ojca i swoją matkę, a złączy się ze swoją żoną, tak że staną się jednym ciałem. Mężczyzna i jego żona byli nadzy, ale nie odczuwali wstydu" (Rdz 2, 23-25).

Z przytoczonego fragmentu wynikają trzy bardzo ważne dla istoty małżeństwa kwestie.

Po pierwsze, intymna tęsknota męża za żoną i żony za mężem wypływa z samego aktu stworzenia - pragniemy zjednoczenia, ponieważ wywodzimy się z tego samego rodzaju.

Po drugie, ta tęsknota zaczyna znajdować swoje spełnienie w małżeństwie, kiedy dwoje staje się jednym. A jedność najlepiej wyraża istotę małżeństwa.

Po trzecie, małżeństwo zawiera w sobie rzeczywistość nagości i nie chodzi tu tylko o jej znaczenie dosłowne, ale i metaforyczne. Ubranie uniemożliwia innym fizyczne oglądanie tego, jak w rzeczywistości wyglądamy. Na pewnym etapie naszego życia noszenie ubrań to, można rzec, swoista przysługa dla świata z naszej strony. Ale w małżeństwie stajemy się jednym ciałem. Czy możemy zatem coś ukrywać przed własnym ciałem?

Jesteśmy przekonani, że małżeństwa powinny w swych relacjach opierać się na przejrzystości, ponieważ jest to najlepszy sposób realizacji Bożego planu. Czy możemy zrealizować to w sposób doskonały? Nie. Czy zatem nasza niezdolność do bycia w pełni przezroczystym zwalnia nas z dążenia do tego celu? Również nie.

Czy w naszych małżeństwach możemy „być nadzy i nie odczuwać wstydu"? Pragniemy zwrócić uwagę, że nie jest łatwo osiągnąć pierwsze bez drugiego, ale taką możliwość daje nam sam Bóg. Małżeństwa powinny być bezpiecznym miejscem, gdzie możemy wzrastać w przejrzystości bez poczucia winy i niepewności. Jak jednak pogodzić te dwie rzeczywistości?

To ważne, bo często, gdy ujawniamy nasze ułomności, spotykamy się z wrogością i osądzeniem. A ponieważ niewielu z nas lubi znosić ból, dlatego unikamy dzielenia się prawdą o nas samych. Ukrywamy tę prawdę. Kłamiemy. Zwodzimy. Fakt, iż robimy to w obronie własnej, wcale nas nie usprawiedliwia. W ten sposób niszczymy bowiem naszą relację z Bogiem, nasz charakter i nasze małżeństwo.

Bóg proponuje nam trzecią opcję pomiędzy unikaniem i oszukiwaniem: łaskę. Nienawidzi grzechu i kłamstwa, tak jak i my, ale miłuje grzesznika. Powróćmy do fragmentu z Listu do Hebrajczyków, w którym autor wyjaśnia nam, że Bóg, wiedząc wszystko o nas, wciąż nas kocha i akceptuje. Nie potrafimy być w pełni poddani Bogu, a On, wiedząc o tym, nie przestaje nas kochać i akceptować.

Fakt, że Bóg widzi nas takimi, jacy jesteśmy, i mimo to wciąż nas kocha, jest wzorem tego, jak powinniśmy wprowadzać przejrzystość do naszych małżeństw. Kiedy jesteśmy przekonani, że nasza uczciwość nie przysporzy nam niesprawiedliwego bólu, możemy się do niej zbliżyć. Oczywiście, nasze słabości będą wtedy często rodzić cierpienie, ale nigdy tak wielkie jak może zrodzić kłamstwo.

Oznacza to, że możemy pomóc naszemu małżonkowi stawać się kimś przejrzystym. Kiedy stwarzamy klimat bezpieczeństwa (bezpieczny port), ułatwiamy mu to i nie musi on nas wtedy oszukiwać.

Nie oznacza to jednak, że lekceważymy grzech; że mamy udawać, iż nas to nie boli. Ale okazujemy, że wciąż kochamy naszego współmałżonka, tak jak Pan Bóg kocha nas. Nie przestajemy go akceptować, tak jak Bóg nie przestaje akceptować nas samych. Właśnie wtedy, gdy pojawia się prawda, upada dzielący nas mur i zaczynamy pracować razem po tej samej stronie. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że prawda nas wyzwala i wtedy możemy skupić się na sprawach, które rzeczywiście wymagają naszej uwagi.

Jesteśmy też świadomi tego, że mówienie całej prawdy nie eliminuje skutków zła. Jeśli jakiś mąż przyzna się do wielokrotnej zdrady, to samo wyznanie tego faktu nie załatwia sprawy. Krzywda została wyrządzona i teraz musi nastąpić uleczenie w życiu osoby pokrzywdzonej. A nawet wówczas rany mogą być zbyt głębokie, by mogło dojść do pełnego pojednania.

Zatem jeśli kochamy i akceptujemy drugą osobę, wówczas budujemy klimat, który zachęcają do pełnej szczerości. Taka pełna szczerość zaowocuje w naszych małżeństwach na różne sposoby.

Jesteśmy również świadomi, że dla wielu osób, które wprowadziły w swoje życie dużo nieprawdy, które ukrywały pewne sprawy przed współmałżonkiem, aby chronić siebie bądź jego, dochodzenie do pełnej prawdy będzie procesem. Nie możemy nagle stać się całkowicie przejrzyści. W jednym momencie nie

jesteśmy w stanie nawet uświadomić sobie całej prawdy. Dopiero powoli będziemy odkrywać obszary, w których nie rozumieliśmy nawet, czym jest prawda. Zrób wszystko, aby kierunek twojego życia zwrócił się ku prawdzie, ku Bogu. Nie pozwól, aby twoje upadki cię wykoleiły, lecz postaraj się, aby były coraz rzadsze.

Kiedy zaczynamy żyć w prawdzie, wtedy zaczynamy też upajać się wolnością, którą ta prawda nam przynosi. Doświadczamy radości z więzi łączącej nas ze współmałżonkiem. Zadziwia nas rozwój naszej bliskości z Bogiem. I jesteśmy źli, że tak długo zwlekaliśmy z rozwojem swojej przejrzystości.

A zatem rozpocznijmy naszą podróż ku prawdzie, odkrywając po kolei *Dwanaście kłamstw, które mężowie mówią żonom.*

KŁAMSTWO 1
ZAWSZE BĘDĘ CIĘ KOCHAŁ I TROSZCZYŁ SIĘ O CIEBIE

PRAWDA O OKAZYWANIU ŻONIE MIŁOŚCI

Proszę, to dla ciebie" - kiedy tylko Denis podał Karolinie bukiet róż, zaczął zdobywać jej serce. Wkrótce obsypał ją również delikatnymi objęciami i sprawił, że poczuła się wspaniale. Otworzył dla niej drzwi samochodu i ruszył, nie czekając, aż zapnie pasy. Słuchał uważnie. Udali się na długi spacer, a on słuchał. Zadawał pytania, które ułatwiały jej mówienie o swoich życiowych problemach.

Bez wahania oddała mu swoje serce.

W klimacie kolacji przy świecach Denis ofiarował Karolinie małe pudełeczko z pierścionkiem i poprosił, aby została jego żoną. Uczucie miłości do Denisa pogłębiało się w niej przez cały okres ich narzeczeństwa.

Wreszcie stanęli przed ołtarzem i powtarzali słowa przysięgi małżeńskiej: „Ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz że cię nie opuszczę aż do śmierci". Ona była pewna, że ten mężczyzna wypełni swoje przyrzeczenia, aby poczuła się kimś wyjątkowym.

Przez kolejny rok Denis robił karierę zawodową. Jego firma zaoferowała mu lepsze stanowisko i lepszą pensję, ale musiał poświęcić obowiązkom zawodowym więcej czasu. Wobec faktu, że w tym czasie pojawiło się ich pierwsze dziecko, niechętnie przyjął

tę ofertę. Ale radził sobie coraz lepiej z nowymi zadaniami w pracy i uwielbiał odczuwać tę satysfakcję, którą dawało mu nowe stanowisko. Każdego wieczora w tygodniu przynosił pracę do domu, jadł szybko kolację z Karoliną i ich dzieckiem, a następnie siadał nad dokumentami przyniesionymi z pracy.

Jeden wieczór w tygodniu poświęcał na spotkania ze swoimi starymi przyjaciółmi, grając z nimi w tenisa. Dbał o te dawne relacje, a ponadto był przekonany, że musi być aktywny ruchowo, żeby utrzymywać dobrą kondycję. Soboty poświęcał na remonty domu i prace w ogrodzie oraz na oglądanie wydarzeń sportowych. W niedziele chodzili do kościoła, odwiedzali rodzinę mieszkającą po sąsiedzku, a Denis często nadrabiał braki snu w poobiedniej drzemce.

Denis kochał swoją żonę ponad wszystko. Zabezpieczał byt jej i córki, w pracy doceniano jego zaangażowanie, a dom i ogródek były utrzymane wzorowo. Nawet nie przypuszczał, że Karolina czuje się oszukana.

(!) Kłamstwo

Dlaczego Karolina czuła się w ten sposób? Kiedyś Denis podejmował wyjątkowe wysiłki, aby pokazać Karolinie, jak bardzo mu na niej zależy. Przyrzekał jej miłość, wierność i to, że będzie się o nią troszczył. I teraz nadal to robił, tak jak dotychczas, tylko wyrażał swoją miłość w inny sposób. Troszczył się o rodzinę - opiekował się nią i dzieckiem, dbał o dom i ogród. Oczywiście, że kochał żonę, ale nie w taki sam sposób jak wtedy, gdy zdobywał jej serce.

(?) Jak widzi to druga strona

Dwa lata po ślubie Karolina spotkała się na obiedzie z Sharyn, swoją
najlepszą przyjaciółką i powierniczką.

„Sharyn, pamiętasz jak staliśmy razem z Denisem i przysięgaliśmy sobie miłość i wierność? Ten facet kłamał. Przed ślubem Denis sprawiał, że czułam się wspaniale. Byłam w centrum jego życia. Mogliśmy godzinami rozmawiać, spędzaliśmy czas na długich spacerach, obdarowywaliśmy się drobnymi prezentami... Teraz czuję, że jestem na dalszym planie, mam wrażenie, że ożenił się ze swoją firmą, a ja jestem po to, aby troszczyć się o dom, przygotować obiad i wychowywać Samantę.

Jestem dla niego ważna tylko dlatego, że to robię. Nie liczę się jako osoba. On nie ma już dla mnie czasu. Praca i przyjaciele są jego wymówką - Denis nie potrafi przyznać się do tego, że nie lubi być ze mną.

W zeszłym tygodniu przygotowałam wspaniałą kolację - tylko dla nas dwojga. Poprosiłam mamę, aby zaopiekowała się Samantą, zapaliłam świece i włączyłam nastrojową muzykę. Ale po kolacji on musiał iść na tenisa; oznajmił, że obiecał to swoim przyjaciołom. A co z obietnicami, które złożył mnie? Już nie czuję, abym była dla niego kimś wyjątkowym".

Karolina wyraziła uczucia wielu żon: Ich mężowie niewiele robią, aby czuły się wspaniale, aby czuły się kochane. Kobiety postrzegają to jako złamanie przysięgi i jedności małżeńskiej. Ta perspektywa wynika z ich fundamentalnej potrzeby bycia kochanymi.

Ona chce czuć się kochana

Kobiety generalnie zwracają więcej uwagi na jakość małżeńskich relacji niż mężczyźni. W swojej pierwszej serii filmów wideo doktor James Dobson zauważa, że kobiety czerpią poczucie własnej wartości ze swojego małżeństwa bardziej niż mężczyźni, którzy wartościują swoją osobę bardziej przez pryzmat pracy i różnych dokonań. Ta różnica sprawia, że mężowie mają trudności w swoich związkach. Oni nie zdają sobie sprawy z tego, że ich żony mają wrodzoną potrzebę bycia kochanymi.

To smutne, ponieważ o tej potrzebie jest mowa już na początku Biblii. Dla kobiet potrzeba intymności może wypływać z tego, w jaki sposób Bóg stworzył mężczyznę i kobietę. W drugim rozdziale Księgi Rodzaju widzimy, że Pan Bóg stwierdza, iż to coś niewłaściwego, aby mężczyzna był sam i postanawia temu zaradzić: „Zesłał więc Pan Bóg głęboki sen na człowieka. A gdy ten zasnął, wyjął jedno z jego żeber, a miejsce to zapełnił ciałem. Z żebra, które Pan Bóg wyjął z mężczyzny, utworzył kobietę i przyprowadził ją do niego. Wtedy mężczyzna rzekł: «Ta wreszcie jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała. Będzie się zwała kobietą, bo z mężczyzny została wzięta». Dlatego opuści mężczyzna swego ojca i swoją matkę, a złączy się ze swoją żoną, także staną się jednym ciałem. Mężczyzna i jego żona byli nadzy, ale nie odczuwali wstydu" (2, 21-25). Parafrazując Biblię, komentator Matthew Henry zwraca uwagę, że Bóg nie wziął kości do stworzenia kobiety z głowy mężczyzny, co mogłoby oznaczać jej

wyższość nad nim, nie wziął kości z jego stopy, co mogłoby oznaczać jej poniżenie. Bóg wybrał żebro - kość, która znajduje się niedaleko ramion, aby mężczyzna objął kobietę; kość, która jest niedaleko serca, aby mężczyzna ją pokochał. Dlatego kobiety pragną być kochane, otoczone opieką i mieć poczucie zjednoczenia z mężem.

Te myśli kontynuuje Pieśń nad Pieśniami. Ten znakomity poemat miłosny wyraża postawy i działania żony, nazywanej tu „oblubienicą", i męża, nazywanego „oblubieńcem". Chociaż księga przedstawia metaforę miłości Boga do swego ludu Izraela, to jednak wyraża również istotne prawdy na temat relacji małżeńskiej. Mężowie, zachęcamy was do przeczytania tej księgi, abyście dostrzegli łzy płynące z serc waszych żon. Ponadto przeczytajcie poniższy fragment i spróbujcie dostrzec zarówno potrzebę oblubienicy, która pragnie być kochaną, jak i oblubieńca, który tęskni za spotkaniem z nią:

> Jak jabłoń między leśnymi drzewami,
> tak mój ukochany między młodzieńcami.
> Miło mi spocząć w jego cieniu
> i ucieszyć podniebienie jego słodkim owocem.
> Wprowadził mnie do domu wina
> i jak sztandar rozwinął nade mną swą miłość.
> Posilcie mnie ciastem z rodzynkami,
> wzmocnijcie mnie jabłkami,
> bo jestem chora z miłości.
> Jego lewa ręka pod moją głową,
> a ręka prawa mnie obejmuje.
> (...) Połóż mnie jak pieczęć na twoim sercu,
> jak pieczęć na twoim ramieniu.
> Bo mocna jak śmierć jest miłość,
> jej zazdrość gwałtowna jak kraina umarłych.
> Żar jej jest żarem ognia,
> jej płomienie to płomienie Pana (Pnp 2, 3-6; 8, 6).

Jego siła daje jej schronienie - przy nim czuje się bezpiecznie. On dostarcza jej taką ilość słodyczy, że żadna fabryka czekolady nie byłaby w stanie tyle jej wyprodukować i to nie tylko z okazji walentynek! On zabierają do wspaniałej restauracji. Obdarzają miłością. Żona rozpływa się w błogiej radości. Mąż zaspakaja tęsknotę jej serca. I wtedy ona czuje, jakby mąż przytulał ją do swego serca. On stawiają w centrum swojego życia, a nie gdzieś

na peryferiach. Mówiąc inaczej, on troszczy się o nią i ona to wie. Tak więc, gdy mąż przyrzeka jej miłość i nie zaspakaja tej potrzeby miłości, żona czuje się okłamana.

Ona chce być doceniona

Mężczyzna potrafi dość łatwo sprawić, aby jego potrzeby i pragnienia stały się priorytetowe w małżeństwie. Ktoś kiedyś zasugerował nawet, że mężczyźni są dzikusami częściowo ucywilizowanymi przez żony. Nie chcemy iść aż tak daleko, ale kobiety rzeczywiście mają wewnętrzną potrzebę bycia docenionymi przez mężów. I kiedy mąż przestaje dbać o te „wyjątkowe sprawy", żona zaczyna postrzegać go jako egoistę. To stoi w sprzeczności z tym, co Bóg zaplanował dla małżeństwa i jaką rolę wyznaczył mężowi.

Ef 5, 21-33 - to fragment, do którego często będziemy powracać. Paweł Apostoł przekonuje, że Boży plan dla małżeństwa zbudowany jest na fundamencie wzajemnego poddania, w którym każdy małżonek wychodzi naprzeciw najgłębszym potrzebom drugiego, którego kocha. Mężowie, uważnie przeczytajcie ten fragment i zwróćcie uwagę na to, co podkreślono - jak mężowie powinni być ofiarni i jak powinni cenić swoje żony:

Bądźcie sobie wzajemnie poddani w bojaźni Chrystusowej. Żony niech będą poddane mężom jak Panu, ponieważ mąż jest głową żony, jak Chrystus jest Głową Kościoła - On, Zbawca Ciała. I jak Kościół jest poddany Chrystusowi we wszystkim, tak żony niech będą poddane mężom. *Mężowie, miłujcie swoje żony,* tak jak Chrystus umiłował swój Kościół i *wydał za niego samego siebie.* On go uświęcił, oczyściwszy kąpielą w wodzie i słowem, aby stanął przy Nim Kościół chwalebny, bez skazy i zmarszczki czy czegoś podobnego, lecz święty i nieskalany. *Mężowie tak powinni miłować swoje żony jak własne ciało.* Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje. Nikt nigdy nie znienawidził własnego ciała, lecz każdy je karmi i pielęgnuje, tak jak Chrystus Kościół. Otóż my tworzymy z Nim jedno Ciało. *I tak mężczyzna opuści ojca i matkę, a złączy się ze swoją żoną i dwoje będą jednym ciałem.* Jest to wielka tajemnica, a ja mówię w odniesieniu do Chrystusa i do Kościoła. Niech więc każdy z was tak miłuje swoją żonę jak siebie samego. Żona natomiast niech odnosi się do swego męża z szacunkiem.

Dla mężów wzorem postępowania wobec swoich żon jest to, jak Jezus postępuje wobec Kościoła, a to stawia niezwykle wysokie wymagania przed mężczyznami. Przecież Jezus ofiarował swoje życie za Kościół, tak samo mężowie mają ofiarować swoje życie za żony! Czyż to, w jakim stopniu jesteśmy ofiarni, nie pokazuje wartości, jakimi żyjemy? Kiedy mężowie nie są ofiarni, wtedy żony czują, że nie są dla nich ważne.

Konsekwencje niezaspokojonych potrzeb

Są rzeczy, których pragniemy. Zaspokajanie pragnień jest miłe, ale niekonieczne. Tim pragnie cukierków czekoladowych i lodów truskawkowych, ale może się bez nich obejść. Z trudem, ale może. Potrzeby to co innego. Potrzeby muszą być zaspokojone, inaczej organizm nie funkcjonuje prawidłowo. Sheila ma potrzebę, aby być kochaną i docenioną. Jeśli te potrzeby nie będą zaspokojone, oboje, Tim i Sheila, będą w swojej relacji doświadczać negatywnych tego konsekwencji.

Jedną z nich jest brak intymnej więzi małżeńskiej. I nie mamy tu na myśli wyłącznie intymności seksualnej. Mara trafnie wyraziła dylemat swojego małżeństwa: „Wiesz, nasze życie seksualne jest cudowne. Naprawdę, jest wspaniale. Greg jest czuły wobec mnie, nie spieszy się. Uwielbiam tę sferę naszego małżeństwa. Tylko nie mogę zrozumieć, dlaczego on nie okazuje takiego zaangażowania w innych sytuacjach. Czuję, że jestem blisko niego tylko wtedy, gdy się kochamy, a to mi nie wystarczy".

Żony doświadczają bólu, gdy mężowie nie troszczą się o nie. Wnioskują stąd, że mężowie nie cenią ich lub że nie cenią małżeństwa. Efektem tego spostrzeżenia jest rezygnacja. Dwoje ludzi zaczyna prowadzić osobne życie - chociaż żyją w tym samym domu, to jednak nie w tym samym świecie.

Pokusa zdrady wyraźnie wzrasta. Pamiętajcie, potrzeby mają swoje prawa. Doradzając kobietom przez wiele lat, Sheila nauczyła się, że dla kobiety dom i rodzina są priorytetem i ona nie chce szukać na zewnątrz zaspokojenia swoich potrzeb, ale może być do tego popchnięta.

Prosimy, nie zrozumcie nas źle: nic nie usprawiedliwi niewierności. Chcemy tylko zwrócić uwagę na wzrastający poziom pokusy, gdy nie zaspakajamy potrzeb, choć do tego się zobowiązaliśmy. To jest właśnie powód, dla którego napisaliśmy te dwie książki o kłamstwach, których się dopuszczamy w naszych małżeństwach - musicie dążyć do prawdy, aby jak najbardziej

wzmocnić relację małżeńską. Zatem, jeśli mężowie nie troszczą się o swoje żony, wtedy one stają się bardziej otwarte na to, żeby w ich życiu pojawił się ktoś trzeci. Takie ryzyko wyraźnie istnieje, czyż nie?

(?) Co kryje się za kłamstwem

Skoro żony naprawdę mają potrzebę, aby czuć się kochanymi, i skoro mężczyźni podejmują ryzyko poważnych konsekwencji, jeśli tej potrzeby nie zaspokajają, to dlaczego mężczyźni na całym świecie tak tę potrzebę lekceważą?

Mężczyźni mają skłonność do kierowania się mentalnością myśliwego. Wybierają swoją ofiarę, obmyślają najlepszą strategię i ruszają w pościg, aż zdobędą trofeum. W tym momencie polowanie skończone. Misja została spełniona. Teraz mogą zaczynać następny pościg.

Samotny mężczyzna czyta książki, słucha, co kobieta mówi, i uczy się na błędach rozumieć to, co działa na kobietę, a co nie. Wtedy robi rzeczy, które muszą wywoływać w jego „ofierze" wspaniałe uczucie bycia kochaną, tak jak robił to Denis w stosunku do Karoliny na początku ich znajomości. Kiedy przysięga została wypowiedziana, ich relacja, w oczach mężczyzny, radykalnie się zmienia. Polowanie zakończyło się sukcesem.

Po tym sukcesie mężczyźni przyjmują różną strategię dla różnych rodzajów relacji. To już jest małżeństwo, nie zaloty! Zachowują się teraz jak zaopatrzeniowcy: czują się odpowiedzialni za zaspokojenie materialnych potrzeb rodziny. Stają się też ochroniarzami. Naprawdę pragną chronić rodzinę przed różnymi trudnościami. I oni kochają tę rolę: czerpią radość już z samej obecności w gronie swoich ukochanych.

Tim czytał kiedyś prawdziwą historię pewnej pary, która świętowała rocznicę swojego ślubu w uroczej gospodzie. Małżonkowie jedli cichą kolację, trochę rozmawiając. Kiedy weszli po schodach do pokoju urządzonego w wiktoriańskim stylu, mąż pomyślał: „Jakaż wspaniała relacja. Nawet nie potrzebujemy rozmawiać, wystarczy, że jesteśmy ze sobą". W tym samym czasie żona pomyślała: „Nie jesteśmy udanym związkiem. W czasie całego posiłku zamieniliśmy ze sobą zaledwie dwadzieścia słów".

Większość mężczyzn, którzy z powodzeniem zaopatrują i chronią swoje rodziny oraz cieszą się z postawy wobec swoich żon, jest przekonana, że jako mężowie świetnie spełniają swoją rolę. Są

wierni swoim żonom, wykonują to, co do nich należy. Nie mają takiej potrzeby miłości, więc dlaczego żona ma? Są z siebie dumni i zadowoleni. Nawet nie przypuszczają, że ich żony czują się okłamane.

(?) Jak żyć prawdą

Na etapie narzeczeństwa tacy mężczyźni jak Denis wykazują się ogromnym zaangażowaniem, kiedy uświadomią sobie, ile wysiłku trzeba włożyć, aby zdobyć serce kobiety. Sprawiają, że kobieta czuje się otoczona troską i miłością. Lecz kiedy już ją poślubią, tracą zdrowy rozsądek, sądząc, że żona zmieni się w osobę, która będzie spełniała ich potrzeby.

Mężczyźni postępowaliby właściwie, gdyby kierowali się w życiu małżeńskim taką oto prostą zasadą: „Będę ją traktował tak, jakbym ją ciągle zdobywał". Innymi słowy, mężowie powinni nieustannie wychodzić naprzeciw potrzebom swoich żon, w takim samym stopniu, w jakim czynili to, zabiegając o ich serce przed ślubem.

Prześledźmy pięć kroków, które może przejść para małżeńska, wprowadzając w życie omawianą prawdę tak, aby każda żona mogła czuć nieustannie troskę swojego męża.

Uświadom sobie potrzebę

Mężowie, zwyczajnie uznajcie, że potrzeba miłości istnieje! Nie negujcie tego faktu. Nie mówcie swoim żonom, że ponieważ ty nie masz takiej potrzeby, to i ona jej nie ma. Przecież mężczyźni i kobiety różnią się między sobą! Mężczyźni wcale nie „czynią kobiet słabszymi", kiedy sprawiają, że one czują się wyjątkowe. Każda osoba ma prawo i zdolność określania swoich potrzeb. A pragnienie doświadczania troski jest oczekiwaniem prawie wszystkich kobiet (jeśli nie jesteś pewien, czy twoja żona należy do tej grupy, spytaj ją!).

Musisz też pamiętać, że ślubowałeś jej troskę przed ołtarzem. Czy dotrzymasz przysięgi?

Mimo to wielu mężczyzn naprawdę nie ma pomysłu na to, w jaki sposób okazać żonie troskę i jak sprawić, żeby poczuła się wyjątkową osobą. Mężczyźni nie czytają w myślach, chociaż niektórym kobietom wydaje się, że powinni posiadać tę umiejętność. Żony, wasi mężowie nie potrafią automatycznie

rozpoznać waszych najgłębszych oczekiwań. Ta prawda wiedzie nas ku następnemu krokowi.

Zapytajcie je

Kilka lat temu wygłaszałem wykład na temat miłości do współmałżonka i mówiłem m.in. o tym, jak sprawić, by poczuł się kimś wyjątkowym. Kiedy wracałem do domu, zrodziła się we mnie potrzeba, aby we własnym zachowaniu urzeczywistnić propagowane postawy. Odkryłem, że Pan Bóg w ten sposób w swojej łaskawości zachęca mnie do praktykowania tego, czego nauczam. Zapytałem więc Sheili, co takiego konkretnie mógłbym zrobić, żeby poczuła się jeszcze bardziej wyjątkowa. Okazało się, że popełniłem błąd, pytając o *konkretne* zachowania!

Godzinę później podsumowałem jej uwagi. Po pierwsze, lubię być, jak to tylko możliwe, operatywny i skuteczny. Oznacza to, że kiedy wsiadam do samochodu, niemalże jednocześnie zapinam pas bezpieczeństwa, wkładam klucz do stacyjki, zapalam silnik i włączam bieg. Mam to wszystko opanowane do perfekcji. Sheila natomiast zagląda wtedy do torebki i jest generalnie bardziej ode mnie wyluzowana. Do tej pory zawsze czekałem, aż zajmie miejsce, zanim zapaliłem silnik samochodu, ale przychodziło mi to z trudem. No i jaka była jej pierwsza prośba po moim pytaniu o konkretne zachowania, które by ją czyniły kimś wyjątkowym? Abym po prostu poczekał, aż ona usadowi się w samochodzie i zapnie pas.

Co przyszło mi od razu go głowy po tej odpowiedzi? Cóż to za drobiazg! Lecz z jej punktu widzenia, kiedy nie dawałem jej wystarczająco dużo czasu na wsiadanie do samochodu, komunikowałem jej, że bardziej troszczę się o sam wyjazd niż o nią. Zatem wystarczyła mała zmiana mego zachowania, aby moja żona poczuła się wyjątkowa. I od tej pory zazwyczaj o tym pamiętam. Zazwyczaj.

Jej druga prośba zaskoczyła mnie jeszcze bardziej. Mam duże poczucie sprawiedliwości i jestem przekonany, że gdy ludzie czynią zło, to powinni być świadomi tego, co robią. Zatem gdy w korku samochód zajeżdża mi drogę, powinienem przyhamować, ale wtedy przybliżam się do jego zderzaka, jak tylko mogę najbliżej. Chcę, aby kierowca wiedział, że zrobił coś niebezpiecznego. Moje zachowanie sprawia jednak, że Sheila nie czuje się bezpiecznie. Jej druga prośba dotyczyła tego, abym nie zbliżał się tak do samochodów, które zajeżdżają mi drogę.

Do tej pory byłem przekonany, że ona zareagowałaby w tej sytuacji tak samo jak ja. Ale po wysłuchaniu jej prośby zdałem sobie sprawę, że kiedy ja kierowałem, to ja miałem kontrolę i czułem się bezpiecznie, ale ona nie miała kontroli i nie czuła się tak samo bezpiecznie. Z wielkim wysiłkiem zrezygnowałem z roli Tima „autostradowego gliniarza", zostawiając to zajęcie prawdziwym policjantom. Niestety, przez ostatnie dziesięć lat od tamtej chwili ani jeden samochód nie został ukarany mandatem za zajeżdżanie mi drogi. Setki kierowców już to zrobiło, ale troska o Sheilę jest ważniejsza niż udzielanie lekcji tym kierowcom.

Trzecia prośba Sheili była zabawna. Obecnie ta prośba jest jedną z tych, które spełniam chętnie i często. Otóż Sheila poprosiła mnie, abym częściej trzymał ją za rękę i kładł moją rękę na jej ramionach, kiedy siedzimy w restauracji w towarzystwie innych osób. Nie ma problemu! Ale ta historia ma podwójne znaczenie, więc wyjaśnię ją jeszcze w późniejszym rozdziale.

Zatem, mężowie, jeśli naprawdę pragniecie, aby wasze żony poczuły się kochane i wyjątkowe, zapytajcie je, co możecie dla nich zrobić. I poproście je, aby wymieniły konkretne czyny. Żony, nie oburzajcie się w ten sposób: „To nie będzie miało znaczenia, jeśli ja mu muszę o tym mówić", ponieważ jemu naprawdę trudno jest domyślić się, czego pragniecie. On potrzebuje twojej pomocy - prosi o twoją pomoc w odkryciu twoich potrzeb. To jest wasza wielka szansa! Odtąd nie będzie miał tak wiele wymówek, aby tego nie robić.

I jeszcze jedno. Żony, nie zasypujcie go listą 632 przykazań. Wystarczą trzy. Po kilku latach, gdy ją już dobrze wyćwiczy, możecie dodać kilka następnych. I bądźcie wdzięczne za każdy postęp!

Podejmuj wyjątkowe działania

Mężowie, kiedy prosicie, aby żony powiedziały wam, jakich szczególnych zachowań oczekują od was, to wtedy je realizujcie. Spróbuj przez najbliższe dwa lub trzy tygodnie wypracować sobie automatyczny odruch. A jeśli czujesz się wystarczająco odważny, zapytaj ją, czy dobrze i wystarczająco często sprawiasz, że twoja żona czuje się otoczona opieką. Pamiętaj, ona jest niepowtarzalną indywidualnością, zatem lista jej oczekiwań będzie wyjątkowa, jedyna w swoim rodzaju. I nie ograniczaj się tylko do tej listy. Większość kobiet ma znacznie więcej pragnień, więc spróbuj ją zaskoczyć!

Słuchaj

Pokaż jej, że słuchasz tego, co ona mówi, nawet jeśli nie zgadzasz się z jej zdaniem. Możesz spróbować wyrazić jej myśli swoimi słowami, co upewni cię, czy dobrzeją rozumiesz. Czyniąc tak, dajesz jej odczuć, że naprawdę liczysz się z jej opiniami i z jej troskami. Nie uruchamiaj automatycznie negatywnej odpowiedzi, bo to wywołuje w niej poczucie, że nawet nie starasz się zrozumieć, co ona chce ci powiedzieć.

Spędzaj z nią czas

Wielu mężów przychodzi do domu wykończonych po ciężkim dniu pracy. Kładą się na kanapę, włączają wiadomości i leżą tak aż do kolacji. Zapominają zapytać, jak przebiegł jej dzień, jak ona się czuje. Może potrzebuje pomocy przy kolacji? (Co ona zrobi, jeśli zaproponujesz, że nakryjesz do stołu?). I zrób wszystko, co możliwe, abyście chociaż raz w tygodniu mogli spędzić wyjątkowy czas tylko we dwoje. Panowie, nie mam tu na myśli seksu, chociaż może on być pięknym zakończeniem razem spędzonego czasu. Ale wtedy zabierz ją z dala od domu i dzieci. To wcale nie musi być jakieś kosztowne wydarzenie. Przejdźcie się po alejach, idźcie do kina, na przekąskę do restauracji lub po prostu wyjdźcie na wspólny spacer.

Robiliście to już kiedyś, czyż nie? Pewnie tak jak my, wy również staliście, rozmawiając do późna, aby po prostu ze sobą pobyć. Przywróćcie ten czas.

Kontroluj to, jak patrzysz na inne kobiety

Więcej na ten temat powiemy w późniejszym rozdziale, ale już teraz chcemy zwrócić uwagę, że niewiele rzeczy może bardziej poniżyć żonę niż spojrzenie jej męża na inne kobiety. Istnieje takie spojrzenie, które powinien zarezerwować tylko dla swojej żony. Jeśli tak patrzysz na inne kobiety, to komunikujesz jej coś przeciwnego do troski.

Zrób to, co obiecałeś zrobić

Ta kwestia również będzie omówiona później, ale kiedy odkładasz zrobienie czegoś, co obiecałeś żonie, to wtedy nadwyrężasz jej

zaufanie i lekceważysz ją. Troszcząc się o dotrzymywanie obietnic, budujesz dla niej bezpieczną przystań.

Wyważaj swoje zainteresowania

Każdy z nas potrzebuje przestrzeni na swoje hobby, ale mężowie są bardziej skłonni lokalizować swoje zainteresowania poza małżeństwem, odsuwając relację z żoną na dalszy plan. Znamy parę, w której mąż uprawia sport cztery razy w tygodniu, mając przy tym absorbującą pracę. Żona pracuje na pół etatu i opiekuje się czwórką ich dzieci. To zrozumiałe, że ona nie czuje troski i wsparcia.

Dbajcie o wspólne zainteresowania i zajęcia. Teoria komunikacji zwana „teorią penetracji społecznej" sugeruje, że ilość tematów, o których para ze sobą rozmawia, ma wpływ na jakość ich relacji, a to, jak głęboko poznają wzajemnie swoją osobowość, ma wpływ na głębię tej relacji.

Melissa wyszła za mąż za Tony'ego, swoją sympatię ze szkoły średniej, tuż po maturze, po czym oboje rozpoczęli pracę. Przez pierwsze lata ich kariery pochłaniały wiele czasu, toteż spędzali wieczory, kończąc podjęte projekty oraz uczestnicząc w kursach pomaturalnych. Wraz z wielkimi zmianami, których wszyscy doświadczamy w późnych latach nastoletnich i tuż po dwudziestce, i ta para zaczęła rozwijać się w swoich kierunkach, jednak nie wspólnie, ale każde z nich indywidualnie.

Po pięciu latach zaczęli zauważać, że ta druga osoba stała się kimś obcym. Oboje rozwijali się w różnych kierunkach i nie dawali sobie wystarczająco dużo czasu, aby nawzajem poznać, kim się stają. Ich małżeństwo rozpadało się, ale nie przez gniew ani przez zdradę. Oni po prostu dryfowali coraz dalej od siebie.

Mężowie, upewnijcie się, czy wasze żony na pewno wiedzą, że zależy wam na ich rozwoju. Podejmijcie w tym celu konkretne działania.

Powiedzcie im

Zabrzmi to być może paradoksalnie, ale mężowie zwykle nie są w stanie uszczęśliwić swoich żon przez sam fakt, że robią dla nich coś wyjątkowego.

Pamiętacie prośbę Sheili, abym trzymał ją za rękę i kładł rękę na jej ramieniu, po to, by wiedziała, że się o nią troszczę? Jakiś tydzień wcześniej udaliśmy się na lunch razem z grupą przyjaciół

z parafii i trzymałem rękę na jej ramieniu przez przynajmniej dwadzieścia minut. Wkrótce ręka mi ścierpła i długo musiałem ją rozcierać, aby przywrócić w niej krążenie.

Otóż obdarzałem ją tym gestem wiele razy wcześniej, ale ona tego nie zauważała! Jednak zamiast dochodzić swojej racji, postanowiłem zrobić coś, co sprawi, że moja żona poczuje się kochana, i dlatego poprzedziłem ten gest słowami: „Robię to, ponieważ jesteś dla mnie kimś wyjątkowym". Gdy pomagałem przy zmywaniu mówiłem: „...ponieważ jesteś tak wyjątkowa". Gdy zaczynałem masować jej obolałe plecy, wypowiadałem te same słowa.

Oczywiście, nie mówiłem tego dla żartów, nie mówiłem tego po to, aby dać jej nauczkę, i nie powtarzam jej tego w kółko. Ale wypowiadanie tych słów pozwoliło zmienić perspektywę w naszej relacji i dało żonie możliwość interpretowania moich zachowań.

Jeśli zatem przeżywasz ten sam problem, który spotkał nas, porozmawiaj z żoną o tym, jaki jest najlepszy sposób zapewnienia jej, iż to, co robisz, robisz właśnie dlatego, że ona jest dla ciebie kimś wyjątkowym.

Uświadom sobie, że facet to facet

Żony, pozwólcie, że napiszę teraz kilka słów do was. Jest wielce prawdopodobne, że mąż nigdy całkowicie nie zaspokoi twojej potrzeby bycia kochaną w takim stopniu, jak tego oczekujecie. On jest mężczyzną. Pozwólcie zatem na dwie uwagi.

Po pierwsze, pozwól, aby okazał ci miłość tak, jak on to rozumie ze swojej perspektywy. Jeśli stara się o utrzymanie ciebie i rodziny, to robi tak, bo cię kocha. Jeśli dba o bezpieczeństwo rodziny, to również robi to dlatego, że cię kocha. Jeśli po prostu siedzi sobie zadowolony i opala się w twoim towarzystwie, nie mówiąc przy tym ani słowa, to również robi to, ponieważ cię kocha. Będzie ogromnie wdzięczny, gdy dostrzeżesz, jak na swój sposób wyraża to, że zajmujesz w jego życiu wyjątkowe miejsce.

Po drugie, aby pokazać mu, że doceniasz jego działania, musisz mu
o tym powiedzieć. Gdy zdarzają mu się niewielkie potknięcia, nie narzekaj, tylko przypominaj mu, jak wspaniale się czujesz, gdy on robi to, na czym ci zależy i jak później za tym tęsknisz. Mężczyzna reaguje na pochwały.

Bóg go takiego stworzył, dlatego jeśli włożysz nieco trudu w formułowanie prostych pochwał, doświadczysz zaskakująco pozytywnych rezultatów.

Mężowie, dotrzymujcie danego słowa. Kochajcie swoje żony w taki sposób, w jaki one tego pragną. Żona niewątpliwie to doceni! I taka jest prawda.

KŁAMSTWO 2
WSZYSCY MĘŻCZYŹNI PATRZĄ NA KOBIETY

PRAWDA O POŻĄDLIWYM SPOJRZENIU

Kelnerka podeszła do stolika, przy którym siedzieli Jeff i Carrie, uśmiechnęła się i przyjęła zamówienie. Gdy odwróciła się, aby odejść, oczy Jeffa podążyły za jej falującymi biodrami. Nie było to odruchowe spojrzenie za czymś, co się porusza, ale spojrzenie z konkretną intencją. Jeff próbował być subtelny, ale kelnerka była naprawdę ładna i nie mógł powstrzymać się od patrzenia na nią. Co chwilę jego spojrzenie wędrowało po restauracji w poszukiwaniu kelnerki, ale starał się robić to tak, aby Carrie nie zauważyła tego.

Wbrew staraniom Jeffa ukrywającego swoje spojrzenie Carrie widziała wszystko i zachowanie męża wzbudziło w niej ogromny gniew. Kłócili się o to przez całe cztery lata swego małżeństwa. Ona czuła się poniżona z tego powodu, że Jeff bardziej dbał o swoją wizualną przyjemność niż o to, jakie uczucia takie jego zachowanie wywołuje w niej.

Gdy kelnerka przyniosła im zamówienie, obdarzyła Jeffa wyjątkowym uśmiechem. Nie odeszła zbyt daleko, gdy Carrie wybuchła. Napiętym głosem, ledwie kontrolowanym, wyszeptała: „Nie mogę uwierzyć, że znowu to robisz. Wciąż gapisz się na tę kelnerkę. Czy twoja przysięga nie ma dla ciebie żadnego znaczenia? Nie powinieneś się żenić, nie dorosłeś do tego, aby być wiernym".

„Hej, wcale na nią nie patrzyłem! Nie mogę uwierzyć, że jesteś taka przewrażliwiona. Oczywiście, starałem się być dla niej uprzejmy, jak dla każdego. Carrie, widzę, że czujesz się niepewnie, ale to nie daje ci prawa do atakowania mnie! Lepiej odrobinę się zrelaksuj i nie bądź taka podejrzliwa. Poza tym wszyscy mężczyźni patrzą na kobiety. Bóg sprawił, że wy, kobiety, jesteście atrakcyjne, a nas stworzył tak, abyśmy reagowali na to, na co

patrzymy. Jesteśmy stymulowani wizualnie. Aleja nie zrobiłem niczego złego. Nigdy cię nie zdradziłem. To tylko spojrzenie".

(!) Kłamstwo

Warstwy oszustwa i prawdy mieszają się wzajemnie w tym kłamstwie. Prawdopodobnie z tego powodu mężczyźni tak często go używają. Czyż nie jest prawdą, że wszyscy mężczyźni patrzą na kobiety? Oczywiście, nie można rozmawiać z kimś bez patrzenia na tę osobę. Zatem to kłamstwo na zewnątrz posiada znamiona prawdy. Ale taka odpowiedź nie oddaje prawdziwej istoty rzeczy, tak więc temat ten wymaga głębszej analizy.

Czy wszyscy mężczyźni odczuwają pociąg do przynajmniej kilku innych kobiet? Prawdopodobnie odpowiedzielibyśmy na to pytanie, że tak. Prawdopodobnie, ponieważ możemy sobie wyobrazić rzadki „okaz", który nie dostrzegałby atrakcyjności innych kobiet poza swoją żoną, ale większość mężczyzn odczuwa pożądanie na widok pięknych kobiet. Bóg stworzył kobiety tak, aby pociągały mężczyzn, co pozwala przetrwać rodzajowi ludzkiemu. Sama atrakcyjność fizyczna nie jest jednak problemem nie do pokonania.

Ale powróćmy do istoty trudnego doświadczenia Jeffa, doświadczenia znanego również wielu innym parom. Czy wszyscy mężczyźni patrzą na kobiety pożądliwie? Nie. Wielu tak robi, być może nawet większość. Ale mężczyźni kłamią, gdy sugerują, że nie potrafią spoglądać na kobiety bez pożądania. Kłamią, gdy usprawiedliwiają siebie, twierdząc, że wszyscy mężczyźni tak robią.

(?) Jak widzi to druga strona

Głównym problemem dla Carrie jest to, że Jeff zaprzecza, iż przygląda się innym kobietom. Ona nie potrafi całkowicie tego udowodnić, chociaż tego doświadcza. Kończy rozmowę, lecz myśli o tym i wspomnienia nieustannie wirują w jej głowie. Zastanawia się, jak intensywnie on patrzy? Czy pewne jego spojrzenia są rzeczywiście niewinne? Czy jej reakcja nie jest przesadna? Jak mają rozwiązać ten problem?

Uczucia

Kobiety, których mężowie kłamią w ten sposób, doświadczają różnych emocji. Jednym z dominujących odczuć jest niepewność. Czy postradała zmysły, widząc rzeczy, które tak naprawdę nie istnieją? Czy ona źle interpretuje fakt, że on jest przyjazny? Pewnie powinna ufać mu, wierzyć jego słowom. Czyż nie? Być może sytuacja nie jest warta stresów i zmartwień, które kobieta wnosi w małżeństwo przez swe podejrzenia.

Kolejnym uczuciem, idącym za niepewnością, jest poczucie, że ona jest nieatrakcyjna. Ma już dziecko lub dwoje i jej ciało nie jest takie jędrne jak wtedy, gdy wychodziła za mąż, mając dwadzieścia kilka lat. Nie może zatem konkurować z młodszymi, niezamężnymi kobietami, które mają czas na dbanie o urodę. Ona wie, że różnorodność pociąga mężczyzn, a oni są ze sobą już od ponad sześciu lat. Czy aby nie zaczyna się już Jeffowi nudzić?

Samoocena u Carrie jest wystawiana na próbę za każdym razem, gdy widzi, że jego spojrzenie trwa o kilka sekund za długo. Również wtedy, ilekroć wyobraża sobie, że on to robi. Może faktycznie wyolbrzymia to, co się dzieje. Ale może jednak nie.

Najgorszym ze wszystkich uczuć, jakie przeżywa, jest poczucie zdrady. Ta zdrada uderza w samo sedno ich małżeństwa. Ona już nie czuje tego, że Jeffowi zależy na niej tak, jak to było na początku ich małżeństwa; on może już nie dba o nią, skoro patrzy, lekceważąc jej protesty. Ciągle pamięta, że kiedyś zależało mu na niej, jak na żadnej innej kobiecie. Czuła się kimś wyjątkowym, takjak Karolina z poprzedniego rozdziału. Jeff nie rozglądał się wkoło, gdziekolwiek by nie przebywali. Zatem kto się zmienił, ona czy on? Niezależnie od tych wątpliwości, Carrie wie, że nie jest już tak atrakcyjna jak kiedyś. Coś musiało się zmienić także w jej mężu.

Jeśli zatem on zdradzają takim zachowaniem, to czy nie może jej zdradzić w inny sposób? To pytanie nurtuje ją przez cały czas.

Skutki

Zachowania Jeffa i emocje Carrie zmieniły ich małżeństwo. Ona zauważa, że oddala się od Jeffa, że ich relacje rozluźniają się. Odczuwa silną potrzebę obrony swojej godności, ponieważ on w sposób oczywisty nie zamierza o to zadbać. Jego pożądliwe spojrzenia odebrały jej poczucie bezpieczeństwa, którego tak bardzo potrzebuje w małżeństwie. Przecież nie może zainwestować swego serca w tak niepewny związek.

To oddalanie się od męża zaczyna odzwierciedlać się w innych sferach ich małżeńskiego życia. Carrie zaczyna angażować się w inne zajęcia i relacje. Czas i energię, którą wkładała w małżeństwo, teraz zaczyna inwestować w inne bezpieczne związki (np. z przyjaciółkami, które ją kochają i akceptują oraz dają emocjonalne wsparcie) oraz w zajęcia, które przynoszą jej radość, a niekoniecznie wiążą się z Jeffem.

Carrie zaczyna tracić swoją życiową równowagę. W różnych dziedzinach życia, w których dawniej wykazywała dużo odwagi i zaufania, teraz czuje się niepewnie. Straciła solidny grunt, jakim jest zaufanie, i ta strata dotyka każdego aspektu jej życia.

No i teraz ona sama doświadcza większej pokusy. Wie, że nie wszyscy mężczyźni patrzą na kobiety pożądliwie. Dobrze, jeśli rozpoznaje swoje emocjonalne urazy i przygląda się sobie uważniej. Ale pokusa się czai i jej małżeńskie frustracje osłabiająjej duchową siłę.

Ale dlaczego Jeff, który naprawdę kocha Carrie, postępuje w ten sposób? Dlaczego tak wielu mężczyzn postępuje w podobny sposób wobec swoich żon?

(?) Co kryje się za kłamstwem

Jeff natychmiast zaprzeczył oskarżeniom Carrie, ponieważ czuł się przyłapany. Wiedział, że patrzył, wiedział, że było to widać, i czuł się winny. Czuł także, że jeśli się przyzna, nastąpi kolejna, silniejsza fala wyrzutów ze strony Carrie. Zdecydował więc, że najlepszą obroną jest atak i oskarżył żonę, że mu nie ufa i że jest podejrzliwa. Nadal zatem pytamy: dlaczego tak wielu mężczyzn reaguje w ten sposób?

Oczywiście, bodźce wzrokowe wpływają na mężczyzn o wiele bardziej niż na kobiety, a nasza kultura jest pełna bodźców seksualnych
- mężczyźni nie są w stanie uniknąć ich natłoku. W 2004 r. finał Super Bowl[3] wywołał kontrowersję przez incydent z obnażeniem

[3] XXXVIII finał o Mistrzostwo Narodowej Ligi zawodowego futbolu amerykańskiego (przyp. tłum.).

piersi przez Janet Jackson, choć tak naprawdę cały show cechowała jawna seksualność. W poprzednim roku nie zezwolono na reklamę piwa, w której dziewczęta walczyły ze sobą, ponieważ obraz zakwalifikowano do tzw. miękkiej pornografii. Kanał Fox News często krytykuje nagość, a następnie prezentuje

krytykowane, ledwie zamazane zdjęcia, aby pokazać nam, jak to jest złe!

Kobiety są zazwyczaj bardziej nastawione na pielęgnowanie małżeńskich relacji; doświadczają większej otwartości, uległości, kiedy czują się docenione, chronione i kochane. Natomiast mężczyźni są bardziej ulegli wobec wszelkich pokus seksualnych, każda atrakcyjna kobieta przyciąga ich uwagę.

Bóg ukształtował mężczyzn tak, aby reagowali na widok kobiety. Mężczyźni jednak często nadużywają tej wrodzonej skłonności. Dlatego w Księdze Przysłów odnajdujemy nawoływanie do kontrolowania swoich oczu: „Niech twoje oczy patrzą prosto, kieruj wzrok przed siebie" (Prz 4, 25). Jest o tym mowa również w następnym rozdziale Księgi Przysłów, w którym czytamy o niebezpieczeństwie cudzołóstwa. Ale wszystko zaczyna się od „wędrujących" oczu, a przestrzeń pokusy rozciąga się dużo dalej niż w opisanej sytuacji Jeffa i Carrie.

Źródła wzrokowej stymulacji

Mężczyźni stają wobec trzech dominujących obszarów pokusy, które prowadzą do stymulacji wzrokowej. Niektórzy mają skłonność bardziej do jednego obszaru niż do innego, ale są też osobnicy podatni na wszystkie. Zatem identyfikacja tych obszarów pomoże wszystkim mężczyznom zrozumieć problem i przyjąć strategię działania właściwą dla każdego z nich.

Po prostu zwykłe spojrzenie

Dante borykał się z problemem oglądania się za kobietami - jego głowa natychmiast odwracała się tam, gdzie dostrzegał jakąś piękną kobietę. Jeździł po całej dzielnicy, aby móc kolejny raz spojrzeć na atrakcyjną przedstawicielkę pici przeciwnej. Był bardzo zadowolony z tego, że w swoim pickupie miał podwyższone siedzenia, bo dzięki temu mógł dużo łatwiej podglądać kobiety w innych samochodach.

Wielu mężczyzn może nie wykraczać poza takie zachowania, ale często okazuje się to być jakąś częścią ich pożądliwego spojrzenia.

Telewizja

Kasandra zasypiała zwykle około 22.00, ale denerwowała się, gdy Raymond kładł się do łóżka o drugiej w nocy.

- Czy coś się stało? Nie mogłeś zasnąć?
- Tak. I chciałem zobaczyć program Lettermana - zaproszony gość jest autorem książki, którą właśnie czytam. Potem poczytałem trochę. Kocham cię.
- Ja też cię kocham.

Raymond włożył maskę kłamstwa na twarz, ale nie mógł jej założyć na swoje sumienie, które wzbudzało poczucie winy. Aby nie kłamać wprost, rzeczywiście oglądał Lettermana - ale przez około dwie minuty. Potem przełączył telewizor na film z gatunku miękkiej pornografii, nadawany na jednym z płatnych kanałów TV.

Telewizja kablowa wprowadza do naszych domów takie materiały wprost, dawniej mężczyźni musieli kupować je w sklepach dla dorosłych. Niektórzy z nich przeglądają kanały kodowane w nadziei na zlokalizowanie pornograficznych programów. Ale nawet publiczna telewizja pokazuje wiele nagości, czego przykładem mogą być wspomniane rozgrywki futbolowe Super Bowl, serial *Nowojorscy gliniarze* oraz wiele innych programów.

Internet

Jerry dokładnie zaplanował ustawienie monitora swojego komputera w domowym gabinecie i w chwilach pomiędzy biznesowymi zajęciami przeglądał strony pornograficzne. Nigdy wcześniej nie miał z tym problemu, ale łatwy dostęp dał możliwość zaspokojenia jego ciekawości i to go skusiło. Kiedyś jego żona zapytała go, czy otrzymał materiały pornograficzne przez pocztę elektroniczną. On uczciwie odpowiedział, że nie, i odetchnął z ulgą, że nie zapytała go, czy czasem nie przegląda stron pornograficznych. Co miałby jej wtedy powiedzieć: prawdę czy kłamstwo? Nie wiedział i to go zaniepokoiło.

(?) Jak żyć prawdą

W naszej początkowej opowieści Jeff czuje się zakłopotany i winny, dlatego nie chce wyjawić prawdy. Chcemy zasugerować, że prawie każdy mąż, któremu zdarzyły się niestosowne spojrzenia na inne kobiety, odczuwa jakiś poziom wstydu. Jeden ze sponsorów tej książki powiedział: „W tym świecie nie wolno otwarcie powiedzieć, że mamy problemy z pornografią. Mogę się przyznać, że jestem uzależniony od alkoholu lub narkotyków, ale

nie od oglądania rozebranych kobiet. Właśnie skończyłem czytać książkę Philipa Yanceya *What's So Amazing about Grace (Zaskoczeni łaską)* i tęsknię za organizacją w Kościele, w której jest trochę tak, jak w ruchu Anonimowych Alkoholików: «Cześć, Mam na imię... (wstaw imię) i jestem uzależniony od pożądania»[4]".

Prześledźmy teraz kilka kroków, które pomogą nam zrozumieć prawdę i według niej żyć. Zobaczmy, jak mężowie mogą zbudować nowe wzorce zachowań, w których nie ma pożądliwego patrzenia na kobiety. Odkryjmy, jak mężczyźni mogą stworzyć bezpieczne środowisko, w którym będą mieli możliwość zwierzenia się ze swoich zmagań. Z nowymi wzorcami zachowania, mając bezpieczny klimat w domu, mężowie nie muszą obawiać się tego, że prawda wyjdzie na jaw, że ktoś ich przyłapie czy tego, że będą zmuszeni do kłamstwa i zwodzenia.

Wiele wspaniałych książek porusza ten problem bardziej dogłębnie; szczególnie polecamy *Every Man 's Battle (Bitwę każdego mężczyzny)* autorstwa Freda Stoekera i Steve'a Arterburna. Polecaną przez nas strategię postępowania oparliśmy na wskazówkach z tej właśnie oraz z innych książek; wykorzystaliśmy również wiele doświadczeń naszych

[4] W Polsce, podobnie zresztą jak w Anglii, działa Wspólnota Augustyńska Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości, znana jako SLAA (skrót od nazwy ruchu w jęz. angielskim: Sex and Love Addicts Anonymous) (przyp. red.).

znajomych, a także nasze własne przeżycia. A teraz opracujmy zasady, które pozwolą parom małżeńskim żyć w prawdzie i sprawiedliwości.

Zrozum pożądliwe spojrzenie

Dla wielu mężczyzn określenie definicji i granic pożądliwego spojrzenia na kobiety jest niezwykle trudne. Mężczyźni muszą patrzeć na kobiety. Wiele kobiet ubiera się prowokująco. Kobieca uroda może kusić mężczyzn i jest im niezwykle trudno uwolnić się od tej pokusy. Jezus dał nam wskazanie dotyczące tej pokusy, ale jest to jedno z tych, które niełatwo nam zrozumieć i zaakceptować.

Jezus powiedział: „Słyszeliście, że powiedziano: Nie popełnisz zdrady małżeńskiej. A Ja wam mówię: Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już w swoim sercu popełnił cudzołóstwo" (Mt 5, 27-28).

Odkryjmy cztery poziomy rozumienia pożądliwego spojrzenia.

To nie jest pokusa

Często interpretujemy Jezusowe przesłanie skierowane do mężczyzn w ten sposób, że jeśli mężczyźni odczuwają seksualną pokusę lub jeśli pojawiły się u nich myśli erotyczne, to już jest to pożądliwe spojrzenie i mężczyźni ponoszą za to winę. Ale pokusa to nie jest jeszcze grzech. Przecież Jezus też doświadczał pokusy, a nigdy nie zgrzeszył. List do Hebrajczyków mówi: „Nie takiego bowiem mamy najwyższego kapłana, który nie mógłby współczuć nam w słabościach. Przeciwnie, podobnie jak my doświadczył On wszystkiego - oprócz grzechu" (4, 15).

Mamy nadzieję, że świadomość, iż seksualna pokusa to jeszcze nie grzech, zdejmie nieco z mężów brzemię poczucia winy.

Zdecydowanie seksualne spojrzenie

Jezus powiedział: „Każdy, kto patrzy na kobietę spojrzeniem pragnącym jej...", wskazując na dwa składniki pożądliwego spojrzenia. Jeśli spojrzenie zawiera jeden lub oba, to może być uznane za pożądliwe.

Pierwszy składnik ujawnia się wtedy, gdy mąż patrzy na inną kobietę z myślą: „Zrobiłbym to z nią, gdyby była odpowiednia okazja", i to jest spojrzenie pożądliwe. Jedyne, co go powstrzymuje przed tym, o czym myśli, to brak sposobności, a to nie jest cnotą.

Drugi przypadek ma miejsce wtedy, gdy jego spojrzenie skoncentrowane jest na jej seksualności - on rozbierają oczami i wyobraźnią, tworząc fantazje erotyczne dotyczące jej osoby; i nawet jeśli nie działa zgodnie z tymi fantazjami, to już jest zarażony pożądliwym spojrzeniem. W istocie przedkłada bowiem seksualność kobiety ponad jej osobową godność.

Przeciągające się spojrzenie

Spojrzenie nie przekracza poziomu pożądliwości, gdy mąż, widząc pociągającą kobietę, uświadamia sobie swoją reakcję i odwraca wzrok. Ale kiedy krąży po osiedlu, kiedy w biurze odwiedza jej pokój częściej niż to jest potrzebne, kiedy rozmyśla ojej atrakcyjności, wtedy wkracza w obszar pożądania.

Stare chińskie przysłowie mówi, że nie można zatrzymać ptaka fruwającego nad głową, ale można nie pozwolić zbudować mu gniazda w swoich włosach. Mężowie nie mogą pozbyć się

seksualnego popędu i pokus z nim związanych, obecnych w naszej kulturze. Ale mogą unikać bezustannego myślenia o tych szczególnych pokusach.

Uświadomione spojrzenie seksualne

Ponieważ moje patrzenie na kobiety zaczęło kiedyś również być niestosowne, Sheila stała się na to bardzo wrażliwa. Mieliśmy z tego powodu poważny kryzys i postanowiłem zmienić swoje zachowanie Ale nawet gdy już zapanowałem nad ta pokusą, żona czasami interpretowała moje niewinne i aseksualne spojrzenia przez pryzmat dawnego zachowania. To rodziło konflikty: ja udowadniałem swoją niewinność, ona udowadniała mi winę. Jedna z zasad komunikacji głosi: „Mój punkt widzenia to fakt". Ten punkt widzenia może nie być zgodny z prawdą, ale jest prawdziwy dla tego, kto jest o nim przekonany i musimy to przyjąć. Sheila naprawdę uważała moje spojrzenia za pożądliwe, dlatego musieliśmy uzgodnić nasze stanowiska.

Odkryliśmy, że szybciej dochodzimy do kompromisu, gdy Sheila mówiła, że nie jest jej z tym „łatwo". Użycie słowa „łatwo" wnosiło zrozumienie do tej sytuacji i pomagało nam obojgu mniej upierać się przy swoim zdaniu. Aby minimalizować jej frustrację, chętnie unikałem tego, co rodziło w niej takie uczucia. Oto dlaczego zachęcamy mężów i żony do uczciwej rozmowy na te tematy, aby mogli oni zacząć uświadamiać sobie wzajemnie swoje odczucia.

Święty Paweł wyjaśniał tę kwestię w Liście do Rzymian (14,1 (NLT)[5]), dodamy do tego jeszcze frazę z wiersza 2 (kursywa), aby lepiej to wyrazić: „Akceptujcie chrześcijan, którzy mają wrażliwe sumienie i nie sprzeczajcie się z nimi na temat tego, co oni uznają za dobre i złe"[6].

Nauczyłem się nie sprzeczać się z Sheilą na temat prawdziwości jej postrzegania. Akceptuję jej punkt widzenia i zmieniam swoje zachowanie, aby jej nie martwić. Zatem nawet wtedy, gdy niektóre spojrzenia są w opinii męża niewinne, ale rodzą frustrację w żonie, to powinniśmy je wyeliminować dla dobra naszego małżeństwa.

Zrozum głębię tego zła

W czasie, gdy miałem trudności z niestosownym spojrzeniem - niezależnie czy patrzyłem bezpośrednio na kobiety, czy przeglądałem strony w Internecie - zawsze wiedziałem, że to jest

złe. Oczywiście usprawiedliwiałem się i minimalizowałem problem, bo nie rozumiałem głębi tego zła. Wielu chrześcijańskich mężów boryka się z takimi samymi trudnościami, ponieważ pożądanie nas zwodzi i oszukujemy samych siebie oraz innych, aby móc utrzymywać niemoralną postawę.

[5] New Living Translation - angielskie tłumaczenie, a raczej parafraza Biblii, mające na celu przybliżenie Słowa Bożego współczesnemu czytelnikowi, dość poważnie odbiegające od oryginału.
[6] Tłumaczenie własne. Według najnowszego tłumaczenia Edycji Świętego Pawła z 2005 r. fragment ten brzmi następująco: „Tego, kto jest słaby w wierze, przyjmujcie bez roztrząsania poglądów. Jeden jest przekonany, że może jeść wszystko, słaby natomiast spożywa jarzyny" (Rz 14, 1-2).

Zdumiewające, że także wiele kobiet lekceważy ten problem. Niedługo po tym, jak dopadł nas kryzys, powiedziałem o nim jednej kobiecie z naszej rodziny. Chcąc mnie wesprzeć, powiedziała, że nie uważa, aby było to aż tak złe; jej mąż czytał niektóre magazyny dla mężczyzn i to jej nie przeszkadzało. Ja naprawdę nie potrzebowałem tego rodzaju wsparcia w tym czasie!

W naszej wcześniejszej opowieści o oglądaniu telewizji Raymond przyznał się w końcu swojej żonie do oglądania nieprzyzwoitych programów i powiedział jej, że sądzi, iż chyba jest od tego uzależniony. Kasandra nie chciała temu stawić czoła i zachęcała go jedynie, aby natychmiast przestał szukać sobie takich „rozrywek". Sądziła, że problem sam się rozwiąże, więc nie wracała więcej do tej sprawy.

Bóg widzi to jednak inaczej. W okresie szczególnie silnej pokusy, kiedy czułem prawie wszechogarniającą skłonność do jej ulegania, przyszła mi do głowy prosta myśl: „To jest bitwa o twoją duszę". Mój przyjaciel, który jest pastorem dynamicznie rozwijającego się kościoła, walczył ze słabością do internetowej pornografii ponad rok. Przez ten czas doświadczył i sukcesów, i porażek. Ostatecznie zapanował nad tym, gdy usłyszał w swoim sumieniu:
„To jest twoja ostatnia szansa. Jeszcze raz, a będziesz się smażył w piekle".

Uwierz nam: czynnik strachu odgrywa znaczącą rolę w budowaniu efektywnej strategii. Ale dlaczego pożądliwe spojrzenie jest aż tak złe?

Z biblijnej perspektywy

Już rozważaliśmy Jezusową przestrogę przed pożądliwym spojrzeniem, ale dla lepszego zrozumienia tej kwestii warto dodać poniższy wers. Wielu mężczyzn słyszało tekst z Księgi Hioba: „Zawarłem przymierze z oczami, aby nie wpatrywać się w pannę" (31, 1). Gdy poznamy szerszy kontekst zobowiązania Hioba, konieczność właściwego patrzenia stanie się jeszcze wyraźniejsza:

> Zawarłem przymierze z oczami,
> aby nie wpatrywać się w pannę.
> Bo jaki dział otrzymałbym od Boga z wysoka
> i jakie dziedzictwo od Wszechmocnego z góry?
> Czy nieuczciwego nie spotka zagłada,
> a nieszczęście tych, którzy dopuszczają się nieprawości?
> Czyż On nie widzi każdego mojego postępku
> i nie liczy wszystkich moich kroków? (Hi 31, 1-4).

W wersecie czwartym czytamy, że Bóg widzi, co robimy. Wielu mężczyznom wydaje się, że ukryją swoje pożądliwe spojrzenie przed przyjaciółmi, żoną, a nawet przed Bogiem, ale Hiob uświadamia nam, że Bóg widzi każdy nasz krok. Natomiast z wersetów drugiego i trzeciego wynika, że każdego, kto czyni źle, czeka w konsekwencji degradacja i zniszczenie.

Mężowie, poznaliście Boży punkt widzenia na pożądliwe spojrzenie. Biblijna perspektywa może być punktem wyjścia do poradzenia sobie z tym problemem.

Z perspektywy małżeńskich relacji

Powróćmy teraz do przysięgi małżeńskiej w jednej z tradycyjnych formuł: „I przysięgam opuścić wszystkich innych, aby być tylko z tobą, tak długo, jak długo oboje będziemy żyli". Każda ceremonia ślubna wiąże się z jakąś formą tego wyjątkowego przyrzeczenia. Mężowie, gdy patrzycie pożądliwie, to czy możecie uczciwie wyznać, że nie jesteście z inną kobietą, nawet jeśli dzieje się to w waszym umyśle? Patrzysz na inną w taki sposób, który obiecałeś w przysiędze zarezerwować tylko dla żony. Tak jak ty patrzysz na tę kobietę, ma prawo patrzeć na nią tylko jej mąż.

Moje (Tima) pożądliwe spojrzenie omal nie zniszczyło naszego małżeństwa. Naprawdę „przeszliśmy przez ogień" i zostaliśmy oczyszczeni, ale jesteśmy pewni, że Bóg mógłby osiągnąć w nas ten sam cel bez cierpienia, które spowodowałem.

Mężowie, zachęcamy was do ponownego przeczytania części *Jak widzi to druga strona,* abyście dobrze uchwycili sens tego, czego doświadczają wasze żony.

Oczywiście, jeśli twoja żona przyłapie cię na takim spojrzeniu, tak jak to było z nami, to zaczyna być tego świadoma. Ale wielu mężów ukrywa przynajmniej niektóre przypadki pożądliwego spojrzenia. Czy to oznacza, że nie ma to wpływu na małżeńską relację? Oczywiście, że ma. Mężowie zostają omotani swoją własną przyjemnością. Wykluczają swoje żony z obszaru życia przeznaczonego właśnie dla nich. Mają tendencje do zamykania się świecie w fantazji i wyobraźni. Masturbacja zaczyna ograniczać i pogarszać jakość czasu spędzanego z żoną.

Ale największa destrukcja może dokonać się w innej sferze.

Z perspektywy duchowej

Moje internetowe uzależnienie trwało blisko rok i wiązało się z walką duchową, jakiej nigdy wcześniej nie doświadczyłem. Wiedziałem, że moje zachowanie jest złe, chociaż w myślach się usprawiedliwiałem. W ten sposób doprowadziłem do dewastacji mojej duchowej bliskości z Bogiem.

Salomon doświadczył ogromnej ilości seksualnych pokus i przekazał mądre ostrzeżenie wynikające z tych doświadczeń. Mówił zwłaszcza o cudzołóstwie, ale pamiętacie, jak Jezus powiązał pożądliwe spojrzenie z czynem? Podstawowe przesłanie Salomona brzmi: Nie igraj z ogniem, bo się oparzysz. „Zwykłe" spojrzenie może być dla mężczyzn właśnie taką niepożądaną iskrą w hubce zła.

> Dzięki nim [pouczeniom mędrca] ustrzeżesz się
> przed złą kobietą,
> przed gładkim językiem cudzej żony.
> Nie pożądaj w sercu jej piękności,
> nie daj się uwieść jej rzęsom.
> Bo nierządnica zadowala się kawałkiem chleba,
> ale kobieta zamężna poluje na cenne życie.
> Czyż można nosić ogień pod ubraniem
> i nie wypalić sobie w nim dziury?
> Gdy ktoś chodzi po rozżarzonych węglach,
> nóg sobie nie poparzy?
> Podobnie jest z tym, kto idzie do żony bliźniego.
> Kto się do niej zbliży, nie ujdzie kary!

Nie potępia się złodzieja, gdy kradnie
dla zaspokojenia głodu,
ale pochwycony musi zwrócić siedem razy więcej odda cały
dobytek swego domu.
Kto więc cudzołoży, jest nierozumny,
kto tak czyni, sam niszczy swoje życie (Prz 6, 24-32).

Jesteśmy przekonani, że mężowie nie mogą jednocześnie sprawiać sobie przyjemności „zwykłymi" spojrzeniami i rozwijać swojej relacji z Bogiem. Świętość Boga nie może koegzystować z trwaniem w świadomym grzechu. Z każdym krokiem w kierunku grzechu oddalamy się od Boga, zgodnie z tym, co mówi Izajasz: „Ale to wasze winy są tym, co oddziela was od waszego Boga, i wasze grzechy sprawiają, że ukrywa się przed wami, by nie słuchać" (59, 2).

Zdefiniowanie pokusy w kategoriach duchowych pomaga wielu mężom oprzeć się tej pokusie. Po prostu pytamy samych siebie: „Czy chcę lepiej przyjrzeć się tej kobiecie, czy pragnę raczej głębszej przyjaźni z Bogiem? Nie mogę mieć tego i tego jednocześnie".

Zrozum dynamizm

Czy pamiętacie radę doświadczonych żon: „Nakarm chorobę, zagłódź gorączkę"? W powyższym fragmencie Salomon porównuje pożądliwe spojrzenie do gorączki. Im częściej patrzymy z pożądaniem, tym bardziej jesteśmy rozgrzewani. Jak zatem obniżyć temperaturę pokusy? Przez zrozumienie, że większe przyzwolenie rodzi silniejsze pragnienia.

Mężczyźni sądzą zazwyczaj, że po ślubie częsty seks ze swoją żoną obniży poziom ich pożądania. O nie! To tak jak z muskularni - ćwiczenia zwykle czynią je silniejszymi. Dla mężów podatnych na pożądliwe spojrzenia oznacza to, że im więcej patrzą, tym bardziej narasta ich pożądanie.

Zbuduj strategię

Ponieważ większość mężczyzn patrzących pożądliwie na kobiety staje się mistrzami minimalizowania problemu, musimy przyjąć strategię bardziej radykalną niż ta, która nam się wydaje konieczna. Zaufajcie nam, Tim jest w tym ekspertem. Jeden z naszych przyjaciół godzinami przesiadywał przy komputerze,

usidlony przez internetową pornografię - w rezultacie musiał poddać się terapii. Później w rozmowie z nami z jednej strony wydawał się pomniejszać niemoralny wymiar swojego zachowania, a z drugiej akcentował znaczenie „zaufania łasce Bożej". Nie poszukał sobie osobistego doradcy; nie chciał poprawiać swej postawy poprzez uczestnictwo w jakiejś formie grupowego wsparcia. W ciągu sześciu miesięcy jego uzależnienie doprowadziło go do seksualnych ekscesów w miejscu pracy, aż w końcu stracił i pracę, i małżeństwo. Dlaczego? Ponieważ próbował poradzić sobie z tym sam i trwał w swym zachowaniu, ponieważ liczył, że Boża łaska przyniesie mu przebaczenie.

Teraz prześledźmy strategię pięciu kroków służącą budowaniu nowego modelu zachowania, który może przynieść zwycięstwo nad pożądliwym patrzeniem.

Opracuj nowy sposób myślenia

Rozpoczniemy od zmiany naszej postawy wobec działania. W Liście do Rzymian czytamy: „Ci bowiem, którzy są cieleśni, myślą o sprawach ciała, ci zaś, którzy są duchowi - o sprawach Ducha" (8, 5).

Inaczej mówiąc, kiedy stajemy w obliczu pokusy, przypominamy sobie nasze nowe wartości. Czasami może pomóc jakiś fizyczny obiekt. Tim napisał, wydrukował i przyczepił do swojego komputerowego monitora następujące hasło: „W nowym roku - nowy człowiek; trwa bitwa o duszę".

Stoeker i Arterburn w książce *Euery Man 's Battle (Bitwa każdego mężczyzny)* zachęcają mężczyzn do zwrócenia szczególnej uwagi na znamienny werset biblijny, który możemy przywołać w trudnych momentach. Wielu z nich odkryło, że stwierdzenie: „Zawarłem przymierze z oczami, aby nie wpatrywać się w pannę" (Hi 31,1) przynosi natychmiastowy zastrzyk duchowej siły.

Znajdź bezpieczną przystań

Aby skutecznie zmagać się z jakąkolwiek postacią grzechu, potrzebujemy bezpiecznej przystani, gdzie będziemy mogli szczerze opowiedzieć o naszych bitwach, zapłakać nad poniesionymi stratami i otrzymać wsparcie dla siebie jako osoby, bez równoczesnej akceptacji dla naszych złych zachowań. Rozważ następujący fragment Listu św. Jakuba: „Wyznawajcie więc swoje grzechy jedni drugim i módlcie się nawzajem za siebie, abyście

zostali uzdrowieni. Wielką bowiem moc posiada gorliwa modlitwa człowieka sprawiedliwego" (5, 16).

Dogłębne podzielenie się swoimi trudnościami w środowisku, w którym możemy pozwolić sobie na szczerość i otwartość, przynosi moc i uzdrowienie. Radzimy, aby to jednak nie twoja żona była takim powiernikiem, zwłaszcza na początku. Znajdź grupę mężczyzn, którym możesz opowiedzieć trudną prawdę o sobie. Wiele osób odkryło, jak pomocna jest grupa pracująca metodą 12 kroków, inni korzystają z pomocy chrześcijańskich grup wsparcia (np. Gelebrate Recovery), a jeszcze inni chodzą na spotkania Anonimowych Seksoholików.

Możliwe, że po pewnym czasie zapragniesz przyprowadzić na takie spotkanie swoją żonę. W naszym wypadku zranienie Sheili było z początku tak bolesne, że nie potrafiliśmy rozmawiać o szczegółach. Tim jednak zaczął pracować nad sobą, aby się zmienić i zerwać z grzechem, i po pewnym czasie byliśmy w stanie porozmawiać otwarcie o wielu rzeczach.

Nazwij swoje słabe strony

Każdy mąż odkryje, że niektóre czynności, relacje, warunki i środowiska społeczne zwiększają ryzyko upadku. Moralną odporność Tima obniżały niezwykle dwie rzeczy: zmęczenie i choroby. Mężowie muszą się zatem trochę pobawić w detektywa, aby określić, kiedy walczy się im najtrudniej i co czyni ich najbardziej podatnymi na grzech.

Kiedy już znajdą owe najsłabsze punkty, mogą przejść do następnego kroku.

Minimalizuj pokusy

Czy pamiętasz strategię unikania grzechu podaną przez Pana Jezusa w Ewangelii według Św. Mateusza: „I nie dopuszczaj do nas pokusy" (6, 13)? Aby odnieść duchowy sukces, musimy oddalić się od pokusy tak daleko, jak to tylko możliwe. To może nawet oznaczać, że niektóre z dotychczasowych relacji bądź zachowań przestaną istnieć. Przyjaciel Tima odłączy! całkiem swój domowy komputer od Internetu. Inni znajomi zainstalowali programy, które blokują treści pornograficzne, jeszcze inni kupili programy, które wysyłają do zaufanego przyjaciela listę stron internetowych otwieranych na swoim komputerze. Niektórzy mężczyźni, których znamy, nie kupili żadnego kanału telewizji

kablowej, zadowalając się podstawowymi, ogólnodostępnymi programami. Twoja własna strategia zależeć będzie od twoich słabych stron, zatem dostosuj ją do osobistej sytuacji.

Musimy jednak pamiętać, że mimo naszego genialnego planu nie wyeliminujemy wszystkich wizualnych pokus obecnych we współczesnej kulturze. Kiedy nie możemy uniknąć pokusy, Stoecker i Arterburn radzą nam „odskoczyć" wzrokiem od złego obrazu. Kiedy odkryjemy, że coś wiedzie nas wprost ku pożądliwemu spojrzeniu i myśleniu (a u większości mężczyzn dzieje się to błyskawicznie), odwracamy wzrok. Popatrz na twarz kobiety, zamiast spoglądać na jej biust. Popatrz na samochody jadące ulicą, zamiast podziwiać atrakcyjną sportsmenkę biegnącą chodnikiem. Bywa, że na ekranie komputera Tima wyskakują nieodpowiednie reklamy. Wtedy Tim zakrywa lewą dłonią monitor, a prawą klika myszkę, by zamknąć okno reklamy. „Odskakuj" kiedy tylko trzeba i w sposób, który wyda ci się najbardziej odpowiedni.

Powracające uzależnienia

Te kroki przynoszą efekt. Opracowaliśmy je, korzystając z wiedzy ekspertów oraz z własnego doświadczenia. Jednak szczerze wątpimy, aby wszyscy mężowie, którzy przeczytali tę książkę i stosują opisaną strategię, nie spojrzą pożądliwie na jakąś kobietę już nigdy więcej. Uważaj, abyś nie popełnił tego samego błędu, który przytrafił się Danowi.

Po wielu latach pożądliwego spoglądania na kobiety, a ostatnio i na strony pornograficzne, Dan poddał się terapii, która przyniosła znakomite rezultaty. Wzrósł jego poziom wiary w siebie i Dan pomyślał, że pokonał swój nałóg. Jednak tuż po otrzymaniu certyfikatu całorocznej wstrzemięźliwości seksualnej zaczęły się kłopoty w pracy, żona zaczęła narzekać i Dan powrócił do oglądania stron pornograficznych.

Przytłoczyło go poczucie klęski. Wszystkie wysiłki poszły na marne. Popadł w alkoholizm, mając świadomość, że to go niszczy. Wstyd obezwładniał go przez kilka miesięcy, aż wreszcie zdecydował się pójść na spotkanie grupy wsparcia. Zaczął powoli wracać na właściwą drogę. Szybko przekonał się, że każdy przynajmniej raz doświadcza „recydywy".

Apostoł Jan znał owo napięcie między pragnieniem prawego życia a niemożnością jego pełnej realizacji. „Jeżeli mówimy, że

jesteśmy bez grzechu, zwodzimy samych siebie i nie ma w nas prawdy. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, to Bóg jest wierny i sprawiedliwy: odpuści nam grzechy oraz oczyści nas z wszelkiej nieuczciwości" (1 J 1, 8-9).

Przemawiając do uczniów Chrystusa, Św. Jan zapewnił ich, że nie unikną grzechu. Jednakże, zamiast wpadać w niszczącą spiralę wstydu i poczucia winy, możemy wybrać drogę wyznania nieprawości przed Bogiem i braćmi po to, aby doświadczyć duchowej odnowy. Proszę, nie traktujcie tego jako zachęty do „recydywy". Ale i nie pozwalajcie na to, żeby pojedynczy upadek uśmiercił was duchowo. Jeśli nie powstaniemy, szatan może nam bardziej zaszkodzić po grzechu niż w trakcie jego popełniania,.

Do wszystkich mężów, którzy stosują wymówkę typu: „Wszyscy faceci patrzą na kobiety" zwracamy się zatem z apelem: Przestańcie udawać! Możecie zmienić swoje zachowanie. Możecie żyć i patrzeć bez obawy, że prawda wyjdzie na jaw. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 3
ONA NIC DLA MNIE NIE ZNACZY

PRAWDA O ATRAKCYJNOŚCI

W trakcie kursu dla narzeczonych doradca zaproponował Debbie i Tony'emu rozmowę o tym, na ile powinni omówić między sobą swoje dotychczasowe doświadczenia w zakresie współżycia seksualnego. Oboje mieli jakieś doświadczenia, ale zdecydowali, że nie będą poruszać tego tematu. Nie chcieli nawet wymieniać osób, z którymi byli w intymnej relacji. Przyjęli zasadę: „Pozwólmy przeszłości pozostać w przeszłości".

Debbie zakładała, że jest kobietą, którą Tony wybrał na resztę swego życia, a Tony był szczęśliwy, pozwalając jej na takie przypuszczenie. Nigdy nie podejmowali dyskusji na ten temat. Około sześć miesięcy po ślubie Debbie przeszukiwała biurko, aby zapłacić rachunki i znalazła z tyłu pod blatem paczkę listów. Każdy był adresowany do Tony'ego, każdy od Joan, i każdy datowany kilka lat przed ich ślubem.

Przypadek sprawił, że otwarła list, w którym mogła przeczytać, jak Joan, współpracownica Tony'ego, opisuje swoje pierwsze doświadczenia seksualne. Romantyczny związek Joan i Tony'ego

trwał tylko miesiąc, ale pozostali przyjaciółmi i wciąż pracują razem. No i Joan była obecna na ich ślubie.

Gdy Tony wrócił do domu, usłyszał od swojej żony chłodne oświadczenie: „Znalazłam listy". Na jego twarzy momentalnie pojawiło się zmieszanie, gdyż chciał uniknąć tego słowa: „Joan". Mina żony potwierdzała jego obawy. Po dłuższej przerwie zapytała: „Sadzę, że masz mi coś do powiedzenie, czyż nie?".

„Ona nic dla mnie nie znaczy. Wiele lat temu poznaliśmy się w drodze na jakieś spotkanie. Oboje zrozumieliśmy, że nasza przyjaźń i nasze relacje w pracy są ważniejsze niż fizyczna atrakcyjność. Wiem, że to był błąd. Zakończyliśmy nasz związek. Teraz tylko pracujemy ze sobą. To wszystko".

„Tony, ona przychodzi na kolacje do naszego domu. Uczestniczyła w naszym ślubie. Tylko mi nie mów: »Ona nic dla mnie nie znaczy!«".

„Debbie, rozmawialiśmy o tym przed ślubem. Ustaliliśmy, że nie wracamy do tego, co było wcześniej i z kim wcześniej się spotykaliśmy".

„Tak, aleja nie wiedziałam, że ona wciąż jest obecna w twoim życiu! Nie wiedziałam, że była na naszym ślubie! Nie wiedziałam, że przechowujesz jej listy! Nie sądzisz, że to nieco zmienia postać rzeczy?".

„Nie, to nic nie zmienia. Nie tknąłem Joan od czterech lat. Ożeniłem się z tobą, nie z nią. Nigdy cię nie zdradziłem. Mówię serio, ona nic dla mnie nie znaczy".

„Więc dlaczego przetrzymujesz jej listy?".

(!) Kłamstwo

To kłamstwo przenosi nas o krok głębiej niż poprzednie. W tamtym skoncentrowaliśmy się na spojrzeniu, które może się ujawnić w relacji do dowolnej kobiety. Tutaj mąż staje wobec pokusy uwikłania się w związek z konkretną osobą. Może się to dokonywać w sferze jego serca - poprzez emocjonalny stosunek do innej kobiety, który powinien mieć miejsce tylko wobec żony, lub w sferze ciała - od niewłaściwego dotykania aż do współżycia. Jakąkolwiek by to kłamstwo przybrało formę, stanowi poważne zagrożenie dla małżeństwa.

Ale co sprawia, że wyznanie: „Ona nic dla mnie nie znaczy" jest kłamstwem? W przypadku Tony'ego chodzi o to, że nie był on do końca lojalny wobec żony, dopóki Joan odgrywała w jego życiu jakąś rolę. Mieli wspólne przeżycia i widzieli się każdego dnia.

Chociaż teraz nie mieli ze sobą romansu, to trzymali jego „zasuszoną różę" pomiędzy kartami swojej pamięci. Tony również nie był uczciwy wobec siebie i dlatego zachował listy. Naprawdę kochał Debbie i nigdy nie myślał o oszukiwaniu jej, ale wciąż pamiętał romantyczne chwile spędzone z Joan i przechowywał listy, aby zachować wspomnienia.

Gdy mężowie zaprzeczają - wobec innych czy wobec siebie - mówiąc, że nie odczuwają pokusy zaangażowania się w romans z inną kobietą, kłamią.

(?) Jak widzi to druga strona

Żony mogą doświadczać wielu tych samych uczuć, co w przypadku poprzedniego kłamstwa, ale emocje sięgają głębiej i szerzej, gdyż tym razem pokusa męża stanowi większe zagrożenie dla ich małżeństwa, niż to się im wydaje.

Debbie czuje się okłamana, a w końcu zdradzona. Jej ojciec wiele razy oszukiwał mamę, więc Debbie przeniosła lęk na swoje małżeństwo. Tony utrzymywał relację z Joan w tajemnicy, ponieważ nie dostrzegał rzeczywistego problemu, ale częściowo ukrywał fakt dawnego romansu, ponieważ znał lęki Debbie. Ona jeszcze bardziej straciła poczucie bezpieczeństwa, gdy odkryła historię intymnej relacji Joan i swojego męża.

Debbie zaczęła się obawiać, że Tony zacznie ją porównywać z Joan. Widywał Joan tylko w najlepszej formie, natomiast Debbie widział z rozczochranymi włosami, z nieświeżym porannym oddechem i we flanelowej piżamie. Czy nie będzie porównywał ich seksapilu? Czy czasem Joan nie robi więcej, aby mu się podobać? Czy nie wydaje mu się ona bardziej pociągająca fizycznie? I wciąż jest sama, więc przykłada dużą wagę do swojego wyglądu. Debbie nie zdziwiłaby się nawet, gdyby się okazało, że Joan jest po operacji plastycznej.

Odkrycie listów zrodziło w Debbie pytanie o jej wartość i o to, czy Tony jeszcze ją szanuje. Ona głęboko ceni uczciwość, a teraz jest przekonana o kłamstwie Tony'ego. Bardzo ceni wierność, a teraz postrzega kontynuację przyjaźni Tony'ego z Joan jako zagrożenie dla swojego małżeństwa. Debbie ceniła swego męża, ale teraz pomyślała, że on cenił przyjaźń z Joan bardziej niż ją.

(?) Co kryje się za kłamstwem

W poprzednich latach Tony, jako ekstrawertyk, miał wielu przyjaciół. Po prostu lubił ludzi i nie potrzebował do tego romansów. Postanowił więc ustalić wyraźną granicę, aby utrzymywać relacje z kobietami na poziomie koleżeńskim. Jego relacja z Joan od czterech lat była właśnie taka i nie zamierzał ponownie wdawać się w romans. Zatem nie mógł zrozumieć, dlaczego Debbie pragnie, aby zerwał tę znajomość.
Czuł się niesłusznie oskarżany i niewinny, gdyż nie zrobił nic złego. Chociaż wiedział, że nic się nie stało i że nie chciał, aby cokolwiek się stało, to jednak wciąż pamiętał o dawnych przeżyciach. Te listy przypominały mu wyjątkowy okres w życiu. Nie chciał usuwać go z pamięci. I zamierzał chronić ten swój wyjątkowy sekret.

W historii Tony'ego odkrywamy dwie kwestie kryjące się za tym kłamstwem. Dlaczego mężczyźni czują pociąg do innych kobiet? I dlaczego to ukrywają?

Dlaczego czują pożądanie

Niektórzy mężczyźni czują pociąg do innych kobiet, ponieważ nie zaspokajają swoich potrzeb w małżeństwie. Niezaspokojone potrzeby zwiększają podatność mężów na romanse. Potrzeby te mogą dotyczyć relacji partnerskich - ktoś może się mężem zaopiekować, bardziej go uszanować, wysłuchać go. Ale mogą być także seksualne: dotyczyć częstotliwości współżycia lub braku satysfakcji w seksie. Na czele listy tych potrzeb może stać intymność emocjonalna. Jeśli dwoje ludzi rozwija się w różnych kierunkach, wtedy nie dzielą się wzajemnie swoimi głębokimi przeżyciami.

Chcemy ponownie podkreślić, że nawet jeśli współmałżonek nie spełnia naszych potrzeb, to nie mamy prawa zaspokajać ich w innych związkach. Mówimy tylko, że niezaspokojone potrzeby są dla mężów poważnym zagrożeniem.

Wydaje się, że mężczyźni mają wrodzone pragnienie różnorodności, ale brakuje im umiejętności trafnego rozróżniania. Prawie każda kobieta może przyciągnąć ich uwagę - również wiele z tych, które nigdy nie zdobyłyby tytułu Miss Ameryki! Stymulacja wzrokowa wpływa na mężczyzn o wiele bardziej niż na kobiety.

Bóg stworzył mężczyzn z potrzebą różnorodności. Niestety, wielu mężczyzn sądzi, że oznacza to kontakt z wieloma kobietami, a nie odkrywanie bogactwa różnorodności jednej kobiety.

Potrzeba wzmocnienia swojego *ego* również sprawia, że mężczyźni są bardziej podatni na pokusy. Dlaczego młodzi mężczyźni przechwalają się swoimi seksualnymi podbojami? Po to, aby wzmocnić swoją męskość, aby pokazać, że są sprawni, aby podbudować swoje *ego.*

Mężczyzna poślubia swoją miłość ze szkoły średniej, wspólnie robią karierę i zakładają rodzinę, a w wieku 40 lat, gdy osiągnęli już pewne sukcesy, on porzucają dla młodego, pociągającego „jędrnego ciała". Dlaczego? Aby pokazać, że wciąż potrafi być atrakcyjny dla młodej kobiety.

To uzasadnienie niczego nie usprawiedliwia, ale dzięki niemu możemy lepiej zrozumieć mężczyzn, lepiej poradzić sobie z tym kłamstwem.

Dlaczego oni to ukrywają

Dlaczego mężczyźni ukrywają relacje, które opierają się na pokusie? Dlaczego nie dzielą się tymi trudnościami ze swymi żonami, aby móc nad nimi wspólnie pracować?

Często mężczyźni nie ujawniają tego, że pociągają ich inne kobiety, ponieważ obawiają się, iż ich żony zaczną się bać i stracą poczucie bezpieczeństwa. To właśnie dotyczyło Tony'ego. Czasami mężczyźni nie czują się wystarczająco bezpiecznie, wiedzą, że staną w obliczu oskarżeń. Mąż wtedy kontruje atak, co prowadzi do większego rozdzielenia między małżonkami zamiast do zamierzonego zjednoczenia.

Często mąż, zamiast wyjść naprzeciw obawom żony, po prostu milczy. A jeśli ona pyta, wtedy on zaprzecza, mówiąc: „Ona nic dla mnie nie znaczy". W rzeczywistości on toczy walkę z pożądaniem może nawet dzielić się tym z jakimś przyjacielem, ale nie czuje się wystarczająco bezpiecznie, aby podzielić się tym ze swoją żoną.

Kiedy kłamstwo: „Ona nic dla mnie nie znaczy" odnosi się do relacji, która już przekroczyła granice przyzwoitości, wtedy mąż ma jeszcze więcej powodów, aby nie mówić prawdy. Będąc zamieszanym w tę relację, niezależnie od stopnia zaangażowania w nią, zdradził swoją żonę. Wystawia w ten sposób swoje małżeństwo na poważne niebezpieczeństwo. Porusza się na krawędzi, która zdeterminuje dalsze jego losy. Czy zakończy małżeństwo i zwiąże się z inną kobietą? Może spróbuje podtrzymywać relację z obiema? Czy skończy z niewiernością? Może skończy ten związek, a zacznie nowy z inną kobietą?

Zwykle ci mężowie ujawniają całą prawdę tylko w sytuacji, gdy podejmą jedną z dwóch decyzji: postanowią zakończyć małżeństwo albo skończyć z niewiernością i odbudowywać małżeństwo. Poczucie winy, ochrona samego siebie lub pragnienie podtrzymywania niewierności - to wszystko sprawia, że ukrywają swoje zaangażowanie.

(?) Jak żyć prawdą

Niech nie będzie tu żadnych wątpliwości: fakt, że mężczyzna odczuwa pożądanie i że ukrywa sympatię do innej kobiety nigdy nie usprawiedliwia kłamstwa. Ale wymienione wcześniej czynniki stanowią fundament planu pewnej strategii, która doprowadzi małżonków do życia w prawdzie. Prześledźmy pięć kroków, dzięki którym można osiągnąć ów cel: życie w prawdzie.

Pamiętaj o swojej przysiędze

W czasie ceremonii ślubnej mężowie przyrzekali swojej żonie wierność. Pamiętacie tę tradycyjną formułę: „Ślubuję, że opuszczę wszystkich innych, aby być tylko z tobą tak długo, jak długo będziemy żyć"? W małżeństwie nasz związek budujemy na tej obietnicy, że nasze romantyczne lub seksualne myśli i czyny będą skoncentrowane tylko na naszych żonach. Zatem rozpoczynamy naszą strategię od przypomnienia sobie, że już przyrzekaliśmy wierność, która nieprzypadkowo ma ogromne znaczenie w oczach Boga. Przeczytaj:

„A wy pytacie: »Dlaczego?«. Dlatego, że Pan jest świadkiem między tobą i żoną, którą poślubiłeś w młodości i której byłeś niewierny. Ona jest twoją towarzyszką i z nią związałeś się przymierzem. Czyż nie On uczynił was jednością, udzielając ze swego ducha? A czego ta jedność pragnie? Potomstwa od Boga. Strzeżcie się więc w waszym duchu i niech nikt nie zdradza żony poślubionej w młodości" (Ml 2, 14-15).

Oprócz osobistej relacji z Jezusem żadne zobowiązanie nie jest ważniejsze niż nasza przysięga małżeńska. Kiedy łamiemy tę obietnicę, objawiamy coś o naszej integralności. Przez takie zachowanie pokazujemy, że trzymamy się podjętych zobowiązań tylko wtedy, gdy jest to dla nas wygodne lub gdy zachowując je, osiągamy to, czego chcemy.

Mężowie, zachęcamy was, abyście w budowaniu strategii prowadzącej do życia w prawdzie myśleli często o obietnicy wierności, którą złożyliście swoim żonom.

Podążaj w stronę szczerości

Zobowiązanie, aby podążać w kierunku całkowitej szczerości to krok drugi. We wstępie wyjaśniono już tę zasadę, ale przypomnijmy sobie ową prostą zachętę: „Dlatego, odrzuciwszy kłamstwo, niech każdy mówi prawdę swemu bliźniemu, bo wszyscy tworzymy jedno ciało" (Ef4, 25).

Święty Paweł pisze do członków Kościoła, zachęcając ich, aby mówili prawdę, ponieważ wszyscy tworzą jedno Ciało Chrystusa. Pary małżeńskie mają nawet głębszą więź, będąc jednym ciałem. Jak wtedy, gdy skaleczysz się w palec i całe ciało doświadcza bólu, tak to, co zrobi jeden z małżonków, ma wpływ na drugiego. Debbie wyraziła to w następujący sposób: „Każdy, kto pojawił się w jego życiu, mimowolnie pojawiał się też w moim. Czułam, że to niesprawiedliwe, aby oczekiwano ode mnie, że wpuszczę do mojego życia każdą kobietę, która wcześniej była w intymnym związku z moim obecnym mężem".

Dążenie do szczerości obejmuje cztery kwestie. Po pierwsze, potrzebujemy szczerości z samym sobą. Mężowie, zbadajcie starannie relacje, które macie z innymi kobietami. To dotyczy sąsiadek, współpracownic, członkiń parafii i kobiet z dalszej rodziny. Niektóre z tych relacji okażą się całkiem platoniczne, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Myśląc o innych kobietach, możecie czuć pociąg i pragnienie, aby się do nich zbliżyć. Szczerze zbadajcie obecne i potencjalne ryzyko dotyczące każdej z tych kobiet. I proszę was, dmuchajcie na zimne.

Kilka lat temu znany chrześcijański działacz pozwolił sobie na to, aby platoniczna przyjaźń doprowadziła do cudzołóstwa. Z tak silną pokusą nigdy wcześniej się nie zmagał. Jego wniosek? „Niekontrolowana siła to podwójna słabość". Podsumowując: możemy stać się zaślepieni, jeśli nie ustawimy straży.

Jeśli czujesz pociąg lub nawet jeśli tylko jest ku temu okazja - zaakceptuj to. Przyjmij to do swojej świadomości. Nie możesz budować strategii bitwy, jeśli nie uznasz, że bitwa w ogóle ma miejsce.

Po drugie, potrzebujemy szczerości wobec Boga. Odkryliśmy oboje, że ten krok otwiera wielkie zasoby mocy, dającej siłę do przeciwstawienia się pokusie. Bóg już wie, że stoimy wobec

pokusy, zatem przyznanie się przed Nim do tego oznacza, że stoimy po tej samej stronie. Wiemy przecież, że On wcale nie musi się wysilać, aby uświadomić nam prawdę. Ta wiedza pozwala nam przybliżyć się do Ojca.

Po trzecie, musimy być uczciwi wobec innych osób, szczególnie wobec zaufanego i mądrego przyjaciela mężczyzny - osoby, wobec której możemy być bezgranicznie szczerzy i otwarci, która nie będzie minimalizowała grzechu, ale mimo wszystko będzie nas nadal kochała i akceptowała. Otwartość wobec takiej osoby będzie wnosić w nasze życie duchową odpowiedzialność, będzie pokazywać nam wolność w szczerości i będzie nas otwierać na duchową moc: „Wyznawajcie więc swoje grzechy jedni drugim i módlcie się nawzajem za siebie, abyście zostali uzdrowieni. Wielką bowiem moc posiada gorliwa modlitwa człowieka sprawiedliwego" (Jk 5, 16).

I po czwarte, musimy być szczerzy wobec swojego współmałżonka. Granice mówienia prawdy w przypadku każdej pary mogą wyglądać inaczej, zależnie od ich niepowtarzalnej przeszłości i relacji. Niektórym mężczyznom może łatwiej niż innym przyjdzie powiedzieć: „Kochanie, zauważam, że Marsha z naszej grupy biblijnej może być dla mnie problemem. Czy możesz nie odchodzić ode mnie, gdy ona jest w pobliżu?". Gotowość męża do bycia tak bezpośrednim wobec swojej żony zachęca oboje do wspólnej pracy na rzecz walki z trudnościami pojawiającymi się w ich małżeństwie. Inne pary mogą uznać, że ten przykład wykracza poza ich poziom bezpieczeństwa, ale pamiętajmy, że mamy zamiar obrać kierunek ku szczerości. Odkryjcie najlepszą drogę, która sprawdzi się w waszym przypadku.

Bądź w pogotowiu

Bycie w pogotowiu poszerza zakres tego, co mówiliśmy o zmierzaniu w kierunku szczerości. Zwłaszcza mężczyźni, ze swoją wizualną wrażliwością, powinni kontrolować wszystkie relacje, w których może potencjalnie pojawić się pociąg seksualny. Odnosi się to również do znajomości postrzeganych jako bezpieczne w tym względzie, ponieważ romanse często rodzą się w gronie spoza „pola podejrzeń".

Wchodzenie w niestosowny związek wygląda zabawnie i sprawia przyjemność. Koncentrujemy się na pozytywach i ignorujemy niebezpieczeństwo. Księga Przysłów pokazuje jasno to niebezpieczeństwo:

Bo usta cudzej żony ociekają miodem,
jej podniebienie jest gładsze od oliwy.
Lecz potem staje się gorzka jak piołun
i ostra jak miecz obosieczny.
Jej nogi schodzą do śmierci,
jej kroki zmierzają do krainy umarłych.
Nie widzi ona ścieżki życia,
nie wie, że jej drogi wiodą na manowce.
A zatem, słuchajcie mnie, synowie,
nie odstępujcie od rad moich!
Niech twoja noga omijają z daleka,
nie zbliżaj się do drzwi jej domu (Prz 5, 3-8).

Cudzołóstwo wydaje się pociągające, ale musimy być czujni, ponieważ niesie ono ze sobą niszczące skutki. Oznacza to, że musimy uważnie analizować nasze relacje i zbadać każdą możliwość pojawienia się problemu.

Prawdziwe problemy

Prawdziwe problemy narastają, gdy czujemy pragnienie zbliżenia się do osoby przeciwnej płci w romantycznym, partnerskim, względnie seksualnym znaczeniu. Problem może narastać aż do poważnego zaangażowania lub może to być samo pragnienie emocjonalnej lub fizycznej gratyfikacji. Tak czy owak, nie unikniemy kłopotów. Mężowie muszą nauczyć się rygorystycznie przestrzegać uczciwości, gdy stają wobec prawdziwego problemu. Mogą się oszukiwać, tymczasem trzeba, aby zatęsknili za prawdą.

Potencjalne problemy

Mężowie muszą także uważać na potencjalne problemy. Tony je zignorował. Kiedy para podejmuje współżycie, zaczyna istnieć między nimi nowy rodzaj więzi. Biblia używa tego samego określenia, opisując małżeństwo i współżycie: „dwoje staje się jednym ciałem". Akt seksualny zmienia relację. Czy to oznacza, że dwoje ludzi mających za sobą doświadczenie seksualnej intymności nie może już być „tylko przyjaciółmi"? Na pewno może, ale oboje muszą ciągle pamiętać, że ich skłonność do upadku została wzmocniona.

Tak jak w przypadku wspomnianego wcześniej działacza chrześcijańskiego, para może myśleć, że ich nowa, przyjacielska relacja ma solidne granice, ale muszą pamiętać, że „niekontrolowana siła to podwójna słabość".

Potencjalne problemy pojawiają się w wielu wariantach i miejscach, zatem mężowie muszą wykształcić w sobie postawę czujności i reagować na każde niebezpieczeństwo, które może się pojawić.

Przewidywane problemy

Przewidywane problemy pojawiają się wtedy, gdy żona czuje się zagrożona przez jakiś związek swojego męża, nawet jeśli tak naprawdę jest on platoniczny. Debbie doświadczyła tego typu braku poczucia bezpieczeństwa. Wiedziała, że Tony aktualnie nie jest w nic zaangażowany, ale ponieważ miała przykre doświadczenia w swojej rodzinie, nie była w stanie zaakceptować relacji Tony'ego i Joan. Tony nie chciał ranić Joan, dlatego nie mógł zrozumieć zastrzeżeń Debbie. Nie widział żadnego potencjalnego problemu i chciał zignorować obawy swojej żony.

W takim przypadku mężowie muszą wykazać się większą wrażliwością wobec swoich żon. Święty Paweł podał następującą zasadę w Liście do Rzymian: „My zaś, którzy jesteśmy mocni, powinniśmy dźwigać ułomności słabych, a nie szukać upodobania w sobie samych" (15, 1). Nawet jeśli Tony nie zamierzał znów przekraczać pewnych granic w swojej relacji z Joan, jego głębokie przymierze, w które wszedł ze swoją żoną, powinno zdominować relację przyjaźni ze współpracownicą.

Ochraniaj swój skarb

Jak większość ludzi na całym świecie, uwielbiamy oglądać filmy takie jak *Władca pierścieni.* Wyjątkowo charakterystyczną postacią w tym filmie jest Gollum/Smeagol. Pozwolił on, aby pragnienie władzy zapanowało nad całym jego życiem i chociaż często walczył z tym pragnieniem, ostatecznie mu uległ. Dlaczego Gollum przylgnął do mocy pierścienia aż tak ściśle? Nazywał go: „Mój skarb". Ten pierścień stał się dla niego najwyższą wartością i ostatecznie ofiarował mu swoją tożsamość i swoje życie.

Mężowie, zbudujecie skuteczną strategię życia w prawdzie, gdy wasze żony staną się dla was „waszym skarbem". Na pierwszym miejscu stoi zobowiązanie wobec Boga, ale zaraz po nim stoi w

hierarchii żona. To ją musisz cenić wyżej niż wszystko inne: niż karierę, własne przyjemności, hobby czy interesy. Wyposażony w taką wartość, wyruszysz we wspaniałą, Bożą podróż. Spójrzmy na kilka zasad ochrony „twojego skarbu".

Czas uciekać

Dla obojga z nas biblijna historia Józefa egipskiego jest niezwykle intrygująca. Jednym z powodów naszego szacunku wobec niego jest jego postawa w obliczu seksualnej pokusy. W 39 rozdziale Księgi Rodzaju widzimy, jak rosła jego pozycja w domu pana, aż stał się jego zarządcą i prawą ręką. Od tego momentu żona jego pana zaczęła podstępnie „polować" na niego. Początkowo udawało mu się jej unikać, ale pewnego dnia, gdy inni opuścili dom, złapała go za płaszcz.

W tym momencie Józef prawdopodobnie zaczął rozmyślać. Dlaczego? Zastanawiając się nad tą sytuacją, jesteśmy przekonani, że tak zrobił, bo na pewno odczuwał silne pożądanie. Jednak uciekł, pozostawiając w jej rękach swój płaszcz. To wystarczyło, aby oskarżyć go o napad i gwałt, więc Józef trafił do więzienia.

Józef stracił szacunek u swego pana, stracił wolność, reputację, stracił prawie wszystko, co posiadał - z wyjątkiem swojej godności. Dla niego ta godność była najwyższą wartością.

Mężowie, jeśli sprawdzicie swoje relacje i odkryjecie jakieś realne, potencjalne lub tylko przewidywane problemy, bądźcie gotowi do ucieczki, nawet jeśli ta ucieczka może dużo kosztować. Ludzie mogą was osądzić. Możecie stracić pracę. Możecie stracić niektórych przyjaciół. Ale nagroda, jaką jest „wasz skarb", przewyższa wszystkie inne wartości.

Zbuduj ogrodzenie

W czasach biblijnych w gospodarstwach wiejskich często zasadzano krzewy cierniowe wokół ogrodów, aby je chronić przed szkodnikami. Możemy zrobić to samo w naszych małżeństwach. Na długo przed tym, zanim Jerry Jenkins wydał serię *Left Behind [Zostawić za sobą),* napisał książkę zatytułowaną *Loving Your Marriage Enough to Protect It (Do ochrony małżeństwa wystarczy miłość).* W książce tej Jerry sugeruje, że mężowie powinni zbudować specjalnej „ogrodzenie", składające się z określonych reguł zachowania przeznaczonych do ochrony ich małżeństwa.

Jenkins zaproponował sześć przykładów takich „ogrodzeń", które poniżej przedstawiamy. Pomyślcie o nich jako o mądrych wskazówkach, a nie restrykcyjnych wymaganiach.

1. Jeśli to tylko możliwe, unikaj sytuacji sam na sam z kobietą, która nie jest twoją żoną. Dlaczego? To oczywiste, jeśli nigdy nie zostajemy sam na sam z kobietą, to trudno jest mieć z nią romans! Ale również minimalizujemy osobową interakcję, która mogłaby wywołać pokusę większego zaangażowania. Zaproś jakąś trzecią osobę na wasze spotkania, posiłki w pracy lub inne okazje. Jeśli w ostatniej chwili zmieniają ci się plany, o ile to możliwe, niech żona pierwsza się o tym dowie i niech usłyszy to od ciebie!

2. Uważaj na dotyk. W poprzednich pokoleniach nigdy nie dotykano przedstawiciela odmiennej płci, z wyjątkiem podania sobie ręki na powitanie. Obejmowanie i dotykanie stały się powszechne i mogą być dobre i zdrowe. Ale wykonując takie gesty, musimy uważać, jak dotykamy, aby przypadkiem nie wejść na drogę pokusy. Często na uczelniach studenci praktykują obejmowanie się („misiaczka") na powitanie, co prowadzi do kontaktu cielesnego, przez wielu mężczyzn interpretowanego w sposób erotyczny. Dotykanie ramion i barków może być wyrazem troski, o ile nie pozwalamy sobie na jego przeciąganie. Szybkie cofnięcie ręki może pomóc odpowiedzieć na kłopotliwe pytanie o to, czy ten „misiaczek" jest chciany, czy raczej niepożądany.

3. Uważaj na komplementy i nigdy nie schlebiaj. Słowa mają moc, ponieważ niosą znaczenie. Ludzie nadają różne znaczenia tym samym słowom. Na przykład niewinne stwierdzenie mężczyzny: „Wyglądasz naprawdę uroczo", gdy zostanie przez kobietę nieodpowiednio zinterpretowane, może wynieść ich relację na inny poziom. Księga Przysłów mówi o mocy słów: „Zasypała go mnóstwem słów i zręczną mową uwiodła" (7, 21).

Oto szybki test pokazujący różnicę między pochlebstwem a mówieniem komplementów: Kto korzysta? W pochlebstwie korzysta „dający", przy komplementowaniu korzysta „otrzymujący". Jeśli mówimy coś we własnym interesie, aby uczynić daną osobę bardziej dla nas życzliwą, wtedy zaczynamy przesuwać się z komplementowania do pochlebstwa. A ono niesie za sobą niebezpieczne konsekwencje.

4. Nigdy nie flirtuj, nawet w żartach. Nieraz zdarzało mi się żartować w gronie przyjaciół i zostało to odczytane jako flirtowanie. Oczywiście nie miałem takich intencji i nawet nie zdawałem sobie sprawy, jak moje uwagi są odbierane, aż do chwili, gdy jakaś osoba, często Sheila, nie zwróciła mi uwagi, jak inni to odbierają. Ona trafnie to nazwała, dlatego teraz w rozmowach z innymi staram się nie mówić nic, co mogłoby być błędnie zinterpretowane.

Dlaczego powinniśmy unikać flirtów? Flirtowanie wnosi romantyczność i seksualność do naszej rozmowy. Ludzie zaczynają interpretować to, co mówimy, z romantycznej czy erotycznej perspektywy, nawet jeśli nie mamy zamiaru im tego komunikować. Dlaczego zatem mamy bawić się w ten typ rozmów, który obraża Boga i naszego współmałżonka?

5. Pamiętaj o swojej przysiędze. Sugerujemy, abyś przypominał sobie o niej zwłaszcza w dwóch momentach. Po pierwsze, przypomnij ją sobie, kiedy staniesz w obliczu pokusy. Odkryłem, że moja obrączka ślubna czyni cuda. Kiedy zbliża się do mnie jakaś kobieta, to wtedy dotykam mojej obrączki, aby przypomnieć sobie, co przyrzekałem Sheili i tylko jej. Czasami jest to tylko krótkie muśnięcie lub zerknięcie. Nie chodzi o to, że obrączka jest błyszcząca, ale o to, że niesie przesłanie!

Po drugie, mów swojej żonie, że jest naprawdę z tobą nierozłączna. Ona oczekuje takich wyznań, zwykle w jakieś rocznice czy na walentynki. Zatem zaskakuj ją w dni, gdy nie ma żadnej okazji. Może spróbujesz najpierw poćwiczyć to wyznanie, aby przeżyty szok nie przyprawił jej o atak serca.

6. Dbaj o Waszą intymność. Jerry wyraził to inaczej: dobrą rzeczą jest spędzanie razem czasu w odpowiedniej ilości i jakości. Chodzi jednak o to, aby część tego czasu była przeznaczona na romantyczne spotkania we dwoje. Jeśli trzeba, zatrudnijcie opiekunkę, obejrzyjcie film lub po prostu spędźcie miły wieczór, grzejąc się w zaciszu domowym, i zobaczcie, co z tego wyniknie. No i upewnij się, czy przeznaczasz odpowiednią ilość czasu na rozmowę o bieżących wydarzeniach z Waszego życia.
Im bardziej zaspokajamy swoje potrzeby w małżeństwie, tym rzadziej stajemy w obliczu pokusy, żeby te potrzeby zaspakajać poza małżeństwem.

No cóż, mężowie, porozmawialiśmy o największym chyba kłamstwie ze wszystkich: zdradzie, pokusie pójścia „na bok".

Zobaczyliśmy wagę wierności. Mężowie mogą trwać w wierności - w czynach i w sercu. I to jest prawda.

KŁAMSTWO 4
KTOŚ MUSI BYĆ SZEFEM, A BÓG MNIE POWIERZYŁ TĘ ROLĘ

PRAWDA O „ BYCIU GŁOWĄ"

Gary i Pam poznali się na spotkaniach grupy młodzieżowej w parafii i zapragnęli być razem. Przyciągali się wzajemnie na każdym ze spotkań i odkryli, że mogą godzinami rozmawiać ze sobą. Stali się parą, gdy Pam skończyła szesnaście lat i nigdy później nie byli już osobno. Jej rodzice zaakceptowali Gary'ego, a on nie przekraczał wyznaczonych przez nich granic. Pam zawsze była w domu na czas, odprowadzał ją do drzwi i oboje zachowali czystość seksualną.

Udali się na studia na inne uczelnie, ale nieoddalone zbyt od siebie, więc ich związek wciąż trwał, choć nie spotykali się już tak często. Postanowili pobrać się po ukończeniu studiów i nikt nie był tym rozczarowany.

Pewnego razu grupa młodych małżeństw z parafii pojechała na ogólnokrajową konferencję, na której dobitnie podkreślano rolę męża jako głowy rodziny. Gary na poważnie przejął się tym, że ma być duchowym przywódcą. Nigdy wcześniej nie myślał o swojej roli w rodzinie w ten sposób, a teraz zaczął uważnie wczytywać się w te wersety z Biblii, które wzywają i zachęcają męża do bycia kapłanem w swojej rodzinie.

Mijał czas. Duchowe przywództwo Gary'ego powoli zamieniało się w dominację. Kiedy w ich rodzimej parafii wybuchała polityczna walka, Gary wybrał nową parafię. Nie słuchał obaw Pam. Nie zauważył nawet, że nigdy nie czuła się komfortowo w ich nowym kościele.

Pięć lat po ślubie Pam zasugerowała Gary'emu pewien pomysł:

- Wiesz kochanie, nie mamy dzieci i wygląda na to, że możemy ich nigdy nie mieć. Posiadam już uprawnienia nauczycielskie i rozmawiałam w kościele z dyrektorem chrześcijańskiej szkoły. Mogą zatrudnić mnie na część etatu, czyli na dwa dni w tygodniu jako nauczycielkę nauczania początkowego. Będziemy mieli trochę więcej pieniędzy i może będziemy mogli dawać trochę więcej na

sierociniec w Meksyku. Ale najważniejsze jest to, że będę mieć świadomość, iż wykorzystuję swoje wykształcenie, robiąc coś dobrego dla innych, a to sprawi, że moje życie stanie się lepsze. Co o tym myślisz?

- Absolutnie się nie zgadzam. To ja jestem żywicielem rodziny, pamiętasz? To część odpowiedzialności, którą otrzymałem od Boga. Nie mógłbym być mężczyzną takim, jakim pragnie mnie mieć Bóg, gdybym pozwolił ci na to. Przecież wciąż jeszcze możemy mieć dzieci; wiesz, że nie możemy przestać próbować! Poza tym powinnaś czuć się spełniona jako moja żona. To powinno ci wystarczyć.

Wiedząc, że nie wygra tej bitwy, Pam poddała się i już więcej nie wracała do tego tematu. Ale tęsknota za podjęciem pracy nigdy nie opuściła jej serca.

Minęły kolejne cztery lata i pewnego ranka Pam obudziła się, mając delikatne nudności. Zastanawiając się nad tym, zdała sobie sprawę, że powinna mieć już co najmniej dwie miesiączki od czasu, kiedy miała ostatnie krwawienie miesięczne. Nieregularność jej cykli sprawiła, że jakoś tego nie dostrzegła. Powstrzymała jednak swoje emocje i udała się do apteki po wczesny test ciążowy. Wynik był pozytywny.

Uśmiech jej nie opuszczał, ale zadzwoniła do swojego lekarza i zrobiła niezbędne badania. Wynik znów okazał się pozytywny. Przywitała uśmiechem Gary'ego powracającego z pracy i cicho oznajmiła mu nowinę, a wtedy oboje eksplodowali radością.

Pam zaczęła spełniać swoje marzenie o macierzyństwie. Jej rodzice mieszkali w tym samym mieście, więc postanowiła szybko podzielić się z nimi nowiną o ciąży. Mogli teraz wspólnie dekorować pokój dziecinny, planować przyjęcie gości, a jej mama mogła uczestniczyć w radości ich obojga. Życie nie mogło być piękniejsze.

Kilka tygodni później Gary wrócił do domu z wielkim uśmiechem na twarzy, zapraszając Pam na kolację do wykwintnej restauracji. Gawędzili przy posiłku, a w momencie, gdy kelnerka przyniosła karmelowe ciasto Gary oznajmił:

- Pam, mam naprawdę dobrą wiadomość. Pamiętasz ten projekt, który przedstawiłem w pracy, aby rozszerzyć sprzedaż w nowych regionach? Zaakceptowano go! Chcą, abym stanął na czele regionu południowego. Zaproponowali mi dzisiaj nowe stanowisko i ja się zgodziłem. Czekaliśmy na to, moje wynagrodzenie wzrośnie do ponad pięćdziesięciu tysięcy dolarów. Zapłacą nawet za naszą przeprowadzkę.

- Przeprowadzkę? O czym ty mówisz?!
- To oczywiste. Biuro regionu południowego będzie znajdować się w Alabamie, więc firma zapłaci nam za przeprowadzkę. Nie musimy się nawet pakować: przyjedzie profesjonalna firma, zapakuje nasze rzeczy, przewiezie je i rozpakuje. My musimy tylko przejść przez drzwi!
- Ależ Gary, ja jestem w ciąży! Moja mama mieszka w tym mieście, wszyscy nasi przyjaciele tu mieszkają. To nie jest dobry czas na przeprowadzkę!
- Kochanie, rozumiem, co masz na myśli. Ale ja przemyślałem to bardzo dokładnie. Ta praca zagwarantuje nam finansowe bezpieczeństwo. Będziemy mogli dawać więcej na Boże dzieła. Wejdę na drogę szybkiego awansu w pracy. Ty zaś nigdy więcej nie będziesz musiała myśleć o tym, aby uczyć i przynieść nieco więcej pieniędzy do domu.
- Gary, życzyłabym sobie, abyś rozmawiał ze mną, zanim zdecydujesz się przyjąć taką pracę. To dotyczy nas jako rodziny, a ja jestem częścią tej rodziny! Powinieneś liczyć się z tym, co ja mam do powiedzenia.
- Pam, ja to robię. Powtarzam ci, myślałem o tym wiele. Ktoś musiał podjąć tę decyzję. Tak, mamy odmienne zdania, ale ktoś musi być szefem, a Bóg mnie przeznaczył tę rolę. Decyzja jest już podjęta. Przeprowadzamy się do Alabamy. I oczekuję, że podporządkujesz się tej decyzji. Pamiętaj, Bóg mnie uczynił głową tego domu.

(!) Kłamstwo

Role małżeńskie uległy ogromnym przemianom w ciągu ostatnich czterdziestu latach. Współczesne małżeństwa przeważnie zwracają większą uwagę na równorzędne dzielenie się obowiązkami, dyskusję i dochodzenie do wzajemnego porozumienia. Tradycyjne role akcentowały pozycję męża jako głowy domu, a czasami jako kapłana rodziny. Wówczas mąż ponosił odpowiedzialność za duchowość i dostatek całej rodziny, więc on podejmował decyzje. Gary przyjął te poglądy, które wydawały mu się bliższe biblijnemu nauczaniu niż współczesna wizja rodziny.

Jednakże ten pogląd akcentuje autorytet jako istotę „bycia głową" i przez to gubi nieco istotę biblijnego stanowiska. Ignoruje bowiem wzajemne poddanie, ignoruje konieczność ofiarności mężów wobec swoich żon, a Chrystus czynił dla Kościoła jedno i drugie.

Tak więc kiedy mężowie uroczyście ogłaszają, że Bóg uczynił ich szefami w rodzinie, to wtedy mijają się z prawdą.

(?) Jak widzi to druga strona

Tydzień po dyskusji z mężem Pam spotkała w kawiarni swoją koleżankę z dzieciństwa - Lucindę. Popijając kawę z mlekiem, wzdychała głęboko:
- Wiesz, zawsze chciałam być dobrą żoną i dobrą kobietą. Pragnęłam partnerstwa. Prawdziwego partnerstwa. Ale Gary zmienił się bardzo od czasu naszego ślubu. Gdy chodziliśmy do szkoły średniej, pytał mnie, gdzie chcę iść. Zważał na to, co czuję, czego pragnę. To właśnie dlatego wyszłam za niego! Ale teraz czuję się stłamszona, on tak bardzo dominuje. Nie liczy się ze mną jako dorosłą osobą. Nie mogę uwierzyć, że przeprowadzamy się na drugi koniec kraju, a on nawet nie wspomniał mi o tym pomyśle, zanim nie okazało się to przesądzone!
- Oh, Pam, musisz być wściekła!
- Jestem i zamierzam rozgniewać również jego. Przeciwstawię się wszystkim jego pomysłom, choćby dlatego, aby mu pokazać, że też potrafię bronić swojego zdania. Wygląda na to, że on chce mieć słodką żonkę, która zgodzi się z nim bez względu na to, co on wymyśli i z uśmiechem będzie mu za wszystko wdzięczna. Nie mogę więcej zgadzać się na taką rolę!
- Poczekaj, on nie może być aż tak zły.
- No nie, potrafi być hojny i pomocny. Czasami mnie w ten sposób zaskakuje. Ale robi dla mnie tylko to, co on chce. Tak naprawdę nie uwzględnia moich uczuć i pragnień. No i jeszcze ta praca. Chce oderwać mnie od rodziców i przyjaciół i nie pozwala mi realizować się zawodowo.

Pam przerwała i zamyśliła się.
- Wiesz, prawdopodobnie nie czułabym się tak źle, gdybym wiedziała, że traktuje mnie w tym jak partnera, że uważnie słucha moich zastrzeżeń. Ale on nie słucha. Może ja wcale nie chcę jechać do Alabamy.

Kiedy mężowie nadużywają swojego autorytetu i dominują, kiedy nie słuchają uważnie swoich żon, wtedy zazwyczaj żony doświadczają takich uczuć jak Pam. Żony czują się zdyskredytowane i poniżone jako osoby. Zaczynają wierzyć, że ich wartość ujawnia się tylko wtedy, gdy posłusznie służą swoim mężom. Sądzą, że mąż nie chce partnerki, że potrzebuje tylko kucharki, domowej sprzątaczki i matki, ale nie żony.

W tej sytuacji żony często wybierają postawę pasywnej agresji. Stawiają mężowi opór w wariancie subtelnej postawy sprzeciwu, bez otwartego konfliktu. Nauczyły się już, że nie wygrają w otwartym konflikcie, dlatego stają się mistrzyniami wojny podziemnej. Mogą przychodzić spóźnione lub opóźniać realizację domowych zadań tylko po to, aby zamanifestować siłę swojej osobowej indywidualności.

Niektóre żony nawet odwracają się od Boga, jeśli mąż ciągle stwierdza, że Bóg uczynił go szefem. Kto wytrzyma z takim rodzajem „boga"?

Ostatecznie narasta dystans pomiędzy mężem i żoną. Zagubili istotny element, który Bóg umieścił w sercu małżeństwa.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Jak wspomnieliśmy nieco wcześniej, poważne zmiany, jakie zaszły w rozumieniu ról żony i męża w małżeństwie, wprowadziły zamęt w życiu wielu ludzi. Jeden z nurtów w naszej kulturze, silnie akcentując równouprawnienie, odrzuca jednocześnie tradycyjną wizję małżeństwa. W reakcji na to inny nurt powraca do podkreślania tradycyjnej koncepcji małżeństwa. Wielu ludzi jest zdezorientowanych. Pary usiłują realizować wizję zawierającą elementy obu koncepcji, tylko trochę podpartą wizją biblijną.

Ponad pięćdziesiąt lat temu etyka judeochrześcijańska, związana z tradycyjnym rozumieniem ról małżeńskich, dawała jasną i klarowną wykładnię tego, co należy do męża, a co jest domeną żony. Mąż miał być głową, żywicielem rodziny. To on podejmował ważniejsze decyzje.

Rola żony sprowadzała się do pozycji gospodyni domowej i wychowawczyni dzieci. Miała ona wspierać swego męża, uznając go za głowę rodziny, nawet jeśli nauczyła się tego, jak stać się szyją obracającą tą głową.

Ten ogólny opis jest pewnym uproszczeniem, ale obrazuje generalne zasady. Chociaż tradycyjne pojmowanie ról nie całkiem prezentowało wzór biblijny, było mu bliższe niż wiele innych współczesnych koncepcji ról małżeńskich.

Druga wojna światowa rozpoczęła przemiany relacji rodzinnych; kobiety zaczęły pracować w fabrykach, podczas gdy mężczyźni walczyli na froncie. W ten sposób pojawiło się pęknięcie w pancerzu męskiej dominacji. Jednakże prawdziwe zmiany eksplodowały w całej pełni dopiero latach w sześćdziesiątych wraz

z rewolucją seksualną, kontrolą narodzin, feminizmem i ruchami na rzecz praw kobiet.

Dzisiaj w niektórych poradnikach małżeńskich przyznaje się żonie rolę osoby dominującej w rodzinie. Wielu mężów stało się pasywnych, wybierając spokój i harmonię zamiast przywództwa.

Reakcją wielu rodzin na współczesne zmiany kulturowe w pojmowaniu ról małżeńskich jest radykalny powrót do uznania męskiego przywództwa. Nasza opowieść o Gary'm i Pam odzwierciedla właśnie taką filozofię. Kolejne kłamstwo w tym obszarze przekonuje, że nie istnieją wrodzone różnice pomiędzy mężczyznami i kobietami, a tego uczy się już małych chłopców i dziewczęta. Inne koncepcje uznają różnice, ale nie przenoszą tego na role w małżeństwie - każda para określa swoje role tak, jak to im się wydaje za najlepsze. Wzrastająca liczba męskich gospodyń domowych dobrze to obrazuje.

Wszystkie te nieporozumienia pojawiają się wówczas, gdy źle pojmujemy role, które Pan Bóg wyznaczył kobietom i mężczyznom. W tym rozdziale przyjrzymy się temu, co na temat przywództwa mówi Pismo Święte. Pan Bóg zaplanował, że mąż będzie głową rodziny. Zastanówmy się, co Stwórca miał na myśli. Pan Bóg niewątpliwie zachęca każdą żonę do bycia uległą wobec swojej „głowy". O tym piszemy w drugiej książce z tej serii *Dwanaście kłamstw, które żony mówią mężom,* więc jeśli masz obie książki, przeczytaj te fragmenty razem.

(?) Jak żyć prawdą

Zanim zaczniemy żyć w prawdzie, musimy zrozumieć tę prawdę. Kiedy już ją znamy, wówczas potrafimy zdekonspirować kłamstwo i różne błędne poglądy, z którymi się stykamy. Obnażanie kłamstw pozwala nam wyrażać Bożą prawdę w naszym małżeństwie.

Potwierdzone przywództwo

Pan Bóg wyraźnie ukazuje ideę męża jako głowy rodziny: „Żony niech będą poddane mężom jak Panu, ponieważ mąż jest głową żony, jak Chrystus jest Głową Kościoła - On, Zbawca Ciała. I jak Kościół jest poddany Chrystusowi we wszystkim, tak żony niech będą poddane mężom" (Ef 5, 23-24).

Wielu ludzi, odwołując się do powyższych słów, stworzyło rozbudowane teorie o męskim zwierzchnictwie. Teorie te opierają

się na założeniu, że jeśli Bóg oddał przywództwo w ręce mężczyzny, to oznacza to, że żona musi zrobić wszystko, co tylko mąż jej powie. Są nawet tacy, którzy twierdzą, iż w przypadku, gdyby mąż kazał żonie zrobić coś niemoralnego, powinna go posłuchać. Kobieta, wedle takich opinii, nie ponosi odpowiedzialności, ponieważ otrzymała polecenie od swojej „głowy". To mąż obciąża się winą grzechu, nie ona. Ten jaskrawy przykład pokazuje, jak zgubny wpływ miał grzech na pojmowanie rzeczywistości przywództwa.

Skażone pojęcie przywództwa

Powróćmy do oryginalnego wzorca małżeństwa, który odnajdujemy w opisie stworzenia ludzi. Boży projekt zapisany został w Księdze Rodzaju w rozdziale pierwszym: „Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam. Niech panuje nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, nad całą ziemią i nad wszelkim zwierzęciem naziemnym" (Rdz 1, 26). Zatem i mężczyzna, i kobieta reprezentują obraz i podobieństwo Boże i to im obojgu Bóg powierzył odpowiedzialność za opiekę nad resztą stworzeń. To brzmi nieźle, a będzie jeszcze lepiej!

Werset 28 mówi: „Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną". Trudne to zadanie, ale ktoś musi się go podjąć.

Jaką ocenę wystawił sobie Pan Bóg za swe dzieło? „A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre" (Rdz 1, 31).

W rozdziale drugim znajdujemy kolejny opis stworzenia mężczyzny i kobiety. Najpierw został stworzony Adam, ale potrzebował kogoś, kto wypełniłby pustkę, którą odczuwał w życiu. Wtedy Pan Bóg stworzył Ewę. W Księdze Rodzaju opisano wizję małżeństwa: „Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem. Chociaż mężczyzna i jego żona byli nadzy, nie odczuwali nawzajem wstydu" (2, 24-25).

Podsumujmy główne założenia Bożego planu dla małżonków.

1. Opuszczamy nasze rodziny i odtąd nasza relacja ze współmałżonkiem jest najważniejsza.

2. Połączenie się męża i żony może być tak ścisłe, że są opisani jako jedno.

3. Małżeństwo powinny cechować nagość i przezroczystość oraz oddanie.

4. Wstyd nie powinien być częścią rzeczywistości małżeńskiej.

Cóż za wspaniały wzorzec! Ale czy my rzeczywiście opieramy na nim nasze relacje? Nazbyt często „kleimy się" do naszych rodziców i nie dajemy pierwszeństwa współmałżonkowi. Nierzadko linie naszego życia przecinają się, ale nie ośmielilibyśmy się nazwać tego osiągnięciem małżeńskiej jedności. Często ukrywamy różne sprawy przed współmałżonkiem (Czy nie dlatego napisaliśmy tę książkę?). I nazbyt często czujemy wstyd, ponieważ z powodu naszej niedoskonałości nie kochamy siebie wzajemnie miłością bezwarunkową.

Dlaczego aż tak daleko odeszliśmy od pierwotnego planu? Grzech nieustająco zniekształca, przeinacza wzór bycia przywódcą, „głową", i to od dnia, w którym nieprawość pojawiła się na świecie. Adam i Ewa wpuścili grzech na ten świat, a każdy z nas zaprasza go, by między nami trwał. Po grzechu pierworodnym Pan Bóg ogłosił przekleństwo spadające na węża i ziemię i wskazał skutki grzechu w życiu ludzi, skutki, które naruszyły jedność małżeństwa.

Przeanalizujmy te konsekwencje.

Wstyd

Wstyd pojawił się na świecie, kiedy Adam i Ewa zdali sobie sprawę ze swej nagości i swego grzechu: „A wtedy otworzyły się im obojgu oczy i poznali, że są nadzy; spletli więc gałązki figowe i zrobili sobie przepaski" (Rdz 3, 7).

Czy wiedzieli, że nie mają na sobie ubrań? Czy wcześniej byli jak cesarz bez szat? Nie, ich oczy otworzyły się dopiero wtedy, gdy zdali sobie sprawę ze swego przewinienia. Bóg był niejako nieobecny wtedy, ale oni wiedzieli, że mógł ich widzieć. Dlatego ich nagość nie była już naturalna i odpowiednia - wzbudzała w nich poczucie wstydu i skrępowania.

Od tamtej pory mężowie i żony muszą zmagać się ze swoim grzechem, z zażenowaniem, z poczuciem, że ktoś ich osądzi. Mamy tendencję do ukrywania nie tylko naszej fizycznej nagości, ale również tej emocjonalnej i duchowej. Z niechęcią odkrywamy swoje prawdziwej«.

Oskarżenia

Oskarżenia idą w parze z winą i wstydem. Wolimy nie przyjmować odpowiedzialności za swe czyny. Staramy się raczej zrzucić winę na innych, niż przyznać, że zrobiliśmy coś złego. Kiedy Bóg rozmawiał z Adamem, Adam starał się zrzucić winę najpierw na Ewę, a następnie na samego Pana Boga: „Niewiasta, którą postawiłeś przy mnie, dała mi owoc z tego drzewa i zjadłem" (Rdz 3, 12). Adam zdaje się mówić: „Boże, to ona to zrobiła. Ale pamiętaj, że to Ty mi ją dałeś, więc Ty też ponosisz winę. Gdyby nie stanęła na mojej drodze, wszystko byłoby w porządku". Mężowie nie zmienili się zbytnio od tamtej pory. Od tysięcy lat robią różne złe rzeczy, czują wstyd, a kiedy zostają złapani na gorącym uczynku, kłamią lub zwodzą, aby ukryć prawdę.

Ewa postąpiła podobnie, próbując oskarżyć kogoś innego. Wybrała tego, kto jeszcze do tej pory nie został obwiniony: „Wąż mnie zwiódł i zjadłam" (Rdz 3,13). W skrócie powiedziała: „To nie moja wina. Dałam się złapać w pułapkę. Tak naprawdę nie wiedziałam, co robię".

Pragnienie dominacji

Po grzechu pojawiło się na świecie pragnienie dominacji żony nad mężem. Męskie zwierzchnictwo i kobiece poddanie było właściwą relacją w doskonałym środowisku raju. Taki sposób funkcjonowania małżeństwa stał się trudniejszy po grzechu, który zniwelował równość obu płci, co okazało się, kiedy Bóg rzekł do Ewy: „Do twojego męża będziesz lgnęła, ale on będzie panował nad tobą" (Rdz 3, 16b).

Mężowie zazwyczaj interpretują zwrot „kierować pragnienia" jako seksualny pociąg żony do męża, czego oczywiście nie uważają za przekleństwo grzechu. Przykro mi, panowie, ale znaczenie tego zwrotu jest inne. Pamiętajcie o tym, że przekleństwo raczej pogarsza sprawy, niż je polepsza.

Sformułowanie to oznacza, że żony będą odczuwały pragnienie dominacji nad mężami. Zauważcie kontrast między tymi dwoma kwestiami: jej pragnieniem i jego przywództwem. Słownik podaje jako jedną z definicji słowa *pragnąć* taką oto: 'tęsknota bestii za tym, aby kogoś pożreć'. Czyż to nie godzi w „bycie głową"? Jasne, że tak. Żony będą się buntowały, nie będą się godziły na poddanie mężowi. Będą chciały zyskać pozycję szefa. Lecz to pragnienie to zaledwie początek wojny z czwartą konsekwencją grzechu.

Rządy męża

Oglądaliśmy ostatnio w towarzystwie naszych wnuków pewien film, w którym padło stwierdzenie bohatera-kota: „Koty rządzą, psy plotą bzdury". Każdy chce rządzić - nie wyłączając mężów. Oni nie tylko tego chcą, oni, jak mówi Pan Bóg, będą to robili! (zob. Rdz 3, 16).

Zamiast umacniać się w pełnej poświęcenia miłości do żon, mężowie będą odrzucali damską dominację, zastępując ją swoją własną przewagą. Adam nie czekał długo, aby zacząć rządzić. Spójrzcie na następujący werset: „Adam nadał swojej żonie imię Ewa, bo ona stała się matką wszystkich żyjących" (Rdz 2, 20).

Niedużo wcześniej Adam uczynił coś podobnego: „Ulepiwszy z gleby wszelkie zwierzęta lądowe i wszelkie ptaki powietrzne, Pan Bóg przyprowadził je do mężczyzny, aby przekonać się, jaką on da im nazwę. Każde jednak zwierzę, które określił mężczyzna, otrzymało nazwę istota żywa" (Rdz 2, 19). Nadawanie imion oznacza panowanie nad nazwanym, dlatego nadając imię swej żonie, Adam wypróbował, można rzec, swój autorytet wobec niej.

Widzimy, jak grzech zdeformował pierwotny wzorzec małżeństwa, zamieniając je w bitwę o autorytet. Przypatrzmy się teraz, jak Bóg widzi rzeczywistość „bycia głową".

Dominacja objawiona

Słowo *głowa* może mieć wiele znaczeń. Może oznaczać coś najwyższego (czubek głowy), źródło rozumu (pójść po rozum do głowy). Ma ono również znaczenie odnoszone do pozycji człowieka: być głową jakiegoś przedsiębiorstwa oznacza być jego szefem. Znaczenie *głowy* może mieć również pejoratywne odniesienia. Każdy marynarz wie, co się wydarza na rufie statku[7] („szczury lądowe" kojarzą to miejsce jako łazienkę). A zatem zanim mężowie upomną się zbyt szybko o przywództwo, niech lepiej uświadomią sobie, czego tak naprawdę się domagają.

My chcemy poznać Boży zamysł „bycia głową", więc musimy odczytać szerszy kontekst fragmentu, który cytowany był na początku. List św. Pawła do Efezjan to werset będący częścią większej zasady (5,23).

Jeden z fragmentu Listu do Efezjan rozpoczyna się od nakazu, imperatywu: „Napełniajcie się Duchem" (Ef 5, 18). Potem św.

Paweł podaje cztery zasady, które wyjaśniają, jak napełnić się tym Duchem. Biblia wylicza je wprost:

[7] W jęz. angielskim rufa nazywa się potocznie *the head of a ship,* czyli głową statku (przyp. tłum.).

- Przemawianie do siebie w psalmach, hymnach i pieśniach pełnych ducha (werset 19);
- Śpiewanie i wysławianie Pana w sercach (werset 19);
- Dziękczynienie za wszystko Bogu Ojcu przez Jezusa Chrystusa (werset 20);
- Wzajemne poddanie w bojaźni Chrystusowej (werset 21).

Parafrazując wymienione reguły - kiedy wypełniamy nasze życie duchową rozmową, śpiewem, dziękczynieniem wraz ze wzajemnym poddaniem, pozwalamy Duchowi Świętemu nas napełnić. Ostatni punkt stanowi podstawę „bycia głową" i poddaństwa w małżeństwie. Wszyscy chrześcijanie poddani są pozostałym braciom w Chrystusie. Jeżeli żony i mężowie są chrześcijanami, to oczekuje się od nich, że będą sobie wzajemnie poddani.

Na szczęście św. Paweł wyjaśnia dalej szczegółowo, jak być poddanym w różnych sytuacjach:

- 5, 22-24 - mówi żonom, jak mają być poddane mężom;
- 5, 25-31 mówi mężom, jak mają być poddani żonom;
- 6, 1-3 mówi dzieciom, jak mają być poddane rodzicom;
- 6, 4 mówi rodzicom, jak mają być poddani dzieciom;
- 6, 5-8 mówi pracownikom, jak mają być poddani pracodawcy;
- 6, 9 mówi pracodawcom, jak mają być poddani pracownikowi.

Pozwólcie, że rozpiszemy ten fragment, aby dotrzeć do pełniejszego kontekstu i uczynić go jaśniejszym.

1 Być napełnionym Duchem Świętym
a) duchowa rozmowa
b) śpiew w Duchu
c) dziękczynienie
d) poddanie wszystkim
- żony poddane mężom
- mężowie poddani żonom
- dzieci poddane rodzicom
- rodzice poddani dzieciom

- pracownicy poddani pracodawcom
- pracodawcy poddani pracownikom

Wybaczcie nam długość tych rozważań, ale zamieściliśmy je tutaj, abyśmy wszyscy mogli zrozumieć, że „bycie głową" nieodłącznie wiąże się z poddaniem, które ma miejsce w kontekście napełnienia Duchem Świętym. Wyciągnijmy teraz kilka wniosków z wersetów poświęconym mężom.

Jezus wzorem męskiej dominacji

Mężowie czerpią czasami swoje rozumienie dominacji z kultury, która dostarcza różne, sprzeczne przesłania. Nawet w kręgach chrześcijańskich każdy z Kościołów może prezentować odmienne spojrzenie na tę kwestię. Mężowie mogą również czerpać swą wiedzę z własnej słabości, upadków i zmysłowości, które zachęcają ich do pójścia własną drogą.

Jeśli jednak mężczyźni żądają uznania ich za głowę rodziny, muszą czerpać wzór z Jezusa: „Mąż jest głową żony, jak Chrystus jest Głową Kościoła" (Ef 5, 23).

Reszta fragmentu biblijnego wyjaśnia, w jaki sposób Chrystus jest ową Głową Kościoła, co daje mężom jasny obraz tego, jak należy być głową rodziny.

Ofiarność sensem przywództwa

Mężowie mają skłonność, aby myśleć, że zwierzchnictwo w rodzinie bierze się z samej funkcji bycia mężem. Przykładem tego jest Gary, który wierzył, że Bóg przypisał mężom taką rolę. A przecież nie dostrzegamy takiego wzorca w Jezusie. On nie ogłosił siebie władcą Kościoła z powodu swojej Boskiej godności. Mężowie, nie próbujcie robić tego w domu.

To raczej Jezusowa ofiara ustaliła wzór przywództwa, zasadę, którą mężowie zdają się ignorować: „...mąż jest głową żony, jak Chrystus jest Głową Kościoła - On, Zbawca Ciała. I jak Kościół jest poddany Chrystusowi we wszystkim, tak żony niech będą poddane mężom. Mężowie miłujcie swoje żony, tak jak Chrystus umiłował swój Kościół i wydał za niego samego siebie" (Ef 5, 23-25).

Nie wolno nam, ot tak sobie, zignorować powiązania zwierzchnictwa z ofiarą. Mężowie, teraz mówię do was jako jeden z was - także mąż. My po prostu nie możemy być przywódcami bez

ponoszenia ofiary. Pan Bóg powiązał te dwie rzeczywistości w osobie Jezusa.

W ważnych sprawach mężowie chętnie zgadzają się na poświęcenie. Większość mężczyzn dosłownie oddałaby życie, aby ochronić swoją żonę. Ale czy z równą ochotą poświęcą swoje zachcianki, wygodę, wolny czas, jeśli będzie tego wymagało dobro żony? Być może to dlatego kwestia bycia poddaną mężowi jest dla żony taka trudna, ponieważ mężowie usiłują wykorzystać przywództwo, by postawić na swoim. Być może - to tylko przypuszczenie - żony byłyby bardziej poddane mężom, gdyby mężowie byli bardziej gotowi do ponoszenia ofiar.

Przywództwo rozwija żonę

Tak jak wielu innych mężów, tak i Gary nadużywał roli przywódcy w rodzinie. Jednak Pan Jezus dał nam wzór i pouczył nas, w jaki sposób należy spełniać tę rolę. Pragnieniem Jezusa było, aby Jego Kościół był święty: „Mężowie, miłujcie swoje żony, tak jak Chrystus umiłował swój Kościół i wydał za niego samego siebie. On go uświęcił, oczyściwszy kąpielą w wodzie i słowem, aby stanął przy Nim Kościół chwalebny, bez skazy i zmarszczki czy czegoś podobnego, lecz święty i nieskalany" (Ef 5, 24-27).

Mężowie, rola przywódcy wiąże się z odpowiedzialnością: musisz robić, co w twojej mocy, aby pomóc swojej żonie, żeby stała się w pełni taką osobą, jaką zamierzył ją w swoich planach Pan Bóg. Jezus poświęcił swoją wygodę i przyjemności, aby Kościół mógł być święty i nieskalany. Pragnął, aby wspólnota wierzących osiągnęła doskonałość, do jakiej została powołana. A u nas wiele żon skarży się, mając poczucie, że są stłamszone, że z winy swoich mężów muszą rezygnować ze swojej osobowości, darów i zainteresowań. Pam też się tak czuła. Dopóki mężowie nie będą robić dla swoich żon tego, co Chrystus czyni dla Kościoła, nie mają prawa żądać od swoich żon poddania. Przypomnijmy raz jeszcze: Chrystus nie powiedział Kościołowi: „Dobra, najpierw bądź mi poddany, a potem ja ci pomogę". To On przejął inicjatywę.

Każda relacja wymaga kogoś, kto będzie ponosił największą odpowiedzialność. Jako głowa rodziny mąż powinien pomagać jej rozwijać sferę duchową. Czyni tak, jeśli jest wzorem poświęcenia - najpierw dla Boga, a po wtóre dla żony, jeżeli to on jako pierwszy czyni rzeczy właściwe, nie uzależniając swoich czynów od tego, czy żona postępuje prawidłowo.

Mężowie wyznaczają kierunek duchowego rozwoju swoich rodzin; to oni dbają o to, by rodzina czciła Boga. Nie oznacza to, że muszą mieć pomysły na wszystko. Gdyby tak było, nie dawaliby innym członkom rodziny szansy na rozwijanie daru tworzenia. Lecz to oni mają czuwać nad tym, aby rodzina postępowała właściwie w sprawach duchowych.

Podejmowanie decyzji to jeden z najbardziej konfliktogennych obszarów w małżeństwie. Ideałem jest wspólne podejmowanie decyzji we wzajemnym poddaniu osób. Przedyskutujcie sprawy wymagające decyzji, popracujcie nad nimi, pomódlcie się i spróbujcie ustalić kilka wariantów, na które oboje się zgodzicie. A kiedy czasem bywa tak, że decyzja musi zapaść, a wy nie znajdujecie porozumienia, pozwólcie, żeby zdecydowała głowa rodziny. Jednakże niech mąż pamięta, aby podejmować tę decyzję z pozycji sługi, z intencją niesienia pomocy i rozwoju żony oraz całej rodziny. Gary przeoczył ten ostatni warunek. Nie okazywał chęci poświęcenia swoich marzeń, lecz z całą pewnością stać go było na poświęcenie marzeń... Pam. To nie jest zwierzchnictwo, lecz monarchia absolutna.

Przywództwo w praktyce

Przypatrzmy się dwóm praktycznym wskazówkom, które pokazują, w jaki sposób mężowie mogą realizować biblijny nakaz „bycia głową".

Kochaj swoją żonę

W poprzednim rozdziale pisaliśmy o tym, jak Tim poprosił Sheilę o to, żeby wskazała mu jakieś praktyczne sposoby zapewniania żony o miłości. Mężowie, zachęcamy was, byście zrobili to samo. Święty
Paweł poucza nas, abyśmy kochali swoje żony jak własne ciało. Zatem zrób dla swej żony to, co zrobiłbyś dla samego siebie. Jeśli lubisz wypady na spotkanie z kolegami, nie narzekaj, że twoja żona chce spotkać się któregoś wieczora z przyjaciółkami. Zachęć ją nawet, aby odłożyła na bok swoje obowiązki, a następnie pomóż jej urzeczywistnić owo spotkanie. Częściej zapewniaj ją o swojej miłości. Większość żon uwielbia słyszeć słowa: „Kocham cię". To jest dla nich dowód miłości męża. Postaraj się jednak, aby za słowami szły czyny, w innym razie twoje zapewnienia okażą się puste i nic nieznaczące.

Dbaj o rozwój żony

Postaraj się uczynić jej życie lżejszym. Miałem zajęcia ze studentami. Jedna z moich studentek napisała humorystyczny referat opisujący czwórkę jej dzieci: dwóch synów, córkę i męża. Mogła sobie kpić, ale faktycznie jej mąż utrudniał jej życie, co tak naprawdę nie było wcale zabawne. Panowie, zacznijcie od małych rzeczy. Co powiecie na propozycję odnoszenia po sobie talerzy do zlewu i opłukania ich pod bieżącą wodą albo włożenia do zmywarki? Albo rozwieszania mokrego ręcznika? A może weźmiecie też pod uwagę przeżuwanie z zamkniętymi ustami? Osobiście pracuję nad tym, żeby pamiętać o przewracaniu skarpetek na prawą stronę, zanim włożę je do pralki. To jest walka, ale dlaczego miałbym niepotrzebnie dodawać obowiązków mojej żonie?

Znamy wielu mężczyzn, którzy spędzają po wiele godzin na sali gimnastycznej lub siłowni po to, by utrzymać dobrą kondycję. Mężowie, postanówcie sobie równie wiernie pilnować rozwoju swoich żon. Nie chodzi o to, aby je zabierać na siłownię! (Chociaż, czemu nie?). Odkryjcie niezwykłe dary i zdolności, jakie posiadają wasze żony i zachęcajcie je do rozwijania ich. Pomóżcie im ich nie zaniedbać. Nie gaście w nich talentów, tak jak zrobił to Gary z talentem nauczania, który miała Pam.

W sferze duchowej pomóżcie swoim żonom, dając im wiarygodne świadectwo własnego życia. Pokażcie im siebie samych jako osoby, które kochają Jezusa i chcą Go naśladować. Przejmijcie inicjatywę w kwestiach związanych z wiarą, nawet tak drobnymi jak szykowanie dzieci przed wyjściem do kościoła w niedzielny poranek. Nie frustrujcie swoich żon, postępując egoistycznie.

Mężowie, stańcie się głowami na wzór Chrystusa, Tego, który kocha i składa ofiarę za swą umiłowaną Oblubienicę - Kościół. Zastąpcie rolę szefa rolą ofiarnego męża, a odkryjecie wiele zmian - dobrych zmian - w swoich żonach. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 5
ZROBIĘ TO W PRZYSZŁYM TYGODNIU

PRAWDA O ODKŁADANIU SPRAW NA PÓŹNIEJ

Jason, trzeba koniecznie skończyć dzisiaj malowanie pokoju gościnnego. Moja mama przyjeżdża do nas w przyszłym miesiącu i chciałabym, aby to było na czas zrobione, dobrze?
- Kochanie, słyszę co mówisz, ale dzisiaj mam już sporo zajęć. Jutro jest spotkanie w kościele, a wieczorem przychodzą goście na kolację. Powiem ci coś - zabiorę się za to malowanie w przyszłym tygodniu.
- Dlaczego nauczyłam się nienawidzić to zdanie? Kiedykolwiek proszę cię, byś coś zrobił, mówisz: „Zabiorę się za to w przyszłym tygodniu". Przyznaj się, ty po prostu nie chcesz tego zrobić, więc nieustannie odkładasz to na przyszłość.

Takie rozmowy są w małżeństwie Jasona i Traci typowe. Planując miejsce do zabawy dla swoich przyszłych dzieci, zapłacili dodatkowy podatek za ponadwymiarową działkę. Cztery lata później działka była nadal zapuszczona, brudna i niezagospodarowana, „ozdobiona" bujnymi chwastami. Firma Jasona rozwinęła się, więc często pracował sześć dni w tygodniu.

Traci uwielbiała swój duży dom i wciąż rozmyślała o tym, co mogłaby z nim zrobić. Trochę niedokładnie obliczyli ceny okiennic, kostki brukowej i kilku innych wydatków, jakie idą w parze wraz z nabyciem nowego domu. Mimo to żona sporządziła dla Jasona dwustronicową listę pomysłów z serii „kochanie, zrób to sam". Każda rzecz, którą skończył robić, przypominała jej o kilku kolejnych do wykonania.

Po roku zamieszkiwania w nowym domu urodziło się im pierwsze dziecko, syn, a dwa lata po nim córeczka. Dzieci rosły, a wraz z nimi rosło niezadowolenie Traci z powodu niedokończonego placu zabaw dla dzieci. Często wyrażała swoje emocje z tym związane, tak że Jason zaczął w końcu mieć powyżej uszu jej narzekania. Pewnej soboty zabrał się do wyrywania największych chwastów i kopania rowu, w którym miała stanąć wspornikowa ściana. Po kilku godzinach pracy wszedł do domu, chwycił szklankę z wodą i powiedział, że ma trening z kolegami z parafialnej drużyny piłkarskiej i idą razem pograć w piłkę.
- Jason, sądziłam, że skończysz kopanie tego rowu dzisiaj.
- Tak, ja też miałem taką nadzieję, ale zrobiłem, co mogłem. Moja drużyna nie obejdzie się beze mnie. Wykopię ten rów w przyszłym tygodniu. Obiecuję, w przyszłym tygodniu.

Cztery lata później Jason skończył plac zabaw. Jednak lista zadań wciąż wydłużała się, podobnie jak narastało niezadowolenie żony. Kiedy go o coś prosiła, odpowiadał zazwyczaj: „Zrobię to w przyszłym tygodniu".

Czasami wywiązywał się z obietnicy, a czasem nie.

(!) Kłamstwo

Stwierdzenie Jasona: „Zrobię to w przyszłym tygodniu" było sposobem na uniknięcie pracy. Chociaż nie bał się ciężkiej pracy, potrzebował trochę czasu na wypoczynek, a czuł, że jeśli jej pozwoli, to Traci zagospodaruje mu cały wolny czas. Wiedział, że obiecany tydzień często przynosi wiele okazji na dalsze opóźnienia. Mogły to być pełnione funkcje w kościele, goście czy inne rodzinne wydarzenia. Używał tych wymówek, aby uniknąć powiedzenia prawdy wprost, że nie chce wykonać danej pracy. Wiedział, że Traci będzie tym sfrustrowana, ale nauczył się wcześniej, że jeśli będzie stanowczy, to ona mu się nie przeciwstawi.

Tak naprawdę Jason wcale nie planował pracy wokół domu w przyszłym tygodniu, chciał tylko mieć Traci z głowy.

(?) Jak widzi to druga strona

Jak większość kobiet, Traci troszczyła się o swój dom. Chciała uwić takie gniazdko, w którym czułaby się komfortowo i które odzwierciedlałoby jej osobowość. Jej dom nie miał być zwykłym schronieniem, ale miał zapewniać jej podstawowe poczucie bezpieczeństwa wobec zewnętrznego świata. No i miała swoiste poczucie piękna. Dobrze wiedziała, czego chce w sprawie wyglądu swego domu, aby mogła się w nim dobrze poczuć.

Połączenie jej kreatywności i dobrego zmysłu organizacyjnego sprawiło, że wkrótce powstała ogromna lista wytycznych dotyczących urządzania domu. Odmalowywanie, tapetowanie, wykładanie boazerii, wymiana okien to tylko początek tej listy. Traci pragnęła urządzić na zewnątrz ziołowy ogród, ogromny trawnik na plac zabaw dla dzieci i zbudować stacjonarnego grilla, takiego, który obsłuży latem uczestników spotkań grupy ich znajomych i przyjaciół.

Nie mogła zrozumieć, dlaczego Jason nie przejmuje się domem tak bardzo jak ona. Wyglądało na to, że on zadowala się typowym stylem domu. Ona tęskniła za bardziej twórczymi i nietuzinkowymi rozwiązaniami.

W miarę narastania frustracji odnosiła ociąganie się Jasona personalnie do siebie jako jej lekceważenie. Jeśli naprawdę troszczy się o nią, to jak może ignorować rzeczy, które są dla niej

tak ważne? Jej wymagania i jego bierność zaczęły mieć silny wpływ na ich małżeństwo. Czuła, że musi go naciskać, aby zrobił w domu cokolwiek. Jednakże im bardziej naciskała, tym bardziej go to irytowało i nadal odkładał pracę na później. Wtedy czuła się jeszcze bardziej sfrustrowana i jeszcze więcej narzekała, a on stawiał większy opór.

Traci i Jason wpadli w pułapkę destrukcyjnej spirali. Ona wiedziała, że byłaby zadowolona i czułaby się bezpiecznie w wykończonym domu i zagospodarowanym ogrodzie. On też wiedział, że czułby się o wiele lepiej, gdyby żona po prostu dała mu spokój. Wyglądało jednak na to, że ów szczęśliwy dzień nigdy nie nadejdzie.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Dlaczego mężowie stawiają żony w takiej sytuacji, mówiąc: „Zrobię to w przyszłym tygodniu"? Można wskazać cztery przyczyny takiego zachowania.

Sprzeczne interesy

Zwykle mężowie nie poświęcają tyle uwagi sprawom domowym, co ich żony. Dla żony dom stanowi centrum świata. To jest miejsce dla rodziny, schronienie, przestrzeń jej osobowej kreatywności. Mężczyzna nie umieszcza domu w aż tak centralnym miejscu swego życia. Oczywiście dom stanowi dużą część jego mozaiki życiowej, ale dla niego jest to jednak tylko jeden element. Nie postrzega domu jako odzwierciedlenia tego, kim jest jako mężczyzna. Znany doradca telewizyjny dr Phil mówi mężczyznom: „Nie rób bałaganu we własnym gnieździe. Jeśli mama nie jest szczęśliwa, to nikt nie będzie szczęśliwy".

Jason był przekonany, że utrzymuje równowagę pomiędzy spełnianiem obowiązków domowych a troską o własną karierę. W pracy był pochłonięty wypracowaniem sobie pozycji, która zapewni mu dobre zarobki na następne dziesięć lat. Starał się także o utrzymywanie dobrych kontaktów z przyjaciółmi. Każdego miesiąca spędzał z nimi kilka wieczorów, a w soboty grał w piłkę ręczną z kolegami z parafii. W niedzielę zwykle uczestniczyli w życiu kościoła, nie zamierzał więc całych weekendów poświęcać na realizowanie listy zadań swojej ukochanej. Pragnął poświęcić też trochę czasu na relaks, sport czy po prostu na poleniuchowanie.

Mąż przytłoczony

Ogromna lista prac domowych przytłaczała Jasona, czuł, że nigdy nie będzie w stanie jej zrealizować. Jak wielu mężczyzn, nie jest mistrzem w wykonywaniu kilku zadań naraz. Może skoncentrować się dobrze na jednej rzeczy i nawet nie próbuj prosić go, aby cię wysłuchał w chwili, gdy nad czymś pracuje! Cała jago uwaga jest skoncentrowana na wykonywanym zadaniu. I w jego opinii ta lista to o wiele za dużo zadań naraz.

Mąż niedoceniony

Podstawową potrzebą mężczyzny jest poczucie, że jest doceniany i szanowany za to, co robi, a Jason czuł, że Traci nie docenia jego pracy. Kiedy kończył jedną robotę, pojawiały się kolejne dwie, a żona podkreślała raczej to, czego Jason jeszcze nie wykonał, nie zaś to, że coś już zostało zrobione. Zaledwie przed rokiem wyremontował pokój gościnny i efekt był naprawdę niezły. Lecz Traci chciała zmienić odcień koloru okiennic, co oznaczało nałożenie kolejnej warstwy farby. A teraz znowu, o zgrozo, zaczęła domagać się malowania ze względu na przyjazd mamy, chociaż pokój wygląda świetnie.

Jason czuł, że jeśli jego żona szanowałaby to, co zrobił, nie prosiłaby go ustawicznie o jakieś zmiany.

Mechanizm kontroli

Niemalże podświadomie, gdzieś w głębi duszy, Jason wiedział, że odwleka prace ze względu na natarczywe zachowanie Traci. Ociąganie się dawało mu poczucie kontroli nad życiem rodzinnym. Nie chciał być pantoflarzem, który na wszystkie jej zachcianki nieśmiało tylko bąka pod nosem: „Tak, kochanie". Czuł, że musi chronić swoją męskość.

Dla niego regularne uleganie woli żony oznaczało rezygnację z własnych pragnień i zdolności samodzielnego decydowania o tym, w jaki sposób spędza czas. Oczywiście, nigdy nie powiedział tego swojej żonie; takie wyznanie wywołałoby tylko większy konflikt.

(?) Jak żyć prawdą

Ten problem układanych przez żony list rzeczy-do-zrobienia oraz odwlekanie pracy przez mężów stwarza ogromne konflikty w małżeństwach, a wzajemne ścieranie się ma swoje źródło w osobowości obojga małżonków. Dla kobiet dom jest czymś ogromnie ważnym i pragną one, aby mężowie dzielili to przywiązanie. Mężowie czują się niedocenieni i przytłoczeni. Przyjrzyjmy się zatem czterem krokom, które mogą pomóc przejść przez to „pole minowe".

Rozpoznaj różnice

Jak to stwierdziliśmy, kobiety postrzegają dom zupełnie inaczej niż mężczyźni. W ostatnich latach wielu ludzi czytało opis dzielnej niewiasty z Księgi Przysłów, a potem podkreślało jej rolę w biznesie, co z pewnością wykracza poza tradycyjną rolę kobiety, która „tylko" prowadzi dom. Pośród jej wielu zadań znajdą się i te pozadomowe („Jest ona jak statek kupiecki, który z daleka sprowadza żywność" Rdz 31, 14); przy okazji kobieta prowadzi swój własny biznes („Dba 0 pole i nabywa ziemię, z zarobku własnych rąk zakłada winnicę" Rdz 31, 16); zarabia, prowadząc handel („Wie, że jej praca[8] przynosi pożytek" Rdz 31, 18); angażuje się w działalność charytatywną poza domem („Swoją dłoń wyciąga do ubogiego, i biedakowi podaje rękę" Rdz 31, 20); zajmuje się także chałupnictwem („Ona wytwarza 1 sprzedaje płótno, dostarcza sprzedawcy pasy" Rdz 31, 24).

Czytając ten opis, doliczyliśmy się czternastu zajęć. Oprócz zadań podejmowanych poza domem dziesięć z nich jest ściśle związanych z domem. Niewiasta wybiera surowy materiał i szyje rodzinie ubrania (w. 13 i 21); zdobywa pożywienie i przygotowuje posiłki dla rodziny i sług (w. 14-15); tka w domu (w. 19); wyrabia płótno (w. 24); zarządza całym domostwem (w. 27) i wychowuje dzieci (w. 28).

Cóż za kobieta! Owszem, angażuje się w rozliczne sprawy pozadomowe, lecz pierwszeństwo daje temu, co dzieje się właśnie w domu.

Mężowie, uświadomcie sobie, że wasze żony postrzegają dom jako serce swojego życia. Wy również lubicie i cenicie dom. Jednak oboje patrzycie na niego nieco inaczej. To nie oznacza, że jedno ma rację, a drugie nie - macie po prostu inny pogląd na kwestie związane z domem. Pamiętajcie o tej prawdzie, kiedy przejdziemy do kolejnych kroków.

Poddaj się jej potrzebom

Mówiliśmy o konieczności wzajemnego poddania, opisanego w piątym rozdziale Listu do Efezjan (Ef 5, 21). Mężczyźni, postanówcie sobie poddać się tej ważnej potrzebie waszych żon. Zacznijcie od dobrej woli, aby

[8] W ang. tłumaczeniu: 'handel' (przyp. tłum.).

zmienić swoją postawę. Nie odrzucajcie automatycznie jej próśb. Nie odkładajcie ciągle ich spełniania do następnego tygodnia. Rozwińcie w sobie pragnienie, aby pomóc zrealizować jej pragnienia. Pamiętajcie słowa doktora Phila: „Kiedy mama jest szczęśliwa, wszyscy są szczęśliwi".

Pracuj pilnie

Panowie, w następnej części pokażemy, jak to zrównoważyć, ale skoro już rozumiecie potrzeby waszej żony związane z domem, zastosujcie wobec spraw domowych tę samą motywację, jaką macie w robieniu kariery zawodowej.

Przeanalizujmy kilka zasad z Księgi Przysłów, dotyczących zaangażowania w sprawy domowe.

Po pierwsze: „Nie rozkoszuj się spaniem, byś nie zubożał, miej oczy otwarte, a nasycisz się chlebem" (20, 13). Czy zdajecie sobie sprawę, że soboty nie są przeznaczone tylko do spania i relaksu przez cały dzień. Owszem, potrzebujemy trochę odpoczynku, ale nie możemy przesadzić!

Następnie: „Wykonaj swą pracę na zewnątrz, zajmij się uprawą roli, potem buduj sobie dom" (24, 27). Ułóż hierarchię wartości tego, co robisz. Wyznacz, co jest najważniejsze w najbliższym czasie i skoncentruj się na tym.

Proponujemy, aby postawić rodzinę wyżej niż karierę i wypoczynek. Dlaczego? „Lepsze jest trochę jarzyn z miłością, niż tłusty wół z nienawiścią" (15, 17). Wyraź swojej żonie, jak bardzo ją kochasz, realizując jej „słodką listę". Jeśli docenisz to, co ona ceni, okażesz jej, że cenisz ją samą.

Kiedy zaczniesz podzielać jej priorytety, unikniesz pretensji, które niewątpliwie się pojawią, gdy będziesz kontynuował wieczne odkładanie prac domowych. „Brat obrażony - trudniejszy do zdobycia niż miasto warowne, a kłótnie - jak zawory w twierdzy" (18, 19).

Budowanie strategii „podwójnego zwycięstwa"

Łatwo wpadamy w skrajne postawy. Jakaś część Jasona uwielbiała przyjść do domu i przewegetować weekend - pooglądać sobie programy sportowe, trochę pograć, pójść do kościoła i dużo odpoczywać. Traci natomiast umiała wynaleźć mu zajęcia na cztery dni tygodniowo. Żadna z tych postaw nie prowadziła do szczęścia w małżeństwie.

Proponujemy, aby pary spróbowały podjąć konstruktywną komunikację w celu opracowania strategii, która ma doprowadzić oboje do zadowolenia. Ta koncepcja ma swoje źródło w Liście do Rzymian: „Starajmy się więc o to, co przynosi pokój i co służy wzajemnemu zbudowaniu" (14,19). Rodziny potrzebują pokoju. Zarówno mężowie, jak i żony potrzebują nauczyć się wychodzenia naprzeciw swoim potrzebom. Porzućmy zatem dyskusję na temat wojny, w której każdy chce przekonać drugiego do swojej racji, a pójdźmy bardziej w kierunku zastanowienia się nad tym, jak sprawić, aby oboje osiągali korzyści.

Pokojowe porozumienie będzie możliwe tylko wtedy, gdy naprawdę zrozumiemy potrzeby współmałżonka i znajdziemy odpowiednią równowagę pomiędzy jego i własnymi potrzebami. Posłuchaj rady św. Pawła: „Nie działajcie z myślą o uznaniu czy pochwałach, lecz z pokorą uważajcie jedni drugich za lepszych od siebie. Niech każdy troszczy się nie tylko o swoje własne sprawy, ale także o innych" (Flp 2, 3-4).

Traci naprawdę pragnęła, aby prace domowe były dokończone, a nie odkładane. Jason naprawdę potrzebował odpoczynku i dbania o interesy. Kiedy oboje zrozumieją tę sytuację i zaczną koncentrować się na potrzebach drugiego, a nie tylko na własnych, wtedy będą budować strategię „podwójnego zwycięstwa".

Zobaczmy, jak można ją zbudować na fundamencie cytowanego wyżej biblijnego przesłania.

Podziel się swoimi pragnieniami i frustracjami

Usiądźcie razem, gdy oboje czujecie się wypoczęci i zrelaksowani, bez dzieci i jakichkolwiek przeszkód wokoło. Wtedy porozmawiajcie o oczekiwanych przez was zmianach. Zacznijcie od pomysłów, na realizacji których szczególnie wam zależy, zastanawiając się jednocześnie nad tym, ile czasu, waszym

zdaniem, powinno to zająć, biorąc pod uwagę każdy projekt osobno.

Dla poprawienia domowej atmosfery i po to, aby pomóc sobie we wzajemnym zrozumieniu, wyraź swoje frustracje, ale bez atakowania partnera. Spróbuj skoncentrować się na tym, jakie uczucia rodzą się w tobie w odpowiedzi na określone wypowiedzi czy zachowania.

Traci mogłaby powiedzieć: „Kiedy mówisz mi, że zrobisz coś w następnym tygodniu, czuję się lekceważona, jakbyś próbował mnie uciszyć. A kiedy nie robisz tego w następnym tygodniu, czuję się jeszcze bardziej niedoceniona, jakbyś nie troszczył się o mnie".

Jason mógłby powiedzieć: „Kiedy patrzę na twoją ogromną listę pod tytułem: «Kochanie, zrób to i tamto», czuję się przytłoczony. Jest tego za dużo naraz. I kiedy ciągle narzekasz, czuję się niedoceniony, tak jakbym był cenny dla ciebie tylko przez to, co robię, a nie przez to, kim jestem".

Ta dyskusja może być trudna, dlatego bądźcie delikatni, starając się zrozumieć drugą osobę. Koncentruj się na tym, od czego wychodzi twój małżonek, co czuje i myśli. Praktykujcie zasadę z Listu do Filipian - więcej dbajcie o dobro drugiej osoby niż o swoje własne.

Dokonuj zmian dzięki miłości

W ramach dbałości o swojego współmałżonka poważnie potraktuj jego punkt widzenia. Spróbuj niejako wejść do jego głowy. Nie musisz koniecznie się z nim zgadzać, ale postaraj się to zrobić, aby go zrozumieć i wczuć się w jego sytuację. I podejmij decyzję, że postarasz się bardziej zmienić swoje czyny niż czyny tej drugiej osoby.

Traci mogłaby na przykład mniej narzekać lub nie wpisywać na swoją listę trzydziestu pięciu zadań naraz. Jason mógłby za to spędzić więcej czasu, realizując różne zadania lub nawet mógłby pozwolić żonie na wyznaczenie tego, nad czym ma popracować i kiedy.

Opracuj plan

Wspólnie sporządźcie listę zadań, które waszym zdaniem są konieczne do zrealizowania, a następnie wspólnie wyznaczcie ich ważność. Wpiszcie sprawy bardzo ważne i te mniej istotne, prace

konieczne i te, które dobrze byłoby zrobić, oraz nowe pomysły. Upewnijcie się, czy dzięki temu zyskujecie poczucie, że sprawy idą do przodu.

Następnie wyznaczcie ramy czasowe. Gdy my stanęliśmy przed takim zadaniem, ustaliliśmy, że Tim poświęci soboty na prace domowe, zarówno na remonty, jak i na nowe inwestycje. Sheila zgodziła się, że będzie zadowolona ze wszystkiego, co w ramach tego czasu zostanie wykonane.

Oczywiście życie niesie niespodzianki. Dlatego ustaliliśmy, że jeśli na przykład zdarzy się w rodzinie konflikt, rzucamy wszystko i poświęcamy czas rodzinie, a pracami domowymi zajmiemy się w innym czasie. Ostatnio zrodził się konflikt na tle parafialnej ligi futbolowej, której rozgrywki odbywały się w sobotnie poranki. Do Tima jeszcze nie dotarło, że nie ma już dwudziestu lat i dlatego zgodził się wziąć w niej udział. Naprawdę nie chciał, aby futbol stał się rodzinnym problemem, dlatego zobowiązał się, że prace niewykonane w soboty będzie realizował w niedzielne wieczory lub w ciągu tygodnia.

W soboty (kiedy nie ma meczu) Tim przegląda listę i przynajmniej jedno zadanie realizuje do końca. Żony, listy na małych kawałkach papieru są szczególnie mile widziane! Mężowie docenią również to, jeżeli zgodzicie się na zmianę czasu realizacji zadań lub nawet na całkowite przeorganizowanie tej listy.

Każda rodzina wypracuje sobie inny plan, bo każda rodzina jest inna. Ale kiedy jedno z małżonków będzie próbowało wczuć się w potrzeby drugiego, to wtedy mamy płaszczyznę porozumienia służącą rozwiązywaniu problemów.

Kolejna rada dotyczy żon. Wyraź uznanie. Mężowie chcą wiedzieć, że ich żony myślą o nich jak o bohaterach, jak o doskonałych fachowcach. Żony, inwestycja w komplementy i docenianie zaowocuje odpowiednimi „dywidendami", większymi, niż sobie to wyobrażacie. Jeśli wasza uwaga będzie zwrócona na to, co mąż już zrobił, to odkryjecie, jak wiele on jeszcze może zrobić. Mężowie, nie zniechęcajcie się. Nie pozwólcie, aby stało się to kolejną taktyką zbywania waszych żon! Niektórzy mężowie ochoczo przystąpią do realizacji tego planu, popracują ciężko przez miesiąc, może dłużej, a potem stopniowo zaczną zwalniać tempo. Nie mieli zamiaru tkwić w tym „na wieki wieków amen"; po prostu przez jakiś czas trzymali się w ryzach, aby zminimalizować frustrację żony.

Takie zachowanie oczywiście nie wyraża pragnienia szukania dobra żony tak jak swojego własnego. Zatem panowie, wejrzyjcie

głęboko w siebie i sprawdźcie swoje motywacje. Pamiętajcie, że: „Mężowie tak powinni miłować swoje żony jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje" (Ef 5, 28).

Czasami mężowie zwalniają tempo, ponieważ do głosu dochodzą stare przyzwyczajenia, zanim nowe się ugruntują. Zatrzymują się nieświadomie; po prostu odruchowo zjeżdżają na postój. W takim wypadku delikatna uwaga ze strony żony powoduje zazwyczaj powrót na trasę.

Żony mają wrodzoną potrzebę, żeby ich mężowie pracowali w domu i w ogrodzie w celu dokończenia tych prac, które dla żon są ważne. A kiedy mężowie robią więcej, wtedy żony odkrywają, że i one chcą zrobić coś więcej dla swoich mężów. Wszyscy wygrywają.Mężowie natomiast mają wrodzoną potrzebę wolnego czasu i relaksu. Zatem pracujcie wspólnie, wspomagając jedno drugiego. Nie odwlekajcie pracy. Nie narzekajcie. Kiedy tak postępujemy, pracując razem w zgodzie, wtedy odkrywamy to, co najlepsze w partnerstwie, a szatan nie ma do nas dostępu i nie może nas podzielić. Dzięki temu wasze małżeństwo stanie się lepsze. I taka jest prawda.

KŁAMSTWO 6
CZUJĘ SIĘ ŚWIETNIE

PRAWDA O PROBLEMACH ZE ZDROWIEM

Kochanie, czy jesteś pewny, że to najlepszy czas, by zaczynać teraz studia menedżerskie? Masz przecież mnóstwo spraw na głowie. To nowe oprogramowanie w pracy pochłania ci już wystarczająco dużo czasu. Poza tym wyglądasz na dość zmęczonego.

- Karen, po prostu muszę zrobić te studia. Bez nich nie zajdę w pracy ani o krok dalej. W pracy zawsze będzie dużo stresu. Kiedy skończę ten projekt, dadzą mi następny. Poza tym czuję się świetnie. Myślę, że moje zmęczenie wynika z tego, że mój organizm broni się przed przeziębieniem, które dopada teraz tak wielu ludzi. Mam dopiero trzydzieści dziewięć lat i wciąż jestem w sile wieku.

Rick, klasyczny przykład nerwowej i ambitnej osobowości typu A, podjął studia menedżerskie na Uniwersytecie Pepperdine,

jednym z najlepszych w regionie. Dojeżdżał do odległej o prawie 160 kilometrów filii uniwersytetu i wracał do domu po zajęciach o godzinie 22.00. Odrabianie prac domowych pochłaniało jakieś kolejne sześć godzin tygodniowo, w związku z czym wiele z nich kończył dopiero, gdy dzieci poszły spać.

Jego zaniedbywane zdrowie zaczęło dawać o sobie znać. Karen w końcu zmusiła go, aby poszedł do lekarza i spytała o wyniki, kiedy wrócił do domu.

- No cóż, lekarz powiedział, że powinienem uważać na moją wagę. Nie zdawałem sobie z tego sprawy, ale odkąd zacząłem naukę, przytyłem prawie siedem kilogramów. Byłem pewien, że moje spodnie kurczą się przez pranie w pralni chemicznej! Ale przecież w średnim wieku każdy przybiera trochę na wadze. To nic wielkiego.

- Coś jeszcze? Ostatnio dużo jeździsz i często jadasz w barach szybkiej obsługi. Jak twój cholesterol?

- Całkiem nieźle, około 210. Tego też powinienem pilnować, więcej ćwiczyć i lepiej się odżywiać. Ale naprawdę czuję się świetnie. Nie rozumiem, czym się tak przejął.

Rick skończył studia, ale nie zwolnił tempa. Był już po czterdziestce i wiedział, że powinien ćwiczyć. Zaczął więc raz w tygodniu grać w softball w kościelnej drużynie.

Z jednego z meczów wrócił bardzo zmęczony i zasapany.

- O rety, ci młodzi są coraz szybsi!

Zaczął rozcierać swój lewy bark; musiał go sobie naciągnąć, wymachując kijem. Karen zauważyła, że brakuje mu tchu i doskwiera bolący bark.

- Rick, to mogą być objawy problemów z sercem. Naprawdę się martwię. Zadzwońmy lepiej do lekarza.

- Nie przesadzaj. Po prostu musiałem dzisiaj trochę więcej pobiegać. Chyba wiek średni daje o sobie znać.

- Kochanie, nie bagatelizujmy tego. Musimy zadzwonić do lekarza.

- Nie, czuję się świetnie. To tylko zwykłe pobolewania.

Dwa tygodnie później Rick miał łagodny atak serca. Wyszedł ze szpitala po kilku dniach, ale lekarz chciał zamienić z nim słowo na osobności.

- Rick, to poważna sprawa. Tym razem miałeś szczęście, ale twój cholesterol cały czas rośnie. Wynik ostatnich badań wykazał, że jego poziom wynosi 250. A kiedy ci mówiłem, żebyś ćwiczył, nie miałem na myśli uprawiania sportu tylko raz w tygodniu - to gorzej, niż gdybyś nie robił nic. Nie masz już ciała dwudziestopięciolatka i nie masz wystarczająco dobrej kondycji,

by je tak forsować. Chcę, żebyś wykupił sobie karnet na siłownię, zaczął brać leki na obniżenie poziomu cholesterolu i zgubił parę zbędnych kilogramów.

Przez kilka miesięcy Rick starannie wypełniał zalecenia lekarza. Brakowało mu jednak adrenaliny, jaką dawał mu jego intensywny tryb życia i zaczął się zaniedbywać. Praca nad zbyt wieloma projektami nie pozwalała na to, by mógł chodzić na siłownię i Karen to zauważyła. Ona zawsze zauważała niepokojące symptomy.

- Rick, naprawdę się martwię. Nie stosujesz się do tego, co zalecił ci lekarz i cały czas jesteś zmęczony. Kocham cię i nie chcę cię stracić.

- Stracić mnie? To niemożliwe. Czuję się świetnie, naprawdę. Jasne, że czasem mnie coś pobolewa, ale tylko troszkę.

Kiedy Rick miał czterdzieści osiem lat, przeszedł poważny zawał serca. Spędził wiele tygodni na oddziale intensywnej terapii; lekarz nie sądził, że z tego wyjdzie. W końcu wrócił do domu, ale już nie był w stanie pracować. Jego studia menedżerskie na nic mu się nie przydały. Firma wysłała go na rentę, lecz pieniędzy ledwo starczało na opłacenie rachunków.

Mimo ubezpieczenia rachunki zrujnowały ich finansowo, pochłaniając wszystkie oszczędności. Zamienili dom na mniejszy i ograniczyli wydatki na tyle, na ile było to możliwe. Ponieważ Karen nie pracowała, wychowując dzieci, nie miała teraz żadnych zawodowych doświadczeń. Robili, co mogli, by opłacić rachunki, lecz nie minął rok, kiedy zostali bez grosza. Dołączyli do rzeszy ubogich. Jak mogło do tego dojść, skoro Rick „czuł się świetnie"?

(!) Kłamstwo

Rick, jak wielu mężczyzn, nie potrafił przyjąć do wiadomości, że ma problemy ze zdrowiem, więc ignorował wszelkie niepokojące objawy. Czuł się bezbronny i obawiał się, że jeśli przyzna się do tego przed sobą, sprawy mogą się jeszcze pogorszyć. Usłyszał kiedyś, że „niewiedza jest błogosławieństwem", zatem zdecydował się przyjąć to błogosławieństwo i trwać w niewiedzy.

Kiedy za każdym razem powtarzał: „Czuję się świetnie", miał małe poczucie winy, lecz nie przestał tak mówić.

(?) Jak widzi to druga strona

Karen znała swojego męża i zauważała wszystkie te oznaki. Wiedziała, że Rick też je widzi, ale się do nich nie przyznaje. Powstały konflikt miał wpływ na istotę ich związku. Karen czuła się odcięta od życia wewnętrznego Ricka, a jego zdrowie stało się tematem tabu, na który się nie rozmawia - chyba że powierzchownie i wszystkiemu zaprzeczając.

Czuła, jak dystans między nimi powiększał się za każdym razem, gdy wyrażała swoją troskę, a on ją zbywał. Ważne było dla niej jego zdrowie, a jeszcze ważniejsze było dzielenie ze sobą życia i rozmawianie na tematy, które dotyczyły ich obojga. Obiecała kochać go w zdrowiu i w chorobie i oczekiwała od niego, że razem z nią uczciwie stawi czoło tym problemom. Kiedy jej oczekiwania się nie spełniły, miała poczucie, że jej mąż ją ignoruje i nie liczy się z jej zdaniem. Wydawał się nawet nie zwracać uwagi na to, co było dla niej oczywiste od dłuższego czasu. Jego postępowanie spowodowało brak zaufania między nimi. Jeśli nie ufał jej na tyle, by powiedzieć jej prawdę o swoim stanie zdrowia, to co jeszcze ukrywał? W jakich jeszcze sprawach unikał szczerości?

Złość Karen narastała, zwłaszcza po pierwszym zawale. Widziała, że Rick, zaprzeczając swoim problemom, ryzykuje własne zdrowie i ich styl życia. Kiedy pierwszy raz rzeczywistość dała o sobie znać, a on w gruncie rzeczy to zignorował, tak samo jak ignorował jej niepokój o niego, jej frustracja przerodziła się w rozżalenie. Postrzegała jego nastawienie jako egoistyczne odtrącenie jej szczerej troski, a jej patrzenie na tę sprawę w ten sposób miało wpływ również na inne sfery ich związku.

Powoli zaczął się pojawiać lęk, że może zostać sama. Karen szczerze kochała Ricka i pomimo tego, że nie byli w stanie rozmawiać o wiadomej sprawie, była szczęśliwa w małżeństwie. Bała się, że może go stracić. Spędzili razem już ćwierć wieku i byli ze sobą silnie związani pod wieloma względami. 'Wiedziała, że Bóg dałby jej siłę, której by potrzebowała, ale nie mogła sobie wyobrazić, jak miałaby sobie poradzić bez swojego życiowego partnera.

Obawiała się również o swoje bezpieczeństwo finansowe. Czuła się winna i wstydziła się tych uczuć, ale nie mogła od nich uciec. Była świadoma, że brakuje jej doświadczenia zawodowego i nie wyobrażała sobie, jak miałaby się sama o siebie zatroszczyć. Jeśli Rick by umarł lub byłby niezdolny do pracy, byliby zrujnowani finansowo. Opłacenie dzieciom studiów pochłonęło ich oszczędności i planowali przez następne dwadzieścia lat zadbać o swoje emerytury. Karen chętnie poszłaby do pracy, ale na jakie

zarobki mogłaby liczyć, będąc kobietą w średnim wieku, bez doświadczenia i wykształcenia? Nie mogła znieść tej myśli, że przez jego zaprzeczanie znaleźli się w takiej sytuacji.

I za każdym razem, kiedy mówił: „Czuję się świetnie", podczas gdy wyraźnie tak nie było, te uczucia i lęki wzbierały się w niej na nowo.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Jak wspomnieliśmy w rozdziale zapisałem się ostatnio do ligi futbolu flagowego przy naszym kościele. Może wydać się to jeszcze bardziej szalone, zważywszy na fakt, że grałem w lidze dwa lata wcześniej i podczas drugiego meczu uszkodziłem sobie ścięgno Achillesa. Zanim naderwałem ścięgno, złamałem palec, wyprostowałem go i owinąłem, by móc wrócić do gry. Dlaczego zatem, do licha, zaryzykowałem ponowne uszkodzenie ścięgna w wieku pięćdziesięciu sześciu lat?

Odpowiedzią na to pytanie jest powszechna męska cecha: głupota. Głupota mężczyzn polega na tym, że my naprawdę bagatelizujemy problemy ze zdrowiem. Bagatelizujemy je dlatego, że taka właśnie jest nasza natura: polegamy na sile fizycznej i naszej zdolności do wykonywania zadań.

Mężczyźni cieszą się siłą

Gdyby zanalizować aspekty męskości, na pierwszym miejscu znalazłaby się siła. Mówimy przede wszystkim o sile fizycznej, ale nasza dyskusja dotyczy również siły osobowości, siły emocjonalnej i siły wypowiedzi. Mężczyźni lubią postrzegać siebie jako silnych i siła staje się dla nich elementem ich tożsamości. Wyjaśnia to, dlaczego znów zacząłem grać. Chciałem przekonać się, ile siły fizycznej mi pozostało. Gdyby moje ciało mi odpowiedziało, że nie zostało już z niej nic, dałbym sobie spokój. Niechętnie, ale jednak. Nie chciałem jednak rezygnować z tej fizyczności, dopóki nie będę do tego zmuszony. W naszym ostatnim meczu grałem przeciwko nastolatkowi na pozycji tylnego obrońcy i tylko raz przepuściłem podanie na około 3 metry. Kobiety prawdopodobnie nie zrozumieją tego uczucia, lecz większość mężczyzn wiedziałaby, o co chodzi.

Zastanówmy się nad pytaniem: Czy to Bóg stworzył mężczyzn takimi? Tak sądzimy. Ostatnie słowa króla Dawida zdają się popierać ten pogląd: „Gdy życie Dawida dobiegało końca, wydał

on ostatnie polecenia swojemu synowi, Salomonowi: «Ja odchodzę z tego świata jak wszyscy ludzie. Okaż się mocny i bądź mężczyzną!»" (Kri 2, 1-2). Dawid łączył męskość swojego syna z jego siłą.

Wydaje się, że Salomon zrozumiał to przesłanie. Napisał później: „Dumą młodzieńców jest ich siła" (Prz 20, 29).

Mężczyźni, co jest oczywiste, wykorzystują swoją siłę, kiedy są młodzi. Chłopcy walczą ze sobą nawzajem dla zabawy, lecz rzadko widzi się kobiety tarzające się w kurzu w celach rekreacyjnych! Przyjaciel Tima, mając dwadzieścia lat - a w Kalifornii trwał akurat boom budowlany - zaangażował się w biznes związany z płytami gipsowymi. Prowadził małą, sprawnie działającą firmę, przygotowywał oferty i samodzielnie wykonywał większość prac. Radził sobie nieźle, zarabiając dzięki własnej sile fizycznej.

Jak już wspomnieliśmy wcześniej, dla mężczyzn siła stanowi element ich tożsamości. W dużej mierze ich poczucie własnej wartości zależy od tego, co uda im się osiągnąć dzięki swojej sile fizycznej. Funkcjonuje to całkiem nieźle dopóty, dopóki siły nie zaczną ich zawodzić.

Lecz siły słabną

Przyjaciel Tima, zajmujący się płytami gipsowymi, ma teraz pięćdziesiąt lat i trudno jest mu już podołać fizycznemu wysiłkowi związanemu z jego fachem. Rozgląda się teraz za pracą związaną z nadzorowaniem. Dlaczego? Ponieważ fizycznie nie jest już w stanie wykonywać tej samej pracy, którą wykonywał przez ostatnie trzydzieści lat. Mimo że Tim wciąż gra w piłkę nożną, nie gra już tak, jak grał kilka lat temu. I po każdym meczu odczuwa ból.

Siła fizyczna, którą Bóg obdarowuje młodych mężczyzn, nie trwa wiecznie, chociaż przyznanie się do tego nie przychodzi mężczyznom łatwo. Jak Bóg ofiarował mężczyznom siłę, tak skutkiem upadku pierwszego człowieka jest to, że siła ta nie będzie trwać wiecznie. Fragment Drugiego Listu do Koryntian oddaje to doskonale: „Dlatego nie zniechęcamy się i chociaż nasz człowiek zewnętrzny niszczeje, to nasz człowiek wewnętrzny odnawia się każdego dnia" (4, 16). Osiągamy naszą najlepszą formę fizyczną jako dwudziestolatkowie, a z wiekiem ona słabnie. Wraz z każdą przemijającą dekadą nasze ciała się zmieniają. Musimy pracować ciężej, aby pozostać w formie. Jeśli przestajemy

być aktywni, szybko tracimy dobrą kondycję fizyczną. Jeśli ulegniemy kontuzji, dłużej odzyskujemy sprawność.

Dlaczego? Ponieważ nasze ciała się starzeją i słabną. Nie funkcjonują już tak jak dawniej. Taka jest rzeczywistość.

Wpływ na mężczyzn

Ponieważ siła fizyczna jest tak ważna dla poczucia męskości, mężczyźni z trudem przyjmują do wiadomości jej spadek. Nie jest im łatwo przyznać się do słabości i choroby, ponieważ przyznając się, tracą część swojej tożsamości, która sprawia, że mężczyźni czują się mężczyznami. Wraz z wiekiem panowie nie tylko tracą wiele ze swojej zdolności do wykonywania zadań fizycznych, ale również zanika główne źródło ich poczucia własnej wartości.

Zatem mężczyźni żyją w zaprzeczeniu. Kiedy inni wspominają o jakimś problemie ze zdrowiem, który może ich dotyczyć, zbywają takie uwagi. „Czuję się świetnie" - mówią. Wcale nie czują się świetnie, ale przyznanie się do tego może być dla nich trudniejsze niż samo stawienie czoła problemom ze zdrowiem.

(?) Jak żyć prawdą

Żona chce wiedzieć, jaki wpływ na zdrowie męża ma jego stosunek do siebie samego i do jego małżeństwa. Mąż ma naturalną skłonność do mówienia, że czuje się świetnie, nawet jeśli tak nie jest. Jak zatem pary mogą żyć w prawdzie? Przyjrzyjmy się trzem krokom, które mogą im w tym pomóc.

Zaakceptuj rzeczywistość

Nasze ciała słabną. Tracą siłę. Będziemy mieli problemy ze zdrowiem. Wraz z wiekiem każdy z tych faktów staje się nam coraz bliższy, a jedyne lekarstwo to śmierć. Na zajęciach poświęconych porozumiewaniu się uczniowie często słyszą takie hasło: „Postrzeganie jest rzeczywistością". To, co widzimy, stanowi dla nas rzeczywistość, lecz nie zawsze nasze postrzeganie świata jest prawdziwe. To, że mężowi się wydaje, że czuje się świetnie, nie oznacza, że cieszy się on doskonałym zdrowiem. Jednakże by żyć w prawdzie, musi postrzegać on rzeczywistość w sposób bardziej realistyczny.

Mężowie powinni być na tyle silni, aby móc stawić czoła prawdzie. Pamiętacie, co powiedział bohater grany przez Jacka

Nickolsona w filmie *A Few Good Men (Ludzie honoru*)? „Prawda? Chcesz poznać prawdę? Nie jesteś w stanie stawić jej czoła". Tylko prawdziwi mężczyźni są na tyle silni, by uczciwie zmierzyć się z prawdą i ją znieść. Co więcej, problemy mężczyzn ze zdrowiem powiększają się wraz z wiekiem. Nie oznacza to jednak, że tracą przez to swoją męskość. Bóg nawet zapewnia im w zamian coś lepszego, co przeanalizujemy w następnym rozdziale. Lecz na razie mężowie muszą przyjrzeć się dokładnie swojemu zdrowiu. Zachęcamy mężczyzn do przeczytania i przemyślenia następujących fragmentów Biblii, które pokazują, że siła i zdrowie nie są w życiu najważniejsze i że mężczyźni nie zawsze mogą na nich polegać:

„Panie, Ty znasz wszystkie me pragnienia, a mój jęk nie jest przed Tobą zakryty" (Ps 38, 10).

„Tak mówi Pan: Przeklęty człowiek, który nadzieję pokłada w człowieku i który w ciele upatruje swą siłę, a od Pan odwraca swe serce" (Jer 17, 5).

„Dlatego nie zniechęcamy się i chociaż nasz człowiek zewnętrzny niszczeje, to nasz człowiek wewnętrzny odnawia się każdego dnia" (2 Kor 16).

„Bo to, co głupie u Boga, mądrzejsze jest od ludzi, a co uchodzi za słabe u Boga, mocniejsze jest od ludzi" (1 Kor 1, 25).

Musimy zacząć od zmiany nastawienia. Mężczyźni muszą zrozumieć i zaakceptować fakt, że starzenie się i związane z nim zniedołężnienie jest zupełnie normalne.

Korzyści ze starzenia się

Gdyby mężczyźni wyłącznie starzeli się i stawali się coraz słabsi, wówczas starzenie się miałoby na nich niesłychanie niszczący wpływ. Jednakże Bóg zaplanował ten proces w ten sposób, by wraz ze słabnięciem ciała mężczyźni mogli skupić się na ważniejszych sprawach niż siła fizyczna i zdrowie.

Większa dojrzałość duchowa

Nawet gdy ciało słabnie i ulega procesowi starzenia, samo starzenie się pozwala mężczyznom nawiązać bliższy kontakt z rzeczywistością duchową. By było nam łatwiej nawiązać ten kontakt, przyjrzyjmy się znajomemu cytatowi z Pisma Świętego:

„Dlatego nie zniechęcamy się i chociaż nasz człowiek zewnętrzny niszczeje, to nasz człowiek wewnętrzny odnawia się każdego dnia.

Nasze obecne niewielkie i przemijające utrapienie prowadzi nas do niewysłowionej chwały wiecznej" (2 Kor 4, 16-17).

Mężczyźni łatwo zniechęcają się i upadają na duchu, kiedy nie mogą już zrobić tego wszystkiego, co robili wcześniej i na czym budowali całą swoją tożsamość. Jednak tę utratę siły fizycznej mogą zrównoważyć wzrostem siły duchowej, która umożliwia zbliżenie się do Boga.

Rozwijanie silnej i stabilnej więzi z Bogiem wymaga czasu. Czasami doświadczamy radości płynącej z tej więzi, która wydaje się powstać niemal natychmiastowo, lecz czas pokaże, na ile ona będzie ona trwała. Żeby naprawdę poznać Boga, musimy przejść w naszym życiu zarówno chwile szczęścia, jak i niepowodzeń, przeżyć radości i smutki. Musimy, nauczyć się więcej o Jego naturze, Jego sercu, Jego objawionym Słowie. Wszystko to wymaga czasu. Zatem Bóg równoważy fizyczne słabnięcie wzrostem duchowym. Jakże niemądrze byłoby uważać, że siła fizyczna i zdrowie świadczą o życiowym sukcesie. „Tak mówi Pan: (...) Kto chce się chlubić, niech tym się chlubi, że może Mnie poznać. Bowiem Ja, Pan, czynię miłosierdzie, prawo i sprawiedliwość w kraju i w tym mam upodobanie - wyrocznia Pana. Nadchodzą już dni - wyrocznia Pana - gdy dotknę karą każdego, kto jest obrzezany tylko na swym ciele" (Jer 9, 23-24).

Zamiast szczycić się swoją siłą fizyczną, która z czasem przeminie, mężowie powinni budować swe życie wokół trwałej wartości, jaką jest poznanie Boga. Młodzi mężczyźni nie mogą poznać Boga tak głęboko jak starsi. Jednakże nie wszyscy starsi mężczyźni znają Boga dobrze, być może dlatego, że więcej uwagi poświęcali światu fizycznemu niż duchowemu. Niemniej jednak ich wiek daje im możliwość skupienia się na tym, co trwać będzie na wieki.

Większa wiedza

Miody stażysta miał okazję rozmawiać z prezesem dużej firmy, znanym ze swego praktycznego podejścia do życia. Spytał go o źródło jego sukcesu.

- To bardzo proste. Sukces przychodzi z podejmowania mądrych decyzji.
- W porządku, ale jak nauczył się Pan podejmować mądre decyzje?
- Podejmując wiele złych decyzji.

Ileż czasu potrzeba, by podjąć wiele złych decyzji! Być może mężowie mogliby spojrzeć na starzenie się jak na okazję do wyciągnięcia wniosków ze wszystkich złych decyzji - podjętych przez nich samych, jak i przez innych - które mogą pomóc im wzbogacać wiedzę. Zapewnia o tym Księga Przysłów: „Dumą młodzieńców jest ich siła, a ozdobą starców - siwe włosy" (20, 29).

Większość mężów nie czeka z niecierpliwością na pierwsze siwe włosy. Tim zwykł był żartować, że lepiej być siwym niż łysym, aż spotkały go obie te przypadłości! Od tamtej pory przestał tak dowcipkować. Bóg mówi nam, że siła fizyczna i zdrowie są powodem do dumy u młodych mężczyzn, ale starsi mężczyźni mogą być dumni ze swojego wieku z racji mądrości, która może przyjść wraz z siwymi włosami.

Ojciec Tima zakończył naukę w ósmej klasie, jednak dużo czytał i wyciągał wnioski z własnych doświadczeń. Kiedy Tim przestał być nastolatkiem i wydawało mu się, że wie już wszystko, lubił pytać swojego ojca o zdanie na różne tematy, ponieważ miał on ogromną wiedzę praktyczną. Nikt nie może wiedzieć aż tyle, kiedy jest młody. Wymaga to po prostu wiele czasu.

Starsi mężczyźni mają możliwość wzrastania w wiedzy, nawet jeśli ich zdrowie słabnie.

Opieranie się w większym stopniu na sile Boskiej

Za młodu wielu mężczyzn próbuje spełniać zadania duchowe, opierając się na własnej energii i sile. Tim wspomina wiele takich zadań duchowych, co do których wydawało mu się, że im podoła, jeśli tylko będzie pracował ciężej i solidniej. Polegał na sile, jaką dawała mu młodość. Przez jakiś czas przynosiło to efekty. Jednak z upływem lat zdarzyły się dwie rzeczy. Po pierwsze, jego siła słabła. Energia młodzieńczych lat po prostu zanika. Po drugie, mężczyźni odkrywają, że opieranie się na młodzieńczej energii nie przynosi efektów, a na pewno nie takich, jakie daje opieranie się na sile Boskiej. Wiele razy Tim podchodził do spraw duchowych „na siłę", lecz bez powodzenia. Od tej pory stara się, by Bóg wyznaczał nie tylko ich porządek, ale i tempo. Nauczył się, że Bóg pomoże mu zrealizować plany, na których zależy mu najbardziej i zadziała w odpowiednim momencie.

Biblia mówi o tym, jak bardzo Bóg ceni nasze zaufanie w Jego siłę: „Tak mówi Pan: Przeklęty człowiek, który nadzieję pokłada w człowieku i który w ciele upatruje swą siłę, a od Pana odwraca swe serce" (Jer 17, 5). Przeklęci! To dość mocne słowo. Bóg

wyraźnie nie chce, abyśmy polegali jedynie na własnej sile zamiast na Jego mocy. Owszem, powinniśmy korzystać z własnej siły, ale nie możemy opierać się na niej jako na głównym źródle duchowego sukcesu. Dlaczego? Wyjaśnia to inny fragment Pisma Świętego: „Bo to, co głupie u Boga, mądrzejsze jest od ludzi, a co uchodzi za słabe u Boga, mocniejsze jest od ludzi" (1 Kor 1,25). Jeśli potrzebujmy ciężkiego, kowalskiego młota, by wbić kołek w ziemię i mamy taki pod ręką, czemu mielibyśmy użyć małego młotka? Bóg daje o wiele więcej siły, niż mamy jej sami.

W jeszcze innym miejscu Biblia mówi mężczyznom o tym, jak dotrzeć do siły i mądrości Boga: „Pan bowiem swój lud osądzi i nad sługami swymi się zmiłuje, gdy ujrzy, że są bezsilni, że nie ma już niewolników ani wolnych" (Pwt 32, 36). Tak długo, jak starcza nam własnych sił i decydujemy się z nich korzystać, Bóg nam na to pozwala. Jednak kiedy zaczyna nam tych sił brakować, wówczas Bóg wkracza ze swoją mocą niczym z kowalskim młotem.

Przytoczony ustęp Pisma Świętego zdaje się mówić nam, że kiedy mężowie polegają wyłącznie na własnej sile i zdrowiu, mają ograniczone zasoby. Jednakże zdanie sobie sprawy z własnych ułomności otwiera ich na doświadczenie siły Boga.

Zatem, mężowie, pomyślcie o każdym bólu w waszych mięśniach, każdym siwym włosie i każdym bolącym miejscu jako o przypomnieniu, że możecie polegać na duchowej mocy Boga w o wiele większym stopniu niż na własnych zasobach. Kiedy zaakceptujemy fakt starzenia się i odnajdziemy zalety równoważące wady, możemy przejść do trzeciego kroku - do życia w prawdzie.

Dbaj o swoje ciało

Staw czoła słabnącemu zdrowiu. Żyj w prawdziwym świecie niedoskonałości, zamiast tworzyć własny świat ułudy. Lecz nie poddawaj się. Wielu mężczyzn, obserwując swoje pogarszające się zdrowie i słabnące siły, daje za wygraną. Nie ćwiczą, nie odżywiają się prawidłowo, a skutek tego jest taki, że stają się słabsi fizycznie. Uważamy, że jest to grzech. Dlaczego?

Bóg daje nam nasze ciała, byśmy mogli wykonywać Jego pracę na ziemi. Przytoczone poniżej wersy z Pierwszego Listu do Koryntian mają podwójne znaczenie. Słowo *ciało* odnosi się zarówno do fizycznego ciała człowieka, jak i do Kościoła jako Ciała Chrystusa. Święty Paweł zastosował zasadę, że Bóg troszczy się o

nasze ciała, mówiąc o sferze moralności seksualnej, lecz my przyjrzyjmy się tej zasadzie dla celów naszych rozważań.

„Pokarm jest dla żołądka, a żołądek dla pokarmu. Bóg natomiast unicestwi i jedno, i drugie. Ciało nie jest dla rozpusty, ale dla Pana, a Pan dla ciała. Bóg, który wskrzesił Pana, i nas wskrzesi swoją mocą. Czyż nie wiecie, że wasze ciała są częścią Ciała Chrystusa? Czy wezmę część Ciała Chrystusa i zrobię ją częścią ciała nierządnicy? Przenigdy! Czy nie wiecie, że ten, który łączy się z nierządnicą, jest z nią jednym ciałem? Będą bowiem - jak jest powiedziane - dwoje jednym ciałem. Ten, kto łączy się z Panem, jest z Nim jednym duchem. Uciekajcie przed rozpustą! Każdy inny grzech, który popełnia człowiek, jest poza ciałem, ale kto oddaje się rozpuście, grzeszy przeciw własnemu ciału. Czy nie wiecie, że wasze ciało jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was? Macie Go od Boga i nie należycie już do siebie. Bóg przecież wykupił was za wielką cenę. Oddajcie więc Bogu chwałę w waszym ciele! Nasze ciała są narzędziem Boga na ziemi. Narzędziem dla nas, by dawać i czerpać przyjemność, by służyć nim innym i służyć nim Bogu. Bez ciała nie moglibyśmy wiele osiągnąć" (1 Kor 6, 13-20).

Zazwyczaj mężczyźni troszczą się o własne ciała. Troszczą się o nie na tyle, że Św. Paweł zaleca mężczyznom, aby taką samą miłość, z jaką podchodzą do własnego ciała, okazywali swoim żonom: „Mężowie tak powinni miłować swoje żony jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje. Nikt nigdy nie znienawidził własnego ciała, lecz każdy je karmi i pielęgnuje, tak jak Chrystus Kościół. Otóż my tworzymy z Nim jedno Ciało" (Ef 5, 28-30).

Mężowie, karmcie i troszczcie się o swoje ciała. Bądźcie szczerzy w kwestiach waszego zdrowia - zarówno przed sobą, jak i przed waszymi żonami. Nie udawajcie, że macie się doskonale. One wiedzą, że tak nie jest! I nie bójcie się, że jeśli powiecie o swojej słabości, to będziecie niczym płaczliwi, wiecznie narzekający hipochondrycy. Unikajcie popadania w tę skrajność tak samo, jak unikacie ignorowania dolegliwości zdrowotnych.

Róbcie badania, jakie zaleci wam lekarz. Słuchajcie troskliwych uwag waszych żon. Traktujcie poważnie niepokojące objawy. Niektóre mogą okazać się nieistotne, inne mogą oznaczać jakiś poważny problem, którym należy się zająć. I zajmijcie się nim zarówno ze względu na wasze żony, jak i ze względu na służbę Bogu.

Kiedy jesteście szczerzy w kwestiach waszego zdrowia, pomagacie swojej żonie czuć się bardziej bezpiecznie. Będzie miała ona wówczas poczucie, że jest częścią waszego życia. Troszczcie się o swoje ciała, a one zatroszczą się o was. Lecz tylko wtedy, jeśli stawicie czoła rzeczywistości. I taka jest prawda.

KŁAMSTWO 7
NIE ZGUBIŁEM SIĘ. DOKŁADNIE WIEM, GDZIE JESTEŚMY

PRAWDA O PROSZENIU O POMOC

Przyjaciółki spotkały się jak co miesiąc, żeby się pośmiać, zjeść razem lunch i wymienić się niewinnymi ploteczkami.
- Dziewczyny, wiecie czemu Mojżesz wędrował przez pustynię przez czterdzieści lat? Cisza.
- Przecież nie zatrzymałby się i nie spytał o drogę!
Amber natychmiast podjęła temat.
- Nie uwierzycie, co nam się przytrafiło w zeszłą sobotę. Jechaliśmy na ślub 8 km stąd, a mój „Mojżesz" nie wziął mapy. Cóż, zajechaliśmy nie tam, gdzie trzeba, i wylądowaliśmy w ślepej uliczce. Coś okropnego! Graffiti na każdym budynku i śmieci walające się wszędzie. Musieliśmy zawrócić. Minęliśmy z sześć stacji benzynowych, zanim znaleźliśmy się w tej nieciekawej sytuacji, ale czy Daniel Boone[9], nieustraszony pionier przecierający szlaki, zatrzymałby się, by spytać o drogę? O nie! Co powiedział? „Nie zgubiłem się, oczywiście, że wiem, gdzie jesteśmy!". Jasne! Dotarliśmy na ślub na czas tylko dlatego, że zaczął się z piętnastominutowym opóźnieniem.

Czemu mężczyźni tacy są? Dlaczego nie mogą po prostu poprosić o pomoc? Czy Bóg zaopatrzył wszystkich mężczyzn w gen „nie potrzebuję pomocy"? Po prostu tego nie rozumiem. Zawsze próbują uchodzić za samowystarczalnych.

Gdy Amber skończyła, Vicky podjęła temat:
- Zaczynam się naprawdę niepokoić. Słyszałyście, że Mike miał atak serca dwa tygodnie temu, ale posłuchajcie, jak to było naprawdę. Mike siedział już od jakiegoś czasu w swoim gabinecie i płacił

[9] Daniel Boone (1734-1820) amerykański podróżnik, odkrywca, osadnik i traper (przyp. tłum.).

rachunki przez Internet, a ja czytałam w łóżku. Około jedenastej przyszedł, wziął klucze z szuflady i powiedział, że musi jechać na pocztę, żeby wysłać parę rachunków, których data płatności prawie upłynęła.

Nie pojechał na pocztę. Pojechał na ostry dyżur, ponieważ dostał strasznych bólów w klatce piersiowej. Sam prowadził! I właśnie dokładnie wtedy, gdy leżał na stole i robili mu jakieś badania, dostał ataku serca. Do kogo zadzwonili? Do naszego pastora! Nie do mnie, a do pastora Wayne'a. To on przyszedł do nas do domu i mnie obudził, bo już zdążyłam usnąć. Wtedy musiałam ściągnąć kogoś, żeby zaopiekował się Kyliem i jechać szybko do szpitala. Dlaczego mi nie powiedział? Dlaczego nie zadzwonił pod 911[10]? Dlaczego mężczyźni nie potrafią poprosić o pomoc?

(!) Kłamstwo

Spójrzmy najpierw na pierwsze kłamstwo: „Nie zgubiłem się, oczywiście, że wiem, gdzie jesteśmy!". Mężczyźni naprawdę mają dobry zmysł orientacji i niejednokrotnie nie zgubili się tak bardzo, jak się wydaje ich żonom. Ale pomimo spięć między małżonkami, do których doprowadza niepytanie o drogę, zachowanie to maskuje głębsze kłamstwo: „Nie potrzebuję żadnej pomocy. Sam sobie poradzę".

Poproszenie o jakąkolwiek pomoc przychodzi mężczyznom z wielkim trudem. Chcą wyglądać na silnych, niezależnych i samowystarczalnych.

(?) Jak widzi to druga strona

Przerażenie i złość targały Vickie, gdy jechała tamtej nocy do szpitala z pastorem Wayne'em. Strach, że straci Mike'a, złość, ponieważ nie powiedział jej, co się działo. A gdy już przyjechała, poinstruował ją, by zadzwoniła do kilku klientów i powiadomiła ich, że nie zjawi się u nich przez parę najbliższych dni. Ciągle musiał sprawiać wrażenie osoby silnej i panującej nad sytuacją.

[10] Całodobowy numer telefonu alarmowego w USA (przyp. tłum.).

Jej pierwsze słowa do niego? „Jeśli zrobisz tak jeszcze raz, to lepiej by było, żebyś umarł". Wprawdzie później mu wybaczyła, ale

kłamstwo Mike'a odbijało się na ich związku jeszcze przez jakiś czas.

Zazwyczaj proszenie żony o pomoc przychodzi mężom z trudem. Ale jak to ich zachowanie wpływa na żony? Konkretny wpływ będzie się zmieniał w zależności od konkretnej sytuacji i pary, ale mężowie muszą być świadomi kilku typowych reakcji.

Złość

Złość Vicky to typowa reakcja. W końcu, jakby nie było, demonstracja niezależności w wykonaniu Mike'a naraziła jego życie na niebezpieczeństwo. Niepotrzebnie zwiększył ryzyko, samodzielnie prowadząc samochód w drodze do szpitala. A przecież, gdyby zadzwonił na 911, zapewniłby sobie dość szybką opiekę medyczną, która ma decydujące znaczenie w przypadku problemów z sercem. Gdyby atak nastąpił piętnaście minut wcześniej, Mike nadal siedziałby za kierownicą. Vicky mogła przynajmniej zminimalizować ryzyko, zawożąc go na pogotowie. A tak, stanęła w obliczu perspektywy życia bez niego, tymczasem części ryzyka, które podjął, można było z łatwością uniknąć. Jego brak rozwagi rozzłościł ją, i to ze zrozumiałych względów.

Dystans we wzajemnych relacjach

Ponieważ Bóg tak stworzył małżonków, by stali się jednością, połączenie to zostaje ograniczone, gdy jedno nie polega na drugim. Jedno z nich - w tym przypadku kobieta - czuje się niepotrzebne, jak gdyby grało w życiu partnera drugorzędną rolę. Mike i Vicky musieli popracować nad tą kwestią, zanim wypuszczono go ze szpitala.

Mężczyźni mają prawdziwą potrzebę posiadania życiowego partnera, czym zajmiemy się później, lecz gdy postanowią, że nie będą w pełni mówić o swoich potrzebach, zaszkodzą swojemu małżeństwu.

Nieufność

Nawet dziś, po kilku latach, Vicky napomina Mike'a, by mówił prawdę, całą prawdę i tylko prawdę. Szczególnie bezpośrednio po całym zajściu obawiała się, że Mike znów może ukryć przed nią istotne kwestie. Dopatrzyła się w tym logicznego związku: jeśli ukrył nadchodzący atak serca, to co jeszcze może ukrywać? Mike

obrał sobie nowe życiowe motto: „Kłamstwo to ogromny ciężar, łatwiej jest udźwignąć prawdę" i systematycznie pracuje nad tym, aby jasno wyrażać swoje potrzeby. Nauczył się, że jeśli prosi o pomoc, to nie umniejsza to jego męskości; zrozumiał też, że Bóg lepiej działa w prawdzie niż w kłamstwie.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Wielu mężczyzn znajduje upodobanie w odgrywaniu roli silnego męskiego osobnika. Ojciec Tima był typowym przykładem takiej osobowości. Był niezwykle wielkoduszny, pomagał wielu sąsiadom na przeróżne sposoby. Niemniej jednak rzadko kiedy sam przyjmował jakąkolwiek pomoc. Potrzebował tego, by inni widzieli, że sam potrafi utrzymać siebie i rodzinę, że potrafi radzić sobie sam. Dopiero w ostatnich miesiącach życia, gdy rozedma pozbawiła go resztek sił, w końcu pozwolił sobie pomóc. Aczkolwiek w tamtym momencie nie miał już dużego wyboru.

Dlaczego mężczyźni tak bardzo nie chcą prosić o pomoc?

Duma

Dla wielu duma znajduje się na szczycie hierarchii wartości. Cenią sobie siłę, o czym mówiliśmy, analizując poprzednie kłamstwo. Siła oznacza zdolność do działania, a mężczyźni lubią działać. Na swoich osiągnięciach budują szacunek do samego siebie. A sukcesy w pomaganiu innym budują w nich poczucie dumy. Niektórzy mężczyźni uważają, że są lepsi czy też silniejsi od tych, którym pomagają. I nie chcą pokazać, że są w potrzebie, ponieważ byłaby to oznaka słabości. Potrzeba pomocy oznacza słabość, udzielanie pomocy to oznaka siły.

Samowystarczalność

Poczucie samowystarczalności sprawia, że wielu mężczyzn uważa, iż mają wszystko, czego potrzebują. Mogą zaspokoić potrzeby rodziny, mogą zaspokoić potrzeby własne. Po co okazywać słabość i polegać na innych?

Widać tu pewne podobieństwo do kościoła w Laodycei: „Mówisz: «Jestem bogaty, wzbogaciłem się, niczego nie potrzebuję!». Nie wiesz jednak, że jesteś nędzny, godny pożałowania, biedny, ślepy i nagi" (Ap 3, 17).

Pod tym pozorem samowystarczalności mężowie ukrywają fakt, że potrzebują pomocy, do czego większość z nich nie przyzna się z łatwością. Zbadajmy więc niektóre prawdy o mężczyznach, ich potrzebach i proszeniu o pomoc.

(?) Jak żyć prawdą

Dwie podstawowe zasady mogą pomóc mężom żyć w większej prawdzie.

Mężczyźni potrzebują pomocy

Prawie każda żona natychmiast by się zgodziła z tym, że mężczyźni potrzebują pomocy, a prawie każdy mąż by temu zaprzeczył. Ale zobaczmy, co Bóg mówi o mężczyznach i ich potrzebach. Bóg wyjawił prawdę, że mężczyźni potrzebują pomocy - szczególnie ze strony swoich żon - już od samego początku. W Księdze Rodzaju czytamy cytowaną już prawdę: „Potem rzekł Pan Bóg: «Nie jest dobrze, by człowiek był sam. Uczynię mu pomoc podobną do niego»" (2, 18).

Inne wersje tłumaczą słowo *pomoc* jako pomocnik, a jeszcze inne (błędnie) interpretują je w ten sposób, że kobiety powinny służyć mężczyznom. Jednak bardziej odpowiednie znaczenie tego słowa to: 'ratować poprzez dostarczanie siły, której brakuje'. Jozue (zob.l, 14-15) używa tego słowa, by opisać armię numer jeden jako pomocnika armii numer dwa. Księga Wyjścia (zob. 18, 4) opisuje samego Boga jako „pomocnika". Słowo to nie implikuje słabości, lecz siłę. A zatem, ponieważ mężczyzna samodzielnie nie potrafi poradzić sobie z pewnymi rzeczami, Bóg dał mu towarzysza stworzonego do tego, by mu pomagał.

Ale czy mężczyźni naprawdę potrzebują tej pomocy? Maggie Gallagher i Linda Waite przeanalizowały w swojej książce *The Case for Marńage*
(W obronie małżeństwa) zalety stanu małżeńskiego. Podsumujmy zatem te dziesięć korzyści wynikających z małżeństwa dla mężczyzn w stylu rankingów czołowych dziesiątek Davida Lettermana[11].

10. Małżeństwo jest bezpieczniejsze niż życie w pojedynkę. Kawalerowie doświadczają napadów i przemocy cztery razy częściej niż mężowie.

9. Może ocalić ci życie. Żonaci mężczyźni żyją dziesięć lat dłużej niż kawalerowie.

8. Może ocalić życie twojego dziecka. Rozwód rodziców skraca długość życia dziecka o cztery lata.

7. Zarabiasz więcej pieniędzy. Po uwzględnieniu takich zmiennych jak studia i doświadczenie zawodowe mężowie zazwyczaj zarabiają 40 procent więcej od kawalerów.

6. Bogacisz się. Przeciętne małżeństwo ma w momencie przejścia na emeryturę majątek o wartości 410000 dolarów, w porównaniu z 167000 dolarów u osób stanu wolnego i 154000 dolarów u rozwodników.

5. Doświadczasz większej wierności. Mężczyźni żyjący w wolnym związku zdradzają cztery razy częściej niż żonaci, a kobiety osiem razy częściej niż mężatki.

[11] David Letterman - amerykański komik, gospodarz popularnego talk show, w którym regularnie prezentuje listy „dziesięciu naj"; rankingi te doczekały się również wersji książkowej (przyp. tłum.).

4. Jest zdrowsze dla psychiki. Żonaci mężczyźni są mniej przygnębieni, rozdrażnieni i zmartwieni niż kawalerowie.

3. Sprawia, że jesteś szczęśliwszy. Czterdzieści procent małżonków opisuje siebie jako bardzo szczęśliwych, podczas gdy tylko 25 procent ludzi wolnych mówi tak o sobie.

2. Twoje dzieci będą cię bardziej kochać. Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców rzadziej się z nimi widują i wypowiadają się na temat relacji z nimi mniej pozytywnie niż dzieci rodziców pozostających w związku małżeńskim.

1. Seks. Małżeńskie pary uprawiają seks dużo częściej niż osoby stanu wolnego i zapewniają o bardziej satysfakcjonującym życiu seksualnym.

Księga Koheleta wymienia więcej korzyści z posiadania dobrego partnera. Pomimo że prawdy te odnoszą się do partnerstwa w szerszym pojęciu, możnaje również odnieść do małżeństwa: „Lepiej jest dwojgu niż człowiekowi samotnemu. We dwoje osiąga

się lepszy zysk z pracy. Gdy bowiem jedno upadnie, drugie pomaga mu wstać. Przeciwnie gdy samotny człowiek upadnie, nie ma nikogo, kto by go podniósł. Nawet gdy dwoje śpi razem, jest im ciepło, podczas gdy śpiący w pojedynkę nie potrafi się rozgrzać. A w razie napadu kogoś mocniejszego
- we dwoje mogą stawić mu czoła. Bo im więcej sznur ma włókien, tym więcej wytrzyma!" (4, 9-12).

W małżeństwie nasza praca przynosi więcej zysków i korzyści dla obojga. Widać to w punktach 7. i 6. Małżeństwo zapewnia wsparcie w trudnych momentach, co pokazały miejsca 10., 9., 8., 4., 3. i 2. Małżeństwo daje również poczucie bliskości i intymności, co można zauważyć w punktach 5. i 1.

Wyraźnie widać zatem, że mężczyźni mają prawdziwe potrzeby i zaspokojenie wielu z nich przez żony niezwykle korzystnie wpływa na małżeństwo. Ale żeby mężczyźni zdali sobie sprawę z tych potrzeb, muszą podjąć następny krok.

Mężczyźni mogą przyjąć pomoc

Wiele lat temu pomagałem zorganizować podróż misyjną do małej wioski Penasco, niedaleko Taos, w Nowym Meksyku. Nasz pośrednik powiedział nam, że dla naszej dziewięcioosobowej grupy zostanie wynajęty dom na miesiąc. Niestety, w przeddzień naszego przyjazdu umowa okazała się nieaktualna, w związku z czym nie mieliśmy gdzie się zatrzymać. Jedna z działaczek tamtejszej wspólnoty chrześcijańskiej zaprosiła naszą grupę do siebie i łącznie z sześcioma członkami jej rodziny stanowiliśmy piętnastoosobową grupę stłoczoną w jej małym domu. Spaliśmy w śpiworach na podłodze lub na zewnątrz; jedliśmy w sposób przypominający pracę przy linii montażowej, czyniąc spustoszenia w zapasach żywności domowników. Lecz oni nie pozwalali nam sobie pomóc w tej trudnej sytuacji.

Czułem się okropnie. Przyjechaliśmy po to, żeby im pomóc, a skończyło się tym, że spowodowaliśmy mnóstwo kłopotów i niedogodności. Zacząłem obmyślać plan, jak by tu zakupić sprzęt kempingowy i rozbić się na kempingu oddalonym o jakieś dwadzieścia cztery kilometry. Wtedy to John, mój dobry przyjaciel i również przewodniczący tej misji, wziął mnie na bok: „Tim, musimy dać im szansę wyrażenia swojej miłości do nas poprzez zaspokojenie niektórych z naszych potrzeb. Pomoc musi iść w obie strony".

Do tej pory byłem zbyt niezależny i rzadko kiedy pozwalałem sobie na pomoc ze strony innych, czego z kolei nauczyłem się od taty. Mama i tata pomagali mi, finansując wynajem pokoju i wyżywienie, kiedy byłem na pierwszym roku studiów. Później sam już wszystko opłacałem ze swojego stypendium i pracy na pół etatu. Chciałem działać samodzielnie i być niezależny od innych. Na studiach moje podejście się sprawdzało. W Nowym Meksyku nie miałem racji i John pomógł mi to dostrzec.

Sheila i ja nauczyliśmy się tego, że mamy potrzeby, które tylko inni mogą zaspokoić, i że pokazujemy siłę naszego charakteru, gdy prosimy o pomoc. Bóg wyraźnie to podkreśla. Święty Jakub wskazuje na następującą możliwość skorzystania z czyjejś pomocy: „Jeśli ktoś z was choruje, niech wezwie starszych Kościoła. Niech się modlą nad nim, namaszczając go oliwą w imię Pana" (5, 14). Mówiąc prościej, nie wahajcie się zbytnio poprosić o pomoc u właściwego źródła. Nie wahajcie się zbytnio przyjmować pomoc. Celowo wstawiliśmy słowo „zbytnio". Znając mężów i tak będą się wahać, czy przyjąć lub poprosić o pomoc. Po prostu nie da się od razu zmienić wrodzonej cechy.

Polegaj na innych i pogłębiaj relacje

Zdarzyło się, że Bob i Linda usiedli przy tym samym stole na uroczystym zjeździe absolwentów. Na studiach znali się trochę, ale niezbyt dobrze. Tego dnia przyjemnie im się rozmawiało, poczuli się zaintrygowani kolejami swoich losów od czasu studiów, toteż postanowili się spotkać w najbliższy weekend. Ich związek rozkwitał pomimo dzielących ich 160 kilometrów. Ale z biegiem czasu Linda zapragnęła większej bliskości. Weekendy nie zaspokajały jej potrzeby spędzania wystarczającej ilości czasu z osobą, na której jej zależało.

Bob natomiast wydawał się nadzwyczaj powściągliwy. Odpowiadał mu taki rodzaj ich znajomości, mimo że bardzo starał się szanować uczucia Lindy. Robił wszystko, aby zaspokoić jej potrzeby emocjonalne i duchowe - przynajmniej na tyle, na ile mógł. Ale nigdy nie mówił zbyt wiele o sobie.

Linda nie mogła zrozumieć, dlaczego ich związek nie satysfakcjonował jej w pełni. Dopóki nie poznała w pracy Roya. Zaczęli rozmawiać i w rozmowie odkryła ten wymiar, którego nie doświadczała w relacji z Bobem: Roy jej potrzebował, Bob nie. Jej zdolność do zaspokajania jego potrzeb wprowadziła przyjaźń z Royem na głębszy poziom. A przecież nie minęło tak wiele czasu,

odkąd Roy zajął w życiu Lindy miejsce Boba i stał się obiektem jej romantycznych uniesień.

Linda nie wiedziała o tym, że Bob miał głębokie potrzeby wewnętrzne i pragnął zbliżyć się do tej właściwej osoby. Ale bał się zranienia i tego, że okaże się być tym potrzebującym. A więc, próbując się chronić, zaprzepaścił szansę zaspokojenia własnych potrzeb.

Mężowie, wyciągnijcie wnioski z postawy Boba i taty Tima. Tim zbliżył się do ojca bardziej niż kiedykolwiek dotąd właśnie wtedy, gdy mógł coś dla niego zrobić. Odkrył, że miłość trzeba wyrażać, by maksymalnie się rozwinęła. Bob nigdy nie dał sobie prawdziwej szansy na pogłębienie relacji z Lindą, ponieważ nie chciał ujawnić swych potrzeb.
Próbował uchodzić za samowystarczalnego i zaprzepaścił szansę na interesujący związek.

Miłość już u samej podstawy oznacza robienie czegoś z pożytkiem dla drugiej osoby. Jeśli mężowie nie przyznają się otwarcie do własnych potrzeb, to odbierają żonom szansę na wyrażenie miłości do nich, co ogranicza rozwój uczuć, które do siebie żywią. Mężowie, możecie przyznać się do tego, że macie potrzeby. Możecie poprosić żony, by zaspokoiły te potrzeby. Gdy to zrobicie, zobaczycie, jak wasze małżeństwo i partnerstwo nabierają głębi. I to jest cała prawda.

KŁAMSTWO 8
MUSZĘ TAK DŁUGO PRACOWAĆ, ABY UTRZYMAĆ RODZINĘ

PRAWDA O PRACOHOLIZMIE

Dana przygotowała wszystko na urodziny Matta. Cała trójka ich dzieci zrobiła na komputerze kartki urodzinowe dla taty, w czym mama sporo im pomogła. Dana zaś kupiła dla Matta grill na gaz i już zdążyła go ustawić, mimo że nie miała o tym zielonego pojęcia. Przyrządziła też steki.

Cała piątka miała rozkoszować się wspólnym posiłkiem przyrządzonym na nowym grillu, nie żałować sobie tortu czekoladowego, a potem urządzić wieczór filmowy w domowym zaciszu. Dzieciaki wybrały już film - jeden ze swoich ulubionych.

Wiedziały, że tacie też się spodoba. Obiecał wrócić dziś z pracy przed czwartą, żeby spędzić czas z rodziną.

O 16.15 zadzwonił telefon. Dana była na zewnątrz; wprawdzie nie zdążyła odebrać telefonu, ale natychmiast odsłuchała nagraną wiadomość: „Cześć Skarbie. Mam tu jeszcze coś do zrobienia, ale nie chcę cię martwić. Doug poprosił, żebym doszlifował projekt, który jutro przedstawiamy. Powinienem się z tym wyrobić w pół godziny. Niedługo będę w domu. Nie mogę się już doczekać przyjęcia".

Dana poczuła, jak narasta w niej frustracja, jednak stłumiła ją w sobie. Nie pozwoli Dougowi zepsuć tego wieczoru. Ale gdy dochodziła piąta i Matta nadal nie było, frustracja znów zaczęła w niej narastać. W nadziei, że już wyszedł z pracy, zadzwoniła do niego na komórkę. Nadzieja okazała się płonna. Jej głos nabrał nieprzyjemnie szorstkiej i oschłej barwy.

- Ok, to co takiego tym razem jest ważniejsze od świętowania własnych urodzin z własną rodziną?

- Nic na to nie poradzę. Naprawdę. Znaleźliśmy z Dougiem pewne nieścisłości w obliczeniach w projekcie. Jeśli nic z tym do jutra nie zrobimy, nici z naszej umowy. Musimy jeszcze raz przebrnąć przez te obliczenia i nanieść nowe wyniki. To długo nie potrwa. Dasz mi jeszcze 45 minut, żeby się z tym uporać?

- A mam inne wyjście?

Dana odłożyła słuchawkę i odwróciła się do małego Jeffa.

- Gdzie jest tatuś? Bez niego nie będzie przyjęcia. Lubię przyjęcia.

- Jestem głodny - wtrącił siedmioletni Ryan. - Możemy coś zjeść, zanim tata wróci? I tak już jest bardzo spóźniony.

Dana rozpaliła grilla, przygotowała posiłek, który cała czwórka zjadła w wesołym nastroju. Gdy tylko Dana włożyła naczynia do zmywarki, otworzyły się frontowe drzwi.

- Tato, tato, nareszcie jesteś! - dzieci pobiegły do Matta, przytulały się do niego na przemian i składały życzenia urodzinowe. - Teraz możemy obejrzeć film!

Matt wziął talerz z zimnym już jedzeniem i wszyscy zasiedli w salonie przed telewizorem, aby obejrzeć film. Dana prawie się nie odzywała. Nie chciała zaczynać kłótni przy dzieciach. Zaczekała, aż wszyscy zjedli tort, Matt dostał prezenty i położyła dzieci spać.

- Matt, jak mogłeś znów to zrobić? Dzieci tak na ciebie liczyły. Nawet pomagały mi przygotować jedzenie. Cały dzień powtarzały, że urządzą ci wspaniałe urodziny. Ale tobie bardziej zależało na tym projekcie. To się dzieje za często. O wiele za często.

- No cóż, Dana, jakoś ci nie przeszkadza, że mieszkasz w tym pięknym domu. I wydajesz się również być zadowolona ze swojego forda explorera. To prawda, często pracuję po godzinach. Firma tego wymaga. I zdaję sobie sprawę z tego, że chciałabyś, żebym więcej czasu spędzał w domu. Aleja muszę tak długo pracować, żeby utrzymać rodzinę. W przeciwnym razie znaleźlibyśmy się na ulicy. Chcesz tego?

(!) Kłamstwo

Matt naprawdę długo pracował. I naprawdę utrzymywał rodzinę. Jednak pracował tak długo nie w celu utrzymania rodziny, lecz głównie po to, by wzmocnić szacunek do samego siebie. Czuł się bardziej wartościowy, gdy pracował. Ale po cichu przyznawał sam przed sobą do tego, że podobało mu się wszystko, co było związane z pracą po godzinach. Mówił, że robi to dla rodziny, ale dobrze wiedział, że robił to głównie dla samego siebie.

(?) Jak widzi to druga strona

Dana mówiła dalej:
- Matt, wyszłam za ciebie, żeby być z tobą. Zanim się pobraliśmy, przyzwoicie zarabiałam. Na pewno nie tyle, ile ty teraz, ale powodziło mi się nieźle. Nie potrzebowałam, żeby ktoś wspierał mnie finansowo. Chcę ciebie. Ciebie jako osoby. Twojego czasu. Twojego zainteresowania, kiedy tu jesteś. Stać nas na wiele rzeczy - cieszę się z tego, aleja potrzebuję ciebie. Chcę, żebyśmy wspólnie dzielili nasze życie. Ale jeśli ty spędzasz w pracy tyle godzin, dzieciom i mnie zostają jedynie resztki. Kiedy wracasz do domu, jesz obiad - najczęściej dużo później po nas - kładziesz się przed telewizorem, bawisz się trochę z dziećmi, czytasz im bajkę i idziesz spać. I następnego dnia znów to samo. Nawet nie wiesz, jak bardzo rozczarowałeś dzieci, kiedy spóźniłeś się na własne urodziny. One tak bardzo się starały.

Policzyłam, że z ostatnich ośmiu sobót przepracowałeś sześć, a przez większość dni spędzasz w pracy co najmniej po dziesięć godzin. Z tego nie zostaje już dużo czasu dla nas. Naprawdę doceniam to, jak ciężko pracujesz, uwierz mi. Ale nie sądzę, że robisz to dla nas, a przynajmniej nie do końca. W dużej mierze robisz to dla samego siebie. Nie wiem, czemu tak jest, ale to prawda.

Dana, jak wiele kobiet, których mężowie pracują za dużo, czuła się wyłączona z życia Matta. Czasami zastanawiała się nawet, czy on aby przypadkiem nie potrzebuje jej jedynie jako kochanki, gospodyni i niańki do dzieci. Z pewnością nie czuła się jak partner życiowy Matta
- raczej jak partner w interesach. Przynajmniej nie obawiała się o niewierność z jego strony - nie miał na to wystarczająco dużo czasu.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Na mężczyzn mają wpływ dwie najważniejsze cechy; każda z nich sprawia, że są oni bardziej podatni na poświęcanie pracy zbyt dużo czasu kosztem własnej rodziny.

Potrzeba działania

Przez pewien czas feministki głosiły, że przedstawiciele obu płci różnią się od siebie, ponieważ wpojono im odmienne postawy. Chłopcy bawili się samochodzikami, gdyż im je dawaliśmy, dziewczynki zajmowały się lalkami, bo dostawały od nas lalki. Jednakże badania zaprzeczają tej teorii. Dr James Dobson w swej audycji radiowej *Focus on The Family (Skoncentruj się na rodzinie)* wspomniał o niezwykle interesującym badaniu. Przeprowadzający je podawali niemowlęciu zabawkę. Na tym etapie nie zdążyliśmy jeszcze nauczyć dzieci zbyt wiele o społeczno-kulturowych rolach płci. Prawie bez wyjątku chłopcy sięgali po zabawkę, a dziewczynki chwytały rękę podającą tę zabawkę.

Większość naukowców zgadza się z poglądem, że mężczyźni mają tendencję do czerpania poczucia własnej wartości ze swoich osiągnięć i sukcesów, głównie zawodowych. Kobiety zaś - ze swoich związków, głównie małżeńskich.

Bóg zakodował te różnice w płciach. W Księdze Rodzaju, po tym jak Adam i Ewa wypuścili zło na świat, Bóg obwieścił im konsekwencje ich czynu. Dla Adama praca miała stać się cięższa i trudniejsza: „Po czym rzekł do mężczyzny: «Ponieważ posłuchałeś kobiety i zjadłeś owoc z drzewa, z którego zakazałem ci jeść, przeklęta niech będzie ziemia z twego powodu. W trudzie będziesz zdobywał na niej pożywienie przez wszystkie dni życia. Będzie ci ona rodziła ciernie i osty, a przecież twoim pokarmem mają być płody roli. W pocie czoła będziesz zdobywał pożywienie, aż wrócisz

do ziemi, bo z niej zostałeś wzięty. Bo z prochu jesteś i do prochu wrócisz»" (3, 17-19).

Dla Ewy natomiast małżeństwo miało stać się cięższe i trudniejsze: „Do kobiety powiedział: «Pomnożę twoje bóle związane z porodem. W bólu będziesz rodziła dzieci. Do twojego męża będziesz lgnęła, ale on będzie panował nad tobą»" (3, 16).

Zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet naturalne skłonności stanowią jednocześnie najsłabsze punkty. Dla mężczyzn problem zaczyna się wtedy, gdy kładą zbyt duży nacisk na pracę i próbują robić za dużo. Bóg pierwotnie przypisał pracę Adamowi: „Wziął więc Pan Bóg człowieka i umieścił go w ogrodzie Eden, aby go uprawiał i strzegł" (2, 15). Ale grzech przewrotnie wykorzystuje tę wrodzoną skłonność mężczyzn do czerpania satysfakcji z pracy i zmienia ją w pracę dominującą nad ich życiem. Matt tego doświadczył, a Dana odczuła konsekwencje w małżeństwie.

Uwielbienie dla rzeczy materialnych

Parę lat temu wielką popularnością cieszyła się naklejka na zderzak następującej treści: „Jedyna różnica między mężczyznami i chłopcami to cena ich zabawek". Ponieważ mężczyźni lubią działać, potrzebują do tego odpowiednich narzędzi, rzeczy materialnych. I tak, mężczyźni uwielbiają swoje motory, sprzęt wędkarski, narciarski, sportowy, ciężarówki i samochody. Podejrzewamy, że już niedługo naukowcy odkryją w męskim DNA gen „kultu rzeczy materialnych".

Często zapominamy, że rzeczy materialne pochodzą od Boga. Bóg dał nam je, byśmy cieszyli się życiem i naszą fizycznością. Psalm 104 chwali Boga za dobre rzeczy, które On uczynił:

> Ty sprawiasz, że rośnie trawa dla bydła
> i zioła służące ludziom,
> żeby mogli czerpać pokarm z ziemi,
> i wino, co rozwesela ludzkie serce.
> Żeby oliwa rozjaśniała twarze,
> a chleb wzmacniał ludzkie serce (104, 14-15).

W społeczeństwie żydowskim posiadanie licznego potomstwa i zaawansowany wiek oznaczały pomyślne i udane życie. Bóg jednak ma inne zdanie na ten temat: „Jakiś człowiek może mieć nawet stu synów i żyć przez długie lata. I co mu z tego, gdyby w

tym bardzo długim życiu nie mógł używać swoich dóbr i nie miał nawet godnego pogrzebu? Moim zdaniem, szczęśliwszy od niego nieżywy płód" (Koh 6, 3).

Bóg chce, byśmy cieszyli się rzeczami materialnymi, ziemskimi! Niestety, mężczyźni mogą się przeliczyć, jeśli wydaje im się, że te dobra materialne są wyznacznikiem udanego i pomyślnego życia. Jezus głosił coś wręcz odwrotnego: „Powiedział też do nich: «Uważajcie i strzeżcie się wszelkiej chciwości, bo życie nie polega na gromadzeniu bogactwa ani nie zależy od tego, co się posiada»". I opowiedział im przypowieść: „Pewnemu bogatemu człowiekowi obficie obrodziła ziemia. Zastanawiał się: «Co mam zrobić, skoro nie mam już gdzie gromadzić plonów?». W końcu postanowił: «Zrobię tak: zburzę moje spichlerze i zbuduję większe. Tam wszystko zgromadzę: zboże i moje dobra. I powiem sobie: Masz wielkie dobra, starczą ci na długie lata; odpoczywaj, jedz, pij i baw się!». Tymczasem Bóg powiedział do niego: «Głupcze, tej nocy życie ci będzie odebrane. Komu więc przypadnie to, co przygotowałeś?». Tak dzieje się z każdym, kto skarby gromadzi dla siebie, a nie jest bogaty przed Bogiem" (Łk 12, 15-21).

Matt był zadowolony ze swego domu, dobrego samochodu i „zabawek", których używał od czasu do czasu. Jak wielu mężczyzn, wpadł w pułapkę zastawioną przez kult rzeczy materialnych. Przez chęć ich posiadania nie zwracał uwagi na ważniejsze kwestie.

(?) Jak żyć prawdą

W oparciu o te dwie słabości - potrzeby działania i uwielbienia rzeczy materialnych - proponujemy, by mężczyźni wypracowali sobie strategię skierowaną bezpośrednio do nich. Gdy mężowie zaczną postrzegać te kwestie z biblijnego punktu widzenia, będą mogli żyć w pełnej prawdzie.

Budowanie biblijnego szacunku dla siebie

Mężowie mogą przeciwstawić się wrodzonej skłonności do budowania szacunku dla siebie na podstawie swoich osiągnięć i działań. Dla mężczyzn praca zawsze będzie odgrywała ważną rolę w kreowaniu własnej tożsamości, ale mogą przesunąć ją z miejsca pierwszego na dalsze. Stosując terminologię filmową - niech praca zdobędzie Oskara za najlepszą rolę drugoplanową, a nie główną.

Pozwólmy tu sobie zasugerować trzy źródła szacunku dla siebie. Nawiasem mówiąc, odnoszą się one nie tylko do mężczyzn, ale i do kobiet.

Niepowtarzalna tożsamość

Mężczyźni chcą wiedzieć, że wyróżniają się z tłumu. Tylko niewielu z nich pragnie pozostać niepozornym, szarym człowiekiem. Zwykle wykorzystują ilość i jakość swojej pracy do tego, by się wyróżniać w upragniony sposób. Ale nie wszystkim się to udaje, jedynie tym, którzy mają wyjątkowy talent i siłę przebicia. Dla jednych sukces nigdy nie jest wystarczający, inni mają go zbyt wiele. Czy niemożność osiągnięcia zamierzonego celu stawia przeciętnego mężczyznę w sytuacji patowej? Tak, pod warunkiem, że wykorzystuje on swoją pracę jedynie jako środek do osiągnięcia sukcesu. Bóg daje nam tu pewną alternatywę, dostępną dla wszystkich ludzi.

Wszyscy byliśmy zaskoczeni odkryciami o DNA, jak to ślina w reakcji ze szkłem wodnym staje się substancją stałą. Ale DNA to tylko jeden wymiar wyjątkowości i niepowtarzalności. Odciski palców, struktura siatkówki oka, grupa krwi, rysy twarzy i brzmienie głosu - wszystko to razem sprawia, że każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju.

Ale Bóg daje tym, którzy miłują Jezusa, kolejną niepowtarzalną cechę: wyjątkowe miejsce w swoim Kościele. W Pierwszym Liście do Koryntian (1 Kor 12, 7-13) św. Paweł używa ludzkiego ciała jako metafory dla Kościoła jako ciała Chrystusowego.

Nauczał on, że każdy chrześcijanin jest częścią tego ciała i że Duch Święty daje nam dary duchowe. Święty Paweł głosił również, że każda osoba jest wyjątkowa, że wszyscy członkowie Kościoła mają tę samą wartość. A Bóg łączy każdą część w jedno ciało i ciało to potrzebuje wszystkich części, niezależnie od tego, jak bardzo ważne lub bezwartościowe mogą się one innym wydawać.

W poprzedniej książce posłużyłem się koncepcją KSZTAŁTU (SHAPE) Ricka Warrena. Rick uważa, że każdy chrześcijanin ma niepowtarzalną powłokę, rodzaj swoistego make-upu. Używa on pojęcia SHAPE jako akronimu wyrazów *Spiritual gift* (dar duchowy), *Heart* (serce), *Abilities* (zdolności), *Personality* (osobowość) i *Experience* (doświadczenie). Nikt inny lepiej nie połączy naszych duchowych darów, którymi się tak ekscytujemy, naszych naturalnych zdolności, naszej indywidualnej osobowości

i naszych życiowych doświadczeń. Te cechy czynią z nas całkowicie wyjątkową jednostkę stworzoną przez Boga.

Mężowie mogą zacząć kształtowanie własnej osoby według Bożego wizerunku poprzez uświadomienie sobie, że są niepowtarzalni i nie ma drugiego takiego samego człowieka. Może i nie wyróżniają się z tłumu, ale żaden inny człowiek nie posiada identycznych cech.

Niepowtarzalna wartość

Mężczyźni zbyt często budują szacunek do siebie, porównując się do innych. I jeśli tylko wypadną w tym porównaniu korzystniej, wtedy czują się bardziej wartościowi. Albo też opierają swoją wartość na sukcesach. Przecież tak postępują ich pracodawcy. Wydajni pracownicy zostają nagradzani, a ci mniej produktywni - zwalniani. W pierwszoligowych drużynach baseballowych zawodnicy, których średnia odbić wynosi 300, są cenniejsi dla drużyny niż ci ze średnią 220. Ci pierwsi zarabiają po kilka milionów, ci drudzy szybko mogą zostać bezrobotni. W oparciu o swoje doświadczenie mężczyźni akceptują te metody w budowaniu szacunku do siebie.

Jednakże dla Boga wartość człowieka polega na czymś zgoła innym. Po pierwsze, Bóg stworzył człowieka na Swoje podobieństwo: „I rzekł Bóg: «Uczyńmy ludzi na Nasz obraz, podobnych do Nas. Niech panują nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, nad całą ziemią i nad wszelkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi». I stworzył Bóg ludzi na swój obraz: na obraz Boży ich stworzył. Stworzył ich jako mężczyznę i kobietę" (Rdz 1, 26-27).

A z tego podobieństwa wynika, że Bóg zobowiązał człowieka do mądrego panowania na ziemi. Oba te czynniki - podobieństwo i panowanie - odnoszą się do wrodzonej wartości ludzi, a co za tym idzie, również mężów. Bóg nie połączył tej wartości z sukcesem lub porównywaniem się do innych, ale ze stworzeniem i tożsamością.

Po drugie, każdy człowiek ma wrodzoną łączność z wymiarem duchowym. Księga Rodzaju mówi: „Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia. Odtąd człowiek stał się istotą żyjącą" (2, 7).

Życie każdej jednostki pochodzi od Boga, który zsyła swego Ducha. Duch obdarza każdego nieocenioną wartością - człowiek ma zdolność do łączenia się z Bogiem. Dzięki tej informacji

mężczyźni mogą budować szacunek do siebie w oparciu zarówno o stworzenie na podobieństwo Boga, jak i poprzez działanie Boga, który tchnął w nich życie.

Po trzecie, mężczyźni mogą wypracować szacunek do siebie w oparciu o własne poczucie wartości. Jeśli jakiś czas temu mieliśmy do sprzedania używane volvo, to czytaliśmy ogłoszenia i sprawdzaliśmy jego wartość w Kelley Blue Book[12]. Analizowaliśmy ceny, porównywaliśmy je, uwzględniając przy tym stan naszego samochodu, i sami ustalaliśmy cenę sprzedaży. Ale nie każdy oglądający nasz samochód dawał mu tę samą wartość co my. Odkryliśmy, że jego prawdziwą wartością były ceny proponowane przez potencjalnych klientów. Nie profesjonalne serwisy, nie nasze ustalenia, ale kwota, jaką inna osoba gotowa była wyłożyć.

Przeczytaj poniższe słowa, aby przekonać się, jaką wartość Bóg przypisuje każdemu człowiekowi:

Tak bardzo bowiem Bóg umiłował świat, że poświęcił swojego jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, lecz miał życie wieczne (J 3, 16).

Bóg tak bardzo umiłował ludzi, że poświęcił za nich Swojego Syna. Dla lepszego zobrazowania możecie wstawić swoje imię w miejsce słowa *świat*. Mężczyźni mają niepowtarzalną tożsamość i wartość, które stanowią fundamenty w procesie kreowania szacunku dla siebie. Tylko i wyłącznie posiadając tę niezachwianą bazę, mogą przejść do następnego etapu. I tu właśnie mamy Oskara za najlepszą rolę drugoplanową.

[12] Prestiżowy amerykański serwis informacyjny (przyp. tłum.)

Uczciwa i rzetelna samoocena

Przeczytajcie, proszę, kolejne dwa fragmenty Biblii, a następnie spróbujemy wyodrębnić kilka czynników, które pomogą mężom wypracować Boży szacunek do siebie, nieopierający się w głównej mierze na sukcesach i porównywaniu się z innymi.

Mocą danej mi łaski nakazuję każdemu z was, aby nikt nie miał zbyt wysokiego mniemania o sobie, ale niech każdy ocenia siebie trzeźwo według miary, jaką Bóg dał każdemu w wierze (Rz 12, 3).

Jeśli ktoś sądzi, że jest kimś ważnym, podczas gdy nim nie jest, sam siebie oszukuje. Każdy niech osądza swoje czyny i w sobie niech znajduje powód do chluby, a nie w porównywaniu się z innymi. Każdy bowiem poniesie swój własny ciężar (Ga 6, 3-5).

Po pierwsze, nie wywyższajmy się zbytnio (zob. Rz 12, 3; Ga 6, 3). Nie sądźmy, że jesteśmy więcej warci od innych. Dlaczego? Bo każdy człowiek ma taką samą wartość - Bóg stworzył go na swój obraz i napełnił go swym Duchem. W różnych dziedzinach możemy być lepsi od innych, ale nasza wrodzona wartość pozostaje taka sama.

Po drugie, mamy myśleć o sobie tak jak „należy" (zob. Rz 12, 3). Co to oznacza? Musimy patrzeć na siebie jak na ludzi wartościowych, jak na niepowtarzalne indywidualności. Musimy patrzeć na siebie z miłością. Pamiętacie fragment Listu do Efezjan? „Mężowie tak powinni miłować swoje żony jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje. Nikt nigdy nie znienawidził własnego ciała, lecz każdy je karmi i pielęgnuje, tak jak Chrystus Kościół" (5, 28-29). Miłość do samego siebie jest rzeczą naturalną. Nie powinniśmy myśleć o sobie jak o bardziej lub mniej wartościowych od innych. Wszyscy różnimy się od siebie, ale mamy tę samą wartość.

Po trzecie, weryfikujmy nasze działania (zob. Ef 6, 4) w oparciu o naszą wiarę (zob. Rz 12, 3), a nie poprzez przyrównywanie się do innych. Musimy raczej spytać samych siebie, czy robimy postępy w stawaniu się bardziej podobnymi do Chrystusa? Czy staramy się postępować według wzorców wyznaczonych przez Boga, a nie własnych lub powszechnie przyjętych? Jeśli możemy - nawet raz na jakiś czas - odpowiedzieć na to pytanie twierdząco, to nasze osiągnięcia i sukcesy, zwłaszcza te duchowe, wzmacniają w nas Boży szacunek do siebie.

Oczywiście wszystko, co robimy - w pracy, w domu, w drodze powinno wynikać z naszej wiary, zgodnie z Listem do Rzymian (zob. Rz 14, 23). Nasza wiara powinna mieć wpływ na to, jak pracujemy, jak traktujemy innych ludzi, nawet na to, jak kosimy trawnik. Gdy widzimy, jak wiara przenika nasze działania, spokojnie możemy czekać na ich wynik.

Po czwarte, możemy być dumni z naszego życia (zob. Ef 6, 4). Wszystkie z tych płaszczyzn samooceny wspólnie tworzą jednolitą, spójną całość - swoisty obraz szacunku do siebie, który nie jest oparty na sukcesach w pracy czy porównywaniu się do innych, lecz na świadomości tego, jak Bóg nas stworzył, dając nam wartość i tchnąwszy w nas Ducha, a także z tego, co robimy z naszym życiem w wymiarze duchowym. Poprzez wytworzenie tego Bożego obrazu siebie mężowie mogą zwalczyć demona pracoholizmu, ale całkowite zwycięstwo wymaga innej strategii.

Postrzegaj rzeczy materialne jako narzędzie, niejako cel

Zbyt wielu mężczyzn poświęca swe życie pogoni za rzeczami materialnymi, których i tak ze sobą nie zabiorą i które z definicji nie są w stanie zaspokoić najgłębszych życiowych potrzeb. Mimo to mężczyźni inwestują swój czas, energię i uzdolnienia w daremne starania, by chwycić to, czego nie będą mogli zatrzymać. List do Hebrajczyków jasno stwierdza: „Zatem przez Niego ustawicznie składajmy ofiarę uwielbienia. Jest nią owoc warg wyznających Jego imię" (Hbr 13, 15). Zakładając, że nic się nie zmieni - co oczywiście nigdy nie nastąpi - większość z nas wolałaby raczej mieć pieniądze i dobra materialne, niż ich nie mieć. Ale List do Hebrajczyków mówi nam, żeby nie pożądać ich zbytnio, lecz żeby zwalczać nasze pragnienie ciągłego nabywania i wynikające z tego zadowolenie. W jaki sposób? Poprzez uświadomienie sobie, że to, co już mamy - Boga - ma większą wartość niż rzeczy materialne i że On pozostanie z nami na wieczność.

Lecz czy poświęcamy nasze życie na doskonalenie zdolności łączenia się z Bogiem, czy raczej na zdobywanie większej ilości rzeczy materialnych? Mężowie, przemyślcie to sobie dokładnie. Wasza wrodzona skłonność do pracy może łatwo zwieść was z drogi do Boga-Stwórcy w stronę rzeczy przez Niego stworzonych.

Księga Przysłów daje dobrą radę mężom borykającym się z pracoholizmem: „Nie ubiegaj się zbytnio o bogactwo, wyrzeknij się takiej zapobiegliwości" (Prz 23,4). Bóg dał mężczyznom pracę jako przywilej i obowiązek, jednakże wypracujcie w sobie dość mądrości, aby się powstrzymać od traktowania życia jako pościgu za rzeczami materialnymi kosztem związku z Bogiem i z żoną. Wprowadźcie pewną samokontrolę.

Zaobserwujcie, jak wasze prawdziwe potrzeby różnią się od waszych kaprysów i zachcianek. Pracujcie ciężej, by zaspokoić potrzeby; powstrzymajcie się od pragnień i zachcianek. Wygospodarujcie odpowiednią ilość czasu dla żony, dzieci oraz własnego odpoczynku, lub zmieńcie swój stosunek do rzeczy materialnych.

Spójrzcie na te rzeczy jak na kiepski cel, ale za to świetne narzędzie. Jako cel rzeczy materialne są bezużyteczne. Nie możecie ich zabrać do nieba, a korzystanie z nich tak naprawdę nie przynosi zadowolenia. Najczęściej jedynie zaostrzają nam apetyt na więcej. Jednakże rzeczy materialne znakomicie

spełniają swą rolę w dwóch przypadkach: pomagają nam cieszyć się życiem oraz dbać o innych. Następujący fragment opisuje te dwa wymiary:

Pamiętajcie o tym, że kto skąpo sieje, ten i skąpe zbierze plony, a kto hojnie sieje, ten zbierze plony obfite. Niech każdy postąpi zgodnie z tym, co postanowił w sercu. Niech nie postępuje ze smutkiem ani pod przymusem, bo Bóg miłuje radosnego dawcę. Bóg ma moc obdarzyć was obficie wszelką łaską, abyście zawsze mieli wszystkiego pod dostatkiem i byli bogaci we wszelkie dobre uczynki. Tak jak jest napisane: *Rozdzielił dary, obdarzył ubogich, Jego sprawiedliwość trwa na wieki.* Ten, który daje nasienie siewcy i chleb spożywającemu, dostarczy wam ziarna, rozmnoży je i zwiększy plon waszej sprawiedliwości. Wzbogaceni we wszystko, będziecie mogli wykazać się wszelkiego rodzaju szczodrością, która przyczyni się przez nas do dziękowania Bogu (2 Kor 9, 6-11).

Możemy korzystać z rzeczy materialnych zarówno do zaspokajania własnych potrzeb, jak i do pomagania innym. W szczególności naszym rodzinom, które stawiamy na pierwszym miejscu. Praca i zarabianie na życie są bardzo ważnym narzędziem do troszczenia się o nasze rodziny. Nie mamy rodzin, które by się nami opiekowały, więc możemy pracować, jak się to wydawało Mattowi.

Praktyczne wskazówki

Będąc jeszcze w liceum, Keith zaczął pracować jako pakowacz w supermarkecie należącym do wiodącej sieci handlowej w południowej Kalifornii. Był mądrym i solidnym pracownikiem i w trakcie studiów awansował na kasjera, a następnie na osobę odpowiedzialną za dział owocowo-warzywny. W międzyczasie ożenił się z Glorią, koleżanką z pracy, i wkrótce ich rodzina powiększyła się o dwójkę dzieci.

Po jakimś czasie Keith został zastępcą kierownika sklepu, a zarząd zwrócił na niego uwagę, gdyż był dobrym kandydatem na przyszłego kierownika. Wkrótce po tym, jak przekroczył trzydziestkę, dali mu własny sklep - wprawdzie stary i w nie najlepszym stanie, ale własny. Keith wprowadził pewne zmiany, wykorzystując swoją wiedzę ze studiów, i sklep zaczął dobrze prosperować. Jego zwierzchnicy przenieśli go następnie do

większego, nowo otwartego sklepu i Keith wiedział, że osiągnął sukces i zdobył uznanie.

Już dużo wcześniej jego rodzina zaczęła chodzić do kościoła Gloria uważała, że powinni to robić ze względu na dzieci. W kontekście spraw rodzinnych i wartości duchowych Keith zaczął rozważać swoje życiowe priorytety i doszedł do wniosku, że w dużej mierze kolidują one z jego stylem życia, w którym praca pochłaniała znaczną część jego czasu. Wtedy to firma wysłała wszystkich kierowników na konferencję poświęconą budowaniu pracy w zespole, na której zachęcano ich do sumiennej pracy, lecz wielokrotnie podkreślano również, aby nie poświęcać rodziny dla kariery.

Keithowi spodobał się ten sposób myślenia - Glorii również, gdy opowiedział jej o wszystkim po powrocie. Wspólnie zaczęli zastanawiać się nad tym, jak zorganizować życie, aby sprawy rodzinne były zawsze priorytetowe. Pewne rzeczy musiały się zmienić - oboje dobrze o tym wiedzieli.

Jednak firma, wbrew hasłom głoszonym na konferencji, zaczęła po raz kolejny wymagać od Keitha, by poświęcał pracy więcej czasu.

Keith dostrzegł paradoks tej sytuacji, więc udał się na rozmowę ze swoimi zwierzchnikami. Oni jednak nie przewidywali żadnych zmian w swoich wymaganiach. Wobec tego Keith i Gloria dokładnie to przedyskutowali i dużo się modlili. Ostatecznie Keith podjął decyzję o rezygnacji z dotychczasowej pracy i zajął się kredytami hipotecznymi. Był pewien, że nowa praca nie będzie od niego wymagała tak dużej dyspozycyjności jak poprzednia i dzięki temu będzie mógł spędzać więcej czasu z rodziną. Musieli wprawdzie trochę ograniczyć wydatki na życie, ale oboje z Glorią byli przekonani, że podjęli słuszną decyzję.

W procesie przewartościowania priorytetów ta para stanowi typowy przykład dwóch kroków, które zalecamy. Po pierwsze, usiądźcie z żoną, by w jasny i szczery sposób porozmawiać o waszych obawach i potrzebach. Ustalcie, jak możecie zachować równowagę między pracą a rodziną. Spróbujcie określić waszą hierarchię wartości tak, aby wyodrębnić w niej zarówno składniki stałe - co jest, a co nie jest do przyjęcia - oraz te, które można modyfikować.

Po drugie, oszacujcie te opcje - korzyści i koszty każdej z nich oraz podejmijcie stanowcze decyzje. Niektóre zawody, jak to odkrył Keith, nie pozwalają na elastyczność i czas dla rodziny. Zdecydujcie, czego chcecie najbardziej, w oparciu o najistotniejsze

potrzeby. Uwzględnijcie priorytety omówione w tym rozdziale. Możliwe, że będziecie musieli podjąć decyzję o zmianie pracy, jeśli w obecnej nie ma miejsca na elastyczność. Dla niektórych, jak w przypadku Matta, praca pozwala na tę elastyczność, tylko to on na własne życzenie spędza tam dodatkowe godziny.

Przez dwadzieścia pięć lat pracy w duszpasterstwie Tim poprowadził ponad osiemdziesiąt pięć ceremonii pogrzebowych. I nie przypomina sobie, aby kiedykolwiek pracodawca wygłaszający mowę pożegnalną chwalił zmarłego za poświęcanie firmie ponadwymiarowego czasu.

Mężowie, przyjrzyjcie się sobie dokładnie i szczerze odpowiedzcie na pytanie, czy macie skłonność do pracowania po godzinach i usprawiedliwiania się przed rodziną, że robicie to dla nich. Wypracujcie w sobie mocne poczucie szacunku do siebie i przyjmijcie biblijne spojrzenie na rzeczy materialne. A potem spędzajcie czas z rodziną, która z pewnością to doceni. I to jest właśnie prawda.

KŁAMSTWO 9
PRZEPRASZAM, NIE ZROBIĘ TEGO WIĘCEJ

PRAWDA O SKRUSZE

Mimi schyliła się, by podnieść brudne skarpety Gerarda z podłogi. Znowu. Znalazła je dosłownie tuż obok kosza na brudną bieliznę. Gdy zobaczyła go w drzwiach sypialni, nie mogła się powstrzymać od wyrzutu:

- Skarbie, prosiłam cię milion razy. Czy możesz nie rozrzucać swoich brudnych ubrań po całej podłodze w sypialni i łazience? Zaoszczędziłbyś mi dużo czasu, gdybyś je po prostu wkładał do kosza z brudnymi rzeczami. Wiem, że potrafisz je tam wrzucić. Widziałam w twoim wykonaniu rzuty z większej odległości na kościelnych rozgrywkach koszykówki!

- Kochanie, przepraszam. Chyba musiałem być rozkojarzony. Wiem, że to dla ciebie ważne i już więcej tego nie zrobię. Obiecuję!

Parę tygodni później Mimi pocałowała Gerarda na pożegnanie, gdy wychodził do pracy, i wróciła do kuchni. Kosz ze śmieciami do recyklingu był tak przepełniony, że jego zawartość niemalże wysypywała się na podłogę. Mimi wiedziała, że jest jeszcze dużo więcej odpadów do wyrzucenia, ale po prostu nie było już na nie miejsca. Z nieporadnością kobiety wykonującej męską pracę

wyniosła kosz do kontenera znajdującego się na zewnątrz. Musiała się dobrze wysilić, żeby go opróżnić. Ponieważ kosz był ciężki, za bardzo nie mogła sobie z nim poradzić i część jego zawartości wypadła na chodnik. Sfrustrowana pozbierała wszystko i wróciła do swoich obowiązków.

Gdy Gerardo wrócił późnym wieczorem do domu, znalazł przy frontowych drzwiach kosz napełniony na nowo. Zrozumiał tę mało subtelną aluzję, opróżnił kosz i wszedł do domu.

- Przepraszam, Skarbie. Nie zauważyłem, że kosz był pełny. Postaram się poprawić.
- Gerardo, kosz został opróżniony dziś już po raz drugi. Zostawiłeś w domu pełny, a ja narobiłam bałaganu, próbując przesypać go do kontenera. Wiesz, że nie mam tyle siły. Naprawdę jest mi do tego potrzebna twoja pomoc.
- Wiem. Myślami byłem w pracy i nie zauważyłem. Przepraszam.

Niedługo potem poszli na spotkanie ze znajomymi. Rozmowa zeszła na temat programu na kanale kulinarnym prowadzonego przez znanego kucharza Emerila. Gerardo nie mógł się powstrzymać:

- Słuchajcie, nikt nie gotuje tak jak moja żona. Czujnik dymu służy jej w kuchni za minutnik! Dobrze, że mamy w nim baterie o zwiększonej pojemności! W drodze do domu Mimi powiedziała mu parę słów:
- Gerardo, ile razy cię prosiłam, żebyś się nie naśmiewał z moich zdolności kulinarnych przy znajomych? Przecież staram się, jak mogę. Niektóre z tych kobiet doskonale gotują, a ty sprawiasz, że wyglądam przy nich jak uczennica na zajęciach praktyczno-technicznych. Czuję się niedoceniona, kiedy to robisz.
- Mimi, bardzo cię przepraszam. Po prostu mi się wyrwało. Nie pomyślałem. Już więcej tego nie zrobię. Naprawdę.

(!) Kłamstwo

Wielu mężów odkrywa, że słowa: „Przepraszam, już więcej tego nie zrobię" wydają się przysłaniać mnóstwo grzechów. Dzięki tak wypowiedzianej obietnicy poprawy omijają ich konsekwencje swego niewłaściwego postępowania i udaje im się uniknąć konieczności radzenia sobie z prawdziwymi problemami. Prawda jest taka, że mężowie nie odczuwają zbyt wielkiego żalu, ponieważ nadal postępują tak samo. Niekoniecznie zamierzają zmienić swoje postępowanie, chcą po prostu przestać o tym rozmawiać.

(?) Jak widzi to druga strona

Mimi odczuwała frustrację, gdy Gerardo ciągle uchylał się od podjęcia poruszanych przez nią kwestii. A gdy nieszczerze mówił jej to, co chciała usłyszeć, narastała w niej irytacja. Ciężko jej było rozwiązać ten problem, skoro Gerardo na pozór się z nią zgadzał. Po każdej próbie rozmowy Mimi odnosiła wrażenie, że odbiegają od sedna sprawy i nie wiedziała, jak wrócić na właściwe tory.

W miarę powtarzania się schematu Mimi patrzyła na Gerarda (i jego „przepraszam, już więcej tego nie zrobię") jak na chłopca wszczynającego fałszywy alarm. Po prostu już mu nie wierzyła.

Jej frustracja zaczęła się przeradzać w gniew i żal. Czuła się wyłączona z życia Gerarda, gdy ten regularnie unikał konfrontacji. Nic nie zostało postanowione ani nawet przedyskutowane. Gniew Mimi przelewał się na inne płaszczyzny ich związku. Mimo że jej mąż zdawał się być tego nieświadomy, niszczył zaufanie i komunikował brak troski o swoją żonę.

Pewnego dnia Mimi podsumowała całą sytuację w rozmowie z przyjaciółką: „Myślę, że on najzwyczajniej chce uniknąć konfliktu. Uważa, że jak będzie ciągle powtarzał swoją starą śpiewkę, ja po prostu umilknę i mu uwierzę. Ale nic się nie zmienia, ciągle na nowo powtarzamy ten sam schemat. Odczuwam to tak, jakby nasze małżeństwo toczył rak, a on chciał go po prostu zakleić plastrem. Pewnego dnia będzie musiał zająć się tym problemem".

(?) Co kryje się za kłamstwem

Schemat postępowania Gerarda jest typowym wzorcem zachowania wielu mężów. Uważają, że słowo „przepraszam" jest magicznym panaceum na każdy problem w związku. Wystarczy tylko je wymówić i wszystko natychmiast wraca do normy, prawda? No cóż, nieprawda, lecz dlaczego mężowie tak bardzo polegają na tym słowie? Trzy główne motywy prowadzą mężczyzn do tego kłamstwa.

Unikanie konfliktu

Mężczyźni generalnie lubią żyć w zgodzie i harmonii. Mogą walczyć w pracy, ale w domu marzą o ciszy i spokoju, a rodzina daje im azyl od konfliktów i stresu w świecie zewnętrznym. Z powodu tego pragnienia obierają strategię, która często działa - chociażby przez krótką chwilę. By zapewnić sobie spokój w domu,

nie angażują się w konflikt ani w cokolwiek, co mogłoby nawet wyglądać na jawną kłótnię.

Mówienie „przepraszam" często uspokaja wzburzone morze konfliktu. Mąż zgadza się z żoną i nie przyjmuje pozycji obronnej. On po prostu odsuwa problem od siebie. Trochę ustępuje, przepraszając; widzi, że żona ma niezbitą rację. Trochę też ustępuje, obiecując, że już więcej tego nie zrobi. Widzi, że powinien postąpić inaczej. Mógłby nawet udobruchać żonę, robiąc to, co do niego należy przez kilka kolejnych tygodni, aż ona całkowicie zapomni o całej sprawie.

Wtedy to, aczkolwiek tylko na pozór, sprawa wydaje się być rozwiązana. Ale jego słowa to ułuda. Bardziej niż rozwiązania mąż szuka uniku. Nie chce mieć do czynienia z wielkim nieporozumieniem, toteż uznaje trafność komentarzy żony, ale nie zamierza się nigdy zmienić. On po prostu chce utrzymać rzeczy takimi, jakie są i uniknąć otwartego konfliktu.

Mężowie zbyt często wręcz nadmiernie podkreślają swoje pragnienie harmonii i pokoju. Czytają przykładowo fragment z Księgi Przysłów: „Zaczynać kłótnie - to jakby dać upust wodzie. Wycofaj się, zanim spór wybuchnie!" (17, 14). Upewniają się więc, że zdążą uciec, zanim spór wybuchnie na dobre, i wierzą, że unikając niepotrzebnej kłótni, zachowali się jak duchowi przywódcy. Lub też, czytając inny fragment z Księgi Przysłów, cieszą się swoim szlachetnym postępowaniem: „Sławę zyskuje człowiek, który przerywa spór, ale każdy głupiec lubi się kłócić" (20, 3). A więc mówią: „Przepraszam, już więcej tego nie zrobię". A gdy to robią, cieszą się swoją mądrością, dzięki której udało się uniknąć niepotrzebnego sporu. Czy ich żony już zaczynają się irytować?

Unikanie przyznania się

Niektórym mężczyznom ze szczególnym trudem przychodzi przyznanie się do tego, że w ogóle się mylą. Autor Andrew Greely opisał jednego, konkretnego mężczyznę zdaniem, które odnosi się zapewne do wielu: „Rzadko się myli, lecz nigdy nie wątpi". Być może postawa ta wynika z męskiej potrzeby sprawiania wrażenia silnego, co wyraża się m.in. nieprzyjęciem porażki do wiadomości. Przyznanie się do błędów czy też niepowodzeń nie tylko godzi w męski wizerunek samego siebie, lecz również kwestionuje zdolność męża do bycia duchowym przywódcą, czyż nie?

Gerardo wychował się w wymagającej rodzinie i wkrótce odkrył, że gdy już przyznasz się do błędu, nigdy nie pozwolą ci o tym zapomnieć. A kiedy go zanegujesz, przynajmniej będziesz mógł dalej się bronić. Jednak gdy tylko się przyznasz, utwierdzą się w przekonaniu, że mieli rację.

Wielu mężczyzn ma podobne doświadczenia jak Gerardo, więc aby uniknąć pełnego przyznania się do winy, skłaniają się jedynie do niechętnego i częściowego wyznania: „Przepraszam". Wystarczy, by uniknąć pełni prawdy i jej konsekwencji, a jednocześnie nie jest to całkowite kłamstwo.

Tak naprawdę może być im przykro tylko dlatego, że żony ich przyłapały, że to sprawiło im kłopot. Ale słowa mężów na tyle wystarczająco odwróciły ich uwagę, że mogą oni spokojnie uniknąć przejścia do sedna sprawy.

Unikanie zmiany

Jeśli mąż przyzna się do popełnienia błędu, pociągnie to za sobą moralny obowiązek zmiany postępowania. Wielu mężczyzn nie wykazuje potrzeby tej zmiany, więc nie przyjmują do wiadomości, że to, co zrobili, było naprawdę niewłaściwe.

Gerardo uwielbiał się śmiać i dobrze się bawić. Często grał rolę dowcipnisia, by podtrzymać luźną atmosferę w towarzystwie. A cóż mogło być lepszym obiektem żartów od własnej żony? Nie przeszkadzało mu to, że potem musiał udobruchać ją i jej wrażliwość na punkcie gotowania. Przepraszał ją, ale nie miał zamiaru zaprzestać swoich komentarzy dotyczących jej kulinarnych umiejętności. Zysk był dużo ważniejszy od konsekwencji.

Wszystkie te trzy męskie cechy razem - unikanie konfliktu, przyznania się i zmiany - utrudniają wielu mężom wyjść poza kłamstwo: „Przepraszam, już więcej tego nie zrobię".

(?) Jak żyć prawdą

Aby mężowie mogli wyjść poza kłamstwo i żyć w prawdzie, musimy omówić każdą z przyczyn, które sprawiają, że mężczyźni stają się podatni na to kłamstwo. Przeanalizujmy wszystkie te powody, szukając sposobów na zmianę takiego stanu rzeczy.

Zrozum i zaakceptuj konflikt

Mężowie rozpoczną swoją podróż ku prawdzie, przyjmując do wiadomości to, że w każdym małżeństwie będzie miał miejsce konflikt. Nauka definiuje tarcie jako działanie dwóch nierównych powierzchni, które ocierają się o siebie, wytwarzając w ten sposób ciepło. Czyż to nie brzmi jak małżeństwo? Zarówno mężowie, jak i żony nie są istotami doskonałymi i nie zawsze bywają uprzejmi i poprawni. Im bardziej wzajemnie na siebie oddziałują, czyli im bardziej się o siebie ocierają, tym więcej ciepła się wytwarza. Ale jak z tego chaosu możemy wyizolować spokój?

List do Rzymian daje nam prostą wskazówkę: „Bądźcie jednomyślni. Nie zabiegajcie o to, co wyniosłe, ale miejcie upodobanie w tym, co skromne. Nie bądźcie zarozumiali" (12, 16). Większość mężów tęskni za harmonią i unika konfliktów w jakiejkolwiek postaci. Ale ta strategia jedynie spycha problem pod powierzchnię i nie rozstrzyga sporu.

Przez pewien czas Tim grywał na gitarze w gronie kilku przyjaciół. Niestety, nigdy nie udawało mu się prawidłowo nastroić gitary
- jego ucho po prostu nie wychwytywało różnych dźwięków. A więc stroił ją najlepiej jak potrafił i grał dopóty, dopóki inni nie mogli już dłużej tolerować braku współbrzmienia. Nawet jeśli Tim w sposób dosłowny nie słyszał problemu - lub też nie chciał tego przyznać problem nadal istniał. A gdy stawał się już nie do zniesienia, jeden z kolegów zabierał mu gitarę, stroił prawidłowo i dalej próbowali osiągnąć muzyczną harmonię.

Mężowie muszą zdać sobie sprawę z tego, że rozpoznanie braku współbrzmienia i zajęcie się nim wnosi tyle do małżeństwa, ile dostrojenie wniosło do zespołu Tima: prawdziwą jedność. Uwierzcie nam, nie chcecie, żeby wasze małżeństwo przypominało grę Tima na gitarze!

Zachęcanie mężów do akceptacji i zrozumienia konfliktu nie oznacza jednocześnie, że mają wszczynać kłótnie bez powodu. Raczej chodzi o to, by dostrzegli, że problem istnieje. Akceptacja i zrozumienie rzeczywistości oznacza przyjęcie konfliktu do wiadomości. Tylko wtedy może rozwinąć się prawdziwa harmonia.

Konflikt może dotyczyć wielu kwestii. Niektóre z nich wynikają z osobistych preferencji, jak na przykład robienie prania. Inne dotyczą moralnego zła, jak publiczne obrażanie żon przez ich mężów. Ale gdy jeden z partnerów postrzega coś jako problem, staje się to problemem dla obojga i wymaga szczerego i rzeczywistego rozwiązania.

Mężowie, jeśli czasami użyjecie uniku w postaci słowa „przepraszam", zachęcamy was do pewnej korekty waszej postawy. Postrzegajcie nierozwiązane kwestie jako czynniki, które pomniejszają pożądaną przez was harmonię. Bez rozstrzygnięcia złość, pretensje i frustracja waszych żon będą narastać. Niczym zwinięty gumowy wąż ogrodowy szybko napełniający się wodą, tak i ona wybuchnie z powodu kolejnych problemów - problemów, które mogłyby zostać zminimalizowane, jeśli wspólnie stawilibyście im czoła już na samym początku.

Pomyślcie, ze mechanizm rozstrzygania sporów opiera się na następującej zasadzie: daję mało, żeby zyskać wiele. Oczywiście z chwilą, gdy zaczniecie zajmować się konfliktem, utracicie trochę pozornej harmonii, a uporanie się z problemami zdecydowanie zwiększy tymczasowe trudności. To właśnie tu mamy do czynienia z dawaniem. Gdy natychmiast zajmiecie się konfliktem, zwiększycie harmonię w waszym związku na dłuższy czas. Dlaczego? Ponieważ rozpoznaliście i zajęliście się obawami swojej żony. Przerwaliście proces gromadzenia się emocji do momentu eksplozji. I to tu właśnie zyskujecie - i to dużo! Rozstrzygnięcie nie musi oznaczać zgody obu stron. Chodzi raczej o to, aby wydobyć problem na światło dzienne i przeanalizować go przy pomocy dwóch poniższych strategii.

Zrozum i zaakceptuj przyznanie się

Zrozumienie i akceptacja przyznania się pozwala mężom na życie w prawdzie. Przyznać się oznacza po prostu „powiedzieć tę samą rzecz". Nie, że mówisz to samo, co twoja żona, ale że to, co mówisz, jest zgodne z rzeczywistością. Mówisz to, co Bóg by powiedział. Przyznajcie się do prawdy - pełnej prawdy - o wydarzeniu przed samym sobą. Wyznajcie tę prawdę przed Bogiem oraz przed swoją żoną. To przyznanie się jest dobre nie tylko dla twojego małżeństwa, jest też zgodne z biblijnym nauczaniem: „Wy jednak nie tak nauczyliście się Chrystusa" (Ef 4, 20).

Tymi słowami św. Paweł przemawiał do wiernych w kościele. Musieli mówić prawdę, gdyż wszyscy tworzyli jedno ciało Chrystusowe. Jeśli Sheila odetnie sobie kciuk, wpłynie to na funkcjonowanie całego jej ciała. Mówienie sobie wzajemnie prawdy ma wpływ na obie strony, a zasada ta odnosi się szczególnie do małżonków, których wielka bliskość i intymność łączy w jedno ciało.

Gdy mężowie kłamią, mówiąc „przepraszam" i obiecując, że więcej tak nie postąpią, nawet jeśli z pewnością zamierzają to zrobić, zakłócają koncepcję jedności ciała. To znaczy, że jeśli mężowie zrobili coś źle, muszą przyznać, że to było złe. W przeciwnym razie ciało małżeństwo - nie będzie funkcjonować zgodnie z zamiarem Boga.

Ja (Tim) odkryłem ogromną wolność wypływającą z przyznania się do złego postępowania, a nie z jego usprawiedliwiania. Moja skrucha spowodowała też, że zdecydowanie poprawił się emocjonalny stan mojej żony. Gdy mąż, unikając ogólnikowego „przepraszam", mówi: „Nie miałem racji. Zapomniałem. Wybaczysz mi?", rozładowuje w ten sposób w żonie cały arsenał złych emocji, które nagromadziły się z gniewu i frustracji. Pary nie muszą się kłócić o to, czy coś się wydarzyło. Zamiast się spierać, mogą skupić się na tym, jak lepiej postępować w przyszłości.

Mimi zwierzyła się przyjaciółce: „Nie miałabym nic przeciwko temu, co zrobił, jeśli po prostu przyznałby się do tego. Ale kiedy on temu zaprzecza lub próbuje prześlizgnąć się po temacie, problem staje się większy, niż wydawał się na początku".

Zrozum i zaakceptuj zmianę

Zrozumienie i akceptacja konfliktu i przyznania się pozwoli na trzeci krok: dokonanie konkretnej zmiany tam, gdzie jest potrzebna. Jeśli problem stanowi moralne zło, mężowie powinni bardziej pragnąć w swoim życiu tego, co otrzymali od Boga niż kontynuacji dawnego stylu życia. Jeśli jest to kwestia ułatwienia żonom życia, mężowie muszą zacząć doceniać wyrażanie miłości poprzez swoje działanie.

Miłość oznacza działanie. Święty Jan wyraźnie je łączy: „Tak bardzo bowiem Bóg umiłował świat, że poświęcił swojego jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, lecz miał życie wieczne" (3, 16).

List do Rzymian też mówi o tym związku: „Tymczasem Bóg okazuje swoją miłość do nas przez to, że Chrystus umarł za nas, kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami" (5, 8).

W obu fragmentach jest mowa o tym, że Bóg działa w najlepszym interesie tych, których kocha. Mężowie, czy unikanie konfliktu dotyczącego tematu, który jest źródłem trosk waszej żony, świadczy
o waszej miłości do niej? Dlaczego mielibyście chcieć przysporzyć więcej kłopotów i stresu osobie, którą kochacie?

I tu dotarliśmy do sedna całej sprawy. Mężowie, nie każemy wam ulegać każdemu kaprysowi swoich żon. Takie postępowanie niekoniecznie wyjdzie im na korzyść. Ale zobowiązanie się do postępowania w sposób ułatwiający żonie życie będzie ważnym czynnikiem do stworzenia harmonii, której tak bardzo pragniecie.

Może to, co zrobiliście, jest moralnie złe. Przestańcie więc tak postępować. A może to osobiste preferencje, konflikt, z którego każde wyjście niekoniecznie jest tym „właściwym". Czy możecie pójść na kompromis? W obu sytuacjach nie uciekajcie przed konfliktem, który się pojawia, kiedy podchodzimy do problemu w szczery i otwarty sposób. I nie uciekajcie przed wyznaniem prawdy.

Żony najbardziej zdaje się martwić fakt, że mężowie uważają, iż słowa same w sobie wystarczą. Większość z nich wolałaby, żeby mąż powiedział, że będzie dalej postępował jak chce, niż zapewniał, że przestanie, podczas gdy nawet nie ma takiego zamiaru. Jezus się z tym zgadza: „Jak sądzicie? Pewien człowiek miał dwóch synów. Powiedział do pierwszego: «Synu, idź i popracuj dzisiaj w winnicy». On jednak odparł: «Nie chcę!». Później jednak odczuł żal i poszedł. Następnie zwrócił się do drugiego i powiedział mu to samo. Ten odrzekł: «Dobrze, panie!». Ale nie poszedł. «Który z tych dwóch spełnił wolę ojca?». Odpowiedzieli:

«Ten pierwszy». Jezus zaś powiedział: «Zapewniam was: Celnicy i nierządnice wejdą przed wami do królestwa Bożego»"(Mt 21, 28-31).

Co liczy się najbardziej dla Boga i większości żon? Postępowanie we właściwy sposób, a nie używanie słów w celu odwrócenia uwagi od konfliktu czy uniknięcia zmiany swojego zachowania. Słowa znaczą bardzo mało bez działania, które byłoby ich realizacją. Mężowie, jeśli mówicie „przepraszam" i nadal robicie to, co rani wasze żony, to nie żyjecie w prawdzie. Ale gdy powiecie: „Nie miałem racji; nie zrobię tego więcej" i faktycznie nie zrobicie tego więcej, wtedy odkryjecie, że macie zupełnie nowe życie. I to jest prawda.

KŁAMSTWO 10
WIEM, CO POWINNAŚ ZROBIĆ

PRAWDA O UDZIELANIU RAD

Na początku naszego małżeństwa obydwoje pracowaliśmy na cały etat: Sheila w dziale zakupów w firmie farmaceutycznej, a Tim jako wikariusz, zajmując się duszpasterstwem młodzieży w naszym kościele. Pracował również w kościelnym zgromadzeniu, gdzie Sheila udzielała się jako opiekun. Praca i kościelne obowiązki pochłaniały kilka nocy tygodniowo, niektóre soboty i większość niedziel.

Każdego wieczora po powrocie z pracy siadaliśmy na kanapie i popijając bezalkoholowe drinki, opowiadaliśmy sobie o wydarzeniach minionego dnia. Cieszyliśmy się tymi chwilami, które mogliśmy spędzić codziennie razem. Jednakże praca Sheili bywała niejednokrotnie dość frustrująca, dlatego któregoś razu opowiedziała o pewnym zdarzeniu.

„Wiem, co powinnaś zrobić" - odpowiedział Tim i natychmiast przedstawił w szczegółach strategię tego, jak Sheila powinna sobie poradzić z tą sytuacją. Jak każdy typowy mężczyzna, był dumny z tego, że może pomóc swojej żonie w problemach w pracy.

Kilka tygodni później pojawił się kolejny problem, tym razem z dostawcą, który nie wywiązywał się w pełni ze swoich obowiązków. Ponownie, ze swym męskim nastawieniem na rozwiązywanie problemów, Tim niezwłocznie przedstawił kilka wskazówek, które - jak mu się wydawało - mogłyby pomóc Sheili. „Miałem podobną sytuację w mojej ostatniej pracy. Mogłabyś spróbować ...". I tak jak poprzednio, był zadowolony, że zapewnił swojej żonie wsparcie.

Również następnym razem, gdy opowiedziała mu o innym problemie w pracy, zaczął od słów: „Wiem, co mogłabyś zrobić. Spróbuj...". Zdążył powiedzieć tylko tyle, kiedy Sheila mu przerwała: „Tim, zaczekaj. Wiem, że chcesz dobrze, ale nie jestem głuptasem. Pracuję tam już od 12 lat, nieraz awansowałam i dostawałam podwyżki. Jestem dobra w tym co robię. Wiem, co muszę zrobić. Potrzebuję kogoś, kto mnie wysłucha, kogo będzie to obchodziło, kto stanie po mojej stronie. Nie trzeba mi rad".

(!) Kłamstwo

Jak wielu mężczyzn, Tim, nastawiony na wykonanie zadania, szybko doradził Sheili, jak rozwiązać problem. Mężczyźni są świetni w analizowaniu sytuacji i opracowywaniu odpowiednich strategii działania. Jednak takie nastawienie Tima - „wiem, co powinnaś zrobić" - jest niewłaściwe, ponieważ żony nie potrzebują rozwiązań. Potrzebują natomiast emocjonalnego wsparcia.

Mężowie nie wiedzą, czego potrzebują ich żony, w związku z czym nie zapewniają im tego, czego te od nich oczekują.

(?) Jak widzi to druga strona

Kiedy Tim próbował rozwiązywać za Sheilę jej problemy, ona poczuła się nieco niedoceniona, tak jakby nie była w stanie sama sobie z nimi poradzić. Odbierała postawę Tima jako protekcjonalną. Wydawało jej się, że Tim uważa się za mądrzejszego od niej. Nigdy nie spodziewała się, że dzielenie się problemami w pracy zostanie odebrane jako prośba o radę.

Więc czego potrzebowała? Czego chciała, kiedy mówiła o swoich zmartwieniach? Sheila potrzebowała towarzysza, kogoś, kto usiądzie obok niej i ją wysłucha. Jak pokazuje ta sytuacja, potrzeba towarzysza dotyczyła trzech podstawowych sfer.

Po pierwsze, Sheila chciała pocieszenia. Wydarzenia w pracy sprawiły, że czuła się nieswojo i lekko zniechęcona. Potrzebowała zatem obecności wyjątkowej osobowy, która ją przytuli i wysłucha. Pragnęła bezwarunkowej miłości i akceptacji, które zapewniłyby jej siłę do tego, by poradzić sobie z problemami. Potrzebowała kogoś, kto przy niej będzie, jak Duch Święty, Pocieszyciel, który nam towarzyszy.

Po drugie, potrzebowała wsparcia. Nie chodziło o wsparcie polegające na powiedzeniu jej, co powinna zrobić, lecz o wsparcie od kogoś, kto ją podtrzyma na duchu. Potrzebowała zatem poczucia bezpieczeństwa i troski.

Po trzecie, pragnęła zrozumienia. Niekoniecznie zależało jej na tym, by Tim zgodził się z tym co mówiła, lecz by postarał się spojrzeć na dany problem z jej punktu widzenia, zrozumieć jej sytuację i to, co teraz przeżywa, stanąć po jej stronie. I nie zależało jej też na tym, by przyznawał jej rację, nawet jeśli się myliła, lecz by sprawił, że poczułaby, że on jest przy niej - jako osobie i jako jego żonie.

Jako że Tim nie spełniał jej potrzeb, lecz starał się jedynie rozwiązać problem, jej frustracja narastała.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Dlaczego Tim, podobnie jak wielu innych mężczyzn w takiej sytuacji, postąpił tak niemądrze? Nie był głupi ani nieczuły, więc dlaczego zachował się w sposób tak daleki od jej oczekiwań? Mimo że Sheila odbierała jego zachowanie jako protekcjonalne, on

nie miał takiej intencji. Naprawdę starał się dać jej to, czego potrzebowała. Po prostu zareagował tak, jak go stworzył Bóg.

Po pierwsze, nastawienie mężczyzn na wykonanie zadania predysponuje ich do znajdowania odpowiedzi. Mężczyźni lubią zanalizować daną sytuację i znaleźć rozwiązanie. Zamiast, na przykład, traktować zakupy jako okazję do spędzenia czasu w miły sposób, myślą o nich jak o polowaniu. Obierają cel, podchodzą do niego, pakują w torbę i nie tracąc czasu, wracają do domu. Tim najmilej wspomina jedne z przedświątecznych zakupów, na które wybrał się kilka lat temu wraz ze swoim przyjacielem do okolicznego centrum handlowego. Obaj otrzymali listy potrzebnych rzeczy i zdecydowali, w których sklepach będzie im je najłatwiej znaleźć. Opracowali najkrótszą trasę, w ciągu godziny mieli już swoje „zdobycze" zapakowane w siatki i poszli do pobliskiej kawiarni na kawę i ciastko. Misja wykonana!

Sheila z kolei uwielbia robić z zakupów całą ceremonię. W ostatnie święta Bożego Narodzenia wybrała się razem z Teri, naszą córką, na śniadanie do baru, by przygotować się do całodniowej wyprawy.

Następnie powędrowały do lokalnego domu towarowego, gdzie ich uwagę przykuwały niezliczone przedmioty, z których każdy doskonale nadawał się na świąteczny prezent. Musiały ocenić, które z nich są najbardziej stosowne, kupić niektóre z nich, a później wrócić jeszcze po kilka. Większość z pięciu godzin, jakie zabrały im zakupy, spędziły zwyczajnie na przebywaniu ze sobą i rozmawianiu, a i tak nie zdążyły wszystkiego omówić.

Mężczyźni i kobiety radzą sobie w ten sam sposób z problemami, w jaki robią zakupy. Mężczyźni szukają rozwiązań. Kobiety szukają więzi z drugim człowiekiem. Zatem, kiedy mężowie dowiadują się o jakimś problemie swoich żon, szybko decydują, co by zrobili na ich miejscu. Zaproponowanie rozwiązania to, według nich, najlepszy sposób, w jaki mogą pomóc. Jednak kobiety oczekują czegoś innego.

Po drugie, mężczyźni szybko znajdują i proponują rozwiązania, ponieważ słuchają inaczej niż kobiety. Deborah Tannen w swojej książce zatytułowanej *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation (Ty nic nie rozumiesz. Jak rozmawiają ze sobą kobieta i mężczyzna)* zwraca uwagę na skłonność mężczyzn do pouczania, a kobiet - do słuchania. Mężczyźni słuchają przez chwilę, a zaraz potem dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, często przez udzielanie rad. Ponieważ kobiety chcą być akceptowane, zgadzają się na to i rzadko im przerywają. Cieszy

ich więź z drugim człowiekiem i wspólne spędzanie czasu. Te różne sposoby zachowania w czasie rozmowy wynikają z różnych potrzeb, o których pisaliśmy w rozdziale 8 - mężczyźni potrzebują czuć się szanowani, a kobiety potrzebują czuć się kochane.

Mężczyźni i kobiety szukają w rozmowie czego innego. Nie można myśleć, że jedni mają rację, a drudzy się mylą. Bóg stworzył te różnice, a my musimy być ich świadomi, by móc pokonać nasze wrodzone skłonności i lepiej sprostać potrzebom naszego partnera.

(?) Jak żyć prawdą

Jak mężowie mogą uniknąć tego, aby nie sprawiać wrażenia, że traktują swoje żony w protekcjonalny sposób? Jak mogą ofiarować swoim żonom to, czego one naprawdę potrzebują, kiedy dzielą się z nimi swymi troskami? Przyjrzyjmy się dwóm podstawowym strategiom.

Słuchaj inaczej

Joseph DeVito w swojej książce *Humań Communication (Komunikacja ludzka)* przedstawia różne płaszczyzny efektywnego słuchania. Każda z tych płaszczyzn zawiera dwie przeciwstawne sobie cechy istniejące na pewnej osi czasoprzestrzeni, a efektywne słuchanie polega na łączeniu tych cech w różnym czasie. Jako że mężczyźni mają tendencję do skłaniania się ku jednemu krańcowi osi na kilku spośród tych płaszczyzn, skupienie się na cechach, które zazwyczaj zaniedbują, wniosłoby wiele dobrego do ich małżeństw.

Słuchanie empatyczne i słuchanie obiektywne

Empatia polega na zrozumieniu drugiego człowieka, wspólnym odczuwaniu. Kobietom przychodzi to zdecydowanie łatwiej niż mężczyznom. Pragną wiedzieć, co druga osoba czuje w związku z daną sprawą, jakie uczucia spowodowały, że zachowała się ona w określony sposób. Chcą wiedzieć, jaki jest związek treści wiadomości z konkretną osobą. Mężczyźni z kolei radzą sobie lepiej ze słuchaniem obiektywnym, które skupia się faktach, na problemie i na rozwiązaniu. Chcą wiedzieć, jaki jest związek treści wiadomości z rzeczywistością.

Mężczyźni będą potrafili lepiej słuchać, jeśli okażą więcej empatii. Zamiast analizować problem i szukać rozwiązania, powinni starać się słuchać, by dowiedzieć się, co ich żony czuły w danej sytuacji, co odczuwają, opowiadając o niej i dlaczego zareagowały w taki sposób.

Taki sposób słuchania może być dla mężczyzn trudny. Jednak jeśli mężowie zaczną słuchać z większą empatią, zaczną również lepiej rozumieć swoje żony.

Słuchanie powierzchowne i słuchanie głębokie

Większość wypowiedzi ma powierzchowne znaczenie, które tworzą słowa i gramatyka. Mężczyźni odczytują to znaczenie z łatwością, jednak wypowiedzi kobiet często mają też głębszy sens, którego nie można odczytać, słuchając powierzchownie. Mężowie zazwyczaj rozumieją jedynie dosłowną treść wypowiedzi, nie zdając sobie nawet sprawy z istnienia jej głębszego wymiaru.

W dosłownym znaczeniu wypowiedź Sheili dotyczyła jej kłopotów w pracy, zatem Tim odpowiedział jej, proponując konkretne rozwiązanie. Jednak głębsze znaczenie jej wypowiedzi było takie, że Sheila potrzebowała pocieszenia i wsparcia. Do Tima dotarło do dopiero wówczas, kiedy Sheila powiedziała mu wprost o swoich potrzebach.

Kiedy żona pyta męża: „Czy w tej sukience wyglądam grubo?", zazwyczaj nie chce usłyszeć „tak". Chce za to usłyszeć, że jej mąż uważa, że wygląda ona seksownie - i to nie tylko w sukience, którą ma właśnie na sobie, ale też w każdym innym stroju - oraz że jest on najszczęśliwszym facetem na świecie, mając taką żonę! Mężczyźni mogą zatem popaść w kłopoty, jeśli nie będą starali się odczytać tego głębszego znaczenia.

Zachęcamy mężczyzn, by zdali sobie sprawę z tego, że większość wypowiedzi ma zarówno dosłowne, jak i głębsze znaczenie. Podczas waszej następnej rozmowy z żoną postarajcie się sięgnąć głębiej. Użyjcie swoich zdolności analitycznych, by odczytać wszelkie możliwe znaczenia wypowiedzi. Nie sądźcie, że zrozumieliście wypowiedź, jeśli zrozumieliście tylko jej dosłowne znaczenie. Znaczenie powierzchowne to dopiero początek!

Ponieważ odkrywanie zaskakującego, nieznanego dotąd świata głębszych znaczeń nie przychodzi mężczyznom z łatwością, proponujemy następny krok.

Słuchanie aktywne i bierne

Słuchanie bierne, czyli pasywny odbiór wypowiedzi, sprawdza się całkiem nieźle w niektórych sytuacjach, jak na przykład podczas wykładu. Siedzisz w auli, słuchasz wypowiedzi, oceniasz ją i przetwarzasz. Słuchanie kazania to również słuchanie nieaktywne. Jednak w przypadku związków aktywne słuchanie pomoże mężom odczytać więcej niż tylko dosłowne znaczenie wypowiedzi żon oraz, co za tym idzie, wykazać więcej zrozumienia i empatii.

Aktywne słuchanie obejmuje trzy czynności. Po pierwsze, sparafrazuj wypowiedź rozmówcy. Spróbuj własnym słowami powtórzyć to, co powiedziała twoja żona i zrób to dość obiektywnie. Nie powtarzaj wszystkiego od razu, lecz tylko wtedy, gdy nie jesteś pewny, co miała na myśli lub gdy chcesz okazać wsparcie.

Tim poradziłby sobie o wiele lepiej w opisanej na początku rozdziału rozmowie, gdyby zapytał: „Zatem prezes zmienił wytyczne co do kontraktu i ci o tym nie powiedział?". Taka reakcja dałaby Sheili możliwość potwierdzenia słów Tima oraz, być może, szansę na wyrażenie swoich uczuć („Tak! Byłam zła i czułam się zawstydzona, kiedy zwrócił mi uwagę przy wszystkich!") lub też na dokładniejsze wyjaśnienia („Powiedział o tym Jackowi, który miał przekazać to mi, ale oczywiście nigdy nie dostałam od niego żadnej wiadomości"). Niezależnie od tego, jak potoczyłaby się rozmowa, Sheila nie miałaby wątpliwości, że Tim jej słucha i okazuje jej zrozumienie, którego potrzebuje.

Po drugie, okaż zrozumienie dla jej uczuć. Pozwoli ci to poznać jej uczucia i sprawdzić, czy rozpoznajesz je prawidłowo. Jeśli będziesz dzielił emocje swojej żony, dasz jej szansę, aby mogła powiedzieć o nich więcej. Czasami tylko wspomni o tym, co czuje, aby się przekonać, czy może o tym bezpiecznie mówić. Jeśli okażesz swoje zrozumienie, prawdopodobnie bardziej się przed tobą otworzy.

Tim mógł powiedzieć: „To musiało być naprawdę frustrujące - przygotowywać wszystko na próżno". Takie zdanie ma szansę stworzyć między wami wyjątkową więź, która będzie dla twojej żony o wiele cenniejsza nawet niż diamentowa bransoletka.

Po trzecie, zadawaj pytania. Sięgaj głębiej. Okaż swoje zainteresowanie jej odczuciami. Dzięki pytaniom zdobędziesz więcej informacji 1 lepiej ją zrozumiesz. Pytania pozwolą również uwolnić wiele uczuć i emocji.

„Więc ile masz teraz czasu na sporządzenie nowego projektu? Zdążysz?". „Co czułaś, gdy ci to powiedziała?".

Mężowie, możecie uniknąć tej pułapki odpowiadania: „Wiem, co powinnaś teraz zrobić", jeśli będziecie słuchać w taki sposób, by okazać waszą chęć emocjonalnego zrozumienia. Wówczas możecie przejść do trzeciego kroku.

Przynieś biblijne pocieszenie

Kiedy żony opowiadają mężom o swoich kłopotach, zazwyczaj potrzebują pocieszenia i wsparcia, a nie rady. W zapewnieniu im tego pomogą wam
cztery kroki.

Skup się na waszym małżeństwie

Kiedy twoja żona dzieli się z tobą jakimś problemem dotyczącym rodziny lub pracy, nie szuka jego rozwiązania. Oczekuje małżeńskiego wsparcia. Chce zwrócić się do najważniejszej osoby w jej życiu, która okaże jej miłość, akceptację, wsparcie i chęć zrozumienia. Większość żon pragnie, by ich mężowie byli dla nich takimi przyjaciółmi, jak ten opisany w Księdze Przysłów: „Przyjaciel kocha w każdym czasie, a rodzony brat wspiera w przeciwnościach" (17, 17).

Czy spotykając się z niepowodzeniem, może odczuć twoją miłość? Twoje wsparcie? Twoją zachętę? Czy jesteś przyjacielem, przy którym czuje się bezpiecznie, dzieląc się swymi problemami? Bądź takim przyjacielem.

Przynieś pocieszenie swoją obecnością

Jeśli jakaś osoba wyraźnie nie prosi o radę, to zazwyczaj oznacza to, że jej nie chce. Nie ma nic bardziej niepożądanego niż nieproszone rady, a mężowie udzielają ich często! Najczęściej żony potrzebują jedynie tego, by ich mąż był przy nich i je wysłuchał.

W Starym Testamencie Hiob doświadcza problemów, z jakimi większość z nas nigdy nie będzie musiała się zmierzyć. Przychodzi do niego trzech przyjaciół, by go pocieszyć i przynoszą mu niesamowity dar.

> Trzej przyjaciele Hioba usłyszeli o całym nieszczęściu, które spadło na niego, i przyszli, każdy ze swej krainy: Elifaz z

> Temanu, Bildad z Szuach i Sofar z Naamy. Umówili się bowiem, że przyjdą, aby okazać mu współczucie i pocieszyć go.
> Już z daleka dostrzegli go, ale nie poznali. Podnieśli krzyk i zaczęli płakać, rozdzierając szaty. Potem posypali głowy popiołem. Siedem dni i siedem nocy siedzieli przy nim na ziemi. Żaden z nich nie wypowiedział do niego nawet jednego słowa, bo widzieli, że jego ból jest bardzo wielki (2, 11-13).

Co za wspaniały przykład pocieszenia. Sama obecność. Żadnych rozmów. Gotowość wysłuchania. Wyrażenie troski. Żadnych rad. Jeśli czytalibyście tę przypowieść dalej, okazałoby się, że mężczyźni zmienią swoje postępowanie, o czym powiemy sobie wkrótce. Jednak na razie skupmy się na tym, jak ofiarowują Hiobowi swoją obecność w tak trudnym dla niego czasie nieszczęść.

Bóg w piękny sposób zobrazował, jak można pocieszać poprzez samą obecność:

> Ponieważ tak mówi Pan: Oto skieruję do niej pokój jak rzekę i wspaniałości narodów jak wezbrany potok. Będziesz karmiona jak niemowlę, będziesz noszona na rękach i pieszczona na kolanach. Jak matka pociesza syna, tak Ja będę was pocieszał! W Jerozolimie będziecie pocieszeni! (Iz 66, 12-13).

Czy kiedy dziecko jest niespokojne, matka daje mu rady? Zazwyczaj nie. Nie dyskutuje z dzieckiem, lecz podnosi je, przytula, karmi i bawi się z nim. Jej obecność jest dla niego pociechą.

Mężowie, przynoście swym żonom pocieszenie waszą obecnością. Usiądźcie przy nich, przytulcie je, weźcie ich dłonie w wasze dłonie. Bądźcie dla nich.

Spróbuj zrozumieć

Spróbuj przemóc swą wrodzoną skłonność do skupiania się na powierzchownym znaczeniu słów. Staraj się zrozumieć, co czuje twoja żona. Słuchaj aktywnie. Przestań szukać rozwiązań i zacznij słuchać. Wprowadź w wasze małżeńskie życie następujące przysłowie: „Rada w sercu człowieka jest głęboką wodą, lecz człowiek roztropny potrafi z niej czerpać" (Prz 20, 5). Czyż ten

wers nie zachęca nas, by docierać głębiej? Aby parafrazować? Głębokie znaczenie może być czasem ukryte bardzo głęboko i stąd jego nazwa. Nie spiesz się i nie poprzestawaj wyłącznie na swym początkowym celu, jakim jest zrozumienie jedynie powierzchownego znaczenia. Im bardziej będziesz pragnął zrozumieć swoją żonę i im więcej wysiłku w to włożysz, tym łatwiej będzie ci to przychodziło.

Doradzaj ostrożnie

Chociaż przyjaciele Hioba na początku zachowali się właściwie, niestety zmienili swoje postępowanie i zaczęli udzielać mu rad. Po czterech nieudanych próbach dodania otuchy z ich strony Hiob skomentował ich bezsilność w następujący sposób:

> Dużo o tym wszystkim słyszałem,
> dokuczliwe są wasze pociechy.
> Czy już nastąpił koniec słów na wiatr rzucanych?
> A może przynagla cię coś do mówienia?
> Ja również przemawiałbym jak wy,
> gdybyście zajęli moje miejsce,
> wygłaszałbym mowy przeciwko wam
> i potrząsałbym nad wami głową.
> Słowami bym was zasypał,
> nie przestałbym poruszać wargami (16, 2-5).

Przyjrzyjmy się pokrótce radom, które dawali Hiobowi jego przyjaciele. Mężowie, kiedy następnym razem zapragniecie udzielić waszym żonom rad, których one nie potrzebują, przeczytajcie następujący fragment i milczcie.

1. Nie sądź, że uda ci się znaleźć przyczynę. Przyjaciele Hioba, podobnie jak on sam, nie mieli pojęcia, dlaczego przytrafiały mu się nieszczęścia. Jednak nie powstrzymało to przyjaciół od dociekania ich przyczyn. „Przypomnij tylko sobie: Czy kiedykolwiek zginął ktoś niewinny? Czy gdziekolwiek giną ludzie prawi? Widziałem takich, którzy czynili nieprawość, siali ucisk i go zbierali"
(4, 7-8). Przyjaciele Hioba byli pewni, że przyczyny, które podawali, były prawdziwe: Hiob musiał zgrzeszyć! Prawda jednak była taka, że Hiob cierpiał przez swoją prawość, a nie dlatego, że uczynił coś złego.

Mężowie, unikajcie rad, które dociekają przyczyn, zwłaszcza, jeśli nie jesteście ich pewni.

2. Nie podważaj duchowej dojrzałości. Jeden z przyjaciół Hioba najpierw wychwalał duchowość Hioba i jego dobre czyny, po czym zaczął poddawać je w wątpliwość: „Teraz sam uległeś słabości i gdy cię dotknęła, załamałeś się. Czy twoja pobożność nie jest dla ciebie ostoją, a prawość twojego postępowania nadzieją?" (A, 5-6).

Mężowie mogą czasami postąpić źle, mówiąc swoim żonom, że gdyby były one bardziej uduchowione i więcej się modliły, poradziłyby sobie lepiej w takiej sytuacji. Mężowie, jeśli będziecie mieli ochotę powiedzieć cokolwiek podobnego, ugryźcie się w język i po prostu przytulcie swoją żonę.

3. Nie proponuj uproszczonych rozwiązań. Inny z przyjaciół poradził Hiobowi, że udałoby mu się przetrwać te wszystkie nieszczęścia, gdyby zaufał Bogu i modlił się o to: „Jeżeli jednak zwrócisz się do Boga i będziesz błagał Wszechmocnego o łaskę, jeśli jesteś niewinny i prawy, wtedy On na pewno będzie czuwał nad tobą i odnowi twój dom, bo jesteś sprawiedliwy. Choćby twoje poprzednie dobra były niewielkie, późniejsze będą ogromne" (8, 5-7).

Czyż nie byłoby wspaniale, gdyby wystarczyło modlić się do Boga, a On obdarowywałby nas wszelkimi dobrodziejstwami? Jeśli mężowie poradzą swym żonom, by powierzyli swe problemy Bogu, popełnią ten sam błąd, który popełnił przyjaciel Hioba.

4. Nie wywyższaj się. Zgodnie z tym, co sugeruje Tannen, kobiety odbierają pouczanie i rady udzielane przez mężczyzn jako wywyższanie się. Nie zawsze jest to zamiarem mężczyzn, tak jak z pewnością nie było to zamiarem Tima w stosunku do Sheili, jednak kobiety interpretują takie zachowanie właśnie w taki sposób. Podobnie postąpili przyjaciele Hioba: „Kiedy wreszcie położycie kres przemowom? Pomyślcie, potem będziemy mówić! Dlaczego uważa się nas za bydło, czemu mają nas za nieczystych?" (18, 2-3). W rezultacie to, co mówili, brzmiało następująco: „Hiob, po prostu się nie odzywaj i słuchaj nas. My wiemy lepiej, co powinieneś zrobić". Mężowie, można tego uniknąć, prawda?

5. Udzielaj rad w delikatny sposób. Dotychczas dowiedzieliśmy się, jak nie udzielać rad. Jednak niekiedy wasze żony mogą was o

nie poprosić. Czasami mogą nie spytać o nie wprost, lecz uda wam się stworzyć podstawy zrozumienia, pocieszenia i zaufania. Postrzegają was jako przyjaciół, o jakich mowa w Księdze Przysłów. Przyjaciele pomagają sobie nawzajem i czasami muszą powiedzieć sobie przykre rzeczy. Kiedy zdarza się taka sytuacja, zastosuj się do wskazówki zawartej w Księdze Przysłów: „Lepsze jest jawne upomnienie niż ukrywana miłość. Rany zadane przez kochającego wynikają z wierności, ale pocałunki nienawidzącego oznaczają zdradę" (27, 5-6).

Mężowie, bądźcie ostrożni, udzielając rad waszym żonom. Jednakże jeśli będziecie już potrafili je pocieszać, słuchać i wspierać, wówczas udzielajcie rad z miłością. Zapomnijcie o tym kłamstwie, że wasze żony ich potrzebują. Kochajcie je, pocieszajcie, słuchajcie i wspierajcie, a obydwoje na tym skorzystacie. I taka jest prawda.

KŁAMSTWO 11
TO, CZEGO NIE WIESZ, NIE MOŻE CIĘ ZRANIĆ

PRAWDA O PRZEJRZYSTOŚCI

Wiele osób lubi oglądać *Everybody Loves Raymond (Wszyscy kochają Raymonda)* - serial komediowy o dysfunkcyjnej rodzinie z Nowego Jorku.
W jednym z odcinków koledzy Raya proponują mu, by zainwestował w tor kartingowy. Ich oferta nie jest zbyt poważna, jednak Rayowi podoba się propozycja i decyduje się zainwestować tysiąc dolarów. Jego żona, Deborah, dostrzega absurdalność pomysłu i nie zgadza się na jego realizację. Sprawa wydaje się zamknięta, ale to jeszcze nie koniec historii.

Deborah jest wściekła, gdy dowiaduje się, że Ray zainwestował pieniądze bez jej wiedzy i zgody. Wywiązuje się rodzinna kłótnia, podczas której żona zarzuca mężowi brak otwartości wobec niej. Deborah długo mówi o tym, że pary powinny wspólnie omawiać ważne sprawy, lecz gryzie się w język, zdradziwszy przypadkowo, że kilka lat temu pożyczyła od mamy Raya tysiąc dolarów i nigdy mu o tym nie powiedziała. Otwartość w małżeństwie powinna przecież dotyczyć obu stron!

Przygotowując się do pisania tej książki, m.in. przez rozmowy z licznymi parami małżeńskimi, byliśmy zaskoczeni tym, jak często

mężowie mają swoje tajemnice przed żonami. Mniejsze lub większe - ale zawsze są to tajemnice, które wpływają na ich małżeństwo.

Obie przedstawione poniżej historie są prawdziwe, choć zmieniliśmy pewne szczegóły, aby ochronić prywatność opisanych par.

Brad uparł się, że chce mieć nowy samochód. Jego dotychczasowy, spłacony już taurus, wciąż dobrze się sprawował i nieźle wyglądał, lecz Brad marzył o cadillacu escalade. Przez jakiś czas się rozglądał, aż wreszcie znalazł świetną okazję w Internecie i z dumą zaprezentował ją w domu, oczekując pochwały. Monica, która płaciła rachunki, wiedziała, że nie mogą sobie pozwolić na dodatkowy wydatek wysokości czterystu dolarów miesięcznie. Brad trzymał w sekrecie swoją chęć zakupu nowego samochodu i jego poszukiwania aż do czasu, gdy nie mógł już dłużej zachować tajemnicy.

Bryan postąpił jeszcze bardziej niewłaściwie niż Brad. Firma, w której pracował, dość niespodziewanie przeniosła go z Atlanty w okolice Zatoki w północnej Kalifornii. Melanie została w dotychczasowym miejscu zamieszkania jeszcze przez kilka miesięcy, by zakończyć wszystkie sprawy. W tym czasie Bryan załatwiał kwestie mieszkaniowe w nowym miejscu. Wspólnie postanowili, że na razie wynajmą dom do czasu, gdy lepiej poznają nową okolicę. Jednakże Bryan obawiał się, że z powodu wzrostu cen mieszkań o dwadzieścia procent rocznie mogą zbyt wiele stracić, dlatego zdecydował się kupić dom. Dzięki staraniom udało mu się nabyć ładny dom po okazyjnej cenie. Nie zatroszczył się jednak o to, aby powiadomić o tym fakcie Melanie, która właśnie przyjechała, aby wprowadzić się do - jak oczekiwała wynajętego mieszkania.

Może z powodu tej historii, a może dlatego, że Melanie po prostu nie chciała mieć dwupiętrowego domu, nigdy nie poczuła się w nim dobrze. Pół roku później para sprzedała dom i kupiła następny, ale straciła na tym 25 tysięcy dolarów.

(!) Kłamstwo

Mężowie zbyt często mają tajemnice przed żonami, wychodząc z założenia, że to, o czym one nie wiedzą, nie może ich zranić. Zakładają, że żona nigdy się o tym nie dowie. Niekiedy też stosują zasadę, że „łatwiej jest poprosić o wybaczenie niż o pozwolenie".

Zdają sobie sprawę z tego, że sekret wyjdzie na jaw, ale też wiedzą, czego chcą, więc zamiast omówić daną sprawę z żoną i być może stracić szansę osiągnięcia celu, wolą go zrealizować i nie wspominać o tym dopóty, dopóki nie będą musieli.

Oba założenia są fałszywe. Oba naruszają jedność, którą Bóg przewidział dla małżeństwa. Oba separują małżonków, zamiast ich do siebie zbliżać.

(?) Jak widzi to druga strona

Rozpoczęliśmy ten rozdział od przytoczenia trzech historii, ale nie chcemy skupić się jedynie na tym, co przeżywały konkretne żony w konkretnych sytuacjach. Pragniemy natomiast, na podstawie ich zachowań, przedstawić kilka typowych reakcji żon, które odkryły, że ich mężowie mają przed nimi tajemnice.

Umniejszona rola małżeństwa

Kiedy żona dowiaduje się, że jej mąż ma przed nią tajemnice, nagle zaczyna czuć się tak, jakby nie była równorzędnym partnerem w małżeństwie. To uczucie jest szczególnie dotkliwe, gdy tajemnica dotyczy jakiejś wspólnej sprawy, na przykład zakupu domu lub samochodu. Żona traci poczucie uczestniczenia w małżeństwie, ma wrażenie, że mąż chce ograniczyć jej wkład i że nie docenia tego, co ona wnosi do związku. Traci poczucie własnej wartości, gdy partner realizuje swoje cele za jej plecami. Dlaczego on to robi? Bo wie, że żona nie zgodziłaby się na to.

Uraza

Utrzymywanie sekretów prowadzi do rozwoju w partnerce poczucia krzywdy, spowodowanego brakiem duchowego przywództwa ze strony męża, jego brakiem uczciwości, nie wspominając już o jego dziecinnym zachowaniu. Uraza łatwo może przenieść się także na inne sfery związku. Mąż pozbawił żonę czegoś wartościowego, a ona odczuwa nie tylko tę stratę, ale również traci szacunek do swego męża.

Opór

Gdy Melanie dowiedziała się o sekrecie Bryana, jej reakcją był opór. Zakup domu bez jej wiedzy wytworzył w niej poczucie

sprzeciwu wobec nowego miejsca zamieszkania. Nie wzięła udziału w jego wyborze, więc nie czuła się właścicielką domu, straciła też poczucie partnerstwa z mężem. Pewne szczegóły w wyglądzie i wyposażeniu domu nie zgadzały się z jej oczekiwaniami, lecz nie to było najważniejsze. Jak na ironię, mogłaby zaakceptować taki właśnie stan i wygląd nowego domu, jeżeli wzięłaby udział w podjęciu decyzji o jego zakupie. Melanie zauważyła także, że jej opór przeniósł się również na ogólny stosunek do męża. Z czasem coraz częściej sprzeciwiała się jego pragnieniom, ponieważ obawiała się, że zachowa się on znów w podobny sposób. Teraz mniej mu ufała, więc zaczęła wyrażać sprzeciw w wielu sprawach: na przykład przy przygotowywaniu posiłków, w sposobie ubierania, a nawet częstotliwości współżycia.

Dystans

Gdy ważne sekrety ujrzą światło dzienne, zazwyczaj cierpi na tym poczucie bliskości pomiędzy mężem a żoną. Rola żony została umniejszona, w jej sercu zagościły uraza i sprzeciw, nie czuje się więc już tak blisko związana z mężczyzną, któremu wcześniej ufała bez zastrzeżeń. Często postrzega tajemnicę męża jako jego niechęć do intymności i otwartości.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Omówmy kilka typowych tajemnic mężczyzn oraz przyczyny ich utrzymywania.

Co ukrywają mężczyźni

Choć to stwierdzenie może wydać się nazbyt uproszczone, mężczyźni mają tendencję do ukrywania wszystkiego. Niewiele jest spraw, które nie podlegałyby tej męskiej skłonności. Mówiąc wprost, mężczyźni ukrywają prawdę, nie mówią o wszystkim. Nie każdy mężczyzna i nie zawsze, ale zbyt wielu i zbyt często.

Mężczyźni ukrywają kwestie finansowe, co pokazują przykłady Brada i Bryana. Nie mówią o swoich nabytkach, pożyczkach, których udzielili lub zaciągnęli, a nawet o ogólnym stanie rodzinnych funduszy. W czasie pracy w duszpasterstwie Tim spotykał się z przypadkami, że kiedy mąż umierał, żona nie miała pojęcia o sytuacji finansowej rodziny. Jedna z żon musiała

sprzedać dom, wynająć mieszkanie i znaleźć pracę, choć przed śmiercią męża para żyła dostatnio. Z kolei inna żona, dowiedziawszy się prawdy, kupiła mercedesa i zaczęła podróżować!

Mężczyźni ukrywają swoje osiągnięcia. Oczywiście są też tacy, którzy nigdy nie przestają o nich mówić, ale inni czują się nieswojo, opowiadając o swych sukcesach, więc zatrzymują je dla siebie.

Mężczyźni ukrywają swój pociąg do innych kobiet, jak zauważyliśmy, omawiając kłamstwa 2. i 3. Być może nie chcą się do niego przyznać, być może nie chcą z nim zerwać albo nie chcą, by ich żony poczuły się źle. A może właśnie pragną, by żony czuły się niepewnie, gdyż daje im to poczucie kontroli.

Mężczyźni ukrywają swoje działania. Często nie ujawniają swych rozkładów dnia, planów i zajęć. Zdarza im się zaskoczyć żony jakimiś planami w przekonaniu, że wspominali o nich dwa tygodnie wcześniej, podczas gdy nic takiego nie miało miejsca.

Mężczyźni ukrywają swoje błędy. Mówiliśmy o tym przy okazji kłamstwa 9. i wrócimy jeszcze do tego tematu przy omawianiu następnego kłamstwa.

Mężczyźni ukrywają problemy zdrowotne. Przedstawiliśmy tę sprawę przy kłamstwie 6. i przekonaliśmy się, jak trudno jest mężczyznom zmierzyć się z problemami ze zdrowiem i przyznać się do nich.

Teraz już wiadomo, dlaczego stwierdziliśmy, że mężczyźni ukrywają prawie wszystko. Ale czemu po prostu nie powiedzą prawdy?

Dlaczego mężczyźni to ukrywają

Częściowo dlatego, że są mężczyznami. Zazwyczaj mówią mniej niż kobiety i w mniejszym stopniu bazują na relacjach. Męski pierwiastek niezależności zachęca ich do utrzymywania rezerwy i zachowywania czegoś dla siebie. Obawiają się, że konsekwencją przejrzystości mogłaby być utrata kontroli.

We wspomnianej wcześniej książce *Human Communication* jej autor, Joseph DeVito, przywołuje wyniki kilku badań wskazujące, że kobiety na ogół ujawniają o wiele więcej niż mężczyźni. Podczas gdy kobiety często same mówią o swoich negatywnych emocjach, mężczyznom zdarza się to rzadko, zarówno w stosunku do innych mężczyzn, jak i do kobiet. Zatem powściągliwość mężów wynika częściowo z ich męskiej natury.

Mężczyźni unikają mówienia prawdy także wtedy, gdy mają świadomość, że zrobili coś niewłaściwego. Jak wspomnieliśmy przy kłamstwie 9., męska potrzeba szacunku powoduje, że ciężko jest im przyznać się do złego czynu. Takie przyznanie się naruszyłoby wizerunek, który wielu mężczyzn pragnie utrzymywać.

Być może najważniejszą przyczyną skrywania tajemnic jest świadomość niebezpieczeństw związanych z ich ujawnieniem. Kiedy dzielimy się z innymi naszymi sekretami, stajemy się bardziej podatni na zranienie i podejmujemy pewne ryzyko. Jest to ryzyko związane szczególnie z obszarem relacji międzyludzkich, w którym mężczyźni nie czują się zbyt pewnie. Wyjawienie tajemnicy oznacza konieczność zaufania osobie, przed którą się otwieramy.

Nawet Jezus wahał się przed ujawnieniem zbyt wielu rzeczy. Na początku Jego posługiwania wielu zobaczyło cuda, których dokonywał, i uwierzyło w Niego. Cuda były czymś ekscytującym. Zwróćmy jednak uwagę na odpowiedź Jezusa: „Podczas pobytu Jezusa w Jerozolimie na święcie Paschy wielu ludzi uwierzyło w imię Jego, ponieważ widzieli znaki, które czynił. Jezus jednak nie odsłaniał się przed nimi, bo znał wszystkich. Nie potrzebował także, aby ktoś dawał Mu świadectwo o człowieku, ponieważ sam wiedział, co się w nim kryje" (J 2, 23-25). *The New Living Translation (Tłumaczenie Nowego Życia)* przekłada ostatni wers w następujący sposób: „Nikt nie musiał mówić Mu o naturze ludzkiej".

Przejrzystość wymaga zaufania, a natura ludzka nie jest go w pełni godna. Ujawnienie prawdy niesie ze sobą ryzyko odrzucenia. Żona może stracić szacunek dla swego męża, żywić urazę lub odczuwać sprzeciw. Taki stan może być przejściowy lub trwać aż do kresu małżeństwa, a nawet doprowadzić do jego rozpadu. Dlatego wielu mężów niechętnie odnosi się do mówienia prawdy, całej prawdy i tylko prawdy i woli mieć swoje tajemnice. W jaki sposób mogą oni zbliżyć się do przejrzystości?

(?) Jak żyć prawdą

Mężowie, mamy świadomość że trudno jest podjąć zobowiązanie o życiu w otwartości z żonami. Nie jest łatwo zacząć mówić o tym, co dotąd było trzymane w tajemnicy. Jednakże Jezus zachęcał ludzi, by wnikliwie rozważali skutki swoich zachowań: „Któż bowiem z was, chcąc zbudować wieżę, najpierw nie usiądzie, aby

obliczyć koszty, czy ma na wykończenie? Bo gdyby położył fundament, a nie zdołał dokończyć budowy, wszyscy, którzy by to widzieli, drwiliby z niego" (Łk 14, 28-29).

Przeanalizujmy zatem najważniejsze konsekwencje braku otwartości:

- Słabszy związek z żoną. Nawet niezależny mężczyzna chce mieć dobre relacje ze swoją żoną - na poziomie emocjonalnym, intelektualnym, duchowym i fizycznym. Utrzymywanie tajemnic odgradza murem pewne obszary twojego życia, do którego żona nie ma wstępu, czego skutkiem jest osłabienie więzi.
- Obawa przed wykryciem. Ta obawa może cię zniszczyć i odebrać spokój waszemu związkowi. Podczas każdej rozmowy tajemnica może wyjść na jaw, zaczynasz więc unikać dialogu.
- Utrzymywanie sekretu nie ochroni cię przed konsekwencjami ukrywanego czynu. Te konsekwencje mogą sprawić, że tajemnica ujrzy wreszcie światło dzienne. Earvin „Magie" Johnson korzystał z licznych okazji seksualnych dostępnych zawodowym koszykarzom, a jego żona nie miała o niczym pojęcia. Udało mu się to utrzymywać w tajemnicy dopóty, dopóki nie zaraził się wirusem HIV, powodującym AIDS.
- Ponadto musisz zmierzyć się ze skutkami ukrywania prawdy. Będziesz odczuwał napięcie spowodowane koniecznością udawania. Jeśli zdecydujesz się nie mówić żonie prawdy, to ucierpi na tym wasza bliskość. Ukrywanie prawdy może doprowadzić nie tylko do osłabienia więzi, lecz nawet do rozpadu małżeństwa. Wielu kobietom trudniej pogodzić się z oszustwem niż z ukrywanym czynem, ponieważ kłamstwo uderza w samo sedno małżeństwa.

Mężowie, miejcie więc świadomość tego, jakie są moralne koszty utrzymywania waszych tajemnic. Gdy już je obliczycie i odkryjecie, że są wyższe niż cena, którą gotowi jesteście zapłacić, możecie zrobić następny krok.

Cel: przejrzystość

Przejrzystość odgrywa większą rolę w życiu, niż nam się czasem wydaje. Chronimy swoją prywatność, ale w obliczu Boga nie mamy żadnej prywatnej sfery. Wysiłki na nic się tu nie zdadzą - nie można mieć tajemnic przed Bogiem. W Liście do Hebrajczyków czytamy: „Słowo Boże jest bowiem żywe i skuteczne, ostrzejsze od

każdego obosiecznego miecza. Przenika ono aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, rozsądza myśli i zamiary serca. Żadne stworzenie nie ukryje się przed nim, gdyż wszystko jest odkryte i jawne oczom Tego, któremu musimy zdać sprawę" (4, 12-13).

Pomyślmy o tym, aby wykorzystać te słowa jako wzór w naszym życiu. Przejrzystość. Otwartość. Żadnych sekretów. Żadnych oszustw. U Boga przejrzystość jest rzeczywistością. U ludzi przejrzystość jest celem, jest kierunkiem, w którym chcemy podążać. Możemy zbliżyć się do otwartości, nie uciekać od niej. Szczególnie mężowie muszą podjąć ten wysiłek, aby zachować dobre relacje ze swymi żonami.

Bóg chciał, aby w małżeństwie miało miejsce wzajemne dzielenie się, które jest konsekwencją tego, w jaki sposób została stworzona ludzkość: „Zesłał więc Pan Bóg głęboki sen na człowieka. A gdy ten zasnął, wyjął jedno z jego żeber, a miejsce to zapełnił ciałem. Z żebra, które Pan Bóg wyjął z mężczyzny, utworzył kobietę i przyprowadził ją do niego. Wtedy mężczyzna rzekł: »Ta wreszcie jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała. Będzie się zwała kobietą, bo z mężczyzny została wzięta«. Dlatego opuści mężczyzna swego ojca i swoją matkę, a złączy się ze swoją żoną, tak że staną się jednym ciałem. Mężczyzna i jego żona byli nadzy, ale nie odczuwali wstydu" (Rdz 2, 21-25).

Zacznijmy od tego, że kobieta pochodzi z samej istoty mężczyzny. Być może wzajemne przyciąganie się pomiędzy kobietą a mężczyzną symbolizuje wewnętrzną tęsknotę za połączeniem się tego, co niegdyś stanowiło jedność. Po drugie, małżeństwo łączy dwie osobne jednostki w jedno ciało, jedno wspólne życie. Kiedy u Sheili nasilają się objawy fibromyalgii (ból włókien mięśniowych), choroba oddziałuje na całe jej ciało. Podobnie to, co ma wpływ na męża, będzie również miało wpływ na żonę, gdyż są oni jednym ciałem. Jakże więc możemy mieć przed sobą tajemnice? To narusza ideę małżeństwa.

Po trzecie, w małżeństwie mąż i żona są nadzy, lecz nie odczuwają wstydu. Podstawowe znaczenie tych słów obejmuje oczywiście aspekt fizyczny. Nie umniejszamy tego, ale nagość oznacza też coś więcej. Mówiąc obrazowo, ubrania skrywają prawdziwych nas. W małżeństwie powinniśmy pracować nad wyeliminowaniem wszystkiego, co może przeszkodzić naszemu partnerowi w ujrzeniu nas takimi, jacy jesteśmy naprawdę.

Tajemnice. Prawda, którą skrywamy. Dobre małżeństwo dąży do otwartości przeznaczonej dla niego od początku. Zwróćmy uwagę

na słowo „dąży". Stawanie się przejrzystym to proces. Nie osiąga się tego natychmiast i w pełni.

Budowanie przejrzystości

Stawanie się otwartym to ciągły proces, wymagający stworzenia atmosfery zaufania w małżeństwie. Oczywiście bardzo chcielibyśmy, aby udało się to osiągnąć natychmiast, nie jest to jednak możliwe. Nie otworzymy się przed ludźmi, z którymi nie czujemy się swobodnie, a mężowie mają trudności z otworzeniem się nawet wobec osób, przy których już czują się bezpiecznie. Z biegiem czasu udowadniamy sobie wzajemnie naszymi czynami, że jesteśmy godni zaufania partnera i że ważne jest dla nas to, by nasz partner czuł się pewnie.

W podobny sposób Bóg buduje zaufanie do nas. Daje nam małe obowiązki, a gdy solidnie się z nich wywiązujemy, otrzymujemy większe zadania i tak dalej. Jezus tak objaśnia ten proces: „Kto jest wierny w małej rzeczy, jest wierny i w wielkiej; a kto w małej rzeczy jest nieuczciwy, jest nieuczciwy i w wielkiej. Jeśli więc nie jesteście wierni w zarządzaniu nieuczciwą mamoną, kto wam powierzy prawdziwe dobro? I jeśli w cudzych sprawach nie jesteście wierni, kto wam powierzy wasze?" (Lk 16, 10-12).

Zasadę budowania zaufania małymi krokami niewątpliwie można zastosować do radzenia sobie z prawdą. Jeżeli mąż długo coś ukrywał, niekoniecznie powinien zaraz usiąść obok żony i wyjawić od razu wszystko. To może nie być ani właściwe, ani mądre, ani bezpieczne. Jednakże mąż może zacząć podążać w kierunku otworzenia się. Trzeba rozpocząć od zbadania gruntu i od modlitwy o duchowe przywództwo.

Żony mogą zrobić wiele, by stworzyć atmosferę bezpieczeństwa, która zachęca do otwartości. Mężowi zwykle trudno jest być otwartym, więc rób, co możesz, by mu to ułatwić. Mąż ma obowiązek dążyć do otwartości, ty zaś masz obowiązek uczynić tę otwartość bezpieczną.

DeVito podaje cztery pomocne żonom wskazówki, jak reagować na zwierzenia. Te wskazówki nie mówią, jak radzić sobie z treścią tego, co wyjawia mąż, lecz podpowiadają, jak pomóc mu wyrazić prawdę.

Słuchaj aktywnie. Zwróć uwagę na różne znaczenia wypowiedzi, a szczególnie na to, co może kryć się pod powierzchnią. Kiedy sądzisz, że właśnie usłyszałaś coś takiego, uporządkuj swoje wnioski, zadając pytania. Spróbuj zrozumieć punkt widzenia

męża, nawet jeśli go nie podzielasz. Sparafrazuj to, co powiedział mąż i powtórz mu, by zyskać pewność, że właściwie zrozumiałaś jego wypowiedź.

Wspieraj go. We wstępnej fazie staraj się za wiele nie oceniać i nie osądzać. Powiedz, że jesteś zadowolona z jego otwartości. Pozwól mu nadawać tempo rozmowy, nie przyspieszaj niepotrzebnie przebiegu spotkania. Próbuj słuchać empatycznie, pamiętaj, że wy dwoje jesteście ze sobą związani.

Zachowaj dyskrecję. Przy końcu spotkań grup wsparcia uczestnicy mówią: „Co było tu powiedziane, tutaj pozostanie". To zapewnienie stwarza atmosferę bezpieczeństwa. Nic tak nie zabija przejrzystości, jak zdradzanie tego, co usłyszeliśmy prywatnie. To prawda, że zwierzenia to materiał na świetną historię, ale dopóki twój mąż nie ujawni ich publicznie, ty także nie powinnaś.

Nie wykorzystuj zwierzeń jako broni. Kiedy twój mąż ujawni jakąś słabość, gorszą stronę lub coś, co zrobił źle, dostajesz do dyspozycji potężną broń. Zrezygnuj jednak z niej. Jeśli użyjesz jego słów przeciwko niemu, zdradzisz zaufanie, którym cię obdarzył, zwierzając się tobie.

Stosując te cztery kroki, pomożesz swojemu mężowi zrozumieć, że chcesz, by ci się zwierzał i że może poczuć się bezpiecznie. W Liście do Tytusa Św. Paweł wytycza cel, który jasno odnosi się do budowania przejrzystości w małżeństwie: „Niech niczego sobie nie przywłaszczają, lecz niech stale okazują swoją wierność, aby we wszystkim ukazywać piękno nauki Boga, naszego Zbawiciela" (Tt 2, 10). Żono,
ty możesz być w pełni godna zaufania, ale twój mąż musi o tym wiedzieć z własnego doświadczenia. Odpowiedzmy teraz na dwa pytania dotyczące stosowania zasady przejrzystości przez pary.

Czym pary powinny się dzielić?

Na to pytanie możemy odpowiedzieć tylko ogólnie, jako że poziom przejrzystości zależy od każdej pary, jej doświadczeń, osobowości partnerów oraz tego, w jakim stopniu uda im się stworzyć bezpieczne środowisko. Jednakże podamy dwie zasady, które stanowią podstawę.

Po pierwsze, nie oszukuj. Nie mów nieprawdy. Możesz jeszcze nie być gotów ujawnić wszystko, ale nie okłamuj. W Liście do Efezjan czytamy: „Dlatego odrzuciwszy kłamstwo, niech każdy mówi prawdę swemu bliźniemu, bo wszyscy tworzymy jedno" (4, 25). Odrzuć fałsz i oszustwo. Mów prawdę.

Mężu, kiedy wykażesz taką postawę wobec swojej żony, będzie ona mocniej wierzyć w twoją uczciwość, jej podejrzenia zmaleją. To z kolei sprawi, że będzie ci łatwiej być bardziej otwartym. Postępuj tak, bo to jest właściwe. Prowadzi nas to do drugiej podstawowej zasady.

Staraj się dążyć do prawdy i przejrzystości. Mamy świadomość, że jest to proces, wymagający dodatkowo zaufania i bezpieczeństwa. Próbuj jednak dążyć do otwartości. Ja (Tim) miałem ostatnio koszmarny sen, w którym pojawił się mój tata i nasz kot - sen, który w żaden sposób nie pasował do taty, do kota, ani do rzeczywistości. Poważnie wahałem się, czy opowiedzieć o tym śnie Sheili. A może pomyśli, że coś ze mną nie w porządku, skoro mogło mi się coś takiego przyśnić?

Gdy jednak opowiedziałem jej o śnie, przyjęła to dobrze. Poczułem się wtedy o wiele lepiej i teraz nie obawiam się dzielić z nią trudnymi sprawami.

Jak żony powinny reagować?

Gdy pary próbują osiągnąć przejrzystość, na ich drodze pojawią się problemy, wyjdą na jaw grzechy, ukażą się słabości, ciemne strony ujrzą światło dzienne. Powtórzmy: każda sytuacja będzie wymagać innej reakcji, w zależności od pary, jej doświadczeń, okoliczności i tak dalej. Jednak znów podpowiadamy dwie podstawowe zasady.

Po pierwsze, skoncentruj się na łasce i przebaczeniu. Pamiętaj, że głównym celem jest udoskonalenie małżeństwa, a przebaczenie musi dotyczyć obu stron. Nie ignoruj grzesznego postępowania, ale okaż łaskę. Jezus pokazał nam znaczenie przebaczania: „Jak chcecie, żeby ludzie wam czynili, tak wy im czyńcie. Wy natomiast miłujcie waszych nieprzyjaciół, czyńcie dobrze i pożyczajcie, niczego w zamian się nie spodziewając. A otrzymacie wielką zapłatę i będziecie synami Najwyższego. On bowiem jest łaskawy dla niewdzięcznych i złych. Bądźcie miłosierni, jak miłosierny jest wasz Ojciec.
Nie osądzajcie, a nie będziecie osądzeni. Nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni. Przebaczajcie, a będzie wam przebaczone" (Łk 6, 31; 35-37).

Jezus uzależnił otrzymanie przez nas miłosierdzia i przebaczenia - oraz uniknięcie sądu i potępienia - od naszej gotowości do traktowania innych w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być

traktowani. Zatem, żono, obdarz męża miłosierdziem i przebaczeniem, kiedy ujawni swe błędy.

Po drugie, skup się na odbudowie. Unikaj gry w obwinianie. Spójrz, w jaki sposób można ruszyć w przód z miejsca, w którym się obecnie znajdujecie. Zajmij się problemami z myślą o wyeliminowaniu ich z waszej przyszłości. Te problemy mogą nieść ze sobą poczucie krzywdy i gniew, z którymi ciężko jest się zmierzyć. Mimo to trzeba poradzić sobie z tymi uczuciami. Nie oglądaj się do tyłu, chyba że z przebaczeniem. Pozwól waszemu związkowi podnieść się. Czy nie o tym mówi nam Jezus w przypowieści o synu marnotrawnym? Syn wyrządził krzywdę ojcu, ale później uświadomił sobie swój grzech. Powrócił zatem, wiedząc że już nie zasługuje na bycie synem. Jednak gdy ojciec ujrzał syna i jego szczery żal, natychmiast przywrócił rodzinną relację: „Wtedy ojciec powiedział do swoich sług: »Szybko przynieście najlepszą szatę i ubierzcie go. Włóżcie mu pierścień na rękę i sandały na nogi. Przyprowadźcie tłuste cielę i zabijcie je. Będziemy jeść i bawić się, bo ten mój syn był umarły, a znów ożył, zaginął, a odnalazł się«. I zaczęli się bawić" (Łk 15, 22-24).

Czyż właśnie odnowienie rodzinnych związków nie jest celem przejrzystości? Takie wydarzenie warto świętować.

Mężu, mówiliśmy wcześniej o przywództwie i o tym, że masz duchowy obowiązek kierować rodzinę w stronę pobożności. Przejrzystość podoba się Bogu. Wykaż inicjatywę, nawet jeśli miałoby być to trudne. Bądź silny. Bądź mężczyzną. Dąż do przejrzystości. Podczas tej drogi będziesz pokonywał trudności i zobaczysz, jak znikają przeszkody. Skorzystacie na tym oboje z żoną. I taka jest prawda.

KŁAMSTWO 12
POTRAFISZ TYLKO NARZEKAĆ

PRAWDA O ODPOWIEDZIALNOŚCI

Ralph i Karla spotkali się kiedyś ze świetnym doradcą małżeńskim z ich kościoła. Pomógł im zrozumieć ich oczekiwania i potrzeby oraz nowe role, jakie będą pełnić. Jedną z omawianych spraw była kwestia finansów. W rodzinie Karli pieniędzmi zajmował się jej ojciec i Karla oczekiwała tego samego od Ralpha. Jednak w rodzinie Ralpha odpowiedzialna za to była jego matka i Ralph miał takie same oczekiwania wobec Karli. Po

przedyskutowaniu tego tematu Ralph jednak zgodził się wziąć odpowiedzialność za rodzinne finanse na siebie.

I tak też było - przez kilka lat. Lecz z czasem Ralph przekazał wiele ze swych obowiązków Karli. Na początku poprosił ją, aby gromadziła wszelkie rachunki za opłaty dokonane kartą kredytową i sprawdzała je z miesięcznymi wyciągami z konta. Karla niespecjalnie lubiła się tym zajmować i pewnie dlatego nie radziła sobie z tym najlepiej. W końcu, lekko sfrustrowana, spytała go, czy nie zechciałby się znów tym zająć. Nie otrzymawszy zadowalającej odpowiedzi, zdecydowała się pytać aż do skutku. Słyszała wtedy: „Karla, musisz ciągle zrzędzić? Potrzebuję twojej pomocy. Mogłabyś nie myśleć tylko o sobie".

Niedługo potem Ralph miał wyjazdy służbowe, które przypadały akurat w tym tygodniu, w którym należało zapłacić rachunki, więc poprosił Karlę, by to ona się tym zajęła w tym miesiącu. Tylko ten jeden raz. Po jego powrocie znów musiała go prosić, aby z powrotem przyjął na siebie ten obowiązek, aż Ralph się niechętnie zgodził. Lecz w kolejnym miesiącu znalazł inną wymówkę i stwierdził, że płacenie rachunków można wykonać jednocześnie ze sprawdzaniem kart kredytowych, a on był przecież bardzo zajęty.

Karla zauważyła jednak, że tego samego wieczoru, kiedy opłacała rachunki, Ralph oglądał mecz koszykówki, w którym grali Phoenix Sans. Nie mogła powstrzymać złośliwego tonu w swoim głosie, gdy mówiła:

- Nie wiem, czemu nie możesz się zajmować naszymi wszystkimi sprawami finansowymi. Zgodziłeś się na to przed ślubem, pamiętasz?

- Potrafisz tylko narzekać. Mogłabyś dać mi choć trochę spokoju? Staram się, jak mogę.

Takie sytuacje zaczęły się powtarzać. Ralph coraz więcej ze swoich obowiązków zrzucał na Karlę, ona się o to złościła i obydwoje stawali się coraz bardziej sfrustrowani. Za każdym razem, kiedy Karla wspominała o rachunkach, on zarzucał jej, że zrzędzi. Wkrótce zorientował się, że taka reakcja doskonale odwraca jej uwagę od tego, czym nie chciał się zajmować.

(!) Kłamstwo

Kiedy żony mówią swoim mężom o czymś, co mężowie zrobili, a nie powinni byli zrobić, lub o czymś, czego nie zrobili, a powinni byli zrobić, mężowie często unikają odpowiedzi, oskarżając je o

nieustannie narzekanie. Mają nadzieję, że w ten sposób uda im się albo zmienić temat, albo zaprzeczyć i tym samym uniknąć odpowiedzialności.

Kiedy mężowie mówią: „Potrafisz tylko gderać. Mogłabyś dać mi spokój?", to kłamią. Próbują uciec przed prawdą o swoim postępowaniu.

(?) Jak widzi to druga strona

Karla uważała, że Ralph jest leniwy i szkoda mu czasu na zajmowanie się ich finansami, kiedy może obejrzeć sobie w tym czasie mecz w telewizji. Była więc na niego zła, kiedy denerwował, ze robi mu wyrzuty. Wiedziała, że narzeka, lecz nie mogła nie reagować na postawę Ralpha. Z jej punktu widzenia Ralph zachowywał się nieuczciwie: obiecał zajmować się ich sprawami finansowymi jeszcze przed ślubem, a teraz nie dotrzymywał tej obietnicy. Zastanawiała się, jak chrześcijanin może nie dotrzymać słowa i się tym nie przejmować. Miała wrażenie, że Ralph lekceważy zarówno jej zmartwienia, jak i swoje zobowiązania. Mimo tego, że nie wykazywał żadnej chęci wypełnienia swojego obowiązku, wciąż chciała mu wybaczyć. Jednak walczyła ze sobą, by to zrobić i zaczynała wątpić, czy w ogóle mu na niej jeszcze zależy. Czuła się oszukana. Ponieważ nie chciała zostawić tej sprawy w ten sposób, wciąż narzekała, co ku jej zdziwieniu wydawało się przynosić efekty - przynajmniej na krótką metę. Odkryła, że Ralph, słuchając jej wyrzutów, czuje się skrępowany i zmienia swoje zachowanie na jakiś czas. Jednak niedługo potem zaczyna z powrotem postępować tak, jak postępował wcześniej. Karla coraz bardziej się złości, a tym samym więcej narzeka, Ralph chwilowo zmienia swoje zachowanie, i tak w kółko.

Pewnego dnia odkryła sekretny sposób Dalili na postępowanie z Samsonem: Zrzędzenie przynosi efekty! Któregoś razu, czytając Księgę Sędziów, natknęła się na fragment 16, 16. Dalila poprosiła Samsona, by zdradził jej źródło swojej siły, lecz ten ją zwodził. Jednak Dalila się nie poddała: „Kiedy go tak zanudzała całymi dniami i naprzykrzała się, całkiem stracił cierpliwość". Jej determinacja sprawiła, że Samson wyjawił jej prawdę, a ona go zdradziła. W rezultacie stracił swoją siłę, jego wrogowie pojmali go i zginął. Faktycznie, naprzykrzała mu się aż do jego śmierci.

Lecz Karla nie chciała bez przerwy robić wyrzutów Ralphowi; chciała tylko, by zajął się ich sprawami finansowymi!

(?) Co kryje się za kłamstwem

Dlaczego mężczyźni narzekają na gderanie żon? Są różne przyczyny tego, że mężczyźni uchylają się od spraw dla nich niewygodnych.

Brak chęci zmiany swojego postępowania

Ralph nie zmienił swojego postępowania, ponieważ tak naprawdę nie chciał zajmować się finansami. Miał wrażenie, że to Karla go do tego zmusiła. Jak wielu mężczyzn, niechętnie zgodził się dla świętego spokoju, lecz miał zamiar zmienić ten układ za jakiś czas.

Ten brak chęci zmiany swojego postępowania dotyczy spraw, na które mężowie się zgodzili, lecz które nie wiążą się bezpośrednio z żadnymi moralnymi następstwami, jak w przypadku Karli i Ralpha. Mogą to być takie kwestie, jak przyglądanie się innym kobietom, o czym już powiedzieliśmy w rozdziałach 2 i 3. Żony widzą pewien problem w zachowaniu mężów i o nim mówią, a mężowie albo temu zaprzeczają, albo zmieniają temat. Odwracają uwagę od siebie i kierują ją na postawę żony. W rzeczywistości nie chcą zmienić swojego zachowania.

Walka o zmiany

Czasami mąż wie, że powinien coś zrobić i ma szczery zamiar, lecz nie udaje mu się go zrealizować. Zatem kiedy żona wypomina mu to, że zawiódł, mąż nie chce przyjąć tego do wiadomości i unika prawdy, wypominając jej, że zrzędzi. Jeśli uda mu się przesunąć uwagę na jej narzekanie, to on sam i jego nieodpowiedzialne zachowanie przestaną być w centrum uwagi.

Narzekanie przynosi odwrotny skutek

Karla na początku odkryła, że zwracanie uwagi mężowi wydaje się przynosić efekty. Jeśli nic nie mówiła, Ralph nie zmieniał swojego postępowania, a nawet zachowywał się jeszcze gorzej. Natomiast jeśli robiła mu wyrzuty, zaczynał zachowywać się inaczej. Podobnie jak Samson, Ralph, mając dosyć jej naprzykrzania się i pragnąc spokoju, dawał za wygraną.

Ralph jednak wciąż nie znosił zrzędzenia oraz tego, że musiał ustąpić, by zachować w rodzinie spokój, więc po prostu nie

słuchał Karli. Nie zwracał na nią uwagi na tyle, na ile było to możliwe, kiedy tylko zaczynała się pieklić. Jak na ironię, sprawiało to, że Karla jeszcze więcej narzekała. Jak człowiek uzależniony od narkotyków potrzebuje ich coraz więcej, by móc funkcjonować, tak Karla musiała narzekać coraz więcej, by Ralph zareagował. Zatem im mniej Ralph zwracał na nią uwagę, tym więcej gderała i wszystko zaczynało się od początku.

Niestety ani Karla, ani Ralph nie znali żadnego z wielu wersów z Księgi Przysłów, w których jest mowa o tym, że narzekanie nie sprawdza się na dłuższą metę:

- „Głupi syn jest zmartwieniem ojca, a kłótliwa żona jest jak dach, który przecieka" (19, 13).
- „Lepiej mieszkać w kącie na poddaszu, niż mieć kłótliwą żonę i dzielić z nią pokoje" (21, 9).
- „Lepiej mieszkać w ziemi pustynnej, niż mieć żonę kłótliwą i złośliwą" (21, 19).
- „Dach przeciekający w dzień deszczowy podobny jest do kłótliwej żony: kto chce ją uspokoić, ucisza wiatr, a oliwę zbiera w rękę" (27, 15-16).

Gdyby Ralph kiedykolwiek przeczytał te fragmenty, wydrukowałby je na papierze pergaminowym, oprawił w ramki i podarował Karli. Nie przepadał za zajmowaniem się finansami, ale jeszcze bardziej nie lubił, gdy zmuszała go do tego swoimi wymówkami. Pragnął, by rozwiązali tę sprawę w inny, lepszy sposób.

(?) Jak żyć prawdą

Istnieją cztery kroki, które mogą pomóc mężom stawić czoła sprawom, o których mówią im ich żony, bez uciekania się do kłamstwa: „Potrafisz tylko narzekać".

Zrozum, na czym polega odpowiedzialność

Czynimy ważny krok w kierunku życia w prawdzie, kiedy decydujemy się zachowywać się w sposób odpowiedzialny w stosunku do osób, z którymi jesteśmy silnie związani. Nie musimy koniecznie tłumaczyć się z naszego zachowania osobom, które ledwie znamy i na które nie ma ono wiele wpływu. Jednak im bliższa jest nam jakaś osoba, tym bardziej odpowiedzialnie powinniśmy postępować w stosunku do niej.

Nikt z nas nie jest na tyle wolny, by móc robić to, co mu się żywnie podoba. Nasze zachowanie ma wpływ na innych ludzi. Jak powiedział pewien filozof: „Twoje prawo do wyciągnięcia ręki kończy się kilka centymetrów przed moim nosem". I jeśli ktoś wyciągnie rękę tak daleko, że zetknie się ona z nosem, można być pewnym, że za to odpowie.

Odpowiedzialność dotyczy czterech podstawowych sfer.

Po pierwsze, odpowiadamy przed Bogiem za to, co robimy z naszym życiem, czasem, z naszymi talentami i naszą energią: „Tak oto każdy z nas o sobie samym zda sprawę Bogu" (Rz 14, 12).

Po drugie, odpowiadamy przed społeczeństwem i władzami za to, czy przestrzegamy praw panujących w danym kraju: „Sprawujący władzę nie wywołują lęku u tych, co dobrze czynią, ale u tych, którzy czynią źle. Chcesz więc nie bać się władzy? Czyń dobrze, a otrzymasz od niej pochwałę" (Rz 13, 3).

Po trzecie, każdy chrześcijanin odpowiada przed innymi chrześcijanami. Jeśli jeden wyznawca Chrystusa widzi, że inny czyni coś złego, wówczas jego obowiązkiem jest zareagować: „Bracia, nawet jeśli ktoś popadnie w grzech, wy, którzy trwacie w Duchu, podźwignijcie go z całą łagodnością. Uważaj jednak, abyś i ty nie uległ pokusie" (Ga 6, 1). Chrześcijanie są ze sobą związani i muszą nawzajem angażować się w swoje życie.

Po czwarte i najważniejsze, mężowie odpowiadają przed swoimi żonami. Są ku temu dwa powody. Pierwszy z nich jest taki, że jeśli obydwoje z nich są wyznawcami Chrystusa, wówczas odpowiadają jako brat i siostra w Chrystusie. Jednak możemy pójść dalej, analizując fragment z Listu do Efezjan, który mówi o przywództwie w małżeństwie:

„Mężowie miłujcie swoje żony, tak jak Chrystus umiłował swój Kościół i wydał za niego samego siebie. On go uświęcił, oczyściwszy kąpielą w wodzie i słowem, aby stanął przy Nim Kościół chwalebny, bez skazy i zmarszczki czy czegoś podobnego, lecz święty i nieskalany. Mężowie tak powinni miłować swoje żony jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje" (5, 25-28).

Mężowie powinni dbać o swe żony, tak jak Chrystus dba o Swój Kościół. Jeśli mąż nie spełnia swego obowiązku, czy nie jest logiczne to, że żona mu o tym mówi? Jest to dobry przykład odpowiedzialności mężów wobec żon. Cóż to oznacza? Mówiąc wprost, żony mogą żądać od swych mężów, by wywiązywali się ze swoich zobowiązań. Jeśli mąż zachowuje się niewłaściwie, czy to

pod względem moralnym, czy też łamiąc jakieś wspólne postanowienia, żona ma prawo zwrócić mu uwagę. Domaganie się odpowiedzialności nie oznacza narzekania lub naprzykrzania się. Oczywiście, żony mogą wymagać od swoich mężów odpowiedzialnego zachowania, robiąc im wyrzuty, ale to inna sprawa! Mówimy tu o tym, jak mężowie unikają rozmowy o niewygodnych dla nich sprawach, skarżąc się na zrzędliwość żon. Zrozumienie i zaakceptowanie tego, że odpowiadają przed swoimi żonami, to wejście na drogę do życia w prawdzie.

Odpowiedzialność oznacza konfrontację

Konfrontacja jest tym, co odróżnia odpowiedzialność od narzekania. Konfrontacja - nazywana przez niektórych *care-frontation*[13] - polega na zmierzeniu się z daną sprawą w sposób zgodny z wiarą, uczciwy i miłosierny. Może wydać się wam, że wyklucza to gderanie, lecz tak nie jest! Przyjrzyjmy się jednemu zaledwie fragmentowi Listu do Galatów, który mówi o konfrontacji: „Bracia, nawet jeśli ktoś popadnie w grzech, wy, którzy trwacie w Duchu, podźwignijcie go z całą łagodnością. Uważaj jednak, abyś i ty nie uległ pokusie. Jedni drugim noście brzemiona, a tak wypełnicie prawo Chrystusa" (6, 1-2).

Załóżmy, że mąż grzeszy. Żona - z duchową troską o niego - zwraca mu uwagę w delikatny sposób. Jej zamiarem jest pomóc mu zmierzyć się z ciężarem grzechu - nie czynić wyrzuty, nie osądzać go, lecz pomóc mu. Radzą sobie z grzechem w sposób konstruktywny i miłosierny. Mąż poprawi swoje zachowanie, a małżeństwo zostanie wzmocnione dzięki zbudowaniu zaufania. (Jeśli chcielibyście poczytać więcej o konfrontacji, sięgnijcie do Księgi Kapłańskiej 19, 17, Ewangelii według św. Mateusza 18, 15-17 i Ewangelii według św. Łukasza 17, 3-4).

Uważamy, że zarówno żony, jak i mężowie mogą skorzystać, zastanawiając się nad biblijną konfrontacją, jednak następne zadanie należy wyłącznie do mężów.

Dąż do konfrontacji

Pragnienie konfrontacji może wydawać się dziwne, prawda? I takie jest, jeśli mężowie chcą dalej postępować w sposób, jaki utrudnia

[13] W języku angielskim jest to gra słów: *confrontation* przeciw *care-frontation,* gdzie *care* oznacza 'troszczyć się'; zatem *care-frontation* dosłownie oznaczałoby konfrontację, która zawiera w sobie troskę o adwersarza (przyp. tłum.).

życie ich żonom. Jednak jeśli mężowie pragną stać się lepsi i uczynić swe małżeństwa szczęśliwszymi, muszą chcieć tego, by - jeśli źle postępują - ktoś zwrócił im na to uwagę - z miłością.

Dawid poznał tę zasadę, o której mowa w Księdze Psalmów: „Łaską jest, kiedy mnie pouczy sprawiedliwy, a jego upominanie to jakby wyborny olejek na moją głowę! Nieprawościom bezbożnych przeciwstawiam swą modlitwę" (141, 5). Dawid pragnął, aby dobrzy ludzie zwracali mu uwagę na jego grzechy. Cóż za wspaniały przykład dla mężów! Dlaczego zatem oskarżają żony o zrzędzenie, by odwrócić uwagę od niewygodnych dla nich tematów?

Poeta Robert Burns w jednym ze swych wierszy pisał, jak wspaniale byłoby, gdyby Bóg pozwolił nam spojrzeć na siebie oczami innych. To właśnie daje nam *care-frontation* - konfrontacja, która ma u podstaw szacunek i troskę o drugiego człowieka. Wszyscy bywamy ślepi na własne błędy i słabości, aż ktoś bliski, kto nas kocha, zwróci nam na nie uwagę, okazując miłosierdzie. I miłosierdzie właśnie czyni różnicę. Mężowie, gdy wasze żony zwracają wam uwagę na coś, co uważają za problem, wysłuchajcie ich. Potraktujcie to jako okazję do przyjrzenia się sobie z perspektywy innej osoby. Pomyślcie o tym jako o szansie, by dowiedzieć się, jak lepiej sprostać potrzebom waszych żon.

Słuchajcie szczerze. Zastanówcie się nad ich słowami. Możecie nawet spytać innych, co o tym myślą. Słuchajcie z empatią, by móc zrozumieć ich punkt widzenia. Nawet jeśli wasza żona kipi złością lub jest wyraźnie urażona, kiedy zwraca wam uwagę, słuchajcie, by przekonać się, ile jest w tym prawdy. Proście Boga o mądrość, która pozwoli wam dostrzec prawdę i obrać najlepszy sposób postępowania.

Nie oskarżajcie żon o gderanie. Nie starajcie się zmieniać tematu. Jeśli z chęcią stawicie czoła skargom waszych żon, przekonacie się, że przyniesie to wiele dobrego. Wasze żony będą wam bardziej ufać, będą mniej narzekać, a wy staniecie się lepszymi mężami. I taka jest prawda.

PRZEWODNIK DLA CZYTELNIKA

DO OSOBISTEJ REFLEKSJI LUB DYSKUSJI W GRUPIE

Pytania, które zamieściliśmy poniżej, oparte są na rozdziałach tej książki. Stwarzają one wam, waszym współmałżonkom, jak również innym parom małżeńskim okazję do głębokiej analizy istotnych wniosków wypływających z każdego rozdziału. Zgłębianie i stosowanie nowych wskazówek przyniesie wam korzyści wynikające z faktu, że prawda będzie wartością cenioną i obecną w codziennych relacjach i sytuacjach.

Owszem, myślenie przez pryzmat tych pytań - i kwestii, które mogą one poruszyć - będzie wymagać zaangażowania, odwagi i wytrwałości. Przebrnięcie przez niektóre z tych kwestii wraz ze współmałżonkiem zabierze wprawdzie trochę czasu, szczególnie jeśli w waszym małżeństwie istnieją nierozwiązane konflikty, ale efekty będą tego warte! (Uwaga do mężczyzn: podejmijcie to wyzwanie - dla własnego dobra, dobrego samopoczucia waszych małżonek i zdrowych relacji małżeńskich. Nie mówcie: „Nie muszę dziś tego robić, zrobię to następnym razem". Zacznijcie już dziś.).

Niezależnie od tego, jak doskonałe lub prawie doskonałe jest wasze małżeństwo, Bóg jest gotowy działać w waszym życiu! Chce pomóc wam uczynić wasze małżeństwo najlepszym, jakie może być. A im bardziej jesteście szczerzy i uczciwi - wobec siebie samych, wobec Boga, wobec waszych małżonków, a może i wobec innych par w bezpiecznym otoczeniu - tym więcej odniesiecie korzyści.

Ponieważ mężowie i żony często postrzegają te same sytuacje w całkowicie różny sposób, pierwsze pytania do każdego rozdziału są po to, abyście ty i/lub małżonka na nie odpowiedzieli i, mamy nadzieję, wspólnie przedyskutowali. Po nich następują konkretne kwestie do przemyślenia dla każdego z was. Możecie je oczywiście przedyskutować wspólnie z małżonkiem, ale w pierwszej kolejności są one przeznaczone do samodzielnego rozważenia.

Oczywiście śmiało możecie modyfikować te pytania, dostosowując je do własnych potrzeb lub do konkretnych wymagań waszej grupy. Możecie na przykład dokładniej zanalizować konkretny temat lub też spędzić więcej czasu nad jednym lub dwoma pytaniami. Możecie omówić jeden rozdział w tydzień lub spędzić nad rozdziałem kilka tygodni. Możecie przejść przez te pytania samodzielnie, jednak jeśli to tylko możliwe, zachęcamy do korzystania i przedyskutowania ich wspólnie z małżonkiem (ze względu na drażliwe kwestie niektóre pytania

stosowne dla ciebie i/lub współmałżonka mogą nie nadawać się do dyskusji w grupie).

Niech was zachęca każda mała, lecz istotna poprawa, która pojawi się w waszym małżeństwie w trakcie omawiania i stosowania zasad zamieszczonych w tej książce. Poproście Boga, aby otworzył wam oczy na nowe pomysły, nowe metody komunikacji ze współmałżonkiem oraz sposoby doskonalenia waszych relacji małżeńskich. Bóg zwielokrotni starania twoje i współmałżonka. Szczerość i miłość mogą zastąpić nieprawdy, które umyślnie lub też przypadkowo zdążyły już „zadomowić się" między wami.

Jesteśmy przekonani, że dzięki prawdzie po pewnym czasie wy również, tak jak my, zbudujecie silniejszą podstawę małżeństwa. Pamiętajcie, Bóg jest wierny i „działającą w nas mocą może uczynić znacznie więcej niż to, o co prosimy lub to, co pojmujemy" (Ef 3, 20).

***Kłamstwo 1*:** ZAWSZE BĘDĘ CIĘ KOCHAŁ I TROSZCZYŁ SIĘ O CIEBIE

1. Jakie były twoje przemyślenia i odczucia w trakcie czytania o małżeństwie Dennisa i Carol? Jak Dennis wyrażał swoją miłość do Carol? Dlaczego Carol czuła się oszukiwana i okłamywana mimo jego starań?

2. Co to znaczy okazywać miłość i troskę?

3. Jak zabiegałeś/zabiegałaś o względy przyszłej żony/przyszłego męża? Co szczególnego robiłeś/robiłaś dla tej jedynej osoby, którą później poślubiłeś/poślubiłaś? Od czasu ślubu:
a) w jaki sposób nadal okazujesz swoje zaangażowanie w miłość i troskę o współmałżonka?
b) które obowiązki, decyzje, związki itp. negatywnie wpłynęły na twoje zaangażowanie w miłość i troskę o współmałżonka? (Odpowiedz szczerze!).

4. Co Księga Rodzaju (zob. 2, 21-25) i Pieśń nad Pieśniami (zob. 2, 3-6) objawiają o potrzebie żony bycia kochaną i potrzebie poczucia, że ktoś się o nią troszczy? A o potrzebie męża, by zaspokoić tę potrzebę żony?

5. Przeczytaj ponownie List do Efezjan (5, 25-33). Jakiego rodzaju wzorzec postępowania Bóg ustanawia dla mężów?

6. Czy zgadzasz się z tym, że mężowie poświęcają się dla swoich żon na tyle, na ile je cenią? Dlaczego (nie)?

7. Jeśli żony nie odczuwają tej miłości i troski, jak to okazują? Jakie poważne konsekwencje mogą wystąpić, jeśli mężowie nie będą zaspokajać potrzeb swoich żon?

Do przemyślenia dla męża

1. Pomyśl o czterech krokach, które możesz podjąć, by żyć w prawdzie o zaspokajaniu potrzeb swojej żony bycia kochaną i poczucia, że ktoś się o nią troszczy:
a) uświadom sobie tę potrzebę;
b) spytaj żonę, jakie konkretne działania sprawiają, że odczuwa twoją miłość i troskę;
c) postępuj w ten sposób wobec swojej żony;
d) mów swojej żonie, że jest wyjątkowa.

2. Jak możesz zabrać się do realizacji tych czterech kroków? Na jakie wyzwania napotkasz, gdy już zaczniesz je realizować?

3. Przeczytaj ponownie propozycje autorów odnośnie do szczególnych zachowań, jakie możesz okazać swojej żonie. Jak możesz już dziś zacząć realizować niektóre z nich?

Do przemyślenia dla żony

1. Piąty krok zachęca cię do zdania sobie sprawy z tego, że „mężczyźni są mężczyznami". Co możesz zrobić, by wyrazić uznanie dla męża, oceniając jego działania, które z jego punktu widzenia świadczą, że okazuje ci miłość i troskę? Co możesz zrobić, by pokazać, że doceniasz to, co on robi w odpowiedzi na twoje prośby?

Kłamstwo 2: WSZYSCY MĘŻCZYŹNI PATRZĄ NA KOBIETY

1. Dlaczego kłamstwo: „Wszyscy mężczyźni oglądają się za kobietami" jest tak szkodliwe?

2. Jakiego rodzaju emocje pojawiają się u żon, kiedy ich mężowie patrzą pożądliwie na inne kobiety? Jaki ma to wpływ na relacje między małżonkami, gdy żony czują się zagrożone z powodu tego pożądania ich mężów i usiłują się bronić?

3. Przeczytaj ponownie Ewangelię według św. Mateusza (5, 27-28) oraz List do Hebrajczyków (4, 15). Na czym polega różnica między pokusą seksualną a grzechem seksualnym?

4. Z jakich dwóch elementów składa się, według autorów książki, pożądliwe spojrzenie?

5. Dlaczego według Księgi Hioba (zob. 31, 1-4) i Księgi Izajasza (zob. 59, 2) pożądliwe patrzenie jest tak niebezpieczne? Rozważ jego wpływ na następujące obszary:
a) relacje pożądliwego małżonka z własną żoną - włącznie z ich sferą intymno-seksualną;
b) relacje pożądliwego małżonka z Bogiem.

6. Czy zgadzasz się z następującym stwierdzeniem: „Im bardziej mężczyzna pożąda, tym pożądanie staje się silniejsze"? Dlaczego(nie)?

Do przemyślenia dla męża

1. W jaki sposób mógłbyś ty lub ktoś, kogo znasz, zminimalizować zagrożenia pożądliwego patrzenia? Dlaczego żądza ta jest tak łatwa do autousprawiedliwienia?

2. Co poniższe fragmenty mówią o nowych wzorcach myślenia i postępowania, które każdy z nas może wypracować, aby odnaleźć drogę do zwycięstwa nad pożądaniem?
a) Księga Przysłów (4, 25-27);
b) List do Rzymian (8, 5-8);
c) Księga Hioba (31, 1);
d) List św. Jakuba (5, 16);
e) 1 List św. Jana (1, 8-9).

3. Kiedy jesteśmy najbardziej podatni na pożądliwe patrzenie? Jakie kroki możesz podjąć, by uniknąć większości wizualnych pokus? Czy jesteś gotowy podjąć te kroki? Dlaczego (nie)?

4. Dlaczego pożądliwe patrzenie może stać się uzależnieniem?

Do przemyślenia dla żony

1. Jak możesz zareagować, gdy zauważysz, że mąż jest właśnie pochłonięty pożądliwym patrzeniem?

2. Kiedy może nadejść odpowiedni dla ciebie moment, by sięgnąć po książkę *Every Man's Battle (Walka każdego mężczyzny*) autorstwa
Stoekera i Arterburna, czy też innych książek katolickich dotyczących pokusy seksualnej, pornografii i/lub uzależnienia seksualnego?

3. Z kim mogłabyś porozmawiać o pożądaniu twojego męża i wpływie, jaki ona wywiera na ciebie i twoją rodzinę? Czemu istotne jest, aby porozmawiać o pożądliwym patrzeniu z przynajmniej jedną przyjaciółką, zamiast tłamsić w sobie negatywne emocje?

4. Dlaczego, twoim zdaniem, autorzy książki zachęcają mężczyzn do porozmawiania z innymi mężczyznami o swoich zmaganiach z pożądaniem, a przynajmniej w pierwszej kolejności z nimi, niż podzielenia się tym najpierw ze swoimi żonami?

Kłamstwo 3: ONA NIC DLA MNIE NIE ZNACZY

1. Jak ci się wydaje, dlaczego Tony przechowywał listy od Joan i nadal próbował nawiązać z nią kontakt? Dlaczego dawna miłość jest poważnym zagrożeniem dla małżeństwa, nawet jeśli nie jest to romans seksualny?

2. Co się dzieje, jeśli mąż zaprzecza - przed sobą samym i przed innymi - że odczuwa do innej kobiety pociąg natury emocjonalnej, oparty na przyjaźni, czy też seksualny?

3. Czy sądzisz, że Tony okłamywał Debbie, kontynuując przyjaźń z Joan, czy też był nieświadomy oszustwa? Jaką rolę odgrywały jego wspomnienia i dlaczego przechowywał w tajemnicy szczegóły dotyczące tego, co było między nim i Joan przed laty?

4. Które niezaspokojone potrzeby sprawiają, że mężowie stają się bardziej podatni na odczuwanie pociągu do innych kobiet? Co może się wydarzyć, gdy mężowie mający niezaspokojone potrzeby „otworzą drzwi" do zaspokojenia ich w związkach pozamałżeńskich?

5. Dlaczego, według autorów książki, wielu mężów unika wyznania żonom tego, że pociągają ich inne kobiety?

6. Co Bóg mówi o tym, jak ważne jest dotrzymywanie przysięgi małżeńskiej - przymierza, które każdy z nas zawarł ze współmałżonkiem? (zob. Ml 2, 14-15). Co to znaczy „nie dochować wiary" wobec współmałżonka?

7. Dlaczego zmierzanie w kierunku wynikającej z przysięgi uczciwości stanowi nieodzowny element wierności małżeńskiej?

8. Co Księga Przysłów (5, 8-13) mówi o pokusach i zagrożeniach wynikających z utrzymywania niewłaściwych relacji z kimś innym?

Do przemyślenia dla męża

1. Przyjrzyj się relacjom, w jakich jesteś z innymi kobietami - sąsiadkami, koleżankami z pracy, członkami dalszej rodziny itp. Czy któraś z nich stanowi potencjalne ryzyko dla ciebie i twojego małżeństwa? Jeśli tak, jaką musisz obrać strategię walki?

2. Jak uczciwy jesteś wobec Boga, jeśli chodzi o pokusy bycia niewiernym?

3. Wobec kogo (chodzi o mężczyzn) jesteś całkowicie szczery i otwarty, wprowadzając tym samym duchową odpowiedzialność do swojego życia? (zob. Jk 5, 16).

4. Co mógłbyś zrobić, biorąc pod uwagę twoje relacje z żoną, by zmierzać ku większej uczciwości i szczerości wobec niej, gdy poczujesz, że pociąga cię inna kobieta?

5. Co w praktyce oznacza cenienie swojej żony nade wszystko i nad wszystkich z wyjątkiem Boga?

6. Do jakiego stopnia jesteś gotów „uciec" od jakiegokolwiek związku, który mógłby zaszkodzić twojemu małżeństwu, bez względu na cenę, jaką przyszłoby ci zapłacić?

7. Czy jesteś gotów zastosować sześć „zabezpieczeń", o których mowa w tym rozdziale? Jeśli nie, dlaczego? Jeśli tak, jak możesz zacząć wprowadzać je już dziś?

Do przemyślenia dla żony

1. Czy czułaś się zagrożona z powodu relacji twojego męża z inną kobietą? Jeśli tak, jak to okazywałaś? Jak możesz uświadomić mężowi swoje obawy z tym związane w sytuacji, kiedy może on nawet nie rozumieć, dlaczego w ogóle postrzegasz to jako problem?

2. Prześledź ponownie sześć „zabezpieczeń", które pomogą ci chronić małżeństwo i zamień słowa „mężczyzna" i „mąż" na „kobieta" i „żona", aby te zabezpieczenia mogły odnosić się do twoich relacji z jakimkolwiek mężczyzną poza twoim mężem.

***Kłamstwo* 4:** KTOŚ MUSI BYĆ SZEFEM, A BÓG MNIE POWIERZYŁ TĘ ROLĘ

1. Kiedy dziś pada słowo *uległość,* jaka jest zazwyczaj reakcja ludzi (w szczególności mężatek)? Dlaczego? Jak się zmieniły poglądy na małżeńskie role w przeciągu ostatniego pięćdziesięciolecia?

2. Jaka jest różnica między przywództwem a dominacją?

3. O czym myślałeś/myślałaś w trakcie czytania o czterech konsekwencjach grzechu, które wpływają niekorzystnie na jedność w małżeństwie: o wstydzie, obwinianiu się, pragnieniu żony, aby dominować, dominacji męża? W jakim stopniu dostrzegasz każdy z wyżej wymienionych aspektów w swoim małżeństwie? A w innych małżeństwach?

4. Co poniższe fragmenty mówią o boskim projekcie małżeństwa?
a) Księga Rodzaju (2, 21-25);
b) List do Efezjan (5, 18; 23).

5. Przeczytaj biblijny wzorzec zamieszczony w Liście do Efezjan (5,23-32).
a) Czym schemat ten różni się od innych?
b) Kto jest biblijnym przykładem zwierzchnictwa?
c) Jaki jest związek między zwierzchnictwem a poświęceniem (5, 23-24)?
d) Jaką odpowiedzialność pociąga za sobą zwierzchnictwo (5, 25-27)?

Do przemyślenia dla męża

1. Jak w praktyce możesz okazać miłość swojej żonie? A poświęcenie? Jak możesz zachęcić ją do rozwijania swoich talentów i umiejętności?

Do przemyślenia dla żony

1. Czy uważasz swego męża za głowę rodziny? Dlaczego (nie)?

2. Jak ty i twój mąż możecie lepiej zastosować boski wzór zwierzchnictwa, uległości, miłości i poświęcenia w waszym małżeństwie?

3 Co możesz zrobić, by zachęcić swojego męża do bycia pełnym poświęcenia, kochającym przywódcą, jakim chce go widzieć Bóg?

Kłamstwo 5: ZROBIĘ TO W PRZYSZŁYM TYGODNIU

1. Dlaczego w opowiadaniu na początku tego rozdziału Jason ciągle przekładał zadania do wykonania wyznaczone przez Traci? Czemu wywoływało to u Traci złość na Jasona? Jakie czynniki spowodowały, że utknęli oni w samonakręcającej się, zmierzającej w dół spirali rozgoryczenia, narzekania i frustracji?

2. Która z przyczyn tego, że mężowie często mówią: „Zajmę się tym w przyszłym tygodniu", wywołuje w tobie określoną reakcję? Dlaczego?

3. Czym generalnie różnią się sposoby postrzegania własnych rodzin przez żony i mężów?

4. Które fragmenty w Liście do Filipian (zob. 2, 3-4) zwróciły twoją uwagę? Dlaczego?

5. Autorzy książki piszą, aby dążyć do zrozumienia i empatii, a następnie nawołują czytelników do tego, by byli gotowi do wprowadzenia zmian, których oni sami potrzebują, a nie skupiali się głównie na zmianach, jakie powinna wprowadzić druga osoba. Co się dzięki temu zmienia?

6. Jak możesz wprowadzić „plan z zadaniami do wykonania" zawierający poniższe punkty?
a) lista zadań koniecznych do wykonania, w kolejności od najważniejszych;
b) dokładny czas realizacji;
c) wyrażenie uznania dla tego, co każde z was zrealizuje.

Do samodzielnego przemyślenia przez oboje małżonków

1. Czy dobrze dogadujecie się w kwestii list z zadaniami do wykonania oraz spraw priorytetowych?

2. W jaki sposób obopólna uległość może korzystnie wpłynąć na każde z was?

3. Czemu ważne jest dla obojga mówienie sobie o swoich pragnieniach i frustracjach dotyczących zadań do wykonania?

4. Które podstawowe reguły mogą być przydatne podczas waszych dyskusji?

5. Czy realizacja zadań jest najważniejsza? Jakich jeszcze innych, ważniejszych rzeczy możecie się oboje nauczyć?

Kłamstwo 6: CZUJĘ SIĘ ŚWIETNIE

1. Dlaczego tak wielu mężczyzn (i kobiet) odkłada na później zajęcie się kwestiami zdrowotnymi i bagatelizuje swoje problemy fizyczne? Jak brzmią niektóre z najczęstszych wymówek?

2. Jak inaczej Karen mogła prowadzić rozmowy z Rickiem, szczególnie wtedy, gdy jego zapewnienia, że wszystko jest w porządku, zaprzeczały sygnałom ostrzegawczym, które ona

rozpoznawała? Czy niektóre z jej obaw pojawiły się też w twoim małżeństwie? Jeśli tak, to które?

3. Na czym polega zachowanie równowagi między byciem męskim (zob. 1 Krl 2, 2; Prz 20, 29) a byciem nierozsądnym? Co się dzieje, kiedy mężczyźni opierają poczucie własnej wartości głównie na tym, co mogą osiągnąć poprzez swój fizyczny potencjał?

4. Czy uważasz, że większości mężczyzn z łatwością przychodzi wykonanie poniższych zadań? Dlaczego (nie)?
a) akceptacja faktycznego stanu rzeczy, tj. pogarszającego się stanu zdrowia, starzenia się oraz/lub choroby (zob. 2 Kor 4, 16; Jr 17, 5);
b) czerpanie korzyści z procesu starzenia się - większa dojrzałość duchowa (zob. 2 Kor 4, 16-17; Jr 9, 23-24); większa mądrość; większa ufność w moc Bożą (zob. 1 Kor 1, 25).

Do przemyślenia dla męża

1. Jak skutecznie rozpoznajesz kwestie związane z twoim stanem zdrowia? Czy radzisz się żony w tej dziedzinie?

2. Jakich wymówek używałeś, by uniknąć tego, co konieczne dla swojego organizmu?

3. Jakie zmiany dotyczące kwestii zdrowotnych być może będziesz musiał podjąć? Jakie kroki możesz zastosować już w tym tygodniu, by zadbać o lepszą sylwetkę?

Do przemyślenia dla żony

1. Jak możesz wykorzystać to, co przeczytałaś w tym rozdziale do zachęcenia męża, by we właściwy sposób zadbał o siebie, o swoje zdrowie?

2. Co możesz wykorzystać z poprzednich rozmów z mężem, by pomóc mu uczciwie i szczerze spojrzeć na jego kwestie zdrowotne?

3. W jaki sposób ty prezentujesz to, co wiąże się ze szczerym spojrzeniem na kwestie zdrowotne?

4. A może i ty nie dopuszczasz do siebie kwestii dotyczących własnego zdrowia? W jaki sposób? (Bądź szczera!).

***Kłamstwo 7*:** NIE ZGUBIŁEM SIĘ. DOKŁADNIE WIEM, GDZIE JESTEŚMY

1. Jak brzmią niektóre z powodów, dla których mężczyźni toczą wewnętrzną walkę z sobą, by poprosić o jakąkolwiek pomoc? Dlaczego tłumią wszystko w środku - nawet przed osobami, które ich najlepiej znają?

2. Jak czują się żony, gdy ich mężowie nie szukają pomocy i nie rozmawiają na temat swoich osobistych potrzeb? Dlaczego żony tak się czują? Jakiego rodzaju bariery tworzą ich mężowie, postępując w ten sposób - nieumyślnie bądź celowo?

3. Czego się dowiadujemy - o nas samych, o innych ludziach, o Bogu
- kiedy prosimy o pomoc? Jak proszenie o pomoc może wpłynąć na nasz charakter?

4. Wnikliwie przeanalizuj swoje mocne i słabe strony. Jak inni, włącznie ze współmałżonkiem, mogą wspierać cię w słabościach? A jak nadal wzmacniać mocne strony?

5. Kiedy rozpoznamy naszą potrzebę pomocy i poprosimy o nią, jak to wpłynie na nasze relacje? Jakie korzyści czerpiemy z pomagania sobie nawzajem?

6. Czy uważasz, że każdy z nas chce być potrzebny innym ludziom? Dlaczego (nie)?

Do przemyślenia dla męża

1. Czy jesteś szczery w okazywaniu swoich potrzeb własnej żonie? A innym w twoim otoczeniu? W jaki sposób możesz odebrać żonie szansę okazania swojej miłości do ciebie poprzez pomaganie ci?

2. Co powstrzymuje cię od okazywania osobistych potrzeb z większą łatwością? Jakie kroki możesz podjąć, aby robić postępy w tym zakresie?

3. Przeczytaj ponownie dziesięć korzyści wynikających z małżeństwa, które znajdują się w tym rozdziale, a następnie zastanów się nad sposobami, w jakie możesz żonie naprawdę umożliwić bycie twoim towarzyszem i pomocnikiem, który kroczy przy tobie i sprawia, że stajesz się lepszy i silniejszy.

Do przemyślenia dla żony

1. Jak często modlisz się za męża i prosisz Boga, by wskazał ci praktyczne sposoby okazywania mężowi swojej miłości?

2. Patrząc wstecz na swoje małżeństwo, jak często byłaś dotąd gotowa trwać obok męża i zachęcać go do proszenia o pomoc?

3. W jakim stopniu pozwoliłaś na to, by negatywne doświadczenia z przeszłości, wynikające z poczucia dumy i samowystarczalności twojego męża, położyły się cieniem na twoją obecną relację z nim?

4. Jak możesz pomóc mu rozpoznać twoje pragnienie bycia jego partnerem i pomocnikiem oraz zacząć bardziej otwierać się na jego potrzeby?

Kłamstwo 8: MUSZĘ TAK DŁUGO PRACOWAĆ, ABY UTRZYMAĆ RODZINĘ

1. Jak, twoim zdaniem, czuł się Matt z opowiadania na wstępie tego rozdziału, kiedy wrócił spóźniony na swoje urodziny? Czy mógł cokolwiek zrobić, by lepiej rozwiązać zaistniałą sytuację? Czy Dana miała rację, prosząc Matta o więcej obecności w domu, więcej czasu i zainteresowania dla rodziny? Dlaczego (nie)?

2. Co się dzieje, kiedy osoby takie jak Mike wykorzystują swoją pracę do wzmocnienia szacunku dla samego siebie? Dlaczego wielogodzinna praca wydaje się być na pierwszy rzut oka tak satysfakcjonująca? Dlaczego wielu mężczyzn czerpie poczucie własnej wartości raczej ze swoich osiągnięć niż ze związków?

3. Przeczytaj Księgę Koheleta (6, 3); Drugi List do Koryntian (9, 6-11); Ewangelię według św. Łukasza (12, 13-21); List do Hebrajczyków (13, 5) oraz Księgę Przysłów (23, 4-5). Jakie korzyści i zagrożenia płyną z gromadzenia rzeczy materialnych? Dlaczego materializm jest taki nęcący? Jaka jest różnica pomiędzy

potrzebami i kaprysami? Dlaczego tak ważne jest dzielenie się tym, co posiadamy?

4. Co sprawia, że wielu/e z nas (dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet) kładzie większy nacisk na to, aby działać niż na to, aby być?

5. Czym jest, według autorów książki, „biblijna wartość własna" i skąd ona pochodzi? (zob. 1 Kor 12, 7-13; Rdz 1, 26-27; J 3, 16).

6. Co każdy z poniższych fragmentów ukazuje nam, gdy próbujemy
rozpoznać swoje uzdolnienia i dokonać rzetelnej oceny samego siebie? a) List do Rzymian (12, 3); b) List do Galatów (6, 3-5).

Do samodzielnego przemyślenia przez oboje małżonków

1. Jakie były twoje przemyślenia i odczucia w trakcie lektury tego rozdziału? Dlaczego?

2. Na jakie wyzwania związane z pracą napotykasz?

3. Co stanowi twoją prawdziwą motywację do pracy - nastawienie, cele, emocje?

4. Czy jesteś gotów/gotowa poświęcić trochę czasu na szczerą rozmowę o swojej karierze oraz związanych z nią obawach i potrzebach? Jeśli tak, kiedy to zrobisz? Jeśli nie, dlaczego?

5. W którym obszarze Bóg może chcieć, byś ponownie przemyślał/ przemyślała priorytety związane z pracą i rodziną? Daj konkretną odpowiedź! Jakie czynniki związane z moralnym i społecznym aspektem życia - elastyczne czy te stałe, niezależne od okoliczności - okażą się, twoim zdaniem, pomocne w wyznaczaniu nowych kierunków, ocenianiu opcji i podejmowaniu trudnych decyzji dotyczących twojej pracy, rodziny oraz ogólnie celów i zamierzeń?

***Kłamstwo* 9:** PRZEPRASZAM, NIE ZROBIĘ TEGO WIĘCEJ

1. Dlaczego, twoim zdaniem, Gerardo nadal unikał poruszania trudnych kwestii, nawet po cierpliwych, lecz uporczywych napomnieniach Mimi? Jak jego zachowanie wpłynęło na ich związek?

2. Jaka jest różnica między mówieniem „przepraszam" a odczuwaniem prawdziwej skruchy?

3. Co skłoni męża lub żonę do tego, aby postępowali inaczej, tzn. aby nie unikali bolesnych kwestii, uciekając się do nieszczerości?

4. Czy zgadasz się z następującym stwierdzeniem: „W każdym małżeństwie będzie istniał konflikt"? Dlaczego (nie)?

5. Jakie są niektóre z objawów braku małżeńskiej harmonii? Dlaczego tak ważne jest dla ciebie i współmałżonka, byście wspólnie przyjęli do wiadomości konflikt i szczerze poszukali rozwiązania problemu między sobą, nawet jeśli to z pewnością zwiększy tymczasowe trudności?

6. Jakie zagrożenia i korzyści płyną z przyznania się do pełnej prawdy o sobie samym przed sobą samym? Przed Bogiem? Przed współmałżonkiem? Dlaczego przyjęcie do wiadomości prawdy jest tak ważne dla twojej rodziny? Dla ciała Chrystusa?

Do przemyślenia dla męża

1. W jaki sposób wymienione poniżej czynniki mogą wpłynąć na twoje małżeństwo? A jeśli są one już obecne, co zrobisz, by się z nimi zmierzyć? By wspólnie z żoną popracować nad nimi i dokonać koniecznych zmian?
a) unikanie konfliktu zamiast podjęcie próby rozwiązania spornych kwestii;
b) unikanie szczerego, pełnego przyznania się, kiedy nie masz racji;
c) unikanie koniecznych zmian w swoim zachowaniu.

2. Przeczytaj Ewangelię według Św. Mateusza (21, 28-31). Dlaczego nie dochodzi do rozmowy na tyle wcześnie, aby można było zażegnać konflikt i w dalszej perspektywie uniknąć zmiany zachowania?

Do przemyślenia dla żony

1. W jaki sposób wymienione poniżej czynniki mogą wpłynąć na twoje małżeństwo? A jeśli są one już obecne, co zrobisz, by się z nimi zmierzyć? By wspólnie z mężem rzetelnie wziąć się za nie i dokonać koniecznych zmian?
a) unikanie konfliktu zamiast podjęcie próby rozwiązania spornych kwestii;
b) unikanie szczerego, pełnego przyznania się, kiedy nie masz racji;
c) unikanie koniecznych zmian w swoim zachowaniu.

2. Co powinnaś zrobić, aby zachęcić męża do szczerego rozwiązywania problemów wspólnie z tobą, czynem, a nie tylko słowem?

3. Jak możesz uniknąć gromadzenia się negatywnych emocji, gdy twój mąż ciągle unika problemów i nie podejmuje odpowiednich działań?

Kłamstwo 10: WIEM, CO POWINNAŚ ZROBIĆ

1. Dlaczego tak jest, że zazwyczaj mężowie mają tendencję do udzielania swoim żonom rad (rozwiązań), których one nie oczekują, podczas gdy tak naprawdę ich żony oczekują od nich emocjonalnego wsparcia?

2. Co czują żony, usiłując uporać się z problemami, gdy ich mężowie próbują udzielać im rad, których one nie oczekują, żeby „załatwić" problem? Dlaczego?

3. Jak w praktyczny sposób mężowie mogą zapewnić (i okazać) swoim żonom pocieszenie, wsparcie i zrozumienie?

4. Dlaczego tak ważne dla mężczyzn jest to, by nie tylko zdali sobie sprawę z tego, że słuchają inaczej niż kobiety, ale i zaakceptowali ten sposób słuchania, na który zazwyczaj nie zwracają uwagi?

5. Jakie są trzy elementy aktywnego słuchania? Dlaczego każdy z nich jest ważny?

6. Co, twoim zdaniem, znaczą słowa: „Dodawaj otuchy małżonce swoją obecnością"? Jak wskazówka ta odnosi do kłamstwa omawianego w tym rozdziale?

Do przemyślenia dla męża

1. Co możesz zrobić, by nauczyć się udzielać żonie emocjonalnego wsparcia, gdy zmaga się ona z problemem?

2. Na który z wymiarów słuchania, o których czytałeś, zazwyczaj nie zwracasz uwagi? Dlaczego? Co możesz zrobić, by poczynić postępy w tej sferze (i tym samym udoskonalić swoje małżeństwo)?

3. Które z czterech wskazówek dotyczących udzielania porad zwróciły twoją uwagę? Dlaczego?

4. Czy powiedziałbyś, że jesteś takim typem przyjaciela dla swojej żony, jaki opisuje Księga Przysłów (17, 17)? Dlaczego (nie)?

Do przemyślenia dla żony

1. Co możesz zrobić, aby tak pokierować swoim mężem, żeby zapewnił ci więcej emocjonalnego wsparcia, gdy mówisz o problemie?

2. W jakiej sferze twój mąż mógłby się poprawić, jeśli chodzi o wymiary słuchania, o których czytałaś? Jak go zachęcisz do robienia postępów?

3. Czy możesz powiedzieć, że otworzyłaś się przed swoim mężem, czując się na tyle bezpiecznie, by podzielić się z nim prawdziwymi odczuciami i trudnościami? Jeśli tak, jak on zapewnia ci to poczucie bezpieczeństwa? Jeśli nie, jak mogłabyś wskazać mu, by wypraktykował niektóre ze wskazówek zamieszczonych w tym rozdziale?

Kłamstwo 11: TO, CZEGO NIE WIESZ, NIE MOŻE CIĘ ZRANIĆ

1. Jakie są korzyści - prawdziwe lub spodziewane - które sprawiają, że kłamstwo (a przynajmniej ukrywanie prawdy w postaci skrywania tajemnicy) jest pociągające dla tego, kto to

robi? Jakie są prawdziwe powody, dla których ludzie skrywają tajemnice?

2. Pomyśl o skrywaniu tajemnic - jak wpłynęło to na twoje życie i/lub twoich znajomych? Opisz konsekwencje takiego zachowania.

3. Jakie są najpoważniejsze konsekwencje skrywania tajemnic w małżeństwie?

4. W której/których z poniższych sfer pojawiły się tajemnice w twoim małżeństwie lub rodzinie, w której dorastałeś? Jakie - mniejsze lub większe - zdarzenia przyczyniły się do tego?
a) finanse?
b) osiągnięcia?
c) pociąg do innych kobiet (lub mężczyzn)?
d) hobby?
e) urazy?
f) kwestie zdrowotne?

5. Jaki jest związek między otwartością a zaufaniem? Jakie istnieje niebezpieczeństwo, gdy współmałżonek ujawnia prawdę?

6. Dlaczego według Listu do Hebrajczyków (4, 12-13) kwestia skrywania tajemnic powinna być dla nas ważna w dzisiejszych czasach?

7. Dlaczego łaska i wybaczenie są tak ważne, gdy wraz ze współmałżonkiem decydujecie się na całkowitą szczerość?

Do samodzielnego przemyślenia przez oboje małżonków

1. Kiedy zachodzi pokusa skrywania sekretów przed współmałżonkiem? Dlaczego?

2. Jeśli akurat teraz skrywasz jakieś tajemnice, co masz zamiar z nimi zrobić? Jaka jest cena dalszego utrzymywania sekretów - w twoim przypadku, współmałżonka, innych? W kontekście tego rozdziału, co możesz zacząć ujawniać? Co możesz zrobić już teraz, by unikać oszukiwania?

3. Jakie są zagrożenia związane z całkowitą otwartością i szczerością? Dlaczego, według autorów książki, całkowita otwartość i szczerość jest ostatecznie warta ryzyka? Dlaczego stawanie się przejrzystym wobec małżonka to nieustanny proces?

4. Ustosunkuj się do następującej wypowiedzi: „W małżeństwie powinniśmy dążyć do wyeliminowania wszystkiego, co uniemożliwia naszemu współmałżonkowi postrzeganie nas takimi, jakimi naprawdę jesteśmy". Czy zgadzasz się z tym stwierdzeniem? Dlaczego (nie)?

5. Co oboje możecie zrobić, żeby stworzyć bezpieczne otoczenie wspierające otwartość? Jak cztery wskazówki DeVity mogłyby pomóc wam właściwie zareagować na całkowitą otwartość i szczerość współmałżonka?

Kłamstwo 12: POTRAFISZ TYLKO NARZEKAĆ

1. Jakie zachowania - zarówno ze strony Karli, jak i Ralpha - przyczyniły się do nasilenia ich problemów związanych z finansami?

2. Dlaczego czasami próbujemy odwrócić uwagę od problemu lub przeczyć jego istnieniu w naszym małżeństwie, przez co uciekamy od prawdy o naszym nie do końca doskonałym zachowaniu?

3. Co by było, gdyby w przed ślubem Ralph nie przyjął na siebie całkowitej odpowiedzialności za budżet domowy? Jakie miał inne możliwości?

4. Przeczytaj Księgę Przysłów (19, 13 i 21, 9). Mimo że te konkretne fragmenty dotyczą żony, dlaczego narzekanie któregokolwiek z małżonków przynosi skutek odwrotny od zamierzonego? Co jest alternatywą dla narzekania?

5. Czy autorzy książki zaskoczyli cię swoimi poglądami na konfrontację? Dlaczego (nie)?

Do samodzielnego przemyślenia przez oboje małżonków

1. W jakich kwestiach odmawiasz zmiany zachowania, które negatywnie wpływa na współmałżonka? Co stanowi powód/powody twojego oporu?

2. Jak mógłbyś/mogłabyś zacząć uczyć się odpowiedzialności w swoim małżeństwie?

3. Dlaczego konfrontacja wynikająca z odpowiedzialności może być raczej uzdrawiająca niż szkodliwa? Co twoim zdaniem mieli na myśli autorzy książki, używając pojęcia *care-frontation* (konfrontacja, która ma u podstaw szacunek i troskę o drugiego człowieka - przyp. tłum.).

DWANAŚCIE KŁAMSTW KTÓRE ŻONY MÓWIĄ MĘŻOM

Autor Tim i Sheila Riter
Wydawnictwo „ŚWIĘTY PAWEŁ”

SPIS TREŚCI

WSTĘP
PRAWDA, CAŁA PRAWDA I TYLKO PRAWDA
KŁAMSTWO 1: KOCHAM CIĘ TAKIM, JAKI JESTEŚ
PRAWDA NA TEMAT AKCEPTACJI
KŁAMSTWO 2: ZAWSZE BĘDĘ CIĘ SZANOWAĆ, JEŚLI TYLKO BĘDZIESZ NA TO ZASŁUGIWAŁ
PRAWDA NA TEMAT SZACUNKU I UZNANIA
KŁAMSTWO 3: W DOBREJ I ZŁEJ DOLI
PRAWDA NA TEMAT PARTNERSTWA W FINANSACH
KŁAMSTWO 4: NIE BĘDZIESZ MI ROZKAZYWAŁ!
PRAWDA NA TEMAT POSŁUSZEŃSTWA
KŁAMSTWO 5: NIGDY CIĘ NIE ZDRADZĘ
PRAWDA NA TEMAT WIERNOŚCI
KŁAMSTWO 6: WSZYSTKO W PORZĄDKU, NIC MI NIE JEST
PRAWDA NA TEMAT KOMUNIKACJI BEZPOŚREDNIEJ
KŁAMSTWO 7: NIE POTRZEBUJĘ TWOJEJ POMOCY, SAMA SIĘ TYM ZAJMĘ
PRAWDA NA TEMAT KOMUNIKOWANIA POTRZEB
KŁAMSTWO 8: NIC NAS JUŻ NIE ŁĄCZY
PRAWDA O BLISKOŚCI
KŁAMSTWO 9: DOBRZE W TYM WYGLĄDAM? POWIEDZ PRAWDĘ
PRAWDA NA TEMAT SZCZEROŚCI, KRYTYKI I KOMPLEMENTÓW
KŁAMSTWO 10: W OGÓLE ZE MNĄ NIE ROZMAWIASZ
PRAWDA NA TEMAT ROZMOWY
KŁAMSTWO 11: NIE DZISIĄJ, KOCHANIE, BOLI MNIE GŁOWA
PRAWDA O BLISKOŚCI SEKSUALNEJ
KŁAMSTWO 12: MUSISZ WYDOROŚLEĆ I ZACHOWYWAĆ SIĘ ODPOWIEDZIALNIE
PRAWDA O PRZYGODZIE
PRZEWODNIK DLA CZYTELNIKA
DO OSOBISTEJ REFLEKSJI LUB DYSKUSJI W GRUPIE

WSTĘP

PRAWDA, CAŁA PRAWDA I TYLKO PRAWDA

Bądźmy natomiast szczerzy w miłości i wzrastajmy pod każdym względem ku (...) Chrystusowi.
Ef 4,15

Żona mówi: „Kocham cię takim, jaki jesteś". Ale zanim jeszcze zamilkną dzwony weselne, zabiera się za operację na żywym organizmie, dzięki której mąż ma się zamienić w człowieka, jaki jej się naprawdę podoba. Uznanie, którym go dotychczas darzyła i którym zdobyła jego serce - nagle się ulatnia.

Żona mówi do męża: „Zawsze będę cię szanować", ale potem dodaje: „Jeśli tylko będziesz na to zasługiwał". Tym samym zastrzega sobie prawo do niedotrzymania obietnicy.

Składając przysięgę małżeńską, żona ślubuje kochać męża „w dobrej i złej doli", ale wkrótce zaczyna ukrywać wydatki i traci poczucie bezpieczeństwa, gdy przychodzą trudności finansowe.

Żona mówi: „Nigdy cię nie zdradzę", by następnie przez kilka lat przeżywać w wyobraźni romans z kolegą z pracy.

Żona mówi: „Nie dzisiaj kochanie, boli mnie głowa". Prawdziwym jednak powodem jej niechęci do męża, jest niemiła uwaga, jaką usłyszała od niego parę dni wcześniej.

Żona mówi: „Kochanie, nie potrzebuję twojej pomocy. Sama się tym zajmę", a równocześnie oczekuje, że mąż z zapałem włączy się do wspólnej pracy.

Żona pyta: „Dobrze wyglądam? Chcę znać prawdę", podczas gdy w rzeczywistości chce usłyszeć komplement, a nie krytykę. Żona mówi: „Wszystko jest w porządku. Nic mi nie jest", a prawda jest taka, że czuje się gotowa odejść.

Mężowie i żony, czy kiedykolwiek doświadczyliście kłamstwa, w takiej czy innej postaci? Czy wiecie, co to jest niecała prawda? Może kłamstwo polegało na wprowadzeniu w błąd: żona zakamuflowała prawdę, by odwrócić uwagę od rzeczywistości? Może powiedziała tylko część prawdy - wystarczająco dużo, by rzecz brzmiała wiarygodnie, ale i z odpowiednią domieszką kłamstwa, by zapewnić sobie ochronę?

Mężowie, czy nie frustrują was niektóre z kłamstw mówionych przez żony? Czy nie zastanawiacie się czasami, dlaczego one po prostu nie powiedzą czegoś wprost? Czy nie mieliście czasem wrażenia, że przyjaźń małżeńska, której tak wam potrzeba, jest niszczona przez nieszczerość i oszustwo?

Żony, czy zastanawiacie się, dlaczego oszukujecie swoich mężów? Czy trudno wam mówić „prawdę, całą prawdę i tylko prawdę"? Czy nie tęsknicie za poczuciem bezpieczeństwa, które ułatwia mówienie prawdy? I czy nie frustruje was to, że czasami szczerość wobec męża wydaje się czymś niemożliwym?

Niniejsza książka - wraz z bliźniaczą pozycją - *Dwanaście kłamstw, które mężowie mówią żonom* - powinna ułatwić znalezienie odpowiedzi na te pytania.

Mężom pomożemy odkryć to, co żony naprawdę chcą powiedzieć i podsuniemy propozycje, jak zachęcić je do pełnej szczerości. Żonom pomożemy zrozumieć, jaki wpływ na mężów może mieć ich brak szczerości. Pokażemy wam też, jak stworzyć atmosferę bezpiecznej przejrzystości - takiej, która daje nam wszystkim możliwość jak najlepszego przeżywania małżeństwa, w którym Bóg nas umieścił.

Obydwie nasze książki oparte są na tezie, że odejście od kłamstw, którymi się wzajemnie karmimy, ma ozdrowieńczy wpływ na małżeństwo. Niektóre kłamstwa są niegroźne, inne całkiem poważne. Niektóre są bezpośrednie, inne w zasadzie nie zawierają nieprawdy, ale umyślnie wprowadzają w błąd. Im więcej prawdy małżonkowie sobie mówią, tym bardziej się do siebie zbliżają. Im mniej prawdy w związku, tym większy dystans. Nasze pragnienie bliskości decyduje o tym, jak bardzo jesteśmy szczerzy.

Zdajemy sobie sprawę, że wielu mężczyzn może czuć pokusę, by otworzyć wybrany rozdział książki, przeczytać o kłamstwie, jakie ich żony im mówią, a następnie obwieścić: „Widzisz? Mówiłem ci! Musisz się zmienić!".

Prosimy, nie ulegajcie tej pokusie. Zachęcamy, by każdy czytelnik zajrzał w głąb siebie i zapytał: „Jaki jest mój własny wkład w powstanie tego problemu? Co mogę zrobić, żeby w naszym małżeństwie było więcej prawdy?". Niech ta lektura będzie czasem wewnętrznej przemiany.

Ale kimże jesteśmy my, autorzy? Dlaczego niby mielibyście słuchać tego, co mamy wam do powiedzenia? Głównie dlatego, że sami przez to wszystko przechodziliśmy. Mamy za sobą liczne trudności, z których większość wynikała z mówienia tylko części prawdy lub ukrywania tego, czy owego. Oboje uczęszczaliśmy na spotkania grup wsparcia. W bolesnym procesie odkrywaliśmy, że prawda „czyni nas wolnymi" (zob. J 8, 32), a wszelkie formy kłamstwa zniewalają. Chcemy podzielić się z wami obserwacjami z tej naszej drogi; błędami, które popełnialiśmy, i tym, co Bóg zmienił w naszym życiu. Do naszego doświadczenia przyczynia się

ponad dwadzieścia lat pracy w duszpasterstwie przy naszym kościele. Znamy więc również rezultaty nieszczerości w życiu innych małżeństw. Nieraz musieliśmy reanimować związki, które niemal całkowicie rozpadły się z powodu braku pełnej szczerości. Tim prowadzi także zajęcia z komunikacji na uniwersytecie chrześcijańskim w naszym regionie, oprócz tego wygłasza odczyty i pisze książki.

Również wielu przyjaciół i współpracowników dzieliło się z nami swoimi doświadczeniami i pozwoliło na wykorzystanie ich przykładów w książce. Przyjęliśmy ogólną zasadę polegającą na tym, że jeśli podajemy nazwisko, to znaczy, że tożsamość danej osoby jest prawdziwa. Jeśli używamy tylko imienia, oznacza to, że dana tożsamość jest zmieniona w kilku ważnych aspektach. Ale zanim zabierzemy się za kłamstwa, musimy wyjaśnić sobie, jak ważna jest prawda.

Ceń prawdę

Większość z nas zgodzi się z poglądem, że zachowanie płynie z wyznawanych zasad. Innymi słowy, motorem naszych działań jest to, w co szczerze wierzymy. Oceniamy dostępne opcje, określamy, które z nich są najbardziej zgodne z naszymi przekonaniami, a następnie przechodzimy do czynów.

Oznacza to, że jeśli chcemy żyć w prawdzie, musimy cenić ją samą i korzyści, jakie ze sobą niesie. Musi mieć ona dla nas większą wartość niż to, z czym wiąże się mówienie nieprawdy. Swój „iloraz prawdy" możemy podnieść, wzmacniając naszą wiarę w wartość szczerości. Stwierdzamy wówczas, że korzyści z mówienia prawdy przewyższają profity płynące z wprowadzania innych w błąd.

Bóg pokazuje nam, jak żyć w prawdzie (zob. J 8, 32), ale my sami bardzo łatwo możemy sobie związać ręce kłamstwem i nie pozwolić na działanie Bożej prawdy. Żyjąc w kłamstwie zwyczajnie „wiążemy Mu ręce" i uniemożliwiamy działanie. Przed wieloma z nas trudny proces. Od tak dawna żyjemy w otoczeniu najrozmaitszych form kłamstwa, że zdążyliśmy się do nich przyzwyczaić. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że kłamiemy. Dlatego właśnie w naszej książce nazywamy kłamstwa „po imieniu" . Dzięki temu łatwiej uświadamiamy sobie: „Faktycznie, ja tak czasami mówię. A teraz, kiedy się nad tym zastanawiam, widzę, że nie było to całkiem szczere" lub też: „On/ona nie byli szczerzy". Prawda to miecz obosieczny. I mimo że

zachęcamy cię, Czytelniku, abyś przyglądał się sobie bardziej niż innym, to wszyscy możemy wynieść naukę zarówno z rozpoznawania nieprawdy, której sami jesteśmy źródłem, jak i z kłamstw, które słyszymy z ust innych.

Zobaczmy więc, dlaczego warto cenić prawdę i porzucić fałsz.

W prawdzie jest Bóg Ojciec

Po pierwsze, prawda jest nierozerwalnie związana z naturą Trójcy Świętej. W trudnych chwilach Dawid wzywał Boga na pomoc i nazywał Go „skałą obronną" oraz „twierdzą warowną". Z Psalmu 31 (w. 6) dowiadujemy się, dlaczego Dawid czuł, że może zawierzyć Bożej pomocy: „W Twoje ręce oddaję ducha mego. Ty mnie wykupiłeś, Panie, wierny Boże".

Bóg Ojciec jest wcieleniem prawdy. Bóg mówiący nieprawdę to coś równie niewyobrażalnego, jak człowiek żyjący na tej ziemi bez grzechu.

W prawdzie jest Syn Boży

Taki sam związek widać między prawdą a Synem Bożym. Przed swoim pojmaniem, Jezus zapowiadał swoim uczniom, że wkrótce odejdzie. Oni chcieli pójść z Nim, lecz On miał na myśli śmierć. Potem rozmawiali o przejściu do Boga, a Jezus opisał zarówno siebie same-go, jak i swoją misję w znanych słowach: „Ja *jestem* drogą i *prawdą,* i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca jak tylko przeze Mnie" (J 14, 6).

My możemy powiedzieć o sobie, że *mówimy* prawdę, podczas gdy Jezus nią *jest.* Prawda stanowi część Jego tożsamości.

Prawda odgrywała kluczową rolę w posłannictwie Jezusa. W samej Ewangelii według Św. Mateusza Jezus rozpoczyna nauczanie od słów: „Zapewniam was" w sumie trzydzieści razy. Przy uwzględnieniu paru powtórzeń, we wszystkich Ewangeliach Jezus użył owego sformułowania siedemdziesiąt siedem razy. Dlaczego? Ponieważ cenił prawdę i chciał, aby Jego słuchacze mogli Mu zaufać, że to, co mówi, jest prawdziwe.

W prawdzie jest Duch Święty

Trzecia osoba Trójcy Świętej również ma prawdę wpisaną w swój charakter. Kontynuując zapowiedź swojego rychłego odejścia, Jezus obwieścił swoim uczniom, że odniosą z tego korzyść, bo

Jego odejście umożliwi nadejście Ducha Świętego. Kim był ów duch i co miał uczynić? „Po swoim przyjściu On - Duch Prawdy - poprowadzi was ku pełnej prawdzie. Nie będzie bowiem mówił od siebie, lecz powie to wszystko, co usłyszy. Będzie także nauczał o sprawach przyszłych" (J 16, 13). Tak samo jak istota Boga Ojca i Syna, istota Ducha Świętego również jest związana z prawdą. Święty Jan mówi o Duchu Świętym jako o „Duchu Prawdy" trzy razy między J 14, 17a J 16, 13.

Jednym z zadań Ducha Świętego jest zbliżyć nas do prawdy. Duch Święty pragnie, aby w naszym życiu było jej więcej i wspomaga nas w osiągnięciu tego celu. Kiedy bowiem jesteśmy bliżej pełni prawdy, jesteśmy bliżej Boga, gdyż On jest prawdą. Kiedy zaś się od prawdy oddalamy, zbliżamy się do królestwa Szatana.

W kłamstwie jest szatan

W ostrym sporze opisanym w rozdziale 8 Ewangelii według św. Jana, Jezus jasno rozgraniczył źródła prawdy i kłamstwa.

> Waszym ojcem jest *diabeł* i chcecie pełnić jego zamiary. A on od początku był mordercą i nie kierował się prawdą, gdyż *nie ma w nim prawdy.* Gdy kłamie, mówi to ze swego wnętrza, bo *jest kłamcą i ojcem kłamstwa.* Mnie natomiast nie chcecie wierzyć, ponieważ mówię wam prawdę. Któż z was może Mi dowieść, że popełniam grzech? Dlaczego więc Mi nie wierzycie, jeśli mówię prawdę? (J 8, 44-46)

Tak jak prawda jest odzwierciedleniem charakteru i istoty Boga, tak nieprawda odzwierciedla charakter i istotę diabła. Zastanówcie się, co to może oznaczać. Brak prawdy nie tylko niszczy nasze związki, ale też zbliża nas do źródła kłamstwa. Ilekroć pozwalamy, by rozumiano nas niezgodnie z prawdą, podejmujemy decyzję duchową. Czy chcemy żyć w królestwie Boga czy Szatana? To jasne, że zazwyczaj nie myślimy w ten sposób, ale naszych zachowań nie sposób oddzielić od ich źródeł.

Zrozum korzyści płynące z prawdy

Wszystko, co Bóg nakazuje nam czynić, będzie dla nas korzystne, jeśli tylko będziemy wystarczająco posłuszni, by te nakazy spełniać. Boże przykazania są podstawą lepszego życia. Często

jednak kłamiemy, myśląc, że na tym skorzystamy bardziej niż na Boskiej prawdzie. Musimy zatem głęboko uwierzyć, że prawda niesie ze sobą więcej pożytków dla nas samych niż nieprawda. Przyjrzyjmy się niektórym zaletom płynącym z prawdy.

Bliskość Boga

Na czele listy jest bliskość z Bogiem, która wynika bezpośrednio z tego, co omówiliśmy powyżej. Apostoł Jan powrócił do zagadnienia prawdy w Drugim Liście (2 J 1-7). Dla niego prawda była czymś więcej niż niezafałszowanymi zdaniami - w niej kryła się Osoba Boga.

> Starszy do wybranej Pani i jej dzieci, które miłuję w prawdzie i to nie tylko ja, lecz także wszyscy, którzy poznali *prawdę. Prawda* trwa w nas i będzie z nami na zawsze. Niech będzie z nami łaska, miłosierdzie, pokój od Boga Ojca i od Jezusa Chrystusa, Syna Ojca, w *prawdzie* i miłości. Bardzo się ucieszyłem, że znalazłem wśród twoich dzieci takie, które żyją w *prawdzie,* jak nakazał Ojciec. A teraz proszę cię, Pani, abyśmy się wzajemnie miłowali. Nie piszę ci nowego przykazania, lecz to, które mamy od początku. Miłość polega na tym, abyśmy żyli według Jego przykazań. To przykazanie - jak słyszeliście od początku - polega na tym, abyście żyli w miłości. Na świecie bowiem pojawiło się wielu *oszustów,* którzy nie wyznają, że Jezus Chrystus przyszedł w ciele. Każdy z nich jest *oszustem i antychrystem.*

Święty Jan w swoim liście - na wzór Jezusa - porównuje życie wprawdzie z oszustwem. Jan próbował wszelkimi środkami przekonać swoich słuchaczy, że Bóg i prawda idą w parze. Obecność prawdy przez małe „p" w naszym życiu (brak kłamstw), to równocześnie obecność Prawdy przez duże „p" (Ojca i Syna).

Tak więc, żyjąc w pełni prawdy, zbliżamy się bardziej do Boga. To chyba dobra motywacja na początek?

Rozwój duchowy

Postanowienie co do życia w prawdzie daje nam również możliwość wzrastania w dojrzałości duchowej. W Liście do Efezjan (Ef 4, 11-16) św. Paweł rozważa, jak nasze relacje z innymi członkami Kościoła pozwalają nam wzrastać w Chrystusie. Werset

15 pokazuje, co stanowi o wielkości owego wzrostu: „Bądźmy natomiast szczerzy w miłości i wzrastajmy pod każdym względem ku Temu, który jest Głową - ku Chrystusowi".

Czy to nie coś wspaniałego, że mówienie prawdy rozwija nas duchowo? Analogicznie, mówienie nieprawdy utrudnia nasze wzrastanie ku Chrystusowi.

Duchowa ochrona

Każdy z nas codziennie doświadcza wielu pokus. W Liście do Efezjan (Ef 6, 10-18) św. Paweł pisze o trudnych duchowych zmaganiach. Zachęca nas, byśmy byli mocni w Panu dzięki duchowej zbroi, w jaką Bóg nas wyposaża.: „Stańcie więc i *przepaszcie wasze biodra prawdą,* załóżcie *pancerz sprawiedliwości"(Et 6,* 14).

Dzięki przepasaniu się prawdą, nasza zbroja zawsze będzie trzymać się na miejscu. Pozbywając się owego pasa prawdy, pozbywamy się zbroi ochronnej. Gdy z kolei mocniej go przyciągamy, czynimy znaczący postęp w zmaganiach duchowych, z jakimi się borykamy.

Ja (Tim) swego czasu przez około rok oglądałem w Internecie strony z erotyką, mimo że zawsze wiedziałem, że to, co robię, jest niewłaściwe, w swoim myśleniu starałem się minimalizować skutki swojego zachowania. Dopiero kiedy przyjąłem do wiadomości, jak bardzo moje postępowanie niszczy moją bliskość z Bogiem, mój charakter i moje małżeństwo - mogłem zwyciężyć.

Prawda zapewnia nam duchową ochronę poprzez przypominanie nam o rzeczywistości.

Wolność

W Ewangelii według św. Jana Jezus wypowiedział znane zdanie o prawdzie. „Tym Żydom, którzy Mu uwierzyli, Jezus oświadczył: «Jeśli pozostaniecie wierni mojej nauce, będziecie rzeczywiście moimi uczniami i poznacie prawdę, a prawda uczyni was wolnymi»" (J 8, 31-32).

W tym kontekście Jezus miał na myśli wyzwolenie z niewoli grzechu. Jaka prawda nas wyzwoli? Odpowiedzi jest kilka. Po pierwsze, musimy poznać Jezusa, czyli Prawdę. Musimy jednak także poznać prawdę, że Jezus umarł, by odkupić nasze grzechy. Wybaczenie naszych grzechów możliwe jest tylko dzięki śmierci

Jezusa za te winy. Musimy wreszcie również poznać prawdę, że dostęp do Ojca możliwy jest tylko poprzez Syna (zob. J 14, 6).

Nie wolno nam jednakże rozdzielać uznawania prawdy o Jezusie od uznawania wartości prawdy w naszym codziennym życiu. Umieszczenie prawdy Słowa Bożego w jakimś zamkniętym przedziale naszego życia i postępowanie dalej tak, jakby nie istniała, nie przyniesie nic dobrego. Im więcej prawdy w naszym życiu, tym bliżej jesteśmy Boga. W ten sposób prawda pozwala nam na wolność zawiązania bliższej relacji z Bogiem. Zdaje się, że cały czas wracamy do tego samego argumentu. To oczywiste, ponieważ życie zgodne z prawdą i bliska więź z Bogiem po prostu idą w parze.

Mamy nadzieję, że ta część naszego wstępu ułatwiła nieco zrozumienie korzyści, jakie prawda może wnieść do waszego życia. Kiedy już pojmiemy, jakie dobro płynie z prawdy, zaczniemy coraz bardziej ją cenić.

Dąż do przejrzystości

Jeśli życie w prawdzie jest dla nas korzystne, a życie w nieprawdzie nas niszczy, to każdy, kto jest przy zdrowych zmysłach, powinien chcieć żyć w prawdzie, czyż nie? Ale w rzeczywistości, choć sama idea wydaje się atrakcyjna, wprowadzenie jej w czyn jest nader trudne. Poza tym „życie w prawdzie" brzmi nieco pompatycznie i niezbyt praktycznie. Żeby ułatwić sobie zdefiniowanie tego, co to znaczy żyć w „pełni prawdy", będziemy się posługiwać określeniem „ właściwa przezroczystość". Być przezroczystym to być jak otwarta książka. Oznacza to, że nie mówimy ewidentnych kłamstw. Nie wprowadzamy innych w błąd, mówiąc choćby coś, co w zasadzie jest prawdą. Nie ukrywamy również tego, co powinniśmy ujawnić.

Przezroczystość musi być właściwa. Musimy sobie nałożyć dwa główne ograniczenia.

Po pierwsze, musimy sobie zadać pytanie: czy dana osoba ma prawo coś wiedzieć? Niektóre informacje są i powinny być ściśle osobiste. W małżeństwie niekoniecznie musimy opowiadać sobie szczegóły naszego życia z okresu przed poznaniem współmałżonka. Ja (Tim) przekonałem się, że kiedy wspominałem o pewnej kobiecie, z którą spotykałem się przed poznaniem Sheili, niezbyt dobrze wpływało to na nasz związek. Poza tym, wiedza, którą mamy o innych osobach, nie powinna być przekazywana bez ich przyzwolenia.

Po drugie, czy w mówieniu prawdy kierujemy się miłością? Święty Paweł nakazuje nam to w Liście do Efezjan (Ef 4,15). Możliwe jest bowiem, że mówiąc prawdę, zadamy drugiej osobie ból. Takie mówienie prawdy służy tylko naszym interesom, a nie dobru naszego współmałżonka.

Jest oczywiste, że te dwa ograniczenia nie są czymś sztywnym. To, w jakim stopniu je zastosujemy, będzie zależało od nas. Musimy jednak zadać sobie te pytania, zanim wyjawimy prawdę, by móc postąpić tak, jak w konkretnej sytuacji kazałby nam postąpić Bóg. Dlaczego? Bo przejrzystość jest podstawą bliskości.

Przejrzystość: dla Boga już tacy jesteśmy

Czy to nie zdumiewające, jak czasami chełpimy się, że możemy nabijać innych w butelkę? Co więcej, nieraz wydaje nam się, że możemy również oszukiwać samego Boga. List do Hebrajczyków (Hbr 12-13) wyjaśnia, że dla Boga od zawsze jesteśmy w pełni przezroczyści.

Słowo Boże jest bowiem żywe i skuteczne, ostrzejsze od każdego obosiecznego miecza. Przenika ono aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, rozsądza myśli i zamiary serca. Żadne stworzenie nie ukryje się przed nim, gdyż wszystko jest odkryte i jawne oczom Tego, któremu musimy zdać sprawę.

Bóg zna każdą naszą myśl, postawę i czyn. Mimo to, wciąż nas kocha i akceptuje. Nie zawsze podoba Mu się to, co robimy, lecz pomimo to darzy nas miłością. Z Bogiem możemy być zupełnie szczerzy. Nie musimy przed Nim nic ukrywać, bo On już to wie. Świadomość, że zawsze będzie nas kochał i akceptował, ułatwia nam mówienie Mu całej prawdy. Szczerość wobec Boga nigdy się na nas źle nie odbije.

Przejrzystość: cel dla małżeństw

W starym serialu telewizyjnym *The Lone Ranger (Samotny stróż prawa)* każdy odcinek zaczynał się od zdania: „Powróćcie z nami do wspaniałych dni, które już minęły". Na potrzeby tego podrozdziału powróćmy do źródeł małżeństwa, by zobaczyć w jego ustanowieniu Bożą miłość. W Księdze Rodzaju (Rdz 2) czytamy, jak Bóg zobaczył, że nie jest dobrze, aby Jego powołany do życia człowiek był sam. Żadne zaś z dotychczas stworzonych zwierząt nie mogło zapełnić pustki w życiu Adama (zob. Rdz 2, 18-21). Bóg wziął więc żebro mężczyzny i stworzył kobietę.

Przeczytajcie teraz o tym, jak rodziło się pierwsze małżeństwo, o czym jest mowa w wersach 23-25.

> Wtedy mężczyzna rzekł: „Ta wreszcie jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała. Będzie się zwała kobietą, bo z mężczyzny została wzięta". Dlatego opuści mężczyzna swego ojca i swoją matkę, a złączy się ze swoją żoną, tak że staną się jednym ciałem. Mężczyzna i jego żona byli nadzy, ale nie odczuwali wstydu.

Z przytoczonego powyżej fragmentu dowiadujemy się o trzech najważniejszych w małżeństwie sprawach. Po pierwsze, bliskość, której pragną zarówno mężowie, jak i żony, została ustanowiona w akcie stworzenia. Mamy w sobie pragnienie dane od Boga, by na nowo stawać się jednym, gdyż powstaliśmy z tego samego ciała.

Po drugie, pragnienie to może się zrealizować w małżeństwie, gdzie dwoje ludzi staje się jednym.

Po trzecie, małżeństwo polega między innymi na nagości dosłownej, jak i metaforycznej. Dzięki ubraniom inni nie mogą zobaczyć tych części naszego ciała, które chcemy przed nimi ukryć (W życiu przychodzi też czas, kiedy zasłaniając się ubraniami, robimy dla innych dobry uczynek!). Skoro w małżeństwie chodzi o zjednoczenie dwóch ciał w jedno, czy mamy zatem ukrywać coś przed swoim własnym ciałem?

Jesteśmy przekonani, że nasze małżeństwa powinny rozwijać się w kierunku przezroczystości zarówno duchowej, jak i emocjonalnej, bo w ten sposób najlepiej realizujemy zamysł Boga. Czy mamy szanse osiągnąć przejrzystość absolutną? Nie. Czy ten fakt ma sprawić, że powinniśmy zaprzestać stawiania sobie za cel przejrzystości? Znowu nie.

Czy w swoim małżeństwie jesteśmy „nadzy i nie odczuwamy wobec siebie wstydu"? Ośmielamy się twierdzić, że niełatwo jest osiągnąć pierwsze bez drugiego, a możliwość taką daje nam sam Bóg. Małżeństwo ma - w założeniu - być bezpiecznym miejscem, gdzie możemy stawać się przejrzyści bez poczucia winy i niepewności. Jak połączyć jedno z drugim?

To ważne, bo często, kiedy przyznajemy się do błędu, spodziewamy się ze strony innych wrogości i osądzenia. A ponieważ niewielu z nas lubi sobie zadawać ból, unikamy tego. Zasłaniamy prawdę, mówimy tylko jej część albo mówimy całkowitą nieprawdę. Reakcja polegająca na wynajdywaniu

wszelkich usprawiedliwień dla swojego postępowania nie czyni go lepszym i dodatkowo niszcząco wpływa na nasz charakter, bliskość z Bogiem i nasze małżeństwo.

Reakcja Boga na mówienie prawdy eliminuje potrzebę oszukiwania. Tą reakcja jest łaska. Bóg wie, co było złe i kocha grzesznika, mimo że brzydzi się jego grzechem. Powróćmy na moment do fragmentu z Listu do Hebrajczyków, w którym była mowa o tym, że Bóg wie o nas wszystko, a mimo to wciąż nas kocha i akceptuje. Możemy być z Nim zupełnie szczerzy, bo wiemy, że nigdy nie ustanie Jego miłość i tolerancja.

To połączenie faktu, że Bóg widzi nas takimi, jacy jesteśmy i mimo to wciąż nas kocha, jest dla nas wzorem. Uczy nas, jak wprowadzić do naszego małżeństwa więcej przejrzystości. Jeśli będziemy wiedzieć, że nasza szczerość nie sprowadzi na nas niezasłużonej nagany, chętniej będziemy ją praktykować. Przekonamy się również, że nasza prawdomówność często pociągnie za sobą cierpienie, ale będzie to mniejszy ból niż ten związany z mówieniem nieprawdy.

Oznacza to, że sami możemy pomóc naszym współmałżonkom stać się szczerymi. Jeśli poczują się przy nas bezpiecznie, będzie im łatwiej unikać pokusy, by nas wprowadzać w błąd.

Nie znaczy to, że mamy lekceważyć grzech i udawać, że nas nie rani. Chodzi tylko o to, by dalej kochać naszego współmałżonka, tak jak nas kocha Bóg. Akceptować ją lub jego, tak jak Bóg nas akceptuje. Zamiast pozwalać, by prawda podzieliła małżeństwo na pół, lepiej pracować wspólnie jako tandem. Przekonamy się, że prawda nas wyzwala, a kiedy jesteśmy wolni, możemy się skupić na innych kwestiach wymagających naszej uwagi.

Zdajemy sobie sprawę, że mówienie całej prawdy może doprowadzić do przykrych konsekwencji. Jeśli mąż przyzna się przed żoną do wielokrotnego cudzołóstwa, jego szczerość nie zmyje winy. Grzech został już popełniony i zanim będzie można zacząć jego naprawę, trzeba samemu się z nim zmierzyć. Należy się jednak liczyć z tym, że rana okaże się zbyt głęboka, by kiedykolwiek mogła się zagoić.

Jeśli, jednakże między małżonkami panuje miłość i oboje się akceptują, tworzą oni atmosferę, która sprzyja pełnej uczciwości. Ta otwartość przynosi małżeństwu wiele korzyści.

Miejmy na uwadze, że w przypadku tych z nas, którzy pozwolili, by kłamstwo zakradło się do ich życia, którzy zatajali prawdę przed współmałżonkiem, żeby chronić jego lub siebie, droga do pełnej szczerości jest procesem rozłożonym w czasie. Nie od razu

stajemy się absolutnie przejrzyści. Czasami świadomie nie będziemy mówić całej prawdy. Odkryjemy, że są sprawy, których wcześniej nie rozpatrywaliśmy w kategoriach: prawda czy fałsz. Jednak pomimo tych utrudnień, warto się skoncentrować na celu naszej podróży ku prawdzie, ku Bogu. Nie pozwólmy, by porażki nas zatrzymały, starajmy się, by były jak najrzadsze.

Krocząc ku prawdzie, odkryjemy, że wprost nie możemy się nacieszyć wolnością, jaką prawda niesie ze sobą. Nie będziemy się posiadać z radości wywołanej nowym poziomem bliskości z naszym współmałżonkiem. Nie będziemy mogli wyjść ze zdumienia, jak bardzo zbliżyliśmy się do Boga. I będziemy zachodzić w głowę, jak to się stało, że tak długo zwlekaliśmy z wejściem na drogę do pełnej przejrzystości.

Zacznijmy więc naszą podróż ku prawdzie, odkrywając po kolei *Dwanaście kłamstw, które tony mówią mężom.*

KŁAMSTWO 1
KOCHAM CIĘ TAKIM, JAKI JESTEŚ

PRAWDA NA TEMAT AKCEPTACJI

Krista nie mogła się już doczekać, aż opowie Meggie o mężczyźnie, którego poznała w kościele. Kiedy więc zasiadły przy podwójnej *latte,* zaczęła szczebiotać:

- Joel jest taki świetny. Przeniósł się do naszego miasta razem z tą dużą firmą technologiczną. Jest w jakimś zarządzie... Nie chciałam być zanadto wścibska.

- W każdym razie jest wysoki, dość przystojny, świetnie zbudowany i religijny. Znasz to urwisko nad rzeką? Już się na nie wspiął i to bez żadnej pomocy. Ja trzęsę się ze strachu na sam widok!

- Wygląda na to, że poznałaś ideał faceta. Czy on ma jakieś wady?

- Maleńkie. Jest trochę małomówny, ale dam sobie z tym radę. Poza tym, spędza sporo czasu z jakimiś nowymi znajomymi z pracy, zdaje się, że często uprawiają sport. Poza tym... nie chciałabym się czepiać szczegółów, ale jego samochód już od dawna nie był myty. Ale cóż, jest kawalerem. Wiesz, jacy są faceci: trudno o większych bałaganiarzy.

- W każdym razie Joel nie ma żadnej wady, której nie można by naprawić. Muszę tylko trochę nad nim popracować i będzie chodzącym ideałem.
Związek Kristy i Joela rozwijał się i w ciągu następnych kilku miesięcy także się pogłębił. Kiedyś, podczas pikniku nad rzeką, Joel poprosił Kristę o rękę. Krista przez moment milczała, by w końcu powiedzieć:
- Joel, tak się cieszę, że Bóg kazał ci się znaleźć w moim życiu. Jesteś dokładnie takim mężczyzną, o jakim zawsze marzyłam. Myślałam, że już takiego nie znajdę. Bardzo cię kocham takim, jaki jesteś. Być twoją żoną to byłby dla mnie zaszczyt.

Z chwilą wymiany obrączek Krista rozpoczęła program przemiany Joela. Musiała się sporo napracować, zanim udało jej się skłonić małomównego męża, by częściej się odzywał. Zachęcała go, by dzielił się z nią swoimi emocjami i przemyśleniami. Czuła się zawiedziona, kiedy nie miał nic do powiedzenia. Chciała, żeby spędzał mniej czasu ze swoimi kolegami, a więcej z nią, tylko we dwoje. Sama nie przestała się spotykać ze swoimi przyjaciółkami, ale czuła się zagrożona, kiedy on wychodził ze swoim towarzystwem. Narzekała, że nie myśli o unowocześnieniu wyposażenia domu. Do problemu brudnego samochodu dołączył problem zachwaszczonego trawnika i zardzewiałych narzędzi. Wszystko to nie dawało jej spokoju i za punkt honoru postawiła sobie zmianę Joela na lepsze.

Joel chodził co tydzień do kościoła, ale Krista chciała, żeby czytał z nią także codzienne modlitwy. Czasami to robił, ale rzadko udawało im się modlić wspólnie. Krista zaczęła się zastanawiać nad tym, czy Joel rzeczywiście jest oddany Chrystusowi.

Przede wszystkim jednak naciskała na niego, by zrezygnował z uprawiania sportów, w szczególności ze wspinaczki.
- Joel, jesteś już żonaty. Czas, żebyś się ustatkował i zaczął żyć jak mąż. Masz teraz obowiązki i jeśli coś by ci się stało, nie dałabym sobie rady sama ze wszystkim.

(!) Kłamstwo

Krista naprawdę uważała, że Joel był dla niej darem losu. Jego wspaniałe zalety górowały nad wadami. Kiedy Krista przyjmowała oświadczyny i mówiła, że jest on dokładnie takim mężczyzną, o jakim zawsze marzyła, był pewny, że mówi prawdę. W

rzeczywistości jednak Krista miała na myśli to, że był świetnym materiałem na stworzenie takiego męża, o jakim marzyła.

Niestety Joel zrozumiał jej sugestie dosłownie. Był przekonany, że Krista kocha go takim, jaki wtedy był. Tak jak Bóg kocha swoje dzieci
- bezwarunkowo. Tak sobie wyobrażał swoje małżeństwo. Krista nie do końca mogła zrozumieć, dlaczego Joel twierdzi, że kłamała, mówiąc: „Kocham cię takim, jaki jesteś".

(?) Jak widzi to druga strona

Joel nigdy nie należał do mężczyzn o zbyt wybujałym ego, ale uważał się za całkiem przyzwoitego faceta i sądził, że żona podziela jego przekonanie. Zdawał sobie sprawę, że nie był tak dobry jak niektórzy, ale - tak jak większość - miał nadzieję, że wybija się trochę ponad przeciętność. Słuchał Kristy, ciężko pracował i starał się ją zadowolić. A ponieważ sam rzeczywiście akceptował ją taką, jaka jest, liczył na to, że i ona w pełni go zaakceptuje. W każdym razie spodziewał się, że ich wspólnemu życiu nie będą towarzyszyły większe perturbacje.

Niezadowolenie Kristy zupełnie go zaskoczyło. Jej początkowo delikatne sugestie z czasem przerodziły się w sporadyczne wymówki, a następnie w niemal niekończące się zrzędzenie. Joel, tak jak wielu mężczyzn, niezbyt dobrze radził sobie z rozmawianiem z żoną o uczuciach i zaczynał się czuć niedoceniany. Żona zdawała się nie dostrzegać dobrych rzeczy, które robił, a koncentrowała się tylko na jego porażkach. Joel zaczynał wątpić, czy kiedykolwiek będzie w stanieją uszczęśliwić.

Jego poczucie niedowartościowania, jak i frustracja płynąca z niemożności zadowolenia żony sprawiły, że zaczął się zastanawiać, czy Krista naprawdę go kocha:
- Czy to ja jej się podobam, czy może człowiek, którym chce, żebym był? Nie rozumiem. Jestem magistrem zarządzania, w pracy zbieram świetnie opinie, a tymczasem w domu żona nigdy nie jest zadowolona z tego, co robię.

W reakcji na utyskiwania Kristy, normalnie słabo radzący sobie z wyrażaniem uczuć Joel zaczął mówić jeszcze mniej. Kiedy już się czymś dzielił, Krista często to krytykowała, więc postanowił nie dawać jej ku temu więcej okazji. Joel przyjął postawę: „Jeśli się na tobie sparzyłem raz, wstydź się ty. Jeśli dwa razy, to ja się powinienem wstydzić".

Co ważniejsze, zaczął się coraz mniej angażować w związek z Kristą. Swojemu koledze z pracy, Tomowi, tłumaczył:
- Kocham Kristę i zależy mi na naszym małżeństwie. Nigdy jej nie zostawię. Nie zdradzę jej w żaden sposób. Ale chcę kogoś, potrzebuję kogoś, kto zaakceptuje mnie takim, jaki jestem, i kto nie będzie chciał wszystkiego we mnie zmieniać. Potrzebuję kogoś, kto nie będzie skupiać się tylko na tym, co robię źle. Czuję, że to, co mam do zaoferowania, jest odrzucane i mam tego dość. Jeśli całe swoje życie organizuję wokół niej, a wszystko, co otrzymuję w zamian, to krytyka i ciągłe naleganie, abym się zmienił, więc staje się to nieznośne. Muszę się chronić. Nie mogę już dłużej być taki bezbronny. Poza tym Krista nie chce odwieść mnie od grzechu: ona chce zmienić człowieka, którym jestem.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Według pewnego psychologa, Krista chciała mieć Joela pod kontrolą; chciała, by stał się jej ideałem. Głównie do tego sprowadzał się ich związek. Ale za tym pragnieniem kryło się jeszcze coś innego - Krista miała silną potrzebę poczucia bezpieczeństwa. Im bardziej czuła, że ma Joela pod kontrolą, tym bezpieczniej czuła się w małżeństwie. Jeśli potrafiła przewidywać jego zachowania, stawała się pewniejsza i spokojniejsza.

Krista szczerze kochała Joela i naprawdę chciała, by stał się jak najlepszym człowiekiem. Problem tkwił jednak w różnym rozumieniu słowa „najlepszy" przez oboje małżonków. Joel był z siebie dosyć zadowolony. Dostrzegał oczywiście konieczność dalszej pracy nad sobą i chciał się rozwijać. Ale pragnął też, by Krista zaakceptowała tego niepowtarzalnego mężczyznę, jakim był. Jakby na to nie patrzeć, jego niedoskonałości też składały się na jego tożsamość.

Jednakże Krista była przekonana, że wie lepiej, w jakich dziedzinach Joel może się stać lepszym człowiekiem, a jej program zmiany Joela na lepsze obejmował długą listę rzeczy do poprawienia. Chciała, żeby inaczej się ubierał. On lubił ubrania sportowe - poza pracą najczęściej nosił szorty i T-shirty. Ale jej podobał się bardziej w spodniach z kantem i tylko takie mu kupowała.

Krista pielęgnowała swoje życie towarzyskie i regularnie spotykała się z przyjaciółkami na kawie. Nie podobało jej się jednak, gdy Joel umawiał się z kolegami na sport. Joel miał wrażenie, że tak planowała „czas dla rodziny", by pokrywał się

czasem, który miał zarezerwowany dla kolegów. Ona chciała, by chodził z nią do kina na komedie romantyczne, ale oponowała, gdy on proponował wspólne obejrzenie meczu.

Kiedy Krista poznała Joela, duże wrażenie robił na niej jego aktywny tryb życia. Joel lubił podróżować, odkrywać nowe tereny, uprawiać wspinaczkę. Jego zamiłowanie do tych czasem niebezpiecznych dyscyplin tylko zwiększało jego atrakcyjność w oczach Kristy. Teraz jednak chciała, by spędzali spokojne weekendy, wybierali się na pikniki lub odwiedzali zoo. Kemping na strzeżonym polu z basenami i prysznicami to było to, co lubiła. Stanowczo odmawiała zatrzymywania się na polach kempingowych, które nie oferowały takich wygód.

Krista i Joel zmagali się z problemem, który dotyczy wielu małżeństw. Żona twierdzi, że kocha męża takim, jaki jest, a następnie zaczyna przekształcać go w człowieka, którego sobie wymarzyła. Jak pary takie jak Joel i Krista mogą wprowadzić do swojego życia więcej prawdy w tej dziedzinie?

(?) Jak żyć prawdą

Jeśli naprawdę wierzysz w swoje słowa, kiedy mówisz, że kochasz swojego męża takim, jaki jest, to poniższe trzy zasady mogą wam obojgu pomóc żyć tą prawdą.

Kochaj męża bezwarunkowo

Wszystkich nas cieszy fakt, że Bóg kocha nas takimi, jacy jesteśmy. Mimo iż zna wszystkie nasze wady, grzechy i słabości, to i tak Mu na nas zależy (zob. 1 P 5, 7). Nie możemy zrobić nic, co zwiększyłoby Jego miłość do nas. Nie możemy też zrobić nic, co by tę miłość zmniejszyło. Z radością przyjmujemy słowa z Ewangelii według świętego Jana (J 3, 16-17): „Tak bardzo bowiem Bóg umiłował świat, że poświęcił swojego jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, lecz miał życie wieczne. Bóg przecież nie posłał swego Syna na świat, aby go sądził, lecz, aby go zbawił".

Bóg z łatwością mógłby nas potępić, lecz zamiast to zrobić, zesłał na nas deszcz niezasłużonej miłości, przysyłając swojego Syna, by wszedł między nas i zapewnił nam zbawienie od grzechu i śmierci. Fragmenty takie jak ten, pochodzący z Listu do Rzymian (Rz 5, 8), mówią o bezpośrednim związku między naszą grzesznością a bezwarunkową miłością Boga: „Tymczasem Bóg

okazuje swoją miłość do nas przez to, że Chrystus umarł za nas, kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami".

Kochać to znaczy działać w najlepszym interesie tych, których darzymy miłością. Prosimy o łaski dla nich, dbamy o nich, robimy, co możemy, by ich życie było łatwiejsze i pełniejsze. W obu cytowanych wyżej fragmentach Bóg kochał, a następnie udowodnił swą miłość przez to, co dla nas zrobił. Nie uczynił tego, ponieważ tak dobrze go traktowaliśmy, albo robiliśmy dokładnie to, czego pragnął. Po prostu kochał. Zrobił coś, z czego odnieśliśmy korzyść. Koniec i kropka.

Ale przecież wszyscy to wiemy, prawda? Musimy jednak nie tylko wiedzieć, ale i rozumieć, że miłość Boga do ludzi jest wzorcem dla tych ludzi, jak mają kochać siebie wzajemnie, a w szczególności, jak mają się kochać małżonkowie. Starotestamentowa Księga Ozeasza opisuje, jak Bóg nakazał Ozeaszowi dalej kochać swoją niewierną żonę - tak właśnie wygląda miłość Boga do nas. Poświęćcie temu fragmentowi chwilę. Nie zajmie to dużo czasu. Czytając, pamiętajcie o związku między miłością Boga do ludzi, a miłością współmałżonków.

W Nowym Testamencie, święty Paweł potwierdził tę zależność w Liście do Efezjan (Ef 5, 23-25): „ponieważ mąż jest głową żony, jak Chrystus jest Głową Kościoła - On, Zbawca Ciała. I jak Kościół jest poddany Chrystusowi we wszystkim, tak żony niech będą poddane mężom. Mężowie miłujcie swoje żony, tak jak Chrystus umiłował swój Kościół i wydał za niego samego siebie".

Zdając sobie jednak sprawę, że słuchacze mogą mieć trudności ze zrozumieniem tego nauczania, św. Paweł podsumował je w wersach 32-33: „Jest to wielka tajemnica, a ja mówię w odniesieniu do Chrystusa i do Kościoła. Niech więc każdy z was tak miłuje swoją żonę jak siebie samego. Żona natomiast niech odnosi się do swego męża z szacunkiem". Znowu widzimy tutaj bardzo jasny związek między tym, jak działa przepełniony miłością do nas Bóg i tym, jak my - małżonkowie - powinniśmy zachowywać się wobec siebie nawzajem.

Żony, nie chcemy was dręczyć - naprawdę. Oboje małżonkowie muszą kochać bezwarunkowo. Mężom przekazaliśmy to przykazanie w naszej bliźniaczej pozycji *Dwanaście kłamstw, które mężowie mówią Żonom.* Nie oszczędzamy ich tam. Chcemy wam tylko przypomnieć, że kiedy kochacie waszych mężów bezinteresownie, kochacie ich tak, jak kocha Bóg. A to już nieźle.

Owa koncepcja miłości bezwarunkowej stanowi fundament dla każdego kolejnego przepisu na to, jak żyć prawdą. Polega ona na

tym, że nie szukamy powodów, by unikać działania z miłości. Przeciwnie, staramy się, by nasze działania zawsze były powodowane miłością. Nawet jeśli ci, których kochamy, na to nie zasługują. Nawet jeśli nie robią tego, co byśmy chcieli. Nawet jeśli wolelibyśmy, żeby byli inni. Nawet jeśli nie mamy ochoty kochać. Nie stawiamy warunków, które inni muszą spełnić, byśmy byli dla nich dobrzy. To nas doprowadza do zrozumienia, czym jest akceptacja.

Zaakceptuj męża

To, co w akceptacji najważniejsze, to przyjmowanie ludzi takimi, jacy są i kim są, oraz niewymaganie od nich, by stali się kimś innym. Tak jak Bóg akceptuje nas takimi, jacy jesteśmy, tak i my powinniśmy akceptować innych ludzi takimi, jacy są. Święty Paweł wyjaśnił tę kwestię w Liście do Rzymian (Rz, 15, 7): „Dlatego przyjmujcie siebie nawzajem, jak i Chrystus przyjął was na chwałę Boga". Chwalimy Boga, kiedy - jako chrześcijanie - akceptujemy siebie wzajemnie tak samo, jak akceptował nas Chrystus.

Zamiast widzieć w przyszłym mężu dobry materiał, z którym dopiero zaczniesz pracować, zobacz w nim produkt skończony. Oczywiście, że będzie się zmieniał z upływem lat - czasem na lepsze, czasem na gorsze. Postanów jednak, że będziesz zadowolona, nawet gdy nie zmieni się nigdy. Jeśli nie możesz go zaakceptować takim, jaki jest, nie wychodź za niego (To dopiero szczerość!).

Jeśli już poślubiłaś „materiał na męża", zmień podejście. Powiedz Bogu i małżonkowi, że naprawdę kochasz go takim, jaki jest (Oczywiście nie mów tego, jeśli to nieprawda. Jeśli jest ci trudno kochać męża bezwarunkowo, poproś Boga, by pomógł ci odnaleźć w nim to, co przyciągało cię do niego na początku znajomości, oraz by pomógł ci w aktywnym szukaniu cech, które mogłabyś w mężu kochać). Jeśli zachowania, bądź cechy charakteru, które najchętniej byś zmieniła, dochodzą do głosu, przypomnij sobie postanowienie: „Kocham go takim, jaki jest". Jeśli będziesz powtarzać sobie to zaklęcie, zmieni się twoje spojrzenie na problem. Odkryjesz, że coraz bardziej męża akceptujesz - takim, jaki jest.

Nie ignoruj jego grzechów

Zaakceptowanie męża nie oznacza, że masz ignorować jego grzeszne zachowania. A przecież on grzeszy - w końcu jest człowiekiem (Pamiętaj, że mówimy o grzechach, a nie nawykach, które cię irytują). Kiedy twój mąż popełni grzech, postępuj zgodnie z Pismem Świętym. Najpierw z nim o tym porozmawiaj: „Jeżeli twój brat zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy. Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata" (Mt 18, 15).

Załóżmy, że mąż - jako dobry chrześcijanin - przyzna się do błędu i poprosi cię o wybaczenie. Co teraz? Przebacz mu. I przebacz mu także, gdy zrobi to samo ponownie. Tak - tak właśnie jest po chrześcijańsku.

Kiedy Jezus nauczał o przebaczeniu, Piotr nie mógł pojąć nakazu wielokrotnego wybaczenia i poprosił Jezusa, by mu to wyjaśnił. We-dług żydowskiego zwyczaju, jeśli grzesznik poprosił o przebaczenie, należało mu wybaczyć trzy razy. Po trzykrotnym wybaczeniu był czas na zemstę i pokutę. Piotr wybaczył grubo więcej niż trzy razy i pewnie był dumny ze swojej wspaniałomyślności. „Wtedy podszedł Piotr i zapytał: «Panie, ile razy mam przebaczyć bratu, jeśli wobec mnie zawini? Czy aż siedem razy?» Jezus mu odpowiedział: «Nie twierdzę, że siedem, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy»" (Mt 18, 21-22).

W wymiarze minimalnym, przebaczenie oznacza, że nie wracamy do drażliwego tematu. Jeśli naprawdę kochasz męża, nie będzie ci zależało na ukaraniu go. Nie możesz przestać kierować się w swoim postępowaniu miłością z powodu jego niewłaściwego zachowania. Oczywiście, sam fakt, że dany grzech czasami powraca w twoich myślach, nie oznacza, że nie przebaczyłaś. Za każdym razem, kiedy przewinienie męża ci się przypomni, podziękuj Bogu, że raz i na zawsze mu wybaczyłaś.

A jeśli to niewłaściwe zachowanie się utrzymuje? Mąż może przyznać się do winy i dalej robić to samo, może też twierdzić, że nie robi nic nieodpowiedniego. Co wtedy? Po pierwsze, nie przestawaj kochać.
To i tak będzie coś dobrego, bo Bóg wzywa nas, by małżonkowie kochali się bezwarunkowo.

Po drugie, oceń wagę przewinienia. Może da się z tym żyć. Jeśli tak uznasz, po prostu zaakceptuj dane zachowanie jako mieszczące się w twoich granicach tolerancji i nie rób z niego więcej problemu. Powtarzaj za św. Piotrem (1 P 4, 8): „Przede wszystkim wytrwale miłujcie się nawzajem, bo miłość zakrywa wiele grzechów". Jeśli mężowie mieliby być bez winy, aby żony mogłyby ich zaakceptować, nie przetrwałoby żadne małżeństwo.

W małżeństwie musimy się wzajemnie akceptować pomimo niektórych grzechów.

Może jednak, z twojego punktu widzenia, nie da się z tym żyć. Jeśli grzech obejmuje przemoc lub niewierność, nie chcemy proponować, byś potulnie go zaakceptowała. Grzeszne wybory pociągają za sobą konsekwencje. Nawet jeśli żona w swoim działaniu powodowana jest miłością i chce dla swojego męża jak najlepiej, może dać mu do zrozumienia, że takiego zachowania nie da się pogodzić z aktywnym związkiem. Jeśli tego nie uczyni, oznacza to, że zachowanie męża jest dopuszczalne. Przedstawienie mężowi logicznych konsekwencji jego decyzji nie jest sprzeczne z miłością.

Niełatwo jest również wówczas, gdy dany problem znajduje się na granicy tego, co da się zaakceptować i tego, co niedopuszczalne. Możesz mieć do czynienia z zachowaniem, którego nie możesz zaakceptować, ale które nie uzasadnia zakończenia związku. Nasza rada? Znajdź w sobie miłość do działania, dużo się módl i zwróć się do Boga o pomoc w danej sytuacji. Porozmawiaj ze swoim kapłanem lub umów się na wizytę w parafialnej poradni małżeńskiej. Nie zaprzeczaj, że masz problem i nie chowaj głowy w piasek. Im szybciej uporasz się ze swoją trudnością, tym lepiej dla ciebie i dla twojego męża.

Zaakceptuj jego niedoskonałości

Zakładając, że nie mówimy o przemocy lub innym grzesznym zachowaniu, jak żony mają żyć w prawdzie przy wszystkich tych wadach mężów, które tak je frustrują? Co masz zrobić, jeśli jesteś przekonana, że gdyby tylko mąż zechciał zrobić to, czego od niego oczekujesz, byłby o wiele lepszym człowiekiem? Mężowie miewają nawyki, które nie są czymś złym, ale są irytujące. Zaakceptuj je. Nawet te, które naprawdę cię drażnią. Zmień sposób patrzenia na nie, tak aby drażniły mniej. Możesz mężowi raz zwrócić uwagę, ale potem odpuść sobie.

W dniu, w którym pisaliśmy powyższy fragment, ja (Sheila) zauważyłam, że Tim wychodzi z domu w pewnym szarym swetrze. On ten sweter bardzo lubi, ja - przeciwnie. Zwracałam mu uwagę wcześniej. Zwróciłam uwagę i teraz. Nie wyniknęła z tego wprawdzie wielka kłótnia, ale powinnam była dać spokój. Nie ma sensu zamęczać męża z powodu czegoś tak błahego.

Jeśli twój małżonek robi coś, co cię denerwuje, powiedz sobie w duchu: „Kocham go takim, jaki jest. To mój partner, a nie projekt

męża". Może upłynąć trochę czasu, zanim zaczniesz w to szczerze wierzyć, ale uda ci się! Uświadom sobie, że jego nawyki, choćby wszystkie naraz, nie są przestępstwami karalnymi. Niech twoja miłość przyćmi jego wady. Nie zrzędź, by się zmienił. Nawet o tym nie wspominaj.

W zamian, bez obaw módl się w tej intencji! Poproś Boga, by pozwolił mężowi pozbyć się danego nawyku, jeśli taka jest Jego wola. Tylko nie odgrywaj Ducha Świętego i nie wydawaj na swojego męża wyroku. Postaraj się raczej, by ten problem między wami nie istniał. Przyjmij do wiadomości, że będziesz rada, nawet jeśli Bóg nie zmieni twojego męża. Twoje nowe podejście może być wtedy przeniesione na jeszcze głębszy poziom.

Doceniaj jego nawyki

Kiedy już zaczęłaś akceptować te cechy męża, które kiedyś cię złościły, zrób kolejny krok i podziękuj Bogu za nie! Mówimy całkiem poważnie. Oto dlaczego. Po pierwsze, tak jest po chrześcijańsku. Nie obawiając się, że przeczymy sami sobie, możemy śmiało powiedzieć, że Bóg chce, żebyś była wdzięczna za nawyki swojego męża. Zobacz, co mówi List do Tesaloniczan (1 Tes 5, 18): „W każdej sytuacji dziękujcie! To jest bowiem wolą Boga względem was w Chrystusie Jezusie".

Po drugie, jeśli podziękujesz Bogu za przyzwyczajenia swojego męża, wywołasz u siebie zmianę nastawienia do całej sprawy. Nie będziesz już czuła się zmuszona najpierw dostrzec zmianę na lepsze, by móc w pełni okazać mężowi swoją miłość. Takie podejście pozwala zobaczyć w całej sytuacji rękę Boga. W końcu to sam Bóg dał twojemu mężowi te kilka dziwactw, by był jedyny w swoim rodzaju.

Kiedy Krista zdała sobie sprawę, że wiele z cech, które najbardziej chciała w Joelu zmienić, to te same cechy, które ją początkowo w nim pociągały, zmieniła swój sposób myślenia: „Owszem, uprawia ryzykowne sporty, na przykład wspinaczkę. Ale przecież uzyskanie stopnia magistra z zarządzania, które pozwoliło mu odnieść sukces zawodowy też wiązało się z ryzykiem. Podjął się ponadto tego trudnego projektu w naszym mieście, dzięki czemu w ogóle się poznaliśmy. On chyba właśnie taki jest. Kiedyś mi się te cechy podobały. Teraz też potrafię je docenić".

Z takim podejściem Krista zaczęła doceniać Joela takim, jaki jest. Świeże spojrzenie na męża sprawiło, że w życiu obojga wiele zaczęło się zmieniać.

Ciesz się ze zmian

Krista teraz mniej zrzędziła, a więcej tolerowała. Joel, z kolei, bardziej się przed nią otwierał i częściej dzielił swoimi przemyśleniami i uczuciami. Akceptacja, która zaczęła płynąć od żony, zachęcała go do większej otwartości, bo czuł się bezpieczniej. Krista nigdy nie przypuszczała, że jeśli nie będzie nalegała na rozmowę, mąż będzie się więcej odzywał.

Więcej przejrzystości w związku zbliżyło małżonków. Wcześniej Krista nie zdawała sobie sprawy, że mężczyźni zazwyczaj wycofują się, gdy czują się krytykowani i odrzucani. Z drugiej strony, postrzegają swoje żony jako najbliższych przyjaciół, jeśli mogą czuć się przy nich bezpiecznie. Im większe było poczucie bezpieczeństwa u Joela, tym bardziej otwierał się przed żoną i tym więcej mieli tematów do rozmowy. Dzięki temu, że więcej ze sobą rozmawiali, stali się sobie bliżsi, gdyż zaczęli mieć ze sobą więcej wspólnego.

Joel mógł wreszcie opowiadać żonie o wspinaczce bez wysłuchiwania słów krytyki. Krista odkryła w tym sporcie nowe aspekty, o których wcześniej nie wiedziała. Nigdy nie czuła się na tyle odważna, żeby spróbować tej dyscypliny, ale zaczęła rozumieć, co tak pociąga Joela w tym sporcie, więc nie krzywiła się już, gdy wybierał się na wyprawy połączone ze wspinaczką. Wprawdzie wciąż się martwiła, ale pozbyła się złości.

Co najciekawsze, Krista zauważyła, że w Joelu zaczęło się zmieniać to, co wcześniej jej przeszkadzało. Kiedy nie usiłowała go przekształcać, a w zamian skupiła się na innym podejściu do sprawy, on nie czuł na sobie presji, by robić coś inaczej. Nie musiał się wciąż bronić. Mógł się teraz zmienić z miłości do żony, a nie dlatego, że ona próbowała mieć nad nim kontrolę. W takiej sytuacji nie miał nic przeciwko wprowadzeniu paru upragnionych przez Kristę zmian - zaczął, na przykład, spędzać mniej czasu z kolegami. Pozyskane w ten sposób godziny poświęcił żonie i obojgu sprawiało to przyjemność.

Krista odkryła, że naprawdę kocha Joela takim, jaki jest. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 2
ZAWSZE BĘDĘ CIĘ SZANOWAĆ, JEŚLI TYLKO BĘDZIESZ NA TO ZASŁUGIWAŁ

PRAWDA NA TEMAT SZACUNKU I UZNANIA

Pięć lat małżeństwa Willa i Jessie nie było idyllą. Pobrali się w połowie studiów, a tuż po otrzymaniu dyplomu Jessie zaszła w ciążę. Will przez kilka lat miał dobrą pracę, ale potem stracił ją w wyniku redukcji etatów w firmie. Przez jakiś czas po zwolnieniu pracował dorywczo w różnych miejscach.

Z powodu pracy rodzina parokrotnie musiała się przeprowadzać. Na jednym ze stanowisk Willowi udało się utrzymać przez niemal dwa lata, ale potem przyszła recesja i wszyscy pracownicy na niższych szczeblach zostali zwolnieni. Wśród nich znalazł się Will.

Niepewność finansowa, rozłąka z krewnymi i ciągłe zmiany sprawiły, że małżeństwo Willa i Jessie znalazło się w głębokim kryzysie. Na szczęście, przy kościele, do którego chodzili, pracował psycholog rodzinny.

Zaczęli więc umawiać się na spotkania ze Scottem, który zapoznał się z ich trudnościami i rozpoczął terapię od skoncentrowania się na ich związku.

- Will, jeśli mógłbyś zmienić w swoim małżeństwie jedną rzecz, co by to było oprócz spraw związanych z pracą i rozłąką z rodziną?

Will nie wahał się z odpowiedzią:

- Chciałbym, żeby Jessie mniej mnie krytykowała, a w zamian była dla mnie większym wsparciem, żeby mnie szanowała, żebym był dla niej autorytetem.

Jessie odpowiedziała równie szybko:

- Will, szanowałabym cię bardziej, gdybyś tylko utrzymywał się dłużej na jednym miejscu pracy. Wspierałabym cię, gdybyś ty wspierał mnie, tak jak powinieneś. Byłbyś dla mnie autorytetem, gdybyś na to zasługiwał.

Następnie Jessie zwróciła się do Scotta, żeby uzasadnić swoją odpowiedź:

- Scott, borykamy się z tym problemem od początku naszego małżeństwa. Will po prostu nie wywiązuje się ze swoich zobowiązań. Chce, żebym go szanowała, ale nie rozumie, że na szacunek trzeba zasłużyć. Wiem, że nie powinno się porównywać, ale rozpatrzmy tę sytuację na przykładzie mojego ojca. Ma stałą pracę od trzydziestu lat i zawsze zapewniał rodzinie dobre

warunki do życia. Wydaje mi się, że Willowi po prostu brakuje motywacji, by się rozwijać zawodowo, by należycie dbać o rodzinę.
- Jessie, wiem, że czasami jest pod górkę - odpowiedział Will.
- Ale kiedy mnie krytykujesz, wcale nie jest mi łatwiej. Dużo mówisz o tym, czego nie robię, żeby cię uszczęśliwić, ale rzadko słyszę, żebym cokolwiek robił dobrze. Nie jestem całkowicie złym człowiekiem. Jest takie przysłowie: „Więcej much złapiesz na miód niż na ocet". Ostatnio dostaję tylko ocet!
- Nie jesteś muchą, jesteś mężczyzną - odpowiedziała Jessie. - Czemu nie zaczniesz zachowywać się jak facet? Skończ się nad sobą użalać i zacznij robić to, co do ciebie należy! Zawsze będę cię szanować, pod warunkiem, że będziesz na to zasługiwał.

(!) Kłamstwo

Jessie uważała, że szacunek należy się wtedy, gdy się na niego zapracuje, a niezdolność Willa do utrzymania zatrudnienia świadczyła o jego postawie wobec życia i niej samej. Nie widziała powodu, żeby chwalić męża, kiedy robił coś, co w jej opinii należało do jego obowiązków. Nie dostrzegała w nim męskiej potrzeby otrzymywania dowodów szacunku i uznania. Jessie widziała w mężu jedynie powinność wypełniania tradycyjnej męskiej roli głowy rodziny, która zapewnia tej rodzinie byt finansowy.

W poprzednim rozdziale mówiliśmy o akceptowaniu mężów takimi, jacy są. Kłamstwo, które poruszamy w tym rozdziale, wiąże się z czymś więcej niż sama akceptacja. Chodzi o to, by lubić mężów za to, jacy są, doceniać to, co robią, oraz wyrażać szacunek i uznanie dla tego, kim są.

(?) Jak widzi to druga strona

W książce *The Proper Care and Feeding of Husbands (Mężowie: jak się nimi opiekować i ich karmić),* dr Laura Schlessinger pisze:

Typowa skarga mężczyzn, którzy pisali do mnie e-maile z opiniami na temat mojej książki, dotyczyła tego, że żony krytykują, narzekają, zrzędzą, że rzadko mówią komplementy i wyrażają uznanie, oraz że trudno je zadowolić. (...) Nie pisali tego mężczyźni, którzy nie znoszą swoich żon, ani też rozwodnicy. Przeciwnie - listy te słali mężowie, którzy kochają swoje żony i

próbują ze wszystkich sił je uszczęśliwić. Niestety, czują się rozżaleni i osamotnieni[1].

W swojej książce dr Schlessinger wyróżniła dwa powiązane ze sobą problemy. Po pierwsze, mężczyźni potrzebują szacunku. Po drugie, kiedy żony im go nie okazują, mężowie cierpią, a równocześnie cierpi ich małżeństwo. Skupmy się na pierwszej kwestii - szacunku.

Szacunek: mężczyźni go potrzebują

Jakieś dwadzieścia lat temu mieszkaliśmy na pagórkowatej, dwudziestoarowej działce w Fallbrook, w Kalifornii. Na wiosnę większość naszej ziemi zazwyczaj pokrywała się łanami dzikich traw. Mieliśmy kosiarkę z własnym napędem i z dużymi tylnymi kołami, ale zepsuła się akurat przed rozpoczęciem sezonu koszenia. Po jakimś czasie w końcu udało mi się ją naprawić, lecz podczas koszenia trzeba ją było pchać przed sobą. Poza tym, zanim uporałem się z naprawą, trawa urosła na ponad pół metra.

W tym czasie przebywała u nas z wizytą moja matka i któregoś dnia Sheila wybrała się z nią na całodzienne zakupy. Pod ich nieobecność próbowałem doprowadzić działkę do przyzwoitego wyglądu. Czy zazdrościłem im dnia spędzanego na przyjemnościach, kiedy sam się pociłem? Może trochę. Temperatura wzrosła do ponad 37 stopni i pchanie przed sobą okazałej kosiarki po pagórkowatej

[1] Laura Schlessinger, *The Proper Care and Feeding of Husbands,* Harper Collins, New York 2004.

działce tak dawało mi w kość, że parę razy musiałem sobie robić przerwę na odpoczynek. Kiedy wreszcie skończyłem, upajałem się swoim dokonaniem, siedząc w altance z tyłu ogrodu z wielką szklanką mrożonej herbaty w dłoni.

Wkrótce Sheila i matka wróciły z zakupów i pierwsze słowa, jakie usłyszałem od żony brzmiały:

- Tim, działka wygląda cudnie. Myślałam, że źle skręciłyśmy i wyjechałyśmy w parku.

Trzeba przyznać, że trawnik wyglądał ładnie, ale daleko mu było do standardów parku. Jednak czułem, jak w środku wzbiera we mnie duma, gotów byłem wręcz wstać i skosić tę trawę raz jeszcze, żeby tylko znowu usłyszeć taką pochwałę. Wszelki żal ze

mnie wyparował i wypełniała mnie tylko miłość do żony. Dla takich komplementów gotów byłem zrobić wszystko.

Bóg tak stworzył mężczyzn, że do życia potrzeba im dowodów szacunku i uznania. Czy Laura Schlessinger nie pisała dokładnie o tym samym? Cała jej książka oparta jest na tej tezie. W swojej pierwszej serii nagrań wideo James Dobson[2] przedstawił opinię, że mężczyźni budują swoją samoocenę głównie z cegieł tego, czego dokonali[3]. Uznanie dla tych osiągnięć jest rodzajem zaprawy, która trzyma te cegły razem.

Pismo Święte dość jednoznacznie wypowiada się na temat szacunku. Rozdział 5 Listu do Efezjan mówi o tym, jak mężowie i żony winni wychodzić naprzeciw najważniejszym oczekiwaniom drugiej strony. Wers 33 tak to podsumowuje: „Niech więc każdy z was tak miłuje swoją żonę jak siebie samego. *Żona* natomiast *niech odnosi się do swego męża z szacunkiem".*
Ale co dokładnie znaczy okazywać szacunek? Tłumaczenie, jakie znajdujemy w *Amplified Bible*[4] nie pozostawia wątpliwości: „(...) i niech żona *szanuje* i *czci* swojego męża *[dostrzega* go, *liczy*

[2] James Dobson - założyciel chrześcijańskiej organizacji *Focus on the Family* oraz producent programów radiowych i telewizyjnych na temat rodziny - przyp. tłum.
[3] James Dobson, *Focus on the Family Marriage Ministry Group Starter Kit,* Regal Books, Book and Video edition, Ventura, California 2003.
[4] Amplified Bible - (Biblia Rozwinięta) jedno z amerykańskich tłumaczeń Biblii, które dzięki specyficznemu użyciu znaków interpunkcyjnych i innych środków typograficznych - chce wydobyć wszystkie niuanse znaczeniowe języków oryginalnych - przyp. tłum.

się z nim, oddaje mu *cześć i honor, stawia go wyżej* od innych, *ceni* go, *polega* na nim, *chwali* go, *kocha* oraz darzy *bezgranicznym podziwem]".*

Tłumacze tej Biblii nie chcieli pozostawić cienia szansy, byśmy mogli zrozumieć ten fragment niewłaściwie. Pewnie wiele żon w pierwszym odruchu ma ochotę przewrócić oczami, czytając o oddawaniu szacunku, czci i honoru czy bezgranicznym podziwie. Zastanówmy się więc, czym szacunek nie jest.

Najczęściej mężczyznom nie chodzi o to, by żony nieustannie chwaliły ich za to, jacy są wspaniali. Może znalazłoby się paru takich, którym by to odpowiadało, ale z reguły mężom nie zależy na nieustannej adoracji. Nie chcą być wynoszeni na ołtarze. Nie chcą też wcale, by ich żony ignorowały ich osobiste porażki i problemy. Nie chcą uciekać od rzeczywistości i uchodzić za

nietykalnych. Niemniej jednak, jak to ujął Bill - jeden z mężczyzn wypowiadających się na stronie internetowej Laury Schlessinger: „Jest różnica między narzekaniem a informowaniem; między krytykowaniem a przypominaniem"[5].

Jak więc żony mają okazywać mężom szacunek i uznanie? W bardzo prosty sposób. Szacunek okazujemy mężowi, kiedy wyrażamy podziw dla jego dobrych cech; kiedy je doceniamy i skupiamy się bardziej na sukcesach niż na porażkach. Otaczamy szacunkiem małżonka, kiedy dajemy mu do zrozumienia, że cieszymy się, iż to właśnie z nim dzielimy życie; kiedy wyrażamy uznanie dla tego, co robi. Mężczyzn nie jest specjalnie trudno zadowolić, czasami nawet prosty gest - jak podniesione kciuki - znaczy bardzo dużo. Mark Twain, szczęśliwy mąż, powiedział kiedyś, że mógłby przetrwać dwa tygodnie, żywiąc się tylko szczerym komplementem.

Komplementy powiedziane we właściwym miejscu i czasie znaczą dla mężczyzn bardzo wiele, zaś brak szacunku i uznania niesie ze sobą poważne konsekwencje.

[5] Laura Schlessinger, *The Proper Care and Feeding of Husbands,* Harper Collins, New York 2004.

A jeśli się im go nie okazuje?

Kiedy żony skupiają się na porażkach - tak jak robiła to Jessie - gdy wyrażanie obaw nie jest równoważone okazywaniem uznania, wówczas w mężu narasta zniechęcenie, tak jak w Willu.

Jeden z respondentów naszej ankiety opowiadał, że żona nieustannie go krytykowała, nigdy nie okazując mu jakiejkolwiek aprobaty. Wywoływało to w nim różne emocje: wstyd, poczucie winy, złość i smutek. Inni respondenci twierdzili, że czują się zniechęceni, gdyż mimo iż starali się sprostać oczekiwaniom żon, ich wysiłki nigdy nie były dostrzegane.

Ktoś inny powiedział: „Moja żona chce, żebym był wrażliwy na jej potrzeby, żebym jej słuchał i spełniał jej oczekiwania, tak jak ona tego chce. W porządku, staram się tak robić. Kiedy jednak ja sam domagam się odrobiny szacunku i uznania, mówi, żebym nie był dzieckiem. Dlaczego ona może lekceważyć moje potrzeby, a mnie nie wolno ignorować jej potrzeb? Nie wydaje mi się, żeby jej zależało na mnie tak, jak chce, żeby mnie zależało na niej".

Zazwyczaj jest tak, że kiedy potrzeby mężów nie są zaspokajane, przestają się oni starać, by spełniać oczekiwania żon. Starają się

tłumić w sobie emocje, w nadziei, że w ten sposób unikną dalszych frustracji. Pewien żonaty mężczyzna powiedział: „Jeśli oczekuję, że żona okaże uznanie dla tego, co robię, a ona tego nie czyni, to bardzo się zniechęcam. Ale jeśli niczego nie oczekuję, nie przeżywam takiego rozczarowania. Nie chciałbym, żeby tak było, ale nie znam innego sposobu, by sobie z tym poradzić".

(?) Co kryje się za kłamstwem

Dlaczego jest tak, że żony uporczywie trzymają się zasady, że nie muszą okazywać swoim mężom szacunku, o ile ci na niego nie „zasłużą"? Częściowo wynika to z nieświadomości żon co do tego, jak ważne jest, by mężom okazywać szacunek i uznanie. A ponieważ nie domyślają się wagi problemu, nie zaprzątają sobie nim głowy.

Kiedy Tim i ja (Sheila) wychodzimy na kolację z pewną parą znajomych, na koniec posiłku żona zawsze mówi: „Dziękuję, kochanie". Sama często mężowi gotuje, więc tym bardziej imponujące jest, że nie uważa tego wyjścia do restauracji za rzecz, która jej się po prostu należy. Dziękuje mężowi, by okazać mu szacunek i uznanie.

Nie zrozumcie nas źle. Żony również pragną być doceniane. Podejrzewamy jednak, że potrzeba ta jest silniejsza u mężczyzn niż u kobiet. W efekcie wiele żon nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo ich mężowie potrzebują wyrazów uznania i nie troszczy się o to, by tę potrzebę zaspokajać, a przynajmniej nie tak, jak mężowie tego oczekują i jak na to zasługują.

Domyślamy się też, że wiele żon unika komplementowania mężów bojąc się, że ich własna pozycja w małżeństwie ulegnie przez to osłabieniu. Jeśli ich osobiste oczekiwania nie są zaspokajane, jeśli w związku nie mają poczucia bezpieczeństwa, mogą się obawiać, że okazywanie mężowi szacunku i uznania sprawi, że jego pozycja stanie się niebezpiecznie silna. Może wreszcie boją się, że jeśli pochwalą męża, ten zacznie myśleć, że wszystko jest w porządku i nie trzeba się troszczyć o zadowalanie żony. Działając więc w swoistej samoobronie, żony powstrzymują się od pochwał.

Takie rozumowanie może też po części wypływać z utrwalonego stereotypu silnego, samodzielnego, samowystarczalnego mężczyzny. Niektóre żony wprost nie mogą uwierzyć, że mężowie mogą czegoś tak bardzo potrzebować. Okazywanie uznania może

się więc jawić jako podsycanie niedojrzałości mężów, a nie zaspokajanie ich autentycznej potrzeby.

Każda żona, która opiera się przed prawieniem mężowi komplementów, musi się zastanowić nad tym, co konkretnie w jej życiu sprawia, że powstrzymuje się od dowodów uznania dla męża. Dogłębne przemyślenie sprawy, modlitwa w tej intencji, a potem być może wspólna rozmowa znacznie ułatwią małżonkom zbliżenie się do życia w pełni prawdy.

(?) Jak żyć prawdą

Wiemy już, że mężowie odczuwają potrzebę szacunku i uznania, określmy jednak precyzyjniej to, czego naprawdę szukają.

Darz szacunkiem wszystkich

Do tej pory kładliśmy nacisk na to, że żony powinny wyrażać uznanie dla mężczyzn, ale ta powinność mieści się w szerszym kontekście: wszyscy chrześcijanie powinni darzyć szacunkiem wszystkich ludzi, bo każdy tego potrzebuje. Biblia mówi, że naśladowcy Jezusa winni respektować wszystkich: „(...) wszystkim okazujcie szacunek! Miłujcie braci! Bójcie się Boga i szanujcie króla!" (1 P 2, 17).

Szacunkiem powinniśmy więc darzyć wszystkich ludzi. Szczególnie zaś tych, z którymi się nie zgadzamy, a do nich niekiedy zaliczają się nasi współmałżonkowie: „(...) bądźcie zawsze gotowi odpowiedzieć każdemu, kto zażąda uzasadnienia waszej nadziei. Bądźcie jednak delikatni i pełni respektu. Zachowujcie czyste sumienie, aby zawstydzić tych, którzy was oczerniają i urągają waszemu chrześcijańskiemu postępowaniu" (1 P 3, 15-16).

Jako chrześcijanie, uchodzimy za takich, którzy łatwo wydają osąd, są surowi i z zacietrzewieniem trzymają się litery prawa. Owszem, stójmy po stronie prawdy od początku do końca, ale szanujmy prawo innych do tego, by się nie zgadzać. Jeśli żony i mężowie przyjmą tę postawę w swoim małżeństwie, łatwiej będzie zmniejszyć napięcia.

Rodzi się jednak pytanie. Poza tym, że spełniamy w ten sposób powinność wobec Boga, dlaczego mamy okazywać ludziom szacunek, a szczególnie, dlaczego mamy okazywać go naszym współmałżonkom? Naszym zdaniem, szacunek należny jest z dwóch powodów.

Na szacunek trzeba zapracować

Część okazywanego szacunku rzeczywiście zależy od czyjegoś dobrego sprawowania. Mężu, do ciebie teraz mówimy. Rób to, co do ciebie należy, a dasz powody do tego, by cię szanowano. W czasie naszych badań natknęliśmy się na świetny cytat autorstwa June Plessel: „Jeszcze żadnego faceta nie zastrzelono przy zmywaniu naczyń".

Nie mamy zamiaru drażnić nikogo, mówiąc, że ma zmywać naczynia. Chodzi o sedno: dobry uczynek zawsze będzie dobrym uczynkiem. A dobre czyny zasługują na szacunek. Oczywiście samo dobre zachowanie nie gwarantuje szacunku, ale złe zachowanie raczej gwarantuje jego brak.

Nawet Bóg wywodzi należny Mu szacunek z tego, co dla nas robi. W Księdze Izajasza (Iz 5, 12) Bóg opisał ludzi cieszących się łaskami, które On im zsyła. Ludzie ci nie okazują Mu jednak za to wdzięczności: „Lira, harfa, bębny, flet i wino - oto ich zabawy, a sprawy Pana nic ich nie obchodzą, ani dzieł Jego rąk nie widzą".

Sam Bóg wymaga wdzięczności za dzieła, których dokonuje. W Biblii są też inne przykłady, chociażby przypadek Korneliusza. W Dziejach Apostolskich (Dz 10, 22) posłańcy do apostoła Piotra mówią: „Święty Anioł kazał dowódcy Korneliuszowi, człowiekowi sprawiedliwemu, bogobojnemu i szanowanemu przez Żydów, wezwać cię do swego domu i wysłuchać wszystkiego, co mu powiesz". Zwróćcie uwagę, że Korneliusz zasłużył na szacunek ze względu na swoją prawość i bogobojność.

Przejdźmy teraz od przykładów do ogólnej zasady dla wszystkich wierzących: „Usiłujcie zachować spokój, jak wam nakazaliśmy, spełniajcie to, co do was należy, i sami pracujcie na swe utrzymanie, abyście postępując szlachetnie wobec ludzi z zewnątrz, nie byli od nikogo zależni" (1 Tes 4, 11-12).

Dobre życie sprawia, że zapracowujemy na szacunek. Mężu, musisz żyć tak, by zasługiwać na uznanie. Nie wymagaj szacunku, pracuj na niego. Jak już mówiliśmy, to nie gwarantuje, że żona będzie ci okazywać wdzięczność, ale z pewnością rozpocznie się w ten sposób pewien proces.

Szacunek zależy od zajmowanej pozycji

Ta część rozdziału odnosi się do żony. Może zauważyłyście, że jest łatwy sposób ominięcia wyżej opisanego nakazu. Owszem,

powinniśmy szanować wszystkich ludzi. Ale jeśli na szacunek trzeba zapracować, to zawsze można znaleźć wystarczająco dużo niedociągnięć, by uzasadnić brak uznania dla tych czy innych ludzi. „Sam, nie zmywasz naczyń, więc...", „Loren, za mało zarabiasz, więc...". Żaden mąż w stu procentach nie zasłuży na uznanie w oczach swojej żony. To jest po prostu nieosiągalne, bo każdy mężczyzna posiada uniwersalną ludzką cechę - tak jak my wszyscy - nie jest ideałem.

Czasami więc okazujemy komuś szacunek ze względu na jego pozycję, a nie stopień doskonałości. Oto dobry przykład. Jako student, Tim rozważał on możliwość zgłoszenia się do rezerwy powietrzno-morskiej. Po skończeniu studiów trafiłby do czynnej służby jako oficer. Na spotkaniu rodzinnym rozmawiał na ten temat ze swoim wujem, Donem, który spędził ponad dwadzieścia lat w marynarce i miał stopień starszego mata. Z arogancją typową dla młokosa, Tim zagadnął wuja:

- Wygląda na to, że będziesz musiał salutować siostrzeńcowi, co?

Don jednak szybko sprowadził go na ziemię swoją odpowiedzią:

- Salutowałbym mundurowi, nie człowiekowi. Czasami szacunek okazujemy ze względu na pozycję, a nie dlatego, że ktoś na niego zasłużył.

Znowu można mnożyć przykłady z Biblii na ten temat. Jezus opowiadał historię o pewnym właścicielu ziemskim, którego dzierżawcy nie płacili czynszu. Wysłał więc do nich swoich służących, których niegodziwcy zaatakowali kamieniami, pobili, a jednego sługę zabili. „Wreszcie posłał do nich swojego syna. Myślał bowiem: «Uszanują mojego syna»" (Mt 21, 37).

Mimo że dzierżawcy nie okazali szacunku sługom, właściciel miał nadzieję, że uszanują jego syna, biorąc pod uwagę jego pozycję.

Apostoł Piotr rozszerzył nakaz szanowania innych ze względu na ich status. Według niego, szacunek z uwagi na pozycję należny jest szczególnie wtedy, gdy dane osoby nieszczególnie zasługują na szacunek ze względu na swoje postępowanie. „Słudzy, bądźcie posłuszni i pełni szacunku wobec swoich panów, nie tylko dobrych i życzliwych, ale i surowych" (1 P 2, 18).

Niedostatek czynów zasługujących na szacunek nie daje nam prawa do nieokazywania mężowi należnej czci. W Liście do Efezjan (Ef 5, 33) najważniejszy werset dotyczący żon mających okazywać szacunek również zdaje się odnosić do pozycji: „(...) Żona natomiast niech odnosi się do swego męża z szacunkiem".

Nie widzimy dla tej sytuacji żadnego wyjątku, jak na przykład: „żona ma odnosić się do męża z szacunkiem, jeśli on kochają bezwarunkowo", albo: „jeśli on pomaga w domu albo kupuje jej kwiaty, albo dostaje podwyżkę". Reguła polega raczej na tym, by szanować męża, bo to mąż.

Żono, zdajemy sobie sprawę, że okazywanie szacunku i uznania może być czasami trudne. Ale sprawą najważniejszą w zdrowym małżeństwie jest to, by zaspokajać najważniejsze potrzeby współmałżonka. To zresztą deklarowałaś, kiedy za niego wychodziłaś. Zobaczmy teraz, jak okazywanie szacunku i uznania wygląda w praktyce.

Po prostu to zrób

Omówmy pięć podstawowych zasad dotyczących okazywania szacunku.

1. *Skup się na pozytywach.* Kiedy małżeństwo nie wygląda tak, jak sobie wymarzyłyśmy, gdy mąż nie spełnia naszych oczekiwań, łatwo popaść we frustrację i krytykować wszystko. To oczywiste, że żaden mąż w oczach żony nie jest ideałem, ale żony czasami stają się ekspertkami w widzeniu tylko negatywów i niedostrzeganiu pozytywów.

Jeden z respondentów naszej ankiety przechodził dłuższą niż się spodziewano rekonwalescencję po operacji i sam przyznał, że mógł się w tym okresie bardziej udzielać w domu. Niezadowolenie żony narastało, aż wreszcie nie wytrzymała: „Nigdy mi nie pomagasz w żadnej pracy domowej". Czy mąż pomagał? Tak. Czy mógł pomagać tak samo, jak przed chorobą? Nie. Czy nie zrobił czegoś, co mógł? Tak. Ale żona skupiła się tylko na negatywach, zignorowała pozytywy i uogólniła cały problem.

Mąż ten opowiadał nam, jaki wpływ miała na niego reakcja żony: „Gdyby doceniła to, co udało mi się zrobić, mógłbym się przyznać, że czegoś nie zrobiłem. Ale ona przedstawiła to w kategoriach: wszystko albo nic. W takiej sytuacji żadne z nas nie chciało się ugiąć".

Żono, zachęcamy, byś poszukała u męża dobrych cech i uczynków. Nie oznacza to, że masz lekceważyć prawdziwe problemy, ale powinnaś starać się osiągnąć jakąś równowagę. Naszym zdaniem tak właśnie winna postępować chrześcijanka, co potwierdzają słowa apostoła Piotra z listu do pierwszych chrześcijan.

> W końcu, bracia, *miejcie na uwadze* wszystko, co jest prawdziwe, co godne czci i sprawiedliwe, co czyste, miłe i szlachetne, wszystko, co jest cnotą i *zasługuje na pochwałę.* Czyńcie to, czego się nauczyliście i co przyjęliście, co usłyszeliście i zobaczyliście we mnie. A *Bóg pokoju* niech będzie z wami (Flp 4, 8-9).

Pokój w małżeństwie rodzi się wówczas, gdy oboje partnerzy skupiają się na tym, co pozytywne we współmałżonku, zamiast skupiać się wyłącznie na porażkach i słabościach. Wzmacnianie pożądanych zachowań okazywaną wdzięcznością jest o wiele skuteczniejsze niż narzekanie w sytuacji porażki. Sugerujemy, by zacząć proces przemiany od poszukania u męża zalet. Żeby ułatwić to zadanie, na potrzeby tego rozdziału następne trzy kroki zaadaptowaliśmy z książki *The 5 Love Needs of Men and Women (Pięć potrzeb uczuciowych mężczyzn i kobiet)* autorstwa dr Gary'ego i Barbary Rosbergów[6].

2. *Skup się na nim.* Żony mają na głowie dużo spraw: większość próbuje godzić pracę zawodową, wychowywanie dzieci, prowadzenie domu, obowiązki w kościele i pielęgnowanie przyjaźni. Pamiętajmy jednak, że już w Księdze Rodzaju, zaraz po ustaleniu relacji z Adamem, Bóg ustanowił małżeństwo. Jesteśmy przekonani, że najważniejszą relacją międzyludzką jest małżeństwo. To ważniejsze niż dzieci. Małżeństwo stoi wyżej niż przyjaźnie, praca, dom oraz wszystkie inne sprawy.

Mężczyźni ulegają czasem pokusie, by priorytetem w życiu była praca, zaś żony, aby na pierwszym miejscu stawiać inne relacje. Oprzyj się tym zapędom. Żono, każdego dnia poświęć jakiś czas tylko mężowi. To jest dla niego sygnałem, że on i wasze małżeństwo są dla ciebie czymś ważnym, że on zajmuje w twoim życiu pierwsze miejsce. Mężczyźni muszą być o tym zapewniani, a możesz to zrobić tylko ty. Odłóż na bok wszelkie sprawy, które mogą cię rozpraszać, wszystkie inne dobre rzeczy i skup się na nim.

3. *Słuchaj aktywnie.* Mężczyźni zazwyczaj nie mają wiele bliskich relacji, więc małżeństwo staje się główną areną, gdzie mogą wyrazić siebie. Szacunek okazujesz mężowi, kiedy z uwagą słuchasz tego, co mówi o swoim życiu, zmaganiach, marzeniach. Czasami warto go posłuchać bez osądzania. Może on po prostu

potrzebuje bezpiecznej strefy, gdzie może dzielić się z kimś wszystkimi, nawet najintymniejszymi sprawami.

Warto wiedzieć, że mężczyźni często opowiadają o swoich marzeniach, wiedząc, iż szansa na ich spełnienie jest raczej mała. Tim uwielbia

[6] Gary i Barbara Rosberg, *The 5 Love Needs of Men and Women,* Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois 2001.

góry, szczególnie Kolorado. Kiedyś przejeżdżaliśmy regularnie przez przepiękną dolinę, a on wtedy mawiał: „Mógłbym tu mieszkać".

Ja (Sheila) zazwyczaj się na to krzywiłam, myśląc, że pragnie się tu sprowadzić najpóźniej w przyszłym tygodniu i chce oderwać nas od rodziny i przyjaciół. Miałam wrażenie, że tracę kontrolę nad całą sytuacją i to uczucie doprowadzało do drobnych sprzeczek między nami. Tim nauczył się być ostrożniejszym w tym, co mówi, a ja nauczyłam się, by interpretować takie oświadczenia bardziej jako marzenia niż plany.

Nauczyłam się też, że warto zadawać dodatkowe pytania, na przykład: „To marzenie, czy plan?". A jeśli okaże się, że jego rozmyślania wychodzą poza czyste marzenia i zaczynają przybierać jakąś poważniejszą formę, może pomóc delikatna uwaga: „Pamiętaj, że jeśli Bóg zechce, żebyśmy się tu przeprowadzili, sprowadzi nas oboje".

Słuchaj czynnie i zadawaj pytania, dzięki czemu dowiesz się, co mąż miał na myśli, i lepiej zgłębisz temat: „Jak się czułeś, kiedy twój szef zmienił zakres twoich obowiązków w pracy?". Możesz też wyrazić to pytanie inaczej, tak aby sam postawił się w nowej sytuacji: „Chcesz powiedzieć, że nie będziesz już nadzorował wprowadzenia tego nowego produktu na rynek?".

Twoje uważne słuchanie jest również wyrazem szacunku.

4. *Wspieraj go.* Daj mu odczuć, że w niego wierzysz. Każdy mąż chce, by żona kibicowała jego przedsięwzięciom. Nie znaczy to oczywiście, że masz popierać każdy kaprys męża, ale miej szacunek dla jego marzeń i celów. Nie musisz się nawet zgadzać ze wszystkimi jego pomysłami. Pozwól jednakże, żeby poczuł, że jesteś po jego stronie i go wspierasz.

Stary aforyzm małżeński mówi: „Za każdym mężczyzną, który odniósł sukces, stoi dobra kobieta". W wersji pewnego współczesnego satyryka powiedzenie to brzmi: „Za każdym

mężczyzną, który odniósł sukces, stoi zaskoczona kobieta". My wolimy oryginalną wersję. Nie pozwól, by sukcesy męża cię zaskakiwały i stawaj po jego stronie, gdy ponosi porażki.

5. *Powiedz mu.* Czasami okazywanie szacunku zaczyna się od dostrzeżenia, jak jest ważny. Jeśli już udało ci się zmienić sposób myślenia, nie ustawaj w wysiłkach. Nie poprzestawaj na cichej pochwale - niech na twojego męża spłynie deszcz głośno wypowiedzianych komplementów.

Powiedz mu, że nadal podoba ci się jego ciało. Pochwal go przed innymi w jego obecności. Krótko i bez przesadnej wylewności podziękuj mu za to, co robi dla ciebie i dla rodziny. „Dziękuję, że wyniosłeś śmieci". Owszem, to należy do jego obowiązków, ale on po prostu lubi, kiedy się zauważa jego pracę.

Jeśli będziesz darzyć męża szacunkiem i uznaniem, zauważysz, że zachodzi w nim zmiana. W książce dr Schlessinger Janetta mówi: „Myślę, że mężczyźni potrzebują uznania. A im więcej się go im okazuje, tym więcej w zamian okazują miłości".

Chyba ma rację. Szanuj męża, okazuj swoje uznanie, a samej wyjdzie ci to na dobre. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 3
W DOBREJ I ZŁEJ DOLI

PRAWDA NA TEMAT PARTNERSTWA W FINANSACH

W lipcu 2004 roku senator John McCain z Arizony wystąpił w popularnym programie Jaya Leno. Opowiadał, jak ktoś ukradł kartę kredytową jego żony i wydał dużą ilość pieniędzy. McCain zwrócił się do nieznanego złodzieja na antenie: „Chcę tylko powiedzieć, że ci dziękuję; niech Bóg ci błogosławi. Wydane przez ciebie pieniądze to nic w porównaniu z tym, co wydałaby w tym czasie moja żona".

McCain poruszył kwestię, która bywa w małżeństwie głównym źródłem oszustw i konfliktów - finanse. Większość pytanych przez nas psychologów zajmujących się problemami małżeńskimi twierdzi, że pieniądze albo leżą u podstaw większości konfliktów, albo odgrywają ważną rolę w problemach związanych z kontrolą.

Jeśli chodzi o finanse, odkryliśmy dwa obszary, na których dochodzi do napięć.

Jamie i Teresa szykowali się do wyjścia na coroczne przyjęcie bożonarodzeniowe w firmie. Kiedy Teresa wyszła już ubrana z sypialni, Jamie wprost zaniemówił.
- Tereso, wyglądasz w tej sukience przepięknie. Jest nowa?
Komplementy męża nieco zbiły Teresę z tropu, ale odpowiedziała:
- Miło, że zauważyłeś. Tak, właśnie ją kupiłam. Dostałam ją na wyprzedaży w sklepie Kohla i zapłaciłam tylko trzydzieści pięć dolarów. Niezły interes, co?
Parę dni później Teresa spotkała się ze swoją kuzynką Peggy na kawie.
- Peggy, prawie wpadłam! Jamie nigdy nie zauważa moich ciuchów, czy to starych, czy nowych, czy zniszczonych. To facet! A kiedy założyłam tę nową sukienkę, którą kupiłam w zeszłym tygodniu w Nordstromie, zapytał, czy jest nowa. Zamurowało mnie. Wyobrażasz sobie, żebym ja nie wiedziała, co powiedzieć? Wybąkałam coś o wyprzedaży u Kohla i Jamie to kupił. Prawda jest taka, że mocno przekroczyłam nasz budżet na ubrania. Ta kiecka kosztowała ponad dwieście dolarów. Nie mogłam mu przecież powiedzieć.

Zanim zaczęliśmy pisać tę książkę, poprosiliśmy różne kobiety, by zdradziły nam, w jakiej kwestii najczęściej nie mówią prawdy. Wydawanie pieniędzy i ukrywanie tego faktu - to odpowiedzi, które pojawiały się w ankietach najczęściej. Jedna z żon nie potrafiła kłamać wprost, więc kupowała nową sukienkę, miesiącami trzymała ją w szafie, by potem - kiedy zakładała ją po raz pierwszy - na pytanie męża, czy jest nowa, móc zgodnie z prawdą powiedzieć: „Nie, mam ją już od paru miesięcy". Inna żona otworzyła w tajemnicy przed mężem drugie konto kredytowe, by ukryć swoje wydatki. Mąż zorientował się dopiero, gdy otrzymał z banku raport kredytowy wskazujący nieuregulowany rachunek na tamtym koncie.

Ale są i kłamstwa, które niosą ze sobą poważniejsze konsekwencje. Jak niemal każda żona, Lori ślubowała Chuckowi, że będzie z nim „w dobrej i złej doli". Podobnie jak on, pochodziła z zamożnej rodziny, więc nie przewidywała żadnego obniżenia standardu życia po ślubie. Chuck dobrze zarabiał jako doradca inwestycyjny, więc Lori nie musiała sobie odmawiać zbyt wielu rzeczy. Mieli ładny dom, samochód i ubrania. W czasie wakacji podróżowali i zatrzymywali się w luksusowych hotelach. W ten sposób Lori dotrzymywała przysięgi, dopóki nie nadeszły gorsze czasy.

Recesja z początku lat dziewięćdziesiątych uderzyła w nich bardzo mocno. Chuck stracił kilka źródeł dochodu, a te, które pozostały, nie przynosiły takich zysków jak kiedyś. Musieli przenieść się do mniejszego domu, a ponieważ poprzedni kupili w czasie, gdy nieruchomości były najdroższe, i tak stracili prawie sto tysięcy dolarów. Ford i dodge zastąpiły ich dobrane do siebie BMW, a Lori zaczęła robić zakupy w dyskontach.

Niestety, nawet tak znaczne obniżenie kosztów życia nie sprowadziło ich wydatków do poziomu dochodów, więc Chuck zapowiedział, że będą musieli znaleźć więcej sposobów na obcięcie wydatków. Ta wiadomość przelała u Lori czarę goryczy.

- Chuck, to nie tak miało być. Ja nie jestem byle kim. Nie sądziłam, że będziemy szli w takim kierunku. Myślałam, że będziesz w stanie lepiej zaspokajać moje potrzeby. Wiele z moich przyjaciółek nadal żyje całkiem dobrze; nie muszą się ograniczać jak my. Ich mężowie dobrze się o nie troszczą. Zaczynam się zastanawiać, czy tobie jeszcze na mnie zależy. Rozmyślam nad twoją ambicją i zaradnością. Nie wiem, dlaczego nie zarabiasz tyle, ile powinieneś.

(!) Kłamstwo

Obydwie przytoczone przez nas historie pokazują, jak w różny sposób żony mówią mniej niż całą prawdę o sprawach finansowych. Wzorem Teresy, niektóre żony ukrywają przed mężami wydatki: zaniżają cenę, którą zapłaciły za nowe rzeczy, albo udają, że te zakupy nie są wcale nowe. Inne, tak jak Lori, robią wszystko, co mogą, by wywiązać się z przysięgi wspierania męża tylko „w dobrej doli". Jakiś czas temu czytaliśmy o badaniu, które wykazało, że wśród małżeństw, w których mąż pozostaje bezrobotny przez dziewięć miesięcy lub dłużej, odsetek rozwodów sięga 75 procent. Małżeństwa nie utrzymują się, mimo przyrzeczenia żony o miłości do męża na dobre i na złe.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Dlaczego żony ulegają pokusie mówienia nieprawdy w kwestii wydatków? Przypuszczamy, że dzieje się tak z dwóch powodów.

Kupowanie przynosi korzyści

Nie chcemy pod żadnym pozorem sugerować, że kobiety lubią zakupy bardziej niż mężczyźni. Ten problem dotyczy obu płci. Chodzi nam raczej o zastanowienie się, dlaczego zamiłowanie żony do wydawania pieniędzy może ją skłaniać do ukrywania skali wydatków. Słabość do zakupów może mieć kilka przyczyn. Niektóre kobiety, dzięki kupowaniu ubrań i biżuterii, czują się atrakcyjniejsze. W naszej kulturze tak duży nacisk kładzie się na piękno fizyczne, że większość kobiet ulega presji, by nieustannie wyglądać coraz lepiej. Ładniejsze sukienki, droższa biżuteria i ogólnie eleganckie rzeczy sprawiają, że wzrasta poczucie atrakcyjności.

Wydawanie pieniędzy może takie poprawiać samoocenę. Niestety, w naszym społeczeństwie bardzo liczy się też zamożność. Posiadanie ładnych rzeczy sprawia, że dobrze myślimy o sobie i swoim sukcesie życiowym. Jakieś piętnaście lat temu, ja (Tim) kupiłem sfatygowanego pickupa na potrzeby swojej dodatkowej pracy, jaką było wykonywanie robót malarskich przy budowie nowego kościoła. Mimo że samochód sprawował się bez zarzutu, miał parę wgnieceń i wymagał położenia nowego lakieru. Niewątpliwie czułem się o wiele lepiej, gdy jeździłem nim po odnowieniu karoserii! Wszyscy powinniśmy sobie uświadomić, w jakim stopniu rzeczy materialne wpływają na naszą samoocenę.

Wydawanie pieniędzy jest wreszcie przyjemne. Wszyscy to lubimy. Nasza zaledwie dziesięcioletnia wnuczka Hannah ma już bardzo wyraźne preferencje. Podobają jej się ładne rzeczy i porównuje wiele z nich, zanim znajdzie dokładnie taką, o jaką jej chodzi. Odpowiednie buty, odpowiednia bluzka, odpowiednie okulary przeciwsłoneczne. Kapryśnie wybiera to, co jej zdaniem zadowoli ją najbardziej.

Kiedy przeprowadziliśmy się do Fallbrook, ja (Sheila) porzuciłam pracę, którą wykonywałam od piętnastu lat, więc musieliśmy zacisnąć pasa. Mam potrzebę robienia zakupów - lubię oglądać, przymierzać i podejmować decyzje. Odpowiedzią na moje hobby okazały się wyprzedaże garażowe. Mogłam zrobić użytek ze swoich zdolności plastycznych i wyobraźni. Wracałam do domu z prawdziwymi skarbami, które potem czyściłam, naprawiałam lub w inny sposób doprowadzałam do blasku. Ta niełatwa praca zaspokajała moją potrzebę robienia zakupów i kupowania ładnych rzeczy. Wiele razy znajomi z kościoła podziwiali moje zdobycze z wyprzedaży, a ja czułam się jak artystka. Równocześnie żałowałam w duchu, że nie mogę po prostu pójść do eleganckiego sklepu i kupić tego, czego potrzebowałam.

Niezależnie jednak od tego, gdzie kobiety robią swoje zakupy, jeśli wydawane sumy nie zostały wcześniej uzgodnione z drugą stroną, a sprawa wyjdzie na jaw - może dojść do konfliktu. Dlatego właśnie wiele żon kupuje coś, żeby sprawić sobie przyjemność i ukrywa wydatki, by uniknąć sporów. Jedna z naszych respondentek wyznała, dlaczego ukrywa prawdę o niektórych wydatkach: „Nie chcę, żeby mój mąż myślał, że przepuszczam nasze pieniądze, lub żeby się złościł z powodu moich zakupów. To by tylko doprowadziło do spięć między nami".

Wydawanie pieniędzy zwiększa poczucie bezpieczeństwa

Żony zwykle mają większą potrzebę poczucia bezpieczeństwa niż mężowie, co może sprawić, że będą traktować pieniądze tak jak Lori. Miała żal do Chucka, bo nie troszczył się o zaspokajanie jej potrzeb finansowych zgodnie z jej oczekiwaniami. Bóg stworzył nas jako osoby materialne, z materialnymi potrzebami. On rozumie naszą potrzebę posiadania domu, ubrań, jedzenia - o czym będzie jeszcze mowa później. W naszej kulturze to pieniądze pozwalają na zapewnienie sobie tych dóbr.

Niepewność co do regularnego przypływu pieniędzy może zaburzyć u żony poczucie bezpieczeństwa. W poczuciu zagrożenia wiele żon reaguje złością, atakiem, a nawet wrogością wobec męża. Restrykcje co do wydatków mogą mieć bezpośredni wpływ na samopoczucie psychiczne żony. Kiedy Tim z własnej woli przestał być pastorem w Fallbrook, a nie miał w zamian innego zajęcia, ja (Sheila), mówiąc najłagodniej, nie byłam z tego powodu szczęśliwa. Musiałam sama zacząć szukać pracy, co wywoływało u mnie rozżalenie i złość. Wtedy zaczęliśmy tworzyć wspólnotę naszego Kościoła w nieodległym miasteczku Temecula, gdzie Tim wykonywał roboty malarskie. Jego dochody były jednak nieregularne, a to dla mnie oznaczało jeszcze większą niepewność. Ta zmiana w naszej sytuacji finansowej bardzo źle odbiła się na naszym małżeństwie. Z problemem udało mi się uporać dopiero, gdy nauczyłam się bardziej ufać Bogu.

(?) Jak widzi to druga strona

Mężowie różnie reagują na nieprawdę, w zależności od tego, z jakim rodzajem kłamstwa mają do czynienia.

Ukrywanie wydatków

Kiedy żony ukrywają wydatki, mężowie mogą na to zareagować na kilka różnych sposobów. Jeśli wydatki przekraczają granice określone w budżecie lub wspólnie uzgodnione, uważają zachowanie żon wobec nich za nieuczciwe. Cierpią na tym finanse całej rodziny, a mężowie mają żal.

To, jak mocno ukrywanie wydatków odbije się na budżecie i mężu, zależy od konkretnych sytuacji. Jednorazowy wybryk zwykle nie powoduje poważnych konsekwencji. Jednakże regularne ukrywanie wydatków zagraża funduszom rodzinnym i może mieć niekorzystny wpływ na sam związek. Pewien mąż napisał w ankiecie: „Jeśli ona [żona] robiła to często i on [mąż] się o tym dowiaduje, traci [ona] swoją wiarygodność i on już zawsze będzie wątpił w jej uczciwość".

Inny mąż wyjawił, że czuł się zdradzony i zastanawiał się, co jeszcze żona przed nim ukrywa.

Tak więc ukrywanie wydatków skutkuje nie tylko problemami z dopięciem budżetu, ale dotyka także zaufania. Próbując uniknąć niektórych negatywnych konsekwencji wydawania pieniędzy, żony mogą doprowadzić do kryzysu w zupełnie innych sferach niż finanse.

Jeszcze poważniej robi się wówczas, gdy trudna sytuacja finansowa rodziny wystawia na próbę przysięgę małżeńską.

W dobrej i złej doli

Bóg dał nam małżeństwo jako najbliższy możliwy związek między mężczyzną i kobietą. Kiedy wszystko się układa, w małżeństwie wzrasta bliskość i jedność, a związek staje się bezpiecznym schronieniem dla obojga małżonków.
W dobrym małżeństwie współmałżonkowie mogą się nawzajem kochać bezwarunkowo, tak jak kocha nas Bóg. Dlatego właśnie w przysiędze małżeńskiej wyrażamy zamiar kochania drugiej osoby niezależnie od okoliczności - „w zdrowiu i w chorobie, w dobrej i złej doli".

Ostatnio widzieliśmy film *Pamiętnik,* w którym przeplatają się wczesne i późne okresy z życia pewnej pary małżeńskiej. W latach późniejszych mąż (w tej roli James Garner) przeprowadził się do domu opieki, by być ze swoją żoną (w tej roli Gena Rowlands), która cierpiała na chorobę Alzheimera. Dzieci chciały, by ojciec wrócił do domu, bo żona nawet go nie rozpoznawała. Ale zobowiązanie do trwania przy niej „w zdrowiu i w chorobie, w

dobrej i złej doli" kazało mu zostać z nią w domu opieki. Chcąc przywrócić żonie część pamięci, mąż często czytał jej historie z ich wcześniejszego życia. Cóż za wspaniały przykład bezinteresownej miłości.

W przypadkach takich jak historia Chucka i Lori mężowie mogą uznać zachowanie żon za zdradę przysięgi małżeńskiej. Tak też postrzegał to Chuck:

- Lori, kiedy nasza sytuacja finansowa była dobra, uważałaś mnie za najwspanialszego faceta na ziemi. Często to mówiłaś. Przecież nie zmieniłem się; wciąż jestem tą samą osobą. Pracuję tak samo ciężko i kosztuje mnie to tyle samo wysiłku intelektualnego co wcześniej. Jedyna różnica tkwi w wysokości naszych dochodów. Teraz zastanawiam się, czy w ogóle kochałaś kiedykolwiek mnie, czy tylko pieniądze, które zarabiałem. Co się stało z twoją przysięgą, że będziesz mnie kochać „w dobrej i złej doli"?

Jak pisaliśmy w poprzednim rozdziale, mężczyźni potrzebują szacunku, uznania i wsparcia ze strony swoich żon. Jeśli wkładają duży wysiłek w zapewnienie rodzinie dobrego bytu, zasługują na nazywanie ich dobrymi głowami rodziny. Jeśli nie zarabiają na utrzymanie rodziny, dlatego że się nie starają, to mamy do czynienia z inną sytuacją, o której będzie mowa trochę później.

Krytyka i brak wsparcia ze strony żon zachowujących się tak jak Lori to dla mężów cios w samo serce. Narasta u nich rozżalenie, wycofują się ze związku, a dystans między małżonkami się zwiększa. Tak, spięcia na tle finansowym mogą zagrozić najgłębszym fundamentom małżeństwa. Jak radzić sobie z tym ważkim problemem?

(?) Jak żyć prawdą

Każde małżeństwo jest inne, zatem życie konkretnej pary zgodnie z zasadami prawdy będzie miało cechy indywidualne. Jednakże każda para małżeńska może wykorzystać przedstawione poniżej dwie ogólne zasady jako wskazówki do wypracowania większej przejrzystości w kwestiach finansowych.

Uwierz w partnerstwo

Książkę tę opieramy na założeniu, że nasza relacja z Bogiem jest na pierwszym miejscu, relacja ze współmałżonkiem na drugim, następne w kolejności są: dzieci, rodzina, Kościół, praca i inne

sprawy. Zapoznajmy się więc z poglądem Boga na temat wagi partnerstwa w małżeństwie.

Po pierwsze, według Księgi Rodzaju (Rdz 2, 18), partnerstwo w małżeństwie jest nam potrzebne: „Potem rzekł PAN Bóg: «Nie jest dobrze, by człowiek był sam. Uczynię mu pomoc podobną do niego»". Maggie Gallagher i Linda Waite przeprowadziły badania na temat pożytków płynących z małżeństwa i przedstawiły je w swojej książce *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially (Po co brać ślub, czyli dlaczego małżonkowie są szczęśliwsi, zdrowsi i zamożniejsi)*[7]. Pozwólcie, że podsumujemy te korzyści, zaczynając od miejsca dziesiątego.

10. *Większe bezpieczeństwo.* Kawalerowie doświadczają przestępstw z użyciem przemocy cztery razy częściej niż mężowie.

9. *Dłuższe życie.* Żonaci mężczyźni żyją dziesięć lat dłużej niż samotni.

8. *Dłuższe życie dziecka.* Rozwód rodziców skraca przewidywaną długość życia dziecka o cztery lata.

7. *Większe zarobki.* Z uwzględnieniem czynników takich jak wyższe wykształcenie i doświadczenie zawodowe, żonaci mężczyźni zwykle zarabiają o czterdzieści procent więcej niż kawalerowie.

6. *Majątek.* Przeciętna para małżeńska na emeryturze ma majątek rzędu 410 tysięcy dolarów. Dla porównania: nieżonaci mężczyźni dysponują wówczas około 167 tysiącami, a rozwiedzieni - 154.

5. *Wierność.* Mężczyźni żyjący w nieformalnym związku z kobietą zdradzają cztery razy częściej niż mężowie. Kobiety w takim związku z mężczyzną zdradzają osiem razy częściej niż żony.

[7] Maggie Gallagher i Linda Waite, *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially,* Broadway, New York 2001.

4. *Zdrowie psychiczne.* Żonaci mężczyźni są mniej narażeni na depresję, lęki i stresy niż mężczyźni żyjący samotnie.

3. *Zadowolenie z życia.* Czterdzieści procent osób w związku małżeńskim uznaje się za „bardzo szczęśliwych", podczas gdy wśród singli odsetek ten wynosi tylko dwadzieścia pięć procent.

2. *Miłość dzieci.* Dorosłe dzieci rozwiedzionych par rzadziej odwiedzają rodziców i są mniej zadowolone ze swoich związków niż te, których rodzice pozostają małżeństwem.

1. *Udane życie seksualne.* Osoby w związkach małżeńskich kochają się częściej i deklarują lepszą jakość życia seksualnego niż osoby samotne.

Ponadto, u podstaw małżeństwa leżą bliskość i przejrzystość. Parę wersetów dalej, w drugim rozdziale Księgi Rodzaju, czytamy: Wtedy mężczyzna rzekł: „Ta wreszcie jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała. Będzie się zwała kobietą, bo z mężczyzny została wzięta". Dlatego opuści mężczyzna swego ojca i swoją matkę, a złączy się ze swoją żoną, tak że staną się jednym ciałem. Mężczyzna i jego żona byli nadzy, ale nie odczuwali wstydu" (23-25).

Partnerstwo z całą pewnością obejmuje sferę finansową. Ci, którzy uważają, że mąż powinien być jedynym żywicielem rodziny, niech zobaczą, że w Księdze Przysłów (rozdział 31) mowa jest o tym, jak żona również ma wkład w dobrobyt finansowy rodziny. „Kto znajdzie dzielną kobietę? Jej wartość przewyższa perły. Dba o pole i nabywa ziemię, z zarobku własnych rąk zakłada winnicę. Wie, że jej praca przynosi pożytek, jej lampa nie gaśnie nawet w nocy. Ona wytwarza i sprzedaje płótno, dostarcza sprzedawcy pasy" Prz 31, 10. 16. 18. 24).

Podsumowując, Bóg dał nam małżeństwo jako więź między mężczyzną a kobietą. Partnerstwo powinno przynosić korzyści obu stronom, powinna w nim panować przejrzystość i zarówno mąż, jak i żona powinni dbać o „zdrowie finansowe". Jest czymś oczywistym, że w takim małżeństwie uczciwość w sprawach materialnych i wzajemne wsparcie mają zasadnicze znaczenie.

Często jest jednak tak, że obie strony dokonują wyborów, które nie ułatwiają stworzenia takiego idealnego związku. Zacznijmy od tego, że Bóg stworzył mężczyzn ł kobiety, wyposażając ich w odmienne cechy. Jak już wspominaliśmy, żonom zwykle zależy na bezpieczeństwie, mężom na uznaniu. Podstawowe potrzeby

mężczyzn i kobiet są różne. Różne się ze sobą komunikujemy. Nasze mózgi odmiennie przetwarzają informacje.

Różnice te urastają do jeszcze większych rozmiarów dzięki wrodzonej ludzkiej cesze, jaką posiadają i mężowie i żony: chcemy, żeby było po naszemu. Dobrze opisuje to Św. Jakub: „Skąd wojny i walki między wami? Czy nie z pożądliwości, które walczą w waszych ciałach? Pożądacie, a nie posiadacie; zabijacie i zazdrościcie, a nie możecie osiągnąć; toczycie boje i wojny, a nic nie zyskujecie, bo się nie modlicie!" (Jk 4, 1-2).

Żony, podobnie jak mężowie, mają tendencje do skupiania się na własnych potrzebach. Zbyt często oboje stawiają swoje potrzeby osobiste nad dobro wspólne i wyżej niż potrzeby drugiej strony. Zacznijmy więc opis pierwszego kroku ku życiu w uczciwości finansowej od oceny wartości małżeństwa przejrzystego, które cieszy się zdrowiem finansowym. Zobowiązujemy się wypełniać słowa przysięgi „w dobrej i złej doli". Potem przechodzimy do praktyki.

Wypracuj indywidualną strategię

Miłość w każdym małżeństwie wygląda trochę inaczej, dlatego każda para będzie musiała wypracować taką strategię osiągnięcia przejrzystości finansowej, jaka najbardziej odpowiada samym zainteresowanym. Mamy nadzieję, że przedstawione poniżej wskazówki wam w tym pomogą.

Mów prawdę. Zacznij od postanowienia, że nie ukrywasz wydatków, że mówisz prawdę, tak jak opisał to Św. Paweł w Liście do Efezjan: „Bądźmy natomiast szczerzy w miłości i wzrastajmy pod każdym względem ku Temu, który jest Głową - ku Chrystusowi" (Ef 4, 15). W naszej ankiecie kilka żon wyznało, że żałuje, iż nie mówiły całej prawdy od razu. Oto słowa jednej z nich: „Opóźniałam przyznanie się mężowi do wydatku przez kilka dni, bo wiedziałam, że nie powinnam jej [narzuty] kupić bez uzgodnienia. Czy zgodziłby się, gdybym to z nim omówiła? Pewnie tak. Głupio się zachowałam".

Uczciwość musi być obopólna. Żono, mów prawdę na temat swoich wydatków, na temat tego, co jest nowe, a co nie jest. Znamy konsekwencje, jakie może pociągać za sobą niepełna uczciwość żon. Mężowie, mówcie otwarcie o tym, jaka jest kondycja finansowa rodziny. Nie mówcie, że jest lepsza niż w

rzeczywistości tylko po to, by samemu poczuć się lepiej. Nie mówcie też, że jest gorsza, by zniechęcić żonę do zakupów.

Pracujcie wspólnie. To, jaki kształt przybierze współpraca obojga małżonków, będzie zależało od konkretnej pary, ale zachęcamy, byście się starali być jednością, jak opisuje to Księga Rodzaju (Rdz 2, 23-25). Kiedy ja (Tim) prowadzę nauki przedmałżeńskie, zadaję narzeczonym pracę domową w postaci odpowiedzi na jedno pytanie: „Jak najlepiej wyrazić jedność w praktyce?".

Zadajcie sobie to pytanie w odniesieniu do waszych finansów. Określcie to, jak wydajecie pieniądze. Czy jedno z was liczy się z każdym groszem? A może oboje lubicie zaszaleć? Jakie są wasze priorytety finansowe? Jakie macie plany oszczędnościowe? Co z emeryturą? Wakacjami? Niespodziewanymi wydatkami? Niektóre małżeństwa nie wyobrażają sobie życia bez dobrze zaplanowanego budżetu. Niektórym wystarcza tylko ogólne wytyczenie priorytetów. A co sprawdza się najlepiej w waszym małżeństwie?

Poza przeznaczaniem pieniędzy na podstawowe wydatki, zachęcamy małżonków, by mieli swoje oddzielne „fundusze na cel własny"
- pieniądze, które oboje mogą wydać bez konsultacji z drugą osobą. Zarezerwujcie taką kwotę w budżecie rodzinnym za każdym razem, kiedy go ustalacie - czy to raz na tydzień, czy na miesiąc, czy jakkolwiek często to robicie. Pieniądze te nie mają być przeznaczane na regularne wydatki: na te należy zarezerwować pulę w budżecie. Ale jeśli którekolwiek z was chce przekroczyć kwoty wyznaczone przez budżet, ma do dyspozycji swój własny fundusz.

Żony, cieszcie się tym, co macie. Żonom łatwiej będzie ograniczyć wydatki, jeśli partnerstwo finansowe będzie działało należycie i kiedy mąż i żona wspólnie będą nad tym pracować. Niezależnie jednak od okoliczności, trzeba mieć hamulce. Święty Paweł poucza nas, że umiejętność cieszenia się tym, co się ma, jest punktem wyjścia do ograniczania wydatków.

> Owszem, pobożność jest wielkim zyskiem dla tego, kto zadowala się tym, co posiada. Niczego na ten świat nie przynieśliśmy. Niczego także nie możemy z niego zabrać. Mając natomiast jedzenie i ubranie, bądźmy z tego zadowoleni! Ci, którzy chcą się bogacić, wpadają w pułapkę pokusy oraz ulegają licznym bezsensownym i szkodliwym

> żądzom. One to prowadzą ludzi do ruiny i na zatracenie. Bowiem korzeniem wszelkiego zła jest chciwość. Niektórzy ogarnięci nią odstąpili nawet od wiary i nabawili się licznych udręk (1 Tm 6, 6-10).

Wszyscy możemy łatwo paść ofiarą zauroczenia dobrami materialnymi. Pragniemy rzeczy lepszych i pragniemy coraz więcej. Z tą pokusą można się uporać poprzez postanowienie, że będziemy zadowoleni, jeśli zostaną zaspokojone nasze podstawowe potrzeby. Jeśli uda się mieć coś więcej, to świetnie. Ale nawet jeśli nigdy nie wyjdziemy poza zaspokojenie tylko najważniejszych potrzeb - też nie będziemy narzekać.

Żona może dać przykład rozsądnego podejścia do wydawania pieniędzy w jeszcze inny sposób. Jak mówiliśmy wcześniej, w naszej kulturze kładzie się duży nacisk na piękno fizyczne i opieranie się działaniu czasu. Jedno i drugie bywa bardzo kosztowne. Nie zachęcamy bynajmniej, by zaniedbać swój wygląd, ale może uda się przesunąć akcent na coś, co przynosi efekty w dłuższej perspektywie: kształtowanie charakteru i zdrowie.

Apostoł Piotr tak pisze o spojrzeniu Boga na tę kwestię:

> Wasze piękno nie powinno sprowadzać się do rzeczy zewnętrznych: wyszukanej fryzury, złotych ozdób i strojnych sukien, ale niech wypływa
> z tego, co jest ukryte w ludzkim sercu: z niezniszczalnego pokoju ducha i delikatności. To właśnie ma wartość u Boga! Tak niegdyś przyozdabiały się święte kobiety, które ufały Bogu i szanowały swych mężów (1 P 3, 3-5).

Piotr nie nakazuje kobietom, żeby przestały zabiegać o swój wygląd. Gdyby tak było, w dosłownej interpretacji należałoby rozumieć, że kobiety mają nie nosić ubrań. Apostoł zachęca raczej kobiety do kształtowania swojego piękna duchowego: nie wszystkie stać na bycie piękną, ale wszystkie mogą pracować nad rozwojem swojego ducha.

Żono, wyrażaj wsparcie i uznanie. Załóżmy, że mąż zaspokaja podstawowe potrzeby rodziny, ale nie na takim poziomie, jakbyś sobie tego życzyła. Jeśli jednak bardzo się stara, by jak najlepiej wywiązać się z roli żywiciela rodziny, doceniaj jego wysiłki. Czy nie to ślubowałaś, składając przysięgę małżeńską? Przypomnij sobie, o czym mówiliśmy w poprzednim rozdziale: mężczyźni przejawiają

silną potrzebę bycia docenianym i szanowanym - z reguły więcej osiągniemy chwaląc ich niż ganiąc.

Praca nad dobrze funkcjonującym małżeństwem ustępuje w swojej ważności tylko pracy na rzecz bliskości z Bogiem. Radość ze zdrowej relacji powinna być większa niż radość z ładniejszych przedmiotów. Zachęcamy do pracy nad ograniczaniem zapędów do wydawania pieniędzy i nabywania kolejnych przedmiotów na rzecz poprawy stosunków małżeńskich. Nie daj mężowi odczuć, że dobra materialne cenisz bardziej niż jego.

Mężu, dbaj o byt rodziny. Nie oczekuj, że żona ograniczy wydatki, jeśli sam nie starasz się jak najlepiej zadbać o rodzinę. Nie oczekuj, że będzie ci okazywała szacunek i uznanie, jeśli nie wywiązujesz się ze swojej części zobowiązań. W dobrze działającym małżeństwie oboje małżonkowie muszą się do siebie dostosować i nauczyć stawiać potrzeby drugiej strony wyżej niż swoje. Nie każ żonie robić czegoś, czego sam nie chcesz robić.

Święty Paweł przedstawił duchowe następstwa tego przykazania w Pierwszym Liście do Tymoteusza (1 Tm 5, 8): „Jeśli ktoś nie troszczy się o swoich, zwłaszcza o domowników, ten odszedł od wiary i gorszy jest od niewierzącego". W naszej ocenie brzmi to dość poważnie. Jesteśmy przekonani, że w wielu kwestiach, o których pisaliśmy, nastąpiłaby poprawa, gdyby mężowie należycie troszczyli się o utrzymanie rodziny.

Nie chodzi o to, żeby posiadać trzy miejsca pracy i nie mieć żadnego czasu na odpoczynek. Nie trzeba mieć sześciocyfrowego dochodu rocznego. Należy jednak zadbać o to, by rodzina miała godziwy dom, żeby miała co jeść i w co się ubrać. Bądź obowiązkowy. Pracuj ciężko. Pracuj mądrze.

Mężu, bądź hojny dla żony. Wielu mężów ciężko pracuje, dobrze zarabia, chętnie wydaje na siebie, ale krzywi się na każdy wydatek żony, który wykracza poza rzeczy podstawowe. Nie chcemy tutaj propagować niefrasobliwości finansowej, ale zachęcamy mężów, by mieli dla swoich żon i ich wydatków szczodre serce. Nie warto być dusigroszem. Powtórzmy raz jeszcze to, co oczywiste: wydawaj w granicach określonych przez twój budżet i dochód.

Bóg także zachęca nas do szczodrości. Wers przytoczony poniżej bezpośrednio odnosi się do dawania Bogu, ale naszym zdaniem ma szersze zastosowanie: „Pamiętajcie o tym, że kto skąpo sieje, ten i skąpe zbierze plony, a kto hojnie sieje, ten zbierze plony obfite" (2 Kor 9, 6).

Jeszcze raz podkreślmy: to, jak dokładnie ma wyglądać szczodrość, zależy od każdego małżeństwa z osobna, jak i od sytuacji ekonomicznej. W każdym razie warto szukać powodów, by być hojnym, a nie skąpym.

Dlaczego? Bo naszym zdaniem płynie z tego korzyść. Jeśli mąż stara się być hojnym dla swojej żony, żona najprawdopodobniej odpowie na to szczerością w sprawie wydatków. Mężu! Hojność może być najlepszą rzeczą, jaką możesz sobie zafundować. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 4
NIE BĘDZIESZ MI ROZKAZYWAŁ!

PRAWDA NA TEMAT POSŁUSZEŃSTWA

W starej piosence Helen Reddy padają słowa: „I am woman, hear me roar"(„Jestem kobietą, usłyszcie mój ryk"). Bohaterką tego utworu mogłaby być Tami - kobieta świadoma swojej niezależności, która sama wyznaczała sobie w życiu ścieżki. Słuchała rad innych, faktycznie je rozważała, ale decyzje podejmowała samodzielnie. Przyjaciele nauczyli się, że można ją do czegoś przekonać, ale nigdy nie można jej do czegokolwiek zmusić.

Ta niezależność i otwarty umysł w końcu zaprowadziły Tami do Chrystusa. Na uniwersytecie, gdzie studiowała, poznała ludzi wierzących i pewnego razu wybrała się z nimi na wykład religijny. Prowadzący mówił o historycznych korzeniach chrześcijaństwa, logice systemu wiary chrześcijańskiej i relacji Bóg - człowiek, jaką ta wiara oferowała. Tami rozmawiała z rodzicami, dla których Bóg nigdy nie był ważny i którego w zasadzie ignorowali. Rozmawiała też ze swoimi wierzącymi przyjaciółmi o ich doświadczeniach.

Prawda zawarta w chrześcijaństwie pociągała ją, ale miała problem z zaakceptowaniem podporządkowania swojej woli. To, że miałaby pozwolić komu innemu mówić jej, co jest dla niej najlepsze, było dla niej trudne do przyjęcia. Owszem, miało to sens, bo w końcu Bóg to Bóg, ale nieszczególnie jej się to podobało. Tami była jednak bystra i szybko pojęła, że uległość leży u podstaw wiary. Po kilku miesiącach rozmyślań zdecydowała się przyjąć wiarę chrześcijańską.

Zaczęła się przyjaźnić z grupką studentów, którzy razem studiowali Biblię. Tak poznała Jamesa. Dorastał w wierzącej rodzinie, potem jednak, wraz z rozpoczęciem studiów odszedł od Boga na kilka lat, a teraz właśnie zaczynał swoją podróż z powrotem do Niego. Przyjaźń Jamesa i Tami pogłębiała się - każde z nich miało do zaoferowania drugiemu nowe, świeże spojrzenie na wiarę. Z czasem ich zażyłość przerodziła się w gorącą miłość i dwa tygodnie po ukończeniu studiów wzięli ślub.

Tami zaczęła pracować w przykościelnym przedszkolu i odkryła, że uwielbia spędzać czas z dziećmi. One widziały w niej po prostu większe dziecko, a ona z przyjemnością opowiadała im historie o Jezusie, które sama niedawno poznała. James pracował jako kontroler w miejscowym supermarkecie i równocześnie szukał zatrudnienia jako informatyk-programista. Niestety, był to okres krótko po tym, jak nagle skończył się boom na przedsiębiorstwa internetowe i James nie miał wielu ofert do wyboru.

Wtedy zadzwonił do niego przyjaciel, który skończył studia rok wcześniej, z wiadomością, że w jego firmie jest wolne miejsce pracy dla osoby z kwalifikacjami Jamesa. Co więcej, na początek oferowano przyzwoite wynagrodzenie oraz inne korzyści. Firma ta znajdowała się jednak w odległym stanie i James musiałby się przeprowadzić.

- Tami, mam wspaniałą wiadomość. Pamiętasz Steve'a? Pracuje w tej nowo otwartej firmie w stanie Waszyngton. Wyobraź sobie, że mają dla mnie robotę. Wygląda to naprawdę obiecująco. To musi być dar od Boga, ta praca spadła nam z nieba. Bóg jest naprawdę dobry!

- To ma być dobra wiadomość? James, musielibyśmy się przeprowadzić. A ja uwielbiam moją pracę z dziećmi. Mam wpływ na ich życie, pomagam im odkrywać świat, wprowadzam ich w historie biblijne. Chcesz mi to odebrać? Nie wiem, czy powinnam Bogu za to dziękować. Z mojego punktu widzenia to raczej zła wiadomość.

- Tak, wiem, że musielibyśmy się przeprowadzić. Ale czasem trzeba zrobić coś, na co nie ma się ochoty. Z zawodowego punktu widzenia to dla mnie wielka szansa. Poza tym, płaca jest na tyle wysoka, że nie musiałabyś pracować i moglibyśmy się postarać o dzieci. To wielka szansa również dla nas jako rodziny.

- A kto powiedział, że jedynie ty podejmujesz decyzje w naszym małżeństwie? Myślałam, że jesteśmy równymi partnerami. Nie mów mi, co jest dla nas najlepsze, skoro nawet mnie nie zapytałeś. Nie będziesz mi rozkazywał.

(!) Kłamstwo

Czy Tami kłamała, mówiąc: „Nie będziesz mi rozkazywał"? Nie, mówiła prawdę. Ale odrzucając koncepcję męża-zwierzchnika, odrzuciła także koncepcję uległości. Owszem, pastor mówił o posłuszeństwie w jednym z kazań dotyczących małżeństwa, ale Tami natychmiast odrzuciła jego argumenty jako nieprzystające do dzisiejszej kultury. Uważała małżeństwo za związek dwóch równoprawnych partnerów, w którym obie strony przedstawiają własne pomysły w jakiejś sprawie, po czym wypracowują wspólną decyzję. A jeśli partnerzy nie mogą dojść do porozumienia, nie robią nic. Pozycja męża nie jest bardziej wpływowa niż pozycja żony i odwrotnie. Oboje mają przedstawiać swój punkt widzenia w sposób logiczny i stanowczy. Prawa i opinie żadnej ze stron nie mogą być ignorowane.

Zbyt często jednak mylimy uległość ze służalczością. Odkryjmy prawdę.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Dlaczego reakcja Tami była taka ostra? I dlaczego tylu mężczyzn i tyle kobiet nie może sobie poradzić z problemem uległości? Twierdzimy, że są ku temu dwa zasadnicze powody.

Uległość przeczy indywidualizmowi, który jest w naszej kulturze wartością

W dzisiejszych czasach wielu uważa uległość za pojęcie obce, będące w sprzeczności z wszystkimi wartościami, które są nam bliskie. W Ameryce bardzo silnie rozwinięty jest indywidualizm i przekonanie, że prawa jednostki są ważniejsze niż prawa wspólnoty. Bronimy siebie samych i naszych praw . Ponieważ wszyscy chcemy w życiu awansować, często przedkładamy swoje potrzeby nad potrzeby innych; własne pragnienia i żądze nad obowiązki i przyrzeczenia.

Kibice sportowi prześcigali się w krytycznych komentarzach, kiedy w roku 2004 w NBA podpisywano umowy z wolnymi agentami.

Drużyna Cleveland Cavaliers miała dla Carlosa Boozera propozycję umowy na poziomie siedmiuset tysięcy dolarów na następny rok po upływie tego okresu mógł mieć status wolnego

agenta. Według niektórych, Cavaliersi i Boozer zawarli dżentelmeńską umowę o niewykorzystywaniu tej opcji, tak aby drużyna mogła podpisać z nim nową wieloletnią umowę na czterdzieści jeden milionów dolarów. Niemała różnica. Jednakże, kiedy tylko Boozer nie był już związany umową z Cavaliersami, podpisał kolejny kontrakt z drużyną Utah Jazz na kwotę o dwadzieścia siedem milionów wyższą od sumy obiecanej przez Cavaliersôw.

Jaki system wartości tłumaczy takie nielojalne, egoistyczne zachowania? Odpowiedź jest tylko jedna: podejście materialistyczne połączone ze skrajnym indywidualizmem. Nawet były kolega z drużyny Cleveland - LeBron James - mimo że z bólem przyjął decyzję o odejściu Carlosa, wyraził zrozumienie dla jego postępowania:

- Powiedziałem mu, żeby robił to, co będzie najlepsze dla jego rodziny.

Czy czterdzieści jeden milionów nie wystarczyłoby jego rodzinie? Nawet bez naruszania kapitału, jego dochód kształtowałby się na poziomie pięciuset tysięcy dolarów rocznie przez osiemdziesiąt lat. Większość rodzin w Ameryce z chęcią przystałaby na taką sumę.

Mimo że to głównie naród amerykański kojarzy się z łapczywym dążeniem do ciągłego powiększania stanu posiadania, wydaje się, że taka już jest natura ludzka. W Liście św. Jakuba czytamy: „Skąd wojny i walki między wami? Czy nie z pożądliwości, które walczą w waszych ciałach? Pożądacie, a nie posiadacie; zabijacie i zazdrościcie, a nie możecie osiągnąć; toczycie boje i wojny, a nic nie zyskujecie, bo się nie modlicie!" (Jk 4, 1-2).

Kiedy tego rodzaju rozumowanie wkrada się w małżeństwo, staje się ono areną, na której ścierają się sprzeczne dążenia. Wychodzimy bowiem z założenia, iż potrzeby nasze i naszego partnera wzajemnie się wykluczają i że zaspokoić można albo jedne, albo drugie. Walczymy więc o swoje. Bronimy swoich interesów. Stoimy na stanowisku, że podporządkowanie się drugiej stronie to inaczej okazanie słabości i podatności na wpływy, a nie o to nam przecież chodzi.

Uległość przeczy obecnemu w naszej kulturze pojęciu równouprawnienia w małżeństwie

Kolejny powód, dla którego nie radzimy sobie z uległością, związany jest z przesunięciem ról w małżeństwie. W czasie II wojny światowej, kiedy wielu zdrowych mężczyzn było na froncie,

niejedna kobieta podejmowała pracę w fabryce. Panie domu przekształciły się w kierowniczki maszyn i tak zaczął się proces zmian. Po wojnie, w latach pięćdziesiątych, do małżeństw powrócił tradycyjny podział ról, w którym mąż był głową rodziny, a żona dbała o ognisko domowe. Jednakże zmiana zapoczątkowana już w latach czterdziestych eksplodowała na nowo w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych. Równocześnie poszybowały w górę ceny nieruchomości.

Nie ulega wątpliwości, że warunki ekonomiczne wpłynęły częściowo na nowy podział ról w małżeństwie. W wielu większych miastach zarówno mąż, jak i żona muszą pracować, by móc spłacić kredyt hipoteczny. Wyniki badania przeprowadzonego niedawno przez Kalifornijskie Stowarzyszenie Agentów Nieruchomości ujawniły, że zaledwie jedenaście procent gospodarstw domowych może sobie pozwolić na zakup średniej wartości domu w hrabstwie San Diego. Aby zakupić taką nieruchomość, rodzina musi wykazywać dochód na poziomie ponad stu trzydziestu tysięcy dolarów, co w większości przypadków oznacza, że oboje małżonkowie muszą pracować. No chyba, że mąż jest kimś w rodzaju Carlosa Boozera.

Skoro żony, tak jak mężowie, mają udział w utrzymaniu finansowym rodziny, oczekują też równego statusu w małżeństwie. Stosunki partnerskie stały się główną cechą współczesnych małżeństw. Miały na to wpływ nie tylko warunki ekonomiczne, ale też współczesne normy kulturowe. Równe prawa dla wszystkich - oto wartość, która słusznie zajmuje czołowe miejsce w rankingu wartości społecznych.

Kiedy wspomina się o uległości w kontekście małżeństwa, tak jak to miało miejsce w roku 1998 na konwencji baptystów, wznieca to burzę protestów. Oto słowa Maxine Hanks, pisarki i feministki: „Idea, aby kobiety podporządkowywały się władzy mężczyzn jest nieprawdopodobnie jednostronna i nie pozwala tym wyznaniom [baptystom i mormonom - przyp. tłum.] stać się ostoją chrześcijańskiego oświecenia, jakie chciałyby reprezentować"[8]. D. Marty Lasley na swojej stronie internetowej www.americanwasteland.com, 23 lutego 2000 roku, umieścił taki wpis: „Kilkanaście tysięcy białych pastorów baptystycznych z Południa i ich drogie, potulne, cudownie uległe żony ze Step-ford z entuzjazmem zagłosowało za tym, by cofnąć czas do przedwojennej «złotej ery», kiedy biali mężczyźni byli panami i władcami swoich kobiet, *dzieci*, służących i niewolników, bo tak kazała im ich Biblia".

Wielu widzi w uległości małżeńskiej relikt fundamentalizmu, który nie ma racji bytu we współczesnym społeczeństwie, bo jest zaprzeczeniem partnerstwa na równych zasadach.

Jeśli więc wyobrazimy sobie połączenie dwóch wartości kulturowych - indywidualizmu i równouprawnienia, łatwo zrozumiemy, dlaczego uległość małżeńska zbiera dziś takie cięgi.

(?) Jak widzi to druga strona

Mężowie chrześcijanie mają twardy orzech do zgryzienia. Stoją bowiem przed dwiema możliwościami i którąkolwiek wybiorą, utkną. Żony często narzekają, że mężowie nie są duchowymi przewodnikami rodziny. Lecz kiedy mężczyźni zaczynają w czymś przewodzić, spotykają się ze sprzeciwem i krytyką, bo kobiety skarżą się, że mężczyźni nie doceniają ich wkładu. Mężowie odnoszą wrażenie, że nie wygrają, cokolwiek by robili.

James szczerze wierzył, że na jego zmianie pracy zyska cała rodzina. Wyobrażał sobie, jak on i Tami zostają rodzicami, i wiedział, że wzrost jego wynagrodzenia pozwoli, by żona mogła zostać w domu z dziećmi. Wcześniej już o tym dyskutowali i zgodzili się co do ogólnych wytycznych. James sądził, że właśnie nadeszła chwila, by zaczął przewodzić rodzinie w tym względzie, a propozycja pracy, jaką mu przedstawiono, zdawała się idealnie pasować do jego zamysłów. Nie rozumiał, dlaczego Tami była taka zła.

Kiedy małżonkowie nie mogą osiągnąć porozumienia co do przywództwa i uległości, mężowie reagują na trzy sposoby.

[8] Maxine Hanks cytowana w artykule Kristen Moulton, *Baptists, Mormons Share Some Views,* Salt Lake City, 11 czerwca 1998, © Associated Press.

Dezorientacja

James zdał sobie sprawę, że w istocie nie wie, jak Tami zapatruje się na przywództwo i uległość w związku. Na spotkaniach ich małżeńskiej grupy biblijnej wyrażała kilka razy opinie, które pozwoliły mu sądzić, że podoba jej się koncepcja, wedle której to mąż przewodzi rodzinie.

- Kiedy jednak próbowałem wprowadzić to w czyn, ona zaoponowała. Mam wrażenie, że chce, żebym przewodził rodzinie, ale tylko pod warunkiem, że idziemy w kierunku, który jej się podoba. W przeciwnym wypadku uważa, że jestem samolubny i

nie baczę na jej potrzeby. Co mam robić? W obydwu przypadkach jestem przez nią krytykowany, zarówno gdy podejmuję inicjatywę, jak i kiedy zachowuję bierność.

Rozmawialiśmy z wieloma mężczyznami, którym nieobce są podobne odczucia. Nie mają oni jasnego wyobrażenia co do tego, czym jest duchowe przewodnictwo; nie wiedzą też, jak postrzegają je ich żony. Podejrzewają, że prawdopodobnie chodzi o coś więcej niż rozpoczynanie modlitwy przed posiłkiem, ale też, z drugiej strony, nie trzeba od razu zostawać pastorem. Trudno im jednak powiedzieć, gdzie między tymi skrajnościami powinni się znaleźć. Błądzą więc po omacku do celu, którego nie widzą.

Duchowa bierność

Wspomniana wcześniej dezorientacja i konflikt mogą mieć kolejną konsekwencję: duchową bierność. Mężczyźni próbują przewodzić i nie udaje im się, po czym wznawiają próbę i znowu ponoszą porażkę. Czekają jakiś czas, zanim podejmą kolejną próbę, ale znów kończy się ona niepowodzeniem. W końcu brak wyobrażenia co do tego, na czym polega przewodnictwo duchowe, w połączeniu z brakiem akceptacji ze strony żony sprawiają, że mężowie dają sobie spokój z podejmowaniem kolejnych prób.

W rezultacie wycofują się zarówno jeśli chodzi o przewodnictwo rodzinie, jak i ich własny rozwój duchowy. Po co zajmować się czymś, co kończy się fiaskiem? W pracy uchodzą za ludzi kompetentnych, ale może do zgłębiania „spraw Boskich" po prostu się nie nadają.
Poza tym, lepiej już wysłuchiwać co jakiś czas narzekań żony na to, że nie są dobrymi chrześcijanami, niż męczyć się z rozwiązywaniem ciągłego konfliktu małżeńskiego.

Są jednak mężczyźni, którzy reagują jeszcze inaczej.

Walka o dominację

Być może u tych mężczyzn silniejsze są geny wojowników, może w młodości uczono ich sztuki dominacji nad innymi; trudno powiedzieć. W każdym razie, kiedy tacy mężowie napotykają na sprzeciw ze strony żon, wzmaga to ich motywację , by obstawać przy swoim. Nie oddają pola walki. Zwiększają tylko swoje naciski. Nie przyjmują do wiadomości, że mogliby przegrać. W ten sposób ich związki stają się areną walki o dominację.

Czasami, kiedy mąż wygrywa, jego małżonka staje się filmową żoną ze Stepford: cichutką, niewychylającą się i niewybuchową. Żona poddaje się dominacji męża i w całym procesie traci swoją tożsamość. W takim stanie rzeczy, przemoc - werbalna, emocjonalna czy fizyczna - nie jest rzadkim zjawiskiem.

Mąż zdezorientowany, mąż bierny duchowo lub mąż-wojownik żądny władzy - to nie są typy mężów, jakie Bóg miał na myśli, kiedy dawał ludziom małżeństwo. Jaka więc prawda wiąże się z posłuszeństwem?

(?) Jak żyć prawdą

Być może uległość stanowi dla wielu problem, dlatego że jest powiązana z ideą przywództwa, małżeństwem, mężczyznami i kobietami, z naturą ludzką. Nam samym trudno o niej myśleć inaczej niż w słowach Winstona Churchilla, kiedy opisywał Związek Radziecki: „zagadka otoczona tajemnicą zawartą w enigmie"[9]. Zanim więc przyjrzymy się, jak uległość wpisuje się we wspólne życie, zastanówmy się, czym ona jest.

Na początek definicja robocza: uległość to wzajemne i dobrowolne przedkładanie potrzeb innych nad potrzeby własne. Dalej

[9] Winston Churchill, 1 października 1939 r.

w rozdziale rozszerzymy tę definicję, ale najpierw chcielibyśmy napisać o tym, co się dzieje, gdy jednostka wybiera nieposłuszeństwo.

Gdy brakuje uległości

Jeśli w czyjejś postawie lub zachowaniu brakuje uległości, może wyniknąć z tego wiele negatywnych konsekwencji.

Wroga postawa duchowa. Uległość zaczyna się od naszej relacji z Bogiem. Jeśli się Mu nie podporządkujemy, nie nawiążemy z Nim kontaktu. W Liście do Rzymian (Rz 8, 7) czytamy: „(...) gdyż myślenie ciała jest nieprzyjazne Bogu. Nie uznaje ono bowiem, ani nie może uznawać prawa Bożego".

Uległość jest zaprzeczeniem wrogości. Jeśli odrzucamy posłuszeństwo, czy to względem Boga, czy współmałżonka, często rodzi się z tego wrogość. Oczywiście uczucie to może mieć wiele

innych źródeł, ale odrzucenie uległej postawy z pewnością jest jednym z nich.

Nieskuteczna modlitwa. Większość z nas ma poczucie winy, jeśli chodzi o modlitwę i jej nieskuteczność. Jezus tymczasem pokazał, że uległość wobec Boga daje początek modlitwie skutecznej. „On to podczas swego ziemskiego życia, z wielkim wołaniem i łzami zanosił błagania i prośby do Tego, który mógł Go ocalić od śmierci. I został wysłuchany dzięki swej uległości!" (Hbr 5, 7).

Nawet Jezus, jedyny Syn Boży, mógł liczyć na wysłuchanie swych modlitw, dlatego że był posłuszny Ojcu. Jeśli więc czujemy, że nasze modlitwy na nic się zdają, może powinniśmy zastanowić się nad tym, czy jesteśmy wobec Boga wystarczająco ulegli.

Buńczuczna postawa. W Liście do Rzymian (Rz 13, 1-2) czytamy, że powinniśmy być posłuszni również tym, których jesteśmy podwładnymi: „Każdy człowiek niech się podporządkuje władzom, którym podlega. Nie ma bowiem władzy, która nie byłaby od Boga; lecz każda, która istnieje, została ustanowiona przez Boga. Dlatego ten, kto sprzeciwia się władzy, występuje przeciw porządkowi Boga, a ci, którzy występują przeciw porządkowi, sami na siebie ściągają karę".

Mimo że passus ten odnosi się konkretnie do rządu, ujawnia wszak jakąś prawdę o naszej postawie wobec wszelkiej nadrzędności. Jeśli przepełnia nas bunt, nie staniemy się ulegli.

Samolubny duch. W Liście do Efezjan (Ef 5, 21 - 6, 9) apostoł Paweł przedstawia znakomity wywód na temat uległości. Wers 21 zawiera myśl przewodnią całego rozdziału: „Bądźcie sobie wzajemnie poddani w bojaźni Chrystusowej". Następnie mówi o posłuszeństwie w małżeństwie oraz o posłuszeństwie w odniesieniu do dzieci i w pracy - jednakże największy nacisk kładzie właśnie na małżeństwo. Swoje argumenty podsumowuje w wersie 33: „Niech więc każdy z was tak miłuje swoją żonę jak siebie samego. Żona natomiast niech odnosi się do swego męża z szacunkiem". Innymi słowy, jesteśmy ulegli, gdy oddalamy od siebie samolubne pragnienia i poświęcamy się spełnianiu oczekiwań naszego współmałżonka.

Dominacja duchowa mężczyzn. Mimo że w przytoczonym poniżej fragmencie nie pojawia się słowo „uległość", przesłanie jest podobne. W Liście do Galatów (Ga 3, 28), św. Paweł mówi, jak

zasadniczo należy pojmować relacje między żonami a mężami: „Nie ma już Żyda ani Greka, nie ma niewolnika ani wolnego, nie ma mężczyzny ani kobiety, ponieważ wszyscy jesteście jedno w Chrystusie Jezusie".

Pewien znany kaznodzieja podaje w wątpliwość pogląd, że mężowie są kapłanami rodziny. Kapłan to pośrednik, budowniczy mostów. W tym ujęciu żona łączy się z Bogiem poprzez osobę swojego męża. Lecz jeśli mężczyzna i kobieta są jednością w Chrystusie, wówczas każde z nich łączy się z Ojcem bezpośrednio poprzez Jezusa. Żony nie łączą się z Bogiem poprzez mężów; mogą to zrobić same.

Bycie „duchową głową rodziny" (o czym szerzej piszemy w naszej bliźniaczej pozycji *Dwanaście kłamstw, które mężowie mówią żonom)* ma często więcej wspólnego z apodyktycznymi rządami niż z przewodnictwem duchowym. Apodyktyczność jednakże nie znajduje uzasadnienia w Liście do Galatów (Ga 3, 28).

Przywiązanie do doczesności. Święty Jakub w swoim Liście (Jk 3, 14-18) przedstawia szczegółowy opis postaw, które kłócą się z postawą uległości. Dla świętego Jakuba posłuszeństwo zajmuje centralne miejsce w mądrości Bożej, która jest zaprzeczeniem umiłowania doczesności.

> Jeśli natomiast wasze serce napełnione jest *chorobliwą zazdrością i rywalizacją,* to nie wywyższajcie się nad innych i nie kłamcie wbrew prawdzie. Taka mądrość nie pochodzi z nieba, ale jest przyziemna; kieruje się tylko zmysłami i jest diabelska. Gdzie bowiem panuje zazdrość i chorobliwa ambicja, tam jest *niepokój* i wszelkie *przewrotne działanie.* Mądrość natomiast, która pochodzi od Boga, jest przede wszystkim nieskazitelnie czysta, przynosi pokój, jest życzliwa i wyrozumiała, *uległa,* pełna miłosierdzia i dobrych owoców, jest bezstronna i bez obłudy. A ci, którzy wprowadzają pokój, zasiewają w pokoju owoc sprawiedliwości.

Mądrość Boża, która przede wszystkim odznacza się uległością, jest nie do pogodzenia z zazdrością, chorobliwą ambicją, niepokojem, złem i konfliktem.

Brak piękna duchowego. Zauważyliśmy, że jest wiele osób, które - pomimo braku oczywistej urody fizycznej - zdają się promienieć pięknem wewnętrznym. Inni zaś mają piękne rysy, ale nie wydają

się piękni. Może więc wytłumaczeniem tego paradoksu jest posłuszeństwo!

> Wasze piękno nie powinno sprowadzać się do rzeczy zewnętrznych: wyszukanej fryzury, złotych ozdób i strojnych sukien, ale niech wypływa z tego, co jest ukryte w ludzkim sercu: z niezniszczalnego pokoju ducha i delikatności. To właśnie ma wartość u Boga! Tak niegdyś przyozdabiały się święte kobiety, które ufały Bogu i szanowały swych mężów (1 P 3,
> 3-5).

Zdajemy sobie sprawę, że takiego przepisu na piękno nie znajdziecie na stronach brukowców czy czasopism kobiecych, ale według Św. Piotra, sam Bóg łączy piękno z posłuszeństwem.

Ignorowanie duchowości męża. Jeśli cofniemy się nieco do Pierwszego Listu św. Piotra (1 P 3), zobaczymy, że z uległością kłóci się coś jeszcze. Jak na ironię, wiele żon oczekuje od mężów, że będą duchowymi przewodnikami, ale równocześnie nie chce się mężom w tej kwestii podporządkować: „Tak samo i żony niech się podporządkują swoim mężom! Pozyskają wtedy dobrym przykładem, bez słów, nawet tych, którzy nie są posłuszni Słowu. Niech widzą waszą bogobojność i niewinność!" (1 P 3,1-2).

Święty Piotr mówi, że postawa uległości pozwala żonie przejść na wyższy poziom rozwoju duchowego.

Podsumowując, wszystko, co jest zaprzeczeniem posłuszeństwa, kryje w sobie coś negatywnego. Przyjrzyjmy się więc teraz temu, co dokładnie mieści się w postawie uległości.

Kto ma się komu podporządkować?

Odkryliśmy, że posłuszeństwo to coś więcej niż tylko uległość żon wobec mężów. Mamy nadzieję, że dalsza część rozdziału pomoże wam lepiej zrozumieć, jak ważna jest ta postawa.

Jezus podporządkował się Ojcu. Wspominaliśmy o tym wyżej, więc przypomnijmy sobie tylko cytowany wers. Jezus nie chce, żeby ktokolwiek robił coś, czego nie robi On sam. To oznacza między innymi podporządkowanie się drugiej osobie. „On to podczas swego ziemskiego życia, z wielkim wołaniem i łzami zanosił

błagania i prośby do Tego, który mógł Go ocalić od śmierci. I został wysłuchany dzięki swej uległości!" (Hbr 5, 7).

Nie wolno nam myśleć, że uległość jest przestarzałą koncepcją, jeśli sam Jezus ją praktykował. Pod tym pojęciem kryje się coś dobrego i świętego.

Chrześcijanie winni są posłuszeństwo Bogu. Uległość wobec nadrzędności, potęgi i miłości Boga zajmuje centralne miejsce w całym życiu chrześcijańskim. Wcześniej czytaliśmy, że grzeszny umysł nie może się podporządkować Bogu. Ci, którzy chcą naśladować Chrystusa mogą i powinni być posłuszni Ojcu. Ten werset znajduje się zaraz po wcześniej cytowanym fragmencie, który przeciwstawia posłuszeństwo umiłowaniu doczesności: „Bądźcie więc ulegli Bogu" (Jk4, 7).

Postawa uległości powinna cechować życie każdego chrześcijanina. Jezus był posłuszny swojemu niebieskiemu Ojcu. My możemy i powinniśmy czynić to samo. Przejdźmy teraz do szerszego kontekstu i zobaczmy jak taka postawa wpływa na nasze stosunki z innymi.

Chrześcijanie winni być ulegli wobec siebie nawzajem. O tym również wspominaliśmy wcześniej, ale wówczas skupialiśmy się na innym aspekcie tego zagadnienia. Przyjrzyjmy się teraz sednu:

> (...) napełniajcie się Duchem. *Odmawiajcie* wspólnie psalmy, hymny i natchnione pieśni, *śpiewając* Panu i *uwielbiając* Go całym sercem. Zawsze bądźcie za wszystko wdzięczni Bogu i Ojcu w imię naszego Pana, Jezusa Chrystusa. Żony i mężowie, *bądźcie sobie wzajemnie poddani* w bojaźni Chrystusowej (Ef 5, 18-21).

„Napełniajcie się" to nakaz. Ogólny nakaz dla wszystkich chrześcijan, w każdych czasach. Święty Paweł daje nam cztery wskazania (pochyłym drukiem) jak mamy się napełniać Duchem. W dalszej części apostoł opisuje, jak wzajemne posłuszeństwo wygląda w praktyce między małżonkami, rodzicami i dziećmi, pracodawcami i pracownikami. Jednakże wszystko zaczyna się od wezwania do napełniania się Duchem. Nie możemy jednak się Nim napełnić, jeśli nie będzie w nas chęci do podporządkowania się sobie wzajemnie. To wezwanie do uległości było dla ludzi żyjących w pierwszym wieku czymś zdumiewającym. Niewierzący patrzyli, jak chrześcijanie ofiarnie pomagali sobie wzajemnie, jak

dzielili się tym, co mieli. Tertulian, rzymski kronikarz i do pewnego czasu poganin, pisał: „Patrzcie, jak oni się kochają". Dlaczego? Postawa posłuszeństwa, jaką wykazywali się pierwsi chrześcijanie, wyrażała się w praktycznych czynach.

To ważne zdanie. Posłuszeństwo nie jest bowiem jakimś brzemieniem nakładanym na żony, by zmusić je do poddania się dominującym mężom. Posłuszeństwo jest cechą normalnego życia chrześcijańskiego i obowiązuje wszystkich chrześcijan.

Członkowie wspólnoty winni się podporządkować swoim przewodnikom religijnym. Teraz dochodzimy do sedna posłuszeństwa. Żadna wspólnota nie jest w stanie wypełnić swojej misji, jeśli jej liderzy nie przewodzą jej w duchu biblijnym, a członkowie nie są przekonani co do autentycznego przewodnictwa duchowego. Zwróćcie uwagę na opis roli wspólnoty i jej przewodnika z Listu do Hebrajczyków (Hbr 13, 17): „Zaufajcie swoim przewodnikom i bądźcie im *ulegli.* Oni, jako *odpowiedzialni za was osobiście,* czuwają nad wami. Niech czynią to z radością, a nie z bólem, gdyż to byłoby dla was szkodliwe".

Słowo Boże mówi, że radosne posłuszeństwo przynosi pożytki. Nie mówi jednak, że członkowie wspólnoty mają się podporządkować autokratycznemu, skoncentrowanemu na sobie przywódcy. Lider ten odpowie bowiem przed Bogiem za to, jak przewodził innym. W Nowym Testamencie mamy mnóstwo wskazówek dotyczących tego, jak przewodnicy religijni mają pracować, aby korzyści odczuwał cały Kościół. Jeśli lokalna wspólnota funkcjonuje tak jak należy, dba o swoich członków, pozytywnie wpływa na ich życie, staje się wówczas zdrowym elementem ciała Chrystusa.

Z drugiej strony, jeśli członkowie się nie podporządkowują, przewodnicy tracą energię na gaszenie pożarów. Podkreślmy raz jeszcze: uległość jest normalnym elementem życia w Kościele.

Chrześcijanie winni są posłuszeństwo władzom. Ta zasada wydobywa jeszcze jeden aspekt z tego, o czym właśnie mówiliśmy. Tak jak wspólnoty mogą żyć w harmonii i pokoju, kiedy ich członkowie podporządkowują się przewodnikowi duchowemu, tak samo narody mogą żyć w pokoju, jeśli ich obywatele podporządkują się władzy politycznej.

> Każdy człowiek niech się podporządkuje władzom, którym podlega. Nie ma bowiem władzy, która nie byłaby od Boga;

> lecz każda, która istnieje, została ustanowiona przez Boga. Dlatego ten, kto sprzeciwia się władzy, występuje przeciw porządkowi Boga, a ci, którzy występują przeciw porządkowi, sami na siebie ściągają karę. Sprawujący władzę nie wywołują lęku u tych, co dobrze czynią, ale u tych, którzy czynią źle. Chcesz więc nie bać się władzy? Czyń dobrze, a otrzymasz od niej pochwałę (Rz 13, 1-3).

Czy rozumiecie teraz, że posłuszeństwo zawarte jest we wszystkim, co czynimy jako chrześcijanie? Jeśli tak, następny punkt nie przysporzy wam żadnych trudności w zrozumieniu.

Żony winne są posłuszeństwo mężom. Jako osoby napełnione Duchem, jako część ogółu chrześcijan uległych wobec siebie nawzajem, żony powinny się podporządkować mężom. Wers 21 piątego rozdziału Listu do Efezjan zawierający wezwanie do wszystkich chrześcijan, wprowadza nas w wers 22: „Żony niech będą poddane mężom jak Panu".

Abyśmy o tym wezwaniu szybko nie zapomnieli, powtórzone jest ono w Liście do Kolosan (Kol 3, 18): „Żony, bądźcie posłuszne mężom, jak przystoi w Panu", jak również w Pierwszym Liście św. Piotra (1 P 3, 1): „Tak samo i żony niech się podporządkują swoim mężom!".

Zdaje się czymś oczywistym, że wezwanie chrześcijan do wzajemnej uległości odnosi się również do uległości żon wobec mężów. Zobaczmy teraz, co to dokładnie znaczy być uległą mężowi.

Źródło uległości chrześcijańskiej

Wszystko, co powiedzieliśmy wcześniej, moglibyśmy podsumować, przypominając definicję uległości: wzajemne i dobrowolne przedkładanie potrzeb innych nad potrzeby własne. Pamiętajcie, że sam Jezus daje nam wzór uległości: świetną opowieść o jego uczynkach znajdujemy w Liście do Filipian (Flp 2, 1-7):

> Jeśli więc coś znaczy upomnienie w Chrystusie, jeśli umacnia was miłość, jeśli łączy was ten sam Duch lub jeśli macie w sercu miłosierdzie i współczucie, dopełnijcie mojej radości tym, że będziecie mieli te same dążenia i będziecie żywili tę samą miłość, że będziecie trwali w jedności i myśleli podobnie; nie działajcie z myślą o uznaniu czy pochwałach,

> lecz z pokorą uważajcie jedni drugich za lepszych od siebie. Niech każdy troszczy się nie tylko o swoje własne sprawy, ale także o innych. Miejcie w sobie takie usposobienie, jakie też było w Chrystusie Jezusie. On, mając naturę Boga, nie uznał za stosowne korzystać ze swojej równości z Bogiem, lecz ogołocił siebie samego, przyjmując naturę sług i stając się podobnym do ludzi.

Tak jak Jezus ukorzył się przed Ojcem, tak samo ukorzył się przed naszymi potrzebami. Jedność i skuteczność we wspólnocie chrześcijan będzie miała miejsce tylko wówczas, gdy poświęcimy nasze własne pragnienia i potrzeby na rzecz pragnień i potrzeb innych ludzi. Tak jak Jezus. Nie oznacza to, że powinniśmy ignorować własne potrzeby, lecz że nie powinniśmy ich samolubnie przedkładać nad pragnienia innych.

Gale Sayers, wybitny biegacz w drużynie futbolowej Chicago Bears, tak opisał swój przepis na radość: „Najpierw Jezus, potem inni, ty sam na końcu"[10].

To brzmi jak recepta na chrześcijańskie życie, zgodzicie się?

Źródło uległości żon

Mężom nigdy nie wolno wykorzystywać uległości żon jako usprawiedliwienia swojej męskiej dominacji czy apodyktyczności. Nie ma w Biblii żadnego wezwania dla mężów, by kazali się swoim żonom podporządkować. Zadaniem mężów jest poświęcanie się; zadaniem żon - bycie uległą. Jezus nie dawał przykładów dominacji, ale przykłady poświęcenia. Jeśli poświęcenie to jest dobrowolne i mąż ma do niego właściwe podejście, wówczas nie ma mowy o braku równorzędności w stosunkach małżeńskich z powodu uległości żony.

Posłuszeństwo ze strony żony nie oznacza zgody na niecne prośby mężów. Słyszeliśmy, jak niektórzy kaznodzieje nakazywali żonom posłuszeństwo względem mężów, nawet jeśli ci wymagają od nich niemoralnych zachowań seksualnych. Posłuszeństwo żony idzie w parze z poświęceniem męża. Jej uległość nie tylko nie umniejsza jej indywidualności, ale nawet ją zwiększa. W Liście do Efezjan św. Paweł pisze, że mąż powinien dążyć do takiego samego celu dla swojej żony, jak Jezus Chrystus dla Kościoła: „On go uświęcił, oczyściwszy kąpielą w wodzie i słowem, aby stanął przy Nim Kościół chwalebny, bez skazy i zmarszczki czy czegoś podobnego, lecz święty i nieskalany" (Ef 5, 26-27). Mężowie

i żony nie powinni się obawiać, że wzajemne oddanie wyrządzi szkodę jednemu z nich lub obojgu; powinni się raczej cieszyć, że Bóg sprawia, że wzajemne oddanie wnosi do ich małżeństwa lepszą jakość.

[10] W języku angielskim pierwsze litery słów: „Jesus", „others" i „you" (odpowiednio: „Jezus", „inni", „ty") tworzą wyraz „joy", czyli właśnie „radość".

W książce *The 5 Love Needs of Men and Women (Pięć potrzeb uczuciowych mężczyzn i kobiet),* dr Gary i Barbara Rosbergowie przedstawiają pięć sugestii dotyczących tego, jak żony mogą być posłuszne mężom i jak mogą pomóc im stać się przewodnikami duchowymi w małżeństwie i rodzinie[11]. Zmodyfikowaliśmy nieco te wskazówki, żeby dopasować je do zagadnienia uległości chrześcijańskiej żony.

1. *Nie przypisuj sobie roli Ducha Świętego.* Ponieważ wszyscy mamy do Boga bezpośredni dostęp, nie uzurpuj sobie prawa do wytykania mężowi każdej wady, którą w nim widzisz. Owszem, staraj się rozwiązywać problemy, kiedy się pojawiają, i daj mężowi znać, jeśli źle cię potraktował. Uległość nie polega na skrajnej tolerancji dla każdego grzechu, ale nie polega też na zapamiętałym wytykaniu każdego potknięcia. Pozwól, by to Duch Święty wpłynął na twojego męża i pozwolił mu uświadomić sobie niedoskonałości.

2. *Przyjmij do wiadomości ryzyko porażki i niedoskonałości.* Żony często mają wysokie oczekiwania w stosunku do mężów, a przewodnictwo duchowe idzie w parze z wrażliwością duchową i dojrzałością. Jeśli oczekiwania żony nie są spełnione, pojawia się rozczarowanie. W sytuacji, gdy rzeczywistość rozmija się z oczekiwaniami, łatwo popaść we frustrację - tym większą, im większy rozdźwięk między oczekiwaniami a rzeczywistością. Jeśli więc żony zredukują oczekiwania, zmniejszą też dotkliwość swojej frustracji.

Jak na ironię, mężowie zazwyczaj opierają się zmianom, kiedy czują że się ich do nich zmusza. Nie lubią, gdy im się mówi, co mają robić. Jeśli więc żony pójdą na niewielki kompromis i zaakceptują pewne niedoskonałości, mężowie niejednokrotne odpłacą im chęcią zmiany na lepsze - i to bez poczucia, że musieli skapitulować. Żono, może ta zasada nie całkiem do ciebie przemawia, ale twój maż zapewne kiwa głową, kiedy to czyta.

3. *Módl się za niego.* Modlitwa działa, nawet jeśli mąż nie widzi jak się modlisz. Dziękuj Bogu za swojego męża i módl się o łaski dla niego. Proś Boga, by przemówił do niego w sprawie tych cech, które

[11] Gary i Barbara Rosberg, *The 5 Love Needs of Men and Women,* Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois 2001.

powinien w sobie zmienić. Módl się, byś sama mogła być żoną, której twój małżonek potrzebuje i na jaką zasługuje.

Modlitwa za kogoś zwykle sprawia, że mamy do tej osoby cieplejszy stosunek. Może dlatego właśnie Jezus nakazał nam kochać naszych wrogów i modlić się za tych, którzy nas wykorzystują (zob. Mt 5, 44). Czyż mężowie czasami się do nich nie zaliczają? Modlitwa jest świetnym sposobem na uświadomienie sobie potrzeb męża i wzbudzenie w sobie chęci spełniania jego oczekiwań.

4. *Chwal go.* Mówiliśmy już o tym w rozdziale „Kłamstwo 2", gdzie odkrywaliśmy prawdę na temat szacunku i uznania, nie będziemy się więc powtarzać. Pamiętaj po prostu, że mężowie mają silną potrzebę bycia szanowanymi za to, kim są i uznania dla tego, co robią. Kiedy mąż zrobi coś dobrego, powiedz mu o tym. Nie chodzi o popadanie w przesadę i szaleńcze bicie przed nim czołem; dyskretny komplement może przynieść zachwycające rezultaty. Szczególnie w przypadku sukcesów natury duchowej lub kiedy mąż broni jakiegoś poglądu. Jeśli to zauważysz i docenisz, wzmocnisz u niego chęć powtarzania takich zachowań.

5. *Bądź duchowym pomocnikiem.* W Księdze Rodzaju (Rdz 2, 18) Bóg ustanowił podstawy związku między mężczyzną i kobietą. „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego *pomoc". Pomoc* nie oznacza służby, lecz wsparcie. W Psalmie 118 (Ps 118, 6-7) Pismo Święte nazywa Boga naszym wspomożycielem. Kiedy mężczyzna nie mógł cieszyć się obfitym życiem samotnie, Bóg dał mu kobietę, by zapełniła tę lukę.

Wspieraj więc męża duchowo. Zachęcaj go. Naucz się akceptować jego słabości. Wzmacniaj jego zalety. Niech twoim celem będzie wywieranie pozytywnego wpływu na jego życie.

Ciesz się efektami

Szczerze wierzymy, że uległość jest fundamentem zdrowych relacji ze wszystkimi - z Bogiem, z członkami wspólnoty kościelnej, innymi chrześcijanami, współmałżonkami. Jeśli jesteśmy ulegli, to znaczy, że wychodzimy poza ramy własnych pragnień i uczymy się mieć wzgląd na potrzeby innych. Maggie Gallagher poświęciła temu zagadnieniu swój rozdział w książce *Does Christianity Teach Male Headship? The Equal-Regard Marriage and Its Critics (Czy chrześcijaństwo uczy męskiej dominacji? Małżeństwo równorzędnych partnerów i jego krytycy).*Odnosi się tam do okrycia socjologa Brada Wilcoxa.

> Konserwatywni protestanci, którzy są jedyną grupą aktywnie propagującą męskie przewodnictwo w naszym społeczeństwie i wyraźny podział ról płci, dziwnym sposobem mają w swoim gronie mężów i ojców, którzy najbardziej odpowiadają wzorcowi „nowego mężczyzny", to znaczy ciepłego, zaangażowanego, troskliwego ojca. Ich żony twierdzą, że mężczyźni ci także częściej je chwalą. Same małżonki są szczęśliwsze, niż statystyczna żona lub żony mężczyzn niezaangażowanych religijnie. Ta reguła potwierdza się tylko w przypadku konserwatywnych protestantów, którzy chodzą do kościoła. Jeśli jesteś protestantem konserwatywnym tylko z nazwy, twoja wiedza na temat ideologii męskiego przewodnictwa jest wybiórcza i nie wiesz nic o teorii miłości i poświęcenia na rzecz rodziny, nie masz co liczyć na dobre efekty[12].

Przewodnictwo i uległość zdają egzamin w praktyce, jeśli postępuje się w tych kwestiach zgodnie z tym, co mówi Pismo Święte. Powróćmy teraz do cytowanego na początku fragmentu z Listu do Efezjan (Ef 5, 21-33). W wersach 32-33 św. Paweł podsumował na czym, w Bożym rozumieniu, polega uległość: „Jest to [przewodnictwo i uległość] wielka tajemnica a ja mówię w odniesieniu do Chrystusa i do Kościoła. Niech więc każdy z was tak miłuje swoją żonę, jak siebie samego. Żona natomiast niech odnosi się do swego męża z szacunkiem".

Mężu, nie troszcz się wyłącznie o swoje potrzeby. Poświęć się, tak jak poświęcał się Jezus. Przewodź w uleganiu potrzebie twojej żony, by czuć się kochaną. Żono, miej dystans i nie nalegaj gorączkowo, by

[12] Maggie Gallgher, w: David Blankenhorn, Don S. Browning i Mary Stewart Van Leeuven, *Does Christianity Teach Male Headship? The Equal-Regard Marriage and Its Critics,* Wm. B. Eerdmans Publishing Company, Grand Rapids, Michigan 2004.

twoje potrzeby były zaspokajane, a skoncentruj się raczej na zaspokajaniu potrzeby szacunku i uznania, jaką przejawia twój mąż. Wtedy on pomyśli: „Co za wspaniała żona; ależ ja ją kocham". A ty pomyślisz wtedy: „Co za wspaniały mąż; ależ ja go kocham". Tym sposobem oboje nie będziecie się posiadać z podziwu i radości, że wasze małżeństwo staje się coraz lepsze. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 5
NIGDY CIĘ NIE ZDRADZĘ

PRAWDA NA TEMAT WIERNOŚCI

Suzie nigdy nie planowała tego romansu. Jej małżeństwo z Jackiem właściwie zaspokajało jej potrzeby emocjonalne, fizyczne i duchowe. Miewała przypływy frustracji z powodu ciągłego zapracowania męża i jego małomówności, ale wydawało jej się, że potrafi z tym żyć. Być może właśnie to przekonanie zmniejszyło jej odporność na pokusę. Nie sądziła, że ma powody do obaw.

Nie widziała nic niewłaściwego w wychodzeniu na lunch w czasie pracy ze swoim szefem. Ich rozmowy dotyczyły spraw służbowych i dopiero z czasem zaczęła się do nich wkradać prywatność. Podobało jej się, jak szef potrafił słuchać i wspierać ją, nie udzielając przy tym rad. On opowiadał jej o swoich trudnościach z prowadzeniem firmy i planach na przyszłość.

W towarzystwie dwunastu innych pracowników Suzie wraz z szefem wybrali się na konferencję do innego stanu. Któregoś wieczoru wszyscy zebrali się w apartamencie hotelowym szefa, by podsumować wyniki spotkania. Po dyskusji wszyscy pracownicy rozeszli się do swoich pokojów, z wyjątkiem Suzie. Ona została na noc.

Deena uwielbiała oglądać tasiemcowe seriale. Zaspokajały jej głód romansu, co nie udawało się Derrickowi. Dobrze dbał o utrzymanie domu, kochał Boga i rodzinę, ale zwykle nie mówił

zbyt wiele. Nie był nudny - raczej niezmienny i pewny. Był jak skała, a jego żona potrzebowała ognia.

Mike, dla odmiany, spełniał wszystkie jej wymagania w kwestii ideału mężczyzny. Przewodniczył biblijnej grupie dyskusyjnej, na spotkania której oboje z Derrickiem chodzili i zawsze miał w oczach tę iskrę. Prowadził własną firmę, jeździł na motocyklu i był jednym wielkim ucieleśnieniem przygody.

Czasami na spotkaniach grupy Deena wyobrażała sobie, jak jadą razem motocyklem, jak mocno obejmuje go ramionami, a głowę przyciska do jego pleców. Parę razy, kiedy kochała się z Derrickiem, wyobrażała sobie na jego miejscu Mike'a, ale starała się unikać takich fantazji. Wiedziała, że to tylko wytwory wyobraźni, że nic takiego nie może się wydarzyć naprawdę. Myślenie o Mike'u nie kryło żadnych niebezpieczeństw: chciała bowiem pozostać wierna Derrickowi.

W bogatym życiu Shannon niewiele miejsca pozostawało dla jej męża, Barry'ego. Shannon pracowała na niepełnym etacie w miejscowym klubie fitness jako instruktorka, a kilka wieczorów w tygodniu jako wolontariuszka przy telefonie zaufania dla wykorzystywanych kobiet. Była też jedną z osób zajmujących się edukacją grupy trzecioklasistów przy kościele - przygotowanie do zajęć zajmowało jej kolejny wieczór w tygodniu. Poza tym, raz w miesiącu umawiała się z koleżankami na kawę, a raz w tygodniu z mamą na lunch.

Niezadowolenie Barry'ego w końcu osiągnęło punkt krytyczny:
- Shannon, nie wiem, po co braliśmy ślub. Więcej czasu spędzaliśmy razem, kiedy byliśmy narzeczeństwem. Obiad jemy w pośpiechu, poza tym prawie cię nie ma w domu. Mam wrażenie, że jestem dla ciebie chodzącym bankomatem. Na liście twoich priorytetów najpierw są praca, przyjaciółki, mama i rozrywki; ja zajmuję ostatnie miejsce. Na naukach przedmałżeńskich pastor George mówił o tym, jak w małżeństwie dwoje staje się jednym. A ja ledwie mieszczę się w twoim harmonogramie zajęć. Nie mamy czasu, żeby stać się jednym!

Mimo że historie Suzie, Deeny i Shannon są różne, łączy je jedno: niewierność.

(!) Kłamstwo

Zacznijmy od zdefiniowania *wierności* jako dotrzymywania ślubów i obietnic. *Niewierność* oznacza więc niedotrzymywanie przyrzeczeń w ważnych lub codziennych sprawach . O *zdradzie*

małżeńskiej mówimy wówczas, gdy dochodzi do poważnego naruszenia przysięgi małżeńskiej. Zdrada taka może przybrać trzy formy.

Zdrada cielesna

Większość z nas zgodziłaby się, że jeśli osobę będącą w związku małżeńskim łączą relacje seksualne z osobami innymi niż współmałżonek lub współmałżonka, to osoba ta popełnia grzech cudzołóstwa. Bóg zakazuje cudzołóstwa w Dziesięciu przykazaniach (zob. Wj 20, 14). Jezus utwierdza nas w ważności tego przykazania w Ewangelii według św. Mateusza (Mt 5, 27): „Słyszeliście, że powiedziano: *Nie popełnisz zdrady małżeńskiej".*

Cudzołóstwem więc lub zdradą cielesną, można bez wątpienia nazwać zachowanie Suzie z naszej pierwszej historii.

Zdrada emocjonalna lub psychiczna

W kolejnym wersie Jezus rozszerza pojęcie zdrady o coś jeszcze: „A Ja wam mówię: Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już w swoim sercu popełnił cudzołóstwo" (Mt 5, 28).

Ten rodzaj zdrady popełniła Deena. W myślach kochała się z Mike'iem. Pozwoliła, by fantazje nie tylko zagościły w jej umyśle; dopuściła je także do swojego serca i czerpała z nich przyjemność.

Zdrada przez zaniedbanie

Zaliczenie zaniedbania do zdrady może wydać się dyskusyjne, chyba że uznamy, iż zdrada obejmuje sprzeniewierzenie się któremukolwiek z elementów przysięgi małżeńskiej - nie tylko temu fragmentowi, który odnosi się konkretnie do niewierności seksualnej. W Księdze Jeremiasza (Jr 9, 1) prorok w sposób niepozostawiający wątpliwości zrównał zdradę z niewiernością przyrzeczeniom: „Obym znalazł schronienie na pustyni. Opuszczę mój lud i tam zamieszkam, bo wszyscy są cudzołożnikami, zgrają niewiernych". Tak więc bunt wobec przysięgi jest tożsamy z cudzołóstwem.

Zagłębmy się w to nieco bardziej. Składając przysięgę małżeńską, narzeczeni przyrzekają się wzajemnie kochać. Jeśli są wierni, to znaczy, że kochają. Jeśli są niewierni - nie kochają. W Liście do Rzymian (Rz 13, 9), apostoł Paweł również łączy brak miłości ze zdradą: „Ponieważ przykazania: *Nie popełnisz zdrady*

małżeńskiej, nie dopuścisz się morderstwa, nie będziesz kradł, nie będziesz pożądał, i każde inne, zawierają się w tym: *Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego".* Małżonkowie nie są wierni swojej przysiędze, jeśli nie kochają się wzajemnie tak, jak kochają sami siebie.

Tak więc, jeśli żona ślubuje mężowi wierność, a zarazem dopuszcza się zdrady na jeden z trzech sposobów, które opisaliśmy, w rzeczywistości kłamie.

(?) Jak widzi to druga strona

Mężowie mogą zareagować na niewierność żon rozmaicie. Ich zachowanie zależy w dużej mierze od natury samego związku, ciężaru przewinienia żony oraz stanu wiedzy na temat zdrady.

Zdrada cielesna

Zanim Suzie zdradziła Jacka, ten przez wiele miesięcy nie domyślał się, na co się zanosi. Zauważył, że żona nie jest mu tak bliska jak wcześniej, ale myślał, że to przez stres związany z pracą. Kiedy jednak wpadł mu w ręce liścik do Suzie od jej szefa, zdał sobie sprawę, że to nie ogrom napięć, ale ogrom namiętności w miejscu pracy spowodował dystans między nim a żoną. Kiedy do Jacka dotarło, że został zdradzony, jego świat się zawalił.

Sam pozostawał żonie absolutnie wierny i nie mógł zrozumieć, dlaczego ona nie była mu wierna. Nie mógł pojąć, że Suzie może dzielić coś tak intymnego, jak miłość fizyczna, z kimś innym niż on. Marzył, by spędzić życie u jej - i tylko jej - boku. Teraz jednak zaczynał się obawiać, że nigdy już nie uda im się odbudować tej niewinności, która kiedyś cechowała ich związek. Jedność, którą stanowili razem z żoną - znikła.

Suzie chciała wszystko naprawić i ocalić małżeństwo, ale Jack wątpił, czy to będzie jeszcze możliwe. Nie był pewny, czy w ogóle zna swoją żonę, bo przecież nigdy nie przypuszczałby, że może go zdradzić.

Nigdy wcześniej nie doświadczył tak głębokiego bólu i poczucia straty. Nie wiedział, czy kiedykolwiek uda mu się o tym zapomnieć.

Zdrada emocjonalna lub psychiczna

Derrick nie miał pojęcia, że Deena ma fantazje na temat Mike'a. Owszem, zauważył, że na spotkaniach grupy dyskusyjnej jest w niego zapatrzona, ale nie widział w tym nic dziwnego - w końcu Mike przewodził dyskusjom. Kiedy Deena gawędziła z Mike'iem, Derrick nie dostrzegał w tym nic poza zwyczajną rozmową. Pozostawał więc w nieświadomości, aż do momentu, kiedy żona zapytała go, czemu nie jest taki jak Mike. Za pierwszym razem nie przejął się tym zbytnio, ale kiedy usłyszał taki wyrzut ponownie parę tygodni później, trochę go to zirytowało. Jej oczekiwania zawsze zdawały się nierealne - można było odnieść wrażenie, że Deena żyje w wymyślonym świecie pełnym idealnych ludzi. Wiedział, że takich oczekiwań nie będzie mógł spełnić. Najprawdopodobniej nie udałoby się to nikomu, choć wydawało się, że w oczach żony takim człowiekiem był Mike. Ale Derrick znał go od dłuższego czasu i wiedział, że i on nie jest pozbawiony wad.

Kiedy Deena zaczęła coraz częściej wymieniać imię Mike'a, Derrick zaczął się zastanawiać. Żona zdawała się coraz mniej z niego zadowolona, a jemu coraz mniej podobało się przyrównywanie go do znajomego. Między małżonkami wyrósł mur, którego nie mogli zburzyć. Derrickowi wydawało się, że żona w ogóle nie chce go usuwać.

Zdrada przez zaniedbanie

Barry czuł się przez swoją żonę ignorowany i niedowartościowany, ale nigdy nie powiedziałby, że żona go zdradza. Kiedy próbował z nią o tym porozmawiać, kazała mu nie być dzieckiem. Więcej nie podnosił już tej kwestii. Barry nie należał do ludzi, którzy w takich sytuacjach siedzą bezczynnie i obrażają się, zaczął więc budować sobie świat bez Shannon. W Kościele zaczął się udzielać w grupie mężczyzn, dołączył do męskiej drużyny sportowej i poznał nowych kolegów.

Nigdy nie myślał o rozwodzie. Uznał, że trwa przy żonie „na dobre i na złe", a teraz właśnie przyszło „złe". Przyjął do wiadomości, że jego małżeństwo jest niezadowalające i że nie spełnia jego oczekiwań, ale że jakoś to zniesie. Któregoś dnia rozmawiał na ten temat z Bobem.

- Wiesz, Barry, słucham tego programu dr Laury i pewnego dnia zadzwonił tam mężczyzna, którym mógłbyś być ty. Jego żonie, podobnie jak Shannon, nie zależało na spełnianiu jego oczekiwań. Nazwał tę sytuację „zdradą moralną". Zacząłem wtedy słuchać go

uważniej. Dr Laura się z nim zgodziła! Mówiła o tym, jak poprzez przysięgę małżeńską ludzie zobowiązują się wzajemnie kochać, szanować, chronić i troszczyć o siebie i że niewywiązywanie się z tych przyrzeczeń można potraktować jak niewierność. Zacząłem się nad tym zastanawiać.
- Wiesz - odpowiedział Barry - Shannon byłaby gotowa oskarżyć mnie o złamanie przysięgi, gdybym rzucił pracę i niczym się nie zajmował. I pewnie miałaby rację. Analogicznie ja w obecnej sytuacji chyba też mogę uważać się za zdradzonego.
Barry nie planował rozwodu i nie szukał adwokata, ale zdał sobie sprawę, że żona w pewnym sensie naruszała przysięgę małżeńską i była mu niewierna.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Dlaczego kobiety chrześcijanki, takie jak Suzie, Deena i Shannon, łamią przysięgę małżeńską? Jest na to wiele wytłumaczeń - wszystko zależy od konkretnej osoby, jej przeszłości, okoliczności, w jakich się znalazła, natury małżeństwa. Ważny jest też rodzaj popełnionej zdrady.

Zdrada cielesna

Czynnikiem silnie przemawiającym za popełnieniem grzechu cudzołóstwa jest sam seks. Niektórzy mogą twierdzić, że taka motywacja nie dotyczy rodzin chrześcijańskich ani kobiet w ogóle, ale taki pogląd jest wyrazem naiwności. Zdarza się, że w rodzinach chrześcijańskich dochodzi do zdrady ze strony któregoś ze współmałżonków, a i kobiety w ogóle zdradzają mężów ze względu na przyjemność czerpaną z seksu. Kiedy Tim chodził na spotkania Anonimowych Seksoholików, zaskoczony był tym, jak liczną grupę stanowią tam kobiety. Niemal wszystkie z nich były wierzące i praktykujące.
Kolejnym powodem są niespełnione oczekiwania natury emocjonalnej. Albo mąż ich nie zaspokaja, albo są one zbyt wygórowane, by ktokolwiek mógł je spełnić. Niezaspokojone emocjonalnie kobiety łatwo mogą ulec pokusie.
Tak samo sprawa ma się z oczekiwaniami względem samego związku. Jeśli kobieca potrzeba bliskości i miłości pozostaje niezaspokojona, a w pobliżu pojawi się ktoś inny niż mąż, kto okaże zainteresowanie, wierność kobiet wystawiana jest na ciężką

próbę. Kobieta w takiej sytuacji pragnie nie tyle seksu, co związku - seks staje się środkiem do osiągnięcia celu.

Zdrada emocjonalna lub psychiczna

Zdarza się, że kobiety nie mają żadnych wyrzutów sumienia, jeśli miłość pozamałżeńską uprawiają tylko w sferze wyobraźni. Skoro nie praktykują zdrady cielesnej, sądzą, że nikogo nie krzywdzą; że nie sięgają po coś, co nie należy do nich. Ponieważ nikt nie domyśla się tego, co dzieje się w ich głowach, nikt też nie cierpi. Myślą więc, że to, co robią, jest w porządku, ale ignorują w ten sposób słowa Jezusa o tym, że zdrada zaczyna się w sercu.

Każdy z opisanych wyżej powodów może skłonić kobiety do praktykowania zdrady emocjonalnej, ale to bynajmniej nie wszystko.

Romantyczny, wyidealizowany obraz świata, jaki miała Deena, może doprowadzić do romansu w wyobraźni. Prawdziwe życie odbiega od wymarzonego ideału, więc kobiety myślące podobnie jak Deena łatwo ulegają fantazjom, w których wyobrażają sobie siebie jako Kopciuszka z bajki.

Według niektórych, romanse niewykraczające poza wyobraźnię mają wielką zaletę. Nie ma problemu ciąży, aborcji, rozwodu, AIDS czy innych chorób przenoszonych drogą płciową; może się zdawać, że ryzyko i niebezpieczeństwa związane z rzeczywistymi związkami zostają wyeliminowane. Skoro nikt nie wie o takich wymyślonych romansach i nikt z ich powodu nie cierpi, wydaje się, że wszystko jest w porządku również z Bożego punktu widzenia. A ponieważ fantazje takie są czymś osobistym i sekretnym, oddawanie się im jawi się jako odskocznia od rzeczywistego świata. Prawdziwe życie może być rozczarowaniem, w prawdziwym życiu można być przegranym, ale w świecie fantazji - nigdy. Kochankowie ze świata wyobraźni nigdy nie wyglądają niekorzystnie i zawsze są świeży i pachnący. Nigdy się nie złoszczą, nie wracają późno, nigdy nie zapominają o urodzinach i są niezawodni, jeśli chodzi o okazywanie troski i czułości. Poza tym, są to zawsze nienagannie ubrani dżentelmeni o nieskazitelnych manierach, którzy uważnie nasłuchują wszelkich życzeń i pragnień swojej kobiety, nie zapominając równocześnie o obsypywaniu jej cudownymi komplementami, kwiatami i drogimi podarunkami bez żadnej okazji. Kobieta ta jest dla niego kimś wyjątkowym. To rzeczywiście mało przypomina rzeczywistość.

Zdrada przez zaniedbanie

Zdrada przez zaniedbanie ma trzy główne przyczyny. Na czele stoi brak zamiaru zaniedbywania. Kobiety, które praktykują ten rodzaj niewierności, w żadnym razie nie chcą swoich mężów zaniedbywać. Po prostu niechcący znajdują się w takiej sytuacji. Prawdopodobnie tak zachowywały się ich matki, a może tak samo jest u przyjaciółek. Może po prostu nie sądzą, że mężowie mają określone potrzeby albo myślą, że mężczyznom nie zależy na pielęgnowaniu związku. Mężczyźni czasami wydają się urodzonymi stoikami, co nie zawsze wychodzi im na dobre. Żony nie domyślają się nawet, jak bardzo łakną oni zainteresowania i uwagi.

Niektóre żony zaniedbują mężów, bo oni je zaniedbują. Oboje dają się złapać w pułapkę warunkowego spełniania potrzeb drugiej strony: ja wyjdę naprzeciw twoim oczekiwaniom, jeśli ty najpierw wyjdziesz naprzeciw moim. Nikt nie myśli o spełnieniu w pierwszej kolejności potrzeb współmałżonka. Zaniedbywanie męża może się wydawać żonom sposobem na odpłacenie za niedostateczną troskę, jakiej same doświadczyły ze strony mężów, niezależnie, czy było to celowe, czy niezamierzone działanie. Taka forma zdrady może też być sposobem na zwrócenie na siebie uwagi.

Najpoważniejszą przyczyną, dla której żony zaniedbują mężów, jest egoizm. Tak bardzo angażują się one w swoje własne sprawy, własne potrzeby, w życie na takim poziomie, jakiego pragną, że mężom okazują jedynie minimum zainteresowania. Znajdują się oni na szarym końcu listy priorytetów, a uzasadnieniem ich obecności zdaje się być jedynie zaspokajanie potrzeb i pragnień kobiet. Tak podchodziła do sprawy Shannon. Wyszła za mąż, bo taką odczuwała potrzebę, a Barrym zajmowała się tylko wtedy, gdy miała miejsce, czas i energię.

(?) Jak żyć prawdą

Zróbmy krok dalej i przyjrzyjmy się, jak w chrześcijańskim małżeństwie można realizować wierność zgodną z zamysłem Boga.

UŚWIADOM SOBIE, ŻE ROBISZ ŹLE

Każdy wie, że zdrada jest czymś złym; to oczywiste. Mamy jednak tendencje do usprawiedliwiania swojego zachowania i znajdowania dla niego wytłumaczenia. W Księdze Przysłów (Prz 30, 20) czytamy: „Takie jest postępowanie kobiety cudzołożnej: je, ociera usta i mówi: «Nic złego nie zrobiłam!»".

Wiele chrześcijanek przyzna, że ich postępowanie było złe, ale zaraz potem zacznie je bagatelizować albo znajdować dla niego wytłumaczenie. Mądry człowiek rozważa długofalowe konsekwencje danego kroku zanim się na niego zdecyduje. Pismo Święte ostrzega przed poważnymi skutkami cudzołóstwa w każdej formie.

Po pierwsze, zdradzający ryzykują utratę dostępu do dziedzictwa duchowego, o czym mówi do nas Pierwszy List do Koryntian (1 Kor 6, 9-10): „Czy nie wiecie, że niesprawiedliwi nie odziedziczą królestwa Bożego? Nie łudźcie się! Ani rozpustnicy, ani bałwochwalcy, ani *cudzołożnicy,* ani rozwiąźli, ani mężczyźni współżyjący ze sobą, ani złodzieje, ani zachłanni, ani pijacy, ani oszczercy, ani zdziercy *nie odziedziczą królestwa Bożego'.*

Powyższy passus nie sugeruje bynajmniej, że jednorazowy akt niewierności skazuje człowieka na wieczne piekło. Jednakże powtarzany i niewywołujący żalu grzech świadczy o tym, że dana osoba w rzeczywistości nie pragnie życia w Bogu, co źle wpływa na jej wiarę i relację z Bogiem. To wysoka cena za niewierność.

Kolejna negatywna konsekwencja dotyczy prawości i reputacji. Zobacz, jak wyraziście osoby niewierne opisywane są Piśmie Świętym (Prz 25, 19): „Zepsuty ząb i chwiejna noga - to nadzieja pokładana w dniu nieszczęścia w zdradliwym człowieku".

Pewien nasz znajomy zostawił swoją pierwszą żonę dla młodszej sekretarki. Podziwiała go, chwaliła i kusiła, aż w końcu połknął haczyk. Po piętnastu latach małżeństwa zatrudnił kolejną młodą sekretarkę. Ponieważ dobrze zarabiał, kobieta uczyniła z niego cel swoich zabiegów. Znowu uległ czarowi młodej pracownicy. Jakiś czas później, jego druga żona powiedziała:

- Wiecie, nie powinnam być zaskoczona. Zachowywałam się przecież identycznie. On po prostu nie potrafi się oprzeć młodym kobietom, które go pragną.

Kiedy współmałżonkowie pozwalają, by do ich życia wdarła się niewierność, tracą wiarygodność.

Kolejnym poważnym skutkiem niewierności może być koniec małżeństwa. Mimo że Bóg z pewnością nie nakazuje, by mąż niewiernej żony wziął z nią rozwód, taka możliwość istnieje. Mamy często do czynienia z tym rozwiązaniem. W Ewangelii według św.

Mateusza (Mt 19, 9) Jezus mówi, że w takiej sytuacji rozwód jest dopuszczalny przez Boga: „Dlatego mówię wam: *oprócz przypadku nierządu,* jeśli ktoś porzuca żonę i żeni się z inną, cudzołoży".

Chwilowy przypływ namiętności, bliskość i intymność z osobą trzecią mogą doprowadzić do zniszczenia małżeństwa, wyrządzić szkodę dzieciom i źle wpłynąć na relacje danej osoby z Bogiem. Pierwszą więc rzeczą, jaką należy uczynić, by wzmocnić wierność małżeńską, to zgodzić się Bogiem, że każda forma niewierności jest naruszeniem przysięgi małżeńskiej. Rani ona serce samego Boga i wyrządza szkodę w życiu wszystkich, których dotyczy.

Wypracuj strategię

Bóg oczekuje od nas, byśmy nie żyli biernie, czekając tylko na to, co przyniesie los. Chce raczej, byśmy opracowali mądrą strategię życia.
Przykład takiej strategii opierania się pokusom prowadzącym do zdrady znaleźliśmy w Księdze Przysłów (Prz 2, 10-11.16): „Bo mądrość napełni twoje serce, a wiedza będzie dla ciebie rozkoszą. Przezorność będzie cię strzegła, roztropność roztoczy nad tobą opiekę, aby cię ustrzec przed obcą kobietą, przed cudzą żoną, mówiącą czułe słówka".

Boża mądrość może ci pomóc spojrzeć na swoje życie z dystansu, rozpoznać niebezpieczne strefy i nauczyć się chronić. Strategie będą oczywiście różne dla różnych osób. Zależą bowiem od charakteru, przeszłości, zalet, wad, współmałżonka, od okresu trwania niewierności i wielu innych czynników. Chcielibyśmy jednak podzielić się z wami czterema radami, dzięki którym będzie wam łatwiej wypracować indywidualną strategię, która albo zapobiegnie popełnieniu przez was zdrady, albo pomoże z nią skończyć.

Jedna drobna uwaga. Zastanów się, jaka mniej więcej jest skala tego problemu w twoim życiu, a następnie pomnóż wynik przez dwa. Nawet wtedy trzeba będzie prawdopodobnie jeszcze bardziej wzmocnić środki zaradcze. Dlaczego? Demon niewierności nie odpuszcza łatwo i często okazuje się, że trzyma nas w swych objęciach mocniej, niż moglibyśmy sądzić.

1. *Skończ z tym.* Gdziekolwiek się znajdujesz na osi od całkowitej wierności do całkowitej niewierności, niezależnie, czy dopiero zaczęły się pojawiać w twojej głowie pierwsze fantazje, czy też masz na koncie zdradę cielesną, skończ z tym. Kiedy się sama

przed sobą przyznasz do popełnienia grzechu, Bóg ci przebaczy i wrócisz do Jego łask, nie będąc potępioną (zob. 1 J 1, 9). Jest tylko ten jeden warunek: musisz skończyć z grzechem.

Zdumiewa nas, jak Jezus potrafił wyważyć proporcje między potępieniem i łaską, kiedy zetknął się z kobietą posądzaną o cudzołóstwo. Kiedy przyprowadzili ją przed Jego oblicze, by ją osądził i potępił, nie chciał dla niej linczu, którego domagała się reszta. Nie znaczy to jednak, że nie potraktował jej grzechu poważnie: „Wtedy jej oświadczył: «Ja też cię nie potępiam. Idź, lecz odtąd już nie grzesz»" (J 8, 11). Podejmij świadomą, odpowiedzialną decyzję o odejściu od grzechu.

2. *Zmień sposób myślenia.* Naszym postępowaniem kierują nasze postawy i wartości. W myślach zadajemy sobie pytania: „Czy to, co robię, jest złe? Jak bardzo złe? Czy Bóg mi przebaczy? Jakie szkody mogę spowodować?". Udzieliwszy sobie odpowiedzi, wybieramy określoną ścieżkę postępowania. Nasz sposób myślenia i nastawienie kształtują nasze zachowanie. W Ewangelii według św. Mateusza (Mt 15, 19) Jezus mówił: *„Z serca* bowiem pochodzą złe myśli, zabójstwa, *cudzołóstwa,* rozpusta, kradzieże, fałszywe świadectwa, bluźnierstwa". Dlatego też w Księdze Przysłów (Prz 4, 23) czytamy: „Strzeż pilnie swego serca, bo z niego płynie życie".

Swoje postawy, myśli, uczucia i pragnienia możesz chronić przed niebezpiecznymi wpływami poprzez regularne przypominanie sobie o przysiędze wierności, o tym, że twoim pragnieniem jest być wierną. Uświadom sobie, iż konsekwencje zdrady mogą być poważne, a być może nawet nieodwracalne.

Bóg stworzył cię jako istotę fizyczną, możesz więc korzystać z fizycznych przypomnień. Ja (Tim) przed ślubem nigdy nie przywiązywałem większej wagi do biżuterii. Teraz nie wyobrażam sobie bez niej życia. Kiedy spotykam atrakcyjną kobietę, obracam na palcu swoją obrączkę, co mi przypomina o przysiędze, którą złożyłem. Jeśli ona zaczyna jednak ze mną flirtować, mogę uciec się do dyskretnego zabiegu i dotknąć brody dłonią tak, aby było widać moją obrączkę. W ten sposób wysyłam kobiecie sygnał, że jestem zajęty, a sobie o czymś przypominam.

Wybierając określone myślenie, decydujemy się na odpowiednie zachowanie.

3. *Określ swoje słabości.* Bez sentymentu przyjrzyj się swojemu życiu i określ, jakie okoliczności i myśli czynią cię bardziej

podatną na niedochowanie przysięgi. Zwykle podatność taką zwiększają czynniki takie jak: niezaspokojenie, złość, samotność i zmęczenie.

Czy inni mężczyźni nie wydają się bardziej atrakcyjni po kłótni z własnym mężem? Lepiej więc wszystko sobie wyjaśnić, zanim dopadną cię pokusy czyhające poza domem. Czy jakieś filmy lub programy telewizyjne nie sprawiają, że masz większą ochotę na fantazjowanie? Staraj się ich unikać. Kontroluj te sytuacje, w których nie czujesz się odporna na pokusę.

Poza tym bądź czujna. Nie wystarczy, że określisz, jakie są twoje słabości. Musisz je umieścić w konkretnym kontekście. Zastanów się, w jakich okolicznościach mogą dochodzić do głosu. W ten sposób zminimalizujesz ryzyko wystąpienia pokus do minimum; wszyscy mamy ich dookoła na tyle dużo, że nie musimy szukać kolejnych. Jezus zdawał się świadom tego, z czym musimy się codziennie zmagać, umieszczając w Modlitwie Pańskiej frazę: „I nie dopuszczaj do nas pokusy, ale nas wybaw od złego" (Mt 6, 13).

Jeśli pokusa jest silna, uciekaj! Zrób coś. Może trzeba zmienić pracę albo krąg przyjaciół. Tak, sytuacja może wymagać od ciebie sporego poświęcenia, ale jeśli chcesz dochowywać wierności, musisz być gotowa zrezygnować ze wszystkiego, co może przywieść cię do grzechu.

4. *Wznieś wały ochronne.* Zanim dopadnie cię pokusa, przezornie zabezpiecz się przed nią, budując swoiste wały ochronne. Ustal wyraźne granice, które pomogą ci w walce z pokusami w życiu codziennym. Niech granice te będą wyznaczone przez twoje słabości. Jeśli na przykład wiesz, że konkretny program telewizyjny sprawia, że zaczynasz wyobrażać sobie romans z kimś innym niż twój mąż, zaplanuj czas tak, by nie oglądać tego programu. Jeśli pochłania cię zbyt wiele czynności, w których nie uczestniczy twój małżonek, włącz go do tych zajęć albo z nich zrezygnuj. Postaraj się też mieć swoją grupę wsparcia, jakichś przyjaciół, z którymi możesz otwarcie porozmawiać; przyjaciół, którzy dadzą ci szczerą radę, zgodną z zasadami chrześcijańskimi i których będziesz chciała słuchać. Takie znajomości muszą się oczywiście opierać na zaufaniu, bo dzieląc się swoimi dylematami i pokusami, musisz się czuć bezpiecznie.

Ciesz się odnową

Jak już pisaliśmy, każda forma zdrady wywołuje jakieś zniszczenia. Coś, co się chwilowo wydaje bardzo nęcące, w końcu zacznie niszczyć małżeństwo, rodzinę, marzenia. Jeśli już jednak popełniłaś grzech niewierności, wiedz, że Bóg specjalizuje się w przywracaniu do łask ludzi, którzy zgrzeszyli. Spójrzmy, jak przebiega ten proces.

Wszystko zaczyna się od przyznania się do popełnienia grzechu. Aby móc liczyć na Boże przebaczenie, najpierw wyznaj przed Nim, że źle robiłaś. W Pierwszym Liście Św. Jana (1 J 1, 9) znajdujemy następującą obietnicę: „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, to Bóg jest wierny i sprawiedliwy: odpuści nam grzechy oraz oczyści nas z wszelkiej nieuczciwości". Ufaj w Bożą zapowiedź przebaczenia, nawet jeśli nie przychodzi ci to łatwo. Nie pozwól, by wina z powodu wyznanego grzechu wniosła w twoje życie potępienie.

Następnie wyznaj swój grzech przed tymi, przeciwko którym zgrzeszyłaś. To w szczególności dotyczy twojego męża, niezależnie od tego, jak trudne może to być zadanie. Jezus mówił do nas: „Jeżeli więc przyniesiesz swoją ofiarę na ołtarz i przypomnisz sobie, że twój brat [mąż] ma coś przeciwko tobie, zostaw przed ołtarzem ofiarę i najpierw idź pojednać się z bratem [mężem]. Potem wróć i złóż ofiarę" (Mt 5, 23-24). Jeśli mąż nie zechce ci przebaczyć, to będzie to jego problem, ale ty ze swojej strony postaraj się zrobić wszystko, co do otrzymania takiego przebaczenia jest konieczne.

W następnej kolejności przebacz mężowi wszystko, co być może on uczynił, by zwiększyć twoją podatność na grzech. Jego zaniedbania nie zwalniają cię z odpowiedzialności, ale mogą pozostać barierą w waszej relacji, jeśli się z nimi nie uporasz. Wielkoduszność jest niesłychanie ważna, trzeba to wciąż podkreślać. Jezus też mówił o tym wprost: „Jeśli bowiem darujecie ludziom ich przewinienia, to również i wam daruje Ojciec Niebieski. Lecz jeśli nie darujecie ludziom, to i wasz Ojciec nie daruje wam przewinień" (Mt 6, 14-15).

Kiedy już atmosfera zostanie oczyszczona, zacznij pracować nad odnawianiem waszego małżeństwa. Zdrada cielesna zrywa więź między małżonkami. Mimo że Bóg dopuszcza rozwód z powodu cudzołóstwa, bardziej cieszy się, gdy małżonkowie dostępują radości płynącej z naprawionego, zdrowego związku. W Księdze Ozeasza Bóg posługuje się przykładem niewierności w małżeństwie Ozeasza i Gomer dla zilustrowania duchowej więzi między Nim a narodem Izraela. Wielokrotna zdrada małżeńska ze strony Gomer doprowadziła do zerwania więzi małżeńskiej, ale

zobaczcie, co powiedział na to Bóg: „Poślubię cię sobie na wieki, poślubię cię sobie w sprawiedliwości i prawie, w dobroci i miłosierdziu. Poślubię cię sobie w wierności i poznasz Pana. Pan powiedział do mnie: «Idź jeszcze raz pokochać kobietę kochaną przez innego i cudzołożną, podobnie jak Pan kocha Izraelitów, chociaż oni zwracają się do obcych bogów»" (Oz 2, 21-22; 3, 1).

Jak dokładnie będzie przebiegał proces tej odnowy, zależy od was samych oraz od natury i zakresu zdrady. Współpraca z dobrym psychologiem rodzinnym może wnieść nowe spojrzenie na sprawę, a doświadczenie takiego postronnego obserwatora zaowocować dobrą radą. Najważniejsze jednak jest to, by zacząć od pragnienia naprawy małżeństwa. Może na razie jesteś gotowa tylko na modlitwę: „Boże, nie chcę przechodzić przez ból naprawiania mojego błędu. Ale pozwalam ci odmienić ci moje serce". Jeśli tak, zacznij od obietnicy do stania się gotową.

Dawid jest doskonałym przykładem prawdziwego odkupienia win. Dopuścił się zdrady, a nawet doprowadził do zabicia męża kobiety, z którą miał romans, żeby ukryć całą sprawę. Przez około rok nie widział nic niewłaściwego w tym, co zrobił. O tym, jak uświadomił sobie powagę grzechu i wyrażał żal przed Bogiem oraz w jaki sposób przechodził duchową odnowę, możecie przeczytać w Drugiej Księdze Samuela, rozdział 11 i 12 oraz w Psalmie 51. Po tym doświadczeniu, mimo tragedii i bolesnych konsekwencji, Dawid zbudował udane małżeństwo, został duchowym przewodnikiem Izraela i stworzył wiele psalmów.

Owszem, zdrada w każdej formie jest złem. I jako żona chrześcijanka musisz się jej wystrzegać. Lecz jeśli już się jej dopuściłaś, możesz jeszcze doświadczyć Boskiego przebaczenia i odnowy. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 6
WSZYSTKO W PORZĄDKU, NIC MI NIE JEST

PRAWDA NA TEMAT KOMUNIKACJI BEZPOŚREDNIEJ

Hej, stary. Spóźniłeś się. Coś się stało? - po piętnastu minutach na bieżni pot kapał Alexowi z czoła.
- Bracie, nie uwierzyłbyś. Ale przecież jesteś żonaty, więc może uwierzysz. - Don wszedł na bieżnię obok i zaczął biec. - Wróciłem dziś z pracy i wziąłem strój na siłownię, jak zawsze we wtorek.

Shontell wydawała się jakaś nieswoja, jakby znowu coś było nie tak w pracy. Jej szef ostatnio bardzo na nią naciska w sprawie skończenia tego projektu mieszkania, trochę się martwię. Termin porodu ma dopiero za cztery miesiące, ale nie chcę, żeby się czymś niepotrzebnie stresowała. Podszedłem więc do niej, objąłem ją i zapytałem, czy coś jest nie tak. „Nie, wszystko w porządku, w porządku". Wiesz, jakim tonem kobiety mówią to „w porządku". Powiedziałem więc, że może mi wszystko powiedzieć, że jestem jej mężem. Wiesz, co powiedziała? „Idź już, idź. Spóźnisz się na trening z Alexem". No to poszedłem. Ale dowiem się, o co chodzi, kiedy wrócę. Nie wiem, czy coś jest nie tak w pracy, czy może ja coś zrobiłem, ale wiem, że jeszcze się to nie skończyło.
- Słuchaj, dlaczego kobiety nie mogą po prostu powiedzieć, o co im chodzi? Danielle zachowuje się tak samo. Parę tygodni temu obchodziliśmy naszą dziesiątą rocznicę, pamiętasz? Ponad miesiąc wcześniej zapytałem ją, o czym marzy, żeby ten dzień był wyjątkowy. Odłożyłem na ten cel trochę pieniędzy. A ona na to: „Po prostu mnie zaskocz! Najlepszym prezentem jest nasze małżeństwo". Słyszałem, jak kiedyś rozmawiała z koleżanką na temat jednego hoteliku na południowym wybrzeżu. Nietani, ale przyjemny. Zrobiłem więc rezerwację, powiedziałem, jakie ubrania ma spakować i ją zaskoczyłem. Mówiła wszystko, czego się spodziewałem, czyli: że jest bardzo fajnie, że sprawiłem jej niespodziankę. Ale miałem wrażenie, że to tylko słowa. Zapytałem więc, co jest nie tak, a ona ciągle odpowiadała, że nic. W końcu, w ostatnim dniu naszego pobytu przyznała się, że marzyła o tym, żebyśmy sobie sprawili nowe obrączki. I skąd ja to miałem wiedzieć? Nigdy słowem nie napomknęła o nowych obrączkach. Mówię ci stary, ciężko zrozumieć kobiety. One po prostu nie mówią, co mają na myśli. Dają jakieś wskazówki i chcą, żebyś czytał w ich myślach. Starasz się, ale przepadasz na starcie. Dlaczego nie mogą tego powiedzieć wprost?

(!) Kłamstwo

Żony zwykle stosują komunikację niebezpośrednią. Dają wskazówki, mówią niekonkretnie i oczekują, że mężowie wpadną na właściwy trop sami. I chociaż przez myśl im nie przechodzi, że mogłyby wtedy kłamać, w rzeczywistości nie przekazują całej prawdy. Czasami ich komunikacja jest tak zawoalowana, że mężowie nie mają szans, by domyślić się, co żony chcą im przekazać.

Kiedy mówią: „Nic się nie stało, wszystko w porządku", mogą tym samym chcieć zakomunikować coś niebezpośrednio, tymczasem jest to jedna z form kłamstwa.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Kobiety komunikują się niebezpośrednio z wielu powodów. Co więcej, powody te mogą być ze sobą wzajemnie powiązane. Zachęcamy zarówno mężów, jak i żony, by dobrze zastanowili się, dlaczego prawda nie jest przekazywana w sposób otwarty i klarowny. Kiedy uda im się odpowiedzieć na to pytanie, będą mogli się wzajemnie lepiej zrozumieć i pokonać przeszkody stojące na drodze do komunikacji bezpośredniej.

Różne style komunikacji

Kobiety są z reguły sprawniejsze w komunikacji werbalnej - lepiej niż mężczyznom udaje im się wychwycić rozmaite niuanse znaczeniowe zawarte w wypowiedzi. Dlatego właśnie kobiety są w stanie dokończyć za koleżankę wypowiadane przez nią zdanie. Znacznie bowiem lepiej niż mężczyźni rozumieją sygnały komunikacji niebezpośredniej.

Komunikaty niebezpośrednie nie przekazują tego, co mamy na myśli w sposób jednoznaczny. Są to raczej naprowadzenia. Komunikacja tego rodzaju ma kilka zalet. Posługując się przekazem niebezpośrednim kobieta może domagać się komplementu, choć zdaje się, że tego nie robi. Pytanie w rodzaju: „Podoba ci się ta nowa sukienka?" bez trudu wywoła bowiem pożądaną przez nią odpowiedź w rodzaju: „Oczywiście, wyglądasz w niej olśniewająco".

Komunikaty niebezpośrednie są też pewną formą grzeczności. Zamiast użyć słów: „Nie znoszę twojej matki i nie mam ochoty jechać do niej na cały weekend", żona może powiedzieć: „Chętnie spędziłabym weekend u twojej mamy, ale jestem już zapisana na dyżur w żłobku w niedzielę rano, bo nikt inny wtedy nie może przyjść".

Jednak takie komunikaty można też uznać za formę manipulacji, gdyż osoba, która się nimi posługuje, chce wymóc na odbiorcy jakieś zachowanie, a nie prosi o to wprost. W następnym rozdziale omówimy tę kwestię bardziej szczegółowo. Poza tym z komunikatami niebezpośrednimi wiąże się ryzyko, że to, co

dokładnie chcemy powiedzieć, zostanie niezrozumiane. Słuchacz może po prostu nie wychwycić naszej intencji.

Żony posługują się takim rodzajem komunikacji, bo same dobrze go rozumieją. Nie zdają sobie jednak sprawy, że to, co nie stanowi żadnego problemu dla nich, dla mężów jest jak język obcy.

Niepewność

Czasami kobiety nie wyrażają się jednoznacznie, ponieważ same jeszcze nie wiedzą, co konkretnie chciałyby przekazać. Mówią więc: „Nic się nie stało, wszystko jest o'kay", a myślą: „Coś jest nie tak, coś nie daje mi spokoju, ale jeszcze nie wiem jak to wyrazić słowami". Czy to, co wtedy mówią jest nieprawdziwe? Ależ oczywiście. Znaczenie słów kłóci się z myślami, których te słowa mają być odzwierciedleniem.

Zmiany hormonalne mogą wywoływać u kobiet huśtawkę nastrojów. Nie zawsze potrafią nad tym zapanować ani o tym mówić. Mężom trudno jest zrozumieć, jak kobiety się wówczas czują. Wiedzą, że to nie jest coś wymyślonego, bo odczuwają tego efekty - ale sami nie mogą wczuć się w nastrój kobiety przeżywającej takie wahania nastrojów. Pewien odważny mąż chciał się dowiedzieć, co dzieje się w głowie żony i spytał:

- Co teraz czujesz?

Ona jednak odburknęła:

- Nie wiem, co czuję. Ty mi powiedz.

Czasami niebezpośrednie sformułowanie jak: „Niemi nie jest", oznacza w istocie: „Coś się dzieje, ale jeszcze nie jestem gotowa o tym mówić".

Brak poczucia bezpieczeństwa

Niektóre kobiety ukrywają prawdę w obawie, że mówienie jej odniesie skutek odwrotny do zamierzonego. Mąż może przyjąć postawę defensywną i zacząć się sprzeciwiać temu, co żona ma mu do powiedzenia. Ja (Tim) często tak robiłem na początku naszego małżeństwa. Wiele razy Sheila oskarżała mnie o to, że w niewłaściwy sposób spoglądałem na taką czy inną kobietę, z czym nie zgadzałem się i wynajdywałem niezliczone usprawiedliwienia na to, że tak nie robiłem. Trudno mi było przyznać się do słabości i porażek, więc po prostu zaprzeczałem pojawianiu się ich. Wielu mężów zachowuje się podobnie i po jakimś czasie żony przestają

im mówić, dlaczego są nie w sosie, bo wiedzą, że to bez sensu. Po prostu rezygnują z walki.

Inni mężowie idą o krok dalej i dopuszczają się przemocy. Nie przyjmują do wiadomości, że coś robią nie tak i że dotyczy ich jakiś problem. Kiedy żona podejmuje drażliwą kwestię, stosują przemoc słowną lub fizyczną. W tym miejscu chcemy podkreślić, żeby było absolutnie jasne: nie wolno godzić się na przemoc. Zachęcamy cię do udania się po pomoc do psychologa, jeśli masz do czynienia z przemocą słowną. Powinnaś znaleźć dla siebie bezpieczne schronienia, jeśli jesteś ofiarą przemocy fizycznej.

Unikanie konfliktów

Kilkanaście badań dotyczących komunikacji wskazuje, że kobiety podchodzą do konfliktów bardziej otwarcie, podczas gdy mężczyźni mają tendencje do wycofywania się. Dla kobiet konflikt często jest środkiem do rozładowania stresu w związku; dla mężczyzn jest to czynnik, który podnosi poziom stresu. Jednakże badanie dotyczące teorii *Spirali ciszy* autorstwa Elisabeth Noelle-Neuman z roku 1991[13] wskazuje, że kobiety rzadziej niż mężczyźni gotowe są bronić niepopularnej opinii. Czasem też, przewidując, że mąż (lub inni) mogą się z nimi w jakiejś kwestii nie zgadzać, wycofują się z konfliktu.

Może uda nam się wytłumaczyć tę reakcję poprzez odniesienie do badań przeprowadzonych przez Rachel Rosenfeld w roku 1979. Badanie to wykazało, iż kobiety wolą się nie ujawniać ze swoimi postulatami, jeśli istnieje niebezpieczeństwo, że mogłoby to źle wpłynąć na związek[14]. Żony posługują się więc językiem niebezpośrednim, by uniknąć wywołania otwartego konfliktu, który mógłby zaszkodzić małżeństwu.

Przez siedem lat Tim był pastorem w Rancho Palos Verdes. W tym czasie mieszkaliśmy 150 kilometrów dalej, w miejscowości Temecula. Większą część każdej niedzieli spędzaliśmy w kościele. Potem półtorej godziny wracaliśmy do domu. Któregoś ładnego popołudnia Tim zaproponował, byśmy pojechali trasą wzdłuż południowego wybrzeża Kalifornii. Widoki stamtąd były wspaniałe, ale oznaczało to dodatkową godzinę jazdy. Moje nerwobóle dawały już jednak znać o sobie, więc powiedziałam:

- Jedźmy prosto do domu, dobrze?

Parę tygodni później Tim ponownie zaproponował przejażdżkę tamtą trasą i mimo że wtedy również chciałam się jak najszybciej znaleźć w domu, odpowiedziałam:

- Jeśli tak ci na tym zależy...
Miałam nadzieję, że Tim zorientuje się, że nie jestem w nastroju i wrócimy krótszą trasą. Nie chciałam jednak odmówić mu wprost w obawie, że to tylko doprowadzi do kolejnego napięcia w naszym małżeństwie, a wtedy i tak mieliśmy ich pod dostatkiem.

[13] Elisabeth Noelle-Neumann, *The Spiral of Silence,* wyd. II, University of Chicago Press, Chicago 1991.
[14] Rachel Rosenfeld, *Self-Disclosure Avoidance: Why I Am Afraid to Tell You Who I Am, Communication Monographs* 46 (1979), str. 64-74, National Communication Association, Washington.

(?) Jak widzi to druga strona

W obliczu komunikacji niebezpośredniej mężczyźni czują się jak jednonożni gracze w zawodach piłkarskich. Brakuje im jakiegoś niezbędnego elementu. Dużo lepiej radzą sobie z faktami, logiką, rozwiązywaniem problemów.
Widzą, że coś jest nie tak - żona przestaje się do nich odzywać, wysyła jakieś niejednoznaczne sygnały, czasami też im samym udziela się nastrój żony. Chcą wówczas uporać się problemem, więc pytają, co się stało. W odpowiedzi otrzymują jednak tak mgliste komunikaty, że dalej nie wiedzą, jak je odczytać. Pewien mąż mówił:
- Jeśli zrobiłem coś nie tak, chcę to naprawić. Ale jeśli ona nie powie mi wyraźnie, co takiego zrobiłem, nie mam szansy się poprawić. Bardzo mnie to frustruje.
Inny mąż opowiadał nam, jak żona wydawała się nieswoja, ale tradycyjnie zapewniała go, że nic jej nie jest. Parę dni później powiedziała mu o spięciu, jakie miała z przyjaciółką. Jednak wtedy, kiedy pytał o powód złego nastroju, miała jeszcze w głowie mętlik i nie chciała o tym rozmawiać.
- Dlaczego jednak nie mogła po prostu powiedzieć: „Zdenerwowało mnie coś, co zrobiła Kathy, ale nie chcę teraz o tym gadać"? Zamartwiałem się przez trzy dni. Myślałem, że to ja coś źle zrobiłem i zachodziłem w głowę, co to było. Moje samopoczucie byłoby o niebo lepsze, gdyby mi wcześniej powiedziała, co ją gryzie.
Kiedy ludziom przekazuje się coś, co odbierają jako informację niepełną, starają się zapełnić luki. Mężowie, ze swoimi dobrze rozwiniętymi zdolnościami do rozwiązywania problemów, zastanawiają się nad różnymi możliwymi znaczeniami. Jeśli jednak komunikat niebezpośredni zawiera zbyt mało wskazówek,

by umożliwić im stworzenie adekwatnego obrazu sytuacji, nie ma szans, aby mogli odgadnąć tajemnicę wnętrza kobiety.

(?) Jak żyć prawdą

Komunikacja niebezpośrednia nie jest z definicji lepsza od bezpośredniej i odwrotnie. Każda z tych odmian służy innym celom. Najczęściej jednak żony popełniają błąd, wybierając komunikację niebezpośrednią, bo ta prowadzi do mylnych interpretacji lub niedokładnego odczytania intencji. Przeanalizujmy teraz sześć wskazówek, które mogą pomóc żyć prawdą i skuteczniej się komunikować.

Zrozum, jak komunikuje się Bóg

Jako chrześcijanie, chcemy podążać za przykładem Boga, dla którego komunikacja jest niezmiernie ważna. Na początku było wszak słowo. Bóg przekazywał swoje oczekiwania wobec ludzi poprzez usta proroków. Biblia nazywa nawet jedynego Syna Bożego „Słowem". Przyjrzyjmy się więc procesowi Bożej komunikacji.

Jeśli chodzi o prawdy zasadnicze, Bóg konsekwentnie komunikuje się w sposób bezpośredni. Adamowi i Ewie bardzo jasno dat do zrozumienia, jakie są Jego oczekiwania wobec nich:

> Przykazał też Pan Bóg człowiekowi: „Możesz jeść owoce ze wszystkich drzew tego ogrodu. Nie wolno ci jednak jeść z drzewa poznania dobra i zła, bo gdy zjesz z niego, na pewno umrzesz" (Rdz 2, 16-17).

Czy można sobie wyobrazić bardziej bezpośredni przekaz? Jeden konkretny czyn został zdefiniowany jako zło w sposób niepozostawiający wątpliwości. Później, kiedy Bóg przywiódł potomków Abrahama do Ziemi Obiecanej, znowu wyrażał się jasno:

> Na własne oczy widzieliście, co uczyniłem Egipcjanom, uniosłem was na skrzydłach orłów i przywiodłem was do siebie. Jeśli więc teraz naprawdę będziecie Mi posłuszni i będziecie przestrzegać przymierza ze Mną, staniecie się moją szczególną własnością, bardziej niż inne ludy, gdyż do Mnie należy cała ziemia. Ale wy będziecie dla Mnie królestwem

kapłanów i narodem świętym. To są słowa, które masz powtórzyć Izraelitom (Wj 19, 4-6).

Tak samo było w przypadku Dziesięciu przykazań, na których opiera się Boskie przymierze z ludźmi. Dziesięć przykazań zostało w dalszej kolejności wzbogacone łącznie o 631 nakazów szczegółowych, a wszystkie znajdują się w zaledwie pięciu początkowych księgach Starego Testamentu. Widzimy, że trudno o bardziej bezpośredni przekaz treści niż słowo Boga.

Kiedy wierzący w Boga oddalali się od Niego, On wysyłał do nich proroków z przypomnieniem o obowiązkach wobec Stwórcy. Jednym z nich był Ozeasz. Kiedy ludzie zastąpili poznawanie Boga legalistycznym trzymaniem się litery prawa, Bóg poprzez proroka tak do nich mówił: „Gdyż pragnę miłości, a nie ofiary, poznania Boga bardziej niż całopaleń. Oni już w Adam zerwali przymierze i tam byli mi niewierni" (Oz 6, 6-7). Bóg jasno komunikował to, co miał do powiedzenia. Kiedy jednak ludzie Go nie rozumieli albo umyślnie łamali Jego nakazy, przypominał im o nich. Jego przekazy były bezpośrednie i jasne, tak aby ludzie nie mieli wątpliwości co do tego, czego Bóg od nich chce i oczekuje. Czy dzieci Boże miałyby postępować inaczej w swoich małżeństwach? Zachęcamy małżonków, by poświęcili się pracy na rzecz bezpośredniej i niedwuznacznej komunikacji między sobą, tak aby unikać ryzyka nieporozumienia. Bóg dał swoim dzieciom przykład, wedle którego winny postępować.

Stwórz bezpieczną atmosferę

Mężu, stworzenie bezpiecznej atmosfery do komunikacji to twoje zadanie. Denerwuje cię i frustruje komunikacja niebezpośrednia. Ale tę irytację zawdzięczasz po części sobie i swojej reakcji, kiedy żona chce coś powiedzieć. Jeśli stworzysz bezpieczną atmosferę, żonie będzie łatwiej komunikować się bezpośrednio. Kiedy tylko ja (Tim) zrezygnowałem z przyjmowania postawy defensywnej i przestałem zaprzeczać wszelkim uwagom żony, Sheili było o wiele łatwiej mówić ze mną o sprawach trudnych. Kiedy w naszych konfrontacjach nie nastawiałem się wyłącznie na odpieranie ataków, emocje nie były tak gorące i mogliśmy omówić dany problem w sposób bardziej racjonalny i bezpośredni.

Taką bezpieczną atmosferę możesz stworzyć na kilka sposobów. Po pierwsze, postaw na szczerość, a nie na obronę. Nic nie rozładowuje spięć małżeńskich skuteczniej niż uczciwość. Nie

szukaj wymówek i racjonalnych wytłumaczeń. Przyznaj się po prostu, że w czymś zawiniłeś. Nie bierz jednakże na siebie odpowiedzialności za coś, czego nie zrobiłeś, bo to nadal nie rozwiąże problemu z komunikacją. Jeśli żona kilka razy przekona się, że stać cię na przyznanie się do własnych błędów, łatwiej jej będzie uwierzyć w twoje zapewnienie, że coś nie jest twoją winą.

Po drugie, nie odpowiadaj atakiem na żonę. Wypominanie jej złego zachowania nie wymazuje twojego. Owszem, można w ten sposób odwrócić uwagę od bieżącego problemu, bo jak wiadomo najlepszą obroną jest atak, ale w ten sposób tylko utwierdzisz ją w przekonaniu, że lepiej komunikować się niebezpośrednio i w dłuższej perspektywie oboje stracicie.

Po trzecie, nawet nie myśl o przemocy słownej lub fizycznej. Mężczyznom nie jest trudno zastraszyć kobiety siłą głosu i mężowie niekiedy umyślnie korzystają z tej przewagi. Żony boją się więc konfrontacji i rezygnują z przekazów bezpośrednich - w rezultacie niewiele problemów udaje się rozwiązać. W małżeństwie, oczywiście, w ogóle nie powinno dochodzić do przemocy fizycznej. Jeśli jednak zdarzyło ci się używać tej metody do rozwiązywania problemów albo byłeś o krok od użycia agresji, zgłoś się do psychologa. Natychmiast.

Po czwarte, ułatwiaj żonie trudne przekazy poprzez aktywne słuchanie. Wyraź to, co żona powiedziała innymi słowami: „Kochanie, chcesz powiedzieć, że nie przepadasz za moją mamą, bo lubi dyktować warunki?". Dociekliwe pytania sprawią, że komunikacja będzie bardziej bezpośrednia: „Możesz dać jakiś przykład, kiedy moja matka tak się zachowywała?".

Daj żonie odczuć, że naprawdę chcesz usłyszeć, co ona ma do powiedzenia. Kiedy wyczuje, że może się czuć bezpiecznie, wasza komunikacja powinna się stać bardziej przejrzysta.

Uważaj na niebezpieczeństwa

Komunikacja staje się czymś niebezpiecznym, jeśli jest nieprzejrzysta i wprowadza odbiorcę w błąd. Uznanie tego faktu może zmotywować zarówno ciebie, jak i współmałżonka do wyrażania się jaśniej, na czym oboje skorzystacie. Zobaczmy teraz, jak i dlaczego komunikacja może stać się groźna i co można zrobić, by to zminimalizować.

Po pierwsze, niebezpieczne przekazy prowadzą do zniekształconego odbioru. Z technicznego punktu widzenia, nasze słowa mogą wyrażać prawdę, ale intencją ich może być

wprowadzenie w błąd. Czasami mówimy nieprawdę świadomie. W Pierwszym Liście św. Piotra czytamy takie oto ostrzeżenie: „Kto bowiem chce cieszyć się życiem i doczekać dni szczęśliwych, niech powstrzyma język od zła, a wargi od *obłudnej mowy*!" (1 P 3, 10).

Piotr zestawił wprowadzające w błąd słowa ze złem, a całość przeciwstawił chęci do życia i radości. Dlaczego? Może dlatego, że gdy kogoś oszukujemy, eliminujemy szansę rozwiązania problemu, bo nie przedstawiamy go w sposób jasny. Sam problem i ból z nim związany nie przestają nas nękać. To może obrzydzać życie.

Po drugie, niebezpieczne przekazy wystawiają małżeństwo na ciężką próbę. Próbie tej poddane są zaufanie i bliskość: „Bywa, że ktoś rani słowem jak mieczem, lecz język mądrych uzdrawia" (Prz 12, 18). Mądrze dobrane słowa mogą pomóc małżonkom pokonać trudności, zaś przekazy niejednoznaczne mogą zranić i wystawić związek na ryzyko.

Po trzecie, niebezpieczne przekazy mogą nasilić nieporozumienia między małżonkami. To zdarza się często, gdy oboje nie starają się zastanowić nad swoimi myślami, odczuciami, nad swoim partnerem i małżeństwem. „Bracia moi umiłowani! Wiedzcie, że każdy człowiek powinien być chętny do słuchania, a powściągliwy w mówieniu i nieskory do gniewu" (Jk 1,19). Mężowie muszą przyjąć do wiadomości, że żony mogą nie być gotowe na pełne omówienie danej sprawy. W takiej sytuacji najrozsądniejszym wyjściem może być właśnie powściągliwość. Żony natomiast muszą sobie zdać sprawę, że język niebezpośredni, informujący, że wszystko jest w porządku, nie daje obrazu prawdy.

Moc wspólnego języka

Słowa mają moc - dobrą lub złą. Jak wspomnieliśmy wcześniej, słowa Boga sprawiły, że powstał świat. Cztery proste słowa: „Czy zostaniesz moją żoną?" plus jedno następujące po nich słowo „tak" mogą odmienić wiele historii ludzkich. Jeśli posługujemy się słowami w sposób właściwy, ich moc sprawia, że zachodzi w nas przemiana na lepsze. Jeśli używamy ich niezgodnie z przeznaczeniem, ich siła zmienia nas na gorsze.

W pierwszej księdze Pisma Świętego mamy intrygujący przykład mocy słów. Gdy Bóg zaczynał się niepokoić zamiarem zbudowania przez ludzi wieży sięgającej do nieba. Odkrył, że przyczyna ich brawury ma źródło w grzechu: „Wtedy Pan rzekł: «Są oni jednym ludem i wszyscy mówią tym samym językiem. A jest to dopiero

początek ich działania. Odtąd będą mogli wykonać wszystko, cokolwiek zamierzą. Zejdźmy tam i pomieszajmy ich język, aby jeden nie rozumiał drugiego»" (Rdz 11, 6-7).

Zauważcie, że wspólny język sprawiał, że między ludźmi panowała jedność. Ta wspólnota była źródłem siły - w tym przypadku siły złej. Co więc zrobił Bóg? By przebudzić ludzi, sprawił, że przestali się rozumieć. Czyż sytuacja nie przedstawia się podobnie w wielu dzisiejszych małżeństwach? Jeśli jedno komunikuje się w sposób niebezpośredni, a drugie nie potrafi tego przekazu właściwie odczytać, wówczas zatraca się między współmałżonkami jedność i zmniejsza się ich siła do osiągania tego, co najlepsze w związku.

Zachęcamy pary, by posługiwały się wspólnym językiem: takim, który druga strona może łatwo rozpoznać i zrozumieć. Żono, to dotyczy głównie ciebie. Jako kobieta masz prawdopodobnie lepiej niż twój mąż rozwinięte zdolności komunikacyjne. Postępuj więc zgodnie z zasadą przedstawioną przez apostoła Pawła w Liście do Rzymian (Rz 15, 1-2): „My zaś, którzy jesteśmy mocni, powinniśmy dźwigać ułomności słabych, a nie szukać upodobania w sobie samych. Każdy z nas niech się stara podobać bliźniemu dla jego dobra i zbudowania".

Postaraj się mówić do męża tak, aby cię rozumiał. Tobie o wiele łatwiej będzie posługiwać się jego bezpośrednim językiem, niż jemu zrozumieć twoje przekazy niebezpośrednie. Przemawianie wspólnym językiem pomoże wam obojgu postępować według następnej zasady.

Mów pełną prawdę - to oznaka miłości

Prawdopodobnie największym problemem związanym z komunikatami niebezpośrednimi jest niebezpieczeństwo, że przekazujemy mniej niż całą prawdę lub całkowitą nieprawdę. Przekazy takie niesłychanie łatwo wprowadzają w błąd i rodzą nieporozumienia. Przypomnij sobie, jak komunikowała się z Alexem jego żona Danielle - jej niejednoznaczny przekaz sprawił, że ich rocznica ślubu nie była tak wyjątkowa, jak mogła być.

Bezpieczna atmosfera, uświadomienie sobie niebezpieczeństw płynących z komunikacji niebezpośredniej i wypracowanie wspólnego języka ułatwia mówienie całej prawdy. Tak jest po chrześcijańsku. Święty Paweł w Liście do Efezjan (Ef 4, 15. 25) zachęca nas tymi słowami: „Bądźmy natomiast szczerzy w miłości i wzrastajmy pod każdym względem ku Temu, który jest Głową -

ku Chrystusowi. (...) Dlatego odrzuciwszy kłamstwo, *niech każdy mówi prawdę* swemu bliźniemu, bo wszyscy *tworzymy jedno".*

Mężowie i żony są członkami jednego ciała na więcej sposobów niż członkowie Kościoła, co powinno jeszcze silniej motywować ich do mówienia prawdy. Pamiętajcie, że wprowadzanie w błąd lub kłamanie zmniejsza jedność.

Nie trzeba mówić wszystkiego wszystkim, żeby móc o sobie powiedzieć „szczera". Jeśli nadal rozpracowujesz w myślach jakieś emocje, nie mów: „Nic mi nie jest; wszystko w porządku". Coś ci przecież doskwiera. Bądź więc szczera przed sobą i swoim współmałżonkiem. Powiedz, że myślisz o czymś, o czym teraz nie chciałabyś mówić, ale opowiesz, jak tylko sama się z tym uporasz. To jest prawda.

Podsumujmy teraz główne punkty tego rozdziału.

Mów jasno i bezpośrednio

Bóg porozumiewa się ze swoimi dziećmi w sposób jednoznaczny i bezpośredni; chce, by one czyniły tak samo. Czasami Jezus nie mówił czegoś wprost, ale ze swoimi najbliższymi przyjaciółmi rozmawiał zawsze w sposób niebudzący wątpliwości. W Ewangelii według Św. Jana (J 16) Jego uczniowie nie do końca pojmowali, co do nich mówił. Poprosili Go więc, by uściślił swoje znaczenie. W wersie 25 tak odpowiedział na ich pytanie: „Dotąd mówiłem wam o tym, posługując się przypowieściami. Nadchodzi jednak godzina, kiedy już nie będę używał przypowieści, lecz otwarcie będę was nauczał o Ojcu".

Jezus zaczął mówić o Ojcu w sposób bardzo jasny, aż uczniowie pojęli to, co miał do przekazania w wersie 29: „Oto teraz *nauczasz otwarcie* i nie używasz przypowieści".

Innym razem, Jezus zachęcał swoich uczniów, by byli szczerzy, ufni i wyrażali się jasno:

Słyszeliście, że kiedyś powiedziano: „Nie przysięgaj fałszywie, ale bądź wierny przysięgom złożonym Panu". A Ja wam mówię: Wcale nie przysięgajcie. Ani na niebo, ponieważ jest tronem Boga; ani na ziemię, bo jest podnóżkiem Jego stóp; ani na Jerozolimę, gdyż jest miastem wielkiego Króla. Nie przysięgaj też na swoją głowę, bo nawet jednego włosa nie możesz uczynić białym lub czarnym. Niech wasza mowa będzie: tak - tak, nie nie, a wszystko ponad to - pochodzi od Złego" (Mt 5, 33-37).

Żono, twój mąż potrzebuje twojej pomocy. Postaraj się mówić w sposób bezpośredni. Swoje prośby formułuj tak, by mąż mógł je

właściwie odczytać. Zrób, co możesz, aby unikać dwuznacznego języka. Trzymanie się tych zasad nie gwarantuje, że dostaniesz to, na czym ci zależy, ale twoje szanse na to znacznie wzrosną.

Posługiwanie się wspólnym językiem może zwiększyć waszą małżeńską jedność i siłę. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 7
NIE POTRZEBUJĘ TWOJEJ POMOCY, SAMA SIĘ TYM ZAJMĘ

PRAWDA NA TEMAT KOMUNIKOWANIA POTRZEB

Jillian i Marc spędzali sobotni poranek tak jak zwykle: wstali, kiedy organizm powiedział „dość", włączyli ekspres do kawy i zrobili parę tostów. Nieśpiesznie czytali gazety i cieszyli się porannym słońcem wpadającym przez okna ich kącika jadalnianego.

Jillian odłożyła gazetę, żeby popatrzeć na ptaki za oknem i powiedziała:

- Hej, popatrz, jakie te okna brudne.

Mark podniósł wzrok znad strony ze sportem - jego ukochani Lakersi znowu przegrali - obejrzał coś, co wyglądało jak parę śladów po kroplach wody i odpowiedział:

- Chyba zraszacz trochę je opryskał. Musiał być wiatr - po czym powrócił do lektury.

Jillian nic nie odpowiedziała, ale w środku się w niej gotowało. Marc zawsze ignorował jej prośby dotyczące wykonania jakichś prac domowych. Teraz chciała, żeby umył okna i naprawił zraszacze, a on ją zbył. Znowu. Czy mu na niej nie zależało? Czy miał w nosie swoje obowiązki?

Parę lat temu, szesnastego maja, nasza córka brała ślub. Moja (Sheili) rodzina przyjechała do nas już kilka tygodni wcześniej. Powiedziałam Timowi, żeby - ze względu na wszystkie wydatki związane ze ślubem i zamieszanie spowodowane wizytą rodziny - nic mi nie kupował ani też niczego nie organizował z okazji moich pięćdziesiątych urodzin, które wypadały parę dni po weselu. Zapewniłam go, że wystarczy kartka.

Jako typowy mąż, zrobił dokładnie to, o co go prosiłam. Nic ponad to. Złapałam się na tym, że czułam do niego żal, bo w głębi duszy pragnęłam czegoś wyjątkowego. W końcu nie co dzień

kończy się pięćdziesiąt lat! Sądziłam, że gdyby naprawdę mnie znał, wiedziałby, że ten dzień jest dla mnie ważny.

Zorganizował jednak wielkie przyjęcie-niespodziankę na moje sześćdziesiąte urodziny i to pomogło. Ciągle jednak pamiętam rozczarowanie, jakie czułam, kiedy zignorował moją pięćdziesiątkę, czyli zrobił to, o co go prosiłam.

(!) Kłamstwo

Gdy żony nie artykułują wyraźnie swoich próśb, zakładając, że mąż domyśli się, czego naprawdę chcą, nie mówią całej prawdy. W poprzednim rozdziale mówiliśmy o potrzebie komunikacji bezpośredniej w ogóle; ten rozdział chcemy poświęcić komunikowaniu konkretnych próśb. Nieszczere zdania, takie jak: „Naprawdę nie potrzebuję twojej pomocy, sama się tym zajmę", używane zamiast bezpośrednich próśb, to nie tylko niepełna prawda. To w rzeczywistości kłamstwa.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Kiedy Jillian napomknęła o brudnych oknach, tak naprawdę chciała prosić Marca, żeby je umył i naprawił zraszacze. Kiedy Sheila prosiła Tima, żeby nie przygotowywał nic na jej urodziny, w rzeczywistości pragnęła, żeby między wierszami jej skromnej prośby wyczytał jej podtekst. Chciała, żebyjej pokazał jak bardzo jest wyjątkowa.

Różne badania jednoznacznie wskazują, że mężczyźni i kobiety komunikują się inaczej. Do kierowania próśb w sposób niebezpośredni skłaniają żony trzy główne powody.

Różnice płciowe

Joseph DeVito w swojej książce *Humań Communication (Komunikacja ludzka)* odwołuje się do badania J. Holmesa z roku 1995, którego wyniki wskazują na istnienie trzech przyczyn powodujących różnice w komunikacji mężczyzn i kobiet[15]. Pierwszym czynnikiem są *przyro-*

[15] J. Holmes cytowany w *Human Communication* Josepha A. DeVito, Allyn & Bacon, Boston 2002.

dzone różnice biologiczne. To, że mężczyźni i kobiety inaczej rozumieją, czym jest grzeczność, i inaczej słuchają, może mieć swoje uzasadnienie w biologii.

Nie bez znaczenia jest także *wychowanie społeczne.* Chłopców i dziewczynki uczy się komunikowania w różny sposób. Ważną rolę odgrywa też *siła przebicia.* Komunikację osób o mniejszej sile przebicia w społeczeństwie, czyli zwykle kobiet, często charakteryzuje większa delikatność i grzeczność. To głównie dlatego żony są bardziej skłonne formułować prośby niebezpośrednie niż bezpośrednie.

Te trzy przyczyny: różnice biologiczne, wychowanie i siła przebicia tworzą swoistą kombinację, z której rodzą się dwa wyraźnie odmienne style porozumiewania się. To one sprawiają, że kobiety porozumiewają się z mężczyznami tak, a nie inaczej.

Niechęć do odkrywania się

Mimo że badania pokazują, że kobiety chętniej niż mężczyźni ujawniają informacje o sobie, w szczególnych przypadkach wyraźnie tego unikają. DeVito przytacza badanie Rosenfeld z roku 1979, z którego wynika, że kobiety zachowują się tak wówczas, gdy obawiają się, że dana informacja może być użyta przeciwko nim, albo że może zaszkodzić ich relacjom z innymi[16].

Kiedy żona prosi o coś wprost, umieszcza w ten sposób męża na pozycji władzy. Z takiej pozycji mąż może tej prośby wysłuchać lub ją odrzucić. Jeśli żona ukryje prośbę pod postacią neutralnej uwagi, zmniejsza ryzyko jej odrzucenia.

Nieujawnione oczekiwania

Ja (Tim) pamiętam, jak przysłuchiwałem się rozmowom między moją matką a jej długoletnią przyjaciółką i sąsiadką. Matka i Phyllis wzajemnie dokańczały za siebie zdania, usłyszawszy zaledwie parę wyrazów - tyle im wystarczało, żeby domyślić się, co przyjaciółka

[16] Rachel Rosenfeld cytowana w DeVito.

chce powiedzieć. Nawet nie potrafiłem powiedzieć, jaki był temat tych rozmów, a co dopiero mówić o szczegółach. Kobiety są naprawdę dobre w tego typu konwersacji. Mężczyźni przeciwnie. Żony lepiej radzą sobie z odczytywaniem kontekstu oraz

odszyfrowywaniem i oceną komunikatów emocjonalnych zawartych w rozmowie.

Ponieważ sprawności komunikacyjne u kobiet rozwinięte są lepiej niż u mężczyzn, kobiety często oczekują, że mężowie będą czytać w ich myślach, tak jak to robią ich przyjaciółki. O to właśnie chodziło Sheili, kiedy oczekiwała, że Tim przygotuje coś na jej urodziny, mimo że poprosiła go, by tego nie robił. Kobiety zdają się myśleć, że parę lat małżeństwa powinno wystarczyć, by mężowie posiedli jakiś tajemny dostęp do ich często niewypowiedzianych marzeń i pragnień.

Ale faceci to tylko faceci. Oni nie mają żadnej wiedzy tajemnej. Prawda jest taka, że oni nawet nie mają pojęcia, że istnieje jakaś wiedza tajemna. Jeśli mężczyzn poprosi się, by coś naprawili, większość przynajmniej spróbuje. Ale jeśli oczekuje się od nich, że będą instynktownie wiedzieć, co ich żony myślą, skazani są na porażkę.

(?) Jak widzi to druga strona

Mężczyźni porozumiewają się na poziomie faktów. Na komunikowane im fakty odpowiadają komunikowaniem faktów. Tak więc, kiedy Jillian zwróciła uwagę na brudne okna, reakcja Marca była - na poziomie faktów - całkowicie logiczna. Przyznał żonie rację, że na oknach jest parę plam, a nawet zdiagnozował ich przyczynę: źle działający zraszacz. Rozmowa zakończyła się sukcesem. Podobnie, kiedy Sheila poprosiła, żeby Tim nic nie przygotowywał na jej urodziny, Tim odczytał to jako całkowicie logiczną prośbę, do której się skrzętnie zastosował. Rozmowa zakończyła się sukcesem.

Kiedy później żony ujawniają, czego naprawdę pragną, mężowie są zdezorientowani: „Ale dlaczego nie powiedziałaś tego wprost? Z chęcią bym to zrobił, gdybyś mnie poprosiła".

Konfrontacja często przeradza się w konflikt, gdy kobiety - uznawszy, że mężowie zignorowali ich prośbę - wyrażają swoje frustracje. Niektóre, jak Jillian, generalizują takie jednorazowe sytuacje i robią mężom poważne wyrzuty co do ich zachowania w ogóle.

Jeden z mężów skarżył się: „Mam wrażenie, że nie mogę wygrać. Jeśli biorę jej słowa dosłownie, wścieka się, że nic nie robię. Ale przecież nigdy mnie o nic nie prosi. A kiedy nie domyślam się, jakie dokładnie są jej oczekiwania, wtedy jestem niewrażliwym gburem, który w ogóle jej nie zna".

Znamy już więc przepis na frustrację. Żony wyrażają swoje potrzeby w sposób niebezpośredni, który ich zdaniem powinien być rozumiany. Mężowie zazwyczaj w ogóle nie odczytują tych ukrytych próśb. Żony popadają we frustrację, a mężowie są zdezorientowani. Oboje muszą się nauczyć jak się porozumiewać w sposób bardziej przejrzysty.

(?) Jak żyć prawdą

Pozwólcie, że podpowiemy, jak w czterech krokach posiąść umiejętność bardziej czytelnego komunikowania się. Postępowanie wedle tych wskazówek pomoże - szczególnie żonom - nie tylko porozumiewać się z mężami z lepszym skutkiem; pomoże im też zwiększyć do maksimum prawdopodobieństwo, że ich prośby i pragnienia zostaną zaspokojone.

Wersy, które przytaczamy, odnoszą się właściwie do relacji z Bogiem, ale pozwalamy sobie założyć, że w swoim podstawowym przesłaniu mogą się też odnosić do związku małżeńskiego. Czyż Bóg nie porównuje często swojej relacji z ludźmi do małżeństwa? Nie będziemy się teraz o tym rozpisywać, ale naszym zdaniem miłość Boga do ludzi jest wzorem dla nich, jak mają się wzajemnie kochać.

Ujawnij swoje oczekiwania

W Ewangelii według św. Jana (J 16, 24) Jezus zachęca nas, byśmy prosili, bo tylko wtedy nasze oczekiwania mogą być spełnione: „Dotychczas nie prosiliście o nic w imię moje. Proście więc, a otrzymacie, aby wasza radość była pełna". Owszem - ten wers odnosi się przede wszystkim do próśb wobec naszego Ojca niebieskiego, a nie ziemskiego męża. Samo informowanie o potrzebach nie gwarantuje ich spełnienia, ale nieinformowanie o nich raczej gwarantuje ich niespełnienie.

Świetnie ilustruje to przykład Jabesa: „Jabes tak modlił się do Boga Izraela: „Błogosław mi hojnie, powiększając moje posiadłości, wspierając mnie i zachowując od złego, aby skończyło się moje utrapienie". Bóg wysłuchał jego prośby" (1 Krn 4, 10). Tyle wiemy o Jabesie. Ale jakaż ciągnie się za nim sława! Oto poprosił o coś Boga, a jego prośba została wysłuchana!

Żony, proście mężów. Czyniąc to, pamiętajcie jednak, że mąż jest tylko mężczyzną i musicie porozumiewać się z nim tak, aby mógł was zrozumieć. To prowadzi nas do kolejnych wskazówek.

Mów jasno i wprost

Jezus zachęca do jasnej i bezpośredniej komunikacji w Ewangelii we-dług św. Mateusza (Mt 5, 37): „Niech wasza mowa będzie: tak - tak, nie - nie". Nie kluczcie, nie owijajcie w bawełnę, nie próbujcie uciekać się do subtelności językowych. Formułujcie raczej swoje prośby w prostych, bezpośrednich i jasnych słowach.

Powróćmy do historii, od której zaczęliśmy. Jillian miałaby o wiele większą szansę na to, by jej prośba została spełniona, gdyby tylko inaczej się wysłowiła. Prześledźmy inną wersję tego samego scenariusza.

- Hej, popatrz, jakie te okna brudne.
- Chyba zraszacz trochę je opryskał. Musiał być wiatr.
- Marc, kiedy skończysz czytać, czy mógłbyś wyczyścić ona i wyregulować zraszacze?
- Jasne, zrobię to raz-dwa. Zajmę się tym przed koszeniem trawy.
- Dziękuję. Wiem, że miałeś ciężki tydzień. Dziękuję, że poświęcasz się i robisz coś, na czym mi zależy.

Czy takie sformułowanie prośby przez Jillian gwarantuje, że Marc ją spełni? Oczywiście, że nie. Ale zdecydowanie zwiększa prawdopodobieństwo, że tak się stanie.

Ja (Tim) inaczej bym zareagował w sprawie pięćdziesiątych urodzin Sheili, gdyby powiedziała do mnie coś w stylu: „Tim, tyle jest roboty przy tym ślubie Teri i tyle zamieszania z moją mamą i siostrą. Wiem, że to wszystko będzie nas sporo kosztowało. Może więc zamiast prezentu na moje urodziny wybralibyśmy się na przejażdżkę wzdłuż wybrzeża, zjedli kolację w jakimś ładnym miejscu i pooglądali zachód słońca? W tym roku chciałabym chyba właśnie takie urodziny".

Tak sformułowana prośba pozwoliłaby zapobiec sytuacji, w której w zasadzie zignorowałem jubileusz żony; Sheila nie byłaby rozczarowana, a ja miałbym w miarę jasny obraz tego, czego oczekuje.

Żony, nie dawajcie zakamuflowanych wskazówek. Mężom kiepsko idzie analizowanie subtelności. Dr Laura Schlessinger przywołuje w swojej książce przykład Mary: „To zdumiewające, jak dawałam się ponieść nerwom, kiedy kosz z bielizną stał na dole schodów. Oczekiwałam, że on będzie wiedział, że powinien go odnieść na miejsce. Teraz po prostu mówię mu, że pranie jest czyste i pytam go, czy mógłby je wnieść, kiedy będzie szedł na górę. Robi to bez słowa sprzeciwu!".

Męski radar nie wychwytuje kosza z praniem postawionego przed schodami. Mąż Mary nie miał zamiaru drażnić żony. Bez problemu zrobił to, co chciała, gdy tylko go o to poprosiła. Musiała jedynie wyrazić się jasno i bezpośrednio.

Co również ważne, postaraj się nie prosić o więcej niż dwie rzeczy na raz. Mężowie nie są w stanie robić równocześnie tylu rzeczy, co żony, i szybko o czymś zapominają.

Bądź kochająca, nie krytyczna

Na mężów dobrze działają wyrazy uznania i wdzięczności. Negatywne nastawienie i krytyczne podejście nie przynoszą dobrych skutków. W naszym, napisanym na nowo, scenariuszu sobotniego poranka Jill wykazała się postawą kochającej żony. Wysunęła prośbę, a nie żądanie. Dodała też do niej nieco uznania dla ciężkiego tygodnia męża i doceniła to, że zamierzał zająć się jej prośbą w pierwszej kolejności.

Delikatnie przypominaj

Nie oszukujmy się. Mężczyźni nie zawsze robią to, co obiecują. Zabierają się za jedną robotę, następnie coś innego odwraca ich uwagę i już o pierwszym zadaniu można zapomnieć. Czasami też wysłuchują prośby i w zasadzie mają zamiar ją spełnić, ale nie do końca uwzględniają ją w swoim planie dnia. Czasami też zwyczajnie zapominają.

Nie są idealni. Nawet jeśli żony artykułują swoje pragnienia i potrzeby w sposób jasny i czytelny, mężowie mogą ich nie zrozumieć. A jeśli nawet rozumieją, mogą nie zawsze zrobić to, czego się od nich oczekuje. Zamiast więc podsycać w sobie złość, lepiej dać mężowi delikatne przypomnienie. Nie musi ono od razu przybierać formy przykrego wyrzutu, ale też powinno być na tyle wyraźne, żeby mąż o sprawie nie zapomniał. Jedno lub dwa delikatne przypomnienia powinny dać oczekiwany rezultat.

Piszemy tę książkę, zakładając, że zarówno mężom, jak i żonom zależy na dobrym małżeństwie, że oboje co do zasady chcą spełniać oczekiwania drugiej strony. Kiedy żony wyrażają swoje prośby czytelnym, bezpośrednim i przepełnionym miłością językiem, życzenia te są wysłuchiwane. Oczywiście, nie zawsze są spełniane, ale najczęściej można na to liczyć. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 8
NIC NAS JUŻ NIE ŁĄCZY

PRAWDA O BLISKOŚCI

Sean marudził i płakał prawie przez całą noc. Miał suchą pieluszkę, nie był głodny i nic go nie bolało, po prostu chciał, żeby go brać na ręce. Sarah prawie wcale nie spała i wiedziała, że przez cały następny dzień będzie walczyć ze zmęczeniem. Rano dwoje starszych dzieci wyprawiła do szkoły, nakarmiła małego i położyła go do łóżeczka. Potem kilka wsadów prania. Po lunchu położyła się na piętnaście minut, a następnie zaczęła przygotowywać kolację.

Odebrała Chelsea z treningu, a Lindsey z meczu piłki nożnej. Ledwie skończyła nakrywać do stołu, kiedy wrócił z pracy Lloyd. W oczach miał tę charakterystyczną iskrę. Sarę bardzo to zabolało. Czy on nie myślał o niczym innym? Czy miał jakiekolwiek pojęcie, co ona czuła? Skończyli kolację, położyli dzieci spać, pozmywali naczynia, a potem Lloyd objął żonę i powiedział:

- Może my też położymy się dziś wcześniej?

Chroniczne zmęczenie, które odbierało jej wszelką energię, plus coś, co odczytywała jako brak wrażliwości męża na jej potrzeby, dziesięć lat małżeństwa, prowadzenie domu i wychowywanie dzieci - to wszystko skumulowało się, by stworzyć wybuchową mieszankę.

- Czy ty nic nie rozumiesz? - oburzyła się. - Jesteś pochłonięty pracą, ja - dziećmi. Cały dzień schodzi mi na zajmowaniu się nimi, gotowaniu, prowadzeniu domu i załatwianiu spraw. Wracasz z pracy, jemy kolację, pracujesz nad czymś w warsztacie, a potem oczekujesz, że w podskokach pobiegnę z tobą do sypialni.

- Tak cudownie spędzaliśmy czas, kiedy ze sobą chodziliśmy. Gadaliśmy godzinami, a ty słuchałeś. Naprawdę. Pytałeś mnie, co czuję, co lubię i o czym marzę. Nie pamiętam, kiedy ostatni raz zadawałeś takie pytania. Kiedyś wyjeżdżaliśmy razem na całodzienne wycieczki, teraz możemy mówić o szczęściu, jeśli uda nam się wyrwać z domu na jeden wieczór.

- Spójrz prawdzie w oczy, Lloyd. Odsunęliśmy się od siebie. Mamy wspólny dom i dzieci. Chciałbyś, żeby łączył nas też seks. Pomagasz przy zmywaniu i tyle cię obchodzi. Nasze małżeństwo

stało się jakąś imitacją związku. Po prostu nie mamy ze sobą już nic wspólnego.

(!) Kłamstwo

Frustracja Sary była zupełnie prawdziwa. Ale czy wypowiedziane przez nią zdanie też było prawdziwe? Czy ich drogi rzeczywiście się rozeszły? Tak, bo dzielili o wiele mniej zajęć niż wcześniej. Tak, bo mieli ze sobą wspólnego o wiele mniej, niż Sarah pragnęła. Nie, bo łączyło ich więcej niż dom, dzieci i sporadyczny seks. Nie, bo Sarah chciała doświadczać w małżeństwie więcej bliskości, niż mógłby zapewnić jakikolwiek mąż.

W zasadzie więc, błąd w rozumowaniu Sary wynikał z faktu, że oczekiwała, iż małżeństwo powinno zaspokoić wszystkie potrzeby związane z bliskością.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Mężowie zwykle nie mają bladego pojęcia, jak silna jest w kobietach potrzeba bliskości. Kiedy to odkrywają, są zwykle zdumieni, bo sami raczej koncentrują się na aktywności, na robieniu czegoś, podczas gdy żony skupiają się na budowaniu związków; na tym, aby być. Mężowie są zaskoczeni nie tylko intensywnością potrzeb swych żon. Jeszcze bardziej szokuje ich to, że w mniemaniu żon to oni mają tym potrzebom sprostać! Istnieją trzy zasadnicze wytłumaczenia tego, że żony odczuwają niedostatek bliskości.

Bliskość niejedno ma imię

Wszyscy ludzie potrzebują intymnych więzi, w których bliskość czy też intymność wyrażana jest na wiele sposobów. Słownik Webstera podaje, że angielskie słowo *intimate* - 'intymny, bliski' wywodzi się od *innermost* - 'najskrytszy, najgłębszy'[17]. Można by powiedzieć, że intymne więzi dotykają najgłębszych warstw w człowieku. Komputerowy słownik WordNet wskazuje na cytat, który kojarzy intymność z brakiem barier[18]. Intymność pozwala więc współmałżonkom wniknąć do wnętrza siebie i zaglądać do zakamarków, które normalnie są pilnie strzeżone.

Żony oczekują, że małżeństwo zaspokoi ich potrzebę bliskości w czterech wymiarach.

Po pierwsze, w wymiarze *bliskości emocjonalnej,* która obejmuje poczucie więzi i miłości oraz poczucie, że jest się dla drugiej osoby kimś cennym i wyjątkowym.

Bliskości duchowej, która odwołuje się do niematerialnych aspektów związku, w szczególności do relacji z Bogiem. Nie chodzi tylko o to, że zarówno mąż, jak i żona wiedzą, że istnieje Bóg, ale że dzielą przeżycia duchowe. Bliskość duchowa niekoniecznie oznacza też, że małżonkowie codziennie razem się modlą, ale że rozmawiają ze sobą o swoich podróżach duchowych, radościach i zmaganiach, oraz że mają dla Boga ten sam entuzjazm.

Bliskości intelektualnej, która polega na rozmowie, dzieleniu się ze sobą myślami i refleksjami, na wzajemnym otwarciu na siebie umysłów. Pasuje tutaj wspomniana wcześniej definicja z WordNet o braku barier. Osoby, między którymi panuje bliskość intelektualna mogą rozmawiać na wiele tematów bez wywoływania bólu, zawstydzenia, żalu lub konfliktu.
Bliskości fizycznej (no nareszcie, chłopaki!), która oczywiście obejmuje seks, ale w której jeszcze ważniejsza jest obecność fizyczna i dotyk.

[17] *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary,* wyd. 10, Merriam-Webster, Springfield, Massachusetts 2002.
[18] WordNet 2.0, http://www.cogsci.princeton.edu/cgibin/webwn2.0?stage=l&word=intimacy.

Dla wielu żon, samo wspólne przebywanie w dużej mierze zaspokaja potrzebę bliskości fizycznej. Żony lubią też dotyk bez podtekstu seksualnego, który nie jest wyrazem pożądania, ale bliskości. Trzymanie za ręce, przytulanie, obejmowanie ramieniem - wszystkie te gesty należą do tej kategorii.

Szukanie nie tam, gdzie trzeba

Napisana przez Waylona Jenningsa i popularna parę lat temu piosenka nosiła tytuł „Looking for Love in All the Wrong Places" („Szukałem miłości nie tam, gdzie trzeba"). Jeśli chodzi o bliskość, żony być może popełniają właśnie ten błąd, kiedy oczekują od swoich mężów, by zaspokajali większość ich potrzeb w zakresie bliskości. Dr James Dobson mówił na ten temat w swojej pierwszej serii wideo „Focus on the Family"[19]. Zaledwie parę dekad wstecz wielopokoleniowe rodziny mieszkały w niewielkiej

odległości od siebie, a sąsiadki spotykały się na kawie. Te „babskie pogaduszki" w dużej mierze zaspokajały wszystkie cztery wspomniane wcześniej typy potrzeby bliskości. Kobiety miały poczucie łączności emocjonalnej - jako przyjaciółki; duchowej - kiedy w sprawach wiary odbierały na tych samych falach; intelektualnej - kiedy rozmawiały, a nawet fizycznej - kiedy się obejmowały i cmokały w policzek, co tak chętnie robią.

Wraz z upływem czasu ubyło okazji do zaspokojenia potrzeby bliskiego kontaktu lub znikły one całkowicie. Rodziny przestały żyć w jednym miejscu, małżeństwa zostały zmuszone do podróżowania po całym kraju za pracą, a wiele żon znalazło zatrudnienie na pełny etat poza domem. W dzisiejszych czasach żony często oczekują, że mężowie sprostają wszystkim tym potrzebom. Uważają, że ich związki są kiepskiej jakości, jeśli mężowie nie spełniają tych wygórowanych oczekiwań.

[19] James Dobson, *Focus on the Family Marriage Ministry Group Starter Kit,* Regal Books, Book and Video edition, Ventura, Kalifornia, czerwiec 2003.

Osobne życia

Wiele żon trafnie ocenia, że ich problemy małżeńskie mają swoje źródło w braku bliskości. Przed ślubem przyszli małżonkowie są bez reszty zaabsorbowani sobą nawzajem. Oboje pamiętamy, jak sami nie zasypialiśmy do drugiej lub trzeciej nad ranem - i to w ciągu tygodnia - bo czas upływał nam na rozmowie i poznawaniu siebie. Ale kiedy mężczyzna i kobieta biorą ślub, gorączka emocjonalna opada i dwoje ludzi zaczyna się powoli od siebie odsuwać. Dzieci często pochłaniają nieprawdopodobne ilości czasu, w tym również godziny, które wcześniej poświęcało się współmałżonkowi. Praca zawodowa również wymaga coraz więcej czasu i energii. Ponadto, zajęcia pozadomowe - zarówno te związane z Kościołem, wypoczynkiem, jak i utrzymywaniem kontaktów towarzyskich - odciągają małżonków od siebie.

Choć Sarah nie mówiła całej prawdy, kiedy twierdziła, że ona i Lloyd nie mają już ze sobą nic wspólnego, częściowo miała rację. W pewnym sensie jej wyrzut dotykał sedna sprawy. Wraz z mężem nie spędzali już czasu tylko we dwoje ani nie dzielili tylu wspólnych zajęć, co wcześniej. Wciąż wiele ich łączyło, ale nie tyle, co kiedyś.

Efekty

Potrzeby to niezbędny warunek realizacji celu osobistego. Kiedy nie są zaspokajane, żony albo godzą się na ten stan rzeczy, albo spełnienia szukają gdzie indziej. Akceptowanie życia w związku, w którym nie dostaje się tego, czego się pragnie, może spowodować, że żony wycofają się i przestaną starać, by mąż spełniał ich oczekiwania w kwestii bliskości. W ten sposób stają się bardziej podatne na wpływy z zewnątrz. Wystawiają się na działanie silnych pokus. Zaczynają bowiem poszukiwać kogoś innego, kto mógłby odpowiedzieć na ich potrzebę.

(?) Jak widzi to druga strona

Mężowie zwykle są osłupiali, gdy słyszą, że z żonami nic ich już nie łączy. Pewien mąż o imieniu Jim mówił nam: „Czego ona chce?
Ciężko pracuję, żeby zarobić na dom i rodzinę. Jestem przy niej. Robię to, co do mnie należy. Na litość Boską, nie jesteśmy już nastolatkami! Nie jesteśmy na etapie gorących uczuć. Przeżyliśmy już trochę ze sobą. To, że sobie już nie gruchamy, nie znaczy, że przestałem ją kochać. Nasza miłość po prostu dojrzała, to wszystko".

Problem, o którym mówimy, po części wynika z faktu, że mężczyźni inaczej niż kobiety rozumieją bliskość. Tak wypowiada! się na ten temat Jared, również mąż: „Bardzo lubię, kiedy siedzimy razem i oglądamy sport. Nie trzeba mi więcej do szczęścia. Ja z żoną obok siebie na kanapie, w telewizji mecz. Po prostu bycie razem. Ale ona jest rozkojarzona: raz wesoła, raz smutna, jedno zaczyna, drugie kończy. Dlaczego nie może po prostu ze mną usiąść?".

Kiedy żony czują, że ich mężowie nie zaspokajają ich potrzeby bliskości, stają się bardziej podatne na złe wpływy. Ale kiedy żony wycofują się ze związku, narażają na działanie pokus również swoich mężów. Ich obopólna potrzeba obecności drugiej osoby nie jest zaspokajana i oboje łatwiej ulegają czarowi osób spoza małżeństwa, które mają coś do zaoferowania w tym względzie.

(?) Jak żyć prawdą

Aby lepiej zrozumieć, czym jest bliskość i ją osiągnąć, warto postępować według trzech wskazówek.

Zrozum naturę potrzeby

Potrzeba więzi z drugim człowiekiem jest czymś bardzo pierwotnym. Możemy stawiać wokół siebie mur chroniący nasze wnętrze, ale wszyscy pragniemy mieć przy sobie kogoś, kto kochałby nas na tyle mocno i z kim czulibyśmy się na tyle bezpiecznie, by móc ten mur rozebrać. W naszej książce często odwołujemy się do Księgi Rodzaju, która mówi o tym, jak Bóg rozpoznał w człowieku jego potrzebę łączności z drugą osobą: „Potem rzekł Pan Bóg: «Nie jest dobrze, by człowiek był sam. Uczynię mu pomoc podobną do niego»" (Rdz 2, 18).

W raju Adam, będąc w obecności Boga, cieszył się niezwykłą bliskością duchową, emocjonalną i intelektualną. Nie był jednak usatysfakcjonowany pod każdym względem. Potrzebował towarzysza takiego, jak on sam. Bóg powiedział więc: „Uczynię mu pomoc podobną do niego".

Powiedzieliśmy wcześniej, że żony padają ofiarą błędnego przekonania, że mężowie mogą sprostać wszystkim ich potrzebom w zakresie bliskości. Tymczasem mężowie muszą zaspokajać tylko ich podstawową potrzebę bliskości, bo taki był od początku zamysł Boga. Kiedy Pan rozpoznał u człowieka potrzebę łączności z innym człowiekiem, dokonał kolejnego dzieła: z żebra Adama stworzył drugiego człowieka - kobietę - a następnie ustalił, jaka ma panować między nimi więź i jak ci dwoje mają zaspokajać swoją wzajemną potrzebę bliskości. „Dlatego opuści mężczyzna swego ojca i swoją matkę, a złączy się ze swoją żoną, tak że staną się jednym ciałem. Mężczyzna i jego żona byli nadzy, ale nie odczuwali wstydu" (Rdz 2, 24-25).

Zwróćcie uwagę na ten cudowny model. W pierwszej kolejności mąż i żona przesuwają inne bliskie relacje na drugi plan i czynią z małżeństwa źródło najbliższych relacji międzyludzkich. Nie jedyne, 0 czym jeszcze będzie mowa później, ale główne. Ich decyzja prowadzi do następnego etapu: łączą się tak bardzo, że stają się jednym. W Biblii słowo „jeden" używane jest do opisu jedności Ojca, Syna i Ducha Świętego, np.: „Słuchaj, Izraelu! Pan jest naszym Bogiem, Pan jeden" (Pwt 6, 4).

Głęboka jedność pozwala na nagość i usuwa bariery - fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe, które mogłyby nie pozwolić małżonkom zobaczyć się takimi, jacy są naprawdę.

Czy wszystkie małżeństwa osiągają taki poziom bliskości? Nie, bo skutki grzechu pierworodnego nadal są odczuwalne w małżeństwach. Nie jest zaskoczeniem, że jedna z głównych więzi

międzyludzkich ustanowiona przez Boga stała się duchowym polem walki i że może z niej płynąć więcej frustracji i bólu niż z jakiejkolwiek innej relacji. Niemniej jednak, ogrom zagrożeń adekwatny jest do rozmiarów korzyści.

Jaki powód na istnienie bliskości małżeńskiej podał Bóg? Małżeństwo miało się stać miejscem, gdzie ludzie burzą zbudowane wokół siebie mury, gdzie mają towarzysza, który może zajrzeć do najgłębszych czeluści duszy i nadal ich kochać.

I mimo że wielu mężczyzn czuje dyskomfort na myśl o bliskości, prawda jest taka, że potrzebują jej tak samo jak ich żony, tylko że dla nich bliskość oznacza coś innego. Dla większości kobiet „bliskość" równa się „rozmowa". Dla wielu mężczyzn to „dotrzymywanie towarzystwa" lub „seks". Jednakże pierwotna potrzeba jest identyczna w obu przypadkach i polega na łączności z drugim człowiekiem na najgłębszym poziomie duchowym.

Tym samym doszliśmy do konkluzji, że pierwszym krokiem do bliskości jest uświadomienie sobie, że jej potrzebujemy - tak żony, jak i mężowie. Należy jednak pamiętać, że małżeństwo nie może być jedynym źródłem bliskich relacji.

Różne źródła bliskich relacji

Mężowie czasami odbierają na tak skrajnie różnych falach niż żony, iż często nie są w stanie w pełni ich zrozumieć lub im współczuć. Ta męska perspektywa wymaga od żon, by zbudowały sobie bliskie więzi z innymi ludźmi. Związki te będą uzupełnieniem bliskości małżeńskiej. Naszym zdaniem, dobrze jest mieć cztery rodzaje bliskich relacji. Każdy z nich będzie miał niepowtarzalny wkład w zaspokojenie potrzeby bliskości. Żaden nie zaspokoi wszystkich jej aspektów, ale wszystkie razem wzięte to już coś.

Po pierwsze, *nawiąż bliską relację z Bogiem.* Bóg nie zaspokoi twoich potrzeb w sposób bezpośredni, ale może wpływać na ciebie tak, jak nie wpłynie żaden człowiek. Bogowi zawsze zależało na bliskości ze swoim ludem. Żydzi na co dzień modlili się tymi słowami: „Słuchaj, Izraelu! Pan jest naszym Bogiem, Pan jeden. Będziesz miłował Pana, twojego Boga, całym swoim sercem, całą swoją duszą i z całej swojej mocy" (Pwt 6, 4-5).

Jest mnóstwo książek na temat tego, jak nawiązać bliższą relację z Bogiem. To jest podstawa. Jeśli bowiem nie zbudujesz takiej mocnej więzi z Ojcem, twoja potrzeba bliskości duchowej

nie będzie mogła być zaspokojona. Bliski kontakt z Bogiem daje poczucie bezpieczeństwa, które jest punktem wyjścia do poszukiwania bliskości w innych sferach.

Po drugie, *nawiąż bliską więź ze współmałżonkiem.* Szczegółowe wskazówki zamieszczamy w następnym podrozdziale. Jak powiedzieliśmy wcześniej, to w małżeństwie powinna być zaspokajana większość twoich potrzeb związanych z bliskością. Taki był zamysł Boga, gdy tworzył świat. Jako małżonkowie, winniście robić wszystko, by panowała między wami jak najsilniejsza więź na wszystkich czterech poziomach: fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i duchowym.

Komunikacyjna teoria penetracji społecznej mówi, że głębia każdej relacji międzyludzkiej zależy od tego, w jakim stopniu każda ze stron przenika do rdzenia osobowości partnera[20]. Innymi słowy, im bardziej małżonkowie znają swoje wnętrze (im bardziej się przed sobą odkrywają), tym głębsze będą ich relacje w małżeństwie.

Nawiąż bliskie przyjaźnie. Przyjaciele tej samej płci mogą być dla obojga małżonków źródłem doskonałych, bliskich relacji w rodzaju „jak równy z równym". Tacy przyjaciele rozumieją nasz tok rozumowania, znają naszą przeszłość i można się przy nich czuć bezpiecznie. Księga Przysłów (Prz 18, 24) mówi o różnicy, jaka jest między rodziną a przyjaciółmi: „Bywają przyjaciele, którzy prowadzą człowieka do ruiny, ale zdarza się, że przyjaciel jest bardziej oddany niż brat".

Przyjaciele widzą więcej niż to, co pokazujemy publicznie, kochają bezwarunkowo i potrafią zadawać trudne pytania. Ja (Sheila) mam dużo bliskich przyjaciółek i wiem, że każda z nich gra w moim życiu inną i wyjątkową rolę. Żadna z nich nie może sprostać naraz wszystkim moim potrzebom. Za przyjaciółkę numer jeden uważam jednak moją siostrę, Diane. Mam to szczęście, że ten „przyjaciel jest bardziej oddany niż brat [siostra]". To właśnie moja siostra. Rozmawiamy telefonicznie przynajmniej raz w tygodniu, a raz w roku spotykamy się na dłużej.

Zna mnie i wie, jaki wpływ miała na mnie moja rodzina. Obserwowała mnie przez całe moje życie. Mogę z nią rozmawiać niemal o wszystkim i wiem, że mnie wysłucha: uważnie i z zatroskaniem, bez osądzania. I że będzie się za mnie modlić.

Jonatan - syn pierwszego króla Izraela, Dawida - który potem stał się drugim królem Izraela, stanowi doskonały przykład bliskiego

[20] I. Altman i D. Talor, *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships,* Holt, Rinehart and Winston, New York 1973.

przyjaciela. „Gdy Dawid kończył swą rozmowę z Saulem, Jonatan poczuł ogromną sympatię do Dawida, co więcej, pokochał go jak siebie samego. Jonatan zawarł z Dawidem przymierze, bo kochał go jak siebie samego" (1 Sm 18, 1. 3). Zachęcamy was do przeczytania tej historii, by w pełni móc docenić ryzyko, jakie mężczyźni ci ponosili dla siebie nawzajem i zaufanie, jakim się darzyli. To wspaniały przykład przyjaźni dwóch osób tej samej płci.

Po czwarte, *nawiąż bliski kontakt z mentorem, któremu ufasz.* Zawsze warto uczyć się na błędach innych, szczególnie jeśli chodzi o związki. Poznaj zaangażowane religijnie chrześcijanki, które podzielą się z tobą mądrością, jakiej nabyły przez lata. Ja (Sheila) poznałam Thelmę, kiedy miałam zaledwie dziewiętnaście lat i mieszkałam tysiące kilometrów od domu. Jej mąż, Herb, prowadził duszpasterstwo w moim college'u. Zaczęłam chodzić na spotkania i z czasem coraz bardziej doceniałam wartość jej miłości do bliźnich i wiedzy biblijnej. Zawsze mogę być pewna, że mnie wysłucha, że powie mi prawdę i pomoże rozszyfrować emocje. Choć teraz mieszka w innym stanie, dzieli nas tylko dystans do telefonu. Cenię to, że modli się za mnie i moją rodzinę. Ona i jej mąż Herb to dla mnie dar od Boga: to Bóg w skórze ludzkiej. Służąc przykładem, nauczyła mnie, jak pomagać skrzywdzonym młodym kobietom, czym obecnie zajmuję się w grupie wsparcia i w życiu w ogóle. Nauczyłam się od niej bardzo wiele i chcę się tym dzielić z innymi.

Jako mąż Sheili, ja (Tim) mam jedno pytanie: czy zwróciliście uwagę na końcówkę opowieści Sheili o Thelmie? O tym, jak wielki, pozytywny wpływ miała ona na życie Sheili? Thelma nauczyła Sheilę, żeby przekazywać swoje doświadczenie dalej. To dobra rada. Podzielcie się tym, co wiecie z innymi młodymi kobietami, które mogą na tym skorzystać.

> Tak samo starsze kobiety niech postępują w sposób godny świętych: niech nie oczerniają, nie uzależniają się od wina.

> Niech uczą tego, co piękne. Niech nauczają młode kobiety, jak roztropnie kochać męża i dzieci; jak być roztropnymi, czystymi, dobrze kierować domem i podporządkowywać się mężowi. Dzięki temu nikt nie będzie bluźnił słowu Bożemu." (Tt 2, 3-5).

Mentorstwo daje ci możliwość dawania innym tego, co kiedyś było dane tobie.

Pogłębiaj bliskość małżeńską

Proces budowania bliskości w małżeństwie nietrudno jest zrozumieć, trudniej przeprowadzić w praktyce. Pozwólcie, że podsuniemy trzy sugestie, które pomogą wam stać się bliższymi sobie ludźmi. W czasie tego procesu możecie odczuwać dyskomfort psychiczny, ale z doświadczenia możemy powiedzieć, że warto przystać na tę niedogodność, bo rezultatem będzie głębsze, silniejsze małżeństwo.

Po pierwsze, *spędzajcie razem odpowiednio dużo czasu.* Skarga Sary dotycząca tego, że ona i jej mąż nie mają już ze sobą nic wspólnego zawiera sporo prawdy. Małżonkowie często rozwijają odrębne zainteresowania i inaczej chcą spędzać czas. I mimo że nadal dzielą wiele zajęć, zwykle nie spędzają już razem tak wiele czasu jak na początku znajomości.

Nie chodzi o to, by wyrzec się życia poza małżeństwem. Przyjaciele, hobby, wypoczynek - to wszystko jest potrzebne. Nie pozwól jednakże, by zabierało czas, który powinien być poświęcony twojej najbardziej intymniej ludzkiej relacji. Niech czas na przyjemności będzie dodatkiem, a nie konkurencją dla czasu dla małżeństwa.

Jeśli macie dzieci, spędzajcie jak najwięcej czasu razem, jako rodzina. Poświęć też jednak parę godzin tylko swojemu współmałżonkowi/ współmałżonce. Wielu ekspertów radzi, by po ślubie nadal umawiać się na „randki", to znaczy, żeby raz w tygodniu zrobić coś tylko we dwoje i tylko dla siebie. Nie chodzi o to, by te romantyczne wyjścia rujnowały budżet. Dopasujcie je do waszych finansowych możliwości.

Po drugie, *więcej rozmawiajcie.* Pamiętajcie, że dla żon bliskość oznacza rozmowę, ale dla mężów całkiem coś innego. Oboje musicie pójść tutaj na jakieś kompromisy.

Żono, nie oczekuj, że mąż będzie z tobą rozmawiał tak samo, jak przyjaciółki; sama nie próbuj też rozmawiać z nim tak, jak rozmawiasz z kobietami. Nie wylewaj na niego potoku słów i nie każ następnie analizować wszystkiego szczegół po szczególe.

Mężu, pewnie będziesz musiał znacznie zwiększyć ilość czasu przeznaczanego na rozmowę z żoną. Chwileczkę, ubierzmy to w inne słowa. Nie *trwoń* czasu na rozmowę; *zainwestuj* go w nią. Ta inwestycja powinna zwrócić się wam obojgu z nawiązką (Więcej o rozmowie w Rozdziale 10).

Wreszcie, *starajcie się mieć wspólne zajęcia, tak aby móc spędzać czas razem.* Świadomie unikajcie życia „każdy sobie". Bądźcie twórczy i zadbajcie, by wasze wspólne czynności pasowały do waszych konkretnych preferencji i zainteresowań. Rozmawiajcie ze sobą o tym, jak możecie spędzać więcej czasu razem.

Wiele małżeństw, w których mąż i żona mają podobne talenty i zainteresowania chodzi na spotkania tych samych duszpasterstw przykościelnych. Przyłączenie się do małżeńskiej grupy biblijnej również może zwiększyć ilość czasu spędzanego razem. Mężu, jakkolwiek może ci się to nie podobać, dobrowolnie wybierz się od czasu do czasu z żoną na zakupy. Tim i ja (Sheila) raz w tygodniu wychodzimy na „randkę". Idziemy wtedy na kolację, do kina albo wybieramy się na przejażdżkę po okolicy. Mieszkamy w dolinie, gdzie ponad sto lat temu osiedlili się pierwsi hodowcy owiec i bydła. Miło jest przyglądać się, jak nasze małe krowie miasteczko niemal z każdym dniem przeistacza się w większą. Pięć minut jazdy i jesteśmy z dala od zabudowań. Często też jeździmy kabrioletem nad wybrzeże. Przyjemna przejażdżka wzdłuż plaży i kolacja w okolicznej knajpce na długo utrzymują mnie w dobrym nastroju. Lubię wykorzystywać ten czas do omówienia jakichś kwestii, które wyniknęły w moim życiu lub w naszym małżeństwie. Wiem, że zawsze mogę to zrobić na naszej randce przy kolacji.

Możecie też wspólnie spędzać czas na zajęciach rekreacyjnych: biwakowaniu, uprawianiu sportów czy też oddając się swoim ulubionym zajęciom. Pewne znajome małżeństwo ma wspólne hobby: pracę w drewnie. On wycina z drewna kształty, jakie ona sobie życzy, szlifuje je i składa, a ona potem całość maluje.

My sami często lubimy pracować razem w ogrodzie: wsadzać rośliny i planować, gdzie co ma być. Odkryliśmy (nie bez bólu), że inaczej lubimy przycinać rośliny, więc doszliśmy do wniosku, że lepiej to ustalać przed zabraniem się do pracy.

Kolejną ważną czynnością, która znacznie zwiększa bliskość, jest coś, na co niecierpliwie czeka wielu mężów: seks. Tak jak rozmowa, ten obszar prawdopodobnie również będzie się wiązał z kompromisami ze strony męża i żony. Żono, zrozum, że dla twojego męża bliskość równa się współżyciu. Ma tutaj też zastosowanie wzajemna uległość, ale uległość ze strony jednego partnera nie znaczy, że drugi ma go do czegoś przymuszać. Wrócimy jeszcze do tego zagadnienia w *Kłamstwie 11*. Ważne, by sobie uświadomić, że seks z jednej strony wynika z bliskości, z drugiej strony ją zwiększa. Jeśli chodzi o tę sferę życia, bądźcie tak wolni, tak hojni dla drugiej osoby i tak systematyczni, jak tylko możecie.

Jeśli chodzi o budowanie bliskości, najlepsze rezultaty osiągniesz, jeśli zrozumiesz, że twój małżonek pojmuje ją nieco inaczej niż ty, ale oboje jej potrzebujecie. Pracuj na rzecz rozwijania bliskości w małżeństwie. Oboje na tym zyskacie. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 9
DOBRZE W TYM WYGLĄDAM? POWIEDZ PRAWDĘ

PRAWDA NA TEMAT SZCZEROŚCI, KRYTYKI I KOMPLEMENTÓW

Mężczyźni zgromadzili się na cotygodniowym spotkaniu swojego duszpasterstwa. Prowadzący zadał pytanie na rozgrzewkę.

- Słuchajcie, czego najbardziej się boicie i dlaczego? Kevin, może ty zaczniesz.

- Jeśli mam być szczery, mało co mnie przeraża. Po doświadczeniach w wojnie w Zatoce, gdzie byłem w siłach specjalnych i miałem do czynienia z bronią chemiczną, niewiele rzeczy jest mnie w stanie przestraszyć bardziej. Ale nie dalej jak w zeszłym tygodniu miałem niezłego pietra. Razem z Kelli wybieraliśmy się na przyjęcie organizowane przez jej firmę i Kelli założyła nowy kostium. Obróciła się w moją stronę i zapytała: „Kochanie, dobrze w tym wyglądam?". Co miałem robić? Wiedziałem, że jest już po mnie. Nie wyglądała w tym ciuchu najlepiej, ale wiem, że kosztował krocie. Gdybym więc powiedział, że nie wygląda dobrze, to by stwierdziła, że wszystko krytykuję i

nie znam się. Gdybym powiedział, że wygląda super, a ona poszłaby na tę imprezę i od koleżanki dowiedziała się prawdy, to wtedy miałbym przechlapane, że ją okłamałem i pozwoliłem jej iść na przyjęcie, gdy brzydko wyglądała! Byłem przerażony.

Pozostali mężczyźni zaśmiali się ze zrozumieniem; większość miała podobne doświadczenia. Historia Kevina nadała ton następnym opowieściom o strachu, ale żadna z nich nie przebiła jego.

(!) Kłamstwo

Czy Kelli kłamała, kiedy zwyczajnie zapytała Kevina czy podoba mu się jej strój i zapewniła go, że naprawdę chce wiedzieć? Ta sytuacja pasuje do kategorii komunikacji niebezpośredniej, bo na poziomie dosłownym Kelli zapytała o szczerą opinię. Jeśli przeanalizujemy tylko definicje słów, mówiła prawdę. Ale jeśli rozważymy prawdziwe znaczenie tego pytania, to dowiemy się, że Kelli chciała usłyszeć od męża, że wygląda seksownie, i że mimo urodzenia dwójki dzieci nadal bardzo mu się podoba. Tego jednak nie powiedziała, więc nie przekazała całej prawdy o tym, co chciała usłyszeć. Ten fakt sprawia, że jej pytanie/stwierdzenie: „Dobrze w tym wyglądam? Powiedz mi prawdę" należy uznać za kłamstwo.

(?) Co kryje się za kłamstwem

W ankiecie, którą przeprowadzaliśmy przed napisaniem tej książki, drugie najczęściej wymieniane przez mężów kłamstwo, jakie rozpoznają u żon to: „Wszystko w porządku, nic mi nie jest". Żony zaś najczęściej przyznawały się do słów: „Nie, ten ciuch nie jest nowy, mam go od paru miesięcy". Lecz to właśnie pytanie żon o opinię w sprawie wyglądu zajmowało pierwsze miejsce na liście kłamstw identyfikowanych przez mężów.

Złożona mieszanka wielu czynników powoduje, że faceci są niemal kompletnie bezradni, jeśli chodzi o komplementowanie/krytykowanie żon. Zobaczmy więc, dlaczego żony pytają mężów o to, jak wyglądają, ale chcą usłyszeć więcej niż opinię na temat swojej garderoby.

Wrażliwość na punkcie własnego wyglądu

Dwoje naszych wnucząt przebywało z nami w tym tygodniu, w którym pisaliśmy niniejszy rozdział. Josh niedawno skończył czternaście lat, a Hannah dziesięć. Właśnie zaczęła chodzić na lekcje jazdy konnej i potrzebowała specjalnych butów, spodni i koszulki. Dzieci były u nas przed jej drugą lekcją, więc mała przekonała babcię do wypadu na zakupy, by zaopatrzyć się w odpowiedni strój jeździecki. Miało to miejsce zaledwie parę dni po tym, jak ta sama osóbka zmanipulowała swojego dziadka, żeby zabrał ją na ekspedycję w celu ustalenia, gdzie w okolicy znajdują się najlepsze sklepy z odzieżą typu „western". To się nazywa siła perswazji!

Tym sposobem, babcia zabrała dzieci na zakupy, podczas gdy dziadek został w domu, by pracować nad tymże rozdziałem (szczęściarz!). Hannah znalazła dwie pary spodni, które mogły się nadawać i zabrała je do przymierzalni. Po chwili babcia poprosiła ją, by wyszła i pokazała się.

Głos zza drzwi przymierzalni odpowiedział: „Nie wyjdę, jeśli tam jest Joshua; nie chcę, żeby mnie widział. Będzie się śmiał".

Chcąc nie chcąc, Joshua musiał się usunąć z pola widzenia. Dopiero kiedy zarówno babcia, jak i Hannah zaakceptowały wygląd spodni, Joshua mógł wrócić.

Mając zaledwie dziesięć lat, Hannah przejawia już typową cechę kobiecą: wrażliwość na punkcie wyglądu. Samoocena i samopoczucie psychiczne kobiet są w dużej mierze zależne od tego, jak kobiety postrzegają swój wygląd zewnętrzny. Chcą się podobać mężom. Chcą wyglądać atrakcyjnie w oczach koleżanek. Chcą być piękne same dla siebie.

Ta wrażliwość na punkcie wyglądu nie jest czymś, co rozwinęło się dopiero współcześnie. Już w czasach Starego Testamentu niektóre kobiety przesadzały z dbaniem o wygląd zewnętrzny, co zostało dostrzeżone przez Św. Piotra, który tak pisał o tym w jednym ze swoich Listów: „Wasze piękno nie powinno sprowadzać się do rzeczy zewnętrznych: wyszukanej fryzury, złotych ozdób i strojnych sukien, ale niech wypływa z tego, co jest ukryte w ludzkim sercu: z niezniszczalnego pokoju ducha i delikatności. To właśnie ma wartość u Boga!" (1 P 3, 3-4). Święty Piotr nie sugerował kobietom, by zaniedbały swój wygląd zewnętrzny, ale żeby większą wagę przykładały do piękna wewnętrznego.

To prawda, że jednym z powodów, dla których kobiety pytają swoich mężów o to, jak wyglądają, jest chęć usłyszenia szczerej opinii. Jeśli dany ciuch je pogrubia, nie chcą go zakładać, gdy wychodzą z domu. A ponieważ mężowie są pod ręką, żony poddają

się ich recenzji. Do tego momentu mamy do czynienia ze zwykłą opinią o ubiorze. Ale w grę wchodzi również co innego.

Pragnienie bycia pociągającą dla męża

Atrakcyjność fizyczna to ważny czynnik pomagający kobiecie zwrócić na siebie uwagę mężczyzny, w tym przyszłego męża. Kobiety w głębi duszy chcą sprawiać mężczyznom przyjemność tym, jak wyglądają. Kiedy już „złapią" męża, dalej chcą być dla niego atrakcyjne. Co więcej, chcą mieć *pewność,* że tak jest.

Naszym zdaniem, jak i zdaniem apostoła Pawła, sam Bóg wyposażył kobiety w to pragnienie. Dlatego św. Paweł pisze: „Mężatka zabiega o sprawy świata, aby podobać się mężowi" (1 Kor 7, 34).

Pragnienie żony, by sprawić przyjemność mężowi, jest wyrazem jej troski o małżeństwo. Na marginesie, to działa i w drugą stronę, mężu! Seksapil w wyglądzie i zachowaniu jest jednym z czynników pogłębiających więź między mężem i żoną. Bóg stworzył nas, ludzi, jako istoty fizyczne wyposażone w psychikę i duszę. Każdy element naszej natury oddziałuje na inne elementy. Tym samym, fizyczna atrakcyjność żony wpływa na ogólną bliskość w małżeństwie. Męża bardzo cieszy, że żona zabiega o to, by wydawać mu się pociągająca i atrakcyjna.

Pozwólcie, że coś tu wyjaśnimy. Żony mogą się ubierać seksownie lub kusicielsko, czym podkreślają swoją seksualność, albo mogą się ubierać ładnie, czym podkreślają swoją urodę. Męża oko i serce cieszy, zarówno jedna, jak i druga koncepcja. Tacy są faceci. Zachęcamy jednak żony, by uwodzicielskich ciuszków nie nosiły poza domem, by nie kusić dodatkowo innych mężczyzn.

Tak jak większość mężów pragnie, żeby ich żony były pociągające i atrakcyjne, tak większość żon chce wiedzieć, że mężowie tak je postrzegają.

Z okazji dwudziestej piątej rocznicy ślubu zafundowaliśmy sobie wycieczkę na Hawaje. Któregoś razu nurkowaliśmy większość dnia przy plaży, a potem wróciliśmy, by wziąć prysznic i przygotować kolację. Tim zauważył, że zawiązałam sobie na biodrach prześwitującą chustę, co uczyniłam świadomie: „Ooo, to lubię! Nie mogę się skupić na gotowaniu!". Skończyliśmy kolację i spędziliśmy miły, romantyczny wieczór. Mój zalotny stój sprawił nam obojgu dużą frajdę!

Kłopoty zaczynają się wtedy, gdy kobiety łączą pragnienie bycia pociągającą w oczach męża z wrażliwością na punkcie wyglądu.

Skłonność do mieszania przekazów

Kiedy kobieta mówi: „Kochanie, dobrze w tym wyglądam?" - może równocześnie wysyłać sprzeczne komunikaty. Jeden z nich może być bezpośredni: żona chce obiektywnej opinii. Czy sukienka, którą ma na sobie dobrze na niej leży? Czy jest jej w niej do twarzy? Czy pasuje do okazji? Mąż ma pewien dystans, którego ona nie posiada i dlatego chce usłyszeć jego szczerą opinię.

Równocześnie jednak żona może wysyłać komunikat niebezpośredni, o czym mówiliśmy już wcześniej: „Czy wyglądam dobrze dla ciebie? Czy nadal jestem pociągająca, mimo że urodziłam dwójkę dzieci i mam dziesięć lat więcej? Chcę, żebyś mi powiedział, że nadal ci się podobam".

Gdzie leży problem? Przeciętny mąż zazwyczaj nie jest na tyle wrażliwy, żeby wiedzieć, do którego komunikatu ma się ustosunkować. Jeśli powie żonie komplement, twierdząc, że sukienka leży na niej idealnie, nawet jeśli tak nie jest w rzeczywistości, a potem żona dowie się prawdy od koleżanki na przyjęciu, będzie na męża zła. Jeśli natomiast powie, że sukienka nie wygląda najlepiej, kiedy żona będzie oczekiwała jego aprobaty, wyjdzie na pozbawionego jakiejkolwiek wrażliwości gbura, który nie zaspokaja jej potrzeb.

Kiedy te dwa przekazy spotykają się w jednym pytaniu, w efekcie mamy zdezorientowanego męża i sfrustrowaną żonę.

(?) Jak widzi to druga strona

Większość mężów reaguje na pytanie żony: „Jak wyglądam?", tak samo jak Kevin: strachem i przerażeniem. Instynktownie bowiem mężowie przeczuwają, że żona łączy opisane wyżej dwa przekazy, ale nie bardzo wiedzą, jak postąpić, by ich odpowiedź pasowała do obu pytań. Czy żonie chodzi o opinię co do ubioru czy zapewnienie o atrakcyjności? Większość mężczyzn nie radzi sobie najlepiej z subtelnościami wiedzą, że każda odpowiedź, jakiej udzielą może ich pogrążyć.

Mamroczą więc coś w stylu: „Tak, skarbie. Tobie we wszystkim jest do twarzy" i liczą na to, że taka odpowiedź pozwoli im uniknąć poważniejszych tarapatów.

(?) Jak żyć prawdą

Żeby pomóc mężom odpowiadać na tak skomplikowane pytania jak „Kochanie, dobrze w tym wyglądam?" musimy odnieść się do kilku kwestii, które leżą u źródła tego typu pytań. To, o czym piszemy poniżej, kierujemy więc zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn.

Ceń szczerość

Chociaż zarówno mężowie, jak i żony powinni doceniać szczerość drugiej strony, korzyści z takiej postawy mogą odnieść szczególnie małżonki. Żono, kiedy zadajesz mężowi pytanie o to, jak wyglądasz, bądź pewna, że chcesz od niego szczerej, bezpośredniej odpowiedzi. Nie posługuj się komunikatami niebezpośrednimi, bo mąż prawdopodobnie nie odczyta ich właściwie. Mężczyźni zazwyczaj odpowiadają na pytanie, które rozumieją w sensie dosłownym, więc spodziewaj się, że jeśli pytasz o ocenę stroju, to właśnie to, a nie co innego otrzymasz.

Nie zapominaj też, że pytasz męża o szczerą opinię. O ile nie odpowie w sposób ewidentnie niegrzeczny, tak ją potraktuj. On dużo ryzykuje, mówiąc ci prawdę na temat twojego wyglądu ze swojej perspektywy. Jeśli więc w rzeczywistości nie interesuje cię jego opinia, nie pytaj go o nią. Twoja odpowiedź w rodzaju: „Nie to chciałam usłyszeć", nie pomoże mu następnym razem szczerze odpowiedzieć. Możesz się z jego zdaniem nie zgadzać, ale prosimy, nie karz małżonka za to, że udzielił szczerej odpowiedzi. W końcu sama o nią prosiłaś.

Staraj się mówić prawdę w sposób tak bezpośredni, jak to tylko możliwe. Mężczyźni lubią rozwiązywać problemy. Jeśli interesuje cię zdanie męża na temat ciucha, to zaznacz wyraźnie, że właśnie o to ci chodzi. Jeśli zaś chcesz usłyszeć zapewnienie, że ciągle mu się podobasz, również powiedz mu o tym wprost. Na ogół mężowie z przyjemnością dzielą się z małżonkami swoimi opiniami - szczególnie wtedy, kiedy mają pewność, że mogą czynić to bez ryzyka.

W roku 1978 ja (Tim) starałem się o posadę pastora w kościele w Lawndale, w Kalifornii. Do obowiązków tego duchownego należało między innymi prowadzenie duszpasterstwa akademickiego i nadzór nad całą katechizacją młodzieży. Spotkałem się ze starszyzną kościelną i wszystkimi katechetami prowadzącymi zajęcia z młodzieżą. Uroda jednej z katechetek wywarła na mnie ogromne wrażenie. Dyskretnie zadałem kilka pytań i dowiedziałem się, że była wolna.

Prawie natychmiast zacząłem się inaczej modlić. Wcześniej modliłem się: „Boże, zrób, jak uważasz. Ze spokojem przyjmę wiadomość, że tę pracę dostałem lub nie. Po prostu, prowadź mnie przez ten proces". Po tym jednak, jak poznałem tamtą kobietę zacząłem się modlić: „Boże, pozwól mi dostać tę pracę. Zaakceptuję każdą Twoją decyzję, ale bardzo chciałbym być tu przyjęty". To niesłychane, jaki wpływ na mężczyzn ma uroda kobiet!

W końcu dostałem tę posadę. Ja i wspomniana młoda kobieta zaczęliśmy pracować razem. Odkryłem, że jej fizyczna atrakcyjność szła w parze z głęboką wiarą w Boga i życzliwością. Po pięciu miesiącach wzajemnego obserwowania się, zaczęliśmy się spotykać. Trzy miesiące później pobraliśmy się. Ostatniej wiosny świętowaliśmy dwudziestą piątą rocznicę ślubu. To naturalne, że Sheila nie wygląda tak samo, jak wyglądała wtedy, ale jej uroda ciągle mnie oczarowuje i chętnie ją o tym zapewniam. Wygląda wtedy na trochę zakłopotaną, ale chyba się cieszy.

Oczywiście, że ja (Sheila) się cieszę. Komplementy męża sprawiają, że czuję się piękna w środku, nawet jeśli wydaje mi się, że na zewnątrz wyglądam zwyczajnie. Jakiś rok temu mieliśmy iść na ślub przyjaciela rodziny. Wzięłam do przymierzenia w domu kilka strojów, bo chciałam, żeby Tim mnie w nich obejrzał. Powiedział, że jeden z nich mnie wyszczupla. Przez tę parę lat przybyło mi parę kilogramów, więc jeśli mnie coś wyszczuplało, to dobrze! Zdecydowałam się więc na ten kostium, założyłam go na ślub i czułam się świetnie. Jego komentarz był naprawdę cenny!

Dlaczego warto doceniać szczere odpowiedzi? Biblia przedstawia nam kilka fascynujących odpowiedzi na to pytanie. Pierwsza z nich łączy charakter ludzki z tym, jak człowiek reaguje na negatywną informację: „Nie dawaj przestróg szydercy, aby cię nie znienawidził, upomnij mądrego, a zyskasz jego miłość" (Prz 9, 8).

Żono, jeśli pytasz o opinię na temat stroju i pada odpowiedź, że nie wyglądasz w nim najkorzystniej (to pasuje do „dawania przestróg"), możesz na to zareagować w sposób mądry lub nieroztropny. Mądrą reakcją jest odpowiedź: „Dzięki za szczerość; naprawdę mi zależy, żeby dobrze wyglądać na tej imprezie", nieroztropną zaś: „I to mówi facet, który trzy dni z rzędu chodzi w podartym podkoszulku!".

Co więcej, szczera odpowiedź wyraża miłość, która pragnie i poszukuje tego, co najlepsze. „Lepsze jest jawne upomnienie niż ukrywana miłość. Rany zadane przez kochającego wynikają z

wierności, ale pocałunki nienawidzącego oznaczają zdradę" (Prz 27, 5-6).

Tak więc, gdy twój mąż informuje cię (życzliwie), że w jakiejś sukience nie wyglądasz korzystnie, mimo że zapłaciłaś za nią dużo pieniędzy i samej bardzo ci się podoba, pamiętaj, że jego odpowiedź wynika z miłości. Chce, żebyś wyglądała jak najlepiej. Wielu problemów w komunikacji małżeńskiej można uniknąć, jeśli jak najczęściej będziemy zakładać, że współmałżonek chciał dla nas dobrze.

Zrozum, że mąż naprawdę chce być pomocny. „Kłamliwy język nienawidzi tych, których niszczy, a gładkie słowa przygotowują zgubę" (Prz 26, 28). Jeśli w danej sukience nie wyglądasz dobrze, ale mąż mówi, że tak, to możesz już zacząć wyobrażać sobie rozmiary swojej porażki! Doceń jego szczerość i stwórz taką atmosferę, by mógł mówić to, co myśli, bez obawy, że w zamian otrzyma burę.

Mów prawdę

Mężu, ten fragment rozdziału kierujemy do ciebie. Miej świadomość, że pytanie twojej żony: „Kochanie, dobrze w tym wyglądam?" może zawierać w istocie dwa pytania. Pierwsze z nich to: „Czy ta *sukienka* wygląda dobrze?", a drugie: „Czy *ja* wyglądam dobrze?" To, czy nie zostaniesz zniszczony jako mąż, zależy od tego, jak odpowiesz na obydwa te pytania.

Z uwagi na posłuszeństwo wobec Boga i z miłości do żony zachęcamy cię, byś odpowiedział zgodnie z prawdą. Święty Paweł w Liście do Efezjan mówi do nas: „Bądźmy natomiast *szczerzy w miłości* i wzrastajmy pod każdym względem" (Ef 15). Powiedz żonie prawdę na temat stroju, ale postaraj się nie być grubiański: „Wiesz kochanie, teraz widzę, że ta sukienka rzeczywiście cię pogrubia. Nie, ty nie jesteś gruba, ale w tej sukience wyglądasz jakbyś była tęższa". Sama odpowiedź może być szczera, ale takim jej sformułowaniem sam sobie wbijasz nóż w plecy!

Przekaż żonie prawdę, ale daj jej odczuć, że kieruje tobą miłość do niej i życzliwość, oraz że szanujesz jej wrażliwość na punkcie wyglądu: „Ta sukienka nie podkreśla twoich największych atutów" albo: „Tamta spódnica bardziej podkreślała twoją szczupłą figurę".

Zarówno wcześniejsza odpowiedź, jak i te podane niżej mówią właściwie to samo. Gwarantujemy jednak, że będą inaczej odebrane. Zakładamy, że chcesz dla żony dobrze. Pragniesz jej szczerze doradzić w kwestii wyboru konkretnego stroju. Zrób to

więc w taki sposób, by przyjęła twe uwagi bezboleśnie, a ty sam, byś mógł uniknąć egzekucji. To nie leży w niczyim interesie.

Buduj pewność siebie

Mężu, kiedy żona zada ci to przerażające, śmiertelne pytanie, pamiętaj o dwóch zawartych w nim komunikatach: „Czy ta *sukienka* wygląda dobrze" i *„Czyja* wyglądam dobrze?". Nasza teza brzmi, że jeśli regularnie zapewniasz ją o tym drugim, to ona częściej - pytając cię o zdanie w sprawie wyglądu - będzie miała na myśli tylko opinię o stroju. Pamiętaj o regularnym i jednoznacznym utwierdzaniu żony w jej atrakcyjności. Czyń to słowami lub dotykiem, w każdym razie często. Daj jej odczuć, że - bez dwóch zdań - pożądasz jej fizycznie. Nie zmuszaj jej, by musiała się uciekać do komunikatów niebezpośrednich, żeby wyciągnąć od ciebie komplement. Przejmij inicjatywę. Obsypuj ją pochwałami. Niech wie, że ciągle ma to „coś".

Przygotowując się do napisania tego rozdziału, czytaliśmy *Pieśń nad Pieśniami,* znaną także jako *Pieśń Salomona.* W tym zbiorze liryki miłosnej Salomon osiem razy wychwala piękno swojej ukochanej żony. Niektóre opisy są bardzo graficzne, szczególnie w świetle terminologii używanej w tamtych czasach. Niektóre bardzo szczegółowe i zajmują niemal cały rozdział. Oto fragment jednego z wierszy:

> Jak piękne są twe stopy w sandałach! O córko książęcego rodu! Linia bioder jest jak kolia, jak dzieło rąk mistrza! Twój pępek jak okrągła czasza; niech nie zabraknie w niej korzennego wina! Brzuch twój jest jak kopczyk pszenicy, opasany kwiatami lilii. Dwie piersi jak dwoje koźląt, bliźniąt gazeli (Pnp 7, 2-4).

Zatrzymamy się w tym miejscu, ale mąż tej kobiety w dalszej części przechodzi do jeszcze bardziej drobiazgowego opisu jej walorów. Wrócimy do tego tematu w jednym z następnych rozdziałów, ale zachęcamy do samodzielnej lektury *Pieśni Salomona.* Mężu, nie przywłaszczaj sobie jednak Salomonowych epitetów. Użyj jego wierszy jako inspiracji, dzięki której stworzysz jedyne w swoim rodzaju komplementy na temat urody swojej żony.

Kobiety są bardzo wrażliwe na punkcie swojej atrakcyjności fizycznej. Dlatego też mężowie muszą być świadomi, że proste z

pozoru pytanie: „Kochanie, jak twoim zdaniem wyglądam w tej sukience?" może być czymś więcej niż prośbą o ocenę stroju. Wychodź na przeciw potrzebie swojej żony, zapewniając ją ojej atrakcyjności, a oboje na tym skorzystacie. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 10
W OGÓLE ZE MNĄ NIE ROZMAWIASZ

PRAWDA NA TEMAT ROZMOWY

Kent wśliznął się przez drzwi z westchnieniem, postawił aktówkę na podłodze i dał Marshy szybkiego całusa.
- Jak ci minął dzień, kochanie?
- Jak zwykle. Rano w szkole trochę pomagałam wychowawczyni Kari, potem wstawiłam pranie. Te nasze dzieci brudzą tony ubrań! Potem odebrałam dzieciaki ze szkoły, zapędziłam je do odrabiania lekcji i ugotowałam kolację. A co w pracy?
- Szaleństwo. Ten kontrakt ze Smith-Kellerem zawisł na włosku; trzeba dopracować te liczby. Musiałem wziąć pracę do domu, bo będziemy to przedstawiać z samego rana. Mogę ci pomóc położyć dzieci spać, ale potem muszę wziąć się ostro za te kwoty.
- Nie przychodź zbyt późno do łóżka, dobrze?
Kent uporał się z pracą w około trzy godziny i wśliznął się do sypialni. Marsha jednak nie spała.
- Jeszcze nie śpisz, skarbie?
- Nie, myślałam o wielu rzeczach. Chyba musimy porozmawiać. Tak, wiem, że to nie najlepszy czas. Jest późno i oboje jesteśmy zmęczeni, ale muszę ci to powiedzieć.
Potem dodała żartobliwie:
- Poza tym, jeśli ci to powiem, to wreszcie będę mogła zasnąć i przyjdzie kolej na ciebie, żeby się przewracać z boku na bok.
- Dzięki kochanie, jesteś taka dobra. Co cię gryzie?
- Kent, my już ze sobą w ogóle nie gadamy. To znaczy rozmawiamy, ale nie tak *naprawdę.* Nie o nas. Prześlizgujemy się po wydarzeniach dnia i nie dzielimy się niczym głębszym. Kiedy ostatni raz mieliśmy okazję, żeby usiąść, nic nie robić i po prostu porozmawiać? To było tak dawno temu. Wiem, że oboje jesteśmy zabiegani, ty masz nową pracę, dzieci mają mnóstwo zajęć w szkole, do tego Kościół. Wiem, że nie będzie już tak jak wtedy,

kiedy ze sobą chodziliśmy. I ja wcale tego nie oczekuję, wierz mi. Ale ty się wydajesz tak całkowicie pochłonięty pracą. A ode mnie wysłuchujesz tylko sprawozdań o dzieciach, szkole, domu. Mam wrażenie, że już ci nie zależy na rozmowie ze mną. Chyba zatraciliśmy coś ważnego, co nas łączyło.

To powiedziawszy, Marsha odwróciła się na drugi bok i wkrótce zasnęła. Lecz zgodnie z jej przewidywaniami, Kent chciał przetrawić to wszystko, z czego mu się zwierzyła. Miał tytuł magistra zarządzania, ale nie bardzo wiedział, dlaczego Marsha czuje się tak sfrustrowana. To mu się nie układało w logiczną całość.

(!) Kłamstwo

Wbrew powszechnemu odczuciu żon takich jak Marsha, mężom zazwyczaj zależy na rozmowie, na słuchaniu. Jednak oboje małżonkowie posługują się odmiennymi stylami komunikacji. Style te mają odrębne cele i wykorzystują inne metody ich osiągania. Żonom często wydaje się, że mężowie nie chcą z nimi rozmawiać, podczas gdy prawda jest taka, że mężowie nie chcą rozmawiać z żonami w taki sposób, jak czynią to kobiety.

Tak więc, żony, które tak jak Marsha, mówią do mężów: „W ogóle ze sobą nie rozmawiamy" - czy zdają sobie z tego sprawę, czy nie w rzeczywistości kłamią.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Diametralnie różne style komunikacji prowadzą do poważnych konfliktów i frustracji na linii mąż - żona. Zrozumienie różnic pozwoli wam zobaczyć, dlaczego żony sądzą, że mężom już nie zależy na rozmowie z nimi.

Dla kobiet ważna jest rozmowa

Tim byt kiedyś na zjeździe członków organizacji *Promise Keepers*[21]. Na jednym ze spotkań prowadzący powiedział, że przeciętny mężczyzna wypowiada około trzydzieści tysięcy słów na dzień, podczas gdy kobieta pięćdziesiąt tysięcy, jeśli Tim dobrze pamięta. To zdaje się odzwierciedlać rzeczywisty stan rzeczy i wynika bezpośrednio z różnic między mózgami kobiet i mężczyzn.

Jakiś czas temu lekarze zauważyli, że rehabilitacja kobiet, które przeszły udar mózgu, daje bardziej zadowalające efekty niż

leczenie mężczyzn i postanowili znaleźć wytłumaczenie tego faktu. Okazało się, że w czasie mowy kobiety używają obydwu półkul mózgowych, a mężczyźni zazwyczaj jednej. Gdy więc dochodzi do udaru, nieuszkodzona część kobiecego mózgu jest w stanie poradzić sobie z wyzwaniami komunikacji dużo lepiej, bo przed wylewem i tak wykonywała już część funkcji. Niektóre badania sugerują, że między półkulami mózgowymi kobiet jest więcej połączeń niż u mężczyzn.

Jak mówiliśmy w poprzednim rozdziale, kobiety częściej niż mężczyźni uciekają się do komunikacji niebezpośredniej. Ta skłonność może wynikać z ogólnie lepiej rozwiniętej u nich zdolności do odczytywania komunikatów niewerbalnych zawartych w postawie ciała i gestach, tonie głosu, wyrazie twarzy, kontakcie wzrokowym lub wykorzystaniu przestrzeni i dotyku. W każdym z tych elementów zawarty jest przekaz, który może wzmocnić znaczenie samych słów.

W jednej ze swoich serii nagrań wideo, dr James Dobson zachęcał widzów do przyglądania się zabawie małych dzieci, których nie uczono jeszcze, jak się powinny zachowywać dziewczynki i chłopcy. Dziewczynki w swoim towarzystwie zazwyczaj rozmawiają i odgrywają role. Chłopcy natomiast grają w gry i wydają najróżniejsze dźwięki imitujące chroboty i eksplozje. Te różnice wciąż są dostrzegalne w wieku dorosłym.

[21] *Promise Keepers (Dotrzymujący Obietnic)* to chrześcijańska organizacja non-profit, której zadaniem jest promocja chrześcijańskiego wzoru mężczyzny. Mężczyźni w niej zrzeszeni deklarują wierność siedmiu obietnicom. Jej główna siedziba mieści się w Denver, w stanie Kolorado.

Kobiety wykorzystują rozmowę do przeanalizowania danej kwestii z różnych perspektyw i przetrawienia jej, podczas gdy mężczyźni używają słów, by się dowiedzieć, jak rozwiązać problem albo osiągnąć cel. „Bez owijania w bawełnę"- to typowe zdanie wypowiadane przez mężczyzn, które należy rozumieć jako: „Pomińmy to, co nieistotne, skupmy się na tym, co musimy wiedzieć, żeby zrobić to dobrze i osiągnąć pożądany rezultat".

Droga do bliskości

Dla kobiet rozmowa jest często środkiem do osiągnięcia bliskości, dla mężczyzn - drogą do rozwiązania problemu. Deborah Tannen w swoim badaniu z roku 1995 wysunęła postulat, że kobiety komunikują się, by zyskać poczucie bliskości lub intymności,

podczas gdy dla mężczyzn komunikacja związana jest ze statusem i rywalizacją[22].

Cytowana przez Tannen dr Cynthia Torppa z Ohio State Univeristy mówi: „Kobiety często są specjalistkami od związków, mężczyźni specjalistami od zadań"[23]. W swojej innej książce pt. *Ty nic nie rozumiesz!,* Deborah Tannen pisze, że kobiety posługują się swoistą „mową uczuć", polegającą na wykorzystywaniu komplementów i akcentów osobistych do nawiązania relacji. Mężczyźni, z kolei, posługują się „mową faktów" - dzielą się informacjami i ironizują[24].

Te odkrycia pozwalają zrozumieć, dlaczego mężczyźni i kobiety mają tak różne podejścia do konwersacji - chcą za jej pomocą osiągnąć odmienne cele. Godzina spędzona na wspólnym siedzeniu i gadaniu „o wszystkim" jest dla kobiet wzmocnieniem intymnej więzi, ale dla wielu mężczyzn - torturą.

[22] Deborah Tannen, *Gender and Discourse,* Oxford University Press, New York 1995.
[23] Dr Cynthia Torppa, cytowana w *Gender and Discourse,* Oxford University Press, New York 1995.
[24] Deborah Tannen, *Ty nic nie rozumiesz!,* Zysk i S-ka, Poznań 1999.

Kobiety słuchają inaczej

Następujące obserwacje wzięliśmy ze wspomnianej wcześniej książki Debory Tannen, oraz z innej jej książki[25]. Pamiętajcie jednak, że mowa tu o ogólnych tendencjach i zawsze znajdą się wyjątki.

> Mężczyźni mają tendencje do unikania dłuższego kontaktu wzrokowego, bo zazwyczaj interpretują go jako oznakę postawy konfrontatywnej ze strony mężczyzn lub flirtu ze strony kobiet. Jeśli jednak mężczyzna nie patrzy na swojego współrozmówcę, nie znaczy to, że nie słucha. Kobiety częściej utrzymują z rozmówcą kontakt wzrokowy, bo pomaga im się to skupiać na konwersacji. Unikanie lub nieutrzymywanie kontaktu wzrokowego w odczuciu kobiet jest równoznaczne z niesłuchaniem. Mężczyźni i kobiety inaczej też traktują kontrargumentację. Mężczyźni chętniej przyjmują rolę „adwokata diabła" i podnoszą kwestie, z którymi niekoniecznie się zgadzają po to, by spojrzeć na problem z różnych stron. Nie jest ich intencją sprowokowanie drugiej osoby; chcą po prostu zwrócić uwagę na inne możliwości.

Kobiety, z kolei, postrzegają wysuwanie kontrargumentów jako osobisty atak na nie same lub ich poglądy.

Jeśli weźmiemy pod uwagę wszystkie te różnice, łatwiej nam będzie zrozumieć, dlaczego Marsha uważała, że Kentowi już nie zależało na rozmowie z nią.

(?) Jak widzi to druga strona

Kentowi jednak zależało. Lubił te ich małe wzajemne sprawozdania, kiedy wracał do domu z pracy. Przy kolacji często prowadzili rodzinne dyskusje. Lubił z żoną rozmawiać, ale nie zawsze było mu łatwo zaakceptować to, jak rozmawiają. „Dlaczego ona musi gadać o wszystkim w kółko? Czy nie może od razu przejść do sedna? Zanim dotrze do

[25] Deborah Tannen, *Talking from 9 to 5,* Quill, New York 1995.

właściwego wątku, najpierw krąży wokół tematu nie wiedzieć jak długo i dopiero na końcu mówi to, co najważniejsze".

Dr Laura Schlessinger w książce *The Proper Care and Feeding of Husbands (Mężowie: jak się nimi opiekować i ich karmić)* sugeruje, że żony pragną rozmawiać z mężami tak samo jak z przyjaciółkami. Chcą, żeby mężczyźni okazywali zainteresowanie i bezkrytycznie się z nimi zgadzali. Mężowie uważają, że żony mówią im o różnych rzeczach po to, żeby oni coś z tym zrobili. Oboje małżonkowie mają swoje racje, ale każde z nich oczekuje innej rozmowy, wobec czego ani jedno, ani drugie nie jest w stanie w pełni zaspokoić oczekiwań konwersacyjnych drugiej strony.

Schlessinger zachęca kobiety, by komunikowały mniej, a ich komunikacja na tym zyska[26]. Kent mógłby się pod tą sugestią podpisać. On czuł się przytłoczony ogromem informacji, jakich Marsha od niego oczekiwała, a ona była sfrustrowana, gdy rozmawiali mniej. Kent nie potrafił powiedzieć dlaczego, ale czuł się tak, jakby Marsha grała w koszykówkę, a on w szachy: posługiwali się innymi zasadami i mieli odmienne cele. Nie mógł powiedzieć dokładnie, jakie to były cele, ale czuł, że kiedy rozmawiają, nie do końca odbierają na tej samej fali. Marsha uważała, że rozmawiają za mało, jego zdaniem - za dużo. Można powiedzieć, że czuł się przygnębiony i bezradny.

(?) Jak żyć prawdą

Umiejętność prowadzenia dobrej rozmowy wymaga od żon i mężów dużego nakładu pracy i obustronnego kompromisu. Każda para obierze inną strategię, jednakże podane poniżej sugestie mogą stać się fundamentem pod wypracowanie stylu konwersacji satysfakcjonującej dla obu stron.

Mów tyle, ile trzeba

Osoby sprawne komunikacyjnie dostosowują sposób mówienia do swojego odbiorcy, tak aby ten mógł ich jak najlepiej i możliwie najłatwiej

[26] Laura Schlessinger, *The Proper Care and Feeding of Husbands,* Harper Collins, New York 2004.

zrozumieć. Wszyscy musimy w sobie wykształcić umiejętność dostosowywania się do odbiorcy, tak jak św. Paweł. Jego pasją było docieranie do ludzi: mówił do nich tak, aby mogli go jak najlepiej zrozumieć.

> Dla Żydów stałem się Żydem, aby ich pozyskać. Chociaż nie podlegam Prawu, to dla tych, którzy podlegają Prawu, stałem się jak ten, który podlega Prawu, aby i tych pozyskać, którzy podlegają Prawu. Dla tych, którzy nie podlegają Prawu, jestem jak ten, który nie podlega Prawu. Ja przestrzegam Prawo Boże, lecz już jako ten, który żyje Prawem Chrystusa, aby pozyskać tych, którzy nie podlegają Prawu. Dla słabych stałem się słaby, aby słabych pozyskać. Dla wszystkich stałem się wszystkim, aby wszelkim sposobem przynajmniej niektórym zapewnić zbawienie (1 Kor 9, 20-22).

Żono, jeśli chcesz z mężem prowadzić satysfakcjonujące rozmowy, dostosuj swój sposób mówienia do niego. Nie oczekuj, że będzie z tobą rozmawiał jak druga kobieta i staraj się nie zmuszać go do omawiania z tobą absolutnie wszystkiego. Skup się na tym, co dla ciebie najważniejsze. Nawet jeśli przez cały czas nie patrzy ci głęboko w oczy, nie karć go od razu za to, że nie słucha. I jeśli przedstawia kontrargumenty, nie zakładaj od razu, że się z tobą nie zgadza. On po prostu rozumuje w ten, a nie inny sposób.

Mężu, jeśli chcesz wyjść naprzeciw oczekiwaniom żony co do rozmowy, przyjmij do wiadomości, że dla niej rozmowa jest drogą

do bliskości. Ona chce poznać szczegóły twojego życia. Poświęć na rozmowę z nią więcej czasu, niż ci się wydaje niezbędne. Przede wszystkim, postaraj się zrozumieć, jak wasza rozmowa jest dla niej ważna.

Wyznacz porę

Prowadzenie dłuższych rozmów z żoną może poważnie przestraszyć niektórych mężczyzn, więc ośmielamy się zaproponować rozwiązanie polegające na wygospodarowaniu regularnej pory, kiedy we dwoje siadacie i rozmawiacie. Oczywiście, można sobie tym nie zawracać głowy i spokojnie czekać, aż sprawa przerodzi się w poważny kryzys.

Ja (Tim) pamiętam, jak mój ojciec wracał codziennie z pracy do domu i jak razem z mamą siadali przy stole w kuchni nad kubkiem kawy i opowiadali sobie o tym, jak im minął dzień. Nie wyłączali z tych rozmów mnie i mojej siostry, ale nas mało interesowały te dialogi dorosłych, więc najczęściej zostawialiśmy rodziców samych. Z perspektywy czasu widzę, że te rozmowy w dużej mierze przyczyniły się do ich bliskiej więzi.

W każdym małżeństwie takie rozmowy będą wyglądać inaczej, ale prosimy, nie lekceważcie ich znaczenia. Znajdźcie stałą porę, kiedy zawsze będziecie mogli pogadać.

Naucz się słuchać

Najbardziej godny polecenia sposób słuchania, jaki powinni opanować mężowie, to słuchanie bez prawienia morałów i bez proponowania rozwiązania. Bóg stworzył mężczyzn jako tych, którzy posługują się „mową faktów" - ta płeć nastawiona jest na rozwiązywanie problemów. Mężczyźni nasłuchują więc konkretów i proponują rozwiązania. Lepiej jednak dla nich, jeśli zrozumieją, że ich żony czasami po prostu muszą się wygadać. One nie potrzebują ani nie chcą, żeby ktoś mówił im, co mają robić. Pragną, by ich mężowie uważnie ich słuchali. A że rozmowa to transakcja wymienna, udzielaj się. Podziel się swoimi przemyśleniami i uczuciami, ale nie staraj się dominować.

Kobietom zaś zalecamy, by nauczyły się rozróżniać słuchanie od przyznawania racji. Tim czasami udzielał porad małżeństwom z problemami. Często przychodziły do niego żony skarżące się na mężów w słowach: „On mnie po prostu nie słyszy". Ale gdy Tim zgłębił sprawę, częstokroć odkrywał, że mąż słyszał żonę bardzo

dokładnie. Po prostu się z nią nie zgadzał. Jej zdaniem, gdyby on jej naprawdę słuchał, przyznałby jej rację. Żono, niech wystarczy ci, jeśli mąż cię rozumie. Uwierz nam, jeśli będzie cię rozumiał, to i tak wygrałaś.

A teraz parę sposobów słuchania, które powinni opanować zarówno mężowie, jak i żony, jeśli chcą podnieść jakość swojej komunikacji. Joseph DeVito w swojej książce *Human Communication (Komunikacja ludzka)* podaje osiem rodzajów skutecznego słuchania[27].

[27] Joseph A. DeVito, *Human Communication,* Allyn & Bacon, Boston 2002.

W parach zestawione są dwa skrajnie odmienne sposoby. Każdy ma odpowiednie zastosowanie i porę. Świadomość co do tego, kiedy należy się skoncentrować na danym rodzaju słuchania, pozwoli lepiej zrozumieć, co ma do powiedzenia druga osoba.

Słuchanie empatyczne i słuchanie obiektywne - te dwa sposoby odnoszą się do konfliktu, jaki istnieje między słuchaniem po to, by zrozumieć, jak się ktoś czuje a obiektywną rzeczywistością. Słuchanie empatyczne polega na próbie zrozumienia punktu widzenia osoby mówiącej. Nie chodzi tu o przyznawanie racji, ale wczucie się w jej położenie i widzenie problemu tak, jak widzi to ona. Słuchanie obiektywne polega zaś na odnoszeniu tego, co ktoś mówi, do obiektywnej rzeczywistości. Kent mógł zastosować słuchanie empatyczne, żeby pojąć sposób rozumowania Marshy i zrozumieć, dlaczego była tak niezadowolona z jakości ich rozmów. Słuchanie obiektywne mógł zaś zastosować po to, by ocenić jak często rozmawiają na tematy dotyczące ich samych teraz, a jak często robili to w przeszłości.

Słuchanie bez osądzania i słuchanie krytyczne - te sposoby odnoszą się do wyczucia czasu, kiedy można ocenić to, co słyszymy. Zachęcamy, by najpierw słuchać bez osądzania i skupić się na zrozumieniu tego, co mówi współmałżonek. Nie koncentrujemy się od razu na tym, jak się to odnosi do rzeczywistości, staramy się po prostu ogarnąć umysłem to, co słyszymy. Następnie słuchamy krytycznie, wypracowujemy ocenę. Czy osoba mówiąca ma rację? Rację całkowitą czy częściową? Dopóki jednak nie zrozumiemy samego komunikatu, nie możemy go ocenić.

Słuchanie powierzchniowe i głębokie - w tych umiejętnościach słuchania chodzi o identyfikowanie warstw znaczeniowych. Słuchanie powierzchniowe to słuchanie komunikatu dosłownego, skupianie się na znaczeniu słów. Jednakże większość tego, co słyszymy zawiera więcej niż jeden przekaz i bywa tak, że znaczenie ukryte głębiej; może być nawet zaprzeczeniem tego, co słyszymy „na powierzchni". Poprzednio analizowane kłamstwo „Nic mi nie jest, wszystko w porządku" odkrywało przed nami, czym są komunikaty niebezpośrednie. Same słowa w swoim dosłownym znaczeniu mówią nam, że żona czuje się dobrze. W rzeczywistości jednak jest odwrotnie. Słuchanie głębokie skupia się na niebezpośrednim komunikacie ukrytym pod powierzchnią słów. Mężowie mają tendencje do odbierania tylko tego, co dosłowne i nie tak dobrze jak ich żony wychwytują treści zawarte głębiej, pod słowami.

Kiedy Marsha powiedziała: „Nie zależy ci już na rozmowie ze mną", Kent natychmiast zaczął liczyć, ile razy dziś rozmawiali: kiedy wrócił z pracy, przy kolacji, w łóżku. Zareagował w ten sposób na komunikat dosłowny i nie mógł zrozumieć, dlaczego żona jest tak sfrustrowana.

Marsha tymczasem zawarła w swojej wypowiedzi komunikaty głębokie. Chciała przekazać, że jest sfrustrowana i odczuwa brak bliskości z mężem, a ich losy za mało się ze sobą łączą. Komunikowała obawę, że odgrywa w życiu męża zbyt małą rolę, ale jemu te przekazy umknęły.

Słuchanie aktywne i bierne - te sposoby słuchania odnoszą się do zaangażowania słuchacza w rozmowę. Słuchanie biernie ogranicza się do „Tak", „Naprawdę?" lub innych podobnych przerywników, które są dla mówiącego sygnałem, że słuchacz nie zasnął. Mężowie często tak właśnie słuchają. Czasami - i dotyczy to obu płci - brak reakcji na określony komunikat może być dobrym wyjściem. Chodzi szczególnie o komunikaty, które podsycają konflikt, a nie prowadzą do jego rozwiązania.

Słuchanie aktywne, dla odmiany, to słuchanie zaangażowane, które ma nam pozwolić poznać pełny komunikat. Aktywne słuchanie przejawiasz wówczas, gdy parafrazujesz to, co usłyszałeś od współmałżonka. Pokazujesz, że starasz się zrozumieć jego lub jej uczucia. Zadajesz pytania precyzujące. Starasz się wyjaśnić to, co on lub ona mówi i zwracasz uwagę na następstwa. Tym samym kierujesz rozmowę na głębszy poziom.

Choć Kent nie miał szansy sparafrazować słów Marshy tamtej nocy, to gdyby to uczynił następnego dnia, nie tylko by ją zaskoczył, ale i ucieszył. Słuchanie zaangażowane daje żonie do zrozumienia, że zależy nam na niej samej, na jej myślach i uczuciach oraz na dobrej obustronnej komunikacji.

Ze wszystkich wyżej wymienionych sposobów słuchania najważniejsze zdaje się słuchanie aktywne, które skuteczniej niż pozostałe sposoby może ci pomóc wczuć się w położenie współmałżonka. Pozostają nam jeszcze do omówienia bardziej ogólne sprawności konwersacyjne, których opanowanie znacznie poprawia zdolność prowadzenia zadowalającej dla obu stron rozmowy.

Naucz się sprawnie rozmawiać

DeVito omawia siedem sprawności, które należy posiąść, by osiągnąć kompetencję w materii konwersacji[28]. Niektóre z nich już wcześniej omawialiśmy, ale trzy są szczególnie ważne dla komunikacji w małżeństwie.

Z *otwartością* mamy do czynienia wówczas, gdy obydwie strony dzielą się informacjami o sobie - o odczuciach, myślach, zmaganiach wewnętrznych i radościach. Mężu, pewnie trudno ci sobie wyobrazić szczegóły twojego życia, które chciałaby poznać twoja żona. Zdajemy sobie sprawę, że mężczyźni nie lubią się zbytnio odkrywać, ale pamiętajcie, że dla żon bliskość to synonim „rozmowy", a rozmowa wymaga używania słów, więc jeśli pozwolisz sobie na otwarcie przed żoną, sprawisz, że będziecie sobie bardziej bliscy, a to może z kolei doprowadzić do większej bliskości fizycznej. Jest to więc całkiem opłacalny interes.

Otwartość wiąże się również ze szczerą chęcią wysłuchania tego, co współmałżonek ma do powiedzenia i gotowością odniesienia się do tego. Innymi słowy, postaraj się zrozumieć to, co żona mówi i nie lekceważ tego.

Kent mógł wykazać się otwartością, zadając Marshy parę pytań o to, dlaczego czuje się tak, jak się czuje; mógł się też przy tym podzielić swoimi przemyśleniami i odczuciami na temat częstotliwości ich rozmów. Jeśli będziesz stosować tę technikę konwersacyjną, staraj się nie przyjmować postawy defensywnej, ale szczerze powiedz, co czujesz.

Pozytywne nastawienie oznacza troskę o drugą osobę i o związek oraz jasne zaznaczenie, że zależy ci na jednym i drugim. Żono, wspieraj

[28] Tamże.

swojego męża na duchu, o czym była mowa wcześniej. Unikaj podejścia krytykanckiego i dostrzegania we wszystkim problemów. Staraj się nie być negatywnie nastawiona i z definicji nie sprzeciwiaj się wszystkiemu, co mąż mówi.

Przejawem nastawienia pozytywnego może być to, jak dobierasz słowa. Mężu, jeśli twoja żona zapyta cię, czy podoba ci się jakiś strój, a ty uważasz, że ją pogrubia, możesz zareagować negatywnie, mówiąc: „Ratunku! Twoje nogi wyglądają w tym jak serdelki" albo możesz zareagować pozytywnie: „Moim zdaniem ta szara sukienka lepiej wydobywa kolor twoich oczu". Zarówno jednym, jak i drugim stwierdzeniem dajesz do zrozumienia, że powinna zdecydować się na co innego, ale to drugie będzie bardziej docenione (I dłużej pożyjesz!).

Pozytywne nastawienie przejawia się również w „głaskaniu" drugiej osoby; dawaniu sygnału, że on lub ona oraz wasz związek są dla ciebie czymś ważnym. Miłe uwagi na temat współmałżonka, uśmiech lub przytulenie - wszystkie te zachowania komunikują coś pozytywnego.

Następnego ranka Kent mógł wykazać się pozytywnym podejściem, dając żonie do zrozumienia, że mu na niej zależy oraz że dużą wagę przywiązuje do ich rozmów. Mógł wrócić z pracy do domu, objąć ją czule i powiedzieć: „Wiesz, dużo myślałem o tym, co powiedziałaś wczoraj. Cieszę się, że powiedziałaś mi, co czujesz. Naprawdę się cieszę. Chcę, żeby nasze małżeństwo było satysfakcjonujące dla nas obojga. Porozmawiajmy o tym, jak znaleźć więcej czasu na zwykłą rozmowę".

Bliskość polega na łączeniu się z drugą osobą, na tworzeniu poczucia, że jesteście razem. Oznacza, że zależy ci na współmałżonku i na waszej dyskusji. Jak sprawić, by powstało poczucie bliskości? Poprzez utrzymywanie kontaktu wzrokowego i nieuciekanie wzrokiem. Żono, jeśli zależy ci na bliskości w rozmowie z mężem, nie zaczynaj dyskusji, gdy mąż ogląda swoją ulubioną drużynę w ważnych rozgrywkach. Mężu, nie zadawaj fundamentalnych pytań, gdy żona gotuje obiad.

Bliskość fizyczna jest niesłychanie ważnym czynnikiem w skutecznej konwersacji. Podczas kilkunastu bardzo trudnych dyskusji, które przeprowadziliśmy jako mąż i żona, siadaliśmy obok siebie na małej sofie. Mimo że niektóre emocje zdawały się wymagać od nas, byśmy się od siebie odsunęli jak najdalej, oboje chcieliśmy zakomunikować sobie nawzajem, że jesteśmy razem i musimy uporać się z czymś, co jest między nami. W scenariuszu, jaki przed chwilą przedstawiliśmy, Kent powinien wziąć żonę w ramiona i mówić do niej pozytywnie to pozwoliłoby na zwiększenie ich wzajemnej bliskości.

To prawda - wzajemnie satysfakcjonujące rozmowy małżeńskie mogą się czasem wydawać celem nieosiągalnym. Jak powiedzieliśmy wcześniej, style komunikacyjne mężczyzn i kobiet są tak odmienne, że prawdziwa rozmowa jest czasami bardzo trudna. Ale zachęcamy zarówno mężów, jak i żony, by zaspokajali potrzeby konwersacyjne drugiej strony. Nauczcie się być bardziej elastyczni, bardziej wyrozumiali, bardziej skorzy do kompromisu, tak by oczekiwania współmałżonka mogły być spełnione. Niech niniejszy rozdział posłuży wam za przewodnik - wasze rozmowy z pewnością zyskają na jakości. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 11
NIE DZISIĄJ, KOCHANIE, BOLI MNIE GŁOWA

PRAWDA O BLISKOŚCI SEKSUALNEJ

Po kolacji Jerry i Barbara pomogli dzieciom dokończyć odrabianie lekcji, potem oglądali jeszcze chwilę telewizję i położyli dzieci do łóżek. Jerry ocenił parę wypracowań uczniów na następny dzień, a Barb zajęła się rachunkami do zapłacenia. Kiedy Jerry skończył swoją pracę, dał żonie tęsknego całusa i powiedział:

- Idę do łóżka. Kończysz już?

Barbara wiedziała, na co się zanosi, ale nie dała po sobie poznać niechęci. Uśmiechając się, odpowiedziała:

- Tak, mam nadzieję. Ale nie mogę tego zostawić do jutra.

- Dobrze, będę czekał. - Całując żonę raz jeszcze, Jerry udał się do sypialni.

Wziął prysznic, ogolił się i ściągnął z łóżka narzutę. Barbary nadal nie było. Po półgodzinie czytania Jerry poszedł do pokoju, gdzie żona siedziała z rozłożonymi przed sobą rachunkami. Zauważyła,

że ma na sobie tylko dół od piżamy - kolejna zapowiedź tego, czego się spodziewała.
- Długo ci schodzi. Myślałem, że będziemy mieli czas, żeby się kochać. Chyba dawno tego nie robiliśmy.
- Nie dziś, kochanie. Boli mnie głowa. Chyba od tych rachunków, jeszcze parę zostało mi do zapłacenia. Może jutro?
- Jasne. To jutro nigdy nie nadejdzie. Znam to - wymamrotał Jerry i wrócił sam do łóżka. Barbara pracowała jeszcze przez około godzinę.

(!) Kłamstwo

Barbarę nie bolała głowa, choć istotnie była zmęczona. Rachunki zdążyła już opłacić. W rzeczywistości nie chciała się kochać z Jerrym, więc użyła rachunków i bólu głowy jako wymówki. Jest wiele czynników, które sprawiają, że kobiety takie jak Barb - mające trudność ze sprostaniem potrzebom seksualnym męża - niechętnie przystają na współżycie. Mężowie odczytują to jako osobiste odrzucenie.

(?) Jak widzi to druga strona

Odrzucenie seksualne uderza w mężczyzn bardzo boleśnie. W książce *The 5 Love Needs of Men and Women (Pięć potrzeb uczuciowych mężczyzn i kobiet),* dr Gary i Barbara Rosbergowie twierdzą, że samoocena mężczyzny w 50-90% zależy od jego seksualności[29]. Tak więc, gdy żona odmawia współżycia, w mniemaniu męża odrzuca jego samego. Dla mężczyzn jedno jest powiązane z drugim. Jednorazowa odmowa nie będzie miała większych konsekwencji, ale ciągle powtarzane „nie" w końcu doprowadzi do skumulowania problemów.

W poprzednich rozdziałach pisaliśmy o tym, jak dla żon bliskość równa się „rozmowa", a dla mężów - „seks". Dla mężczyzn seks nie jest tylko obcowaniem fizycznym; to środek, za pomocą którego budują bliskość ze swoją żoną. Odrzucenie seksualne osłabia więź między małżonkami.

Odrzucenie ze strony żon zazwyczaj skutkuje tym, że mężczyźni czują się niemęscy. Jeśli ich główne źródło identyfikacji płciowej nie jest odnawiane, bardzo głęboko to przeżywają. Zagrożona jest ich pewność siebie. Może to też rodzić agresję, która dotyka szerszego spektrum spraw, niż te związane ze współżyciem.

Mężczyźni często wykazują duży apetyt seksualny i kiedy ich żony odmawiają współżycia, są bardziej podatni na działanie pokus z zewnątrz. Prosimy, nie zrozumcie nas źle: nic nie usprawiedliwia szukania zaspokojenia seksualnego poza małżeństwem. Pamiętajmy jednak, że narażenie na pokusy wzrasta, gdy żony nie spełniają potrzeb mężów w zakresie współżycia.

Kiedy małżeństwo nie daje mężczyznom podstawowej satysfakcji, często się wycofują. Odrzucenie przez żony bardzo ich dotyka, wolą więc zagrodzić im wstęp do swojego życia emocjonalnego.

[29] Gary i Barbara Rosberg, *The 5 Love Needs of Men and Women,* Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois 2001.

Dlaczego więc żony robią coś, co ma tak destrukcyjny wpływ na ich mężów?

(?) Co kryje się za kłamstwem

Jest mnóstwo powodów, dla których żony opierają się współżyciu. Każda para, której ten problem dotyczy, mogłaby przedstawić niepowtarzalną kombinację przyczyn. Te, które prezentujemy poniżej, należą jednak do najczęstszych.

Czynniki fizyczne

Żony w dzisiejszych czasach mają na głowie wiele spraw, szczególnie, jeśli mają pod opieką dzieci lub jeśli pracują zawodowo. Trudno jest im sprostać wymaganiom seksualnym męża, gdy są zmęczone i wyczerpane. Kiedy więc żona oświadcza, że boli ją głowa, może mówić prawdę, przynajmniej częściowo.

Na mały apetyt seksualny żon może wpływać wiele czynników fizycznych. Dla wielu kobiet stosunek wiąże się ze sporym bólem. Poza tym, doznania seksualne może osłabić spadek hormonów. Na libido kobiet oraz ich zdolność osiągnięcia orgazmu może wpływać również zażywanie leków. Zachęcamy wszystkie żony, którym współżycie nie sprawia przyjemności, albo które podchodzą do niego z niechęcią, aby skontaktowały się ze swoimi lekarzami. Być może jest jakiś powód natury fizycznej, który jest za to odpowiedzialny. Czasami zmiana w doborze leków może sprawić, że świat nabierze innych barw.

Brak zadowolenia z seksu

Czterdzieści lat temu wiele osób, w tym wielu pastorów, a nawet specjalistów od zdrowia fizycznego i psychicznego twierdziło, że kobietom seks w ogóle nie sprawia przyjemności. Przyjmowało się po prostu, że większość żon spełniała swój „małżeński obowiązek" z przymusu, nie dla przyjemności. W pewnych regionach na Środkowym Zachodzie kobiety ukrywały ciążę tak długo, jak to było możliwe. Dlaczego? Bo ciąża była dowodem na to, że „to robiły", a przyzwoite kobiety udawały, że na takie wulgarne czynności w ich życiu nie było miejsca.

Rewolucja seksualna z lat 60. obaliła ten mit i pozwoliła kobietom przyznać się do potrzeb seksualnych i je zaakceptować. Okazuje się, że to nie było nic nowego. Posłuchajcie rady św. Pawła sprzed prawie dwóch tysięcy lat: „Mąż niech pełni swą powinność wobec żony, podobnie i żona wobec męża" (1 Kor 7, 3). Święty Paweł nie tylko uznał fakt, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety mają swoje potrzeby seksualne - zauważcie, że w pierwszej kolejności nakazuje on mężom spełniać powinność seksualną wobec żon, a nie odwrotnie! Mimo że ten apostoł nie był żonaty, co nieco o płci pięknej wiedział.

Niektóre jednak kobiety z wielu powodów nie czerpią ze współżycia większej przyjemności, więc starają się go unikać. Jeśli powodem są niedobre doświadczenia z przeszłości lub wykorzystanie seksualne, zachęcamy żony, by omówiły te problemy z zaufanym psychologiem. Nie tylko dlatego, by zwiększyć jakość doznań seksualnych, ale przede wszystkim po to, by zmniejszyć liczbę nierozwiązanych problemów, które je nękają. Zachęcamy żony, aby zastanowiły się w spokoju, dlaczego ta część życia małżeńskiego jest dla nich udręką - część, która gra kluczową rolę w budowaniu bliskości między małżonkami.

Niezaspokojona potrzeba bliskości

Żony przywiązują dużą wagę do funkcjonowania związku, więc kiedy mężowie nie zaspokajają ich ogólnej potrzeby bliskości, trudno im odpowiadać na potrzeby seksualne mężów zgodnie z ich oczekiwaniami. Naszym zdaniem jest to główny powód, dla którego kobiety opierają się współżyciu. Nie czują, że ich mężom na nich zależy, więc nie widzą powodu, żeby się dla nich poświęcać.

Taki był też problem Barbary. Czuła się w jakiś sposób odizolowana od Jerry'ego. Oboje byli bardzo zapracowani i niewiele ze sobą sam na sam rozmawiali. Obecność dzieci również zdawała się utrudniać romantyczne, małżeńskie tête-à-tête. Z punktu widzenia Barbary, seks należał do jedynej formy bliskości małżeńskiej, jaką zainteresowany był Jerry. Ona widziała w tym wykorzystywanie. Poza tym czuła się wyczerpana emocjonalnie i niedowartościowana. W efekcie, niewiele miała Jerry'emu do zaoferowania, jeśli chodzi o miłość fizyczną.

Jerry nie obchodził się z nią źle czy okrutnie. Po prostu niewiele robił, by zapełnić jej „bak emocjonalny". Dbał o dobrobyt rodziny, był miłym człowiekiem i głęboko wierzącym chrześcijaninem. Pozwolił jednak, by jego żona po prostu wyschła emocjonalnie.

Ciągła walka o dominację

Zamiast budować małżeństwo, w którym obydwie strony podporządkowują się wzajemnym potrzebom, o czym mówiliśmy w jednym z wcześniejszych rozdziałów, wiele par angażuje się w walkę
o dominację. Oboje partnerzy używają wszelkich dostępnych sobie środków, by wymóc na współmałżonku swoją wolę. Żony odkrywają, że zgadzanie się lub nie na współżycie jest środkiem do uszczknięcia czegoś dla siebie. Jako ta część pary, która ma zwykle większy apetyt seksualny i łatwiej się ekscytuje, mężczyźni są na punkcie seksu bardziej wrażliwi, a co za tym idzie, łatwiej nimi manipulować.

Kiedy Randy i Peggy się kłócili, a Peggy w tej kłótni przegrywała, odmawiała współżycia z mężem całymi miesiącami. Taką cenę kazała mu płacić za to, że wygrał. Randy nadal był na studiach i wokół siebie miał wiele atrakcyjnych i miłych dziewcząt. Im dłużej więc był zmuszany do abstynencji, tym bardziej pociągające wydawały mu się jego koleżanki. Nigdy nie zdradził żony, ale z trudem opierał się pokusie. Randy i Peggy byli małżeństwem przez pięć lat, po czym ostatecznie się rozeszli. Ich bliskość wygasła jednak na długo przed rozstaniem.

(?) Jak żyć prawdą

Chyba nic z wyjątkiem relacji z Bogiem nie ma w małżeństwie większej siły niż seks. Jednak w odróżnieniu od procesu poznawania Boga, siła seksu może zarówno wzmocnić bliskość

małżeńską, jak i wyrządzić poważne szkody. Zobaczmy, na czym ma polegać współżycie według Boga i jak można czerpać z niego maksimum korzyści. Dalsze rozważania podzieliliśmy na trzy części: część o tym, co mogą zrobić oboje małżonkowie; o tym, co może zrobić mąż i o tym, co może zrobić żona.

Celebrujcie seksualność

Dając małżeństwu miłość fizyczną, Bóg dał nam wielki dar. Według zamysłu Boga, miłość ta ma służyć za jedno z najważniejszych, jeśli nie najważniejsze narzędzie do budowania bliskości między małżonkami. Ustanawiając małżeństwo, Bóg mówił tak:

> Dlatego opuści mężczyzna swego ojca i swoją matkę, a złączy się ze swoją żoną, tak że staną się jednym ciałem. Mężczyzna i jego żona byli nadzy, ale nie odczuwali wstydu (Rdz 2, 24-25).

Jakże to ważne przesłanie o bliskości! Bliskości, która jest wspólnym mianownikiem odrębnych potrzeb mężczyzn i kobiet. Małżonkowie opuszczają rodziców, by ustanowić najważniejszy ludzki związek związek małżeński. Jeśli wszystko przebiega należycie, czyż małżeństwo nie daje kobiecie poczucia bezpieczeństwa, a mężczyzny nie dowartościowuje? Dwoje ludzi łączy się w związku, który - jeśli jest zdrowy - jest silniejszy niż jakakolwiek inna relacja. To właśnie małżeństwo umożliwia cieszenie się wielką bliskością.

Kiedy mąż i żona łączą się ze sobą fizycznie, stają się jednym ciałem. Są nadzy, to znaczy, że nie mają przed sobą nic do ukrycia i chcą się sobie wzajemnie podobać. Nie czują wstydu, co potwierdza, że taki rodzaj bliskości jest dobry i aprobowany przez Boga.

Bóg zachęca małżonków, żeby oddawali się współżyciu bez oporów, często i ofiarnie. Pragnie też, żeby bliskość fizyczna przynosiła obojgu partnerom zadowolenie.

> Mąż niech pełni swą powinność wobec żony, podobnie i żona wobec męża. Żona nie rozporządza własnym ciałem, lecz jej mąż; podobnie mąż nie rozporządza własnym ciałem, ale jego żona. Nie unikajcie się nawzajem, chyba że za obopólną zgodą, na jakiś czas, aby oddać się modlitwie. Potem znów

> bądźcie razem, aby szatan nie kusił was rozpustą (1 Kor 7, 3-5).

Celem małżonków powinno być udane życie seksualne, które jest źródłem satysfakcji dla obojga. To takie życie seksualne, w którym każda ze stron troszczy się o zadowolenie tej drugiej, a nie siebie. Oboje partnerzy mają pragnienia seksualne i oboje mają potrzebę bliskości. Według zamysłu Boskiego, małżeństwo jest takim związkiem, w którym można znaleźć zaspokojenie dla tych pragnień i potrzeb.

Parom małżeńskim Bóg nie zabrania wiele. W Piśmie Świętym znaleźliśmy zaledwie trzy kategorie czynów, które nie powinny mieć miejsca w małżeństwie. Po pierwsze, Bóg zabrania stosunków i innych czynności seksualnych z osobami innymi niż współmałżonek lub współmałżonka (1 Kor 6, 18). W ten sposób Bóg potępia stosunki przedmałżeńskie, cudzołóstwo, kazirodztwo, homoseksualizm i orgie. Po drugie, Bóg zakazuje sodomii, co i tak nie dotyczy większości małżeństw (Wyj 22, 19). Po trzecie, zakazuje czegokolwiek, co mogłoby być obrazą dla sumienia współmałżonka (Rz 14, 23).

W 14 rozdziale Listu do Rzymian św. Paweł poruszył kwestię spożywania mięsa, które mogło być poświęcone w pogańskiej świątyni. Odnosząc się do spożywania pokarmów, ustanowił zasadę, która ma zastosowanie w obszarze współżycia.

> Tego, kto jest słaby w wierze, przyjmujcie bez roztrząsania poglądów. Jeden jest przekonany, że może jeść wszystko, słaby natomiast spożywa jarzyny. Ten, kto je wszystko, niech nie lekceważy tego, który czegoś nie je. Ten zaś, kto nie je wszystkiego, niech nie osądza tego, który je. Bóg przecież go przyjął. (...) Ten jednak, kto jedząc, ma wątpliwości, sam siebie potępia, ponieważ nie postępuje zgodnie z przekonaniem wiary. Wszystko, co nie pochodzi z przekonania wiary, jest grzechem (Rz 14, 1-3. 23).

Tak więc, jeśli jedna strona uzna, że określona forma współżycia jest zła albo po prostu gorsząca, wówczas druga strona powinna podporządkować się życzeniu współmałżonka, żeby danej czynności nie praktykować. Jednakże owa „słabsza" strona powinna się wykazać wielką miłością i spróbować odpowiedzieć na pytanie, dlaczego coś lubi lub czegoś nie aprobuje; być może niezbędna będzie w tym zakresie pomoc eksperta. Kluczową

postawą jest w każdym razie podporządkowanie się sobie nawzajem, co zaprowadzi oboje małżonków do celu, którym jest satysfakcjonujące współżycie.

Mamy nadzieję, że dostrzegacie iskierkę radości, którą wedle Boskiego planu winno się czerpać z seksu. Wrócimy jeszcze do tego aspektu, kiedy będziemy omawiać *Pieśń nad Pieśniami.* Tylko nie przeskakujcie teraz do tego miejsca! Czytajcie wszystko po kolei.

Uczcie się wzajemnie siebie

Jak często wspominaliśmy wcześniej, każde małżeństwo jest niepowtarzalne. Każdy człowiek ma inne pragnienia, ambicje, część rzeczy sprawia mu przyjemność, inne zaś wywołują wątpliwości. Jeśli zatem szczerze zależy ci na zaspokojeniu seksualnym swojego współmałżonka, musisz go poznać: dogłębnie, intymnie i dokładnie. Oto twoja praca domowa.

Rozmawiaj ze swoją drugą połową. Pytaj, co lubi, a czego nie. Spróbuj się dowiedzieć, dlaczego. Jak często lubi się kochać? Na ile jest otwarty lub otwarta na próbowanie nowych rzeczy? Co go lub ją podnieca? Co uważa za odrażające lub zwyrodniałe?

Zdajemy sobie sprawę, że dla niektórych małżeństw szczera rozmowa na temat potrzeb seksualnych i pragnień może być trudna. Pamiętajcie jednak, że według Boga mamy być nadzy i bez wstydu. Bóg wyposażył nas w pragnienia seksualne i dał nam małżeństwo, w którym te pragnienia możemy spełniać. Seks jest dobry i święty, jeśli się do niego podchodzi właściwie, a wiedza na temat tego, jak uszczęśliwić drugą osobę, sprawia, że jest jeszcze lepszy.

Obserwuj swojego współmałżonka lub współmałżonkę. Odkryj, co działa, co nie działa, kiedy i dlaczego. I nie zapominaj, że nikt nie jest stuprocentowo konsekwentny. Może się zdarzyć, że określona forma współżycia raz będzie dla partnera przyjemna i satysfakcjonująca, innym razem - niemiła i niezadowalająca. Nie wiadomo, dlaczego tak jest, ale to chyba dobrze. To zapobiega popadaniu w rutynę.

Mężu: rozmawiaj, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj!

Mężu, wiemy, że dla ciebie bliskość równa się seks. Ale dla żony bliskość oznacza rozmowę. Więc jeśli zależy ci na „twojej" formie bliskości, nie zapomnij obdarować żony tym, czego ona oczekuje.

Zaspokajaj jej potrzebę bliskości, napełniaj jej bak emocjonalny, aż przeleje się w sypialni. Jak to robić, opisywaliśmy w paru poprzednich rozdziałach, więc nie będziemy się powtarzać. W każdym razie, jeśli oczekujesz udanego seksu, troszcz się o potrzeby emocjonalne swojej żony.

W poprzednich zaleceniach nie *dotknęliśmy* jednakże paru kwestii (zamierzona gra słów). Wiele żon narzeka, że mężowie nigdy ich nie dotykają, chyba że chodzi im o zaciągnięcie ich do sypialni. Ta skarga jest bardzo słuszna. Żony bardzo lubią dotyk bez podtekstu seksualnego, o czym Sheila przypominała Timowi wiele razy.

Mężu, dotykaj swojej żony często. Dowiedz się, jakiego rodzaju gesty lubi najbardziej. Oto kilka możliwości. Kiedy idziecie razem, trzymaj ją za rękę, tak jak wtedy, kiedy jeszcze ze sobą chodziliście. Często ją przytulaj. Kiedy gotuje, stań za nią (tylko uważaj, żeby jej nie przestraszyć!) i obejmij ją. Jeśli siedzicie obok siebie w restauracji, połóż dłoń na jej ramieniu. Możesz ją przy tym delikatnie przycisnąć do siebie, żeby wiedziała, co robisz. Daj jej całusa przed wyjściem do pracy, kiedy z niej wracasz i zanim przewrócisz się w łóżku na drugi bok, by zasnąć. Pomaganie w domu i przy dzieciach również jest dla żony sygnałem, że się o nią troszczysz.

Bądź pomysłowy! Zanim się pobraliście, pewnie uwielbiałeś ją dotykać, kiedy tylko to było możliwe. Te oznaki uwielbienia pomogły ci zdobyć jej serce. Nie porzucaj tych praktyk. Niech jej serce płonie dla ciebie nieustannie.

Mężu, bądź wierny!

Mężu, żonie bardzo trudno będzie otworzyć się przed tobą seksualnie, jeśli jej nie przekonasz, że jesteś wierny. Kiedy mnie (Tima) zaczęły parę lat temu wciągać internetowe strony z miękką erotyką, nasze małżeństwo zawisło na włosku. Przez dłuższy czas nie mogłem dotykać żony. Ciągle nie mogę sobie wybaczyć, że sprawiłem Sheili tyle bólu swoim głupim zachowaniem i zdradą emocjonalną.

Żona musi wiedzieć, że jest dla ciebie jedną jedyną pod każdym względem. Czy nie to przysięgaliście sobie w dniu ślubu? Twoja wierność daje żonie poczucie bezpieczeństwa, a to pozwala jej podjąć ryzyko oddania się tobie seksualnie. Jeśli tego nie zapewniasz, żona będzie się czuć wykorzystywana i słaba.

Jest o tym mowa w kilku miejscach w Biblii. Weźmy pierwszy przykład: „Małżeństwo niech będzie przez wszystkich szanowane, a łoże - nieskalane. Bóg bowiem osądzi rozpustników i cudzołożników" (Hbr 13, 4). Czystość w małżeństwie polega na tym, że w sferze pożycia ani w myślach partnerów nie ma niczego, co by pochodziło z zewnątrz. To oczywiste, że dotykanie przez żonatego mężczyznę innej kobiety niż żona w niestosowny sposób jest całkowicie niedopuszczalne. Niech czynności seksualne pozostaną czymś, co ma miejsce między tobą a twoją małżonką.

Jednak wierność małżeńska sięga głębiej niż powstrzymywanie się od otwartych czynności seksualnych poza małżeństwem. Wiele żon i mężów fantazjuje na temat poprzednich lub wymyślonych kochanków. Wielu mężów, ale i żon, patrzy na innych lub ich wizerunki tak, jak nie powinni tego robić małżonkowie. Tego typu niewierność może polegać na przyglądaniu się ludziom lub zdjęciom ludzi w czasopismach, telewizji, Internecie lub książkach. To bez znaczenia, skąd jakieś zdjęcia pochodzą: to w małżeństwie nie powinno mieć miejsca. Jezus mówił jasno: „Słyszeliście, że powiedziano: *Nie popełnisz zdrady małżeńskiej.* A Ja wam mówię: Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już w swoim sercu popełnił cudzołóstwo" (Mt 5, 27-28).

Mężu, to na tobie spoczywa obowiązek pokazania żonie, że potrafisz i chcesz być absolutnie wierny. To czyniąc, dajesz jej poczucie bezpieczeństwa, które pozwala jej się przed tobą otworzyć. To korzystna transakcja.

Żono, zrozum, czym jest bliskość dla mężczyzny!

Żony często widzą w mężach opętane seksem bestie, których nigdy nie można zaspokoić i które nigdy o niczym innym nie myślą. Jako mężczyzna (Tim), muszę przyznać, że te opinie mają w sobie sporo prawdy! Bywa, że mężczyźni myślą o seksie niepokojąco często. Zwykle mają też silny popęd seksualny. Tak samo jak hormony żeńskie wpływają na cykl menstruacyjny kobiet, tak samo męskie hormony wpływają na mężczyzn - tyle że dużo częściej niż raz w miesiącu; mniej więcej raz na minutę!

Żono, jeśli jest to dla ciebie problem, czemu zresztą trudno się dziwić, po prostu zrozum, że Bóg stworzył mężczyzn właśnie takimi. Skargi więc lepiej kierować do Opatrzności niż do męża. Zachęcamy jednak, byś zmieniła sposób patrzenia na apetyt seksualny małżonka. Jemu nie chodzi tylko o fizyczne rozładowanie napięcia. On pragnie bliskości z tobą. Takie

spojrzenie na sprawę powinno rzucić zupełnie nowe światło na to, jak postrzegasz ciągłe domaganie się przez męża seksu.

Pewien mąż o imieniu Herb tak wypowiada się w książce Laury Schlessinger: „Moja cudowna żona najlepiej to wytłumaczyła: «Seks jest dla męża tym, czym dla żony rozmowa. Jeśli żona odmawia mężowi współżycia przez wiele dni, a nawet tygodni z rzędu, to przyczynia się to do tego, że on również nie będzie chciał z nią rozmawiać przez wiele dni, a nawet tygodni z rzędu!»"[30]. Czyż kobiece pragnienie bliskości nie jest drugą stroną tej samej monety?

Dla mężczyzny seks jest podstawowym środkiem do osiągnięcia intymnej więzi z żoną. Większości facetów kiepsko wychodzą intymne rozmowy i romantyczne gesty, ale swoją potrzebę komunii wyrażają wtedy, gdy łączą się z żoną fizycznie. Ta więź fizyczna jest dla mężczyzny silną więzią emocjonalną, której podtrzymywanie pozwala mu na zaspokajanie emocjonalnych potrzeb żony zgodnie z jej preferencjami.

Jednakże cała ta zmiana w podejściu męża i jego zachowaniu zaczyna się od zmiany w sposobie interpretowania seksu przez jego żonę. Pewna kobieta tak to ujęła: „Przestałam mówić: «Wszystko, czego mój mąż chce, to kochać się ze mną». Teraz myślę: «Wszystko, czego mój mąż chce, to być blisko mnie». To zupełnie zmieniło mój sposób patrzenia na nasze życie seksualne!".

Zobaczmy teraz, jak możesz wyjść naprzeciw potrzebie swojego męża.

[30] Dr Laura Schlessinger, *The Proper Care and Feeding of Hushar^ds,* Harper Collins, New York 2004.

Żono: oczaruj swego męża!

Długo zastanawialiśmy się, jak zatytułować ten podrozdział. Dzięki tezaurusowi Rogeta odkryliśmy to idealne, naszym zdaniem, słowo: „oczarowywać". Widzisz, żono, jeśli zaspokajasz potrzebę bliskości twojego męża poprzez zaspokajanie jego oczekiwań co do seksu, zniewalasz go: jego duszę, umysł i ciało. Wierzymy, że jeśli weźmiesz to sobie do serca, doświadczysz korzyści, o jakich ci się nie śniło.

Poniżej przedstawiamy cztery wskazówki dotyczące tego, jak oczarować męża, które zaczerpnęliśmy z *Pieśni nad Pieśniami.*

Księga ta zawiera rozmowy między Oblubieńcem - zwykle jest nim Salomon
- a Oblubienicą, za którą zwykle uważa się jego świeżo poślubioną żonę. Jeśli chciałabyś lepiej zgłębić temat, polecamy lekturę *Salomon on Sex (Salomon o seksie)* Josepha Dillowa. To nie najnowsza już pozycja i trudno będzie ją znaleźć, ale warto ją przeczytać[31].

1. *Czerp radość ze swojej zmysłowości i urody.* Żono, Oblubienica jest dla ciebie wspaniałym przykładem tego, jak czerpać radość ze zmysłów i urody. Nie musisz się wstydzić kobiecych atutów, jakimi Bóg cię obdarzył: „Czarna jestem, lecz piękna, o córki jerozolimskie, jak namioty Kedaru, jak szałasy Szalma" (Pnp 1, 5). „Jestem kwiatem na równinie Szaronu, lilią rozkwitłą w dolinie" (2, 1). Oblubienica nie wstydziła się myśleć, że jest piękna, szczególnie dla swojego Oblubieńca.

Wiele żon ubolewa, że mężowie po ślubie zaprzestają o nie zabiegać, nawet jeśli sami nie są już tak atrakcyjni, jak wcześniej. Staraj się, by twoją największą ozdobą była twoja wewnętrzna dobroć, jak czytaliśmy w Pierwszym Liście św. Piotra (3, 3-4), ale nie zaniedbuj wyglądu, dbaj o odpowiednie zachowanie, mowę i postawę. Rób to, co uważasz za stosowne, by mądrze gospodarować i podtrzymywać te wszystkie dary dane ci przez Boga.

Ciesz się też ciałem i urodą twojego męża, a co więcej mów o tym jemu i innym. W *Pieśni nad Pieśniami* Oblubienica sześć razy z zachwytem i radością wyraża się na temat wyglądu Oblubieńca. Poniższy cytat to chyba najlepszy przykład. Jest to wers 9 z rozdzia-

[31] Joseph C. Dillow, *Solomon on Sex,* Thomas Nelson, Inc., Nashville 1982.

łu 5, gdzie przyjaciółki pytają Oblubienicę o to, co jest takiego wyjątkowego w jej kochanku. Kobieta tak na to odpowiada:

> Mój ukochany jest pełen blasku i rumieńców: wyróżnia się wśród dziesięciu tysięcy. Jego głowa to najczystsze złoto, kędziory obfite jak palmowe gałązki i czarne jak kruk. Jego oczy są jak gołąbki nad strumieniami wody. Jego zęby wykąpane w mleku, pięknie osadzone w swej oprawie. Policzki są jak grządki balsamu, które rozkwitają pachnącym kwieciem. Jego wargi są niby kwiaty lilii, spływające wyborną

> mirrą. Jego ręce są jakby utoczone ze złota, wysadzane perłami z Tarszisz. Jego tors - jak wyrzeźbiony z kości słoniowej, ozdobiony szafirami. Nogi są jak kolumny z alabastru, postawione na złotych podstawach. Jego postać jest jak Liban, wspaniała jak cedry. Jego usta to sama słodycz, a on cały jest rozkoszą. Taki jest mój ukochany i taki jest mój przyjaciel, o córki jerozolimskie! (Pnp 5, 10-16)

Oblubienica jednakże zdaje sobie sprawę, że romans to nie tylko miłość wyrażana w słowach. Z Pieśni wynika, że Oblubieniec inicjuje współżycie sześć razy, a Oblubienica ponad dwa razy więcej, bo czternaście. Księga zaczyna się od zachęty Oblubienicy, by mężczyzna ją pocałował: „Pocałuj mnie! Niech mnie całują twe usta, bo twoje kochanie lepsze jest niż wino" (1, 2).

Kobieta prosi też swego kochanka, byją objął i rozniecił w niej pragnienie: „Jego lewa ręka pod moją głową, a ręka prawa mnie obejmuje" (2, 6). Brzmi to dość niewinnie i zwyczajnie, ale tylko dopóki nie doczytasz, że po hebrajsku słowo „obejmować" może znaczyć 'pieścić' lub 'podniecać'. To już coś więcej niż przytulanie, prawda?

Kobieta używa słowa „lilie" w odniesieniu do swoich piersi, które prosi, by Oblubieniec pocałował: „Mój ukochany jest mój, a ja jestem jego. Wśród lilii ma swoje pastwisko" (2, 16).

I jeszcze jeden przykład. Następny fragment mówi o dokładnym znaczeniu symboli użytych w oryginalnym języku. Potwierdzają to liczni komentatorzy, szczególnie Dillow w książce *Salomon o seksie.* Lojalnie uprzedzamy, że język ten jest dość dosadny, więc jeśli wolisz, możesz spokojnie opuścić następny akapit.

Zazwyczaj określenie „ogród" odnosi się do żeńskich genitaliów. Kilku komentatorów twierdzi, że określenia „wiatr północny" i „wiatr południowy" odnoszą się do różnorodnych form pieszczot. Mając to na uwadze, przeczytajcie teraz ten wers: „Powiej, wietrze północny, i przybądź, wietrze południa! Wiej przez mój ogród, aby rozeszły się jego wonności!" (4, 16). Wers ten można by sparafrazować „pieść mnie, aż będę płonąć, a potem mnie skosztuj".

Cała księga opisuje bogobojną kobietę, która ceni sobie przyjemność z seksu ze swoim mężem. Żono, im więcej radości będziesz czerpać ze współżycia, tym więcej radości twój mąż będzie czerpał z waszego związku.

2. *Naucz go, jak cię kochać.* W naszym wcześniejszym rozdziale pisaliśmy o powszechnie panującym, ale błędnym przekonaniu, w którym często tkwią kobiety: otóż większość żon chciałaby, by mężowie rozumieli je na tyle dobrze, by nie musiały im mówić, co mają robić. Prosimy, nie popełniajcie tego błędu w kontekście miłości fizycznej. Ponieważ mężowie reagują głównie na bodźce wzrokowe, trzeba ich nauczyć, jak sprawiać żonie przyjemność. W przypadku każdej żony sprawa przedstawia się inaczej, więc tak jak Oblubienica w wersach, które przytoczyliśmy wcześniej, będziesz musiała pokazać mężowi, co lubisz, a czego nie, co cię „kręci", a co odrzuca.

3. *Przejmij inicjatywę.* Wielu mężów przyznaje, że niewiele jest oznak, które by dobitniej świadczyły o tym, że żonom seks sprawia przyjemność, niż kiedy same wszystko zaczynają. Oblubienica doskonale to rozumiała. Inicjowała zbliżenia ponad dwa razy częściej niż jej mąż. Jeśli nie bardzo wiesz, jak zainicjować seks, oto kilka sugestii na początek. Zadzwoń do męża, kiedy jest pracy i powiedz mu, że czekasz na niego zupełnie sama. Wyznacz specjalny dzień, znajdź opiekunkę do dzieci i zarezerwuj pokój w hotelu. Popuść nieco wodze fantazji i wymyśl jeszcze inne sposoby na zaskoczenie i uszczęśliwienie męża.

Nie namawiamy cię, byś była ponad dwa razy bardziej aktywna niż twój mąż, jeśli chodzi o inicjowanie zbliżeń, ale sposobem na zaspokojenie potrzeby bliskości twojego męża będzie przejęcie sterów od czasu do czasu. To nie znaczy, że będziecie się kochać częściej, ale że ty będziesz częściej wszystko zaczynała.

4. *Nie bój się spróbować czegoś nowego.* Mężowie często popadają w rutynę, bo wciąż powtarzają te same schematy. Brak urozmaicenia i spontaniczności może prowadzić do nudy, więc nie bój się nowych wyzwań, tak jak Oblubienica: „Chodź, mój ukochany, wyjdźmy w pola, nocujmy po wioskach! Wyjdziemy rankiem do winnic, zobaczymy, czy winorośl wypuściła pąki, czy się rozwinęły kwiaty winnego krzewu, czy zakwitły granatowce. Tam cię obdaruję moim kochaniem" (7, 12-13).

Nie bój się wyjść poza schemat tego, jak zwykle się kochacie. Bądź pomysłowa - to wprowadzi do waszego pożycia świeżość i nowy entuzjazm.

Rozumiemy, że żony często myślą o mężach, jako o oszalałych na punkcie seksu bestiach, których nigdy nie można zaspokoić. Jeśli i ty tak widzisz swojego małżonka, pamiętaj, że dla niego

seks równa się bliskość. Podejmij pracę na rzecz wzmocnienia bliskości seksualnej z mężem, a oboje na tym skorzystacie. I to właśnie jest prawda.

KŁAMSTWO 12
MUSISZ WYDOROŚLEĆ
I ZACHOWYWAĆ SIĘ ODPOWIEDZIALNIE

PRAWDA O PRZYGODZIE

Każdego roku Chad, Crystal, Nick i Misti wynajmowali na tydzień domek w Mt. Shasta w Kalifornii i milo spędzali czas w górach. Cała czwórka - jeszcze jako narzeczeni - spotkała się na studiach i nie zerwała kontaktu, mimo że od tego czasu upłynęło dziesięć lat. Na tegorocznym wypadzie męska część grupy spędzała właśnie dzień na łowieniu ryb w górnym biegu rzeki Sacramento, gdzie rzeka ta płynęła pięknym, szerokim na dwadzieścia metrów strumieniem. Damska część w tym czasie buszowała po sklepach ze starociami w Dunsmuir, starym miasteczku kolejowym.

Wieczorem wszyscy zebrali się przy grillu na werandzie i sączyli mrożoną herbatę. - Jak wam poszło łowienie ryb, chłopaki? Złapaliście jakieś pstrągi? - zapytała Misti.

Nick uśmiechnął się szeroko i powiedział: - Tak, złowiliśmy parę ładnych sztuk. Chad złapał naprawdę wielkiego pstrąga tęczowego, długiego na czterdzieści pięć centymetrów. Musiał zarzucić haczyk pięćdziesiąt metrów dalej w dół rzeki, żeby go wyciągnąć. Ale to jeszcze nie było najlepsze...

Chad mu przerwał: - Daj spokój, stary, nie zanudzajmy tym dziewczyn. - Mężczyzna bał się konsekwencji ujawnienia tej historii, ale Nick nalegał, niepomny na narastający dyskomfort przyjaciela.

- Nie, nie, nie. To jest historia o odwadze i sprawności fizycznej, której nie można nie opowiedzieć. Było tak: łowiliśmy ryby w nurcie rzeki i nagle zauważyliśmy piękną zatoczkę. Była głęboka pewnie na co najmniej trzy metry, ale nie mogliśmy się do niej dostać. Na drodze stał nam wysoki na sześć metrów głaz, z drugiej strony taki sam. Ale zaprawiony w bojach Chad znalazł między tymi dwoma głazami szczelinę, wspiął się na sam szczyt jednego z nich i za chwilę zobaczyłem go sześć metrów nad

ziemią, jak przytrzymuje się małej sosny, która wyrastała ze skały na szczycie.
- Zarzucił haczyk na sam dół, a ja się zastanawiałem, jakim sposobem wyciągnie rybę, jeśli ją złapie. Co za odwaga! Mógł się nieźle pokiereszować, gdyby spadł. Ale przynajmniej może o sobie powiedzieć, że ta zatoczka nie ma przed nim tajemnic. Szkoda, że nic nie chciało brać.
Później, gdy już byli sami, Crystal dała wreszcie upust swojej złości.
- Chad, nie mogę uwierzyć, że coś takiego zrobiłeś. Wspinać się na wielką skałę i przytrzymywać się małej sosny! Minęły już czasy studenckiej beztroski. Masz trzydzieści lat, żonę, pracę i dziecko w drodze. Co by było, gdybyś spadł i złamał nogę? Albo uszkodził sobie kręgosłup? Pomyślałeś w ogóle o tym? Nie możesz sobie już pozwalać na takie numery.
- Musisz wydorośleć i zachowywać się odpowiedzialnie.

(!) Kłamstwo

Czy Crystal kłamała? Jeśli tak, w jaki sposób? Odpowiedź brzmi tak, kłamała. Kłamała myśląc, że kiedy mężczyźni się ustatkowują i biorą na siebie obowiązki, powinni przestać podejmować ryzyko, że powinni stać się mili i ułożeni. Nie zdawała sobie sprawy, że w głębi duszy mężczyźni to poszukiwacze przygód. Muszą podejmować ryzyko. Potrzebują odmiany. Czasami muszą iść na całość. Ta potrzeba wypływa z ich wewnętrznej tożsamości.

(?) Co kryje się za kłamstwem

Niektóre kobiety sądzą, że wszyscy mężczyźni powinni być tacy, jak one: bezpieczni, nobliwi i łagodni. Prawda jednak jest taka, że mężczyźni mają wrodzoną potrzebę podejmowania wyzwań. Potrzeba ta nie musi od razu znajdować spełnienia w przemierzaniu prerii konno, czy też rozprawianiu się z podejrzanym typem w ciemnej ulicy, ale tęsknota za przygodą jest w mężczyznach głęboko zakorzeniona. Równocześnie kobiety mają potrzebę bezpieczeństwa, która jest w nich tak samo silna i wypływa z ich wewnętrznej tożsamości. Problemy zaczynają się wtedy, gdy te potrzeby wchodzą ze sobą w konflikt.
Pewne dwie pary małżeńskie poznały się w czasie rejsu po Karaibach - wszyscy od razu przypadli sobie do gustu. Któregoś dnia żony wybrały się na zakupy, a mężowie wypożyczyli małą

żaglówkę. Niestety, po kilku godzinach rozpętała się burza i zaczął padać obfity deszcz. Mężczyźni nie tylko zmarzli, ale też musieli się zmagać z burzą przez całą powrotną drogę do portu. W końcu dobili do przystani. Jeden z nich, przemoczony i zmęczony, odezwał się do drugiego: - Trochę nas sponiewierało, co?

Drugi uśmiechnął się na to szeroko i odpowiedział: - Tak, ale lepsze to niż zakupy!

Im lepiej zrozumiemy niektóre podstawowe różnice między kobietami a mężczyznami, tym lepiej będziemy sobie z nimi radzić. Przekonajmy się więc, jak można w małżeństwie osiągnąć równowagę między potrzebą poczucia bezpieczeństwa a duchem przygody.

Zony potrzebują bezpieczeństwa

Pomaluj swój wóz[32], film z 1969 roku, którego akcja rozgrywa się w roku 1853, opowiada o wesołym miasteczku górniczym w Kalifornii i cudownie oddaje zderzenie między męską potrzebą ryzyka, a kobiecą potrzebą bezpieczeństwa. Ben Rumson - w tej roli Lee Marvin - to nieco przejaskrawiony typ męski, a jego żona Elizabeth - Jean Seberg - typ kobiecy.

W jednej ze swoich piosenek, Elizabeth wyraża swoją tęsknotę za domem i bezpieczeństwem: „Niebo jest zbyt wysoko, by dać mi schronienie, gdy zapadnie mrok. Cztery ściany domku byłyby dla mnie w sam raz"[33].

Treść tej piosenki mówi o wielkim znaczeniu, jakie kobiety przywiązują do relacji międzyludzkich. A nawiązanie i utrzymanie więzi

[32] *Pomaluj swój wóz,* reż. Joshua Logan, 1969, Paramount Home Video, Los Angeles 2002.
[33] Frederick Loewe, *A Million Miles Away Behind the Door,* 1969, st. Alan Jay Lerner, ze ścieżki dźwiękowej do filmu *Pomaluj swój wóz.*

z ludźmi jest czymś niemożliwym, jeśli cały czas trzeba się przemieszczać, a w życiu ciągle obecna jest niepewność. Kiedy Crystal usłyszała, jak Chad wspiął się na skałę, uznała to za brawurowe zachowanie małego chłopca; zachowanie, które wystawiło na ryzyko ważne aspekty jej poczucia bezpieczeństwa. W odczuciu kobiet, zdaje się ono opierać na czterech głównych filarach.

Pierwszym z nich jest *małżeństwo.* Dla kobiet relacje międzyludzkie są ważne, a relacją najważniejszą jest małżeństwo.

Jeśli kobiety czują się bezpiecznie jako żony, jeśli mają poczucie, że mąż oddany jest im bezwarunkowo, że robi wszystko, by sprostać ich potrzebom, wówczas zaspokojony jest najbardziej pierwotny aspekt ich potrzeby bezpieczeństwa i w innych obszarach życia kobiety mogą przystać na większą niestabilność.

Mniej więcej dziesięć lat temu mieliśmy właśnie za sobą trudny okres w naszym małżeństwie. Równocześnie rozważaliśmy przyjęcie przez Tima posady pastora w Arizonie - około czterysta mil od domu i rodziny. Ja (Sheila) podchodziłam do tego z niechęcią, bo wprawdzie udało nam się uporać z głównymi problemami małżeńskimi, ale nie zdążyłam jeszcze nabrać całkowitego poczucia bezpieczeństwa. Z uwagi na moje zachwiane poczucie bezpieczeństwa, Tim postanowił zrezygnować z przyjęcia posady.

Nieco później Timowi zaproponowano pracę w stanie Kolorado, a to jeszcze dalej od rodziny. Powiedziałam jednak, że to rozważę, bo w tym czasie czułam się już w naszym małżeństwie dużo bezpieczniej. Moja reakcja, szczerze mówiąc, mnie samą zaskoczyła, bo przeprowadzka tak daleko od wnuków byłaby czymś bardzo trudnym.

Kolejnym filarem, na którym osadza się poczucie bezpieczeństwa są *inne priorytetowe relacje.* Krewni i przyjaciele grają na ogół ważną rolę w życiu kobiet. Jeden warunek, jaki postawiłam Timowi, jeśli mielibyśmy się przenieść do Kolorado, to comiesięczny lot do Kalifornii, abym mogła się zobaczyć z dziećmi i wnukami. Żony muszą mieć poczucie, że są w ich życiu również inne ważne relacje, oprócz kontaktów z mężem. Niedługo po tym, jak przeprowadziliśmy się do Fallbrook w Kalifornii, rozmawialiśmy z wieloma małżeństwami, które przeniosły się tam mniej więcej w tym samym czasie, co my. Niemal w każdym przypadku żony na początku nie były zadowolone z decyzji, bo oznaczała ona zbytnie oderwanie od innych ważnych osób w ich życiu. Jednak, gdy tylko udało im się nawiązać nowe znajomości, zakochały się w tej okolicy, choć cały czas nie mogły zapomnieć o pozostawieniu bliskich gdzieś daleko stąd.

Finanse to kolejna podstawa poczucia bezpieczeństwa. Pewny i stały przypływ dochodów zazwyczaj pozwala żonie spać spokojnie. Wielu mężów woli samozatrudnienie albo pracę związaną z prowizjami od sprzedaży - praca taka to większe wyzwania i większa szansa na odniesienie sukcesu i zarobienie pieniędzy. Jednak dla wielu żon niestabilność wpisana w takie zajęcia jest

czymś, co budzi strach. Ogólny poziom przychodów może być bowiem wyższy, ale nie można liczyć na ich regularność.

Mieszkanie to nie tylko miejsce, gdzie żony mogą dać wyraz swoim talentom dekoratorskim - dom to także miejsce, gdzie żony wiją gniazdo, gdzie chcą się zajmować wychowywaniem dzieci. Elizabeth z filmu *Pomaluj swój wóz* właśnie ten aspekt poczucia bezpieczeństwa miała na myśli.

Mężowie łakną przygody

Ben Rumson patrzył na to inaczej. Jego główna piosenka - „A Wanderin' Star" („Wędrowna gwiazda") - to manifest męskiego etosu: „Koła mają się kręcić, muły ciągnąć nasz wóz. Wszystko wygląda lepiej z oddali roku, lub dwóch"[34]. Ben założył miasteczko, gdzie wydobywano złoto, ale gdy złota zabrakło, chciał iść dalej.

John Elderedge, w książce *Dzikie Serce. Tęsknoty męskiej duszy*[35] zasugerował, że ta różnica między naturą męską, a żeńską została ustanowiona w akcie stworzenia. Bóg stworzył Adama poza Edenem, na pustkowiu, a następnie umieścił go w Raju. Ewę jednak stworzył już w Ogrodzie. Ta dzikość zdaje się ciągle kołatać w sercach mężczyzn, zarówno na poziomie fizycznym, emocjonalnym, jak i intelektualnym.

Mężczyźni ogromną część swojej samooceny budują z osiągnięć: są zorientowani na wykonywanie zadań. Lubią się sprawdzać na

[34] Frederick Loewe, *A Wandering Star,* 1952, sł. Alan Jay Lerner, ze ścieżki dźwiękowej do filmu *Pomaluj swój wóz.*
[35] John Eldredge, *Dzikie serce. Tęsknoty męskiej duszy,* W drodze, Poznań 2003.

tle społeczeństwa, innych mężczyzn, a nawet samych siebie. Wcześnie] wspominaliśmy, że Deborah Tannen, badaczka komunikacji doszła do wniosku, iż mężczyźni używają rozmowy do rywalizacji, by się przekonać, jak wypadają w porównaniu z innymi. Potrzeba przeżycia przygody i czegoś nowego przejawia się w mężczyznach w trójnasób.

Na pierwszym miejscu - *aktywność fizyczna.* To może być sport, biwakowanie, polowanie, wędkowanie, skoki ze spadochronem, inne zajęcia. W wieku czterdziestu pięciu lat, ja (Tim) zostałem zaproszony przez przyjaciela do wzięcia udziału w rozgrywce futbolowej dla oldbojów. W tym charytatywnym meczu, do grania w ataku zaproszono mężczyzn w wieku przynajmniej trzydziestu

lat. Mieliśmy profesjonalny sprzęt, spikerów, cheerleaderki, cały ten kram. Prawie wszyscy moi towarzysze grali w futbol na studiach, a niektórzy nawet w NFL.

Ogromną frajdą było dla mnie sprawdzenie się na tle tamtych facetów, z których prawie wszyscy byli ode mnie młodsi. Przekonałem się, że mogę z nimi konkurować i nie byłem dla drużyny kulą u nogi. Rozpocząłem dwa z trzech meczy, w których grałem: dwa wygraliśmy, a jeden zremisowali. Uczestniczenie w rywalizacji pomaga mężczyznom trzymać rękę na pulsie życia. W jednym z meczy grałem w ataku na pozycji *tight end* i musiałem zblokować przyjaciela z kościoła. Dan dorastał po sąsiedzku w Long Beach, był ode mnie cięższy o dobre piętnaście kilogramów i młodszy o dziesięć lat, a mnie udało się go powstrzymać! Czułem, że urosły mi skrzydła!

Przyznaję się, że przez wiele dni potem byłem obolały, ale nie żałowałem. Sheila uważała to za szaleństwo.

Na miejscu drugim -*odmiana.* Czegokolwiek ona dotyczy - nowej pracy, przeprowadzki do innego miasta; może też chodzić o samo rozmyślanie o niej - w każdym razie, urozmaicenie pobudza mężczyzn do życia. Zmiana wiąże się z wyzwaniem, jest sposobem na wyzwolenie się z rutyny. W tygodniu, w którym pisaliśmy ten rozdział, ja (Tim) spotkałem się z kolegą ze szkoły średniej, który obecnie mieszka we Francji i pracuje w szkole biznesu. Kiedy się z nim spotkałem, był w tym zawodzie od dziesięciu lat, lubił swoją pracę i dobrze zarabiał. Niedawno jednak powiedział do swojego szefa: „Zaczynam się pokrywać pleśnią. Mogę to robić przez sen. Musisz mi znaleźć coś innego do roboty, bo inaczej zwariuję".

Widać więc, jak potrzeba bezpieczeństwa u kobiet i potrzeba przygody u mężczyzn ze sobą walczą. Jak reagują mężowie, kiedy żony próbują zagłuszyć lub ograniczyć ich potrzebę ryzyka?

(?) Jak widzi to druga strona

Chad miał żal do Crystal z powodu jej uwag na temat wydarzeń na rzece. Czuł się odpowiedzialny. Miał dobrą polisę ubezpieczeniową od wypadków. W pracy dawał z siebie wszystko. Pilnował, żeby zawsze było z czego opłacić rachunki i jeszcze coś zostawało w kieszeni. Ale miał też potrzebę odreagowania, wyładowania się, zabawienia. Kiedy żony próbują ignorować tę męską potrzebę, mężowie mogą zareagować na kilka sposobów. Niektórzy nic sobie nie będą robić z nacisków żony, inni się im poddadzą.

Problem tożsamości mógłby znaleźć się na pierwszym miejscu listy męskich reakcji. Mężczyźni czują w sobie tę pierwotną potrzebę przygody, ryzyka, zmiany, ale równocześnie są świadomi presji ze strony społeczeństwa i żon, by być odpowiedzialnymi, dorosłymi, ułożonymi i nobliwymi mężami. Chcą, by w ich życiu była odrobina niebezpieczeństwa i nieprzewidywalności, ale nie wiedzą, jak to zrealizować. Nie do końca rozumieją, co to znaczy „być mężczyzną". Procesy, w wyniku których od trzydziestu lat zmienia się w społeczeństwie postrzeganie ról obu płci, nie ułatwiają mężczyznom określenia swojej tożsamości.

Nadrabianie niedoboru wrażeń nieprzemyślanymi zachowaniami zajmuje miejsce drugie. Mężczyzn nęci szeroka gama pozornie mocnych przeżyć, ale okazuje się, że nie przynoszą one satysfakcji, a jedynie większą frustrację. Sfrustrowani mężczyźni czasami wpadają w objęcia pornografii, romansów pozamałżeńskich, alkoholu i pracoholizmu - wszystko to w daremnej próbie zaspokojenia tęsknot męskiej duszy.

Kolejna reakcja -*apatia* dotyczy bardzo wielu mężczyzn. Nudzi ich bierne życie i wycofują się. Przyjmują do wiadomości, że ich marzenia umarły. Obawiają się, że nigdy nie spełnią swoich snów o przygodzie, więc cel ten całkowicie porzucają. Przechodzą po prostu przez życie, może nawet robią wszystko to, czego się od nich oczekuje. Ale to autopilot prowadzi.

Frustracja wynikająca z problemu określenia tożsamości nierzadko przeradza się w *gniew,* który może eksplodować z byle powodu. Agresja za kierownicą stała się czymś powszednim, a wielu mężów zbyt często wyładowuje się fizycznie lub słownie na żonie i innych osobach w swoim otoczeniu. Robią zły użytek z energii danej przez Boga, bo nie mogą znaleźć dla niej innego ujścia. Jak więc można pogodzić te odmiennie i pozornie sprzeczne potrzeby mężów i żon?

(?) Jak żyć prawdą

Zaczniemy od wyjaśnienia, że mężczyźni i kobiety bardzo się różnią. Zarówno potrzeba poczucia bezpieczeństwa, jak i potrzeba silniejszych wrażeń są czymś dobrym, ale często są źle wykorzystywane. Zobaczmy, co Słowo Boże mówi nam na temat tych dwóch sił.

Bezpieczeństwo zgodne z wolą Bożą

Zarówno mężowie, jak i żony muszą mieć silne poczucie bezpieczeństwa - bezpieczeństwa, które dotyczy zarówno ciała, jak i ducha. Potrzeby fizyczne są czymś, w co wyposażył nas sam Bóg. Pragnie On, abyśmy czuli się bezpiecznie, kiedy te potrzeby są zaspokojone. Tak mówił o tym Jezus: „Nie martwcie się więc i nie mówcie: «Co będziemy jedli?» Albo: «Co będziemy pili?» Albo: «W co się ubierzemy?». O to wszystko zabiegają poganie. Przecież wasz Ojciec Niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie" (Mt 6, 31-32).

Bóg wie, że mamy potrzeby materialne. Wie też, że mamy potrzeby związane z relacjami międzyludzkimi i pozwala nam je zaspokajać, oferując stałą relację ze Sobą i obiecując, że nas nie opuści ani nie porzuci (Hbr 13, 5).

Bóg ustanowił małżeństwo, by było ostoją bezpieczeństwa na całe życie. Kiedy faryzeusze zapytali Jezusa o rozwód i stałość małżeństwa, On im odpowiedział:

> „Czy nie czytaliście, że na początku Stwórca stworzył ich mężczyzną i kobietą?". I dodał: „Z tego powodu mężczyzna opuści ojca i matkę, a połączy się ze swoją żoną. I staną się dwoje jednym ciałem. I tak już nie są dwoje, ale jedno ciało. Tego więc, co Bóg złączył, człowiek niech nie rozdziela!" (Mt 19, 4-6).

Bóg dał nam także możliwość poznania przyjaciół, na których można polegać. „Przyjaciel kocha w każdym czasie, a rodzony brat wspiera w przeciwnościach" (Prz 17, 17).

Zdajmy sobie więc prawdę, że pragnienie, by nasze potrzeby były zaspokajane jest zrozumiałe i zgodne z Bożą myślą! Sposób, jednakże, w jaki próbujemy budować poczucie bezpieczeństwa może być dyskusyjny.

Pozory bezpieczeństwa

Popełniamy poważny błąd sądząc, że gromadzenie bogactw zapewnia nam bezpieczeństwo polegające na tym, że zawsze będziemy mieć te dobra. Bóg wie, że mamy potrzeby materialne, ale chce, żebyśmy w kwestii ich zaspokojenia ufali Jemu, a nie rzeczom. Księga Przysłów (Prz 11, 28) mówi o tym wyraźnie: „Kto

ufność pokłada w bogactwie - upadnie, prawi zaś rozwiną się jak liście".

Znaleźliśmy w Biblii wiele zdań, które potwierdzają tę tezę. Zainteresowanych odsyłamy do lektury: Hi 31, 24-28; Ps 52, 7-9; Mt 6, 25-34; Łk 12, 15-21; Rz 8, 24-25; 2 Kor 5, 7 oraz 1 Tm 6, 17.

Powróćmy teraz do wersu, o którym wcześniej tylko wspomnieliśmy. W całości daje on pełniejszy obraz tego, skąd ostatecznie winniśmy czerpać poczucie bezpieczeństwa. „Nie bądźcie chciwi na pieniądze, zadowalajcie się tym, co posiadacie, gdyż sam Bóg powiedział: *Nie opuszczę cię ani nie porzucę!”* (Hbr 13, 5). Nie musimy uzależniać naszego poczucia bezpieczeństwa od pieniędzy, bo Bóg obiecuje swoją stałą obecność w naszym życiu.

Jeszcze raz powróćmy też do fragmentu, który częściowo cytowaliśmy wcześniej. W Ewangelii według Św. Mateusza (Mt 6, 31-32) czytamy, że Bóg zna nasze potrzeby materialne. Przeczytajcie teraz jeszcze raz ten fragment, wraz z wersem 33:

> Nie martwcie się więc i nie mówcie: «Co będziemy jedli?» Albo: «Co będziemy pili?» Albo: «W co się ubierzemy?». O to wszystko zabiegają poganie. Przecież wasz Ojciec Niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Szukajcie najpierw królestwa Bożego i jego sprawiedliwości, a wszystko inne będzie wam dodane. Nie martwcie się o jutro, bo dzień jutrzejszy zatroszczy się o siebie. Każdy dzień ma dosyć swoich kłopotów.

Zauważcie, że Bóg daje nam wszystko, czego potrzebujemy na każdy dzień. Nie musimy pokładać zaufania w zgromadzonych rzeczach, a jedynie w Bogu. Troszczyć się powinniśmy głównie o Niego. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa jest pozorne, jeśli ufamy, że to dobra materialne nas zabezpieczają, a nie Bóg. Oczywiście, że trzeba robić to, co do nas należy: pracować, przygotowywać się na przyszłość. Słowo Boże, a w szczególności Księga Przysłów każe nam mądrze gospodarować dobrami tego świata. Musimy jednak unikać pokusy pokładania w tych dobrach całkowitego zaufania.

Ryzyko zgodne z wolą Bożą

Ryzyko zdaje się być nierozerwalną częścią życia, czyż nie? Możemy próbować je zminimalizować, ale wcale niekoniecznie powinniśmy go unikać całkowicie. Sam Bóg podejmuje ryzyko. Zaryzykował zawiązaniem relacji z nami, równocześnie dając nam wolną wolę. Kiedy Jezus mówił, że niewielu wejdzie przez ciasną bramę do życia wiecznego, ale że wielu przechodzi przez szeroką bramę, która wiedzie do zguby (zob. Mt 7, 13-14), dawał do zrozumienia, że kiedy Bóg podjął owo ryzyko, więcej ludzi stracił, niż pozyskał.

Gedeon ryzykował ośmieszenie, porażkę oraz śmierć kiedy - na wezwanie Boga - zredukował swoją armię złożoną z trzydziestu dwóch tysięcy żołnierzy do trzystu (zob. Sdz 6, 11 - 7, 8). Dawid ryzykował życie swoje i swojego ludu, kiedy przyjął wyzwanie walki z gigantem liczącym ponad „sześć łokci i jedną piędź", bez zbroi ochronnej i wyposażony tylko w procę (zob. 1 Sm 17). Abraham ryzykował, kiedy był posłuszny Bogu i na Jego wezwanie opuścił swój dom i rodzinę i udał się do krainy, o której nic nie wiedział, nawet od Boga (zob. Rdz 12, 1-4).

Bóg konsekwentnie prosi nas o zrobienie czegoś, nawet jeśli nie jesteśmy w stanie przewidzieć rezultatu. Przeczytaj i rozważ poniższe passusy, aby nabrać wyobrażenia o ryzyku, jakie podejmujemy, naśladując Syna Bożego.

> Bo w nadziei już zostaliśmy zbawieni. A nadzieja na to, co się już ogląda, nie jest nadzieją. Bo jakże może ktoś mieć nadzieję tego, co już ogląda? Jeśli jednak mamy nadzieję na to, czego nie widzimy, to wytrwale tego oczekujmy (Rz 8, 24-25).
>
> Nie wpatrujemy się więc w to, co widzialne, ale w to, co niewidzialne. To bowiem, co widzialne, przemija, to natomiast co niewidzialne - trwa wiecznie (2 Kor 4, 18).
>
> Wiara jest gwarancją tego, czego się spodziewamy, i dowodem rzeczywistości niewidzialnej (Hbr 11, 1).

Uwierz w prawdę przedstawianą w tych wersach. Jedyną pewnością w naszym życiu jest Bóg. I tak, jak Bóg prosił Abrahama, tak samo prosi nas, byśmy ze względu na posłuszeństwo Jemu, zaryzykowali zrobienie czegoś, czego konsekwencji nie możemy przewidzieć. Pozostaje nam więc zachować się tylko tak, jak zachował się Abraham: ufać, że

cokolwiek się stanie, na końcu zawsze wygra Bóg. Nie wszystkie jednak rodzaje ryzyka są zgodne z myślą Bożą.

Ryzyko niezgodne z wolą Bożą

Ryzyko podejmowane w imię Boga nie ma nic wspólnego z nieodpowiedzialnością. Właściwie rozumiane ryzyko jest reakcją na niepewność życia i polega na pokładaniu zaufania w Bogu, a w szczególności zawierzeniu Mu tych obszarów życia, o zawierzenie których prosi. Rzucenie pracy i „zaufanie Bogu", by utrzymał rodzinę to nie jest ryzyko podejmowane w imię Boże, ale lenistwo, głupota i wystawianie Boga na próbę. „Jeśli ktoś nie troszczy się o swoich, zwłaszcza o domowników, ten odszedł od wiary i gorszy jest od niewierzącego" (1 Tm 5, 8). „Powiedziano: *Nie będziesz wystawiał na próbę Pana, twego Boga"* (Łk 4, 12). Wszystko chyba jasne, prawda?

Prawdziwy facet jest odpowiedzialny. Nie wymiguje się i nie zawodzi pokładanego w nim zaufania. Nie szuka przygód i urozmaicenia za cenę niespełnienia podstawowych oczekiwań rodziny.

W ryzyku właściwie rozumianym nie chodzi o to, by mężczyźni podążali za swoim marzeniem samolubnie i by oddalali się od Boga. Życie pełne wrażeń polega na podejmowaniu ryzyka podążania za Bogiem, a nie realizowaniu egoistycznych pragnień. Bohater biblijny - Kain - dostarcza wielu przykładów na to, czym jest ryzykowanie dla samego siebie.

Kain po pierwsze podjął ryzyko polegające na złożeniu Bogu ofiary innej niż ta, o jaką Bóg prosił. Kiedy okazało się, że Bogu spodobało się to, co zrobił jego brat Abel, Kain go zabił. Wtedy Bóg poinformował go o konsekwencjach podjęcia takiego ryzyka. „Gdy będziesz uprawiał tę ziemię, nie da ci już plonów. Będziesz na ziemi tułaczem i zbiegiem" (Rdz 4, 12).

Jak Kain zareagował na taką zapowiedź? Raz jeszcze podjął ryzyko i zrobił to, co sam uważał za słuszne, a nie to, czego chciał Bóg. Zamiast być „tułaczem i zbiegiem", już cztery wersy dalej czytamy, że Kain się ustatkował: „Wtedy odszedł Kain sprzed oblicza Pana. Zamieszkał w krainie Nod, na wschód od Edenu. Kain współżył ze swoją żoną, a ona poczęła i urodziła Henocha. Zbudował też Kain miasto i nazwał je imieniem swojego syna - Henoch" (Rdz 4, 16-17).

Ryzyko rozumiane opacznie to również niemądre zachowania. Niektórych posunięć po prostu w ogóle nie powinno się brać pod

uwagę, bo są zbyt niebezpieczne. Kiedy dopuszczamy się czegoś brawurowego, a potem prosimy Boga, by nas wyratował z opresji, w którą się sami wpędziliśmy, wystawiamy Boga na próbę. Z własnego doświadczenia wiemy, że planuje się wznoszenie kościołów z takimi kosztorysami, że nie ma nadziei na ukończenie budowy. Często słyszymy wtedy zapewnienie: „Wierzymy, że Bóg da nam na kościół". Jeśli Bóg jasno i wyraźnie nie powiedział tym ludziom, że to uczyni, wystawiają Go na próbę, co jest oznaką niczego innego jak głupoty.

Mężczyźni wykazują się głupotą przy najróżniejszych zachowaniach. Wystawiają się na niepotrzebne pokusy, podejmują ryzyko finansowe, kładą na szali swoje życie osobiste i życie swojej rodziny. Tak więc, mężu, zrozum, że Bóg wprawdzie wyposażył cię w potrzebę poszukiwania przygody i urozmaicenia, ale to, jak tę potrzebę realizujesz może nie mieć nic wspólnego z Bożym zamysłem.

Osiągnąć równowagę

Pamiętajmy, że mężowie niekoniecznie zachowują się nieodpowiedzialnie, kiedy szukają mocniejszych wrażeń. Podobnie żony nie zawsze nie pokładają zaufania w Bogu, kiedy pragną bezpieczeństwa. Bóg wyposażył ludzi w obydwie te potrzeby. Najlepiej wyobrazić sobie je jako dwa końce zawieszonej w powietrzu liny. Pięknie jest wtedy, gdy mężowie i żony spotykają się gdzieś pomiędzy jej krańcami i potrafią tańczyć na niej wspólnie.

Dla każdego małżeństwa równowaga będzie oznaczała coś innego. Nie wszyscy mężowie są żądni takiej samej dawki przygody i urozmaicenia; podobnie żony - nie wszystkie jednakowo mocno pragną się czuć bezpiecznie. Natężenie tych pragnień zmienia się także z upływem lat. Jedna strona musi jednakże wykazywać głębokie zrozumienie dla drugiej i uważać, by nie przesadzić w naleganiu na swoje rozwiązanie, bo można tym skrzywdzić partnera.

Na zilustrowanie tej prawdy znaleźliśmy chyba odpowiedni przykład z Pisma Świętego. Raz jeszcze przenieśmy się do Księgi Rodzaju.

> I rzekł Bóg: „Uczyńmy ludzi na Nasz obraz, podobnych do Nas. Niech panują nad rybami morskimi, nad ptactwem

> powietrznym, nad bydłem, nad całą ziemią i nad wszelkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi". I stworzył Bóg ludzi na swój obraz: na obraz Boży ich stworzył. Stworzył ich jako mężczyznę i kobietę. I błogosławił im, mówiąc: „Bądźcie płodni, mnóżcie się i zaludniajcie ziemię oraz czyńcie ją sobie poddaną. Panujcie nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym i nad wszelką istotą poruszającą się po ziemi" (Rdz i, 26-28).

To ci dopiero przygoda! Zdobywać ziemię, zaludniać ją, czynić ją sobie poddaną. To wyzwanie godne *prawdziwego mężczyzny.* Czy aby na pewno? Komu Bóg dał prawo do przeżycia tej przygody? *Zarówno* mężczyźnie, jak i kobiecie. Oboje stworzył na swój obraz. Razem mają przeżywać tę przygodę.

Każde z nich ma jednak w tym przedsięwzięciu inną rolę. Zdobywanie ziemi to nie wszystko. Kiedy ziemia jest już zdobyta, trzeba ją opanowywać, zasiedlać, cywilizować, rozwijać. Wszystko to wymaga zapuszczenia korzeni. A co wypływa z zapuszczenia korzeni? Bezpieczeństwo.

Owszem, zdarza się, że mężczyźni zagalopowują się w szukaniu wrażeń. Ale też i kobiety wyolbrzymiają problem braku bezpieczeństwa. Wspólnie jednak mogą wypełnić Boży plan dla ludzkości. I to właśnie jest prawda.

PRZEWODNIK DLA CZYTELNIKA

DO OSOBISTEJ REFLEKSJI LUB DYSKUSJI W GRUPIE

Pytania, które zamieściliśmy poniżej, mają ułatwiać dyskusje w małych grupach, osobistą refleksję oraz wprowadzanie dobrych rozwiązań w życiu. Przewodnik ten można wykorzystać w różnych sytuacjach, takich jak spotkania duszpasterstwa kobiet, rekolekcje, itp.

Na pytania można też odpowiadać samodzielnie, adaptując je do konkretnej sytuacji.

Niektóre pytania mogą się wydawać łatwe; inne okażą się bardzo osobiste i trudne. W modlitwie poproś Boga, byś mogła naukę z nich płynącą zastosować zgodnie z Jego wolą w swoim małżeństwie. Poproś Pana, by dał ci mądrość pozwalającą rozpoznać niektóre wzorce zachowań, którymi posługujesz się w swoim życiu małżeńskim i aby wzbudził w tobie pragnienie

dokonania wszelkich niezbędnych zmian w twojej postawie i zachowaniu.

Otwórz swoje serce i umysł na nowe, zgodne z wolą Bożą sposoby myślenia, odczuwania i odpowiadania na potrzeby współmałżonka i Boga. Bądź gotowa wzmocnić słabe punkty swojego związku, jak i cieszyć się tym, co już jest dobre. Staraj się ciągle to ulepszać.

Być może twój mąż (lub przyszły mąż) będzie chciał omówić z tobą niektóre kwestie poruszane w tych rozdziałach (może nawet sam je przeczyta?). A może zrobi to kiedy indziej. W każdym razie podejmij ekscytujące wyzwanie odpowiedzenia na te pytania i uczynienia wszystkiego, by z Bożą pomocą stawić czoła wszelkim kłamstwom, które sprawiają, że twoje małżeństwo nie jest tak doskonałe, jak mogłoby być.

My wszyscy - żony i mężowie - możemy coś ulepszyć w naszych relacjach małżeńskich. Chwalcie Boga, że kocha nas wszystkich, daje nam Ducha Świętego, by przekazał nam moc i prowadził nas. Bądźcie wdzięczni mu za to, że troszczy się o każde małżeństwo z osobna. On stworzył małżeństwo! I - jak autorzy niniejszej książki sami mogą potwierdzić - uwielbia sprawiać małe i duże cuda w naszym życiu!

Kłamstwo 1: KOCHAM CIĘ TAKIM, JAKI JESTEŚ

1. Dlaczego przed ślubem chętnie przymykamy oko na wady naszego partnera lub je bagatelizujemy?

2. Po przeczytaniu historii Kristy i Joela spróbuj odpowiedzieć na pytania: Co dzieje się, kiedy realizujemy „ukryte plany poprawcze" wobec naszego współmałżonka, kiedy próbujemy go zmienić - tak, by stał się mężczyzną naszych marzeń? Jak ty sama zareagowałabyś, gdyby ktoś chciał cię zmienić i uczynił z ciebie swój projekt? Dlaczego?

3. Czy możliwe jest autentyczne zaakceptowanie męża takim, jaki jest przy równoczesnym zachęcaniu go do stawania się jak najlepszym mężczyzną i mężem? Uzasadnij swoją odpowiedź.

4. Jaka jest różnica między grzechem męża a jego irytującym nawykiem? Dlaczego żona powinna dobrze tę różnicę rozumieć?

5. Jaką rolę w akceptowaniu małżonka odgrywa przebaczenie?

6. Co nie pozwala małżonkom być wielkodusznymi? Do czego prowadzi nieprzejednanie?

7. Według autorów, jakie grzeszne wybory małżonka wymagają zdecydowanej reakcji? Dlaczego w tych sytuacjach mężowie muszą liczyć się z logicznymi konsekwencjami swoich wyborów?

8. Co może się wydarzyć, gdy zaczniesz dziękować Bogu za słabostki męża? Co o tym sądzisz?

Kłamstwo 2: ZAWSZE BĘDĘ CIĘ SZANOWAĆ, JEŚLI TYLKO BĘDZIESZ NA TO ZASŁUGIWAŁ

1. Przeczytaj rozwinięte tłumaczenie wersu z Listu do Efezjan (Ef 5, 33) zamieszczone w rozdziale drugim. Co mówi ten wers o znaczeniu szacunku dla męża? Co czułaś i myślałaś, czytając ten fragment? Uzasadnij swoje zdanie.

2. Jak w praktyce żony mogą okazywać mężom szacunek i uznanie?

3. Co myślałaś podczas czytania opinii mężczyzny na temat szacunku i uznania? Co żony mogą uczynić, by skuteczniej wspierać swoich małżonków?

4. Autorzy piszą: „Zazwyczaj jest tak, że kiedy potrzeby mężów nie są zaspokajane, przestają się oni starać, by spełniać oczekiwania żon. Starają się tłumić w sobie emocje w nadziei, że w ten sposób unikną dalszych frustracji". Jeśli możesz, podziel się osobistym doświadczeniem i opowiedz o tym, kiedy coś takiego miało miejsce w twoim małżeństwie.

5. „Czasami (...) okazujemy komuś szacunek ze względu na jego pozycję" - piszą autorzy - „a nie stopień doskonałości". Co to oznacza w kontekście małżeństwa? Rozważ tę okoliczność 1 P 2, 18.

6. Który z pięciu sposobów wyrażania szacunku wydaje ci się najprostszy w realizacji, a który najtrudniejszy? Wytłumacz dlaczego.

7. Zdefiniuj pojęcie „słuchania aktywnego". Czy jest ono dla ciebie łatwe, czy trudne? Uzasadnij swój wybór.

Kłamstwo 3. W DOBREJ I ZŁEJ DOLI

1. Dlaczego kwestie finansowe często są źródłem konfliktów małżeńskich?

2. Jakie były twoje oczekiwania odnośnie do zdolności męża do zabezpieczenia finansowego rodziny? Jak te oczekiwania wpłynęły na małżeństwo? Czy był to wpływ pozytywny, czy negatywny?

3. Które korzyści płynące z wydawania pieniędzy najbardziej cię dotyczą? Dlaczego? Wymień czynniki wpływające na to, jak ty i twój mąż wydajecie pieniądze.

4. W jakim stopniu twoje wychowanie wyniesione z domu wpływa na postrzeganie przez ciebie pieniędzy? Jeśli chcesz, podziel się przykładem wziętym z życia.

5. Jakie problemy związane z sytuacją finansową dotykają znane ci małżeństwa? Z jakimi napięciami masz do czynienia w swoim związku?

6. Jak ważne jest zaufanie małżeńskie, kiedy pojawiają się problemy finansowe? Dlaczego?

7. Co mogą zrobić małżonkowie, kiedy dochodzi do konfliktu na tle finansowym? Jeśli chcesz, podaj przykład z życia.

***Kłamstwo* 4:** NIE BĘDZIESZ MI ROZKAZYWAŁ!

1. Co czułaś, kiedy przeczytałaś słowo „uległość"? Jak rozumiesz znaczenie tego słowa?

2. Dlaczego wezwanie do uległości prowadzi w dzisiejszych czasach do takich napięć między małżonkami?

3. W jakim sensie uległość przeczy panującemu w naszym społeczeństwie kultowi indywidualizmu?

4. Dlaczego mężowie i żony powinni się odnieść do problemów związanych z uległością? Jakie konkretnie konsekwencje, według autorów, wynikają z braku w małżeństwie biblijnie rozumianej uległości?

5. Jakie problemy związane z podporządkowaniem się wyniknęły w twoim małżeństwie lub małżeństwie kogoś, kogo dobrze znasz? Co się wydarzyło? Jaka była reakcja twojego męża (lub męża przyjaciółki)?

6. Autorzy piszą: „posłuszeństwo to coś więcej niż tylko uległość żon wobec mężów". W tym kontekście omów znaczenie poniższych cytatów.

- Uległość Jezusa wobec Ojca (Hbr 5, 7)
- Uległość chrześcijan wobec Boga (Jk 4, 7)
- Uległość chrześcijan wobec siebie nawzajem (Ef 5, 18-21)
- Podporządkowanie się członków wspólnoty przewodnikom duchowym (Hbr 13, 17)
- Podporządkowanie się chrześcijan władzy (Rz 13, 1-3)
- Uległość żon wobec mężów (Ef 5, 21-22)

7. Dlaczego ważne jest, aby mężowie poświęcali się dla żon, a żony były wobec mężów uległe? Jak te dwie postawy wzajemnie się uzupełniają dając równowagę i harmonię?

Kłamstwo 5: NIGDY CIĘ NIE ZDRADZĘ

1. Co według autorów można uznać za zdradę współmałżonka?

2. Która z trzech form niewierności mogłaby się najprędzej pojawić w twoim otoczeniu? Dlaczego ważne jest, abyśmy wszyscy chronili się przed wszystkimi wcieleniami zdrady?

3. Co wydawało ci się szczególnie ważne, kiedy czytałaś o powodach, dla których chrześcijanki łamią przysięgę małżeńską?

4. Dlaczego „zdrada sercem" prowadzi do tak poważnych konsekwencji?

5. Jakie czynniki w naszym współczesnym stylu życia sprzyjają występowaniu „zdrady przez zaniedbanie"? Co możemy zrobić, żeby temu przeciwdziałać?

6. Dlaczego warto wykorzystać Bożą mądrość do przyjrzenia się własnemu życiu „na chłodno", do rozpoznania niebezpiecznych stref i zastanowienia się, jak sobie pomóc? Dlaczego niektórzy tego unikają?

7. Co oznacza wezwanie, by „strzec swego serca" z Księgi Przysłów (4, 23)? Na jakiego rodzaju poświęcenia musimy być gotowi, by ustrzec się silnych pokus?

Kłamstwo 6: WSZYSTKO W PORZĄDKU, NIC MI NIE JEST

1. Na czym polega różnica między komunikatami bezpośrednimi i niebezpośrednimi, jakie wysyłamy naszym współmałżonkom? Jakie są ich zalety i wady? Jakiego rodzaju komunikatami najczęściej sama się posługujesz?

2. Kiedy czytałaś o powodach, dla których kobiety komunikacją niebezpośrednią, które z nich wydały ci się najbliższe? Opisz sytuację, w której posłużyłaś się komunikacją niebezpośrednią w relacji z mężem - czy możesz to uzasadnić?

3. Czym, według Biblii, charakteryzuje się komunikacja Boga? Jaki przykład możesz podać na to, że Bóg wysoko ceni skuteczną komunikację?

4. Gdybyś mogła dać mężowi (lub przyszłemu mężowi) jedną wskazówkę, do której powinien się stosować, by stworzyć ci „bezpieczną atmosferę" do komunikacji, co by to było? Jak mogłabyś mu to zakomunikować, aby odebrał to pozytywnie i ze zrozumieniem?

5. Co mogłabyś zrobić, by wypracować z mężem „wspólny język"?

6. Święty Paweł zachęca do bycia „szczerymi w miłości". Co to oznacza? Podaj jeden lub dwa przykłady ze swojego życia.

Kłamstwo 7: NIE POTRZEBUJĘ TWOJEJ POMOCY, SAMA SIĘ TYM ZAJMĘ

1. Dlaczego ważne jest, aby żony wyraźnie formułowały prośby do mężów?

2. Czym jest „niechęć do odkrywania się" i jakie są jej przyczyny?

3. Opierając się na swoim doświadczeniu, czy możesz powiedzieć, że zgadzasz się z autorami, iż „sprawności komunikacyjne u kobiet rozwinięte są lepiej niż u mężczyzn"? Dlaczego tak lub dlaczego nie? Jeśli to prawda, co może się zdarzyć, jeśli żony będą oczekiwać, że mężowie powinni w jakiś sposób czytać w ich myślach i adekwatnie reagować na ich często niewypowiedziane pragnienia i marzenia?

4. Co mogą zrobić żony, by zakomunikować swoje pragnienia i prośby mężom, których umysł jest bardziej zorientowany na fakty? Co sprzyja, a co przeszkadza tej komunikacji? (Możesz się podzielić zabawną, jak i całkiem poważną historią).

5. Przypomnij sobie cztery kroki do lepszej komunikacji między żonami a mężami. Który jest dla ciebie najtrudniejszy w realizacji, a który najłatwiejszy? Dlaczego?

6. Co zrobić, żeby wyzbyć się krytykanctwa?

Kłamstwo 8. NIC NAS JUŻ NIE ŁĄCZY

1. Czy sądzisz, że każdy człowiek czuje potrzebę łączności z drugą osobą na poziomie intymnym? Uzasadnij swoją odpowiedź.

2. Czy żona postępuje słusznie, oczekując od męża, że zaspokoi większość jej potrzeb związanych z bliskością? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

3. Jakie trzy powody, według autorów, sprawiają, że żony oczekują od mężów bliskości w tylu wymiarach?

4. Jakich korzyści można się spodziewać. kiedy żona i mąż świadomie decydują się spędzać więcej czasu razem i. i cielić więcej zajęć?

5. Mimo że pragniemy bliskości, w jaki sposób blokujemy współmałżonkowi dostęp do naszego wnętrza, tym samym utrudniając jej rozwój?

6. Opowiedz jak tobie lub komuś, kogo znasz udało się zawiązać bliskie relacje pozamałżeńskie, które pomagają w pełniejszym zaspokajaniu złożonej potrzeby bliskości. Kieruj się następującymi punktami:
a. Bóg
b. Przyjaciele
c. Mentorzy

7. W jakim stopniu jesteś gotowa zastosować trzy sugestie podane przez autorów, mające służyć pogłębieniu bliskości w związku - spędzanie większej ilości czasu razem; inwestowanie czasu w rozmowę; znajdowanie wspólnych zajęć? Jakie przeszkody musisz pokonać, by wprowadzić te propozycje w czyn?

Kłamstwo 9: DOBRZE W TYM WYGLĄDAM? POWIEDZ PRAWDĘ

1. Opisz sytuację, w której zapytałaś męża czy podoba mu się strój, który masz na sobie. O co pytałaś naprawdę?

2. W jakim stopniu, twoim zdaniem, poczucie wartości i atrakcyjności jest u kobiet uzależnione od wyglądu zewnętrznego? Jak to się ma do wezwania św. Piotra? (1 P 3, 3-4)

3. Dlaczego, twoim zdaniem, autorzy zwrócili uwagę na to kłamstwo? Czy ono rzeczywiście jest takie istotne? Uzasadnij swoją odpowiedź.

4. Kiedy prosisz męża o szczerą opinię, a potem nie jesteś zadowolona z jego odpowiedzi (i dajesz mu to jasno do zrozumienia), co tak naprawdę robisz - sobie i jemu? Dlaczego, jak podkreślają to autorzy, ważne jest, by cenić szczere odpowiedzi?

5. Co możesz zrobić, żeby ułatwić mężowi odpowiadanie na twoje pytania zgodnie z prawdą, szczególnie jeśli jest to niezbyt pochlebna odpowiedź? (zob. Ef 4, 15).

6. W skali od 1 do 10, jak często twój mąż zapewnia cię o twojej atrakcyjności? Jak się z tym czujesz? (Bądź tak szczera, jak to możliwe.)

Kłamstwo 10: W OGÓLE ZE MNĄ NIE ROZMAWIASZ

1. Jakie czynniki - np. obowiązki w pracy, dzieci - utrudniają tobie i współmałżonkowi rozmowę o was samych? Jak się z tym czujesz?

2. Jakim celom, według mężczyzn, najczęściej służy rozmowa, a jak postrzegają ją kobiety?

3. Dlaczego ważne jest, abyśmy rozumieli różnice między stylami komunikacyjnymi mężczyzn i kobiet?

4. Opisz sytuację, w której ty i twój mąż doświadczyliście spięcia z powodu odmiennych stylów komunikowania. Jak to rozwiązaliście? Czego was to doświadczenie nauczyło?

5. Kiedy czytasz o sposobach słuchania, jakie mogą wykorzystać zarówno mężowie i żony, by podnieść skuteczność swoich rozmów, na które z nich reagujesz przytakiwaniem? Które już praktykujesz, a których jeszcze nie?

6. Zastanów się, jak poniższe umiejętności mogłyby ci pomóc poprawić jakość komunikacji z mężem.
a. otwartość - dzielenie się informacjami o sobie (uczucia, przemyślenia, radości, trudności)
b. pozytywne nastawienie - szczera troska o drugą osobę i o związek; pozbycie się podejścia krytykanckiego i negatywnego w stosunku do małżonka
c. bliskość - łączność z drugą osobą (kontakt wzrokowy, bliskość fizyczna)

7. Jak treść tego rozdziału może wpłynąć na twoje podejście do rozmów z mężem w najbliższym tygodniu? Co mogłabyś zmienić? Dzieląc się refleksjami, staraj się mówić o konkretnych sprawach.

Kłamstwo 11: NIE DZISIAJ, KOCHANIE, BOLI MNIE GŁOWA

1. Jak, według autorów, czują się mężowie, kiedy żony uparcie odmawiają im współżycia? Co myślałaś, kiedy o tym czytałaś?

2. Jeśli nie jest to dla ciebie zbyt osobiste, podziel się powodami, dla których ty czasami odkładałaś seks z mężem na później.

3. Co się dzieje, jeśli przez długi czas - przez miesiące, a nawet lata - żony odmawiają zbliżeń?

4. Ponownie przeczytaj Pierwszy List św. Pawła do Koryntian (7, 3-5). Jaką prawdę odkrywają te wersy?

5. Autorzy zachęcają do szczerej rozmowy z mężem na temat jego potrzeb seksualnych i pragnień. Co o tym sądzisz? Jakie mogłyby z tego wyniknąć korzyści? Jakie ryzyko jest z tym związane?

6. Jak ważny jest dla ciebie dotyk bez podtekstu seksualnego? Co może zrobić żona, by zachęcić męża do okazywania większej czułości w ciągu dnia?

7. Gdyby więcej żon było świadomych, że ich mężowie zrównują seks z bliskością małżeńską, jak mogłoby się zmienić ich życie intymne? Dlaczego?

Kłamstwo 12: MUSISZ WYDOROŚLEĆ I ZACHOWYWAĆ SIĘ ODPOWIEDIALNIE

1. Dlaczego ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że mężowie od czasu do czasu potrzebują „dreszczyku emocji"?

2. Co dzieje się, kiedy potrzeba przeżycia przygody ze strony męża koliduje z twoją potrzebą poczucia bezpieczeństwa? Oprzyj się na swoim doświadczeniu.

3. Autorzy piszą: „Jeśli kobiety czują się bezpiecznie jako żony, jeśli mają poczucie, że mąż oddany jest im bezwarunkowo, że robi wszystko, by sprostać ich potrzebom, (...) w innych obszarach życia (...) mogą przystać na większą niestabilność". Zgadzasz się z tą opinią? Dlaczego? Podaj uzasadnienie oparte na swoim doświadczeniu życiowym.

4. Porównaj swoją potrzebę poczucia bezpieczeństwa z potrzebą silniejszych doznań, jaką zapewne przejawia twój mąż. Jak różnicie się, a w czym jesteście do siebie podobni, jeśli chodzi o:
a. potrzebę aktywności fizycznej (biwakowanie, sporty, polowanie itd.)

b. potrzebę zmiany (nowa praca, nowe wyzwania, nowe miejsce itd.)

5. Co, według autorów, kryje się pod pojęciem „pozory bezpieczeństwa"? Dlaczego tylu ludzi stawia dziś znak równości między gromadzeniem dóbr a poczuciem bezpieczeństwa? Jak gromadzenie dóbr odnosi się do zaufania, jakie Bóg chce, żebyśmy pokładali w Nim każdego dnia?

6. Dlaczego ważne jest dostrzeganie różnicy między ryzykiem zgodnym z wolą Bożą, a ryzykiem niezgodnym z nią? Kiedy odnosimy się do pragnień męża związanych z ryzykiem i przygodą? Na czym te różnice polegają?

7. Co ty i twój mąż możecie robić na co dzień, by uszanować zarówno męską potrzebę ryzyka i zmiany, jak i kobiecą potrzebę stabilizacji?

DZIECKO KTÓREGO NIE URODZIŁAM

Autor Detlev Katzwinkel
Wydawnictwo „Święty Wojciech”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO 7
1. WPROWADZENIE 9
2. KOBIETY OPOWIADAJĄ O SWOICH DOŚWIADCZENIACH – CZĘŚĆ I 11
2.1. Ależ tak, to jest straszne! 11
2.2. Cierpienie duchowe i fizyczne jest nadal obecne 14
3. ZABURZENIA ODCZUWANIA DUCHOWEGO I PSYCHICZNEGOPO DOKONANIU ABORCJI 17
4. KOBIETY OPOWIADAJĄ O SWOICH DOŚWIADCZENIACH – CZĘŚĆ II 19
Przypadek A: Niewłaściwa decyzja 19
Przypadek B: Móc żyć z podjętą decyzją 22
5. BÓL WEWNĘTRZNY JUŻ PO... PRZEŻYWANIE POSTTRAUMATYCZNYCH ZABURZEŃ PO PRZERWANIU CIĄŻY 25
5.1. Gdy przerwanie ciąży staje się traumą – syndrom postaborcyjny (PAS) 25
5.2. Syndrom postaborcyjny dotyka wielu kobiet, a mimo to niemalże się go nie dostrzega 27
5.3. Nowe negatywne przeżycia również mogą wywołać syndrom postaborcyjny 29
5.4. Różne kobiety - porównywalne przeżycia 31 <<
5.5. Przyczyny powstawania traumy 32
5.6. Wtórne symptomy syndromu postaborcyjnego 34
5.7. „Patologiczne" procesy radzenia sobie i wypierania przeżyć u kobiet po dokonaniu aborcji 35
5.8. Nie wszystkie wymiary traumy są widoczne 37
6. KOBIETY OPOWIADAJĄ O SWOICH DOŚWIADCZENIACH – CZĘŚĆ III 39
6.1. List jednej z kobiet skierowany do RAHEL e.V. 39
6.2. Zabiłam moje dziecko! (Autor: Christa Heinel, współzałożycielka RAHEL e.V.) 44
7. ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO (PTSD) 47
7.1. Jak traumatyczne doświadczenia wpływają na kobiety 47
7.2. Co ludzie, którzy przeżyli traumatyczne doświadczenia, koniecznie powinni wiedzieć 48

7.3. Częste symptomy zespołu stresu pourazowego 49 <<
7.3.1. Poszczególne symptomy 49
7.3.2. Nieprzyjemne odczucia natury fizycznej 50
7.4. Reakcje w przypadku zespołu stresu pourazowego oraz syndromu postaborcyjnego są porównywalne 51
8. TEN PROBLEM DOTYKA RÓWNIEŻ OJCÓW LIST PEWNEGO OJCA SKIEROWANY DO RAHEL E.V. 53
9. DIAGNOSTYKA PRENATALNA: DEFINICJA, DOŚWIADCZENIA, KONSEKWENCJE (AUTOR: HARALD MÜLLER, LEKARZ GINEKOLOG, SPECJALISTA W DZIEDZINIE DIAGNOSTYKI PRENATALNEJ) 55
9.1. Trzy krótkie opowieści 55
9.2. Dlaczego istnieje diagnostyka prenatalna i co należy rozumieć pod tym pojęciem 57
9.3. Różne doświadczenia z diagnostyką prenatalną 58
9.4. Jak można radzić sobie z konsekwencjami diagnostyki prenatalnej 64 <<
9.5. Czy profilaktyka związana z syndromem postaborcyjnym jest możliwa? 67
9.6. „Dzięki Ci, Panie, za tę krótką chwilę z naszą córką Leą-Sophią" - doświadczenia z diagnostyką prenatalną 69
10. TAK ODNAJDZIESZ DROGĘ POWROTU 73
11. KONKRETNA POMOC — PREZENTACJA DWÓCH PRZYKŁADOWYCH PORADNI 79
11.1. Stowarzyszenie „RAHEL e.V." 79
11.2. Pro Vita 80
12. JAK ŻYĆ PO ABORCJI? JAK ODNALEŹĆ POCZUCIE, ŻE JEST SIĘ DOBRĄ MATKĄ I ŻONĄ? GDZIE W POLSCE MOŻNA UZYSKAĆ POMOC? 81
13. ANKIETA STOWARZYSZENIA RAHEL E.V. DLA KOBIET DOTKNIĘTYCH SYNDROMEM POSTABORCYJNYM 83
ANEKS 89
LITERATURA 97

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Co 27 sekund zabijane jest w Europie poczęte dziecko. Co piąta ciąża kończy się aborcją. Dane opublikowano w raporcie „The Evolution of the Family in Europe 2008", niezależnego Instituto de Politica Familia (Instytut Polityki Rodzinnej). Z przedstawionych informacji wynika, że na 6,4 min ciąż w krajach europejskich, notuje się 1,16 min legalnie przeprowadzonych aborcji. Do tego dodać należy aborcje nie zarejestrowane czy przeprowadzone nielegalnie, z naruszeniem obowiązującego w danym kraju prawa. Z dokumentu wynika, że aborcja jest najczęstszą nienaturalną przyczyną śmierci na Starym Kontynencie - przypadków aborcji jest bowiem więcej niż zabójstw czy zgonów wskutek obrażeń odniesionych w wypadkach drogowych. Nie można więc oczekiwać, by tak zabójcze działanie, jakim jest dokonanie zabiegu, udział w tym czy bierna zgoda na śmierć bezbronnych ludzi, nie dotykało nas wszystkich.

Syndrom postaborcyjny lub też zespół poaborcyjny to nie tylko lista reakcji i objawów występujących u matki po stracie dziecka, które zostało unicestwione w wyniku aborcji. Aborcja jest zabiciem człowieka i wywołuje zarówno stres psychologiczny, jak i fizjologiczny, którego następstwami naznaczone są osoby uwikłane w to doświadczenie. Konsekwencje wywołuje ona nie tylko u matki, ale i u ojca, rodzeństwa i innych członków rodziny. Nie można również pominąć efektów tego działania dotykających personel medyczny wykonujący aborcję, ponieważ i tu są ofiary tej zbrodni, odzwierciedlanej w problemach emocjonalnych i życiowych.

Z całą pewnością można powiedzieć, że sprawa życia i śmierci nie ma niezaangażowanych obserwatorów, a co z tego wynika, wszyscy na różnych płaszczyznach jesteśmy dotknięci i obarczeni następstwami występującego współcześnie na masową skalę ludobójstwa, którym jest aborcja.

Cywilizacja śmierci, odczłowieczając otaczającą nas rzeczywistość, wpędza współczesnego człowieka w przemoc, odrzucenie, a w konsekwencji uśmiercenie. Budzić niepokój powinien brak reakcji na doświadczenie aborcji. Zaprzeczanie czy tłumienie

tak silnych przeżyć, jakie wywołuje uśmiercenie własnego potomstwa, to nagminny mechanizm obronny. Jest on jak tykająca bomba z opóźnionym zapłonem, ukazująca pełnię zniszczeń często po bardzo wielu latach.

Należy skończyć z mitem, że aborcja rozwiązuje problem — ona stanowi zaczątek całej serii nieszczęść dotykających wiele osób. Oddając tę publikację do Państwa rąk, dostrzegamy ogrom tych zniszczeń, jak również pustkę, która otacza osoby trwające w bólu, a często dążące wręcz do samounicestwienia.

Niechaj za wstęp do tej książki, ogarniającej wszystkich uczestników tego doświadczenia, posłużą słowa ojca, który po latach wydobył na zewnątrz swój ból: „Tak bardzo żałuję, że nie było wtedy żadnego człowieka, który by nas powstrzymał, który by mnie czy żonie powiedział: Nie rób tego! Nie wolno ci dokonać aborcji!".

Wierzmy, że świadectwo, którym jest ta książka, przyczyni się do powstrzymania fali aborcji, a jednocześnie ukaże światło nadziei i przebaczenia tym wszystkim, którzy teraz pogrążeni są w mroku.

dr Paweł Wosicki
Prezes Fundacji „Głos dla Życia"

1. WPROWADZENIE

Usunięcie ciąży generalnie *wcale nie* jest rozwiązaniem, w *żadnym wypadku* jednak nie jest rozwiązaniem *idealnym.*

Codziennie pojawia się tysiąc powodów, dla których kobietom zdaje się niemożliwe donoszenie „tego jednego dziecka". Rodzina, sąsiedzi, szkoła, partner, koledzy, słowem - po prostu wszyscy wypowiadali się przeciwko tej ciąży i przeciwko tej porze na nią, no, poza kilkoma wyjątkami. Było tyle argumentów: pieniądze, wykształcenie, partner, miejsce pracy, środowisko. Nie jawiła się realistyczna przyszłość dla dzieci, dla matki czy dla ewentualnej rodziny. Rozsądek mówił wówczas: „Nie da się, po prostu się nie da. Nie możesz sobie na to pozwolić. Musisz myśleć teraz o sobie i o swoim środowisku, dla dziecka nie ma rozsądnej perspektywy Przyszłość dla ciebie samej jest wyłącznie bez dziecka".

Często jednak, ba, zapewne w większości przypadków dawał się słyszeć także i ten cichutki głosik, który mówił: „Ale to przecież moje dziecko". Ten głosik pojawiał się, był jednak za cichy, ledwo słyszalny. Nikt nie chciał go słuchać, nikt o niego nie pytał, wszystko wokół było o wiele za głośne. Właśnie to mówią kobiety, które zebrały się na odwagę, by opowiedzieć o swoich przeżyciach.

Wiele kobiet w ciąży podaje, że „najbardziej chciałyby podarować swojemu dziecku szansę na szczęśliwe życie". Jak już wspomniałem, kobiety często opowiadały, że miały nadzieję na to, że choć jeden człowiek postawi właśnie to pytanie: „Dlaczego właściwie nie?", „Dlaczego właściwie nie chce Pani donosić tego dziecka?". Nikt jednak nie postawił tego pytania, z którego w zasadzie nie sposób zrezygnować, nikt! A przecież byłoby ono dla tych kobiet wybawieniem. Wiele z nich przynajmniej później tak to właśnie ocenia.

Pewna kobieta opowiadała o swoich wątpliwościach, które zawiodły ją do jednej z najbardziej znanych poradni w Niemczech. Potrzebowała kogoś, kto w sposób neutralny i bez uprzedzeń stanie po jej stronie. Chciała zasięgnąć porady. Zaledwie kwadrans później znów stała sama na ulicy, trzymając w ręce kartkę. To zaświadczenie stanowiło potwierdzenie, że odbyła konsultację i że

kolejnym, logicznym krokiem, który należy wykonać, jest teraz aborcja. Była bezradna, nawet jeśli nie dała tego po sobie poznać.

Wszystko potoczyło się jak w kiepskim filmie — bez happy endu. Pozostawiona samej sobie (jak wiele innych kobiet w podobnej sytuacji) czy też przekonana bądź nakłoniona przy użyciu mniej lub bardziej sugestywnych, nierzadko też szytych grubymi nićmi argumentów usunęła dziecko. Wielu ludzi z jej otoczenia nakłaniało ją, miało współudział w manipulowaniu ludzkim losem, odmawiając prawa do życia nienarodzonemu dziecku.

Gdyby tak wszyscy zechcieli nieco szerzej otworzyć oczy, aby widzieć...

2. KOBIETY OPOWIADAJĄ O SWOICH DOŚWIADCZENIACH - CZĘŚĆ I

2.1. Ależ tak, to jest straszne!

Mam 29 lat « niczego nie pragnęłam bardziej niż dziecka. I wtedy zaszłam w ciążę. Ciąża w zasadzie nieplanowana, ale z pewnością „chciana" z mojej strony. Nie brałam pigułki regularnie i myślałam, że jeżeli to się wydarzy, to tak ma widocznie być. Gdy jednak to się stało, wszystko wyglądało inaczej.

Mój 39-letni partner, ojciec dziecka, absolutnie nie mógł pogodzić się z tym, że jestem w ciąży. Zresztą zawsze mówił, że nie chce mieć teraz dzieci, może kiedyś, w bliżej nieokreślonej przyszłości.

Gdy powiedziałam mu, że jestem w ciąży, był kompletnie zaskoczony. Był tak oschły i podły w stosunku do mnie, twierdząc, że to zniszczy jego życie i że ja nie mogę tak po prostu podejmować decyzji o jego życiu. Powiedział mi też wyraźnie i jasno, że jeżeli zdecyduję się na dziecko, odejdzie. Nawet nie mogłam z nim rozsądnie porozmawiać. Dla mnie zawsze było pewne, że nigdy nie usunę ciąży. Chciałam tego dziecka!

Rozmawiałam o tym z moją rodziną i przyjaciółmi i każdy mówił mi co innego. Rodzina była zdania, że mając na uwadze to, jak zachował się mój partner, lepiej byłoby przerwać ciążę oraz że z pewnością będę jeszcze szczęśliwa z innym mężczyzną, z którym też będę mogła założyć rodzinę. Moi przyjaciele także mówili, że lepiej byłoby dokonać aborcji, widzieli jednak i jej następstwa i uważali, że - znając mnie - nie poradzę sobie potem z tą sytuacją.

Ponieważ naprawdę nie wiedziałam już, co robić, udałam się do poradni. Pracownicy poradni wskazali mi co prawda wszelkie za i przeciw, nie mogli jednak zadecydować za mnie. Cały czas bardzo się wahałam i szamotałam z myślami, w związku z tym zaproponowali mi, żeby wyznaczyć termin przerwania ciąży i odczekać, czy wraz ze zbliżaniem się terminu aborcji będzie we mnie wzrastać uczucie skłaniające do podjęcia tej właściwej lub tej błędnej decyzji. Tak też zrobiłam. Umówiłam u pani ginekolog wizytę w celu dokonania aborcji farmakologicznej.

Im bliżej było terminu wizyty, tym bardziej wzrastało we mnie przygniatające uczucie. Wiedziałam, że nie mogę tego zrobić. Przecież zawsze tak bardzo pragnęłam dziecka!

W końcu nadszedł dzień, w którym miałam wizytę u pani ginekolog. W drodze do niej stało się dla mnie jasne, że nie chcę usunąć ciąży. Towarzyszył mi mój partner. Przez cały czas, gdy siedzieliśmy w poczekalni, płakałam i myślałam: „Czy on nie może po prostu powiedzieć, że jakoś damy radę i teraz zwyczajnie sobie pójdziemy?".

Tego oczywiście nie zrobił. Gdy siedzieliśmy w gabinecie lekarki, ja tylko płakałam. Ginekolog spytała wtedy, czy z całą pewnością podjęliśmy już tę decyzję. Mój partner odpowiedział na jej pytanie twierdząco, ja jednak płakałam i powiedziałam „nie". W takim razie lekarka oczywiście nie przeprowadziła zabiegu i wyjaśniła, że powinniśmy jeszcze raz dobrze się nad tym zastanowić.

Byłam pewna, że chcę zatrzymać dziecko, i tak mój partner i ja rozstaliśmy się. Przez kilka kolejnych dni od czasu do czasu jednak się widywaliśmy, ponieważ mieliśmy jeszcze pewne sprawy do ustalenia. Za każdym razem, gdy go widziałam, myślałam: „Dlaczego on nie może zmienić zdania? Czy nie widzi, jak ja cierpię?". Po części nagle stał się dla mnie znów bardzo miły, mimo że wiedział, że chcę tego dziecka. Ostatecznie pozostał jednak przy swojej decyzji i rozeszliśmy się na zawsze.

Raz, po tym, jak byłam u niego, dostałam w samochodzie załamania nerwowego. Musiałam się zatrzymać i przez cały czas tylko płakałam i krzyczałam. Uświadomiłam sobie, że jestem sama! Wtedy coś przestawiło mi się w głowie i nagle już nie chciałam dziecka.

Pomyślałam, że wszyscy mają rację: teraz nie jest właściwy moment na dziecko i nie jest to też właściwy mężczyzna. Bez niego byłabym sama, bo moi rodzice są już starsi, chorzy i ledwo co mogliby mi pomóc. Nie miałabym pracy, bo byłam akurat na okresie próbnym, a w ciąży pracodawca nie zechciałby mnie dalej zatrudniać. Nie miałabym więc dość pieniędzy, aby samej móc utrzymać siebie i dziecko. Musiałabym je więc już wcześnie oddawać do żłobka, żebym mogła zarabiać pieniądze. Wszystkie te argumenty, które stale przytaczali mi członkowie rodziny i ojciec dziecka, nagle stanęły mi przed oczami i trafiły mi do przekonania. Czułam już tylko lęk. Przede wszystkim bałam się, że będę sama, pozostawiona sobie samej i nie będę miała nikogo, kto naprawdę

mnie wesprze. Nikogo, kto w trakcie trwania ciąży będzie cieszyć się razem ze mną na myśl o dziecku.

Tego samego dnia po południu pojechałam więc do lekarki i ustaliłam termin przeprowadzenia zabiegu. Byłam w 10. tygodniu, w związku z tym aborcja farmakologiczna nie wchodziła już w rachubę. Na zabieg pod całkowitą narkozą też już było za późno.

Następnego dnia rano moja najlepsza przyjaciółka zawiozła mnie do gabinetu ginekologicznego, gdzie dałam sobie usunąć moje dziecko, przy zachowaniu pełnej świadomości. Mały zastrzyk walium prawie nic nie pomógł. Bolało, fizycznie i psychicznie. Mimo to owego dnia i przez następne dwa tygodnie popierałam podjętą przez siebie decyzję. Sądzę, że wcale nie chciałam zajmować się tym, ani roztrząsać tego, co się stało.

Potem jednak nastąpił moment przełomowy. Naraz uświadomiłam sobie, że zabiłam moje dziecko! Moje pierwsze dziecko! Że nigdy już nie będę miała pierwszego dziecka!

To było i jest tak okropne. Czułam się pozostawiona sobie samej. Nikt mi nie wierzył, gdy przed przerwaniem ciąży mówiłam, że bardzo się boję skutków psychicznych. Wszyscy (przede wszystkim moja rodzina) mówili, że to nie jest aż takie straszne, gdy tylko człowiek za bardzo nie będzie się angażować.

Ależ tak, to jest *straszne! Naprawdę straszne!*

Dziś, dokładnie 15 tygodni po dokonaniu aborcji, mogę powiedzieć tylko, że gorzko tego żałuję. Nigdy więcej nie podejmę takiej decyzji. Teraz niczego bardziej nie pragnę, jak ponownie zajść w ciążę. Obojętnie, w jakiej sytuacji będę w ciąży, nigdy więcej nie zdecyduję się przeciw mojemu dziecku i na aborcję!

Bardzo mi pomogło czytanie w Internecie o kobietach, które doświadczyły czegoś podobnego. Dostałam tam wiele wskazówek, jak lepiej móc się z tym uporać. I tak też pożegnałam się z moim dzieckiem. Dałam mu imię, które dostałby (miałam dość jednoznaczne przeczucie, że był to chłopiec), gdyby mógł żyć. I pogrzebałam go w duchu. Wypisałam wszystko, co ciążyło mi na duszy, a zdjęcie USG, na którym widniało moje dziecko, wkleiłam między karty pamiętnika.

Czegoś takiego nie można ot tak wymazać czy po prostu zapomnieć, jak usiłuje nam wmówić całe nasze otoczenie! Ci ludzie nie przeżyli takiego doświadczenia. Nie wiedzą, jak czuje się kobieta, która pozwoliła na zabicie swojego dziecka!

Dlatego też opisałam tu moją historię. W ten sposób chcę pomoc kobietom, które znajdują się w takiej sytuacji. Rozmawianie o tym pomaga!

Gdy natomiast zastanawiacie się nad przerwaniem ciąży, rozważcie naprawdę wszystkie konsekwencje. Gdyby jakiś lekarz lub ktoś z otoczenia powiedział mi, że u większości kobiet rzeczywiście występują konflikty duchowe i depresje i gdyby moja rodzina dała mi wiarę, nigdy nie zdecydowałabym się na aborcję.

Chciałabym móc wszystko wycofać, odwrócić, uczynić niebyłym - niestety, to niemożliwe.
Chciałabym, żeby moje dziecko żyło - niestety, ono nie żyje.
Chciałabym być znowu w ciąży - niestety, nie jestem.
Niestety, jestem po prostu pusta, bardzo smutna, samotna i sama.
Przebacz mi, ukochane dziecko, że nie byłam wystarczająco silna. Powinnam była więcej walczyć, dla siebie i przede wszystkim dla ciebie.
Przebacz mi... kocham cię i nigdy cię nie zapomnę!
Twoja Mama

2.2. Cierpienie duchowe i fizyczne jest nadal obecne

Mam już 50 lat, a ciągle jeszcze ciążą na mnie konsekwencje decyzji dokonania w wieku 16 lat aborcji, stanowiące dla mnie ciężar duchowy i fizyczny. Towarzyszą mi chroniczne bóle kręgosłupa, bóle głowy, bóle menstruacyjne i obfite krwawienia. Gorsze jednak jest cierpienie psychiczne, gdy myślę o tym, jaki ból zadałam dziecku.

Wychowałam się w rodzinie alkoholika i stale szukałam miłości. Gdy miałam 16 lat, zostawił mnie mój ówczesny chłopak, który był moją pierwszą wielką miłością. Jego najlepszy przyjaciel starał się dać mi oparcie i mnie pocieszać. Pewnego dnia, świadomie o to nie zabiegając, znalazłam się w jego ramionach. Krótko potem stwierdziłam, że jestem w ciąży. Było dla mnie jasne, że w sytuacji, w jakiej znajdowała się moja matka, nie ma miejsca na jeszcze jedno dziecko w rodzinie i że nie mogę od niej oczekiwać pomocy. Nie wiedziałarn wtedy jeszcze nic o instytucjach, które mogłyby

pomóc dziewczynom w mojej sytuacji. W naszej rodzinie ze względu na alkohol nigdy nie rozmawiano otwarcie o problemach czy innych rzeczach. Dziś jestem całkiem pewna, że małżeństwo moich rodziców było tak problematyczne z powodu aborcji dokonanych przez moją matkę.

Ojcu dziecka nie powiedziałam nic o ciąży. To był związek bez przyszłości, raczej zbliżenie z rozpaczy. Gdy opowiedziałam mojej mamie o tym, że jestem w ciąży, poszłyśmy do lekarza. On poinformował nas, że posiada preparat z Ameryki i że teraz jest najwyższy czas, aby dokonać aborcji. To było wszystko. Nic więcej nie miał nam do powiedzenia.

Lekarz dał mi kilka zastrzyków. Po kilku dniach dokonano ręcznego rozszerzenia szyjki macicy, po czym musiałam czekać w domu, aż odejdzie czop śluzowy. Gdy to się stało, mój ojciec zawiózł mnie do szpitala. Na miejscu musieliśmy udawać, że upadłam i skaleczyłam się przy tym.

Czułam się jak robot. Zabrano mnie do jakiegoś pokoju i zgaszono światło. Zamiast mi wyjaśnić, co dalej będzie się działo, powiedziano mi tylko, że mam zadzwonić, gdy już się zacznie. Gdy zaczęło mocno boleć, zadzwoniłam, i do pokoju weszła pielęgniarka. Podsunęła pode mnie nocnik i w milczeniu czekała, aż głowa dziecka zsunie się do pojemnika pode mną. Potem raz jeszcze krótko nacisnęła mi na brzuch, po czym zniknęła z pojemnikiem. Zostawiła otwarte drzwi i krzyknęła do jakiejś innej osoby przez korytarz, podając wielkość i płeć płodu. W tym momencie wraz z nim umarła cząstka mojej duszy.

Od chwili stwierdzenia pozytywnego wyniku testu ciążowego byłam jak w transie i z trudem funkcjonowałam. W tych dniach, które nastąpiły po urodzeniu martwego dziecka, w środku byłam jak skamieniała, ale nie dopuszczałam do siebie niczego i nikogo. Mało która z pielęgniarek zamieniała ze mną słowo. Nie odważyłam się odpowiedzieć sobie na pytanie, co stało się z nieżywym dzieckiem. Stale słyszałam w sobie tylko słowo: „morderczyni". Nie mogłam myśleć o niczym innym.

Życie innych ludzi, przede wszystkim mojej rodziny, toczyło się dalej. Moje zdawało się stać w miejscu. Dalej działałam jak robot. Skończyłam moją szkołę, a poza tym zaszywałam się raczej w domu. Gdy w mojej rodzinie wybuchała kłótnia, szłam na cmentarz. Próbowałam znaleźć nowych przyjaciół i przede wszystkim

nowego chłopaka, jednocześnie jednak brzydziłam się kontaktów seksualnych. Mimo to miałam niemal obsesję na tym punkcie, ponieważ myliłam chyba seksualność z miłością.

W wieku 18 lat poznałam mojego dzisiejszego męża i od razu zaszłam w ciążę. Czy było to podświadome pragnienie naprawienia wszystkiego? Po ukończeniu nauki i narodzinach naszej córki zwolniłam się w końcu z pracy, ponieważ starałam się być 150-procentową matką. Zarazem czułam się jednak kompletnie niezdolna do tego i nade wszystko niewarta, by być matką. Stale bałam się, że zawiodę. Kurczowo trzymałam się mojego męża i starałam się stworzyć z nim zdrową rodzinę, choć wszystko w moim wnętrzu było zniszczone. Funkcjonowałam, ale nie żyłam naprawdę. Okropnie się bałam, że mojemu mężowi lub mojej córce coś się stanie. Lękałam się o moich rodziców i rodzeństwo. Właściwie składałam się wyłącznie z lęku i usiłowałam troszczyć się jednocześnie o wszystkich i mieć wszystko pod kontrolą. To samo tyczyło się oczywiście także moich uczuć. Do tego jeszcze problemy z moją seksualnością doprowadziły w końcu do silnego kryzysu w naszym małżeństwie.

Po dłuższym czasie znalazłam pracę w parafii ewangelickiej i zaczęłam się tam mocno angażować. W tej parafii szukałam przebaczenia u Boga, nie mogłam i nadal nie mogę jednak go przyjąć, ponieważ sama sobie nie przebaczyłam. Wreszcie wystąpiłam z Kościoła i przeszłam do wolnej wspólnoty wiary. Tam zaczęłam się intensywnie zajmować tematami reinkarnacji i życia po śmierci. W tym czasie wydałam na świat syna.

Dziś jestem wdzięczna, *ze* moje dzieci - mimo wszystkich moich problemów - są w miarę zdrowe pod względem duchowym, psychicznym. Moja córka wyszła szczęśliwie za mąż i przerwała ciąg aborcji w naszej rodzinie. Niestety, do dziś nie udało mi się wyzwolić z poczucia popełnionej niegdyś winy i doświadczyć zbawienia od Boga. Mam nadzieję, że któregoś dnia będzie mi dane tego doznać.

3. ZABURZENIA ODCZUWANIA DUCHOWEGO I PSYCHICZNEGO PO DOKONANIU ABORCJI

Jeszcze kilka lat temu, po części pewnie ze względu na zawężony punkt widzenia, nie dostrzegano problematyki zaburzeń w dobrym samopoczuciu duchowym i psychicznym kobiet, które dokonały aborcji, po części nawet ją bagatelizowano.

Wielką polityczną zdobyczą postmodernizmu w Europie Zachodniej jest w końcu właśnie to, że kobiety — poprzez ustawowo uregulowane swobodne stosowanie aborcji - mają wolność „decydowania" o swoim brzuchu. Wsparcie polityczne, tolerowanie przez większość, praktykowanie aborcji w setkach tysięcy przypadków — czysto teoretycznie wszyscy powinni być zadowoleni. Mnożące się natomiast zgłoszenia poważnych zaburzeń u kobiet dotkniętych tym problemem w pierwszej chwili raczej nie budzą posłuchu.

Dlatego też niejedna z tych kobiet z tego czy innego powodu nie doświadcza tego zainteresowania, sympatii, pomocy i terapii, jakie jej w zasadzie przysługują. To jest bezprawie i niesprawiedliwość, że konsekwencje usunięcia ciąży ponosić ma wyłącznie kobieta. Tam, gdzie decydującą rolę w podjęciu decyzji o dokonaniu aborcji odegrali głównie partner, rodzice, środowisko czy ogół społeczeństwa, powinno być możliwe domaganie się pełnej solidarności w przezwyciężeniu „symptomów zranienia".

Tymczasem coraz bardziej akceptowany jest fakt, że w związku z przeżyciem przerwania ciąży może wystąpić takie właśnie znaczne pogorszenie ogólnego samopoczucia. Ogromna liczba przeprowadzonych aborcji prowadzi do ciągle rosnącej liczby poważnych zaburzeń u kobiet dotkniętych tym problemem. Różne czynniki zdają się odgrywać przy tym rolę nasilającą lub też łagodzącą natężenie i trwanie symptomów. Ponadto wywiady przeprowadzone z pacjentkami wyraźnie pokazują, że osoby pierwotnie pozornie niedotknięte problemem w pewnym odstępie czasu opowiadają o istotnych zaburzeniach i symptomach, które wcześniej „ze wstydu" przemilczały wobec społeczeństwa czy środowiska bądź wyparły z pamięci.

Szczegółowe badania przeprowadzone w Ameryce i Europie, ale także i na innych kontynentach wykazują, że zaburzenia w odczuwaniu duchowo-psychicznym kobiet, które usunęły ciążę występują często. W różnych ośrodkach badawczych podaje się liczbę do 80% kobiet, u których pojawiają się przynajmniej przejściowe, po części jednak także trwałe i ciężkie zaburzenia ich normalnej zdolności reagowania emocjonalnego i psychicznego. W niektórych przypadkach dokonany zabieg może prowadzić nawet do zaburzeń posttraumatycznych o poważnym przebiegu i konieczności podjęcia szpitalnego leczenia psychiatrycznego.

Z pewnością prawdą jest, że nie u wszystkich kobiet rozwija się takie zaburzenie. Z pewnością nieprawdą jest jednak twierdzenie, jakoby ten posttraumatyczny zespół stresu pourazowego dotykał wyłącznie kobiety o niestabilnej konstrukcji psychicznej lub kobiety, które już wcześniej były chore. Należy rozważyć też fakt, że nie wszystkie kobiety potem, po skutecznym wyparciu z pamięci tego, co przeżyły, są gotowe jeszcze raz dobrowolnie poddać się i stawić czoło tym odbytym procesom. Zamiast tego dalej milczą.

Ponowne otwarcie na zewnątrz następuje na ogół dopiero wówczas, gdy w związku z wystąpieniem kolejnych traumatycznych wydarzeń — jak na przykład ciężka choroba, diagnoza stwierdzająca raka, utrata ukochanego członka rodziny lub przyjaciela czy też kryzys w związku, problemy rodzinne i inne — pojawia się wznowiona, przesadnie nasilona, chorobliwa „presja cierpienia". Wówczas jednak to, co się dzieje, jest po części niespodziewanie gwałtowne i ma charakter wołania o pomoc. W takich sytuacjach „to, co zostało wyparte", na nowo staje przed oczami; najwyraźniej sprawia, że duchowy ciężar staje się nie do uniesienia.

Niezmiernie ważne jest, aby poważnie traktować symptomy zaburzeń w duchowo-psychicznym odczuwaniu kobiet, które poddały się aborcji. Trzeba im wyraźnie zaoferować pomoc. Poprzeczki, czy to biurokratyczne, czy międzyludzkie, powinny być utrzymywane na poziomie tak niskim jak tylko to możliwe, aby poszkodowane uzyskały pomoc.

Kobiety powinny wiedzieć, że nie są pozostawione samym sobie ze swoimi problemami. Wiele tysięcy innych kobiet może dobrze zrozumieć czy nawet dzielić ich przeżycia. Na początku drogi wyprowadzającej z kryzysu znajduje się droga opierająca się na pierwszej, kompetentnej poradzie w postaci rozmowy.

4. KOBIETY OPOWIADAJĄ O SWOICH DOŚWIADCZENIACH - CZĘŚĆ II

Przypadek A: Niewłaściwa decyzja

Już od sześciu lat wlokę za sobą moje straszne przeżycie i będę to czynić zapewne przez resztę mojego życia.

Mój ówczesny chłopak był około trzy lata młodszy ode mnie i mieszkał jeszcze ze swoimi rodzicami. Ja miałam już swoje własne mieszkanie, w tym czasie byłam jednak bezrobotna. I wtedy to się stało: zaszłam w ciążę! Szczerze mówiąc, pozwoliłam jednak na to, bo nie miałam nic przeciwko ciąży, zresztą zawsze chciałam mieć dziecko! W tym samym okresie jeszcze dwie bliższe lub dalsze znajome były w ciąży - to było oczywiście bardzo piękne i cieszyłam się z tego. Bałam się w zasadzie tylko reakcji mojego chłopaka. Gdy dowiedział się o tym, zachował spokój, jednak wyraźnie dał mi do zrozumienia, że najlepiej będzie „pozbyć się tego".

Po długich dywagacjach opowiedzieliśmy o tym jego matce. Ona już od dawna nie żyła w związku z ojcem mojego byłego chłopaka i wyszła za mąż za innego mężczyznę. Zaprosiła mnie więc do siebie, aby porozmawiać z nami o tej sytuacji; obecni byli zatem mój były chłopak, jego matka, jego ojczym i ja. Przeklinam ten dzień, kiedy tam poszłam... Gdy już byłam na miejscu, zaczęło się wielkie namawianie: „W ten sposób zniszczę całą przyszłość jej syna, i swoją oczywiście też. Co my dwoje niby mielibyśmy do zaoferowania temu dziecku? Jej syn przecież sam jest jeszcze dzieckiem!". Najlepiej byłoby „to usunąć". Standardowe zdanie brzmiało oczywiście: „Ale to już twoja decyzja!". To, co na ogół można usłyszeć. Dwa dni później mój były chłopak miał mi przekazać od swojej matki, że - gdy już będzie po wszystkim - chciałaby zafundować mi urlop. Potem jednak ani razu nawet mnie nie odwiedziła, tylko jeden raz zadzwoniła do mnie.

Moja mama również nie miała wielkich możliwości, aby wesprzeć mnie finansowo. Nikt inny zresztą nie mógłby udzielić mi wsparcia. Byłam całkiem sama. Już i bez dziecka ledwo mogłam się utrzymać z moich niewielkich pieniędzy. Do tego dochodził jeszcze fakt, że z groszowego zasiłku dla bezrobotnych często

musiałam „wykarmić" i mojego byłego chłopaka. Większość czasu spędzał bowiem u mnie, bo w domu często miewał dużo kłopotów lub był z niego wyrzucany. Mimo że jego rodzice znali moją kiepską sytuację finansową i wiedzieli, że ich syn po kłótni z nimi zawsze przychodzi do mnie, jego matka nigdy nie dawała mi pieniędzy, żebym mogła kupić coś do jedzenia. Nie mówiąc już o tym, żeby kiedyś zapakowała coś dla mnie, gdy dawała synowi jedzenie na drogę, wiedząc, że będzie do mnie jechał.

Te wszystkie okoliczności po prostu kompletnie mnie przerosły! Cała sytuacja była całkiem ponad moje siły, ja zaś, jak zawsze, znów chciałam dogodzić wszystkim, nieważne, jak ja sama potem sobie z tym dam radę! Ta gadanina miała na mnie tak duży wpływ, że rzeczywiście „to" zrobiłam.

Dziś nie mogę uwierzyć, że byłam w stanie to zrobić. Zabiłam dziecko, które tak bardzo kochałam (i które kocham do tej pory). To tak bardzo boli! Właściwie przecież chciałam tego dziecka. Dlaczego zdecydowałam się na aborcję? Dziś jestem zagorzałą przeciwniczką przerywania ciąży i nie zrobiłabym tego nigdy więcej! Teraz myślę: Kto daje nam prawo odgrywania roli „kochanego Pana Boga" i decydowania tym samym o życiu i śmierci? Inni ludzie rozpaczliwie starają się zajść w ciążę i niestety nie mogą mieć dzieci, drudzy zaś „wyrzucają je"? Ja także, ponieważ dałam się do tego namówić. To nie ma być żadne usprawiedliwienie, bowiem podjęcie decyzji leżało w mojej mocy i była to moja własna odpowiedzialność, jednak ciągle jeszcze nie rozumiem, jak mogłam coś takiego uczynić: zabić moje własne dziecko, którego bijące serduszko widziałam jeszcze pięć minut przed podaniem „narkozy śmierci"?

Rok czy dwa lata po tym zabiegu znów zaszłam w ciążę z moim byłym chłopakiem. Nasz związek był wtedy jednak już bardzo „zepsuty". On był oczywiście znów przeciwko, co tym razem było dla mnie jednak całkiem obojętne - i tak zdecydowałam się na dziecko! Wtedy nie miałam już żadnych wątpliwości, nie podlegało to dyskusji. Na pożegnanie powiedział mi jeszcze, że życzy mi, żebym poroniła. W dziesiątym tygodniu ciąży rzeczywiście usłyszałam diagnozę: poronienie. Zawalił się dla mnie cały świat. Pomyślałam, że jest to teraz sprawiedliwa kara wymierzona przez Boga. Tak bardzo się bałam i byłam tak zrozpaczona. Unikałam wszystkich kobiet, o których wiedziałam, że są w ciąży lub mają

niemowlęta. Przełączałam wszystkie programy w telewizji, które dotyczyły małych dzieci lub ciąży.

Jakieś trzy do sześciu miesięcy później moi były chłopak i ja rozstaliśmy się definitywnie, dzięki Bogu. Potem związałam się z mężczyzną, którego już dłużej znałam i który wiedział też o aborcji, bo opowiedziałam mu o tym. Dziś jesteśmy małżeństwem. Gdy razem podjęliśmy decyzję o dziecku, przez około rok nie udawało mi się zajść w ciążę, co wprawiło mnie w wielkie zwątpienie. Już niemal chorobliwie pragnęłam dziecka. Gdy w końcu udało się dzięki stosowaniu leków, w dziesiątym tygodniu ponownie usłyszałam diagnozę: poronienie. Byłam pewna, że już nigdy nie będę mogła mieć dzieci. Wszystko zaczęło się od początku i myślałam, że już nigdy nie wydostanę się z tego dołka. Mój mąż również był bezgranicznie smutny, ale cały czas dodawał mi i sobie samemu otuchy, twierdząc, że wkrótce z pewnością będziemy mieli dziecko. Trzy miesiące po poronieniu w istocie znów zaszłam w ciążę. Nasz syn ma dziś dwa lata i nosi imię Colin. Zaledwie cztery miesiące po porodzie ponownie byłam w ciąży. Tym razem było to wprawdzie niezamierzenie, ponieważ chcieliśmy jeszcze trochę odczekać, zanim pojawi się drugie dziecko. Ale dokonać aborcji? Tego wyjścia nie brałam już pod uwagę i nigdy brać nie będę. 12 lutego 2007 roku nasza córka skończyła roczek. Oboje są moją wielką dumą, moim całym szczęściem i treścią całego mojego życia, nawet jeśli chwilami było bardzo stresująco. Gdy spoglądam na moje dzieci, nie mogę pojąć mojej ówczesnej decyzji i jeszcze bardziej jestem nią wstrząśnięta. Gdybym mogła cofnąć czas, dziś miałabym troje dzieci, względnie - wliczając te poronione - pięcioro. Kochałabym *wszystkie* i *wszystkie* z nich byłyby „chciane"! W moich „bezdzietnych" czasach marzeń o dziecku myślałam, że żałoba po tym zabitym i smutek po utracie pozostałych odejdą, gdy wreszcie narodzi się dziecko. Niestety, tak się nie stało. Ulga posiadania wreszcie jednego czy też - jak teraz - dwojga dzieci jest obecna i czyni mnie niezwykle szczęśliwą. Nie zapomnę jednak pozostałych dzieci, zawsze będą miały miejsce w moim sercu. Nie mogę pogodzić się po prostu sama z sobą, że zadecydowałam o śmierci mojego własnego dziecka. Dziś wiem, że dałabym radę wychować dziecko, także wówczas, gdybym była sama. Nie do wiary, że człowiek działa lub może działać wbrew swojej własnej woli.

Ciężar ten będę dźwigać zapewne do końca mojego życia. Gdy o tym myślę, jest mi bardzo ciężko na sercu. To uczucie mija jedynie wówczas, gdy popatrzę na moje dzieci. Poprzez moją opowieść chciałabym każdemu dodać otuchy i nadziei, być może komuś przydarzyło się coś podobnego!

Przypadek B: Móc żyć z podjętą decyzją

Niecały rok temu poddałam się zabiegowi przerwania ciąży. Moja decyzja zapadła nie pod czyimś przymusem, lecz podjęłam ją sama, aczkolwiek ze wsparciem mojego partnera. Po tym, jak dowiedziałam się, że jestem w ciąży, czułam się bardzo źle. Miałam przede wszystkim wiele dolegliwości fizycznych, byłam jednak też bardzo niezadowolona z tego faktu. W moim ówczesnym otoczeniu i sytuacji nie czułam się po prostu na siłach, by wydać na świat dziecko.

Zabieg medyczny przebiegł bez problemów. Po jego wykonaniu czułam się w pewien sposób wybawiona. Naturalnie pojawiły się też wątpliwości i stale czyniłam sobie wyrzuty, jak w ogóle mogło dojść do ciąży. Mimo wszystko była to z mojej strony przemyślana decyzja, że w minionym roku nie chciałam donosić ciąży i dziś nie mam dziecka.

Od kilku ostatnich tygodni, podczas gdy intensywnie pracuję nad pracą końcową na moich studiach, o wiele częściej dręczą mnie myśli o tej aborcji. Nie wiem, czy jest to owa trauma, o której często się mówi w przypadku osób, które doświadczyły przerwania ciąży. Do tego dochodzi fakt, że wydaje mi się dość problematyczne ciągłe „bycie" jeszcze z tym partnerem, którego dziecko usunęłam. On przypomina mi naturalnie ten czas, który był dla nas bardzo trudny i wiązał się z wieloma innymi problemami. Z drugiej strony sądzę, że razem przetrwaliśmy kryzys, z którego wyszliśmy umocnieni. I tak znajduję się w stałym konflikcie i miotam się pomiędzy dwoma opcjami: Czy nie powinnam wreszcie rozstać się z moim partnerem, abym mogła lepiej „przetrawić" ten ciężki okres? Czy jest to raczej może próba ucieczki, abym nie musiała zająć stanowiska i konfrontować się z kwestią aborcji?

Sytuacja ta jest dla mnie trudna także dlatego, że o usunięciu ciąży opowiedziałam tylko jeszcze jednej osobie, a mianowicie

dobrej przyjaciółce, która sama ma za sobą taki zabieg. Ona dodała mi wówczas otuchy i jednocześnie ostrzegła mnie, że moje postanowienie będzie miało skutki dla psychiki. Czasami myślę też, że akurat jej słowa często wprawiają mnie w zadumę, czynią mnie nieszczęśliwą i nie potrafię już rozróżnić, czy moje obecne problemy psychiczne nie mają czegoś wspólnego również z jej wpływem.

Wiem, że powinno się otwierać wobec swoich przyjaciół i wyjawiać im swoje problemy. Moja przyjaciółka poradziła mi jednak wtedy, abym nie mówiła zbyt wielu ludziom o ciąży, ponieważ ona sama ma w tej kwestii nieprzyjemne doświadczenia. Dlatego też wolę wymieniać się myślami z ludźmi, którzy mieli podobne doświadczenia.

Zapisałam się w tym tygodniu na wizytę w poradni, ponieważ pragnę znaleźć drogę, jak lepiej żyć z podjętą przez siebie decyzją.

5. BÓL WEWNĘTRZNY JUŻ PO... PRZEŻYWANIE POSTTRAUMATYCZNYCH ZABURZEŃ PO PRZERWANIU CIĄŻY

5.1. Gdy przerwanie ciąży staje się traumą - syndrom postaborcyjny (PAS)

„Myśl o tym, że nie ma już tego dziecka, że zostało nieodwracalnie wygnane z życia, tak bardzo boli" - po raz kolejny powtarzała pewna kobieta w wieku około czterdziestu lat. Kilka miesięcy po usunięciu dziecka pojawiły się u niej wzmożone oznaki *syndromu postaborcyjnego* (PAS). Według aktualnych szacowań syndrom ten jest szczególną formą opisywanego w psychoterapii zespołu stresu pourazowego (PTSD; zob. też rozdz. 7). Jednakże dopiero w ostatnim czasie w zmożony sposób zyskuje on na uwadze, co wyjaśnić można stale rosnącą liczbą aborcji przeprowadzanych w Europie i Ameryce Północnej, a właściwie na całym świecie. Decydującą rolę w podjęciu postanowienia, czy dziecko ma zostać usunięte, odgrywają często przymus i czynniki związane z władzą czy pieniędzmi. Czynniki te mogą wywołać potem traumę. Nierzadko zdarza się, że kobiety po dokonaniu aborcji mówią, że tak naprawdę życzyły sobie tego dziecka. Jednak nacisk z zewnątrz, a więc ze strony rodziny, partnera, kręgu przyjaciół, społeczeństwa czy w miejscu pracy, był nazbyt silny. Kobieta uważała, że nie będzie w stanie sama i bez pomocy z zewnątrz zatroszczyć się o dziecko. Te okoliczności oddziałują na niebagatelną liczbę kobiet po przeprowadzeniu aborcji podobnie jak zespół stresu pourazowego. Nazywamy je dalej syndromem postaborcyjnym (PAS).

Podobnie jak nie u każdego człowieka mającego doświadczenia wojenne lub związane z przemocą rozwija się zespół stresu pourazowego, tak i nie u każdej kobiety, która przerwała ciążę, rozwinie się PAS. A jednak więcej niż połowa kobiet po aborcji opowiada, że przynajmniej przejściowo przeżywała zaburzenia, miała nieprzyjemne odczucia, ba, po części czyniła sobie ciężkie wyrzuty, miała do czynienia z uczuciem bezwartościowości, poczuciem winy, a także bólem straty.

Jaki jest procent kobiet dotkniętych PAS, z braku jednoznacznych danych liczbowych nie można jeszcze z przekonaniem

powiedzieć. W obliczu setek tysięcy dokonanych aborcji można jednak wyjść z założenia, że liczba ta jest znacząca i istotna z punktu widzenia polityki zdrowotnej i ekonomii.

W życiu kobiet cierpiących na zaburzenia w rozumieniu PAS w pewnym momencie z głębi psychiki na samą powierzchnię wydobywa się cierpienie, które toruje sobie drogę w całkiem różnych momentach życia. Niestety, ludzie z otoczenia, a nawet lekarze i terapeuci nadal jeszcze nie rozpoznają tego bólu, owej traumy, nie zawsze właściwie go interpretują. Po części bywa on nawet ignorowany czy bagatelizowany. A przecież to także jest jedna z tysięcy — nawet jeśli częściowo tabuizowanych — rzeczywistości w naszym pozornie jakże oświeconym społeczeństwie.

Nie wszystkie kobiety doznają od samego początku tego bólu, owego rozdarcia, pustki wewnętrznej oraz samotności wśród i mimo zewnętrznego zamieszania, pośpiechu czy może właśnie z powodu życia powierzchownie wypełnionego. Wiele z nich opowiada, że najpierw same czuły się dobrze i były przekonane o konieczności podjętej przez siebie decyzji. Gdy później budziły się w nich wątpliwości, w sposób przynajmniej w miarę przekonujący wmawiały sobie, że wszystko jest w porządku. W końcu istniały przecież dobre argumenty popierające ten krok, wszyscy pozostali postrzegali to tak samo. Konsultanci w poradni i lekarze czy lekarki również byli tego samego zdania i częściowo mówili o podjęciu rozsądnej decyzji.

A jednak taka ocena sytuacji w rzeczywistości traumatycznego syndromu przestaje być dla tych kobiet miarodajna. Wszystkie te myśli, argumenty, przekonania i oszacowania są bardzo daleko, nie mają żadnej wagi. Zakradła się nowa rzeczywistość, rzeczywistość przygnębienia, bólu, tęsknoty, poczucia braku, a także przekonania, że „najlepiej byłoby wszystko cofnąć i odwrócić".

Niepewność, którą niełatwo uchwycić i pojąć, nierzadko również i nieopisany smutek, czasem poczucie winy, którego niemal nie sposób ubrać w słowa, poczucie bezwartościowości i wiele innych odczuć zajmuje coraz to większe miejsce w myśleniu i uczuciach tych kobiet. Nie pomaga im powierzchowna pociecha. Wręcz przeciwnie, ona umacnia je tylko w przekonaniu, że ostatecznie są pozostawione samym sobie ze swoim problemem i że nikt nie może ich zrozumieć. Spostrzeżenie, że pozostali pragną

możliwie jak najszybciej powrócić znów do codziennych zajęć, do normalności, staje się duchową barierą przed tym, aby w ogóle kiedykolwiek otworzyć się w stosunku do kogokolwiek, wyjawiając mu owe najskrytsze cierpienia.

Najważniejszym celem jest uświadomienie kobietom dotkniętym tym problemem i osobom im pomagającym, że na ogół nie uda się im samym znaleźć wyjścia z tego kręgu myśli i tych symptomów. Potrzebna jest empatyczna, stosowna i kompetentna pomoc, której w przypadku mniej nasilonego zaburzenia w odczuwaniu psychicznym udzielić mogą odpowiednio przeszkoleni nieprofesjonaliści. Równie ważne są grupy samopomocy. Cięższe formy zaburzeń psychicznych po przerwaniu ciąży, owe właściwe objawy syndromu postaborcyjnego — oprócz tych środków pomocy z obu stron — wymagają przede wszystkim kompetentnej, fachowej psychoterapii.

5.2. Syndrom postaborcyjny dotyka wielu kobiet, a mimo to niemalże się go nie dostrzega

Syndrom PAS jest obrazem choroby rozpowszechnionym we wszystkich warstwach społecznych, podobnie jak aborcja, która już nie bywa postrzegana jako rozwiązanie problemu niechcianej ciąży tylko dla określonych grup, lecz dostępna jest dla całego społeczeństwa. Dlatego też — zamiast mówić o konkretnych losach pojedynczych osób — bardziej poprawne byłoby dziś raczej stwierdzenie rzeczywistej masowej traumatyzacji poszczególnych jednostek, jako że ten problem dotyczy naprawdę wielu kobiet.

One same nagminnie czują się w tej sytuacji jak outsiderki, choć przecież — ujmując rzecz dokładnie — mają setki tysięcy towarzyszek (ale po części także i towarzyszy) niedoli. Syndrom PAS kładzie się cieniem na życiu wielu młodych kobiet bądź młodych ludzi, którzy ze względu na wiek byliby raczej potrzebni jako silne, potencjalne filary wspierające społeczeństwo. Trudno przewidzieć, przez ile czasu nie będą jednak mogli tej roli odgrywać.

Cierpiące kobiety czują się pozostawione na pastwę losu, i to nie tylko przez swojego partnera, rodzinę, otoczenie. Brak im szczególnie ochrony i pomocy ze strony społeczeństwa, struktur społecznych

i polityki zdrowotnej, zasadniczo ze strony państwa, w którym żyją, którego są członkami, które mają wspólnie dźwigać. Te kobiety potrzebują pomocy, mają nadzieję na pomoc. Kto jednak traktuje ich sprawę poważnie, kto się nimi zajmuje? Kto stawia czoło konieczności otoczenia ich opieką medyczną i psychoterapeutyczną i konieczności sfinansowania tych działań?

Problem polega na tym, że syndrom PAS przez osoby odpowiedzialne za lecznictwo niemalże nie jest uwzględniany jako obraz choroby. W zakresie leczenia syndrom PAS udokumentować można jedynie pod pojęciem zbiorczym „zespołu stresu pourazowego" i stosownie do tego właściwa terapia tylko w ograniczony sposób znajduje się w centrum uwagi. Tego rodzaju uregulowania dodatkowo utrudniają tym kobietom poszukiwanie pomocy. A przecież mają one do pokonania i tak już wiele wewnętrznych przeszkód, które trudno pojąć osobom postronnym.

W samej tylko Republice Federalnej Niemiec od początku lat 90. XX wieku przeprowadzono od około dwóch do sześciu milionów zabiegów przerwania ciąży (zależnie od tego, czy opieramy się na danych ze źródeł oficjalnych, czy jako podstawę obieramy ciemne, nieujawniane, szacunkowe liczby; zob. też *Aneks).* Przez te ponad dwanaście lat, odkąd ustawodawca zniósł pod pewnymi warunkami ściganie karne za dokonanie aborcji, która ustawowo co prawda nadal jest zabroniona, liczba przeprowadzonych zabiegów utrzymała się na tym samym, równie wysokim poziomie. W tym samym okresie w Europie najprawdopodobniej znacznie przekroczono liczbę 20 milionów wykonanych zabiegów. Według państwowych statystyk przeprowadzonych w tym czasie w Anglii co trzecia kobieta w wieku pomiędzy 20. a 50. rokiem życia raz poddała się zabiegowi usunięcia ciąży.

Nawet jeśli tym złożonym, traumatycznym syndromem PAS w jakiś sposób byłby dotknięty zaledwie jeden procent kobiet, byłoby to już ponad dwieście tysięcy losów pojedynczych jednostek, które nie zostały otoczone wystarczającą opieką lub też nie uzyskały w ogóle żadnej pomocy. Jako że na podstawie wyników różnych badań można jednak wychodzić z założenia, że u więcej niż połowy kobiet po aborcji w ciągu życia wystąpiła jakaś forma za-

burzeń psychicznych i więcej niż co dziesiąta z nich cierpi na nie w postaci zespołu oznak syndromu PAS - fakt ten stanowi wielkie wyzwanie dla publicznego systemu zdrowotnego.

W istocie do tej pory potrzebami tych kobiet zajmują się głównie nie państwowe, lecz przede wszystkim kościelne bądź parafialne i zmotywowane etycznie grupy pomocy życiowej. W przypadku lżejszych zaburzeń na początku najważniejsze jest cierpliwe, uważne wysłuchanie, zainteresowanie w postaci otwarcia na autobiograficzne przedstawienie przeżyć, tego, co wycierpiały, po prostu tego, co jest dla nich bolesne. Następujące potem uzyskanie porady (konsultacje), duszpasterstwo, działania grup samopomocy i wiele innych dają szansę na lepsze zrozumienie przeżyć i tym samym również stopniowe „przetrawienie" tego, co się stało. Celem takiej pomocy jest przekazanie nowych perspektyw w życiu. Jezus Chrystus sam otwarcie mówił chrześcijanom o szansie na nowe życie w kontekście lęku, cierpienia i winy.

Dotknięte syndromem PAS kobiety potrzebują oprócz tej konsultacji i zaangażowanej, choć niefachowej pomocy na ogół także kompetentnej porady specjalisty. Kwestia tych różnych możliwości pomocy poruszona została bardziej szczegółowo na końcu tej książki (zob. rozdz. 10 i 11).

5.3. Nowe negatywne przeżycia również mogą wywołać syndrom postaborcyjny

Wiele kobiet dotkniętych tym problemem opowiada o pewnej normalności, która nastaje u nich po przeprowadzeniu aborcji. Mogą przeżywać całkiem zwyczajną codzienność życiową i zawodową, wraz z jej całkiem normalnym przebiegiem i treścią, swoim hobby, przyjaciółmi, życiem rodzinnym. Niektóre wydają się już prawie zapomnieć o zabiegu lub przynajmniej skutecznie wyprzeć go z pamięci. Potem jednak ma miejsce ponowne, nagłe, traumatyczne wydarzenie, ponowny kryzys, i już ta dawna rana, o której myślały, że już się zabliźniła, otwiera się na nowo.

Ta przywołująca dawne przeżycia trauma może być całkiem innej natury: utrata ukochanego krewnego, rozstanie z partnerem, ciężka choroba, oczekiwane usunięcie macicy, wypadek, utrata

pracy i wiele innych. Bodźcem wywołującym traumę mogą być jednak także kryzysy życiowe, jak na przykład kłótnia z partnerem lub z rodzicami, stres w kontaktach z przyjaciółmi, samotność nie z własnej woli, menopauza czy też nieuchronne osamotnienie. Kobiety dotknięte takim problemem nie mogą zasnąć i nie śpią w nocy, i wtedy nagle, raptownie nachodzą je myśli o doznanej wcześniej traumie, o nienarodzonym dziecku, o przerwanej ciąży, o utraconym macierzyństwie.

Poniżej na dwóch przykładach zilustrowano możliwe czynniki wywołujące PAS.

Pewna kobieta w czasie badań profilaktycznych usłyszała od swojego lekarza diagnozę, że najprawdopodobniej ma raka macicy. I już w nocy pojawiły się myśli o przebytej aborcji, lęk przed śmiercią, nieokreślone poczucie winy, krzyki dziecka wyrywającego się do matki.

Postawiona diagnoza raka nie została później potwierdzona, po krótkim czasie kobieta mogła opuścić szpital. Ciemne myśli jej już jednak nie opuściły, nie dały się tak po prostu odpędzić. Usiłowała odwrócić swoją uwagę, skupić się na innych myślach, na powrót je zagłuszyć. Jednak bez pomocy ze strony innych nie wydobyła się z tej pętli wątpliwości pod adresem własnej osoby, wyrzutów czynionych samej sobie i potępiania siebie samej.

W trakcie zbierania danych dotyczących historii choroby w klinice lub w gabinecie lekarza często zadaje się pytania o przebyte operacje i terapie. Wiele kobiet przemilcza wówczas, świadomie lub nieświadomie, wykonaną przed laty aborcję. Dzieje się tak na przykład ze wstydu lub też z powodu wyrzutów sumienia. I potem, przed przeprowadzeniem ewentualnego zabiegu lub podaniem narkozy, nagle zaczyna je dręczyć wewnętrzny niepokój, czasem może także lęk o możliwe powikłania, i pragną szybko podzielić się tą informacją. Opowiadają lekarzowi czy pielęgniarzowi o dokonanym usunięciu ciąży.

Również i takie sytuacje mogą więc doprowadzić do powrotu traumatycznych przeżyć i w danym przypadku wywołać zaburzenia czy nawet PAS.

5.4. Różne kobiety - porównywalne przeżycia <<

Odczucia i przeżycia, o których opowiadają niezależnie od siebie różne kobiety, cechuje duża zbieżność. Postrzeganie tych doznań sprzed, w trakcie czy po aborcji w kontekście spoglądania wstecz na własną przeszłość przebiega najwidoczniej według określonych schematów. Niektóre myśli i spostrzeżenia poszczególnych kobiet są do siebie zdumiewająco podobne:

- W momencie, gdy dziecko znajdowało się jeszcze w ich łonie, wiele kobiet miało tylko tę jedną myśl: Trzeba się go pozbyć, tak szybko, jak to możliwe, musi go nie być.
- Tę myśl o aborcji niektóre z relacjonujących opisują niemalże jak odurzenie bądź stan transu.
- Wiele kobiet ocenia stan, w którym się znajdowały w trakcie przeżywania tych zdarzeń i podejmowania decyzji, jako nieprawdziwy, a więc nierzeczywisty.
- Konsultacje, rozmowy z lekarzem, przygotowanie do zabiegu - wszystko to działo się tak, jak gdyby kobiety realnie wcale w tym nie uczestniczyły. W każdym razie w taki sposób to przedstawiają.
- „To nie byłam ja, to nie był mój głos". Spoglądając wstecz na to, co przeżyły, kobiety czują, że inni manipulowali nimi lub przymuszali je.
- Po wykonaniu aborcji - nieraz bezpośrednio po obudzeniu się z narkozy, a czasami dopiero po latach — często pojawia się ta jedna myśl: „Gdzie jest moje dziecko? Oddajcie mi moje dziecko!".
- Wiele kobiet najbardziej pragnie móc wszystko odwrócić. Chciałyby cofnąć czas, zatrzymać swoje dziecko, obdarzyć je życiem. Mówią: „Oddałabym wszystko na świecie, by móc przytulić moje dziecko".

Ale to nie jest już możliwe. Nie ma nagłego obudzenia z tego realnego koszmaru syndromu PAS, w każdym razie nie bez wsparcia i/lub pomocy terapeutycznej.

Często pojawia się poczucie winy. Na początku jest jeszcze bardzo słabe, kobiety nie uświadamiają go sobie. Jednak z czasem staje się ono coraz intensywniejsze i nierzadko nie da się go

już stłumić. To poczucie winy jest konkretne, prowadzi do tego, że kobiety czynią wyrzuty samym sobie i w konsekwencji często też potępiają siebie. Na tym cierpi poczucie własnej wartości tych kobiet; odbierają siebie jako nieudacznice, jako te, które zawiodły swoje własne dziecko. W niektórych przypadkach posuwa się to aż do pogardy wobec samej siebie. Tu pojawia się duże niebezpieczeństwo rozwoju potencjalnej autoagresji, co może prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak samookaleczenie, pojawienie się myśli samobójczych aż do konkretnego zagrożenia samobójstwem.

W takiej sytuacji osoby dotknięte tym problemem pilnie potrzebują odpowiedniej, kompetentnej pomocy. Kto jednak może im taką pomoc dać? Czy można ją w ogóle zaoferować w ramach wizyty u lekarza, na przykład lekarza rodzinnego? Czy też za udzielenie pomocy odpowiedzialny jest raczej psychoterapeuta? Po spełnieniu jakich wymagań i w jakim okresie dana osoba będzie miała wyznaczony termin wizyty? Zasadniczo konieczne byłoby stałe, regularne wsparcie. Dlatego też w rozdziale 12 podano listę poradni i stowarzyszeń, w których można otrzymać pierwszą pomoc.

5.5. Przyczyny powstawania traumy

Gdy któregoś dnia wszystko wydostanie się na światło dzienne własnej świadomości, z doświadczenia wynika, że stopniowo pojawiają się zaburzenia własnego samopoczucia i w radzeniu sobie z życiem codziennym. To wydobyło się z głębi, robiąc sobie miejsce, stwarzając sobie przestrzeń, odciskając się w świadomości. Dokładnie w tej fazie postrzegania, kiedy to, co niepojęte, nie zostało „przetrawione", nasilają się myśli i odczucia, których nie sposób stłumić. Tak jak po innych ciężkich traumach, jak na przykład po wypadkach, klęskach żywiołowych, przemocy wojennej, wykorzystaniu seksualnym, pojawia się PTSD (zob. rozdz. 7), podobnie dzieje się i po usunięciu ciąży, kiedy to występuje PAS.

Symptomatyka przeżywania-ciągle-na-nowo jest oznaką, że ciało i duch jeszcze nie przezwyciężyły przeżytego doświadczenia traumy. Symptomy przeżywania na nowo przebiegają automatycznie, są mimowolnymi odpowiedziami na „wydarzenia ze

wspomnień" w odniesieniu do pierwotnych zdarzeń. Doświadczenie aborcji z biegiem czasu zostało powiązane z wieloma rzeczami i okolicznościami w taki sposób, że gdy kobieta przeżywa coś z tego „bogactwa doświadczeń", przypomina jej się trauma i doświadcza uczucia lęku czy zagrożenia.

Symptomy unikania można wyjaśnić za pomocą tego samego doświadczenia przeżywania na nowo przez kobiety dotknięte tym problemem. Doświadczenia te wyprowadzają kobiety z równowagi, dlatego też wiele z nich stara się obejść wspomnienia związane z nabytym doświadczeniem cierpienia i unikać ich. W niektórych sytuacjach kobiety wiedzą, że stosują taką strategię unikania. W innych sytuacjach z kolei nie jest dla nich jasne, że ich zachowanie motywowane jest myślą o tym, by w konkretny sposób zejść z drogi określonym chwilom wspomnień.

Strategie unikania myśli, uczuć i spostrzeżeń, które wiążą się z przeżytą traumą, mogą zawierać następujące zachowania:

- aktywne unikanie myśli i wspomnień, które są powiązane z traumą,
- unikanie rozmów i trzymanie się z daleka od miejsc, imprez i ludzi, którzy mogliby przypomnieć określone przeżycia,
- trudności z właściwym przypomnieniem sobie najważniejszych powiązań, które doprowadziły do przerwania ciąży,
- trudności ze wzbudzeniem w sobie uczucia miłości,
- odbieranie otoczenia bądź środowiska jako czegoś nierzeczywistego, obcego,
- odcięcie się od własnego środowiska bądź od rzeczy, które teoretycznie powinny dotyczyć danej osoby,
- unikanie sytuacji, w których można spodziewać się silnych, emocjonalnych uczuć,
- odczuwanie emocjonalnej pustki, odrętwienia,
- niezdolność odczuwania bólu bądź dostrzegania innych odczuć,
- utrata zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały danej osobie radość.

Próba unikania myśli związanych z tym, co się wydarzyło, oraz udaremnienia terapii bądź rozmowy na temat posttraumatycznych doświadczeń może wprawdzie przez krótki czas chronić daną

osobę przed ponownym „doświadczeniem wspomnień", na dłuższą metę jednak owe strategie unikania prowadzą raczej do utrwalenia się symptomów.

5.6. Wtórne symptomy syndromu postaborcyjnego

Nie wszystkie traumatyczne wymiary zdarzeń i wynikające z nich symptomy są oczywiste i widoczne. Wtórne symptomy takiego zaburzenia to przejawy wyrastające z konsekwencji strategii unikania. I tak przykładowo pewna kobieta nie rozmawia już ze swoją matką, ponieważ chce uniknąć rozmowy na temat aborcji. To zachowanie przypuszczalnie może być jednak przyczyną nasilenia poczucia samotności oraz dodatkowo jeszcze myśli depresyjnych. Im bardziej zwiększa się dystans do wywołującej ten stan traumy, tym więcej wtórnych symptomów może się ujawnić względnie rozwinąć. Z czasem owe wtórne symptomy mogą bardziej ciążyć i utrudniać życie dotkniętym nimi osobom niż wydarzenie pierwotne i powstała z niego strategia unikania.

Symptomy powiązane nie wiążą się bezpośrednio z uczuciem właściwej straty bądź dokonaniem aborcji. Pojawiają się, ponieważ w związku z przerwaniem ciąży wystąpiły inne zaburzenia, jak na przykład infekcja macicy i jajowodów *{adnexitis)*, która grozi wtórną niepłodnością, jednak rzadko naprawdę do niej prowadzi. Na tej podstawie kobieta w dalszym przebiegu leczenia może popaść w depresję ze względu na obawy przed niechcianą bezdzietnością.

Możliwe są też całkiem inne symptomy powiązane. Poniżej wymieniono niektóre symptomy wtórne lub powiązane:

- depresja,
- rozpacz, zwątpienie i beznadzieja,
- utrata zaufania,
- agresywne zachowanie w stosunku do samej siebie lub innych,
- kłótnie i konflikty z innymi ludźmi,
- problemy w związkach i kontaktach,
- poczucie odcięcia lub wykluczenia,
- przybierająca na sile izolacja społeczna,
- problemy z tożsamością,

- zaburzenia pewności siebie,
- zarzuty pod adresem własnej osoby, poczucie winy, wstyd,
- utrata zainteresowania rzeczami, które kiedyś daną osobę pasjonowały,
- uczucie trwałego upośledzenia,
- fizyczne problemy zdrowotne i symptomy choroby,
- nadużywanie alkoholu i narkotyków.

Ogrom i rozpiętość tych symptomów pokazuje, że waga wtórnych, powiązanych konsekwencji aborcji ogólnie bywa niedoceniana, przez niektórych być może nawet całkiem niedostrzegana, omijana ze względów ideologicznych.

5.7. „Patologiczne" procesy radzenia sobie i wypierania przeżyć u kobiet po dokonaniu aborcji

Zasadniczo uważa się, że kobieta po traumatycznych doznaniach nie zawsze ma dostęp do własnych „patologicznych" procesów radzenia sobie czy też wypierania przeżyć. Po dokonaniu aborcji zrozumiałe jest pierwsze pragnienie kobiety, aby możliwie szybko zapomnieć o doznanym cierpieniu, tak szybko, jak tylko to możliwe, powrócić do codzienności, móc na nowo podjąć zwykłe czynności i nie rzucać się dalej w oczy. Kryją się za tym rozmaite motywacje, jak: niepewność, wstyd, brak zaufanych osób, niezdolność ubierania przeżyć w słowa, poczucie winy, lęk przed wewnętrznymi wątpliwościami. Również ludzie z otoczenia ze wstydu, niepewności, braku zrozumienia czy innych przyczyn wolą raczej przemilczeć to mocno ingerujące wydarzenie niż poruszać temat.

W różnych przypadkach taki sposób postępowania może być skuteczny. Z czasem tej czy innej kobiecie być może udaje się nawet zapomnieć o tym wydarzeniu lub z powodzeniem wyprzeć je z pamięci. Dziś nie można jeszcze z całą pewnością powiedzieć, ilu kobietom udaje się to rzeczywiście bez jednoczesnego wystąpienia zaburzeń własnego dobrego samopoczucia psychicznego czy rozwinięcia się u nich z biegiem lat choroby. Inherentne jest za to, że u sporej liczby kobiet dochodzi do ukrytych przemian w radzeniu sobie z określonymi sytuacjami stresowymi, poza tym

u niektórych z nich w głębi psychiki istnieje potencjał mogący się jeszcze przerodzić w syndrom postaborcyjny.

Kto nosi w sobie taki potencjał prowadzący do jakże drastycznego zaburzenia, kto zaś nie - tego poszczególne kobiety z pewnością same nie są w stanie stwierdzić, żadna osoba postronna zaś - ocenić. Nawet jeśli pojedyncze kobiety później mówią o symptomach lub rozpoznawalnych oznakach zaburzeń, to jednak podczas tej fazy same na ogół nie miały pojęcia o tym, że mogły one mieć związek z przeżytym wcześniej przerwaniem ciąży.

Często też bywa tak, że wymienione powyżej symptomy i symptomy wtórne nie zostają właściwie zinterpretowane i stosownie do tego bywają tuszowane bądź zaakceptowane. W związku z tym istotne jest szersze uświadomienie społeczeństwa, a w szczególności kobiet nękanych przez myśli o aborcji. Bowiem z punktu widzenia fizycznego i psychicznego zdrowia kobiet przerwanie ciąży nie jest bagatelą, błahym zabiegiem.

Może się zdarzyć również, że trauma wystąpi ponownie po upływie dłuższego czasu. Czy i w jakim momencie życia trauma powróci i jeszcze raz dogoni dotknięte nią kobiety, zależne jest od wielu czynników. Także to, jak będzie się ona kształtować, zależy od różnych czynników.

Kobiety doznające traumy na ogół wcale nie wiedzą, co się z nimi dzieje. Odczucia czy może raczej nieprzyjemne odczucia, mroczne myśli, symptomy zaburzenia posttraumatycznego występują po części niespodzianie, ba, nawet z zaskoczenia. Jak już zostało przedstawione powyżej, bodźcem je wywołującym mogą być rozmaite wydarzenia. Co prawda u niektórych kobiet pierwsze oznaki pojawiają się już bezpośrednio po dokonaniu aborcji, jednak istnieje również możliwość, że wydarzenia związane z usunięciem ciąży odżyją po pierwotnie udanym wyparciu ich z pamięci i prowadzeniu względnie normalnego życia. Gdy z kolei do takiego ponownego przeżywania traumy doprowadziły wydarzenia z życia danej kobiety, trudno jest oszacować, jak daleko sięga to zranienie bądź jak silne będą symptomy, które wystąpią potem.

5.8. Nie wszystkie wymiary traumy są widoczne

W obliczu wszystkich opisanych aspektów zaburzeń po dokonaniu aborcji aż po silnie ukształtowany syndrom postaborcyjny możliwe jest, że mogła mieć miejsce ta czy inna biograficzna „przemiana" w charakterze, odczuwaniu lub psychice kobiety, której ona sama nie zauważyła bądź której ona lub inni ludzie z jej otoczenia nie potrafiliby powiązać z pierwotną traumą spowodowaną usunięciem ciąży.

I tak wyjaśniony zostaje fakt, dlaczego wiele kobiet, które dziś szukają pomocy, potem opowiada, że już od dłuższego czasu coś w nich „kipiało". Relacje tych kobiet ukazują, że przerwanie ciąży jest powiązane z dość dużym ryzykiem dla decydującej się na nie kobiety, ryzykiem, iż przejściowo lub nawet też trwale doświadczy zaburzeń psychicznych o różnym stopniu natężenia. Najbardziej naturalnym dla zdrowej psychiki kobiety jest i pozostaje urzeczywistnienie tego — jeśli nawet po części podświadomego - pragnienia, aby powstające w niej dziecko obdarować szczęśliwą przyszłością. Fakt ten - stwierdzony na podstawie przedłożonych relacji i badań — nie ulega wątpliwości, niezależnie od tego, czy ten wniosek będzie podobał się z punktu widzenia polityki, czy też nie. I odwrotnie: należy się starać uczynić wszystko, co w naszej mocy, aby skłonić kobiety do tego, by nigdy nie brały pod uwagę aborcji jako ewentualnego „rozsądnego" rozwiązania problemu. Aborcja *nie* jest bowiem rozwiązaniem, co właśnie zostało tu przedstawione.

6. KOBIETY OPOWIADAJĄ O SWOICH DOŚWIADCZENIACH - CZĘŚĆ III

6.1. List jednej z kobiet skierowany do RAHEL e.V.[1]

Droga Rahel,

jako głos mojego własnego doświadczenia przeleję teraz na papier małą, lecz istotną cząstkę mojej przeszłości. Nie chodzi mi o skuteczny w mediach, samolubny „striptiz duszy" w stylu „Big Brothera", lecz o to, aby skupić uwagę na jednym z najpoważniejszych skutków aborcji: jest nim syndrom PAS (syndrom postaborcyjny - następstwa przerwania ciąży). Proszę o wyrozumiałość: piszę anonimowo, ponieważ w międzyczasie założyłam rodzinę, którą pragnę chronić. Kwestia dotyczy tematu, który należy traktować wyjątkowo delikatnie, tematu, na który pragnę zwrócić uwagę, bowiem kobiety dotknięte tym problemem należy postrzegać nie tylko jako sprawczynie, lecz także jako ofiary tego pełnego przemocy zabiegu.

Dokonałam aborcji

Piętnaście lat temu zdecydowałam się na aborcję - nie zdając sobie sprawy z konsekwencji mojego działania. W owym czasie temat ten był ciągle jeszcze bardzo gorąco dyskutowany (obrońcy praw życia przeciwko po części feministycznym zgrupowaniom „Mój brzuch należy do mnie"), przy czym istotną rolę - o ile dobrze pamiętam - odgrywała kwestia początku ludzkiego życia. Ja odniosłam wrażenie - i myślę, że niestety wielu mi współczesnych postrzega to podobnie, że o życiu człowieka można mówić dopiero po upływie pierwszych tygodni ciąży (argument: „zlepek komórek").

Ustawodawca przewidział dwuznaczną furtkę prawną: aborcja podlega zasadniczo karze za wyjątkiem tych przypadków, których konieczność (?) można zrozumieć na podstawie zaświadczenia o konsultacji w poradni z podaniem odpowiedniego wskazania.

[1] Bliższe informacje dotyczące RAHEL e.V. zawarto w rozdziale 11.1.

W tym miejscu chciałabym zwrócić szczególną uwagę na tak zwane „inne ciężkie sytuacje życiowe" podawane jako przyczynę przerwania ciąży, których ofiarą w samym tylko roku 2001 (źródło: Federalny Urząd Statystyczny) na terenie Republiki Federalnej Niemiec padło 131 340 nienarodzonych dzieci (procentowo jest to najczęstsze z podawanych wskazań).

Z własnego doświadczenia zapewniam, że w tej konfliktowej sytuacji otrzymanie zaświadczenia o konsultacji w poradni zawierającego to mało konkretne, mętne wskazanie nie stanowi najmniejszego problemu dla żadnej kobiety czy dziewczyny.

Potem jest się mądrzejszym

Kobiety, które czują, że niechciana ciąża je przerasta i dlatego mają do niej nieprzychylne nastawienie, traktują aborcję jako to domniemane koło ratunkowe, ponieważ ustawodawca w Niemczech niejako oferuje im tę możliwość. Potwierdzają to niektóre moje znajome, które również uległy presji tego aspektu usunięcia ciąży. Podkreślają ponadto, że gdyby nie istniała opcja dokonania legalnej aborcji, nie przerwałyby ciąży (nie było absolutnie mowy o „turystyce aborcyjnej" czy „fabrykantkach aniołków"). Mogę temu tylko przytaknąć. Wiadomo, potem, po wszystkim jest się na ogół mądrzejszym... ale to nie przywróci już do życia bezprawnie zabitych istot.

Gdybym miała więcej czasu

Jeszcze jeden aspekt jest dla mnie ważny, a mianowicie czas. Na podjęcie tej ciężkiej decyzji, której - moim zdaniem - nie jest w stanie podjąć żadna kobieta, jako że jest to w końcu decyzja o życiu lub śmierci, pozostaje tym kobietom bardzo niewiele czasu.

W tej konfliktowej sytuacji czynnik czasu odgrywa właśnie istotną rolę szczególnie w pierwszych dwunastu tygodniach ciąży. Dlatego też akurat z tego względu dochodzi do tylko powierzchownie przemyślanych, a przy dokładniejszym zastanowieniu się - bezmyślnych decyzji przeciwko kontynuowaniu ciąży i tym samym przeciwko ludzkiemu życiu.

Ani konsultanci w poradniach, którzy wystawiają zaświadczenia, ani też same kobiety, których to dotyczy, nie wiedzą, jak będą reagować po przeprowadzeniu aborcji - nikt nie jest w stanie oce-

nić skutków psychicznych... Jest to olbrzymi dylemat. Nie chcę wiedzieć, ile kobiet odbywa obecnie leczenie terapeutyczne z powodu niezdefiniowanych lęków, depresji czy zagrożenia samobójstwem. Jednocześnie ani lekarz, ani pacjentka nie uświadamiają sobie, że w tym przypadku mają do czynienia z syndromem PAS. Jedną ze złośliwych właściwości syndromu postaborcyjnego jest fakt, że u niektórych osób nim dotkniętych pojawia się on dopiero po wielu latach. Jest u nas zbyt mało znany, a jego destrukcyjna siła bywa często niedoceniana.

To przecież nie jest jeszcze człowiek

Moje pierwsze dziecko skończyłoby w tym roku 15 lat, w rzeczywistości żyło 8 tygodni. Miałam wówczas 23 lata - z medycznego punktu widzenia optymalny wiek dla kobiety, aby zostać matką. Mojego ówczesnego chłopaka (studenta) znałam wtedy niecałe pół roku, od roku odbywałam kształcenie zawodowe i właśnie od tego czasu zaczynałam samodzielne życie, co oznaczało dla mnie jednocześnie, że musiałam zrezygnować ze wsparcia finansowego ze strony moich rodziców. Takie okoliczności życiowe w pierwszym rzędzie nie zachęcają raczej do założenia rodziny.

Emocjonalnie nie mogłam ani odrzucić, ani przyjąć ciąży. W cichych chwilach czasami cieszyłam się na myśl o tym dziecku, ogólnie jednak przeważało moje „nie". Przyglądałam się swojej sytuacji życiowej i myślałam, że ona decyduje już o wszystkim. Obawiałam się, że stanę się zależna finansowo, bałam się degradacji społecznej, końca mojej edukacji. Poza tym nie czułam się na siłach, by wziąć na siebie tak wielką odpowiedzialność, tym bardziej że z mojego punktu widzenia moje życie - po strasznych, obfitujących w stresy latach w domu rodzinnym - właśnie dopiero co się rozpoczynało.

Reakcja mojego chłopaka na wieść o tym, że jestem w ciąży, absolutnie nie była radosna. Bez wahania powiedział do mnie, że nie chce dziecka. Wytaczał argumenty na rzecz aborcji, uwzględniając naszą sytuację finansową, jak i zawodową. Ja również brałam pod uwagę przerwanie ciąży, mimo to nieśmiało wyraziłam swoje ciche wątpliwości i obiekcje: „Czy aborcja nie jest morderstwem?". Nadal bardzo dobrze pamiętam, że zadałam mojemu partnerowi to pytanie. Z jego punktu widzenia aborcja dokonana w tym wczesnym stadium ciąży nie była zabiciem małego człowieka,

lecz raczej usunięciem zlepka komórek... „To przecież nie jest jeszcze człowiek"! Podatna na wpływy i zależna od opinii innych uczepiłam się jego odmowy i w końcu sama w to uwierzyłam. Swoje tendencyjne „nie" w odniesieniu do tej ciąży uznałam za potwierdzone, a aborcję - za uzasadnioną z przyczyn przedstawionych na wstępie. Ponadto odczuwałam silną presję czasową, musiałam szybko podjąć decyzję, ponieważ wraz z zaawansowaniem ciąży wzrasta ryzyko powikłań w przypadku przeprowadzania aborcji.

Mój brzuch był pusty

Moje wspomnienia związane z zabiegiem nadal są mgliste, tak jak gdybym chciała wymazać je z pamięci. Pamiętam, że niemal bez przerwy spoglądałam uparcie w sufit, podczas gdy do moich uszu docierały odgłosy tego odsysania. Kolana mi się trzęsły, mój puls bił jak oszalały. Bałam się spojrzeć na szklany pojemnik maszyny ssącej w obawie, że zobaczę w nim szczątki mojego dziecka.

Z drugiej strony chciałam zobaczyć ten pojemnik w nadziei, że nie zobaczę właśnie małych części ciała, lecz naprawdę to, co twierdziło wielu ludzi: nieokreślone zlepki komórek. W ten sposób pragnęłam uspokoić sama siebie i zaprzeczyć faktowi zabójstwa.

Po zabiegu czułam się kompletnie bezsilna fizycznie i psychicznie, ale także - nie chcę tego pominąć milczeniem - z początku poczułam ulgę. Moje życie mogło na nowo potoczyć się swoim zwykłym torem, tak sobie myślałam.

Nie potrafiłam nawet płakać i osądziłam siebie jako kogoś wybitnie bez serca. Mogłabym splunąć na samą siebie! Moje ciche, nawracające wątpliwości odepchnęłam od razu na bok z uzasadnieniem, że ta decyzja - z uwagi na moją sytuację osobistą - była lepsza. Ale to była pomyłka!

Krótko po dokonaniu aborcji usłyszałam w sobie tę tęsknotę, ten brak... mój brzuch był pusty. Lękliwe pytania: „Czy kiedykolwiek jeszcze zajdę w ciążę?". Widok matek popychających przed sobą wózki dziecięce, widok małych dzieci był dla mnie nie do zniesienia, wywoływał lęki i niepokoje. Czułam ołowiany ciężar i winę, które próbowałam wyprzeć z pamięci, nawołując siebie w duchu do bezwzględności wobec tych odruchów i uczuć: „Weź się w garść... wszystko to tylko sobie wmawiasz.., to wszystko nie jest przecież wcale takie straszne!"

Moja biblioteczka zapełniała się książkami dla dzieci, kupowałam pluszowe maskotki. Z trudem mogłam się przemóc do odbywania stosunków płciowych z moim partnerem, zaczynałam odczuwać wstręt, myśl o kolejnej ciąży napawała mnie lękiem.

Unikałam stoisk informacyjnych prowadzonych przez grupy na rzecz obrony życia, zarzucając im, że jedyne, do czego zmierzają, to wmówienie wyrzutów sumienia kobietom, których to dotyczy. W rzeczywistości sama nieświadomie już dawno oskarżałam samą siebie.

Unikałam spoglądania na tablice informacyjne dokumentujące na zdjęciach stadia rozwoju człowieka w łonie matki - z obawy, że na fotografii z ósmego tygodnia ciąży będę mogła rozpoznać małą istotę przypominającą człowieka. Później, gdy musiałam stawić czoło faktowi, że człowiek w ósmym tygodniu ciąży wygląda tak, jak to przedstawiono, zaczęłam temu zaprzeczać: To pomyłka - dopiero w późniejszym tygodniu człowiek wygląda tak jak na tej ilustracji.

To może być tylko zlepek komórek... Tylko w taki sposób mogłam to usprawiedliwić przed sobą samą.

Wstęp do katastrofy

Dzień po dniu żyłam w lęku niemalże nie do zniesienia i postrzegałam swoje życie, jak gdybym była na trwałym znieczuleniu... Otępiała, pusta, jednocześnie pod najwyższym napięciem. Miesiąc później stan ten mogłam znieść już tylko przy użyciu leków psychotropowych.

Ta aborcja była dla mnie wstępem do osobistej, trwającej całe lata katastrofy, o której szczegółach nie chcę tu bliżej opowiadać. Jej konsekwencje miały zasięg nie do zniesienia. Stało się tak, jak się musiało stać... mój związek z partnerem rozpadł się po prawie czterech latach, między innymi z powodu tego utrzymującego się obciążenia psychicznego.

Przemiana poprzez spotkanie z Jezusem

To, że dziś w ogóle jestem w stanie pisać o moich doświadczeniach z problematyką aborcji i stawić czoło mojej przeszłości i winie, zawdzięczam Jezusowi, w którego ręce około półtora roku temu złożyłam swoje życie.

Od tego czasu dużo się wydarzyło. Niektóre bolesne wspomnienia i przeżycia raz po raz na krótko stają się żywe. Dziś jednak doświadczenia te już mnie nie przytłaczają, ponieważ coraz wyraźniej mogę dostrzec, dlaczego moje życie miało taki przebieg, gdzie są moje granice i jakie zranienia doznane jeszcze przed tą trudną decyzją miały wpływ na moje wyobrażenie własnej osoby i na moje działanie. Dziś, na podstawie bardzo osobistej obietnicy (Psalm 32), wiem, że wina została mi odpuszczona. To nie jest tania wymówka, wykradanie się z tej sytuacji, bowiem ceną za to było życie człowieka, którego kocham, i to utracone przy zastosowaniu barbarzyńskiej, rzymskiej metody tortur.

„Nikt nie ma większej miłości od tego, kto oddaje życie za przyjaciół!" (J 15, 13)

Dzięki Ci, Jezu!

6.2. Zabiłam moje dziecko!

(Autor: Christa Heinel, współzałożycielka RAHEL e.V.)

To był prawdziwy koszmar: mężczyzna i jego matka idą przez cmentarz - wzdłuż szeregu dziecięcych trumien - i opuszczają wieka małych trumienek. Ja biegnę za nimi, otwieram wszystkie po kolei na nowo i krzyczę: „Przecież one jeszcze żyją!"

Ten i inne okropne koszmary często śniły mi się po zabiciu naszego pierwszego dziecka w 1959 roku. Lekarz, który stwierdził ciążę, widział moje przerażenie. Jako młoda, niezamężna nauczycielka obawiałam się o swoją dobrą opinię i bałam się przyszłości. Mimo że aborcja wtedy była jeszcze surowo zabroniona, powiedział lapidarnie: „To przecież nic takiego, jeden mały zabieg i ma Pani problem z głowy!". W ten sposób w ciągu kilku minut zrujnowałam sobie - na wiele lat - moje dalsze życie, a lekarz za nielegalny zabieg nieźle skasował. Już krótko po tym miałam ciężkie wyrzuty sumienia, wpadłam w głęboki dołek psychiczny i nieomal nie zwariowałam. Usiłowałam odwrócić swą uwagę poprzez pracę, poszłam też do spowiedzi, jednak moje okropne wyrzuty sumienia pozostały. Dziś wiem, że przez wiele lat cierpiałam na syndrom postaborcyjny (PAS), cierpienie duchowe, którego

doznaje wiele kobiet po dokonaniu aborcji. Obciążenie stanowiły dla mnie liczne stany zapalne podbrzusza, migreny i depresje. Rok po przerwaniu ciąży poślubiłam mojego ówczesnego narzeczonego i później, po kilku poronieniach, urodziłam troje zdrowych dzieci. Syndrom PAS obciążał nie tylko mnie, ale całą naszą rodzinę. Dopiero 15 lat później zaczęłam czytać Biblię. Bodźcem dla mojego zainteresowania Pismem Świętym były silne nawroty reumatyzmu, złamania kości, które po prostu nie chciały się zrastać, jak również depresja i bezsenność. Rozpoznałam, jakie są korzenie moich problemów i nauczyłam się żyć świadomie z Bogiem. Stopniowo uporałam się z moją przeszłością i mogłam doświadczyć pojednania.

Krok po kroku udało mi się wziąć na siebie odpowiedzialność za śmierć mojego dziecka. Musiałam znieść fakt, że jego śmierć jest nieodwołalna. Przez to stałam się zdolna przebaczać - przyjąć przebaczenie i w wierze uwolnić się od mojej winy.

Również i mój mąż, którego poślubiłam krótko po utracie naszego pierwszego dziecka, szukał przebaczenia. Na łożu śmierci przepraszał, że wtedy pozostawił mnie samą sobie. 27 lat po aborcji - o której nie rozmawialiśmy nigdy więcej przez całe nasze małżeństwo - szukał pojednania. Od chwili tego poruszającego pożegnania z moim mężem wiem, że zabicie dziecka pozostawia blizny także na duszy ojca.

Rozmowy z innymi kobietami, które również cierpiały z powodu śmierci swoich dzieci, dały mi wiele do myślenia i zaintrygowały mnie. W prowadzonych przez siebie badaniach stwierdziłam potem, że duchowe skutki aborcji nie są co prawda znane publicznie, jednak z naukowego punktu widzenia zostały przedstawione i dowiedzione już dawno temu. Dlatego też w 1992 roku wraz z innymi kobietami dotkniętymi tym problemem założyłam grupę samopomocy RAHEL, Kobiety po Aborcji. Pomagamy kobietom w radzeniu sobie ze skutkami zabiegu przerwania ciąży.

Wiele z nich doświadcza przy tym Bożego przebaczenia i staje się chrześcijankami, bowiem winy nie można usunąć za pomocą terapii, wina wymaga przebaczenia!

7. ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO (PTSD)

7.1. Jak traumatyczne doświadczenia wpływają na kobiety

Gdy ludzie nagle i nieoczekiwanie znajdą się w sytuacji zagrożenia lub niebezpieczeństwa, nachodzi ich czasem poczucie lęku, bezradności czy też przerażenia. Doświadczenia te można określić mianem traumatycznych lub traumatyżujących. Do niektórych traumatycznych doświadczeń zalicza się fizyczny atak na nietykalność ciała, jak ma to miejsce na przykład w przypadku ofiar ciężkiego wypadku, ofiar działań wojennych, ofiar stosowania przemocy, ofiar przemocy seksualnej czy też ofiar pożarów, klęsk żywiołowych, trzęsienia ziemi i powodzi.

Po takich doświadczeniach pojawić się mogą problemy, których te osoby wcześniej nigdy nie doświadczyły. Ponadto zaburzenia tego rodzaju, jeżeli mają określony stopień ciężkości, a zainteresowani nie otrzymali znikąd pomocy, mogą wywołać dalsze komplikacje także w rodzinie osoby dotkniętej problemem bądź ocalałej przy życiu. Dlatego też bardzo ważne jest, aby okazać tym ludziom stosowne zainteresowanie i poświęcić im należytą uwagę, aby móc rzetelnie ocenić zachodzące u nich przemiany.

U ludzi, którzy mają za sobą takie doświadczenie traumy, w konsekwencji często pojawiają się rozmaite symptomy i problemy. Jak duże jest ich nasilenie i powaga, zależy od wielu różnych czynników, włącznie z bagażem doświadczeń życiowych danej osoby.

Wiele czynników ma wpływ na zasięg zaburzenia względnie na stopień ciężkości symptomów. Te założenia są bardzo różne i indywidualne i zależą od:

- naturalnej zdolności radzenia sobie ze stresem przez daną osobę;
- istniejących cech charakteru — od neurotyczności po euforię;
- stopnia ciężkości traumatycznego doświadczenia;
- rodzaju i sposobu wsparcia, którego osoba dotknięta problemem doświadcza ze strony swojej rodziny i kręgu przyjaciół;
- wsparcia duszpasterskiego bezpośrednio po przeżytej traumie bądź pomocy psychoterapeutycznej w nagłych przypadkach;

- rodzaju kontaktów i związków społecznych przed, w trakcie i po traumatycznym wydarzeniu.

Ogromna większość ludzi nie ma doświadczenia w obliczu takich sytuacji ekstremalnych. Nie wiedzą, jak bardzo trauma może dotknąć i zmienić człowieka. Gdy się pojawia, mają często trudności ze zrozumieniem, co im się właściwie przydarzyło. Po części czują się winni tego wydarzenia, które ich dopada. Myślą, że to, co przeżyli, doprowadzi ich do obłędu. Poza tym wątpią w samych siebie, ponieważ inni ludzie przeżyli coś podobnego, ale nie mają takich samych symptomów i problemów.

Usiłują więc ciągle na nowo znaleźć pocieszenie za pomocą alkoholu czy narkotyków. Dowodzą tego również statystyki. Wielu nie wie po prostu, co powinni lub mogliby zrobić, aby znów poczuć się dobrze lub normalnie. Wyobrażają sobie, że to się nigdy nie poprawi, i zaczynają unikać innych ludzi.

7.2. Co ludzie, którzy przeżyli traumatyczne doświadczenia, koniecznie powinni wiedzieć

Traumatyczne wydarzenia spotykają ludzi zdrowych i chorych, silnych i słabych, wykształconych i bez wykształcenia. Nikt nie może się w pełni ochronić przed traumatyzującymi doświadczeniami.

Wielu ludzi po przeżyciu (ekspozycji) traumatycznego doświadczenia ma długo utrzymujące się problemy. U około 8% tych osób w pewnym momencie po wydarzeniu pojawia się tak zwany zespół stresu pourazowego. Ludzie, którzy reagują na traumatyczne wydarzenia, nie są na drodze do postradania zmysłów. Doświadczają symptomów i trudności, które wiążą się z przeżywaną traumatyczną sytuacją.

Fakt, że po doznaniu traumy pojawiają się symptomy i problemy, nie jest oznaką osobistej słabości. Wielu silnych psychicznie i zdrowych fizycznie ludzi wykształca w sobie zaburzenia posttraumatyczne. Prawdopodobnie u wszystkich ludzi wystąpiłoby takie zaburzenie, gdyby postawić ich w obliczu wystarczająco trudnego traumatycznego wydarzenia.

Gdy osoba dotknięta problemem lepiej rozumie przeżywane symptomy traumy, może reagować z mniejszą bojaźliwością czy

lepiej sobie z nimi radzić. Bardziej jasny wgląd w to, jakie są skutki traumy na własne odczuwanie, oraz większa wiedza na temat symptomów sprawiają, że dana osoba jest szybciej gotowa na poddanie się terapii.

7.3. Częste symptomy zespołu stresu pourazowego <<

W trakcie przeżywania traumy osoby ocalałe przy życiu często ogarnia „panika" bądź „obezwładniający lęk". Już krótko po traumie lub po katastrofie ludzie dotknięci problemem mają psychiczne albo fizyczne „doświadczenia przeżywania na nowo". Ponieważ są to bardzo nieprzyjemne przeżycia, które po części wiążą się z „cielesnym doświadczeniem bólu", osoby te skłaniają się do tego, by wymazywać czy wypierać z pamięci wspomnienia związane z danym wydarzeniem.

W ostatnich 150 latach opisano różne symptomy i oznaki zaburzeń dotyczących PTSD. Aby móc dokładniej scharakteryzować zespół PTSD i zbadać „typowe" cechy tych traumatycznych reakcji, przeprowadzono wywiady z wieloma osobami cierpiącymi na nie, zebrano raporty i fakty.

7.3.1. Poszczególne symptomy

Jako charakterystyczne można postrzegać dziś niektóre symptomy, które osoby cierpiące na PTSD bardzo często przedstawiają. W tych przypadkach traumą był wypadek, nieszczęście, przeżycia wojenne, wypędzenie lub nawet czystki etniczne i dużo innych.

Do często wymienianych symptomów należą:

- unikanie wspomnień,
- niechciane przeżywanie na nowo poszczególnych aspektów doznawanej traumy,
- złe sny aż po koszmary,
- utrata panowania nad sobą, gdy przywoływane są wspomnienia związane z danym wydarzeniem,
- oznaki zwiększonego podniecenia, strachliwość,
- zaburzenia snu,

- oznaki otępienia emocjonalnego, na przykład wyobcowanie w stosunku do bliskich osób i ogólny brak zainteresowania,
- strategie unikania sytuacji rozmów czy spotkań,
- ponowne przeżywanie wrażeń, obrazów i innych odczuć w formie zwanej „flashback",
- bojaźliwość lub niepewność; uczucie, że jest się znów w niebezpieczeństwie,
- wściekłość lub agresywne uczucia bądź poczucie bycia zmuszonym do własnej obrony,
- trudności w opanowaniu własnych emocji, ponieważ wspomnienia mogą nagle doprowadzić do lęku, wściekłości czy utraty panowania nad sobą,
- trudności z koncentracją czy klarownym myśleniem.

7.3.2. Nieprzyjemne odczucia natury fizycznej

Nieprzyjemne odczucia natury fizycznej również mogą wystąpić jako następstwo przeżywanej traumy:

- problemy z zasypianiem czy zaburzenia snu,
- poczucie wewnętrznego niepokoju; stałe oczekiwanie, że mogą powstać nowe sytuacje niebezpieczeństwa,
- reagowanie strachem na głośne hałasy czy osoby nieoczekiwanie zbliżające się od tyłu,
- poczucie niepewności i pocenie się,
- odczuwanie bólu w przypadku nagle pojawiających się obrazów wspomnień,
- zaburzenia koncentracji.

Dla oceny tych poszczególnych symptomów decydujące jest dziś powszechnie akceptowane stwierdzenie, że nie tylko u osobowości labilnych lub ludzi, u których występują zaburzenia psychiczne, istnieje zagrożenie wystąpienia zespołu stresu pourazowego po przeżyciu traumy, lecz że podatni nań są również ludzie odznaczający się całkiem stabilną osobowością. Należy przy tym wychodzić przede wszystkim z założenia, że trauma - jako ostre lub ciągłe ciężkie obciążenie — sama jest czynnikiem, który stanowi przyczynowy bodziec dla zaburzenia, bez którego w innym przypadku nie doszłoby do PTSD. Nie można podtrzymać dłużej wyobrażenia,

że ta określona trauma może dotknąć wyłącznie osoby odznaczające się pewnymi szczególnymi sposobami zachowania.

Należy dokonywać rozróżnienia pomiędzy przejściowymi, mniej poważnymi zaburzeniami występującymi po traumatycznych przeżyciach oraz takimi, które w pewnej określonej konstelacji należy postrzegać jako patognomoniczne (a więc stanowiące znamienny dowód) dla zespołu stresu pourazowego. Wielu autorów wymaga, aby przy stawianiu diagnozy „PTSD" stwierdzano występowanie jednocześnie kilku wyżej wymienionych głównych symptomów. Inni z kolei oceniają to jako drugorzędne.

7.4. Reakcje w przypadku zespołu stresu pourazowego oraz syndromu postaborcyjnego są porównywalne

Osoby, które przeżyły traumę, doznają tych wprowadzających zamęt uczuć także wówczas, gdy znajdują się w innych sytuacjach stresowych lub też gdy tylko przypomni im się o traumie. Reagują tak, jak gdyby na nowo znalazły się w podobnym niebezpieczeństwie. W przypadku osób dotkniętych PAS przeżyta aborcja oddziałuje w porównywalny sposób, subiektywnie po części jako „wpływ przemocy" wymuszonej z „zewnątrz". W obu przypadkach w kobietach wykształca się przesadna potrzeba bezpieczeństwa, nawet w sytuacjach, w których w rzeczywistości wcale nie znajdują się w niebezpieczeństwie ani nie są zagrożone.

Przykładem typowym dla kobiety cierpiącej na PTSD jest wzmożona potrzeba instalowania we własnym mieszkaniu wielokrotnie zabezpieczonych systemów zamykających lub alarmu, wynajęcia agencji ochrony itd., mimo że już mieszka w wyjątkowo solidnym i bezpiecznym domu.

Przykładem dla syndromu PAS byłoby generalne unikanie ginekologów, ponieważ oprócz profilaktyki i badania ultrasonograficznego ma się do czynienia z fotelem ginekologicznym, lampą zabiegową i powiązanym z tym manipulowaniem w okolicach genitalnych, co odbierane jest jako ponowna ingerencja w strefę „dziecięcej kołyski" —macicy. A przecież samo badanie profilaktyczne jest całkiem niegroźne. Straumatyzowane osoby odczuwają lęk lub czują się w niebezpieczeństwie, nawet jeśli — obiektywnie patrząc — wcale tak nie jest. Reagują z przewrażliwieniem, dają się

ponieść i reagują przesadnie, ewentualnie z pewną agresywnością. Różne sposoby zachowania sięgają od ekstremalnej drażliwości z atakami krzyku i wybuchami przemocy aż po całkowite wycofanie się z kręgu przyjaciół i z życia publicznego.

8. TEN PROBLEM DOTYKA RÓWNIEŻ OJCÓW

List pewnego ojca skierowany do RAHEL e.V.

Droga RAHEL,

pragnę jeszcze raz złożyć podziękowania pod adresem stowarzyszenia RAHEL e.V. RAHEL udzieliło pomocy mi i mojej żonie, dzięki której dziś przy życiu jest nasze trzecie dziecko.

Gdy moja żona oznajmiła mi, że jest w ciąży, wpierw byłem zaskoczony, potem zaś ogromnie szczęśliwy, ponieważ w zasadzie już od dawna pragnąłem trzeciego dziecka.

Gdy jednak moja żona zdecydowała się na aborcję, byłem właściwie zły. Próbowałem wszystkiego, aby zmienić jej zdanie, sam jednak nie miałem szans przekonać żony, że mamy tu do czynienia z istotą ludzką. Nadaremnie prosiłem ją, żeby rozważyła ewentualne, mogące wystąpić konsekwencje. Dla mnie jest to bowiem dziecko i zawsze było dziecko, które zasłużyło na życie i nic nie może za to, gdy zawodzi antykoncepcja.

Po zasięgnięciu informacji u prawnika dowiedziałem się, że nawet z punktu widzenia prawa w kwestii aborcji na przeszkodzie staje mi moja żona, ponieważ ustawa przyjmuje inne stanowisko w tej kwestii. A więc i ta droga została mi zamknięta, ponieważ bardzo trudno było uzyskać tutaj niezależne i niestronnicze wsparcie.

Usunięcie ciąży zostało kobietom naprawdę bardzo ułatwione. Nawet w obowiązkowych poradniach tu na miejscu stale okazywano mojej żonie wsparcie w przeprowadzeniu aborcji. Po części też nikt nie miał czasu na dłuższe dywagacje.

Mnie nikt nie pytał!

Nigdy nie spróbowano znaleźć drogi, aby pozostawić dziecko przy życiu. Byłem naprawdę zrozpaczony, ponieważ według mnie chodziło przecież o morderstwo dokonane na dziecku nienarodzonym.

To właściwie przerażające, jak bardzo rozbieżne są opinie na temat życia dziecka nienarodzonego, a nawet definicji, od kiedy jest ono dzieckiem i od kiedy można mówić o zabójstwie. Także i dziś sądy ciągle jeszcze nie mają jasności w tej sprawie.

Usiadłem więc do komputera i zasięgnąłem informacji w Internecie. Tam natknąłem się na stronę internetową„www. rahel-ev.de". Zaraz potem nawiązałem kontakt telefoniczny ze stowarzyszeniem RAHEL e.V., z którego strony natychmiast otrzymałem wsparcie i pomoc, ponieważ nawet u mojej żony nie mogłem nic wskórać.

Z trudem udało mi się przekonać żonę chociaż do rozmowy z jedną z pań z RAHEL e.V.

Teraz na nowo nabrałem odwagi, ponieważ zostałem wysłuchany. Sam co prawda nie mogłem nic zrobić, ale cieszyłem się, że moja żona była w kontakcie z RAHEL, jako że wszystkie próby z mojej strony postrzegała jako napaść na własną osobę. Potem uświadomiła sobie jednak, że sama aborcja to nie koniec, bo: Co potem, co nastąpi później?

U poszczególnych osób sposób radzenia sobie z tym przebiega różnie. To jednak nie interesuje już placówek udzielających porad. Co dzieje się potem z mężczyznami czy ojcami, też w zasadzie nikogo nie interesuje i nigdy nie było przedmiotem dyskusji.

Po wielu rozmowach z RAHEL mogliśmy w końcu wydać na świat naszego trzeciego syna. Zaś wszelkie wątpliwości, wynikające z faktu, że dwoje naszych pozostałych dzieci jest już w bardziej zaawansowanym wieku, my zaś sami nie jesteśmy już takimi młodymi rodzicami, były absolutnie bezpodstawne.

Christopher został przyjęty przez całą rodzinę i włączony do niej. Dlatego też mogę jeszcze raz podziękować RAHEL.

Cieszę się, że znalazłem takie stowarzyszenie, które troszczy się o rodziny przeżywające podobne trudności.

Na podstawie własnych doświadczeń mogę naprawdę powiedzieć, że cała kwestia decyzji o aborcji powinna zostać po prostu lepiej poprowadzona. Bowiem jedna jedyna obowiązkowa rozmowa konsultacyjna nie wystarczy, aby zadecydować o życiu lub śmierci. Dlatego też mogę mieć tylko nadzieję, że sprawa przerywania ciąży zostanie kiedyś lepiej uregulowana oraz że będą istniały lepsze obowiązkowe poradnie, które też będą mocniej angażowały się na rzecz „ZA" utrzymaniem ciąży niż na rzecz „pochopnego PRZECIW".

Żal mi tych kobiet i ojców, którzy z powodu swej decyzji o aborcji i nieuświadomionego zachowania dziś nie mogą już dać sobie rady ze swoim życiem. Przykro mi także na myśl o losach rodzin, które powstały po podjęciu takiej decyzji przez jedną ze stron.

Przyznaję też, że przed tym tak trudnym dla nas okresem nigdy jeszcze nie zastanawiałem się nad tą kwestią w taki sposób.

9. DIAGNOSTYKA PRENATALNA: DEFINICJA, DOŚWIADCZENIA, KONSEKWENCJE

(Autor: Harald Muller, lekarz ginekolog, specjalista w dziedzinie diagnostyki prenatalnej)

9.1. Trzy krótkie opowieści

Chciałbym rozpocząć od trzech krótkich historii bądź zdarzeń.

Pewien psychiatra miał kiedyś pacjenta, który był przekonany o tym, że nie żyje. Żaden, nawet najlepszy argument nie potrafił przekonać go o tym, że jest inaczej. Gdy psychiatra był już bliski zwątpienia, wreszcie wpadł na genialny pomysł: przekona pacjenta o tym, że zmarli nie krwawią.

Dał mu do przeczytania kilka książek medycznych, które jasno tego dowodziły, i ustalił termin wizyty w następnym tygodniu. Pacjent z dużą pilnością odrobił swoje zadanie domowe i punktualnie przybył na rozmowę.

— „1 czego Pan się dowiedział?" - spytał psychiatra, który ledwo mógł ukryć na twarzy zwycięski uśmiech i wczesną radość na myśl o odniesionym triumfie.

— „Dowiedziałem się, że przesłanki medyczne w istocie dowodzą, że zmarli nie krwawią" - odpowiedział pacjent.

— „A więc, gdy ktoś krwawi, wówczas ma Pan pewność, że osoba ta definitywnie nie może nie żyć" - rzekł na to psychiatra pełen dumy.

— „Zgadza się całkowicie" — odparł pacjent.

Psychiatra tylko czekał na ten moment. Wziął igłę i ukłuł pacjenta w palec. Natychmiast pojawiła się kropla krwi. Pacjent spojrzał na swój palec i po kilku sekundach wykrzyknął:

— „Dobry Boże, widzi Pan, zmarli jednak krwawią".

Przed kilkoma laty nasza najmłodsza córka, która wtedy miała trzy lata, towarzyszyła mi w drodze do piwnicy, dość ciemnej i pełnej niesamowitych zakamarków. Gdy tylko mieliśmy za sobą bezpieczną, jasną klatkę schodową i dotarliśmy w półmroku do pierwszych stopni, poczułem, jak jej mała rączka zaciska się

mocno w mojej. Potem usłyszałem jej nieco drżący, ale mimo to pewny siebie głosik: „Tatusiu, wiesz, ja się wcale nie boję".

Być może mogą sobie Państwo wyobrazić, jak bardzo się wtedy ucieszyłem. Niemalże poczułem, jak moje dumne serce ojca rośnie.

Jako Austriak chętnie wędruję. Terenem, który pod tym względem bardzo sobie cenię, jest dolina Almtal w pobliżu Scharnstein. Kto kiedyś już tam był, zna być może gęsi gęgawe Konrada Lorenza, dawnego słynnego badacza zachowań. Dziś biolodzy zajmują się gatunkiem ptaka niemalże wymarłego w Europie Środkowej, ibisa grzywiastego. Niegdyś masowo wyłapywano te ptaki w drodze do Włoch i Afryki i zabijano je. Tymczasem ibisy znów się rozmnażają, utraciły jednak swój instynkt ptaków wędrownych. Naukowcy usiłują teraz, prowadząc zaplanowaną na kilka lat żmudną pracę z wykorzystaniem awionetki, wskazać tym ptakom drogę przez Alpy w nadziei, że odkryją one na nowo swój prainstynkt ptaków wędrownych.

Znaczenie diagnostyki prenatalnej

Jako ginekolog, specjalista w dziedzinie diagnostyki prenatalnej, pragnę podzielić się z Państwem doświadczeniami z ostatnich lat, dotyczącymi kontaktów z ludźmi, którzy za pomocą specjalistycznych metod badawczych chcą uzyskać informację, czy ich dziecko rozwijające się w łonie matki jest zdrowe, czy też nie.

Czasami zdarza mi się przeżywać chwile jak ten psychiatra z przedstawionej wcześniej opowieści, który z dużym zaangażowaniem i czułą fantazją usiłuje przezwyciężyć uprzedzenia swojego pacjenta. Uporczywe trzymanie się własnych uprzedzeń jest mi również dość dobrze znane z przykładu moich pacjentów.

Jako lekarz, chrześcijanin, a także teolog pragnę zaznaczyć, co oznacza dla mnie fakt przekazywania na tym pełnym napięć polu - poza naukowymi wynikami badań i diagnozami - również i perspektyw, ufności i zaufania pokładanego w Bogu w rozumieniu dobrej nowiny od Jezusa jako naszego Wybawcy i Zbawiciela. Jako chrześcijanin pragnę wychodzić naprzeciw ludziom w trudnych sytuacjach również w imieniu Jezusa. I to dlatego, ponieważ myślę, że w tej sferze - pomiędzy dobrą nadzieją na nowo powstające życie, pragnieniem szczęścia i zdrowia, lękiem przed

chorobą, zniekształceniami i śmiercią - ludzka tragedia, nasze uwikłanie w winę i grzech skupiają się tak mocno, jak w żadnej innej sferze życia. Czy w takiej sytuacji możemy zdać się na nasz „prainstynkt"? Czy posiadamy jeszcze orientację, dokąd powinniśmy iść, czy też — tak jak ibis grzywiasty — zdani jesteśmy raczej na to, że ktoś podaruje nam na nowo tę pewność, to pierwotne zaufanie w sens naszego życia?

Jako osoby, których ten temat dotyczy, moja żona i ja znamy z własnego bolesnego doświadczenia zakamarki diagnostyki prenatalnej, owe trudne decyzje, które wynikają z niej dla matek i ojców, oraz konsekwencje, jakie mogą być wynikiem takich decyzji. W tych okolicznościach widzę siebie w podobnej sytuacji jak nasza córka w drodze do ciemnej piwnicy, jako ktoś, kto, szukając pomocy, szukał ręki Boga i czerpał z tego nową odwagę i nadzieję.

9.2. Dlaczego istnieje diagnostyka prenatalna i co należy rozumieć pod tym pojęciem

Gdy, wykonując badanie USG, pytam przyszłe matki lub ojców, czy woleliby, żeby był to chłopiec czy dziewczynka, niemalże zawsze pada odpowiedź: „Obojętnie, najważniejsze, żeby było zdrowe". Zadziwiający jest fakt, że taką samą odpowiedź dają ludzie ze wszystkich kultur i religii. Moim zdaniem wyraża ona inherentną dla nas, ludzi, dogłębną tęsknotę za całością, szczęściem, zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Współczesne, rosnące żądanie przeprowadzania diagnostyki prenatalnej ma swoje korzenie w naszym pragnieniu, by tak wcześnie, jak tylko to możliwe, wiedzieć, czy spełnią się nasze nadzieje. Pragnienie to istnieje z pewnością, odkąd istnieją ludzie. Jednakże w ostatnich dwóch, trzech pokoleniach możliwości diagnostyki prenatalnej w krajach uprzemysłowionych znacząco się zmieniły. Niegdyś takie przynajmniej powierzchowne stwierdzenie w ostatnim trymestrze ciąży odnośnie do ewentualności wystąpienia wad rozwojowych i powikłań, było zarezerwowane dla doświadczonych, sprawdzających „po omacku" dłoni i uważnie obserwujących oczu położnych. Dzisiaj natomiast nowoczesna technologia (nade wszystko ultrasonograf i technika laboratoryjna)

z dużą precyzją i pewnością umożliwia wykrycie zaburzeń już we wczesnym stadium ciąży, ba, w wyjątkowych przypadkach (gdy mamy do czynienia ze sztucznym zapłodnieniem) nawet już w komórkach jajowych bądź w zapłodnionych komórkach w pierwszych stadiach podziału. Ten gwałtowny rozwój nastąpił mniej więcej w ostatnich 50 latach. Ów ogromny skok w rozwoju staje się namacalny zawsze wówczas, gdy przyszłe babcie, obecne przy badaniu USG swoich córek, dokonują porównań z doświadczeniami z czasów swojej własnej ciąży.

Diagnostyka prenatalna była stosowana zawsze i po dziś dzień ma przede wszystkim na celu odróżnienie „normalnego" rozwoju przedporodowego nowego życia od wszelkich możliwych odchyleń, co z kolei ma umożliwić zastosowanie optymalnych środków dla ochrony matki i dziecka, stosownie do aktualnie dostępnych możliwości.

Wskutek opisanego wyżej postępu coraz wcześniej, w sposób coraz bardziej dokładny, kompleksowy i niezawodny uzyskujemy informacje na temat stanu zdrowia naszych dzieci w łonie matki, a technika wciąż się rozwija...

9.3. Różne doświadczenia z diagnostyką prenatalną

Zanim dokładniej zajmę się opisem możliwych konsekwencji diagnostyki prenatalnej, chciałbym wcześniej przedstawić relację pewnej przyszłej matki.

„Najchętniej krzyczałabyś - ale nie potrafisz"

Wszystko przebiegało dobrze, tak jak i w przypadku dwóch poprzednich ciąż. Im bardziej rósł brzuch, tym większa była moja miłość i przywiązanie do dziecka. Po pierwszych tygodniach niepewności, które minęły od chwili pozytywnego wyniku testu ciążowego, niepewności, czy i tym razem nie dojdzie do wczesnego poronienia tak jak za pierwszym razem, w końcu radość przeważyła lęk o przyszłość i powoli dojrzewała we mnie ufność, że wszystko będzie dobrze. Pierwsze delikatne ruchy dziecka w 18. tygodniu ciąży były ledwo wyczuwalne, a jednak tak cudowne. Moja dłoń coraz częściej podejmowała ten kontakt i uspokajająco głaskała brzuch.

W 20. tygodniu ciąży miało miejsce całkiem normalne, rutynowe badanie u ginekologa, drugie kontrolne badanie USG. Mój lekarz, oglądając obraz USG, sprawiał wrażenie nieco niepewnego. Na moje pytanie, czy wszystko jest w porządku, uspokoił mnie słowami: „Najprawdopodobniej wszystko jest normalne, tylko główka jest trochę mała". Aby uzyskać całkowitą pewność, umówiona została wizyta u specjalisty w zakresie diagnostyki ultrasonograficznej. Ja w zasadzie byłam pewna, że wszystko zakończy się pomyślnie.

Ponowne badanie USG odbyło się tym razem w małym, ciemnym, nieco dusznym pomieszczeniu. Minęło półgodziny, godzina... wkrótce dwie godziny. Skoncentrowane milczenie lekarza było już nie do zniesienia. „Co jest z moim dzieckiem?" - wołało coś we mnie. Gdy wreszcie zakończył badanie, był poważny i nieco skonsternowany.

- Pani dziecko nie będzie mogło żyć - powiedział. - Ma poważne zniekształcenia twarzy, mózgu i innych organów. Być może nie będzie mogło pić ani oddychać. Aby uzyskać jasność co do rodzaju wady, trzeba jeszcze zbadać wody płodowe.

Wszystko, co nastąpiło potem, przeżywałam już tylko jak w transie.

Najchętniej krzyczałabyś - ale nie potrafisz.

Przeżyłam jedną z najcięższych nocy mojego życia. Każdy ruch dziecka był jak cios nożem w moje serce. Wszystko we mnie krzyczało, rwało się do życia, a jednak nie miało tak być?

Podjęcie decyzji o przerwaniu ciąży przyszło mojemu mężowi i mnie z ogromnym trudem, a jednak w owej chwili nie widzieliśmy alternatywy.

Nastąpiły dwa dni i dwie noce pełne bólu, podania oksytocyny, dręczących myśli, wielu badań, niemal niekończąca się tortura. Potem się urodziła, ona, nasza córka, mieszcząca się w dłoni. Miała mieć na imię Ida. Jej zniekształcona buzia była tak spokojna i pełna pokoju, jak gdyby była bardzo blisko mnie.

Potem, pośrodku tej paraliżującej żałoby i smutku, przyszedł mi na myśl pewien obraz. Zobaczyłam przed sobą dmuchawiec, taki, jakie chętnie zrywałam jako dziecko. Wiatr rozdmuchiwał nasiona jak małe spadochrony w dal. Dmuchawiec sam umiera, ale nasionko, które spada na ziemię, sprawia, że w innym miejscu wyrasta wiele nowych kwiatów - nowe życie.

W tym momencie poczułam iskrę nadziei. Poczułam w sobie pewność, że moje dziecko żyje. W tym momencie była bardzo blisko mnie. Może jej ekstremalnie krótkie życie na ziemi miało jednak sens?

Oto historia życia małej Idy. Jej życie zostało ograniczone do łona matki. Jej otoczenie nigdy nie będzie mogło jej poznać. Jaki sens miało to życie? Czy jest to może tylko zły kaprys natury, czy — jeszcze gorzej — karzące działanie nieobliczalnej mocy Bożej?

Jest tam jednak również ten obraz dmuchawca, który zostaje podarowany człowiekowi w chwili największej rozpaczy, i w związku z tym pewność, że to pozornie o wiele za krótkie życie niesie w sobie dobry sens. Obraz ten w tak cudowny i silny sposób wyraża to, że śmierć nawet w takiej sytuacji triumfuje wyłącznie pozornie i jednak nie ma ostatniego słowa. Jestem pewny i ufam, że to dziecko żyje teraz dalej u Boga, który obdarzył je wiecznym, nienaruszalnym życiem.

Niemal tyle samo trwa historia życia małego Lysandra i jego rodziny. Mariannę Neeb w swojej książce *Lysander. Grenzerfahrung einer Mutter* (Lysander — graniczne doświadczenie matki)[2] w bardzo otwarty i szczery sposób opisuje swoją drogę od radości z powodu niespodziewanej ciąży, poprzez diagnozę zespołu Downa postawioną jej synowi, przerwanie ciąży i rozpacz z tym związaną, poprzez swe poczucie winy aż do drogi uleczenia duchowego, które sprowadzają i jej rodzinę z powrotem do życia.

Z mojego punktu widzenia — jako specjalisty w dziedzinie diagnostyki prenatalnej - niezwykle godne uwagi jest, jak bardzo ta kobieta — poprzez usilnie oferowane jej środki diagnostyczne (pomiar przezierności karku, badanie wód płodowych, badanie laboratoryjne, ryzyko statystyczne) wpada w wir, z którego już nie jest w stanie się wydostać. Do tego dochodzą jeszcze liczne rady ze strony jej rodziny, kręgu znajomych i krewnych, z których niemalże wszystkie zmierzają w tym samym kierunku, mimo że jej własny głos wewnętrzny długo się przed tym wzbrania. Diagnoza

[2] M. Neeb, *Lysander. Grenzerfahrung einer Mutter*, Norderstedt: Books on Demand GmbH 2006.

„zespół Downa" (trisomia 21) sprawia, że marzenie o zdrowym dziecku nagle pryska.

Konfrontacja z tą diagnozą powoduje, że w tym momencie ciąży następuje intensywne zajmowanie się tematem i szukanie stanowiska wobec niego. Ogrom informacji, opinii i relacji na podstawie doświadczeń z otoczenia rodzinnego i kręgu przyjaciół i znajomych prowadzi do gwałtownej huśtawki uczuć. Na zmianę, w krótkich odstępach czasu, pojawia się odwaga i zwątpienie, rezygnacja i nadzieja.

W końcu przeważa jednak lęk przed tym, że nie sprosta się temu wyzwaniu. Decyzja o przerwaniu ciąży zapada po długim rozpaczliwym szukaniu rozwiązania, po licznych rozterkach. Mniej więcej tydzień później, gdy trauma wywołana aborcją jeszcze bardziej się nasila, Mariannę Neeb pisze list do swojego uśmierconego syna:

> Drogi Lysandrze, moje najukochańsze dziecko. Proszę, nie miej nam za złe, że podjęliśmy taką decyzję. Nie było nam łatwo Cię oddać i z Ciebie zrezygnować. Nasz największy lęk przed wszystkim tym, co mogłoby nam się zdarzyć, przyprawił nas o wiele trosk. Tego wszystkiego chcieliśmy oszczędzić Tobie i nam samym. Jestem w końcu odpowiedzialna także za Twoich braci. Nie mogłabym dogodzić wszystkim. Kochane Dziecko, proszę, wybacz nam. W naszych sercach będziesz żyć na zawsze, a gdy kiedyś będziemy bardzo starzy i będziemy mogli pójść do nieba, będę Cię bardzo mocno ściskać i najchętniej nigdy Cię nie puszczę. Jesteś prześlicznym dzieckiem.
> W miłości, Twoja Mama[3].

Skutki przerwania ciąży sprawiły, że ta matka niemalże się załamała. Pisze tak: „Nikt nie przygotowuje kobiet na duchowe następstwa (dozwolonej) aborcji"[4].

Postawiliśmy przed chwilą pytanie, jaki sens ma to krótkie życie małego Lysandra. Odpowiedzią na nie mógłby być pamiętnik Mariannę Neeb, pisany dla wszystkich, którzy stają przed podobnym pytaniem i poszukują pomocy lub orientacji.

[3] Tamże, s. 56.
[4] Tamże, s. 96.

W piątym rozdziale naszej książki powiedziano wiele na temat tak zwanego syndromu postaborcyjnego. W obliczu opisanych historii życia zadaję sobie pytanie, czy istnieją możliwości profilaktyki. W którym miejscu lub w jakim czasie ludzie znajdujący się w takiej sytuacji potrzebują wsparcia i pomocy, by nie wpaść w ten wir, który prowadzi później do zwątpienia, rozpaczy, lęków i poczucia winy?

Moje doświadczenia z ostatnich lat w zakresie diagnostyki prenatalnej pokazują, że wiele kobiet i par małżeńskich, których ten problem dotyczy, jest w szoku i całkowicie bez przygotowania wpada w ów wir, ba, nierzadko niemalże zostaje wpędzonych weń przez innych.

Za szczególnie godną uwagi uważam w tym kontekście relację jednego z ojców dotkniętego tym problemem.

Był słoneczny listopadowy dzień. Miałem urlop, świeciło słońce, moja żona zrobiła już kawę i przyniosła bułki. Usiadła mi na kolanach i powiedziała to, co już od jakiegoś czasu przypuszczałem: „Jestem w ciąży!". Ogromnie się ucieszyłem! Właściwie chciała mi o tym powiedzieć dopiero w moje urodziny, ale ze względu na krwawienia nie mogła tego już dłużej ukrywać.

Podczas następnego badania USG ginekolog zwrócił uwagę na jakby za duży pępek. W związku z tym zalecił nam badanie wód płodowych, które jednak uznaliśmy za zbyt niebezpieczne. Wobec tego lekarz - alternatywnie - skierował nas na dokładniejsze badanie do jednego ze swoich kolegów. Czuliśmy się osamotnieni z naszym lękiem, uzgadnialiśmy wszystkie terminy wizyt, aby potem je odwoływać. Poprzez pewną znajomą, która prowadzi tak zwaną Regenbogengruppe[5], trafiliśmy do diakonii, potem zaś wreszcie do specjalistycznego gabinetu diagnostyki prenatalnej. Szybko uzgodniliśmy termin wizyty. Pojechaliśmy tam w zasadzie po to, by rozwiać ostatnie wątpliwości i lęki. Niestety, przeżyliśmy szok: ściana jamy brzusznej była otwarta i wystawały z niej trzewia! To było dzień przed moimi urodzinami. Kolejne badania

[5] Regenbogengruppe (w dosłownym tłumaczeniu: Grupa Tęczowa) - spotkania, m.in. w gronie dzieci w wieku przedszkolnym, również integracyjne z udziałem dzieci upośledzonych - przyp. tłum.

wykazały występowanie trisomii 18 „wraz ze wszelkimi wadami uniemożliwiającymi życie". To było jak uderzenie w twarz.

Rozmowy ze specjalistą w zakresie diagnostyki prenatalnej, genetykiem i kierowniczką diakonii pokazały wprawdzie doświadczenia w podobnych przypadkach tego typu, stanowiły jednak niewielką pociechę.

Ja byłem właściwie za aborcją, i to tak szybko, jak tylko to możliwe, nie chciałem jednak przymuszać czy namawiać mojej żony do czegoś, czego ona później być może żałowałaby lub co być może stanowiłoby dla niej obciążenie. Kolejne rozmowy z wyżej wymienionymi osobami pozwoliły nam zauważyć, że ci ludzie, którzy każdego dnia mają do czynienia z tym horrorem, poprzez swoje doświadczenia mogą nam przynajmniej trochę pomóc w odnalezieniu naszej drogi, która właściwie była drogą mojej żony. Moja żona zdecydowała się donosić to dziecko.

To był trudny czas, który trwale zmienił nasze życie. Świata wokół nas albo nie doświadczaliśmy wcale, albo też inaczej niż do tej pory, co jednak, mając w głowie tę koszmarną myśl, zauważyliśmy dopiero później. U mnie na pierwszym planie pozostał lęk, że to dziecko mogłoby przyjść na świat żywe... Jak długo i jak będzie mogło żyć, czy to w ogóle będzie „życie", czy juz teraz nie dręczymy dziecka lub czy to późniejsze doświadczenie nas nie złamie...? Myśli, pytania i lęki bez końca.

Podczas rutynowego badania mniej więcej trzy miesiące przed naturalnym terminem porodu stwierdzono, że dziecko zmarło w łonie matki. Te cztery dni do porodu, który nim w zasadzie wcale nie był, były koszmarem przede wszystkim dla mojej żony - u mnie nastąpił on dopiero potem, gdy żona już się lepiej czuła.

Trzeba było zorganizować pogrzeb. Kopiąc grób, płakałem, ponieważ było to jedyne, co mogłem zrobić dla mojego chłopca.

Na koniec pragnę przytoczyć jeszcze list pewnego małżeństwa - także dotkniętego omawianym tu problemem - do znanego mi specjalisty w zakresie diagnostyki prenatalnej. Para ta, wbrew usilnym radom z różnych stron, znalazła własną drogę i teraz opisuje swoje doświadczenia:

Szanowny Panie Doktorze H.,

zapewne już nas Pan nie pamięta. Około roku temu byliśmy u Pana w gabinecie. Po długiej rozmowie na temat anomalii chromosomowych (zmiany materiału genetycznego) przeprowadził Pan u mnie biopsję kosmówki (punkcję rozwijającego się łożyska). Diagnostyka chromosomowa wykazała u naszego syna tak zwaną wolną trisomię 18. Mimo że wszyscy uczestniczący lekarze radzili wykonanie aborcji, w 39. tygodniu ciąży miał miejsce spontaniczny poród Benjamina. My, jako rodzice, jesteśmy szczęśliwi i wdzięczni, że wybraliśmy tę drogę. Ból pożegnania i żałoby był bardzo duży, jednak ze spokojnym sumieniem i pokojem w sercu możemy wspominać ten czas i nie dręczą nas poczucie winy ani wyrzuty sumienia, że zabiliśmy własne dziecko. Poród i godziny po nim zawsze będziemy wspominać pozytywnie, ponieważ mogliśmy osobiście pożegnać nasz mały skarb. Ta mała istotka mogła łagodnie i spokojnie zasnąć w naszych ramionach. Nigdy nie zapomnimy tego czasu spędzonego razem.

Pragnęlibyśmy, aby inni rodzice znajdujący się w takiej sytuacji również zdecydowali się przeciwko przerwaniu ciąży, nawet jeśli zabieg ten, tak jak i w naszym przypadku, byłby uzasadniony taką właśnie diagnozą. Kto bowiem może żyć z winą, że zabił swoje dziecko?

Z poważaniem K. i B.B.

9. 4. Jak można radzić sobie z konsekwencjami diagnostyki prenatalnej <<

W rozważanych historiach życia na różny sposób pośrodku niewypowiedzianego cierpienia rozbłyskała nieśmiała interpretacja, jakie znaczenie mogło ono mieć dla owych osób.

Ojciec Anselm Griin, benedyktyn, tak pisze w swojej książce *Dlaczego mnie to spotkało? Niepojęta Boża sprawiedliwość:*

> „Człowiek taki będzie automatycznie bronił się przed nadawaniem sensu temu, co jest dla niego tak niepojęte i straszliwe. Ważne jest, by wobec owej niepojętości wytrwać, nie próbując pochopnie tworzyć interpretacji nadających tym doświadczę-

niom sens. Jednocześnie jednak nie powinno się rezygnować wobec owego bezsensu z prob zrozumienia tego, co niezrozumiałe i odkrywania sensu, który może się w naszym cierpieniu kryć"[6].

Jakże inaczej można by przetrwać to cierpienie i nie zgorzknieć lub stwardnieć?

W moim gabinecie wisi obraz przedstawiający ukrzyżowanego Jezusa z Nazaretu z opuszczoną głową i koroną cierniową. Kontury są tylko z lekka zarysowane, bez drastycznych szczegółów, lecz w pełnym poszanowania zachowaniu wielkiej tajemnicy.

Kocham ten obraz, im dłużej towarzyszy mi on w mojej pracy. Wisi dokładnie w tym miejscu, w którym po przeprowadzeniu szczegółowych badań muszę informować wiele par o fakcie, że ich ukochane dziecko cierpi na ciężkie schorzenie lub zniekształcenie, które zagraża jego życiu.

Dlatego tak bardzo kocham ten obraz, ponieważ przeczuwam, że życie, cierpienie, śmierć, ale także i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa pragną pomóc nam w znalezieniu odpowiedzi na nasze własne doświadczenia cierpienia. Jezus sam miał świadomość (tak przedstawiają to Ewangelie), że został wyraźnie posłany do tych, którzy są w potrzebie, którzy nie znajdują wyjścia z sytuacji, którzy żyją w biedzie. On pragnie odwrócić ich cierpienie. Rodzice dotknięci wspomnianym problemem są po wielekroć uwięzieni w lękach o własne dziecko, o przyszłość rodziny. Są ślepi na sens tego doświadczenia cierpienia i na nadzieję na radosne perspektywy życiowe. Prysły nadzieje, marzenia i pragnienia, zniszczone jest może także ich dotychczasowe wyobrażenie Boga, ich pierwotnie pokładane zaufanie.

Opisywany wyżej obraz kocham tak bardzo również dlatego, że każdego dnia przypomina mi o tym, iż korona cierniowa na skroniach Jezusa stanowi symbol kruchości nas wszystkich, łatwości, z jaką można nas zranić, i naszych lęków, ale także naszej zjadliwości i grzeszności, z jaką ranimy innych. Jezus nie pozostał umarły, lecz został przywrócony przez Boga do życia i obdarzony

[6] A. Grun, *Dlaczego mnie to spotkało? Niepojęta Boża sprawiedliwość,* Wydawnictwo Święty Wojciech, Poznań 2008, s. 44.

przezeń swą pierwotną chwałą. To dotyczy także i nas. Anselm Grim tak pisze o tym w cytowanej już tu książce:

> „To, co odnosi się do Jezusa, również i dla nas stanowi wskazówkę co do tego, jak nadać sens naszemu cierpieniu. Sensem tego, co nam się przytrafia, co wypala nasze życie, jest coraz większe otwieranie się na przyjęcie przygotowanej dla nas chwały. (...) Cierpienie niszczy obrazy, które na nasz temat stworzyliśmy sobie sami — na przykład człowieka sukcesu, zadowolonego z siebie dobrego chrześcijanina, będącego ponad wszystkim stoika czy też człowieka uduchowionego, który czuje się zjednoczony z Bogiem. Nie mamy szukać cierpienia; ono jednak wciąż będzie stawało na naszej drodze. Jego sensem jest wówczas niszczenie naszych iluzji na temat życia i na temat nas samych. Gdy owe wyobrażenia rozwieją się, będzie mógł w nas rozbłysnąć pierwotny, stworzony przez Boga obraz, zajaśnieje blask naszej duszy, którym Bóg obdarzył nas już w chwili narodzin. (...) Poprzez śmierć i zmartwychwstanie docieramy do naszego prawdziwego ,ja", do niezafałszowanego obrazu Boga w sobie"[7].

Trzeba wierzyć, że tak krótkie życie, jak choćby życie Idy czy Lysandra w opisanych historiach ich istnienia, niezależnie od zdrowia, siły, powodzenia i uznania, zyskuje wyjątkowe znaczenie. Może być, że te dzieci towarzyszą naszemu życiu jak anioły i pragną zakotwiczyć nasze serce w niebie, abyśmy nie stracili z oczu tego celu. Z punktu widzenia wieczności bytowanie tych dzieci, które kończy się poronieniem, aborcją czy wewnątrzmaciczną śmiercią płodu, jak nazywamy to my, lekarze, jest przecież zaledwie o nieistotne tchnienie krótsze niż życie, które kończy się w zaawansowanym wieku. Być może też taka egzystencja z Bożego punktu widzenia jest „bardziej efektywna" niż większość historii życiowych, które my dziś na ogół nazwalibyśmy „udanymi, pełnymi sukcesów". Przypuszczam, że w Bożej obecności doświadczymy w tej kwestii olbrzymich niespodzianek. To wyraża się dla mnie w tym cudownym obrazie dmuchawca.

[7] Tamże, s. 47-48.

9.5. Czy profilaktyka związana z syndromem postaborcyjnym jest możliwa?

Jeszcze raz chciałbym zająć się pytaniem: Czy możliwe jest zapobieganie syndromowi postaborcyjnemu?

Niech w tym celu za drogowskaz posłużą poniższe wywody, które zapewne nie wyczerpują tematu.

1. Istnieje cały szereg czynników, na które w stosunku do „normalnego, zdrowego rozwoju" życia ludzkiego w łonie matki możemy wpływać sami. Badania medyczne dają nam wiele pomocnych wniosków w kwestii postępowania z chorobami matki w czasie ciąży, stosowania leków i ich możliwego szkodliwego oddziaływania, w odniesieniu do wpływu czynników żywieniowych (na przykład kwas foliowy, jod, witaminy) na rozwój życia i wielu innych. Wszystko to znajduje swoje odzwierciedlenie w licznych przydatnych poradnikach poświęconych tematyce ciąży i oczywiście w ścisłej, zapewnianej przez lekarzy i położne profilaktyce w okresie ciąży, uwzględniającej wnioski wyciągnięte na podstawie badań.

Wraz z rosnącym wiekiem kobiet w ciąży (w mniejszym stopniu także wraz z wiekiem przyszłych ojców) wzrasta częstotliwość wad rozwojowych. Jest to fakt, który uwzględnić i uznać musi zarówno społeczeństwo, jak i my osobiście. Możliwe konsekwencje i podejmowane decyzje związane z tym obszernym tematem trzeba jednak osądzić w innym miejscu. Mimo to śmiem wysunąć postulat, że uważam za zdecydowanie konieczne z punktu widzenia polityki społecznej, aby dodawać odwagi właśnie młodym parom i stwarzać im możliwości urzeczywistniania pragnienia posiadania dziecka równolegle do planowania zawodu i kariery - w momencie lepszym pod względem biologicznym, a więc wyraźnie przed 35. rokiem życia. Ten proces jest niezwykle złożony i wymaga wysiłku od wszystkich - począwszy od sfer politycznych, gospodarczych i oświatowych, a na rodzinie skończywszy. Niezbędny jest oczywiście proces zmiany myślenia poszczególnych jednostek tak, aby można było odmienić typowy dotąd schemat: wykształcenie, zawód, małżeństwo i kariera, potem zaś może dzieci.

2. Doświadczanie cierpienia w tej sferze przypada w udziale głównie ciężarnym kobietom i ich partnerom — i nie ma najmniejszej możliwości, aby mieć na to jakikolwiek wpływ.

Profilaktyka ogranicza się w tym przypadku do świadomego wyboru momentu postawienia diagnozy i wynikających z niej konsekwencji. Mówiłem już o gwałtownym postępie, który umożliwia nam dzisiaj coraz wcześniejsze i dokładniejsze rozpoznawanie nieprawidłowości i schorzeń w ciąży. Rozwój ten będzie posuwał się dalej i nie będziemy mieć na to niemalże żadnego wpływu. Ostatecznie jednak każdy może sam zadecydować, jaką metodę zastosować i w jakim momencie, a jakich informacji wcale nie chce się znać. W tym celu konieczne jest jednak bardzo dobrze rozwinięte poradnictwo i dostępność konsultacji dotyczących możliwości, granic i ryzyka diagnostyki prenatalnej, a nade wszystko możliwych konsekwencji różnych decyzji. Z mojego punktu widzenia zapotrzebowanie w tym zakresie jest ogromne. W idealnym przypadku powinno mieć to miejsce jeszcze zanim pary znajdą się w traumatyzującej sytuacji. Lekarze specjaliści we współpracy z poradniami mogliby oferować odpowiednią pomoc w tym zakresie.

Jednak nawet gdy dana sytuacja wydarzy się całkowicie niespodziewanie i bez przygotowania, lekarze i położne sprawujący opiekę nad osobami nią dotkniętymi powinni dodawać im odwagi i zachęcać, by osoby te przeznaczyły odpowiednią ilość czasu niezbędnego na podjęcie odpowiedzialnej decyzji. W większości przypadków jest to możliwe bez stwarzania zagrożenia dla matki i dziecka. Nazbyt często zdarzyło mi się w ostatnich latach przeżyć sytuację, w której kobiety i ich partnerzy, będąc w szoku, nierzadko pod wpływem usilnych nalegań lekarzy lub opinii ze strony znajomych i krewnych, podejmowali decyzje, których konsekwencji potem żałowali. Dlatego też od około roku staramy się utworzyć w rejonie Stuttgartu ścisłą współpracę pomiędzy lekarzami, położnymi, poradniami społecznymi i kościelnymi. Jej celem jest „rozpięcie sieci" dla ludzi, których ten problem dotyczy, żeby uchronić ich najpierw przed upadkiem w pustkę, potem zaś zapewnić im atmosferę zrozumienia i zainteresowania oraz specjalistyczną informację. Dotychczasowe doświadczenia są nad wyraz zachęcające i pokazują, że dla wielu ludzi może to stanowić dużą pomoc, aby w sytuacji pozornie bez wyjścia znaleźć dobrą drogę prowadzącą do uzdrowienia.

9.6. „Dzięki Ci, Panie, za tę krótką chwilę z naszą córką Leą-Sophią" - doświadczenia z diagnostyką prenatalną

Mam na imię Susann, mam 24 lata i od maja 2005 roku mój mąż Jan i ja jesteśmy małżeństwem. To, że koniecznie pragnęliśmy mieć dzieci, było dla nas pewne, jednak chcieliśmy dać sobie z tym jeszcze trochę czasu.

Wyszło jednak inaczej, niż sobie zaplanowaliśmy. W grudniu 2005 roku niespodziewanie zaszłam w ciążę. Radość przytłumiły najpierw silne obawy finansowe Jana. Bał się, że sam nie będzie w stanie utrzymać rodziny i dać jej wystarczająco dużo. Ponadto mieszkaliśmy wtedy jeszcze w bardzo małym mieszkaniu i właściwie nie byliśmy jeszcze nastawieni na zakładanie rodziny. Aborcja nie wchodziła jednak nigdy w rachubę, ponieważ byliśmy pewni, że Bóg pomoże nam i w tej trudnej sytuacji.

I tak zaczęliśmy planować. Wybraliśmy się na poszukiwania odpowiedniego mieszkania, a radość oczekiwania na nasze potomstwo rosła z tygodnia na tydzień.

Wszystko uległo zmianie, gdy w 19. tygodniu ciąży pełna radości udałam się na rutynowe badanie do mojej ginekolog. Powiedziała, że nie może dokładnie zmierzyć nóżek dziecka, co jednak nie musi oznaczać niczego złego. Dla pewności skierowała mnie do specjalisty w zakresie badań USG w Dusseldorfie. Termin wizyty wyznaczono od razu na następny dzień. Pełna obaw i niepewności opuściłam gabinet i bez celu chodziłam po mieście. Nie wiedziałam, dokąd mam się udać z moim cierpieniem. Jednak był Bóg. Na jednym z placów zebrała się grupa chrześcijan, aby śpiewać. Gdy podeszłam bliżej, śpiewali pieśń: „Komm, jetzt ist die Zeit, wir beten an" („Chodź, nadszedł teraz czas, modlimy się"). Te słowa towarzyszyły mi podczas dalszego przebiegu ciąży i stale na nowo przypominały, że Bóg jest przy mnie.

Ponieważ w żadnym wypadku nie chciałam być sama, pojechałam do mojej przyjaciółki Anny, aby razem z nią modlić się o uzdrowienie i siły na następny dzień. Po pracy dołączył do nas Jan i wspólnie zanieśliśmy nasz ból w modlitwie do Boga.

Pełni nadziei, że będzie to błędna diagnoza, pojechaliśmy nazajutrz do Dusseldorfu. Po szczegółowym badaniu okazało się

jednak, że dziecko jest nie „tylko" chore, lecz że nie ma żadnych szans na przeżycie. Ciężka wada genetyczna (zespół krótkiego żebra), w wyniku której kości nie rozwijają się prawidłowo, oraz nieuleczalna wada serca stanowiły wyrok. Lekarze przepowiadali pełną cierpień śmierć naszego dziecka przez uduszenie podczas lub bezpośrednio po porodzie i usilnie namawiali nas do aborcji, która byłaby najmniej niebezpieczna dla matki i dziecka. Jan spytał lekarzy, czy nie ma żadnego leku lub czegoś podobnego, co mogłoby uratować nasze dziecko, jednak wszystkie nadzieje były daremne. W oczach lekarzy nasze dziecko już nie żyło.

Trudno opisać, co przeżywałam przez następne dni. W każdym razie po tygodniu byłam gotowa pojechać do szpitala, by podążyć za radą lekarzy i usunąć moje dziecko. Jednak akurat w tym momencie Lea-Sophie (wiedzieliśmy już, że będzie to dziewczynka) zaczęła kopać jak dzika, jak gdyby chciała powiedzieć: „Nie, mamo, proszę, pozwól mi żyć!". Od tej chwili pokochałam moją córeczkę jeszcze mocniej i stało się dla mnie jasne, że to nie *nam* decydować o życiu i śmierci, lecz że tylko *Bóg* wie, kiedy jest ten właściwy moment.

W kolejnych tygodniach dużo modliliśmy się o uzdrowienie. Chodziliśmy na specjalne msze w intencji uzdrowienia i stale prosiliśmy o modlitwę szczególnie w intencji Lei-Sophie. Miałam wrażenie, że te intensywne chwile modlitwy i wielbienia sprawiały jej szczególną przyjemność, ponieważ jej ruchy o tej porze zawsze były wyjątkowo intensywne. Często były nawet tak silne, że w niedziele nie pozwalała mi długo spać, jak gdyby sygnalizowała, że woli być w obecności Boga.

Ludzie, którzy nie znali nas osobiście, zaczęli się za nas modlić. Inni, dowiedziawszy się o naszej sytuacji, na nowo bardziej doceniali swoje własne dzieci i wnuki, a nawet zaczęli dziękować Bogu za swoje zdrowe potomstwo.

Wielu Bóg zesłał pojednanie i nowy pokój w ich rodzinach, u niektórych miało nawet miejsce nowe rozbudzenie w wierze. Lecz czy Lea-Sophie musiała umrzeć w obliczu tych wszystkich pozytywnych przeżyć? W duchu byliśmy bardzo rozdarci. Nasze relacje z Bogiem zostały wystawione na bardzo ciężką próbę.

Podczas jednego z kolejnych badań wykonywanych przez moją ginekolog mieliśmy nadzieję, że będzie mogła stwierdzić pozytywne

zmiany. Jednak nic się nie zmieniło. Mój brzuch rósł co prawda coraz bardziej, było to jednak związane przede wszystkim z dużą ilością wód płodowych, co w przypadku takiej wady genetycznej jest rzeczą całkiem normalną.

Bodajże w 27. tygodniu ciąży stawiliśmy się w szpitalu w Langenfeld, gdzie poznaliśmy dr. Katzwinkela, lekarza naczelnego oddziału ginekologicznego. Wiedzieliśmy o nim, że jest głęboko wierzącym chrześcijaninem. Była to dla nas oczywiście duża ulga, ponieważ w ten sposób mogliśmy mieć pewność, że tak jak my wierzy w uzdrawiającą moc Boga i nigdy nie uczyniłby czegoś, na co my nie wyrazilibyśmy zgody. Po długiej rozmowie i modlitwie było dla nas jasne, że Lea-Sophie tu przyjdzie na świat i nie będzie utrzymywana sztucznie przy życiu, podłączona do urządzeń. Bóg sam ma wyznaczyć godzinę jej śmierci.

18 maja 2006 roku miałam silne bóle pleców. Moja ginekolog stwierdziła, że są to skurcze i że szyjka macicy jest już otwarta. Bez chwili wahania skierowała mnie do szpitala.

Jednak w szpitalu skurcze nagle ustąpiły. Być może było tak dlatego, że nie mogłam i nie chciałam „puścić" Lei. Uświadomiłam sobie teraz, że gdy Lea przyjdzie teraz na świat, wtedy utracę ją na zawsze.

Mimo to ciągle jeszcze wierzyłam, że Bóg nawet teraz może ją uleczyć. Nawet jeszcze podczas porodu modliłam się do Boga i prosiłam Go o cud. Jednak On tego nie uczynił. Po porodzie jeszcze przez jakieś 30 minut leżała szczęśliwie w naszych ramionach, aż Bóg pozwolił jej spokojnie zasnąć z uśmiechem na buzi. Bóg uchował ją od pełnej męczarni śmierci przez uduszenie.

Była to najpiękniejsza chwila mojego życia. Byłam dumna z tego, że mogłam trzymać moją córkę jeszcze przez parę minut żywą w moich ramionach. Spoglądając wstecz, dziękuję Bogu za to, że było mi dane poznać moją córkę. Jestem Mu wdzięczna, że odwiódł mnie od aborcji i że Lea spełniła swoje zadanie tu na ziemi.

Jednak zaraz po porodzie nie mogłam być tak wdzięczna. Długo trwało, zanim przezwyciężyłam pierwszy ból. Po śmierci Lei byłam najpierw bardzo zła na Boga. Czasami nie chciałam mieć z Nim nic więcej do czynienia. Jednak nasz Bóg jest łaskawy. Nigdy ze mnie nie zrezygnował. Stale unosił mnie na nowo, gdy już nie

wiedziałam, co robić. I tak, krok po kroku, mogłam zbudować nowe relacje z Panem.

Teraz znów jestem w ciąży i tym razem nasze dziecko jest zdrowe. Cieszymy się na myśl o naszym drugim dziecku. Jednak nigdy nie zastąpi ono Lei.

10. TAK ODNAJDZIESZ DROGĘ POWROTU

Czy jest to tylko poirytowanie i obciążenie pod względem emocjonalnym, czy też głęboka trauma i potrzeba terapii - istnieje droga wyprowadzająca z kryzysu. Kto wykona krok w kierunku osoby udzielającej pomocy, ten krok po kroku znajdzie nową odwagę do życia.

Zastój oznacza uwstecznianie się. To, co dotyczy wielu ludzkich organów, jak mózg, mięśnie i stawy, nie oszczędza i psychiki człowieka. Blokady psychiczne i strategie unikania mogą doprowadzić do zawężenia horyzontu życiowego i tym samym do obniżenia jakości życia obciążonej nimi osoby. W odniesieniu do mózgu proces ten przez naukowców bywa określany: „Use it - or lose it" („Używaj lub wyrzuć"). Uważają oni, że kto nie trenuje swojego mózgu za pomocą nieustannych ćwiczeń, z czasem traci wiele funkcji szarych komórek.

Podobnie rzecz ma się z ludźmi, którzy mają za sobą zaburzenia posttraumatyczne, a więc także silnie rozwinięty syndrom postaborcyjny czy lżejsze formy zaburzeń psychicznych, emocjalnych lub depresyjnych po dokonaniu usunięcia ciąży! Stan osoby, która zasklepi się w przeżywanym nieszczęściu — co zdarza się wskutek stosowania strategii unikania, wycofywania się czy utraty kontaktów — dalej będzie się pogarszał. Droga wyjścia z kryzysu będzie jeszcze dłuższa i trudniejsza.

Tym, co najszybciej daje się zauważyć, jest utrata powiązań społecznych, a więc ubywanie kontaktów międzyludzkich. Związki z krewnymi, z przyjaciółmi, kolegami z pracy lub znajomymi stanowią dla nas, ludzi, poszerzenie horyzontu myślowego i zarazem rodzaj zaworu spustowego. Możemy się komunikować, i to w mniej lub bardziej chronionej przestrzeni. To, co w jej ramach powiedzieliśmy innym, z jednej strony przynosi nam ulgę, z drugiej zaś inni ludzie mogą dać nam z kolei nowy punkt widzenia na nasze własne postrzeganie, które zostało odzwierciedlone w rozmowie.

Ponadto duszpasterze czy inne osoby udzielające nam pomocy, a przede wszystkim profesjonalni terapeuci, oferując nam możliwość rozmowy, która sama w sobie jest już terapią, mogą

przekazać nam dodatkowo konkretne wskazówki prowadzące do zbawiennej zmiany czy też uleczenia.

Kto zatem coraz wyraźniej dostrzega, że coś nie jest z nim w porządku, nie musi mieć powodów do paniki. Wręcz przeciwnie - dzięki temu postrzeganiu samego siebie ma szansę, aby coś zmienić. Ma klucz w dłoni, dzięki któremu jego własna psychika, własna równowaga duchowa może zostać przywrócona na właściwy poziom, dzięki czemu możliwe się stanie udźwignięcie problemu. Co więcej, jednoczesna opieka duszpasterska może również pomóc w rozróżnieniu poczucia winy i prawdziwej winy oraz w oczyszczeniu poprzez słowa przebaczenia wypowiedziane w zgodzie z nowiną Chrystusa[8].

Na podstawie wyników naukowych w zakresie badań mózgu jest jasne, że procesy uczenia się prowadzą do powstawania nowych połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi mózgu, i to praktycznie u ludzi w każdym wieku. Potencjał umysłowy danej osoby ulega tym samym zwiększeniu. W sferze psychicznej i duchowej pojawiają się całkiem porównywalne szanse. Otwarcie na innych, wpierw być może w stosunku do terapeuty, potem zaś także na inne zaufane osoby, sprawia, że ludzie, których dotyka wspomniany problem, są w stanie na nowo nawiązywać kontakty i tym samym znów sukcesywnie poszerzać swoją psychiczną przestrzeń życiową.

Zgodnie z wykraczającym poza medyczno-terapeutyczne wnioski ujęciem chrześcijańskim może istnieć „nowe powietrze do oddychania" dla duszy każdego obciążonego człowieka. Bóg chce bowiem, aby wszyscy ludzie uzyskiwali pomoc, docierając do poznania prawdy. Prawda ta polega na tym, że Bóg chce i może zdjąć z nas każdy ciężar, każdą traumę, każdą winę. Bóg jest Bogiem miłości i miłosierdzia. Chrystus nawet jako niewinny wziął i uniósł za nas na krzyżu zarówno nasze cierpienie, jak i naszą klęskę. Dlatego też tak dobrze potrafi On zrozumieć i przeczuć, co w głębi ducha przeżywamy, i ponadto swą mocą odwrócić to i zmienić na pozytywne.

Z wioślarstwa znany jest fakt, że ten, kto pragnie posuwać się naprzód pod prąd, musi pracować. W chwili, gdy przestaje, woda

[8] „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, to On jest tak wierny i sprawiedliwy, że odpuści nam grzechy i oczyści nas z wszelkiej nieprawości" (1 J 1,9).

znosi go wstecz. Dobrze jednak, że gdy tylko ponownie weźmie wiosło do ręki, od razu posuwa się naprzód. Ta prosta zasada działa również w odniesieniu do sfery naszej psychiki i życia duchowego. Stosownie do tego powinniśmy wystrzegać się zatracania się w rozczulaniu się nad sobą czy trwania w bezruchu. Tylko ten, kto otworzy się na innych, kto zasięgnie pomocy w rozwiązaniu ujawniających się problemów, może też odzyskać wystarczającą przestrzeń działania dla swojego życia.

Zastyganie w stanie duchowego zranienia, depresji i regresji nie jest zatem właściwe. Wprowadzenie zmian pozostaje w gestii każdego człowieka. Należy zaufać i zwierzyć się innej osobie i ustalić „plan pomocy". Mogą to być regularne „rozmowy terapeutyczne". Z początku brzmi to może skomplikowanie, jednak w rzeczywistości wcale takie nie jest. Kto zauważa, że potrzebuje pomocy, że coraz bardziej braknie mu radości życia, że już niemal wcale nie wychodzi z domu, powinien w pierwszej kolejności podjąć postanowienie: „Potrzebuję pomocy w postaci rozmowy".

Przyczyna coraz bardziej doskwierającej „ciasnoty" we własnym życiu tkwi na ogół w odgraniczaniu się, w wycofywaniu się na własne życzenie. Codzienność staje się brzemieniem, praca zawodowa jest ponad siły, przebieg każdego dnia stanowi duże obciążenie. Izolacja z własnego wyboru staje się więzieniem — nic dziwnego, że wielu ludziom w takiej sytuacji życie przestaje być miłe. Aby teraz zmienić tor i wprowadzić zmiany we własnym życiu, powinno się zastosować następujące kroki:

1. Wydostań się z izolacji.

Nie miałaś/miałeś jeszcze możliwości, aby w spokoju omówić z kimś najskrytsze myśli, wątpliwości i lęki? Pora przezwyciężyć wahania i wybrać numer telefonu jednej z placówek oferujących pomoc, które podano na końcu tej książki. Pierwszą, niewiążącą rozmowę można poprowadzić przez telefon. Spróbuj porozmawiać najpierw w formie mniej lub bardziej anonimowej, aby móc ująć i ubrać w słowa swe uczucia i spostrzeżenia dotyczące własnej osoby w sposób możliwie nieskrępowany i swobodny. Ta pierwsza rozmowa telefoniczna może stać się mechanizmem otwierającym drzwi lub kluczem prowadzącym do wyzwolenia twojej duszy, twojej psychiki.

2. Nawiązuj na nowo dawne kontakty.
Decydującym krokiem ku przezwyciężeniu własnej izolacji są kontakty zewnętrzne. Konkretnie oznacza to, że zdolność rozmawiania z innym człowiekiem o własnych doznaniach, jest niezbędna do przeżycia. Czasami dużą pomocą może być także nawiązywanie nowych kontaktów, a dopiero potem odświeżanie dotychczasowych, dawnych znajomości. Sprzyjającą okazją ku temu może być uczestnictwo we Mszy Świętej w „otwartej" wspólnocie lub parafii kościelnej albo też udział w jakimś spotkaniu wieczornym czy grupie konwersacyjnej.

Pomóc może wszystko, co stworzy ci szansę nawiązywania kontaktów międzyludzkich, a jednocześnie nie będzie stanowić dla ciebie nadmiernego wysiłku ani też wywierać na ciebie zbytniego nacisku. Lektura niniejszej książki, zajmowanie się tą tematyką w Internecie czy innych mediach również może przyczynić się do przełamania pierwszego lęku.

3. Pokładaj ufność w Bogu.
Bóg kocha każdego człowieka. Samotnego, chorego, normalnego czy zdziwaczałego, pobożnego jak baranek czy „spaczonego" każdego Bóg ma na uwadze. Spełnij swoje pragnienie uzdrowienia, odważ się! Naucz się mówić o sobie, zapisuj swoje myśli, telefonuj do zaufanej osoby, rozmawiaj z terapeutą, uczestnicz w życiu wspólnoty czy parafii kościelnej. Każda forma nawiązywania kontaktów jest krokiem wyprowadzającym z kryzysu, z wewnętrznej izolacji. Podczas wykonywania tego kroku Bóg będzie bardzo blisko, On nie porzuci ciebie.

4. Myśl "w poprzek".
Wyzwij swe własne wątpliwości życiowe na pojedynek z Bożą miłością. Bóg mówi do ciebie „TAK", któż miałby się odważyć poddawać w wątpliwość Bożą miłość? W Nowym Testamencie, w Ewangeliach według św. Mateusza, św. Marka, św. Łukasza i św. Jana przeczytasz, jak mocno Chrystus przeżywa ludzkie kryzysy, aby móc pojąc i twoją sytuację i znać odpowiedzi na twoje życie. Wypisz możliwie dużo wersetów, które cię poruszają i o których chciałabyś/chciałbyś może porozmawiać z innymi ludźmi.

Omawiaj swoje najskrytsze myśli i wątpliwości po cichu lub na głos w formie rozmowy telefonicznej z Bogiem, bowiem nic

innego nie miał na myśli Chrystus, podając nam *Ojcze nasz* jako wzór naszej modlitwy Bóg nie jest daleko od nas, On skierował swoje uszy na słowa naszego serca. Modlitwa oznacza „rozmawianie z Nim, jak przez telefon". Bóg rozumie nasz język, również język zwątpienia, rozpaczy i rezygnacji.

5. Poszukaj kompetentnej pomocy.

Umów się na spotkanie z duszpasterzem, terapeutą lub osobą doświadczoną w udzielaniu pomocy i potraktuj ten krok ku swojej własnej przyszłości poważnie. Kto tylko siedzi w swojej izdebce, nie doświadczy pełni wspaniałych możliwości Boga, dzięki którym odnaleźć można drogę do dobrego, przynoszącego spełnienie, szczęśliwego życia. Wspólna rozmowa, nabożeństwo, Msza

Święta, modlitwa, śpiew, ale także i wspólne milczenie i cisza - to niektóre spośród wielu różnorodnych form nowego przeżywania miłości Boga.

Jeżeli teraz zadajesz sobie pytanie: „Czego tu się właściwie ode mnie oczekuje?" - odpowiedź brzmi: wykonania tylko jednego małego kroku we właściwym kierunku!

Ty sama/sam nadajesz tempo, określasz, jak daleko ma sięgnąć ten pierwszy krok i czy nastąpi po nim kolejny, a także z kim pragniesz wykonać ten krok albo następne. Ważny jest początek tego procesu, bowiem każde trwanie w kryzysie utrudnia drogę wydostania się z niego. Nawet jeśli będziesz prowadzić jedną rozmowę co dwa tygodnie, to już duchowe zajmowanie się tą kwestią poszerzy twój horyzont i stworzy możliwość ponownego otwarcia się na innych ludzi.

Jedno proste ćwiczenie na sam koniec: zapisz na kartce papieru swą pierwszą rozmowę telefoniczną i następnego ranka przeczytaj ją sobie na głos. Powtarzaj to tak długo, aż będziesz mieć dość odwagi, aby rzeczywiście do kogoś zadzwonić.

11. KONKRETNA POMOC - PREZENTACJA DWÓCH PRZYKŁADOWYCH PORADNI

11.1. Stowarzyszenie „RAHEL e.V."

Wiele kobiet noszących rany aborcji czuje się niezrozumianych w roli drugiej ofiary zabiegu przerwania ciąży i szuka możliwości pomocy. 20 czerwca 1992 roku Christa Heinel - wraz z innymi kobietami borykającymi się z tym problemem — założyła stowarzyszenie RAHEL e.V., które 2 października 1992 roku zostało wpisane do rejestru stowarzyszeń. Jego celem było objęcie ochroną zrzeszonych członków. RAHEL e.V. jest ponadto członkiem Bundesverband Lebensrecht (BVL - Federalne Zrzeszenie na Rzecz Prawa do Życia) i należy do TCLG - Treffen Christlicher Lebensrechtgruppen (Spotkania Chrześcijańskich Grup na Rzecz Prawa do Życia). W związku z długotrwałą chorobą Christy Heinel, jej zadania w 1998 roku przejęła Gisela Koch. Christa Heinel zmarła w 2001 roku.

Stowarzyszenie - odwołując się do praw człowieka, godności ludzkiej i chrześcijańskiego obrazu człowieka - stara się wspomagać publiczną opiekę zdrowotną przy zachowaniu anonimowości danej osoby, szczególnie zaś wspiera kobiety, które cierpią i są dotknięte traumą z powodu śmierci ich nienarodzonego dziecka.

Organizuje również akcje publicznego informowania i uświadamiania o następstwach aborcji i syndromie PAS (syndrom postaborcyjny), prowadząc wykłady w szkołach, parafiach i mediach i intensywnie ostrzegając przed usuwaniem ciąży i jego konsekwencjami, które już dawno udowodniono naukowo, które jednak w Niemczech, niestety, ciągle jeszcze są tematem tabu.

Do stowarzyszenia zwracają się kobiety cierpiące z powodu psychicznych, psychosomatycznych, jak również fizycznych i socjalnych skutków aborcji i syndromu PAS. Zgłaszają się także mężczyźni, którzy nie potrafią uporać się ze stratą swojego usuniętego dziecka.

Kobiety z RAHEL znają z autopsji problemy zgłaszających się po pomoc, mają bowiem za sobą traumę bolesnego doświadczenia aborcji. Po przetrwaniu tego okresu i leczeniu teraz same oferują bezinteresowną pomoc. Niosąc pociechę i okazując wsparcie,

pomagają poradzić sobie ze smutkiem, winą i bolesnym wspomnieniem i towarzyszą w drodze do przebaczenia i uzdrowienia przez Jezusa Chrystusa.

RAHEL e.V.
Przewodnicząca: Gisela Koch
Schweinfurter Weg 18
28215 Bremen
teli 0421-370418
e-mail: gisela.koch@rahel-ev.de
www.rahel-ev.de
e-mail: rahel@rahel-ev.de

11.2. Pro Vita

ProVita jest inicjatywą na rzecz etyki życiowej Związku Parafii Kościoła Ewangelickiego i Kościoła Wolnego (Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden) oraz Związku Wolnych Parafii Ewangelickich (Bund Freier evangelischer Gemeinden). Pro Vita jest członkiem zrzeszenia Bundesverband Lebensrecht (BVL — Federalne Zrzeszenie na Rzecz Prawa do Życia) i współpracuje z innymi chrześcijańskimi grupami na rzecz prawa do życia. Przedstawicielem Pro Vita jest Evangelisch-Freikirchliche Sozialwerk-Hannover e.V. (Dzieło Społeczne Kościoła Ewangelickiego i Kościoła Wolnego w Hannowerze).

Pro Vita
Kierownictwo: dr med. Detlev Katzwinkel, dr Astrid Giebel, pastor Michael Borkowski
Kirchröder Str. 46
30559 Hannover
teł.: 0511-95498-73
e-mail: provita@sozialwerk-hannover.de
www.sozialwerk-hannover.de/provita

12. JAK ŻYĆ PO ABORCJI? JAK ODNALEŹĆ POCZUCIE, ŻE JEST SIĘ DOBRĄ MATKĄ I ŻONĄ? GDZIE W POLSCE MOŻNA UZYSKAĆ POMOC?

Poznań
Fundacja „Głos dła Życia"
ul. Forteczna 3, 61-362 Poznań
tel. (061) 653-03-91, fax (061) 653-03-94
Organizacja pożytku publicznego
Nr KRS 0000037425
www.prolife.com.pl

Archidiecezjalna Poradnia Rodzinna
ul. Fredry 11, 61-701 Poznań
tel./fax (061) 851-90-21
Do poradni należy się zarejestrować telefonicznie na konkretny termin. Zapisy (nr tel. jw.): we wtorki i czwartki w godz. 14.00--16.00.

Bielsko-Biała / Żywiec
Ośrodek Wspierania Rodziny
tel. (033) 814-88-66, pn.-pt. 10.00-17.00

Częstochowa
Telefon zaufania Poradni Życia Rodzinnego
tel. (034) 377-72-48, cały tydzień w godz. 9.00-13.00 i 15.00-17.00

Legnica
Telefon dla kobiet

tel. (076) 724-41-18, pn.-sob. w godz. 9.00-20.00

Warszawa

Telefon zaufania „Pomoc matce — życie dziecku"
tel. (0-22) 619-63-95, pn.-pt. w godz. 10.00-18.00

Odpowiedzi na pytania zawarte m.in. w tytule tego rozdziału odnaleźć można także w czasie jedynych w Polsce rekolekcji „Aborcja. Kobieta. Mężczyzna. Dziecko", organizowanych przez Sanktuarium Maryjne w Licheniu.

Oto świadectwo jednej z uczestniczek tych rekolekcji:

Popełniłam aborcję 22 lata temu. Znajdowałam się w strasznej sytuacji wewnętrznej. Do czasu udziału w tych rekolekcjach nie uświadamiałam sobie, że większość moich problemów wynika z aborcji. To ona pogłębiła mój dramat nieumiejętności kontaktowania się z córką, najbliższymi i z innymi ludźmi. To, o czym się tutaj dowiedziałam, a więc np. skłonności samobójcze, tego wszystkiego dotknęłam. Uważam, że rekolekcje to jest ratunek dla takich osób jak ja.

Zgłoszenia:
Sanktuarium Maryjne w Licheniu
Biuro Obsługi Pielgrzyma tel. (063) 270-81-63, 270-81-42
ul. Klasztorna 4 62-563 Licheń
www.lichen.pl • arka@lichen.pl

13. ANKIETA STOWARZYSZENIA RAHEL E.V. DLA KOBIET DOTKNIĘTYCH SYNDROMEM POSTABORCYJNYM

RAHEL e.V. pragnie uświadomić syndrom postaborcyjny dotkniętym nim kobietom i mężczyznom oraz przedstawić go szerokiej opinii publicznej.

Możesz zbadać całkiem osobiście, sama dla siebie, których uczuć, doświadczeń lub zaburzeń wymienionych w ankiecie doznałaś przed lub po przerwaniu ciąży. Możesz nam także pomóc w upowszechnianiu wiedzy o syndromie postaborcyjnym, przesyłając[9] do nas wypełniony kwestionariusz — także anonimowo. Będziemy ci wdzięczni, jeżeli mogłabyś uzupełnić go o własne przemyślenia.

Może zajmowałaś się tą tematyką także w swej twórczości — w wierszach, obrazach, rzeźbach lub muzyce? Pamiętaj: własne doświadczenia mogą stać się pomocą dla innych kobiet, a także służyć za przykład w poradach czy konsultacjach w przypadkach konfliktowych.

Jako RAHEL e.V., głos kobiet i mężczyzn borykających się z tym problemem, zbieramy ponadto relacje kobiet (także anonimowe), które dokonały aborcji, zawierające opis przeżyć związanych z konsultacją, zabiegiem i okresem po nim. Bowiem jakże często zdarzało się nam — jako osobom, których ten temat również dotyczy — usłyszeć, że nasze problemy wcale nie są odosobnionymi problemami, że nie tylko nas to spotkało...

Tę ankietę możesz:

- wypełnić i wysłać do Rahel e.V. (zob. przypis u dołu strony),
- zostawić niewypełnioną i, bez dokonywania w niej zmian, przesłać lub przekazać osobom, które mają do czynienia z aborcją,
- bez dokonywania w niej zmian przekazać kobietom i mężczyznom borykającym się z tym problemem.

[9] Dotyczy to czytelników oryginalnego wydania tej książki, które ukazało się w Niemczech. W polskiej edycji celowo pozostawiono tę informację, by dać pełen obraz sposobu funkcjonowania stowarzyszenia RAHEL e.V. - przyp. tłum.

ANKIETA

Po utracie dziecka nienarodzonego - następstwa aborcji

Bieżąca data:
Data aborcji:
Tydzień ciąży:
Twój obecny wiek:
Powód dokonania aborcji:
Sposób wykonania aborcji:

Przyczyny i osoby opowiadające się przeciwko Twojemu dziecku:

- odrzucenie lub presja ze strony rodziny (partner, rodzice, rodzeństwo)
- odrzucenie lub presja ze strony pracodawcy
- odrzucenie lub presja ze strony lekarza lub lekarki
- niewskazanie na następstwa aborcji podczas obowiązkowej konsultacji
- przyczyny materialne, jak np. brak pieniędzy, problemy mieszkaniowe
- perspektywa samotnego wychowywania dziecka
- brak możliwości opieki, jak np. przedszkole

Reakcja partnera:

Uczucia w chwili stwierdzenia ciąży:

Czy odczuwałaś przede wszystkim:

- panikę, lęk
- smutek
- miłość
- wściekłość
- radość

Czy czułaś się:

- zmieszana
- radosna
- zaskoczona i nieprzygotowana
- jak w transie
- przerażona
- zaszczuta
- nienormalnie
- niezdolna do trzeźwego myślenia
- podniecona

Możliwe fizyczne następstwa aborcji

Wczesne powikłania po dokonaniu aborcji:

- uszkodzenia macicy
- krwawienia

- następstwa infekcji (gorączka, zapalenia)

Późne powikłania po dokonaniu aborcji:

- zrosty w podbrzuszu
- zaburzenia menstruacyjne
- niepłodność bez przyczyny organicznej
- ciąża jajowodowa
- ciąża brzuszna

Problemy podczas późniejszych pożądanych ciąż:

- poronienia • przedwczesny poród

Śmiertelność noworodków:

- podczas porodu • po porodzie

Czy usunęłabyś ciążę, gdyby było to ustawowo zabronione?

- tak • nie • nie wiem

Czy wiedziałaś, że wiele kobiet cierpi z powodu aborcji?

- tak • nie

Proszę ocenić poniżej swoje samopoczucie. Czy objawy pojawiły się już przed ciążą, krótko po aborcji czy dopiero po dłuższym odstępie czasu? W miarę możliwości podaj wszystkie okresy, w których miałaś do czynienia z poszczególnymi skutkami.
(Wyjaśnienie symboli **Zl, Z2, Z3** na s. **88).**

Możliwe następstwa psychosomatyczne:	**Zl**	**Z2**	**Z3**
- dolegliwości menstruacyjne	•	•	•
- funkcjonalne dolegliwości podbrzusza (tzn. bez bezpośredniej przyczyny organicznej)	•	•	•
- migrena	•	•	•
- trudności z zasypianiem i snem	•	•	•
- koszmary	•	•	•
- funkcjonalne zaburzenia natury seksualnej: oziębłość, zaburzenia orgazmu, bolesne stosunki	•	•	•

Możliwe następstwa psychiczne:	**Zl**	**Z2**	**Z3**
- niekontrolowany płacz bez uzasadnienia	•	•	•
- ogólne stany lękowe	•	•	•
- wahania nastroju, brak zrównoważenia	•	•	•

- oznaki osłabienia nerwowego jak potliwość, czerwienienie się, nadaktywność, drżenie, bladnięcie, napięcie	•	•	•
- słaba koncentracja i pamięć	•	•	•
- poczucie wstydu, żalu i winy	•	•	•
- myśli samobójcze aż do próby samobójczej	•	•	•
- poczucie osamotnienia, samotności, wykluczenia, izolacji i pustki wewnętrznej	•	•	•
- obumieranie życia uczuciowego, „uczucie funkcjonowania jak robot" (obojętność emocjonalna)	•	•	•
- poczucie bycia potępioną bądź skalaną w odniesieniu do relacji z Bogiem i ludźmi	•	•	•
- zaburzenia poczucia własnej wartości	•	•	•
- autoagresja (obgryzanie paznokci, drapanie)	•	•	•
- nadużywanie leków, alkoholu i narkotyków	•	•	•
- zaburzenia partnerstwa i związku (np. związki wyzyskujące mężczyznę, częste zmienianie partnerów seksualnych)	•	•	•
- wstręt w stosunku do seksualności	•	•	•
- nieprzyjemne odczucia w reakcji na odgłosy ssania	•	•	•
- natrętne przeżywanie na nowo aborcji we wspomnieniach	•	•	•
- ponowna ciąża jako obiekt zastępczy dla utraconego dziecka (usilne pragnienie dziecka)	•	•	•
- złość, wściekłość	•	•	•
- bezwład, szok, brak energii	•	•	•
- uczucie ulgi, braku obciążenia	•	•	•
- poczucie zranienia	•	•	•
- bezradność, wątpliwości w stosunku do samej siebie, niezdolność ufania przyszłym decyzjom	•	•	•
- smutek	•	•	•
- lęk przed odkryciem, przed tym, że inni się o tym dowiedzą	•	•	•
- lęk przed karą Bożą	•	•	•
- nienawiść w stosunku do samej siebie	•	•	•

- lęk przed tym, że już nigdy nie zostanie się matką	•	•	•
- lęk przed powikłaniami ciąży, przed poronieniem	•	•	•
- lęk przed dzieckiem niepełnosprawnym	•	•	•
- poczucie bycia ofiarą	•	•	•
- wielokrotna aborcja (natrętne powtórzenie)	•	•	•
- wściekłość i nienawiść w stosunku do ojca dziecka, do lekarza przeprowadzającego aborcję, generalnie w stosunku do mężczyzn	•	•	•
- lęk przed „ukaraniem" w postaci ciężkich chorób lub wypadków innych własnych dzieci (syndrom Niobe)	•	•	•
- zwiększony opór emocjonalny podczas badań ginekologicznych	•	•	•
- fantazjowanie na temat naprawienia tego, co się stało	•	•	•
- szczególne zaangażowanie w walkę przeciwko aborcji	•	•	•
- szczególne angażowanie się w działalność organizacji na rzecz ochrony życia (np. związek na rzecz ochrony dzieci, ochrona środowiska)	•	•	•
- szczególne zaangażowanie społeczne (np. przyjęcie dziecka do rodziny zastępczej, adopcja)	•	•	•

Możliwe skutki społeczne

- skłonności lesbijskie
- rozstanie z partnerem
- przemoc i wykorzystanie, maltretowanie i aborcja. One są kontynuowane w jednym ciągu z pokolenia na pokolenie: nienawiść płci, znieważanie ludzkiego życia na innych płaszczyznach (starzy — chorzy - niepełnosprawni).

Inne formy konfrontacji i reakcji wobec aborcji

- prowadzenie pamiętnika
- pisanie wierszy, opowiadań, książek, listów
- malowanie i rysowanie obrazów, tworzenie rzeźb
- przekładanie problematyki na muzykę

Co ułatwiłoby Ci podjęcie decyzji o losie dziecka?

- dokładniejsza wiedza o tym, że Twoje dziecko jest małym człowie kiem (wiedza dotycząca rozwoju prenatalnego)
- ktoś, kto przytuliłby Cię i dodał Ci otuchy: „Damy radę razem!" „Wspaniale, twoja siła wystarczy za dwoje" albo „Ja ci pomogę".
- ktoś, kto ukazałby Ci znaczenie i wartość każdego człowieka - zna czenie Twojej własnej osoby i wartość Twojego dziecka
- ostrzeżenie kobiety, która ma za sobą doświadczenie aborcji
- materialne zabezpieczenie Twojego życia i przyszłości dziecka

Z1: okres przed ciążą
Z2: okres do sześciu miesięcy po dokonaniu aborcji
Z3: okres od szóstego miesiąca po dokonaniu aborcji aż do dzisiaj

ANEKS

Co 27 sekund zabijane jest w Europie poczęte dziecko. Co piąta ciąża kończy się aborcją. Dane opublikowano w raporcie „The Evolution of the Family in Europe 2008" niezależnego Instituto de Politica Familia (Instytut Polityki Rodzinnej).

Z przedstawionych informacji wynika, że na 6,4 min ciąż w krajach europejskich, notuje się 1,16 min legalnie przeprowadzonych aborcji. Najwyższy wskaźnik aborcji odnotowano we Francji - 206,3 tys. rocznie. Największy przyrost liczby aborcji zaobserwowano w Hiszpanii - o 99% w ciągu ostatnich 10 lat. Według autorów raportu, przerwania ciąży dokonane w Wielkiej Brytanii, Francji, Rumunii, Włoszech, Niemczech i Hiszpanii stanowią 77% całkowitej liczby aborcji przeprowadzonych w Europie. Z dokumentu wynika, że aborcja jest najczęstszą nienaturalną przyczyną śmierci na Starym Kontynencie - przypadków aborcji jest bowiem więcej niż zabójstw czy zgonów wskutek obrażeń odniesionych w wypadkach drogowych (źródło: http://www.ipfe.org/Report Evolution of_Family_Europe_2008_-eng.pdf).

Na kolejnych stronach prezentujemy dane statystyczne dotyczące dokonanych zabiegów aborcji w Niemczech.

NOTA PRASOWA FEDERALNEGO URZĘDU STATYSTYCZNEGO[10]

31 400 przypadków przerwania ciąży w pierwszym kwartale 2007 roku

WIESBADEN - W pierwszym kwartale 2007 roku w Federalnym Urzędzie Statystycznym zgłoszono około 31 400 przypadków przerwania ciąży w Niemczech, to jest o około 4,4% (1400) mniej niż w pierwszym kwartale roku 2006.

Niemal trzy czwarte (72%) kobiet, które poddały się aborcji, było w wieku pomiędzy 18 a 34 lat, 16% - między 35 a 39 lat. Około 7% kobiet miało 40 lub więcej lat. W przypadku kobiet poniżej 18. roku życia (stanowiących ponad 5%) ich liczba zmalała o 6% (114) w stosunku do odpowiedniego kwartału minionego roku. Prawie 41% ciężarnych przed dokonaniem zabiegu nie miała jeszcze żadnego żywego porodu.

Ponad 97% zgłoszonych aborcji wykonano zgodnie z ustawowymi regulacjami dot. obowiązkowej konsultacji. Wskazania medyczne i kryminologiczne stanowiły uzasadnienie dla przeprowadzenia zabiegu w mniej niż 3% przypadków. Większość przypadków przerwania ciąży przeprowadzono z zastosowaniem metody próżniowej (odessanie próżniowe). W prawie 10% przypadków aborcji zastosowano środek Mifegyne®.

Zabiegi wykonano w ogromnej większości ambulatoryjnie, z czego 79% miało miejsce w gabinetach ginekologicznych i 19% ambulatoryjnie w szpitalu. Około 5% kobiet poddało się zabiegowi w innym kraju związkowym niż ten, w którym mieszka.

[10] © Statistisches Bundesamt Wiesbaden, Niemcy, Wydział Prasowy - zgoda na rozpowszechnianie z podaniem źródła. Dalsze informacje można uzyskać w filii w Bonn: Hans-Jürgen Heilmann, tel. (01888) 644-8154, e-mail: schwangerschaftsabbrueche@destatis.de.

1 Przypadki przerwania ciąży – I kwartał 2007 roku łącznie według krajów związkowych (kraj związkowy, w którym zabieg miał miejsce)
1.1. Liczba

Nr. kol.	Przedmiot dowodu	Niemcy	Badenia-Wirtembergia	Bawaria	Berlin	Brandenburgia	Brema	Hamburg
1	Przypadki przerwania ciąży łącznie	31 350	3 442	3 532	2 708	1 054	781	1 149
według grup wiekowych [wiek w latach]								
2	poniżej 15	151	12	11	9	6	7	4
3	15-18	1 549	161	156	129	87	49	35
4	18-20	2 420	258	263	198	76	65	85
5	20-25	7 341	778	739	619	266	187	278
6	25-30	7 069	773	823	597	228	144	278
7	30-35	5 624	604	661	528	165	145	213
8	35-40	4 869	555	608	410	166	118	187
9	40-45	2 135	270	243	196	55	63	66
10	45 i więcej	192	31	28	22	5	3	3
według stanu cywilnego								
11	panny	16 488	1 653	1 801	1 579	680	452	621
12	mężatki	13 167	1 571	1 460	994	334	267	486
13	wdowy	87	11	13	5	5	2	-
14	rozwódki	1 608	207	258	130	35	60	42
według uzasadnienia dokonania aborcji								
15	wskazanie medyczne	794	101	154	84	3	15	29
16	wskazanie kryminologiczne	7	2	2	-	-	-	-
17	regulacja o przepr. obowiązkowej konsultacji	30 549	3 339	3 376	2 624	1 051	766	1 120
według rodzaju wykonanego zabiegu								
18	wyłyżeczkowanie	3 640	376	448	231	75	45	35
19	metoda próżniowa	23 980	2 660	2 811	2 094	871	702	1 008
20	histerotomia i histerektomia	9	3	-	-	-	2	-
21	aborcja farmakologiczna	716	93	130	70	1	8	22
22	Mifegyne	3 005	310	143	313	107	24	84
według okresu trwania przerwanej ciąży [okres trwania w tygodniach]								
23	poniżej 6	4 138	618	573	316	68	260	71
24	6-8	10 473	1 199	1 295	959	303	259	405
25	8-10	10 197	957	977	912	423	171	442
26	10-13	5 967	603	578	463	259	83	209
27	13-17	288	35	52	19	1	5	15
28	17-20	123	18	25	13	-	3	3
29	20-23	118	10	25	20	-	-	2
30	23 i później	46	2	7	6	-	-	2
według miejsca wykonania zabiegu								
31	gabinet ginekologiczny	24 816	3 081	3 159	2 432	423	746	970
32	szpital (ambulatoryjnie)	5 835	288	261	209	612	26	163
33	szpital (stacjonarnie)	699	73	112	67	19	9	16
według ilości wcześniej urodzonych żywych noworodków								
34	wcale	12 814	1 446	1 509	1 182	367	349	562
35	1	8 134	778	829	735	333	180	282
36	2	7 199	834	825	549	266	157	210
37	3	2 305	278	276	162	64	63	72
38	4	630	72	74	63	17	22	18
39	5 i więcej	268	34	19	17	7	10	5

Copyright: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2007 – Powielanie i rozpowszechnianie, również częściowe, dozwolone pod warunkiem podania źródła.

Hesja	Meklemburgia-Pomorze Przednie	Dolna Saksonia	Nadrenia Północna-Westfalia	Nadrenia-Palatynat	Kraj Saary	Saksonia	Saksonia-Anhalt	Szlezwik-Holsztyn	Turyngia	Nr. kol.
2 573	832	2 341	6 393	1 019	528	1 758	1 195	910	1 135	1
8	5	15	32	8	3	12	7	8	4	2
115	40	133	313	53	27	74	61	61	55	3
221	70	180	506	81	28	141	101	65	82	4
554	217	607	1 501	245	143	436	288	213	270	5
615	197	544	1 431	239	125	382	261	186	246	6
485	128	400	1 202	188	91	268	196	152	198	7
400	117	328	940	140	70	293	195	154	188	8
161	52	118	443	56	38	141	81	67	85	9
14	6	16	25	9	3	11	5	4	7	10
1 240	518	1 223	2 987	494	275	1 078	717	503	667	11
1 154	263	988	3 102	465	239	621	424	373	426	12
9	6	5	19	3	1	3	3	-	2	13
170	45	125	285	57	13	56	51	34	40	14
69	11	40	188	16	12	17	19	8	28	15
-	-	2	-	-	-	-	-	1	-	16
2 504	821	2 299	6 205	1 003	516	1741	1176	901	1107	17
392	33	441	1 063	78	51	52	39	193	88	18
1 930	617	1 700	4 577	855	444	1 372	1 004	529	806	19
-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	20
57	18	39	167	10	9	14	19	33	26	21
194	164	161	584	74	24	320	133	155	215	22
367	126	202	786	146	66	242	83	109	105	23
822	247	714	2 223	310	223	510	343	332	329	24
836	259	942	2 054	299	149	598	460	327	391	25
495	193	463	1171	254	82	396	295	135	288	26
34	3	8	83	6	1	5	5	2	14	27
12	2	6	28	1	1	1	5	2	3	28
7	-	6	25	3	6	4	4	2	4	29
-	2	-	23	-	-	2	-	1	1	30
2 294	368	1 581	5 735	835	511	938	609	553	581	31
238	454	734	466	172	7	796	521	350	538	32
41	10	26	192	12	10	24	65	7	16	33
1 092	265	985	2 727	394	218	589	386	387	356	34
679	266	596	1 483	239	136	580	404	219	395	35
553	225	521	1 473	262	120	432	301	199	272	36
190	56	160	517	91	33	111	73	76	83	37
38	13	57	128	23	12	29	22	22	20	38
21	7	22	65	10	9	17	9	7	9	39

Copyright: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2007 – Powielanie i rozpowszechnianie, również częściowe, dozwolone pod warunkiem podania źródła.

1 Przypadki przerwania ciąży – I kwartał 2007 roku łącznie według krajów związkowych (kraj związkowy, w którym zabieg miał miejsce)
1.2 Dane strukturalne w procentach

Nr. kol.	Przedmiot dowodu	Niemcy	Badenia-Wirtemberg	Bawaria	Berlin	Brandenburgia	Brema	Hamburg
1	Przypadki przerwania ciąży łącznie	100	100	100	100	100	100	100
według grup wiekowych [wiek w latach]								
2	poniżej 15	0,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,9	0,3
3	15-18	4,9	4,7	4,4	4,8	8,3	6,3	3,0
4	18-20	7,7	7,5	7,4	7,3	7,2	8,3	7,4
5	20-25	23,4	22,6	20,9	22,9	25,2	23,9	24,2
6	25-30	22,5	22,5	23,3	22,0	21,6	18,4	24,2
7	30-35	17,9	17,5	18,7	19,5	15,7	18,6	18,5
8	35-40	15,5	16,1	17,2	15,1	15,7	15,1	16,3
9	40-45	6,8	7,8	6,9	7,2	5,2	8,1	5,7
10	45 i więcej	0,6	0,9	0,8	0,8	0,5	0,4	0,3
według stanu cywilnego								
11	panny	52,6	48,0	51,0	58,3	64,5	57,9	54,0
12	mężatki	42,0	45,6	41,3	36,7	31,7	34,2	42,3
13	wdowy	0,3	0,3	0,4	0,2	0,5	0,3	-
14	rozwódki	5,1	6,0	7,3	4,8	3,3	7,7	3,7
według uzasadnienia dokonania aborcji								
15	wskazanie medyczne	2,5	2,9	4,4	3,1	0,3	1,9	2,5
16	wskazanie kryminologiczne	0,0	0,1	0,1	-	-	-	-
17	regulacja o przepr. obowiązkowej konsultacji	97,4	97,0	95,6	96,9	99,7	98,1	97,5
według rodzaju wykonanego zabiegu								
18	wyłyżeczkowanie	11,6	10,9	12,7	8,5	7,1	5,8	3,0
19	metoda prózniowa	76,5	77,3	79,6	77,3	82,6	89,9	87,7
20	histerotomia i histerektomia	0,0	0,1	-	-	-	0,3	-
21	aborcja farmakologiczna	2,3	2,7	3,7	2,6	0,1	1,0	1,9
22	Mifegyne	9,6	9,0	4,0	11,6	10,2	3,1	7,3
według okresu trwania przerwanej ciąży [okres trwania w tygodniach]								
23	poniżej 6	13,2	18,0	16,2	11,7	6,5	33,3	6,2
24	6-8	33,4	34,8	36,7	35,4	28,7	33,2	35,2
25	8-10	32,5	27,8	27,7	33,7	40,1	21,9	38,5
26	10-13	19,0	17,5	16,4	17,1	24,6	10,6	18,2
27	13-17	0,9	1,0	1,5	0,7	0,1	0,6	1,3
28	17-20	0,4	0,5	0,7	0,5	-	0,4	0,3
29	20-23	0,4	0,3	0,7	0,7	-	-	0,2
30	23 i później	0,1	0,1	0,2	0,2	-	-	0,2
według miejsca wykonania zabiegu								
31	gabinet ginekologiczny	79,2	89,5	89,4	89,8	40,1	95,5	84,4
32	szpital (ambulatoryjnie)	18,6	8,4	7,4	7,7	58,1	3,3	14,2
33	szpital (stacjonarnie)	2,2	2,1	3,2	2,5	1,8	1,2	1,4
według ilości wcześniej urodzonych żywych noworodków								
34	wcale	40,9	42,0	42,7	43,6	34,8	44,7	48,9
35	1	25,9	22,6	23,5	27,1	31,6	23,0	24,5
36	2	23,0	24,2	23,4	20,3	25,2	20,1	18,3
37	3	7,4	8,1	7,8	6,0	6,1	8,1	6,3
38	4	2,0	2,1	2,1	2,3	1,6	2,8	1,6
39	5 i więcej	0,9	1,0	0,5	0,6	0,7	1,3	0,4

Copyright: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2007 – Powielanie i rozpowszechnianie, również częściowe, dozwolone pod warunkiem podania źródła.

Hesja	Meklemburgia-Pomorze Przednie	Dolna Saksonia	Nadrenia Północna-Westfalia	Nadrenia-Palatynat	Kraj Saary	Saksonia	Saksonia-Anhalt	Szlezwik-Holsztyn	Turyngia	Nr. kol.
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1
0,3	0,6	0,6	0,5	0,8	0,6	0,7	0,6	0,9	0,4	2
4,5	4,8	5,7	4,9	5,2	5,1	4,2	5,1	6,7	4,8	3
8,6	8,4	7,7	7,9	7,9	5,3	8,0	8,5	7,1	7,2	4
21,5	26,1	25,9	23,5	24,0	27,1	24,8	24,1	23,4	23,8	5
23,9	23,7	23,2	22,4	23,5	23,7	21,7	21,8	20,4	21,7	6
18,8	15,4	17,1	18,8	18,4	17,2	15,2	16,4	16,7	17,4	7
15,5	14,1	14,0	14,7	13,7	13,3	16,7	16,3	16,9	16,6	8
6,3	6,3	5,0	6,9	5,5	7,2	8,0	6,8	7,4	7,5	9
0,5	0,7	0,7	0,4	0,9	0,6	0,6	0,4	0,4	0,6	10
48,2	62,3	52,2	46,7	48,5	52,1	61,3	60,0	55,3	58,8	11
44,9	31,6	42,2	48,5	45,6	45,3	35,3	35,5	41,0	37,5	12
0,3	0,7	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	-	0,2	13
6,6	5,4	5,3	4,5	5,6	2,5	3,2	4,3	3,7	3,5	14
2,7	1,3	1,7	2,9	1,6	2,3	1,0	1,6	0,9	2,5	15
-	-	0,1	-	-	-	-	-	0,1	-	16
97,3	98,7	98,2	97,1	98,4	97,7	99,0	98,4	99,0	97,5	17
15,2	4,0	18,8	16,6	7,7	9,7	3,0	3,3	21,2	7,8	18
75,0	74,2	72,6	71,6	83,9	84,1	78,0	84,0	58,1	71,0	19
-	-	-	0,0	0,2	-	-	-	-	-	20
2,2	2,2	1,7	2,6	1,0	1,7	0,8	1,6	3,6	2,3	21
7,5	19,7	6,9	9,1	7,3	4,5	18,2	11,1	17,0	18,9	22
14,3	15,1	8,6	12,3	14,3	12,5	13,8	6,9	12,0	9,3	23
31,9	29,7	30,5	34,8	30,4	42,2	29,0	28,7	36,5	29,0	24
32,5	31,1	40,2	32,1	29,3	28,2	34,0	38,5	35,9	34,4	25
19,2	23,2	19,8	18,3	24,9	15,5	22,5	24,7	14,8	25,4	26
1,3	0,4	0,3	1,3	0,6	0,2	0,3	0,4	0,2	1,2	27
0,5	0,2	0,3	0,4	0,1	0,2	0,1	0,4	0,2	0,3	28
0,3	-	0,3	0,4	0,3	1,1	0,2	0,3	0,2	0,4	29
-	0,2	-	0,4	-	-	0,1	-	0,1	0,1	30
89,2	44,2	67,5	89,7	81,9	96,8	53,4	51,0	60,8	51,2	31
9,2	54,6	31,4	7,3	16,9	1,3	45,3	43,6	38,5	47,4	32
1,6	1,2	1,1	3,0	1,2	1,9	1,4	5,4	0,8	1,4	33
42,4	31,9	42,1	42,7	38,7	41,3	33,5	32,3	42,5	31,4	34
26,4	32,0	25,5	23,2	23,5	25,8	33,0	33,8	24,1	34,8	35
21,5	27,0	22,3	23,0	25,7	22,7	24,6	25,2	21,9	24,0	36
7,4	6,7	6,8	8,1	8,9	6,3	6,3	6,1	8,4	7,3	37
1,5	1,6	2,4	2,0	2,3	2,3	1,6	1,8	2,4	1,8	38
0,8	0,8	0,9	1,0	1,0	1,7	1,0	0,8	0,8	0,8	39

Copyright: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2007 – Powielanie i rozpowszechnianie, również częściowe, dozwolone pod warunkiem podania źródła.

LITERATURA

John M. Thorp, Jr., MD/Katherine E. Hartmann, MD, PhD/Elizabeth Shadigian, MD: Long-Term Physical and Psychological Health Consequences of Induces Abortion: Review of the Evidence, w: Obstetrical & Gynecological Survey 58 (1), 2003, s. 67-79; patrz też http://www.obgynsurvey.com

Zoe Bradshaw/Pauline Slade: The effects of induced abortion on emotional experiences and relationships: A critical review of the literature; w: Clinical Psychology Review 23 (7), 2003, s. 929-958; patrz też http://www.sciencedirect.com

Ursache und Entwicklung von Traumatisierungen und reaktiven psychischen Störungen (Przyczyna i rozwój traumatyzmów i reaktywnych zaburzeń psychicznych), http://www.psychiatrie-gespraech.de/psychische_krankheiten/ptsd/ptsd aetiologie.php

J. Douglas Bremner, MD: The Lasting Effects of Psychological Trauma on Memory and the Hippocampus, http://www.lawandpsychiatry.com

National Center for Post-Traumatic Stress Disorder, art. „What is Posttraumatic Stress Disorder?" http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/fact_shts/fs_what_is_ptsd.html

National Center for Post-Traumatic Stress Disorder, art. „Common Reactions After Traumas" http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/fact shts/fs commonreactions.html

National Center for Post-traumatic Stress Disorder, art. „How is PTSD measured?", http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/factshts/fslayassess.html

ENCYKLIKA
„EVANGELIUM VITAE”

Ojca Świętego Jana Pawła II do biskupów, do kapłanów i diakonów,
do zakonników i zakonnic, do katolików świeckich
oraz Do wszystkich ludzi dobrej woli
o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego
25. 03. 1995.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

1. **Nieporównywalna wartość ludzkiej osoby**
2. **Nowe zagrożenia życia ludzkiego**
3. **W jedności z wszystkimi biskupami świata**

I. KREW BRATA TWEGO GŁOŚNO WOLA KU MNIE Z ZIEMI
Aktualne zagrożenia życia ludzkiego.

1. **„Kain rzucił sie na swego brata Abla i zabił go” (Rdz 4, 8): u korzeni przemocy skierowanej przeciw życiu**
2. **„Cóżeś uczynił?” (Rdz 4, 10): osłabienie wartości życia**
3. **„Czyż jestem stróżem brata mego?” (Rdz 4, 9): wynaturzone pojęcie wolności**
4. **Gdzie leżą przyczyny tak paradoksalnej sprzeczności?**
5. **„Mam sie ukrywać przed tobą” (Rdz 4, 14): osłabienie wrażliwości na Boga i człowieka**
6. **„Przystąpiliście do pokropienia krwią” (por. Hbr 12, 22. 24): znaki nadziei i zachęta do działania**

II. PRZYSZEDŁEM, ABY MIELI ŻYCIE Chrześcijańskie orędzie o życiu.

1. **„Zycie objawiło się. Myśmy je widzieli” (1J 1, 2): wpatrzeni w Chrystusa, „słowo życia”**
2. **„Pan jest moja mocą i źródłem męstwa! Jemu zawdzięczam moje ocalenie” (Wj 15, 2): życie jest zawsze dobrem**
3. **„Przez wiarę w imię Jezusa temu człowiekowi (...) imię to przywróciło siły” (Dz 3, 16): doświadczając ułomności ludzkiej egzystencji, Jezus urzeczywistnia pełny sens życia.**
4. **„Powołani (...) by sie stali na wzór obrazu Jego Syna” (Rz 8, 28-29): chwała Boża jaśnieje na obliczu człowieka.**
5. **„Każdy, kto żyje i wierzy we mnie, nie umrze na wieki” (J 11, 26): dar życia wiecznego**
6. **„Upomnę sie (...) u każdego o życie brata” (Rdz 9, 5): cześć i miłość wobec każdego ludzkiego życia**
7. **„Bądźcie płodni i rozmnażajcie sie, abyście zaludnili ziemie i**

uczynili ja sobie poddana" (Rdz 2, 28): odpowiedzialność człowieka za życie.

8. „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki" (Ps 139 [138], 13): godność dziecka jeszcze nie narodzonego.
9. „Ufałem, nawet gdy mówiłem: «jestem w wielkim ucisku»" (Ps 116 [115], 10): życie w starości i cierpieniu.
10. „Wszyscy, którzy sie go trzymają, żyć będą" (Ba 4, 1): od prawa nadanego na Synaju po dar Ducha Świętego.
11. „Będą patrzeć na Tego, którego przebili" (J 19, 37): na drzewie Krzyża wypełnia sie Ewangelia życia

III. NIE ZABIJAJ *Święte prawo Boże*

1. „Jeśli chcesz osiągnąć życie, zachowaj przykazania" (Mt 19, 17): ewangelia i przykazanie.
2. „Upomnę sie (...) u człowieka o życie człowieka" (Rdz 9, 5): życie ludzkie jest święte i nienaruszalne.
3. „Kiedy w ukryciu powstawałem, oczy twoje juz wtedy mnie widziały" (por. Ps 139 [138], 15-16): odrażająca zbrodnia przerywania ciąży.
4. „Ja zabijam i ja sam ożywiam" (Pwt 32, 39): dramat eutanazji.
5. „Trzeba bardziej słuchać Boga niż ludzi" (Dz 5, 29): prawo cywilne a prawo moralne.
6. „Będziesz miłował (...) swego bliźniego jak siebie samego" (Łk 10, 27): „umacniaj" życie

IV. MNIEŚCIE TO UCZYNILI *O nową kulturę życia ludzkiego*

1. „Wy zaś jesteście ludem [Bogu] na własność przeznaczonym, abyście ogłaszali dzieła jego potęgi" (por. 1 P 2, 9): lud życia i dla życia
2. „Oznajmiamy wam, cośmy ujrzeli i usłyszeli" (1J 1, 3): głosić Ewangelie życia
3. „Dziękuje Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie" (Ps 139 [138], 14): wysławiać Ewangelie życia
4. „Jaki z tego pożytek, bracia moi, skoro ktoś będzie utrzymywał, że wierzy, a nie będzie spełniał uczynków?" (Jk 2, 14): służyć Ewangelii życia
5. „Oto synowie są darem pana, a owoc łona nagroda" (Ps 127 [126], 3): rodzina jako „sanktuarium życia"
6. „Postępujcie jak dzieci światłości" (Ef 5, 8): potrzeba głębokiej odnowy kultury
7. „Piszemy to w tym celu, aby nasza radość była pełna" (1 j 1, 4): ewangelia życia jest przeznaczona dla całej ludzkiej społeczności

ZAKOŃCZENIE

1. „Wielki znak sie ukazał na niebie: Niewiasta obleczona w słońce" (Ap 12, 1): macierzyństwo Maryi i Kościoła

2. **„I stanął smok przed mającą rodzic Niewiastą, ażeby skoro porodzi, pożreć jej dziecię” (Ap 12, 4): życie zagrożone przez moce zła**
3. **„A śmierci juz odtąd nie będzie” (Ap 21, 4): blask zmartwychwstania**

WPROWADZENIE

1. EWANGELIA ŻYCIA znajduje się w samym sercu orędzia Jezusa Chrystusa. Kościół każdego dnia przyjmuje ją z miłością, aby wiernie i odważnie głosić ją jako dobrą nowinę ludziom wszystkich epok i kultur.

Gdy zajaśniała jutrzenka zbawienia, wieść o narodzinach Dziecka została ogłoszona jako radosna nowina: „Oto zwiastuję wam radość wielką, która będzie udziałem całego narodu: dziś w mieście Dawida narodził się wam Zbawiciel, którym jest Mesjasz, Pan” (Łk 2, 10-11). Źródłem tej „wielkiej radości” jest oczywiście przyjście na świat Zbawiciela; ale Boże Narodzenie objawiło również głęboki sens każdych ludzkich narodzin i ukazuje, że radość mesjańska jest fundamentem i wypełnieniem tej radości, jaką przynosi każde dziecko przychodzące na świat (por. J 16, 21).

Jezus, przedstawiając istotę swojej odkupieńczej misji, mówi: „Ja przyszedłem po to, aby [owce] miały życie i miały je w obfitości” (J 10, 10). Ma tu w rzeczywistości na myśli owo życie „nowe” i „wieczne”, polegające na komunii z Ojcem, do której każdy człowiek zostaje bez żadnych zasług powołany w Synu za sprawą Ducha Uświęciciela. Ale właśnie w świetle takiego „życia” nabierają pełnego znaczenia wszystkie aspekty i momenty życia człowieka.

1. Nieporównywalna wartość ludzkiej osoby

2. Człowiek jest powołany do pełni życia, która przekracza znacznie wymiary jego ziemskiego bytowania, ponieważ polega na uczestnictwie w życiu samego Boga.

Wzniosłość tego nadprzyrodzonego powołania ukazuje *wielkość i ogromną wartość* ludzkiego życia także w jego fazie doczesnej. Życie w czasie jest bowiem podstawowym warunkiem, początkowym etapem i integralną częścią całego i niepodzielnego procesu ludzkiej egzystencji. Proces ten — nieoczekiwanie i bez żadnej zasługi człowieka — zostaje opromieniony obietnicą i odnowiony przez dar życia Bożego, które urzeczywistni się w pełni w wieczności (por. 1 J 3, 1-2). Równocześnie to nadprzyrodzone powołanie uwydatnia *względność* ziemskiego życia mężczyzny i kobiety. Nie jest ono jednak *rzeczywistością* „ostateczną”, ale

„przedostateczną”; jest więc *rzeczywistością, świętą*, która zostaje nam powierzona, abyśmy jej strzegli z poczuciem odpowiedzialności i doskonalili ją przez miłość i dar z siebie ofiarowany Bogu i braciom.

Kościół jest świadom, że *Ewangelia życia*, przekazana mu przez Chrystusa[1], wzbudza żywy i poważny odzew w sercu każdego człowieka, tak wierzącego jak i niewierzącego, ponieważ przerastając nieskończenie jego oczekiwania, zarazem w zadziwiający sposób współbrzmi z nimi. Mimo wszelkich trudności i niepewności każdy człowiek szczerze otwarty na prawdę i dobro może dzięki światłu rozumu i pod wpływem tajemniczego działania łaski rozpoznać w prawie naturalnym wypisanym w sercu (por. Rz 2, 14-15) świętość ludzkiego życia od poczęcia aż do kresu oraz dojść do przekonania, że każda ludzka istota ma prawo oczekiwać absolutnego poszanowania tego swojego podstawowego dobra. Uznanie tego prawa stanowi fundament współżycia między ludźmi oraz istnienia wspólnoty politycznej.

Obrońcami i rzecznikami tego prawa powinni być w sposób szczególny wierzący w Chrystusa, świadomi wspaniałej prawdy przypomnianej przez Sobór Watykański II: „Syn Boży przez wcielenie swoje zjednoczył się jakoś z każdym człowiekiem”[2]. W tym zbawczym wydarzeniu objawia się bowiem ludzkości nie tylko bezgraniczna miłość Boga, który „tak (...) umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał” (J 3, 16), ale także *nieporównywalna wartość każdej osoby*.

Kościół zaś, rozważając wnikliwie tajemnicę Odkupienia, uświadamia sobie tę wartość zawsze z tym samym zdumieniem[3] i czuje się powołany, by głosić ludziom wszystkich czasów tę „ewangelię” — źródło niezłomnej nadziei i prawdziwej radości dla każdej epoki dziejów. *Ewangelia miłości Boga do człowieka, Ewangelia godności osoby i Ewangelia życia stanowią jedną i niepodzielną Ewangelię.*
To dlatego właśnie człowiek, człowiek żyjący, stanowi pierwszą i podstawową drogę Kościoła[4].

1. Wyrażenie „Ewangelia życia” nie znajduje się wprawdzie w Piśmie Świętym jako takie, ale odpowiada ono dobrze istotnej treści orędzia biblijnego.
2. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 22.
3. Por. JAN PAWEŁ II, Enc. *Redemptor hominis* (4 marca 1979), 10: *AAS* 71 (1979), 275.
4. Por. *tamże*, 14, *l.c.*, 285

2. Nowe zagrożenia życia ludzkiego

3. Każdy człowiek właśnie ze względu na tajemnicę Słowa Bożego, które stało się ciałem (por. J 1, 14) zostaje powierzony macierzyńskiej trosce Kościoła. Dlatego też każde zagrożenie godności i życia człowieka

głęboko wstrząsa samym sercem Kościoła, dotyka samej istoty jego wiary w odkupieńcze wcielenie Syna Bożego i przynagla Kościół, by pełnił swą misję głoszenia *Ewangelii życia* całemu światu i wszelkiemu stworzeniu (por. Mk 16, 15).

Głoszenie to staje się szczególnie naglące dzisiaj, gdy lęk budzą coraz liczniejsze i poważniejsze zagrożenia życia ludzi i narodów, zwłaszcza życia słabego i bezbronnego. Obok dawnych, dotkliwych plag, takich jak nędza, głód, choroby endemiczne, przemoc i wojny, pojawiają się dziś plagi nowe, przybierające nieznane dotąd formy i niepokojące rozmiary.

Już Sobór Watykański II w jednej z wypowiedzi, która do dziś zachowała swą dramatyczną aktualność, potępił stanowczo liczne zbrodnie i zamachy wymierzone przeciw życiu ludzkiemu. Przypominając po trzydziestu latach słowa Soboru, raz jeszcze i równie stanowczo potępiam w imieniu całego Kościoła te przestępstwa, w przekonaniu, że wyrażam w ten sposób autentyczne odczucia każdego prawego sumienia: „Wszystko, co godzi w samo życie, jak wszelkiego rodzaju zabójstwa, ludobójstwa, spędzanie płodu, eutanazja i dobrowolne samobójstwo; wszystko, cokolwiek narusza całość osoby ludzkiej, jak okaleczenia, tortury zadawane ciału i duszy, próby wywierania przymusu psychicznego; wszystko, co ubliża godności ludzkiej, jak nieludzkie warunki życia, arbitralne aresztowania, deportacje, niewolnictwo, prostytucja, handel kobietami i młodzieżą; a także nieludzkie warunki pracy, w których traktuje się pracowników jak zwykłe narzędzia zysku, a nie jak wolne, odpowiedzialne osoby: wszystkie te i tym podobne sprawy i praktyki są czymś haniebnym; zakażając cywilizację ludzką bardziej hańbią tych, którzy się ich dopuszczają, niż tych, którzy doznają krzywdy, i są jak najbardziej sprzeczne z czcią należną Stwórcy” **5**.

5. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 27.

4. Niestety, te niepokojące zjawiska bynajmniej nie zanikają, przeciwnie, ich zasięg staje się raczej coraz szerszy: nowe perspektywy otwarte przez postęp nauki i techniki dają początek nowym formom zamachów na godność ludzkiej istoty, jednocześnie zaś kształtuje się i utrwala nowa sytuacja kulturowa, w której przestępstwa przeciw życiu zyskują *aspekt dotąd nieznany i — rzec można — jeszcze bardziej niegodziwy*, wzbudzając głęboki niepokój; znaczna część opinii publicznej usprawiedliwia przestępstwa przeciw życiu w imię prawa do indywidualnej wolności i wychodząc z tej przesłanki domaga się nie tylko ich niekaralności, ale wręcz aprobaty państwa dla nich, aby móc ich dokonywać z całkowitą swobodą, a nawet korzystając z bezpłatnej pomocy służby zdrowia.

Wszystko to prowadzi do głębokich przemian w sposobie patrzenia na życie i na relacje między ludźmi. Fakt, że prawodawstwo wielu państw, oddalając się nawet od fundamentalnych zasad swych konstytucji, nie tylko nie karze tego rodzaju praktyk wymierzonych przeciw życiu, ale wręcz uznaje je za całkowicie legalne, jest niepokojącym przejawem, a zarazem jedną z istotnych przyczyn poważnego kryzysu moralnego: czyny jednomyślnie uważane niegdyś za przestępcze i w powszechnym odczuciu moralnym niedopuszczalne, zyskują stopniowo społeczną aprobatę. Nawet medycyna, która z tytułu swego powołania ma służyć obronie życia ludzkiego i opiece nad nim, w niektórych dziedzinach staje się coraz częściej narzędziem czynów wymierzonych przeciw człowiekowi i tym samym zniekształca swoje oblicze, zaprzecza samej sobie i uwłacza godności tych, którzy ją uprawiają. W takim kontekście kulturowym i prawnym również poważne problemy demograficzne, społeczne i rodzinne, nękające wiele narodów świata i domagające się odpowiedzialnej i czynnej reakcji ze strony społeczności narodowych i międzynarodowych, stają się przedmiotem rozwiązań fałszywych i złudnych, sprzecznych z prawdą oraz z dobrem osób i narodów.

Prowadzi to do dramatycznych konsekwencji: choć samo zjawisko eliminacji wielu ludzkich istot poczętych lub bliskich już kresu życia jest niezwykle groźne i niepokojące, równie groźny i niepokojący jest fakt, że nawet ludzkie sumienie zostaje jak gdyby zaćmione przez oddziaływanie wielorakich uwarunkowań i z coraz większym trudem dostrzega różnicę między dobrem a złem w sprawach dotyczących fundamentalnej wartości ludzkiego życia.

3. W jedności z wszystkimi biskupami świata

5. Problemowi zagrożeń życia ludzkiego w naszych czasach poświęcony był *Nadzwyczajny Konsystorz Kardynałów*, obradujący w Rzymie od 4 do 7 kwietnia 1991 r. Po obszernym i głębokim omówieniu problemu oraz wyzwań, jakie stawia on całej ludzkiej rodzinie, a zwłaszcza wspólnocie chrześcijańskiej, Kardynałowie zwrócili się do mnie z jednomyślnie wyrażoną prośbą, abym autorytetem Następcy św. Piotra potwierdził wartość ludzkiego życia i jego nienaruszalność, nawiązując do obecnej sytuacji i do zagrażających mu dziś niebezpieczeństw.

Odpowiadając na tę prośbę, w uroczystość Zesłania Ducha Świętego 1991 r. skierowałem *osobny list* do każdego ze Współbraci, aby w duchu biskupiej kolegialności zechcieli dopomóc mi w opracowaniu dokumentu poświęconego tej sprawie[6]. Jestem głęboko wdzięczny wszystkim Biskupom, którzy nadesłali odpowiedzi, zawierające cenne informacje, sugestie i propozycje. Również w ten sposób dali świadectwo

jednomyślnego i zdecydowanego udziału w nauczycielskiej i duszpasterskiej misji Kościoła, głoszącego *Ewangelię życia*.

W tymże liście, wysłanym kilka dni po obchodach stulecia Encykliki *Rerum novarum*, zwracałem uwagę wszystkich na pewną szczególną analogię: „Podobnie jak przed stu laty, wobec zagrożenia podstawowych praw robotników, Kościół z ogromną odwagą wystąpił w ich obronie, głosząc święte prawa pracownika jako osoby, tak też dziś, gdy zagrożone są podstawowe prawa innej kategorii osób, Kościół poczuwa się do obowiązku użyczenia z tą samą odwagą swego głosu tym, którzy głosu nie mają. Głos Kościoła jest zawsze ewangelicznym krzykiem w obronie ubogich tego świata, tych, którzy są zagrożeni, otoczeni pogardą, i których prawa ludzkie są gwałcone” 7.

Jesteśmy dziś świadkami deptania fundamentalnego prawa do życia wielkiej rzeszy słabych i bezbronnych istot ludzkich, jakimi są zwłaszcza dzieci jeszcze nie narodzone. Jeżeli u schyłku ubiegłego stulecia Kościół nie mógł milczeć wobec istniejących wówczas form niesprawiedliwości, tym bardziej nie wolno mu milczeć dzisiaj, gdy obok dawnych niesprawiedliwości społecznych, niestety nie wszędzie jeszcze przezwyciężonych, w wielu częściach świata obserwujemy zjawiska większej jeszcze niesprawiedliwości i ucisku, mylnie nieraz uważane za dowód postępu na drodze do ustanowienia nowego porządku światowego.

Niniejsza Encyklika, owoc współpracy Episkopatu wszystkich krajów świata, ma zatem być *stanowczym i jednoznacznym potwierdzeniem wartości ludzkiego życia i jego nienaruszalności*, a zarazem żarliwym apelem skierowanym w imię Boże do wszystkich i do każdego: *szanuj, broń, miłuj życie i służ życiu — każdemu życiu ludzkiemu!* Tylko na tej drodze znajdziesz sprawiedliwość, rozwój, prawdziwą wolność, pokój i szczęście!

Oby słowa te dotarły do wszystkich synów i córek Kościoła! Oby dotarły do wszystkich ludzi dobrej woli, zatroskanych o dobro każdego człowieka i o przyszłość całego społeczeństwa!

6. Por. List do wszystkich Braci w Biskupstwie o „Ewangelii życia” (19 maja 1991): Insegnamenti XIV 1 (1991), 1293-1296.
7. *Tamże*, *l.c.*, 1294.

6. Zjednoczony więzią głębokiej wspólnoty z każdym bratem i siostrą w wierze i ożywiony szczerą przyjaźnią dla wszystkich, pragnę *ponownie rozważyć i obwieścić Ewangelię życia*, blask prawdy rozjaśniający sumienia, czyste światło uzdrawiające przyćmiony wzrok, niewyczerpane źródło wytrwałości i odwagi, które pozwalają nam podejmować wciąż nowe wyzwania, jakie napotykamy na naszej drodze.

Gdy zatem wspominam bogate doświadczenia Roku Rodziny, dopisując jak gdyby symboliczne zakończenie *Listu do Rodzin*, skierowanego „do konkretnych rodzin na całym globie” 8, spoglądam z nową ufnością na wszystkie wspólnoty domowe i wyrażam nadzieję, że odrodzi się i umocni w każdym środowisku wola wszystkich udzielenia pomocy rodzinie, aby także dzisiaj — mimo licznych trudności i poważnych zagrożeń — pozostała ona zawsze „sanktuarium życia” 9, zgodnie z Bożym zamysłem. Do wszystkich członków Kościoła, który jest *ludem życia i służy życiu*, zwracam się ze szczególnie naglącym wezwaniem, abyśmy razem ukazali współczesnemu światu nowe znaki nadziei, troszcząc się o wzrost sprawiedliwości i solidarności, o utrwalenie nowej kultury ludzkiego życia, w celu budowania autentycznej cywilizacji prawdy i miłości.

8. JAN PAWEŁ II, List do Rodzin *Gratissimam sane* (2 lutego 1994), 4: *AAS* 86 (1994), 871.
9. JAN PAWEŁ II, Enc. *Centesimus annus* (1 maja 1991), 39: *AAS* 83 (1991), 842.

ROZDZIAŁ I
KREW BRATA TWEGO GŁOŚNO WOŁA KU MNIE Z ZIEMI
Aktualne zagrożenia życia ludzkiego

1. „Kain rzucił się na swego brata Abla i zabił go” (Rdz 4, 8): u korzeni przemocy skierowanej przeciw życiu

7. „Bo śmierci Bóg nie uczynił i nie cieszy się ze zguby żyjących. Stworzył bowiem wszystko po to, aby było (...). *Bo dla nieśmiertelności Bóg stworzył człowieka* — uczynił go obrazem swej własnej wieczności. *A śmierć weszła na świat* przez zawiść diabła i doświadczają jej ci, którzy do niego należą” (Mdr 1, 13-14; 2, 23-24).

Ewangelia życia, ogłoszona na początku wraz z aktem stworzenia człowieka na obraz Boży, przeznaczonego do życia pełnego i doskonałego (por. Rdz 2, 7; Mdr 9, 2-3), zostaje podważona przez bolesne doświadczenie *śmierci, która wchodzi na świat* i rzuca cień absurdu na całą egzystencję człowieka. Śmierć pojawia się na skutek zawiści diabła (por. Rdz 3, 1. 4-5) i grzechu pierwszych rodziców (por. Rdz 2, 17; 3, 17-19). Wchodzi na świat przemocą *poprzez zabójstwo Abla, który ginie z ręki swego brata Kaina*: „gdy byli na polu, Kain rzucił się na swego brata Abla i zabił go” (Rdz 4, 8).

To pierwsze zabójstwo jest opisane w sposób niezwykle wymowny na kartach Księgi Rodzaju, przez co nabiera znaczenia paradygmatu: te stronice są na nowo zapisywane nieprzerwanie i każdego dnia, z zatrważającą jednostajnością, w księdze dziejów ludzkości.

Przeczytajmy jeszcze raz tę biblijną opowieść, która mimo swej archaiczności i niezwykłej prostoty zawiera w sobie wyjątkowo bogatą naukę.

„Abel był pasterzem trzód, a Kain uprawiał rolę. Gdy po niejakim czasie Kain składał dla Pana w ofierze płody roli, zaś Abel składał również pierwociny ze swej trzody i z ich tłuszczu, Pan wejrzał na Abla i na jego ofiarę; na Kaina zaś i na jego ofiarę nie chciał patrzeć.

Smuciło to Kaina bardzo i chodził z ponurą twarzą. Pan zapytał Kaina: «Dlaczego jesteś smutny i dlaczego twarz twoja jest ponura? Przecież gdybyś postępował dobrze, miałbyś twarz pogodną; jeżeli zaś nie będziesz dobrze postępował, grzech leży u wrót i czyha na ciebie, a przecież ty masz nad nim panować».

Rzekł Kain do Abla, brata swego: «Chodźmy na pole». A gdy byli na polu, Kain rzucił się na swego brata Abla i zabił go.

Wtedy Bóg zapytał Kaina: «Gdzie jest brat twój, Abel?» On odpowiedział: «Nie wiem. Czyż jestem stróżem brata mego?» Rzekł Bóg: «Cóżeś uczynił? Krew brata twego głośno woła ku mnie z ziemi! Bądź więc teraz przeklęty na tej roli, która rozwarła swą paszczę, aby wchłonąć krew brata twego, przelana, przez ciebie. Gdy rolę tę będziesz uprawiał, nie da ci już ona więcej plonu. Tułaczem i zbiegiem będziesz na ziemi!»

Kain rzekł do Pana: «Zbyt wielka jest kara moja, abym mógł ją znieść. Skoro mnie teraz wypędzasz z tej roli, i mam się ukrywać przed tobą, i być tułaczem i zbiegiem na ziemi, każdy, kto mnie spotka, będzie mógł mnie zabić!» Ale Pan mu powiedział: «O, nie! Ktokolwiek by zabił Kaina, siedmiokrotną pomstę poniesie!» Dał też Pan znamię Kainowi, aby go nie zabił, ktokolwiek go spotka. Po czym Kain odszedł od Pana i zamieszkał w kraju Nod, na wschód od Edenu” (Rdz 4, 2-16).

8. Kain jest bardzo „smutny” i ma „ponurą twarz”, ponieważ „Pan wejrzał na Abla i na jego ofiarę” (Rdz 4, 4). Tekst biblijny nie wyjaśnia dlaczego Bogu bardziej się podoba ofiara Abla niż Kaina; bardzo jasno wskazuje jednak, że Bóg, choć wybiera ofiarę Abla, *nie przerywa dialogu z Kainem. Karci go, przypominając mu o jego wolności wobec zła*: zło nie jest bynajmniej nieuniknionym przeznaczeniem człowieka. To prawda, że podobnie jak wcześniej Adam, Kain jest kuszony przez złowrogą moc grzechu, który niczym dzika bestia czyha u wrót jego serca, aby rzucić się na swą ofiarę. Ale Kain pozostaje wolny od grzechu. Może i powinien nad nim panować: „grzech (...) czyha na ciebie, a przecież ty masz nad nim panować” (Rdz 4, 7).

Zazdrość i gniew uzyskują przewagę nad Bożym upomnieniem. Kain rzuca się na swego brata i zabija go. Jak czytamy w *Katechizmie Kościoła Katolickiego*, „Pismo Święte w opisie zabójstwa Abla przez jego brata Kaina ukazuje od początku historii ludzkości obecność w człowieku

gniewu i pożądliwości, skutków grzechu pierworodnego. Człowiek stał się nieprzyjacielem swego bliźniego” **10**.

Brat zabija brata. Podobnie jak w pierwszym bratobójstwie, tak i w każdym zabójstwie człowieka zostaje podeptana *więź pokrewieństwa „duchowego”*, która łączy ludzi w jedną wielką rodzinę**11**, jako że wszyscy mają udział w tym samym podstawowym dobru: w równej godności osobowej. Nierzadko zostaje podeptane także *pokrewieństwo „ciała i krwi”*, na przykład kiedy zagrożenia życia powstają w relacjach między rodzicami a dziećmi, jak to się dzieje w przypadku przerywania ciąży, albo gdy w szerszym środowisku rodziny czy krewnych dopuszcza się lub zaleca stosowanie eutanazji.

U korzeni wszelkiej przemocy skierowanej przeciw bliźniemu leży *ustępstwo na rzecz „logiki” Złego*, to znaczy tego, który „od początku był zabójcą” (por. J 8, 44), jak przypomina nam apostoł Jan: „Taka bowiem jest wola Boża, którą objawiono nam od początku, abyśmy się wzajemnie miłowali. Nie tak, jak Kain, który pochodził od Złego i zabił swego brata” (1 J 3, 21-12). Tak więc zabójstwo brata od zarania historii jest smutnym świadectwem tego, z jak przerażającą szybkością szerzy się zło: do buntu człowieka przeciw Bogu w rajskim ogrodzie, dołącza się śmiertelna walka człowieka przeciw człowiekowi.

Po zbrodni *Bóg wkracza, aby pomścić zabitego*. Kain, zapytany o los Abla, zamiast zawstydzić się przed Bogiem i prosić o przebaczenie, z zuchwałością omija pytanie: „Nie wiem. Czyż jestem stróżem brata mego?” (Rdz 4, 9). *„Nie wiem”*: Kain próbuje kłamstwem zakryć zbrodnię. Czyniono tak często w przeszłości i czyni się nadal, posługując się różnymi ideologiami dla usprawiedliwienia i zamaskowania najokropniejszych przestępstw przeciw osobie. *„Czyż jestem stróżem brata mego?”*: Kain nie chce myśleć o bracie i odrzuca odpowiedzialność, którą każdy człowiek ponosi za bliźniego. Mimo woli przychodzą tu na myśl współczesne tendencje, prowadzące do uwolnienia człowieka od odpowiedzialności za bliźnich, wyrażające się między innymi zanikiem solidarności z najsłabszymi członkami społeczeństwa, jak starcy, chorzy, imigranci i dzieci oraz obojętnością często występującą w relacjach między narodami, nawet wówczas, gdy w grę wchodzą wartości fundamentalne, takie jak życie, wolność i pokój.

10. N. 2259.
11. Por. ŚW. AMBROŻY, *De Noe*, 26, 94-96: *CSEL* 32, 480-481.

9. Ale *Bóg nie może pozwolić, aby zbrodnia pozostała bezkarna*: krew zabitego woła do Niego z ziemi, na której została przelana i domaga się, aby wymierzył sprawiedliwość (por. Rdz 37, 26; Iz 26, 21; Ez 24, 7-8). Z

tego tekstu Kościół zaczerpnął określenie „grzechy wołające o pomstę do nieba” i włączył do tej kategorii przede wszystkim dobrowolne zabójstwo człowieka[12]. Dla Żydów, podobnie jak dla wielu innych narodów w starożytności, krew jest nośnikiem życia, więcej — „krew jest życiem” (por. Pwt 12, 23), życie zaś, zwłaszcza ludzkie, należy wyłącznie do Boga: *kto podnosi rękę na życie człowieka, podnosi niejako rękę na samego Boga.*

Kain zostaje przeklęty przez Boga, ale również przez ziemię, która odmówi mu swoich plonów (por. Rdz 4, 11-12). Zostaje też *ukarany*: będzie mieszkał na stepie i na pustyni. Zabójcza przemoc całkowicie odmienia środowisko życia człowieka. Ziemia, która „w ogrodzie Eden” (Rdz 2, 15) była krainą obfitości, życzliwych relacji między ludźmi i przyjaźni z Bogiem, staje się „krajem Nod” (por. Rdz 4, 16) — miejscem „nędzy”, samotności i oddalenia od Boga. Kain będzie „tułaczem i zbiegiem na ziemi” (Rdz 4, 14): niepewność i niestałość losu staną się jego udziałem na zawsze.

Bóg jednak, który zawsze jest miłosierny, nawet wtedy, gdy karze, „dał (...) znamię Kainowi, aby go nie zabił, ktokolwiek go spotka” (Rdz 4, 15): daje mu więc znak rozpoznawczy, który nie ma go skazać na potępienie przez ludzi, ale osłaniać i bronić przed tymi, którzy chcieliby go zabić, choćby po to, by pomścić śmierć Abla. *Nawet zabójca nie traci swej osobowej godności* i Bóg sam czyni się jej gwarantem. Właśnie tutaj objawia się *paradoksalna tajemnica miłosiernej sprawiedliwości Boga*, o której pisze św. Ambroży: „Skoro zostało popełnione bratobójstwo, czyli największa ze zbrodni, w momencie gdy wszedł na świat grzech, natychmiast też musiało zostać ustanowione prawo Bożego miłosierdzia; gdyby bowiem kara spadła bezpośrednio na winnego, ludzie nie okazywaliby umiaru ani łagodności w karaniu, ale natychmiast wymierzaliby karę winowajcom. (...) Bóg odrzucił Kaina sprzed swojego oblicza, a gdy wyrzekli się go także rodzice, nakazał mu żyć jakby na wygnaniu, w osamotnieniu, ponieważ zwierzęca dzikość wyparła zeń ludzką łagodność. Jednakże Bóg nie zamierza ukarać zabójcy zabójstwem, gdyż chce nawrócenia grzesznika bardziej niż jego śmierci” [13].

12. Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nn. 1867 i 2268.
13. *De Cain et Abel*, II, 10, 38: *CSEL* 32, 408.

2. „Cóżeś uczynił?” (Rdz 4, 10): osłabienie wartości życia

10. Bóg powiedział do Kaina: „Cóżeś uczynił? Krew brata twego głośno woła ku mnie z ziemi!” (Rdz 4, 10). *Krew wylana przez ludzi nie przestaje wołać*, z pokolenia na pokolenie,
i wołanie to przybiera wciąż nowe brzmienia i akcenty.

Pytanie Boga: „Cóżeś uczynił?”, od którego Kain nie może się uchylić, jest skierowane także do współczesnego człowieka, aby uświadomił sobie ogrom i powagę zamachów na życie, których piętno nadal ciąży nad dziejami ludzkości; aby poszukiwał różnorakich przyczyn, które leżą u podstaw tych zamachów i je pomnażają; aby z najgłębszą powagą zastanowił się nad konsekwencjami, jakie z zamachów tych wynikają dla istnienia osób i narodów.

Niektóre zagrożenia pochodzą z samej natury, ale narastają z winy człowieka, który okazuje beztroskę i dopuszcza się zaniedbań, chociaż nierzadko mógłby im zapobiec; inne są skutkiem przemocy, nienawiści, sprzecznych interesów, które skłaniają ludzi do agresji wobec innych, czego przejawem są zabójstwa, wojny, masowe mordy i ludobójstwo.

Jakże nie wspomnieć tu o przemocy wymierzonej przeciw życiu milionów istot ludzkich, zwłaszcza dzieci, zmuszonych znosić nędzę, niedożywienie i głód z powodu niesprawiedliwego podziału ziemi pomiędzy poszczególne narody i klasy społeczne? O przemocy nieodłącznie związanej nie tylko z wojną ale także z gorszącym handlem bronią, który przyczynia się do zaostrzenia licznych konfliktów zbrojnych, nękających świat? O zasiewie śmierci, jaki dokonuje się przez bezmyślne naruszanie równowagi ekologicznej, przez zbrodniczy handel narkotykami i przez propagowanie wzorców zachowań w dziedzinie życia płciowego, które nie tylko są moralnie nie do przyjęcia, ale rodzą także poważne niebezpieczeństwa dla życia? Nie sposób sporządzić pełnej listy różnorakich zagrożeń życia ludzkiego, tak wiele jawnych i ukrytych form przybierają one w naszych czasach!

11. W tym miejscu pragniemy jednak zwrócić szczególną uwagę na *inny rodzaj zagrożeń* wymierzonych przeciw życiu poczętemu lub życiu, które zbliża się do końca: dostrzegamy w nich *nowe aspekty, nieznane w przeszłości oraz problemy niezwykłej wagi*, związane z faktem, że w świadomości zbiorowej te zamachy na życie tracą stopniowo charakter „przestępstwa” i w paradoksalny sposób zyskują status „prawa”, do tego stopnia, że żąda się *uznania ich pełnej legalności przez państwo, a następnie wykonywania ich bezpłatnie przez pracowników służby zdrowia.* Zamachy te uderzają w ludzkie życie, gdy jest ono najsłabsze i całkiem pozbawione możliwości obrony. Jeszcze groźniejszy jest fakt, że w dużej mierze dochodzi do nich w gronie rodziny i za sprawą rodziny, która przecież ze swej natury powinna być „sanktuarium życia”.

Jak mogło dojść do takiej sytuacji? Trzeba wziąć pod uwagę wiele różnych czynników. Podłoże stanowi głęboki kryzys kultury, który rodzi sceptyczną postawę wobec samych fundamentów poznania i etyki oraz sprawia, że coraz trudniej jest zrozumieć w pełni sens istnienia człowieka, jego praw i obowiązków. Łączą się z tym najróżniejsze trudności związane z codziennym życiem i ze stosunkami między ludźmi, szczególnie dotkliwie odczuwane w złożonej rzeczywistości współczesnego społeczeństwa, w którym pojedyncze osoby, małżeństwa i rodziny pozostają często same ze swoimi problemami. Nie brak sytuacji szczególnego ubóstwa, niedostatku i niepewności, w których trud codziennej egzystencji, cierpienie sięgające granic ludzkiej wytrzymałości oraz doznawana przemoc — zwłaszcza przemoc wymierzona przeciw kobietom — sprawiają, że opowiedzenie się po stronie życia i jego obrona stają się trudne, a czasem wymagają wręcz heroizmu.

Wszystko to tłumaczy, przynajmniej częściowo, dlaczego wartość życia ulega dziś swoistemu „przyćmieniu", chociaż sumienie nieustannie przypomina o jego świętości i nienaruszalności, czego dowodem jest sam fakt, że próbuje się przesłaniać niektóre przestępstwa przeciw życiu poczętemu lub zmierzającemu ku naturalnemu końcowi określeniami typu medycznego, które mają odwracać uwagę od tego, że w rzeczywistości zagrożone jest prawo konkretnego człowieka do istnienia.

12. W istocie, choć wiele poważnych problemów, występujących we współczesnym społeczeństwie, może tłumaczyć w pewnej mierze, dlaczego tak powszechny jest klimat niepewności moralnej i zmniejszać czasem subiektywną odpowiedzialność poszczególnych osób, jest również prawdą, że stoimy tu wobec rzeczywistości bardziej rozległej, którą można uznać za prawdziwą *strukturę grzechu*: jej cechą charakterystyczną jest ekspansja kultury antysolidarystycznej, przybierającej w wielu wypadkach formę autentycznej „kultury śmierci". Szerzy się ona wskutek oddziaływania silnych tendencji kulturowych, gospodarczych i politycznych, wyrażających określoną koncepcję społeczeństwa, w której najważniejszym kryterium jest sukces.

Rozpatrując całą sytuację z tego punktu widzenia, można mówić w pewnym sensie o *wojnie silnych przeciw bezsilnym*: życie, które domaga się większej życzliwości, miłości i opieki, jest uznawane za bezużyteczne lub traktowane jako nieznośny ciężar, a w konsekwencji odrzucane na różne sposoby. Człowiek, który swoją chorobą, niepełnosprawnością lub — po prostu — samą swoją obecnością zagraża dobrobytowi lub życiowym przyzwyczajeniom osób bardziej uprzywilejowanych, bywa postrzegany jako wróg, przed którym należy się bronić albo którego należy wyeliminować. Powstaje w ten sposób swoisty *„spisek przeciw życiu"*. Wciąga on nie tylko pojedyncze osoby w ich relacjach indywidualnych,

rodzinnych i społecznych, ale sięga daleko szerzej i zyskuje wymiar globalny, naruszając i niszcząc relacje łączące narody i państwa.

13. Aby ułatwić rozpowszechnianie stosowania *aborcji*, zainwestowano i nadal inwestuje się ogromne fundusze w produkcję środków farmaceutycznych, pozwalających na zabicie płodu w łonie matki w taki sposób, że nie jest konieczna pomoc lekarza. Wydaje się, że prawie wyłącznym celem badań naukowych w tej dziedzinie jest uzyskiwanie produktów coraz prostszych w użyciu i coraz skuteczniej niszczących życie, a zarazem pozwalających na wykonywanie przerywania ciąży bez żadnej społecznej kontroli i odpowiedzialności.

Twierdzi się często, że *antykoncepcja*, jeśli jest bezpieczna i dostępna dla wszystkich, stanowi najskuteczniejszy środek przeciw aborcji. Zarzuca się też Kościołowi katolickiemu, że w rzeczywistości sprzyja rozpowszechnieniu się przerywania ciąży, ponieważ uparcie obstaje przy swojej nauce o moralnej niegodziwości antykoncepcji. Taka argumentacja okazuje się w rzeczywistości zwodnicza. Być może wielu ludzi rzeczywiście stosuje środki antykoncepcyjne po to, aby nie narażać się później na pokusę aborcji. Jednakże antywartości wszczepione w „mentalność antykoncepcyjną" która jest czymś zupełnie odmiennym od odpowiedzialnego ojcostwa i macierzyństwa, przeżywanego w poszanowaniu pełnej prawdy aktu małżeńskiego — sprawiają, że ta właśnie pokusa staje się jeszcze silniejsza, jeżeli dojdzie do poczęcia „nie chcianego" życia. W istocie, kultura proaborcyjna jest najbardziej rozpowszechniona właśnie w środowiskach, które odrzucają nauczanie Kościoła o antykoncepcji. Z pewnością antykoncepcja i przerywanie ciąży, z moralnego punktu widzenia, to dwa *zasadniczo różne rodzaje zła*: jedno jest sprzeczne z pełną prawdą aktu płciowego jako właściwego wyrazu miłości małżeńskiej, drugie niszczy życie ludzkiej istoty; pierwsze sprzeciwia się cnocie czystości małżeńskiej, drugie zaś jest sprzeczne z cnotą sprawiedliwości i bezpośrednio łamie Boże przykazanie „nie zabijaj".

Mimo tej odmiennej natury i ciężaru moralnego pozostają one bardzo często w ścisłym związku, niczym owoce jednej rośliny. To prawda, że nie brak przypadków, w których człowiek ucieka się do antykoncepcji lub nawet do aborcji pod wpływem licznych trudności egzystencjalnych, które jednak nikogo nie zwalniają z obowiązku pełnego zachowywania prawa Bożego. W bardzo wielu przypadkach korzenie tych praktyk tkwią w hedonistycznej i nieodpowiedzialnej postawie wobec życia płciowego i oparte są na egoistycznej koncepcji wolności, która widzi w prokreacji przeszkodę dla pełnego rozwoju osobowości człowieka. Życie, które może się począć ze współżycia mężczyzny i kobiety, staje się zatem wrogiem,

którego trzeba bezwzględnie unikać, zaś przerwanie ciąży jest jedyną możliwością w przypadku niepowodzenia antykoncepcji.

Niestety, ścisła więź łącząca na płaszczyźnie mentalności praktykę antykoncepcji z przerywaniem ciąży staje się coraz bardziej oczywista, czego wysoce niepokojącym dowodem jest produkcja środków chemicznych, wkładek wewnątrzmacicznych oraz szczepionek, które są równie łatwo dostępne jak środki antykoncepcyjne, ale w rzeczywistości doprowadzają do przerwania ciąży w najwcześniejszych stadiach rozwoju życia nowej istoty ludzkiej.

14. Także różne *techniki sztucznej reprodukcji*, które wydają się służyć życiu i często są stosowane z tą intencją, w rzeczywistości stwarzają możliwość nowych zamachów na życie. Są one nie do przyjęcia z punktu widzenia moralnego, ponieważ oddzielają prokreację od prawdziwie ludzkiego kontekstu aktu małżeńskiego[14], a ponadto stosujący te techniki do dziś notują wysoki procent niepowodzeń: dotyczy to nie tyle samego momentu zapłodnienia, ile następnej fazy rozwoju embrionu wystawionego na ryzyko rychłej śmierci. Ponadto w wielu przypadkach wytwarza się większą liczbę embrionów, niż to jest konieczne dla przeniesienia któregoś z nich do łona matki, a następnie te tak zwane „embriony nadliczbowe" są zabijane lub wykorzystywane w badaniach naukowych, które mają rzekomo służyć postępowi nauki i medycyny, a w rzeczywistości redukują życie ludzkie jedynie do roli „materiału biologicznego", którym można swobodnie dysponować.

Badania prenatalne, które nie wzbudzają obiekcji moralnych, o ile są podejmowane w celu wskazania ewentualnych terapii, których podjęcia wymaga zdrowie dziecka nie narodzonego, zbyt często dostarczają okazji do zaproponowania i wykonywania przerwania ciąży. Jest to wówczas aborcja eugeniczna, akceptowana przez opinię publiczną o specyficznej mentalności, co do której ustala się błędny pogląd, że jest ona wyrazem wymogów „terapeutycznych": mentalność ta przyjmuje życie tylko pod pewnymi warunkami, odrzucając ułomność, kalectwo i chorobę.

Ta sama logika doprowadza do sytuacji, w których odmawia się podstawowego leczenia i opieki, a nawet pożywienia dzieciom urodzonym z poważnymi ułomnościami lub chorobami. Obraz współczesnego świata staje się jeszcze bardziej niepokojący w związku ze zgłaszanymi tu i ówdzie propozycjami, by uznać za prawnie dopuszczalne — na tej samej zasadzie co przerywanie ciąży — nawet *dzieciobójstwo*. Oznaczałoby to powrót do epoki barbarzyństwa, z której — jak się wydawało — wyszliśmy już raz na zawsze.

14. Por. KONGREGACJA NAUKI WIARY, Instr. o szacunku dla rodzącego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania *Donum vitae* (22 lutego 1987): *AAS* 80 (1988), 70-102.

15. Nie mniej poważne niebezpieczeństwa zagrażają *nieuleczalnie chorym i umierającym* w takim kontekście społecznym i kulturowym, w którym trudno jest przyjąć i znosić cierpienie, a zatem zwiększa się *pokusa rozwiązania problemów cierpienia, eliminując go u podstaw* przez przedwczesne spowodowanie śmierci w momencie uznanym za najwłaściwszy.

Na taką decyzję wpływają często różnego rodzaju motywy, które niestety prowadzą łącznie do tego samego straszliwego rezultatu. U chorego decydujący wpływ może wywierać odczuwany lęk, napięcie, a nawet rozpacz wywołane doświadczeniem intensywnego i przedłużającego się bólu. Wystawia to na ciężką próbę poczucie równowagi, niekiedy już zachwianej, życia osobistego i rodzinnego, tak że z jednej strony chory, mimo coraz skuteczniejszej pomocy lekarskiej i socjalnej, może czuć się jakby zmiażdżony przez własną słabość; z drugiej strony u osób uczuciowo związanych z chorym może wówczas dochodzić do głosu zrozumiała — chociaż źle pojęta — litość. Wszystko to zaostrza się pod wpływem atmosfery kulturowej, która nie dostrzega żadnego znaczenia czy wartości cierpienia, a przeciwnie, uważa je za zło samo w sobie, które należy za wszelką cenę wyeliminować; dzieje się tak zwłaszcza wówczas, gdy brakuje motywacji religijnej, która pomogłaby człowiekowi odczytać pozytywnie tajemnicę cierpienia.

Jednakże na płaszczyźnie kulturowej zaznacza się także wpływ swoistego prometeizmu człowieka, który łudzi się, że w ten sposób może zapanować nad życiem i śmiercią, ponieważ sam o nich decyduje, podczas gdy w rzeczywistości zostaje pokonany i zmiażdżony przez śmierć nieodwracalnie zamkniętą na wszelką perspektywę sensu i na wszelką nadzieję. Tragicznym przejawem tego wszystkiego jest rozpowszechnianie się *eutanazji*, zakamuflowanej i pokątnej, albo wykonywanej otwarcie, a nawet za przyzwoleniem prawa. Usprawiedliwia się ją nie tylko rzekomym współczuciem dla cierpiącego pacjenta, ale czasem także racjami utylitarystycznymi, nakazującymi unikanie nieproduktywnych wydatków, które nadmiernie obciążają społeczeństwo. Proponuje się zatem pozbawianie życia noworodków z deformacjami ciała, osób z poważnymi upośledzeniami, niepełnosprawnych, starców — zwłaszcza niezdolnych do samodzielnego życia — oraz ludzi śmiertelnie chorych. Nie możemy też przemilczeć istnienia innych, lepiej zamaskowanych, ale nie mniej groźnych i realnych form eutanazji. Mielibyśmy z nimi do czynienia na przykład wówczas, gdyby w celu uzyskania większej ilości organów do przeszczepów przystępowałoby się do pobierania tychże organów od dawców, zanim jeszcze zostaliby uznani według obiektywnych i adekwatnych kryteriów za zmarłych.

16. Inne współczesne *zjawisko*, z którym wiążą się często zagrożenia życia i zamach na życie, to *przemiany demograficzne*. Przebiegają one odmiennie w różnych częściach świata: w krajach bogatych i rozwiniętych obserwujemy niepokojący spadek, czasem bardzo gwałtowny, liczby urodzin; kraje ubogie natomiast mają na ogół wysoki wskaźnik przyrostu ludności, co stwarza trudne do rozwiązania problemy w kontekście powolniejszego rozwoju gospodarczego i społecznego czy wręcz głębokiego zacofania. Wobec problemu przeludnienia krajów ubogich społeczność międzynarodowa nie podejmuje odpowiednich działań na skalę globalną — poważnej polityki rodzinnej i społecznej oraz programów zmierzających do postępu kulturowego i do sprawiedliwego podziału dóbr — nadal realizuje się natomiast różne formy polityki antynatalistycznej.

Antykoncepcję, sterylizację i aborcję można z pewnością zaliczyć do praktyk, które przyczyniają się do poważnego spadku liczby urodzin. Dlatego silna może być pokusa posłużenia się tymi metodami, wymierzonymi przeciw życiu, także w sytuacji „eksplozji demograficznej".

Faraon starożytnego Egiptu, przerażony obecnością i stale rosnącą liczebnością synów Izraela, prześladował ich na wszelkie sposoby i wydał rozkaz zabicia każdego noworodka płci męskiej urodzonego z kobiety hebrajskiej (por. Wj 1, 7-22). W ten sam sposób postępuje i dziś wielu możnych tego świata. Oni także są przerażeni obecnym tempem przyrostu ludności i obawiają się, że narody najbardziej płodne i najuboższe stanowią zagrożenie dla dobrobytu i bezpieczeństwa ich krajów. W konsekwencji, zamiast podjąć próbę rozwiązania tych poważnych problemów w duchu poszanowania godności osób i rodzin oraz nienaruszalnego prawa każdego człowieka do życia, wolą propagować albo narzucać wszelkimi środkami na skalę masową politykę planowania urodzin. Nawet wówczas, gdy proponują pomoc gospodarczą, uzależniają ją wbrew sprawiedliwości od akceptacji polityki antynatalistycznej.

17. Obraz współczesnej ludzkości budzi rzeczywiście głęboki niepokój, zwłaszcza gdy pomyślimy nie tylko o różnych dziedzinach, w których dochodzi do zamachów na życie, ale także o ich szczególnej częstotliwości, a zarazem o wielorakim i silnym poparciu, jakie zyskują one dzięki szerokiemu przyzwoleniu społecznemu, częstym przypadkom ich prawnego uznania oraz włączeniu w nie niektórych pracowników służby zdrowia.

Jak powiedziałem z naciskiem w Denver z okazji obchodów VIII Światowego Dnia Młodzieży, „z upływem czasu zagrożenia, na jakie wystawione jest życie, bynajmniej nie zanikają. Przybierają ogromne

rozmiary. I nie są to tylko zagrożenia zewnętrzne, ze strony żywiołów przyrody albo «Kainów», którzy zabijają «Ablów»; nie — są to *zagrożenia zaprogramowane w sposób naukowy i systematyczny*. Wiek XX zapisze się jako epoka masowych ataków na życie, jako nie kończąca się seria wojen i nieustanna masakra niewinnych istot ludzkich. Fałszywi prorocy i fałszywi nauczyciele odnieśli w tym stuleciu największe sukcesy" 15. Niezależnie od intencji, które bywają różne i mogą się nawet wydawać przekonujące czy wręcz powoływać się na zasadę solidarności, stoimy tu w rzeczywistości wobec obiektywnego *„spisku przeciw życiu"*, w który zamieszane są także instytucje międzynarodowe, zajmujące się propagowaniem i planowaniem prawdziwych kampanii na rzecz upowszechnienia antykoncepcji, sterylizacji i aborcji. Nie można na koniec zaprzeczyć, że również środki społecznego przekazu biorą często udział w tym spisku, utwierdzając w opinii publicznej ową kulturę, która uważa stosowanie antykoncepcji, sterylizacji, aborcji, a nawet eutanazji za przejaw postępu i zdobycz wolności, natomiast postawę bezwarunkowej obrony życia ukazują jako wrogą wolności i postępowi.

15. Przemówienie podczas czuwania modlitewnego przed VIII Światowym Dniem Młodzieży (14 sierpnia 1993), II, 3: *AAS* 86 (1994), 419.

3. „Czyż jestem stróżem brata mego?" (Rdz 4, 9): wynaturzone pojęcie wolności

18. Aby właściwie ująć opisaną tu sytuację, trzeba nie tylko przyjrzeć się samym zjawiskom niszczącym życie, które się na nią składają, ale odkryć też *różnorakie przyczyny*, które ją kształtują. Zadane przez Boga pytanie: „Cóżeś uczynił?" (Rdz 4, 10) zdaje się być jakoby wezwaniem skierowanym do Kaina, aby wyszedł poza materialną rzeczywistość swojego zbrodniczego czynu i dostrzegł całą jego grozę w *motywacjach*, które dały mu początek, i w *konsekwencjach*, które zeń wynikają.

Decyzje wymierzone przeciw życiu rodzą się czasem z trudnych czy wręcz dramatycznych doświadczeń głębokiego cierpienia, samotności, całkowitego braku perspektyw ekonomicznych, depresji i lęku o przyszłość. Tego rodzaju okoliczności mogą także znacznie złagodzić odpowiedzialność subiektywną, a w konsekwencji także winę tych, którzy podejmują takie decyzje, ze swej natury zbrodnicze. Niemniej problem ten wykracza dzisiaj poza sytuacje osobiste, chociaż ich znaczenia pominąć nie można. Występuje on bowiem także na płaszczyźnie kulturowej, społecznej i politycznej, gdzie ujawnia się jego aspekt najbardziej szkodliwy i niepokojący, a mianowicie tendencja — coraz bardziej rozpowszechniona — do interpretowania wymienionych tu przestępstw

przeciw życiu jako *uprawnionych przejawów wolności osobistej, które należy uznawać i chronić jako autentyczne prawa jednostki*.

W ten sposób dokonuje się tragiczny w skutkach zwrot w długim procesie historycznym, który doprowadziwszy do odkrycia idei „praw człowieka" — jako wrodzonych praw każdej osoby, uprzednich wobec konstytucji i prawodawstwa jakiegokolwiek państwa — popada dziś w *zaskakującą sprzeczność*: właśnie w epoce, w której uroczyście proklamuje się nienaruszalne prawa osoby i publicznie deklaruje wartość życia, samo prawo do życia jest w praktyce łamane i deptane, zwłaszcza w najbardziej znaczących dla człowieka momentach jego istnienia, jakimi są narodziny i śmierć.

Z jednej strony, różne deklaracje praw człowieka oraz liczne inicjatywy, które się do nich odwołują, wskazują na pogłębianie się w całym świecie wrażliwości moralnej, bardziej skłonnej uznać wartość i godność każdej ludzkiej istoty jako takiej, bez względu na jej rasę, narodowość, religię czy poglądy polityczne i pochodzenie społeczne.

Z drugiej strony, w kontraście z tymi wzniosłymi deklaracjami pozostają, niestety, fakty tragicznie im przeczące. Ta sytuacja jest tym bardziej niepokojąca, czy raczej tym bardziej gorsząca, że powstaje właśnie w społeczeństwie, dla którego gwarancja ochrony praw człowieka stanowi główny cel i zarazem powód do chluby. Jak można pogodzić te wielokrotnie powtarzane deklaracje zasad z nieustannym mnożeniem się zamachów na życie i z powszechnym ich usprawiedliwianiem? Jak pogodzić te deklaracje z odtrąceniem słabszych, bardziej potrzebujących pomocy, starców i tych, których życie dopiero się poczęło? Te zamachy są jawnym zaprzeczeniem szacunku dla życia i stanowią *radykalne zagrożenie dla całej kultury praw człowieka*. Zagrożenie to może ostatecznie podważyć sam sens demokratycznego współistnienia: nasze *miasta przestaną być wspólnotami ludzi „żyjących razem", a staną się społecznościami zapomnianych*, zepchniętych na margines, odtrąconych i skazanych na zagładę. Gdy zaś przyjrzymy się szerszej sytuacji światowej, czyż nie zauważymy bez trudu, że te deklaracje praw osób i narodów, głoszone na forum konferencji międzynarodowych, są jedynie jałową retoryką, jeżeli nie towarzyszy im zdemaskowanie egoizmu krajów bogatych, które zamykają krajom ubogim dostęp do rozwoju albo uzależniają go od absurdalnych zakazów prokreacji i tym samym przeciwstawiają rozwój samemu człowiekowi? Czyż nie należałoby poddać pod dyskusję samych systemów ekonomicznych, przyjmowanych przez niektóre państwa często pod wpływem nacisków i uwarunkowań o charakterze międzynarodowym, a kształtujących i utrwalających sytuacje niesprawiedliwości i przemocy, które obrażają i depczą ludzką godność całych społeczeństw?

4. Gdzie leżą przyczyny tak paradoksalnej sprzeczności?

19. Możemy je odkryć poprzez całościową ocenę zjawisk w dziedzinie kultury i moralności, poczynając od tej mentalności, która *doprowadzając do skrajności, a nawet wypaczając pojęcie subiektywności*, uznaje za posiadacza praw tylko tego, kto dysponuje pełną albo przynajmniej zaczątkową autonomią i wychodzi już ze stanu całkowitej zależności od innych. Czyż można jednak pogodzić takie założenie z *uznaniem człowieka za istotę, którą nie można „rozporządzać"?* Teoria praw człowieka opiera się właśnie na uznaniu faktu, że człowiek, inaczej niż zwierzęta i rzeczy, nie może podlegać niczyjemu panowaniu. Trzeba tu wspomnieć także o pewnym sposobie myślenia, który skłonny jest *utożsamiać godność osobową ze zdolnością do bezpośredniego porozumiewania się z innymi za pomocą języka* — w sposób doświadczalnie sprawdzalny. Jest oczywiste, że w takich warunkach nie ma na świecie miejsca dla kogoś, kto — jak na przykład nie narodzone dziecko albo człowiek umierający — jest podmiotem strukturalnie słabym, wydaje się zupełnie zdany na łaskę innych osób, jest od nich całkowicie uzależniony i umie się porozumiewać tylko niesłyszalnym językiem głębokiej symbiozy uczuć. Tak więc czynnikiem kształtującym decyzje i działania w sferze relacji między osobami i współżycia społecznego staje się siła. Jest to jednak dokładne zaprzeczenie tego, do czego dążyło w ciągu dziejów państwo prawa jako wspólnota, w której „racja siły" zostaje zastąpiona przez „siłę racji".

Na innej płaszczyźnie źródłem sprzeczności między oficjalnymi deklaracjami praw człowieka a ich tragiczną negacją w praktyce jest *pojęcie wolności*, które absolutyzuje znaczenie jednostki ludzkiej, przekreślając jej odniesienie do solidarności z drugimi, do pełnej akceptacji drugiego człowieka i do służenia innym. Chociaż prawdą jest, że do eliminacji życia poczętego czy dobiegającego kresu dochodzi w niektórych przypadkach pod wpływem źle pojętego altruizmu albo zwykłej ludzkiej litości, nie można zaprzeczyć, że tego rodzaju kultura śmierci jako taka jest wyrazem całkowicie indywidualistycznego pojęcia wolności, która staje się ostatecznie wolnością „silniejszych", wymierzoną przeciw słabszym, skazanym na zagładę.

Właśnie w ten sposób można interpretować odpowiedź Kaina na pytanie Boga: „Gdzie jest brat twój, Abel?": „Nie wiem. *Czyż jestem stróżem brata mego?"* (Rdz 4, 9). Tak, każdy człowiek jest „stróżem swego brata", ponieważ Bóg powierza człowieka człowiekowi.
I właśnie w perspektywie tego zawierzenia Bóg obdarza każdego człowieka wolnością, w której *istotne znaczenie ma wymiar relacyjny*. Wolność jest wielkim darem Stwórcy, jako że ma służyć osobie i jej spełnieniu, które dokonuje się przez dar z siebie i otwarcie się na drugiego człowieka. Natomiast absolutyzacja wolności w indywidualistycznym

ujęciu prowadzi do ogołocenia jej z pierwotnej treści oraz do przekreślenia jej najgłębszego powołania i godności.

Trzeba tu zwrócić uwagę na jeszcze głębszy aspekt problemu: wolność zapiera się samej siebie, zmierza do autodestrukcji i do zniszczenia drugiego człowieka, gdy przestaje uznawać i respektować *konstytutywną więź, jaka łączy ją z prawdą*. Ilekroć wolność, pragnąc wyswobodzić się od wszelkiej tradycji i autorytetu, zamyka się nawet na pierwotne najbardziej oczywiste pewniki prawdy obiektywnej i powszechnie uznawanej, stanowiącej podstawę życia osobistego i społecznego, wówczas człowiek nie przyjmuje już prawdy o dobru i złu jako jedynego i niepodważalnego punktu odniesienia dla swoich decyzji, ale kieruje się wyłącznie swoją subiektywną i zmienną opinią lub po prostu swym egoistycznym interesem i kaprysem.

20. Ta koncepcja wolności prowadzi do *głębokiego zniekształcenia życia społecznego*. Jeżeli promocja własnego „ja" jest pojmowana w kategoriach absolutnej autonomii, prowadzi nieuchronnie do negacji drugiego człowieka; jest on postrzegany jako wróg, przed którym trzeba się bronić. W ten sposób społeczeństwo staje się zbiorowością jednostek żyjących obok siebie, ale nie połączonych wzajemnymi więzami: każdy pragnie zrealizować swoje cele niezależnie od innych czy wręcz dąży do własnych korzyści kosztem innych. Jednakże fakt, że także inni mają podobne dążenia, zmusza do poszukiwania jakiejś formy kompromisu, jeżeli społeczeństwo ma zagwarantować każdemu możliwie jak najwięcej wolności. W ten sposób zanika wszelkie odniesienie do wspólnych wartości i do prawdy absolutnej, uznawanej przez wszystkich: życie społeczne zostaje wystawione na ryzyko całkowitego relatywizmu. *Wszystko staje się wówczas przedmiotem umowy i negocjacji;* także owo pierwsze z podstawowych praw, jakim jest prawo do życia.

Otóż to właśnie ma dziś miejsce także na scenie polityki i państwa: pierwotne i niezbywalne prawo do życia staje się przedmiotem dyskusji lub zostaje wręcz zanegowane na mocy głosowania parlamentu lub z woli części społeczeństwa, choćby nawet liczebnie przeważającej. Jest to zgubny rezultat nieograniczonego panowania relatywizmu: „prawo" przestaje być prawem, ponieważ nie jest już oparte na mocnym fundamencie nienaruszalnej godności osoby, ale zostaje podporządkowane woli silniejszego. W ten sposób demokracja, sprzeniewierzając się własnym zasadom, przeradza się w istocie w system totalitarny. Państwo nie jest już „wspólnym domem", gdzie wszyscy mogą żyć zgodnie z podstawowymi zasadami równości, ale przekształca się w *państwo tyrańskie*, uzurpujące sobie prawo do dysponowania życiem słabszych i bezbronnych, dzieci jeszcze nie narodzonych, w imię pożytku społecznego, który w rzeczywistości oznacza jedynie interes jakiejś grupy.

Można odnieść wrażenie, że wszystko odbywa się z pełnym poszanowaniem praworządności, przynajmniej w tych przypadkach, gdy prawa dopuszczające przerywanie ciąży lub eutanazję zostają przegłosowane zgodnie z tak zwanymi zasadami demokratycznymi. W rzeczywistości mamy tu jednak do czynienia jedynie z tragicznym pozorem praworządności, zaś ideał demokratyczny — który zasługuje na to miano tylko wówczas, gdy uznaje i chroni godność każdej osoby — *zostaje zdradzony u samych podstaw*: „Czyż można mówić o godności każdej osoby, kiedy pozwala się na zabijanie tej najsłabszej i najbardziej niewinnej? W imię jakiej sprawiedliwości poddaje się osoby najbardziej niesprawiedliwej dyskryminacji, uznając niektóre z nich za godne obrony, a odmawiając tej godności innym?" **16**. Pojawienie się takich sytuacji oznacza, że działają już mechanizmy, które prowadzą do zaniku prawdziwego ludzkiego współżycia i do rozpadu samego organizmu państwowego.

Rewindykacja prawa do przerywania ciąży, dzieciobójstwa i eutanazji oraz prawne jego uznanie jest równoznaczne z przyjęciem *wynaturzonej i nikczemnej wizji ludzkiej wolności*: z uznaniem jej za *absolutną władzę nad innymi i przeciw innym*. To jednak oznacza śmierć prawdziwej wolności: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Każdy, kto popełnia grzech, jest niewolnikiem grzechu" (J 8, 34).

16. JAN PAWEŁ II, Przemówienie do uczestników sympozjum naukowego na temat „Prawo do życia a Europa" (18 grudnia 1987): *Insegnamenti* X, 3 (1987), 1446-1447.

5. „Mam się ukrywać przed tobą" (Rdz 4, 14): osłabienie wrażliwości na Boga i człowieka

21. Poszukując najgłębszych korzeni walki między „kulturą życia" a „kulturą śmierci", nie możemy uznać za jej jedyną przyczynę wspomnianej wyżej, wynaturzonej idei wolności. Trzeba dojść do sedna dramatu, jaki przeżywa współczesny człowiek: jest nim *osłabienie wrażliwości na Boga i człowieka*, zjawisko typowe w kontekście społecznym i kulturowym zdominowanym przez sekularyzm, którego wpływy przenikają nawet do wnętrza wspólnot chrześcijańskich i wystawiają je na próbę. Kto poddaje się oddziaływaniu tej atmosfery, łatwo może się znaleźć w zamkniętym kole, które wciąga go niczym straszliwy wir: *tracąc wrażliwość na Boga, traci się także wrażliwość na człowieka*, jego godność i życie; z drugiej strony, systematyczne łamanie prawa moralnego, zwłaszcza w poważnej materii poszanowania życia ludzkiego i jego godności, prowadzi stopniowo do swoistego osłabienia zdolności odczuwania ożywczej i zbawczej obecności Boga.

Raz jeszcze możemy się tu odwołać do historii zabójstwa Abla przez jego brata. Po przekleństwie nałożonym przez Boga na Kaina tak zwraca się on do Pana: „Zbyt wielka jest kara moja, abym mógł ją znieść. Skoro mnie teraz wypędzasz z tej roli i *mam się ukrywać przed tobą*, i być tułaczem i zbiegiem na ziemi, każdy, kto mnie spotka, będzie mógł mnie zabić!" (Rdz 4, 13-14). Kain uważa, że nigdy nie uzyska Bożego przebaczenia za swój grzech i że jego nieuniknionym przeznaczeniem jest „ukrywanie się" przed Bogiem. Jeśli Kain potrafi wyznać, że jego wina jest „zbyt wielka", to dlatego, że uświadamia sobie, że znajduje się przed obliczem Boga i przed Jego sprawiedliwym sądem. W istocie bowiem tylko człowiek stojący przed Panem może uznać swój grzech i dostrzec cały jego ciężar. Doświadczył tego Dawid, który „uczyniwszy, co złe jest przed Bogiem" i wysłuchawszy nagany proroka Natana (por. 2 Sm 11-12), woła: „Uznaję (...) moją nieprawość, a grzech mój jest zawsze przede mną. Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem i uczyniłem, co złe jest przed Tobą" (Ps 51 [50], 5-6).

22. Gdy zatem zanika wrażliwość na Boga, zostaje też zagrożona i zniekształcona wrażliwość na człowieka, jak stwierdza lapidarnie Sobór Watykański II: „Stworzenie (...) bez Stworzyciela zanika. (...) Co więcej, samo stworzenie zapada w mroki przez zapomnienie o Bogu" **17**. Człowiek nie potrafi już postrzegać samego siebie jako kogoś „przedziwnie odmiennego" od innych ziemskich stworzeń; uznaje, że jest tylko jedną z wielu istot żyjących, organizmem, który — w najlepszym razie — osiągnął bardzo wysoki stopień rozwoju. Zamknięty w ciasnym kręgu swojej fizycznej natury, staje się w pewien sposób „rzeczą" i przestaje rozumieć „transcendentny" charakter tego, że „istnieje jako człowiek". Dlatego nie traktuje już życia jako wspaniałego daru Bożego, który został powierzony jego odpowiedzialności, aby on strzegł go z miłością i „czcił" jako rzeczywistość „świętą". Życie staje się dla niego po prostu „rzeczą", którą on uważa za swą wyłączną własność, poddającą się bez reszty jego panowaniu i wszelkim manipulacjom.

W rezultacie, stając w obliczu życia, które się rodzi, i życia, które umiera, człowiek nie potrafi już sobie zadać pytania o najbardziej autentyczny sens swego istnienia, przyjmując w sposób prawdziwie wolny te przełomowe momenty swego „bycia". Interesuje go tylko „działanie" i dlatego stara się wykorzystywać wszelkie zdobycze techniki, aby programować i kontrolować narodziny i śmierć, rozciągając nad nimi swoje panowanie. Te pierwotne doświadczenia, które powinny być „przeżywane", stają się wówczas rzeczami, człowiek zaś rości sobie prawo do ich „posiadania" lub „odrzucenia".

Nie dziwi zresztą fakt, że gdy raz wykluczy się odniesienie do Boga, znaczenie wszystkich rzeczy ulega głębokiemu zniekształceniu, a sama

natura, przestając być *„mater”*, czyli matką, zostaje sprowadzona do „materiału”, którym można swobodnie manipulować.

Do tego zdaje się prowadzić swoisty racjonalizm techniczno-naukowy, dominujący we współczesnej kulturze, odrzucający samą ideę prawdy o stworzeniu, którą należy uznać, czy też Bożego zamysłu wobec życia, który trzeba uszanować. Jest to również prawdziwe w przypadku, kiedy lęk przed rezultatami takiej „wolności bez prawa” prowadzi niektórych do przeciwnego stanowiska „prawa bez wolności”, czego przykładem są ideologie kontestujące dopuszczalność jakichkolwiek interwencji w naturę w imię niemal jej „ubóstwienia”, które także tym razem nie dostrzega jej zależności od zamysłu Stwórcy.

W rzeczywistości żyjąc tak „jakby Bóg nie istniał”, człowiek zatraca nie tylko tajemnicę Boga, ale również tajemnicę świata i swojego istnienia.

17. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 36.

23. Osłabienie wrażliwości na Boga i człowieka prowadzi nieuchronnie do *materializmu praktycznego*, co sprzyja rozpowszechnianiu się indywidualizmu, utylitaryzmu i hedonizmu. Ujawnia się tu także niezmienna prawdziwość słów Apostoła: „A ponieważ nie uznali za słuszne zachować prawdziwe poznanie Boga, wydał ich Bóg na pastwę na nic niezdatnego rozumu, tak że czynili to, co się nie godzi” (Rz 1, 28). W ten sposób wartości związane z *„być”* zostają zastąpione przez wartości związane z *„mieć”*.

Jedynym celem, który się bierze pod uwagę, jest własny dobrobyt materialny. Tak zwana „jakość życia” jest interpretowana najczęściej lub wyłącznie w kategoriach wydajności ekonomicznej, nie uporządkowanego konsumpcjonizmu, atrakcji i przyjemności czerpanych z życia fizycznego, natomiast zapomina się o głębszych — relacyjnych, duchowych i religijnych — wymiarach egzystencji.

W takim klimacie *cierpienie*, które nieustannie ciąży nad ludzkim życiem, ale może też stać się bodźcem do osobowego wzrostu, zostaje „ocenzurowane”, odrzucone jako bezużyteczne, a nawet jest zwalczane jako zło, którego należy unikać zawsze i we wszystkich okolicznościach. Gdy nie można go przezwyciężyć i gdy znika nawet nadzieja na dobrobyt w przyszłości, człowiek skłonny jest sądzić, że życie straciło wszelki sens, i doznaje coraz silniejszej pokusy, aby przypisać sobie prawo do położenia mu kresu.

W tym samym kontekście kulturowym *ciało* nie jest postrzegane jako typowa rzeczywistość osobowa, znak i miejsce relacji z innymi, z Bogiem i ze światem. Zostaje sprowadzone do wymiaru czysto materialnego: jest

tylko zespołem organów, funkcji i energii, których można używać, stosując wyłącznie kryteria przyjemności i skuteczności.
W konsekwencji także *płciowość* zostaje pozbawiona wymiaru osobowego i jest traktowana instrumentalnie: zamiast być znakiem, miejscem i językiem miłości, to znaczy daru z siebie i przyjęcia drugiego człowieka wraz z całym bogactwem jego osoby, staje się w coraz większym stopniu okazją i narzędziem afirmacji własnego „ja" oraz samolubnego zaspokajania własnych pragnień i popędów. Zniekształca się w ten sposób i fałszuje pierwotną treść ludzkiej płciowości, zaś dwa znaczenia — jednoczące i prokreacyjne — wpisane głęboko w naturę aktu małżeńskiego, zostają sztucznie rozdzielone: jedność mężczyzny i kobiety zostaje tym samym zdradzona, a płodność poddana ich samowoli. *Prokreacja* jest wówczas traktowana jako „wróg", którego należy unikać we współżyciu płciowym: jeżeli zostaje przyjęta, to tylko dlatego, że wyraża pragnienie czy wręcz wolę posiadania dziecka „za wszelką cenę", a wcale nie dlatego, że oznacza bezwarunkową akceptację drugiego człowieka, a więc także otwarcie się na bogactwo życia, które przynosi z sobą dziecko.

Opisana tu materialistyczna wizja prowadzi do *prawdziwego zubożenia relacji między osobami*. Szkodę ponoszą tu przede wszystkim kobiety, dzieci, chorzy lub cierpiący, starcy. Właściwe kryterium, które powinno przesądzać o uznaniu godności osoby — to znaczy kryterium szacunku, bezinteresowności i służby — zostaje zastąpione przez kryterium wydajności, funkcjonalności i przydatności: drugi człowiek jest ceniony nie za to, kim „jest", ale za to, co „posiada, czego dokonuje i jakie przynosi korzyści". Oznacza to panowanie silniejszego nad słabszym.

24. Osłabienie wrażliwości na Boga i człowieka, wraz z wszystkimi tego zgubnymi konsekwencjami dla życia, dokonuje się *w głębi sumienia*. Chodzi tu przede wszystkim o sumienie *każdego człowieka*, który w swojej jedyności i niepowtarzalności staje sam przed Bogiem[18]. Ale w pewnym sensie chodzi tu też o „sumienie" *społeczeństwa*: jest ono w jakiś sposób odpowiedzialne nie tylko dlatego, że toleruje albo popiera zachowania wymierzone przeciw życiu, ale także dlatego, iż kształtuje „kulturę śmierci", posuwając się nawet do tworzenia i utrwalania prawdziwych „struktur grzechu", wymierzonych przeciw życiu. Sumienie, zarówno indywidualne, jak i społeczne, jest dziś narażone — między innymi na skutek natarczywego oddziaływania wielu środków społecznego przekazu — na bardzo *poważne i śmiertelne niebezpieczeństwo*: polega ono na *zatarciu granicy między dobrem a złem* w sprawach dotyczących fundamentalnego prawa do życia. Znaczna część dzisiejszego społeczeństwa okazuje się, niestety, podobna do tego, które opisuje św. Paweł w Liście do Rzymian. Składa się z ludzi, „którzy przez nieprawość

nakładają prawdzie pęta" (1, 18): odwracając się od Boga i mniemając, że mogą zbudować ziemską społeczność bez Niego, „znikczemnieli w swoich myślach", tak że „zaćmione zostało bezrozumne ich serce" (1, 21); „podając się za mądrych, stali się głupimi" (1, 22), dopuszczają się czynów zasługujących na śmierć i „nie tylko je popełniają, ale nadto chwalą tych, którzy je czynią" (1, 32). Jeżeli sumienie, które jest okiem dającym światło duszy (por. Mt 6, 22-23), nazywa „zło dobrem, a dobro złem" (por. Iz 5, 20), znaczy to, że weszło już na drogę niebezpiecznej degeneracji i całkowitej ślepoty moralnej.

Jednakże żadne okoliczności ani próby zagłuszenia nie zdołają stłumić głosu Boga, który rozbrzmiewa w sumieniu każdego człowieka: właśnie w tym ukrytym sanktuarium sumienia człowiek może się zawsze nawrócić i znów wejść na drogę miłości, otwarcia się na innych i służby życiu ludzkiemu.

18. Por. *tamże*, 16.

6. „Przystąpiliście do pokropienia krwią" (por. Hbr 12, 22. 24): znaki nadziei i zachęta do działania

25. „Krew brata twego głośno woła ku mnie z ziemi!" (Rdz 4, 10). Nie tylko krew Abla, pierwszej niewinnej ofiary zabójstwa, woła głośno do Boga, który jest źródłem i obrońcą życia. Także krew każdego innego człowieka zabitego po Ablu jest głosem wznoszącym się do Pana. W sposób absolutnie jedyny i wyjątkowy *woła do Boga krew Chrystusa*, którego proroczą zapowiedzią jest postać niewinnego Abla, jak przypomina Autor Listu do Hebrajczyków: „Wy natomiast przystąpiliście do góry Syjon, do miasta Boga żyjącego, (...) do Pośrednika Nowego Testamentu — Jezusa, do pokropienia krwią, która przemawia mocniej niż [krew] Abla" (12, 22. 24).

Jest to *krew pokropienia*. Jej symbolem i proroczym znakiem była krew ofiar Starego Przymierza, poprzez które Bóg ukazywał ludziom, że pragnie przekazać im swoje życie, oczyszczając ich i uświęcając (por. Wj 24, 8; Kpł 17, 11). Otóż wszystko to spełnia się i urzeczywistnia w Chrystusie: Jego krew jest krwią pokropienia, która dokonuje odkupienia, oczyszcza i zbawia; jest to krew Pośrednika Nowego Przymierza, „za wielu (...) wylana na odpuszczenie grzechów" (Mt 26, 28). Krew płynąca z przebitego boku Chrystusa na krzyżu (por. J 19, 34) „przemawia mocniej niż krew Abla": ta krew wyraża bowiem i domaga się głębszej „sprawiedliwości", przede wszystkim jednak błaga o miłosierdzie[19], oręduje przed obliczem Ojca za braćmi (por. Hbr 7, 25), jest źródłem doskonałego odkupienia i darem nowego życia.

Krew Chrystusa *objawia*, jak wielka jest miłość Ojca, a zarazem ukazuje, *jak cenny jest człowiek w oczach Boga i jak ogromna jest wartość jego życia.* Przypomina nam o tym apostoł Piotr: „Wiecie bowiem, że z waszego, odziedziczonego po przodkach złego postępowania zostaliście wykupieni nie czymś przemijającym, srebrem lub złotem, ale drogocenną krwią Chrystusa, jako baranka niepokalanego i bez zmazy" (1 P 1, 18-19). Właśnie kontemplując drogocenną krew Chrystusa, znak Jego ofiarowania się z miłości (por. J 13, 1), człowiek wierzący uczy się dostrzegać i cenić niemalże Boską godność każdej osoby i może wołać pełen wdzięczności i radosnego zdumienia: „Jakąż wartość musi mieć w oczach Stwórcy człowiek, skoro «zasłużył na takiego i tak potężnego Odkupiciela» (por. *Exultet* z Wigilii Paschalnej), skoro «Bóg Syna swego Jednorodzonego dał», ażeby on, człowiek, «nie zginął, ale miał życie wieczne» (por. J 3, 16)!" **20**.

Krew Chrystusa objawia też człowiekowi, że jego wielkość, a zatem jego powołanie, polega na *bezinteresownym darze z siebie.* Właśnie dlatego, że krew Jezusa została wylana jako dar życia, nie jest już znakiem śmierci i ostatecznej rozłąki z braćmi, ale narzędziem komunii udzielającej wszystkim życia w obfitości. Kto pije tę krew w sakramencie Eucharystii i trwa w Jezusie (por. J 6, 56), zostaje włączony w dynamikę Jego miłości i ofiary z własnego życia, aby mógł wypełnić pierwotne powołanie do miłości, właściwe każdemu człowiekowi (por. Rdz 1, 27; 2, 18-24).

Z krwi Chrystusa wszyscy ludzie czerpią również *moc do działania w obronie życia.*
Ta właśnie krew jest najmocniejszym znakiem nadziei, a wręcz *fundamentem absolutnej pewności co do tego, że zgodnie z Bożym zamysłem życie zwycięży.* „A śmierci już odtąd nie będzie" — woła donośny głos wychodzący od tronu Bożego w niebiańskim Jeruzalem (Ap 21, 4). Zaś św. Paweł zapewnia nas, że dzisiejsze zwycięstwo nad grzechem jest znakiem i zapowiedzią ostatecznego zwycięstwa nad śmiercią, kiedy to „sprawdzą się słowa, które zostały napisane: *Zwycięstwo pochłonęło śmierć. Gdzież jest, o śmierci, twoje zwycięstwo? Gdzież jest, o śmierci, twój oścień?"* (1 Kor 15, 54-55).

19. Por. ŚW. GRZEGORZ WIELKI, *Moralia in Job*, 13, 23: *CCL* 143 A, 683.
20. JAN PAWEŁ II, Enc. *Redemptor hominis* (4 marca 1979), 10: *AAS* 71 (1979), 274.

26. W rzeczywistości nie brak znaków zapowiadających to zwycięstwo w naszych społeczeństwach i kulturach, choć noszą one tak silne piętno „kultury śmierci". Nasz obraz sytuacji byłby zatem jednostronny i mógłby skłaniać do przyjęcia jałowej postawy rezygnacji, gdybyśmy ujawniając

zagrożenia życia nie wskazali także *znaków pozytywnych*, których oddziaływanie możemy zaobserwować we współczesnym społeczeństwie.

Niestety, często sprawia trudność dostrzeżenie i rozpoznanie tych pozytywnych znaków, być może także dlatego, że środki społecznego przekazu nie poświęcają im należnej uwagi.
W rzeczywistości jednak podjęto już i nadal podejmuje się bardzo wiele inicjatyw — we wspólnocie chrześcijańskiej i w całym społeczeństwie, na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym, za sprawą pojedynczych osób, grup, ruchów oraz różnego rodzaju organizacji — aby zapewnić pomoc i oparcie najsłabszym i najbardziej bezbronnym.

Nadal bardzo wielu jest *małżonków*, którzy w duchu ofiarnej odpowiedzialności umieją przyjąć dzieci będące „najcenniejszym darem małżeństwa” **21**. Nie brak też *rodzin*, które nie poprzestając na swej codziennej służbie życiu, potrafią otworzyć się na przyjęcie dzieci opuszczonych, młodych ludzi zmagających się z trudnościami, osób niepełnosprawnych, samotnych, starców. Wiele jest *ośrodków opieki nad życiem* lub tym podobnych instytucji, prowadzonych przez osoby lub grupy, które z podziwu godnym oddaniem i ofiarnością niosą pomoc moralną i materialną matkom znajdującym się w trudnych sytuacjach i narażonym na pokusę aborcji. Powstają też i są coraz liczniejsze *grupy wolontariuszy*, które starają się otoczyć opieką osoby pozbawione rodziny, ludzi zmagających się ze szczególnymi problemami oraz tych, którzy muszą się znaleźć w odpowiednim środowisku wychowawczym, aby przezwyciężyć zgubne nałogi i odzyskać wiarę w sens życia.

Medycyna, dzięki wysiłkom naukowców i lekarzy, postępuje naprzód w poszukiwaniu coraz skuteczniejszych środków leczenia chorób: nowe odkrycia, niegdyś niewyobrażalne, zapowiadają dalsze postępy i już dziś służą rodzącemu się życiu, ludziom cierpiącym, ciężko chorym albo umierającym. Różne instytucje i organizacje starają się udostępnić najnowsze osiągnięcia medycyny nawet krajom najboleśniej dotkniętym przez nędzę i choroby endemiczne. Również krajowe i międzynarodowe stowarzyszenia lekarzy spieszą z pomocą ofiarom klęsk żywiołowych, epidemii i wojen. Choć wiele jeszcze brakuje do pełnej realizacji na skalę międzynarodową sprawiedliwego podziału środków medycznych, jakże nie dostrzec w działaniach, do tej pory podjętych, oznaki coraz powszechniejszej solidarności między narodami, godnego uznania wzrostu wrażliwości na potrzeby ludzi i nakazy moralne oraz większego szacunku dla życia?

21. SOBÓR WAT. II, Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 50.

27. W odpowiedzi na ustawy prawne dopuszczające przerwanie ciąży oraz na próby legalizacji eutanazji tu i ówdzie zakończone powodzeniem, powstały na całym świecie *ruchy i inicjatywy, których celem jest obrona życia poprzez budzenie wrażliwości społecznej.* Gdy działają one zgodnie ze swą autentyczną inspiracją, stanowczo i konsekwentnie, ale bez użycia przemocy, upowszechniają świadomość wartości życia, stymulując i organizując bardziej zdecydowaną jego obronę.

Jakże nie wspomnieć również o *wszystkich gestach gościnności, poświęcenia i bezinteresownej troski*, spełnianych codziennie z miłością przez ogromną liczbę osób w rodzinach, w szpitalach, sierocińcach, domach spokojnej starości lub innych ośrodkach czy wspólnotach obrony życia? Kościół, idąc za przykładem Jezusa, „dobrego Samarytanina" (por. Łk 10, 29-37) i z Niego czerpiąc swoją moc, stał zawsze w pierwszej linii na wszystkich tych frontach działalności charytatywnej: wiele jego synów i córek, zwłaszcza zakonnice i zakonnicy, przyjmując dawne, ale zawsze aktualne formy działania, poświęciło i nadal poświęca życie Bogu, oddaje je z miłości bliźnim najsłabszym i najbardziej potrzebującym.

Te gesty kładą głębokie fundamenty owej „cywilizacji miłości i życia", bez której egzystencja osób i społeczeństwa traci swój sens najbardziej ludzki. Nawet gdyby ich nikt nie zauważał i gdyby pozostawały one zakryte przed większością ludzi, wiara daje nam pewność, że Ojciec, „który widzi w ukryciu" (Mt 6, 4), nie tylko je wynagrodzi w przyszłości, ale już teraz sprawia, że przynoszą trwały pożytek wszystkim.

Do znaków nadziei trzeba także zaliczyć fakt, że w wielu kręgach opinii publicznej *wzrasta nowa wrażliwość coraz bardziej przeciwna wojnie* jako metodzie rozwiązywania konfliktów między narodami i coraz aktywniej poszukująca skutecznych sposobów powstrzymywania — choć „bez użycia przemocy" — uzbrojonych agresorów. W tej samej perspektywie należy widzieć *coraz powszechniejszy sprzeciw opinii publicznej wobec kary śmierci*, choćby stosowanej jedynie jako narzędzie „uprawnionej obrony" społecznej: sprzeciw ten wynika z przekonania, że współczesne społeczeństwo jest w stanie skutecznie zwalczać przestępczość metodami, które czynią przestępcę nieszkodliwym, ale nie pozbawiają go ostatecznie możliwości odmiany życia.

Należy z zadowoleniem powitać także wzrost zainteresowania *jakością życia oraz ekologią*, jaki nastąpił zwłaszcza w społeczeństwach o wysokim stopniu rozwoju, w których ludzie dążą już nie tyle do zapewnienia sobie podstawowych środków do życia, ile do globalnego polepszenia warunków życia. Zjawiskiem szczególnie ważnym jest ożywienie refleksji etycznej wokół życia: powstanie i coraz szerszy rozwój *bioetyki* sprzyja refleksji i dialogowi — między wierzącymi i niewierzącymi, a także między

wyznawcami różnych religii — o podstawowych problemach etycznych związanych z ludzkim życiem.

28. Ten obraz pełen świateł i cieni powinien nam w pełni uświadomić, że stoimy wobec nadludzkiego, dramatycznego zmagania między złem i dobrem, między śmiercią i życiem, między „kulturą śmierci" i „kulturą życia". Jesteśmy nie tylko świadkami, ale nieuchronnie zostajemy wciągnięci w tę walkę: wszyscy w niej uczestniczymy i stąd nie możemy uchylić się od obowiązku *bezwarunkowego opowiedzenia się po stronie życia.*

Także do nas skierowane jest wyraźne i stanowcze wezwanie Mojżesza: „Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście. (...) Kładę przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. *Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo*" (Pwt 30, 15. 19). To wezwanie dobrze odpowiada także naszej sytuacji, bo i my musimy każdego dnia wybierać między „kulturą życia" a „kulturą śmierci". Ale słowa Księgi Powtórzonego Prawa mają jeszcze głębszy sens, ponieważ każą nam dokonać wyboru ściśle religijnego i moralnego. Mamy nadać naszej egzystencji pewien podstawowy kierunek, a w życiu przestrzegać wiernie i konsekwentnie prawa Bożego: „Ja dziś nakazuję ci *miłować Pana, Boga twego i chodzić Jego drogami, pełniąc Jego polecenia*, prawa i nakazy. (...) Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo, miłując Pana, Boga swego, słuchając Jego głosu, lgnąc do Niego; *bo tu jest twoje życie* i długie trwanie twego pobytu na ziemi" (30, 16. 19-20).

Bezwarunkowe opowiedzenie się po stronie życia zyskuje pełne znaczenie religijne i moralne, gdy wypływa *z wiary w Chrystusa*, jest przez nią ukształtowane i z niej czerpie moc. Nic bardziej nie pomaga w przyjęciu właściwej postawy wobec konfliktu między śmiercią i życiem, w którym jesteśmy pogrążeni, niż wiara w Syna Bożego, który stał się człowiekiem i przyszedł do ludzi, „aby [owce] miały życie i miały je w obfitości" (J 10, 10): to *wiara w Zmartwychwstałego zwyciężyła śmierć;* wiara w krew Chrystusa, „która przemawia mocniej niż [krew] Abla" (Hbr 12, 24).

Światło i moc tej wiary pozwala zatem Kościołowi stojącemu wobec wyzwań obecnej sytuacji głębiej uświadomić sobie, że otrzymał od swego Pana łaskę i zadanie głoszenia, wysławiania i służenia *Ewangelii życia.*

ROZDZIAŁ II
PRZYSZEDŁEM, ABY MIELI ŻYCIE
Chrześcijańskie orędzie o życiu

1. „Życie objawiło się. Myśmy je widzieli” (1J 1, 2): wpatrzeni w Chrystusa, „słowo życia”

29. Wobec niezliczonych i poważnych niebezpieczeństw, jakie zagrażają życiu we współczesnym świecie, czujemy się jakby przygnieceni poczuciem bezsilności: wydaje się, że dobro nigdy nie znajdzie dość sił, aby pokonać zło!

W obliczu takiej właśnie sytuacji Lud Boży, a w nim każdy wierzący, zostaje powołany, aby z pokorą i odwagą wyznać swą wiarę w Jezusa Chrystusa, „Słowo życia” (por. 1 J 1, 1). *Ewangelia życia* nie jest jedynie refleksją, choćby oryginalną i głęboką, nad ludzkim życiem; nie jest też wyłącznie przykazaniem, które ma uwrażliwiać sumienia i wywołać głębokie przemiany społeczne; tym bardziej też nie jest złudną obietnicą lepszej przyszłości. *Ewangelia życia* jest rzeczywistością konkretną i osobową, gdyż polega na głoszeniu *osoby samego Jezusa.* Zwracając się do apostoła Tomasza, a za jego pośrednictwem do każdego człowieka, Jezus tak mówi o sobie: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem” (J 14, 6). Tak samo określa swoją tożsamość w rozmowie z Martą, siostrą Łazarza: „Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem. Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie. Każdy, kto żyje i wierzy we Mnie, nie umrze na wieki” (J 11, 25-26). Jezus jest Synem, który odwiecznie otrzymuje życie od Ojca (por. J 5, 26) i który przyszedł do ludzi, aby dać im udział w tym darze: „Ja przyszedłem po to, aby [owce] miały życie i miały je w obfitości” (J 10, 10).

Tak więc słowa, czyny i sama osoba Jezusa dają człowiekowi możliwość „poznania” *pełnej prawdy* o wartości życia ludzkiego; z tego „źródła” czerpie on zwłaszcza zdolność doskonałego „czynienia” tej prawdy (por. J 3, 21), to znaczy przyjęcia i pełnej realizacji obowiązku miłowania ludzkiego życia i służenia mu, bronienia go i wspomagania.

W Chrystusie bowiem została ostatecznie ogłoszona i w pełni ofiarowana człowiekowi owa *Ewangelia życia*, która — darowana już w Objawieniu Starego Testamentu, więcej, wpisana w jakiś sposób w serce każdego mężczyzny i kobiety — rozbrzmiewa w każdym sumieniu „od początku”, to znaczy od chwili stworzenia, tak że mimo negatywnych wpływów grzechu *może być poznana w swej istotnej treści również przez ludzki rozum.* Jak pisze Sobór Watykański II, Chrystus „przez całą swoją obecność i okazanie się przez słowa i czyny, przez znaki i cuda, zwłaszcza zaś przez śmierć swoją i pełne chwały zmartwychwstanie, a wreszcie przez

zesłanie Ducha Prawdy, objawienie doprowadził do końca i do doskonałości oraz świadectwem Bożym potwierdza, że Bóg jest z nami, by nas z mroków grzechu i śmierci wybawić i wskrzesić do życia wiecznego” 22.

22. Konst. dogm. o Objawieniu Bożym *Dei verbum*, 4.

30. Ze spojrzeniem utkwionym w Chrystusie Panu pragniemy zatem raz jeszcze usłyszeć od Niego „słowa Boże” (J 3, 34) i rozważyć *Ewangelię życia.* Najgłębszy i najpierwotniejszy sens tego rozważania orędzia objawionego o życiu ludzkim został wyrażony przez apostoła Jana, który tak pisze na początku swego Pierwszego Listu: „[To wam oznajmiamy], co było od początku, cośmy usłyszeli o Słowie życia, co ujrzeliśmy własnymi oczami, na co patrzyliśmy i czego dotykały nasze ręce — bo życie objawiło się. Myśmy je widzieli, o czym świadczymy i głosimy wam życie wieczne, które było w Ojcu, a nam zostało objawione — oznajmiamy wam, cośmy ujrzeli i usłyszeli, abyście i wy mieli współuczestnictwo z nami” (1, 1-3).

W Jezusie, „Słowie życia”, zostaje nam tedy zapowiedziane i udzielone życie Boże i wieczne. Dzięki temu objawieniu i temu obdarowaniu fizyczne i duchowe życie człowieka, także w swoim stadium ziemskim, zyskuje pełną wartość i znaczenie: życie Boże i wieczne jest bowiem celem, do którego zmierza i jest powołany człowiek żyjący w tym świecie. Tak więc *Ewangelia życia* zawiera w sobie to wszystko, co ludzkie doświadczenie i rozum mówią o wartości życia człowieka, przejmuje to, wywyższa i dopełnia.

2. „Pan jest moją mocą i źródłem męstwa! Jemu zawdzięczam moje ocalenie” (Wj 15, 2): życie jest zawsze dobrem

31. Pełnia ewangelicznego orędzia o życiu została w rzeczywistości przygotowana już w Starym Testamencie. Zwłaszcza historia wyjścia z Egiptu, stanowiąca podstawę wiary Starego Testamentu, pozwala Izraelowi odkryć, jak cenne jest jego życie w oczach Boga. Kiedy wydaje się, że naród jest już skazany na zagładę, gdyż wszystkim nowo narodzonym dzieciom płci męskiej grozi śmierć (por. Wj 1, 15-22), Bóg objawia się mu jako wybawca, zdolny zapewnić przyszłość ludowi pozbawionemu nadziei. W ten sposób rodzi się w Izraelu szczególna świadomość: *jego życie* nie jest zdane na łaskę faraona, który może samowolnie nim rozporządzać; przeciwnie, jest ono *otoczone czułą i wielką miłością Boga.*

Wyprowadzenie z niewoli oznacza obdarzenie narodu tożsamością i uznanie jego nieprzemijającej godności, daje też *początek nowej historii*, w której odkrywanie Boga idzie w parze z odkrywaniem siebie. Wyjście z

Egiptu jest doświadczeniem konstytutywnym i wzorcowym. Poucza ono Izraela, że za każdym razem gdy jego istnienie jest zagrożone, wystarczy mu uciec się do Boga z odnowioną ufnością, aby uzyskać od Niego skuteczną pomoc: „Ukształtowałem ciebie, jesteś moim sługą. Izraelu, nie pójdziesz u Mnie w niepamięć" (Iz 44, 21).

Tak więc Izrael, uświadamiając sobie wartość swojego istnienia jako narodu, coraz wyraźniej *dostrzega też sens i wartość życia jako takiego.* Ten kierunek refleksji rozwijają zwłaszcza Księgi „mądrościowe", wychodząc od codziennego doświadczenia „kruchości" życia oraz od stwierdzenia niebezpieczeństw, jakie mu zagrażają. Sprzeczności egzystencji stanowią wyzwanie dla wiary i domagają się odpowiedzi z jej strony.

Zwłaszcza problem cierpienia niepokoi wiarę i wystawia ją na próbę. Czyż medytacja z Księgi Hioba nie jest jakby jękiem bólu całej ludzkości? Jest zrozumiałe, że niewinny człowiek, zmiażdżony przez cierpienie, zadaje sobie pytanie: „Po co się daje życie strapionym, istnienie złamanym na duchu, co śmierci czekają na próżno, szukają jej bardziej niż skarbu w roli?" (3, 20-21). Ale nawet pośród najbardziej nieprzeniknionych ciemności wiara prowadzi do uznania „tajemnicy" z ufnością i uwielbieniem: „Wiem, że Ty wszystko możesz, co zamyślasz, potrafisz uczynić" (Hi 42, 2).

Objawienie pozwala stopniowo coraz wyraźniej dostrzec zalążek życia nieśmiertelnego, umieszczony przez Stwórcę w sercach ludzi: „Uczynił wszystko pięknie w swoim czasie, dał im nawet wyobrażenie o wieczności" (por. Koh 3, 11). Ten *zalążek doskonałej pełni* ma się objawić przez miłość i urzeczywistnić — na mocy niezasłużonego daru Bożego — przez udział w Jego życiu wiecznym.

3. „Przez wiarę w imię Jezusa temu człowiekowi (...) imię to przywróciło siły" (Dz 3, 16): doświadczając ułomności ludzkiej egzystencji, Jezus urzeczywistnia pełny sens życia

32. Doświadczenie ludu Przymierza odnawia się w doświadczeniu wszystkich „ubogich", którzy spotykają Jezusa z Nazaretu. Podobnie jak niegdyś Bóg, „miłośnik życia" (por. Mdr 12, 26) zapewnił Izraelowi bezpieczeństwo pośród zagrożeń, tak teraz Syn Boży obwieszcza wszystkim, których egzystencja jest wystawiona na niebezpieczeństwa i podlega ograniczeniom, że także ich życie jest dobrem, któremu miłość Ojca nadaje sens i wartość.

„Niewidomi wzrok odzyskują, chromi chodzą, trędowaci doznają oczyszczenia i głusi słyszą; umarli zmartwychwstają, ubogim głosi się Ewangelię" (Łk 7, 22). Tymi słowami proroka Izajasza (35, 5-6; 61, 1) Jezus ukazuje sens swojej misji: w ten sposób wszyscy, którzy cierpią z

powodu jakiegoś „pomniejszenia” swojej egzystencji, mogą usłyszeć od Niego *dobrą nowinę o* tym, że Bóg się nimi interesuje, i przekonują się, iż także ich życie jest darem zazdrośnie strzeżonym w rękach Ojca (por. Mt 6, 25-34).

Właśnie do „ubogich” skierowane jest przede wszystkim przepowiadanie i działalność Jezusa. Rzeszom chorych i zepchniętych na margines, którzy za Nim chodzą i Go szukają (por. Mt 4, 23-25), Jego słowa i czyny objawiają, jak wielką wartość ma ich życie i na jak mocnej podstawie jest oparte ich oczekiwanie zbawienia.

Podobnie dzieje się od samego początku misji Kościoła. Głosząc Jezusa jako Tego, który „przeszedł dobrze czyniąc i uzdrawiając wszystkich, którzy byli pod władzą diabła, dlatego że Bóg był z Nim” (por. Dz 10, 38), Kościół wie, że jest zwiastunem orędzia zbawienia, którego nowość jawi się w całej pełni właśnie w sytuacjach poniżenia i ubóstwa ludzkiego życia. To orędzie ogłasza Piotr, gdy uzdrawia chromego, którego kładziono każdego dnia przy wejściu do świątyni jerozolimskiej, w bramie zwanej „Piękną”, aby prosił o jałmużnę: „Nie mam srebra ani złota — powiedział Piotr — ale co mam, to ci daję: W imię Jezusa Chrystusa Nazarejczyka, chodź” (Dz 3, 6). Przez wiarę w Jezusa, „Dawcę życia” (Dz 3, 15), życie wzgardzone i zdane na łaskę innych odnajduje swoją tożsamość i pełną godność.

Słowa i czyny Jezusa i Jego Kościoła nie dotyczą jedynie tych, którzy doświadczają chorób, cierpień i różnych form odrzucenia przez społeczeństwo. W głębszym znaczeniu dotyczą *samego sensu życia każdego człowieka w jego wymiarze moralnym i duchowym.* Tylko człowiek, który uznaje, że jego życie jest dotknięte chorobą grzechu, może odnaleźć prawdę i autentyczność swojego istnienia przez spotkanie z Jezusem Zbawicielem, w myśl Jego własnych słów: „Nie potrzebują lekarza zdrowi, ale ci, którzy się źle mają. Nie przyszedłem wezwać do nawrócenia sprawiedliwych, lecz grzeszników” (Łk 5, 31-32).

Ten natomiast, kto sądzi — jak bogaty rolnik z ewangelicznej przypowieści — że potrafi zapewnić sobie życie wyłącznie przez gromadzenie dóbr materialnych, w rzeczywistości oszukuje samego siebie: życie wymyka się mu i rychło zostanie mu odebrane, on zaś nigdy nie pojmie jego prawdziwego sensu: „Głupcze, jeszcze tej nocy zażądają twojej duszy od ciebie, komu więc przypadnie to, coś przygotował? ” (Łk 12, 20).

33. Także w życiu samego Jezusa, od początku do końca, spotykamy się z tą szczególną „dialektyką” między doświadczeniem kruchości ludzkiego życia a potwierdzeniem jego wartości. Życie Jezusa jest bowiem naznaczone nietrwałością już od chwili Jego narodzin. Zostaje On co prawda *przyjęty* przez sprawiedliwych, którzy przyłączają się do

ochoczego i radosnego „tak” Maryi (por. Łk 1, 38). Lecz zaraz jest także *odrzucony* przez świat, który jest Mu wrogi i poszukuje Dziecięcia, „aby Je zgładzić” (Mt 2, 13) albo okazuje obojętność i brak zainteresowania wobec dokonującej się tajemnicy tego życia, które przychodzi na świat: „nie było dla nich miejsca w gospodzie” (Łk 2, 7). Właśnie dzięki temu kontrastowi między zagrożeniami i niepewnością z jednej strony, a mocą daru Bożego z drugiej, jaśnieje szczególnym blaskiem chwała promieniująca z nazaretańskiego domu i betlejemskiej stajni: to rodzące się życie jest zbawieniem dla całej ludzkości (por. Łk 2, 11).

Jezus przyjmuje w pełni sprzeczności i całe ryzyko, jakie niesie życie: „będąc bogaty, dla was stał się ubogim, aby was ubóstwem swoim ubogacić” (2 Kor 8, 9). Ubóstwo, o którym mówi Paweł, nie jest tylko ogołoceniem się z Boskich przywilejów, ale pełnym uczestnictwem w uniżeniu i nietrwałości ludzkiego życia (por. Flp 2, 6-7). Jezus doświadcza tego ubóstwa przez całe swoje życie, aż do kulminacyjnego momentu śmierci na krzyżu: „uniżył samego siebie, stawszy się posłusznym aż do śmierci — i to śmierci krzyżowej. Dlatego też Bóg Go nad wszystko wywyższył i darował Mu imię ponad wszelkie imię” (Flp 2, 8-9). Właśnie *przez swoją śmierć Jezus objawia całą wielkość i wartość życia*, jako że Jego ofiara na krzyżu staje się źródłem nowego życia dla wszystkich ludzi (por. J 12, 32). W tym pielgrzymowaniu wśród sprzeczności, a nawet w obliczu utraty życia, Jezus kieruje się przeświadczeniem, że jest ono w ręku Ojca. Dlatego na krzyżu może powiedzieć: „Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mojego” (Łk 23, 46) — to znaczy moje życie. Prawdziwie wielka jest wartość ludzkiego życia, skoro Syn Boży przyjął je i uczynił miejscem, w którym dokonuje się zbawienie całej ludzkości!

4. „Powołani (...) by się stali na wzór obrazu Jego Syna” (Rz 8, 28-29): chwała Boża jaśnieje na obliczu człowieka

34. Życie zawsze jest dobrem. Człowiek jest powołany, aby zrozumieć głęboką motywację tego intuicyjnego przeświadczenia, które jest też faktem poznawalnym doświadczalnie.

Dlaczego życie jest dobrem? To pytanie pojawia się w całej Biblii i już na jej pierwszych stronicach znajduje trafną i zdumiewającą odpowiedź. Życie, które Bóg daje człowiekowi, jest inne i odrębne od życia wszelkich innych stworzeń żyjących, jako że człowiek, choć jest spokrewniony z prochem ziemi (por. Rdz 2, 7; 3, 19; Hi 34, 15; Ps 103 [102], 14; 104 [103], 29), *jest w świecie objawieniem Boga, znakiem jego obecności, śladem jego chwały* (por. Rdz 1, 26-27; Ps 8, 6). Na to właśnie pragnął zwrócić uwagę św. Ireneusz z Lyonu w swoim znanym powiedzeniu: „Chwałą Bożą jest człowiek żyjący” **23**. Człowiek zostaje obdarzony *najwyższą godnością*, która jest zakorzeniona w wewnętrznej więzi

łączącej go ze Stwórcą: jaśnieje w nim odblask rzeczywistości samego Boga.

Stwierdza to Księga Rodzaju w pierwszym opisie stworzenia, ukazując człowieka jako szczyt i ukoronowanie stwórczego działania Boga, który z bezkształtnego chaosu wyprowadza stworzenie najdoskonalsze. *Wszystko w rzeczywistości stworzonej jest ukierunkowane ku człowiekowi i jemu poddane*: „rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną: abyście panowali (...) nad wszystkimi zwierzętami" (1, 28) — nakazuje Bóg mężczyźnie i kobiecie. Podobne orędzie zawiera też drugi opis stworzenia: „Pan Bóg wziął zatem człowieka i umieścił go w ogrodzie Eden, aby uprawiał go i doglądał" (Rdz 2, 15). Potwierdza się w ten sposób prymat człowieka nad rzeczami: są one jemu podporządkowane i powierzone jego odpowiedzialności, podczas gdy on sam pod żadnym pozorem nie może być zniewolony przez swoich bliźnich i jakby zredukowany do rzędu rzeczy.

W opisie biblijnym odrębność człowieka od innych istot stworzonych jest podkreślona zwłaszcza przez fakt, że tylko jego stworzenie zostaje przedstawione jako owoc specjalnej decyzji Boga i Jego postanowienia, by *połączyć człowieka ze Stwórcą szczególną i specyficzną więzią*: „Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam" (Rdz 1, 26).
Życie ofiarowane przez Boga człowiekowi *jest darem, dzięki któremu Bóg udziela coś z siebie stworzeniu.*

Izrael będzie pytał wytrwale o sens tej szczególnej i specyficznej więzi człowieka z Bogiem. Również Księga Mądrości Syracha stwierdza, że Bóg stwarzając ludzi „przyodział ich w moc podobną do swojej i uczynił ich na swój obraz" (17, 3). Do takiego wniosku, według Autora Księgi, prowadzi nie tylko panowanie człowieka nad światem, ale także wyposażenie go *w jemu tylko właściwe władze duchowe*, takie jak rozum, rozeznanie dobra i zła, wolna wola: „Napełnił ich wiedzą i rozumem, o złu i dobru ich pouczył" (Syr 17, 7). *Zdolność poznania prawdy i doświadczenie wolności są przywilejem człowieka* jako istoty stworzonej na obraz swego Stwórcy, Boga prawdziwego i sprawiedliwego (por. Pwt 32, 4). Spośród stworzeń widzialnych tylko człowiek „zdolny jest do poznania i miłowania swego Stwórcy" **24**. Życie, którym Bóg obdarza człowieka, jest czymś więcej niż tylko istnieniem w czasie. Jest dążeniem ku pełni życia; jest *zalążkiem istnienia, które przekracza granice czasu*: „bo dla nieśmiertelności Bóg stworzył człowieka — uczynił go obrazem swej własnej wieczności" (Mdr 2, 23).

23. „Gloria Dei vivens homo": *Adversus haereses*, IV 20, 7: Sch 100/2, 648-649.
24. SOBÓR WAT. II, Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 12.

35. Także jahwistyczny opis stworzenia jest wyrazem tego samego przeświadczenia. W tym prastarym opowiadaniu mówi się bowiem o *tchnieniu Bożym*, którym *zostaje napełniony człowiek*, aby stać się istotą żyjącą: „Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żywą" (Rdz 2, 7).

Boskie pochodzenie tego ducha życia wyjaśnia, dlaczego człowiekowi przez całe życie na ziemi towarzyszy poczucie niespełnienia. Stworzony przez Boga i noszący w sobie niezatarty ślad Boga, człowiek w naturalny sposób dąży ku Niemu. Każdy człowiek, wsłuchany w głębokie pragnienia swego serca, musi uznać, że i do niego odnoszą się słowa prawdy wypowiedziane przez św. Augustyna: „Uczyniłeś nas, Panie, dla siebie i niespokojne jest serce nasze, dopóki nie spocznie w Tobie" **25**.

Niezwykle wymownym świadectwem jest poczucie niezaspokojenia, jakiego doznaje człowiek w raju, dopóki jego jedynym punktem odniesienia jest świat roślinny i zwierzęcy (por. Rdz 2, 20). Dopiero pojawienie się kobiety, to znaczy istoty, która jest ciałem z jego ciała i kością z jego kości (por. Rdz 2, 23), i w której także żyje duch Boga Stwórcy, może zaspokoić potrzebę dialogu międzyosobowego, mającego tak żywotne znaczenie dla ludzkiej egzystencji. W bliźnim — mężczyźnie czy kobiecie — można dostrzec odbicie samego Boga, ostatecznego celu i zaspokojenia każdego człowieka.

„Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, i czym — syn człowieczy, że się nim zajmujesz?" — pyta Psalmista (Ps 8, 5). W obliczu bezmiaru wszechświata człowiek wydaje się istotą niewiele znaczącą, ale właśnie ten kontrast uwypukla jego wielkość: „Uczyniłeś go niewiele mniejszym od istot niebieskich [można także tłumaczyć: niewiele mniejszym od Boga], chwałą i czcią go uwieńczyłeś" (Ps 8, 6). *Chwała Boża jaśnieje na obliczu człowieka.* W nim Stwórca znajduje odpoczynek, jak pisze ze wzruszeniem i zdumieniem św. Ambroży: „Zapadł zmierzch szóstego dnia i stworzenie świata zakończyło się ukształtowaniem tego arcydzieła, jakim jest człowiek, który sprawuje władzę nad wszystkimi istotami żywymi i jest jakby zwieńczeniem wszechświata, najpiękniejszą spośród wszystkich istot stworzonych. Prawdziwie, powinniśmy zachować pełne bojaźni milczenie, ponieważ Pan odpoczął po wszystkich ziemskich pracach. Spoczął następnie we wnętrzu człowieka, spoczął w jego umyśle i w jego myślach, stworzył przecież człowieka jako istotę rozumną, zdolną Go naśladować, wzorującą się na Jego cnotach, spragnioną niebiańskich łask. W tych cechach człowieka zamieszkuje Bóg, który powiedział: «Ja patrzę na tego, który jest biedny i zgnębiony na duchu, i który z drżeniem czci moje słowo» (Iz 66, 2). Dziękuję Panu Bogu naszemu za to, że stworzył tak cudowne dzieło, w którym może znaleźć odpocznienie" **26**.

25. *Confessiones*, I, 1: *CCL* 27, 1

26. *Exameron*, VI, 75-76: *CSEL* 32, 260-261.

36. Niestety, wspaniały zamysł Boży zostaje przyćmiony przez grzech, który wdziera się w ludzkie dzieje. Przez grzech człowiek buntuje się przeciw Stwórcy, co prowadzi go do *bałwochwalczej czci stworzenia*: „stworzeniu oddawali cześć, i służyli jemu, zamiast służyć Stwórcy" (Rz 1, 25). W ten sposób człowiek nie tylko oszpeca obraz Boży w samym sobie, ale doznaje pokusy, aby zniekształcić go także w innych, wprowadzając w miejsce wzajemnej komunii nieufność, obojętność i wrogość, która posuwa się nawet do zabójczej nienawiści. Kto nie uznaje *Boga jako Boga*, sprzeniewierza się głębokiemu pojęciu człowieka i narusza komunię między ludźmi.

Obraz Boży zajaśniał na nowo w życiu człowieka i objawił się w całej pełni wraz z przyjściem na świat w ludzkim ciele Syna Bożego: „On jest obrazem Boga niewidzialnego" (Kol 1, 15), „odblaskiem Jego chwały i odbiciem Jego istoty" (Hbr 1, 3). On jest doskonałym obrazem Ojca.

Zamysł życia, powierzony pierwszemu człowiekowi — Adamowi, ostatecznie znajduje wypełnienie w Chrystusie. Podczas gdy nieposłuszeństwo Adama niszczy i zniekształca zamysł Boży wobec ludzkiego życia i wprowadza na świat śmierć, odkupieńcze posłuszeństwo Chrystusa jest źródłem łaski, która rozlewa się na ludzi, otwierając wszystkim na oścież bramy królestwa życia (por. Rz 5, 12-21). Apostoł Paweł pisze: „Stał się pierwszy człowiek, Adam, duszą żyjącą, a ostatni Adam duchem ożywiającym" (1 Kor 15, 45).

Tym, którzy godzą się pójść za Chrystusem, zostaje ofiarowana pełnia życia: obraz Boży zostaje w nich przywrócony, odnowiony i doprowadzony do doskonałości. Taki jest zamysł Boży wobec ludzi, „by się stali na wzór obrazu Jego Syna" (Rz 8, 29). Tylko w ten sposób, w blasku tego obrazu, człowiek może dostąpić wyzwolenia z niewoli bałwochwalstwa, odbudować zerwane więzi braterstwa i odnaleźć własną tożsamość.

5. „Każdy, kto żyje i wierzy we mnie, nie umrze na wieki" (J 11, 26): dar życia wiecznego

37. Życia, które Syn Boży przyniósł ludziom, nie można sprowadzić wyłącznie do istnienia w czasie. Życie, które odwiecznie istnieje „w Nim" i jest „światłością ludzi" (J 1, 4), *polega na tym, że człowiek zostaje zrodzony przez Boga, aby mieć udział w pełni jego miłości*: „Wszystkim tym jednak, którzy Je przyjęli, dało moc, aby się stali dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego — którzy ani z krwi, ani z żądzy ciała, ani z woli męża, ale z Boga się narodzili" (J 1, 12-13).

Sam Jezus nazywa niekiedy to życie, które przyniósł w darze, po prostu „życiem"; ukazuje przy tym, że zrodzenie przez Boga jest niezbędne, aby człowiek mógł osiągnąć cel, dla którego stworzył go Bóg: „powiadam ci, jeśli się ktoś nie narodzi powtórnie, nie może ujrzeć królestwa Bożego" (J 3, 3). Dar tego życia stanowi właściwy przedmiot misji Jezusa: On jest Tym, „który z nieba zstępuje i życie daje światu" (J 6, 33), może zatem głosić zgodnie z prawdą: „Kto idzie za Mną (...) będzie miał światło życia" (J 8, 12).

Przy innych okazjach Jezus mówi o „życiu wiecznym", przy czym przymiotnik nie oznacza tu tylko wymiaru ponadczasowego. Życie, które Jezus obiecuje i daje, jest „wieczne", bo jest pełnią uczestnictwa w życiu „Wiekuistego". Każdy, kto wierzy w Jezusa i zostaje włączony w komunię z Nim, ma życie wieczne (por. J 3, 15; 6, 40), bo od Niego słyszy jedyne słowa, które objawiają mu pełnię życia i wnoszą ją w jego egzystencję; są to „słowa życia wiecznego", jak stwierdza Piotr w swoim wyznaniu wiary: „Panie, do kogóż pójdziemy? Ty masz słowa życia wiecznego, a myśmy uwierzyli i poznali, że Ty jesteś Świętym Boga" (J 6, 68-69). Sam Jezus natomiast ukazuje, na czym polega życie wieczne, zwracając się do Ojca w swej modlitwie arcykapłańskiej: „A to jest życie wieczne: aby znali Ciebie, jedynego prawdziwego Boga oraz Tego, którego posłałeś, Jezusa Chrystusa" (J 17, 3). Poznać Boga i Jego Syna znaczy przyjąć tajemnicę komunii miłości Ojca, Syna i Ducha Świętego we własnym życiu, które *już teraz* otwiera się na życie wieczne *przez uczestnictwo w życiu Bożym.*

38. Życie wieczne jest zatem życiem samego Boga i zarazem *życiem synów Bożych.* Wobec tej nieoczekiwanej i nieogarnionej prawdy, która przychodzi do nas od Boga w Chrystusie, reakcją wierzącego musi być nie słabnące zdumienie i bezgraniczna wdzięczność. Człowiek wierzący powtarza wówczas za apostołem Janem: „Popatrzcie, jaką miłością obdarzył nas Ojciec: zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi, i rzeczywiście nimi jesteśmy. (...) Umiłowani, obecnie jesteśmy dziećmi Bożymi, ale jeszcze się nie ujawniło, czym będziemy. Wiemy, że gdy się objawi, będziemy do Niego podobni, bo ujrzymy Go takim, jakim jest" (1 J 3, 1-2).

W ten sposób *osiąga swój szczyt chrześcijańska prawda a życiu.* Godność życia nie wynika jedynie z jego źródeł, czyli z faktu, że pochodzi ono od Boga, ale także z jego celu, z jego przeznaczenia do komunii z Bogiem przez poznanie Go i umiłowanie. Właśnie w świetle tej prawdy św. Ireneusz uściśla i uzupełnia swoją pochwałę człowieka: tak, „człowiek żyjący" jest „chwałą Bożą", ale „życie człowieka to oglądanie Boga" **27**

Wynikają stąd bezpośrednie konsekwencje dla życia człowieka nawet w jego *ziemskiej kondycji*, w której już zakiełkowało i wzrasta życie wieczne. Jeśli człowiek instynktownie miłuje życie, bo jest ono dobrem, to miłość taka znajduje ostateczne uzasadnienie i moc, rozszerza się i pogłębia w

Boskich wymiarach tego dobra. W podobnej perspektywie miłość do życia, jaką ma każda istota ludzka, nie ogranicza się do zwykłego szukania przestrzeni pozwalającej na realizowanie siebie i na nawiązanie stosunków z innymi, ale rozwija się w radosnym przeświadczeniu, że można uczynić z własnej egzystencji „miejsce" objawienia się Boga, spotkania i komunii z Nim. Życie, którym obdarza nas Jezus, nie pozbawia wartości naszej doczesnej egzystencji, ale ją ogarnia i prowadzi ku jej ostatecznemu przeznaczeniu: „Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem. (...) Każdy, kto żyje i wierzy we Mnie, nie umrze na wieki" (J 11, 25-26).

27. „Vita autem hominis visio Dei": *Adversus haereses*, IV 20, 7: *SCh* 100/2, 648-649.

6. „Upomnę się (...) u każdego o życie brata" (Rdz 9, 5): cześć i miłość wobec każdego ludzkiego życia

39. Życie człowieka pochodzi od Boga, jest Jego darem, Jego obrazem i odbiciem, udziałem w Jego ożywczym tchnieniu. Dlatego *Bóg jest jedynym Panem tego życia*: człowiek nie może nim rozporządzać. Bóg sam przypomina o tym Noemu po potopie: „Upomnę się też u człowieka o życie człowieka i u każdego — o życie brata" (Rdz 9, 5). Autor tekstu biblijnego stara się w tym miejscu podkreślić, że fundamentem świętości życia jest Bóg i Jego działanie stwórcze: „bo człowiek został stworzony na obraz Boga" (Rdz 9, 6).

Życie i śmierć człowieka są zatem w ręku Boga, w Jego mocy: „w Jego ręku — tchnienie życia i dusza każdego człowieka", woła Hiob (12, 10). „To Pan daje śmierć i życie, wtrąca do Szeolu i zeń wyprowadza" (1 Sm 2, 6). Tylko Bóg może powiedzieć: „Ja zabijam i Ja sam ożywiam" (Pwt 32, 39).

Ta władza sprawowana przez Boga nie jest jednak zagrażającą samowolą, ale *opiekuńczą i pełną miłości troską, którą otacza On swoje stworzenia.* To prawda, że życie człowieka jest w ręku Boga, ale prawdą jest też, że są to ręce miłujące, podobne dłoniom matki, która tuli, karmi i pielęgnuje swoje dziecko: „wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy. Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę — tak we mnie jest moja dusza" (Ps 131 [130], 2; por. Iz 49, 15; 66, 12-13; Oz 11, 4). Tak więc Izrael nie patrzy na dzieje narodów i ludzi jako na owoc czystego przypadku albo ślepego losu, ale widzi w nich realizację zamysłu miłości, zgodnie z którym Bóg gromadzi wszystkie moce życia i przeciwstawia je siłom zła zrodzonym z grzechu: „Bo śmierci Bóg nie uczynił i nie cieszy się ze zguby żyjących. Stworzył bowiem wszystko po to, aby było" (Mdr 1, 13-14).

40. Z prawdy o świętości życia wynika zasada jego *nienaruszalności, wpisana od początku w serce człowieka*, w jego sumienie. Pytanie: „Cóżeś uczynił?" (Rdz 4, 10), które Bóg zadał Kainowi, gdy ten zabił swego brata Abla, wyraża doświadczenie każdego człowieka: głos przemawiający w głębi jego sumienia przypomina mu zawsze o nienaruszalności życia — własnego i innych — jako rzeczywistości, która do niego nie należy, bo jest własnością i darem Boga, Stwórcy i Ojca.

Przykazanie mówiące o nienaruszalności ludzkiego życia rozbrzmiewa *pośród „dziesięciu słów" przymierza synajskiego* (por. Wj 34, 28). Zakazuje przede wszystkim zabójstwa: „Nie będziesz zabijał" (Wj 20, 13); „nie wydasz wyroku śmierci na niewinnego i sprawiedliwego" (Wj 23, 7); ale zabrania także — jak to precyzuje późniejsze prawodawstwo Izraela — zranienia w jakikolwiek sposób ciała bliźniego (por. Wj 21, 12-27). Trzeba oczywiście przyznać, że w Starym Testamencie ta wrażliwość na wartość życia, choć już tak wyraźna, nie ma jeszcze owej subtelności, wyrażonej w Kazaniu na Górze, czego świadectwem są niektóre aspekty prawodawstwa wówczas obowiązującego, które przewidywało dotkliwe kary cielesne, a nawet karę śmierci. Lecz to ogólne przesłanie, które zostanie udoskonalone przez Nowy Testament, jest stanowczym wezwaniem do uszanowania zasady nienaruszalności życia fizycznego i integralności osobistej, zaś jego punktem kulminacyjnym jest pozytywne przykazanie, które każe poczuwać się do odpowiedzialności za bliźniego jak za siebie samego: „będziesz miłował bliźniego jak siebie samego" (Kpł 19, 18).

41. Przykazanie „nie zabijaj", zawarte w pozytywnym przykazaniu miłości bliźniego i przez nie pogłębione, zostaje *potwierdzone w całej swej mocy przez Pana Jezusa.* Na pytanie bogatego młodzieńca: „Nauczycielu, co dobrego mam czynić, aby otrzymać życie wieczne?", Jezus odpowiada: „jeśli chcesz osiągnąć życie, zachowaj przykazania" (Mt 19, 16. 17). I jako pierwsze z nich wymienia przykazanie „nie zabijaj" (w. 18). W Kazaniu na Górze Jezus żąda od swoich uczniów *sprawiedliwości doskonalszej* niż sprawiedliwość uczonych w piśmie i faryzeuszów, także w dziedzinie poszanowania życia: „Słyszeliście, że powiedziano przodkom: Nie zabijaj!; a kto by się dopuścił zabójstwa, podlega sądowi. A Ja wam powiadam: Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi" (Mt 5, 21-22).

Przez swoje słowa i czyny Jezus jeszcze wyraźniej ukazuje pozytywne wymogi przykazania dotyczącego nienaruszalności życia. Można je odnaleźć już w Starym Testamencie, którego prawodawstwo starało się chronić życie w chwilach słabości i zagrożenia, otaczając opieką cudzoziemców, wdowy, sieroty, chorych, wszelkiego rodzaju ubogich oraz życie nie narodzonych (por. Wj 21, 22; 22, 20-26). Dzięki Jezusowi te pozytywne wymogi zyskują nową żywotność i rozmach, ukazując cały

swój zasięg i głębię: obejmują nie tylko troskę o życie *brata* (krewnego, członka tego samego narodu czy cudzoziemca mieszkającego w kraju Izraela), ale także odpowiedzialność za *obcych*, a nawet miłość *nieprzyjaciół.*

Żaden człowiek nie jest obcy dla tego, kto powinien *być bliźnim* wszystkich potrzebujących i poczuwać się do odpowiedzialności za ich życie, jak naucza wymowna i przekonująca przypowieść o dobrym Samarytaninie (por. Łk 10, 25-37). Nawet wróg przestaje być wrogiem dla tego, kto ma obowiązek go kochać (por. Mt 5, 38-48; Łk 6, 27-35) i „czynić mu dobro" (por. Łk 6, 27. 33. 35), zaspokajając gorliwie i bezinteresownie jego życiowe potrzeby (por. Łk 6, 34-35). Szczytem tej miłości jest modlitwa za nieprzyjaciół, która współbrzmi z przewidującą miłością Boga: „A Ja wam powiadam: Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie; ponieważ On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych" (Mt 5, 44-45; por. Łk 6, 28. 35).

Tak więc najgłębszym wymiarem Bożego przykazania, chroniącego życie człowieka, jest *wymóg okazywania czci i miłości* każdej osobie i jej życiu. Takie pouczenie kieruje do chrześcijan Rzymu apostoł Paweł, nawiązując do słów Jezusa (por. Mt 19, 17-18): „Albowiem przykazania: Nie cudzołóż, nie zabijaj, nie kradnij, nie pożądaj, i wszystkie inne — streszczają się w tym nakazie: *Miłuj bliźniego swego jak siebie samego.* Miłość nie wyrządza zła bliźniemu. Przeto miłość jest doskonałym wypełnieniem Prawa" (Rz 13, 9-10).

7. „Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną" (Rdz 2, 28): odpowiedzialność człowieka za życie

42. Bronić życia i umacniać je, czcić je i kochać — oto zadanie, które Bóg powierza każdemu człowiekowi, powołując go — jako swój żywy obraz — do udziału w Jego panowaniu nad światem: „Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: «Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną; abyście panowali nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi»" (Rdz 1, 28).

Tekst biblijny ukazuje w pełnym świetle rozległość i głębię *panowania, jakim Bóg obdarza człowieka. Chodzi nade wszystko o panowanie nad ziemia i każdą istotą żyjącą*, jak przypomina Księga Mądrości: „Boże przodków i Panie miłosierdzia, (...) w Mądrości swojej stworzyłeś człowieka, by panował nad stworzeniami, co przez Ciebie się stały, by władał światem w świętości i sprawiedliwości" (9, 1-3). Także Psalmista

opiewa panowanie człowieka jako znak chwały i godności nadanej mu przez Stwórcę: „Obdarzyłeś go władzą nad dziełami rąk Twoich; złożyłeś wszystko pod jego stopy: owce i bydło wszelakie, a nadto i polne stada, ptactwo powietrzne oraz ryby morskie, wszystko, co szlaki mórz przemierza" (Ps 8, 7-9).

Człowiek został powołany, aby uprawiać ogród ziemi i strzec go (por. Rdz 2, 15), jest zatem w szczególny sposób odpowiedzialny za środowisko życia, to znaczy za rzeczywistość stworzoną, która z woli Boga ma służyć jego osobowej godności i jego życiu: odpowiedzialny nie tylko wobec obecnej epoki, ale i przyszłych pokoleń. Na tym polega kwestia ekologiczna z wszystkimi jej aspektami — od ochrony naturalnych „habitatów" różnych gatunków zwierząt i form życia po „ekologię człowieka" w ścisłym sensie**28**; drogę do jej rozwiązania, szanującego to wielkie dobro, jakim jest życie, każde życie, wskazują zasady etyczne, jasno i stanowczo sformułowane na stronicach Biblii. W istocie, „panowanie, przekazane przez Stwórcę człowiekowi, nie oznacza władzy absolutnej, nie może też być mowy o wolności «używania» lub dowolnego dysponowania rzeczami. Ograniczenie nałożone od początku na człowieka przez samego Stwórcę i wyrażone w sposób symboliczny w zakazie «spożywania owocu drzewa» (por. Rdz 2, 16-17) jasno ukazuje, że w odniesieniu do widzialnej natury jesteśmy poddani nie tylko prawom biologicznym, ale także moralnym, których nie można bezkarnie przekraczać" **29**.

28. Por. JAN PAWEŁ II, Enc. *Centesimus annus* (1 maja 1991), 38: *AAS* 83 (1991), 840-841.
29. JAN PAWEŁ II, Enc. *Sollicitudo rei socialis* (30 grudnia 1987), 34: *AAS* 80 (1988), 560.

43. Pewien udział człowieka w panowaniu Boga ujawnia się także w *szczególnej odpowiedzialności*, jaka została mu powierzona w *odniesieniu do życia prawdziwie ludzkiego.* Najwznioślejszym przejawem tej odpowiedzialności jest przekazywanie życia *przez akt zrodzenia*, dokonany przez mężczyznę i kobietę w małżeństwie, jak przypomina nam Sobór Watykański II: „Bóg sam to powiedział: «Nie jest dobrze człowiekowi być samemu» (Rdz 2, 18), i «uczynił człowieka od początku jako mężczyznę i niewiastę» (Mt 19, 14), chcąc dać mu pewne specjalne uczestnictwo w swoim własnym dziele stwórczym, pobłogosławił mężczyźnie i kobiecie mówiąc: «bądźcie płodni i rozmnażajcie się» (Rdz 1, 28)" **30**.

Mówiąc o „pewnym specjalnym uczestnictwie" mężczyzny i kobiety w „stwórczym dziele" Boga, Sobór pragnie podkreślić, że zrodzenie dziecka jest wydarzeniem głęboko ludzkim i wysoce religijnym, gdyż angażuje małżonków, tworzących „jedno ciało" (por. Rdz 2, 24), a zarazem Boga samego, który jest obecny. Jak napisałem w *Liście do Rodzin*, „gdy z

małżeńskiej jedności dwojga rodzi się nowy człowiek, to przynosi on z sobą na świat szczególny obraz i podobieństwo Boga samego: *w biologię rodzenia wpisana jest genealogia osoby.* Jeśli mówimy, że małżonkowie jako rodzice są współpracownikami Boga-Stwórcy w poczęciu i zrodzeniu nowego człowieka, to sformułowaniem tym nie wskazujemy tylko na prawa biologii, ale na to, że *w ludzkim rodzicielstwie sam Bóg jest obecny* — obecny w inny jeszcze sposób niż to ma miejsce w każdym innym rodzeniu w świecie widzialnym, «na ziemi». Przecież od Niego tylko może pochodzić «obraz i podobieństwo», które jest właściwe istocie ludzkiej, tak jak przy stworzeniu. Rodzenie jest kontynuacją stworzenia" **31**.

Taką naukę przekazuje prostym i wymownym językiem biblijnym tekst, który przytacza radosny okrzyk pierwszej kobiety, „matki wszystkich żyjących" (por. Rdz 3, 20). Ewa, świadoma Bożej interwencji, woła: „Otrzymałam mężczyznę od Pana" (Rdz 4, 1). Tak więc w akcie rodzenia, w którym rodzice przekazują życie dziecku, zostaje też przekazany — dzięki stworzeniu nieśmiertelnej duszy**32** — obraz i podobieństwo samego Boga. Taki jest sens słów, które rozpoczynają „rodowód potomków Adama": „Gdy Bóg stworzył człowieka, na podobieństwo Boga stworzył go; stworzył mężczyznę i niewiastę, pobłogosławił ich i dał im nazwę «ludzie», wtedy gdy ich stworzył. Gdy Adam miał sto trzydzieści lat, urodził mu się syn, podobny do niego jako jego obraz, i dał mu na imię Set" (Rdz 5, 1-3). Właśnie ta rola współpracowników Boga *przekazującego swój obraz nowej istocie* stanowi o wielkości małżonków, gotowych „współdziałać z miłością Stwórcy i Zbawiciela, który przez nich wciąż powiększa i wzbogaca swoją rodzinę" **33**. Zgodnie z tą wizją biskup Amfiloch wywyższał wartość „świętego małżeństwa, wybranego i wyniesionego ponad wszystkie ziemskie dary" jako wspólnoty, która „rodzi człowieczeństwo i tworzy obrazy Boże" **34**.

Tak więc mężczyzna i kobieta zjednoczeni w małżeństwie zostają włączeni w Boże dzieło: poprzez akt zrodzenia dar Boży zostaje przyjęty i nowe życie otwiera się na przyszłość.

Niezależnie jednak od specyficznej misji rodziców, *zadanie opieki nad życiem i służenie mu spoczywa na wszystkich, zwłaszcza w sytuacjach, gdy życie jest szczególnie słabe i bezbronne.* Przypomina nam o tym sam Chrystus, żądając, byśmy Go kochali w braciach dotkniętych przez wszelkiego rodzaju cierpienie: w głodnych, spragnionych i cudzoziemcach, w nagich, chorych, uwięzionych... To, co czynimy jednemu z nich, czynimy samemu Chrystusowi (por. Mt 25, 31-46).

30. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 50.
31. List do Rodzin *Gratissimam sane* (2 lutego 1994), 9: *AAS* 86 (1994), 878; por. Pms XII, Enc. *Humani generis* (12 sierpnia 1950): *AAS* 42 (1950), 574.
32. „Animas enim a Deo immediate creari catholica fides nos retinere iubet": PIUS XII, Enc. *Humani generis* (12 sierpnia 1950): *AAS* 42 (1950), 575.

33. SOBÓR WAT. II, Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 50; por. JAN PAWEŁ II, Adhort. apost. *Familiaris consortio* (22 listopada 1981), 28: *AAS* 74 (1982), 114.
34. *Homilie*, II, 1: CCSG 3, 39.

8. „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki" (Ps 139 [138], 13): godność dziecka jeszcze nie narodzonego

44. Życie ludzkie jest szczególnie słabe i kruche, kiedy przychodzi na świat oraz kiedy opuszcza doczesność, aby osiągnąć wieczność. Słowo Boże wielokrotnie wzywa do otoczenia życia opieką i szacunkiem, zwłaszcza życia naznaczonego przez chorobę i starość. Jeżeli brak w Biblii bezpośrednich i jednoznacznych wezwań do ochrony życia u jego początków, zwłaszcza przed narodzeniem, podobnie zresztą jak w obliczu bliskiego już kresu, można to łatwo wyjaśnić faktem, że nawet sama możliwość działania przeciw życiu, napaści na nie lub wręcz odebrania życia w takich okolicznościach nie mieściła się w pojęciach religijnych i kulturowych Ludu Bożego.

Lud Starego Testamentu bał się bezpłodności jako przekleństwa, zaś liczne potomstwo uważał za błogosławieństwo: „Oto synowie są darem Pana, a owoc łona nagrodą" (Ps 127 [126], 3; por. Ps 128 [127], 3-4). To przekonanie wynika między innymi ze świadomości,
że Izrael jest ludem Przymierza, powołanym, aby się rozmnażać zgodnie z obietnicą daną Abrahamowi: „Spójrz w niebo i policz gwiazdy, jeśli zdołasz to uczynić; (...) Tak liczne będzie twoje potomstwo" (Rdz 15, 5). Przede wszystkim jednak do głosu dochodzi tu przeświadczenie, że życie przekazywane przez rodziców ma źródło w Bogu, czego świadectwo można znaleźć na wielu stronicach Biblii, które ze czcią i miłością mówią o poczęciu, o kształtowaniu się życia w łonie matki, o narodzinach i o ścisłej więzi, jaka zachodzi między pierwszą chwilą istnienia a działaniem Boga Stwórcy.

„Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem cię" (Jr 1, 5): *życie każdego człowieka od samego początku przebiega zgodnie z Bożym zamysłem.* Hiob, pogrążony w cierpieniu, oddaje się kontemplacji działania Bożego, które dostrzega w przedziwnym procesie kształtowania się swego ciała w łonie matki, i to pozwala mu zachować ufność oraz wyrazić pewność, że istnieje Boży plan wobec jego życia: „Twe ręce ukształtowały mnie, uczyniły: opuszczonego dokoła chcesz zniszczyć? Wspomnij, żeś mnie ulepił z gliny: i chcesz mnie obrócić w proch? Czy mnie nie zlałeś jak mleko, czyż zsiąść się nie dałeś jak serowi? Odziałeś mnie skórą i ciałem i spiąłeś żyłami i kośćmi, darzyłeś miłością, bogactwem, troskliwość Twa strzegła mi ducha" (10, 8-

12). Także niektóre psalmy wyrażają pełne czci zdumienie działaniem Boga, który kształtuje życie człowieka w łonie matki35.

Czyż jest to do pomyślenia, by choćby przez chwilę ten cudowny proces rodzenia się życia nie podlegał mądremu i miłującemu działaniu Stwórcy i był wydany na łaskę ludzkiej samowoli? Z pewnością nie sądzi tak matka siedmiu braci, która wyraża swą wiarę w Boga jako źródło i rękojmię życia od chwili poczęcia, a zarazem fundament nadziei na nowe życie po śmierci: „Nie wiem, w jaki sposób znaleźliście się w moim łonie, nie ja wam dałam tchnienie i życie, a członki każdego z was nie ja ułożyłam. Stwórca świata bowiem, który ukształtował człowieka i wynalazł początek wszechrzeczy, w swojej litości ponownie odda wam tchnienie i życie, dlatego, że wy gardzicie sobą teraz dla Jego praw" (2 Mch 7, 22-23).

35. Zob. np. Psalmy 22 [21], 10-11; 71 [70], 6; 139 [138], 13-14.

45. Objawienie Nowego Testamentu potwierdza bezwarunkowe *uznanie wartości życia od chwili poczęcia.* Gdy Elżbieta staje się brzemienną, wypowiada swą radość słowami, które wyrażają pochwałę płodności i pełne troski oczekiwanie na nowe życie: „Pan (...) wejrzał łaskawie i zdjął ze mnie hańbę" (Łk 1, 25). Jednakże wartość osoby od chwili jej poczęcia zostaje jeszcze mocniej podkreślona w spotkaniu Maryi Dziewicy i Elżbiety, a zarazem dwojga dzieci, ukrytych w łonie matek. To właśnie one — dzieci — obwieszczają nadejście ery mesjańskiej: w chwili spotkania zaczyna działać odkupieńcza moc obecności Syna Bożego wśród ludzi. „Natychmiast — pisze św. Ambroży — stają się odczuwalne dobrodziejstwa, jakie płyną z przybycia Maryi i z obecności Pana. (...) Elżbieta jako pierwsza usłyszała głos, ale Jan pierwszy odczuł działanie łaski; ona usłyszała w porządku natury, on rozradował się ze względu na tajemnicę; ona usłyszała nadchodzącą Maryję, on zaś Chrystusa; niewiasta spostrzegła przybycie Niewiasty, a dziecię przybycie Dziecięcia. One rozmawiają o otrzymanych łaskach, oni zaś, pozostając w łonach swych matek, urzeczywistniają łaskę i tajemnicę miłosierdzia dla dobra samych matek, tak że na mocy podwójnego cudu prorokują one pod natchnieniem synów, których noszą w łonie. O synu jest powiedziane, że się rozradował, a o matce, że została napełniona Duchem Świętym. To nie matka była pierwsza napełniona Duchem, ale Syn, pełen Ducha. Świętego, napełnił także matkę" 36.

36. *Expositio Evangelii secundum Lucam*, II, 22-23: *CCL* 14, 40-41.

9. „Ufałem, nawet gdy mówiłem: «jestem w wielkim ucisku»” (Ps 116 [115], 10): życie w starości i cierpieniu

46. Również jeśli chodzi o ostatnie chwile życia, byłoby anachronizmem szukanie w Objawieniu biblijnym treści bezpośrednio związanych z aktualną problematyką dotyczącą poszanowania osób starszych i chorych czy wyraźnego potępienia prób spowodowania przemocą ich przedwczesnej śmierci: znajdujemy się bowiem w kontekście kulturowym i religijnym, w którym tego rodzaju pokusy nie są znane, a przeciwnie, w osobie starca, z uwagi na jego mądrość i doświadczenie, dostrzega się niezastąpione bogactwo dla rodziny i społeczeństwa.

Starość cieszy się poważaniem i jest otoczona czcią, (por. 2 Mch 6, 23). Sprawiedliwy nie prosi o uwolnienie od starości i od jej ciężaru, przeciwnie, modli się słowami: „Ty bowiem, mój Boże, jesteś moją nadzieją, Panie, ufności moja od moich lat młodych! (...) Lecz i w starości, w wieku sędziwym nie opuszczaj mnie, Boże, gdy [moc] Twego ramienia głosić będę, całemu przyszłemu pokoleniu — Twą potęgę” (Ps 71 [70], 5. 18). Era mesjańska jest przedstawiana jako czas, kiedy „nie będzie już (...) starca, który by nie dopełnił swych lat” (Iz 65, 20).

Jak jednak w latach starości stawić czoło nieuchronnemu schyłkowi życia? *Jaką postawę przyjąć w obliczu śmierci? Człowiek wierzący wie, że jego życie jest w ręku Boga*: „Ty, Panie, mój los zabezpieczasz” (por. Ps 16 [15], 5) i godzi się przyjąć od Niego także śmierć: „Taki jest wyrok wydany przez Pana na wszelkie ciało: i po co odrzucać to, co się podoba Najwyższemu?” (Syr 41, 4). Człowiek nie jest panem śmierci, tak jak nie jest panem życia; w życiu i w śmierci musi zawierzyć się całkowicie „woli Najwyższego”, zamysłowi Jego miłości.

Także w czasie *choroby* człowiek zostaje powołany, aby okazać podobne zawierzenie Panu i odbudować w sobie głębokie zaufanie do Tego, który „leczy wszystkie (...) niemoce” (Ps 103 [102], 3). Kiedy człowiekowi wydaje się, że nie ma już szans na odzyskanie zdrowia — tak że chciałby zawołać: „Dni moje są podobne do wydłużonego cienia, a ja usycham jak trawa” (Ps 102 [101], 12) — nawet wówczas wierzący jest pełen niezłomnej ufności w ożywiającą moc Boga. Choroba nie pogrąża go w rozpaczy i nie każe mu szukać śmierci, ale raczej wołać z nadzieją: „Ufałem, nawet gdy mówiłem: «Jestem w wielkim ucisku»” (Ps 116 [115], 10); „Panie, mój Boże, do Ciebie wołałem, a Tyś mnie uzdrowił. Panie, dobyłeś mnie z Szeolu, przywróciłeś mnie do życia spośród schodzących do grobu” (Ps 30 [29], 3-4).

47. Misja Jezusa i liczne dokonane przezeń uzdrowienia pokazują, jak *bardzo Bóg troszczy się także o cielesne życie człowieka.* Jako „lekarz ciała i ducha” **37**, Jezus został posłany przez Ojca, aby głosił dobrą nowinę

ubogim i opatrywał rany serc złamanych (por. Łk 4, 18; Iz 61, 1). Z kolei On sam, rozsyłając w świat swoich uczniów, powierza im misję, w której głoszenie Ewangelii łączy się z uzdrawianiem chorych: „Idźcie i głoście: «Bliskie już jest królestwo niebieskie». Uzdrawiajcie chorych, wskrzeszajcie umarłych, oczyszczajcie trędowatych, wypędzajcie złe duchy !" (Mt 10, 7-8; por. Mk 6, 13; 16, 18).

Życie cielesne w swojej ziemskiej kondycji bez wątpienia nie jest dla wierzącego wartością absolutną, tak że może on zostać wezwany, aby je porzucić dla wyższego dobra; jak mówi Jezus, „kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z powodu Mnie i Ewangelii, zachowa je" (Mk 8, 35). Liczne są w tej materii świadectwa Nowego Testamentu. Jezus nie waha się poświęcić samego siebie i dobrowolnie składa własne życie w ofierze Ojcu i za swoich przyjaciół (por. J 10, 15-17). Także śmierć Jana Chrzciciela, przygotowującego nadejście Zbawiciela poświadcza, że życie ziemskie nie jest dobrem absolutnym: ważniejsza od niego jest wierność słowu Bożemu, nawet wówczas, gdy może kosztować życie (por. Mk 6, 17-19). Szczepan zaś — kiedy mają odebrać mu doczesne życie, gdyż świadczył wiernie o zmartwychwstaniu Chrystusa — naśladuje Mistrza i wychodzi na spotkanie swoich oprawców ze słowami przebaczenia (por. Dz 7, 59-60), otwierając drogę nieprzeliczonej rzeszy męczenników, od początku otoczonych czcią Kościoła.

Żaden człowiek nie może jednak samowolnie decydować o tym, czy ma żyć, czy umrzeć; jedynym i absolutnym Panem, władnym podjąć taką decyzję, jest Stwórca — Ten, w którym „żyjemy, poruszamy się i jesteśmy" (Dz 17, 28).

37. ŚW. IGNACY ANTIOCHEŃSKI, *Ad Ephesios* 7, 2: *Patres Apostolici*, wyd. F.X. FUNK, II, 82.

10. „Wszyscy, którzy się go trzymają, żyć będą" (Ba 4, 1): od prawa nadanego na Synaju po dar Ducha Świętego

48. Życie nosi w sobie niezatarty zapis *swojej prawdy.* Człowiek, przyjmując dar Boży, powinien dążyć do *zachowania życia w tej prawdzie*, która należy do samej istoty życia. Oderwać się od niej znaczy skazać samego siebie na egzystencję pozbawioną znaczenia i nieszczęśliwą, a w konsekwencji stać się wręcz zagrożeniem dla istnienia innych, jako że zostają zniesione bariery, które gwarantują poszanowanie i obronę życia w każdej sytuacji.

Prawda życia zostaje objawiona przez Boże przykazanie. Słowo Boże wskazuje konkretny kierunek, w którym powinno zmierzać życie, aby uszanować swoją prawdę i zachować godność. Nie tylko specjalne przykazanie „nie będziesz zabijał" (Wj 20, 13; Pwt 5, 17) zapewnia

ochronę życia: całe *Prawo Pańskie* służy jego ochronie, ponieważ objawia ową prawdę, w której życie odnajduje pełne znaczenie.

Nic dziwnego zatem, że Przymierze, jakie Bóg zawiera ze swoim ludem, jest tak mocno związane z perspektywą życia, także w jego wymiarze cielesnym. Przykazanie zostaje tu przedstawione jako *droga życia*: „Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście. Ja dziś nakazuję ci miłować Pana, Boga twego, i chodzić jego drogami, pełniąc Jego polecenia, prawa i nakazy, abyś żył i mnożył się, a Pan, Bóg twój, będzie ci błogosławił w kraju, który idziesz posiąść" (Pwt 30, 15-16). Chodzi tu nie tylko o ziemię Kanaan i istnienie ludu Izraela, ale o świat dzisiejszy i przyszły oraz o istnienie całej ludzkości. Jest to bowiem absolutnie niemożliwe, aby życie zachowało swój autentyzm i pełnię, odrywając się od dobra; dobro zaś należy do samej istoty przykazań Bożych, czyli „prawa życia" (por. Syr 17, 11). Dobro, które należy czynić, nie zostaje narzucone życiu niczym przytłaczający je ciężar, ale to ono właśnie stanowi istotną rację życia, które można budować wyłącznie poprzez czynienie dobra.

Tak więc *Prawo jako całość* w pełni chroni życie człowieka. Tłumaczy to, dlaczego tak trudno jest dochować wierności przykazaniu „nie zabijaj", jeśli nie przestrzega się innych „słów życia" (por. Dz 7, 38), z którymi jest związane to przykazanie. Wyrwane z tej perspektywy, staje się ono ostatecznie tylko zwykłym zewnętrznym zakazem, zaś człowiek rychło zaczyna się doszukiwać jego ograniczeń, sposobów złagodzenia go i uchylenia w wyjątkowych sytuacjach. Tylko wówczas, gdy otwiera się na pełnię prawdy o Bogu, o człowieku i o historii, przykazanie „nie zabijaj" odzyskuje swój pełny blask jako dobro dla człowieka we wszystkich jego wymiarach i relacjach. W tej perspektywie możemy dostrzec pełnię prawdy zawartej w słowach Księgi Powtórzonego Prawa, przywołanych przez Jezusa jako odpowiedź na pierwsze kuszenie na pustyni: „nie samym tylko chlebem żyje człowiek, ale (...) wszystkim, co pochodzi z ust Pana" (8, 3; por. Mt 4, 4).

Słuchając słowa Bożego, człowiek może żyć godnie i sprawiedliwie, przestrzegając Prawa Bożego, człowiek może przynosić owoce życia i szczęścia: „Wszyscy, którzy się go trzymają, żyć będą. Którzy je zaniedbują, pomrą" (Ba 4, 1).

49. Dzieje Izraela ukazują, jak *trudno jest dochować wierności prawu życia*, które Bóg wpisał w serca ludzi i powierzył ludowi Przymierza na górze Synaj. Gdy niektórzy poszukiwali wizji życia niezgodnych z Bożym planem, przede wszystkim Prorocy przypominali z mocą, że tylko Bóg jest prawdziwym źródłem życia. Czytamy zatem u Jeremiasza: „podwójne zło popełnił mój naród: opuścili Mnie, źródło żywej wody, żeby wykopać sobie cysterny, cysterny popękane, które nie utrzymują wody" (2, 13).

Prorocy oskarżają tych, którzy gardzą życiem i łamią prawa osoby: „w prochu ziemi depcą głowy biednych” (Am 2, 7); „napełnili to miejsce krwią niewinnych” (Jr 19, 4). Prorok Ezechiel wielokrotnie piętnuje za to Jerozolimę, nazywając ją „krwawym miastem” (por. 22, 2; 24, 6. 9) i „miastem, które przelewa własną krew” (por. 22, 3).

Demaskując przestępstwa przeciw życiu, Prorocy starali się przede wszystkim wzbudzić *oczekiwanie na nową zasadę życia*, zdolną położyć fundamenty pod odnowioną więź z Bogiem i braćmi, otwierając nieznane dotąd i niezwykłe możliwości zrozumienia i realizacji wszystkich wymogów *Ewangelii życia.* Stanie się to możliwe wyłącznie dzięki darowi Bożemu, który oczyszcza i odnawia: „pokropię was czystą wodą, abyście się stali czystymi, i oczyszczę was od wszelkiej zmazy i od wszystkich waszych bożków. I dam wam serce nowe i ducha nowego tchnę do waszego wnętrza” (Ez 36, 25-26; por. Jr 31, 31-34). To „serce nowe” pozwala zrozumieć i urzeczywistnić najprawdziwszy i najgłębszy sens życia: jest nim *dar, który się spełnia w dawaniu siebie.* To wzniosłe orędzie o wartości życia wyraża biblijna postać Sługi Pańskiego: „Jeśli On wyda swe życie na ofiarę za grzechy, ujrzy potomstwo, dni swe przedłuży (...). Po udrękach swej duszy, ujrzy światło” (Iz 53, 10-11).

Prawo wypełnia się w życiu i działalności Jezusa z Nazaretu, zaś nowe serce zostaje dane człowiekowi za pośrednictwem Jego Ducha. Jezus bowiem nie odrzuca Prawa, ale doprowadza do jego wypełnienia: Prawo i Prorocy mieszczą się w złotej regule wzajemnej miłości (por. Mt 7, 12). W Jezusie Prawo staje się ostatecznie „ewangelią”, dobrą nowiną o Bożym panowaniu nad światem, które sprowadza wszelkie istnienie na nowo do jego korzeni i do pierwotnych perspektyw. Jest to *Nowe Prawo*, „prawo Ducha, który daje życie w Chrystusie Jezusie” (Rz 8, 2), a jego podstawowym wyrazem, na wzór Chrystusa oddającego życie za przyjaciół swoich (por. J 15, 13), jest *dar z siebie z miłości do braci*: „My wiemy, że przeszliśmy ze śmierci do życia, bo miłujemy braci” (1 J 3, 14). Jest to prawo wolności, radości i szczęścia.

11. „Będą patrzeć na Tego, którego przebili” (J 19, 37): na drzewie Krzyża wypełnia się Ewangelia życia

50. Kończąc ten rozdział, poświęcony rozważaniu chrześcijańskiego orędzia o życiu, chciałbym zatrzymać się na chwilę z każdym z was, aby wspólnie *kontemplować Tego, którego przebili* i który wszystkich przyciąga ku sobie (por. J 19, 37; 12, 32). Patrząc na „widowisko” krzyża (Łk 23, 48), możemy dostrzec w tym chwalebnym drzewie wypełnienie i pełne objawienie całej *Ewangelii życia.*

Wczesnym popołudniem w Wielki Piątek „mrok ogarnął całą ziemię (...). Słońce się zaćmiło i zasłona przybytku rozdarła się przez środek” (Łk 23, 44-45). Jest to obraz wielkiego kosmicznego wstrząsu i nadludzkiego zmagania między siłami dobra i siłami zła, między życiem i śmiercią. I my znajdujemy się dziś w samym centrum dramatycznej walki między „kulturą śmierci” i „kulturą życia”. Ale blask Krzyża nie zostaje przesłonięty przez ten mrok — przeciwnie, na jego tle Krzyż jaśnieje jeszcze mocniej i wyraźniej, jawi się jako centrum, sens i cel całej historii i każdego ludzkiego życia.

Jezus zostaje przybity do krzyża i wywyższony nad ziemię. Przeżywa chwile swej największej „niemocy”, a Jego życie wydaje się całkowicie zdane na szyderstwa przeciwników i przemoc oprawców: drwią z Niego, wyśmiewają Go i znieważają (por. Mk 15, 24-36). Ale właśnie w obliczu tego wszystkiego, „widząc, że w ten sposób oddał ducha”, rzymski setnik woła: „Prawdziwie, ten człowiek był Synem Bożym” (Mk 15, 39). Tak więc tożsamość Syna Bożego objawia się w chwili Jego skrajnej słabości: *na Krzyżu ukazuje się Jego chwała!*

Przez swoją śmierć Jezus rzuca światło na sens życia i śmierci każdej istoty ludzkiej. Przed śmiercią modli się do Ojca o przebaczenie dla swoich prześladowców (por. Łk 23, 34), zaś łotrowi, który prosi Go, by pamiętał o nim w swoim królestwie, odpowiada: „Zaprawdę, powiadam ci: Dziś ze Mną będziesz w raju” (Łk 23, 43). Po Jego śmierci „groby się otworzyły i wiele ciał Świętych, którzy umarli, powstało” (Mt 27, 52). Zbawienie dokonane przez Jezusa jest darem życia i zmartwychwstania. Przez całe swoje życie Jezus obdarzał ludzi zbawieniem także przez to, że ich uzdrawiał i dobrze czynił wszystkim (por. Dz 10, 38). Cuda zaś, uzdrowienia, a nawet wskrzeszenia były znakiem innego zbawienia, polegającego na przebaczeniu grzechów, czyli na uwolnieniu człowieka od najgłębszej choroby i wyniesieniu go do życia samego Boga.

Na Krzyżu odnawia się i dokonuje, zyskując pełną i ostateczną doskonałość, cud węża wywyższonego przez Mojżesza na pustyni (por. J 3, 14-15; Lb 21, 8-9). Także dzisiaj każdy człowiek zagrożony w swoim istnieniu może skierować wzrok ku Temu, który został przebity, aby odnaleźć niezawodną nadzieję wyzwolenia i odkupienia.

51. Jest jeszcze jedno wydarzenie, które przyciąga moją uwagę i skłania mnie do głębokiej kontemplacji. „A gdy Jezus skosztował octu, rzekł: Wykonało się! I skłoniwszy głowę oddał ducha” (J 19, 30). Zaś jeden z rzymskich żołnierzy „włócznią przebił Mu bok i natychmiast wypłynęła krew i woda” (J 19, 34).

Wszystko się już wypełniło. Wyrażenie „oddał ducha” opisuje śmierć Jezusa, podobną do śmierci każdego innego człowieka, ale wydaje się

wskazywać także na „dar Ducha”, przez który On wybawia nas od śmierci i otwiera na nowe życie.

Człowiek otrzymuje udział w życiu samego Boga. Poprzez sakramenty Kościoła — których symbolami są krew i woda wypływające z boku Chrystusa — to życie jest nieustannie przekazywane synom Bożym, przez co stają się oni ludem Nowego Przymierza.

Z Krzyża — źródła życia — rodzi się i rozrasta „lud życia”.

Kontemplacja Krzyża prowadzi nas w ten sposób do najgłębszych korzeni tego, co się wydarzyło. Jezus, który przychodząc na świat powiedział: „Oto idę, abym spełniał, o Boże, wolę Twoją” (por. Hbr 10, 9), stał się we wszystkim posłuszny Ojcu i „umiłowawszy swoich na świecie, do końca ich umiłował” (J 13, 1), oddając za nich bez reszty samego siebie.

On, który „nie przyszedł, aby Mu służono, lecz żeby służyć i dać swoje życie na okup za wielu” (Mk 10, 45), osiąga na Krzyżu szczyt miłości: „nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich” (J 15, 13). On zaś umarł za nas, gdyśmy jeszcze byli grzesznikami (por. Rz 5, 8).

Tym samym obwieszcza On, *że życie osiąga swój szczyt, swój sens i swoją pełnię, kiedy zostaje złożone w darze.*

W tym miejscu nasze rozważanie staje się uwielbieniem i dziękczynieniem, a zarazem skłania nas do naśladowania Jezusa i pójścia za Nim (por. 1 P 2, 21).

Także i my jesteśmy powołani, aby oddać życie za braci, urzeczywistniając w ten sposób prawdziwy sens i przeznaczenie naszej egzystencji.

Jesteśmy do tego zdolni, bo Ty, o Panie, dałeś nam przykład i przekazałeś nam moc Twego Ducha. Zdołamy to uczynić, jeżeli każdego dnia, z Tobą i tak jak Ty, będziemy posłusznie spełniać wolę Ojca.

Dozwól zatem, byśmy umieli z sercem uległym i ofiarnym słuchać każdego słowa, które wychodzi z ust Bożych: w ten sposób nauczymy się nie tylko „nie zabijać” ludzkiego życia, ale będziemy też umieli je czcić, miłować i umacniać.

ROZDZIAŁ III
NIE ZABIJAJ
Święte prawo Boże

1. „Jeśli chcesz osiągnąć życie, zachowaj przykazania” (Mt 19, 17): ewangelia i przykazanie

52. „A oto podszedł do Niego pewien człowiek i zapytał: «Nauczycielu, co dobrego mam czynić, aby otrzymać życie wieczne?»" (Mt 19, 16). Jezus odpowiedział: „jeśli chcesz osiągnąć życie, zachowaj przykazania" (Mt 19, 17). Nauczyciel mówi o życiu wiecznym, to znaczy o uczestnictwie w życiu samego Boga. Droga do tego życia prowadzi przez zachowywanie przykazań Bożych, a więc także przykazania „nie zabijaj". Jest to pierwszy z zakazów Dekalogu, które Jezus przypomina młodzieńcowi pytającemu Go, jakich przykazań ma przestrzegać: „Jezus odpowiedział: «Oto te: Nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij»" (Mt 19, 18).

Przykazania Bożego nie można nigdy oddzielać od miłości Boga: zawsze jest darem, który ma służyć rozwojowi człowieka i jego radości. Jako takie stanowi istotny aspekt i nieodłączny element Ewangelii, więcej — samo jawi się jako „ewangelia", czyli dobra i radosna nowina. Także *Ewangelia życia* jest wielkim darem Boga i zarazem zobowiązującym zadaniem dla człowieka. Budzi podziw i wdzięczność wolnej osoby i domaga się od niej, by ją przyjęła, chroniła i ceniła z żywym poczuciem odpowiedzialności: dając człowiekowi życie, Bóg żąda, by człowiek to życie kochał, szanował i rozwijał. W ten sposób *dar staje się przykazaniem, a samo przykazanie jest darem.*

Stwórca chciał, aby człowiek, żywy obraz Boga, był królem i panem. „Bóg uczynił człowieka — pisze św. Grzegorz z Nyssy — w taki sposób, aby mógł on sprawować swą funkcję króla ziemi. (...) Człowiek został stworzony na podobieństwo Tego, który rządzi wszechświatem. Wszystko to wskazuje, że od samego początku jego natura nosi znamię królewskości. (...) Także człowiek jest królem. Stworzony, aby panować nad światem, otrzymał podobieństwo do króla wszechświata, jest żywym obrazem, który przez swoją godność uczestniczy w doskonałości Boskiego wzoru" **38**. Człowiek — powołany, aby być płodnym i rozmnażać się, by czynić sobie ziemię poddaną i panować nad wszystkimi istotami niższymi od niego (por. Rdz 1, 28) — jest królem i panem nie tylko rzeczy, ale także i przede wszystkim samego siebie**39**, a w pewnym sensie życia, które zostało mu dane i które może przekazywać przez dzieło rodzenia, wypełniane w miłości i z poszanowaniem dla zamysłu Bożego. Nie jest to jednak *panowanie* absolutne, ale *służebne* — rzeczywisty odblask jedynego i nieskończonego panowania Boga. Dlatego człowiek powinien je wypełniać *z mądrością i miłością*, uczestnicząc w niezmierzonej mądrości i miłości Boga. Dokonuje się to przez posłuszeństwo Jego świętemu Prawu: posłuszeństwo wolne i radosne (por. Ps 119 [118]), którego źródłem i pokarmem jest świadomość, że przykazania Pańskie są darem łaski, powierzonym człowiekowi tylko i wyłącznie dla jego dobra, aby strzec jego godności osobowej i prowadzić go do szczęścia.

Człowiek nie jest absolutnym władcą i samowolnym sędzią rzeczy, a tym bardziej życia, ale jest „sługą planu ustalonego przez Stwórcę” **40** — i na tym polega jego niezrównana wielkość.

Życie zostaje powierzone człowiekowi jako skarb, którego nie wolno mu roztrwonić i jako talent do wykorzystania. Człowiek musi się z niego rozliczyć przed swoim Panem (por. Mt 25, 14-30; Łk 19, 12-27).

38. *De hominis opificio*, 4: PG 44, 136.
39. Por. ŚW. JAN DAMASCEŃSKI, *De fide orthodoxa, 2, 12: PG 94, 920.* 922, cytowany przez ŚW. TOMASZA Z AKWINU, *Summa Theologiae*, I-II, Prol.
40. PAWEŁ VI, Enc. *Humanae vitae* (25 lipca 1968), 13: *AAS* 60 (1968), 489.

2. „Upomnę się (...) u człowieka o życie człowieka” (Rdz 9, 5): życie ludzkie jest święte i nienaruszalne

53. „Życie ludzkie jest święte, ponieważ od samego początku domaga się «stwórczego działania Boga» i pozostaje na zawsze w specjalnym odniesieniu do Stwórcy, jedynego swego celu. Sam Bóg jest Panem życia, od jego początku aż do końca. Nikt, w żadnej sytuacji, nie może rościć sobie prawa do bezpośredniego zniszczenia niewinnej istoty ludzkiej” **41**. W tych słowach Instrukcja *Donum vitae* wyraża zasadniczą treść Bożego Objawienia o świętości i nienaruszalności życia ludzkiego.

Pismo Święte rzeczywiście ukazuje człowiekowi przykazanie „Nie będziesz zabijał” jako nakaz Boży (Wj 20, 13; Pwt 5, 17). Znajduje się ono — jak już podkreśliłem — w Dekalogu, w samym sercu Przymierza, zawartego przez Boga z ludem wybranym; ale było obecne już w pierwotnym przymierzu, które Bóg zawarł z ludzkością po oczyszczającej karze potopu, wywołanej przez rozprzestrzenianie się grzechu i przemocy (por. Rdz 9, 5-6).

Bóg ogłasza, że jest absolutnym Panem życia człowieka, ukształtowanego na Jego obraz i podobieństwo (por. Rdz 1, 26-28). Życie ludzkie ma zatem charakter święty i nienaruszalny, w którym odzwierciedla się nienaruszalność samego Stwórcy. Dlatego właśnie sam Bóg będzie surowym sędzią każdego pogwałcenia przykazania „nie zabijaj”, stanowiącego podstawę wszelkiego współżycia społecznego. To On jest *„goelem”*, czyli obrońcą niewinnego (por. Rdz 4, 9-15; Iz 41, 14; Jr 50, 34; Ps 19 [18], 15). Także w ten sposób Bóg ukazuje, że „nie cieszy się ze zguby żyjących” (Mdr 1, 13). Tylko Szatan może się nią cieszyć: przez jego zawiść śmierć weszła na świat (por. Mdr 2, 24). On to, który jest „zabójcą od początku”, jest też „kłamstwem i ojcem kłamstwa” (por. J 8, 44): zwodząc człowieka, prowadzi go do grzechu i śmierci, które ukazuje jako cel i owoc życia.

41. KONGR. NAUKI WIARY, Instr. o szacunku dla rodzacego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania *Donum vitae* (22 lutego 1987), Wstęp, 5: *AAS* 80 (1988), 76-77; por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, n. 2258.

54. Przykazanie „nie zabijaj" ma wyraźnie treść negatywną: wskazuje na istotną granicę, której nigdy nie można przekroczyć. Pośrednio jednak skłania do przyjęcia pozytywnej postawy absolutnego szacunku dla życia, prowadząc do jego obrony i do postępowania drogą miłości, która składa siebie w darze, przyjmuje i służy. Także lud Przymierza, choć powoli i wśród trudności, dojrzewał stopniowo do takiej postawy, przygotowując się w ten sposób na wielką zapowiedź Jezusa: przykazanie miłości bliźniego jest podobne do przykazania miłości Boga; „Na tych dwóch przykazaniach opiera się całe Prawo i Prorocy" (por. Mt 22, 36-40). „Albowiem przykazania: (...) nie zabijaj (...) i wszystkie inne — podkreśla św. Paweł — streszczają się w tym nakazie: Miłuj bliźniego swego jak siebie samego" (Rz 13, 9; por. Ga 5, 14). Przykazanie „nie zabijaj", przejęte i wypełnione w Nowym Prawie, pozostaje nieodzownym warunkiem „otrzymania życia" (por. Mt 19, 16-19). W tej samej perspektywie mieszczą się także stanowcze słowa apostoła Jana: „Każdy, kto nienawidzi swego brata, jest zabójcą, a wiecie, że żaden zabójca nie nosi w sobie życia wiecznego" (1 J 3, 15).

Od samego początku żywa Tradycja Kościoła na nowo potwierdziła, w sposób stanowczy, przykazanie „nie zabijaj", jak o tym świadczy Didache, najstarszy pozabiblijny tekst chrześcijański: „Dwie są drogi, jedna żywota, druga śmierci, różnica zaś wielka między tymi drogami. (...) Drugie zaś przykazanie nauki jest takie: nie zabijaj, (...) nie zabijaj płodu, nie odbieraj życia niemowlęciu. (...) A oto droga śmierci: (...) nie znają litości wobec nieszczęśliwego, nie pomagają utrudzonemu, nie liczą się ze Stwórcą, lecz bez skrupułów zabijają niemowlęta i spędzają płód, odwracają się od ubogiego, dręczą uciśnionego, bronią bogaczy, a biednych sądzą niesprawiedliwie i w ogóle wszelkie możliwe popełniają grzechy. Wy, dzieci, nie miejcie z tym nic wspólnego!" 42

W miarę upływu czasu ta sama Tradycja Kościoła zawsze i jednoznacznie nauczała o absolutnej i trwałej wartości przykazania „nie zabijaj". Powszechnie wiadomo, że w pierwszych wiekach zabójstwo zaliczano do grupy trzech największych grzechów — wraz z apostazją i cudzołóstwem — i że skruszony zabójca musiał odbyć wyjątkowo długą i uciążliwą pokutę publiczną, zanim udzielono mu przebaczenia i ponownie przyjęto do wspólnoty kościelnej.

42. *Didache*, I, 1; II, 1-2; V 1 i 3: *Patres Apostolici*, wyd. F.X. FUNK, I, 2-3, 6-9, 14-17; por. *List pseudo-Barnaby*, XIX, 5: *l.c.*, 90-93.

55. Nie powinno to dziwić, ponieważ zabójstwo ludzkiej istoty, która jest obrazem Bożym, stanowi grzech szczególnie ciężki. *Tylko Bóg jest Panem życia!* Jednakże wobec licznych i często dramatycznych przypadków, jakie zdarzają się w życiu indywidualnym i społecznym, refleksja ludzi wierzących zmierzała zawsze do pełniejszego i głębszego zrozumienia tego, czego przykazanie Boże zabrania i co nakazuje**43**. Zdarzają się bowiem sytuacje, w których wartości zawarte w Prawie Bożym przybierają formę prawdziwego paradoksu. Na przykład jest tak w przypadku *uprawnionej obrony*, kiedy prawo do ochrony własnego życia oraz obowiązek nieszkodzenia życiu drugiego człowieka okazują się w konkretnych okolicznościach trudne do pogodzenia. Nie ulega wątpliwości, że wewnętrzna wartość życia oraz obowiązek miłości samego siebie w takiej samej mierze jak innych są podstawą *autentycznego prawa do obrony własnej.* Nawet wymagające przykazanie miłości bliźniego, ogłoszone w Starym Testamencie i potwierdzone przez Jezusa, przyjmuje za punkt odniesienia miłość samego siebie: „Będziesz miłował swego bliźniego *jak siebie samego*" (Mk 12, 31). Nikt zatem nie może wyrzec się prawa do obrony własnej tylko dlatego, że nie dość miłuje życie lub samego siebie, ale jedynie na mocy heroicznej miłości, która pogłębia i przemienia miłość samego siebie, zgodnie z duchem ewangelicznych błogosławieństw (por. Mt 5, 38-48), w radykalną gotowość do ofiary, której najwyższym wzorem jest Chrystus Pan.

Z drugiej strony, „uprawniona obrona może być nie tylko prawem, ale poważnym obowiązkiem tego, kto jest odpowiedzialny za życie drugiej osoby, za wspólne dobro rodziny lub państwa" **44**. Zdarza się niestety, że konieczność odebrania napastnikowi możliwości szkodzenia prowadzi czasem do pozbawienia go życia. W takim przypadku spowodowanie śmierci należy przypisać samemu napastnikowi, który naraził się na nią swoim działaniem, także w sytuacji, kiedy nie ponosi moralnej odpowiedzialności ze względu na brak posługiwania się rozumem**45**.

43. Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nn. 2263-2269; por. *Katechizm Soboru Trydenckiego III*, 327-332.
44. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, n. 2265.
45. Por. ŚW. TOMASZ Z AKWINU, *Summa Theologiae*, II-II, q. 64, a. 7; Św. ALFONS DE LIGUORI, *Theologia moralis*, 1. III, tr. 4, c. 1, dub. 3.

56. W tej perspektywie należy też rozpatrywać problem kary śmierci. Zarówno w Kościele, jak i w społeczności cywilnej oraz powszechnej zgłasza się postulat jak najbardziej ograniczonego jej stosowania albo wręcz całkowitego zniesienia. Problem ten należy umieścić w kontekście sprawiedliwości karnej, która winna coraz bardziej odpowiadać godności

człowieka, a tym samym — w ostatecznej analizie — zamysłowi Boga względem człowieka i społeczeństwa. Istotnie, kara wymierzana przez społeczeństwo ma przede wszystkim na celu „naprawienie nieporządku wywołanego przez wykroczenie” **46**. Władza publiczna powinna przeciwdziałać naruszaniu praw osobowych i społecznych, wymierzając sprawcy odpowiednią do przestępstwa karę, jako warunek odzyskania prawa do korzystania z własnej wolności. W ten sposób władza osiąga także cel, jakim jest obrona ładu publicznego i bezpieczeństwa osób, a dla samego przestępcy kara stanowi bodziec i pomoc do poprawy oraz wynagrodzenia za winy**47**.

Jest oczywiste, że aby osiągnąć wszystkie te cele, *wymiar i jakość kary* powinny być dokładnie rozważone i ocenione, i nie powinny sięgać do najwyższego wymiaru, czyli do odebrania życia przestępcy, poza przypadkami absolutnej konieczności, to znaczy gdy nie ma innych sposobów obrony społeczeństwa. Dzisiaj jednak, dzięki coraz lepszej organizacji instytucji penitencjarnych, takie przypadki są bardzo rzadkie, a być może już nie zdarzają się wcale.

W każdym razie pozostaje w mocy zasada wskazana przez nowy *Katechizm Kościoła Katolickiego*: „Jeśli środki bezkrwawe wystarczają do obrony życia ludzkiego przed napastnikiem i do ochrony porządku publicznego oraz bezpieczeństwa osób, władza powinna stosować te środki, gdyż są bardziej zgodne z konkretnymi uwarunkowaniami dobra wspólnego i bardziej odpowiadają godności osoby ludzkiej” **48**.

46. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, n. 2266.
47. Por. *tamże*.
48. N. 2267.

57. Jeśli tak wielką uwagę zwraca się na szacunek dla każdego życia, nawet dla życia przestępcy i niesprawiedliwego napastnika, to przykazanie „nie zabijaj” ma wartość absolutną w odniesieniu do osoby niewinnej, i to tym bardziej wówczas, gdy jest to człowiek słaby i bezbronny, który jedynie w absolutnej mocy Bożego przykazania znajduje radykalną obronę przed samowolą i przemocą innych.

Istotnie, absolutna nienaruszalność niewinnego życia ludzkiego jest prawdą moralną bezpośrednio wynikającą z nauczania Pisma Świętego, niezmiennie uznawaną przez Tradycję Kościoła i jednomyślnie głoszoną przez jego Magisterium. Ta jednomyślność jest oczywistym owocem owego „nadprzyrodzonego zmysłu wiary”, wzbudzonego i umacnianego przez Ducha Świętego, który chroni od błędu Lud Boży, gdy „ujawnia on swą powszechną zgodność w sprawach wiary i obyczajów” **49**.

Wobec stopniowego zacierania się w sumieniach i w społeczeństwie świadomości, że bezpośrednie odebranie życia jakiejkolwiek niewinnej

ludzkiej istocie, zwłaszcza na początku i na końcu jej egzystencji, jest absolutnym i ciężkim wykroczeniem moralnym, Magisterium Kościoła nasiliło swoje wystąpienia w obronie świętości i nienaruszalności życia ludzkiego. Z Magisterium papieskim, które szczególnie często powracało do tego zagadnienia, było zawsze złączone nauczanie biskupów, zawarte w licznych i obszernych dokumentach doktrynalnych i duszpasterskich, ogłaszanych zarówno przez Konferencje Episkopatów, jak i przez poszczególnych biskupów. Również Sobór Watykański II poświęcił tej sprawie zwięzłą, ale stanowczą i jednoznaczną wypowiedź**50**.

Dlatego mocą Chrystusowej władzy udzielonej Piotrowi i jego Następcom, w komunii z biskupami Kościoła Katolickiego, *potwierdzam, że bezpośrednie i umyślne zabójstwo niewinnej istoty ludzkiej jest zawsze aktem głęboko niemoralnym.* Doktryna ta, oparta na owym niepisanym prawie, które każdy człowiek dzięki światłu rozumu znajduje we własnym sercu (por. Rz 2, 14-15), jest potwierdzona w Piśmie Świętym, przekazana przez Tradycję Kościoła oraz nauczana przez Magisterium zwyczajne i powszechne**51**.

Świadoma i dobrowolna decyzja pozbawienia życia niewinnej istoty ludzkiej jest zawsze złem z moralnego punktu widzenia i nigdy nie może być dozwolona ani jako cel, ani jako środek do dobrego celu. Jest to bowiem akt poważnego nieposłuszeństwa wobec prawa moralnego, co więcej, wobec samego Boga, jego twórcy i gwaranta; jest to akt sprzeczny z fundamentalnymi cnotami sprawiedliwości i miłości. „Nic i nikt nie może dać prawa do zabicia niewinnej istoty ludzkiej, czy to jest embrion czy płód, dziecko czy dorosły, człowiek stary, nieuleczalnie chory czy umierający. Ponadto nikt nie może się domagać, aby popełniono ten akt zabójstwa wobec niego samego lub wobec innej osoby powierzonej jego pieczy, nie może też bezpośrednio ani pośrednio wyrazić na to zgody. Żadna władza nie ma prawa do tego zmuszać ani na to przyzwalać” **52**.

Pod względem prawa do życia każda niewinna istota ludzka jest absolutnie równa wszystkim innym. Ta równość stanowi podstawę wszelkich autentycznych relacji społecznych, które rzeczywiście zasługują na to miano tylko wówczas, gdy są oparte na prawdzie i na sprawiedliwości, uznając i broniąc każdego człowieka jako osoby, a nie jako rzeczy, którą można rozporządzać. Wobec normy moralnej, która zabrania bezpośredniego zabójstwa niewinnej istoty ludzkiej, *„nie ma dla nikogo żadnych przywilejów ani wyjątków.* Nie ma żadnego znaczenia, czy ktoś jest władcą świata, czy ostatnim «nędzarzem» na tej ziemi: wobec wymogów moralnych jesteśmy wszyscy absolutnie równi” **53**.

49. Por. SOBÓR WAT. II, Konst. dogm. o Kościele *Lumen gentium*, 12.
50. Por. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 27.
51. Por. SOBÓR WAT. II, Konst. dogm. o Kościele *Lumen gentium*, 25.

52. KONGR. NAUKI WIARY, Dekl. o eutanazji *Iura et bona* (5 maja 1980), II: *AAS* 72 (1980), 564.
53. JAN PAWEŁ II, Enc. *Veritatis splendor* (6 sierpnia 1993), 96: *AAS* 85 (1993), 1209.

3. „Kiedy w ukryciu powstawałem, oczy twoje już wtedy mnie widziały" (por. Ps 139 [138], 15-16): odrażająca zbrodnia przerywania ciąży

58. Wśród wszystkich przestępstw przeciw życiu, jakie człowiek może popełnić, przerwanie ciąży ma cechy, które czynią z niego występek szczególnie poważny i godny potępienia. Sobór Watykański II określa je wraz z dzieciobójstwem jako „okropne przestępstwa" 54.

Dzisiaj jednak świadomość jego zła zaciera się stopniowo w sumieniach wielu ludzi. Akceptacja przerywania ciąży przez mentalność, obyczaj i nawet przez prawo jest wymownym znakiem niezwykle groźnego kryzysu zmysłu moralnego, który stopniowo traci zdolność rozróżnienia między dobrem i złem, nawet wówczas, gdy chodzi o podstawowe prawo do życia. Wobec tak groźnej sytuacji szczególnie potrzebna jest dziś odwaga, która pozwala spojrzeć prawdzie w oczy i *nazywać rzeczy po imieniu*, nie ulegając wygodnym kompromisom czy też pokusie oszukiwania siebie. Kategorycznie brzmi w tym kontekście przestroga Proroka: „Biada tym, którzy zło nazywają dobrem, a dobro złem, którzy zamieniają ciemności na światło, a światło na ciemności" (Iz 5, 20). Właśnie w przypadku przerywania ciąży można się dziś często spotkać z dwuznacznymi określeniami, jak na przykład „zabieg", które zmierzają do ukrycia jego prawdziwej natury i złagodzenia jego ciężaru w świadomości opinii publicznej. Być może, samo to zjawisko językowe *jest już objawem niepokoju nurtującego sumienia. Jednak żadne słowo nie jest w stanie zmienić rzeczywistości: przerwanie ciąży jest — niezależnie od tego, w jaki sposób zostaje dokonane — świadomym i bezpośrednim zabójstwem istoty ludzkiej w początkowym stadium jej życia, obejmującym okres między poczęciem a narodzeniem.*

Ciężar moralny przerywania ciąży ukazuje się w całej prawdzie, jeśli się uzna, że chodzi tu o zabójstwo, a zwłaszcza jeśli rozważy się szczególne okoliczności, które je określają. Tym, kto zostaje zabity, jest istota ludzka u progu życia, a więc istota najbardziej *niewinna*, jaką w ogóle można sobie wyobrazić: nie sposób uznać jej za napastnika, a tym bardziej za napastnika niesprawiedliwego! Jest ona *słaba* i bezbronna do tego stopnia, że jest pozbawiona nawet tej znikomej obrony, jaką stanowi dla nowo narodzonego dziecka jego błagalne kwilenie i płacz. Jest *całkowicie powierzona* trosce i opiece tej, która nosi ją w łonie. Ale czasem to właśnie ona, matka, podejmuje decyzję i domaga się zabójstwa tej istoty, a nawet sama je powoduje.

To prawda, że często przerwanie ciąży jest dla matki przeżyciem dramatycznym i bolesnym, ponieważ decyzja o pozbyciu się owocu poczęcia nie zostaje podjęta z racji czysto egoistycznych i dla wygody, ale w celu ratowania pewnych ważnych dóbr, takich jak własne zdrowie albo godziwy poziom życia innych członków rodziny. Czasem zachodzi obawa, że poczęte dziecko będzie musiało żyć w tak złych warunkach, iż lepiej się stanie, jeśli się nie narodzi. Jednakże wszystkie te i tym podobne racje, jakkolwiek poważne i dramatyczne, *nigdy nie mogą usprawiedliwić umyślnego pozbawienia życia niewinnej istoty ludzkiej.*

54. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 51: „spędzanie płodu jak i dzieciobójstwo są okropnymi przestępstwami".

59. Decyzję o zabójstwie dziecka jeszcze nie narodzonego podejmuje często nie tylko matka, ale inne jeszcze osoby. Winien może być przede wszystkim ojciec dziecka, nie tylko wówczas, gdy bezpośrednio nakłania kobietę do przerwania ciąży, ale także kiedy pośrednio przyczynia się do podjęcia przez nią takiej decyzji, pozostawiając ją samą w obliczu problemów związanych z ciążą**55**: w ten sposób rodzina zostaje śmiertelnie zraniona i zbezczeszczona w swej naturze jako wspólnota miłości oraz w swym powołaniu, jako „sanktuarium życia". Nie należy też pomijać nacisków, jakie są wywierane przez szersze środowisko rodziny i przyjaciół. Nierzadko kobieta poddawana jest tak silnej presji, że czuje się psychicznie zmuszona do wyrażenia zgody na przerwanie ciąży: nie ulega wątpliwości, że w takim przypadku odpowiedzialność moralna spoczywa w szczególny sposób na tych, którzy bezpośrednio lub pośrednio zmusili ją do przerwania ciąży. Odpowiedzialni są także lekarze i pracownicy służby zdrowia, gdy oddają na służbę śmierci wiedzę i umiejętności zdobyte po to, by bronić życia.

Ale odpowiedzialność spada też na prawodawców, którzy poparli i zatwierdzili prawa dopuszczające przerywanie ciąży oraz — w takiej mierze, w jakiej sprawa ta od nich zależy — na zarządzających instytucjami służby zdrowia, w których dokonuje się przerywania ciąży. Ogólna i nie mniej poważna odpowiedzialność spoczywa zarówno na tych, którzy przyczynili się do rozpowszechnienia postawy permisywizmu seksualnego i lekceważenia macierzyństwa, jak i na tych, którzy powinni byli zatroszczyć się — a nie uczynili tego — o skuteczną politykę rodzinną i społeczną, wspomagającą rodziny, zwłaszcza wielodzietne albo zmagające się ze szczególnymi trudnościami materialnymi i wychowawczymi. Na koniec, nie należy lekceważyć zorganizowanego sprzysiężenia, ogarniającego także instytucje międzynarodowe, fundacje i stowarzyszenia, które prowadzą programową walkę o legalizację i

rozpowszechnienie aborcji na świecie. W tym sensie problem przerywania ciąży wykracza poza sferę odpowiedzialności poszczególnych osób, a zło przez nie wyrządzone przyjmuje daleko idący wymiar społeczny: przerwanie ciąży jest niezwykle bolesną raną zadaną społeczeństwu i jego kulturze przez tych, którzy powinni być jego budowniczymi i obrońcami. Jak napisałem w moim *Liście do Rodzin*, „stajemy tu wobec olbrzymiego zagrożenia nie tylko poszczególnego jednostkowego życia ludzkiego, ale całej naszej cywilizacji" **56**. Stajemy wobec czegoś, co można określić jako *„strukturę grzechu" wymierzoną przeciw jeszcze nie narodzonemu życiu ludzkiemu.*

55. Por. JAN PAWEŁ II, List apost. *Mulieris dignitatem* (15 sierpnia 1988), 14: *AAS* 80 (1988), 1686.
56. List do Rodzin *Gratissimam sane* (2 lutego 1994), 21: *AAS* 86 (1994), 920.

60. Niektórzy próbują usprawiedliwić przerywanie ciąży, uważając, że owoc poczęcia przed upływem pewnej liczby dni nie może być uważany za osobowe życie ludzkie. W rzeczywistości, „od chwili zapłodnienia komórki jajowej rozpoczyna się życie, które nie jest życiem ojca ani matki, ale nowej istoty ludzkiej, która rozwija się samoistnie. Nie stanie się nigdy człowiekiem, jeżeli nie jest nim od tego momentu. Tę oczywistą prawdę, zawsze uznawaną, (...) nowoczesna genetyka potwierdza cennymi dowodami. Ukazała ona, że od pierwszej chwili istnieje dokładny program tego, kim będzie ta żywa istota: człowiekiem, tym konkretnym człowiekiem, którego cechy szczególne są w pełni określone. Od zapłodnienia rozpoczynają się dzieje życia człowieka, choć potrzeba czasu, aby każda z jego wielkich potencjalnych zdolności w pełni się ukształtowała i mogła być wykorzystana" **57**. Chociaż obecność rozumnej duszy nie może być stwierdzona w żaden sposób doświadczalnie, to jednak sama wiedza naukowa o embrionie ludzkim „dostarcza cennej wskazówki dla rozumowego rozpoznania obecności osobowej od pierwszego momentu pojawienia się życia ludzkiego: czy jednostka ludzka nie jest osobą ludzką?" **58**.

Chodzi tu zresztą o sprawę tak wielką z punktu widzenia powinności moralnej, że nawet samo prawdopodobieństwo istnienia osoby wystarczyłoby dla usprawiedliwienia najbardziej kategorycznego zakazu wszelkich interwencji zmierzających do zabicia embrionu ludzkiego. Właśnie dlatego, niezależnie od dyskusji naukowych i stwierdzeń filozoficznych, w które Magisterium nie angażowało się bezpośrednio, Kościół zawsze nauczał i nadal naucza, że owoc ludzkiej prokreacji od pierwszego momentu swego istnienia ma prawo do bezwarunkowego szacunku, jaki moralnie należy się ludzkiej istocie w jej integralności

oraz jedności cielesnej i duchowej: *„Istota ludzka powinna być szanowana i traktowana jako osoba od momentu swego poczęcia* i dlatego od tego samego momentu należy jej przyznać prawa osoby, wśród których przede wszystkim nienaruszalne prawo każdej niewinnej istoty ludzkiej do życia” **59**.

57. KONGR. NAUKI WIARY, Dekl. o przerywaniu ciąży (18 listopada 1974), 12-13: *AAS* 66 (1974), 738.
58. Por. KONGREGACJA NAUKI WIARY, Instr. o szacunku dla rodzącego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania *Donum vitae* (22 lutego 1987), I, 1: *AAS* 80 (1988), 78-79.
59. *Tamże*, *l.c.*, 79.

61. Teksty *Pisma Świętego*, które w ogóle nie mówią o dobrowolnym przerwaniu ciąży,
a więc nie zawierają bezpośredniego i określonego potępienia tego czynu, wyrażają wielki szacunek dla ludzkiej istoty w łonie matczynym, co każe nam wyciągnąć logiczny wniosek, że także ona jest objęta Bożym przykazaniem: „nie zabijaj”.

Życie ludzkie jest święte i nienaruszalne w każdej chwili swego istnienia, także w fazie początkowej, która poprzedza narodziny. Człowiek już w łonie matki należy do Boga, bo Ten, który wszystko przenika i zna, tworzy go i kształtuje swoimi rękoma, widzi go, gdy jest jeszcze małym, bezkształtnym embrionem i potrafi w nim dostrzec dorosłego człowieka, którym stanie się on w przyszłości i którego dni są już policzone, a powołanie już zapisane w „księdze żywota” (por. Ps 139 [138], 1. 13-16). Jak poświadczają liczne teksty biblijne**60**, także człowiek ukryty jeszcze w łonie matki jest w pełni osobową istotą, ku której zwraca się miłościwa i ojcowska Opatrzność Boga.

Tradycja chrześcijańska — jak ukazuje wyraźnie *Deklaracja* opublikowana w tej sprawie przez Kongregację Nauki Wiary**61** — od początku aż do naszych czasów jest jasna i jednomyślna, określając przerwanie ciąży jako szczególnie poważny nieład moralny. Od pierwszej chwili zetknięcia się ze światem grecko-rzymskim, w którym były szeroko praktykowane przerywanie ciąży i dzieciobójstwo, wspólnota chrześcijańska stanowczo sprzeciwiała się swoim nauczaniem i postępowaniem obyczajom przyjętym w ówczesnym społeczeństwie, jak o tym świadczy już cytowane tu *Didache***62**. Atenagoras, jeden z greckich pisarzy kościelnych, przypomina, że chrześcijanie uważają za zabójczynie kobiety, które stosują środki poronne, ponieważ dzieci, chociaż jeszcze ukryte w łonie matki, „są już otoczone opieką Bożej Opatrzności” **63**. Tertulian, pisarz łaciński, stwierdza: „Kto nie pozwala człowiekowi się narodzić, zabija go przed czasem: nie ma znaczenia, czy zabija się osobę

już narodzoną, czy też powoduje się śmierć w chwili narodzin. Jest już człowiekiem ten, kto ma nim być" 64

Na przestrzeni dwóch prawie tysięcy lat istnienia Kościoła tę naukę głosili niezmiennie Ojcowie Kościoła, jego Pasterze i Doktorzy. Także dyskusje w zakresie nauk ścisłych i filozofii, dotyczące konkretnej chwili, w której następuje zjednoczenie z duszą rozumną, nigdy w najmniejszym stopniu nie podważyły moralnego potępienia aborcji.

60. Tak mówi prorok Jeremiasz: „Pan skierował do mnie następujące słowo: «Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem cię, prorokiem dla narodów ustanowiłem cię»" (1 4-5). Psalmista, ze swej strony, zwraca się do Pana tymi słowami: „Ty byłeś moją podporą od narodzin, od łona matki moim opiekunem" (*Ps* 71 [70], 6; por. *Iz* 46, 3; *Hi* 10, 8-12; *Ps* 22 [21] 10-11). Także ewangelista Łukasz - w opisie niezwykłego spotkania dwóch matek, Elżbiety i Maryi oraz dwóch synów, Jana Chrzciciela i Jezusa, ukrytych jeszcze w łonie matczynym (por. 1, 39-45) - podkreśla, jak dziecko odczuwa obecność Dziecięcia i okazuje radość.
61. Por. Deklaracja o przerywaniu ciąży (18 listopada 1974): *AAS* 66 (1974), 740-747.
62. „Nie niszcz dziecka przez przerwanie ciąży ani nie zabijaj go po urodzeniu": V 2: *Patres Apostolici*, wyd. F.X. FUNK, I, 17.
63. *Prośba za chrześcijanami, n.* 35; *PG* 6, 969.
64. *Apologeticum*, IX, 8: *CSEL* 69, 24.

62. Najnowsze *nauczanie papieskie* bardzo stanowczo potwierdziło tę powszechną doktrynę. W szczególności Pius XI w Encyklice *Casti connubii* odrzucił fałszywe usprawiedliwienia przerywania ciąży65; Pius XII potępił wszelką aborcję bezpośrednią, to znaczy każdy akt, który zmierza wprost do zabicia jeszcze nie narodzonego życia ludzkiego, „niezależnie od tego, czy zabójstwo stanowi cel sam w sobie, czy też jest tylko środkiem do celu" 66; Jan XXIII potwierdził prawdę, że życie ludzkie jest święte, ponieważ „od samego początku wymaga działania Boga Stwórcy" 67. Sobór Watykański II, jak już zostało wspomniane, bardzo surowo potępił przerywanie ciąży: „Należy (...) z największą troską ochraniać życie od samego jego poczęcia; spędzanie płodu, jak i dzieciobójstwo są okropnymi przestępstwami" 68.

Już od pierwszych wieków *dyscyplina kanoniczna Kościoła* nakładała sankcje karne na tych, którzy splamili się grzechem przerywania ciąży i taka praktyka, przewidująca lżejsze lub cięższe kary, znalazła potwierdzenie w różnych okresach historii. *Kodeks Prawa Kanonicznego* z 1917 roku za przerwanie ciąży groził karą ekskomuniki69. Także odnowione prawodawstwo kanoniczne idzie po tej samej linii, gdy stwierdza: „Kto powoduje przerwanie ciąży, po zaistnieniu skutku, podlega *ekskomunice wiążącej mocą samego prawa"* 70, to znaczy przez sam fakt popełnienia przestępstwa. Ekskomunika obejmuje wszystkich, którzy dopuszczają się tego przestępstwa, wiedząc, jaką jest obłożone karą, a więc także tych współsprawców, bez których udziału to przestępstwo nie

zostałoby popełnione[71]. Za pomocą takiej surowej kary Kościół wskazuje na to przestępstwo jako na jedno z najcięższych i najbardziej niebezpiecznych, zachęcając sprawcę do gorliwego poszukiwania drogi nawrócenia. W Kościele bowiem kara ekskomuniki wymierzana jest po to, aby w pełni uświadomić winnemu powagę popełnionego grzechu, a z kolei by doprowadzić go do koniecznego nawrócenia i pokuty.

Ta wielka jednomyślność tradycji doktrynalnej i dyscyplinarnej Kościoła pozwoliła Pawłowi VI stwierdzić, że nauczanie w tej dziedzinie „nie zmieniło się i jest niezmienne” [72]. Dlatego mocą władzy, którą Chrystus udzielił Piotrowi i jego Następcom, w komunii z Biskupami — którzy wielokrotnie potępili przerywanie ciąży, zaś w ramach wspomnianej wcześniej konsultacji wyrazili jednomyślnie — choć byli rozproszeni po świecie — aprobatę dla tej doktryny — *oświadczam, że bezpośrednie przerwanie ciąży, to znaczy zamierzone jako cel czy jako środek, jest zawsze poważnym nieładem moralnym*, gdyż jest dobrowolnym zabójstwem niewinnej istoty ludzkiej. Doktryna ta, oparta na prawie naturalnym i na słowie Bożym spisanym, jest przekazana przez Tradycję Kościoła i nauczana przez Magisterium zwyczajne i powszechne[73].

Żadna okoliczność, żaden cel, żadne prawo na świecie nigdy nie będą mogły uczynić godziwym aktu, który sam w sobie jest niegodziwy, ponieważ sprzeciwia się Prawu Bożemu, zapisanemu w sercu każdego człowieka, poznawalnemu przez sam rozum i głoszonemu przez Kościół.

65. Por. Enc. *Casti connubii* (31 grudnia 1930), II: *AAS* 22 (1930), 562-592.
66. Przemówienie do uczestników Unii Lekarsko-Biologicznej Św. Łukasza (12 listopada 1944): *Przemówienia i orędzia radiowe*, VI, (1944-1945), 191; por. Przemówienie do uczestniczek Kongresu Katolickiej Unii Włoskich Położnych (29 października 1951), II: *AAS* 43 (1951), 838.
67. Enc. *Mater et Magistra* (15 maja 1961), 3: *AAS* 53 (1961). 447.
68. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 51.
69. Por. kan. 2350, § 1.
70. *Kodeks Prawa Kanonicznego*, kan. 1398; por. także *Kodeks Kanonów Kościołów Wschodnich*, kan. 1450, § 2.
71. Por. *tamże*, kan. 1329; podobnie *Kodeks Kanonów Kościołów Wschodnich*, kan. 1417.
72. Por. Przemówienie do Włoskich Prawników Katolickich (9 grudnia 1972): *AAS* 64 (1972), 777; Enc. *Humanae vitae* (25 lipca 1968), 14: *AAS* 60 (1968), 490.
73. Por. SOBÓR WAT. II, Konst. dogm. o Kościele *Lumen gentium*, 25.

63. Ocena moralna przerywania ciąży dotyczy także nowych form *zabiegów dokonywanych na embrionach ludzkich*, które chociaż zmierzają do celów z natury swojej godziwych, prowadzą nieuchronnie do zabicia embrionów. Odnosi się to do *eksperymentów na embrionach*, coraz powszechniej dokonywanych w ramach badań biomedycznych i dopuszczanych przez prawo niektórych państw. Choć „należy uznać za dopuszczalne zabiegi dokonywane na embrionie ludzkim, pod warunkiem

że uszanują życie i integralność embrionu, nie narażając go na ryzyko nieproporcjonalnie wielkie, ale są podejmowane w celu leczenia, poprawy jego stanu zdrowia lub dla ratowania zagrożonego życia” 74, trzeba zarazem stwierdzić, że wykorzystywanie embrionów i płodów ludzkich jako przedmiotu eksperymentów jest przestępstwem przeciw ich godności istot ludzkich, które mają prawo do takiego samego szacunku jak dziecko już narodzone i jak każdy człowiek75.

Na takie samo potępienie moralne zasługuje także praktyka wykorzystywania embrionów i płodów ludzkich jeszcze żywych — czasem wyprodukowanych „specjalnie w tym celu w drodze zapłodnienia” w probówce — już to jako „materiału biologicznego” do wykorzystania , już to jako *źródła organów albo tkanek do przeszczepów*, służących leczeniu niektórych chorób. W rzeczywistości zabójstwo niewinnych istot ludzkich, nawet gdy przynosi korzyść innym, jest aktem absolutnie niedopuszczalnym.

Należy zwrócić specjalną uwagę na ocenę moralną *prenatalnych technik diagnostycznych*, które pozwalają na wczesne wykrycie ewentualnych anomalii w organizmie jeszcze nie narodzonego dziecka. W istocie ze względu na złożoność tych technik ich ocena winna być dokładniejsza i bardziej określona. Są one moralnie godziwe, gdy nie stwarzają nadmiernych zagrożeń dla dziecka i dla matki i gdy stosowane są po to, by umożliwić wczesne leczenie lub też by dopomóc w spokojnym i świadomym przyjęciu mającego się narodzić dziecka. Zważywszy jednak, że możliwości leczenia przed narodzeniem są jeszcze dziś ograniczone, nierzadko zdarza się, że techniki te służą mentalności eugenicznej, która dopuszcza selektywne przerywanie ciąży, aby zapobiegać narodzinom dzieci dotkniętych przez różnego rodzaju anomalie. Tego rodzaju mentalność jest haniebna i w najwyższym stopniu naganna, ponieważ rości sobie prawo do mierzenia wartości ludzkiego życia wyłącznie według kryteriów „normalności” i zdrowia fizycznego, otwierając tym samym drogę do uprawomocnienia także dzieciobójstwa i eutanazji.

W rzeczywistości jednak właśnie odwaga i radość, z jaką idą przez życie liczni nasi bracia dotknięci poważnymi upośledzeniami, jeśli zaznają akceptacji i miłości z naszej strony, stanowi niezwykle wymowne świadectwo autentycznych wartości, które kształtują życie i sprawiają, że nawet w trudnych warunkach jest ono cenne samo w sobie i dla innych. Kościół stoi u boku tych małżonków, którzy z wielkim niepokojem i bólem godzą się przyjąć dzieci dotknięte poważnymi upośledzeniami, jest też wdzięczny tym wszystkim rodzinom, które przez adopcję przyjmują dzieci porzucone przez rodziców z powodu kalectwa lub choroby.

74. KONGR. NAUKI WIARY, Instr. o szacunku dla rodzącego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania *Donum vitae* (22 lutego 1987), I, 3: *AAS* 80 (1988), 80.

75. Por. *Karta Praw Rodziny* (22 października 1983), art. 4 b: Tipografia Poliglotta Vaticana, 1983.

4. „Ja zabijam i ja sam ożywiam” (Pwt 32, 39): dramat eutanazji

64. U kresu życia człowiek staje w obliczu tajemnicy śmierci. Dzisiaj, w wyniku postępu medycyny i w kontekście kulturowym zamkniętym często na transcendencję, doświadczenie umierania nabiera pewnych nowych cech charakterystycznych. Kiedy bowiem zaczyna przeważać tendencja do uznawania życia za wartościowe tylko w takiej mierze, w jakiej jest ono źródłem przyjemności i dobrobytu, cierpienie jawi się jako nieznośny ciężar, od którego trzeba się za wszelką cenę uwolnić. Śmierć jest uważana za „bezsensowną”, kiedy niespodziewanie kładzie kres życiu otwartemu jeszcze na przyszłość, która może przynieść wiele interesujących doświadczeń; staje się natomiast „upragnionym wyzwoleniem”, gdy ludzka egzystencja zostaje uznana za pozbawioną dalszego sensu, ponieważ jest pogrążona w bólu i nieuchronnie wystawiona na coraz dotkliwsze cierpienie.

Ponadto człowiek, odrzucając swą podstawową więź z Bogiem lub zapominając o niej, sądzi, że sam jest dla siebie kryterium i normą oraz uważa, że ma prawo domagać się również od społeczeństwa, by zapewniło mu możliwość i sposoby decydowania o własnym życiu w pełnej i całkowitej autonomii. Postępuje tak zwłaszcza człowiek żyjący w krajach rozwiniętych: skłania go do tego między innymi nieustanny postęp medycyny i jej technik, coraz bardziej zaawansowanych. Dzięki wykorzystaniu niezwykle skomplikowanych metod i urządzeń współczesna wiedza i praktyka medyczna są w stanie skutecznie działać w przypadkach dawniej beznadziejnych i łagodzić lub usuwać ból, a także podtrzymywać i przedłużać życie w sytuacjach skrajnej słabości, sztucznie reanimować osoby, których podstawowe funkcje biologiczne uległy gwałtownemu załamaniu oraz interweniować w celu uzyskania organów do przeszczepów.

W takim kontekście coraz silniejsza staje się pokusa *eutanazji*, czyli *zawładnięcia śmiercią poprzez spowodowanie jej przed czasem* i „łagodne” zakończenie życia własnego lub cudzego. W rzeczywistości to, co mogłoby się wydawać logiczne i humanitarne, przy głębszej analizie okazuje się *absurdalne i nieludzkie.* Stajemy tu w obliczu jednego z najbardziej niepokojących objawów „kultury śmierci”, szerzącej się zwłaszcza w społeczeństwach dobrobytu, charakteryzujących się mentalnością nastawioną na wydajność, według której obecność coraz liczniejszych ludzi starych i niesprawnych wydaje się zbyt kosztowna i

uciążliwa. Ludzie ci bardzo często są izolowani przez rodziny i społeczeństwo, kierujące się prawie wyłącznie kryteriami wydajności produkcyjnej, wedle których życie nieodwracalnie upośledzone nie ma już żadnej wartości.

65. Aby sformułować poprawną ocenę moralną eutanazji, trzeba ją przede wszystkim jasno zdefiniować. Przez *eutanazję w ścisłym i właściwym sensie* należy rozumieć czyn lub zaniedbanie, które ze swej natury lub w intencji działającego powoduje śmierć w celu usunięcia wszelkiego cierpienia. „Eutanazję należy zatem rozpatrywać w kontekście intencji oraz zastosowanych metod” **76**.

Od eutanazji należy odróżnić decyzję o rezygnacji z tak zwanej *„uporczywej terapii”*, to znaczy z pewnych zabiegów medycznych, które przestały być adekwatne do realnej sytuacji chorego, ponieważ nie są już współmierne do rezultatów, jakich można by oczekiwać, lub też są zbyt uciążliwe dla samego chorego i dla jego rodziny. W takich sytuacjach, gdy śmierć jest bliska i nieuchronna, można w zgodzie z sumieniem „zrezygnować z zabiegów, które spowodowałyby jedynie nietrwałe i bolesne przedłużenie życia, nie należy jednak przerywać normalnych terapii, jakich wymaga chory w takich przypadkach” **77**. Istnieje oczywiście powinność moralna leczenia się i poddania się leczeniu, ale taką powinność trzeba określać w konkretnych sytuacjach: należy mianowicie ocenić, czy stosowane środki lecznicze są obiektywnie proporcjonalne do przewidywanej poprawy zdrowia. Rezygnacja ze środków nadzwyczajnych i przesadnych nie jest równoznaczna z samobójstwem lub eutanazją; wyraża raczej akceptację ludzkiej kondycji w obliczu śmierci**78**.

We współczesnej medycynie coraz większe znaczenie zyskują tak zwane *„terapie paliatywne”*, których celem jest złagodzenie cierpienia w końcowym stadium choroby i zapewnienie pacjentowi potrzebnego mu ludzkiego wsparcia. W tym kontekście wyłania się między innymi problem godziwości stosowania różnego rodzaju środków przeciwbólowych i uspokajających w celu ulżenia cierpieniom chorego, gdy wiąże się to z ryzykiem skrócenia mu życia. Jeśli bowiem można uznać za godną pochwały postawę kogoś, kto dobrowolnie przyjmuje cierpienie, rezygnując z terapii uśmierzającej ból, aby zachować pełną świadomość i uczestniczyć świadomie — jeśli jest wierzący — w męce Chrystusa, to nie sposób utrzymywać, że wszyscy są zobowiązani do takiej „heroicznej” postawy. Już Pius XII stwierdził, że jest dozwolone uśmierzanie bólu za pomocą narkotyków, nawet gdy w konsekwencji prowadzi to do ograniczenia świadomości i skrócenia życia, „jeżeli nie istnieją inne środki i jeśli w danych okolicznościach nie przeszkadza to wypełnieniu innych powinności religijnych i moralnych” **79**. W takim przypadku bowiem nie

pragnie się śmierci i nie dąży do niej, choć z uzasadnionych przyczyn dopuszcza się ryzyko śmierci: pragnie się jedynie skutecznie złagodzić ból, stosując środki przeciwbólowe udostępnione przez medycynę. Niemniej jednak „nie należy pozbawiać umierającego świadomości bez poważnych przyczyn” **80**: w obliczu zbliżającej się śmierci ludzie powinni być w stanie wypełnić swoje obowiązki moralne i rodzinne, zwłaszcza zaś powinni mieć możliwość w pełni świadomego przygotowania się na ostateczne spotkanie z Bogiem.

Poczyniwszy te rozróżnienia, w zgodzie z Magisterium moich Poprzedników**81** i w komunii z Biskupami Kościoła Katolickiego, *potwierdzam, że eutanazja jest poważnym naruszeniem Prawa Bożego* jako moralnie niedopuszczalne dobrowolne zabójstwo osoby ludzkiej. Doktryna ta jest oparta na prawie naturalnym i na słowie Bożym spisanym, jest przekazana przez Tradycję Kościoła oraz nauczana przez Magisterium zwyczajne i powszechne**82**.

Praktyka eutanazji zawiera — zależnie od okoliczności — zło cechujące samobójstwo lub zabójstwo.

76. KONGR. NAUKI WIARY, Dekl. o eutanazji *Iura et bona* (5 maja 1980), II: *AAS* 72 (1980), 546.
77. *Tamże*, IV *l.c.*, 551.
78. Por. *tamże*.
79. Przemówienie do międzynarodowej grupy lekarzy (24 lutego 1957), III: *AAS* 49 (1957), 147; por. KONGR. NAUKI WIARY, Dekl. o eutanazji *Iura et bona* (5 maja 1980), III: *AAS* 72 (1980), 547-548.
80. Przemówienie do międzynarodowej grupy lekarzy (24 lutego 1957), III: *AAS* 49 (1957), 145
81. Por. PIUS XII, Przemówienie do międzynarodowej grupy lekarzy (24 lutego 1957), III: *AAS* 49 (1957) 129-147 KONGR. ŚWIĘTEGO OFICJUM, *Decretum de directa insontium occisione* (2 grudnia 1940): *AAS* 32 (1940), 553-554; PAWEŁ VI, Orędzie do telewizji francuskiej: „Każde życie jest święte” (27 stycznia 1971): *Insegnamenti* IX (1971) 57-58; Przemówienie do International College of Surgeons (1 czerwca 1972): *AAS* 64 (1972) 432-436; SOBÓR WAT.II, Konst. duszpast. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 27.
82. Por. SOBÓR WAT. II, Konst. dogm. o Kościele *Lumen gentium*, 25.

66. Samobójstwo zaś jest zawsze moralnie niedopuszczalne w takiej samej mierze, jak zabójstwo. Tradycja Kościoła niezmiennie je odrzucała jako czyn zdecydowanie zły**83**. Chociaż określone uwarunkowania psychologiczne, kulturowe i społeczne mogą skłonić do popełnienia czynu tak radykalnie sprzecznego z wrodzoną skłonnością każdego człowieka do zachowania życia, łagodząc lub eliminując odpowiedzialność subiektywną, z obiektywnego punktu widzenia *samobójstwo* jest aktem głęboko niemoralnym, ponieważ oznacza odrzucenie miłości do samego siebie i uchylenie się od obowiązku sprawiedliwości i miłości wobec bliźniego,

wobec różnych wspólnot, do których się należy i wobec społeczeństwa jako całości**84**. W swej najgłębszej istocie jest ono odrzuceniem absolutnej władzy Boga nad życiem i śmiercią, o której tak mówi w modlitwie starożytny mędrzec Izraela: „Ty masz władzę nad życiem i śmiercią: Ty wprowadzasz w bramy Otchłani i Ty wyprowadzasz” (Mdr 16, 13).

Kto popiera samobójczy zamiar drugiego człowieka i współdziała w jego realizacji poprzez tak zwane „samobójstwo wspomagane”, staje się wspólnikiem, a czasem wręcz bezpośrednim sprawcą niesprawiedliwości, która nigdy nie może być usprawiedliwiona, nawet wówczas, gdy zostaje dokonana na żądanie. Zdumiewającą aktualność mają tu słowa św. Augustyna: „Nigdy nie wolno zabić drugiego człowieka: nawet gdyby sam tego chciał, gdyby wręcz o to prosił i stojąc na granicy między życiem i śmiercią błagał, by pomóc mu w uwolnieniu duszy, która zmaga się z więzami ciała i pragnie się z nich wyrwać; nie wolno nawet wówczas, gdy chory nie jest już w stanie żyć” **85**. Także w przypadku, gdy motywem eutanazji nie jest egoistyczna odmowa ponoszenia trudów związanych z egzystencją osoby cierpiącej, trzeba eutanazję określić mianem fałszywej litości, a nawet uznać ją za niepokojące „wynaturzenie”: prawdziwe „współczucie” bowiem skłania do solidarności z cudzym bólem, a nie do zabicia osoby, której cierpienia nie potrafi się znieść. Czyn eutanazji zatem wydaje się tym większym wynaturzeniem, gdy zostaje dokonany przez tych, którzy — jak na przykład krewni chorego — powinni opiekować się nim cierpliwie i z miłością, albo też przez tych, którzy — jak lekarze — ze względu na naturę swojego zawodu powinni leczyć chorego nawet w końcowych i najcięższych stadiach choroby.

Eutanazja staje się aktem jeszcze bardziej godnym potępienia, gdy przybiera formę *zabójstwa*, dokonanego przez innych na osobie, która w żaden sposób jej nie zażądała ani nie wyraziła na nią nigdy zgody. Szczytem zaś samowoli i niesprawiedliwości jest sytuacja, w której niektórzy — na przykład lekarze lub prawodawcy — roszczą sobie władzę decydowania o tym, kto ma żyć, a kto powinien umrzeć. Pojawia się tu znów pokusa z Edenu: stać się jak Bóg, „poznając dobro i zło” (por. Rdz 3, 5). Ale tylko Bóg ma władzę decydowania o śmierci i życiu: „Ja zabijam i Ja sam ożywiam” (Pwt 32, 39; por. 1 Sm 2, 6; 2 Krl 5, 7). Sprawuje On swą władzę, kierując się zawsze i wyłącznie zamysłem mądrości i miłości. Kiedy człowiek, zaślepiony przez głupotę i egoizm, uzurpuje sobie tę władzę, nieuchronnie czyni z niej narzędzie niesprawiedliwości i śmierci. W ten sposób życie słabszego zostaje oddane w ręce silniejszego; w społeczeństwie zanika poczucie sprawiedliwości i zostaje podważone u samych korzeni wzajemne zaufanie — fundament wszelkiej autentycznej relacji między osobami.

83. Por. ŚW. AUGUSTYN, *De Civitate Dei* I, 20: *CCL* 47, 22; Św. TOMASZ Z AKWINU, *Summa Theologiae*, II-II, q. 6, a. 5.
84. Por. KONGREGACJA NAUKI WIARY, Dekl. o eutanazji *Iura et bona* (5 maja 1980), I: *AAS* 72 (1980), 545; *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nn. 2281-2283.
85. *Epistula* 204, 5: *CSEL* 57, 320.

67. Zupełnie inna jest natomiast *droga miłości i prawdziwej litości*, którą nam nakazuje nasze wspólne człowieczeństwo i którą wiara w Chrystusa Odkupiciela, umarłego i zmartwychwstałego, rozjaśnia światłem nowych uzasadnień. Prośba, jaka wypływa z serca człowieka w chwili ostatecznego zmagania z cierpieniem i śmiercią, zwłaszcza wówczas, gdy doznaje on pokusy pogrążenia się w rozpaczy i jakby unicestwia się w niej, to przede wszystkim prośba o obecność, o solidarność i o wsparcie w godzinie próby. Jest to prośba o pomoc w zachowaniu nadziei, gdy wszystkie ludzkie nadzieje zawodzą. Jak przypomina nam Sobór Watykański II, „tajemnica losu ludzkiego ujawnia się najbardziej w obliczu śmierci"; jednakże człowiek „instynktem swego serca słusznie osądza sprawę, jeśli wzdryga się przed całkowitą zagładą i ostatecznym końcem swej osoby, i myśl o tym odrzuca. Zaród wieczności, który nosi w sobie, jako niesprowadzalny do samej tylko materii, buntuje się przeciw śmierci" **86**.

Ta naturalna odraza do śmierci i ten zalążek nadziei nieśmiertelności znajduje uzasadnienie i spełnienie w wierze chrześcijańskiej, która zapowiada i daje udział w zwycięstwie zmartwychwstałego Chrystusa: jest to zwycięstwo Tego, który przez swą odkupieńczą śmierć uwolnił człowieka od śmierci, która jest „zapłatą za grzech" (Rz 6, 23), i dał mu Ducha jako zadatek zmartwychwstania i życia (por. Rz 8, 11). Pewność przyszłej nieśmiertelności i *nadzieja na obiecane zmartwychwstanie* rzucają nowe światło na tajemnicę cierpienia i śmierci i napełniają wierzącego niezwykłą mocą, która pozwala mu zaufać zamysłowi Bożemu.

Apostoł Paweł wyraził tę nową rzeczywistość w kategoriach całkowitej przynależności do Pana, która ogarnia każdą ludzką kondycję: „Nikt zaś z nas nie żyje dla siebie i nikt nie umiera dla siebie: jeżeli bowiem żyjemy, żyjemy dla Pana; jeżeli zaś umieramy, umieramy dla Pana. I w życiu więc i w śmierci należymy do Pana" (Rz 14, 7-8). *Umrzeć dla Pana* oznacza przeżywać własną śmierć jako najwyższy akt posłuszeństwa Ojcu (por. Flp 2, 8), godząc się przyjąć ją w „godzinie" określonej i wybranej przez Tego (por. J 13, 1), który sam tylko może uznać, kiedy ziemska wędrówka człowieka winna się zakończyć. *Żyć dla Pana* znaczy także uznać, że cierpienie, choć samo w sobie pozostaje złem i próbą, zawsze może się stać źródłem dobra. Staje się nim, jeśli jest przeżywane dla miłości i z miłością i jeśli jest uczestnictwem — na mocy niezasłużonego daru Bożego i dobrowolnego wyboru człowieka — w cierpieniach samego

ukrzyżowanego Chrystusa. W ten sposób, kto przeżywa swoje cierpienie w Panu, bardziej upodabnia się do Niego (por. Flp 3, 10; 1 P 2, 21) i zostaje głębiej zespolony z Jego dziełem odkupienia dla dobra Kościoła i ludzkości[87]. Takie jest doświadczenie Apostoła, do przeżycia którego wezwany jest także każdy człowiek cierpiący: „Teraz raduję się w cierpieniach za was i ze swej strony w moim ciele dopełniam braki udręk Chrystusa dla dobra Jego Ciała, którym jest Kościół" (Kol 1, 24).

86. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 18.
87. Por. JAN PAWEŁ II, List apost. *Salvifici doloris* (11 lutego 1984), 14-24: *AAS* 76 (1984), 214-234.

5. „Trzeba bardziej słuchać Boga niż ludzi" (Dz 5, 29): prawo cywilne a prawo moralne

68. Jak już powiedzieliśmy kilkakrotnie, jednym z charakterystycznych zjawisk towarzyszących współczesnym zamachom na ludzkie życie jest tendencja do żądania ich *uznania prawnego*, jak gdyby chodziło tu o prawa, które państwo — przynajmniej w określonych warunkach — zobowiązane jest przyznać obywatelom; w konsekwencji wymaga się też, aby były one wykonywane przy fachowej i bezpłatnej pomocy lekarzy i pracowników służby zdrowia.

Nierzadko uważa się, że życie człowieka jeszcze nie narodzonego lub głęboko upośledzonego jest dobrem tylko względnym: w myśl logiki proporcjonalistycznej lub z czystego wyrachowania należałoby je porównać z innymi dobrami i ocenić w odniesieniu do nich. Utrzymuje się także, że tylko człowiek znajdujący się w konkretnej sytuacji i osobiście w nią zaangażowany może dokonać poprawnej oceny dóbr, z jakimi ma do czynienia: w konsekwencji, tylko on sam mógłby orzekać o moralności swojej decyzji. Państwo zatem, mając na uwadze zgodne współżycie i harmonię społeczną powinno by uszanować tę decyzję posuwając się nawet do dopuszczenia przerywania ciąży i eutanazji.

Kiedy indziej znów uważa się, że prawo cywilne nie może żądać od wszystkich obywateli, aby moralny poziom ich życia był wyższy niż ten, który oni sami uważają za właściwy. Dlatego prawo powinno wyrażać zawsze opinię i wolę większości obywateli i przyznawać im — przynajmniej w pewnych skrajnych wypadkach — także prawo do przerywania ciąży i eutanazji. W takich przypadkach zresztą — argumentuje się — wprowadzenie zakazu i karalności przerywania ciąży i eutanazji doprowadziłoby nieuchronnie do rozpowszechnienia się praktyk nielegalnych, te zaś wymykałyby się spod koniecznej kontroli społecznej i byłyby wykonywane bez należytego zabezpieczenia medycznego. Zadaje się też pytanie, czy utrzymywanie prawa, którego nie można

wyegzekwować w praktyce, nie prowadzi ostatecznie do podważenia autorytetu wszelkich innych praw.

Wreszcie, według opinii najbardziej radykalnych, nowoczesne i pluralistyczne społeczeństwo powinno pozostawiać każdej osobie pełną autonomię w dysponowaniu życiem własnym oraz życiem tego, który się jeszcze nie narodził: nie jest zatem rzeczą prawa dokonywanie wyboru pomiędzy różnymi poglądami moralnymi, a tym bardziej nie powinno ono dążyć do narzucenia jednej szczególnej opinii na niekorzyść innych.

69. W każdym razie, we współczesnej kulturze demokratycznej szeroko rozpowszechnił się pogląd, wedle którego porządek prawny społeczeństwa powinien ograniczać się do utrwalania i przyswajania sobie przekonań większości i w konsekwencji winien być zbudowany wyłącznie na tym, co większość obywateli stosuje i uznaje za moralne. Jeśli następnie uważa się wręcz, iż prawda wspólna i obiektywna jest w rzeczywistości niedostępna, to szacunek dla wolności obywateli — którzy w systemie demokratycznym uchodzą za prawdziwych suwerenów — nakazywałby w zakresie prawnym uznanie autonomii sumienia jednostki, to znaczy, że ustanawiając te normy, które w każdym przypadku są niezbędne dla współżycia społecznego, należałoby kierować się wyłącznie wolą większości, jakakolwiek by ona była. W ten sposób każdy polityk w swojej działalności powinien by wyraźnie oddzielać sferę osobistego sumienia od sfery aktywności publicznej.

W konsekwencji można zaobserwować dwie tendencje, na pozór diametralnie sprzeczne. Z jednej strony pojedyncze osoby roszczą sobie prawo do całkowitej autonomii moralnego wyboru i żądają od państwa, aby nie opowiadało się po stronie żadnej określonej koncepcji etycznej i nie narzucało jej innym, ale by ograniczyło się do zapewnienia każdemu możliwie jak największej przestrzeni wolności, której jedynym ograniczeniem zewnętrznym jest zasada nienaruszania przestrzeni autonomii, do jakiej ma prawo każdy inny obywatel. Z drugiej strony uważa się, że szacunek dla wolności wyboru innych wymaga, aby w sprawowaniu funkcji publicznych i zawodowych nikt nie kierował się własnymi przekonaniami, ale każdy starał się spełniać wszelkie żądania obywateli, uznawane i gwarantowane przez ustawy prawne, przyjmując jako jedyne kryterium moralne w wypełnianiu swoich funkcji to, co zostało określone w tychże ustawach. W ten sposób odpowiedzialność osoby zostaje powierzona prawu cywilnemu, co oznacza rezygnację z własnego sumienia przynajmniej w sferze działalności publicznej.

70. Wspólnym korzeniem wszystkich tych tendencji jest *relatywizm etyczny*, cechujący znaczną część współczesnej kultury. Można się spotkać z poglądem, że relatywizm ten jest warunkiem demokracji, jako że tylko

on miałby gwarantować tolerancję, wzajemny szacunek między ludźmi i uznanie decyzji większości, podczas gdy normy moralne uważane za obiektywne i wiążące prowadziłyby rzekomo do autorytaryzmu i nietolerancji.

Ale właśnie problematyka szacunku dla życia pozwala dostrzec, jakie dwuznaczności
i sprzeczności — a w ślad za nimi przerażające konsekwencje praktyczne — kryją się za tym poglądem.

To prawda, że historia zna przypadki zbrodni dokonywanych w imię „prawdy". Ale do czynów równie zbrodniczych i do radykalnego pogwałcenia wolności dochodziło też i nadal dochodzi pod wpływem „relatywizmu etycznego". Gdy większość parlamentarna lub społeczna uchwala, że zabicie jeszcze nie narodzonego życia ludzkiego jest prawnie dopuszczalne, choćby nawet pod pewnymi warunkami, to czyż nie podejmuje tym samym decyzji „tyrańskiej" wobec najsłabszej i najbardziej bezbronnej ludzkiej istoty? Sumienie powszechne słusznie wzdryga się w obliczu zbrodni przeciw ludzkości, które stały się tak smutnym doświadczeniem naszego stulecia. Czyż te zbrodnie przestałyby być zbrodniami, gdyby nie popełnili ich pozbawieni skrupułów dyktatorzy, ale gdyby nadała im prawomocność zgoda większości?

W rzeczywistości demokracji nie można przeceniać, czyniąc z niej namiastkę moralności lub „cudowny środek" na niemoralność. Jest ona zasadniczo „porządkiem" i jako taka środkiem do celu, a nie celem. Charakter „moralny" demokracji nie ujawnia się samoczynnie, ale zależy od jej zgodności z prawem moralnym, któremu musi być podporządkowana podobnie jak każda inna działalność ludzka: zależy zatem od moralności celów, do których zmierza, i środków, jakimi się posługuje jeśli wartość demokracji jest dziś prawie powszechnie uznawana, to należy w tym widzieć pozytywny „znak czasów", co również stwierdził wielokrotnie Urząd Nauczycielski Kościoła**88**. Ale wartość demokracji rodzi się albo zanika wraz z wartościami, które ona wyraża i popiera: do wartości podstawowych i koniecznych należy z pewnością godność każdej ludzkiej osoby, poszanowanie jej nienaruszalnych i niezbywalnych praw, a także uznanie „dobra wspólnego" za cel i kryterium rządzące życiem politycznym.

Podstawą tych wartości nie mogą być tymczasowe i zmienne „większości" opinii publicznej, ale wyłącznie uznanie obiektywnego prawa moralnego, które jako „prawo naturalne", wpisane w serce człowieka, jest normatywnym punktem odniesienia także dla prawa cywilnego. Gdyby na skutek tragicznego zagłuszenia sumienia zbiorowego sceptycyzm podał w wątpliwość nawet fundamentalne zasady prawa moralnego, zachwiałoby to samymi podstawami ładu demokratycznego, tak że stałby się on jedynie mechanizmem empirycznej regulacji różnych i przeciwstawnych dążeń**89**.

Mógłby ktoś pomyśleć, że również taka funkcja demokracji, z braku czegoś lepszego, ma swoją wartość, jako że służy pokojowi społecznemu. Nawet uznając pewien element prawdy w takiej ocenie, trudno nie zauważyć, iż bez zakorzenienia w obiektywnej moralności nawet demokracja nie może zapewnić trwałego pokoju, tym bardziej, że pokój, jeśli jego miarą nie są wartości takie jak godność każdego człowieka i solidarność wszystkich ludzi, nierzadko okazuje się pozorny. W systemach władzy opartych na zasadzie uczestnictwa regulowanie interesów odbywa się często na korzyść silniejszych, gdy potrafią oni skuteczniej sterować nie tylko mechanizmami władzy, ale także procesem kształtowania się zgodnej opinii. W takiej sytuacji demokracja łatwo staje się pustym słowem.

88. Por. JAN PAWEŁ II, Enc. *Centesimus annus* (1 maja 1991), 46: *AAS* 83 (1991), 850; PIUS XII, Orędzie radiowe na Boże Narodzenie (24 grudnia 1944): *AAS* 37 (1945), 10-20.
89. Por. JAN PAWEŁ II, Enc. *Veritatis splendor* (6 sierpnia 1993), 97 i 99: *AAS* 85 (1993), 1209-1211.

71. Tak więc w trosce o przyszłość społeczeństwa i rozwój zdrowej demokracji trzeba pilnie odkryć na nowo istnienie wartości ludzkich i moralnych, należących do samej istoty i natury człowieka, które wynikają z prawdy o człowieku oraz wyrażają i chronią godność osoby: wartości zatem, których żadna jednostka, żadna większość ani żadne państwo nie mogą tworzyć, zmieniać ani niszczyć, ale które winny uznać, szanować i umacniać.

W tym celu trzeba przypomnieć *podstawowe elementy relacji między prawem cywilnym a prawem moralnym*, tak jak je przedstawia Kościół, a które należą też do dziedzictwa wielkich tradycji prawodawstwa ludzkości.

Nie ulega wątpliwości, że *zadanie prawa cywilnego* jest inne niż prawa moralnego, a zakres jego oddziaływania węższy. Jednak „w żadnej dziedzinie życia prawo cywilne nie może zastąpić sumienia ani narzucać norm, które przekraczają jego kompetencje” **90**, do których należy ochrona wspólnego dobra osób poprzez uznanie i obronę ich podstawowych praw, umacnianie pokoju i moralności publicznej**91**. Zadaniem prawa cywilnego jest bowiem ochrona ładu społecznego opartego na prawdziwej sprawiedliwości, tak abyśmy „mogli prowadzić życie ciche i spokojne z całą pobożnością i godnością” (1 Tm 2, 2). Właśnie dlatego prawo cywilne musi zapewnić wszystkim członkom społeczeństwa poszanowanie pewnych podstawowych praw, które należą do natury osoby i które musi uznać i chronić każde prawo stanowione. Wśród nich pierwszym i podstawowym jest nienaruszalne prawo do życia każdej niewinnej ludzkiej istoty. Chociaż władza państwowa może niekiedy powstrzymać się od zakazania czegoś, co — gdyby zostało zabronione — spowodowałoby

jeszcze poważniejsze szkody[92], nigdy jednak nie może uznać, że jest prawem jednostek — nawet jeśli stanowiłyby one większość społeczeństwa — znieważanie innych osób przez łamanie ich tak podstawowego prawa, jakim jest prawo do życia. Prawna tolerancja przerywania ciąży lub eutanazji nie może więc w żadnym przypadku powoływać się na szacunek dla sumienia innych właśnie dlatego, że społeczeństwo ma prawo i obowiązek bronić się przed nadużyciami dokonywanymi w imię sumienia i pod pretekstem wolności[93].

W Encyklice *Pacem in terris* Jan XXIII pisał na ten temat: „Podkreśla się dzisiaj, że prawdziwe dobro wspólne polega przede wszystkim na poszanowaniu praw i obowiązków ludzkiej osoby. Wobec tego głównym zadaniem sprawujących władzę w państwie jest dbać z jednej strony o uznawanie tych praw, ich poszanowanie, uzgadnianie, ochronę i stały ich wzrost, z drugiej zaś strony to, aby każdy mógł łatwiej wypełniać swoje obowiązki. Albowiem «podstawowym zadaniem wszelkiej władzy publicznej jest strzec nienaruszalnych praw człowieka i dbać o to, by każdy mógł z większą łatwością wypełniać swe obowiązki». Dlatego, jeśli sprawujący władzę nie uznają praw człowieka, albo je gwałcą, to nie tylko sprzeniewierzają się powierzonemu im zadaniu; również wydawane przez nich zarządzenia pozbawione są wszelkiej mocy obowiązującej” [94].

90. KONGR. NAUKI WIARY, Instr. o szacunku dla życia ludzkiego i o godności jego przekazywania *Donum vitae* (22 lutego 1987), III: *AAS* 80 (1988), 98.
91. Por. SOBÓR WAT. II, Dekl. o wolności religijnej *Dignitatis humanae* 7.
92. Por. ŚW. TOMASZ Z AKWINU, *Summa Theologiae*, I-II, q. 96, a 2.
93. Por. SOBÓR WAT. II, Dekl. o wolności religijnej *Dignitatis humanae* 7.
94. Enc. *Pacem in terris* (11 kwietnia 1963), II: *AAS* 55 (1963), 273-274; tekst cytowany wewnątrz jest wzięty z: PIUS XII, Orędzie radiowe na urocz. Zesłania Ducha Świętego 1941 (1 czerwca 1941): *AAS* 33 (1941), 200. Do tego tematu Encyklika nawiązuje w przypisie: PIUS XI, Enc. *Mit brennender Sorge* (14 marca 1937): *AAS* 29 (1937), 159; Enc. *Divini Redemptoris* (19 maja 1937) III: *AAS* 29 (1937), 79; PIUS XII, Orędzie radiowe na Boże Narodzenie (24 grudnia 1942): *AAS* 35 (1943), 9-24.

72. W ciągłości z całą Tradycją Kościoła pozostaje także nauczanie o koniecznej *zgodności prawa cywilnego z prawem moralnym*, jak to przedstawia cytowana Encyklika Jana XXIII: „Władzy rozkazywania domaga się porządek duchowy i wywodzi się ona od Boga. Jeśli więc sprawujący władzę w państwie wydają prawa względnie nakazują coś wbrew temu porządkowi, a tym samym wbrew woli Bożej, to ani ustanowione w ten sposób prawa, ani udzielone kompetencje nie zobowiązują obywateli (...). Wtedy w rzeczywistości kończy się władza, a zaczyna potworne bezprawie” [95]. Takie też jest jednoznaczne nauczanie św. Tomasza z Akwinu, który pisze między innymi: „Prawo ludzkie jest prawem w takiej mierze, w jakiej jest zgodne z prawym rozumem, a tym

samym wypływa z prawa wiecznego. Kiedy natomiast jakieś prawo jest sprzeczne z rozumem, nazywane jest prawem niegodziwym; w takim przypadku jednak przestaje być prawem i staje się raczej aktem przemocy" **96**. A w innym miejscu: „Każde prawo ustanowione przez ludzi o tyle ma moc prawa, o ile wypływa z prawa naturalnego. Jeśli natomiast pod jakimś względem sprzeciwia się prawu naturalnemu, nie jest już prawem, ale wypaczeniem prawa" **97**

Otóż to nauczanie odnosi się przede wszystkim i bezpośrednio do ludzkiego ustawodawstwa, które nie uznaje podstawowego i pierwotnego prawa każdego człowieka do życia. Tak więc ustawy, które dopuszczają bezpośrednie zabójstwo niewinnych istot ludzkich, poprzez przerywanie ciąży i eutanazję, pozostają w całkowitej i nieusuwalnej sprzeczności z nienaruszalnym prawem do życia, właściwym wszystkim ludziom, i tym samym zaprzeczają równości wszystkich wobec prawa. Można by wysunąć zastrzeżenie, że nie dotyczy to eutanazji, gdy zostaje ona dokonana na w pełni świadome żądanie zainteresowanego. Jednakże państwo, które uznałoby takie żądanie za prawomocne i zezwoliłoby na jego spełnienie, usankcjonowałoby swoistą formę samobójstwa-zabójstwa, wbrew podstawowym zasadom, które zabraniają rozporządzać życiem i nakazują ochraniać każde niewinne życie. W ten sposób zmierza się do osłabienia szacunku dla życia i otwiera drogę postawom niszczącym zaufanie w relacjach społecznych. Prawa, które dopuszczają oraz ułatwiają przerywanie ciąży i eutanazję, są zatem radykalnie sprzeczne nie tylko z dobrem jednostki, ale także z dobrem wspólnym i dlatego są całkowicie pozbawione rzeczywistej mocy prawnej. Nieuznanie prawa do życia, właśnie dlatego, że prowadzi do zabójstwa osoby, której społeczeństwo ma służyć, gdyż to stanowi rację jego istnienia, przeciwstawia się zdecydowanie i nieodwracalnie możliwości realizacji dobra wspólnego. Wynika stąd, że gdy prawo cywilne dopuszcza przerywanie ciąży i eutanazję, już przez ten sam fakt przestaje być prawdziwym prawem, moralnie obowiązującym.

95. Enc. *Pacem in terris* (11 kwietnia 1963), *l.c.*, 271.
96. *Summa Theologiae*, I-II, q. 93, a 3, ad 2um.
97. *Tamże*, I-II, q. 95, a. 2. Akwinata cytuje ŚW. AUGUSTYNA: „Non videtur esse lex, quae iusta non fuerit", *De libero arbitrio*, I, 5, 11: *PL* 32, 1227.

73. Przerywanie ciąży i eutanazja są zatem zbrodniami, których żadna ludzka ustawa nie może uznać za dopuszczalne. Ustawy, które to czynią, nie tylko nie są w żaden sposób wiążące dla sumienia, ale stawiają wręcz człowieka wobec *poważnej i konkretnej powinności przeciwstawienia się im poprzez sprzeciw sumienia.* Od samych początków Kościoła przepowiadanie apostolskie pouczało chrześcijan o obowiązku

posłuszeństwa władzom publicznym prawomocnie ustanowionym (por. Rz 13, 1-7; 1 P 2, 13-14), ale zarazem przestrzegało stanowczo, że „trzeba bardziej słuchać Boga niż ludzi" (Dz 5, 29). Już w Starym Testamencie znajdujemy wymowny przykład oporu wobec niesprawiedliwego rozporządzenia władz — i to właśnie takiego, które było wymierzone przeciw życiu. Żydowskie położne sprzeciwiły się faraonowi, który nakazał zabijać wszystkie nowo narodzone dzieci płci męskiej: „nie wykonały rozkazu króla egipskiego, pozostawiając przy życiu [nowo narodzonych] chłopców" (Wj 1, 17). Trzeba jednak zwrócić uwagę na głęboki motyw takiej postawy: „położne bały się Boga" *(tamże)*. Właśnie z posłuszeństwa Bogu — któremu należy się bojaźń, wyrażająca uznanie Jego absolutnej i najwyższej władzy — człowiek czerpie moc i odwagę, aby przeciwstawiać się niesprawiedliwym ludzkim prawom. Jest to moc i odwaga tego, kto gotów jest nawet iść do więzienia lub zginąć od miecza, gdyż jest przekonany, że „tu się okazuje wytrwałość i wiara świętych" (Ap 13, 10).

Tak więc w przypadku prawa wewnętrznie niesprawiedliwego, jakim jest prawo dopuszczające przerywanie ciąży i eutanazję, nie wolno się nigdy do niego stosować „ani uczestniczyć w kształtowaniu opinii publicznej przychylnej takiemu prawu, ani też okazywać mu poparcia w głosowaniu" **98**.

Szczególny problem sumienia mógłby powstać w przypadku, w którym głosowanie w parlamencie miałoby zdecydować o wprowadzeniu prawa bardziej restryktywnego, to znaczy zmierzającego do ograniczenia liczby legalnych aborcji, a stanowiącego alternatywę dla prawa bardziej permisywnego, już obowiązującego lub poddanego głosowaniu. Takie przypadki nie są rzadkie. Można bowiem zauważyć, że podczas gdy w niektórych częściach świata nadal prowadzi się kampanie na rzecz wprowadzenia ustaw dopuszczających przerywanie ciąży, popierane nierzadko przez potężne organizacje międzynarodowe, w innych natomiast krajach — zwłaszcza tych, które doświadczyły już gorzkich konsekwencji takiego permisywnego ustawodawstwa — pojawia się coraz więcej oznak ponownego przemyślenia sprawy. W omawianej tu sytuacji, jeśli nie byłoby możliwe odrzucenie lub całkowite zniesienie ustawy o przerywaniu ciąży, parlamentarzysta, którego osobisty absolutny sprzeciw wobec przerywania ciąży byłby jasny i znany wszystkim, postąpiłby słusznie, udzielając swego poparcia propozycjom, których celem jest *ograniczenie szkodliwości* takiej ustawy i zmierzających w ten sposób do zmniejszenia jej negatywnych skutków na płaszczyźnie kultury i moralności publicznej. Tak postępując bowiem, nie współdziała się w sposób niedozwolony w uchwalaniu niesprawiedliwego prawa, ale raczej podejmuje się słuszną i godziwą próbę ograniczenia jego szkodliwych aspektów.

98. KONGR. NAUKI WIARY, *Deklaracja o przerywaniu ciąży* (18 listopada 1974), 22: *AAS* 66 (1974), 744.

74. Wprowadzenie niesprawiedliwych ustaw prawnych stawia często ludzi moralnie prawych przed trudnymi problemami sumienia dotyczącymi kwestii współpracy, a wynikającymi z obowiązku obrony własnego prawa do odmowy uczestnictwa w działaniach moralnie złych. Decyzje, które trzeba wówczas podjąć, są nieraz bolesne i mogą wymagać rezygnacji z osiągniętej pozycji zawodowej albo wyrzeczenia się słusznych oczekiwań związanych z przyszłą karierą. W innych przypadkach może się zdarzyć, że wykonywanie pewnych działań, ze swej natury obojętnych albo wręcz pozytywnych, przewidzianych przez ustawy prawne globalnie niesprawiedliwe, pozwala na ratowanie zagrożonego życia ludzkiego. Z drugiej jednak strony można się słusznie obawiać, że gotowość do wykonywania tych działań nie tylko wywoła zgorszenie i przyczyni się do osłabienia niezbędnego sprzeciwu wobec zamachów na życie, ale doprowadzi niepostrzeżenie do coraz powszechniejszego ulegania permisywnej logice.

Aby wyjaśnić tę trudną kwestię moralną, należy przypomnieć ogólne zasady dotyczące *współudziału w złych czynach.* Stanowczy nakaz sumienia zabrania chrześcijanom, podobnie jak wszystkim ludziom dobrej woli, formalnego współudziału w praktykach, które zostały co prawda dopuszczone przez prawodawstwo państwowe, ale są sprzeczne z Prawem Bożym. Z moralnego punktu widzenia nigdy nie wolno formalnie współdziałać w czynieniu zła. Takie współdziałanie ma miejsce wówczas, gdy dokonany czyn — już to z samej swej natury, już to ze względu na określony kontekst kształtujących go okoliczności — ma charakter bezpośredniego uczestnictwa w działaniu przeciwko niewinnemu życiu ludzkiemu albo też wyraża poparcie dla niemoralnej intencji głównego sprawcy. Takiego współdziałania nie można nigdy usprawiedliwić ani powołując się na zasadę poszanowania wolności drugiego człowieka, ani też wykorzystując fakt, że prawo cywilne je przewiduje i nakazuje: za czyny dokonywane osobiście przez każdego istnieje bowiem odpowiedzialność moralna, od której nikt nie może się uchylić i z której będzie sądzony przez samego Boga (por. Rz 2, 6; 14, 12).

Odmowa współudziału w niesprawiedliwości to nie tylko obowiązek moralny, ale także podstawowe ludzkie prawo. Gdyby tak nie było, człowiek byłby zmuszony popełniać czyny z natury swojej uwłaczające jego godności i w ten sposób jego wolność, której autentyczny sens i cel polega na dążeniu do prawdy i dobra, zostałaby radykalnie naruszona. Chodzi tu zatem o prawo podstawowe, które właśnie z tego względu powinno być przewidziane w ustawodawstwie państwowym i przez nie

chronione. Oznacza to, że lekarze, personel medyczny i pielęgniarski oraz osoby kierujące instytucjami służby zdrowia, klinik i ośrodków leczniczych powinny mieć zapewnioną możliwość odmowy uczestnictwa w planowaniu, przygotowywaniu i dokonywaniu czynów wymierzonych przeciw życiu. Kto powołuje się na sprzeciw sumienia, nie może być narażony nie tylko na sankcje karne, ale także na żadne inne ujemne konsekwencje prawne, dyscyplinarne, materialne czy zawodowe.

6. „Będziesz miłował (...) swego bliźniego jak siebie samego" (Łk 10, 27): „umacniaj" życie

75. Boże przykazania wskazują nam drogę życia. *Negatywne nakazy moralne*, to znaczy te, które uznają wybór określonego czynu za moralnie niedopuszczalny, mają dla ludzkiej wolności wartość absolutną: obowiązują zawsze i we wszystkich okolicznościach, bez żadnych wyjątków. Wskazują, że wybór określonych postaw jest radykalnie sprzeczny z miłością do Boga i z godnością osoby, stworzonej na. Tego obraz: takiego wyboru nie można zatem uzasadnić żadną dobrą intencją ani konsekwencją; pozostaje on w jaskrawej sprzeczności z komunią między osobami i przeciwstawia się podstawowej decyzji podporządkowania własnego życia Bogu**99**.

Już w tym sensie negatywne nakazy moralne spełniają niezwykle ważną funkcję pozytywną: zawarte w nich bezwarunkowe „nie" określa nieprzekraczalną granicę, poniżej której człowiek wolny nie może schodzić, a zarazem wskazuje pewne minimum, które musi on zachowywać i od którego musi rozpocząć wypowiadanie niezliczonych „tak", zdolnych ogarniać stopniowo *cały horyzont dobra* (por. Mt 5, 48). Przykazania, a zwłaszcza negatywne nakazy moralne, są początkiem i koniecznym pierwszym etapem drogi do wolności: „Pierwsza wolność — pisze św. Augustyn — polega na uwolnieniu się od występków, (...) takich jak zabójstwo, cudzołóstwo, nierząd, kradzież, oszustwo, świętokradztwo i tym podobne. Kiedy człowiek zaczyna być wolny od tych występków (a nie powinien ich popełniać żaden chrześcijanin), zaczyna podnosić głowę ku wolności, ale jest to dopiero początek wolności, a nie wolność doskonała" **100**.

99. Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nn. 1753-1755; JAN PAWEŁ II, Enc. *Veritatis splendor* (6 sierpnia 1993), 81-82: *AAS* 85 (1993), 1198-1199.
100. *In Iohannis Evangelium Tractatus*, 41, 10: *CCL* 36, 363; por. JAN PAWEŁ II, Enc. *Veritatis splendor* (6 sierpnia 1993), 13: *AAS* 85 (1993), 1144.

76. Przykazanie „nie zabijaj” stanowi więc początek drogi prawdziwej wolności, która prowadzi nas do energicznych działań na rzecz obrony życia i kształtowania określonych postaw i zachowań jemu służących: czyniąc tak, wywiązujemy się z naszej odpowiedzialności za osoby powierzone naszej opiece i wyrażamy przez czyny i głoszenie prawdy wdzięczność Bogu za wielki dar życia (por. Ps 139 [138], 13-14).

Stwórca powierzył życie człowieka jego odpowiedzialnej trosce nie po to, by nim samowolnie dysponował, ale by go mądrze strzegł oraz zarządzał nim wiernie i z miłością.
Bóg Przymierza powierzył życie każdego człowieka drugiemu człowiekowi — jego bratu, zgodnie z prawem wzajemności dawania i otrzymywania, składania siebie w darze i przyjmowania daru bliźniego. Gdy nadeszła pełnia czasu, Syn Boży, wcielając się i oddając życie za człowieka, ukazał, jakie wyżyny i głębie może osiągnąć to prawo wzajemności. Przez dar swego Ducha Chrystus nadaje nową treść i znaczenie prawu wzajemności, zawierzeniu człowieka człowiekowi. Duch, sprawca komunii w miłości, tworzy między ludźmi nowe braterstwo i solidarność, prawdziwy odblask tajemnicy wzajemnego dawania i przyjmowania, właściwej Trójcy Przenajświętszej. Sam Duch staje się nowym prawem, które daje wierzącym moc i budzi w nich odpowiedzialność, aby w życiu umieli wzajemnie czynić dar z siebie i przyjmować drugiego człowieka, uczestnicząc w miłości samego Jezusa Chrystusa i na Jego miarę.

77. To nowe prawo ożywia i kształtuje także przykazanie „nie zabijaj”. Tak więc dla chrześcijanina przykazanie to zawiera najwyższy nakaz szanowania, kochania i wspierania życia każdego brata, stosownie do wymogów i wymiarów miłości, jaką Bóg okazał w Jezusie Chrystusie. „On oddał za nas życie swoje. My także winniśmy oddać życie za braci” (1 J 3, 16).

Przykazanie „nie zabijaj” także w swojej treści najbardziej pozytywnej, jako nakaz szanowania, kochania i umacniania życia, jest wiążące dla wszystkich ludzi. Rozbrzmiewa bowiem w sumieniu każdego człowieka niczym nie milknące echo pierwotnego przymierza Boga Stwórcy z człowiekiem; wszyscy mogą je poznać dzięki światłu rozumu i zachowywać dzięki tajemniczemu działaniu Ducha Świętego, który tchnąc tam, gdzie chce (por. J 3, 8), dosięga i ogarnia każdego człowieka żyjącego na tym świecie.

Wszyscy zatem mamy nieść naszemu bliźniemu posługę miłości, broniąc jego życia i wspomagając je zawsze, a zwłaszcza wówczas, gdy jest słabe lub zagrożone. Powinniśmy troszczyć się o nie tylko jako jednostki, ale także jako wspólnota, czyniąc z bezwarunkowego szacunku dla życia ludzkiego fundament nowego społeczeństwa.

Jesteśmy wezwani, aby kochać i szanować życie każdego człowieka oraz dążyć wytrwale i z odwagą do tego, by w naszej epoce, w której mnożą się zbyt liczne oznaki śmierci, zapanowała wreszcie nowa kultura życia, owoc kultury prawdy i miłości.

ROZDZIAŁ IV
MNIEŚCIE TO UCZYNILI
O nową kulturę życia ludzkiego

1. „Wy zaś jesteście ludem [Bogu] na własność przeznaczonym, abyście ogłaszali dzieła jego potęgi" (por. 1 P 2, 9): lud życia i dla życia

78. Kościół otrzymał Ewangelię jako orędzie oraz źródło radości i zbawienia. Otrzymał ją w darze od Jezusa, posłanego przez Ojca, aby „ubogim niósł dobrą nowinę" (Łk 4, 18). Otrzymał ją za pośrednictwem Apostołów, przez Niego posłanych na cały świat (por. Mk 16, 15; Mt 28, 19-20). W Kościele zrodzonym z tego głoszenia Ewangelii nieustannie rozbrzmiewa echo przestrogi Apostoła: „Biada mi, gdybym nie głosił Ewangelii" (2 Kor 9, 16). *„Obowiązek ewangelizacji* — pisał papież Paweł VI — *należy uważać za łaskę i właściwe powołanie Kościoła; wyraża on najprawdziwszą jego właściwość.* Kościół jest dla ewangelizacji" **101**.

Ewangelizacja jest działaniem globalnym i dynamicznym, które ogarnia cały Kościół uczestniczący w prorockiej, kapłańskiej i królewskiej misji Pana Jezusa. Dlatego do jej nieodłącznych *elementów* należy *przepowiadanie, celebracja i posługa miłości. Jest aktem głęboko eklezjalnym*, który domaga się udziału wszystkich pracowników Ewangelii — każdego wedle właściwego mu charakteru i posługi.

Dotyczy to także głoszenia *Ewangelii życia*, stanowiącej integralną część Ewangelii, którą jest Jezus Chrystus. Tej Ewangelii służymy, podtrzymywani przekonaniem, że otrzymaliśmy ją w darze i zostaliśmy posłani, by ją głosić całej ludzkości, „aż po krańce ziemi" (Dz 1, 8). Tak więc zachowujemy pokorną i wdzięczną świadomość, że jesteśmy *ludem życia i dla życia*, i jako ten lud stajemy wobec świata.

101. Adhort. apost. *Evangelii nuntiandi* (8 grudnia 1975), 14: *AAS* 68 (1976), 13.

79. Jesteśmy *ludem życia*, ponieważ Bóg w swojej bezinteresownej miłości dał nam *Ewangelię życia*, przez którą zostaliśmy przemienieni i zbawieni. Zostaliśmy na powrót zdobyci przez „Dawcę życia" (Dz 3, 15) za cenę

Jego bezcennej krwi (por. 1 Kor 6, 20; 7, 23; 1 P 1, 19), a poprzez obmycie wodą chrztu zostaliśmy wszczepieni w Niego (por. Rz 6, 4-5; Kol 2, 12) niczym gałęzie, które z jednego drzewa czerpią soki i zdolność owocowania (por. J 15, 5). Wewnętrznie odnowieni łaską Ducha, „Pana i Ożywiciela", staliśmy się *ludem dla życia* i mamy postępować zgodnie z tym powołaniem.

Jesteśmy powołani: służba życiu nie jest dla nas powodem do wynoszenia się, ale obowiązkiem, który rodzi się ze świadomości, że jesteśmy „ludem [Bogu] na własność przeznaczonym, abyśmy ogłaszali dzieła Jego potęgi" (por. 1 P 2, 9). W naszej wędrówce *prowadzi nas i umacnia prawo miłości*: źródłem i wzorem tej miłości jest wcielony Syn Boży, który stał się człowiekiem i „przez swoją śmierć dał życie światu" **102**,

Jesteśmy posłani jako lud. Obowiązek służby życiu spoczywa na wszystkich i na każdym z nas. Jest to zadanie w ścisłym sensie „eklezjalne", wymagające zgodnego i ofiarnego działania wszystkich członków i wszystkich środowisk chrześcijańskiej wspólnoty. Wspólnotowy charakter tego zadania nie pozbawia ani nie umniejsza jednak odpowiedzialności *osoby*, do której skierowany jest nakaz Chrystusa, by „stawała się bliźnim" każdego człowieka: „Idź i ty czyń podobnie!" (Łk 10, 37).

Wszyscy razem poczuwamy się do obowiązku *głoszenia Ewangelii życia, celebrowania jej* w liturgii i w całym życiu oraz *służenia jej* poprzez różne inicjatywy i za pośrednictwem struktur, które mają być dla niej oparciem i narzędziem promocji.

102. Por. Mszał Rzymski, Modlitwa celebransa przed Komunią.

2. „Oznajmiamy wam, cośmy ujrzeli i usłyszeli" (1J 1, 3): głosić Ewangelię życia

80. „To (...), co było od początku, cośmy usłyszeli o Słowie życia, co ujrzeliśmy własnymi oczami, na co patrzyliśmy i czego dotykały nasze ręce (...) — oznajmiamy wam, (...) abyście i wy mieli współuczestnictwo z nami" (1 J 1, 1. 3). *Jezus jest jedyną Ewangelią*: nie możemy mówić ani świadczyć o niczym innym.

Właśnie głoszenie Jezusa jest głoszeniem życia. On bowiem jest „Słowem życia" (por. 1 J 1, 1). W Nim życie „objawiło się" (1 J 1, 2), więcej — On sam jest „życiem wiecznym, które było w Ojcu, a nam zostało objawione" (por. *tamże*). To samo życie dzięki darowi Ducha zostało udzielone człowiekowi. Skierowane ku pełni życia, czyli ku „życiu

wiecznemu”, także życie ziemskie każdego człowieka zyskuje swój pełny sens.

Oświeceni przez tę *Ewangelię życia*, odczuwamy potrzebę głoszenia jej i świadczenia o *jej niezwykłej nowości*: ponieważ jest ona tożsama z Jezusem, który przynosi wszelką nowość**103** i przezwycięża to, co „stare”, a co bierze się z grzechu i prowadzi do śmierci**104**, Ewangelia ta przerasta wszelkie oczekiwania człowieka i objawia, na jakie wspaniałe wyżyny zostaje wyniesiona mocą łaski godność osoby. Tak mówi o niej św. Grzegorz z Nyssy: „Człowiek, który niczym się nie wyróżnia spośród stworzeń, który jest prochem, zielskiem i marnością, gdy zostanie przybrany za syna przez Boga wszechświata, staje się członkiem rodziny tej Istoty, której wspaniałości i wielkości nikt nie może zobaczyć, usłyszeć ani pojąć. Jakież słowo, myśl czy poryw ducha zdoła wysłowić przeobfitość tej łaski? Człowiek przerasta własną naturę: ze śmiertelnego staje się nieśmiertelny, ze zniszczalnego niezniszczalny, z przemijalnego wieczny, zaś z człowieka staje się Bogiem” **105**,

Wdzięczność i radość z niezmierzonej godności człowieka każe nam dzielić się z wszystkimi tym orędziem: „oznajmiamy wam, cośmy ujrzeli i usłyszeli, abyście i wy mieli współuczestnictwo z nami” (1 J 1, 3). Trzeba dotrzeć z *Ewangelia życia* do serca każdego człowieka i wprowadzić ją do samego wnętrza ludzkiego społeczeństwa.

103. Por. ŚW. IRENEUSZ: „Omnem novitatem attulit, semetipsum afferens, qui fuerat annuntiatus”,
Adversus haereses, IV 34, 1: *SCh* 100/2, 846-847.
104. Por. ŚW. TOMASZ Z AKWINU, „Peccator inveterascit, recedens a novitate Christi”, *In Psalmos Davidis lectura*, 6, 5.
105. *De beatitudinibus*, Oratio VII: PG 44, 1280.

81. Trzeba przede wszystkim głosić *najistotniejszą treść* tej Ewangelii. Jest ona zwiastowaniem Boga żywego i bliskiego, który wzywa nas do głębokiego zjednoczenia z sobą i otwiera nas na niezawodną nadzieję życia wiecznego; jest potwierdzeniem nierozerwalnej więzi, jaka łączy osobę, jej życie i jej cielesność; jest ukazywaniem życia ludzkiego jako życia „w relacji”, jako daru Boga, owocu i znaku Jego miłości; jest proklamacją niezwykłej więzi Jezusa z każdym człowiekiem, która pozwala rozpoznać w każdej ludzkiej twarzy oblicze Chrystusa; jest ukazywaniem, że „bezinteresowny dar z siebie” to zadanie i miejsce pełnej realizacji własnej wolności.

Zarazem trzeba też wskazać na wszystkie *konsekwencje* tej Ewangelii, które tak można ująć: życie ludzkie, jako cenny dar Boży, jest święte i nienaruszalne, co oznacza w szczególności, że absolutnie niedopuszczalne jest przerywanie ciąży i eutanazja; życia ludzkiego nie tylko nie wolno

zabijać, ale trzeba je chronić, otaczając je troskliwą opieką; życie znajduje swój sens, gdy daje się i odzyskuje miłość, z której rodzi się pełna prawda o ludzkiej płciowości i prokreacji; ta miłość nadaje sens także cierpieniu i śmierci, a choć pozostają one okryte tajemnicą, mogą się stać wydarzeniami zbawczymi; szacunek dla życia wymaga, aby nauka i technika były zawsze podporządkowane człowiekowi i jego integralnemu rozwojowi; całe społeczeństwo powinno szanować, chronić i umacniać godność każdej osoby ludzkiej, w każdej chwili i stanie jej życia.

82. Aby być naprawdę ludem służącym życiu, musimy konsekwentnie i odważnie głosić te prawdy już na pierwszym etapie ewangelizacji, a następnie *w katechezie i różnych formach przepowiadania, w dialogu osobowym i we wszelkich działaniach wychowawczych.* Wychowawcy, nauczyciele, katecheci i teolodzy winni podkreślać *racje antropologiczne*, które uzasadniają i umacniają szacunek dla każdego życia ludzkiego. W ten sposób ukażemy w pełnym blasku pierwotną nowość *Ewangelii życia* i pomożemy wszystkim odkryć, także w świetle rozumu i doświadczenia, że chrześcijańskie orędzie ukazuje pełnię prawdy o człowieku oraz o sensie jego bytu i istnienia; odkryjemy cenne możliwości spotkania i dialogu także z niewierzącymi i wszyscy razem będziemy kształtować nową kulturę życia.

W sytuacji, gdy z różnych stron wypowiadane są najbardziej sprzeczne opinie i gdy wielu odrzuca zdrową naukę o ludzkim życiu, zdajemy sobie sprawę, że także do nas skierowana jest usilna prośba, z jaką św. Paweł zwracał się do Tymoteusza: „głoś naukę, nastawaj w porę, nie w porę, [w razie potrzeby] wykaż błąd, poucz, podnieś na duchu z całą cierpliwością, ilekroć nauczasz" (2 Tm 4, 2). Ta zachęta winna rozbrzmiewać ze szczególną mocą w sercach tych, którzy w Kościele z różnego tytułu uczestniczą bardziej bezpośrednio w jego misji „nauczyciela" życia. Niech zabrzmi zwłaszcza dla nas *Biskupów*: od nas przede wszystkim oczekuje się, że będziemy niestrudzonymi głosicielami *Ewangelii życia*, na mocy powierzonego nam zadania mamy też czuwać nad integralnym i wiernym przekazem nauczania na nowo ujętego w tej Encyklice oraz stosować wszelkie odpowiednie środki, aby chronić wiernych przed każdą doktryną sprzeczną z tym nauczaniem. Szczególną uwagę winniśmy poświęcić trosce o to, aby na uczelniach teologicznych, w seminariach i w różnych instytucjach katolickich głoszono, wyjaśniano i pogłębiano znajomość zdrowej nauki[106]. Niech usłyszą słowa Pawłowego wezwania teolodzy, pasterze i wszyscy inni, którzy zajmują się *nauczaniem, katechezą i formacją sumień*: świadomi swoich zadań, niech wystrzegają się poważnego wykroczenia, jakim jest zdrada prawdy i własnej misji przez głoszenie osobistych poglądów sprzecznych z *Ewangelią życia*, wiernie przedstawioną na nowo i interpretowaną przez Magisterium.

Głosząc tę Ewangelię nie powinniśmy się lękać sprzeciwów i niepopularności, ale odrzucać wszelkie kompromisy i dwuznaczności, które upodobniłyby nas do tego świata (por. Rz 12, 2). Mamy być *w świecie*, ale nie *ze świata* (por. J 15, 19; 17, 16), czerpiąc moc z Chrystusa, który przez swoją śmierć i zmartwychwstanie zwyciężył świat (por. J 16, 33).

106. Por. JAN PAWEŁ II, Enc. *Veritatis splendor* (6 sierpnia 1993), 116: *AAS* 85 (1993), 1224.

3. „Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie" (Ps 139 [138], 14): wysławiać Ewangelię życia

83. Jesteśmy posłani do świata jako „lud dla życia" i dlatego nasze głoszenie musi wyrażać się także przez *wysławianie Ewangelii życia w pełnym tego słowa znaczeniu.* Więcej — właśnie to wysławianie, dzięki sugestywnej wymowie swoich gestów, symboli i obrzędów, powinno stać się cennym i ważnym sposobem ukazywania piękna i wielkości tej Ewangelii.

W tym celu należy przede wszystkim *pielęgnować* w nas samych i w innych *postawę kontemplacji*[107]. Rodzi się ona z wiary w Boga życia, który stworzył każdego człowieka i cudownie go ukształtował (por. Ps 139 [138], 14). Jest to postawa tego, kto widzi życie w całej jego głębi, kto dostrzega jego bezinteresowność i piękno oraz przyjmuje je jako wezwanie do wolności i odpowiedzialności. Jest to postawa tego, kto nie próbuje zagarnąć dla siebie rzeczywistości, ale przyjmuje ją jako dar, odkrywając w każdej rzeczy odblask Stwórcy, a w każdej osobie Jego żywy obraz (por. Rdz 1, 27; Ps 8, 6). Kto zachowuje taką postawę, nie poddaje się zniechęceniu, gdy widzi człowieka chorego, cierpiącego, odepchniętego albo na progu śmierci; wszystkie te sytuacje przyjmuje jako wezwanie do poszukiwania sensu i właśnie w takich okolicznościach otwiera się, aby w twarzy każdej osoby dostrzec zaproszenie do spotkania, do dialogu, do solidarności.

Czas już, abyśmy wszyscy przyjęli taką postawę i na nowo nauczyli się *czcić i szanować każdego człowieka* z sercem pełnym religijnego zachwytu, jak nam zalecał Paweł VI w jednym ze swoich orędzi na Boże Narodzenie[108]. Nowy lud odkupionych, który przyjął taką postawę kontemplacji, nie może wyrazić tego inaczej, jak tylko przez *hymny radości, chwały i dziękczynienia za bezcenny dar życia*, za tajemnicę powołania każdego człowieka do uczestnictwa w Chrystusie w życiu łaski i do wiecznego istnienia w komunii z Bogiem Stwórcą i Ojcem.

107. Por. JAN PAWEŁ II, Enc. *Centesimus annus* (1 maja 1991), 37: *AAS* 83 (1991), 840.

108. Por. Orędzie na Boże Narodzenie 1.967: *AAS* 60 (1968), 40.

84. *Wysławiać Ewangelię życia znaczy oddawać cześć Bogu życia — Bogu, który daje życie*: „Musimy wysławiać życie wieczne, od którego pochodzi wszelkie inne życie. Od niego otrzymuje życie, stosownie do swojej miary, każda istota, która w jakiś sposób ma udział w życiu. To Boskie Życie, które jest ponad wszelkim innym życiem, ożywia i zachowuje życie. Każde życie i każdy proces życiowy pochodzi od tego Życia, które przerasta wszelkie życie i wszelką zasadę życia. To jemu zawdzięczają dusze swoją niezniszczalność, podobnie jak dzięki niemu żyją wszystkie zwierzęta i rośliny, w których echo życia jest słabsze. Ludziom, jako istotom złożonym z ducha i materii, Życie udziela życia. Gdy potem nadchodzi czas, aby je porzucić, wtedy Życie, mocą swojej przeobfitej miłości do człowieka, przemienia nas i przywołuje do siebie. Nie tylko: obiecuje doprowadzić nas z duszą i ciałem do życia doskonałego, do nieśmiertelności. Nie dość powiedzieć, że to Życie żyje: ono jest Początkiem życia, Przyczyną i jedynym Źródłem życia. Każda istota żyjąca winna je kontemplować i wielbić: z tego Życia tryska życie” **109**.

Także my, wzorem Psalmisty, w *codziennej modlitwie* osobistej i wspólnotowej chwalimy i błogosławimy Boga, naszego Ojca, który utkał nas w matczynym łonie, widział nas i umiłował, gdyśmy powstawali w ukryciu (por. Ps 139 [138], 13. 15-16), i przepełnieni ogromną radością wołamy: „Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła. I dobrze znasz moją duszę” (Ps 139 [138], 14). Doprawdy, „to śmiertelne życie — mimo jego trudów, jego niezbadanych tajemnic, cierpień i nieuniknionej przemijalności — jest czymś niezwykle pięknym, cudem zawsze nowym i zachwycającym, wydarzeniem godnym tego, by opiewać je z radością i uwielbieniem” **110**. Co więcej, człowiek i jego życie jawią się nam jako jeden z najwspanialszych cudów stworzenia: Bóg obdarzył bowiem człowieka niemal Boską godnością (por. Ps 8, 6-7). W każdym rodzącym się dziecku i w każdym człowieku, który żyje lub umiera, dostrzegamy obraz Bożej chwały: tę chwałę wysławiamy w każdym człowieku, znaku Boga żywego, ikonie Jezusa Chrystusa.

Jesteśmy powołani, aby wyrażać zachwyt i wdzięczność za życie otrzymane w darze oraz by przyjmować z radością i przekazywać Ewangelię życia nie tylko w modlitwie osobistej i wspólnotowej, ale przede wszystkim przez celebrację roku liturgicznego. Należy tu zwłaszcza wymienić Sakramenty, które są skutecznymi znakami obecności i zbawczego działania Chrystusa Pana w chrześcijańskim życiu: dają ludziom udział w Boskim życiu, zapewniając im potrzebną duchową energię, aby mogli urzeczywistnić pełny i prawdziwy sens życia, cierpienia i śmierci. Celebracje liturgiczne, zwłaszcza sakramentalne, dzięki

ponownemu odkryciu autentycznego znaczenia tych obrzędów i ich należytemu docenieniu, będą mogły coraz lepiej wyrażać pełnię prawdy o narodzinach, życiu, cierpieniu i śmierci, pomagając ludziom przeżywać te rzeczywistości jako udział w paschalnej tajemnicy Chrystusa umarłego i zmartwychwstałego.

109. PSEUDO-DIONIZY AREOPAGITA, O imionach Bożych, 6, 1-3: PG 3, 856-857.
110. PAWEŁ VI, *Pensiero alla morte* (Myśli o śmierci), Istituto Paolo VI, Brescia 7.988, s. 24.

85. Wysławiając i głosząc *Ewangelię życia*, należy umieć *docenić i wykorzystać także gesty i symbole, których tak wiele jest w różnych tradycjach kulturowych i obyczajach ludowych.*
Są to przejawy i formy porozumiewania się ludzi, którzy w różnych krajach i kulturach wyrażają za ich pośrednictwem radość z narodzin nowego życia, poszanowanie i wolę obrony każdego ludzkiego istnienia, troskę o cierpiącego i potrzebującego, bliskość z człowiekiem starym i umierającym, współczucie w żałobie, nadzieję i pragnienie nieśmiertelności.

W tym kontekście proponuję, nawiązując także do sugestii Kardynałów zgromadzonych na Konsystorzu w 1991 r., aby corocznie w każdym kraju obchodzono Dzień Życia, podobnie jak dzieje się to już z inicjatywy niektórych Konferencji Episkopatów. Trzeba, aby dzień ten był przygotowany i obchodzony przy czynnym udziale wszystkich członków Kościoła lokalnego. Jego podstawowym celem jest budzenie w sumieniach, w rodzinach, w Kościele i w społeczeństwie świeckim wrażliwości na sens i wartość ludzkiego życia w każdym momencie i w każdej kondycji: należy zwłaszcza ukazywać, jak wielkim złem jest przerywanie ciąży i eutanazja, nie należy jednak pomijać innych momentów i aspektów życia, które trzeba każdorazowo starannie rozważyć w kontekście zmieniającej się sytuacji historycznej.

86. Logika kultu duchowego przyjemnego Bogu (por. Rz 12, 1) wymaga, aby sławienie *Ewangelii życia* dokonywało się przede wszystkim w *codziennym życiu* i wyrażało się przez miłość do innych i dar z samego siebie. W ten sposób całe nasze istnienie będzie się stawać autentycznym i odpowiedzialnym przyjmowaniem daru życia oraz szczerym i wdzięcznym chwaleniem Boga, który ofiarował nam ten dar. To właśnie dokonuje się w tak wielu gestach ofiary, często niepozornej i ukrytej, spełnianej przez mężczyzn i kobiety, dzieci i dorosłych, młodych i starszych, ludzi zdrowych i chorych.

W takim kontekście, bogatym w wartości ludzkie i w miłość, rodzą się także *gesty heroiczne.* Są one *najbardziej uroczystym wysławianiem*

Ewangelii życia, ponieważ głoszą ją poprzez *całkowity dar z siebie;* są chwalebnym objawieniem miłości największej, która każe oddać życie za ukochaną osobę (por. J 15, 13); są uczestnictwem w tajemnicy Krzyża, w której Jezus objawia, jak wielką wartość ma dla Niego życie każdego człowieka i jak realizuje się ono w pełni poprzez bezinteresowny dar z siebie. Oprócz faktów powszechnie znanych, istnieje jeszcze heroizm dnia codziennego, na który składają się małe lub wielkie gesty bezinteresowności, umacniające autentyczną kulturę życia. Pośród tych gestów na szczególne uznanie zasługuje oddawanie organów, zgodnie z wymogami etyki, w celu ratowania zdrowia, a nawet życia chorym, pozbawionym niekiedy wszelkiej nadziei.

Ten heroizm dnia codziennego obejmuje milczące, ale niezwykle płodne i wymowne świadectwo „tych wszystkich heroicznych matek, które bez reszty poświęcają się swoim rodzinom, które cierpią wydając dzieci na świat, a potem gotowe są podjąć wszelkie trudy, ponieść wszelkie ofiary, ażeby tym dzieciom przekazać wszystko, co mają w sobie najlepszego” **111**. Spełniając w życiu swoją misję, „nie zawsze te heroiczne matki znajdują oparcie w swoim środowisku. Wręcz przeciwnie, modele cywilizacji, często kreowane i propagowane przez środki społecznego przekazu, nie sprzyjają macierzyństwu. W imię postępu i nowoczesności prezentuje się jako przestarzałe takie wartości, jak wierność, czystość, poświęcenie, którymi wyróżniały się i nadal wyróżniają rzesze chrześcijańskich matek i narzeczonych. (...) Dziękujemy wam, heroiczne matki, za waszą miłość niczym nie przezwyciężoną! Dziękujemy za heroiczne zawierzenie Bogu i Jego miłości. Dziękujemy za ofiarę, którą złożyłyście ze swojego życia. (...) Chrystus oddaje wam w tajemnicy paschalnej ten dar, jakiście Mu złożyły. On bowiem ma moc oddać życie, które przyniosłyście Mu
w ofierze” **112**.

111. JAN PAWEŁ II, Homilia podczas Mszy św. beatyfikacyjnej Izydora Bakanji, Elżbiety Canori Mory i Joanny Beretty Molli (24 kwietnia 1994) *L'Osservatore Romano*, wyd. polskie nn. 6-7/1994, ss. 38-39.
112. *Tamże*.

4. „Jaki z tego pożytek, bracia moi, skoro ktoś będzie utrzymywał, że wierzy, a nie będzie spełniał uczynków?” (Jk 2, 14): służyć Ewangelii życia

87. Obrona i promocja życia ludzkiego jest przejawem uczestnictwa w misji królewskiej Chrystusa i dlatego powinna mieć charakter *posługi miłości*, która wyraża się przez świadectwo osobiste, różne formy wolontariatu, działalności społecznej i zaangażowania politycznego. Jest to

potrzeba szczególnie nagląca w chwili obecnej, gdy „kultura śmierci” tak agresywnie atakuje „kulturę życia” i często wydaje się nad nią przeważać. Przede wszystkim jednak jest to potrzeba zrodzona z wiary, „która działa przez miłość” (Ga 5, 6), jak nam o tym przypomina List św. Jakuba: „jaki z tego pożytek, bracia moi, skoro ktoś będzie utrzymywał, że wierzy, a nie będzie spełniał uczynków? Czy [sama] wiara zdoła go zbawić? Jeśli na przykład brat lub siostra nie mają odzienia lub brak im codziennego chleba, a ktoś z was powie im: «Idźcie w pokoju, ogrzejcie się i najedzcie do syta!» — a nie dacie im tego, czego koniecznie potrzebują dla ciała — to na co się to przyda? Tak też i wiara, jeśli nie byłaby połączona z uczynkami, martwa jest sama w sobie” (2, 14-17).

W posłudze miłości *powinna nas ożywiać i wyróżniać określona postawa*: musimy zatroszczyć się o bliźniego jako o osobę, którą Bóg powierzył naszej odpowiedzialności. Jako uczniowie Jezusa jesteśmy wezwani, aby stawać się bliźnim każdego człowieka (por. Łk 10, 29-37), poświęcając szczególną uwagę ubogim, samotnym, potrzebującym. Właśnie poprzez pomoc okazaną człowiekowi głodnemu, spragnionemu, obcemu, nagiemu, choremu, uwięzionemu — a także jeszcze nie narodzonemu dziecku albo starcowi dotkniętemu przez cierpienie lub bliskiemu śmierci — jest nam dane służyć Jezusowi, który sam powiedział: „Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili” (Mt 25, 40). Dlatego musimy uznać, że także do nas odnosi się wezwanie i osąd zawarty w zawsze aktualnych słowach św. Jana Złotoustego: „Chcesz czcić Chrystusa? Nie gardź Nim, gdy ujrzysz Go nagim. Nie oddawaj Mu czci w świątyni, odzianemu w jedwabie, aby potem wzgardzić Nim za bramą, gdzie cierpi zimno i nagość” **113**,

Posługa miłości wobec życia powinna obejmować wszystko i wszystkich: nie może tolerować jednostronności ani dyskryminacji, ponieważ życie ludzkie jest święte i nienaruszalne w każdej swojej fazie i kondycji; jest ono dobrem niepodzielnym. Trzeba zatem *„zatroszczyć się” o całe życie i o życie wszystkich.* Więcej — trzeba dotrzeć jeszcze głębiej, do samych korzeni życia i miłości.

Właśnie taka głęboka miłość do każdego człowieka dała początek *niezwykle bogatej historii działalności charytatywnej*, która rozwijała się przez stulecia i dzięki której pojawiły się w życiu Kościoła i społeczeństwa bardzo liczne struktury służące życiu. Budzą one podziw każdego obserwatora pozbawionego uprzedzeń. Każda chrześcijańska wspólnota, przeniknięta zawsze żywym poczuciem odpowiedzialności, powinna zapisywać kolejne karty tej historii poprzez różnorodną działalność duszpasterską i społeczną. W tym duchu należy w sposób dyskretny i skuteczny *towarzyszyć rodzącemu się życiu*, otaczając szczególną opieką te matki, które nie boją się wydać na świat dziecka i wychować je nawet bez

udziału ojca. Podobną troskę należy okazać życiu ludzi cierpiących i osamotnionych, zwłaszcza w jego końcowych fazach.

113. *In Matthaeum*, tom. L, 3: *PG* 58, 508.

88. Wszystko to stwarza konieczność podjęcia cierpliwej i odważnej *pracy wychowawczej*, która zachęci wszystkich i każdego do wzięcia na własne barki brzemion innych (por. Ga 6, 2); wymaga nieustannej troski *o powołania do służby*, zwłaszcza wśród młodzieży; nakazuje realizację konkretnych projektów i inicjatyw, trwałych i ożywianych ewangelicznym duchem.

Istnieją liczne *metody tej pracy, które należy stosować* w sposób kompetentny i z głębokim zaangażowaniem. Rodzącemu się życiu służą *ośrodki upowszechniania naturalnych metod regulacji płodności*: należy je rozwijać, ponieważ skutecznie pomagają one w stosowaniu zasad odpowiedzialnego ojcostwa i macierzyństwa, dzięki którym każda osoba — poczynając od dziecka — jest uznawana i szanowana ze względu na swą samoistną wartość, zaś kryterium wszelkich decyzji jest bezinteresowny dar z siebie. Także pracownicy *poradnictwa małżeńskiego i rodzinnego*, którzy pełnią właściwą sobie misję doradzania i prewencji, kierując się antropologią zgodną z chrześcijańską wizją osoby, małżeństwa i płciowości, oddają cenną przysługę wszystkim rodzinom, pomagając im na nowo odkryć sens życia i miłości, wspomagając je i towarzysząc w ich misji jako „sanktuarium życia". Służą rodzącemu się życiu także *ośrodki pomocy życiu i domy czy ośrodki opieki nad życiem.*
Dzięki ich działalności liczne niezamężne matki i pary małżeńskie znajdujące się w trudnym położeniu odzyskują poczucie sensu i motywację oraz znajdują potrzebną pomoc i oparcie w przezwyciężaniu problemów i lęków, związanych z przyjęciem poczętego czy nowo narodzonego życia.

W obliczu różnych życiowych trudności, patologii, chorób i odtrącenia przez społeczeństwo, także inne metody działalności — takie jak *wspólnoty terapeutyczne dla narkomanów, ośrodki opieki nad nieletnimi lub chorymi umysłowo, ośrodki leczenia i opieki dla chorych na AIDS, stowarzyszenia pomocy, przede wszystkim niepełnosprawnym* — stanowią wymowny przykład tego, czego potrafi dokonać chrześcijańska miłość, aby każdemu przywrócić nadzieję i stworzyć konkretne możliwości życia.

Gdy zaś ziemskie życie człowieka zbliża się ku końcowi, jest jeszcze miłość, która potrafi znaleźć najwłaściwsze sposoby, aby zapewnić *osobom starszym*, zwłaszcza gdy nie są już samodzielne, oraz *chorym* w tak zwanej *ostatniej fazie życia* pomoc prawdziwie humanitarną i należycie zaspokoić ich potrzeby, a przede wszystkim złagodzić ich lęki i poczucie osamotnienia. W tych przypadkach niezastąpiona jest rola

rodziny, ale osoby te mogą znaleźć wielką pomoc w strukturach opieki społecznej, a kiedy jest to konieczne w *leczeniu paliatywnym*, korzystając z odpowiednich usług sanitarnych i społecznych, działających zarówno w miejscach zorganizowanej opieki, jak i w domu.

Pod szczególną rozwagę należy wziąć na nowo rolę *szpitali, klinik i ośrodków rekonwalescencji*: zgodnie ze swoją prawdziwą tożsamością nie są one jedynie instytucjami, w których otacza się opieką chorych i umierających, ale przede wszystkim środowiskami, w których dostrzega się i przeżywa ludzki i prawdziwie chrześcijański sens choroby, cierpienia i śmierci. Ta tożsamość powinna być szczególnie widoczna w *instytucjach prowadzonych przez zakony lub w jakiś sposób związanych z Kościołem.*

89. Te struktury i miejsca służące życiu, a także wszystkie inne formy pomocy i solidarności, które okazują się doraźnie potrzebne w określonych sytuacjach, muszą być prowadzone przez osoby *bezinteresownie zaangażowane i głęboko świadome* tego, jak decydujące znaczenie ma *Ewangelia życia* dla dobra jednostki i społeczeństwa.

Szczególna odpowiedzialność spoczywa na personelu służby zdrowia: lekarzach, farmaceutach, pielęgniarkach i pielęgniarzach, kapelanach, zakonnikach i zakonnicach, pracownikach administracyjnych i wolontariuszach. Ich zawód każe im strzec ludzkiego życia i służyć mu. W dzisiejszym kontekście kulturowym i społecznym, w którym nauka i sztuka medyczna zdają się tracić swój wrodzony wymiar etyczny, mogą doznawać oni często silnej pokusy manipulowania życiem, z czasem wręcz powodowania śmierci. Wobec istnienia takiej pokusy wzrasta niezmiernie ich odpowiedzialność, która znajduje najgłębszą inspirację i najmocniejsze oparcie właśnie we wrodzonym i niezbywalnym wymiarze etycznym zawodu lekarskiego, o czym świadczy już starożytna, ale zawsze aktualna *przysięga Hipokratesa*, według której każdy lekarz jest zobowiązany okazywać najwyższy szacunek życiu ludzkiemu i jego świętości.

Absolutne poszanowanie każdego niewinnego życia ludzkiego nakazuje także *skorzystać z prawa do sprzeciwu sumienia* wobec aborcji i eutanazji. „Uśmiercenie" nigdy nie może zostać uznane za działanie lecznicze, nawet wówczas, gdy jedyną intencją jest spełnienie żądania pacjenta: jest to raczej sprzeniewierzenie się zawodowi lekarskiemu, który można określić jako żarliwe i stanowcze „tak" wobec życia. Także w dziedzinie poszukiwań biomedycznych, fascynującej i zapowiadającej nowe wielkie odkrycia służące dobru ludzkości, należy zawsze unikać eksperymentów, badań i zastosowań, które lekceważąc

90. Szczególną rolę mają do odegrania *osoby zaangażowane w wolontariat*: wnoszą one cenny wkład w służbę życiu, gdy potrafią

połączyć kwalifikacje zawodowe z wielkoduszną i bezinteresowną miłością. *Ewangelia życia* przynagla je, aby postawę zwykłej filantropii wynosiły na wyżyny miłości Chrystusa; aby każdego dnia, mimo trudów i zmęczenia, odnawiały w sobie świadomość godności każdego człowieka; aby starały się odkrywać potrzeby ludzi i wytyczać — jeśli to konieczne — nowe drogi tam, gdzie potrzeby są pilniejsze, zaś słabsi wymagają większej uwagi i pomocy.

Konsekwentny realizm miłości nakazuje służyć *Ewangelii życia* także poprzez *różne formy działalności społecznej i aktywności politycznej*, polegające na głoszeniu i obronie wartości życia w naszych coraz bardziej złożonych i pluralistycznych społeczeństwach. *Jednostki, rodziny, grupy i stowarzyszenia* są odpowiedzialne — choć z różnego tytułu i na różne sposoby — za tę działalność społeczną i za realizację przedsięwzięć w dziedzinie kultury, gospodarki, polityki i prawodawstwa, które kierując się szacunkiem dla wszystkich i logiką demokratycznego współistnienia, przyczyniają się do budowania społeczeństwa opartego na uznaniu i ochronie godności każdej osoby oraz na obronie i promocji życia wszystkich.

Jest to zadanie, które spoczywa przede wszystkim na *odpowiedzialnych za sprawy publiczne.* Powołani do służby człowiekowi i dobru wspólnemu, mają oni obowiązek opowiadać się odważnie po stronie życia, zwłaszcza w sferze *rozporządzeń prawnych.*
W systemie demokratycznym, gdzie podstawą praw i decyzji jest zgodna wola wielu obywateli, w świadomości osób sprawujących władzę może osłabnąć poczucie osobistej odpowiedzialności. Nikt jednak nie może się od niej uchylić, zwłaszcza jeśli sprawuje funkcje ustawodawcze lub decyzyjne, które każą mu odpowiedzieć przed Bogiem, przed własnym sumieniem i przed całym społeczeństwem za ewentualne decyzje sprzeczne z prawdziwym dobrem wspólnym. Choć prawa nie są jedynym narzędziem obrony ludzkiego życia, odgrywają rolę bardzo ważną, a czasem decydującą w procesie kształtowania określonej mentalności i obyczaju. Powtarzam raz jeszcze, że ustawa łamiąca naturalne prawo niewinnego człowieka do życia jest niesprawiedliwa i jako taka nie może mieć mocy prawnej. Dlatego stanowczo ponawiam swój apel do wszystkich polityków, aby nie wprowadzali ustaw, które nie uznają godności osoby i tym samym zagrażają samym korzeniom społecznego współżycia.

Kościół wie, że w kontekście pluralistycznych demokracji, w których współistnieją silne nurty kulturowe o różnej orientacji, trudno jest zapewnić życiu skuteczną ochronę prawną. Jest jednak przekonany, że głos moralnej prawdy rozbrzmiewa w głębi każdego sumienia,
i dlatego zachęca polityków, przede wszystkim chrześcijańskich, aby nie poddawali się zniechęceniu i podejmowali decyzje, które uwzględniając

konkretne możliwości, prowadzą do przywrócenia właściwego ładu poprzez uznanie i promocję wartości życia. W tym kontekście należy podkreślić, że nie wystarczy zniesienie niegodziwych praw. Należy usunąć przyczyny, które sprzyjają zamachom na życie, przede wszystkim przez zapewnienie należytej pomocy rodzinie i macierzyństwu: *polityka rodzinna* musi być *filarem i motorem wszelkiej polityki społecznej.* Dlatego należy podejmować działania społeczne i prawodawcze zdolne zapewnić warunki autentycznej wolności w podejmowaniu decyzji dotyczących ojcostwa i macierzyństwa; konieczne jest też oparcie na nowych zasadach polityki w sferze pracy, rozwoju miast, budownictwa mieszkaniowego i usług, tak aby można było pogodzić rytmy pracy z rytmem życia rodzinnego oraz zapewnić rzeczywistą opiekę dzieciom i starcom.

91. Ważną dziedziną polityki na rzecz życia jest dziś *problematyka demograficzna.* Władze publiczne są oczywiście zobowiązane „wpływać na ukierunkowanie demografii ludności” **114**, ale działania te muszą zakładać i respektować pierwotną i niezbywalną odpowiedzialność małżonków i rodzin, nie mogą też uciekać się do metod sprzecznych z godnością osoby i z jej podstawowymi prawami, przede wszystkim z prawem każdej niewinnej istoty ludzkiej do życia. Jest zatem moralnie niedopuszczalna taka polityka regulacji urodzin, która zachęca lub wręcz zmusza do stosowania antykoncepcji lub dokonywania sterylizacji i aborcji.

Do rozwiązania kwestii demograficznej należy dążyć zupełnie innymi drogami: rządy i różne instytucje międzynarodowe powinny przede wszystkim zmierzać do stworzenia warunków ekonomicznych, społecznych, medycznych, sanitarnych i kulturowych, które pozwolą małżonkom podejmować decyzje o prokreacji z pełną wolnością i z prawdziwą odpowiedzialnością; powinny też podejmować wysiłki, aby „wytwarzać więcej środków i sprawiedliwiej dzielić bogactwo, dając wszystkim równy udział w korzystaniu z dóbr stworzenia. Trzeba szukać rozwiązań w skali całego świata, tworząc prawdziwą *ekonomię wspólnoty i współudziału w dobrach*, zarówno na szczeblu międzynarodowym, jak i krajowym” **115**. Jest to jedyna droga szanująca godność osób i rodzin, a zarazem autentyczne dziedzictwo kulturowe narodów.

Służba *Ewangelii życia* jest zatem dziedziną rozległą i złożoną. Coraz wyraźniej dostrzegamy, że stwarza ona cenne możliwości konkretnej współpracy z braćmi innych Kościołów i Wspólnot kościelnych, zgodnie z linią *ekumenizmu działania*, do którego zachęcił nas z naciskiem Sobór Watykański II**116**. Dziedzina ta jawi się też jako ofiarowana nam przez Opatrzność przestrzeń dialogu i współpracy z wyznawcami innych religii i z wszystkimi ludźmi dobrej woli: *obrona i promocja życia nie* są *niczyim monopolem, ale zadaniem i odpowiedzialnością wszystkich.* Wyzwanie,

przed którym stajemy u progu trzeciego tysiąclecia, jest trudne: tylko zgodna współpraca wszystkich, którzy wierzą w wartość życia, pozwoli uniknąć klęski cywilizacji i jej nieobliczalnych konsekwencji.

114. Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, n. 2372.
115. JAN PAWEŁ II, Przemówienie na otwarcie obrad IV Konferencji Ogólnej Episkopatu Ameryki Łacińskiej w Santo Domingo (12 października 1992), 15: *AAS* 85 (1993), 819.
116. Por. Dekl. o ekumenizmie *Unitatis redintegratio*, 12; Konst. duszpast. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 90.

5. „Oto synowie są darem pana, a owoc łona nagrodą" (Ps 127 [126], 3): rodzina jako „sanktuarium życia"

92. W łonie „ludu życia i dla życia" *najważniejsza odpowiedzialność spoczywa na rodzinie*: odpowiedzialność ta wypływa z samej natury rodziny — jako wspólnoty życia i miłości, opartej na małżeństwie — i z jej misji „strzeżenia, objawiania i przekazywania miłości" **117**. Mowa tu o miłości samego Boga, którego współpracownikami i w pewnym sensie rzecznikami stają się rodzice, gdy przekazują życie i wychowują je zgodnie z Jego ojcowskim zamysłem**118**. Jest to zatem miłość, która staje się bezinteresownym darem, przyjęciem i ofiarowaniem: w rodzinie każdy spotyka się z akceptacją, szacunkiem i czcią, ponieważ jest osobą, jeżeli zaś ktoś bardziej potrzebuje pomocy, zostaje otoczony tym czujniejszą i troskliwszą opieką.

Rodzina jest powołana, aby spełniać swoje zadania w ciągu całego życia swoich członków, od narodzin do śmierci. Jest prawdziwym *„sanktuarium życia* (...) miejscem, w którym życie, dar Boga, może w sposób właściwy być przyjęte i chronione przed licznymi atakami, na które jest ono wystawione, może też rozwijać się zgodnie z wymogami prawdziwego ludzkiego wzrostu" **119**. Dlatego rodzina odgrywa decydującą i niezastąpioną rolę w kształtowaniu kultury życia.

Jako *Kościół domowy* rodzina jest powołana do głoszenia, wysławiania i służenia *Ewangelii życia.* Jest to zadanie przede wszystkim małżonków, którzy są wezwani, aby być przekazicielami życia na podstawie nieustannie odnawianej *świadomości sensu rodzicielstwa*, pojmowanego jako doniosłe wydarzenie, ukazujące, że *życie ludzkie jest darem, który przyjmujemy po to, aby go ponownie ofiarować.* Rodząc nowe życie, rodzice przekonują się, że dziecko, „choć jest owocem ich wzajemnego daru miłości, jest zarazem darem dla obojga — darem, który wypływa z daru" **120**.

Rodzina spełnia swoją misję głoszenia *Ewangelii życia* przede wszystkim przez *wychowanie dzieci.* Przez słowo i przykład, przez codzienne kontakty i decyzje, przez konkretne gesty i znaki rodzice uczą

swoje dzieci autentycznej wolności, która się urzeczywistnia przez bezinteresowny dar z siebie, i rozwijają w nich szacunek dla innych, poczucie sprawiedliwości, postawę serdecznej akceptacji innych, dialogu, wielkodusznej służby i solidarności oraz wszelkie inne wartości, które pomagają przyjmować życie jako dar. Praca wychowawcza chrześcijańskich rodziców powinna służyć rozwojowi wiary dzieci i pomagać im w spełnianiu powołania, które otrzymały od Boga. W ramach swojej misji wychowawczej rodzice powinni nauczyć dzieci, słowem i świadectwem, jaki jest prawdziwy sens cierpienia i śmierci: zdołają to uczynić, jeśli sami będą dostrzegać wszelkie przejawy cierpienia wokół siebie, a bardziej jeszcze, jeśli będą umieli okazać serdeczność, opiekuńczość oraz współczucie chorym i osobom starszym we własnej rodzinie.

117. JAN PAWEŁ II, Adhort. apost. *Familiaris consortio* (22 listopada 1981), 17: *AAS* 74 (1982), 100.
118. Por. SOBÓR WAT. II, Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 50.
119. JAN PAWEŁ II, Enc. *Centesimus annus* (1 maja 1991), 39: *AAS* 83 (1991), 8-12.
120. JAN PAWEŁ II, Przemówienie do uczestników VII Sympozjum Biskupów europejskich na temat „Współczesne postawy wobec narodzin i śmierci: wyzwanie do ewangelizacji" (17 października 1985), n. 5: *Insegnamenti* XII, 2 (1989), 945. W tradycji bibiijnej dzieci przedstawiane są właśnie jako dar Boży (por. Ps 127 [126], 3); i jako znak błogosławieństwa dla człowieka, który chodzi drogami Bożymi (por. Ps 128 [127], 3-4).

93. Ponadto rodzina *wysławia Ewangelię życia przez codzienną modlitwę* osobistą i rodzinną: chwali w niej Boga i dziękuje Mu za dar życia, prosi o światło i moc, aby stawiać czoło trudnościom i cierpieniom, nigdy nie tracąc nadziei. Jednakże sposobem wysławiania, które nadaje sens wszelkim innym formom modlitwy i kultu jest ten, który się wyraża w *codziennym życiu rodziny*, gdy jego treść stanowi miłość i ofiara.

W ten sposób wysławianie przekształca się w służbę *Ewangelii życia*, której wyrazem jest *solidarność*, doświadczana wewnątrz i na zewnątrz rodziny jako czujna i serdeczna troska, a okazywana przez drobne i skromne gesty każdego dnia. Szczególnie wymownym znakiem solidarności między rodzinami jest *adopcja* lub *wzięcie pod opiekę* dzieci porzuconych przez rodziców czy też żyjących w trudnych warunkach. Niezależnie od związków ciała i krwi, prawdziwa miłość ojcowska i macierzyńska gotowa jest przyjąć także dzieci pochodzące z innych rodzin, obdarzając je tym wszystkim, co jest im potrzebne do życia i pełnego rozwoju. Wśród różnych form adopcji warto zalecić także *adopcję na odległość*, bardziej wskazaną w przypadkach, gdy jedynym powodem porzucenia dziecka jest głębokie ubóstwo jego rodziny. Ten typ adopcji pozwala bowiem zapewnić rodzicom niezbędną pomoc, aby mogli

utrzymać i wychować własne dzieci, a nie łączy się z koniecznością wyrwania ich z naturalnego środowiska.

Solidarność, rozumiana jako „mocna i trwała wola angażowania się na rzecz dobra wspólnego” **121**, musi się urzeczywistniać także poprzez różne formy *udziału w życiu społecznym i politycznym.* Tak więc służba *Ewangelii życia* polega również na tym, że rodziny, głównie przez zrzeszanie się w odpowiednich organizacjach, starają się tak oddziaływać na prawodawstwo i na instytucje państwowe, aby w żaden sposób nie naruszały one prawa do życia od poczęcia do naturalnej śmierci, ale chroniły je i umacniały.

121. JAN PAWEŁ II, Enc. *Sollicitudo rei socialis* (30 grudnia 1987), 38: *AAS* 80 (1988), 565-566.

94. Szczególne miejsce należy przyznać *ludziom starszym.* Podczas gdy w niektórych kulturach osoba w podeszłym wieku pozostaje włączona w życie rodzinne i odgrywa w nim czynną i ważną rolę, w innych kulturach człowiek stary jest postrzegany jako bezużyteczny ciężar i bywa pozostawiany samemu sobie: w takim kontekście łatwo może się zrodzić pokusa zastosowania eutanazji.

Spychanie ludzi starych na margines albo wręcz ich odrzucanie jest niedopuszczalne. Ich obecność w rodzinie, a przynajmniej utrzymanie ścisłego kontaktu z nimi, gdyby ze względu na ciasnotę mieszkaniową lub z innych przyczyn ta obecność nie była możliwa, ma fundamentalne znaczenie w kształtowaniu klimatu wzajemnej wymiany i wzbogacającego dialogu między różnymi pokoleniami. Konieczne jest zatem zachowanie swoistej „umowy” między pokoleniami — lub jej przywrócenie, jeżeli została zarzucona — na mocy której rodzice w podeszłym wieku, bliscy już kresu swojej wędrówki, mogą oczekiwać od dzieci opieki i solidarności, jaką sami okazali dzieciom na początku ich życia: wymaga tego posłuszeństwo Bożemu przykazaniu o oddawaniu czci należnej ojcu i matce (por. Wj 20, 12; Kpł 19, 3). Ale to nie wszystko. Człowiek stary jest nie tylko „przedmiotem” troski, opieki i służby. On sam może także wnieść cenny wkład w *Ewangelię życia.* Może i powinien wykorzystywać bogate doświadczenie, jakie zdobył w ciągu lat swego życia, aby *przekazywać mądrość, świadczyć o nadziei i miłości.*

Chociaż prawdą jest, że „przyszłość ludzkości idzie przez rodzinę” **122**, trzeba przyznać, że w dzisiejszych warunkach społecznych, ekonomicznych i kulturowych zadania rodziny w służbie życia stają się często trudniejsze i bardziej uciążliwe. Aby rodzina mogła wypełnić swoje powołanie jako „sanktuarium życia” i komórka społeczeństwa, które miłuje i przyjmuje życie, należy koniecznie i pilnie *zapewnić jej pomoc i*

oparcie. Społeczeństwo i państwo powinny udzielić wszelkiej niezbędnej pomocy, także ekonomicznej, aby rodziny mogły rozwiązywać swoje problemy w sposób bardziej ludzki. Ze swej strony Kościół winien niestrudzenie rozwijać duszpasterstwo rodzin zdolne pobudzić każdą rodzinę do odkrycia i przeżywania z radością i odwagą misji wyznaczonej jej przez *Ewangelię życia.*

122. JAN PAWEŁ II, Adhort. apost. *Familiaris consortio* (22 listopada 1981), 85: *AAS* 74 (1982), 188.

6. „Postępujcie jak dzieci światłości" (Ef 5, 8): potrzeba głębokiej odnowy kultury

95. „Postępujcie jak dzieci światłości! (...) Badajcie, co jest miłe Panu. I nie miejcie udziału w bezowocnych czynach ciemności" (Ef 5, 8. 10-11). We współczesnym kontekście społecznym, naznaczonym przez dramatyczną walkę między „kulturą życia" a „kulturą śmierci", *należy wykształcić w sobie silny zmysł krytyczny*, pozwalający na rozeznanie prawdziwych wartości i autentycznych potrzeb.

Potrzebna jest *powszechna mobilizacja sumień i wspólny wysiłek etyczny*, aby wprowadzić w czyn *wielką strategię obrony życia. Wszyscy razem musimy budować nową kulturę życia*: nową, to znaczy zdolną podejmować i rozwiązywać istniejące dziś, a dawniej nieznane problemy związane z ludzkim życiem; nową, to znaczy bardziej zdecydowanie i czynnie przyjętą przez wszystkich chrześcijan; nową, to znaczy zdolną pobudzić do poważnej i śmiałej konfrontacji kulturowej z wszystkimi. Nagląca potrzeba tej odnowy kultury wynika z sytuacji dziejowej, w jakiej obecnie żyjemy, ale przede wszystkim jest zakorzeniona w samej misji ewangelizacyjnej, powierzonej Kościołowi. Ewangelia bowiem zmierza do „przemienienia od wewnątrz i odnowienia ludzkości" **123**; jest jak zaczyn, który zakwasza całe ciasto (por. Mt 13, 33) i dlatego ma przenikać wszystkie kultury i ożywiać je od wewnątrz**124**, aby wyrażały całą prawdę o człowieku i o jego życiu.

Należy rozpocząć od *odnowy kultury życia wewnątrz samych wspólnot chrześcijańskich.* Zbyt często ludzie wierzący, nawet ci, którzy uczestniczą czynnie w życiu Kościoła, ulegają tendencji do odrywania wiary chrześcijańskiej od jej wymogów etycznych dotyczących życia, co prowadzi do subiektywizmu moralnego i do pewnych niedopuszczalnych zachowań. Musimy zatem z całą jasnością i odwagą postawić sobie pytanie, jaka kultura życia jest dziś rozpowszechniona wśród poszczególnych chrześcijan, rodzin, stowarzyszeń i wspólnot w naszych diecezjach. Równie jasno i zdecydowanie musimy określić działania, jakie

mamy podjąć, aby służyć życiu w świetle pełnej prawdy o nim. Jednocześnie powinniśmy rozwijać poważny i głęboki dialog z wszystkimi, także z niewierzącymi, na temat podstawowych problemów ludzkiego życia i prowadzić go w ośrodkach twórczości intelektualnej, w różnych środowiskach zawodowych oraz tam, gdzie przebiega codzienne życie każdego z nas.

123. PAWEŁ VI, Adhort. apost. *Evangelii nuntiandi* (8 grudnia 1975), 18: *AAS* 68 (1976), 17.
124. Por. *tamże*, 20, *l.c.*, 18.

96. Pierwszym i podstawowym krokiem w kierunku tej odnowy kultury jest *kształtowanie i uwrażliwianie sumienia* na niewymierną i nienaruszalną wartość każdego ludzkiego życia. Sprawą najwyższej wagi jest *ponowne odkrycie nierozerwalnej więzi między życiem a wolnością.* Są to dobra nierozdzielne: naruszenie jednego z nich prowadzi do naruszenia także drugiego. Nie ma prawdziwej wolności tam, gdzie nie przyjmuje się i nie miłuje życia; pełnia życia jest możliwa tylko w wolności. Obydwie te rzeczywistości mają też wspólny aspekt, wrodzony i szczególny, który łączy je nierozerwalnie: powołanie do miłości. Ta miłość, pojmowana jako bezinteresowny dar z siebie**125**, stanowi najprawdziwszy sens życia i wolności człowieka.

Równie decydujące znaczenie dla formacji sumienia ma *ponowne odkrycie konstytutywnej więzi łączącej wolność z prawdą.* Jak już wielokrotnie stwierdzałem, oderwanie wolności od obiektywnej prawdy uniemożliwia oparcie praw człowieka na solidnej bazie racjonalnej i stwarza sytuację, w której w społeczeństwie może zapanować anarchiczna samowola jednostek albo zabójczy totalitaryzm władzy**126**.

Jest zatem konieczne, aby człowiek uznał swoją pierwotną i niezaprzeczalną kondycję stworzenia, które otrzymuje od Boga istnienie i życie jako dar i zadanie: tylko akceptując tę przyrodzoną zależność swego bytu, człowiek może realizować w pełni swoje życie i wolność, a zarazem szanować dogłębnie życie i wolność każdej innej osoby. Tutaj przede wszystkim ujawnia się, że „osią każdej kultury jest postawa człowieka wobec największej tajemnicy: tajemnicy Boga” **127**. Kiedy odrzuca się Boga i żyje tak, jakby On nie istniał, albo nie szanuje się jego przykazań, łatwo odrzuca się lub podważa godność ludzkiej osoby i nienaruszalność jej życia.

125. Por. SOBÓR WAT. II, Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 24.
126. Por. Enc. *Centesimus annus* (1 maja 1991), 17: *AAS* 83 (1991), 814; Enc. *Veritatis splendor* (6 sierpnia 1993), 95-101: *AAS* 85 (1993), 1208-1213.

127. JAN PAWEŁ II, Enc. *Centesimus annus* (1 maja 1991), 24: *AAS* 83 (1991), 822.

97. Z formacją sumienia łączy się ściśle *praca wychowawcza*, która pomaga człowiekowi stawać się coraz bardziej człowiekiem, wprowadza go coraz głębiej w prawdę, kształtuje w nim coraz większy szacunek dla życia, wychowuje go do prawidłowych relacji międzyosobowych.

Należy zwłaszcza wpajać szacunek dla wartości życia, i to *poczynając od samych jego korzeni.* Złudne jest przekonanie, że można budować prawdziwą kulturę ludzkiego życia, nie pomagając młodym w pojmowaniu i przeżywaniu płciowości, miłości i życia zgodnie z ich prawdziwym znaczeniem i w ich ścisłej współzależności. Płciowość jest bogactwem całego człowieka, „ujawniającym swe głębokie znaczenie w doprowadzeniu osoby do złożenia daru z siebie w miłości” **128**. Banalizacja płciowości jest jednym z głównych czynników, które stoją u początków pogardy dla rodzącego się życia: tylko prawdziwa miłość umie strzec życia. Nie można zatem uchylać się od obowiązku zapewnienia — przede wszystkim młodszej i starszej młodzieży — autentycznego *wychowania do płciowości i miłości*, formacji zawierającej *wychowanie do czystości* jako cnoty, która sprzyja osiągnięciu osobowej dojrzałości i uzdalnia do poszanowania „oblubieńczego” znaczenia ciała.

Dzieło wychowania do życia obejmuje *formację małżonków do odpowiedzialnego rodzicielstwa.* Wymaga ona, zgodnie ze swym prawdziwym znaczeniem, aby małżonkowie byli posłuszni wezwaniu Bożemu i działali jako wierni wyraziciele Jego zamysłu: ma to miejsce wówczas, gdy decydują się wielkodusznie otworzyć rodzinę na nowe życie i zachowują postawę służby życiu nawet wtedy, gdy z poważnych przyczyn i zgodnie z prawem moralnym postanawiają unikać tymczasowo lub na czas nieokreślony nowych narodzin. Prawo moralne zobowiązuje ich w każdym przypadku do panowania nad skłonnościami instynktu i namiętnościami oraz do szanowania praw biologicznych wpisanych w ich osoby. Właśnie taki szacunek uprawnia, w duchu służby odpowiedzialnemu rodzicielstwu, *do stosowania naturalnych metod regulacji płodności*: są one coraz bardziej precyzyjne z naukowego punktu widzenia i stwarzają konkretne możliwości podejmowania decyzji zgodnych z wartościami moralnymi. Rzetelna ocena rezultatów osiągniętych na tym polu powinna usunąć uprzedzenia, nadal zbyt rozpowszechnione, i przekonać małżonków oraz pracowników służb medycznych i społecznych o potrzebie właściwej formacji w tej dziedzinie. Kościół jest wdzięczny tym, którzy za cenę osobistych wyrzeczeń i ofiar, często nie docenianych, zajmują się poszukiwaniem i upowszechnianiem tego rodzaju metod, troszcząc się tym samym o wychowanie do wartości, które stanowią ich podłoże.

W pracy wychowawczej nie można też pomijać refleksji nad cierpieniem i śmiercią. W rzeczywistości bowiem każdy człowiek ich doświadcza i daremne jest, a ponadto błędne, przemilczać je czy też usuwać z pola uwagi. Należy raczej dopomóc każdemu w dostrzeżeniu ich głębokiej tajemnicy, ukrytej w tej konkretnej i trudnej rzeczywistości. Także ból i cierpienie mają sens i wartość, gdy się je przeżywa w ścisłej więzi z miłością, którą się otrzymuje i ofiarowuje. W tej perspektywie pragnąłem, by co roku był obchodzony *Światowy Dzień Chorego*, aby podkreślić „zbawczy charakter ofiary cierpienia, które przeżywane z Chrystusem, należy do samej istoty Odkupienia" **129**. Zresztą nawet śmierć jest czymś całkowicie innym niż doświadczenie beznadziejności: jest bramą istnienia otwartą na wieczność, a dla przeżywających ją w Chrystusie uczestnictwem w Jego tajemnicy śmierci i zmartwychwstania.

128. JAN PAWEŁ II, Adhort. apost. *Familiaris consortio* (22 listopada 1981), 37: *AAS* 74 (1982), 128.
129. List o ustanowieniu Światowego Dnia Chorego (13 maja 1992), 2: *Insegnamenti* XV 1 (1992), 1410.

98. Reasumując możemy powiedzieć, że postulowana tu odnowa kultury wymaga od wszystkich odważnego *przyjęcia nowego stylu życia*, którego wyrazem jest opieranie konkretnych decyzji — na płaszczyźnie osobistej, rodzinnej, społecznej i międzynarodowej — na właściwej skali wartości: *na prymacie „być" nad „mieć"* **130** i *osoby nad rzeczą***131**. Ten odnowiony styl życia domaga się także zmiany postawy — z *obojętności na zainteresowanie* drugim człowiekiem oraz z *odrzucenia go na akceptację*: inni ludzie nie są konkurentami, przed którymi trzeba się bronić, ale braćmi i siostrami, zasługującymi na solidarność i na miłość; wzbogacają nas samą swoją obecnością.

Nikt nie powinien czuć się wyłączony z tej mobilizacji na rzecz nowej kultury życia: *wszyscy mają do odegrania ważną rolę.* Obok rodziny szczególnie doniosłe zadanie spełniają *nauczyciele i wychowawcy.* W dużej mierze od nich zależy, czy młodzi, wychowani do prawdziwej wolności, będą umieli zachować w sobie i szerzyć wokół siebie autentyczne ideały życia oraz kształtować w sobie postawę szacunku i służby wobec każdej osoby, w rodzinie i społeczeństwie.

Także *intelektualiści* mogą wiele uczynić dla budowy nowej kultury ludzkiego życia. Szczególne zadanie mają do spełnienia intelektualiści katoliccy, powołani do aktywnej obecności w środowiskach kulturotwórczych, w szkołach i uniwersytetach, w ośrodkach badań naukowych i technicznych, na polu twórczości artystycznej i refleksji humanistycznej. Czerpiąc energię dla myśli i działania z czystych wód Ewangelii, winni angażować się w służbę na rzecz nowej kultury życia

poprzez swoje dokonania — poważne i udokumentowane, zasługujące na szacunek i zainteresowanie wszystkich. Właśnie w tej perspektywie ustanowiłem *Papieską Akademię „Pro Vita”*, której zadaniem jest „studiowanie podstawowych problemów medycyny i prawa, mających znaczenie dla promocji i obrony życia, zwłaszcza w ich bezpośrednim powiązaniu z chrześcijańską moralnością i wskazaniami Magisterium Kościoła, a także szerzenie wiedzy o nich i formacja w tej dziedzinie” **132**. Szczególny wkład powinny tu wnieść także *Uniwersytety*, zwłaszcza *katolickie* oraz *Ośrodki, Instytuty i specjalne komisje bioetyki.*

Wielka i poważna odpowiedzialność spoczywa na *pracownikach środków przekazu*: mają oni troszczyć się o to, aby treści przekazywane w sposób tak skuteczny służyły kulturze życia. Winni zatem ukazywać wzniosłe i szlachetne przykłady życia i poświęcać uwagę pozytywnym, a czasem wręcz heroicznym świadectwom ludzkiej miłości; z wielkim szacunkiem mówić o wartościach płciowości i miłości, nie akcentując tego, co oszpeca i poniża ludzką godność. Interpretując rzeczywistość, powinni unikać podkreślania tego, co może budzić lub podsycać uczucia czy postawy obojętności i pogardy wobec życia lub skłaniać do odrzucenia go. Przestrzegając skrupulatnie zasady wierności prawdzie, mają łączyć w jedną całość wolność informacji, szacunek dla każdej osoby i głęboki zmysł człowieczeństwa.

130. Por. SOBÓR WAT. II, Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 35; PAWEŁ VI, Enc. *Populorum progressio* (26 marca 1967), 15: *AAS* 59 (1967), 265.
131. Por. JAN PAWEŁ II, List do Rodzin *Gratissimam sane* (2 lutego 1994), 13: *AAS* 86 (1994), 892.
132. JAN PAWEŁ II, Motu proprio *Vitae mysterium* (11 lutego 1994), 4: *AAS* 86 (1994), 386-387.

99. W dziele kształtowania nowej kultury sprzyjającej życiu, *kobiety* mają do odegrania rolę wyjątkową, a może i decydującą, w sferze myśli i działania: mają stawać się promotorkami „nowego feminizmu”, który nie ulega pokusie naśladowania modeli „maskulinizmu”, ale umie rozpoznać i wyrazić autentyczny geniusz kobiecy we wszystkich przejawach życia społecznego, działając na rzecz przezwyciężania wszelkich form dyskryminacji, przemocy i wyzysku.

Przypominając słowa końcowego orędzia Soboru Watykańskiego II i ja zwracam się do kobiet z naglącym wezwaniem: *„Pojednajcie ludzi z życiem”* **133**. Jesteście powołane, aby dawać świadectwo *prawdziwej miłości* — tego daru z siebie i tego przyjęcia drugiego człowieka, które dokonują się w sposób szczególny we wspólnocie małżeńskiej, ale które muszą stanowić istotę każdej innej więzi między osobami. Doświadczenie macierzyństwa wyostrza w was wrażliwość na bliźniego, ale zarazem

obarcza was wyjątkowym zadaniem: „macierzyństwo zawiera w sobie szczególne obcowanie z tajemnicą życia, które dojrzewa w łonie kobiety. (...) Ten jedyny sposób obcowania z nowym kształtującym się człowiekiem stwarza z kolei takie odniesienie do człowieka — nie tylko do własnego dziecka, ale do człowieka w ogóle — które głęboko charakteryzuje całą osobowość kobiety” **134**. Matka bowiem przyjmuje i nosi w sobie innego człowieka, pozwala mu wzrastać i czyni mu miejsce w swoim wnętrzu, szanując go w jego inności. Dzięki temu kobieta pojmuje i uczy innych, że ludzkie relacje są autentyczne, jeśli się otwierają na przyjęcie drugiej osoby, akceptowanej i kochanej ze względu na godność, którą nadaje jej sam fakt bycia osobą, a nie inne czynniki, jak na przykład przydatność, siła, inteligencja, uroda, zdrowie. Taki jest najważniejszy wkład, jakiego Kościół i ludzkość oczekują od kobiet. Stanowi on nieodzowną przesłankę prawdziwej odnowy kultury.

Szczególną uwagę pragnę poświęcić wam, *kobiety, które dopuściłyście się przerwania ciąży.* Kościół wie, jak wiele czynników mogło wpłynąć na waszą decyzję, i nie wątpi, że w wielu przypadkach była to decyzja bolesna, może nawet dramatyczna. Zapewne rana w waszych sercach jeszcze się nie zabliźniła. W istocie bowiem to, co się stało, było i jest głęboko niegodziwe. Nie ulegajcie jednak zniechęceniu i nie traćcie nadziei. Starajcie się raczej zrozumieć to doświadczenie i zinterpretować je w prawdzie. Z pokorą i ufnością otwórzcie się — jeśli tego jeszcze nie uczyniłyście — na pokutę: Ojciec wszelkiego miłosierdzia czeka na was, by ofiarować wam swoje przebaczenie i pokój w Sakramencie Pojednania. Odkryjecie, że nic jeszcze nie jest stracone, i będziecie mogły poprosić o przebaczenie także swoje dziecko: ono teraz żyje w Bogu. Wsparte radą i pomocą życzliwych wam i kompetentnych osób, będziecie mogły uczynić swoje bolesne świadectwo jednym z najbardziej wymownych argumentów w obronie prawa wszystkich do życia. Poprzez wasze oddanie sprawie życia, uwieńczone być może narodzinami nowych istot ludzkich i poświadczone przyjęciem i troską o tych, którzy najbardziej potrzebują waszej bliskości, ukształtujecie nowy sposób patrzenia na życie człowieka.

133. *Orędzia Soboru do ludzkości* (8 grudnia 1965): *Do kobiet.*
134. JAN PAWEŁ II, List apost. *Mulieris dignitatem* (15 sierpnia 1988), 18: *AAS* 80 (1988), 1696.

100. W tym wielkim wysiłku tworzenia nowej kultury życia *wspiera nas i ożywia ufne przekonanie, że Ewangelia życia*, tak jak Królestwo Boże, wzrasta i wydaje owoc obfity (por. Mk 4, 26-29). Istnieją oczywiście ogromne dysproporcje między licznymi i potężnymi środkami, w jakie są wyposażone siły działające na rzecz „kultury śmierci”, a tymi, którymi dysponują obrońcy „kultury życia i miłości”. My jednak wiemy, że

możemy ufać w pomoc Boga, dla którego nie ma nic niemożliwego (por. Mt 19, 26).

Z tym przekonaniem w sercu, przynaglony głęboką troską o los każdego człowieka, powtarzam dziś wobec wszystkich to, co powiedziałem do rodzin spełniających swoje trudne zadania pośród zagrażających im niebezpieczeństw**135**: *pilnie potrzebna jest wielka modlitwa za życie*, przenikająca cały świat. W ramach specjalnych inicjatyw oraz w codziennej modlitwie niech każda chrześcijańska wspólnota, każdy ruch i stowarzyszenie, każda rodzina i każdy wierzący zanoszą żarliwe błaganie do Boga, Stwórcy i Miłośnika życia. Jezus pokazał nam, że modlitwa i post to najważniejsza i najskuteczniejsza broń przeciw mocom zła (por. Mt 4, 1-11) i pouczył swoich uczniów, że niektóre złe duchy można wypędzić tylko w ten sposób (por. Mk 9, 29). *Zdobądźmy się zatem na pokorę i odwagę modlitwy i postu, aby sprowadzić moc z Wysoka, która obali mury oszustwa i kłamstwa*, zasłaniające przed oczyma wielu naszych braci i sióstr niegodziwość czynów i ustaw wrogich życiu i wzbudzi w ich sercach postanowienia i zamiary inspirowane cywilizacją życia i miłości.

135. Por. JAN PAWEŁ II, List do Rodzin *Gratissimam sane* (2 lutego 1994), 5: *AAS* 86 (1994), 872.

7. „Piszemy to w tym celu, aby nasza radość była pełna" (1 j 1, 4): ewangelia życia jest przeznaczona dla całej ludzkiej społeczności

101. „Piszemy to w tym celu, aby nasza radość była pełna" (1 J 1, 4). Objawienie *Ewangelii życia* zostaje nam udzielone jako dobro, które mamy przekazywać wszystkim: aby wszyscy ludzie trwali w komunii z nami i z Trójcą Przenajświętszą (por. 1 J 1, 3). Nawet my sami nie moglibyśmy zaznać pełnej radości, gdybyśmy nie głosili tej Ewangelii innym, ale zachowali ją tylko dla siebie.

Ewangelia życia nie jest przeznaczona jedynie dla wierzących: *jest dla wszystkich.* Sprawa życia oraz jego obrony i promocji nie jest wyłączną prerogatywą chrześcijan. Choć czerpie swe niezwykłe światło i moc z wiary, należy do każdego ludzkiego sumienia, które dąży do prawdy i któremu nie są obojętne losy ludzkości. Życie ma w sobie niewątpliwie coś świętego i religijnego, ale ten jego aspekt nie dotyczy tylko wierzących: chodzi bowiem o wartość, którą każda ludzka istota może pojąć także w świetle rozumu i dlatego bez wątpienia odnosi się ona do wszystkich.

Dlatego działanie, które podejmujemy jako „lud życia i dla życia", domaga się właściwego zrozumienia i przychylnego przyjęcia. Kiedy Kościół stwierdza, że bezwarunkowe poszanowanie prawa do życia każdej

niewinnej osoby — od poczęcia do naturalnej śmierci — jest jednym z filarów każdego cywilizowanego społeczeństwa, „pragnie po prostu *przyczyniać się do budowy państwa o ludzkim obliczu.* Państwa, które uznaje za swą podstawową powinność obronę fundamentalnych praw człowieka, zwłaszcza człowieka słabszego” **136**.

Ewangelia życia jest przeznaczona dla całej ludzkiej społeczności. Działać na rzecz życia znaczy przyczyniać się do *odnowy społeczeństwa* przez budowanie wspólnego dobra. Nie można bowiem budować wspólnego dobra, jeśli się nie uznaje i nie chroni prawa do życia, na którym się opierają i z którego wynikają wszystkie inne niezbywalne prawa człowieka. Nie może też mieć solidnych podstaw społeczeństwo, które — choć opowiada się za wartościami takimi jak godność osoby, sprawiedliwość i pokój — zaprzecza radykalnie samemu sobie, przyjmując i tolerując najrozmaitsze formy poniżania i naruszania życia ludzkiego, zwłaszcza życia ludzi słabych i zepchniętych na margines. Tylko szacunek dla życia może stanowić fundament i gwarancję najcenniejszych i najpotrzebniejszych dla społeczeństwa wartości, takich jak demokracja i pokój.

Nie może bowiem istnieć *prawdziwa demokracja*, jeżeli nie uznaje się godności każdego człowieka i nie szanuje jego praw.

Nie może istnieć *prawdziwy pokój*, jeśli się *nie bierze w obronę i nie popiera życia*, jak przypomniał papież Paweł VI: „Każde przestępstwo przeciw życiu jest zamachem na pokój, zwłaszcza wówczas, gdy wypacza obyczaj narodu (...); natomiast tam, gdzie prawa człowieka są naprawdę szanowane, publicznie uznawane i chronione, społeczeństwo żyje i rozwija się w radosnej atmosferze pokoju” **137**,

„Lud życia” raduje się z tego, że może dzielić się swoją misją z wieloma innymi, dzięki czemu coraz liczniejszy staje się „lud dla życia”, a nowa kultura miłości i solidarności może wzrastać i służyć prawdziwemu dobru ludzkiego społeczeństwa.

136. JAN PAWEŁ II, Przemówienie do uczestników sympozjum naukowego na temat „Prawo do życia a Europa” (18 grudnia 1987): *Insegnamenti* X, 3 (1987), 1446.
137. Orędzie na Światowy Dzień Pokoju 1977: *AAS* (1976), 711-712.

ZAKOŃCZENIE

102. Na końcu tej Encykliki kierujemy spojrzenie ku Jezusowi, „Dziecięciu narodzonemu dla nas” (por. Iz 9, 5), aby kontemplować w Nim „Życie”, które „objawiło się” (1 J 1, 2). W tajemnicy tych narodzin Bóg spotyka się z człowiekiem i rozpoczyna się wędrówka Syna Bożego po ziemi — wędrówka, której uwieńczeniem będzie dar z życia złożony na

krzyżu: przez swoją śmierć On zwycięży śmierć i stanie się dla całej ludzkości początkiem nowego życia.

Tą, która przyjęła „Życie” w imieniu wszystkich i ku pożytkowi wszystkich, była Maryja, Dziewica-Matka. Jest Ona zatem bardzo ściśle i osobiście związana *z Ewangelią życia.* Przyzwolenie Maryi, wyrażone w momencie Zwiastowania i Jej macierzyństwo, znajdują się u samego źródła tajemnicy życia, które Chrystus przyniósł ludziom (por. J 10, 10). Poprzez Jej zgodę na przyjęcie Słowa, które stało się ciałem i opiekę nad Jego życiem, życie człowieka zostało uwolnione od wyroku ostatecznej i wiecznej śmierci.

Dlatego Maryja „jest Matką wszystkich, którzy odradzają się do życia, tak jak Kościół, którego Ona jest wzorem. Jest Matką tego życia, z którego wszyscy żyją. Rodząc życie, niejako odrodziła tych, którzy tym życiem mieli żyć” **138**.

Kontemplując macierzyństwo Maryi, Kościół odkrywa sens własnego macierzyństwa i sposób, w jaki ma je wyrażać. Zarazem macierzyńskie doświadczenie Kościoła odsłania najgłębszą perspektywę, w której można zrozumieć doświadczenie Maryi jako *niezrównanego wzoru przyjścia życia i opieki nad nim.*

138. BŁ. GUERYK Z IGNY, *In Assumptione B. Mariae*, Sermo I, 2: PL 85, 188.

1. „Wielki znak się ukazał na niebie: Niewiasta obleczona w słońce” (Ap 12, 1): macierzyństwo Maryi i Kościoła

103. Wzajemna więź między tajemnicą Kościoła a Maryją ujawnia się wyraziście w „wielkim znaku” opisanym w Apokalipsie: „Wielki znak się ukazał na niebie: Niewiasta obleczona
w słońce i księżyc pod jej stopami, a na głowie wieniec z gwiazd dwunastu” (12, 1). W tym znaku Kościół dostrzega obraz własnej tajemnicy: choć jest zanurzony w historii, ma świadomość, że ją przekracza, jako że stanowi na ziemi „zalążek oraz zaczątek” Królestwa Bożego**139**. Pełne i wzorcowe wypełnienie tej tajemnicy Kościół odnajduje w Maryi. To Ona jest ową niewiastą pełną chwały, w której zamysł Boży mógł się wypełnić w sposób najdoskonalszy.

„Niewiasta obleczona w słońce” — czytamy w Księdze Apokalipsy — „była brzemienna” (por. 12, 2). Kościół jest w pełni świadom, że nosi w sobie Zbawiciela świata, Chrystusa Pana, i że jest powołany, aby dawać Go światu, odradzając ludzi do życia Bożego. Nie może jednak zapominać, że ta jego misja stała się możliwa dzięki macierzyństwu Maryi, która poczęła i wydała na świat Tego, który jest „Bogiem z Boga”; „Bogiem prawdziwym z Boga prawdziwego”. Maryja jest prawdziwie Matką Boga,

Theotókos, której macierzyństwo nadaje najwyższą godność powołaniu do macierzyństwa, wpisanemu przez Boga w życie każdej kobiety. Tym samym Maryja staje się wzorem dla Kościoła, powołanego, aby być „nową Ewą", matką wierzących, matką „żyjących" (por. Rdz 3, 20).

To duchowe macierzyństwo Kościoła nie urzeczywistnia się inaczej — i także tego Kościół jest świadom — jak tylko pośród „bólu i męki rodzenia" (Ap 12, 2), to znaczy w nieustannym zmaganiu z mocami zła, które nadal przenikają świat i oddziałują na ludzkie serca, stawiając opór Chrystusowi: „W Nim było życie, a życie było światłością ludzi, a światłość w ciemnościach świeci i ciemność jej nie ogarnęła" (J 1, 4-5).

Podobnie jak Kościół, także Maryja musiała przeżywać swoje macierzyństwo pod znakiem cierpienia: „Oto Ten przeznaczony jest (...) na znak, któremu sprzeciwiać się będą. A Twoją duszę miecz przeniknie, aby na jaw wyszły zamysły serc wielu" (Łk 2, 34-35). Te słowa, które na samym początku ziemskiej egzystencji Zbawiciela Symeon kieruje do Maryi, stanowią zwięzłą zapowiedź odrzucenia Jezusa, a wraz z Nim także Maryi, które sięgnie szczytu na Kalwarii. Stojąc „obok krzyża Jezusowego" (J 19, 25) Maryja uczestniczy w darze, jaki Jej Syn składa z samego siebie: ofiarowuje nam Jezusa, daje Go, rodzi Go ostatecznie dla nas. Jej „tak", wypowiedziane w dniu Zwiastowania, dojrzewa w pełni w dniu Krzyża, gdy dla Maryi nadchodzi czas, kiedy ma przyjąć i zrodzić jako syna każdego człowieka, który stał się uczniem, przelewając na niego odkupieńczą miłość Syna: „Kiedy więc Jezus ujrzał Matkę i stojącego obok Niej ucznia, którego miłował, rzekł do Matki: «Niewiasto, oto syn Twój»" (J 19, 26).

139. SOBÓR WAT. II, Konst. dogm. o Kościele *Lumen gentium*, 5.

2. „I stanął smok przed mającą rodzić Niewiastą, ażeby skoro porodzi, pożreć jej dziecię" (Ap 12, 4): życie zagrożone przez moce zła

104. W Księdze Apokalipsy obok „wielkiego znaku" niewiasty (por. 12, 1), pojawia się „inny znak" (...) na niebie: „wielki Smok barwy ognia" (12, 3), symbolizujący Szatana, uosobioną potęgę zła, a zarazem wszystkie moce zła, które działają w historii i przeciwstawiają się misji Kościoła.

Maryja i tu oświeca Wspólnotę Wierzących: wrogość potęgi zła objawia się bowiem jako uporczywy sprzeciw, który zanim dotknie uczniów Chrystusa, zwraca się przeciw Jego Matce. Aby uchronić życie Syna przed tymi, którzy się Go boją, gdyż widzą w Nim niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie, Maryja musi uciekać z Józefem i Dziecięciem do Egiptu (por. Mt 2, 13-15).

W ten sposób Maryja pomaga Kościołowi *uświadomić sobie, że życie znajduje się zawsze w centrum wielkiego zmagania* między dobrem a złem, między światłem a ciemnością. „Nowo narodzone dziecię" (por. Ap 12, 4), które Smok chce pożreć, jest figurą Chrystusa zrodzonego przez Maryję, „gdy nadeszła pełnia czasu" (por. Ga 4, 4), którego Kościół musi nieustannie nieść ludziom w różnych epokach dziejów. Ale w pewien sposób jest także figurą każdego człowieka, każdego dziecka, zwłaszcza zaś każdej istoty słabej i zagrożonej, ponieważ — jak przypomina nam Sobór Watykański II — „Syn Boży przez wcielenie swoje zjednoczył się jakoś z każdym człowiekiem" **140**. Właśnie w „ciele" każdego człowieka Chrystus nieustannie objawia się i ustanawia komunię z nami, tak że *odrzucenie życia człowieka*, dokonywane w różnych formach, *jest w istocie odrzuceniem Chrystusa.* Taka jest właśnie ta fascynująca, a zarazem wymagająca prawda, którą objawia nam Chrystus i którą Jego Kościół niestrudzenie głosi: „Kto by przyjął jedno takie dziecko w imię moje, Mnie przyjmuje" (Mt 18, 5). „Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednym z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili" (Mt 25, 40).

140. Konst. duszp. o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, 22.

3. „A śmierci już odtąd nie będzie" (Ap 21, 4): blask zmartwychwstania

105. Zwiastowanie przyniesione Maryi przez anioła rozpoczyna się i kończy słowami budzącymi otuchę: „Nie bój się, Maryjo" i „dla Boga (...) nie ma nic niemożliwego" (Łk 1, 30. 37). Istotnie, dziewicza Matka w całym swoim życiu zachowuje pewność, że Bóg jest blisko Niej i wspomaga Ją swą troskliwą dobrocią. To samo można powiedzieć o Kościele, który znajduje „schronienie" (por. Ap 12, 6) na pustyni — w miejscu, gdzie Bóg poddaje swój lud próbie, ale także objawia nam swą miłość (por. Oz 2, 16). Maryja jest żywym słowem pocieszenia dla Kościoła zmagającego się ze śmiercią. Ukazując nam Syna, zapewnia nas, że w Nim moce śmierci już zostały pokonane: „Śmierć zwarła się z życiem i w boju, o dziwy, choć poległ Wódz życia, króluje dziś żywy" **141**.

Baranek złożony w ofierze żyje ze znamionami męki w blasku zmartwychwstania. Tylko On jeden panuje nad wszystkimi wydarzeniami historii: łamie jej „pieczęcie" (por. Ap 5, 1-10) i utwierdza — w czasie i poza czasem — *władzę życia nad śmiercią.* W „nowym Jeruzalem", to znaczy w nowym świecie, ku któremu zmierzają dzieje ludzkości, *„śmierci już odtąd nie będzie.* Ani żałoby, ni krzyku ni trudu już [odtąd] nie będzie, bo pierwsze rzeczy przeminęły" (Ap 21, 4).

Podążając z ufnością do „nowego nieba i nowej ziemi” (por. Ap 21, 1) jako lud pielgrzymujący, lud życia i dla życia, kierujemy ufne spojrzenie ku Tej, która jest dla nas znakiem „pewnej nadziei i pociechy” **142**.

O Maryjo,
jutrzenko nowego świata,
Matko żyjących,
Tobie zawierzamy sprawę życia:
spójrz, o Matko, na niezliczone rzesze
dzieci, którym nie pozwala się przyjść na świat,
ubogich, którzy zmagają się z trudnościami życia,
mężczyzn i kobiet — ofiary nieludzkiej przemocy,
starców i chorych zabitych przez obojętność
albo fałszywą litość.
Spraw, aby wszyscy wierzący w Twojego Syna
potrafili otwarcie i z miłością głosić
ludziom naszej epoki
Ewangelię życia.
Wyjednaj im łaskę przyjęcia jej
jako zawsze nowego daru,
radość wysławiania jej z wdzięcznością
w całym życiu
oraz odwagę czynnego i wytrwałego
świadczenia o niej,
aby mogli budować,
wraz z wszystkimi ludźmi dobrej woli,
cywilizację prawdy i miłości
na cześć i chwałę Boga Stwórcy,
który miłuje życie.

W Rzymie, u Św. Piotra, dnia 25 marca 1995, w uroczystość Zwiastowania Pańskiego, w siedemnastym roku mego Pontyfikatu.

Jan Paweł II, papież

141. *Mszał Rzymski, Sekwencja* na Niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego.
142. SOBÓR WAT. II, Konst. dogm. o Kościele *Lumen gentium*, 68.

EUTANAZJA
DOBRA ŚMIERĆ CZY ZABÓJSTWO CZŁOWIEKA

Autor Ks. Jan Śledzianowski
Wydawnictwo „JEDNOŚĆ”

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 5
1. DOBRA ŚMIERĆ CZYLI EUTANAZJA W ASPEKCIE HISTORYCZNYM 9
2. DEFINICJE EUTANAZJI 20
3. PODZIAŁ RODZAJÓW EUTANAZJI 26
4. NAUCZANIE KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO O EUTANAZJI 33
5. NIE — DLA „UPORCZYWEJ TERAPII", TAK — DLA OPIEKI PALIATYWNEJ 42
6. UZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ I BYĆ JAK JAN PAWEŁ II Z SIOSTRĄ — BRATEM W POTRZEBIE DO KOŃCA 50
7. W DOMU OJCA NIEBIESKIEGO JEST MIESZKAŃ WIELE 62
ZAKOŃCZENIE 72
LITERATURA 75

Wprowadzenie

Problem eutanazji zajmuje coraz większą przestrzeń w świadomości ludzi XXI wieku. Badania prowadzone wśród studentów w 2007 i 2008 roku dowiodły, iż 91,4% młodzieży akademickiej zetknęło się z kwestią eutanazji w różny sposób w zależności od źródeł, z których czerpała wiedzę i kształtowała postawy moralne na jej temat. Do podstawowych źródeł wiedzy o eutanazji według respondentów należy: prasa i szkoła - po 87,1%, telewizja - 85%, Internet - 65,7%, Kościół — 65,0% i inne źródła — 18,6%. Z tych danych wynika, że media na pierwszym miejscu są nośnikiem problemu eutanazji, ale także szkoła i Kościół katolicki.

Odbijające się szerokim echem zagadnienie eutanazji, wchodzi także do rodzin i jest dyskutowane w domach badanych osób w 46,4%[1]. Urabianie pozytywnej opinii w mediach i w życiu publicznym sprawiło, że „48 proc. Polaków uważa, że lekarze powinni spełniać wolę nieuleczalnie chorych, którzy domagają się podania im środków powodujących śmierć. Przeciwnego zdania jest 39 proc. badanych — wynika z najnowszego sondażu

[1] M. Wciślik: Studenci resocjalizacji wobec eutanazji, Wydział Pedagogiczny i Artystyczny UJK, Kielce 2008, s. 77-79 (praca magisterska).

CBOS. Aż 61 proc. opowiada się za tym, by prawo zezwalało na eutanazję. To wzrost o 13 proc. w stosunku do 2005 roku. Przeciw opowiedziało się 31 proc"[2].

Ku pobudzeniu naszej świadomości dla głębszej refleksji i odpowiedzialności za życie drugiego człowieka, które trzeba ratować do końca, a może szczególnie dla eutazjastów i propagandzistów eutanazji, dany nam został Jan Grzebski, kolejarz z Działdowa.

Otóż „12 kwietnia 2007 roku, po 19 latach nieprzytomności, nagle się przebudził. Miał 46 lat, gdy w 1988 r. doznał urazu głowy i zapadł w śpiączkę. Grzebski twierdzi, że przez 19 lat słyszał odwiedzającą go rodzinę, ale nie był w stanie nic powiedzieć. Odzyskał mowę i zdolność samodzielnego poruszania się dopiero wtedy, gdy zaopiekowali się nim rehabilitanci z działdowskiego szpitala. Neurolog i anestezjolog ze szpitala w Działdowie twierdzą jednak, że Jan Grzebski cały czas słyszał i rozumiał, co się do niego mówi"[3].

I pomyśleć jakby czuł się chory, gdyby „troskliwa" rodzina rozważała z lekarzami, jakby skrócić

[2] Art. Red.: Więcej za eutanazją, „Gość Niedzielny" nr 44, 2009, s. 11.

[3] Z. Wojtasiński: Życie po wegetacji, „Wprost" nr 37, 2007, s. 57-62. O wybudzeniu Jana Grzebskiego ze śpiączki po 19 latach poinformował społeczeństwo jako pierwszy „POLSAT" w „Wydarzeniach" z 1 czerwca 2007 r.

ową „wegetację" Jana i pogrzebać ciało na działdowskim cmentarzu...

Głośne akty eutanazji to śmierć Terri Schiavo, która zmarła po odłączeniu jej sondy pokarmowej, choć ciągle żyła w śpiączce przez 15 lat. Jej śmierć głodowa nastąpiła po 13 dniach od odstawienia sondy pokarmowej, tj. 31 marca 2005 roku[4]. Inspirował śmierć Terri jej mąż Michel Schiavio, zaś Eleuana Euglaro w wieku 38 lat, a pozostająca w śpiączce 17 lat, została uśmiercona na prośbę jej ojca, za zgodą Sądu Najwyższego Włoch w dniu 9 lutego 2009 r.[5]

Kilkanaście nawet lat pogrążenia w śpiączce nie upoważnia nikogo do przerwania życia, bowiem „Belg Rom Hauben stracił przytomność w 1983 r. po wypadku samochodowym, podczas którego doznał urazu głowy. Miał wtedy 19 lat. Najpierw zapadł w śpiączkę, nie otwierał oczu, a ruchy jego kończyn były jedynie odruchowe [...] W 2006 r. podniesiono alarm, że Hauben nie jest w śpiączce. Zachował świadomość, jest za to całkowicie sparaliżowany.

Dr Steven Laureys, neurolog z uniwersytetu w Liege, przed czteroma laty zbadał aktywność mózgu Roma Haubena. Okazało się, że jest ona niemal taka sama jak ludzi zdrowych. Lekarz na-

[4] J. Bajda: Dwie rocznice, „Nasz Dziennik" nr 85, 2006, s. 8.

[5] E. Kowalski: Kazus Eluany Euglaro, „Nasz Dziennik" nr 45, 2009, s. 6; por. J. Dudała: Eluana nie żyje, „Gość Niedzielny" nr 7, 2009, s. 30-31.

wiązał kontakt z Haubenem"[6]. Na pytanie Franciszka L. Ćwika: Jak dzisiaj czuje się Rom? — Dr Steven Laureys odpowiedział: „Przechodzi odpowiednią, trudną i długą rehabilitację. Nie zajmuję się nią, ale wiem, że Rom jest szczęśliwy i chce żyć"[7].

Każdy człowiek chce żyć. Jest powołany do życia choć doświadcza śmierci przez tych, którzy umierają z grona rodziny, sąsiadów, znajomych. Współcześnie, za pośrednictwem mediów niejako uczestniczy w śmierci ludzi, którzy giną w katastrofach, na wojnach, nawet na innych kontynentach — na całym globie ziemskim. I tak, jak w odległych wiekach i tysiącleciach śmierć wpisywała się w pamięć i kulturę ludzką, była otaczana religijną czcią i okryta tajemnicą — tak jest i dzisiaj.

[6] Z. Wojtasiński: Cuda bez cudu, „Wprost" nr 11,2010, s. 71.

[7] F. L. Ćwik: Hauben jest szczęśliwy i chce żyć, „Nasz Dziennik" nr 301,2009, s. 24.

1. Dobra śmierć czyli eutanazja w aspekcie historycznym

„Termin „eutanazja" pochodzi z języka greckiego (*eu* — dobra, *tanatos* — śmierć) i oznacza „dobre" w sensie „bezbolesne" odebranie komuś życia"[8] — pisze Andrzej Fularz, wyjaśniając etymologię tego słowa. Nie można pozbawić słuszności twierdzenia Renaty Domżał-Drzewieckiej, iż „wyraz **eutanazja** oznaczał pierwotnie dobrą i zaszczytną śmierć. W pojęciu lekarzy oznaczał pełną miłości pomoc dla umierającego pacjenta, by ulżyć mu w cierpieniu i zmniejszyć lęk"[9].

Z powyższych określeń pojęcia **eutanazja** zauważamy w perspektywie historycznej, że jest trudno poprawnie i jednoznacznie określić znaczenie tego słowa. W ciągu wieków, wobec rozwoju różnorodnych postaw etycznych w odniesieniu do tematyki „prawa do śmierci", często bardzo głęboko nasyconych emocjami, doszło do pomieszania pojęć. Doprowadziło to do zaciemnienia jego znaczenia. Powstało wiele chwiejności poglądów, niejasności, a nawet zamętu czy wręcz

[8] A. Fularz: Moralna niedopuszczalność eutanazji, w: Eutanazja a opieka paliatywna, red. A. Biela, Lublin 1996, s. 94.

[9] R. Domżał-Drzewiecka: Czym jest eutanazja w XX wieku?, w: Eutanazja a opieka paliatywna, o. cit., s. 111.

chaosu pojęciowego[10]. Pomieszanie znaczeniowe sprawia, iż obiektywna dyskusja na temat eutanazji staje się prawie niemożliwa. Każdy z dyskutujących, rozumiejąc przez to pojęcie zupełnie co innego, często nie jest w stanie zauważyć, że jego stanowisko bywa zbieżne z poglądami drugiej strony. Zatem precyzyjna definicja pojęcia **eutanazja** i wyraźne określenie jego znaczenia są warunkiem koniecznym przed podjęciem próby omówienia tego zjawiska[11].

Wracając do starożytnej Grecji poeta Kratinos (V w. przed Chrystusem) używał słowa **euthanatos** na określenie tak pięknej śmierci, jak śmierci dobrej. Uwieńczeniem marzeń starożytnego Greka był ideał, „który nie pożąda niczego lepszego ponad dobrą śmierć"[12]. Razem z podbojem Grecji przez starożytny Rzym, kultura podbitego kraju i pojęcie **eutanazja** przeszło do Italii. Swetoniusz (I w. przed Chrystusem) w *Żywotach Cezarów* pisze, że cesarzowi, który skonał w ramionach Liwii, przypadła w udziale **euthanasia,** zgon lekki i taki, jakiego zawsze pragnął. Ilekroć bowiem słyszał, że ktoś zmarł szybko i bezboleśnie, August wyrażał

[10] Por. J. Bogusz: Sumienie najwyższym sędzią, w: Chorzy w stanach terminalnych a etyka zawodowa w medycynie, Bydgoszcz 1985, s. 5.

[11] Por. M. Szeroczyńska: Eutanazja i wspomagane samobójstwo na świecie, Kraków 2004, s. 21.

[12] M. Wciślik, Studenci resocjalizacji wobec eutanazji, o. cit., s. 12.

życzenie, aby jemu i jego najbliższym przypadła w udziale podobna **euthanasia** (używał wprost tej nazwy[13]). Tak więc śmierć Augusta była łagodna, dokonała się szybko, bez cierpienia. Z powyższego możemy wnioskować, że greckie słowo „eutanazja' wiązało się u starożytnych przede wszystkim ze stosunkiem umierającego do jego własnego bezbolesnego zgonu: *Felici vel honesta morte mori*[14].

Z czasem w Grecji i Rzymie pojęciem **euthanasia** nazywano śmierć gwałtowną, samobójstwo, które nie zawsze są lekką śmiercią. Np. Polibiusz w *Dziejach* opisuje jak Kleomenes, król Sparty, po klęsce militarnej, popełnił samobójstwo, aby móc umrzeć w sposób piękny i zaszczytny, niż stać się niewolnikiem w rękach zwycięzcy.

Podobną motywację do godniejszej śmierci opisuje Józef Flawiusz w *Dawnych dziejach Izraela*. Przywołuje tam historię czterech trędowatych, którzy woleli umrzeć „bez nazbyt okrutnego cierpienia", oddając się w ręce wrogów, niż marnie ginąć z głodu poza murami miasta, z którego jako trędowaci zostali wyrzuceni[15].

Stanowcza przysięga Hipokratesa w obronie życia ludzkiego, którą odbierał od swoich uczniów

[13] G.T. Swetoniusz: Żywoty Cezarów, Wrocław 1987, s. 131.

[14] M. Sośniak: Eutanazja bierna i czynna, a powinności lekarzy, w: Chorzy w stanach terminalnych a etyka zawodowa w medycynie, Bydgoszcz 1985, s. 37.

[15] K. Aumonier: Eutanazja, Warszawa 2003, s. 38.

— starożytnych lekarzy, pośrednio dowodzi, iż byli antyczni medycy, którzy przygotowywali odpowiednie trujące mikstury, aby przerwać nić ludzkiego życia. Platon zaś ze względów społecznych, dla „dobra" republiki Ateńskiej zachęcał obywateli w *Państwie i Prawach*, aby w porę z powodu choroby, kalectwa, bądź starości umieli odejść ku krainie śmierci[16].

Do eutazjalistów planowanej śmierci w starożytności, w dobie renesansu odwołał się w *Utopii* Tomasz Morus. Nie użył on słowa **eutanazja,** ale zbliżonego pojęcia — „śmierć dobrowolna". W powieści tej inicjatywa eutanazji jest podejmowana przez przedstawicieli władzy którzy czynią wszystko dla przekonania chorego, że śmierć jest słusznym wyborem zarówno dla niego, jak i dla społeczeństwa (które było zmuszone patrzeć na jego cierpienie, ale także za nie płacić). Jednak T. Morus rozważając ten problem stwierdza, iż „dobra śmierć" może być dokonana tylko i wyłącznie za zgodą chorego; sposób jej dokonania zależy od jego woli, także w pełni winno być poszanowane pragnienie dalszego życia[17].

Francis Bacon w historii nowożytnej, w dziele *Of the Proficience and Advancement of Learning Divine and Humane* w 1605 roku posłużył się

[16] Por. W. Tatarkiewicz: Historia filozofii, t. I, Warszawa 2001, s. 98-101.

[17] Por. T. Morus: Utopia, Warszawa 1996, s. 152.

pojęciem **eutanazja,** zmieniając perspektywę patrzenia na śmierć nieuleczalnie chorych. Z będącej w zainteresowaniu kapłanów i urzędników sprawy publicznej, przenosi problem na płaszczyznę etyki medycznej, traktuje go bowiem jako obowiązek lekarza wobec pacjenta. W pracy z 1623 r. F. Bacon w następujących słowach definiuje pojęcie eutanazji: „Obowiązkiem lekarza jest nie tylko dążenie do wyleczenia pacjentów, ale także łagodzenie bólu i cierpień związanych z chorobą i to nie tylko po to, aby łagodzenie bólu przyczyniało się i prowadziło do wyzdrowienia, lecz też wtedy gdy nie ma już nadziei — aby dało pacjentowi łagodną i spokojną śmierć, gdyż nie ma nic szczęśliwszego niż ta eutanazja"[18].

Wszyscy lekarze i filozofowie XVI—XVIII wieku, pomijając „dobrowolną śmierć" u T. Morusa, definiowali **„eutanazję** jako proces naturalnej śmierci w chorobie — zauważa M. Wciślik — o której zadbanie mają się starać adepci medycyny poprzez leczenie objawowe i wsparcie psychiczne. Jedyną bardziej aktywną pomocą, jaką dopuszczali niektórzy, w ślad za Baconem było zastosowanie środków przeciwbólowych, by ułatwić proces umierania i tym samym zapewnić choremu „naturalną eutanazję", ale nie by śmierć przysporzyć.[19]

[18] M. Szeroczyńska: Eutanazja i wspomagane samobójstwo na świecie, o. cit., s. 26.

[19] M. Wciślik: Studenci resocjalizacji wobec eutanazji, o. cit., s. 14.

Jako aktywną pomoc choremu w uwolnieniu się od cierpienia, umierania na żądanie, zdefiniowali eutanazję w XIX wieku: Samuel Williams i Lionel Tollemache. W publikacji z 1870 r. pt.: *Eutanazja*, Williams domagał się, aby lekarz mógł legalnie beznadziejnie chorym i cierpiącym pacjentom podawać na ich życzenie chloroform albo inne środki anestezyjne prowadzące do szybkiej i bezbolesnej śmierci. Dla Tollemache^a pojęcie **eutanazja** oznaczało, iż „w przypadku nieuleczalnej i pełnej cierpienia choroby lekarze powinni móc, zgodnie ze świadomą wolą pacjenta i po przedsięwzięciu wszelkich niezbędnych zabezpieczeń, podać tak silne środki anestetyczne, by podawanie innych anestetyków w przyszłości było zbędne, mówiąc krótko winno istnieć coś w rodzaju legalnego samobójstwa popełnianego przez pełnomocnika"[20].

Friedrich Nietzsche (1844-1900) uważał, że człowiek powinien zabić się, jeśli jego życie przynosi tylko cierpienie, gdy jest ono dla jednostki pozbawione wartości. Nietzsche w opublikowanej pracy *'Zaratustra* wychwalał „wolną śmierć", która jednak dla niego nie musiała oznaczać śmierci samobójczej. Prawdziwa „wolna śmierć" miała nastąpić w odpowiednim momencie, po ukończeniu dzieła, które stanowiło cel życia danej jednostki[21].

[20] M. Szeroczyńska: Eutanazja..s. 29.

[21] J. Tischner: Śmierć i słowo, w: A. Grajcarek (red.), Sztuka rozmowy z chorym, Warszawa 2001, s. 20.

Śmierć, która w ten sposób przychodzi do człowieka, miała być odświętna, radosna, pełna budującej nadziei.

W roku 1920 ukazała się w Niemczech publikacja K. Bindiga i A. Hochego pt.: *Pozwolenie na zakończenie życia bez wartości.* Autorzy propagowali i uzasadniali w niej praktykę „pomocy przy śmierci" jako humanitarną i współczującą wobec tych, którzy jej pragną. Publikacja ta była ostro krytykowana w kręgach naukowych. Jednak jej upublicznienie było istotne w tworzeniu klimatu sprzyjającego „medycznemu zabijaniu"[22].

Poglądy Bindiga i Hochego przejął Adolf Hitler, który pisał w *Mein Kampf.* „Gdy człowiek nie posiada już siły walki o własne zdrowie, kończy się jego prawo do życia na tym świecie wojowników, gdyż prawo to należy się silnym «całym», a nie słabym «połowom»"[23]. Wraz z dniem agresji na Polskę, 1 września 1939 r. Hitler podpisał tajny jednozdaniowy dokument zezwalający na eutanazję nieuleczalnie chorych, co oznaczało rozkaz w imię hasła: „Vernichtung von lebensunwerten Leben" — „Likwidacja życia niewartego życia". W latach 1939—1944 w III Rzeszy zrealizowano program znany pod kryptonimem T-4. Polegał on na zabijaniu ludzi niedorozwiniętych psychicznie,

[22] M. Szeroczyńska: Eutanazja..., s. 32.

[23] A. Hitler: Mein Kampf: Zenralverlag der N.S.D.A.P., Monachium 1939.

przewlekle chorych psychicznie i neurologicznie. Podaje się, że w latach 1940—1941 zabito w ramach programu ponad 70 tys. chorych i niepełnosprawnych. W kwietniu 1941 r. program ten rozszerzano o „akcję 14/13", która miała objąć chorych psychicznie i niepełnosprawnych nie niemieckich więźniów obozów koncentracyjnych. Akcja ta nosiła także kryptonim E-Aktion. Przedrostek „E" pochodzi od słowa **eutanazja**[24]**.** Ogólnie mało znanym jako miejsce uśmiercania niepełnosprawnych w programie „T4" jest zamek Hartheim w Górnej Austrii obok Linzu, gdzie zabito ponad 30 tys. ludzi w ramach niemieckiej akcji eutanazji[25].

Po wojnie w latach 1939—1945 świat niejako oniemiał z przerażenia po ludobójstwie jakiego dopuściły się hitlerowskie Niemcy. W Europie wyniszczonej i wyludnionej ludziom nie przychodziła myśl o eutanazji, przeciwnie, już 18 grudnia 1948 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych uroczyście ogłosiła *Powszechną Deklarację Praw Człowieka*, która bezwzględnie chroni życie i godność każdego człowieka.

Natomiast w najnowszą historię o eutanazji wpisuje się kazus Holenderki G. Pastmy.

[24] Por. Strona Internetowa, http://pl.wikipedia.org/wiki/Akcja T4.

[25] Por. A. Cyra: Zamek śmierci Hartheim, „Nasz Dziennik" nr 70, 2009, s. 12. '

„W roku 1973 w Holandii lekarka Gertruda Pastma uśmierciła swoją chorą matkę. Kobieta stanęła przed sądem i tłumaczyła, że matka wielokrotnie prosiła ją o to, bo nie mogła znieść pogłębiającej się depresji. Okazję wykorzystała Holenderska Fundacja na rzecz Eutanazji. Zaczęła organizować demonstracje poparcia dla pani Pastmy i przekonywać, że lekarz ma nie tylko prawa ale i obowiązek przerwać życie, które jest jedną wielką męką. Z poparciem mediów dosyć łatwo udało się przekonać Holendrów, że eutanazja nie jest zabójstwem, tylko aktem miłosierdzia. W końcu sąd wydał symboliczny wyrok: tydzień więzienia w zawieszeniu plus rok nadzoru sądowego [...] Odtąd praktyką stało się uniewinnianie osób, które dokonały eutanazji.

A jak to wyglądało ponad 20 lat później? W Hadze w domu starości, pielęgniarz wykonał polecenie lekarza i podał śmiertelne dawki insuliny przynajmniej pięciu podopiecznym. W jego obronie stanęło Królewskie Towarzystwo Lekarskie, sędziowie i oczywiście organizacje proeutanazyjne [...] Na przykład w 1990 r. raport stwierdził, że wykonano w ciągu roku ok. 2300 eutanazji. Z tym, że ta liczba obejmuje tylko akty przerwania życia na prośbę samych chorych. Jednocześnie ten sam raport rządowy podaje, że ponad 23 tys. przypadków uśmiercenia odbyło się bez zgody samych zainteresowanych! Te liczby są w raporcie, choć rząd nie zakwalifikował ich jako eutanazji. Taką meto-

dę dr Fenigsen nazywa wprost kryptanazją. Raport rządowy sporządzony 5 lat później doniósł, że aż w 33 proc. przypadków lekarze przyspieszyli śmierć pacjentów, chociaż nadal była szansa na leczenie i poprawę stanu zdrowia"[26].

Machina zabijania ludzi przez tzw. eutanazję w Holandii nabiera rozpędu: „Niemieccy lekarze alarmują, że wzrosła liczba starszych osób przybywających z Holandii do Niemiec. W rzeczywistości ludzie ci uciekają przed eutanazją. Praktyka jej wykonywania rozprzestrzeniła się tak bardzo, że władza lekarzy jest poza wszelką kontrolą"[27]. „Niestety w Niemczech coraz częściej podejmuje się dyskusję dotyczącą legalizacji zabijania ludzi pod pozorem «niesienia pomocy» w cierpieniu"[28]. We Francji socjalistyczny senator Jean-Pierre Godefroy zaprezentował w senacie propozycję ustawy dotyczącej „aktywnej pomocy w śmierci". Pod tym eufemizmem kryje się legalizacja wszelkich form eutanazji. Senator proponuje, by „każda osoba dorosła, w fazie zaawansowanej lub terminalnej, przypadkowej lub patologicznej ciężkiej i nieuleczalnej infekcji, doświadczająca cierpienia

[26] J. Dziedzina: Oswajanie zbrodni, „Gość Niedzielny" nr 10, 2009, s. 20.

[27] Art. Red.: Polowanie na starych Holendrów, „Gość Niedzielny" nr 40,2009, s. 7.

[28] B. Rąpała: Powrót do niechlubnej przeszłości, „Nasz Dziennik" nr 162,2010, s. 12.

fizycznego lub psychicznego, którego nie można zmniejszyć i które jest dla niej nie do wytrzymania, mogła prosić o skorzystanie z medycznej pomocy w jej uśmierceniu"[29].

Eutanazyjne poglądy płynące przez Unię Europejską, przenikają do świadomości Polaków i jak to już wyżej stwierdzono za Centrum Badania Opinii Społecznej, aż 48 proc. naszych obywateli popiera skracanie życia nieuleczalnie chorych. W latach 1939—1945 zamieraliśmy ze strachu, pogrążeni w grozie, że hitlerowcy zabijają naszych krewnych, rodaków...[30] dziś podobno połowa naszego społeczeństwa, gotowa jest wydawać wyroki śmierci na najbliższych, tylko dlatego, że są chorzy i słabi!

[29] FLC: Chcą prawomocnej eutanazji, „Nasz Dziennik" nr 170, 2010, s. 8.

[30] Por. J. Śledzianowski: Ona była taka..., Kielce 2009.

2. Definicje eutanazji

W dziejach ludzkich pojęciem **eutanazji** określano różne rodzaje śmierci. Od szybkiej, bezbolesnej naturalnej śmierci (zejście cezara Augusta), w której umierający jest do końca autorem swojego istnienia, do samobójstwa, gdzie kontrolę zapewnia wybór momentu, a także sposób odejścia: od towarzyszenia umierającemu aż do naturalnego końca, łagodząc jego ból, do naturalnego zgonu, którego nie wolno w najmniejszym stopniu przyspieszyć; od aktywnej roli lekarza uśmiercającego z litości umierającego, cierpiącego pacjenta na jego życzenie, do eksterminacji „niewartych życia istnień" — psychicznie i neurologicznie chorych, niepełnosprawnych i innych nieuleczalnie chorych, choć niekoniecznie umierających — bez względu na ich wolę, a nawet wbrew niej, w imię dobra społeczeństwa, narodu, rasy czy gatunku[31].

Słownik języka angielskiego z 1988 r. definiuje eutanazję jako spowodowanie łagodnej i bezbolesnej śmierci osoby nieuleczalnie chorej i cierpiącej kierowane współczuciem[32]. *Ilustrowany słownik oksfordzki* wydany w 1998 r. zawiera definicję eutanazji zarówno jako łagodnej i bezbolesnej śmierci (w zna-

[31] Por. M. Szeroczyńska: Eutanazja..., s. 36.

[32] A. Harnby (red.): Oxford Advanced Learnens Dictionary of Current English, cyt. za M. Szeroczyńską: Eutanazja..., s. 37.

czeniu przyjętym przez starożytnych Greków), jak i jako zabójstwo w bezbolesny sposób chorego na nieuleczalną, powodującą cierpienie chorobę[33].

Mały słownik języka polskiego określa eutanazję jako „zabójstwo człowieka pod wpływem współczucia dla jego cierpień, w wypadku nieuleczalnej choroby, czasem na jego żądanie"[34].

Mała encyklopedia medyczna informuje, że dla zdefiniowania eutanazji potrzeba skumulowania czynnika motywacyjnego sprawcy — współczucia oraz prośby osoby nieuleczalnie chorej[35].

Nowy słownik poprawnej polszczyzny ujmuje krótko eutanazję jako „rozmyślne spowodowanie lub przyspieszenie śmierci osoby nieuleczalnie chorej"[36].

Twórca *Słownika wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych* wprowadza zróżnicowanie pomiędzy eutanazją, zabójstwem z litości i ortotanazją. Pierwsza stanowi według niego „skrócenie przez lekarza w szpitalu męki pacjenta w przedłużającej się agonii za pomocą śmiertelnej dawki środka uśmierzającego ból"[37], ortotanazja zaś oznacza „za-

[33] Tamże.

[34] Mały słownik języka polskiego, Warszawa 1969, s. 168.

[35] Mała encyklopedia medycyny, 1.1, Warszawa 1988, s. 301.

[36] Mały słownik poprawnej polszczyzny, Warszawa 1999, s. 212.

[37] W. Kopaliński: Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych, Łódź 2000, s. 160.

niechanie dalszego sztucznego podtrzymywania przy życiu pacjenta"[38].

Encyklopedia Katolicka podaje: „Eutanazja (gr. „dobra śmierć"), przyspieszenie lub niezapobieganie śmierci mające na celu skrócenie cierpienia zwykle na życzenie chorego"[39].

Leksykon teologii pastoralnej stwierdza: „Eutanazja (gr. *eu* — dobry, *thanatos* — śmierć), czyn lub zaniechanie, które ze swej istoty i zamierzenia osoby działającej (samego chorego lub osoby asystującej, np. lekarza) zmierza do doprowadzenia do śmierci w celu usunięcia wszelkiego cierpienia. Eutanazja jest więc aktem zabójczym lub samobójczym, dlatego jest moralnie niegodziwa"[40].

Tak też postrzega eutanazję Lucyna Patyjewicz, gdy pisze: „Eutanazja zwana niesłusznie «dobrą śmiercią» jest zabójstwem, aktem czynnego lub biernego, dobrowolnego lub niedobrowolnego, legalnego lub nielegalnego skrócenia komuś życia. Bywa także definiowana jako «dobre umieranie» przynoszące człowiekowi ulgę w cierpieniu"[41].

[38] Tamże, s. 365.

[39] W. Gwóźdź, J. Strojnowski: Eutanazja, w: Encyklopedia Katolicka, t. IV, Lublin 1983, s. 1344.

[40] S. Nowosad: Eutanazja, w: Leksykon teologii pastoralnej, Lublin 2006, s. 251.

[41] L. Patyjewicz: Ideał dobrego lekarza jako obrońcy ludzkiego życia, w: Eutanazja a opieka paliatywna..., o. cit., s. 98.

Prof. dr hab. med. Julian Stolarczyk zjawisko „dobrej śmierci" upowszechnionej we współczesnym świecie ocenia: „Eutanazja jest zaprzeczeniem daru życia i wartości związków międzyludzkich, jest prostym skreśleniem z listy żyjących niewygodnego i pozornie niepotrzebnego człowieka. Umierający oczekuje od lekarza i od otoczenia akceptacji swojej osoby, pomocy i umniejszania cierpienia, a nie sprawnego wykonywania wyroku śmierci"[42].

Bogatą w treści definicję eutanazji, z uwzględnieniem jej odmian i stosowanych podziałów, przybliża nam *Wielka Encyklopedia PWN:* „Eutanazja (gr. «dobra śmierć») — powodowane współczuciem zabicie nieuleczalnie chorego człowieka na jego żądanie (pojęcie stworzone przez Bacona). Rozróżnia się eutanazję czynną (śmierć jest wynikiem aktywnego działania, na przykład podania śmiercionośnej dawki środka narkotycznego) i bierną (tak zwana ortotanazja, śmierć następuje na skutek zaniechania stosowania odpowiednich środków leczniczych, na przykład niepodjęcie reanimacji); eutanazję dobrowolną (gdy chory samodzielnie wyraża świadome żądanie pozbawienia go życia) i niedobrowolną (gdy chory nie jest w stanie wyrazić swojej woli, ponieważ na przykład jest nieprzytomny, natomiast jego wola pozbawienia

[42] J. Stolarczyk: Słowo o eutanazji, w: Eutanazja a opieka paliatywna, o. cit., s. 73.

go życia została albo przedstawiona w uprzednio podpisanym przez niego dokumencie, tak zwanym «testamencie życia», albo wyznaczył on osobę trzecią jako pełnomocnika do podejmowania w jego imieniu decyzji w sprawie własnego życia i śmierci, albo jego wola jest wstecznie odtwarzana na podstawie zeznań świadków przez sąd, który ostatecznie podejmuje decyzję); oraz eutanazję bezpośrednią (gdy podjęte działanie lub zaniechanie bezpośrednio zmierza do skrócenia życia chorego, na przykład odłączenie respiratora) i pośrednią (gdy podjęte działanie ma na celu uśmierzenie bólu, jednakże drugim, niezamierzonym ale i śmiertelnym skutkiem jest skrócenie życia chorego, na przykład podawanie bardzo silnych środków przeciwbólowych w dawkach, które powodują skrócenie procesów życiowych). Z pojęciem eutanazji wiąże się tak zwane wspomagane samobójstwo [...] gdy osoba trzecia pomaga choremu w samodzielnym uśmierceniu się (na przykład dostarcza mu śmiertelnej dawki środków narkotycznych, którą chory następnie samodzielnie zażywa). Termin eutanazja bywa błędnie używany dla określenia zabójstwa z innych motywów, na przykład eugenicznych lub ekonomicznych (tak zwana pseudoeutanazja), a także dla pozbawienia życia człowieka wbrew wyrażonej przez niego woli życia i leczenia (tak zwana kryptanazja")[43].

[43] Wielka Encyklopedia PWN, t. 8, Warszawa 2002, s. 465-466.

Powyższa definicja i ogromna złożoność współczesnej problematyki narastającej wokół eutanazji, obliguje nas do zajęcia się jej stosowanymi podziałami.

3. Podział rodzajów eutanazji

Podstawowym podziałem stosowanym przy analizie eutanazji jest **eutanazja czynna i bierna.**

Eutanazja czynna, inaczej określana jako aktywna, albo bezpośrednia polega na położeniu kresu życia osób upośledzonych, chorych lub umierających. Jest ona moralnie niedopuszczalna, niezależnie od motywów i środków[44].

„Większość lekarzy moralistów i prawników jest przeciwna eutanazji aktywnej, podkreślając, że miarą ludzkiego dobra jest stopień realizacji zasadniczych wartości osoby, a zwłaszcza jej pełne dysponowanie sobą; świadomość obecności w świecie pozwala dostrzec, że cierpienie i śmierć, chociaż stanowią część życia ziemskiego, nie są największym złem; akceptacja życia, będąca najpełniejszą realizacją ludzkiej wolności, dotyczy także jego zakończenia, tj. śmierci"[45].

K. Aumanier za eutanazję czynną, albo aktywną uważa świadome zadanie śmierci osobie chorej, na jej prośbę lub nie, zależnie od jej stanu oraz fizycznych i duchowych cierpień. Do tej kategorii

[44] Katechizm Kościoła Katolickiego, Poznań 1994, nr 2277.

[45] W. Gwóźdź, J. Strojnowski, Eutanazja, w: Encyklopedia Katolicka, t. 4, Lublin 1983, s. 1344.

zalicza także wszelkie działania konieczne przy towarzyszeniu przy samobójstwie[46].

Eutanazja bierna występuje w trzech podstawowych formach: odłączenie od aparatu, którego zatrzymanie powoduje śmierć; ograniczenie leczenia bądź stosowania aparatów; przepisanie środków uśmierzających, zwiększenie dawek leku doprowadza do śmierci. T. Brzeziński eutanazję bierną dostrzega w nieuzasadnionym medycznie zaprzestaniu leczenia w celu przyspieszenia zgonu, motywowane współczuciem dla cierpiącego[47].

Eutanazję bierną zastosowano 8 lutego 2009 r. wobec Eluany Englaro, odłączając sondę pokarmową w klinice „La Quiete" w Udine na północy Włoch, co doprowadziło do jej śmierci już następnego dnia[48].

Biorąc pod uwagę człowieka jako działający świadomie i dobrowolnie podmiot, odróżnia się eutanazję: **dobrowolną** (na życzenie), gdy chory samodzielnie wyraża świadome żądanie pozbawienia go życia, oraz eutanazję **niedobrowolną,** tzw. **kryptanazję,** gdy chory nie jest w stanie wyrazić swej woli, bo np. jest nieprzytomny, pozostaje nawet przez lata w śpiączce. Na płaszczyźnie dobrowolności bierze się pod uwagę tzw. testament

[46] Por. K. Aumanier: Eutanazja, Warszawa 2003, s. 53.

[47] Por.T. Brzeziński: Etyka lekarska, Warszawa 2002, s. 219.

[48] Por. E. Kowalski: Kazus Eluany Englaro, „Nasz Dziennik" nr 45,2009, s. 6.

życia, gdy uprzednio pacjent jako przytomny podpisał odpowiedni dokument, w którym wyraził swoją wolę odnośnie swego zejścia, lub wyznaczył osobę trzecią jako pełnomocnika do podejmowania w jego imieniu decyzji w sprawie własnego życia i śmierci, albo jego wola jest wstecznie rozważana na podstawie zeznań świadków przez sąd, który ostatecznie podejmuje decyzję.

Wyróżnia się też **eutanazję samobójczą** polegającą na zadaniu sobie śmierci w celu uwolnienia się od cierpień w chorobie nie dającej nadziei na wyzdrowienie. Odmianą tutaj jest **samobójstwo wspomagane** — zwane też pomocnictwem do samobójstwa, gdy osoba trzecia pomaga choremu w samodzielnym uśmierceniu się, np. dostarcza mu śmiertelnej dawki środków narkotycznych, lub innych, które chory samodzielnie zażywa[49].

Najbardziej rozbudowaną typologię zachowań eutanastycznych opracował Albin Eser. Stworzona przez niego kwalifikacja uwzględnia występowanie sześciu czynników:

— udziału osoby trzeciej lub wywoływanego przez działanie tej osoby skutku,
— motywacji osób zainteresowanych,
— stanu zdrowia osoby uśmiercanej,
— sposobu wyrażania jej woli odnośnie do swojej śmierci lub podejmowania decyzji w imieniu tej osoby,

[49] Por. Wielka Encyklopedia PWN, o. cit., s. 465.

— przyczyny istnienia takiej woli,

— stosunku osobistego istniejącego między tymi osobami[50].

Na tej podstawie, ze względu na zaistnienie poszczególnych czynników A. Eser wyróżnił typy zachowań eutanastycznych:

— ze względu na stopień udziału osoby trzeciej lub osiągnięty przez nią skutek dokonał podziału na „czyste" samobójstwo, bez udziału pomocników, samobójstwo z udziałem pomocnika, podczas którego ostateczna decyzja należy do samobójcy, samobójstwo z udziałem pomocnika, podczas którego ostateczna decyzja pozostawiona zostaje pomocnikowi, pomocnictwo do samobójstwa przez osobę, na której spoczywa szczególny obowiązek zapobieżenia śmierci samobójcy, a naruszenie obowiązku gwaranta następuje poprzez zaniechanie przestępne, łagodzenie bólu przez osobę trzecią, pozwolenie na śmierć poprzez zaniechanie stosowania środków przedłużających życie — eutanazja bierna, pozwolenie na śmierć poprzez odłączenie aparatury sztucznie podtrzymującej przy życiu, umyślne zabójstwo, czyli eutanazja czynna, niszczenie „życia niewartego życia" — eutanazja eugeniczna;

— ze względu na motywację osób zainteresowanych, który to podział wygląda następująco: ze

[50] Por. M. Szeroczyńska: Eutanazja i wspomagane samobójstwo na świecie, o. cit., s. 40.

względu na motywację osoby uśmiercanej, którą może być demonstracja przeciwko rzeczywistemu lub rzekomemu zaniechaniu, czyli tzw. demonstracyjne samobójstwo, reakcja na subiektywny bilans życiowy, uwolnienie od nieznośnych cierpień lub odciążenie rodziny oraz ze względu na motywację pomocnika, którą może być litość dla cierpiącego, reakcja osoby przemęczonej, która nie może już dłużej psychicznie znieść cierpień chorego lub nie czuje się na siłach kontynuować opiekę nad nim, dla szybkiego odziedziczenia spadku, dla zapewnienia lepszej opieki choremu z większymi szansami przeżycia ze względu ekonomiczne interesy szpitala, ubezpieczyciela, społeczeństwa;

— trzecim czynnikiem uwzględnionym przez A. Esera był stan zdrowia osoby uśmiercanej. Dokonał następującego podziału: osoba fizycznie zdrowa, czująca się jednak wewnętrznie rozbita (z przyczyn osobistych, rodzinnych, społecznych, ekonomicznych), osoba fizycznie zdolna do życia, cierpiąca jednak nieznośne bóle, osoba nieuleczalnie chora, mająca szansę na przeżycie jeszcze pewnego okresu, osoba głęboko niepełnosprawna mająca zachowaną zdolność komunikacji z otoczeniem, umierający, w stosunku do którego śmierć jest tylko kwestią godzin, chory psychicznie nieświadomy beznadziejności własnej sytuacji, osoba nieodwracalnie nieprzytomna, wobec której nie stwierdzono jeszcze śmierci mózgowej, ofiara wypadku, u której zanikły wszelkie funkcje mózgu;

— ze względu na sposób wyrażania woli osoby uśmiercanej lub podejmowania decyzji w jej imieniu. Swobodna i świadoma decyzja odebrania sobie życia, świadoma zgoda kompetentnego pacjenta na skrócenie życia, także w postaci wcześniejszego oświadczenia, w przypadku pacjenta niezdolnego do podejmowania świadomych decyzji, ale mającego zachowaną zdolność komunikacji z otoczeniem, domniemana (odtworzona) wola pacjenta, decyzja zastępcza podjęta przez osoby najbliższe, decyzja samodzielnie podjęta przez lekarza, w przypadku pacjenta pozbawionego zdolności komunikacji z otoczeniem — decyzja lekarza prowadzącego lub ewentualnie gremium lekarskiego;

— ze względu na przyczynę zaistnienia „swobodnej i świadomej" decyzji zakończenia życia: przemyślane żądanie, aby pozwolono jej umrzeć lub nawet zabito, żądanie wynikające z nieznośnych cierpień lub wyrażone pod wpływem leków, świadome pogodzenie się z nieuniknionym, „altruistyczna" zgoda na przerwanie leczenia, aby oszczędzić najbliższych (psychicznie, materialnie);

— po szóste, ze względu na stosunek osobisty panujący pomiędzy sprawcą a osobą uśmiercaną: członek rodziny, osoba trzecia — znajoma lub przypadkowa, lekarz prowadzący, inny członek personelu medycznego[51].

[51] Tamże, s. 41-43.

Analizujący problem eutanazji M. Wciślik zauważa, że wymienione przez A. Esera elementy precyzujące pojęcie „eutanazja" można sprowadzić do definicji Kongregacji Nauki Wiary w deklaracji *Iura et bona*, która mówi: „przez eutanazję rozumie się podjęte w celu zakończenia czyjegoś cierpienia, działanie lub zaniechanie, które przez swoją naturę lub świadomy zamiar powoduje śmierć. Zaniechanie eutanatyczne ocenia się więc tak na płaszczyźnie intencji sprawcy, jak i zastosowanych przez niego środków"[52].

Warto w tym miejscu stwierdzić, iż głośna afera tzw. „skór" w Łodzi nigdy nie miała nic wspólnego z eutanazją, bowiem bez woli chorych i ich rodzin pracownicy służby zdrowia w karetkach pogotowia uśmiercali zastrzykiem chorych (dla korzyści materialnych od firm pogrzebowych), co było w każdym przypadku strasznym zabójstwem, z łamaniem etyki lekarskiej.

[52] Królikowski, Z. Zimowski: Dokumenty Kongregacji Nauki Wiary 1966—1994. Deklaracja o eutanazji ***Iura et bona***, Biblos, Fumów 1997.

4. Nauczanie Kościoła katolickiego o eutanazji

Przywołane wyżej słowa o eutanazji z *Iura et bona* są zobowiązujące, aby szerzej zająć się nauczaniem Kościoła katolickiego w tej tak ważnej sprawie jak życie człowieka chorego i zagrożonego. Nawiązując do początków Kościoła, przypomnieć należy jakże wymowne słowa św. Pawła apostoła, które skierował w Liście do Rzymian: „Nikt z nas nie żyje dla siebie i nikt nie umiera dla siebie: jeżeli bowiem żyjemy, żyjemy dla Pana; jeżeli zaś umieramy, umieramy dla Pana. W życiu więc i w śmierci należymy do Pana. Po to bowiem Chrystus umarł i powrócił do życia, aby zapanować tak nad umarłymi, jak i nad żywymi" (Rz 14,7-9). Słowa te są zdecydowanym zakazem eutanazji, która w czasach św. Pawła i św. Piotra przebywających w Rzymie była szeroko stosowana. Dlatego św. Paweł apeluje do nowochrzczonych i nawróconych z pogaństwa chrześcijan, iż nie żyją już dla siebie: w życiu i w śmierci należą do zmartwychwstałego Chrystusa. Nie mogą decydować o swojej śmierci, gdyż całe ich życie i śmierć są wraz z Chrystusem ukryte w Bogu.

Tę naukę Kościół przekazywał przez całe swoje dzieje, a „dobra śmierć" — eutanazja — stała się czymś obcym dla chrześcijańskiej Europy. Niestety,

faszyzm hitlerowski wprowadził na szeroką skalę eutanazję, skazując na śmierć tysiące niewinnych ludzi z narodu niemieckiego i podbitych narodów Europy W czasie II wojny światowej Kościół potępił stosowanie eutanazji z powodów rasowych i **eugenicznych.** Wielokrotnie odrzucał ją Pius XII, wyjaśniając liczne zagadnienia szczegółowe związane z opieką nad chorym[53]. Sobór Watykański II w *Konstytucji duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym Gaudium et spes* z 7 grudnia 1965 r. również wskazał na wielką niegodziwość eutanazji. Szczególne znaczenie dla zrozumienia oceny moralnej eutanazji i wszystkich aspektów tego zagadnienia ma cytowana *Deklaracja o eutanazji lura et bona* z 5 maja 1980 r. Jest to dokument wydany przez Stolicę Apostolską w okresie pontyfikatu Jana Pawła II, podobnie jak *Katechizm Kościoła Katolickiego*, który orzeka: „Eutanazja bezpośrednia (pełny cytat wyżej) [...] działanie lub zaniechanie działania, które samo w sobie lub w zamierzeniu zadaje śmierć, by zlikwidować ból, stanowi zabójstwo głęboko sprzeczne z godnością osoby ludzkiej i poszanowaniem Boga żywego, jej Stwórcy. Błąd w ocenie, w który można popaść w dobrej wierze, nie zmienia natury tego zbrod-

[53] Na szczególną uwagę zasługują dwa dokumenty Piusa XII: Dekret Świętego Oficjum z 27 listopada 1940 r. i Mowa do lekarzy z 24 lutego 1957 r., którą wygłosił papież do około 500 lekarzy z całego świata.

niczego czynu, który zawsze należy potępić i wykluczyć"[54].

Całościowy wykład Jana Pawła II na temat eutanazji jest zawarty w encyklice *Evangelium vitaey* wydanej 25 marca 1995 r. Najistotniejsze dla tej kwestii są numery 64—68. Papież potwierdza tu ocenę Kościoła. Dokonuje tego, używając najważniejszej możliwej formuły: **w zgodzie z Magisterium moich Poprzedników i w komunii z Biskupami Kościoła Katolickiego, potwierdzam, że eutanazja jest poważnym naruszeniem Prawa Bożego jako moralnie niedopuszczalne dobrowolne zabójstwo osoby ludzkiej. Doktryna ta jest oparta na prawie naturalnym i na słowie Bożym spisanym, jest przekazana przez Tradycję Kościoła oraz nauczana przez Magisterium zwyczajne i powszechne** (EV 65). Jest to formuła bardzo bliska orzeczenia dogmatu i określa jednoznacznie bezwzględną niegodziwość eutanazji[55].

„Eutanazja stanowi jeden z najpoważniejszych przejawów «kultury śmierci». Utrwalając się w mentalności i obyczajowości, przybierając równocześnie wyraz prawny, rzeczywistość ta winna być uznana za prawdziwą «strukturę grzechu» i przejaw «spisku przeciw życiu» na coraz większą skalę" (EV 12). Kryje się za tym negacja życia i po-

[54] Katechizm Kościoła Katolickiego, Poznań 1994, s. 517-518.

[55] Por. P. Kieniewicz: Eutanazja, w: Nauczanie moralne Jana Pawła II. Bioetyka, Radom 2006, s. 42.

kusa zawładnięcia śmiercią. Życie jest tu rozumiane w kategoriach funkcjonalnych i utylitarnych, które jako upośledzone i słabe, uważa się za pozbawione wartości, a w konsekwencji uciążliwe, niepotrzebne, a nawet zbyt kosztowne do podtrzymywania. Ta logika prowadzi w istocie do zagrożenia podstawowego prawa człowieka do istnienia. Obok wymiaru kulturowego i etycznego trzeba także podkreślić, mimo wprowadzonej legalizacji, że uchwalenie prawa do eutanazji narusza podstawowe akty prawa międzynarodowego. Międzynarodowa Federacja Katolickich Stowarzyszeń Medycznych wydała oświadczenie (20 I 2004), gdzie wykazano, że próba podjęcia takiej uchwały na forum Parlamentu Europejskiego będzie sprzeczna z Genewską Konwencją Praw Człowieka"[56].

Zagłębiając się w nauczanie Jana Pawła II dotyczące eutanazji w encyklice *Veritatis splendor* z 6 września 1993 r. znajdziemy jej ocenę: jako czyn bezpośrednio naruszający podstawowe dobro, czyli życie, jest czynem wewnętrznie złym[57]. W encyklice poświęconej sprawom społecznym: *Sallicitudo rei socialis* z 12 grudnia 1987 r. Ojciec Święty wskazuje na eutanazję jako przejaw zagrożenia pokoju[58]. Papież najgłębiej wnika w encykli-

[56] S. Nowosad: Eutanazja, w: Leksykon Teologii Pastoralnej, Lublin 2006, s. 251-254.

[57] Jan Paweł II: Veritatis splendor, nr 80.

[58] Jan Paweł II: Sallicitudo rei socialis, nr 26.

ce *Evangelium vitae* w zjawisko eutanazji, którą niszczą prądy sekularyzacji, laicyzacji, utraty sensu życia w konsumpcyjnym świecie, nastawionym na odczuwanie przyjemności i dobrobytu. A tymczasem jako przejaw życia przychodzi wraz z przemijaniem cierpienie i śmierć... i gdy **zaczyna przeważać tendencja do uznawania życia za wartościowe tylko w takiej mierze, w jakiej jest ono źródłem przyjemności i dobrobytu, cierpienie jawi się jako nieznośny ciężar, od którego trzeba się za wszelką cenę uwolnić** — pisze Jan Paweł **II — Śmierć jest uważana za „bezsensowną", kiedy niespodziewanie kładzie kres życiu otwartemu jeszcze na przyszłość, która może przynieść wiele interesujących doświadczeń; staje się natomiast „upragnionym wyzwoleniem", gdy ludzka egzystencja zostaje uznana za pozbawioną dalszego sensu, ponieważ jest pogrążona w bólu i nieuchronnie wystawiona na coraz dotkliwsze cierpienie[59].** W takim klimacie, a równocześnie przy ogromnym postępie technicznym — także i w medycynie, gdy człowiek nabiera przekonania o praktycznej wszechmocy zapanowania nad śmiercią, przez określenie czasu i sposobu zakończenia życia[60]. **W takim kontekście coraz silniejsza staje się pokusa eutanazji, czyli zawładnięcia śmiercią poprzez spowodowanie jej przed cza-**

[59] Jan Paweł II: Evangelium vitae, nr 64.

[60] Por. tamże, nr 67.

sem i „łagodne" zakończenie życia własnego lub cudzego. W rzeczywistości to, co mogłoby się wydawać logiczne i humanitarne, przy głębszej analizie okazuje się absurdalne i nieludzkie[61].

W Belgii, która jako drugi kraj po Holandii zalegalizowała eutanazję w 2002 r., obecnie „dobra śmierć" jest przyczyną ponad 2 proc. wszystkich zgonów odnotowywanych w regionie Flandrii. „Według Wesleya J. Smitha z Instytutu Ochrony Praw Człowieka i Bioetyki w Waszyngtonie postawa proeutazyjna opiera się na dwóch filarach. Pierwszym jest przeświadczenie, że zabicie człowieka to uprawniony sposób na skrócenie jego cierpienia, a drugim — radykalny indywidualizm: moje ciało jest moją własnością i mogę z nim zrobić, co tylko zechcę, nawet zadać mu śmierć"[62]. Naprzeciw tym tendencjom naucza Jan Paweł **II: Z obiektywnego punktu widzenia samobójstwo jest aktem głęboko niemoralnym, ponieważ oznacza odrzucenie miłości do samego siebie i uchylenie się od obowiązku sprawiedliwości i miłości wobec bliźniego, wobec różnych wspólnot do których się należy i wobec społeczeństwa jako całości. W swej głębnej istocie jest ono odrzuceniem absolutnej władzy Boga nad życiem i śmiercią[63].**

[61] Tamże.

[62] M. Garbacz: Uprawnione zabijanie, „Moja Rodzina" nr 7-8, 2010, s. 25.

[63] Jan Paweł II: Evangelium vitae, nr 66.

Papież na nowo budzi refleksję i odpowiedzialność za życie chorego w rodzinie, gdy pisze: **Czyn eutanazji jest tym większym wynaturzeniem, gdy zostaje dokonany przez tych, którzy — jak na przykład krewni chorego powinni opiekować się nim cierpliwie i z miłością, albo też przez tych, którzy — jak lekarze — ze względu na naturę swojego zawodu powinni leczyć chorego nawet w krańcowych i najcięższych stadiach choroby[64].**

Ojciec Święty bierze w obronę życie niepełnosprawnych, które w eutanazji eugenicznej uznaje się za „niepotrzebne". Uśmiercanie tych ludzi przez hitlerowców i powtarzane dzisiaj Papież nazywa zwykłym zabójstwem[65]. **Stajemy tu w obliczu jednego z najbardziej niepokojących objawów „kultury śmierci", charakteryzujących się mentalnością nastawioną na wydajność, według której obecność coraz liczniejszych ludzi starych i niesprawnych wydaje się zbyt kosztowna i uciążliwa. Ludzie ci bardzo często są izolowani od rodziny i społeczeństwo, kierujące się prawie wyłącznie kryteriami wydajności produkcyjnej, wedle których życie nieodwracalnie upośledzone nie ma już żadnej wartości[66].** Papież ubolewa

[64] Tamże. Znane były przypadki eutanazji na Zachodzie wykonanej przez lekarza na polecenie rodziny, aby ta po pogrzebie mogła „spokojnie" wyjechać na wczasy.

[65] Por. tamże, nr 63.

[66] Tamże, nr 64.

nad postawami tych, którzy przez naciąganie kryteriów śmierci dążą do pozyskania większej liczby organów do przeszczepów[67].

Jan Paweł II autorytatywnie stwierdza, iż prawa zezwalające i sprzyjające eutanazji sprzeciwiają się dobru jednostki i dobru wspólnemu. Są więc pozbawione jakiejś rzeczywistej mocy prawnej. Nie tylko nie są w żaden sposób wiążące dla sumienia, ale stawiają człowieka wobec **„poważnej i konkretnej powinności przeciwstawienia się im poprzez sprzeciw sumienia[68].**

Stanowisko Kościoła katolickiego wobec eutanazji jest zbieżne z ogromną większością państw i rządów, które eutanazje odrzucają i uznają jako morderstwo. „Zasady — pisze Jacek Łuczak — konstytuują ład moralny społeczeństwa. Zarówno zasady świętości życia, jak i respektowanie autonomii nie mogą być traktowane jako absolut i realizowane za wszelką cenę. Medycyna, prawo i codziennie praktykowane zasady moralne są podstawą do sprzeciwu zabijania. Nie mamy jednak prawa (obligacji) przedłużania gasnącego życia za wszelką cenę. Zatem nie mając prawa do zabijania, równocześnie w pewnych okolicznościach nie mamy moralnego prawa ani obowiązku do podtrzymywania funkcji życiowych «co jest również zgodne z zasadami etycznymi głoszonymi przez Kościół

[67] Por. tamże, nr 15.

[68] Por. tamże, nr 71-74.

katolicki»"[69]. Chodzi o to, aby nie dopuszczając do eutanazji, która jest zabójstwem, zrezygnować z tzw. „uporczywej terapii" wobec chorego, któremu współczesna medycyna nie daje szans na wyzdrowienie, jednocześnie otoczyć go odpowiednią opieką paliatywną.

[69] J. Łuczak: Etyka w opiece paliatywnej, w: Eutanazja a opieka paliatywna, o. cit., s. 34.

5. Nie — dla „uporczywej terapii", tak — dla opieki paliatywnej

Czym jest „uporczywa terapia"zwięźle to wyjaśnia *Katechizm Kościoła Katolickiego*: „Zaprzestanie zabiegów medycznych kosztownych, ryzykownych, nadzwyczajnych lub niewspółmiernych do spodziewanych rezultatów może być uprawnione. Jest to odmowa «uporczywej terapii». Nie zamierza się w ten sposób zadawać śmierci; przyjmuje się, że w tym przypadku nie można jej przeszkodzić. Decyzje powinny być podjęte przez pacjenta, jeśli ma do tego kompetencje i jest do tego zdolny; w przeciwnym razie — przez osoby uprawnione, zawsze z poszanowaniem rozumnej woli i słusznych interesów pacjenta"[70].

Wprowadzenie pojęcia „uporczywa terapia" jest doniosła dla bioetyki, wiele wyjaśnia, uwalnia od ciężaru, który może zalegać w sercu czy sumieniu człowieka, który nie zna takiego określenia i jest gotów twierdzić, iż dopuścił się eutanazji, albo samobójstwa. Przykładem owej niewiedzy wydaje się być Prof. Chrystian Bernard — najwybitniejszy kardiochirurg, który w ubiegłym wieku pierwszy w świecie dokonał transplantacji serca w RPA. W wydanej książce pt: *Goud Life, Goud*

[70] Katechizm Kościoła Katolickiego, o. cit., nr 2278.

Death — Godne życie, godna śmierć wyraża swoje poglądy o umieraniu, eutanazji i samobójstwie. Prof. Ch. Bernard pisze: „(...) eutanazję osobiście definiuję nie tyle jako dobrą śmierć, ile jako dobre umieranie właśnie. Na pewno nie oznacza ona dla mnie zabójstwa z litości. A jednak stwierdzam z całą stanowczością, iż medycyna nie może uchylać się od odpowiedzialności, za to, jak przebiega ten okres egzystencji pacjenta. Niektórzy wyznają zasadę, że nikt nie ma prawa przyspieszyć śmierci pacjenta, że człowiekowi — nigdy i pod żadnym pozorem — nie wolno udawać, że jest Bogiem. Jednak lekarz, będąc naukowcem, musi żyć w świecie realnym"[71]. Jako przykład owego realnego postępowania prof. Ch. Bernard opisuje — między innymi — śmierć swojej matki: „Nie tłumaczę się z tego i nie oczekuję przebaczenia, nawet lekarzom opiekującym się moją matką w jej ostatniej chorobie, zaleciłem, by nie dawali jej antybiotyków i nie karmili za pomocą zgłębnika. Miała wówczas 96 lat, była po trzecim zawale, z zapaleniem płuc, nieprzytomna. Jestem pewien, że było to zgodne z tym, czego naprawdę chciała. W ciągu tych jedenastu lat, które upłynęły od jej pierwszego zawału, gdy leżała przykuta do łóżka cierpiąc na powtarzające się pęcherzykowe i płucne infekcje, zdarzyło

[71] Ch. Bernard: Godne życie, godna śmierć, Warszawa 1996, s. 52.

się jej mówić do mnie: «Chciałabym, żeby Bóg mnie już do siebie zabrał». Po ostatnim ataku, zanim pogrążyła się w nieświadomości, powtarzała bez przerwy: «Dziękuję ci, bardzo ci dziękuję»"[72]. Z powyższego opisu śmierci matki Profesora Ch. Bernarda jednoznacznie wynika, iż matka swoje życie i śmierć powierzyła Bogu, a wstrzymanie się od uporczywej terapii, nie było aktem eutanazji, lecz spełnieniem prawa natury — Prawa Bożego[73], gdyż kresem naszego ziemskiego życia jest śmierć.

Podejmujący często problemy etyczne Tomasz P. Terlikowski pisze, że „uporczywa terapia" nie jest wpisana w polski system prawny. Taki termin występuje tylko w kodeksie etyki lekarskiej, który jednak nie jest prawem, więc nie może być stosowany w orzecznictwie sądowym. Lekarz jest zobowiązany do udzielenia pomocy lekarskiej, a także do zapobiegania śmierci lub pogorszeniu się stanu zdrowia pacjenta. Ale pacjent — wedle ustawy o ochronie praw pacjenta i rzecznika praw pacjenta — ma prawo «do umierania w spokoju i godności. Pacjent znajdujący się w stanie terminalnym ma prawo do świadczeń zdrowotnych zapewniających łagodzenie bólu i innych cierpień». Z prawa

[72] Tamże, s. 62-63. Patrz: J. A. Pieńskowski: Prof. Chrystian Bernard o etycznych aspektach eutanazji i samobójstwa, w: Eutanazja a opieka paliatywna, o. cit., s. 83-86.

[73] Por. Księga Rodzaju 3,19.

tego zaś można wyprowadzić zasadę odstępowania od naruszających godność umierania terapii nadzwyczajnych [...] «Uporczywa terapia jest to stosowanie procedur medycznych w celu podtrzymywania funkcji życiowych nieuleczalnie chorego, które przedłuża jego umieranie, wiążąc się z nadmiernym cierpieniem lub naruszeniem godności pacjenta. Uporczywa terapia nie obejmuje podstawowych zabiegów pielęgnacyjnych, łagodzenia bólu i innych objawów oraz karmienia i nawadniania, o ile służą dobru pacjenta».

Spór dotyczy przede wszystkim pytania o to, czy karmienie i pojenie chorego jest pielęgnacją, czy też może zostać uznane za uporczywą terapię. Papieska Akademia Życia rozstrzygnęła, że karmienie i pojenie jest pielęgnacją"[74].

Takiej pielęgnacji, w postaci karmienia i pojenia nie wolno odmówić zwierzętom. Obowiązujące w Polsce prawo dotyczące zwierząt głosi: „Zwierzę jako istota żyjąca, zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą"[75]. W związku z tym w dokumentach prawnych i bioetycznych, warunkiem podstawowym godziwego postępowania ze zwierzętami jest zapewnienie im wody, pokarmu i możliwości ruchu. Tymczasem 38-letnia Eluana Englaro umarła w klinice w Udine z głodu i pra-

[74] T. P. Terlikowski: Testament życia, „Wprost" nr 18, 2009, s. 56-57.

[75] Ustawa o Ochronie Zwierząt z 1997 r., art. 1.

gnienia. Została w „humanitarnym" świecie potraktowana gorzej niż zwierzęta.. ,[76]

W tym momencie trzeba przywołać słowa przesłania z 3 października 1970 roku, jakie skierował Paweł VI do katolickich lekarzy z okazji międzynarodowego kongresu w Waszyngtonie: „(...) kuszące jest móc skrócić życie umierającego pod pretekstem niesienia mu śmierci łagodnej i spokojnej zamiast kontynuowania zdegradowanego życia lub potwornej agonii. Bez zgody chorego eutanazja jest zwykłym zabójstwem; zgoda chorego czyni z niej samobójstwo. To, co moralnie pozostaje zbrodnią, nie może pod żadnym pretekstem zostać zalegalizowane. Zasada świętości życia zabrania lekarzowi zabijać, a jednocześnie nakłada na niego obowiązek zastosowania wszelkich dostępnych mu środków sztuki medycznej, aby walczyć ze śmiercią. Nie oznacza to jednak istnienia obowiązku zastosowania przez lekarza wszelkich dostępnych mu technik podtrzymywania życia ofiarowanych przez coraz bardziej twórczą naukę. Czyż w wielu wypadkach nie byłoby zbędną torturą narzucić choremu w terminalnej fazie nieuleczalnej choroby reanimację wegetatywną? Obowiązkiem lekarza jest raczej uczynić wszystko, aby złagodzić cierpienie, zamiast przedłużać w nieskończoność (nieważne jakimi

[76] Por. E. Kowalski: Eluana nie umarła, została zabita, a my się z tym nie zgadzamy, „Nasz Dziennik" nr 35,2009, s. 9; P. Bortkiewicz: Śmierć Eluany apelem sumienia, tamże.

środkami, nieważne w jakich warunkach) życie, które nie jest już w pełni ludzkie i które zmierza ku swojemu naturalnemu rozwiązaniu: nieuchronnej i świętej godzinie spotkania duszy ze swoim Stwórcą: także na tym polega szacunek lekarza do życia człowieka"[77].

Papież Jan Paweł II przemawia w ćwierć wieku później (po Pawle VI) do bardziej zlaicyzowanych ludzi, niejako wczuwa się w odejście każdego z osobna, gdy pisze, że prośba jaka wypływa z serca człowieka w chwili ostatecznego zmagania z cierpieniem i śmiercią, zwłaszcza wówczas, gdy doznaje on pokusy pogrążenia się w rozpaczy i jakby unicestwienia się w niej, to przede wszystkim prośba o obecność, o solidarność i o wsparcie w godzinie próby. Jest to prośba o pomoc w zachowaniu nadziei, gdy wszystkie ludzkie nadzieje zawodzą"[78].

W takich sytuacjach indywidualnych i społecznych nieodzowna jest opieka paliatywna, którą spełnia się w hospicjach otwieranych dla osób przewlekle chorych.

„Hospicjum to gościna ofiarowana cierpiącemu — płaszcz (pallium) roztoczony nad cierpiącym chorym i jego rodziną, podczas zmagań bliskiego człowieka i po jego śmierci.

[77] Patrz: M. Szeroczyńska: Eutanazja i wspomagane samobójstwo na świecie, o. cit., s. 74-75.

[78] Jan Paweł II: Evangelium vitae, nr 67.

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 1990) opieka paliatywna jest aktywną holistyczną, wielowymiarową opieką nad chorymi, których schorzenia szybko postępują, nie poddają się już leczeniu przyczynowemu. Celem tej opieki, będącej synonimem opieki hospicyjnej jest otoczenie ochronnym płaszczem działań (łacińskie pollium =płaszcz grecki) całej osoby chorego i jego rodziny, dążenie do zapewnienia jak najwyższej jakości życia. Opieka paliatywna ma na celu uśmierzenie bólu i innych dokuczliwych objawów, ofiarowanie ulgi w cierpieniach psychicznych i duchowych, podnoszenie rangi uciekającego życia"[79].

Przykładem opieki paliatywnej, której doznawała w hospicjum Bł. Ł. Talamoni, prowadzonego przez siostry miłosierdzia jest Eluana Englaro. 18 stycznia 1992 r. w wyniku wypadku samochodowego 20-letnia Elana doznaje poważnych uszkodzeń mózgu i nie jest w stanie samodzielnie odżywiać się i porozumiewać. Od 1994 r. jest odżywiana i pielęgnowana przez siostry miłosierdzia, które 3 lutego 2009 r. decyzją sądu i z woli ojca musiały ją oddać w ręce lekarzy w Udine, ci zaś dokonali jej zabójstwa[80]. Co dokonało się wbrew prawu obowiązującemu we Włoszech, gdzie eutanazja nie jest zalegalizowana. W takich jednak

[79] J. Łuczak: Etyka w opiece paliatywnej, o. cit., s. 30.

[80] Por. E. Kowalski: Zanegowanie prawa miłości jest zanegowaniem prawa wolności, „Nasz Dziennik" nr 38, 2009, s. 6-7.

przypadkach bezprawia i otępienia sumień jakże ważne są te słowa: „Nawet jeśli śmierć jest uważana za nieuchronną, zwykłe zabiegi przysługujące osobie chorej nie mogą być w sposób uprawniony przerywane. Stosowanie środków przeciwbólowych, by ulżyć cierpieniom umierającego nawet za cenę skrócenia życia, może być moralnie zgodne z ludzką godnością, jeśli śmierć nie jest zamierzona, ani jako cel, ani jako środek, lecz jedynie przewidywana i tolerowana jako nieunikniona. Opieka paliatywna stanowi pierwszorzędną postać bezinteresownej miłości. Z tego tytułu powinna być popierana"[81].

[81] Katechizm Kościoła Katolickiego, o. cit., nr 2279.

6. Uzbroić się w cierpliwość i być jak Jan Paweł II z siostrą — bratem w potrzebie do końca

Ludzie dobrej woli, zaangażowani w opiekę paliatywną, towarzyszący chorym i ludziom podeszłego wieku w szpitalach, domach społecznej opieki i w hospicjach — także lekarze są zobowiązani do zachowania podstawowych zasad etyki:

— respektowanie autonomii pacjenta
— czynienia dobra
— nie czynienia zła
— sprawiedliwość w ocenie sytuacji.

Powyższe zasady wskazane przez Kierownika Kliniki Opieki Paliatywnej, Katedry Onkologii Akademii Medycznej im. K. Marcinkowskiego w Lublinie prof. Jacka Łyczaka, zostały wyczerpująco zaprezentowane[82], jak również w różnych aspektach uwarunkowań choroby i śmierci przedstawione przez Autorów, z którymi należałoby się zapoznać,[83] podejmując opiekę paliatywną wśród

[82] J. Łuczak: Etyka w opiece paliatywnej, o. cit., s. 31-60.

[83] W książce: Eutanazja a opieka paliatywna obok cytowanych wyżej Autorów znajdziemy: Krystyna de Walden-Gałuszko: Eutanazja a jakość życia pacjentów w terminalnym okresie choroby nowotworowej, tamże, s. 60-65; Bogusław Siwek, Maria Mazurkiewicz: Problemy etyczno-moralne lekarza związane z przekazywaniem niekorzystnych informacji nieuleczalnie choremu i jego

osób oczekujących wsparcia w imię braterstwa i miłości bliźniego.

Na zauważenie i szczególne podkreślenie zasługuje ciągły postęp w dziedzinie medycyny, gdy idzie o przywracanie sprawności i zdrowia ludziom o których się mówiło w XX wieku, że „nie mają szans na życie". Jako swoistego rodzaju „medyczny dogmat" ogłoszono, że śmierć człowieka sprowadza się do śmierci mózgu. „Mózg — pisze Ch. Bernard — jest organem determinującym jakość życia i człowiek umiera z chwilą, gdy umiera jego mózg"[84]. Obecnie jest prawdopodobne, że w większości krajów świata śmierć mózgowa jest traktowana na równi ze śmiercią człowieka. „Jednak coraz większa liczba lekarzy i bioetyków nie zgadza się z tym poglądem, twierdząc, że w stanie «śmierci mózgu» nie istnieje stuprocentowa pewność, że mamy do czynienia z człowiekiem zmarłym. Tymczasem stwierdzenie śmierci mózgowej człowieka daje możliwość pobrania jego narządów do przeszczepu [...] Jest rzeczą niepokojącą, że społeczności poszczególnych krajów, a nawet

rodzinie, tamże, s. 68-70; Henryk Niemiec: Życie cierpienie i śmierć a eutanazja, tamże, s. 75-82; Marek Sych: Granice intensywnej terapii — aspekty etyczne i prawne, tamże, s. 87-93; Marta Pomorska: Postawy wobec śmierci w społeczeństwie polskim, tamże, s. 122-126; Marzena Samrdakiewicz: Psychologiczne aspekty dziecka w obliczu śmierci. Zagadnienia etyczne opieki paliatywnej nad dziećmi, tamże, s. 154-157.

[84] Ch. Bernard: Godne życie, godna śmierć, o. cit., s. 15.

ich środowiska medyczne nie są poinformowane o tym, że stan chorych określany jako umożliwiający wysunięcie podejrzenia, a potem stwierdzenie śmierci mózgowej jest według autorów odwracalny pod warunkiem szybkiego zastosowania łagodnej hipnoterapii oraz innych rodzajów terapii i nie przeprowadzania próby bezdechu. Autorzy ci twierdzą, że w granicach od 60 do 70 proc. przypadków u chorych w głębokiej śpiączce możliwa jest pełna rehabilitacja, a więc ich powrót do poprzednio wykonywanych zajęć [...] wybudzenie się wielu pacjentów ze śpiączki, to na pewno nie należy śpieszyć się z mówieniem o cudzie. Raczej należałoby najpierw uznać, że nie wiele jeszcze wiemy o zdolności mózgu do regeneracji i o jego plastyczności. Są one znacznie większe niż do niedawna sądzono. Z drugiej strony te naturalne procesy możemy wspomagać przez odpowiednią, polimodalną stymulację mózgu.

Profesor Jan Talar największy w Polsce autorytet w tej dziedzinie twierdzi, że «Należy dążyć do jak najszybszego rozpoczęcia rehabilitacji poprzez stymulowanie układu nerwowego chorego już wtedy, gdy jest on w śpiączce, pod warunkiem, że jego stan jest stabilny oraz że rehabilitacja ta polega na stosowaniu fizjoterapii, w tym hydroterapii, stymulacji magnetycznej, elektrycznej, laseroterapii, masaży oraz kinezyterapii już wtedy, gdy pacjent jest bez kontaktu i nie może współpracować z personelem».

W organizmie chorych z diagnozą stanu wegetatywnego może dojść do stopniowej regeneracji mózgu nawet bez takiej intensywnej rehabilitacji, co powoduje, że chorzy ci dochodzą do stanu minimalnej świadomości, a potem zaczynają mówić i chodzić. Tak stało się w przypadku Terry ego Wallisa, który zaczął mówić po 19 latach, oraz w Polsce w przypadku Jana Grzebskiego"[85].

Przypadek kolejarza z Działdowa Jana Grzebskiego, który uległ wypadkowi w 1988 r., a wybudził się z śpiączki 12 kwietnia 2007 r. nie jest jedyny w Polsce. Dzięki wiedzy, cierpliwej rehabilitacji, jaką prof. Jan Talar otacza chorych, wybudzony ze śpiączki został Michałek Barański, o którym lekarze mówili do ojca: „Z tego dziecka nic nie będzie. To jest roślina i przez całe życie będzie w takim stanie"[86]. Tymczasem dziecko rozwija się, mówi, pamięta, coraz lepiej chodzi i podejmuje naukę. W podobnej sytuacji po wypadku znalazł 27-letni policjant Ireneusz Skibiński z Kościerzyny. W szpitalu Akademii Medycznej leżał przez miesiąc całkowicie sparaliżowany i nieprzytomny. W rozmowie z matką lekarze Ireneuszowi dawali 2 proc. szans na przeżycie... dopiero prof. J.Talar wybudził policjanta i postawił go na nogi...

[8:5] J. Norkowski: Żyją, choć według prawa umarli?, „Nasz Dziennik" nr 304,2009, s. 11.

[86] M. Bober: Mówili, że syn będzie „rośliną", „Nasz Dziennik" nr 101,2010, s. 30.

Mirosław z Torunia uległ wypadkowi na budowie. „Przed dziesięcioma laty doznał niemal całkowitego paraliżu ciała po upadku z wysokości [...] Dziś może chodzić samodzielnie"[87] — naturalnie dzięki lekarskiej opiece profesora J. Talara. W Hospicjum Światło w Toruniu w ciągu 6 lat działalności wybudzono ze śpiączki 17 osób, których stan określano jako wegetatywny.

O tym stanie pacjentów wypowiedział się zdecydowanie Jan Paweł II w marcu 2004 r., w czasie międzynarodowego kongresu specjalistów obradującego w Rzymie, poświęconego temu zagadnieniu. Ojciec Święty podkreślił konieczność stawiania właściwej diagnozy w sytuacjach, które określa się technicznie „trwałym stanem wegetatywnym", ponieważ stan ten nie jest koniecznie nieodwracalny. Papież stwierdził, że „określenie to nie wiąże się z odrębną diagnozą, ale jedynie z umowną prognozą, wynikającą z faktu, że przebudzenie pacjenta ze statystycznego punktu widzenia, jest tym mniej prawdopodobne, im dużej trwa stan wegetatywny"[88]. Ojciec Święty następnie przypomniał, że „istnieją dobrze udokumentowane przypadki przynajmniej częściowego powrotu pacjentów do zdrowia, czasem wręcz

[87] Tamże, s. 31. Por. Sz. Babuchowski: Powrót z krainy snu, „Gość Niedzielny" nr 10,2009, s. 22-23.

[88] Jan Paweł II: Człowiek chory zawsze zachowuje swoją godność, „L'Osservatore Romano" nr 6, 2004, n. 2, s. 21.

po wielu latach; dlatego też można powiedzieć, że medycyna jak na razie nie jest w stanie orzec z pewnością, który ze znajdujących się w tym stanie pacjentów powróci do zdrowia, a który nie"[89]. Jan Paweł II skrytykował sam termin „stan wegetatywny", wskazując jego nieadekwatność w odniesieniu do człowieka. Stwierdził: „Mówiąc o pacjentach znajdujących się w tym stanie klinicznym, niektórzy wręcz podają w wątpliwość ich «człowieczeństwo», jak gdyby przymiotnik «wegetatywny», będący metaforą pewnego stanu klinicznego, mógł czy też powinien być używany w odniesieniu do samego chorego umniejszając jego wartość i osobową godność. Należy w związku z tym podkreślić, że termin ten, choć używany tylko w zakresie klinicznym, nie jest zbyt trafny w odniesieniu do podmiotów ludzkich. Przeciwstawiając się podobnym tendencjom myślowym, czuję się zobowiązany ponownie przypomnieć, że istotne wartości osobowa godność każdego człowieka nie ulegają zmianie nigdy, niezależnie od konkretnych okoliczności jego życia. Człowiek nawet ciężko chory lub niezdolny do wykonywania bardziej złożonych czynności jest i zawsze pozostaje człowiekiem, nigdy zaś nie staje się «rośliną» czy «zwierzęciem»"[90].

[89] Tamże.

[90] Tamże, nr 3. Por. J. Bajda: Dwie rocznice, o. cit., s. 8-9.

W szpitalach, w opiece paliatywnej w hospicjach jakże to jest ważne, aby z należnym szacunkiem odnosić się do pacjenta — zawsze człowieka, bowiem określenia, które eliminuje Ojciec Święty, gdy są słyszane przez chorego — jak np. Jan Grzebski, czy Michałek, słyszący i pamiętający toczone rozmowy, a jeśli w owych rozmowach chory zostaje „wykreślony z pośród żyjących", nazywany jest „wegetującą rośliną", to niewątpliwie są to psychiczne ciosy w chorego, także w jego rodzinę, która oczekuje od personelu medycznego, osób opiekujących się chorym wsparcia, pocieszenia i budzenia nadziei.

Profesor T. Kielanowski uważa, że gdy złagodzi się ból nękający pacjenta i gdy otworzy się w nim poczucie, że jest komuś potrzebny, a tak jest naprawdę, to nie będzie on prosił o eutanazję. „Osoby, które nie zetknęły się z ludźmi umierającymi, albo zetknęły się tylko sporadycznie, nie potrafią sobie wyobrazić, jak wielką siłę istnienia mają ludzie w ostatnich chwilach życia. Uruchamiają w tym okresie siły, które przekraczają nasze najśmielsze oczekiwania. Człowiek potrafi walczyć do końca, a walczy tak długo, jak długo ma nadzieję. Nadzieję daje mu rodzina, wiara, rozwój medycyny, a także lekarz i pielęgniarka. W tym trudnym okresie najistotniejszy jest pozytywny, pełen optymizmu kontakt z chorym, kontakt pełen szacunku, zrozumienia, taktu i miłości [...] I należy człowiekowi umierającemu stworzyć maksymalny komfort ży-

cia aż do ostatnich godzin. Należy wychowywać społeczeństwo w duchu troski o każdego jego członka"[91].

Niewątpliwie jest to zadanie ważne i odpowiedzialne, stające przed władzą państwową, partiami, stowarzyszeniami, mediami, które mają ogromny wpływ na kształtowanie postaw społecznych: za życiem lub przeciw życiu, za człowiekiem lub przeciw niemu. Bezwzględny przykład ochrony ludzkiego życia w każdej sytuacji dał Jan Paweł II, i tego też uczy Kościół katolicki. Papież nieustannie nauczał, iż wypełnienie przykazania: „Nie zabijaj", to ochrona ludzkiego życia od chwili poczęcia do naturalnej śmierci. Badania prowadzone na próbie 1606 osób, w czternastu środowiskach społecznych na terenie Polski dowiodły, że młodzież i dorośli akceptowali tę naukę: „Zgadzam się z nauką Ojca Świętego, z poglądem na temat aborcji i eutanazji" (gimnazjalista). „Zgadzam się ze wszystkim, szczególnie jestem za poszanowaniem życia od poczęcia do naturalnej śmierci" (student).. „Przez nauczanie Jana Pawła II życie ludzkie stało się dla mnie bardzo ważne" (więzień). „Wychowuje nas, że ludzie powinni mieć więcej współczucia dla innych" (studentka). „Z entuzjazmem odnoszę się do prezentowanego przez Ojca Świętego ładu moralnego dla człowieka" (studentka). „Z entuzja-

[91] R. Domżał-Drzewiecka: Czym jest eutanazja w XX wieku?, w: Eutanazja a opieka paliatywna, o. cit., s. 112.

zmem odnoszę się do tego, w jaki sposób kocha, poucza i jednoczy ludzi" (student). „Podziwiam wielką miłość i ogromną siłę Papieża. Jego świadectwo umacnia mnie" (niepełnosprawny). „Cenię i kocham Ojca Świętego za nieustanne nawoływanie do dobra i okazywanie miłości miłosiernej tym, co popełniają zło" (emerytka)[92].

W cytowanych wypowiedziach z badań, które zostały przeprowadzone w 2003 roku, szczególną solidarność z Janem Pawłem II wyraziła młodzież niepełnosprawna z sanatorium „Górka" w Busku-Zdroju i ludzie chorzy oraz podeszłego wieku z dwóch Domów Opieki Społecznej w Gorlicach (szerzej na innym miejscu będzie o tym mowa). Tutaj należy podkreślić, że identyfikowali się oni bardzo silnie z Ojcem Świętym, który czynnie pełnił posługę apostolską Piotra naszych czasów, a z drugiej strony już z trudem mówił i posługiwał się inwalidzkim wózkiem — tak jak oni. Ale nie tylko to — świadectwo radości z życia przenikniętego ogromnym cierpieniem. Także np. *List apostolski do moich Braci i Sióstr — ludzi w podeszłym wieku,* w którym Papież z całą mocą podkreśla wartość życia, również tego zaawansowanego wiekiem[93].

[92] J. Sledzianowski: Wpływ Jana Pawła II na życie rodaków, Kielce 2005, s. 135-137.

[93] Jan Paweł II: List do moich Braci i Sióstr — ludzi w podeszłym wieku, Watykan 1-10,1999.

Są jednak siły we współczesnym świecie, które upowszechniają „kulturę śmierci", przedstawiają eutanazję jako wolny „humanitarny" wybór. „Holenderska organizacja Prawo do Śmierci walczy **o możliwość eutanazji dla ludzi «zmęczonych życiem».** Jak donosi serwis HLI Europa, powstał już zespół naukowców, którzy domagają się prawa do samobójstwa dla osób, którym się żyć nie chce. Już nawet nie muszą być chorzy"[94].

Tego rodzaju poglądy za sprawą mediów, wędrówek narodów w ramach Unii Europejskiej, i szerzej, przenikają do naszego społeczeństwa. Wytwarzają klimat „przyjazny" eutanazji, czego wyrazem są badania M. Wciślika, do których odwoływałem się na początku. Otóż na 140 badanych studentów, po 70 osób stanowili mężczyźni i kobiety. Z tej populacji 47 osób, w tym 20 mężczyzn i 27 kobiet, razem 33,6% ogółu wyraziłoby zgodę na własną eutanazję. Większość, tj. 93 osoby (66,4%) jest przeciwna własnej eutanazji. Dopuszcza eutanazję kogoś z rodziny 12 mężczyzn i 7 kobiet, razem 13,6%. Przeciwnymi zastosowania eutanazji wobec członków rodziny byli: 58 mężczyzn i 63 kobiety, razem 121 osób (86,4%). Za legalizacją eutanazji w Polsce było 19 mężczyzn i 17 kobiet, razem 36 osób, tj. 25,7%[95].

[94] Art.. Red.: Portret grobowy, „Gość Niedzielny" nr 8,2010, s. 60.

[95] M. Wciślik: Studenci resocjalizacji wobec eutanazji, o. cit., s. 82-84.

Powyższe dane choć pochodzą od małej próby i nie są w pełni reprezentatywne, jednak są autentyczne i winny wzbudzać niepokój, iż znaczący odsetek akademickiej młodzieży oswoił się „ze zjawiskiem eutanazji w świecie", dając przyzwolenie jej legalizacji, zastosowania „dobrej śmierci" wobec własnej osoby bądź bliskich krewnych. Jest to rozdźwięk między prawem obowiązującym w Polsce i w ogromnej większości wśród krajów współczesnego świata. „Zalegalizowano ją tylko w Holandii, Belgii, Luksemburgu, w Szwajcarii i Japonii, w dwóch amerykańskich stanach — Teksasie i Oregonie, a także w Albanii"[96]. Stwarza się jednak klimat medialny sprzyjający upowszechnianiu eutanazji, dlatego należy docenić (jak dotąd) telewizyjny program Szymona Hołowni pod tytułem: „Ludzie na walizkach". Okazuje się bowiem, że „Ludzie na walizkach" są pomocą dla wszystkich, którzy doświadczyli straty bliskiego i kochanego, przechodzą żałobę, trwają przy chorych, cierpiących, sami są chorzy.

Trzeba w tym miejscu przywołać słowa Profesora Juliana Stolarczyka: „Eutanazja z lekarskiego punktu widzenia, jest łatwizną, ucieczką przed skutecznym działaniem i prawdziwym związkiem z chorym. Nie dziwi mnie ten, idący z Zachodu, technologiczny i pozornie rozsądny kierunek działania. Aby doprowadzić ciężko chorego

[96] J. Dudała: Eluana nie żyje, o. cit., s. 30.

do pewnego komfortu umierania trzeba kunsztu medycznego, człowieczeństwa, poświęcenia czasu, a nawet szczególnego daru radości życia . Aby go zabić potrzeba niewiele"[97].

Nawiązując do programu Sz. Hołowni, jego rozmów z ludźmi, którzy znaleźli się na krawędzi życia i śmierci, warto przypomnieć, iż umierający w 1963 roku Jan XXIII — Papież dobroci (tak go wcześniej nazywali), swój stan określił: „moje walizki są już spakowane". Stadium choroby nowotworowej i zbliżającą się śmierć określił jako ostatnią podróż, w której wystarczą podręczne walizki, z tym w nich co konieczne, aby dotrzeć do Niebieskiego Ojca.

[97] J. Stolarczyk: Słowo o Eutanazji, o. cit., s. 73.

7. W domu Ojca Niebieskiego jest mieszkań wiele

Przenoszenie ludzkiej śmierci, w niej także tu i ówdzie praktyki eutanazji, na płaszczyznę religijnej wiary, wypływa z samej natury religii, jej duchowego i transcendentnego charakteru, bezpośredniego i immanentnego odniesienia człowieka do Boga. A że tak jest, pragnę znów odwołać się do postaw religijnych badanych przez M. Wciślika 140 studentów. Na pytanie, czy są osobami wierzącymi w Boga, tylko 7 osób, w tym 4 mężczyzn i 3 kobiety, razem 5,0% zadeklarowały się jako osoby niewierzące. Pozostali, tj. 133 osoby, czyli 95,0% określiły się jako wierzące w Boga. Drugie pytanie dotyczyło wiary badanych w życie wieczne — pozagrobowe. Odpowiedzi były identyczne, tylko 7 osób zdeklarowanych jako niewierzące, odrzuciło także życie wieczne w Bogu[98].

Używając słowa „tylko" odnośnie 7 osób, biorą pod uwagę wymiar statystyczny, ekonomiczny, polityczny i społeczny, iż stracić 5,0% to jeszcze nie przegrana, gdy dysponuje się poparciem 95,0%. Ale to jest myślenie w kategoriach ludzkich...

[98] M. Wciślik: Studenci resocjalizacji wobec eutanazji, o. cit., s. 75-76.

Natomiast ekonomia Boska, chrześcijańska jest inna: obrazowo przedstawia ją Chrystus w przypowieści o zagubionej owcy ze stada stu owiec, o synie marnotrawnym, który zaginął i odnalazł się (Łk 15,1-32).Trzeba więc poszukiwać i odnajdywać, z poszanowaniem dla wolności człowieka, bo i takim stworzył go Bóg.

Tak, tylko w środowisku ludzkim, personalistycznym objawia się Bóg. Jest to objawienie szczególnej wymowy dla człowieka, gdyż „jest On niedaleko od każdego z nas. Bo w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy" (Dz 17,27-28). Czyli żyjemy w Bożym środowisku. Ono nas przenika. Księga Rodzaju przecież opisuje ową bliskość Boga spacerującego w Raju (Rdz 3,8), w którym człowieka według naszego pisarza i poety Mieczysława Jastruna — „umieściła wola niewidzialnego sprawcy życia na Ziemi". Bóg powołując nas do życia, równocześnie dał nam możliwość rozwoju, bo „wraz z narodzeniem została nam dana niezwykła szansa, w której zawarta jest wiara, miłość i nadzieja" — pisze M. Jastrun. Rzeczywiście człowiek jest istotą wierzącą, ufającą i miłującą. To ogromna szansa! Jakby ku przestrodze ku wizji jedynie materialistycznego świata, który był narzucony jako jedyny „światopogląd naukowy", poeta przestrzegał, że „nicość nie jest kategorią z którą można spoufalić się"[99].

[99] M. Jastrun: Wolność Wyboru, Warszawa 1969, s. 13.

Tomasz Jastrun wprawdzie też zauważa, że istnieje „za duży kontrast między istnieniem a nieistnieniem. Zestawienie naszego krótkiego życia z nicością może nawet spowodować krótkie spięcie i awarię kruchej konstrukcji psychicznej. Powstały więc religie, by dać nam jakąś osłonę, lecz nawet głęboko wierzący w Boga mają problem z wiarą we własną śmierć. Dlatego większość z nas stara się nie myśleć o tym, co tak bardzo nas przerasta [...] Gdy przed laty pisałem o swojej niewierze, budziło to zgorszenie, ale też wielu mi gratulowało [...] Już wiem, że w tej sprawie muszę liczyć tylko na siebie. Nie wolno dopuścić do własnej degradacji przy odchodzeniu. Uważam, że ładne samobójstwo w czas to najpiękniejsze ukoronowanie życia"[100].

Ubolewam nad takim wyborem Tomasza Jastruna i nad 5,0% zdeklarowanych studentów ateistów, którzy odrzucają Boga i chcą decydować o swojej śmierci, mają jednak — jak pisał Mieczysław Jastrun — wolny wybór. Ów wolny wybór dotyczy rzeczywiście życia i śmierci, nawet samego Boga, gdyż jak to głęboko przemyślał i przeanalizował Karol Gustaw Jung: „Bóg nie jest stwarzany lecz wybierany"[101].

[100] T. Jastrun: Zaśmiecony los, „Newsweek" nr 12, 2009, s. 112.

[101] K. G. Jung: Psychologia a religia, Warszawa 1970, s. 104; patrz: J. Sledzianowski: Wiara najlepszą drogą poznania Boga i człowieka;

Mam też niepokój o tych zdeklarowanych wierzących w Boga i życie wieczne akademików, z których aż 28,6% dopuszcza możliwość eutanazji dla siebie, 20,7% jest za jej legalizacją, no i 8,6% zaaplikowaliby „dobrą śmierć" swoim z najbliższej rodziny być może „bez mrugnięcia okiem". Bo też w takiej atmosferze medialnej wzrastają, a tworzą ją ludzie z kręgów życia publicznego, jak i Tomasz Jastrun, gdy pisze: „W naszej cywilizacji podupada sztuka samobójstwa, w ogóle umierania. Starożytni byli tu mistrzami"[102].

To prawda, że starożytni byli mistrzami w zadawaniu sobie i innym okrutnej śmierci. Właśnie tamta starożytna cywilizacja upadła, a powstała nowa — chrześcijańska.

Zapoczątkował ją Jezus Chrystus. Jako młody nauczyciel z Nazaretu ma świadomość, że teraz w Jerozolimie czeka Go śmierć. W ogrodzie Getsemani, prosi Piotra i synów Zebedeuszowych, aby razem z Nim byli i czuwali. Wyznaje przed nimi: „Smutna jest moja dusza aż do śmierci, zostańcie tu i czuwajcie ze mną" (Mt 26,38). Gdy uczniowie znużeni zasypiają, On prosi Boga: „Ojcze mój, jeśli to być może, niech odejdzie ode mnie ten kielich; ale wszakże nie jako ja chcę, ale jako Ty" (Mt 26,39). I mimo pełnej gotowości na mękę

w: Ku małżeństwu w Chrystusowym Kościele, tenże, Kielce 1994, s. 34-42.

[102] T. Jastrun, tamże.

i śmierć, z krzyża zawołał: „Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił? (Mt 27,46). Agonia trwała trzy godziny i gdy wszystko się spełniło — według proroków — „Jezus zawołał głosem wielkim: «Ojcze, w ręce Twoje polecam ducha Mego!» A to rzekłszy, skonał" (Łk 23,46).

Jan jeden z synów Zebedeuszowych był pod krzyżem Jezusa i świadkiem Jego śmierci oraz dwóch innych skazańców. Opisuje też w jaki sposób żołnierze rzymscy dopełnili egzekucji: „Przyszli więc żołnierze i pierwszemu połamali golenie i drugiemu, który z Nim był ukrzyżowany. Lecz przyszedłszy do Jezusa, gdy ujrzeli, że już umarł, nie łamali goleni Jego, ale jeden z żołnierzy włócznią otworzył bok Jego, a natychmiast wypłynęła krew i woda" (J 19,32-34). Łamanie kończyn — rąk i nóg było dodatkową torturą, której doznali tzw. łotrzy, ponieważ jeszcze żyli — w ten sposób ich dobijano. Pan Jezus był przed ukrzyżowaniem poddany biczowaniu i cierniem ukoronowaniu, biciu i znieważaniu, co spowodowało już duże wykrwawienie; przybicie rąk i nóg do krzyża spowodowało nowe krwawienie i przyśpieszyło śmierć (w stosunku do współwięźniów). Dla pewności jednak, że Jezus umarł, żołnierz sprawnie przebił włócznią bok, czyli serce, stąd wypłynęła krew i woda. Był to znak śmierci, gdyż osocze oddzieliło się od czerwonych krwinek. To upewniło żołnierzy, że rzeczywiście skonał, dlatego nie łamano Panu Jezusowi rąk i nóg.

Pisze o śmierci Jezusa Chrystusa dlatego, iż nasza śmierć łączy się ściśle z Jego śmiercią, czemu daje wyraz Pismo święte. Pisze także dlatego, że są ludzie, którzy twierdzą, ze Pan Jezus nie umarł, lecz może zapadł w śpiączkę, tak jak np. Jan Grzebski z Działdowa. Oto, to właśnie myślenie: „Być może Jezus nie umarł na krzyżu, lecz tylko zapadł w śpiączkę. To dlatego «trzeciego dnia powstał z martwych» — twierdzi Migel Lorente w książce *42 dni. Medycyna sądowa o zmartwychwstaniu Jezusa*. Uczony doszedł do takiego wniosku po przeanalizowaniu urazów, których doznał Jezus po aresztowaniu"[103].

Należy sądzić, że ów „uczony" nie zna Ewangelii i wielu historycznych dokumentów ze starożytności świadczących o rzeczywistej śmierci i zmartwychwstaniu Pana Jezusa. „Uczony" po dwóch tysiącach lat „analizuje" urazy Jezusa po aresztowaniu — pewnie zza biurka, a lekceważy świadków naocznych męki i śmierci Jezusa Chrystusa. W tym miejscu przypominają mi się rewelacje uczonego radzieckiego, kiedy była moda na kosmitów. Pisał on, że Jezus był właśnie kosmitą, a szczególnymi dowodami na to było Jego przemienienie na górze oraz zmartwychwstanie. W tych momentach — dowodził uczony radziecki — Jezus zakładał odzienie kosmiczne i wtedy ja-

[103] Z. Wojtasiński: Zycie po wegetacji, „Wprost" nr 37, 2007, s. 60.

śniał, promieniował, no i takie efekty wiary wywoływał wśród uczniów, że uznali Jezusa za Boga. Kłamstwa i manipulacje wrogów towarzyszą dziełu zbawczemu Chrystusa przez całą historię, poczynając od pierwszego dnia zmartwychwstania: „Powiadajcie, że uczniowie Jego w nocy przyszli, i ukradli Go, gdyśmy spali" (Mt 20,13).

W kontekście stwierdzenia T. Jastruna, że starożytni byli mistrzami w sztuce samobójstwa i umierania, raz jeszcze wracam do słów św. Pawła, skierowanych do Rzymian: „Nikt z nas nie żyje dla siebie i nikt nie umiera dla siebie: jeżeli bowiem żyjemy, żyjemy dla Pana; jeżeli zaś umieramy, umieramy dla Pana. I w życiu więc i w śmierci należymy do Pana. Po to bowiem Chrystus umarł i powrócił do życia, aby zapanować tak nad umarłymi, jak i nad żywymi" (Rz 14,7-9). Tak więc chrześcijanie — wierzący w Boga przez Jezusa Chrystusa nie mogą uciekać się do pogańskich sztuk samobójstwa i eutanazji. Ten starożytny ład pogańskiego Rzymu z czasów Nerona, uczt z podcinaniem żył i z biesiadną śmiercią dobrze opisał w *Qvo vadis* Henryk Sienkiewicz, i został doceniony nagrodą Nobla. Ukazał też inny rodzący się świat wśród żywych pochodni, w ogrodach „boskiego" cezara...

Patrząc prawdzie w oczy, trzeba powiedzieć, że razem z laicyzacją i ateizacją szerzącą się na Zachodzie, już istnieją stowarzyszenia eutazyjne, które organizują bankiety pożegnalne i śmierć tym, którzy chcą umrzeć. Natomiast chrześcijanie XXI wieku

mają prawo, przywilej i obowiązek swoje całe życie ofiarować Bogu w Chrystusie. Tym, którzy deklarują się, iż wierzą w Boga i w życie wieczne, trzeba postawić pytanie, które skierował Apostoł narodów do chrześcijan: „Czy nie wiecie, że którykolwiek jesteśmy ochrzczeni w Chrystusie Jezusie, ochrzczeni jesteśmy w śmierci Jego? Albowiem w nim jesteśmy razem pogrzebani w śmierć przez chrzest, aby jak Chrystus wstał z martwych przez chwałę Ojca, tak żebyśmy i my chodzili w nowości życia. Jeśli bowiem zostaliśmy wszczepieni w podobieństwo śmierci Jego, to będziemy i w zmartwychwstanie [...] Jeśli zaś umarliśmy z Chrystusem; wierzymy, że też razem będziemy żyć z Chrystusem; wiedząc że Chrystus powstawszy z martwych, więcej już nie umiera, śmierć nad Nim więcej nie będzie panować. Skoro bowiem umarł dla grzechu, raz umarł; skoro zaś żyje, żyje dla Boga. Tak i wy rozumiejcie, że z pewnością umarliście dla grzechu, żyjecie zaś dla Boga w Chrystusie Jezusie Panu naszym" (Rz 6,3-5.8-11).

W Chrystusie naszym Zbawicielu przed Bogiem każda chwila naszego życia nabiera nowego transcendentnego znaczenia i sensu. Apostoł Paweł w perspektywie Bożego zbawczego planu przez Chrystusa i w Duchu Świętym, tak przeżywa swoją egzystencję: „Teraz raduję się w cierpieniach za was i ze swej strony w moim ciele dopełniam braki udręk Chrystusa dla Jego Ciała, którym jest Kościół" (Kol 1,24). Co oznaczają te słowa? Mówią

one, że zmartwychwstały Chrystus już nie cierpi jest bowiem uwielbiony w chwale Ojca.

Natomiast Paweł doznając różnorodnego cierpienia, które w listach apostolskich opisuje, podobnie w Dziejach Apostolskich, stwierdza, że udręki z radością przyjmuje, aby ofiarować je za Kościół — wspólnotę wierzących i ochrzczonych, których też nazywa Ciałem Chrystusa. Tak i chrześcijanie za przykładem Pawła — a najpierw za przykładem Zbawiciela — Pana Jezusa winni swoje cierpienia, a nawet swoje życie ofiarować za braci i siostry. Tak uczynił np. św. Maksymilian Kolbe 14 sierpnia 1941 roku, gdy poszedł na śmierć głodową za Franciszka Gajowniczka w niemieckim obozie zagłady w Oświęcimiu. Chrześcijańskie i piękne to czyny oddawania krwi, czy szpiku dla potrzebujących... zawsze jednak dla życia, a nie ku śmierci. Te czyny miłości mają nie tylko wymiar doczesny — dla ciała, ale także duchowy i wieczny. Wiążą się zawsze z pewnym wyrzeczeniem się samego siebie. Ale taką drogę w życiu ukazuje Chrystus: „Jeśli kto chce iść za Mną, niech zaprze samego siebie, a weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje. Albowiem kto by chciał zachować duszę swoją straci ją, a kto by stracił duszę swoją dla Mnie i dla ewangelii, zachowa ją. Cóż bowiem pomoże człowiekowi, choćby cały świat pozyskał, a na duszy swojej szkodę poniósł? (Mk 8,34-36). Tak Chrystus zachęca do podjęcia osobistego krzyża — jak On sam został przybity do swojego krzyża.

Bo życie i śmierć się krzyżują i tworzą ten znak; zdrowie i choroba, radość i smutek w bólu, miłość i nienawiść, dobro i zło, prawda i fałsz, piękno i jego spustoszenie... i cała gama egzystencjalnych sprzeczności wytycza człowiekowi znak krzyża, nie można więc uciec od krzyża, któremu sens nadaje Chrystus i Jego krzyż!

Do tych, którzy chcą iść własną drogą bez Chrystusa i na skróty, z akceptacją dla eutanazji i samobójstwa, choć uważają się za wyznawców Boga, Zbawiciel woła: „Niech się nie trwoży serce wasze. Wierzycie w Boga, i we mnie wierzcie. W domu Ojca mego jest mieszkań wiele […] Idę przygotować wam miejsce. A gdy odejdę i przygotuję wam miejsce przyjdę znowu i wezmę was do siebie" (J 14,1-3). Tak pełen cierpienia, trzymając krzyż Chrystusa w dłoniach i całując go, zabierał swoje ostatnie siły, aby udźwignąć swój krzyż Sługa Boży Jan Paweł II. Aż nadszedł 2 kwietnia 2005 r., kiedy Chrystus stanął przed nim, aby go wprowadzić do domu Niebieskiego Ojca.

Zakończenie

Promocja eutanazji we współczesnym świecie uprawiana przez jej zwolenników, media, firmy ubezpieczeniowe, transplantologów traktujących ciężko chorych jako materiał pozyskiwania organów do przeszczepów[104] itp., stwarzają obiektywne zagrożenie dla życia, dlatego eutanazja powinna być zabroniona.

Nawiązując do humanistycznej wizji człowieka, którą rozwijano i pielęgnowano w Europie, począwszy od czasów apostolskich Piotra i Pawła oraz całej Tradycji chrześcijańskiej, należy dziś wychowywać młode pokolenia w zjednoczonej Europie w duchu szacunku i prawa do życia dla każdego człowieka od jego poczęcia do naturalnej śmierci. Jest to podstawowy warunek bezpieczeństwa i pokoju we wspólnocie narodów. Troska o osoby chore, czy starsze świadczy o autentycznym humanizmie, zachowaniu podstawowego chrześcijańskiego prawa — miłości bliźniego.

Należy pamiętać iż chorzy — ci, których postrzegamy jako stojących nad krawędzią życia, nie tylko zabierają nam czas i środki materialne, ale oni nam także dają... i nas wzbogacają. Mogłem się o tym przekonać wiele razy w posłudze kapłańskiej.

[104] Por. T. Pacholczyk: Pozyskiwanie organów „po trupach", „Nasz Dziennik" nr 158,2010, s. 8.

Po święceniach kapłańskich w 1963 roku zostałem skierowany do pracy duszpasterskiej w parafii Książ Wielki. Wiele osób tam chorowało i wracało do zdrowia, ale też licznie odchodzili do wieczności — nawet bardzo młodzi, pozostawiając rodziców w wielkiej i długiej żałobie. Jeden przypadek był szczególny, który jest lekcją dla mnie do dzisiaj: Ksiądz proboszcz, polecił mi dojeżdżać do chorego we wsi Mianocice — do Kaspra Kwietnia, sparaliżowanego i leżącego w łóżku od wielu lat. Dojazdy zaprzęgiem konnym odbywały się kilka razy w roku, według potrzeb duchowych chorego i jego żony Heleny. Wraz z pierwszym wyjazdem przekonałem się, że chory nie mówi, ale wszystko słyszy i rozumie. Tak było w czasie spowiedzi i przyjmowania Komunii świętej. Przyjmując Chrystusa otwierał usta, twarz nabierała radości, a po policzkach płynęły łzy wzruszenia. Zauważyłem, że potraktował mnie z zaufaniem, jednak jako nowego księdza w parafii.

Od pani Heleny dowiedziałem się, że pielęgnuje męża jako sparaliżowanego już ponad 20 lat, a przestał mówić około lat 9 temu. Od lat opiekę nad mężem roztaczała sama, bowiem dzieci dorosły i mają swoje rodziny. Byłem pełen uznania za jej poświęcenie i miłość do męża w dobrej i złej doli. Utrzymywała mieszkanie i chorego w porządku i czystości.

Czas upływał: stan chorego był stabilny. Tymczasem 10 marca 1965 roku z rana, gdy odprawiłem

Mszę świętą i zbierałem się na katechizację dzieci, pojawiła się pani Helena w żałobie, z zaczerwienionymi oczami od płaczu, w towarzystwie syna. Od razu przyszła mi myśl, że pan Kacper zmarł, więc na ich pozdrowienie: „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus", odpowiedziałem: „Na wieki wieków amen", i zaraz dodałem: „współczuję pani Kwietniowa po śmierci męża, współczuję wam, całej rodzinie. Ale niech pani nie płacze. Trzeba Panu Bogu dziękować, że zabrał męża do siebie! Przestał mąż cierpieć i pani przestała się męczyć, dziwigaliście tak długo ten krzyż".

— Tak się księdzu gada! A ja zostałam sierota sama, o! jak ten palec:, w domu pusto i słowa nie mam już do kogo powiedzieć — i głośno łkała.

Zawstydziłem się, i wtedy na nowo niejako odkryłem jaką wartość posiadają związki międzyludzkie, oparte na ofiarnej miłości i poświęceniu dla drugiego człowieka do końca jego dni, i w wieczności[105].

[105] Podobną historię życia małżonków Anieli i Adama Czekajów przedstawiłem w książce: I nie opuszczę cię aż do śmierci, wyd. IV, Kielce 2009. W książce tej to mąż Adam opiekował się swoją żoną sparaliżowaną ponad 40 lat.

Literatura

Aumonier K.: *Eutanazja,* Warszawa 2003.

Babuchowski Sz.: *Powrót z krainy snu*, „Gość Niedzielny" nr 10,2009.

Bajda J.: *Dwie rocznice*, „Nasz Dziennik" nr 85,2006.

Bernard Ch.: *Godne życie, godna śmierć,* Warszawa 1996.

Bober M.: *Mówili, że syn będzie „rośliną",* „Nasz Dziennik" nr 101,2010.

Bogusz J.: *Sumienie najwyższym sędzią,* w: *Chorzy w stanach terminalnych a etyka zawodowa w medycynie,* Bydgoszcz 1985.

Bortkiewicz R: *Śmierć Eluany apelem sumienia,* „Nasz Dziennik" nr 35,2009.

Brzeziński T.: *Etyka lekarska,* Warszawa 2002.

Cyra A.: *Zamek śmierci Hartheim,* „Nasz Dziennik" nr 70, 2009

Ćwik R L.: *Hauben jest szczęśliwy i chce żyć,* „Nasz Dziennik" nr 301,2009.

De Walden-Gałuszko K.: *Eutanazja a jakość życia pacjentów w terminalnym okresie choroby nowotworowej,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna* , Lublin 1996.

Domżał-Drzewiecka R.: *Czym jest eutanazja w XX wieku?,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Dudala J.: *Eluana nie żyje,* „Gość Niedzielny" nr 7,2009.

Dziedzina J.: *Oswajanie zbrodni,* YGość Niedzielny" nr 10, 2009.

FLC: *Chcą prawomocnej eutanazji,* „Nasz Dziennik" nr 170,2010.

Fularz A.: *Moralna niedopuszczalność eutanazji,* w : *Eutanazja a opieka paliatywna*, red. A. Biela, Lublin 1996.

Garbacz M.: *Uprawnione zabijanie,* „Moja Rodzina" nr 7-8,2010.

Gwóźdź W., Strójnowski J., *Eutanazja*, w: *Encyklopedia Katolicka,* t. 4, Lublin 1983.

Hitler A.: Mein *Kampf: Zenraluerlag der N.S.D.A.P.,* Monachium 1939

Jan Paweł II: *Człowiek chory zawsze zachowuje swoją godność,* „LOsservatore Romano" nr 6, 2004.

Jan Paweł II: *Euangelium uitae,* Rzym 1995.

Jan Paweł II: *List do moich Braci i Sióstr — ludzi w podeszłym wieku,* Rzym 1999.

Jan Paweł II: *Sallicitudo rei socialis,* Rzym 1987.

Jan Paweł II: *Veritatis splendor,* Rzym 1993.

Jastrun M.: *Wolność Wyboru,* Warszawa 1969.

Jastrun T.: *Zaśmiecony los,* „Newsweek" nr 12,2009.

Jung K.G.: *Psychologia a religia,* Warszawa 1970.

Katechizm Kościoła Katolickiego, Poznań 1994.

Kieniewicz R: *Eutanazja,* w: *Nauczanie moralne Jana Pawła II. Bioetyka,* Radom 2006.

Kopaliński W.: *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych,* Łódź 2000.

Kowalski E.: *Zanegowanie prawa miłości jest zanegowaniem prawa* wolności, „Nasz Dziennik" nr 38, 2009.

Kowalski E: *Kazus Eluany Englaro*, „Nasz Dziennik" nr 45,2009.

Kowalski E.: *Eluana nie umarła, została zabita, a my się z tym nie zgadzamy*, „Nasz Dziennik" nr 35,2009.

Królikowski J., Z. Zimowski: *Dokumenty Kongregacji Nauki Wiary 1966-1994. Deklaracja o eutanazji Iura et bona,* Tarnów 1997.

Łuczak J.: *Etyka w opiece paliatywnej,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Machura B., *Eutanazja —godna śmierć?,* w: *W stronę... życia,* red. M. Renkielska, Kielce 1996.

Mały słownik języka polskiego, Warszawa 1969.

Mala encyklopedia medycyny, 1.1, Warszawa 1988.

Mały słownikpoprawnej polszczyzny, Warszawa 1999.

Morus T.: *Utopia,* Warszawa 1996.

Niemiec H.: *Życie cierpienie i śmierć a eutanazja,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Norkowski J.: *Żyją, choć według prawa umarli?,* „Nasz Dziennik" nr 304,2009.

Nowosad S.: *Eutanazja,* w: *Leksykon Teologii Pastoralnej,* Lublin 2006.

Pacholczyk T.: *Pozyskiwanie organów „po trupach*„Nasz Dziennik" nr 158,2010.

Patyjewicz L.: *Ideał dobrego lekarza jako obrońcy ludzkiego życia,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Pieńskowski A.: *Prof. Chrystian Bernard o etycznych aspektach eutanazji i samobójstwa,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna*, Lublin 1996.

Pius XII: *Dekret Świętego Oficjum,* 27 XI 1940.

Pius XII: *Mowa do le*karzy, 24 II 1957.

Pomorska M.: *Postawy wobec śmierci w społeczeństwie* polskim, w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Portret grobowy, „Gość Niedzielny" nr 8, 2010.

Red.: *Więcej za eutanazją,* „Gość Niedzielny" nr 44, 2009.

Red.: *Polowanie na starych Holendrów,* „Gość Niedzielny" nr 40, 2009.

Rąpała B.: *Powrót do niechlubnej przeszłości,* „Nasz Dziennik" nr 162,2010.

Samardakiewicz M.: *Psychologiczne aspekty dziecka w obliczu śmierci. Zagadnienia etyczne opieki paliatywnej nad dziećmi,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Siwek B., Mazurkiewicz M.: *Problemy etyczno-moralne lekarza związane z przekazywaniem niekorzystnych informacji nieuleczalnie choremu i jego rodzinie,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Stolarczyk J.: *Słowo o Eutanazji,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Strona internetowa, http://pl.wikipedia.org/wiki/Akcja T4.

Sośniak M., *Eutanazja bierna i czynna, a powinności lekarzy,* w: *Chorzy w stanach terminalnych a etyka zawodowa w medycynie,* Bydgoszcz 1985.

Swetoniusz G.T., *Żywoty Cezarów,* Wrocław 1987.

Sych M.: *Granice intensywnej terapii — aspekty etyczne i prawne,* w: *Eutanazja a opieka paliatywna,* Lublin 1996.

Szeroczyńska M.: *Eutanazja i wspomagane samobójstwo na świecie.* Kraków 2004.

Sledzianowski J.: *Ona była taka...*, Kielce 2009.

Sledzianowski J., *I nie opuszczę cię aż do śmierci*, Kielce 2009.

Sledzianowski J.: *Wiara najlepszą drogą poznania Boga i człowieka*; w: *Ku małżeństwu w Chrystusowym Kościele,* Kielce 1994.

Sledzianowski J.: *Wpływ Jana Pawia II na życie rodaków,* Kielce 2005.

Tatarkiewicz W., *Historia jilozofii,* tom I, Warszawa 2001.

Terlikowski T. P.: *Testament życia,* „Wprost" nr 18,2009.

Tischner J.: *Śmierć i słowo,* w: A. Grajcarek (red.), *Sztuka rozmowy z chorym,* Warszawa 2001.

Ustawa o Ochronie Zwierząt z 1997 r.

Wciślik M.: *Studenci resocjalizacji wobec eutanazji,* Wydział Pedagogiczny i Artystyczny UJK, Kielce 2008 (praca magisterska).

Wielka Encyklopedia PWN, t. 8, Warszawa 2002.

Wojtasiński Z.: *Życie po wegetacji,* „Wprost" nr 37,2007.

Wojtasiński Z.: *Cuda bez cudu,* „Wprost" nr 11,2010.

GDY DZIECKO NIE CHCE SIĘ UCZYĆ
PORADNIK DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Autor Dorota Skwarek
Wydawnictwo „JEDNOŚĆ”

WSTĘP 9
„Nie chcę się uczyć" 11 <<
Naturalna ciekawość 12
Jabłoń i jej owoce 14
Nauka jak zupa 16
Jakie ono jest naprawdę? 18 <<
Trening czyni mistrza 23
Mały detektyw 24
Chwalić czy karcić? 25 <<
Strach i zmniejszona chęć do nauki 27
Nauka i zainteresowania dziecka 28
Umysł to podstawa 29
Klucz do dziecka 33 <<
Co „siedzi" nam w głowie 35
Kanały postrzegania świata 38
Kiedy i gdzie? 43 <<
Porządek musi być? 45
Spokój przede wszystkim 47
Sposób na wygraną 49
Stres związany ze szkołą 51 <<
Domowe „czary-mary" czyli przetwarzanie treści edukacyjnych 53
Wojtuś 53
Kasia 54
Adaś 55
Nasz język ojczysty 56 <<
Jak naprawiać błędy? 73 <<
Matematyczna zmora 75
ZABAWY I ĆWICZENIA Z UWZGLĘDNIENIEM FORMY UWAGI 79
Bawmy się z dzieckiem 80
ZABAWY WIZUALNE 81
Jesteśmy podobni 81
Wielkie poszukiwania 81
Ortografek 82
Ukryty skarb 82
Na parkingu 82

Początek i koniec 83
Puzzle z gazety 83
Co Pinokio zrobił z motylem? 84
Labirynt 84
Zdanie ze zwierzyną 85
Mapa 85
Rozsypanki 85 <<
Jak to się robi? 86
Wspólny rysunek 86
Krzyżówka imienna 86
Wizytówki 87
Ukryte wyrazy 88
Zbitki 88
Podobni 89
Zaszyfrowane wyrazy 89
Niezwykłe przepisy 89
Album dobrych myśli 90 <<
Dłonie i stopy 90
Piramida z wyrazów 91
Ciężkie wyrazy 91
Ocena „na oko" 92
Karteczki 92
Frotaż 92
Kolorowy tydzień 93
Mój pseudonim 93
Mały korektor 94
Suma - różnica 95 <<
Sylabowy wąż 95
Ortograficzny plakat 96
Dlaczego - ponieważ 96
Gazetowy list 97
Piramidki „to potrafię" 97
Skróty z wyobraźnią 98
Prawda czy fałsz 99
Przesłuchanie 99
Na mapie 100 <<
Hasło reklamowe 101
Domowe abecadło 101
Rymy na zdjęciach 102
Mały Kasparow 102
Przymiotnikowe skojarzenia 103

Przeobrażenie 104
Ukryte wyrazy 104
Ryba w gazecie 105
Harcerski szyfr 106
ZABAWY AKUSTYCZNE 107
Literowanie z fantem 107
Rymowanka o postaci 107
Instrukcje 107
Rady nie od parady 108
Bajeczka 108
Łamańce językowe 109
Wymiana 109
Zabawne zdania 109
Coś nie tak 110 <<
Rymowanki 110
Moje imię 111
Moja piosenka 111
Rap o 111
Porządkowanie 112
Skojarzeniowe pary 113
Potrawy z inicjałów 113
Reakcja na komendę 114
Kto to mówi? 114
Mój pies lubi 115
Obcokrajowcy 115
Dobry alfabet 116 <<
Kto da więcej? 116
Wspólna bajka 117
Mały detektyw 117
Co lubią? 118
Mały reporter 118
Niedobre głoski 119
Jaki? Jaka? Jakie? 119
Rysunek pod dyktando 120
Scenka z odgłosów 121
Ile? 121
Alfabetyczna rodzinka 122
ZABAWY KINESTETYCZNE 123
Nawlekany alfabet 123
Wiersz z przysiadem 123
Tekst dla jaskółki 124

Wyklejanki z piaskiem 124
Piłeczka z tekstem 124
Niewidzialne wyrazy 125
Latający motyl 125
Wierszyk z włóczką 125 <<
Celny wierszyk 126
Pstrykanka 126
Kroczący tekst 126
Kopciuszek 127
To ja 127
Narysuj mi 127
Zgadnij i pokaż 128
Dyrygent 128
Rysowany głuchy telefon 129
Działania z ziemniakiem 129
Liczby na szydełku 129
Działania z supełkami 130
Matematyczny wachlarzyk 130 <<
Ruchome części mowy 131
U lekarza 131
Co to za język 132
Pięćdziesiątka 132
Rzut z przyimkiem 133
Pępek świata 133
Kiermasz 134
Przegląd szafy 134
Wyżej - niżej 134
3 monety 135
Dotykowe puzzle 135
Rymy na migi 136
Co bardziej się opłaca? 136
Opowieść ze zdjęć 137
BIBLIOGRAFIA 139

Wstęp

Kiedy dziecko stawia pierwsze kroki, potem mówi pierwsze słowa, buduje z nich poprawne wypowiedzi, zaczyna rozmawiać, opowiadać, rodzice są pełni nadziei, że tak jak szybko ich pociecha uczy się w wieku do 3-4 lat, tak będzie i później. Czasem tak jest, ale coraz częściej bywa jednak zupełnie inaczej.

Gdy dziecko znajdzie się w szkole zdarza się, że jego zainteresowanie nauką niknie. Wzrastająca z dnia na dzień niechęć do szkoły zaczyna zbierać pierwsze plony. Oceny nie są zadowalające, rozmowy z nauczycielem kłopotliwe i przynoszące wstyd. Przerażeni rodzice próbują wtedy coś z tym zrobić, siedząc godzinami nad odrabiającym prace domowe siedmiolatkiem. Takie „siedzenie" męczy nie tylko małego ucznia, ale i rodzica. Pojawia się frustracja, gniew, przymus, a to najgorsi doradcy i przeciwnicy porozumienia się z kimkolwiek, a co dopiero z małym człowiekiem, który już na starcie czuje się przegrany.

Porównywanie dziecka z wzorowo uczącym się małym sąsiadem zwykle również nie przynosi oczekiwanych rezultatów. W takiej sytuacji nikt nie jest szczęśliwy, ani uczeń, który nie czuje się wystarczająco dobry dla rodzica, bo nie uczy się tak dobrze jak Zbyszek mieszkający obok, ani rodzic, który coraz częściej przejmuje rolę strażnika zamiast kochającego ojca, czy kochającej matki. I żadne tłumaczenia, że to „dla twojego dobra" nie usprawiedliwiają takich działań, a już na pewno nie zmienią kiepskiego samopoczucia żadnej ze stron.

Jak więc znaleźć sposób, aby nauka dziecka nie była tą, która dzieli, ale łączy? Co zrobić, aby nauka nie była taką trudną sztuką i przykrym obowiązkiem? Postaram się wskazać kilka dróg, którymi można podążać, by tak się stało. Nauka przez zabawę jest doskonałym drogowskazem, który należy wziąć pod uwagę w pierwszej kolejności. Wspólne działanie wywołujące uśmiech, dające poczu-

cie bezpieczeństwa i radość z przebywania razem, to pierwszy krok do osiągnięcia obranego celu. Należy jednak pamiętać, że nie ma jednego schematu dla wszystkich dzieci i ich rodziców, bo przecież każdy z nas jest inny. I dobrze, inaczej nudno by było na świecie, gdyby wszyscy byli jednakowi i przewidywalni. Potraktujmy więc naukę jako swoją i dziecka przygodę, w której tylko my uczestniczymy w określony przez siebie sposób. A jak znaleźć ten sposób, podpowiedzi szukajcie Państwo w tej książce.

Życzę, zarówno rodzicom, nauczycielom jak i ich podopiecznym udanej zabawy podczas określania tej niepowtarzalnej i jedynej w swoim rodzaju drogi do szczęśliwego końca, jakim jest sukces szkolny dziecka.

Dorota Skwark

"Nie chcę się uczyć" <<

Te najmłodsze dzieci są z natury ciekawe świata, chłonne wiedzy i najchętniej uczą się w rzeczywistym świecie. One są pełne życia, wciąż eksperymentują, tańczą, śpiewają, chętnie malują, sięgają po książki z prośbą o poczytanie bajeczki, popełniają błędy, które zapewne po raz drugi im się nie przytrafią, albo wyjdą z podobnych sytuacji obronną ręką. Wolność wyboru wzmacnia ich poczucie wartości i popycha do działania, dlatego maluchy mają tyle zapału i chęci do poznawania tego, co nowe. I ten zapał mają jeszcze najczęściej przez pierwsze lata nauki, a potem? Bywa, że zapał przygasa, a nawet całkowicie gaśnie. Dlaczego tak jest? Czy gdy dzieci rosną, ich naturalna ciekawość i chęć poznania niknie? Wcale tak nie jest, to nieprawda. Gdy dzieci znajdą się w szkole ich dotychczasowy świat nauki zostaje zmieniony, inaczej zorganizowany. Od najmłodszych lat świat nauki małego człowieka znajdował się w jego najbliższym otoczeniu, w rzeczywistości, potem zostaje zamieniony na książki i podręczniki, i myślę, że to bywa główną przyczyną niechęci do nauki. Utrata radości w działaniu hamuje jakąkolwiek aktywność, a nawarstwiające się w związku z tym braki edukacyjne najczęściej zniechęcają na dobre. Na dodatek jeszcze rodzice z roli nauczycieli, którzy do tej pory uczestniczyli w procesie uczenia się często podejmują się roli „policjantów", wypytujących o stopnie, pilnujących odrabiania lekcji, choć coraz częściej tylko o to pytają. Nie twierdzę, że to jest całkiem złe, dziecko powinno się usamodzielniać, ale przynajmniej od czasu do czasu rodzice powinni znów być nauczycielami dla swojego dziecka, i to takimi, którzy zachęcają i razem z nim dążą do przyswojenia treści edukacyjnych, choć innymi metodami niż stosowane są w szkole, ponieważ ich dziecko nie zawsze za nimi przepada. Niezastąpioną pomocą jest w tym przypadku wzajemna i bezwarunkowa miłość, pozwalająca na znalezienie właściwej drogi do sukcesu. Rodzic-nauczyciel może wspierać tak jak do tej pory wrodzoną inteligencję dziecka, rozwijać jego zainteresowania, wzmacniać poczucie wartości

i jednocześnie w tym procesie stopniowo wprowadzać samodyscyplinę, która pomoże dziecku odnaleźć się w szkole.

Nikt nie poda gotowej recepty na wspólną naukę, przynajmniej tak mi się wydaje, że nie powinien takiej podawać, a to dlatego, że każdy człowiek jest inny, każda relacja między dzieckiem i rodzicem jest inna, i wreszcie - każdy inaczej się uczy. Można natomiast wskazywać sposoby, metody pracy, czyli drogi działania, a mądry rodzic sam dokona wyboru, która z dróg jest najwłaściwsza dla nich, czyli dziecka-ucznia i rodzica-nauczyciela, którzy razem wyruszają po wielką przygodę. Połączenie mądrości i doświadczenia rodzica z naturalną ciekawością dziecka da na pewno oczekiwane efekty.

Naturalna ciekawość

W dzisiejszych czasach dostęp do podręczników, wszelkich pomocy jest bardzo łatwy, jednak nie wszyscy potrafimy z tego dobra właściwie korzystać. Zwykle mówimy, że „dzieci są inne". Nieprawda. Natura ludzka, a więc tego młodego człowieka także, aż tak bardzo się nie zmieniła, a jedynie czasy, w których się znalazła.

Wieki temu nie było tylu szkół, tylu tak wykształconych nauczycieli, rodziców, a jednak wyłaniali się z ówczesnego społeczeństwa geniusze, mędrcy, mądrzy władcy, którzy doskonale radzili sobie z nauką bez komputera czy innych „dobrodziejstw" nauki, jakie mamy dzisiaj. Mądrych ludzi kształtuje życie, a nie posiadanie na przykład wielu kosztownych i nowoczesnych „maszyn". One są tylko narzędziem do pracy, i wiedzy z pewnością nie zastąpią.

Już przed wiekami było wiadomo, że dzieci interesują się wszystkim, co je otacza. Wtedy dzieci pasły krowy, przyglądały się oprządkowi zwierząt, pracy w polu, pomagając w miarę swoich możliwości. Chętnie też biegały po łące i obserwowały motyle albo uwijające się przy kwiatach pszczoły czy mrówki. Ta naturalna dla dziecka ciekawość pchała je do poznawania prawdziwego życia, wiedzy o nim,

a więc do nauki. Żyjąc w zgodzie z naturą, dzieci uczyły się nie tylko umysłem, ale całym ciałem. Obserwacja, bezpośredni kontakt na przykład z roślinami, zwierzętami, to pierwsze etapy nauki dziecka nie tylko wieki temu, dziś jest tak samo. Czyż dziecko nie zagląda do zamkniętych szafek, szuflad, gdy tylko nauczy się chodzić? Taki maluch musi wszystkiego dotknąć, posmakować i choć czasem zetknięcie się z rzeczywistością bywa bolesne, zdobyta w ten sposób wiedza, zostaje przyswojona na dalsze lata, często właśnie dlatego. Nie twierdzę, że należy dzieciom pozwalać na wkładanie ręki do ognia czy wrzątku. Bezpieczeństwo w tym wypadku bierze górę nad nauką, ale aby maluch poznał, co to znaczy „gorące" można mu pokazać to w bezpieczny dla niego sposób. Można na przykład nalać ciepłej wody do kubka i poprosić, by paluszkiem dotknął zewnętrznej ścianki naczynia. Jeżeli przekona się, że kubek wcześniej był zimny, a po nalaniu do niego ciepłego płynu stał się gorący, zrozumie prostą fizyczną zasadę oddawania ciepła. Przede wszystkim jednak zaspokoi swoją ciekawość, wyobrażając sobie jak bardzo gorąca musi być woda, skoro kubek zrobił się taki ciepły.

Każdą ciekawość, niosącą ze sobą niebezpieczeństwo, można dziecku w prostu sposób wyjaśnić eksperymentem, który nie zabierze opiekunom dużo czasu, a zaspokoi ciekawość dziecka i nauczy je dbać o swoje bezpieczeństwo.

Dzięki eksperymentom dziecko uczy się całościowo, angażując zmysły, emocje, intelekt, natomiast gdy przekazywana jest mu sama teoria, możliwości mózgu małego ucznia wykorzystane są w niewielkim procencie (1-10%). Oczywiste jest więc, że powinniśmy od najmłodszych lat wspierać dziecko we wszystkich sferach.

Pociecha oczekuje od nas wyjaśnienia tych wszystkich ciekawych dla niego rzeczy i zjawisk, a więc czasu, z którym, przyznajmy, ostatnio u nas nie jest najlepiej. Jeśli jednak uświadomimy sobie podstawową rzecz, że wychowanie, to kontakt z człowiekiem, a nie z „maszynami" typu komputer, telewizor, to następne etapy naszej wspólnej drogi będą przyjemnością dla każdej ze stron.

Dzieci już od najmłodszych lat obserwują wszystko dokoła. Widząc psa, dorośli przekazują dziecku pierwsze słowa związane z tym zwierzęciem, które maluch będzie potem kojarzył z obrazem. Informujemy dziecko, że to jest pies, mały lub duży, ma ogon i zęby, i szczeka „hau, hau". Gdy dziecko zaczyna komunikować się z otoczeniem, używając pierwszych prostych słów lub dźwięków, sami zachęcamy je do tego, by „po swojemu" podawało informacje, które mu przekazaliśmy wcześniej, np. pytamy „gdzie pies ma ogon", wtedy nasz maluszek wskazuje palcem na ogon psa, kiedy pytamy „jak piesek mówi", maluch odpowie „hau, hau" - i tojest doskonała komunikacja z dzieckiem do 3 lat. Rozmawiamy z naszą pociechą i jednocześnie uczymy, a raczej utrwalamy to, co kiedyś przekazaliśmy podczas spaceru. Oczekujemy informacji zwrotnej, a gdy ją otrzymamy, nikt chyba nie zaprzeczy, że radość jest nie do opisania.

Tak odbywa się pierwsza nauka dziecka. Ale to tylko jeden z torów nauki. Innym torem, i powiedziałabym bardziej skutecznym, jest naśladowanie. Maluszek w podanym wcześniej przykładzie naśladował szczekanie psa, ale nie tylko zwierzęta dostępują zaszczytu obserwacji i naśladowania przez tego niezwykle spragnionego wiedzy człowieczka. Przede wszystkim rodzice są „pod obstrzałem" spojrzeń dziecka, które koduje ich zachowania, słowa, sposób mówienia. Również nie pozbawieni tego zaszczytu są pozostali domownicy. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że jesteśmy wzorem dla dziecka, jego pierwszym idolem. To, jacy my jesteśmy, w dużej mierze wpływa na to, jaka będzie pociecha w przyszłości. Dziecko jest zwierciadłem zachowań najbliższych, więc jeśli od najmłodszych lat nie widzi ani mamy, ani taty z książką w ręce, czytających dla przyjemności, a widzi ich wciąż przed telewizorem lub ekranem komputera, nie dziwmy się, że ono kiedyś niechętnie będzie sięgać po książki. Został mu przekazany taki właśnie model zachowań, i gdy on się utrwali, ciężko będzie to zmienić, gdy pociecha pójdzie do szkoły.

Rozbieżność między tym, co dziecku zostało nieświadomie przekazane, a oczekiwaniami, czy nawet nakazami, wprowadza dziecku tzw. szum informacyjny. Brak jednego stanowiska, konsekwencji prowadzi najczęściej do frustracji, niepewności i wszelkich zaburzeń, z zaburzeniami osobowości włącznie. Jeśli jednak nam się uda w jakiś sposób nakłonić dziecko do systematycznej nauki, wbrew przekazywanym wzorcom, na pewno nie będzie ono szczęśliwe, bo „nie ma tego we krwi". Tak więc, aby wymagać od dziecka, musimy najpierw wymagać od siebie, aby pokazać naszym „małym papużkom", jak należy postępować, a ono na pewno będzie nas naśladować, i nie będzie w tym żadnej premedytacji, tylko naturalna kolej rzeczy.

Od najmłodszych lat powinniśmy wprowadzać dziecko także w świat obowiązków, aby potem nie było dla niego szokiem, że ktoś czegoś od niego wymaga, oczekuje. Gdy dziecko jest na tyle duże, by uczestniczyć w pracach domowych, np. przy sprzątaniu, pozwólmy mu na „dorosłe zachowanie", jeśli będzie chciało na przykład zanieść sweterek do łazienki czy wyrzucić papierek do kosza. (Oczywiście trzeba pochwalić malucha, że jest pomocny!) Taki trzyletni malec na pewno zrobi to chętnie, a kiedy podrośnie nie będziemy musieli wielokrotnie przypominać o sprzątnięciu pokoju. Dziecko będzie wiedziało, że tak trzeba robić, bo doświadczyło takich zachowań dużo wcześniej, i to z przyjemnością, ma więc utrwalone pozytywne zachowanie z wzmocnieniem.

Gdy jednak nasza latorośl ma więcej niż trzy lata, nie rezygnujmy z nauki odpowiednich zachowań, bo „już jest za późno". Trzeba tylko mieć świadomość, że potrzeba nam będzie więcej cierpliwości, bo na pewno napotkamy na opór ze strony dziecka, które do tej pory nie poznało smaku obowiązku. Wyznaczanie granic, wprowadzanie rytuałów nie jest łatwe, ale konieczne i, jak się później okaże, ułatwiające życie. Konsekwencja przy tym jest konieczna, inaczej możemy zapomnieć, że nasze dziecko czegoś się nauczy, coś zrozumie.

Jak wiadomo na naukę nigdy nie jest za późno, więc aby nasza pociecha zaczęła w sposób naturalny chętnie coś robić, pokażmy mu, że my coś sami robimy bez żadnego przymusu. Zrezygnujmy

z kolejnego odcinka serialu, o którym za godzinę nie będziemy pamiętać, na korzyść książki, która nas pochłonie, a przy okazji nasze zachowanie będzie wzorem dla dziecka, i z czasem przyjmie ono samo taki właśnie model odpoczynku, nie mówiąc już o rozwoju emocjonalnym i intelektualnym. Nie na darmo się mówi: „niedaleko pada jabłko od jabłoni" - bądźmy więc jabłonią dającą zdrowe, dorodne owoce.

Nauka jak zupa

Dziś posyłamy dzieci do przedszkola, potem do szkół, bo taki jest obowiązek. Szkoła w większości przekazuje dzieciom wiedzę teoretyczną, która może pozostać w pamięci na dłużej, jeśli będzie skonfrontowana z życiem. Często zapominamy o tym, że dzieci najlepiej uczą się przez styczność z rzeczywistością, gdy obserwują albo uczestniczą na przykład w przykręcaniu śrubek czy wałkowaniu ciasta. Jeżeli będziemy przekazywać dziecku „suchą" teorię, z pewnością na długo nie zostanie ona w jego pamięci. Gdy natomiast teorię poprzemy eksperymentem, obserwacją lub nawet pracą, a więc działaniem praktycznym, procesy które się wtedy „uruchamiają" sprawią, że wiedza przekazana w taki właśnie sposób wracać będzie w różnych postaciach (np. wyobrażeniem, odczuciem), a nie tylko w postaci wyrecytowania „suchej" regułki, której prawdopodobnie dziecko nie rozumie. W sytuacji „przeżycia" wyobraźnia dziecka, jego fantazja, kreatywność, empatia (a nawet ogólnie pojęta inteligencja emocjonalna), nie zostaną zaburzone. Przeżycie uruchamia w dziecku cenne i niezastąpione potem w codziennym życiu procesy.

Szkoła skupia się na przekazywaniu teorii, i to, niestety, często w mało atrakcyjny dla dziecka sposób. Najczęściej dzieci pracują z podręcznikiem, zeszytem i tablicą. Przyznajmy, że każdy z nas samych tak właśnie szkołę kojarzy. Kto uważa, że wszyscy skutecznie uczymy się w taki sam sposób, jest w błędzie. Odwołam się do prostego i obrazowego przykładu: wszyscy wiemy, jak wyglądają sztuć-

ce i na ogół znamy ich przeznaczenie. Możemy stwierdzić, że różnią się one między sobą wyglądem i sposobem używania - to tak jak dzieci różnią się między sobą wyglądem i sposobem przyswajania wiedzy. Gdy jemy zupę łyżką, wszystko jest w porządku, idzie nam to sprawnie, ale spróbujmy ją zjeść widelcem - pojawi się wtedy problem. Podobnie jest z dziećmi i nauką: jeśli uczymy dziecko zgodnie z jego predyspozycjami, nauka będzie mu szła bez oporu, natomiast jeżeli nie dostosujemy sposobu przekazania wiedzy do dziecka możliwości, to albo niczego się nie nauczy, albo zajmie mu to dużo więcej czasu (tak jak zjedzenie zupy widelcem).

To porównanie nauki do zupy, a dzieci do sztućców, może wydać się mało pedagogiczne, ale nikt chyba nie zaprzeczy, że jest obrazowe i wyjaśnia istotę problemu, a o to mi chodziło, przy okazji jeszcze dzięki temu na dłużej zostanie w pamięci, na czym także mi zależy.

Dążenie do doskonałości jest u człowieka wrodzone. Szkoła, oparta na teoretycznym przekazywaniu wiedzy, wymaga od ucznia działania tylko w jednej sferze, a przecież inteligencja objawia się w różny sposób. Inteligencja nie sprowadza się do bezbłędnego odtwarzania materiału, ale do kreatywności i chęci wyrażania się na różne sposoby. Aby więc dziecko się rozwijało, dążyło do owej doskonałości, nie wystarczy mu tak popularny dziś model nauczania, oparty na pracy z podręcznikiem, zeszytem i tablicą. Lekcje są tylko instrukcją dotyczącą wiedzy, którą przekazuje nauczyciel, a więc jest to oddziaływanie zewnętrzne - „czego się uczyć". To do rodziców należy wybór właściwego dla dziecka sposobu nauki - „jak ma się uczyć".

Wsparcie powinno być wielopłaszczyznowe, uwzględniające indywidualność małego ucznia, a wtedy będzie on chłonąć wiedzę bez problemów, jakby jadł zupę łyżką.

Niestety, przy tak dużej liczbie dzieci w klasie, szkole, przeładowanym materiale do zrealizowania, raczej nie powinno się liczyć na dostrzeżenie przez nauczycieli indywidualności dziecka i respektowania jego predyspozycji. Wzmacniać indywidualność dziecka należy dużo wcześniej, w domu, by potem w szkole samo radziło sobie z przyswajaniem wiedzy w sposób dla siebie najbardziej odpowiedni.

Od momentu urodzenia dziecko przebywa z najbliższymi i uczy się wzajemnych relacji. Rodzice znają każdy krok pociechy, jego myśli, zainteresowania. Zmienia się ten model, gdy latorośl wyruszy z domu do rówieśników na podwórko, do przedszkola, potem szkoły. Wiedza rodziców o dziecku nie jest już taka pełna jak wcześniej, bo nie są w stanie być ze swoją pociechą cały czas, zresztą nie jest to nawet wskazane dla jego prawidłowego rozwoju.

Wszelkie zmiany to procesy, które trwają zwykle dłużej niż jeden dzień, ale warto się na nie zdecydować, bo zmiana to jednocześnie rozwój. Dobrze, gdy każdemu procesowi towarzyszą dorośli uzbrojeni w cierpliwość, bo wtedy będą świadkami rozwoju swojego potomka, no i będą mogli także pilotować zmiany, sprawdzać, czy idą we właściwym kierunku, a w koniecznych przypadkach będą mogli interweniować.

Każdy człowiek ma swoje potrzeby, sposób ich wyrażania, słabe i mocne strony, a także ograniczenia, tempo pracy czy rytm dnia. Dorośli, którzy chcą naprawdę pomóc dziecku, powinni zdać sobie sprawę z tego, że ten młody człowiek jest inny od nich, rodziców, i że atrakcyjne dla niego jest jego życie, a nie ambicja dorosłych. Dzięki tak pojętemu wychowaniu sukces w nauce jest możliwy, nawet jeśli dziecko wykazuje np. słabą zdolność do koncentracji. Jeśli dorośli nie będą robić z tego problemu, nie przekreślą możliwości swojej pociechy, a potraktują tę cechę jako jedną z cech dziecka, np. jak kolor włosów czy oczu, ich latorośl nie będzie sfrustrowana, nie będzie zaniżać samooceny. Psychika dziecka, zresztą dorosłych także, jest niezwykle czułym, wrażliwym punktem, który należy chronić i dbać o niego. Kiedy dziecka nie będzie „boleć dusza", wtedy ono będzie otwarte na współpracę, nie będzie mieć blokad, które uniemożliwiają naukę. Takie podejście dorosłych to koło ratunkowe dla tych małych ludzi, którym nauka nie idzie bezproblemowo.

Codziennie wykonywane obowiązki to wielostronna stymulacja. Rodzice, tłumacząc dziecku czynności wykonywane podczas co-

dziennych prac domowych, przyczyniają się do lepszego rozumienia języka oraz do poszerzania słownictwa latorośli. A dziecko, naśladując pracę dorosłych, rozwija i doskonali własne umiejętności. Uczestnicząc i pomagając na przykład przy przygotowaniu i pieczeniu ciasta, dziecko uczy się logicznego myślenia, przewidywania oraz rozpoznawania zagrożeń. Stopniowo coraz częściej udają się mu samodzielne próby wykonania jakiejś czynności, co z kolei rozwija świadomość, wiarę w siebie oraz poczucie własnej wartości. Dziecko uświadamia sobie, że naprawdę może pomóc. Prowadzi to do rozwoju jego poczucia odpowiedzialności oraz umiejętności społecznych, gdyż potrafi ono rozpoznać potrzeby innych, a także wnieść jakiś własny wkład w budowanie domowej wspólnoty.

Nie ma człowieka, który ma tylko złe strony, jednak samoocena zależy od tego, które z tych stron są wzmacniane i „wyciągane na światło dzienne". Jeżeli dziecko o słabej zdolności do koncentracji nie spotka się z akceptacją, zrozumieniem, a wręcz przeciwnie - wciąż będzie słyszeć, że jest „do niczego", zapomni o tym, że doskonale radzi sobie np. z opieką nad młodszym rodzeństwem, jest współczujące i empatyczne.

Wzmacnianie mocnych stron dziecka osłabia jego strony słabe. W takim przypadku ono samo chętnie podejmie się pracy nad sobą, będzie się doskonalić w sposób dla siebie najbardziej odpowiedni, niekoniecznie właściwy innym dzieciom czy dorosłym. Wzmocnienie jest dla każdego motorem pobudzającym do działania, zaś negacja obniża samoocenę, a w takiej sytuacji nie należy liczyć na współpracę i otwartą postawę.

Dzieci najlepiej uczą się, gdy coś sprawia im przyjemność i widzą w tym sens. Niestety w szkole niewiele jest tematów, które pochłoną małego ucznia bez reszty, jednak musi on przez nie przebrnąć. Jak mu w tym pomóc?

Proponuję rozpocząć taką pomoc od zadania sobie pytania: *Co wiem o swoim dziecku?* To pierwszy krok. I choć wydaje się on być bez sensu, warto go zrobić, by sprawdzić swoją wiedzę na temat pociechy, bo może się okazać, że to co dla nas jest ważne, dla dziecka znajdzie się na ostatnim miejscu listy „rzeczy ważnych". Przedsta-

wię propozycję listy, która pomoże rodzicom upewnić się, w jakim stopniu znają swoje dziecko. Pamiętając o tym, że upodobania się zmieniają, szczególnie w tak młodym wieku, ten prosty eksperyment można powtarzać np. co 2-3 lata i poznawać dziecko na nowo. Jedną z list uzupełniamy sami, drugą - taką samą wypełnia dziecko (może zrobić to też z pomocą innego członka rodziny). Aby ten eksperyment nie był dla dziecka stresujący i męczący, można traktować go jako zabawę i uzupełniać listę, dzieląc ją na części. Ważne, aby odpowiedzi dotyczyły dziecka, a nie oczekiwań dorosłych.

Oto 50 pytań, które oczywiście można modyfikować i uzupełniać listę o pytania własne.

1. Jaki jest ulubiony kolor dziecka?
2. Jaki jest ulubione zwierzę dziecka?
3. Jaka jest ulubiona roślina dziecka?
4. Jaką porę dnia lubi?
5. Jaki dzień tygodnia lubi?
6. Jaki miesiąc lubi?
7. Jaką porę roku lubi najbardziej?
8. Jaki ptak podoba mu się najbardziej?
9. Jaką pogodę lubi najbardziej?
10. Jaką potrawę na ciepło lubi najbardziej?
11. Jaką potrawę na zimno lubi najbardziej?
12. Jaki rodzaj słodyczy lubi najbardziej?
13. Jaki ciepły napój lubi najbardziej?
14. Jaki zimny napój lubi najbardziej?
15. Jaki sport lubi jako widz?
16. Jaki sport lubi jako uczestnik?
17. Jaki lubi sport zimowy?
18. Jaki lubi sport letni?
19. Jaka jest jego ulubiona zabawka?
20. Jaka jest jego ulubiona gra w piłkę?
21. Jaka jest jego ulubiona zabawa?

22. Jaka jest jego ulubiona bajka?
23. Jaka jest jego ulubiona książka?
24. Jaki jest jego ulubiony bohater z książki?
25. Jaki jest jego ulubiony bohater z telewizji?
26. Jaki program telewizyjny lubi najbardziej?
27. Jaki film lubi najbardziej?
28. Jaką piosenkę lubi najbardziej?
29. Jaką grę (w tym komputerową) lubi najbardziej?
30. Jaki przedmiot w szkole lubi najbardziej?
31. Jakie miejsce w domu jest jego ulubionym?
32. Jakie miejsce na podwórku jest jego ulubionym?
33. Jakie miejsce w szkole (przedszkolu) lubi najbardziej?
34. Dokąd najchętniej wychodzi na spacer?
35. Gdzie lubi spędzać czas wolny?
36. Gdzie lubi przebywać w wakacje (morze, góry, las...)
37. Jaki zapach jest jego ulubionym?
38. Jaki kształt jest jego ulubionym?
39. Jaki dźwięk jest jego ulubionym?
40. Jaką część ubrania lubi najbardziej?
41. Jaki instrument muzyczny lubi najbardziej?
42. Jaki jest jego ulubiony piosenkarz?
43. Jaki jest jego ulubiony zespół muzyczny?
44. Z kim z rówieśników najchętniej się bawi?
45. Jaką czynność domową najchętniej wykonuje?
46. Jaką czynność związaną z samoobsługą najchętniej wykonuje?
47. Jaki owoc lubi najbardziej?
48. Jakie jest marzenie dziecka?
49. Co najbardziej lubi rysować?
50. Kim chce zostać w przyszłości?

Po podaniu przez rodzica i dziecko odpowiedzi na każde pytanie z listy, porównaniu odpowiedzi, od razu uwidocznią się rozbieżności. Powyższa lista pomoże rodzicom poznać bliżej swoje dziecko i skonfrontować swoją wiedzę na temat pociechy, jego upodobań, ale także poznać warunki, jakie trzeba spełnić, aby dziecko było szczęśliwe.

Dzieci chętnie zastanawiają się nad sobą. To forma samopoznania, dzięki której łatwiej dziecku jest akceptować siebie, a jak wiadomo każdy, kto siebie akceptuje lub trenuje refleksję nad sobą, jest bardziej otwarty i kreatywny.

Kiedy rodzice odpowiedzą sobie na powyższe pytania i skonfrontują odpowiedzi z tym, co powie o sobie pociecha, mogą zgłębiać swoją wiedzę o dziecku, zastanawiając się nad odpowiedziami na zupełnie inne pytania. Odpowiedzi udzielają sami, przypominając sobie konkretne sytuacje. Oto propozycje pytań:

1. Z czym dziecko sobie nie radzi?
2. W jakich sytuacjach jest zakłopotane?
3. W jakich sytuacjach traci humor?
4. Wjakich sytuacjach traci pewność siebie?
5. Czym się martwi?
6. Czym się ostatnio rozczarowało?
7. Czym ostatnio rozczarowało mnie, rodzica?
8. Czym ja się martwię? (mowa o dziecku)
9. W czym dziecko jest naprawdę dobre?
10. Czym zaskoczyło mnie, rodzica?
11. Czym zaskoczyło otoczenie?
12. Jakim sukcesem cieszyło się najbardziej?
13. Co dziecko uspokaja?
14. Jakie ma przyzwyczajenia, których nie pochwalam?
15. Czym ostatnio się zainteresowało?

Te pytania zmuszają do refleksji, która z pewnością pomoże w kontakcie i zrozumieniu swojej pociechy. Jeśli poznamy sposób

rozumowania, odczuwania przez dziecko, łatwiej nam będzie do niego dotrzeć, aby zrozumiało, że obowiązek szkolny nie musi być „złem koniecznym", ale może być też przyjemnością.

Trening czyni mistrza

Każdy człowiek rodzi się bez żadnej wiedzy o świecie i rzeczywistości. Różnica między nowo narodzonymi polega na tym, że jedni szybciej i łatwiej przyswajają wszelkie informacje, inni potrzebują na to więcej czasu. Talent pomaga w zdobyciu geniuszu, ale nikt tak naprawdę nie rodzi się geniuszem. Wyobraźmy sobie Einsteina, który jako dziecko miałby tłumioną wrodzoną ciekawość świata, dociekliwość, zmuszany byłby do wykonywania np. monotonnej pracy i nie miałby czasu na poszerzanie swojej wiedzy. Czy osiągnąłby w tych warunkach sukces, dzięki któremu jest nam wszystkim znany? Myślę, że to jest mało prawdopodobne. Załóżmy także, że Einstein już od najmłodszych lat przymuszany byłoby do gry fortepianie, choć jego zainteresowanie wcale nie szło w parze z tą czynnością. Czy wtedy też zostałby geniuszem na miarę Chopina w dziedzinie muzyki? Jest to również mało prawdopodobne.

Talent nie wystarcza w zdobyciu geniuszu, muszą być do tego jeszcze dogodne warunki rozwoju i oczywiście wsparcie najbliższych już od najmłodszych lat - zarówno psychiczne, wspomagające pewność siebie, jak i organizacyjne, czyli tworzenie warunków maksymalnie korzystnych dla rozwoju talentu w danej dziedzinie. Gdy te warunki będą spełnione, talent przerodzi się w geniusz, bo - jak to sam Einstein powiedział „geniusz w osiemdziesięciu procentach składa się z uczenia się, a w dwudziestu procentach z talentu". Pamiętajmy więc, że sam talent nie wystarcza, aby przyswoić wiedzę, ale może być początkiem drogi na szczyt zwany Nauką.

Mały detektyw

Dziecko jest chłonne wiedzy, choć nie zdaje sobie z tego sprawy, jednak my to zauważamy, kiedy pada z jego strony pytanie za pytaniem - i to czasem dla nas kłopotliwe i zaskakujące. Nie zbywajmy wtedy dziecka słowami „nie męcz już", „poczytaj sobie na ten temat" lub tym podobnym. Nasza pociecha będzie szczęśliwa, jeśli odpowiedź uzyska od rodzica, osoby, której bezgranicznie wierzy, która jest autorytetem.

Gdy ciągłe zadawanie pytań przez pociechę zaczyna być uciążliwe, ustalmy z dzieckiem czas na poznawanie świata, taką „godzinkę ciekawości" i trzymajmy się ustalonego wspólnie terminu. Dziecko na pewno zrozumie, a gdy „wyrwie" mu się „trudne pytanie" w ciągu dnia, przypomnijmy o ustaleniu. To doskonała zasada ucząca szacunku dla czasu innych ludzi, uczy też organizacji czasu, no i spełnia oczekiwania dziecka - zaspokaja jego ciekawość, a także daje czas dla rodzica i dziecka, co w dzisiejszej pogoni jest niezwykle ważne dla obu stron.

Taką „godzinkę ciekawości" możemy przygotować sami, przekazując dziecku wiedzę, np. przeglądając album przyrodniczy, książkę czy zwykłe widokówki. Gwarantuję, że mały obserwator zada niejedno pytanie o zamku, chmurce, motylku czy drzewie i jego owocach, kiedy ujrzy je na zdjęciu. W prosty, naturalny sposób uczymy dziecko, a ono nawet tego nie czuje, bo nauka ma formę zabawy. Można także wyjść na spacer i przyjrzeć się z bliska, nawet przez lupę, korze drzew, liściom, kwiatom itp. Gdy mały „detektyw", zachęcany z naszej strony zauważy ślad, pozostawiony przez jakiegoś zwierzaka, wykorzystajmy ten moment, to może być doskonała sytuacja do dalszego ciągu nauki, np. przez porównywanie śladu ze swoim (wielkość, kształt, głębokość - i wysnuwanie wniosków), a także na temat samego zwierzęcia, jego wyglądu, sposobu życia itd. Aby jednak nie był to wykład z naszej strony, warto samemu zadawać pytania, np. „Jak sądzisz, czy ten ślad zostawiło zwierzę drapieżne? Co to w ogóle znaczy? Jakie znasz inne drapieżniki?" itd.

Takie odwrócenie ról w pewnym momencie może być całkiem zabawne, a przy okazji możemy sprawdzić stopień zapamiętania przez dziecko informacji. To także doskonały moment na poszerzenie czy skorygowanie wiedzy małego ucznia.

Jeśli padnie ze strony dziecka pytanie, na które nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć, albo obawiamy się, że nasza wiedza jest niepełna, nie bójmy się przyznać do tego, że czegoś nie wiemy, ale z chęcią razem z dzieckiem poznamy odpowiedź, szukając jej np. w encyklopedii. Takie postawienie sprawy jest fair nie tylko wobec dziecka, ale i siebie. Czasem rodzice obawiają się, że jak czegoś nie będą wiedzieli, ich autorytet w oczach dziecka zmaleje. To nieprawda! Lepiej jest powiedzieć prawdę, niż udawać, że się wie i podać błędną odpowiedź, czyli kłamać. Czy takiej postawy oczekujemy od dziecka? Raczej nie, więc trzymajmy się zasad, które stawiamy przed pociechą, a wtedy nasz autorytet nawet nie drgnie.

Chwalić czy karcić? <<

W sytuacjach z dziećmi nie może być takich, w których nie znajduje się nic pozytywnego, przede wszystkim jeśli chodzi o szkołę i naukę. Myślę tu o wynikach, które pomimo dużego wysiłku podjętego przez dziecko, nie wypadły szczególnie dobrze. Dobry rodzic (czy też nauczyciel) powinien zauważyć i uznać starania dziecka, wymienić poprawne fragmenty pracy, pochwalić pilność, napełnić nadzieją na przyszłość. Dopiero później, w następnym kroku, można mówić o tym, co trzeba jeszcze poprawić. Sformułowanie: „Mógłbyś to zrobić jeszcze lepiej" jest o wiele bardziej motywujące niż stwierdzenie: „Zrobiłeś to źle". Sam zły wynik jest już dla dziecka karą, więc po co mu jeszcze „dokładać", leżącego się przecież nie kopie.

Pochwała natomiast nie może być nierealistyczna, daleka od prawdy. Nie pomożemy dziecku, jeśli będziemy chwalić to, co na

pochwałę nie zasługuje. Zyska ono albo całkowicie błędną ocenę własnych umiejętności, albo nie będzie się czuło traktowane poważnie, gdy samo rozpozna, iż pochwała ta jest zwykłym kłamstwem. Kunszt dobrego rodzica (i nauczyciela) polega na tym, że w każdej sytuacji, przy każdej czynności, każdej pracy wykonywanej przez dziecko, znajdzie on choć mały fragment wart szczerej i uczciwej pochwały. Dobry rodzic-nauczyciel potrafi wypowiedzieć zdanie krytyczne tak, aby nie przekreślać możliwości małego ucznia, ale dać mu nadzieję na przyszłość. To, jak rodzic czy nauczyciel formułuje pochwałę i krytykę, ma znaczenie dla dziecięcej radości, płynącej z chodzenia do szkoły. Nie „co", lecz „jak" określa atmosferę, buduje pozbawioną strachu życiową przestrzeń. Kilka zwykłych zdań, które wypowiada się w domu czy szkole setki razy w takim czy innym sformułowaniu, powinny uwidocznić istotną różnicę, jaka istnieje między pozornie jednakowymi treściami, na przykład:

„Jak cię znam, znów pilnie się uczyłeś. Jeśli dalej będziesz dużo ćwiczyć, następną klasówkę z pewnością napiszesz trochę lepiej niż tę i ci się uda". A nie: „Jakzwykle, mój przyjacielu, niedostateczny!"

Z pewnością każdemu przyjdą na myśl zapamiętane podobne przykłady z własnych szkolnych czasów. To, co dotyczy szkoły, oczywiście może znaleźć zastosowanie również w domu. Także to, co rodzice mówią swoim dzieciom, można sformułować w ten lub inny sposób, i obydwa sformułowania będą mieć specyficzne skutki w codzienności dzieci.

Dobra ocena jest z pewnością powodem do radości. Jej wartość jest tym większa, im bardziej starało się o nią dziecko. Zła ocena może się stać uzasadnioną przyczyną wyrażania rodzicielskiego niezadowolenia, jeśli np. komputer, koledzy czy zabawa, były dla pociechy ważniejsze od nauki.

Czasem także zły wynik może być powodem do pochwały ze strony rodziców, gdyż dziecko - mimo serii ocen niedostatecznych - nie daje za wygraną, lub ponieważ dzięki swej pracy prawie otarło się o ocenę pozytywną. Jeśli, mimo dużej pilności małego ucznia, prace klasowe wciąż należą do porażek, awantura powtarzająca się przy każdej klasówce nie byłaby usprawiedliwiona. Wręcz przeciw-

nie, strach przed następną pracą, a co za tym idzie kolejną porażką, będzie u dziecka narastał i zapewne wynik kolejnej pracy klasowej nie będzie wtedy lepszy od poprzedniego. W takiej sytuacji wsparcie najbliższych jest nie do zastąpienia.

Rodzice powinni, podobnie jak i nauczyciele, obserwować nie tylko efekty wymierne ucznia, lecz także okoliczności, które w dużej mierze mogą być przyczyną słabych osiągnięć. Wtedy w szkole i w domu może powstać przyjemny klimat subiektywnej sprawiedliwości. Uczniowie nie chcą niczego otrzymywać w prezencie, jednakże życzą sobie - i słusznie - uznania ich starań, a nas dorosłych to naprawdę niewiele kosztuje. Jeśli do tego jeszcze zamienimy słowo „ty" na „my" („popracujemy nad tym", „poćwiczymy ortografię), efekty mogą być satysfakcjonujące.

Strach i zmniejszona chęć do nauki

Chociaż nikt z nas nigdy nie był i nigdy nie będzie ideałem, nie wiadomo dlaczego często oczekuje tego od dziecka. Są rodzice, którzy mając dobre intencje wciąż tylko pomagają, ale są też tacy, którzy wszędzie wytyczają granice, gdy ich dziecko chce się oddawać badawczemu pędowi. Dla odmiany są też tacy rodzice, którzy wszystko chwalą i nigdy nie krytykują, lub tacy, którzy nigdy nie pomagają, nigdy ich nie ma w pobliżu, gdy są potrzebni, nie określają żadnych granic lub wciąż przesuwają je w zależności od upodobania, a także tacy, którzy wszystko krytykują, i dla których nic, czego dokona ich dziecko nie jest wystarczająco dobre. Między tymi ekstremami toczy się życie dzieci przed okresem szkolnym. Między nimi i ich następstwami znajduje się również szkolna codzienność. Dlatego zastanówmy się, jakie skutki (odnośnie chęci do nauki) mogą mieć wyżej wymienione sposoby postępowania rodziców oraz jakie lęki mogą one przy tym wywoływać. Gdy próbujemy interpretować zachowanie naszych dzieci, wówczas powinniśmy zwrócić uwagę na to, iż właśnie w przypadku braku chęci do nauki, często najpierw

tłumaczy się go na inne sposoby, które ze strachem nie mają nic wspólnego. Lenistwo, brak zainteresowania, „głupota", „dzisiejsze czasy", „dzisiejsza młodzież", za dużo komputerów, telewizji, źli nauczyciele - takie oraz im podobne pojęcia i frazesy przytacza się dla wyjaśnienia słabych wyników w nauce. Każde z tych pojęć może oczywiście całkowicie lub częściowo trafiać w sedno sprawy, jednak często kryją się za tym inne przyczyny. I nie oczekujmy niemożliwego - nie ma ideałów, przekonaliśmy się przecież na własnej skórze. Starajmy się pomagać dziecku w doskonaleniu, rozwijaniu, ale nie po to, aby było idealne, dzięki czemu moglibyśmy chełpić się „posiadaniem ideału" przed znajomymi czy dalszą rodziną, ale po to, aby dziecku łatwiej żyło się w przyszłości. Jeśli zrozumieją to rodzice, kochające dziecko nie będzie się bało, że zawiedzie najbliższych i skupi się na sobie, na swoim rozwoju.

Nauka i zainteresowania dziecka

Każdy człowiek lepiej postrzega świat poprzez określony zmysł. Podobnie jest z nauką. Aby jednak znaleźć najwłaściwszą dla dziecka metodę pracy, nie wystarczy usiąść z nim i powtarzać regułki. Punktem wyjścia powinny być jego zainteresowania.

Jesteśmy dumni, gdy pociecha z zapałem opowiada na przykład o swoich ulubionych dinozaurach, zadziwiając wszystkich sformułowaniami i akademicką wręcz wiedzą na ich temat. Nie rozumiemy natomiast, dlaczego to samo dziecko ma problem z zapamiętaniem wiersza, napisaniem krótkiej notatki czy prostego opowiadania na temat lektury, której treść jest mniej skomplikowana niż encyklopedyczne czy naukowe opracowania na temat dinozaurów.

Skoro pociecha interesuje się tymi ogromnymi zwierzętami, my też powinniśmy się z nimi „zaprzyjaźnić". Dzięki rozmowom z dzieckiem na ich temat, wspólnym poszukiwaniom, wymianie informacji, poznamy sposób pracy dziecka, styl uczenia się, który okazał się skuteczny. Każdy człowiek uczy się na swój własny sposób

i ma opracowany przez siebie styl uczenia się. Najlepiej można go poznać, wchodząc właśnie w sferę zainteresowań dziecka i wspierać je. Takie wspólne, partnerskie uczenie się jest optymalnym wsparciem dla dziecka, a dla rodziców może być kopalnią wiedzy na temat sposobu uczenia się pociechy.

W szkole dziecko uczy się niewielu rzeczy, które je tak naprawdę interesują. Zdolności, zainteresowania i marzenia dziecka mogą być mostem łączącym „ulubiony" świat dziecka ze światem „koniecznym". Należy tylko utworzyć ten most, a więc znaleźć związek pomiędzy zainteresowaniami dziecka a programem szkolnym, czyli pomiędzy przyjemnością a obowiązkiem.

Pomocą wbudowaniu takiego mostu, oprócz wspomnianego wcześniej sposobu, będzie z pewnością wiedza na temat metod pracy ulubionego przez dziecko nauczyciela. Rozmowa z takim nauczycielem, o jego sposobie nauczania, który sprzyja dziecku i zachęca je do pracy, będzie kolejną „belką" w budowaniu wspomnianego wcześniej mostu. To tak jak z każdą budową, może trochę czasu upłynąć, zanim dziecko samodzielnie i pewnie przejdzie po zbudowanym dla niego moście. Rodzice powinni uzbroić się w cierpliwość, a przede wszystkim nie zniechęcać się niepowodzeniami. Dobrze, gdy rodzice będą przy tym pamiętać, że nauka jest pojazdem, którym pojedzie dziecko po zbudowanym moście, a nie celem. Celem zawsze jest przyszłość dziecka, więc chyba warto rozwijać predyspozycje pociechy, jego zainteresowania, bo łatwiej będzie nam wtedy zintegrować jego życie ze szkołą i zbudować bezpieczny dla dziecka most na całe życie.

Umysł to podstawa

„Umysł, rozum czy intelekt" według „Popularnego słownika języka polskiego" (pod red. naukową prof. Bogusława Dunaja, Wydawnictwo Wilga, Warszawa 1999) to „zdolność do poznawania i rozumienia", natomiast „inteligencja" zdefiniowana jest jako „zdolność posługiwania się rozumem; umiejętność zdobywania informacji i wykorzystywania ich".

Te dwa proste wyjaśnienia sugerują, iż jeśli mamy potrzebę poznawania i korzystania ze zdobytej wiedzy, jesteśmy istotami inteligentnymi. Prawda! Czyż tak nie jest? Każdy ma rozum, który wykorzystuje w mniejszym lub większym stopniu. Każdy zdrowy człowiek już od momentu urodzenia poznaje swoje okolice, najbliższych i wszystko to, co jest mu niezbędne do życia, potrafi się o to upomnieć, nawet niemowlę swoim płaczem.

Człowiek rodzi się z pewnym potencjałem biologicznym, możliwościami, predyspozycjami, dzięki którym funkcjonuje w swojej codzienności. Cała sztuka wychowania polega na tym, aby umieć pokierować owym potencjałem i wykorzystać go maksymalne, aby nie zaprzepaścić szansy, jaka została nam dana przez los. Im bardziej zostaną wykorzystane wrodzone talenty czy zdolności, tym łatwiej nasz umysł poradzi sobie z przeszkodami, zadaniami, które napotka w życiu. Tego powinni być świadomi najbardziej rodzice, wychowawcy, nauczyciele, którzy od samego początku wspierają rozwój dziecka.

Stworzono wiele teorii związanych z rozwojem inteligencji, a zapewne wszystkie nie zostały jeszcze odkryte. Howard Gardner zajmował się tą sferą przez 20 lat. Na podstawie swoich badań stworzył on Teorię Wielorakich Inteligencji, która uwzględnia właśnie wrodzone zdolności, talenty i możliwości, a nie opiera się tylko na tak popularnych dziś testach IQ.

Poniżej przedstawię rodzaje inteligencji, ich podział, który zaproponował Gardner, bo wydaje mi się on niezastąpioną wskazówką dla wychowujących dzieci i drogowskazem, jak wykorzystać wrodzone predyspozycje dziecka do jego pełniejszego rozwoju.

Rodzaje inteligencji według Howarda Gardnera

1. lingwistyczna (językowa) - cechuje osoby o bogatym słownictwie, sprawnym mówieniu, chętnie opowiadających, czytających, z doskonałym rozumieniem tekstu, symboli, wzorów i szybkim zapamiętywaniu informacji;
2. kinestetyczna - jest charakterystyczna dla osób lubiących wszelkie przejawy ruchu (sport, gimnastyka, taniec); cechuje ich duża sprawność fizyczna, zręczność, koordynacja ruchowa, zdolność do ekspresji, wyrażania uczuć, pomysłów poprzez ruch, gest, postawę ciała, a także rozumienie treści przekazanych ruchem, gestem, mimiką;
3. logiczno-matematyczna - cechuje osoby doskonale rozumiejące pojęcie liczby, zależności między liczbami, sprawnie wykonujące obliczenia na liczbach i symbolach, rozumiejące przyczyny i skutki zdarzeń, chętnie eksperymentujące z liczbami, programami komputerowymi, takie osoby są dociekliwe i chętnie prowadzą obserwacje;
4. muzyczna - uwidacznia się u osób wrażliwych na dźwięki, muzykę, rytm i tempo, doskonale je interpretujących; takie osoby dobrze oceniają dystans, wyczuwają kierunek, chętnie wykonują modele, rzeźby i rysunki;
5. przyrodniczo-ekologiczna - jest cechą osób o zamiłowaniach przyrodniczych, kolekcjonujących okazy, segregujących je, klasyfikujących, chętnie zajmujących się zwierzętami, roślinami, badających świat fauny i flory podczas częstych wycieczek;
6. interpersonalna - cechuje osoby o dużej wrażliwości, skierowanych na drugiego człowieka, jego uczucia, potrzeby, intencje, motywy działania, stany psychiczne; są empatyczne, chętnie pracują w grupie, pełniąc często w nich rolę lidera, organizatora; potrafią być pośrednikami, mentorami w konfliktach;
7. intrapersonalna (duchowa) - jest cechą ludzi o bogatym życiu wewnętrznym, refleksyjnych, z wysoką samoświado-

mością, rozumieniem siebie, swoich motywacji, nastrojów; najlepiej pracują samodzielnie, dążąc do doskonałości, nie ustając w pracy nad sobą;

8. kreatywna (twórcza) - charakteryzuje osoby pomysłowe, lubiące wyzwania, trudne zadania, szukające oryginalnych rozwiązań, z łatwością podejmujące decyzje i mające duże poczucie humoru.

To 8 rodzajów inteligencji, wyróżnionych przez Gardnera, których wciąż przybywa (np. inteligencja zmysłowa, przestrzenna, historyczna) i zapewne jeszcze nie wszystkie zostały odkryte i opisane. Zdecydowałam się na przytoczenie tych ośmiu rodzajów, ponieważ to one są najbardziej znane.

Należyprzytympamiętać,żejeślimamycechęjednegoz rodzajówinteligencji przedstawionych powyżej, to nie znaczy, że nie posiadamy cech z innych rodzajów. Nasza inteligencja to zbiór wielu takich inteligencji, które tworzą profil, charakterystyczny dla każdego człowieka, tak jak linie papilarne. Ich wzajemne uzupełnianie się, procentowy udział każdej z nich, określając to bardziej obrazowo, jest dla każdego człowieka inny. Wszyscy posiadamy inteligencję, ale jest ona u każdego inna, charakterystyczna tylko dla jednej osoby na całym świecie, indywidualna, a ojej profilu decydują predyspozycje, talenty, możliwości oraz warunki, w jakich się wychowujemy (środowisko, kultura itp.)

Inteligencja Wieloraka, czasem nazywana wielozmysłową, jest odbiciem naszych wrodzonych zdolności, z których powinniśmy korzystać w ciągu całego swojego życia, aby nasz umysł nas nigdy nie zawiódł.

Klucz do dziecka <<

Każdy rodzic doskonale zna swoje dziecko, ale czy na pewno? Najczęściej rodzice zadają sobie to pytanie, kiedy pojawiają się trudności w nauce dziecka albo problemy wychowawcze. Wtedy to ani mama, ani tata nie potrafią dotrzeć do dziecka, aby skutecznie wyjaśnić zwykłą pracę domową, choć tłumaczą powoli i wielokrotnie. To, że dziecko dalej nie rozumie, nie wypływa z jego złej woli. Gdy dojdzie do tego stres, bo rodzice w trakcie pracy z dzieckiem tej nauki zdenerwują się, a często tak bywa, na pewno z nauki nic nie wyjdzie, choćbyśmy poświęcili na to kilka kolejnych godzin. W takim razie jak dotrzeć do dziecka? To proste! Trzeba znaleźć do niego klucz!

Zanim jednak rozpoczniemy pracę z dzieckiem, musimy się wyciszyć i trochę wcześniej przyjrzeć mu się, przeanalizować jego zachowania, słowa. Nie jest to trudne, bo rzeczywiście znamy swoje dziecko, tylko nigdy wcześniej nie analizowaliśmy jego zachowań w proponowany poniżej sposób. Może to być nie tylko skuteczne potem, ale przede wszystkim pouczające i pozwoli nam lepiej zrozumieć pociechę. Najpierw trzeba przyjąć do wiadomości, że dziecko, choć jest nasze, nie jest nami i jego sposób odbierania świata czy komunikowania się z nim może być całkowicie inny od naszego. A gdy już to „rozgryziemy", ciąg dalszy naszych działań będzie o wiele łatwiejszy.

Każdy człowiek to system połączonych ze sobą połączeń nerwowych, czyli „kabelków", dzięki którym funkcjonuje w taki czy inny sposób. Dzięki zrozumieniu odmienności „okablowania" dziecka od naszego, z pewnością łatwiej nam będzie do niego dotrzeć. Taki system połączeń decyduje o tym, czy człowiek, bez względu na wiek czy płeć, jest wzrokowcem, słuchowcem czy kinestetykiem, a więc decyduje on o naszej ekspresji, wrażliwości i preferencji poznawczej.

Zauważmy, że są ludzie, z którymi od razu odnajdujemy „wspólny język", a są też tacy, do których nas „nic nie ciągnie", choć czasem próbujemy coś z tym zrobić. Na próżno. To niczyja wina. Mówiąc

językiem dzisiejszej młodzieży: „My tak mamy" i powinniśmy przyjąć do wiadomości, że po prostu „Ten typ tak ma", a więc ten człowiek bardzo się ode mnie różni. O tym właśnie decyduje nasze spojrzenie na świat i komunikacja z nim, a więc styl porozumiewania się i odbierania komunikatu.

Aby dziecko mogło uczyć się tak jak lubi, poznajmy je lepiej, poznajmy jego styl komunikowania się ze światem. Łatwiej nam będzie je zrozumieć i potem „mówić tym samym językiem". Wtedy nauka będzie o wiele przyjemniejsza i prostsza, no i zajmie nam wszystkim dużo mniej czasu.

Oto kilka wskazówek dla głębszego poznania dziecka, a także samego siebie, aby móc odnaleźć osobisty klucz porozumiewania się:

Wzrokowiec

Chętnie używa wyobraźni, lubi spokój i nie jest zbyt rozmowny, ale ma dość bogatą mimikę twarzy, dzięki której możemy odczytać jego emocje, choć jest introwertykiem. Często używa słów związanych ze wzrokiem, np.: *Spójrz na to, Widzę, że ci się to podoba, Zobacz, czy to ci będzie smakować, Czarno to widzę...* Kiedy coś opowiada, bywa chaotyczny, bo chce opowiedzieć „wszystko naraz". Uwielbia obrazy, zabawy językowe, do których podchodzi twórczo, często zapisując np. nowo utworzone przez siebie słówko. Pisze starannie, czytelnie i lubi to robić. Jego działania są przemyślane, zaplanowane nawet dość szczegółowo i rzadko bywa w takich sytuacjach zaskakiwany. To „poukładany czyścioch", który bywa skory do płaczu.

Słuchowiec

To często gaduła, którego hałas potrafi zdekoncentrować. Gestykuluje dość mocno i wysoko, ale jednak głos jest dla niego ważniejszy. Bywa duszą towarzystwa, chętnie rozmawia, dyskutuje, nawet gdy czegoś się uczy, woli to robić na głos. Czasem rozmawia sam ze sobą, rozważając „za" i „przeciw" w trudnych sytuacjach. Uwielbia muzykę, słuchowiska czy czytanie przez innych. Chętnie używa słów wskazujących na jego kanał preferencyjny: *Po-*

słuchaj... To mi gra, Kiepsko to zabrzmiało, Porozmawiajmy... To „emocjonalny wrażliwiec" doskonale odczytujący odczucia innych.

Kinestetyk

Jest wiercipiętą. Bywa impulsywny, a wszelkie problemy rozwiązuje w działaniu. Szybko uczy się pisać, ale gdy zmniejsza się liniatura, czasem pismo jest mało staranne, no i pojawiają się trudności ortograficzne. Lubi czytać, choć jego częste zmiany pozycji mogą wcale o tym nie świadczyć. Jego dość mocna gestykulacja umiejscowiona jest w okolicach bioder. Nie jest dobrym słuchaczem, zbyt długie wywody, opisy często go irytują i powodują „wyłączenie się". Podczas rozmowy zdarza się, że poklepuje rozmówcę, chwyta go za ramię, rękę, bo lubi ruch i dotyk. Lubi także zapach, przytulanie, ale i tupanie w czasie złości. Używane słowa współgrają z jego stylem: *Zróbmy to tak, Poszło gładko, To mnie nie rusza, Biorę to na siebie.* To „pozorny bałaganiarz", który doskonale wie, co to jest współodczuwanie (empatia).

Co „siedzi" nam w głowie?

Powszechnie wszystkim wiadomo, że nasza głowa jest „mieszkaniem" dla mózgu, niezastąpionego organu odpowiadającego za nasz sposób myślenia, emocje, mowę, ruch i całą resztę niezbędnych do życia funkcji. Mózg to dwie półkule, z których każda odpowiada za inną część naszego funkcjonowania. Dominacja jednej z półkul decyduje o tym, jacy jesteśmy. Ta dominacja półkuli odbywa się między 3. a 10., czasem 12. rokiem naszego życia. I tak:

Lewa półkula uznawana jest za „naukową". Dzięki niej potrafimy logicznie myśleć, nie jest nam obca abstrakcja, posiadamy zdolność analizowania, sprawnie posługujemy się językiem i jesteśmy ciekawi świata.

Prawa półkula nazywana jest „artystyczną". Jak sama nazwa wskazuje, ta półkula decyduje o naszej wrażliwości estetycznej,

muzycznej, słuchowej, o intuicji, emocjach, spontaniczności, także o ruchu i budowaniu relacji z innymi. To ona pomaga nam w syntezie, postrzeganiu obrazu jako całości.

Wydawałoby się, że każdy powinien mieć obie półkule mózgowe jednakowo sprawne. Otóż nie do końca. Zwykle występuje dominacja jednej z półkul, która potem decyduje o sposobie postrzegania przez nas rzeczywistości - o czym nie pamiętają ani nauczyciele, ani też rodzice. Przecież zauważamy różnice w wielkości parzystych swoich części ciała, np. stóp, oczu, dłoni itp., więc dlaczego półkule mózgowe miałyby być jednakowe? Różnią się, ale nie tylko wielkością, także odpowiedzialnością za nasze funkcjonowanie, o czym wspominałam wcześniej. Sprawność każdej ze stron naszego ciała również nie jest u większości ludzi jednakowa. Lewa ręka bywa częściej mniej sprawna od prawej, choć u osób leworęcznych jest odwrotnie. I to też jest związane z naszymi półkulami mózgowymi.

Dominacja jednej z półkul, nazywana lateralizacją, powinna się ustalić u dziecka we wczesnym wieku szkolnym, około 10. roku życia. Wiąże się ona ze sprawnością jednej ze stron ciała. Wyróżnia się trzy podstawowe modele lateralizacji:

1. lateralizacja jednorodna prawostronna lub lewostronna - prawostronna występuje wtedy, kiedy dziecko zdecydowanie woli korzystać z prawej strony ciała, a przy lewostronnej - z lewej strony (lewe oko, lewe ucho, lewa ręka, lewa noga);

2. lateralizacja niejednorodna, czyli skrzyżowana - występuje wtedy, kiedy dziecko chętniej posługuje się np. prawą ręką i prawą nogą, a także lewym okiem i lewym uchem;

3. lateralizacja niejednorodna słaba - występuje wtedy, kiedy dziecko podczas wykonywania czynności chętnie korzysta np. z lewej lub prawej ręki i czynność jest z taką samą dokładnością wykonana.

Wjaki sposób rodzice sami mogą sprawdzić, jakiego rodzaju lateralizacja występuje u jego dziecka? Otóż w bardzo prosty sposób, wykorzystując zabawę. Ważne, aby dziecko wykonało

czynność spontanicznie. Który narząd (lub część) ciała użyje jako pierwszy - ten narząd (czy część ciała) jest dominujący, pewniejszy dla dziecka.

Oto propozycje zabaw służących sprawdzeniu dominacji części ciała (polecenia dla dziecka)

- **OKO**
- Spójrz przez dziurkę od klucza.
- Zamknij jedno oko.
- Popatrz przez lunetę zrobioną z gazety na gwiazdy.

- **UCHO**
- Porozmawiaj na niby przez telefon.
- Spróbuj usłyszeć cokolwiek przez ścianę.

- **RĘKA**
- Narysuj coś.
- Pokaż, jak jesz zupę łyżką.
- Napisz w powietrzu swoje imię.

- **NOGA**
- Kopnij piłeczkę.
- Podnieś wysoko jedną nogę.

Po wykonaniu przez dziecko jednego z proponowanych poleceń z każdego poziomu można się zorientować, która część ciała jest u niego dominująca, a tym samym - która półkula mózgowa. Dzięki określeniu lateralizacji będzie łatwiej opracować pomoce dla dziecka, sposób jego nauki, aby był skuteczny.

Wszystkie te informacje powinny być podstawą do określenia najbardziej efektywnego kanału postrzegania przez dziecko, a w konsekwencji przygotowania najkorzystniejszych dla niego metod nauki i opracowania naturalnego dla niego stylu uczenia się.

Rodzice powinni jednak pamiętać o tym, że nie należy opierać się tylko i wyłącznie na opracowaniu metod nauczania np. wizualnych dla dziecka o dominującej uwadze wizualnej, aby nie osiągnąć efektu odwrotnego - znudzenia czy przemęczenia.

Komunikacja między półkulami mózgowymi jest konieczna, a więc należy również korzystać z pozostałych form uwagi, natomiast dominującą wykorzystać do wyjaśniania dziecku treści trudniejszych. Doskonałym przykładem konieczności współdziałania ze sobą wszystkich zmysłów (integracja sensomotoryczna) jest nauka czytania. Kiedy dziecko uczymy czytać, to poznaje ono nie tylko znaki graficzne, czyli litery, ale związane z nimi głoski. Czytając wybrzmiewa je, czyli łączy uwagę wizualną z akustyczną, dzięki czemu połączenia nerwowe w mózgu się rozwijają i wzmaga się komunikacja między nimi, co jest niezbędne do codziennego funkcjonowania, nie tylko do nauki.

Kanały postrzegania świata

Każdy postrzega świat inaczej, a to właśnie dzięki swoim indywidualnym kanałom. To one warunkują naszą naukę, decydują, na ile zapamiętamy to, co zobaczyliśmy, usłyszeliśmy czy zrobiliśmy.

Wyodrębnione zostały trzy kanały postrzegania świata (formy uwagi).

- **Kanał wizualny**

Jest on charakterystyczny dla osób, które najlepiej uczą się przez patrzenie, a więc narządem wspomagającym ich naukę są oczy. To dzięki nim zapamiętywane są: kształt liter, szczegóły obrazu, postaci, strona z regułką w książce czy rysunek. W czasie patrzenia tworzone są wewnętrzne obrazy, nawet w formie skojarzeń, dzięki którym kodowane są informacje i zostają one w pamięci na dłużej.

• **Kanał akustyczny**

Narządem wspomagającym naukę u osób z dominującym kanałem akustycznym jest słuch. Zapamiętywanie najlepiej odbywa się poprzez rozmowę, słuchanie wykładów, śpiewu, muzyki czy wszelkich dźwięków, w tym także słuchanie głosu wewnętrznego, który „odzywa się" często po odsłuchaniu dźwięku i w ten sposób utrwala go w pamięci.

• **Kanał kinestetyczny**

Jak sama nazwa wskazuje związany jest on z ruchem. Występuje u osób, których przeważającą formą uwagi jest ruch. Uczą się one najlepiej poprzez działanie, a więc doświadczenia, dotykanie, eksperymentowanie, wykonywanie modeli itp. Jakikolwiek ruch pomaga im zrozumieć istotę problemu, dzięki czemu jest on zapamiętany.

Nie jest trudno się domyślić, że nauka w szkole najtrudniej będzie szła dzieciom, których dominującym kanałem postrzegania jest kanał kinestetyczny. Niestety, nie na każdej lekcji jest wykonywane doświadczenie, nie zawsze w szkole pamięta się o potrzebie ruchu, działania, a więc trudność zapamiętywania treści jest zwykle u takich uczniów wzmożona. Jeśli dziecko w domu otrzyma odpowiednią pomoc, a więc treści teoretyczne zostaną odpowiednio „przetworzone", z uwzględnieniem formy uwagi dziecka, trudności z nauką nie będzie.

Aby dziecko rozumiało to, czego się uczy, jego kanał postrzegania powinien odpowiadać jego zainteresowaniom, temperamentowi, zdolnościom. Wtedy efekty mogą być dla nas samych zaskakujące. Dobrze jest też, gdy pomagamy dziecku nauczyć się trudnych treści, przetwarzając je na formę zabawy (np. związanej z zainteresowaniami pociechy), ale angażującej zmysły. Nie będzie to dla niego nudne, a przy okazji szybciej zrozumie i lepiej zapamięta istotę omawianych treści.

Przedstawię po kilka propozycji metod pracy z dziećmi o różnej formie uwagi. Oczywiście można je modelować, tworzyć własne, dostosowując je do swojego dziecka. Dzięki temu rodzice (mam na-

dzieję, że nauczyciele również) będą umieli „przetwarzać" niezrozumiałe dla dziecka treści, by ich nie wykuwały, ale do nich dotarły, czyli zrozumiały i przez to zapamiętały. Wtedy nie będą recytować regułek, „wyklepanych" na pamięć, ale będą umiały kreatywnie, własnymi słowami przekazać ich sens, istotę, bo przecież o to w nauce chodzi.

Dzieci z wizualną formą uwagi najlepiej uczą się przez:

1. Czytanie książki, gazety, czytanie z tablicy, z podziałem na role.
2. Wykonywanie rysunków, ilustracji, kolaży.
3. Rysowanie wykresów, schematów, symboli.
4. Robienie list wyrazów związanych z tematem.
5. Optyczne odtwarzanie treści, np. zadania matematycznego.
6. Kontakt wzrokowy z obrazem - kształtem, formą, kolorem.
7. Wypisywanie z tekstu ważnych informacji.
8. Pisanie planu - nawet w formie haseł.
9. Pisanie notatek, opowiadań, opracowań.
10. Wykonywanie tablicy ogłoszeń związanej z tematem.
11. Zakreślanie w tekście istotnych informacji.
12. Wybór ozdób, kolorów.
13. Obserwowanie ludzi, zwierząt, roślin doświadczeń itp.
14. Oglądanie przedstawień, filmów, zdjęć.
15. Wycieczki.

Dzieci z akustyczną formą uwagi najlepiej uczą się przez:

1. Rozmowę, dyskusję.
2. Odpowiadanie na pytania.
3. Ustne (głośne) podsumowanie tematu.
4. Recytację, śpiewanie, wygłaszanie mowy.
5. Udzielanie wskazówek.

6. Układanie wierszyków, rymowanek, zagadek, piosenek.
7. Podawanie instrukcji, rad.
8. Słuchanie opinii.
9. Odsłuchiwanie nagrań np. z płyt CD.
10. Przeprowadzanie wywiadów.
11. Głośne czytanie, np. z akcentem amerykańskim.
12. Wysłuchiwanie słuchowisk.

Dzieci z kinestetyczną formą uwagi najlepiej uczą się przez:

1. Wykonywanie doświadczeń, eksperymentów.
2. Przedstawianie scenek.
3. Tworzenie obrazów ciałem - gesty, mimika.
4. Wykonywanie modeli.
5. Gry.
6. Dotykanie zwierząt, rzeźb, modeli, eksponatów.
7. Malowanie ciałem.
8. Taniec.
9. Sport, gimnastykę.
10. Smakowanie.
11. Wąchanie.
12. Odczuwanie np. ciepła promieni słonecznych na twarzy.
13. Rysowanie lub pisanie w powietrzu.

Mimo że każdy z nas ma dominującą formę uwagi, nie należy uczyć się tylko i wyłącznie poprzez wykorzystanie jednego kanału postrzegania. Najlepiej wykorzystywać go do uczenia się najtrudniejszych treści. Przy nauce pamięciowej, typu nauka słówek, dla dzieci z kinestetyczną formą uwagi ważny będzie ruch. Niech dziecko samo wybierze sobie formę ruchu, czasem jest to podrzucanie piłeczki, odbijanie, składanie kartki papieru. Jeśli taki sposób pomaga w zapamiętywaniu, pozwólmy mu w domu na swobodną naukę (takiej nie ma w szkole). Nas może irytować lub rozpraszać takie

uczenie się, ale dziecko niekoniecznie. Można to sprawdzić w prosty sposób - odpytując nauczonych słówek.

Nie tylko głowa powinna być zaangażowana w uczenie się. Taka sytuacja jest dla dziecka nużąca, a nawet męcząca i może trwać godzinami, czego ani nie lubi dziecko, ani rodzice. Dekoncentracja może następować przez niezrozumienie tematu, zmęczenie, nadmiar informacji, za długie koncentrowanie się na jednej rzeczy na jeden tylko sposób lub wtedy, gdy przeszkadzają inne bodźce, a dziecko nie umie się „wyłączyć". Uwaga dziecka ma ograniczony czas, a więc jeśli zauważymy, że mały uczeń podczas nauki dekoncentruje się, zamyśla, wykonuje coraz więcej czynności nie związanych z nauką, jest to dla nas sygnał, że potrzebuje chwili oddechu (np. na zwykłą rozmowę, nawet związaną z tematem) lub zmiany kanału postrzegania (wykres, tworzenie filmu w wyobraźni, związanego z tematem, a nawet napisanie do siebie listu motywującego do pracy.) Taki oddech, chwilowe wyłączenie się, oderwanie, nie oznacza zaprzepaszczenia tego, co do tej pory się zrobiło. Jest to czas na „ułożenie" sobie przez dziecko poznanych treści, uporządkowanie ich w sposób właściwy tylko sobie (często jest to myślenie kreatywne).

Obserwacja pociechy przez rodziców w momencie nauki jest konieczna, tak jak konieczne jest zrozumienie jej potrzeb w danej chwili. Dziecko, szczególnie małe, może nie umieć wyrazić, czego w takiej chwili potrzebuje. To rodzice mogą mu pomóc, choćby chwilką żartu, a nie upominaniem czy krzykiem. Obowiązek odrabiania lekcji będzie wtedy przyjemnością i dla dziecka, i rodzica.

Dla głębszego zrozumienia tematu, przedstawiam zestawienie ujmujące, w jakim stopniu jesteśmy w stanie coś zapamiętać, stosując podstawowe techniki przekazu:

10% z tego, co czytamy,
20% z tego, co słyszymy,
30% z tego, co widzimy,
50% z tego, co widzimy i słyszymy,

70% z tego, co sami mówimy,

90% z tego, co sami robimy.

Pamiętając o tym i o kanałach postrzegania, w tym o dominującej u dziecka formie uwagi, przygotowanie się do wspólnej nauki będzie dla rodziców o wiele łatwiejsze, może sprawić im radość i dać satysfakcję. Aby to osiągnąć na tym etapie wiedzy, niewiele już potrzeba.

Kiedy i gdzie? <<

Każdy z nas ma swoją ulubioną porę pracy, dziecko również. Aby nauka była efektywniejsza, dziecko powinno pracować w godzinach, gdy jego organizm jest do tego odpowiednio przygotowany. Jeśli dziecko chodzi do szkoły do południa, powinno mieć chwilę na odreagowanie, wyrównanie - to znaczy jeśli w szkole lekcje odbywały się bez ruchu, po szkole dziecko powinno np. pograć w piłkę, pobiegać, aby zachować równowagę - i odwrotnie. Potem można powołać do życia eksperyment trwający kilka dni, np. 3. Eksperyment polega na tym, że każdego dnia proponujemy dziecku naukę w różnych godzinach, np. pierwszego dnia w godzinach od 13 do 15, drugiego od 15 do 17, a trzeciego od 17 do 19.

Przeprowadzając taki eksperyment, poznamy naturalny rytm pracy dziecka, a więc godziny, w których nauka będzie mu szła bez najmniejszych oporów i będzie najefektywniejsza.

Aby eksperyment wzmocnić, możemy pozwolić dziecku samemu wybrać miejsce do nauki, każdego dnia inne. Można też zaproponować naukę samemu lub z kimś, np. kolegą czy koleżanką z klasy albo grupą, albo ono może uczyć się u kogoś.

Ze swojej strony rodzice mogą „dołożyć" jednego dnia np. świece zapachowe, innego - cichą muzykę, no i oczywiście obserwować, ale nie siedząc i patrząc dziecku „na ręce", bo chyba nikt tego nie lubi. Jeżeli rodzic chce być przy dziecku, to niech będzie to posta-

wa aktywna, a więc ucząca się razem z pociechą (jeden dzień). Przy okazji będzie można zaobserwować, na czym dziecko najchętniej pisze, jakiego koloru (kształtu) długopisu najczęściej używa, czy lubi przy nauce trzymać coś w ręku itp.

Po przeprowadzeniu takiego eksperymentu powinniśmy też porozmawiać z dzieckiem, w których godzinach uczyło mu się najlepiej, z kim i w którym miejscu czuło się najfajniej (o świece zapachowe i inne dodatki powinno się też zapytać).

Nie ma ogólnie przyjętych „idealnych" miejsc do pracy czy nauki. To sprawa indywidualna, podobnie jak godziny pracy. Zwykle rodzice narzucają miejsce pracy pociechy, ale jeśli zależy im na tym, aby dziecko nie było dodatkowo, oprócz obowiązku nauki, obciążone poczuciem niewygody, powinni posłuchać jego opinii i zastanowić się, czy przypadkiem nie da się dostosować mieszkania do jego mieszkańców, a nie odwrotnie. Dom powinien być wygodny dla wszystkich domowników, dla dzieci również, a rodzice powinni zadbać o odpowiednie oświetlenie i meble. Co do mebli, to młodsze dzieci potrzebują sporo miejsca do zabawy. Wraz z wiekiem można to miejsce zmniejszać, ponieważ starsze dziecko będzie potrzebować więcej mebli, a najchętniej półek i szuflad. Zwykle pokój dziecka jest miejscem pracy, odpoczynku, zabawy i spotkań z rówieśnikami, dlatego warto przemyśleć rozkład mebli, aby pokój był funkcjonalny w każdej z tych sytuacji. No i nie należy zapominać w momencie meblowania pokoju o bezpieczeństwie pociechy.

Wiadomo, że dzieci niebywale szybko rosną. Siedziska i stoły czy ławy będą „rosły" wraz z nimi, gdy będą miały regulację. No i jeszcze komputer - powinien stać na wprost dziecka, około 50 cm od jego oczu. W takim ustawieniu kręgosłup i oczy nie będą zbyt przeciążone.

Mało kto dziś zwraca uwagę na warunki pracy dziecka, zgodne z jego zamiłowaniami, potrzebami. A warto. Czasem wystarczy z dzieckiem po prostu porozmawiać, zaproponować mu urządzenie swojego kącika, a w ten sposób nie tylko stworzymy dogodne dla niego warunki do pracy, ale także podniesiemy jego samoocenę.

Porządek musi być?

Często dorosłym wydaje się, że dobra organizacja nauki związana jest z idealną ciszą, ładem i porządkiem, a to nie do końca musi być prawda. Nie można tego generalizować, a trzeba podejść do tego indywidualnie. To, że my uwielbiamy porządek, należymy do osób pedantycznych nie oznacza tego, że nasze dziecko, kiedy ma porozkładane na biurku zeszyty i zabawki, niczego się nie nauczy. Ono może mieć inną wizję porządku niezbędnego do nauki. Nam ten bałagan może uniemożliwiać skupienie się, natomiast dla dziecka może być on pozorny - bo może się okazać, że doskonale się w nim odnajduje. Czy to znaczy, że należy tolerować nieporządek? Na pewno nie, ale dobrze jest poobserwować dziecko podczas wykonywania jego ulubionych zajęć, ze szczególnym zwróceniem uwagi właśnie na porządek i organizację. Może wtedy okazać się, że dziecko całkiem nieźle się czuje i odnajduje w takim zabałaganionym, naszym zdaniem, otoczeniu. „Bałagan" czy „nieporządek" może zyskać dla nas zupełnie inne znaczenie, gdyż te właśnie pojęcia każdy rozumie zupełnie inaczej i trzeba to uszanować. Nie każdy musi odkładać wszystko na „swoje miejsce", nie każdy musi planować czynności, zapisując wszystko w swoim terminarzu. Każdy ma „swój" porządek, który umożliwia mu uporanie się z dniem codziennym, każdy inaczej się organizuje. Sprzątanie zwykle jest wizualne i dziecko o formie uwagi akustycznej czy kinestetycznej może nie móc się skupić przy ułożonych równiutko książkach, kredkach czy zabawkach. Są ludzie utrzymujący „ład w chaosie", nazywając to żartobliwie „artystycznym nieładem", jakby instynktownie wiedzieli gdzie mają po coś sięgnąć. To też nie jest do końca prawda. Jeśli sami poprzekładali w różne miejsca przedmioty czy kartki, to poczyniony wtedy ruch zostaje zapamiętany. Mają wiedzę, w którym miejscu czegoś szukać, a więc to ruch sprawia, że się odnajdują, nie bałagan, choć ten nie przeszkadza w skupieniu się, a czasem nawet pomaga.

Aby przekonać się, w jakich warunkach najlepiej pracuje nasza pociecha, obserwujmy ją, gdy wykonuje swoje ulubione czynności, co robi, żeby coś zapamiętać, w jaki sposób sprząta, porządkuje.

Jeśli dziecko nie będzie samo mogło się uporać z powierzonymi mu zadaniami, bo panuje za duży bałagan, który je rozprasza, wtedy wkroczmy i pomóżmy mu się zorganizować, np. w uzgodnieniu z nim wprowadźmy naklejki, kolory (okładki zeszytów), pudełeczka w różnych kształtach i kolorach, aby mogło ono się lepiej odnaleźć. Możemy także porozmawiać z potomkiem o tym, jak samo się organizuje, np. jak dba o zbierane przez siebie rzeczy (jak je segreguje, porządkuje), w jaki sposób przechowuje upominki, jak najlepiej zapamiętuje to, co ma zabrać do szkoły lub zrobić.

Noszone przez dzieci plecaki czy tornistry również mogą być kopalnią wiedzy na temat organizowania się dziecka. Zwykle są w nich kieszonki, przegródki i jeśli są one w jakiś szczególny sposób wykorzystywane, np. boczna kieszonka na notes, wewnętrzna na przybory do pisania itp., to dla rodziców jest to sygnał, czego dziecko potrzebuje, żeby się odnaleźć. Jeśli natomiast nie zwraca uwagi na rozmieszczanie przedmiotów w konkretnych kieszonkach, można mu to zaproponować. Gdy nie skorzysta pomocy, to nie należy z tego robić problemu - widocznie nie jest mu to konieczne do funkcjonowania. I tu przypominają mi się torebki większości kobiet, w tym także moja, nie ukrywam - mimo przegródek, nie zawsze trzymam się ustalonego przez siebie schematu, choć nie powiem, że mi to czasem nie przeszkadza, ale na pewno nie uniemożliwia funkcjonowania. Nie rozpaczam jednak i nie załamuję rąk z tego powodu, ale organizuję się na nowo, czyli zaprowadzam ponownie ład - podobnie przecież może być z tornistrami dzieci, chyba niektórzy przyznają mi rację. Nie denerwujmy się więc, ale obserwujmy i w razie potrzeby, wkraczajmy, by pomóc naszemu małemu uczniowi zorganizować się na nowo. Podpowiadajmy, ale nie nakazujmy, bo każdy człowiek musi sam wypracować swój indywidualny styl organizacji.

Spokój przede wszystkim

Chyba każdy dorosły człowiek pamięta swoje obawy, lęki, a nawet strach przed przyznaniem się do popełnionego błędu czy niepowodzenia. Z dziećmi jest podobnie. Jeżeli reagujemy krzykiem, czy karą za przyniesienie złej oceny, którą dziecko nam pokazuje, możemy być pewni, że w końcu dziecko przestanie nam je pokazywać, przyznawać się do nich, mając nadzieję na odroczenie kary, a może nawet jej zniesienie z upływem czasu. Efekt? - my pozostajemy w nieświadomości, sądząc, że nic złego się nie wydarzyło, a doznajemy szoku np. podczas wywiadówki czy wizyty u nauczyciela. Wniosek nasuwa się jeden - nie każmy dzieci za błędy i niepowodzenia, a starajmy się im pomóc na tyle, by ich było jak najmniej. Taka postawa będzie korzystniejsza na pewno dla obu stron, przede wszystkim dla utrzymania dobrego kontaktu z pociechą.

Ale jeśli już wróciliśmy z tej wywiadówki, z szokiem i postanowieniem, że się „weźmiemy" za swoje dziecko, dajmy sobie czas na ochłonięcie. Emocje są złym doradcą, szczególnie te negatywne, to wszyscy wiemy, więc aby naprawdę osiągnąć sukces, powinniśmy jak najszybciej zapomnieć o tym, jak się poczuliśmy podczas rozmowy z nauczycielem. Podsycanie i utrzymywanie negatywnych emocji nie doprowadzi nas do niczego dobrego. Przecież to dalej nasze dziecko i chcemy dla niego jak najlepiej, czyli wyciszenie się jest w tym miejscu bardzo wskazane, a nawet „odcięcie" od wszystkiego co było czy będzie, powinno liczyć się „teraz", czyli pomoc dziecku. Ważne, aby nasza pomoc odbywała się ze spokojem, bez uprzedzeń czy krytyki, aby nie wzbudzać u dziecka strachu, który powoduje wycofywanie się, wywołuje brak gotowości do nauki.

Dziecko czuje podobnie do nas, choć często znajduje się w innych sytuacjach - pracuje bez zarzutu w przyjaznej, życzliwej atmosferze (emocje pozytywne), natomiast jest wyhamowane, wolniej pracuje, niechętnie, czując nawet fizyczny ból, gdy wyczuje emocje jemu nieprzychylne (negatywne). A czy z nami, dorosłymi, nie jest tak samo? Nie powinno nas więc dziwić zachowanie dziecka, kiedy

robi coś wbrew sobie bądź pracuje pod presją. Pomóżmy mu, aby tak właśnie się nie czuło. Jesteśmy przecież jego prawdziwymi przyjaciółmi, nie wrogami. Szanujmy jego uczucia, ale też dzielmy się swoimi uczuciami - i nie tylko negatywnymi. Pozwólmy mu być sobą. Zauważmy u dziecka jego mocne strony, bo z pewnością je ma, tylko o nich czasem zapominamy w nawale pracy. Doceniajmy wysiłek, pamiętając, że nie każdy musi być Einsteinem. Kochajmy dziecko takim, jakie jest, a na pewno ono nam odpłaci tym samym, mimo naszych wad - bo chyba nikt nie zaprzeczy, że je ma - i będzie to miłość bezwarunkowa i prawdziwa.

Nie jest dobrze, gdy dziecko zostawione jest samo sobie, bo „rodzice nie mają czasu", co często nie jest prawdą. Nie ma sytuacji bez wyjścia, a dobro dziecka nie powinno się sprowadzać tylko do kieszonkowego. Nie jest też dobrze, kiedy rodzice są nadopiekuńczy i nie pozwalają dziecku na wiele rzeczy bo „się spoci, pobrudzi albo popełni błąd". Nadmierna ochrona może być u dziecka powodem braku wiary w siebie i frustracji, gdy zostanie ono samo i napotka problem lub „dopadnie" je porażka. Nie tylko sukcesy są częścią życia, porażki również i dziecko powinno się nauczyć sobie z nimi radzić już od najmłodszych lat.

Oto „szczęśliwa siódemka", o której zapominamy, gdy pojawiają się problemy, a o której szczególnie w takich trudnych chwilach powinniśmy pamiętać, by nauka i życie były dla rodzica i dziecka przyjemne.

1. Kochaj swoje dziecko i okazuj mu to.
2. Pozwalaj dziecku podejmować decyzje (nie rób wszystkiego za nie).
3. Nie zawstydzaj dziecka, nie ośmieszaj go i nie rań.
4. Słuchaj, co mówi dziecko, rozmawiaj z nim.
5. Dziel się z nim swoimi uczuciami, obawami.
6. Uczestnicz w jego życiu (poznaj jego radości i smutki).
7. Nie zapominaj, że ono może myśleć i czuć zupełnie inaczej niż ty - to inny człowiek.

Myślę, że czasem warto przypomnieć sobie ową „szczęśliwą siódemkę". Wtedy ze spokojem i radością będziemy mogli kroczyć razem ze swoim dzieckiem w jednym kierunku, a tego chyba chcemy wszyscy.

Sposób na wygraną

Nauka jest procesem i jest on bardziej skuteczny, jeśli angażuje nie tylko umysł człowieka, ale również jego zmysły, a nawet całe ciało, no i oczywiście emocje. Aby więc skutecznie się uczyć, trzeba uczyć się „całym sobą".

Dziecko jest gotowe do nauki w taki właśnie sposób i to od dorosłych zależy, czy ta naturalna zdolność nie zostanie zamieniona w zdobywanie informacji w mało ciekawy dla dziecka sposób, hamując kreatywność, naturalną ciekawość, bez wsparcia jego inicjatywy i chęci poznania.

Dziecięca spontaniczność ograniczana jest coraz bardziej, kiedy dziecko rośnie. Wraz z wiekiem dziecka ograniczamy je poprzez wprowadzanie różnych norm, które pociecha bezsprzecznie powinna znać i respektować, ponieważ żyje w społeczeństwie, jest jego

równoprawnym członkiem. Najpierw uczy się zasad dobrego wychowania i bezpieczeństwa, potem funkcjonowania w społeczności przedszkolnej, szkolnej itd. Każda ze społeczności, w której dziecko się znajdzie, ma obowiązujące w niej normy i zasady, i jeśli dziecko chce być jej członkiem, powinno respektować wspomniane wymogi, a więc ograniczenia. To stopniowe ograniczanie powinno być dla niego jednak zrozumiałe i zrekompensowane świadomym działaniem dorosłych, umożliwiających małemu człowiekowi działanie kreatywne właśnie w ramach tych norm i zasad. Nie będzie wtedy ze strony dziecka buntu czy żalu, nie będzie czuło się nieszczęśliwe, dorośli nie stracą autorytetu i kontaktu z dzieckiem, bo ono nie odsunie się od nich, nie zamknie przed nimi. Tego rodzice na pewno nie chcą. Stawianie wyłącznie wymagań, szczególnie w sposób rygorystyczny, z pozycji „władcy", bez wyjaśnień, bo „tak ma być" albo „bo ja tak chcę", mogłoby do tego doprowadzić, a w konsekwencji ten mały człowiek byłby nieszczęśliwy, osamotniony i zagubiony w życiu dorosłym. Aby zapobiec takiej sytuacji, rodzice powinni być czujni i oprócz wprowadzania norm i zasad, powinni nauczyć dziecko poruszać się w świecie tych reguł, aby nie rezygnowało ze swej dziecięcej ciekawości i spontaniczności.

To właśnie rodzice, tak jak byli nauczycielami pierwszego uśmiechu, pierwszych słów, kroków swojej pociechy, powinni być również nauczycielami w tej sprawie, czyli powinni nauczyć dziecko żyć w zgodzie z powszechnie obowiązującymi normami tak, aby nie rezygnowało z siebie.

Najlepiej uczy się dziecko takich działań podczas zabawy. Maluch poznaje reguły i zasady zabaw, musi ich przestrzegać, liczyć się z nimi, zwycięża i przegrywa, poznaje smak sukcesu i porażki, a więc doświadcza wszystkiego, z czym prawdopodobnie zetknie się w swoim życiu. Zabawa zapewnia dziecku możliwość eksperymentowania, przejmowania inicjatywy, bez przykrych konsekwencji, jeśli coś mu się nie uda. W tej sytuacji zabawa mobilizuje dziecko do wymyślenia „sposobu na wygraną", a więc zmusza do kreatywności, uruchamia intuicję i myślenie, rozpoczyna proces doskonalenia się, który dziecko może potem kontynuować podczas nauki

w przedszkolu czy szkole. Taka aktywna postawa malucha sprawi, że będzie się on uczyć z zadowoleniem, bez obaw, że „coś się nie uda", bo przy pierwszej porażce nie zrezygnuje, będzie dalej poszukiwać rozwiązania swojego problemu, a gdy go znajdzie, poczuje zadowolenie i „urośnie" nie tylko w oczach rodziców, ale przede wszystkim swoich.

Stres związany ze szkołą <<

Gdy dziecko nie radzi sobie z obowiązkami szkolnymi często odczuwa stres. Kiedy jest to stres przed np. dyktandem, a dziecko się do niego przygotowywało, stres może być mobilizujący. Kiedy jednak stres dotyczy przedmiotu, którego dziecko nie lubi, nie rozumie, albo co gorsza - wiąże się ze zbyt wymagającym albo krzykliwym nauczycielem, stres będzie miał charakter długotrwały, a taki jest zagrożeniem dla nauki, a przede wszystkim dla zdrowia dziecka. W domu dziecko może się nie przyznać od razu, że boi się nauczyciela lub starszego kolegi, ale rodzic na pewno zauważy zmianę w zachowaniu dziecka w domu. Smutek, płaczliwość, zamykanie się w sobie, niechęć do wykonywania prostych czynności związanych z higieną lub samoobsługą, nawet zmiana postawy na „zgarbioną" czy wręcz „skuloną" lub wręcz przeciwnie, zamiast wycofania mogą następować reakcje dziecka nieadekwatne do sytuacji, a nawet zachowania agresywne - to zewnętrzne objawy lęku dziecka. To jego nieświadome wołanie o pomoc. Szczera, spokojna rozmowa z dzieckiem może pomóc w znalezieniu przyczyny tej odmiany, której nie należy bagatelizować. I nie przeprowadzajmy takiej rozmowy na siłę, gdy dziecko nie jest gotowe, aby podzielić się swoim problemem. Powiedzmy mu, że nie jest samo i w każdej chwili jesteśmy do jego dyspozycji, a bardzo nam zależy na tej rozmowie. Poczucie bezpieczeństwa dziecka zostało zachwiane i powinno ono odczuć, że ma na kogo liczyć, ma przyjaciela, któremu może zaufać. Okazywanie zdenerwowania w tej sytuacji będzie zupełnie nie na miejscu. Wzmoże

to stres, a więc trzymajmy nerwy na wodzy, a także uważajmy na słowa, które wtedy wypowiadamy.

Gdy poznamy podwód odmiany, zastanówmy się już sami, jak zapobiec stresowi i jak go przerwać, aby dziecko na tym nie ucierpiało.

Długotrwały stres sprawia, że człowiek potrzebuje więcej czasu na odpoczynek, sen, ponieważ napięcie mięśniowe, wywołane w sytuacji stresowej, przyspieszony rytm bicia serca, niezwykle męczą, odbierają energię, którą należy uzupełniać również odpowiednim pokarmem (warzywa, owoce), większą ilością tlenu (doskonała jest wtedy aktywność na świeżym powietrzu), a także dużą ilością wody. Mózg również musi odpocząć po takim wysiłku, i nie ma mowy, aby bez odpowiedniej regeneracji funkcjonował bez zastrzeżeń. Zmuszanie go do nadmiernego wysiłku może się dla dziecka skończyć chorobą, i organizm będzie potrzebował dużo więcej czasu na regenerację.

Każdy przeciążony organizm, czy to stresem, czy nadmierną ilością obowiązków, będzie sygnalizował, że ta sytuacja wcale mu się nie podoba. Na objawy nie będziemy długo czekać. Bóle głowy, mięśni, ogólne rozbicie i apatia, już powinny być zauważone i pomoc powinna nadejść. Gdy to nie nastąpi, spadnie odporność organizmu na choroby, pojawią się lub nasilą objawy alergiczne, u nastolatków wzmożą się objawy dojrzewania, pojawią się poważne zaburzenia snu, rytmu serca, wzrośnie cholesterol, a wraz z nim otyłość, szczególnie brzuszna, pojawią się problemy emocjonalne, z nerwicą i depresją włącznie, a także wrzody żołądka. Perspektywa nie jest więc kolorowa, a więc dbajmy o spokój dziecka i reagujmy, gdy tylko zauważymy jakąkolwiek zmianę w jego zachowaniu, bo przecież nie chcemy, aby straciło zdrowie. Czujność rodziców i opiekunów powinna się odnosić także i do tej sfery, a nie tylko sprawdzania ocen, które jednak zależą od stanu zdrowia fizycznego i psychicznego małego ucznia. Kiedy organizm latorośli się ustabilizuje, wtedy można, stopniowo, zabrać się do uzupełniania braków edukacyjnych małego ucznia.

Domowe „czary-mary", czyli przetwarzanie treści edukacyjnych

Zabawa to doświadczenie dziecka niosące ze sobą pozytywne emocje, dzięki którym wytwarzane są endorfiny, czyli znane chyba wszystkim tzw. hormony szczęścia. Który rodzic nie chce, aby jego dziecko było szczęśliwe? Na pewno nie ma takich rodziców.

Kiedy mały uczeń spotyka się z treściami edukacyjnymi, z których rozumieniem sobie nie radzi, traci ochotę do nauki, jest przygnębione, nawet odczuwa fizyczny ból, co może doprowadzić do fobii, depresji. Rodzice nie muszą być bezradni w takiej sytuacji. Zamiast godzinami siedzieć z dzieckiem i powtarzać regułki, których ich latorośl nie rozumie, mogą uciec się do sposobu „przetwarzania" trudnych dla dziecka treści w zabawie. Oto przykłady dzieci z problemem edukacyjnym i propozycje rozwiązań owych problemów domowymi sposobami.

Wojtuś

Wojtuś ma problem z nauczeniem się treści geograficznych, np. o krajach. Nie jest to dla niego łatwe, gdyż nie zapamiętuje tego, czego nie dotknie, nie zobaczy, a zdjęcia czy ilustracje nie wystarczają, aby pobudzić jego ciekawość i sprawić, by zapamiętywał istotne informacje, które są w szkole wymagane. Jak pomóc Wojtusiowi? Jak go zainteresować? Można razem z nim wybrać się do restauracji, która serwuje dania tego kraju - będzie mógł powąchać, zobaczyć, posmakować. Można też w domu pokusić się o wspólne przygotowanie takiego posiłku. Wojtuś lubi sport. Możemy więc poszukać razem z nim nazwisk sportowców z danego kraju, najpopularniejszych dyscyplin sportowych, stadionów, klubów i wszystkiego, co się ze sportem wiąże. Można też w wyobraźni „pojechać" na wy-

cieczkę razem z jednym ze sportowców, który opowie mu o swoim kraju, albo Wojtuś może „wejść w rolę" owego sportowca i opowie o tym kraju rodzicom (rodzeństwu), a informacje będzie czerpał z podręcznika lub innych książek, które mu podsuniemy. Aby zainteresować Wojtusia bardziej, można „podrzucić" mu kilka słówek albo nawet zwrotów czy zdań w języku danego kraju. W ten sposób dziecko chętniej podejmie naukę i więcej zapamięta niż przez jałowe dla niego przeczytanie treści z podręcznika i zapamiętywanie ich na siłę.

Oczywiście to tylko propozycje w przetwarzaniu treści edukacyjnych dla Wojtusia, kreatywność w tym wypadku należy do jego rodziców, a może i sam Wojtuś coś podpowie.

Kasia

Krążenie wody w przyrodzie i stany skupienia wody to z kolei problemy Kasi. Nie może ona zrozumieć i zapamiętać kolejności tego, co się dzieje z wodą i dlaczego. W przypadku Kasi dobrze jest trochę poeksperymentować, przypominając jej, jaką postać może przyjąć woda - ciecz, para, lód. Pierwsze co się nasuwa, to gotowanie wody w garnku, a gdy doprowadzi się ją do wrzenia, będzie parować, potem kiedy przykryjemy garnek pokrywką, Kasia może zobaczyć, jak woda się skropliła na spodzie pokrywki i znów krople wracają do garnka. Oczywiście zamrożenie wody jest tu również przydatne - Kasia może zobaczyć lód, a w lodówce szron, który przypomina śnieg i też jest wodą, choć wygląda inaczej niż ciecz, o której Kasia myśli. Można też naszej małej uczennicy zaproponować, aby wyobraziła sobie, że jest kroplą deszczu i opowiedziała po kolei, co się z nią dzieje - w odniesieniu do pory roku, pogody. Ponieważ większość dziewczynek chętnie zamienia się w królowe kuchni, Kasia również, można zaproponować naszej małej uczennicy przygotowanie napojów z wodą zimną, gorącą i deserów lodowych, które poda rodzinie, śpiewając ułożoną przez siebie piosenkę o kropelce wody.

Kasia może również malować krople deszczu lub wycinać gwiazdki śniegu, przygotować małe przedstawienie związane z krą-

żeniem wody w przyrodzie itp. Pomysłów może być wiele na zabawę z wodą i z pewnością rodzicom Kasi ich nie zabraknie.

Adaś

Adaś niechętnie przyswaja treści historyczne. I co z tym zrobić? Domowe „czary-mary" jest w tym przypadku proste, ponieważ mały uczeń chce zostać podróżnikiem. Wjego przypadku można pobawić się z nim w robienie map prowadzących do skarbów z danej epoki, zaplanować podróż, poznając przy okazji ówczesne środki lokomocji, herby i ich znaczenie, a także znaczenie umieszczanych na nich symboli, ponadto zajęcia ludności na różnych kontynentach, ich zabawy, stroje, mieszkania, władców, wrogów, przyjaciół, książki i ogólnie pojętą sztukę. Mały Adaś może też wyobrazić sobie, że jest jednym z członków rodziny królewskiej i opowiedzieć, co robi, co mówi, jak wygląda, jak mówi itp. Może też narysować swoje drzewo genealogiczne — jako członek królewskiej rodziny i potem przedstawić członków królewskiej rodziny swojej prawdziwej rodzinie (a może ich także umieści w królewskim drzewie genealogicznym?) Adaś może też tworzyć królewskie menu, albo stworzyć z pomocą kogoś dorosłego królewską potrawę, kolację czy nawet przyjęcie dla rodziny i przyjaciół, które może odbywać się przy muzyce z danego okresu historycznego.

Takie domowe „czary-mary" może być niezastąpioną pomocą podczas nauki dziecka, i choć absorbuje czas rodziców, wymaga od nich pomysłowości, na pewno warto. Zabawa murowana, a przy okazji rodzina będzie miała niezwykły czas dla siebie, no i nauka dziecka nie zostanie pominięta, na czym wszystkim chyba zależy, czyli jest to połączenie przyjemnego z pożytecznym.

Oczywiście nigdzie nie jest powiedziane, że owe domowe „czary-mary" nie może stać się szkolnym, do czego zachęcam wszystkich nauczycieli.

Nasz język ojczysty <<

Podstawą komunikacji, czytania, pisania, rozwiązywania zadań i temu podobnym, jest sprawne posługiwanie się mową ojczystą. Jeśli dziecko nie rozumie znaczenia słów, wówczas przeczyta tekst, ale go nie zrozumie, tym samym nie rozwiąże zadania matematycznego lub nie wykona polecenia z książki. Należy więc dbać o to, aby wciąż język dziecka był utrwalany, a słownictwo rozszerzane, tym bardziej że wszelkie młodzieżowe skróty, komputerowe znaki czy podwórkowa lub uczniowska gwara mogą sprawić, że język literacki stanie się niezrozumiały. W takiej sytuacji dziecko nie będzie potrafiło się ładnie wysławiać, bez wtrąceń np. komputerowych czy gwarowych „nara", „oki", „ścierna". Tego rodzaju słownik również jest potrzebny, w końcu język polski jest językiem „żywym", ale nie może on zastąpić mowy ojczystej.

Aby zadbać o czystość polskiej mowy, nawet w zabawie, można wykonywać z latoroślą związane z tym tematem ćwiczenia typu:

1. układanie rymowanek
2. wyszukiwanie wyrazów w wyrazie
3. łączenie dwóch wyrazów, z których powstanie jeden
4. wyszukiwanie słów na podaną głoskę
5. sortowanie wyrazów według ich znaczenia
6. tworzenie rodziny wyrazów
7. rozwiązywanie i układanie zagadek
8. przekształcanie słów
9. wyszukiwanie synonimów
10. wskazywanie wyrazów tak samo brzmiących, ale o różnym znaczeniu
11. podawanie słów przeciwstawnych
12. nazywanie czynności
13. opisywanie przedmiotu
14. określanie postaci

15. tworzenie neologizmów
16. nazywanie dźwięków zwierząt, instrumentów itp.
17. tworzenie zdrobnień i zgrubień wyrazów
18. wskazywanie wyrazów nie pasujących do pozostałych
19. tworzenie pytań
20. kończenie wyrazu lub zdania
21. przekształcanie zdań
22. rozwijanie zdań
23. liczenie głosek, liter, wyrazów w zdaniu
24. układanie zaprzeczeń
25. skracanie zdań i tym podobne.

Poprawność wymowy nie jest bez znaczenia. Dzieci, które mają wadę wymowy, często piszą tak jak mówią, dlatego warto zadbać o to, aby dziecko poprawnie artykułowało każdą głoskę, każde słowo. Można bawić się łamańcami językowymi. Słynny „stół z powyłamywanymi nogami" czy „rozrewolwerowany rewolwerowiec" są świetnymi ćwiczeniami artykulacyjnymi. Przykłady mniej znanych „połamanych wierszyków" podaję poniżej. Są tam łatwiejsze i trudniejsze teksty, wybór zostawiam rodzicom. To może być nie tylko ćwiczenie, ale i świetna zabawa, nawet dla dorosłych, i tak to proszę traktować.

Zapytanie

Przepraszam, że przeszkadzam,
Lecz pytanie jedno zadam:
Trzeba czytać - bez swej szkody -
Książki w czasie złej pogody?

Jeżyk

Piesek szczeka „hau",
Kotek miauczy „miau",
A jeżyk, co szepce wśród liści?
- Szeleści i milczy.

Grażka i Masza
Czaczę tańczy Masza,
Grażka się uczy czardasza,
Wciąż ćwiczą dziewczyny
By móc uczcić urodziny.

Włoszczyzna
Każdy chyba mi to przyzna,
Dziwną nazwą jest WŁOSZCZYZNA,
Choć ją w Polsce spożywamy,
Troszkę z włoska nazywamy.

Jeż
— Cóż to? Kropel gąszcz?
— zdziwił się jeż.
— Ach, przecież to deszcz.

Burza
Podczas burzy
Niebo chmurzy,
Deszcz wręcz leje,
Wiatr szaleje.
Nagle świst,
Trzask i błysk,
Wszędzie zgliszcza,
Potem... cisza.

Szczebiotki
Szczebiotał Szczebiotek Szczebiotce:
— Stań ze mną tuż przy stokrotce,
grzebyczkiem przygłaszcz skrzydełka

i patrz na wprost, na Szczygiełka,
co zdjęcie dla nas szykuje.
-Już się ustawiam, dziękuję.

Szumiące marzenie

Stała przy stawie świnka Szczecinka,
Podeszła do niej żabka Skrzeczynka:
- Czym się tak martwisz? - żabka spytała
- Czyżbyś swój żarcik gdzieś zapodziała?
- Cześć, koleżanko - świnka zaczęła,
szczerze do żabki się uśmiechnęła.
- Stoję przy stawie, bo przypomina
szum fal znad morza, z mego Szczecina.
- Staw to nie morze, marzenie - to czary,
posłucham z tobą, jak szumią szuwary.

Trzy szczeniaczki

Trzy szczeniaczki szły pod górę,
Pierwszy, drugi, trzeci,
Na jej szczycie zobaczyły
Po turystach śmieci.
Posprzątały tam zwierzaczki
Szczyt się zrobił bielszy.
Zeszły potem trzy szczeniaczki:
Trzeci, drugi, pierwszy.

Jastrząb i grusza

Strzela jastrząb z kuszy
Do listków na gruszy.
Drzewo na to rzecze:
- To nie tarcze przecież!
Wstrętne żeś ptaszysko,

Niszczysz wokół wszystko! —
Jastrząb się obraził,
Lecz kuszę zostawił.

Czasowy czas

Zbyt czasowy jest Czas czasem.
Na czas czeka Czas tymczasem,
Mierząc czas swym czasomierzem,
Czasem Czasu jest rycerzem.

Tarczę bierze, z Czasem walczy,
Miecz trzymając tuż przy tarczy,
W czasie lanczu — odpoczywa,
Podczas wczasów, Czas upływa.

Z Czasem czasem Czas się liczy,
W czas przystaje, na czas krzyczy,
Na czczo czeka na nas czasem...
Czyż Czas może przyjść przed czasem?

Czas się szczyci swoim czasem,
Lecz wypocząć chce tymczasem.
Tymczasowo Czas wczasuje,
Czy Czas z czasem w Czas się wczuje?

Duszek i myszka

Straszył straszny duszek
W zamczysku, na górze.
Kiedyś zszedł do spichrza,
Patrzy, a tam myszka.

Szepnął cicho duszek:

- Przestraszyć ją muszę. -
Wrzasnął z całej mocy,
patrząc myszce w oczy.

Mysz nic nie wzruszyło,
Nawet wręcz zdziwiło,
I odtąd duszysko
Nie straszy w zamczysku.

Sprzątanie wyobraźni

Powiedziałem raz Marzenie,
Jakie moje jest marzenie,
A Marzena, że to mrzonki,
Żebym zrobił z tym porządki.

Odwiedziłem wkrótce łaźnię,
By posprzątać wyobraźnię.
Choć to ważne niesłychanie,
Myślę, że to czcze gadanie.

W Bydgoszczy

Zarząd miasta Bydgoszczy
o mieszkańców się troszczy,
By szczęśliwie ciągle żyli
i szacunkiem się darzyli.

Czart z Czartoryi

Czart grasował po zamczysku,
Straszył myszy, niszczył wszystko,
Prysznic brał, lecz nie mył szyi,
Bo to czart był z Czartoryi.

Dostrzegł czarta przebrzydłego
Zbyszek z puszczy, wraz z kolegą,
Tak mu stracha napędzili,
Że z zamczyska przepędzili.

Godzina trzynasta
Wraz z trzynastą na zegarze
Przedobiadki idą w parze,
Czasem lancz, czy też suchary,
czy sałatka i kalmary.

A wieczorem? Odlotowo!
Przepis podam szczegółowo:
Szpinak w sosie szpinakowym,
Chrzan na ostro i desery,
No a potem... diety cztery.

Brzuszek urósł, więc dla zdrowia
Ciało trzeba torturować:
Skoki, skłony i przysiady...
— Na łakomstwo nie ma rady.

Filiżanka
Zwierzał się kieliszek
Spodkowi od szklanki:
— Czyż nie śliczne, przyjacielu,
te dwie filiżanki?
Brzuszki mają wyrzeźbione,
Uszka niczym wstążki,
Talerzyki ozdobione
W kwiatuszki i prążki.
— Cóż, kieliszku — spodek rzecze —

piękne koleżanki,
lecz ja wolę czystość ścianek
mej małżonki, szklanki.

Szasza i Natasza

Kapelusz nałoży Szasza,
Toczek zmierzy Natasza,
W czerwonych płaszczach przejdą dziewczyny
Przed publicznością z całej rodziny,

W gąszczu

Syknęła raz żmija do węża:
- Chciałabym wziąć cię za męża!
Wąż spojrzał na żmiję wzburzony:
- Ja nie chcę mieć takiej żony!
Wężową żonę mieć muszę!
Przykro mi, lecz się nie skuszę.
Idź sobie precz! - wąż krzyczy -
Cóż to za żona co syczy?
- Ssss....- żmija syknęła
i w gąszczu dżungli zniknęła.

Wierszyk Mieszka Pierwszego

Raz król Polski, Mieszko Pierwszy,
Chciał napisać żonie wierszyk.
Wziął więc pióro z kałamarza,
Zrobił kleksa - co się zdarza
Po czym, wielce poruszony,
Zaczął pisać wiersz dla żony.

„Szczęście moje, w całej mierze,
Wiersz ci piszę na papierze,
I choć weny nie mam wcale,

Wiersz mi wyszedł doskonale."
Żona wierszyk przeczytała,
Do szkatułki go schowała,
Potem króla przytuliła
I z nim w długim szczęściu żyła.

Zakupy jeża

Taszczył jeż na grzbiecie gruszkę
Chociaż wolał nieść pietruszkę,
Bo pietruszka lżejsza była
Lecz się w sklepie już skończyła.

Pamięć węża

Wąż Syczyński syczał wszędzie,
Że pamiętać wszystko będzie,
Lecz uderzył w drzewo wczoraj —
Nic nie wiedział do wieczora.
Więc małżonka doskonała
Węzeł z węża zawiązała,
Maść z pokrzywy przyłożyła,
Kompres pszczeli mu zrobiła.
Cóż za szczęście! Co za radość!
Wąż odzyskał swą tożsamość!
Już przypomniał swe nazwisko,
Wie, gdzie mieszka, zna już wszystko!
Od tej pory, w każde święta,
Wąż o żonie swej pamięta.
I choć precel przypomina,
Teraz nic nie zapomina.

Jeżyk i róża

Jeż kolczasty, zwierz nieduży,

Bał się strasznie dzikiej róży.
- Czego boisz się, mój mały?
Drży twój śliczny pyszczek cały.

- Bo ta róża, z nazwy dzika,
pewnie kolce ma z kamyka,
więc ostrożnie tu przechodzę
i na wszystko się z nią zgodzę.

- Przejdź, jeżyku na polanę,
róży kolce są różane
i jak igły na twym grzbiecie
do obrony służą przecież.

- Oczywiście - jeżyk westchnął
i od razu się uśmiechnął.
Zaprzyjaźnił się z tą różą,
darząc ją sympatią dużą.

Księżniczka i ogród

Sprzykrzyła się małej księżniczce
Róża, co rosła w doniczce,
Zwiedziła więc ogród prawdziwy,
Lecz rosły w nim tylko pokrzywy.

Stłukła księżniczka donicę,
Wzięła z ogrodu nożyce,
Ścięła tam wszystkie pokrzywy,
Posadziła swoją różę
I ogród znów był prawdziwy.

Mruczanki żubrzycy

Żółw Skorupka rzekł żubrzycy:
— Niechże pani tak nie krzyczy!
Ciszę tu należy trzymać,
A nie wrzaski, wrzawy wszczynać.

Grzecznie, tak żubrzyca rzecze:
—Ja nie krzyczę, mruczę przecież,
Mruczę śliczne kołysanki,
Dla żubrzyczki, mej bratanki.

Żółw się skurczył, zaczerwienił,
Po czym zdanie swoje zmienił:
— Kołysanka to rzecz błoga,
czyń tak dalej, nianiu droga.
Jeśli można, chcę żubrzyczce,
wręczyć w darze swoje skrzypce,
Ciebie zaś, żubrzyco droga,
Chcę zaprosić dziś na obiad.

Na zgodę żubrzyca skinęła,
i mruczeć z żółwikiem zaczęła.

Kogut i prosię

Na podwórzu, tuż przy płocie,
Prosię tarza się wciąż w błocie,
Przy tym strasznie głośno kwiczy,
Mówi, że śpiewanie ćwiczy.

Nie wytrzymał tego kogut:
— Damja prosiakowi bobu!
Usiadł dziarsko na swym płocie,
zaczął piać, ile sił w głosie.

Kogut zapiał: „kukuryku",
Prosię narobiło kwiku,
No a Mruczuś z kociętami
Lał ich wodą wiaderkami.

- Rety! Woda! Kukuryku! -
Ile wrzasku, ile krzyku!
Przemoczeni już się śmiali
I wciąż w zgodzie czas spędzali.

Odwiedziny

Poszedł Grzegorz raz do Leszka,
Co w wieżowcu blisko mieszka,
Lecz ten Leszek, zaraz z rana,
Poszedł sobie do Szczepana.

Narzeczona żółwia

Żółw się żalił do żubrzycy,
Ze żyrafa coś źle słyszy,
Że jej wielką miłość wyznał -
Sam żubrzycy żółw się przyznał -
Że wciąż czułe słówka szepcze,
Ona mało go nie zdepcze.

Zaś żubrzyca mu odparła,
Że żyrafa nie jest mała,
Że szept do niej nie dociera,
Nawet trzeba krzyczeć nieraz.
Prawdę rzekła nieprzeczoną,
Ze złą wybrał narzeczoną.
Zakończyła rzecz po prostu:
„Szukaj żony swego wzrostu".

Marzenia żółtego szalika
Tuż przy morzu, gdzie Niechoże,
Leżał szal w żółtym kolorze,
Leżąc na piaszczystej plaży,
Patrzył w morze i wciąż marzył:

— Żeby przyszły me siostrzyczki,
Cudne, żółte rękawiczki,
Razem, tworząc stój plażowy,
Łatwiej przeżyć zmierzch czerwcowy.

Lecz nie przyszła do braciszka,
Żadna żółta rękawiczka,
Ale znalazł go, być może,
Toczek — też w żółtym kolorze.

Narzekania cukierniczki
Cukierniczka wraz z łyżeczką
Przyglądały się książeczkom.
— Cóż za treści i kolory,
Cud w prostocie... A te wzory...

—Już nie marudź — łyżka na to —
Cukierniczka kształtna za to.
Używana jesteś co dzień
I ja także, dzięki tobie.

— Rzeczywiście, przyjaciółko —
Cukierniczka rzekła krótko.
— Książki czyta się czasami,
A rodzina zawsze z nami!

Plany żubrzycy

Szła żubrzyca do krawcowej
Przyszyć sprzączkę sukni nowej.
Lecz wpierw poszła do fryzjera,
U modystki siedzi teraz,
Kosmetyczkę też odwiedzi,
Masażystki nie zawiedzie,
I chce iść do wizażystki -
Chce odwiedzić panie wszystkie.

Nagle wzdycha, mruczy, warczy,
Czyjej czasu dziś wystarczy?
I żubrzyca czas swój liczy...
Czy czas stanie dla żubrzycy?

Zajączek

Płacze zajączek przy listku sałaty,
Zapomniał drogi do swojej chaty.
Stuka się w czoło mały szaraczek:
- Gdzie jest mój domek? - płacze biedaczek.
Gdy tak rozpaczał i lamentował,
Podeszła czapla, mówiąc te słowa:
- Nie rób, zajączku, tak trwożnej miny,
chodź, zaprowadzę cię do rodziny.

Szymon u szamana

Poszedł Szymon do szamana,
Na skraj lasu zaraz z rana,
Bo nie wiedział, co ma zrobić,
By z dziewczyną się pogodzić.

Szaman na Szymona spojrzał,
Iskrę w jego oku dojrzał, rzekł:

— Włóż do czerwonej skrzyni
cztery bursztyny,
popatrz o północy
księżycowi w oczy. —
Cicho szepnął swe zaklęcie
I odwrócił się na pięcie.
Dreszcz przeleciał przez Szymona,
Lecz on zaraz go pokonał.
— Co za bzdury? — Szymon rzekł,
po czym do dziewczyny biegł.

Skrzypce

Skrzypek Świerszczyk wziął swe skrzypce,
By je wręczyć srebrnej rybce,
Szczerze mu się podobała,
Grzbiet świecący srebrem miała.
Drogi skrzypku - rybka szepcze —
Skrzypce, skarb twój, graj więc jeszcze,
Chcę posłuchać strun twych drgania,
Bo pod wodą nie ma grania.

Szczygiełek

Wręczył szczygieł sroczce
Kwiatuszek w otoczce
Słów szczerych, wprost z serca,
Ze jest najpiękniejsza.
— Serdecznie dziękuję —
sroczka powiedziała,
wzięła kwiat w skrzydełka,
po czym odleciała.
Zmartwił się szczygiełek
Sroczki zachowaniem,

Więc mama - szczyglica
Rzekła słuszne zdanie:
- Wiem, żeś nieszczęśliwy,
szkoda mi jest ciebie,
lecz poszukaj żony
podobnej do siebie.
Szczygiełek przemyślał
Słowa swej mamusi,
Wiedział, że wśród szczygłów
Żony szukać musi.

Pierwszy krzyk mody

Szepnęła raz szczotka szczoteczce:
- Uważnie przyjrzyj się teczce,
rączkę wciąż trzyma w kieszonce,
a skórę marszczy przy sprzączce.

Grzebień aż wstał z oburzenia:
- Cóż to za bzdurne stwierdzenia?
Teczka to pierwszy krzyk mody,
Wzór trzeba brać z jej urody!

- Przepraszam - teczka wnet rzecze -
że jestem modna, nie przeczę,
lecz skóra mi się pomarszczyła,
bo Róża ją krzywo przyszyła.

Grzebień zazgrzytał zębami,
Po czym się rozstał z paniami.

Kaczka w paczce

Stała kaczka tuż przy taczce,

Przyglądając się wciąż paczce,
Co listonosz tam zostawił,
Znak pocztowy nań postawił,
Po czym wszedł na pocztę zaraz,
Niosąc siedem paczek naraz.

Kaczka paczkę obserwuje,
Skrzydłem lekko ostukuje.
Sznurek zdjęła kaczka z paczki,
Po czym papier wzięła z taczki,
Sama się zapakowała,
I na taczce wnet siedziała.

Gdy listonosz z poczty wyszedł,
To do taczki zaraz przyszedł,
Do swych paczek się uśmiechał,
I taczkami gdzieś pojechał,
Lecz nie wiedział, że na taczce
Wiezie jedną kaczkę w paczce.

Jak naprawiać błędy? <<

Nie ma ucznia bezbłędnego. Jeżeli rodzice uznają, że dziecko robi ich za wiele albo nie radzi sobie z zapamiętaniem poprawnej pisowni, czy niechętnie czyta, powinni szukać sposobów na zmniejszenie liczby błędów, zachęcenie do czytania i zapamiętanie poprawnej pisowni czy czytania itd. Ważne, aby to stanowiło dla dziecka zabawę, nie przymus. Należy się bawić słowem, wyrazami, wskazana jest odrobina humoru, nawet szaleństwa, aby wyobraźnia dziecka była wyzwolona.

Podpowiem kilka takich sposobów, które mogą być inspiracją do tworzenia własnych, przydatnych dziecku sposobów na skuteczne poprawianie błędów, albo też mogą być inspiracją dla samego dziecka. Co robić?...

1. Gdy dziecko nie chce czytać lub popełnia błędy w czytaniu:

- Czytanie z dzieckiem na zmianę.
- Czytanie z podziałem na role.
- Czytanie zdań i układanie do nich zdań rymujących się.
- Czytanie zdań z przyłożeniem kolorowej linijki (zakreślaniem, podkreślaniem skserowanego tekstu kolorem).
- Czytanie wyrazów sylabami - na zmianę.
- Czytanie tytułów w gazecie, szyldów, reklam podczas spaceru.
- Śpiewanie czytanego tekstu.
- Czytanie tekstu jako nauczyciel, aktor, król, prezydent...
- Wyszukiwanie w gazecie danego wyrazu (najpierw w tytułach, potem w treści)

2. Gdy dziecko popełnia błędy w pisaniu:

- Stosowanie kolorów do zapisywania (podkreślania) „trudnych" wyrazów.

-Tworzenie rysunku z wyrazu, który sprawia trudność, tzw. haki pamięciowe, np.

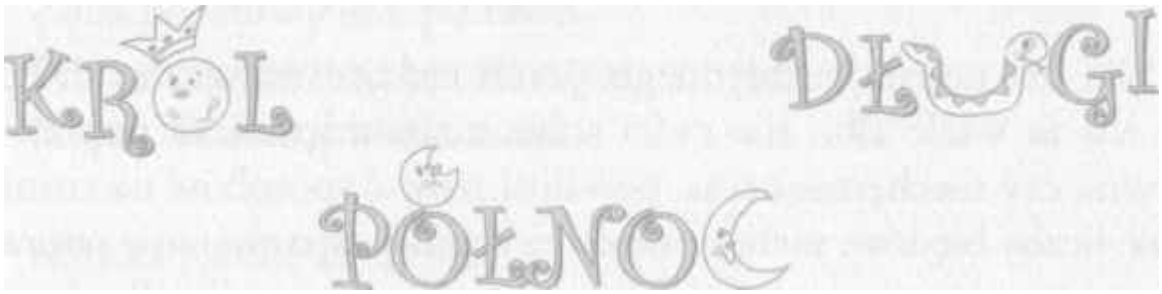

- Tworzenie własnego słowniczka ortograficznego — samodzielne wykonanie rysunku i podpisanie go, kolorem zaznaczając „trudną" literę.
- Tworzenie wyrazów pochodnych - Król - królestwo, królować, królewski...
- Tworzenie związków wyrazowych z „trudnym" wyrazem - Król - mądry król, Król sprawiedliwy...
- Założenie zeszytu błędów - tworzenie takiego zeszytu ma służyć dogłębnej analizie popełnionych błędów, nie utrwalaniu błędnej pisowni.
- Wypisanie na kartce „trudnego" wyrazu i umieszczenie go w widocznym miejscu w domu (nawet kilku).
- Pisanie w powietrzu z jednoczesnym głośnym mówieniem.
- Pisanie po śladzie w środku dużych, konturowych liter tworzących dany wyraz.
- Tworzenie listy ulubionych czasowników i układanie zdań z nimi i wyrazami sprawiającymi trudność w pisaniu.
- Tworzenie przepisu kulinarnego z wyrazu z trudnością ortograficzną. (Co najpierw, potem, można zamieszać, posolić itp.)
- Opisywanie sposobu zapisu z wyobrażeniem siebie jako narzędzia pisania - Opisz, jakbyś był długopisem, w jaki sposób zapiszesz wyraz „król".

3.Gdy dziecko popełnia błędy w liczeniu:

- Przedstawianie działań na rysunkach (ulubionych zwierzątkach).

- Wykonywanie działań na przedmiotach domowych, zdjęciach z czasopism itp.
- Wykonywanie obliczeń na datach (urodzin członków rodziny).
- Wykonywanie obliczeń na pieniądzach, bawiąc się w sklep.
- Wykonywanie obliczeń „w imieniu" skarbonki, jeśli dajemy dziecku kieszonkowe.
- Nakręcanie filmu w wyobraźni o działaniu (kto występuje, co się dzieje - kto przyszedł, odleciał, co zostało i przy sprawdzeniu detektyw jak doszedł do prawdy).

Wielu rodziców czy opiekunów decyduje się posłać dziecko na korepetycje, i to już od najmłodszych lat. Nie ma chyba gorszego pomysłu na naukę w tym wieku. Wystarczy poświęcić dziecku więcej czasu, rozmawiać z nim na co dzień, ale nie w stylu „czy lekcje odrobione", jako jawnego, bezwzględnego kontrolera. Po prostu pobyć z dzieckiem, pobawić się, poznać jego radości i troski, a w czasie nauki zostawić za drzwiami złość, być kochającym, cierpliwym i wyrozumiałym rodzicem — to wszystko wystarczy, aby wspólnie znaleźć drogę do szkolnego sukcesu.

Matematyczna zmora

W wielu domach matematyce poświęca się dużo więcej czasu niż innym przedmiotom. Słabe liczenie przez dziecko, nieumiejętność zapamiętania kolejnych liczb, trudności w zapamiętaniu tabliczki mnożenia i cały szereg innych problemów matematycznych spędza sen z oczu rodziców. Tłumaczą sobie, że dziecko jest typem humanisty, może to i prawda, ale i humanista powinien wiedzieć, ile jest 2+2 i dlaczego akurat wynik wynosi 4 a nie 5. Dlaczego powinien? Bo przecież liczenie pieniędzy, wszelkich rachunków należy do codzienności, a my nie chcemy, aby dziecko było nieporadne w tej mierze i zależne od innych. Podejmując się pracy nad treściami ma-

tematycznymi należy zwrócić uwagę na półkulę mózgową (prawa półkula), która odpowiada za matematyczne myślenie i wspomagać ją jak największą liczbą ćwiczeń. Od czego zacząć? Chcąc przekazać dzieciom czym są wielkości i liczby, powinno się to zrobić w kilku etapach:

1. Aby pojąć czym są liczby i wielkości, dziecko musi faktycznie mieć kontakt z wieloma przedmiotami. Powinno mieć zatem do czynienia z najróżniejszymi materiałami, np. kolorowymi klockami, barwnymi koralikami, ale także z naturalnymi tworzywami, jak żołędzie, kasztany lub kamienie. Odróżniając je, porównując, sortując, klasyfikując czy sumując, dziecko uczy się pojęcia wielkości. Nabywa też umiejętności grupowania przedmiotów, a także rozumienia, że dane przedmioty tworzą zbiór, ponieważ łączą je określone cechy. Na początku dziecko może na przykład oddzielać od siebie koraliki, kasztany i klocki (niczym Kopciuszek wybierający groch z maku). Z czasem mały uczeń może je różnicować już w bardziej złożony sposób, np. oddzielając koraliki o różnych kolorach.
2. Kiedy dziecko nauczy się już rozpoznawać i tworzyć zbiory, zacznie je ze sobą porównywać. Zrozumie, że dwa kamyki, to mniej niż pięć kamyków. W bardzo praktyczny sposób dziecko zaczyna pojmować, czym jest wielkość i na przykład protestuje, jeśli zauważy, że dwa cukierki, które dostało, to mniej niż trzy cukierki w ręku brata. Czyli jak widać, jest w stanie odróżnić „mniej" od „więcej", a wkrótce nauczy się także szacować wzrokiem niewielkie wielkości. W rezultacie dzięki tym umiejętnościom opanuje także proste rachunki.

Ponadto każdy powinien zwrócić uwagę na to, z czym wiążą się operacje matematyczne i od czego należy zacząć. Oto kierunki działań, które powinny przynieść oczekiwane efekty, jeśli rodzice będą systematycznie pracować z dzieckiem nad rozwojem tej sfery. Jakie ćwiczenia stosować? Oto podpowiedzi:

1. Dzieci z dominacją prawej półkuli są mentalnymi typami wizualnymi, potrzebują przede wszystkim poglądowości (działania na konkretach, klockach liczbowych).

2. Należy dotrzeć do pamięci obrazowej.
3. Uczenie z żonglowaniem i przekładaniem przedmiotów jest niezmiernie ważne, a szczególnie w szkole podstawowej, ponieważ prowadzi ono od działania, czyli myślenia ruchowego, do działania umysłowego.
4. Należy dotrzeć do pamięci długotrwałej, czyli związanej z przeżywaniem.
5. Należy wspomagać myślenie logiczne, związane z relacjami, także myślenie systemowe i wielotorowe.
6. Należy zawsze najpierw próbować ująć ogólnie całość problematyki, a dopiero potem przejść do detali (od ogółu do szczegółu).
7. Wspomagać myślenie pozytywami (nagrody).
8. Należy pogłębiać rozumienie pojęć matematycznych ćwiczeniami na konkretach, wzmacniać uzyskane już zrozumienie symulacją, ograniczyć mechaniczne działanie podczas nauki początkowej i z czasem wyzwolić abstrakcję.
9. Należy stosować zadania i ćwiczenia w celu zmechanizowania liczenia abstrakcyjnego i zakodowania w pamięci długiej.

Jest istotne by dziecko widziało związek między liczbami a ich wartościami. Dziecko potrafiące policzyć do stu, a jednocześnie nie mające wyobrażenia, ile to jest pięć cukierków, nie potrafi liczyć tak samo jak dziecko, które nauczyło się na pamięć, że „4+4=8". I dopiero kiedy uda mu się na przykład cztery cukierki sprawiedliwie podzielić pomiędzy dwoje lub czworo dzieci, i kiedy wie, że dwa to mniej niż cztery, można powiedzieć, że naprawdę potrafi liczyć. Kiedy tego typu działania dziecko będzie rozumiało i wykonywało bez zastrzeżeń, matematyka okaże się jedną z przyjaznych nauk, która poszerzy horyzonty myślenia małego człowieka.

Istotną sprawą w tym temacie jest ścisła współpraca domu ze szkołą. Dzięki temu rodzice mogą poznać sposoby pomocy dziecku, z których jedna będzie związana z dodatkowymi zajęciami kompen-

sacyjno-wyrównawczymi, prowadzonymi przez specjalistę. Można wspólnie ułożyć plan pomocy dziecku, która może dotyczyć:

1. pracy w obszarze podstawowym (szkolenie postrzegania); jeżeli jest to możliwe należy tu skorzystać raczej z rady terapeuty,
2. pracy w obszarze matematycznym (cofnięcie się do poziomu dziecka w tworzeniu i rozumieniu liczb, działań matematycznych itd.),
3. pracy na terenie domu i szkoły: w tym psychologiczno-społecznym obszarze wymagana jest dobra kooperacja między szkołą a rodzicami, z pełnym wzajemnym zaufaniem.

   Należy przy tym zadbać, by nie dochodziły do głosu zbyt duże oczekiwania, postawy roszczeniowe, nacisk na uzyskanie postępów, presja wydajności, obwinianie, przypisywanie winy, które mogą doprowadzić do lęków i blokad dziecka.

Zabawy i ćwiczenia z uwzględnieniem formy uwagi

Bawmy się z dzieckiem

Dzieci uczą się od najmłodszych lat i pierwszymi nauczycielami są ich najbliżsi. Aby owa nauka nie była monotonna, przedstawiam serię ćwiczeń oraz zabaw, które wspomagają rozwój dziecka i mogą być urozmaiceniem nauki. Jeśli poświęcimy codziennie na tego typu ćwiczenia 10-20 minut, możemy być spokojniejsi o przyswajanie wiedzy przez pociechę.

Aby można było świadomie dokonywać wyboru ćwiczeń i zabaw dla swojego dziecka, zastosowałam podział, który ułatwi ich wyszukiwanie. Przy podziale tym kierowałam się formami uwagi, aby rodzice czy opiekunowie byli zorientowani, jakiego typu kanał postrzegania będzie ćwiczony. Ważne jest, aby ćwiczenia odbywały się w atmosferze zaufania, zabawy, aby dziecko nie miało do końca świadomości, że ćwiczy czy się uczy, aby pozostało otwarte i chętne na zmiany. Oczywiście dobrze jest, gdy ćwiczenia kształtujące różne formy uwagi były stosowane naprzemiennie, aby nie przeciążać jednorazowo tylko jednej formy uwagi.

Zabawy wizualne

Jesteśmy podobni

Pomoce: kartki, długopisy, stoper.

Każdy otrzymuje kartkę i coś do pisania. Zadanie polega na wypisaniu w określonym czasie (np. 2 minuty) jak największej liczby cech wspólnych z sąsiadem (np. krótkie włosy, niebieskie oczy, sandały, bluzeczka z krótkim rękawem, dwie ręce, imię kończące się na literę „a", zegarek itp.). Kto wypisze ich więcej - wygrywa.

Inny wariant: Można też wypisywać cechy łączące np. pudla i konia, różę i stokrotkę, lipę i leszczynę, truskawkę i malinę itp.).

Wielkie poszukiwania

Pomoce: wszystko, co znajduje się w pomieszczeniu, w którym jesteśmy.

Wymieniamy literę alfabetu i na to hasło poszukujemy z dzieckiem w pokoju przedmiotu, którego nazwa się właśnie tak zaczyna (lub kończy). Kto szybciej wypowie tę nazwę, wskaże przedmiot - wygrywa.

Inny wariant: Można zaproponować wyszukiwanie w pomieszczeniu przedmiotów, których nazwa składa się z trzech, czterech lub innej liczby głosek (sylab).

Ortografek

Pomoce: kartki, długopisy dla każdego uczestnika.

Wypowiadamy wyraz zawierający trudność ortograficzną i zapisujemy go razem z dzieckiem. Dziecko sprawdza pisownię w słowniczku ortograficznym. Jeśli napisało poprawnie - otrzymuje punkt, jeśli błędnie - otrzymuje punkt ujemny lub samo podaje wyrazy do zapisania. Kto zdobędzie większą liczbę punktów - wygrywa.

Ukryty skarb

Pomoce: małe. kolorowe karteczki, długopis, dowolny przedmiot.

Umawiamy się z dzieckiem, że schowamy przedmiot w pewnym miejscu, a dziecko będzie musiało go odnaleźć. Drogę będą mu wskazywać zostawione po drodze informacje, opis drogi, zapisane na kolorowych kartkach (idź pięć kroków w lewo, idź za drzwiami w prawo, podskocz 3 razy, potem idź prosto 6 kroków...). To doskonałe ćwiczenie na czytanie ze zrozumieniem i świetna zabawa.

Na parkingu

Pomoce: rejestracje samochodowe.

Podczas spaceru można bawić się w tworzenie zdań, których kolejne wyrazy rozpoczynają się tak, jak napotkane litery zapisane na rejestracjach samochodów (np. rejestracja TKI - Tomek kupił irysy.). Kto szybciej ułoży zdanie - wygrywa.

Inny wariant: Można korzystać z liczb umieszczonych na tablicach rejestracyjnych - kto szybciej kolejno je doda do siebie, wygrywa.

Początek i koniec

Pomoce: kartki, długopisy, stoper.

Zabawa polega na podaniu dowolnego wyrazu, a potem w określonym czasie wypisaniu na kartkach wyrazów, które rozpoczynają się i kończą tak samo (np. wypowiedziane słowo to „banan", uczestnicy zabawy powinny wypisywać wyrazy rozpoczynające się literą „b", a kończące literą „n", np. bocian, baton, balon, bilon, bizon itd.). Kto wypisze ich więcej - wygrywa.

Puzzle z gazety

Pomoce: gazeta lub czasopismo, nożyczki.

Wybieramy np. z gazety, dowolną stronę. Tniemy ją na duże kawałki, paski, tworząc w ten sposób papierowe puzzle. Zadanie dziecka polega na złożeniu strony w całość.

Inny wariant: Można tę zabawę powtarzać, mierząc czas układania papierowych puzzli. Za każdym razem dziecko powinno postarać się poprawić swój poprzedni wynik.

Inny wariant: Jeśli wprowadzimy czynnik rywalizacji, potrzebne nam będą 2 takie same strony gazety, pocięte w identyczny sposób, dla równych szans zawodników. Kto pierwszy ułoży gazetowe puzzle, wygrywa.

Co Pinokio zrobił z motylem?

Pomoce: kartki, długopisy, stoper.

Zabawa polega na jak najszybszym wypisaniu czasowników (nazw czynności), zgodnie z kolejnością alfabetyczną i w określonym czasie.

Kto szybciej to zrobi - otrzymuje punkt, a na zakończenie wszyscy kolejno podają odpowiedź na pytanie zgodne z tytułem zabawy, np. Pinokio awansował motyla. Pinokio błagał motyla itd.

Inny wariant: Można wymyślać inne śmieszne zdania do uzupełnienia, np. przymiotnikami czy innymi częściami mowy, np. nazwami geograficznymi, nazwami zwierząt itp.

Labirynt

Pomoce: kartka z narysowanym labiryntem z wieloma wyjściami i zaznaczoną właściwą drogą, druga kartka bez zaznaczonej drogi, długopis.

Dziecko ma narysowaną drogę wyjścia z labiryntu i mówi nam, jak mamy u siebie rysować linię (w lewo, prawo, prosto, w dół, w górę itp.), aby wyjść z labiryntu (można po drodze zbierać np. diamenty). Potem zamieniamy się rolami.

Inny wariant: Mogą to być też narysowane plątaninki.

Zdanie ze zwierzyną

Pomoce: kartka, długopis.

Zapisujemy dziecku na kartce nazwę zwierzęcia. Zadanie dziecka polega na utworzeniu zdania z liter tworzących nazwę (każdy wyraz rozpoczyna się kolejną literą nazwy zwierzęcia), np. KOT - Karolina Omawia Temat.

Inny wariant: Zdanie można tworzyć z nazwy rośliny, zabawki, imienia, nazwiska itp.

Mapa

Pomoce: mapa Polski.

Podajemy dziecku nazwę miejscowości i wskazujemy ją na mapie. Dziecko wyszukuje inną miejscowość, której nazwa rozpoczyna się (kończy) taką samą literą i wskazuje ją.

Inny wariant: Można wyszukiwać miejscowości o takiej samej liczbie liter.

Rozsypanki <<

Pomoce: kartki z wypisanymi wyrazami, ale z poprzestawianymi literami, stoper, długopisy.

Każdy otrzymuje kartkę z kilkoma rozsypankami literowymi (np. nazw zwierząt) i na sygnał powinien układać z nich wyrazy, które powinny tworzyć (nazwy zwierząt). Kto zrobi to w krótszym czasie - wygrywa.

Przykłady rozsypanek literowych:
ISPE - pies, GNURKA - kangur itp.

Jak to się robi?

Pomoce: kartki z proponowanymi wyrazami do tworzenia instrukcji, kartka dla każdego, długopisy.

Każdy losuje kartkę i po cichu odczytuje, do czego ma napisać instrukcję (Jak się robi szpagat? Jak się smaży kotlety?, Jak się podlewa kwiatki? Jak się myje ręce? Jak się wiąże buty? itp.) Po napisaniu instrukcji, należy ją odczytać, aby wszyscy odgadli, czego dotyczyła instrukcja. Gdy padnie właściwa odpowiedź - punkt zdobywa osoba, która napisała instrukcję i punkt także otrzymuje ten, kto odgadł.

Wspólny rysunek

Pomoce: kartka, długopisy.

Rysujemy na kartce dowolny zawijas (linię, figurę geometryczną). Zadanie kolejnej osoby jest dorysować kolejny element, tak, aby tworzył całość z poprzednim. Potem kolejna osoba rysuje zawijas, następna itd. aż powstanie z rysowanych kolejno zawijasów rysunek, który coś przedstawia (postać, pejzaż, przedmiot itp.)

Krzyżówka imienna

Pomoce: kartka, długopisy.

Piszemy na kartce imię. Następna osoba dopisuje kolejne imię, ale tak, aby jedna litera napisanego już imienia zawierała się w no-

wym, potem kolejna osoba robi to samo, i kolejna (lub na zmianę), aż w końcu utworzymy z imion krzyżówkę.

Inny wariant: Zamiast imion można wykorzystać nazwy zwierząt, roślin, państw, miast, rzek itp.

Wizytówki

Pomoce: kartki, długopisy, karteczki z wypisanymi nazwami.

Wszyscy losują kartki z napisanym wyrazem do utworzenia wizytówki dla osoby, która lubi dany owoc (wykonuje zapisany zawód czy uprawia dany sport). Każdy też otrzymuje kartkę i długopis. Powinien utworzyć imię i nazwisko np. z otrzymanej nazwy rośliny, owocu, zawodu czy zwierzęcia, zapisać je jako wizytówkę i przedstawić ją innym. Zadanie pozostałych polega na rozszyfrowaniu - np. jaki zawód wykonuje ta osoba.

Przykład: *JAN POCLIT - POLICJANT*

Ukryte wyrazy

Pomoce: kartki, długopisy.

Każdy otrzymuje kartkę i długopis. Wypowiadamy hasło, np. „Zwierzę" i zadaniem wszystkich jest ułożyć zdanie tak, aby ukryta w nim była nazwa wybranego przez siebie zwierzęcia. Odczytuje je potem pozostałym, którzy powinni znaleźć ową nazwę. (np. chce ukryć w zdaniu nazwę „kot" i tworzy zdanie: Jabłko trochę pozieleniało.)

Inny wariant: Hasła mogą być różne: roślina, imię, góry, miasta, rzecz, zawód itd.).

Zbitki

Pomoce: kartki z wypisanymi grupami spółgłosek, długopisy, kartki dla każdego, stoper.

Każdy otrzymuje kartkę z pierwszą grupę spółgłosek. Zadanie polega na utworzeniu i zapisaniu w określonym czasie (2 minuty) jak największej liczby wyrazów utworzonych z podanych spółgłosek, dodając dowolne samogłoski

Przykład: *spółgłoski: SKRT - utworzone wyrazy: sok, skra, tor, kra, kora, karta.*

Kto w określonym czasie utworzy i wypisze największą liczbę wyrazów - wygrywa.

Podobni

Pomoce: przedmioty, które są w pobliżu.

Wskazujemy dziecku parę przedmiotów (doniczka, obraz), a jego zadaniem jest podać wspólne cechy tych przedmiotów (są ozdobą, kolorowe, w nazwie mają po jednym „o" i jednym „a"...) Dla utrudnienia można wskazać do porównania nie tylko parę, ale trzy lub cztery i więcej przedmiotów, części ubrań, warzyw itp.

Zaszyfrowane wyrazy

Pomoce: kartki, długopisy, rozsypanki literowe (sylabowe).

Przygotuj dziecku kartkę z wypisaną rozsypanką literową, czyli szyfrem, w którym każdy wyraz zapisany jest z poprzestawianych liter (jeśli wyrazów jest więcej, to ich rozsypanki powinny być zapisane jedna pod drugą). Zadaniem dziecka jest jak najszybciej rozszyfrować zapis i napisać obok poprawnie dany wyraz. Jeśli dzieci jest więcej, można zrobić zawody — kto prawidłowo rozszyfruje wyrazy - wymyśla dla pozostałych swoje szyfry (rozsypanki).

Przykład: *SŁOG - GŁOS*

Niezwykłe przepisy

Pomoce: kartki, długopisy.

Dzieci wymyślają niezwykłe przepisy kulinarne, uruchamiając swoją wyobraźnię. Zapis powinien wyglądać tak, jak jest to w książkach kucharskich (składniki i sposób przyrządzenia). Przepisy mogą być wymyślone dla lubianych przez dziecko bajkowych postaci, np. na

tort z wiosennej mgiełki dla Calineczki, sos z porannej rosy dla Supermana, naleśniki z płatków róży dla Kopciuszka, deser z leśnego echa dla Pinokia itp. Po wymyśleniu tych wspaniałych przepisów, można wykonać ilustrację każdej potrawy, tak jak dziecko ją sobie wyobraża.

Album dobrych myśli <<

Pomoce: kartki, kredki, skoroszyt.

Polećmy dziecku, aby każdego dnia wykonało rysunek swojej najlepszej myśli (najlepszego wydarzenia) z danego dnia (może też to opisać). W kartce takiej należy potem wykonać otwory dziurkaczem i włożyć do skoroszytu. Takie kartki można zbierać codziennie przez tydzień, miesiąc lub wykonać jedną w miesiącu, i tak przez cały rok. Zamiast gotowego skoroszytu dziecko może samodzielnie związać wszystkie kartki kolorową wstążką. To będzie doskonała pamiątka po latach!

Dłonie i stopy

Pomoce: kartki, kredki, nożyczki.

Zadaniem dziecka jest dokładne obrysowanie dłoni i stóp swoich i każdego członka rodziny. Kiedy to zrobi, polećmy mu, by wycięło i napisało na papierowych dłoniach imię właściciela tych dłoni i stóp. Może również na dłoniach napisać, co dana osoba lubi robić, a na stopach narysować miejsce, do którego chętnie chodzi, np. na wyciętych dłoniach mamy, która lubi rozwiązywać krzyżówki i czytać książki - to właśnie powinno być napisane na każdej papierowej dłoni, a na stopach narysowany las i plaża, bo właśnie tam mama najchętniej chodzi. Podobnie powinno dziecko postąpić z pozostałymi papierowymi dłońmi i stopami, również swoimi. Takie pamiątki można potem wręczyć każdej z zainteresowanych osób.

Piramida z wyrazów

Pomoce: paski z wyrazami różniącymi się liczbą liter, stoper.

Zadanie dziecka polega na odczytaniu wszystkich wyrazów i ułożeniu ich w piramidę (jeden pod drugim), zaczynając od najkrótszego wyrazu, kończąc na najdłuższym (lub odwrotnie). Można dziecku zmierzyć czas, a potem poprosić, by zburzyło piramidę i spróbowało ją ułożyć ponownie w krótszym czasie. Każdego dnia może to być inny zestaw napisanych wyrazów (lub wyciętych z gazety).

Ciężkie wyrazy

Pomoce: karteczki z długimi wyrazami (lub zdaniami).

Podajemy dziecku parę kartek, na których zapisane są wyrazy. Zadaniem dziecka jest przeczytać każdy z nich i powiedzieć po przeczytaniu, który z nich jest dłuższy, a więc cięższy (lub krótszy, czyli lżejszy). Aby sprawdzić, czy dziecko dobrze oceniło „wagę" wyrazów, powinno się wspólnie przeliczyć w każdym wyrazie litery i porównać ich liczbę.

Podobnie można postąpić ze zdaniami.

Ocena „na oko"

Pomoce: karteczki z wyrazami.

Podajemy dziecku zapisany na kartce wyraz. Dziecko czyta go i szybko ocenia, czy jest w nim parzysta czy nieparzysta liczba liter. Aby to sprawdzić, powinno potem przeliczyć litery. Jeśli wcześniej oceniło prawidłowo, zdobywa punkt i wybiera wyraz dla nas, a my oceniamy go po przeczytaniu. Wygrywa ten, kto zdobył większą liczbę punktów.

Karteczki

Pomoce: długopis, karteczki.

Kiedy dziecko niechętnie czyta, można porozumiewać się z nim pisemnie, zostawiając w różnych miejscach domu karteczki z napisanym krótkim zdaniem, które zawierać może informację o niespodziance, prośbę itp., na przykład: „Na szafce czeka na ciebie niespodzianka", „Pomóż mi, proszę, poskładać pościel", „Kolorowych snów" itp. Dzieci lubią takie niespodzianki, z czasem może sami przeczytamy coś miłego?

Frotaż

Pomoce: kartki, kredki lub ołówek, przedmioty o różnej fakturze.

Aby zainteresować dziecko pisaniem, ćwiczyć jego rękę i oko (koordynację wzrokowo-ruchową) można co jakiś czas dać mu kartkę, np. monetę i kredkę. Kartkę należy położyć na monecie, docisnąć, aby się nie ruszała i kredką rysować w tym miejscu, gdzie jest

moneta - powinien się odbić na kartce wzór monety. Taki frotaż można robić z różnymi przedmiotami, które nie mają gładkiej powierzchni - kora drzewa, liście, firanka, obrus, gruba tkanina, koszyk wiklinowy, dywan itp.

Kolorowy tydzień

Pomoce: według własnego pomysłu.

Zabawę można przeprowadzać co jakiś czas. Jej warunkiem są kolory. Umawiamy się wcześniej z dzieckiem, że np. poniedziałek będzie w domu dniem zielonym (z odcieniami tego koloru) i tego dnia dominuje zielony kolor w ubraniach, potrawach, długopisach, makijażu mamy i wszystkim, co tylko sobie wymyślimy. Wtorek może być pomarańczowy, środa - żółta, czwartek - czerwony, piątek - niebieski, sobota - brązowa (beżowa), a niedziela — biała. Oczywiście w miarę możliwości powinna się stosować do tego cała rodzina, zabawa będzie super.

Mój pseudonim

Pomoce: kartka, długopis.

Zadanie dziecka polega na utworzeniu swojego pseudonimu z liter lub sylab tworzących samo imię, samo nazwisko lub z liter

imienia i nazwiska, jeśli są krótkie albo wybranych sylab lub liter imienia i nazwiska, jeśli są długie, np.:

DOROTA - DOTA
SKWARK - SKRA
DOROTA SKWARK - SORKA, SROKA

Mały korektor

Pomoce: kartka z napisanym tekstem z błędami, czerwony flamaster, słownik ortograficzny do pomocy.

Podajemy dziecku kartkę z krótkim tekstem, w którym „roi się" od błędów. Zadanie dziecka polega na jak najszybszym poprawieniu błędów, w miarę samodzielnie. Kiedy skończy, może sprawdzić poprawność zapisanych wyrazów (lub wątpliwych) w słowniczku ortograficznym.

Przykład błędnie napisanego tekstu:

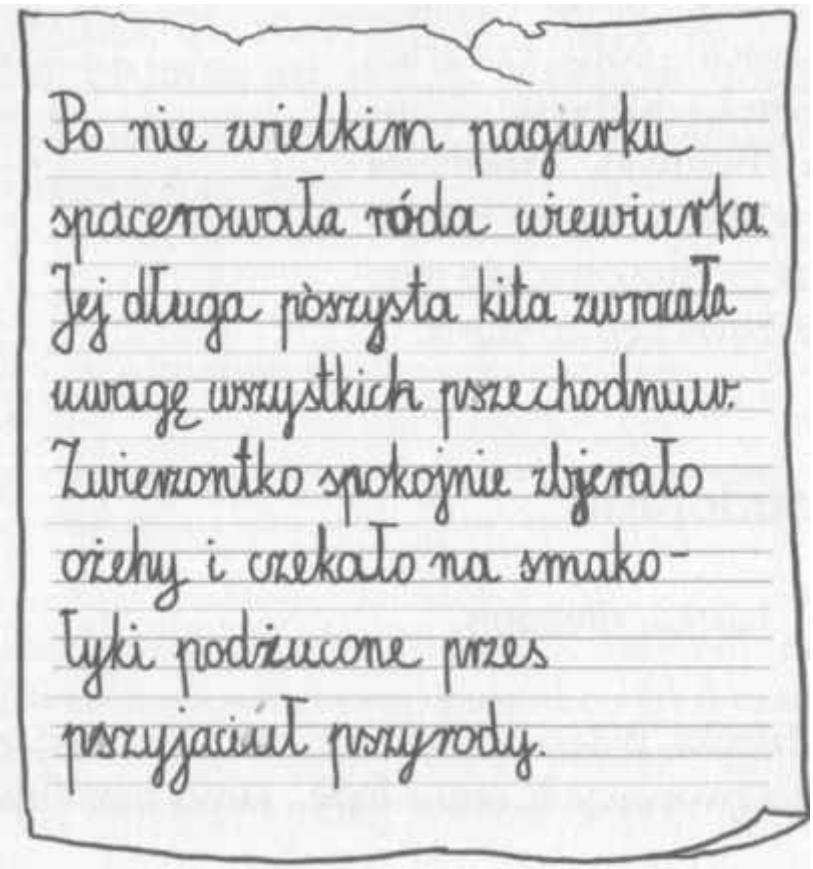
Po nie wielkim pagórku
spacerowała róda wiewiórka.
Jej długa pòszysta kita zwracała
uwagę wszystkich pszechodniów.
Zwierzontko spokojnie zbjerało
orzehy i czekało na smako-
łyki podrzucone przes
pszyjaciół pszyrody.

Suma - różnica <<

Pomoce: kartka, długopis, stoper.

Zapisujemy dziecku na kartce liczbę dwucyfrową, np. 37. Zadanie dziecka polega na podaniu w ciągu 1 minuty liczb, które po zsumowaniu dadzą ten wynik (liczba składników jest dowolna). Oczywiście podawana liczba może być liczbą trzycyfrową lub więcej, w zależności od umiejętności liczenia przez dziecko. Podobnie można postępować z różnicą liczb. Aby zadanie „nabrało rumieńców" można wprowadzić element rywalizacji z którymkolwiek członkiem rodziny albo ze wszystkimi jej członkami.

Inny wariant: W przypadku podawania sumy liczb można wprowadzić ograniczenie - aby liczby dające podany wynik miały np. 4 składniki.

Sylabowy wąż

Pomoce: długi pasek papieru, długopisy.

Zapisujemy sylabami na kartce wyraz, po czym zawijamy kartkę tak, aby dziecko widziało tylko ostatnią sylabę. Jego zadanie polega na dopisaniu sylabami kolejnego wyrazu, zawinięciu kartki i pozostawieniu ostatniej sylaby. I tak na przemian, dopóki kartka się nie skończy. Potem rozwijamy pasek i odczytujemy sylabowego węża, natomiast zadanie dziecka polega na odczytaniu wyrazów, które go utworzyły. Zabawa będzie trudniejsza, gdy będzie w niej brało udział więcej osób (cała rodzina).

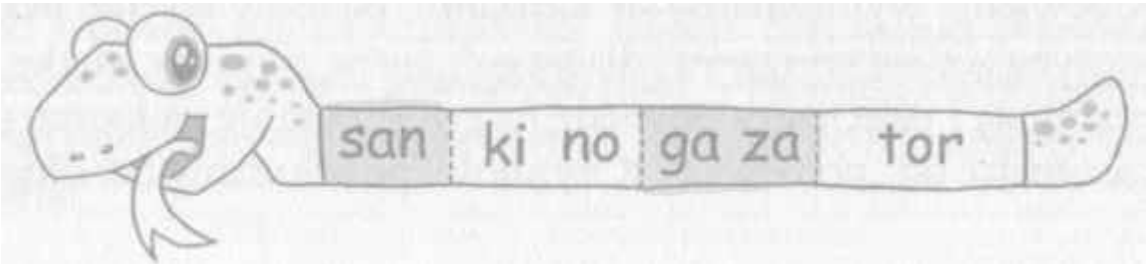

Ortograficzny plakat

Pomoce: farby, arkusz papieru.

To świetne ćwiczenie, które pomaga zapamiętać dziecku pisownię wyrazów. Jeśli dziecko robi błędy wciąż w tych samych wyrazach, choć ćwiczy ich pisanie, zna zasady ortograficzne, wypiszmy mu te wyrazy. Potem polećmy dziecku zrobić plakat, na którym umieszczone by były rysunki przedstawiające trudne wyrazy i sam zapis. Dzieło ma powstać samodzielnie, a potem, po omówieniu jego zawartości, może zawisnąć w pokoju latorośli. Dzięki kreatywności i ciągłemu patrzeniu na swoje dzieło są duże szanse, że dziecko zapamięta poprawną pisownię kłopotliwych dla niego wyrazów, choćby dzięki skojarzeniom z symbolem, czyli rysunkiem. Gdy zaś to nie wystarczy, należy ponowić zabawę, dobierając inny zestaw wyrazów, wówczas dzieło nie będzie takie samo jak poprzednie i nie będzie „opatrzone".

Dlaczego - ponieważ

Pomoce: kartki, długopisy.

Kartkę i długopis otrzymuje dziecko i my także. Na sygnał każdy pisze dowolne pytanie, które rozpoczyna się wyrazem „dlaczego", przy czym zwraca uwagę na poprawność pisania. Sąsiad nie może widzieć zapisanego pytania, więc każdy zawija kartkę, zasłaniając pytanie, potem uczestnicy zabawy wymieniają się kartkami i piszą odpowiedź na swoje pytanie (ale na kartce sąsiada), zaczynając od wyrazu „ponieważ". Potem znów zwijamy kartki, zasłaniając odpowiedź, wymieniamy się kartkami, piszemy kolejne pytanie, rozpoczynające się wyrazem „dlaczego", znów zwijamy kartkę, wymieniamy się i piszemy odpowiedź na swoje pytanie na kartce sąsiada, zaczynając od „ponieważ". Czynności powtarzamy tak długo, aż

zabraknie nam kartki. Potem rozwijamy kartki i odczytujemy każde pytanie i znajdującą się pod nim odpowiedź. Zabawa na pewno będzie niezła, może nawet zaskakująca.

Inny wariant: Można ograniczyć tematykę pytań i odpowiedzi, np. dotyczących zdrowia, zachowań dzieci w szkole, a także biologii, geografii itp.

Gazetowy list

Pomoce: gazeta, nożyczki, klej, kartka.

Dziecko otrzymuje gazetę i nożyczki. Zadanie polega na ułożeniu listu np. do przyjaciela (babci, dziadka, ufoludka, dobrego duszka itp.) ze zdań i wyrazów znalezionych w gazecie. Dziecko może w ten sposób ćwiczyć układanie różnych tekstów, np. zaproszenie, opis postaci, hasło reklamowe itp.

Piramidki „to potrafię"

Pomoce: duża kartka papieru, flamaster.

Na kartce rysujemy dwa duże trójkąty równoramienne, przy czym jeden „stoi" na wierzchołku. Na każdym trójkącie należy narysować cegiełki - miejsca do wpisywania. W pierwszym trójkącie dziecko wpisuje czasowniki - przedstawiają one czynność, którą dziecko potrafi wykonać (może być bezokolicznik albo 1 os. 1. poj.) Drugi trójkąt należy wypełnić rzeczownikami odczasownikowymi, a więc wpisane najpierw pierwszy trójkąt czasowniki przekształca na rzeczowniki (piszę - pisanie lub pisać - pisanie). Po wypełnieniu dziecko odczytuje wpisaną zawartość - i samo będzie zaskoczone, ile już umie.

Uwaga: wpisywane czynności mogą być także typu: ***oddychać, wiązać buty, jeść, mrugać, śpiewać*** itp.

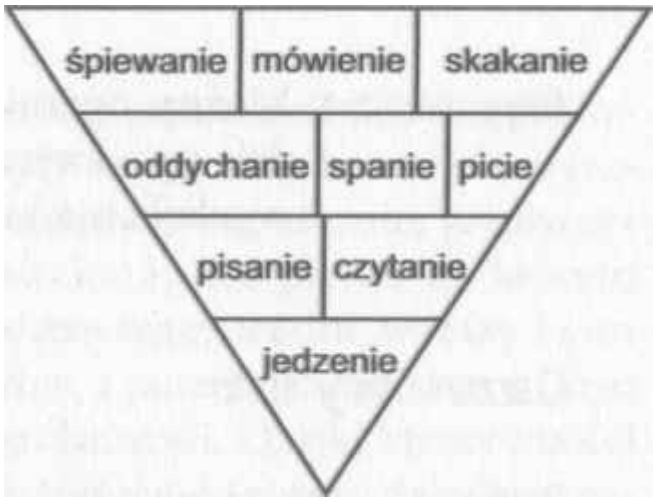

Pomoce: lista skrótowców i skrótów.

Podajemy dziecku skrót (skrótowiec), a potem dwie odpowiedzi: jedna to pełna nazwa skrótu, druga — wymyślona. Zadaniem dziecka jest wskazać prawidłowe znaczenie skrótu, jeśli tego nie zrobi, daje fant, który powinno wykupić na koniec zabawy.

Przykład:

RPA to:

Republika Południowej Afryki
Rozgłośnia Polskiej Ambasady

Inny wariant: Dziecko może samo tworzyć nazwy ze skrótów i skrótowców. Tego typu zabawa doskonale sprawdza się na spacerze albo podczas jazdy, kiedy to skrótowcami mogą być litery umieszczone na rejestracjach samochodów i dziecko tworzy skrót, związek wyrazowy lub zdanie, którego każdy kolejny wyraz rozpoczyna się literą wskazaną na rejestracji, np.: TK— Tłusty Kotlet.

Prawda czy fałsz?

Pomoce: encyklopedia.

Wybieramy z encyklopedii dowolne hasło, a potem odczytujemy definicję innego hasła. Zadanie dziecka polega na podaniu odpowiedzi, czy to prawda, czy fałsz. Potem odczytujemy właściwe hasło. Jeśli dziecko określiło hasło poprawnie, odczytuje nam hasło i definicję jego lub innego hasła, a my mówimy prawda lub fałsz.

Inny wariant: Taką zabawę również można przeprowadzić ze słownikami, np. języka polskiego, synonimów, frazeologicznego.

Przesłuchanie

Pomoce: dowolne ilustracje lub zdjęcia z czasopism, obrazy.

Kładziemy przed dzieckiem kilka zdjęć. W wyobraźni wybieramy sobie jedno z nich. Zadanie dziecka polega na zadawaniu pytań, które doprowadzą go do odgadnięcia, o którym zdjęciu myślimy. Potem role się odwracają, a wygrywa ten, kto odgadł, zadając mniej pytań.

Przykłady pytań:

- *Czy są na zdjęciu ludzie?*
- *Czy było to zimą?*
- *Czy są tam budynki?*
- *Czy jest tam pani z parasolką?*
- *Czy ktoś tam siedzi?*
- *Czy ktoś na zdjęciu ma czerwone spodnie?* itd.

Na mapie <<

Pomoce: mapa Polski z nazwami miast i wsi.

Zadanie polega na jak najszybszym wyszukaniu nazw miast lub wsi, spełniających wybrany warunek, np.:

- najmniejsza liczba liter
- najmniejsza liczba głosek
- największa liczba liter
- największa liczba głosek
- kończąca się na podaną literę (np. ,,-e")
- która nie zawiera litery „a"
- najzabawniejsza nazwa
- brzmiąca jak nazwa zwierzęcia
- brzmiąca jak imię
- dwuczłonowa
- z górą w nazwie
- „słodka" nazwa
- „groźna" nazwa
- z drugim członem Góra
- utworzona od nazwy mebla itd.

Kto jako pierwszy poda wybraną nazwę, powinien określić jej położenie (województwo, w pobliżu jakiego większego miasta, rzeki

itp.). Jeśli zrobi to bezbłędnie, otrzymuje punkt. Wygrywa ten, kto na koniec zabawy zdobył większą liczbę punktów.

Inny wariant: Można też się bawić w wyszukiwanie na mapie przynajmniej dwóch miejscowości o takiej samej lub podobnie brzmiącej nazwie (Niedźwiedź, Niedźwiadek, Niedźwiedzia Góra itp.)

Inny wariant: Podobnie można bawić się z planem miasta, wyszukując nazwy ulic, np. kwiatowe, owocowe, od nazwisk, od nazw miast, od nazw drzew, związane z porą roku itp.

Hasło reklamowe

Pomoce: kartka, wycinki z gazet, klej.

Dziecko otrzymuje 3 wyrazy znaczeniowo nie związane ze sobą (np. książka, pies, makaron). Zadanie dziecka polega na ułożeniu z podanych wyrazów hasła reklamowego i dopisaniu niezbędnych, tworzących z nimi całość. Zadanie można urozmaicić, wprowadzając czynnik rywalizacji i ograniczając czas oraz liczbę wyrazów w haśle, np. kto ułoży najkrótsze hasło.

Domowe abecadło

Pomoce: przedmioty znajdujące się w pomieszczeniu, kartki z zapisanymi kolejno literami alfabetu (pionowo), długopisy.

Każdy uczestnik zabawy otrzymuje swoją kartkę i na sygnał uzupełnia ją, wypisując po jednym przedmiocie na daną literę Warunek

- te przedmioty powinny znajdować się w pomieszczeniu, w którym jesteśmy. Kto szybciej uzupełni domowy alfabet, wygrywa.

Rymy na zdjęciach

Pomoce: zdjęcia np. z czasopism.

Zabawa polega na wyszukiwaniu na zdjęciach par przedmiotów, których nazwy się rymują. Można to robić na jednym zdjęciu z wieloma szczegółami lub kilku zdjęciach. Kto znajdzie więcej takich rymów — wygrywa.

Inny wariant: W podobny sposób dziecko może wyszukiwać przedmioty, których nazwy spełniają inne kryteria, np.:

- nie mają głoski „a"
- kończą się głoską „t"
- mają określoną liczbę głosek
- mają w zapisie określoną liczbę liter
- zapis zawiera „ó" lub inną trudność ortograficzną itd.

Mały Kasparow

Pomoce: 2 szachownice i pionki do gry w warcaby.

Zabawa wbrew pozorom nie jest łatwa, a doskonale ćwiczy koncentrację, pamięć i uwagę. Na polach szachownicy układamy w dowolnym położeniu 5 pionków do gry w warcaby. Dziecku wolno się przyglądać przez dziesięć sekund, aby zapamiętało układ. Następnie dziecko odtwarza na swojej szachownicy układ pionków, które widział, a teraz są zakryte. Jeśli zrobi to dobrze, ono układa nam pion-

ki, tworząc z nich układ na szachownicy. Zadanie można utrudniać, zwiększając liczbę pionków i wprowadzając kolory pionków.

Inny wariant: Podobną zabawę można przeprowadzić z figurami szachowymi, to będzie dodatkowe zadanie do zapamiętania - jaka figura, jakiego koloru i gdzie stoi - to naprawdę nie jest łatwe!

Przymiotnikowe skojarzenia

Pomoce: kartki, długopisy.

Każdy uczestnik zabawy, w określonym czasie, wypisuje rzeczowniki, które kojarzą się z podanym wcześniej przymiotnikiem, a podaje go wybrana osoba w ten sposób: *Wszystko, co jest ciepłe,* (herbata, zupa, ciało, ogień...)

Osoba, która wypisze najwięcej skojarzeń, mówi zdanie *Wszystko jest...* i kończy go wybranym przymiotnikiem (np. czarne, okrągłe, smutne, jasne, mokre itd.)

Przeobrażenie

Pomoce: kartka, długopis.

Podajemy dziecku wyraz, który ono zapisuje na kartce. Zadanie dziecka polega na wymianie jednej litery tego wyrazu na inną, tworząc nowy wyraz. Następnie od nowego wyrazu wymienia jedną literę, inną niż ostatnio, tworzy nowy wyraz i tak postępuje aż do wymiany wszystkich liter wyrazu podstawowego, przeobrażenia bywają zadziwiające, a im więcej liter w wyrazie podstawowym, tym zadanie trudniejsze.

Przykład:

KOSA
KORA
KARA
PARA
PARK

Ukryte wyrazy

Pomoce: kartka, długopis, zakreślacz.

Rysujemy na kartce kwadrat lub prostokąt, dzielimy go na pola, tak jak kratki w krzyżówce. W różne strony wpisujemy dowolne wyrazy, np. nazwy kolorów, a potem pozostałe kratki uzupełniamy dowolnymi literami. Zadanie dziecka polega na wyszukaniu wśród liter ukrytych wyrazów i zaznaczenie ich zakreślaczem.

Przykład:

Ryba w gazecie

Pomoce: gazeta, zakreślacze.

Każdy uczestnik zabawy otrzymuje jedną stronę gazety i zakreślacz. Na sygnał wszyscy wyszukują wyrazy kończące się literami, które utworzą wyraz RYBA. Kto zrobi to jako pierwszy, wygrywa.

Inny wariant: Można wyszukiwać i zakreślać wyrazy, których pierwsze litery utworzą dowolną nazwę, np. KARP (wazon, palec, Kielce itp.)

Inny wariant: Dla utrudnienia zabawy można postawić dodatkowy warunek, np.:

- zakreślane wyrazy powinny być pięcioliterowe

- powinny mieć dwie sylaby
- powinny się rozpoczynać wielką literą
- powinny być czasownikiem
- powinny zawierać literę „ą" itd.

Harcerski szyfr

Pomoce: klucz do szyfru, kartka, długopis

Młodsze dzieci chętnie odczytują zaszyfrowane informacje. To doskonały sposób na ćwiczenie czytania ze zrozumieniem, a także ortografii. Każdy szyfr powinien zawierać pasujący do niego klucz, dzięki któremu zaszyfrowana wiadomość stanie się czytelna. Oto jeden z wielu tego typu kluczy. Zawiera litery alfabetu. Wiadomość szyfruje się, rysując miejsce, w którym znajduje się litera (część tabelki), a kropka wskazuje położenie litery.

Klucz do szyfru:

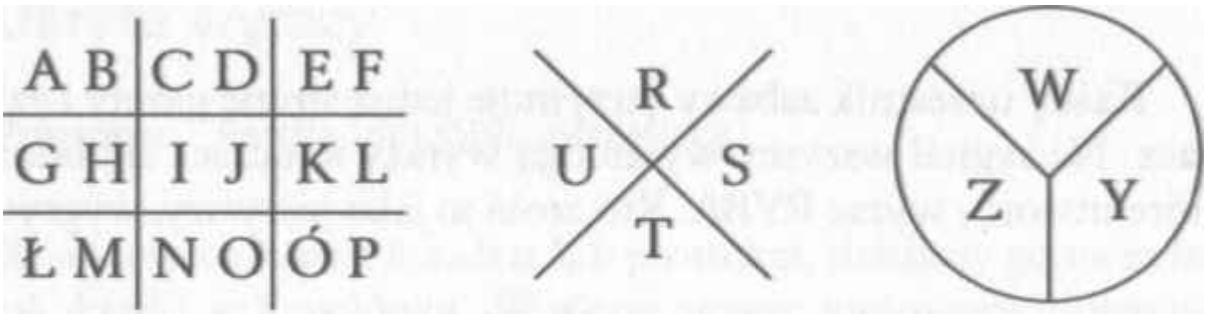

Przykład zaszyfrowanego tekstu („wkrótce wakacje"):

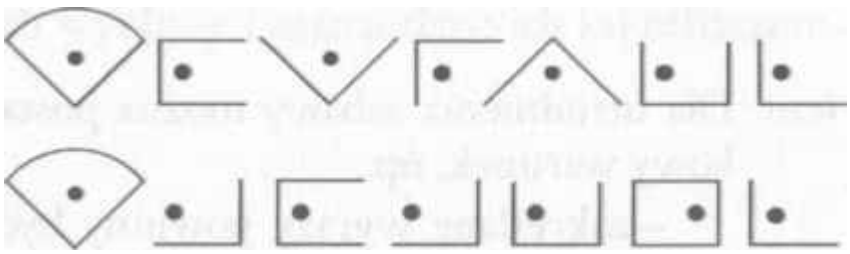

Zabawy akustyczne

Literowanie z fantem

Pomoce: brak.

Podajemy dziecku słowo, które ono powinno przeliterować. Jeśli zrobi to poprawnie, podaje słowo nam do przeliterowania, jeśli się pomyli — daje fant, który potem powinno wykupić.

Rymowanka o postaci

Pomoce: kartki z wypisanymi postaciami np. z bajek (mogą też być np. postacie historyczne)

Każdy losuje swoją kartkę i układa rymowankę o postaci, którą wylosował.

Propozycje postaci do napisania na kartkach:

Pinokio, krasnoludek, Calineczka, królewna, bałwanek, żołnierzyk.

Instrukcje

Pomoce: kolorowe czasopisma.

Każdy otrzymuje kolorowe czasopismo i wyszukuje w nim zdjęcia z rzeczą (szczegółem), do której podaje przeciwnikowi instrukcję

jej wykonania (lub narysowania), np. szalik, kapelusz, wazon, choinka itp. Zadaniem przeciwnika jest odgadnąć, czego dotyczy instrukcja i wskazać ją na zdjęciu. Po wykonaniu zadania - zamiana ról.

Rady nie od parady

Pomoce: kartki z wypisanymi postaciami.

Każdy losuje swoją kartkę i nie pokazuje, co ma na niej napisane. Po chwili udziela rad postaci, którą wylosował. Zadaniem przeciwnika jest odgadnąć, komu te rady są udzielane. Potem następuje zamiana ról.

Propozycje do napisania na kartkach:

Dziewczyna, która chciałaby mieć kręcone włosy; Dziecko, które boi się iść do przedszkola; Kobieta, która przypaliła obiad, człowiek, który chce zostać prezydentem itp.

Bajeczka

Pomoce: przedmioty znajdujące się w pomieszczeniu.

Każdy wybiera sobie jeden przedmiot znajdujący się w pomieszczeniu, potem otrzymuje chwilę na zastanowienie się i opowiada innym bajkę związaną z danym przedmiotem. Każdy prezentuje swoją bajeczkę, a potem wszyscy mogą wykonać do niej ilustrację.

Łamańce językowe

Pomoce: kartki, długopisy.

Każdy próbuje utworzyć swój łamaniec językowy i potem go przeczytać innym, aby go powtórzyli.

Łamaniec może być krótkim zdaniem, związkiem wyrazowym, rymowanką czy wierszykiem.

Popularne łamańce: Stół z powyłamywanymi nogami.; Szedł Sasza suchą szosą, suchą szosą Sasza szedł.; Szczoteczka szczoteczce szepce cos w teczce.

(lub na stronach: 57-72)

Wymiana

Pomoce: brak.

Podajemy dziecku słowo, a jego zadaniem jest wymienić w nim jedną głoskę, aby utworzyć inne słowo. Następnie my wymieniamy w tym słowie jedną głoskę, tworząc nowy wyraz, potem dziecko wymienia kolejną głoskę itd. (np. KORA - KARA - KAWA - SAWA itd.)

Zabawa trwa dotąd, aż braknie nam pomysłu na tworzenie nowych słów.

Zabawne zdania

Pomoce: brak.

Podajemy dziecku dowolną literę alfabetu (głoskę), a ono ma ułożyć jak najdłuższe zdanie, rozpoczynające się właśnie tą literą.

Przykład: Zielony zimorodek złośliwie zagadnął zasmuconą zebrę.

Inny wariant: Zamiast litery (głoski) można dziecku podać wyraz, z którym ma ułożyć zdanie, ale wyraz ten ma jak najczęściej się powtarzać (może być w różnych odmianach).

Przykład:

W **ciepłych** krajach mieszkają **ciepłolubne** ptaki, które **ciepło** śpiewają o **ciepłych** nocach i swoim **ciepłym** upierzeniu.

Inny wariant: Można dziecku polecić ułożyć zdanie z jak największą liczbą np. nazw kolorów.

Przykład:

Blondynka o **niebieskich** oczach **zaczerwieniła** się na widok **różowej** szminki na swojej **białej** bluzce.

Coś nie tak <<

Pomoce: brak.

Podajemy dziecku zdanie, w którym jest nieprawdziwa informacja. Zadaniem dziecka polega na poprawieniu zdania, aby jego treść była zgodna z prawdą, np. Prosiaczek latał nad podwórkiem, (poprawnie: Prosiaczek biegał po podwórku), Niebo jest zielone, (poprawnie: Niebo jest niebieskie.)

Rymowanki

Pomoce: brak.

Podajemy słowo, a dziecko ma podać słowo rymujące się z podanym, np. słoń - dłoń.

Można także rymować związki frazeologiczne, np. wesoła kaczka - zielona taczka, albo nawet całe zdania, np. Dziś grzeje słońce. — Kij ma dwa końce.

Moje imię

Pomoce: brak.

Wyszukujemy słowa, które rozpoczynają się i kończą takimi samymi głoskami jak nasze imię.

Przykład:

Dorota - dwa, dobra, duma, drzazga, drabina, daleka, deskorolka itd.

Inny wariant: Na tej zasadzie można wyszukiwać nazwy związane z literami nazwiska, imionami członków rodziny, przyjaciółmi, sąsiadami itp.

Moja piosenka

Pomoce: kartki z wypisanymi nazwami przedmiotów (np. szampon, mleko, kubek, musli).

Każdy losuje kartkę z nazwą przedmiotu, o którym ma ułożyć piosenkę, po czym ją wykonuje.

Rap o...

Pomoce: kartki z wypisanymi rzeczownikami odczasownikowymi (np. jedzenie, picie, bieganie, oddychanie, machanie. oglądanie, słuchanie itp.)

Każdy losuje kartkę z nazwą, o której ma ułożyć rap (np. rap o jedzeniu), potem prezentuje go sąsiadowi.

Porządkowanie

Pomoce: różne przedmioty.

Kładziemy przed dzieckiem różne przedmioty, a jego zadaniem jest wymyśleć sposób, według którego będzie można te przedmioty uporządkować, np. według koloru, przeznaczenia, wielkości sposobu używania itd.

Przykład:

Dziecko otrzymuje skarpetkę w czerwone serduszka, czerwoną deskę do krojenia, czerwoną kredką, pierścionek z czerwonym oczkiem, niebieski długopis, niebieską bluzkę.

Sortowanie według kolorów:

Czerwone: skarpetka, kredka, deska, pierścionek

Niebieskie: kredka, bluzka

Sortowanie według przeznaczenia:

Części ubrania: skarpetka, bluzka

Przybory szkolne: kredka niebieska i czerwona

Biżuteria: pierścionek

Przybory kuchenne: deska do krojenia

W ten sposób można tworzyć różne grupy, by sortować przedmioty.

Skojarzeniowe pary

Pomoce: brak.

Podajemy dziecku dowolny rzeczownik. Zadanie dziecka polega na jak najszybszym podaniu rzeczownika, który wiąże się z podanym.

Przykład:

książka - litera (biblioteka, pisarz itd.)

Inny wariant: Aby dziecko mogło ćwiczyć właściwy dobór i odmianę wyrazów, można zaproponować podawanie pasującego przymiotnika.

Przykład:

Książka - ciekawa

Potrawy z inicjałów

Pomoce: brak.

Wyjaśniamy dziecku, co to są inicjały (pierwsze litery imienia i nazwiska). Każdy podaje swoje inicjały, a potem podaje potrawę, której nazwa składa się z dwóch słów, rozpoczynających się wymienionymi inicjałami.

Przykład *: D orotaS kwark -D uszonyS chab.*

Inny wariant: Można w ten sam sposób podawać inicjały swoich znajomych i tworzyć z nich dania, albo też części ubrania D użaS pódnica), albo zabawki D muchanyS amochodzik), albo cechę postaci p oskonałaS prząta czka) itp.

Reakcja na komendę

Pomoce: magnetofon, taśma lub płyta CD z muzyką.

Dziecko porusza się w dowolny sposób w rytmie muzyki. Gdy zatrzymujemy muzykę, podajemy sygnał, np. „na jednej nodze", „wio, do przodu" „żabka" itp. Po ponownym włączeniu muzyki dziecko ma właśnie tak się poruszać.

Inny wariant: Zabawa będzie trudniejsza, jeśli kierunek marszu nie będzie dosłownie określony, a komenda sprzeczna z wykonywaną czynnością, np. „Wio do przodu" będzie oznaczać „skok do tyłu" i odwrotnie. Tego typu zakodowane komendy trzeba wcześniej ustalić z dzieckiem.

Kto to mówi?

Pomoce: brak.

Każdy wymyśla sobie postać lub przedmiot i mówi w jego imieniu: co lubi, co robi, jak wygląda itd. Zadaniem sąsiada jest odgadnąć, kto wypowiada te słowa.

Przykład: *Jestem mały, mam wiele odnóży, lubię kiedy nie jest zbytnio posprzątane i wtedy chętnie robię pajęczynę,* (pająk).

Kto w krótszym czasie odgadnie, kto to mówi, otrzymuje punkt. Zwycięża ten, kto otrzyma większą liczbę punktów.

Mój pies lubi...

Pomoce: brak.

Dziecko opowiada o swoim psie, ale powinno trzymać się podanych warunków:

1. pies lubi wszystko, co kończy się głoską „ć"

Przykład: *Mój pies lubi kość (miłość, prędkość...)*

2. pies lubi wszystko, co ma w nazwie głoskę „u"

Przykład: *Mój pies lubi ludzi (buraki, chmury, budę...)*

3. pies lubi wszystko, co wiąże się ze słońcem

Przykład: *Mój pies lubi plażę.*
Mój pies lubi kolor żółty.
Mój pies lubi słoneczniki.
Mój pies lubi Afrykę.
Mój pies lubi żniwa.

Obcokrajowcy

Pomoce: dowolne, krótkie teksty.

Każdy odczytuje tekst z wybranym akcentem, charakterystyczną cechą wymowy postaci, którą ma odgadnąć przeciwnik.

Propozycje: Można czytać jak: Amerykanin, staruszek, góral, Czech, kot, pies, człowiek płaczący, śpiewak itp.

Dobry alfabet <<

Pomoce: brak.

Każdy z uczestników zabawy podaje, zgodnie z kolejnością alfabetyczną, wyrazy, które kojarzą mu się z czymś miłym. Mogą to być też nazwy zwierząt, roślin, imiona itp.

Przykład:

Ananas, balonik, cukier...

Kto da więcej?

Pomoce: brak.

Podajemy wyraz trzyliterowy, np. SOK. Zadanie polega na podaniu wyrazu który ma o jedną literę więcej, ale zaczynającego się i kończącego tak samo jak pierwszy (S--------K). Kto poda pasujący wyraz jako pierwszy, otrzymuje punkt. Kolejne zadanie - kto da więcej? (czyli poda wyraz o jedną literę więcej od poprzedniego oraz z początkiem i końcem takim samym, czyli S-------K). Zabawa trwa dotąd, aż braknie wszystkim pomysłu. Wygrywa ten, kto zebrał największą liczbę punktów.

Przykład:

SOK
SMOK
SANOK
SZWANK itd.

Wspólna bajka

Pomoce: brak.

Zadanie polega na utworzeniu bajki (opowiadania), zaczynając od jednego zdania. Potem każdy uczestnik (lub na zmianę) podaje kolejne zdanie, pasujące do poprzedniego, następny kolejne - i tak do końca bajki. Warunek: wszystkie wypowiadane zdanie powinny być logicznie ze sobą powiązane, tworzyć całość. Potem można wykonać do ułożenia bajki wspólną ilustrację, bądź przedstawić ją układem ciał.

Mały detektyw

Pomoce: brak.

Dziecko jest małym detektywem. Jego zadanie polega na nazwaniu członka rodziny, którego mamy na myśli, podając informacje typu:

• Jeśli Marek jest bratem Marcina i Wojtka, a tata Wojtka ma na imię Lech, to jak ma na imię tata Marka? (Tata Marka to Lech)

• Jeśli Zofia i Czesław to małżeństwo, a ich wnuczką jest Ania, to kim Zofia jest dla Ani, a kim Czesław? (Zofia jest dla Ani babcią, Czesław - dziadkiem)

•Jeśli Dorota jest kuzynką Wandy, która ma córki Milenę i Ulę, to kim jest Dorota dla dzieci Wandy? (Dorota jest ciocią Uli i Milenki.)

• Jeśli Halina ma siostrę Danutę, a Danuta ma męża Stefana, to kim jest Stefan dla Haliny? (Stefan jest Haliny szwagrem.)

Co lubią?

Pomoce: brak.

Podajemydzieckudowolneimię,a onomawymyślić,colubitaosoba - a lubi wszystko, co zaczyna się taką samą sylabą, jaką rozpoczyna się (kończy) podane imię.

Przykład:

Ka - roi lubi:ka - wę, ka - bandosy,ka - jaki...

lub:

Ka - roi lubi roi - mopsy, roi - ki...

Mały reporter

Pomoce: magnetofon z mikrofonem lub dyktafon.

Polecamy dziecku, aby z magnetofonem lub dyktafonem chodziło po wszystkich pomieszczeniach w domu, nasłuchiwało dźwięków i nagrywało je. Potem, po przesłuchaniu, swojego nagrania, układa do niego komentarz dziennikarski, który następnie prezentuje rodzinie wraz z nagraniem.

Inny wariant: Dziecko może nagrywać odgłosy, będąc na podwórku lub idąc z nami na spacer. Potem tworzy go nagrania komentarz, ale może być to także dowolna opowieść, a nawet bajka, nie mająca nic wspólnego z rzeczywistymi sytuacjami, w których odbywało się nagranie.

Inny wariant: Doskonale bawią się dzieci, tworząc słuchowisko, czyli nagrywając najróżniejsze odgłosy, celowo przez siebie wywołane (pukanie do drzwi,

otwieranie okna, mlaskanie, popiskiwanie itd.), a potem wymyślają opowieść. Powstają wtedy najzabawniejsze historie.

Niedobre głoski

Pomoce: brak.

Umawiamy się z dzieckiem, że będziemy wypowiadać słowa, a ono ma np. tupnąć w momencie, gdy zostanie wypowiedziane słowo np. z głoską „r". Dziecko może wykonywać dowolny ruch (skakać, „warczeć", klaskać...), także głoska może być dowolna. Jeśli dziecko nie zareaguje w odpowiednim momencie, daje fant, który potem trzeba wykupić w uzgodniony wcześniej sposób.

Jaki? Jaka? Jakie?

Pomoce: brak.

Polecamy dziecku, by dokończyło zdanie, używając jak największej liczby przymiotników, np. *Twoja bluzka jest... (miękka, w paski, kolorowa, pachnąca...)*. Aby utrudnić zabawę, można polecić dziecku dokończyć zdanie przymiotnikami rozpoczynającymi się daną literą, np. „K", czyli *Twoja bluzka jest... (kolorowa, kapitalna, krótka...)*

Kiedy dziecku uda się wymienić choć 5 przymiotników, ono poleca nam dokończyć wymyślone przez siebie zdanie.

Rysunek pod dyktando

Pomoce: kartka, przybory do rysowania, narysowany układ z figur geometrycznych.

Dziecko ma przed sobą czystą kartkę i coś do rysowania, my natomiast kartkę z narysowanymi figurami geometrycznymi, których dziecko nie powinno widzieć. Dokładnie opisujemy swój rysunek, figura po figurze, a dziecko rysuje tak, jak zrozumiało.

Przykład:

Połóż kartkę poziomo. Narysuj kwadrat o boku około 10 cm, w odległości około 4 cm od brzegu kartki z lewej strony i około 3 cm od góry. Potem rysuj drugi kwadrat o takich samych wymiarach jak poprzedni, ale jego jeden wierzchołek znajduje się w połowie prawego boku kwadratu. Narysuj trójkąt równoramienny o podstawie długości około 10 cm, którego jeden z wierzchołków styka się z dolnym lewym wierzchołkiem pierwszego kwadratu.

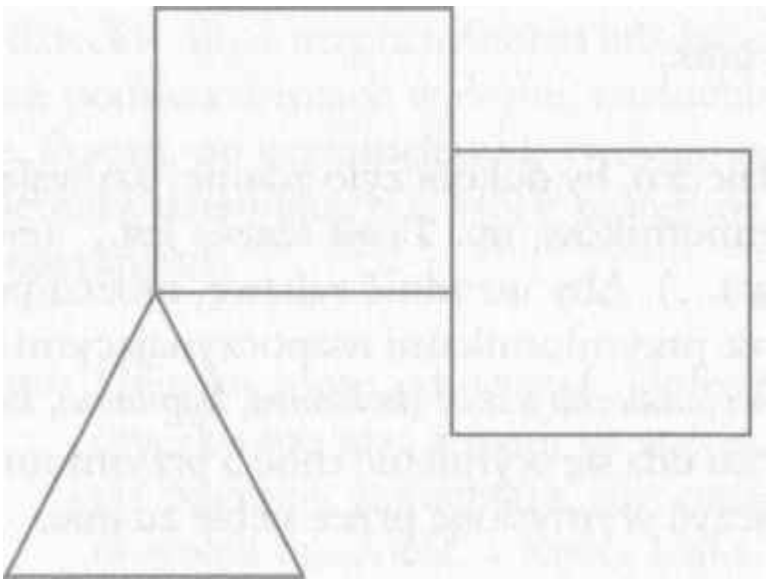

Oczywiście można jeszcze precyzyjniej opisywać swój rysunek, biorąc pod uwagę odległości od brzegu kartki każdej figury. Można też rysować inne figury, strzałki, w różnym położeniu. Zabawa gwarantowana dla obu stron, a przy okazji utrwalamy nazewnictwo geometryczne, no i uczymy dziecko koncentracji i komunikacji.

Na koniec porównujemy rysunek dziecka z tym, co opisywaliśmy. Role później można odwrócić, ale już z innym układem figur. Tym razem dziecko będzie precyzyjnie opisywać swój rysunek, zobaczycie, na ile się zrozumieliście, jakich informacji brakło, aby rysunek był dokładniejszy.

Inny wariant.Zamiast przyborów do rysowania można użyć zapałek do układania figur pod dyktando.

Scenka z odgłosów

Pomoce: brak.

Dziecko zamyka oczy i słucha odgłosów, których mu dostarczamy (np.: kroki, pukanie do drzwi, otwieranie drzwi, okna, kasłanie, popiskiwanie, krzyk, śmiech, dmuchanie, gwizdanie, szuranie butami, zrzucenie czegoś itp.) Zadaniem dziecka jest wyobrazić sobie scenkę na podstawie słyszanych odgłosów. Słuchacz tworzy coś w rodzaju scenariusza, o którym potem opowiada, zachowując ciągłość, logiczność, spójność wypowiedzi.

Ile?

Pomoce: brak.

Zabawa polega na wyklaskiwaniu liczb w małych odstępach (3 grupy liczb np. 5 klaśnięć, 2 klaśnięcia, 4 klaśnięcia). Dziecko dodaje do siebie kolejne liczby klaśnięć. Jeśli poda dobry wynik, sam wyklaskuje liczby, jeśli nie - słucha i liczy ponownie.

Alfabetyczna rodzinka

Pomoce: brak.

Każdy uczestnik zabawy kończy zdanie: *Moja ciocia jest...* - i tu podaje cechę na literę rozpoczynającą alfabet (ambitna). Potem kolejny uczestnik wypowiada to samo zdanie, podając przymiotnik na literę „b" i tak dalej. Czas podawania słów powinien być krótki. Jeśli ktoś nie poda pełnego zdania od razu, daje fant, który powinien wykupić na koniec zabawy.

Inny wariant: Uczestnicy zabawy mogą podawać na kolejne litery alfabetu rzeczowniki, np. kończąc zdanie: *Mój wujek ma w samochodzie...(aparat)* lub *Mój kuzyn pojechał do... (Augustowa, Austrii) itd.*

Zabawy kinestetyczne

Nawlekany alfabet

Pomoce: koraliki, igła, nici.

Aby dziecko nauczyło się kolejnych liter alfabetu, może wymieniać kolejno litery, nanizając jednocześnie na igłę z nicią koraliki.

Zabawę można wykorzystać przy próbie opanowania przez dziecko kolejnych liczb.

Wiersz z przysiadem

Pomoce: tekst wiersza

Kiedy dziecko ma nauczyć się czytać wiersz lub opanować go na pamięć, można umówić się, by przy pierwszym czytaniu wykonało ruch, np. przysiad przy wybranym przez nas słowie (dobrze, gdy się powtarza ono w wierszu). Jeśli podczas czytania dziecko nie wykona przysiadu, daje fant, który potem powinno wykupić. To ćwiczenie można dowolnie zmieniać (np. klasnąć na nazwę zwierzęcia, czasownika itp.), pamiętając, że my także uczestniczymy w zabawie.

Inny wariant: Maluchom można polecić zrobić obrót na słowa „Czerwony Kapturek" podczas czytania bajki o nim.

Tekst dla jaskółki

Pomoce: krótki tekst.

Dziecko, ucząc się tekstu, może podczas jego słuchania wykonywać jaskółkę - stać na jednej nodze z ramionami wyprostowanymi w bok.

Po zakończeniu ćwiczenia powinno postarać się odtworzyć treść tekstu. Jeśli się pomyli, daje fant, który powinno wykupić.

Wyklejanka z piaskiem

Pomoce: konturowy rysunek, klej, piasek (może być kasza).

Zadaniem dziecka jest wypełnić środek konturowego rysunku piaskiem (kaszą). Powinno posmarować klejem powierzchnię wewnątrz rysunku tak, aby klej nie pokrywał linii, potem delikatnie sypać piasek na klej. Resztki piasku należy strzepnąć, podnosząc kartkę i zsypując nieprzyklejone ziarenka.

Piłeczka z tekstem

Pomoce: piłeczka, tekst.

Czytamy tekst, którego dziecko ma się nauczyć. W tym czasie dziecko podrzuca piłeczkę (może też odbijać, turlać itp.) w rytmie naszego czytania. Aby zabawę urozmaicić, można się umówić, że gdy tekst czytany jest cicho, piłeczka podrzucana jest nisko, a gdy głośno - piłeczka wędruje wyżej. Jeśli dziecko upuści piłeczkę, tekst czytany jest od nowa, a gdy nie upuści, otrzymuje nagrodę - czyta tekst, a my podrzucamy piłeczkę.

Niewidzialne wyrazy

Pomoce: brak.

Kiedy chcemy, aby dziecko nauczyło się pisowni jakiegoś wyrazu, w ciągu dnia możemy kilkakrotnie poprosić je, aby napisało go palcem w powietrzu - wyraźnie, abyśmy mogli sprawdzić, czy nie popełniło błędu.

Latający motyl

Pomoce: latający owad.

Gdy jesteśmy na wycieczce, możemy polecić dzieciom, aby obserwowały dokładnie lot np. motyla i jednocześnie rysowały w powietrzu linię lotu owada.

Wierszyk z włóczką <<

Pomoce: włóczka, wiersz.

Kiedy dziecko uczy się wiersza na pamięć, można rozłożyć na podłodze długą nić włóczki. Dziecko, powtarzając sobie wiersz z pamięci, powinno stąpać po nici, starając się „nie spaść" z niej.

Celny wierszyk

Pomoce: papierowe kule, kosz lub pudło tekturowe, wierszyk.

Zaczynając naukę wiersza, umawiamy się z dzieckiem, że kiedy usłyszy wybrane przez nas słowo, powinno rzucić z pewnej odległości papierową kulą do kosza. Jeśli rzut jest celny - czytamy dalej, jeśli nie - zaczynamy czytać od początku.

Dziecko może wykonywać rzuty z różnych pozycji (stojąc przodem, bokiem, klęcząc) i rzucać naprzemiennie lewą, prawą ręką.

Pstrykanka

Pomoce: papierowa kula, dywan.

Dziecko kładzie papierową kulę na dywanie. Pstrykając w kulę mówi literę alfabetu - tak za każdym razem, aż dotrze do jego końca (mogą to być tez kolejne liczby). Warunek: kula nie może wypaść poza obrzeża dywanu. Jeśli wypadnie, zabawa zaczyna się od początku. W ten sposób dziecko może się też uczyć tekstu na pamięć.

Kroczący tekst

Pomoce: tekst, dywan.

Dziecko, słuchając czytanego przez nas tekstu, chodzi z rękami uniesionymi w bok, stopa za stopą, po brzegu dywanu. Kiedy skończymy czytać, dziecko powinno powtórzyć treść czytanego tekstu. Jeśli zrobi to bezbłędnie, otrzymuje nagrodę, a gdy się pomyli, kroczy ponownie, uważnie słuchając czytanego jeszcze raz tekstu, by móc potem bezbłędnie powtórzyć jego treść.

Kopciuszek

Pomoce: ziarna fasoli białej i czerwonej, groch. 3 miseczki.

Zadanie dziecka polega na sortowaniu ziaren. Dziecko może wtedy rytmicznie powtarzać wiersz, który miało się nauczyć lub po prostu liczyć. Można również wprowadzić do zabawy czynnik rywalizacji, zapraszając do zabawy drugą osobę lub mierzyć dziecku czas podczas wykonywania tej czynności, który następnym razem powinno się postarać poprawić.

Inny wariant: Można jeszcze zasłonić opaską oczy albo sortować ziarna palcami stóp, recytując wiersz.

To ja

Pomoce: woreczek z grochem.

Dziecko leży na podłodze, a my kładziemy woreczek kolejno na jego częściach ciała, które dziecko powinno nazwać. To samo może próbować zrobić z zamkniętymi oczami.

Narysuj mi

Pomoce: brak.

Odwracamy się do dziecka plecami i prosimy, aby nam „narysowało palcem" na plecach, np. trójkąt, kwadrat, koło itp. Podobnie może być z pisaniem liter i cyfr. Za każdym razem rysunek powinien być „wytarty" całą dłonią (takjak się ściera tablicę).

Inny wariant: Dziecko rysuje nam na plecach jakąś figurę, a my odgadujemy, co to jest. Po odgadnięciu, zamieniamy się rolami.

Możemy „rysować" figury również na grzbiecie dłoni, której właściciel powinien mieć zamknięte oczy.

Zgadnij i pokaż

Pomoce: zagadki.

Czytamy dziecku tekst zagadki, a jego zadaniem jest podać odpowiedź, korzystając ze swojego ciała - ruchem, gestem, mimiką.

Jeśli pokaże właściwą odpowiedź - zamieniamy się rolami.

Dyrygent

Pomoce: wierszyk.

My dyrygujemy, a dziecko mówi wierszyk zgodnie z tempem naszego dyrygowania, które powinno się zmieniać. Po zakończeniu recytacji następuje zamiana ról.

Rysowany głuchy telefon

Pomoce: brak.

Ta zabawa jest doskonale znana chyba wszystkim, i jest bardzo lubiana. Rysujemy dziecku coś na plecach, a ono ma odgadnąć, co zostało narysowane. (Można też pisać litery lub cyfry.) Tę zabawę można rozwinąć poprzez przekazywanie rysunku kolejnym członkom rodziny. To będzie rysowany głuchy telefon. Ciekawe, czy ostatnia osoba odczyta to, co zostało narysowane przez pierwszego uczestnika zabawy.

Działania z ziemniakiem

Pomoce: łyżka, małe ziemniaki, tekturowe pudło.

Siadamy z dzieckiem przy pudle i rozrzuconych ziemniakach. Zadajemy dziecku działanie do obliczenia, a ono oblicza je w pamięci, z zamkniętymi oczami, próbując nabrać łyżką ziemniak (bez pomocy drugiej ręki). Może dopiero próbować wrzucić ziemniak do pudła (dalej z zamkniętymi oczami), gdy poda wynik podanego przez nas działania. Jeśli nie trafi ziemniakiem do pudła lub poda złą odpowiedź, podajemy mu kolejne działanie do obliczenia - aż do skutku, czyli spełnienia obu warunków zabawy. Kiedy poda dobry wynik i trafi ziemniakiem do pudła - podaje działanie do obliczenia dla nas.

Liczby na szydełku

Pomoce: włóczka, szydełko.

Jeśli chcemy nauczyć dziecko kolejnych liczb, możemy to połączyć z szydełkowaniem. Wiążemy supełek z włóczki, zostawiając

pętelkę (oczko), przekładamy przez oczko szydełko i dziecko wymienia kolejno liczby, jeśli poda je w dobrej kolejności, przekłada szydełkiem nić, tworząc kolejne oczko (jedna liczba - jedno oczko). Kiedy się pomyli, należy spruć utworzony łańcuszek, zostawiając pierwsze oczko i robi łańcuszek od nowa, podając od nowa liczby. Przy spruwaniu łańcuszka można podawać liczby w odwrotnej kolejności, oczko po oczku.

Działania z supełkami

Pomoce: sznurki dla każdej osoby (około 1 m).

Każdy trzyma swój sznurek. Podajemy dziecku działanie do obliczenia. Jeśli poda właściwy wynik, wiąże sobie supełek na sznurku i zostawia, jeśli nie - zawiązuje go i zaraz rozwiązuje, potem podaje działanie do rozwiązania nam.

Wygrywa zabawę ten, kto ma na swoim sznurku większą liczbę zawiązanych supełków.

Matematyczny wachlarzyk <<

Pomoce: kartka papieru dla każdego uczestnika.

Podajemy dziecku działanie do obliczenia. Jeśli poda prawidłowy wynik, może zacząć tworzyć wachlarzyk, zaginając kartkę na ok. 1 cm. Kiedy poda zły wynik, nie zagina kartki. Potem podaje działanie nam i po podaniu dobrej odpowiedzi możemy zagiąć kartkę na ok. 1 cm, a potem znów podajemy dziecku działanie do obliczenia. Gdy dziecko poda właściwy wynik, zagina kartkę na ok. 1 cm, ale w drugą stronę. I tak robimy na zmianę. Zabawę wygrywa ten, kto utworzy z kartki cały wachlarzyk.

Ruchome części mowy

Pomoce: brak.

Umawiamy się z dziećmi, że jeśli wypowiemy czasownik, to one robią przysiad, gdy wypowiemy przymiotnik - stają na jednej nodze, kiedy wypowiemy rzeczownik - prostują ręce w bok.

Wypowiadamy dowolne wyrazy, a dziecko reaguje na nie umówionym ruchem. Zabawa będzie weselsza, jeśli będziemy zmieniać tempo wypowiadanych wyrazów. Dla utrudnienia możemy podawać też inne części mowy (np. przysłówki). Jeśli dziecko się pomyli, daje fant, który powinno wykupić.

Inny wariant: W ten sposób można z dzieckiem uczyć się także liczb parzystych, nieparzystych itp., zmieniając ruchy i gesty.

U lekarza

Pomoce: brak.

Odgrywamy rolę lekarza, natomiast dziecko - rolę chorego, który do niego przyszedł. Dziecko mówi: *Panie doktorze boli mnie...* i kończy, podając nazwę dowolnej części ciała, jednocześnie nią poruszając, np. gdy wypowie „oko" to mruga okiem, „ucho" - próbuje poruszyć uchem, „brzuch" - porusza brzuchem itd. Jeśli poruszy nie tą częścią ciała, którą wymieniło, daje fant, który należy wykupić na koniec zabawy.

Jeśli jest więcej uczestników zabawy, pierwszy podaje swoją nazwę bolącej części, poruszając nią. Druga osoba powtarza nazwę i ruch bolącej części poprzednika, po czym wypowiada swoją i nią porusza, kolejne dziecko powtarza nazwy i ruchy poprzedników i dodaje swoje itd. Tak tworzy się łańcuch „bolących części ciała".

Inny wariant: Aby utrudnić zabawę, „chory" wymienia nazwę części ciała, ale poruszając inną częścią ciała. Jeśli się pomyli, daje fant, który potem wykupuje w uzgodniony wcześniej sposób.

Co to za język?

Pomoce: nitka z włóczki.

Podajemy dziecku słowa, zdania do powtórzenia, ale ma ono je mówić, trzymając kawałek włóczki między górną wargą i nosem. Może wypowiadać w ten sposób słowa do odgadnięcia przez innych członków rodziny. Gdy słowo zostanie odgadnięte, mówiący otrzymuje punkt, gdy zaś nie zostanie rozszyfrowane lub upadnie nitka, nie otrzymuje punktu i omija go kolejka. Tak można odgadywać inne słowa na zmianę z pozostałymi członkami rodziny.

Pięćdziesiątka

Pomoce: kostka do gry.

Dziecko rzuca kostką. To samo robimy my, dodając wyrzuconą liczbę oczek do wyrzuconych przez dziecko. Potem znów rzuca dziecko i dodaje wyrzuconą liczbę oczek do poprzedniego wyniku. Potem to samo robimy my. Czynności powtarzamy do tej pory, aż ktoś przekroczy liczbę 50 - wtedy ta osoba wygrywa.

Uwaga: Jeśli dziecko umie liczyć do 100, 200 albo jeszcze dalej, granicą mogą być także te liczby.

Rzut z przyimkiem

Pomoce: papierowa kula, pomieszczenie.

Uczestnik zabawy rzuca papierową kulą w dowolne miejsce pokoju (można to zrobić z zamkniętymi oczami). Potem rzucający określa położenie swojej kuli (leży między... za... przed... obok... pod itp.) Kiedy dokładnie opisze położenie papierowej kuli względem innych przedmiotów, rzut wykonuje kolejny uczestnik, jeśli nie opisze dokładnie położenia - rzuca ponownie, w inne miejsce i potem próbuje dokładnie określić położenie kuli.

Pępek świata

Pomoce: dowolne pomieszczenie lub podwórko.

Uczestnik zabawy staje się „pępkiem świata". Kręci się wokół własnej osi, wypowiadając w dowolny sposób zdanie „Jestem pępkiem świata". Kiedy zakończy wypowiedź, zatrzymuje się, rozgląda wokół i względem siebie próbuje określić położenie przedmiotów znajdujących się wokół (nie zmieniając swojej pozycji) np.: *mojej lewej strony stoi krzesło, nade mną jest żyrandol.* Gdy położenie przedmiotów zostanie określone, „pępek świata" wskazuje swojego następcę, jeśli źle określi położenie, daje fant, który powinien wykupić na koniec zabawy.

Inny wariant: Trudniejszym zadaniem jest określenie przez „pępek świata" swojej pozycji względem przedmiotów znajdujących się wokół *(stoję z lewej strony krzesła, pod żyrandolem* itp.)

Kiermasz

Pomoce: różne przedmioty, papierowe pieniądze.

Dzieci bardzo chętnie bawią się w sklep. Można urządzić mały kiermasz, podczas którego dziecko będzie sprzedawać różne produkty, a płacić można za nie papierowymi pieniążkami. Dziecko samodzielnie zlicza kwoty i wydaje pieniądze.

Przegląd szafy

Pomoce: różne części ubrania wszystkich domowników.

Wyjmujemy z szafy dowolną część ubrania któregokolwiek domownika. Zadanie dziecka polega na nazwaniu tej części garderoby i określeniu, na co się ją zakłada, a także czy owa część stroju będzie na niego dobra, za duża czy za mała. Ponieważ dzieci lubią się przebierać, chętnie założą na siebie za dużą marynarkę taty czy buty mamy.

Wyżej - niżej

Pomoce: dowolne pomieszczenie lub podwórko.

Zabawa polega na określaniu położenia względem siebie przedmiotów znajdujących się na pewnej wysokości np. *żyrandol jest wyżej niż dywan, ale dywan jest niżej niż telewizor, który stoi niżej niż kwiatek* itd.

Inny wariant: Podobnie może przebiegać zabawa związana z innymi przeciwieństwami, np.: *długi - krótki, mały - duży*, przy czym dziecko będzie uczyło się nie tylko porównywać przedmioty, ale i stopniować przymiotniki *{wyższy - niższy).*

3 monety

Pomoce: woreczek lub pudełko, monety różnych nominałów.

Dziecko z zamkniętymi oczami wyjmuje z pudełka lub woreczka 3 monety. Dotykiem próbuje odgadnąć nominał i gdy już pozna wszystkie monety dotykiem, sumuje liczby i podaje kwotę, którą otrzymało. Potem monety mogą wrócić do pudełka i dziecko wyciąga kolejne 3 monety - znów powtarza czynności z zamkniętymi oczami. Kiedy dziecko radzi sobie już z liczeniem trochę lepiej, może wyciągać z pudełka więcej monet.

Dotykowe puzzle

Pomoce: dość gruby karton lub tektura, nożyczki, opaska do zasłonięcia oczu.

Wycinamy z kartonu dowolną figurę i tniemy ją w różne strony, tworząc puzzle (nie za drobne). Dziecko wie, jaką figurę pocięliśmy (kwadrat, prostokąt...) Po wymieszaniu puzzli, zadaniem dziecka jest ułożenie figury z tych puzzli. Figury można za każdym razem zmieniać. Dziecko może też nie wiedzieć dokładnie, jaka figura ma być ułożona z puzzli. Wystarczy podać tylko informację, że to np. prostokąt, a jaki, to już samo powinno do tego dojść.

Inny wariant: Aby utrudnić zabawę można podać dziecku puzzle do złożenia z opaską na oczach, ale nie mówiąc mu, jaką ma ułożyć figurę.

Rymy na migi

Pomoce: brak.

Podajemy dziecku słowo, do którego ono wymyśla rym, ale nie wypowiada go, tylko pokazuje na migi. Jeśli odgadniemy pokazywane słowo, zamieniamy się z dzieckiem rolami i do podanego przez niego słowa, my układamy rym, przekazując do na migi do odgadnięcia.

Inny wariant Można również punktować tę zabawę, np: jeśli pokazany rym zostanie odgadnięty za pierwszym razem, dostajemy 5 punktów, jeśli za drugim - 4 punkty, za trzecim - 3 punkty, za czwartym - 2 punkty, za piątym - 1 punkt. Gdy nie odgadniemy wcale - omija nas kolejka. Zwycięża ten, kto zdobędzie więcej punktów.

Co bardziej się opłaca?

Pomoce: gazetki reklamujące towary w sklepach.

Gdy dziecko ma problem z liczeniem i nudzi je „rozwiązywanie słupków", gazetki reklamowe ze sklepów mogą posłużyć za pomoc dydaktyczną. Dziecko zamienia się wtedy w małego biznesmena, który zamawia towary, a szef dał mu pewną kwotę pieniędzy. Co może kupić w tej kwocie, patrząc na ceny towarów np. stoiska z artykułami papierniczymi - dziecko decyduje samo, zliczając ceny. W takiej zabawie dziecko może być zaopatrzeniowcem w szkole, gospodynią domową, babcią, Mikołajem i każdym innym dorosłym ze świata rzeczywistego czy baśniowego. To dziecko decyduje, co bardziej się opłaca, za ile, aby zrobić korzystne zakupy i nie nadwerężyć swojej kieszeni, portfela szefa czy innej osoby.

Opowieść ze zdjęć

Pomoce: aparat cyfrowy, komputer.

Dziecko otrzymuje aparat i w ciągu dnia robi różne zdjęcia. Potem w domu je przegląda na komputerze i wybiera te z nich, które będą niezbędne do jego opowieści (relacji reporterskiej, bajki itp.). Układa sobie taką opowieść, a potem prezentuje ją całej rodzinie. Świetnie sprawdzają się przy prezentacji slajdy, których pokaz na dużym ekranie wraz z opowieścią przypominać będzie film.

Bibliografia

Rodzina i dziecko praca zbiorowa pod red. Marii Ziemskiej, Wydanie trzecie, PWN, Warszawa 1986

U. Fassbender, *Myślenie pozytywne,* P.D.K. „MAG", Gdynia 1994

Twórcza kinezjologia w praktyce, praca zbiorowa pod red. Joanny Zwoleńskiej, KINED, 2002

Popularny słownik języka polskiego pod red. naukową prof. Bogusława Dunaja, Wydawnictwo Wilga, Warszawa 1999

„Gdy dziecko nie chce się uczyć
Poradnik dla rodziców i nauczycieli

• Kiedy po wywiadówce rodzice nagle odkryją, że ich dziecko słabo się uczy, wówczas najczęściej obiecują i że się za nie „wezmą". I czasem tak jest, ale - niestety różnym skutkiem. Często stosowana w takich sytuacja metoda „kija i marchewki" nie zawsze się sprawdza. O wtedy robić? Jak dotrzeć do dziecka, które nie przepad odrabianiem lekcji i nauką w ogóle? Jak je zachęcić, ab zaczęło się uczyć i przeszło do następnej klasy? Nikt ni< poda gotowej recepty, ale - przy odrobinie wysiłku - mc znaleźć nić porozumienia. Miłość i zrozumienie są dobr początkiem, i mogą doprowadzić wszystkich do szczc wego końca. A co poza tym? Na to pytanie sziłkajcie P stwo odpowiedzi właśnie w tym poradniku.

GDY TWOJE DZIECKO JEST GEJEM

Autor Richard Cohen
Wydawnictwo „ŚWIATŁO ŻYCIE" 2009

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO, *KS. MIECZYSŁAW KOŻUCH*
PODZIĘKOWANIA
WPROWADZENIE
1. JAKĄ PRZYJĄĆ POSTAWĘ, KIEDY KTOŚ BLISKI CIERPI NA SSA
2. WPAJANIE MITU „WRODZONE, NIEZMIENNE"
3. ETAPY „UJAWNIANIA" (*COMING OUT)*
4. SSA WIĄŻE SIĘ Z PRZYNALEŻNOŚCIĄ <<
5. TO JEST BITWA O MIŁOŚĆ
6. TRZY TYPY DZIECI CIERPIĄCYCH NA SSA
7. TYLKO BÓG MOŻE DOKONAĆ PRZEMIANY <<
8. NIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ
9. TRZY ASPEKTY UZDROWIENIA
CZĘŚĆ PIERWSZA: UZDROWIENIE OSOBISTE
KROK PIERWSZY: ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE
1. BĄDŹ DLA SIEBIE WYROZUMIAŁY
2. PIĘĆ ETAPÓW PRZEŻYWANIA ŻALU
3. SSA TAK NAPRAWDĘ NIE DOTYCZY SEKSU
4. WITAJ W ŚWIECIE TWOJEGO DZIECKA
5. PRZYJMIJ DO WIADOMOŚCI, ŻE TWOJE DZIECKO BYŁO PRZEZYWANE I ODRZUCANE <<
6. PRZESTAŃ OSKARŻAĆ SIEBIE
7. STWÓRZ PRZYMIERZE MIŁOŚCI
8. WYRAŻAJ ŻAL Z INNYMI
9. STWÓRZ SYSTEM WSPARCIA
10. PRZYCHODŹ NA SPOTKANIA GRUP WSPARCIA I BIERZ W NICH CZYNNY UDZIAŁ <<
11. ZACHOWUJ RÓWNOWAGĘ W SWOIM ŻYCIU
12. TO JEST MARATON, A NIE SPRINT
KROK DRUGI: RÓB TO, CO NALEŻY DO CIEBIE
13. PRZESTAŃ ZMUSZAĆ SWOJEGO WSPÓŁMAŁŻONKA DO „ROBIENIA TEGO, CO NALEŻY"
14. JEŚLI CHCESZ, BY TWOJE DZIECKO SIĘ ZMIENIŁO, ZMIEŃ SAMEGO SIEBIE
15. W POSZUKIWANIU WEWNĘTRZNEGO ZDROWIA
16. POSZUKAJ TERAPII MAŁŻEŃSKIEJ
17. ZNAJDŹ RADOŚĆ W WASZEJ RELACJI
KROK TRZECI: OTWÓRZ SIĘ NA BOŻĄ MIŁOŚĆ

18. SZUKAJ BOŻEJ POMOCY, BY ZROZUMIEĆ SIEBIE I ZNALEŹĆ DROGĘ
19. MÓDL SIĘ W INTENCJI SWOJEGO DZIECKA BARDZO KONKRETNIE
20. STWÓRZ SIEĆ MODLITEWNĄ WOKÓŁ TWOJEGO DZIECKA DOTKNIĘTEGO SSA
21. KREATYWNA WIZUALIZACJA
22. MODLITWA OJCA O BŁOGOSŁAWIEŃSTWO DLA DZIECI
23. DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO I POZWÓL, BY BÓG DOKONAŁ RESZTY

CZĘŚĆ DRUGA: UZDROWIENIE RELACJI

KROK CZWARTY: ZBADAJ PRZYCZYNY SSA

24. SPISZ SWOJE PRZEMYŚLENIA NA TEMAT PRZYCZYN POWSTANIA SSA U TWEGO DZIECKA
25. W PUŁAPCE PODWÓJNEGO ZWIĄZANIA
26. OCENA BONNIE <<
27. OCENA ADRIANA
28. GROMADZENIE MATERIAŁÓW NA TEMAT SSA
29. DOTARCIE DO WŁAŚCIWEGO TERAPEUTY
30. TERAPIA POPRZEZ FILM
31. HISTORIA TOMA

KROK PIĄTY: WYKORZYSTUJ ZASADY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

32. BĄDŹ DOBRYM SŁUCHACZEM
33. KORZYSTAJ Z ZASAD SKUTECZNEGO PRZEKAZU
34. ĆWICZ, ĆWICZ I ĆWICZ

KROK SZÓSTY: DOPROWADŹ DO POJEDNANIA POMIĘDZY TOBĄ I TWOIM DZIECKIEM DOTKNIĘTYM SSA

35. WYRAŹ ŻAL
36. TWORZENIE DAJĄCEJ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA WIĘZI *(BONDING)* I GRANICE
37. ZADAWAJ PYTANIA DOTYCZĄCE HISTORII SSA TWOJEGO DZIECKA
38. ZASPOKÓJ NIEZASPOKOJONĄ POTRZEBĘ MIŁOŚCI
39. TWOJE DZIECKO NIE JEST ODPOWIEDZIALNE ZA TWOJE DOBRE SAMOPOCZUCIE
40. CZEGO OCZEKIWAĆ, KIEDY DZIECKO DOZNAJE UZDROWIENIA I WZRASTA <<
41. NAGRAJ AFIRMACYJNE CD ALBO KASETĘ DLA TWOJEGO DZIECKA
42. NAPISZ LIST DO SYNA LUB CÓRKI
43. PRZYKŁAD LISTÓW TATY I MAMY DO SYNA

44. PRZYCHODŹ NA SEMINARIA UZDROWIENIA I BIERZ UDZIAŁ W SESJACH UZDROWIENIA RODZINY <<
45. POJEDNANIE MIĘDZY OJCEM I SYNEM
46. POWRÓT CÓRKI DO DOMU
KROK SIÓDMY: ODKRYJ JĘZYK MIŁOŚCI SWOJEGO DZIECKA
47. PIERWSZY JĘZYK MIŁOŚCI: AFIRMACJA
48. DRUGI JĘZYK MIŁOŚCI: CZAS
49. TRZECI JĘZYK MIŁOŚCI: PREZENTY
50. CZWARTY JĘZYK MIŁOŚCI: POMOC
51. PIĄTY JĘZYK MIŁOŚCI: DOTYK
52. NA MIŁOŚĆ SKŁADAJĄ SIĘ: CZAS, DOTYK I ROZMOWA
53. DOWIEDZ SIĘ, CO TWOJE DZIECKO LUBI, A CZEGO NIE LUBI <<
54. KONCENTRUJ SIĘ NA CZYNNOŚCIACH, KTÓRE PODKREŚLAJĄ PRAWDZIWĄ PŁEĆ TWOJEGO DZIECKA
55. CZYTAJ NAJPIERW LITERATURĘ SWEGO DZIECKA
56. PODZIEL SIĘ ZE SWOIM DZIECKIEM POSIADANĄ LITERATURĄ
57. BIERZ UDZIAŁ W ZEBRANIACH, KTÓRE WYBIERA DZIECKO
KROK ÓSMY: RODZIC TEJ SAMEJ PŁCI NIECH OKAZUJE WŁAŚCIWĄ FIZYCZNĄ CZUŁOŚĆ
58. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
59. SPODZIEWAJ SIĘ ODRZUCENIA
60. TO ZABURZENIE TOŻSAMOŚCI PŁCIOWEJ
61. ZDROWA WIĘŹ (*BONDING*) RODZIC-DZIECKO
62. DROGA PEWNEGO MAŁŻEŃSTWA
KROK DZIEWIĄTY: RODZIC PŁCI PRZECIWNEJ MUSI ZAJĄĆ DRUGIE MIEJSCE
63. NIE MOŻNA ZACZERPNĄĆ WODY Z SUCHEJ STUDNI
64. UTWIERDZAJ TOŻSAMOŚĆ PŁCIOWĄ TWOJEGO DZIECKA
65. OPOWIEŚĆ MATKI
CZĘŚĆ TRZECIA: UZDROWIENIE SPOŁECZNOŚCI
KROK DZIESIĄTY: STWÓRZ PRZYJAZNE ŚRODOWISKO W TWOIM DOMU, MIEJSCU KULTU I WSPÓLNOCIE
66. POMÓŻ TWOJEMU DZIECKU ZNALEŹĆ ZDROWYCH RÓWIEŚNIKÓW TEJ SAMEJ PŁCI, KTÓRZY MOGĄ SIĘ Z NIM ZAPRZYJAŹNIĆ
67. PRZEKAŻ INFORMACJE O SSA RELIGIJNYM LIDEROM
68. WŁĄCZ SIĘ DO GRUPY WSPARCIA W TWOJEJ

OKOLICY ALBO JĄ STWÓRZ
69. HISTORIA ZWYCIĘSTWA
KROK JEDENASTY: SYMPATIE *(BOYFRIENDS, GIRLFRIENDS)*, CEREMONIE I WSPÓLNE NOCOWANIE
70. OTWÓRZ SIĘ NA CHŁOPAKA LUB DZIEWCZYNĘ TWOJEGO DZIECKA
71. CZY UCZESTNICZYĆ W CEREMONII „ŚLUBU" DZIECKA Z OSOBĄ TEJ SAMEJ PŁCI?
72. WSPÓLNE NOCOWANIE
KROK DWUNASTY: ZNAJDŹ WYCHOWAWCÓW *(MENTORS)* I BĄDŹ WYCHOWAWCĄ DLA INNYCH
73. ROLE I ZADANIA WYCHOWAWCÓW
74. BYCIE WYCHOWAWCĄ W STOSUNKU DO INNYCH MĘŻCZYZN I KOBIET DOTKNIĘTYCH SSA
75. SAM ZNAJDUJE POMOC W WOJSKU
76. BONNIE WYCHOWUJE BONNIE
ZAKOŃCZENIE
UWAGI KOŃCOWE
DODATEK
1. PLANY LECZENIA
2. PLAN JOHNA
3. PLAN ANNY (ŻONY JOHNA)
4. PLAN JESSIKI
5. PLAN JIMA
LISTA ZALECANYCH LEKTUR W JĘZYKU ANGIELSKIM
1. OGÓLNE KSIĄŻKI NA TEMAT HOMOSEKSUALIZMU
2. KSIĄŻKI DLA RODZICÓW
3. HOMOSEKSUALIZM MĘŻCZYZN
4. HOMOSEKSUALIZM KOBIET
5. RUCH HOMOSEKSUALNY I JEGO DZIAŁANIA
6. ZACHOWANIA HOMOSEKSUALNE
LISTA WYBRANYCH LEKTUR W JĘZYKU POLSKIM
1. O HOMOSEKSUALIZMIE I JEGO UZDRAWIANIU
2. O RELACJACH W RODZINIE
WYBRANE ORGANIZACJE POMAGAJĄCE OSOBOM O SKŁONNOŚCIACH HOMOSEKSUALNYCH ORAZ ICH BLISKIM
UZUPEŁNIENIE. SEMINARIA UZDROWIENIA I SESJE UZDROWIENIA RODZINNEGO
O AUTORZE
POMOC DLA HOMOSEKSUALISTÓW

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO, *KS. MIECZYSŁAW KOŻUCH*

Richard Cohen to postać niezwykła, dobrze znana tym, którzy próbują pomóc człowiekowi borykającemu się ze skłonnościami homoseksualnymi. Niezwykłość jego polega przede wszystkim na tym, że pokonawszy swoje skłonności homoseksualne, stał się świadkiem nadziei, że zmiana jest możliwa. Zarazem wypracował też sposoby przełamania w sobie lęku przed heteroseksualnością, stając się przewodnikiem dla wielu, którzy szukają pełni dojrzałości osobowej.

Kiedy światowej sławy psychoterapeuta Irvin D. Yalom wydawał swoją książkę *Dar terapii* (2002 r.), zwrócił uwagę, że ma ona charakter poradnika, poradniki zaś od zawsze przyciągają powszechną uwagę. Choć R. Cohen jest człowiekiem młodszym od Yaloma, to jednak gdy przeczytałem jego nową książkę, którą aktualnie przekazujemy Czytelnikom, z radością pomyślałem: przecież ona również jest wspaniałym poradnikiem dla wielu ludzi - szczególnie dla rodziców, których dzieci informują o swoich skłonnościach do osób tej samej płci. Mówiąc o tym, zapewne szukają u nich pomocy i rady, by umieć odnaleźć się w tej trudnej sytuacji. Zaskoczenie rodziców, więcej: często wielkie cierpienie z powodu skłonności homoseksualnych ich dzieci oraz poczucie bezradności wobec tego faktu, poprzez lekturę tej książki może stać się początkiem procesu autentycznej pomocy. Dzięki niej bowiem rodzice, mimo doświadczanego bólu, będą mogli coraz bardziej rozumieć swoje dziecko i uczyć się prawdziwie je kochać.

Książka *Gdy twoje dziecko jest gejem. Plan uzdrowienia rodziny* to nie pierwsza publikacja w języku polskim tego autora. Kilka lat temu, z inspiracji lubelskiej grupy ODWAGA, niosącej pomoc osobom o skłonnościach homoseksualnych i ich bliskim, zostało wydane inne jego dzieło-świadectwo: *Wyjść na prostą. Rozumienie i uzdrawianie homoseksualizmu.* Ta publikacja jest niejako pokłosiem pierwszego pobytu Richarda Cohena w Polsce w 2000 roku, gdy był jednym z głównych prelegentów Drugiej Międzynarodowej Konferencji na temat: *Wyzwolenie w Chrystusie jako zasada działań pastoralnych wobec osób o orientacji homoseksualnej.* Kto spotkał go osobiście, wie, że ten człowiek jest symbolem nieustępliwej walki o siebie. A w konsekwencji także o innych, szczególnie o tych, którzy wskutek nieuświadomionego lęku zamykają się w sobie i wyłączają ze swego życia osoby płci przeciwnej.

Książkę, którą prezentujemy, autor zaczyna od zdania: „Nigdy się nie poddawaj!". Dla niego te cztery słowa - jak sam pisze - przez całe życie były siłą wspierającą go w przezwyciężaniu swoich słabości, a zwłaszcza niechcianego pociągu do osób tej samej płci. Nie poddał się i wygrał. Dziś jest mężem i ojcem - ma trójkę swoich dzieci i jedno adoptowane - i pragnie dzielić się swoim doświadczeniem z innymi rodzicami. Jego stwierdzenie: „Prawdopodobnie najważniejszą rzeczą, o której powinieneś pamiętać, starając się dotrzeć do twojego dziecka borykającego się z problemem SSA [pociągu seksualnego do osób tej samej płci], jest fakt, że musisz kochać je bezwarunkowo", brzmi szczególnie autentycznie, gdyż on także jako rodzic w wychowaniu swoich dzieci stanął wobec podobnego problemu. Książka ta zatem, podobnie jak i pierwsza (do której lektury zachęcam, bo może pomóc m.in. w pełniejszym zrozumieniu niektórych kwestii poruszanych w tej publikacji), jest

nie tylko praktyczna i zrodzona z własnego doświadczenia, ale jest przede wszystkim osobistym świadectwem. Świadectwem zachęcającym i przekonywującym - jeśli Richard wygrał, to i ja mogę wygrać.

Spójrzmy na wewnętrzny układ tej książki. Jest on bardzo jasny i prosty. Ma zasadniczo trzy części: *uzdrowienie osobiste, uzdrowienie relacji* i wreszcie *uzdrowienie społeczne.* Sam początek wskazuje na potrzebę wejścia w proces, który koniecznie trzeba rozpocząć od samego siebie. Jeśli bowiem chcę zmienić coś obok siebie, to nie mam innego wyjścia, jak zacząć od zmiany w sobie. Zasada znana i oczywista, ale przywołana w tym kontekście staje się bardziej wyrazista i pełna mocy. Iluż rodziców, kiedy dowie się, że ich dziecko ma problemy ze swą tożsamością, szuka przede wszystkim sposobów na zmianę dziecka, nie zaś na swoją przemianę. Gdy jednak rodzic zacznie od wychowania siebie, to pojęcie bezwarunkowej miłości nie będzie dla niego oznaczać taniej zgody na skłonności homoseksualne dziecka. Będzie się natomiast łączyło z wejściem w jego świat po to, aby wspólnie z nim szukać rozwiązań problemów, które ono przeżywa. Autor podaje w swej pracy bardzo cenne wskazówki ułatwiające komunikację w rodzinie, bez czego proces dochodzenia do dojrzałości będzie niemożliwy. Jeśli praca nad zmianą siebie zostanie rozpoczęta, można spodziewać się zmiany relacji do innych, zwłaszcza do członków swojej rodziny. Zmiana ta dokonuje się na różnych płaszczyznach i zakłada, między innymi: dogłębne rozumienie problematyki skłonności homoerotycznych, fachową pomoc terapeutyczną, stałą dbałość o komunikację - aby ostatecznie dojść do odkrycia i przeżywania mocy wzajemnej miłości rodzicielskiej i synowskiej. Wreszcie przychodzi etap uzdrowienia społecznego, czyli tworzenie domu, zdrowej rodziny, z której wychodzą osoby świadome swojej tożsamości i zdolne do zdrowej relacji z płcią przeciwną.

Cohen nie łudzi. Pokazuje, że proces ten jest trudny i długotrwały, ale wskazując na to, jednocześnie dynamizuje i dodaje nadziei. Bo mimo iż nie jest on łatwy, to jednak możliwy i warto go podjąć. Czytając kolejne stronice książki: *Gdy twoje dziecko jest gejem,* czytelnik osobiście odczuwa pragnienie wpisania się w nadzieję jej autora. Widać bowiem wyraźnie, że Richard zakłada dwie rzeczy: wiarę w moc natury i wiarę we wszechmoc łaski Bożej.

Najpierw wiara w moc natury. Zgodne z nią rozumowanie zakłada, że jeśli usunie się przeszkody, które osłabiają lub deformują rozwój natury, to człowiek rozwinie się w dojrzałego, pod każdym względem spełnionego, dorosłego człowieka - „jak żołądź rozwinie się w dąb", wołałaby tutaj pewnie Karen Horney. Dlaczego tego niezwykłego stwierdzenia nie zastosować do procesów rozwoju psychoseksualnego? Przyjmując tę logikę, niejako automatycznie wchodzimy w konflikt z tym, co chce narzucić *ideologia gender.* Głosi ona, że płeć nie jest określana naturalnie, i choć człowiek rodzi się mężczyzną lub kobietą, to płeć określa się w kontekście społeczno-kulturowym. Oznacza to, że płeć można wybierać dowolnie i być *zdeklarowanym* homo-, bi- lub transseksualistą. Czytając książkę Cohena, jasno zobaczymy płytkość i szkodliwość tego rodzaju myślenia i postępowania według niego.

A wszechmoc łaski, którą Cohen wyznaje? Jest to wiara, że Bóg prowadzi nas do realizacji nadziei, że to, w co głęboko wierzymy, będzie spełnione. Jest rzeczą znaną i udowodnioną poprzez odpowiednie badania, że u ludzi wierzących wiara w

sposób zasadniczy wspomaga motywacje do pracy nad pogłębieniem własnej tożsamości. Pomoc Boga zawsze zakłada wolność człowieka. Pomoc ta jest skuteczna, ale Boże działanie jest tak delikatne, że można je pomylić z własnym wysiłkiem i przypisać wszystkie osiągnięcia tylko sobie.

Zaznaczmy, że w ostatnich latach w Polsce niektórzy z niosących pomoc osobom, które doświadczają skłonności homoseksualnych, odeszli od tej pomocy, gdyż okazała się ona trudna dla obu stron. Szkoda, że przewidywany ogrom pracy, a także napotkany ogrom cierpienia tak łatwo hamują wysiłek służący dochodzeniu do pełnej dojrzałości ludzkiej i duchowej. Człowiek, który doświadcza skłonności homoerotycznych, szuka przynależności i zabiega o nią. Przynależność ta nie tylko nie jest prosta, ale łączy się z różnymi problemami i z cierpieniem. Na sukcesy niekiedy trzeba długo czekać. Stąd łatwo jest się wycofać, eksponując wielkość wysiłków, a dewaluując wyniki pracy wychowawczej, wejść w łatwe współczucie lub proponować tanie rozwiązania, polegające na przyjęciu homoseksualnego stylu życia jako możliwej do zaakceptowania normy.

Prezentowany poradnik przekazuje ogrom doświadczenia i wiedzy oraz jest kopalnią propozycji. Co do niektórych jednak można jednak wysunąć pewne zastrzeżenia. Cohen proponuje na przykład czytanie z dzieckiem literatury prohomosekusalnej oraz wchodzenie na propagujące homoseksualizm portale. Wydaje się, że autor spodziewa się pełniejszego wejścia w świat dziecka, lepszego zrozumienia ujawnionej problematyki i oddramatyzowania jej. Propozycja ta jednak nie jest tak prosta, gdyż posługując się tą metodą, łatwo pomylić rolę rodzica z rolą terapeuty, a zapoznawanie się z tymi treściami może nie być obojętne. Podobnie budzi zastrzeżenia sugestia dotycząca kąpania się rodzica z dzieckiem. Choć nie trzeba robić tabu z nagości, to jednak nie jest łatwo wyczuć, kiedy wspólne kąpanie się jest bardziej pomocne niż krępujące czy naprowadzające dziecko na tematy związane z seksualnością w sposób niezdrowy, szczególnie, gdy tożsamość syna czy córki nie jest stabilna. Warto zwrócić uwagę, że Wydawca nie identyfikuje się z tymi radami, co podkreśla w redakcyjnych przypisach. Cenna natomiast wydaje się uwaga autora odnośnie do uczestniczenia czy też nieuczestniczenia w ceremonii zawierania związku partnerskiego. Cohen radzi, by rodzice byli konsekwentni wobec uznawanych przez siebie wartości i nie godzili się łatwo na kroki wbrew swoim najgłębszym przekonaniom z obawy, że stracą kontakt z dzieckiem. Pozory nigdy nie budują dobrych relacji.

Szczerze ufam, że z prezentowanej książki najwięcej skorzystają rodzice, którzy - zaskoczeni wiadomością od swego dziecka, *że jest gejem* - zrozumieją, iż to stwierdzenie oznacza „pociąg seksualny do osób tej samej płci, który pojawia się wtedy, kiedy ludzie posiadają niepełne poczucie swojej tożsamości płciowej i w związku z tym szukają jej w ramionach innej osoby tej samej płci". A rozumiejąc to, wejdą w proces uzdrawiania relacji i szukania klimatu, który wzmacnia i otwiera na świat piękna i prawdy, jaki jest zapisany w naturze człowieka.

Chcę podziękować Panu Richardowi Cohenowi za tę książkę-poradnik, która - pełna nadziei i dynamizmu - idzie pod prąd łatwych teorii i daje człowiekowi poszukującemu rozwiązania swych trudnych dylematów bezcenne sugestie. Winny one być coraz bardziej rozpowszechniane także w naszym społeczeństwie. Książka ta jest jeszcze jednym dowodem na to, co od wielu lat głosi J. F. Harvey i wielu

psychologów klinicznych z nim, a mianowicie, że *homoseksualizm ma bardzo niewiele wspólnego z seksem.* Czytelnikom życzę dobrej lektury i coraz większej nadziei, która będąc prawdziwa - *zawieść nie może!*

ks. Mieczysław Kożuch SJ

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję Carlowi i Reginie Griggs za schronienie nad zatoką, gdzie mogłem w spokoju pisać! Dziękuję za Waszą wytrwałą przyjaźń.

Dziękuję Arthurowi i Jane Goldbergom za przyjaźń i wsparcie oraz doskonałe pomysły przy poprawianiu tej książki oraz innych publikacji. Jesteście dla mnie naprawdę jak brat i siostra.

Dziękuję mojemu wspaniałemu wydawcy i mistrzowi Gary emu Deddo oraz pracownikom wydawnictwa InterVarsity Press za to, że znakomicie przygotowali wydanie tej książki.

Dziękuję Stuartowi, Samowi, Bonnie, Mary, Tomowi, Markowi, Manny, Lisie oraz innym za podzielenie się swoją historią zwycięstwa i nadziei.

Dziękuję Christophowi, Burtowi, Jese, Melowi, Barbarze oraz Nancy za bezcenną pomoc.

Dziękuję Manny oraz Lisie za kochające serca i wierne wsparcie. Jesteście moimi drogimi przyjaciółmi.

Dziękuję Scottowi i Dori. Byliście inspiracją dla tej książki.

Ciemność nie może usunąć ciemności. Tylko światło może to uczynić. Nienawiść nie może usunąć nienawiści. Tylko miłość może to uczynić.

Martin Luther King, Junior

WPROWADZENIE

Nigdy się nie poddawaj! W tych czterech słowach znajdowałem moc wspierającą mnie przez całe życie. Wielokrotnie, kiedy usiłowałem zrozumieć i przezwyciężyć mój niechciany pociąg do osób tej samej płci (SSA[1]), chciałem się poddać. Niezależnie jednak od tego, ile razy upadałem, ciągle powstawałem. Nigdy się nie poddałem. W końcu, wbrew wszelkim przeciwnościom, wyszedłem na prostą. Stałem się normalny. Od dwudziestu pięciu lat jestem mężem mojej pięknej żony Jae Sook, z którą mamy troje wspaniałych dzieci.

Po przezwyciężeniu własnego SSA chciałem pomóc innym ludziom zmagającym się z tymi samymi problemami. Poczułem się wezwany przez Boga do powrotu na uczelnię i uzyskania wykształcenia uprawniającego mnie do podjęcia pracy w doradztwie psychologicznym (*counselling*). Ukończyłem studia na Antioch University (Campus Seattle) w 1990 r., uzyskując stopień magistra psychologii i doradztwa psychologicznego, a następnie założyłem International Healing Foundation (Międzynarodową Fundację Uzdrawiania). Tak rozpoczęło się moje

zawodowe życie jako psychoterapeuty, wykładowcy oraz pisarza podejmującego kwestie przyczyn oraz leczenia niechcianego SSA.

Jako zawodowy psychoterapeuta i były homoseksualista osobiście pomagałem setkom mężczyzn i kobiet w procesie przemiany orientacji z homoseksualnej na heteroseksualną. Pomogłem tysiącom ludzi, uczestniczącym w ponad stu seminariach uzdrowienia organizowanych w różnych miejscach w Stanach Zjednoczonych i w Europie, w wyzwoleniu się od niechcianego pociągu seksual-

1 Mówiąc o pociągu seksualnym do osób tej samej płci, będę stosował dalej skrót SSA (ang. *same-sex attraction,* pociąg płciowy do osób tej samej płci - przyp. tłum.).

nego do osób tej samej płci. Prowadziłem wykłady dotyczące przyczyn oraz sposobów leczenia homoseksualizmu na campusach uniwersyteckich oraz podczas konferencji terapeutycznych i spotkań religijnych.

Pomagając mężczyznom i kobietom w uzdrowieniu z niechcianego SSA, przez ostatnich siedemnaście lat wysłuchałem opowiadań setek rodziców, którzy zmagali się ze swoim bólem.

- „Co możemy zrobić?"
- „Dlaczego to się stało?"
- „Nasz syn wie, że mocno wierzymy w Chrystusa, a mimo to jest całkowicie zbuntowany."
- „Boję się powiedzieć o tym mojemu pastorowi lub przyjaciołom z obawy, że osądzą nas i naszą córkę."
- „W kościele słyszymy tylko negatywne opinie o homoseksualistach."
- „We wspólnocie ortodoksyjnych Żydów ciągle doświadczalibyśmy karcenia, gdyby dowiedziano się, że nasz syn jest gejem."

Ta książka jest owocem mojej drogi wyjścia z homoseksualizmu oraz późniejszych siedemnastu lat praktyki klinicznej. Jest owocem tygodni, miesięcy i lat prowadzenia setek rodzin i przyjaciół i doradzania im, jak mogą pomóc swoim bliskim w uświadomieniu sobie prawdziwej tożsamości płciowej i doświadczeniu swego heteroseksualnego potencjału. Na następnych stronach podzielę się z wami konkretnymi zasadami w sprawie tego, jak pomóc waszym bliskim, którzy zmagają się z SSA. Plan, który przedstawię, będzie wymagał od was dyscypliny i pilności. Ale cudownym produktem ubocznym będzie to, że wy również doznacie przemiany i doświadczycie większej miłości, niż kiedykolwiek mogliście się tego spodziewać. Zachętą będą liczne historie sukcesów, mówiące o zwycięstwie nad tym problemem.

Będziecie potrzebować zachęty, ponieważ ta podróż nie jest łatwa. Będzie wam potrzebna wytrwałość, wytrzymałość i bezgraniczna miłość. To również wiem z doświadczenia osobistego i zawodowego, ponieważ mieliśmy kiedyś marnotrawnego syna. Zasady postępowania, które opiszę, nie odnoszą się tylko do osób dotkniętych SSA; można je stosować wobec wszystkich nam bliskich, którzy zostali w jakiś sposób zranieni i być może nadal są zbuntowani. Razem z żoną wykorzystaliśmy te umiejętności w stosunku do naszego najstarszego syna, Jarisha, którego historię poznacie w zakończeniu tej książki. Jarish nie cierpiał z powodu SSA, ale został głęboko zraniony i dotknęły go inne problemy z powodu naszych osobistych i małżeńskich konfliktów.

Dziewięć lat przed zawarciem małżeństwa trwałem we wstrzemięźliwości seksualnej. Jednakże we wcześniejszych latach prowadziłem życie aktywnego homoseksualisty. Po drodze doświadczyłem nawrócenia na chrześcijaństwo, co pomogło mi zostawić za sobą „radosne" gejowskie życie [w j. ang. słowo *gay* oznaczało pierwotnie *wesoły, radosny* - przyp. tłum]. Nie uporałem się jednak z przyczynami powstania SSA. Po prostu nieświadomie tłumiłem te pragnienia i szedłem za radą starszych we wspólnocie: „Módl się gorąco, a Bóg odsunie wszelkie twoje homoseksualne uczucia. Czytaj i rozważaj słowo Boże, a już więcej nie będziesz obciążony tymi pragnieniami. Bóg cię przemieni, więc nie martw się swoimi uczuciami".

Najgorszą jednak ze wszystkich rad była ta: „Poszukaj odpowiedniej dla siebie kobiety. Ona pomoże ci stać się normalnym". No cóż, znalazłem ją, ale ona nie pomogła i rezultat był katastrofalny. Kompletnie zdezorientowany, zniechęcony i sfrustrowany podjąłem terapię, desperacko próbując odkryć, dlaczego w dalszym ciągu, mimo że tego nie chcę, odczuwam pociąg seksualny do osób tej samej płci.

Całe lata minęły, zanim odkryłem przyczyny swojego SSA. Jeszcze dłużej trwało uzdrawianie ran, które przyczyniły się do powstania tych pragnień. Cały ten proces był bardzo trudny. Pracowałem wówczas na dwóch etatach, aby utrzymać rodzinę i móc zapłacić za terapię. Mieliśmy dwoje dzieci: Jarisha i Jessicę (drugi syn pojawił się dużo później). Kiedy urodził się Jarish, dopiero rozpoczynałem drogę uzdrowienia, która ostatecznie wyprowadziła mnie z homoseksualizmu. Jak można sobie wyobrazić, nie realizowałem wtedy w sposób właściwy swoich zadań jako mąż i ojciec.

Co gorsza, wszystko to miało miejsce we wczesnych latach osiem dziesiątych, kiedy niewiele wiedziano na temat pociągu seksualnego do osób tej samej płci i nie znano sposobów wychodzenia z niego. Nasza rodzina kilkakrotnie przeprowadzała się w poszukiwaniu skutecznego leczenia i psychologów dysponujących najszerszą wiedzą na temat SSA. Oczywiście Jarish i Jessica przy każdej przeprowadzce tracili środowisko, w którym żyli do tej pory, i doświadczali wykorzenienia.

Mój proces leczenia był bardzo bolesny dla całej rodziny. Jae Sook kurczowo trzymała się Boga, jako jedynej nadziei. Ja błagałem: „Proszę, nie odchodź ode mnie. Kocham Boga, kocham ciebie i kocham nasze dzieci. Muszę to wszystko rozwiązać. Nikt, jak dotąd, nie był w stanie mi pomóc. Proszę cię, kochanie, wytrwaj. Wiem, że Bóg wskaże nam drogę".

Oboje trwaliśmy przy Bogu. Wierzyłem, że On z czasem wyprowadzi mnie z pustyni i wprowadzi do ziemi obiecanej mojej prawdziwej natury - heteroseksualizmu i zdrowego życia rodzinnego. Po wielu latach i wielu nieudanych próbach w końcu dokonał się przełom i odkryłem wolność od niechcianych pragnień[2].

Podczas tych ciemnych lat ledwo udawało nam się przetrwać. Próbowaliśmy wyjść z piekła i stworzyć rodzinę naszych marzeń. Jarish został bardzo głęboko zraniony w tym zamieszaniu. Z chwilą, kiedy doświadczyłem własnego uzdrowienia, wraz z żoną natychmiast zaczęliśmy pracować nad naszą relacją, a ten proces zajął nam kilka kolejnych lat. Tymczasem nasze dzieci trwały w bólu. Gdy poprawiły się nasze relacje małżeńskie, ciężko pracowaliśmy, by pomóc Jarishowi i

Jessice w uzdrowieniu ich ran. Wszyscy uczestniczyliśmy w indywidualnej i rodzinnej terapii.

Niestety, pomimo naszych wysiłków Jarish w dalszym ciągu miał sporo nierozwiązanych problemów. Podczas nauki w szkole średniej zaczął się złościć i buntować. Chociaż nie wykazywał SSA, został wciągnięty w inne, łamiące nam serce zachowania. Razem z Jae Sook próbowaliśmy nawiązać z nim kontakt, ale bardzo się opierał. Czasami udawało nam się uczynić jakiś postęp, ale były okresy, kiedy całkowicie nas odrzucał. Błagaliśmy Boga o interwencję. Walczyliśmy razem z Jarishem, płakaliśmy razem z nim, rozmawialiśmy z nim długo po nocach. W końcu, w cudowny sposób, po wielu latach, dokonał się przełom. Nasz marnotrawny syn powrócił.

Na końcu tej książki znajdziecie napisaną przez Jarisha historię tych lat cierpienia. Obecnie jest całkowicie oddany kochającemu Bogu, ożenił się z cudowną kobietą i pracuje nad doktoratem z me-

2 Bardziej szczegółowy opis tej historii można znaleźć w pierwszym rozdziale mojej książki *Wyjść na prostą. Rozumienie i uzdrawianie homoseksualizmu,* Kraków 2005.

dycyny. Jego marzeniem są badania genetyczne. Postanowił poświęcić wszystkie siły pracy nad znalezieniem lekarstwa na raka.

Tak więc, nie tylko musiałem się zmagać ze problemem pociągu seksualnego do osób tej samej płci, ale musiałem również walczyć z bólem przyglądania się ukochanemu dziecku, które buntuje się i zadaje sobie rany. W związku z tym jestem w stanie zrozumieć upokarzającą drogę rodzica, którego dziecko zmaga się z SSA. Dzięki osobistym i zawodowym doświadczeniom wiem, że mogę pomóc tobie i twojemu dziecku w znalezieniu uzdrowienia, którego szukacie. Mimo że czasem wydaje się to niemożliwe, nie jesteśmy sami w walce o nasze dzieci. Dzięki Bożej łasce i miłości wszystko jest możliwe.

1. JAKĄ PRZYJĄĆ POSTAWĘ, KIEDY KTOŚ BLISKI CIERPI NA SSA

Wiem, że musiałeś doznać szoku, kiedy twoje dziecko po raz pierwszy powiedziało ci prawdę. Może byłeś kompletnie zaskoczony, a może podejrzewałeś coś od pewnego czasu i spełniły się twoje najgorsze obawy. Niezależnie od okoliczności ujawnienia tej prawdy, reakcja rodziców jest zwykle taka sama: „Jak się to mogło stać? Kochałem cię całym sercem. Wiem, że popełniałem błędy, ale Bóg wie, że starałem się najlepiej, jak tylko potrafiłem". Być może na początku wypowiedziałeś niewłaściwe słowa albo nie powiedziałeś tego, co powinieneś był powiedzieć.

Cokolwiek się stało, nie martw się o tę przeszłość. Możesz odbudować i poprawić swoje relacje z dzieckiem, które cierpi na SSA. Niezależnie od tego, jak bardzo nieprawdopodobne to się wydaje, zapewniam, że ono pragnie twojej miłości, akceptacji i uznania.

Przypuszczalnie twoje dziecko przeszło długą drogę, zanim wyjawiło homoseksualne uczucia. To była długa, samotna i pełna bólu wędrówka, która odbyła się *bez* ciebie. Czy możesz sobie wyobrazić, jak trudne musiało być dla

niego w szkole podstawowej lub średniej przeżywanie lub odczuwanie pociągu seksualnego do osób tej samej płci, kiedy wszystkich rówieśników pociągały osoby płci przeciwnej? Ileż to musiało budzić sprzeczności i zamętu. A jeżeli w waszym domu wiarę traktowano poważnie, to pragnienia w stosunku do osób tej samej płci były dla waszego dorastającego dziecka jeszcze bardziej przygniatające, ponieważ stały w sprzeczności z nauczaniem słowa Bożego. Co będzie, kiedy ludzie się dowiedzą? Co sobie pomyślą? Co pomyślą lub co zrobią mama czy tato? Jak będzie się czuła reszta rodziny? To był jego *wielki sekret* i ogromny ciężar przez wiele lat. A teraz już o tym wiesz.

A zatem, co z tobą, mamo lub tato? Czy sekret twojego dziecka stał się również twoim sekretem? Czy boisz się tego, co pomyśli reszta rodziny i jak zareagują znajomi? Odkrycie SSA u twojego dziecka jest trudnym etapem, ale może również być początkiem nowej i wspaniałej drogi. Z chwilą, kiedy zaczniesz postępować zgodnie z krokami zaproponowanymi w tej książce, będziesz w stanie stworzyć potrzebną ci sieć wsparcia. Nauczysz się zwracać do Boga prosząc, by dał wam miłość i odnowił wasze siły. Przy Jego pomocy odkryjesz, że możliwe jest odnalezienie nadziei i uzdrowienia dla dziecka, które cierpi na SSA, dla siebie samego i dla całej rodziny.

Obecnie mamy więcej niż kiedykolwiek do tej pory odpowiedzi na pytania dotyczące pociągu seksualnego do osób tej samej płci. Wraz z tymi odpowiedziami przychodzi nadzieja na odbudowanie miłości, a nawet na zmianę orientacji seksualnej. Mimo współczesnego przesłania kulturowego, że jest inaczej, ponad osiemdziesiąt lat badań naukowych wykazuje, iż mężczyźni i kobiety, którzy doświadczają SSA, utknęli we wczesnych stadiach rozwoju psychoseksualnego z powodu zranień i braków. Jeżeli zajmiemy się przyczynami tych zranień i jeżeli pragnienia miłości i przywiązania zostaną zaspokojone w zdrowych relacjach, uzdrowienie i przemiana staną się możliwe.

Zobaczycie, że pociąg seksualny do osób tej samej płci wcale nie wiąże się z seksem. SSA przede wszystkim wiąże się z poczuciem braku przynależności, niepasowania do grupy, z poczuciem bycia wyrzutkiem, bycia innym. Chłopak czuje się „gorszy" i niepodobny do innych chłopaków; być może w szkole często bywał przezywany: „pedał", „maminsynek", „beksa" albo „gej". Dziewczyna również czuje, że jest inna, i wydaje się jej, że nie przynależy do grupy dziewcząt. Być może była przezywana „chłopczycą", „lesbą" czy też „herod-babą". Pociąg seksualny do osób tej samej płci związany jest z uwewnętrznieniem emocji spowodowanych oderwaniem od grupy i tworzy się przez lata pomieszania i bólu. Możliwe, że trzeba będzie wielu lat, by naprawić wyrządzone szkody.

Rozważcie te mądre słowa: „Proces, poprzez który mężczyzna lub kobieta o skłonnościach homoseksualnych osiąga cel w postaci silnego przywiązania homoseksualnego, jest bardzo długi. Kiedy taka osoba staje się gotowa do ujawnienia swoich skłonności [w slangu gejowskim nazywane jest to „wyjściem na zewnątrz", ang. *coming out* - przyp. tłum.], może się wydawać, że jest już za późno na podjęcie działań prewencyjnych. Zwykle jednak tak nie jest. Jest bardzo prawdopodobne, że taki przyszły homoseksualista znajduje się w stanie wielkiego wewnętrznego wzburzenia i niezdecydowania. Jest również możliwe, że rozpaczliwie szuka pomocy"[3].

3 Peter i Barbara Wyden, *Growing Up Straight: What Every Thoughful Parent Should Know About Homosexuality,* New York 1968, s. 179.

2. WPAJANIE MITU „WRODZONE, NIEZMIENNE"

Kiedy walczysz o serce i duszę swojego dziecka, inni również są zainteresowani jego orientacją seksualną. W 1989 r. Marshall Kirk i Hunter Madsen opublikowali manifest homoseksualisty pod tytułem *After the Ball: How America Will Conquer Its Fear and Hatred of Gays in the 90s.* Kirk, naukowiec, neuropsychiatra, logik, poeta i absolwent Harvardu, wraz z Madsenem, ekspertem w taktykach perswazji publicznej oraz marketingu społecznego, posiadającym doktorat z Harvardu, opracowali plan, w jaki sposób shomoseksualizować Amerykę i cały świat, a potem przedstawili ten plan w książce *After the Ball*[4].

Od momentu publikacji tej książki instytucje naukowe, polityczne i religijne, a także media i przemysł rozrywkowy, zostały poddane indoktrynacji i zaczęto wpajać im mit „wrodzoności i niezmienności" - „urodziłeś się gejem i nie możesz się zmienić". To była część strategii, świetnie opracowana kampania marketingowa z Madison Avenue, mająca na celu wprowadzenie powszechnego przekonania o normalności homoseksualizmu jako odmiany

4 Zainteresowanych, którzy chcieliby przeczytać streszczenie tej książki, proszę o kontakt e-mail: info@gaytostraight.org. Chętnie prześlę szesnastostronicowe streszczenie teorii i strategii jej autorów. Jeśli ktoś woli sam przeczytać książkę, podaję bibliografię: Marshall Kirk, Hunter Madsen, *After the Ball: How America Will Conquer Its Fear and Hatred of Gays In the 90s,* New York 1989.

seksualizmu ludzkiego. Ten mit nie ma żadnych podstaw w badaniach naukowych[5].

W wyniku kampanii promocyjnej, propagującej taką teorię homoseksualności, dzieci, które są niepewne swojej płciowości, zostały przekonane, iż są genetycznie homoseksualne. Doprowadzono je do uwierzenia, że bycie „gejem" leży w ich naturze i że homoseksualizm stanowi istotę ich bytu. Chociaż pociąg seksualny do osób tej samej płci jest w rzeczywistości przejawem pragnień lub zachowań wynikających z ran z przeszłości oraz braku miłości, ci młodzi ludzie nie nauczyli się odróżniania tego, co stanowi tożsamość gejowską, od zachowań homoseksualnych. Te dwa pojęcia stały się synonimami dzięki przekazowi płynącemu z filmów, programów informacyjnych, artykułów w czasopismach, muzyki, filmów wideo, powieści, podręczników szkolnych, internetu, wywiadów radiowych oraz wszelkich możliwych środków masowego przekazu, jakie można sobie wyobrazić. Dzieci, które doświadczają SSA, są przekonane: „Jestem gejem. Taki właśnie jestem. Moje zachowanie homoseksualne jest po prostu przejawem mojej wewnętrznej tożsamości. Taki się urodziłem".

Tymczasem dzieci, które dorastają w domach religijnych, stoją w obliczu jeszcze większej walki. Zanim powiedzą rodzicom o wewnętrznym konflikcie, z którym się zmagają, najczęściej błagają Boga, by uwolnił ich od pragnień homoseksualnych. Możliwe, że codziennie, przez miesiące czy lata, modlą się: „Proszę Cię, Boże,

odsuń ode mnie pragnienia homoseksualne. Już nie mogę tego znieść. Wolałbym umrzeć, niż mieć te uczucia". Ale ich modlitwy pozostają niewysłuchane. Nie dlatego, że Bóg ich nie słuchał, ale ponieważ oni, podobnie jak ja, wypowiadali niewłaściwą modlitwę. Powinniśmy byli się modlić: „Panie Boże, proszę, ujawnij prawdziwe znaczenie moich pragnień homoseksualnych, a potem, uzdrów każdą ze sfer mojego życia, która do nich prowadziła"[6].

5 Więcej danych na temat fałszywych teorii genetycznych i biologicznych, dotyczących źródeł homoseksualizmu, w: Jeffrey Satinover, *Homosexuality and the Politics of Truth*; Jeffrey Satinover, *The Trojan Coach,* www.narth.com; Neil i Briar Whitehead, *My Genes Made Me Do It,* Lafayette 1999.
6 Proponuję, abyście nie podpowiadali dziecku, że tak trzeba formułować modlitwę, chyba że pragnie przemiany. W innej sytuacji może to mieć odwrotny i zły skutek, zwłaszcza jeżeli dziecko wierzy, że urodziło się homoseksualistą.

3. ETAPY „UJAWNIANIA" (*COMING OUT)*

Ponieważ sam zmagałem się z pragnieniami homoseksualnymi i pociągiem seksualnym do osób tej samej płci, mogę wyobrazić sobie proces, przez który prawdopodobnie przeszła bliska ci osoba. W zrozumieniu go może pomóc zastanowienie się nad siedmioma etapami, które zwykle poprzedzają deklarację „ujawniającą".

Etap pierwszy: przyczyny SSA. Istnieje wiele czynników, które mogą doprowadzić do powstania pragnień homoseksualnych. Jedną z przyczyn SSA jest zaburzenie więzi między ojcem i synem lub matką i córką (może to być tylko i wyłącznie wynikiem percepcji dziecka, nie zaś błędu popełnionego przez rodziców), zbyt mocne przywiązanie do rodzica płci przeciwnej, nadwrażliwość, brak więzi z rówieśnikami tej samej płci, zranienia związane z rodzeństwem, zranienia kulturowe, przezwiska, przemoc seksualna i zranienia obrazu ciała. Nigdy SSA nie wywołuje tylko jeden element. Zwykle do przeżywania pragnień homoseksualnych prowadzi połączenie kilku różnych przyczyn. Zachęcam do przeczytania innych książek, by szerzej zapoznać się z etiologią SSA[7].

Etap drugi: Początek skłonności seksualnych do osób tej samej płci. SSA wyłania się w różnym wieku, w zależności od kilku czynników: temperamentu dziecka, jego fizjologii i dokonywanych spostrzeżeń, historii rodziny w różnych okresach oraz wydarzeń społecznych i kulturowych. Musisz dowiedzieć się od dziecka, kiedy zaczęło doświadczać SSA. Należy pamiętać o rozróżnieniu pomiędzy zazdrością w stosunku do osoby tej samej płci a seksualizacją tej zazdrości. To są dwie wyraźnie odrębne kwestie. Najczęściej erotyzacja osoby tej samej płci rozpoczyna się pomiędzy dziesiątym a trzynastym rokiem życia, czyli w początkach dojrzewania płciowego. Istnieją jednak wyjątki i te pragnienia mogą pojawić się krótko przed dwudziestką, a nawet po dwudziestce.

Etap trzeci: Konflikt z powodu SSA. Młody człowiek zmagający się ze sobą może zadawać sobie pytania: „Dlaczego mam

7 Richard Cohen, *Wyjść na prostą;* Joseph Nicolosi, *Reparative Therapy of Male Homosexuality;* Alan Medinger, *Growth into a Manhood;* Anne Paulk, *Restoring Sexual Identity: Hope for Women*

Who Struggle with Same-Sex Attraction. Pełniejszy wykaz literatury zamieszczono na końcu niniejszej książki.

takie uczucia? Co pomyśleliby inni, gdyby wiedzieli o moich homoseksualnych uczuciach?". Dziewczyna może się zastanawiać: „Czy te uczucia są grzeszne? Czy Bóg nadal mnie kocha?". Najczęściej tacy chłopcy i dziewczęta doświadczają przemożnych uczuć bólu i chaosu, poczucia winy, wstydu, zaprzeczania, samotności i rozpaczy. Te emocje wyostrzają się, kiedy młoda osoba nie może albo nie chce podjąć otwartej rozmowy z rodziną i przyjaciółmi.

Zamiast w takich rozmowach, współczesne dzieci odnajdują „odpowiedzi" poza bezpośrednim kręgiem osób, które je kochają. Mają dostęp do informacji na temat homoseksualizmu w internecie lub mogą uczestniczyć w zebraniach GSA (*Gay Straight Alliance)* w szkole średniej lub w zebraniach typu GLBT *(Gay, Lesbian, Bisexulal, Transgender*) w college'ach (na terenie USA - przyp. tłum.). Nowym dodatkiem do nomenklatury GLBT jest *Questioning Youth (pytająca młodzież).* Tak więc młodzi, którzy są przelotnie zainteresowani jakąś osobą tej samej płci, mogą zostać przekonani, że oni również są „gejami".

Etap czwarty: Potrzeba przynależności. Zmaganie trwa: „Nie pasuję. Nie należę do grupy. Jestem inny". W czasie dojrzewania to, co niedawno było emocjonalnym pragnieniem stworzenia więzi z osobami tej samej płci, teraz staje się seksualnie rozpalonym pożądaniem. Emocjonalna potrzeba nieseksualnej intymności z rodzicem tej samej płci i/lub rówieśnikami tej samej płci nagle zostaje zerotyzowana. Niezależnie od intensywności tych pragnień, musimy pamiętać, że podstawą SSA są sprzeczne potrzeby emocjonalne, a nie pociąg seksualny.

Pojawienie się skłonności seksualnych do osób tej samej płci oznacza:

- Nieświadome dążenie do zbudowania więzi z rodzicem tej samej płci i/lub rówieśnikami tej samej płci z powodu zranień homoemocjonalnych i homospołecznych.
- Potrzebę odkrycia tożsamości płciowej. Ponieważ nie zaistniały dostatecznie silne więzi dziecka z rodzicem tej samej płci i/lub rówieśnikami tej samej płci, dąży ono do włączenia się w grupę osób tej samej płci, by zinternalizować (uwewnętrznić) utracone poczucie męskości lub kobiecości.
- Lęk przed nawiązaniem bliskiej relacji z osobami płci przeciwnej. Jego przyczyną może być zbyt duże przywiązanie

między matką i synem lub ojcem i córką albo relacja, w której dochodziło do przemocy wobec dziecka ze strony osoby płci przeciwnej. Jedno lub drugie może zaburzyć zdrowe, hetero seksualne pragnienia.

Etap piąty: Indoktrynacja. Powiedziano już, że każdej osobie, która w najmniejszym stopniu doświadcza pociągu seksualnego do osób tej samej płci, wmawia się: „Urodziłeś się gejem, nie możesz się zmienić, twoje starania w kierunku zmian są szkodliwe". Taka młodzież musi bardzo ciężko pracować nad tym, by zaakceptować siebie jako „geja" lub „lesbijkę". Ów proces prowadzi do pojawienia się sprzecznych ze sobą myśli i uczuć. Jestem przekonany, że osoby doświadczające SSA, od początku w głębi swojego serca wiedzą, że zachowania homoseksualne nie są zgodne z prawem naturalnym. Ponieważ jednak są

bombardowane przekazem, że ich stan jest genetycznie zdeterminowany, przyjmują „mitologię homoseksualizmu".

Mit „o geju z urodzenia" przypomina baśń Andersena *Nowe szaty cesarza.* W tej baśni cesarz zostaje zwiedziony przez krawców, którzy wmawiają mu, że szyją dla niego piękne szaty. W rzeczywistości ci szarlatani nie szyją niczego. Poddając się temu oszustwu, cesarz paraduje przez ulice miasta nago. Nie chcąc wyjść na głupców, wszyscy poddani wykrzykują: „Co za wspaniałe szaty!". Nagle jakieś dziecko wstaje i mówi: „Cesarz jest nagi". W tym momencie cesarz zdaje sobie sprawę, że został oszukany. Stwierdza: „Powinniśmy być wszyscy jak to dziecko i mówić prawdę".

I tak jest dzisiaj. Niezliczone rzesze ludzi zostały zwiedzione, mimo iż wszyscy wiedzą, że ludzie zostali stworzeni jako istoty heteroseksualne. Krótko mówiąc, kobieta i mężczyzna pasują do siebie w sposób doskonały i naturalny. Dwaj mężczyźni czy dwie kobiety - nie pasują.

Etap szósty: Akceptacja tożsamości geja, lesbijki, biseksualisty czy transseksualisty. W tym punkcie osoby prowadzące wewnętrzną walkę godzą się ze swoim SSA i przyjmują tożsamość „geja", „lesbijki", „biseksualisty" czy „transseksualisty". Znieczulili swoje sumienia przez samoakceptację i społeczną indoktrynację. Słyszeli mit o homoseksualizmie tak często, z niewielką dyskusją lub bez niej, że uznają go za fakt. Na tym etapie zarówno ty, jak i pozostała część społeczności, „cierpiąca na homofobię", możecie być uznani za wrogów[8]. „Nie rozumiesz. Nie wiesz, co to znaczy być gejem i wyrzutkiem, który zagląda do środka." Dokonuje się wzmocnienie kompleksu przeciwstawiającego „my" wrogim „im".

Etap siódmy: proces „ujawnienia" (*coming out).* Bardzo często rodzice są ostatnimi osobami, które dowiadują się o SSA swojego dziecka. Młodzi ludzie niepewni swojej tożsamości płciowej są szczególnie wrażliwi i boją się odrzucenia, w związku z czym najpierw „ujawniają się" przed swoimi przyjaciółmi lub rodzeństwem. Kiedy w końcu dziecko zdecyduje się na rozmowę z tobą, swoim rodzicem, może powiedzieć coś takiego: „Proszę, zaakceptuj mnie takim, jakim jestem - twoim dzieckiem, gejem. Bóg tak mnie stworzył!" Może też ze złością stwierdzić: „Jeżeli odmówisz zaakceptowania mnie takim, jakim jestem, uznam cię za homofoba, który nie potrafi kochać". Ponad wszystko jednak boi się utraty twojej miłości, po wielu latach zmagań z emocjonalnym, umysłowym, fizycznym i duchowym lękiem przed pogodzeniem się z SSA.

A co się stanie, jeśli nie zechcesz zaakceptować ani pochwalić wybranego przez dziecko stylu życia? Co się stanie, jeśli odmówisz pogodzenia się ze współczesną socjopolityczną definicją SSA? Jak to możliwe, byście żyli pod jednym dachem, wyznając całkowicie sprzeczne standardy postępowania? I najważniejsze pytanie: Czy możesz nadal kochać swoje dziecko, a mimo to zupełnie nie zgodzić się z jego wyborem polegającym na przyjęciu gejowskiej tożsamości?[9].

Odpowiedź brzmi: Tak, możesz. Na dalszych stronach odkryjesz, w jaki sposób bezwarunkowo kochać swoje dziecko. Zrozumiesz dynamikę, która doprowadziła je do SSA i poprowadziła dalej, być może do zachowań homoseksualnych. I poznasz sposoby, dzięki

8 Fobia to nieracjonalny lęk przed czymś, nie zaś niezgoda co do zasady. Gejowscy aktywiści źle używają tego pojęcia.
9 Istnieją obecnie dwie niezależne organizacje dla rodziców „gejów". Jedną z nich jest PFOX (*Parents and Friends of Ex Gays and Gays),* która zachęca rodziców do kochania swoich dzieci z wiarą, że nikt nie rodzi się z SSA i że przemiana z homoseksualizmu na heteroseksualizm jest możliwa (niektóre organizacje religijne, takie jak: JONAH, COURAGE, Exodus i Evergreen, posiadają oddzielne grupy wsparcia dla rodziny i przyjaciół. Kierują się podobną filozofią jak PFOX). Odmienną organizacją jest PFLAG (*Parents and Friends of Lesbian and Gays),* która zachęca rodziców, by przyjmowali swoje dzieci i akceptowali ich homoseksualizm jako wrodzony i niezmienny.

którym będziesz mógł opracować plan ofiarowania swemu dziecku darów uzdrowienia i pełnej miłości więzi.

Miłość musi być bezwarunkowa. To chyba najważniejsza rzecz, o której powinieneś pamiętać, starając się wyciągnąć rękę do dziecka borykającego się z problemem SSA. Jeśli pośrednio lub bezpośrednio sprawisz wrażenie, że masz nadzieję, iż dzięki okazaniu większej miłości twoje dziecko się „przemieni", porzucając homoseksualizm, niemal pewne jest, że twoje starania, nawet najlepsze, zostaną odrzucone. Jeśli dasz do zrozumienia, że twoim zamiarem jest doprowadzenie do przemiany, wszelkie twoje wysiłki będą wyglądały w oczach dziecka na cyniczną manipulację. Należy pamiętać, że miłość trzeba ofiarować bezwarunkowo. „Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie" (Mt 10,8[10]).

Do miłości nie można przykleić etykietki z ceną i napisem: „Będę kochał cię teraz za darmo, ale aby zatrzymać moją miłość na zawsze, musisz mi coś oddać. Musisz przestać być tym, kim jesteś". Takie podejście jest błędne. Ponadto możesz być pewny, że twoje dziecko już wcześniej zostało ostrzeżone przed pojęciem „przemiany" przez progejowskich ideologów. Zanim nawet pomyślisz o porozmawianiu z nim na temat możliwości przejścia z orientacji homoseksualnej na heteroseksualną, musisz być świadomy treści, którymi już przesiąkło:

- Tego typu terapia prowadzi do depresji i samobójstwa.
- To nie działa i bardziej szkodzi, niż pomaga.
- Możliwość przemiany została odrzucona przez współczesne naukowe i medyczne organizacje.
- Ci, którzy praktykują i propagują ten typ terapii (negatywnie zwanej „terapią nawrócenia"), są osobami o nastawieniu antygejowskim i homofobicznym.
- Każdy, kto wierzy w zmianę orientacji seksualnej, należy do „prawicy religijnej" lub jest pełnym nienawiści antygejowskim terapeutą.

Te przesłania nie mają podstaw naukowych i po prostu są nieprawdziwe[11].

10 Cytaty biblijne podawane są według piątego wydania *Biblii Tysiąclecia,* Poznań 2000 - przyp. tłum.
11 Dr Robert Spitzer z Columbia University w październiku 2003 r. opublikował w *Archives of Sexual Behavior (Archiwum seksualnego zachowania)* wyniki przeprowadzonych przez siebie badań, jasno wykazując, że ludzie mogą zmieniać orientację

Możliwe, że przez wiele lat twoje dziecko pracowało nad tym, by zaakceptować SSA jako rzecz wrodzoną i niezmienną. Gdybyś powiedział: „Ale możesz się zmienić", jego pełną przekonania odpowiedzią byłoby: „Na pewno nie. Zbyt ciężko pracowałem na to, by zaakceptować siebie jako geja. Nie chcę po raz drugi iść tą

samą drogą, by sprawdzić, czy to, co mówisz, jest prawdziwe". Spróbuj postawić się w sytuacji swojego dziecka. Czy po kilkuletnim zmaganiu się ze sobą, by zaakceptować SSA, chciałbyś zniszczyć uzyskaną stabilność? Nie jest to pociągająca propozycja.
I właśnie w tym miejscu zaczyna się twoja rola.

Nasza strategia polega na obdarzeniu tych dzieci miłością tak, jak kocha nas Bóg - a On kocha nas z wszystkimi winami i sprzecznościami, z pomieszaniem tożsamości: takich, jakimi jesteśmy. Kiedy tak kochamy, budzimy zagubione i zranione wewnętrzne dziecko. Potem, z wielką troską i łagodnością, staramy się doprowadzić do odbudowania więzi między zranionym dzieckiem a rodzicem tej samej płci oraz rówieśnikami tej samej płci. Kiedy myślisz o wyciągnięciu dłoni do swojego dziecka, pamiętaj, że wokół niego została rozpostarta sieć kłamstw. Teraz, przy pomocy miłości i prawdy, musisz spróbować naprawić dokonane szkody i odzyskać swoje dziecko.

> **Proponowanym rozwiązaniem problemu SSA jest miłość i zrozumienie. Wszelki pociąg seksualny wobec osób tej samej płci opiera się na dwóch podstawach: 1) wewnętrzne rany z dzieciństwa, które nie zostały uzdrowione, oraz 2) niezaspokojona potrzeba miłości i akceptacji. To jest to. Jeżeli skupisz się na tych dwóch sprawach, możesz pomóc swojemu dziecku w osiągnięciu pełni prawdziwej tożsamości płciowej i spełnienia jego heteroseksualnego potencjału. To zadziała, jeżeli zastosujesz się do proponowanego tutaj programu.**

seksualną i rzeczywiście to czynią. Szeroką listę badań ukazujących możliwość przemiany można znaleźć na stronie www.becomingreal.org/articles.htm. Historie osobistej przemiany orientacji homoseksualnej na heteroseksualną zamieszczono na stronach: www.peoplecanchange.com;www.jonahweb.org;www.pathinfo.org.

4. SSA WIĄŻE SIĘ Z PRZYNALEŻNOŚCIĄ <<

Każdy ma potrzebę przynależności, czy to do rodziny, wspólnoty, religii, plemienia, czy też do kraju. Wiele osób dotkniętych SSA ma poczucie, że nigdy nigdzie nie pasowało ani nie należało do żadnej grupy. Ukrywając przed tobą swoją bolesną tajemnicę, dziecko udawało, że „należy" do ciebie, ale naprawdę w głębi serca nigdy tego tak nie przeżywało. A teraz sądzi, że znalazło swoje miejsce; jest przekonane, że znalazło akceptację i współczucie w społeczności homoseksualnej.

Mam nadzieję, że będę mógł pomóc w uzdrowieniu twego dziecka i twojej rodziny. To uzdrowienie polega na stworzeniu autentycznego środowiska przynależności. Uzdrowienie SSA dotyczy stworzenia bezpiecznych więzi. Chodzi tutaj o zbudowanie zdrowej i uzdrawiającej więzi z rodzicem tej samej płci oraz rówieśnikami tej samej płci. Nie robimy tego po to, by manipulować naszymi bliskimi, którzy zostali dotknięci SSA. Czynimy to, ponieważ zło trzeba naprawić. Czynimy to, ponieważ głębokie rany muszą zostać uzdrowione. Przemiana następuje wtedy, kiedy dokonuje się uzdrowienie.

Najczęściej syn, który został dotknięty SSA, nie uwewnętrznił miłości swojego ojca, zanadto się utożsamiał ze swoją matką i z tym, co kobiece, w związku z czym czuł się porzucony lub odrzucony przez rówieśników tej samej płci. Z tych powodów, a może z jeszcze innych, brakuje mu poczucia tożsamości własnej płci.

To samo odnosi się do córki, która cierpi na SSA. Możliwe, że nie udało jej się nawiązać dostatecznej więzi z matką oraz rówieśniczkami. Być może zanadto identyfikowała się z ojcem i jego męskim stylem życia albo też doznała przemocy ze strony mężczyzn. Gdzieś na drodze rozwoju nie uwewnętrzniła zdrowego poczucia własnej kobiecości. Jeżeli związek rodzic dziecko byłby mocny i pewny, nie zostałaby dotknięta SSA.

Bardzo proszę, pamiętaj, że te słowa nie są zamierzone jako krytyka twoich wysiłków wychowawczych. To jest kwestia postrzegania. Generalnie rzecz biorąc, dzieci, o których tutaj mówimy, są bardzo wrażliwe. Łatwo jest je zranić i łatwo dochodzi z ich strony do zerwania więzi emocjonalnej, często bez wiedzy rodzica[12].

12 Joseph Nicolosi, *Reperative Therapy of Male Homosexualisty,* Northvale, N.J. 1991,s.34.

Ty jednak obecnie jesteś w stanie dokonać wielkich zmian w życiu swojego dziecka.

5. TO JEST BITWA O MIŁOŚĆ

Podczas przygotowań do podjęcia tego wysiłku, będzie ci trzeba wiele hartu ducha - pod względem emocjonalnym, umysłowym, fizycznym i duchowym. Zawsze pamiętaj, że dziecko bardzo boi się utraty twojej miłości. Mimo iż nauczono je, jak „ujawnić się", nadal się boi, że kiedy to uczyni, pozbawisz je swojej miłości i uwagi. Wszelkie rozmowy z tobą będą miały podtekst: „Czy akceptujesz mnie takim, jakim jestem?". Dziecko tak naprawdę mówi: „Czy nadal mnie kochasz, czy też mnie odrzucisz?".

Wielu rodziców pyta: „Jak długo to potrwa i jakie są konieczne kroki, by odzyskać moje dziecko?". Czas w dużym stopniu będzie uzależniony od czterech elementów: 1) twojej wytrwałości; 2) otwartości twojego dziecka; 3) głębokości zranień, jakich doznało twoje dziecko; 4) momentu wybranego przez Boga. Jak zobaczysz w proponowanym planie uzdrowienia, możesz zrobić wiele pozytywnych rzeczy. Im więcej czasu na to poświęcisz, tym wspanialsze będą wyniki. Poniżej zamieszczam pobieżny zarys zadań, jakie powinieneś podjąć, by odzyskać swoje dziecko:

1. Poznaj przyczyny SSA. Czytaj książki i artykuły, słuchaj kaset lub płyt, oglądaj wideo lub DVD, które poruszają tematykę powstawania i uzdrawiania homoseksualizmu, a także przyłącz się do jakiejś grupy wsparcia dla rodziców, jak: PFOX, JONAH, *Exodus, Courage* lub *Evergreen International*[13]. Spotkania w grupie mogą ci pomóc w zrozumieniu prawdy na temat homoseksualizmu. Przejrzyj materiały źródłowe z *Positive Alternatives to Homosexuality* (Pozytywne alternatywy wobec homoseksualizmu, www.pathinfo.org) - pomogą ci one

zrozumieć, w jaki sposób dokonuje się zmiana orientacji (więcej informacji: „Lista zalecanych lektur" na końcu książki).

Niektórzy rodzice i ich bliscy będą musieli przejść długą drogę od niechęci do współczucia. Naturalne jest myślenie o zachowaniu ho-

13 Są to organizacje działające na terenie Ameryki lub międzynarodowe; w Polsce działalność taką prowadzi „Odwaga", kształtuje się także środowisko współpracujące z organizacją *Regeneration* - przyp. tłum.

moseksualnym jako o czymś odpychającym. Jest to wewnętrzna reakcja na coś, czego nie rozumiemy. I dlatego tak ważne jest poznanie prawdy na temat pociągu seksualnego do osób tej samej płci i posłuchanie ludzi, którzy cierpieli z powodu takich uczuć - po to, by umieć obdarzyć ich głębokim współczuciem. To będzie wymagało czasu.

2. Poszerz swoje wiadomości na temat ruchu homoseksualnego i tego, czego dowiedziało się twoje dziecko. Aby zdobyć informacje, którymi było bombardowane, czytaj książki, gazety i czasopisma, które propagują homoseksualizm, weź udział w spotkaniach PFLAG i odwiedź prohomoseksualne portale (...). Ważne jest, byś zrozumiał, w jaki sposób twoje dziecko myśli, że jest „gejem" lub „lesbijką", i dlaczego tak myśli. W związku z tym poświęć czas na to, by wniknąć w tę filozofię. To pozwoli ci uzyskać głębsze wejrzenie w światopogląd twojego dziecka[14].

3. Uświadom sobie, że teraz wkraczasz w świat twojego dziecka. Odczuwasz i doświadczasz tego, przez co, być może, od lat przechodzi twój syn lub córka: niepewności, zranienia, zaprzeczania, bólu, gniewu, szoku, poczucia winy, wstydu i poczucia bycia zdradzonym. Krótko mówiąc, będziesz sobie wciąż zadawać pytanie: „Dlaczego ja?". Proś o wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół oraz członków duchowej wspólnoty, mając wciąż na uwadze, że wielu z nich prawdopodobnie zaakceptowało propagandę gejowską i z tego powodu nie będą aż tak pomocni, jakbyś tego sobie życzył. Bierz udział w spotkaniach grup wsparcia dla rodziców lub w zajęciach telekonferencyjnych[15]. Dbaj o siebie,

14 Należy tu zwrócić uwagę, że te - być może bulwersujące niektórych czytelników propozycje zostały napisane przez Autora po pierwsze: w kontekście powszechnej w Ameryce kultury gejowskiej, a po drugie - w ściśle określonym celu, jakim jest poznanie, jakie fałszywe informacje otrzymało dziecko oraz zrozumienie nabytych przez nie mechanizmów myślenia, by dzięki temu móc wyjść naprzeciw jego najgłębszym potrzebom i pragnieniom. R. Cohen, mając świadomość możliwości negatywnego oddziaływania wiadomości z prohomoseksualnych źródeł, nieustannie przypomina cel, jakim jest właśnie pragnienie zrozumienia dziecka, a nie potwierdzenie, że droga, którą wybrało, jest właściwa (zob. np. p. 5 na s. 36), ani też zaspokojenie swojej ciekawości. Zaleca też pewne środki ostrożności. Należy do nich m.in. najpierw zapoznanie się z genezą homoseksualizmu i możliwościami jego uzdrowienia (zob. p. 1). Środki te są podawane także w innych miejscach książki. Będziemy zwracać na nie uwagę przez podawanie odniesienia do treści tego przypisu - przyp. red.

15 Zajęcia telekonferencyjne dla rodziców (dziewięć konferencji prowadzonych w okresie trzech miesięcy) odbywają się pod patronatem *International Healing Foun* -

o relację ze współmałżonkiem (jeśli żyjesz w małżeństwie), staraj się utrzymać równowagę w tych kwestiach, a równocześnie szukaj Bożego pocieszenia i prowadzenia.

4. Dołącz do twojego dziecka. Przeżywaj smutki z nim i za nie. Słuchaj, słuchaj i jeszcze raz słuchaj. Bądź panem lub panią NOU (nie otwieraj ust). Postaraj się odbyć z dzieckiem podróż w czasie, by dowiedzieć się, przez co przeszło. Będzie to wymagało wiele czasu, dotyku, rozmowy[16]. Bądź cierpliwy w stosunku do siebie i swojego dziecka. Ten proces jest trudniejszy, jeśli dziecko nie mieszka z tobą, ale udzielę kilku sugestii co do sposobu pracy z dziećmi, które mieszkają osobno. I jeszcze słowo dla mądrych: Spodziewaj się odrzucenia, ale nigdy się nie poddawaj.
5. Ustanów płaszczyznę zaufania. Róbcie różne rzeczy razem, uczestnicz w zebraniach, które wybiera twoje dziecko. Kochaj, chwal, głaszcz, trzymaj za rękę, chroń i zaspokajaj wszelkie niespełnione potrzeby miłości. Szczególnie ważne jest, by czynił to rodzic tej samej płci. Wykorzystaj wszelkie możliwości naszego planu terapeutycznego, by stworzyć bezpieczną więź i głębokie poczucie przynależenia *do ciebie.* Ojcowie, zaangażujcie się bardziej w życie swoich synów. Matki, postępujcie podobnie w stosunku do swoich córek. Jeżeli dziecko chce, byś przeczytał jedną z jego prohomoseksualnych książek, czasopism lub artykułów, zrób to. Jeśli chce, byś uczestniczył z nim w jakimś zebraniu gejów i/lub lesbijek, idź. Ważne jest, byś potrafił okazać swoją miłość i troskę przez to, że „dołączysz" do jego świata i spojrzysz na życie z jego punktu widzenia. To nie oznacza, że pochwalasz ten sposób zachowania lub styl życia. To znaczy, że kochasz swoje dziecko i chcesz zrozumieć jego punkt widzenia[17].

dation. Zajęcia są prowadzone przez telefon i trwają po półtorej godziny. Pierwsze trzydzieści minut to wykład na temat zrozumienia homoseksualizmu i tego, w jaki sposób pomóc swojemu dziecku w uzdrowieniu. Następna godzina stanowi otwartą sesję pytań i odpowiedzi. Rodzice w czasie tych zajęć mogą liczyć na osobiste porady i wsparcie ze strony innych rodziców (więcej informacji uzyskasz na stronie www.comingoutstraight.com lub pod numerem telefonu 001 301 805 61 11).
16 W swej praktyce terapeutycznej Cohen używa określenia „trzy T udanego rodzicielstwa": *time* (czas), *touch* (dotyk) i *talk* (rozmowa) - przyp. tłum.
17 Niektórzy rodzice decydują się czytać książki dziecka i uczestniczyć w jego zebraniach pod warunkiem, że ono postąpi podobnie i będzie czytać materiały dotyczące przemiany. Taka strategia może być czasem skuteczna, ale przeważnie nie zdaje egzaminu. Powinniśmy uczynić to, czego pragnie dziecko, by dać mu większe poczucie bliskości.

6. Szukaj profesjonalnej pomocy: terapii, seminariów, sesji wsparcia dla rodzin. Spróbuj znaleźć w swoim środowisku terapeutów, którzy będą rozumieli, co starasz się zrobić, i będą gotowi pomóc. Możesz uczestniczyć w niektórych seminariach uzdrowienia lub w sesjach terapeutycznych dla rodzin. Możesz też wziąć udział w innych wydarzeniach związanych z uzdrowieniem więzi pomiędzy rodzicami a dziećmi. Jeżeli twój syn jest zainteresowany wyzwoleniem się z niechcianego SSA, zachęć go do uczestniczenia w spotkaniach, które mogą mu w tym pomóc [wśród spotkań dostępnych w Ameryce, autor wymienia: weekend *Journey into Manhood* (JIM) lub *Adventure to Manhood* (AIM) albo *International Healing Foundations Father-Son and Mother-Daughter;* więcej informacji podaje na końcu książki, w

„Uzupełnieniu": „Seminaria uzdrowienia oraz sesje terapeutyczne dla rodzin" - przyp. tłum]. Być może zechcesz również zaangażować się w grupy osób wspierających tych, którzy cierpią na niechciany SSA. Należy jednak pamiętać, aby nie naciskać zbyt mocno. Czyniąc to, możemy wywołać opór lub nawet bunt.

Gdy chodzi o twoje własne opinie, radziłbym, byś oznajmił jeden i tylko jeden raz, jakie są twoje przekonania wobec homoseksualizmu. Nalegam, by nie powtarzać tego wciąż na nowo. Jeśli będziemy narzucać się z naszą moralnością i wartościami, doprowadzimy do jeszcze większego oddalenia i tak już odsuniętego od nas dziecka i stracimy bardzo cenną płaszczyznę porozumienia. Może ktoś sobie pomyśli, że jeśli nie będzie ciągle powtarzał: „Nie wierzę w homoseksualizm", to dziecko założy, że akceptuje jego tożsamość gejowską i jeszcze bardziej pogłębi swój styl życia. Jednak nieustanne negatywne komentarze będą utwierdzały w dziecku poczucie
„braku przynależności" do ciebie i będą je odciągały jeszcze dalej
od kochającego Boga. Zrzędzące powoływanie się na prawo biblijne czy niezadowolenie Boga popchnie dziecko zmagające się z SSA wprost w ramiona *smutnego* świata *gejów* [gra słów oparta na znaczeniu ang. słowa *gay* - „wesoły" - przyp. tłum.]. Należy pamiętać, że my, grzeszni ludzie, najbardziej potrzebujemy miłości wtedy, kiedy najmniej na nią zasługujemy.

Integralną częścią stanu SSA jest *zachowanie opozycyjne.* Jak wielokrotnie zaobserwowałem - ludzie doświadczający pragnień homoseksualnych są głęboko poranieni, niezależnie od tego, czy sobie to uświadamiają, czy też nie. Ponieważ dziecko nie jest w stanie dotrzeć do swojego zranienia, często wiążącego się z dynamiką rodziny z przeszłości, może świadomie dążyć do tego, by cię zdenerwować, biorąc w ten sposób odwet. Nade wszystko potrzebuje twojej miłości, ale możliwe, że nie doświadczyło jej w takim stopniu, w jakim potrzebowało. Proszę, nie zabieraj swemu dziecku miłości lub czegokolwiek innego, na przykład wsparcia finansowego, by w ten sposób sterować jego zachowaniem. Jeżeli miłość okazywana wobec dziecka dotkniętego SSA jest warunkowa, uzależniona od twojego zadowolenia, pogłębia to rozdźwięk między wami.

Tak więc możesz nie doświadczać zbyt wiele miłości ze strony dziecka dotkniętego SSA, przynajmniej na początku. Spodziewaj się odrzucenia, kiedy będziesz podejmować starania, by kochać i słuchać. Mężczyźni i kobiety cierpiący na SSA wznoszą wiele osłon wokół swoich serc, stosują wiele mechanizmów obronnych, a wiele ich ran zostało żywcem pogrzebanych. Dlatego początkowo dziecko może odrzucać twoje próby wyrażania miłości. Musisz być jednak wytrwały. Nie poddawaj się. W końcu otworzy się przed tobą.

Na początku być może zauważysz, że postępujesz niewłaściwie i wypowiadasz niewłaściwe słowa. Staraj się nie zamartwiać i nie zadręczać tym, co zrobiłeś lub powiedziałeś. Błędy zdarzają się każdemu, ponieważ musimy się bardzo wiele nauczyć. Proś swoją córkę lub syna o cierpliwość, a kiedy będziesz starać się odnaleźć drogę w tym labiryncie wyzwań, bądź pełen miłości zarówno w stosunku do siebie, jak i do swojego dziecka.

Skoro już się tego podjąłeś, wyjaśniaj podejmowane wysiłki pozostałym dzieciom, krewnym i przyjaciołom. Ważne jest, by oni również mieli prawdziwe

informacje dotyczące SSA oraz tego, w jaki sposób mogą pomóc twojemu dziecku w osiągnięciu pełni zdrowia. Przedstaw im ten strategiczny plan miłości. Dziel się z nimi książkami, kasetami magnetofonowymi, filmami wideo lub płytami CD i DVD. Poproś, by wchodzili na strony internetowe, których celem jest wspieranie osób zmagających się z tym problemem. W taktowny sposób staraj się prostować wszelkie fałszywe informacje, z którymi być może się spotkali.

Porozmawiaj ze swoim pastorem, rabinem lub księdzem. Niektórzy członkowie duchowieństwa, z jednej strony mogli również zostać zwiedzieni przez propagandę gejowską, a z drugiej - mogą odrzucać każdego, kto doświadcza pociągu seksualnego w stosunku do osób tej samej płci. Z całych sił staraj się pomagać swoim duchowym przywódcom w zrozumieniu tego wszystkiego, czego się nauczyłeś, i zachęcaj ich do kroczenia tą drogą z tobą. Jeżeli nie spotkasz się z otwartością wobec swojego planu, może lepszym wyjściem będzie wyszukanie innej osoby duchownej (mężczyzny lub kobiety), która wesprze twoje starania.

6. TRZY TYPY DZIECI CIERPIĄCYCH NA SSA

Z mojego doświadczenia wynika, że istnieją zasadniczo trzy typy dzieci cierpiących na SSA. Do pierwszego zaliczają się dzieci, które zostały dotknięte niechcianym SSA i pragną przemiany, chcą wyjść na prostą i być normalnymi. Do drugiego należą te, które są niezdecydowane w kwestii swojego seksualizmu oraz niepewne swojej płciowości i nie wiedzą, jaki kierunek wybrać. Do trzeciego zalicza się te, które uważają siebie za „geja", „lesbijkę", „biseksualistę" lub „transseksualistę". One wierzą w mit wrodzonego i niezmiennego homoseksualizmu. Są przekonane, że takimi się urodziły i że w związku z tym przemiana jest niemożliwa.

Oczywiście, łatwiej jest pracować z pierwszym typem dziecka, ponieważ ma motywację do zmian. Możesz wykorzystać wszelkie zaproponowane w tej książce narzędzia. Prawdopodobnie twoje dziecko będzie otwarte na miłość, uwagę i czułość. Może wprawdzie pojawić się pewien opór ze strony syna lub córki z powodu obronnego zerwania więzi, które doprowadziło do pojawienia się pociągu seksualnego do osób tej samej płci. Jednakże wciąż macie wspólny grunt dla współpracy. Należy uświadomić sobie, że w ramach drogi ku uzdrowieniu twoje dziecko może ustanowić nowe granice, ucząc się samodzielności i oddzielenia od rodzica płci przeciwnej bądź od obojga rodziców. To będzie zdrowe zadanie rozwojowe dla twojego dziecka, ponieważ w tym czasie zaczyna ono określać swoją osobowość, być może po raz pierwszy w życiu. W końcu dziecko znów się otworzy. Wtedy jednak otworzy się jako bardziej pełna i zdrowa osoba. Doradzałem wielu rodzicom, których dzieci były zainteresowane swoim uzdrowieniem - i wiem, że proces uzdrowienia przebiega o wiele szybciej, jeżeli włączy się weń zarówno dziecko, jak i oboje rodziców.

Wszystkie zasady podane w przedstawianym tu planie terapeutycznym odnoszą się do dzieci drugiego typu, które są niezdecydowane i niepewne swojej płciowości. Jeżeli twoje dziecko nadal mieszka w domu i wdrożysz ten plan tak szybko, jak to jest możliwe, możesz powstrzymać je przed obraniem drogi prowadzącej do przyjęcia tożsamości „geja" lub „lesbijki". Jeżeli twoje dziecko mieszka osobno i jest samodzielne, nadal możesz wiele uczynić, by pomóc mu w osiągnięciu

uzdrowienia. Oczywiście jest to dużo trudniejsze, ale z całą pewnością możliwe. Zachęcam do przeczytania dwóch naprawdę wspaniałych historii przemiany, które zamieściłem pod koniec omawiania kroku ósmego i dziesiątego; rodziny, których one dotyczą, pomogły swoim niepewnym dzieciom wyjść na prostą i stać się normalnymi.

I w końcu trzeci typ dzieci - te, które uwierzyły, że urodziły się z SSA. Wobec nich należy zastosować te same narzędzia i zasady rodzicielskie, co w stosunku do poprzednich. Jedyna różnica - w większości przypadków - polega na tym, że upłynie więcej czasu, zanim nastąpi przełom. Jest tak z dwóch powodów: 1) umysł twojego dziecka (lub innej bliskiej osoby) jest niejako zablokowany przez hasło: „Jestem gejem i koniec", co powstrzymuje przed zbadaniem źródłowych przyczyn SSA; 2) twoje dziecko zbudowało wiele barier i osłon, zarówno wokół serca jak i umysłu, które trzymają cię na dystans. Stoisz więc przed większym wyzwaniem, ale nadal jest możliwe, by taka osoba ostatecznie doświadczyła prawdziwej tożsamości płciowej i osiągnęła pełnię wrodzonego heteroseksualizmu.

Mam dla ciebie dobrą nowinę: proponowany tutaj program działa w stosunku do wszystkich typów dzieci dotkniętych SSA. Skutecznie doradzałem rodzicom, których dzieci pragnęły przemiany, i takim, których dzieci kwestionowały swój seksualizm lub identyfikowały się już jako „geje" czy „lesbijki". Regularne i konsekwentne korzystanie z proponowanych narzędzi i umiejętności pozwoliło tym rodzicom doprowadzić do przełomu u synów i córek dotkniętych SSA. Niektóre z cudownych opowieści o uzdrowieniu zamieszczam w tej książce.

Kwestiami kluczowymi są cierpliwość, konsekwencja i pozytywne nastawienie. Ćwicz się w korzystaniu z pomocnych umiejętności, które zdobędziesz dzięki niniejszemu planowi. Podtrzymuj pozytywne nastawienie, wciąż okazując swojemu dziecku właściwy rodzaj miłości, zadbaj o to, by inni wspierali twoje starania, i proś Boga o nieustanną pomoc i prowadzenie, a w końcu nastąpi zmiana w waszym systemie rodzinnym. *Jest to tylko kwestia czasu.*

Troszcząc się o swoje dziecko dotknięte SSA, będziesz musiał również zatroszczyć się o siebie. Uzdrowienie jest drogą, a nie celem. Teraz angażujesz się w porządkowanie miłości. Jeśli wciąż będziesz okazywać dziecku zdrową czułość, afirmację i akceptację (nie akceptując jego tożsamości „gejowskiej" lub „lesbijskiej', ale jego prawdziwą osobowość), to z czasem uda ci się wejść do jego serca i szeroko je otworzyć. I znowu: jest to jedynie kwestia czasu.

7. TYLKO BÓG MOŻE DOKONAĆ PRZEMIANY <<

Zaufaj Bogu, że przemieni twoje dziecko dotknięte SSA. Kiedy wykonasz to, co do ciebie należy, możesz mieć pewność, że Bóg również będzie działał. Wykorzystaj plan terapeutyczny oraz proponowane narzędzia do zbudowania większej bliskości. Z chwilą, kiedy stworzysz środowisko przynależności, będzie to żyzna i bogata ziemia, w której twoje dziecko może doznać uzdrowienia i w której będzie mogło wzrastać w swojej prawdziwej tożsamości płciowej.

Celem tego planu terapeutycznego jest zbudowanie większej bliskości i bezpiecznej więzi z dzieckiem dotkniętym SSA.

Ważne jest przypominanie sobie, że nie jesteśmy odpowiedzialni za zmienianie kogokolwiek. Wystarczająco trudnym zadaniem jest przemienianie samych siebie! A kto z nas odniósł sukces w przemienianiu współmałżonka podczas trwania swojego małżeństwa?
Istnieją trzy podstawowe sposoby wspierania procesu przemiany:

1. Przemieniaj siebie. Jak powiedział Gandhi: „Bądź tą zmianą, jaką pragniesz zauważyć w świecie".
2. Bądź hojny w dzieleniu się miłością we wszelkich formach, wykorzystując strategie proponowane w tej książce.
3. Daj przykład wytrwałej i bezwarunkowej miłości, pamiętając, że większość relacji objętych przez SSA nie jest trwała.

Słyszałem nieraz dzieci dotknięte SSA, które mówiły: „No tak, to teraz ja jestem twoim/waszym *projektem".* Możesz odpowiedzieć na to, mówiąc: „Tak, jesteś moim/naszym projektem miłości. Będę cię kochać przez całe życie, niezależnie od tego, co się stanie. Mów mi 0 swoich potrzebach. Nigdy nie pozwolę ci odejść!". Niezależnie od tego, jaki obrót przyjmą sprawy, zaufaj Bogu i daj z siebie wszystko. On zajmie się resztą.

8. NIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ

SSA oznacza zerwanie więzi między daną osoba a jej poczuciem męskości bądź kobiecości. Jeżeli uda się zbudować bezpieczną więź między dzieckiem a rodzicem tej samej płci oraz innymi osobami, pełniącymi rolę modelu tej samej płci, pewnymi swej tożsamości płciowej, i zostaną ustanowione zdrowe granice pomiędzy dzieckiem a rodzicem płci przeciwnej, wtedy będzie ono na właściwej drodze ku uzdrowieniu swojej tożsamości płciowej. Kiedy mężczyzna doświadczy swojej męskości, będzie go przyciągało to, co przeciwne, czyli kobieta. Kiedy kobieta doświadczy swojej kobiecości, będzie ją pociągało to, co przeciwne, czyli mężczyzna.

Kiedy kobiety i mężczyźni dotknięci SSA przystępują do przepracowania swych najgłębszych zranień, ich życie ulega przemianie w trakcie tego procesu. A skoro ty uczestniczysz w tym procesie, również doświadczysz przemiany życia. Zarówno ty, jak i twój syn lub córka, będziecie doświadczać więcej miłości i współczucia. Otwierając swoje serce na zranione dziecko, będziesz wzrastać i doznasz uzdrowienia. Podczas tego procesu należy pamiętać o czterech kwestiach:

1. Twoje dziecko jest zranione i potrzebuje bezpiecznej więzi z rodzicem tej samej płci oraz rówieśnikami tej samej płci.
2. Kwestią najważniejszą nie jest bycie gejem lub osobą normalną. Zasadniczą sprawą jest doświadczenie prawdziwej tożsamości płciowej.
3. SSA jest problemem związanym z rozwojem człowieka; zasadniczo nie dotyczy seksu.
4. SSA często wiąże się z niezdrowym przywiązaniem do rodzica płci przeciwnej lub do innych osób płci przeciwnej.

9. TRZY ASPEKTY UZDROWIENIA

Książka, którą masz przed sobą, jest podzielona na trzy części. Pierwsza z nich dotyczy *osobistego uzdrowienia:* zatroszczenia się o siebie, uporania się z własnymi problemami i doświadczenia Bożej miłości. Część druga dotyczy *uzdrowienia relacji:* zrozumienia przyczyn SSA u osoby bliskiej, nauczenia się skutecznej komunikacji, porządkowania miłości, zbudowania większej bliskości ze swoim dzieckiem, odkrycia jego języka miłości i okazywania właściwej czułości. Trzecia część dotyczy *uzdrowienia społeczności:* stworzenia otwartego środowiska w waszym domu i miejscu kultu, właściwego odnoszenia się do partnera dziecka i znalezienia wychowawców (*mentors*) wspomagających cały proces uzdrowienia.

Być może zechcesz czytać te części w porządku, w jakim są ułożone. Jednakże, mając ku temu powody, można skoncentrować się na tym kroku, który w danym momencie najbardziej do ciebie przemawia. Mam nadzieję, że w końcu jednak przeczytasz całą książkę i zastosujesz ją do własnej sytuacji. Przyjmując podane zasady i ćwicząc się w przedstawionych tu umiejętnościach, zaczniesz rozumieć, jak reagować na swoje dziecko w różnych sytuacjach. Ponowne przeczytanie książki pomoże zintegrować te zasady z codziennym życiem.

Stawiaj krok po kroku i pamiętaj, że nie musisz wykonywać zbyt wielu rzeczy naraz. Przede wszystkim staraj się pamiętać, że tu są podawane sugestie mające stanowić sposób osiągania celu. W miarę odkrywania sposobów okazywania miłości dziecku dotkniętemu SSA, bądź cierpliwy w stosunku do samego siebie. Zawsze pamiętaj: *Wygrywa ten, kto kocha najbardziej i najdłużej.* I wreszcie choć wcale nie jest to najmniej ważne - zachowaj w pamięci te cztery słowa, które były dla mnie źródłem siły podczas największych wyzwań mojego życia: *Nigdy się nie poddawaj.*

CZĘŚĆ PIERWSZA
UZDROWIENIE OSOBISTE

Część pierwsza dotyczy zatroszczenia się o siebie, uporania się z własnymi problemami i doświadczenia Bożej miłości. Droga ta wzbudzi wiele emocji. Ważne jest jednak, byś troszczył się o siebie i o swoje małżeństwo (jeżeli żyjesz w małżeństwie). Jeśli chcesz, by twoje dziecko doznało uzdrowienia, musisz pracować nad swoim własnym uzdrowieniem. Prowadź, dając przykład. Szukaj wsparcia ze strony swojej rodziny, przyjaciół, duchowej wspólnoty i Boga.

- KROK PIERWSZY: Zatroszcz się o siebie.
- KROK DRUGI: Rób to, co należy do ciebie.
- KROK TRZECI: Otwórz się na Bożą miłość.

KROK PIERWSZY
ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Troska o samego siebie jest bardzo istotna, kiedy mamy do czynienia z problemami SSA wśród naszych bliskich. Będziesz musiał umieć w zdrowy sposób radzić sobie z własnymi emocjami, myślami i życiem duchowym. Ogólnie rzecz biorąc, łatwiej jest rozmawiać z ludźmi o narkotykach, alkoholu czy uzależnieniach seksualnych, niż omawiać z nimi kwestie homoseksualizmu. Od dawna już potrafimy mówić o tamtych problemach, ale przy rozmowie o SSA, zarówno u twojego dziecka jak i u ciebie, pojawia się wstyd. Tę sytuację możemy zmienić tylko przez zdobycie wiedzy na temat SSA. Najpierw każdy musi posiąść ją sam, potem przekazać swoim bliskim i wspierającej go wspólnocie.

Początkowo możesz doświadczać takich odczuć i emocji jak: szok, zaprzeczanie, poczucie winy, wstyd, obrzydzenie, niepewność, zagubienie, gniew, smutek, poczucie bycia zdradzonym, nieufność, nieczułość, lęk i żal. Prawdopodobnie tysiąc razy stwierdzisz: „Nie wierzę, że to się dzieje w moim życiu!". To naprawdę druzgoczące doświadczenie. Mało który rodzic chciałby, aby jego dziecko miało styczność z homoseksualizmem. Życie samo w sobie jest dostatecznie brutalne. Ale oto pojawił się w twoim życiu problem, który już nie dotyczy „innych", tylko dotyka ciebie i twojego dziecka.

1. BĄDŹ DLA SIEBIE WYROZUMIAŁY

Bądź dla siebie wyrozumiały. Uczucia to uczucia. Nie są ani dobre, ani złe; po prostu są. Każde z nich będzie się wielokrotnie pojawiać. Być może doświadczysz obrzydzenia i wstrętu albo, jak to określił pewien rodzic podczas jednej z telekonferencji, powiesz po prostu „fuj". To instynktowna reakcja większości ludzi na homoseksualizm,
wbudowana w nas biologiczna obrona przed tym, czego nie rozumiemy lub czego się boimy. Ktoś, kto nigdy nie doświadczył SSA, reaguje instynktownie: „Jak ktoś może chcieć robić coś takiego? To jest wbrew naturze!" Tak, jest to wbrew prawu naturalnemu. Jednakże twoje dziecko zmaga się z SSA z wielu powodów i od dawna ciężko walczy o samoakceptację. Obecnie pragnienia homoseksualne są dla niego czymś naturalnym.
Peter i Barbara Wyden wyjaśniają:

> Jednym z powodów, dla których wiele osób stroni od tego tematu, jest powszechne przekonanie, iż homoseksualizm jest nieuleczalny. Przez długi czas żywiono takie przekonanie odnośnie do raka i z tego powodu nie rozmawiało się o tej chorobie. W ostatnich latach jednak szeroko rozeszła się wieść o tym, że raka można wyleczyć, i temat ten przestał być tabu. Wieść o tym, że homoseksualizm da się wyleczyć, jeszcze się nie rozeszła. Znamienna różnica polega na tym, że podczas gdy wielu rodzajom raka nie da się zapobiec, większości przypadków homoseksualizmu - niewykluczone, że prawie wszystkim prawdopodobnie zapobiec można[1].

Do odczuwania wstrętu może też przyczynić się nasze postrzeganie tradycyjnej rodziny. Społeczność homoseksualna definiuje na nowo rodzinę mówiąc o parach osób tej samej płci, adopcji i rodzeniu dzieci dzięki sztucznemu zapłodnieniu.

Prawdopodobnie nie jest to coś, o czym marzyłeś lub czego byś sobie życzył, jeśli chodzi o twoje dziecko. Ujawnienie jego homoseksualizmu może wiązać się z utratą marzeń o jego małżeństwie i o twoich wnukach.

Podążając zaproponowaną tutaj drogą zrozumiesz, że musisz odrzucić swoje instynktowne reakcje - swój fizjologiczny system obronny, i skupić się na przyczynach SSA i jego uzdrowieniu. To najlepszy sposób reagowania na własne dziecko i na inne osoby z SSA - okazywanie właściwego rodzaju miłości, która jest głębsza od zwykłych emocji. Wiele z tego, co trzeba będzie powiedzieć i uczynić, będzie stało w sprzeczności z intuicyjną odrazą. To długotrwały proces, więc bądź cierpliwy w stosunku do siebie i do swoich bliskich. Poproś ich, by byli cierpliwi w stosunku do ciebie. W końcu przechodzisz proces bardzo podobny do przeżywania żalu z powodu znaczącej straty.

1 Peter i Barbara Wyden, *Growing Up Straight,* New York 1968, s. 18.

2. PIĘĆ ETAPÓW PRZEŻYWANIA ŻALU

Dr Elisabeth Kiibler-Ross, w zaliczanej już do klasyki książce *On Death and Dying*[2] przedstawia pięć etapów przeżywania żalu. Zamieszczam poniżej te podstawowe kroki, z których każdy można zastosować do odkrywania, dlaczego twoje dziecko zostało dotknięte SSA.

1. Zaprzeczenie: „To nie dzieje się w moim, naszym, jego życiu".
2. Gniew: „Dlaczego to się wydarzyło? Przecież starałem się, jak mogłem".
3. Targowanie się: „Proszę Cię, Panie Boże, jeśli zrobimy..., przemień je".
4. Depresja: „To prawda i nie mogę tego znieść. To zbyt bolesne. Chcę, by moje dziecko wyszło za mąż/ożeniło się i miało dzieci. Moje marzenia rozsypały się w gruzy".
5. Akceptacja: „No dobrze, to prawda. Co teraz? Co mogę zrobić, by wesprzeć dziecko? Jak mogę zatroszczyć się o siebie w tej sytuacji?".

Raz po raz będziesz powracać do tych etapów. Ważne jest, byś wciąż mówił o swoich uczuciach i myślach współmałżonkowi, przyjaciołom i bliskim, a także przyznawał się do nich wobec same-go siebie i Boga. Im bardziej jesteś w stanie je nazwać, tym szybciej przejdziesz przez te pięć etapów. Jest takie powiedzenie: „Musisz czuć i być sobą, by zostać uzdrowionym". Uczucia pogrzebane żywcem nigdy nie umierają. Jeżeli pozostają niewyrażone, są nieświadomie tłumione, co jeszcze bardziej komplikuje całą sytuację.

Nie staraj się rozwiązywać tych problemów o własnych siłach. Żyjemy w relacji z innymi. Jeśli dzielisz się swoimi myślami i uczuciami wyłącznie z Bogiem lub ze swoją poduszką w nocy, przedłużasz proces uzdrowienia. Nie będzie to służyło ani tobie, ani twojemu dziecku. Znajdź innych, z którymi będziesz mógł dzielić się swoimi uczuciami.

Kiedy zajmujesz się problemem SSA u swojego dziecka, możesz odkryć, że czujesz się obciążony winą. Stwierdzenie: „To wszystko moja wina" - jest reakcją naturalną, choć niezgodną z rzeczywistością. Z całą pewnością istnieje wiele potencjalnych przyczyn Roz-

2 Elisabeth Kiibler-Ross, *On Death and Dying,* New York 1969.

woju SSA u twojego dziecka. Ważne jest, by zrozumieć i pamiętać, że to nie sposób wychowywania przez rodziców doprowadza do pojawienia się SSA u mężczyzn i kobiet. Stanowi o tym połączenie temperamentu dziecka z jego odbiorem wychowywania przez rodziców oraz z innymi wpływami społecznymi. To, co dziecko odbiera, staje się dla niego rzeczywistością.

Większość dzieci, u których rozwija się SSA, jest bardzo wrażliwa i łatwo je zranić. Po doświadczeniu jakiegoś zranienia bardzo łatwo odcinają się i zrywają więź emocjonalną - rodzice mogą być tego świadomi albo nie. Właśnie wtedy wasza relacja zostaje niejako wykolejona. Uzdrowienie z SSA wiąże się z podjęciem kroków wstecz do momentu, kiedy ta relacja została zaburzona, i z odbudowaniem zdrowej więzi z samym sobą i ze swoimi rodzicami.

Tak, doświadczysz wielu trudnych emocji. Zapewniam, że nie ma „właściwej" drogi, by przejść przez to wszystko. Nie spiesz się. Dziel się swoimi przeżyciami z Bogiem i z innymi. Jedna z matek podczas zajęć telekonferencyjnych powiedziała: „Dlaczego Bóg zrobił to mnie i mojemu synowi? Jestem strasznie zła i czuję się zagubiona. To mnie przerasta i nie jestem w stanie sobie z tym poradzić!" Ta kobieta przez wiele miesięcy była bardzo zraniona i rozstrojona, ale w końcu, po przestudiowaniu tych kwestii i słuchaniu nauczania, jak również po wysłuchaniu, czego doświadczali inni rodzice, ostatecznie stwierdziła: „Zrozumiałam, że Bóg nie uczynił tego mojemu synowi. Czułam się przez Niego zdradzona... Ale w końcu zrozumiałam, że to nie On do tego doprowadził".

Proces przeżywania żalu wymaga czasu i posiada swój własny rytm[3].

3. SSA TAK NAPRAWDĘ NIE DOTYCZY SEKSU

Tak jak to widzieliśmy, SSA ma wiele źródeł. Przede wszystkim wiąże się z nieuleczonymi emocjonalnymi ranami i niezaspokojoną potrzebą miłości. Twoja praca będzie łatwiejsza, jeżeli skoncentrujesz się na zranionym sercu swojego dziecka, nie zaś na

3 Granger E. Westberg, *Good Grief,* 35th ed., Minneapolis 1997. Westberg opisuje wiele etapów żalu, które mają bezpośredni związek z waszymi doświadczeniami z dzieckiem dotkniętym SSA.

jego zachowaniach seksualnych. Szukaj w nastolatku czy dorosłym zranionego dziecka, dziecka, które krzyczy i domaga się miłości. To ty jesteś odpowiedzią na to pragnienie, a nie jego chłopak czy jej dziewczyna. To ty stanowisz klucz do uzdrowienia bliskiej osoby z SSA, gdyż jest to historia zranionego dziecka szukającego miłości w niewłaściwych miejscach i w zły sposób.

4. WITAJ W ŚWIECIE TWOJEGO DZIECKA

Po odkryciu, że twoje dziecko ma problem z SSA, prawdopodobnie przebyłeś etapy szoku, bólu, żalu, zaprzeczania, zagubienia, rozpaczy i pytań typu: „Dlaczego ja?". Jest to ten sam proces, przez który prawdopodobnie od lat przechodzi twoje

dziecko, czego nie byłeś świadomy. „Witaj w moim świecie" - może ci powiedzieć syn lub córka. Czy to nie jest bolesne?

Młodzi dotknięci SSA są zmuszeni do radzenia sobie z tym „niechcianym owocem" bez wiedzy rodziców. Dojście do momentu akceptacji zabiera im wiele lat i kosztuje wiele łez. Teraz wkraczasz w ich świat, świat pełen bólu, świat nieznany. Dziel się myślami i uczuciami ze swoim dzieckiem. Wyrażajcie wspólnie żal, jeśli potraficie to robić. Przyjrzyj się tej sytuacji z jego punktu widzenia, ono może cię bardzo wiele nauczyć.

Po omówieniu tej myśli podczas jednej z wieczornych telekonferencji, pewna matka przysłała mi bardzo długi e-mail. Każde słowo brzmi prawdziwie:

> Twoja wypowiedź: „Witaj w świecie Piotra", była punktem zwrotnym w naszej wędrówce ku uzdrowieniu. W połowie kwietnia czułam, że przerasta mnie kwestia poradzenia sobie z problemem SSA u mojego syna. Zbliżały się jego dwudzieste szóste urodziny i kiedy wspominałam minione lata, bardzo intensywnie odczuwałam, że poniosłam klęskę jako matka. Minęło dziesięć miesięcy, odkąd dowiedziałam się o SSA u Piotra. Przerastała mnie niewiara, poczucie winy i bolesny smutek, który w każdej chwili targał moim sercem. Prześladował mnie lęk przed nieznanym i skalą tego, wobec czego stanęliśmy. Byłam dosłownie przerażona, myśląc o tym, co czekało nas i jego w związku ze stylem życia osoby ogarniętej SSA... izolacja, samotność, AIDS, odrzucenie przez rodzinę i społeczeństwo, jak również szereg innych spraw, które mogłam sobie jedynie wyobrazić. Byłam zawstydzona, zażenowana, wystraszona i bardzo, bardzo smutna.
> To właśnie wtedy, podczas zajęć telekonferencyjnych dla rodziców, kiedy dzieliłam się tymi uczuciami, stwierdziłeś po prostu: „Witaj w świecie Piotra". W tym momencie po raz pierwszy zrozumiałam, że doświadczałam jedynie w mikroskopijnym wymiarze tego, co Piotr przeżywał każdego dnia. Czułam się upokorzona. Kiedy podzielił się swoimi uczuciami, tym co przeszedł w związku z SSA, to było tylko to - wędrówka, którą on odbył. Mimo że rozmawialiśmy z nim i płakaliśmy z nim, a on dzielił się swoimi uczuciami związanymi z tym doświadczeniem, tak naprawdę nie byliśmy w stanie go zrozumieć. W tym prostym stwierdzeniu: „Witaj w świecie Piotra", wreszcie przeżyliśmy jedność uczuć z naszym synem. Odkryliśmy nowy szacunek wobec tego, z czym musiał się zmierzyć w tym czasie, kiedy starał się o własnych siłach zrozumieć SSA, szukając odpowiedzi, modląc się, poszukując w całkowicie niewłaściwych miejscach.
> Mając taką nową perspektywę, oboje z Harrym zaczęliśmy budować nową relację z Piotrem. Zaistniał nowy szacunek pomiędzy nami. Po raz pierwszy w pewnym sensie przeżywamy to, co on. Jesteśmy inni. Od kiedy zmieniła się nasza perspektywa, zaczęliśmy zauważać zmiany u Piotra. Przyjmuje nową postawę w stosunku do nas, okazuje bardziej szczerą wrażliwość. Rozmawialiśmy z nim, płakaliśmy z nim i po raz pierwszy powiedzieliśmy mu, że zdaliśmy sobie sprawę z tego, iż nasze uczucia bliskie są temu, co on przeżywa. Nie mieliśmy pojęcia o tym, jak bolesne jest to, z czym musiał i nadal musi sobie radzić, dopóki sami nie spróbowaliśmy się z tym uporać.

Świat Piotra nie jest łatwy, ale jest to świat, w którym on żyje. Czujemy się szczęśliwi, że otrzymaliśmy prawdziwy wgląd w ten świat, niezależnie od tego jak bardzo jest przerażający, zarówno dla niego jak i dla nas. Teraz rozpoczęła się droga, która ma pomóc mu uczynić ten jego świat możliwie najlepszym miejscem. Z Bożą pomocą i dzięki prowadzeniu Richarda, wspólnie z Piotrem zaczęliśmy doznawać nowego uczucia nadziei.

5. PRZYJMIJ DO WIADOMOŚCI, ŻE TWOJE DZIECKO BYŁO PRZEZYWANE I ODRZUCANE <<

Wyobraź sobie, że przychodzisz codziennie do szkoły i zastanawiasz się, kiedy kolejny dzieciak ci powie: „Hej, pedale, wynoś się stąd", albo: „Idź, lesbo, zabaw się z chłopakami". Jak byś się czuł? Takie traktowanie nie stwarza cudownego i otwartego miejsca do uczenia się i znajdowania przyjaciół. Jednak właśnie tego mogło doświadczać twoje dziecko w swojej szkole.

A co z przerwą na obiad, ze świadomością, że nikt nie będzie chciał, abyś siedział przy jego stole? Albo w czasie lekcji wychowania fizycznego - świadomość tego, że będziesz ostatnim, który zostanie wybrany do jakiejś drużyny. Jakbyś się wtedy czuł? Oto niektóre z doświadczeń, przez które mogło przechodzić twoje dziecko, prawdopodobnie bez twojej wiedzy. Wiele osób dotkniętych SSA było ośmieszanych od czasu, kiedy znalazły się w szkole podstawowej. Bycie przezywanym jest bolesnym doświadczeniem dla każdego dziecka. Dzieci dotknięte SSA mają skłonność do nadwrażliwości i przeważnie nie są ani agresywne, ani specjalnie elokwentne. Prawdopodobnie nigdy nie usłyszałeś z ust dziecka, co się działo w szkole ani o tym, że było wyśmiewane przez rówieśników.

Dzieci często używają wyrażeń typu „gej" albo „pedał", nie mając na myśli tego, że adresatem tych przezwisk jest ktoś, kto usiłuje sobie radzić z SSA. Używają tych słów po prostu jako obelg. Jednakże jeżeli w sercu konkretnego dziecka jest już jakieś homoemocjonalne lub homospołeczne zranienie, zaczyna ono uwewnętrzniać te negatywne zwroty i być może łatwiej mu będzie kiedyś przyjąć stwierdzenie: „Jestem gejem"[4].

Wyobraź sobie przebywanie w grupie młodzieżowej przy kościele, gdzie dzieciaki żartują na temat „pedałów", mówiąc: „Powinniśmy ich wykopać z miasta". Jeden z nastolatków, któremu udzielałem porady, powiedział mi, że właśnie takich wypowiedzi nasłuchał się w swojej grupie młodzieżowej. Jak myślisz, jak się wtedy czuł? To wszystko może być dla ciebie nowe, ale prawdopodobnie jest chlebem powszednim dla twojego dziecka dotkniętego SSA. Będziesz musiał nastawić się na słuchanie, by dowiedzieć się o wszystkim, czego doświadczyło twoje dziecko.

6. PRZESTAŃ OSKARŻAĆ SIEBIE

Początkowo możesz oskarżać siebie i/lub swojego współmałżonka z powodu SSA waszego dziecka. Nie trać na to więcej czasu. Przestań bawić się w oskarżanie, ponieważ nie pomaga to ani tobie, ani

4 Używam pojęcia „zranienie homoemocjonalne" dla opisania zerwanej więzi między dzieckiem a rodzicem tej samej płci. Terminu „zranienie homospołeczne" używam dla opisania braku więzi z rówieśnikami tej samej płci.

współmałżonkowi, ani waszemu dziecku. Jedyną rzeczą, jaka może zmienić tę sytuację, jest przyjęcie osobistej odpowiedzialności za błędy z przeszłości, co oznacza przeproszenie, zadośćuczynienie i zbudowanie pełnej miłości więzi pomiędzy tobą, twoim współmałżonkiem i waszym dzieckiem. Reszta planu tej terapii dotyczy podjęcia koniecznych kroków prowadzących do uzdrowienia i pojednania.

Jeśli czujesz taką potrzebę, przyjmij Boże przebaczenie za cokolwiek, czego możesz żałować, a następnie sam przebacz sobie. Tym, co *możesz* teraz robić, jest kochanie Boga, kochanie siebie samego i kochanie innych. Słuchaj swojego serca, bądź troskliwy i zadbaj
o swoje własne potrzeby w zdrowy sposób. Jeśli pokochasz siebie tak, jak Bóg cię kocha, będziesz lepiej przygotowany do kochania swojego współmałżonka i dziecka.

Ostre poczucie winy jest zdrowe. Chroniczne poczucie winy jest toksyczne. Oto ćwiczenie, które pomoże ci uwolnić się od poczucia winy. Realizuj je krok po kroku i powtarzaj w razie konieczności. Stosuj je razem ze swoim współmałżonkiem lub bliskim przyjacielem, nie zaś ze swoim dzieckiem dotkniętym SSA (przy kroku szóstym omówię, w jaki sposób osobiście przeprosić swoje dziecko).

1. Zrób listę wszystkich spraw, co do których masz poczucie winy (słowa, które wypowiedziałeś lub coś, co zrobiłeś, albo rzeczy, których nie zrobiłeś, a żałujesz, że tak się stało). Na przykład: „Jako twoja matka trzymałam cię zbyt blisko siebie i wypowiadałam złe słowa na temat twojego ojca", „Jako twój ojciec nie poświęcałem ci wystarczającej ilości czasu, ponieważ zbyt dużo pracowałem i nie rozumiałem twoich potrzeb".

2. Wykorzystaj technikę odgrywania ról - ze swoim współmałżonkiem lub bliskim przyjacielem. Niech ta osoba przyjmie rolę twojego dziecka dotkniętego SSA. Trzymajcie się za ręce i wyobraź sobie, że mówisz o tym wszystkim swojemu dziecku. Przeczytaj swoją listę. Spójrz na pierwsze zdanie - a jeśli to pomoże - zamknij oczy i wyobraź sobie, że kierujesz te słowa bezpośrednio do swojego dziecka, przepraszając za niewłaściwe zachowanie lub słowa. Oddychaj głęboko, wyraź swoje uczucia, a potem przejdź do następnego zdania. W ten sposób przepracuj całą listę. Nie spiesz się. Wyrażaj żal, jeśli to jest konieczne. Pamiętaj, że aby doznać uzdrowienia, musimy odczuwać.

3. Pozwól, by twój współmałżonek lub przyjaciel reagował tak, jak jego zdaniem zareagowałoby twoje dziecko dotknięte SSA (na przykład przebaczając ci, odrzucając twoje przeprosiny albo gniewając się). Ty po prostu słuchaj. Nie musisz reagować, chyba że tego zapragniesz.

4. Po wysłuchaniu osoby odgrywającej rolę twojego dziecka dotkniętego SSA, zamknij oczy i proś Boga, by ci to wszystko wybaczył. Następnie wysłuchaj Jego odpowiedzi. Pozostań w ciszy, czekaj na Pana i przejdź do następnego kroku po otrzymaniu odpowiedzi.

5. W końcu proś siebie samego o przebaczenie. To może być najtrudniejszy krok. Łatwiej jest przebaczyć innym niż same-mu sobie. Po przyjęciu Bożego

przebaczenia pozwól, by twój współmałżonek lub zaufany przyjaciel odgrywał twoją rolę. Trzymaj tę osobę za ręce i powiedz: „(twoje imię), czy mógłbyś mi przebaczyć to wszystko?". Następnie zamknij oczy i słuchaj wewnętrznego głosu. Może nastąpić burzliwa dyskusja i liczne samooskarżenia. Po prostu słuchaj i pozwalaj, by to wszystko wypłynęło. Nie cenzuruj, nie próbuj zmieniać przesłania, ale bądź po prostu dobrym słuchaczem. I znów, być może, będziesz musiał zadać pytanie: „(twoje imię), czy mógłbyś mi przebaczyć to wszystko?". Powtarzaj ten zwrot i słuchaj, dopóki dialog się nie zakończy i wewnętrzny głos nie powie: „Tak, przebaczam ci".

Być może będziesz musiał powtórzyć to ćwiczenie wielokrotnie. Przebaczenie w umyśle i w sercu wymaga czasu. Znów poproś twojego współmałżonka lub bliskiego przyjaciela, by wykonał to ćwiczenie z tobą. Im szybciej przyjmiesz Boże przebaczenie i przebaczysz sam sobie, tym szybciej będziesz gotów do podjęcia koniecznych kroków mających na celu udzielenie pomocy twojemu dziecku w uzdrowieniu i wzroście.

7. STWÓRZ PRZYMIERZE MIŁOŚCI

„Przymierze miłości" to to, czym ma się stać twoja rodzina. Jest sprawą podstawową, by takie pełne miłości przymierze łączyło członków rodziny, mających tę samą płeć: ojca z synem, matkę z córką, brata z bratem, siostrę z siostrą, dziadka z wnukiem, babcię z wnuczką, wuja z siostrzeńcem czy bratankiem, ciotkę z siostrzenicą czy bratanicą. Ta sugestia, będzie powtarzana i usłyszysz ją ode mnie jeszcze wielokrotnie: *Celem tego składającego się z dwunastu kroków planu terapeutycznego jest zbudowanie większej bliskości i bezpiecznej więzi z dzieckiem dotkniętym SSA.* Przemiana jest produktem ubocznym uzdrowienia.

Tato, być może będziesz musiał poszerzyć serce, by zrozumieć swojego syna. Mamo, być może będziesz musiała poszerzyć serce, by zrozumieć swoją córkę. Widziałem nieraz, jak proces pojednania przynosił podwójne błogosławieństwo. Przez świadome stworzenie przymierza miłości zbliżysz się do swego dziecka, w większym stopniu doświadczysz własnego człowieczeństwa i staniesz w obliczu swoich niepowodzeń i błędów. Kiedy będziesz szukać uzdrowienia dla swojego dziecka, możesz również odkryć uzdrowienie dla siebie.

8. WYRAŻAJ ŻAL Z INNYMI

Nie możesz zmienić przeszłości. I niezdrowo byłoby pozostawać przez resztę życia w cieniu samooskarżania. Jednakże ważne jest, by przeżyć żal z powodu tego, co się stało. Przeżywaj swój żal z innymi - współmałżonkiem, dzieckiem, z kimś, komu zależy na tobie i kto rozumie problem. Nie wyrażaj żalu sam, bo może się to stać nawykiem, a nawet obsesją. To, co zrodziło się w zniszczonych relacjach, musi zostać uzdrowione w zdrowych relacjach. Zastanów się nad przyłączeniem się do grupy wsparcia dla rodziców. Wzrastamy i doznajemy uzdrowienia w relacjach z innymi. Jeśli chcesz, by twoje dziecko zostało uzdrowione, bądź dla niego przykładem. Niech uzdrowienie dokona się w tobie.

9. STWÓRZ SYSTEM WSPARCIA

Przy poszukiwaniu wsparcia ze strony członków rodziny, przyjaciół, przywódców religijnych oraz duchowej wspólnoty może pojawić się blokujące cię poczucie winy i wstydu. Jeżeli ktokolwiek będzie osądzał ciebie lub twoje dziecko dotknięte SSA, pamiętaj, proszę, że w rzeczywistości ten osąd nie dotyczy ciebie czy twojego dziecka, ale tych osądzających i ich braku zrozumienia, czym jest SSA. Takim osobom, podobnie jak większości ludzi, potrzebna jest rzetelna wiedza na temat pociągu seksualnego do osób tej samej płci oraz konkretne wskazanie, w jaki sposób mogą pomóc ludziom dotkniętym SSA. (Kwestię tę omawiam szerzej w części trzeciej, *Uzdrowienie społeczności).*

Stwórz wokół siebie, swojego współmałżonka (jeśli go masz) i waszego dziecka dotkniętego SSA wspólnotę, która będzie was wspierać. Taki system wsparcia może składać się z następujących osób, ale nie musi się do nich ograniczać:

- członkowie rodziny,
- krewni, zwłaszcza osoby starsze i rówieśnicy tej samej płci,
- bliscy przyjaciele,
- przywódca duchowy,
- znajomi ze wspólnoty kościelnej/wyznaniowej,
- członkowie grup wsparcia.

Bardzo proszę, byś nie próbował nieść tego ciężaru sam. Ważne jest, by ciebie samego i twoje dziecko dotknięte SSA otaczała grupa kochających i troskliwych mężczyzn i kobiet. To jest walka miłości przeciwko kłamstwom. Wyjdź naprzeciw i zorganizuj największe wsparcie, jakie tylko potrafisz.

Niemal każdy członek rodziny osoby dotkniętej SSA wypowiedział słowa podobne do tych:

> Boję się mówić innym członkom rodziny i znajomym o homoseksualizmie naszego dziecka. Boję się, że kiedy się dowiedzą, ich opinia na temat naszego syna i rodziny ulegnie zmianie. Wtedy myśl, że nasze dziecko jest gejem, utrwali się w ich umysłach i możliwość jego wyjścia z homoseksualizmu znacznie zmaleje.

Wiem, że możesz mieć wiele lęków i że niektóre z nich są oparte na nieszczęsnych realiach. Wiem, że niektórzy ludzie mogą reagować negatywnie, kiedy usłyszą o SSA twojego dziecka. Ale pozwól, że cię zapewnię, iż te reakcje nie mają nic wspólnego z tobą ani z twoim dzieckiem, a związane są jedynie z ich ignorancją na temat SSA. Jeżeli ktoś powie, że homoseksualizm jest wyborem i twoje dziecko powinno się nawrócić ze swojego „grzechu", musisz powiedzieć tej osobie, jaka jest prawda o SSA: nikt nie wybiera homoseksualnych pragnień. Wybór dotyczy tego, czy postępować zgodnie z tymi pragnieniami, czy nie. (Więcej szczegółów na temat przyczyn SSA znajdziesz przy omówieniu kroku czwartego).

Im dłużej będziesz się opierał przed otwarciem na innych, tym dłużej będziesz blokował możliwości wzrostu swojego dziecka. By wychować i uzdrowić dziecko, potrzebna jest wspólnota. Ty również potrzebujesz wsparcia. Jestem głęboko przekonany, że gdyby moi rodzice poprosili mojego brata, wujów, dziadków i

przyjaciół rodziny o wyrażanie wobec mnie miłości tak często, jak to było możliwe, zaoszczędziliby mi wiele lat bólu.

10. PRZYCHODŹ NA SPOTKANIA GRUP WSPARCIA I BIERZ W NICH CZYNNY UDZIAŁ <<

Może zechcesz odszukać lokalny oddział PFOX lub JONAH w twojej okolicy. Są to grupy wsparcia działające w całym kraju [USA przyp. tłum.] i na całym świecie. Oferują one internetową formę wzajemnej pomocy. Kilka innych organizacji oferujących pomoc mężczyznom i kobietom dotkniętym przez niechciane SSA również organizuje spotkania grup wsparcia. Są to *Exodus International* (chrześcijańska), *Evergreen International* (mormońska), *Courage/ Encourage* (katolicka), *One by One* (prezbiteriańska), *Transforming Congregations* (metodystyczna), *Powerful Change Ministry Group* (chrześcijańska, afro-amerykańska). Strona PeopleCanChange.com oferuje internetowe grupy wsparcia dla żon mężczyzn, którzy starają się uporać z SSA (przeszukaj stronę *Positive Alternatives To Homosexuality* www.pathinfo.org, by uzyskać więcej informacji na temat tych oraz innych grup. [W Polsce możesz nawiązać kontakt z „Odwagą" - przyp. tłum.]).

Jeżeli nie możesz znaleźć pomocy w swojej okolicy, International Healing Fundation oferuje zajęcia telekonferencyjne dla rodziców. Seria dziewięciu sesji odbywających się w ciągu trzech miesięcy, prowadzi rodziny przez proces pojednania i radzenia sobie z SSA swoich dzieci. Podczas trwania tych sesji rodzice mają zapewniony udział w grupach wsparcia (wiele osób dzwoni do siebie i wysyła e-maile w ciągu tygodnia).

Ktoś powiedział: „Kiedy dziecko ujawnia swój problem, rodzice zamykają się z nim w czterech ścianach". Musimy dokonać destygmatyzacji SSA ze względu na dobro wszystkich. Dzielę się prawdą na temat SSA wszędzie, gdzie jestem. Na poczcie, w szkole moich dzieci, w czasie rozgrywek piłki nożnej, kiedy kibicuję drużynie mojego syna. Obecnie ludzie nie są aż tak skłonni do osądzania i są bardziej otwarci na dyskusję o homoseksualizmie. Nie pozwól, by mały głosik w twojej głowie, mówiący: „Co ludzie sobie pomyślą?", powstrzymał cię przed mówieniem o tym i szukaniem pomocy. Musimy przekazywać wszystkim prawdę o SSA, tak aby nasze dzieci miały szansę na uzdrowienie we własnej społeczności.

Ważne jest, by uważnie słuchać innych rodziców, którzy mają dzieci dotknięte SSA. Ucz się na ich błędach i zwycięstwach. Nie musisz ponownie odkrywać Ameryki, nie musisz pozostawać samotnym w swoim bólu. Proszę, nie izoluj się. Dzieląc się z innymi rodzicami posiadającymi dzieci dotknięte SSA, możesz zyskać siłę w pracy na rzecz wspólnego celu. Połączcie się, bądźcie dla siebie inspiracją w trwaniu na drodze prowadzącej do uzdrowienia. Módlcie się wspólnie i za siebie nawzajem. Rozszerzajcie swoje przymierze miłości, by objąć nim innych rodziców. Liczba stanowi o sile, a ze wzajemnego wsparcia płynie moc.

11. ZACHOWUJ RÓWNOWAGĘ W SWOIM ŻYCIU

Uczyń, co tylko jest możliwe, aby problem twojego dziecka nie stanowił centrum twego życia. Wiem, że możliwe jest całkowite zaabsorbowanie tą kwestią. Proponuję, by poniższe sprawy stały się twoimi priorytetami:

1. Doświadczenie Bożej, osobistej miłości.
2. Troska o siebie i zachowanie równowagi w życiu. Wyjdź i zabaw się. Jest jeszcze inne życie, nie tylko SSA twojego dziecka.
3. Troska o twoje małżeństwo (jeśli żyjesz w małżeństwie).

Kochaj siebie, kochaj swojego współmałżonka, a wtedy będziesz miał więcej miłości do zaofiarowania swoim dzieciom, zwłaszcza temu, które ma problem z SSA. Proces budowania między tobą a twoim dzieckiem więzi dającej poczucie bezpieczeństwa będzie wymagał wielkiej energii. Musisz ciągle odnawiać „zapasy" miłości. Przestań się zamartwiać, pogrążać w poczuciu winy i lęku. W zamian za to napełniaj się radością i miłością. Spróbuj odkryć pokój w danej chwili.

Nie daj się wciągnąć w próżnię SSA, w poczucie beznadziei, bezradności, zniechęcenia, nie zamartwiaj się, niech nie pochłania cię poczucie winy i wstydu. Mogą zacząć prześladować cię myśli typu
A co, jeśli dowie się o tym X...? A co, jeśli powie: „Na pewno jesteś okropnym rodzicem, bo inaczej dlaczego twoje dziecko stałoby się gejem?". Będziesz musiał ostrożnie dobierać ludzi, którym powiesz o SSA twojego dziecka, ponieważ ci, którzy powinni wyrażać miłość i zrozumienie, często zajmują się osądzaniem i odrzucaniem. Smutne jest to, że odnosi się to szczególnie do wspólnot religijnych.

Możesz od czasu do czasu poczuć się wyczerpany i mieć wszystkiego dość, więc powtórzę znowu: znajdź czas dla siebie, wąchaj róże, idź na jakąś imprezę, pograj w coś, zabaw się, nakarm swoją duszę, zadbaj o relację ze współmałżonkiem i spędzaj czas z przyjaciółmi.

12. TO JEST MARATON, A NIE SPRINT

Jeden z ojców, któremu udało się pomóc własnemu synowi w przejściu z orientacji homoseksualnej na heteroseksualną, zaczął ograniczać swój czas pracy. Skrócił sześćdziesięciogodzinny tydzień pracy o piętnaście godzin i przeznaczył uzyskany czas na zapoznanie się z wiedzą na temat SSA i na okazywanie miłości synowi.

Ten mądry ojciec odnowił również swoje życie duchowe i zapewniał sobie szerokie wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół. Wiedział, że ścieżka ku uzdrowieniu będzie wymagała czasu, więc przeznaczył więcej czasu dla swojego syna. Po trzech latach jego praca nad kształtowaniem miłości przyniosła owoc. Zamiast uczestniczyć w spotkaniach GSA (*Gay Straight Alliance)* w szkole, jego syn obecnie umawia się z młodą kobietą i spędza sporo czasu z innymi chłopakami (przeczytaj jego historię pod koniec kroku dziesiątego). To jednak nie stało się w ciągu jednego dnia. Pamiętaj: to jest maraton, a nie sprint.

KROK DRUGI
RÓB TO, CO NALEŻY DO CIEBIE

Możesz przeżywać pokusę, by obwiniać swojego współmałżonka lub innych ludzi za to, że twoje dziecko odczuwa pociąg seksualny do osób tej samej płci. Proszę jednak, byś pamiętał, że uzdrowienie relacji z własnym dzieckiem *nie jest* grą polegającą na wzajemnym obwinianiu się. Choć ważne jest, by wiedzieć, co prawdopodobnie wydarzyło się w przeszłości i jest to konieczne dla podjęcia kroków zmierzających do pojednania i odbudowy relacji, oskarżanie innych i zrzucanie na nich winy przynosi efekty odwrotne do zamierzonych. Najlepiej, gdy rodzice przechodzą proces uzdrowienia razem, razem wyrażają żal i razem się modlą. Jeżeli współmałżonkowie wzajemnie się obwiniają za wydarzenia z przeszłości, stwarzają w ten sposób jeszcze większy dystans pomiędzy sobą, co nieuchronnie kończy się podkopaniem wysiłków skierowanych na uzdrowienie swojego dziecka dotkniętego SSA. Później przyjrzymy się zdrowym sposobom wyrażania myśli i uczuć, bez wzajemnego obwiniania (zob. krok piąty).

13. PRZESTAŃ ZMUSZAĆ SWOJEGO WSPÓŁMAŁŻONKA DO „ROBIENIA TEGO, CO NALEŻY"

Prawdopodobnie każdy rodzic - bez wskazywania nań palcem uzna za konieczne dokonanie pewnych zmian w zachowaniu i postawie wobec dziecka dotkniętego SSA. Niezależnie od tego, jak konieczne mogą ci się wydawać te zmiany, nie zrzędź, nie nalegaj, nie zachęcaj, nie rzucaj gróźb wobec współmałżonka, gdyż takie postępowanie sprawia, że przyjmujesz wobec niego pozycję rodzica (żona staje się niejako matką męża, a mąż niejako ojcem żony), co wytwarza dodatkowe napięcie w waszej relacji. Twój współmałżonek będzie miał do ciebie żal, a najwięcej straci na tym wasze dziecko.

Teraz zwracam się do matek synów zmagających się z SSA oraz ojców córek dotkniętych SSA: nadszedł czas, by się wycofać i zająć drugie miejsce. Dyskretnie zachęcajcie i dodawajcie odwagi. Módlcie się o powstanie między ojcem i synem lub matką i córką dającej poczucie bezpieczeństwa więzi. Wylewajcie łzy wspólnie ze współmałżonkiem, wyrażajcie ból wobec zaistniałej sytuacji. O wiele lepiej jest, kiedy ukazujemy nasze uczucia, niż gdy rozkazujemy. Powinniśmy też wyrażać żal z powodu naszych własnych błędów, a nie błędów współmałżonka.

Jeżeli jest taka sytuacja, że rodzic tej samej płci nie jest w stanie budować z dzieckiem dającej poczucie bezpieczeństwa więzi, spróbuj - znów bez oskarżania kogokolwiek - znaleźć kogoś innego, kto mógłby pomóc. Podejmij pozytywne kroki ze względu na własne dobro i dobro twojego dziecka. Są w naszym społeczeństwie ludzie być może lepiej przygotowani do tego, by mu pomóc doświadczyć zdrowej, ojcowskiej lub matczynej miłości. Współpracuj z nimi nad budowaniem bezpiecznej więzi z twoim dzieckiem, które zmaga się z problemami (zob. krok dwunasty).

14. JEŚLI CHCESZ, BY TWOJE DZIECKO SIĘ ZMIENIŁO, ZMIEŃ SAMEGO SIEBIE

Peter i Barbara Wyden piszą:

> Zanim podejmiesz kroki, by na nowo ukierunkować swoje dziecko, musisz stawić czoła możliwości - w zasadzie dużemu prawdopodobieństwu - że przemiany będą musiały się dokonać nie tylko w twoim synu lub córce, ale również w tobie samym, w twoim współmałżonku lub w was obojgu... Nie musisz być „złym" czy zaniedbującym rodzicem, by przyczynić się do pojawienia się u twojego dziecka homoseksualizmu. Rodzice prawie nigdy nie wzmacniają tego typu skłonności zamierzając zło. Wręcz przeciwnie - wiele rodzicielskich czynów, prowadzących do homoseksualności, wyrasta z matczynego bądź ojcowskiego gorącego pragnienia, by czynić to, co według nich najlepiej posłuży dobru dziecka[5].

5 Peter i Barbara Wyden, *Growing Up Straight,* New York 1968, s. 23-24.

Wasze uzdrowienie, zarówno osobiste jak i dotyczące relacji małżeńskich, będzie miało pozytywny wpływ na dziecko dotknięte SSA, a także na resztę rodziny. Analogicznie, nierozwiązane kwestie będą miały negatywny wpływ na dzieci. Jeżeli szczerze pragniesz, by twój syn lub córka doznali uzdrowienia, będziesz musiał stawić czoła własnemu lękowi, gniewowi, smutkowi i rozczarowaniu. Czyniąc tak, poprowadzisz swoje dziecko, służąc mu za przykład.

Jeżeli sam jesteś pełen bólu, wyraź żal. Jeżeli jesteś pełen gniewu, wyraź swoje uczucia w sposób pozytywny i asertywny, nie raniąc nikogo. Próba leczenia uczuć przez wzrost aktywności, obwinianie czy używanie alkoholu lub narkotyków jedynie opóźni uzdrowienie, zarówno twoje jak i twojego dziecka. Zachęcam cię, byś skonfrontował się ze swymi uczuciami, spróbował dotrzeć do ich źródeł, wyzwolił się z bólu, przyjął pocieszenie ze strony tych, którym ufasz, i stworzył plan działania prowadzący do uzdrowienia osobistego, uzdrowienia małżeństwa i rodziny. Najważniejsze jest, by pamiętać - i będę to ciągle powtarzał - że SSA jest przede wszystkim objawem nieuleczonych zranień emocjonalnych i niezaspokojonej potrzeby bycia kochanym.

Kiedy dziecko upada i rozbija kolano, zaczyna płakać, ponieważ to boli. Nie potrzebuje obietnic, że ból po jakimś czasie zniknie, ani uwag, że w związku z tym nie musi płakać. Nie musi też słyszeć o tym, jak doszło do zranienia, ani że rana przestanie krwawić, jak tylko utworzy się strupek. Potrzebuje, byś je po prostu objął i wysłuchał.

„Mamusiu, tatusiu, to *tak bardzo boli!"*

„Tak, synku, wiemy, że to boli. Jesteśmy tutaj z tobą."

Słysząc te pocieszające słowa, dziecko zaczyna swobodniej oddychać. Twój dotyk pełen miłości i pełna troski obecność zaczynają uzdrawiać jego ranę i serce. Potem czyścisz zadrapanie, polewasz wodą utlenioną i naklejasz plaster, by ochronić ranę. Dziecko uśmiecha się, całuje cię i mówi: „Dziękuję", a za chwilę wraca do zabawy.

W taki sam sposób dokonuje się uzdrowienie wewnętrzne. Problem polega na tym, że większość z nas boi się mówić o zranionych uczuciach. Niektórzy nawet bardzo się starają, by odsuwać je od siebie. Co gorsza, może się zdarzyć, że nie będziemy umieli w ogóle nawiązać kontaktu z naszymi emocjami. Musimy jednak mieć świadomość, że aby zostać uzdrowionym, trzeba przeżywać, doświadczać

emocji. Im bardziej okazujemy gotowość do bycia autentycznymi, tym bardziej jest prawdopodobne, że nasze dzieci będą w stanie otworzyć się i wylać przed nami swe serca. Oczywiście nie chcę przez to powiedzieć, że powinniśmy „wyrzucać" własne problemy przed dziećmi. Po prostu musimy pracować nad naszym wewnętrznym uzdrowieniem niezależnie od nich.

Prawdopodobnie, kiedy po raz pierwszy stanąłeś w obliczu SSA twego dziecka, czułeś się bezsilny, ponieważ nie mogłeś przejąć kontroli nad jego zachowaniem i procesem myślowym. Jeżeli próbowałeś to zrobić, szybko odkryłeś, że doprowadziło to tylko do walki i wywołało jeszcze więcej problemów. Później przedstawię wiele pozytywnych działań pomagających w tworzeniu relacji bliskości. Jednakże proszę, abyś pamiętał, że nie możesz zmienić swojego dziecka. Możesz zmienić tylko siebie. Proszę, zaakceptuj swoje ograniczenia i zaakceptuj prawo dziecka do niezależności. Dopiero wtedy będziesz w stanie stworzyć wspaniałe możliwości dla uzdrowienia i pojednania.

Aby to uczynić, musisz uwolnić się spod wpływu SSA twojego dziecka i/lub jego zachowań homoseksualnych. Tak samo jak nie powinieneś oskarżać innych, musisz unikać oskarżania samego siebie. Samooskarżanie może doprowadzić do przesadnego reagowania, co z kolei spowoduje jeszcze bardziej przesadne zaangażowanie. To z kolei może przeszkodzić w dokonaniu się koniecznych zmian w tobie i twoim małżeństwie. Oto trzy niewątpliwe oznaki zbytniego zaangażowania w życie dziecka:

1. SSA twojego dziecka dzień w dzień, nieustannie decyduje o twoim samopoczuciu.
2. Twoje zaangażowanie w życie dziecka dotkniętego SSA sprawia, że zaniedbujesz innych ludzi i inne zajęcia.
3. Zachowujesz się jak detektyw, starając się poznać każdy ruch dziecka, tropisz je przez większość swojego czasu.

15. W POSZUKIWANIU WEWNĘTRZNEGO ZDROWIA

Jednym z pierwszych narzędzi, jakie daję większości moich pacjentów, jest podręcznik dr. Davida Burnsa *Ten Days to Self-Esteem.* Przedstawia on, jak w bardzo prosty i skuteczny sposób radzić sobie z negatywnymi procesami myślowymi oraz jak kształtować pozytywne i racjonalne reakcje. Tato, mamo, może spróbujecie przerobić te ćwiczenia? Zalecam wykonywanie jednego kroku regularnie co dwa tygodnie. Możecie nawet zastanowić się nad wykonywaniem tych ćwiczeń w tym samym czasie, co dziecko, i porozmawianiem z nim o „pracy domowej". Udzielałem porad pewnemu ojcu i jego nastoletniemu synowi. Obaj wykonali te ćwiczenia i pomogło to ojcu w takim samym stopniu jak jego synowi.

Następnie zachęcam pacjentów do podjęcia pracy nad „wewnętrznym dzieckiem" - z wykorzystaniem książki dr Lucii Capacchione *Recovery of Your Inner Child* wraz z przygotowaną przeze mnie płytą CD z medytacją o wewnętrznym dziecku („wewnętrzne dziecko" to inna nazwa dla naszej podświadomości, dla tego, co pozostaje ukryte przed naszą świadomością). Korzystanie z tych dwóch narzędzi pomaga rozpocząć proces nawiązywania kontaktu ze swymi uczuciami i

potrzebami. Jest to zasadnicza część procesu uzdrowienia, obudzenie na nowo cudownego małego chłopca lub dziewczynki, którymi kiedyś byliśmy.

Ważne jest, byśmy stali się dobrymi rodzicami dla siebie samych, zamiast oczekiwać, że inni zawsze będą się troszczyć o nasze potrzeby. Staram się zachęcić moich pacjentów do nawiązania kontaktu ze swoimi uczuciami poprzez stosowanie bardzo prostej techniki, zwanej koncentracją *(focusing*) - opisuje ją Eugene Gendlin w książce *Focusing.* Technika ta, dzięki zastosowaniu sześciofazowej metody, pomaga rozpoznać, gdzie w naszym ciele pojawiają się emocje, jakie to są emocje, skąd pochodzą i jak powinniśmy na nie zareagować. Wymaga to wielu ćwiczeń, ale warto poświęcić na nie czas. Poprzez pracę nad wewnętrznym dzieckiem i koncentrację zdobywamy większe poczucie własnej wartości i samoświadomość.

Jednocześnie kwestią równie zasadniczą jest budowanie wspólnoty złożonej z rodziny i przyjaciół, która by mogła cię otoczyć i wspierać. Osoba dotknięta SSA potrzebuje pomocy innych w procesie uzdrowienia i to samo dotyczy jej rodziców. Potrzebujemy systemu wsparcia, aby otrzymywać siłę i pocieszenie. Ojcowie, poszukajcie przyjaciół - mężczyzn, którzy staną przy was. Matki, upewnijcie się, że macie kilka godnych zaufania przyjaciółek. Za
wszelką cenę unikajcie izolowania się od innych. Przechodzenie tej drogi w samotności przyniesie w ostatecznym rozrachunku efekty odwrotne od zamierzonych.

Czy chcesz, by dziecko otworzyło się przed tobą i podzieliło ranami z przeszłości? Znów powtórzę: „Bądź tą zmianą, jaką pragniesz zauważyć w świecie", jak to powiedział Gandhi. Postaraj się o pomoc i wsparcie, by rozwiązać wszelkie problemy w relacji z własnymi rodzicami, niezależnie od tego, czy jeszcze żyją, czy też nie. Nigdy nie jest za późno, by doświadczyć uzdrowienia. Kiedy okażesz gotowość do pojednania się ze swoimi rodzicami, twoje dziecko będzie się czuło bardziej swobodne w otwarciu się przed tobą.

Kiedy pracujesz nad sobą czy przechodzisz terapię, możesz zdecydować się na zaproszenie swoich dzieci do udziału w sesjach doradczych. Jest to dobry sposób na włączenie ich w proces uzdrowienia, ponieważ jest to sprawa całej rodziny. Zapraszając je do udziału w sesji, wykorzystaj te magiczne słowa: „Czy mógłbyś to zrobić, aby mi pomóc?" Nie ukrywaj przed dziećmi, że chodzi o ciebie i twoje problemy, że chcesz, by uczestniczyli w nich tak, abyś mógł przejąć odpowiedzialność za sprawy, które miały miejsce w przeszłości. Jeśli ten proces będzie związany z tobą, twoje dziecko poczuje się mniej zagrożone i bardziej skłonne do udziału w nim. Staraj się nie wyróżniać dziecka dotkniętego SSA; dołóż natomiast starań, żeby włączyć w ten proces całą rodzinę. Jeśli masz więcej dzieci, zaproś wszystkie na te sesje (informacje na temat sesji terapii rodzinnej zamieszczono pod koniec kroku szóstego i w „Uzupełnieniu" na końcu książki).

Możliwe, że Twoje dziecko nosi niektóre z *twoich* nieuleczonych ran i niezaspokojonych potrzeb miłości albo problemy, które wiążą się z kwestiami pokoleniowymi (zob. Wj 34, 6-7). Na ogół sprowadza się to do systemowego powtarzania zerwania więzi międzypokoleniowych w relacjach między ojcami i synami oraz matkami i córkami. Albo może to być dowodem na istnienie silnych zranień pomiędzy osobami płci przeciwnej w rodzinie: mężami i żonami, matkami i synami lub ojcami i córkami. Tego typu nierozwiązane problemy rodzinne mogą

zostać uwewnętrznione i przejawić się jako SSA twojego dziecka. Im intensywniej będziesz dążył do własnego uzdrowienia i zaczniesz traktować swojego współmałżonka i dzieci z większą miłością, tym szybciej położysz fundament pod przemianę dziecka, które zostało dotknięte SSA.

16. POSZUKAJ TERAPII MAŁŻEŃSKIEJ

Największym darem, jaki możesz ofiarować swoim dzieciom, jest miłość do współmałżonka. Dla naszych dzieci jesteśmy przedstawicielami Boga i brak harmonii w naszym małżeństwie dotyka je bezpośrednio i bardzo głęboko. Tymczasem podejmowanie starań, by się uporać z SSA naszego dziecka - co zawsze jest sytuacją stresującą i wymagającą delikatności - może spowodować nasilenie wszelkich problemów istniejących w małżeństwie. Mając to na uwadze, poszukaj terapeuty, który specjalizuje się w udzielaniu porad małżeństwom. Poświęć czas na rozmowy ze współmałżonkiem i na pracę nad waszą relacją, byście byli silniejsi i by rosła między wami jedność. Krótko mówiąc, jeżeli żyjesz w małżeństwie, usilnie pracuj nad swoim małżeństwem.

Bądź rozważny, zanim nawiążesz kontakt z terapeutą. Większość z nich jest obecnie przygotowana do „terapii afirmatywnej gejów". Nauczono ich zachęcać pacjentów do przyjęcia SSA jako czegoś „wrodzonego i niezmiennego" i będą skłaniać rodziców do zaakceptowania homoseksualizmu ich dziecka. Jeżeli będziesz się opierał, powiedzą: „To ty jesteś problemem, a nie twoje dziecko". Jeżeli nie możesz znaleźć w swojej okolicy nikogo, kto byłby gotów współ pracować z tobą w szukaniu pomocy dla dziecka, nawiąż kontakt z organizacjami, które takiej pomocy udzielają.

17. ZNAJDŹ RADOŚĆ W WASZEJ RELACJI

W tym wszystkim pamiętaj, że bardzo ważne jest, by twoje wysiłki zostały zrównoważone odpowiednią miarą radości. Warto powtarzać, że najlepszym darem, jaki możemy dać naszym dzieciom, jest nasza wzajemna miłość małżeńska. Kiedy dzieci dostrzegą odbudowaną jedność i czułość pomiędzy tatą i mamą, będą czuły się pewniej i spokojniej.

Wiedząc o tym, dołóż starań, by dodać trochę romantyczności i pikantności waszemu wspólnemu życiu. Wychodźcie na randki, dobrze się bawcie, róbcie to, co oboje lubicie. Pozostawanie w domu i cierpienie nie służy nikomu, natomiast im więcej miłości wytworzycie pomiędzy wami, tym więcej będziecie jej mieli dla swoich dzieci. A więc śmiejcie się. Oglądajcie zabawne filmy. Odsuwajcie się od problemów i sytuacji, które powodują zniechęcenie i wprowadzają was w zły nastrój. Ponadto, nie koncentrujcie się stale na tematach związanych z homoseksualizmem. Zamiast tego dążcie do zachowania równowagi, równowagi i jeszcze raz równowagi.

KROK TRZECI
OTWÓRZ SIĘ NA BOŻĄ MIŁOŚĆ

Jeżeli wierzysz w Boga i modlisz się do Niego, możesz mieć skłonność do proszenia Go o przysłowiową gwiazdkę z nieba: „Panie Boże, proszę, uwolnij moje dziecko od SSA". Niestety, tak to nie działa. Pozwól, że zasugeruję inne, bardziej skuteczne modlitwy.

- „Panie Boże, proszę, objaw nam przyczyny tego, że nasze dziecko doświadcza pociągu seksualnego do osób tej samej płci."
- „Panie Boże, dlaczego ten problem dotknął naszą rodzinę? Czy masz w tym jakiś większy cel?"
- „Panie Boże, daj mi siły i miłość, by przetrwać ten dzień."
- „Panie Boże, proszę, pokaż mi, jak mogę pomóc mojemu dziecku w osiągnięciu uzdrowienia. Pokaż mi, jak mogę najlepiej je kochać."

Przez wiele lat modliłem się: „Boże, proszę, uwolnij mnie od tych pragnień". Kiedy tego nie uczynił, uznałem, że to On jest winien mojego cierpienia. Jednakże to nie mój Ojciec niebieski sprawił, że miałem problem z pociągiem seksualnym do osób tej samej płci. Powstał on w wyniku nagromadzenia się wielu czynników: nadwrażliwości, pełnej dystansu relacji z ojcem, przemocy seksualnej ze strony wujka, antagonistycznej relacji ze starszym bratem i zbyt wielkiego przywiązania do mamy. W miarę ujawniania się poszczególnych problemów, Bóg pozwolił mi je uzdrawiać jeden po drugim. Dzięki temu dzisiaj jestem o wiele lepszym człowiekiem. Pamiętaj więc, że ja ponad dwadzieścia pięć lat wypowiadałem niewłaściwą modlitwę. Nie otrzymywałem odpowiedzi, ponieważ zadawałem nieodpowiednie pytanie. Bóg mógł uwolnić mnie od SSA w jednej chwili, ale nie uzdrowiłoby to mojego serca i duszy.

18. SZUKAJ BOŻEJ POMOCY, BY ZROZUMIEĆ SIEBIE I ZNALEŹĆ DROGĘ

Zamiast prosić Boga, by usunął SSA tu i teraz, proś Go, by pokazał tobie i twojemu dziecku rany, które kryją się za tymi skłonnościami. Proś Go o siłę, miłość i mądrość, których potrzebujesz, by pomóc twojemu dziecku w osiągnięciu uzdrowienia. Ponieważ to jest sprawa rodzinna, możecie wszyscy wzrastać i wspólnie doznać uzdrowienia. To, co zrodziło się ze zniszczonych relacji, może i musi zostać uzdrowione w zdrowych relacjach.

Jeżeli naprawdę chcesz wspierać proces uzdrowienia twojego dziecka, ważne jest, byś sam doświadczył Bożej miłości i pocieszenia. Nie możesz dać tego, czego sam nie doświadczyłeś. Jeśli nie czujesz kochany, nie będziesz w stanie szczerze kochać kogokolwiek. Zachęcam cię, byś swoje zagubienie i wszystkie bolesne uczucia przekazał Bogu. Walcz, krzycz, płacz i błagaj o miłosierdzie i zrozumienie. Musisz szukać Boga i Jego prowadzenia całym sercem, całą duszą i ze wszystkich sił. Nie ustawaj, dopóki nie otrzymasz miłości, mądrości i wskazówek, których potrzebujesz.

Nie jesteś karany. Homoseksualizm twojego dziecka nie jest jakąś formą zemsty za błędy, które popełniliście - ty lub twój współmałżonek. Chociaż niekiedy może się tak wydawać, ta walka nie jest jakimś przekleństwem, pechem czy zwiastunem nieszczęścia. Ostatecznie w złu odkryjesz dobro. To właśnie poprzez ból zmagamy się z naszym człowieczeństwem i słabością.

Niekiedy trudności dotykają nas po to, by objawiła się chwała Boża w nas i przez nas. Może to być jeden z takich okresów twego życia. Zachęcam cię, byś stanął na wysokości zadania i zrozumiał, że nie musisz sam sobie z tym radzić. Przeczytaj psalmy. Wyraźnie widać w nich udrękę króla Dawida, jego ból, wzburzenie i poddanie się Bogu. Dołącz do niego i do innych autorów psalmów w wołaniu do Pana. Bóg będzie wtedy blisko twego serca. Z pewnością usłyszy twoje prośby i odpowie na nie.

19. MÓDL SIĘ W INTENCJI SWOJEGO DZIECKA BARDZO KONKRETNIE

Jeżeli nie jesteś pewien, w jaki sposób modlić się w intencji swojego dziecka, weź pod uwagę niektóre z poniższych propozycji modlitw i dostosuj je do sytuacji swojego syna czy córki:

- „Panie, pozwól, by moje dziecko doświadczyło Twojej miłości".
- „Pozwól mu doświadczyć pełni kobiecości/męskości".
- „Proszę Cię, Boże, wprowadź w jego życie zdrowych ludzi, którzy będą mogli poprowadzić je w kierunku uzdrowienia i realizowania prawdziwej tożsamości płciowej".
- „Obdarz je błogosławieństwem obecności zdrowych kobiet/ mężczyzn, którzy będą je otaczali prawdziwą miłością."
- „Proszę, pomóż mu zrozumieć powody pojawienia się SSA"[6].

20. STWÓRZ SIEĆ MODLITEWNĄ WOKÓŁ TWOJEGO DZIECKA DOTKNIĘTEGO SSA

Jeżeli masz kontakt z jakąś grupą czy wspólnotą modlitewną, poproś, by jej członkowie intensywnie modlili się za twoje dziecko. I nie bój się o to prosić. Przykro to mówić, ale wielu rodziców wstydzi się przyznać do tego, że ich dziecko zostało dotknięte SSA. Im bardziej będziemy zwlekać z uczciwym przyznaniem się do tego, tym dłużej potrwa uzdrowienie naszych rodzin. Utrzymywanie problemów twojego dziecka w tajemnicy nikomu nie pomoże.

Jednakże, jeżeli naprawdę zbyt dużą trudność sprawia ci rozmawianie o SSA twojego dziecka z innymi, sformułuj intencję modlitwy w sposób ogólny: „Panie Boże, proszę o uzdrowienie (imię dziecka), jego serca, umysłu i duszy. Pomóż (imię dziecka) doświadczyć Twojej miłości i Twojej prawdy".

W codziennych modlitwach pobożnych Żydów korzysta się z takiej formuły modlitewnej: „Uzdrów nas, Panie, a zostaniemy uzdrowieni. Udziel doskonałego uzdrowienia wszelkim naszym ranom". Ta modlitwa może być dostosowana do sytuacji dziecka dotkniętego SSA. „Uzdrów naszego syna, Panie, a zostanie uzdrowiony. Udziel mu doskonałego uzdrowienia wszystkich jego ran."

21. KREATYWNA WIZUALIZACJA

Kiedy modlisz się w intencji swojego dziecka, wyobrażaj sobie, że jest ono uzdrowione. Wstawiając się za to dziecko, wykorzystaj trzy elementy (tzw. trzy S - *see, say, sense)* kreatywnej wizualizacji:

6 Chrześcijanie znajdą wspaniałe modlitwy w intencji dzieci dotkniętych SSA w książce Cindy Rullman *The Healing Word.*

- Zobacz *(see it).* Wyobraź sobie, że twoje dziecko jest uzdrowione, założyło rodzinę, realizuje to, do czego Bóg je przeznaczył.
- Powiedz (*say it).* Ułóż proste zdanie wyrażające Boży plan dla życia twojego dziecka. Na przykład: „Panie Boże, doprowadź Joannę do pełni jej prawdziwej kobiecości i pomóż jej zrealizować to, do czego ją przeznaczyłeś".
- Poczuj (*sense it).* Skup się na swoich odczuciach. Tak będziesz się czuł, gdy twoje marzenie się spełni.

Możesz powtarzać to samo proste zdanie za każdym razem, kiedy się modlisz. Powtarzaj je ciągle, kiedy będziesz sobie wyobrażał swoje dziecko realizujące Boże zamiary i cele. Rób to codziennie. W miarę jak sprawy zaczną ulegać zmianom, twórz nowe wizje i staraj się wciąż dokonywać wizualizacji uzdrowienia i spełnienia swego marzenia.

22. MODLITWA OJCA O BŁOGOSŁAWIEŃSTWO DLA DZIECI

Obowiązkiem ojca jako głowy rodziny jest przekazanie Bożego błogosławieństwa każdemu z dzieci (zarówno chłopcom, jak i dziewczętom). Módl się w intencji swoich synów i córek, kiedy wyjeżdżają lub przy innych szczególnych okazjach. Połóż rękę na ramionach dziecka, połóż dłoń na jego głowie lub je obejmij. Z czasem dzieci zaczną wiązać ciepło twojego dotyku z Bożą miłością. Będą oczekiwać twojego błogosławieństwa.

Błogosławieństwo ojca może składać się z następujących elementów[7]:

- afirmacja Bożego planu i Bożej obietnicy dla twojego dziecka (jeśli chcesz, wykorzystaj Pismo Święte),
- pochwała naturalnych talentów dziecka, jego umiejętności i charakteru,
- prośba o spełnienie pragnień serca dziecka (jego celowi aspiracji),
- przypomnienie znaczenia imienia dziecka, powiedzenie jak ważne jest to dziecko dla ciebie, dla rodziny i dla kolejnych pokoleń,
- obietnica twojego wsparcia dla dziecka i dla realizacji jego marzeń.

7 Proponowane książki dotyczące przekazywania błogosławieństwa to: William T. Ligon, *Imparting the Blessing to Your Child;* Brunswick 1989 (można ją zamówić telefonicznie: 001-800-982-96-85 lub 001-9120264-0028) oraz Gary Smalley i John Trent, *The Blessing,* New York 1986.

Założyciel organizacji JONAH Arthur Goldberg dodaje: „Jeżeli jesteś członkiem wyznania Mojżeszowego, wiesz, że w szabatowy wieczór i w święte dni recytuje

się błogosławieństwo nad dziećmi, niezależnie od ich wieku. Jeżeli nie praktykujesz tego, zalecam, byś to czynił, kładąc obie ręce na głowie dziecka i powtarzając następującą modlitwę:

> Oby Pan uczynił cię podobnym do Efraima i Manassesa
> *(to w stosunku do synów).*
> Oby Pan uczynił cię podobną do Sary, Rebeki, Racheli i Lei
> *(to w stosunku do córek).*
> Niech cię Pan błogosławi i strzeże.
> Niech rozpromieni oblicze swe nad tobą
> i niech cię obdarzy swą łaską.
> Niech zwróci ku tobie swoje oblicze
> i niech cię obdarzy pokojem"[8].

Możliwe, że dziecko dotknięte SSA odrzuciło twoją wiarę i Boga. Mogło się tak stać dlatego, że dziecko zerwało więź z tobą, a ty jesteś dla niego ziemskim, widzialnym reprezentantem Boga. Rodzice są obrazem męskiej i kobiecej natury Boga. Jeżeli więc dziecko zerwie więź z którymkolwiek z nich, w naturalny sposób pociągnie to za sobą zerwanie więzi z Bogiem. Ponadto, możesz być pewien, że ludzie wyznający najrozmaitsze wiary przyjmują osądzającą i karcącą postawę w stosunku do twojego dziecka dotkniętego SSA. „Homoseksualizm jest najgorszym z grzechów" - to dość powszechne zdanie wyrażające osąd i odrzucenie, które można usłyszeć w stanowczo zbyt wielu kościołach i synagogach.

Jeżeli jesteście rodziną wierzącą, być może twoje dziecko od wielu lat walczy o to, by pogodzić SSA z Pismem Świętym. Jeżeli nie rozumie, że Bóg je kocha niezależnie od SSA, być może czuło się zmuszone do odrzucenia wiary, by móc choćby w najmniejszym stopniu poczuć się kimś wartościowym. Osobiste zmaganie się z SSA wraz z postawą osądzającą wielu religijnych osób pogłębia jego oddzielenie od Boga i być może również od wiary rodziny.

8 Adaptacja tekstu z Księgi Liczb 6,24-26.

Próba pozostawania w bliskości z Bogiem sprawia mu ból i daje poczucie odrzucenia.

Jeśli będziesz o tym pamiętał, nie będziesz oczekiwał, że twoje dziecko chętnie przyjmie modlitwę błogosławieństwa. Jeśli jest bardzo zranione, może minąć wiele czasu, zanim pozwoli ci zbliżyć się do siebie. Niezależnie od tego, co się stanie, bądź wytrwały i nigdy się nie poddawaj. Twoje dziecko potrzebuje ciebie, mimo że się złości i czuje się zranione. Taka jest podstawowa, pełna sprzeczności natura SSA oraz wszelkich homoseksualnych relacji: „Potrzebuję ciebie, ale nie zbliżaj się za bardzo. Trzymaj mnie w swoich ramionach - nie, to za bardzo boli. Wróć, potrzebuję ciebie. Odejdź. Pomóż, bo umieram. Czy ktoś może mnie uratować?".

23. DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO I POZWÓL, BY BÓG DOKONAŁ RESZTY

Prawdopodobnie już doszedłeś do wniosku, że nie jesteś Bogiem. Taki wniosek nie tylko jest dobry, ale prawdziwy. Dlatego ważne jest, byś uczynił wszystko, co w twojej mocy, by zbudować relację bliskości ze swoim dzieckiem dotkniętym SSA, a potem powierzył to dziecko Bożej opiece.

Jak już zobaczyliśmy, Bóg rzadko kiedy uzdrawia ludzi w jednej chwili, więc nie warto marnować czasu i modlić się o szybką zmianę. Myśl o natychmiastowym uzdrowieniu jest sprzeczna z procesem ludzkiego wzrostu i rozwoju. Odbudowa serca i umysłu odwraca proces, w jakim nastąpiło pierwotne zranienie, a to wszystko przecież trwało przez jakiś czas. W związku z tym ważne jest wysłuchanie historii dziecka, usłyszenie tego, w jaki sposób przeszło od etapu zmagań do bycia „gejem". Rozpocznij od teraźniejszości i cofnij się w czasie. Nie możesz oczekiwać, że w ciągu jednej nocy albo nawet kilku miesięcy da się odbudować to, co było „zjadane przez szarańczę" przez wiele lat (zob. Księga Joela 2,25). Rozwój SSA trwał wiele miesięcy czy lat. Trzeba będzie wielu miesięcy czy lat, by naprawić powstałe szkody.

Bądź cierpliwy w stosunku do siebie, do swojego współmałżonka, a zwłaszcza w stosunku do swego dziecka. Daj Bogu czas, by dopełnił swojego doskonałego dzieła. Proś Go o siłę, mądrość, zrozumienie, a przede wszystkim o miłość. Daj z siebie wszystko i zaufaj Mu, że dokończy tego dzieła.

CZĘŚĆ DRUGA
UZDROWIENIE RELACJI

W drugiej części poznasz wielość przyczyn pojawienia się pociągu seksualnego do osób tej samej płci i dowiesz się, co można uczynić, by pomóc dzieciom dotkniętym SSA dojść do zdrowia i doświadczyć w pełni wrodzonego heteroseksualizmu. Korzystaj z zasad dobrej komunikacji, kiedy mówisz do dziecka i słuchasz go. Postaraj się odkryć język miłości twojego dziecka. Rodzic tej samej płci powinien poświęcić dużo czasu swojemu dziecku. Rodzic płci przeciwnej powinien w tym okresie trzymać się na drugim planie. Nadszedł czas, by wprowadzić zmiany w życiu twojej rodziny i Sposobach okazywania sobie miłości.

- KROK CZWARTY: Zbadaj przyczyny SSA.
- KROK PIĄTY: Wykorzystuj zasady skutecznej komunikacji.
- KROK SZÓSTY: Doprowadź do pojednania pomiędzy tobą a twoim dzieckiem dotkniętym SSA.
- KROK SIÓDMY: Odkryj język miłości twojego dziecka.
- KROK ÓSMY: Rodzic tej samej płci niech okazuje właściwą fizyczną czułość.
- KROK DZIEWIĄTY: Rodzic płci przeciwnej niech trzyma się dwa kroki z tyłu.

KROK CZWARTY
ZBADAJ PRZYCZYNY SSA

Czy wiedziałeś, że nie ma czegoś takiego jak bycie „osobą homoseksualną"? Określenie „homoseksualny" *nie* stanowi o tożsamości osoby - właściwe i słuszne jest używanie tego przymiotnika w celu określenia czyichś myśli, uczuć, pragnień czy może zachowań. Ponadto, odczuwanie pociągu seksualnego do osób tej samej płci nie jest niczym złym pod względem moralnym, ponieważ, jak widzieliśmy, oznacza podświadome dążenie do uzdrowienia ran i zaspokojenia niespełnionej potrzeby bycia kochanym. SSA staje się problemem moralnym, kiedy ktoś decyduje się na podjęcie niezdrowych działań w oparciu o te pragnienia. Zachowanie homoseksualne jest psychologiczną reakcją obronną na ból. Jeżeli osądzasz kogoś z tego powodu, że pociąga go płeć przeciwna, ponownie go ranisz. W zasadzie dolewasz oliwy do ognia. Dlatego właśnie ważne jest zdobywanie wiedzy na temat SSA i przekazywanie jej swoim bliskim oraz wspierającej wspólnocie.

> Założyciel i dyrektor JONAH Arthur Goldberg stwierdza:
> Tym, którzy sądzą, że tekst z Księgi Kapłańskiej 18, 22 [Me *będziesz obcował z mężczyzną, tak jak się obcuje z kobietą. To jest obrzydliwość!* przyp. red.] budzi poczucie winy u osób angażujących się w zachowania homoseksualne, należy wskazać, że Talmud, napisany ponad dwa tysiące lat temu, wyjaśnia, iż hebrajskie słowo *to'eivah* (tłumaczone jako „obrzydliwość") jest akronimem słów „zostałeś zwiedziony". Ta starożytna mądrość jasno ukazuje, że próba zaspokojenia niespełnionych potrzeb miłości poprzez podejmowanie aktywności seksualnej wynika z błędnego osądu - i stwierdza dalej, że wszelkie błędy można naprawić. Tak więc dwa i pół tysiąca lat temu uznano SSA za coś uleczalnego.

Musimy zatem pomóc ludziom w zrozumieniu następujących kwestii:

1. Nie ma przekonujących dowodów na to, że ktokolwiek został od urodzenia skazany na SSA. Nie istnieją dane naukowe, które potwierdzałyby hipotezę o prostych biologicznych czy genetycznych przyczynach homoseksualności. Badania naukowe wskazują, że choć czynniki biologiczne i genetyczne mogą odgrywać tu jakąś rolę, pragnienia homoseksualne wyrastają ze złożonych interakcji między wpływami psychologicznyni, środowiskowymi i charakterologicznymi w powiązaniu z tymi czynnikami.
2. Nikt nie wybiera pociągu do osób tej samej płci. Te pragnienia bardzo często wynikają z niewyleczonych urazów z okresu dzieciństwa i niezaspokojonej potrzeby bycia kochanym. Kwestia wyboru pojawia się przy podejmowaniu decyzji, czy działać zgodnie z tymi pragnieniami, czy też nie.
3. Jeśli ktoś zdecyduje się szukać przemiany z orientacji homoseksualnej na heteroseksualną, może mieć nadzieję. Badania wykazują, że roszczenia typu: „nikt nie może się zmienić", są fałszywe. Przemiana dla części osób jest możliwa.
4. Istnieją racje ku temu, by mieć nadzieję, że jeśli ktoś się czegoś nauczył, może się tego oduczyć. Ścieżka prowadząca do uzdrowienia składa się z czterech etapów: 1) należy zrozumieć najgłębsze przyczyny powstania SSA, 2) należy uzyskać wsparcie ze strony innych osób, 3) trzeba zaspokoić niezrealizowane potrzeby bycia kochanym poprzez uzdrawiające, pozbawione seksu relacje z

osobami tej samej płci, 4) trzeba przede wszystkim uzdrawiać rany, które spowodowały pojawienie się tych skłonności. Kiedy to się dokona, pragnienia odnoszące się do osób płci przeciwnej pojawią się w sposób naturalny.
5. Skłonności do osób tej samej płci nie są ani wesołe, ani złe, są smutne - SSAD (*Same Sex Attachment Disorder* - zaburzenie polegające na pociągu płciowym do osób tej samej płci [w j. ang. gra słów: *gay* = wesoły; *sad* = smutny przyp. tłum.])[1]. W homoseksualnym stylu życia nie ma nic „wesołego". W rzeczywistości kontakty homoseksualne prowadzą do licznych chorób wenerycznych (przenoszonych drogą płciową) oraz wysokiego wskaźnika infekcji HIV. I chociaż same skłonności do osób tej samej płci nie są „złe", postępowanie według tych skłonności i angażowanie się w relacje homoseksualne nie tylko wiąże się z wysokim ryzykiem z punktu widzenia medycyny, ale również uniemożliwia ludziom znalezienie tego, czego szukają, ponieważ ich potrzeby są potrzebami dziecka, nie zaś osoby dorosłej.

1 Richard Cohen, *Wyjść na prostą,* Kraków 2005, s. 20.

Tak więc nazywam ten stan SSAD. Faktyczną podstawą większości pragnień homoseksualnych jest potrzeba zbudowania bezpiecznej więzi z rodzicem oraz rówieśnikami tej samej płci. Ponieważ podstawowe potrzeby bycia kochanym nie zostały zaspokojone we wczesnym dzieciństwie i w okresie dorastania, po okresie dojrzewania nastąpiło ich zerotyzowanie. Wtedy świat stwierdza: „Jesteś gejem".

To karykaturalny zabieg: nadawanie zranionej duszy etykietki tożsamości seksualnej. SSAD jest wołaniem o pomoc ze strony zranionego dziecka, ukrytego w dojrzewającym lub dorosłym ciele. I znów powtórzę: kiedy rany zostaną uzdrowione, a niezrealizowana potrzeba bycia kochanym zostanie zaspokojona w zdrowych relacjach z osobami tej samej płci, dana osoba doświadczy pełni swojej tożsamości płciowej i pojawią się pragnienia dotyczące osób płci przeciwnej. To właśnie dlatego tak ważni są oboje rodzice i inni bliscy: mogą odegrać czynną rolę w rozwiązaniu problemu SSA. Każdy, kto doświadcza SSA, dąży do zbudowania dającej poczucie bezpieczeństwa więzi z osobą tej samej płci, by dopełnić koniecznych etapów rozwoju psychoseksualnego, psychospołecznego i psychologicznego.

Zdarzyło mi się kilkakrotnie, że rodzice, którym udzielałem porad, z obrzydzeniem myśleli o tym, że ich dziecko czuje pociąg seksualny do osób tej samej płci. Jeśli masz podobne myśli i odczucia, będziesz musiał przebyć drogę od obrzydzenia do współczucia. Droga prowadząca do uzdrowienia jest drogą zrozumienia i jest to długa droga. Im więcej wiesz na temat SSA, tym szybciej ty i twoja rodzina dotrzecie do celu, którym jest miłość. Czytaj książki, oglądaj filmy, poznawaj historie tych, którzy podjęli walkę, spotykaj się z innymi, którzy doświadczyli SSA. Słuchaj, kiedy opowiadają o swojej drodze. W miarę jak będziesz się coraz więcej dowiadywał, twoje serce otworzy się na bliską ci osobę.

24. SPISZ SWOJE PRZEMYŚLENIA NA TEMAT PRZYCZYN POWSTANIA SSA U TWEGO DZIECKA

Ważne jest, byśmy zrozumieli, dlaczego nasze dziecko lub inna bliska nam osoba doświadcza SSA. Możesz zadawać sobie pytania:
„Co zrobiłem źle?", „Co zrobiliśmy źle?", „Kto to zrobił naszemu dziecku?" Rzadko kiedy istnieje tylko jedna przyczyna powstania SSA; skłonności te są wynikiem połączenia kilku zmiennych. Zamieszczam poniżej listę dziesięciu czynników, które mogą prowadzić do pojawienia się pragnień homoseksualnych[2].
1. Dziedziczenie. Odziedziczone zranienia, nierozwiązane problemy rodzinne, nadinterpretacje, predyspozycja do poczucia odrzucenia. Rdzeń SSA stanowi poczucie braku przynależności, niepasowania i bycia kimś innym. Te uczucia i myśli mogą stanowić dziedzictwo etniczne, religijne czy kulturowe. To nie jest to samo, co tak zwany gen gejowski. Jednakże te kwestie dziedziczne mogą wyposażyć dziecko w predyspozycję do poczucia odrzucenia.
2. Temperament. Nadwrażliwość, stawianie wysokich wymagań, artystyczna natura, zachowania nieprzystające do płci. Jeśli istnieje w genach cokolwiek, co wiąże się z SSA, to tym czymś może być predyspozycja do większej wrażliwości; w danej sytuacji dziecko reaguje głębiej niż inne dzieci. Bardzo często jest ono mocno wyczulone na uczucia i emocje innych. Może mieć też naturę bardziej uległą, a nie agresywną. Oczywiście nie u wszystkich wrażliwych dzieci rozwinie się SSA. Dziecko może posiadać naturę artystyczną i z powodu swych talentów podlegać ostracyzmowi ze strony rodziców albo rodzeństwa czy rówieśników. Może przejawiać zachowania nieprzystające do płci (np. jest chłopcem lubiącym bawić się lalkami i angażować w inne dziewczęce aktywności; dziewczynką, która jest bardzo wysportowana i lubi przebywać w towarzystwie chłopców).
3. Zranienia heteroemocjonalne. Usidlenie (dziecko jest zbytnio związane z rodzicem płci przeciwnej), naśladowanie zachowań tego rodzica (syn zachowuje się bardziej kobieco

2 Tamże, s. 69-109.

niż po męsku, a córka zachowuje się bardziej jak mężczyzna niż jak kobieta). Niekiedy dzieci te mają poczucie, że ich wrodzona płeć jest dla nich niewłaściwa. W wielu przypadkach synowie dotknięci SSA są emocjonalnie uwikłani w relacje ze swoimi matkami, a odseparowani od ojców. Mają skłonność do uwewnętrzniania kobiecości matki i utrzymują dystans wobec męskości, którą reprezentuje ojciec. Córka może po
zostawać w bliskości z ojcem i odseparować się emocjonalnie od matki; uwewnętrznia męskość swojego ojca i odrzuca kobiecość swojej matki. W innych przypadkach syn może być przekonany, że jego rodzice chcieli mieć dziewczynkę. Dziewczyna z kolei może wierzyć, że jej rodzice oczekiwali chłopca. W konsekwencji dzieci kształtują swoje zachowanie patrząc
na osoby płci przeciwnej, by zadowolić swych rodziców i zdobyć ich uznanie i miłość.
4. Zranienia homoemocjonalne. Brak więzi dających poczucie bezpieczeństwa i zdrowej relacji bliskości pomiędzy ojcem i synem lub matką i córką, przemoc i/lub niedostępność emocjonalna rodzica tej samej płci. Zranienie homoemocjonalne jest często kwestią kluczową w przypadku osób doświadczających SSA. Synowi nie

udało się zbudować wystarczająco silnej i dającej poczucie bezpieczeństwa więzi z ojcem bądź uwewnętrznić jego miłości i męskości. Córce nie udało się zbudować wystarczająco silnej i dającej poczucie bezpieczeństwa więzi z matką bądź uwewnętrznić jej miłości lub kobiecości. To prowadzi do zerwania więzi z własną płcią, które stanowi fundament skłonności seksualnych do osób tej samej płci. Jednym z najbardziej destruktywnych doświadczeń w okresie dzieciństwa jest emocjonalna niedostępność ojca lub matki. Taka sytuacja może mieć bezpośredni wpływ na rozwój SSA u dziecka. Pamiętaj, że bardzo wrażliwe dzieci mogą łatwo poczuć się odrzucone, a następnie zerwać emocjonalną więź z rodzicem tej samej płci. To poczucie bycia odrzuconym może być wyłącznie kwestią postrzegania dziecka i nie stanowić elementu rzeczywistego.

5. Zranienia zadane przez rodzeństwo/Dynamika rodzinna. Docinki, upokarzanie, przezywanie. Bardzo często chłopcy dotknięci SSA nie mają dobrych relacji ze swoimi braćmi albo sądzą, że nie dorównują im. Być może byli przezywani przez rodzeństwo lub krewnych tej samej płci albo doznawali z ich strony przemocy fizycznej. Wrażliwe dzieci często lubią zadawalać innych ludzi, starają się zatuszować wszelkie trudności i problemy wśród członków rodziny. Nieraz słyszę od rodziców: „Mój syn był doskonałym małym chłopcem, prawdziwym dżentelmenem". Bądźmy ostrożni, jeżeli chodzi o tych „dobrych, małych chłopców". Chłopcy nie
mają być słodcy i czuli; z natury są asertywni, towarzyscy i lubią psoty.

6. Zranienia obrazu ciała. Późne dojrzewanie, ułomności fizyczne lub choroba, dziewczynka nad wiek wysportowana, chłopiec niezbyt sprawny fizycznie, dzieci szczególnie niskie lub wysokie bądź szczupłe lub otyłe, dzieci o złej koordynacji ruchowej. Wielu młodych ludzi dotkniętych SSA jest niezadowolonych z własnego wyglądu i/lub braku cech charakterystycznych dla ich płci. Ponieważ zerwali więź z rodzicem tej samej płci i być może doświadczyli odrzucenia ze strony rodzeństwa i/lub rówieśników tej samej płci, najprawdopodobniej zerwali również więź z własną płcią. W rezultacie powstało potężne poczucie niedopasowania do własnej płci. Jeśli późno dojrzewali, czuli się inni od rówieśników i wyobcowani z ich grona. Bycie niższym lub wyższym od innych mogło pogłębić poczucie alienacji. Słyszałem, jak wielu mężczyzn dotkniętych SSA mówiło: „Zawsze byłem tym ostatnim, którego wybierano do drużyny podczas zajęć z wychowania fizycznego". Krótko mówiąc, mogło to mieć wpływ na ich zdolność do budowania dającej poczucie bezpieczeństwa więzi z rówieśnikami tej samej płci, ponieważ zawsze byli tymi, którzy odstawali.

7. Przemoc seksualna. Homoseksualne wdrukowanie i odwzorowanie *(imprinting and patterning)* wypływające z faktu wykorzystania seksualnego. Aktywność seksualna w stosunku do osób tej samej płci może stać się wyuczonym i utrwalonym zachowaniem, kiepskim substytutem szczerej miłości i czułości. Wiele osób doświadczających SSA zostało wykorzystanych seksualnie w dzieciństwie lub w okresie dorastania. Dzieci są bardziej podatne na wykorzystanie, jeżeli nie doświadczają ciepła i czułości ze strony rodzica tej samej płci i/lub rówieśników tej samej płci. Seks wtedy staje się namiastką emocjonalnej bliskości z osobami tej samej płci. Ten wzorzec seksualnego zachowania z czasem ulega wzmocnieniu i kieruje się w stronę SSA. (Uwaga: proszę nie zakładać, że wasze dziecko zostało

wykorzystane seksualnie, jeżeli zmaga się z SSA. Wykorzystanie seksualne jest tylko jednym z możliwych czynników, a nie wstępnym warunkiem pojawienia się SSA.)

8. Zranienia homospołeczne. Przezywanie, odrzucenie na podwórku, wyśmianie z powodu wyglądu, niepełnosprawności albo jakiejś innej cechy. Wiele dziewcząt i chłopców doświadcza ogromnego zranienia emocjonalnego z powodu odrzucenia przez rówieśników tej samej płci. „Nie pasują" i często słyszą pod swoim adresem przezwiska (np.: baba, ciota, pedał, chłopczyca, pedzio). Bardzo często tacy chłopcy czują się lepiej w towarzystwie koleżanek i stronią od typowo męskich aktywności. Z chwilą, kiedy się „ujawniają", natychmiast są otaczani bardzo otwartą wspólnotą ludzi im podobnych, którzy również „nie pasowali". Nieszczęście lubi towarzystwo.

9. Zranienia kulturowe. Społeczna indoktrynacja za pośrednictwem mediów, systemów oświatowych, organizacji politycznych, przemysłu rozrywkowego, środowisk akademickich oraz internetu - „rodzisz się gejem i nie możesz się zmienić, to jest wrodzone i niezmienne". Nasza młodzież jest wciągana w homoseksualizm pod fałszywymi pretekstami. W zasadzie obecnie bycie „gejem" albo „bi" staje się *trendy.* Te mity wciągają młode, wrażliwe i podatne na wpływy osoby w styl życia, który z czasem, w ostatecznym rozrachunku je zdradzi. Wiele dzieci dorasta w rodzinach z jednym rodzicem i pragnie uwagi i miłości ze strony wychowawcy lub rówieśnika tej samej płci. Potrzeba zbudowania dającej poczucie bezpieczeństwa więzi emocjonalnej z rodzicem tej samej płci i rówieśnikami tej samej płci ulega seksualizacji w okresie dojrzewania. Jest to próba zaspokojenia uzasadnionej potrzeby bycia kochanym. Media, system edukacyjny oraz przemysł rozrywkowy tworzą aktualnie fałszywą tożsamość, określaną słowem „gej". *Nie ma czegoś takiego, jak osoba, która jest gejem, są tylko zranione dzieci, szukające miłości.*

10. Inne czynniki. Rozwód, śmierć rodzica, adopcja, religia, rasa, odrzucenie przez rówieśników płci przeciwnej. Dziecko wrażliwe może postrzegać śmierć rodzica albo rozwód w rodzinie jako osobiste odrzucenie. Może się to przyczynić do odczuwania niepewności co do własnej płci.

W sytuacji gdy doktryna religijna potępia homoseksualizm, a dzieci doświadczają zainteresowania osobami tej samej płci bez własnej winy, na ich ramiona spada ogromny ciężar w postaci poczucia winy i wstydu. Jak kochający Bóg mógł dopuścić do czegoś takiego? Również w przypadku zerwania więzi z rodzicami dziecko najczęściej odrzuci „Boga" czy przekonania religijne swoich rodziców. Dziecko zaadoptowane może poczuć się odrzucone przez rodziców naturalnych, a jednocześnie może nie nawiązać bezpiecznej relacji z nową rodziną. To poczucie odrzucenia może się kryć głęboko w podświadomości, stwarzając wzorzec niepewności.

I w końcu - chłopiec, który już ma bardzo kruche poczucie tożsamości płciowej (lub w ogóle go nie ma), może doświadczyć odrzucenia, kiedy będzie się starał zdobyć wzajemność dziewczyny czy umówić się na randkę. Jej odmowa może jeszcze bardziej pogłębić jego poczucie braku męskości.

25. W PUŁAPCE PODWÓJNEGO ZWIĄZANIA

Istnieje kilka czynników, które mogą doprowadzić do rozwoju SSA u mężczyzn i u kobiet. Kiedy kilka elementów łączy się, by utworzyć podstawową przyczynę SSA, wyłania się wzorzec, w którym ludzie stwierdzają, że znaleźli się w pułapce „podwójnego związania", jeśli chodzi o tożsamość płciową. Psychoterapeuta David Matheson tak pisze na temat tego fenomenu:

> Podwójne związanie (*double bind)* to sytuacja, z której nie ma dobrej drogi wyjścia - ból i problemy pojawiają się niezależnie od tego, co zrobisz. (...) Jednym z najgorszych przypadków podwójnego związania, jakich doświadczają ci chłopcy, jest wmówienie im, że bycie chłopcem jest czymś złym. To można by nazwać podwójnym związaniem, jeśli chodzi o tożsamość płciową. Jeżeli akceptują oni swoją męskość, są karani. Jeżeli ją porzucają, doświadczają głębokiego poczucia straty, które - przy braku jakiejkolwiek pomocy ze strony środowiska - nieświadomie tłumią i ukrywają, często poprzez zachowanie seksualne. Sytuacje podwójnego związania w dziedzinie płci są stwarzane przez matki (a niekiedy ojców), wyrażające dezaprobatę w stosunku do mężczyzn i męskości albo chwalące chłopca za to, że różni się od pozostałych chłopców[3].

Istotą podwójnego związania w dziedzinie płci jest fakt, że mężczyzna nie jest w porządku, kiedy jest mężczyzną, ani nie jest w porządku, kiedy nie jest mężczyzną. Nie widzi drogi wyjścia. Jest usidlony pomiędzy dwoma światami i nie ma dokąd się zwrócić. Jedna część jego psychiki stwierdza: „Jestem mężczyzną", ale druga podpowiada: „Nie jestem akceptowany jako mężczyzna, więc tak naprawdę nie jestem mężczyzną. Czegoś mi brakuje".
Peter i Barbara Wyden w *Growing Up Straight* wykazują, że jednym z kluczowych czynników w tym paradoksie jest wpływ ojca.

> Eksperci zgadzają się, że rola ojca jest jednym z zasadniczych problemów - prawdopodobnie jest to problem numer jeden, gdy chodzi o homoseksualizm; że całymi latami zanadto obarczano winą matki; że nie doceniano znaczenia postawy ojca w powstawaniu zarówno męskiego, jak i kobiecego homoseksualizmu oraz że rodzice powinni lepiej rozumieć, dlaczego jest to kluczowy czynnik[4].

Doktor Judd Marmor ujmuje to następująco:

> Aby w naszym czasie i kulturze dokonała się homoseksualna adaptacja, muszą się połączyć ze sobą następujące czynniki:
> 1) osłabienie poczucia tożsamości płciowej (poczucia męskości lub kobiecości), 2) wzbudzenie lęku przed bliskim kontaktem z osobami płci przeciwnej oraz 3) zapewnienie okazji do podjęcia aktywności seksualnej w stosunku do osób tej samej płci[5].

Dr Joseph Nicolosi mówi o niezdrowej, triadycznej relacji w prehomoseksualnym systemie rodzinnym. Wrażliwy syn jest zanadto przywiązany do matki, oddalony od ojca i odrzucony przez rówieśników tej samej płci[6].

3 David Matheson, *Four Principles of Change: A Supplement for the Journey into Manhood Weekend,* 2003, s. 3-4.
4 Peter i Barbara Wyden, *Growing Up Straight,* New York 1968, s. 18.
5 Tamże, s. 19.
6 Joseph i Linda Ames Nicolosi, *A Parent's Guide to Preventing Homosexuality,* Downers Growe 2002.

Telekonferencyjne zajęcia dla zmagających się z SSA stanowiły koło ratunkowe dla pewnego mężczyzny z Pekinu, w którego kraju nie ma organizacji udzielających wsparcia takim osobom. Podzielił się on następującą refleksją:

> Niekiedy obserwuję bawiące się „dzieci ulicy". To są „niegrzeczni chłopcy". Palą papierosy i przezywają się. Widzę, że są sobie bliscy: potrafią się uściskać, dotknąć itd. Wyglądają na twardzieli, a nie na maminsynków czy gejów. Myślę więc, że to normalne, iż chłopcy i mężczyźni są sobie bliscy, gdy dorastają, i że kiedy chłopak naprawdę czuje się chłopakiem wśród chłopaków, nie wyrośnie na geja. Obserwowałem, jak kilku nastolatków bawiło się wspólnie na basenie. Siadają sobie wzajemnie na ramionach, chwytają się z tyłu, trzymają się za klatkę piersiową, dotykają również swoich intymnych części, nawet oglądają je i żartują sobie. Wydaje się, że lubią dotykać górnej części ciała i nie ma w tym nic seksualnego, są śmiali, szorstcy i bliscy sobie. Wydaje się, że jest to coś, co lubią i czego potrzebują.
> Ale potrzebują również czegoś innego, na przykład dziewcząt. Wydaje mi się, że kiedy ktoś wie, kim jest, nie poczuje braku. Jeżeli poczuje, że mu czegoś brak, będzie za wszelką cenę chciał to zdobyć i będzie go to pociągało. Jeżeli ktoś jest zmuszany do nauki i przebywania w domu, a nie pozwala mu się na przebywanie z rówieśnikami poza domem, będzie podziwiał marynarzy i pracowników budowy. Spodoba mu się ich mocny styl bycia i opalone plecy. Z kolei człowiek wykształcony odczuwa brak pewności siebie, czuje, że nie zna mężczyzn i w związku z tym czuje się niepotrzebny[7].

Bardzo głębokie spojrzenie, ale również bolesne - jeśli postawić się w jego sytuacji. Jest naprawdę niezwykłym człowiekiem. Przez lata naszej znajomości poczynił ogromne postępy. Obecnie jest żonaty i niedawno urodziło mu się pierwsze dziecko. Kiedy zaczęliśmy razem pracować, nie miał pojęcia, czym jest SSA. Wiedział tylko, że dla niego nie jest to dobre. Jest wspaniałym uczniem i wykonał wszelką konieczną pracę, by doznać uzdrowienia i wzrastać.

Podczas telekonferencji dla osób walczących z SSA, organizowanych przez International Healing Foundation, proszę uczestników, by spróbowali dokonać oceny przyczyn swojego SSA w oparciu o dziesięć zmiennych, którym wspólnie się przyjrzeliśmy. Oto dwa przykłady takiej oceny.

7 Wykorzystane za pozwoleniem autora.

26. OCENA BONNIE <<

Dziedziczność. Moja rodzina była dysfunkcyjna na wiele sposobów. Jesteśmy pochodzenia niemieckiego, więc nigdy nie było między nami zbyt wiele czułości, tylko chłód. W rodzinie ze strony mojej mamy było dużo perfekcjonizmu i miałam poczucie, że nigdy nie dorosnę do tej miary, że nigdy nie będę dostatecznie dobra. Sądzę również, że miałam predyspozycje do depresji,
ponieważ cierpiała na nią zarówno moja matka, jak i babka.

Temperament. Nigdy nie byłam gruboskórna. Słowa i negatywne postawy bardzo mnie raniły. Łatwo było doprowadzić mnie do płaczu, i nadal tak jest, ale rzadko mnie pocieszano. Częściej słyszałam: „Zaraz będziesz miała powody do płaczu". Byłam również „chłopczycą", podobnie jak moja matka. Do tego mnie nie zniechęcano, ale wprost przeciwnie, nawet zachęcano - rodzice kupowali mi zabawki, którymi zwykle bawili się chłopcy, na przykład żołnierzyki i pistolety. Miałam dwóch starszych braci i ich przyjaciele byli moimi przyjaciółmi. Byłam jedyną dziewczyną wśród nich. Nie czułam się dobrze w dziewczęcych ubraniach i nienawidziłam sukienek i rajstop. Kiedy zaczęłam eksperymentować z makijażem, mój ojciec wyśmiewał mnie i pytał, czy nakładam „barwy wojenne".

Zranienia heteroemocjonalne. Nie pamiętam, żeby mój ojciec kiedykolwiek mi powiedział, że mnie kocha. Nie pamiętam, by mi kiedykolwiek powiedział, że jestem ładna. Nigdy nie mówił, że jestem brzydka, ale kiedy nabawiłam się nadwagi, mawiał, że być może znajdę jakiegoś chłopaka, który lubi mieć „dużo do ściskania". Nigdy nie traktował mnie w sposób szczególny. Miałam kuzynkę ze strony mojej matki, którą ojciec niemal adorował. Nazywał ją księżniczką i był z niej bardzo dumny. Byłam o to zazdrosna. Nigdy nie czułam bliskości z ojcem. Zapewniał nam byt, płacił rachunki, ale emocjonalnie był zamknięty. Nie był otwarty również na moich braci. Robił dla nas różne rzeczy, ale nigdy nie okazywał ciepła.

Zranienia homoemocjonalne. Moja mama i ja wpadłyśmy w sidła wzajemnego uzależnienia. Mama bardzo często wylewała przede mną swoje troski, opowiadając mi niejednokrotnie o osobistych problemach, nawet wtedy, kiedy miałam zaledwie dziesięć lat. Czułam się odpowiedzialna za jej uczucia, czułam, że powinnam się o nią troszczyć. Jednocześnie jednak czułam się przez nią odrzucona. Był czas, kiedy była czuła i serdeczna w stosunku do mnie, ale to się skończyło niemal z dnia na dzień. Zastanawiałam się wtedy, co takiego zrobiłam, że matka przestała mnie kochać. A najgorsze w tym wszystkim było wykorzystanie seksualne, którego doświadczyłam. Pamiętam jasno jeden incydent, który miał miejsce, gdy miałam osiem lat, ale moje ciało pamięta wcześniejsze sytuacje, sięgające nawet do wieku trzech lat. Coś, co działo się w wannie, sytuacje, kiedy mama karała mnie za zabawy seksualne z moimi przyjaciółmi i zmuszała mnie do tego, żebym jej to robiła. Wiem, że spora część mojego lesbijskiego zachowania stanowiła powtarzanie niektórych z tych wydarzeń, tutaj jednak panowałam nad sytuacją i mogłam zadowolić inną kobietę.

Zranienia ze strony rodzeństwa. Moi bracia, no cóż, bywali okropni, zwłaszcza ten starszy o pięć lat ode mnie. Nie bawił się ze mną ani mnie nie chronił.

Wydawało się, że w ogóle nie chce, bym była w pobliżu. Kiedy rodzice zostawiali nas samych, zarówno on jak i mój drugi brat, który jest o czternaście miesięcy starszy ode mnie, strasznie znęcali się nade mną i dokuczali mi tak długo, aż zaczynałam płakać. Nigdy nie mówili mi, że jestem ładna, ani nie przedstawiali mnie swoim kolegom. Zakazywali mi mówienia dziewczynom w szkole, że jestem ich siostrą. Niekiedy wmawiali mi, że jestem adoptowana. Wyśmiewali się ze mnie, ponieważ byłam gruba i z łatwością można mnie było doprowadzić do płaczu.

Zranienia obrazu ciała. Od okresu dojrzewania byłam tęga i nie udawało mi się stracić nadwagi. Rodzice akceptowali to, ponieważ oni również mieli nadwagę, ale inni ludzie mnie nie lubili, przynajmniej na początku. Musiałam bardzo się napracować, żeby nawiązać przyjaźń, żeby ktoś zobaczył coś poza moim ciałem. Nienawidziłam miesiączkowania, nienawidziłam, kiedy ktoś dotykał mnie z seksualnym podtekstem i nienawidziłam tego, że miałam żeńskie genitalia.

Wykorzystanie seksualne. Byłam molestowana seksualnie w swoim życiu przez kilku mężczyzn. Kiedy miałam osiem lat, konduktor w pociągu dotykał mnie w sposób niewłaściwy, gdy udaliśmy się w rodzinną podróż; następnie był przyjaciel ojca mojej koleżanki, który mnie przytulał, a później sześćdziesięciopięcioletni, częściowo ślepy mężczyzna, któremu pomagałam w ramach akcji skautowskiej. Często się całowaliśmy i on też mnie przytulał. Miałam wtedy trzynaście lat i czułam się za to odpowiedzialna aż do czasu, kiedy byłam po czterdziestce. Byli też inni. Nigdy nie miałam stosunku seksualnego ani nie uprawiałam seksu oralnego z mężczyzną. Było jednak dostatecznie wiele niechcianych kontaktów seksualnych, bym czuła się podejrzliwa i zalękniona.

Zranienia homospołeczne. Nie czułam się dobrze z moimi rówieśnicami. Lepiej mi było z dziewczętami o kilka lat młodszymi. Właściwie miałam niewiele koleżanek i poświęcałam wiele czasu na odwiedzanie starszych sąsiadów, ponieważ oni byli gotowi mnie wysłuchać. W szkole średniej znalazłam grupę dziewcząt, które również nie cieszyły się popularnością, i utworzyłyśmy własną paczkę. Nadal jesteśmy przyjaciółkami, za co jestem wdzięczna, ale to nie wystarczyło, by uleczyć wszystkie pozostałe rany.

Inne czynniki. Wiem z całą pewnością, że moi rodzice mnie nie chcieli. Mieli już dwoje dzieci, a mama poczęła mnie, kiedy brat miał jedynie pięć miesięcy. To był dla niej dramat i wydaje mi się, że mój ojciec też mnie nie chciał. Słyszałam też kiedyś, jak matka powiedziała ciotce, iż była zawiedziona faktem, że jestem dziewczyną[8].

27. OCENA ADRIANA

Dziedziczność. Mój ojciec był emocjonalnie chłodny. Zachowywał dystans zarówno w stosunku do mojej siostry, jak i do mnie, z powodu osobistych problemów z własnym ojcem. Pozostawałem więc w pewnej odległości od wszystkich mężczyzn w szerzej pojętej rodzinie. Moja matka była ekscentryczna i miała ogromną potrzebę zwracania na siebie uwagi. W zasadzie rodzina z jej strony była bardzo dziwna. Oboje moi rodzice odcięli się od swoich rodzin, kiedy założyli własną.

Temperament. Jestem bardzo wrażliwy, posiadam duszę artysty, lubię podobać się ludziom. Robię dokładnie to, co inni mi każą, a nawet więcej. Ciągle gram i daję innym to, czego moim zdaniem pragną. Mam doskonałe stopnie w szkole, pięknie piszę, zawsze jestem porządny i czysty. Troszczę się o każdego, zanim pomyślę o sobie.

Zranienia heteroemocjonalne. Wszystkie kobiety w moim życiu były głowami rodzin. Byłem bardzo blisko związany z matką, ale ona porzucała mnie z milion razy (nigdy nie odbierała mnie we właściwym czasie ze szkoły, z kursu tańca czy czegokolwiek innego). Bardzo wiele psuła z powodu swojej ekscentrycznej osobowości. Robiła różne rzeczy bez pytania, podejmując decyzje dotyczące mojego życia. Wszelkie relacje heteroseksualne są dla mnie relacjami łączącymi miłość z nienawiścią.

Zranienia homoemocjonalne. Ojciec bardzo często mnie ignorował. Jedyną emocją, jaką mi okazywał poza obojętnością, był gniew. Zmuszał mnie do uprawiania sportów, w których był trenerem, a ja tego nienawidziłem. Wolałem bawić się lalkami z siostrą albo przymierzać sukienki czy robić coś podobnego. Żadne z moich rodziców nie przychodziło regularnie na moje występy czy konkursy pływania. Mój tato jedynie oglądał telewizję i zasadniczo tak właśnie wyglądała nasza relacja.

Zranienia ze strony rodzeństwa. Moja siostra była niepełnosprawna, więc została mi narzucona rola starszego brata, opiekuna i najlepszego przyjaciela. Nie mogłem mieć własnych przyjaciół. Siostra przyczyniła się do tego, że miałem głębokie poczucie winy. Nie mogłem myśleć samodzielnie, ponieważ zawsze odczuwałem, że muszę się z nią zgodzić i być dla niej przyjacielem.

8 Bonnie przebaczyła swojej matce i obecnie doświadcza pełni życia. Wyszła za mąż i wspiera innych w uzdrowieniu z niechcianego SSA.

Zranienia obrazu ciała. Jestem bardzo wysoki, ale nigdy z tego powodu nie byłem dumny. Czuję się chudy, niezgrabny, kościsty i blady. Mam rude włosy I blond brwi, które wszyscy zauważają, a ja bardzo się tym przejmuję. Nigdy nie podobały mi się moje zęby i długo miałem straszny trądzik.

Zranienia homospołeczne. Cierpiałem, bo przezywano mnie i nie miałem przyjaciół tej samej płci. Zależało mi na tym, żeby pasować do innych. Byłem oportunistą, pupilkiem nauczycieli, pochlebcą. Nie angażowałem się w żadne typowo chłopięce działania.

Zranienia kulturowe. Byłem uzależniony od mediów. Kochałem telewizor. Kultura tańca jest kulturą gejowską, więc byłem narażony na wszystko i miałem styczność z najrozmaitszymi ludźmi. Na przykład cała nasza grupa taneczna chodziła do baru dla gejów.

System edukacyjny. Jedynymi dobrymi nauczycielami, jakich miałem, były kobiety. Nigdy nie miałem nauczyciela mężczyzny, którego bym lubił czy szanował. Koledzy przezywali mnie i traktowali jak dziewczynę.

Internet. Przez jakiś czas byłem uzależniony od pornografii w internecie.

Inne czynniki. Byłem dzieckiem pastora, więc jeszcze bardziej musiałem grać przed parafianami. Jedyną zasadą naszej rodziny było to, że trzeba chodzić do kościoła[9].

Pamiętaj, SSA jest zawsze objawem nieuleczonych zranień z okresu dzieciństwa i niezaspokojonej potrzeby bycia kochanym. Na początku może to być trudne, ale zacznij badać zranienia i potrzeby swojego dziecka. Korzystając z powyższych dziesięciu elementów, zrób listę powodów, dla których - twoim zdaniem - doświadcza ono SSA. *Nie pokazuj tej oceny swojemu dziecku.* To jest wyłącznie dla ciebie, jako rodzica, po to, byś mógł lepiej zobaczyć, jak kochać swoje dziecko i jak mu pomóc w procesie uzdrowienia. Możecie oboje [ojciec i matka] napisać taką ocenę, niezależnie od siebie, a następnie podzielić się swoimi spostrzeżeniami.

Wiem, że ćwiczenie związane ze spisywaniem licznych powodów, dla których twoje dziecko mogło się nabawić SSA, może wzbudzić silne emocje. Daj sobie czas na wyrażanie żalu. Poszukaj wsparcia ze strony współmałżonka i przyjaciół. Wyraź swoje uczucia wobec innych, nie tylko w samotności. Dzięki temu uzdrowienie nastąpi szybciej i będziesz bardziej dostępny dla swojego współmałżonka i dzieci. Nie spiesz się.

9 Adrian jest na dobrej drodze do uzdrowienia i podejmuje konieczne kroki, by zrealizować swoją męską tożsamość.

28. GROMADZENIE MATERIAŁÓW NA TEMAT SSA

Zgromadź biblioteczkę pożytecznych materiałów na temat przyczyn i uzdrowienia homoseksualizmu. Ponadto poznaj ruch homoseksualny oraz jego działania. Ważne jest to, byś wiedział, czego uczy się twoje dziecko, i był w stanie patrzeć jego oczyma oraz zrozumieć jego świat [...].

Ważne jest, byś czytał materiały prohomoseksualne, abyś mógł zrozumieć sposób myślenia swojego dziecka. Ale proszę, czyń to jedynie wówczas, gdy czujesz się silny, ponieważ te materiały mogą wprowadzić w twoją duszę chaos. Mogą doprowadzić cię do gniewu, wściekłości, nawet torsji. Pamiętaj, że gejowscy aktywiści oraz ich współpracownicy działają już od dziesiątków lat. Mają czas, pieniądze, zasoby i personel. Przeważnie bowiem są to mężczyźni i kobiety stanu wolnego, bezdzietni, o wysokich dochodach, dysponujący mnóstwem wolnego czasu. Kieruje nimi gniew, uraza i ból. Ich roszczenia stanowią dla nich kwestię życia i śmierci. Każdego dnia stawką jest ich życie, ponieważ pragną i potrzebują naszej akceptacji. Problem polega tym, że nie są świadomi prawdy o SSA. Wchodź więc na ich portale i czytaj ich literaturę, kiedy czujesz się silny emocjonalnie. To poszukiwanie faktów ma na celu poszerzenie twojej wiedzy - nie dziel się tymi informacjami z dzieckiem dotkniętym SSA [zob. przyp. 14 na s. 35 przyp. red.]. Wyjaśnię to szerzej w kroku szóstym.

29. DOTARCIE DO WŁAŚCIWEGO TERAPEUTY

Nie nalegaj, by Twoje dziecko spotykało się z terapeutą, chyba że wyrazi pragnienie przemiany. Kiedy ten czas nadejdzie, nie zabieraj dziecka do terapeuty, jeżeli wcześniej nie zbadałeś jego referencji oraz nie sprawdziłeś, jakie odnosi sukcesy w udzielaniu pomocy pacjentom z SSA. Możesz uczynić więcej zła niż

dobra, jeżeli pozwolisz dziecku spotkać się z kimś, kto w tej dziedzinie ma mało doświadczenia lub nie ma go wcale. Niedobrze byłoby również powierzyć dziecko komuś, kto będzie usiłował rozwiązać problem modlitwą albo będzie chciał „wyrzucać złego ducha". Znam kilka przypadków, kiedy rodzice przyprowadzali swoje dzieci do osoby religijnej, która usiłowała wyrzucić demona. We wszystkich przypadkach dziecko dotknięte przez SSA natychmiast się zamykało.

Należy również pamiętać, co powiedziano wcześniej na temat terapeutów stosujących „terapię afirmatywną gejów". Stoją oni na straconej pozycji, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne i drogę ku poprawie swych pacjentów. Zamiast pomóc tym, którzy nie akceptują swojego homoseksualizmu, stawiają im nową diagnozę: „uwewnętrzniona homofobia". To znaczy, że pacjent nie akceptuje swojego SSA dlatego, że uwewnętrznił społeczne lub religijne uprzedzenia w stosunku do homoseksualizmu. Bądź więc ostrożny przy doborze terapeuty.

Podaję tu kilka pytań, które można zadać ewentualnemu terapeucie, kiedy wraz z dzieckiem zdecydujecie, że nadszedł czas poszukiwania pomocy.

- Jakie jest pana/pani wykształcenie i przygotowanie w dziedzinie pociągu seksualnego do osób tej samej płci oraz terapii reorientacyjnej?
- Jakie jest pana/pani osobiste przekonanie w sprawie homoseksualizmu oraz SSA?
- Czy praktykuje pan/pani lub wierzy w „terapię afirmatywną gejów"? (Bardzo ważne jest, by zadać to pytanie; niczego nie zakładaj, kiedy rozmawiasz z terapeutą, nawet jeżeli jest on człowiekiem religijnym.)
- Od jak dawna pomaga pan/pani ludziom w uwalnianiu się od niechcianego SSA?
- Czy odnosi pan/pani sukcesy w udzielaniu pomocy mężczyznom i kobietom w zmianie orientacji z homoseksualnej na heteroseksualną?
- Jaki osiąga pan/pani wskaźnik sukcesu?
- Czy miał/a pan/pani osobiste doświadczenia w związku z SSA? (Podobnie jak ja, niektórzy terapeuci wyszli z homoseksualizmu; jednakże nie jest to wymóg konieczny dla bycia dobrym terapeutą.)
- Gdyby miał/a pan/pani pracować z moim dzieckiem, jakie metody terapeutyczne by pan/pani zastosował/a? (Aby więcej zrozumieć na temat terapeutycznego podejścia, należy przeczytać rozdział czwarty i szósty mojej książki *Wyjść na prostą.)*
- Jeżeli jest to dla ciebie ważne: Czy wierzy pan/pani w Boga?

Jeżeli terapeuta twierdzi, że wierzy w Boga, nie zakładaj, iż oznacza to rozumienie SSA. Wielu chrześcijańskich i żydowskich terapeutów również wierzy w koncepcję „wrodzonego i niezmiennego" homoseksualizmu. Ponadto niektórzy terapeuci stwierdzą, że są w stanie pomóc twojemu dziecku uporać się z SSA, ale w dalszym ciągu będą wierzyć w „terapię afirmatywną gejów". Musisz zapytać wprost o praktykowanie tego typu terapii.

Może zechcesz wziąć pod uwagę terapię rodzinną zamiast indywidualnej. SSA jest kwestią systemową i uzdrowienie można przyspieszyć, jeśli zaangażujemy w ten proces całą rodzinę: tatę, mamę i wszystkie dzieci. W ten sposób nie będziemy się koncentrować na dziecku dotkniętym SSA, ale każdy będzie mógł uczestniczyć w rodzinnym uzdrowieniu. Jeżeli wybierzesz tę drogę, dołóż starań, by odnaleźć kompetentnego terapeutę, który ma doświadczenie w pracy z rodzinami. To wielka

sztuka i wielu terapeutów nie czuje się w tym dobrze albo nie ma przygotowania do prowadzenia terapii rodzinnej.

30. TERAPIA POPRZEZ FILM

Wiele można się dowiedzieć na temat kultury, zwracając uwagę na sztukę. Sztuka naśladuje życie, obecnie jednak - ponieważ w przemyśle rozrywkowym pojawia się tak wiele kobiet i mężczyzn dotkniętych SSA - życie zaczęło naśladować sztukę. Wypożyczyłem wiele filmów, które dotykają tematyki homoseksualizmu, wyreżyserowanych lub wyprodukowanych przez mężczyzn i kobiety dotkniętych SSA. Te filmy są najlepszym świadectwem nieszczęścia i cierpienia związanego z SSAD. Uczą nas, jak samotne i niepełne jest w rzeczywistości życie homoseksualisty. Pamiętaj jednak, że jeżeli obejrzysz którykolwiek z tych filmów, może to wywołać emocjonalny ból i niepokój - w tobie lub w innych członkach rodziny. Rozważ obejrzenie jednego lub więcej z przytoczonych poniżej filmów, ale zrób to z kimś bliskim (nie ze swoim dzieckiem dotkniętym SSA) i dziel się swoimi myślami, a później podziel się
również uczuciami[10].

10 Także tutaj Autor podkreśla konieczność rozważenia decyzji o obejrzeniu któregoś z filmów i wskazuje właściwe podejście do ich treści. Zob. przyp. 14 na s. 35 przyp. red.

- *Na samym dnie.* Matka jest nadopiekuńcza. Rozpuszcza syna, kiedy ojciec jest na morzu, a syn pragnie ojcowskiej miłości. Film przedstawia typową triadyczną relację: wrażliwy syn o duszy artysty, przesadne związanie z matką i oddalenie od ojca.
- *Ostatni skok: Historia Grega Louganisa.* I znów mamy typową triadę w relacji rodzinnej. Greg Louganis, zdobywca złotego medalu olimpijskiego w skokach do wody, jest adoptowanym dzieckiem, wobec którego ojciec stosuje przemoc, a matka jest nadopiekuńcza. Wrażliwy syn w desperacki sposób usiłuje pozyskać miłość ojca poprzez osiągnięcia sportowe, a w końcu przez relacje z innymi mężczyznami.
- *Latter Days.* Wstrząsający komentarz na temat religijnego odrzucenia osób dotkniętych SSA. Ten film pokazuje jak wielkie szkody wyrządza ignorancja. Jest to historia mormońskiego misjonarza, który usiłuje stłumić SSA, ale zostaje uwiedziony przez geja. Przedstawione są reakcje jego rodziców - kompletnie niewłaściwe, pełne osądu i potępienia. Rodzice zmuszają bohatera filmu do udziału w przerażającym programie, który ma go „uzdrowić", ale kończy się to tym, że misjonarz ucieka do swojego chłopaka.
- *Anioły w Ameryce.* Ten film, wyprodukowany przez HBO, otrzymał nagrodę Emmy w 2003 r. Scenariusz napisał Tony Kirshner, zdobywca nagrody Pulitzera. Jest to rozgrywająca się w latach 80. XX w., u początku epidemii AIDS, naprawdę tragiczna historia osób dotkniętych SSA, które u siebie nawzajem szukają pocieszenia. Nie oferuje się tu żadnej nadziei ani ratunku. Autor nie rozumie prawdziwej natury SSA i możliwości przemiany.
- *Normal.* Kolejny film, wyprodukowany przez HBO w 2003 r,, przedstawia mężczyznę, który jest przekonany, iż przyszedł na świat w niewłaściwym ciele, i

po dwudziestu pięciu latach małżeństwa postanawia zmienić swoją płeć z męskiej na żeńską. Tutaj również brakuje zrozumienia kwestii zaburzenia tożsamości płciowej. Jest pobieżna aluzja do relacji z ojcem poniżającej, pełnej wyzwisk i werbalnej przemocy.

- *Tajemnica Brokeback Mountain.* Film z 2005 r., który zdobył Oskara. Przedstawia nieszczęście dwóch bardzo zagubionych kowbojów. Niestety, film pomija kwestię braku poczucia spełnienia, którego doświadczyliby bohaterowie, gdyby zamieszkali razem. Obaj są głęboko poranieni i szukają tego, czego żaden z nich nie doświadczył: zdrowej, rodzicielskiej miłości.
- *Queer as Folk oraz The L Word.* Te dwa seriale telewizji Show-time ukazują efemeryczny styl życia mężczyzn i kobiet - aktywnych homoseksualistów. Oglądaj je tylko wtedy, kiedy się czujesz mocny. Wzbudzą odczucie obrzydzenia, szoku i bólu.

Z drugiej strony, istnieje wiele pięknych filmów, przekazujących pewne myśli na temat uzdrowienia relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem i stworzenia przymierza miłości: *Częstotliwość; Pole Marzeń; Anioł Stróż* (starsza wersja z udziałem Chevy ego Chase'a i Farrah Fawcett); *Życie jak dom; Karate Kid; Brzdąc; The Chosen; Człowiek bez twarzy; Wracając do korzeni; Trener* oraz *Buntownik z wyboru.*

31. HISTORIA TOMA

Filmy i literatura mogą nas wiele nauczyć. Prawda jednak kryje się w prawdziwym życiu. Poniższa relacja pozwoli ci zajrzeć do serca jednego z moich pacjentów. Kiedy przyszedł do mnie kilka lat temu, odczuwał pociąg wyłącznie do mężczyzn. Teraz zaczynają się w nim pojawiać pragnienia związane z osobami płci przeciwnej i Tom przygotowuje się, by zacząć umawianie się z kobietami.

> Ze szczerego przyznania się do swoich słabości
> i pełnej determinacji decyzji, by podążać w przód,
> wyrasta siła, na tyle mocna,
> by pokonać tych, którzy nie podjęli takiej watki.
>
> Lawrence Lerner, Fantastic

Zanim w wieku trzydziestu dwu lat zacząłem poważnie zajmować się moim SSA, zmagałem się z tym tak długo, że trudno mi przypomnieć sobie życie bez tego problemu. Brakuje mi słów, by właściwie wyrazić, jak bardzo było to niszczące i porażające. Kiedy piszę te słowa, mam trzydzieści pięć lat i ciągle kroczę drogą uzdrowienia, zmierzając w kierunku ponownego przyjęcia mojego prawdziwie męskiego potencjału, który tak długo był uśpiony. Chociaż minęło dwa i pół roku, odkąd zdecydowałem się w końcu podjąć walkę z moim SSA, wydaje mi się, że początek tej drogi miał miejsce wieki temu. W pewnym sensie faktycznie tak było.

Wszystko zaczęło się, kiedy miałem sześć lat. Mój ojciec był wtedy agresywnym alkoholikiem, mój brat (siedem lat starszy ode mnie) buntował się przeciwko niemu, a moja matka w rozpaczliwie usiłowała utrzymać rodzinę razem. Mniej więcej w tym czasie zacząłem chodzić do szkoły i zauważać, jak inne dzieci zachowywały się w stosunku do swoich rodziców i jakie było życie w ich domach.

Byłem i jestem bardzo wrażliwą osobą. Szybko potrafię rozszyfrować swoje otoczenie i nastrój danej sytuacji. Zorientowałem się w lot, że w naszym domu było coś nie w porządku nie tylko z moim ojcem, ale z całą rodziną. W miarę upływu lat czymś bardzo bolesnym dla mnie było obserwowanie ojca, który staczał się w otchłań nałogu, a wraz z nim upadało nasze rodzinne życie.

Kiedy miałem dziesięć lat, matka postawiła ojcu ultimatum: „Przestań pić albo odejdę od ciebie". Przestał ¡już nie dotknął alkoholu. I chociaż skończyły się te noce, kiedy zastanawiałem się, czy mój ojciec wróci do domu pijany, to w dalszym ciągu czułem się w stosunku do niego nieswojo. Zwłaszcza we wczesnych latach jego trzeźwości czułem się tak, jakby nasza rodzina udawała, że cały zamęt wywołany przez jego pijaństwo nigdy nie istniał. Do dzisiejszego dnia mój ojciec ani razu nie przyznał, że robił coś złego. Nawet teraz, po niemal dwudziestu pięciu latach trzeźwości, nie potrafi mówić na temat dni, kiedy pił, a co gorsze, nie bierze za nie odpowiedzialności.

Kiedy dorosłem i zacząłem lepiej rozumieć ojca, przyznaję, że pod wieloma względami jest on - jak mówią anonimowi alkoholicy - „niepijącym alkoholikiem". Ten termin odnosi się do kogoś, kto już nie pije, ale którego myślenie w dalszym ciągu jest wypaczone przez nałogową mentalność. Również bardzo wcześnie uznałem, że wolałbym umrzeć, niż być podobnym do niego. Nie sprawia mi przyjemności, kiedy tak stwierdzam: tak naprawdę to jest bardzo smutne. Kiedy ojciec już był trzeźwy, mój brat, z którym nigdy nie udało mu się znaleźć wspólnego języka, układał sobie życie po swojemu. Miał on niezwykłą zdolność do doprowadzania ojca do wściekłości. Dlaczego nie mógł się zamknąć i zachować spokoju? W wieku około trzynastu lat podjąłem decyzję, że nigdy nie będę podobny również do mojego brata.

Podczas tych burzliwych lat pragnąłem przede wszystkim jednego: ochronić matkę. Według mnie przeżyła dosyć. Niewrażliwość ojca, stres, który wzięła na siebie, starając się godzić brata z ojcem, ból, jaki sprawiała jej ta sytuacja - to było o wiele za dużo. Przyrzekłem sobie, że nigdy jej nie zranię, będę dla niej doskonałym synem. Później stałem się jej „płytą rezonansową", w pewnym sensie kimś w rodzaju „emocjonalnego męża". Stwierdzenie, że byłem do niej przesadnie przywiązany, jest absolutnie niewystarczające.

Tymczasem odkrywałem, że paraliżuje mnie moja nadmierna wrażliwość i brak zdolności sportowych - a mieszkaliśmy w miasteczku zdominowanym przez mężczyzn. Nie pasowałem do innych chłopców. Byłem bierny, bałem się bójek, lubiłem się ładnie ubierać, byłem słaby i miałem nadwagę. Na różne sposoby czułem, że życie mnie przygniata. Chciałem stać się kimś innym. Wtedy miałem trzynaście lat i wiosną, w siódmej klasie rozpoczęło się moje SSA.

Pierwszy chłopak, który zwrócił na siebie moją uwagę, był rok starszy ode mnie i był tym wszystkim, kim ja mógłbym być, „gdyby tylko...". Był mądry, wysportowany, towarzyski i wydawał się bardzo miły. Wtedy nie byłem świadomy tego, że czymś nienaturalnym dla mnie jest ciągłe myślenie o nim. Pamiętam, że ciągle zadawałem sobie pytanie: „Co zrobić, by bardziej upodobnić się do niego? Co zrobić, bym mógł być taki jak on? Co zrobić, by on mnie polubił?".

Kiedy poszedłem do szkoły średniej, doświadczyłem podobnych uczuć w stosunku do innych chłopców. Zawsze reprezentowali ten sam typ: szczupły,

elegancki, wyglądający na młodszego, dający poczucie bezpieczeństwa. Przyglądałem się, jak się ubierali i zachowywali, co lubili, i próbowałem ich naśladować. A przede wszystkim bardzo mocno się starałem, aby mnie polubili i by stali się moimi najbliższymi przyjaciółmi. Nie da się opisać, jak wielkie napięcie i uczucie ekscytacji budziło to nieustanne poszukiwanie. Bardzo często myśląc o nich masturbowałem się, usiłując uwolnić się od niepokoju, jaki wywoływały te uczucia. Przez cały czas zaprzeczałem naturze swoich uczuć.

W rzadkich momentach, kiedy zastanawiałem się nad tym, co robię, uznawałem, że było mało prawdopodobne, aby ci chłopcy, których tak podziwiałem, czuli to samo w stosunku do mnie. To jednak mnie nie powstrzymywało. Moje emocjonalne pragnienia i potrzeba przynależności były zbyt silne. Raz po raz, niezależnie od tego, za którym chłopakiem chodziłem, z powodu którego przeżywałem obsesję i z którym pragnąłem być, każdy z nich w jakiś sposób łamał mi serce. Nigdy nic nie wychodziło tak, jak tego chciałem. Po niedługim czasie kierowałem uwagę na kogoś innego i podobna historia rozpoczynała się od początku.

Wychowałem się w Kościele rzymskokatolickim i odczuwanie SSA było dla mnie źródłem poczucia winy i wstydu. „Chodziłem" z dziewczynami, ale tylko dlatego, że tego ode mnie oczekiwano. Nigdy bym się nikomu nie przyznał, że moje uczucia w stosunku do chłopców były silniejsze i bardziej intensywne niż te, które pojawiały się we mnie w stosunku do dziewcząt. Udawanie, że jestem „normalny", było ćwiczeniem się w wytrwałości i wymagało z mojej strony niesamowitego aktorstwa.

Podczas wakacji, między siódmą a ósmą klasą, człowiek, któremu zaufałem i którego również usiłowałem naśladować, zaproponował po pewnej imprezie, że odwiezie mnie do domu. Byłem zaszokowany, kiedy zaczął zadawać mi pytania typu, jak często się masturbuję, jak to robię i czy mi się to podoba. Jego pytania wywołały we mnie ogromne zakłopotanie, ale za bardzo zależało mi na jego uwadze, żeby mu to powiedzieć. Potem, po kilku minutach tego typu rozmowy, powiedział cicho: „Pokaż mi, jak to robisz".

Minęło dwadzieścia jeden lat od czasu, gdy miał miejsce ten incydent, i nie mogę w żaden sposób wyrazić ani wyjaśnić tego lęku, jakiego doświadczyłem w tamtym momencie. Dlaczego mu uległem? Dlaczego zrobiłem to, o co poprosił? Ponieważ za bardzo się bałem tego nie zrobić. Bałem się, że jeśli nie zrobię tego, czego chce, już mnie nie będzie lubił.

Kiedy zgodziłem się na jego prośbę i ściągnąłem spodnie, spojrzał na mnie i zaczął się wyśmiewać. Byłem upokorzony do szpiku kości. Jeszcze większe zamieszanie pojawiło się we mnie, kiedy po kilku minutach, gdy dalej jechaliśmy w kierunku domu, zaczął rozmawiać o byle czym, jakby to nie miało miejsca. W kolejnych miesiącach i latach widziałem tego człowieka często i nigdy więcej nie zaproponował mi, bym coś podobnego zrobił. Czynił jednak coś, co może było dla mnie jeszcze bardziej niszczące - wciąż lekceważył mnie tak, jak to zrobił w czasie tamtego zajścia.

Obiecałem sobie, że nie wspomnę o tym wydarzeniu nikomu i nigdy. Próbowałem o nim zapomnieć, ale przez następnych dwadzieścia lat nosiłem je w sobie, odczuwając głęboki wstyd i zażenowanie. W miarę upływu lat słyszałem o innych chłopcach, którzy przez długi czas mieli okropne doświadczenia związane z

przemocą seksualną. Próbowałem przekonać siebie samego, że moje doświadczenie w porównaniu z ich przeżyciami było niczym, że był to moment zbyt mało znaczący, by w ogóle go wspominać, ale w głębi serca wiedziałem, że to po prostu nie jest prawdą.

Tymczasem, usiłując prowadzić normalny styl życia, nadal byłem zainteresowany mężczyznami. Nadal bywały w moim życiu dziewczyny, ale kiedy tylko nasza relacja stawała się bardziej bliska, czy to na płaszczyźnie fizycznej, czy emocjonalnej, automatycznie pojawiała się we mnie bariera. W końcu, po kilkuletnim „zwodzeniu samego siebie", kiedy skończyłem dwadzieścia cztery lata, doszedłem do wniosku, że najprawdopodobniej jestem gejem.

Od tego momentu zacząłem poszukiwać innych gejów. Chciałem nadal badać swoje uczucia, mimo że za każdym razem, kiedy to robiłem, było mi niedobrze. Stopniowo moje emocjonalne więzi z mężczyznami przerodziły się w relacje fizyczne. Za każdym razem, gdy to się działo, odchodziłem smutniejszy, zażenowany, bardziej samotny, a moje zachowanie doprowadzało mnie do mdłości. Próbowałem zapewniać siebie, że wszystko jest w porządku, ale w głębi serca wiedziałem, że tak nie jest.

Ten wzorzec udawania, że jestem normalny, kiedy w rzeczywistości prowadziłem podwójne życie, trwał przez kolejne trzy lata, aż do wieczora, kiedy spotkałem mężczyznę, który ostatecznie postawił mnie na ścieżce prowadzącej do uzdrowienia. Stanowił szczyt połączenia wszystkich cech, jakich poszukiwałem przez ostatnich czternaście lat. Był nieprawdopodobnie przystojny, elegancki, wyglądający na młodszego niż był w rzeczywistości, niezbyt imponujący fizycznie. Posiadał wszystko, czego ja pragnąłem, w jednym wydaniu. Nie tyle się w nim zakochałem, ile wpadłem w obsesję tak silną, że nawet teraz wzdragam się na samą myśl o tym. Bardzo jasno pamiętam, jak myślałem: „Gdybym tylko zdobył jego przyjaźń, moje życie stałoby się pełne". Byłem przekonany, że gdybym miał go przy sobie, skończyłaby się moja tęsknota i samotność.

Przez następne półtora roku biegałem za nim z chorą determinacją. I za każdym razem, gdy chciałem mu udowodnić moje oddanie, za każdym razem, kiedy ponosiłem jakąś ofiarę, za każdym razem, kiedy przejeżdżałem obok jego domu w środku nocy, czułem głęboko w sercu, że mam poważne kłopoty. O ile dobrze wiem, on nigdy nie wiedział o potędze moich uczuć. A może wiedział. Chodzi o to, że moje pragnienia nie zostały odwzajemnione. Co gorsza, czułem, że jemu w ogóle na mnie nie zależy.

Ból był paraliżujący. Nie mogłem przestać o nim myśleć. Aby zmniejszyć moją obsesję, pod wpływem impulsu wychodziłem w środku nocy, by odbyć stosunek z pierwszym spotkanym facetem. Trwało to kilka miesięcy, aż w końcu, pewnego zimowego wieczoru usiadłem sam w mieszkaniu, bardziej samotny i opuszczony niż kiedykolwiek wcześniej. Zacząłem gorzko płakać, myśląc o tym, do jakiego stanu doprowadziłem swoje życie, myśląc o wszystkich mężczyznach, za którymi biegałem, zwłaszcza w ostatnim roku. Zapisałem sobie treść ślubu, który miałem szczery zamiar wypełnić, mimo że nie wiedziałem, jak to zrobić. Wiedziałem tylko, że te emocjonalne tortury już nie mogą dłużej trwać. „To już się nigdy nie powtórzy" - przyrzekałem sobie.

Oczywiście moje pragnienia związane z SSA trwały nadal, mimo moich najlepszych chęci. Przez parę kolejnych lat byłem od nich odcięty emocjonalnie, niezależnie od tego, że od czasu do czasu upadałem, kiedy pragnienie stawało się zbyt silne. Trzy lata po złożeniu tego ślubowania i po wielokrotnym złamaniu go wbrew zamiarom, przyznałem się przed sobą, że potrzebuję pomocy.

Odczuwałem jednak ogromny lęk przed jej szukaniem. Czego się dowiem, jeśli rzeczywiście porozmawiam z kimś o moim życiu? Czy naprawdę jestem gejem? Czy jest jakaś nadzieja na przemianę? Zmagałem się z tymi pytaniami przez prawie rok. W końcu, kompletnie zdruzgotany przez kolejną relację nie do zniesienia, zacząłem szukać w internecie jakiejś organizacji, która mogłaby pomóc takim jak ja. Znalazłem stronę internetową International Healing Fundation, gdzie przeczytałem: „Nikt nie rodzi się z SSA".

To było to! Miałem rację! Nie miałem być gejem.

Następnie przeczytałem książkę Richarda Cohena Wyjść na prostą. Utożsamiałem się z wieloma sprawami, o których pisał, i rozpoznawałem u siebie kilka przyczyn powstania SSA. Dowiedziałem się, że jestem klasycznym przypadkiem mężczyzny dotkniętego SSA - jestem bardzo wrażliwy, miałem ojca alkoholika stosującego przemoc, byłem bardzo blisko związany z matką i miałem za sobą historię przemocy seksualnej. To potwierdziło moje wcześniejsze podejrzenia, że SSA nie było dziełem przypadku. Po zmaganiu się jeszcze przez jakiś czas z licznymi obawami, umówiłem się na rozmowę z Richardem.

Wydawało mi się, że rozwiążemy problem we dwóch w jego gabinecie, ale on którymś momencie podkreślił wagę wyjścia do innych ludzi. Powiedzieć innym ludziom? Chyba żartował. Ciągle jednak na nowo podkreślał tę konieczność, aż w końcu zgodziłem się spróbować. Ostrzegłem go jednak: „Lepiej, żeby się okazało, że masz rację!".

Po niedługim czasie odkryłem, że mam kontakt z kilkoma mężczyznami, z którymi mogę podzielić się najbardziej intymnymi szczegółami swoich przeżyć. Oni naprawdę byli fantastyczni. Tak ich, jak i Richarda, nieraz prze trzymywałem godzinami, opowiadając o bólach mego serca, zniechęceniach, upadkach, o czym z nikim do tej pory nie rozmawiałem. Tego typu otwarcie było dla mnie czymś bardzo ważnym.

Tymczasem Richard wyjaśnił, że muszę poświęcić kolejny rok na to, by postarać się nawiązać kontakt z moim wewnętrznym dzieckiem - zranionym małym chłopcem we mnie. Początkowo wydawało mi się, że to jest szalone.

Nie widziałem sensu w nawiązywaniu kontaktu z jakimkolwiek dzieckiem wewnętrznym czy innym, ale z czasem zrozumiałem, że musi zostać uzdrowione właśnie to moje wewnętrzne dziecko, nie zaś trzydziestotrzyletni dorosły. Ten proces nie był łatwy i wiele czasu upłynęło, zanim mogłem nawiązać więź z tym wewnętrznym dzieckiem, ponieważ było „ono" tak głęboko zranione. Dowiedziałem się, że muszę dla niego stać się kochającym ojcem, którego nigdy nie miałem. Jedynie przez takie postępowanie mogłem przezwyciężyć trwający przez całe życie ból, lęk i samotność, które doprowadziły mnie do SSA. Kiedy kroczyłem tą ścieżką uzdrowienia, powoli, ale w sposób pewny, skłonności do osób tej samej płci zaczęły zanikać.

Powstały inne trudne kwestie. Koniecznym stało się spotkanie z człowiekiem, który mnie upokorzył. Patrząc wstecz, wciąż jestem zdziwiony, że podszedłem do tego z takim zapałem, ponieważ konfrontacja nigdy nie leżała w mojej naturze. Kiedy nadszedł w końcu ten moment, siedemnaście miesięcy po rozpoczęciu przeze mnie procesu wychodzenia z SSA, mogę szczerze powiedzieć, że nigdy wcześniej nie doświadczyłem Bożej mocy w tak silny sposób jak wtedy, kiedy z nim rozmawiałem. Mimo że to doświadczenie było tak mocne, stanowiło jedynie element większego procesu naprawiania zła.

Żałuję, iż nie mogę powiedzieć, że wysiłki nawiązania relacji z moim ojcem również się udały. Nauczyłem się jednak czegoś, czego nie wziąłem pod uwagę: ja miałem odwagę i zrozumienie, by stanąć do walki z moimi demonami, nawet jeśli on tego nie potrafił. Ten proces konfrontacji, porządkowania wszystkiego, radzenia sobie z bólem, słuchania mojego wewnętrznego dziecka, dzielenia się z innymi mężczyznami i przyjmowania tego, co - jak czułem - jest moją prawdziwą naturą, powoli, ale w sposób pewny usuwało ukryty lęk przed „utraceniem siebie".

W końcu zaczynam poznawać tego mężczyznę, jakim mam się stać.

Kiedy to piszę, jestem na etapie, który Richard określa jako czwarty etap drogi do uzdrowienia. Moim kolejnym krokiem będzie rozmowa na ten temat z moją mamą i uzdrowienie ran wynikających z kontaktu z płcią przeciwną. Nie jestem pewien, jakie będą tego skutki, ale nie martwię się. Mam nadzieję, że wkrótce zacznę chodzić na randki z kobietami. Wierzę, że tak będzie.

Proces uzdrowienia trwa długo. Nie można przyspieszyć czegoś takiego, jak wychodzenie z SSA. Z całą pewnością jednak mogę powiedzieć, że nie jestem w stanie wyobrazić sobie powrotu do zachowania z przeszłości. Wiem, że przemiana jest możliwa. Ja jestem żywym tego dowodem[11].

11 Wykorzystano za zgodą autora.

KROK PIĄTY
WYKORZYSTUJ ZASADY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

Jeżeli starasz się wyjść z miłością naprzeciw synowi lub córce, dotkniętym SSA, pamiętaj, że jednym z najważniejszych aspektów tworzenia relacji bliskości jest wykorzystywanie zasad skutecznej komunikacji interpersonalnej. Większość z nas musi się jeszcze bardzo wiele nauczyć na temat sztuki komunikacji - zwłaszcza kiedy jesteśmy emocjonalnie zaangażowani - ponieważ ta umiejętność nie jest czymś naturalnym i wymaga ćwiczenia. Zbyt wielu z nas nigdy nie poznawało sztuki słuchania i mówienia. Być może warto, byś przećwiczył niektóre z przedstawionych dalej umiejętności razem ze współmałżonkiem lub z dziećmi i przyjaciółmi. Później, jeżeli rozmowy z dzieckiem dotkniętym SSA staną się gwałtowne, będziesz lepiej przygotowany, by się z nim porozumieć.

Jedną z kluczowych i szczególnie przydatnych umiejętności, jeśli chodzi o porozumiewanie się, jest słuchanie odzwierciedlające: parafrazowanie tego, co ktoś mówi, i wczuwanie się w jego myśli i uczucia. Pozwólcie, że odpowiem na pytanie, zanim je zadacie: nie, słuchanie odzwierciedlające nie oznacza, że *zgadzasz się* z

tym, co mówi druga osoba. To po prostu oznacza, że *rozumiesz,* co ona przeżywa i że zależy ci na niej, dlatego starasz się umiejętnie słuchać. Złym sposobem komunikowania jest na przykład taki: „Ja mam rację, ty nie masz racji". Dobrym sposobem komunikowania jest natomiast: „Rozumiem twoje myśli i uczucia, a ty rozumiesz moje". To nie zakłada zgody, ale oznacza szacunek i współczucie.

Wielu rodziców dzieliło się tym, że jest im bardzo trudno omawiać kwestie homoseksualne ze swoim dzieckiem. Jak mawiają Amerykanie - w pokoju znajduje się słoń, ale nikt o nim nie mówi. Wykorzystując zasady skutecznej komunikacji, nauczysz się podejmować zdrowy dialog o SSA. Możesz zadawać pytania otwarte, typu: „Kiedy zacząłeś doświadczać pociągu seksualnego do osób tej samej płci?". Następnie wykorzystaj słuchanie odzwierciedlające, by kontynuować rozmowę. Dzięki temu nie będziesz musiał reagować defensywnie lub brać odpowiedzi dziecka do siebie. A to może sprowadzić waszą rozmowę na głębszy poziom.

Jeśli ma dojść do konfrontacji, ważne jest, by dobrze się do niej przygotować. Zawsze kieruj rozmowę na myśli, uczucia i potrzeby, unikaj osądów. Większość z nas nie potrzebuje rady, ale pragniemy być wysłuchani i zrozumiani. Jeżeli mądrze zastosujesz przedstawione dalej zasady, twoje dziecko upewni się, że je kochasz.

32. BĄDŹ DOBRYM SŁUCHACZEM

Poniższe wskazówki mogą ci pomóc stać się skutecznym słuchaczem.

1. Nawiąż kontakt wzrokowy. Ważne jest, patrzenie w oczy osobie, z którą rozmawiamy. Jest to wyrazem twojej uwagi i troski.

2. Zwracaj uwagę na język ciała, ton głosu i słowa. Ważniejszy od słów jest język ciała oraz ton wypowiedzi. Z tego powodu istotny jest kontakt wzrokowy. Możesz wyczytać więcej na temat osoby z jej wyrazu twarzy, gestów i ruchów niż z jej słów.

3. Zrób miejsce dla ciszy. Cisza jest jednym z największych darów, jaki możemy przekazać drugiej osobie. Nie zapełniaj chwil ciszy słowami, po prostu *bądź* ze swoim dzieckiem. Siedząc obok niego w momentach ciszy, dajesz mu do zrozumienia, że jesteś dla niego, i dajesz mu możliwość zejścia do głębi myśli i uczuć.

4. Dołącz do niego. Zamiast przekazywać własne opinie, staraj się postawić w miejscu drugiej osoby i patrzeć z jej punk-tu widzenia. Możesz to osiągnąć poprzez odzwierciedlające słuchanie, w którym parafrazujesz to, co ta osoba mówi, i wyobrażasz sobie, co myśli i czuje. Oto trzy kroki, które mogą pomóc w rozwinięciu słuchania odzwierciedlającego, streszczone na podstawie seminariów szkoleniowych terapii Imago dr. Harville'a Hendriksa.

a) Parafrazuj słowa w małych porcjach. Wysłuchaj tego, czym twoje dziecko chce się podzielić. Następnie przemyśl to, co usłyszałeś, i dodaj: „Czy to jest tak:...", albo „Czy dobrze zrozumiałem, że..." Jeżeli źle zrozumiałeś, nie martw się, dziecko cię poprawi. Jeżeli coś opuściłeś, dopowie. A potem znów to sparafrazuj, dopóki nie powtórzysz jego myśli we właściwy sposób. Na końcu zapytaj: „Czy jest jeszcze coś..." Słuchaj i jeszcze raz rozważ. Wciąż parafrazuj i zadawaj pytanie: „Czy jest jeszcze coś?". Kiedy powie: „Nie, to wszystko, co miałem do powiedzenia", wtedy spróbuj podsumować to, co usłyszałeś. A następnie powiedz:

„Czy to właśnie stanowi istotę tego, co powiedziałeś?". Może to wymagać wiele czasu. Bądź cierpliwy.
Nie włączaj w słuchanie odzwierciedlające swoich własnych myśli, uczuć lub interpretacji. Nie musicie zgadzać się w stu procentach. Na tym etapie konieczne jest, abyś *dołączył* do swego dziecka i rozważył to, co usłyszałeś. W ten sposób poczuje się ono zrozumiane, uznane i uszanowane.
Przykład:
Syn mówi: „Mam dość tego, że próbujesz mnie naprawić czy uleczyć z homoseksualizmu".
Ty mówisz: „Wygląda na to, że masz dość tego, że próbuję cię naprawić albo uleczyć z homoseksualizmu. Czy o to chodzi?"
Syn odpowiada: „Tak, właśnie o to chodzi. Nie chcę, żebyś mnie naprawiał. Dobrze mi takim, jakim jestem. Proszę cię, tato, czy możesz mnie kochać jako geja i zostawić to tak, jak jest?"
Ty odpowiadasz: „Nie chcesz, abym cię naprawiał. Dobrze ci takim, jakim jesteś, i ode mnie oczekujesz tylko tego, abym cię kochał jako geja i na tym poprzestał?".
Syn mówi: „Tak, tato, wygląda na to, że w końcu załapałeś, o co mi chodzi. Jestem twoim synem. Wiem, że mnie kochasz. Potrzebuję jedynie tego, byś mnie zaakceptował takim, jakim jestem".
Ty mówisz: „Jesteś moim synem i wiesz, że cię kocham. Potrzebujesz jedynie tego, bym zaakceptował cię takim, jakim jesteś. Czy o to ci, synu, chodzi?". Syn odpowiada: „Tak tato, o to chodzi. Dziękuję, że mnie wysłuchałeś i zrozumiałeś."
Dołączyłeś do niego, spotkałeś się z nim w jego świecie. Zamiast przedstawiać mu swoje osobiste przemyślenia, uczucia i pragnienia, dołączyłeś do jego myśli, uczuć i pragnień. To wymaga sporej dozy ćwiczenia i cierpliwości. Potem podsumowujesz: „To, co usłyszałem i zrozumiałem z twojej wypowiedzi, to fakt, że masz dosyć moich starań, by cię naprawić czy uzdrowić z twojego homoseksualizmu, i że czujesz się zraniony, ponieważ nie zaakceptowałem cię takim, jakim jesteś. A tym, czego tak naprawdę ode mnie oczekujesz, jest miłość i akceptacja ciebie jako geja. Czy o to chodzi?". Syn odpowiada: „Tak, tato, dobrze mnie zrozumiałeś".
b) Postaraj się wczuć w jego myśli. „To, co mówisz, jest dla mnie logiczne, ponieważ...". W tym miejscu musisz sobie wyobrazić sposób jego myślenia, ponownie postawić się na jego miejscu. Potwierdzasz jego myśli, a nie zgadzasz się z nimi. Kiedy skończysz, zapytaj: „Czy dobrze to zrozumiałem?". Jeśli źle, nie martw się, syn cię poprawi. Następnie sparafrazuj to, co powiedział, i zakończ, mówiąc: „Czy tak właśni myślisz?". Kiedy otrzymasz odpowiedź potwierdzającą, przejdź do następnego kroku.
Przykład:
Ty: „To, co mówisz, jest dla mnie logiczne, ponieważ wierzysz, że urodziłeś się gejem i że taki właśnie jesteś. Nie ma różnicy pomiędzy Tomem jako moim synem, a Tomem jako gejem. Są jednym i tym samym, więc potrzebujesz, bym zaakceptował cię jako geja, nie starając się ciebie zmienić. Czy tak właśnie myślisz? Czy dobrze to zrozumiałem?". On odpowiada: „Tak, tato, dobrze zrozumiałeś. Urodziłem się gejem i taka jest rzeczywistość, więc to, że próbujesz mnie «zmienić», w ogóle nie ma sensu. Ja jestem gejem". Ty mówisz: „Więc bycie gejem jest dokładnym opisem ciebie. Wierzysz, że takim się urodziłeś, więc

jakiekolwiek starania, by cię «zmienić», nie mają sensu. Czy o to chodzi, czy też jest jeszcze coś innego?" On odpowiada: „Nie, tato, naprawdę to zrozumiałeś. Dziękuję ci za to".

c) Postaraj się wniknąć w jego uczucia. „Po tym wszystkim, co usłyszałem, wyobrażam sobie, że czujesz się..." Używaj prostych słów określających uczucia, takich jak: smutny, zły, zadowolony, przestraszony, winny, zawstydzony, szczęśliwy, rozczarowany, niepewny. I znów, nie martw się, jeżeli popełnisz błąd. Twoje dziecko cię poprawi. Następnie powtórz to, co usłyszałeś. „Aha, więc czujesz się..." Kiedy otrzymasz potwierdzenie, zakończyłeś. Gratulacje! Odniosłeś sukces w słuchaniu i uszanowałeś osobę, z którą rozmawiałeś. Właśnie tak powinno wyglądać skuteczne słuchanie. Jest to umiejętność, która musi być rozwijana.

Przykład:

Ty mówisz: „Po tym, co usłyszałem, wyobrażam sobie, że musisz się czuć sfrustrowany, smutny, osamotniony i zmęczony. Czy tak właśnie się czujesz?". On odpowiada: „Tak, tato, czułem się taki osamotniony i taki zły na ciebie i mamę, i tak bardzo sfrustrowany... Ten czas był niezwykle bolesny. Próbowałem być waszym synem i udawałem, że jestem kimś, kim tak naprawdę nie jestem. Jestem bardzo poraniony i bardzo zmęczony tym wszystkim, i potrzebuję jedynie waszej miłości i akceptacji. Byłoby to dla mnie najważniejszą sprawą na świecie, dlatego proszę cię, tato, kochaj mnie takim, jakim jestem".

Ty mówisz: „Dziękuję ci, synu. Usłyszałem, że czułeś się bardzo osamotniony, zły, sfrustrowany z powodu mamy i mnie, usłyszałem, że było to dla ciebie bardzo bolesne, kiedy udawałeś kogoś, kim tak naprawdę nie byłeś. Jesteś bardzo zraniony i zmęczony tym wszystkim. Tak naprawdę potrzebujesz jedynie tego, żebyśmy cię kochali takim, jakim jesteś. Czy dobrze cię zrozumiałem?".

On odpowiada: „Tak, tato, dziękuję ci".

Zwracaj uwagę na język ciała. Świadomie podkreślaj, że jesteś „otwarty" na słuchanie mówiącego (nie zakładaj rąk na piersi). Wykaż zainteresowanie tym, co mówi. Staraj się nie używać innego tonu głosu, niż ton używany przez twoje dziecko. Jeżeli odezwiesz się z sarkazmem, to je sparaliżuje i twoja próba zbliżenia będzie nieskuteczna. Jeżeli w twoim głosie pojawi się gniew, dziecko natychmiast przyjmie postawę obronną. Pamiętaj, że nie musisz się zgadzać - po prostu słuchaj, aby zrozumieć. Słuchanie odzwierciedlające wymaga wielu ćwiczeń i cierpliwości. Ta prosta umiejętność pozwoli ci ujrzeć życie z punktu widzenia twojego dziecka.

A nade wszystko wciąż głęboko oddychaj!

33. KORZYSTAJ Z ZASAD SKUTECZNEGO PRZEKAZU

Skuteczna komunikacja interpersonalna wiąże się również ze sposobem dzielenia się swoimi myślami, uczuciami i pragnieniami, bez obwiniania lub narzucania czegokolwiek. Pomaga to słuchającemu przyjąć to, co chcesz przekazać. Jeżeli będziesz mówił „ty" zamiast „ja", słuchający przyjmie postawę obronną i zamknie się na ciebie.

Praktyczne narzędzia skutecznego przekazu

1. Kontakt wzrokowy. I znów - spróbuj nawiązać dobry kontakt wzrokowy. Patrzcie sobie w oczy, a nie na podłogę czy na jakiś inny element pomieszczenia.
2. Dotyk fizyczny. Stwórz łączność pomiędzy wami przez wykorzystanie jakiejś formy zdrowego dotyku. Trzymaj dziecko za rękę (ręce), połóż swoją rękę/ręce na jego ramieniu/ ramionach albo obejmij je, kiedy będziesz się dzielić czymś ważnym. Dzięki temu twoje słowa głębiej zapadną. Fizyczny dotyk działa jak łączący przewód i zbliża osobę mówiącą do słuchającej.
3. Odpowiednie formułowanie komunikatów. Przyjmij odpowiedzialność za swoje myśli, uczucia i pragnienia, formułując zdania w pierwszej osobie (komunikat „ja"), a nie w drugiej (komunikat „ty").

Przykład 1:

Szkodliwe podejście: „Nie powinieneś wierzyć w to, że ludzie rodzą się jako geje. Tak naprawdę nie jesteś gejem. Zostałeś poddany praniu mózgu i zwiedziony, by wierzyć w takie bzdury". *Lepsze podejście:* „Sadzę, że wiesz już, iż nie wierzę w to, że ludzie rodzą się gejami".

Przykład 2:

Szkodliwe podejście: „Powinieneś wiedzieć, że postępujesz wbrew Bożej woli. Powinieneś się wstydzić, że chcesz żyć w taki sposób". *Lepsze podejście:* „Nie wierzę, że Bóg stworzył cię z SSA".

Powyższe przykłady zdań sformułowanych w drugiej osobie *oskarżają* i *zawstydzają* twoje dziecko, i doprowadzą jedynie do większego napięcia w waszej relacji. Twoim celem jest stworzenie otwartej komunikacji tak, aby moc miłości mogła uzdrawiać. Pamiętaj: nie możesz kimś kierować ani kogoś przemienić. Patrząc w oczy swemu dziecku, trzymając je za ręce i używając sformułowań w pierwszej osobie, o wiele bardziej pomożesz mu odczuć szczerość twojego serca. A to pomoże ci zbudować bezpieczną więź, której pragniesz i do której dążysz.

Techniki rozwiązywania konfliktów

Oto kilka zdrowych porad dotyczących sposobu reagowania w sy
tuacji, gdy ranią cię czy denerwują słowa lub zachowanie dziecka
(albo kogoś innego).

1. Fakty. Powtórz jego słowa lub przypomnij zachowanie dotyczące konkretnego wydarzenia, o którym chcesz porozmawiać. Nie generalizuj ani nie mów o przeszłości (na przykład:
„Ty zawsze..." albo „W zeszłym roku..."). W zdenerwowaniu najlepiej jest unikać słów *zawsze* i *nigdy.* To słowa, których używają dzieci, kiedy są zdenerwowane. Nie mów: „Zawsze odchodzisz ode mnie, kiedy próbuję z tobą rozmawiać". Powiedz zamiast tego: „Kiedy z tobą rozmawiałem, odszedłeś ode mnie".
2. Uczucia. Korzystaj z pojedynczych słów na określenie swoich uczuć (np. jestem smutny, zły, szczęśliwy, przerażony, zraniony).
Przykład:
„Kiedy rozmawiałem z tobą, a ty po prostu odszedłeś, czułem
się zraniony".
3. Myśli. Po prostu wyraź swoje opinie, sądy i przekonania innymi słowami, by zinterpretować te fakty.
Przykład:

„Obawiam się, że kiedy odszedłeś ode mnie, gdy rozmawiałem z tobą, chciałeś wyrazić, że nie zależy ci na mnie, że moje myśli i przekonania nic dla ciebie nie znaczą. Przypomina mi to takie czasy, kiedy w podobny sposób postępował mój własny ojciec, i dlatego tak bardzo mnie to zraniło". Przyjmij odpowiedzialność za swoje reakcje, a nie obwiniaj o nie innych osób. To sprawi, że będziesz mocniejszy, a nie staniesz się bezbronną „ofiarą".

4. Oczekiwania. Opisz jasno to, czego oczekujesz. Sformułuj swoje prośby tak, by były konkretne i wymierne.

Przykład:

„Bardzo cię proszę, byś wtedy, kiedy mówię do ciebie, nawet jeśli się nie zgadzasz, wysłuchał mnie, dopóki nie skończę. Byłbym ci za to bardzo wdzięczny". Nie wypowiadaj ogólnych próśb. Im będą prostsze, bardziej konkretne i wymierne, tym większe będziesz miał szanse otrzymania tego, czego chcesz i potrzebujesz.

5. Dawanie. Powiedz, co jesteś gotów dać.

Przykład:

„Jeżeli jesteś zraniony albo dotknięty tym, co powiedziałem, powiedz mi o tym. Naprawdę jestem otwarty i chętny do wysłuchania tego, co masz mi do powiedzenia". To stwarza podstawy do wymiany przekonań oraz ukazuje twoje pragnienie, by między wami była dobra relacja. Bardzo proszę, byś nie głosił kazań, kiedy dzielisz się swoimi myślami i opiniami. Jeżeli poddasz się tej pokusie, możesz utracić więź miłości łączącą cię z dzieckiem. Pamiętaj, twoim celem jest stworzenie bezpiecznej więzi z dzieckiem, a metodą postępowania jest odpowiedzialna komunikacja.

Strategie pomagające kształtować
dającą poczucie bezpieczeństwa więź poprzez afirmacje

Udzielaj swojemu dziecku zachęty, wypowiadając pełne miłości słowa uznania na temat jego charakteru i zachowania, słowa wzmacniające słabe sfery jego życia.

Przykład:

„Jestem bardzo dumny z tego, że jesteś moją córką"; „Jesteś bardzo kobieca"; „Naprawdę podziwiam twój talent malarski". „Kocham cię taką, jaką jesteś"; „Jesteś moją piękną córką".

Postaraj się o to, by twoje słowa były naturalne i szczere, nie zaś wymuszone lub mające na celu manipulację. Każdy chce być doceniony i mieć uznanie. Im więcej będziesz przekazywać autentycznych słów, wyrażających afirmację, tym szybciej znajdziesz drogę do duszy twojego dziecka. Afirmacja zmiękcza serce.

34. ĆWICZ, ĆWICZ I ĆWICZ

Skuteczna komunikacja jest przede wszystkim nauką, którą poznajemy przez stosowanie podstawowych zasad. Później, po długotrwałym ćwiczeniu, staje się sztuką. Dokona się to, jeśli poświęcisz czas na rozwijanie skutecznych narzędzi słuchania i mówienia. Im więcej będziesz słuchać swojego dziecka i mówić do niego, tym będziecie sobie bliżsi. Tak, bez wątpienia popełnisz jakieś błędy. Ale wszyscy uczymy się przez popełnianie błędów i właśnie dlatego ćwiczenie jest takie ważne.

Mądrą rzeczą będzie wykorzystywanie umiejętności komunikacyjnych w stosunku do każdej osoby z twojego wewnętrznego kręgu: współmałżonka, rodziców, dzieci, przyjaciół i współpracowników. Te umiejętności są pomocne do wprowadzania bliskości we wszystkich relacjach. Praktykowanie dobrej komunikacji przypomina trenowanie podnoszenia ciężarów. Jeżeli regularnie będziesz podnosił ciężary i osiągniesz dobrą formę, to kiedy niespodziewanie będziesz musiał nieść coś ciężkiego, będziesz wystarczająco silny, by to zrobić. Podobnie, jeśli pilnie będziesz ćwiczył umiejętności komunikacyjne, w sytuacji napięcia albo konfliktu między tobą i dzieckiem, będziesz w stanie stworzyć klimat bliskości poprzez słuchanie odzwierciedlające i odpowiedzialne przekazywanie swoich myśli, uczuć i oczekiwań.

Zaufanie jest kluczową częścią każdej relacji, a na zaufanie w komunikacji można sobie zasłużyć przez słuchanie drugiej osoby bez wydawania osądu. Umiejętności, które omawialiśmy, przyniosą największe korzyści, kiedy stworzymy pozbawione osądu miejsce dzielenia się naszymi słowami. Twoje dziecko będzie ci stawiało wyzwania, by sprawdzić, czy naprawdę je kochasz. Oddychaj głęboko, zanim powiesz cokolwiek. Często będziesz musiał reagować w sposób *sprzeczny z intuicją czy* reakcją czysto instynktowną. Nie wybuchaj gniewem, nie walcz, ugryź się w język, oddychaj głęboko i słuchaj w sposób odzwierciedlający. Najczęściej pytania dziecka, komentarze i wyzwania *nie są* tym, czym się wydają być. Tak naprawdę masz do czynienia z ukrytym, dominującym pytaniem:
Czy naprawdę mnie kochasz?

Aby poprawić swoje umiejętności komunikacyjne, będziesz musiał niejako odłożyć na bok rozczarowanie przyjęciem przez twoje dziecko tożsamości „gejowskiej" (jeśli rzeczywiście to zrobiło). Proszę, staraj się pamiętać przez cały czas, że ludzie dotknięci SSA nie są w stanie rozróżnić pomiędzy tożsamością „gejowską" a byciem osobą. Nie rozumieją, że SSA wynika z odniesionych ran i niezaspokojonych potrzeb miłości. W swoim umyśle oni są „gejami". Jeżeli nie zaakceptujesz ich jako „geja" albo „lesbijki", z ich punktu widzenia nie kochasz ich. Nie są w stanie zrozumieć, że możesz kochać ich, ale nie ich homoseksualizm.

Dążąc do pogłębienia dającej poczucie bezpieczeństwa więzi między tobą a twoim synem lub córką, dobieraj słowa bardzo ostrożnie i z wielkim wyczuciem. Jest to szczególnie ważne w rozmowach z ludźmi dotkniętymi SSA, ponieważ na ogół są oni bardzo wrażliwi. Odetchnij głęboko, najpierw pomyśl, następnie wykorzystaj swoje umiejętności odzwierciedlającego słuchania. Jeżeli wydaje ci się, że tracisz grunt pod nogami i kierujesz się w stronę ostrej kłótni, kiedy już nic nie skutkuje, po prostu słuchaj i bądź panem/panią NOU (nie otwieraj ust).

Warto powtórzyć: Podstawowym celem tego planu leczenia nie jest doprowadzenie do zatrzymania homoseksualnych zachowań, ale zrozumienie, w jaki sposób i dlaczego pojawiły się skłonności do osób tej samej płci. SSA jest próbą zaspokojenia rozwojowych i emocjonalnych potrzeb. Kluczem do uzdrowienia jest zmniejszenie wpływu SSA na twoje dziecko przy jednoczesnej pracy nad wzrostem jego umiejętności otwartego dzielenia się swoimi uczuciami, myślami i oczekiwaniami.

KROK SZÓSTY
DOPROWADŹ DO POJEDNANIA POMIĘDZY TOBĄ I TWOIM DZIECKIEM DOTKNIĘTYM SSA

W tym rozdziale przedstawię sugestie dotyczące sposobu uzyskania zaproszenia do serca i duszy twojego dziecka cierpiącego z powodu SSA. Może dzisiaj wydaje ci się to niemożliwe, ale zapewniam cię, że tak nie jest. Czytając w tym rozdziale historie ludzi, którzy tego dokonali, odkryjesz, że jeśli tylko będziesz wytrwały, możesz zbudować całkowicie nową relację ze swoim dzieckiem.

Oczywiście okres, w jakim to się może dokonać, będzie u każdej osoby inny, ponieważ uzdrowienie uzależnione jest od temperamentu człowieka, głębokości odniesionych ran oraz czasu, jaki możesz poświecić tej osobie i jaki mogą jej poświęcić inni ludzie. To, czego ty nie możesz zrobić, może uczynić Bóg, więc resztę pozostaw Jemu.

35. WYRAŹ ŻAL

Wiem, że pewnie w oparciu o przedstawione czynniki prowadzące do SSA spisałeś już listę błędów, jakie popełniłeś w przeszłości. Teraz możesz przygotować się do tego, by powiedzieć swemu dziecku dotkniętemu SSA, że ubolewasz nad tymi błędami. Pomocą będzie lista problemów, które spisałeś, oraz wykonanie ćwiczeń pomagających uwolnić się od poczucia winy, opisanych w pierwszym kroku naszego planu. Stwórz bezpieczny i święty czas na to, by omówić z synem lub córką własne błędy i prosić o przebaczenie za każdy incydent czy powtarzające się niewłaściwe zachowanie.

Co powiedzieć? Gdzie znaleźć właściwe słowa? Rodzice często martwią się o to, czy wypowiadają właściwe słowa we właściwym czasie. Nasza propozycja naprawdę nie może być łatwiejsza: „Przepraszam cię za... (nazwij konkretne zachowanie lub słowa, co do których masz wyrzuty sumienia). Czy możesz mi przebaczyć?".

Nie bądź zdziwiony ani zniechęcony, gdy twe dziecko spróbuje zlekceważyć twoje starania, tak jakby to, za co chcesz przeprosić, nie miało w ogóle wpływu na jego życie. To jest jego naturalny mechanizm obronny. Może odpowiedzieć: „Tak, przebaczam ci", albo: „Nie, nie przebaczam", albo: „W porządku, i tak byłeś wspaniałym tatą", bądź: „Nie martw się tym, tato, to wszystko należy do przeszłości".

W takiej sytuacji zareaguj używając kluczowego pytania: „Jak się czułeś wskutek wypowiedzianych przeze mnie słów lub dokonanych czynów?".
Być może będziesz musiał zadawać to pytanie kilkakrotnie w ciągu tego procesu: „Jak się wtedy czułeś?"; „Jak się wtedy czułeś?". Powtarzaj to tak długo, dopóki nie uzyskasz odpowiedzi wyrażającej autentyczne emocje. Doskonały przykład takiej skuteczności powtarzania znajdujemy w filmie *Buntownik z wyboru.* Terapeuta mówi do Willa: „To nie jest twoja wina. To nie jest twoja wina. To nie jest twoja wina". W końcu, po kilkukrotnym wysłuchaniu tych słów, Will otwiera swoje serce i zaczyna wyrażać żal.

Kiedy twoje dziecko zacznie się już dzielić, znów stań się panem czy panią NOU - nieotwierającym ust - i wciąż powtarzaj te magiczne słowa: „Dziękuję ci, (imię dziecka). Czy możesz powiedzieć coś jeszcze?" Nie usiłuj na tym etapie wyjaśniać okoliczności (dlaczego cię nie było, co w tamtym czasie działo się w rodzinie, jaki był twój tok rozumowania itd.). Wyjaśnienia w tym momencie brzmią jak wymówki i przedstawianie ich może przyczynić się do tego, że dziecko znów zamknie się emocjonalnie.

Proszę, byś pamiętał, że „uczucia pogrzebane żywcem nigdy nie umierają". SSA jest zaburzeniem rozwojowym, polegającym na zerwaniu więzi. Twoje dziecko nie zdołało zbudować z tobą więzi dającej poczucie bezpieczeństwa, więc starania, by zracjonalizować i usprawiedliwić to, co się stało, ani go nie zmienią, ani nie uzdrowią. Najlepszą formą zachowania się na tym etapie będzie słuchanie i szczere przeproszenie. Później, po wyrażeniu wielu uczuć, być może dziecko będzie otwarte na usłyszenie twoich wyjaśnień. Jeśli nie, nie otwieraj ust!

Kiedy twoje dziecko mówi o swoich przeżyciach, może oskarżać cię o sprawy, o których kompletnie nie miałeś pojęcia. Być może myślisz, że taki odbiór ze strony dziecka zupełnie nie przystaje do rzeczywistości. Nie usiłuj jednak dyskutować z tym, co ono powie, i nie staraj się bronić. Niech w sposób wolny dzieli się swoimi uczuciami i myślami. Po prostu powtarzaj te magiczne słowa: „Dziękuję ci, (imię dziecka). Czy możesz powiedzieć coś jeszcze?". A potem znów zamień się w słuch. Kiedy dalej będzie mówiło, powtarzaj, jeśli to będzie konieczne: „Dziękuję, (imię dziecka). Czy możesz powiedzieć coś jeszcze?" To pozwoli mu dotrzeć do głębszych myśli i uczuć i rozpocząć naturalny proces uzdrowienia. Staraj się odsuwać własne myśli i uczucia i pozwól swojemu dziecku powiedzieć o jego zranieniach i wyrazić ból.

Ważne jest, by po prostu słuchać i - jak to określa dr Alice Miller być współczującym świadkiem. Uczucia to po prostu uczucia. Nie są ani dobre, ani złe. Odbiór twojego dziecka jest jego odbiorem, a kluczem do uzdrowienia jest wyrażanie żalu. „Trzeba czuć i być autentycznym, aby zostać uzdrowionym". Nie potrzebujemy odpowiedzi, nie potrzebujemy, by ktoś naprawiał sytuację albo mówił, że wcale tak nie było, czy w jeszcze jakiś inny sposób usiłował nas naprawić. Potrzebujemy po prostu kogoś, kto będzie przy nas jako współczujący świadek, kiedy przeżywamy żal z powodu tego, co utraciliśmy w przeszłości.

Podczas tego procesu spróbuj się przygotować do zaakceptowania gniewu twojego dziecka i przypomnij sobie, że gniew jest mechanizmem obronnym, chroniącym przed zranieniem i bólem. Im bardziej będziesz w stanie wysłuchać gniewu twojego dziecka i reagować nań z miłością, tym większa będzie szansa na jego uzdrowienie. Jednak nawet wtedy uzdrowienie może się nie dokonać natychmiast. Może wymagać licznych podejść. Często porównuje się proces uzdrowienia do obierania cebuli: trzeba zdejmować warstwę po warstwie, a to wymaga czasu.

Jak widzieliśmy wcześniej, ci, którzy przyjęli tożsamość gejowską, często wierzą, że takimi się urodzili. Taka osoba może nie być w stanie usłyszeć twoich przeprosin lub dostrzec twoich prób rozeznania i skorygowania dynamiki rodziny, która spowodowała jej SSA. W związku z tym doprowadzenie do punktu, w którym

dziecko jest gotowe do mówienia prawdy o przeszłości i wyrażenia związanych z nią uczuć, może wymagać licznych prób i wiele wysiłku.

Tu nasuwa się bardzo ważna uwaga: nie przepraszaj za to, co zrobiłeś, w kontekście uzdrowienia z SSA. Niech twoje gesty wyrażające przeprosiny będą niezależne od kwestii homoseksualizmu. Jesteś po prostu rodzicem, który przejmuje odpowiedzialność za błędy z przeszłości. Niech twój akt pokory i pojednania skoncentruje się wyłącznie na tym.

36. TWORZENIE DAJĄCEJ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA WIĘZI *(BONDING)* I GRANICE

W dwóch pierwszych etapach życia, obejmujących pierwsze trzy lata życia dziecka, wytwarza się wzorzec dla wszelkich przyszłych relacji. Przyjrzyjmy się tym etapom.

Etap pierwszy. Ten etap, trwający od poczęcia do 1 - 1,5 roku, jest czasem kształtowania więzi dającej poczucie bezpieczeństwa. Najważniejszą osobą na tym etapie jest matka. Pomiędzy nią i dzieckiem istnieje symbiotyczna więź. Dziecko jest całkowicie uzależnione od matki we wszystkich funkcjach życiowych. Nawet kiedy podczas tego etapu rozwoju w opiekę nad dzieckiem jest zaangażowany ojciec, to właśnie więź (*bonding*) między matką a dzieckiem buduje poczucie bezpieczeństwa.

Jeżeli dzieci doświadczą bezpiecznej więzi emocjonalnej podczas pierwszego etapu rozwoju, będą miały poczucie przynależności, bezpieczeństwa, miłości, będą się czuły zrozumiane i otoczone opieką. Będą przyjmować postawę, którą można wyrazić następująco: „Mogę dzielić się swoimi uczuciami, myślami i pragnieniami. Wiem, że będą ludzie, którzy odpowiedzą na moje potrzeby". Z drugiej strony, jak to zauważył John Bowlby, kiedy potrzeby dziecka nie zostają zaspokojone, przechodzi ono od protestu (płacz, aby zwrócić na siebie uwagę) do rozpaczy (kiedy nikt nie przychodzi, aby je nakarmić, przewinąć lub potrzymać na rękach) i zerwania więzi (nie mogę nikomu zaufać, że odpowie na moje potrzeby, więc po prostu się zamknę, będę się zachowywać albo czarująco, albo źle). To kładzie fundament pod przyszłe problemy z budowaniem więzi.

Etap drugi. Podczas tego etapu, obejmującego okres 1,5 - 3 lat, dziecko zaczyna raczkować, chodzić, następnie mówić. To są te wspaniałe dwulatki. Na tym etapie dzieci uczą się właściwych granic postępowania, doświadczając jednocześnie aprobaty wobec odchodzenia i odkrywania własnej tożsamości. Nazywamy ten etap czasem oddzielenia, indywidualizacji i odkrywania swojej inności wobec otoczenia (dyferencjacji). Dzieci na wiele sposobów uczą się mówić: „Ja nie jestem tobą". Z tego właśnie względu najczęściej pojawiającym się w tej fazie rozwoju słowem jest *nie.* „Nie!" oznacza: „chcę odkryć pewne rzeczy sam dla siebie". Dzieci w tym wieku dokonują określenia siebie jako kogoś zdecydowanie odrębnego od mamy i taty.

Jeżeli dzieci są zachęcane do oddalania się i badania otoczenia, a jednocześnie wyznacza im się zdrowe granice, aby nie zrobiły sobie krzywdy, poczują się zaakceptowane i nauczą się sztuki autoregulacji.

Z chwilą skutecznego zakończenia tego etapu, dziecko będzie czuło się mocne, wartościowe, kompetentne i godne szacunku.

Wielu mężczyzn dotkniętych SSA było w dzieciństwie „dobrymi chłopczykami", bardziej delikatnymi i ułożonymi niż przeciętni rówieśnicy. Nie stwarzali swoim mamom szczególnych kłopotów. To jednak nie jest zdrowe, ponieważ chłopcy z natury są bardziej agresywni od dziewcząt i dlatego często sprawiają kłopoty. Uważaj na tego dobrego, małego chłopczyka, który odczytuje twoje uczucia i stara się ciebie zadowolić, zamiast być tym, kim jest, i odkrywać swoją męskość. Jeżeli zauważysz, że twój syn lub wnuk jest taki, zachęć go do wyrażania uczuć i do tego, żeby nie był opiekunem swojego rodzica[12]. Niektóre dziewczynki mogą być bardziej agresywne, głośne i silne. Jeżeli będą afirmowane przez tatę i mamę, ich wewnętrzny heteroseksualizm rozwinie się. Jeżeli natomiast będą krytykowane lub odrzucone, może to stanowić zagrożenie dla ich poczucia tożsamości płciowej.

Na drugim etapie rozwoju dziecka bardzo ważne jest zaangażowanie taty, szczególnie jeśli chodzi o syna. Dziewczynka w dalszym ciągu będzie utożsamiała się z mamą („Obie jesteśmy dziewczynami. Jestem podobna do ciebie. Jesteś podobna do mnie"). Jednakże chłopiec wkrótce odkryje, że on i mama nie są zupełnie podobni („Jesteś inna ode mnie. Jestem inny od ciebie"). Ojciec lub ktoś inny, kto stanowi męski wzorzec osobowy, musi wtedy wprowadzić go w świat mężczyzn. Wówczas chłopiec dostrzega: „Jestem taki jak ty,

12 Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, przeczytaj: Joseph i Linda Ames Nicolosi, *A Parent's Guide to Preventing Homosexuality,* Downers Growe 2002.

tatusiu. Jesteśmy podobni do siebie". Jeżeli ojciec *nie jest* dostępny fizycznie bądź emocjonalnie, syn nie doświadczy tego ważnego etapu identyfikacji płciowej. Ten brak etapu rozwojowego identyfikacji płciowej kładzie fundament pod rozwój SSA u chłopców.

Dziewczęta podczas tego etapu potrzebują dającej poczucie bezpieczeństwa więzi ze swoimi matkami. Jeżeli córka jest bardziej agresywna od matki albo jej natura jest sprzeczna z naturą jej mamy, może to stworzyć przeszkodę w stworzeniu więzi dającej poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli córka się wycofa, to to również może zerwać zdrową więź między matką i córką. Matka powinna wejść w świat swojej córki, ustanawiając w ten sposób zdrowy, kobiecy związek. Dziewczynka musi widzieć swoją matkę jako bezpieczny i zdrowy wzorzec kobiecości. Będzie wtedy chciała być taką jak mama, kiedy dorośnie.

Widzieliśmy, w jaki sposób rozwinęło się SSA u Bonnie i Adriana. SSA zaczyna się bardzo wcześnie. Z tego powodu wiele osób twierdzi: „Od dziecka doświadczałem SSA". Ta najgłębsza rana wewnętrzna prawdopodobnie powstała w najwcześniejszych fazach ich rozwoju.

Ujawnianie i analizowanie ran z przeszłości jest czymś bolesnym. Kiedy szukasz możliwości kształtowania dającej poczucie bezpieczeństwa więzi ze swoim dzieckiem, może się okazać, że będziesz płakać razem z nim. Bądź pewien, że kiedy ty będziesz ukazywał swoje uczucia, twoje dziecko prawdopodobnie też okaże swoje, ponieważ osoby dotknięte SSA przeważnie są wrażliwe. W procesie uzdrowienia działa to na twoją korzyść. Wrażliwym dzieciom jest łatwiej niż innym niejako dotknąć swoich uczuć. Ponieważ jednak takie dzieci nie są mocno związane

emocjonalnie z rodzicami, skoncentruj się na budowaniu przymierza bliskości i dzieleniu się, zanim ustanowisz zbyt wiele zasad i granic postępowania. Proszę, abyś pamiętał: *Przed ustalaniem granic konieczne jest zbudowane więzi dającej poczucie bezpieczeństwa.*

Z drugiej strony, jeżeli twoje dziecko rozrabia i jest nieposłuszne, może potrzebować twardych granic i dyscypliny. Po co tak późno ustanawiać granice? Po to, by twoje dziecko nie wykorzystywało ciebie i innych. Ponadto pomoże mu to w uczeniu się niezbędnych umiejętności autoregulacji, by nie ulegać napadom złości albo nie podejmować prób manipulowania tobą lub innymi ludźmi. Musisz zachować rodzicielską pozycję i nigdy jej nie porzucać. Jeżeli ustępujesz dziecku, gdy zachowuje się w sposób dziecinny, nie jest to miłość i w końcu doprowadzi to do niepowodzenia. Jeżeli jednak dziecko jest uległe i zdyscyplinowane, jeżeli jest „dobrym dzieckiem", koncentruj się na tworzeniu więzi dającej poczucie bezpieczeństwa. Będziesz musiał trochę eksperymentować. Nie ma sztywnych reguł, które pasowałyby do każdego dziecka w każdej sytuacji. Wiele będzie zależało od wieku, temperamentu, charakteru i potrzeb twojego dziecka.

Podstawowymi emocjami są: miłość, gniew, lęk i smutek. Gniew jest wykorzystywany do ochrony zranionego serca, więc kiedy twoje dziecko wpada w gniew podczas procesu uzdrawiania, to dobrze. Przyjmij ten gniew, przypominając sobie, że pod nim kryje się zranione dziecko. Jeżeli boisz się jego gniewu, będzie to dla ciebie trudne. Jeśli jednak potrafisz się uspokoić i po prostu słuchać, i dać dziecku czas, będzie ono w stanie przejść przez etap gniewu do bólu. I wtedy znów użyj magicznych słów: „Dziękuję, (imię dziecka). Czy możesz powiedzieć coś jeszcze?"

Dołącz do swojego dziecka w odczuwaniu emocji i nie opieraj się. Parafrazuj to, co zostało powiedziane. Słuchaj sercem, a nie głową. Nie wybuchaj gniewem i nie próbuj korygować błędnych interpretacji dziecka. Pamiętaj: to wszystko dotyczy twojego dziecka, a nie ciebie. Niezależnie od wieku, zawsze będzie cię uważało za swojego tatę lub swoją mamę i zawsze będzie potrzebowało twojej miłości. Powiedz: „Kocham cię i nasz dom zawsze będzie dla ciebie bezpiecznym miejscem". Z czasem, kiedy już wyzwoli swój ból, stanie się otwarte na przyjęcie twojej miłości.

37. ZADAWAJ PYTANIA DOTYCZĄCE HISTORII SSA TWOJEGO DZIECKA

Gdy pracujesz nad tworzeniem dającej poczucie bezpieczeństwa więzi ze swoim dzieckiem, ważne jest, byś dowiedział się więcej na temat jego SSA. Jak jednak podejść do tego tematu? Oto propozycja czterech pytań, które dziecku dotkniętemu SSA może zadać rodzic tej samej płci, co ono. W rozmowie mogą uczestniczyć oboje rodzice, jednakże prowadzić powinien ją rodzic tej samej płci.

1. Kiedy zacząłeś/zaczęłaś doświadczać pociągu seksualnego do osób tej samej płci?

2. Czy to sprawiło, że życie stało się dla ciebie trudne? Czy kiedykolwiek ośmieszano cię w szkole, kościele czy synagodze?

3. Jakiego rodzaju mężczyznami/kobietami jesteś zainteresowany/zainteresowana (wiek, typ budowy ciała, osobowość i inne cechy)?
4. Czego oczekujesz ode mnie/od nas?

Wykorzystaj umiejętności dobrego słuchania, kiedy twoje dziecko odpowiada na te pytania. Nie przerywaj, nie komentuj, nie poprawiaj. I znów, wypowiadaj ciągle te magiczne słowa: „Dziękuję. Powiedz coś jeszcze". Dowiedz się wszystkiego, co możesz, na temat drogi twojego dziecka. Po zakończeniu jego wypowiedzi przyjdzie kolej na twoją odpowiedź. Bardzo ważne jest, abyś wyraził swoje uczucia wobec jego samotnej i bolesnej drogi, byś powiedział, jak bardzo jesteś smutny z tego powodu, że nigdy nie wiedziałeś, przez co przechodziło. „Bardzo mi przykro z powodu wszelkiego bólu i samotności, których doświadczyłeś. Czuję, że mam złamane serce. Proszę, powiedz mi więcej. Chcę się dowiedzieć o wszystkim".

Ważne jest zrozumienie, jakiego typu osoby pociągają twoje dziecko, ponieważ to ci dużo powie o rodzaju jego SSA. Jeżeli na przykład twoja córka jest zainteresowana starszymi kobietami, to prawdopodobnie nastąpiło u niej zranienie homoemocjonalne i szuka matczynej miłości w ramionach starszych kobiet. Jeżeli jest zainteresowana kimś w swoim wieku, może doświadczyła zranienia homospołecznego i stąd szuka akceptacji ze strony rówieśników tej samej płci. Mężczyźni dotknięci SSA bywają również zainteresowani mężczyznami starszymi, w tym samym wieku lub młodszymi. I to ukazuje także homoemocjonalne i/lub homospołeczne zranienia. Mężczyźni i kobiety dotknięci SSA mogą również mieć coś, co Leanne Payne nazywa „nałogiem kanibalistycznym" - takie osoby chcą jakby „przejąć" od innych to, czego brak odczuwają w sobie. Odnosząc się do jednego z pacjentów, Payne pisze: „Spoglądał na młodego mężczyznę i kochał utraconą część siebie, część, której nie mógł rozpoznać i zaakceptować"[13].

Ogólnie rzecz biorąc, wielu chłopców dotkniętych SSA nie doświadczyło afirmacji ze strony swoich ojców oraz rówieśników tej samej płci, nie uwewnętrznili zatem silnego poczucia własnej

13 Leanne Paynne, *The Healing of the Homosexual,* Westchester 1985, s. 2-5.

tożsamości płciowej. To samo dotyczy dziewcząt dotkniętych SSA oraz ich matek i rówieśniczek. Teraz, jako osoby dorastające lub dorośli, szukają tej akceptacji w ramionach innych osób. Może ci się wydawać, że twój syn wygląda na silnego i męskiego, dlaczego więc miałby szukać tych cech w kimś innym, zwłaszcza w mężczyźnie, który może się wydawać podobny do niego? Dlatego, że nie doświadcza siły swojej tożsamości płciowej i zamiast tego szuka afirmacji przez połączenie się z innym mężczyzną. Pamiętaj, tu chodzi o *niepewność co do tożsamości płciowej.* Być może czuł się oderwany od ciebie i od rówieśników, nigdy więc nie udało mu się uwewnętrznić własnego poczucia bycia chłopcem i pasowania do grupy innych chłopaków. Teraz szuka tego utraconego poczucia męskości w relacjach z innymi mężczyznami. Po okresie dojrzewania te podstawowe potrzeby tworzenia więzi zostały zerotyzowane.

Jeżeli twój syn jest zainteresowany młodymi mężczyznami lub chłopcami, to prawdopodobnie usiłuje uzdrowić zranienia, których doznał, gdy był w ich wieku. Kiedyś udzielałem porady policjantowi. Był silny, przystojny, wykształcony -

marzenie każdej kobiety. Jego zainteresowanie budzili jednak trzynastoletni chłopcy. Właśnie gdy miał trzynaście lat, został poważnie zraniony, dlatego obecnie odczuwa podświadomy pociąg do chłopców w tym wieku, usiłuje bowiem uzdrowić nierozwiązane problemy z tamtego okresu swojego życia. Oczywiście w ten sposób niczego nie dokona.

Kilku nastolatków, którym udzielałem porad, fantazjowało na temat seksu z muskularnym, silnym i kochającym mężczyzną. Ich ojcowie byli kochający, ale nieasertywni. Synowie chcieli, żeby ich ojcowie byli silniejsi, by bardziej „przewodzili" rodzinie. Pragnęli mocnego wzorca ojcowskiego i ten ich głód został zseksualizowany w okresie dojrzewania.

Niektórzy mężczyźni czują pociąg do zniewieściałych mężczyzn, podobnie jak niektóre kobiety czują pociąg seksualny do kobiet męskiego typu. To może wskazywać na zranienie związane z płcią przeciwną: mężczyźni boją się bliskości z kobietami, a kobiety boją się bliskości z mężczyznami. Szukają schronienia w ramionach osoby tej samej płci, niebędącej dla nich zagrożeniem. Tymczasem ci zniewieściali mężczyźni i męskie kobiety nie identyfikują się z własną płcią. Szukają spełnienia tego, co nigdy się w nich nie rozwinęło, poprzez łączenie się z kimś, kto stanowi ucieleśnienie silnego mężczyzny lub zdrowej kobiety. Głęboko w sercu jednak pragną stać się takimi ludźmi, jacy ich pociągają.

Rozpoznając typ osoby, do której twoje dziecko odczuwa pociąg, możesz zacząć rozumieć i rozpoznawać jego zranienia, i krok po kroku pomóc mu w zaspokojeniu potrzeb. I znów: licz się z odrzuceniem. To jest walka o miłość. Dziecko jest zranione i pełne gniewu. Musisz je na nowo pozyskać. Zrobisz to albo ty, albo jego przyjaciel. Twoja miłość będzie trwała. Miłość jego partnera, zgodnie ze statystykami odnoszącymi się do relacji homoseksualnych, nie[14].

Zapytaj swoje dziecko, jakiego rodzaju wsparcia z twojej strony najbardziej oczekuje. Jeżeli przyjęło gejowską tożsamość, będzie oczekiwało twojej akceptacji. Ważne jest, żebyś stwierdził: „Kocham cię i akceptuję takim, jakim jesteś". Możesz powtarzać to zdanie dosłownie. *To nie oznacza, że pochwalasz styl życia twojego dziecka.* To znaczy, że akceptujesz je bezwarunkowo, tu i teraz. Przemiana nie jest konieczna do tego, by mogło być przez ciebie kochane i akceptowane. Miłość jest lekarstwem, które leczy wszelki ból. Niezależnie od przekonań twojego dziecka, w jego wnętrzu kryje się zranione serce, potrzebujące akceptacji i miłości. Koncentruj się na sercu, a umysł pójdzie za nim.

38. ZASPOKÓJ NIEZASPOKOJONĄ POTRZEBĘ MIŁOŚCI

Bez twojej miłości i akceptacji społeczność SSAD stanie się dla twojego dziecka jedyną przystanią, w której poczuje się kochane i zrozumiane. Dlatego tak ważne jest stworzenie mu środowiska akceptacji w waszym domu i waszej duchowej wspólnocie. Możliwe, że nie będziesz w stanie wczuć się w jego sytuację, ale na pewno możesz okazać współczucie. Przeproś swoje dziecko za to, że nie było cię przy nim wtedy, kiedy najbardziej cię potrzebowało. Słuchaj. Obiecaj, że od tej pory będziesz z nim - ale zrób to tylko wtedy, gdy faktycznie jesteś gotów dotrzymać tego zobowiązania. Unikaj składania fałszywych obietnic. Jeśli to zrobisz, kolejny raz

14 David McWhirter i Andrew Mattison w *The Maie Couple* (1994) przedstawili badania, według których spośród 156 związków między mężczyznami, trwających od 1 roku do 37 lat, tylko 7 par (5%), będących razem mniej niż 5 lat, dochowało sobie wierności seksualnej. Pozostałe 95% par uprawiało seks poza tą relacją, co znaczy, że po przeżyciu ze sobą 5 lat lub więcej dochodziło do 100% seksualnej niewierności.

złamiesz serce swojemu dziecku. Pamiętaj, że takie osoby są często nadwrażliwe, co jest jedną z przyczyn rozwinięcia się u nich SSA. Dr Jeffrey Satinover zauważył, że mogą one być bardziej podatne na martwienie się z powodu tej nadwrażliwości[15].

Zbyt często charaktery ojców i synów (również matek i córek) nie pasują do siebie. Bardzo często widzimy wrażliwego syna i agresywnego lub niedostępnego emocjonalnie ojca. Nie pasują do siebie i nie mogą zrozumieć siebie nawzajem. Udzielałem porad rodzinie, w której syn był artystą, a ojciec pastorem, bardzo zaangażowanym w sport. Syn z łatwością potrafił dzielić się myślami i uczuciami z matką i tak było przez większą część jego życia. Ona doskonale go rozumiała. Nie było jednak więzi pomiędzy nim i ojcem. Nie było też więzi pomiędzy nim i jego rówieśnikami tej samej płci. Prawdę mówiąc, był przez nich szykanowany i ciągle mu dokuczano z powodu tego, że miał artystyczne zdolności. Dużo lepiej czuł się w towarzystwie swojej mamy i dziewcząt w szkole. To było niezdrowe dla właściwego rozwoju męskości i stanowiło doskonały scenariusz pojawienia się SSA.

39. TWOJE DZIECKO NIE JEST ODPOWIEDZIALNE ZA TWOJE DOBRE SAMOPOCZUCIE

Inny przykład niezdrowej dynamiki rodziny stanowi sytuacja, w której twoje dziecko dotknięte SSA czuje się odpowiedzialne za twoje szczęście. Mogło zobaczyć czy uświadomić sobie twój ból albo go doświadczyć, kiedy dorastało. Te wrażliwe dzieci posuwają się do skrajności i są przekonane o swojej odpowiedzialności za zrobienie czegoś, co sprawi, że w twoim życiu wszystko będzie dobrze. Z tego rodzi się trwająca przez całe życie postawa dążenia do tego, by cię zadowolić. Możesz, ale nie musisz być świadomy takiej postawy twego dziecka. Dlatego ważne jest, żebyś zapytał: „Czy czujesz się odpowiedzialny za moje dobre samopoczucie?",
„Czy myślisz, że musisz się mną opiekować?" Słuchaj uważnie odpowiedzi. Jeśli dziecko powie: „Tak" - w jakimkolwiek sensie czy w jakikolwiek sposób - to wyjaśnij zdecydowanie: „Opiekowanie się mną *nie* należy do zakresu twojej odpowiedzialności".

15 Jeffrey Satinover, *Homosexuality and the Politics of Truth,* Grand Rapids 1996, s. 222.

Pewna matka, po wysłuchaniu wykładu na ten temat w ramach zajęć telekonferencyjnych dla rodziców, udała się do swojego dwudziestopięcioletniego syna i zadała mu podobne pytanie. W odpowiedzi otrzymała od niego bardzo zdecydowane „tak". Wtedy powiedziała mu: „Nie jesteś odpowiedzialny za moje

dobre samopoczucie. Sama mogę zadbać o siebie, a także tato będzie się o mnie troszczył".

Syn był zszokowany. „Naprawdę? Mówisz poważnie? Chciałbym żebyś to napisała i podpisała."

Matka zrobiła jeszcze lepiej: napisała certyfikat, w którym stwierdziła, że od podanej w nim daty jej syn nie jest już odpowiedzialny za jej dobre samopoczucie. Podpisała go i zalaminowała. Syn był tak uradowany, że oprawił ten certyfikat w ramkę i powiesił na ścianie. Inni rodzice powtarzają te słowa wyzwolenia swoim dzieciom dotkniętym SSA z równie pozytywnym rezultatem.

40. CZEGO OCZEKIWAĆ, KIEDY DZIECKO DOZNAJE UZDROWIENIA I WZRASTA <<

Kilkoro rodziców prosiło mnie o wyjaśnienie, co ich dziecko przeżywa, kiedy przechodzi terapię uzdrowienia z niechcianego SSA. Niektóre prośby dzieci i ich zachowania bywają trudne do zaakceptowania dla taty i mamy. Opisuję niżej kilka etapów, przez które dziecko może przechodzić odbywając terapię albo po prostu przebywając na nowo proces rozwojowy od dzieciństwa poprzez okres dorastania do dorosłości. Zazwyczaj nie przeżywamy tych etapów dokładnie w podanym porządku, ale doświadczamy ich w miarę, jak staramy się zrealizować konkretne zadania rozwojowe.

1. Twoje dziecko będzie *ustalać nowe granice wobec ciebie.* Prawdopodobnie nie będzie chciało, byś dowiedział się o wielu rzeczach, przez które przechodzi. Oddzielając się w końcu od ciebie, być może po raz pierwszy, emocjonalnie przepracowuje drugi etap swojego życia (przypadający na okres 1,5 - 3 lat), uczy się stawać na własnych nogach, odróżniając się od ciebie. Prawdopodobnie będzie prosiło o „przestrzeń", nie chcąc zbyt wiele mówić, by doświadczyć myśli i uczuć niezależnie od ciebie[16].

2. Twoje dziecko będzie *ustalać nowy zestaw zasad dla waszych relacji.* Dziecko dotknięte SSA powinno wiedzieć, że wyrażenie potrzeb jest bezpieczne i że będzie ono szanowane, a nie traktowane jak dzieciak lub karane. Uczy się rozumieć swoje uczucia, nawiązywać z nimi kontakt oraz wyrażać te uczucia i myśli jako odpowiedzialny dorosły.

3. Twoje dziecko będzie *chciało być zaakceptowane jako twoje dziecko w tym momencie (z SSA i wszystkimi innymi problemami).* Musi wiedzieć, że je kochasz i że nie jest konieczne, by się „zmieniło", aby uzyskać akceptację z twojej strony. Jest mu potrzebne twoje słuchanie bez osądu. Możesz nie zgadzać się z wieloma jego wyborami, ale są to wybory twojego dziecka, a wszyscy ludzie muszą sami pobierać życiowe lekcje. W ten sposób twoje dziecko osiągnie wewnętrzną siłę, stając się bardziej dojrzałym dorosłym. Podczas tego etapu być może będzie się zachowywało w sposób uważany przez ciebie za niewłaściwy albo będzie nawiązywało relacje z ludźmi, którzy według ciebie będą mieli na nie niewłaściwy wpływ. Ono jednak musi to przepracować według własnych zasad. Osoby, które przechodzą przez terapię, by wyzwolić się z SSA, często otaczają się zdrowymi przyjaciółmi tej samej płci.

4. W końcu twoje dziecko *włączy cię w proces uzdrowienia, pragnąc rozwiązać problemy z przeszłości.* A być może to ty włączysz twoje dziecko w proces uzdrowienia, zapraszając je do uczestniczenia w sesjach rodzinnych bądź seminariach uzdrowienia. Kiedy zdasz egzamin z poprzednich etapów (to znaczy: słuchania bez osądu, pozwolenia na podjęcie decyzji, zgody na nowo znalezioną niezależność), twoje dziecko zacznie czuć się swobodniej rozmawiając z tobą o problemach z przeszłości.

16 Należy być ostrożnym wobec nastolatków, którzy większą część swojego życia

5. Twoje dziecko *zacznie rozmawiać o głębszych zranieniach i bólu, być może nawet obwiniając cię o najrozmaitsze sprawy, choć nie miałeś pojęcia, że myślało o czymś podobnym lub coś takiego odczuwało.* Musisz teraz zastosować - podobnie zresztą jak do przeżywali w sytuacji zerwania więzi emocjonalnej z rodzicami. Będą oni potrzebowali doświadczenia zdrowej i dającej poczucie bezpieczeństwa więzi zarówno z mamą, jak i z tatą.
tej pory - umiejętność dobrego słuchania. Im bardziej twoje dziecko wyrazi żal, tym będzie zdrowsze i tym mniej będzie potrzebowało SSA i związanych z nim zachowań.
6. Twoje dziecko *zacznie budować zdrowe relacje z rodzicem tej samej płci, rodzeństwem, krewnymi i rówieśnikami.* W miarę jak będzie doświadczało zdrowych i dających poczucie bezpieczeństwa więzi z osobami tej samej płci, zacznie uwewnętrzniać silne poczucie własnej tożsamości płciowej. Często właśnie wtedy pojawiają się pragnienia dotyczące płci przeciwnej.

Kiedy twoje dziecko przepracowuje opisane etapy uzdrowienia i wzrostu, możesz niekiedy czuć się zraniony i zagubiony. Proszę, pamiętaj, że jest to nowy okres zarówno w twoim życiu, jak i w życiu twojego dziecka. Proszę, bądź cierpliwy. W takich okresach ludzie dotknięci SSA lepiej poznają samych siebie, uczą się definiować myśli, uczucia i potrzeby. Twoje dziecko musi przepracować te etapy wzrostu, często niezależnie od ciebie, aby odzyskać swoją własną tożsamość płciową.

41. NAGRAJ AFIRMACYJNE CD ALBO KASETĘ DLA TWOJEGO DZIECKA

Kiedy nasze dzieci rosły, często nie słyszały dostatecznej ilości słów zachęty. Noszą w swoich sercach głębokie rany psychiczne - słowa wyrażające krytykę i osąd. Z tego powodu, jeżeli jesteś rodzicem tej samej płci co ono, warto rozważyć nagranie dla dziecka dotkniętego SSA kasety lub płyty CD z afirmacjami, aby pomóc mu w uzdrowieniu niskiego poczucia własnej wartości.

Mamo, przygotuj afirmacyjne nagranie dla swojej córki. Tato, przygotuj afirmacyjne nagranie dla swojego syna. Poniżej podaję pięć sugestii dotyczących treści takiego nagrania. Następnie zamieszczam wzory afirmacji zapisane przez kilku z moich pacjentów, których prosiłem o zrobienie listy tego wszystkiego, co chcieliby usłyszeć od swoich rodziców lub przyjaciół, kiedy dorastali, albo czego chcieliby doświadczyć z ich strony. Obie listy podadzą pewne sugestie co do

oczekiwań twojego dziecka. A być może zechcesz sam je zapytać, co chciałoby usłyszeć od ciebie.

- Mów o nim samym, o tym, kim jest jako mężczyzna lub kobieta. „Jesteś moim drogim synem. Jestem z ciebie dumny i wierzę w ciebie. Podziwiam siłę twojego charakteru. Jesteś silny i potężny. Kocham cię takim, jakim jesteś. Kocham cię."
- Mów o jego postępowaniu, o tym wszystkim, co w nim podziwiasz i do czego chciałbyś go zachęcić. „Myślę, że jesteś świetnym mówcą. Jestem przekonany, że mógłbyś zrealizować każdy cel, jaki sobie postawisz. Lubię śmiać się z twoich żartów i zabawnych historyjek. Jesteś niezwykle wysportowany i pięknie śpiewasz." Opisuj swoje dziecko za pomocą wielu przymiotników. Im bardziej dobitny i wiarygodny będzie twój język, tym głębszy wpływ będzie to miało na jego psychikę.
- Szczerze chwal męskość lub kobiecość twego dziecka. „Jesteś bardzo przystojnym mężczyzną." „Jesteś bardzo męski i silny." „Jestem dumny z tego, że jesteś moim synem." „Widzę twoją wewnętrzną siłę i podziwiam ją." Mów o konkretnych męskich lub kobiecych cechach odnoszących się do twojego syna lub córki.
- Wypowiadaj słowa błogosławieństwa nad twoim dzieckiem.
- „Pragnę, byś zrealizowała cel swojego życia, byś wypełniała Boży plan i żyła w całej pełni. Jesteś córką Boga. Wiem, że On zawsze będzie czuwał nad tobą. Modlę się, byś doświadczała Bożej miłości i naszej miłości w każdym momencie swojego życia. Zawsze będę do twojej dyspozycji, choćby nie wiem, co się stało. Daję ci moje błogosławieństwo." Użyj również magicznych słów: „Wierzę w ciebie". Powtarzaj je raz po raz w nagraniu, a także w codziennym życiu.
- Wykorzystaj piękną muzykę jako tło. Dzięki niej twoje słowa głębiej zapadną w świadomość i podświadomość twojego dziecka.

Nagranie może trwać pięć minut albo dłużej. Nie długość jest tutaj ważna a miłość kryjąca się za przesłaniem, które dosięgnie serca i duszy twojego dziecka. Niech ono odczuje twoją miłość poprzez wypowiedziane słowa. Może zechcesz nagrać taką wypowiedź dla każdego z twoich dzieci, aby dziecko dotknięte SSA nie poczuło się wyróżnione. Możesz przekazać te nagrania jako prezent na szczególną okazję lub święta. Niektórzy rodzice przygotowują takie CD dla każdego z dzieci i dają w prezencie na Boże Narodzenie albo na Chanukę [Chanuka, Święto świateł, to święto żydowskie, obchodzone w czasie bliskim Bożego Narodzenia - przyp. tłum.]. Celem takiego nagrania jest wszczepienie głębokiego poczucia przynależności i kształtowanie więzi pomiędzy tobą a dzieckiem. Będzie to bardzo ceniony dar.

Dawid: pozytywne stwierdzenia, których mój ojciec nie wypowiadał w stosunku do mnie, a których bym sobie życzył:

- Kocham cię, synu.
- Jestem dumny z tego, że jestem twoim ojcem.
- Dawidzie, jesteś wysoki i przystojny.
- Kocham cię, synu, i udzielam ci mojego błogosławieństwa.
- Jesteś silny, dzielny i odważny.
- Przerosłeś moje oczekiwania jako syn.
- Chcę spędzać z tobą czas.
- Bardzo cię cenię, Dawidzie.

- Jesteś dla mnie bardzo ważny.
- Jesteś bardzo utalentowany, mój synu.
- Dawidzie, jesteś godny miłości.

Dawid: pozytywne rzeczy, których niestety nie usłyszałem z ust rówieśników i których oni nie zrobili:

- Dawidzie, jesteśmy twoimi przyjaciółmi. Jesteś dla nas kimś drogim.
- Akceptujemy cię.
- Chcemy z tobą przebywać.
- Lubimy być z tobą.
- Wybrałbym cię jako pierwszego do mojej drużyny.
- Chciałbym zaprzyjaźnić się z tobą.
- Jesteś silny i przystojny.
- Podziwiamy cię.
- Należy ci się to, co najlepsze.
- Doceniamy cię.
- Kochamy cię, Dawidzie.

Słowa afirmacji, jakie John chciałby usłyszeć z ust ojca:

- Kocham cię, John.
- Jestem dumny, że jesteś moim synem.
- John, jesteś dla mnie kimś bardzo ważnym.
- Jesteś mężczyzną tak jak ja.
- Należysz do mnie.
- John, jesteś wyjątkowy i kocham cię.
- Życzę ci, żebyś miał w życiu wszystko, co najlepsze.
- Szanuję to, kim jesteś.
- Zależy mi na tym, co sądzisz i czujesz.
- Chcę spędzać z tobą czas.
- Chcę cię uściskać.
- Jestem z ciebie dumny.
- John, tak postępują mężczyźni.
- John, jestem z tobą przez całą tę drogę.

Słowa afirmacji, które John pragnąłby usłyszeć z ust swoich przyjaciół:

- John, należysz do nas.
- Jesteś jednym z nas.
- Jesteś cool.
- Jesteśmy z tobą.
- Dzięki tobie jest inaczej.
- Jesteś odważny.
- Potrzebujemy cię.

Eryk żałuje, że nie usłyszał takich słów z ust ojca:

- Jak wspaniale, że dany mi został trzeci syn, którym mogę się cieszyć i którego mogę cenić jak żaden inny mężczyzna. Który z mężczyzn ma przywilej nazywania ciebie synem?
- Jestem bardzo dumny, że jesteś tak wyjątkowym i utalentowanym młodym człowiekiem.

- Twoje ciało jest męskie, twoja twarz jest męska, twój sposób bycia jest męski, twój głos jest męski. Jesteś wysoki i przystojny jak wszyscy mężczyźni w naszej rodzinie.
- Przyjmuję twoją kreatywność i wrażliwość jako dane ci przez Boga męskie cechy. Choć mnie nie pozwalano dzielić się uczuciami, kiedy dorastałem, ani nie zachęcano mnie do tego, uznaję, że musisz to robić, by być szczerym wobec siebie. Podziwiam to, w jakim stopniu przeżywasz różne sprawy i w jaki sposób to wyrażasz. Bardzo lubię, kiedy dzielisz się tym, co jest głęboko w twoim sercu. Dzięki temu poznaję cię.
- Jesteś silny, potężny i męski jak ja. Jesteś naturalnym przywódcą.
- Spełniasz wszelkie moje oczekiwania. Jesteś inteligentny, artystycznie uzdolniony, wysportowany i wnikliwy.
- Poświęcę czas na to, by nauczyć cię, jak żyć w świecie mężczyzn. Dotyczy to sportu, biznesu i odnoszenia się do kobiet.
- Twoi przodkowie byli wspaniałymi mężczyznami, a ty jesteś taki jak oni.
- Jesteś stale w moim sercu.
- Jesteś męski i wysportowany.
- Poświęcę czas na poznanie cię i odnoszenie się do ciebie w ten niepowtarzalny sposób, jakiego potrzebujesz. Możesz mi zaufać, bo jestem po twojej stronie.

Eryk: żałuję, że tego nie powiedzieli mi moi rówieśnicy:

W młodszych latach:

- Czy chcesz przyjść do mnie, byśmy mogli się razem pobawić?
- Czy możesz przyjść na moje urodziny? Byłoby wspaniale, gdybyś mógł przyjść.
- Słuchaj, zbieramy się, żeby pograć w piłkę. Możesz przyjść na boisko?

W *okresie szkoły średniej i wyższej:*

- Każdy chciałby przyjaźnić się z tobą.
- Kurczę, jesteś bardzo utalentowany. Podziwiam twoje rysunki architektoniczne, umiejętność śpiewania i występowania na scenie. Człowieku, ale ty masz odwagę.
- Jesteś tak bardzo *cool.*
- Jesteś naprawdę wspaniałym facetem. Słyszałem, jak inni faceci mówili o tobie, że jesteś *cool.*
- Byłoby naprawdę super, gdybyśmy mogli spędzić trochę czasu razem. Ot tak, tylko kilku z nas. Co ty na to?
- Słuchaj, nasza paczka wyjeżdża na weekend na narty. Możesz z nami pojechać?
- Człowieku, skąd ty masz tyle tych talentów. Mógłbyś mi pokazać, jak rysować, pisać, grać na scenie albo tak śpiewać?
- O rety, ale ty jesteś silny. Pewnie bardzo dużo ćwiczysz.

42. NAPISZ LIST DO SYNA LUB CÓRKI

Przelewając swoje myśli i uczucia na papier, dajesz swemu dziecku okazję, by lepiej cię zrozumiało. Tobie pozwala to spojrzeć bardziej w głąb siebie. List powinien poruszać cztery poniższe kwestie:

1. Żal. Pisz o tym, co powiedziałeś lub zrobiłeś, a czego żałujesz na przykład, że nie spędzaliście razem czasu, kiedy twoje dziecko dorastało, że raniłeś je słowami, że

traktowałeś je z brakiem szacunku, że pozostawiałeś odpowiedzialność rodzicielską tylko swojemu współmałżonkowi, a sam się nie angażowałeś, że je krytykowałeś i narzekałeś, itp.
2. Skrucha. Przepraszaj. Proś o przebaczenie za wszelkie zło, które uczyniłeś, za ostre słowa i za brak zaangażowania. Na przykład: „Proszę, przebacz mi to, że tyle razy w życiu pozostawiałem cię samego. Przepraszam". „Proszę, przebacz mi, że nie słuchałem cię i że zostawiałem opiekę nad tobą tylko mamie". „Proszę, przebacz mi, że nie powiedziałem ci nigdy, jakim jesteś wspaniałym młodym człowiekiem. Bardzo trudno jest mi otwarcie mówić o uczuciach". Powiedz swemu dziecku, że chcesz się dowiedzieć, w jaki sposób wpłynęły na nie twoje czyny; zapytaj, jak się wtedy czuło i jak się czuje teraz. Bardzo ważne jest uzyskanie tej informacji zwrotnej.
3. Pojednanie. Napisz o tym, co chciałbyś teraz zrobić, by zadośćuczynić za błędy z przeszłości. Na przykład: „Chciałbym spędzać z tobą więcej czasu, wyjeżdżać na ryby, częściej rozmawiać, przychodzić na występy teatralne, być bardziej zaangażowanym w twoje życie".
4. Odbudowanie relacji. Jako rodzic ofiaruj swemu dziecku błogosławieństwo. Wypisz swoje życzenia i marzenia wobec niego w oparciu o jego talenty i marzenia. „Wierzę, że będziesz miał wspaniałe życie. Udzielam ci mojego błogosławieństwa. Jesteś cudownym dzieckiem Boga i wiem, że spełnisz swoje powołanie." (W trzecim kroku znajdziesz tytuły książek podpowiadających, w jaki sposób udzielać błogosławieństwa swojemu dziecku.)

Całkiem możliwe, że będziesz musiał napisać kilka wersji lis-tu, zanim w końcu przekażesz go swemu dziecku. Możliwe, że na początku będziesz się burzył wewnętrznie: daj upust gniewowi, bólowi, obrzydzeniu, zagubieniu i zgorzknieniu. Powiedz, co naprawdę myślisz na temat SSA. Ważne jest, byś wyzwolił swoje uczucia „w pełnym kolorze". Później jednak zniszcz wszystkie te listy pisane na brudno.

Ostateczna wersja będzie zawierała mniej spontanicznych reakcji, natomiast znajdzie się w niej przyjęcie osobistej odpowiedzialności za wszelkie popełnione błędy, prośba o przebaczenie i podzielenie się myślami o rodzaju relacji, jaki chciałbyś teraz stworzyć, a następnie ofiarujesz swoją miłość i błogosławieństwo. Pokaż ostateczną wersję listu swojemu współmałżonkowi lub bliskiemu przyjacielowi, zanim dasz go swojemu dziecku. Postaraj się uzyskać informacje zwrotne z obiektywnego źródła.

Niektóre dzieci bardzo chętnie przyjmują nagrania albo listy. Są jednak takie, które je odrzucają sądząc, że tego typu wysiłki to chwyty, których celem jest doprowadzenie ich do przemiany. I znów, bądź wytrwały. Niech twoje dziecko dowie się, że twoją intencją jest po prostu wyrażenie miłości, żalu i pragnień związanych z jego stylem życia. Bądź cierpliwy i wytrwały i nie przyjmuj negatywnej odpowiedzi.

43. PRZYKŁAD LISTÓW TATY I MAMY DO SYNA

Drogi Robie!

Kiedy myślę o Tobie, widzę tyle wspaniałych rzeczy. Widzę osobę, która ma niezwykłe poczucie humoru i ostry dowcip. Nie mam wątpliwości, że to pochodzi z mojej części rodziny! Masz też wiele innych niesamowitych talentów: jesteś w stanie myśleć niestereotypowo i widzieć wiele spraw w sposób inny niż wszyscy.

Masz niesamowicie głębokie spojrzenie na wiele spraw i szeroką wiedzę - znasz się na samochodach, nieruchomościach, pogodzie, muzyce, filmach, a przede wszystkim na ludziach (bardzo dobrze rozumiesz ludzi oraz ich uczucia i to, co przeżywają).

Ta wiedza idzie w parze z Twoją wielką zdolnością zapamiętywania. Nie jest ważne, czy chodzi o słowa piosenek, szczegółowe dane dotyczące samochodów czy architektonicznych planów wnętrz. Po prostu zadziwiasz mnie swoją zdolnością dokładnego pamiętania tego wszystkiego.

Masz bardzo silny charakter i potrafisz się zaopiekować tymi, za których jesteś odpowiedzialny. Nie uległeś pokusie narkotyków w szkole, mimo że były wszędzie i łatwo dostępne.

Jednym z największych Twoich darów jest wielka zdolność do empatii, troska i miłość w stosunku do innych, za czym idą czyny. Przemieniasz słowa w czyn.

Masz bardzo wiele talentów, ale wydaje mi się, że tego nie dostrzegasz. Chciałem ci to wszystko powiedzieć, ponieważ wydaje mi się, że zbyt mało z Tobą rozmawiałem, przynajmniej na temat tego, jak postrzegasz siebie i w co wierzysz.

Kiedy myślę o Tobie, myślę też z żalem o tych sferach życia, w których powinienem był inaczej postępować. Bardzo ciężko pracowałem, żeby zapewnić byt naszej rodzinie. Nie ma niczego złego w ciężkiej pracy i dbaniu o potrzeby bliskich, jednakże teraz rozumiem, że powinienem był zachować większą równowagę, jeśli chodzi o czas przeznaczony na pracę i o czas spędzany z Tobą. Dowiedziawszy się ostatnio o niektórych sprawach rozumiem, że powinienem był dążyć do nawiązania kontaktu z Tobą i kochać Cię niezależnie od tego, jak trudnym to czyniłeś, niezależnie od tego, ile razy odpychałeś mnie od siebie. Nie zdawałem sobie wtedy sprawy z tego, jak ważne było spędzanie czasu z Tobą... sam na sam. Dziś jestem przekonany, że chwile, w których odpychałeś mnie od siebie, tak naprawdę były wołaniem o to, bym z powrotem włączył Ciebie w swoje życie... Powinienem był Cię zdobywać i teraz dopiero wiem, że moje starania nie były wystarczające.

Nie jestem tak do końca pewien, co wbiło klin między nas w tamtym czasie. Prawdopodobnie nie była to jakaś jedna rzecz, ale powiązanie wielu różnych, drobnych spraw, tworzących obraz, który sprawił, że czułeś się dla mnie mało ważny. Ale to jest absolutna nieprawda.

Pod wieloma względami jesteśmy do siebie podobni, zwłaszcza gdy chodzi o przekazywanie tego, co dzieje się w naszych sercach, i to szczególnie w sytuacji, z którą wiąże się ból. Zmagałem się z tym przez całe życie i ciągle się uczę. Wiem, że powinienem przekraczać siebie samego i dzielić się tym, co czuję, zamiast trzymać te uczucia w sobie, gdzie żal i gniew wzrastają i zaczynają jątrzyć. Ten brak otwartości doprowadził do narzucania przeze mnie barier raniących ludzi, na których mi bardzo zależy.

Wiem, że miało to miejsce dosyć często, gdy chodzi o Twoją mamę i o mnie, zwłaszcza kiedy urodziliście się Ty i Mark. Kiedy mama zajmowała się Wami i

robiła to wszystko, co należało do jej macierzyńskich obowiązków, często czułem się jak ktoś z zewnątrz. Świetnie jej szło bycie mamą, ale uważałem, że nie jest zbyt dobrą żoną. Było mi bardzo trudno dzielić się mamą z Tobą i Markiem. Często czułem żal, że nie ma dla mnie czasu, ponieważ musi go poświęcić Tobie i Twojemu bratu. Zamykałem się w sobie i lizałem swoje rany, oddalałem się od niej i od reszty rodziny. Myślałem sobie wtedy, że gdyby naprawdę mnie kochała, wiedziałaby, co czuję, i że to mnie boli. Wydawało mi się, że powinna była szukać mnie i pytać, co się dzieje, i że nie powinna była milczeć, dopóki cała sytuacja by się nie poprawiła. Był jednak jeden wielki problem. Kiedy Twoja mama zajęta była wami, nie podzieliłem się z nią tym, co czułem. Ona wiedziała, że dzieje się coś złego, ale ja nie umiałem tego wyrazić. A potem było za późno i szkoda została wyrządzona. W dalszym ciągu zamykałem się, nie rozmawiałem z nią, jakbym chciał ukarać ją w ten sposób za ból, który odczuwałem. W dalszym ciągu, nawet teraz, kiedy piszę do Ciebie, odczuwam ten ból. To poczucie bycia porzuconym, znalezienia się poza marginesem, bycia ignorowanym, niechcianym, zraniło moje serce jak przebicie nożem.

W rzeczywistości mama nie zrobiła niczego złego. Bardzo się starała zachować równowagę pomiędzy byciem wspaniałą mamą i wspaniałą żoną i była jednym i drugim. Większość mojego bólu zadawałem sobie sam, ponieważ ciągle nie wpuszczałem jej do swojego wnętrza i nie dzieliłem się z nią moim bólem i cierpieniem. A co gorsze, kiedy w końcu mieliśmy czas dla siebie, został on zmarnowany przez moją niezdolność do odrzucenia dawnych ran i bólu. Bariera była wysoka i mocna i nie pozwalałem, by cokolwiek przedostało się przez nią i dotknęło mojego serca. W ten sposób straciłem wiele możliwości przyjęcia okazywanej mi czułości i miłości, których tak bardzo pragnąłem i potrzebowałem. Nie mogłem za tę sytuację winić nikogo, poza sobą, i tak wpadłem w błędne koło.

W końcu zacząłem robić to, co powinienem był zrobić znacznie wcześniej. Zacząłem się otwierać i dzielić swoimi myślami, ranami i uczuciami w odniesieniu do naszej relacji. Przekazując to wszystko Twojej mamie, uświadomiłem sobie, jak bardzo mnie kochała i jak bardzo była sfrustrowana tym, że mieliśmy mniej czasu dla siebie. Doświadczyłem głębi jej troski o mnie w sposób, którego do tej pory nie znałem. Żałowałem, że nie porozmawiałem z nią dużo wcześniej, by ten ból i rany nie jątrzyły się aż tak długo, ale takie były moje decyzje. Stałem się o wiele bardziej pewny jej miłości, więc nawet wtedy, kiedy ponownie dochodziło do takich sytuacji i nie mogliśmy spędzać czasu razem, ów znany mi ból nie pojawiał się. Tutaj jest miejsce, w którym prawdopodobnie nie zdałem egzaminu, gdy chodzi o Ciebie.

Zawsze żywiłem bardzo głęboką miłość do Ciebie i tak będzie aż do ostatniego mojego tchnienia. Miejscem upadku była moja niezdolność do tego, by Ci o tym powiedzieć w sposób jasny. Czuję, że często Cię zawodziłem i że były sprawy, które powinienem był zrobić, byś miał większą pewność mojej miłości.

Był czas, kiedy potrzebowałeś mojego emocjonalnego wsparcia w różnych dziedzinach, ale jakoś nie wiedziałem dokładnie, co to były za potrzeby, czy też nie wiedziałem, jak dać Ci to, czego potrzebowałeś. Nie chodzi o to, że nie chciałem, ale po prostu nie wiedziałem, jak to zrobić, albo że powinienem był to zrobić. Wydawało mi się, że zawsze wiedziałeś, jak bardzo zależy mi na Tobie. Wiem, że wielokrotnie próbowałem znaleźć czas tylko dla Ciebie, gdy byłeś mały. Pamiętam,

że nieraz graliśmy na trawniku w piłkę tylko we dwóch, jednak często zauważał nas Mark, dołączał do nas i zaczynał w pewnym sensie dominować podczas zabawy, przez co pozostawałeś niejako poza naszym kręgiem, gdyż nie byłeś w stanie konkurować na tym poziomie ze swoim starszym bratem. Dysponując obecnie szerszą wiedzą, żałuję, że nie byłem bardziej uważny i że nie wybierałem dla nas lepszego czasu, kiedy Mark bawił się ze swoimi przyjaciółmi albo był gdzieś z mamą, tak byśmy mogli mieć więcej czasu dla siebie.

Nie rozumiałem wtedy, jak bardzo ważne było, abym spędzał czas z Tobą, i jak bardzo było potrzebne, bym to zrobił dla Ciebie i z Tobą. Z czasem prawdopodobnie okresy zranień i bólu, spowodowane tym, że nie poświęcałem czasu wyłącznie Tobie, stały się zbyt bolesne. Jestem przekonany, że zbyt wiele bólu sprawiało Ci podążanie za czymś, czego - jak sądziłeś - mógłbyś nigdy nie osiągnąć, więc zrozumiałe, że przestałeś to robić.

Jestem przekonany, że te zranienia z przeszłości sumowały się i skłoniły Cię do wycofania się. Sądzę, że czułeś się wobec mnie tak, jak ja się czułem w przeszłości w stosunku do Twojej mamy, i myślałeś, że gdybym naprawdę Cię kochał, wiedziałbym, co przeżywasz i że cierpisz. Gdybym naprawdę Cię kochał, podążałbym za Tobą, niezależnie od tego, ile razy byś mnie odpychał. Jestem przekonany, że kurczowo trzymałeś się tych ran i bólu, które wybudowały mur bezpieczeństwa uniemożliwiający nam radość ze spędzania czasu tylko we dwójkę.

Bardzo bym chciał - mam nadzieję, że to życzenie się spełni - byśmy kiedyś mogli porozmawiać, abym dzięki temu mógł lepiej zrozumieć, czego potrzebowałeś i czego nadal ode mnie potrzebujesz. Mam również nadzieję, że przebaczysz mi, iż w przeszłości nie byłem do Twojej dyspozycji w taki sposób, w jaki mnie potrzebowałeś. Mam nadzieję, że dasz mi jeszcze jedną szansę i że otworzysz przede mną swoje serce tak, bym mógł ofiarować Ci moją miłość i czułość. Jestem bardzo dumny z Ciebie i tych wspaniałych cech, jakie posiadasz jako osoba i jako mój syn.

Mam też nadzieję, że pewnego dnia Bóg odpowie na tę szczególną modlitwę. Nie chodzi o to, by ta próba została odsunięta, ale - Drogi Boże, proszę, udziel mi Twojej mądrości, bym zrozumiał Twój plan dla mnie w tym życiu, z tym krzyżem, jaki każesz mi dźwigać. Udziel mi Twojej łaski, odwagi i siły, bym niósł ten krzyż, abym poprzez ten krzyż mógł stać się błogosławieństwem dla innych.

Wierzę, że Bóg odpowie na tę modlitwę. Twoje życie będzie przykładem uzdrowienia i miłości, świadectwem tego, co i inni mogą osiągnąć, jeśli również otworzą się na uzdrowienie.

Najserdeczniejsze uściski.
Tato

Drogi Robie!

Ogromnie Cię kocham! Rozjaśniasz moje życie jak mato kto. Wnosisz radość i dobry nastrój wszędzie, gdzie się pojawiasz. Wszyscy Cię kochają. Sprawiasz, że się uśmiechamy. Wiem, że słyszałeś to wielokrotnie. Proszę, uwierz w to. Tato i ja próbujemy kochać Cię bezwarunkowo. Poza tym zasługujesz na miłość przez to, jaką jesteś osobą. Jestem z Ciebie bardzo dumna.

Nie masz pojęcia, jacy byliśmy oboje z tatą szczęśliwi, kiedy się urodziłeś. Modliłam się o dwóch chłopców i Ty sprawiłeś, że to marzenie stało się rzeczywistością. Kiedy pod koniec ciąży pojawiły się problemy i nastąpił bardzo ciężki dla Ciebie poród, Ty zacięcie walczyłeś o życie. A kiedy miałeś dziesięć dni i niemal straciliśmy Cię z powodu śmierci łóżeczkowej, znowu walczyłeś z wszelkimi przeciwnościami. Od samego początku życie nie było dla Ciebie łatwe, ale zawsze przezwyciężałeś wszelkie przeciwności. Tak długo, jak miałeś przy sobie swoje małe samochodziki, byłeś szczęśliwy po prostu dlatego, że byłeś.

Bardzo miło jest przebywać w Twojej obecności. Napełniłeś moje życie miłością i śmiechem. Pamiętam, jaki byłeś dzielny, kiedy wyszliśmy z wagonika w Disney World i powiedziałeś, że Twoje serce bardzo szybko biegnie. A później, kiedy dowiedzieliśmy się, że masz wadę serca, i konieczna była operacja, nauczyłeś mnie, jak mam być dzielną. Tak bardzo się bałam, a Ty byłeś taki odważny. Rzadko spotyka się taką siłę wewnętrzną. Podziwiam Twoją wolę i determinację. Czasami nazywamy to „uporem". Hmmm.

Jesteś bardzo interesującą osobą. Cichy z natury, masz wiele talentów i cech, które sprawiają, że jesteś tak wyjątkową osobą: talent artystyczny, zdolność tworzenia, postrzeganie rzeczy inaczej, smykałka do projektowania i architektury, o czym tak chętnie opowiadasz. Twoja szeroka wiedza na temat samochodów wciąż mnie zadziwia. Kto by pomyślał, kiedy mając siedem lat po raz pierwszy wziąłeś do rąk czasopismo Motor Trend, że wiedza dotycząca samochodów stanie się Twoim znakiem szczególnym. Miałeś marzenie i trzymałeś się go. Jestem z Ciebie dumna.

Jest mi niewypowiedzianie smutno, kiedy spoglądam wstecz, na zamieszanie, którego doświadczyłeś w życiu. Badam swoje serce i wspomnienia chcąc zrozumieć, co mogłam zrobić, by było inaczej. Kochałam Cię tak, jak umiałam najlepiej, a jednak zawiodłam Cię I nie trwałam przy Tobie tak, jak tego potrzebowałeś. Nie zdawałam sobie sprawy z Twoich szczególnych potrzeb. To łamie moje serce. Żałuję, że nie zwracałam większej uwagi na Ciebie i że lepiej nie wykorzystałam tego czasu, który spędzaliśmy wspólnie.

Nosiłeś olbrzymi ciężar od wczesnych lat dojrzewania. Zastanawiam się, czy gdybym była bardziej wyczulona na Ciebie, na Twoje myśli i uczucia, mogłabym Ci pomóc znaleźć inne odpowiedzi na Twoje pytania i frustracje. Żałuję, że nie mogłam Cię uchronić od lęku, bólu i izolacji. Serce mi pęka, kiedy zdaję sobie sprawę z tego, że były chwile, gdy powinnam była być dla Ciebie, a nie byłam. Mimo że fizycznie byłam obecna, nie nawiązaliśmy emocjonalnego kontaktu i nie rozpoznałam Twoich potrzeb. Chociaż chciałabym zmienić przeszłość, przyjmuję, że jest to niemożliwe.

Jednakże mogę być częścią tworzenia przyszłości. Chcę dzisiaj być tutaj dla Ciebie w sposób, w jaki nie byłam przez ostatnie lata. Słucham Cię teraz inaczej, świadoma Twojego bólu I doznanych zranień. Pragnę Ci pomóc, jak tylko potrafię. Widzę, że też tego pragniesz, więc myślę, że zrozumiesz moje uczucia. Zawsze jesteś kimś, do kogo ludzie zwracają się, kiedy potrzebują kogoś, kto może ich wysłuchać, kto może się o nich zatroszczyć i po prostu być dla nich. Nawet więcej - masz dar wychodzenia do ludzi, zanim Cię 0 cokolwiek poproszą. Mnie się to nie udało w stosunku do Ciebie. Wiele się od Ciebie nauczyłam. W dalszym ciągu muszę się więcej dowiadywać, w jaki sposób mamy na siebie oddziaływać, jak

mam zaspokajać Twoje życiowe potrzeby i jak sensownie wyrażać wobec Ciebie moją miłość. Mam nadzieję, że będziemy mogli przepracować dalszą drogę wspólnie. Zajmujesz szczególne miejsce w moim sercu i w moim życiu. Kocham Cię dzisiaj i będę kochała zawsze.

Kocham Cię.
Mama

Ci rodzice usiedli obok swojego syna, kiedy czytali mu swoje listy. Gdy skończyli, zaczęli o tym rozmawiać, razem płakali. Przyczyniło się to do wzrostu zaufania i pogłębienia łączącej ich więzi. Inni rodzice swoje listy wysyłali pocztą lub e-mailem, a później dopiero rozmawiali o ich treści z dziećmi. Sposób, w jaki to zrobisz, zależy wyłącznie od ciebie. Aby wybrać najlepszą metodę, po prostu pomyśl: jaki sposób rozmowy najbardziej przyczyni się do stworzenia bliskości?

44. PRZYCHODŹ NA SEMINARIA UZDROWIENIA I BIERZ UDZIAŁ W SESJACH UZDROWIENIA RODZINY <<

Istnieje kilka doskonałych programów seminariów uzdrowienia, w których mogą brać udział pojedyncze osoby, małżonkowie albo całe rodziny (więcej informacji w „Uzupełnieniu"). Oparte na doświadczeniu programy opracowano tak, by pomóc tobie i twojemu dziecku w rozwiązaniu osobistych problemów, jak też problemów związanych z waszą relacją. Wielu małżonków bierze w nich udział bez swojego dziecka, uzyskując wgląd dzięki osobom zmagających się z niechcianym SSA. To pozwala im głębiej zrozumieć serce i umysł swojego dziecka. Te pełne mocy, przemieniające weekendy dają tyle, co sześć miesięcy terapii.

Możesz również zastanowić się nad uczestnictwem w sesjach uzdrowienia rodziny. Niektórzy terapeuci są przygotowani do prowadzenia terapii rodzinnej i mogą ci pomóc w znalezieniu odpowiedniej sesji. Pracowałem z wieloma rodzinami, w których ktoś zmagał się z SSA i mogę powiedzieć, że zdumiewające jest tempo zanikania bólu i zgorzknienia dzięki terapii rodzinnej. Podczas tych sesji każdy członek rodziny ma okazję dzielenia się swoją „prawdą" z innymi. Po tych chwilach ból zanika i następuje odbudowanie prawdziwej więzi, dającej poczucie bezpieczeństwa. Pod zranieniem, gniewem i bólem kryje się miłość, zrozumienie i przebaczenie.

Pragnę przedstawić teraz dwie historie pojednania w rodzinie. W pierwszej ojciec zmienia swoją postawę w stosunku do syna i rozpoczyna się radykalne uzdrowienie. W drugiej rodzice zmieniają spojrzenie na sprawę SSA swej córki i w tym momencie następuje zdecydowany zwrot ku dobremu.

45. POJEDNANIE MIĘDZY OJCEM I SYNEM

Napisane przez matkę, która uczestniczyła w zajęciach grupy wsparcia dla rodziców.

Zwracam materiały, które pożyczyłam w 2001 roku. Tak wiele czasu upłynęło od tamtej chwili i tak wiele się wydarzyło. Kiedy po raz pierwszy uczestniczyłam w

zajęciach, mój syn miał trzynaście lat i jego ojciec go nie cierpiał. Teraz mój syn ma piętnaście lat, a jego ojciec jest jego największym fanem.

Punktem zwrotnym było dla mnie przeczytanie książki Wyjść na prostą. Nigdy nie czytałam czegoś tak smutnego. Podzieliłam się zdobytymi wiadomościami z mężem i zaczął on zmieniać swoje negatywne nastawienie. Zabrał naszego syna na kilka wycieczek, grał z nim w piłkę i rozmawiał oraz słuchał, nie osadzając. Przede wszystkim jednak przestał go odrzucać. Teraz, kiedy patrzy na naszego syna, jest to spojrzenie pełne miłości, nie zaś niezadowolenia. Mąż rozumie, dlaczego nasz syn jest taki, jaki jest, i co należy zrobić, by wprowadzić go w pełnię jego osobowości.

Nie macie pojęcia, jak to zmieniło zachowanie naszego syna. Początkowo oczywiście odrzucał czułość ze strony ojca. Nie był do tego przyzwyczajony i w ogóle źle się czuł w towarzystwie mężczyzn, nie lubił, kiedy go dotykano, i nie wiedział, jak na to reagować. Dopiero po roku okazywania przez nas cierpliwości, podejmowania prób i doświadczania niepowodzeń, nasz syn zaczął wychodzić ze swojej skorupy. Właściwie teraz już przychodzi do swojego ojca i opowiada mu o różnych sprawach, czyli czyni coś tak prostego, a jednak wcześniej absolutnie niemożliwego. Po raz pierwszy w życiu dobrze się czuje w obecności ojca i z samym sobą. Kiedy syn miał czternaście lat, po raz pierwszy w życiu powiedział o ojcu „mój tato". Przedtem używał jego imienia albo mówił o nim jako „mężu mamy". Dla mnie ten dzień był ważniejszy od tego, w którym mój syn zaczął chodzić. W pewnym sensie w tym dniu podjął swój pierwszy krok jako osoba, którą miał być według Bożego planu.

46. POWRÓT CÓRKI DO DOMU

Napisane przez mamę i tatę

Dowiedzieliśmy się o SSA Sary, kiedy miała dziewiętnaście lat, ale nie rozmawialiśmy zbyt wiele na ten temat. Kiedy wyjechała na studia, powiedziała nam, że odkąd miała czternaście lat, była w związku z dziewczyną ze swojej grupy młodzieżowej. Zareagowaliśmy na tę wieść bardzo negatywnie, sądząc że homoseksualizm jest gorszy od morderstwa. Byliśmy również przekonani, że homoseksualizm jest sprawą wyboru. Wydawało się nam, że Sara sama go wybrała.

Zamiast okazać współczucie i sympatię, zareagowaliśmy osądem. Powiedzieliśmy jej: „Pójdziesz do piekła, bo takie zachowanie jest grzeszne". Często się później kłóciliśmy. Wyprowadziła się od nas, by być bliżej gejowskiej społeczności w centrum miasta. Dużo lepiej czuła się z nimi. Tam była akceptowana.

Taka sytuacja trwała cztery lata. Pomagaliśmy córce finansowo, ale we wszystkim innym walczyliśmy z nią. Nie było między nami żadnej relacji. Powiedziała nam później, że bardzo chciała, byśmy przyjechali do niej, zwłaszcza mama, żebyśmy ją wzięli do samochodu i zabrali do domu. Mówiła, że przeszła przez najbardziej brutalne doświadczenia swojego życia, kiedy mieszkała w tej gejowskiej wspólnocie. Powiedziała też: „Mamo i tato, rzuciliście mnie na pożarcie wilkom!". Wiemy, że nie powiedziała nam jeszcze wszystkiego... Czuła się porzucona i pozostawiona przez dwoje ludzi, których kochała i potrzebowała najbardziej. Zastanawiała się nawet nad samobójstwem, ale ostatecznie nie zdecydowała się na to, ponieważ wiedziała, że za bardzo by nas to zraniło!

Sara była dzieckiem, które szukało miłości w niewłaściwych miejscach, ponieważ nie rozumieliśmy jej w taki sposób, w jaki ona tego potrzebowała w tamtym czasie. Nie kochaliśmy jej tak, jak Bóg ją kochał. Mówiliśmy jej, jaka według nas powinna być i że powinna dostosować się do naszych żądań. A to pchnęło ją prosto w ramiona smutnego świata gejów. Byliśmy mili, a po chwili złościliśmy się na nią i wypowiadaliśmy słowa typu: „Dlaczego prowadzisz taki okropny styl życia?". Byliśmy bardzo krytyczni w stosunku do jej przyjaciół i nigdy nie spotykaliśmy się z nimi.

Dwa i pół roku temu zamierzaliśmy kupić dom. Duch Boży poruszył nasze serca i skłonił nas, byśmy ją zapytali, czy chce z nami zamieszkać. Powiedziała, że tak, jeśli jej przyjaciółka również będzie mogła tam mieszkać. Jakoś się zgodziliśmy. To był początek ponownego budowania naszej relacji. Brakowało jednak materii relacji. W dalszym ciągu byliśmy zamknięci w sposobie myślenia, że zachowanie córki wynikało z buntu i dokonanego wyboru. To wywołało nasz gniew I osądzanie i spowodowało, że nie mogliśmy budować więzi, której Sara potrzebowała. W dalszym ciągu zaniedbywaliśmy jej podstawową potrzebę bycia kochaną.

Nasza wspólnota kościelna przyjmowała wobec homoseksualizmu postawę bardzo osądzającą. Czuliśmy się zbyt skrępowani, by z kimkolwiek rozmawiać na ten temat, w końcu więc odeszliśmy z tej wspólnoty. Czuliśmy się samotni, pełni bólu i rozterek. Przestaliśmy chodzić do kościoła i rozpaczliwie próbowaliśmy znaleźć swoje miejsce.

Przełom nastąpił, kiedy dziewczyna naszej córki wykorzystała naszą kartę kredytową na kilka tysięcy dolarów. Córka potrafiła wyrzucić ją z domu. Poprosiliśmy wtedy Sarę, by spotkała się z doradcą, który był naszym przyjacielem z kościoła. W końcu zgodziła się na jedno spotkanie, a później umówiła się na regularne sesje.

Pod koniec 2004 roku powiedzieliśmy sobie, że musimy coś zrobić, ponieważ byliśmy naprawdę zrozpaczeni. Ja (tato) udałem się pewnego sobotniego ranka do biura. Wśród różnych innych dokumentów w szufladzie znalazłem przechowywany od wielu lat list do wydawcy, który wspominał o homoseksualizmie. Przechowywałem tę kartkę papieru tak długo, że zbrązowiała. Wierzę, że była to Boska interwencja. W tekście była wzmianka o PFLAG i PF0X. Znalazłem stronę internetową PF0X i podjąłem rozmowę z Reginą Griggs, krajowym dyrektorem tej organizacji. Opowiedziała mi o Richardzie Cohenie i to był początek naszego oświecenia.

Przed Bożym Narodzeniem tamtego roku chodziliśmy w kółko i nigdzie nie docieraliśmy. To bardzo niszczyło nasze małżeństwo. Nasze serca były pełne ciemności, dopóki nie spotkaliśmy Richarda. Potem uczestniczyliśmy w zajęciach telekonferencyjnych dla rodziców i wzięliśmy udział w seminarium uzdrowienia Love-Sex-lntimacy (LSI). Cierpienie i ból osób zmagających się z SSA, które zaobserwowaliśmy podczas tego seminarium uzdrowienia, otworzyły nasze oczy. Widzieliśmy płaczących ludzi i zrozumieliśmy, że nasza córka przeżywa podobne uczucia!

Przez ostatnich osiem miesięcy uczyniliśmy większy postęp niż w ostatnich sześciu latach. Ubiegłej nocy nasza córka zadzwoniła mówiąc: „Czuję ogromny wewnętrzny ból. Czy mogę przyjść i porozmawiać z wami?". Coś takiego wcześniej

nigdy nie mogłoby się wydarzyć. Punktem zwrotnym było zrozumienie przez nas prawdy na temat homoseksualizmu. W końcu zrozumieliśmy, że nasza córka nie wybrała pociągu seksualnego do osób tej samej płci. Zrozumieliśmy, że SSA wypływało z wielu życiowych doświadczeń i jej odbioru różnych wydarzeń.

Prawda zdjęła zasłonę ignorancji z naszych umysłów i pozwoliła nam kochać córkę całym sercem, w sposób, w jaki ona tego potrzebowała. Prawda nas wyzwoliła. Sara powiedziała niedawno: „Nie czułam waszej miłości przez sześć lat. Teraz czuję się bliżej was niż kiedykolwiek przedtem".

Kiedy zrozumieliśmy, że ona nie urodziła się taka i nie wybrała SSA, byliśmy w stanie przejść od gniewu i osądu do współczucia i miłości. To była najważniejsza lekcja, jaką odebraliśmy podczas zajęć telekonferencyjnych i poprzez uczestniczenie w seminarium uzdrowienia LSI. Tam na własne oczy widzieliśmy zranione serca wielu mężczyzn I kobiet zmagających się z pociągiem seksualnym do osób tej samej płci. Byliśmy w stanie o wiele bardziej docenić naszą córkę.

Większość z nas dała sobie wmówić, że ludzie rodzą się jako gej lub lesbijka, ale to nie jest prawda. Kiedy zrozumieliśmy ten krytyczny punkt, zaczęliśmy kochać naszą córkę bez żadnych ograniczeń. W ostatnich miesiącach spędziliśmy wiele dni i nocy na słuchaniu pełnych bólu i żalu opowieści Sary. Wypowiadanie magicznych słów, typu: „Dziękuję, Saro, opowiedz nam coś jeszcze", pozwoliło nam być świadkami olbrzymiego bólu naszej córki. Przeszliśmy z nią drogę do piekła i z powrotem i będziemy to robić tak długo, jak tylko będzie to konieczne. Każdego dnia zacieśnia się między nami więź, dająca Sarze poczucie bezpieczeństwa. Sara chodzi regularnie na spotkania terapeutyczne i - wierzcie lub nie - zaczęła spotykać się z sympatycznym, młodym mężczyzną. Tak, chodzi na randki z mężczyzną.

Sara przeszła przez wszystkie etapy terapii, które poznaliśmy. Była książkowym przypadkiem. Powiedziała: „Moje potrzeby emocjonalne były zaspokojone przez moją dziewczynę, a nie przez ciebie, mamo. Nigdy nie było więzi między nami". Przeżywała ogromne napięcie, kiedy mówiła nam o tym wszystkim. Ciągle powtarzaliśmy: „Dziękujemy, Saro; powiedz nam coś jeszcze". To, co wychodziło z jej ust, dokładnie zgadzało się z tym, czego nas uczono. Mówiła, że czuła się odrzucona przeze mnie (mamę) i że pozostawiłam ją samą. Gdybyśmy nie rozumieli przyczyn powstawania SSA i tego, w jaki sposób niepowtarzalny temperament córki doprowadził ją do takiego a nie innego postrzegania rzeczywistości, przyjęlibyśmy postawę obronną. Ale ponieważ zrozumieliśmy, że mówi nam o tym, czego ona doświadczała w przeszłości, mogliśmy po prostu powiedzieć: „Dziękujemy Ci, Saro. Powiedz nam coś jeszcze".

Dawniej nie bylibyśmy w stanie tak się zachować. Z pewnością nasze rozmowy polegałyby na bronieniu siebie samych i wyjaśnianiu Sarze, dlaczego jest w błędzie. Nauczyliśmy się używać magicznych słów: „Dziękujemy, Saro; czy możesz powiedzieć coś jeszcze" - i to działało! Zrozumieliśmy, że nie możemy wyperswadować naszej córce homoseksualizmu przez dyskusje. Homoseksualizm to stan oparty na emocjach. Wynika ze zranień. Bez ich uzdrowienia Sara nie była w stanie zmienić swojego zachowania.

Dzisiaj dochodzi do pełni zdrowia. Otwiera się. Przeszła milion kilometrów w krótkim czasie. Mieliśmy szansę wyciągnąć ją z tego, kiedy po raz pierwszy przyszła do nas. Gdybyśmy wtedy wiedzieli to, co wiemy teraz, moglibyśmy jej

pomóc wyzdrowieć i nie doszłoby do wielu bardzo przykrych wydarzeń, które miały miejsce. Ponieważ nie rozumieliśmy, na czym polega SSA ani w jaki sposób nasza córka myśli, postępowaliśmy niewłaściwie. Zapłaciliśmy wszyscy bardzo wysoką cenę - ona o wiele większą niż my. Teraz, niezależnie od tego, co ona zrobi albo gdzie się uda, będziemy ją kochać bezwarunkowo.

Jesteśmy obecnie zaangażowani w lokalny oddział PFOX i dzielimy się z innymi ludźmi wspaniałymi treściami, które poznaliśmy. Chcemy pomagać innym rodzicom, aby nie popełniali tych samych błędów, co my. Staramy się ich przekonać, że należy razem ze swoimi dziećmi przejść do piekła i z powrotem. Po prostu nie ma innej drogi. To jest walka miłości i wygrywa ten, kto kocha najbardziej i najdłużej!

Wkrótce po napisaniu tego świadectwa przez rodziców, Sara spotkała się z kobietą, która wykorzystała ją, gdy była nastolatką. Początkowo rodzice obawiali się, że może się to wiązać z ryzykiem ponownego zaangażowania. Ale Sara zobaczyła, jak głęboko zraniona i zgorzkniała była ta młoda kobieta. To było dla niej największe świadectwo nieszczęścia związanego z „wesołym" życiem gejów. Po doświadczeniu uzdrowienia osobistego, jak również rodzinnego, Sara zaczęła spotykać się z mężczyznami, w końcu spotkała wspaniałego człowieka i wyszła za niego latem 2006 roku. Jej rodzice byli zdumieni przemianą, jakiej wszyscy doświadczyli.

KROK SIÓDMY
ODKRYJ JĘZYK MIŁOŚCI SWOJEGO DZIECKA

Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś, proponuję, żebyś przeczytał książkę *The Five Love Languages*[17] dr. Gary ego Chapmana, co pozwoli ci zdobyć pełniejszy wgląd w charakter twojego dziecka. Pojęcie „język miłości" odnosi się do sposobu, w jaki doświadczamy miłości wyrażanej przez inne osoby. Każdy z nas posiada podstawowy i drugorzędny język miłości. Badając języki miłości naszych dzieci, możemy lepiej zrozumieć ich charakter i poznać sposoby wspierania ich wzrostu.

Oto krótkie omówienie wspomnianych pięciu języków miłości[18].

47. PIERWSZY JĘZYK MIŁOŚCI: AFIRMACJA

1. Wypowiadaj pochwały.

a) Doceniaj sam fakt *istnienia* swojego dziecka, to, kim ono jest (to znaczy jego zalety i cechy). Mów na przykład: „Jesteś wspaniałą kobietą"; „Bardzo cenię twoje szczere serce"; „Jesteś bardzo wrażliwą i utalentowaną kobietą"; „Jesteś naprawdę piękna i kobieca".

b) Doceń *zachowanie* swojego dziecka lub to, co robi (to znaczy zachowania, które ci się podobają), na przykład: „Masz bardzo dobry gust, jeśli chodzi o stroje"; „Naprawdę jestem ci wdzięcz

17 Tytuł angielski *Pięć języków miłości,* w Polsce wydana pod tytułem *Sztuka okazywania miłości w małżeństwie,* Warszawa 2003. W języku polskim ukazała się też książka tego samego autora

Sztuka okazywania miłości nastolatkom oraz napisane wspólnie z Campbellem Rossem: *Sztuka okazywania miłości dzieciom* i *Sztuka okazywania miłości dorosłym dzieciom* (przyp. tłum).
18 Na podstawie: Gary Chapman, *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie,* Warszawa 2003 (przyp. tłum).

na za to, że pamiętasz o wynoszeniu śmieci"; „Podziwiam, że z taką pilnością codziennie odrabiasz lekcje".
2. Wypowiadaj słowa zachęty. Próbuj patrzeć na świat oczami twojego dziecka. Dowiedz się, co jest dla niego ważne:
„Cieszę się, że będziesz występował w szkolnym przedstawieniu. Wiem, że pójdzie ci świetnie".
3. Wypowiadaj słowa pełne czułości. „Kocham cię"; „Tak wiele dla mnie znaczysz". Ważny przy tym jest ton głosu, zwłaszcza w stosunku do dziecka wrażliwego.
4. Udzielaj pochwał swojemu dziecku w obecności innych osób. Wypowiadaj słowa afirmacji w obecności członków rodziny i innych osób. Mów dziecku, jakie jest, jakie jest wspaniałe.
5. Pisz teksty afirmujące. Pisz do swojego dziecka afirmujące notatki, listy lub e-maile.

John był dobrym ojcem, ale mało czasu poświęcał swojemu osiemnastoletniemu synowi. Kiedy Robby „ujawnił" swój problem przed rodzicami, John wiedział, że to *on* musi się zmienić. Mając świadomość, że Robby jest wrażliwym i utalentowanym młodym człowiekiem, natychmiast zaczął go chwalić i doceniać: „Synu, myślę, że jesteś naprawdę super facetem. Przykro mi, że zabrakło mnie przy tobie wtedy, kiedy powinienem był być. Teraz chciałbym poświęcić więcej czasu na słuchanie ciebie i rozmowę z tobą". Robby się rozzłościł. „Ale dlaczego teraz? To już za późno!" Tato jednak nie poddał się. „Jestem tu i nie mam zamiaru się wycofywać." Był bardzo wytrwały w swoim rodzicielstwie. Nie było to łatwe.

John nie przestawał chwalić syna. „Myślę, że jesteś bardzo dynamicznym muzykiem. Naprawdę lubię słuchać, kiedy śpiewasz. Masz wielki dar od Boga." W końcu Robby zaczął łagodnieć. John przekonał się, że wypowiadanie słów afirmacji stanowiło bezpośrednią ścieżkę do jego serca.

48. DRUGI JĘZYK MIŁOŚCI: CZAS

1. Bliskość. Skoncentruj swoją uwagę na dziecku i na tym, co ono lubi (nie zaś na tym, co ty lubisz).
2. Wartościowe rozmowy. Wykorzystaj umiejętność prowadzenia życzliwego dialogu i zasady dobrego słuchania, koncentrując się na tym, co mówi twoje dziecko - na jego myślach, uczuciach i pragnieniach. Nie analizuj, nie rozwiązuj problemów, ale wykorzystaj słuchanie odzwierciedlające i często powtarzaj: „Dziękuję ci, (imię dziecka), proszę, opowiedz mi więcej".
3. Formułuj zdania w pierwszej osobie (komunikat „ja"), nie zaś w drugiej osobie (komunikat „ty"). Naucz się wyrażać swoje myśli, uczucia i pragnienia bez osądzania drugiej osoby. Ucz i udzielaj wskazówek, zamiast głosić kazania i robić wykłady, które prowadzą do natychmiastowego zamykania się. Uwaga: Jeżeli jesteście zupełnie odmiennymi osobowościami - jedno z was nie lubi się dzielić

swoimi myślami, a drugie bardzo lubi i wręcz nie przestaje mówić ważne będzie, by dla każdego zaplanować czas dzielenia się, aby stworzyć równowagę w waszej relacji.
4. Wspólne zajęcia. Daj swemu dziecku piękne wspomnienia na całe życie (na przykład wspólne obozowanie, chodzenie po górach, wyjście do teatru lub na koncert, wspólne wycieczki). Interesuj się tym, czym interesuje się twoje dziecko.

Podstawowym językiem miłości Mike'a jest czas. Jego ojciec nie potrafił dzielić się swoimi myślami czy uczuciami lub spoglądać mu prosto w oczy. Po kilku intensywnych sesjach terapii rodzinnej tato Mike'a poszerzył swoje serce i umysł, by wejść w świat swojego syna. Nauczył się wykorzystywać umiejętność dobrego słuchania przy jednoczesnym nawiązywaniu kontaktu wzrokowego. Udali się razem na wspólną wyprawę pod namiot. Mike był wniebowzięty. Jego ojciec również był zadowolony ze wspólnie spędzonego czasu.
„Tato, nawet nie wiesz, ile to dla mnie znaczyło - powiedział Mike to, że byliśmy razem, że mogliśmy rozmawiać i śmiać się. Zawsze będę pamiętał tę wycieczkę".

49. TRZECI JĘZYK MIŁOŚCI: PREZENTY

1. Prezenty mają być wyrazem miłości ofiarowanym z serca. Są widocznym symbolem miłości wobec drugiej osoby.
2. Dowiedz się, co twoje dziecko lubi. Dowiedz się, jakie są jego pragnienia i zainteresowania.
3. Prezenty można kupić lub wykonać samemu. Wydawanie pieniędzy na dziecko, którego językiem miłości są prezenty, napełni jego zbiornik miłości.
4. Rytuały lub ceremonie. Przywiązuj wagę do dawania prezentów przy różnych okazjach, na przykład na urodziny, przy szczególnych wydarzeniach lub po prostu jako niespodzianki. Prezenty są wyrazem twojej miłości, a nie tylko rzeczą materialną.
5. Przekazuj dar z samego siebie. Twoja fizyczna obecność jest potężnym darem, zwłaszcza w trudnych okresach.
6. Otrzymywanie prezentów jest niezasłużoną łaską.
7. Nie dawaj prezentów z powodu poczucia winy. Tonie jest prawdziwe obdarowywanie.

Jane była zrozpaczona, ponieważ jej córka Jen już od jakiegoś czasu pozostawała w bliskim związku z inną kobietą. Takie postępowanie było całkowicie sprzeczne z wiarą Jane. Kochała jednak Jen, więc robiła wszystko, co mogła, aby utrzymać z nią dobre stosunki. Wielokrotnie, gryząc się w język, słuchała zwierzeń córki. Między Jen a Lynn, jej partnerką, często zdarzały się nieporozumienia. Jen dzwoniła wtedy do swojej matki i mówiła: „Proszę cię, przyjdź do mnie. Naprawdę cię potrzebuję".

Jane wsiadała do samochodu i jechała cztery i pół godziny, by dotrzeć do domu swojej córki. Tam pocieszała ją i słuchała, kiedy Jen dzieliła się bólem i cierpieniem spowodowanym związkiem z Lynn. To trwało ponad półtora roku. Za każdym razem Jane jeździła tam i z powrotem. Największym darem, jaki Jane mogła dać swojej córce, było „bycie z nią", kiedy ona najbardziej cierpiała.

W końcu Jen obudziła się. Zrozumiała, że nie tak powinno wyglądać życie. Rozstała się z partnerką i poprosiła mamę o pomoc. Jane udowodniła, że ten, kto kocha najbardziej i najdłużej, wygrywa.

50. CZWARTY JĘZYK MIŁOŚCI: POMOC

1. Zrób coś szczególnego, z czego twoje dziecko odniesie korzyść (na przykład naucz je czegoś, zbudujcie coś razem, odróbcie razem lekcje, pracujcie przy samochodzie). To inwestycja czasu, wysiłku i myśli. Ważne jest, byśmy zrobili dla naszych dzieci coś, czego one nie potrafią zrobić same, i nauczyli je czegoś, czego nie potrafią zrobić, a chciałyby się nauczyć.
2. Naucz swoje dziecko, by prosiło, a nie żądało.
3. Poproś dziecko, by zrobiło listę rzeczy, które chciałoby, byś dla niego zrobił.
4. Krytyka ze strony dziecka jest kluczem do jego języka miłości (na przykład jego słowa: „Żałuję, że nie uczysz mnie rzucania piłką"). Nigdy nie jest za późno, byśmy spędzali czas z naszymi dziećmi, niezależnie od tego, czy mają lat pięć, czy pięćdziesiąt.
5. Bądź do dyspozycji, ale nie zamieniaj się w wycieraczkę i nie pozwalaj, by dzieci deptały po tobie. Jeśli na to pozwolisz, nie będą cię szanować. Dzieci potrzebują więzi dającej poczucie bezpieczeństwa, ale też wyznaczonych granic, potrzebują miłości i ograniczeń - mając je, czują się bezpiecznie i pewnie.
6. Przezwyciężaj stereotypy. Pamiętaj, że dzieci dotknięte SSA są często bardzo wrażliwe - to jest coś, o czym my, ojcowie, musimy w szczególny sposób pamiętać. Dr Dean Byrd daje doskonałą radę ojcom mającym młodych synów, którzy lubią zabawy lalkami: „Usiądź na podłodze obok niego i baw się z nim jego lalkami. Po twym przyłączeniu się do jego świata, on będzie bardziej otwarty na uczestniczenie w twoim". To działa.

Charlie był nauczycielem. Miał bardzo dobre podejście do dzieci, ale nie udało mu się nawiązać kontaktu z synem Timem. Charlie miał trzech innych synów, z którymi dogadywał się świetnie. Tim, podobnie jak wiele dzieci dotkniętych SSA, był ogromnie wrażliwy. Charlie długo i wytrwale szukał okazji, by budować więź z Timem. W końcu znalazł coś, co ich łączyło: samochód. Timowi był potrzebny samochód na dojazdy do pracy i do szkoły, więc Charlie kupił mu starego chevroleta, nad którym trzeba było popracować. Wspólnie przebudowali silnik i naprawili skrzynię biegów. Czas spędzony przy pracy nad samochodem sprawił, że Tim poczuł się kochany przez ojca i uznał, że jest kimś ważnym dla niego. Teraz wygląda to zabawnie, bo Tim przychodzi do domu swoich rodziców i pyta Charliego: „Czy możesz dzisiaj pomóc mi naprawić samochód?". Samochód stał się miejscem, w którym ojciec i syn mogą się spotkać i porozmawiać.

51. PIĄTY JĘZYK MIŁOŚCI: DOTYK

1. Dotyk fizyczny przekazuje miłość emocjonalną.
2. Niemowlęta, żeby mogły żyć, muszą być trzymane na rękach, całowane, przytulane, kołysane i głaskane.

3. Dojrzewająca młodzież i dorośli potrzebują dużo zdrowego dotyku, żeby dobrze się rozwijać.
4. Ofiaruj zdrowy dotyk, pozbawiony seksualnego podtekstu. Może to być trzymanie dziecka za rękę, obejmowanie go, przytulanie, położenie ręki na jego ramieniu itp.
5. Dotyk jest tożsamy z bliskością emocjonalną i miłością. Bądź elastyczny. Idź za podpowiedziami swojego dziecka. Dzieci dorosłe mogą chcieć być przytulane i mogą mieć potrzebę, by wziąć je na kolana.
6. Zdrowy dotyk pomoże stworzyć bezpieczne więzi. Odnosi się to szczególnie do dzieci, które są dotknięte SSA. Synowie potrzebują ojców, a córki potrzebują matek.
7. Wielu mężczyzn i kobiet dotkniętych SSA jest pozbawionych zdrowego dotyku. Są go spragnieni i w końcu trafiają do smutnego świata gejów, by tam szukać zaspokojenia swoich potrzeb.

Ellen nie była szczególnie wylewną dziewczyną. Dorastała w domu pełnym chłopców. W środowisku pełnym testosteronu niełatwo było być delikatną i wrażliwą. Matka nigdy nie trzymała jej z miłością w ramionach.
W związku z tym, kiedy Ellen urodziła córkę, Susan, trudno było jej otwarcie wyrażać czułość wobec niej. Stało to się źródłem bólu i tęsknoty w sercu Susan, w jej umyśle, ciele i duszy. W miarę dorastania i dojrzewania, nasilał się pociąg seksualny do osób tej samej płci. Ellen osądzała ją za uczucia homoseksualne, stwierdzając: „Pójdziesz do piekła, jeśli nadal będziesz się tak okropnie zachowywać".

Na szczęście pastor z ich kościoła wiedział, w jaki sposób pomagać dzieciom dotkniętym SSA. Spotkał się z rodzicami Susan i powiedział Ellen, że Susan najbardziej potrzebowała bliskości okazywania miłości i czułości. Z czasem i przy wielu ćwiczeniach Susan poczuła, co to znaczy być przytulaną przez swoją mamę. Zaczęła wyrażać swój żal: „Mamo, zawsze potrzebowałam tylko ciebie. Szukałam twojej miłości w ramionach innych kobiet". Przez kontynuowanie trzymania w objęciach i otwartego okazywania fizycznej czułości z serca Susan zaczął uchodzić ból. Po roku ciągłych wysiłków SSA Susan osłabło i dzisiaj jest zaręczona z młodym mężczyzną.

52. NA MIŁOŚĆ SKŁADAJĄ SIĘ: CZAS, DOTYK I ROZMOWA

Czas. Dzieci lubią przebywać w obecności taty i mamy, robić razem różne rzeczy, mieć udział w ich zajęciach. Tu trzeba przede wszystkim skupić się na wartościowym spędzaniu czasu ojca z synem i matki z córką. Interesuj się tym, czym interesuje się twoje dziecko.

Dotyk. Wszystkie dzieci, a zwłaszcza te wrażliwe, pragną być obejmowane, trzymane, ściskane, głaskane, pieszczone. Tato, twojemu synowi potrzeba ciepła twojego uścisku. Wiem, że dla niektórych ojców może to być czymś obcym, nawet przerażającym. Będziesz musiał ćwiczyć okazywanie synowi właściwej czułości fizycznej (więcej szczegółów podaję przy kroku ósmym). Jeżeli jest to sfera, z którą sam sobie nie radzisz, może ci pomóc następujące rozumowanie: Twój syn od

kogoś musi otrzymać dotyk - albo od ciebie, albo od swojego chłopaka. Mamo, powinnaś podobnie postąpić w stosunku do swojej córki.

Rozmowa. Twoje dziecko dotknięte SSA zareaguje ciepło na rozmowy z tatą i mamą. Doceni to, że je wysłuchujecie, że mówicie mu o tym, kim wy jesteście, i dowiadujecie się, kim ono jest. Komunikacja jest tlenem relacji. Gdy brakuje nam tlenu, umieramy. Gdy nie ma między nami komunikacji, umiera łącząca nas relacja. Tato, znajdź czas na rozmowę z synem. Mamo wyjdź naprzeciw swej córce i słuchaj jej. Nie musisz udzielać odpowiedzi; masz po prostu być przy dziecku, słuchać i mówić. Niech to będzie prawdziwe.

Doświadczając tych trzech elementów skutecznego rodzicielstwa, dziecko zyskuje poczucie wartości, przynależności i kompetencji. Poczucie wartości to wewnętrzne przekonanie, że jestem ważny, że jestem kimś szczególnym, cennym i wyjątkowym. Poczucie przynależności to świadomość bycia chcianym, akceptowanym, otoczonym troską, przyjmowanym z radością i kochanym. Poczucie kompetencji to odczucie, że mogę podjąć każde zadanie, poradzić sobie z każdą sytuacją i bez lęku spotkać to, co niesie życie[19].

Próbuj bezustannie, nawet jeśli popełnisz setki błędów. Jest to dowodem, że zależy ci na dziecku. I przygotuj się na odrzucenie: może się to zdarzyć, ale nigdy się nie poddawaj. Twoje dziecko rozpaczliwie cię potrzebuje.

53. DOWIEDZ SIĘ, CO TWOJE DZIECKO LUBI, A CZEGO NIE LUBI <<

Możliwe, że już wiesz, jakie są zainteresowania twojego dziecka. Jeśli tak, to postaraj się zaangażować w zajęcia, które ono lubi, nawet jeśli to jest wbrew twojej naturze. Jeśli nie znasz jego konkretnych zainteresowań, możesz zawsze zapytać, co chciałoby robić - na przykład: chodzić na imprezy sportowe, oglądać filmy, robić zakupy, układać puzzle. I znów, to są zajęcia dla matki i córki albo dla ojca i syna.

Robiąc różne rzeczy ze swoim dzieckiem pamiętaj, żeby być hojnym i wytrwałym w wypowiadaniu słów pochwały i afirmacji. Osoby zmagające się z pociągiem seksualnym do osób tej samej płci, często mają tendencję do zaniżania poczucia własnej wartości. Im więcej będziesz chwalił i doceniał swoje dziecko, tym wyższe będzie jego poczucie własnej wartości. „Jesteś bardzo przystojnym chłopcem." „Jesteś fantastycznym sportowcem."„Ależ jesteś silny!" Albo chwal swoją córkę: „Jesteś piękną młodą kobietą"; „Naprawdę cię podziwiam"; „Masz tyle wspaniałych talentów". Wielu ojców, którym udzielałem porad, znalazło sposób, by pracować ze swymi synami przy samochodzie, co dało im świetny czas na tworzenie więzi. Inni ojcowie chodzili na występy teatralne synów i dodawali im otuchy. Jeszcze inni zabierali synów na biwaki. Musimy stworzyć sobie okazje do spędzania czasu z naszymi dziećmi w wartościowy sposób, doceniając ich talenty i zainteresowania, sprawiając, że będziemy sobie coraz bliżsi.

54. KONCENTRUJ SIĘ NA CZYNNOŚCIACH, KTÓRE PODKREŚLAJĄ PRAWDZIWĄ PŁEĆ TWOJEGO DZIECKA

U mężczyzn SSA wskazuje na brak tożsamości męskiej. Niezależnie od wyglądu fizycznego takiego mężczyzny, wewnątrz mieszka mały,

19 David Seamands, *Healingfor Damaged Emotions,* Wheaton 1981, s. 60.

niepewny siebie chłopiec. I tu właśnie rodzic tej samej płci może dużo zmienić. Tato, jeśli to tylko możliwe, idź ze swoim synem na salę gimnastyczną i wspólnie ćwiczcie. Mamo, zabierz swoją córkę na zakupy do sklepu odzieżowego. Spędźcie czas w salonie kosmetycznym; doceniaj jej piękno i kobiecość. Dzieciom dotkniętym SSA potrzeba uwewnętrznienia miłości i akceptacji rodzica tej samej płci.

Przy każdej okazji szczerze chwal swoje dziecko. Im bardziej jest wrażliwe, tym większe znaczenie będą miały dla niego twoje uwagi. Bądź jednak cierpliwy!
SSA rozwijało się przez dłuższy czas i dlatego nie może zniknąć w ciągu tygodnia, miesiąca czy roku.
Bądź do dyspozycji i na każdym etapie drogi doceniaj postępy twojego dziecka.

55. CZYTAJ NAJPIERW LITERATURĘ SWEGO DZIECKA

Kiedy dziecko da ci coś do przeczytania, to najlepszą postawą, jaką możesz przyjąć w tej sytuacji, jest powiedzenie: „Dziękuję, oczywiście przeczytam to". W ten sposób przekazujesz dziecku, że dążysz do zrozumienia jego punktu widzenia. Niezależnie od tego, czy się z tą literaturą zgadzasz, czy też nie, ważne jest, byś pamiętał, że twoim celem jest stworzenie bezpiecznej więzi, nie zaś przekazywanie osądu w sprawie tego, co jest dobre, a co złe [zob. przyp. red. na s. 35].

Kiedy przeczytasz dany tekst, bądź otwarty na omówienie przeczytanych treści. Nie musisz kłamać ani być hipokrytą. Jeżeli całkowicie się nie zgadzasz, to powiedz o tym. Jednak przekazując swoje własne myśli, uczucia i opinie, zadbaj o to, by nie brzmiały one jak prawdy uniwersalne. Niektórzy ludzie dotknięci SSA nie są w stanie podjąć dojrzałej dyskusji, więc ty i twoje dziecko może po prostu będziecie musieli przyjąć do wiadomości, że się nie zgadzacie ze sobą. Dziecko może uznać twoje uwagi za osobiste obelgi tracąc panowanie nad sobą, czy nawet reagując atakiem złości. To nieważne - przyjmij postawę przebaczenia. Bardzo pomaga uświadomienie sobie w takiej sytuacji, że dziecko zachowuje się jak dwu- lub trzylatek, któremu brakuje jeszcze dyscypliny i który nie nauczył się panować nad swoimi emocjami.

Jeżeli dojdzie do konfliktu emocjonalnego, daj dziecku poznać, że je kochasz, i spróbuj innym razem. Nade wszystko podkreślaj następującą prawdę: *Kocham cię takiego, jakim jesteś.* To kwestia kluczowa dla zbudowania więzi dającej poczucie bezpieczeństwa i oparcia waszej relacji na miłości.

56. PODZIEL SIĘ ZE SWOIM DZIECKIEM POSIADANĄ LITERATURĄ

Proszę, nie czytaj prohomoseksualnej literatury zaproponowanej przez dziecko tylko po to, byś mógł powiedzieć: „No dobrze, a teraz przeczytaj moją". Czytając literaturę swojego dziecka, okazujesz, że szczerze ci na nim zależy i że jesteś zainteresowany jego punktem widzenia. Niech to będzie prawdziwe. Prawdopodobnie do tej pory miało kontakt tylko z prohomoseksualną literaturą i słyszało tylko prohomoseksualne idee. Jeżeli dosłyszało cokolwiek na temat uzdrowienia z niechcianego SSA, prawdopodobnie łączyło się to z uprzedzeniem wobec takiej możliwości. Bądź cierpliwy wobec swojego dziecka.

Z drugiej strony, jeśli wyczujesz, że twoje dziecko jest otwarte na inny punkt widzenia, możesz zapytać, czy byłoby chętne przeczytać jakieś publikacje lub obejrzeć z tobą DVD albo przeanalizować książkę czy artykuł twojego wyboru. Oczywiście nie możemy zmuszać naszych dzieci do czytania lub oglądania czegokolwiek wbrew ich woli. Takie postępowanie pogłębiłoby jedynie postawę negacji i oderwania. Pamiętaj, że wchodzi tu w grę zachowanie opozycyjne. Masz do czynienia ze zranionym dzieckiem. Zanim cokolwiek uczynisz, zapytaj siebie: „Czy to nas do siebie zbliży, czy też jeszcze bardziej oddali?". Celem wszystkiego, co mówimy i czynimy, jest stworzenie większej bliskości i wzmocnienie łączącej nas z dzieckiem więzi. Prawdopodobnie żadne dziecko dotknięte SSA nie zostanie przemienione przez przeczytanie książki, chyba że już podjęło decyzję, by szukać uzdrowienia.

Bardzo ostrożnie dobieraj to, co dajesz swojemu dziecku do przeczytania lub obejrzenia. Nie proponuj zbyt wiele w tym samym czasie. Skup się na jednej książce lub artykule, a następnie proś o informację zwrotną. Odczekaj jakiś czas, a potem znów daj mu coś do przeczytania. Możesz też zastosować podejście „wymienne": przeczytaj coś, co podsuwa ci twoje dziecko i omówcie to. Następnie zaproponuj coś swojego i znów to omówcie. Cały czas staraj się o trwanie dialogu i wymianę zdań. Jeśli poczujesz, że zaistniało pomiędzy wami silne porozumienie, możesz dojść do wniosku, że nadszedł moment, by powiedzieć: „Dowiedziałem się, że nie musisz być gejem. Istnieje wybór". Ale proszę o ostrożność i jeżeli nie jesteś pewien, co powiedzieć, lepiej będzie poczekać. Pamiętaj, musimy najpierw zdobyć serca naszych dzieci, zanim przemienimy ich umysły.

Z chwilą, kiedy dowiesz się, czym jest SSA twojego dziecka, zaczniesz dostrzegać kwestie dotyczące homoseksualizmu wszędzie, gdzie spojrzysz. One zawsze były obecne, ale teraz dotyczą cię bardzo osobiście, więc nagle zwracasz na to większą uwagę. Pamiętaj, że ten temat nie jest nowy dla twojego syna lub córki, którzy żyli tym już od wielu lat. Ty, a nie twoje dziecko, jesteś tym nowo przybyłym do tak zwanego wesołego świata gejów.

57. BIERZ UDZIAŁ W ZEBRANIACH, KTÓRE WYBIERA DZIECKO

Jeśli twój syn lub córka poproszą cię o wzięcie udziału w zebraniu PFLAG, GSA lub GLBT, mam nadzieję, że znajdziesz w sobie odwagę, by tam pójść. I znów, nie bierzesz w tym udziału po to, by wyrazić swoją zgodę na to, co tam się głosi. Idziesz po to, by zrozumieć. Wszyscy postąpimy mądrze, jeśli spróbujemy znaleźć

się w sytuacji naszych dzieci, udać się tam, gdzie chcą, byśmy poszli, i przeczytać jakąkolwiek literaturę, jaką chcą, byśmy przeczytali. Ważne jest, byśmy poznawali życie z ich punktu widzenia, zanim poprosimy je, by rozważyły możliwość przemiany [zob. przyp. red. na s. 35].

Zaproś swoje dziecko do uczestniczenia w zajęciach, które mogą je zachęcić i wzmocnić. Arthur Goldberg, współdyrektor *Jews Offering New Alternatives to Homosexual*, stwierdza: „JONAH zachęca rodziców do tego, by przyprowadzali swoich synów i córki na spotkania edukacyjne dla swojej rodziny i przyjaciół. Ta strategia odnosi sukces w przypadku niektórych rodziców, zwłaszcza wtedy, kiedy dziecko może utożsamić się ze zmaganiami kogoś, kto przedstawia na spotkaniu swoje świadectwo".

KROK ÓSMY
RODZIC TEJ SAMEJ PŁCI NIECH OKAZUJE WŁAŚCIWĄ FIZYCZNĄ CZUŁOŚĆ

Wielu mężczyzn, doświadczających SSA, dosłownie umiera z braku czułości. Bardzo ważne jest więc, by ojcowie inicjowali jakąś formę fizycznego dotyku i mówili: „Kocham cię". Wiem, że to może brzmieć obco dla wielu mężczyzn, ponieważ nie doświadczyli czegoś podobnego ze strony swoich ojców. Jeśli tak jest w twojej rodzinie, czas dokonać zmian, a twój syn ci w tym pomoże. Mężczyźni dotknięci SSA często są ukierunkowani na dotyk, ale są go pozbawieni. Dotyk jest ich podstawowym językiem miłości, a ponieważ nie doświadczyli dotyku w zdrowy sposób, to szukają go w sposób niezdrowy. W głębi serca pragną dającej poczucie bezpieczeństwa więzi z mężczyzną.

Jeżeli nie uczyniłeś tego wcześniej, powiedz swojemu synowi, że chcesz wyrażać swoje uczucia w bardziej fizyczny sposób i że chcesz wyjść mu naprzeciw. Bądź uczciwy i powiedz mu, jeżeli to jest dla ciebie trudne.
A później zacznij to robić: uściskaj go, obejmij ramieniem, ucałuj. Kiedy chcesz uściskać swojego syna, wtedy zamiast mówić: „Uściskaj mnie", spróbuj powiedzieć: „Chciałbym cię uściskać". Ty jesteś tatą, a on jest twoim synem, ty dajesz, a on przyjmuje. Z czasem zostanie to odwzajemnione.

Trening czyni mistrza, więc nie poddawaj się. Twój syn nie tylko pragnie, on bardzo potrzebuje miłości i czułości, i potrzebuje jej *od ciebie.* Nie przesadzam, kiedy mówię, że to może być sprawą jego życia lub śmierci. Pamiętaj, że on może szukać twojej miłości w ramionach innych mężczyzn.

To jest rzecz, którą bardzo dobrze rozumiem. Ogromnie pragnąłem czułości ze strony ojca. Gdyby tylko trzymał mnie w ramionach i mówił: „Richardzie, kocham cię, mój synu. Przepraszam za to, że nie obejmowałem i nie całowałem cię przez całe twoje życie, i za to, że nie mówiłem ci, jak wiele dla mnie znaczysz" - wzruszyłbym się do łez.

Jednym ze sposobów zmiany relacji z synem jest stworzenie nowych rytuałów. Uściśnij go za każdym razem, kiedy się z nim witasz, i jeszcze raz, kiedy opuszcza twój dom. Ucałuj go w policzek i powiedz: „Kocham cię (wypowiedz jego imię czy przezwisko, którego lubi używać)". Trzymaj go w swoich ramionach. W książce

Wyjść na prostą znajdują się fotografie pokazujące, w jaki sposób mężczyzna trzyma swego syna, a kobieta swoją córkę. Chociaż takie trzymanie swojego dorosłego syna może się wydawać nie do pojęcia, albo wręcz śmieszne, to właśnie tego może on potrzebować.

Mimo iż mój syn nie cierpi z powodu SSA, pracujemy nad uzdrowieniem naszych relacji. Podczas jednego z seminariów uzdrowienia relacji ojciec-syn, które organizujemy co roku, wyznał mi, że jedynym, czego pragnął jako chłopak, było to, abym trzymał go w ramionach. Zapytałem: „Czy chciałbyś, bym to zrobił teraz?". Odpowiedział: „Tak". W czasie seminarium, kiedy go obejmowałem, byłem świadom pełnego pokoju uczucia, które go ogarnęło. Wciąż okazujemy sobie dużo czułości.

Pewien ojciec, który uczestniczył w seminarium ze swymi dwoma kilkunastoletnimi synami, powiedział: „Kiedy zobaczyłem fotografie w książce, pomyślałem sobie: «Nigdy bym czegoś takiego nie zrobił z moimi synami». Po tym jednak, kiedy trzymałem każdego z nich w objęciach, wydawało mi się to takie naturalne. Przeniosło mnie to w czas, kiedy byli dziećmi". Obaj synowie byli zadowoleni z tego, że ojciec ich objął. Jeden z nich walczy ze SSA, drugi nie, ale obu bardzo się to podobało. Wszyscy ludzie potrzebują zdrowych wyrazów miłości i czułości ze strony swoich rodziców.

Możesz nadrobić stracony czas. Nigdy nie jest zbyt późno, by doznać uzdrowienia. Jeżeli przytulenie drugiego mężczyzny przekracza twoje możliwości, proponuję, byś poprosił przyjaciela, pastora, rabina albo wychowawcę *{mentor),* by pomógł ci się tego nauczyć. Istnieją mężczyźni, którzy czują się dobrze w klimacie bliskości, i być może tobie potrzebne jest doświadczenie przyjmowania zdrowego dotyku, zanim obdarzysz nim swojego syna.

To wszystko, co do tej pory przedstawiłem, ma oczywiście zastosowanie również wobec matek i córek. Kobiety, które doświadczają SSA, często pragną zdrowego dotyku i bliskości emocjonalnej. Im bardziej matka odpowiada na te podstawowe potrzeby, tym bardziej jej córka będzie czuła się kochana i tym mocniejsza więź powstanie między nimi.

58. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Mogą zaistnieć sytuacje, kiedy korzystanie z trzymania, tulenia czy okazywania fizycznej czułości pomiędzy dzieckiem i rodzicem nie jest wskazane. Takie przypadki mogą zaistnieć wtedy, gdy dziecko: 1) doznało przemocy fizycznej lub seksualnej; 2) doświadczyło emocjonalnie kazirodczej lub zaborczej relacji z rodzicem płci przeciwnej; 3) nie potrzebuje doświadczania dotyku. Nigdy nie wymuszaj na dziecku zdrowego dotyku, jeśli ono nie chce go przyjmować.

Jeżeli dziecko doświadczyło przemocy fizycznej lub seksualnej, mądrze będzie poszukać profesjonalnej pomocy, zanim zainicjujemy jakikolwiek rodzaj fizycznej czułości. Najważniejsze jest, byśmy byli wrażliwi na potrzeby dziecka, ponieważ w przeszłości zostały naruszone jego granice.

Jeżeli dziecko doświadczyło zaborczej lub emocjonalnie kazirodczej relacji (matka-syn lub ojciec-córka), może świadomie lub podświadomie obwiniać rodzica tej samej płci za to, że nie chronił go przed takim emocjonalnie bliskim związkiem

z rodzicem płci przeciwnej. Często zdarza się, że w sytuacji, kiedy mąż przez dłuższy czas nie zaspokaja potrzeby emocjonalnej i/lub fizycznej bliskości wobec swojej żony, może ona się skierować ku swemu wrażliwemu synowi, by z jego strony doświadczyć jakiejś formy bliskości. Oczywiście, może nie nosić się z zamiarem zranienia dziecka, jednakże ma to potężny i szkodliwy wpływ na jego rozwój psychoseksualny. Mówiąc krótko: matka wykorzystuje swojego syna do zaspokajania swojej niespełnionej potrzeby miłości i przez to staje się on jej zastępczym współmałżonkiem. Ten typ emocjonalnej bliskości i niezdrowego dotyku wytwarza w sercu i duszy dziecka wielki lęk przed tym, co kobiece. Dr Patricia Love nazywa to „syndromem emocjonalnego kazirodztwa"[20]. Tego samego rodzaju usidlenie lub kazirodcza relacja może zachodzić także pomiędzy ojcem i córką.

20 Por. Patricia Love i Jo Robinson, *Emotional Incest Syndrom: What to Do When a Parents Love Rules Your Life,* New York 1990.

Jeżeli dziecko faktycznie doświadczyło tego typu bliskości ze strony rodzica płci przeciwnej, może żywić głęboki żal wobec rodzica tej samej płci: „Dlaczego jej/jego nie powstrzymałeś?"; „Gdzie byłeś, gdy ciebie potrzebowałem?"; „Nie ochroniłeś mnie przed nią/ nim". Jeżeli zatem w takiej sytuacji ojciec usiłuje inicjować trzymanie swojego syna w objęciach lub dotykać go w zdrowy sposób, syn może odrzucić takie zachowanie z powodu głęboko ukrytego gniewu i zranień z przeszłości. To samo będzie się odnosiło do reakcji córki na podobne działania matki, ponieważ ona również czuła się pozbawiona ochrony.

Natomiast sytuacja, w której stwierdzasz, że twoje dziecko nie jest nastawione na dotyk, wymaga rozeznania. Osoby doświadczające SSA nie mają wewnętrznego poczucia tożsamości płciowej. Ten brak - jak powiedziano wcześniej - jest rezultatem trwającego przez jakiś czas oddziaływania wielu czynników, na przykład: niedostatecznej więzi z rodzicem tej samej płci, zbyt mocnej więzi z rodzicem płci przeciwnej, braku więzi z rówieśnikami tej samej płci, nadwrażliwości, przemocy seksualnej, zranienia obrazu ciała itd. Pod wpływem tych lub jeszcze innych czynników nastąpiło obronne zerwanie więzi z rodzicem i rówieśnikami tej samej płci. W związku z tym twoje starania, ukierunkowane na ustanowienie zdrowej, wyraźnie określonej relacji, z pewnością spotkają się z oporem. Zajmę się tym oporem w części trzeciej. W tym momencie najważniejsze jest, byśmy starali się rozeznać, najlepiej jak potrafimy, czy dziecko przejawia obronne zerwanie więzi w stosunku do nas z powodu zranień z przeszłości, czy też wyraża sprzeciw wynikający z tego, że nie ma potrzeby bycia dotykanym. Możesz porozmawiać ze swoim współmałżonkiem oraz z innymi dziećmi, by określić, co odgrywa rolę w tej sytuacji.

Jeżeli twoje dziecko lub bliska ci osoba doznawała seksualnej lub fizycznej przemocy z czyjejkolwiek strony, na przykład: rodzica, krewnego, sąsiada, przyjaciela, jeśli istniała emocjonalnie kazirodcza relacja między rodzicem i dzieckiem albo jeśli dziecko nie odczuwa potrzeby bycia dotykanym, należy być ostrożnym w sugerowaniu lub inicjowaniu zdrowego dotyku. Może to zostać zinterpretowane jako manipulacja lub jako sposób unikania zajęcia się nierozwiązanymi problemami w systemie rodzinnym. I znów, w każdej sytuacji

wspieraj uzdrowienie swojego dziecka przez szukanie profesjonalnej pomocy dla wszystkich zaangażowanych członków rodziny.

Twoja motywacja w przekazywaniu daru zdrowego dotyku jest sprawą najważniejszą. Zadaj sobie następujące pytanie: *Czy robię to ze względu na własną korzyść czy korzyść mojego dziecka*? Musisz to ustawić jednoznacznie - powinno to się dziać wyłącznie ze względu na twojego syna lub córkę.

59. SPODZIEWAJ SIĘ ODRZUCENIA

Jeśli chodzi o stosowanie zdrowego dotyku wobec dzieci, które w przeszłości nie doznały przemocy - twoje starania okazywania czułości w stosunku do nich również mogą się spotkać z odrzuceniem. Mimo że to jest właśnie to, czego osoby dotknięte SSA potrzebują, mogą odrzucić twoją troskę o stworzenie bliskości. Dlaczego? Ponieważ głęboko w nich kryje się zranione i rozzłoszczone małe dziecko, które pyta: „Gdzie byłeś, kiedy cię potrzebowałem?"; „Dlaczego teraz? Dlaczego nie wtedy?"; „Jestem bardzo zraniony i nie pozwolę ci wejść do mojego wnętrza".

Mamo, proszę, nie przyjmuj odrzucenia ze strony twojej córki. Ona cię potrzebuje i choć stale cię odrzuca, czeka, aż zniszczysz bariery, za którymi się ukryła, i ją uwolnisz. Błagam, byś się nie poddawała. Bądź cierpliwa i po prostu za każdym razem, kiedy ją przytulasz, wyobraź ją sobie jako zranioną, małą dziewczynkę. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z małą, zranioną dziewczynką, nie zaś z dorastającą lub dorosłą córką. Staraj się łagodnie mówić do zranionego dziecka: „Kocham cię i nie pozwolę ci odejść". Tato, to samo odnosi się do ciebie i do twojego syna.

Jeden z ojców regularnie okazywał uczucia swojemu siedemnastoletniemu synowi. Ten ledwie tolerował te momenty i zawsze protestował. Po roku, kiedy ojciec dowiedział się, że syn pozostaje w związku z innym mężczyzną, przestał to robić. Wtedy jednak ten syn powiedział mi: „Jestem taki zły na mojego ojca. Dlaczego machnął na mnie ręką?" Z czasem powiedział ojcu, jaki był rozczarowany, i tato, mimo że to było dla niego trudne, ponownie podjął próby wyjścia do syna (przeczytaj ich historię przy końcu omawiania tego kroku). Rodzice, zachęcam was, byście nie przestawali okazywać czułości synowi lub córce, niezależnie od wszystkiego.

60. TO ZABURZENIE TOŻSAMOŚCI PŁCIOWEJ

Powtórzmy jeszcze raz kilka ważnych punktów: Pociąg seksualny do osób tej samej płci pojawia się, kiedy ktoś posiada niepełne poczucie swojej tożsamości płciowej i w związku z tym szuka tej tożsamości w ramionach innej osoby tej samej płci. Pociągają go osoby tej samej płci, by mogły się dopełnić etapy rozwoju homoemocjonalnego i homospołecznego.

Wszystkie dzieci potrzebują dającej poczucie bezpieczeństwa więzi z rodzicami i rówieśnikami tej samej płci, jak również z rodzeństwem i krewnymi tej samej płci. Każdy moment wyrażania tej więzi stanowi emocjonalny wkład w budowanie tożsamości płciowej. Nigdy nie jest za późno, żeby się przemienić, wyzdrowieć i wzrastać, by dojść do pełni swojej prawdziwej tożsamości płciowej. To wszystko dotyczy uzdrowienia zranień z dzieciństwa i spełnienia niezaspokojonych potrzeb

miłości w zdrowych relacjach. Kiedy to się stanie, w sposób naturalny pojawią się pragnienia związane z płcią przeciwną. Kluczową jednak zasadą jest ta: *Mężczyzna najpierw musi stworzyć więzi z mężczyznami, zanim będzie mógł być mężczyzną w relacji z kobietą, a kobieta najpierw musi stworzyć więzi z kobietami, zanim będzie kobietą w relacji z mężczyzną.*

Naturalne, pojawiające się przed okresem dojrzewania potrzeby tworzenia silnej emocjonalnej więzi, po okresie dojrzewania są doświadczane jako pragnienia seksualne. To właśnie wtedy świat wmawia ludziom: „Jesteś gejem". I to jest fałsz. Mężczyźni i kobiety dotknięci SSA po prostu szukają miłości, zdrowych więzi i bliskości z osobami tej samej płci, ponieważ nie doświadczyli tego we wczesnych etapach rozwoju - w dzieciństwie i w okresie dojrzewania. A seks nigdy nie rozwiąże ich potrzeby miłości i czułości, ponieważ SSA *ma niewiele wspólnego z seksem.* Każdy pociąg seksualny do osób tej samej płci świadczy o złamanym sercu.

Ty jesteś odpowiedzią. Zdrowa, dająca poczucie bezpieczeństwa więź pomiędzy ojcem i synem oraz matką i córką to jedno z podstawowych rozwiązań w uzdrowieniu z SSA. Nie musisz troszczyć się o to, aby zmieniły się poglądy twojego dziecka w kwestii ideologii. Jeśli zdobędziesz jego serce, zdobędziesz również jego umysł.

Jednakże w tym miejscu muszę umieścić pewne ostrzeżenie. Jeżeli w twojej rodzinie istnieją niezdrowe związki czy nadmierne przywiązanie pomiędzy matką i córką lub ojcem i synem, to musi to zostać naprawione. Czy istnieje jakaś forma niewłaściwej bliskości, gdzie dziecko troszczy się o potrzeby rodzica? Jeśli tak, to będzie to przeszkodą na drodze do uzdrowienia.

Udzielałem porady młodemu mężczyźnie o imieniu Joe, który kochał własnego ojca całym swoim sercem. Dosłownie, był najlepszym przyjacielem swojego ojca i w zasadzie był jedynym jego przyjacielem. Ów ojciec był odizolowany i odsunięty od jakichkolwiek zdrowych społecznych interakcji z innymi mężczyznami i Joe czuł się odpowiedzialny za jego dobre samopoczucie. Dlaczego? Dlatego, że zabrakło mu siły, by wyłączyć się z tego niezdrowego związku z ojcem.

Ważne jest, by małżonkowie, których dzieci cierpią na SSA, pamiętali, że rodzic płci przeciwnej musi niejako wycofać się i ustąpić miejsca rodzicowi tej samej płci (więcej na ten temat w kroku dziewiątym). Wiem, że to może być trudne, ale warto podjąć ten wysiłek, aby doprowadzić do przemiany. Mamo, możesz spełniać funkcję pomostu między twoim synem a jego tatą. Pomagaj swemu synowi zwracać się do taty w poszukiwaniu czułości i uwagi. Tato, pomóż swojej córce, by zwracała się do swojej mamy w poszukiwaniu czułości i uwagi. Oboje rodzice muszą ze sobą współpracować, wprowadzić porządek w miłości i tym samym wyprostować życie [w j. ang. gra słów *straight* = prosty, ale też osoba heteroseksualna, w opozycji do *gay* = gej - przyp. tłum.].

61. ZDROWA WIĘŹ (*BONDING*) RODZIC-DZIECKO

Aby pomóc ci w rozpoznaniu potrzeb rozwojowych bliskiej osoby, przedstawiam poniżej model tworzenia więzi dającej poczucie bezpieczeństwa - najpierw między mężczyznami, a następnie między kobietami. Wskazane są konkretne działania,

niezbędne na każdym etapie rozwoju[21]. Możesz to wykorzystać jako przewodnik, by przeanalizować dotychczasowe relacje z dzieckiem i od nowa je porządkować.

21 Autor z właściwym sobie radykalizmem stwierdza tutaj, że wskazywane przez niego działania „są niezbędne" dla właściwego kształtowania więzi i poczucia tożsamości seksualnej. Przy całym szacunku dla jego stanowiska, Wydawca polskiej edycji książki uznaje za słuszne, by wyrazić swoje zastrzeżenie dotyczące dyrektywnego zalecenia wspólnej kąpieli syna z ojcem czy córki z matką jako koniecznej praktyki, mającej pomóc dziecku zaakceptować właściwą swojej płci cielesność i uchronić je przed pruderią (zob. p. 4 etapu drugiego, p. 4 etapu trzeciego oraz p. 2 etapu czwartego, zarówno w odniesieniu do mężczyzn jak i kobiet). Dziecko zaakceptuje swoje ciało i swoją płeć, gdy w różnych okolicznościach będzie widziało, jak rodzice bez pruderii, lecz z szacunkiem i właściwie rozumianym wstydem przeżywają swoją cielesność i płciowość - także wtedy, gdy w jakiejś nieplanowanej sytuacji zobaczy ono nagość swych rodziców. Natomiast zalecenie wspólnej kąpieli jako swoistej techniki, niezbędnej w procesie rozwojowym, jest czymś, z czym Wydawca nie może się utożsamić - przyp. red.

Etapy rozwoju mężczyzny
Etap pierwszy: Więź dająca poczucie bezpieczeństwa (wiek: od 0 do 1,5 roku).
1. Rodzice trzymają dziecko.
2. Patrzą mu w oczy.
3. Trzymają główkę dziecka na swojej piersi, pozwalając mu usłyszeć bicie ich serca.
4. Z czułością dotykają skóry dziecka.
5. Całują dziecko.

Etap drugi: Oddzielenie/indywidualizacja/dyferencjacja (od 1,5 do 3 lat)
1. Rodzice trzymają dziecko. Syn czuje się bezpieczny w ich ramionach, co tworzy między nimi więź dającą mu poczucie bezpieczeństwa.
2. Patrzą mu w oczy.
3. Dotykają i całują w zdrowy sposób.
4. Ojciec i syn kąpią się razem.
5. Ojciec bawi się ze swoim synem, podrzucając go w powietrze, inicjując pozorowane walki i przepychanki, dokazując razem z nim.
6. Ustanawianie granic: rodzice pozwalają dziecku badać świat (raczkuje i odchodzi), stawiając właściwe granice dla zachowania bezpieczeństwa.
7. Dziecko przyjmuje ograniczenia ze strony rodziców, a mimo to czuje się na tyle silne, by oddzielić się i zdobyć poczucie odrębności (nie musi „troszczyć się" o potrzeby swoich rodziców).
8. Ojciec pozwala synowi na przejawianie gniewu (na przykład wysłuchuje jego gniewnych uwag w stosunku do matki i pomaga zneutralizować napięcie w relacji matka-syn).

Etap trzeci: Socjalizacja (od 3 do 6 lat)
1. Ojciec i syn bawią się w różne gry, uprawiają sport, udają, że walczą, mocują się.
2. Oboje rodzice trzymają syna, całują go, wzmacniając łączącą ich bezpieczną więź.
3. Ojciec staje się modelem zdrowego okazywania uczuć, uczy syna, jak panować nad emocjami, by wyrażać je w zdrowy sposób, a nie przerzucać na innych.

4. Ojciec i syn biorą razem prysznic, tak by syn czuł się swobodnie jako chłopiec ze swoim tatą - „nagi, ale niezawstydzony", akceptuje swoje ciało. Również siusiają razem, tak by chłopiec nie wstydził się tego robić później w obecności innych chłopców.
5. Na tym etapie chłopak często jest zakochany w mamie (kompleks Edypa). Aby pomóc synowi odejść od antagonistycznych uczuć, jego tato powinien kochać mamę i w ten sposób ukazywać model zdrowej miłości i bliskości pomiędzy mężem i żoną.
6. Chłopiec powinien bawić się z innymi chłopcami, by się czuł pewny swojej tożsamości płciowej.

Etap czwarty: Okres poprzedzający dojrzewanie - preadolescencja (od 6 do 12 lub 13 lat)
1. Zdrowy dotyk pomiędzy rodzicami i synem: trzymanie w ramionach, obejmowanie, przytulanie, trzymanie się za ręce, całowanie.
2. Ojciec i syn biorą razem prysznic, dopóki syn nie zacznie się czuć nieswojo z powodu zmian fizycznych i emocjonalnych (nadejście dojrzałości).
3. Ojciec i syn nadal bawią się w różne gry, uprawiają sport, dokazują, walczą w zapasach itp.
4. Więzi homospołeczne. Chłopiec buduje więzi z rówieśnikami tej samej płci poprzez sport, gry, zabawy i zapasy.
5. Syn czuje się swobodnie w obecności swojego ojca i rówieśników tej samej płci.
6. Ojciec jest duchowym przywódcą rodziny, wychowuje swoje go syna.

Etap piąty: Dojrzewanie (od 12 lub 13 do 21 lat)
1. Syn uwewnętrznia męskość ojca.
2. Uwewnętrznia również przyjaźnie z rówieśnikami tej samej płci.
3. Czuje się mężczyzną: „Należę do nich".
4. Rozwija się w nim zainteresowanie osobami płci przeciwnej.
5. Mama afirmuje męskość syna i staje się jego kobiecym wychowawcą.
6. Siostry, ciocie, babcie wspierają rozwój męskości chłopca przez okazywanie właściwej kobiecej miłości i czułości.
7. Rodzice są wzorem zdrowych relacji damsko-męskich.
8. Chłopiec zaleca się do dziewczyn, szanuje to, co kobiece, i uczy się więcej na temat płci przeciwnej.
9. Jego męskość jest potwierdzana przez inne męskie wzorce osobowe, na przykład trenerów, nauczycieli, pastorów, rabinów.
10. Odkrywa swoją tożsamość seksualną i dokonuje jej klaryfikacji: mężczyzna wśród mężczyzn, mężczyzna z kobietą.
11. Wychodzi ze swojej rodziny. Ustanawia własną tożsamość, opinie i światopogląd.

Etap szósty: Dorosłość (od 21 lat do starości)
1. Szuka żony.
2. Niezależność: stoi na własnych nogach, ale kiedy jest w potrzebie, wychodzi do innych. Ma zaufanie do siebie i obdarza zaufaniem innych.

3. Zakłada własną rodzinę.
4. Kocha swoją żonę.
5. Kocha swoje dzieci.
6. Realizuje swój cel i misję życiową poprzez aktywne podążanie za celami i marzeniami.
7. Ma dobrych przyjaciół:
a) małżeństwa: wspólnie uczestniczą w różnych zajęciach jako rodziny,
b) krewnych: wspólnie uczestniczą w różnych zajęciach jako rodziny,
c) mężczyzn: budowanie wzajemnych więzi i wspólne działania.
8. Oddaje innym (wspólnocie, narodowi, światu) to, co sam otrzymał. Wychowuje innych mężczyzn.
9. Dojrzałość: relacje z rodzicami i teściami kształtuje z perspektywy osoby dorosłej (nie dziecka).

Etapy rozwoju kobiety
Etap pierwszy: Więź dająca poczucie bezpieczeństwa (wiek: od 0 do 1,5 roku)
1. Matka i ojciec trzymają córkę.
2. Patrzą jej w oczy.
3. Trzymają jej główkę na swojej piersi, by mogła usłyszeć bicie ich serca.
4. Z czułością dotykają jej skóry.
5. Całują ją.

Etap drugi: Oddzielenie/indywidualizacja/dyferencjacja (od 1,5 do 3 lat)
1. Mama i tato trzymają dziecko. Córka czuje się bezpieczna w ich ramionach, co tworzy między nimi więź dającą jej poczucie bezpieczeństwa.
2. Patrzą jej w oczy.
3. Dotykają i całują w zdrowy sposób.
4. Matka i córka kąpią się razem.
5. Matka poświęca czas córce, która uczestniczy w czynnościach właściwych kobietom.
6. Ustanawianie granic: rodzice pozwalają córce na badanie środowiska (raczkowanie i odchodzenie), stawiając jednocześnie właściwe granice dla zachowania bezpieczeństwa.
7. Dziecko akceptuje ograniczenia ze strony rodziców, ale jest na tyle mocne, by oddzielić się i zdobyć poczucie odrębności (nie musi „troszczyć się" o potrzeby rodziców).
8. Matka jest wzorem zdrowej kobiecości i radości bycia żoną i matką.

Etap trzeci: Socjalizacja (od 3 do 6 lat)
1. Matka w dalszym ciągu wzmacnia kobiecość córki, zachęcając ją do zdrowych i właściwych dziewczynkom zabaw.
2. Oboje rodzice trzymają ją i całują, wzmacniając łączącą ich bezpieczną więź.
3. Matka jest wzorem zdrowego wyrażania uczuć. Uczy córkę, jak panować nad emocjami, by wyrażać je w zdrowy sposób i nie przerzucać na innych.
4. Matka i córka kąpią się razem, więc córka czuje się z mamą swobodnie („naga i niezawstydzona").

5. W tym wieku córka często zakochuje się w tacie (kompleks Elektry). Mama powinna kochać tatę i pomóc córce przejść przez te uczucia poprzez ukazywanie wzoru zdrowej miłości i bliskości w relacji mąż-żona.
6. Dziewczynka powinna bawić się z innymi dziewczynkami, by czuła się pewna swojej tożsamości płciowej.

Etap czwarty: Okres poprzedzający dojrzewanie - preadolescencja (od 6 do 12 lub 13 lat)
1. Zdrowy dotyk pomiędzy rodzicami i córką: trzymanie w ramionach, obejmowanie ramieniem, przytulenie, trzymanie za ręce, całowanie.
2. Matka i córka kąpią się razem, dopóki córka nie poczuje się nieswojo (przechodząc zmiany fizyczne).
3. Matka i córka bawią się razem, uczestniczą w kobiecych czynnościach.
4. Więzi homospołeczne: córka buduje więzi z innymi dziewczętami poprzez gry, zabawy itd.
5. Córka czuje się swobodnie w obecności mamy i innych dziewcząt.
6. Ojciec jest duchowym przywódcą rodziny, wychowuje swoją córkę.

Etap piąty: Dojrzewanie (od 12 lubl3 do 21 lat)
1. Córka uwewnętrznia kobiecość swojej matki.
2. Uwewnętrznia przyjaźnie z rówieśnikami tej samej płci.
3. Czuje się kobietą: „Należę do nich".
4. Rozwija się u niej zainteresowanie płcią przeciwną.
5. Ojciec jest ważny, by afirmować kobiecość córki, staje się jej męskim wychowawcą.
6. Bracia, wujkowie, dziadkowie, wspierają rozwój kobiecości dziewczyny przez okazywanie jej właściwej męskiej miłości i czułości.
7. Rodzice są wzorem zdrowych relacji damsko-męskich.
8. Dziewczyna spotyka się z mężczyznami szanując ich męskość, i uczy się więcej na temat płci przeciwnej.
9. Jej kobiecość jest potwierdzana przez inne kobiece wzorce osobowe, na przykład trenerkę, nauczycielkę, kobietę pastor czy kobietę rabin.
10. Odkrywa swoją tożsamość seksualną i dokonuje jej klaryfikacji: kobieta wśród kobiet i kobieta z mężczyzną.
11. Opuszcza dom rodzinny, buduje swoją własną tożsamość, opinie i światopogląd.

Etap szósty: Dorosłość (od 21 lat do starości)
1. Szuka męża.
2. Niezależność: stoi na własnych nogach, ale jeśli jest w potrzebie, wychodzi do innych. Ma zaufanie do siebie i obdarza zaufaniem innych.
3. Zakłada rodzinę.
4. Kocha swojego męża.
5. Kocha swoje dzieci.
6. Realizuje swoje cele i misję życiową przez aktywne podążanie za celami i marzeniami.

7. Ma dobrych przyjaciół: a) małżonków: wspólnie uczestniczą w różnych zajęciach jako rodziny, b) krewnych: wspólnie uczestniczą w różnych zajęciach jako rodziny, c) kobiety: budowanie wzajemnych więzi i wspólne zajęcia.
8. Oddaje innym (wspólnocie, narodowi, światu) to, co sama otrzymała. Jest wychowawczynią dla innych kobiet.
9. Dojrzałość: relacje z rodzicami i teściami kształtuje z perspektywy osoby dorosłej (nie dziecka).

Jeżeli twoje dziecko ma niewiele lat, możesz wykorzystać powyższe informacje jako wskazówki w podejmowaniu odpowiedzialności rodzicielskiej. Jeżeli dziecko jest osobą dorosłą, możesz to wykorzystać, by rozpoznawać etapy, w których zadania ważne dla jego wzrostu zostały pominięte. Jeżeli obecnie nie jesteś w stanie zaspokoić tych potrzeb, zachowaj spokój. Proś Boga, by znalazł dla niego innych mężczyzn i kobiety.

Tato, w miarę dorastania twojego syna dobrze byłoby rozważyć ograniczenie czasu spędzanego poza domem, by więcej go poświęcić swojemu dziecku i wzmocnić łączącą was więź. Mamo, może warto rozważyć to samo w stosunku do swojej córki. Dzieci są wspaniałym darem. Poświęcanie im czasu jest najlepszą inwestycją, jaką możemy uczynić.

62. DROGA PEWNEGO MAŁŻEŃSTWA

Oboje z żoną jesteśmy pastorami luterańskimi. Wzięliśmy udział w prezentacji prowadzonej przez Richarda dwa tygodnie po tym, jak nasz syn z ogromnym bólem i łzami powiedział nam, że doświadcza pociągu seksualnego do osób tej samej płci. Chociaż byliśmy przekonani, że ludzie takimi się rodzą, nie chcieliśmy, żeby to było prawdą w stosunku do niego - z powodu potencjalnego prześladowania i bólu, który niewątpliwie musiałby znosić w realizowaniu wrodzonej seksualności. Nigdy jednak nie potrafiliśmy wyznać żadnemu z naszych dzieci, że nie byliśmy w stanie pogodzić naszych przekonań z Pismem Świętym.

Pojechaliśmy, by posłuchać Richarda mówiącego na temat rozumienia i uzdrawiania homoseksualizmu. Usiedliśmy z tyłu, żeby móc wyjść, „gdyby zrobiło się zbyt dziwnie". Pełne pasji świadectwo Richarda o jego trzydziestoletniej walce z niechcianym pociągiem seksualnym do osób tej samej płci dotknęło naszych serc i umysłów na poziomie, którego nigdy wcześniej nie doświadczyliśmy. Chociaż początkowo trudno nam było przyjąć słowa, że „nikt nie rodzi się z SSA i ludzie mogą się zmienić", to to, co mówił Richard, wyjaśniało w znacznej mierze to, czego doświadczyliśmy jako rodzina, kiedy wychowywaliśmy naszego syna i córkę. Opuszczaliśmy audytorium w milczeniu.

Kupiliśmy książkę Richarda Wyjść na prostą, wróciliśmy do domu i - jeszcze bardzo niepewnie, zaczęliśmy się dzielić tymi radykalnymi myślami z naszym synem. Był wściekły, że jesteśmy zainteresowani takim podejściem i niezwykle rozgniewany, że w ogóle bierzemy pod uwagę jakiś nowy kierunek, ale na szczęście był gotów słuchać.

Oboje z żoną przeczytaliśmy książkę i odkryliśmy, że w znacznej mierze

opisuje ona rzeczywistość naszej rodziny. Ależ byliśmy ślepi! Wszyscy całym sercem przyjęliśmy mit „tak urodzony i nie może się zmienić". Uświadomiliśmy sobie, że ten mit przeniknął do naszego wykształcenia seminaryjnego i zasad teologicznych. Te nowe idee postawiły wyzwanie owemu mitowi. Odkryliśmy również pełną miłości prawdę, która bardzo wiernie oddaje sens Pisma Świętego. Wiedzieliśmy, że Bóg jest faktycznie Bogiem miłości i możliwości, nie zaś Bogiem ignorancji i uników. Unikaliśmy stawania w obliczu prawdy, której nie mogliśmy pogodzić z tekstami Pisma Świętego, ale wiedzieliśmy również, że odpowiedzią była miłość, a nie pełen pychy osąd lub wstyd. Czuliśmy się nieswojo z niektórymi grupami, zborami czy denominacjami, nazywającymi homoseksualizm grzechem i dowodzącymi, że można ten problem rozwiązać przez modlitwę. Wiedzieliśmy, że to również nie było do końca właściwe.

Nasz syn, mimo złości z powodu tego, że zawróciliśmy o sto osiemdziesiąt stopni, był gotów przeczytać książkę Richarda i widzieliśmy, że odkrywał sens w niektórych fragmentach. Uświadomiliśmy sobie, że z wymienionych w tej książce dziesięciu różnych czynników, wpływających na kształtowanie się SSA, osiem odnosiło się do naszej sytuacji. Zdecydowaliśmy się pojechać w okolice Waszyngtonu na sesję uzdrowienia rodziny, którą prowadził Richard. Byliśmy bardzo wdzięczni, że nasz syn gotów był również w niej uczestniczyć.

Było to jedno z najbardziej niewiarygodnych doświadczeń naszego życia. Mimo że zawsze troszczyliśmy się o siebie, gorliwie okazując sobie nawzajem miłość, poprzez terapię rodzinną zrozumieliśmy, że dynamika naszych relacji jako męża i żony, jako pastora i pani pastor, w bardzo głębokim stopniu wpłynęła na nasze dzieci. W szczególności przyczyniła się do powstania pociągu seksualnego do osób tej samej płci u naszego syna. Ponadto wyszły na światło dzienne nasze zranienia i potrzeby z dzieciństwa i zaczęliśmy dostrzegać, że to wszystko miało wpływ na zerwanie przez syna więzi ze mną, ojcem, i jego nadmierne przywiązanie do matki.

Zacząłem przyjmować do wiadomości fakt, że w mojej relacji z własnym ojcem istniał duży dystans. Z tego powodu miałem tendencję do trzymania się z daleka i przejawiania chłodu emocjonalnego. Była to moja ulubiona metoda radzenia sobie, z której korzystałem jako dziecko, a później jako dorosły. Moja żona z kolei uświadomiła sobie, że pochodziła z długiej linii rodzin matriarchalnych, gdzie w niektórych przypadkach mężczyźni byli nieco zniewieściali. Ona również doświadczyła porzucenia i odrzucenia jako dziecko, co sprawiło, że jako osoba dorosła miała wiele potrzeb. Uświadomiła sobie, że nieświadomie oczekiwała od syna, iż zaspokoi niektóre z owych potrzeb. Terapia rodzinna ujawniła niektóre z naszych niedociągnięć i zmieniła nasze życie w sposób, jakiego wcześniej nie byliśmy w stanie sobie wyobrazić.

Chociaż na początku było to trudne, moja żona zajęła drugie miejsce w rodzinie. Niekiedy siedziała cicho przy stole, co pozwalało mojemu synowi i mnie rozmawiać tak, jak dotąd nie rozmawialiśmy. Jeśli chodzi o mnie, zacząłem koncentrować się na tym, by być emocjonalnie obecnym. Ćwiczyłem aktywne słuchanie i starałem się nie reagować, ale raczej parafrazować i odpowiadać przy pomocy pytań. Zrozumiałem, że ważniejsze było dla mnie pozostawać w relacji z synem, niż zawsze mieć rację.

Moje własne serce i troska o samego siebie były bardzo ważne w tym

procesie uzdrowienia. Kiedy dorastałem, rodzice wychowywali mnie w niezdrowy sposób. Teraz zaczynam nawiązywać kontakt z moim wewnętrznym dzieckiem i ono uczy mnie ważnych spraw. Uczę się pełniej świętować proces stawania się takim mężczyzną, jakim Bóg chce, żebym się stał. Moja żona jest bardzo świadoma tego, że ma stać się taką kobietą, jaką Bóg pragnie ją widzieć. Zrozumieliśmy, że odwaga naszego syna, który podzielił się z nami problemem SSA, była wyzwoleniem, jakiego cała nasza rodzina potrzebowała, by rozpocząć proces w kierunku uzdrowienia i osiągnięcia pełni.

W końcu zaczęliśmy stawać przed sobą w prawdzie, co pozwoliło naszemu synowi zacząć mówić o ranach z dzieciństwa i niezaspokojonych potrzebach. Zaczął opowiadać, jakie piekło przeżywał. Powiedział, jak się czuł, kiedy musiał znosić odrzucenie i krytykę ze strony rówieśników. Wiedzieliśmy, że był wrażliwym chłopcem i że ani on, ani jego siostra nie mieli pewności co do męskich i kobiecych ról w rodzinie. Oboje z żoną przejmujemy obecnie odpowiedzialność za niepowodzenia z przeszłości i nasze rodzina doznaje uzdrowienia.

Realizując część planu uzdrowienia rodziny, trzymałem swojego syna w ramionach kilka razy w tygodniu. Najczęściej on po prostu siedział, nie chcąc być w mojej obecności albo w moich ramionach. Ale ja byłem zdecydowany, żeby na nowo go pozyskać! Szczerze mówiąc, było to dla mnie wyczerpujące. Po drodze napotkałem sporo przeszkód. Po roku takich ćwiczeń nasz syn znalazł sobie chłopaka. Pomyślałem wtedy: „No dobrze, to nie działa", i przestałem go trzymać w ramionach.

Po tygodniu wrócił do mnie i powiedział: „Tato, czuję się bardzo zraniony, że poddałeś się, gdy chodzi o mnie, i przestałeś mnie trzymać w ramionach". Przeżyłem szok. Czułem się upokorzony. Postanowiłem, że tym razem już się nie poddam, niezależnie od tego, co się stanie. Podjęliśmy więc od nowa nasze sesje trzymania. Mimo że nadal miał chłopaka, bardzo walczyłem o to, by na nowo go odzyskać. Z czasem tamten związek faktycznie się rozpadł.

Syn ukończył szkołę średnią i wstąpił do profesjonalnej grupy teatralnej. Pochłonął go „wesoły" świat gejów, ale czuł się bardzo nieszczęśliwy. I wtedy zdarzył się cud. Spotkał się z niezwykłą miłością i afirmacją wspaniałej grupy mężczyzn i kobiet z pewnego kościoła. Zaprosili go, by się przeprowadził i zamieszkał z innymi członkami grupy młodzieżowej. Zrobił to. W miarę jak coraz bardziej otwierał się na afirmację i uwagę ze strony rówieśników tej samej płci, czego wcześniej nigdy w życiu nie doświadczył, widzieliśmy, jak mury wokół jego serca z dnia na dzień kruszeją. Nasz syn powracał do życia. Właściwie rozkwitał, a jego wiara została rozbudzona po raz pierwszy od wielu lat.

Teraz jest zdecydowany, by wyzwolić się ze SSA. Sam poprosił, byśmy uczestniczyli razem z nim w kolejnej sesji uzdrowienia rodziny, w celu rozwiązania reszty problemów. Ostatnio wrócił do domu i dzielił się z najbliższymi przyjaciółmi swoją nowo odkrytą wiarą i wolnością. Stanął nawet przed wspólnotą kościelną i podzielił się świadectwem doświadczenia przemiany życia. Ta nowa rzeczywistość jest dla nas błogosławieństwem przekraczającym wszelką miarę.

W dalszym ciągu pracujemy nad naszymi uczuciami gniewu z powodu mitu o homoseksualizmie i tego, w jaki sposób rujnuje on życie tak wielu osób i pozbawia ich prawdziwej osobowości. Jesteśmy wdzięczni, że możemy okiełznać część tego

gniewu i skierować energię na pomaganie innym ludziom w zrozumieniu, że zmiana jest możliwa. Oboje z żoną jesteśmy przekonani o prawdzie tego, czego się dowiedzieliśmy, i zastanawiamy się, w jaki sposób ów mit wpłynął na naszą rodzinę, na nasze wykształcenie teologiczne i na nasz kościół. Mamy nadzieję. Nasza rodzina doświadcza teraz nowo odkrytej radości, uzdrowienia I pełni. Bogu niech będą dzięki.

KROK DZIEWIĄTY
RODZIC PŁCI PRZECIWNEJ
MUSI ZAJĄĆ DRUGIE MIEJSCE

Związek rodzic-dziecko to podstawowa relacja, która rządzi światem. Jeśli jest ona mocna i pełna, mamy zdrowych mężczyzn i kobiety. Jeżeli została zniszczona i jest fragmentaryczna, mamy do czynienia ze zranionym światem. Na poprzednich stronach zapoznaliśmy się z ideą, że kiedy usiłujemy odbudować bezpieczny kontakt z bliską nam osobą dotkniętą SSA, rodzic płci przeciwnej powinien nieco wycofać się z intensywnego zaangażowania wobec swojego dziecka. Jednocześnie rodzic tej samej płci powinien wykazać większe zaangażowanie wobec syna lub córki. Przyjrzyjmy się bliżej, w jaki sposób można zastosować te idee w rodzinach.

Mamo, nadszedł czas, byś pozwoliła swojemu synowi bardziej dzielić się sobą ze swoim ojcem. To znaczy, że musisz ze swojej strony zrobić wszystko, żeby tak się stało. Rozpocznij od wyjaśnienia synowi, że ojciec powinien być bardziej zaangażowany w jego życie i że ty również go do tego zachęcasz. Możesz stworzyć nową więź miłości pomiędzy twoim synem a jego tatą, budując most pomiędzy nimi.

Początkowo syn może się martwić, ponieważ będzie się obawiał, że łącząca was silna więź jest zagrożona. Może odebrać to jako porzucenie z twojej strony. Wyjaśnij mu (korzystając z zasad dobrej komunikacji, takich jak: patrzenie w oczy, trzymanie za ręce i wypowiadanie się w pierwszej osobie - komunikat „ja"), że kochasz go i chcesz dla niego tylko tego, co najlepsze. Możesz powiedzieć mu coś takiego: „Ważne jest, abyś przybliżył się do swojego ojca. Wiem, że to dla ciebie trudne. Proszę, wpuść go do swojego serca".

Możesz też dodać magiczne słowa: „Proszę cię, kochanie, zrób to dla mnie". Te cztery słowa: „zrób to dla mnie", mają potężną moc. Każde dziecko, niezależnie od wieku, chce zadowolić swoich rodziców. Jest to instynkt, który posiadamy wszyscy, ponieważ potrzebujemy miłości rodziców. Zrób wszystko, co potrafisz, by pomóc swojemu synowi znaleźć czas na spotkanie z ojcem. W innym wypadku może spędzić całą resztę swojego życia w poszukiwaniu miłości ojca w ramionach innych mężczyzn. (To samo odnosi się do córek dotkniętych SSA. Tato, nadszedł czas, byś się nieco wycofał i skierował córkę w stronę jej mamy.)

Rozmawiając z synem, warto równolegle wspierać męża. Zachęcaj go do większego zaangażowania się w świat syna, ale nie poganiaj, nie zrzędź, nie zmuszaj. Jeżeli to zrobisz, będzie się czuł jak mały, niegrzeczny chłopiec, a ciebie będzie traktował jak rządzącą nim matkę. Bądź mądra na swój kobiecy sposób i niech twój mąż uważa, że tak dobre pomysły wyszły od niego. „Mężczyźni mogą

być głową ciała, ale kobiety są szyją!" Tak twierdziła matka w filmie *Moje wielkie greckie wesele.* (I znów: Tato, łagodnie zachęcaj żonę, by zbliżyła się do córki.)

Jedna z matek, podczas naszych zajęć telekonferencyjnych, porównała swoją nową rolę do miejsca drugiego pilota, które zajęła, zamiast być pierwszym pilotem i przejmować odpowiedzialność za wszystko. Ta metafora może okazać się przydatna, kiedy rodzice usiłują sterować swoim okrętem w nowym kierunku.

63. NIE MOŻNA ZACZERPNĄĆ WODY Z SUCHEJ STUDNI

Pewne małżeństwo, którego doradcą byłem kilka lat temu, było bardzo mocne w wierze i całym sercem kochało czwórkę swoich dzieci. Udzieliłem kilku sugestii co do sposobu, w jaki ojciec mógłby się zbliżyć do syna dotkniętego SSA. Mimo że był kochającym ojcem, nie przywiązywał szczególnej wagi do uczuć, opierał się więc przed wykonywaniem zadań koniecznych dla przyciągnięcia syna ku sobie. Dzisiaj jego syn pozostaje w związku z mężczyzną o piętnaście lat starszym od siebie. Ten wzorzec często się pojawia, ukazując, że syn szuka starszego i silnego wychowawcy, który mógłby go kochać i zatroszczyć się o niego, mężczyzny, który wypełnia rolę emocjonalnie dostępnego ojca.

W tym przypadku matka była tak sfrustrowana postawą męża i jego niechęcią do włożenia wysiłku w zbudowanie relacji z synem, że pewnego dnia wybuchła: „Jeżeli się zarazi AIDS i umrze, uznam, że jesteś częściowo za to odpowiedzialny". Nie można wypowiedzieć bardziej bezpośrednich słów. Często słyszałem z ust wielu żon narzekania na to, że ich mężowie nie robią wszystkiego, co by mogli, aby stworzyć bezpieczne więzi między sobą i swoimi synami. Pokornie sugeruję wówczas: *Żony, przestańcie próbować czerpać wodę z suchej studni.*

Gdyby ojciec miał emocjonalną zdolność dawania siebie, już dawno by to uczynił. Proponuję zatem dwie rzeczy. Po pierwsze, wycofaj się, by stworzyć próżnię w relacji między tobą a dzieckiem dotkniętym SSA. Na przykład: przestań tyle mówić, kiedy jesteście we troje. Twoje milczenie stworzy konieczną przestrzeń, by ktoś inny zaczął prowadzić rozmowę. Możliwe, że wtedy twój syn zacznie rozmawiać z ojcem. Jeśli tak się stanie, nie przerywaj.

Po drugie, jeżeli twój mąż nie jest w stanie wyjść naprzeciw swemu synowi, spróbuj znaleźć innych mężczyzn, którzy potrafią przemówić językiem miłości twojego syna, na przykład wujków, dziadków, kuzynów lub mężczyzn z twojego kościoła czy synagogi. Sama zaś odejdź od steru i przestań żądać, by twój mąż dawał więcej z siebie. Możesz porozmawiać z pastorem, kapłanem lub rabinem, prosząc o pomoc w znalezieniu godnych zaufania wzorów męskości dla twojego syna.

Trzeba było wiele czasu i wysiłku, by znaleźć mężczyzn, którzy mogli być wychowawcami dla mnie. Mój ojciec nie mógł mi dać tego, czego sam nie posiadał, więc musiałem aktywnie szukać tych mężczyzn i wyjaśniać im, czego potrzebowałem. Odrzucono mnie jakieś piętnaście czy więcej razy, zanim znalazłem trzech mężczyzn, których miłość pozwoliła mi żyć. Bez nich mógłbym już nie żyć. To jest walka o życie twojego dziecka. Poszukaj wychowawców dla

swojego dziecka, którzy będą mu okazywać miłość i wsparcie (zobacz krok dwunasty).

64. UTWIERDZAJ TOŻSAMOŚĆ PŁCIOWĄ TWOJEGO DZIECKA

W miarę jak umacniasz więź dziecka z rodzicem tej samej płci, nie zapominaj o zachętach. Mamo, zapewnij aplauz swojemu synowi. Mów mu, jaki jest męski i silny. Tato, chwal swoją córkę. Mów jej, jaka jest piękna, miła i kobieca. Dziewczyny i kobiety, chłopcy i mężczyźni nigdy nie otrzymują za wiele szczerych komplementów.

Równie ważne jest, by rodzice mówili z szacunkiem o sobie nawzajem. Mamo, nie wypowiadaj poniżających słów dotyczących taty (lub mężczyzn w ogóle) w obecności syna. Wręcz przeciwnie, doceniaj swojego męża. Tato, nie wyśmiewaj i nie obrażaj mamy (lub kobiet w ogólności) w obecności córki. Zamiast tego, wyrażaj się z miłością o swojej żonie. Mamy są bardzo ważne w kształtowaniu zdrowych emocjonalnie mężczyzn, podobnie jak ojcowie są istotni w kształtowaniu zdrowych emocjonalnie kobiet.

Wszyscy potrzebujemy tego, by doświadczyć potwierdzenia naszej tożsamości płciowej ze strony rodzica płci przeciwnej. Jest to szczególnie ważne w latach dojrzewania, kiedy następuje rozwój psychoseksualny i psychospołeczny. Jeżeli przegapiłeś ten okres, nie rozpaczaj. Nigdy nie jest za późno, by twoje dziecko mogło usłyszeć słowa rodzicielskiej afirmacji. Jeżeli domagałeś się od dziecka emocjonalnego wsparcia, nadszedł czas na poważną rozmowę z nim. Twoim głównym przesłaniem jest: „Nie jesteś odpowiedzialny za to, by troszczyć się o mnie". Uwolnij swoje dziecko, aby było tym, kim jest. Jesteśmy na ziemi po to, żeby troszczyć się o nasze dzieci, ale one mogły przypisać rolę opiekuna niewłaściwej osobie.

65. OPOWIEŚĆ MATKI

Kiedy zostaliśmy zaproszeni do biura naszego pastora, wiedzieliśmy, że nasz syn Andy miał jakieś trudności w kościele, do którego chodził ponad dwadzieścia lat. Andy uczestniczył w studium biblijnym prowadzonym przez naszego pastora. Wspólnie uczyli się na pamięć całych rozdziałów Biblii i bardzo mocno się zaprzyjaźnili. Ale teraz mój mąż Jim i ja zobaczyliśmy u Andy'ego zmianę w chodzeniu do kościoła. Przestał uczestniczyć w studium biblijnym. Wydawało się, że jest rozgniewany na pastora i ogólnie na Kościół.

To, co usłyszeliśmy tamtego dnia, oszołomiło nas i spowodowało kompletną dezorientację. Dowiedzieliśmy się, że Andy zaangażował się w związek z młodszym mężczyzną ze wspólnoty. Nasz pastor próbował mu pomóc i zachęcił go, by porozmawiał z nami na temat wykorzystania seksualnego, jakiego doświadczył w wieku czternastu lat, kiedy spędzał czas ze swoim młodzieżowym liderem Adamem w jego domu. Kiedy pastor zapytał Andy'ego, dlaczego nie opowiedział nam o tym incydencie, ten stwierdził, że czuł się jakby w niewoli, co sprawiło, że nie porozmawiał z nami. Pastor poprosił Andy'ego, który jest obecnie strażakiem,

by skonfrontował się z tym liderem grupy młodzieżowej, ale on nie miał na to odwagi.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakie kiedykolwiek zrobił Jim [mój mąż], była rozmowa z Adamem w biurze naszego pastora. W ciągu ostatnich piętnastu lat Adam stał się najbliższym przyjacielem Jima. Przez ponad rok po uzyskaniu tych informacji trwaliśmy w szoku. Popełniliśmy wiele błędów, ale pewne sprawy nam się udały, łącznie ze znalezieniem grupy wsparcia, z którą mogliśmy rozmawiać i modlić się. Nasz pastor pościł i modlił się z nami przez czterdzieści dni. Często przychodził do nas, by rozmawiać i pomagać nam przejść przez te trudne dni.

Uczyliśmy się wszystkiego, czego mogliśmy, na temat SSA i przemocy seksualnej. Braliśmy udział w konferencji Love Won Out (Wygrała miłość), która nam pomogła; nadal jednak potrzebowaliśmy pomocy dla naszej rodziny i dla siebie. Po rozmowach z dwoma różnymi terapeutami byliśmy wdzięczni za bardzo realną pomoc w postaci książki Wyjść na prostą. Po raz pierwszy znaleźliśmy odpowiedzi na nasze pytania i rozumieliśmy lepiej to wydarzenie z życia naszego syna oraz sposób, w jaki ono wykoleiło Andy'ego na jego drodze do męskości, kiedy miał kilkanaście lat. Przestaliśmy obwiniać siebie nawzajem i zaczęliśmy pracować nad rozwiązaniem problemu.

Jednym z najbardziej pomocnych doświadczeń było uczestniczenie w zajęciach telekonferencyjnych dla rodziców. Mieliśmy wątpliwości, ale w końcu zasięgnęliśmy porady u Richarda. Jim sam siebie nazywał homofobem. Choć ogromnie kochał syna, czuł, że nigdy nie będzie w stanie zaakceptować go takim, jaki jest. Czuł się nieswojo w obecności Andy'ego i jego przyjaciół. Często był tak zniechęcony, że musiał walczyć z depresją.

Byłam zdumiona zmianą postawy u Jima już po pierwszej sesji. Znaleźliśmy wieloraką pomoc, zwłaszcza gdy chodzi o porozumiewanie się z Andym. Dowiedzieliśmy się, że ważne jest słuchanie naszego syna i zadawanie mu pytań. Jako część naszego zadania domowego napisaliśmy plan uzdrowienia dla naszej rodziny. Mam towarzysza w modlitwie, który codziennie modli się ze mną za naszego syna. Dowiedzieliśmy się, że powinniśmy się dzielić naszymi doświadczeniami z przyjaciółmi i członkami rodziny, do których mamy zaufanie. Pracujemy nad tym, by Jim i Andy zbudowali silną i dającą poczucie bezpieczeństwa więź, jaka powinna łączyć ojca z synem. Obaj mają nadzieję, że w sierpniu uda im się pojechać na seminarium uzdrowienia relacji ojciec-syn w Baltimore.

Andy doszedł do tego, że lubi, gdy tato go przytula. Jim zaczyna się uczyć wyrażania swojej miłości słowami. Andy znowu uczy się tekstów Pisma Świętego na pamięć i prosi mnie, bym się z nim modliła. Gra hymny na pianinie. Ciągle dokonujemy wizualizacji, wyobrażając go sobie jako osobę, która osiągnęła pełnię i jest wolna od SSA. Przed nami jeszcze długa droga, ale już nie czujemy się pozbawieni pomocy i bezradni. Możemy rozmawiać z ludźmi 0 zaburzeniach związanych z pociągiem seksualnym do osób tej samej płci 1 pomagać im w zrozumieniu prawdy odnośnie do tego problemu. Jesteśmy wdzięczni Bogu za Jego prowadzenie i dzisiaj pomagamy w naszym kościele grupie wsparcia mężczyzn, którzy zostali dotknięci SSA.

CZĘŚĆ TRZECIA
UZDROWIENIE SPOŁECZNOŚCI

Część trzecia poświęcona jest budowaniu grupy osób wspierających, po to, by wygrać walkę o miłość. Musimy przekazywać wiedzę o SSA członkom naszych rodzin, przyjaciołom, duchowym przywódcom i wspólnotom. *Nikt nie rodzi się z SSA, nikt nie wybiera SSA i przemiana jest możliwa.* Stawką jest tutaj życie naszych bliskich, a sposób odnoszenia się do mężczyzn i kobiet dotkniętych SSA jest sprawą kluczową. Musimy okazywać miłość wyższego stopnia. Musimy wyjść im naprzeciw i wziąć ich w ramiona.
„Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich" (J 15,13).

- KROK DZIESIĄTY: Stwórz przyjazne środowisko w twoim domu, miejscu kultu i wspólnocie.
- KROK JEDENASTY: Sympatie *(boyfriends,girlfriends),* ceremonie i wspólne nocowanie.
- KROK DWUNASTY: Znajdź wychowawców *(mentors)* i bądź wychowawcą dla innych.

KROK DZIESIĄTY
STWÓRZ PRZYJAZNE ŚRODOWISKO W TWOIM DOMU, MIEJSCU KULTU I WSPÓLNOCIE

Ponieważ instytucje religijne i społeczne w tak ostry sposób osądzają mężczyzn i kobiety dotkniętych SSA, znajdują oni pocieszenie i współczucie we własnym gronie i wśród tych, którzy akceptują ich homoseksualizm. Możemy odwrócić ten niezdrowy trend, stwarzając bezpieczne, ciepłe i przyjazne domy, miejsca kultu i instytucje społeczne. Jeśli tak się nie stanie, homoseksualna wspólnota będzie w dalszym ciągu jedyną „bezpieczną" przystanią dla naszych dzieci dotkniętych SSA, miejscem, w którym będą doświadczać miłości i zrozumienia. Pracując nad zbudowaniem mostów łączących cię z dzieckiem dotkniętym SSA, będziesz chciał poszerzyć wiedzę swojej rodziny, przyjaciół i członków twojego wyznania na temat przyczyn SSA i możliwości przemiany. Proponuj im książki do przeczytania, strony internetowe do przejrzenia i DVD do oglądania.

Jak widzieliśmy, już od ponad czterdziestu lat organizacje homoseksualne zajmują się indoktrynacją ogółu ludności, dążąc do tego, by wszyscy uwierzyli w mit, że ludzie „urodzili się gejami i nie mogą się zmienić" - jest to część strategicznego planu, zmierzającego do zdobycia całkowitej akceptacji homoseksualizmu, reakcja na dotkliwe prześladowania, jakich doświadczali i doświadczają mężczyźni i kobiety dotknięci SSA. To do nas należy przekazanie naszym rodzinom i wspólnotom faktów dotyczących SSA. Musimy odwrócić sytuację, dzieląc się z miłością prawdą dotyczącą przyczyn homoseksualizmu i tego, w jaki sposób następuje przemiana obejmując tych, którzy są dotknięci SSA. Miłość jest ostateczną bronią i dzięki niej zdobędziemy serca mężczyzn i kobiet

dotkniętych SSA, którzy tak długo czuli, że są „na zewnątrz" i jedynie spoglądają do środka.

Byłem kiedyś doradcą mężczyzny, który przez większość swojego dzieciństwa był bity przez ojca. Gdy tylko ojciec się zdenerwował, bił syna sprzączką paska od spodni. Mój pacjent wspominał: „Nie przestawał, dopóki się nie zmęczył". Posiniaczony, z pręgami od uderzeń czołgał się wtedy do swojego pokoju i kładł się pod łóżkiem, by czuć chłód cementowej podłogi łagodzącej nieco ból zakrwawionego ciała. Ojciec często nazywał go „ciotą", „pedałem" i „maminsynkiem". Wielkim cudem jest to, że temu mężczyźnie udało się uciec ze swojego piekła, ożenić się i mieć dzieci. Jednakże SSA w dalszym ciągu go prześladuje. Pociąg seksualny do osób tej samej płci to dla niego sposób na zdobywanie uwagi, by doprowadzić do pojednania i ulgi po latach bólu i zniewag. Szuka schronienia w ramionach innych mężczyzn, ale nie chce seksu. Gdyby tylko mężczyźni z kościoła czy synagogi stanęli przy nim, wyszli mu naprzeciw i napełnili zgłodniałą duszę afirmacją, akceptacją i czułością, bardzo szybko doznałby uzdrowienia.

Kiedy wychodzisz ku swojej wspólnocie w imieniu córki czy syna, wyjaśnij, dlaczego twoje dziecko zostało dotknięte SSA, i proś, by jej członkowie otoczyli twoje dziecko większą miłością. Daj im konkretne wskazówki, jak mogą pomóc dziecku w doznaniu uzdrowienia poprzez: 1) zdrowy dotyk, w tym sporo przytulania, 2) spędzanie z nim czasu podczas zajęć, na których mu najbardziej zależy, 3) regularne okazywanie szczerej troski o jego dobre samopoczucie przez telefony, odwiedziny czy e-maile.

Ponieważ rozumiesz podstawy SSA u twojego dziecka, możesz zaangażować się w działania skupione na potrzebach rozwojowych i uzdrowieniu wciąż jeszcze bolesnych ran. Jeśli twoja córka była odrzucona przez inne dziewczyny, pozwól, by kobiety, które potrafią kochać, otoczyły ją pozytywną afirmacją. Jeżeli twój syn nie umiał dopasować się do innych chłopców, poproś mężczyzn, by zaprosili go do udziału w zajęciach, którymi jest zainteresowany. Skorzystaj z pomocy tych ludzi, by odwrócić przekleństwo i uzdrowić rany twego dziecka dzięki mocy miłości, wyrażającej się przez czas, dotyk i rozmowę. Jest to walka o serce i duszę osoby, którą kochasz.

Chociaż konieczne jest odpowiednie poszerzenie twojej wiedzy na temat przyczyn i uzdrowienia SSA, nie musisz być ekspertem w tej dziedzinie. Po prostu rozmawiaj z głębi serca ze swoją grupą wsparcia o tym, czego się dowiedziałeś i czego doświadczyłeś, oraz o tym, jak mogą pomóc tobie i twojemu dziecku. Dziecko dotknięte SSA być może znalazło już organizację wspierającą i afirmującą, która pomaga mu w zaakceptowania swojego homoseksualizmu. Istnieją szkolne, uczelniane, religijne i inne organizacje prohomoseksualne, które chętnie przyjmą twoje dziecko z SSA. To od nas zależy tworzenie alternatywnych organizacji, w których nasi bliscy będą mogli dzielić się swoim bólem serca i będą przygarnięci bez afirmowania SSA. Nasze dzieci doświadczyły już szkodliwego wsparcia. Współpracujmy z innymi nad stworzeniem zdrowych, uzdrawiających i Bożych systemów wsparcia.

66. POMÓŻ TWOJEMU DZIECKU ZNALEŹĆ ZDROWYCH RÓWIEŚNIKÓW TEJ SAMEJ PŁCI, KTÓRZY MOGĄ SIĘ Z NIM ZAPRZYJAŹNIĆ

Słyszałem wiele opowieści rodziców na temat samotności ich synów i córek cierpiących na SSAD: nie potrafią dopasować się do kolegów w szkole, mają niewielu przyjaciół tej samej płci albo nie mają ich wcale, przeważnie przebywają w towarzystwie przyjaciół płci przeciwnej. I wtedy... W szkole średniej albo niekiedy nawet w gimnazjum, spotykają „grupę gejów" lub zaczynają uczestniczyć w lokalnych zebraniach GSA (*Gay Straignt Alliance)* i - abrakadabra - natychmiast znajdują sieć kochających przyjaciół. Jak mówi przysłowie: Nieszczęście lubi towarzystwo. Teraz mają kogoś, wobec kogo mogą wylewać swoje żale. Te dzieci czuły się jak trędowaci i wreszcie „są w domu". Mają kogoś, kto rozumie ich złamane serca i bóle, ich pragnienia i samotność - inną osobę niepewną swojej płci, która przeszła przez to samo, co one. Świat już nigdy nie będzie taki sam.

Na tym polega indoktrynacja i wciąganie naszych dzieci w mitologię homoseksualizmu. Co możemy z tym zrobić? Pomagałem wielu rodzicom, którzy aktywnie szukali zdrowych rówieśników dla swoich dzieci i wygrali walkę. Wiem, że to nie jest łatwe, wiem, że będzie wymagało dużo czasu, energii i mądrego planowania. Jest to jednak możliwe. Da się to zrobić.

Jednym z miejsc, gdzie można rozpocząć to działanie, jest twoja wspólnota religijna. Poproś o pomoc pastora lub księdza odpowiedzialnego za młodzież. Spotkaj się z innymi rodzicami i proś ich o wsparcie, jak również o wsparcie ze strony ich dzieci. Staraj się działać za kulisami, gdy chodzi o krewnych, i poproś kuzynów, wujków, ciotki, dziadków tej samej płci, by zaprzyjaźnili się z twoim dzieckiem.

Możliwe, że znajdziesz rówieśników tej samej płci, którzy już wyszli z homoseksualizmu. Proś o wychowawców z różnych grup i organizacji wspierających mężczyzn i kobiety w procesie przemiany (informacje na www.pathinfo.org). Poza rodzicem tej samej płci, osobami najważniejszymi i najbardziej wpływającymi na poczucie tożsamości płciowej danej osoby są rówieśnicy tej samej płci. Szkolni koledzy, kuzyni, przyjaciele z grupy młodzieżowej pełnią w procesie uzdrowienia kluczową rolę.

Oczywiście kiedy podejmiesz te strategiczne działania, możesz doświadczyć pewnego odrzucenia ze strony rodziny, przyjaciół, a nawet wspólnoty religijnej. Spodziewaj się tego. Możliwe, że niektórzy, a nawet wielu odwróci się od ciebie. Proszę, nie poddawaj się. Twoje dziecko warte jest tego wysiłku.

67. PRZEKAŻ INFORMACJE O SSA RELIGIJNYM LIDEROM

Kiedy spotykasz się ze swoimi religijnymi czy duchowymi liderami, możesz się znaleźć w roli nauczyciela, starając się pomóc im w zrozumieniu dynamiki pociągu seksualnego do osób tej samej płci. Prawdopodobnie znajdziesz wśród nich takich, którzy już przeszli indoktrynację i wierzą w mit o „wrodzoności i niezmienności". Większość religii zajmuje w tej kwestii miejsce po którejś ze stron barykady. Albo

odrzucają osoby doświadczające SSA, albo całkowicie akceptują je same oraz ich postępowanie. Niestety, tylko nieliczne okazują akceptację tym osobom, rozumiejąc prawdę o SSA.

Daj swojemu rabinowi, pastorowi lub księdzu książki do przeczytania i płyty DVD do obejrzenia. Liderzy religijni są zwykle bardzo zapracowani, więc przedstawiając swoją prośbę, będziesz musiał być wrażliwy i wytrwały, ważny jest też odpowiedni dobór materiału. Może uda się zaprosić lidera do domu, by wspólnie obejrzeć film na DVD. Możliwie najbardziej ułatw im sposobność poznania nowej perspektywy. Zapoznanie się z tymi informacjami jest dla nich korzystne, ponieważ - niezależnie od tego, czy zdają sobie z tego sprawę, czy nie - wiele osób w ich wspólnotach ma do czynienia z SSA w taki czy inny sposób. Z chwilą kiedy twój pastor, rabin czy ksiądz zrozumie problem, możesz zastanowić się, czy go nie poprosić, by przedstawił tę kwestię całej wspólnocie.

Kiedy przemawiałem w dużym kościele w Omaha, w stanie Nebraska, trudno mi było policzyć, ile osób podeszło do mnie po prezentacji i powiedziało: „Mój tato odszedł od nas z powodu swojego SSA";
„Mój syn ma SSA"; „Mój były mąż miał SSA"; „Mój brat ma SSA";
„Mój nauczyciel w szkole jest homoseksualistą"; „Moi rodzice są małżeństwem tej samej płci"; „Mój ojciec jest transseksualistą i właśnie stara się zmienić swoją płeć" itd. A było to przeciętne, środkowoamerykańskie zgromadzenie chrześcijańskie. Jest wśród nas bardzo wielu, którzy mają krewnych łub przyjaciół starających się uporać z SSA, ale bardzo niewielu mówi na ten temat. Tak się dzieje wszędzie, w każdym kościele i synagodze na całym świecie.

Uprzedzenie jest emocją. Nie zdusimy uprzedzeń i nietolerancji jedynie przez rozumowanie. Musisz okazać serce i wyrazić uczucia miłości wobec swojego dziecka dotkniętego SSA. Osobiste historie są najlepszym sposobem zmiany czyjejś opinii. Racjonalne argumenty nie zmienią niczyjego myślenia, przynajmniej nie na początku, gdy chodzi o homoseksualizm. Temu problemowi towarzyszy zbyt wielki bagaż emocjonalny. Musimy zacząć od przemawiania na płaszczyźnie osobistej, a później dopiero przedstawiać fakty i informacje.

68. WŁĄCZ SIĘ DO GRUPY WSPARCIA W TWOJEJ OKOLICY ALBO JĄ STWÓRZ

Znajdziesz siłę i zachętę, jeśli dołączysz do lokalnej grupy wsparcia, takiej jak PFOX (*Parents and Friends of Ex-Gays and Gays),* JONAH *(Jews Offering New Alternatives to Homosexuality), Exodus International* (chrześcijanie), *Evergreen International* (mormoni), *Courage/ Encourage* (katolicy) oraz innych członków PATH [w Polsce: „Odwaga" - przyp. tłum.].

69. HISTORIA ZWYCIĘSTWA

Lee opowiada, w jaki sposób udało mu się uratować życie syna. Zaczął wprowadzać w życie swój plan uzdrowienia, gdy jego syn Tom był w trzeciej klasie szkoły średniej. Przedstawiam opis tej niezwykłej wędrówki, która jest dla wszystkich znakiem nadziei. Obecnie Tom rozwija się w swojej męskości i

heteroseksualności. To dowodzi bez cienia wątpliwości, że ludzie nie rodzą się z SSA i że przemiana jest możliwa!

***

Kiedy Tom powiedział mi, że jest gejem, pomyślałem sobie, że to nie jest moja wina, że tutaj problem stanowi genetyka. Wydawało mi się, że byłem dobrym tatą. Z początku więc nie komentowałem tego wyznania. Powiedziałem za to o naszej rozmowie żonie, a ona przez kilka następnych wieczorów płakała przed zaśnięciem.

Dla większości ojców istnieje prawdopodobnie kilka sposobów spojrzenia na ten problem. Można: 1) zignorować go i mieć nadzieję, że sam zniknie, 2) zaakceptować go i przyłączyć się do PFLAG (Parents and Friends of Lesbians and Gayś), 3) wyrzucić dziecko z domu lub 4) znaleźć sposób, dzięki któremu będzie można pomóc dziecku w zrozumieniu, czym jest homoseksualizm, jak powstaje i co robić w tej kwestii, jak kochać i troszczyć się o swoje dziecko, aby go nie utracić.

Teraz, kiedy już upłynęło kilka lat, mogę powiedzieć, że znam to wszystko, o czym napisałem. Rozmawiałem z rodzicami w czasie przerw w pustych klasach, podczas spotkań przy grillu u kogoś w ogrodzie i na ławkach, gdy nasze dzieci tańczyły i śpiewały. Oni wszyscy intuicyjnie wyczuwali, że homoseksualizm nie jest przekazywany genetycznie, ale nie wiedzieli, co zrobić. Na początku byłem taki sam jak oni.

Jestem dobry w jednej rzeczy, a mianowicie w planowaniu. Zanim jednak zacząłem planować, razem z żoną zbadaliśmy sprawę. Weszliśmy do internetu, poszliśmy do biblioteki i rozmawialiśmy ze sobą. Zdecydowaliśmy, że będziemy kochać naszego syna, ale nie będziemy aprobować homoseksualizmu ani praktyk homoseksualnych.

Kupiłem wszystkie możliwe książki na temat odchodzenia od homoseksualizmu. Zaznaczyłem każdą stronę internetową i udałem się na spotkanie z psychiatrą. Nie Tom, ja. Znalazłem lekarza, który prowadził terapię związaną z reorientacją seksualną. Dr Frank był starszym panem, z którym spędziłem trzy sesje, starając się zrozumieć mojego syna. Powiedział mi, jakich porad udzielał innym rodzicom. Poradził mi również, bym spróbował rozwiązać problem własnych uczuć, co też zrobiłem.

Następnie, uzbrojony w książki, broszury, wydruki, a przede wszystkim modlitwę, stworzyłem plan, by pomóc synowi.

Byłem kiepskim chrześcijaninem. Przeczytałem mnóstwo książek, począwszy od C.S. Lewisa po Osa Guinnessa, ale moja wiara była słaba. Oboje z żoną zaczęliśmy więc znowu chodzić do kościoła. Studiowaliśmy Biblię i pokazywaliśmy naszemu synowi, że wiara to część bycia mężczyzną i część bycia rodziną.

Przeczytałem wszystkie książki na temat SSA, jakie były dostępne. Rozmawiałem o tym, co przeczytałem, z żoną, modliłem się i dziękowałem Bogu za wspaniałego syna i za rodzinę. Rozmawiałem ze starszym bratem Toma i usłyszałem jego zdanie. Wprowadziłem w życie systematyczny plan, aby odzyskać mojego syna. I to zadziałało!

Po dwóch latach wprowadzania w życie mojego planu mam ponownie syna, który nie spędza już trzydziestu minut przed lustrem i nie musi mieć ubrań z konkretnego firmowego sklepu. Porusza się i zachowuje jak dorastający chłopak szukający

niezależności, a nie jak nadąsany, ponury dzieciak. Gra również w piłkę z kolegami i spotyka się z dziewczynami. To są prawdziwe randki, a nie chodzenie na zakupy z dziewczynami, jak to kiedyś bywało. Dziewczyny go nawet irytują, a on mówi: „Zupełnie jej nie rozumiem. Zachowuje się tak dziwacznie". Pomaga w domu, kosi trawę, wymienia olej w samochodzie, pomaga zawieszać półki i wspólnie grillujemy.

Jak się to nam udało? Plan, który wprowadziliśmy w życie, był oparty na kilku elementach: moja żona musiała zająć pozycję drugoplanową i ustąpić mi miejsca. Prawdopodobnie to była najtrudniejsza część planu, ponieważ żona ma silną osobowość i jest uparta. Była głową rodziny, ale chętnie zrzekła się swojej pozycji. Łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Zaczęła jednak wypowiadać takie zdania, jak: „Najpierw porozmawiaj z ojcem. Jeśli on się zgodzi, to i ja się zgadzam". Wspierała moje decyzje. W przeszłości, kiedy mówiłem „nie", Tom szedł do mamy, a ona mówiła „tak". Teraz było inaczej. „Jeżeli tato powiedział «nie», to ma swoje powody. Czy zapytałeś go, dlaczego się nie zgadza?" No i Tom musiał wrócić do mnie, żeby ze mną porozmawiać, a moje słowo zostało podtrzymane. „Nie" znaczyło „nie", a „tak" znaczyło „tak". Z czasem, kiedy Tom chciał coś zrobić, przychodził do mnie, przedstawiał swoje argumenty i wtedy podejmowaliśmy rozmowę. Najczęściej zgadzałem się, ponieważ był odpowiedzialny. Zawsze jednak wiedziałem, gdzie i z kim przebywał.

Poprosiłem Toma, żeby mi przebaczył te wszystkie momenty, kiedy nie angażowałem go w to, co sam robiłem, kiedy pozostawiałem go na uboczu. Przebaczył mi, ale ta rozmowa skończyła się potokiem łez. Nie było to łatwe.

Jestem z natury pracoholikiem, ale lubię też znaleźć czas ciszy dla siebie, z dala od wszystkiego. Bardzo lubię przebywać na świeżym powietrzu. Teraz jednak zredukowałem czas pracy z sześćdziesięciu godzin tygodniowo do czterdziestu pięciu i ograniczyłem dodatkowe zajęcia. Załatwiłem Tomowi pracę w firmie, która mnie zatrudniała, więc mogliśmy razem jeździć do pracy i wracać. Przez dwa lata podczas wakacji jeździliśmy razem do pracy i... regularnie prowadziliśmy rozmowy.

W małych porcjach przekazywałem Tomowi Informacje przeciwne temu, co słyszał w GSA (szkolny oddział Gay Straight Alliance), i kłamstwu o „wrodzoności i niezmienności". Zacząłem od powiedzenia: „Wiesz, bycie gejem nie jest uwarunkowane genetycznie. Jest to sprawa środowiska". Następnie poleciłem mu jakąś stronę internetową. Później pytałem: „I co o tym myślisz?". Przeważnie słyszałem: „No cóż, było to interesujące". A potem dodawał: „No, a co, czy ty myślisz, że zmiana jest możliwa?". Odpowiadałem mu pozytywnie i odwoływałem się do stron internetowych, które podawały wyniki badań dokumentujące przypadki przemiany.

Odbywałem tego typu rozmowy z Tomem ze dwa razy w miesiącu, nie codziennie. Inaczej mówiąc, „bycie gejem" nie było jedynym tematem naszych rozmów. Próbowałem odbudować moją relację z synem. Chodziłem z nim również na lekcje śpiewu, a on przyjeżdżał po mnie później do sklepu dla wędkarzy, w którym spędzałem około godziny. W tym sklepie pracuje mój bliski przyjaciel, któremu opowiedziałem o SSA Toma i który zgodził się mi pomóc. Kiedy więc Tom przychodził do sklepu, ten mężczyzna o posturze niedźwiedzia obejmował go

ramieniem i pytał, jak mu poszło śpiewanie. On również kiedyś dużo śpiewał. Początkowo Tom czuł się trochę nieswojo, ale mój przyjaciel nigdy się nie poddawał i później doszło do tego, że namówił Toma, aby opiekował się jego synkiem. To był pierwszy dorosły mężczyzna, który klepnął Toma w tyłek, chyba za dobre stopnie.

Zaangażowałem także brata Toma, który zaczął dzwonić do niego i rozmawiać z nim o różnych męskich sprawach. Zaczął go zabierać w różne miejsca, gdzie mogli ćwiczyć uderzenia do baseballu czy jeździć na rolkach. To wszystko należało do mojego planu - chodziło o to, by zaangażować zaufanych przyjaciół i rodzinę w pomoc synowi.

Na początku Tom bardzo często przebywał w towarzystwie dzieci z GSA. Kiedy dzwoniły, nie mówiłem mu o tym. (No cóż, w tym wypadku zachowywałem się podle, ale Tom miał dużo lekcji do odrobienia w domu, zewnętrzne zobowiązania, a także pracę. Zachęcaliśmy go do tego, by miał dużo zajęć, i tak pozostało do dzisiaj.) Nie powiedziałem, że nie może przebywać z tymi przyjaciółmi. Grupa rówieśnicza może być atrakcyjna, a wiedziałem, że gdybym mu powiedział: „To nie jest towarzystwo dla ciebie", prawdopodobnie robiłby wszystko, żeby nadal się z nimi spotykać. Odbierałem więc telefon i mówiłem, że nie ma go w domu. Zachęcałem Toma do odwiedzania starych przyjaciół, którzy nie byli gejami i których rodziny znałem od dłuższego czasu. Prosiłem ojców tych przyjaciół, by rozmawiali z Tomem itd. Nigdy nie powiedziałem im, że Tom sądził, iż jest gejem. Po prostu mówiłem: „Słuchaj, Bob, jesteś księgowym. Chciałbym cię prosić, żebyś porozmawiał z Tomem. Zaczyna szukać pracy i może chciałby robić to, co ty?". Zachęcałem wielu mężczyzn, aby rozmawiali z moim synem.

Fizyczna relacja również była wskazana. Zacząłem obejmować i całować Toma na do widzenia, kiedy odwoziłem go do szkoły. Korzystałem z książki *Wyjść na prostą* jako przewodnika w ocenie tego, co było właściwe, a co nie. Początkowo Tom zachowywał pewien dystans. Teraz widzę, że obejmuje wielu facetów, kiedy żegna się z nimi, a ci goście są normalni. Czuje się już dobrze w graniu w piłkę i chociaż chciałbym, aby zainteresował się łowieniem ryb, mogę poczekać Gestem zapalonym wędkarzem).

Teraz on sam mnie szuka, by mnie uścisnąć i pocałować na dobranoc. To tak, jakby potrzebował ciągłego zapewnienia, że takie zachowanie jest w porządku pomiędzy ojcem i synem. Aleja również klepię go w plecy i od czasu do czasu siłujemy się w pokoju, na dywanie. Siłuje się również ze starszym bratem, kiedy ten jest w domu. Dobrze się bawimy. Ale to wszystko jest ważne. W końcu zaczynam krzyczeć na nich i mówić im, żeby przestali, bo rozwalą cały salon, albo żeby poszli do ogrodu, jeśli tak się mają zachowywać. A moja żona w takich sytuacjach siedzi cicho, później jedynie wyraża swoje niezadowolenie z tego, co się działo, ale wie, że to jest ważne.

Pewnego dnia żona powiedziała mi, że Tom czuje, iż mu się za bardzo narzucam, i poprosiła, abym się trochę wycofał. Powiedziałem jej, że to on sam musiałby mi o tym powiedzieć. Do dnia dzisiejszego nie powiedział, że wkraczam na jego teren. Włącza mnie w swoje rozmowy i mówi o swoich uczuciach - do pewnego stopnia. W mojej rodzinie nie przepadamy za rozmowami na temat uczuć, ale mówimy o

wyborach moralnych, o absolutnych zasadach Bożych. Omawiamy problemy i mówimy o tym, jak dokonywać właściwych wyborów.

To nie było łatwe, zwłaszcza poproszenie żony o to, by się wycofała, zredukowanie czasu pracy, poświęcenie swego czasu synowi, odbudowywanie relacji i proszenie przyjaciół o pomoc. Popełniłem błąd, prosząc dziewczynę, której Tom powiedział, że jest gejem, aby porozmawiała ze mną na ten temat, ponieważ sądziłem, że mogłaby mu pomóc stać się normalnym. Ona odpowiedziała, że nigdy nikomu nie pomoże przejść od bycia homo do hetero, ponieważ byłoby to dla tego kogoś szkodliwe, i że ona popiera wszelkie formy ludzkiego seksualizmu. Odpowiedziałem na to raczej gruboskórnie: „Czy zawiera się w tym również pedofilia, zoofilia i inne nienormalne zachowanie seksualne?". Przeprosiłem ją potem i powiedziałem, że już nie będę z nią rozmawiał na ten temat. Powiedziałem też Tomowi, co się stało, i poprosiłem go o przebaczenie. To jest coś, przed czym przestrzegam wszystkich rodziców: uważajcie, z kim rozmawiacie. Jeśli to tylko możliwe, nie rozmawiajcie na ten temat z innymi nastolatkami. Nie jest to zalecane, chyba że istnieje jakaś młoda osoba, do której macie całkowite zaufanie w tym względzie.

Wykorzystałem również coś, czego się nauczyłem od jednego z moich wychowawców. Zacząłem uczyć Toma, jak korzystać z narzędzi, jak robić różne rzeczy własnymi rękami, jak kosić trawę, jak wymieniać uszczelkę w zlewie i jak wieszać półki. Stałem się dla niego dostępny. Dotrzymywałem wszystkich obietnic i byłem przy nim, by wspierać jego zainteresowania i pokazać, że mężczyzna może śpiewać i tańczyć, i nadal pozostawać mężczyzną. Nauczyłem go rzucać i uderzać piłkę baseballową. W tym roku obejrzeliśmy wspólnie mecz baseballu. To było naprawdę świetne przeżycie. Chodzimy razem do sklepu z narzędziami po śruby i nakrętki do naszych niewielkich prac. Nauczyłem go piec ciasteczka i inne rzeczy. Tak więc dzieliłem się z nim także niektórymi sprawami, których nauczyłem się od swoich wychowawców. Wciąż nie mogę go namówić, żeby poszedł ze mną na ryby! Myślę, że to z powodu jego matki, która od lat zrzędzi na temat mojego wędkowania... możliwe, iż Tom nadal myśli, że ona to potępia.

Co się wydarzyło po dwóch i pół roku? Tom nie jest gejem - tak mi po wiedział. Wszelka literatura gejowska znikła z naszego domu. Przyjaciele z gejowskiego środowiska nie dzwonią. Tom zdecydował, że już nie będzie występować w sztukach i przedstawieniach, bo stwierdził, że tego nie potrzebuje. Powiedział mi również, że podobają mu się dziewczyny, ale nie w taki sposób, w jaki lubi je jego kolega Tim. Tim jest w stałym związku z dziewczyną i prawdopodobnie sypiają ze sobą. Tom ma dziewczynę, którą bardzo lubi, ale nie chce się za bardzo angażować. Wie, na czym ma polegać poprawna moralnie, chrześcijańska relacja, i zachęcamy go, żeby się za bardzo nie angażował.

Tom już nie jest zniewieściały. Zakłada znoszone dżinsy, od czasu do czasu przeklina i już nie porusza się jak dziewczyna. Nazywa grupę GSA niebezpieczną paczką i dobrze mu idzie w szkole. Jego starszy brat mówi: „Nie martw się, tato. Plan działa. On będzie w porządku". Brat Toma odwiedza go w college'u, dzwoni do niego regularnie i przesyła mu od czasu do czasu podarunki. Tom zaangażował się w spotkania grupy przy kościele. W szkole prowadzi rekolekcje, a wszyscy jego nowi przyjaciele z pokoju uprawiają jakiś sport - od

koszykówki po wioślarstwo, ma więc teraz trzech normalnych facetów, którzy klepią go po plecach, a on im oddaje. Kiedy Tom jest w domu, odwiedzają go jego starzy przyjaciele, gra z nimi w piłkę albo gdzieś sobie razem idą.

Moja żona chce, abym nadal czuł się odpowiedzialny za sprawy w domu. Podoba mi się to. Wszystko zaczęło zmierzać do pełni, od czasu kiedy zaczęliśmy realizować plan. Nie jest to łatwe. Konieczna jest miłość i oddanie. Ma się wtedy poczucie przelewania całego siebie w to dziecko. W rzeczywistości dajesz mu to, czego potrzebuje: tatę, męską obecność, poczucie porządku, poczucie męskości. Pomagasz mu stać się nowym mężczyzną i to przy okazji zmienia również ciebie. Część z jego „słodkości" dostaje się tobie, a twoja męskość przechodzi na niego.

Muszę przyznać, że Tom jest całkiem inną osobą niż dwa i pół roku temu. Nonszalancko rozpiera się na fotelu czy sofie, wygląda, jakby był najważniejszym mężczyzną w domu i już nie jest taki słodki i miły. Szczerze mówiąc... no cóż, niekiedy brakuje mi tego „miłego i słodkiego dzieciaka". Od czasu do czasu matka ma ochotę mu przyłożyć, a my dwaj niekiedy się kłócimy. Zrobił się leniwy, gdy chodzi o porządek w pokoju i układanie ubrań, rozrzuca rzeczy po podłodze. Kiedyś rzucił we mnie piłką z salonu do jadalni. Ubiera się w używane ciuchy, jak jakiś uchodźca, i jeśli tylko to jest możliwe, nie zakłada butów, lecz zniszczone klapki. Zostawia mokre ręczniki na podłodze w łazience, a w sobotę rano siedzi w bokserkach i ogląda kreskówki albo zabawia się grami wideo.

Tak, to był interesujący czas - wspaniały okres dla mamy i taty. A teraz mam syna. Bóg pobłogosławił naszej rodzinie, gdyż we wszystkim, co robiliśmy, stawialiśmy Go na pierwszym miejscu, modląc się codziennie, przedstawiając Mu nasze nadzieje i prosząc innych o modlitwę za Toma. Wiem, że cuda się zdarzają, a to był jeden z nich. Bóg odpowiada na modlitwy w najrozmaitszy sposób, ale wierzę też, że szanuje ciężką pracę, przemienione serce i kochającą się rodzinę.

KROK JEDENASTY
SYMPATIE *(BOYFRIENDS, GIRLFRIENDS),* CEREMONIE I WSPÓLNE NOCOWANIE

Jeżeli twoje dziecko dotknięte SSA nadal mieszka w domu, zrób, co możesz, aby poznać jego przyjaciół. Jeżeli jest osobą dorosłą i mieszka poza domem, poznanie jego przyjaciół będzie oczywiście większym wyzwaniem. Wszelkie starania, jakie podejmiesz w tym względzie, powinny być dokonane w bardzo przyjacielski, pozbawiony jakiejkolwiek ingerencji sposób: „Chcę poznać lepiej ciebie, jak również twoich przyjaciół". Kiedy zacznie o którymś z nich mówić, możesz zapytać: „Co najbardziej ci się w nim podoba?".

Poświęć czas na to, by poznać tych przyjaciół. Zaproś ich do siebie. Możesz się wtedy zastanawiać: „Czy ta osoba jest dotknięta SSA? Czy jest normalna?". Proponuję odsunąć tego typu myśli. Pamiętaj, że osoby dotknięte SSA są zranionymi dziećmi, potrzebującymi miłości. To wszystko wiąże się ze współczuciem i szczerą troską. Im bardziej będziemy słuchać naszych dzieci oraz ich przyjaciół, tym lepiej będziemy mogli je zrozumieć i docenić. Tato, upewnij się,

że znasz przyjaciół swojego syna. Mamo, to samo odnosi się do ciebie, gdy chodzi o córkę.

70. OTWÓRZ SIĘ NA CHŁOPAKA LUB DZIEWCZYNĘ TWOJEGO DZIECKA

Jeżeli twoja córka ma dziewczynę, a twój syn chłopaka, radziłbym, byś zrobił wszystko, co w twojej mocy, by otworzyć się na tę osobę i pokochać ją. To jest syn lub córka innych rodziców. Wszystkie dzieci dotknięte SSA są zranione i szukają miłości. Wiem, że to może być jedna z najtrudniejszych rzeczy, jaką możesz zrobić prawdopodobnie w głębi twojej duszy zbudzi się odraza. Zrób wszystko, co możesz, by przezwyciężyć swój wstręt. Oddychaj głęboko i spróbuj spojrzeć w głąb tego nastolatka czy dorosłego zobacz w nim dziecko. Tak naprawdę patrzysz na dwóch małych chłopców lub dwie małe dziewczynki, dążące do zrealizowania swojej tożsamości płciowej poprzez siebie nawzajem. Problem polega na tym, że żadne z nich nie rozwiązało swojego kryzysu tożsamości! Dzięki pełnej ciepła obecności możesz wnieść wielki skarb w życie każdego z nich. Bądź pełen współczucia, bądź szczodry i kochaj - jak tylko potrafisz. *Kochaj oboje.*

Warto powtórzyć, że przez poznanie partnera twojego dziecka możesz zrozumieć, jakie potrzeby twoje dziecko usiłuje zaspokoić poprzez tę osobę. Jeżeli ma na przykład starszą partnerkę, to znaczy, że potrzebuje opieki ze strony rodzica. Jeżeli partner jest w tym samym wieku, wtedy usiłuje przyswoić sobie czy też przejąć cechy, których swoim zdaniem nie posiada. Jeżeli partner jest młodszy, oznacza to, iż dziecko usiłuje być dla siebie rodzicem, kochając siebie poprzez inną osobę, bądź próbuje uzdrowić nierozwiązane problemy z tego okresu swojego życia.

Wiele kobiet zostało głęboko zranionych przez mężczyzn i dlatego, chcąc zaspokoić potrzebę czułości, kierują się w stronę kobiet. Niektóre szukają matki, inne szukają kogoś, dla kogo mogłyby stać się matkami. Powtarzam: SSA dotyczy zerwania więzi z własną płcią. Osoby nim dotknięte pragną połączyć się z osobą tej samej płci, by móc zaspokoić potrzebę bliskości i budowania więzi emocjonalnej, dającej poczucie bezpieczeństwa, albo mogą uciekać przed bliskością z osobą płci przeciwnej z powodu zranień heteroemocjonalnych lub heterospołecznych. Niektóre kobiety odczuwają pociąg do osób słabszych czy bardziej zranionych. Są doskonałymi opiekunkami. Zasadniczo dają innym to, czego same pragną. Po prostu za bardzo się boją zaufać komukolwiek albo utracić „kontrolę".

Im bardziej będziesz wychodzić naprzeciw partnerowi twojego dziecka i przyjmować go, tym bardziej zbliżysz się do własnego dziecka dotkniętego SSA. Jeśli przyjmujesz serdecznie partnerkę córki, a córka doskonale wie, że nie zgadzasz się z homoseksualnym stylem życia, ukazuje to moc twojej bezwarunkowej miłości. Powtórzę: kochaj je obydwie.

Z drugiej strony, kiedy przyjmujesz serdecznie jej partnerkę, może to doprowadzić córkę do wściekłości. Pamiętaj, że sednem SSA jest zaburzenie więzi, więc jeżeli ty otworzysz się na jej partnerkę, twoja córka może się zdenerwować, ponieważ elementem SSA jest zachowanie opozycyjne - „Ty mnie zraniłaś, to teraz ja zadam ci rany". To, że zaczniesz kochać jej „partnerkę", może ją denerwować, ponieważ przez aktywność skierowaną ku osobom tej samej płci podświadomie

chce ci zadać ból. Kiedy to nie zadziała, zada sobie pytanie: „O co tutaj chodzi?" Konieczna jest wytrwałość i stałość w kochaniu zarówno twojej córki, jak i jej „partnerki". Może to doprowadzić do pęknięć w ich związku. Prawdziwa miłość ma moc uzdrawiania niedoskonałej miłości.

71. CZY UCZESTNICZYĆ W CEREMONII „ŚLUBU" DZIECKA Z OSOBĄ TEJ SAMEJ PŁCI?

Jest to bardzo trudna kwestia i moje pomysły nie zostaną przez wszystkich zaakceptowane. Pamiętajmy jedynie, że walczymy o otwartą komunikację i większą miłość. Oto dwa rozwiązania, które można wziąć pod uwagę.

Pierwsze - to wziąć udział w ceremonii. Podczas rozmowy można wyjaśnić to w ten sposób: „Synu, wiesz, że zgodnie z naszymi wartościami nie akceptujemy homoseksualizmu. Jednakże kochamy cię i akceptujemy takim, jakim jesteś obecnie. Wiemy, że jesteś szczęśliwy ze swoim partnerem, i dlatego my też się cieszymy. Z tego powodu zdecydowaliśmy się na uczestniczenie w twojej ceremonii ślubnej. Chcemy, żebyś wiedział, jak bardzo was obu kochamy. Będziemy zawsze stać przy was, niezależnie od wszystkiego. Musisz wiedzieć, że dla nas to jest ogromnie trudne. Nie tak wyobrażaliśmy sobie twoje życie. Ale kochamy cię, synu, i niezależnie od tego, jak trudne to jest dla nas, będziemy przy tobie stać teraz i zawsze".

Drugim rozwiązaniem jest nieuczestniczenie w tej ceremonii. Proponuję, abyście z miłością przedstawili swoje przekonania dziecku. Niech wie, że to dotyczy was, nie jego, że ograniczenia są po waszej stronie, a nie jego. Możecie powiedzieć coś takiego: „Nie możemy brać udziału w tej ceremonii «ślubnej», mimo że kochamy was obu. Po prostu byłoby nam zbyt trudno uczestniczyć w tej uroczystości. Wierzymy w ciebie. Jednakże nie wierzymy, że dwoje ludzi tej samej płci jest przeznaczonych do tego, by żyć jak para małżeńska. Mamy nadzieję, że to zrozumiesz".

Będziecie musieli przepracować swoje myśli i uczucia indywidualnie oraz jako małżeństwo, a być może również wspólnie ze wspierającymi was członkami rodziny, przyjaciółmi albo członkami grupy wsparcia. Módlcie się gorliwie i proście Boga o prowadzenie. Powtórzę, to jest kwestia miłości, a miłość przewyższa prawo. Prawo zostało stworzone by służyć ludzkości. Ludzkość nie została stworzona, by służyć prawu. Nie spieszcie się z podejmowaniem decyzji. Nie podejmujcie jej szybko i pod wpływem emocji. Wasze zachowanie w dużym stopniu wpływa na życie waszego dziecka. Spójrzcie na tę kwestię z różnych stron.

Brałem udział w konferencji, gdzie usłyszałem świadectwo przemiany byłej lesbijki - nazwijmy ją Jennifer. Żyła ona w długo trwającym związku i wspólnie z partnerką zorganizowała ceremonię „ślubną". Uczestniczyła w niej jedna z jej najlepszych przyjaciółek, mimo że była bardzo głęboko wierzącą chrześcijanką. Ta przyjaciółka powiedziała, że kocha Jennifer, i mimo że nie zgadza się z jej stylem życia, postanowiła stać przy niej we wszelkich sytuacjach. Kiedy relacja Jennifer z partnerką rozpadła się, jej chrześcijańska przyjaciółka była przy niej, żeby pomóc jej się pozbierać. Dopiero poprzez jej miłość Jennifer zaczęła doznawać uzdrowienia i wychodzić z homoseksualizmu. Pamiętaj, że *wygrywa ten, kto kocha*

najbardziej i najdłużej.

72. WSPÓLNE NOCOWANIE

Kluczem jest tutaj bycie konsekwentnym wobec uznawanych wartości. Czy pozwoliłbyś synowi przyprowadzić swoją dziewczynę do domu i zgodziłbyś się, by spędzili noc w tym samym łóżku? Jeśli nie, to byłbyś niekonsekwentny, gdybyś mu pozwolił zrobić to z jego chłopakiem. Zachowuj te same standardy w stosunku do wszystkich przyjaciół twoich dzieci. Jeśli tak się zachowasz, dziecko może się gniewać na ciebie, ale uszanuje twoją integralność. Oto propozycja, jak przekazać swoją opinię: „Synu, jeżeli chcesz, aby twój chłopak spędził u nas noc, musicie spać w różnych pokojach. Byłoby dokładnie tak samo, gdybyś przyprowadził swoją dziewczynę".

KROK DWUNASTY
ZNAJDŹ WYCHOWAWCÓW *(MENTORS)* I BĄDŹ WYCHOWAWCĄ DLA INNYCH

Jednym ze sposobów udzielenia pomocy dziecku dotkniętemu SSA jest znalezienie mu wychowawców tej samej płci. Jeżeli jesteś rodzicem samotnie wychowującym dziecko albo jeśli twój małżonek jest niedostępny lub niezdolny do tego, by być wychowawcą waszego dziecka dotkniętego SSA, ważne jest znalezienie mężczyzn i kobiet, którzy będą w stanie okazywać mu zdrową ojcowską lub matczyną miłość. Może zechcesz poprosić o pomoc krewnych, przyjaciół lub ludzi ze wspólnoty religijnej. Mam nadzieję, że uda ci się otoczyć swoje dziecko pozytywnymi wzorami jego płci. Autor i terapeuta William Jarema nazywa te bardzo ważne osoby „ojcami drugiej szansy" albo „matkami drugiej szansy"[1].

Większość mężczyzn, dla których byłem doradcą, musiała stworzyć sieć wychowawców, ponieważ ich ojcowie nie byli w stanie stanąć na wysokości zadania. Ponieważ potrzeby twojego dziecka mogą być bardzo duże, spróbuj postarać się o kilku wychowawców. Każdy może mieć wpływ na formowanie w konkretnej sferze (na przykład sport, duchowość, ciepło i zdrowy dotyk, wędkarstwo, mechanika samochodowa). Im więcej wychowawców z różnorodnymi zdolnościami, tym lepiej.

73. ROLE I ZADANIA WYCHOWAWCÓW

Ci, którzy nie doświadczyli skutecznego budowania więzi, miłości i bliskości w relacji z ojcem i/lub matką, dążą do zaspokojenia tych niespełnionych potrzeb w innych relacjach lub działaniach. Wy-

1 William J. Jarema, *Fathering the Next Generation: Men Mentoring Men*, New York 1994.

chowywanie (*mentoring*) jest środkiem, przez który możemy na nowo odbudować relację ojciec-dziecko.

W procesie wychowawczym należy zająć się trzema obszarami:
1. Burzenie murów wynikłych z obronnego zerwania więzi. Wychowawca będzie musiał być wytrwały i zdobyć serce dziecka kryjące się w ciele dorosłego.
2. Rozwijanie zdrowych wzorców w relacjach z osobami tej samej płci. Uczenie się bycia kobietą wśród kobiet lub mężczyzną wśród mężczyzn.
3. Doświadczenie zdrowego dotyku. Wiele osób dotkniętych SSA cierpi z powodu braku dotyku.

Dorosłe dziecko podczas pracy z wychowawcami będzie musiało przejść przez trzy etapy rozwoju:
1. Zależność: naturalne, zdrowe liczenie na osobę, która pełni rolę rodzica.
2. Niezależność: uczenie się stawania na własnych nogach.
3. Współzależność: rozpoznanie, kiedy należy zatroszczyć się o siebie, a kiedy potrzeba pomocy ze strony innych. W końcu dorosłe dziecko dorośnie do wzajemności, oddając wychowawcy i innym to, co samo otrzymało.

Niektóre role i zadania wychowawcy:
1. Poznanie języka miłości dziecka i błogosławienie mu przez wykorzystanie tego właśnie języka.
2. Zapewnienie zdrowego i uzdrawiającego dotyku.
3. Uczenie różnych umiejętności i wspólna zabawa.
4. Towarzyszenie w procesie wyrażania żalu.
5. Wypowiadanie słów pełnych afirmacji i zachęty.
6. Dbanie o dyscyplinę, wyznaczenie zdrowych granic i uczenie panowania nad emocjami.
7. Chwalenie dziecka za jego szczególne dary.[2]

Może być konieczne posiadanie kilku wychowawców, ponieważ jedna osoba może nie mieć tego wszystkiego, czego potrzebuje dziecko. Każdy wychowawca przekazuje dziecku dotkniętemu SSA swoje szczególne dary.

2 Proces wychowywania (*mentoring*) omawiam szczegółowo w rozdziale dwunastym książki *Wyjść na prostą.*

74. BYCIE WYCHOWAWCĄ W STOSUNKU DO INNYCH MĘŻCZYZN I KOBIET DOTKNIĘTYCH SSA

Byłoby podwójnym błogosławieństwem, gdybyś stał się wychowawcą dla innego dziecka doświadczającego *niechcianego* SSA. Możesz kochać własne dziecko, kochając inne. Bardzo wielu mężczyzn i kobiet obarczonych *niechcianym* SSA stara się znaleźć wychowawców, ale niestety, niewielu ludzi oferuje im pomoc. Te wygłodniałe dusze z wdzięcznością przyjmą twoją pomoc, ponieważ rozpaczliwie szukają zdrowej męskiej czy kobiecej miłości. Dowiesz się wiele o swoim dziecku, wysłuchując opowieści swego wychowanka, a twoja miłość będzie dla niego błogosławieństwem. To sytuacja, w której wszyscy wygrywają.

Słyszałem sporo cudownych opowieści o przemianach dokonujących się dzięki wsparciu wychowawców. Oto kilka z nich, które mogą stanowić dla ciebie zachętę.

75. SAM ZNAJDUJE POMOC W WOJSKU

Byłem szalony, ufny albo też to sam Pan Bóg pokierował sprawami tak, bym porozmawiał z sierżantem. Był weteranem po trzech okresach służby za granicą, odznaczonym Purple Heart[3] i innymi medalami. Ja miałem za sobą jeden kontrakt zagraniczny. Przebywaliśmy wstanie Wirginia. Uczestniczyłem w szkoleniu, on zaś był jednym z Instruktorów.

Poznałem sierżanta, ponieważ wybrano mnie, bym ukończył szkołę i został instruktorem układaczy spadochronów. Potrafiłem dobrze szyć i byłem bardzo dokładny w pakowaniu. Pociągali mnie inni mężczyźni, ale trzymałem się z dala od barów gejowskich i związków seksualnych, zgodnie z poradą terapeuty, którego odwiedziłem, zanim powołano mnie do wojska. Byłem aktywnym homoseksualistą od czternastego roku życia, dopóki nie zostałem powołany do wojska, po ukończeniu dziewiętnastu lat.

Powiedziałem kiedyś mamie, że jestem gejem, a ona z okazji moich siedemnastych urodzin wysłała mnie do San Francisco, bym pomieszkał u jej znajomych, trzech gejów. Ten pobyt dla mnie był czymś wspaniałym, ale w samolocie, w drodze powrotnej do Seattle, zaczęło nurtować mnie pytanie: „Dlaczego jestem «inny»?".

3 *Purple Heart* (dosł: Purpurowe Serce) - amerykańskie odznaczenie wojskowe, przyznawane żołnierzom, którzy zostali ranni albo zabici w czasie służby w armii USA lub walcząc u jej boku (przyp. tłum.).

Zacząłem czytać Freuda, Adlera, B.F. Skinnera oraz Innych i niektóre kwestie stały się dla mnie bardziej zrozumiałe. Był rok 1967, a wtedy psychologowie jeszcze nie zachęcali do eksperymentowania i akceptowania skłonności homoseksualnych. Spotkałem się z pewnym terapeutą, z którym zacząłem pracę, a potem zostałem powołany do wojska.

Armia była dla mnie czymś dobrym. Kiedy zapytano mnie, czy jestem homoseksualistą, powiedziałem „nie". Przez cały okres szkolenia wstępnego, szkoły komandosów, a nawet misji zagranicznej, słuchałem rad mojego terapeuty. Od czasu do czasu moje uczucia kierowały się ku mężczyznom, ale te pragnienia wydawały się być pod kontrolą.

Aż tu nagle, siedząc z sierżantem przed magazynem spadochronów, zacząłem mu opowiadać, co czułem w stosunku do mężczyzn: że pociągali mnie, że miałem ojca, który mnie ignorował, i ojczyma, który mnie terroryzował, oraz wujka, który zamykał mnie w szafie itd., itp. Dlaczego zaufałem sierżantowi? Bóg jeden wie. Ale to zrobiłem. Kiedy skończyłem i podnosiłem się, by uciec, on powiedział:

- Wiesz co, synu, ty wcale nie jesteś pedałem. Ty po prostu potrzebujesz prawdziwego tatusia.
- No, pewnie tak - powiedziałem.
- Nie, naprawdę. Ty potrzebujesz kogoś, kto by ci pokazał, jak być mężczyzną.
- Jestem mężczyzną - zaprotestowałem.
- No, w pewnym sensie jesteś. Przynajmniej idziesz w tym kierunku... Wiesz co, przyjdź do nas na obiad. To nie jest dobre miejsce na taką rozmowę. Dobra?

Poszedłem więc na obiad do jego domu. Sierżant i jego żona pomodlili się przed posiłkiem. Ja nie wierzyłem w żadnego Boga, ponieważ moi rodzice byli ateistami,

więc dorastałem wolny od jakichkolwiek wpływów religijnych, chociaż w miarę moralnie. Mój ojciec był wyznawcą obiektywizmu, filozofii stworzonej przez Ayn Rand.

Po obiedzie razem z sierżantem usiedliśmy przed domem i zaczęliśmy rozmawiać. W zasadzie to on po prostu słuchał, nie osądzał i nie komentował.

- Musisz przyjść do mnie w sobotę, żeby mi pomóc.
- W czym? - zapytałem.
- Robię budki dla ptaków na kiermasz w kościele; pomożesz mi ciąć drewno i malować. A tak w ogóle, to wiesz, że nie ma żadnych pedałów u jeleni, nie?"
- Co?
- Bóg nie stworzył pedałów u jeleni. Trzeba dwoje, żeby były dzieci.
- No dobrze...
- Mężczyzna musi wiedzieć, że jest odpowiedzialny za swoją rodzinę. Potrzebuje rodziny, by stać się bardziej mężczyzną... Czy którykolwiek z twoich kumpli homoseksualistów jest dorosły? Nie musisz mi teraz na to odpowiadać. Chcę tylko, żebyś to przemyślał... Zobaczymy się w sobotę na obiedzie. Nie zapomnij o dobrych manierach. I tak rozpoczęły się moje regularne odwiedziny u sierżanta w porze sobotniego obiadu, a później również w piątkowe wieczory. Mawiał:
- Jak tylko zaczną cię nachodzić te uczucia w stosunku do mężczyzn, przyjdź do mnie. Pogadamy, każę ci ciąć drewno i malować, a potem wypijemy po piwie.

Kiedy zapytałem go, jak to się stało, że południowy baptysta[4] ma w domu piwo, powiedział:

- No cóż, synu, nie ukrywam tego przed Panem. Nie upijam się, ale od czasu do czasu lubię wypić zimne piwo, a jeżeli wiem, że jakiś facet ma problem z alkoholem, to mu podaję lemoniadę.

Sierżant nauczył mnie łowić ryby i robić budki dla ptaków. Jego żona nauczyła mnie, jak się robi ciastka na maślance oraz jak mężczyzna powinien zachowywać się w stosunku do kobiety. Zawsze zapraszali mnie na spotkania towarzyskie organizowane przez kościół i na niedzielne nabożeństwa. Niekiedy chodziłem, ale bez przekonania.

Sierżant pomógł mi zdobyć licencję składacza spadochronów i wprowadził mnie w spadochroniarstwo wyczynowe. Zabierał mnie na polowania z innymi weteranami i pokazał, jak można coś wystrugać z drewna. Nigdy nikomu nie powiedział o moim problemie, ale pytał mnie, jak sobie radzę z moimi uczuciami.
- Chyba się czujesz coraz lepiej. Widziałem wczoraj, jak się przyglądałeś tej ładnej dziewczynie jeżdżącej wózkiem widłowym.
- Ma na imię Susan - odpowiedziałem.
- Myślisz, że jest ładna? - zapytał.
- Ma piękne rude włosy, zielone oczy i jest bardzo zgrabna - odpowiedziałem.
Sierżant na to:
- Jesteś pewien, że kiedyś podobali ci się chłopcy? Zaczynasz brzmieć jak pożądliwy facet.
- Od czasu do czasu miewam tego typu myśli - powiedziałem.
- No to pamiętaj, że jest właściwy czas na ten cały seks, dobra?
- Wiem, wiem. Pani B. powiedziała mi, że trzeba z tym poczekać aż do małżeństwa.

- Bóg też tak mówi. I chociaż ja wiem, że nie lubisz mówić o Bogu, chciałbym żebyś o Nim myślał. Poza tym chciałbym, żebyś Go poznał osobiście. Mam dla ciebie trochę książek, bo wiem, że jesteś myślicielem.

4 *Southern Baptist Convention* (Południowa Konwencja Baptystów) to największa protestancka grupa wyznaniowa w Stanach Zjednoczonych, obejmuje głównie zbory z południa kraju - przyp. tłum.

Przyniósł mi książki Francis Schaeffer i C.S. Lewisa oraz Biblię z wieloma kolorowymi wstążeczkami, zaznaczającymi różne fragmenty. To był prezent urodzinowy dla mnie od niego i od jego żony. „Masz trochę do czytania." A ja odłożyłem te książki.

Spędziłem prawie dwa lata na odwiedzaniu sierżanta, budowaniu budek dla ptaków, rozmawianiu, wędkowaniu, chodzeniu do lasu z takiego czy innego powodu. Graliśmy w piłkę, mocowaliśmy się i chodziliśmy na strzelnicę. W zasadzie znalazłem tatę, którego mogłem pokochać. Kiedy wyjeżdżałem do szkoły, zapytał o książki. Przyrzekłem, że je przeczytam.
I przeczytałem. Wiele lat jednak musiało upłynąć, zanim stałem się chrześcijaninem. Przestali mnie jednak pociągać inni mężczyźni. Wiem, że sierżant i jego żona bardzo dużo modlili się za mnie. Zdarzało się, że on mnie przytulał i całował w policzek, ale były to rzadkie sytuacje.

O ile wiem, tylko on i jego żona wiedzieli o moich zmaganiach. Zrobili coś, czego do tej pory nie zrobił nikt: kochali mnie, słuchali, pomogli w wewnętrznej walce i zapewnili mi stabilny dom i stałą dawkę miłości. Nauczyłem się także, że mężczyzna może wykonywać wiele rzeczy: gotować, szyć, malować, i nadal być mężczyzną z charakterem, mającym cechy przywódcze.

Sierżant Balderidge zmarł dwadzieścia lat temu, a wkrótce po nim odeszła jego żona. Mieli w domu na pianinie zdjęcia: moje, mojej żony i syna. Dla niego ja byłem synem.

76. BONNIE WYCHOWUJE BONNIE

Tak, mają te same imiona. Bonnie pełniąca rolę wychowawcy ma syna, który przyjął homoseksualny styl życia. Poniżej opisuje to, czego się nauczyła, kiedy pomagała młodej kobiecie dotkniętej SSA,
o takim imieniu jak jej, i czuwała nad procesem jej uzdrowienia[5].
Kiedy wspominam moją drogę jako matki homoseksualisty, czas wydaje się nie mieć znaczenia. Mam wrażenie, jakby to wczoraj Matt zaszokował mnie ujawnieniem swojego zainteresowania mężczyznami. A jednak, gdy myślę o doświadczeniach ostatnich czternastu lat, mam wrażenie, że spędziłam część życia w kolejce górskiej, w wesołym miasteczku. Od momentu, w którym pojęłam rzeczywistość emocjonalnego rozbicia naszego syna, w moim umyśle i sercu splotły się szok, ból, depresja, zrujnowane marzenia, rozpacz, żal i samotność.

Przez te lata oboje z mężem uczestniczyliśmy w wielu spotkaniach grup wsparcia, konferencjach i seminariach, by jak najwięcej dowiedzieć się o ko-

5 Świadectwo przemiany Bonnie dotkniętej SSA znajduje się w rozdziale jedenastym książki *Wyjść na prostą.*

rżeniach homoseksualizmu. Zachęcano nas ciągle do kochania naszego dziecka, niezależnie od nieuchronnych zmian w naszej z nim relacji. Nagle zaczął wydawać się osobą zupełnie inną od tej, którą kochaliśmy przez tak wiele lat. Pojawiło się ogromne uczucie żalu - bardzo bolesne, jakby umarł ktoś bardzo bliski. Mało jednak jest współczujących żałobników... i żadnych kart z wyrazami współczucia. Dlatego ten proces przeżywania żalu dokonuje się w samotności.

Po kilku latach kochania naszego syna, przy jednoczesnym nieakceptowaniu jego wyborów seksualnych, otrzymałam inną okazję zrozumienia zniszczonych emocji, powodujących pociąg seksualny do osób tej samej płci. Zadzwoniła do mnie zupełnie obca kobieta, odpowiadając na zamieszczone przeze mnie w lokalnej gazecie ogłoszenie w sprawie grupy wsparcia dla rodziców dzieci - gejów. Mój telefon był telefonem kontaktowym dla tej grupy. Kiedy podniosłam słuchawkę, zapytała, jakie mam zdanie na temat możliwości uzdrowienia z pociągu seksualnego do osób tej samej płci. Czy uważam ten problem za genetyczny, czy też za deficyt emocjonalny, który może podlegać zmianie? Kiedy zapewniłam ją, że wiem o możliwości przejścia procesu prowadzącego do pełni seksualności, odetchnęła z ulgą i usłyszałam w jej głosie nadzieję.

Umówiłyśmy się na lunch, by się poznać. Rezultatem tej znajomości jest historia przedstawiająca Boży plan, w którym człowiek może być pociechą i wychowawcą zranionej, niepewnej siebie i podatnej na zranienia osoby.

Odwiedzałyśmy się nawzajem i stałyśmy się przyjaciółkami, które łączył głęboki i kontrowersyjny problem. Wiele czasu poświęcałyśmy na zażarte dyskusje dotyczące korzeni jej skłonności lesbijskich. Bardzo szybko zauważyłam, że ta kobieta poważnie pragnie uwolnienia od niezdrowych uczuć w stosunku do innych kobiet.

Opowiedziała mi o licznych zranieniach, które rozpoczęły się w dzieciństwie. Jej niemożność zbudowania więzi z wykorzystującą ją seksualnie matką, obojętny ojciec i niskie poczucie własnej wartości — wszystko to stanowiło część Istniejącego problemu zaburzeń seksualnych. W miarę jak otwierała się i przedstawiała głęboko zakorzenione uczucia, czułam, że błaga o pomoc w procesie uzdrowienia.

Pewnego dnia, podczas rozmowy podsunęła mi pomysł, który od jakiegoś czasu rozważała. Czuła, że gdyby zdołała odzyskać utracone w dzieciństwie uczucia matki, mogłaby postawić konkretny i olbrzymi krok w kierunku odbudowania swojego życia.

Znałam Richarda Cohena i jego teksty na temat bycia wychowawcą *(mentoring)*. Zamówiłyśmy więc *Healing Homosexuality: New Treatment Plan* oraz *Manual for Mentoring*[6]. Studiowałyśmy te książki i modliłyśmy się. Bycie

6 Treść tych publikacji stanowi teraz część mojej książki *Wyjść na prostą.*

wychowawcą polega na stworzeniu relacji, w której podstawę głębokiego uzdrowienia stanowi więź rodzic-dziecko. Zgodziłam się podjąć próbę bycia wychowawcą Bonnie. Zadzwoniłam do Richarda i wzięłyśmy udział w

prowadzonej przez niego sesji, aby dokładniej zaplanować, co mamy robić. Kobieta, której chciałam pomóc, niepokoiła się między innymi o to, jak ma sobie radzić z uczuciami seksualnymi, które mogą się ujawnić. Umówiłyśmy się z Richardem, że możemy kontaktować się z nim podczas naszej wspólnej pracy, i rzeczywiście niekiedy dzwoniłyśmy do niego, szukając pomocy i zachęty.

Krótko mówiąc, stałam się matką, której Bonnie nie miała w dzieciństwie. W tym czasie pojawiały się okresy wrzenia emocjonalnego, gdy cofała się do dzieciństwa, kiedy to zaczynały wybuchać uczucia seksualne w stosunku do mnie. Sesje nigdy nie były podobne do siebie, ale zawsze towarzyszyło im morze łez. Niekiedy były łatwe, wiele wyjaśniające i mniej emocjonalne. Kiedy zaś stawały się bardziej intensywne, potrzebowałam czasu na przetrawienie tego wszystkiego, co było dla mnie nowe i trudne do podjęcia, na przykład kwestie przemocy seksualnej i rozwiązłości oraz liczne, niezaspokojone potrzeby Bonnie. Dzięki naszej współpracy stałam się o wiele bardziej współczująca zarówno w stosunku do tych, którzy doznali przemocy seksualnej, jak i wobec niezrównoważonych emocjonalnie dorosłych.

Bardzo polecam wejście w taką relację osobom pewnym swojej płci, które chcą pomóc ludziom przeżywającym zachwianie tożsamości seksualnej. Wymaga to czasu i wsparcia emocjonalnego. Zawierzono mi i dano szansę dokonania zmiany w życiu osoby, która zmagała się z problemami homoemocjonalnymi. Nie byłam w stanie pomóc własnemu synowi, więc pomyślałam:
Dlaczego nie ofiarować macierzyńskiej troski „duchowej córce", której podstawowe problemy przypominają problemy mojego syna?

Istnieje bardzo duże zapotrzebowanie na wychowawców. Niewiele osób jest gotowych poświęcić się temu zadaniu i przechodzić z kimś przez górę jego śmieci i bólu. Nie jest to ani zabawne, ani przyjemne. Jednakże w tym procesie pojawiło się wiele sytuacji, w których odczuwałam, jak bardzo jestem potrzebna i jak bardzo to dorosłe dziecko ceniło moją miłość. To zrównoważyło wszelkie trudy i było dla nas źródłem błogosławieństwa. Czuję się wartościowa jako osoba, która dając swój czas, miłość i zaufanie, przyczyniła się do przemiany życia drugiego człowieka.

Zachęcam szczególnie rodziców homoseksualnych dzieci, by weszli w to życiodajne doświadczenie wraz z osobą pragnącą zakończyć walkę z homoemocjonalnymi uczuciami. Często nie jesteśmy w stanie uzdrowić własnych dzieci. Może dobrze by było inaczej wykorzystać czas, jaki spędzamy na lamentowaniu nad własnym synem czy córką, i zaofiarować uzdrawiającą relację innemu złamanemu dziecku?

ZAKOŃCZENIE

Na początku tej książki pisałem o moim synu Jarishu i o zmaganiach, przez które przeszedł jako nastolatek. Był głęboko zraniony przeze mnie w najwcześniejszym okresie swojego życia. Kiedy sam się zmagałem z SSA, przeprowadziłem żonę i dzieci przez piekło z powodu mojego gniewu, bólu i niedostępności. Zerwanie więzi przez mego syna było wynikiem mojego zachowania i ogromnego konfliktu pomiędzy mną i moją żoną.

Kiedy przeszedłem własną drogę uzdrowienia i w końcu „wyszedłem na prostą", oboje z Jae Sook z wielką gorliwością pracowaliśmy nad odbudowaniem naszej relacji, a później nad pojednaniem z dziećmi. Do tego czasu Jarish zdążył wznieść wiele murów wokół swojego serca. Starając się wyjść mu naprzeciw, oboje z Jae Sook wylaliśmy wiele łez. Niełatwo było nam patrzeć, jak nasz syn przechodzi przez tyle niepotrzebnego bólu. Łamało to nasze serca. Nigdy nie przestaliśmy go kochać, modliliśmy się nieustannie. Walczyliśmy razem z nim, przeszliśmy wspólnie sesje uzdrowienia rodziny, robiliśmy wszystko, co było w naszej mocy, by poruszyć jego serce.

I w końcu, na trzecim roku collegeu w Anglii, Bóg zapukał do drzwi Jarisha, a on odpowiedział. W tamtym momencie jego serce zostało obrzezane i upadł ze skruchą na kolana. Zrozumiał, że to, co zrobił, było złe, więc prosił Boga o przebaczenie. Ponownie zaczął studiować słowo Boże z wielką żarliwością.

To było marzenie, które się spełniło, cud, którego dokonał Bóg dla nas wszystkich. Nie stało się to jednak w ciągu jednego dnia czy też bez wysiłku z naszej strony Odzyskanie na nowo Jarisha wymagało wielu lat łez, modlitwy, zaangażowania i wytrwałości. Wykorzystaliśmy wszystkie narzędzia, jakie opisałem w tej książce.

Dzisiaj nasz syn powrócił „do domu" i podąża Bożą drogą. Nasza wdzięczność będzie trwać wiecznie.

Trzymałem swego syna w ramionach setki razy, kiedy dorastał. Tysiące razy mówiłem mu: „Kocham cię", ale z chwilą, kiedy wzniósł mury wokół serca, te pozytywne wspomnienia przeminęły z wiatrem. Wobec wszystkich rodziców jest aktualna ta prawda, że zbyt wiele bólu w sercach naszych dzieci powstrzymuje je przed przyjmowaniem każdego dobra, które chcemy im ofiarować. Dlatego tak istotne jest, byśmy przebili się przez mury każdego z nich, niezależnie od problemów, które usiłują rozwiązać.

Nasz syn nie miał SSA, ale - poza nielicznymi wyjątkami - proces wychodzenia w jego stronę i proponowania mu uzdrowienia był niemal identyczny z opisanym na stronach tej książki. SSA czy nie - mieliśmy do czynienia z bólem naszego syna i stylem życia, którego nigdy dla niego nie chcieliśmy. Ujawniające się problemy mogą być inne, ale rozwiązanie jest zawsze takie samo: kochaj Boga całym swoim sercem, kochaj siebie tak, jak jesteś kochany, i kochaj innych. I kochaj bezustannie.

Jarish spisał część historii swojego życia, by przedstawić ją w swojej grupie młodzieżowej. Poprosiłem go o możliwość podzielenia się tą historią z wami.

Urodziłem się w domu, którego atmosfery nie życzyłoby sobie żadne dziecko, ale niestety, przeszłości nie da się zmienić. Mój ojciec wewnątrz był ciągle dzieckiem (emocjonalnie, jak i większość ludzi na tym świecie), podobnie było z moją matką. Ojciec zmagał się z bardzo poważnym problemem, mianowicie z homoseksualizmem. Dla kogoś, komu to jest obce, problem może wydawać się błahy, ale rzeczywistość wyglądała tak, że mój ojciec znosił niewyobrażalny ból oraz cierpienie serca i duszy.

A moja mama przypominała wystraszoną małą dziewczynkę. W latach sześćdziesiątych, kiedy miała siedem lat, rodzice zostawili ją na rok w sierocińcu,

ponieważ wyjechali do Korei jako misjonarze. To doświadczenie zostawiło w jej sercu blizny, które nie znikną do końca życia.

Nie mogę przypomnieć sobie pierwszego momentu zerwania więzi z rodzicami. Wiem tylko, że to miało miejsce, tak jak to bywa w życiu wielu z nas, niezależnie od tego, czy wiemy o tym, czy nie, i czy nasi rodzice wiedzą o tym, czy nie. Ukrywamy to przed naszymi rodzicami. Obdarzamy ich fałszywymi uśmiechami i fałszywą miłością. Na zewnątrz jesteśmy szczęśliwi, ale w środku nieustannie rozlega się krzyk dziecka: „Nienawidzę cię z całej siły. Stań się ojcem lub matką, jaką masz być dla mnie!". Mój ojciec ciągle pracował nad uzdrowieniem swojego serca i relacja między rodzicami zaczęta się polepszać. Tymczasem ja stawałem się coraz bardziej nieczuły na ich miłość.

Moja nienawiść była spowodowana bardziej przez ojca niż przez matkę. Z jednej strony, szanowałem go jako kogoś, kto pracował dla Boga i świata więcej niż ktokolwiek inny. Byłem dumny z tego, że on, ten człowiek, jest moim ojcem. Jednakże w mym sercu kryło się jeszcze inne uczucie w stosunku do tego mężczyzny. Dotyczyło ono jego roli jako ojca. Jako ojca nienawidziłem go z całej siły. Był wspaniałą osobą dla świata, ale okropnym ojcem dla mnie i najczęściej z tego powodu go nienawidziłem. Nie mogłem pominąć moich uczuć gniewu i rozgoryczenia, ponieważ bardziej chciałem, żeby był ojcem dla mnie, niż człowiekiem pracującym nad ratowaniem świata. Jestem przekonany, że ojciec, który kocha swojego syna, naprawdę ratuje świat ratując swego syna. I tej miłości nie można niczym zastąpić.

Tak naprawdę zacząłem odchodzić od rodziny w szkole średniej. Byłem bardzo słaby wewnętrznie, bardzo podatny na wpływ świata, który jest pochłonięty chwilowymi rozwiązaniami, chwilowym szczęściem i chwilową miłością. Życie nie miało znaczenia. Czułem się kompletnie rozczarowany. Życie jest jedynie środkiem do smutnego i okropnego końca - myślałem. Pustka jest okropnym uczuciem. Bardzo chciałem umrzeć. Relacja z moimi rodzicami stawała się z dnia na dzień coraz bardziej sztuczna. Kiedy ojciec pytał mnie, jak się czuję, odpowiadałem: „Niczego nie czuję". Należało to tłumaczyć: Jestem odrętwiałą, duchowo martwą osobą, która nie może nawiązać kontaktu z samym sobą. Jeśli stajesz się tak bardzo odrętwiały w środku, uczucie staje się luksusem.

Zacząłem więc pić. Alkohol, kochałem alkohol. Sprawiał on, że w ogóle coś czułem. Pomagał uciec od rzeczywistości i wejść w świat, w którym mogłem ujawnić wszystko, co było głęboko ukryte w moim sercu. Przez jakiś czas czułem się szczęśliwy, ale w najbliższy poranek wracałem do tego samego, mętnego poczucia pustki (nie wspomnę już o kacu). Zacząłem angażować się w życie z dziewczynami. Szukałem miłości. Tutaj również coś czułem. Niezależnie od tego, jak bardzo przekonywałem siebie samego, że to jest prawdziwa miłość, w głębi serca wiedziałem jednak, że to nieprawda. Usiłowałem szukać rekompensaty za coś, czego mi okropnie brakowało. Niezależnie od tego, jak bardzo próbowałem, nie mogłem napełnić mojego serca tym, czego tak gorąco pragnąłem.

Naprawdę chciałem umrzeć. Często prosiłem Boga, żeby przysłał jakiś samochód, który uderzyłby w mój, bo może znalazłbym śmierć w tym wypadku. Pamiętam, jak siedziałem kiedyś na brzegu urwiska, spoglądałem na kamienie pode mną i myślałem sobie: „Czy nie byłoby cudownie, gdyby ktoś podszedł i zepchnął mnie w

dół? Niech to nieszczęsne życie się skończy". Prawdę mówiąc, moi rodzice w tym czasie czuli się już coraz lepiej i starali się mnie kochać, ale nie byłem w stanie tego odczuć, częściowo dlatego, że zerwałem wieź z nimi, a częściowo dlatego, że podjąłem wewnętrzną decyzję, by nie wpuszczać ich do mojego życia. Byłem obolały i zraniony.

To narastało, dopóki podczas trzeciego roku college'u nie wyjechałem na jeden semestr na studia do Anglii. Właśnie wtedy dokonał się zwrot w moim życiu. Przebudziłem się z głębokiego snu. To było tak, jak gdyby ktoś podłączył defibrylator do mojej duszy, podłączył i przepuścił przeze mnie napięcie 1000 V. Wycofałem się z relacji ze wszystkimi dziewczynami, z alkoholu, imprezowania, z całego tego bagna bez znaczenia, które wypełniało moje życie - i przyjrzałem się sobie. To, co zobaczyłem, przeraziło mnie i jednocześnie dotknęło: niekończące się błędne koło prób znalezienia szczęścia i miłości, których nigdy nie można było osiągnąć. Wzloty i upadki. I to wszystko. Zrozumiałem: „Dlaczego by nie czuć się szczęśliwym przez cały czas?". Szukałem zadowolenia i spełnienia na niemal każdej możliwej drodze. Tylko jedna odpowiedź pojawiła się w moim sercu i duszy. Początek był końcem. Musiałem zatoczyć pełne koło. Moja rodzina, moi rodzice byli jedyną odpowiedzią.

Zacząłem rozmawiać z rodzicami o swoim życiu, o Bogu, o Piśmie Świętym. Zbliżyłem się do nich bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, a dzieliła nas odległość prawie pięciu tysięcy kilometrów. Ogromny ocean może oddzielać syna od ojca i matki, ale miłość może pokonać nawet tę przestrzeń. Nie mogłem się doczekać powrotu do domu. Rzuciłem się w ramiona rodziców. Wróciłem jako ktoś zupełnie nowy, wyznałem wszystkie moje grzechy i płakałem razem z nimi. Byłem znów małym chłopcem, przyjmującym miłość, która wcześniej była niedostępna.

Zwrot o sto osiemdziesiąt stopni - to właśnie wydarzyło się w moim życiu. Ale życie nie zawsze jest proste i bezproblemowe. Ciągle trzeba radzić sobie z bólem i zranieniami. Muszę powiedzieć, że nawet kiedy zmieniłem postępowanie, nawiedzało mnie ogromne poczucie winy. Mijały dni, a ja ciągle gnębiłem się myślami o tym, jaki ze mnie okropny człowiek. To mój ojciec i matka tak naprawdę wyzwolili moje serce. Wystarczyło jedno zdanie taty, żeby zostały odsunięte wszystkie moje zmartwienia i poczucie winy: „Bóg nie oskarża. Szatan oskarża". Gdy to powiedział, uświadomiłem sobie, jak prawdziwe jest to wyjaśnienie. Przypomina to scenę z filmu Good Will Huntirtg, w której terapeuta (Robin Williams) jako ostatnią deskę ratunku ciągle powtarza Willowi (Matt Damon): „Will, to nie jest twoja wina... To nie jest twoja wina... To nie jest twoja wina...". Tak się czułem. Płakałem i płakałem, rozumiejąc, że Bóg nie oskarżał mnie, ale mnie przyjmował.

Nawiązując ponownie kontakt z moimi rodzicami, praktykowałem i nadal praktykuję pewne techniki uzdrawiania. Kiedy byłem jeszcze w szkole średniej, nasza rodzina uczestniczyła w sesji, na której terapeuta zapoznał nas z techniką podtrzymywania i koncepcją pracy nad budowaniem więzi. Może to brzmieć dla kogoś niezwykle czy wręcz dziwacznie. Też tak to odbierałem za pierwszym i drugim razem. Jednak cała ta koncepcja ma sens. Moi rodzice trzymali mnie i całowali mnie po twarzy, dopóki nie pękłem i nie poprosiłem, żeby przestali. Takie powtarzające się zachowanie może być strasznie frustrujące. To przypomina

chińskie tortury wodne, ale jest w tym o wiele więcej bliskości. Oczywiście, ponieważ byłem wtedy zarozumiałym piętnasto- czy szesnastolatkiem, myślałem, że zignoruję to i się nie dam. Proszę mi wierzyć, że trzeba być martwym, by oprzeć się takiej terapii. Tak czy inaczej, z całą
pewnością pękłem i wtedy wylało się ze mnie całe nagromadzone wewnątrz zło i ból. Oczywiście takie obnażenie mojego wnętrza wcale mi się nie podobało, ponieważ wciąż starałem się odnaleźć siebie i swoją wartość na tym świecie.

Teraz jednak bardzo chętnie zgadzam się na to, by moi rodzice trzymali mnie w ramionach, ponieważ dobrze się czuję, kiedy wyzwalam się z bólu, gniewu i uraz, które przez tyle lat gromadziły się we mnie. Człowiek może złościć się na rodziców. Może czuć urazę, ponieważ głęboko w sercu jest zranionym dzieckiem, które nigdy nie otrzymało ciepła i miłości, których potrzebowało.

Wszystkie dzieci zasługują na stuprocentową miłość. Zasługujemy na idealnych rodziców. Nie można wzrastać wewnętrznie, emocjonalnie i duchowo bez *przyjmowania* miłości od rodziców albo od kogoś, kto ich zastępuje. To tak, jakbyśmy chorowali na emocjonalnego raka, którego trzeba się pozbyć. Stosuję również inną technikę: kiedy jestem zły, krzyczę i walę pięściami w poduszkę. To pozwala mi wyzwolić spore ilości tłumionego gniewu i bólu. Kiedy ciągle na nowo powtarzam: „Tato, tato, tato", i przypominam sobie sytuacje, gdy był nieobecny, a ja go potrzebowałem, albo gdy krzyczał na mnie lub mnie ranił, wtedy ból i zranienia wypływają w sposób naturalny. Na koniec tego wszystkiego czuję się kochany, czuję się dobrze, czuję się kimś wartościowym.

Kiedy mój ojciec obejmuje mnie ramionami, po prostu płaczę i płaczę. To jest to, czego zawsze w głębi serca pragnąłem, niezależnie od tego, jak bardzo usiłowałem temu zaprzeczyć. Chciałem tylko, żeby mój ojciec i moja matka trzymali mnie w ramionach i mówili mi, że mnie kochają oraz powtarzali, że jestem dobrym człowiekiem. Tego pragnie każde dziecko i właśnie dlatego, że dorastamy jako zranione dzieci (większość z nas), niechętnie zgadzamy się na taką miłość albo czujemy się źle w sytuacjach, które przed chwilą opisałem. Jednak tak naprawdę w głębi serca wiemy, że to jest właśnie to, za czym tęsknimy.

Kiedy otrzymuję tego rodzaju miłość, moje pragnienia zatrzymania się na chwilowym naprawianiu świata odchodzą. W miarę jak dokonuje się uzdrowienie mojego serca, coraz bardziej się rozwiewają. Ponieważ - jak mawia mój tato - „Uzdrowienie nie jest celem, ale procesem". Uzdrowienie serca wymaga wielkiej pracy, ale bardzo go pragnę, abym mógł stać się osobą lepszą dla siebie, dla Boga i dla mojej żony.

W okresie mojej wewnętrznej walki moi rodzice naprawdę starali się postępować jak Bóg. Wyznaczali mi granice, ale nie ingerowali bezpośrednio w moje życie. Stali jedynie przy mnie i dawali mi najcenniejszą rzecz, jaką posiadali: swoją bezwarunkową miłość. Mój tato powiedział mi kiedyś:
„Jarish, wiem, że dajemy ci różne prezenty, pieniądze, ale to wszystko nie ma znaczenia w porównaniu z największym darem, jaki możemy ci dać. A jest nim miłość i uzdrowienie w twoim życiu". Naprawdę miał rację.

Każdy musi poważnie zapytać siebie, co lub kto jest jego skałą. Na co spadnie, jeśli znajdzie się w piekielnej otchłani? Moją skałą są moi rodzice. Zawsze stali przy mnie, niezależnie od tego, ile razy ich przeklinałem. Moja

relacja z Bogiem bardzo szybko dojrzała, ponieważ czułem obecność Boga w moich rodzicach i poprzez moich rodziców. Kluczowym momentem dla mnie było to, że moi rodzice gotowi byli zmienić się dla mnie. Byli gotowi zrobić wszystko, żeby roztopić moje serce, ponieważ bolało ich to, że przeżywam wielki ból. To działa jak zwierciadło: kiedy syn cierpi, ojciec i matka również cierpią.

Teraz, kiedy widzę mojego tatę, odczuwam, jak bardzo Bóg działa przez niego. To dzięki Bogu tato czyni fantastyczne rzeczy na tym świecie. Jest wspaniałym darem dla świata. A tym, co szanuję i cenię jeszcze bardziej, jest to, że jest wspaniałym ojcem dla mnie. Mogę w końcu powiedzieć, że nie da się opisać miłości, która nas łączy. Ona jest większa niż życie. Wreszcie mam ojca, który chce mnie trzymać w ramionach, który mówi mi, że mnie kocha, który mówi mi, że jestem coś wart, który pada na kolana i ze łzami w oczach przeprasza swojego syna za wszelki ból, który spowodował w jego życiu. Czy wiesz, jakie to jest uczucie? Mieć rodzica, który prosi cię o przebaczenie, mimo że na sporą część tego bólu, jaki wywołał, nie miał żadnego wpływu? Właśnie to kryje w sobie słowo rodzic. To właśnie wtedy rodzic staje się naprawdę prawdziwym rodzicem.

Piszę te słowa powoli i z wielkim bólem. Po twarzy płyną mi łzy i nie mogę zapanować nad natłokiem uczuć i obrazów, które kształtowały moje życie. To bardzo boli, kiedy nie jest się kochanym, kiedy nie czuje się kochanym ani akceptowanym. Widzę siebie z przeszłości: zranionego, złamanego, walczącego o odkrycie miłości i szczęścia. Widzę siebie również dzisiaj: pięknego, zdrowszego z dnia na dzień, odbudowującego wszystko, co zostało złamane - wyrywającego chwasty i siejącego ziarno w mojej duszy i psychice. Widzę siebie w przyszłości: doskonałego, szczęśliwego, kochanego i dającego miłość. Jestem dobrą osobą, jestem cennym Bożym dzieckiem. W końcu czuję się kochany. Naprawdę to czuję. To tak, jakby całe niebo i ziemia mogły przeminąć, ale ja nadal bym żył, ponieważ Bóg i prawdziwa miłość mieszkają we mnie[7].

UWAGI KOŃCOWE

Teraz, kiedy już przeczytałeś tę książkę, mam nadzieję, że będziesz wracał do niej i czytał ją jeszcze raz i jeszcze raz, jeśli uznasz to za konieczne, dopóki nie będziesz pewien, że SSA nie ma w swej istocie nic wspólnego z seksem i że jest to w rzeczywistości walka o miłość. *A wygrywa ten, kto kocha najbardziej i najdłużej.* Czytaj tak długo, jak długo nie będziesz w głębi serca przekonany, że możesz wiele zrobić, by prowadzić do pozytywnej przemiany w życiu twojego dziecka, w życiu członków rodziny, przyjaciół i we wspólnocie wiary.

I pamiętaj: człowiek, który napisał tę książkę, kiedyś doświadczał w pełni orientacji homoseksualnej. Obecnie jestem zdecydowanie człowiekiem o orientacji heteroseksualnej. Musiało minąć wiele lat i trzeba było wylać wiele łez, ale teraz jestem mężczyzną wśród mężczyzn. Podobnie może być w przypadku twojego syna. I tak samo twoja córka może stać się kobietą wśród kobiet.

A teraz, skoro wiesz, co robić, proszę cię o kontynuację. *Proponuję, abyś napisał osobisty plan leczenia w oparciu o podane dwanaście kroków.* Wyznacz sobie zarówno krótko-, jak i długoterminowe cele. Zaplanuj wszystko. Ci, którzy poświęcają czas na wypisanie swoich celów, odnoszą o wiele większy sukces od tych, którzy tego nie czynią. Kiedy skończysz pisanie swojego planu leczenia, poświęć trochę czasu na przedstawienie go swojemu współmałżonkowi. Wspierajcie się nawzajem podczas realizacji waszych planów. Niech to będzie zespołowy wysiłek. (W „Dodatku" są przedstawione przykładowe plany leczenia napisane przez rodziców uczestniczących w zajęciach telekonferencyjnych.)

Pamiętaj, *musisz być sobą i musisz czuć, by zostać uzdrowionym.* Im bardziej staniesz się szczery i otwarty w stosunku do swojego

7 Jarish obecnie kończy studia medyczne i pracuje nad doktoratem. Zamierza prowadzić badania nad leczeniem raka. Jego żona również jest studentką medycyny na tym samym uniwersytecie. Prowadzą piękne życie. Wszyscy dziękujemy za to Bogu.

dziecka, tym bardziej będzie się ono otwierało na ciebie. Przemiana nastąpi u każdej osoby zaangażowanej w proces uzdrowienia. Sposób zastosowania planu leczenia będzie uzależniony od wieku twojego dziecka oraz od tego, czy mieszka ono w rodzinnym domu, czy już jest samodzielne. Jeżeli dziecko mieszka w domu, pracuj nad stworzeniem bezpiecznej więzi, zanim się wyprowadzi. Masz wspaniałą okazję, by wszystko odwrócić. Jeżeli dziecko mieszka daleko od ciebie, musisz być bardziej twórczy w swoich staraniach. Niezależnie od sytuacji, na miłość składa się: czas, dotyk i rozmowa.

Kiedy zaczniesz wykorzystywać wiedzę i umiejętności nabyte dzięki lekturze tej książki, by zbliżyć się do dziecka dotkniętego SSA, z początku może ci się wydawać, że nic się nie udaje. To naturalne. Trzymaj się programu, a w końcu trafisz z powrotem do serca twego dziecka.

Kluczem do uzdrowienia pociągu seksualnego do osób tej samej płci jest: 1) zrozumienie prawdy na temat SSA, 2) prośba o przebaczenie popełnionych błędów i zadośćuczynienie oraz 3) kochanie bez ustanku i we właściwy sposób. Mit na temat „wrodzoności i niezmienności" homoseksualizmu jest jednym z największych oszustw, jakie powstały w historii ludzkości. Była to dobrze przemyślana i zrealizowana strategia, mająca na celu powstrzymanie uprzedzeń w stosunku do homoseksualnie zorientowanych mężczyzn i kobiet. Dlaczego? Dlatego, że przedstawiciele kościołów, zawodów odnoszących się do zdrowia psychicznego, instytucji społecznych oraz członkowie rodzin nie byli w stanie zrozumieć i kochać tych mężczyzn i kobiet we właściwy sposób. Teraz płacimy za te grzechy.

Bóg wybrał cię, byś naprawił te błędy dzięki twemu bezpośredniemu zetknięciu się ze zmaganiami swego dziecka. Choć to bardzo bolesne, zostałeś wybrany, by zakończyć wojnę kulturową poprzez okazanie swojemu dziecku bezwarunkowej miłości. Wykorzystaj swój plan. Nie spiesz się. Stawiaj sobie najpierw niewielkie cele. *Lepiej odnosić małe sukcesy zamiast wielkich porażek.* Doprowadź do sukcesu w jednej czy dwóch kwestiach, a później podejmuj kolejne kroki. Akceptuj w tym procesie siebie i swoje dziecko.

W mojej wędrówce ku uzdrowieniu nauczyłem się, że najważniejszy jest sam proces, a nie rezultaty. Bądź obecny w danym momencie. Doceniaj swoje dziecko

dzisiaj i nie powstrzymuj swojej miłości wobec niego, czekając na to, by się „przemieniło". Przemiany następują bardzo powoli, czasami w sposób niezauważalny. To właśnie przez kochanie jesteśmy przemieniani. Pamiętaj raz jeszcze: *To jest maraton, a nie sprint.* Oddychaj głęboko, módl się, śmiej, płacz i idź we własnym tempie. Staraj się doświadczać tyle miłości, ile jest możliwe, abyś mógł dawać z obfitości, a nie z poczucia winy i lęku.

Podczas zajęć telekonferencyjnych jeden z ojców powiedział: „Tutaj chodzi o miłość, o bycie otwartym, uczciwym, przejrzystym i zdolnym zajrzeć do serca dziecka". Aby to uczynić, musisz wciąż na nowo stawać twarzą w twarz z samym sobą. *Pomagając swojemu dziecku w dochodzeniu do zdrowia, ty również doznasz przemiany.*

Jeżeli wymagasz przemiany od swojego dziecka lub innej bliskiej ci osoby, najprawdopodobniej nic się nie dokona. Jeśli nie wymagasz przemiany, jest bardziej prawdopodobne że do niej dojdzie.
Zaakceptuj i kochaj swoje dziecko takim, jakie jest w danym momencie. Zrób wszystko, na co cię stać, a Bóg dokończy dzieła.

Możesz odzyskać swoje dziecko. Być może przegrasz wiele bitew, ale ostatecznie, mocą Bożej miłości i miłosierdzia oraz przy pomocy wielu członków rodziny i przyjaciół, odzyskasz je na nowo. Nie poddawajcie się, mamo i tato. Ta historia jeszcze się nie skończyła. Pamiętajcie, że miłość jest najmocniejszym lekarstwem, które uzdrawia wszelki ból.

DODATEK

1. PLANY LECZENIA

Poniżej podaję kilka planów leczenia przygotowanych przez rodziców, którzy uczestniczyli w zajęciach telekonferencyjnych organizowanych przez International Healing Foundation. Wszystkie imiona zostały zmienione, a plany są wykorzystane za pozwoleniem autorów.

2. PLAN JOHNA

Cel podstawowy: Stworzenie i zachowanie bliskości i silnej więzi z Robertem.

KROK PIERWSZY: Uporać się z emocjami i myślami dotyczącymi SSA Roberta.
1. CEL: Uspokoić naturalne reakcje wewnętrzne.
ZADANIE: Kiedy pojawia się zła myśl lub reakcja dotycząca SSA, pomyśl o miłości, jakiej potrzebuje twój syn. Termin: Czynność stała. Notatki: Jest to pomocne narzędzie, które ma mi przypominać, w jaki sposób powinienem uczyć się odczuwać, a następnie reagować. To już kilkakrotnie pomogło mi w mojej pracy.
2. CEL: Stać się bardziej „kontrintuicyjnym".
ZADANIE: Zanim powiesz lub uczynisz cokolwiek, pomyśl „kontrintuicyjnie".
Termin: Czynność stała.

3. CEL: Zachować optymizm.
ZADANIE: Czytaj budujące i zachęcające artykuły i książki. Termin: Czynność stała.

KROK DRUGI: Dbać o siebie.
CEL: Starać się o pomoc ze strony wspólnoty kościelnej.
ZADANIE: Spotkaj się z dwoma pastorami opiekującymi się młodzieżą, by omówić sytuację Roberta.
Termin: do 28 maja.
Notatki: Spotkanie ustalono na 27 maja.

KROK TRZECI: Stawać przed Bogiem. Doświadczać Boga.
1. CEL: Oddać swój problem Bogu.
ZADANIE: Módl się w tej sprawie *codziennie*! „Pomóż mi, Boże, zrozumieć przyczyny SSA Roberta i pokaż mi, jak mogę pomóc w uzdrowieniu mojego syna. Każdego dnia obdarzaj mnie potrzebna mi siłą." Termin: Czynność stała. Notatki: Wielką ulgę sprawia oddawanie wszelkich spraw Bogu.
2. CEL: Wizualizacja uzdrowionego Roberta.
ZADANIE: Kiedy się modlisz, pamiętaj, żeby myśleć o nim jak o osobie uzdrowionej i realizującej swoje powołanie. Termin: Czynność stała.

KROK CZWARTY: Poznać przyczyny i sposoby leczenia SSA.
1. CEL: Czytać literaturę.
ZADANIE: Przeczytaj drugi rozdział książki *Wyjść na prostą.* Termin: do 23 maja.
2. CEL: Znaleźć materiały na temat ran zadanych przez rówieśników. Termin: do 15 czerwca.

KROK SZÓSTY: Doprowadzić do pojednania między Robertem i mną.
1. CEL: Podczas najbliższego weekendu spędzić z Robertem tyle czasu, ile tylko możliwe. Rozmawiać i dzielić się.
2. CEL: Przygotować nagranie afirmujące i napisać list.
ZADANIE: Dokończ list, który zacząłeś pisać kilka miesięcy temu. Termin: do 30 czerwca.
ZADANIE: Nagraj CD z pozytywnymi afirmacjami. Termin: do 16 lipca.

KROK SIÓDMY: Poznać język miłości Roberta.
1. CEL: Określić podstawowy język miłości Roberta i obdarzać go taką miłością.
ZADANIE: Ukończ lekturę książki *The Five Love Languages.* (zob. przypis 17 na s. 143) Termin: w kwietniu. Notatki: Podstawowymi językami miłości Roberta są dotyk i pomoc. Muszę zastosować to w praktyce i pamiętać, by okazywać mu miłość również na inne sposoby.
ZADANIE: Dotykaj i obejmuj Roberta jak najczęściej. Pamiętaj, by ćwiczyć wszystkie pięć języków miłości.
2. CEL: Robić z Robertem to, co on lubi robić.
ZADANIE: Zabierz go na koncert.
Notatki: Dobrze było nam razem, świetnie się bawiliśmy.

3. CEL: Uczestniczyć we wspólnych działaniach.
ZADANIE: Możliwa podróż do Kalifornii (są tam przyjaciele, będący rówieśnikami Roberta).
ZADANIE: Nagraj wspólnie z Robertem trochę muzyki. Weź kilka dni wolnego w czerwcu, by to zrealizować.
ZADANIE: Zachęć Roberta do wspólnego uprawiania sportu.

KROK ÓSMY: Okazywać właściwą czułość fizyczną.
CEL: Dotykać, błogosławić i kochać.
ZADANIE: Każdego dnia obejmuj, całuj i błogosław Roberta.
Mów mu, że go kochasz.
Termin: Czynność stała.
Notatki: To naprawdę było bardzo owocne. Wydaje mi się nawet, że on sam inicjuje uścisk.
15 maja: w tym tygodniu zauważyłem pewien regres - Robert jest zły, ponieważ zacząłem obejmować także jego chłopaka.
Nie przestawaj! Rób to nadal!

KROK JEDENASTY: Przyjaciele i znajomi.
1. CEL: Poznać j ego przyjaciół.
ZADANIA: Zaproś ich na grilla, obejrzyj z nimi film, posiedź z nimi w ogrodowym basenie. Termin: Czynność stała. Notatki: Przyszli w piątek na pizzę. Ciągle zapraszaj.
ZADANIE: Spróbuj ich zachęcić do spędzenia nocy w waszym domu w najbliższy weekend.
2. CEL: Okazywać miłość i czułość chłopakowi Roberta.
ZADANIE: Uściskaj go za każdym razem, kiedy go spotkasz. Termin: Czynność stała. Notatki: Bardzo pozytywnie reaguje na okazywaną przeze mnie czułość, ale ciągle denerwuje to Roberta.

KROK DWUNASTY: Wychowawcy tej samej płci.
CEL: Znaleźć wychowawców dla Roberta.
ZADANIE: Zbuduj sieć wsparcia.
ZADANIE: Zaangażuj starszych kuzynów. Kontynuuj „wspólne wyjścia facetów".
ZADANIE: Jeżeli pastorzy opiekujący się młodzieżą będą chętni do okazywania wsparcia, zachęć Roberta do wzięcia udziału w jakichś zajęciach podczas lata.

Jak zapewne zauważyliście, John wspomniał wiele z dwunastu kroków, ale część opuścił. W *tamtym czasie zdecydował, że skoncentruje się tylko na niektórych.*

3. PLAN ANNY (ŻONY JOHNA)

KROK PIERWSZY: Uporać się ze swoimi emocjami i myślami związanymi z SSA Roberta.

1. Prowadzić dziennik: spisywanie wszelkich emocji, myśli i uczuć, zwłaszcza kiedy jestem przygnębiona lub mam poczucie, że wszystko mnie przerasta. (To jest stałe zadanie - zaczęłam kilka miesięcy temu.)
2. Zdobywać wiedzę: zgromadzenie książek dotyczących tematyki SSA; odwiedzanie stron internetowych zalecanych przez Richarda. (To jest stałe zadanie - zaczęłam kilka miesięcy temu.)
3. Modlić się.
4. Przeznaczyć jedną godzinę dziennie jako „mój czas" na czytanie, ćwiczenia, drzemkę lub modlitwę. (Powiadomić o tym dzieci - rozpocząć 2 czerwca.)
5. Stworzyć grupę wsparcia (moja mama, siostra, bracia i Sarah). Przekazać im to wszystko, czego uczy nas Richard, pokazać jego książki i strony internetowe, które pomogą im zapoznać się z tematyką SSA. Prosić, by modlili się ze mną o rozwiązanie konkretnych problemów, w miarę jak będą się pojawiać. (Zakończyć tworzenie grupy wsparcia do końca tygodnia 6 lub 7 czerwca.)

KROK DRUGI: Doprowadzić do uporządkowania relacji z mężem.
1. Na nowo podjąć nasze randki w piątek wieczorem.
(Zacząć od najbliższego piątku - i kontynuować.)
2. Ćwiczyć techniki komunikacyjne. (Zacząć w najbliższy piątek w czasie randki - i kontynuować.)
3. Wspólnie się modlić. (Każdego wieczoru, poczynając od dzisiaj - i kontynuować.)

KROK TRZECI: Zwrócić się do Boga. Otworzyć się na Jego miłość.
1. Codziennie spędzać jakiś czas z Bogiem na modlitwie i czytaniu Jego słowa. Modlić się o mądrość i siłę. Modlić się o to, by skutecznie wspierać Johna, jednocześnie trzymając język za zębami. (Stale.)
2. Kontynuować studium biblijne w poniedziałki wieczorem z grupą kobiet przy kościele i prosić o modlitwę i wsparcie dla Roberta. (Rozpocząć 14 czerwca - i kontynuować.)

KROK CZWARTY: Poznać przyczyny i sposoby leczenia SSA.
1. Zgromadzić biblioteczkę w oparciu o książki polecane przez Richarda.
(Rozpoczęte kilka miesięcy temu - stale.)
2. Rozpoznać język miłości Roberta
(Zrobione - językiem Roberta jest dotyk.)

To cztery pierwsze kroki spośród wielu. Chciałabym najpierw nad nimi popracować, zanim pójdę dalej.

4. PLAN JESSIKI

1. Planuję troszczyć się o siebie, kontynuując bieganie, pływanie i ćwiczenie hantlami cztery razy w tygodniu. Będę kontynuować codzienną modlitwę i - korzystając z książki Flory Slosson Wuellner *Prayer, Stress and My Inner Wounds* oddawać Bogu wspomnienia z dzieciństwa Patricka, które mnie zaniepokoiły lub

przeraziły. Rozdziały zatytułowane: Z *Chrystusem do bolesnej przeszłości* oraz Z *Chrystusem do dawno zapomnianego bólu*, pomogą mi w usuwaniu niektórych bolesnych wspomnień i obecnego gniewu spowodowanego oddzieleniem od moich rodziców. Inspiracją jest tu dla mnie myśl Richarda Cohena: „Twoje dziecko może nosić w sobie niektóre z twoich nieuzdrowionych ran i niezaspokojonych potrzeb lub nieuzdrowione rany i niezaspokojone potrzeby przodków" - ponieważ jest to bardzo prawdopodobne w moim przypadku. Spróbuję rozeznać, jakie są moje potrzeby emocjonalne i fizyczne i poproszę mojego męża (Alana) oraz innych, by pomogli mi je zaspokoić. Rozpocznę tę rozmowę, biorąc męża za rękę i mówiąc mu, jakie moim zdaniem są moje potrzeby i czy są one zaspokajane, czy też nie. Zapytam go, czy może mi pomóc w zaspokojeniu tych potrzeb. Jeśli nie da się osiągnąć tego w zdrowy sposób, nie będę mieć do niego żalu, zawierzając nasz związek łasce i przebaczeniu Chrystusa. Będę szukała profesjonalnej pomocy, jeśli to będzie konieczne.
2. Poprosiłam o wsparcie dwóch rozmodlonych bliskich przyjaciół i dwóch pastorów. Są dla mnie wielkim wsparciem i wiernie zanoszą do Boga następujące modlitwy:
a) Boże, który uzdrawiasz, proszę, pomóż rodzinie Patricka w zbliżeniu się do Ciebie i do siebie nawzajem. Daj, by Patrick poznał Twoją potężną miłość poprzez miłość i opiekę Alana w tych dniach, przed wyjazdem na wakacje, oraz w każdym następnym dniu.
b) Boże, który uzdrawiasz, pomóż Patrickowi zrozumieć, dlaczego nosi w sobie pociąg seksualny do osób tej samej płci i daj mu pragnienie, by czuł się jak u siebie w swoim sercu, umyśle i ciele.
c) Boże, który uzdrawiasz, skrusz mur wstydu i samotności otaczający serce Patricka, aby mógł zacząć przyjmować swoją męskość i znaleźć w niej pokój i moc, zgodnie z Twoim zamiarem.
d) Boże, który uzdrawiasz, spraw, aby Alan i Jessica, ich syn Patrick oraz ich córka Jessica z mężem wzięli razem udział w sesji uzdrowienia rodziny, tak aby mogli porzucić bagaż z przeszłości i rozpocząć odnajdywanie pełnej pojednania relacji w dniach, które mają nastąpić. (Uczestniczyliśmy w rodzinnej sesji uzdrowienia i było to pod pewnymi względami przełomowe wydarzenie.)
3. Będę wspierała Alana pytając, jak mogę mu pomóc, zachęcając go, a przede wszystkim prosząc Boga o to, bym wiedziała, kiedy pytać lub coś sugerować, a kiedy się nie odzywać. Ponieważ Alan również odmawia tę modlitwę jako element wspólnej strategii w okazywaniu miłości Patrickowi, będę akceptować sytuacje, w których nie wprowadzi w życie moich sugestii. Codziennie będę się modlić: „Stwórco Patricka, kochasz go jeszcze bardziej niż my. Proszę, pomóż mu doświadczyć Twojej bezwarunkowej miłości i pomóż mu poznać uzdrawiającą moc Twojej miłości". Zaproponuję również Alanowi spędzanie czasu we dwoje i będziemy dążyć do tego, by kontynuować nasze piątkowe wieczorne randki z kolacją i tańcem w domu.
4. Napiszę list do Patricka, wyrażając w nim swój żal, i wyślę go tego lata. Wiem o jego lęku przed porzuceniem, więc przeproszę go za chwile, kiedy czuł się porzucony i poproszę o przebaczenie. Powiem mu również o tych chwilach, kiedy byłam przerażona czy lękałam się, że „urodził się jako homoseksualista", i powiem

mu, dlaczego. Powiem: „Przepraszam za ból, jaki spowodowałam swoją ignorancją, niepewnością i zaprzeczaniem".
5. Przeczytam *The Five Love Languages of Teenagers*[8] i *Wyjść na prostą* do końca lata, by zdobyć pewien poziom wiedzy i dodać sobie odwagi. Zaloguję się na stronach NARTH,

8 Wydanie polskie: Gary Chapman, *Sztuka okazywania miłości nastolatkom,* Warszawa 2004 (przyp. tłum.).

People Can Change i innych i będę czytać artykuły, kiedy poczuję się zniechęcona.

6. Będę wypowiadać się pozytywnie o ojcu Patricka w obecności ich obu przynajmniej raz dziennie. Będę się modlić o wychowawców i przyjaciół tej samej płci dla Patricka. To będzie bardzo żarliwa i wytrwała modlitwa, ponieważ w czasie wakacji będzie on poza domem. Będę prosiła Boga, by zapewnił mu przynajmniej jednego przyjaciela płci męskiej, który nie będzie zainteresowany seksem, aby Patrick mógł odkryć, co to znaczy być zaakceptowanym i kochanym przez prawdziwego przyjaciela tej samej płci. „Panie, zmiłuj się."
7. Do 20 czerwca napiszę list do moich rodziców, wyrażając mój żal z powodu naszej chłodnej relacji, a w szczególności wyrażę mój gniew i ból z powodu konieczności stosowania „kodeksu", żeby nawiązać z nimi kontakt. Wyrażę żal, że nie interesowali się bardziej naszymi dziećmi ani tym, co robię w życiu. Wyrażę również wdzięczność za dary i skarby, jakie dali mi w dzieciństwie i w okresie młodzieńczym.

To jest mój krótkoterminowy plan leczenia. Uderzyło mnie, że wiele spośród tych celów można realizować przez kilka kolejnych lat, ale w tym czasie będę szczególnie modlić się o to, by Patrick wiedział o Bożej miłości i mocy działającej w jego życiu, by dowiedział się o tym, że Bóg ma dla niego wspaniały plan pełnego życia z cudowną kobietą, by doznał uzdrowienia w sercu, umyśle i ciele i żeby był w stanie utrzymywać i pielęgnować niemające nic wspólnego z seksem relacje z osobami tej samej płci.

Bóg może działać cuda i wierzę, że nasze spotkanie z Richardem dokonało się dzięki Bożemu prowadzeniu i w czasie wybranym przez Niego. Jeśli Patrick zacznie poznawać Bożą miłość poprzez Alana i przez to, że ja zajmę drugie miejsce, choć to trudne, jeśli zacznie tworzyć dające poczucie bezpieczeństwa więzi z rówieśnikami tej samej płci oraz zrozumie, że jest pięknym mężczyzną w wielkim Bożym planie, jeśli nie będzie eksperymentował w seksualnych relacjach z rówieśnikami, to będzie mógł pójść w przyszłym roku na studia. Będę się więc modliła o prowadzenie i rozeznanie, kiedy nie będzie go w domu podczas lata. Oboje z Alanem podejmiemy starania, by ważni mężczyźni podjęli rolę wychowawców wobec Patricka i żeby po jego powrocie z wakacji stanowili istotną część jego życia.

Patrick wyjechał do szkoły, znalazł wspaniałą grupę mężczyzn i jest na drodze uzdrowienia. Sam stwierdził: „Życie geja nie jest dla mnie".

5. PLAN JIMA

Oto lista kroków w planie działania (zarówno krótko- jak i długoterminowych) w mojej relacji z Tonym. (Uwaga: Jeśli nie zostanie określony czas, to wymienione zadania będą zarówno krótko-, jak i długoterminowe.)
1. Zająć się emocjami. Wciąż koncentrować się na piątym etapie wyrażania żalu (akceptacja), by upewnić się, że skupiam się na tym, co mogę zrobić, by wspierać Tony ego w tym procesie.
2. Troszczyć się o siebie. Nadal koncentrować swoje życie na Bogu i relację z Nim uczynić integralną częścią naszego przechodzenia przez to doświadczenie, i nigdy nie tracić wiary. Widzieć i wierzyć, że w końcu wypełnieni się Boże dzieło. W dalszym ciągu wspierać moją żonę Debby oraz Tony ego w tym procesie. Nie starać się rozwiązywać ich problemów, ale słuchać i pocieszać.
3. Znaleźć wsparcie. Znaleźć ludzi, którzy wzmocnią wsparcie modlitewne dla Tony ego i naszej rodziny.
4. Doprowadzić do pojednania pomiędzy Debby a mną. Wysłuchiwać Debby, znać jej troski. Nadal zapewniać Debby, że nie zrobiła niczego złego, że wypełniała pustkę, która została po mnie w naszej relacji z Tonym. Nadal kochać i wspierać Debby oraz pokazać Tony'emu, że jako małżeństwo jesteśmy zdecydowani kochać go i dodawać mu otuchy.
5. Stawać przed Bogiem. W dalszym ciągu czynić relację z Bogiem integralną częścią codziennego życia. Prosić Go o mądrość, by wiedzieć, co robić, oraz o łaskę do zrealizowania tego. Być bardziej świadomym możliwości, jakie Bóg może dać, bym się dowiedział, co mam robić i w jaki sposób pomóc Tony emu i innym w pokonaniu SSA.
6. Naprawić relację z dzieckiem dotkniętym SSA. Krótkoterminowy cel: Skończyć poprawiać list do Tonyego i dać Richardowi do sprawdzenia. Krótkoterminowy cel: Znaleźć czas na zapytanie Tonyego, jak się czuł, kiedy po tym, gdy mi powiedział o swoim SSA, nic natychmiast dla niego nie zrobiłem. Po wysłuchaniu go, starać się wyjaśnić dylemat, jaki miałem w sytuacji, kiedy Debby przeżywała stresującą sytuację w pracy, ja byłem bezrobotny i mieliśmy bardzo mało pieniędzy. Podkreślić, że nie zareagowałem nie dlatego, że mi nie zależało, ale dlatego, że byłem bardzo zmartwiony tym, iż mama może tej presji nie wytrzymać, i ogólnie trudną sytuacją w rodzinie. Dalszy cel: Przekazać Tony emu list. Znaleźć inne możliwości podzielenia się uczuciami dotyczącymi tego, co się wydarzyło w moim życiu. Powiedzieć Tony emu, że mogę utożsamić się ze zmaganiami, które są teraz jego udziałem, i że mogę sobie wyobrazić, jak to musi być dla niego trudne pod względem emocjonalnym. Zapewnić go, że nie jest sam, i dać mu nadzieję, że da radę przejść przez to wszystko oraz że będzie silniejszy i lepszy dzięki temu doświadczeniu.
7. Poznać przyczyny SSA. Poświęcić więcej czasu na znalezienie i przeczytanie materiałów dotyczących SSA, pisanych z obu punktów widzenia [chodzi o genetyczne oraz nabyte uwarunkowania SSA przyp. tłum.]. Czytać książki, by lepiej zrozumieć Tonyego i jego SSA.
8. Nauczyć się języka miłości Tonyego. Przeczytać ponownie *The Five Love Languages,* (zob. przypis 17 na s. 143) W szczególny sposób zwracać uwagę na dział poświęcony językowi miłości Tonyego, którym jest czas. Nadal starać się

wykorzystywać okazje spędzania czasu z Tonym, z jego przyjaciółmi i rodziną. Nadal mówić i ukazywać Tony emu, jak cenną i ważną osobą jest dla nas wszystkich.
9. Wymieniać się książkami. Dowiedzieć się, jakie informacje Tony zaczerpnął z gejowskich broszur i czy jest jeszcze coś, co chciałby, abym przeczytał czy zrobił.
10. Odkryć zainteresowania Tony ego. Wiem, że najbardziej interesuje się samochodami, domami i obecnie znalezieniem kolejnego psa. Muszę w dalszym ciągu znajdować sposoby pomagania mu w koncentrowaniu się na tych dziedzinach. Ponieważ Tony nie ma obecnie pracy, zaprenumerujemy mu wszystkie możliwe czasopisma samochodowe, które mu się spodobają, żeby czytał je, zamiast ulegać pokusie wchodzenia na strony pornograficzne w internecie. Powiedzieliśmy Tony emu, że zgadzamy się na psa, którego chce kupić, z nadzieją, że zapełni to brak miłości, której potrzebuje, podczas gdy my wciąż będziemy pracować nad jego uzdrowieniem. Tony wie, jak negatywnie odnosimy się do kwestii posiadania psa. Chcemy, żeby wiedział również, że jesteśmy świadomi, jak ważne to jest dla niego, i że naprawdę podejmujemy wysiłek, by mu pomóc i uczynić to, co najlepsze, by się dobrze czuł.
11. Pracować nad umiejętnościami dobrej komunikacji. Ponownie przeczytać notatki Richarda dotyczące słuchania odzwierciedlającego. Znaleźć okazję, by porozmawiać z Tonym i dowiedzieć się, co pojawiało się w jego niedawnej przeszłości, i ćwiczyć te umiejętności, by budować z nim bliższą relację.
12. Nagrać taśmę afirmacyjną. Krótkoterminowy cel: Zapytać Richarda, w jaki sposób najlepiej przekazać Tony emu gotowe nagranie. Stworzyć plan dotyczący tematyki, którą powinienem poruszyć na kasecie. Wypisać szczegóły i nagrać kasetę.
13. Okazywać czułość. Kontynuować okazywanie Tony emu właściwej czułości i mówienie mu, jak bardzo ważną osobą jest dla mnie.
14. Poznać jego przyjaciół. Nadal pytać o jego przyjaciół i spotykać się z nimi oraz pytać go o to, z kim obecnie chodzi.
Stwarzać okazje, by spotkać się z jego przyjaciółmi, w miarę możliwości organizować spotkania przy grillu.
15. Modlić się. Dołożyć starań, by być bardziej konkretnym w sprawach, w których potrzebuję Bożej pomocy i w prośbach skierowanych do Niego. Nadal starać się wyobrażać sobie Tonyego uzdrowionego, mającego wspaniałą i kochającą żonę oraz troje pięknych dzieci. Wyobrażać go sobie jako wspaniałego tatę o sercu pełnym wdzięczności za to, że Bóg wyzwolił go z SSA.
16. Znaleźć innych wychowawców. Stwarzać okazje, by zdrowi przyjaciele Tony'ego byli częścią jego życia. Zapraszać ich na grilla albo na obiady do naszej rodziny. Włączać Tonyego w zajęcia, w które angażuję się wraz z innymi mężczyznami (przyjaciółmi lub krewnymi).
17. Być wychowawcą dla innych osób z SSA. Obecnie Tony nie zdradza, że przebywa w towarzystwie innych osób z SSA. Staraliśmy się spotkać z tymi, o których nam opowiadał, ale nie jesteśmy w stu procentach pewni, czy owi przyjaciele są dotknięci SSA, czy też nie.

18. Wykonać to, co do nas należy. Dowiedzieć się czegoś więcej na temat działań związanych z uzdrowieniem i zacząć rozmowy z Tonym na temat naszego wspólnego wyjazdu.

LISTA ZALECANYCH LEKTUR W JĘZYKU ANGIELSKIM

1. OGÓLNE KSIĄŻKI NA TEMAT HOMOSEKSUALIZMU

Gerard van den Aardweg, *The Battle for Normality: Self-Therapy for Homosexual Persons,* San Francisco 1997 Richard Cohen, *Coming Out Straight. Understanding and Healing Homosexuality,* Winchester 2000 Joe Dallas, *Desires in Conflict,* Eugene 1991 Alan Chambers, *God's Grace and the Homosexual Next Door,* Eugene 2006 Jeffrey Satinover, *Homosexuality and the Politics of Truth,* Grand Rapids 1996 Charles *Socarides, Homosexuality: A Freedom Too Far,* Phoenix 1995 Elizabeth Moberly, *Homosexuality: A New Christian Ethic,* Cambridge 1983 Chad Thompson, *Loving Homosexuals as Jesus Would,* Grand Rapids 2004 Neil and Briar Whitehead, *My Genes Made Me Do It,* Lafayette 1999 Mike Haley, *101 Frequently Asked Questions About Homosexuality,* Eugene 2004 Rueven Bulka, *One Man, One Woman, One Lifetime,* Lafayette 1995 Christl Ruth Vonholdt, *Striving for Gender Identity: Homosexuality and Christian Counselling: A Workbook for the Church,* Reichelsheim 1996/2004 Nancy Heche, *The Truth Comes Out,* Ventura 2006 Jeff Konrad, *You Don't Have to Be Gay,* Newport Beach 1987

Niektóre książki z tej listy zostały wydane w języku polskim i są ujęte w wykazie lektur na s. 231 - przyp. red.

2. KSIĄŻKI DLA RODZICÓW

Peter and Barbara Wyden, *Growig up Straight, What Every Thoughtful Parent Should Know About Homosexuality,* New York 1968 Don Schmierer, Gilbert Lela, *Ounce of Prevention,* Nashville 1998 Joseph i Linda Ames Nicolosi, A *Parent's Guide to Preventing Homo sexuality,* Downers Grove 2002 Bob Davies i Anita Worthen, *Someone I Love Is Gay,* Downers Grove 1996 Joe Dallas, *When Homosexuality Hits Home,* Eugene 2004 Barbara Johnson, *Where Does a Mother Go to Resign*?, Minneapolis 2004

3. HOMOSEKSUALIZM MĘŻCZYZN

Alan Medinger, *Growth into Manhood,* Oracle Blvd, 2000 Joseph Nicolosi, *Healing Homosexuality: Case Stories of Reparative Therapy,* Northvale 1993 James Phelan,

Practical Exercises for Men in Recovery of SSA, Kearney 2006 Joseph Nicolosi, *Reparative Therapy of Male Homosexuality,* Northvale 1991

4. HOMOSEKSUALIZM KOBIET

Erin Eldridge, *Born That Way* P, Salt Lake City 1994 Elain Siegel, *Female Homosexuality: Choice Without Volition,* Hills-
dale 1998 Jeanette Howard, *Out Of Egypt,* Crowborough 1991 (II wyd. 1997)
Anne Paulk, *Restoring Sexual Identity,* Eugene 2003 Janelle Hallman, *The Heart of Female Same-Sex Attraction,* Downers
Grove 2008 [książka jest przygotowywana do druku w języku polskim przez Wydawnictwo Światło-Życie - przyp. red.]

5. RUCH HOMOSEKSUALNY I JEGO DZIAŁANIA

Marshall Kirk and Hunter Madsen*, After the Ball: How America Will Conquer Its Fear and Hatred of Gays In the 90s,* New York 1989
Marlin Maddoux, *Answers to the Gay Deception,* Dallas 1994 Ronald Bayer, *Homosexuality and American Psychiatry,* Princeton 1987
Jeffrey Satinover, *The Trojan Coach: How the Mental Health Guilds Alow Medical Diagnostics, Scientific Research and Jurisprudence to Be Subverted in Lockstep with the Political Aims of Their Gay*
Sub-Components, www.narth.com
Paul Rondeau, „Selling Homosexuality to America", w: *Law Review,* Regent University 14, nr 2 (Spring 2002), s. 443-485

6. ZACHOWANIA HOMOSEKSUALNE

Peter Sprigg, Timothy Dailey, *Getting It Straight,* Washington 2004

LISTA WYBRANYCH LEKTUR W JĘZYKU POLSKIM

1. O HOMOSEKSUALIZMIE I JEGO UZDRAWIANIU

Aardweg van den G,, *Homoseksualizm i nadzieja,* Warszawa 2002.
Aardweg van den G., *Walka o normalność. Przewodnik do (auto)terapii homoseksualizmu,* Warszawa 2007. Augustyn *]., Homoseksualizm a miłość,* Kraków 1997. Cohen R., *Uzdrawianie homoseksualizmu,* w: *Wyzwolenie w Chrystusie jako zasada działań pastoralnych wobec osób o orientacji homoseksualnej - II. Materiały z Drugiej Konferencji Międzynarodowej. Lublin-Dąbrowica, 20-22 października 2000,* Krościenko 2001.
Cohen R., *Wyjść na prostą. Rozumienie i uzdrawianie homoseksualizmu,* Kraków 2005. Harvey J. F,, *Prawda o homoseksualizmie. Wołanie wiernych,* Warszawa 1999.

Homoseksualizm i nadzieja. Oświadczenie Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy USA, Wydawnictwo Światło-Życie, Kraków 2004.
Kożuch M,, *Grupa „Odwaga",* w: *Wyzwolenie w Chrystusie jako zasada działań pastoralnych wobec osób o orientacji homoseksualnej - III. Materiały z warsztatów dla osób pomagających. Lublin, 26-28 października 2001,* Krościenko 2002.
Kożuch M,, *Homoseksualizm jako wyzwanie,* w: *Wyzwolenie w Chrystusie jako zasada działań pastoralnych wobec osób o orientacji homoseksualnej - III. Materiały z warsztatów dla osób pomagających. Lublin, 26-28 października 2001,* Krościenko 2002.
Kożuch M., Badura B., *Nie musisz być homoseksualistą,* Częstochowa 2004.
Medinger A., *Podróż ku pełni męskości,* Poznań 2005.
Poduch L., *Specyfika orientacji homoseksualnej u kobiet,* w: *Wyzwolenie w Chrystusie jako zasada działań pastoralnych wobec osób o orientacji homoseksualnej - III. Materiały z warsztatów dla osób pomagających. Lublin, 26-28 października 2001,* Krościenko 2002.
Tokaj G., *Przyjaźń w uzdrawianiu skłonności homoseksualnych,* „Światło w ciemności", 11(2004) nr 2(35), s. 9-13.
Vonholdt Ch,, *Zrozumienie homoseksualizmu a realna szansa na zmianę,* w: *Wyzwolenie w Chrystusie jako zasada działań pastoralnych wobec osób o orientacji homoseksualnej. Materiały z Konferencji Międzynarodowej. Lublin-Dąbrowica, 22-24 października 1999,* Krościenko 2000.

2. O RELACJACH W RODZINIE

Chapman G., *Sztuka okazywania miłości w małżeństwie,* Warszawa 2003. Chapman G,, *Sztuka okazywania miłości nastolatkom,* Warszawa 2004. Campbel R., Chapman G., *Sztuka okazywania miłości dzieciom,* Warszawa 2005. Campbell R., Chapman G., *Sztuka okazywania miłości dorosłym dzieciom,* Warszawa 2004. Caron Ann E, *Matki i córki. Nie przestawaj mnie kochać,* Gdańsk 2007. Eichelberger W., *Zraniony przez ojca,* Warszawa 1998. Schmierer D., Lela G., *Zdążyć przed...,* Wrocław 2006. Schon L., *Synowie i ojcowie. Tęsknota za nieobecnym ojcem,* Gdańsk 2000. Skynner R., Cleese J., *Żyć w rodzinie i przetrwać,* Warszawa 1997. Steede K., McKay M., Fanning P., *Być mężczyzną we współczesnym zwariowanym świecie,* Gdańsk 2002. Sujak E., *ABC psychologii komunikacji,* Kraków 2006. Woititz J. G., *Wymarzone dzieciństwo. Jak wychować szczęśliwe dziec ko unikając błędów naszych rodziców,* Gdańsk 1994.

WYBRANE ORGANIZACJE POMAGAJĄCE OSOBOM O SKŁONNOŚCIACH HOMOSEKSUALNYCH ORAZ ICH BLISKIM

International Healing Foundation (IHF) (Międzynarodowa Fundacja Uzdrowienia)
Telefon: 001 (301) 805-6111 Internet: www.commingoutstraight.com
www.gaychildrenstraightparents.com
Seminaria uzdrowienia, zajęcia telekonferencyjne, doradztwo. Dyrektor wykonawczy: Richard Cohen.

Courage/Encourage (Odwaga/Zachęta)
Telefon: 001 (212) 268-1010 Internet: www.couragerc.net
Katolickie grupy wsparcia dla osób zmagających się z homoseksualizmem dla oraz członków ich rodzin. Dyrektor: o. John Harvey.

ODWAGA
ul. Ks. Franciszka Blachnickiego 8
20-806 LUBLIN
tel. 081 740 13 28; 0509 830 622 www.odwaga.oaza.pl
e-mail: odwaga@lublin.oaza.org.pl
Katolickie środowisko, w którym osoby o skłonnościach homoseksualnych oraz ich bliscy mogą otrzymać wsparcie, pomoc terapeutyczną 1 duchową.

UZUPEŁNIENIE
SEMINARIA UZDROWIENIA
I SESJE UZDROWIENIA RODZINNEGO

Seminaria uzdrowienia
Osoby, które starają się rozwiązać problemy indywidualne, małżeńskie czy rodzinne, mogą skorzystać z kilku doskonałych programów dotyczących uzdrowienia. Są to programy oparte na przeżywaniu podawanych treści, przygotowane tak, by doprowadzić do osobistego uzdrowienia i przemiany oraz do uzdrowienia i przemiany relacji. Inną korzyścią z uczestniczenia w tego typu seminariach jest możliwość uczenia się od siebie nawzajem i nawiązania trwałych przyjaźni.

Adventure In Manhood (Przygoda wśród mężczyzn, AIM) *pod kierunkiem Family Strategy,* www.adventureinmanhood.com
Jest to weekend koncentrujący się na pomaganiu mężczyznom w rozwoju poczucia szacunku dla własnej płci poprzez odpowiednie zajęcia w terenie. Mężczyźni uczestniczą w nich wspólnie z ojcem lub wychowawcą, który wspiera ich w wędrówce od SSA do uzdrowienia. Misją AIM jest wspieranie zdrowych więzi z mężczyznami przez podejmowanie typowo męskich zadań, pracę zespołową i życie towarzyskie. AIM stawia wyzwania w aspekcie fizycznym, umysłowym i duchowym, w bezpiecznym kręgu zdrowych mężczyzn.

Journey Into Manhood (Podróż do pełni męskości, JIM) *pod kierunkiem People Can Change,* www.peoplecanchange.com Ten weekend oferuje ćwiczenia

umożliwiające doświadczenie siebie oraz proces wewnętrznego uzdrowienia. Jest przeznaczony dla mężczyzn, którzy poważnie traktują pracę nad przezwyciężeniem i rozwiązaniem problemów związanych z niechcianym SSA oraz chcą zmniejszyć albo wyeliminować pragnienia homoseksualne i przyjąć heteroseksualną męskość. Ten czas odosobnienia jest tak zaplanowany, by umożliwić uczestnikom przyjrzenie się swemu wewnętrznemu postrzeganiu, zbadanie swoich uczuć w stosunku do mężczyzn i kobiet oraz zyskanie jaśniejszej wizji życia.

Love/Sex/Intimacy (Miłość/Płeć/Bliskość, LSI) seminaria uzdrowienia
pod kierunkiem International Healing Fundation,
www.ComingOutStraight.com
Seminaria uzdrowienia LSI są przeprowadzane od czterech do sześciu razy w roku. Są odpowiednie dla wszystkich członków rodziny. Prowadzimy również seminaria uzdrowienia relacji ojciec-syn i matka-córka. Organizujemy te seminaria od osiemnastu lat w Stanach Zjednoczonych i Europie, towarzysząc tysiącom mężczyzn i kobiet w wędrówce ku pełni. Jest to okazja dla każdego, by dzielić się głębią serca i doświadczyć uzdrowienia. Oferujemy autentyczne i praktyczne rozwiązania problemów, zarówno osobistych jak i rodzinnych. Wszyscy są mile widziani.

New Warrior Training Adventure and Woman Within (Nowy wojownik - trening i przygoda, oraz Wnętrze kobiety) *pod kierunkiem The Man Kind Project,* www.mkp.org oraz *Woman Within International,* www.womanwithin.org
Te weekendy są otwarte dla wszystkich i nie mają bezpośredniego związku z homoseksualizmem. Jednakże mogą wspierać kogoś, kto rozważa decyzję odnośnie do tego, czy być „gejem", czy też wybrać „przemianę". Jest to okazja dla matki i córki lub ojca i syna, by uczestniczyć w wywierającym wielki wpływ, przemieniającym życie weekendzie (dzieci mogą w nim uczestniczyć również same). Zaletą tych weekendów jest propozycja wsparcia po ich zakończeniu dla grup tej samej płci. Są grupy dla mężczyzn (*I-groups;* I = *Integration* - integracja) i dla kobiet (*E-groups*;
E = *Empowerment* wzmocnienie).

Family Healing Session (Sesja Uzdrowienia Rodziny)
pod kierunkiem International Healing Foundation,
www.ComingOutStraight.com
Możesz również zastanowić się nad uczestnictwem w sesjach uzdrowienia rodziny. Niektórzy terapeuci są przygotowani do prowadzenia terapii rodzinnej i mogą ci pomóc w znalezieniu odpowiedniej sesji. Pracowałem z wieloma rodzinami, w których ktoś zmagał się z SSA, i mogę powiedzieć, że zdumiewające jest tempo zanikania bólu i zgorzknienia dzięki terapii rodzinnej. Podczas tych sesji każdy członek rodziny ma okazję do dzielenia się swoją „prawdą" z innymi. Po tych chwilach ból zanika i następuje odbudowanie prawdziwej więzi, dającej poczucie bezpieczeństwa. Pod zranieniem, gniewem i bólem kryje się miłość, zrozumienie i przebaczenie. Sesje takie przynoszą korzyść dlatego, że koncentrujemy się nie tyle na SSA dziecka, ile na uzdrowieniu i pojednaniu w rodzinie. Sesje uzdrowienia

rodziny są organizowane w siedzibie *International Healing Foundation* lub w domu rodzinnym osób zainteresowanych. Mamy kilku pracowników gotowych do poprowadzenia takich sesji rodzinnych.

O AUTORZE

Richard Cohen, M.A., jest jednym z czołowych ekspertów w dziedzinie reorientacji seksualnej, a także autorem książek *Coming Out Straight: Understanding and Healing Homosexuality* [wyd. pol.: *Wyjść na prostą. Rozumienie i uzdrawianie homoseksualizmu], Alfies Home* oraz *Gay Children, Straight Parents: A Plan for Family Healing* [wyd. pol.: *Gdy twoje dziecko jest gejem. Plan uzdrowienia rodziny]*.

R. Cohen jest dyrektorem *International Healing Foundation* (Międzynarodowej Fundacji Uzdrowienia, IHF), organizacji nonprofit, którą założył w 1990 r. IHF, z siedzibą w Washington D.C., oferującej konsultacje/dokonywanie ewaluacji, zajęcia telekonferencyjne, seminaria uzdrowienia, programy szkolenia doradców oraz wykłady. R. Cohen wiele podróżuje po Stanach Zjednoczonych i Europie, gdzie prowadzi seminaria dotyczące relacji małżeńskich, umiejętności komunikacji i pełnienia funkcji rodzicielskich, zmiany orientacji seksualnej, a także leczenia z uzależnień. Często jest zapraszany z wykładami na campusy collegeow i uniwersytetów, na konferencje religijne i terapeutyczne.

Cohen uzyskał tytuł Master of Arts psychologii na Uniwersytecie w Antioch oraz tytuł Bachelor of Arts na Uniwersytecie Bostońskim. Pracował w instytucjach podejmujących leczenie dzieci, które doznały przemocy, zajmował się postępowaniem pojednawczym w rodzinach, ogólnym doradztwem oraz grupami wsparcia. Przez trzy lata był doradcą ds. HIV/AIDS Amerykańskiego Czerwonego Krzyża. Jest wiceprzewodniczącym i współzałożycielem organizacji *Positive Alternatives To Homosexuality* (PATH) - międzynarodowego stowarzyszenia organizacji pomagających osobom dotkniętym niechcianym SSA.

POMOC DLA HOMOSEKSUALISTÓW

Fundacja "Światło-Życie"
Ośrodek ODWAGA w Lublinie
ul. Ks. F. Blachnickiego 8
20-806 Lublin
tel. (+48) (81) 740 13 28,
tel. kom. (+48) 509 830 622
e-mail: odwaga@onet.eu
http://www.odwaga.oaza.pl/homepage.html

Fundacja Centrum Rozwoju i Poradnictwa „CEREO”
ul. Puławska 114/4;
02-620 Warszawa
http://nowedrogi.com/kontakt.html

http://www.pascha.pl/index.php
kontakt@ pascha.pl

http://www.homoseksualizm.edu.pl/index.php/wiecej/inne-strony
http://www.homoseksualizm.friko.pl/
http://www.pascha.pl/linki.php

HETEROFOBIA?
HOMOSEKSUALIZM A GRECKIE KORZENIE EUROPY

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 7
ROZDZIAŁ I STAROŻYTNOŚĆ GRECKA A HOMOSEKSUALIZM 15
Panujący obyczaj 19
Spór o ateńskie prawo 25
Paideia a pederastía 37
Sokrates a pederastía 45
Czyny „wbrew naturze" 58
Sokratesa „znawstwo Erosa" 59
Platona ocena nierespektowania możliwości prokreacyjnej 62
Nienaturalność homoseksualizmu według Arystotelesa 69
ROZDZIAŁ II PRZEMIANY MYŚLOWE NOWOŻYTNOŚCI 79
Montaigne'a ocena pederastii 82
Subiektywizacja relacji erotycznej 85
Etyka a zasada realizmu 94
Relacja erotyczna a respektowanie rozumności i wolności człowieka 97
Relacja erotyczna a dobro ogółu 100
Płeć jako element konstytutywny natury osoby ludzkiej 107
Cel poznania naukowego a godność ludzkiej płciowości 114
Wychowawczy cel państwa 121
ROZDZIAŁ III UNIA EUROPEJSKA A HOMOSEKSUALIZM 133
Grecki fundament chrześcijaństwa i Unii Europejskiej 135
Traktat Amsterdamski a niedyskryminacja homoseksualistów 141
Mądrość po szkodzie 142
Homoseksualny holokaust? 147
Prawdofobia? 149
Niemcy kolebką zorganizowanego politycznie homoseksualizmu 151
Proporcje 154
Wybiórczość 156
Gra teczkami i lęk przed masami 157
Narzędzie walki z przeciwnikami 159
Element „biotyranii" 160
Sztuka a rzeczywistość 161
ZAKOŃCZENIE 165
BIBLIOGRAFIA 169

Wprowadzenie

Historia lubi się nie tylko powtarzać, ale także sprawiać niespodzianki. Z pewnością taką „niespodzianką" zgotowaną naszej współczesności jest rozpowszechniające się żądanie tworzenia instytucji związków seksualnych jednopłciowych, niekiedy nazywanych „partnerskimi". Gdzieniegdzie to żądanie już zostało spełnione[1], a reszta zachodniego świata głośno je stawia. Chociaż homoseksualizm jest zjawiskiem towarzyszącym ludzkim dziejom od dawna - na co wskazuje chociażby biblijna historia Sodomy i Gomory, a także kara śmierci przewidziana za te praktyki w prawie Mojżesza - to nigdy wcześniej homoseksualiści takich ambicji nie zgłaszali. W regule tej zdaje się nawet mieścić przypadek Nerona, który miał „poślubić" swojego wyzwoleńca, ale pewnie nie uważał za właściwe zagwarantować tego rozwiązania wszystkim rzymskim obywatelom. Poprzestawano dotychczas co najwyżej na żądaniach dekryminalizacji homoseksualnych stosunków, a zwłaszcza na nieinteresowaniu się ich prywatnym praktykowaniem. Widać, że powszechne spełnienie tego żądania już dzisiaj nie wystarcza, a oczekiwanym ostatecznym celem lobby homoseksualnego nie jest wcale zabezpieczenie własnego prawa do prywatności, które obejmuje także swobodę błądzenia na własną odpowiedzialność, bez naruszania dóbr innych osób. Co jest tym ostatecznym celem? Dlaczego owym środowiskom

[1] Już połowa (2006 r.) państw Unii Europejskiej ma instytucje „zarejestrowanych związków partnerskich". Oprócz tego w trzech państwach UE poszło się jeszcze dalej i mamy tam instytucje „małżeństwa homoseksualnego" (Holandia w 2001 r., Belgia w 2003 r., Hiszpania w 2005 r.). Z punktu widzenia prawnego wyróżnia się też „domowe partnerstwo" i „wspólnotę zamieszkiwania". Zainteresowani tymi szczegółami bez przeszkód znajdą w internecie obszerne informacje. Na temat tych instytucji watykańska Kongregacja Nauki Wiary wydała dokument pt. *Uwagi dotyczące projektów legalizacji prawnej związków między osobami homoseksualnymi* (2003). Tu też można znaleźć pełną listę wcześniejszych wypowiedzi Kościoła katolickiego w tej sprawie, które zaczęły się zwłaszcza od reakcji Jana Pawła II na głośną rezolucję Parlamentu Europejskiego w 1994 r. (czyli miało to miejsce w Roku Rodziny, ogłoszonym przez ONZ).

zależy tak bardzo na społecznej akceptacji, kryjącej się w instytucjonalnej formie „związku partnerskiego" czy „małżeństwa homoseksualnego"?

Oprócz tworzenia instytucji „związków partnerskich", kolejną historyczną „niespodzianką" są aktualnie uliczne demonstracje na rzecz bliżej nieokreślonego „zrównania" homoseksualistów. Po udanych przemarszach przeciwników dyskryminacji osób „kolorowych", dyskryminacji kobiet, dyskryminacji ekosfery, ulicami zachodniego świata przetaczają się hałaśliwe demonstracje „przeciwników homofobii". Co ze swojej istoty jest celem tych zgromadzeń, skoro „prywatne" praktykowanie homoseksualizmu cieszy się dzisiaj tą samą „równością", co „prywatne" praktykowanie „heteroseksualizmu"? Czyżby chodziło nade wszystko o zdobycie społecznej akceptacji tych praktyk, wyrażającej się w - rozgłaszanej szeroko za pośrednictwem mediów - zgodzie władz na organizację owych manifestacji?

Terenem walki o „zrównanie" praw homoseksualistów są dzisiaj nie tylko ulice i media. W przedsięwzięcie to włączył się także świat nauki i to nie tylko w ten sposób, że niekiedy - jak widzimy - próbuje on stać jakby „obok" tych żądań i zajmować na pozór neutralne stanowisko. Może to być oczywiście jak najbardziej właściwa postawa w pracy przedstawicieli nauk ścisłych, np. fizyków atomowych czy geologów. Jednak współczesny nam politycznie zorganizowany homoseksualizm nieraz powołuje się na opinie świata nauk humanistycznych. Słychać bowiem często ze strony badaczy kultury starożytnej Grecji, iż tę potęgę kulturową stworzyli homoseksualiści, a w każdym razie ci twórcy mieli uważać homoseksualizm za całkowicie akceptowalną formę zachowań. Tym się ma różnić grecka kultura od naszej - dowodzi Kenneth J. Dover, współczesny pionier badań nad homoseksualizmem w starożytnej Grecji - że „bez oporów akceptowała przemienność nastawień seksualnych człowieka, zaprzeczając *implicite*, jakoby takowa przemienność czy dwoistość stwarzała jakiekolwiek problemy jednostce czy społeczeństwu; życzliwie reagowała na słowne bądź pozasłowne przejawy pragnienia homoseksualnego i znajdowała upodobanie w nieskrępowanym poruszaniu tematów homoseksualnych w literaturze i sztuce"[2]. Nieraz określa się np. Platona jako homoseksualistę, co czyni także Władysław Witwicki (w komentarzu do *Państwa)*, główny tłumacz

[2] K. J. Dover, *Homoseksualizm grecki*, tłum. J. Marganski, Kraków 2004. Książka Dovera (pierwsze wydanie w 1978 r.) rozpoczęła najnowszy etap studiów nad homo-

dzieł tego filozofa na język polski, nie podając jednak źródeł swego przekonania. Dzisiaj nawet na sale sądowe wzywani są helleniści w roli ekspertów przekonujących sędziów przysięgłych, iż w klasycznych Atenach nie kompromitowano się „homofobią", jak to dzisiaj jakoby ma miejsce m.in. w USA[3]. Może warto wspomnieć, że już w XIX wieku angielski wymiar sprawiedliwości był obiektem podobnej edukacyjnej aktywności. Oskarżony o „sodomię" Oskar Wilde bronił się w sądzie wyznając, że żałuje, iż los nie umieścił go Atenach Peryklesa, gdzie jego związek z lordem Alfredem Douglasem byłby nagrodzony, a nie karany, o czym miano ponoć uczyć w angielskich uniwersytetach, z czcią odnoszących się do Platona[4].

Znający Platona - jak i główny zrąb literatury starożytnej Grecji - z samodzielnej lektury jednak nie posiedli takich oczywistości, które deklarują niektórzy eksperci od tej epoki[5]. Co więcej, okazuje się, nie bez wysiłku poszukiwania, że tych opinii wcale nie podziela inna grupa ekspertów, jakby jednak mniej słyszalna, mniej eksponowana[6]. Jak zatem było naprawdę? Czy rzeczywiście starożytne Ateny, jeden z trzech filarów Europy, swoją

seksualizmem w starożytnej Grecji i uważana jest za klasyczną pozycję. Ale już na początku stulecia otworzył drogę tym studiom P. Brandt, piszący pod pseudonimem H. Licht *[Sittengeschichte Griechenlands,* Dresden 1925/26; angielski przekład: *Sexual Life in Ancient Greece,* London 1932). Biografię wcześniejszch pozycji na ten temat podaje H. I. Marrou *[Historia wychowania w starożytności,* tłum. S. Łoś, Warszawa 1969).

[3] Chodzi tu o sprawę Evans kontra Romer z 1993 r. Ekspertem była M. C. Nussbaum, która twierdziła, że czołowa monografia na temat homoseksualizmu greckiego pióra Dovera tak właśnie charakteryzuje stanowisko Greków. Powołany też na świadka J. Finnis zakwestionował tę opinię przed amerykańskim sądem, powołując się na pisemne oświadczenie samego Dovera, o które specjalnie został poproszony. Nussbaum miała zatem błędnie zrozumieć Dovera. Zob. J. Finnis, *'Shameless Acts' in Colorado: Abuse of Scholarship in Constitutional Cases,* „Academic Questions" 1994, t. 7, nr 4, s. 10-41.

[4] K. Windschuttle, *The Higher Sodomy,* „The Australian's Review of Books" wrzesień 1998, s. 4-6.

Por. J. Heath, *Self Promotion and the 'Crisis'in Classics,* „Classical World" 1995, nr 89, s. 3-24; por. B. S. Thornton, *Idolon Theatri: Foucault and the Classicists,* „Classical and Modern Literature" 1991, nr 12 (1), s. 81-100.

[6] Por. B. S. Thornton, *Greek Ways: How the Greeks Created Western Civilization,* San Francisco 2000 (zwłaszcza rozdział pt. *Eros the Killer*), a także *Eros: The Myth of Ancient Greek Sexuality,* Boulder 1997. W poprzednich epokach nieraz starano się temat homoseksualizmu greckiego pominąć milczeniem albo też nawet go heteroseksualnie racjonalizować, jak np. u U. von Wilamowitza-Moellendorfa, który fragment z wiersza Safony interpretuje jako heteroseksualną pieśń weselną (por. B. S. Thornton, *Greek Ways,* s. 19).

potęgę kulturową stworzyły pomimo równoczesnej jakoby promocji homoseksualizmu w życiu społecznym?

Niezależnie od rozstrzygnięcia wspomnianej kwestii powraca pytanie: jaki jest ostateczny cel tego intrygująco poważnego wysiłku dzisiejszego politycznego homoseksualizmu, aby historię mieć po swojej stronie? Na przykład obrońcy instytucji monogamicznego małżeństwa aż tak bardzo się nie przejmują małą wrażliwością w niektórych epokach wobec tego - ich zdaniem - istotnego wymagania miłości erotycznej. Widać, że przeciwnicy rozwodów pamiętają o ostrzeżeniu Dawida Hume'a, iż z twierdzeń o przekonaniach moralnych logicznie nie wynikają twierdzenia o dobru. Dlaczego natomiast środowiska homoseksualne tak bardzo się troszczą o historyczne potwierdzenie dla swoich praktyk? Czyżby jakoś nie wystarczało deklarowane własne przekonanie?

Traktowanie twórców potęgi kulturowej starożytnej Grecji jako praktykujących homoseksualizm lub (i) całkowicie go akceptujących przenosi się także na inne epoki. Dzisiaj twierdzi się nieraz, że właściwie wszystkie wybitne postacie ludzkiej historii to homoseksualiści. Stąd też określa się św. Augustyna jako ich chrześcijańskiego patrona, z racji odnotowanej w *Wyznaniach* przyjaźni[7], a Jeremiasz Bentham przekonywał, że św. Paweł odmiennie niż Jezus oceniał homoseksualizm[8].

Nie będziemy badać wszystkich tych opinii, poprzestając na przyjrzeniu się prawdziwości bronionej dzisiaj zaciekle tezy, iż twórcy starożytnej Grecji rzeczywiście nic złego nie widzieli w homoseksualizmie, co najwyżej stawiając mu społecznie użyteczne ograniczenia[9]. Postaramy się odsłonić nie tylko samą tych twórców ocenę moralną oraz związaną z nią normę prawną, ale także sposób uzasadnienia owej normy. Oprócz tego zastanowić się trzeba będzie nad ewentualnymi różnicami w sposobie oceny

W polskim tygodniku „Polityka" pisano, iż Augustyn w czasach swojej przedchrześcijańskiej burzliwej młodości prowadził biseksualne życie. Uprawiając taką politykę w „Polityce", zapomina się o tym, że służba dobru każdego obywatela (a tym jest klasyczna polityka) musi być oparta na prawdzie, bo obywatel jest wpierw istotą rozumną, czyli otwartą na prawdę i zdolną do jej poznania.

[8] O tych pracach Benthama jeszcze wspomnę.

[9] Nawet M. Foucault twierdzi, że „Użytek z przyjemności w stosunkach z chłopcami stanowił dla myśli greckiej przedmiot niepokoju. Wydaje się to paradoksalne w społeczeństwie, które uchodzi za «tolerancyjne» wobec czegoś, co my nazywamy «homoseksualizmem»" (tenże, *Historia seksualności*, tłum. B. Banasiak i in., Warszawa 1995, s. 319).

homoseksualizmu i stosunku prawa stanowionego do tego typu czynów na gruncie nowożytnych założeń ogólnofilozoficznych i etycznych, radykalnie odchodzących od klasyczno-filozoficznych założeń. Czy mamy do czynienia z ciągłością myślową w interesującej nas tu kwestii, czy też raczej - z zasadniczą rewolucją? Czy współczesny politycznie zorganizowany homoseksualizm kontynuuje jedną czy też drugą tradycję myślową? Słyszymy, że żądania tych środowisk zyskują także rezonans i akceptację wśród najbardziej wpływowych polityków Unii Europejskiej, która w swym założeniu ma zabezpieczyć tożsamość Europy. Czy rzeczywiście rozpowszechnione w konstrukcji prawnej UE żądanie tworzenia „związków partnerskich" i „równości" dla homoseksualistów respektuje tożsamość europejską, zbudowaną również na filozofii greckiej? Czy też raczej jest ono znakiem zasadniczego odejścia od tego korzenia?

Interesująca nas rozbieżność dotyczy jednak nie tylko tego filaru europejskiej tożsamości, którym są Ateny okresu klasycznego. Dosyć częste jest dzisiaj traktowanie badań nad stosunkiem Greków do homoseksualizmu jako użytecznego narzędzia dystansowania nas wobec dziedzictwa chrześcijańskiego, stanowiącego drugi filar Europy[10]. Przełomowa praca Kennetha J. Dovera *Homoseksualizm grecki* kończy się uwagą, że rozpowszechniony pogląd, iż „nie sposób pojąć, dlaczego Grecy tolerowali homoseksualizm" - czyli koniec końców pogląd negatywnie oceniający owe praktyki - jest konsekwencją „kultury, która odziedziczyła religijny zakaz homoseksualizmu i mocą tego testamentu nie przejawiała (...) zdrowego zaciekawienia bogactwem bodźców seksualnych mogących pobudzić daną osobę". Natomiast Grecy „ani nie otrzymali w spadku, ani nie rozwinęli w sobie przekonania, że boska moc objawiła rodzajowi ludzkiemu kodeks praw regulujących zachowania seksualne"[11]. To twierdzenie uderza w samo sedno chrześcijaństwa, któremu błędnie imputuje się pogląd, iż moralne zakazy, w tym również odnoszące się do homoseksualizmu, są dostępne wyłącznie w oparciu o przekaz Objawienia. Chrze-

[10] Widać to w pracach np. J. B o s w e 11 a (<*Christianity, Social Tolerance and Homosexuality*, Chicago 1980) iM. F o u c a u l t a *[Historia seksualności).*

[11] K. D o v e r, dz. cyt., s. 246. Zdaniem C. H i n d l e y a *[Debate. Law, Society and Homosexuality in Classical Athens*, „Past and Present" 1991, nr 133, s. 173) przypuszczenie, iż homoseksualne stosunki są niezgodne z dążeniem do cnoty jest importowaniem judeochrześcijanskiej moralności w obcy kontekst.

ścijaństwo w swym wymiarze moralnym nie byłoby zatem ugruntowane w ludzkim rozpoznaniu dobra i zła moralnego. W tym ujęciu należałoby więc Grekom tylko zazdrościć, iż ominęły ich te jakoby kajdany chrześcijańskie w najlepszych kulturowo czasach. Tymczasem chrześcijaństwo twierdzi na swój własny temat coś wręcz przeciwnego, a mianowicie, że Objawienie tylko potwierdza wiedzę moralną dostępną bez jego pomocy. Zatem również i o to toczy się spór odnośnie do stosunku starożytnych Greków wobec homoseksualizmu!

Wszystkie te analizy mają nas podprowadzić w stronę odpowiedzi na postawione już centralne pytanie tej pracy: jaki jest ostateczny cel wysiłku współczesnego nam politycznie zorganizowanego homoseksualizmu na rzecz tworzenia „związków partnerskich" i „małżeństw" jednopłciowych? Cel jednak określony przez samą obiektywną strukturę możliwych do stwierdzenia faktów, nie biorący pod uwagę faktycznej motywacji samych zainteresowanych. Psychologia niekiedy widzi w zjawisku męskiego homoseksualizmu lęk przed drugą płcią[12]. Czy z tą tezą należy się zgodzić? Czyżby także u podstaw współczesnych nam politycznych żądań środowisk homoseksualnych leżał ów lęk, który najtrafniej można określić jako „heterofobia"? Gdyby tak było, to konieczne staje się wyjaśnienie, czy to fundamenty myślowe starożytnej Grecji otwierają człowieka na ten lęk, czy też raczej toruje mu drogę mentalna rewolucja nowożytności? Czy „heterofobię" zasiewa kultura, która stwierdza możliwość poznania prawdy i postuluje otwarcie na nią i jej respektowanie w działaniu, również w działaniu seksualnym? Tak przecież rozumie się wkład Greków do skarbca ludzkości. A może ów lęk to konieczna konsekwencja nowożytnego programu odchodzącego od tego ideału, kwestionującego możliwość poznania prawdy o istocie rzeczywistości? Programu zatem zarzucającego obowiązek „prawdoczynności" również w działaniu seksualnym i widzącego w tym zakresie jedynie miejsce zaspokajania własnych „apetytów", bez pytania o ich zgodność z obiektywną rzeczywistością?

Jeśli w ludzkim życiu seksualnym chodzi tylko o własny seksualny „apetyt" (Tomasz Hobbes) i z nim związane własne doznania, to koniec końców zarówno adresat, jak i rodzaj tego „apetytu" są całkowicie drugorzędne czy wręcz nieważne. Zarówno miłośnicy dajmy na to pomidorowej,

Zob. A. Kępiński, *Z psychopatologii życia seksualnego*, Kraków 1992, s. 80.

jak i miłośnicy ogórkowej, mimo dzielących ich różnic, wspólnie podzielają umiłowanie biesiadowania. Czy w analogicznym założeniu na temat sfery seksualnej nie leży jeden z powodów, że homoseksualne demonstracje zasilane są licznie także przez tych, którzy określają siebie jako „hetero"? Przy bliższym wejrzeniu - wnioskując z deklaracji i sposobu zachowania - różni się ich seksualność od „homoseksualności" tylko co do rodzaju żywionych „apetytów". Wtedy rzeczywiście są powody, aby wesprzeć tych z innym „apetytem", jednak podzielających pogląd, iż życie seksualne to dziedzina tylko ich zaspokajania. „Miłosne" wyznanie dotyczyłoby wyłącznie tych apetytów, a nie było wyrazem zainteresowania drugą, jedyną i niepowtarzalną osobą ludzką, czyli obiektywnym jej dobrem, na miarę tego, kim jest osoba ludzka, dobrem rozpoznawalnym przy pomocy rozumu. Którą z tych dwóch wizji ludzkiej seksualności - apoteozę przyjemnych przeżyć czy też troskę o obiektywne dobro osoby - zakłada aprobata dla praktyk homoseksualnych? Która z tych dwóch wizji generuje lęk wobec sfery seksualnej, w tym również „heterofobię"? Już Herodota intrygowała w *Dziejach* łatwość rozprzestrzeniania się epidemii pederastii wśród Persów, skutkiem ich ogólnożyciowej postawy poszukiwania przyjemności. Chociaż ta postawa nie objęła wszystkich, to jednak już Arystoteles odnotował z ubolewaniem fakt - porównując postawę Persów do właściwego Grekom szacunku względem kobiet - iż perscy mężczyźni traktowali kobiety, jakby niczym nie różniły się od niewolników, czyli w sposób wyłącznie instrumentalny[13]. Herodot również wspomniał o zaskoczeniu świata „barbarzyńców", iż Grecy z tak całkowicie błahego powodu, jak porwanie kobiety (tylko kobiety!) ruszyli pod Troję. Z zestawienia tych wypowiedzi wynikałoby, że wedle Herodota i Arystotelesa homoseksualizm i „niewolnictwo" kobiet byłyby tylko dwoma obliczami tego samego świata niegreckiego, świata nieposługującego się rozumem, lecz zmysłami, świata poddanego rozmaitym „apetytom".

Rozstrzygnięcie kwestii, jaki jest sens sfery seksualnej i czy usprawiedliwia on praktyki homoseksualne, czyni możliwą odpowiedź na pytanie, jak wobec homoseksualizmu powinno się odnieść państwo w stanowionym przezeń prawie, a w szczególności, jak państwo ma się ustosunkować wobec żądania tworzenia instytucji „związków partnerskich"? Czy

[13] Przy okazji wspomnę, że już w nowożytności D. Hume twierdził, iż poligamia to męski wynalazek, aby nie znaleźć się w niewoli kobiet skutkiem braku opanowania apetytu seksualnego.

obowiązkiem państwa jest strzec tylko rozmaitych „apetytów" obywateli, czy też raczej ich obiektywnego dobra, niesprowadzalnego do zaspokajania tych „apetytów"? Czy państwo winno, na miarę swoich możliwości, chronić obywateli przed „heterofobią", czy też należy dopuścić, aby ono pośrednio tę fobię wobec drugiej płci rozpowszechniało? Której z tych dwóch koncepcji państwa broni klasyczna grecka filozofia, a za którą obstaje myśl nowożytna? Dziedzicem której tradycji jest współczesny nam politycznie zorganizowany homoseksualizm wraz z jego żądaniami? Na którym fundamencie kształtowana jest dzisiejsza Europa?

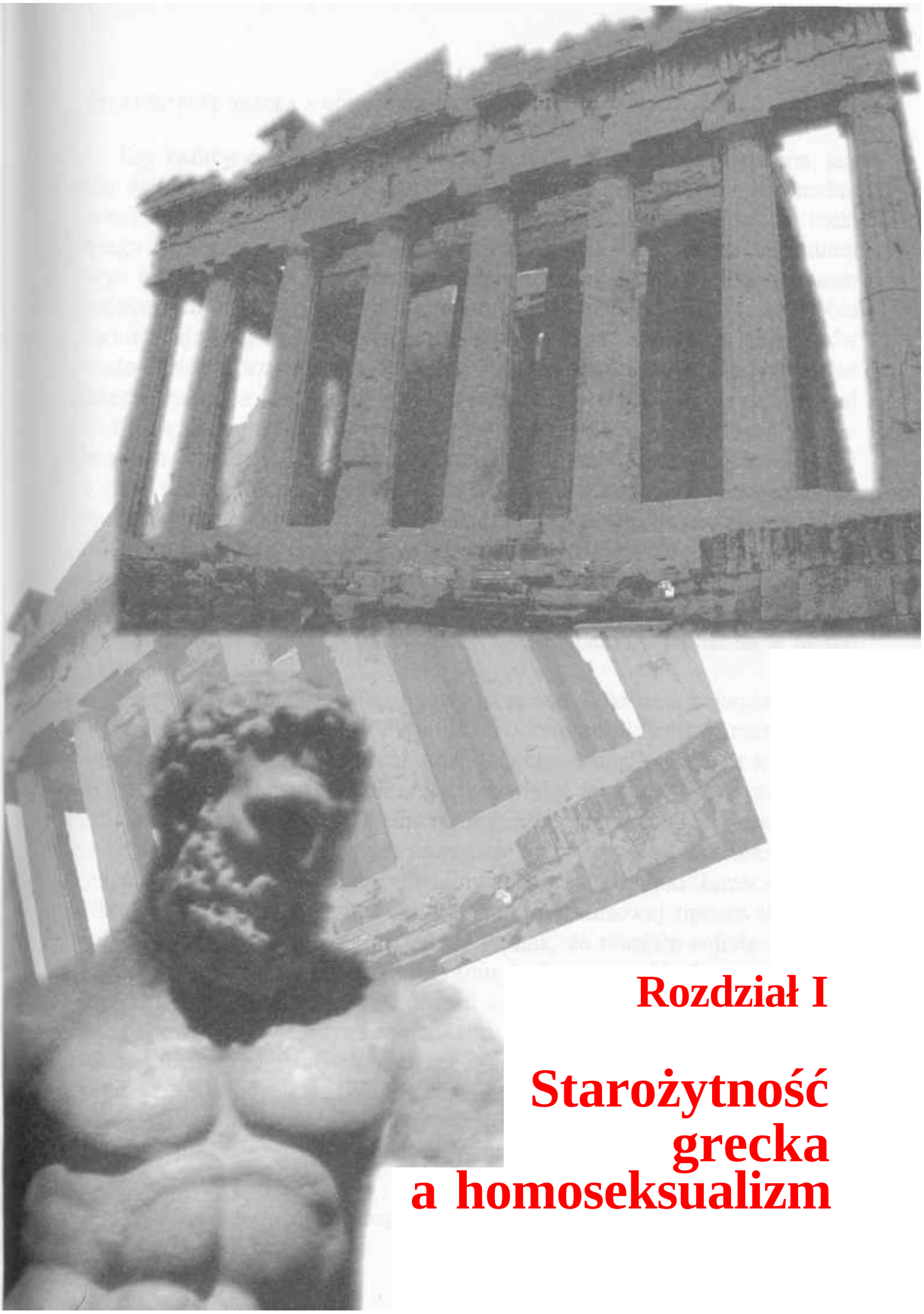

Rozdział I

Starożytność grecka a homoseksualizm

Czy twórcy greckiej kultury pozytywnie oceniali homoseksualizm, jak się dziś nieraz mniema? Czy byli zwolennikami legalizacji takich zachowań? Pytania te stawiam, nie zapominając o elementarnym fakcie ludzkiego działania, iż regularnie „nie nadąża" ono za własnym rozpoznaniem jego wartości, co widać wyraźnie w dziejach Hellady - również w interesującej nas tu kwestii. Oprócz tego konieczne będzie uświadomienie sobie istniejącej w tej sprawie odnotowanej już rozbieżności opinii hellenistów i odnalezienie przyczyny tej rozbieżności. Wspomniałem już, że pionierska praca Kennetha J. Dovera nad homoseksualizmem greckim przypisuje tej kulturze „zdrowe zaciekawienie bogactwem bodźców seksualnych", które ma usprawiedliwiać „tolerowanie homoseksualizmu" przez Greków. Gdyby z tego powodu Grecy mieli „tolerować" owe zachowania (niezależnie od trafności samej opinii, iż je tolerowali), to by znaczyło, że miarą dobra i zła czynili ludzkie doznania, w tym także doznania seksualne. Cokolwiek powiększałoby to „bogactwo" wrażeń byłoby czymś dobrym. Koniec końców Dover przypisuje greckiemu filarowi europejskiej tożsamości traktowanie owych „bodźców" jako przewodnika i miary ludzkiego działania w sferze seksualnej.

Pierwszy zaprotestowałby z pewnością sam Sokrates, najwyższe wcielenie greckiego geniuszu. W Platońskim *Gorgiaszu* widzimy go rozmawiającego z Kalliklesem, który broni dokładnie tego samego poglądu w sprawie dobra i zła, co Dover: poglądu, że trzeba mieć jak największe pragnienia i starać się je zaspokajać. Rozum nie ma zatem pełnić funkcji kierowniczej, lecz wyłącznie służebną w tym programie „zdrowego zaciekawienia bogactwem bodźców", z bodźcami seksualnymi włącznie. Polski tłumacz dialogu Platona miał trudność z oddaniem sensu Sokratesowej riposty skierowanej do Kalliklesa. Widać z przekładu jednak, że musiało sofistę potężnie zawstydzić porównanie jego programu życiowego z ideałem „człowieka lamparta", mogącego do woli drapać swoje swędzące ciało i cieszyć się z tego powodu przyjemnymi doznaniami. Rację szoku doznanego przez Kalliklesa (będącego homoseksualistą) lepiej zrozumiemy, jeśli zamiast wziętego przez Władysława Witwickiego od Gabrieli Zapolskiej „lamparta", uwzględnimy słowo *kinaidos*, pojawiające się w greckim tekście[14]. Co ono oznacza, nie będę wyjaśniał, idąc za Witwickim, który ominął problem grze-

[14] W oryginale *Gorgiasza* mamy: *ho ton kinaidón bios* (Platon, *Gorgiasz*, 494 e).

bania się w homoseksualnych obyczajach przy pomocy wygodnego doboru słów. Najogólniej mówiąc, Sokrates w tej odpowiedzi wskazuje, że życie na miarę człowieka to życie posługujące się rozumem, skoro człowiek taką możliwością dysponuje. Zmysły nie mogą być miarą dobra i zła naszych czynów, a więc odkryciem Greków są możliwości ludzkiego rozumu, a nie - czego życzył sobie Nietzsche, a za nim, jak widzimy, również Dover - możliwości ludzkich zmysłów. Czy o tym odkryciu Grecy pamiętali w swej ocenie homoseksualizmu? Oprócz tego zadajmy sobie pytanie: która z tych dwóch możliwości zasiewa lęk przed obiektywnym sensem odmienności płciowej, lęk - jak wspomniałem - identyfikowany przez niektórych psychologów jako istotny dla homoseksualizmu? Czy program kierowania się rozumem, czyli rozpoznaną prawdą o dobru, czy raczej program kierowania się zmysłami? Oto ostateczna perspektywa podjętej analizy stosunku Greków do homoseksualizmu! Właśnie z tego powodu ograniczę się tu do najbardziej reprezentatywnych wyrazów helleńskiej kultury, świadomy oczywiście tego, że wszystkie inne jej nurty zasługiwałyby na osobną monografię. Skoro celem niniejszej pracy nie jest nowe dzieło na temat homoseksualizmu greckiego, ale zrekonstruowanie i porównanie sposobów oceniania tego zjawiska - w relacji do myślenia o prawie stanowionym - można sobie pozwolić na zawężenie obszaru analizy. Całość niech więc mówi poprzez wybrany, najważniejszy jej fragment.

Zanim oddam głos w sprawie oceny homoseksualizmu tym, którzy w sposób szczególny zbudowali potęgę kulturową Grecji, najpierw rzut oka na panującą w starożytnej Grecji opinię dotyczącą homoseksualizmu mężczyzn, zobiektywizowaną w prawie stanowionym. Chociaż zadaniem istoty rozumnej nie jest „nadążanie" za panującymi opiniami, lecz dostosowanie swojego myślenia i działania do obiektywnej rzeczywistości (o czym przypominał Sokrates), to jednak oczekiwaniem filozofów klasycznych jest zabieganie o „nadążanie" tych opinii za trafnymi rozpoznaniami „najrozumniej szych" i „najprzyzwoitszych"[15]. Czy „nadążały" za nimi owe opinie w sprawie homoseksualizmu? Jeśliby zaś nie nadążały, to czyż nie należałoby pytać o odpowiedzialność wpierw właśnie „miłośników mądrości"?

[15] Por. Platon, *Kriton,* VIII, 48 a.

Panujący obyczaj

Ten interesujący nas element mentalności starożytnych Ateńczyków widać w sposób może najbardziej dobitny w komediach Arystofanesa, co ma szczególną wymowę, ponieważ - jak podkreślał Arystoteles - komedia zawsze pokazuje stan ludzi gorszy, niż jest w rzeczywistości[16]. Jeśli zatem świat Arystofanesa jest nazbyt przyczerniony w stosunku do faktów, to na tym ciemnym tle bardziej odsłaniają się jasne strony rzeczywistości. Jak zatem przerysowywał (w negatywnym kierunku) ten czołowy poeta komiczny rozpoznania moralne Ateńczyków odnośnie do homoseksualizmu?

Jedna z jego komedii *[Ptaki]* opisuje dwóch obywateli Aten poszukujących innego, lepszego państwa, a oczekiwanym jego walorem mieliby być inni niż w Atenach ojcowie i inne niż ateńskie prawa dotyczące pederastii. Uciekinierom marzy się zwłaszcza to, aby jedynym zmartwieniem w tamtej krainie były pretensje ojców o zaniedbywanie... molestowania ich synów. Już z tego szokującego zestawienia widać, że ateńscy ojcowie przy pomocy praw starali się zabezpieczyć swoich synów przed pedofilami[17]. Komedie Arystofanesa są zresztą kopalnią wiedzy również na temat jednomyślnego stosunku mieszkańców Aten do pederastycznych obyczajów (pojawiających się, jak twierdzi w *Chmurach* ten grecki twórca, w wyższych sferach po zwycięstwie nad Persami) i od tej strony są często eksploatowane[18]. Komedie te zawsze negatywnie oceniają homoseksualizm[19], wyrażając w ten sposób

[16] Por. Arystoteles, *Poetyka,* 2 (1448 a 15), 5 (1448a30).

[17] Niekiedy twierdzi się, że ten „dowcip" Arystofanesa wskazuje nie tyle na antypederastyczną determinację ateńskich ojców, ale na konieczność wpierw ich „przekupienia". Z tej też przyczyny - a nie z godziwych powodów - w Ksenofontowej *Uczcie* obecny jest ojciec Autolikosa, o czym będę jeszcze szerzej mówił.

[18] Por. K. J. Dover, dz. cyt., s. 165 in.

[19] Dover uważa, że komedia Arystofanesa jest „tolerancyjna wobec aktywnych homoseksualistów", a negatywnie ocenia tylko tych „biernych" (dz. cyt., s. 165). Choć analizę greckiej komedii, z racji braku miejsca, musimy pominąć, to zauważyć należy, że przywołany przeze mnie fragment *Ptaków* wcale nie jest „tolerancyjny" wobec niewątpliwie „aktywnych" obywateli Aten. Dover twierdzi również, że charakterystyczną cechę komedii stanowi założenie, iż „homoseksualna uległość zawsze oznacza interesowność, przy jednoczesnym konsekwentnym przemilczaniu takich aspektów związku homoseksualnego jak najwyższe poświęcenie, odwaga i altruizm" (tamże, s. 179). Autor ten apriorycznie zakłada, iż Aiystofanes rozmija się z faktami. Inaczej natomiast twierdził Sokrates, wedle którego na te pozytywne postawy z konieczności (a zatem nie biorąc pod uwagę deklaracji czy zewnętrznych przejawów) nie może być miejsca w związku pederastycznym.

panującą opinię ich odbiorców. Odstąpię od przywoływania szczegółów, nie chcąc wyważać już otwartych drzwi, ale i z powodu ogromnych rozmiarów obsceniczności Arystofanesowych komedii. Już Plutarch z Cheronei porównywał je od tej strony z komediami Menandra. Zdaniem Plutarcha język „błazenski i wulgarny jest cechą Arystofanesa, nigdy zaś Menandra". Komedie pierwszego są podobne do „ladacznicy udającej mężatkę (...) a ludzie godni nie cierpią jej rozwiązłości i złośliwości". Pisał on bowiem nie „dla kogoś, kto jest umiarkowany, ale pisał rzeczy szpetne i rozwiązłe dla bezwstydników", jego „miłość nie jest radosna, ale bezwstydna"[20]. Ceniąc sobie opinię Plutarcha, nie będę na własną odpowiedzialność raczył poważnego czytelnika tłustymi wypisami z Arystofanesa[21].

Ale świadectwo Arystofanesa znajduje swoje potwierdzenie także w innych dokumentach z tej epoki, przywołujących opinię ateńskiej arystokracji na temat homoseksualizmu. Tę samą potrzebę, którą żywili wspomniani uciekinierzy z Aten, mianowicie dotyczącą reformy ateńskiego prawa (a także prawa Sparty) i panujących obyczajów odnośnie do pedofilii, zgłosił sofista Pauzaniasz (sam będący homoseksualistą) w Platońskiej *Uczcie*. Jego zdaniem w Atenach obowiązywały prawa „niełatwe do zrozumienia" i z tego powodu należałoby je nie tylko rozjaśnić odpowiednią interpretacją, ale także zmienić. Ich rzekomą „wadą" była ochrona młodzieży i dzieci przed dorosłymi pederastami. W mniemaniu Pauzaniasza: „Złą rzeczą jest folgować niegodziwcowi w sposób niegodziwy, a dobrą folgować uczciwemu człowiekowi i uczciwie". Konieczne jest zatem odróżnienie godziwych i niegodziwych pederastów, szlachetnej i nieszlachetnej pederastii, czego w jego opinii ateńskie regulacje prawne nie zakładały. Koniec końców nawet ateńscy pederaści nie byli zadowoleni z tamtejszego prawa[22]. Gorsze jednak były - zdaniem Pauzaniasza - prawa Jonii i bar-

[20] Plutarch z *Cher onei, Porównanie Arystofanesa z Menandrem,* w: Menander, *Wybór komedii i fragmentów,* tłum. J. Łanowski, Wrocław 1982, s. 285-291. Ale już Sokrates miał ten sam pogląd na temat Arystofanesa, co widzimy w Platońskiej *Uczcie,* gdzie cała działalność Arystofanesa określona została przez Sokratesa jako służba Erosowi i Afrodycie.

[21] Warto przywołać przeciwstawną opinię na temat Arystofanesa, którą wyraził Hegel. Jego zdaniem Arystofanes „w epoce zepsucia zachował w sobie całą polityczną powagę swojego narodu i tylko z tą myślą poważną o dobru ojczyzny pisał i tworzył" (G. W. F. Hegel, *Wykłady z filozofii dziejów,* tłum. A. Zieleńczyk, Warszawa 2003, s. 305-306).

[22] Analizę ateńskiego prawa poddam dalej szczegółowej analizie, posługując się bezpośrednim źródłem.

barzyńców, zaprowadzone jakoby tylko z powodu „nieposkromionej żądzy panowania rządzących i dzięki tchórzostwu rządzonych"[23].

Prawom Sparty Pauzaniasz nie poświęcił już uwagi. Tę lukę mógł swobodnie wypełnić Platon w *Prawach*. Nieobciążony słabościami homoseksualisty Pauzaniasza, zaraz na początku tego dzieła, Platon oskarżył Spartan i Kretenczyków o „wypaczenie" homoseksualne skutkiem ćwiczeń gimnastycznych nago[24]. „Wynalazek" homoseksualizmu związał zaś z „nieopanowaniem w przyjemnościach", a kreteńską interpretację historii o Zeusie-pederaście (porywającym Ganimedesa) uznał za produkt samousprawiedliwiania własnego wypaczonego obyczaju. Przy okazji wspomnę, że również Sokrates bronił niehomoseksualnej wersji opowieści o Ganimedesie. Ksenofont twierdził, że zdaniem mistrza samo imię chłopca ma wskazywać, iż „Zeus porwał [go] na Olimp nie z powodu piękności ciała, ale duszy"[25].

Wyrazem mentalności Greków jest też ich świat mitów. Stąd Platon zaczerpnął przekonanie, że za „wynalazcę" homoseksualizmu należy uznać dopiero króla Lajosa - podzielił w tym względzie panujący pogląd, troszcząc się tu nie tyle o prawdę historyczną, co raczej o prawdę etyczną[26]. Porwanie i zgwałcenie Chryzypa, syna króla Pelopsa (Chryzyp popełnił samobójstwo z poczucia wstydu) zaciążyło na Lajosie klątwą, skutkiem której były straszliwe nieszczęścia także w życiu dwóch następnych pokoleń jego rodu, począwszy od Edypa, syna Lajosa. Mowa o tym w trylogii Sofoklesa *[Król Edyp, Antygona, Edyp w Kolonos*). Opowiada ona, iż Hera zesłała Tebom Sfinksa właśnie za zbrodnię Lajosa. Wyrocznia Apollona przepowiedziała Lajosowi i jego żonie Jokaście, że jeśli będą mieć syna, zabije on ojca i poślubi matkę. Po urodzeniu Edypa, Jokasta chcąc uniknąć zapowiedzianego losu, podjęła kroki w celu zabicia swojego dziecka (dała niemowlę pasterzowi, aby porzucił je w lesie). Edyp został jednak uratowany i wychował się jako adoptowany syn na dworze króla Koryntu.

[23] Platon, *Uczta,* IX, 182 d.

[24] O tym spartańskim zwyczaju wspomina też Tukidydes (w *Wojnie peloponeskiej).*

[25] Ksenofont, *Biesiada,* tłum. A. Rapaport, w: tenże, *Wybór pism,* tłum. S. Hammer i in., Wrocław 1966, s. 113. Tak też tę historię - bez homoseksualnego podtekstu - opowiada Homer w *Iliadzie* (XX, 231-235), co Doverowi wydaje się „zatarciem" pierwotnego sensu tej legendy (dz. cyt., s. 239). Nie ujawnia się jednak nam podstaw takiego przypuszczenia.

[26] Platon, *Prawa,* 836 c. Temat ten jest przedmiotem niezachowanej tragedii Eurypidesa pt. *Chryzyp.*

Wracając z Delf, mimowiednie spełnił pierwszą część wyroczni, zabijając pewnego starca - nie wiedział, że to był jego ojciec. Gdy przybył do Teb, rozwiązał zagadkę Sfinksa i w ten sposób uwolnił od niego mieszkańców, za co wynagrodzili go tronem i małżonką - wdową po królu, czyli Jokastą, a więc jego własną matką. Po uświadomieniu sobie zaszłych wydarzeń Edyp oślepił się, a Jokasta powiesiła się w swej sypialni. Synowie Edypa (Eteokl i Polinik) nie udzielili pomocy ślepemu ojcu i wszczęli między sobą walkę o przejęcie tronu. Pokonany Polinik poprosił ojca o wybaczenie i poparcie, którego ten jednak odmówił, przeklinając obydwu synów: „Idź tedy wzgardzon sprzed ojca oblicza, łotrze, bierz klątwy, którem ja ci rzucił (...). Byś z ręki bratniej sam życie postradał i temu, co cię w świat wygnał, śmierć zadał". Obydwaj bracia zginęli w bratobójczym pojedynku o władzę: „Godzą na siebie i morderczą ręką jeden drugiemu śmierć srogą zadaje". Ismena zaś, wybierając wygodne życie na drodze posłuszeństwa nakazowi Kreona, okazała się „wyrodną córką". Jedynie Antygona uznana została za „godną rodu", ale ostatecznie zginęła żywcem zamurowana przez Kreona. Hajmon, syn Kreona a narzeczony Antygony, usiłował zabić ojca, ale nie wypełniając tego zamiaru, ostatecznie popełnił samobójstwo. Z kolei żona Kreona, Eurydyka, dowiedziawszy się o śmierci syna, rzuciła klątwę na męża i również pożegnała się z życiem. Oto zatem cena „wynalazku" pederastii wedle mitologii greckiej! W micie tym cały ogrom zła spadającego na ród króla Lajosa i osób z nim związanych pokazuje ciężar jego przewinienia oraz każdego innego o tym charakterze. Samobójstwo zhańbionego Chryzypa świadczy zaś o oczywistości poczucia wstydu za pederastyczne potraktowanie[27].

Jak wiadomo, jednym z głównych wychowawców Hellady był Homer. Nigdzie nie ma w jego prezentacji rycerskiego świata śladu praktyk homoseksualnych, a tym bardziej jakiegoś ich zachwalania, co mu jednak już w starożytności zaczęto przypisywać. Tak właśnie naginano przyjaźń Achillesa i Patroklosa, mającej w *Iliadzie*, co łatwo sprawdzić, całkowicie pozaseksualny charakter. Sokrates bronił oryginalnej wersji opowieści o tych bohaterach, żądając uwzględnienia całości wypowiedzi Homera, bo

[27] Późniejsza tradycja (począwszy od hellenistycznego poety Fanoklesa) przypisuje Orfeuszowi rozpowszechnienie homoseksualizmu (pederastii) wśród ludu trackiego, z którego to powodu został on rozszarpany przez tamtejsze kobiety. Por. Owidiusz, *Metamorfozy*, tłum. A. Kamieńska, S. Stabryła, Wrocław - Warszawa - Kraków 1995, s. 257.

przecież „Homer opiewa, jak Achilles nie za kochanka, tylko za druha tak sławnej dokonywa zemsty"[28].

Czyżby zatem rozpowszechniane dzisiaj opowieści, iż starożytni Grecy nie widzieli niczego niewłaściwego w stosunkach homoseksualnych były tylko dalszym ciągiem tego znanego już w starożytności naginania mitologii do własnych słabości?

Wiele też mówią o panujących w Helladzie obyczajach odnośnie do homoseksualizmu obowiązujące wówczas reguły publicznej wypowiedzi. Jeszcze do niedawna i u nas były one znane, a dziś jakby o nich zapomniano. Świadczy o tym raczenie czytelników poważnych naukowych monografii na interesujący nas temat słownictwem z najgłębszego rynsztoka oraz prezentowanie detali odnalezionych pornograficznych greckich waz, w naukowych oczywiście celach. Monteskiusz, ilekroć w swojej słynnej książce *O duchu praw* podejmował zagadnienie homoseksualizmu, tylekroć przepraszał za to czytelników. To samo widzimy w Platońskim *Gorgiaszu*: jeden z uczestników zanotowanej tu rozmowy żachnął się, choć nie całkiem szczerze, że kulturalne towarzystwo oscyluje (za przyczyną Sokratesa) w kierunku „sodomskich tematów". Tę samą rezerwę widzimy w mowie Ajschinesa przed ateńskim sądem, do której zaraz w szczegółach powrócę. Oskarżając polityka Timarchosa o bezprawne zabieranie się do pełnienia publicznego urzędu, Ajschines poprosił zgromadzonych Ateńczyków, aby okazali zrozumienie, kiedy będzie „zmuszony mówić o zwyczajach niepięknych", bowiem oskarżony „wiódł życie tak haniebne, że ktokolwiek usiłuje ukazać jego postępowanie, nie może wypowiadać się o nim tak, jak by chciał, bez uciekania się do nieprzystojnych określeń"[29]. Oto zatem, jak wyglądały publiczne przemowy w „pogańskich" Atenach! Ani nie chciano słuchać, ani nie chciano mówić (inaczej było w greckiej komedii, przeznaczonej jednak dla tłumu) na temat homoseksualnych praktyk, bo tego - najogólniej mówiąc - dotyczyło oskarżenie skierowane wobec Timarchosa.

Dobrą ilustracją mentalności ateńskiej arystokracji jest też zakończenie Ksenofontowej *Uczty*, co podkreśla jeden ze współczesnych tropicieli mitu

[28] Ksenofont,i?zesza</a, s. 113.

[29] Ajschines, *Przeciw Timarchosowi*, w: tenże, *Mowy*, tłum. W. Lengauer, Warszawa 2004, s. 61.

o greckim homoseksualizmie[30]. Po wspaniałym odegraniu przez aktorów miłosnego dialogu pomiędzy Dionizosem i Ariadną, nieżonaci uczestnicy spotkania „przysięgli, że się ożenią", żonaci zaś „dosiadłszy koni, odjeżdżali do swoich żon, aby się z nimi najszybciej spotkać". Zamiast zatem jakiejś sceny sodomii na zakończenie relacji z męskiej imprezy, Ksenofont umieścił świadectwo dowartościowywania przez Ateńczyków życia małżeńskiego. Dziwnie zatem na tym tle wygląda opinia Dovera, iż w otoczeniu Sokratesa (a to właśnie środowisko obecne było, z pewnymi wyjątkami, na uczcie opisanej przez Ksenofonta) „silne doznanie erotyczne zdarzało się przede wszystkim w związkach homoseksualnych, a nie heteroseksualnych"[31].

Wspomniane fakty nie kwestionują jednak obecności homoseksualizmu w życiu klasycznych Aten. Zazwyczaj twierdzi się, przyjmując świadectwo Platona, że rozsadnikiem homoseksualizmu w Grecji po wojnach z Persami była Sparta[32]. Koszarując mężczyzn do 60. roku życia (z przepustką na spłodzenie nowego obywatela państwa) i przy znanej wtedy powszechnie swobodzie prowadzenia się tamtejszych kobiet (co podkreśla Arystoteles), stworzono podatny grunt pod rozpowszechnianie się praktyk homoseksualnych[33]. Stąd też poważni historycy helleńskiej kultury twierdzą, iż pojęcie „doryckiej miłości do chłopców" „w powszechnym odczuciu Jonów i Ateńczyków pozostało dla nich zawsze czymś w mniejszym lub większym stopniu obcym"[34]. Zdaniem Wernera Jaegera „tylko wpływom doryckim należy przypisać niekiedy wyrażane sympatie niektórych przedstawicieli greckiej szlachty dla «doryckiej miłości»"[35].

[30] Tamże.

[31] K.J. Dover, dz. cyt., s. 198.

[32] Opinię tę kwestionuje Dover, twierdząc, że Platon nie miał możliwości rozpoznania tego procesu historycznego.

[33] Co do koszarów, to nie trzeba komentarza, ale rozpustny tryb życia kobiet (w przypadku Sparty pewnie korespondujący z tą samą słabością u spartańskich mężczyzn), to zawsze sprzyjająca okoliczność zasiania lęku wobec drugiej płci, co według np. A. Kępińskiego stanowi istotę męskiego homoseksualizmu.

[34] W. Jaeger, *Paideia. Formowanie człowieka greckiego*, tłum. M. Plezia, H. Bednarek, Warszawa 2001, s. 278-279.

[35] Tamże.

Spór o ateńskie prawo

Zobiektywizowanym wyrazem panującej świadomości moralnej jest zawsze prawo stanowione. Czy o starożytnych Atenach można powiedzieć, że miały prawo podobne do biblijnych Sodomy i Gomory? Starają się nas przekonać o tym niektórzy współcześni helleniści, wśród których za „standardową interpretację" ateńskiego prawa co do homoseksualizmu uważa się pogląd (sformułowany wpierw w monografii Dovera), iż nie zakazywano kontaktów pederastycznych (dorosłych mężczyzn z młodzieńcami), o ile były pozbawione przymusu fizycznego czy nacisku środków ekonomicznych. Wykluczano też pewne formy „świadczeń" seksualnych, a oczekiwanymi walorami ze strony młodych chłopców miały być tylko jakieś wartości „duchowe". Czyżby zatem nieśmiertelną ateńską kulturę stworzyli pedofile wychowywani w tym kierunku - z rozmaitymi tylko ograniczeniami - także przez ateńskie prawo? Można się domyślać, że ta „standardowa" interpretacja to zbyt mało dla współczesnego nam upolitycznionego homoseksualizmu, któremu wprawdzie imponuje wieść o bezproblemowym uprawianiu pedofilii w Atenach (dzisiaj w znacznym stopniu prawnie represjonowanej), to jednak daleka jest mu swoboda praktyk homoseksualnych z ateńskimi ograniczeniami. Niektórzy zatem zradykalizowali tezę Dovera, przyjmując, że żadnych prawnych przeszkód nie stawiano w Atenach co do związków opartych na obustronnej zgodzie i „miłości" zainteresowanych. W gronie hellenistów obecna jest jednak grupa autorów, którzy obydwie interpretacje uznają za niewłaściwe.

Znamy ateńskie prawo (przypisywane wtedy w całości Solonowi) odnośnie do homoseksualizmu nade wszystko dzięki Ajschinesowi[36], działającemu w okresie końca suwerenności politycznej Greków. Oskarżony o zdradę na rzecz Filipa Macedońskiego bronił się przed oskarżycielem Timarchosem (za którym stał Demostenes), przypominając jego kompromitującą homoseksualną biografię, co wykluczało korzystanie z pewnych praw obywatelskich. Przy okazji Ajschines szczegółowo omówił wszystkie inne elementy interesującego nas ateńskiego prawa. Mowa Ajschinesa

[36] Ajschines, *Mowy* (w szczególności chodzi o mowę *Przeciw Timarchosowi)*. Mamy wcześniejszy niż W. Lengauera polski przekład mowy Ajschinesa autorstwa L. Małeckiego, *(Pisma i dwie mowy Demostenesa,* Nowy Sącz 1906).

spotyka się dzisiaj z rozbieżnymi interpretacjami[37], widocznymi już w rozmaitości sposobu przekładu niektórych partii tekstu. Wydaje się jednak, że przyczyna tej rozbieżności leży nade wszystko w trudnościach wyrwania się z aktualnego kontekstu kulturowego, który wpływa na myślenie współczesnego człowieka[38].

Mowa Ajschinesa pokazuje głęboko pedagogiczną logikę ateńskiego prawa, które w hierarchii wszystkich spraw państwowych za priorytetową uważało ochronę najsłabszych, wpierw dzieci i młodzieży, przed wszelkimi zagrożeniami. W ramach tej ochrony obligowano wychowawców do zabezpieczenia młodzieńców przed pedofilami. W tym celu ośrodki szkolne i pedagogiczne miały być zamykane na całą noc, a w ciągu dnia wolno

[37] Mowa sądowa Ajschinesa to główne źródło informacji o ateńskim systemie prawnym, które jednak zestawić należy z bardziej pośrednimi źródłami - oderwanymi od praktyki prawnej i bardziej ogólnie określonymi, chodzi przede wszystkim o świadectwo Platona *(Prawa* i *Uczta).* W Platońskiej *Uczcie* rolę interpretatora ateńskiego prawa przyjmuje Pauzaniasz, nietypowy jak na Ateny, zdecydowany homoseksualista. Nie kwestionując *a priori* jego interpretacji, trzeba jednak pamiętać o trafnym ostrzeżeniu Dovera, wedle którego „paskudnie moglibyśmy pobłądzić, gdybyśmy, na przykład, po prostu uznali, że wszystkie stwierdzenia na temat uczuć Ateńczyków, jakie Platon wkłada w usta Pauzaniasza, to twarde stwierdzenia obiektywnych faktów czy choćby opinie samego Platona" (K. J. D o v e r, dz. cyt., s. 24). 0 tej ostrożności jednak niekiedy się zapomina. Przykładem może być teza C. Hindleya, iż ateńskie prawo nie mogło zakazywać pederastii z chłopcami, ponieważ Pauzaniasz powiedział w *Uczcie,* iż powinno się tego prawem zakazać. Bezsensownie byłoby mówić o takiej powinności, jeśli byłaby ona w Atenach zrealizowana (zob. C. H i n d i e y, *Debate,* s. 168). Do sprawy tej jeszcze powrócę. Autor tej opinii jednak nie zauważył, iż Pauzaniasz wyraził swoje normatywne przekonanie, zanim jeszcze zaczął omawiać sprzeczności ateńskiego prawa. Taka wstępna deklaratywna uwaga Pauzaniasza jest też całkowicie zrozumiała, jeśliby w Atenach molestowanie dzieci było zbrodnią karaną śmiercią. Skoro tak właśnie było - jak zaraz zobaczymy - to nic dziwnego, że Pauzaniasz zaraz na początku odżegnuje się od tego typu praktyk. Szczególne jest też uzasadnienie jego własnej propozycji: prawo ma chronić pedofilów przed wikłaniem się w związki z chłopcami, z których jeszcze nie wiadomo, co wyrośnie. Co ciekawe, Dover w swojej obszernej monografii całkowicie pomija ten element mowy Pauzaniasza.

[38] Pomijając starsze ujęcia *(Das attische Recht und Rechtsverfahren,* red. J. H. Lipsius, Leipzig 1905-15, s. 435-437) współczesną dyskusję rozpoczęła wspominana już książka K. J. D o v e r a *Homoseksualizm grecki.* Odmienną interpretację podaje D. C o h e n (m.in. w *Law, Sexuality and Society,* Cambridge 1991, s. 171-202). Krytykę, zwłaszcza interpretacji Dovera, znajdujemy także w artykule D. M. M a c D o w e l l a pt. *Athenian Laws about Homosexuality,* „Revue Internationale des Droits de F Antiquité" 2000, t. 47, s. 13-27 (zwłaszcza przypis 3 i 25).

tam było wejść tylko nielicznym krewnym nauczycieli. Za naruszenie tego prawa karano śmiercią[39] zarówno nadzorców ośrodków pedagogicznych, jak i potencjalnych pedofilów[40]. Żądano też, aby wychowawcami młodzieży byli mężczyźni dopiero po czterdziestce, ponieważ ten wiek uważano za najbardziej sprzyjający dla panowania nad sobą. Tak zatem wyglądały regulacje prawne, które nieprzypadkowo, jak widzimy, niepokoiły Pauzaniasza z Platońskiej *Uczty*, wyraźnie niezadowolonego z „niejasnego" ateńskiego prawa. Pedofile i ich pomocnicy ryzykowali swoim życiem, jeśli pod szyldem wychowania zechcieli molestować chłopców. Oprócz tego karano w Atenach (dopuszczano także karę śmierci) za stręczycielstwo i korzystanie ze stręczycielstwa[41] w stosunku do wolnych chłopców.

Rozbieżności zdań wśród współczesnych nam hellenistów dotyczą zwłaszcza dwóch innych praw przywołanych przez Ajschinesa. Pierwsze z nich żądało karania - również śmiercią - za „zhańbienie"[42] *[hybris]* niepełnoletniego chłopca (ale także mężczyzny czy kobiety)[43]. Czy jakieś formy homoseksualnego kontaktu stanowiły owo - zakazane ateńskim prawem - „zhańbienie"? W tej sprawie opinie są różne. Trudności interpretacji ateńskiego prawa o *hybris* spowodowane są wpierw tym, że bliżej nie określano - zgodnie z tamtejszym systemem prawnym - jakie konkretnie działania były takim właśnie „poniżeniem" ściganym sądownie. Sędziowie, wybrani spośród uprawnionych do tego obywateli, nie dysponowali

[39] Tak wynika przynajmniej z fragmentu ateńskiego prawa, odczytanego w sądzie. W samym komentarzu Ajschinesa nie wskazuje się, jaka to była kara. Odrębnie należy analizować wypowiedzi Ajschinesa i dołączone doń fragmenty prawa, które (jak uważa MacDowell) pochodzą z jakiejś późniejszej redakcji (zob. D. M. MacDowell, *Athenian Laws about Homosexuality*, s. 14-15). W naszych rozważaniach różnice te nie mają większego znaczenia.

[40] Aby ułatwić czytelnikowi kontrolę trafności mojego streszczenia, pozwolę sobie przytoczyć cały ten fragment ateńskiego prawa, odczytany przed sądem: „Niech nauczyciele nie otwierają szkół przed wschodem słońca, ale niech zamykają je przed zachodem. W czasie, kiedy chłopcy są w szkole, nie wolno tam przebywać osobom od nich starszym. Kiedy wejdzie tam wbrew prawu, podlega karze śmierci" (Ajschines, dz. cyt., tłum. W. Lengauer, s. 49-50).

[41] Odrębne prawo dotyczyło sutenera, którym okazał się ojciec lub opiekun.

[42] Tę terminologię mamy w przekładzie Małeckiego (dz. cyt., s. 15-16). Zamiast „zhańbienie" pojawia się słowo „gwałt" w najnowszym polskim przekładzie dzieła Ajschinesa (dz. cyt., tłum. W. Lengauer, s. 51-52)

[43] Zob. Ajschines, dz. cyt., 14-16.

żadnymi obowiązującymi wykładniami istniejącego prawa (w tym również prawa o *hybris)* i oskarżyciel miał za zadanie dopiero pokazać naruszenie prawa w oparciu o panujący pogląd. Łatwiej jednak było Ajschinesowi przekonać o tym ateńskich sędziów, niż współczesnych nam niektórych hellenistów, widać posiadających jakieś własne poglądy w sprawie homoseksualizmu, prowadzące do zauważalnych trudności w odróżnieniu tego, co jest - a co nie jest - „hańbiące" dla człowieka. Przykładowo, w ostatnim polskim przekładzie mowy *Przeciw Timarchosowi* całkiem trafnie informuje się w przypisie, że przez *hybris* rozumiano w Atenach „wszelkie postępowanie nieodpowiednie do godności i pozycji człowieka"[44], tymczasem w tekście głównym przekłada się *hybris* jako „gwałt" (inaczej więc, jak już wspomniałem, niż we wcześniejszym tłumaczeniu Małeckiego, gdzie mowa nie o „gwałcie", ale o „zhańbieniu")[45]. Sugeruje się zatem samym słowem „gwałt", że istotna dla *hybris* jest wpierw jakaś „przemoc". Tak więc czyjaś zgoda na homoseksualną ofertę, zwłaszcza podyktowana jakimiś szlachetnymi motywami, a nie niską motywacją, wykluczałaby możliwość zaistnienia „gwałtu" i nie stanowiłaby przedmiotu zainteresowania ateńskiego prawa („prawa o *hybris").*

Drogę tej interpretacji - widzącej w *hybris* odnośnie do zachowań homoseksualnych nade wszystko element „przemocy"[46] - otworzył zwłaszcza cytowany tu wielokrotnie Dover, który określa prawo przywołane przez Ajschinesa jako zabraniające popełnienia „napaści na tle seksualnym (lub

[44] Dz. cyt., s. 51 (przypis 35).

[45] Oto fragment prawa, na któiy powołał się Ąjschines (w przekładzie Małeckiego): Jeśli obywatel ateński zhańbi wolnego chłopca, jego opiekun wniesie pisemną skargę (...) i zaproponuje karę dla sprawcy. Sprawcę skazanego przez sąd na śmierć, wyda się na stracenie Kolegium Jedenastu (...). Jeśli zostanie ukarany karą pieniężną, (...) musi uczynić to w ciągu jedenastu dni od procesu (...). Tak samo mają być traktowani sprawcy takich przestępstw wobec niewolników" (tamże, s. 52).

[46] Oprócz Dovera taką interpretacje *hybris* podaje D. M. MacDowell (*Hybris in Athens,* „Greece and Rome" 1976, nr 23, s. 14-31), ale i we wspomnianym artykule pt. *Athenian Laws about Homosexuality*; M. Gagarin, *The Athenian Law against Hybris,* w: *Arktouros: Hellenic Studies Presented to Bernard M. W. Knox on the Occasion of His 65th Birthday,* red. G. W. Bowersock, W. Burkert, M. C. Putnam, Berlin 1979, s. 229-236; N. Fisher, *Hybris and Dishonour,* „Greece and Rome" 1976, nr 23, s. 177-193 oraz 1979, nr 26, s. 32-47. Fisher podejmuje ten temat także we wprowadzeniu do własnego przekładu mów Ajschinesa. Głównym krytykiem tej interpretacji jest D. Cohen, zwłaszcza w: *Sexuality, Violence, and the Athenian Law of Hybris,* „Greece and Rome" 1991, t. 38, nr 2, s. 171-188.

homoseksualnym)"[47], „napaści" jednak będącej wynikiem „dążenia do zajęcia dominującej pozycji względem ofiary w oczach społeczności albo wyrazem przekonania, iż z racji bogactwa, siły czy wpływów [ktoś] może pozwolić sobie na to, by śmiać się z równości wobec prawa i traktować ludzi jako swój własny ruchomy dobytek". „Napaść" homoseksualną - skoro „gwałt na w pełni dojrzałym młodzieńcu poprzez zwykłe wykorzystanie przewagi fizycznej raczej nie jest w praktyce możliwy" - można więc było rozumieć jako „dzieło nieuczciwego uwodzenia, gróźb, szantażu, zmowy czy jakichś innych sposobów sugerujących premedytację". Zdaniem oksfordzkiego hellenisty szersze znaczenie terminu *hybris* („wykraczające poza zwykłą napaść fizyczną"), którym to znaczeniem jednak wyraźnie się posługuje Ajschines, to tylko owoc „stronniczej i nieuprawnionej interpretacji"[48] ateńskiego prawa przez oskarżyciela, który miał w swej mowie „wprowadzać zamęt wokół kwestii *hybńs".* Ajschines bowiem uznaje za *hybris* wobec chłopca działanie tego, „kto go do nierządu wynajmuje"[49]. Interpretując ten zapis Ajschines twierdził, że kara śmierci była przewidziana zarówno dla tego, „kto wynajmie sobie Ateńczyka do rozpusty", jak i tego Ateńczyka, „który bezwstydnie sprzedaje swoje ciało"[50]. Oprócz tego Ajschines oskarżył Timarchosa o „*hybris* na własnym ciele"[51].

Obrońcą Timarchosa był Demostenes, jak wiadomo subtelny i niedościgniony mówca. Ale nawet i jemu - wszak bliżej znającemu ateńskie prawo niż my - nie udało się wytknąć Ajschinesowi eiystycznych sztuczek, imputowanych mu przez Dovera. Interpretacja brytyjskiego hellenisty spotkała się z kiytyką, wedle której *hybris* wprawdzie mogło być związane z „gwałtem", to jednak określano tym słowem także takie zachowania, w których żaden „gwałt" nie wchodził w rachubę, co by wskazywało, że Ajschines mówiący przed sądem o „*hybris* wobec siebie" czy o „*hybris* wobec swojego ciała" nie zwodził sędziów, ale odwoływał się do ich elementarnego rozeznania. Dawid Cohen zdaje się zakładać w swoich wyjaśnieniach specyfiki ateńskiego prawa, iż jakiekolwiek subtelności erystyczne i retoryczne

[47] K.J. Dover, dz. cyt., s. 50.
[48] Tamże, s. 51.
[49] Tamże.
[50] Ajschines, dz. cyt., 87; tłum. W. Lengauer, s. 80.
[51] Tamże, 22, 188 (jakże ma nie sprzedać ojczyzny „ten, który sprzedawał własne ciało").

mogły Ajschinesa tylko zgubić[52]. Pięćsetosobowa grupa sędziów - nie mogących się ze sobą kontaktować i nie dysponujących jakimś zapleczem eksperckim - musiała zostać przekonana poprzez odwołanie się do żywionych powszechnie oczywistości. Jakie były ateńskie oczywistości odnoszące się do *hybris*? Czy one różniły się od naszego rozpoznania tego, co „hańbi" człowieka?

Opierając się na analizie szeregu klasycznych tekstów (około pięciuset, w których słowo *hybris* się pojawia), Cohen dowodzi, że Ajschines twierdząc, że pewne homoseksualne związki uważane były za „hańbiące" (zakazane prawem o *hybris*), mimo że nie wchodziła w rachubę jakaś forma przemocy (jak np. w „hańbieniu swojego ciała") czy handlu (Ajschines uznawał za oczywistość, że „wynajęcie" kogoś dla celów nierządu i praktyk, których Ajschines nawet nie chciał wprost nazwać, są także *hybris*), koresponduje z ówczesnym sposobem myślenia, zapisanym w zachowanych dziełach literackich, m.in. Platona, Arystotelesa, Demostenesa i Ksenofonta. Dla np. Arystotelesa *hybris* związane jest z działaniem, które podejmuje się dla przyjemności (a nie z racji gniewu): *hybris* (w polskim przekładzie „zniewaga") to „czynienie lub mówienie komuś takich rzeczy, które przynoszą mu wstyd i to nie z żadnej innej dawnej lub świeżej racji, lecz jedynie dla prostej przyjemności"[53]. Z kolei w *Polityce* Stagiryta ostrzega rządzących przed popełnianiem *hybris* poprzez „rozpustę" wobec chłopcowi dziewcząt[54]. W obydwu zatem kontekstach nie wchodzi w rachubę żadna przemoc, a w każdym razie nie jest ona istotna[55]. Nieistotna jest również zgoda czy jej brak dla „hańbiącego" charakteru jakiegoś działania, bo np. Arystoteles w *Etyce nikomachejskiej* pisze o byciu zhańbionym *[hybris)* homoseksualnie w dzieciństwie. Jest to „zhańbienie" niezależne więc od okoliczności wieku[56]. Z kolei Demostenes określa Androtiona jako doznającego

[52] Oprócz przywołanego już artykułu Cohen podejmował tę problematykę także w innych pracach: *Law, Society and Homosexuality in Classical Athens,* „Past and Present" 1987, t. 117, nr 1, s. 3-21; *Reply,* „Past and Present" 1991, t. 133, nr 1, s. 184-194 (stanowiący odpowiedź na zarzuty postawione przez C. Hindleya).

[53] Arystoteles, *Retoryka,* II, 2, 1378 b 20 i n. (tenże, *Dzieła wszystkie,* t. 6, tłum. M. Chigerowa, Warszawa 2001, s. 365); por. tenże, *Etyka nikomachejska,* VII, 6 (1149 b 23).

[54] Arystoteles, *Polityka,* V, 9,17(1315 a); w polskim przekładzie mamy „nadużycia wieku młodocianego".

[55] Por. D. Cohen, *Sexuality, Violence,* s. 177.

[56] Arystoteles, *Etyka nikomachejska,* VII, 5 (1148b 30).

hybńs ze strony pewnego mężczyzny, przez którego został kupiony, chociaż obydwaj na tę transakcję wyrazili zgodę. Również słynna opowieść Ksenofonta o Heraklesie na rozdrożu pomiędzy cnotą i występkiem[57] określa jako *hybńs* „używanie mężczyzn jako kobiet". Ktoś, kto tak postępuje (strona aktywna) staje się sprawcą *hybńs* wobec mężczyzny traktowanego „jak kobieta". Idąc tą drogą analizy antycznych tekstów, Cohen kwestionuje również rozpowszechnione od chwili ukazania się książek Kennetha J. Dovera oraz Michała Foucaulta[58] przekonanie, że tylko strona „bierna" homoseksualnego kontaktu była negatywnie oceniana.

Oprócz tego Cohen mniema, że w ateńskim systemie prawnym uznawano za gwałt (co jest także dziś powszechnie przyjęte) każdy stosunek płciowy z osobą niepełnoletnią, niezdolną z powodu swej niedojrzałości do wyrażenia zgody na to działanie. Świadectwem jest znów mowa Ajschinesa, gdzie przypomina się sędziom, iż młody chłopiec nie może udzielić zgody na podejmowane wobec niego działanie i z tego też powodu prawodawca zabronił z takimi chłopcami kontaktów do czasu aż wydoroślejа[59]. Jeśli w spotykanej w klasycznej Grecji pederastii (kontakty homoseksualne pomiędzy dorosłymi były prawie nieznane) jedną ze stron był chłopiec do czasu pojawienia się mu brody (10-18 rok życia), to domniemywać należy, iż „prawo o *hybńs*" z tego tylko powodu znaczną część tych kontaktów zakazywało[60].

[57] Zob. Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie,* II, 1 (niestety w polskim przekładzie E. Konopczyńskiego mamy zniekształcenie oryginalnego tekstu, chodzi o absolutnie niezrozumiałe stwierdzenie: „stawiając mężczyzn na równi z kobietami"; z kolei w przekładzie A. Rapaporta interesujące nas zdanie zostaje z niewiadomych powodów - bez poinformowania o tym czytelnika - wycięte).

[58] Por. M. Foucault, dz. cyt., t. II: *Użytek z przyjemności.* Słynny postmodernista zapłacił śmiercią na AIDS za swój homoseksualizm. Jego ofiary zapłaciły inaczej. W latach 50. jako pracownik ambasady francuskiej Foucault uprawiał pedofilię w Warszawie, za co został z Polski wydalony.

[59] Por. Ajschines, dz. cyt., 139.

[60] Por. D. Cohen, *Sexuality, Violence,* s. 182-185. Chociaż Fisher zgadza się zasadniczo z Cohenem, to jednak uważa on, że brak nam potwierdzenia szerokiego rozpowszechnienia świadomości takiej interpretacji prawa zakazującego *hybris* (N. Fisher, dz. cyt., s. 38). Fischer, któremu nie wystarcza świadectwo Ajschinesa, przekonującego sędziów w gardłowej dla siebie sprawie, zapomina o elementarnej uwadze chociażby Arystotelesa, który przypominał, że skarg o *hybńs* musi być zawsze niewiele, bo kto chciałby rozgłaszać swoje własne „zhańbienie" (którym jest „zhańbienie" własnego syna).

W centrum zarzutów Ajschinesa wobec Timarchosa znajdowało się jednak naruszenie tego ateńskiego prawa[61], zgodnie z którym mężczyzna „dopuszczający się hańby na własnym ciele"[62] poprzez „dawanie się użyć do nierządu"[63] nie mógł zostać „jednym z dziewięciu ani piastować stanowisk kapłańskich, ani sprawować funkcji syndyka publicznego, ani obejmować (...) urzędu czy to w polis, czy poza nią, tak w drodze losowania, jak i z wyboru. Nie może zostać wysłany jako herold, nie wolno mu wyrażać swojej opinii, nie wolno uczestniczyć w publicznych obrzędach ofiarnych ani nosić wieńca wraz z innymi obywatelami, nie wolno mu znajdować

[61] To prawo zdaje się mieć na myśli Sokrates udzielający swojemu synowi (buntującemu się przeciwko matce) pouczenia w sprawie obowiązku szacunku do rodziców; por. Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie*, II, 2.

[62] O tej „niemałej hańbie" chłopca ulegającego pederastom wspomina Sokrates w Ksenofontowej *Uczcie* (dz. cyt., s. 111). Dziwne, że i to świadectwo - ojca etyki - nie zostaje poważnie potraktowane przez pewną grupę hellenistów, którzy uparcie twierdzą, iż niektóre formy ulegania pederastom były pozytywnie oceniane w Atenach.

[63] Przekład Małeckiego, dz. cyt., s. 18. W przekładzie Lengauera mamy: „uprawia prostytucję", co może zwodzić nasze myślenie. Już Dover wskazuje na różnicę znaczeniową pomiędzy *porneuesthai* i *hetairen* (nie zawsze respektowaną); chociaż jeden i drugi czasownik tłumaczony jest przez niego jako „prostytuować się", to jednak każdorazowo zaznacza on źródłosłów (albo „porn." albo „het."). W tym wypadku jest to „het.". Inaczej jeszcze postępuje MacDowell, który używa w swoim przekładzie angielskim słowa *catamite* oznaczającego „bierną" homoseksualność *[Athenian Laws about Homosexuality*, s. 14). Autor ten jednak twierdzi, że omawiane ateńskie prawo ograniczone było tylko do tych przypadków, kiedy ktoś przyjmował „zapłatę lub rekompensatę za homoseksualną aktywność, a nie do tych, którzy angażowali się w nie z miłości" (tamże, s. 21-22). Dowodem na to miałby być według MacDowella fakt, iż Ajschines, chcąc udowodnić naruszenie prawa przez Timarchosa, starał się przekonać sąd, iż czerpał on korzyści finansowe ze stosunków homoseksualnych. Ta interpretacja wcale nie musi być prawdziwa, albowiem Ajschines mógł jedynie wytykać owo nadużycie Timarchosowi w jego rozpustnym życiu, gdyż stanowiło to wystarczającą podstawę do skazania Timarchosa. Sam Ajschines wyjaśnia interesujący nas fragment ateńskiego prawa następująco: „Kto się sprzedawał (...) lub utrzymywał stosunki hańbiące". Wskazanie na korzyści finansowe czerpane przez Timarchosa sprawę zamykało, ponieważ widać nie mieściło się Ateńczykom w głowach, iż nieletni chłopiec mógł być zainteresowany takimi kontaktami z jakiegoś innego powodu niż zysk. Takie też było przekonanie Sokratesa, który w Ksenofontowej *Uczcie* twierdził, że taki chłopiec „nie dzieli z mężczyzną rozkoszy Afrodyty tak jak niewiasta, lecz na trzeźwo przypatruje się pijanemu żądzą. Cóż więc dziwnego, jeśli skutkiem tego rodzi się w nim nawet pogarda do wielbiciela" (Ksenofont, *Biesiada*, s. 111). Zaskakuje zatem domniemywanie niektórych hellenistów, iż ofiara homoseksualnego pedofila może mu ulegać z „miłości".

się w obrębie oczyszczonych rytualnie miejsc agory"[64]. Sensowność tego prawa wyjaśnił Ajschines w ten sposób, że „prowadzenie życia haniebnego" (do czego zalicza „utrzymywanie stosunków hańbiących") wyklucza współuczestniczenie w kierowaniu państwem, ponieważ „kto bezwstydnie kupczy swoim ciałem, ten łatwo przehandluje i wspólne interesy polis"[65].

Jeśli nie ścigano bezpośrednio podmiotu, a zatem i współsprawcy swojego „zhańbienia"[66], to jednak karano śmiercią za sięgnięcie przezeń po wspomniane prawa obywatelskie.

Proces wygrał ostatecznie Ajschines, a Timarchos zamiast poddać się wyrokowi zadał sobie śmierć, potwierdzając zdaje się w ten sposób własną świadomość faktu, iż został „zhańbiony" poprzez uleganie pedofilom. Czemuż bowiem nie skorzystał z państwowego kielicha z cykutą?

Niezależnie od wszystkich spornych kwestii co do interpretacji praw ateńskich dotyczących homoseksualizmu, jedno jest absolutnie pewne: Ateńczycy poważnie traktowali swoją męską młodzież, chcąc ją uchronić przed „apetytami" (mówiąc językiem Hobbesa) pederastów, które musieli uznawać za niewłaściwe. Czy byli pod tym względem dostatecznie konsekwentni i precyzyjni, to sprawa na inną dyskusję. Wykazaliśmy także, iż sam ów pederastyczny „apetyt" uważali za wykluczony do prawnej promocji, bo „hańbiący" człowieka. Niejasny jest tylko zamysł pewnych współczesnych nam hellenistów, którzy w interpretacji mowy Ajschinesa chcą nas przekonać, iż klasyczne Ateny były w interesującej nas sprawie niczym amerykańska organizacja „Man-Boy Love Association", uważająca się zresztą za spadkobierców Sokratesa i Platona[67]. Te przekonania są

[64] A j s c h i n e s, dz. cyt., 21; tłum. W. Lengauer, s. 54.

[65] Tamże, 27, s. 58.

[66] Liczono się zapewne z wieloma elementami sytuacji ograniczającymi odpowiedzialność chłopca. Jednak kara śmierci za sięgnięcie później po publiczne urzędy miała wszystkich (zarówno opiekunów, jak i samą młodzież) powstrzymywać przed uleganiem pedofilom. Trudność dowiedzenia winy powodowała, że takich spraw jak Timarchosa było niewiele w ateńskich sądach (zob. D. M. M a c D o w e l l, *Athertian Laws about Homosexuality*, s. 23). Ajschines wytoczył mu proces dopiero wtedy, kiedy sam znalazł się w sytuacji zagrożenia śmiercią z powodu oskarżenia wniesionego przez Timarchosa. Proces sądowy był zawieszony, jeśli oskarżony wniósł sprawę przeciwko oskarżycielowi.

[67] Por. B. S. T h o r n t o n, *Eros*, s. 193. Nawet Dover zgadza się, że „wzajemne pożądanie partnerów należących do tej samej kategorii wiekowej jest w Grecji zjawiskiem właściwie nieznanym" (tamże, s. 28). Według niego, nie mógł być w klasycznych Atenach pozytywnie oceniony związek dorosłych mężczyzn, jak i pewne formy kontaktu homoseksualnego,

widoczne również we wspominanych kilkakrotnie zabiegach translatorskich, które stwarzają wrażenie, że jakieś „niehandlowe" kontakty pederastyczne zyskiwały uznanie ateńskich praw. Może jeszcze jeden przykład takiej „twórczości". Wskazuje się np. na wymieniony przez Ajschinesa zakaz (który znajdujemy także u Plutarcha w *Żywocie Solona)* zabraniający niewolnikom „kochać wolnego chłopca oraz za nim chodzić"[68], interpretując, że regulacja ta nie dotyczyła jakoby osób wolnych. Jeśli jednak zrezygnujmy w przekładzie polskim ze słowa „kochać" na oznaczenie interesującej nas tu zabronionej prawem czynności kontaktowania się (w tym i zawiązywania jakichś związków koleżeńskich) niewolników z wolnymi chłopcami[69], to ten zakaz już nie będzie musiał zawierać jakiejś homoseksualnej treści. Greckie *eran* miało bowiem o wiele szersze znaczenie niż polskie „kochać"[70]. Ponadto gdyby nawet zgodzić się na „homoseksualną" interpretację tego prawa co do niewolników, to jeszcze nie wynika stąd, że prawodawca akceptował czy wręcz promował homoseksualizm wolnych[71], skoro zabraniano homoseksualnie „zhańbionym" - jeszcze raz podkreślę - korzystania z pełni praw obywatelskich oraz karano tych, którzy „hań-

dzisiaj powszechnie przez homoseksualistów praktykowane. Nieraz się zatem przestrzega przed niedostrzeżeniem pewnej złożoności stanowiska Dovera.

[68] Aj s c h i n e s, dz. cyt., 1, 139; tłum. W. Lengauer, s. 98.

[69] Dla społeczności przyjmującej ustrój niewolniczy nie jest też niczym zaskakującym tworzenie rozmaitych barier dla bliższych kontaktów różnych grup społecznych.

[70] Zob. K. J. D o v e r, dz. cyt., s. 58. Autor ten twierdzi jednak, że w okresie klasycznym i hellenistycznym konotacja tego słowa staje się „jednoznacznie seksualna", a w innych użyciach może ono uchodzić „za nacechowane seksualnie metafory" (tamże, s. 58-59). Trudno mi dyskutować ze znakomitym filologiem klasycznym, ale wystarczy wskazać tylko jeden przykład użycia w epoce klasycznej tego słowa w znaczeniu „aseksualnym", aby uznać, że i wtedy utrzymało się znaczenie szersze, funkcjonujące od VII w. p. n. e. Mamy więc całkowicie pozaseksualny fragment z dzieła Eurypidesa (przywołany przez Arystotelesa *w Etyce nikomachejskiej*, VIII, 1; 1155 b 2-4): „wyschnięta ziemia miłuje *[eran* - M. Cz.] deszcz". Ale także w *Antygonie* słowo *eran* użyte jest wielokrotnie w pozaseksualnym znaczeniu.

[71] Opowiedział się za tą interpretacją Plutarch z Cheronei (I w. n. e.). Ubolewał on w *Żywocie Solona*, iż Solon nie był dostatecznie wstrzemięźliwy wobec „pięknych chłopców", co można wnioskować nie tylko z jego poezji, ale także i z tego, że „w prawach zakazał niewolnikom namaszczania się oliwą i miłości z chłopcami, zaliczając to do praw ludzi szlachetnych i dostojnych obyczajów: w ten sposób jakoś uważał ich za godnych tego, od czego odpędzał niegodnych" *[Żywot Solona*, w: t e n ż e, *Żywoty sławnych mężów*, tłum. M. Brożek, Wrocław 1996, s. 3). Oczywiście Plutarch mógł się mylić w swojej interpretacji dawnego prawa i nie uwzględnić możliwości, iż brak odpowiedniego prawnego zakazu jakiegoś czynu

bili" chłopców i trudnili się stręczycielstwem oraz korzystali ze stręczycielstwa. Ateńczycy nie mieli jednak jakiegoś dodatkowego prawa, które jeszcze dalej przesunęłoby granice zakazów odnośnie do homoseksualizmu i karałoby za samą homoseksualną aktywność. Tę logikę ateńskiego prawa - zasadę nieingerencji w sferę prywatną obywateli - wyjaśnił Perykles w słynnej *Mowie pogrzebowej*, przypisanej mu w *Wojnie peloponeskiej* Tukidydesa. Ateńska demokracja miała kierować się „zasadą wolności", co rozumiano w ten sposób, iż w życiu prywatnym „nie zaglądamy z podejrzliwą ciekawością na zachowanie się naszych współobywateli"[72]. Oczekiwanie od demokracji ateńskiej jakiegoś jeszcze bardziej restrykcyjnego prawa w stosunku do homoseksualizmu byłoby nieuzasadnione[73].

Świadectwo Ajschinesa potwierdzają inne dokumenty. O istnieniu w Atenach rozmaitych prawnych ograniczeń kontaktów pederastycznych mówił też homoseksualista Pauzaniasz w Platońskiej *Uczcie*, nie zawsze jednak wyraźnie odgraniczając przypisywany Ateńczykom obyczaj od obowiązujących w ich państwie praw[74]. Prawa te, jego zdaniem, miałyby być „niełatwe do zrozumienia" i Pauzaniasz podjął się zadania rozwikłania owej „niezrozumiałości", która to deklaracja oczywiście winna tylko podwajać ostrożność czytelników tej już interpretacji. Jeśli chodzi o ateńskie prawa, to dowiadujemy się od tego uczestnika *Uczty*, że w znacznym stopniu zakazywały one kontaktu z chłopcami, co nawet on sam - jak podkreślał - uważał za słuszne. Nie każdy kontakt pederastyczny jest według niego dobry[75], bowiem może obydwu stronom zaszkodzić, jeśli nie jest podjęty z „godziwych" powodów. Tym jakoby godziwym motywem jest wedle Pau-

jeszcze nie oznacza, że ten czyn jest promowany przez prawodawcę. Przykładowo, brak prawnego zakazu prostytucji czy homoseksualizmu osób dorosłych nie oznacza, że państwo popiera te praktyki. Plutarch mógł mieć uznanie dla koncepcji prawa stanowionego, które zobowiązywałoby prawodawcę do ingerencji w sferę prywatności obywateli.

[72] Zob. Tukidydes, *Wojnapeloponeska*, 2, 37.

[73] Por. J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza*, Lublin 1986, t. II/l, s. 374.

[74] Przeoczył to Witwicki w swoim tłumaczeniu, umieszczając słowa „według ateńskich praw", gdy tymczasem w innych przekładach wskazuje się tylko na domniemywany przez Pauzaniasza obyczaj; por. Plato, *Symposium of Plato*, tłum. T. Griffith, Marlborough 1986, s. 26.

[75] Por. Platon, *Uczta*, IX, 181 d. Ale powody owego braku dobroci podane przez Pauzaniasza kompromitują samego mówcę. Już o tym wspomniałem.

zaniasza „służba około dzielności"[76]. Prawne ograniczenia kontaktów pederastycznych miałyby zatem służyć utrzymaniu ich właściwego poziomu, co oczywiście jest już tylko domyślaniem się intencji prawodawcy, jakoby korespondujących z panującym rzekomo obyczajem, w którego odczytaniu bardzo łatwo jednak o popuszczenie cugli fantazji. Na poparcie swojej rekonstrukcji ateńskiego obyczaju Pauzaniasz mógł z pewnością przywołać dziesiątki faktów. Gdyby żył dzisiaj i miał rekonstruować polski obyczaj, to zapewne nie pogardziłby opinią np. byłego Rzecznika Praw Obywatelskich, wedle którego „marsze równości" winny mieć poparcie ze strony władz państwa (i który tym samym udzielił takiego poparcia), oraz stanowiskiem niektórych polskich środowisk naukowych - albo milczących wobec tego, co się wokół dzieje, albo wspierających homoseksualne manifestacje.

Nauka nieraz chętnie przyłącza się do rozmaitych ideologii, w ten sposób je uwiarygodniając. I tak właśnie „światopoglądem naukowym" nazywano totalitarny produkt marksistowskiej ideologii. Na usprawiedliwienie swojego istnienia także totalitaryzm nazistowski miał zastęp usłużnych naukowców. Analogicznie może być z każdym przedsięwzięciem, o ile oczywiście można na nim zarobić. Zawsze znajdą się naukowcy, którzy wolą płynąć z prądem historii, nie narażając się możnym tego świata. Miejmy nadzieję, że helleniści nie pominą milczeniem zasygnalizowanych przykładów manipulacji historią starożytnych Greków, dokonanych dla realizacji przedsięwzięcia politycznego homoseksualizmu. Co więcej, takie oczekiwania należy żywić w stosunku do całego świata nauki, mającego także zadanie wychowawcze.

Nieznane nam są z zewnątrz motywy władz Uniwersytetu Jagiellońskiego, które udzieliły w 2004 roku swojego patronatu przedsięwzięciu na ulicach miasta jakby żywcem przeniesionego z biblijnej Sodomy - chodzi o manifestację homoseksualistów. Czy można dopatrzeć się jakiegoś dobra w tej inicjatywie? Czy demonstracja istotnego kłamstwa na temat człowieka oraz znaczenia jego seksualności - zgotowana wszystkim mieszkańcom Krakowa oraz Polakom kontaktującym się z tym wydarzeniem za pośrednictwem mediów - może służyć jakiemukolwiek dobru? Z jakich powodów

[76] Twierdzi Pauzaniasz, iż „jest u nas rzeczywiście taki pogląd przyjęty, że gdy się ktoś oddaje drugiemu, bo wierzy, że się za jego sprawą stanie lepszym, mądrzejszym lub dzielniejszym w jakimś innym kierunku, wówczas taka dobrowolna niewola ani nie uwłacza nikomu, ani za podłe nie uchodzi pochlebstwo".

ośrodek naukowy i wychowawczy zgodził się na to, by rozpowszechniać u siebie to kłamstwo na temat ludzkiej płciowości? Uniwersytet to przecież nie tylko miejsce prowadzenia badań naukowych, ale i placówka pedagogiczna. Relacja nauczyciel-student ma szczególny charakter, a wykorzystywać ją do przekazania kłamstw na temat tej niezmiernie ważnej sfery życia, jest poważnym nadużyciem. Co na to ta studencka młodzież, zwłaszcza ta jej część, która trafnie orientuje się w tym, czym jest Sodoma i Gomora? Czy w homoseksualnej imprezie na ulicach miasta nie znajdą jeszcze jednego powodu do zwątpienia w świat dorosłych, zwątpienia w tych, którzy powinni być dla nich przewodnikami? A może w ten sposób również zwątpią we własne, trafne rozpoznanie dobra i zła?

Paideia a pederastia

Konieczne są jeszcze pewne dopowiedzenia na temat ateńskiego prawa i obyczaju odnośnie do homoseksualizmu. Szereg poważnych źródeł historycznych wspomina o istnieniu w starożytnej Helladzie szczególnej instytucji - mającej pojawić się wpierw na Krecie - cieszącej się powszechnym szacunkiem, mianowicie związków dojrzałych duchowo mężczyzn z męską młodzieżą, związków mających służyć jej rozwojowi[77]. Niejednokrotnie traktuje się tę instytucję jako seksualną pederastię[78]. Oczywiście w jej

[77] Por. B. S. Thornton, *Eros*, rozdział: *Eros the Pedagogue*; F. Buffiére, *Eros adolescent: la pédérastie dans la Grèce antique*, Paris 1980; P. Cartledge, *The Politics of Spartan Pederasty*, „Proceedings of the Cambridge Philological Society" 1981, nr 207, s. 17-36; E. Bethe, *Die dorische Knabenliebe. Ihre Ethik und ihre Idee*, „Rheinisches Museum für Philologie" 1907, t. 62, s. 438-475; H. I. Marrou, dz. cyt., rozdział III: *Rolapederastii w dziele wychowania*; P. Cartledge, *Eros and Polis: Desire and Community in Greek Political Theory (review)*, „American Journal of Philology" 2004,1.125, nr 1 (497), s. 148-152.

[78] Oto co twierdzą u nas niektórzy historycy starożytności greckiej: „Elementem greckiej kultury i obyczajowości jest (...) paiderastia, «miłość do chłopców», a dokładniej - miłość dojrzałego mężczyzny do bardzo młodego chłopca w okresie dojrzewania (...). Dojrzały, często żonaty mężczyzna mógł i powinien był kierować się namiętnością erotyczną do chłopca i jako jego kochanek *(erastes)* dbać o wychowanie i rozwój duchowy ukochanego (...), który z kolei zobowiązany był do okazywania starszemu wdzięczności (...), przez co rozumiano zgodę na kontakt fizyczny sprawiający przyjemność kochanemu" (W. Lengauer, *Wstęp* do: Ajschines, dz. cyt., tłum. W. Lengauer, s. 40). Zdaniem autora wstępu, takie związki były „powszechne" (s. 41). Trochę ostrożniej twierdzi H. I. Marrou *w Historii wychowania w starożytności* (rozdział III). Jego zdaniem, choć „istotą pederastii [w greckim rozumieniu - M. Cz.] nie są pHowe stosunki przeciwne naturze" (s. 65), czyli jakieś kontakty

ramach mogły zdarzać się (i pewnie się zdarzały) nadużycia, co zresztą możliwe jest w każdym związku pedagogicznym, jak pokazuje m.in. historia uwiedzenia Heloizy przez Piotra Abelarda. Cel edukacyjny to tylko dogodny klucz umożliwiający wejście „zgłodniałego wilka" - jak określił sam siebie Abelard - do domu kanonika Fulberta, opiekuna Heloizy[79]. Ale już w starożytności takie „kluczenie" stosowali pederaści, o czym wspomina chociażby Plutarch z Cheronei: „Ponieważ trzeba jakiegoś godziwego pozoru, żeby zbliżać się do pięknych młodych chłopców, pozorem tym staje się przyjaźń i cnota. Zatem okrywa się kurzem w zapasach, bierze zimne kąpiele, marszczy brwi i twierdzi, że jest filozofem i uprawia cnotę - na zewnątrz, ze względu na prawo; a potem w nocy, po cichutku «jak słodko rwać owoce, gdy odejdzie stróż!»"[80]. W fakcie, że grecka instytucja pedagogiczna zaadresowana była tylko do mężczyzn nie widziano do niedawna żadnego homoseksualnego kontekstu, co jest oczywiste także odnośnie do znanej szeroko w dziejach instytucji rycerza i giermka. Na Krecie i w Sparcie działalność pedagogiczna ujęta była w ramy wojskowego wychowania, a „każde państwo greckie to «klub męski», któiy na zawsze zachowa pamięć o pierwotnym rycerstwie"[81]. Wprost jednak wykluczano w tym ideale - jak zaraz zobaczymy - seksualne kontakty, co może być znakiem, że jednak liczono się z ich możliwością, czemu trudno się dziwić w przypadku spo-

seksualne, to jednak „tego rodzaju stosunek, wiódł, rzecz łatwo zrozumiała, do niezgodnych z naturą stosunków płciowych" (s. 61; podobną opinię spotykamy na s. 499). Jednak to rozumowanie nie jest „łatwo zrozumiałe", zwłaszcza jeśli przyjrzymy się obchodzeniu się z materiałem historycznym w tej książce. Kiedy bowiem przywołane są informacje Strabona (63 r. p. n. e. - 24 r. n. e.), powołującego się na Efora (IV w. p. n. e.), na temat kreteńskiego rytuału rycerskiego (i*Geografia*, księga X, 483), pojawia się nieuzasadniony komentarz, iż „Strabon - jak było to podówczas w zwyczaju - przesłania wstydliwie seksualną stronę tych obrzędów" (s. 62-63), ale nie podaje się powodów takiego domniemywania. Sam Strabon z kolei nie daje ku temu podstaw.

[79] P. Abelard, *Historia moich niedoli i inne listy*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1993. Znakomite wyjaśnienie nieszczęść tej pary - mających genezę także w asymilacji stoickich idei odnośnie do małżeństwa - znajdujemy w: E. Gilson, *Heloiza i Abelard. Średniowieczne początki humanizmu*, tłum. A. Podsiad, Warszawa 1956.

[80] Plutarch z Cheronei, *Dialog o miłości*, tłum. Z. Abramowiczówna, wstęp i oprać. K. Korus, Kraków 1997, s. 43. Na temat stosunku Plutarcha do pederastii - por. K. Korus, *Program wychowawczy Plutarcha z Cheronei*, Wrocław 1978, s. 29-30.

[81] H. I. Marrou, dz. cyt., s. 62.

teczności doświadczanych także seksualną słabością, jak to często w starożytności widzimy.

O tej instytucji pedagogicznej wspomina wielokrotnie Ksenofont, niewątpliwie bardzo dobry znawca Sparty i cieszący się już w starożytności opinią wiarygodności, w podstawowym źródle na ten temat, czyli w *Ustroju spartańskim*. W jego opinii Likurg „uważał za najlepsze wychowanie, jeśli ktoś będąc takim jak należy, pokochawszy duszę chłopca, stara się zrobić z niego nienagannego przyjaciela i z nim obcować. Gdyby się zaś okazało, że ktoś inny pożąda chłopca fizycznie, uznał to Likurg za wielką podłość i to spowodowało, że w Lacedemonie miłośnicy tak samo z daleka trzymają się od miłostek z chłopcami, jak rodzice stronią od swych synów albo bracia od braci, jeżeli chodzi o zmysłowe używanie"[82]. Również Sokrates

[82] Ksenofont, *Ustrój spartański*, w: tenże, *Wybór pism*, Wrocław 1966, s. 392. Stąd Pauzaniasz w Platońskiej *Uczcie* narzekał także na spartańskie prawo dotyczące pedofilii jako „niejasne", czyli przeszkadzające kontaktom seksualnym z młodzieżą. Znamienne, że wielokrotnie przez nas przywoływany W. Jaeger nie poświęca uwagi spartańskiej *paidei* od interesującej nas tu strony, chociaż całe jego monumentalne dzieło *(Paideia. Formowanie człowieka greckiego)* odnosi się właśnie do helleńskiego ideału wychowawczego. Szereg szczegółowych informacji na temat starożytnej Sparty podaje Plutarch w *Żywocie Likurga*. Jest to jednak dzieło późne, według historyków oparte na świadectwach „rozmaitej wartości" (por. W. Jaeger, dz. cyt., s. 144). Ale i z tego źródła nie wydaje się, aby opisywany obyczaj miał homoseksualny charakter. Wspomniał bowiem Plutarch, iż kiedy młodzież męska osiągała odpowiedni wiek, „zaczynali z nimi obcować kochankowie, wywodzący się spośród młodzieńców, którzy cieszyli się dobrą opinią. Jednocześnie starsi kierowali ku nim baczniejszą uwagę, uczęszczając do gimnazjonów, by obserwować walkę i wzajemne kpiny" (Plutarch, *Żywot Likurga*, 17, 1). Całkiem trafnie można by tych „kochanków" określić jako „opiekunów", znanych z dzisiejszych form życia uniwersyteckiego. Być może zwodzą nas przekłady, które zmagają się z trudnością znalezienia we współczesnym języku słów odpowiadających znaczeniowo wyrazom ze starożytnej greki, takich jak *erastes* i *eromenos, eran, eros, philia*. Odnotowują ten fakt niektórzy helleniści; zob. G. VIastos, *The Individual as an Object of Love in Plato*, w: tenże, *Platonic Studies*, Princeton 1981, s. 3-42 (polski przekład: *Platon: indywiduum jako przedmiot miłości*, tłum. P. Paliwoda, Warszawa 1994). Dobrym przykładem takich trudności translatorskich jest ostatni polski przekład mowy Ajschinesa *Przeciw Timarchosowi*, będącej podstawowym źródłem na temat ateńskiego prawa odnoszącego się do pederastii. Ajschines powiedział, że prawodawca do czasu osiągnięcia samodzielności przez chłopca „nakazał kochającemu powściągliwość i powstrzymanie się od miłosnych wyznań" (dz. cyt., s. 98). Skazany tylko na ten przekład czytelnik może błędnie domniemywać natury owych „miłosnych wyznań". W tekście greckim mamy dosłownie: „rozmów o*philia*". Profesorowie całego świata rokrocznie takie „rozmowy o*philia"* prowadzą ze swoimi studentami, jeśli tyko analizują VIII i IX księgę *Etyki nikomachejskiej* Arystote-

w Ksenofontowej *Uczcie* charakteryzuje spartańską instytucję, wykluczając seksualny kontakt: „Lacedemończycy zaś żywią przekonanie, że jeśli ktoś pożąda kogoś cieleśnie, to już nigdy pod żadnym względem doskonałości nie osiągnie". Dodał jednak, że „niektórzy temu nie wierzą, bo w wielu miastach prawa nie sprzeciwiają się zmysłowej miłości do chłopców", czego przykładem byłyby - według niego - Beocja i Elida. W niektórych więc państwach greckich miano dopuszczać taki seksualny kontakt, jednak były to państwa drugorzędne, a nie te, które stworzyły grecką kulturę. Nawet autentyczny ateński homoseksualista Pauzaniasz w Platońskiej *Uczcie* narzekał na „niejasne" nie tylko ateńskie, ale także spartańskie prawa, co w jego języku oznacza prawa utrudniające związki seksualne pod wzniosłym szyldem „wychowywania młodzieży". Domyślać się należy, że ten element spartańskiego prawa nie był już wówczas w pełni przestrzegany, nad czym ubolewał sam Ksenofont w *Ustroju spartańskim*, co zdawał się mieć na myśli również Platon, kiedy w *Prawach* negatywnie oceniał prawa Krety i Sparty „w sprawach miłosnych". 0 związkach pedagogicznych pomiędzy mężczyznami i męską młodzieżą, w obrębie których wykluczone byłyby kontakty seksualne Platon wspomina ponadto w *Fajdrosie*[83].

Również Sokrates (przemawiający raczej w imieniu Platona) opisuje drogę rozwoju człowieka, wykluczając jakiekolwiek związki seksualne wychowawców i wychowanków - zawarte jest to w Platońskiej *Uczcie*. Wychowawcza troska dorosłych mężczyzn wobec młodzieży męskiej w Atenach odmalowana jest też przez Sokratesa w Ksenofontowej *Uczcie*. Jednoznacznie i w ostrych słowach wyklucza on w tych ramach jakieś kontakty płciowe, dowodząc, że u tego, kto tylko „lgnie do ciała" nie widać powodu, aby zrodziło się pozytywne działanie, ukierunkowane na dobro

lesa. Dotyczą one właśnie *philia*, czyli przyjaźni. Można też tłumaczyć ten fragment jako mówiący o „przyjacielskich rozmowach", jak to jest w poprzednim polskim przekładzie dzieła Ajschinesa (L. Małeckiego z 1906 r.). Zamiast „miłosnych wyznań" mamy po prostu „rozmowy przyjacielskie" (s. 54). Słowo*philia* w czasach Ajschinesa nie miało żadnej konotacji seksualnej i używane było w bardzo szerokim znaczeniu, na co wskazywał sam Arystoteles w VIII księdze *Etyki nikomachejskiej*\ por. też uwagi tłumacza tego dzieła.

[83] Różnie się jednak *Fajdrosa* interpretuje w tym kontekście. Zdaniem G. Vlastosa nikt przed nim dobrze nie odróżnił Sokratejskiego Erosa od Platońskiego, a regularnie miano w zwyczaju nie zauważać, iż Platon dopuszczał cielesną bliskość przyjaciół; zob. G. Vlastos, *Socratic Irony*, „The Classical Quarterly" 1987, nr 37, s. 79-96 (zwłaszcza s. 90, przypis 44).

chłopca: „Może dlatego, że sobie rozkosz gotuje upragnioną, a chłopcu hańbę niemałą? (...) Ale jeśli już ktoś swą piękność młodocianą za pieniądze sprzedaje, to czemuż by miał więcej uczucia żywić dla kupującego niż kramarz czy przekupień jarmarczny? (...) Po głębszym namyśle każdy też może się przekonać, że nic złego nie wyniko z kochania tych, co miłują charakter, a z bezwstydnych stosunków niejedna się obraza bogów poczęła. (...) nie jest rzeczą człowieka wolno urodzonego przestawać z takim, co bardziej kocha ciało niż duszę. Kto bowiem wychowuje kogoś tak, by umiał mówić i działać jak należy, słusznie może się spotkać z całą czcią, jaką Achilles oddawał Chejronowi i Fojniksowi, natomiast z tym, co ciała pragnie, słusznie można by się obejść jak z żebrakiem (...). Mnie ten, co na piękność zwraca uwagę, wydaje się podobny do takiego, co sobie kawał pola wynajął i oczywiście nie stara się o to, by było jak najwięcej warte, ale by sam jak najwięcej plonów zebrał"[84]. O żadnej potężnej sile zbrojnej złożonych z takich związków pederastycznych, według Sokratesa, nie może być mowy, co wprost stanowi krytykę pederastycznej agitacji Pauzaniasza, pojawiającej się w Platońskiej *Uczcie*: „przywykli do lekceważenia, nagany i do bezwstydu" nie będą „przed sobą wzajemnie wstydzić się (...) jakiegoś postępku". Oto zatem, co miał do powiedzenia ojciec etyki i pedagogiki na temat pederastii!

O nieseksualnej pedagogice „erotycznej" wspomniał też Ajschines w analizowanej już mowie sądowej atakującej Timarchosa[85]. Potępiając rozpustne, homoseksualne życie Timarchosa - i uprzedzając w ten sposób ewentualną linię obrony swoich przeciwników - Ajschines odróżnia je od szlachetnych przyjaźni z męską młodzieżą, przywołując jako przykłady postacie znanych przyjaciół z greckiej historii. Także samego siebie z dumą określa jako bardzo wrażliwego na ową przyjaźń[86]. Nie widzimy tu jednak jakichś śladów aprobaty dla ewentualnego homoseksualnego

[84] Ksenofont, *Biesiada*, s. 111-112.

[85] Por. Ajschines, *Przeciw Timarchosowi.*

[86] Pamiętajmy jednak o wyrażonych już uwagach na temat polskiego przekładu mowy Ajschinesa, gdzie zamiast „wyznań miłosnych" całkiem uzasadnione byłoby umieszczenie „rozmów o przyjaźni", ewentualnie „przyjaznych rozmów", jak to zresztą mamy w starszym tłumaczeniu. Stąd też Dover (dz. cyt., s. 70) przyznaje, że należy pamiętać o „nieprecyzyjności języka" starożytnej greki odnośnie do interesujących nas tu terminów, wiążących się z relacjami afektywnymi pomiędzy ludźmi.

kontaktatu w tych związkach[87]. Gdyby taki wymiar był tu przewidziany, uznany powszechnie za coś oczywiście słuszego, to dlaczego by o tym nie wspomnieć? Jeśli nie wspomniano, to z tego powodu, że ów wymiar był w tych ramach bezwzględnie wykluczony albo też dlatego, że uznawano go za coś wstydliwego bądź negatywnego.

Jednak dla dzisiejszej mentalności - poruszającej się bardziej w dwupłciowej kulturze, gdy tymczasem w większości państw Grecji kobiety pochodzące z rodzin obywateli strzeżono przed kontaktem z obcymi mężczyznami[88] - helleńskie charakterystyki interesującej nas instytucji wydają się tylko zbyt afektowane. To wrażenie może jednak osłabnąć (czy wręcz zniknąć), kiedy tylko przywołamy obrazki z innych, z pewnością niehomoseksualnych kultur, ale bardziej od nas ceniących sobie prawdziwą męską przyjaźń. Dość przypomnieć opis przyjaźni Dawida z Jonatanem czy świętego Augustyna z Alipiuszem. Dla rozumiejących świat męskich przyjaźni obydwa związki oczywiście nie wydają się być bardziej homoseksualne, niż sławiona przez Homera przyjaźń Achillesa i Patrokla. Dzisiaj z pewnością jesteśmy tylko bardziej oszczędni w słowach i może też mniej angażujemy się w związki męskiej przyjaźni.

Owo „homoseksualne obciążenie" dzieł starożytnych Greków z pewnością straci na wadze, jeśli tylko tłumacze starożytnej literatury greckiej zapomną o politycznie poprawnym dzisiaj poglądzie o powszechnej obecności homoseksualizmu w tamtej kulturze i dobiorą właściwe słowa w swoich przekładach. Cóż bowiem homoseksualnego może być w stwierdzeniu np. Ajschinesa, iż „wolnemu prawodawca nie zakazał ani kochać chłopca, ani mu towarzyszyć czy za nim chodzić i nie widział w tym ujmy dla chłopca, lecz przeciwnie - uznał, że to świadczy o dobrych obyczajach takiego człowieka"? Ateńczycy nawet skazywali na śmierć tych, co młodzieży nie „kochali", ale ją „psuli", o co oskarżono samego Sokratesa. Ale u czytelnika mowy Ajschinesa zaraz zrodzi się wątpliwość, czy ateńskie

[87] Zaskakuje zatem teza Dovera przypisująca mowie Ajschinesa rozumienie ateńskiego prawa jako „zachęcającego" do homoseksualnych stosunków (zob. K. J. Dover, dz. cyt., s. 79-80), co miałoby być w sprzeczności z jego opinią, iż stosunki homoseksualne są nienaturalne (por. Ajschines, dz. cyt., tłum. W. Lengauer, s. 113). Co najwyżej można się zgodzić - w oparciu o tekst Ajschinesa - że ateńskie prawo zachęcało do troski o młodzież.

[88] Por. K.J. Dover, dz. cyt., s. 108.

prawa nie ukierunkowane były na promocję homoseksualizmu, kiedy tylko przeczyta następujący przekład mowy Ajschinesa, wyjaśniającej to prawo: „dopóki chłopiec nie jest samodzielny i zdolny do rozróżniania, kto może być mu prawdziwie przychylny, a kto nie, nakazał kochającemu powściągliwość i powstrzymanie się od miłosnych wyznań do czasu, gdy tamten dorośnie i wejdzie w wiek rozsądku, a towarzyszenie mu i czuwanie nad nim uznał za najlepszą straż przyzwoitości"[89]. Jednak owo wrażenie zniknie, jeśli w przekładzie tego fragmentu - zgodnie z greckim oryginałem, gdzie dosłownie mowa tylko o „rozmowach o *philia*" - pojawi się polecenie prawodawcy, by „odkładać rozmowy przyjacielskie na wiek roztropny"[90]. Nic więc dziwnego, że nawet - wielokrotnie tu przywoływany - Dover musi uznać, że Ajschines, relacjonując ateńskie prawo, milczy w sprawie tego, czy „godziwy Eros", mający być promowany także przez ateńskie prawo, wiąże się z jakąś seksualną aktywnością[91].

Wśród krytyków zaprzęgnięcia pederastii do dzieła wychowania młodzieży wyróżniał się zwłaszcza Sokrates. W Ksenofontowej *Uczcie*, w mocnych słowach, podważał on argumentację pederastów, że ich aktywność stanowi element wychowywania młodzieży, czego dowodzili Pauzaniasz i Fajdros w Platońskiej *Uczcie*. Zdaniem Sokratesa stanęli oni „w obronie tych, co w wyuzdania błocie się tarzają" i nie ma mowy, aby tą drogą zaszczepić jakieś pozytywne wartości wychowawcze, bo jeśli „przywykli do lekceważenia, nagany i do bezwstydu, przed sobą wzajemnie wstydzić się właśnie będą jakiegoś postępku?"[92].

[89] Aj s c h i n e s, dz. cyt., 139; tłum. W. Lengauer, s. 98.

[90] T e n ż e, *Pisma i dwie mowy Demostenesa*, tłum. L. Małecki. W jednym z angielskich przekładów Ajschinesa mamy tu „the words of friendship".

[91] K. J. D o v e r, dz. cyt., s. 76. Dover musi również uznać, że powszechny obyczaj jednoznacznie oceniał negatywnie poszukiwanie przez obiekt pederastycznego zainteresowania jakiejś własnej seksualnej czy materialnej gratyfikacji: „gdyby tak było, spotkałby się z dezaprobatą jako pornos i zboczeniec" (tamże, s. 69; por. s. 125). Dover wskazuje jeszcze na inne ograniczenia stawiane takim kontaktom przez panującą mentalność, o czym już tu w szczegółach nie musimy mówić. Sprawa ustalenia obyczajów cechujących jakąś kulturę jest niezwykle trudna, a dostrzegamy to na przykładzie współczesnych nam badan tzw. opinii publicznej. Stąd koncentrujemy się na treści praWa stanowionego, co może dać bardziej obiektywne informacje na temat panującego etosu. Rekonstruowane ateńskie prawo mówi więcej o interesującej nas tu instytucji niż twierdzi Dover.

[92] Ksenofont. *Biesiada*, s. 114.

Nie znaczy to jednak, że Hellenom nie były znane nadużycia sfery seksualnej, włącznie z pederastią. Wspomniałem, że uważa się często (a nawet zdaje się to być pogląd przeważający), że rozsadnikiem pederastii w starożytnej Helladzie była Sparta, która zorganizowała życie państwowe na obraz obozu wojskowego (jeszcze na etapie wędrówek ludów, a później dla utrzymania swojego systemu niewolniczego, składajacego się z podbitych Mesenów) i skoszarowała wszystkich mężczyzn aż do 60. roku życia[93]. Stąd też - zdaniem Jaegera, uznawanego powszechnie za poważny autorytet w temacie starożytnej Hellady - „wraz z upadkiem Sparty i z zanikiem jej autorytetu i wpływów (...) zanikła i pederastía, przynajmniej jako ideał etyczny, i istniała w późniejszych wiekach starożytności jedynie jako zdegenerowana forma rozpusty"[94].

Na koniec tych wyjaśnień - przyglądając się w starożytnym lustrze - warto uczynić pewną dygresję odnośnie do jakoby antypedofilskiej współcześnie mentalności. Wprawdzie pedofilia spotyka się dziś ze zdecydowanym prawnym i werbalnym odrzuceniem, to jednak na poziomie „przedświadomym" zdaje się być inaczej. Molestowanie dzieci i młodzieży w środkach przekazu nie zasługuje przecież na inne miano niż pewna forma pedofilii. Medialni molestatorzy skupieni są na własnych doznaniach i interesach, a nie troszczą się o realne dobro młodzieży i dzieci. Dokładnie to samo ma miejsce w klasycznej pedofilii, gdzie także liczy się własny, osobliwy i okrutny apetyt. Ci, którzy lekceważą sobie molestowanie dzieci i młodzieży w mediach, również w tzw. prasie młodzieżowej, a jednocześnie deklarują się jako przeciwnicy pedofilii, mają - jak widać - co najwyżej tylko różne wobec klasycznych pedofilów „apetyty" (używając języka Hobbesa). Jeśli Immanuel Kant trafnie porównywał seksualne występki do kanibalizmu, to moglibyśmy rzec, że niejeden dzisiejszy przeciwnik pedofilii zachowuje swój kanibalski apetyt, akceptując konsumpcję człowieka - może nie tyle w postaci ludzkiego mięsa, co raczej traktując ludzkie ciało jak rzecz. W kontekście poczynionych rozważań konieczne się więc wydaje nieustanne pytanie samych siebie, czy nie mamy mentalności kanibala.

[93] Por. K. Korus, *Wstęp* do: Plutarch z Cheronei,Dza/o^ *o miłości,* s. 25 i n.
[94] W. Jaeger, *Paideia. Formowanie człowieka greckiego,* s. 749.

Sokrates a pederastía

Pamięć o Sokratesie trwa nieprzerwanie pomimo odchodzenia w przeszłość kolejnych, istotnie różniących się pokoleń. Zazwyczaj ta pamięć przyjmuje postać szacunku do niesłusznie skazanego na śmierć mędrca. Jednak epoce nowożytnej Fryderyk Nietzsche wypominał, że przeoczyła, iż Sokrates ze swoim programem etycznym jest jej pierwszym wrogiem. Idzie ona bowiem za właściwym jego zdaniem programem naukowym Demokryta, który odrzucał wszelki moralny sens świata. Z pewnością to nie Sokrates zaprojektował ducha nowożytności, a nawet jego etyczna propozycja z konieczności sprzeciwia się nowożytnej. Wśród krytyków Sokratesa umieścić jednak należy także i tych, którzy - jak np. George W. F. Hegel i John S. Mili - traktowali wyrok na Sokratesa jako nieuniknione zderzenie równie wybitnych osobowości: oskarżycieli i skazanego przez nich na śmierć[95]. W kierunku „odwartościowania" ojca etyki idą też niektórzy nam współcześni historycy filozofii, lekceważący sobie jeden z dwóch zarzutów, w oparciu o które postawiono go przed sądem, a koncentrujący się tylko na zarzucie „nieuznawania bogów uznawanych przez państwo". Tymczasem wiadomo, że drugie oskarżenie dotyczyło „psucia młodzieży". W uszach współczesnego nam człowieka brzmi to bardzo egzotycznie, co bierze się chyba stąd, iż dużo mniej poważnie niż Ateńczycy traktujemy „psucie młodzieży". Wspominałem już o prawie Solona, które na pierwszym miejscu obowiązków państwa stawiało ochronę dzieci i młodzieży przed homoseksualną deprawacją i gwałtem. Czy jednak oskarżyciele Sokratesa byli rzeczywiście zainteresowani dobrem ateńskiej młodzieży i z tego właśnie powodu wytoczyli mu proces? Ironizował sobie z tego domniemania sam oskarżony w swojej obronie. Czy wrogie Sokratesowi kręgi - reprezentowane w sądzie przez Meletosa, Anytosa i Lykona - miały jakieś zasługi

[95] Por. G. W. F. Hegel, dz. cyt., s. 315-316 (Sokrates „zostaje skazany na śmierć dlatego, że wypowiada zasadę, która w końcu nadejść musi, to tkwi w tym zarówno wysoka sprawiedliwość, że naród ateński skazuje swego bezwzględnego wroga, jak również czynnik wysoce tragiczny, że Ateńczycy musieli się dowiedzieć, iż to, co potępili w Sokratesie, zapuściło już w nich mocne korzenie, że więc są równie współwinni albo tak samo wolni od kary"); por. J. S. Mili, *O wolności*, tłum. A. Kurlandzka, w: tenże, *O wolności. O zasadzie użyteczności*, Warszawa 2003, s. 42 („Mamy wszelkie dowody do sądzenia, że trybunał uczciwie uznał go za winnego i skazał na śmierć jako zbrodniarza człowieka, który prawdopodobnie zasłużył się ludzkości więcej, niż ktokolwiek z jego współczesnych").

w wychowaniu młodzieży? A może miały raczej „osiągnięcia" w jej „psuciu"? Czy jednak przynajmniej na jakąś część oskarżenia nie należałoby się zgodzić, jeśliby tylko rację mieli ci, którzy regularnie twierdzą, że Sokrates był bardzo życzliwie nastawiony wobec greckiej pedofilii? Jeśliby ojciec etyki tylko milczał w tej sprawie, to czyż nie należałoby go obwiniać o elementarną moralną ślepotę na krzywdę eksploatowanych seksualnie dzieci i młodzieży?[96] Czy jednak rzeczywiście milczał? A może raczej zapłacił najwyższą cenę właśnie za swój brak milczenia?

Chociaż do dzisiaj trwa spór na temat powodów oskarżenia Sokratesa, to zaskakuje, że nie wnika on dostatecznie w charakterystykę moralną oskarżycieli, zwłaszcza Anytosa i Likona. Dlaczego ci dwaj tak bardzo zadbali o to, aby postawić greckiego filozofa przed sądem? Jeśli nie kierowała nimi troska o dobro ateńskiej młodzieży, to skąd się wzięła ich osobista nienawiść? Co może aż taką nienawiść zrodzić? Podawane nieraz wyjaśnienia zdają się być niewystarczające. W walce o pieniądze czy władzę Sokrates nie był niczyim konkurentem. W obronie demokracji ateńskiej był nawet zasłużonym kombatantem z okresu tyranii Trzydziestu. Upomnienie zaś garbarza Anytosa (jednego z trzech oskarżycieli Sokratesa) o to, że zatrudnił syna przy warsztacie, zamiast wysłać go do szkoły, pewnie nawet nie było zrozumiane przez upomnianego. Dziwne byłoby też, gdyby publicznie pokonani w pojedynkach intelektualnych z Sokratesem leczyli zranienia własnej ambicji akurat w sądzie. A może w życiu społecznym wchodzą w rachubę jeszcze jakieś inne potężne siły? Sam Sokrates wyjaśniając powody zaistnienia wobec niego nienawiści, odsłonił je jedynie ogólnikowo, mówiąc, że tłum nie daruje człowiekowi, który „szlachetnie czoło stawia i nie pozwala na krzywdy i bezprawia w państwie"[97]. Czy te „niesprawiedliwości" i „bezprawia" zawężają się tylko do zawłaszczania czyichś dóbr ekonomicznych lub panowania nad innymi? Szukając odpowiedzi na te pytania, należy pamiętać, że Herodot - ojciec greckiej historii - nie przedstawił światowego zmagania pomiędzy Hellenami (Europą) a resztą świata (Azją) jako zderzenia „woli mocy" czy nienasyconego pragnienia posiadania, ale jako konsekwencję porwania trzech kobiet. Erosa rozumieli Grecy

[96] Szczególnie, że podejmujący dzisiaj temat greckiego homoseksualizmu nie wyrażają zazwyczaj śladu dezaprobaty wobec tego zjawiska, które ściśle rzecz biorąc było homoseksualną pedofilią.

[97] Platon, *Obrona Sokratesa*, XIX, 32 a.

zatem jako potężną siłę polityczną, z którą należy się liczyć w rozumieniu i ocenie rozmaitych wydarzeń[98]. Co więcej, dla całego świata starożytnego oręż Erosa uważany był za najgroźniejszą broń. To skojarzenie już dla nas jest mało czytelne, nawet w obrazie serca przebitego strzałą, skoro kształtowani przez współczesne media uważamy, iż takie rany podlegają jakiemuś samorzutnemu i bezproblemowemu leczeniu. Grecy natomiast uważali takie rany jako groźne, a nawet śmiertelne. Może to zatem jakieś rany Erosa zrodziły nienawiść wobec Sokratesa, który - w relacji Platońskiej *Uczty* - określił samego siebie jako znawcę nade wszystko właśnie Erosa i owym „znawstwem" starał się innym pomagać? Czy nie z uwagi na tę wiedzę-niewiedzę nie okazał się demaskatorem jakiegoś „złego Erosa" i praktykujących go wpływowych oskarżycieli?

Wiemy jednak od Homera, że w świecie helleńskim siła działania Erosa nieraz potężnie była wzmacniana tym, co 'Nietzsche określał jako „wola mocy". Gniew Achillesa - centralny temat *Iliady* - został zrodzony nie tyle z powodu branki Bryzeidy, przywłaszczonej sobie przez Agamemnona. Główną przyczyną tego „gniewu" czy raczej rozpaczy było doświadczenie braku należnego uszanowania ze strony dowódcy wyprawy. Połączenie Erosa z pragnieniem własnego wywyższenia dało w przypadku Achillesa zabójczą dla wszystkich mieszankę, która o włos nie zaciążyła na losie współtowarzyszy. Jeśli Grecy wychowani byli przede wszystkim na Homerze, to nie sposób nam dobrze zrozumieć ich dziejów - politycznie kończących się samobójczą wojną peloponeską, jedynie przypieczętowaną ciosem Filipa Macedońskiego - bez świadomości, jak ogromne znaczenie dla ich mentalności (zwłaszcza Ateńczyków) miało poczucie honoru i pragnienie dokonywania wielkich czynów[99]. Wszelkie zatem poczucie poniżenia wyzwalało w takiej społeczności być może niespotykane gdzie indziej siły. Wspomniałem już, że Herodot opowiadał o zaskoczeniu Persów faktem, iż z tak błahego - ich zdaniem - powodu, jak porwane kobiety Grecy zaatakowali Azję. Temu zaskoczeniu Persów pewnie się Grecy nie dziwili, nie będąc w stanie pojąć, jak Persowie mogli żyć w ustroju nie tylko traktują-

[98] Por. P. W. Ludwig, *Eros and Polis: Desire and Community in Greek Political Theory*, Cambridge 2002.

[99] Trudno to może pojąć współczesnemu człowiekowi, niejednokrotnie dotkniętemu wadą małoduszności.

cym obywateli jak niewolników, ale tak samo odnoszącym się do tamtejszych kobiet - o czym opowiadał Arystoteles[100].

Szukając przyczyn skazania Sokratesa na śmierć, trzeba nam zatem uwzględnić wszystkie elementy greckiego etosu, a nie redukować go wedle ducha marksistowskiej zasady, iż „jeśli nie wiadomo o co chodzi, to z pewnością chodzi o pieniądze". W dziejach Hellenów - jak widzimy - nie chodziło tylko o „pieniądze". Co zatem motywowało oskarżycieli Sokratesa?

Jednym z niedostrzeganych często elementów autobiografii Sokratesa jest zupełnie szczególne określenie przezeń swojej działalności jako „stręczycielstwa"[101]. Odnotowuje to zdumiewające wyznanie tylko Ksenofontowa *Uczta*[102]. Czy jednak to określenie nie rzuca jakiegoś światła na możliwą motywację jednego z późniejszych oskarżycieli, obecnego także na uczcie opisanej przez Ksenofonta? Kontekst wypowiedzi zdaje się wskazywać, że to właśnie do Likona Sokrates skierował swoje słowa. Czy autocharakterystyka Sokratesa jako „stręczyciela" nie wyjaśnia późniejszej nienawiści Likona, który - jak zaraz zobaczymy - zjawił się na przyjęciu

[100] Arystoteles, *Polityka*, I, 1, 5-6 (1252 b).

[101] Zazwyczaj traktuje się to wyznanie jako całkowicie bezsensowny dowcip, oderwany od kontekstu spotkania. Tak uważa np. Dover (dz. cyt., s. 178). Ale np. A. Scholtz w swym referacie *Socratic mastropeia: Erotic-Political Paradox in Xenophon 's Sympodium* (The Annual Meeting of the American Philological Association, Washington 1998) twierdzi, że w tym określeniu leży główny problem owego dialogu.

[102] Świadectwo Ksenofonta, bezpośredniego ucznia Sokratesa, uważane jest jednak przez niektórych, nawet wpływowych historyków, za mało ważne. Ich zdaniem z pewnością Atenczycy nie skazaliby na śmierć takiego „poczciwca", jakiego miał po latach odmalować Ksenofont, odpoczywający przy piórze po wojennych wyprawach. Lekceważenie świadectwa Ksenofonta w sposób szczególny wyraził B. Russell w słowach, iż nie chciałby mieć takiego biografa, jak Ksenofont. Pewnie jednak wpierw sam Ksenofont nie chciałby zająć się biografią tego znanego libertyna. Lekceważenie Ksenofonta - stawiającego wyraźnie wzniosły i niełatwy ideał panowania nad sobą - zdaje się być typowe dla libertynskich upodobań. Tymczasem z Ksenofontowego pamiętnika *Anabaza* wyłania się wręcz „homeryczny", jak niektórzy uważają, wizerunek tego autora, który po śnie wskazującym, iż ojczyzna jest w niebezpieczeństwie (wizja domu ojcowskiego uderzonego przez piorun) ratuje dziesięciotysięczną armię greckich najemników przed rozpaczą i całkowitą zagładą. Do takiego czynu trzeba było nie byle jakiego ducha. Stąd też inni autorzy bardzo cenią sobie charakter Ksenofonta, bo już np. Flawiusz Arrian (historyk Aleksandra Wielkiego) widział zbieżność postaci Aleksandra i Ksenofonta. Ale regularnie spotykamy też negatywne oceny tego charakteru (zob. J. Schnayder, *Wstęp* do: Ksenofont, *Wybór pism*, tłum. S. Hammer i in., Wrocław 1966, s. LII-LVI).

w roli stręczyciela swojego syna wpływowemu i bogatemu ateńskiemu pederaście?[103]

Odpowiedzi na te pytania nie zależą od rozstrzygnięcia spornej kwestii, czy opisane w *Uczcie* spotkanie miało rzeczywiście miejsce[104]. Wypowiedzi i zachowania bohaterów tekstu Ksenofonta przystają do tego, co robili i mówili w realnych Atenach, o czym skądinąd jeszcze wiemy, jak się zaraz przekonamy.

Uczta Ksenofonta opowiada o przyjęciu zorganizowanym przez Kaliasza, znanego i wpływowego ateńskiego superbogacza, na którym to przyjęciu Sokrates ze swoimi uczniami zjawia się właściwie tylko przypadkiem. Głównymi bowiem zaproszonymi są młodzieniec Autolikos i jego ojciec Likon. Ten późniejszy oskarżyciel greckiego filozofa[105] występuje na

[103] Specjaliści od twórczości Ksenofonta zwracają uwagę na częste - zarówno w starożytnych, jak i nowożytnych interpretacjach - niezrozumienie *Uczty*, uważanej zgodnie za najlepsze dzieło tego autora. Por. B. Huss, *The Dancing Sokrates and the Laughing Xenophon, orthe Other Symposium*, „American Journal of Philology" 1999,1.120, nr 3 (479), s. 382, 389.

[104] Przeważa dzisiaj opinia, że *Uczta* nie opowiada o rzeczywistym wydarzeniu, ale jest literacką kompozycją (zob. na ten temat: B. Huss, dz. cyt.), stworzoną wiele lat po śmierci Sokratesa. Jeśli się nawet z tą opinią zgodzimy, to nie podważa się tym samym świadectwa historycznego tego dzieła. Ksenofont wprowadził na scenę realne, znane powszechnie ateńskie postacie i nie można apriorycznie przypuszczać, że wszystko jest produktem tylko fantazji pisarza, włącznie z charakterystyką zderzenia Sokratesa z Likonem, o którym Ksenofont w momencie pisania *Uczty* już wiedział, że był jednym z głównych odpowiedzialnych za śmierć mistrza. Jeśli tzw. szkoła szkocka (por. A. E. Taylor, *Socrates*, Edinburgh 1932) trafnie wskazuje, że bezpodstawne jest oskarżanie Platona o każdorazowe przypisywanie Sokratesowi własnych poglądów, to przed takim bezpodstawnym dogmatyzmem trzeba ostrzec także interpretatorów sokratejskiej twórczości Ksenofonta. Skoro np. z *Pana Tadeusza* można także się uczyć historii, to historię skazania Sokratesa na śmierć trzeba nam śledzić z wszelkich dostępnych źródeł. Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, t. I, tłum. I. Zieliński, Lublin 1996, s. 308 (ostrzega się tu przed hiperkrytycyzmem, który „w ostatnich latach niemalże zupełnie sparaliżował studia sokratyczne"). To samo mniemanie, zwłaszcza co do niemieckiej szkoły hellenistów ma J. Parandowski (por. *Wstęp* do: Homer, *Odyseja*, tłum. J. Parandowski, Warszawa 1967, s. 29). Niezwykły szacunek dla mistrza, łatwo widoczny u Ksenofonta, trudny byłby do uzgodnienia z jakimś tylko arbitralnym „preparowaniem" tej postaci. Szczególnie podkreśla się u Ksenofonta jego prawdomówność (T. Sinko, *Literatura grecka*, 1.1, cz. 2, Kraków 1932, s. 503).

[105] Niektórzy twierdzą, że to nie jest ta sama osoba, co retor Likon, sądowy oskarżyciel Sokratesa. Odrzuca tę opinię jako bezpodstawną - opierając się także na autorytecie około dziesięciu słynnych znawców Ksenofonta - B. Huss (dz. cyt., s. 399). Także tłumacz (A. Rapaport) polskiego przekładu *Biesiady* utożsamia te postacie. Za tą tożsamością Likona,

uczcie u Kalisza, stręcząc swojego syna gospodarzowi. Faktu tego wielu czytelników i interpretatorów jednak nie dostrzega, twierdząc nawet, że obecność ojca wykluczała jakąkolwiek nieprzyzwoitą motywację spotkania[106]. Sokratesowi przypisuje się też wygłoszenie podczas uczty opinii, iż relacja Kaliasza z Autolikiem miała całkowicie pozaseksualny charakter[107]. Szukać jednak należy prawdy w świetle także innych dokumentów z tamtych czasów oraz dokonując głębszej interpretacji centralnej w *Uczcie* wypowiedzi Sokratesa na temat pederastii.

Co do osoby Kaliasza, to regularnie był on przedstawiany, zwłaszcza w komediach Eupolisa (konkurenta Aiystofanesa), w roli znanego pederasty (był też wielokrotnym rozwodnikiem, żyjącym równocześnie z matką i jej córką), pozwalającego sobą manipulować przez „biernych" homoseksualistów, w tym i przez Autolikosa[108]. Wprawdzie ta opinia nie przesą-

oskarżyciela Sokratesa z uczestnikiem Ksenofontowej *Uczty*, opowiada się dzisiaj także m.in. R. C. Bartlett (Xenophon, *The Shorter Socratic Writings: Apology ofSocrates to the Jury, Oeconomicus, and Symposium*, red. R. C. Bartlett, Ithaca 1996, s. 24,121). Jeśli tylko ci autorzy mają rację, to zaskakuje w wielu poważnych pracach na temat Sokratesa całkowite pominięcie analizy biografii Likona.

[106] B. Huss twierdzi, że Ksenofont odmalował relację Kaliasza do Autolikosa jako zagrożoną zejściem na homoseksualny poziom (dz. cyt., s. 399). Natomiast rozdarty w swoim odczytaniu tego tekstu zdaje się być Dover (por. dz. cyt., s. 178). Z jednej strony określa Autolikosa jako zarazem „romantycznego i cynicznego eromenosa w jednej osobie", w innym jednak miejscu (s. 70, przypis 66) twierdzi on, że obecność ojca Autolikosa (czyli Likona) ma być świadectwem szlachetności tego związku. Krytyczne uwagi pod adresem twierdzenia Dovera wygłasza P. W. Ludwig (dz. cyt., s. 229, rozdział: *Reading Athenians Conventions*), który dopuszcza możliwość, iż Kaliasz z Autolikiem ukrywali przed Likonem charakter łączącego ich związku. Jednak komedia attycka nie wskazywała na aż tak wysoki poziom moralny Likona lub aż taką jego naiwność. Również B. S. Thornton *[Eros,* s. 202-203) nieoczekiwanie daje się zwieść w swojej interpretacji Ksenofontowej *Uczty* co do charakteru spotkania Kaliasza z Autolikiem i nie zauważa jej pederastycznego wymiaru. Ku mojej interpretacji, iż ten wymiar musiał jednak wchodzić w rachubę, skłania się natomiast C. Hindley *(Xenophon on Maie Love,* „The Classical Quarterly" 1999, t. 49, nr 1, s. 74-99 (zwłaszcza s. 77). Tę samą opinię wyraża D. Cohen w *Reply,* s. 176, przypis 176.

[107] Tak też uważa np. B. Huss, wskazując na rozbieżność tej opinii Sokratesa z panującą ateńską opinią na ten temat. Huss twierdzi, że skonstruowanie spotkania Likona z Sokratesem miało służyć celowi apologetycznemu. Nie mógł Sokrates demoralizować młodzieży, skoro sami ojcowie „oddawali mu swoich synów w celu obrony przed niebezpieczeństwami homoseksualnego pożądania" (dz. cyt., s. 401).

[108] Por. *Homosexuality in Greece and Rome: A Sourcebook of Basic Documents,* red. Th. K. Hubbard, Berkeley 2003, s. 88. Oprócz *Autolikosa* Kaliasz jest wspomniany także

dza o powodach zaproszenia urodziwego sportowca, aktualnego zwycięzcy w pankrationie (odpowiednika dzisiejszego kick boxingu), to jednak co najmniej pozwala na domniemywanie, iż stały za tym pederastyczne upodobania Kaliasza. Pogłębia to podejrzenie kilkukrotne odmalowanie przez Eupolisa całej rodziny Likona, zwłaszcza zaś w komedii - aż dwukrotnie za krótkiego życia autora wystawionej, co świadczy o dużym jej sukcesie - o tytule właśnie *Autolikos.* Tytułowy bohater określony tu został w sposób wskazujący, że swoją karierę w państwie opierał nie tylko na wyczynach sportowych, ale i na służeniu homoseksualnym apetytom wpływowych polityków. Eupolis ma dzisiaj raczej dobrą opinię pod względem moralnym, skoro uważany jest za „poważnego patriotę, który (...) w rzetelnej trosce o ojczyznę okazał to, czego Aiystofanesowi brakowało: czysty, męski charakter"[109]. Wynikałoby stąd, że świadectwo Eupolisa odnośnie do Kaliasza i rodziny Likona[110] jest co najmniej warte uwzględnienia, bo od „czystego charakteru" nie sposób oczekiwać prymitywnej obmowy. Helleniści zresztą nie podważają prawdziwości relacji Eupolisa na temat omawianych postaci[111]. Rodzina Likona musiała być dobrze znana w Atenach od interesującej nas tu strony, skoro tak jednoznacznie została odmalowana w cieszącym się sukcesem *Autolikosie.* Także inni komediopisarze owej epoki wystawili tej rodzinie podobne świadectwo[112]. Aluzja do małżonki Likona pojawia się m.in. w*Lysistracie* Aiystofanesa[113], gdzie występuje ona pod imieniem tytułowej bohaterki, Lysistraty, czyli „Likonowej kobiety"

w komedii Eupolisa pt. *Pochlebcy.* Na temat obecności Autolikosa na liście ateńskich „biernych" homoseksualistów w komedii attyckiej zob. A. H. Sommerstein, *How to Avoid Being a Komodoumenos,* „The Classical Quarterly" 1996, t. 46, s. 327-356.

[109] T. Sinko, dz. cyt., 1.1, cz. 2, s. 387.

[110] Eupolis wspomina żonę Likona, Rodię, jeszcze w komediach *Miasta* oraz *Przyjaciele* (tutaj także pojawia się Likon); zob. S. Dworacki, *Eupolis i fragmenty jego komedii,* Poznań 1991, s. 34. Rodia została określona przez greckiego twórcę w *Miastach* następująco: „do żony Likona biegnie na zgubę każdy mężczyzna" (tamże, s. 82). W komedii *Przyjaciele* Likon jest wyśmiewany z powodu Rodii (tamże, s. 94). Na temat przedstawienia Rodii w greckiej komedii zob. A. H. Sommerstein, *The Naming of Women in Greek and Roman Comedy,* „Quaderni di Storia" 1980, t. 11, s. 393-418.

[111] Zob. np. B. Huss, dz. cyt.

[112] Likon ma się również pojawiać w komediach Kratinosa oraz Ameipsiasa i Metageneza; zob. J. M. Edmonds, *The Fragments of Attic Comedy,* 1.1, Leiden 1957.

[113] Tytuł przekładu *Lysistraty* Arystofanesa dokonany przez S. Srebrnego to *Bojomira* (Arystofanes, *Komedie wybrane,* tłum. A. Sandauer, S. Srebrny, Krakow 1977).

- jak w jednym miejscu komedii się ją określa. Komedia ta opowiada o seksualnym strajku zorganizowanym przez greckie kobiety w celu zakończenia wojny peloponeskiej. Na czele tej „pacyfistycznej" inicjatywy stoi właśnie Lysistrata. Skoro jednak oczekiwanym celem jest nie tyle dobrodziejstwo pokoju, ale zaspokojenie własnego seksualnego nienasycenia spowodowanego częstą nieobecnością wojujących mężczyzn, to możemy się domyślać, jaki efekt komediowy chciał Arystofanes uzyskać, kojarząc Lysistratę z Likonową Rodią, ową „zgubą mężczyzn" według Eupolisa.

Konieczne jest zatem interpretowanie wydarzeń opowiedzianych w *Uczcie przez* Ksenofonta w świetle znanej mu ateńskiej opinii na temat rodzaju związku łączącego Kaliasza z Autolikosem. Jeśli tylko ta opinia nie była bezpodstawna - czego historycy nie podważają - to na przyjęciu u Kaliasza Likon co najmniej mógł się pojawić w roli właśnie sutenera wobec własnego syna i tak musiał być odczytany przez resztę gości. Dlaczego jednak Ksenofont tego wprost nie powiedział? Czy dokonał jakiejś manipulacji prawdą historyczną w prezentacji trójkąta: Kaliasz, Likon i Autolikos? Czy zamiast wprost przedstawić Likona jako alfonsa, Kaliasza jako pedofila, a Autolikosa jako rozpoczynającego karierę męskiej dziwki, odmalował całą trójkę - jak nieraz się twierdzi - jako czcigodnych obywateli, sięgających najwyższych moralnych standardów w dziedzinie Erosa? Czy tej samej manipulacji prawdą nie dokonał Sokrates, który wprawdzie wystąpił z mocną negatywną oceną kontaktów pederastycznych, ale jednoznacznie nie przypisał gospodarzowi i jego najbliższym gościom uczestnictwa w tym haniebnym przedsięwzięciu?

W odczytywaniu mowy Sokratesa, skierowanej do Kaliasza i Likona trzeba uwzględnić cały kontekst opisanej przez Ksenofonta sytuacji[114]. Pierwszym, niezwykle poważnym kontekstem było ateńskie prawo, o którym już w szczegółach pisałem, analizując mowę Ajschinesa. Było to prawo nakładające niezwykle surowe kary za „hańbienie" *[hybńś]* chłopców i ich stręczycielstwo[115]. Czy mógł zatem Sokrates wystąpić na uczcie

[114] Tego kontekstu nie uwzględnia np. B. Huss (dz. cyt.).

[115] Ajschines informuje nas, że Solon „nakazał składać doniesienia na stręczycieli i stręczycielki, a po ujęciu skazywać ich na śmierć". Podaje też uzasadnienie tego nakazu: „ponieważ ludziom, którzy wprawdzie mają ochotę zbłądzić, lecz wahają się i wstydzą nawiązywać kontakty, proponują za wynagrodzeniem własny bezwstyd i doprowadzają do tego, by spróbowali i umówili się" (Ajschines, dz. cyt., 184, tłum. W. Lengauer, s. 113).

u Kaliasza z jednoznacznym zidentyfikowaniem jego stosunku do Autolikosa i napiętnowaniem także roli Likona w tym związku? Jakimi dowodami mógł dysponować, skoro cała trójka z pewnością nie życzyła sobie żadnego rozgłosu i nie afiszowała się swymi działaniami? Nawet notoryczni cudzołożnicy nie podają szczegółów własnych „podbojów"[116], zwłaszcza wtedy, gdy może ich to drogo kosztować. Jakimi dowodami mógł dysponować Sokrates? To właśnie z tego powodu mowa Sokratesa potępiająca pederastię miała charakter ogólny; kryła jednak w sobie przesłanie adresowane także do głównych zainteresowanych zgromadzonych na przyjęciu i tak właśnie odczytana została przez zebranych. Hermogenes bowiem wyrwał się z komentarzem, iż podziwia Sokratesa za to, że „prawi tak miłe rzeczy Kaliaszowi, a zarazem jednym tchem daje nauki, jaki być powinien". Wskazywanie komuś, „jaki być powinien" ma sens tylko wtedy, kiedy jego postępowanie tu i teraz co najmniej do tego ideału nie dosięga. Bezpodstawne jest przestrzegać przed pederastią tych, którzy takiego zamierzenia w swoich planach w ogóle nie uwzględniają. Skoro zatem Sokrates nie mógł mieć dowodów, udzielił wskazówek moralnych, ukrywając je w ogólnej zasadzie[117].

W swojej mowie Sokrates nie tylko oceniał każdą pederastię jako negatywną, ale także - jak wspomniałem - w szokujący dla wszystkich sposób określił siebie jako „alfonsa" (sutenera). Skąd takie niezwykłe dla Sokratesa określenie własnej osoby? Czy jednak nie wyjaśnia tego opisany już kontekst wypowiedzi? Jeśliby na jakiejś ateńskiej uczcie zjawił się rzeczywisty stręczyciel, ukrywający swoją działalność (w Atenach uważaną za hańbiącą i karaną), to droga jego upomnienia musiałaby wyglądać dokładnie tak właśnie, jak to uczynił Sokrates. Wyjaśnił on, że określając samego siebie jako stręczyciela miał na uwadze własną działalność, która zmierzała do stykania ludzi ze sobą po to, aby byli lepsi. To zaś nie może dokonywać się przez kontakty pederastyczne, jak wcześniej stanowczo stwierdził. Domyślamy się zatem, że uwaga zgromadzonych, zwłaszcza najbardziej zainteresowanych tym tematem, skierowana została tym samym w stronę

[116] Stąd też u Plutarcha *(Żywot Likurga,* XV, 17 i n.) mowa, iż Spartanie zawsze zaprzeczali dopuszczania się cudzołóstwa.

[117] Takie upomnienie nieraz zresztą ma lepszy efekt pedagogiczny. Dość wspomnieć upomnienie Dawida przez Natana.

dosłownej działalności stręczycielskiej, aktualnie realizowanej na przyjęciu, poprzez którą jest wyzwalane nie dobro, lecz zło.

Oto więc wyjaśnia się główna zagadka Ksenofontowej *Uczty*: powód określenia siebie przez Sokratesa jako „sutenera". Zarazem jednak odsłania się przyczyna zaistnienia śmiercionośnej nienawiści u upomnianego Likona![118] Przed mocą polityczną homoseksualistów - bo siłą związanego z ich działaniem poniżenia - ostrzegał Arystoteles w *Polityce*. Wskazał on na kilka przewrotów politycznych, zaistniałych wskutek straszliwego gniewu, wyzwolonego przez homoseksualne poniżenie *[hybris,* o czym już mówiłem)[119]. Jednym z przykładów było zamordowanie Filipa Macedońskiego przez taką właśnie osobę[120]. Inny zaś z tyranów (Periander) miał zostać zamordowany dlatego, że „przy pijatyce zapytał swojego oblubieńca, czy zaszedł w ciążę za jego sprawą". Oprócz tego Arystoteles podaje, że Amyntas Mały zginął za sprawą zamachu Derdasa, co do którego „chwalił się, jakoby z nim w wieku młodocianym utrzymywał stosunki miłosne". Archelaosa zaś zabił Kratajos z racji tego, że „wstrętny bowiem był mu (...) stosunek". Współdziałał w tym zamachu inny kochanek Archelaosa. Wedle zatem Arystotelesa homoseksualizm rodzi potężne destrukcyjne emocje. Także Plutarch utrzymywał, że „jeśli się zdarzy, że ktoś niezepsuty z natury da się *przez* oszukanie lub zgwałcenie zmusić do tej roli, to potem do nikogo na świecie nie ma więcej nieufności i nienawiści jak do tego, co go nadużył, i mści się straszliwie, kiedy tylko nadarzy się sposobność"[121]. Na marginesie zauważmy, że gdyby ci wybitni Grecy śledzili dzieje III Rzeczpospolitej, to nie tylko przewidzieliby los byłego ministra Kazimierza Kapeiy, który po wypowiedzi, iż homoseksualizm jest zboczeniem natychmiast został zdymisjonowany. Pewnie też wskazaliby, że orlenowska komisja wróżyła SLD szybki koniec, zwłaszcza za przyczyną głośnej wypowiedzi członkini tej partii o „czerwonych skarpetkach". Taki dowcip

[118] Możemy też znaleźć w Internecie całkowicie bezpodstawne twierdzenie, iż Likon żywił nienawiść do Sokratesa za to, że ten obwiniał go o umożliwienie uwiedzenia Autolikosa przez Kaliasza (por. http://www.law.umkc.edu/faculty/projects/ftrials/socrates/accusers.html, 1 września 2006 r.), jednak jest to opaczne tłumaczenie.

[119] Arystoteles, *Polityka*, V, 8.

[120] O straszliwych szczegółach tego poniżenia informuje grecki historyk Diodor Sycylijski, *Biblioteka historyczna*, XVI, 93.

[121] Plutarch z Cheronei, *Dialog o miłości*, s. 98.

w ustach kobiety musiał w dwójnasób zabrzmieć jako „język homofobicznej nienawiści", którego ścigania domaga się Parlament Europejski.

Możemy zatem się domyślać, że Likon po nieskutecznym upomnieniu Sokratesa (smagany też przez grecką komedię) żywił doń śmiertelną nienawiść. Bolesna prawda, jeśli nie zostanie zmieniona czynem, przemienia się w jątrzącą ranę. To z jej powodu po latach wpływowy retor Likon zadbał o postawienie przed sądem greckiego filozofa pod zarzutem „psucia młodzieży".

Nie sposób nam potwierdzić realności upomnienia Likona przez Sokratesa, bo nikt inny oprócz Ksenofonta nas o tym nie poinformował. Nie można jednak wykluczyć, że takie zdarzenie zaistniało pomiędzy Sokratesem i Likonem, a zatem opowieść Ksenofonta nie jest jedynie fikcją literacką. Inne fakty również wskazują na to, że ojciec etyki nie milczał wobec działalności pozostałych ateńskich pederastów.

Anytos - kolejny oskarżyciel Sokratesa przed ateńskim sądem - to także znany pederasta i z tego powodu również musiał nosić do niego urazę. Zazwyczaj jednak tłumaczy się przyczynę nienawiści Anytosa tylko urażoną ojcowską dumą. Sokrates bowiem doradzał mu, aby zatroszczył się o swojego zdolnego syna, bo inaczej ten się zmarnuje, co zresztą faktycznie się stało, bo syn Anytosa się rozpił. Zwróćmy uwagę, że Anytos odnotowany jest przez starożytnych jako „kochający się w Alkibiadesie"[122]. Wiadomo powszechnie, iż ten ostatni był biseksualistą, rozrywanym zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, czego sam nie ukrywał - jak czytamy w Platońskiej *Uczcie*[123]. Zainteresowanie Anytosa osobą Alkibiadesa miało charakter homoseksualny. Odrzucony i poniżony przez Alkibiadesa Anytos co najmniej nie mógł żywić sympatii dla Sokratesa. Z jakiego powodu? Wspomina o tym Plutarch z Cheronei w biografii Alkibiadesa: „dziwili się wszyscy widząc, jak z Sokratesem jada, odbywa ćwiczenia, przebywa pod jednym namiotem, a dla innych wielbicieli jest trudny i niedostępny, niektórym nawet okazuje swoją wyniosłość. Tak właśnie uczynił Anytosowi (...). Ten także był w nim zakochany. Przyjmując jakichś znajomych gości, zaprosił na to przyjęcie także Alkibiadesa. Ten mu odmówił przyjścia,

[122] Tamże, s. 77.

[123] Wspomina o tym „rozrywaniu" Alkibiadesa przez kobiety Ksenofont we *Wspomnieniach o Sokratesie*, tłum. E. Konopczyński, Warszawa 1896, s. 15.

a w domu popijał sobie z kolegami, po czym podchmielony, zorganizował pochód do Anytosa. Stanął u drzwi komnaty i widząc stoły pełne srebrnych i złotych pucharów, kazał swej służbie zabrać z tego połowę i odnieść do swego domu. Nie wchodząc do środka komnaty, odmaszerował. Obecni (...) mówili, że to zachowanie Alkibiadesa wobec Anytosa było obrażające i nieprzyzwoite"[124]. Natomiast Alkibiades gotów był wyświadczać usługi seksualne Sokratesowi, co sam wyznał w Platońskiej *Uczcie*, czego jednak ten ostatni sobie jednoznacznie nie życzył.

Sokrates już jednak wcześniej otarł się o śmierć z ręki urażonego ateńskiego pedofila, polityka Kritiasa, niezwykle wpływowego w swoim czasie. Na powody tej wrogości nie zwracają uwagi współcześni nam historycy starożytności. Oto zatem fakty sprzed wieków: Kritias, pochodzący ze znakomitej rodziny ateńskiej, był początkowo uczniem Sokratesa. Zdaniem jednak Ksenofonta Kritias był nie tylko niewierny mistrzowi, ale i traktował go wyłącznie jako szczebel do osiągnięcia własnej kariery politycznej. Dzięki towarzystwu ateńskiego mędrca miał zamiar rozwinąć w sobie umiejętność przekonywania innych do służenia jego własnym interesom. Dzięki Ksenofontowi wiemy też o początku nienawiści Kritiasa do swego nauczyciela. We *Wspomnieniach o Sokratesie* czytamy, że ateński polityk został dwukrotnie upomniany przez Sokratesa za pederastyczne umizgi wobec ateńskiego młodzieńca Eutydema. Pierwszym razem Sokrates tłumaczył Kritiasowi, że takie zamiary poniżają wolnego człowieka, zamieniając go w żebraka na usługach własnego pragnienia i to pragnienia złego. Ponieważ ta argumentacja nie odniosła oczekiwanego skutku, Sokrates w obecności świadków miał powiedzieć, iż Kritias „odczuwa świńską potrzebę, ponieważ pragnie się potrzeć o Eutydema nie inaczej niż świnia o kamień"[125]. Ksenofont widzi w tych upomnieniach przyczynę dalszego złowrogiego przebiegu wydarzeń: to bowiem właśnie z tego powodu Kritias „nienawidził Sokratesa do tego stopnia, że gdy należąc do grona trzydzie-

[124] Plutarch z Cheronei, *Żywoty sławnych mężów*, s. 71.

[125] Ksenofont, *Pisma sokratyczne. Obrona Sokratesa. Wspomnienia o Sokratesie. Uczta*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1967, s. 34. Próżno jednak tego fragmentu szukać w przekładzie *Wspomnień o Sokratesie* E. Konopczyńskiego. Mamy tu zaskakujący skrót: „Kiedy zaś Kiytyasz go nie słuchał i nie dał się odwieść, Sokrates, jak mówią, w obecności Eutydema i wielu innych zgromił go ostremi słowy" (s. 17). Oto widać raz jeszcze, jak tłumacze nieraz swobodnie obchodzą się z oryginalnym tekstem.

stu tyranów (...) ustanawiał prawa, nie zapomniał mu tego i w liczbie praw pomieścił także zakaz, aby nikt nie uczył sztuki mówienia, godząc tym w Sokratesa (...) i czernił go przed narodem"[126].

Zdaniem Kennetha J. Dovera, autora przywoływanej tu wielokrotnie klasycznej monografii na temat homoseksualizmu w starożytnej Grecji, Ksenofontowemu Sokratesowi w samym sposobie upomnienia Kritiasa brakuje „ogłady i wrażliwości"[127]. Brzmi ta ocena zaskakująco, skoro w samym byciu wieprzem nie ma niczego negatywnego i obrazliwego, a zejść na poziom wieprza zawsze jest dla człowieka możliwe. W takich jednak wypadkach diagnoza tej kompromitującej sytuacji może dokonać się najtrafniej tylko mocą takiego właśnie obrazowego porównania. Kuracje skuteczne są dopiero wtedy, gdy są bolesne. Dla Greków tego rodzaju zabieg językowy, jakim się posłużył Sokrates, nie był czymś szokującym, jeśli pamiętamy o losie towarzyszy Odyseusza, zamienionych przez Kirke właśnie w wieprze[128]. Zwrócenie uwagi Kritiasowi, iż na poziomie wieprza ustawia on swoje relacje wobec ateńskiej męskiej młodzieży nie zawiera zatem zarzucanego braku „ogłady i wrażliwości", lecz jest jedynie stwierdzeniem aksjologicznego faktu.

Wiemy, że po latach Kritias zdradził ojczyznę i z pomocą Sparty obalił ateńską demokrację, wprowadzając rządy tyrańskie, rządy tzw. Trzydziestu. Zrażając sobie także swoich zwolenników, zginął z ręki powracających demokratów. Sprawując tyrańskie rządy, starał się jednak o doprowadzenie do zamordowania Sokratesa (a wpierw - według przekazu Ksenofonta - zakazał mu nauczania), o czym ojciec etyki przypomniał w swojej sądowej obronie[129]. Uratowało go wtedy od śmierci jedynie szybkie przywrócenie demokracji. Widzimy zatem, że Sokrates nie milczał[130] w sprawie zatrważającego pederastycznego obyczaju, który szerzył się w klasycznych

[126] Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie*, I, 2, 29. Kritias - według Ksenofonta - „ze wszystkich oligarchów był najchciwszy i najbrutalniejszy".

[127] K.J. Dover, dz. cyt., s. 194.

[128] Homer, *Odyseja*, X, 135 i n.

[129] Por. Platon, *Obrona Sokratesa*, XX, 32 c-d.

[130] Samego Sokratesa nieraz określa się jako homoseksualistę. Nawet tak poważny autor jak Marrou twierdzi, że „wykaz gorszących stosunków w panteonie kultury klasycznej ukazuje nam cały rząd słynnych kochanków. Jeżeli chodzi o filozofów, wystarczy wspomnieć Sokratesa (...). Brał ich «na lep» miłosnej namiętności i przybierał postawę znawcy spraw Erosa. Przykład jego nie jest osamotniony: Platon kochał, i to zdaje się nie tylko

Atenach. Przyszło mu jednak zapłacić za to najwyższą cenę. Być może usłyszę tu znany slogan, że w polityce zawsze chodzi o pieniądze, a nie o jakieś drobiazgi, którymi Kritias i inni - owe poważne „grupy trzymające władzę" - się nie zajmują. Fakty jednak przemawiają na rzecz konieczności odejścia od tej marksistowskiej koncepcji historii. Sprężyną ludzkich dziejów są nie tylko wartości ekonomiczne.

Czyny „wbrew naturze"

Po tych rozpoznaniach mentalności Ateńczyków, pora teraz zastanowić się, jak twórcy klasycznej etyki odnosili się do homoseksualizmu. Co ciekawe - wbrew temu, co opowiada się tzw. szerokim kołom - ich ocena była zdecydowanie negatywna, co przyznają nawet wyspecjalizowani znawcy zajmującej nas tu problematyki, ale mimo tego forsujący tezę o życzliwym stosunku starożytnych Greków wobec homoseksualizmu. Zdaniem np. Dovera zupełnym wyjątkiem w tej kulturze miał być Platon ze swoim stanowiskiem, „potępiającym akty homoseksualne jako przeciwne naturze", co miało „wywrzeć głęboki wpływ na historię moralności", i opowiadającym się aż za całkowitym prawnym zakazem tego czynu[131], które to stanowisko przynajmniej częściowo przypisuje się Sokratesowi. Natomiast Arystoteles miał potraktować zagadnienie „nienaturalności" homoseksualizmu „bardzo ostrożnie", co mogłoby oznaczać, iż najwybitniejszy uczeń Platona już nie zajmował tak radykalnej pozycji, jak jego mistrz. Przyjrzyjmy się bliżej tym opiniom.

«platonicznie», Aleksego lub Diona". Tę samą etykietkę otrzymuje tu także - zupełnie bezpodstawnie - Arystoteles, który „kochał swego ucznia Hermiasza" (dz. cyt., s. 69). Zaskakuje w tych opisach co najmniej niezrozumienie męskiej przyjaźni, które ma całkowicie aseksualny charakter. Taka „domieszka", jak już wskazywał Sokrates w Ksenofontowej *Uczcie*, gubiłaby tę przyjaźń.

[131] K. J. Dover, dz. cyt., s. 187 in.; por. C. Hindley, *Debate*, s. 175. Twierdzi się tylko niekiedy, że Platon miałby radykalizować swoje stanowisko, bo jeszcze w *Fajdrosie* wprawdzie także negatywnie ocenia homoseksualizm, to jednak jakoby surowo nie potępia ulegania pokusie homoseksualnej (por. tamże, s. 200; por. A. W. Price, *Love and Friendship in Plato and Aristotle*, Oxford 1989; podrozdział: *Plato's Sexual Morality)*.

Sokratesa „znawstwo Erosa"

Co do Sokratesa, to już osobno odsłoniłem jego jednoznaczną postawę wobec ateńskich pederastów i znaczenie, jakie ona miała w jego działalności etycznej. Odróżnienie zaś jego poglądów od stanowiska Platona (i innych autorów relacjonujących jego myśl) jest - jak wiadomo - ogromnie trudne, a w niektórych kwestiach wręcz niewykonalne. Ale akurat co do oceny homoseksualizmu Sokrates ukazany Platona nie różni się od zaprezentowanego przez Ksenofonta. W jednej i drugiej relacji filozof grecki zdecydowanie negatywnie ocenia ten czyn, posługując się tym samym sposobem argumentacji. Wspomnę tylko, że na pierwszy rzut oka inny, a nawet przeciwstawny wydaje się obraz poglądów Sokratesa w sprawie homoseksualizmu zaprezentowany w *Chmurach* Arystofanesa, gdzie ojciec etyki sportretowany zostaje jako sofista, swoimi erystycznymi sztuczkami nie tylko buntujący synów przeciwko ojcom, ale także otwierający - „argumentem nieprawym" - drogę działania m.in. ateńskim pedofilom. Przedstawiona w *Chmurach* jako intelektualna wylęgarnia homoseksualistów[132] Sokratesowa „dumalnia" chyba musiała już tym zaskakującym dla wszystkich zestawieniem budzić oczekiwaną przez autora lawinę śmiechu. Opowiedzieć w krainie pederastów, iż kieruje ich przedsięwzięciami jedyny niepederasta, to może być tylko żart oparty na paradoksie. Niezależnie od trafności domysłów dotyczących zamysłu Arystofanesa, niewątpliwe jest dla dzisiejszych hellenistów, iż sportretowanie Sokratesa jako sofisty nie odpowiadało obiektywnej rzeczywistości.

W przywołanych przez Ksenofonta (we *Wspomnieniach o Sokratesie)* negatywnych ocenach pederastii, formułowanych przez Sokratesa, trzeba wpierw zauważyć zastosowany przez niego klasyczny typ argumentacji w tej sprawie. Mianowicie zło czynu pederastycznego polega wpierw na tym, że jest to działanie wbrew naturze, a ujmując bardziej precyzyjnie: wbrew naturze człowieka. Łajając Kritiasza, iż ten zachowuje się jak „wieprz", usiłując molestować jakiegoś chłopca jak gdyby był „kamieniem", Sokrates twierdzi, że czymś negatywnym jest z jednej strony schodzić

[132] Świadczy o tym szczególne zakończenie rozmowy pomiędzy argumentem „prawym" i „nieprawym". Na kierunek Sokratesowej pedagogiki miała też wskazywać scena, kiedy to jego uczeń miał wzbudzić gniew swojego ojca euiypidesowymi tematami, mówiącymi o rozmaitych nadużyciach seksualnych (np. kazirodztwie).

z ludzkiego poziomu istoty panującej nad sobą i zdolnej do rozpoznania sytuacji na poziom istoty nie-ludzkiej. Z drugiej zaś - traktować drugiego człowieka tak jakby człowiekiem nie był. Dodatkową przesłanką tego rozumowania - przekazaną tylko w części przez Ksenofonta - jest wskazanie przez Sokratesa, że ulegając homoseksualnemu pragnieniu, uderza się w swoją wolność, bo człowiek staje się „żebrakiem na usługach własnego pragnienia i to pragnienia złego".

Dodatkowe wyjaśnienia przynosi już przywołana wcześniej mowa Sokratesa na przyjęciu u Kaliasza - długa jak na zwyczaje Sokratesa[133] - o niewłaściwości pederastii, którą znajdujemy w Ksenofontowej *Uczcie*. Normatywny wymóg każdego „obcowania z kimś" określony tu zostaje jako „przyjaźń": „wszyscy wiemy, że obcowanie z kimś bez przyjaźni nie jest godne nawet wzmianki". Przyjaźń zaś zawiera z jednej strony wzgląd na „charakter" (czyli zespół cnót i ich rozwój) drugiej osoby, co dla Ksenofontowego Sokratesa związane jest z pragnieniem dobra dla drugiej osoby: „Kto przyjaźni pragnie, podobny jest (...) do takiego, co własną ma rolę; zewsząd znosi co może i stara się podnieść wartość umiłowanego". Zakłada się tym samym, iż tylko dzięki cnotom (sprawnościom moralnym do czynienia dobra) możemy być życzliwi wobec innych. Z drugiej strony, przyjaźń zakłada wolność podmiotu, bo „po przyjacielsku (...) miłować to znaczy (...) ulegać z własnej woli słodkiej konieczności". W tej „własnej woli" - a więc i w przyjaźni - Sokrates podkreśla respektowanie „konieczności", czyli obiektywnego istotowego porządku w świecie. Podnosząc zatem kwestię, czy dany związek znajduje się na poziomie przyjaźni, pytamy się wedle greckiego filozofa pośrednio o to: czy w tym związku respektuje się ową obiektywną rzeczywistość, a w jej ramach obiektywną rzeczywistość naszego człowieczeństwa. Nie może zaś być o tym mowy, jeśli eliminuje się udział własnego rozumu jako mocy jej rozpoznania. Sokrates pokazuje, że w związku pederastycznym wszystkich tych elementów przyjaźni musi

[133] Nie przesądzam tutaj o trafności przypisania Sokratesowi przez Ksenofonta tej koncepcji przyjaźni. Ktokolwiek jednak zna w szczegółach Arystotelesową teorię przyjaźni - stanowiącą dojrzały owoc myślenia na ten temat również poprzednich pokoleń - to musi go uderzać bliskość tych dwóch ujęć. Arystoteles pewnie podpisałby się pod przemową Sokratesa. Owa zbieżność to wynik trafnego rozpoznania tej samej rzeczywistości, a zatem i dobre świadectwo pracy samego ojca etyki nad tym rozpoznaniem. Interesują nas tu jednak nade wszystko trafne rozpoznania niż ich autorstwo.

brakować po jednej i drugiej stronie. Zamiast życzliwości (pragnienia dobra dla drugiej strony) mamy pragnienie własnej przyjemności („sobie rozkosz gotuje upragnioną") oraz gotowanie „chłopcu hańby niemałej" (w tym również zło gwałtu lub „uwodzenie go", czym się „psuje duszę cudzą"). Innymi słowy: po jednej stronie mamy kogoś, kto „wydaje się podobny do takiego, co sobie kawał pola wynajął i oczywiście nie stara się o to, by było najwięcej warte, ale by sam jak najwięcej plonów zebrał", gdy tymczasem - powtórzę - „Kto przyjaźni pragnie, podobny jest raczej do takiego, co własną ma rolę; zewsząd znosi co może i stara się podnieść wartość umiłowanego".

To zatem logiką „przyjaźni", której rozbudowaną teorię przedstawi dopiero Arystoteles, wyjaśnia Sokrates ostatecznie moralne zło pederastii. Zamiast przyjaźni - wedle Sokratesa - możliwe jest tu tylko zdążanie do własnej przyjemności (po stronie *erastesa*) i poszukiwanie własnej korzyści (po stronie *eromenosa*), a innymi słowy (na płaszczyźnie aksjologicznej) wyżej w tym związku stawia się nie „przyjaźń", ale „rozkosz cielesną". Jeśli wywód Sokratesa trafnie dowodzi, że w związku pederastycznym nie można wskazać jakichś innych wartości niż przyjemność i korzyść, to już nie wyjaśnia się, dlaczego właśnie pederastyczny stosunek tylko taką możliwość (tj. przyjemności i korzyści) dopuszcza. Wiadomo, że heteroseksualnym stosunkom małżeńskim Sokrates już nie stawiał tego ograniczenia w zawiązywaniu przyjaźni. Tych wyjaśnień dostarcza dopiero Platoński Sokrates[134] czy też Platon wkładający mistrzowi w usta swoje własne poglądy, do czego zaraz przejdę.

Nie ma zatem żadnych wątpliwości, że Sokrates - zarówno w przekazie Ksenofonta, jak i Platona - zdecydowanie negatywnie oceniał związki homoseksualne[135]. Ale i tutaj Dover zasiewa pewne zwątpienie, twierdząc,

[134] Nie sposób tutaj tworzyć osobnej monografii na temat Sokratejskiej etyki seksualnej. Pomijam więc m.in. Ksenofontową *Ekonomikę*, gdzie przedstawia się Sokratesa rozmawiającego z Ischomachem na temat małżeństwa jako związku mężczyzny i kobiety, w ramach którego może i powinna istnieć przyjaźń jako troska o współmałżonka.

[135] Sam również nie praktykował homoseksualizmu, jak to niekiedy słyszymy. Dobre świadectwo dał mu pod tym względem Alkibiades (w Platońskiej *Uczcie)*. Mimo że Alkibiades był rozrywany zarówno przez homoseksualistów, jak i kobiety (według Ksenofonta), to jednak Sokrates nie zechciał skorzystać z jego otwartej propozycji. Co do zaś takich wypowiedzi Sokratesa jak ta, iż jest „erastesem Alkibiadesa i filozofii" to całkowicie tłumaczą się one jego słynną „ironią", zaadresowaną w tym przypadku pewnie do miejscowych pederastów.

że „zastanawiająca" pod interesującym nas tu względem jest wypowiedz Sokratesa w Platońskim *Eutydemie*, iż „Nie ma wstydu (...) i nikomu tego nie trzeba ganić, jeżeli się ktoś za to wysługuje i oddaje w niewolę, i zakochanemu i każdemu człowiekowi gotów jest wszelkie godziwe służby oddawać dlatego, że pragnie być mądry"[136]. Niczego jednak „zastanawiającego" nie ma w tej wypowiedzi Sokratesa, jeśli tylko nie przeoczymy, iż mowa tu o „godziwych służbach". Jeśli homoseksualizm ze swojej istoty jest „niegodziwy", to w ogóle nie wchodzi w rachubę w roli wyrazu wdzięczności.

Platona ocena nierespektowania możliwości prokreacyjnej

Platon nie tylko oceniał homoseksualizm identycznie jak jego mistrz, ale i posłużył się tą samą argumentacją: jest to działanie „wbrew naturze". Czasami jednak nie tylko błędnie rozumie się jego argumentację, ale i uważa się ją za całkowicie bezsensowną, co zdaje się być opinią także Dovera. Według niego „Zdumiewająco dużo uwagi poświęcono (...) zagadnieniu «nienaturalności» stosunków homoseksualnych (...). Ponieważ zauważam, że w społecznościach sprzyja się zachowaniom, które prowadzą do sytuacji pożądanych przez te społeczeństwa, a nie pochwala się takich, które przeszkadzają w zaistnieniu tego rodzaju sytuacji, i ponieważ nie dostrzegam wyraźnej korelacji między «naturą» a tym, że coś jest pożądane, nie mogę z entuzjazmem podchodzić do dyskusji na temat naturalności bądź nienaturalności homoseksualizmu"[137]. Mamy tu jak na dłoni zadeklarowany przez słynnego badacza greckiego homoseksualizmu pogląd na temat dobra i zła moralnego, który w istotny sposób musi przeszkadzać w trafnym dostrzeżeniu wartości moralnej interesującego nas czynu. Sprowadza się wpierw tę wartość do społecznych poglądów na ten temat, ale nie podane nam zostają powody tego kroku. W tym miejscu Dover wyraźnie odchodzi od tradycji etyki Sokratesa, która jest wiedzą na temat obiektywnego dobra i zła, niezależnego od ludzkich przekonań. Dla Dovera, idącego za tradycją etyki nowożytnej[138], wartości te są sprowadzalne do ludzkich przekonań o dobru i złu.

[136] K. J. Dover, dz. cyt., s. 194 (podkreślenia samego Dovera - M. Cz.).

[137] Tamże, s. 188.

[138] Na temat kłopotów nowożytnej etyki z odróżnieniem jej od etologii z racji wspólnie podzielanych błędnych założeń epistemologicznych (teorii przekonań moralnych) zob. K. Wojtyła, *Problem doświadczenia w etyce*, „Roczniki Filozoficzne" 1969, t. 17, s. 5-24.

Następnie te panujące poglądy o dobru i złu moralnym Dover sprowadza do przekonań o korzyści społecznej ludzkich czynów. Tutaj pojawia się trudność, bo wprawdzie często bierzemy tę korzyść pod uwagę, oceniając moralnie jakiś czyn, jednak to nie ten moment uznajemy za konstytutywny dla moralnej oceny. W wielu działaniach moralnie dobrych nie sposób przecież określić ich społecznego pożytku, a z kolei wiele czynów moralnie złych wydaje się społecznie korzystnych (np. zamordowanie kogoś dla dobra całej społeczności).

Skoro redukuje Dover obiektywną rzeczywistość moralności do poglądów na temat społecznej użyteczności ludzkich czynów, to podejmując się oceny homoseksualizmu, można iść tylko tą drogą. Owych założeń jednak nie przyjmuje obiektywistyczna etyka klasyczna - również w ocenie homoseksualizmu. Obiektywizm etyki Sokratesa i Platona - implikowany w określeniu homoseksualizmu jako czynu „wbrew naturze" - widoczny jest w koncepcji Erosa przedstawionej przez Sokratesa w *Uczcie*[139]. Sokrates (przynajmniej częściowo wypowiadający stanowisko Platona) przeciwstawia tu swoje zdanie w sprawie istoty miłości (Erosa) opinii wszystkich pozostałych uczestników dyskusji. Jak dowodzi, różnica polega na tym, że charakteryzuje on Erosa w polu prawdy, gdy tymczasem wszyscy inni mają „chwalić Erosa" poza prawdą[140]. Ojciec etyki już nie zajął się uzasadnianiem swojej tezy, ale i jego adwersarze nie zaprotestowali wobec takiej identyfikacji ich stanowiska, co wyglądałoby, że uznano ją za trafną i oczywistą. Spróbuję jednak tę tezę bardziej wyeksplikować i usprawiedliwić.

Zwróćmy wpierw uwagę, że wszyscy oprócz Sokratesa traktują Erosa jako posiadającego wartość z racji tylko bycia środkiem wobec takich czy innych przeżyć podmiotu. I tak Pauzaniasz oraz Arystofanes zachwalają relacje erotyczne, dzięki którym można osiągnąć jakieś pozytywne przeżycia: męska młodzież może np. pozbyć się lęku i nabrać otuchy na polu bitwy dzięki wsparciu dorosłych pederastów, zainteresowanych znów własną satysfakcją z otrzymanej tą drogą „nagrody". W zaangażowaniu „erotycznym" nie liczy się zatem obiektywna, niezależna od doświad-

[139] Sam Dover wyjaśnia, że Platon w *Fajdrosie* i w *Uczcie* posługuje się kategoriami homoseksualnymi (nigdy jednak nie usprawiedliwiając kontaktów seksualnych) w charakterystyce rozwoju Erosa tylko dlatego, że w środowisku ateńskiej arystokracji te pokusy były obecne (por. K. J. Dover, dz. cyt., s. 198).

[140] Por. Platon, *Uczta*, XX, 198 a-199 c.

czen rzeczywistość (w tym i obiektywna rzeczywistość ludzkiej natury), a jedynie własne przeżycia. Tę samą linię argumentacji spotykamy także w drugim wątku „chwalenia Erosa" przez Aiystofanesa, „chwalenia" z racji zaspokajania tą drogą pragnienia utraconej pełni[141]. W tej perspektywie relacja erotyczna oraz jej adresat to tylko środek do osiągnięcia określonego doświadczenia.

Trudno nie przyznać racji Sokratesowi, który - przemawiając ostatni - określił wszystkie pozostałe wypowiedzi jako tylko „odgrywające pochwały Erosa"[142], a nie będące „chwaleniem go naprawdę", gdy tymczasem „kiedy się cokolwiek chwali, trzeba o tym prawdę powiedzieć i koniec". „Odgrywanie pochwały", a nie „chwalenie naprawdę", to działanie, którego zasadniczą cechą jest brak zainteresowania obiektywną rzeczywistością.

Niewątpliwą prawdą na temat relacji erotycznych jest to, że dostarczają one wspomnianych przeżyć. Dlaczego zatem „chwalenie Erosa" ograniczone do tej perspektywy Sokrates uznaje za pozorowanie „chwalenia" go? Widać, że zaangażowanie erotyczne jest dla niego wpierw rzeczywistością pozaprzeżyciową. Stąd też jego ocena - czyli „chwalenie" zainteresowania prawdą - nie może się sprowadzić do uwzględnienia jedynie ludzkich przeżyć. Byłoby to właśnie „udawanie pochwały Erosa", a nie rzeczywiste „chwalenie".

W charakterystyce relacji erotycznej Sokrates ujmuje obiektywną rzeczywistość Erosa, co widoczne jest także wtedy, gdy określa on miłość seksualną jako jeden z gatunków miłości w ogóle, obecnej w każdym ludzkim dążeniu, a nawet może uważa ją za obecną w bytach poniżej-ludzkich. Jest to więc charakterystyka metafizyczna miłości. Ów obiektywizm odsłoni się jeszcze bardziej, jeśli zwrócimy uwagę na założoną przez Sokratesa przemijalność ludzkiego życia, tak zresztą jak i każdego nie-boskiego bytu. Miłość wedle Sokratesa ma wypływać właśnie z tej

[141] To wyjaśnienie popędu płciowego spotykamy także u Kartezjusza; por. R. Descartes, *Namiętności duszy*, tłum. L. Chmaj, Kęty 2001, art. XC, s. 65.

[142] Por. A. Bloom., *Love and Friendship*, New York 1993 (Część III: *The Ladder of Love)*. Po śmierci na AIDS tego słynnego autora (znanego zwłaszcza z książki *Zamknięty umysł)*, okazało się, że był on homoseksualistą (o czym opowiada jego przyjaciel w powieści opisującej życie Blooma). W swoich pracach - jak łatwo się przekonać - Bloom nie racjonalizował własnej postawy, a przeciwnie - dawał intelektualne narzędzia do właściwej jej oceny. Świadczyć może o tym np. przywołany rozdział książki *Love and Friendship.*

przemijalności. To założenie wyjaśnia określenie miłości jako „dążenia do nieśmiertelności"[143], bowiem „natura śmiertelna szuka sobie wiekuistego bytu i nieśmiertelności"[144].

Oprócz określenia istoty miłości, Sokrates wskazuje także dwie drogi, na których jest ona przez byty przemijające realizowana. Jedna to płodzenie potomstwa, będące drogą dla bytów rozmnażających się[145]. Druga z kolei jest specyficzna dla bytu ludzkiego, bo następuje poprzez płodność duchową, czyli wychowanie innych. Tak więc twórczość pedagogiczna miałaby wedle Sokratesa być środkiem realizacji miłości jako pragnienia własnej nieprzemijalności. Obydwie drogi wykluczają praktyki pederastyczne, zachwalane przez niektórych uczestników uczty jako mogące przysłużyć się rozwojowi męskiej młodzieży. Skoro owe praktyki nie respektują możliwości prokreacji, to wykluczone są na drodze Erosa płodzącego potomstwo. Nie mieszczą się one jednak także w „twórczości pedagogicznej", bo ta dyskwalifikuje każde działanie, które utrudniałoby lub też uniemożliwiałoby osiągnięcie celu wychowawczego, jakim jest rozwój rozumności i wolności człowieka. Jeśli zatem kontakty homoseksualne sprzeciwiają się tej rozumności i wolności - na co pośrednio wskazuje Platon, określając je jako „wbrew naturze" - to sprzeczne one muszą być z sensem każdej działalności wychowawczej.

Niezależnie od możliwych pytań, które rodzi sokratejsko-platońska koncepcja Erosa, podkreślić raz jeszcze należy, iż ma ona charakter obiektywistyczny, domaga się bowiem uzgodnienia „czynności erotycznych" z obiektywną, pozaprzeżyciową rzeczywistością. Tym więc momentem różni się ona od ujęć bronionych przez pozostałych uczestników rozmowy, sprowadzających tę miłość do rzeczywistości zaledwie przeżyciowej, usprawiedliwiającej także związki pederastyczne, jeśliby tylko dostarczały interesujących wrażeń. Wyklucza te związki postulat respektowania obiektyw-

[143] Platon, *Uczta*, XXVI, 208 b. Platon nie wyjaśnia, dlaczego byt przemijający pragnie czegoś przeciwnego swojej istocie, czyli właśnie nieprzemijalności. Czyżby ta przemijalność dostrzegana była przezeń jako zło, które należy przezwyciężyć?

[144] Tamże, XXVI, 207 d.

[145] Widać tu również, że prokreacja została ujęta nie jako element jakiegoś porządku biologicznego, czyli jako dążenie do przetrwania w całym ludzkim gatunku. Byłoby to natomiast dążenie do przetrwania we własnym potomku.

nej rzeczywistości w zaangażowaniu erotycznym, albowiem jej elementem jest pozaprzeżyciowa możliwość prokreacyjna[146].

Negatywna moralna ocena homoseksualizmu pojawia się w wielu tekstach Platona i nigdzie on od tego stanowiska nie odszedł[147]. Filozof określa te stosunki jako „rozkosz przeciwko naturze", które to sformułowanie - jak wspomniałem - obecne jest nie tylko w *Fajdrosie*[148], ale i w *Prawach*[149]. Owe nierespektowanie „natury" - wyjaśnia Platon obrazowo - to „sianie na skałach i głazach, gdzie nasienie nie zapuści korzeni i nie rozwinie przyrodzonej siły"[150]. Taka metaforyka rodzi niekiedy podejrzenie, że Platon jakby zapomniał, iż człowiek jest istotą rozumną, wyróżniającą się wśród zwierząt i roślin, a zatem formułowany obowiązek respektowania „natury" pomijałby tę różnicę[151], co byłoby poważną pomyłką filozofa, dzisiaj nazywaną „błędem naturalistycznym" w etyce. Wydaje się jednak, że za tym obrazem kryje się teza, że istota ludzkiej płciowości związana jest z możliwością prokreacji, a zatem podstawowy obowiązek moralny uzgodnienia podejmowanego działania z obiektywną rzeczywistością[152] - w tym także z naturą człowieka - prowadzi do negatywnej oceny każdego nierespektowania tej możliwości prokreacyjnej. Dotyczy to również homoseksualizmu. „Natura" jest rozumiana przez Platona nie jako porządek biologiczny,

[146] Osobno trzeba by tu poddać analizie ujęcie sfery seksualnej przez Platona, implikowane w jego koncepcji „wspólnoty kobiet i dzieci" (przedstawionej w *Państwie)*, gdzie sferę seksualną traktuje się jako usprawiedliwiającą manipulację możliwością prokreacyjną dla dobra ogółu (państwa). Do tego jeszcze powrócę.

[147] Radykalizację oceny homoseksualizmu przypisuje Platonowi Dover. Jego zdaniem w *Fajdrosie* Platon jest „skory do kompromisu czy tolerancji" wobec osób ulegających pożądaniu homoseksualnemu (por. K. J. Dover, dz. cyt., s. 200). Ulegnięcie bowiem pokusie „nie zniszczy ich Erosa ani nie uczyni go bezwartościowym" (tamże, s. 198). Dover jednak zapomina, iż negatywna ocena jakiegoś czynu nie wyklucza możliwości przezwyciężenia dokonanego zła, a Platon tylko to ma na *uwadze w Fajdrosie.*

[148] Platon, *Fajdros,* 251 a.

[149] Platon, *Prawa,* 838 b.

[150] Tamże.

[151] Takie zarzuty stawia Platonowi Dover, u którego czytamy: „W jego pojęciu rozum odróżnia człowieka od zwierzęcia, lecz w sferze tak irracjonalnej aktywności jak stosunki płciowe ludzi i zwierzęta należy traktować tak samo" (dz. cyt., s. 202). Gdyby na to się zgodzić, to trzeba naśladować tę przyrodniczą „naturę" także co do „agresywnego indywidualizmu" (tamże).

[152] Takie jest naczelne założenie etyki klasycznej - obowiązek odczytania i uzgodnienia swojego działania z obiektywną rzeczywistością.

przyrodniczy, ale jako zobowiązujący istotę rozumną porządek ponadprzyrodniczy (istotowo ludzki). Widać to wyraźnie jeszcze w innym miejscu argumentacji. Zaraz po wskazaniu, iż praktyki homoseksualne godzą w „naturę", Platon dodaje, że dzięki ich zakazowi ukrócone zostanie „opętanie i szał miłosny", a zatem ten zakaz „uczyłby żyć powściągliwie"[153]. Życie „powściągliwe" to poziom istoty ludzkiej, różniącej się od bytów zdeterminowanych w swoim działaniu. Również i tutaj widać, że Platon, wskazując na nienaturalność homoseksualizmu, uwzględnia, iż oznacza ona nierespektowanie pozycji bytu rozumnego i wolnego, zdolnego do opanowania i do niego zobowiązanego.

Oprócz rozumienia nienaturalności homoseksualizmu jako nierespektowania w nim możliwości prokreacyjnej sfery seksualnej, Platon ma niekiedy na uwadze jeszcze inny moment. Wspomina bowiem, iż jest to nienaturalność dotycząca natury mężczyzny, który „poniża się do odgrywania kobiecej roli"[154]. Zauważyć tylko należy, że nie zakłada się w takim określeniu związków homoseksualnych (a konkretnie ich strony „biernej") jakiejś „gorszej" natury kobiety, co z tego powodu dyskredytowałoby - przyjmującego rolę kobiety - homoseksualistę. To zejście z poziomu właściwej dla siebie natury (w tym przypadku natury mężczyzny) zawsze jest „poniżające", nigdy zaś podwyższające czyjąś wartość jako osoby. W dalszym wyjaśnianiu tego, co miał Platon na uwadze, można by również wskazać, że różnica istoty „męskości" i „kobiecości" dotyczy m.in. odmiennych ról odnośnie do prokreacji, co odsłoniłoby przejście pomiędzy wskazanymi dwoma rozumieniami „nienaturalności" homoseksualizmu[155].

Platon podawał także pewne wyjaśnienie pojawiania się homoseksualnego pragnienia. W jego opinii przyczyną tą jest „nieopanowanie

[153] Platon, *Prawa,* 838 d-e.

[154] Tamże, 836 d-e.

[155] przy okazji wspomnę, że omawiani tu filozofowie greccy nie byli wyjątkami w określaniu homoseksualizmu jako „nienaturalnego". Tak bowiem twierdzi również wspominany wielokrotnie Ajschines (dz. cyt., 185, tłum. W. Lengauer, s. 113). Wspomniałem, że także u Ksenofonta (we *Wspomnieniach o Sokratesie)* spotykamy ten język. To określenie przejęte zostało przez św. Tomasza z Akwinu (w pojęciu „grzechów przeciwko naturze") i funkcjonowało też w epoce nowożytnej - np. w stanowisku I. Kanta w sprawie homoseksualizmu. Z racji jednak potężnego sporu na temat tzw. błędu naturalistycznego konieczne jest bronienie tej koncepcji przed niewłaściwymi rozumieniami, co czyni się także w encyklice *Veritatis splendor* Jana Pawła II.

w przyjemnościach"[156]. To wyjaśnienie koresponduje ze wskazywanym wielokrotnie *przez* Sokratesa faktem, że w kontaktach homoseksualnych istnieje możliwość pojawienia się tylko tej wartości, którą jest własna przyjemność[157]. Zdaje się stąd wynikać, iż program życiowy poddawania się przyjemnościom seksualnym może prowadzić także do homoseksualizmu, jeśli tą drogą owa przyjemność staje się dostępna, a zwłaszcza wtedy, jeśli heteroseksualny kontakt jawi się jako nadmiernie zagrażający z jakiegoś powodu. Zgodnie z tą oceną moralną Platon zaproponował prawo zakazujące homoseksualizmu: zezwalać się będzie „na stosunki płciowe zgodne z naturą, to jest służące płodzeniu potomstwa. Zabraniać się będzie mężczyznom obcować z mężczyznami, nie pozwalając im rozmyślnie niszczyć rodu ludzkiego i siać na skałach i głazach, gdzie nasienie nie zapuści korzeni i nie rozwinie przyrodzonej siły"[158]. Dla pełności obrazu dodam, że także w *Państwie* Platon wykluczył homoseksualne stosunki, bo zezwalał na kontakt z mężczyzną (chłopcem) wyłącznie „jak z własnym synem"[159].

Oczekiwanym ostatecznym dobrem prawnych zakazów homoseksualizmu (oraz cudzołóstwa) miałoby być znalezienie *przez* żony w swoich mężach „oddanych i serdecznych przyjaciół"[160]. Ta ostateczna celowość zakazu homoseksualizmu znów wskazuje na ponadprzyrodniczy sens argumentacji Platona, stawiający ją poza częstokroć artykułowanymi zarzutami.

Widzimy zatem, że wbrew zadomowionym w niektórych umysłach przekonaniom, stanowisko Platona w sprawie homoseksualizmu jest zdecydowanie negatywne, nie tylko uznające to zachowanie za moralnie złe, ale i prawnie zakazane. Widzimy ponadto bezpodstawność stawianych temu stanowisku zarzutów „biologizmu".

[156] Platon, *Prawa,* 636 c. Platon zdaje się mieć tu na uwadze przyjemności płciowe, a nie przyjemność jako taką.

[157] Mowa o tym w przywołanym już fragmencie Ksenofontowej *Uczty.*

[158] Platon, *Prawa,* 838 e.

[159] Platon, *Państwo,* III, 403 c. A. W. Price wskazuje, iż w jednym miejscu Platon jest niekonsekwentny, ponieważ nagrodą dla dzielnych strażników państwa miałoby być zezwolenie na „całowanie" kogo by kto chciał, czyli także osoby tej samej płci *(Państwo,* V, 468 c). Por. A. W. Price, dz. cyt., s. 225.

[160] Platon, *Prawa,* 839 b.

Nienaturalność homoseksualizmu według Arystotelesa

Drogą Sokratesa i Platona podążył Arystoteles. Również i on określił homoseksualizm jako zjawisko nienaturalne (a nawet „stan chorobliwy"!), tym samym pośrednio oceniając tę praktykę jako moralnie negatywną, skoro - jak wspomnieliśmy wcześniej - moralnie dobre działania muszą być uzgodnione z obiektywną rzeczywistością, w tym i z obiektywną ludzką naturą (rozumianą jako istota człowieka). Z jakichś powodów Stagiryta nie zajął się już prawnymi aspektami homoseksualizmu, zapowiadając jedynie podjęcie tej tematyki w kontekście twierdzenia, iż rozpowszechniony obyczaj homoseksualny na Krecie został zaprowadzony mocą tamtejszego prawa, przy pomocy którego realizowano antyurodzeniową politykę. Choć z tej zapowiedzi Stagiryta się nie wywiązał[161], to można oczywiście próbować rekonstruować jego stanowisko, biorąc za punkt wyjścia z jednej strony jego koncepcję państwa, a z drugiej - ocenę moralną „stosunków pomiędzy mężczyznami", sformułowaną przez niego w *Etyce nikomachejskiej*[162]. Identyfikacja tej oceny natrafia dzisiaj na pewne trudności, a nawet odnotować należy próby jakby oszczędzenia czytelnikowi kłopotów z myśleniem na temat pozycji Arystotelesa.

Niekiedy cały fragment Arystotelesowych rozważań na temat homoseksualizmu pomija się w wydaniach *Etyki nikomachejskiej*, brakuje go np. w internetowym *Projekcie Gutenberga*[163]. W przekładzie Harrisa Rackhama z kolei znika homoseksualna konotacja tekstu, a zamiast tego dowiaduje się czytelnik o stanowisku Arystotelesa w sprawie „zboczeń seksualnych"[164]. Skoro dzisiaj grozi się posądzeniem o „homofobię" za samo tylko mówienie o homoseksualizmie jako o „zboczeniu", to czytelnik tego przekładu w ogóle może nie odnieść wrażenia, iż Stagiryta zajmuje się akurat - i wyłącznie - homoseksualnym „zboczeniem". Innym przykładem prób „przykrajania" Arystotelesa do rozpowszechnionego dzisiaj myślenia jest dokonana przez Dovera krytyka tłumaczeń, które zgodnie wskazują (i trafnie pod względem gramatycznym, z czym zgadza się Dover), iż Stagiryta

[161] Zob. Arystoteles, *Polityka*, II, 7, 5 (1272 b); prawodawca Krety „zaprowadził stosunki między mężczyznami; do rozważenia zagadnienia, czy to źle lub nie, znajdzie się gdzie indziej sposobność" (tamże).

[162] Zob. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, VII, 5 (1148 b -1149 a).

[163] Zob. www.gutenberg.org.

[164] Aristo11e, *The Nicomachean Ethics*, tłum. na j. ang. H. Rackham, Cambridge 1956.

ocenia „stosunki pomiędzy mężczyznami". Zdaniem Dovera są to niewłaściwe przekłady, ponieważ „dziwne by to było jak na Greka", gdyby to właśnie twierdził, co można wyczytać z jego tekstu o „stosunkach pomiędzy mężczyznami"[165]. Co można wyczytać, za chwilę zobaczymy, ale z pewnością musi zaskakiwać przypisanie poważnemu filozofowi niemożliwości wykroczenia w myśleniu poza własne środowisko kulturowe. Czyżbyśmy byli więźniami własnej kultury? Nie ma w każdym razie żadnych podstaw, aby się z tym przypuszczeniem zgodzić. Istota rozumna jest w stanie przezwyciężać rozpowszechnione schematy myślowe, a tym bardziej zdolne są do tego jednostki wybitne, w tym również Arystoteles. Nie zawsze jest to oczywiście łatwe, jak to dobrze widzimy chociażby śledząc dzisiejszą dyskusję na temat homoseksualizmu. Ileż to osób ulega schematowi: „tak się robi", „tak się myśli"! Czyżby Arystoteles też miał ulegać panującej w jego czasach mentalności co do homoseksualizmu?

Wedle Dovera - jego interpretacja niekiedy uważana jest za standardową - Grecy powszechnie (jakoby z wyjątkiem Platona) mieli nie widzieć nic złego w „aktywnym" homoseksualizmie, a co najwyżej negatywnie oceniali „bierną" stronę, zwłaszcza zgadzającą się na pewne praktyki homoseksualne. Twierdzenie zatem Arystotelesa, iż „stosunki pomiędzy mężczyznami" są „nienaturalne", podważałoby „standardowy" dogmat na temat mentalności starożytnych Greków. Aby Arystoteles nie wyglądał na głoszącego poglądy „dziwne jak na Greka"[166] - czyli kwestionujące ową „standardową" interpretację - Dover przekonuje, że interesujący nas tekst mówi jakoby o „nienaturalności" czerpania przyjemności tylko przez stronę „bierną" stosunku homoseksualnego. Zaskakuje nade wszystko, iż tak skrupulatny filolog klasyczny nie przejmuje się, że ofiarą tego „nadążania"

[165] W oryginale bowiem mamy: *hê ton aphrodisiôn tois arresin: tois men gar phusei tois d'ex ethous sumbainousin, hoion tois hubrizomenois ek paidôn* (VII, 5; 1148 b 35), czyli w przekładzie D. Gromskiej: „Tu należą też stosunki płciowe między mężczyznami; skłonność do nich jest u jednych wrodzona, u innych pochodzi z przyzwyczajenia, jak u tych, co od lat chłopięcych są zhańbieni".

[166] Drugim ujawnionym przez Dovera powodem interpretacji tekstu Arystotelesa jakoby mówiącym tylko o „biernym" homoseksualizmie jest podany w niedalekiej odległości od zajmujących nas tu zdań „przykład biernej roli kobiety". Zwróćmy jednak uwagę, że przykład ten dotyczy całego analizowanego przez Arystotelesa obszaru czynów „nieopanowanych", a nie tylko zachowań homoseksualnych.

za panującym dzisiaj poglądem (autorstwa Dovera) na temat greckiego homoseksualizmu będzie musiał być oryginalny tekst Arystotelesa.

Po odnotowaniu tej interpretacji, zapytajmy samego Arystotelesa, jak i dlaczego tak właśnie oceniał homoseksualizm[167]. Kontekstem problemowym *Etyki nikomachejskiej*, w ramach którego pojawia się zagadnienie homoseksualizmu, jest analiza „nieopanowania" jako jednej z trzech dyspozycji etycznych, których należy unikać - oprócz „nikczemności" jako przeciwieństwa „dzielności etycznej" (cnoty etycznej) oraz „bestialstwa"[168] jako przeciwieństwa „boskiej dzielności". „Bestialstwo" ma być właściwe dla zwierząt, ale może występować też u ludzi („najczęściej zdarza się ono wśród barbarzyńców, bywa jednak niekiedy spowodowane chorobą lub kalectwem").

„Nieopanowanie" to „uleganie pokusom i rozpustność", a „panowanie nad sobą" to „odporność na pokusy"[169]. Arystoteles odróżnia jednak pokusy ze strony przedmiotów przyjemnych „z natury" od pokus wobec przedmiotów przyjemnych, ale nie z natury (przedmiotów dostarczających nienaturalnych przyjemności). Stosunki homoseksualne umieszczone zostają w obrębie czynów dostarczających „nienaturalnych" przyjemności, czyli przyjemności nieodpowiadających naturze człowieka. To rozstrzygniecie przesądza o wartości moralnej homoseksualizmu, ponieważ pozytywną wartość moralną w etyce Stagiryty mogą mieć tylko czyny respektujące naturę człowieka[170]. Nie tylko jednak naturę sprawcy czynu, ale i naturę

[167] Por. też J. C. Caprig1ione, *L 'amore é un dardo. Le ragioni delVomosessualitá in Aristotele e Plutarco*, w: *Plutarco, Platon y Aristóteles. Actas del V Congreso Internacional de la International Plutarch Society*, red. A. Pérez Jiménez, J. García López, R. M. Aguilar, Madrid 1999, s. 567-581.

[168] Ale Arystoteles wskazuje jeszcze na drugie możliwe znaczenie „bestialstwa": „to obelżywe miano nadajemy też ludziom, którzy w nikczemności swej przekraczają miarę". Św. Tomasz z Akwinu (i przekład R. Grossetesta, z którego w swym komentarzu do *Etyki nikomachejskiej* korzystał Akwinata) zalicza homoseksualizm do „czynów bestialskich". Również w *Sumie teologicznej* (II-II, q. 154, a. 11) każdy „występek przeciwko naturze", którego gatunkiem jest homoseksualizm, określony jest jako czyn „zwierzęcy".

[169] Arystoteles, *nikomachejska*, VII, 1 (1145 a).

[170] Por. tamże, I, 7 (1097 b); mowa tutaj, że „Jak bowiem u fletnisty, rzeźbiarza i u każdego artysty oraz w ogóle u każdego, kto ma jakąś funkcję i jakąś właściwą sobie czynność, wartość jego i «dobroć» tkwi w spełnianiu owej funkcji, tak też zdaje się być i u człowieka, jeśli istnieje jakaś swoista jego funkcja". Dobroć człowieka jako człowieka ma dla Arystotelesa wymiar moralny: „dzielność człowieka będzie trwałą dyspozycją, dzięki

jego adresata. Widać to wyraźnie w kontekście Arystotelesowej koncepcji przyjaźni[171] - na jej miano zasługują tylko takie związki, które respektują to, kim są w swojej naturze podmiot i adresat przyjaźni[172]. Z tego powodu przyjaźnią w „najwłaściwszym sensie tego słowa" nie mogą być relacje na bazie tylko „dobra przyjemnego" i „dobra pożytecznego" - określa je Arystoteles jako „przypadkowe" („przypadłościowe"), bo nie odpowiadają swojemu adresatowi. Skoro zatem przyjaźń (w określonym tu rozumieniu) ma bez wątpienia pozytywną wartość moralną, to według Stagiiyty o istocie czynu moralnie dobrego stanowi w pierwszym rzędzie respektowanie rozpoznanej przy pomocy własnego rozumu obiektywnej rzeczywistości ontyczno-aksjologicznej natury zarówno adresata, jak i podmiotu czynu.

Uznanie przez Arystotelesa, że skłonności homoseksualne są „nienaturalne" przesądza o negatywnej wartości moralnej ulegania im. W świetle tego, co zostało powiedziane widać ponadto, że kontakty homoseksualne nie mogły zasłużyć sobie w oczach Stagiryty na miano „przyjaźni". Omawiając poglądy Sokratesa i Platona, wyjaśniłem dlaczego skłonności oraz działania homoseksualne według tych autorów są „nienaturalne". To samo wyjaśnienie znajdujemy u Arystotelesa[173], chociaż pojawiające się w innym kontekście problemowym, niż identyfikacja „nienaturalności" homoseksualizmu. Tym kontekstem jest analiza małżeństwa.

Małżeństwo charakteryzuje Arystoteles jako posiadające zarówno naturę „gatunkową", jak i „rodzajową". Człowiek bowiem posiada zarówno cechy wspólne swojemu najbliższemu rodzajowi („zwierzęcość"), jak i cechy gatunkowe, różnicujące człowieka w ramach rodzaju najbliższego, a więc swoiste dla człowieka. Naturą „rodzajową" małżeństwa i ludzkiej płciowości jest jej możliwość prokreacyjna („płodzenie potomstwa"), którą

której człowiek staje się dobry i dzięki której spełniać będzie należycie właściwe sobie funkcje" (tamże, II, 6, 1106 a), jest ona zatem wyznaczona przez to, co należy do istoty człowieka. Tą swoistą dla człowieka funkcją - jak zaraz Arystoteles dodaje - jest „działanie duszy zgodne z rozumem lub nie bez rozumu" (tamże, I, 7, 1098 a). Dzięki zaś posiadaniu rozumu człowiek dociera do koniecznej struktury rzeczywistości, również własnej natury.

[171] Por. M. Czachorowski, *Arystotelesa koncepcja jedności i nierozerwalności małżeńskiej przyjaźni*, w: *Codzienne pytania Antygony*, red. A. Szostek, A. Wierzbicki, Lublin 2001, s. 380-397.

[172] Por. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, VIII.

[173] Tamże, VIII, 12 (1162 a): „z natury swej bowiem człowiek jest istotą stworzoną do życia we dwoje raczej, niż do życia w społeczności państwowej"; por. tenże, *Polityka*, I, 1,9-10 (1253 a).

Arystoteles widzi jako wspólną dla wszystkich zwierząt[174]. Naturą gatunkową zaś - „osiąganie różnych celów w życiu" czy też - nieco bardziej szczegółowo - „pomaganie sobie nawzajem, przyczyniając się, każde ze swej strony, do wspólnego dobra". Arystoteles nie określa już jednak bliżej charakteru owej wzajemnej „pomocy", co można uzupełnić, pamiętając, że chodzi tu o „pomoc" wobec bytu, który jest rozumny, wolny i cielesny - i w tych cechach poddany rozmaitym zagrożeniom[175].

W świetle prowadzonych rozważań wydaje się, że homoseksualizm (jak i skłonność homoseksualna) uznany zostaje przez Arystotelesa za „nienaturalny" w pierwszym rzędzie z powodu nierespektowania natury „rodzajowej" człowieka i ludzkiej płciowości. Działanie takie nie uwzględnia bowiem obiektywnej rzeczywistości ontyczno-aksjologicznej ludzkiego bytu, a służy jedynie zaspakojaniu „apetytów". Tą drogą rozumowania - o rozmaitych jeszcze odmianach - poszła tradycja etyki klasycznej, ale także szereg nowożytnych autorów włącznie z Immanuelem Kantem, chociaż radykalnie przebudowującym sam sposób stawiania problematyki etycznej.

Oprócz moralnej oceny homoseksualizmu Arystoteles wyróżnił dwie możliwe przyczyny pojawienia się „nienaturalnej" skłonności homoseksualnej: albo jest to skutkiem działania jakiegoś czynnika wrodzonego[176], albo

[174] Nie podejmuję tu dyskusji, czy nie pomija się jeszcze czegoś istotnego w owej możliwości prokreacyjnej człowieka (która wiąże się z możliwością zaistnienia osoby ludzkiej).

175 w *Polityce* Arystoteles wypowiada się w ten sposób, jakby owa „pomoc" redukowała się pod względem aksjologicznym tylko do *bonum utile* i *bonum delectabile,* co wyklucza, aby ta „pomoc" była na miarę natury gatunkowej człowieka (rozumności), związki bowiem oparte na przyjemności i pożytku uważa Arystoteles za niezgodne z naturą człowieka (jak już wspomniałem - „przypadłościowe"). Mowa tu, że stosunki małżeńskie usprawiedliwione są nie tylko „w celu płodzenia dzieci", ale także „dla zdrowia albo z jakiejś innej przyczyny" (tamże, VII, 14,12). Taka redukcja aksjologiczna w określeniu celu gatunkowego małżeństwa widoczna jest także w *Ekonomice:* „kobieta i mężczyzna współpracują z sobą nie tylko dla stworzenia życia, ale i dla wytworzenia dobrych warunków życia". Dalszy ciąg tekstu nie pozostawia już żadnych wątpliwości, że chodzi autorowi o cel wyłącznie ekonomiczny: „Płodzenie dzieci nie tylko jest spełnieniem powinności przyrodzonej, ale zapewnia również korzyści, bo co rodzice w sile wieku robią dla swych niedołężnych dzieci, to znów, gdy oni sami zniedołężnieją na starość, świadczą im dzieci, które do sił doszły" *{Ekonomika,* I, 4, 2-3). Te tezy Arystotelesa obciążone są pewnymi założeniami, o których jeszcze wspomnę. Zwłaszcza chodzi tu o poniżej-osobowe traktowanie ludzkiego ciała, czego ślady także widoczne są w Arystotelesowej koncepcji człowieka.

[176] Twierdzenie o „wrodzoności" niektórych skłonności homoseksualnych nie zostało przez omawianego autora uzasadnione, a dzisiaj nie zyskuje potwierdzenia w badaniach nad cechami dziedzicznymi.

„przyzwyczajenia" - tak jak „u tych, co od lat chłopięcych są zhańbieni"[177]. W tym złożonym wyjaśnieniu widać pewną różnicę w stosunku do pozycji Platona, który - jak wspomniałem - twierdził, iż przyczyną homoseksualizmu jest „nieumiarkowanie w dążeniu do przyjemności". Me uwzględniał zatem owego czynnika „wrodzonego", wyróżnionego przez Arystotelesa. Ale jest chyba i pewna różnica w określeniu drugiej przyczyny. „Nieumiarkowane dążenie do przyjemności" (płciowych) z pewnością powoduje przyzwyczajenie do szukania tych przyjemności. Według Platona otwiera się tu drogę także homoseksualizmowi, co już próbowałem wyjaśnić. Arystoteles natomiast nie idzie tak głęboko w tłumaczeniu i zdaje się jedynie wskazywać, że powtarzanie kontaktów homoseksualnych prowadzić musi do powstawania „przyzwyczajenia" homoseksualnego. Podaje tylko jeden przykład (nie wykluczając możliwości innych sytuacji) odwrócenia naturalnego ukierunkowania popędu seksualnego na inną płeć: „zhańbienie w dzieciństwie", co znaczy, że bycie ofiarą pedofila ma predysponować do homoseksualizmu. To domniemanie Arystotelesa szczególnie szokuje Dovera[178], chociaż dosyć oczywistym faktem dla współczesnej nauki jest pojawianie się homoseksualnej skłonności w wyniku homoseksualnego uwiedzenia w okresie dojrzewania. Wracając do porównania Platońskiego i Arystotelesowskiego wyjaśnienia przyczyn homoseksualizmu, można by próbować pokazać, że bez tego, co Platon nazywa „nieumiarkowaniem w dążeniu do przyjemności" (seksualnych) samo tylko homoseksualne „zhańbienie" *[hybris)* jeszcze nie prowadzi do pojawienia się „przyzwyczajenia". Trzeba bowiem powtarzać czyny homoseksualne, aby owo przyzwyczajenie się pojawiło.

Być może to ukryte przejście pomiędzy tłumaczeniem homoseksualizmu przez Platona i Arystotelesa można znaleźć w *Zagadnieniach przyrodniczych* Arystotelesa, gdzie mowa tylko o obecnej u niektórych mężczyzn „skłonności do zachowywania się po kobiecemu". W przypadku „wrodzonej" skłonności ma miejsce nieprawidłowa budowa pewnego fragmentu ciała. Oprócz tego Stagiryta podaje tutaj (tak jak w *Etyce nikomachejskiej*) drugą przyczynę tej skłonności, którą jest nawyk: „Dlatego ci, którzy przyzwy-

[177] Por. Arystoteles, *Etyka nikomachejska,* VII, 5 (1148b).

[178] Można by się także zastanawiać, czy zostało ono do końca trafnie odczytane przez Dovera, twierdzącego, że chodziło w tekście o to, iż bycie stroną „pasywną" w dzieciństwie predysponuje do bycia stroną „aktywną" w okresie dorosłości.

czaili się do służby Afrodyty nie przed dojrzałością, lecz w okresie dojrzewania, dzięki temu, że pod wpływem przeżycia zachowali wspomnienie, ze wspomnieniami zaś rozkosz, dzięki nawykowi pożądają ulegania biernego jako czegoś naturalnego"[179]. Tutaj jednak pojawia się dodatkowa uwaga, której zdaje się brakować w *Etyce nikomachejskiej*: „Gdy się zaś zdarzy ktoś skłonny do rozwiązłości i słaby, wówczas łatwiej popadnie w te wszystkie błędy"[180]

Dodać należy, że nawet możliwość „wrodzonej" skłonności homoseksualnej (w tym i do odgrywania zachowań „kobiecych") nie jest uznana przez Arystotelesa za eliminującą ocenę moralną działań idących za tą skłonnością. Nieopanowanie każdej „żądzy zmysłowej", zarówno naturalnej, jak i „nienaturalnej", jest według niego czymś złym, a nawet - jak dowodzi - „wybaczamy łatwiej uleganie pragnieniom naturalnym, bo i w odniesieniu do żądz wybaczamy łatwiej uleganie takim, które są wspólne wszystkim ludziom, i o tyle, o ile są wspólne"[181].

* * *

Widzimy zatem, że w sposobie moralnej oceny homoseksualizmu twórcy etyki klasycznej nie przestają być filarami Europy. Ten grecki filar bowiem polega na odkryciu możliwości odczytania przez ludzki rozum obiektywnej rzeczywistości i możliwości kierowania się poczynionym rozpoznaniem. Na gruncie tego założenia dokonują swojej oceny homoseksualizmu twórcy wspomnianej kultury. Pytają się wpierw, czy owo działanie jest zgodne z „ludzką naturą", czyli z obiektywną rzeczywistością człowieka jako istoty rozumnej. Porzucenie tego sposobu moralnego oceniania - również odnośnie do homoseksualizmu - musi oznaczać odejście od tego, co powszechnie uważa się za grecki geniusz.

Czy jednak ten sposób myślenia o rzeczywistości, w którym identyfikujemy grecki fundament Europy, pozostaje w jakimś istotnym związku z konstytuującym męski homoseksualizm zjawiskiem nazwanym tutaj „heterofobią"? Czy grecki program odczytania rozumem obiektywnej rzeczywistości i kierowania się tym rozpoznaniem otwiera człowieka na

[179] Arystoteles, *Zagadnienia przyrodnicze*, IV, 26; tłum. L. Regner, Warszawa 1980, s. 66-68.

[180] Tamże.

[181] Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, VII, 6 (1149b).

lęk przed drugą płcią, czy też raczej dostarcza niezbędnego narzędzia do zapanowania nad tą emocją? Założeniem tego programu jest racjonalność obiektywnej rzeczywistości, co umożliwia jej rozpoznanie. Uczucie zaś lęku - jak wskazuje klasyczna antropologia - pojawia się na skutek świadomości jakiegoś zagrażającego przyszłego zła, któremu trudno się oprzeć[182]. Dla istoty rozumnej takim złem musi być też świadomość irracjonalności jakiejś sytuacji bądz zjawiska - zasiewa to podstawowy lęk wobec świata. Zatem grecki ideał poznawczy, zakładając racjonalność rzeczywistości, może od tego lęku uwalniać. Dotyczy to również lęku w stosunku do sfery seksualnej[183], lęku wieloaspektowego, bo związanego m.in. z możliwością poczęcia nowego człowieka i z siłą spontanicznego dynamizmu seksualnego, stanowiącego zagrożenie i wyzwanie dla rozumności oraz wolności osoby. Podstawowym pedagogicznym zadaniem wobec tej sfery jest wyzwolenie człowieka „z przekonania, że sprawy seksualne stanowią dziedzinę zjawisk niemal katastroficznych, niezrozumiałych, które w tajemniczy sposób wciągają człowieka i zagrażają jego równowadze"[184]. Grecki ideał życia rozumnego daje możliwość zapanowania i nad tym lękiem, sam w sobie nie będąc w stanie go zasiewać - również w stosunku do drugiej płci. Jeśli takie postawy były rozpowszechnione i w tamtej kulturze, to tylko z powodu „nienadążania" za tym ideałem w greckiej *polis.*

Czy z tą samą sytuacją mamy do czynienia w epoce nowożytnej? Czy kontynuuje ona w całej pełni greckie odkrycie? Jeśli zaś odnotować należy próbę odejścia od niego, to czyż nowożytny program nie otwiera nas na lęk

[182] Por. św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna,* I-II, q. 41, a. 2.

[183] Nie wchodzę tu w szczegóły, pamiętam jednak, że „Wszelka prawdziwa edukacja [wychowanie - M. Cz.] polega nie na bezpośrednim usuwaniu lęku, lecz na jego pośrednim uwznioślaniu w nadziei na jego ostateczne wygaśnięcie. Nie do pomyślenia jest - bez lęku w jakiejkolwiek formie - wychowanie domowe, szkolne, obywatelskie, jak również społeczna obrona przed wykroczeniami obywateli. Pomysł wychowania, które obywałoby się bez zakazów i kar, a zatem bez lęku, jest nie tylko chimeryczny, lecz jest także zgubny w skutkach" (P. Ricoeur, *Symbolika zła,* tłum. S. Cichowicz, M. Ochab, Warszawa 2002, s. 57). Pamiętam również o tym, że poznanie prawdy - zwłaszcza prawdy trudnej, prawdy o *bonum arduum* - napełnia człowieka lękiem, a nawet faktem jest, że nieraz „człowiek ucieka wręcz przed prawdą, gdy tylko dostrzeże ją w oddali, gdyż lęka się jej konsekwencji" (Jan Paweł II, *Fides et ratio,* 28).

[184] K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* Lublin 1986, s. 254.

przed nierozpoznawalną w swojej istocie rzeczywistością[185], w tym również rzeczywistością ludzkiej seksualności? Jeśli tak, to przyjrzymy się w kolejnym rozdziale, w jaki sposób to następuje.

[185] Na temat tych historycznych zmian zob. też Jan Paweł II, *Fides et ratio.* Mowa tu m.in. o tym, że nowoczesna filozofia, zamiast wykorzystywać zdolność człowieka do poznania prawdy, woli „podkreślać jego ograniczenia oraz uwarunkowania, jakim podlega". W efekcie doprowadziła ona do tego, że „ukształtowała się w ludziach współczesnych, a nie tylko u nielicznych filozofów, postawa ogólnego braku zaufania do wielkich zdolności poznawczych człowieka" (p. 5). Trudno o bardziej jednoznaczną diagnozę - w poważnym dokumencie! - odejścia nowożytności i współczesności od klasycznego ideału poznawczego. Wspominam o tym, aby uśmierzyć przedwczesne niepokoje tych, którzy - także współcześnie - dostrzegają całkiem trafnie ślady rozmaitego dobra. Ja również ich nie przeoczam.

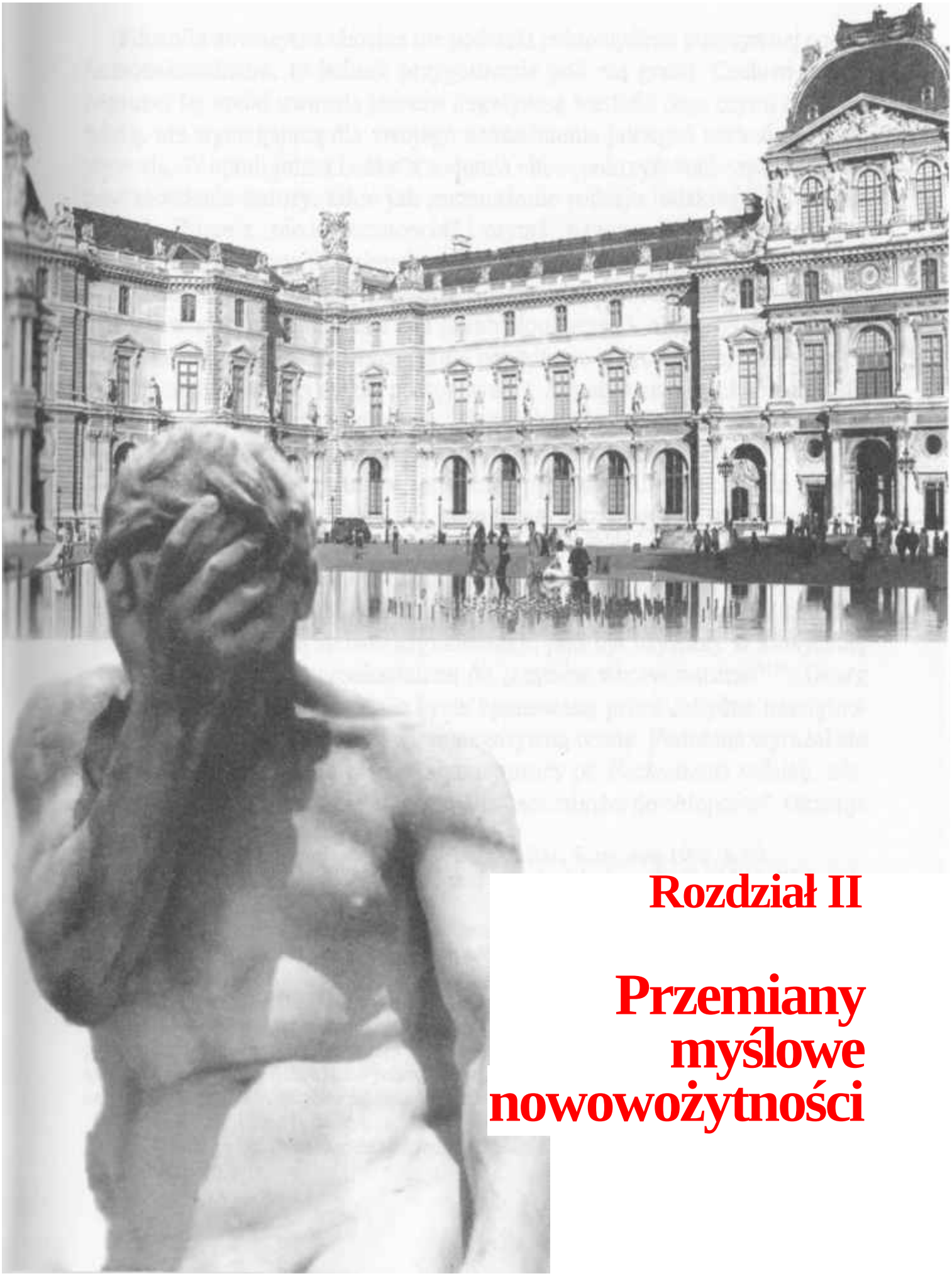

Rozdział II

Przemiany myślowe nowowożytności

Filozofia nowożytna chociaż nie podziela jednomyślnie pozytywnej oceny homoseksualizmu, to jednak przygotowuje pod nią grunt. Czołowi reprezentanci tej epoki uważają jeszcze negatywną wartość tego czynu za oczywistą, nie wymagającą dla swojego uzasadnienia jakiegoś rozbudowanego wywodu. W opinii Johna Locke'a sodomia chce „pokrzyżować najważniejsze postanowienia natury, takie jak rozmnażanie rodzaju ludzkiego"[186]. Wedle Dawida Hume'a „niedorzecznością" i czymś „nagannym" jest traktowanie przez Greków homoseksualnych związków jako „źródła przyjaźni, sympatii, wzajemnego przywiązania i wierności"[187]. Awersję wobec homoseksualizmu wyraził w swych *Wyznaniach* Jan Jakub Rousseau[188], ale - zgodnie z całością własnego programu etycznego - pewnie nie traktował tej awersji jako ogólnie obowiązującej normy postępowania. Negatywnie ocenił homoseksualizm także Artur Schopenhauer: „Wskutek przewagi mózgu u człowieka, ma on mniej instynktu, niż zwierzęta, ale i te nieliczne instynkty bardzo łatwo mogą być skierowane w złą stronę, np. instynktowne uczucie piękna przy wyborze płci zupełnie się zwyradnia, przechodząc w sodomię"[189]. Z kolei Immanuel Kant, nawet jakby niepomny swojej apriorycznej i formalnej etyki, poprzestaje w negatywnej ocenie homoseksualizmu na stwierdzeniu, iż jest on niezgodny „z naturą"[190], co przynajmniej na pierwszy rzut oka wskazuje na ten sam sposób argumentacji, jaki był używany w klasycznej etyce, zaliczającej homoseksualizm do „czynów wbrew naturze"[191]. Georg W. F. Hegel oskarżał Spartę o bycie opanowaną przez „ohydne namiętności"[192], co już samo w sobie zawiera negatywną ocenę. Podobnie wyrażał się Fryderyk Engels, pisząc w swej słynnej pracy pt. *Pochodzenie rodziny, własności prywatnej i państwa*[192] o „obrzydliwości miłości do chłopców". Okazuje

[186] J. Locke, *Dwa traktaty o rządzie*, tłum. Z. Rau, Warszawa 1992, s. 59.

[187] D. Hume, *Badania dotyczące zasad moralności*, tłum. A. Hochfeld, Warszawa 1975, s. 198.

[188] Por. J. J. Rousseau, *Wyznania*, tłum. T. Żeleński (Boy), Warszawa 1978.

[189] A. Schopenhauer, *Psychologia miłości. Sztuka prowadzenia sporów*, tłum. A. L., Warszawa 2003, s. 87.

[190] I. Kant, *Die Metaphysik der Sitten*, Frankfurt am Main 1997, s. 24.

[191] Ale widać pewną różnicę, bo Kant określa „nienaturalną żądzę" jako nie wzbudzaną przez „podmiot rzeczywisty, lecz przez jego wyobrażenie, a zatem wbrew [naturalnemu] celowi sam go sobie tworząc. Albowiem wyobrażenie wywołuje wówczas pożądanie niezgodne z celem natury" (I. Kant, *Metafizyczne podstawy nauki o cnocie*, tłum. W. Galewicz, Kęty 2005, s. 96).

[192] G. W. F. Hegel, dz. cyt., s. 322.

[193] F. Engels, *Pochodzenie rodziny, własności prywatnej i państwa*, tłum. A. Warska, Warszawa 1906.

się jednak, że socjaliści zmieniali własne stanowisko w sprawie homoseksualizmu. Na przykład August Bebel przyjmował początkowo „nienaturalność miłości do chłopców i mężczyzn"[194]. Również Karol Kautsky zaliczył homoseksualizm do „najbardziej sprzecznych z naturą, rujnujących duszę i ciało stosunków płciowych"[195]. Później jednak wycofali się z tych poglądów i poparli żądania Magnusa Hirschfelda (o którym jeszcze będzie mowa) o dekryminalizację sodomii.

Nie widzimy zatem jakiegoś natychmiastowego odejścia w epoce nowożytnej od poprzednio przyjmowanej oceny homoseksualizmu. Ważniejsze były jednak zmiany ogólnych założeń filozoficznych - które dokonały się na progu epoki nowożytnej - otwierające drogę zarówno pozytywnej ocenie homoseksualizmu, jak i akceptacji „związków partnerskich". Ponadto już na progu nowożytności pojawia się stanowisko autorstwa Michała Montaigne^[196], zapowiadające moralną i prawną rewolucję w interesującym nas temacie.

Montaigne'a ocena pederastii

Renesansowy humanizm przypisywał sobie zaszczyt odkrycia starożytnej kultury Grecji i Rzymu, a Montaigne sądził - dowiedliśmy, że bezpodstawnie - iż epoka ta miała życzliwy stosunek do pederastii. Montaigne jednak nie podzielał w całej rozciągłości tej rzekomej akceptacji, określając np. pedofilię jako „grecką swawolę, słusznie obmierzłą naszym obyczajom"[197]. Określił ją też jako „spaczony obraz cielesnego obcowania", zdając się odwoływać zaledwie do kryteriów estetycznych oraz braku jakiejś pełni w takich stosunkach, bo angażujących zaledwie „zewnętrzną piękność". W opinii Montaigne'a pozytywnie należy jednak ocenić takie związki pederastyczne, które angażują „ducha" czy też „dusze podnioślejsze" obu podmiotów. Wówczas „cielesne piękno" ma być tylko, „przygodne i drugorzędne", a taki związek „kończy się przyjaźnią".

[194] A. B e b e 1, *Die Frau und der Sozialismus,* Zurich 1879.

[195] *Wpływ wzrostu ludzkości na postęp społeczny,* Wiedeń 1880.

[196] M. de M o n t a i g n e, *Próby,* tłum. T. Boy-Żeleński, Warszawa 2002; rozdział XXII księgi pierwszej *O przyjaźni.* Ten pogląd Montaigne bezpodstawnie przypisuje zwłaszcza s^o l e Platona. W Platońskiej *Uczcie* broni tego poglądu przede wszystkim Pauzaniasz, a nie Sokrates, wyraziciel poglądu Platona.

[197] Tamże, s. 257.

Jeśli zatem „miłośnik" i „miłujący" są obdarowani „podnioślejszymi duszami" (czyli liczą oni na jakąś gratyfikację „duchową"), to taka relacja seksualna jest według Montaigne'a usprawiedliwiona z racji właśnie tej „duchowej" indywidualnej korzyści, z wielką również korzyścią dla społeczeństwa i państwa. Widać ostatecznie, że to, co się robi z ciałem własnym i drugiej osoby jest nieważne. Liczą się tylko jakieś wartości „duchowe". Uzasadnione w taki sposób kupczenie własnym ciałem nie jest rozumiane przez renesansowego humanistę jako kupczenie sobą i poniżanie własnej osoby. Wynika stąd, że ciało i zachowania odnoszące się do cielesności traktuje on jako angażujące nie osobę ludzką, lecz jedynie jakieś jej „peryferia", co do których dopuszczalne jest odniesienie użytkowe.

Ta koncepcja ludzkiej cielesności przejawia się również w uznaniu przez Montaigne'a, iż związek małżeński (ewentualnie związek erotyczny pomiędzy mężczyzną i kobietą) nie może nigdy osiągnąć poziomu przyjaźni. Przypisuje on ten pogląd bezpodstawnie całej starożytnej filozofii, nie dostrzegając, że z całą pewnością Arystoteles nie podzielał tej opinii, określając małżeński związek jako formę przyjaźni[198]. Również nie sposób zgodzić się z francuskim myślicielem, iż możliwość przyjaźni w związku małżeńskim jest wykluczona wpierw przez brak wolności podmiotów, obecnej jakoby wyłącznie w samej decyzji zawarcia związku małżeńskiego. Ramy trwałego związku, których sensowność podmiot dostrzega i obejmuje swą decyzją, wcale nie ograniczają ludzkiej wolności. Główną przyczyną niemożliwości przyjaźni w związku mężczyzny i kobiety jest według Montaigne'a „słabość" tej ostatniej. Wprawdzie określa on „słabość" kobiety jako dotyczącą jej „duszy"[199], to jednak tej tezy już nie uzasadnia. Jeśli Montaigne raczej nie byłby skłonny utrzymywać, iż kobieta po prostu człowiekiem nie jest lub jej człowieczeństwo jest ograniczone w stosunku do człowieczeństwa mężczyzny, i na tym miałaby polegać jej „słabość", to raczej poszedłby drogą obwiniania za tę „słabość" samej cielesności kobiety. To kobiecość byłaby przyczyną uniemożliwiającą realizację przyjaźni w - angażującym jej płciowość - związku z mężczyzną. Koniec końców, francuski myśliciel traktuje ludzką płciowość w związkach heteroseksualnych (a co najmniej płciowość kobiety) jako sferę nie mogącą być „tworzywem" przyjaźni.

[198] Por. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, VIII.

[199] „Dusza ich zda się nie dość mocna, aby wytrzymać ucisk więzów tak ciasnych i trwałych" (M. de Montaigne, dz. cyt., s. 257).

Z kolei związek pederastyczny „szlachetnych dusz" nie miałby wykluczać zaistnienia w swych ramach przyjaźni, ponieważ męska seksualność w tym jakoby nie przeszkadza, czyli jest czynnikiem niejako „obojętnym" dla zawiązywania przyjaźni. Niezależnie od tej ewentualnej asymetrii męskiej i kobiecej cielesności (seksualności) wspólnym mianownikiem jest to, iż owa cielesność nie konstytuuje osoby ludzkiej. Płciowość zdaje się być dla Montaigne'a faktem poniżej-osobowym.

Wprawdzie Montaigne nie oceniał pozytywnie wszystkich związków homoseksualnych, to jednak swoim rozstrzygnięciem co do umiejscowienia ciała w ludzkim bycie otworzył drogę także i takiej ocenie. Należny osobie sposób odnoszenia (nieinstrumentalne traktowanie) nie obowiązywałby wobec ciała osoby, skoro nie konstytuuje ono ludzkiego bytu. Ta koncepcja człowieka pojawia się w epoce nowożytnej w całej rozciągłości dzięki Kartezjuszowi[200], traktującemu człowieka jako ducha posługującego się ciałem jako narzędziem. Zarówno antykoncepcja, jak i homoseksualizm stają się usprawiedliwione, jeśli tylko zyskują aprobatę ludzkiego ducha[201]. Do akceptacji takiego właśnie ujęcia ludzkiej cielesności skłaniają pewne zmiany epistemologiczne, które nastąpiły na progu epoki nowożytnej. Zanim je omówimy, zwróćmy uwagę, że chociaż wielu autorów nowożytnych i współczesnych jakby z rozpędu (nie czując presji prohomoseksualnej „politycznej poprawności", która pojawiła się stosunkowo niedawno) oceniało homoseksualizm negatywnie, to jednak otwarli drogę tej ocenie swoim pojmowaniem relacji erotycznej jako związku ze swojej istoty „niedociągającego" do najwyższych wymagań międzyludzkich relacji, czyli przyjaźni.

Przypomnę, że klasyczną koncepcję relacji erotycznej sformułował Arystoteles - za którym poszedł cały szereg autorów, włącznie ze św. Augustynem, św. Tomaszem z Akwinu, Karolem Wojtyłą[202] - określając ją

[200] Por. J. Maritain, *Trzej reformatorzy. Luter; Kartezjusz*$_f$ *Rousseau*, tłum. K. Michalski, Warszawa 2005, s. 91-132.

[201] Por. K. Wojtyła, *Personalistyczna koncepcja człowieka*, w: *Specjalistyczne aspekty problemu antykoncepcji*, Rzym 1980, s. 9-35.

[202] Dla precyzji dodać należy, iż istotne elementy współżycia seksualnego (z tego powodu zwanego „współżyciem małżeńskim") domagają się najbardziej radykalnego zaangażowania mężczyzny i kobiety, które znamionuje obustronne oddanie się osoby osobie, będące jedną z form tzw. miłości oblubieńczej, co podkreślają D. von Hildebrandt i K. Wojtyła. Stąd jeszcze nie wystarcza dla ujęcia sensu miłości małżeńskiej określenie jej jako formy przyjaźni (Arystoteles), czyli relacji opartej na życzliwości.

w przypadku małżeństwa jako formę przyjaźni pomiędzy konkretnym mężczyzną i konkretną kobietą; polemizował w ten sposób z Platońskim pomysłem „wspólnoty kobiet" jako związku wszystkich mężczyzn ze wszystkimi kobietami. Ale także Platon - podobnie jak Arystoteles - oczekiwał, że drogą tego nowego rozwiązania odnośnie do małżeństwa i rodziny zostałoby zrealizowane „największe dobro w państwie"[203]. Tym „największym dobrem" jest jego zdaniem „przyjaźń", tyle tylko - jak dalej zobaczymy - inaczej niż u Arystotelesa rozumiana.

Niezależnie od wszystkich możliwych zbieżności z Platońskim rozwiązaniem, nowożytne ujecie relacji erotycznej albo zaczyna rezygnować ze słowa „przyjaźń" (ewentualnie „miłość") w jej określeniu (wykluczając w ten sposób możliwość utożsamienia związku erotycznego z przyjaźnią), albo istotnie zmienia jej znaczenie. I tak np. Kartezjusz określa miłość erotyczną jako tylko „najbliższą przyjaźni"[204], co *de facto* oznacza, że przyjaźnią ona nie jest. Z kolei posiadający ambicje dokończenia kartezjańskiej rewolucji August Comte - odchodząc jednak od klasycznego rozumienia przyjaźni - twierdzi, że tylko w związku małżeńskim przyjaźń jest możliwa, ponieważ pozbawiona jest niszczącego ją elementu rywalizacji: „Żadnemu dobrowolnemu związkowi nie towarzyszy taka pełnia zaufania i wzajemnego oddania"[205].

Jeśli w małżeństwie nie może i nie powinno chodzić o „przyjaźń", to wątpliwe jest, aby takie wymaganie należało stawiać związkom homoseksualnym, akceptując tym samym typowy dlań promiskuityzm. Jeśli zaś „przyjaźni" przypisze się pewne cechy, które były wykluczone w klasycznej (Arystotelesowej) koncepcji, to znów nie widać powodów, aby tak rozumianą „przyjaźnią" nie miałyby być również związki homoseksualne. Przyjrzyjmy się zatem tym rozbieżnym pojmowaniom relacji erotycznej.

Subiektywizacja relacji erotycznej

Nawet jeśli część autorów nowożytnych skłonna jest określać mianem „przyjaźni" (ewentualnie „miłości", bo częściej tym słowem epoka nowo-

[203] Platon, *Państwo*, V, 463-465.
[204] R. Descartes, *Namiętności duszy*, s. 114.
[205] A. Comte, *Rozprawa o duchu filozofii pozytywnej. Rozprawa o całokształcie pozytywizmu*, tłum. B. Skarga, W. Wojciechowska, Warszawa 1973, s. 400.

Żytna się posługuje w odniesieniu do relacji erotycznej) także (czy nawet jedynie) relację małżeńską, to jednak pojmują ją rozmaicie. Wpierw dokonująjej „subiektywizacji", sprowadzając jej rzeczywistość do dostarczania takich czy innych erotycznych przeżyć.

Wspomnieliśmy już, że podstawowym rysem klasycznej koncepcji przyjaźni (w tym także „przyjaźni małżeńskiej") jest rozumienie jej jako rzeczywistości obiektywnej, niezależnej od subiektywnych przeżyć. Czynem „miłosnym" jest zatem czyn uzgodniony nie z takimi czy innymi przeżyciami podmiotu, lecz w pierwszym rzędzie - z obiektywną rzeczywistością. Widać to wyraźnie w Arystotelesowej, klasycznej koncepcji przyjaźni[206]. Z tego powodu związki oparte na przyjemności i pożytku nie mogą być przyjaźnią (w najwłaściwszym sensie tego słowa), ponieważ nie respektują obiektywnej rzeczywistości swojego adresata (jego istoty, czyli człowieczeństwa)[207]. Treść i miarę przyjaźni wyznacza wedle Arystotelesa obiektywna rzeczywistość tego, kim jest w swej naturze człowiek jako adresat owej relacji. W myśl tego rozstrzygnięcia grecki myśliciel określał małżeństwo jako instytucję „naturalną", zgodną z istotą człowieka, bardziej nawet odpowiadającą jego naturze niż państwo: „z natury swej bowiem człowiek jest istotą stworzoną do życia we dwoje, niż do życia w społeczności państwowej"[208].

Epoka nowożytna sprowadza natomiast relację erotyczną do rozmaitych erotycznych przeżyć[209], w czym idzie za wspomnianymi już - pojawiającymi się w Platońskiej *Uczcie* - adwersarzami Sokratesa, którzy

[206] Czasami przeciwstawia się greckie ujęcie miłości (jako Erosa) ujęciu chrześcijańskiemu *[agape).* Zdaniem np. Nietzschego chrześcijaństwo podało truciznę Erosowi, który zamiast po jej spożyciu skonać, przemienił się w występek (F. Nietzsche, *Poza dobrem i złem: preludium do filozofii przyszłości,* tłum. G. Sowiński, Kraków 2001, nr 168. Ostre przeciwstawienie tych koncepcji miłości mamy teżuM. Schelera (tenże, *Resentyment a moralność,* tłum. J. Garewicz, Warszawa 1977, s. 87 i n.). Takiej opinii nie podziela ani K. Wojtyła w *Miłości i odpowiedzialności,* wykorzystując Artystolelesową koncepcję przyjaźni, ani Benedykt XVI w swojej pierwszej encyklice *Bóg jest miłością* (nawet miłość Boga do człowieka określona tu została jako posiadająca cechy Erosa).

[207] Arystoteles, *Etyka nikomachejska,* VIII, 3 (1156 a 5 - 1156 b 6).

[208] Tamże, VIII, 1162 a.

[209] Zwraca na to uwagę K. Wojtyła w: *Propedeutyka sakramentu małżeństwa. Kryzys instytucji i kryzys sakramentu,* „Ateneum Kapłańskie" 1958, t. 56, z. 1, s. 20-33; por. M. Sche1er, *Resentyment a moralność,* s. 133.

choć subiektywizują relację małżeńską, sprowadzając jej rzeczywistość do dostarczania takich czy innych erotycznych ważeń, to jednak nieraz uznają odmienną komponentę przeżyciową za konstytutywną dla relacji erotycznej, a niekiedy też różnicują jej odmiany. Widać to w Platońskim *Fajdrosie,* kolejnym (po *Uczcie]* wielkim dziele na temat miłości, a dokładnie w mowie Lizjasza przyjmującego wyższość zwykłego pożądania seksualnego w stosunku do „zakochania"[210].

Niektórzy autorzy nowożytni traktują relację erotyczną jako tylko pożądanie seksualne. I tak np. dla Barucha Spinozy „miłość mężczyzny do kobiety polega po większej części jedynie na chuci zmysłowej"[211]. Ale już Jan Jakub Rousseau różnicował komponentę przeżyciową mężczyzny i kobiety: „Mężczyzna potrzebuje kobiety do nasycenia swego pożądania, kobieta zaś mężczyzny dla ukojenia żądzy i podtrzymania bytu"[212]. Uważał on, że duchowy składnik miłości „jest uczuciem sztucznym, zrodzonym w społeczeństwie i który kobiety tak gorliwie i tak namiętnie wysławiają, by zaprowadzić władzę swoją i zapewnić przewagę tej płci, której rzeczą jest słuchać"[213]. Ten współtwórca pojęcia „miłości romantycznej" sprowadził ją więc ostatecznie do pożądania zmysłowego u mężczyzny, a u kobiety dostrzegał oprócz tego jeszcze ukryte pragnienie dóbr ekonomicznych.

Inni klasycy epoki nowożytnej, oprócz aspektu pożądania seksualnego, wskazują jeszcze w przeżyciu erotycznym - także u mężczyzny - na odmienną komponentę emocjonalną. Przykładowo Dawid Hume traktuje miłość erotyczną jako złożone „uczucie miłosne", konstytuowane przez trzy składowe uczucia: a) „przyjemne doznanie na widok piękna"; b) „cielesny popęd rozrodczy", dalej określony też jako „pragnienie cielesne", „impuls rozrodczy", „żądza cielesna"; c) „szlachetną przychylność czy życzliwość"[214]. Tę „miłość" i wszystkie jej elementy składowe nie tylko nazywa „uczuciami", ale wprost charakteryzuje je jako zjawiska będące biernymi

[210] Por. Platon, *Fajdros,* 230 e - 234 c.

[211] B. de Spinoza, *Traktat polityczny,* tłum. I. Halpern, Warszawa 1998, s. 127.

[212] J. J. Rousseau, *Emil, czyli o wychowaniu,* oprać. F. Wnorowski i J. Legowicz, Wrocław 1955, s. 161.

[213] Tenże, *Trzy rozprawy z filozofii społecznej,* tłum. H. Elzenberg, Warszawa 1956, s. 178.

[214] D. Hume, *Traktat o naturze ludzkiej,* tłum. Cz. Znamierowski, t. II, Warszawa 1963, s. 161-165.

doznaniami. Tak samo traktuje również tę „życzliwość", którą określa jako uczucie „bardzo odmienne od stanu związanego z zaspokojeniem pożądania"[215] czy też jako „najbardziej wysubtelnione uczucie duszy"[216]. Hume traktuje te trzy komponenty „uczucia miłosnego" za nierozłącznie ze sobą związane: „stwierdzamy w doświadczeniu, że obojętną jest rzeczą, który z tych czynników zjawia się pierwszy, albowiem jest niemal pewne, że każdemu z nich będą towarzyszyły pozostałe uczucia, z nim związane. Człowiek, który gorzeje z żądzy cielesnej, odczuwa co najmniej chwilową przychylność do przedmiotu swej żądzy i jednocześnie wyobraża sobie, że ten przedmiot jest bardziej piękny, niż jest naprawdę"[217]. Widzimy, że takie konieczne powiązanie Hume przyjmuje m.in. pomiędzy uczuciem „pożądania cielesnego", jako „najbardziej grubym i wulgarnym", a tym „najbardziej wysubtelnionym uczuciem duszy", którym ma być „przychylność". Postawienie tezy - zaskakującej z punktu widzenia elementarnego doświadczenia - iż także pożądanie seksualne samo przez się wnosi ukierunkowanie na dobro przedmiotu pożądania, prowadzi do wniosku, że „przychylność" (troska o dobro adresata miłości) jest czymś spontanicznym, co nie wymaga ani kierowniczej roli rozumu, ani też aktywnego zaangażowania woli podmiotu.

W zależności od przewagi któregoś z wyróżnionych elementów „miłości" erotycznej Hume wyodrębnia dwie jej formy. Jedna to „miłość" jako „niespokojna i niecierpliwa namiętność, kapryśna i zmienna, powstająca nagle z niczego, na widok czyjejś piękności i postaci, gasnąca nagle w ten sam sposób". Druga natomiast to miłość jako „przyjaźń", będąca „spokojnym i statecznym uczuciem rządzonym przez rozum i scementowanym przez przyzwyczajenie"[218]. „Przyjaźń" traktuje Hume wprawdzie jako coś „rządzonego przez rozum", ale skoro całe życie człowieka ma być, wedle jego opinii, poddane ostatecznie uczuciu, a nie rozumowi, to także owa „przyjaźń" ostatecznie podlega kierownictwu jakiegoś uczucia.

Inni autorzy, mniej bądź bardziej konsekwentnie, przeciwstawiają przeżycie erotyczne pożądaniu seksualnemu. Na przykład August Comte uważał miłość małżeńską - jak już wspominałem - za konstytuowaną przez „przy-

[215] Tamże, s. 158.
[216] Tamże, s. 163.
[217] Tamże.
[218] Tenże, *Wielożeństwo i rozwód*, w: tenże, *Eseje z dziedziny moralności i literatury*, tłum. T. Tatarkiewiczowa, Warszawa 1955, s. 152.

jaźń", jednak owo „wzajemne oddanie" i „przyjaźń" Comte redukował do szczególnych uczuć. W odróżnieniu od innych przedstawicieli filozofii nowożytnej nie uważał pożądania seksualnego za istotny komponent tychże uczuć, lecz co najwyżej za podrzędny i podporządkowany. Trafnie bowiem dostrzegał egoistyczne ukierunkowanie tego pożądania („instynktu płciowego"[219]), co z konieczności musi się kłócić z istotnym wymaganiem moralnie pozytywnego działania, jakim jest bezinteresowność, której rzecznikiem Comte pragnął pozostać. Jego zdaniem, wprawdzie „instynkt płciowy", zwłaszcza u mężczyzn, potrzebny jest „dla rozbudzenia pierwszej miłości", to jednak „czułość może się rozwijać bez jego zaspokojenia. Jeśli tylko wyrzeczenie się z obu stron jest dostatecznie uzasadnione, rozbudza tym bardziej wzajemne przywiązanie"[220]. Stąd też negatywnie oceniał on pożądliwość seksualną opiewaną przez średniowiecznych trubadurów i „fiywolne przypowiastki na temat demoralizacji w życiu prywatnym"[221]/ czyli - w jego specyficznym języku - „politeizm" „uświęcający przede wszystkim pożądanie"[222]. Comte uważał obecność „czułości" za pozytywny element katolickiego etosu, a co zdawał się rozumieć jako wymóg opanowania pożądania seksualnego: „miłość nie mogłaby być głęboka, jeśli nie była czysta. System katolicki w tym jednym tylko sensie sprzyjał rozwojowi prawdziwej miłości"[223]. Za negatywne w tym etosie uważał on jednak „mieszanie czułości z czystością" czy też zachwalanie „czystości pozbawionej wszelkiej czułości"[224]. Swój ideał życia erotycznego określał natomiast jako ustawienie „czułości ponad czystością" albo łączenie „naiwnej czułości politeizmu z cenną czystością katolicyzmu"[225], czyli - można by się domyślać - kierowanie się w miłości spontanicznością emocjonalną, którą określa jako „czułość". To bowiem uczucie, odróżnione przez Comte'a od samego pożądania seksualnego, ma być wedle niego najistotniejsze dla miłości małżeńskiej.

Część autorów nowożytnych podporządkowuje przeżycia erotyczne innym, jakoby bardziej podstawowym przeżyciom, których rezultatem

[219] Zob. A. Comte, dz. cyt., s. 400.
[220] Tamże, s. 407.
[221] Tamże, s. 397.
[222] Tamże, s. 390.
[223] Tamże.
[224] Tamże.
[225] Tamże.

działania miałaby być relacja małżeńska. Widać to m.in. w poglądach niektórych przedstawicieli pozytywistycznego modelu filozofii, uprawianej na bazie nauk szczegółowych, chodzi zwłaszcza o Karola Marksa i Fryderyka Nietzschego. Z kolei trzeci z tzw. mistrzów podejrzeń - Zygmunt Freud - wszystkie przeżycia podporządkował przeżyciom seksualnym.

Dla Marksa - korzystającego z ekonomii politycznej jako podstawy swej antropologii - małżeństwo i rodzina jest podstawowym polem realizacji własnego interesu ekonomicznego. Stąd też, zdaniem klasyków marksizmu, małżeństwo redukuje się „do nagiego stosunku pieniężnego"[226], opartego „na kapitale, na dorobku prywatnym"[227]. Pierwszym ciemiężycielem jest jednak mężczyzna, który ma widzieć „w swej żonie zwykłe narzędzie produkcji"[228], czyli środek prowadzący do korzyści ekonomicznej. Zdaniem Engelsa, jest to nie tylko często zdarzająca się sytuacja, ale i dziejowa konieczność: „Współczesna rodzina monogamiczna opiera się na jawnej lub zamaskowanej niewoli kobiety (...). W rodzinie jest on [mężczyzna - M. Cz.] burżuazją, a żona reprezentuje proletariat"[229]. Jak przekonuje Engels, małżeństwo monogamiczne to efekt ewolucji związków seksualnych niemonogamicznych, mających miejsce w pierwotnych wspólnotach komunistycznych bez ojców, bo owo ojcostwo zawsze było niepewne. Monogamia „nie była owocem indywidualnej miłości płciowej, z którą nie miała nic wspólnego", opierała się bowiem „nie na naturalnych, lecz na ekonomicznych przesłankach, mianowicie na zwycięstwie własności prywatnej nad początkową pierwotną własnością wspólną"[230]. Tak więc „małżeństwo monogamiczne bynajmniej nie wkracza do historii jako pojednanie między mężczyzną i kobietą, a tym bardziej jako jego najwyższa forma. Przeciwnie: występuje ono jako ujarzmienie jednej płci przez drugą, jako proklamowanie nieznanej dotychczas w dziejach pierwotnych wrogości płci"[231]. Ostatecznie rzecz biorąc, relacja małżeńska to rezultat przeżycia pragnie-

[226] K. Marks, F. Engels, *Manifest komunistyczny,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane,* 1.1, Warszawa 1949, s. 14-55.

[227] Tamże, s. 41.

[228] Tamże.

[229] F. Engels, *Pochodzenie rodziny; własności prywatnej i państwa,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane,* t. 2, s. 159-310.

[230] Tamże, s. 211.

[231] Tamże, s. 212.

nia posiadania dóbr ekonomicznych. Wedle Engelsa „miłość płciowa" aktualnie, na etapie prywatnej własności środków produkcji, „staje się i może stać się regułą w stosunku do kobiety jedynie wśród klas uciśnionych, a więc w dzisiejszych czasach wśród proletariatu - niezależnie od tego, czy stosunek ten został oficjalnie zalegalizowany, czy też nie", ponieważ „tu zostały usunięte wszelkie podstawy klasycznej monogamii. Nie ma tu żadnej własności, dla której zachowania i dziedziczenia właśnie wprowadzono monogamię i panowanie mężczyzn, nie ma tu więc żadnej pobudki do utwierdzenia panowania mężczyzny. (...) odkąd wielki przemysł przeniósł kobietę z domu na rynek pracy i do fabryki, czyniąc ją często żywicielką rodziny - ostatnia pozostałość panowania mężczyzny traci wszelki grunt w mieszkaniu proletariusza"[232].

Klasycy marksizmu postulowali jednak „wyzwolenie" każdej miłości erotycznej, co ma być urzeczywistnione przez pokolenie mężczyzn, „którym nigdy w życiu nie zdarzyło się kupić kobiety za pieniądze lub za pomocą innych środków przymusu społecznego i pokolenie kobiet, którym nigdy nie zdarzyło się oddać mężczyźnie z jakichkolwiek względów niż z prawdziwej miłości ani też odmówić ukochanemu z obawy przed następstwami ekonomicznymi"[233]. Tą „prawdziwą miłością" jest „wzajemna skłonność", różna od „zwykłego pożądania płciowego, od Erosa starożytności", nieskrępowana węzłem małżeńskim[234].

Z kolei według Nietzschego małżeństwo stanowi dla mężczyzny pole realizacji „woli mocy", czyli chęci panowania nad innymi, chęci „posiadania (żony i dzieci jako własności), pragnienia władzy"[235]. Widać jednak, że ten teren panowania nad innymi zdaje się Nietzschemu co najmniej zbyt wąski, skoro jego zdaniem filozof ma stronić „od małżeństwa i wszystkiego, co chciałoby go nakłonić do małżeństwa - stronić od małżeństwa jako przeszkody i fatalnego kroku na swej drodze do *optimum* (...). Żonaty filozof jest postacią z komedii", a „Sokrates - złośliwy Sokrates - specjalnie wziął sobie żonę, jak się zdaje, *irortice*, aby właśnie potwierdzić tę tezę. Każdy filozof powiedziałby tak, jak niegdyś powiedział Budda, gdy mu doniesiono

[232] Tamże, s. 217.
[233] Tamże, s. 222.
[234] Por. tamże.
[235] F. Nietzsche, *Zmierzch bożyszcz, czyli jak filozofuje się młotem*, tłum. S. Wyrzykowski, Warszawa 1905/1906, s. 104.

o narodzinach syna: (...) wykuto mi kajdany". Jeśli zatem małżeństwo i rodzina ostatecznie przeszkadzają wedle Nietzschego w pełnej realizacji owego pragnienia panowania, to - jak wynika z tego wywodu - należy je odrzucić.

Natomiast Zygmunt Freud, wziąwszy medycynę za punkt wyjścia swej teorii człowieka, traktował erotykę jako środek do osiągnięcia maksimum przyjemności seksualnej. Freud uważał, że zarówno całość naszego życia, jak i każdy czyn ukierunkowane są na poszukiwanie tej przyjemności: „zasada rozkoszy ustanawia cel życia"[236] lub - innymi słowy - „sprężyną napędową wszystkich aktywności ludzkich jest dążenie do (...) zysku rozkoszy"[237]. Związek pomiędzy mężczyzną a kobietą jest, jego zdaniem, konkurencyjną wobec narkotycznego odurzenia, metodą „zapewnienia sobie szczęścia i ochrony przed cierpieniem", a być może jest ona nawet „bliższa osiągnięcia tego celu niż inna metoda"[238]. Taka „miłość" polega na „oczekiwaniu zaspokojenia od stanu kochania i bycia kochanym". Jest więc oczywiste, że druga osoba jest tu tylko środkiem zaspokojenia pragnienia przyjemności. Nic dziwnego, iż adresata tak pojętej „miłości" twórca psychoanalizy nazywa „pomocnikiem i obiektem seksualnym"[239]. Założenie małżeństwa i rodziny Freud wiązał wyraźnie z pożądaniem seksualnym, czyli „potrzebą zaspokojenia genitalnego", która „zagnieździła się u indywiduum niczym lokator na dłużej. W ten sposób samiec miał powód, by zatrzymać przy sobie (...) obiekty seksualne"[240].

Ten historycznie wyrywkowy przegląd dokonanej przez autorów nowożytnych redukcji relacji erotycznej do przeżyć podmiotu, wskazuje zwłaszcza na dwie możliwe formy owej redukcji, czyli dwie różne postacie przeżyć erotycznych. Określa się je nieraz jako wzajemne przeciwstawienie Erosa i Afrodyty czy też zmysłowości i uczuciowości[241]. Jeśli zmysłowość to pożądanie wartości seksualnych związanych z cielesnością osoby płci przeciw-

[236] Z. Freud, *Kultura jako źródło cierpień*, w: tenże, *Pisma społeczne*, tłum. A. Ochocki, M. Poręba, R. Reszke, Warszawa 1998, s. 165-227; por. tenże, *Poza zasadą przyjemności*, tłum. J. Prokopiuk, Warszawa 1976, s. 21.

[237] Z. Freud, *Kultura jako źródło cierpień*, s. 189.

[238] Tamże, s. 163-227.

[239] Tamże, s. 201.

[240] Tamże, s. 192.

[241] Por. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, s. 94-103.

nej, to uczuciowość oznacza przeżyciową reakcję na wartość seksualną odmienności psychicznej osoby płci przeciwnej. Obydwie jednak spontaniczne reakcje wobec drugiej osoby są tylko szczególnymi przeżyciami, a nie transcendentnym wobec nich zaangażowaniem na miarę obiektywnej rzeczywistości ontyczno-aksjologicznej obydwu osób. Na gruncie tych założeń nie widać też powodów, aby za „miłość erotyczną" nie uznać także związku homoseksualnego, jeśli tylko dostarcza on rozmaitych przeżyć „erotycznych".

Wprawdzie subiektywizacja miłości małżeńskiej - polegająca na jej redukcji do jakiejś treści świadomości, zwłaszcza zaś do przeżyć emocjonalnych, stanowiących najbardziej wyrazistą treść tejże świadomości - obecna jest w niektórych stanowiskach także w starożytności greckiej, to jednak nowożytny program filozoficzny stwarza szczególną, niejako systemową okazję do dokonania tej redukcji poprzez zmianę przedmiotu filozoficznego badania. Przedmiotem tym, jak wiemy, staje się świadomość, a nie obiektywna rzeczywistość[242]. Subiektywizacja przedmiotu filozoficznego badania subiektywizuje jednocześnie rzeczywistość relacji międzyludzkich, w tym i relacji małżeńskiej. Brak umiejscowienia „świadomościowych" analiz w ramach badania obiektywnego bytu, oderwanie ich od obiektywnej rzeczywistości, do której ludzkie przeżycia się odnoszą i z której wyrastają, prowadzi do uznania świadomościowego profilu relacji międzyludzkich za „wszystko", co pomiędzy osobami może zachodzić. Pamiętajmy, że w nurcie filozofii świadomości należy umieścić również tzw. pozytywistyczną koncepcję filozofii, która jest syntezą lub uogólnieniem wyników nauk szczegółowych. Przedmiotem tak pojętej filozofii nie jest obiektywna rzeczywistość, lecz uformowana przez te nauki ludzka samoświadomość.

Typowo nowożytna „subiektywizacja" relacji erotycznej związana jest jeszcze z innymi elementami redukcji tej relacji, co z dodatkowej strony służy uznaniu związków homoseksualnych jako umożliwiających respektowanie wymagań „miłości". Wpierw jednak konieczne jest pokazanie, iż interesująca nas w tym miejscu „subiektywizacja" odpowiada założeniom nowożytnej etyki, na gruncie której całkiem odmiennie wygląda sam sposób argumentacji, niż to jest w etyce klasycznej.

[242] Por. M. A. Krąpiec, *Ja - człowiek*, Lublin 1974, s. 30-35. Zauważyć należy, iż za protoplastę filozofii „świadomościowej" uważa się niekiedy Platona (natomiast Arystoteles wyjaśniał realny świat). Zob. M. A. Krąpiec, *Język i świat realny*, Lublin 1985, s. 53.

Etyka a zasada realizmu

Wskazana rozbieżność w pojmowaniu relacji erotycznej ma swoje podstawy w odmiennych koncepcjach etyki, co widoczne było już w napięciu między etyką Sokratesa a propozycją sofistów. Ci ostatni postulowali uzgodnienie podejmowanego działania z panującymi poglądami (czyli jakąś zbiorową świadomością), a nie ź obiektywną rzeczywistością, niezależną od ludzkich przeżyć. Z Platońskich dialogów wiemy, że Sokrates przeciwstawił się temu programowi, uznając za moralnie właściwe tylko takie działanie, które liczy się z transcendentną wobec tych opinii, obiektywną rzeczywistością, co w sposób dobitny wyrażone zostało w *Kritonie.* Jeśli Kriton uznaje ucieczkę z więzienia za słuszną, ponieważ takie właśnie jest oczekiwanie „szerokich kół", to wedle ojca etyki za rozstrzygające o tej słuszności jest respektowanie obiektywnego dobra adresatów działania, w tym przypadku Ateńczyków: „Czy sądzisz, że potrafi jeszcze istnieć i nie wywrócić się do szczętu państwo, w którym wydane wyroki żadnej mocy nie mają, ale im ludzie prywatni władzę odejmują i ważność?"[243]. Na tym samym założeniu obowiązku uzgodnienia podejmowanego działania z obiektywną rzeczywistością opiera się zasada wielokrotnie przywoływana w Platońskich dialogach (m.in. we wspomnianym *Kritonie*), domagająca się kierowania swojego życia przy pomocy rozumu, a nie emocji. Rozum dla tej tradycji etycznej oznacza moc odczytywania obiektywnej rzeczywistości, a nie jakiegoś jej tworzenia. Stąd też w *Kritonie* Sokrates oczekuje respektowania w życiu moralnym nie tylko własnego rozpoznania, ale także zdania innych, z tym, że wyłącznie tych „najprzyzwoitszych i najrozumniejszych". Tylko oni mogą pomóc w uzgodnieniu własnego rozumu z obiektywną rzeczywistością. Byłaby to rada niewłaściwa, gdyby w życiu moralnym nie chodziło o takie właśnie uzgodnienie. Program życiowy oparty na poszukiwaniu subiektywnego przeżycia przyjemności lub na dowolnym stanowieniu tego, co dobre, z takich doradztwem „najprzyzwoitszych i najrozumniej szych" nie może się liczyć. Postulat życia zgodnego z rozumem jest też przekładalny na często pojawiające się w ustach Sokratesa zadanie „poznania samego siebie"[244] jako głównej reguły moralnej.

[243] Platon, *Kriton,* XI a-b.

[244] To sformułowanie głównej zasady Sokratejskiej etyki jest bogatsze od poprzedniej formuły wskazaniem, iż wiedza etyczna dotyczy naszego obiektywnego człowieczeństwa, czyli tego, kim jest człowiek jako człowiek.

Zasada uzgodnienia postępowania z obiektywną *rzeczywistością* stanowi też fundament Arystotelesowej etyki. Cnoty etyczne to dla Stagiryty, jak już wspomniałem, sprawności pozwalające na aktualizację swojego obiektywnego człowieczeństwa, a „prawy rozum" - jako moc kierownicza ludzkiego życia - ma odczytać, co w konkretnych okolicznościach umożliwia tę aktualizację. Idąc tym szlakiem św. Tomasz z Akwinu twierdził -w kontekście rozwiązywania zagadnień etyki seksualnej - iż „Czymś najgorszym jest zawsze zepsucie podstaw, na których wszystko się opiera. Dla rozumu podstawą jest zgodność z naturą. Rozum bowiem, opierając się na tym, co natura określiła jako niewzruszone, zarządza stosownie do tego, co z tym jest zgodne. Zachodzi to zarówno w czystym myśleniu, jak i działaniu"[245]. Rozum w dziedzinie praktycznej (sumienie) to także „norma normata" - w terminologii tomistycznej etyki - w stosunku do obiektywnego kryterium moralności, czyli natury ludzkiej.

Jeśli w etyce starożytnej przeważa akceptacja zasady realizmu, to nowożytność programowo od niej odchodzi[246]. Widać to w zasadach „moralności tymczasowej", sformułowanych przez Kartezjusza *w Rozprawie o metodzie*[2*7]. Pierwszą z tych reguł jest uzgadnianie podejmowanego działania z obyczajami i prawami kraju, w którym się jest[248]. Wynikającym stąd podstawowym obowiązkiem moralnym, a zatem i istotą moralnie dobrego czynu, jest według Kartezjusza dostosowywanie się do panujących społecznych

[245] Św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna,* II-II, q. 154, a. 12.

[246] Por. K. Wojtyła, *Elementarz etyczny,* Lublin 1986, s. 34.

[247] Do dzisiaj istnieje dyskusja na temat etyki Kartezjusza. Jeśli wszyscy się zgadzają co do jego nowatorskiej roli w narodzinach nowożytnej filozofii, to rozbieżności spotykamy w odpowiedzi na pytanie, czy etyka ojca tej filozofii koresponduje z ową przemianą programu filozoficznego. Nieraz w ogóle nie zauważa się samego istnienia tej etyki lub też lekceważy się ją, traktując ją jako tylko zlepek niektórych starożytnych poglądów na temat moralnego postępowania, zlepek postawy z przypadkowych powodów (np. chęci uniknięcia zarzutów). Całą dyskusję na temat etyki Kartezjusza - z nową propozycję jej interpretacji - znajdujemy w: J. Marshall, *Descartes^s Morał Theory,* Ithaca 1998.

[248] Ten obowiązek sformułowany został także przez Machiavella, wedle którego „temu wiedzie się dobrze, którego sposób postępowania odpowiada jakości czasów, natomiast nie szczęści się temu, którego postępowanie nie jest zgodne z czasami". Wiadomo, że był to także program życiowy sofistów, stanowiący zresztą wyraz potocznej pragmatyki postępowania, wyrażonej przez Kritona w dyskusji z Sokratesem. Grecki filozof zachęcany jest tu do ucieczki przez swojego przyjaciela, ponieważ tylko to działanie zgodne jest z opinią „szerokich kół".

przekonan, a nie do obiektywnej rzeczywistości. Ten postulat może być jednak dwojako uzasadniany. Albo wypływa on z hedonistycznych założeń kartezjańskiej etyki[249], bo tylko takie dbanie o uszanowanie opinii „szerokich kół" stanowi warunek konieczny życia przyjemnego[250], albo też ta zasada jest wyrazem decyzjonistycznego kierunku, w któiym zdąża etyka Kartezjusza. Jeśli bowiem to sam podmiot kreuje różnicę pomiędzy dobrem i złem moralnym - a nie jest ona wyznaczona przez transcendentną wobec niego rzeczywistość - to wtedy jedyną drogą w miarę bezkonfliktowego współżycia z innymi jest dostosowywanie swojego działania do wspólnego „autoprojektu". Tak oto widzimy, że Kartezjusz swoimi „zasadami moralności tymczasowej" otworzył drogę dwóm nurtom nowożytnej etyki. Z jednej strony nowożytnemu utylitaiyzmowi (opartemu na epistemologicznych założeniach empiryzmu), czyniącemu przyjemność miarą dobra i zła moralnego, z drugiej zaś - nowożytnemu decyzjonizmowi (deontonomizmowi autonomicznemu), któiy za ową miarę uważa - nie będący poddany prawdzie - akt woli podmiotu.

Jeden i drugi nurt myśli nowożytnej zaczął poszukiwać miary dobra i zła w ludzkiej świadomości, a nie w obiektywnej, niezależnej od przeżyć rzeczywistości. Szczególnym wyrazicielem tej tendencji jest z pewnością Jan Jakub Rousseau[251]. Autor nowożytnych *Wyznań* przedstawia tu siebie jako najlepszego ze wszystkich ludzi, jacy kiedykolwiek istnieli i istnieć będą: „Niechaj trąba ostatecznego sądu zabrzmi, kiedy przyjdzie godzina: przybędę z tą książką w ręku stanąć przed obliczem Najwyższego Sędziego. Powiem głośno: oto co czyniłem, co myślałem, czym byłem. Wyznałem dobre i złe równie szczerze. (...) Pokazałem się takim, jakim jestem: godnym pogardy i szpetnym, kiedy nim byłem; odsłoniłem moje wnętrze takim, jakim tyś je widział sam, Najwyższy Sędzio. Zgromadź dokoła mnie nieprzeliczoną liczbę moich bliźnich; niech słuchają mej spowiedzi, niech litują się mych nieprawości, niech się rumienią za me niedole. Niech każdy z nich kolejno odsłoni

[249] Stąd też wielu dostrzega tu wpływ epikurejskiej „etyki".

[250] To założenie widać wyraźnie u podstaw wspomnianego stanowiska Kritona w rozmowie z Sokratesem. Nieuszanowanie opinii społecznej sprawić może „największe" - zdaniem Kritona - zło, którym jest śmierć. Wedle zaś Sokratesa śmierć nie jest największym złem dla istoty rozumnej, ale nierozumne życie.

[251] Por. J. Maritain, dz. cyt., s. 135-222.

serce u stóp twego tronu z równą szczerością; a potem niechaj jeden jedyny powie ci, jeśli będzie miał czoło: «Byłem lepszy od tego człowieka»"[252].

Obwieszczenie samego siebie jako najlepszego z wszystkich ludzi zaskakuje nade wszystko tym, że ta proklamacja nie może być oparta na jakimś realnym porównaniu samego siebie z innymi: zarówno z tymi, którzy przeminęli, jak i tymi, którzy są i tymi, którzy będą. Takimi możliwościami żaden człowiek nie dysponuje. Jeśli zatem Rousseau z takim manifestem występuje, to widocznie miarą własnej cnoty nie ma być jakaś obiektywna rzeczywistość dobra, ale tylko własne subiektywne przeżycie. Nic więc dziwnego, że Rousseau nie wiąże poczucia własnej wartości ze spełnionymi przez siebie czynami, które mają być nieważne w ocenie samego siebie. Tylko przy założeniu, że miarą dobra i zła moralnego są nasze przeżycia, a nie realne, niezależne od przeżyć czyny, sensowne jest wyznanie, że Jestem najlepszym z wszystkich ludzi", niezależnie od własnych takich czy innych, szlachetnych i nieszlachetnych czynów. Oto zatem nowożytny „święty", nowożytny bohater moralności, który chlubić się może nawet swymi podłościami i nie przeszkadzają mu one w byciu świętym, w byciu najlepszym z możliwych ludzi!

Na gruncie tego sposobu myślenia do oceny również homoseksualizmu wystarczy tylko postawić pytanie o to, jak podmiot - licząc się też ze społecznym kontekstem - „rozumie" samego siebie, czyli jakie ma przekonania czy pragnienia co do homoseksualizmu. Oto dlaczego nowożytna etyka w swoim porzuceniu zasady realizmu (obowiązku respektowania rozpoznanej obiektywnej rzeczywistości ontyczno-aksjologicznej) musi otwierać drogę również pozytywnej ocenie homoseksualizmu.

Przejdźmy jednak do prezentacji kolejnych elementów nowożytnego pojmowania relacji erotycznej.

Relacja erotyczna a respektowanie rozumności i wolności człowieka

Obiektywna rzeczywistość osoby ludzkiej - podmiotu i adresata relacji małżeńskiej jako relacji „przyjaźni" - wyznacza kolejne istotne cechy związku seksualnego. Brak ujęcia tych cech znamionuje nowożytną koncepcję relacji erotycznej, niezależnie od rozmaitych różnic w jej pojmowaniu.

[252] J.]. Rousseau, *Wyznania,* t. 1, s. 33-34.

Skoro mężczyzna i kobieta są wpierw ukonstytuowani przez rozumność i wolność, to małżeństwo winno być związkiem na miarę tych własności. Dzięki swej rozumności osoba ludzka ma możliwość rozpoznania obiektywnej rzeczywistości, a przez to i samodzielnego stawiania celów działania. Ta cecha człowieka winna być uszanowana w działaniu doń skierowanym. A skoro człowiek jest również istotą wolną, czyli zdolną do samostanowienia (samodzielnego dążenia do własnych celów), to relacja małżeńska na miarę obiektywnej prawdy o istocie rozumnej i wolnej wyklucza potraktowanie drugiej osoby jako tylko środka do stawianych przez siebie celów, czyli wyklucza używanie osoby[253]. Takie „nieinstrumentalne" zaangażowanie wobec drugiej osoby - życzliwość - Arystoteles określa jako jeden z istotnych elementów „przyjaźni"[254] i domaga się go, określając małżeństwo jako formę przyjaźni. Ten wymóg bezinteresowności (życzliwości) działania zaadresowanego do drugiego człowieka odpowiada obiektywnej rzeczywistości bytu ludzkiego. Negatywnie oceniając związki oparte na *bonum utile*, Arystoteles zwraca uwagę, że istnieją one „gwoli wynikającej stąd dla nich [podmiotów «przyjaźni» - M. Cz.] korzyści"[255]. Ten sam egoistyczny zwrot ku sobie samemu ma miejsce w związkach opartych na przyjemności: „Ci zatem, (...) którzy są przyjaciółmi dla przyjemności, kochają ze względu na to, co dla nich samych jest przyjemne, a nie ze względu na to, że osoba kochana jest tym, kim jest, lecz o tyle, o ile jest pożyteczna lub miła"[256]. Z tego też powodu - egoistycznego „odwrócenia się" od drugiej osoby, adresata działania, a „zwrócenia się" ku sobie - te ostatnie stosunki Arystoteles określa, jak już wspomniałem, jako „przypadkowe", czyli takie, gdzie ktoś „kochany jest nie ze względu na to, że jest tym, kim jest, lecz ze względu na to, że bądź przysparza jakiegoś dobra, bądź sprawia przyjemność"[257]. Stąd dopiero w przyjaźni - „w najwłaściwszym słowa tego znaczeniu" - dobrze się życzy swym przyjaciołom „ze względu na nich samych", ustosunkowuje się do przyjaciół „ze względu na ich naturę, a nie ze względów ubocznych"[258].

[253] Por. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, s. 27 i n.

[254] Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, VIII, 2 (1155 b 15); por. tamże, IX, 8 (1168 a 30).

[255] Tamże, VIII, 3.

[256] Tamże.

[257] Tamże.

[258] Tamże.

Zauważmy, że skoro Arystoteles w swojej charakterystyce obiektywnej rzeczywistości przyjaźni uznaje zarówno „bycie źródłem przyjemności", jak i „bycie źródłem korzyści" za cechy nieistotne dla ludzkiego bytu, to zakłada tym samym, że w człowieku istotny jest jakiś zespół obiektywnych cech „nieinstrumentalnych". Oznacza to, że człowiek z racji swojego człowieczeństwa jest obiektywnym dobrem „nieinstrumentalnym" *[bonum honestum*, dobrem godziwym), a nie tylko dobrem z racji bycia środkiem do innego dobra *[bonum utile) czy* też tylko subiektywnym *bonum delectabile*[259].

Działanie seksualne byłoby również „poniżej" obiektywnej prawdy o osobie ludzkiej jako istocie rozumnej i wolnej, jeśliby nie respektowało rozumności i wolności swojego podmiotu. Relacja ta winna zatem angażować także władzę rozumu i woli podmiotu, a nie tylko dynamizm emocjonalny (uczucia). Nie można zresztą nieinstrumentalnie („życzliwie") odnieść się do drugiej osoby, nie angażując swoich władz umysłowych, czyli rozumu i woli. Spontaniczny dynamizm emocjonalny (uczucia, *appetitus sensitiuus)* ukierunkowany jest w swej dynamice tylko na subiektywne dobro podmiotu.

Wspomnieliśmy już, że w epoce nowożytnej wielu autorów określa relacje erotyczne jako pozbawione elementu życzliwości, co odzwierciedla kłopoty tej epoki z przyjęciem zobowiązania i możliwości życzliwości (bezinteresowności). Widoczne jest to już począwszy od Kartezjusza, który, jak pamiętamy, uważał, że relacja erotyczna i przyjaźń są tylko „bliskie" sobie[260]. Z kolei np. August Comte, chociaż przypisywał przyjaźni małżeńskiej „życzliwość", to jednak wzajemna życzliwość jest jego zdaniem czymś spontanicznie „dziejącym" się w podmiotach (człowiek jest podmiotem emocjonalnym, a rozum - zaledwie „niewolnikiem" uczuć). Wśród klasyków nowożytności spotykamy też opinie odwrotne: związek erotyczny jest *czymś* niewymagającym życzliwości, czyli nieinstrumentalnego traktowania drugiego człowieka.

Tak więc podejmując się oceny homoseksualizmu, epoka nowożytna albo nie interesuje się tym, czy to działanie wyraża życzliwość wobec drugiej osoby (czy nie jest to używanie osoby), albo - wprost przeciwnie - postuluje nawet ową życzliwość, traktując ją jako niedający się wyjaśnić

[259] Por. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, s. 109-110.
[260] Por. R. Descartes, *Namiętności duszy*, tłum. L. Chmaj, Warszawa 1986, s. 114.

efekt samorzutnej aktywności emocjonalnej podmiotu, a nie owoc jego rozpoznania i samostanowienia.

Relacja erotyczna a dobro ogółu

Nowożytne pojmowanie miłości, w tym również miłości erotycznej, cechuje się ponadto traktowaniem ostatecznego jej adresata jako jakiegoś „ogółu", którym miałoby być np. państwo, ludzki gatunek czy „przedmiot pożądania". Na gruncie tego rozwiązania nie chodzi więc w miłości o jedyną i niepowtarzalną, niewymienialną na inną ludzką osobę. Można ją zawsze poświęcić dla osiągnięcia owego ogólnego dobra.

To rozwiązanie pojawiło się już u Platona, który zaproponował dla strażników państwa „wspólnotę kobiet i dzieci" w miejsce monogamicznego małżeństwa[261]. Nawet za swoich czasów Platon nie był odosobniony w tej propozycji, choć pozostali jej orędownicy niekoniecznie w sposób identyczny określali jej ostateczny cel. „Wspólnotę kobiet" (dla mędrców) postulowali także Zenon z Kition i Chryzyp, ponieważ w ten sposób „jednakowo kochalibyśmy wszystkie dzieci jak ojcowie i znikłaby zazdrość z powodu cudzołóstwa"[262], a więc wyeliminowane zostałyby nierówne traktowanie własnego i niewłasnego potomstwa oraz konflikty powstające na podłożu wyłączności zaangażowań erotycznych. Koncepcja Platona zyskała uznanie w okresie renesansu u kardynała Basiliusa Bessariona, który uważał ją za postęp w stosunku do rozpowszechnionego w świecie starożytnym ujęcia małżeństwa[263]. Jego zdaniem we „wspólnocie żon" miłość członków rodziny nie może być mniejsza niż w małżeństwach monogamicznych.

Przy okazji należy wspomnieć, że - wbrew zewnętrznym pozorom - jeszcze większym uznaniem Platońska propozycja cieszyła się w epoce nowożytnej oraz współcześnie. Pod wpływem badań Johanna J. Bachofena i Lewisa Morgana często uznaje się „małżeństwo grupowe" za pierwszą w historii formę małżeństwa. Takie stanowisko prezentowali np. klasycy marksizmu,

[261] Zob. Platon, *Państwo*, V, 463-465. W *Timajosie* (18 c-19a) przypomina się tę propozycję. W *Prawach* nie rezygnuje się z niej, uznając za możliwą do realizacji.

[262] Zob. Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, Warszawa 1982, s. 429.

[263] Zob. M. Ciszewski, *Kardynała Bessańona interpretacja filozofii Platona i Arystotelesa*, Lublin 1990, s. 127-130.

twierdząc nawet, że później pojawiająca się instytucja monogamicznego małżeństwa to faktycznie „małżeństwo grupowe" dla mężczyzn, którym „nigdy, aż po dzień dzisiejszy, nie przychodzi (...) na myśl zrzec się wygód faktycznego małżeństwa grupowego"[264]. Dla mężczyzn „faktycznie po dziś dzień istnieje nadal małżeństwo grupowe"[265]. Będąc w małżeństwie monogamicznym, mężczyźni zawsze utrzymywać mają związki pozamałżeńskie. Marks i Engels postulowali zmianę tej sytuacji, tj. wyeliminowanie niewierności mężczyzn, ale krytykowali plany „prymitywnych komunistów" zaprowadzenia „wspólnoty kobiet"[266]. Zdaniem również Fryderyka Nietzschego w ludzkich dziejach pierwotnie istnieć miała „wspólnota kobiet", a „małżeństwo [monogamiczne - M. Cz.] uchodziło przez długi czas za grzech przeciwko prawu wspólnoty; kto był tak nieskromny, że przywłaszczał sobie kobietę, niegdyś płacił za to karę (do tej kategorii należy np. *ius primae noctis*, które jeszcze dziś jest w Kambodży przywilejem kapłanów, tych strażników «starych, dobrych obyczajów»)"[267]. Ale także Don Juan w pewnym zakresie realizuje Platońską ideę, skoro miłuje „kobiety", a nie jedyną i niepowtarzalną kobietę[268]. Związek monogamiczny uważa się więc za zdradę. Wspólny mianownik znajdujemy także w tzw. romantycznym ujęciu miłości erotycznej, w którym to, co się dzieje pomiędzy podmiotami nie ma być owocem ich własnej decyzji, ale jakiejś zewnętrznej siły, nad którą oni nie panują i która zmierza do czegoś ogólnego. Związek Tristana i Izoldy dokonuje się przecież wyłącznie mocą napoju erotycznego, przygotowanego dla króla Marka i Izoldy, ale

[264] F. Engels, *Pochodzenie rodziny, własności prywatnej i państwa,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane,* t. 2, s. 201. Autorzy *Manifestu komunistycznego* również twierdzą, że „Małżeństwo burżuazyjne jest w rzeczywistości wspólnością żon. Komunistom można by zarzucić co najwyżej, że na miejsce obłudnie zamaskowanej wspólności żon chcieliby wprowadzić oficjalną, otwartą. Rozumie się zresztą samo przez się, że ze zniesieniem obecnych stosunków produkcji zniknie również wynikająca z nich wspólność kobiet, tj. prostytucja oficjalna i nieoficjalna"; zob. K. Marks, F. Engels, *Manifest komunistyczny,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane,* 1.1, s. 42.

[265] Tamże, s. 220.

[266] Zob. K. Marks, *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne z 1844* r., w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła,* t. 1, tłum. S. Filmus i in., Warszawa 1962, s. 575-576.

[267] F. Nietzsche, *Z genealogii moralności: pismo polemiczne,* tłum. G. Sowiński, Kraków 1997, s. 120-121.

[268] Tacyt twierdził, że germańskie kobiety kochają w mężczyźnie nie indywiduum, ale ojca dzieci (por. M. Scheler, *Istota i formy sympatii,* tłum. A. Węgrzecki, Warszawa 1986, s. 280).

nadającego się dla każdego. Tylko przypadkiem wypija go Tristan; gdyby zamiast niego uczynił to sternik statku, wówczas kolejne pokolenia czytałyby historię o „Sterniku i Izoldzie". W „miłości romantycznej" zatem konkretne osoby są ze sobą wzajemnie wymienialne.

Pierwszym krytykiem Platońskiej propozycji „wspólnoty kobiet i dzieci" był Arystoteles, którą to krytykę uczynił jednym z pierwszych tematów swojej *Polityki.* Interesujące jest również, że z bogatej propozycji Platońskiego urządzenia państwa, jego najwybitniejszy uczeń skupił się nade wszystko na postulatach co do małżeństwa. Arystoteles mniemał, że oczekiwanym przez Platona ostatecznym celem „wspólnoty kobiet" było zaprowadzenie w ten sposób największej jedności państwa, jedności będącej „dziełem przyjaźni"[269], w czym wedle Platona instytucja „wspólnoty kobiet i dzieci" miałaby być najbardziej pomocna[270]. Dla Platona jednak „przyjaźń" jako „największe dobro w państwie" to nie tyle relacja jedynej i niepowtarzalnej osoby ludzkiej do innej, będącej również jedyną i niepowtarzalną osobą ludzką, ale raczej do jakiegoś dobra państwowego „ogółu", któremu poświęcone zostają konkretne jednostki i ich indywidualne dobro. Stąd też nie ma być ważna własna decyzja podmiotów odnośnie do zawiązywania tych relacji, ale leżeć ma to w gestii władz posługujących się w doborze „sezonowych" małżonków pozorem losowania.

Platonowi nie zależy zatem na zawiązywaniu przyjaźni pomiędzy poszczególnymi ludźmi, w tym i pomiędzy konkretnym mężczyzną i konkretną kobietą, ale - pomiędzy wszystkimi obywatelami. Stąd także związki płciowe mają, jego zdaniem, służyć nade wszystko ponadjednostkowemu dobru państwa: „niech każdy zawiera małżeństwo, które państwu przysporzy pożytku, a nie jemu najwięcej przyniesie słodyczy"[271].

Dokonana przez Arystotelesa krytyka Platońskiej propozycji „wspólnoty kobiet" zawiera kilka elementów. Swym ostrzem zwraca się jednak przeciwko zakładanemu przez Platona rozumieniu przyjaźni. Podsumowując swoją krytykę, Stagiryta twierdzi, iż wspólnota kobiet i dzieci ze swej istoty nie służy właśnie realizacji przyjaźni: w proponowanej „wspólnocie kobiet i dzieci" przyjaźń „wypadnie z konieczności jakby rozwodniona"[272], co

[269] Arystoteles, *Polityka,* II, 1,16 (1262 b).
[270] Platon, *Państwo,* V, 463-465.
[271] Tenże, *Prawa,* VI, tłum. M. Maykowska, Warszawa 1960, s. 227.
[272] Arystoteles, *Polityka,* II, 1,17 (1262b).

koniec końców znaczy, że przestanie ona być obecna. Zaproponowany przez Platona środek realizacji przyjaźni w państwie nie może, zdaniem Arystotelesa, doprowadzić do tego celu, a co więcej - wywoła eskalację konfliktów między obywatelami. Stąd też „Wspólność kobiet i dzieci mogłaby (...) przynieść państwu pożytek, gdyby istniała raczej u rolników niż u strażników państwa; gdzie bowiem dzieci i kobiety będą wspólne, tam nie tak łatwo się nawiążą stosunki przyjazne, a wskazaną jest rzeczą, by poddani nie byli zbyt zgodni, bo wtedy są potulni i nie myślą o buntach"[273].

Drogą Platona[274] - czyli ustawienia małżeństwa w służbie dobra jakiegoś „ogółu", a nie dobra konkretnych małżonków - poszedł cały szereg nowożytnych autorów, a być może tę właśnie koncepcję uznać należy za właściwą dla nowożytnej epoki z racji wspólnie podzielanych założeń ogólnofilozoficznych, prowadzących do tego samego ujęcia miłości, jakie prezentował Platon[275]. Różnie jednak pojmuje się to społeczne dobro, stąd też odmiennie bywa określana relacja erotyczna, mająca być ostatecznie na to dobro ukierunkowana.

Według Franciszka Bacona, prekursora nowożytnej koncepcji nauki, małżeństwo i rodzina stanowią rzeczywistości, które należy oceniać z punktu widzenia nade wszystko społecznego dobra. Niekiedy więc ocena ta musi być negatywna. Tym ponadindywidualnym dobrem, którego realizacji mają przeszkadzać obydwie instytucje, są jakieś „wielkie przedsięwzięcia" o znaczeniu ogólnospołecznym: „Kto ma żonę i dzieci, ten dał zakładników losowi; albowiem są one przeszkodą w podejmowaniu wielkich przedsięwzięć, zarówno dobrych, jak złych. Najlepsze dzieła, które są największą zasługą wobec społeczeństwa, stworzyli ludzie nieżonaci lub bezdzietni"[276]. Bezżenność i małżeństwo są zatem oceniane przez Bacona wyłącznie jako ewentualne środki do osiągnięcia społecznego dobra. Wprawdzie można drogą małżeństwa czy związków erotycznych osiągnąć jakieś indywidu-

[273] Tamże, II, 1, 15 (1262 b).

[274] M. Scheler, *Resentyment a moralność*, s. 131-132.

[275] Na tym rozwiązaniu Platona zaciążyła jego koncepcja idei, a nie najogólniejsze założenia epistemologiczne podzielane z Arystotelesem. Inaczej jest z myślą nowożytną. Pojmowanie miłości jako ukierunkowanej na społeczny ogół to logiczna konsekwencja zmiany samej koncepcji nauki i koncepcji filozofii.

[276] F. Bacon, *Szkice polityczno-etyczne*, tłum. S. Pyrowicz, Warszawa 2004 (eseje *O rodzicach i dzieciach* oraz *O małżeństwie i życiu bezżennym).*

alne, własne dobro („Kobiety dla ludzi młodych są kochankami, dla ludzi średniego wieku są towarzyszkami, dla starych pielęgniarkami; tak więc mężczyzna zawsze może uważać, że ma rację, by się żenić, skoro tylko tego chce"), ale nigdy dobro społeczne: „był uważany za jednego z najbardziej mądrych ludzi ten, kto na pytanie, kiedy mężczyzna powinien się żenić, odpowiedział: dla młodego mężczyzny żenić się jest za wcześnie, a starszy w ogóle nie powinien"[277]. Widać, że ta perspektywa użyteczności społecznej jawi się jako nadrzędna w widzeniu przez Bacona instytucji małżeństwa i związków erotycznych, co czytelne jest w świetle całości jego programu, w szczegółach pokazanego w *Nowej Atlantydzie* - chodzi o projekt urządzenia na Ziemi nowego raju.

Za Baconem poszli inni przedstawiciele epoki nowożytnej. Na przykład Dawid Hume w eseju *Wielożeństwo i rozwód* podaje definicję małżeństwa, wedle której jest ono „układem opartym na wzajemnej zgodzie i ma na celu rozmnażanie się rodzaju ludzkiego"[278]. Z definicji tej wynika, że małżeństwo służy wpierw ponadindywidualnemu dobru gatunku. Tę samą koncepcję małżeństwa znajdujemy już u Johna Locke'a, wedle którego istota wszelkich przewinień seksualnych (np. cudzołóstwa, kazirodztwa, sodomii) polega na tym, że „wszystkie one chcą pokrzyżować najważniejsze postanowienia natury, takie jak rozmnażanie rodzaju ludzkiego, bliską doskonałości kontynuację gatunków oraz wyodrębnienie rodzin, do czego konieczna jest ochrona łoża małżeńskiego"[279]. Również dla Artura Schopenhauera relacja erotyczna ma na celu „nie dobro osobiste", ale „całego gatunku", co zamaskowane jest jednak przed indywidualną świadomością, aby ten cel gatunkowy został zrealizowany[280].

Do grupy tych autorów zaliczyć należy także w sposób szczególny przedstawicieli tzw. pierwszego pozytywizmu, mniej czy bardziej wyraźnie stawiających małżeństwo w służbie jakiegoś ponadindywidualnego (ogólnego) dobra, któremu poddali dobro jednostki, w tym również jej dobro mające się realizować w małżeństwie. „Przyjaźń" małżeńską August Comte uważa za podporządkowaną służeniu dobru „Ludzkości". Związek małżeński to

[277] Tamże.
[278] D. Hume, *Eseje z dziedziny moralności i literatury*, s. 144.
[279] J. Locke, dz. cyt., s. 59.
[280] A. Schopenhauer, *Psychologia miłości. Sztuka prowadzenia sporów*, s. 76 in.

bowiem „niezbędna pierwsza podstawa miłości powszechnej"[281], droga do zapanowania w świecie „umiłowania Ludzkości". „Ludzkość" okazuje się zatem ostatecznym adresatem „przyjaźni małżeńskiej", a najwyższym dobrem tej „Ludzkości" miałoby być zapanowanie wpierw jakiejś harmonii społecznej. Wyższość dobra „Ludzkości", w stosunku do dobra poszczególnych osób, ma swój fundament w rozstrzygnięciach ontologicznych i epistemologicznych twórcy pozytywistycznego systemu, które swój wyraz znajdują w tezie, że „człowiek w ścisłym tego słowa znaczeniu nie istnieje, istnieć może tylko Ludzkość, ponieważ cały swój rozwój pod każdym względem zawdzięczamy społeczeństwu"[282].

U Johna S. Milla (i innych przedstawicieli nowożytnego liberalizmu indywidualistycznego) to podporządkowanie małżeństwa dobru ogółu jest może tylko bardziej ukryte. Autor ten akcentuje, że małżeństwo służy ściśle indywidualnym celom. Główny jego postulat reformy tej instytucji idzie w kierunku zaprowadzenia „równości" jej podmiotom, zwłaszcza zaś dyskryminowanym pod tym względem kobietom[283]. Przy bliższym jednak wejrzeniu w tę propozycję dostrzegamy, że za obowiązek państwa uważa Mili daleko idącą ingerencję w małżeńskie decyzje obywateli, ingerencję wręcz przekreślającą podmiotowość osoby ludzkiej, bo wyłączającą możliwość rozumnych i wolnych decyzji małżonków w sprawach najbardziej osobowych. Autor ten bowiem postuluje wprowadzenie zakazów zawierania małżeństw dla osób, które nie mogą wylegitymować się możliwościami finansowymi utrzymania rodziny, a także zakazów „nadmiernego płodzenia się"[284]. Wynika stąd, że sens i dobro związku małżeńskiego są dla Milla podporządkowane społecznemu dobru, a poszczególne osoby - w tym przypadku małżonkowie - powinny zostać dla tego dobra poświęcone.

Z kolei Herbert Spencer w swojej argumentacji dotyczącej małżeństwa i rozwodów tak wyraźnie jak Comte odwołuje się do ponadindywidualnego, ogólnego dobra. Dobro to - dobro ludzkości - ujęte jest w aspekcie przyrodniczym i ewolucyjnym, a mianowicie jako ewoluujący gatunek ludzki (rasa ludzka). Zdaniem Spencera „ani jeden wywód nie zasługuje

[281] A. Comte, dz. cyt., s. 400-401.

[282] Tamże, s. 82.

[283] Por. J. S. Mili, *Poddaństwo kobiet,* tłum. M. Ch., Kraków 1987; por. tenże, *o wolności.*

[284] Por. tenże, *O wolności,* s. 123 i n; por. tenże, *Zasady ekonomii politycznej i niektóre jej zastosowania do filozofii społecznej,* tłum. E. Taylor, Warszawa 1965, s. 583 i n.

na uwzględnienie, jeżeli nie zgadza się z tą niepodlegającą żadnej wątpliwości prawdą, że interesy rasy zawsze powinny mieć pierwszeństwo przed interesami jednostki". Stąd też ocena moralna ma być oparta na zbadaniu znaczenia czynu „z punktu widzenia biologicznego i socjologicznego". Ocena zaś faktów „z punktu widzenia ewolucyjnego życia polega na tym, aby oznaczyć, na ile zjawisko prowadzi ku dobru indywidualnemu lub ogólnemu, albo też, tak ku jednemu jak i ku drugiemu razem"[285]. Zastosowanie tej zasady do oceny zachowań seksualnych prowadzi do następującej konkluzji: „przez nieprawidłowe stosunki płciowe przynosi się wielką krzywdę potomstwu, które cierpi tak pod względem ilości jak i jakości - a następstwem tego jest degradacja i wymieranie gatunków"[286]. Z tego powodu Spencer potępia najbardziej brak uwzględniania stanu zdrowia przy zakładaniu małżeństw: „Na największe jednak potępienie zasługują ludzie, którzy pozwalają na małżeństwo pomiędzy tak bliskimi krewnymi (...) lub też kiedy wydają lub wychodzą za mąż za ludzi, o których wiedzą, że są dotknięci chorobami dziedzicznymi". Zdaniem Spencera, pojęcia etyczne „powinny surowo zabraniać podobnych związków". Krytycznie ustosunkowuje się on również wobec poglądów, które pozbawiają rodziców ich zadania wychowawczego, a pozostawiają to państwu: „System, według którego obowiązki rodziców w masie ogólnej będą wypełniane nie przez rodziców, na tej podstawie, że liczni rodzice nie mogą lub nie życzą sobie wypełniać swoich obowiązków (...) musi doprowadzić do upadku i do ostatecznego wymierania rasy. Społeczeństwo, które trzymać się będzie tego systemu, mając wszelkie inne szanse jednakowe, bezwarunkowo będzie wyrugowane przez inne społeczeństwo, które nie robi tego głupstwa, aby wychowywać gorszych członków na rachunek lepszych"[287]. Dobro „rasy" staje się więc tu wartością nadrzędną, w świetle której odrzuca się pewne rozwiązania wychowawcze. Jednostka jest podporządkowana dobru rasy: „osobiste życie człowieka stanowi tylko część życia w ogóle"[288]. Stąd też zadanie wychowawcze małżeństwa określone zostaje przezeń jako „wyhodowanie nowego pokolenia"[289].

[285] H. S p e n c e r, *Zasady etyki*, tłum.]. Karłowicz, Warszawa 1884, s. 5.
[286] Tamże, s. 5.
[287] Tamże, s. 36-37.
[288] Tamże, s. 36.
[289] Tamże, s. 33.

Zarysowana powyżej koncepcja relacji erotycznej pociąga za sobą specyficzny sposób oceny również związków homoseksualnych. Jeśli relacja ta ma być podporządkowana jakiemuś ogólnemu dobru w stosunku do dobra jedynych i niepowtarzalnych osób ludzkich, to może się okazać, że także homoseksualizm może przysłużyć się owym ogólnym korzyściom. Zauważył to - jak wspomniał Arystoteles - prawodawca Krety, legalizując homoseksualizm w celu ograniczenia urodzeń. Tak samo ocena ta musi wypaść, jeśli tylko nie potrafiłoby się podać wyraźnego społecznego zła, które z konieczności wiązałoby się z homoseksualizmem. Dla przedstawicieli przeciwstawnego ujęcia relacji erotycznej - traktującego jej podmiot jako dobro jedynej i niepowtarzalnej osoby - ten sposób argumentacji jednak nie wystarcza. Zanim postawi się pytanie o ewentualne niesłużenie dobru „ogółu" także i w tym wypadku należy zapytać, czy relacja homoseksualna ze swej istoty może wyrażać miłość do jedynej i niepowtarzalnej osoby.

Płeć jako element konstytutywny natury osoby ludzkiej

Pojawia się jednak konieczność jeszcze jednego wyjaśnienia. Jest bowiem grupa autorów (zwłaszcza nowożytnych, ale także niektórych klasycznych), którzy wprawdzie trafnie postulują, aby relacja małżeńska - w tym i współżycie seksualne - była na poziomie „przyjaźni" i równie trafnie ową „przyjaźń" rozumieją (jako wpierw życzliwość), to jednak uznają, iż życie płciowe małżonków nie może być czymś więcej niż tylko „używaniem" osoby. Widzimy to np. w głośnej definicji małżeństwa, podanej przez Kanta, który dowodzi, iż jest to umowa na obustronne używanie własności seksualnej współmałżonka[290]. W ujęciu relacji erotycznej istotne jest zatem również rozstrzygnięcie, czy sfera seksualna (ewentualnie popęd płciowy, a ogólniej cielesność) nadaje się do wyrażania „przyjaźni". Epoka nowożytna w to wątpi bezpośrednio lub pośrednio.

Widoczne jest to w częstym dla tej epoki uznawaniu sfery seksualnej nie za teren wolności (samostanowienia), lecz determinacji i przymusu[291].

[290] Por. I. Kant, *Die Metaphysik der Sitten*, cz. I. *Metaphysische Anfansgrunde der Rechtlehre*, § 24,

[291] H. Arendt pokazuje, że typowe dla myśli nowożytnej jest zakwestionowanie w ogóle wolności człowieka, co w sposób szczególny wyrażał Nietzsche. Por. H. Arendt, *Wola*, tłum. R. Piłat, Warszawa 1996, s. 223 i n.

Potwierdza akceptację tego stanowiska np. teza Rousseau o niewoli mężczyzn wobec kobiet z powodu słabości seksualnej pierwszych, a przebiegłości ekonomicznej drugich. Tę samą słabość zakłada Hume, zalecając mężczyznom poligamię jako skuteczny środek utrzymania panowania wobec kobiet. Również w omówionym już pojęciu „miłości romantycznej" (za jej prekursora uważa się Rousseau, co dobrze widać w *Emilu)* zakłada się determinującą moc spontanicznego zaangażowania erotycznego, nad którym jednostka nie jest w stanie panować. Za szczególnego wyraziciela tego sposobu myślenia o sferze seksualnej można uznać Freuda, który nawet całość ludzkiego życia postrzegał jako efekt determinującej mocy popędu seksualnego, będącego naczelną, acz ukrytą sprężyną ludzkiego działania.

Natomiast filozofia starożytnej Grecji raczej jednomyślnie przyjmowała przeciwne rozwiązanie. Nawet Arystyp z Cyreny tłumaczył się, że w „agencjach towarzyskich" nie zostawia samego siebie i nie traci panowania nad sobą. Platon jako uzasadnienie możliwości panowania nad sferą seksualną wskazywał fakty takiego władania u sportowców. Podkreślał również, że nawet zwierzęta znają taki czas niepoddawania się instynktowi seksualnemu i tym bardziej należy oczekiwać tego od ludzi: „Od tych stworzeń nasi obywatele powinni być przecież lepsi naprawdę. Jeżeliby jednak pod wpływem innych Greków i bardzo wielu niegreckich ludów ulegli zepsuciu, widząc i słysząc, że wolna, jak się mówi, Afrodyta rządzi u nich wszechwładnie, i nie byliby już zdolni panować nad sobą, musieliby strażnicy praw stać się prawodawcami i drugie dla nich obmyślić prawo". Jako drogę do zapanowania nad pożądliwością seksualną Platon wskazuje kultywację w obyczajach społecznych przeżycia wstydu: „Bo jeżeliby czymś wstydliwym było uprawianie stosunków miłosnych i wstyd powstrzymywałby ludzi uprawiać je często, nie pozwoliliby tej namiętności, hołdując jej rzadko, tak się rozpanoszyć. Niech więc kryć się z czymś takim uchodzi za rzecz piękną wśród naszych obywateli, i niech zwyczaj to utrwali i uświęci niepisane prawo - a nie kryć się za haniebną, i nie będzie już nakazane, ażeby w ogóle powstrzymywać się od tego"[292].

Również Arystoteles przyjmował niedeterminującą siłę popędu seksualnego. Wprawdzie wpływ tej siły traktował jako „konieczny" czy też „naturalny" (a małżeństwo określał jako istniejące „z natury")[293], to jednak

[292] Platon, *Prawa,* VIII, 841 a-b.

[293] Por. Arystoteles ^*Polityka,* I, 1, 4 (1252 a); por. tenże, *Etyka nikomachejska,* VIII, 12 (1161 b-1162 a).

ta „naturalność" nie ma przekreślać wolności człowieka. Jest to bowiem „naturalność" bytu rozumnego. Stąd też Arystoteles wyraźnie odróżnił płciowość ludzką od zwierzęcej: „inne stworzenia nie kierują się w tym względzie rozumem, lecz idą wyłącznie za swym naturalnym popędem"[294]. Rys rozumności ludzkiego działania w sferze seksualnej umożliwia tu zatem autodeterminację.

Ludzką wolność wobec popędu seksualnego Arystoteles zakłada także wtedy, gdy stawia postulat „opanowania" co do przyjemności seksualnych[295]. Popęd ten więc musi dać się okiełznać, czyli postawiony zostaje na poziomie istoty rozumnej i wolnej, co tym samym umożliwia wyrażanie przyjaźni w działaniach z zakresu sfery seksualnej.

Zakwestionowanie możliwości wolności w sferze seksualnej widoczne jest w kulturze klasycznej Grecji zwłaszcza u Eurypidesa, którego bohaterowie (np. Helena) regularnie tłumaczą swoje zachowanie siłą seksualnego „apetytu".

Jeśli jednak uznamy zaangażowanie erotyczne za niewymagające ze swojej istoty włączenia się wolnej i rozumnej (kierowanej przez rozum) aktywności podmiotu, to nie widać powodu, aby odrzucić typową argumentację na rzecz jakoby pozytywnej wartości homoseksualizmu, argumentację usprawiedliwiającą te kontakty determinacją ze strony „ciała i płci". Tak też tłumaczył swój pederastyczny gwałt król Lajos, wspomniany już mityczny „wynalazca" homoseksualizmu. Myśl nowożytna udzieliła poparcia swoimi założeniami również i temu rozumowaniu.

Jeśli nawet nie wszyscy autorzy nowożytni bezpośrednio deklarowaliby przekonanie, że popęd seksualny nie pozostawia możliwości samostanowienia, to jednak innymi rozstrzygnięciami mogą ustawiać się po stronie poglądu, iż zachowania seksualne ze swojej istoty nie nadają się do wyrażania „przyjaźni" w klasycznym, Arystotelesowym rozumieniu. Zakłada to m.in. traktowanie możliwości prokreacyjnej sfery seksualnej jako faktu wprawdzie ważnego dla całego gatunku ludzkiego czy dobra państwa, to jednak jakby poniżej-osobowego, z którym podmiot bezwzględnie nie powinien się liczyć. To ujęcie widoczne jest np. u Johna Locke'a, traktującego

[294] Tenże, *Ekonomika*, I, 3.2. W *Etyce eudemejskiej* mowa, że człowiek „jest istotą powołaną do życia nie tylko w państwie, ale również w domu, i nie łączy się w pary, jak inne istoty żyjące z przypadkowo napotkanym osobnikiem żeńskim i męskim" (VII, 10, 1242 a).

[295] Zob. *tenże , Etyka nikomachejska,VLl}* 1-10 (1145 a - 1152 a).

intencję prokreacyjną jako nic nie znaczący fakt: „Który (...) z tysiąca ojców myśli, płodząc dziecko, o czymś więcej niż o zaspokojeniu swej chwilowej żądzy? Bóg w swej nieskończonej mądrości, dla zachowania rodzaju ludzkiego, zaszczepił naturze człowieka silną namiętność kopulacji, której ten oddaje się najczęściej bez takiego zamiaru, bez woli zostania ojcem. Rzeczywiście, ci którzy pragną mieć dzieci i zamierzają je spłodzić, są tylko środkiem do ich istnienia. Kiedy podejmują się tego i płodzą je, czynią niewiele więcej, by to osiągnąć, niż w legendzie Deucalion i jego żona, którzy, by tworzyć ludzi, rzucali ponad swymi głowami kamyki"[296]. Wprawdzie klasycy tej epoki postulowali jakieś respektowanie owej możliwości prokreacyjnej (jak np. Rousseau, który z tego powodu nawet opowiedział się w *Emilu* za instytucją małżeństwa jako najlepiej służącą seksualnej konsumpcji, z którą przecież nieuchronnie łączy się prokreacja), jednak nie uzasadniali tego wartością osobową, lecz np. racjami korzyści społecznej i indywidualnej. To niedowartościowanie ludzkiej możliwości prokreacyjnej - będącej przecież możliwością powołania do istnienia jedynej i niepowtarzalnej ludzkiej osoby, a ranga ontyczno-aksjologiczna płciowości człowieka musi odpowiadać randze ontyczno-aksjologicznej ludzkiej osoby - nie jest tylko słabością nowożytnego myślenia. Jest to również słabość greckiej filozofii.

Opowiedzenie się przez Arystotelesa za dopuszczalnością antykoncepcyjnego postępowania (również narzuconego przez państwo) jest właśnie konsekwencją „zbiologizowania" przezeń ludzkiej płciowości. Uwzględniał on bowiem możliwość - tak jak Platon - państwowej kontroli urodzeń, nadrzędnej wobec zamiarów małżonków. Jego zdaniem „należałoby zaprowadzić raczej ograniczenia co do rodzenia dzieci, tak żeby ich nie płodzić ponad pewną liczbę; liczbę tę należałoby określić (...). Jeśli zaś nie poczyni się żadnych ograniczeń urodzin, jak to się przeważnie dzieje w państwach, to z konieczności pociągnie to za sobą zubożenie obywateli, ubóstwo zaś wywołuje zaburzenia i zbrodnie"[297]. Kontrolę życia małżeńskiego przez państwo Stagiryta uzasadniał także racjami eugenicznymi. Postulował bowiem, aby „nie wychowywać żadnego dziecka wykazującego kalectwo", ale z uwagi na istniejące obyczaje, które „nie pozwalają żadnego noworodka usuwać", należy „spowodować jego poronienie, zanim jeszcze czucie

[296] J. Locke, dz. cyt., s. 55.
[297] Arystoteles, *Polityka*, II, 3, 7 (1265 b).

i życie w nie wstąpi"[298], o ile małżonkowie przekroczą przypisany przez państwo limit urodzeń.

Widzimy zatem, że pod tym względem Arystoteles okazał się wiernym uczniem Platona, który podporządkował małżeństwo i życie płciowe obywateli władzy państwowej[299]. Platon postulował, aby rządzący w ramach kontroli urodzeń zezwalali na,metody sterylizujące, aborcję i dzieciobójstwo, jeśli poczęcie nastąpiło wbrew regułom wyznaczonym przez państwo: „będą mieli rozkaz starać się, żeby najlepiej ani jeden owoc takiego stosunku nie ujrzał światła dziennego, jeżeliby się zalągł, a gdyby jednak na świat przyszedł jakoś wbrew usiłowaniom, to położyć go gdzieś tak, żeby nie było pożywienia dla takiego"[300]. Ta kontrola urodzeń miała być prowadzona także z powodów eugenicznych: „A dzieci tych gorszych, gdyby się tym jakieś ułomne urodziło, to też w jakimś miejscu, o którym się nie mówi i nie bardzo wiadomo, gdzieby ono było, ukryją, jak się należy". W *Państwie* mowa jest ponadto, że sami obywatele zadbają o kontrolę urodzeń i „rozkosznie będą obcowali ze sobą, nie robiąc dzieci ponad stan, bo będą się bali ubóstwa albo wojny"[301]. Te postulaty zakładają nie tylko omówioną już nadrzędność aksjologiczną dobra ogółu wobec dobra jednostki, ale także poniżej-osobowy charakter sfery seksualnej, nadającej się do manipulacji dla dobra ogółu.

Postulat państwowej kontroli urodzeń - zakładający zatem dopuszczalność tylko instrumentalnego traktowania ludzkiej możliwości prokreacyjnej - powraca w epoce nowożytnej. Mianowicie John S. Mili w rozprawie

[298] Tamże, VII, 14, 10 (1335 b). Oceniając stanowisko Arystotelesa, należy jednak pamiętać, że ocenę aborcji uzależniał on od założenia dotyczącego ontycznej pozycji płodu: „Bo co tu jest godziwe, a co nie, zależeć będzie od tego, czy płód już czucie i życie posiada" (tamże).

[299] Por. Platon, *Państwo*, V, 460-461.

[300] Tamże, V, 461 c.

[301] Tamże, II, 372 c. W *Prawach* Platon zarysowuje inne stanowisko. Kontrolę urodzeń państwo winno prowadzić nie środkami aborcji i dzieciobójstwa, ale drogą „przydzielania lub odmawiania czci" oraz przez „słowa napomnienia lub zachęty, z którymi starsi zwracać się będą do młodych (...). Wreszcie, jeślibyśmy zupełnie już byli bezradni (...) wobec nadmiernego przyrostu obywateli w wyniku serdecznych uczuć łączących pary małżeńskie, i nie wiedzielibyśmy, co zrobić, wypadnie nam uciec się do starego środka zaradczego (...). Tych, dla których można sądzić, że to będzie korzystne, wyśle się po przyjacielsku, tak jak przyjaciół w drogę wyprawiają przyjaciele, w charakterze osadników dla zakładania nowych kolonii" *[Prawa*, V, 740 d).

O wolności twierdzi, że dzisiaj państwo pozostawia zbyt duży margines wolności w tych akurat sprawach, w których raczej winno interweniować. Jego zdaniem dzieje się to właśnie odnośnie do rodziny: „Obowiązek ten jest całkowicie zaniedbany w dziedzinie stosunków rodzinnych, której bezpośredni wpływ na szczęście ludzi jest donioślejszy, niż wszystkich innych dziedzin razem wziętych"[302]. Mili domaga się m.in. ingerencji państwa w przypadku niespełniania przez ojca jego obowiązków wobec dzieci. Niestety państwo oraz opinia publiczna stoją po stronie takiego ojca: „opinia publiczna jest wrażliwa na najlżejsze wtrącanie się prawa do jego absolutnej i wyłącznej władzy nad nimi"[303]. Jak Mili uzasadnia swój postulat? Z jednej strony wskazuje on na dobro samego dziecka, a z drugiej na dobro ekonomiczne całego społeczeństwa. Powszeclmie bowiem zapomina się, iż „obdarzenie dziecka życiem bez widoków zapewnienia mu nie tylko pokarmu dla ciała, ale i umysłowego wykształcenia jest moralną zbrodnią zarówno wobec nieszczęsnego potomka, jak wobec społeczeństwa; i jeśli rodzice nie wypełniają tego obowiązku, państwo powinno dopilnować jego wypełnienia, o ile możności ich kosztem"[304]. Mili wprost domaga się udzielania przez państwo licencji na zawarcie małżeństwa, licencji biorącej pod uwagę rozrodcze możliwości małżonków.

Co zaś do kosztów społecznych rodzenia potomstwa, którego rodzice nie są w stanie w pełni samodzielnie utrzymać, ten czołowy neomaltuzanista wskazuje wpierw koszty ekonomiczne: „w kraju przeludnionym lub zagrożonym przeludnieniem płodzenie większej ilości dzieci obniża płace na skutek współzawodnictwa i jest poważnym przewinieniem wobec wszystkich żyjących z pracy swoich rąk"[305]. Mili popiera kontrolę urodzeń także w dziele *Zasady ekonomii politycznej*[306], gdzie wyraża pogląd, że „Ubóstwo, jak większość nieszczęść społecznych istnieje, ponieważ ludzie idą za swymi brutalnymi instynktami bez należytego zastanowienia"[307]. Jego zdaniem w rachubę wchodzi tu nade wszystko uleganie temu „brutalnemu instynktowi", którym jest instynkt płciowy. Nadmierne, nieumiarkowane

[302] J. S. Mili, 0 *wolności*, s. 122.
[303] Tamże, s. 123.
[304] Tamże.
[305] Tamże, s. 126.
[306] Tenże, *Zasady ekonomii politycznej*, s. 583 in.
[307] Tamże, s. 583.

płodzenie - oto zatem główna przyczyna ubóstwa. Przyhamowanie tego płodzenia byłoby „najbardziej doniosłe dla ludzkiego dobrobytu". Cywilizacja jednak „nie poddała instynktu rozmnażania się tak silnym hamulcom, jakie były potrzebne", a z tego powodu, że „nigdy nie były czynione poważne próby w tym kierunku. Wysiłki szły przeważnie w kierunku przeciwnym. Religia, moralność i zmysł polityczny szły z sobą w zapasy w pobudzaniu do małżeństwa i do pomnożenia gatunku we wszelki sposób, byle w małżeństwie. Religia nawet dotąd nie przestała swych zachęt. Duchowieństwo rzymskokatolickie (...) wszędzie uważa za swój obowiązek popierać małżeństwo, by zapobiegać cudzołóstwu. Bogaci mają uważać, że Bóg panuje nad sytuacją, a biedni, że «Bóg dając dzieci, daje i na dzieci»". W celu przezwyciężenia tego zła należy radykalnie zmienić postawę opinii społecznej - w tym również dać dobry przykład za pośrednictwem warstw wyższych: „Nie można oczekiwać dużego polepszenia moralności, póki płodzenie wielkich rodzin nie będzie się spotykać z tymi samymi uczuciami, jak pijaństwo lub jakie inne fizyczne wybryki. Lecz skoro arystokracja i duchowieństwo są na samym przedzie w dawaniu przykładu tego rodzaju niewstrzemięźliwości, czego można oczekiwać od biedaków?"[308].

Potraktowanie możliwości prokreacyjnej sfery seksualnej jako nadającej się do instrumentalnego traktowania, czyli niejako poniżej-osobowej i wyłącznie biologicznej, implikuje, iż wymagania „przyjaznego" odnoszenia do drugiego człowieka nie obowiązują we współżyciu seksualnym. Skoro uzasadniona jest manipulacja antykoncepcyjna, to konsekwentnie usprawiedliwiona jest także ta forma nierespektowania możliwości prokreacyjnej, którą jest homoseksualizm. Z tego powodu - jak już wspomniałem - św. Tomasz z Akwinu umieszcza ów czyn w ramach „grzechów przeciwko naturze", do których zalicza też praktyki antykoncepcyjne małżonków.

Natomiast ujęcie ludzkiej płciowości jako faktu osobowego odpowiada koncepcji człowieka jako jedności cielesno-duchowej, bytu zatem konstytuowanego także poprzez ciało (św. Tomasz z Akwinu). Tymczasem platońsko-kartezjańska koncepcja człowieka, uważająca go za byt duchowy, jedynie posługujący się ciałem, musi konsekwentnie prowadzić do uznania ludzkiej płciowości za rzeczywistość poniżej-osobową, wobec której obo-

[308] Tamże.

wiązuje tylko instrumentalny sposób postępowania, inny zatem niż względem osoby ludzkiej.

W swojej koncepcji małżeństwa (i jej etycznych konkluzjach) poszczególni myśliciele nie zawsze jednak byli wierni zajętej antropologicznej pozycji. Przykładem może być Arystoteles. Choć w swoim pojmowaniu człowieka odszedł on od Platońskiej, spirytualistycznej pozycji, przyjmując hylemorficzne złożenie człowieka, to w tym odejściu nie był dostatecznie konsekwentny. Ciało nie zostało wprawdzie ujęte przezeń jako „obce" ludzkiemu duchowi, niemniej jednak potraktowane zostało jako rzeczywistość wobec niego „obojętna"[309]. Ta niekonsekwencja widoczna jest w koncepcji małżeństwa autorstwa Stagiryty. Mianowicie określił on małżeństwo jako związek oparty na przyjaźni, tym niemniej wymogami „przyjaznego" odnoszenia się nie objął w pełni życia płciowego małżonków. Usprawiedliwiał bowiem podejmowanie współżycia małżeńskiego także dla wyłącznie utylitarnego celu (np. dla zdrowia), nie wymagając każdorazowo wzniesienia się na ponadużytkowy, „przyjazny" poziom. A zatem to tylko brak wierności faktom i konsekwencji w przyjętej metodzie filozoficznego poznania, zwłaszcza w pojmowaniu ludzkiego ciała, przesądził o tym, że Arystoteles zbliżył się w traktowaniu ludzkiej płciowości do ujęcia typowego dla epoki nowożytnej, która już programowo usprawiedliwia tylko utylitarne - na poziomie rzeczy - odniesienia w tej właśnie sferze. Jakie założenia ogólnofilozoficzne o tym przesądzają?

Cel poznania naukowego a godność ludzkiej płciowości

Kartezjańskie pojmowanie ludzkiego ciała (niekiedy się mówi: „platońsko-kartezjańskie") zostało otwarte przez zmianę koncepcji poznania naukowego, która rozpoczęła epokę nowożytną[310]. Jeśli klasyczna koncepcja nauki dostrzegała w czynnościach poznawczych wartość samą w sobie, to nowożytność odchodzi od tego ideału, stawiając poznaniu za cel wymierną korzyść. Stąd też za najbardziej wartościową wiedzę uważa się tę, której dostarczają nauki szczegółowe. Filozofia w tej perspektywie

[309] Por. A. Maryniarczyk, *Filozoficzne „obrazy" człowieka a psychologia*, „Człowiek w Kulturze" 1995, nr 6/7, s. 89.

[310] Por. P. Jaroszyński, *Nauka w kulturze*, Radom 2002.

— o ile nie ulega eliminacji - staje się co najwyżej syntezą wyników nauk szczegółowych.

Wprawdzie koncepcja ta broniona była już przez sofistów i średniowiecznych nominalistów, to jednak z całą ostrością została sformułowana i szeroko przyjęta dopiero w epoce nowożytnej i kontynuowana przez jej współczesnych dziedziców. Jeśli wiedza ma być w pierwszym rzędzie użyteczna, to zmienia się w ten sposób również metodę nauki oraz jej przedmiot formalny i materialny. Epoka ta poszła zatem za programem Franciszka Bacona (zarysowanym już wcześniej u Rogera Bacona), który pojmował wiedzę jako środek zwycięstwa w walce człowieka z przyrodą. Ponieważ wcześniejsza nauka nie dawała człowiekowi tego panowania, była ona - jego zdaniem - nieużyteczna. Dopiero przez nauki przyrodnicze „życie ludzkie obdarzone zostało nowymi wynalazkami i bogactwami"[311].

Za Franciszkiem Baconem poszedł Kartezjusz, którego program przebudowy gmachu nauki znajduje u swych podstaw także praktycyzm, czyli cenienie sobie w poznaniu tylko wymiernej korzyści[312]. Widać to już w jego nowym ujęciu mądrości, przez którą rozumiał (inaczej niż Aiystoteles) „doskonałą znajomość wszystkich rzeczy, które człowiek może poznać, zarówno po to, aby kierować swym życiem, jak i po to, by chronić i utrzymywać swe zdrowie i czynić wynalazki w zakresie wszystkich umiejętności"[313]. Zatem ma być ważna zwłaszcza wiedza użyteczna. Ta „użyteczność" ma być naczelną miarą ludzkiej wiedzy, w konsekwencji czego Kartezjusz

[311] W *Nowej Atlantydzie* Bacon przedstawił wizję społeczeństwa wiodącego dzięki wynalazkom przyjemne i wygodne życie, a nawet powracającego tą drogą do utraconego raju. Nowa Atlantyda jest rządzona wyłącznie przez uczonych z obrębu nauk przyrodniczych. Zajmują się oni badaniem przyrody, ponieważ „Celem naszej instytucji rządowej jest (...) rozszerzenie granic mocy ludzkiej w celu wyprodukowania wszelkich możliwych rzeczy" (F. Bacon, *Nowa Atlantyda*, tłum. i oprać. W. Kornatowski, Warszawa 1954).

[312] Por. S. Kamiński, *Metody filozofowania do XX wieku. Przegląd ogólny*, w: tenże, *Filozofia i metoda*, Lublin 1993, s. 22). Por. M. A. Krąpiec, *Koncepcje nauki i filozofia*, w: *Wprowadzenie do filozofii*, t. III, Lublin 2000, s. 14-15. Trudno się zatem zgodzić z opinią, że „Kartezjusz mimo zdecydowanie negatywnego nastawienia względem tradycji filozoficznej, zasadniczo pozostał jej najpierw wierny w teorii nauki (...). W koncepcji nauki w wielu przypadkach nawiązał do Platona, jak również Arystotelesa. Przyjął koncepcję jedności wiedzy ludzkiej, która za swój fundament uważa metafizykę (...). Bardziej natomiast uległ Kartezjusz wpływowi ducha ówczesnej «rewolucji» naukowej w praktycznym uprawianiu nauk szczegółowych" (E. Morawiec, *Przedmiot i metoda w filozofii Kartezjusza*, Warszawa 1970, s. 41).

[313] Kartezjusz, *Zasady filozofii*, tłum. I. Dąmbska, Warszawa 1960, s. 355.

postulował, aby „zamiast tej filozofii spekulatywnej, której uczą w szkołach (...) znaleźć inną, praktyczną, za pomocą której, znając siłę i działanie ognia, wody, powietrza, gwiazd, nieba i wszystkich innych ciał, które nas otaczają (...) będziemy mogli użyć ich w ten sam sposób do wszystkich celów, do których się nadają, i dzięki temu stać się panami i posiadaczami natury". Proponował tym samym, aby dzięki wypracowanej metodzie dojść do „wiadomości wielce użytecznych dla naszego życia"[314], które uczynią nas „panami i posiadaczami natury". To „panowanie" wiąże Kartezjusz nade wszystko z wiedzą o charakterze przyrodniczym, zwłaszcza medycyną. Dzięki medycynie możliwy miałby być nawet postęp moralny, bowiem przebieg uczuć - mający istotne znaczenie w życiu moralnym - ma zależeć od stanu naszego organizmu. Także dobre posługiwanie się rozumem (bycie „roztropnymi i zmyślnymi") zależy od wiedzy o tym, co służy zachowaniu zdrowia. Zdrowie zatem Kartezjusz uważa za „pierwsze dobro i podstawę wszystkich innych dóbr tego życia. Nawet bowiem duch zależy tak silnie od stanu i temperamentu narządów ciała, że, jeśli możebne jest znaleźć jakiś sposób, który by uczynił pospólnie ludzi bardziej roztropnymi i zmyślnymi, niż dotąd, sądzę, iż w medycynie to należy go szukać". Całe zatem swoje życie zapowiedział ojciec nowożytności poświęcić „na szukanie tak użytecznej wiedzy"[315], jaką jest medycyna.

Za wiernego ucznia Kartezjusza uważał się August Comte. Zamierzał on tylko dokończyć rewolucję rozpoczętą przez swojego poprzednika, na co wskazał tytułem własnego dzieła *Rozprawa o duchu filozofii pozy ty wnej*. Miała to być rozprawa o metodzie lepszej od kartezjańskiej, bo cechującej się „logiczną przewagą społecznego punktu widzenia, którą to perspektywę Kartezjusz, przeciwnie, starał się troskliwie wyeliminować"[316]. Ten „społeczny punkt widzenia" - co dla Comtek oznacza postawienie za cel uprawiania nauki także pożytek organizacji społeczeństwa - miałby być

[314] *Tenże, Rozprawa o metodzie dobrego powodowania swoim rozumem i szukania prawdy w naukach,* Warszawa 1996, cz. VI.

[315] Tamże, cz. VI. Niektórzy twierdzą, że tutaj leży jakaś sprzeczność programu Kartezjusza-por. B. Suchodolski, *Kartezjusz w dziejach filozofii człowieka,* w: R. Descartes, *Namiętności duszy,* s. 29. Jak widzimy, takiej sprzeczności nie ma. Maritain wskazuje na inne źródło tego prymatu nauk przyrodniczych u Kartezjusza w jego koncepcji rozumu (angelizm). Zob. J. Maritain, dz. cyt., s. 91-132.

[316] *List do Milla,* 19 czerwca 1842 r.

jednak logiczną konsekwencją kartezjanskiej koncepcji nauki. Comte też wyraźnie stawia nauce cel praktyczny, czyli zaspokajanie potrzeb ludzkich: „należy pojmować wszystkie rozważania teoretyczne jako wytwory rozumu, przeznaczone do zaspokajania różnych naszych istotnych potrzeb; po zbadaniu zjawisk, nie dotyczących człowieka, których poznanie jednak jest niezbędne czy to dla lepszego rozwinięcia sił, czy to dla oceny naszej natury i warunków, zawsze należy powracać do człowieka, oddalając się od niego tylko po to, by wrócić doń z lepszymi środkami"[317]. Wśród tych pierwszoplanowych potrzeb, które ma zaspokoić wiedza zdobywana dzięki pozytywistycznej metodzie, jest nie tylko dążenie do zapanowania nad przyrodą, ale także potrzeba właściwej organizacji społeczeństwa, pozbawionego w epoce zmierzchu teologii i metafizyki odpowiedniego punktu oparcia. Zdaniem Comtek temu praktycznemu celowi ma służyć pozytywistyczna reforma nauk[318]. W świetle tego ideału poznania jedyny wartościowy typ wiedzy to nauki szczegółowe, a filozofia to tylko synteza wyników tychże nauk. Stąd też zdaniem Comte'a człowiek winien zaniechać szukania „prawd absolutnych" i skierować się ku „szybko rozwijającej się dziedzinie rzetelnej obserwacji, która jest jedyną możliwą podstawą wiedzy naprawdę mu dostępnej"[319]. Ta ostatnia wiedza jest też „mądrze przystosowana do realnych potrzeb" jednostki[320].

Konsekwencją tego zawężenia - z racji utylitarnych - granic ludzkiego wartościowego poznania do nauk szczegółowych jest pojmowanie każdego człowieka jako zaledwie egzemplarza swego gatunku czy też jako części „Ludzkości"iprzyjmowaniaaksjologicznego prymatu „Ludzkości" nad osobą ludzką, o czym już wcześniej wspomniałem. Innymi słowy „wszyscy ludzie powinni być uważani nie za istoty odrębne, lecz za różne narządy jednej

[317] A. Comte, dz. cyt., s. 28-29. Wprawdzie odżegnywał się on od jakiegoś zawężonego rozumienia ludzkich „potrzeb" (tamże, s. 32), co miałoby być groźne dla „przyszłości nauki", i wyróżniał także potrzeby „duchowe", jednak faktycznie - jego zdaniem - dzisiejsze „powszechne uznanie" dla „badań pozytywnych" wynikać ma głównie z tego, że stanowią one „racjonalną podstawę oddziaływania Ludzkości na świat zewnętrzny" (tamże, s. 31).

[318] Zdaniem E. Gilsona, ostatecznym celem Comte'a było „dostarczenie ludzkości systemu idei, zdolnego do zjednoczenia wszystkich ludzi we wspólnej nań zgodzie" *(Historia filozofii współczesnej: od Hegla do czasów najnowszych*, red. E. Gilson, T. Langan, A. A. Maurer, tłum. B. Chwedeńczuk, S. Zalewski, Warszawa 1977).

[319] A. Comte, dz. cyt., s. 15.

[320] Tamże.

Wielkiej Istoty. Toteż w każdym prawidłowo zorganizowanym społeczeństwie obywatel stawał się publicznym funkcjonariuszem"[321]. Dobro wszystkich (dobro „Ludzkości") ma jednak dostarczać „szczęścia osobistego"[322], a zatem nie miałoby być realnego konfliktu między troską o dobro społeczne i dobro jednostki. Przeciwnie, troska o dobro społeczne ma gwarantować dobro jednostkowe[323].

To dokonane w epoce nowożytnej przeformułowanie celu poznania naukowego prowadzi również do swoistego pojmowania cielesności człowieka[324]. Skoro wartościowej wiedzy o człowieku dostarczać mogą tylko nauki szczegółowe, to w tej perspektywie znika osobowa (nieinstrumentalna) wartość ludzkiego ciała, tak samo zresztą jak i nieinstrumentalna wartość człowieka. Naukom szczegółowym nie jest bowiem poznawczo dostępna istota człowieka, która odróżnia go od innych bytów i stanowi fundament jego nieinstrumentalnej wartości. Nauki te dostrzegają w ludzkiej osobie tylko wysoko zorganizowany organizm oraz rozmaite z nim związane przeżycia, włącznie z tą „wiązką przeżyć", którą nowożytność określa jako ludzkie „ja". Pierwszą ofiarą tej redukcji staje się ludzka cielesność (wraz ze swoją płciowością) jako w tej perspektywie aksjologicznie nieodróżnialna od „organizmu" zwierząt. Jedyną wartością sfery seksualnej musi być *bonum delectabile*, bo tylko takie dobro odkrywane jest dzięki spostrzeżeniu zmysłowemu, jedynej bazie poznawczej nauk szczegółowych. Każda aktywność seksualna - jeśli tylko dostarcza „satysfakcji" - staje się usprawiedliwiona na gruncie tych założeń. Własna i cudza płciowość w perspektywie nowożytnego programu naukowego jawi się jako skoja-

[321] Tamże.

[322] Tamże, s. 82.

[323] A. Comte uzasadnia to w ten sposób, że „szczęście wynika głównie z rozsądnej działalności". Stąd też musi ono zależeć „przede wszystkim od instynktu sympatii" (tamże, s. 83). Nie działanie egoistyczne, lecz altruistyczne, miałoby być „uszczęśliwiające" dla jednostki, ponieważ dopiero poprzez podejmowanie tych nieegoistycznych działań człowiek zaspokaja dążność do uwiecznienia się". Comte zakłada bowiem materialistyczną tezę, że istnieje możliwość „przedłużenia swego bytu jedynie przez gatunek" (tamże, s. 83), co „skłoni jednostkę do coraz pełniejszego wcielenia się weń, do silnego łączenia się z całym bytem zbiorowym".

[324] Nie zapominam oczywiście, iż także w starożytności ten ideał nauki był reprezentowany przez sofistów. Nie był jednak dominujący i nie jego uważamy za trwałe dziedzictwo starożytności greckiej.

rzona z silnymi przeżyciami przyjemności i przykrości. Jeśli niczego więcej nie udaje się odczytać ludzkiemu rozumowi - któremu w tym ideale poznania naukowego nadano funkcję wyłącznie instrumentalną wobec pragnienia przyjemności[325] - to miarą dobra i zła ludzkich czynów stają się owe subiektywne przeżycia, których dostarcza ludzka płciowość, a nie jakiś jej obiektywny sens, niezależny od przeżyć podmiotu. Życie społeczne (czyli własne „apetyty" innych, w terminologii Hobbesa) wymaga co najwyżej jakiegoś uzgodnienia sposobu i poziomu własnego przeżywania z oczekiwaniami i siłą innych. Oto jeden z nurtów etyki nowożytnej, prowadzący do pozytywnej oceny związków homoseksualnych, o ile tylko zaspokajają „apetyt"!

Mc zatem dziwnego, że w epoce nowożytnej to Jeremiasz Bentham (przedstawiciel utylitaryzmu, opartego na założeniach nowożytnego empiryzmu) wystąpił jako wyraźny obrońca homoseksualizmu; był w tym jeszcze bardziej zdecydowany i konsekwentny niż Michał Montaigne[326]. Traktował „sodomię" jako zachowanie całkowicie usprawiedliwione na gruncie zasady „maksymalizacji przyjemności dla maksymalnej liczby zainteresowanych". To również Bentham jako pierwszy wysunął postulat zniesienia kary śmierci za homoseksualizm.

W drugim nurcie etyki nowożytnej (np. u Kanta) przyjmowano ten sam dogmat, iż bezpośredni kontakt poznawczy ze światem mamy tylko za pośrednictwem spostrzeżenia zmysłowego[327]. Ponieważ trafnie zarazem dostrzegano, iż pojęcia dobra i zła moralnego tą drogą nie są dla nas dostępne (nie redukują się bowiem do zmysłowej przyjemności i przykrości, o czym mówią elementarne fakty), ta tradycja etyczna postulowała budowanie etyki niezależnie od doświadczenia (spostrzeżenia zmysło-

[325] Jeśli Hume określał funkcję rozumu jako „służebną", to Comte był zdania, że jest to nawet funkcja „niewolnicza".

[326] Tym tematem J. Bentham zajmował się aż przez 50 lat swej twórczości. Nie odważył się jednak własnych tekstów opublikować, co uczyniono dopiero niedawno odnośnie do *Essay on Pederasty* (red. L. Crompton, Journal of Homosexuality" 1978, nr 3, s. 383-405, nr 4, s. 91-107) napisanego około 1785 r. Por. J. Bentham, *Bentham on Sex*, w: *Theory of Legislation*, red. C. K. Ogden, London 1931; L. Campos Boralevi, *Bentham and the Oppressed*, Berlin - New York 1984; L. Crompton, *Byron and Greek Love: Homophobia in 19th-century England*, Berkeley 1985.

[327] Por. K. Wojtyła, *Problem doświadczenia w etyce*, s. 5-24; por. tenże, *Człowiek w polu odpowiedzialności*, Rzym-Lublin 1991.

wego). Jednak kiedy Kant wyraził negatywną ocenę homoseksualizmu, to tylko z tego powodu - jak nieraz trafnie się dzisiaj wskazuje - że zapomniał o swoim kopernikanskim przewrocie w etyce. Wspomniałem już bowiem, iż dla tej oceny ograniczył się do wskazania „nienaturalności" homoseksualizmu (nieliczącego się z możliwością prokreacyjną), a nie posłużył się swoim postulatem nieinstrumentalnego traktowania człowieka i „zasadą uniwersalizacji". Ta ostatnia zasada (żądająca każdorazowego zbadania, czy mógłbym chcieć, aby podejmowane działanie było ogólnie obowiązujące), chociaż miała chronić przed dowolnością i subiektywizmem, takiego zabezpieczenia *de facto* nie stanowi. Począwszy bowiem od Hegla często się podkreśla, że przy dostatecznej wyobraźni uogólnić można niemal każdą zasadę. Wystarczyłoby rozważany czyn określić w taki sposób, „aby maksyma zezwoliła mi na robienie tego, co chcę - zabraniając zarazem innym robienia tego, co obaliłoby owa maksymę, gdyby została uogólniona. (...) Wynika stąd, że w praktyce sprawdzian imperatywu kategorycznego narzuca ograniczenia tylko na tych, którym nie staje wyobraźni"[328]. Na gruncie nowożytnego decyzjonizmu wystarczy dla oceny homoseksualizmu tylko odpowiedz na pytanie, czy działanie to odpowiada przekonaniu samego podmiotu. Samo badanie zasadności owego przekonania wykracza poza ramy tej etyki. Sumienie błędne na gruncie etyki Kanta i Sartre'a jest po prostu niemożliwe[329].

Widzimy zatem, w jaki sposób nowożytna etyka - w dwóch swoich postaciach - otwiera drogę pozytywnej ocenie homoseksualizmu. Ale dla akceptacji „związków partnerskich" i „małżeństw" homoseksualnych konieczne jest jeszcze dodatkowe założenie co do sensu państwa i prawa.

[328] A. MacIntyre, *Krótka historia etyki: filozofia moralności od czasów Homera do XX wieku*, tłum. A. Chmielewski, Warszawa 2000, s. 254. Stąd też usprawiedliwione są takie zestawienia jak w artykule J. Lacana pt. *Kant avec Sade* (w: tenże, *Ecrits*, t. II, Paris 1999, s. 243-273), gdzie autor twierdzi, iż także „boski markiz" może być uznany za wiernego ucznia Kanta. Tą drogą odczytania niemieckiego filozofa idzie ponadto T. Styczeń, który określa go jako przedstawiciela „pozytywizmu etycznego" (zob. T. Styczeń, *Etyka niezależna?*, Lublin 1980). Wiadomo jednak, że są inne, „obiektywistyczne" interpretacje Kanta, ostatnio np. broniona przez 0. Hôîfego.

[329] Zob. T. Styczeń, dz. cyt., s. 40-44.

Wychowawczy cel państwa

Nowożytność powszechnie odchodzi od klasycznej koncepcji państwa i prawa. Wedle Platona i Arystotelesa (tę myśl kontynuował też św. Tomasz z Akwinu) sensem istnienia państwa jest służenie dobru samych obywateli. Wynika stąd, iż państwu przypisywała ta tradycja sens moralny[330]. Dobro i zło moralne bowiem są związane z samym człowieczeństwem. Moralne dobro czyni człowieka jako człowieka dobrym. Z kolei czyn moralnie zły uderza w to człowieczeństwo. Dobra i zła pozamoralne dotyczą zaś tylko „peryferii" naszego bytu, a nie jego istoty. Niekiedy ten moralny sens państwa wyrażano także w nieco innym języku, jak to widzimy zarówno u Platona, jak i u Arystotelesa. Twierdzili oni, że państwo winno służyć zawiązywaniu przyjaźni pomiędzy obywatelami[331]. Wychodząc właśnie od tego założenia, Arystoteles - jak już wspomniałem - krytykował pomysł Platona stworzenia „wspólnoty kobiet i dzieci" (zamiast instytucji monogamicznego małżeństwa), ponieważ w ten sposób w państwie „przyjaźń wypadnie jakby rozwodniona"[332]. Prawo tworzone w państwie winno zatem służyć rozwojowi moralnemu obywateli[333], czyli ich wychowaniu.

Obarczeni negatywnymi doświadczeniami XX stulecia być może jesteśmy skłonni uważać, że państwo nie powinno pełnić działalności wychowawczej, a co najwyżej - działalność edukacyjną. Totalitarne systemy tej epoki uzurpowały sobie nadrzędną funkcję wychowawczą w stosunku do obywateli, w tym także wobec dzieci i młodzieży. Realizację tych ambicji wychowawczych zapowiedziano już w *Manifeście komunistycznym*. Jego autorzy nie ukrywali, iż mają zamiar wyrwać dzieci z rąk rodziców, czyli ich zdaniem funkcję wychowania miało przejąć państwo. Czyż więc nie należy państwa i jego instytucji raczej odsunąć od zadania wychowawczego jako ze swej istoty mu nieprzynależnego? Czyż nie należy wychowania dzieci

[330] Por. W. Jaeger, *Paideia. Formowanie człowieka greckiego.*

[331] Platon pisze: „podstawowym zaś założeniem i celem naszych praw jest to, żeby obywatele byli (...) zespoleni ze sobą najserdeczniejszą przyjaźnią" *(Prawa,* V); analogicznie uważa Arystoteles: „Wydaje się też, że istotą więzów łączących państwa jest przyjaźń i że prawodawcy bardziej się o nią troszczą niż o sprawiedliwość" *(Etyka nikomachejska,* VIII, 1, 1155 a 20); por. Jaeger, *Paideia. Formowanie człowieka greckiego,* s. 741-742.

[332] Arystoteles, *Polityka,* II, 2 (1262 b).

[333] Por. św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna,* I-II, q. 95; „Wolą każdego prawodawcy jest czynić obywateli dobrymi" (tamże, a. 1).

i młodzieży zostawić tylko rodzinie? Może ona sama wystarczy dla dobrego wypełnienia tego zadania, a państwo co najwyżej ma nie przeszkadzać w tym wychowaniu, starając się jedynie o zagwarantowanie ekonomicznej bazy i zadbanie o samo wykształcenie?

Klasyczni filozofowie uważali, że skoro w gestii władz państwa są nie tylko dobra ekonomiczne obywateli, ale i sami obywatele ze swoim podlegającym rozwojowi człowieczeństwem, to państwo nie może nie pomagać w rozwoju tego człowieczeństwa. Stąd też problem wychowania - wychowania także przez państwo - znajdował się w centrum myślenia wielkich filozofów greckich. W odróżnieniu jednak od pomysłodawców XX-wiecznych systemów totalitarnych inaczej rozumieli wychowanie. Utożsamiali je bowiem z formacją moralną, kształtowaniem cnót moralnych, różną od edukacji, czyli nabywania sprawności poznawczych. Wychowanie znajdowało się dla nich w polu dobra i zła moralnego, a nie jakby „poza" nim, czy „obok" niego.

Głównym wychowawcą starożytności był Sokrates. Własną działalność wychowawczą wiązał w istotny sposób z odróżnianiem dobra od zła moralnego, z etyką. W mowie obrończej określał swoją służbę Atenom następująco: „Nigdy nie przestanę (...) przestrzegać was i wykazywać każdemu, kogo tylko spotkam (...). Człowieku zacny (...) nie wstyd ci troszczyć się o majątek i o jego nieustanne powiększanie, o twoją opinię i cześć - a o rozum i o prawdę, i o duszę twoją nie troszczysz się wcale i nie dbasz o to, aby była jak najlepsza"[334]. Cnotom moralnym winny być zatem podporządkowane wszelkie inne zalety.

Sokrates wiedział, że wychowawca pomaga w narodzeniu się trudnego dobra. Dobro moralne bowiem jest ze swej istoty dobrem trudnym. Stąd wychowawca musi również wliczyć w swoją działalność sprzeciw tych, którzy są wychowywani. Niejednokrotnie bowiem wychowanek unika konfrontacji z trudnym dobrem, a zatem i konfrontacji z niełatwymi wymaganiami swych wychowawców. Z tej przyczyny Sokrates rozważał nawet możliwość własnej śmierci z rąk tych, nad których poziomem moralnym się trudził. Mówił Kalliklesowi: „A gdyby ktoś mnie oskarżył o niszczenie młodzieży", to „będę sądzony tak, jak byłby sądzony lekarz postawiony przez kucharza przed trybunałem złożonym z dzieci. Pomyśl bowiem, co mógłby powiedzieć ten człowiek przed takim trybunałem, gdyby oskarżyciel rzekł:

[334] Platon, *Obrona Sokratesa*, XVII, 29 d-e.

Dzieci, ten człowiek wiele razy czynił wam wiele krzywd (...) Sprawia, że chudną, dusi je i dręczy; daje im gorzkie napoje, zmusza do głodu i ogranicza picie; nie tak jak ja, który daje wam wiele przyjemnych rzeczy do jedzenia... jak myślisz, co mógłby na te wszystkie oskarżenia odpowiedzieć lekarz? Gdyby powiedział zgodnie z prawdą: Wszystko to czynię, dzieci, dla waszego zdrowia, jakiż krzyk podniósłby się (...) w sądzie? Czy nie ogromny?"[335]. Jak wiemy, 70-letniego ateńskiego mędrca spotkał wyrok śmierci od rodaków za „psucie młodzieży". Wychowawca, w tym wychowawca--polityk, również te „koszty" winien wliczyć w swoją działalność.

Platon, uczeń Sokratesa, całą swoją koncepcję państwa i prawa podporządkował wychowaniu człowieka[336]. Wprawdzie nie wszystkie jego pomysły pedagogiczne są godne realizacji (z niektórymi nie sposób się zgodzić), to jednak wciąż godna uwagi jest jego identyfikacja istoty wychowania jako formacji cnót, umożliwiających życie na poziomie istoty ludzkiej, a nie osiąganie wymiernych korzyści, do czego sprowadzali wychowanie sofiści. Ustami swoich braci, w dialogu *Państwo*, Platon krytykował rozpowszechniony ówcześnie w Atenach model wychowania. Ludzie młodzi czuli się jego ofiarami. Wszyscy bowiem wychowawcy - oprócz Sokratesa - w procesie wychowania zachwalali co najwyżej rozmaite korzyści płynące z cnót (pozytywnych sprawności moralnych), a nie je same: „nikt nigdy nie ganił nieuczciwości ani nie chwalił sprawiedliwości inaczej, jak tylko ze względu na opinie, na zaszczyty i dary, które za nimi idą"[337]. Skutkiem takiego modelu wychowania „poza dobrem i złem" była asymilacja tych błędnych i szkodliwych opinii, podporządkowujących dobro moralne korzyści: „Kiedy to słyszą młodzi ludzie, to, jak myślisz, jak to wpływa na ich dusze? (...) Mówią przecież, że jeśli będę uczciwy, ale sobie w dodatku nie wyrobię opinii, to nic mi z tego nie przyjdzie, powiadają; tylko trudy i kary oczywiste. A jeżeli będę nieuczciwy, a wyrobię sobie opinię nieskazitelną, to mi święte życie przepowiadają. Oczywiście, skoro ci mędrcy wykładają, że «pozór i prawdę przemaga» i decyduje o szczęściu, to rzucić się w tę stronę w ogóle. Zrobić sobie tylko fasadę, przybrać postawę, otoczyć się od frontu dekoracjami dzielności"[338].

[335] Tenże, *Gorgiasz*, tłum. P. Siwek, Warszawa 1991, s. 522.
[336] W. Jaeger, *Paideia*, tłum. M. Plezia, t. 2, Warszawa 1964, s. 247.
[337] Platon, *Państwo*, II, 366 e.
[338] Tamże, II, 365 b-d.

Zdaniem Platona całkiem odmienne, pozytywne skutki musiałby mieć system wychowawczy oparty na przekonaniu, że „sprawiedliwość" nie sprowadza się do takiej czy innej opłacalności, ale jest dobrem samym w sobie, niezależnie od ewentualnych korzystnych skutków: „Gdybyście wy wszyscy od początku tak mówili i tak na nas wpływali już od najmłodszych lat, to teraz by jeden z nas nie musiał przestrzegać drugiego przed nieuczciwym postępowaniem, tylko by się każdy sam pilnował, bojąc się, aby do niego nie przylgnęło największe zło: niesprawiedliwość"[339].

Arystoteles z kolei nie ma żadnej wątpliwości, że „prawodawca powinien się zająć w pierwszym rzędzie wychowaniem młodzieży. Jeśli się tak w państwach nie dzieje, to cierpią na tym ustroje, gdyż obywatele muszą być odpowiednio do każdego ustroju wychowywani"[340]. Arystoteles ubolewał jednak, że rządzący państwami bardzo często zaniedbują tę działalność wychowawczą. Co do Hellady, twierdzi on, że: „W jednym tylko państwie lacedemońskim lub w niewielu innych prawodawca poświęcił, jak się zdaje, wiele uwagi wychowaniu i wykształceniu młodzieży; w większości jednak państw rzecz ta jest w zupełnym zaniedbaniu i każdy żyje jak chce, niby cyklop"[341].

Dla Stagiryty było oczywiste, że nabywanie cnót etycznych stanowi istotę wychowania. Nie poddawał on również w wątpliwość, że państwo nie powinno zawłaszczać obowiązków wychowawczych, ale tylko wspomagać zarówno proces samowychowania, jak i wychowania przez rodzinę. Skoro bowiem - dowodził Arystoteles - to rodzice obdarzają życiem swoje dziecko, nie mogą oni zaniedbać rozwoju tego dobra, a dzieje się to poprzez wychowanie i to jest właśnie ich podstawowy obowiązek[342].

Wychowanie przez państwo dokonuje się przy pomocy tworzonych w nim praw. Zdaniem Arystotelesa, dla wychowania zarówno osób młodych, jak i dorosłych konieczne są właściwe prawa: „Trudno (...) już od młodości znaleźć właściwe przewodnictwo na drodze do dzielności etycznej, jeśli prawa, w myśl których otrzymało się wychowanie, nie są takie, jak trzeba". Zdaniem Stagiryty, wychowanie poprzez właściwe prawo dotyczy nie tylko młodych, ale każdego człowieka: „I nie dość może jest otrzymać

[339] Tamże, II, 367 a.
[340] Arystoteles, *Polityka*, VIII, 1, 1 (1337 a).
[341] Tenże, *Etyka nikomachejska*, X, 9 (1180 a).
[342] Por. tamże, VIII, 12 (1162 a).

w młodości właściwe wychowanie (...), lecz i w wieku dojrzałym trzeba dbać o te rzeczy i przyzwyczajać się do nich, tak że potrzebowalibyśmy praw tyczących się również tego wieku i w ogóle całego życia"[343]. W tym samym kierunku poszedł św. Tomasz z Akwinu, który twierdził, iż „Wolą każdego prawodawcy jest: czynić obywateli dobrymi (...). Właśnie to wychowywanie, które zmusza do należytego postępowania ze strachu przed grożącą karą, jest wychowawczą funkcją nadawanych praw. Dla spokoju więc ludzi i dla cnoty konieczne było uchwalanie praw". Prawa niesprawiedliwe, czyli „pseudoprawa", tworzone w oparciu o zasadę prymatu siły nad rozumem, „prawa", które nie mają człowieka uzgodnić z obiektywną rzeczywistością dobra, lecz służą czyimś interesom - nie sprzyjają jednak „spokojowi" i „cnocie". Przeciwnie - wychowują społeczeństwo do bezprawia.

Epoka nowożytna powszechnie odchodzi od tej klasycznej koncepcji państwa i prawa. Prawo tworzone w państwie ma strzec tylko *bonum delectabile* oraz *bonum utile* obywateli bądź rządzących. Tę koncepcję prawa nieraz określa się jako „pozytywizm prawny" i łatwo pokazać jego ogromną popularność wśród nowożytnych myślicieli, chociaż znana była i dawniej.

Koncepcję tę wyraził rzymski prawnik Ulpian w słowach: *Quod principi placet - legis habet vigorem* („Co podoba się władzy - posiada charakter prawa"). Jednak takiego rozumienia prawa nauczał już w Helladzie m.in. sofista Trazymach - bohater Platońskiego *Państwa* - który twierdził, że „każdy rząd ustanawia prawa dla własnego interesu"[344]. Zdaniem braci Platona, uczestniczących w dyskusji z Trazymachem, ta koncepcja prawa - i odpowiadające jej pojęcie sprawiedliwości - stanowiła element systemu wychowawczego realizowanego wtedy w Atenach, który w chwili próby zawiódł. Epoka nowożytna poszła raczej za Trazymachem niż za oczywistością, której dał też wyraz Sofokles w *Antygonie*, dowodząc, że prawo stanowione powinno respektować niezależny od woli człowieka porządek normatywny. Widać to u Kartezjusza, który w swojej pierwszej zasadzie „moralności tymczasowej" postulował uzgadnianie postępowania z „prawami i obyczajami" kraju[345], bez konieczności mierzenia owych „praw i obyczajów" jakąś nadrzędną i niezależną wobec nich rzeczywistością.

[343] Tamże, X, 9 (1179 b -1180 a).
[344] Zob. Platon, *Państwo,* I, 338 e.
[345] Zob. Kartezjusz, *Rozprawa o metodzie,* cz. III, s. 24-32.

Również zdaniem Hume'a „niewzruszona wierność prawom swojego kraju wszędzie na świecie uchodzi za cnotę naczelną; gdzie naród nie zna dobrodziejstwa legislatury, a jej miejsce zajmuje pojedyncza osoba, tam bezwzględna lojalność jest prawdziwym patriotyzmem"[346]. Marksiści uważali prawo za narzędzie ekonomicznej eksploatacji innych. Zdaniem klasyków marksizmu, wszelkie stosunki prawne „wyrastają z materialnych warunków życia", a w szczególności warunków ekonomicznych[347]. W *Manifeście komunistycznym* zarzucono wprost burżuazyjnemu prawu bycie „tylko podniesioną do godności ustawy wolą waszej klasy [burżuazji - M. Cz.], wolą, której treść określają warunki istnienia waszej klasy"[348] i obiecano zniesienie prawa w społeczeństwie komunistycznej przyszłości. Jednak na etapie dążenia do tej przyszłości prawo stanowić miało środek realizacji dyktatury proletariatu, czyli środek realizacji przemocy. Z kolei zdaniem Fryderyka Nietzschego najdawniejsze państwo to tylko „sfora blond drapieżników, ras zdobywców i panów, która, zorganizowana na wojenny sposób i wyposażona w zdolność organizowania, swe straszliwe łapy kładzie bez skrupułów na być może niepomiernie liczebniejszej, ale jeszcze bezkształtnej, jeszcze koczowniczej ludzkości"[349], czyli prawem - w jego opinii - była siła. „Bunt niewolników" - światowy przewrót dokonany przez ludzi słabych - narzucił zaś wszystkim skażoną resentymentem „moralność niewolniczą" i korespondujące z nią prawo. Zatem prawo służy wedle Nietzschego realizacji „woli mocy"[350]. Zygmunt Freud różnił się w swoim pojmowaniu prawa od dwóch pozostałych „mistrzów podejrzeń" tylko tym, że jest ono jego zdaniem produktem działania ukierunkowanej na przyjemność pożądliwości seksualnej, a ściśle rzecz ujmując „ofiary złożonej z popędu"[351], ofiary koniecznej dla zapewnienia wszystkim względnego bezpieczeństwa. Według bowiem Freuda warunkiem koniecznym zbudowania świata zabez-

[346] D. Hume, *Dialog*, w: tenże, *Badania dotyczące zasad moralności*, s. 200.

[347] Zob. K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane*, 1.1, s. 337; por. tamże, t. II, s. 376, 471-472; por. S. Ehrlich, *Wstęp do nauki o państwie i prawie*, Warszawa 1979, s. 26, 33-36, 40-41, 61.

[348] K. Marks, F. Engels, *Manifest komunistyczny*, w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane*, 1.1, s. 40-41.

[349] F. Nietzsche, *Z genealogii moralności*, s. 92.

[350] Por. tamże, s. 82-83.

[351] Z. Freud, *Kultura jako źródło cierpień*, s. 189; por. M. A. Krąpiec, O *ludzką politykę*, Lublin 1998, s. 317.

pieczającego przynajmniej pewien poziom przyjemności jest tworzenie kultury z całym systemem prawnych i moralnych zakazów. Skoro program życiowy oparty na dążeniu do rozkoszy nie jest możliwy do zrealizowania i można co najwyżej tylko próbować się zbliżać do tego celu, to jedyną drogą do jego urzeczywistnienia jest „zaszeregowanie (...) do zbiorowości ludzkiej czy przystosowanie się do niej"[352], czyli *de facto* tworzenie kultury. Kultura miałaby być produktem rozsądnego dążenia do przyjemności, bo w zamian za „wyrzeczenie się pewnej dozy możliwego szczęścia [człowiek - M. Cz.] otrzymał pewną dozę bezpieczeństwa"[353]. Zamiast względnie nieograniczonego doznawania przyjemności przez jednego czy nielicznych pojawia się możliwość wspólnej obrony przed wrogą naturą i innymi osobnikami. Za bezpieczeństwo człowiek musi jednak zapłacić ograniczeniem zaspokajania swoich popędów. Z kulturą bowiem pojawiają się zakazy i ograniczenia dotyczące życia seksualnego[354]. Zniesienie tych zakazów musiałoby doprowadzić do śmierci kultury i popadnięcia w despotyzm najsilniejszych. Stąd też - zdaniem Freuda - „za największe zagrożenie kultuiy uważa społeczeństwo wyzwolenie się popędów seksualnych i ich powrót do pierwotnych celów"[355]. Stawiane przez społeczeństwo moralne i prawne zakazy są jednak ostatecznie wygodną dla wszystkich fikcją: „Możemy odrzucić hipotezę, że istnieje pierwotna, by tak rzec naturalna zdolność odróżniania dobra i zła"[356]. Świadomość winy moralnej - czyli świadomość zła moralnego, różnego od tego, co przykre - jest tylko produktem tego, co Freud określa jako „lęk przed utratą miłości"[357]. Ów lęk należałoby raczej nazwać „lękiem przed narażeniem się" społeczeństwu („lęk przed agresją autorytetu zewnętrznego"), które ma chronić własny interes członków tego społeczeństwa.

Koniec końców nowożytny (i współczesny) sposób pytania o stosunek prawa i państwa do homoseksualizmu oraz instytucji „związków partnerskich" odnosi się wyłącznie do tego, czy pozostają one zgodne z wolą twórcy

[352] Z. Freud, *Kultura jako źródło cierpień*, s. 223.
[353] Tamże, s. 204.
[354] Tamże, s. 195.
[355] Tenże, *Wstęp do psychoanalizy*, tłum. S. Kempnerówna i W. Zaniewicki, Warszawa 1957, s. 11.
[356] Tenże, *Kultura jako źródło cierpień*, s. 211.
[357] Tamże.

tego prawa. Jeśli np. w społeczeństwie demokratycznym twórcą prawa stanowionego jest „lud", to na gruncie pozytywizmu prawnego sama jego ślepa wola ma decydować o dopuszczalności w państwie szerzenia homoseksualizmu oraz o ewentualnym tworzeniu instytucji związków homoseksualnych. Reprezentujący zatem ten „lud" politycy winni odłożyć na bok swoje własne rozpoznanie w tej sprawie - czyli zrezygnować z tworzenia prawa na miarę odczytywanej przez siebie rzeczywistości aksjologicznej - i jedynie wypełnić społeczne oczekiwanie. Również wtedy, gdy owo oczekiwanie dotyczy „związków partnerskich".

Na gruncie zaś klasycznej koncepcji państwa i prawa pierwszym pytaniem w interesującej nas tu sprawie jest to, czy praktyki homoseksualne i instytucje „związków partnerskich" odpowiadają lub nie odpowiadają temu, kim obiektywnie jest osoba ludzka. Jest to zatem pytanie o to, czy tworząc tę instytucję - czyli aktywnie popierając praktyki homoseksualne - państwo pomaga rozwojowi tej osoby.

Na czym jednak konkretnie polega pomoc prawa w rozwoju? Mianowicie prawa stanowione wychowują wpierw w ten sposób, że informują o tym, co jest dobre, a co złe. Przekazują bowiem informację o poglądzie w tej sprawie tych, którym została powierzona piecza nad dobrem wspólnym, czyli tych, którzy powinni dysponować lepszym rozpoznaniem niż tzw. przeciętny obywatel. Po drugie, prawa zachęcają do wyboru dobra, a zniechęcają do wyboru zła i to nie tylko przewidzianym systemem kar za naruszenie prawa, ale także zachęcają ukrytą w nich gotowością prawodawcy podporządkowania się prawu. Jeśli zatem prawodawcy nie mogą nie tworzyć praw, to tym samym nie mogą nie mieć wpływu na wychowanie obywateli, nie mogą nie brać udziału w procesie rozwoju ich osobowości. W zależności jednak od tego, jakie konstruują przepisy, prawodawcy wychowują lub też psują obywateli. Jeśli bowiem tworzone przez nich prawo jest pseudoprawem, czyli nie jest zgodne z prawdą o dobru, to nie pomaga ono obywatelom w poznaniu tej prawdy, a tym bardziej nie skłania ich, aby za nią podążali. Jeśli pomimo tego obywatele jednak znają prawdę i ją wybierają, to tylko niejako „obok" tego, a nawet wbrew temu, co czyni w tym zakresie państwo.

Czy zatem tworzenie instytucji „związków partnerskich" i „małżeństw homoseksualnych" trafnie informuje obywateli, jakie zachowania seksualne odpowiadają temu, kim jest osoba ludzka i jakie są istotne elementy

miłości erotycznej na miarę obiektywnej prawdy o osobie ludzkiej? Które też rozwiązanie prawne zachęca do życia zgodnego z prawdą o osobie ludzkiej i drogach rozwoju jej miłości?

Konieczne jest jednak rozwianie w tym miejscu pewnej wątpliwości. Być może nie wszystkie dziedziny naszego życia powinny znajdować się w gestii zainteresowania państwa i najlepiej ta pomoc w naszym rozwoju wypada, gdy państwo tutaj nie ingeruje. Tym niemniej wydaje się, że szczególnie jedna dziedzina nie powinna być przez państwo zlekceważona i nie powinno ono przykładać ręki do jakiegoś jej zafałszowania i zniekształcenia, zwłaszcza w stosunku do pokolenia ludzi młodych, wstępujących w życie dojrzałe. Najważniejsza dla człowieka wiedza - również praktyczna, a nie tylko teoretyczna - to wiedza o tym, kim on jest, czyli skąd przychodzi i dokąd zmierza. Łatwo zauważyć, ale również łatwo przeoczyć, że nikt z nas nie spada z nieba. Owym naszym „skąd" jest kobiecość i męskość ludzkiego ciała. To jest owo „drzewo życia", z którego wkraczamy w świat, od niego zaczyna się nasza jedyna i niepowtarzalna biografia. Stąd też rozumienie sensu ludzkiej seksualności rzutuje w sposób zasadniczy na pojmowanie samego siebie. Każde zaś kłamstwo na temat ludzkiego ciała jako źródła życia powoduje niezrozumienie samego siebie, jakieś zagubienie prawdy o sobie.

Cokolwiek byśmy nie powiedzieli na temat prawdy o ludzkiej płciowości jedno jest pewne: skoro jest to jedyna droga naszego wkraczania w świat, wartość ludzkiej płciowości jest na miarę wartości człowieka. Tak wielka jest wartość kobiecości i męskości ludzkiego ciała, skoro aż człowiek tą drogą zaczyna istnieć! Każde zatem poniżenie wartości ludzkiego ciała, każde poniżenie ludzkiej płciowości - przestawienie jej poniżej godności istoty rozumnej i wolnej - oznacza tym samym poniżenie samego człowieka jako owocu ludzkiej płciowości. Wszystko zatem, co mówimy następnemu pokoleniu na temat ludzkiej płciowości, odpowiada na dręczące każdego pytanie „kim jestem". Mówimy jednak - w zależności od tego, czy promujemy prawdę, czy kłamstwo na temat godności ludzkiego ciała - albo „z miłości jesteś", albo też „jesteś owocem zabawy, a nie miłości", skoro tą właśnie drogą, drogą ludzkiego ciała i płci wkraczamy w świat.

Łatwo zauważyć, jaką jeszcze istotną prawdę o człowieku zniekształca kłamstwo na temat ludzkiej płciowości. Przedstawienie jej jako rzeczywistości jakoby bezwartościowej, a zatem i równie bezwartościowo

„owocującej" stanowi pośrednio kłamstwo na temat naszych rodziców. W perspektywie prezentacji ludzkiego ciała jako rzeczywistości poniżonej każdy z nas wydaje się nie tylko pozbawiony wsobnej wartości, skoro z bezwartościowej sfery pojawiamy się na świecie. Zostajemy również ograbieni ze świadomości bycia obdarowanymi przez swoich rodziców. W tym kontekście ci ostatni muszą jawić się nie jako dobroczyńcy w stosunku do własnych dzieci, ale jako ich pierwsi - i z tego powodu najgorsi - wrogowie! Oto zatem „koszty" rozpowszechnienia kłamstwa na temat ludzkiej płciowości! Oto „koszty" promocji tego właśnie kłamstwa drogą instytucji państwa i prawa!

Oczywiste jest, że do prawdy o ludzkiej płciowości wychowujemy się i jesteśmy wychowani w rozmaity sposób, również drogą własnych czynów i osobistych wyborów. Nie można jednak przeoczyć w tym zakresie wychowawczego znaczenia państwa. Już Arystoteles zwracał uwagę politykom na to, żeby „odsuwać od uszu i oczu dziecka wszystko, co jest niegodne wolnego człowieka"[358]. Niegodne „wolnego człowieka" jest również kłamstwo na temat ludzkiej płciowości: „Skoro zaś uważamy za rzecz niedopuszczalną mówić coś takiego, to oczywiście także i oglądać czy to na obrazach nieprzyzwoitych, czy na przedstawieniach teatralnych. Niechże władze baczą na to, by żadna rzeźba, żaden obraz nie przedstawiał takich scen"[359].

Jeszcze jedno dopowiedzenie. Pomoc państwa w rozwoju nie może zamieniać się w jakieś wymuszanie dobra. Od tej strony patrząc, niewłaściwe jest wszelakie zmuszanie np. do prokreowania, co widzimy zarówno w propozycji Platona, jak i Johna S. Milla. Innym przykładem zbyt daleko idącej ingerencji państwa w sferę seksualną wydaje się też prawo ateńskie, wprowadzone przez Solona, które obligowało małżonków do trzykrotnego współżycia małżeńskiego w miesiącu. W tym wypadku tylko cel prawodawcy jest godny uznania, bo - jak informuje nas Plutarch z Cheronei w biografii Solona - prawodawca zamierzał tą drogą doprowadzić do zawiązywania przyjaźni pomiędzy małżonkami. Jednak państwo obligując obywateli środkami prawnymi do wyrażania przyjaźni małżeńskiej, przekraczało granice swoich kompetencji, bo w żadnej mierze nie mogło

[358] Arystoteles, *Polityka*, VII, 15, 7 (1336b).
[359] Tamże, VII, 15, 7-8 (1336 b).

tą drogą się temu przysłużyć. Dla zawiązania przyjaźni niezbędna w tym przypadku jest przecież intencja małżonków, a sferą intencji prawodawca się nie interesuje, tworząc rozmaite prawa (np. zakaz kradzieży). Sam zaś akt seksualny pozbawiony takiej intencji przyjaźni byłby wprost przeciwny wobec oczekiwanego celu, czyli nie rozwijałby przyjaźni. Skoro tych intencji nie sposób z zewnątrz sensownie nakazać, to regulacja Solona wydaje się być zbyt daleko idąca.

Oczywiście jest szereg powodów, aby nie promować, również przy pomocy instytucji państwa, żadnego kłamstwa - w szczególności kłamstwa na temat ludzkiej płciowości - zwłaszcza osobom młodym, wkraczającym dopiero w dorosłość, w życie na własną odpowiedzialność. Teodoros, starożytny aktor tragiczny „nigdy nikomu, nawet najsłabszym aktorom, nie pozwalał występować przed sobą na scenie, ponieważ pierwsze wrażenie słuchowe najsilniej się u widzów utrwala. To samo bywa przy zetknięciu się z ludźmi i rzeczami, bo zawsze mamy większe upodobanie do naszych pierwszych wrażeń". Tych „pierwszych wrażeń" doznajemy na początku naszego rozwoju, w okresie dzieciństwa i młodzieńczym. Dlatego też - dodał Arystoteles - „trzeba trzymać młodzież z dala od wszystkiego, co złe, zwłaszcza od tego, co trąci występkiem i złowrogością"[360]. Nigdy wcześniej politycy nie dysponowali taką mocą i takim zakresem możliwości wychowawczego oddziaływania jak dzisiaj. Wydaje się też jednak, że nigdy przedtem tak bardzo nie zapominali oni o swojej odpowiedzialności wychowawczej. Pora zatem na polityków-wychowawców, jeśli zarówno indywidualny, jak i rodzicielski trud wychowawczy ma wydać właściwy owoc. Czy z tej odpowiedzialności wywiązują się europejscy politycy, również odnośnie do godności ludzkiej płciowości? To będzie tematem następnego rozdziału.

[360] Tamże, VII, 15,10 (1336 b).

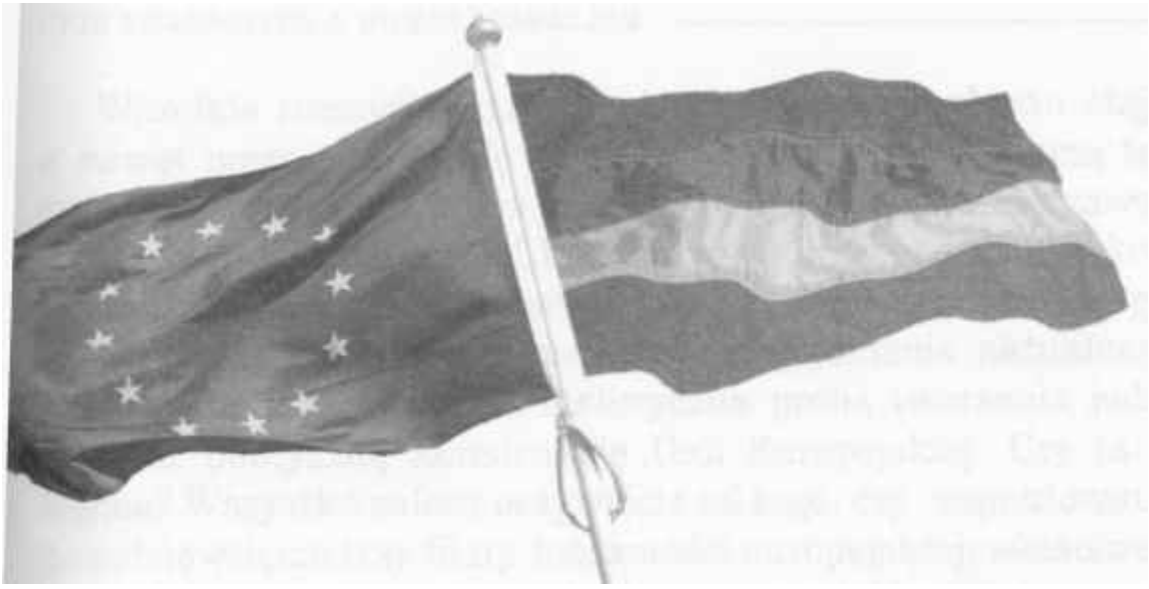

Rozdział III

Unia Europejska a homoseksualizm

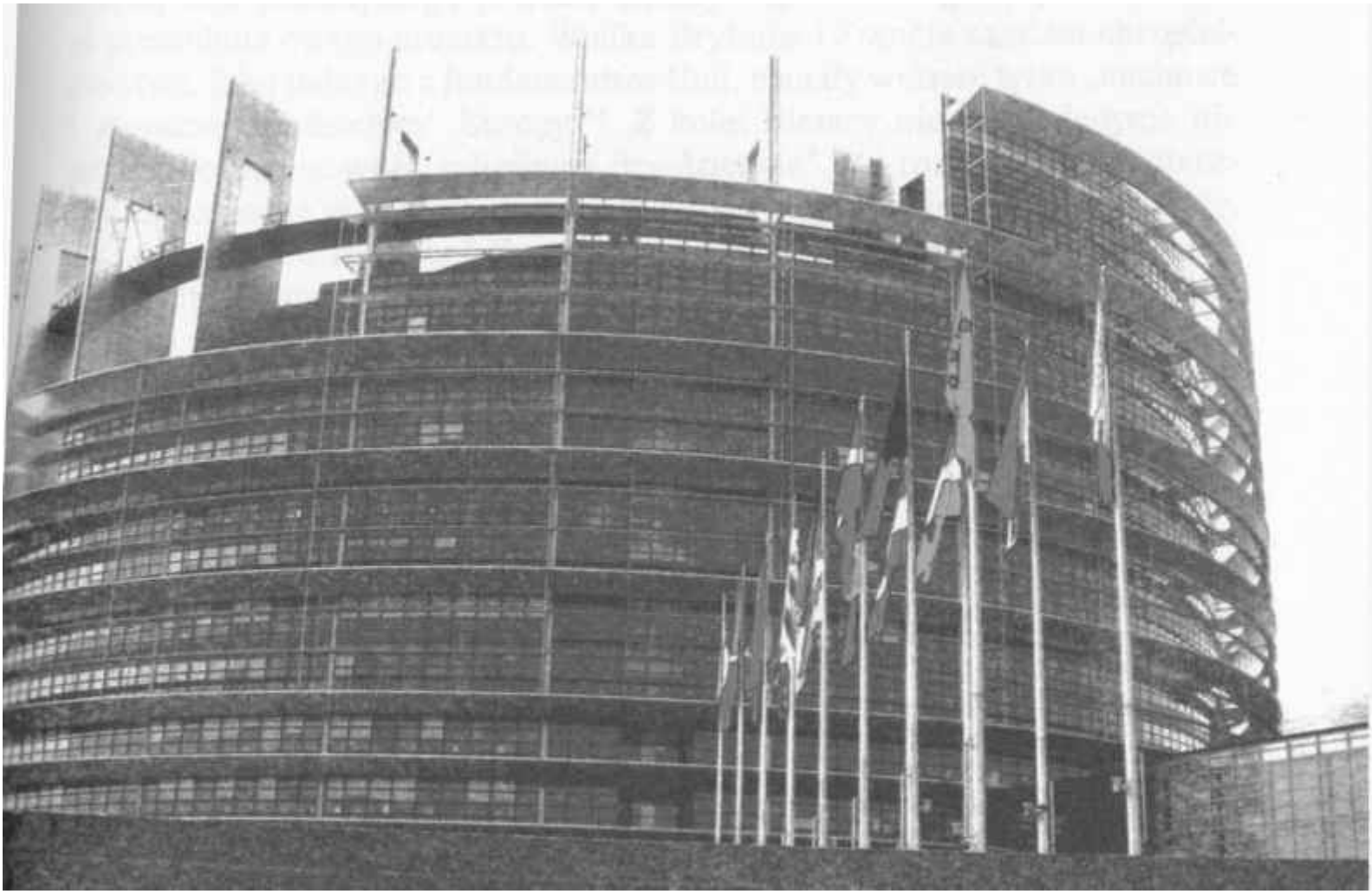

Wszelkie rozmyślanie, jeśli nie schodzi do konkretu staje się jałowe, a nawet może okazać się szkodliwe. Być istotą rozumną to pozostawać świadkiem i powiernikiem prawdy[361], co dokonuje się zawsze w czynie. Tenże czyn winien z kolei każdorazowo brać pod uwagę konkretne okoliczności. Wyjaśniając postulaty współczesnego nam zorganizowanego homoseksualizmu, konieczne jest uwzględnienie aktualnego kontekstu kulturowego, którym jest historyczna próba tworzenia jedności Europy poprzez polityczną konstrukcję Unii Europejskiej. Czy ta próba będzie udana? Wszystko zależy oczywiście od tego, czy respektowane będą w tym przedsięwzięciu trzy filary tożsamości europejskiej: właściwe dla starożytnej Grecji odkrycie ludzkiego rozumu, rzymski system prawny i chrześcijańska Dobra Nowina.

Grecki fundament chrześcijaństwa i Unii Europejskiej

Dzisiejsi twórcy Unii bardzo niechętnie odnoszą się do samej nawet deklaracji respektowania dziedzictwa chrześcijańskiego. Widoczne to było przy okazji tworzenia Karty Podstawowych Praw Unii Europejskiej, stanowiącej zrąb późniejszego projektu konstytucji. Dostrzegalne jest to także w preambule owego projektu. Wielka Brytania i Francja zamiast chrześcijaństwa, jako jednego z fundamentów Unii, chciały widzieć tylko „duchowe i moralne dziedzictwo" Europy[362]. Z kolei Niemcy nie miały jedynie nic przeciwko zapisowi o „religijnym dziedzictwie" i to rozwiązanie ostatecznie znalazło się w preambule unijnej konstytucji. Pamiętać jednak należy, że „dziedzictwo religijne" Europy to nie tylko chrześcijaństwo, ale także np. kult Dionizosa. Już Fryderyk Nietzsche - którego myśl jest dzisiaj bardzo wpływowa - z całą ostrością widział, iż Chrystusa i Dionizosa nie da się ze sobą pogodzić i trzeba dokonać wyboru pomiędzy nimi. On sam wybrał „Dionizosa przeciw Ukrzyżowanemu"[363]. Droga wskazywana przez Ukrzyżowanego biegnie w przeciwnym kierunku niż ta, po której podąża pijany i rozpustny orszak Dionizosa z bachantkami, menadami i satyrami.

[361] Por. T. Styczeń, *Rozum i wiara wobec pytania: kim jestem*?, Lublin 2001.

[362] Francja przeciwstawiała się nawet wzmiance o „religijnych wartościach", twierdząc, że narusza to zasadę separacji kościoła i państwa.

[363] Zob. F. Nietzsche, *Ecce homo: jak się staje, czym się jest*, tłum. B. Baran, Kraków 1996.

Pamiętajmy, że świat „pod parasolem" Dionizosa to także „przerażone miliony padające w pył na twarze" przed tym jego orszakiem. Tak właśnie tłumaczył Nietzsche przesłanie *Ody do radości* Fryderyka Schillera i IX Symfonii Beethovena, tworzących hymn Unii Europejskiej[364]. Jeśli zatem twórcy Karty Podstawowych Praw UE dają wyraźnie do zrozumienia, że nie mają zamiaru poprowadzić UE drogą pokazaną przez Ukrzyżowanego, może to oznaczać, iż wybierają model społecznego ustroju, wpisujący się w drogę starożytnego kultu Dionizosa, oczywiście wraz z owymi „milionami padającymi w pył na twarze". Dionizos bowiem, wedle mitologii greckiej, był demonem okrutnym dla tych, którzy nie chcieli uznać jego panowania.

Widzimy więc, że dla ochrony tożsamości Europy nie wystarcza sama tylko deklaracja oparcia się UE na fundamencie „wartości religijnych" i nic dziwnego, że Jan Paweł II apelował kilkakrotnie do Europejskiego Konwentu[365] - przygotowującego konstytucję Unii - aby uznano rolę chrześcijaństwa w kształtowaniu humanizmu Europy.

Najbardziej wpływowi twórcy UE, choć nie chcą dostrzec dziedzictwa chrześcijańskiego Europy, to jednak bardzo chętnie deklarują swoje przywiązanie i szacunek dla zdobyczy starożytnej Grecji, co w sposób szczególny wyrażono w preambule przygotowanej unijnej konstytucji. Z pietyzmem wręcz nawiązano tutaj do Peryklesowej demokracji. Ale werbalne uznanie nie musi iść w parze z faktyczną postawą, której miernikiem, również w tym przypadku, są konkretne czyny. Jak zatem system prawny Unii Europejskiej - będący jeszcze w stanie konstrukcji - respektuje filar Europy, którego symbolem są klasyczne Ateny? Jak respektuje się ten filar zwłaszcza w tworzonych regulacjach prawnych dotyczących homoseksualizmu?

Pytanie o stosunek UE do dziedzictwa starożytnej Grecji jest jednak dzisiaj rzadko stawiane. Dużo częściej się obecnie postuluje zakorzenienie Europy w dziedzictwie chrześcijańskim - na wszelki wypadek podkreślę raz jeszcze, że jest to postulat słuszny. Takie były i są dzieje Europy: wyrasta ona także z chrześcijaństwa. Jacques Maritain, słynny francuski filozof

[364] Zob. Tenże, *Narodziny tragedii albo Grecy i pesymizm,* tłum. B. Baran, Kraków 1994.

[365] Taką kiytykę przeprowadził Jan Paweł II w dniach 10 stycznia i 2 września 2002 r., określając kierunek prac nad konstytucją UE jako „marginalizację religii" (zob. www.zenit.org/news, 3 września 2002 r.).

i współtwórca Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, nawet marksizm określił jako ostatnią chrześcijańską herezję. Być może z tego właśnie powodu niedawni obrońcy w naszym kraju owej „herezji" dzisiaj chętnie deklarują wolę poparcia chrześcijan w ich wysiłkach zmiany projektu unijnej konstytucji na rzecz zapisu o wartościach chrześcijańskich Europy. A może jest inny powód ich gotowości? Może lepiej niż wielu chrześcijan widzą, że sama słowna deklaracja o niczym jeszcze nie przesądza? Czyż nie przed tym ostrzegał Jan Paweł II w encyklice *Fides et ratio?* Chrześcijaństwo jest przecież wieścią o niezwykłej godności człowieka, istoty powołanej do boskiego życia. Fundamentem tejże godności jest jednak naturalne wyposażenie osoby ludzkiej, różniącej się od wszystkich innych istot widzialnego świata swoją wpierw rozumnością i wolnością. To właśnie dzięki tym właściwościom człowiek nadaje się niejako do bycia partnerem Boga. Droga do obiecanego boskiego życia biegnie wyłącznie poprzez rozwój owej wolności i rozumności. Dla obrony chrześcijańskiego orędzia - podkreślał Ojciec Święty we wspomnianej encyklice - potrzeba wpierw obrony ludzkiego rozumu, którego możliwości są dzisiaj zakwestionowane przez dominujące prądy kulturowe. Zagrożeniem ze strony unijnej konstytucji jest więc zapomnienie nie tylko o chrześcijańskim, lecz również o greckim korzeniu Europy, który przecież odkrył ów potencjał ludzkiego rozumu.

Przypomnienie greckiego fundamentu chrześcijaństwa jest tematem encykliki *Fides et ratio.* Po stwierdzeniu współczesnego kryzysu wiary, Jan Paweł II wskazuje, że najpilniejszym zadaniem w stosunku do „ewangelicznego orędzia" jest nie samo jego precyzowanie i głoszenie (co jest domeną teologii), ale „doprowadzenie ludzi do odkrycia własnej zdolności poznania prawdy"[366], czyli odkrycia mocy własnego rozumu. Skoro owa zdolność poznania prawdy domaga się najpilniej „odkrycia", to znaczy, że została ona przez człowieka zagubiona lub ograniczona.

Na czym polega dostrzegalne dzisiaj „zagubienie" rozumu? Jan Paweł II charakteryzuje je jako „brak wiary w istnienie prawdy, obserwowany we współczesnym świecie". W wyniku tego „ukształtowała się w ludziach współczesnych, a nie tylko u nielicznych filozofów, postawa ogólnego braku zaufania do wielkich zdolności poznawczych człowieka"[367]. Rzeczą

[366] Jan Paweł II, *Fides et ratio,* 102.
[367] Tamże, 5.

najpilniejszą jest zatem to, aby „przywrócić człowiekowi naszych czasów szczerą ufność we własne zdolności poznawcze"[368]. Współczesną umysłowość, wedle słów Papieża, cechuje „Zanik idei uniwersalnej prawdy o dobru, dostępnej poznawczo dla ludzkiego rozumu"[369], a zatem kryzys rozumu praktycznego, kryzys także etyki, czyli wiedzy o tym, co i dlaczego jest dobre (moralnie).

Kryzys rozumu, czyli zagrożenie zdolności poznania prawdy, stanowi kryzys człowieka, skoro jest on istotą rozumną. Jan Paweł II przypomina tezę stawianą już przez Arystotelesa, że do ludzkiej natury należy szukanie prawdy, a nawet - jak to ujmuje w *Veritatis splendor* - istnieje „ciążący na każdym człowieku poważny obowiązek moralny szukania prawdy i trwania przy niej"[370]. Człowiek jest „istotą szukającą prawdy" („Człowiek ze swej natury szuka prawdy")[371], a zatem „przywrócenie człowiekowi ufności w zdolności poznawcze" oznacza przywrócenie mu ufności w samego siebie.

Ratowanie rozumu jest jednak równocześnie pośrednio ratowaniem wiary, ta bowiem - zgodnie z elementami doktryny katolickiej - ma rozumny charakter, tzn. nie jest sprzeczna z rozumem. Jan Paweł II wielokrotnie w *Fides et ratio* ostrzega przed wiarą nierozumną, w tym przed fideizmem. Wskazać można szereg przejawów tego lekceważenia sobie rozumu nawet przez współczesną teologię, która idąc tą drogą, przemienia chrześcijaństwo w mitologię. Głębszym więc celem najpilniejszego „ratowania" rozumu jest otwarcie go na wiarę: „Dzięki pośrednictwu filozofii, która stała się też prawdziwą mądrością, człowiek współczesny będzie się mógł przekonać, że tym bardziej jest człowiekiem, im bardziej się otwiera na Chrystusa zawierzając Ewangelii"[372]. Przez wzmocnienie rozumu wzmocnieniu ulega również wiara. Stąd w zakończeniu encykliki *Fides et ratio* Jan Paweł II przyznaje, że zamierzał dokonać „podkreślenia wartości filozofii z punktu widzenia rozumienia wiaiy". Zwątpienie w moc ludzkiego rozumu bowiem pośrednio uderza także w wiarę, która - oderwana od rozumu - przemienia się w emocjonalne odczucie: „Wiara, pozbawiona oparcia w rozumie, skupiła się bardziej na uczuciach i przeżyciach, co stwarza zagrożenie, że

[368] Tamże, 6.
[369] Jan Paweł II, *Veritatis splendor,* 32; por. tenże, *Fides et ratio,* 98.
[370] Tenże, *Veritatis splendor,* 34.
[371] Tenże, *Fides et ratio,* 30.
[372] Tamże, 102.

przestanie być propozycją uniwersalną. Złudne jest mniemanie, że wiara może silniej oddziaływać na słaby rozum; przeciwnie, jest wówczas narażona na wielkie niebezpieczeństwo, może bowiem zostać sprowadzona do poziomu mitu lub przesądu". Do wzmocnienia wiaiy należy więc iść drogą umocnienia rozumu: „wiara zyskuje na głębi i autentyczności, jeżeli idzie w parze z refleksją i nie rezygnuje z niej"[373].

Jan Paweł II przypomina, że dobrze funkcjonujący rozum stanowi niezbędną podporę dla wiaiy, tak jak było to w przypadku pierwszych chrześcijan, którzy „jeśli chcieli być rozumiani przez pogan, nie mogli się powoływać wyłącznie na «Mojżesza i proroków»; musieli wykorzystywać także naturalne poznanie Boga i głos sumienia każdego człowieka". Otóż i dzisiaj trzeba dostrzegać potrzebę poznania rozumowego w celu przyjęcia wiary, jej obrony i przekazywania dalej: „Myśl filozoficzna jest często jedynym terenem porozumienia i dialogu z tymi, którzy nie wyznają naszej wiary"[374]. To właśnie dzięki filozofii można dokonać „refleksji dostępnej i sensownej także dla tych, którzy nie dostrzegają jeszcze pełnej prawdy zawartej w Bożym Objawieniu. Ten teren porozumiewania i dialogu jest dziś szczególnie potrzebny, dlatego że najpilniejsze problemy ludzkości (...) mogą zostać rozwiązane dzięki lojalnej i uczciwej współpracy chrześcijan z wyznawcami innych religii oraz z tymi, którzy choć nie wyznają żadnej religii, szczerze pragną odnowy ludzkości"[375].

Widzimy zatem, że encyklika *Fides et ratio* ujawnia niezbędne oparcie chrześcijaństwa na odkryciu dokonanym przez Greków, czyli na ludzkim rozumie. Czy to odkrycie jest respektowane przez najbardziej wpływowe kręgi tworzące UE?

Tym terenem, co do rozpoznania którego przez ludzki rozum dzisiaj szczególnie się wątpi w samej procedurze tworzenia unijnego prawa, jest płaszczyzna moralności. Szeroko zadomowiło się przekonanie, że w tej dziedzinie obiektywna prawda nie istnieje, a możliwe są tylko rozmaite, równie uprawnione ludzkie opinie; jedynie za opiniami, a nie za jakąś niezależną od nich prawdą, powinno iść urządzanie życia wspólnego[376].

[373] Tamże, 79.
[374] Tamże, 104.
[375] Tamże.
[376] Por. M. Czachorowski, *Europy tania. Unia Europejska a prawa człowieka*, Lublin 2003.

I taka właśnie recepta na porządek społeczny bliska jest wspomnianym już postchrześcijańskim sympatykom „chrześcijańskich wartości" w korzeniach Europy. Równolegle bowiem do akcji zaledwie werbalnego poparcia dla konstytucyjnych zapisów o chrześcijańskich wartościach Europy, owi dziedzice „ostatniej herezji chrześcijańskiej"[377] przystąpili w Polsce do forsowania regulacji prawnych opartych nie na rozumie, lecz tylko na jakiejś irracjonalnej chęci (bądź też „apetycie") obywateli. Jakież bowiem inne argumenty na rzecz tych rozwiązań można znaleźć poza odwołaniem się do „chceń" żywionych przez niektórych? Tymczasem pewne ludzkie „chcenia" są rozumne, a inne - nierozumne. „Chcenia" nierozumne to takie, które nie są dostosowane do obiektywnej rzeczywistości, tak jak np. - w naszej kulturze - chęć śmiania się na pogrzebie czy płakania na weselu. Czy homoseksualny „apetyt" jest rozumny i czy należy go promować wśród obywateli państwa (istot rozumnych), wyjaśniły już dwa poprzednie rozdziały, pokazujące z jednej strony opinie klasycznych greckich filozofów (Sokrates, Platon, Arystoteles) na ten temat, z drugiej zaś - ujawniające zmiany w nowożytnych założeniach filozoficznych, które doprowadziły do zarzucenia pytania o rozumność ludzkich „chceń" i zastąpienia go pytaniem o to, jak je zaspokoić[378]. Czy ten fundament starożytnej Grecji jest dzisiaj

[377] W Polsce to przecież postpeerelowska ekipa zgłosiła w 2002 r. propozycję stworzenia prawnej instytucji związków homoseksualnych. W uzasadnieniu wskazano, że zbliża nas ona do UE, a zatem służy oczekiwanej przez wielu integracji. Niektórzy przeciwnicy tej inicjatywy zaprotestowali, że jakoby nie ma takich wskazań ze strony Unii. Przyjmując tę tezę, musielibyśmy chyba uwierzyć w to, że postkomunistyczni politycy mają słabe wyczucie tzw. wiatru historii i nie odczytują trafnie oczekiwań Unii. Wydaje się jednak, że jest właśnie odwrotnie. Te kręgi polityczne z pewnością celnie rozpoznają to, czego sobie życzą aktualni możni tego świata. Z jakiegoż bowiem innego powodu ci politycy robili w PRL-u to, co robili? Oczywiście, z racji trafnego rozpoznania oczekiwań władzy, co gwarantowało własne wymierne korzyści. Każdy system totalitarny niszczy przecież wpierw w obywatelach rozpoznanie dobra i zła oraz swobodę działania. Komunistyczny totalitaiyzm również opierał się na ludziach bezwzględnie podporządkowanych aparatowi władzy. Jeśli postpeerelowska ekipa dzisiaj podejmuje takie, a nie inne przedsięwzięcia, to z pewnością pierwsze pytanie, które stawia sobie brzmi: „czego sobie nasi mocodawcy życzą?". Kiedy więc słyszymy zwierzenia tych polityków, iż tworzenie instytucji związków homoseksualnych ma Polskę zbliżyć do UE, to akurat w tym wypadku należy w to wierzyć..

[378] Oczywiście takie pytanie jest także stawiane w etyce nowożytnej, ale rozumie się je inaczej. „Chcenie" rozumne, to takie, które można skutecznie realizować, unikając jednocześnie konfliktu z „chceniami" innych osób bądź „chceniami" własnymi.

respektowany w unijnych decyzjach dotyczących homoseksualizmu? Czy zatem - zgodnie z tym, co już wyjaśniliśmy - projekt Unii Europejskiej chronić ma obywateli przed „heterofobią", czy też raczej ze swojej istoty zasiewa i tę fobię? Poniżej kilka faktów z unijnego podwórka, które mówią same za siebie.

Traktat Amsterdamski a niedyskryminacja homoseksualistów

Forsowanie „heterofobicznych" rozwiązań widoczne jest już w Traktacie Amsterdamskim, w którym uwzględniono artykuł 13. o następującej treści: „Rada działając jednomyślnie na wniosek Komisji i po porozumieniu z Parlamentem Europejskim może podjąć działanie zwalczające dyskryminację w oparciu o płeć, pochodzenie rasowe lub etniczne, religię lub wierzenia, inwalidztwo, wiek lub orientację seksualną". Z jakich powodów dokonano takiego szczególnego wyróżnienia obowiązku zwalczania dyskryminacji z racji „orientacji seksualnej"? Ani w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, ani w Europejskiej Konwencji o Ochronie Praw Człowieka[379], ani w Międzynarodowym Pakcie Praw Obywatelskich i Politycznych ONZ z 1966 roku[380] nie pojawił się taki zapis. Z jakich to powodów znalazł się on w Traktacie Amsterdamskim?

Szacunek - i w tym sensie „niedyskiyminacja" - należy się każdemu człowiekowi, niezależnie od moralnej oceny jego czynów, bo z racji niezbywalnej godności osoby ludzkiej. Niedyskryminowanie kogoś to zatem nieodmawianie przysługujących mu jako człowiekowi praw. I tak niedyskryminowanie homoseksualistów to wpierw uszanowanie ich człowieczeństwa, czyli faktu bycia istotami rozumnymi i wolnymi. W imię szacunku dla ich rozumności, konieczne jest organizowanie takiego życia społecznego, aby ta rozumność została uszanowana. Rozum zaś, jako moc odczytania prawdy o niezależnej od człowieka rzeczywistości, wskazuje, iż obiektywny fakt ludzkiej płciowości zawiera możliwość zapoczątkowania istnienia jedynej i niepowtarzalnej osoby ludzkiej. Związek homoseksualny nie respektuje ze swej istoty tego obiektywnego znaczenia płciowości człowieka. Jeśli

[379] Por. art. 14. W sprawie Rees kontra Wielka Brytania (1986) sędziowie Europejskiego Trybunału Sprawiedliwości orzekli, iż prawo do małżeństwa gwarantowane przez art. 12 Europejskiej Konwencji Praw Człowieka odnosi się tylko do osób odmiennej płci.

[380] Por. art. 4.

zatem prawo stanowione ma być dziełem rozumu prawodawcy - i dziełem na miarę rozumności adresatów tego prawa - to instytucja związków jednopłciowych z pewnością tego wymagania nie spełnia. Wprowadzenie jej oznacza dyskryminację homoseksualistów jako istot rozumnych i wolnych. Stąd też omawiane tendencje w UE wskazują najwyraźniej na to, że nowy porządek prawny zmierza do jakiegoś systemu nietolerancji w pierwszym rzędzie wobec samych homoseksualistów. Odpowiadając na rezolucję Parlamentu Europejskiego z 1994 roku, żądającą legalizacji związków homoseksualnych, Jan Paweł II wskazał, iż nie ma ona na celu „obrony osób o skłonnościach homoseksualnych przed niesprawiedliwą dyskryminacją". Z takim celem, tj. obrony przed dyskryminacją, zgadza się sam Kościół, więcej - popiera taką postawę i ją przyjmuje, jako że każdy człowiek zasługuje na szacunek. Moralnie niedopuszczalne jest jednak nadanie sankcji prawnej praktyce homoseksualnej. Wyrozumiałość wobec tych, którzy grzeszą i nie są w stanie uwolnić się od tej skłonności, nie jest przecież równoznaczna ze złagodzeniem wymogów normy moralnej[381].

Pierwszymi ofiarami regulacji prawnych tworzących instytucję związków jednopłciowych są zatem sami zainteresowani. Drogą bowiem instytucji państwa i prawa okłamuje się ich, że wszystko jest z nimi w porządku. Nie wszystko jest jednak tak, jak należy, ponieważ homoseksualny sposób odniesienia się do ludzkiej płciowości zakłada wpierw pęta na ludzki rozum. Tworząc instytucję nierozumną, państwo przykłada rękę do pogłębienia tego stanu samookłamania. Poniekąd zapewnia dotknięte tym zboczeniem osoby, że nie muszą się swoją sytuacją przejmować i z niej się wyzwalać. Okłamuje się także pozostałych obywateli, wmawiając im poprzez to prawo, iż nie ma istotnej różnicy pomiędzy związkami homoseksualnymi a małżeńskimi, a zatem ludzka płciowość to sfera zabawy osobą, a nie sfera szacunku dla osoby. Czy można się na to zgodzić?

Mądrość po szkodzie

W Platońskim *Kńtonie* Sokrates ostrzegał swojego przyjaciela przez „zbyt gorącymi chęciami", które utrudniają znalezienie najtrafniejszego rozwiązania. Wyraźny prounijny zapał, dający się odczuć przed integracją

[381] Jan Paweł II, *Nie wolno fałszować norm moralnych*, 20 lutego 1994 r.

Polski z UE też chyba spowodował zlekceważenie konieczności uprzedniego zabezpieczenia się przed niewłaściwymi „prawami", które mogą nas czekać w UE[382]. Te niepokojące rozwiązania były już wtedy możliwe do dostrzeżenia.

Wówczas już było widoczne, że w Karcie Podstawowych Praw Unii Europejskiej idzie się w kierunku promocji sodomii przy pomocy instytucji państwa i prawa[383], co było wynikiem działania Europejskiego Regionu Międzynarodowego Związku Lesbijek i Homoseksualistów, który wnioskował o wpisanie do Karty rozmaitych swobód dla homoseksualistów[384]. Uzasadniając swoje postulaty, związek powołał się właśnie na wspomniany już zapis z Traktatu Amsterdamskiego. Oto więc mamy dowód, jak rozumie się „niedyskryminację z racji odmienności seksualnej"!

Drogę do forsowania podobnych rozwiązań torował też przygotowywany w Radzie Europy 12 protokół do Europejskiej Konwencji Praw Człowieka. Mianowicie Zgromadzenie Parlamentarne Rady Europy domagało się od Komitetu Ministrów Rady Europy[385], aby w najnowszym uzupełnieniu tego podstawowego zbioru europejskich praw znalazł się również zakaz „dyskryminacji" ze względu na „orientację seksualną" (art. 1.2.). Ale już wcześniej Europejski Trybunał Praw Człowieka uznał, że „dyskryminacja ze względu na orientację seksualną" oznacza naruszenie artykułu Europejskiej Komisji Praw Człowieka, który zabrania dyskryminacji z jakichkolwiek przyczyn[386].

[382] Por. M. Czachorowski, *Europytania. Unia Europejska a prawa człowieka.*

[383] w raporcie Parlamentu Europejskiego dotyczącym respektowania praw człowieka w Unii Europejskiej za lata 1998-1999 (A5-0050/2000 z 29 lutego 2000 r.) wielokrotnie podejmuje się temat „niedyskiyminowania" homoseksualistów, podkreślając wprowadzony w Traktacie Amsterdamskim zapis. Odnotowuje się tu „z satysfakcją", że wzrasta zrozumienie dla „związków niemałżeńskich", niezależnie od płci (zob. p. 54). Wzywa się też państwa członkowskie - o ile tego jeszcze nie uczyniły - do zabezpieczenia owym związkom tych samych praw, co małżeństwom. Piętnuje się też istniejącą gdzieniegdzie „dyskryminację" pod tym względem (p. 56}. Parlament uznaje ponadto za łamiące prawa człowieka istniejące w niektórych państwach ograniczenia prawne kontaktów seksualnych z nieletnimi (zob. część wyjaśniająca raportu).

[384] Karta 4246/00 z 19 kwietnia 2000 r.

[385] Opinia Nr 216/2000 przyjęta na posiedzeniu w dniu 26 stycznia 2000 r.

[386] Sprawa: Salgueiro da Silva Mouta kontra Portugalia (orzeczenie z 21 grudnia 1999 r. na skargę nr 33290/96).

Przy okazji wspomnę, że Polskę od dawna wytykano jako państwo pielęgnujące „homofobię". W przywołanych postulatach Europejskiego Regionu Międzynarodowego Związku Lesbijek i Homoseksualistów twierdzi się, że w Polsce ma miejsce właśnie dyskryminacja prawna z racji „odmienności seksualnej". Wielokrotnie krytykowano też władze w Warszawie za brak zgody na organizację manifestacji homoseksualistów. Wyrażano autentyczne zdziwienie, że we współczesnym, cywilizowanym świecie można się ośmielić zakazywać manifestacji homoseksualistom, manifestacji - nawiasem mówiąc - przypominających orgiastyczne pochody czcicieli Dionizosa. Dla przywołanych uczestników debaty takie parady niczym istotnym nie różnią się od manifestacji np. skautów czy religijnych procesji. Jeśli na te ostatnie przedsięwzięcia władze miasta udzielają zgody, to w imię równego traktowania wszystkich, należałoby zgodzić się natzw. parady homoseksualistów. Zauważmy jednak, że przeciwnicy interesujących nas tu demonstracji częstokroć wskazywali nie na istotną, lecz zaledwie na drugorzędną różnicę pomiędzy społeczną promocją postaw służących człowiekowi oraz zachowań uderzających w jego godność. Akcentowano mianowicie brak społecznego konsensusu co do przemarszu homoseksualistów, co mogłoby skutkować wywołaniem niepokojów społecznych. A ponieważ władze powinny wystrzegać się rozmaitych zamieszek, to w konsekwencji nie mogą się one na taką imprezę zgadzać.

Jednak przytoczona argumentacja wydaje się intelektualnym unikiem i przysparza niejako chluby aktywistom walki o tzw. równość homoseksualistów. Z dumą bowiem wskazują oni na swoje nieustraszone serca, mające za nic ostatnie przyczółki „ciemnoty" i „nietolerancji". Każda słuszna sprawa przecież zawsze musiała się zmierzyć z takim właśnie sprzeciwem. Widzimy, że w tym miejscu dyskusji spotykają się obie strony zajmującego nas sporu. Jedni i drudzy traktują społeczny sprzeciw jako wystarczające kryterium słuszności bronionej pozycji. Sprzeciw ten miałby wedle jednych ostatecznie usprawiedliwiać zakaz manifestacji homoseksualistów. Wedle drugich z kolei, byłby wskazówką słuszności obowiązku zmagania się z „uprzedzeniami" i „niezrozumieniem". Taki czy inny społeczny sprzeciw nie jest więc wystarczającym kryterium słuszności bronionej sprawy. Z opozycją bowiem spotykają się w porządnych społeczeństwach przedsięwzięcia bronione niesłusznie, a w byle jakich społeczeństwach - sprawy słuszne. Zadaniem naszych władz jest jednoznaczne wyjaśnienie, z jakiego

obiektywnego powodu manifestacja homoseksualistów jest zawsze i wszędzie niesłuszna. Jeśli jest niesłuszna - podpowiem w skrócie - a inne manifestacje są słuszne, to widać jest pomiędzy nimi istotna różnica i tę różnicę należy zawsze i wszędzie respektować. Być może więc słabość argumentacji przeciwko demonstracjom homoseksualistów jest w jakiejś części odpowiedzialna za to, że udało się społeczny sprzeciw złamać i w 2006 roku zorganizowano jednak w Warszawie przemarsz homoseksualistów.

Za zgodę na tę manifestację pochwalono polskie władze w specjalnej rezolucji Parlamentu Europejskiego. Nieczęsto nas, Polaków, chwalą na płaszczyźnie międzynarodowej. Zazwyczaj upomina się nas i krytykuje, że jakoś nie nadążamy. Nie nadążamy ekonomicznie, mentalnie i moralnie. Parlament Europejski nas jednak pochwalił. Czy z tej pochwały należy się radować? Być może wspomniana rzadkość chwalenia nas spowodowała, że ów wyraz uznania przyjęliśmy jakby bez sprzeciwu, czyli niejako z dumą. Osobiście nie wiem, co w tych europarlamentarnych wydarzeniach było gorsze: czy postawione zarzuty „homofobii" wobec Polski, czy też raczej ta właśnie pochwała. Jak na razie odpowiedzieliśmy tylko na zarzuty, a pozostawiliśmy bez odpowiedzi wspomniany komplement. Czyżbyśmy byli z niego dumni? Czyżbyśmy zostali ujęci pochwałą Parlamentu za dobre zorganizowanie manifestacji zła? Nie była to przecież manifestacja dobra, lecz zła, jak to od początku odsłania podjęte rozważanie.

Jeśli cieszy nas pochwała za zło, to chyba coś z nami nie jest w porządku. Stan ugruntowania cnót i wad moralnych rozpoznajemy po tym, czy radują nas dobre czyny, czy też raczej czyny złe. Aby zatem nie stworzyć wrażenia, iż radujemy się ze zła, trzeba nam zaprotestować nie tylko przeciw oskarżeniom o niepopełnione „zbrodnie", ale i przeciw pochwałom za przyzwolenie na zło.

Nie znam szczegółów dotyczących podjęcia przez władze Warszawy decyzji zezwalającej na manifestację homoseksualistów. Mniemam jednak, że zostały one zmuszone do podjęcia takiej decyzji. Interweniował wszak były Rzecznik Praw Obywatelskich i to jego najtrafniej powinien pochwalić Europarlament, a nie wybrane przez nas władze. Trzeba więc pilnie zadbać o znalezienie właściwych adresatów pochwał Parlamentu Europejskiego.

We wspomnianej rezolucji Parlamentu Europejskiego na temat „homofobii" oskarżono również Polskę o te właśnie przewinienie. Jednak zarzut „homofobii" sam w sobie domagałby się dookreślenia. Wtedy zobaczyli-

byśmy, że należy raczej być z niego dumnym. Mianem bowiem „homofobów" określa się dzisiaj wszystkich, którzy nie wysłuchują każdego żądania homoseksualistów, w tym również postulatu tworzenia instytucji tzw. związków partnerskich. W gronie „homofobów" - jak widzieliśmy - musiałby się zatem znaleźć także Sokrates, Platon i Arystoteles. Wszyscy oni byli zdecydowanie przeciwni promocji homoseksualizmu i z pewnością byliby przeciwni tworzeniu instytucji związków homoseksualnych. Wypada być dumnym, skoro Parlament Europejski zaliczył nas do tego czcigodnego grona.

Czy możemy być dumni z naszej dotychczasowej walki przeciwko „heterofobii"? Zdaje się właściwie, że tej walki nawet nie podjęliśmy. Po wprowadzeniu przez Radę Unii Europejskiej dyrektywy (w 2000 roku) zakazującej szkołom wyznaniowym „dyskryminacji kandydatów do pracy z powodu poglądów religijnych lub orientacji seksualnej" unijna komisarz ds. socjalnych Anna Diamantopulu powiedziała polskim dziennikarzom, że państwa kandydujące, w tym Polska, będą zobowiązane po wejściu do Unii Europejskiej dostosować się do nowego prawa. Jakże się zatem przed taką dyrektywą zabezpieczyć, jeśli nie na drodze braku zgody na wejście do Unii? Należy pamiętać o ostrzeżeniu Monteskiusza *[O duchu praw),* że zła ustawa „zmusza zawsze ustawodawcę do wydawania innych, często także bardzo niedobrych, które mają usunąć złe skutki tej pierwszej". Toteż, aby uniknąć dzisiejszych lamentów, trzeba było w odpowiednim czasie poświęcić szczególną uwagę temu, co proponowane było nam podpisania.

Jeden z poważnych polskich prawników, zapytany przeze mnie o skutki podpisania wspomnianych dokumentów prawnych UE przez kraje wstępujące do Unii, odpowiedział, że wszystko zależy od tego, jak się będzie interpretować owe szczególne zapisy o niedyskryminacji osób homoseksualnych. Oczywiście, każde prawo stanowione ma charakter ogólny i wymaga interpretacji w szczegółowych, bardziej złożonych sytuacjach. Problem jednak w tym, że podpisując dokument domagający się przyjęcia określonych regulacji prawnych, należy koniecznie zabezpieczyć się przed takimi interpretacjami prawa, które zawsze i wszędzie należałoby odrzucić. Ktokolwiek tworzy regulacje dotyczące np. jakiejś instytucji finansowej, winien wprowadzić takie zapisy, które uniemożliwią kradzież z wykorzystaniem obowiązującego prawa. Nie można poprzestawać na oczekiwaniu dobrej woli ze strony tych, którzy będą interpretować owe

zapisy. Jeśli zatem zarówno w Traktacie Amsterdamskim, jak i w Karcie Podstawowych Praw UE są sformułowania, które co najmniej mogą - a może nawet muszą - być interpretowane jako otwierające drogę legalizacji związków jednopłciowych, należy koniecznie się przed tym zabezpieczyć. Przed integracją część z nas nie przejmowała się wspomnianym zagrożeniem. Chowało się niewygodne dokumenty, unikało się trudnych pytań.

Ale warto być mądrym nawet po szkodzie. Poniżej kolejny fakt, który należy wziąć pod uwagę.

Homoseksualny holokaust?

Zazwyczaj nie dostrzega się od razu zasiewu kąkolu. Bywa, że ze zbrodniczości pewnych idei zdajemy sobie sprawę dopiero wtedy, gdy wydały już one swoje nikczemne owoce. Tak było w przypadku jednej z książek Jana Jakuba Rousseau, po ukazaniu się której mówiono, że to „tylko idee". Za parę lat wypisano te jakoby „tylko idee" na skórze ofiar francuskiej rewolucji, której szczególną ikoną był właśnie Rousseau. Podobnie było z marksizmem i nazizmem. Hitler był nawet kandydatem do pokojowej Nagrody Nobla, co świadczy tylko o stopniu rozeznania pomysłodawców. Co do zbrodni komunistycznych, to wciąż nie są one odpowiednio ocenione. Dzisiaj też niejednokrotnie reagujemy z dużym opóźnieniem na rozmaite złowrogie pomysły. Oto bowiem Parlament Europejski wydał w 2005 roku rezolucję, w której wymieniono homoseksualistów wśród głównych ofiar niemieckich nazistów, a w pierwotnym projekcie zostali oni umieszczeni nawet przed Polakami. Gdyby tylko parlamentarzyści mieli rację, to trzeba by się zgodzić z tezą, iż jedna z głównych zbrodni XX stulecia - jak i całej historii ludzkości - skierowana była przeciwko homoseksualistom, co przewartościowuje nie tylko dotychczasową wiedzę historyczną o III Rzeszy, ale nade wszystko pociąga za sobą zasadnicze „przewartościowanie wartości", zwłaszcza tych najważniejszych, dotyczących tożsamości człowieka jako bytu wkraczającego w swoje osobowe istnienie wyłącznie poprzez ludzką płciowość. Tymczasem zamiast protestów historyków, intelektualistów, polityków i duchownych zapanowała w tym temacie całkowita cisza, choć zazwyczaj uważamy się za dobrych znawców nazistowskich zbrodni i szokuje nas wieść o rzekomym „homoseksualnym holokauście". Czyżby cisza oznaczała akceptację tej tezy?

Taka cisza towarzyszyła też początkom marksistowskiego totalitaryzmu, nad czym ubolewał Pius XI w encyklice *O bezbożnym komunizmie.* Zapewne te nowe idee, implikowane rezolucją Parlamentu Europejskiego, już wkrótce wypisze się na naszej skórze. Stawka jest ogromna, bo jeśli politycznej aktywności tego „stalinowskiego homoseksualizmu"[387] nie dostrzeżemy i w sposób właściwy nie ocenimy, to chyba wkrótce zacznie się palić Biblię i naród wybrany. To przecież wpierw w Starym Testamencie przewidziana była kara śmierci za homoseksualizm, a w Nowym Testamencie św. Paweł zapewniał, że homoseksualiści nie mają wstępu do Królestwa Niebieskiego. Prześladowania tego rodzaju zapowiada się już w samych tytułach niektórych tekstów, jak np. Louisa Cromptona pt. *Gay Genocide: From Leviticus to Hitler*[388]. Następni w kolejności pójdą zapewne chrześcijanie, co wynika chociażby z - dość często dziś akceptowanego - twierdzenia Josepha Goebbelsa, że „to chrześcijaństwo zafałszowało nasze erotyczne postawy"[389]. Goebbels był - jak wiadomo - transwestytą, a więc chrześcijański i jakikolwiek realizm był mu nie po drodze w realizacji tego upodobania. Ale te pogróżki już się realizuje. Już bije się i więzi chrześcijan za negatywną ocenę homoseksualizmu, a od kilku lat za to samo atakuje się i profanuje katolickie świątynie (np. w Montrealu, Paryżu, Sankt Petersburgu). W Warszawie, na miejscu pamiętnej i przełomowej dla dziejów świata modlitwy Jana Pawła II, posłanka SLD w trakcie spotkania sodomitów wezwała „ducha" - rozumieć należy, iż ducha szatana - aby „odnowił" polską ziemię. Widać chrześcijanie skazili tę ziemię swoją negatywną oceną homoseksualizmu. Lud Warszawy został zatem głośno wezwany do sodomizowania swoich synów, a także do zrobienia porządku z tymi, którzy ośmielają się w tym przeszkadzać. Czy owo wezwanie zostanie zrealizowane, zależy w dużym stopniu od nas. Najpierw jednak od naszego wysiłku intelektualnego. Czy homoseksualiści byli ludem prześladowanym w III Rzeszy, a dzisiejsi ich krytycy schodzą na poziom moralny nazistów? Odpowiedzią na to pytanie zajmiemy się właśnie teraz.

[387] To określenie funkcjonuje w politycznej dyskusji w USA. C. Paglia odróżnia homoseksualizm typu O. Wilde'a od „stalinowskiego homoseksualizmu", posługującego się metodami kłamstwa i przemocy.

[388] Zob. w: *The Gay Academic,* red. L. Crew, Palm Springs 1978, s. 67-91.

[389] Cyt. za: *The Goebbels Diaries: 1939-1941,* red. F. Taylor, New York 1983, s. 20.

Prawdofobia?

Przyczyną dzisiejszego milczenia w sprawie rezolucji Parlamentu Europejskiego może być jednak niewiedza na temat represji wobec homoseksualistów w III Rzeszy. Nikt z nas nie zna się na wszystkim, a co jest może najbardziej dziwne, dosyć mało znamy się na totalitaryzmie, doświadczywszy go na własnej skórze. Zadanie przezwyciężenia owej niewiedzy mamy jednak ułatwione, bo to wszystko, co dzisiaj się dzieje w Europie, parę lat wcześniej odegrano niczym na teatralnej scenie w Stanach Zjednoczonych, co nie znaczy, że tych scenariuszy nie pisze się właśnie na starym kontynencie. Ale wpierw to w USA udało się przeforsować pogląd o „holokauście homoseksualistów"[390]. W 1996 roku w waszyngtońskim Muzeum Pamięci Holokaustu umieszczono wspomnienie o prześladowaniu homoseksualistów przez nazistów. Zrodziło to jednak protesty. Howard L. Hurwitz, przewodniczący Family Defense Council, zgłosił swój sprzeciw, ponieważ - jak stwierdził -„Homoseksualiści nigdy nie byli zamykani w gettach ani nie byli przedmiotem eksterminacji"[391]. Wyjaśnił też przypuszczalne powody zainteresowania homoseksualistów miejscem w muzeum holokaustu: może im to pomóc zdobyć akceptację dla swych zachowań. Także Raul Hilberg, historyk, autor *The Destruction of the European Jews* (1961), ostrzegł przed zbyt szerokim używaniem słowa „holokaust".

Ale to również w Stanach Zjednoczonych podjęto wysiłek naukowy, który demaskuje kłamstwo o „homoseksualnym holokauście", pokazując rzeczywisty stosunek nazizmu do homoseksualizmu. Najważniejsza monografia - dostrzeżona zwłaszcza po drugiej stronie „barykady" i uznana oczywiście za „nienawistną" - to książka Scotta Lively'ego i Kevina Abramsa, zatytułowana *Różowa swastyka*[392]. Ponieważ trójkąty identyfikujące homoseksualistów w obozach koncentracyjnych były właśnie

[390] Por. S. Lively, *The Poisoned Stream: „Gay"Influence in Human History,* t. 1: *Germany 1890-1945,* [bmw] 1997.

[391] Zob. L. Witham, *Homosexuals Seek Holocaust Recognition. Foes: Gays misuse WWII memorials,* „The Washington Times" 18 kwietnia 1996, s. 2.

[392] S. Lively, K. Abrams, *The Pink Swastika: Homosexuality in the Nazi Party,* Sacramento 2002 (jest to czwarte i uzupełnione wydanie, pierwsze było w 1995 r.; praca ta pokazuje też oblicze współczesnego nam politycznie zorganizowanego homoseksualizmu w USA); por. K. Abrams, *The Other Side of the Pink Triangle,* „Lambda Report" sierpień 1994, s. 6-11.

koloru różowego (w latach 70. w USA ten znak uczyniono symbolem walki o „prawa homoseksualistów"), już sam tytuł książki wskazuje na jej główną tezę mówiącą, że nazistowski totalitaryzm ze swej istoty nie mógł być wrogi homoseksualizmowi, bo stworzony był w znacznej mierze właśnie przez homoseksualistów, a „holokaust homoseksualistów" jest tylko użytecznym mitem, któiy nie ma nic wspólnego z prawdą. Główna zasługa monografii Lively'ego i Abramsa leży w ustaleniu i uporządkowaniu historycznych faktów w oparciu o ponad 200 prac powstałych od lat 30. ubiegłego wieku. Autorzy wykorzystali także prace zadeklarowanych homoseksualistów bądź opowiadające się za poglądem o „homoseksualnym holokauście". W *Przedmowie* Lively i Abrams podkreślają, że świadomi politycznego ataku na swoje dzieło, bardzo skrupulatnie dokumentowali tezy i łatwo sprawdzić, że są one prawdziwe. Przypomnieli też, że literatura historyczna sprzed lat 60. ubiegłego stulecia uważała za dosyć oczywiste (chociaż szczegółami się nie zajmowano) praktykowanie homoseksualizmu przez nazistów, co wyrażano często w produkcjach filmowych Hollywood (np. w filmie *Exodus* z 1960 roku, nakręconym w oparciu o powieść Leona Urisa). Faktu tego miały być świadome intelektualne elity tamtych lat, czego szczególnym wyrazem była wypowiedź słynnego poety-homoseksualisty Allena Ginsberga, podczas przesłuchania przed sądem w związku książką *Naked Lunch* autorstwa Williama S. Borroughsa. Zapytany, czy „w przyszłości powstanie partia polityczna utworzona przez homoseksualistów", Ginsberg odpowiedział, że to już się zdarzyło w Niemczech za czasów Hitlera[393].

Różowa swastyka pokazuje w szczegółach, że - po pierwsze - represje wobec niemieckich homoseksualistów w III Rzeszy były bardzo wybiórcze i nie sposób ich nawet porównać do zagłady narodu żydowskiego (oraz Słowian i Romów). Po drugie - autorzy książki odsłaniają rzeczywiste motywy represji i antyhomoseksualnej retoryki w niektórych przemówieniach hitlerowskich dygnitarzy wobec części środowisk homoseksualistów w drugim okresie nazistowskiej rewolucji. Tymi motywami - najogólniej mówiąc - z pewnością nie była negatywna ocena moralna homoseksualizmu. Główni bowiem twórcy III Rzeszy - i to trzecia z najważniejszych tez tej książki - sami byli homoseksualistami.

[393] „The New York Times" 10 sierpnia 1997.

Warto wspomnieć, że ten sam wizerunek nazistowskiej historii nakreślają także wcześniej tworzący autorzy - ugruntowane od dawna sławy - jak np. Hannah Arendt i George L. Mosse. Arendt w swoim monumentalnym dziele *Korzenie totalitaryzmu* wskazuje, że homoseksualizm był często spotykany w kręgach nazistów[394], ale tego tematu już nie drąży. Więcej szczegółów znajdujemy w innej klasycznej pracy - *Kryzysie ideologii niemieckiej* Mossego, w której autor pokazuje, że w początkach nazizmu były w Niemczech obecne idee polityczne traktujące homoseksualizm jako pozytywną siłę społeczną, jako „bazę teorii kosmicznej, która usiłowała dostarczyć alternatyw istniejącym społecznym i politycznym organizacjom"[395]. Hans Bliiher uważał Erosa za siłę kulturotwórczą, a nie służącą rozmnażaniu, bo wychowanie dzieci pochłania wszystkie siły kosztem życia duchowego. Mężczyzna homoseksualista to zatem jednostka najbardziej twórcza, bo u mężczyzny żonatego Eros ma być zbyt skoncentrowany na rodzinie. To homoseksualiści, według Bliihera, mają pełnić funkcję wodzów[396]. Z kolei Otto Weininger w swej popularnej pracy *Płeć i charakter* (1903) utrzymywał, że kobiety nie są zdolne do wysublimowanej przyjaźni łączącej mężczyzn[397]. Cechy żydowskie przyrównywał on do cech kobiecych. W opinii zaś Georga Lomera, aryjski mężczyzna był symbolem Słońca, a Żyd i kobieta reprezentowali jedynie jego odbicie w postaci Księżyca.

Jest zatem sporo dostępnej literatury, którą warto podesłać europarlamentarzystom, zanim cokolwiek zgotują nam w sprawie jakoby nazistowskiej „homofobii". Oby tylko nie przeszkodziła w lekturze jakaś fobia w stosunku do prawdy.

Niemcy kolebką zorganizowanego politycznie homoseksualizmu

Dzisiaj właściwie mało kto wie, że to właśnie Niemcy stały się pod koniec XIX wieku kolebką politycznie zorganizowanego homoseksualizmu. Zresztą w Europie powszechnie wówczas uważano, że Niemcy są narodem, który jakoś szczególnie upodobał sobie te zachowania. Stąd nazywano je

[394] Zob. H. Arendt, *Korzenie totalitaryzmu*, t. 2, tłum. M. Szawiel i D. Grynberg, Warszawa 1993, s. 80.

[395] G. L. Mosse, *Kryzys ideologii niemieckiej. Rodowód intelektualny Trzeciej Rzeszy*, tłum. T. Evert, Warszawa 1972.

[396] *Die Rolle der Erotik in der mannlichen Gesellschaft*, Jena 1917.

[397] Zob. nowsze wydanie: *Płeć i charakter*, tłum. 0. Ortwin, Warszawa 1994.

nawet „niemieckim występkiem". Za twórcę zorganizowanego homoseksualizmu uznaje się niemieckiego prawnika Karla Heinricha Ulrichsa (jego następcą był Magnus Hirschfeld)[398]. Twierdził on, że homoseksualizm jest dziedziczny, stąd też nie powinien być prawnie zakazany, czego zażądał w otwartym liście do pruskiego ministra sprawiedliwości w 1869 roku. Jeśli jeszcze Engels w liście do Marksa zauważył, że pederaści w Niemczech „przeliczają swoje szeregi", ale ich słabością jest brak organizacji, to już pod koniec XIX wieku mamy aż dwie organizacje niemieckich homoseksualistów. Jedna z nich to Magnusa Hirschfelda „Komitet Naukowo-Humanistyczny" (1897), przekształcony w 1919 roku w „Instytut Badań Seksualnych" w Berlinie. Druga to „Gemeinschaft der Eigenen" (1902), której założycielem był Adolf Brand (od roku 1896 wydawał on też „Der Eigene", pierwsze na świecie czasopismo dla homoseksualistów). Brand wyrażał pragnienie powrotu do „greckich czasów" i „helleńskich standardów piękna" po wiekach „chrześcijańskiego barbarzyństwa". Ideałem byli dla niego wojownicy Sparty, Teb i Krety, gdzie najbardziej rozpowszechniona była pederastía.

Twierdzi się, że wspomniane organizacje różniły się nade wszystko poglądem na temat męskości. Zwolennicy Hirschfelda mieli się uważać za kobiety uwięzione w męskich ciałach (myśl sformułowana wcześniej *przez* Ulrichsa). Teza ta nie zyskiwała zwolenników, a nawet obrażała stowarzyszonych w organizacji Adolfa Branda, którzy określali się wręcz jako kwiat wśród męskiej płci, supermanów w porównaniu do heteroseksualnych mężczyzn. Z tego powodu oba środowiska były ze sobą w konflikcie i nie widziały wspólnego politycznego celu.

Proces przekształcania Niemiec w III Rzeszę trwał długo i dokonał się m.in. drogą niemieckiego ruchu młodzieżowego „Wandervogel", który głosił ideę „pedagogicznej pederastii", albowiem był przez pederastów zdominowany i kontrolowany. W 1912 roku wspomniany już Hans Bliiher (teoretyk organizacji „Gemeinshaft der Eigenen") w książce *Niemiecki ruch Wandervogel jako erotyczny fenomen* opisywał, jak organizacja ta kształtuje chłopców w kierunku homoseksualizmu.

[398] Przywołując fakty, opieram się zwłaszcza na wspomnianej, znakomicie udokumentowanej monografii Lively'ego i Abramsa. W niektórych przypadkach przywołam jednak dodatkowe źródła.

Sami nawet historycy deklarujący się jako homoseksualiści przyznają, że Niemiecka Partia Pracy, z której wyłoniła się Partia Nazistowska, powstała w klubie dla homoseksualistów „Batworstgloch"[399], a większość założycieli - jeśli nie wszyscy - była homoseksualistami lub biseksualistami. Wśród nich wyróżnia się członków organizacji wspomnianego Magnusa Hirschfelda, który zresztą miał ubolewać nad faktem, że także wielu jego ludzi uwielbiało Hitlera i wstąpiło do NSDAP (wśród nich Erwin Lausch, kierownik biblioteki „Instytutu Badań Seksualnych").

W szeregach nazistów znajdujemy zatem jakąś szczególnie częstą obecność niewątpliwych homoseksualistów, na czele z Ernstem Róhmem, dowódcą SA, kapitanem z czasów pierwszej wojny światowej i jednocześnie promotorem kaprala Hitlera. Mniema się również, że sam Hitler był homoseksualistą, a w czasach wiedeńskich zarabiał na życie jako męska prostytutka. W 2003 roku ukazała się w Niemczech, podejmująca ten temat, monografia pióra Lothara Machtana, pt. *Tajemnica Hitlera*[400]. Profesor Machtan jest znanym w Niemczech historykiem, pracuje na uniwersytecie w Bremie. W swojej książce potwierdza już wcześniej wielokrotnie wyrażane przypuszczenia (np. żydowskiego historyka Samuela Igry, wyrażone w książce - z 1945 roku - pt. *Niemiecki narodowy występek czy też* w portrecie psychologicznym stworzonym w 1943 roku przez psychiatrę Waltera C. Langera na zamówienie aliantów[401]), iż Hitler był homo-

[399] F. Rector, *The Nazi Extermination of Homosexuals*, New York 1981, s. 17.

[400] Zob. L. Machtan, *Hitlers Geheimnis*, Berlin 2001; angielski przekład: *The Hidden Hitler*, New York 2001. Machtan wyjaśnia dotychczasowe nierozpracowanie tego tematu tym, iż autorzy głośnych biografii Hitlera nie okazywali większego zainteresowania tą stroną jego życia. Na przykład A. Bullock w swej monografii *(Hitler: studium tyranii*, tłum. T. Evert, Warszawa 1997) mówi jedynie o tym, że Hitler unikał kobiet (w okresie wiedeńskim) . Przy okazji wspomnę o fakcie nieodnotowanym przez Machtana, a ujawnionym przez N. Davisa (w *Europie*), że przeprowadzone przez Rosjan badania zwłok Hitlera wykazały u niego brak jednego jądra, co Davis tłumaczy samookaleczeniem. Ale możliwe są przecież inne wytłumaczenia, np. okaleczenie przez drugą osobę.

[401] Praca ta ukazała się w formie książki *The Mind of Adolf Hitler*, New York 1972. Machtan podaje jeszcze kilka publikacji, które po wojnie opisywały postać Hitlera jako homoseksualistę; wśród nich odnotowuje pracę wspomnianego H. Bliihera (teoretyka „homoseksualnego Erosa") pt. *Die Rolle der Erotik* (nowe wydanie w 1962 r.). Tuż po wojnie tak sportretował Hitlera pisarz F. von Unruh w swojej powieści *Der nie verlor (Nigdy nie przegrywał*, 1947). Wizerunek Hitlera oparty był na znajomościach z kręgu Oskara i Augusta von HohenzoUernów.

seksualistą[402]. Z tego właśnie powodu podczas pierwszej wojny światowej nigdy nie awansował i był tylko kapralem. Książka ta jest bardzo obszerna i nie sposób przedstawić tu wszystkich faktów, które przywołuje autor dla poparcia swojej tezy. Bezdyskusyjne jest jednak chociażby to - co przyznaje prohomoseksualny historyk Frank Rector[403], że Hitler otaczał się niewątpliwymi homoseksualistami (m.in. Rudolfem Hessem, nazywanym w swym środowisku „Fraulein Anna", czy Ernstem Röhmem, powszechnie znanym homoseksualistą). Wśród ochroniarzy Hitlera prawie wszyscy byli homoseksualistami, to samo wiadomo nam także o dwóch jego szoferach. Dobór tego towarzystwa już jest szczególnie wymowny. Po resztę informacji odsyłam do samej książki Machtana.

Widzimy, że żądanie wpisania homoseksualistów na listę głównych ofiar nazistów wygląda egzotycznie, nawet jeśli niektórzy homoseksualiści rzeczywiście byli poddani represjom. Podobnie dziwne byłoby żądanie uznania komunistów za pierwsze ofiaiy komunizmu, chociaż bezdyskusyjne jest to, że się wzajemnie mordowali. Skoro niemiecka „rewolucja nihilizmu" prowadzona była pod sztandarem wyzwolenia homoseksualnego Erosa przez szeregi wojaków-homoseksualistów, to zrozumiałe jest, że pierwszymi śmiertelnie zranionymi muszą być zawsze jego główni wyznawcy. Dzieje się to również z tego powodu, że Eros miotający swoim gospodarzem w odśrodkowym kierunku napotyka w jego domostwie jeszcze dwie inne słabości, zainteresowane wyznaczaniem podobnego kierunku działania. Są to obecne w człowieku „wola mocy" i „pożądliwość oczu" (pragnienie dóbr ekonomicznych), które mieszają w logice działania, co prowadzi do skutków wręcz samobójczych.

Proporcje

Przypomnijmy sprawy oczywiste, lecz czasem konieczne do zasygnalizowania. Niewątpliwe jest to, że każda ofiara totalitarnego nazizmu winna być bezwzględnie uszanowana w pamięci następnych pokoleń. Jeśli tymi ofiarami byli homoseksualiści, to i te zbrodnie nazistów należy potępić. Każde ludzkie cierpienie ma bosko-ludzką wartość i z tych ściśle ze sobą związanych powodów żadnego z owych cierpień nie należy lekceważyć.

[402] Niewykluczone - a nawet powszechnie się twierdzi, że tak właśnie było - iż Hitler pielęgnował w sobie jeszcze inne niż homoseksualne zboczenia. Zob. R. G. L. Waite, *The Psychopathie God: Adolf Hitler,* New York 1993 (rozdział: *Hitler 's Sex Life,* s. 232 i n.).

[403] F. Rector, dz. cyt., s. 57.

Jednakże równie bezwzględnym obowiązkiem - z tej samej przyczyny uszanowania tego, co bosko-ludzkie w człowieku - jest zachowanie obiektywnych proporcji w porównywaniu ludzkich cierpień i dostrzeganie ich różnopłaszczyznowości. Także i tych zgotowanych swoim ofiarom przez nazistów. Czy zatem wyróżnienie homoseksualistów obok Żydów, Polaków i Cyganów jako głównych ofiar nazistów respektuje prawdę historyczną? Wśród ofiar byli również niemieccy i austriaccy homoseksualiści, w tym i niektórzy homoseksualni naziści. W obozach koncentracyjnych - jeśli już tam trafili, bo stosowano też inne rozwiązania niż obóz - oznaczano ich różowym trójkątem. Czy jednak słuszne jest określanie ich jako głównych ofiar nazizmu w porównaniu do żydowskich, polskich czy cygańskich doświadczeń nazistowskiego prześladowania?

Najpierw niech przemówią same liczby, których zestawienia już dokonano (Lively, Abrams). Czy one rzeczywiście świadczą o tym, żeby mówić o „holokauście homoseksualistów"? Jeśli w latach 70. homoseksualni aktywiści twierdzili, że setki tysięcy homoseksualistów było więzionych w obozach koncentracyjnych, to dzisiaj np. Muzeum Holokaustu w Waszyngtonie podaje, że skazanych za homoseksualizm było od 5 do 15 tys. mężczyzn (z czego nieznany procent oskarżony był fałszywie, o czym dalej wspominam). Szacuje się, że w latach 1933-1945 Niemcy miały liczyć blisko 1,2 min homoseksualistów. Gdybyśmy się na te liczby zgodzili, to wynikałoby stąd, że jednak mały procent homoseksualnej społeczności Niemiec (około 10-15 proc.) objęty został restrykcjami ze strony nazistowskich władz. Uwzględniając natomiast cały obszar okupowanej Europy, stwierdza się, że zmarli skutkiem uwięzienia (a nie bezpośredniej zagłady, jak w przypadku Żydów) homoseksualiści (w liczbie prawdopodobnie mniejszej niż 6 tys.) stanowili mniej niż 1 proc. ich ogólnej liczby. Dla porównania Niemcy zamordowali 85 proc. Żydów z tego terenu. W Buchenwaldzie (obozie, w którym przebywało najwięcej homoseksualistów-więźniów) w 1942 roku więziono 100 homoseksualistów, a w 1944 roku - 189. W porównaniu do wszystkich więźniów był to znikomy procent. Większość homoseksualistów trafiała do więzień z krótkoterminowymi wyrokami. Z dokumentów wynika, że aresztowano ich z racji seksualnej aktywności w miejscach publicznych, takich jak parki czy publiczne ubikacje[404].

[404] Por. S. Lively, K. Abrams, dz. cyt.

Lively i Abrams postarali się również o zestawienie liczb dotyczących wszystkich wykrytych wykroczeń i przestępstw popełnianych przez młodzież z Hitlerjugend, w tym odnoszących się do homoseksualizmu, z liczbą osób wydalonych z tej organizacji. Jeśli w roku 1940 popełniła ta młodzież 10 958 przestępstw (w większości była to kradzież), to 901 spraw dotyczyło homoseksualizmu. Tylko zaś 300 chłopców z całej 10-tysięcznej grupy zostało wyrzuconych. Wynika stąd, że homoseksualne występki traktowane były przeważnie z przymrużeniem oka przez hitlerowskich wychowawców.

Wybiórczość

Parlament Europejski, uznając, że to właśnie homoseksualiści byli nadzwyczaj prześladowaną przez nazistów społecznością, pomija fakt, iż były to represje bardzo ograniczone i wybiórcze. Nie obejmowały one homoseksualistów w państwach okupowanych przez Niemców. Znamy z „Zeszytów Oświęcimskich" (co wydobył Prymas Tysiąclecia w swoich przemówieniach) urzędowy nazistowski dokument, który zaleca propagandę homoseksualną wśród Polaków. Nie interesowano się też specjalnie niemieckimi lesbijkami. Najważniejsze jest jednak to, że nie wszyscy niemieccy i austriaccy homoseksualiści byli przedmiotem represji. Nawet Robert Biedroń - polski lider zorganizowanego homoseksualizmu - przyznaje, że tolerowano orientację homoseksualną wśród nazistowskich prominentów. Na czym wspomniana wybiórczość polegała?

Prześledźmy to na przykładzie niemieckich organizacji homoseksualnych. Jeśli instytut Hirschfelda (owych „kobiet w męskich ciałach") został zniszczony przez nazistów 6 maja 1933 roku, to organizacja „nadmężczyzn" Adolfa Branda działała bez przeszkód aż do 1940 roku. Brand, chociaż znany był powszechnie jako homoseksualny aktywista (w swoim czasopiśmie „Der Eigene" krytykował antyhomoseksualne działania nazistów, twierdząc, iż ludzie tacy jak kapitan Ernst Rohm „nie są rzadkością w Narodowej Socjalistycznej Partii" i „wszyscy wiedzą doskonale, że wszystkie te publiczne groźby są tylko papierowymi maskami"), to jednak nigdy nie był aresztowany przez nazistów. Ale nawet wielu tzw. kobiecych homoseksualistów było traktowanych wyjątkowo, wśród nich np. aktor Gustaf Griindgens. Mimo jego powszechnie znanego prowadzenia Hermann Goring mianował go na stanowisko dyrektora Państwowego Teatru.

W1937 roku Heinrich Himmler zarządził, że artyści mogą być aresztowani za homoseksualizm tylko za jego zgodą.

Represje wobec homoseksualistów nie obejmowały przede wszystkim samych głównych twórców totalitarnego nazizmu. Bez przeszkód mogli działać m.in. Rudolf Hess (jeden z przywódców III Rzeszy), Heinrich Himmler (współtwórca SS oraz Gestapo), Baidur von Scherach (przywódca Hitleijugend), Hans Frank (minister sprawiedliwości Rzeszy), Walter Funk (prezes Reichsbanku), Reinhard Heydrich (autor pogromu Żydów podczas tzw. kryształowej nocy), Albert Foerster (gdański namiestnik Hitlera), Graf von Helldorf (w 1935 roku mianowany przez Hitlera na komendanta policji w Berlinie). Hitler wiedział, że są oni homoseksualistami (lub biseksualistami), jednak nie poddał ich żadnym prześladowaniom.

Twierdzi się, że kluczem do zrozumienia wybiórczych represji w III Rzeszy wobec homoseksualistów było - zawsze w dziejach odnotowywane - napięcie pomiędzy „kobiecymi" i „męskimi" homoseksualistami. Lively i Abrams zwracają też uwagę, iż w Himmlerowskiej retoryce antyhomoseksualnej (podobnie w wypowiedziach Hessa) „homoseksualistów" jako „degeneratów" utożsamiano tylko z „biernym", „kobiecym" typem, co widoczne jest w definicji „homoseksualizmu", którą operował w swoich wspomnieniach Rudolf Höss, komendant obozu w Auschwitz.

O „surowości" prześladowań wobec homoseksualistów może też świadczyć wprowadzona przez nazistów w latach 30. poprawka do paragrafu 175, wedle której do więzienia mógł trafić dopiero ten, kto czterokrotnie został przyłapany na homoseksualizmie.

Gra teczkami i lęk przed masami

Jednak atak na homoseksualną organizację Hirschfelda (i mordy homoseksualistów z SA) miał jeszcze inną przyczynę niż tylko wrogość wobec tzw. kobiecych homoseksualistów. Zniszczenie bowiem „Instytutu Badań Seksualnych" Hirschfelda 6 maja 1933 roku miało zwłaszcza na celu ukrycie kompromitujących faktów biograficznych dotyczących homoseksualnych nazistów. Archiwum instytutu takie „teczki" w obfitości zawierało - było to 40 tys. wyznań i autobiograficznych listów, np. zeznania 13-letniego chłopca z uszkodzeniami ciała spowodowanymi gwałtami homoseksualnymi dokonanymi przez jakiegoś nazistowskiego dygnitarza z Wrocławia. Z tego powodu naziści spalili archiwum w całości (a wraz z nim m.in. 35

tysięcy fotografii). Napastnicy mieli też dysponować listą poszukiwanych dokumentów. Atak na instytut Hirschfelda nie był zatem podyktowany jakąś „homofobią" nazistów - jak dzisiaj wielokrotnie się twierdzi - ale fobią wobec odsłonięcia ich homoseksualnych występków.

Hitler lękał się nie tylko ewentualnych jednostkowych przeciwników, ale miał także respekt wobec opinii publicznej. Jednym ze specyficznych elementów programu politycznego przedstawionego w *Mein Kampf* było właśnie podkreślenie znaczenia poparcia mas. Hitler z pewnością nie oczekiwał, że owe masy życzliwie ocenią homoseksualne i pedofilskie obyczaje nazistowskiej czołówki, na czele z Ernstem Róhmem (o którego skłonnościach znów było głośno na wiosnę 1934 roku, w wyniku czego Himmler starał się przekonać Róhma, aby ten był bardziej dyskretny). Przeciwnie, historycy podkreślają, że tej negatywnej opinii tłumu się lękał. Zdaniem Machtana nie sposób zrozumieć zachowań Hitlera, jeśli się nie dostrzeże w nich obawy przed kompromitującą w oczach mas spowodowaną homoseksualną przeszłością i terazniej szością. Chociaż w przemówieniu w Reichstagu Hitler wskazywał, że zamordowania Róhma i jego ludzi z dowództwa SA (tzw. noc długich noży w lipcu 1934 roku) miało na celu ukrócenie ich zboczonego, znanego powszechnie sposobu życia, to jednak tylko aktualna nam homoseksualna propaganda bierze te słowa poważnie i traktuje ten mord jako dowód prześladowania homoseksualistów przez nazistów. Zazwyczaj jednak traktuje się tzw. noc długich noży jako próbę usunięcia potencjalnych przeciwników politycznych, na co wskazuje ówczesna siła SA. Nie kwestionując tego wyjaśnienia, historycy zajmujący się szczegółowo stosunkiem nazistów do homoseksualizmu odsłaniają dodatkowe powody zamordowania Róhma i jego homoseksualnych towarzyszy. Podkreśla się, że z pewnością nie zginęli oni za swój homoseksualizm. Wymordowano przecież również wielu niehomoseksualistów (np. Ericha Klausenera i kilkunastu katolickich liderów), a zostawiono przy życiu większość homoseksualistów z SA. Wykonawcami mordu byli zresztą też znani homoseksualiści (Wagner, Esser, Maurice, Weber, Buch), a dyrygował mordami homoseksualista Reinhard Heydrich[405].

„Czystka" w SA miała w oczach Hitlera zapewnić mu poparcie mas. W trakcie dochodzenia i umacniania swojej władzy wielokrotnie wyrażał

[405] Por. R. Plant, *The Pink Triangle: The Nazi War against Homosexuals,* New York 1986, s. 56.

on zaniepokojenie chwiejnym społecznym poparciem i negatywnym odbiorem głośnych orgii homoseksualnych w SA, o których informowała także komunistyczna prasa (np. w artykule pt. *Kapitan Rohm molestuje bezrobotnych młodych robotników*). Nawet we włoskim organie prasowym rządu Mussoliniego ukazał się pewnego razu tekst o „pederastach i zbójcach" rządzących w Berlinie. Ale już wcześniej sprawa ta była głośna. W 1925 roku Róhma wysłano nawet za granicę (do Boliwii, z której przywołano go w roku 1929), aby opinia publiczna zapomniała o skandalach. Również Mussolini miał wyrażać życzenie zrobienia porządków z homoseksualnym dowództwem SA. Włosi byli zdegustowany homoseksualnymi obyczajami, które widoczne były w trakcie spotkania z niemieckimi nazistami w Wenecji 14 i 15 lipca 1934 roku. Wkrótce po dokonaniu mordu reputacja Hitlera się wzmocniła. Mógł on więc częściowo odetchnąć z ulgą. Zdaniem Machtana Rohm był jednym z nielicznych, którzy wiedzieli wówczas o homoseksualizmie Hitlera. Twierdzi się zatem, że dalsze wybiórcze represje wobec homoseksualistów były tylko kontynuacją teatralnego tłumaczenia się Hitlera w Reichstagu z zamordowania Róhma. Według Gada Becka, żydowskiego homoseksualisty, bezpośredniego świadka wydarzeń w III Rzeszy, walczącego z dogmatem o ówczesnym prześladowaniu homoseksualistów, „Nie stanowiło żadnego problemu, aby być homoseksualnym Żydem w nazistowskim Berlinie"[406]. Z kolei Eugen Zuckerman, żydowski więzień wielu niemieckich obozów koncentracyjnych (m.in. Mauthausen), protestując przeciw traktowaniu homoseksualistów jako ofiar nazizmu, napisał w liście do „The New York Post", że zna z bliska nie tylko Berlin lat 20. i 30., ale także drogę znalezienia się homoseksualistów w obozach: pierwsi internowani to członkowie Sturm Abteilung (SA)![407]

Narzędzie walki z przeciwnikami

Wielokrotnie podkreśla się, że represje wobec części niemieckich homoseksualistów w III Rzeszy nie były czymś nowym w stosunku do wcześniej obowiązującego prawa. Naziści stosowali bowiem paragraf 175, który obowiązywał już od 1871 roku. Dodano tylko (w 1935 roku) wygodną poprawkę 175a, umożliwiającą jeszcze skuteczniejsze ściganie - z oskar-

[406] G. Beck, *An Underground Life: Memoirs of a Gay few in Nazi Berlin,* Madison 2000, cyt. za: S. Lively, K. Abrams, dz. cyt., s. 191.

[407] „The New York Post" 16 lutego 1997.

żenią o homoseksualizm - każdego niewygodnego obywatela. Jeśli wcześniej karano za czyny sodomskie i pederastię, to w poprawce zakazano nawet wyobrażeń homoseksualnych. Nie sposób było się więc bronić przed takim oskarżeniem. Według historyków - co zauważa się także w broszurce wydanej przez waszyngtońskie Muzeum Holokaustu - ten paragraf był wygodnym narzędziem do usuwania przeciwników politycznych, a w szczególności stosowano go wielokrotnie wobec katolickiego duchowieństwa[408]. Broszura ta podaje, że w latach 1935 i 1937 urządzono dwa pokazowe procesy, aby stworzyć wrażenie, że w Kościele katolickim szerzy się homoseksualizm. Korzystano z paragrafu 175a również dla wewnętrznych rozgrywek wśród partyjnych dygnitarzy. Zauważa się ponadto, że dodana przez nazistów poprawka paragrafu 175 usuwała słowo „nienaturalne", obecne w dawniejszym zapisie, określającym typ zachowań homoseksualnych (jako właśnie „nienaturalnych"). Ta zmiana wskazuje zatem na odmienne postrzeganie homoseksualizmu przez nazistów.

Element „biotyranii"

Kolejną przyczyną represji wobec części niemieckich homoseksualistów było to, że nie włączali się oni do realizacji głównego celu nazistowskiego państwa. Tym celem było zwycięstwo Aryjczyków nad wszystkimi innymi, jakoby podrzędnymi rasami. Istotny profil nazistowskiego państwa określa się zatem niekiedy jako „biotyranię"[409]. Dla tego zwycięstwa najsilniejszych postulowano poświęcenie słabszych. Obowiązkiem wszystkich obywateli było włączenie się w realizację tego celu. Homoseksualiści nie dostarczając państwu nowych, w pełni rasowych Aryjczyków, nie mogli być zaklasyfikowani do obywateli pierwszej kategorii, a nawet musieli być uznani za wrogów państwa. Jasno tę sprawę przedstawił Himmler, zajmujący się również homoseksualistami. W przemówieniu do SS-Gruppenfiihrerów (18 lutego 1937 roku) wskazał on, że 2 min niemieckich homoseksualistów i tyleż samo poległych na wojnie daje 4 min mężczyzn, których brakuje do prowadzenia życia seksualnego z niemieckimi kobietami, co musi prowadzić do katastrofy[410].

[408] Por. J. D. Steakley, *The Homosexual Emancipation Movement in Germany*, New York 1975, s. 111.

[409] Por. M. Czachorowski, *Wiek rewolucji seksualnej*, Warszawa 1999 (rozdział II).

[410] Zob. M. Burleigh, W. Wippermann, *The Racial State: Germany 1933-1945*, Cambridge 1991, s. 192.

Zauważmy, że państwo nazistowskie przypisało sobie w pierwszym rzędzie władzę nad ludzką prokreacją i poddało ją kontroli. Stąd też w III Rzeszy z jednej strony w rozmaity sposób zmuszano do płodzenia i rodzenia Aryjczyków, z drugiej zaś sterylizowano, kastrowano oraz poddawano aborcji w tych wypadkach - nie w pełni konsekwentnie, co już odnotowaliśmy - w których nie były respektowane rasistowskie standardy. Tak więc widzimy, za co naprawdę należy potępić nazizm, a czego Parlament Europejski jak dotąd nie uczynił. Jedną ze zbrodni nazistów było zawłaszczenie sobie sfery ludzkiej płciowości, którą potraktowano w sposób instrumentalny. Ale właśnie z taką manipulacją ludzką płciowością mamy do czynienia w zachowaniach homoseksualnych i w każdej propagandzie na ich rzecz. Usprawiedliwia się je przecież z racji tylko jakiejś indywidualnej przyjemności, dla której druga osoba (i osoba własna) stanowić ma zaledwie środek.

Widzimy zatem zaskakujący na pierwszy rzut oka wspólny mianownik omawianej rezolucji Parlamentu Europejskiego i nazistowskiej ideologii. Na potraktowaniu ludzkiej płciowości jako sfery używania człowieka - a nie realizacji miłości - da się zbudować tylko totalitarny świat. Czyżby w tym kierunku zdążała Unia Europejska?

Sztuka a rzeczywistość

Wszystkie przywołane fakty wskazują na to, że zaliczenie homoseksualistów do głównych ofiar nazizmu rozmija się z prawdą historyczną. Rezolucja Parlamentu Europejskiego wskazuje jednak na siłę polityczną środowiska homoseksualistów, na którą - w kontekście swoich czasów - zwrócił uwagę Arystoteles w *Polityce*. Odnotował on szereg faktów dotyczących przewrotów ustrojowych, skutkiem właśnie homoseksualizmu. Dzisiaj jesteśmy świadkami prób - często udanych - przewrotów w dziedzinie naszego myślenia o homoseksualizmie. Rozpowszechnionemu przekonaniu o „holokauście wobec homoseksualistów" utorowała drogę politycznie aktywna twórczość artystyczna, rozpoczęta sztuką teatralną *Bent* (1997), na bazie której później nakręcono film z Mickiem Jaggerem w jednej z głównych ról. Cały ten nurt w sztuce współczesnej omawia Dorthe Seifert w jednym z amerykańskich uniwersyteckich czasopism[411]. Deklaru-

[411] D. Seifert, *Between Silence and License. The Representation of the National Socialist Persecution of Homosexuality in Anglo-American Fiction and Film*, „History and Memory" 2003, t. 15, nr 2, s. 94-129.

jąc swe poparcie dla nurtu współczesnego politycznego homoseksualizmu, zauważa, że korzystna dla realizacji jego celów byłoby większe uwzględnienie w treści twórczości artystycznej realiów historycznych III Rzeszy, co jest jak dotąd w poważnym stopniu zaniedbane[412]. Raczy się bowiem odbiorców nieprawdziwymi opowieściami np. o gorszym niż Żydów traktowaniu homoseksualistów przez nazistów (jeden z bohaterów wolał nawet gwiazdę Dawida niż homoseksualny trójkąt, chcąc być lżej traktowanym). Homoseksualiści zawsze są prezentowani jako przeciwnicy III Rzeszy i promowanych przez nią idei. Intelektualnie i moralnie jawią się oni zatem jako znacznie wykraczający ponad niemiecką przeciętną. Bohaterów tej twórczości umieszcza się, wbrew faktom, jedynie w znanych obozach koncentracyjnych (zwłaszcza w tych, w których dokonywano zagłady narodu żydowskiego). Również bezpodstawnie cały czas ten temat wplatany jest w wątek represji wobec homoseksualistów, co ma służyć wzbudzeniu pozytywnych emocji u odbiorców. Wydaje się zatem, że europarlamentarzyści oparli swoją rezolucję nie na rzetelnych pracach historycznych, ale na tej twórczości artystycznej, którą chyba można trafnie określić jako „realizm inaczej". Wspomniałem już wcześniej, że do lat 60. amerykański film na ogół prezentował nazistów jako homoseksualistów. W *Exodusie* (1960) bohater przekonuje członków podziemnej organizacji żydowskiej, że przeżył obóz koncentracyjny, wyznając, iż był przez nazistowskich strażników „używany jak kobieta". Podobnie pamiętają tamte czasy jego bezpośredni świadkowie. Kiedy do Muzeum Holokaustu w Jerozolimie przybyła w 1994 roku „w pielgrzymce" grupa homoseksualnych aktywistów, natknęła się na protestujących Żydów. Jeden z nich krzyczał: „Mój dziadek został zamordowany za odrzucenie stosunków seksualnych z komendantem obozu". Również Elie Wiesel w swojej książce *Noc* pisał, że w obozie koncentracyjnym, w którym przebywał, nadzorcy „kochali dzieci", ale nie bezinteresownie, bo istniał handel dziećmi pomiędzy homoseksualistami. W Treblince Max Bielas miał nawet cały harem żydowskich chłopców. Autorzy wielu wspomnień z koncentracyjnych obozów (np. Zofia Kossak[413], ks. Stefan Biskupski[414]) zgodnie podają, że niemieccy homoseksualiści bardzo

[412] Zob. tamże, s. 123.

[413] Zob. Z. Kossak, *Z otchłani*, Oświęcim - Warszawa 2004.

[414] Zob. S. Biskupski, *Księża polscy w niemieckich obozach koncentracyjnych. Wspomnienia byłego więźnia obozów w Sachsenhausen i Dachau*, London 1946.

często pełnili funkcję nadzorców (kapo). Wedle Lively'ego stanowili oni 20 proc. wszystkich kapo[415]. W Auschwitz był nim np. straszliwy Ludwig Tiene, który codziennie gwałcił i mordował około stu chłopców i mężczyzn. Jakże można te oczywiste fakty lekceważyć nie tylko w dziełach sztuki, ale i w działalności politycznej?

* * *

Jedyną znaną mi odpowiedzią na bezpodstawne roszczenia Parlamentu Europejskiego była pielgrzymka Benedykta XVI do Polski, obejmująca również spotkanie w Auschwitz. Łatwo przeoczyć, iż rzuca ono światło również na aktualne wydarzenia polityczne, które najkrócej określić można mianem „heterofobii". Żądania politycznie zorganizowanego homoseksualizmu zdają się zmierzać do społecznego potwierdzenia rzekomej moralnej słuszności zachowań homoseksualnych. Inni są bowiem zwierciadłem, w którym identyfikujemy własne oblicze, również wtedy, gdy nam samym wydaje się ono moralnie wątpliwe, a nawet jednoznacznie negatywne. Skoro istotą homoseksualizmu - podkreśla Antoni Kępiński - jest lęk przed drugą płcią, to polityczne naciski współczesnego nam homoseksualizmu służą zyskaniu społecznego potwierdzenia dla swych skłonności. Tuż po zakończeniu pielgrzymki staliśmy się obiektem takiego „heterofobicznego" ataku na forum Parlamentu Europejskiego. Porównano tam polskie władze do nazistowskiego reżimu, jakoby prześladującego homoseksualistów. Nie wszyscy jednak zauważyli, że odpowiedź na ten zarzut zawarta została w głosie Benedykta XVI podczas spotkania w Auschwitz. To właśnie tutaj Ojciec Święty zdemaskował jedno z rozpowszechnionych dzisiaj kłamstw - należącego do najbardziej niebezpiecznych, bo dotyczącego arcyważnej instytucji małżeństwa i rodziny. Kłamstwa odnoszącego się również do tych, którzy oceniają negatywnie homoseksualizm. Jeśli bowiem zgodzić się z opinią, że naziści byli wrogo nastawieni wobec homoseksualizmu, to dzisiejsi przeciwnicy społecznego zrównoważenia ich związków ze związkami małżeńskimi muszą wyglądać na posiadających ten sam stopień wrażliwości moralnej, co naziści. Czyli żaden! Oto zatem rzeczywista stawka, o którą chodzi w deklaracji europarlamentarzystów. Ci, którzy uwierzyli w prześladowanie homoseksualistów przez nazistów, muszą mieć opory

[415] Por. S. Lively, K. Abrams, dz. cyt., s. 237in.

wobec zdecydowanego opowiedzenia się przeciwko współczesnym żądaniom lobby homoseksualnego. A jest to przecież żądanie uznania ich sposobu życia za równie wartościowy jak życie małżonków. Gdyby na to się zgodzić, to ceną byłoby nie tyle nieuzasadnione podwyższenie wartości związków homoseksualnych, co raczej nieuprawnione poniżenie związków małżeńskich. Zrównując dobro ze złem, ofiarą zawsze staje się dobro.

W trakcie spotkania w Auschwitz Benedykt XVI zdemaskował jednak bezpodstawną tezę, iż jedną z głównych ofiar nazistów byli homoseksualiści. Jeśliby rację mieli europarlamentarzyści i ich homoseksualni promotorzy, to Ojciec Święty w karygodny sposób zlekceważył część ofiar hitlerowskiego terroru. Wyliczając w Auschwitz ofiary nazistów, nie wspomniał o homoseksualistach. Widać więc, że Papież, doskonale poinformowany o przedsięwzięciach naszej współczesności, nie zamierza przykładać ręki do kłamstwa na temat nazizmu, a koniec końców - do kłamstwa na temat człowieka.

Tak oto spotkanie z Ojcem Świętym - będące jednocześnie podziękowaniem narodowi, który zrodził Jana Pawła II - przerodziło się w demaskację jednego ze złowrogich współczesnych kłamstw. Kłamstwa na temat małżeństwa i rodziny, a więc uderzającego w sam fundament naszego indywidualnego i społecznego bytu. Metafizycznym bowiem „początkiem" człowieka jest kobiecość i męskość ludzkiego ciała. Ale kłamstwo, o którym mówimy uderza także w samo sedno chrześcijaństwa, co wyjaśnia encyklika *Bóg jest miłością* Benedykta XVI. Ofiarami tego kłamstwa stają się w pierwszym rzędzie jednak sami homoseksualiści. Zamiast społecznej pomocy we właściwym rozpoznaniu własnej sytuacji, otrzymują zapewnienie od poważnych instytucji i poważnych polityków, że wszystko jest z nimi w porządku. Dopuszczalne jest zatem traktowanie innych jako zaledwie środków służących osiągnięciu własnych celów. Dozwolone jest instrumentalne potraktowanie sfery własnej płciowości.

Jeśli prezentuje się nieprawdę co do istoty homoseksualizmu, to decyzje polityków winny ją wyraźnie ujawnić. Czy tak się jednak dzieje? Czy respektuje się greckie korzenie Europy? Czy chroni się jej obywateli przed „heterofobią"? Przywołana garść faktów wskazuje, że nie.

Zakończenie

Dowiedliśmy, że roszczenia współczesnego nam politycznie zorganizowanego homoseksualizmu w sposób nieuprawniony wskazują na to, że jakoby kultura starożytnej Grecji akceptowała homoseksualizm. Czołowi twórcy tej kultury - odkrywcy tego, co uważamy za jej istotny wkład w dzieje Europy, a mianowicie możliwości ludzkiego rozumu i samostanowienia - negatywnie oceniali praktyki homoseksualne, posługując się do dzisiaj aktualnym sposobem argumentacji. Głównym pytaniem Greków w sprawie homoseksualizmu była zgodność tych praktyk i dotyczących ich regulacji prawnych z rozpoznaną obiektywną rzeczywistością ontyczno-aksjologiczną, zwłaszcza zaś z obiektywną rzeczywistością osoby ludzkiej jako wyróżniającej się spośród innych bytów. Na gruncie tego założenia grecka tradycja filozoficzna identyfikuje zachowania homoseksualne jako moralnie złe i wykluczone z obrębu prawnej ochrony. Szeroko dzisiaj rozpowszechniona społeczna promocja homoseksualizmu[416] - również w ramach prawa Unii Europejskiej, co w szczegółach pokazaliśmy - podcina zatem jeden z korzeni naszej europejskiej tożsamości. Jeśli jednak chrześcijańskie dziedzictwo Europy jest ugruntowane m.in. w greckim odkryciu możliwości ludzkiego rozumu i samostanowienia, to ta promocja wymierzona jest również przeciwko Dobrej Nowinie o człowieku jako o bycie, który z racji swojej rozumności i wolności, nadaje się niejako na partnera osobowego Boga. Ponadto spór o instytucję „związków partnerskich" jest sporem o małżeństwo i rodzinę, opartych wszakże na ludzkiej seksualności. Rangę tego zmagania doskonale dostrzegał Marks, wskazując w *Tezach o Feuerbachu*, że obrazem boskiej rodziny jest ludzka rodzina. Nic więc dziwnego, że na gruncie tej konstatacji Marks postulował „zniesienie rodziny", tak aby tą drogą zniszczyć wizerunek Boga w człowieku. Stawka

[416] Por. M. Czachorowski, *Nowy imperializm, czyli o tzw. edukacji seksualnej*, Warszawa 1995, s. 148-159.

jest zatem ogromna. I niech nas tylko nie łudzą werbalne deklaracje niektórych unijnych polityków o „religijnych korzeniach Europy". Chrześcijaństwo bowiem jest ze swej istoty połączone z promocją ludzkiego rozumu, a nie z jakimkolwiek jego wypaczeniem czy niedowartościowaniem.

Indywidualnej i społecznej akceptacji homoseksualizmu utorował drogę - zrywający z klasycznym ideałem poznawczym - nowożytny projekt podboju świata poprzez osiągnięcia nauk szczegółowych, kwestionujący możliwość lub sensowność poznania istoty rzeczywistości. Na gruncie tego założenia ludzkie działanie - również działanie seksualne - winno zostać uzgodnione nie z obiektywną rzeczywistością, lecz z ludzkimi przeżyciami. Mieszczą się one w polu poznawczym, dostępnym naukom szczegółowym. Ta tradycja myślowa interesować się może co najwyżej ewentualnym dostarczaniem przez homoseksualizm jakichś interesujących przeżyć. Siła społeczna tychże doświadczeń - ich możliwy „przekład" na wolę prawodawcy - to ostateczny argument także w sprawie tworzenia „związków partnerskich" i „małżeństw" homoseksualnych. Wprawdzie ten sposób myślenia znano już w starożytności - bronili go nade wszystko sofiści - z pewnością jednak nie stanowi on o istocie greckiego dziedzictwa Europy. Przeciwnie, program sofistów został zarówno trafnie zidentyfikowany przez klasyczną etykę, począwszy od Sokratesa, jak i zadowalająco powstrzymany przed szerszą recepcją.

Oprócz tego pokazaliśmy, że klasyczna grecka filozofia, widząc w homoseksualizmie jedynie dążenie do subiektywnej przyjemności, nieliczące się z obiektywną rzeczywistością - w tym i z możliwością prokreacyjną człowieka - dostarcza przesłanek do twierdzenia, iż program życiowy oparty na przyjemności jest z konieczności związany z lękiem przed utratą czy nieosiągnięciem przedmiotu żywionego upodobania, czyli w omawianym przypadku - upodobania w doznaniach seksualnych. Trafne w tej perspektywie wydają się zatem diagnozy współczesnych nam psychiatrów i psychologów, identyfikujących w homoseksualizmie nade wszystko lęk przed drugą płcią, czyli to, co można określić jako „heterofobię". Przejawy tej fobii dostrzegamy począwszy od starożytności, bo niejednokrotnie ujawniała się ona w postaci bezpośredniej pogardy wobec kobiety. Widać to doskonale w literaturze, z której tu szeroko korzystaliśmy. Dość przywołać opinię Aiystofanesa, który w Platońskiej *Uczcie* - broniąc homoseksualizmu - twierdzi, że najwartościowsi mężczyźni nie interesują się kobietami,

ale „ściskają na posłaniach męskie kupony", jak nam to elegancko przełożył Władysław Witwicki. Również Plutarch w *Dialogu o miłości* zauważa, że konsekwencją „ocierania się o młodzieńców" jest „lżenie i szkalowanie Erosa małżeńskiego", co przejawiło się w zawartej w tym dziele wypowiedzi, iż „Eros zniewieściały i nieprawy przebywa w komnatach kobiecych", a „wasze uczucia do kobiet czy dziewcząt nie są w ogóle miłością", bowiem na poziomie miłości jest dopiero pederastía.

Analizując współczesną rzeczywistość społeczną w kontekście doświadczeń starożytności greckiej, a następnie przemian myślowych epoki nowożytnej, wypada się poważnie liczyć z dowcipem lorda Roberta Boothby'ego, iż obecne próby polityczne środowisk homoseksualnych stanowią prognozę, że pederastía może w przyszłości stać się obowiązkowa.

Bibliografia

A b e 1 a r d P., *Historia moich niedoli i inne listy*, tłum. L. Joachimowicz, PAX, Warszawa 1993.

Ab r a m s K., *The Other Side of the Pink Triangle*, „Lambda Report" sierpień 1994, s. 6-11.

A j s c h i n e s, *Pisma i dwie mowy Demostenesa*, tłum. L. Małecki, Nowy Sącz 1906.

A j s c h i n e s, *Przeciw Timarchosowi*, w: t e n ż e , *Mowy*, tłum. W. Lengauer, Prószyński i S-ka, Warszawa 2004.

A r e n d t H., *Korzenie totalitaryzmu*, t. 2, tłum. M. Szawiel i D. Grynberg, Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1993. '

A r e n d t H., *Wola*, tłum. R. Piłat, Czytelnik, Warszawa 1996.

A r i s t o t l e , *The Nicomachean Ethics*, tłum. na j. ang. H. Rackham, Harvard University Press, Cambridge 1956.

A r y s t o f a n e s , *Komedie wybrane*, tłum. A. Sandauer, S. Srebrny, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1977.

A r y s t o t e l e s , *Ekonomika*, w: t e n ż e , *Dzieła wszystkie*, t. 6, tłum. M. Chigerowa i in., posł. H. Podbielski, PWN, Warszawa 2001.

A r y s t o t e l e s , *Etyka eudemejska*, w: t e n ż e , *Dzieła wszystkie*, t. 5, tłum. D. Gromska i in., PWN, Warszawa 2000.

A r y s t o t e l e s , *Etyka nikomachejska*, w: t e n ż e , *Dzieła wszystkie*, t. 5, tłum. D. Gromska i in., PWN, Warszawa 2000.

A r y s t o t e l e s , *Poetyka*, tłum. H. Podbielski, PWN, Warszawa 1988.

Arystoteles, *P o l i t y k a*, tłum. L. Piotrowicz, PWN, Warszawa 1964.

A r y s t o t e l e s , *Polityka*, w: t e n ż e , Dzie/o *wszystkie*, t. 6, tłum. M. Chigerowa i in., posł. H. Podbielski, PWN, Warszawa 2001.

Arystoteles, *R e t o r y k a*, tłum. H. Podbielski, PWN, Warszawa 1988.

A r y s t o t e l e s , *Retoryka*, w: t e n ż e , *Dzieła wszystkie*, t. 6, tłum. M. Chigerowa i in., posł. H. Podbielski, PWN, Warszawa 2001.

A r y s t o t e l e s , *Zagadnienia przyrodnicze*, tłum. L. Regner, PWN, Warszawa 1980.

B a c o n F., *Nowa Atlantyda*, tłum. i oprać. W. Kornatowski, PAX, Warszawa 1954.

B a c o n F., *Szkice polityczno-etyczne*, tłum. S. Pyrowicz, De Agostini - Altaya Polska, Warszawa 2004.

B e b e l A., *Die Frau und der Sozialismus*, Verlag der Volksbuchhandlung, Zurich 1879.

Beck G.,*An Underground Life: Memoirs of a Gay Jew in Nazi Berlin*, University of Wisconsin Press, Madison 2000.

Bentham J., *Bentham on Sex*, w: *Theory of Legislation*, red. C. K. Ogden, Routledge & Kegan Paul, London 1931.

Bentham J., *Essay on Pederasty*, red. L. Crompton, Journal of Homosexuality" 1978, nr 3, s. 383-405, nr 4, s. 91-107.

Bethe E., *Die dorische Knabenliebe. Ihre Ethik und ihre Idee*, „Rheinisches Museum fiir Philologie" 1907, t. 62, s. 438-475.

Biskupski S., *Księża polscy w niemieckich obozach koncentracyjnych. Wspomnienia byłego więźnia obozów w Sachsenhausen i Dachau*, F. Mildner and Sons, London 1946.

Bloom A., *Love and Friendship*, Simon & Schuster, New York 1993.

B1iiher H., *Die Rolle der Erotik in der mannlichen Gesellschaft*, Diederichs, Jena 1917.

Boswell J., *Christianity, Social Tolerance and Homosexuality*, The Univ. of Chicago Press, Chicago 1980.

Buffière F., *Eros adolescent: la pédérastie dans la Grèce antique*, Les Belles Lettres, Paris 1980.

Bullock A., *Hitler: studium tyranii*, tłum. T. Evert, Iskry, Warszawa 1997.

Burleigh M., Wippermann W., *The Racial State: Germany 1933-1945*, University Press, Cambridge 1991.

Campos Boralevi L., *Bentham and the Oppressed*, Walter de Gruyter, Berlin - New York 1984.

Capriglione J. C., *L'amore è un dardo. Le ragioni delVomosessualità in Aristotele e Plutarco*, w: *Plutarco, Platon y Aristóteles. Actas del V Congreso International de la International Plutarch Society*, red. A. Perez Jimenez, J. Garcia López, R. M. Aguilar, International Plutarch Society, Madrid 1999, s. 567-581.

Cartledge P., *Eros and Polis: Desire and Community in Greek Political Theory (review)*, „American Journal of Philology" 2004,1.125, nr 1 (497), s. 148-152.

Cartledge P., *The Politics of Spartan Pederasty*, „Proceedings of the Cambridge Philological Society" 1981, nr 207, s. 17-36.

Ciszewski M., *Kardynała Bessariona interpretacja filozofii Platona i Arystotelesa*, RW KUL, Lublin 1990.

Cohen D., *Law, Sexuality and Society*, University Press, Cambridge 1991.

Cohen D., *Law, Society and Homosexuality in Classical Athens*, „Past and Present" 1987, t. 117, nr 1, s. 3-21.

Cohen D., *Reply*, „Past and Present" 1991, t. 133, nr 1, s. 184-194.

Cohen D., *Sexuality, Violence, and the Athenian Law of Hybris*, „Greece and Rome" 1991, t. 38, nr 2, s. 171-188.

Comte A., *Rozprawa o duchu filozofii pozytywnej. Rozprawa o całokształcie pozytywizmu*, tłum. B. Skarga, W. Wojciechowska, PWN, Warszawa 1973.

Crompton L., *Byron and Greek Love: Homophobia in 19th-century England*, University of California Press, Berkeley 1985.

Czachorowski M., *Arystotelesa koncepcja jedności i nierozerwalności małżeńskiej przyjaźni*, w: *Codzienne pytania Antygony*, red. A. Szostek, A. Wierzbicki, Instytut Jana Pawła II KUL, Lublin 2001, s. 380-397.

Czachorowski M., *Europy tania. Unia Europejska a prawa człowieka*, Fundacja Rozwoju Kultury Polskiej, Lublin 2003.

Czachorowski M., *Wiek rewolucji seksualnej*, Ad astra, Warszawa 1999.

Das attische Recht und Rechtsverfahren, red. J. H. Lipsius, Wissenschaftl. Buchgesellschaft, Leipzig 1905-15.

Descartes R., *Namiętności duszy*, tłum. L. Chmaj, PWN, Warszawa 1986.

Descartes R., *Namiętności duszy*, tłum. L. Chmaj, Antyk, Kęty 2001.

Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, PWN, Warszawa 1982.

Dover K. J., *Homoseksualizm grecki*, tłum. J. Marganski, Homini, Kraków 2004.

Dworacki S., *Eupolis i fragmenty jego komedii*, UAM, Poznań 1991.

Edmonds J. M., *The Fragments of Attic Comedy*, 1.1, Brill, Leiden 1957.

Ehr1ich S., *Wstęp do nauki o państwie i prawie*, PWN, Warszawa 1979.

Engels F., *Pochodzenie rodziny, własności prywatnej i państwa*, w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane*, t. 2, Książka i Wiedza, Warszawa 1949, s. 159-310.

Engels F., *Pochodzenie rodziny, własności prywatnej i państwa: w związku z badaniami Lewina H. Morgana*, tłum. A. Warska, Bibljoteka Naukowa, Warszawa 1906.

Finnis J., *'Shameless Acts' in Colorado: Abuse of Scholarship in Constitutional Cases*, „Academic Questions" 1994, t. 7, nr 4, s. 10-41.

Fisher N., *Hybris and Dishonour*, „Greece and Rome" 1976, nr 23, s. 177-193 oraz 1979, nr 26, s. 32-47.

Foucault M., *Historia seksualności*, tłum. B. Banasiak i in., Czytelnik, Warszawa 1995.

Freud Z., *Kultura jako źródło cierpień*, w: tenże, *Pisma społeczne*, tłum. A. Ochocki, M. Poręba, R. Reszke, „KR", Warszawa 1998, s. 165-227.

Freud Z., *Poza zasadą przyjemności*, tłum. J. Prokopiuk, PWN, Warszawa 1976.

Freud Z., *Wstęp do psychoanalizy*, tłum. S. Kempnerówna i W. Zaniewicki, Książka i Wiedza, Warszawa 1957.

Gagarin M., *The Athenian Law against Hybris*, w: *Arktouros: Hellenie Studies Presented to Bernard M. W. Knox on the Occasion of His 65th Birthday*, red. G. W. Bowersock, W. Burkert, M. C. Putnam, Berlin 1979, s. 229-236.

Gilson E., *Heloiza i Abelard. Średniowieczne początki humanizmu*, tłum. A. Podsiad, PAX, Warszawa 1956.

Heath J., *Self Promotion and the 'Crisis' in Classics*, „Classical World" 1995, nr 89, s. 3-24.

Hegel G. W., *Wykłady z filozofii dziejów*, tłum. A. Zieleńczyk, Warszawa 2003.

Hindley C., *Debate. Law, Society and Homosexuality in Classical Athens*, „Past and Present" 1991, nr 133, s. 167-183.

Hindiey C., *Xenophon on Male Love*, „The Classical Quarterly" 1999, t. 49, nr 1, s. 74-99.

Historia filozofii współczesnej: od Hegla do czasów najnowszych, red. E. Gilson, T. Langan, A. A. Maurer, tłum. B. Chwedeńczuk, S. Zalewski, PAX, Warszawa 1977.

Homer, *Iliada*, tłum. F. K. Dmochowski, PIW, Warszawa 1990.

Homer, *Odyseja*, tłum. J. Parandowski, Czytelnik, Warszawa 1989.

Homosexuality in Greece and Rome: A Sourcebook of Basic Documents, red. Th. K. Hubbard, University of California Press, Berkeley 2003.

Hume D., *Badania dotyczące zasad moralności*, tłum. A. Hochfeld, PWN, Warszawa 1975.

Hume D., *Eseje z dziedziny moralności i literatury*, tłum. T. Tatarkiewiczowa, PWN, Warszawa 1955.

Hume D., *Traktat o naturze ludzkiej*, tłum. Cz. Znamierowski, t. II, PWN, Warszawa 1963.

Huss B., *The Dancing Sokrates and the Laughing Xenophon, or the Other Symposium*, „American Journal of Philology" 1999, t. 120, nr 3 (479), s. 381-409.

Jaeger W., *Paideia. Formowanie człowieka greckiego*, tłum. M. Plezia, H. Bednarek, Fundacja Aletheia, Warszawa 2001.

Jaeger W., *Paideia*, tłum. M. Plezia, t. 2, PAX, Warszawa 1964.

Jan Paweł 11, *Fides et ratio. Encyklika*, Wydawnictwo M, Kraków 1999.

Jan Paweł II, *Veritatis splendor. Encyklika*, Pallottinum, Poznań 2003.

Jaroszyński P., *Nauka w kulturze*, Polwen, Radom 2002.

Kamiński S., *Metody filozofowania do XX wieku. Przegląd ogólny*, w: tenże, *Filozofia i metoda*, TN KUL, Lublin 1993, s. 7-40.

Kant I., *Die Metaphysik der Sitten*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1997.

Kant I., *Metafizyczne podstawy nauki o cnocie*, tłum. W. Galewicz, Antyk, Kęty 2005.

Kartezjusz, *Rozprawa o metodzie dobrego powodowania swoim rozumem i szukania prawdy w naukach*, Sternik, Warszawa 1996.

Kartezjusz, *Zasady filozofii*, tłum. I. Dąmbska, PWN, Warszawa 1960.

Kautsky K., *Wpływ wzrostu ludzkości na postęp społeczny*, Wiedeń 1880.

Kępiński A., *Z psychopatologii życia seksualnego*, Sagittarius, Kraków 1992.

Korus K, *Program wychowawczy Plutarcha z Cheronei*, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1978.

Kossak Z., *Z otchłani*, Państwowe Muzeum - Książka i Wiedza, Oświęcim - Warszawa 2004.

Krąpiec M. A. *Ja- człowiek*, RW KUL, Lublin 1974.

Krąpiec M. A., *fęzyk i świat realny*, RW KUL, Lublin 1985.

Krąpiec M. A., *Koncepcje nauki i filozofia*, w: *Wprowadzenie do filozofii*, red. zb., t. III, KUL, Lublin 2003.

Krąpiec M.A., *0 ludzką politykę*, RW KUL, Lublin 1998.

Ksenofont, *Biesiada,* tłum. A. Rapaport, w: tenże, *Wybór pism,* tłum. S. Hammer i in., oprać. J. Schnayder, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1966, s. 70-118.

Ksenofont, *Pisma sokratyczne. Obrona Sokratesa. Wspomnienia o Sokratesie. Uczta,* tłum. L. Joachimowicz, PWN, Warszawa 1967.

Ksenofont, *Ustrój spartański,* tłum. J. Schnayder, w: tenże, *Wybór pism,* tłum. S. Hammer i in., oprać. J. Schnayder, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1966, s. 387-409.

Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie,* tłum. A. Rapaport, w: tenże , *Wybór pism,* tłum. S. Hammer i in., oprać. J. Schnayder, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1966, s. 15-69.

Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie,* tłum. E. Konopczyński, Warszawa 1896.

Lacan J., *Kant avec Sade,* w: tenże, *Ecrits,* t. II, Editions du Seuil, Paris 1999, s. 243-273.

Licht H., *Sexual Life in Ancient Greece,* Routledge & Kegan Paul, London 1932.

Licht H., *Sittengeschichte Griechenlands,* Aretz, Dresden 1925/26.

Lively S., Abrams K., *The Pink Swastika: Homosexuality in the Nazi Party,* Veritas Aeterna Press, Sacramento 2002.

Lively S., *The Poisoned Stream: „ Gay" Influence in Human History,* 1.1*: Germany 1890-1945,* Founders Publishing Co., [bmw] 1997.

Locke J., *Dwa traktaty o rządzie,* tłum. Z. Rau, PWN, Warszawa 1992.

Ludwig P. W., *Eros and Polis: Desire and Community in Greek Political Theory,* University Press, Cambridge 2002.

MacDowell D. M., *Athenian Laws about Homosexuality,* „Revue Internationale des Droits de FAntiquite" 2000, t. 47, s. 13-27.

MacDowell D. M., *Hybris in Athens,* „Greece and Rome" 1976, nr 23, s. 14-31.

Machtan L., *The Hidden Hitler,* Basic Books, New York 2001.

Maclntyre A., *Krótka historia etyki: filozofia moralności od czasów Homera do XX wieku,* tłum. A. Chmielewski, PWN, Warszawa 2000.

Maritain J., *Trzej reformatorzy. Luter; Kartezjusz, Rousseau,* tłum. K. Michalski, Fronda - Apostolicum, Warszawa - Ząbki 2005.

Marks K., Engels F., *Manifest komunistyczny,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła wybrane,* 1.1, Książka i Wiedza, Warszawa 1949, s. 14-55.

Marks K., *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne z 1844* r., w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła,* t. 1, tł. S. Filmus i in., Książka i Wiedza, Warszawa 1962, s. 497-639.

Marrou H. I., *Historia wychowania w starożytności,* tłum. S. Łoś, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1969.

Marshall J., *Descartes^s Moral Theory,* Cornell University Press, Ithaca 1998.

Maryniarczyk A., *Filozoficzne „obrazy" człowieka a psychologia,* „Człowiek w Kulturze" 1995, nr 6/7, s. 77-99.

Mill J. S., *O wolności,* tłum. A. Kurlandzka, w: *tenże , O wolności. O zasadzie użyteczności,* De Agostini - Altaya Polska, Warszawa 2003.

Mill J. S., *Poddaństwo kobiet,* tłum. M. Ch., Gebethner i S-ka, Kraków 1987.

Mill J. S., *Zasady ekonomii politycznej i niektóre jej zastosowania do filozofii społecznej,* tłum. E. Taylor, PWN, Warszawa 1965.

Montaigne M. de,*Próby,* tłum. T. Boy-Żeleński, De Agostini- Altaya Polska, Warszawa 2002.

Morawiec E., *Przedmiot i metoda w filozofii Kartezjusza,* Warszawa 1970.

Mosse G. L., *Kryzys ideologii niemieckiej. Rodowód intelektualny Trzeciej Rzeszy,* tłum. T. Evert, Czytelnik, Warszawa 1972.

Nietzsche F., *Ecce homo: jak się staje, czym się jest,* tłum. B. Baran, wyd. Baran i Suszczyński, Kraków 1996.

Nietzsche F., *Narodziny tragedii albo Grecy i pesymizm,* tłum. B. Baran, Inter-Esse, Kraków 1994.

Nietzsche F., *Poza dobrem i złem: preludium do filozofii przyszłości,* tłum. G. Sowiński, „A", Kraków 2001.

Nietzsche F., *Z genealogii moralności: pismo polemiczne,* tłum. G. Sowiński, Znak, Kraków 1997.

Nietzsche F., *Zmierzch bożyszcz, czyli jak filozofuje się młotem,* tłum. S. Wyrzykowski, wyd. J. Mortkowicz, Warszawa 1905/1906.

Owidiusz, *Metamorfozy,* tłum. A. Kamieńska, S. Stabryła, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1995.

Plant R., *The Pink Triangle: The Nazi War against Homosexuals,* Henry Holt and Co., New York 1986.

Plato, *Symposium of Plato,* tłum. T. Griffith, Libanus Press, Marlborough 1986.

Platon, *Fajdros,* tłum. W. Witwicki, Alfa, Warszawa 1999.

Platon, *Gorgiasz,* tłum. W. Witwicki, Antyk, Kęty 2002.

Platon, *Kriton,* tłum. W. Witwicki, PWN, Warszawa 1984.

Platon, *Obrona,* tłum. W. Witwicki, PWN, Warszawa 1984.

Platon, *Państwo,* tłum. W. Witwicki, Antyk, Kęty 2003.

Platon, *Prawa,* tłum. M. Maykowska, PWN, Warszawa 1960.

Platon, *Uczta,* tłum. W. Witwicki, PWN, Warszawa 1984.

Plutarch z Cheronei, *Dialog o miłości,* tłum. Z. Abramowiczówna, wstęp i oprać. K. Korus, Wyd. Literackie, Kraków 1997.

Plutarch z Cheronei, *Porównanie Arystofanesa z Menandrem,* w: Menander, *Wybór komedii i fragmentów,* tłum. J. Łanowski, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1982, s. 285-291.

Plutarch z Cheronei, *Żywoty sławnych mężów,* tłum. M. Brożek, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1996.

Price A. W., *Love and Friendship in Plato and Aristotle,* Clarendon Press, Oxford 1989.

Rea1e G., *Historia filozofii starożytnej,* 1.1, tłum. I. Zieliński, RW KUL, Lublin 1996.

Rector F., *The Nazi Extermination of Homosexuals,* Stein and Day, New York 1981.

R i c o e u r P., *Symbolika zła*, tłum. S. Cichowicz, M. Ochab, De Agostini Polska - Altaya Polska, Warszawa 2002.

R o u s s e a u J. J., *Emil} czyli o wychowaniu*, oprać. F. Wnorowski, J. Legowicz, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1955.

R o u s s e a u J. J., *Trzy rozprawy z filozofii społecznej*, tłum. H. Elzenberg, PWN, Warszawa 1956.

R o u s s e a u J.J., *Wyznania*, 1.1, tłum. T. Żeleński (Boy), PIW, Warszawa 1978.

S. T h o m a e A q u i n a t i s, *Summa Theologica*, Petri Marietti, Torino 1894.

S c h e 1 e r M., *Istota i formy sympatii*, tłum. A. Węgrzecki, PWN, Warszawa 1986.

S c h e 1 e r M., *Resentyment a moralność*, tłum. J. Garewicz, Czytelnik, Warszawa 1977.

S c h o l t z A., *Socratic mastropeia: Erotic-Political Paradox in Xenophon's Sympodium*, The Annual Meeting of the American Philological Association, Washington 1998.

S c h o p e n h a u e r A., *Psychologia miłości. Sztuka prowadzenia sporów*, tłum. A. L., Altaya, Warszawa 2003.

S e i f e r t D., *Between Silence and License. The Representation of the National Socialist Persecution of Homosexuality in Anglo-American Fiction and Film*, „History and Memory" 2003, t. 15, nr 2, s. 94-129.

S i n k o T., *Literatura grecka*, 1.1, cz. 2, Nakł. Polskiej Akademji Umiejętności, Krakow 1932.

S o m m e r s t e i n A. H., *How to Avoid Being a Komodoumenos*, „The Classical Quarterly" 1996, t. 46, s. 327-356.

S o m m e r s t e i n A. H., *The Naming of Women in Greek and Roman Comedy*, „Quaderni di Storia" 1980, t. 11, s. 393-418.

S p e n c e r H., *Zasady etyki*, tłum.]. Karłowicz, Wyd. Warszawskiej Spółki Nakładowej, Warszawa 1884.

S p i n o z a B., *Traktat polityczny*, tłum. I. Halpern, Akme, Warszawa 1998.

S t e a k l e y J. D., *The Homosexual Emancipation Movement in Germany*, Arno Press, New York 1975.

S t y c z e ń T., *Etyka niezależna*RW KUL, Lublin 1980.

S t y c z e ń T., *Rozum i wiara wobec pytania: kim jestem?*, TN KUL, Lublin 2001.

Św. T o m a s z z A k w i n u, *Summa teologiczna*, przekład zbiór, pod dyr. S. Bełcha, t. 1-35, Katolicki Ośrodek Wydawniczy „Veritas" - Oficyna Wydawnicza „Navo", Londyn -Warszawa 1965-1998.

T a y 1 o r A. E., *Socrates*, Peter Davies, Edinburgh 1932.

The Gay Academic, red. L. Crew, ETC Publications, Palm Springs 1978.

The Goebbels Diaries: 1939-1941, red. F. Taylor, GP Putmans' Sons, New York 1983.

T h o r n t o n B. S., *Eros: The Myth of Ancient Greek Sexuality*, Westview Press, Boulder 1997.

T h o r n t o n B. S., *Greek Ways: How the Greeks Created Western Civilization*, Encounter Books, San Francisco 2000.

Thornton B. S., *Idolon Theatri: Foucault and the Classicists,* „Classical and Modern Literature" 1991, nr 12 (1), s. 81-100.

Tukidydes, *Wojna peloponeska,* tłum. K. Kumaniecki, oprać. R. Turasiewicz, Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław 1991.

VIastos G., *Platon: indywiduum jako przedmiot miłości,* tłum. P. Paliwoda, IFiS PAN, Warszawa 1994.

VIastos G., *SocraticIrony,* „The Classical Quarterly" 1987, nr 37, s. 79-96.

V1astos G., *The Individual as an Object of Love in Plato,* w: tenże, *Platonic Studies,* Princeton University Press, Princeton 1981, s. 3-42.

Waite R. G. L., *The Psychopathic God: Adolf Hitler,* Da. Capro Press, New York 1993.

Weininger 0., *Płeć i charakter,* tłum. 0. Ortwin, Sagittarius, Warszawa 1994.

Windschuttle K., *The Higher Sodomy,* „The Australian's Review of Books" wrzesień 1998, s. 4-6.

Witham L., *Homosexuals Seek Holocaust Recognition. Foes: Gays misuse WWII memorials,* „The Washington Times" 18 kwietnia 1996.

Wojtyła K., *Człowiek w polu odpowiedzialności,* Ośrodek Dokumentacji Pontyfikatu Fundacji Jana Pawła II - Instytut Jana Pawła II KUL, Rzym-Lublin 1991.

Wojtyła K, *Elementarz etyczny,* TN KUL, Lublin 1986.

Wojtyła K, *Miłość i odpowiedzialność,* TN KUL, Lublin 1986.

Wojtyła K, *Personalis tyczna koncepcja człowieka*; w: *Specjalistyczne aspekty problemu antykoncepcji,* Rzym 1980, s. 9-35.

Wojtyła K, *Problem doświadczenia w etyce,* „Roczniki Filozoficzne" 1969, t. 17, s. 5-24.

Wojtyła K, *Propedeutyka sakramentu małżeństwa. Kryzys instytucji i kryzys sakramentu,* „Ateneum Kapłańskie" 1958, t. 56, z. 1, s. 20-33.

Woroniecki].,*Katolicka etyka wychowawcza,* RWKUL, Lublin 1986, t. II/l.

Xenophon, *The Shorter Socratic Writings: Apology of Socrates to the Jury, Oeconomicus, and Symposium,* red. R. C. Bartlett, Cornell University Press, Ithaca 1996.

HOMOSEKSUALIZM I NADZIEJA

Autor Gerard Van Den Aardweg
Wydawnictwo „FRONDA”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA (PAUL C. VITZ)
ROZDZIAŁ PIERWSZY: WSPÓŁCZESNE POSTAWY SPOŁECZNE WOBEC HOMOSEKSUALIZMU
ROZDZIAŁ DRUGI: KIEDY CZŁOWIEK JEST HOMOSEKSUALISTĄ?
ROZDZIAŁ TRZECI: CZY HOMOSEKSUALIZM JEST „WRODZONY"?
ROZDZIAŁ CZWARTY: HOMOSEKSUALIZM JAKO ZABURZENIE PSYCHICZNE
ROZDZIAŁ PIĄTY: HOMOSEKSUALNY KOMPLEKS NIŻSZOŚCI
ROZDZIAŁ SZÓSTY: POCHODZENIE I DZIAŁANIE KOMPLEKSU HOMOSEKSUALNEGO
ROZDZIAŁ SIÓDMY: JAK FUNKCJONUJE KOMPLEKS HOMOSEKSUALNY
ROZDZIAŁ ÓSMY: DROGA KU PRZEMIANIE
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: PRZEMIANA BEZ PSYCHOTERAPII
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: EFEKTY TERAPII PRZECIW NARZEKANIU
ROZDZIAŁ JEDENASTY: ZAPOBIEGANIE
POMOC DLA HOMOSEKSUALISTÓW

PRZEDMOWA

O żadnym aspekcie współczesnej rewolucji seksualnej nigdy nie mówiono więcej i żaden nie przysporzył tyle cierpienia, co homoseksualizm. Byliśmy długo bombardowani przez obie strony konfliktu: z jednej strony przez ekstremistyczny ruch prohomoseksualny ze swoim wołaniem o pełną tolerancję i akceptację zjawiska; druga ekstrema (dziś zazwyczaj podziemna) zmierza w kierunku całkowitego odrzucenia problemu homoseksualizmu i przejawia niechęć do mierzenia się z nim w jakiejkolwiek realnej formie.

Jednak najważniejszymi problemami związanymi z homoseksualizmem tak naprawdę nikt się nie zajął. Chodzi o przyczyny i pochodzenie zjawiska oraz kwestie możliwości zmian, tak zachowań, jak i orientacji homoseksualnej. Dziś, po wielu latach dość ostrych kontrowersji, wiele wskazuje na to, że w końcu zamierzamy zająć się tymi zasadniczymi pytaniami. Jest to częściowo wynikiem zmiany atmosfery społecznej wokół problemu. Radykalny ruch homoseksualistów z późnych lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych wyraźnie przystąpił już do odwrotu. Niezaangażowana część społeczeństwa zdała sobie sprawę z istnienia problemu homoseksualizmu i również zaczęła wycofywać się z postawy najwyższej solidarności z ruchem, w dużym stopniu charakterystycznej dla reakcji społeczeństwa w przeszłości.

U samych homoseksualistów dały o sobie znać wątpliwości, głębokie refleksje na temat ich sposobu życia. Kryzys wywołany pojawieniem się AIDS wydobył na światło dzienne niektóre konsekwencje całkowicie niepohamowanego i wojowniczego, „gejowskiego" stylu życia. Nie tylko dla homoseksualistów AIDS jest przyczynkiem do szerszego uświadomienia sobie faktu, że sposób życia homoseksualistów, niezależnie od wszelkich konsekwencji w sensie medycznym, stał się dla wielu osób bardzo niszczący.

Krótko mówiąc, sądzę, że nadszedł czas, kiedy w obrębie kultur amerykańskiej i zachodniej możliwa jest racjonalna, krytyczna, a zarazem współczująca refleksja na temat homoseksualizmu; wydaje się zatem, że jest to najwłaściwszy moment, aby książka *Homoseksualizm i nadzieja* Gerarda van den Aardvega została wydana. Problem można streścić następująco: z jednej strony mamy wszelkie powody, aby współczuć i interesować się homoseksualistami, aby uznać faktyczne uwarunkowania ich sytuacji. Nie można ich ignorować, nie można im tak po prostu kazać się zmienić. Przyjmujemy więc, że zjawisko homoseksualizmu to problem uzasadniony i istotny.

Z drugiej strony, na przestrzeni ostatnich kilku dziesięcioleci przeprowadzono wiele badań, dotyczących źródeł homoseksualizmu. Niektóre z nich dostarczają mocnych dowodów na to, że orientację homoseksualną można zmienić i że bywały takie przypadki. Wczesne opracowania naukowe, wspierające ten pogląd, były kiedyś stosunkowo dobrze znane i akceptowane. Jednak w wyniku działań ruchów wojujących homoseksualistów, pogląd ten był w okresie ostatnich dziesięciu piętnastu lat odsuwany na margines i pozostał w psychologii na drugorzędnej pozycji. Dr van den Aardweg pokazuje, że te badania wraz z nowszymi przesłankami są szalenie istotne i domaga się, byśmy się nimi zajęli. To jest, samo w sobie, doniosłe osiągnięcie. Oprócz tego, autor nie tylko uznaje homoseksualizm za poważny problem, ale i opisuje sposób zajmowania się nim na gruncie psychologicznym.

Czyniąc to, dr van den Aardweg przedstawia homoseksualizm w nowym kontekście — kontekście nadziei na zmiany.

Dlaczego nadzieja miałaby być tak ważna? Przecież wielu homoseksualistów zdaje się domagać pełnej akceptacji ich sposobu życia, jako równoprawnej wrodzonej orientacji. Sądzę, że fakty przemawiają dobitnie: homoseksualiści to ludzie często bardzo nieszczęśliwi z powodu swojego sposobu życia. Niemal wszyscy, dowiadując się o swojej orientacji, przeżywają szok i depresję. Zycie homoseksualisty rodzi wielkie poczucie winy. Nie chodzi tu o winę w sensie neurotycznym (choć jestem przekonany, że o to także), ale prawdziwą winę — winę związaną z rozwiązłością seksualną, winę z powodu ciągłych kłamstw o trwałym związku w miłości, który tymczasem wali się w ciągu tygodni, niekiedy w ciągu dni lub godzin. To wielorakie poczucie winy i utracona ufność w szanse na urzeczywistnienie heteroseksualnego modelu życia mają wielki wpływ na wielu homoseksualistów. Oferowana nadzieja — to nadzieja na niosące ulgę uwolnienie się od tych niezmiernie bolesnych modeli zachowań, myśli i uczuć.

Teoretyczna osnowa zmian pozwala również na znacznie bardziej racjonalne pojmowanie problemu homoseksualizmu i sposobu zmagania się z nim. W ostatnich latach dowiedzieliśmy się wiele o dotykających znaczną liczbę ludzi, dokuczliwych i trudnych problemach psychicznych. Jesteśmy obecnie świadomi istnienia milionów ludzi, którzy cierpią lub cierpieli z powodu alkoholizmu, nałogowego hazardu, nadużywania narkotyków, zaburzeń maniakalno-depresyjnych, schizofrenii, anoreksji, bulimii, lęków, depresji i fobii. Być może my wszyscy, do pewnego stopnia i w pewnym okresie naszego życia, będziemy cierpieć wskutek któregoś z tych problemów, tak samo, jak wszystkich nas kiedyś czekają kłopoty ze zdrowiem fizycznym.

Co ważniejsze, przyzwyczailiśmy się do myślenia o zdrowieniu z patologii psychicznych, tak jak z choroby fizycznej. Wszyscy znamy ludzi, którzy radzą sobie ze schorzeniami serca i nadciśnieniem i takich, którzy latami cierpią na raka. Wielu spośród nas ma styczność z osobami, które wyleczyły się z alkoholizmu lub schorzeń psychicznych, jak na przykład poważna depresja, i są silniejsze. A może nawet sami przezwyciężaliśmy podobne problemy.

Dr van den Aardweg pokazuje, że homoseksualizm jest jedną z możliwych patologii, na które wszyscy jesteśmy narażeni. Ma swoje źródła w sposobie naszego wychowania i w różnych doświadczeniach naszego późniejszego życia. Możemy go pojmować jako patologię i wyleczyć się. Dr van den Aardweg wydobywa homoseksualizm ze skrajnie irracjonalnych ram i umieszcza go w kontekście racjonalnym i realistycznym.

Inaczej mówiąc, homoseksualizm nie jest wyrokiem dożywocia w określonym sposobie życia, który zawsze pozostawać będzie w konflikcie z życiem heteroseksualnym i z podstawowymi instytucjonalnymi formami w naszym społeczeństwie. Homoseksualiści nie są skazani na sposób życia, który niesłychanie alienuje, oddziela i ogranicza. Kiedy tylko przyglądamy się homoseksualizmowi i zaczynamy go pojmować jako zjawisko podobne do wszelkich innych problemów psychicznych, z których można się wyleczyć, nasza percepcja zmienia się w dwojaki sposób. Homoseksualistom daje się nadzieję na zmianę, a równocześnie pojawia się rodzaj akceptacji homoseksualistów jako części normalnej społeczności ludzkiej,

narażonych na patologie, jak wszyscy pozostali. Potwierdza się to szczególnie wtedy, kiedy patrzymy na homoseksualizm jak na schorzenie, z którego można się wyleczyć i w trakcie procesu terapii, z pomocą Bożą, stać się silniejszym człowiekiem, który z sukcesem podjął wyzwanie. To właśnie należy podkreślać. Wiem o istnieniu w Nowym Jorku grupy homoseksualistów pod nazwą „Courage" /Odwaga/. Członkowie tej grupy usilnie starają się żyć po chrześcijańsku, zwłaszcza pod względem czystości seksualnej. Nazwa grupy jest trafna, bo trzeba prawdziwej odwagi, aby naprawdę starać się żyć w ten sposób. W trakcie procesu budowania chrześcijańskiej odpowiedzi na swoją orientację homoseksualną, mężczyźni ci stają się również wzorcami siły i odwagi dla wielu innych, włącznie z heteroseksualistami. W rzeczywistości bowiem, wielu heteroseksualistów również cierpi z powodu szczególnego sposobu życia, zwłaszcza że różne modele zachowań seksualnych, często spotykane wśród heteroseksualistów, są obecnie przez wielu psychologów uznawane za nałogi, jak na przykład rozwiązłość seksualna, nałogowa masturbacja i fetyszyzm seksualny. Homoseksualiści, którzy potrafią wyzwolić się z więzów swojego schorzenia, dla wielu innych staną się wzorem siły i spełnionych nadziei.

W swojej pracy, van den Aardweg koncentruje się na centralnym doświadczeniu w psychice homoseksualisty, jakim jest rozczulanie (litowanie) się nad sobą samym. Ważne, by zauważyć, że neurotyczne konsekwencje rozczulania się nad sobą w żadnym wypadku nie ograniczają się do homoseksualizmu. Rozczulanie się nad sobą jest dolegliwością, która paraliżuje wiele typów ludzkich. Jednym z zasadniczych dokonań van den Aardwega jest opis siły napędowej tego zjawiska i pewne procedury psychoterapeutyczne, za pomocą których można je ograniczyć. W tym aspekcie jego praca jest cenna dla ludzi zainteresowanych sposobem, w jaki rozczulanie się nad sobą wpływa również na życie heteroseksualistów.

Wykorzystanie przez dra van den Aardwega humoru, jako formy terapii w leczeniu neurotycznego rozczulania się nad sobą, ma zastosowanie w odniesieniu do wielu różnych typów ludzkich. Ktokolwiek cierpi z powodu tego problemu, jest kandydatem do leczenia humorem. Sądzę, że w rzeczywistości humor jest bardzo użytecznym narzędziem w psychoterapii, które zasługuje na to, by psychologowie poświęcali mu znacznie więcej uwagi, niż miało to miejsce dotychczas.

Praca dra van den Aardwega dotyka ostatecznego, głównego pola zainteresowań psychologii -— wychowania dzieci, a w szczególności relacji między wychowaniem dziecka a rozwojem moralnym i etycznym. Oczywiście, zaniedbanie wytworzenia normalnej świadomości płci ma konsekwencje moralne i etyczne. Dr van den Aardweg bardzo dogłębnie i zwięźle opisuje zespół postaw i wartości, towarzyszący niewytworzeniu orientacji homoseksualnej u dziecka. Jego interpretacja rozwoju orientacji homoseksualnej daje spojrzenie na psychologię rozwoju osobowości, a szczególnie na charakter dziecka pod względem moralnym i etycznym. Namawiam czytelników, zainteresowanych tym aspektem rozwoju dziecka, do zwrócenia szczególnej uwagi na dowody przytaczane przez autora oraz na tezę.

Wreszcie, podejście dra van den Aardwega jest szczególnie znaczące dla społeczności chrześcijańskiej. W swojej interpretacji homoseksualizmu i stosowanych metodach klinicznych nie stosuje on żadnych czysto chrześcijańskich koncepcji ani teorii. Tym niemniej, jego książka stanowi znaczący wkład do chrześcijańskiej odpowiedzi na homoseksualizm.

Chrześcijański pastor, który miał powody, by uważać, że postawy homoseksualnej nie można zmienić, stawał wobec bardzo poważnego dylematu moralnego. Potrafił bowiem zaakceptować osobę, ale skoro nie można było zmienić jej orientacji seksualnej, musiał również akceptować zachowania homoseksualne. Aby to uczynić — pamiętając, że judaizm, którego tak żarliwym przedstawicielem był Jezus, jednoznacznie potępiał homoseksualizm — należało w tym przypadku odrzucić święte pisma i tradycję Kościoła, nie tylko z ostatnich 2000 lat chrześcijaństwa, ale również z poprzednich 3000 lat historii Żydów.

Druga możliwość — odrzucenie homoseksualisty, stwierdzenie, że to, co robi, jest złe, a jednocześnie niezaoferowanie żadnej pomocy — wydawała się pod pewnymi względami równie nie do przyjęcia. Obydwa wyjścia zdawały się niechrześcijańskie i można by sądzić, że żadnej innej ewentualności nie ma.

Wszyscy znamy słynną historię o Jezusie i cudzołożnicy, w której Jezus odmówił potępienia grzesznej kobiety i znalazł mądry sposób na odprawienie tych, którzy potępić ją chcieli. Ale gdy zostali sami, Jezus powiedział jednoznacznie: „Idź i nie grzesz więcej".

W niniejszej książce, a także w najnowszych pracach innych psychologów, zarówno chrześcijańskich, jak i świeckich, którzy próbują zmierzyć się z problemem homoseksualizmu, można znaleźć konkretne wskazówki. Tak oni, jak i dr van den Aardweg, udzielają istotnych porad, w jaki sposób można pomóc grzesznikowi, który naprawdę chce „iść i więcej nie grzeszyć".

Paul C. Vitz

ROZDZIAŁ PIERWSZY
WSPÓŁCZESNE POSTAWY SPOŁECZNE WOBEC HOMOSEKSUALIZMU

Słyszymy dziś zewsząd, że odczucia o orientacji homoseksualnej to rzecz normalna i jest to jedynie kwestia preferencji i upodobań. W ślad za tym następuje wołanie o społeczną akceptację. Mówi się, że zachowania i związki homoseksualne są równoprawne z heteroseksualnymi. W konsekwencji pojawiają się liczne żądania, między innymi prawnego uznania związków homoseksualnych za równoważne z małżeństwem i większego „oświecenia" społeczeństwa z podkreśleniem normalności homoseksualizmu. Mówi się, że jedyny problem, związany z istnieniem homoseksualizmu, ma charakter społeczny; należy więc spowodować, by społeczeństwo zaakceptowało istniejący stan rzeczy i przywróciło naturalne prawa długo pomijanej mniejszości. Niektórzy posuwają się jeszcze dalej, przekonując do przyjęcia koncepcji, że każdy dorosły człowiek jest z natury częściowo homoseksualistą i dlatego powinno się zmodyfikować wychowanie dzieci w kierunku bardziej przyjaznym orientacji homoseksualnej, na przykład poprzez identyczne traktowanie chłopców i dziewcząt.

Pod tym względem, tak zwany ruch wyzwolenia homoseksualistów idzie ramię w ramię z ruchem feministycznym. Obydwa ruchy zgadzają się co do potrzeby całkowitej zmiany w funkcjach mężczyzny i kobiety oraz w ich wzajemnych relacjach.

Hasłem stało się nawoływanie do uwolnienia się od „nakazanych" ról. Określenie „nakazanych" sugeruje, że dotychczas byliśmy zmuszani pod presją naszej kultury do wyznawania tradycyjnych form męskości i kobiecości, do przyjmowania arbitralnych, narzuconych sposobów odnoszenia się do płci przeciwnej i do przyjęcia małżeństwa jako jedynego wyobrażalnego rodzaju związku seksualnego. A przecież, zgodnie z używanymi argumentami, natura seksualna jest o wiele bogatsza, miewa różne odmiany i nowoczesna nauka wykazała istnienie całkiem odmiennych, choć równie naturalnych typów seksualności, miłości seksualnej i związków seksualnych. A więc pozwólmy im istnieć, uwolnijmy się od przestarzałych uprzedzeń! Kogoś, kto nie jest w stanie uznać homoseksualizmu za zjawisko normalne, oskarża się o dyskryminację w stosunku do ludzi obdarzonych w inny sposób, ludzi odmiennych ze względu na ich „wrodzone" cechy. Być może, ktoś taki dopuszcza się dyskryminacji, bo sam tłumi homoseksualny komponent swojego własnego życia emocjonalnego lub, co gorsza, cierpi na homofobię* — patologiczny lęk przed homoseksualizmem.

Takie koncepcje, bezustannie wspierane przez radio i telewizję, publikacje w gazetach i magazynach, rozpowszech-

* W brzmieniu użytym w oryginale niniejszej pracy: homophobia; określenie to nie ma odpowiednika w języku polskim, nie występuje także w powszechnie stosowanym słownictwie angielskim; prawdopodobnie przyjęło się w swoistej terminologii specjalistów zajmujących się problematyką homoseksualizmu (przyp. tłum.).

niane zarówno przez organizacje popierające reformy w kwestiach dotyczących płci, jak i przez cieszące się ustaloną reputacją instytucje do spraw zdrowia psychicznego, pozostawiają niewiele miejsca na inne opinie. Wpajanie młodzieży w szkołach średnich i wyższych, że homoseksualizm to rzecz normalna, jest niemal na porządku dziennym; nauczyciel wyrażający inne poglądy mógłby spotkać się z oburzeniem ze strony społeczeństwa. Autorzy podręczników i artykułów w magazynach specjalistycznych, między innymi z dziedziny medycyny i psychologii, zwykle prezentują takie właśnie nastawienie. Jeśli opinie na temat homoseksualizmu, niezgodne z doktryną ruchu wyzwolenia homoseksualistów, zostają ujawnione opinii publicznej, są one komentowane w sposób protekcjonalny, z ledwie skrywaną ironią. Nic dziwnego, że w naszych oficjalnych instytucjach naukowych brak optymalnego klimatu do dalszych bezstronnych badań nad przyczynami tego zaburzenia, nie mówiąc o badaniach nad możliwościami leczenia. Ze strachu przed krytyką, większość wydawców waha się przed wydaniem publikacji, które nie współbrzmią z dobrze znaną śpiewką.

Jednym z niewielu, którzy skrytykowali ów swoisty brak wolności spowodowany tym klimatem społecznym, jest A.D. de Groot, holenderski profesor psychologii osobowości. Przy okazji dyskusji na temat teorii, według której homoseksualiści są bardziej neurotyczni niż heteroseksualiści, napisał:

> Najpotężniejszym Kościołem naszych czasów, wśród intelektualistów i półintelektualistów, jest społeczność wyznawców opinii powszechnych i, w myśl modnych koncepcji, uważanych za postępowe — każdego, kto ośmieli się zaproponować teorię różnic między grupami ludzi, oskarżają oni o grzech «dyskryminacji». Propaganda akceptacji homoseksualizmu ma

swoje główne źródła w kręgach wojujących homoseksualistów. Daje się im sposobność do wypowiedzi, kiedy tylko w programie mediów pojawi się wątek związany z homoseksualizmem, lub kiedy ukaże się artykuł, książka, albo powstanie film na ten temat. Są oni uważani za najlepszych ekspertów w kwestii swojego własnego uwarunkowania emocjonalnego. Jednak, przy bliższym badaniu problemu, bardziej uzasadnione okazuje się, zgodne ze starą zasadą przypuszczenie, iż ludzie ci naprawdę „nie mogą być dobrymi sędziami w swej własnej sprawie".

HOMOFILIA* JAKO ZABURZENIE EMOCJONALNE

Każdy mówi, że to normalne". Często słyszę taki protest, głównie z ust młodych ludzi dotkniętych tym problemem. W następnym rozdziale wyjaśnię, dlaczego określenie „każdy" jest obarczone znacznym błędem. Rzeczywiście, ludzie o orientacji homoseksualnej są często informowani o swej normalności przez lekarzy, psychologów, a nawet duchownych, wraz z dodatkowym komentarzem: „Dlaczego miałbyś się tym martwić? Zaakceptuj fakt, że jesteś taki, znajdź sobie przyjaciela, wstąp do klubu gejów. Nic nie Mo-

* Występujący w tłumaczeniu termin „homofilia" odpowiada angielskiemu określeniu „homophilia", które oznacza pociąg płciowy do osobników tej samej płci, ale nie jest równoznaczny z uprawianiem praktyk homoseksualnych (przyp. tłum.)

żesz w tej sprawie zrobić". Jednak ich opinie są nieuzasadnione i stanowią jedynie wyraz modnego sposobu myślenia. Zaproponujmy zatem podejście alternatywne.

Na początek wykażę, że homoseksualizm jest zaburzeniem emocjonalnym rozwijającym się w dzieciństwie i okresie dojrzewania. Pokażę następnie, że w wielu przypadkach, pod warunkiem cierpliwości, poświęcenia i dobrej woli, ludzie o takich skłonnościach mogą dokonać w sobie głębokich zmian na lepsze. Niełatwo jest działać w sposób odpowiedni. Wojujący homoseksualiści z reguły unikają otwartej dyskusji; chcą jedynie słyszeć, że racja jest po ich stronie. Są głusi na logiczne argumenty i fakty. Atakują, dramatyzują swoje położenie i, oczywiście, robią to z dużym sukcesem. Ta szczególna wojowniczość zmusza nas do stanowczych reakcji na ich stwierdzenia. Być może, powinniśmy raczej zwrócić uwagę na mniej hałaśliwą i często zapomnianą grupę homoseksualistów o dobrych intencjach. Martwią się oni swoim kłopotliwym położeniem i jego konsekwencjami, takimi jak izolacja od społeczeństwa, pozostawanie w stanie wolnym i samotność. Są często nieszczęśliwi, a nawet zrozpaczeni; mają poczucie niższości. Powinniśmy raczej zwrócić uwagę na tych, którzy żyją jako homoseksualiści, ale nie daje im to spokoju, lub którzy czują się skazani na ciągłe powtarzanie: „Nigdy nie będę normalny". Nie sądźmy, że jest to mała grupa. Gdy ktoś w prywatnej rozmowie zapyta o to wprost, okazuje się, że większość osób o tej orientacji jest z niej niezadowolona i pragnęłaby jakichś zmian — „gdyby tylko było to możliwe". Oczywiście, wiele osób z tej kategorii opiera się uznawaniu swoich uczuć za neurotyczne lub podejmowaniu faktycznych prób zmiany sytuacji.

Musimy jednak przyznać, że ich wahania są przynajmniej częściowo wzmocnione przez powszechne postawy społeczne. W każdym razie tak oni, jak i w jeszcze

większym stopniu ci, którzy starają się utrzymać dystans do swoich odczuć homoseksualnych, potrzebują zrozumienia realistycznego, nie zaś zrozumienia zabarwionego nadopiekuńczością lub sentymentalizmem. Potrzebują zachęty, ale również racjonalnego wglądu w samych siebie. Zatem dalsze rozważania są w szczególny sposób skierowane do nich samych, do ich współmałżonków, jeśli są oni homoseksualistami, a zawarli związek małżeński i do ich rodziców, którzy (o ile propaganda „wyzwolenia gejów" nie zmąciła im spojrzenia) ubolewają nad kierunkiem, w jakim potoczyło się życie ich dzieci. Ponadto, z rozważań tych skorzystają także i ci, którzy w swej pracy lub życiu prywatnym zetknęli się z problemami swoich kolegów lub przyjaciół o orientacji homoseksualnej.

ROZDZIAŁ DRUGI
KIEDY CZŁOWIEK JEST HOMOSEKSUALISTĄ?

Stwierdzenia: „On jest homoseksualistą", czy też: „Ona jest lesbijką", sugerują, że dana osoba należy do innej, niż heteroseksualna, odmiany w obrębie gatunku ludzkiego. Homoseksualizm został ochrzczony „odmianą", „preferencjami", „wrodzonym uwarunkowaniem". Te terminy sugerują, że człowiek się z tym rodzi. Jest to jednak błędne przekonanie. Wiedza, którą dysponujemy, mówi, że ludzie o skłonnościach homoseksualnych rodzą się tak samo wyposażeni pod względem fizycznym i psychicznym, jak wszyscy inni. Fakt, że na przykład pewien odsetek mężczyzn o skłonnościach homoseksualnych zaskakuje swoim niemęskim, a nawet zniewieściałym zachowaniem i zainteresowaniami; nie stanowi to jednak dowodu na istnienie od urodzenia „odmiennej" natury; jest to wynikiem sposobu wychowania lub nabytego sposobu widzenia własnej osoby, wyuczonego wizerunku siebie. „Męski" typ kobiety o tendencjach lesbijskich nie jest produktem naturalnych skłonności, ale przyzwyczajenia i szczególnego kompleksu niższości. Z drugiej strony istnieją wyraźnie „kobiece", „żeńskie" typy lesbijek, które na pierwszy rzut oka niewielu ludzi podejrzewałoby o takie właśnie skłonności.

Używając słów „kompleks niższości" wybiegłem daleko poza tok mojego wyjaśnienia. Będę dowodził, że skłonności homoseksualne wynikają ze szczególnego typu kompleksu niższości. Tak więc dana osoba według cech wrodzonych nie jest homoseksualistą, ale heteroseksualistą. Jest to niezależne od świadomych odczuć. Mężczyzna czy kobieta może nie przejawiać lub przejawiać bardzo słabe skłonności homoseksualne, ale w istocie pozostawać heteroseksualistą. Zatem ściśle rzecz biorąc, „homoseksualiści" czy „homofile"* wśród ludzi nie istnieją, tak jak nie istnieją w świecie zwierząt. Mamy jedynie *osoby o skłonnościach homoseksualnych.* Będę więc unikał określenia „homoseksualista", zastępując je niezgrabnym może terminem „osoba o skłonnościach homoseksualnych".

ODCZUCIA O CHARAKTERZE HOMOSEKSUALNYM

Odczucia o charakterze homoseksualnym można zdefiniować jako wszelkie odczuwanie zakochania lub pociągu erotycznego do osoby tej samej płci. Łączy się to z osłabionym zainteresowaniem erotycznym płcią przeciwną lub jego całkowitym

brakiem. Tu jednak musimy zastrzec: odczucia o charakterze homoseksualnym występujące w młodości (w okresie dojrzewania płciowego) do wieku około siedemnastu lat, są zwykle przejściowe i muszą być widziane jako stadium rozwoju psychoseksualnego. Znikają bez śladu wtedy, gdy w następnej fazie, obudzą się odczucia heteroseksualne. Opiszę dojrzewanie płciowe i okres poprzedzający, jako najważniejsze okresy pod względem wchodzenia

* Por. przypis na str. 16

w „prawdziwy" homoseksualizm, który może pozostać na całe życie.

Ponadto, powinniśmy pamiętać, że za określeniem „homoseksualizm" kryje się rozmaitość form i typów. Są na przykład mężczyźni, których pobudza seksualnie dosłownie każdy spotkany mężczyzna, inni zaś interesują się wyłącznie szczególnymi typami mężczyzn. U jednych odczucia homoseksualne na dobre zakorzeniły się w wyobraźni, niczym obsesja, podczas gdy u innych zdaje się to przychodzić falami. Niektórzy są nastawieni wyłącznie na partnerów w zbliżonym wieku, inni na starszych, jeszcze inni na młodych, nastoletnich, lub na dzieci (homoseksualiści pedofile). U niektórych występują różnice w preferencjach, jeśli chodzi o pewne typy partnerów. Są też różnice w rolach, jakie odgrywają w swoim związku z partnerem, niektórzy grają zazwyczaj rolę aktywną, inni pasywną, wielu zaś — większość — nie ma ustalonych ról. W świadomości niektórych osób o orientacji homoseksualnej mogą się czasem pojawiać odczucia o wyraźnie heteroseksualnym charakterze, ale o nieco obniżonej intensywności. Osoby takie nazywa się *biseksualistami.* Z drugiej strony, u niektórych impulsy heteroseksualne mogą pojawiać się sporadycznie lub prawie wcale. Są to tak zwani *wyłączni homoseksualiści.* (Mówię „prawie wcale", ponieważ Freud słusznie stwierdził, że uważna analiza fantazji i snów w całym okresie życia osoby o silnych skłonnościach homoseksualnych zawsze wykrywa ślady normalnego, głęboko ukrytego usposobienia heteroseksualnego).

I jeszcze jedna, charakterystyczna kwestia. Niektórzy przejawiają pragnienie znalezienia partnera do trwałego związku, inni nie mogą nawet o tym marzyć. Ludzie ci natrafiają na przepaść pomiędzy pragnieniem, a jego realizacją. Naprawdę trwały i wierny związek zdarza się niezmiernie rzadko, jeśli w ogóle się zdarza. Pewne badanie wykazało na przykład, że ponad siedemdziesiąt procent spośród siedemdziesięciu mężczyzn i kobiet o skłonnościach homoseksualnych, którzy twierdzili, że zaakceptowali swoje skłonności jako normalne i wiedli życie w homoseksualizmie, marzyło o trwałym związku; jednak według ich własnych wyznań, zaledwie czterech mężczyzn i sześć kobiet w tej grupie miało tylko jednego partnera *w okresie poprzednich dwóch lat.* Bez względu na to, w jakim kraju i w jakiej grupie osób o skłonnościach homoseksualnych przeprowadza się podobne badania, wyniki są niezmiennie takie same. Można jednak wyróżnić tych, którzy szukają przejściowych kontaktów (typy „łowców przygód") i tych, których związek z jednym partnerem trwa przez dłuższy okres czasu, nawet jeśli faktycznie nie jest on tak długi.

ZAKRES WYSTĘPOWANIA

Nikt inny, tylko wojujący homoseksualiści przynieśli światu slogan, według którego „jedna osoba na dwadzieścia" jest homoseksualistą. Ale to czysta propaganda. Niektórym wydaje się, że duża częstotliwość występowania w populacji czyni schorzenie bardziej normalnym, choć oczywiście brak tu logiki. Sam fakt, że znaczna część populacji cierpi na pewien rodzaj reumatyzmu, nie oznacza, że reumatyzm przestał być chorobą. Gdyby przytaczane liczby uznać za prawdziwe, dziesiątki milionów Amerykanów byłoby homoseksualistami. Badania nie potwierdzają takich liczb. Kilka rzetelnych badań przeprowadzonych w wybranych grupach wykazuje, że jest to najwyżej dwa - trzy procent populacji. Jedna z analiz wymienia nawet wartość nie sięgającą jednego procenta. Poza tym, należy również zwrócić uwagę, że według wszelkiego prawdopodobieństwa, skłonności homoseksualne przejawia mniej kobiet niż mężczyzn (a większość oszacowań to uogólnienia na podstawie próbek męskiej części społeczeństwa), od trzydziestu do czterdziestu procent osób o orientacji homoseksualnej to biseksualiści, a zatem można by ich również wliczyć do niehomoseksualnej części społeczeństwa, dzieci i młodzież powinno się wyłączyć z ogólnej liczby homoseksualistów w populacji, ponieważ ich rozwój płciowy nie zakończył się. W ten sposób dochodzimy do jeszcze niższych wartości procentowych i liczb.*

Wydaje się, że homoseksualizm w ostatnich latach gwałtownie się rozszerzył. Wątpię w tę drastyczną eskalację. Być może, jedynie wzrosła liczba tych, którzy faktycznie manifestują swoje skłonności homoseksualne w zachowaniu. Nadmierna uwaga poświęcana temu zagadnieniu (rzadko bowiem, przeglądając popularną gazetę, nie natrafia się na komentarze dotyczące homoseksualistów i ich problemów) niewątpliwie ma swój udział w wytwarzaniu aury wszechobecności homoseksualizmu. Na potęgowaniu takiego wrażenia zależy właśnie orędownikom normalności „gejów". Wspieranie homoseksualizmu stało się charakterystyczną cechą postępowej wizji społeczeństwa.

* Najnowsze, rozszerzone i bardziej wiarygodne statystyki podają, że wskaźnik ten wynosi jeden procent dla Stanów Zjednoczonych, dla Wielkiej Brytanii zaś około 1,5 proc. — por.: ALAN GUTTMACHER INSTITUTE, *The Sexual Behavior of Men in the U.S.,* in «Family Planning Perspectives», 25 (1933), str. 52-62; WELLINGS K,, et al. *Sexual Behavior in Britain,* Penguin, Hardmonsworth 1994 (przyp. wyd.).

SAMOOKREŚLENIE

Młode osoby, które dostrzegają u siebie zainteresowania homoseksualne, przeżywają często trudne chwile. Czują się wyobcowane z grona swoich rówieśników, gdyż nie są w stanie dzielić ich zainteresowań płcią przeciwną, a jednocześnie chciałyby zachowywać się, jak gdyby było inaczej. Kiedy poruszany jest temat homoseksualizmu, ludzie ci mogą czuć się zawstydzeni, pragnęliby się ukryć, żeby inni nie kojarzyli ich z tematem. Cierpią w skrytości, być może starają się zanegować lub zbagatelizować swoje odczucia, nawet wobec samych siebie. Jednak w wieku około osiemnastu lat przychodzi moment, kiedy młoda osoba musi stanąć w obliczu problemu. Wówczas może ostatecznie wyciągnąć wniosek: „Jestem homoseksualistą".

Może to przynieść wielką ulgę. Duże napięcie spada, ale trzeba zapłacić cenę. Młodzi ludzie rzadko kiedy zdają sobie sprawę, że poprzez takie „samookreślenie"

przypięli sobie prawdopodobnie etykietę, zgodzili się na status drugiej klasy, w istocie — status wygnańca. Niektórzy mogą przybrać postawę dumną, nawet wyniosłą w stosunku do zwykłych ludzi, ale pomimo demonstracji pełnego zadowolenia ze swojej „orientacji", w głębi są świadomi, że ich „odmienność" stanowi niższą formę seksualności. Może pocieszać przynależność do dobrze opisywanej mniejszości i komfort przebywania z ludźmi o podobnej orientacji, z dala od kłopotliwej potrzeby nadążania za heteroseksualnym światem. Jednak ceną za to jest ten przygnębiający fatalizm, ukryty w nowo nabytej tożsamości: „Po prostu taki jestem". Młody człowiek nie myśli: „To prawda, że miewam czasem lub mam stale skłonności homoseksualne, ale, w gruncie rzeczy, na pewno urodziłem się takim jak wszyscy inni". Nie, człowiek ten czuje, że jest odmiennym, gorszym stworzeniem, nad którym ciąży fatum, jawi się samemu sobie jako postać tragiczna.

Ta etykieta postaci tragicznej łączy się z pojawiającym się wcześniej poczuciem niższości, ściśle rzecz biorąc, samopoczuciem żałosnego outsidera. Piętno, że „Do niczego nie pasuję", zostało wyraźnie odciśnięte na sposobie myślenia wskutek samookreślenia „Jestem homoseksualistą" — wrócimy do tego później. Poczucie braku przynależności, niebycia częścią grupy, a w konsekwencji traktowanie innych z dużą wewnętrzną rezerwą i pozostawanie na uboczu, jest typowe dla większości ludzi dotkniętych tym problemem.

Czy nie jest to raczej efektem społecznej dyskryminacji? Nie. To prawda, że ludzie o orientacji homoseksualnej nie są przez innych uważani za normalnych, ale główna przyczyna poczucia tragicznej odmienności leży w nich samych. Ludzie ci zachowują to poczucie także i wtedy, kiedy żyją w otoczeniu, które ich akceptuje. Jest to objaw ich nerwicy. Ponieważ wielu dziś uważa, że po prostu można urodzić się z preferencjami homoseksualnymi i należy ten fakt zaakceptować, swoisty przymus przypięcia sobie etykiety fatalistycznej jest bardziej, niż kiedykolwiek, potęgowany przez świat otaczający młodego człowieka. Często młodzi, którzy relacjonują swoje, prawdopodobnie jeszcze nie ukształtowane, odczucia i fantazje homoerotyczne, zostają poinformowani przez „ekspertów", że *są* homoseksualistami. To może być szokujące i załamujące, bez względu na żywione nadzieje. W stosunku do ludzi, którzy odkrywają swoje sekrety, proponowałbym następującą reakcję: „Możesz faktycznie czuć zainteresowanie tą samą płcią, ale to wciąż jeszcze kwestia niedojrzałości.
Nie jesteś taki z natury. Twoja natura heteroseksualna na razie się nie obudziła. To, o czym mamy podyskutować, to problem osobowości, twój kompleks niższości".

Napięcie seksualne bywa dość intensywne, co może łatwo przekonać młodego człowieka, że związek homoseksualny rozwiąże wszystkie problemy, włącznie z samotnością. Jednak prędzej czy później, człowiek taki zda sobie sprawę, że wybrał całkiem nieuporządkowany, w rzeczywistości neurotyczny sposób życia. Jego stan wewnętrzny będzie pod wieloma względami zbliżony do stanu nałogu.

Media przedstawiają życie homoseksualistów w sposób subiektywny i w różowych barwach. Być może jest to zrozumiałe w aspekcie propagandy, ale jeśli przez wiele lat posłucha się historii o życiu aktywnych homoseksualistów, staje się jasne, że w tym sposobie egzystencji nie można znaleźć szczęścia. Brak ustabilizowania w kontaktach, samotność, zazdrość, neurotyczne depresje i stosunkowo dużo samobójstw (żeby nie wspomnieć o chorobach wenerycznych i innych schorzeniach fizycznych) — oto

druga strona medalu, pomijana w mediach. Znamienną ilustracją może być do pewnego stopnia przypadek znanego niemieckiego seksuologa, który często publicznie wychwalał trwały, wierny związek homoseksualny, ale położył kres swemu życiu w następstwie przerwanej przyjaźni, ostatniej spośród wielu. Jego tragiczna śmierć pozostała prawie niezauważona przez prasę; u niektórych mogłoby to wzbudzić niepożądane wątpliwości.

W. Aaron, były homoseksualista, podsumowuje swoje liczne obserwacje zachowań homoseksualnych, mówiąc: „Pomimo wrażenia zewnętrznego kończy się to rozpaczą". Amerykański dziennikarz, Doris Hanson, przeprowadził wywiady z ludźmi żyjącymi jako homoseksualiści. Pewien człowiek, który sprawia wrażenie «nałogowca» mówi:

> „To ciężkie życie i nie życzyłbym go najgorszemu wrogowi". Przez lata żyłem z kolejnymi przyjaciółmi; uważałem, że niektórych z nich kocham.
> I oni przysięgali, że mnie kochają. Ale związki homoseksualne zaczynają się i kończą na seksie. Poza tym pozostaje już bardzo niewiele. Po pierwszym namiętnym romansie seks zdarza się coraz rzadziej. Partnerzy stają się nerwowi. Pragną nowych emocji, nowych doświadczeń. Zaczynają się nawzajem oszukiwać — najpierw w sekrecie, potem w bardziej jawny sposób... Pojawiają się gwałtowne napady zazdrości i bójki. W końcu następuje rozstanie i rozpoczyna się zdobywanie nowego kochanka".

Matka młodej lesbijki mówi o swojej córce, która popełniła samobójstwo:

> „Przez całe życie Helen szukała miłości. Później [ze swoją ostatnią partnerką] myślała, że ją znalazła, ale ta miłość była zbudowana na kłamstwie. A taka miłość nigdy nie mogła się rozwinąć".

Doris Hanson uważa, że jej matka znakomicie podsumowała to, czego się dowiedziała z jej wywiadów. „Jest tak w istocie", pisze:

> „Świat, w którym emocje budowane są na kłamstwie. Aby osiągnąć chwilowe zadowolenie w seksie, homoseksualiści mówią »kocham cię« równie często jak »dzień dobry«. Kiedy doświadczenie się skończy, są aż nadto gotowi, by powiedzieć »do widzenia«. Pogoń zaczyna się znowu".

Twierdzę, że nie jest to tylko widzenie w czarnych barwach czy moralistyczna przesada. Osoba z popędem homoseksualnym jest wciągana w nerwicową i konfliktową egzystencję. Uparcie i nieczule, na przekór wszelkim radom, pomimo smutku, jaki wywołują u swoich rodziców, młodzi ludzie dotknięci tym problemem obstają przy swoim wyborze, który na skutek własnej ignorancji utożsamiają ze „szczęściem". W tym momencie nie chcą niczego więcej — za żadną cenę. Smutne to, ale prawdziwe. Niemało spośród nich ulega degeneracji, młodzieńcza świeżość i wesołość znikają, ludzie ci pod wieloma względami stają się słabi —jak nałogowcy.

Na szczęście jednak, są mężczyźni i kobiety o orientacji homoseksualnej, którzy pragną pójść zupełnie inną drogą.

ROZDZIAŁ TRZECI
CZY HOMOSEKSUALIZM JEST „WRODZONY"?

Wierzy się uporczywie, że homoseksualizm to cecha istniejąca już w momencie narodzin. Większość ludzi nadal uważa go za cechę nienormalną — na przekór temu, co chcieliby słyszeć specjaliści od seksu — ale ludzie ci wierzą, że homoseksualiści „rodzą się tacy". O ile wiem, nie są dostępne żadne godne zaufania wyniki ankiet przeprowadzanych wśród lekarzy, ale przypuszczam, że wielu z nich zakłada istnienie jakiejś dziedzicznej przyczyny lub innego czynnika natury fizycznej. Z drugiej strony, psychiatrzy amerykańscy są skłonni uważać homoseksualizm za zahamowanie albo blokadę w indywidualnym rozwoju psychoseksualnym i nie zajmują się przyczynami fizycznymi czy dziedzicznymi. Wpływ ich opinii na całe środowisko naukowe jest jednak daleki od dominującego. W rzeczywistości,
w 1973 roku, prezydium American Psychiatrie Society /Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego/, w swoim oficjalnym poradniku diagnostycznym zastąpiło definicję homoseksualizmu jako „zaburzenia" neutralnym terminem „stan". Stało się to po intensywnej kampanii, pod naciskiem grup wojujących homofilów.*

Można zrozumieć, że osoby o orientacji homoseksualnej często odczuwają swój popęd jako uzasadniony biologicznie, ponieważ ich doświadczenie sugeruje, że jest on kwestią silnego instynktu. Co więcej, świadomość „bycia innym" istniała u nich już w młodym wieku, choć wtedy nie dotyczyła jeszcze seksualności. Często wydawało się im, że zachowują się inaczej, niż rówieśnicy tej samej płci, że mają inne zainteresowania, inne upodobania, inne niechęci. Często czuli się outsiderami, zanim pojawiły się pierwsze skłonności homoseksualne; dlatego zaczęli uważać, że z natury muszą być inni, że należą do jakiejś „trzeciej płci". Stosownie do tego pojawia się tendencja do gloryfikowania „bycia innym niż wszyscy". Niektórym przychodzi na myśl, że ich seksualność jest oznaką specjalnego daru w sensie emocjonalnym i widzą się jako osoby o większej wrażliwości i talentach artystycznych, niż zwykły, szary człowiek. Poczucie niższości zmienia się w iluzję wyższości, a wszystko to na podstawie wiary w odziedziczone skłonności. Dokładniejsza analiza pokazuje, że zainteresowania artystyczne mężczyzn homoseksualistów są zupełnie możliwe do wytłumaczenia na bazie wychowania i czynników środowiskowych. Na przykład, niektórzy poszukują „łagodnych" form aktywności i zainteresowań ze względu na brak śmiałości, a w konsekwencji niechęć do „twardszych", bardziej „męskich" zajęć. Poczucie wrażliwości jest typowe dla wielu neurotyków. Jak zobaczymy dalej, jest ono związane z wrażliwym na urażenie własnym ego.

* Autor częściej posługuje się określeniem „wojujący homoseksualiści" (przyp. wyd.).

Wiara zarówno w przyczynę dziedziczną, jak i w inne czynniki natury fizycznej istniejące po narodzeniu, prowadzi do pesymistycznego spojrzenia na możliwość zmian. Ludzie o orientacji homoseksualnej, którzy pragną takimi pozostać, czynią największy użytek z domniemanych „podstaw biologicznych". I tak, według członków amerykańskiego „kościoła gejów", homoseksualizm jest stworzoną przez Boga formą miłości. Czyż miałoby się nie pozwolić na życie według zasad ustanowionych przez Stwórcę?

Pomimo coraz mocniejszych kontrargumentów, w kręgach wojujących homofilów i wspomagających ich liberałów, przedłuża się życie teorii dziedziczenia tak dalece, jak tylko to możliwe. Pojedyncze raporty z badań i studiów, wspierające ideę normalności, są często publikowane. Dlatego prace na temat homoseksualizmu należy przyjmować krytycznie, szczególnie jeśli wywodzą się z kręgów prohomoseksualnych. Jednym z najnowszych przykładów jest raport Bella i jego współpracowników, o którym już wspominaliśmy. Książka ta sugeruje, że prawdopodobieństwo istnienia biologicznego uwarunkowania homoseksualizmu jest bardzo znaczne, do wniosków dołączony został morał, iż rodzice powinni wychowywać swoje dzieci „w zgodzie z naturą". To oznacza, że dzieci o orientacji homoseksualnej wymagają szczególnego (naturalnie przyjaznego dla homofilii) traktowania, jak gdyby ich domniemane preferencje były oczywistym faktem, wyraźnie widocznym dla rodziców. Wspomniana wyżej praca stanowi manipulację opinią publiczną, jeden z autorów zaś jest znany ze swego prohomoseksualnego stanowiska. Dane statystyczne zebrane przez badaczy nie mają związku z biologią, dotyczą natomiast dzieciństwa oraz zachowań społecznych i innych w odniesieniu do aktywnych homoseksualistów. Z przytaczanej pracy można wyciągnąć wniosek, że ludzie tacy czują się odizolowani od kolegów, co samo w sobie stanowi argument do przyjęcia, ale nie wskazuje na przyczyny biologiczne.

Piętnaście lat temu, wśród wykształconych homoseksualistów w Europie powszechne było powoływanie się na pracę Schofielda jako dowodu na istnienie normalnej (i przypuszczalnie wrodzonej) odmiany homoseksualizmu. Praca ta nie dotyczyła kwestii normalności czy anormalności, lecz społecznej, a ściśle — profesjonalnej adaptacji. Autor określił podgrupę dobrze zaadaptowanych mężczyzn-homoseksualistów, co nie uzasadnia żadnego wniosku o normalności czy anormalności. W innym przykładzie, osoba studiująca problem nie znajduje w wynikach pewnych testów żadnych różnic osobowości pomiędzy homoseksualistami i heteroseksualistami. Jak łatwo przewidzieć, jest to interpretowane przez niektórych jako dowód na normalność tego stanu. Jednak, jeśli przyjrzymy się temu, co test faktycznie mierzy lub co mierzy pozornie, zdamy sobie sprawę, iż wynik pokazuje, że dany czynnik nie jest bezpośrednio związany z normalnością w sensie psychicznym, ani z tym, czy tę formę seksualności można nazwać normalną „odmianą".

HORMONY

Terminy „normalny", „uzasadniony biologicznie", „dziedziczny", „wrodzony" i „spowodowany przez fizyczne przyczyny" bywają często używane zamiennie, chociaż nie są równoważne z punktu widzenia logiki. To, że homoseksualizm nie może być normalny z logicznego i biologicznego punktu widzenia, zostanie przedyskutowane później, bowiem najpierw zajmiemy się kwestią możliwych dziedzicznych i niedziedzicznych przyczyn o charakterze fizycznym.

Czy to hormony? — zastanawia się wielu ludzi. Według takiego eksperta w tej dziedzinie, jak Perloff — nie. Już w 1965 roku pisał on: „Jest to zjawisko czysto psychiczne... i nie można na nie wpłynąć stosując substancje wewnątrzwydzielnicze (hormony)". To twierdzenie pozostaje wciąż niepodważone. To prawda, że we krwi mężczyzn o orientacji homoseksualnej czasem notowano obniżone stężenie męskiego hormonu płciowego (testosteronu) w porównaniu z heteroseksualistami, jak również

odbiegający od normy poziom tłuszczów i produktów metabolicznych hormonów nadnerczy. Takich wyników nie można jednak przedwcześnie interpretować, jak to zrobiono dla wsparcia teorii upatrującej przyczynę homoseksualizmu w osobliwościach hormonalnych. Dlaczego nie? Bo takiej różnicy w stężeniach hormonów pomiędzy mężczyznami o orientacji homoseksualnej i heteroseksualnej nie znaleźli inni naukowcy. Można wymienić co najmniej sześć prac badawczych przeprowadzonych w grupach homoseksualistów w latach 1972-1976, w wyniku których nie stwierdzono nienormalnych stężeń hormonów u badanych. Znajdowane czasem różnice są prawdopodobnie związane ze szczególnymi cechami grupy będącej przedmiotem badań i dlatego nie mogą stanowić uniwersalnej reguły. Dostatecznie wyjaśniają je w prosty sposób specyficzne różnice pomiędzy grupami o różnych orientacjach seksualnych w zakresie jedzenia i picia, zwyczajów związanych z życiem i pracą u ludzi wolnych i będących w stanie małżeńskim, zajęć zawodowych, wykorzystania mięśni, a ponadto w kwestii zażywania narkotyków i lekarstw, jak również różnice wiekowe.

W jednej z badanych grup mężczyzn o orientacji homoseksualnej, Evans stwierdził u nich odbiegające od normy stężenia metabolicznych produktów hormonów nadnerczy, tłuszczów i produktów metabolizmu związanych z rozwojem mięśni, a ponadto odbiegające od normy wielkości masy ciała i siły mięśni, ale nie stężenia hormonów płciowych. Evans bawi się pomysłem, że czynnik, który nazywa „zmniejszonym rozwojem mięśniowym" wpłynął na rozwój skłonności homoseksualnych. Ta praca jest jedną z kilku, która jednak odnotowała pewien odbiegający od normy czynnik fizyczny, specyficzny dla mężczyzn homoseksualistów.

Zarówno inne prace naukowe, jak i praca Evansa nie będą zbyt interesujące do czasu, gdy takie same wyniki zostaną uzyskane w innych grupach. Dopóki na różniących się próbkach nie zostaną otrzymane porównywalne rezultaty, nie można zakładać związku pomiędzy czynnikiem a orientacją homoseksualną. Przyjmijmy na chwilę, że w przyszłości czeka nas seria podobnych i wzajemnie potwierdzających się wyników. Nie jest to w ogóle prawdopodobne, ale nawet gdyby było, nie stanowiłoby wcale wiążącego argumentu na korzyść *przyczyny* fizycznej. Możliwa korelacja pomiędzy homoseksualizmem, a „słabymi mięśniami" mogłaby na przykład oznaczać, że chłopcy z niedostatecznym rozwojem mięśni są narażeni na większe ryzyko dewiacji seksualnej, z uwagi na związane z tym faktem poczucie niższości. Byłby to przykład „niższości organicznej", opisanej przez dobrze znanego psychiatrę, Alfreda Adlera. U dziecka może rozwinąć się poczucie niższości w związku z jakimkolwiek upośledzeniem lub opóźnieniem fizycznym i jak później zobaczymy, właśnie młodzieńcze poczucie niższości z powodu wyglądu zewnętrznego, budowy ciała itp. może spowodować rozwój w kierunku homoseksualizmu. Przypuszczalnie jednak, nasze wyjaśnienie takiego teoretycznego przypadku byłoby zbyt daleko idące, nawet w tej formie. Być może zjawisko to oznaczałoby zaledwie, że mężczyźni o skłonnościach homoseksualnych są mniej zaangażowani w aktywność fizyczną, rzadziej uprawiają określone sporty, więcej jedzą lub spożywają więcej tłuszczów niż inni mężczyźni. Podobne wyjaśnienie nie byłoby zaskakujące, ponieważ pozostawałoby w zgodzie ze sposobem życia, jaki w istocie dostrzegamy u wielu homoseksualistów.

Fakt, że przyczyn homoseksualizmu prawdopodobnie nie można znaleźć w odbiegających od normy hormonach płciowych, wynika również stąd, że u osobników z dewiacjami hormonalnymi na skutek zaburzeń funkcjonalnych gonad nie muszą rozwijać się odchylenia seksualne. Na przykład, hermafrodyty (osoby o fizycznych cechach obu płci spowodowanych przez braki genetyczne), które biologicznie, to jest genetycznie są samicami, mają ze stadium embrionalnego nadmiar męskiego hormonu płciowego — testosteronu, nie są wcale predestynowane do stania się lesbijkami.

Zatem wszystko zdaje się wskazywać na to, że nie w hormonach płciowych należy upatrywać przyczyn. Hormony są w końcu produkowane na polecenie chromosomów. Hormony płciowe osób o orientacji homoseksualnej wskazują zatem na normalne funkcjonowanie chromosomów płciowych.

DZIEDZICZNOŚĆ

Chromosomy płciowe, wyjątkowo złożone struktury molekularne zawierające dziedzicznie przekazywane informacje, można bezpośrednio zbadać w laboratorium. Mężczyźni i kobiety o orientacji homoseksualnej zdają się mieć normalne chromosomy, odpowiednio męskie i żeńskie. To znaczy, że musimy przyjąć, iż wszystkie organy i funkcje związane z seksualnością, od anatomii organów do ośrodków mózgowych odpowiedzialnych za czynności płciowe — a zatem cała „infrastruktura" seksualności —jest dziedziczona jako normalna. Teorii *wrodzonej dewiacji seksualności* czy preferencji seksualnych nie można więc podtrzymać.

Gdyby jednak ktoś wolał obstawać przy możliwym czynniku dziedzicznym, czynnik taki byłby jedynie czynnikiem *predysponującym,* który ułatwiałby rozwój homoseksualny. O czynniku tego typu myślał Kallmann, w roku 1958 wyjaśniając niezwykle interesujące wyniki swoich badań, związane z identycznymi i nieidentycznymi (jedno- i dwujajowymi) bliźniakami — homoseksualistami płci męskiej. Odkrył on, że *wszyscy* jednojajowi bliźniacy z tej grupy, mający brata o skłonnościach homoseksualnych, mieli również odczucia homoseksualne, choć nie w tym samym stopniu. Jednak zaledwie dwanaście procent bliźniaków nieidentycznych (dwujajowych) mających brata o skłonnościach homoseksualnych, nie wykazywało żadnych zainteresowań homoseksualnych. Stuprocentowe podobieństwo lub zgodność co do homoseksualizmu u bliźniaków jednojajowych — osób o absolutnie identycznej konstytucji genetycznej, nie jest jednak żadną miarą uniwersalne i musiało być konsekwencją szczególnego doboru próbki Kallmanna. W okresie późniejszym odnotowano całą serię dokładnie przebadanych identycznych par, w których jedna osoba miała orientację homoseksualną, a druga heteroseksualną. Co więcej, rośnie świadomość faktu, że ten typ badań bliźniaków, jakkolwiek fascynujący sam w sobie, nie może rozstrzygać, czy własność lub zmienna osobowości jest określana w drodze dziedziczenia. Dane, jakie podaje Kallmann, można równie dobrze wyjaśnić wychowaniem dzieci i innymi czynnikami, środowiskowymi lub psychologicznymi, jak na przykład wysoki stopień utożsamiania się z bliźniaczym rodzeństwem, który jest tak uderzający. Dość wysoka zgodność występowania homoseksualizmu, odkryta przez Kallmanna u bliźniaków dwujajowych (dwanaście procent*), sugeruje wyraźnie, że powinniśmy obrać ten kierunek poszukiwania wyjaśnienia. Widnieje tu o wiele większe podobieństwo niż w przypadku niebliźniaczych braci mężczyzn o

skłonnościach homoseksualnych. Pod względem genetycznym, bliźniacy dwujajowi są tak samo podobni, i tak samo różni, jak bracia niebliźniacy. Innymi słowy, większe podobieństwo w kwestii homoseksualizmu u bliźniaków dwujajowych ma przyczyny niegenetyczne. Także w ich przypadku za wyjaśnienie może służyć relatywnie bardziej intensywne zjawisko utożsamiania się z rodzeństwem w porównaniu z niebliźniakami, to znaczy poczucie bycia alter ego drugiej osoby oraz bycia tak samo traktowanym i postrzeganym przez otoczenie.

* Do oryginału angielskiego prawdopodobnie wkradł się błąd. Według wcześniejszego wywodu, w dwunastu procentach przypadków występowały niezgodności orientacji seksualnej. Tak więc zgodność orientacji u bliźniaków dwujajowych powinna wynosić osiemdziesiąt osiem procent (przyp. tłum.)

W pracy Kallmanna jest kilka słabych punktów, o czym tu nie musimy się rozwodzić (szczegółową dyskusję można znaleźć w innych źródłach). Chcę natomiast zwrócić uwagę na fakt, że danych Kallmanna nie można wykorzystać jako podstawy dla genetycznej teorii homoseksualizmu. Co więcej, nie dostarczają one nawet pewnych wskazań co do czynnika predysponującego.

Tak więc, nie znaleziono żadnego czynnika genetycznego, o charakterze seksualnym lub innym, który umożliwiłby odróżnienie osób o skłonnościach seksualnych, od pozostałych. Niektórzy naukowcy pozostawiają otwartą kwestię teoretycznej możliwości istnienia jeszcze nie odkrytego czynnika genetycznego lub hormonalnego, przynajmniej w jakiejś specyficznej podgrupie ludzi o skłonnościach homoseksualnych. Domyślam się, że mają na uwadze szczególny typ mężczyzn homoseksualistów, którzy szokują przybierając pozę zniewieściałych lesbijek, przejawiając jednocześnie wyraźnie męskie zachowania. Ale nawet oni nie tyle przypisują duży wpływ temu teoretycznie zakładanemu czynnikowi, ile potwierdzają zarazem, że główne przyczyny leżą nie w hormonach czy genach. Takie stanowisko prezentują Masters i Johnson. Pomimo wyraźnej manifestacji swojej opinii, iż zachowanie homoseksualne jest normalne i w pełni do przyjęcia, ci dwaj socjologowie ze szkoły Kinseya piszą niezwykłe słowa:

> „Jest rzeczą *kluczowej wagi,* aby wszyscy specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego pamiętali, że mężczyzna lub kobieta o orientacji homoseksualnej jest w zasadzie mężczyzną lub kobietą według informacji genetycznej i homoseksualistą według *nabytych preferencji”.*

Prawdopodobnie po to, by uniknąć oskarżeń o uprzedzenia, pośpiesznie dodają, że preferencje heteroseksualne nie są też wcale uwarunkowane genetycznie — nieprzemyślane twierdzenie, które łatwo obalić. Jednak lekcji, jaką dają „wszystkim specjalistom w dziedzinie zdrowia psychicznego", na temat homoseksualizmu jako „nabytego zachowania", nie wolno zapomnieć, nawet jeśli odrzucamy tę szaleńczo postępową gafę odnośnie do heteroseksualizmu.

Historia teorii wrodzonej natury homoseksualnej jest długa. Teoria ta powoli kruszyła się i teraz praktycznie nic z niej nie pozostało. W swojej książce *Changing Homosexuality in the Male,* psychiatra L.J. Hatterer stwierdził bez ogródek:

„Psychiatrzy w końcu doszli do wniosku, że czynniki genetyczne, dziedziczne, ogólnoustrojowe, gruczołowe czy hormonalne nie mają wpływu na występowanie homoseksualizmu".

A więc to nie przenoszenie dziedziczne, nie zaburzenia hormonalne przed urodzeniem czy później, ani odchylenia od normy w budowie ciała, organach mózgu, systemie nerwowym czy gruczołach — są decydujące (byłoby przesadą wymieniać pełną listę odpowiednich prac badawczych; wystarczą ogólne wnioski). Dopóki ktoś przekonywająco nie wykaże, iż osoba dotknięta homoseksualizmem ma pewną własność fizyczną, dziedziczną lub niedziedziczną, która nie jest efektem tego stanu, dopóty możemy bezpiecznie zakładać, że pod względem biologicznym osoba taka jest absolutnie normalna. Jednak, w miarę upływu czasu, staje się coraz mniej prawdopodobne, by ktoś istnienie takiej własności wykazał.*

„Mój dziadek też był homoseksualistą". „Dwaj synowie mojej ciotki też są tacy". Czasem słyszymy podobne wyznania od ludzi z tym problemem emocjonalnym. Nie oznacza to, że ich rodziny były obciążone jakąś dziedziczną przyczyną, tak jak nie można czynić genów odpowiedzialnymi za to, że czyjś dziadek bądź kuzyn jest katolikiem czy socjalistą. Jeśli orientacja homoseksualna pojawia się w rodzinach z pewną częstotliwością, w tych właśnie rodzinach dostrzec można często zakłócenia równowagi we wzorcach ról dla płci. Dzieci, wychowywane z niedorozwojem roli płci, z kolei same powielają podobny wzorzec wychowania w stosunku do swoich własnych dzieci. Kobiety w takich rodzinach mogą zachowywać się trochę mniej kobieco i wychowywać córki w sposób

* W środkach przekazu uprawiana jest zaciekła propaganda na temat domniemanych biologicznych przyczyn homoseksualizmu. W 1991 roku dotyczyła ona pewnych szczególnych cech w obrębie mózgu, wykrytych u określonych mężczyzn homoseksualnych; w 1993 roku rozeszła się pogłoska o odkryciu „genu homoseksualizmu". Niewielka część albo też żadna z tych wiadomości nie została poddana głębszej analizie, przeciwnie, wyniki najnowszych badań nad bliźniakami z coraz większą stanowczością odrzucają tezę o dziedziczności homoseksualizmu - por. LEVAY, S., *A Difference in Hypotalamic Structure Between Heterosexual and Homoseksual Men,* in «Science», 253 (1991), strony 1034-1037. HAMER, D.H.-HU, S. - MAGNUSON, V.L.-HU,N-PATTALUCCI, A.M.L., *A Linkage Between DNA Markers on the X Chromosome and Male Sexual Orientation,* in «Science», 261 (1993), strony 312-327. BYNE, W.-PARSONS, J., *Human Sexual Orientation,* in «Archives of General Psychiatry», 50 (1993), strony 228-239; BYNE W,, *The Biological Evidence Challenged,* in «Scientific American», 270 (1994), strony 26-31. Co się tyczy studium pod redakcją D.H.Hamera (działacza ruchu „gejowskiego"): jeden ze współpracowników oskarżył go o bezprawne manipulowanie wynikami badań. Obecnie oskarżenie to rozpatrywane jest przez *Federal Office of Research Integrity.* W każdym razie G.EBERS */University of Western Ontario/,* po ponownym przeprowadzeniu badań Hamera, stwierdził, że nie znalazł żadnej współzależności między homoseksualizmem a pewnymi określonymi wskaźnikami */«markers»/,* chromosomem-X, czy też jakimkolwiek innym chromosomem */"Scientific American»* listopad 1995 roku/ (przyp. wyd.).

mniej kobiecy, ułatwiając w ten sposób rozwój kompleksów niższości typu homoseksualnego. Mogą one w ogóle mieć trudności z zaakceptowaniem ról właściwych płci i w związku z tym nie umieć w chłopcu widzieć — chłopca, w dziewczynce — dziewczynki i stosownie do tego dobierać metody wychowawcze. Podobne rozważania dotyczą ojców. Pod innymi względami, związek pomiędzy rodziną a homoseksualizmem może być co najwyżej bardzo słaby.

NORMALNOŚĆ

I jeszcze jedno. Załóżmy, że zostałaby odkryta genetyczna lub fizyczna przyczyna homoseksualizmu — na przykład osobliwość hormonalna. *Nie* upoważniłoby to nas jednak do wyciągnięcia wniosku, że homoseksualizm jest normalny. Taki czysto hipotetyczny czynnik musiałby zostać uznany za objaw zaburzenia lub choroby. Byłaby to dewiacja chromosomów lub hormonów, *zaburzenie* normalnego rozwoju fizjologicznego, infekcja lub cokolwiek innego. Dobrze jest w pełni zdawać sobie sprawę z tego faktu, gdyż można by łatwo pomyśleć, że urodzenie się „takim" jest równoważne z wykazywaniem „naturalnej" tendencji.

CZY KAŻDY JEST BISEKSUALISTĄ?

Pogląd o „wrodzonym homoseksualizmie" jest błędny. Czy jednak może być trochę prawdy w popularnej wśród niektórych psychologów i psychiatrów koncepcji, że każda istota ludzka ma odziedziczone usposobienie foseksualne? W takim wypadku, zarówno każdy mężczyzna, jak i każda kobieta, mieliby takie same szanse rozwoju homoseksualnego i heteroseksualnego. Droga, jaką podążyłby dany osobnik zależałaby od metod wychowywania dzieci w domu i, patrząc szerzej, od wpływu całego środowiska społecznego w okresie dzieciństwa. Za takim poglądem opowiadają się Masters i Johnson, była to też opinia samego wielkiego Sigmunda Freuda. Tym niemniej koncepcja uniwersalnego biseksualizmu jest niewiarygodna. Jeśli chodzi o Freuda, wspierał on swoją teorię za pomocą obecnie już przestarzałych materiałów z dziedziny fizjologii. Co więcej, jego koncepcja nie była całkiem jednoznaczna, którym to problemem nie będziemy się tu zajmować.

Gdyby homoseksualna lub heteroseksualna, orientacja młodego człowieka była tylko kwestią sposobu wychowania dzieci lub obyczajów kulturowych albo przypadku, Bóg (lub, jeśli ktoś woli, natura) zawiesiłby przetrwanie rodzaju ludzkiego na cienkim włosku. Wystarczyłby odpowiedni trend kulturowy we wczesnej społeczności, aby wybrać homoseksualizm, a wychowanie dzieci w tym kierunku doprowadziłoby rodzaj ludzki do wymarcia; a jakiż trend jest naprawdę niemożliwy?* Tymczasem nigdzie w naturze nie obserwujemy zależności reprodukcji od takiej loterii, by problem przetrwania gatunku potraktowany został tak beztrosko.

W świecie zwierząt, prawdziwy homoseksualizm — we-dług podanej wcześniej definicji — nie występuje. Zwierzęta mogą wykazywać zachowanie homoseksualne jedynie w bra-

* Autor zdaje się sugerować, że w historii przewinęło się tak wiele różnych, nawet całkiem niedorzecznych poglądów, trendów społecznych, kulturowych itd., że fakt, iż dana koncepcja jest absurdalna, bo na przykład prowadziłaby ku zagładzie, nie oznacza, że nie mogła się przypadkowo pojawić w przeszłości (przyp. tłum.)

ku partnera heteroseksualnego lub w wyniku tego, co można by określić jako błędy percepcji i oceny. To znaczy, zwierzęta mogą wykazywać reakcje seksualne na specyficzne cechy osobników własnego gatunku: formy, kolory, ruchy. W zasadzie te cechy są atrybutami płci przeciwnej, ale mogą one również wywołać reakcję, jeśli

zwierzę widzi je w osobniku tej samej płci, szczególnie w przypadku braku partnera heteroseksualnego. Nie jest to jednak homoseksualizm w ścisłym znaczeniu tego słowa. Prawdziwy homoseksualizm oznacza brak reakcji na bodźce seksualne ze strony płci przeciwnej. Powtórzmy zatem: czy to prawdopodobne, aby natura — lub jej Stwórca — była tak nieuważna w stosunku do człowieka, który jest przecież daleko bardziej skomplikowany i „ulepszony" niż jakiekolwiek zwierzę i który jest niewątpliwie jej najdoskonalszym produktem, żeby spośród wszystkich mechanizmów pozostawić na łasce losu ten, który decyduje o przetrwaniu? Czyżby natura zapomniała uczynić z człowiekiem to, co zrobiła ze zwierzętami — czy zapomniała ustanowić stabilny i trwały popęd heteroseksualny?

Postawić to pytanie znaczy tyle, co na nie odpowiedzieć.

Co więcej, teorii biseksualizmu przeczą fakty. A. Karlen, zajmujący się historią poglądów na kwestie związane z płcią, w swoim przeglądzie występowania homoseksualizmu w innych czasach i kulturach pisze, że nie można powiedzieć nic ponad to, iż w różnych kulturach homoseksualizm jest traktowany z różnym stopniem tolerancji, ale sam w sobie nie był nigdy i nigdzie pożądanym celem. Człowiek nigdy nie czuł inklinacji do wychowywania dzieci w kierunku homoseksualizmu; przytłaczająca większość ludzi we wszystkich kulturach i czasach była heteroseksualna. Człowiek z *natury* czuje pociąg do płci przeciwnej. Gdyby tak nie było, wówczas pośród wielu społeczeństw na przestrzeni wieków pojawiłyby się wyjątki
— przynajmniej jeden — od reguły, według której większość ludzi jest heteroseksualna.*

Starożytni Grecy? Wydaje się, że nasze wyobrażenia w tej kwestii wymagają pewnych poprawek. Historycy wykazują, że kultura grecka była zawsze w swej istocie heteroseksualna. Zachowania seksualne, lub raczej tak zwana pederastia, czy też miłość do młodych i młodocianych mężczyzn, była modna w pewnym okresie i w określonych kręgach; w odniesieniu do większości zdecydowanie jednak nie należała do preferowanych ani pożądanych form ekspresji seksualności. Co więcej, może powinniśmy spojrzeć z przymrużeniem oka na wyobrażenia o zwyczajach seksualnych Greków, oferowane przez kilku autorów z tamtych czasów. Jest wątpliwe, czy moglibyśmy tworzyć uogólnienia na podstawie utworów poetów greckich w większym stopniu, niż możemy zdobyć wiarygodny pogląd na zwyczaje seksualne naszych czasów, studiując literaturę współczesną. Wszystko, co ekscentryczne i odbiegające od normy, znajduje większe odzwierciedlenie w literaturze i sztuce, niż byłoby to uzasadnione częstotliwością występowania w społeczeństwie.

To, że człowiek mógłby zostać heteroseksualistą poprzez metody wychowania, tłumiące u niego równie silne komponenty homoseksualne, uderza jako przypuszczenie sztuczne, szczególnie gdy uświadomimy sobie, w jaki sposób zwykłe dochodzi do wyboru obiektu heteroseksualnego. Stwierdze-

* Historia nie zna ani jednego przypadku społeczeństwa, którego większość stanowiliby homoseksualiści (przyp. tłum.)

nie, że rozwój w kierunku heteroseksualizmu następuje automatycznie, instynktownie, wydaje się bardziej precyzyjne. W pewnym momencie, zwykle w wieku młodzieńczym, pociąg do płci przeciwnej odbiera się jako bodziec, któremu nie można

się oprzeć, nawet z punktu widzenia młodych ludzi wychowanych w atmosferze surowości, jeśli chodzi o sprawy związane z płcią, bądź też ludzi bez żadnego przygotowania w sprawach seksu. Oznaką dziedzicznej podstawy heteroseksualizmu jest również to, że nie spotyka się młodych ludzi wolnych od zahamowań emocjonalnych, kompleksów niższości i wewnętrznych frustracji, czyli innymi słowy, zrównoważonych i opanowanych młodych ludzi, którzy odczuwaliby wewnętrzny pociąg w kierunku homoseksualizmu. Młodzi ludzie wolni od nerwic są niezmiennie heteroseksualistami.

Nieuniknioną konkluzją jest stwierdzenie, iż heteroseksualizm jest wyznaczony genetycznie. Mózg mężczyzny i mózg kobiety różnią się od siebie w wyniku embrionalnych procesów hormonalnych i prawdopodobnie niektóre z tych struktur mózgowych stanowią biologiczną podstawę głębokich różnic psychicznych w kwestiach związanych z płcią. Ponadto, na podstawie badań rozwoju płciowego pewnych typów hermafrodyt, pacjentów z zaburzeniami chromosomów płciowych, można wydedukować kilka interesujących argumentów przemawiających za istnieniem wrodzonego heteroseksualizmu.

PRZEJŚCIOWE STADIUM BISEKSUALNE

Możemy jednak przyjąć specjalną wersję teorii biseksualizmu, według której w okresie rozwoju w kierunku dojrzałości biologicznej i psychicznej, nastolatek przechodzi stadium, w jakim może czasowo odczuwać zainteresowanie erotyczne osobami tej samej płci. W tym stadium, rozwój płciowy jest zakończony w połowie i nie dojrzał jeszcze do pełnego odkrycia swojego celu — płci przeciwnej. To właśnie w tej fazie rozwoju, różne obiekty osobowe i nieosobowe oraz sytuacje mogą wiązać się w wyobraźni z budzącymi się odczuciami erotycznymi, które pozostają wciąż niewyraźne — dzieci i ludzie starsi, ale również sytuacje bez istot żywych i sytuacje pobudzające emocjonalnie. Seksualność nastolatka w tym stadium rozwoju można by określić jako biseksualną, choć byłyby również powody ku temu, by ją określić, na przykład, jako „multiseksualną". U homoseksualistów, rozwój płciowy wraz ze znaczną częścią ogólnego rozwoju emocjonalnego, zatrzymał się mniej więcej w tym stadium.

Nie należy przez to rozumieć, że każdy nastolatek w tej fazie wiekowej, wyraźnie czy choćby delikatnie, doświadcza różnych możliwych rodzajów pociągu erotycznego. Być może nie więcej niż trzydzieści procent młodych ludzi miewa w pewnym okresie doznania, które można by uważać za odczucia homoerotyczne. W tym stadium, zainteresowania erotyczne silnie zależą od całej osobowości i sfery emocjonalnej młodego człowieka, od jego związków z innymi ludźmi, od pozycji społecznej i wizerunku samego siebie. Jeśli jednak fantazje, zainteresowania lub praktyki homoerotyczne pojawią się, są one zwykle powierzchowne i mają tendencję do szybkiego zaniku, kiedy tylko dadzą się zauważyć walory fizyczne płci przeciwnej. W wielu przypadkach przychodzi to jak odkrycie, jak zrozumienie: „Aha!"

W tym stadium niejasności, impulsy homoerotyczne mogą występować równolegle z kształtującymi się zainteresowaniami heteroseksualnymi. W innych przypadkach, początkowe zainteresowania heteroseksualne mogą zostać zablokowane przez

pojawienie się odczuć homoseksualnych, szczególnie jeśli młody człowiek odczuwa frustrację z powodu pierwszej miłości heteroseksualnej.

Po pełnym odkryciu potencjału płci przeciwnej, rozwój jest nieodwracalny. Wcześniejsze „obiekty" stają się po prostu nieinteresujące i zachodzi to bez procesu uczenia narzuconego przez otaczający świat, lecz jest wywołane przez sam, ukierunkowany na cel i poszukujący celu, instynkt płciowy.

ROZDZIAŁ CZWARTY
HOMOSEKSUALIZM JAKO ZABURZENIE PSYCHICZNE

Pierwsze systematyczne badania homoseksualizmu były prowadzone w dziewiętnastym wieku, przez takich autorów jak Krafft-Ebing i Magnus Hirschfeld. Interpretowali oni swoje dane w świetle dominujących fizjologicznych i biologicznych teorii tamtych czasów. Popularne były wówczas koncepcje „trzeciej płci" lub „interpłci" itp. Sigmund Freud był pionierem w dziedzinie pierwszych teorii homoseksualizmu, które podkreślały znaczenie czynników psychologicznych. Uważał on, między innymi, że osoba o orientacji homoseksualnej, jako dziecko nadmiernie utożsamiała się z rodzicem płci przeciwnej i była w konflikcie z rodzicem tej samej płci.

Dlatego Freud sięgał do dzieciństwa i zwracał uwagę szczególnie na relację rodzic — dziecko. Uważał homoseksualizm za zaburzenie w znacznym stopniu psychiczne, prawdopodobnie wyzwolone przez jeszcze nieznane czynniki biologiczne (sugerował dziedziczność). Jednym z pierwszych niedowiarków, jeśli chodzi o wagę czynnika dziedzicznego, być może pierwszym, był uczeń Freuda — Alfred Adler. Ten „odkrywca" kompleksu niższości już w 1917 roku opisał homoseksualizm jako konsekwencję tego kompleksu.[1] Jego obserwacje uświadomiły mu, że osoby o odczuciach homoseksualnych niezmiennie cierpią z powodu poczucia niższości, jeśli chodzi o męskość lub kobiecość.

Innym uczniem Freuda, który zgromadził godne podziwu doświadczenie kliniczne w odniesieniu do osób z problemami psychoseksualnymi i opisał parę oryginalnych obserwacji związanych z pacjentami o orientacji homoseksualnej, był Wilhelm Stekel. Homoseksualizm — teoretyzował — jest konsekwencją lęku przed płcią przeciwną. Potwierdzając koncepcje Freuda, dotyczące psychodynamicznego źródła homoseksualizmu w dzieciństwie, Stekel — znacznie bardziej niż Freud — minimalizował znaczenie domniemanego usposobienia dziedzicznego i był być może pierwszym, który sklasyfikował homoseksualizm jako nerwicę. Co więcej, nie zgadzał się z Freudem co do przyczynowej roli słynnego „kompleksu Edypa", ale wskazywał na szereg błędów w wychowaniu dziecka, które mogły prowadzić do nerwicy homoseksualnej. Podkreślał rolę ojca w wywoływaniu homoseksualizmu męskiego, uważając ją za często ważniejszą od roli matki. Zwracał uwagę na infantylizm życia wewnętrznego pacjentów, widział homoseksualizm jako „infantylizm psychiczny" i zaznaczał, że przyczyny homoseksualizmu są nierozerwalnie związane z poczuciem nieszczęścia. Bardziej niż Freud wierzył w możliwość radykalnej zmiany orientacji homoseksualnej, choć i on uważał, że jest to możliwe stosunkowo rzadko. Poczynione przez niego różne obserwacje wywarły duży wpływ na sposób myślenia jego uczniów.

Drugie i trzecie pokolenie psychoanalityków wykorzystało fundamenty położone przez poprzedników. Oryginalny element został wprowadzony przez austro-amerykańskiego psychiatrę E. Berglera. Obserwował on tak zwany masochizm psychiczny u cierpiących na ten kompleks. Jego zdaniem, pragnienie homoseksualne zawiera rodzaj samoudręczenia, nieświadomą potrzebę czucia się odrzuconym i ogólnie potrzebę „doświadczania niesprawiedliwości", nieprzyjemnych sytuacji i przeżyć, które dają okazję do cierpienia (tak jak mówi się o niektórych ludziach, że „szukają kłopotów").

Inny psychiatra amerykański, I. Bieber, wraz ze współpracownikami, wielce przyczynił się do intensyfikacji dalszych psychologicznych badań homoseksualizmu, poprzez swoje szeroko zakrojone statystyczne badania czynników osobowości i dzieciństwa u homoseksualistów męskich. Już poprzednio podkreślałem niedostatek wyników na polu psychologii i biologii. Z drugiej strony, Bieber i jego następcy, z regularnością zegara notowali szereg bardziej lub mniej specyficznych czynników z dzieciństwa mężczyzn o orientacji homoseksualnej. Czynniki te przeplatają się i tworzą możliwy do rozpoznania wzór, który musi być blisko związany z procesem przyczynowym. Wzór ten obejmuje związki interpersonalne z rodzicami, rodzeństwem i tak zwaną grupą rówieśników, jak również inne dane rozwoju psychicznego, które nietrudno pogodzić z myśleniem współczesnych teoretyków psychologii. Statystyki Biebera i jego następców można także wykorzystać jako podstawę dla teorii homoseksualizmu, którą zaprezentuję. Są one łatwiejsze do zaakceptowania ze względu na to, że zostały zebrane w różnych podgrupach osób o skłonnościach homoseksualnych i w różnych krajach.

Niniejsza teoria nie powstała nagle, lecz jest wynikiem ewolucji w rozumieniu nerwicy i homoseksualizmu, osiągniętej przez psychoanalitycznie przeszkolonych psychoterapeutów. Twórca teorii, holenderski psychiatra Johan Leonard Arndt (1892-1965), powiązał szereg różnorodnych obserwacji i osiągnięć wcześniejszych teoretyków, zwłaszcza tych z kręgu Adlera i jego nauczyciela Stekela. Arndt potwierdził i opracował szereg obserwacji Stekela, takich jak: „Jest on [homoseksualista] nieszczęśliwy, czuje się przez swój los skazany na cierpienie", „Nigdy nie widziałem zdrowego i szczęśliwego homoseksualisty", albo „[jest to] wieczne dziecko (...) które walczy z dorosłymi". Poprzez odkrycie prawidłowości rozczulania się nad sobą, Arndt w żadnym stopniu nie unieważnił obserwacji swoich poprzedników, ale je uzupełnił dokonując syntezy, która tłumaczy również inne stosowne dane z obserwacji, zgromadzone przez współczesnych twórców rozmaitych orientacji teoretycznych. Homoseksualista — mówi on — tak jak inni ludzie z nerwicą, może pozostawać pod władzą wewnętrznej struktury, która zachowuje się autonomicznie jako infantylne ego — dziecko, które jest zmuszone do zaspokajania się poprzez rozczulanie się nad sobą. Odkrywszy najpierw ten mechanizm w pewnych przypadkach nerwicy bez wyraźnych objawów seksualnych, doszedł stopniowo do przekonania o jego występowaniu u osób dotkniętych nerwicą dowolnego typu i w końcu rozpoznał go również u homoseksualistów.

Arndt był pod wrażeniem chronicznego infantylnego uskarżania się dorosłej osoby z nerwicą, uporczywości tego zjawiska i oporności wobec zmian. Do wytłumaczenia ustalonych, typowych dla dzieci, reakcji smutku i rozczulania się nad sobą, ich autonomiczności i tendencji do powracania, stosował freudowskie pojęcie „tłumienia".

Dla Freuda, ważna teoretyczna koncepcja tłumienia była blisko związana z inną podstawową koncepcją — koncepcją stanu podświadomości. Już w swoich pierwszych publikacjach o histerii, napisanych we współpracy z Josephem Breuerem, Freud spekulował o tym, że intensywne emocje, które mogą pojawić się jako reakcja na frustrację, nie są czasem normalnie uzewnętrzniane, ale intensywnie tłumione, tak że zostają oddzielone od świadomości. Jednak w *pod*świadomości zachowują one pełną intensywność emocjonalną. Breuer i Freud szczególnie zwracali uwagę na emocje związane z żalem wraz z pojawianiem się łez, westchnień i gniewu.

Arndt utożsamiał reakcję w postaci smutku z rozczulaniem się nad sobą. Teoretyzował, że ten rodzaj emocji został wtłoczony do podświadomości, co następnie powodowało, że osobnik neurotyczny był ciągle poddawany impulsom tego rozczulania się nad sobą, pozostając nieświadomym samych emocji. Terapia przy tej dolegliwości, zgodnie z logiką, polegałaby na przeniesieniu rozczulania się nad sobą — „wewnętrznego narzekającego dziecka" — z podświadomości do świadomości. W ten sposób zjawisko to straciłoby swoją władzę nad umysłem.

Początkowo obstawałem przy teorii Arndta, ale na przestrzeni lat narosły moje wątpliwości i ostatecznie ją odrzuciłem. Bezsprzecznie, „tłumienie" może tłumaczyć wiele zjawisk, z którymi regularnie spotykamy się w terapii. Na przykład, obserwujemy dobrze znane zjawisko *oporu* przed przyznaniem się do rozczulania się nad sobą dokładnie wtedy, gdy ma to miejsce. Zatem możemy naprawdę stwierdzić, że coś przeciwdziała świadomemu rozpoznaniu rozczulania się nad sobą. Sądzę jednak, że to „coś" jest w dużym stopniu równoważne „urażonej dumie". Ponadto, proces wychodzenia z nerwicy — w tym przypadku nerwicy homoseksualnej — można najlepiej opisać jako połączenie zdobywania wglądu w samego siebie i szeroko zakrojonej walki ze swoim rozpoznanym infantylizmem. To, co jest odpowiedzialne za zmianę, to nie tyle eliminacja tłumienia, ile stopniowe wyzbywanie się głęboko zakorzenionych infantylnych przyzwyczajeń emocjonalnych, takich jak rozczulanie się nad sobą i towarzyszące mu reakcje. Uwydatniającą się cechą osoby neurotycznej jest egocentryzm, którego być może najbardziej rzucającym się w oczy elementem jest rozczulanie się nad sobą. Zdobywanie dojrzałości emocjonalnej w dużym stopniu oznacza zmniejszenie tego dziecięcego egocentryzmu i poczucia własnej ważności.

Sądzę zatem, że neurotyczna powtarzalność i odporność na zmiany jest bardziej zrozumiała jako efekt tworzenia się przyzwyczajeń lub „nałogu" w postaci rozczulania się nad sobą i nieodłącznie związanych z tym skłonności. Bez świadomego wysiłku ze strony osoby neurotycznej, w kierunku poznania siebie i zwalczania rozczulania się nad sobą, będzie ono miało tendencję do zaspokajania się, a więc i do wzmacniania. Przezwyciężanie nerwicy oznacza uwalnianie się od nałogowego rozczulania się nad sobą. Freudowskie koncepcje tłumienia do podświadomości i samej podświadomości odbieram jako zbyt romantyczne. Zgadzam się z tymi, którzy nie wierzą w istnienie freudowskiej podświadomości. Jej istnienie nie zostało udowodnione empirycznie.

W ostatnich dekadach, kilku innych wybitnych psychoterapeutów badało homoseksualizm z psychodynamicznego punktu widzenia. Ich obserwacje i liczne koncepcje teoretyczne stanowią bardzo cenny wkład, nie podważony przez niniejszą teorię. Niektóre spośród znakomitych nazwisk to: Karen Horney, H.S. Sullivan, francuski psychiatra i neurolog Marcel Eck i psychiatrzy nowojorscy Charles

Socarides i Lawrence Hatterer. Książka Hatterera zasługuje na specjalną uwagę. Nie buduje on ogólnej teorii, ale raczej prezentuje pragmatyczną procedurę leczenia mężczyzn — homoseksualistów. Opisuje szereg przypadków swoich pacjentów z takimi reakcjami w zachowaniu i emocjach jak poczucie niższości, idealizowanie partnera homoseksualnego i tendencje do czucia się ofiarą. Te i inne obserwacje zjawiska, poczynione w trakcie terapii, są godne najwyższej uwagi i pasują do koncepcji teorii rozczulania się nad sobą.

Pomysłodawcy teorii normalności homoseksualizmu często utrzymują, że jeśli ktoś nadal uważa, że jest to stan *zaburzenia,* a ściśle biorąc *nerwica,* czyli rodzaj zaburzenia *emocjonalnego,* to jest on beznadziejnie zacofany. Koncepcja możliwości przezwyciężenia tego zaburzenia byłaby jeszcze poważniejszym wyrazem przestarzałego myślenia. Ludzie ci wydają się nieświadomi tego, że to właśnie ich własny pogląd jest nie na miarę dzisiejszych czasów. W końcu odwołują się oni zawsze bezpośrednio lub pośrednio do jakiejś teorii „dziedziczenia", co jest faktycznie poglądem z dziewiętnastego wieku. Wgląd w osobliwości emocjonalne ludzi dotkniętych tym problemem i identyfikacja problemu jako nerwicy stanowi, wraz z metodami leczenia, najnowsze osiągnięcie.

Chociaż koncepcja nerwicy jest niezastąpiona w praktyce klinicznej, a istnieje rozsądny consensus w sprawie diagnozy nerwicy w indywidualnych przypadkach, nie było dotąd możliwe znalezienie obiektywnego instrumentu diagnostycznego do jej pomiaru. Próby z „obiektywnymi" testami fizjologicznymi i psychologicznymi, podjęte w celu odróżnienia neurotyków od nieneurotyków były, jak dotąd, nieudane. Prowadzący badania muszą dlatego opierać się na jednym udanym, „subiektywnym" teście w postaci kwestionariusza, na którym, według słów pewnego wybitnego naukowca, „można polegać jeśli chodzi o bezbłędne rozróżnienie pomiędzy normalnymi i neurotykami". Jednak na przykładzie różnorodnych testów, w różnych krajach i różnych grupach socjoekonomicznych, naukowcy zaobserwowali ten sam rezultat: grupy homoseksualistów konsekwentnie uzyskują wyższe wyniki w skali pomiaru nerwicy niż osobnicy kontrolni. Ta korelacja stanowi dobry naukowy dowód neurotycznego charakteru homoseksualizmu. Badania objęły grupy w określonych sytuacjach klinicznych — tych, którzy już szukali pewnej formy psychoterapii i tych, którzy byli w inny sposób dostosowani do życia w społeczeństwie.

Moim zdaniem, jeśli ktoś stara się przyjąć otwartą postawę wobec dostępnej literatury badawczej z dziedziny fizjologii i psychologii, będzie musiał przyznać, że koncepcja odmiany nerwicy stanowi najbardziej odpowiednią interpretację homoseksualizmu. Fakt, że stosunkowo niewielu dzisiejszych naukowców, zajmujących się socjologią i innymi dziedzinami, wydaje się podzielać pogląd, że jest to zupełnie wystarczające wyjaśnienie zjawiska homoseksualizmu (choć nie dopuszcza się tego do mediów), jest rezultatem przeważających, liberalnych tendencji prohomoseksualnych, odpowiedzialnych za cenzurę niemile widzianych poglądów. To godne pożałowania, a zarazem paradoksalne, jeśli się weźmie pod uwagę, że właśnie w ostatniej dekadzie fatalistyczna postawa wobec możliwości zmiany orientacji homoseksualnej stała się mniej uzasadniona, niż kiedykolwiek.

Niniejsza książka została napisana po przeszło dwudziestu latach studiów nad homoseksualizmem i po kuracjach przeprowadzonych na bazie teorii rozczulania się nad sobą na ponad dwustu dwudziestu pięciu mężczyznach — homoseksualistach i

około trzydziestu lesbijkach. Moim zdaniem, teoria głosząca, że homoseksualizm jest formą nerwicy połączonej z rozczulaniem się nad sobą, to nie tylko synteza starych materiałów. Stanowi ona istotny postęp w porównaniu z wcześniejszymi poglądami. Zrozumienie natury tego problemu jest czymś więcej, niż tylko zadaniem akademickim. Daje ono nadzieję, że tym, którzy są skrępowani panującym dogmatem o wrodzonej naturze i niemożliwości zmiany orientacji homoseksualnej, można pomóc dojrzeć emocjonalnie.

ROZDZIAŁ PIĄTY
HOMOSEKSUALNY KOMPLEKS NIŻSZOŚCI

Dziecko jest z natury egocentrykiem. Dziecinne „ego" czuje się najważniejszą, centralną istotą *JL JW J* w świecie. Dlatego dziecko przede wszystkim koncentruje się na samym sobie. Powiedzmy inaczej: ma silne odczucie *własnej ważności.* W konsekwencji tego egocentryzmu, dziecko bezustannie porównuje się z innymi (z innymi takimi, jakimi są, ale szczególnie z innymi takimi, jakimi dziecko ich widzi w swym subiektywnym wyobrażeniu). Jeśli wynik tego porównania jest negatywny, co może łatwo się zdarzyć, dziecko czuje się źle: lekceważone, niesprawiedliwie traktowane, mniej kochane, mniej szanowane i doceniane niż inne, prawdziwe lub urojone, osoby. Jeśli dziecko, mając wielką potrzebę bycia kochanym i docenianym, czuje się dostatecznie zauważane, jest zadowolone, szczęśliwe. Jest tak samo szczęśliwe, gdy czuje się w uprzywilejowanej pozycji w stosunku do innych, a przynajmniej traktowane przez ludzi i przez los na równi z innymi. Jednak, jak wspomniałem, dziecko ma wyraźne inklinacje, by widzieć siebie jako osobę z mniejszymi przywilejami, mniej kochaną, w mniej korzystnej pozycji.

Właśnie ze względu na potrzebę bycia docenionym, dziecko jest głęboko zawiedzione wszelkim, rzeczywistym lub urojonym, brakiem miłości i niedocenianiem. Ma w takim przypadku odczucie, że jego wartość spada; przejawia tendencję do widzenia siebie jako osoby mniej wartościowej w porównaniu z innymi, a może nawet *bez*wartościowej.

Wrodzone dziecięce poczucie własnej ważności powoduje, że przecenia ono wagę incydentalnych doświadczeń niedowartościowania oraz, że przecenia znaczenie „bycia" mniej wartościowym w części aspektów swojej osobowości. Bycie „gorszym" w pewnych podrzędnych aspektach osobowości lub ogólnych sytuacjach życiowych zaczyna wkrótce dla dziecka oznaczać poczucie *ogólnej* niższości. Na przykład pogląd lub własne wyobrażenie o „byciu grubym", „byciu mniej docenianym niż brat", „byciu jąkałą", „byciu synem człowieka o skromnym pochodzeniu społecznym", lub „byciu nieudacznikiem w szkole", ma wpływ na całą osobowość. Osoba taka może wówczas mieć poczucie niższości pod każdym względem, jak gdyby częściowa niższość rozprzestrzeniła się na całą osobowość. Dlatego jest regułą, że bycie docenionym w jednej części osobowości nie eliminuje wyobrażenia o własnej niższości w innych obszarach.

Poczucie niższości sugeruje myślenie, iż inni nie mogą nas kochać ze względu na nasz brak wartości, że nas naprawdę nie akceptują, a więc w rzeczywistości do ich

kręgu nie należymy. W rezultacie występują reakcje emocjonalne, między innymi wstyd, samotność, zaniżanie własnej wartości i, oczywiście, smutek lub gniew.

Poczucie niższości bywa efektem porównania z innymi (można by powiedzieć, że samo dziecko jest pierwszym autorem tego wrażenia), jak też krytyki ze strony innych, a zwłaszcza rodziców i członków rodziny, w drugiej kolejności ze strony towarzyszy zabaw i innych ważnych osób spoza domu, jak na przykład nauczyciele. Z biegiem czasu, w miarę jak poczucie niższości jest wzmacniane poprzez powtarzające się zewnętrzne lub wewnętrzne doświadczenia, odbierane przez dziecko (lub nastolatka) jako podobne do tych pierwszych, może się ono przerodzić w stan chroniczny. Staje się wówczas głęboko zakorzenionym przekonaniem o sobie (swoim „ja"), czymś absolutnym, negatywnym wyobrażeniem, które rozpoczyna niezależne istnienie. Kiedy się zakorzeni, okazuje się odporne na nowe, odmienne doświadczenia i nową naukę. Jest sztywne i autonomiczne; zaangażowanie i docenienie ze strony świata nie jest w stanie nic zmienić. Dlatego nazywa się to *kompleksem niższości.* Aby lepiej zrozumieć to szczególne zjawisko, musimy przez chwilę zatrzymać się na istotnych emocjach, które pojawiają się w odpowiedzi na kompleks niższości i jako zasadnicza część tego kompleksu. Chodzi tu o pierwotną reakcję emocjonalną zranionego ego dziecka lub nastolatka: rozczulanie się nad sobą.

Jeśli dziecko (lub młody człowiek) z poczuciem niższości i widzeniem siebie jako osoby niedocenianej i bez poczucia przynależności, byłoby w stanie zaakceptować swoją sytuację, swoją domniemaną mniejszą ważność, z pewnością doświadczałoby żalu z powodu braku miłości, pogardy, zauważonych w sobie braków, ale dzięki akceptacji tej sytuacji, ból wkrótce by się zmniejszył. Osoba taka odzyskałaby wewnętrzną równowagę i radość życia. Trudno jednak wyobrazić sobie taką reakcję u dzieci lub nastolatków, mając na uwadze ich wrodzone poczucie własnej ważności. Autorelatywizm
nie jest atrybutem sposobu myślenia dziecka.

Z tego powodu młode ego musi zareagować emocjami egocentrycznymi; jest ogarnięte rozczulaniem się nad sobą. „O, jaki jestem biedny! Oni mnie nie kochają, nie szanują, śmieją się ze mnie, nie chcą mnie zaakceptować", i tak dalej. Myśląc o sobie samej, to znaczy widząc siebie samą jako biedne stworzenie, osoba taka zaczyna odczuwać intensywne współczucie dla tej cierpiącej istoty. Odczuwa żal z powodu samej siebie w taki sam sposób, w jaki odczuwałaby go z powodu innych osób, które postrzega jako cierpiące i godne współczucia. A więc: „jestem brzydki, niepopularny, słaby, niezdatny do niczego, odrzucony, niesprawiedliwie traktowany w porównaniu z moim bratem lub siostrą" oznacza — „jestem biedny".

Rozczulanie się nad sobą to, jak wskazuje samo określenie, żal, którego przedmiotem jest własna osoba. Być może żadne inne doświadczenie ani spostrzeżenie nie wzbudza w dziecku rozczulania się nad sobą równie skutecznie, jak przeświadczenie iż „jestem samotny", „jestem niedoceniany". Rozczulanie się nad sobą, bardziej niż cokolwiek innego, przyciąga ku sobie uwagę ego i jego energię mentalną. Ego pragnie się ukoić swoim rozczulaniem się nad sobą, będącym w zasadzie rodzajem miłości, miłości ku samemu sobie. Ego dziecka chce traktować je jako biedne kochane stworzonko, tak jak chciałoby traktować kogoś innego, kogo uważa za godnego współczucia. Poprzez rozczulanie się nad sobą, dziecko zapewnia

sobie ciepło, uskarża się, pragnie się chronić i „pieścić" i czuje się uprawnione do rekompensaty. Rozczulanie się nad sobą wyraża się słowami (uskarżaniem się) i skargami wewnętrznymi, łzami i westchnieniami. Objawia się żałosnym brzmieniem głosu, wyrazem twarzy i pozycjami ciała. Rozczulanie się nad sobą nieomal niezmiennie prowadzi do uczuć sprzeciwu w formie gniewu, wrogości, buntowniczości lub rozgoryczenia, gdyż dziecko czuje się niesprawiedliwie traktowane.

Przy dokładniejszym przyjrzeniu się staje się jasne, że to, co zwykle nazywamy kompleksem niższości (zgodnie z opisem Adlera), jest identyczne z chronicznym rozczulaniem się nad sobą z powodu poczucia niższości. Prezentację funkcjonowania uniwersalnych, powiedziałbym, bardzo ludzkich emocji związanych z rozczulaniem się nad sobą, uważam za zasługę holenderskiego psychoanalityka Johana Arndta. Każdy przypadek kompleksu niższości jest również przypadkiem chronicznego rozczulania się nad sobą.[1] Bez rozczulania się nad sobą, poczucie niższości nie miałoby tak wielu negatywnych konsekwencji. Rozczulanie się nad sobą u dzieci i nastolatków Arndt nazywał „autodramatyzacją", ponieważ dziecko czuje się i patrzy na siebie jako na ważną, pożałowania godną osobę: „Moje cierpienie jest wyjątkowe". Jego postrzeganie samego siebie jest postrzeganiem *biednego ja.*

NARZEKAJĄCE DZIECKO W OSOBIE DOROSŁEJ

Wyrażanie żalu nad samym sobą (w postaci płaczu, uskarżania się, poszukiwania ukojenia i współczucia) może przynieść ulgę i pomóc strawić doświadczenia, które są odpowiedzialne za żal (uraz). Jednak dzieci i młode osoby, odczuwające dłuższe osamotnienie ze swoimi smutnymi myślami, często nie otwierają się przed zaufaną osobą.
Są zawstydzone albo uważają, że nie ma nikogo, kto potrafiłby je zrozumieć. W efekcie wewnętrznie podtrzymują swoje rozczulanie się nad sobą. U dzieci niełatwo kończy się coś, co się zaczęło: dotyczy to wielu emocji i zachowań, tak zresztą w przypadku rozczulania się nad sobą u dzieci, jak i u dorosłych. Kiedy przykro im z powodu samych siebie, mają skłonności do pozostawania w tym stanie, nawet do chronienia go, gdyż rozczulanie się nad sobą niesie efekt słodyczy zawartej we współczuciu i ukojeniu. Widzenie siebie jako biednej, nierozumianej, odrzuconej, opuszczonej kochanej istotki może przynosić znaczną satysfakcję. Pod tym względem, rozczulanie się nad sobą i autodramatyzacja mają w sobie pewne ambiwalentne treści.

Rozczulanie się nad sobą, wielokrotnie podsycane w dzieciństwie i młodości, może wywołać *nałóg rozczulania się nad sobą.* Innymi słowy, staje się ono autonomicznym przyzwyczajeniem do wewnętrznego uskarżania się. Ten stan emocjonalny osobowości opisuje formuła: „Uskarżające (użalające) się dziecko (nastolatek) w osobie dorosłej". Osobowość typu „o, ja biedny" z dzieciństwa (młodości) danej osoby pozostaje w tej samej formie; jest to wciąż cała osobowość dziecka.

Tak więc mamy trzy, zwykle nakładające się na siebie koncepcje: kompleks niższości, dziecko w osobie dorosłej i zwyczaj użalania się (zwany również „chorobą narzekania"). Są to dostateczne opisy tego, co w ogóle dzieje się w osobowości osób neurotycznych, to znaczy osób z różnymi zahamowaniami psychicznymi, obsesyjnymi

emocjami, poczuciem bezradności i braku bezpieczeństwa oraz konfliktami wewnętrznymi.

Z powyższych wzorców wypływają najważniejsze cechy osobowości neurotycznej. Przede wszystkim, obserwujemy kontynuację dziecięcych i dziecinnych schematów zachowań. W pewnym sensie można pozostać dzieckiem lub nastolatkiem ze swojej przeszłości. Chodzi tu o specyficzną wrażliwość dziecka, pragnienia, dążenia oraz drogi myślowe. Jednak nie wszystkie elementy osobowości dziecka zostają zachowane w dorosłym, dotkniętym kompleksem. Dojrzewanie osobowości zostaje poważnie utrudnione tylko w tych dziedzinach, w których wystąpiły frustracje w okresie dzieciństwa, inaczej mówiąc w kwestiach, od których wywodzą się — rozczulanie się nad sobą i poczucie niższości. Pod innymi względami dana osoba może być psychologicznie dojrzała. W przypadkach, w których „narzekające dziecko" — a więc i potrzeba użalania się jest silna, osobowość jako całość uderza niedojrzałością, „infantylizmem".

Homoseksualizm jest tylko rodzajem nerwicy. W osobie dotkniętej tym problemem kryje się specyficzne „rozczulające się nad sobą dziecko". To dlatego Bergler mógł dokonać następującego spostrzeżenia: „Mając pięćdziesiąt kilka lat, pod względem emocjonalnym jest on [mężczyzna o skłonnościach homoseksualnych] nastolatkiem".

Drugą cechą neurotyczną jest zwykle manifestowana, ale u niektórych osób bardziej ukryta, skłonność do narzekania, tak wnikliwie opisana przez Arndta. U osoby dotkniętej nerwicą najbardziej rzuca się w oczy potrzeba uskarżania się. Osoba taka wydaje się bezustannie wyszukiwać i znajdować powody do rozczulania się nad sobą i narzekania; jest być może tą chronicznie pokrzywdzoną, której popsuto szyki, która zawsze cierpi z jakiegoś powodu. Na skargi takiej osoby może składać się wszystko, co negatywne: poczucie rozczarowania, samotności, niezrozumienia, braku szacunku, miłości, dyskomfort fizyczny, bóle i tak dalej. Wydaje się, że osobowość neurotyczna nie potrafi pozbyć się odczucia żalu nad sobą, autodramatyzacji; stąd można uważać takie zjawisko za nałóg lub, co sprowadza się do tego samego, za wewnętrzny przymus, żeby narzekać. W rezultacie, u neurotyka zachwiana jest normalna pewność siebie, brakuje mu zaufania i radości życia.

Inną częstą cechą neurotyczną jest dziecinne pragnienie doświadczania uwagi, aprobaty i współczucia, jak również nadmierna potrzeba potwierdzania własnej wartości. Tęsknota dziecka wewnętrznego do bycia docenionym i do ciepła jest nie do zaspokojenia i tak samo egocentryczna, jak u prawdziwego dziecka. Na wiele sposobów to dziecinne ego może starać się być ważne, interesujące, atrakcyjne dla innych, starać się być ośrodkiem zainteresowania zarówno w realnym życiu, jak i w wyobraźni.

Ostatnią cechą, którą należy wymienić, jest nastawienie egocentryczne. Dość znaczna część świadomości może być zajęta przez infantylny element „o, ja biedny" lub na nim skoncentrowana. Dla porównania, „narzekające dziecko w osobie dorosłej" chroni się i troszczy o siebie tak, jak troskliwe dziecko opiekowałoby się lalką postrzeganą jako biedne stworzenie. Uczucie miłości wobec innych ludzi, faktyczne zainteresowanie innymi osobami jest zablokowane przez neurotycznie uwarunkowany egocentryzm, który pojawia się bardziej lub mniej spontanicznie.

HOMOSEKSUALNY KOMPLEKS NIŻSZOŚCI

Istnieje wiele rodzajów kompleksów niższości i odmian „wewnętrznego narzekającego dziecka". Homoseksualny kompleks niższości jest jednym z nich. Stąd homofilia, abstrahując od konkretnego symptomu pożądania homoseksualnego, nie jest zjawiskiem izolowanym, lecz jednym z niekończącego się szeregu problemów nerwicowych.

Jak zauważyliśmy, poczucie niższości może się objawiać w wielu obszarach tak zwanej sfery osobowości człowieka. Dziecko lub nastolatek dotknięty fantazjami i zainteresowaniami homoerotycznymi ma poczucie niższości pod względem swojej tożsamości seksualnej lub „tożsamości płciowej", a innymi słowy w kwestii swojej męskości lub kobiecości. Zatem chłopiec czuje się gorszy *w porównaniu z innymi chłopcami* pod względem chłopięcości, twardości, wytrzymałości, umiejętności sportowych, odwagi, siły lub męskiego wyglądu. Dziewczynka czuje się *gorsza w porównaniu z innymi dziewczętami* pod względem kobiecości, swych zainteresowań, zachowania lub cech fizycznych. Mogą się zdarzyć wahania w ramach tej reguły, ale ogólna zasada jest pewna. Podstawą poczucia niższości tego typu jest świadomość braku prawdziwej przynależności do świata mężczyzn lub kobiet, niebycia *jednym z chłopaków (mężczyzn)* lub *jedną z dziewczyn (kobiet).*

W większości przypadków ten autowizerunek własnej niższości pojawia się przed dojrzewaniem i w okresie dojrzewania — pomiędzy ósmym a szesnastym rokiem życia, ze szczytem w wieku dwunastu-szesnastu lat. Później, u dorosłej osoby o orientacji homoseksualnej, ten specyficzny typ infantylnego, rozczulającego się nad sobą ego pozostaje w całości aktywny, włącznie z wcześniejszymi fantazjami, frustracjami i jego własnym wyobrażeniem o innych.

Naszym punktem wyjścia jest poczucie niższości, a ściśle poczucie braku przynależności do świata mężczyzn czy świata kobiet. Czasem takie odczucia są w pełni świadome. Dziecko może je wyrażać tak, jak dziesięcioletni chłopiec, który kilkakrotnie skarżył się swojej matce, mówiąc smutnym tonem o swoich kontaktach z chłopakami w szkole: „Jestem taki słaby!" (Powiedziała mi to matka, kiedy przyszła porozmawiać o homoseksualizmie u swojego syna). Inni młodzi ludzie mogą mieć takie same odczucia, nie uświadamiając ich sobie wyraźnie; mogą zdać sobie z nich sprawę wiele lat później. „Kiedy patrzę wstecz, widzę, że zawsze czułam się nieprzystosowana i nieatrakcyjna w porównaniu z innymi dziewczynami", zastanawia się pewna lesbijka, „ale nigdy w pełni nie zdawałam sobie z tego sprawy". Świadomie czy nie, dzieci i nastolatki cierpią z powodu dręczącego je poczucia niższości. Często, ze wstydu, nie przyznają się nawet sami sobie do tego cierpienia, bo uznanie własnej niższości może być bolesne — rani ego, miłość do samego siebie i dziecięce poczucie ważności.

Poczucie niższości u dziecka czy nastolatka może zniekształcić jego spojrzenie na inne osoby i niektóre z tych osób mogą wydawać mu się lepsze. W przypadku chłopca, inni chłopcy i młodzi mężczyźni mogą jawić się jako bardziej męscy i silniejsi. W przypadku dziewczynki, inne dziewczęta i niektóre kobiety zdają się być bardziej kobiece, piękniejsze, mieć więcej wdzięku, być bliższe dziewczęcemu ideałowi kobiety. Główną rolę mogą w tym spojrzeniu grać cechy fizyczne, lecz w pewnych przypadkach jest to sposób bycia i zachowanie. Zatem przedstawiciele tej samej płci, a szczególnie niektórzy z nich są *idealizowani,* a nawet *gloryfikowani.*

Idealizacja przedstawicieli tej samej płci jest do pewnego stopnia normalna w okresie dojrzewania i okresie poprzedzającym. Chłopcy w tym wieku admirują sportowców, bohaterów, łowców przygód, pionierów — odważnych, silnych i osiągających sukcesy w kontaktach z ludźmi. Przyciągają ich przykłady dominujących mężczyzn; męski wigor i odwaga mają dla nich wysoką rangę. Dlatego często podziwiają trochę starszych od siebie chłopców, którzy są „bardziej mężczyznami" niż oni sami i starają się ich naśladować. Z drugiej strony dziewczęta zwracają szczególną uwagę na wdzięk i atrybuty kobiecości u innych dziewcząt i kobiet, bardziej dojrzałych niż one same. Zachwyca je kobieca łatwość w kontaktach towarzyskich i gracja.

MĘSKOŚĆ I KOBIECOŚĆ STEREOTYPY KULTUROWE?

W tym miejscu nie możemy uniknąć pewnych marginalnych uwag na temat modnej opinii, zgodnie z którą odrzuca się tradycyjne koncepcje męskości i kobiecości i odpowiadające im „role", przyznając im jedynie rangę wytworów kultury. Według tego poglądu, czas kultury tradycyjnej minął i dlatego „indoktrynacja" dzieci w kwestii stereotypowych ról właściwych płci jest mocno niepożądana. Jeśli chodzi o ścisłość, utrzymanie się lub upadek naszej koncepcji wyjaśnienia homoseksualizmu nie zależy od odpowiedzi na pytanie, czy wzorce męskości i kobiecości są nam dane jako naturalne. Odczucia homoseksualne w rzeczywistości wyrastają z poczucia niedowartościowania pod względem męskości czy kobiecości, *postrzeganej przez dziecko* (lub nastolatka), a więc przez porównanie z innymi. Dlatego, ściśle rzecz biorąc, nie ma znaczenia czy męskość (lub kobiecość) jest czymś względnym, zależnym od zwyczajów kulturowych, czy częścią biologicznego dziedzictwa człowieka, a może kombinacją obydwu czynników.

Tym niemniej, dominująca obecnie doktryna o fundamentalnej równości pici pod względem psychologicznym może zniekształcić zdrową ocenę zachowań z objawami dewiacji w sprawach płci. Co więcej, egalitarny sposób wychowania dzieci stwarza w efekcie poważne zagrożenie dla normalnego rozwoju emocjonalnego dziecka w ogóle, a szczególnie dla jego rozwoju seksualnego.

Teoria równości w rzeczywistości nie da się obronić. We wszystkich kulturach i czasach, wszędzie na świecie, mężczyźni i kobiety różnili się i różnią pod względem wielu zasadniczych aspektów zachowania. Najbardziej wiarygodną interpretacją tego faktu jest dziedziczenie. Chłopcy i mężczyźni są dziedzicznie lepiej wyposażeni, niż dziewczęta i kobiety, w popęd ku „dominacji społecznej", sprawowaniu władzy w życiu społecznym. To „wojownicy" w różnych znaczeniach tego słowa; w swoim sposobie myślenia są bardziej zorientowani na cel; kobiety zaś są raczej ukierunkowane na osobę, silniej reagują na bodźce emocjonalne i mają większą łatwość wyrazu emocjonalnego; bardziej opiekuńcze, doświadczają większej „empatii" pod względem emocjonalnym, co nie wynika wyłącznie z tradycyjnego, stereotypowego wyuczenia (jeśli ktoś pragnie zagłębić się bardziej w ten kontrowersyjny temat, może przeczytać sprawozdanie Maya z badań nad tego typu różnicami, związanymi z płcią, u małych dzieci z różnych kultur włącznie z naszą, u dorosłych i u bardziej rozwiniętych ssaków naczelnych, u których zdają się występować podobne różnice między samcami a samicami.)

Dlatego tradycyjne, dziś wykpiwane, wzorce chłopców — „nieugiętych", „silnych", „przewodzących", „zdobywców świata", i dziewcząt — przede wszystkim „opiekuńczych" i „czutych" zawierają więcej niż tylko małe ziarnko prawdy. Nie znaczy to, że powinno się wyolbrzymiać te różnice psychiczne, ani że można, opierając się na nich wprowadzić sztywne i bezwzględne reguły, dotyczące na przykład konkretnych zajęć i zawodów, które pasowałyby do wrodzonej natury mężczyzn i kobiet. Znaczy to jednak, że nienaturalne jest wyznaczanie tych samych ról społecznych i wzorców zachowania chłopcom i dziewczętom (mężczyznom i kobietom), jeżeli w danej sytuacji mamy do czynienia i z chłopcami i dziewczętami (mężczyznami i kobietami) mogącymi je wypełniać. Znaczy to też, że nienaturalne jest zachowywanie się tak, jak gdyby różne proporcje pomiędzy liczbą mężczyzn i kobiet w szeregu profesji i funkcji oznaczały „dyskryminację", niesprawiedliwość społeczną. Znaczy to, że należy dokonać wyraźnego rozróżnienia w edukacji pomiędzy rolami przeznaczonymi dla chłopców i dziewcząt. Zaniedbywanie ewidentnych, związanych z płcią preferencji i talentów do pewnych zawodów i ról, czy też niewykorzystanie wrodzonych zdolności i darów związanych z płcią, nie może być mądre ani pożyteczne dla społeczeństwa.

Ludzka psyche jest dogłębnie męska lub żeńska. Można to zaobserwować u dzieci wychowywanych niemal bez żadnej presji w kierunku ról naturalnych dla ich płci. Na przykład chłopcy, wychowywani raczej jak dziewczęta, przez zbyt wszechobecną, feminizującą matkę, z którą się utożsamiają lub którą naśladują i chłopcy, wychowywani przez starszych rodziców w otoczeniu, które nie zachęca do chłopięcych zachowań, wciąż lubią rzeczy typowe dla chłopców, nawet jeśli ich zachowanie nie jest bardzo chłopięce. Często podziwiają oni innych chłopców, w których widzą typy męskie. Dziewczynka wychowana w nieco pogardliwej postawie wobec spraw kobiecych i „roli" żeńskiej („szycie i te wszystkie babskie zajęcia to nie dla mnie!") może być jednak pod wrażeniem innych dziewcząt i kobiet, od których promieniuje kobiecość i może je w głębi duszy podziwiać. Wiele razy widziałem, że osoby płci żeńskiej, które atakują „tę opartą na ucisku rolę kobiety", faktycznie czują niższość w związku z tą konkretną rolą. W rzeczywistości podziwiają one kobiety, które swobodnie przyjmują swoją kobiecość.

Możemy spojrzeć na to z jeszcze innego punktu widzenia. Młodzi mężczyźni i kobiety, które są opanowane, szczęśliwe i wolne od konfliktów wewnętrznych, zdają się nigdy nie mieć problemów związanych z rolami płci. W szeregu dziedzin w życiu ludzie ci traktują określoną orientację, męską lub żeńską, jako fakt całkiem oczywisty. Nie mają również problemów z „tradycyjnym" związkiem mężczyzny z kobietą.

Po rozważeniu wszelkich kwestii, najpewniejsze podejście pod względem psychologicznym polega na przyjęciu zasadniczych różnic w zachowaniach właściwych danej płci, jako punktu wyjścia do określenia wzajemnego związku między mężczyzną i kobietą w małżeństwie i poza nim. Zależnie od czasu i okoliczności, konkretne przejawy tego związku mogą się nieco różnić, nie wychodząc jednak poza granice wzorca wyznaczonego przez naturę. Role właściwe płci *wzajemnie się uzupełniają,* zgodnie z wzajemnie uzupełniającą się naturą atrybutów związanych z płcią. Przymusowe zniesienie normalnych wzorców zachowania stosownie do płci, pod wpływem neurotycznych frustracji czy błędnej filozofii

równouprawnienia, wywarłoby tylko bezproduktywną presję na wzajemne odniesienia kobiet i mężczyzn i nie posłużyłoby nikomu do psychologicznego urzeczywistnienia.*

HOMOSEKSUALIZM W ROZWOJU PŁCIOWYM

Człowiek ma naturalny popęd do utożsamiania się ze swoją płcią. Chłopiec pragnie należeć do świata innych chłopców i mężczyzn, dziewczynka do świata dziewcząt i kobiet. Tęsknota do bycia uznawanym za jednego z chłopców (lub jedną z dziewcząt) jest też wrodzona u chłopców i dziewcząt z poczuciem niższości — odpowiednio, w kwestiach ich męskości lub kobiecości.

Jak stwierdziliśmy, długotrwałe poczucie niższości wywołuje rozczulanie się nad sobą i autodramatyzację. Bolesna świadomość „bycia innym" — w negatywnym sensie — powoduje pragnienie uznania i docenienia przez osoby idealizowane jako *ktoś należący do ich kręgu.* Pragnienie to w końcu przybiera cechy żądzy. Jest to zrozumiałe, ponieważ wynika z narzekania o charakterystycznej dla dziecka intensywności: „O, ja biedny! Tak bym chciał być taki jak oni", albo „Gdyby tylko któryś z nich mnie zauważył, zwrócił na mnie uwagę!" Taki pełen smutku, rozczulający się nad sobą nastolatek ponad wszystko potrzebuje *kontaktu:* zrozumienia, pocieszenia, współczucia, docenienia. Dodajmy do tego, że on czy ona czuje się samotna i często nienajlepsza

* „Psychologiczne urzeczywistnienie" należałoby interpretować jako zrozumienie i uznanie swojej prawdziwej natury — w sferze psychiki, osobowości — i osiągnięcie w ten sposób harmonii wewnętrznej (przyp. tłum.)

w nawiązywaniu kontaktów, a stanie się jasne, że tęsknota za podziwianym przyjacielem może mieć wielką intensywność. Najpierw zachodzi to głównie w wyobraźni nastolatka. Może on „zakochać się" (w ten osobliwy sposób) w jakimś rówieśniku, a często w nieco starszym od siebie, młodym człowieku. Jest to zwykle miłość na odległość. W każdym razie, ukryta tendencja emocjonalna sprowadza się do: „Nigdy nie zdarzy się to naprawdę! Nigdy nie zwróci na mnie uwagi i nie będzie kochać". Jest to pragnienie ciepła i docenienia, podsycane przez rozczulanie się nad sobą i zdarza się ono w wieku, gdy budzi się wciąż niewyraźny popęd płciowy; żałosna potrzeba ciepła może wówczas wywołać fantazje erotyczne dotyczące bliskości z jakimś podziwianym przyjacielem. W innych przypadkach, skłonności do kontaktu fizycznego i fizycznej bliskości nie są dla samego nastolatka całkowicie zrozumiałe, choć może później zdać sobie sprawę, że to one właśnie w nim drzemały. Spoglądanie na innych chłopców i młodych mężczyzn na ulicy w sposób bardziej, niż przypadkowy, jest przypuszczalnie najczęstszym znakiem budzących się zainteresowań homoerotycznych. Człowiek taki pragnie dotykać i pieścić obiekty swego uwielbienia i być pieszczonym, pozostawać blisko nich, być z nimi w sytuacjach intymnych, czuć ich troskę o siebie i ich ciepło. „O, żeby tylko on mnie kochał!", marzy chłopiec. Naturalnym przedłużeniem jego potrzeby ciepła i miłości staje się tęsknota erotyczna. Nie jest to tak dziwne, jak mogłoby się wydawać. W tej szczególnej fazie rozwoju psychicznego, przed dojrzewaniem i na początku okresu dojrzewania, instynkt płciowy znajduje się w początkowym stadium rozwoju i nie osiągnął jeszcze

swego ostatecznego celu — płci przeciwnej. Ogólnie rzecz biorąc, jest możliwe, żeby w tej fazie stopniowego dojrzewania emocji seksualnych u dziecka rozwinęły się sentymentalne uczucia erotyczne wobec przedstawicieli tej samej płci. Zachodzi to łatwiej w przypadku chłopców (łub dziewcząt), którzy czują się już wyłączeni z grona innych, lub którzy czują się samotni i gorsi, którzy tęsknią do ciepła. Ich podziw i zainteresowanie wyglądem zewnętrznym czy cechami osobowości niektórych przedstawicieli tej samej płci przybiera wówczas wymiar erotyczny. Marzenia erotyczne i fantazje podczas masturbacji koncentrują się wokół podziwianych osób tej samej płci — pojawia się pragnienie homoseksualne.

W przypadkach normalnych, czasowe zainteresowanie osobami tej samej płci, z mniejszą lub większą domieszką erotyczną, przeminie, gdy chłopiec (lub dziewczynka) dorośnie i odkryje o wiele bardziej atrakcyjne walory seksualne płci przeciwnej. Jednak zainteresowanie to przybiera szczególne rozmiary w przypadku rozczulającego się nad sobą dziecka, przytłoczonego narzekaniem na własną niższość w kwestii tożsamości płciowej. Dla takiego dziecka lub nastolatka, kontakt cielesny z kimś spośród tych podziwianych staje się wypełnieniem namiętnej tęsknoty za miłością i akceptacją, szczytem szczęścia. Zgodnie z myślami żałosnego nastolatka, taki kontakt usunąłby całe wewnętrzne poczucie nieszczęścia, niższości i osamotnienia. W ten sposób, w okresie dojrzewania, u dziecka czującego się istotą godną pożałowania, może dojść do powiązania między żądzą kontaktu i erotyzmem.

Pragnienie skierowane ku osobie tej samej płci ma charakter pasywny; to poszukiwanie możliwości *bycia* docenionym. Nie jest to tak szczęśliwe, radosne doświadczenie jak normalne zakochanie się; u jego podstaw leży poczucie beznadziejności, rodzaj bólu. Oczywiście, to poszukiwanie miłości jest całkowicie ukierunkowane na własną osobę. Miłość homoerotyczna cechuje się egocentryzmem, „narcyzmem".

Uczucia homoerotyczne pojawiające się mniej więcej zgodnie z opisanym wyżej schematem, mogą być z początku całkiem słabe, ale stopniowo stają się bardziej intensywne. To wzmocnienie jest często spowodowane narastającym poczuciem osamotnienia. Utwierdzanie fantazji erotycznych podczas masturbacji może je znacząco powiększyć. W każdym razie to „rozczulające się nad sobą dziecko" z pragnieniami erotycznymi staje się niezależną jednostką w życiu emocjonalnym, a zjawisko to nazywa się „kompleksem". Psychika staje się jak gdyby *nałogowo* przywiązana do tego elementu rozczulania się nad sobą i żądzy erotycznej.

Wiele osób o skłonnościach homoseksualnych odbiera swój popęd płciowy jako obsesję, chroniczną lub czasową. Odczucia seksualne często absorbują znaczną część ich uwagi, zajmują myśli w większym stopniu niż u heteroseksualistów. Impulsy homoseksualne naprawdę mają w sobie coś, od czego nie można się oderwać, w czym przypominają inne zaburzenia nerwicowe jak fobie, obsesyjne niepokoje i nerwice natręctw. Nie dają cierpiącemu wytchnienia. Siłą napędową tego przywiązania jest niezaspokojenie, będące integralną częścią dolegliwości związanej z poczuciem niższości. Powoduje ono nienasyconą tęsknotę, ponieważ ten sam problem wciąż powraca.

Romans, czy związek homoseksualny nie może również dać satysfakcji ani szczęścia innego, niż krótkotrwały „kop" emocjonalny. Idealna osoba niosąca ciepło istnieje wyłącznie w nienasyconej fantazji cierpiącego na kompleks i dlatego nie

można jej nigdy znaleźć. Socjolog niemiecki Dannecker, zdeklarowany homoseksualista, wywołał gniew ruchu homoseksualistów, ogłaszając bez ogródek, że „wierna przyjaźń homoseksualna" to mit. Ten mit, kontynuował cynicznie, można wykorzystać przy przyzwyczajaniu społeczeństwa do zjawiska homoseksualizmu — wzniosła „trwała przyjaźń" sprzedaje się łatwiej — ale powinniśmy zaakceptować pełną rzeczywistość tego zjawiska. Ta rzeczywistość, przyznaje, jest taka, że ze względu na uwarunkowania naszej „orientacji" poszukujemy wielu partnerów. Dannecker potwierdza swoje przekonanie za pomocą statystyk, dotyczących liczby partnerów osób o orientacji homoseksualnej, w porównaniu z heteroseksualistami. To, co głosi, nie jest nowością. Potwierdza to nałogowy charakter homoseksualizmu, związane z nim szaleństwo. Słowo „gay" nie oznacza, że homoseksualizm jest „radosny"*; to nałóg.

Przykładu nieuniknionego biegu wydarzeń dostarcza wyznanie mężczyzny o orientacji homoseksualnej, który sądził, że po latach „polowania" wreszcie znalazł szczerze kochającego przyjaciela na całe życie. „Z początku wyobrażałem sobie, że naprawdę znalazłem się obok takiego przyjaciela. Byłem przekonany, że niepokój, który zawsze odczuwałem, był

* Angielskie słowo „gay" jest obecnie używane przede wszystkim w znaczeniu „homoseksualista" lub „homoseksualny". Ma ono jednak i inne znaczenie — „wesoły" lub „radosny", które stopniowo wychodzi z użycia, (przyp. tłum.)

spowodowany potrzebą posiadania stałego przyjaciela. Jednak, co dziwne, ten sam niepokój powrócił i to raczej szybko. Jeszcze raz zobaczyłem siebie w obliczu potrzeby angażowania się w ukradkowe kontakty, pomimo mojego dość udanego związku z przyjacielem (przez parę miesięcy)". Mężczyzna ten wyciągnął wniosek, że homofilia musi faktycznie być rodzajem neurotycznego przymusu (jednak nie zdecydował, czy chce się od niego uwolnić).

Podsumujmy — tego, czego homoseksualista bezwiednie poszukuje, nie da się znaleźć i nie da się tym cieszyć. Wiedzie to natomiast do bólu i cierpienia, co wzmaga potrzebę autodramatyzacji.

ROZDZIAŁ SZÓSTY
POCHODZENIE I DZIAŁANIE KOMPLEKSU HOMOSEKSUALNEGO

U niektórych ludzi rozwija się kompleks lekceważenia, u innych kompleks niezrozumienia, u jeszcze innych kompleks nieudacznika, niekompetencji, zbędności i tak dalej. Nacechowanemu poczuciem niższości auto wizerunkowi „Jestem tylko..." niezmiennie i nieodłącznie towarzyszy rozczulanie się nad sobą, odczuwanie typu „O, ja biedny". Charakterystyczne objawy kompleksu homoseksualnego dotyczą poczucia niższości odnośnie do tożsamości płciowej. Dlaczego u niektórych ludzi w młodości rozwija się kompleks homoseksualny, u innych zaś nieseksualny typ kompleksu niższości?

POCHODZENIE KOMPLEKSU U MĘŻCZYZNY

Chłopiec może zacząć się czuć mniej chłopięcy, mniej męski i jeśli, jeśli był wychowywany przez swoją matkę w sposób nadopiekuńczy, nadmiernie troskliwy, z przesadną ingerencją i jeśli rola ojca w jego wychowaniu była zbyt skromna. W większości przypadków *kombinacja* takiego matczynego i ojcowskiego stylu wychowania predysponuje do rozwoju kompleksu homoseksualnego.

W tym miejscu musimy dokonać krótkiego spostrzeżenia w kwestii winy. Może się wydawać, że przypisując winy i za niedbania rodzicom, zamierzamy ich oskarżać. Tak jednak nie jest. Nasze zadanie to przede wszystkim uwypuklenie aspektu psychologicznego, nie zaś moralnego, co oznacza, że nie robimy nic ponad wskazywanie określonych, zaobserwowanych związków pomiędzy rodzicami i dziećmi, pomiędzy zachowaniem rodziców i następującym po nim zachowaniem ich dzieci. Po drugie, zaniedbania i słabe punkty w osobowości, zaobserwowane u części rodziców osób o orientacji homoseksualnej, nie mogą być im po prostu przypisane jako wina. Działanie takich rodziców często wynika z wzorców zwyczajowych, których są oni prawie nieświadomi i nie rozumieją dokładnie, dlaczego niektóre z ich sposobów traktowania dziecka mogą przynieść niepożądany efekt. Co więcej, są oni również częściowo wytworami swojego własnego dzieciństwa. Nie wykluczam ich wolnej woli, a więc także ich odpowiedzialności moralnej. Występuje tu pewien stopień winy, ponieważ nikt nie może twierdzić, że został całkowicie zaprogramowany przez okoliczności swej edukacji i młodości. Jednak rodzicom osób o skłonnościach homoseksualnych nie można przypisywać większej winy odnośnie do wychowania ich dzieci, niż innym rodzicom. Charakter naszych niedociągnięć jako rodziców może być różny, jednak wszyscy mamy pewne egocentryczne przyzwyczajenia i inne słabości, czy jesteśmy ich świadomi, czy nie. A więc, choć rodzice osób o skłonnościach homoseksualnych mogą ponosić część winy, ich udział nie jest większy, niż w przypadku winy innych rodziców wobec swoich dzieci. Osoby z neurotycznymi tendencjami do narzekania czasem wyrzucają swoim rodzicom to, co im wyrządzili. Należy jednak zdać sobie sprawę, że może to być jeszcze jeden rodzaj narzekania. Ponadto, przedłużające się narzekanie na rodziców, za ofiarę których narzekający się uważa, jest niemal zawsze oparte na nierealistycznym spojrzeniu na rodziców. Spojrzenie na rodziców w przypadku narzekającego dziecka jest z definicji spojrzeniem dziecka, a więc jest podyktowane odczuciami egocentrycznymi. Osoba bardziej dojrzała emocjonalnie potrafi je skorygować. Narzekający neurotycy homoseksualni mogą wciąż tak samo odczuwać i uzewnętrzniać swoje skargi dotyczące błędnego podejścia ze strony swoich rodziców; to zaś wzmacnia w nich „narzekające dziecko", a przez to nie rozwiązane problemy ich ewentualnych dziecięcych relacji z matkami i ojcami, relacji nadmiernego przywiązania lub relacji awersji.

Z chrześcijańskiego punktu widzenia jest jeszcze dodatkowy powód, dla którego tacy ludzie powinni spróbować pozbyć się uporczywego narzekania na błędy swoich rodziców — rozumieją oni, że należy przebaczać. U niektórych osób o orientacji homoseksualnej faktycznie okazuje się, że postęp w terapii może być zablokowany brakiem umiejętności lub woli wybaczenia rodzicowi.

Następny efekt wzmacniania dziecinnych narzekań na rodziców polega na tym, że hamuje ono przyjmowanie własnej odpowiedzialności. Innymi słowy, „narzekające dziecko" poprzez neurotyczne stwierdzenie „Nic nie mogę na to poradzić", nie przyjmuje odpowiedzialności za swoje zachowanie i skłonności.

W ten sposób podnosimy problem prawdopodobieństwa odpowiedzialności samego neurotyka — homoseksualisty. Czy jest on odpowiedzialny za swoją sytuację? Albo też, czy jest on tylko ofiarą swojej choroby, pacjentem? W naszej odpowiedzi musimy unikać obu ekstremów. Neurotyk — homoseksualista jest taki sam, jak każdy inny osobnik neurotyczny i każdy inny człowiek w podobnej sytuacji — nie całkiem niewinny. Wszystkie ludzkie słabości i przyzwyczajenia emocjonalne przeciętnego człowieka, a do tej kategorii należą także ludzie o skłonnościach homoseksualnych, uformowały się w części dlatego, że im ulegliśmy. Dotyczy to również rozczulania się nad sobą, miłości własnej, przyzwyczajeń do infantylnej autoafirmacji i pokazywania własnej ważności, potrzeby przyciągania uwagi i tak dalej. Musimy przyjąć występowanie pewnego stopnia winy, jeśli osoba o orientacji homoseksualnej zbyt łatwo ulega impulsom poprzez masturbację, szukanie kontaktów, a tym bardziej, jeśli usprawiedliwia lub zaleca takie zachowanie. Ale to wszystko, co możemy na ten temat powiedzieć. W kompleksie neurotycznym jest niewątpliwie dużo automatyzmu, za który nie można obciążać odpowiedzialnością samego neurotyka, a w każdym razie nie w pełni. Odnosi się to do wszelkich niedociągnięć co do charakteru i osobowości (nie rozważamy tutaj ludzi naprawdę chorych umysłowo, takich jak schizofrenicy).

RELACJE Z RODZICAMI

W sześćdziesięciu — siedemdziesięciu procentach przypadków, matka była nadmiernie „krępująca" w ten czy inny sposób — nadmiernie zaangażowana, nadopiekuńcza, zbyt troskliwa, apodyktyczna, nadmiernie ingerująca lub rozpieszczająca. Często traktowała syna jak małe dziecko, jak swojego ulubieńca, powiernika. Ten wpływ uczynił chłopca zależnym i słabym, stłumił w nim ducha przedsiębiorczości, jego odwagę i pewność siebie. Nadmiernie zaangażowana, zbyt troskliwa matka emanuje swoją lękliwą postawę na życie syna. Matka, która chce podejmować za syna wszelkie decyzje, czyni go pozbawionym woli i inicjatywy. Chłopcy wychowani w ten sposób wykazują niewiele normalnej, pełnej życia, chłopięcej figlarności; są posłuszni lub mają nadmierne zahamowania.

Może się również zdarzyć, że syn zbyt przywiązuje się do matki na skutek jej nieumiarkowanej, w zasadzie egocentrycznej czułości i adoracji, która stawia go w szczególnym położeniu. Jest wówczas mało prawdopodobne, by zrezygnował on z jej rozpieszczania i atmosfery bezpieczeństwa; ucieka do tego z powrotem, kiedy tylko zewnętrzny świat nie zareaguje na niego przychylnie. Jeśli ktoś potrzebuje przykładu szkodliwych skutków takiej chorobliwej miłości między matką a synem, powinien zapoznać się z biografią francuskiego pisarza Marcela Prousta. Pisał on listy miłosne do swojej matki będąc jeszcze nastolatkiem, podczas gdy obydwoje mieszkali w tym samym domu!

W pewnych przypadkach, miłość matki jest równocześnie wiążąca. Na przykład, matka może grozić napadami histerii, jeśli syn nie jest dla niej miły. W innych

przypadkach matka narzuca się synowi w bardziej przyjazny sposób, ale jednak narzuca się.

Pomimo prób umniejszenia znaczenia tego faktu, podejmowanych przez defensywnych i wojujących homoseksualistów oraz liberalnych reformatorów spraw płci, jest niekwestionowanym faktem, że matki zajmowały zbyt centralne miejsce w dziecięcym życiu emocjonalnym licznych mężczyzn z objawami homofilii. W konsekwencji, syn stawał się nadmiernie zależny od matki i zachował wobec niej tę postawę, nie modyfikując swojego wewnętrznego „narzekającego dziecka". To „dziecko" ma tendencje do przyjmowania takiej postawy wobec innych kobiet, jako symboli matki. A więc niektórzy pozostali „ślicznymi chłopczykami mamusi", podczas gdy inni nadal zachowują się wobec matki jak „posłuszny, wystraszony mały chłopiec", „chłopiec na utrzymaniu", a czasem jak „chłopiec represjonowany i tyranizowany". Takie relacje z matką są niezdrowe i wielce utrudniają stanie się dorosłym mężczyzną.

Po wielu doświadczeniach z homoseksualistami w swojej karierze zawodowej, badacz i terapeuta I. Bieber pisze, że w żadnym przypadku relacje ojciec — syn nie były normalne. Zazwyczaj ojciec był „z boku" i nie angażował się w codzienne życie i zainteresowania syna. Moje doświadczenia są w dużym stopniu podobne. Bardziej szczegółowa analiza różnorodnych czynników psychologicznych z okresu dzieciństwa w grupie moich stu dwudziestu pacjentów płci męskiej, cierpiących z powodu homoseksualizmu, wykazała najwyżej dwa lub trzy przypadki, w których relacje ojciec — syn można by uznać za dobre. Jednak nawet w tych przypadkach relacje z ojcem były odległe. Ojciec pewnego mężczyzny o skłonnościach homoseksualnych był już stary, kiedy jego syn był chłopcem, w innym zaś przypadku, emocjonalna więź ojca z synem wydawała mi się raczej płytka. Zatem prawdą jest stwierdzenie, że relacja ojciec — syn rzadko jest dobra. Mężczyzna, u którego rozwija się homoseksualny kompleks niższości, na ogół miał ojca, który nie wypełnił w dostatecznym stopniu swojej roli.

Taka niedostateczna więź z ojcem mogła mieć wiele przyczyn. Psychologicznie odległy ojciec czasem zwraca niewiele uwagi na syna, na przykład gdy ten jest jednym z młodszych dzieci w większej rodzinie. Zainteresowania ojca mogą się koncentrować na starszych synach. W niektórych przypadkach ojciec uważał chłopca za problem żony, na co mogło mieć wpływ istnienie wyłącznej więzi między matką a synem.

Dobrym przykładem takiej sytuacji jest holenderski pisarz Louis Couperus, który żył na początku tego stulecia.* Rozwinął się u niego kompleks niższości na gruncie „bycia słabeuszem". Do powstania takiego spojrzenia na siebie doszło, ponieważ czuł się urażony brakiem docenienia ze strony swojego ojca; ten bowiem pozostawił swego najmłodszego syna Louisa pod opieką matki i jego starszych sióstr i nie akceptował go w swoim własnym świecie, gdzie było miejsce dla starszych braci chłopca.

Niektórzy ojcowie byli zbyt zajęci, by spędzać dość czasu ze swoją rodziną, a szczególnie z chłopcem. Ojcowie z innej grupy stanowili klasyczne „słabe osobowości"; sami nie byli dość męscy, zbyt zależni, strachliwi, czasem wspierali się nadmiernie na żonach. Byli słabi jako mężczyźni, a więc ich synowie nie mieli dostatecznie dobrego wzoru, z którym mogliby się utożsamiać. Stosunkowo starym ojcom brakowało młodzieńczego dynamizmu, koniecznego do rozwoju ich synów. Nie

bawili się z nimi i nie zachęcali do typowo chłopięcych zabaw. W efekcie zachowanie chłopców stało się nadmiernie akuratne; przypominali „małych starych ludzi".

* Louis Couperus żył w latach 1863-1923 (przyp. wyd.)

W około jednej czwartej moich przypadków, a także innych, syn odbierał ojca w sposób wyraźnie negatywny. Był przez niego krytykowany, nie uzyskiwał zbyt wiele aprobaty, czuł się więc odrzucony przez najważniejszego mężczyznę swojego świata. Chłopiec mógł również czuć się lekceważony przez swego ojca, porównującego go z braćmi (i siostrami). W niektórych przypadkach — prawdopodobnie w około dwudziestu procentach — doświadczenie odrzucenia przez ojca jawi się jako kluczowy czynnik powodujący uraz psychiczny, który sprawił, że chłopiec poczuł się wyłączony ze świata mężczyzn. Dla chłopca ojciec jest niejako prototypem mężczyzny; poczucie docenienia przez ojca ma podstawowe znaczenie dla uzyskania pewności siebie jako mężczyzny. To samo odnosi się do związków córki z matką.

INNE WPŁYWY

Zazwyczaj waga czynnika związanego z ojcem wydaje mi się większa, niż waga czynnika związanego z matką. Prawdopodobieństwo homoseksualizmu jest jednak znacznie wyższe w przypadku obecności obu czynników. Z reguły homoseksualizm męski jest efektem błędów ze strony obojga rodziców.

W związku z tym musimy nadmienić, że w znacznej części przypadków istniały głęboko zakorzenione problemy pomiędzy rodzicami pacjenta. Sprowadzały się na ogół do tego, że czasem to matka była wyraźnie „silniejszą", apodyktyczną osobowością, zmuszającą męża do wycofania się, czasem zaś matka była zaniedbywana przez męża i jej niezadowolenie przywiodło ją bliżej jednego z synów. Ogólnie rzecz biorąc, kobieta ma naturalną tendencję do uznawania jednego mężczyzny ze swojego otoczenia za „swojego mężczyznę". Jeśli brak emocjonalnej więzi z mężem, może szukać substytutu w postaci więzi z synem.

Oczywiście, może się zdarzyć wiele różnych rodzajów napięć małżeńskich. Mają one swoje źródło w szeregu egocentrycznych przyzwyczajeń oraz w różnego rodzaju wciąż infantylnych sposobach działania i reagowania, które wszyscy wnosimy do życia małżeńskiego. Występowanie zadowalających relacji małżeńskich jest jednak statystycznie niższe wśród rodziców osób o skłonnościach homoseksualnych niż wśród rodziców dzieci, u których ten kompleks się nie rozwinął. Po raz kolejny pozwala to zrozumieć, że homoseksualizm jest nie tylko zjawiskiem dotyczącym zainteresowanej osoby, ale również objawem nierównowagi w rodzinie i nierzadko dysonansu między rodzicami.

Ponadto, osobowości rodziców, ich wzajemne relacje i relacje z dziećmi oraz sposoby wychowania dzieci nie są jedynymi czynnikami predysponującymi do homoseksualizmu. W ramach rodziny, niektóre spośród następujących czynników mogą również mieć swój udział w powstawaniu tego problemu: pozycja wśród rodzeństwa, proporcja chłopców do dziewcząt w rodzeństwie, rywalizacja między rodzeństwem i dokuczanie. Na przykład, według pewnych badań, mężczyźni o skłonnościach homoseksualnych to, częściej niż heteroseksualiści, młodsi chłopcy w

liczniejszych rodzinach. Sugeruje to większą nadopiekuńczość ze strony matki i być może również starszego, bardziej odległego ojca. Niektórzy mężczyźni z tym kompleksem pochodzili z rodzin, w których przeważali chłopcy, co mogło wywołać u matki skłonność do traktowania jednego z synów raczej jak córkę. Rozwinięcie kompleksu u chłopca mogło być również ułatwione poprzez jego spojrzenie na samego siebie jako na najsłabszego, najmniej męskiego spośród braci, będące wynikiem porównywania się z braćmi lub dokuczania i kpin z ich strony. „Dokuczanie" okazało się niezmiernie ważnym czynnikiem u wielu spotkanych przeze mnie osób z tego typu kompleksem niższości. Porównanie z bratem widzianym jako mocniejszy, zdrowszy i tak dalej, mogło być w innych przypadkach tym, co zachwiało równowagę w niewłaściwym kierunku.

Wreszcie musimy wspomnieć o wpływie czynników predysponujących, takich jak widzenie siebie jako osoby szpetnej i słabej fizycznie. Chłopiec mógł przez pewien czas cierpieć z powodu przeświadczenia, iż jest wątły, chorowity, astmatyczny, za niski, za chudy albo za gruby. Takie wyobrażenia o samym sobie są odczuwane jako bycie „niemęskim", nie dość silnym lub atrakcyjnym jako mężczyzna.

Wynikiem powyższych czynników, związanych z rodzicami i innych, może być brak chłopięcości w zachowaniu i zainteresowaniach, a bardziej konkretnie — brak odwagi i pewności siebie w czynnościach charakterystycznych dla chłopców, jak chociażby walka. Chłopiec taki ucieka od tych sytuacji, mówiąc „To nie dla mnie". Badania pokazują na przykład, że większość mężczyzn z tym kompleksem miała w dzieciństwie jawną awersję do piłki nożnej i innych gier zespołowych. Takie gry stanowią w naszej kulturze w większym lub mniejszym stopniu ucieleśnienie zabawy chłopięcej; wymagają poczucia radości ze współzawodnictwa z innymi i ducha walki, są też wskaźnikiem dostosowania do grupy rówieśników.

Kolejny krok w rozwoju kompleksu homoseksualnego jest decydujący. Chodzi tu o *porównanie własnej osoby z rówieśnikami tej samej płci.* Gdyby chłopiec, obciążony opisanymi przez nas niekorzystnymi wpływami rodziny, w udany sposób pokonał próg na drodze do chłopięcych form aktywności i, być może wspomagany zachętą innych, wkroczył do świata chłopców, niebezpieczeństwo homoseksualizmu zostałoby zażegnane. Często sprawy nie przybierają tak pozytywnego obrotu i zamiast zdobywania sobie pozycji wśród rówieśników, zniechęcone dziecko wycofuje się, jako ofiara odczuć niedowartościowania i użalania się. Jeśli chłopiec taki ma szanse na znalezienie przyjaciela, to będzie nim outsider, jak on sam; osamotniony i pozostający z boku. Nierzadko takiemu chłopcu dokucza się za brak odwagi, bycie „babą", zachowanie „jak u starej panny" i tak dalej.

Wielu przeszło okres samotności i depresji w okresie dojrzewania, a nawet wcześniej. Wówczas nadchodzi trzeci krok procesu rozwojowego. Chłopiec zaczyna tęsknić do bycia takim jak inni i posiadania podobnego do innych przyjaciela. Homoerotyczne pragnienie współczucia i pocieszenia kojarzy się z pojawieniem się autodramatyzacji.

Statystycznie biorąc, homoseksualizm jest najbliżej związany z tymi właśnie czynnikami „adaptacji społecznej" lub też czynnikami „środowiska rówieśników" w jeszcze większym stopniu, niż w przypadku czynników związanych z rodzicami

sytuacjami rodzinnymi. Wewnętrzny dramat tych mężczyzn jako dzieci i nastolatków polegał na tym, że nie potrafili czuć się naprawdę częścią społeczności chłopców.

POCHODZENIE KOMPLEKSU U KOBIETY

Sytuacja dziewczynki, która odczuwa później homoseksualny pociąg do innych kobiet, jest pod wieloma względami zwierciadlanym odbiciem sytuacji chłopca. Porównanie z odbiciem zwierciadlanym nie sprawdza się jednak w sposób doskonały, ponieważ układ czynników przygotowujących u kobiety jest często bardziej zróżnicowany, niż u mężczyzny.

Wiele kobiet o odczuciach homoseksualnych, w dzieciństwie odczuwało brak zrozumienia ze strony matki. To odczucie dystansu ze strony matki miało wiele form. Na przykład pewna kobieta podsumowała to następująco: „Moja matka robiła dla mnie wszystko, ale bardzo rzadko mogłam z nią porozmawiać o swoich problemach osobistych i emocjonalnych". Inne narzekania to: „Moja matka nigdy nie miała dla mnie czasu", „Moja matka miała znacznie więcej kontaktu z moją siostrą niż ze mną", „Wszystko mi załatwiała i wciąż traktowała mnie jak małe dziecko", „Często chorowała", „Była kilkakrotnie zabrana do szpitala psychiatrycznego", „Odeszła od nas, kiedy byłam jeszcze mała" i tak dalej.

Czasem dziewczynka musiała sama przyjmować rolę matki wobec rodzeństwa, na przykład jako najstarsza z dziewcząt lub w przypadkach, gdy matka nie spełniała dobrze swojej funkcji, i to właśnie spowodowało, że sama czuła się pozbawiona matczynego ciepła i zrozumienia.

Matka mogła odczuwać zahamowania w swojej roli jako kobiety lub nie czuła się dobrze w tej roli, co mogło wywołać w niej krytyczny stosunek do wszystkiego, co postrzegała jako rolę kobiety i przekazała tę postawę córce. W ten sposób u dziewczynki pojawiła się postawa odrzucenia swojego kobiecego oblicza. Niektóre lesbijki były zdania, że ich matki wolałyby chłopców i dlatego stymulowały w nich chłopięce zachowania i osiągnięcia, zamiast tych odpowiednich dla dziewcząt.

Dziewczęca pewność siebie jako kobiety jest przede wszystkim kształtowana przez matkę. Jeśli matce uda się spowodować, by córka czuła się doceniana jako kobieta, dziewczyna poczuje się dobrze w świecie kobiet i rówieśnic. W przypadku kobiet o orientacji homoseksualnej, relacje z matką często były pozbawione charakteru osobistego i atmosfery zaufania; nie było dzielenia się kobiecymi zainteresowaniami, ani wspólnych zajęć w „kobiecych dziedzinach". W konsekwencji, dziewczynka nie czuła się wartościowa *jako dziewczynka* — czyli różna od chłopca, ale równie wartościowa.

Również i we wzorcach relacji ojciec — córka zdaje się występować duże zróżnicowanie. Niektóre kobiety o odczuciach lesbijskich były nadmiernie przywiązane do ojców na zasadach „specjalnego przyjaciela". Czasem to przywiązanie zostało im w większym lub mniejszym stopniu narzucone, gdyż ojciec przewidział dla nich specyficzną rolę, a więc relacje nie były nieskrępowane i naturalne. W pewnych przypadkach ojciec wolałby, by córka była synem, kompanem i dlatego stymulował u niej określone męskie funkcje, zainteresowania i osiągnięcia; na przykład kładł przesadny nacisk na wyniki w szkole, osiągnięcia sportowe i pełnienie istotnych dla

społeczności ról. Miał dla niej wiele pochwał i uprzywilejowaną pozycję, ale faktycznie, przez takie zachowanie, kupował jej oddanie wobec siebie. Zdarzali się również ojcowie o słabej osobowości, zanadto szukający oparcia w swoich żonach. We wszystkich takich przypadkach, u dorosłej lesbijki, więź emocjonalna z ojcem jest utrwalona w „wewnętrznym dziecku z przeszłości".

Inne kobiety z podobnym problemem nie były w takim stopniu „córeczkami tatusia", a raczej widziały się jako niechciane i nieakceptowane córki. Często przez ojca krytykowane, czuły jego pogardę, a przynajmniej brak zainteresowania z jego strony. Przesadne, kompensujące zachowania i zainteresowania męskie u niektórych z tych kobiet, można wytłumaczyć jako reakcję na taką nieakceptującą postawę ojcowską. Dziewczyna uczyła się wówczas widzieć rolę mężczyzny jako nadrzędną i starała się jej sprostać. I znów, negatywne odczucia względem ojca, jak i przesadne, kompensujące dążenia, by sprostać jego wymaganiom i dzięki temu zostać przez niego docenioną, trwają nadal w kompleksie neurotycznym. Podsumowując, dobre, normalne relacje ojciec — córka są statystycznie rzadsze u kobiet o orientacji homoseksualnej, niż w przypadku orientacji heteroseksualnej.

INNE WPŁYWY

U niektórych kobiet kompleks brzydoty, ze szczególnym uwzględnieniem odbierania siebie jako osoby mniej kobiecej, mniej atrakcyjnej jako dziewczyna, mógł również odgrywać rolę czynnika wzmacniającego. W innych przypadkach było to porównanie z siostrą, uważaną (przez samą dziewczynę lub jej otoczenie) za atrakcyjniejszą fizycznie lub pod innymi względami. Kiedy indziej znów dziewczyna czuła się gorsza na tle swoich braci — „Jestem *tylko* dziewczyną" — i z tego względu próbowała naśladować ich chłopięcość. W wieku dojrzewania małe zainteresowanie ze strony płci przeciwnej mogło stać się przyczyną jej czułego punktu: „Oni nie uważają mnie za tak atrakcyjną jak inne dziewczyny", „Nie umawiają się ze mną" i tak dalej. Dziewczyna, która czuje się mniej doceniana przez chłopaków, może zacząć podziwiać kobiecość innych dziewcząt, które są bardziej doceniane. Czynniki predysponujące, takie jak wymienione powyżej, zwykle oddziaływują razem i wzajemnie się wzmacniają, tak w przypadku dziewcząt, jak i chłopców.

Niejednokrotnie dziewczęta, u których rozwinął się później kompleks lesbijski, w istocie zachowywały się nieco mniej dziewczęco i mniej kobieco niż ich rówieśnice. To spowodowało, że poczuły się niepewnie pod względem swojej kobiecości i ewentualnie wywołało nadmierne reakcje kompensujące, takie jak postawy nieprzywiązywania wagi, obojętności, despotyzmu i apodyktyczności, próby przewyższenia chłopców pod względem męskości, rzucanie wyzwania wszystkiemu, agresywne zachowanie, szorstkość i twardość. Mogła się u nich pojawić jawna niechęć do kobiecego zachowania, ubrania i zajęć domowych. Ta przesadnie kompensująca, męska pewność siebie jest jednak nacechowana brakiem naturalnej gładkości. Zdaje się przesadzona; wyczuwa się napięcie emocjonalne.

Nie chodzi o to, że wszystkie kobiety z tym kompleksem mają tendencję do zachowywania się „po męsku". Nie jest też tak, że kobiety zaznaczające swoje ja w ten sposób, muszą mieć skłonności lesbijskie, ale istnieje pewna korelacja pomiędzy tymi

dwiema cechami. Nader męskie zachowanie u kobiet stanowi jednak prawie zawsze symptom kompleksu niższości.

Głównym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi orientacji lesbijskiej jest porównanie się dziewczyny z rówieśnicami lub pewnymi starszymi „idealnymi" kobietami. Tak jak w przypadku chłopców, kluczowy czynnik jest *subiektywny,* jest to odbiór własnej osoby przez dziecko. Z tego powodu czasem, choć niezbyt często, może powstać taki kompleks u dziewczyny, której zachowanie jest obiektywnie całkiem kobiece.

W okresie dojrzewania dziewczyna pragnie mieć przyjaciółki i pragnie poczucia jedności z nimi. Jej samotność i poczucie oddzielenia wywołuje tęsknotę za podziwianymi koleżankami lub postaciami idealnych kobiet. Jeśli dziewczyna czuje się lekceważona pod względem uczucia i zrozumienia ze strony matki, może się zwrócić ku typowi kobiety idealnej, posiadającej w jej oczach pożądane przymioty matki, jak na przykład spokojna, czuła nauczycielka lub starsza dziewczyna o matczynym podejściu. Użalająca się dziewczyna pragnie wyłącznej uwagi swojej idolki, przyczepia się do niej kurczowo: „Żeby tylko *ona* mnie kochała!"

„Przedmiotem narzekań bardzo licznych lesbijek było to, że tak niewiele spośród nich potrafiło znaleźć prawdziwe przyjaciółki w okresie dojrzewania" — piszą amerykańscy psychologowie Gundlach i Riess w swoim raporcie z badań nad ponad dwustoma przystosowanymi do normalnego funkcjonowania kobietami, cierpiącymi na ten kompleks. Wewnętrzne „narzekające dziecko" wciąż żywi się tymi samymi odczuciami, co w młodości: poczuciem niższości, samotnością, rozczulaniem się nad sobą i niezaspokojonym pragnieniem.

ROZDZIAŁ SIÓDMY
JAK FUNKCJONUJE KOMPLEKS HOMOSEKSUALNY

Wyjaśnienie, czym jest naprawdę miłość homoseksualna, ze zrozumiałych przyczyn natrafia na opór połączony często z oburzeniem. „Dlaczego nie pozwala mi się, bym był szczęśliwy, taki jaki jestem?" — stanowi łatwe do przewidzenia, dramatyczne wołanie. Problem nie polega jednak na tym, czy się na to pozwala, ale czy jest to osiągalne. Liczne osoby o tej orientacji są nielepiej przygotowane do pozbycia się swych iluzorycznych odczuć, niż alkoholicy czy narkomani do zarzucenia swoich stymulantów.

Z doświadczeń klinicznych i przeglądu literatury możemy wyciągnąć kilka ogólnych wniosków o funkcjonowaniu kompleksu homoseksualnego, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet:

I. *Poszukiwanie kochanka powtarza się.* Choć kobiety o skłonnościach homoseksualnych mają przeciętnie dłuższe związki, niż mężczyźni — homoseksualiści, w żadnym z tych przypadków związki nie trwają latami. Neurotyczne nałogowe przywiązanie do niespełnionej tęsknoty, innymi słowy — neurotyczne narzekanie — trzyma takie osoby w szachu i zmusza do ciągłego podążania za iluzjami.

II. *Tęsknoty homoseksualne są przejściowe i powierzchowne.* Tęsknoty homoseksualne i powiązane z nimi, tęsknoty za ciepłem i współczuciem mogą być przeżywane jako najpiękniejsze i najgłębsze w życiu danej osoby. Jednak jest to oszukiwanie samego siebie. Uczucia homoseksualne, czasem wychwalane jako „czysta miłość", bardziej dogłębna niż miłość małżeńska, nie mają faktycznie nic wspólnego z prawdziwym uczuciem. Są one miłością egocentryczną: oznacza ona prośbę, a nawet błaganie o wzajemność i uwagę. Jest to jasne, sądząc po sposobie, w jaki zwykle kończą się związki homoseksualne. Partner służy do zaspokojenia potrzeb infantylnego ego, ale nie jest naprawdę kochany za to, że jest. W efekcie, dana osoba może z jednej strony przylgnąć do kogoś, z drugiej zaś wykazywać brak prawdziwego zainteresowania i obojętność. Godny uwagi jest sposób, w jaki ci ludzie mogą mówić o swoich dawnych związkach — bez emocji, jak dzieci, które wyrzuciły zabawkę, bo przestała je interesować

III. *Osoby o skłonnościach homoseksualnych i inni neurotycy cierpią na nałogowe rozczulanie się nad sobą.* Nie wszyscy manifestują swój żal nad sobą i tendencję do narzekania w dramatycznych słowach i w postaci werbalnej. Jeśli jednak ktoś pozna ich bliżej, podtekst rozczulania się nad sobą jest niemal zawsze wyraźnie dostrzegalny. Myślą szybko, gdy chodzi
o problemy i zmartwienia, niektórzy są w oczywisty sposób przesadnie uczuciowi, inni to typy marudzące i podrywacze, ludzie nadmiernie krytyczni wobec siebie i innych, niektórzy regularnie uskarżają się na dyskomfort psychiczny (dramatyzując), cierpią na depresje, regularnie przechodzą „kryzysy nerwowe" lub skarżą się na samotność, apatię, zakłócenia w kontaktach z ludźmi i tak dalej. Autentyczna pogoda i wesołość stanowią dokładne przeciwieństwo tej choroby narzekania. Jeśli nawet jest prawdą, że niektórzy homoseksualiści odgrywają rolę błaznów, wesołków, przy bliższym przyjrzeniu się można pod przykrywką tej gry rozpoznać przygnębione, rozczulające się nad sobą dzieci. Gra może stanowić dziecinny sposób wywołania podziwu i zwrócenia uwagi na infantylne ego. U podstaw leży zawsze niepokój.

IV. *Osoby o orientacji homoseksualnej odczuwają zawsze potrzebę czyjejś uwagi, która może wyrażać się na różne sposoby.* Mogą przylgnąć do innych, by przyciągnąć ich uwagę. Mogą nieświadomie prezentować się jako ofiary, odwołując się do współczucia innych, aby uzyskać pomoc i ochronę. Niektórzy mogą narzucać się swemu otoczeniu, inni tyranizują otoczenie w sposób podobny do stosowanego czasem przez prawdziwe dzieci. Przede wszystkim starają się o zainteresowanie ze strony upragnionego partnera, lecz poszukiwanie uwagi może stać się ważnym elementem w kontaktach z ludźmi w ogóle.

V. *Egocentryzm jest następną uniwersalną cechą neurotyczną.* Sugeruje to, iż odczuwanie i myślenie w znacznej części koncentruje się dookoła ego, powodując zmniejszone faktyczne zainteresowanie i miłość dla innych. „Mój mąż konsumuje wszystkich w swoim otoczeniu", powiedziała mi kiedyś żona pewnego homoseksualisty. „Ale nie potrafi sam dawać miłości, nie wie czym jest miłość". Im

bardziej dominujący jest kompleks homoseksualny w życiu emocjonalnym danej osoby, tym bardziej ten opis pasuje do sytuacji.

VI. *„Narzekające dziecko" w osobie dorosłej utrzymuje życie emocjonalne na poziomie niedojrzałym w innych dziedzinach niż sprawy związane z płcią.* Emocjonalny infantylizm ludzi z kompleksem homoseksualnym powoduje, że zachowują się oni i myślą jak dzieci, tłumi normalny rozwój emocjonalny w stopniu zależnym od tego, jak silny jest kompleks.

VII. *Pozostawanie w części dzieckiem obejmuje relacje z rodzicami.* Dlatego mężczyźni z tym kompleksem bardzo często utrzymują pewną więź z matką lub zachowują pełną wyrzutów, nieprzyjazną postawę wobec ojca ze względu na „negatywną więź z ojcem". Podobne reguły dotyczą lesbijek. Ustalona więź z rodzicami może obejmować wzajemnie przeciwstawne elementy: ktoś może popaść w zależność od matki, a równocześnie wykazywać tendencje do wszczynania z nią kłótni, żeby rozładować wywołaną przez nią irytację.

VIII. *„Wewnętrzne dziecko z przeszłości" zachowuje infantylne postawy i odczucia względem płci przeciwnej.* Mężczyzna — homoseksualista może nadal nienawidzić kobiet, jak wówczas, gdy będąc młodym człowiekiem traktował je jako intruzów w swoim życiu, lub rywali, mogących mu ukraść kompanów, albo po prostu jako „te głupie dziewczyny", które psują świat chłopców. Może wobec nich mieć wciąż poczucie niższości i lęku, może odczuwać wstyd z powodu niedostatecznej męskości. Może także nadal widzieć pewne kobiety jako osoby oferujące ochronę, postawę matki i uwagę, nie zaś jako dorosłe kobiety, które powinien traktować jak dorosły mężczyzna. Z podobnych przyczyn „dziewczynka w lesbijce" może nadal patrzeć na mężczyzn przez pryzmat nienawiści, zazdrości, lęku lub irytacji.

IX. *Osoby o orientacji homoseksualnej mają trudności z pełnym zaakceptowaniem swojej tak zwanej tożsamości płci.* Mężczyzna doświadcza rzeczy męskich, jak gdyby nie były jego; lesbijka czuje się nieswojo wobec rzeczy kobiecych. Jednak byłoby błędem sądzić, że ci mężczyźni w głębi siebie czują się kobietami, lub że lesbijki wewnętrznie są mężczyznami.

X. *Wreszcie nie bez znaczenia jest spostrzeżenie, że kompleks homoseksualny zamieszkuje w granicach całej osobowości.* Osoba jako całość znaczy więcej niż tylko jej infantylna osobowość, choć niektórzy ludzie o orientacji homoseksualnej mogą naprawdę robić wrażenie bardzo niedojrzałych. Jeśli przyjrzymy się baczniej, zauważymy, że każdy mężczyzna lub kobieta dotknięta homoseksualizmem ma wiele cech i skłonności osoby dorosłej. Wprawdzie niniejsza praca dotyczy infantylnej części ich osobowości, nie oznacza to jednak, że mamy styczność z osobami zupełnie chorymi. W rzeczywistości, terapeuta ma do czynienia i w znacznej części odwołuje się dokładnie do dorosłej części osobowości homoseksualisty, od której oczekuje realistycznego wglądu we własną osobę, dobrej woli i innych mocy uzdrawiających. Osobowość dorosłego jest także tą bardziej interesującą częścią. Ona żyje. Z drugiej strony, infantylne ego ma w sobie coś z mechanizmu, coś sztywnego i

stereotypowego. W codziennym życiu w większości obserwujemy pewne mieszanki osobowości dojrzałych i dziecinnych.

Z takiej konstrukcji o podwójnej osobowości bierze się biseksualizm. Orientacja seksualna części dorosłej, na tyle, na ile część ta jest rozwinięta, oznacza ukierunkowanie na dojrzały cel seksualności — płeć przeciwną. Z drugiej strony, „godne pożałowania dziecko" kieruje seksualność na swoje niedojrzałe cele. Ponieważ jedna część osobowości biseksualisty tłumi drugą, jest oczywiste, że heteroseksualizm u tych osób nie może być w pełni rozwinięty.

ROZDZIAŁ ÓSMY
DROGA KU PRZEMIANIE

osoba o orientacji homoseksualnej powinna zmusić się do zainteresowań i zachowań heteroseksualnych? Byłoby błędem podchodzić do sprawy w ten sposób. Jak sądzę, przełamywanie się jest do pewnego stopnia pożądane pod jednym względem — jako świadomy wysiłek w celu wejrzenia we własną osobę, bez tłumienia nieprzyjemnych tematów czy zniekształcania pewnych prawd, z których możemy zdać sobie sprawę, jeśli chcemy. Następnie zaś, po osiągnięciu wglądu w neurotyczne przyzwyczajenia, a szczególnie w motywacje (na przykład egocentryzm), osoba o skłonnościach homoseksualnych musi stanąć w obliczu decyzji, aby z nimi walczyć, aby je powstrzymać — za wszelką cenę.

Proces zmian z pomocą pewnej formy psychoterapii może prowadzić do całkiem zadowalających wyników, zależą one jednak od wielu czynników. Czynniki mające wpływ na rezultaty obejmują: motywację pacjenta do zmiany, wytrwałość, szczerość wobec samego siebie, ogólny stopień zaawansowania nerwicy i wpływy otoczenia w postaci zachęty ze strony innych (w przeciwieństwie do życia samotnego, w oderwaniu od społeczności). Prawdziwa i dogłębna zmiana jest w zasadzie możliwa. Według znanych mi raportów i historii pewnych byłych homoseksualistów, które słyszałem i których sam badałem, radykalną zmianę uzyskuje się czasem z pomocą „metody religijnej". Jednak we wszystkich znanych mi przypadkach prawdziwa zmiana przyszła po stosunkowo długiej pracy, jedynie w wyjątkowych przypadkach nastąpiła nagle, jako cud psychologiczny. Ponadto sądzę, że we wszystkich tych sytuacjach proces postępował z grubsza według tego samego wzorca, bez względu na to, czy był wynikiem psychoterapii, czy innych metod. Pewne przypadki wyleczenia, bez formalnej psychoterapii, zostaną przedstawione w następnym rozdziale.

Proces zmian można porównać z wchodzeniem po wysokich schodach, gdy końca wyraźnie nie widać, ale każdy kolejny schodek oznacza poprawę, postęp. Na początku nie powinniśmy się zanadto martwić, jak daleko ostatecznie zajdziemy. Oczywiście widzenie małżeństwa jako ostatecznego celu dla każdego z omawianym kompleksem, kto rozpoczyna terapię, nie jest realistyczne. Teoretycznie rzecz biorąc, najbardziej doskonały cel to emocjonalna dojrzałość do małżeństwa (włącznie z odczuciami o charakterze seksualnym). Można to często osiągnąć, ale przypuszczalnie, równie często nie można — przynajmniej przez dłuższy okres czasu. Powinniśmy pamiętać, że osoby o skłonnościach homoseksualnych często chcą zawrzeć związek małżeński na bazie infantylnego narzekania, na przykład spowodowanego odmiennością od

innych ludzi. A więc małżeństwo jest pożądane nie jako cel sam w sobie, lecz jako infantylny sposób dogonienia „innych". Infantylne narzekanie na samotność może być następnym głównym motywem pragnienia małżeństwa. Przede wszystkim należy wyeliminować neurotyczne przywiązanie do narzekania: „Nie jestem żonaty". Dana osoba musi całkowicie zaakceptować swoją sytuację, zarówno wewnętrzną, jak i społeczną.

Pierwszy etap drogi ku przemianie obejmuje wyrastanie z orientacji homoseksualnej. Zwykle zajmuje to kilka lat. Z wcześniejszego wytłumaczenia homoseksualizmu jasno wynika, że sam popęd homoseksualny stanowi jedynie część bardziej złożonego zespołu infantylnych zachowań. Stąd zmniejszanie się zainteresowań homoseksualnych następuje równolegle ze stopniowym spadkiem poczucia niższości i egocentrycznego rozczulania się nad sobą.

Terapeuta, prowadzący leczenie osoby z nerwicą homoseksualną, powinien zacząć od uzyskania informacji o przeszłości pacjenta, jego spojrzeniu na samego siebie w dzieciństwie i okresie dojrzewania, jego rodzicach, rodzeństwie i towarzyszach zabaw, jak również poznać historię jego homoseksualizmu. Taki wywiad zapewnia terapeucie całościowe pojęcie o nerwicy pacjenta i prawie zawsze daje wiele wskazówek co do urazów i poczucia niższości z okresu dzieciństwa. Następnie terapeuta powinien wyjaśnić teorię „narzekającego dziecka" — w postaci jednej lub dwóch „lekcji". Oczywiście, musi on dostosować swój język i przykłady do poziomu wykształcenia pacjenta. Jest to zupełnie możliwe, ponieważ kluczowe pojęcia nadają się doskonale do przekazania w prostych, bezpośrednich i zrozumiałych słowach.

Terapeuta musi wyjaśnić, że dla pacjenta proces polega na wglądzie w siebie i późniejszych zmaganiach, że zasadniczą część ciężkiej pracy pacjent ma wykonać sam, i że rola terapeuty polega na przewodnictwie, tak jak w przypadku trenera w treningu sportowym lub nauczyciela. Pacjentowi nawykłemu do praktykowania zachowań homoseksualnych radzimy tłumić żądzę kontaktu lub zerwać związek z partnerem homoseksualnym. Niektórzy mogą przejawiać skłonność do poszukiwania kompromisu w tej kwestii; chcą się zmienić, ale równocześnie kontynuować swoje emocjonalnie owocne kontakty. Konieczne jest wyjaśnianie, że czyniąc tak, zaspokajają życzenia „dziecka wewnętrznego", wzmacniając nerwicę i przeciwdziałając oczekiwanym zmianom. Czasem, z przyczyn taktycznych, taką twardą radę można opóźnić, ale często lepiej jest pokazać od razu, że przez próbę przyjęcia postawy radykalnej wiedzie najkrótsza droga ku przemianie. Z drugiej strony, terapeuta musi podjąć wysiłki, by *oddramatyzować* wiele narzekań pacjenta: „Jestem homoseksualistą, odmieńcem — *muszę* się zmienić! Nie mogę dłużej żyć w ten sposób; *Muszę* się ożenić tak jak inni" i tak dalej. Możemy wytłumaczyć, że „dziecko wewnętrzne", aby zapewnić sobie dużą dawkę rozczulania się nad sobą, przejmuje kontrolę nad świadomością odmienności seksualnej, czyniąc z tego wielki dramat.

WGLĄD W SIEBIE I ZMAGANIE

Wydaje mi się bardzo trudne przezwyciężenie kompleksu homoseksualnego bez osiągnięcia przez daną osobę odpowiedniego wglądu w motywy i bardziej obiektywnego spojrzenia na swoje zachowanie. Tak więc, taka osoba musi uzyskać

wgląd w swoje infantylne ego, rozczulanie się nad sobą i wewnętrzne skłonności do narzekania, błaganie o współczucie i docenienie. Pogłębianie wglądu w te kwestie często zapoczątkowuje większą wolność wewnętrzną od obsesji spowodowanych przez autonomiczny kompleks, choć samo w sobie nie wystarcza, by kompleks ten całkowicie przezwyciężyć.

Autoobserwacja i autoanaliza, ukierunkowane na wykrycie infantylnego narzekania, prowadzą do postępów. Każdy pacjent odkrywa wskazówki dla siebie, które mówią mu: „W tej chwili lub w tym odczuciu czy myśli działa mechanizm narzekania".

Sygnałami, które mogą go ostrzegać o działaniu jego „narzekającego ego" są odczucia niepokoju, irytacji, niższości, apatii, negatywne emocje i myśli oraz wszelkie depresje. Te impulsy są odbierane jako bardziej lub mniej zniewalające, jak gdyby dochodziły spoza ego („To mnie złapało", „Napadły mnie..." itp.). Każdy pacjent uczy się rozpoznawać swoje „narzekające dziecko" po jego własnych osobliwościach. Główny temat narzekania jest szczególny w każdym indywidualnym przypadku i zawsze występują indywidualne sposoby wyrażania głównego tematu narzekania. Takie główne skargi powtarzają się w umyśle dorosłego człowieka.

Wiele osób leczonych na nerwicę homoseksualną zacznie zdawać sobie sprawę, że chroniczny przymus, aby narzekać funkcjonuje w ich emocjach. Można go wyraźnie zaobserwować, dostrzec jako negatywne zabarwienie emocjonalne, które często psuje pozytywne odczucia i doświadczenia. Tacy osobnicy stają się coraz bardziej świadomi faktu, że ich odczucia nieszczęścia nie są spowodowane przez problemy życia, sytuacje zewnętrzne czy inne osoby, lecz przez negatywną siłę istniejącą w nich samych.

Oczywiście, pacjent musi być uczciwy wobec samego siebie, jeśli ma odnieść korzyści z naszej metody autoobserwacji i autoanalizy. Nie schlebia to infantylnemu ego, jeśli trzeba wielokrotnie przyznawać, że czuło się, myślało lub działało jak dziecko, a jeszcze bardziej, że się uciekało do rozczulania się nad sobą. Pełne przyznanie się do tego oznacza, że nie szuka się żadnych usprawiedliwień ani wyjaśnień, żadnych „tak, ale", i że dana osoba powstrzymuje się od obciążania osób lub „okoliczności". Aby przezwyciężyć opór przed pełnym uznaniem odczuć „biednego ja", pacjent musi od czasu do czasu zadać cios swojemu dziecinnemu poczuciu ważności własnej osoby. W ten sposób, krok po kroku, dziecinna, egocentryczna postawa narzekania staje się bardziej wyrazista i mniej teoretyczna.

Kiedy dana osoba osiągnęła wgląd w siebie, rozpoczyna się okres pracy lub zmagania. Dorosła część osobowości, wola, próbuje w ten czy inny sposób powstrzymać rozpoznane tendencje infantylne, stosując metody, które wydają się odpowiednie. Moc kompleksu maleje, jeśli egocentryczne przyzwyczajenia w myśleniu i działaniu nie są już dłużej „karmione", a w szczególności, kiedy przeciwdziała się infantylnemu rozczulaniu się nad sobą.

Jest nieuniknione, że osoba o orientacji homoseksualnej, pragnąca gruntownej przemiany, napotka na swej drodze przeszkodę w postaci nałogowego przyzwyczajenia do przyjemności. Popęd homoseksualny został wzmocniony w wielu pacjentach poprzez zaspokajanie go z partnerem lub w wyobraźni (poprzez masturbację). Aby przerwać przyzwyczajenie do poddawania się temu popędowi, nie wystarczy wgląd w jego infantylny charakter, choć jest to niezbędne; potrzebna jest również siła woli i cierpliwość. Uleganie temu infantylnemu przyzwyczajeniu do

ukojenia samego siebie może być szczególnie ponętne przy takich okazjach, jak chwile napięcia, poniżenia, poczucia niższości lub samotności.

Jak widać, fantazje homoseksualne powstają jako iluzoryczne złagodzenie wewnętrznego dramatu i przyjemność wynikająca z ich zaspokajania często oznacza o wiele więcej, niż tylko zadowolenie seksualne. Ze zrozumiałych względów, opór przed zarzuceniem tego infantylnego zaspokajania seksualnego jest zazwyczaj znaczny.

Jeśli ktoś chce się zmienić dogłębnie, to znaczy przekroczyć ograniczenia własnego infantylizmu i „dziecinności", potrzebny jest ciągły wysiłek. W pewnych przypadkach oznacza to, że po prostu trzeba powiedzieć „nie" skłonnościom rozpoznanym jako dziecinne; w innych — że trzeba zrobić coś, co kosztuje wiele wysiłku i trochę odwagi. Jako psychoterapeuta szczególnie skoncentrowany na wykrywaniu objawów dziecinnego rozczulania się nad sobą, często uczę pacjentów stosowania metod lub technik posługiwania się humorem, ukierunkowanych na neutralizację różnorakich manifestacji tego podstawowego odczucia neurotycznego. Uśmiechając się nad swoim infantylnym „biednym ja" oraz infantylnymi narzekaniami lub śmiejąc się z nich, można bardzo skutecznie pomniejszyć moc problemu. Skuteczność takich technik jak „hiperdramatyzacja" żałości dziecka wewnętrznego zależy jednak od woli ich stosowania przez pacjenta w codziennym życiu.

Wewnętrzne zmaganie, które musi być skierowane przeciw neurotycznej części psychiki, obejmuje równocześnie szereg elementów. Na przykład, należy ograniczyć próby przyciągania uwagi innych, oduczyć się naznaczonych lękiem przyzwyczajeń do ucieczki od rozlicznych sytuacji i zachowań, zmodyfikować (z poziomu dziecinnego na bardziej dojrzały) przesadne spełnianie swoich zachcianek i rozpieszczające, obciążone frustracją, zniekształcone poglądy na siebie i innych, wyleczyć się z nałogowego wewnętrznego rozczulania się nas sobą. Z narzekaniami o mniejszej intensywności można sobie poradzić, powstrzymując je zupełnie po ich świadomym zidentyfikowaniu jako narzekań infantylnych. Ta technika jest wystarczająca w bardzo wielu przypadkach, kiedy dana osoba zdaje sobie sprawę z negatywnego marudzenia czy sentymentalnej postawy wewnętrznej. Są też przypadki wymagające technik bardziej wyrafinowanych. Należy nauczyć się zainteresowania innymi lub je wzmocnić, rozwinąć zdolność do miłości i do dawania. Ukierunkowany na własną osobę humor ułatwia to wszystko. Ktoś, kto nauczy się traktować swoje dziecinne ego z wyraźną ironią, zmniejsza poważne odczuwanie ważności swojego ego. Im mniej ważne, czy żałosne czuje się to ego, tym bardziej może dominować dorosła osobowość i tym więcej dziecinnego niezadowolenia ustąpi miejsca radośniejszych i pełnym nadziei odczuciom. Człowiek w swoich własnych oczach staje się silniejszy, bardziej stabilny, bardziej optymistyczny, spokojniejszy.

HIPERDRAMATYZACJA

Odnieśliśmy sukces w zastosowaniu szeregu technik humoru w stosunku do własnej osoby w celu przezwyciężenia tendencji infantylnych, a szczególnie objawów infantylnego rozczulania się nad sobą. Zadaniem humoru ukierunkowanego na własną osobę jest zastąpienie narzekania jego przeciwieństwem — uśmiechem lub śmiechem. Ogólnie rzecz biorąc, zadanie polega na neutralizacji ważności „dziecka

wewnętrznego". Humor w stosunku do samego siebie ma wielką moc uzdrawiającą. Pomaga on danej osobie rozpoznać — emocjonalnie, a nie tylko intelektualnie — pewnie zniekształcenia i niedostatki w jej myśleniu i zachowaniu. Dlatego stanowi doskonałe antidotum na różnorodne impulsy neurotyczne. Humor wobec samego siebie, jak i humor w ogóle, ma działanie rozbrajające. Samo tylko racjonalne zrozumienie, a nawet uważna obserwacja swoich infantylnych dążeń i emocji — zadania autoobserwacji i autoanalizy — nie są w stanie uwolnić cierpiącego od wzorców neurotycznych. Potrzebujemy wsparcia sił emocjonalnych, które mogą neutralizować przemożne, infantylne podniety do narzekania — próby przyciągania uwagi, pragnienie własnej ważności i tak dalej. Emocje uwolnione przez uśmiech i śmiech są w stanie dotrzeć do infantylnego ego.

Pacjent, zdolny rozpoznać działanie swojego „dziecka" w codziennym życiu, może odnieść korzyści z technik humoru ukierunkowanego na własną osobę. Jest uczony, jak je stosować natychmiast po rozpoznaniu objawów infantylnego narzekania. Wyobraża sobie wówczas, że jego „małe dziecko" fizycznie stoi przed nim lub wywołuje w swojej wyobraźni obraz siebie jako „dziecka", którym był w przeszłości. Zaczyna rozmawiać z tym dzieckiem jak ktoś, kto przesadnie współczuje drugiemu. Mówi „dziecku", jak bardzo jest godne żałości; gromadząc szereg wyimaginowanych powodów do narzekania, tworzy przed oczyma „dziecka" superdramat (hiperdramat) wokół tematu narzekania. Aby przedstawić charakter tej techniki, pozwolę sobie posłużyć się przykładem.

Pacjent homoseksualista czuł się lekceważony przez szefa, który wolał inną osobę do reprezentowania go na spotkaniu biznesowym. Ujęte w słowa odczucie rozczulania się nad sobą brzmiało: „Mój szef uważa *mnie* za bezwartościowego i *mnie* nie lubi". Ta skarga miała też aspekt uboczny — poczucie zazdrości ze względu na kolegę. Po uświadomieniu sobie, że był to przejaw jego „małego chłopca", człowiek ten prowadził hiperdramatyzację w następujący sposób: „Biedne dziecko, masz absolutną rację, wypłakując tyle łez nad tym maltretowaniem. To był naprawdę przykład bezwzględnej przemocy wobec niewinnego dziecka. Ty, który zawsze tak ciężko pracujesz bez żadnej pochwały, zostałeś wezwany przez szefa, który ryknął na ciebie, jak gdyby wołał swojego psa. Trzęsąc się stanąłeś naprzeciw niego, podczas gdy wszyscy twoi koledzy usadowili się w wygodnych fotelach. Jeden — Ulubiony Kolega — siedział na specjalnie przystrojonym krześle, z wielkim, drogim cygarem w ustach, uśmiechając się protekcjonalnie, kiedy podszedłeś. Wtedy szef uroczyście wziął zwój, przełamał pieczęcie i zaczął głośno czytać: «Ja, pan X, niniejszym oświadczam, że ten godny pożałowania nieudacznik (ty!) jest absolutnie niezdolny, by mnie reprezentować. Wyrażam swoje najgłębsze obrzydzenie wobec niego. Na szczęście jednak, jest tu Człowiek o uderzających zaletach, który rekompensuje nam obecność tego śmiecia. Kolega Y!...». Wtedy wszyscy zaczęli wiwatować na cześć kolegi Y, obrzucać go kwiatami i otwierać butelki szampana, śmiejąc się równocześnie z ciebie i ciskając w ciebie zepsutymi jajami. Stałeś tam, a twoja koszula była mokra od łez. W końcu upadłeś na kolana i wyczołgałeś się z pokoju na zewnątrz, na zimno, gdzie twój płacz i łzy mieszały się z potokami deszczu...". W razie potrzeby, człowiek ten mógłby nadal, w postaci udramatyzowanych wizji, odmalowywać triumf swojego kolegi. Oto na przykład obraz tego człowieka, jadącego Rolls-Royce'em prowadzonym przez szofera. Osobnik narzekający, w swoim sfatygowanym, wytartym ubraniu musiałby

doświadczyć upokorzenia, bo kolega otworzyłby okno i strząsnął popiół z cygara na jego głowę.

Pacjent mógł zobaczyć, iż było zrozumiałe, że po doświadczeniu lekceważenia nastąpiła tęsknota homoseksualna — reakcja pocieszenia. Możliwa hiperdramatyzacja tego wtórnego, napędzanego narzekaniem pragnienia, byłaby następująca: „Tak, teraz naprawdę potrzebujesz jednego — prawdziwej, ciepłej miłości, strumieni miłości. Obejmujące cię ciepłe ramię, dwoje męskich, lecz spoglądających na ciebie z głębokim współczuciem oczu; przyjaciel, który szepcze ci do ucha, że możesz zawsze siedzieć mu na kolanach, twoja chuda ręka obejmująca jego szyję, podczas gdy jego szeroka, owłosiona, muskularna dłoń pieści twoją delikatną buzię dziecka i tak dalej". Pacjent uczy się budować własny repertuar historyjek i scen do hiperdramatyzacji i korzystać z nich zawsze, gdy dostrzeże infantylne narzekanie. W fantazjach wszystko jest dozwolone; pacjent może wymyślać najbardziej absurdalne sytuacje, stosownie do swojego poczucia komizmu, pod warunkiem, że wiążą się one bezpośrednio z odczuwanym problemem. Uczy się również stosować różne warianty i skrócone formy tej techniki. Przykładowo, traktuje swoje „dziecko" jako „mojego biednego chłopca". I tak: „Ta krytyczna uwaga, którą zrobili na twój temat, była okropna!
Teraz Prezydent ogłosi Dzień Żałoby Narodowej z twojego powodu!", lub prościej: „Biedny chłopiec! To będzie dla ciebie śmierć!" Im wyraźniej jawi się wyobrażona scena, im większa przesada w spojrzeniu na żałosną sytuację „dziecka" w momencie narzekania, tym bardziej przemawiająca jest sytuacja. Udana hiperdramatyzacja powoduje, że narzekanie ulatuje szybko lub stopniowo. Zalecane jest każde podejście, które powoduje, że pacjent uśmiecha się lub śmieje się w związku z problemem. Metoda nadaje się nawet do zastosowania przy objawach infantylnej, nadkompensującej dumy, na przykład: „Naprawdę jesteś wspaniały. Twoje wystąpienie (uwaga, prezentacja i tak dalej) zapierało dech w piersiach. Już widzę pomnik, który zostanie postawiony właśnie tu, w tym miejscu. Ty na dużym koniu, jak Napoleon, z dłonią wślizgującą się pod płaszcz...". Choć może się to wydawać łatwe, regularne praktykowanie humoru na temat własnej osoby wymaga dużo determinacji. Uśmiech nad własnym, pożałowania godnym ego, jest bodaj ostatnią rzeczą, na którą ma się ochotę w chwili, gdy nie przestaje dręczyć infantylne narzekanie.

WYZDROWIENIE

Wychodzenie z kompleksu przebiega według następującego schematu. Najpierw zmniejsza się obsesyjny charakter infantylnych emocji i skłonności w zachowaniu. Depresje, niepokoje, lęki, zmartwienia, odczucia niższości i tęsknoty homoseksualne stają się bardziej kontrolowane. Pewność siebie, obejmująca kwestie płci, zwyżkuje, co jednak oznacza nie więcej niż to, że „biedne ja" dziecka wewnętrznego staje się mniej ważne, że dana osoba nie bierze już ego tak poważnie. Zainteresowania homoseksualne przez długi czas wahają się, lecz są odczuwane jako coraz mniej obezwładniające. Zanikają one stopniowo, w funkcji ogólnego wzrostu bardziej pozytywnej i dojrzałej emocjonalności.

Zmiana pod względem seksualnym powinna być traktowana jako część ogólnej reorientacji emocjonalnej. Homoseksualiści, którzy chcą być „wyleczeni", często, ze zrozumiałych względów, widzą dość wąsko to, co należy zmienić i niemal wyłącznie

zwracają uwagę na przeistoczenie swoich odczuć seksualnych. To prawda, że prawdziwa i głęboka metamorfoza pod tym względem jest również odzwierciedleniem zmian w innych obszarach psychiki, ale wyniki terapii łub autoterapii (którą w dużym stopniu jest nasza procedura), nie powinny być mierzone przede wszystkim w ściśle erotycznym aspekcie. Zmiany w odczuciach seksualnych są niejako „produktami ubocznymi" i pojawią się z pewnością w stosownym natężeniu wtedy, gdy „narzekające dziecko" pacjenta przestanie być dokarmiane. Dlatego nie zaleca się, by terapeuta lub pacjent miał uwagę nazbyt zorientowaną na seks lub żeby ta orientacja przejawiała się w dyskusjach. Głównym instrumentem pomiaru zmian jest poziom narzekania u pacjenta i jego ogólny infantylizm emocjonalny. Oczywiście, zmiany tych czynników wywierają wpływ na obszar erotyki, lecz jest między nimi zależność hierarchiczna: im głębsze są zmiany fundamentalnych rozmiarów infantylizmu i rozczulania się nad sobą u pacjenta, tym bardziej radykalna będzie jego reorientacja seksualna.

Zatem, być może w większości przypadków, pacjenci przechodzą stadium pośrednie, w którym orientacja homoseksualna już prawie nie istnieje, ale heteroseksualizm ledwie się budzi. Ten okres pośredni u niektórych może trwać kilka lat. Płeć przeciwna jest „odkrywana" stopniowo lub nagle, po procesie dojrzewania zachodzącym w tym czasie. Jedni zakochują się raz lub dwa i w końcu wstępują w związek małżeński; innym potrzeba dużo czasu, aby byli w stanie utrzymać stabilne relacje miłości heteroseksualnej. Tak więc, cały proces jest rodzajem samoreedukacji. Jego częścią są zwykle wzloty i upadki i okazjonalne nawroty błędów. Mogą pojawić się momenty, a nawet dłuższe okresy utraty nadziei. Przebieg procesu różni się znacznie pod względem szczegółów, zależnie od indywidualnego przypadku.

Osoby o skłonnościach homoseksualnych, nawet jeśli w zasadzie chcą się zmienić, mają na początku poważne wątpliwości co do realistycznej szansy dogłębnej poprawy swojego stanu. Są to wątpliwości, które okresowo powracają, bez względu na wyraźnie zauważalne postępy, i zanikają dopiero, gdy zmiana w odczuciach stanie się o wiele bardziej oczywista. Przypływ wątpliwości pojawia się za każdym razem, gdy ludzie ci usłyszą lub przeczytają standardowe slogany o homoseksualizmie: homoseksualista raz — homoseksualistą na zawsze. Kiedy przyjrzymy się temu bliżej zauważymy, że wątpliwości te są tylko kolejnym wariantem neurotycznego narzekania: „Nigdy nie będę normalny; to mój los. O, ja biedny!" Dlatego nadzieja i wiara stanowią doskonałe bariery dla tych szkodliwych myśli, powodujących odpływ entuzjazmu i energii. Dobrym remedium na te paraliżujące wątpliwości jest też realistyczne stanowisko: „Jak by nie było, widzę, że muszę walczyć z tym, co rozpoznałem jako dziecinne, jako złe, i jeśli będę konsekwentnie tak czynił, wierzę, że nastąpi postęp, nawet jeśli miałoby to oznaczać nie więcej niż umiarkowaną zmianę".

Możemy stwierdzić jeszcze raz, że ten, kto podejmuje wysiłek, staje się szczęśliwszy. Sprawmy, by nie był obsesyjnie owładnięty pytaniem, czy osiągnie sto procent sukcesu, ale pozwólmy mu mieć zadowolenie z każdego kroku naprzód i cieszyć się tym. To jest przecież sposób myślenia, który zdaje się maksymalnie przybliżać pacjenta do jego celu.

Praca nad sobą, nie mówiąc o walce z niepożądanymi egocentrycznymi przyzwyczajeniami i przywiązaniem, nie jest popularna w naszej pobłażliwej i nadmiernie nastawionej na zaspokajanie zachcianek epoce. Oczywiście, napisano

wiele o „terapii" psychologicznej, powstały też liczne teorie i techniki terapeutyczne. Jednak tylko niewielka tego część jest ukierunkowana na faktyczne zmaganie z wadami i słabymi punktami, żeby je pokonać. Psychoterapia wcale nierzadko sprowadza się do pouczania pacjenta, by oddał siebie same-go swojemu infantylnemu egoizmowi, a nawet niemoralności. Złudne nawoływanie „Zaakceptuj siebie" oznacza w konsekwencji poddanie się niedojrzałości z jednej strony, z drugiej zaś z represjonowaniem swojego „lepszego ja". (To „lepsze ja" lub dorosłe ego może wykazywać zdrową tęsknotę do bardziej dojrzałego istnienia; może mieć normalne uczucia irytacji na przekór infantylnemu ego, a nawet normalne poczucie winy.) Czy się to nam podoba czy nie, rzeczywistość psychiczna człowieka *jest* taka, że musimy dokonywać wyboru pomiędzy wzajemnie przeciwnymi tendencjami. Apel o „akceptowanie siebie" jest często wołaniem o dziecinność. Wyjście alternatywne — praca nad sobą — oznacza zmaganie się z trudnościami, ale stanowi jedyną drogę do wewnętrznego szczęścia i spokoju ducha.

Ta stosunkowo nieliczna grupa ludzi, którzy próbują wydobyć się ze swej orientacji homoseksualnej, nie spotyka się z wielkim zrozumieniem i aprobatą ze strony społeczeństwa. Przeciwnie, przy każdej okazji są zniechęcani. Mam nadzieję, że ta niewielka praca pomoże im obalić fałszywy slogan „Nic nie możesz na to poradzić".

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY
PRZEMIANA BEZ PSYCHOTERAPII

Przed opisaniem wyników zaprezentowanej właśnie terapii „przeciw narzekaniu", chciałbym przedstawić kilka przypadków osób wyleczonych z homoseksualizmu innymi środkami. W niniejszym rozdziale opiszę dwa przypadki ujęte w opublikowanych sprawozdaniach. Pokazują one, jak ta sama psychodynamika, wykorzystana w terapii przeciw narzekaniu, działa w innych sytuacjach.

Pierwszy przypadek dotyczy byłej lesbijki, która opowiedziała swoją historię holenderskiemu psychiatrze (notabene on sam był homoseksualistą, propagującym rozwiązanie w formie akceptacji) — a on to opisał w jednym ze swoich artykułów. Na szczęście psychiatra, rzetelnie przytaczając wywiad z tą kobietą zaznaczył, że „robiła wrażenie absolutnie normalnej. Normalna emocjonalność, odprężenie przy śmiechu i dostateczna powaga. Perfekcyjnie wiarygodna". Przypadek powinien robić tym większe wrażenie, że jest prezentowany, jako faktyczne wyzdrowienie, przez człowieka, który sam ma bardziej niż sceptyczną postawę w kwestii istnienia remediów na homoseksualizm. /Była lesbijka/ powiedziała:

> „Choć pana artykuł nie daje wiele nadziei, to jednak ja wyzdrowiałam w wieku trzydziestu siedmiu lat. Czy może sobie pan wyobrazić moje szczęście? Tego nie da się z niczym porównać. Trzydzieści siedem lat smutku, nieszczęścia, poszukiwania pomocy, modlitwy, nadziei i tak dalej, nieodczuwania niczego, poza dotkliwym bólem własnego nieszczęścia.
> Z niewzruszonym jak skała przekonaniem, że po tak wielu latach wciąż musisz to ze sobą ciągnąć, aż do śmierci".

Oprócz odwołania do nadziei i wiary, fragment ten zawiera bardzo kształcącą, krótką frazę, obok której nie powinniśmy przejść obojętnie: „nieodczuwanie niczego, poza dotkliwym bólem własnego nieszczęścia". Jest to piękne epitafium dla jej minionego neurotycznego życia, podsumowujące jego zasadniczy element — nadmierny egocentryzm obsesyjnych odczuć „biednego ja". Kobieta patrzy na swoją dawną postawę dość ironicznie, zdaje się uśmiechać nad swym dramatycznym „biednym ja" z przeszłości.

Jak do tego doszło? Była pielęgniarką; często zakochiwała się w starszych kobietach („to mnie całkowicie pochłaniało; było jak otaczająca mnie chmura"), by w końcu próbować samobójstwa, gdy jeden z tych romansów zakończył się niepowodzeniem (nigdy nie miała kontaktów homoseksualnych). Kobieta czuła się zupełnie zagubiona, z desperacją starając się uwolnić od swoich obsesji. Być może taka bolesna depresja przygotowuje człowieka do zmian — gorzej już być nie może. Pozostając w tym stanie umysłu, spotkała wyrozumiałego, a jednocześnie realistycznego księdza, który, choć słuchał jej narzekań ze współczuciem, dokonywał pewnych cierpkich, szokujących ją spostrzeżeń.
„Za każdym razem, gdy się z nim rozstawałam, czułam się wyprana, wszystko przewracało się do góry nogami. Ale kiedyś powiedział coś, czego nigdy nie zapomnę: »Dziecko, nie jesteś wcale dojrzała; masz tylko około szesnastu lat«. Tej samej nocy, w moim pokoju, o godzinie 9:30 ujrzałam nagle wszystko". Kobieta wyraźnie kojarzy swoją „przemianę" z tą godziną uzdrawiającego wglądu w siebie. Była dzieckiem, zachowując się i czując się jak dziecko. Ten człowiek otworzył jej oczy na jej „dziecko wewnętrzne" i od momentu tego rozpoznania zaczęło zbliżać się uzdrowienie.

Ujrzawszy swoją dziecinną osobowość, kobieta rozpoczęła energiczną walkę z wieloma jej aspektami. Nazwała to swoim „przystosowaniem", „przełączeniem na społeczeństwo takie jakim było, podczas gdy wcześniej żyłam w społeczeństwie takim, jakim je widziałam". Musiała odkryć rzeczywistość, podczas gdy wcześniej żyła w zbyt subiektywnym, emocjonalnym świecie. „Ty *jesteś* to jest to, co żyło wcześniej". W taki sposób można wyrazić jasno jej neurotyczną obsesję, spowodowaną emocjonalnością zamazującą rzeczywistość. Neurotyk żyje w atmosferze emocji rządzonych narzekaniem, a więc w rzeczywistości zniekształconej. „Na pewno ludzie myśleli o mnie: Cóż to za naiwna osoba!" — faktycznie *dziecko,* oceniające swoje otoczenie z dziecięcego punktu widzenia i na podstawie dziecięcych odczuć. „Przystosowanie", które nastąpiło po uznaniu przez nią faktu, że była dzieckiem, „trwało może rok", co uważam za bardzo szybki proces.

Kobieta nie tylko opisuje swoją przemianę jako pozbycie się dziecinności, lecz również jako zanik kompleksu niższości. „Miałam poważny kompleks niższości" — mówi — „Wcześniej wszystko i wszyscy górowali zawsze nade mną". Ponadto kobieta relacjonuje zmianę w swoich odczuciach wstydu. Wcześniej czuła się zawstydzona bez powodu, kiedy wcale nie musiała się wstydzić — te odczucia były odczuciami niższości. Poczucie niższości manifestowało się również jako nadmierna uległość. „Dawniej robiłam dla każdego wszystko. Wciąż robię coś dla ludzi, ale zawsze jest jakieś »ale«. Być może to też idiotyczne, że nigdy przedtem nie myślałam o sobie". Jej odczucia niższości przybrały postać „Wcale nie jestem dobra. Muszę wszystkim służyć, bo jestem z nich najmniejsza".

Wspomina o dawnej zazdrości, dawnym braku prawdziwego *odczuwania* współczucia dla ludzi cierpiących, pomimo swojego pomocnego zachowania (egocentryzm), o zmianie postawy wobec Boga (dawniej karzącej osoby, wzbudzającej w niej lęk, a teraz napełniającej ją wdzięcznością i szacunkiem), swoim nerwowym skrzywieniu ust, chodzeniu z niepokojem przy ścianach budynków, a nie środkiem chodnika. „Nic nie pozostało takie samo". Znajdujemy tu często powtarzające się doświadczenie, iż wyleczony homoseksualista przybiera „zupełnie nową osobowość"; wyzdrowienie z homoseksualizmu jest przede wszystkim całościową przemianą emocjonalną lub zmianą osobowości.

A co z przemianą erotyczną u tej byłej lesbijki?

> „Dawniej mężczyźni nic we mnie nie pobudzali, absolutnie nic. I nawet nie myślałam o małżeństwie. Kiedy byłam starsza, związek seksualny między mężczyzną i kobietą wydawał mi się dziwny; nie rozumiałam go i nic w odniesieniu do niego nie czułam. Mężczyzna pobudzał mnie tyle, co kot".

Z tego cytatu można bezpiecznie wyciągnąć wniosek, że pozostała ona dzieckiem, nawet nie nastolatką, w swoim rozwoju erotycznym. Pierwszy szok po odkryciu jej przywiązania do infantylizmu wyzwolił wielką radość i ulgę. „Cały świat był mój, czułam się taka szczęśliwa. Nie odczuwałam pożądania względem kobiet ani mężczyzn". To przebieg wydarzeń typowy w wielu przypadkach na drodze do wyzdrowienia — radość wypiera zainteresowania homoerotyczne (oznaczające narzekanie, a więc przeciwieństwo radości i szczęścia), pacjent przechodzi stadium, w którym erotyzm o jakiejkolwiek orientacji zdaje się nieobecny: „Dopiero w następnych latach stopniowo pojawiło się zainteresowanie mężczyznami". Dorosłe uczucia heteroseksualne nie mogą się swobodnie rozwinąć, dopóki nie zniknie neurotyczna seksualność, oparta na narzekaniu i, jak mówi ta kobieta, może to być proces trwający przez pewien czas; wydaje się, że jest to proces rozwoju. Kiedy obudził się heteroseksualizm, miał cechy charakterystyczne dla nastolatki, zainteresowanej wieloma mężczyznami prawie w tym samym czasie, w wielu z nich zadurzonej: „Chciałam jak gdyby wyjść za mąż za wielu mężczyzn równocześnie". Wreszcie to stadium przeminęło, kobieta uspokoiła się i poślubiła swego obecnego męża. W porównaniu ze swoim dawnym, obsesyjnym wręcz zaangażowaniem seksualnym czuje, że „trochę wyrosła z tych problemów seksualnych", co — wziąwszy pod uwagę, że w momencie badania kobieta ma czterdzieści cztery lata — musi być interpretowane jako oznaka dojrzałości. O swoich dawnych zainteresowaniach lesbijskich mówi: „To jest jak noga, która została odcięta i po prostu niemożliwe, aby odrosła. Wciąż nie pojmuję jak mogłam być taka przez wszystkie te lata. Już tego nie rozumiem". Ta faktyczna przemiana —jej dawne odczucia lesbijskie stały się dla niej trudne do wyobrażenia — trwała już siedem lat, kiedy padło znamienne stwierdzenie; to wystarczająco długi okres dla potwierdzenia rzeczywistych zmian.

Podsumowując najistotniejsze elementy wspomagające wyzdrowienie, które można wyodrębnić z jej historii: terapeuci prowadzący leczenie narzekania rozpoznają wiele znanych czynników — gorąca odmowa identyfikowania się jako nieuleczalnej homoseksualistki, prowadząca do optymalnej otwartości na wszelkie wskazówki, które

mogłyby pogłębić przemianę; rozpoznanie swego „dziecka" lub też wgląd w siebie; dążenie do przezwyciężenia infantylnych schematów w myślach i przyzwyczajeniach; uczciwość wobec samej siebie i zaufanie do swego „terapeuty", który okazał się właściwym dla niej człowiekiem, obserwującym jej infantylizm i zapewniającym właściwy rodzaj zrozumienia i wsparcia.

NAWRÓCENIE RELIGIJNE

Niektórzy twierdzą, że doznali dogłębnego wyleczenia z orientacji homoseksualnej poprzez nawrócenie religijne. Ogólnie rzecz biorąc, powinniśmy zachować sceptycyzm w stosunku do tych historii, ze względu na tendencje do oszukiwania samego siebie, mieszczące się w osobowości neurotycznej, które każą jej wierzyć w to, w co dana osoba gorąco pragnie wierzyć. Z czasem krytyczne badanie może wyeliminować nasze wątpliwości. Badałem szereg osób, które twierdziły, że zostały uzdrowione poprzez nawrócenie religijne, choć w rzeczywistości tak się nie stało. Faktycznie bowiem osoby te tak gwałtownie odrzucały swoje zainteresowania homoseksualne, wyrażały dla nich taką dezaprobatę lub nieświadomie grały rolę „uzdrowionych homoseksualistów", trzymając się kurczowo swej właśnie odnalezionej religii, że wydawało się, iż ich nerwica po prostu przesunęła się z obsesji jednego typu na inną. Zazwyczaj osoby takie nie chciały rzeczowo odpowiedzieć na pytanie o swoje aktualne życie erotyczne, ani o dokładną naturę swoich odczuć i pragnień seksualnych, zamiast tego rozpoczynały kazanie, jak gdyby chcąc przekonać innych i siebie samych, że się zmieniły. Ten rodzaj samooszukiwania się nie jest, w gruncie rzeczy, przywilejem, wątpliwym zresztą, tych, którzy, aby się zmienić, próbowali drogi religijnej. Powinno się na to również uważać w trakcie każdego procesu psychoterapeutycznego. Pacjent czasem zbytnio przywiązuje się do pragnienia bycia normalnym i na tej podstawie próbuje sam siebie przekonać, że już się zmienił. Co więcej, homoseksualista religijny może czerpać egoistyczną radość z przynależności do grupy religijnej lub bycia jej ważnym członkiem (takim jak „nawrócony", „kaznodzieja").

Tym niemniej, znam szereg osób, których wyzdrowienie spowodowane przez aktywność religijną mogłem zweryfikować po wielu rozmowach, kiedy to uważnie analizowałem ich odczucia i postawy. Mówili spokojnie i bez zahamowań o sprawach swoich emocji i postaw, nie unikali bezpośrednich odpowiedzi na wprost zadawane pytania i nie przejawiali przesadnego pragnienia przekonania mnie. Sądzę, że takie przypadki są może bardziej liczne niż moglibyśmy przypuszczać, ponieważ wiele spośród tych osób pragnie zachować anonimowość i wcale nie chce stać się publicznymi przykładami „nawróconego i uleczonego homoseksualisty". W niektórych przypadkach byłem przekonany, że wszystkie, nawet małe impulsy homoseksualne, zanikły wiele lat wcześniej i, że ich odczucia stały się heteroseksualne. Ponadto, zostali oni wyzwoleni z wielkiego zamętu emocjonalnego, wielu depresji i niepokojów, stali się też znacznie mniej egocentryczni w swoich myślach i uczuciach. Co charakterystyczne, potrafili opowiadać o swojej przeszłości z poczuciem humoru. Wszyscy podkreślali znaczenie woli. „Jako homoseksualista możesz narzekać, pragnąć się zmienić i tak dalej — powiedział jeden z nich — ale w rzeczywistości jest to dla ciebie zbyt piękne, byś naprawdę chciał się tego pozbyć.

Twoja wola jest niedopracowana i na tym polega problem". Wszystkie te osoby pytane kilka lat po przemianie, a dwie spośród nich nawet znacznie później powiedziały, że cała zmiana emocjonalna, jaka w nich zaszła, następowała stopniowo, a choć obecnie wciąż mogą doświadczać pewnych odczuć niższości w niektórych sytuacjach, nie powoduje to u nich poważnych zaburzeń i doświadczają ich tylko jako drobnych, negatywnych bodźców w swoim szczęśliwym życiu.

Z moich rozmów z „religijnie" przemienionymi homoseksualistami wyciągam ogólny wniosek, że było dla nich bardzo ważne, iż odnaleźli wiarę, poczucie pewności w życiu, głęboki sens w swoim życiu osobistym, i że to odkrycie dało im poczucie szczęścia, przyniosło ulgę i stało się źródłem radosnych emocji. Spowodowało też, że spojrzeli na problem swojego homoseksualizmu jako na rzecz drobną, odbierając mu najwyższą rangę, jaką miał przedtem w ich świadomości; przestali się nim niepokoić i na niego narzekać. Następnie zdali sobie sprawę, że ważne było, aby szukać i wypełniać wolę Boga, a nie ich własną — proces „deegocentryzacji" został uruchomiony. „Nie służyłam Bogu swoim narzekaniem" — powiedziała mi była lesbijka. — „Próbowałam robić wszystko, co sądziłam, że On chce, bym robiła, a to był cały program. Właśnie w ten sposób, stopniowo ale radykalnie, zmieniło się moje życie". Można zrozumieć pożyteczny efekt takiej zmiany postawy. Neurotyk, będący „osobą —ja", myślący głównie o sobie, poddaje swoją wolę woli Boga, dla realizacji zadań poza samym sobą, i w ten sposób wyzwala się od siebie. W trakcie tego procesu niewątpliwie odkryje, jak bardzo zorientowany był na własne ja (powiedzielibyśmy swoje *infantylne* ja). Reorientacja, odwrócenie od tego „ja", będzie często trudne i bolesne, ponieważ zakłada poświęcenie wielu rzeczy, które dla tego infantylnego „ja" były szczególnie drogie. Co więcej, zakłada medytację, modlitwę i studiowanie Biblii, aby poznać „wolę Boga", a to ma stanowić nowy cel w życiu.

W trakcie tego procesu, obsesje i tęsknoty homoseksualne znikają ze świadomości danej osoby i pojawiają się u niej zainteresowania heteroseksualne, bez zbytniego samozaangażowania w ten problem. Prawdziwa przemiana jest odczuwana jako coś stanowiącego jądro osobowości, a zmiany zainteresowań seksualnych jako bardziej lub mniej naturalne konsekwencje tej podstawowej przemiany. W rezultacie, w takich autentycznych przypadkach nie można mówić o „sublimacji" homoseksualizmu, która jest w gruncie rzeczy niczym więcej jak rozproszeniem uwagi; to wytłumaczenie wydaje się bardziej wyczerpujące w opisanych powyżej przypadkach „nerwicy religijnej".

JOHN V.

Aby dać przykład uzdrawiającego wpływu nawrócenia religijnego na homoseksualizm, posłużę się cytatami z broszury *I Am No Longer „That Way",* zawierającej historię przemiany od homoseksualizmu do heteroseksualizmu u młodego Holendra Johna V. Przeszło dziesięć lat po tym, jak jego fundamentalna przemiana uległa pewnej konsolidacji i kiedy jego małżeństwo trwało już od dłuższego czasu, mogłem się przekonać o autentyczności jego przemiany. Powiedział mi, że przez długi okres po jego zasadniczej metamorfozie, od czasu do czasu dokuczały mu drobne impulsy neurotyczne.

John V. jest bardzo otwarty i uczciwy wobec własnych odczuć. Przyznał, że w wyjątkowych okolicznościach, w zasadzie mógłby sobie wyobrazić powrót do błędów w postaci kontaktu homoseksualnego, ale sądził, że byłoby to bardzo nieprawdopodobne. „Chcę powiedzieć — wyjaśnił — że na pytanie »Czy możesz sobie choćby *wyobrazić,* że miałbyś odczucia homoseksualne w jakichś wyjątkowych okolicznościach?« nie mogę odpowiedzieć zwykłym »Nie«, a wyobrażenie kontaktu homoseksualnego nie budzi we mnie fizycznego obrzydzenia". Zatem, według najbardziej surowych kryteriów, jego przemiana nie może być uważana za doskonałą, ale wobec niemal kompletnego braku jakichkolwiek impulsów homoseksualnych w jego fantazjach i świadomości przez wiele lat, jak również obecność normalnych zainteresowań heteroseksualnych, ogólne wyniki muszą zrobić wielkie wrażenie na nieobciążonej uprzedzeniami osobie, studiującej homoseksualizm. Przytoczę cytaty z broszury autobiograficznej Johna V. nie dlatego, że jego przemiana jest najbardziej radykalna spośród tych z jakimi kiedykolwiek się zetknąłem, ale dlatego, że jego opowiadanie zawiera obserwacje pewnych zjawisk, które zdarzają się często w trakcie przemiany homoseksualisty — takich jak jego dzikie, pełne desperacji i infantylne poddanie się temu, co dostrzegł jako swoje zbawienie (Ruch Zielonoświątkowców), okresy głębokiej rozpaczy, ale i bezgranicznej radości i wreszcie fakt, że przemiana zajęła trochę czasu i obejmowała normalny rozwój lub proces uczenia się, który można łatwo przenieść na grunt psychologiczny.

Uzyskawszy od znanego seksuologa diagnozę określającą go jako „pierwotnego" i nieuleczalnego homoseksualistę i żyjąc w związku homoseksualnym, ten zbliżający się do trzydziestki człowiek nie potrafił uzyskać emocjonalnego zaspokojenia w swych przyjaźniach homoseksualnych, wewnętrznie odbierając je jako sprzeczne ze swoimi odczuciami religijnymi. Jak by nie było, pomijając sprawy religijne, odkrył, że sposób życia homoseksualisty nie jest w stanie dać mu szczęścia.

> „Nauczyłem się tego doświadczać w burzliwy sposób. Ale nie zdołało mi to przynieść pełnego szczęścia... »Przecież miłość nie jest grzeszna« uważałem. Ale pozostawałem wewnętrznie pusty. Biblię czytałem rzadko, jeśli w ogóle, i byłem nadzwyczaj znerwicowany... Byłem przemęczony... Rzadko ośmielałem się wyjść do ludzi".

Wywiad z chrześcijaninem, który powiedział, że sam przez wiele lat był homoseksualistą, ale został uwolniony od tej obsesji, uświadomił mu, że ten sposób życia, jego związek z przyjacielem, był grzeszny. „Wydawało się, jak gdyby w tej chwili w pokoju pojawiło się wielkie światło, które usunęło ciemność z mojego życia", ale już tej samej nocy pomyślał, że to niemożliwe, by kiedykolwiek mógł zmienić się i zakochać w dziewczynie; zorientował się nawet, że samą myśl o tym odbierał z niechęcią. Tak i nie - to znamienne wewnętrzne zmaganie wielu homoseksualistów przywiązanych do swoich pozornie „naturalnych" impulsów. Mimo wszystko jednak zdawał sobie sprawę, że powinien przerwać swój „grzeszny" związek z przyjacielem. Wielu homoseksualistów odnajdzie siebie samych w jego wspomnieniach:

> „Ostatnie noce przed ostatecznym opuszczeniem mojego przyjaciela, które spędziłem razem z nim w Bergen op Zoom [miasto w Holandii], były okropne.

W ostatnim momencie sądziłem, że nie poradzę sobie z naszym rozstaniem. Przez trzy lata żyliśmy razem i kochaliśmy się. Byłem strasznie zdenerwowany i dużo płakałem. Ale to było tak, jak gdyby nadprzyrodzona siła dała mi moc odejścia od niego. Po przybyciu do Rotterdamu, pierwszy raz od wielu lat, czułem się zrelaksowany, jak gdyby wielki ciężar został zdjęty z moich barków".

Wtedy John przeszedł okres na przemian nadziei i rozpaczy, modląc się do Boga, gdy odczuwał popęd homoseksualny, tęskniąc za swoim dawnym przyjacielem i szukając wsparcia u kaznodziejów w Ruchu Zielonoświątkowców. Pomimo pewnego krytycyzmu wobec tych ludzi, poddawał się kładzeniu na siebie rąk wierząc, że otrzyma Ducha Świętego. Jednocześnie wspierało i zachęcało go pewne małżeństwo chrześcijańskie, wzmacniając jego wiarę w to, że z pomocą Boga przezwycięży swój homoseksualizm. To wszystko dało mu siłę, by radykalnie zniszczyć wszelkie pamiątki swojej homoseksualnej przeszłości (przedmioty, książki, fotografie) i konsekwentnie trwać w całkowitym odrzuceniu wszelkich homoseksualnych myśli i impulsów.

„Po prawie dwóch miesiącach od mojego wyzwolenia zacząłem również patrzeć innymi oczyma na dziewczęta. Odkryłem, że na pewno nie są gorsze. Stawałem się coraz bardziej świadomy swojej męskości. Bóg pozwolił mi odkryć piękno kobiet. Zaczęło mnie do nich ciągnąć. »Powoli się w tym kierunku rozwijasz«, pomyślałem. Zacząłem też w coraz bardziej poprawny sposób patrzeć na normalny związek mężczyzny i kobiety".

Tu John V. powtarza to, co można zaobserwować u wielu homoseksualistów na ich drodze do normalności. Po pierwsze, zmniejszają się zainteresowania homoseksualne i równocześnie następuje ogólna zmiana emocjonalna w kierunku emocji pozytywnych. Następnie, po upływie pewnego czasu, pojawiają się pierwsze uczucia heteroseksualne. Zauważmy, że mężczyzna wspomina o tym w związku ze wzmocnionym poczuciem męskości, to znaczy w powiązaniu ze słabnącym narzekaniem na własną słabość jako mężczyzny. Jego spojrzenie na dziewczęta jest zmodyfikowane w bardziej dojrzałym kierunku niż spojrzenie oczyma małego chłopca: krnąbrne stworzenia z innego świata, nie ze świata „chłopców ze sobą".

John V. miał okresowe nawroty, czasem bardzo gwałtowne, jak większość zdrowiejących neurotyków. Ale trwał w swojej strategii, starając się żyć tak, jak sądził, że Bóg od niego wymaga, modląc się w chwilach „pokusy" i używając siły swojej woli. Kilka lat później poślubił dziewczynę, w której się zakochał, a dziś — po dziesięciu latach — jest spokojnym, rozsądnym, szczęśliwym człowiekiem. Jak mi powiedział, ostatnie przypadki jego homoseksualnych impulsów miały formę krótkotrwałych myśli, powstałych w ślad za swoistą dziecinną frustracją, kiedy jego narzeczoną odwiedziła koleżanka, a on odczuł brak uwagi ze strony narzeczonej.

Jeśli chodzi o wrażenie, jakie John sprawia obecnie: nie narzeka, nie ma skłonności do żałosnych sentymentów, podczas gdy jego broszura mówi jasno, że kiedyś był bardzo dramatyczną, obciążoną narzekaniem osobowością. Jak już wspomniałem, nie tłumaczyłbym procesu ustąpienia nerwicy u Johna V. jako faktu nadprzyrodzonego. Każdemu psychologowi zaznajomionemu z pracami Williama Jamesa lub Masłowa

wiadomo, że emocje religijne należą do najbardziej drastycznych doświadczeń, jakie mogą mieć wpływ na całe życie emocjonalne człowieka. W przypadku Johna V. doświadczenia te są opisane jako chwile przełomu, *nadziei* i wielkiej *radości.* Same w sobie nie zneutralizowały one jego nerwicy homoseksualnej, ale dały mu pozytywną bazę emocjonalną, od której mógł zacząć — optymizm, a więc możność odczuwania szczęścia i oświeconą wizję życia, które miało sens. Co więcej, została mu dana wiara, że jego homoseksualizm jest uleczalny, bo nie pozostaje w zgodzie z jego prawdziwą naturą jako mężczyzny stworzonego przez Boga. Wreszcie, jego przekonania religijne stymulowały odrzucenie wszelkich odczuć homoseksualnych i całego związanego z nimi balastu; wszystko to było odbierane jako grzeszne, negatywne i marne. Nie powinniśmy nie doceniać ostatniego czynnika, gdyż neurotyk — homoseksualista jest bardzo przywiązany do swoich tęsknot jako do czegoś cennego, wielkiego, pięknego, prowadzącego do szczęścia. W efekcie musimy stwierdzić, że nawrócenie religijne może udzielić homoseksualiście nadziei i energii potrzebnej mu w jego zmaganiach.

Homoseksualista, który pragnie się wyleczyć, pilnie potrzebuje tych elementów, ponieważ jego ukryta rozpacz jest poważna, jego nałóg silny, wola walki często wymuszona i nadwerężona przez negatywizm, będący częścią nałogu rozczulania się nad sobą. Doświadczenia religijne mogą chwilowo umieścić go w nowym świecie wewnętrznym, ale potem będzie on musiał walczyć konsekwentnie, gdyż doświadczenia takie nie usuwają definitywnie jego nerwicy. Służą one jako potężne źródła energii i motywacji, podczas gdy sama psychologiczna przemiana to proces stałego i radykalnego „głodzenia" emocji neurotycznych, można by powiedzieć — proces usuwania uwarunkowań. Dlatego nie jest zaskakujące, że zabiera to trochę czasu i zdarzają się nawroty (duże i małe). Jak sam John V. zauważył w związku ze swoim budzącym się heteroseksualizmem: „Powoli człowiek rozwija się w tym kierunku". Doświadczenie religijne zdaje się wyzwalać „wewnętrzne zasoby": siłę woli, wnikliwość i pozytywne emocje. Powodują one, że dana osoba naprawdę walczy i zapewniają siłę motywacyjną, niezbędną do kontynuacji. Zlekceważenie tych empirycznych faktów byłoby nienaukowe, jednak mogę sobie wyobrazić, że jacyś psychologowie naukowcy próbowaliby opierać się ich poważnemu traktowaniu.

Wyzdrowienie, jak w przypadku Johna V., nie jest cudem religijnym zachodzącym w okamgnieniu. Istnieją homoseksualiści, którzy mylą swoje doświadczenia religijne z uzdrowieniem psychicznym, lub którzy głoszą natychmiastowe uzdrowienia poprzez nawrócenie religijne („uzdrowienie przez wiarę"). Moim zdaniem, muszą oni zostać odarci z iluzji. Modlą się, i modlą, i modlą, ale „nic się z nimi nie dzieje", wbrew ich błędnym oczekiwaniom. Lub też w innych przypadkach nerwowo przekonują siebie samych, że „wygonili z siebie diabła". Jednak prostego dowodu na wyzdrowienie dostarcza trzeźwa analiza całego życia emocjonalnego danej osoby, włącznie z komponentem seksualnym. Naprawdę wyleczony homoseksualista na pewno nie ma zahamowań osobowości; jego osobowość nie jest histeryczna ani fanatyczna; czuje się zrelaksowany; jest realistą w swoich obserwacjach samego siebie i nie ma przed sobą nic do ukrycia.

Przypadki homoseksualistów przemienionych bez pomocy psychoterapii przypominają nam, że „do Rzymu prowadzi więcej niż jedna droga". Jednak wydaje się, iż ci byli homoseksualiści podążali z grubsza tym samym torem psychologicznym. W pewnym sensie „głodzili" oni swój infantylny popęd do rozczulania się nad sobą

wraz z towarzyszącymi temu elementami, takimi jak infantylny egocentryzm, poczucie niższości i niepokoje. Co więcej, historie tych wszystkich przypadków potwierdzają twierdzenie Hatterera, iż „wola przemiany" jest kluczowym warunkiem poprawy, i że sam proces zmian pociąga za sobą zmagania, że jest on procesem rozwoju, sterowanym przez wolę. Zjawiska napotykane w trakcie tego procesu, to praktycznie wszelkie nawroty, okresy rozpaczy, rozwijający się wgląd we własną osobę, pojawienie się zainteresowań heteroseksualnych dopiero po przezwyciężeniu orientacji homoseksualnej — przynajmniej w zasadniczej części i przejście przez proces konsolidacji, który może trwać wiele lat po zasadniczej przemianie. Tym niemniej powinniśmy dążyć do bardziej systematycznego potraktowania leczenia, obejmującego analizowane powyżej pożyteczne elementy i wykorzystującego nasze teoretyczne pojmowanie homoseksualizmu jako schorzenia polegającego na infantylnym rozczulaniu się nad sobą. Nawet homoseksualista o motywacji religijnej może odnieść korzyść z takiego podejścia, gdyż zapewnia mu ono przejrzystą konstrukcję intelektualną, która tłumaczy jego nerwicę i daje ponadto konkretną broń do walki z nią, tak że może on przebyć wybraną drogę bardziej skutecznie, niż byłoby to możliwe bez psychologicznej mapy i kompasu. Terapia przeciw narzekaniu stanowi taką właśnie systematyczną kurację i nadszedł czas, by zobaczyć, jak powinniśmy czytać mapę, którą ona oferuje oraz jak działa jej kompas.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY
EFEKTY TERAPII PRZECIW NARZEKANIU

Nerwicę homoseksualną można przezwyciężyć, tak jak można przezwyciężyć każdą inną nerwicę. Fatalistyczną koncepcję, iż ta nerwica pozostaje niezmienna, lansują przedstawiciele ruchu wojujących homoseksualistów i inni zwolennicy moralności relatywistycznej. Nie twierdzę, że radykalna zmiana orientacji homoseksualnej jest łatwa do osiągnięcia, żadna bowiem zmiana w odniesieniu do nerwicy fobii czy natręctw nie jest łatwa. Definitywnie jednak istnieje możliwość fundamentalnej przemiany na lepsze. Wiele zależy od szczerości danej osoby w procesie zdobywania wiedzy o sobie i od jej woli — tej wspaniałej, niedocenianej własności umysłu.

Z wszechstronnej analizy grupy stu jeden osób, które leczyłem, otrzymałem następujące wnioski podsumowujące skuteczność naszej terapii. Jeśli chodzi o tych, którzy kontynuowali leczenie, sześćdziesiąt procent składu całej grupy — około dwóch trzecich — osiągnęło na długi okres czasu stan co najmniej zadowalający. Należy przez to rozumieć, że odczucia homoseksualne zostały zredukowane do, co najwyżej, okazjonalnych impulsów, podczas gdy orientacja seksualna zmieniła się w przeważającej części w kierunku heteroseksualnej, lub że odczucia homoseksualne były całkowicie nieobecne, przy przewadze zainteresowań heteroseksualnych bądź bez niej. Jednak spośród tej grupy, blisko jedną trzecią pacjentów można było uważać za przemienioną „radykalnie". Rozumie się przez to, że nie mieli już oni żadnych zainteresowań homoseksualnych, lecz przejawiali normalne odczucia heteroseksualne, a ponadto wykazywali fundamentalną przemianę ogólnej emocjonalności z orientacji negatywnej na pozytywną — od niestabilności do rozsądnej, normalnej stabilności — w co najmniej dwuletnim okresie sprawdzania.

„Zadowalająca przemiana" nie oznacza jednak trwałego stanu umysłu. Czasem dana osoba nadal rozwija się powoli i konsekwentnie. Zwykle przechodzi przez nowy kryzys emocjonalny, bardziej lub mniej poważny lecz już potrafi korzystać z doświadczeń życiowych, by zintegrować się emocjonalnie na wyższym poziomie. Nie jest wyjątkiem spokojny postęp przez całe lata, pomimo wzlotów i upadków.

Na przykład mężczyzna, który zaprzestał regularnych kontaktów ze mną w stadium „zadowalającej przemiany", był zakochany w dziewczynie, z którą się w końcu ożenił. Po około dwunastu latach odnowiłem z nim kontakt. Relacjonując swoje życie emocjonalne z przeszłości, opowiedział mi, że miewał okazjonalne „napady" homoseksualne w pierwszych latach małżeństwa, ale „napady" te angażowały go emocjonalnie znacznie mniej niż poprzednio. Odczuwał je jak gdyby zachodziły poza nim. Te krótkotrwałe napady zanikły, a mężczyzna dodał: „Nie pamiętam żadnego zainteresowania w tym kierunku od wielu lat. Kiedy z pewnym zainteresowaniem erotycznym patrzę na osobę inną niż moja żona, jest to zawsze kobieta. Gdyby moje małżeństwo miało upaść, nie szukałbym intymnych kontaktów z mężczyznami, lecz z kobietami". Człowiek ten przeżył również pewien okres, w którym miał skłonności do zamykania się w sobie, tajemniczości i depresji — zazwyczaj po tarciach małżeńskich (jego żona również nie była zupełnie wolna od pewnych związanych z infantylizmem mechanizmów). Jednak udało mu się rozpoznać swoje schematy reakcji jako powtórzenie z okresu dzieciństwa, kiedy czuł się nieakceptowany i określił je jako pozostałości „żałosnego małego chłopca". Spowodowało to, że zmierzył się ze swoim dziecinnym marudzeniem. Kiedy obiektywnie ocenił zachowanie żony jako nierozsądne, był w stanie wyciągnąć wniosek: „To jeszcze nie powód, by odczuwać przykrość". Podsumowując, z biegiem lat stał się o wiele bardziej dojrzały. Prawdopodobnie sceptyk podkreśli jednak, że tylko jedna trzecia spośród tych, którzy kontynuowali kurację, zmieniła się radykalnie. Zgadzam się, że te wyniki są wciąż dalekie od doskonałości, nie upoważnia to jednak do ich fatalistycznych interpretacji. Sądzę, że jest więcej powodów, by zajmować się szklanką do połowy wypełnioną, niż w połowie pustą. Przypadki radykalnej przemiany — od całkowitego homoseksualizmu do normalnego heteroseksualizmu — obalają teorię, według której terapia homoseksualizmu jest bezsensowna. W rzeczywistości, ze względu na fakt, że stosunkowo niewielu homoseksualistów pragnie się zmienić i niewielu terapeutów zachęca ich do tego, pogląd, że homoseksualizm jest nieodwracalny stanowi rodzaj proroctwa, które spełnia się samo przez się. Tymczasem prawdą jest, że jeśli nikt nie będzie próbował, nikomu się nie uda. Dlaczego więc definitywnie mielibyśmy przyjąć fatalistyczną postawę wobec możliwości poprawy stanu homoseksualistów, skoro w dostatecznej liczbie przypadków udaje się osiągnąć pożądane efekty? Dane dotyczące wyzdrowienia z innych rodzajów nerwic są prawie takie same, podobnie jak dane odnoszące się do wyzdrowień z chorób fizycznych, które jeszcze nie we wszystkich przypadkach są uleczalne. Czy tylko dlatego mielibyśmy się poddać, że możemy liczyć jedynie na częściowe powodzenie?

Mając to wszystko na względzie uważam, że możemy być optymistami, jeśli chodzi o leczenie homoseksualizmu. Wprawdzie około dwudziestu procent homoseksualistów leczonych nie wykazuje zauważalnych zmian, niemniej jednak u ludzi tych może nastąpić pewna poprawa, choć generalnie są bardzo znerwicowani i skłonni do ogromnej ilości kontaktów seksualnych, głębokich depresji i poczucia bezsensu

własnego życia. Myślę na przykład o mężczyźnie, z którym miałem okresowy kontakt przez ponad piętnaście lat. Jestem prawdopodobnie jedyną osobą, z którą może on swobodnie rozmawiać. Był skrajnym neurotykiem, prześladowanym licznymi powodami do narzekania i impulsami homoseksualnymi, których zawsze nienawidził. Mimo mojego sceptycyzmu co do efektów terapii po tak długim czasie, zaczął opowiadać, że przezwyciężył swoje głębokie i samobójcze depresje i musiał przyznać, iż był ogólnie spokojniejszy i stał się większym optymistą. W ten sposób się również zachowywał. Na takich przykładach możemy uczyć się, że nigdy nie powinniśmy tracić nadziei. Nie jest moim przekonaniem, że jedynie terapia, bazująca na zjawisku rozczulania się nad sobą, może wyleczyć nerwicę homoseksualną. Jestem jednak pewny, że wgląd w „narzekające dziecko" i wykorzystanie technik humoru może być bardzo pomocne dla tych, którzy są na tyle zdeterminowani, by przeciwstawić się swojej nerwicy. Techniki te stymulują uzdrawiające moce umysłu: wyraźny wgląd we własną osobę, zainteresowanie poznawaniem samego siebie i, nade wszystko, siłę woli. Takie moce prawdopodobnie wyzwalają się i działają również u homoseksualistów przemienionych bez terapii.

U większości osób o orientacji homoseksualnej występuje kompleks homoseksualny w swego rodzaju „łagodnej formie". Także i u nich infantylna emocjonalność mogła dotknąć głębszych sfer i wytworzyć silne przyzwyczajenia neurotyczne, gdyby jednak chcieli z nią walczyć dość wytrwale, mieliby korzystne perspektywy radykalnego wyzdrowienia.

Aby pokazać, co może zdziałać terapia narzekania, chciałbym zaprezentować kilka przykładów z mojego własnego doświadczenia. Pierwszy — ilustruje przypadek umiarkowanie pozytywnego rozwoju. Dotyczy młodego mężczyzny, który postępy osiągał z mozołem; wydaje mi się, że dobrze reprezentuje on całą kategorię podobnych przypadków.

BEN

Kiedy Ben zgłosił się do mnie, nie skończył jeszcze dwudziestu lat. Od czasu dojrzewania miewał fantazje erotyczne o mężczyznach trzydziesto - trzydziestopięcioletnich, szczególnie wtedy, kiedy uprawiał masturbację. Nie interesował się dziewczętami, nie miał przyjaciół (ani kontaktów homoseksualnych) i większość czasu spędzał w domu. Jego neurotyczna emocjonalność objawiała się w wyrazie twarzy: wyglądał na urażonego i nadąsanego; postawa i zachowanie młodzieńca były niedbałe i bezładne. Rozpieszczany i nadmiernie chroniony przez matkę, nadal był do niej mocno przywiązany; ją samą ciągle przesadnie absorbował. Kiedy poznaliśmy się, wciąż w sentymentalny sposób określała dorosłego już prawie Bena jako „to dziecko". Ojciec niewiele zajmował się jego wychowaniem. Był nieco zamkniętym człowiekiem, który pozostawił syna w rękach żony (w każdym razie sprawiała ona wrażenie, że próbowała synem kierować). Matka zdawała się Bena uwielbiać, ale też chciałaby, by był dokładnie taki, jak sobie wymyśliła. Ben nie śmiał przy niej odezwać się głośniej, w szkole był outsiderem i w wyniku swojego wychowania nie umiał poradzić sobie z kolegami. Wycofał się, przyjmując cichą, nieco arogancką postawę, która nie mogła jednak ukryć jego głębokiego poczucia niższości.

W tym smutnym okresie poznał przyjaciela swoich rodziców, młodego żonatego mężczyznę o wesołym i żywym sposobie bycia. Tak się złożyło, że i on zwrócił uwagę na Bena i czasem proponował, by chłopiec towarzyszył jego młodej rodzinie na wycieczkach. W swojej dziecięcej wyobraźni Ben zaczął idealizować tę znajomość, widząc w swoich fantazjach siebie w roli biednego chłopca, który znalazł się w centrum uwagi przyjaciela. Odsunął w myślach żonę i małego synka mężczyzny; stał się we własnej wyobraźni jedynym obiektem miłości uwielbianego przyjaciela i przypisywał mu wszystkie te cechy, ze względu na brak których sam miał poczucie niższości. Od czasu do czasu te fantazje powracały do niego, kiedy uprawiał masturbację.

Ben pragnął coś zrobić w sprawie swojej orientacji homoseksualnej, która z czasem urosła do rozmiarów obsesji. Nie chciał się poddawać; bardzo wstydził się własnych skłonności, głównie dlatego, że odbierał je jako jeszcze jeden dowód swojej niższości w porównaniu z innymi mężczyznami; w efekcie miewał regularne napady płaczu na granicy histerii. Był zbyt swobodnym młodym człowiekiem, nawykłym do ulegania swoim życzeniom i unikania wszystkiego, co mogło oznaczać dla niego kłopoty lub wymagało wysiłku. Jego pierwsze próby poradzenia sobie z „dzieckiem wewnętrznym" nie były jeszcze bardzo pewne. Stając wobec trudności i zwykłych przeciwności, zawsze rozczulał się nad sobą, kiedy więc zorientował się, że czeka go dłuższy okres pracy, zareagował w swój zwykły sposób.

Choć zmiany w tym przypadku były powolne, jednak poprawa następowała. Na przykład częściowo pozbył się dziecinnej zazdrości o kolegów, walcząc z narzekaniem, w którym to odczucie było zakorzenione, a konkretnie: „Jestem od nich gorszy; oni przyciągają uwagę, uzyskują szacunek, a nie ja — o, ja biedny!" Zredukował częstotliwość masturbacji, która w jego przypadku była wyraźnie infantylną ucieczką, niezależnie od przyjemności, wzmacniającą element rozczulania się nad sobą, z którego wyrastała. Chcąc przezwyciężyć poczucie niższości, wstąpił do klubu sportowego i doświadczył tam wielu sytuacji, które mógł odbierać jako wyzwanie. Powoli zaczął zmieniać swoje stare przyzwyczajenie do pozostawiania decyzji innym (z matką na czele). Często jednak nie potrafił przeciwstawić się matce ze względu na jej irytację i wycofywał się, co było w rzeczywistości kolejnym aktem kapitulacji wobec jej woli. Napady depresji ustąpiły u niego zupełnie, jednak nie uległa zmianie ukryta, pożywna struktura chronicznego rozczulania się nad sobą. Nie opuszczało go również poczucie żałości w obliczu codziennych frustracji, a zwłaszcza przekonanie, że jest zaniedbywany, niezdolny, przegrywający lub wyizolowany.

To utajone rozczulanie się nad sobą w wielu formach objawiło mu się wreszcie po ponad dwóch latach leczenia. Zdał sobie sprawę, że czuje się gorszy i godny politowania w niemal każdym towarzystwie, wobec niemal każdej spotkanej osoby. Odkrył, że to on sam przybiera postawę „Jestem gorszy i żałosny" i, że natychmiast przydziela sobie rolę ofiary, podczas gdy wcześniej był przekonany, że to świat i inni ludzie traktują go jako gorszego.

Można by wiele mówić o szeregu małych wewnętrznych odkryć i drobnych zmian. Ben zrobił faktycznie krok naprzód, kiedy, na przykład, zdecydował nie nosić więcej niektórych ubrań, kupionych z dziecinnej próżności, aby przyciągnąć podziw i uwagę innych. Walka z infantylnym rozczulaniem się nad sobą i skłonnością do narzekania

musi być prowadzona w codziennym życiu, przy takich okazjach jak małe frustracje, niechęci, impulsy apatii, przesadne irytacje, zmęczenie po pracy i tak dalej. Przypadek Bena nie był inny. Skupiał się on na swoim przyzwyczajeniu do uciekania od odpowiedzialności i narzekania, że jego przedsięwzięcia zakończą się porażką. Musiał stać się bardziej aktywny. Jego fantazja homofila, wyrażająca się poszukiwaniem pewnych typów młodych mężczyzn — przynajmniej w wyobraźni — stopniowo straciła na znaczeniu. Oczywiście, pojawiała się znowu, gdy czuł się bezradny i zrozpaczony. Od czasu do czasu miewał poczucie zainteresowania dziewczętami, szczególnie gdy był w bardziej optymistycznym nastroju. Ben od niedawna ma dziewczynę, jednak ten związek wydaje się niezupełnie dojrzały (dla jasności — z obu stron). Odniosłem wrażenie, że Ben raczej widziałby dziewczynę w roli /własnej/ matki i nie jest w niej naprawdę zakochany, pomimo pewnego heteroseksualnego zachowania.

Jego ogólne postępy są oczywiste dla terapeuty i osób, które dobrze go znają. Po blisko pięciu latach jest bardziej niezależny i męski; stał się większym optymistą. Zainteresowania homoseksualne wprawdzie nie wygasły, ale straciły intensywność i wpływ na jego wyobraźnię. Będzie potrzebował kolejnych paru lat, by zadowalająco przekroczyć próg dojrzałej męskości.

PAN L.

Zbliża się do czterdziestki i ma za sobą intensywne życie homoseksualne. Waha się, czy kontynuować swój homoseksualny sposób życia, bo stracił wiarę w możliwość trwałego związku. Zauważył, że nawet kiedy z początku myślał, że znalazł odpowiedniego przyjaciela, po pewnym czasie niezmiennie zaczynał się z jego powodu irytować i zrywał z nim. Zastanawiał się, dlaczego. Z drugiej strony, kobiety nie znaczą dla niego wiele, choć pozostaje z nimi w dobrych, ale powierzchownych stosunkach.

W swoim sposobie bycia jest przesadnie przyjacielski, usłużny. Z trudem przychodzi mu wypowiadanie własnych opinii, a jeśli przewiduje brak zgody na swoje pomysły, łatwo się podporządkowuje. Jest pod nadmiernym wrażeniem agresywnych typów męskich i, ogólnie rzecz biorąc, osób u władzy. Na przykład, jego przełożony w biurze wprawia go w stan silnego napięcia psychicznego i pan L. nie potrafi stanąć z nim twarzą w twarz, gdy ten jest zły; jednak z drugiej strony żywi dla niego przesadny podziw. Pan L. miewa czasem depresje i okresy, kiedy czuje brak energii do pracy.

Matka, osoba bardzo skromna, w jego życiu emocjonalnym zajmowała tylko pozycję „w tle"; odniosłem jednak wrażenie, że jej sposób wychowania chłopca był miękki i nader troskliwy. To ojciec — centralna postać w domu — decydował o wszystkim, nawet o drobnych sprawach gospodarstwa. Ojciec też był kluczową osobą w młodości pana L. Na ogół agresywny, bardzo wymagający i surowy wobec swoich dzieci, hamował rozwój emocjonalny syna. Pan L. nieustannie odczuwał, że ojciec traktuje go nieprzyjaźnie, bo też rodzic nigdy nie zachowywał się zachęcająco. Pan L. miał więc ustalony pogląd, że ojciec uważa go za mniej interesującego z synów, za mięczaka. Bracia odnosili sukcesy w różnych sportach, podczas gdy L. czuł się na tym polu zdecydowanie gorszy. Później próbował to sobie zrekompensować, angażując się w wyścigi samochodowe, ale kompleks niższości nie ustępował.

Ze swych lat młodzieńczych Pan L. pamiętał wiele smutnych wydarzeń, które kształtowały jego ostateczny kompleks niższości: krytycyzm i ironiczne uwagi ojca, który wzbudzał w nim lęk, i zarazem podziw, porażki w sporcie, okresy samotności w swoim pokoju, urażone uczucia. Wraz z nimi pojawiło się pragnienie, by znaleźć przyjaciela o ojcowskim usposobieniu i być przez niego docenionym. Faktycznie miał nawet dobrego przyjaciela w wieku trochę ponad dwadzieścia lat, wobec którego zachowywał się prawie jak niewolnik. Jednak przyjaciel wyjechał do innej części kraju i w końcu znalazł sobie dziewczynę. Homoerotyczne marzenia pana L. o zaspokojeniu się uległy intensyfikacji.

Proces przemian do momentu, który obejmuje niniejsza praca, trwał około trzech lat. Przez pewien czas pan L. czuł się wewnętrznie rozdarty. Był świadom niemożności odnowienia swojego życia bez zaprowadzenia w nim ładu, wzbogacenia w treści inne, niż tylko narzekania, które na wstępie przedstawił: na epizody depresji i niezdolność utrzymania trwałego związku homoseksualnego. Zaczął dostrzegać prawdę o konstrukcji swego „dziecka wewnętrznego" i naprawiać wiele dziecinnych zachowań — w jego przypadku wrażliwość na urazy i upokorzenie, poczucie niższości wobec zachowania i osiągnięć innych mężczyzn w swoim otoczeniu, zaspokajanie się w rozczulaniu się nad sobą, kiedy był sam w pokoju, przesadną irytację z mało istotnych powodów i uskarżanie się na swój stan fizyczny, kiedy faktycznie był zdrowy i silny. Jego szczerość stanowiła wielką pomoc. Reagował w sposób wrażliwy, gdy były naświetlane pewne okoliczności i uwarunkowania z jego życia, ale dostrzegał trochę prawdy w spostrzeżeniach, których dokonywałem pomimo oporu z jego strony. Przy wielu okazjach w codziennym życiu stosował również techniki ironii i humoru skierowanego na własną osobę, w związku z przejawami swojego infantylnego „biednego ja".

Stał się bardziej niezależny w towarzystwie innych mężczyzn. Nie poświęcaliśmy dużo czasu dyskusjom o jego odczuciach i wyskokach homoseksualnych, a jedynie o jego nieseksualnym zachowaniu przy partnerach, z którymi miał wciąż okazjonalne kontakty w czasie terapii. Było dla niego jasne, że jego odczucia homoseksualne to mieszanina marzeń żałosnego nastolatka, starającego się znaleźć ciepło dla swego biednego wewnętrznego ja i podziwu dla rzekomej męskości innych. Zrozumiał, że poszukiwał iluzorycznych kontaktów międzyludzkich, które nie miały nic wspólnego z miłością do wytęsknionego przyjaciela. Ściśle rzecz biorąc, poprzez poszukiwanie takiego przyjaciela wzmacniał swoje zniewolenie egocentryzmem i czynił długotrwały związek niemożliwym. No i musiał powtarzać skargę „Jestem samotny". Można było przewidzieć, że popadnie w izolację, ponieważ nie mógł się obyć bez rozczulania się nad sobą, będącego częścią roli ofiary. Z wahaniem rozstawał się ze światem homoseksualnym i światem swoich wewnętrznych homoseksualnych fantazji. Od czasu do czasu powracał i angażował się od nowa w kontakty homoseksualne, jednak bez dawnej ekscytacji. Stal się bardziej świadomy faktu, że całą jego postawę wobec życia i innych ludzi cechowały powściągliwość, nieangażowanie się w nic, pozowanie na urażonego outsidera. Dlatego stał się mniej cyniczny i zrezygnował z odgrywania nadrzędnej roli. Zdał sobie sprawę, że powinien poświęcić swoje życie jakimś wartościom, przyjmując to nie tak, że wszystko jest względne i akceptując wiarę w to, że jego życie osobiste nie jest, jak wcześniej sądził, pozbawione sensu. Uznał, że zdolność dawania siebie innym, zdolność do miłości, była u niego niewielka. „Czy ja

kiedykolwiek naprawdę kochałem?", zapytał sam siebie. Jego spojrzenie na kobiety zmieniło się; zaczął je zauważać i odczuwać pobudzenie kobiecym zachowaniem i fizycznymi walorami jednej z nich. Ma wrażenie, że rozwija się w kierunku zdolności do stabilnego związku z kobietą.

PAN V.

Ten miody człowiek na początku swoich lat dwudziestych przeżył z grubsza podobny rozwój wewnętrzny, włącznie z kilkoma wyraźnymi epizodami „wpadnięcia w dołek"; po kilku latach pracy nad sobą zakochał się w młodej kobiecie. Związek oparty na miłości spowodował kolejne problemy. Kiedy tylko zaczął jej pożądać, uświadomił sobie rozmiary swojego lęku i poczucia niższości, które zawsze trapiły go w obecności płci przeciwnej. Jego dawne „role przystosowawcze", czarującego i przyjaznego chłopaka, runęły w osobistej konfrontacji z kobietą, gdy on miał okazać się mężczyzną. Czasem ponownie popadał w panikę; miesiącami musiał zmagać się ze swoim poczuciem niższości i rozczulaniem się nad sobą. Jednak były też chwile, kiedy czuł się zrelaksowany i mógł się identyfikować jako mężczyzna. Był wówczas również podniecony seksualnie, podczas gdy w nastrojach rozpaczy heteroseksualizm zdawał się być zagłuszony.

Pierwsze lata jego małżeństwa okazały się dobre. Stopniowo pozbył się infantylizmu, niepokojów w sytuacjach wymagających niezależności i pewnej dozy zwykłej agresji, przestał zbyt łatwo ulegać chęci rozczulania się nad sobą, kiedy go coś rozczarowało. Zainteresowania homoseksualne, których w rzeczywistości nigdy nie praktykował poza swoją fantazją, traktuje jako chłopięce skłonności, należące do czasu minionego, kiedy wciąż musiał dla siebie szukać właściwego miejsca w życiu.

PANNA W.

Ta kobieta około trzydziestki powiedziała mi, że od okresu dojrzewania dokuczała jej nałogowa potrzeba patrzenia na kobiety i dziewczęta, i że prześladowały ją fantazje erotyczne dotyczące tej samej płci. Było to wbrew jej przekonaniom i nigdy nie miała zamiaru tego zaakceptować jako rzeczy normalnej. 'Fen symptom seksualny zdawał się być wyrazem kompleksu niższości, który ze wszystkich stron nadwerężył jej życie emocjonalne. Była niespokojna w towarzystwie innych ludzi, myślała, że patrzą na nią pogardliwie i często przeżywała depresje; czasem reagowała z objawami furii i buntowniczości. Jeśli chodzi o jej dzieciństwo, naznaczone problemami i niepokojami rodzinnymi, chcę tylko wspomnieć o niekorzystnym wpływie braku zrozumienia ze strony matki oraz o destrukcyjnych i pełnych nieufności uwagach czynionych zwykle przez ojca.

Już w szkole podstawowej czuła, że jest śmieszna i gorsza niż inne dziewczyny niemal pod każdy względem: ubioru, sposobu mówienia, wyglądu zewnętrznego i sytuacji w do-mu. Przez lata żyła z niezaleczoną raną - rozczulaniem się nad sobą spowodowanym przez jej nieszczęśliwy los; cechowała ją ogólna postawa protestu. W okresie dojrzewania stanowiło to podatny grunt do podziwiania innych kobiet i tęsknoty za bliską przyjaźnią.

W trakcie procesu jej zdrowienia jeden temat był tematem zasadniczym: pozbywanie się pesymizmu. Oznaczało to, że w mniejszym stopniu powinna ulegać sterowaniu przez samokrytyczne refleksje o własnej brzydocie, braku wartości i zdolności, oczekiwanie na to, że padnie ofiarą wszelkich rodzajów nieszczęść i przez ogólną postawę narzekania, że „urodziła się by być marną". Była klasycznym przykładem osobnika narzekającego i chociaż przyznała, że tak jest, pozostała wewnętrznie przekonana, że miała prawo się uskarżać. Z pomocą swojej dobrej woli jakoś sobie poradziła z najostrzejszymi depresjami, zwalczyła chroniczne narzekanie i postawę buntowniczą i w efekcie jej ogólny nastrój się poprawił. Fantazje lesbijskie dokuczały jej jeszcze przez kilka lat, ale ostatecznie wygasły. Próbowała zaakceptować rolę kobiecą i czasem przekonywała się, że w roli kobiety radzi sobie całkiem nieźle. Jeśli chodzi ojej odczucia względem mężczyzn, to nigdy nie były one całkiem nieobecne, choć nie stanowiły centralnego elementu osobowości. Przez pewien czas była zaangażowana w związek z mężczyzną prawie w jej wieku, ale — pomimo uczucia do niego i erotycznego zainteresowania — istniało między nimi zbyt wiele problemów i wydawało się, że będzie rozsądniej z tym skończyć. Po krótkim kryzysie była w stanie zaakceptować swoją samotność, a obecnie przejawia normalne pragnienie małżeństwa i posiadania dzieci.

Są to zwięzłe opisy kilku „przeciętnych" przypadków. Mam nadzieję, iż czytelnik wyciągnie na ich podstawie wniosek, że wiele można osiągnąć przy dobrej woli, szczerości i wytrwałości. Niekiedy proces przemian zachodzi szybciej lub przynosi lepsze wyniki niż w opisanych przypadkach. Inne bardziej rozczarowują i bywają bardziej kłopotliwe. Sprzyjające czynniki społeczne, których nie powinniśmy pominąć, to przyjaciele dający zachętę i korzystna sytuacja rodzinna; ponadto niezmiernie pomaga posiadanie wyraźnych przekonań moralnych i głębokie, osobiste zaangażowanie religijne. Czynniki niekorzystne to słaby charakter, bezustanne wątpliwości, niskie normy moralne i, oczywiście, długotrwałe zniewolenie przez satysfakcję homoseksualną.

Według mnie jedno jest oczywiste: fatalistyczna postawa w kwestii możliwości zmiany orientacji homoseksualnej nie jest uzasadniona.

rozdział jedenasty

ROZDZIAŁ JEDENASTY
ZAPOBIEGANIE

Slogan głoszący, że homoseksualizm powinien być akceptowany, dla wielu osób brzmi oszukańczo jako „ludzki"; mózgi niektórych zostały tak dokładnie wyprane, że są w stanie przełknąć niedorzeczność, według której związki homoseksualne powinny mieć te same prawa co normalne małżeństwo. Jednak ci, którzy tak entuzjastycznie odnoszą się do życia homoseksualistów, przymykają oczy na smutek, który często temu życiu towarzyszy. Wydają się być obojętni na ciężkie położenie nastolatków i młodych ludzi, narażonych na ryzyko porażki w centralnym aspekcie życia, kiedy rozwój homoseksualizmu doprowadzi ich do impasu. Nie myślą oni nawet o zapobieganiu. Pierwszymi i najważniejszymi osobami, które mogą zapobiec temu zahamowaniu rozwoju u dzieci, są naturalnie ich rodzice. Muszą oni dać przykład

stworzyć rodzaj atmosfery radości i wspólnoty, w znaczny sposób obniżą szanse powstania jakiegokolwiek kompleksu neurotycznego, włącznie z homoseksualnym.

Jeśli chodzi o praktykę wychowania dzieci, tak ojciec, jak i matka powinni pamiętać, że muszą traktować chłopca jak chłopca, a dziewczynkę jak dziewczynkę. Nie oznacza to wcale zmuszania ich do „przypisanych ról", lecz współpracę uwzględniającą naturalne skłonności dziecka i branie pod uwagę wrodzonych różnic w zachowaniu, zależnych od płci.

Najbardziej fundamentalnym czynnikiem zapobiegawczym jest *docenianie* przez rodziców chłopca *jako chłopca,* i dziewczynki *jako dziewczynki.* Dzieci powinny odczuwać, że są doceniane. Jak już wykazaliśmy, należy unikać zaniedbań w tej kwestii.

Krytyczne okresy dla rozwoju męskiej lub kobiecej pewności siebie to okres dojrzewania i okres poprzedzający. Nie tylko rodzice, ale również inne osoby spoza rodziny, mogą w tym czasie wywierać korzystny wpływ. Czasem, na przykład, nauczyciele w pozytywny sposób przyczyniają się do wzmocnienia zdrowej pewności siebie związanej z płcią. Mają możność zachęcić i wspomóc niektóre dzieci w przekraczaniu pewnych progów. Pomyślmy na przykład o chłopcu, który systematycznie przegrywa w zabawach i sporcie, który jest outsiderem w grupie rówieśników; rozważmy znaczenie osobistego zrozumienia, jakie nauczyciel lub inna dorosła osoba może wyrazić w rozmowie czy w inny sposób tak, aby pomóc młodemu człowiekowi uniknąć niebezpieczeństwa związanego z poddaniem się autodramatyzacji.

Efekt zapobiegawczy ma również właściwa edukacja seksualna. Nastolatki z pewnymi typami pierwotnego kompleksu niższości mogą doświadczyć szoku, kiedy są nauczane przez taką „oświeconą" osobistość jak nauczyciel, że „homoseksualizm jest wrodzoną właściwością zakodowaną w mózgu". Taki nonsens utwierdza dziecko w jego wątpliwościach i może prowadzić do niezdecydowanych, niedojrzałych poglądów o zgubnym charakterze. Jeśli natomiast młoda osoba usłyszy, że odczucia homoseksualne w okresie dojrzewania są spowodowane problemem w rozwoju emocjonalnym i, że autentyczny, wrodzony homoseksualizm nie istnieje, a co więcej, że ta orientacja sprowadza się do kompleksu niższości, który jest podatny na zmiany — wówczas nauczyciel pobudza nadzieję i wskazuje na drogę doskonalenia rozwoju wewnętrznego.

POMOC DLA HOMOSEKSUALISTÓW

Fundacja "Światło-Życie"
Ośrodek ODWAGA w Lublinie
ul. Ks. F. Blachnickiego 8
20-806 Lublin
tel. (+48) (81) 740 13 28,
tel. kom. (+48) 509 830 622
e-mail: odwaga@onet.eu
http://www.odwaga.oaza.pl/homepage.html

Fundacja Centrum Rozwoju i Poradnictwa CEREO,
ul. Puławska 114/4;
02-620 Warszawa
http://nowedrogi.com/kontakt.html

http://www.pascha.pl/index.php
kontakt@ pascha.pl

http://www.homoseksualizm.edu.pl/index.php/wiecej/inne-strony
http://www.homoseksualizm.friko.pl/
http://www.pascha.pl/linki.php

IN VITRO

Autor Łukasz Szymański
Wydawnictwo „Petrus”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 5
WYKAZ SKRÓTÓW 9
WSTĘP 15
ROZDZIAŁ I: ZAGROŻENIE ŻYCIA EMBRIONÓW LUDZKICH W NIEKTÓRYCH PRAKTYKACH KLINICZNYCH 19
Zagrożenie życia embrionu i wskazania do aborcji w diagnostyce prenatalnej 20
Niszczenie embrionów ludzkich w sztucznej prokreacji 35
Eksperymentowanie i manipulacje na embrionach ludzkich 43
ROZDZIAŁ II: STATUS EMBRIONU LUDZKIEGO 55
Czym jest embrion ludzki? - Opis biologiczny 56
Kryteria człowieczeństwa embrionu ludzkiego 61
Współczesne prawo pozytywne wobec embrionu ludzkiego 78
Stanowisko Kościoła katolickiego wobec embrionu ludzkiego 96
ROZDZIAŁ III: OCHRONA PRAWA DO ŻYCIA LUDZKICH EMBRIONÓW 105
Prawo do życia i jego implikacje 106
Prawo do wolności 124
ZAKOŃCZENIE 145
PRZYPISY 149
BIBLIOGRAFIA 191

Przedmowa

Wiek XX przeszedł do historii jako czas przełomów. Należą do nich między innymi: rozwój fizyki kwantowej, postawienie pierwszego kroku człowieka poza ziemskim globem, odkrycie kodu genetycznego i struktury DNA, opracowanie nowych form terapii (zwłaszcza transplantologii), powstanie komputerów i świata wirtualnego. Wśród wielu spektakularnych dokonań człowieka ubiegłego stulecia poczesne miejsce zajmuje niewątpliwie zapłodnienie komórki jajowej poza ustrojem kobiety *(in vitro),* którego w 1978 roku dokonali dwaj angielscy uczeni Patrick Steptoe i Robert Edwards. Łaciński termin *in vitro* oznacza dokładnie „w szkle" i stosowany jest obecnie w potocznym rozumieniu jako synonim sztucznego zapłodnienia w warunkach laboratoryjnych. Jego antagonistycznym odpowiednikiem jest podobnie brzmiący dwuwyraz *in vivo* (dosłownie: „na żywo"), który określa z kolei zapoczątkowanie ludzkiego życia w drogach rodnych kobiety. Powstanie i urodzenie się pierwszego „dziecka z probówki" - Luizy Brown - stało się nie tylko przełomem w skal: medycznej, ale również etycznej; złamało bowiem inną istotną barierę, która nigdy wcześniej nie została przekroczona: oto ludzki zarodek po raz pierwszy w historii znalazł się poza swoim naturalnym ekosystemem, jakim dotąd

był dla niego organizm matki. Zastanówmy się pokrótce nad tym faktem.

Początek każdego życia jest momentem newralgicznym, w którym zarodek jest szczególnie narażony na uszkodzenie czy wręcz zniszczenie. W przypadku ssaków (w tym także człowieka) natura wypracowała specjalny sposób ochrony poprzez umieszczenie zapłodnienia w organizmie matki, a następnie długiego, nieraz wielomiesięcznego rozwoju embrionalnego i płodowego. Już od zamierzchłych czasów człowiek był świadomy tego faktu i podchodził doń z podziwem i szacunkiem. W starożytnych tekstach medycznych - np. u hipokratyków czy Arystotelesa - znajdujemy próby rozszyfrowania mechanizmu zapłodnienia oraz opisy pierwszych etapów życia wewnątrzpłodowego. Także Biblia przekazała kilka pięknych tekstów dotyczących pierwszych stadiów rozwojowych człowieka, np. w jednym z psalmów, w którym natchniony autor wychwalał Boga: „To Ty ukształtowałeś mi nerki, przygarnąłeś mnie już w łonie matki! Będę cię sławić, bo dokonujesz potężnych cudów: przedziwne są dzieła Twoje, a dusza moja poznała je dobrze. Nie była zakryta żadna kość przed Tobą, kiedy powstawałem w ukryciu, tkany w głębinach ziemi! Oczy Twoje widziały, gdy byłem jeszcze w zarodku" (Ps 139, 13-16a). Podobnie i Hiob medytował nad pierwszymi chwilami swojego istnienia, pytając retorycznie: „Czyś Ty mnie nie przelał jak mleko i jak serowi stężeć nie kazałeś? Skórą i ciałem mnie okryłeś, kośćmi i ścięgnami pospinałeś. Obdarzyłeś mnie życiem i siłą, a troskliwość Twoja strzegła mego ducha" (Hi 10, 8-12). W świetle współczesnych, nowych form prokreacji wspomaganej teksty te tracą wiele ze swej mocy i aktualności. Ludzki embrion w licznych przypadkach został bowiem pozbawiony swojej odwiecznej ochrony. Został niejako „wyciągnięty z głębokości ziemi organizmu matki" i położony na szkle, stając

się przedmiotem badań i analiz. W celu przeżycia i powrotu do swego naturalnego środowiska rozwoju musi obecnie udowodnić, że jest właściwie wyposażony genetycznie, odpowiada oczekiwaniom rodziców oraz zespołu medycznego. W przeciwnym razie zostaje zniszczony lub - w najlepszym razie - zamrożony „na potem". Liczba unicestwionych lub zahibernowanych embrionów ludzkich sięga współcześnie już setek milionów. Wobec tego faktu spontanicznie rodzi się potrzeba moralnej refleksji i intuicyjny postulat wstrzymania przez medycynę działań niszczących.

Książka Łukasza Szymańskiego jest udaną próbą podjęcia problemu ochrony życia ludzkiego w stadium embrionalnym. Już sam intrygujący jej tytuł - *In vitro. Życie za życie?* zapowiada refleksję nad pytaniem, za jaką cenę dokonuje się obecnie osiągnięcie upragnionego potomstwa? Czy pozwalając niektórym żyć, równocześnie nie dokonuje się holokaustu innych bezbronnych istnień ludzkich? Jaką cenę płaci ludzkość za wyprowadzenie procesu poczęcia człowieka poza organizm matki? W poszukiwaniu odpowiedzi na postawione pytania uwzględnić należy jeszcze dodatkowy fakt, iż termin *in vitro* przestał obecnie odnosić się tylko do sztucznego zapłodnienia, lecz pociągnął za sobą nowe formy manipulacji na ludzkich zarodkach, takie jak: eksperymentowanie na nich, poddawanie ich diagnozie preimplantacyjnej, kreowanie zwierzęco-ludzkich hybryd, manipulacje genetyczne czy klonowanie. Wszystko to stało się możliwe wskutek tylko tego jednego zabiegu: przeniesienia ludzkiego embrionu na szkło, co umożliwiło pełny dostęp do niego lekarzom i naukowcom. Dlatego w dobie współczesnej należy postawić zasadnicze pytanie: Czy jako gatunek ludzki nie weszliśmy na równię pochyłą (ang. *slippery slope),* której kresu nie można przewidzieć? W świetle tego pytania bardzo cennym osiągnięciem autora jest

kompetentne przedstawienie wszystkich współczesnych technik klinicznych, w których życie zarodków ludzkich jest szczególnie narażone na zniszczenie. Czytelnik może dowiedzieć się o najnowszych metodach ingerencji w życie ludzkie w stadium embrionalnym, które uległy radykalnemu poszerzeniu, zwłaszcza na początku XXI wieku (rozdział I). Po tej prezentacji autor analizuje godność ludzkiej istoty w pierwszych stadiach rozwojowych. Dokonuje tego komplementarnie na kilku płaszczyznach: biologicznej, filozoficznej, prawnej i religijnej (rozdział II). W ostatniej części postuluje formy rozwiązania impasu w kwestii niszczenia ludzkich zygot, odwołując się do podstawowych praw człowieka, gwarantowanych w paragrafie 3 Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka - prawa do życia i prawa do wolności (rozdział III). Wielką zaletą książki jest duża kompetencja autora, co przejawia się w analizie poszczególnych problemów w sposób jasny, systematyczny i naukowo uzasadniony. Ufamy, że skreślone poniżej strony staną się źródłem refleksji dla czytelnika nad drugą, zwykle zapomnianą stroną technik sztucznej prokreacji. Jeśli przyczynią się do ocalenia choćby kilku ludzkich embrionów, to spełnią swoją rolę wręcz z nawiązką.

ks. dr Andrzej Muszala

Wykaz skrótów

Skróty ogólne

ang.	- angielskie
art.	- artykuł
b.s.	- brak numeracji strony
ds.	- do spraw
Dz.U.	- Dziennik Ustaw
ed.	- editor (s)
	- greckie
kan.	- kanon
łac.	- łacińskie
m.in.	- między innymi
niem.	- niemieckie
nr	- numer
ok.	- około
poz.	- pozycja
przed Chr.	- przed Chrystusem
r.	- rok
red.	- redaktor (redaktorzy)
s.	- strona (y)
supl.	- suplement
t.	- tom
tłum.	- tłumaczenie
tzn.	- to znaczy
tzw.	- tak zwane
vol.	- volume
wg	- według
z późn. zm.	- z późniejszymi zmianami

Skróty bibliograficzne

A	- „Archeus" (Studia z bioetyki i antropologii filozoficznej)
ACEM	- „Advances in Clinical and Experimental Medicine"
ADCFNE	- „Archives of Disease in Childhood: Fetal & Neonatal Edition"
AJOB	- „American Journal of Bioethics"
AJOG	- „American Journal of Obstetrics and Gynecology"
AJPH	- „American Journal of Public Health"
AJT	- „American Journal of Transplantation"
AN	- „Acta Neuropsychiatrica"
ANYAS	- „Annals of the New York Academy of Sciences"
ANZJOG	-„Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology"
AOHNS	- „Archives of Otolaryngology - Head & Neck Surgery"
ASJOG	- „Ain Shams Journal of Obstetrics and Gynecology"
AUMCS	- „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska" (Sectio D: Medicina)
B	- „Bioethics"
BJOG	- „BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology"
BMB	- „British Medical Bulletin"
BMJ	- „British Medical Journal"
BZP	- „Bioetyczne Zeszyty Pediatrii"
C	- „Communio"
ChNS	- „Child's Nervous System"
CJA	- „Canadian Journal of Anesthesia"
CMJ	- „Croatian Medical Journal"
CNR	- „Clinical Neuroscience Research"
CP	- „Clinics in Perinatology"
CPKNP	- „Czasopismo Prawa Karnego i Nauk Penalnych"
CSC	- „Celi Stem Cell"
CTB	- „Celi and Tissue Banking"
DCB	- „DNA and Cell Biology"
DP	- Kongregacja Nauki Wiary, Instrukcja *Dignitas personae* dotycząca niektórych problemow bioetycznych (12 XII 2008)
DV	- Kongregacja Nauki Wiary, Instrukcja *Donum vitae.* 0 szacunku dla rodzącego się życia i godności jego przekazywania (22 II1987)

E - „Ethos"
ECOG -„European Clinics in Obstetrics and Gynaecology"
EHD - „Early Human Development"
EN - „Experimental Neurology"
EP - „Endokrynologia Polska"
EV - Jan Paweł II, Encyklika *Evangelium vitae.* 0 wartości i nie naruszalności życia ludzkiego (25 III 1995)
FL - „Feu et Lumière"
FPP - „Family Planning Perspectives"
FS - „Fertility and Sterility"
G - „Der Gynäkologe"
GL - „Gazeta Lekarska"
GP - „Ginekologia Praktyczna"
GS - „Gynecological Surgery"
H - „Haemophilia"
HCR - „Hastings Center Report"
HD - „Homo Dei"
HF - „Human Fertility"
HG - „Human Genetics"
HR - „Human Reproduction'
HRU - „Human Reproduction Update"
IJGO - „International Journal of Gynecology and Obstetrics"
IJPN - „International Journal of Palliative Nursing"
IMAJ - „The Israel Medical Association Journal"
IOVS - „Investigative Ophthalmology & Visual Science"
JAMA - „The Journal of the American Medical Association"
JAP - „Journal of Applied Philosophy"
JAPS - „Journal of American Physicians and Surgeons"
JARG - „Journal of Assisted Reproduction and Genetics
JCI - „The Journal of Clinical Investigation"
JGC - „Journal of Genetic Counseling"
JHI - „Journal of Hospital Infection"
JMAT - „Journal of The Medical Association of Thailand"
JMD -„Journal of Molecular Diagnostics"
JME - „Journal of Medical Ethics"
JMG - „Journal of Medical Genetics"
JNNP - „Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry"
JOGNN - „Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing'
JP - „Journal of Physiology"

JRE - „Journal für Reproduktionsmedizin und Endokrinologie"
JRIP - „Journal of Reproductive and Infant Psychology"
JVS - „The Journal of Veterinary Science"
KF - „Kwartalnik Filozoficzny"
KKK - *Katechizm Kościoła katolickiego*
KPK - *Kodeks prawa kanonicznego*
KPSZ - Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, *Karta Pracowników Służby Zdrowia* (1995)
L - „Lancet"
LN - „Lancet Neurology"
LO - „Lancet Oncology"
MeM - „Medicina e Morale"
MHCP - „Medicine, Health Care and Philosophy"
MHR - „Molecular Human Reproduction"
MJA - „The Medical Journal of Australia"
MJM - „McGill Journal of Medicine"
MP - „Medycyna Praktyczna"
MpD - „Medycyna po Dyplomie"
MWR - „Medycyna Wieku Rozwojowegc
N - „Naturę"
Na - „Nauka"
NB - „Nature Biotechnology"
NCBQ - „The National Catholic Bioethics Quarterly"
NeuroRx -„NeuroRx: The Journal of the American Society for Experimental NeuroTherapeutics"
NINR - „Newborn & Infant Nursing Reviews"
NM - „Nature Medicine"
NRG - „Nature Reviews Genetics
NS - „New Scientist"
O&G - „The Obsterician & Gynaecologist"
OG - „Obstetrics and Gynecology'
ORpol - „L'Osservatore Romano" wydanie polskie
P --„Pediatrics"
PBK - „Postępy Biologii Komórki"
PD - „Prenatal Diagnosis"
PH - „Public Health"
PhR - „Physiological Reviews"
PiP - „Państwo i Prawo"
PL - „Przewodnik Lekarza"

PM	- „Przegląd Menopauzalny"
PNAS	- „Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America"
PPE	- „Paediatric and Perinatal Epidemiology"
PPK	- „Polski Przegląd Kardiologiczny"
PR	- „Pediatrie Research"
PrzP	- „Przegląd Powszechny"
PS	- „Przegląd Sądowy"
QdA	- Kongregacja Nauki Wiary, Deklaracja *Questio de abortu.* O przerywaniu ciąży (18 XI1974)
R	- „Radiology"
Rep	- „Reproduction" (The Journal of the Society for Reproduction and Fertility)
RF	- „Roczniki Filozoficzne"
RHM	- „Reproductive Health Matters"
RJG	- „Russian Journal of Genetics"
RT	- „Roczniki Teologiczne"
S	- „Science"
SA	- „Scientific American"
SC	- „Stem Cells"
SCR	- „Stern Cell Reviews"
SFNM	- „Seminars in Fetal & Neonatal Medicine"
SP	- „Seminars in Perinatology"
StBob	- „Studia Bobolanum"
StEB	- „Studia Ecologiae et Bioethicae"
StWarm	- „Studia Warmińskie"
TCM	- „Trends in Cardiovascular Medicine"
TMB	- „Theoretical Medicine and Bioethics"
WJM	- „The Western Journal of Medicine"
WO	- „Współczesna Onkologia"
Z	- „Znak"
ZiP	- „Zycie i Płodność"

Cytaty z Pisma Świętego oraz skróty ksiąg biblijnych podano zgodnie z: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych,* opracował Zespół Biblistów Polskich z inicjatywy benedyktynów tynieckich, wydanie piąte, Poznań 2002.

Stan prawny na dzień 01.09.2009 r.

Wstęp

Znany amerykański pisarz, Edwin Black, jedną ze swoich książek opatrzył sugestywnym tytułem *Wojna przeciw słabym*[1]. W swoim dziele dokonał przeglądu dziejów eugeniki, czyli nauki o doskonaleniu rasy ludzkiej. Do jej istoty należało m.in. eliminowanie istnień ludzkich, które nie spełniały określonych kryteriów (np. osób dotkniętych ciężkimi nieuleczalnymi schorzeniami fizycznymi czy psychicznymi). Parafrazując nieco jego myśl, można by powiedzieć, że współczesne działania w dziedzinie biomedycyny, niosące ze sobą różne formy zagrożenia życia istoty ludzkiej w stadium embrionalnym, są również swego rodzaju „wojną przeciw słabym". W wojnie tej przegranym jest zawsze ten, kto nie może sam się bronić - człowiek nienarodzony, stąd niezwykle ważna wydaje się świadomość tego zjawiska u tych, którzy w tej wojnie mogą przyjść z pomocą bezbronnemu. Najnowsze zdobycze nauk, takich jak biologia, genetyka, medycyna czy biotechnologia, niewątpliwie zasługują na podziw. Dzięki cennym odkryciom i wynalazkom medycyna współczesna dysponuje wieloma narzędziami, które pozwalają na bardzo wczesną diagnostykę i terapię schorzeń, które jeszcze do niedawna uważane były za nieuleczalne. Wśród osiągnięć, z których korzystają

nauki medyczne, wymienić należy także metodę zapłodnienia *in vitro czy* odkrycia związane z komórkami macierzystymi.

Najnowsze „narzędzia będące na usługach współczesnej medycyny sprawiły, że w obszarze jej oddziaływań znalazł się człowiek w najwcześniejszych fazach rozwoju. Kilkukomórkowy embrion ludzki poddawany bywa różnorodnym procedurom, które oprócz pozytywnych aspektów niosą ze sobą poważne zagrożenia dla jego życia. Ich pole poszerza się wraz z rosnącym dostępem do wspomnianych „zdobyczy" nauk biomedycznych, przyczyniając się tym samym do uśmiercania wielu istnień ludzkich. Analiza tych zagrożeń jest przedmiotem naszej refleksji. Chcemy zastanowić się nad różnymi konsekwencjami współczesnych praktyk klinicznych, takich jak: diagnostyka prenatalna, sztuczne zapłodnienie czy eksperymenty na zarodkach ludzkich (rozdział I). W trakcie ich wykonywania dochodzi bowiem do masowego niszczenia istnień ludzkich w stadium preimplantacyjnym i prenatalnym. Wobec takiego faktu istnieje potrzeba jednoznacznego określenia statusu istot nienarodzonych, aby w ten sposób znaleźć uzasadnienie dla ochrony ludzkich embrionów przed działaniami, które zagrażają jego życiu. Stąd konieczne będzie odwołanie się do danych biologicznych, filozoficznych i prawnych oraz uwzględnienie głosu Kościoła w kwestii statusu istoty poczętej (rozdział II). W ostatniej, trzeciej części książki (rozdział III) podejmiemy problematykę ochrony prawa do życia ludzkich embrionów w kontekście stosowania praktyk klinicznych.

Istnieje ścisła zależność pomiędzy prawem do życia a prawami szczegółowymi, stanowiącymi jego implikacje. Prawa te można zaszeregować w dwóch grupach: 1) prawo do życia (w jego zakres wchodzi m.in. prawo do integralności somatycznej i genetycznej, prawo do rozwoju fizycznego, do zachowania zdrowia);

2) prawo do wolności (czyli prawo do poczęcia na sposób ludzki, do posiadania i znajomości własnych rodziców, prawo do środowiska naturalnego, do poszanowania uposażenia genetycznego i do ochrony prawnej).

W celu całościowego ujęcia problemu dość często odwołujemy się do literatury anglojęzycznej, przede wszystkim z zakresu medycyny, filozofii, teologii, bioetyki i prawa. Z zakresu nauki Kościoła w kwestii ochrony ludzkiego embrionu odwołamy się przede wszystkim do dokumentów Kongregacji Nauki Wiary (deklaracja *Questio de abortu,* instrukcje *Donum vitae, Dignitas Personae*) oraz wypowiedzi i dokumentów Benedykta XVI i Jana Pawła II (głównie encyklika *Evangelium vitae).*

ROZDZIAŁ I

Zagrożenie życia embrionów ludzkich w niektórych praktykach klinicznych

Gwałtowny rozwój nauk medycznych ostatnich kilkudziesięciu lat zaowocował cennymi odkryciami i wynalazkami, dzięki którym można już leczyć wiele, jeszcze do niedawna nieuleczalnych, chorób, a także znacznie podnieść jakość życia pacjentów dotkniętych ciężkimi schorzeniami. W spektrum osiągnięć medycyny najnowszej wpisują się - oprócz tych o niewątpliwie pozytywnych skutkach - także takie działania, którym towarzyszy niszczenie życia ludzkiego w stadium preimplantacyjnym lub prenatalnym. Wśród tych ostatnich trzeba wymienić diagnostykę prenatalną, która choć sama w sobie stanowi działanie pozwalające na wczesną detekcję nieprawidłowości rozwojowych dziecka i wdrożenie odpowiedniej terapii, to może być także wykorzystywana w celu nieetycznym, stając się narzędziem eliminowania istnień ludzkich. Szczególne miejsce nieuniknionej destrukcji embrionów ludzkich stanowi praktyka sztucznego zapłodnienia. Z tą ostatnią wiąże się m.in. diagnostyka preimplantacyjna, która stawia sobie za cel eliminację zdefektowanych zygot, a także tzw. redukcję ciąży mnogiej, czyli aborcję „nadliczbowych", nie-

pożądanych płodów. Innym rodzajem zagrożeń klinicznych dla rozwijającego się życia ludzkiego są działania określane ogólnie mianem eksperymentów na embrionach ludzkich. W ramach tego rodzaju poczynań wymienia się głównie pozyskiwanie cennych, z punktu widzenia zastosowań terapeutycznych, embrionalnych komórek macierzystych. Procedura taka obarczona jest jednak unicestwieniem wielu embrionów.

Zagrożenie życia embrionu i wskazania do aborcji w diagnostyce prenatalnej

Zagrożenie życia embrionów (płodów) ludzkich w działaniach diagnostycznych można rozpatrywać na dwóch płaszczyznach: 1) jako negatywną „okoliczność" stosowania prenatalnych technik diagnostycznych, obarczonych siłą rzeczy pewnym ryzykiem uszkodzenia czy wręcz zniszczenia płodu; 2) jako „intencję" przyświecającą wykonującym badanie diagnostyczne (zarówno lekarzom, jak i rodzicom). W tym drugim przypadku chodzi o wpływ badań diagnostycznych na abortywne decyzje i działania personelu wobec istoty nienarodzonej.

Ryzyko uszkodzenia lub zniszczenia płodu podczas wykonywania badań prenatalnych

Mianem diagnostyki prenatalne] (badań prenatalnych) określa się szereg metod medycznych aplikowanych do rozwijającego się w łonie matki płodu w celu dokonania oceny jego budowy anatomicznej oraz rozpoznania ewentualnych wad, chorób, nieprawidłowości czy zagrożeń jego życia[2]. Tak rozumiane działanie wchodzi w zakres rozwijającej się od lat 60. XX wieku medycyny prenatalnej[3].

Ze względu na ryzyko związane z procedurami diagnostycznymi metody diagnostyki prenatalnej dzieli się na nieinwazyjne (fonografia, elektrokardiografia, polikardiografia, kardiotokografia, badanie ultrasonograficzne, rentgenodiagnostyka, amniofetografia, tomografia komputerowa, magnetyczny rezonans jądrowy, badania biochemiczne markerów produkowanych przez jednostkę płodowo-łożyskową w surowicy matki, analiza komórek płodowych obecnych w krwiobiegu matczynym) oraz inwazyjne (amniopunkcja, amnioskopia, biopsja kosmówki, kordocenteza, fetoskopia, embrioskopia)[4]. Te ostatnie, na skutek zastosowanej techniki, niosą ze sobą ryzyko bezpośredniego zagrożenia życia rozwijającej się istoty ludzkiej w łonie matki. Metody nieinwazyjne przeciwnie - same w sobie nie narażają embrionu na niebezpieczeństwo uszczerbku na zdrowiu czy utraty życia. Oba typy diagnozowania płodu w praktyce klinicznej zasadniczo wykonuje się równolegle.

Amniopunkcja (amniocenteza) - najstarsza i najczęściej stosowana metoda prenatalnej diagnostyki inwazyjnej - zmierza do ustalenia kariotypu komórek płodu (z jego naskórka, przewodu pokarmowego, oddechowego, moczowego), które złuszczone, obecne są w płynie owodniowym. W tym celu przez powłoki brzuszne i macicę dociera się przy pomocy cienkiej igły do pęcherza płodowego i pobiera około 10-20 ml płynu owodniowego, następnie odwirowuje się go, a komórki (amniocyty) poddaje się hodowli celem dokonania oceny kariotypu płodu. Wynik uzyskuje się po 2-3 tygodniach. Komórki można poddać badaniom: cytogenetycznemu (amniopunkcja genetyczna - analiza chromosomów), molekularnemu (badanie DNA wykrywające ponad 1000 chorób), biochemicznemu (stężenie i aktywność substancji płodowych wskazujące na wady rozwojowe lub choroby metaboliczne), w kierunku infekcji (np. wirusem różyczki, cytome-

galii, toksoplazmozy, krętkami kiły). Amniocenteza pozwala wykryć choroby uwarunkowane zaburzeniami w budowie i liczbie chromosomów, wady centralnego układu nerwowego, choroby metaboliczne, określić dojrzałość płuc dziecka[5]. Ze względu na okres wykonywania badania amniopunkcję dzieli się na wczesną (wykonywaną pomiędzy 10 a 14 tygodniem ciąży) oraz klasyczną (wykonywaną pomiędzy 15 a 20 tygodniem ciąży). Wczesna punkcja owodni daje możliwość wcześniejszego uzyskania obrazu kariotypu płodu. Jednakże w porównaniu do amniopunkcji klasycznej (ryzyko utraty ciąży wynosi ok. 0,5%-1%)[6] wiąże się ona z większym ryzykiem poronienia (ok. 2%). Największe niebezpieczeństwo przy stosowaniu tej metody stwarza przypadkowe nakłucie płodu, co w konsekwencji może doprowadzić do jego uszkodzenia i śmierci. Badanie wykonuje się zawsze pod kontrolą ultrasonografu[7]|

Kolejna metoda badania płodu - amnioskopia, polega na oglądaniu płynu owodniowego poprzez błony dolnego bieguna jaja płodowego za pomocą amnioskopu (endoskopu) wprowadzanego przez kanał szyjki macicy. Badaniem tym diagnozuje się stan płodu, interpretując kolor płynu owodniowego. Podczas ciąży prawidłowej wody płodowe są jasne i przejrzyste, a pod koniec jej trwania mętnieją. W różnych stanach patologicznych kolor płynu owodniowego ulega charakterystycznym zmianom, i na podstawie znajomości tych kolorów można określić stan zagrożenia płodu. Najczęściej badanie to wykonuje się po 34 tygodniu ciąży. Metoda amnioskopowej diagnostyki prenatalnej niesie ze sobą ryzyko powikłań, wśród których wymienia się: zakażenia, krwawienia z łożyska przodującego oraz niezamierzone przebicie pęcherza płodowego. Z tym ostatnim wiąże się przedwczesny poród, a także zagrożenie dla życia płodu[8].

Biopsja kosmówki (ang. *chorionic villus sampling* - CVS) jako jedna z inwazyjnych metod diagnostyki prenatalnej polega na pobraniu za pomocą igły bądź giętkiego cewnika przez powłoki brzuszne (ewentualnie przez szyjkę macicy) matki około 20--30 mg tkanki pochodzącej z zewnętrznej warstwy trofoblastu i poddaniu komórek hodowli, a następnie badaniu materiału genetycznego. Badaniem tym można wykryć choroby metaboliczne (ok. 20) oraz te, których przyczyną są nieprawidłowości w liczbie i budowie chromosomów (np. zespół Downa, zespół Turnera). Hodowla komórek (jak w punkcji owodni) i bezpośrednia analiza gwałtownie rozwijającego się trofoblastu dostarczają materiału do analizy cytogenetycznej. Przy prawidłowo wykonanym badaniu, CVS dostarcza pewnych wyników diagnostycznych w ponad 99% przypadków. Jeszcze do niedawno biopsję wykonywano przezszyjkowo, obecnie preferowana jest droga przez powłoki brzuszne. Biopsję kosmówki można już stosować od 6-7 tygodnia ciąży, najczęściej wykonywana jest między 10 a 12 tygodniem. Czas oczekiwania na wynik wynosi od dwóch do kilkunastu dni. Ryzyko utraty płodu związane ze stosowaniem CVS waha się w granicach 1-1,5% (wg niektórych danych[9] 2-3%). Biopsja kosmków łożyska, którą można wykonać od 20 tygodnia ciąży do porodu, nosi nazwę placentocentezy, a ryzyko poronienia przy wykonywaniu tej metody diagnostycznej wzrasta do ok. 4%. Obecnie ta ostania metoda jest rzadko stosowana[10]. Trzeba zauważyć, że aplikowanie do płodu CVS jako metody diagnostycznej niesie ze sobą także zwiększone ryzyko wystąpienia aborcji spontanicznej[11].

Kordocenteza (ang. *percutaneous umbilical blood sampling* - PUBS) zwana również przezskórnym pobraniem krwi pępowinowej, umożliwia uzyskanie próbek krwi płodowej bez użycia fetoskopu. Pobieranie krwi (ok. 0,5-1,0 ml) przeprowadza się

pod kontrolą aparatury ultrasonograficznej wysokiej jakości, wprowadzając odpowiednio cienką igłę do żyły pępowinowej w miejscu przyczepu pępowiny do łożyska. Badanie wykonuje się w celu weryfikacji podejrzenia o zaburzeniu metabolicznym i chromosomalnym (np. wrodzonych dziedzicznych: neutropenii, ciężkiego złożonego niedoboru odporności, przewlekłej choroby ziarniniakowej), przeprowadzenia badań hematologicznych (np. oznaczanie płytek krwi), hodowli bakteryjnych lub wirusowych, oznaczenia parametrów biochemicznych świadczących o stanie płodu. PUBS można wykonywać od 17 tygodnia ciąży. Zabieg ten jest szczególnie pomocny w razie potrzeby szybkiej analizy chromosomów w III trymestrze ciąży, gdy w badaniu ultrasonograficznym stwierdza się pewne wady płodu. Krótkoterminowe hodowle limfocytów pozwalają na ocenę kariotypu w czasie 48-72 godzin, a nawet w ciągu 24 godzin[12]. Głównym ryzykiem związanym z kordocentezą jest krwawienie płodu lub infekcja wewnątrzmaciczna, co może prowadzić do konieczności rozwiązania ciąży poprzez aborcję. Wspomniana infekcja wewnątrzmaciczna również może spowodować śmierć płodu (w 1% przypadków). Za jedno z groźniejszych powikłań tej metody uznaje się wkłucie igły lub przekłucie naczynia i przedostanie się nawet niewielkiej ilości krwi do galarety Whartona, co może prowadzić do tamponady naczyń pępowinowych i śmierci płodu[13]. Szacowane ryzyko utraty płodu po zabiegu PUBS wynosi odpowiednio około 2% przy stosowaniu tej metody diagnostycznej przed 24 tygodniem ciąży i zmniejsza się do około 1% po 24. tygodniu[14].

Kolejną obecnie stosowaną metodą diagnostyki inwazyjnej jest fetoskopia. Badanie to polega na bezpośrednim, endoskopowym oglądaniu płodu w jego naturalnym środowisku wewnątrzmacicznym (łac. *in utero*) za pomocą urządzeń optycznych o bardzo wysokiej rozdzielczości, wprowadzonych do jamy macicy przez

nakłucie jamy brzusznej. Zabieg umożliwia pobieranie krwi i tkanek płodowych (skóra, mięśnie, wątroba) celem przeprowadzenia dalszych badań cytogenetycznych i biochemicznych na obecność zmian patologicznych. Fetoskopia jest zabiegiem bardzo inwazyjnym, bardziej niż amniocenteza. Wiąże się ona bowiem z manewrowaniem przyrządem w jamie macicy, z koniecznością zmiany położenia płodu w czasie badania i ewentualnym pobieraniem jego krwi. Badanie to jest jedną z wydajniejszych metod wykorzystywanych do bezpośredniego pobierania krwi płodu i biopsji tkanek, służy też do weryfikacji wątpliwych wyników ultrasonograficznych. Dzięki wziernikowaniu możliwe jest także przeprowadzenie zabiegów terapeutycznych *in utero* (np. sączkowanie wodogłowia). Optymalnym terminem dla wykonania fetoskopii jest czas między 18 a 19 tygodniem ciąży. Badanie to nie znalazło jednak większego zastosowania praktycznego (przeprowadza się je tylko w drugim trymestrze ciąży) ze względu na wysoce inwazyjny charakter i wysoki stopień powikłań. Ryzyko utraty płodu przy stosowaniu fetoskopii jest wysokie. Przy profesjonalnie wykonywanym badaniu ryzyko samoistnego poronienia oscyluje w granicach 5%. Badanie to aplikowane jest najczęściej do płodu, co do którego istnieją położnicze wskazania do przerwania ciąży ze względu na bardzo wysokie prawdopodobieństwo istnienia ciężkiego schorzenia. Przy omawianiu tej techniki diagnostycznej należy również wspomnieć o embrioskopii, która - pod względem technicznym - stanowi metodę zbliżoną do fetoskopii. Embrioskopia pozwala na wczesną diagnostykę płodu (stosuje się ją pomiędzy 5 a 8 tygodniem ciąży). Metoda ta jest mniej inwazyjna niż fetoskopia, a ryzyko związane z jej stosowaniem porównywalne jest z ryzykiem właściwym dla wczesnej amniopunkcji[15].

Opisując techniki diagnozowania płodu, należy też wspomnieć o badaniu zwanym kolposkopią. Zmierza ona do rozpo-

znania zmian w obrębie szyjki macicy, pochwy i sromu. Mimo że metody tej nie aplikuje się do płodu, to jednak pozytywna diagnoza postawiona wskutek zastosowania kolposkopii u kobiety ciężarnej implikuje bezpośrednie skutki w odniesieniu do istoty nienarodzonej. Stwierdzenie procesu nowotworowego szyjki macicy podczas ciąży wiąże się z zagrożeniem życia płodu, ponieważ w takiej sytuacji proponuje się kobiecie ciężarnej przerwanie ciąży (aborcję) w celu zapobieżenia uszkodzeniu szyjki macicy w czasie porodu[16].

Wskazanie do aborcji po pozytywnym wyniku diagnozy prenatalnej

Ryzyko mechanicznego uszkodzenia czy uśmiercenia płodu związane z prenatalnym diagnozowaniem metodami inwazyjnymi nie stanowi jedynego i największego niebezpieczeństwa dla życia istoty nienarodzonej. Spektrum zagrożeń poszerza znacznie fakt negatywnego wykorzystania diagnozy postawionej wskutek przeprowadzonych badań zarówno metodami inwazyjnymi, jak i nieinwazyjnymi. Chodzi o dokonywanie aborcji na podstawie tzw. wskazań lekarskich, tzn. w przypadku stwierdzenia np. ciężkich czy nieuleczalnych schorzeń (zwłaszcza letalnych), lub z przyczyn niemedycznych - np. gdy zidentyfikowana płeć dziecka nie odpowiada oczekiwaniom zainteresowanych.

Przy prenatalnej detekcji nieprawidłowości płodu ogromny wpływ na decyzje rodziców o dokonaniu aborcji mają lekarze. Fakt ten potwierdzają badania przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. W badanej grupie 53 lekarzy (43 kobiety i 10 mężczyzn) aż 96,2% wyraziło pogląd, że jeśli istnieje możliwość przeprowadzenia w okresie ciąży badań wykrywających chorobę lub wadę płodu, to należy się im poddać,

także wtedy, gdy danej choroby nie da się wyleczyć. Zdecydowana większość badanych (83%) opowiedziała się za aborcją w przypadku zdiagnozowania anomalii prenatalnej dziecka[17].

Przykładem zastosowania powyższego sposobu myślenia może być praktyka wykonywania badań prenatalnych w kierunku wykrycia talasemii przeprowadzonych w latach 80. w krajach basenu Morza Śródziemnego pod patronatem Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization - WHO). Talasemia jest ciężkim schorzeniem genetycznym, występuje głównie na Cyprze, Sardynii, w południowych Włoszech i w Grecji. Dzieci dotknięte tą chorobą wymagają przeszczepu szpiku kostnego, co wiąże się z wielkimi kosztami[18]. Stąd zazwyczaj leczy się je farmakologicznie lub przez transfuzję krwi, co wydłuża czas życia do 18-22 lat. Od lat 80. na wspomnianym obszarze Europy władze medyczno-administracyjne pod patronatem WHO prowadziły systematyczną diagnostykę prenatalną dla identyfikacji wadliwego genu odpowiedzialnego za talasemię w celu dokonania aborcji płodów dotkniętych tym defektem[19]. Eliminując chorobę, eliminowano także jej nosicieli. Podobne praktyki pojawiają się w odniesieniu do innych chorób, występujących wśród ludności żyjącej na określonych terenach geograficznych. Przeprowadza się na przykład testy na niedokrwistość sierpowatokrwinkową (anemię sierpowatą) wśród Afrykańczyków i Arabów, badania wykrywające chorobę Taya-Sachsa wśród Żydów Aszkenazyjskich[20] czy też testy na mukowiscydozę w rasie kaukaskiej. Większość z tych badań prowadzona jest w kierunku stwierdzenia wskazań do aborcji[21]. Tylko w Niemczech do 2000 roku w ponad 90% przypadków prenatalnego zdiagnozowania chorób dziedzicznych rezultatem była aborcja dyktowana wskazaniami lekarskimi. Podobną sytuację obserwuje się w innych krajach. We Francji w latach 1989-1992 połowę przypadków zespołu Downa

rozpoznawano prenatalnie i ciąże te niemal w 100% przerywano. Procent rodzin wybierających aborcję w przypadku prenatalnego wykrycia chorób metabolicznych prowadzących do upośledzenia umysłowego (np. choroba Taya-Sachsa) waha się w różnych państwach w granicach 98-100%. Podobnie przedstawia się sytuacja w przypadku B-talasemii, prowadzącej zazwyczaj do śmierci w drugiej dekadzie życia. Prenatalna detekcja niedokrwistości sierpowatokrwinkowej wiąże się z aborcją w około 45% przypadków. Wykrycie aberracji chromosomowych związanych z mniej widocznymi objawami lub bezobjawowych (np. zespół Klinefeltera, zespół Turnera, syndrom polisomii X, zespół XYY) pociąga za sobą decyzję o aborcji w 40-80% przypadków[22]. W świetle badań przeprowadzonych w latach dziewięćdziesiątych, w Danii przerwano 80% ciąż w wyniku prenatalnego stwierdzenia nieprawidłowości chromosomów płciowych u badanych płodów. W rezultacie identycznej diagnozy w Finlandii dokonano 88% aborcji, w Wielkiej Brytanii 56%. Inne badania prowadzone w Anglii donoszą o 63% przerwanych ciąż ze względu na stwierdzenie podobnej patologii[23]. Obserwacje prowadzone w ciągu 12 lat (1990-2001) przez naukowców z University School of Medicine w Budapeszcie (Węgry) wykazały, że w przypadku prenatalnego zdiagnozowania aneuploidii chromosomów płciowych (45,X - syndrom Turnera; 47,XXY - zespół Klinefeltera; 47,XXX - trisomia chromosomu X; 47,XYY - zespół XYY) aż 49 (55%) spośród 89 ciąż zostało poddanych aborcji[24]. Narodowy Urząd Statystyczny Wielkiej Brytanii w latach 1995-2004 zarejestrował 1393 przypadki aborcji płodów ze względu na zdiagnozowane prenatalnie anomalie, pośród których 39% stanowiło patologie chromosomowe, 25% malformacje wielonarządowe, 23% defekty cewy nerwowej, 5% wady nerek i 5% wady serca[25]. W Stanach Zjednoczonych 95% wszystkich diagnostyk prenatalnych kobiet

powyżej 35 roku życia przeprowadza się pod kątem syndromu Downa. W przypadku uzyskania pozytywnego wyniku testu powyżej 90% kobiet wybiera aborcję (podobny wskaźnik terminacji ciąż po detekcji wspomnianego zespołu notuje się w Europie[26]). Badania prowadzone w Polsce w grupie rodziców z wysokim ryzykiem genetycznym (>10%) wykazały, że około 72% ankietowanych w zaistniałej sytuacji aprobuje aborcję[27] Podobnych rezultatów dostarczają badania prowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco. Spośród 1082 ankietowanych kobiet ciężarnych (ciąża przed 20 tygodniem) aż 76% opowiada się za dokonaniem aborcji płodu w przypadku prenatalnego zdiagnozowania zespołu Downa[28]. Inne studia prowadzone w Anglii wśród 78 kobiet (w wieku powyżej 16 roku życia), które posiadały rodzeństwo dotknięte podobną patologią, wykazały, że 54% z nich zamierza w przyszłości poddać się diagnostyce prenatalne w kierunku syndromu Downa, a 33% uczestniczek wyraziło aprobatę dla aborcji, gdyby diagnoza potwierdziła chorobę płodu[29]. Prace badawcze prowadzone w Izraelu w latach 1999-2001 wśród 1785 kobiet, które poddały się badaniom prenatalnym w kierunku detekcji trisomii 21. pary chromosomów, wykazały, że aż 45,6% z nich przerwało ciążę po stwierdzeniu istnienia wspomnianego zaburzenia[30]. Trzeba zaznaczyć, że przerywanie ciąży w następstwie prenatalnego zdiagnozowania zespołu Downa znacznie przekracza poziom dokonywanych aborcji niż ma to miejsce w przypadku detekcji innych chorób. Szacuje się, że terminacja ciąz po stwierdzeniu trisomii 21. chromosomu wynosi średnio 92% wszystkich diagnoz, podczas gdy detekcja takich jednostek chorobowych jak rozszczep kręgosłupa czy zespół Turnera implikuje decyzję o zakończeniu ciąży odpowiednio w 64% i 72% przypadków. Najniższy wskaźnik aborcji obserwuje się w odniesieniu do prenatalnego roz-

poznania syndromu Klinefeltera (58%)[31]. Ogólnie szacuje się, że 85-95% wszystkich kobiet po stwierdzeniu u płodu choroby Downa decyduje się na aborcję[32]. Niekiedy także prenatalne rozpoznanie poważnych chorób serca dziecka u niektórych rodziców pociąga za sobą decyzję o przerwaniu ciąży. Dla przykładu: badania przeprowadzone wśród pacjentów Monash Medical Centre w Melbourne wykazały, że w przypadku stwierdzenia podobnej patologii aż 13 spośród 40 pacjentów zdecydowało się na terminację ciąży[33]. Podobne tendencje dobrze ilustruje sytuacja we Francji. Według Paryskiego Rejestru Wad Wrodzonych, w latach 1983-2000 zarejestrowano 1982 przypadki ciąż poddanych terminacji ze względu na prenatalną detekcję wrodzonych wad serca. Spośród wszystkich przerwanych ciąż, 9,9% odnotowano w latach 1983-1989, 14,7% w okresie 1989-1994, natomiast najwyższy (15,4%) wskaźnik aborcji po stwierdzeniu wad malformacji serca u płodu zarejestrowano w latach 1995-2000[34]. Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych w prężnie rozwijającym się ośrodku medycznym w Bostonie (Brigham and Women's Hospital) dowodzą, że wraz ze wzrostem dostępności prenatalnych technik diagnozowania płodu sukcesywnie wzrasta liczba aborcji dokonywanych wskutek rozpoznania wad wrodzonych. Wskaźnik stosowania metod ultrasonograficznej i amniocentezy do detekcji wad płodu (przed 24 tygodniem ciąży) wzrósł z 7% w roku 1974 i 1979 do 61% w latach 1984 i 1989, a w latach 1994 i 1999 osiągnął poziom 89%. Analogicznie zanotowano podwyższenie wskaźnika aborcji dokonywanych na podstawie pozytywnego wyniku diagnozy prenatalnej. Wskaźnik ten w latach 1974 i 1979 wynosił ok. 1% i wzrósł aż do poziomu 20% w latach 1984, 1989, 1994 i 1999. Na skutek zdiagnozowania anencefalii w latach 1972-1999 w wymienionym wyżej ośrodku dokonano 66,6% aborcji. W tym samym przedziale czasowym

w wyniku stwierdzenia trisomii 18. pary chromosomów (zespół Edwardsa) przerwano ciąże w 56,5% przypadków, a dla takich malformacji jak rozszczep kręgosłupa czy zespół Downa wskaźnik terminacji ciąż plasował się odpowiednio na poziomie 45,4% oraz 35,2%[35].

Oprócz sugestii lekarzy, niekiedy także obraz płodu uzyskiwany na monitorze za pomocą badania USG, w celu weryfikacji zdiagnozowanych wcześniej przy pomocy innych metod nieprawidłowości rozwojowych niezwykle silnie oddziałuje na rodziców, skłaniając ich do podjęcia decyzji o aborcji. Taki stan rzeczy potwierdzają studia prowadzone w latach 1991-1996 w Oxfordzie. Badania wykonywane powyżej 20 tygodnia ciąży wykazały, że spośród 396 płodów, u których zdiagnozowano za pomocą USG anomalie (m.in. anencefalie, trisomie: 13 - zespół Patau lub 18 - zespół Edwardsa, hydrocefalie, syndrom Downa, nieprawidłowości w budowie serca, rozszczep kręgosłupa), w rezultacie aż 171 (43%) zostało poddanych procedurze aborcji[36].

Prace badawcze prowadzone w grupie 53 000 kobiet ciężarnych w latach 1984-1997 przez naukowców z uniwersytetu w Waszyngtonie donoszą, że wpływ na decyzje rodziców o aborcji ma także rodzaj i stopień ciężkości zidentyfikowanego u płodu zaburzenia. Uczeni podzielili anomalie wykrywane prenatalnie na cztery klasy, spośród których pierwsza (I) obejmowała wady w stopniu nie wpływającym na jakość życia, w drugiej (II) znalazły się schorzenia o niewielkim wpływie na życie lub wymagające terapii medycznej, w trzecim (III) przedziale umieszczono patologie poważnie utrudniające życie nawet przy optymalnej terapii, natomiast ostatnią klasę (IV) wyznaczały deformacje praktycznie uniemożliwiające życie. I tak dla detekcji malformacji niedotyczących centralnego układu nerwowego zanotowano następujące wskaźniki aborcji: ok. 1% (I), 14,2% (II), 37,1% (III), 71,4%

(IV). W przypadku rozpoznania anomalii systemu nerwowego wskaźnik terminacji ciąż sięgał od ok. 1% (I), poprzez 31,6% (II), 72,5% (III), aż do 90% w klasie czwartej. Przy zdiagnozowaniu zaburzeń chromosomowych liczba przerywanych ciąż wzrastała odpowiednio od 0% dla pierwszego stopnia, 23,1% dla drugiego, 46,4% dla klasy trzeciej oraz 51,4% dla schorzeń określanych jako bardzo ciężkie[37].

Szczególny rodzaj aborcji ze wskazań lekarskich stanowi sytuacja, w której samo stwierdzenie ciąży staje się wystarczającym motywem do jej zakończenia. Chodzi o przypadki, w których istnienie ciąży - z medycznego punktu widzenia - stanowi zagrożenie dla życia i/lub zdrowia matki (ze względu na współistniejące dolegliwości kobiety). Przerwanie ciąży z tak rozumianej przyczyny określa się często jako „aborcję terapeutyczną"[38]. Trzeba zaznaczyć, że formułowane kryteria medyczne obligujące lekarzy do uśmiercenia dziecka ulegają zmianom. I tak niektóre choroby kobiet, które jeszcze do niedawna klasyfikowano jako uzasadnione do przerwania ciąży, obecnie nie znajdują się wśród wskazań do aborcji[39].

Badania prenatalne bywają często wykorzystywane dla realizacji arbitralnych życzeń rodziców czy oczekiwań społeczności. Sytuacja taka zachodzi m.in. w przypadku diagnozowania płci dziecka. Wówczas życie płodu uzależnione zostaje wyłącznie od preferencji zainteresowanych; jeśli jego płeć nie odpowiada oczekiwaniom, dokonuje się aborcji. W USA szereg klinik oferuje diagnostykę prenatalną wyłącznie w celu określenia płci płodu. W krajach takich jak Chiny, Korea, Pakistan i Indie przerywanie ciąży ze względu na płeć cieszy się bardzo dużą popularnością[40]. W Indiach, za sprawą kulturowych uwarunkowań i dostępności prenatalnych technik diagnostycznych (od lat 80. XX wieku) pozwalających na wczesną detekcję płci, notuje się wysoki wskaź-

nik aborcji dziewczynek. Szacuje się, że - mimo obowiązującego prawnego zakazu aborcji ze względu na płeć - tylko w 1997 r. zabójstwo płodów płci żeńskiej, według różnych źródeł, sięgnęło w tym kraju poziomu od 106 000 do 500 000[41]. Ambiwalentne wykorzystanie diagnozy prenatalnej dobrze pokazują badania przeprowadzone w Leeds w Wielkiej Brytanii. W programie, w którym uczestniczyło łącznie 1114 osób (664 - głusi, 143 - z ciężkim zaburzeniem słuchu, 527 - prawidłowo słyszący), uzyskano następujące wyniki: 21% osób głuchych, 39% z ciężkim upośledzeniem słuchu i 49% słyszących opowiedziało się za przeprowadzeniem badań prenatalnych diagnozujących głuchotę dziedziczną dziecka. W tej samej grupie badanych 6% głuchych, 11% z upośledzeniem narządu słuchu oraz 16% prawidłowo słyszących wyraziło decyzję o przerwaniu ciąży w przypadku przedurodzeniowej detekcji głuchoty dziedzicznej u badanego płodu. Natomiast 2% spośród uczestników niesłyszących ujawniło chęć posiadania dziecka obciążonego podobną patologią, wskutek czego zadeklarowało aborcję w sytuacji prenatalnego zdiagnozowania u dziecka nieobecności patologii aparatu słuchowego[42].

Oprócz wyżej wymienionych racji, duży wpływ na decyzje rodziców o abortowaniu chorego dziecka ma dostęp do opieki medycznej. Studia porównawcze prowadzone w grupie Irańczyków (59 osób) i Włochów (50 osób), spośród których 60,2% było dotkniętych hemofilią (choroba genetyczna sprzężona z płcią), wykazały, że 58,2% obywateli Iranu i 16,7% Włochów akceptuje aborcję w przypadku prenatalnego zdiagnozowania u płodu podobnego schorzenia. Sytuację taką tłumaczy fakt lepszego dostępu do usług medycznych we Włoszech w przeciwieństwie do Iranu[43].

Podsumowując, we współczesnej medycynie istnieją różne metody diagnozowania płodu. Niektóre z nich (inwazyjne) ob-

ciążone są pewnym stopniem ryzyka związanym z zagrożeniem życia rozwijającej się istoty ludzkiej. Inne, choć nie mają charakteru inwazyjnego, a ich aplikowanie nie niesie bezpośredniego niebezpieczeństwa dla dziecka nienarodzonego, poszerzają zakres ryzyka wyznaczonego przez techniki inwazyjne. Diagnoza postawiona wskutek przeprowadzenia obu typów badań, w przypadku jej niezgodności z oczekiwaniami zainteresowanych, implikuje decyzję o dokonaniu aborcji płodu obarczonego defektami, niepożądanymi cechami czy też ze względu na płeć. Decyzja o przerwaniu ciąży na skutek pozytywnej diagnozy prenatalnej dodatkowo wzmacniana bywa czynnikami społecznymi, wśród których wymienia się m.in.: ujemny wpływ na budżet rodziny wychowującej upośledzone dziecko, ekonomiczne obciążenie społeczeństwa związane z wydatkami na opiekę i leczenie dzieci dotkniętych defektami, jakość życia osób obciążonych anomaliami, czy też presja społeczeństwa związana z nieakceptacją osób upośledzonych[44].

W przypadku wielu chorób rozpoznawanych prenatalnie nie jest obecnie możliwe zastosowanie odpowiedniej terapii. Sytuacja taka ma miejsce zwłaszcza przy detekcji uszkodzeń chromosomowych (np. zespół Downa). Stąd tak duży wskaźnik aborcji ze wskazań lekarskich. Z drugiej strony wiele schorzeń można leczyć całkowicie lub przynajmniej poprawić jakość życia dziecka obarczonego jakimś defektem przy użyciu np. terapii objawowej. Medycyna i nauki jej pokrewne podlegają nieustannemu rozwojowi, dlatego przedurodzeniowe rozpoznanie jakiejś aktualnie nieuleczalnej patologii nie musi oznaczać wyroku. Doświadczenie pokazuje, że gros schorzeń diagnozowanych prenatalnie kilkadziesiąt lat temu i określanych zgodnie z ówczesnym stanem wiedzy medycznej jako nieuleczalne obecnie poddaje się skutecznej terapii lub profilaktyce. Nie można też zapomnieć, że diagno-

za prenatalna narażona jest na pewne ryzyko błędu, w związku z czym nigdy nie pozwala na stwierdzenie z całkowitą pewnością, że płód jest lub nie jest dotknięty patologią.

Niszczenie embrionów ludzkich w sztucznej prokreacji

Z niektórymi działaniami medycznymi wiążą się określone skutki niepożądane. Zjawisko to odnosi się także do stosowania technik sztucznej prokreacji. Praktyka kliniczna sztucznego zapłodnienia pociąga za sobą poważne zagrożenia dla życia ludzkiego u jego początków, a poprzez niektóre poczynania wprost przyczynia się do uśmiercania istot ludzkich w stadium preimplantacyjnym czy też prenatalnym.

Przez sztuczną (wspomaganą) prokreację rozumie się stosowanie różnych metod medyczno-technicznych w celu zapłodnienia komórki jajowej nasieniem męskim i uzyskania poczęcia organizmu ludzkiego w inny sposób niż poprzez stosunek płciowy mężczyzny i kobiety[45]. Prowadzone od końca XIX wieku[46] badania i eksperymenty nad techniką wspomaganej prokreacji doprowadziły w 1978 r. (Royal Hospital, Oldham, Wielka Brytania) do narodzin pierwszego w historii „dziecka z probówki" (Louise Joy Brown)[47]. W następnych latach w wielu innych krajach podjęto działania zmierzające do uzyskania ludzkich embrionów w warunkach pozaustrojowych, uzyskania ciąży i doprowadzenia do narodzin tak poczętych dzieci. Dzięki technice sztucznej prokreacji osiągnięto narodziny kolejnych dzieci: w 1980 r. we Włoszech i Australii, w 1981 r. w Stanach Zjednoczonych, a w 1982 r. w Szwecji i Francji[48]. W Polsce pierwsze dziecko z probówki urodziło się w 1987 r. w Instytucie Ginekologii i Położnictwa prof.

Mariana Szamatowicza w Białymstoku. Obecnie zabiegów dokonuje się w około 30 ośrodkach na terenie całego kraju. Szacuje się, że dotychczas w skali całego świata doprowadzono do ponad 1 miliona narodzin dzieci wskutek zastosowania jednej z metod sztucznej prokreacji[49].

Ze względu na miejsce dokonania zapłodnienia metody medycznie wspomaganego rozrodu (ang. *Assisted Reproductive Technics* - ART) dzieli się na pozaustrojowe (łac. *in vitro*) oraz wewnątrzustrojowe (łac. *in vivo).* W pierwszym przypadku proces zapłodnienia zachodzi poza organizmem kobiety (w probówce), w drugim wewnątrz układu rozrodczego pacjentki (sztuczne unasiennienie)[50].

Sztuczne zapłodnienie pozaustrojowe (ang. *Fertilizatio in Vitro and Embryo Transfer* - FIVET) polega na doprowadzeniu do zapłodnienia komórki jajowej poza organizmem kobiety poprzez zastosowanie jednej z kilkunastu rodzajów tej metody[51]. Najczęściej proces wspomaganego rozrodu rozpoczyna się od hormonalnej stymulacji jajników w celu uzyskania hiperowulacji (ang. *Controlled Ovarian Hyperstimulation* - COH), czyli produkcji przez jajniki kobiety kilku (6-8) dojrzałych oocytów w jednym cyklu. Od pacjentki pobiera się komórki jajowe za pomocą laparoskopu lub poprzez punkcję, a od dawcy nasienie. Następnie łączy się komórki żeńskie z plemnikami poprzez umieszczenie gamet w jednym naczyniu laboratoryjnym lub poprzez intracytoplazmatyczną iniekcję nasienia (ang. *Intracytoplasmic Sperm Injection* - ICSI). Ten ostatni sposób polega na bezpośrednim, mikrochirurgicznym wprowadzeniu plemnika do komórki jajowej przy użyciu pipety[52]. Po około 42-52 godzinach od momentu zapłodnienia 2, 3 lub 4 zarodki, w stadium 2-4 blastomerów, przenosi się do jamy macicy. Warunkiem dalszego rozwoju jest prawidłowy przebieg procesu zagnieżdżenia w błonie śluzowej

macicy przynajmniej jednego embrionu. W przypadku nieudanej implantacji próba przeniesienia zarodków może być ponawiana kilkakrotnie. W takich sytuacjach zaistnienie jednej ciąży może wymagać użycia nawet dwudziestu lub większej ilości embrionów[53]. Niewykorzystane zarodki zamraża się (celem ponownego użycia) lub niszczy albo też wykorzystuje się do badań naukowych (np. do eksperymentów medycznych)[54].

Praktyce klinicznej sztucznego zapłodnienia nieodłącznie towarzyszy niszczenie ludzkich embrionów. Dokonuje się ono poprzez podejmowanie istotnych dla tego typu metody działań, wśród których wymienić należy: zamrażanie zarodków nadliczbowych, farmakologiczne indukowanie procesu hiperowulacji, czy też przeprowadzanie diagnozy preimplantacyjnej (selekcja embrionów). Stosowanie metod zapłodnienia *in vitro* pociąga za sobą śmierć wielu zarodków również poprzez fakt niskiej skuteczności tych technik (duża liczba poronień samoistnych), a także poprzez tzw. redukcję ciąż wielopłodowych, pojawiających się często w efekcie sztucznego zapłodnienia.

Zarodki, które nie zostały transferowane do macicy, a które określa się jako embriony nadliczbowe (ang. *spare embryos),* zostają wystawione na szczególne niebezpieczeństwo zagrożenia życia. W celu późniejszego wykorzystania poddaje się je zabiegowi kriokonserwacji, czyli zamrożeniu. W około połowie klinik prowadzących program wspomaganej prokreacji zamrożonych zostaje 75% zarodków. Konserwacja zygot w ciekłym azocie o temperaturze -196°C pozwala na całkowite zahamowanie procesów metabolicznych i enzymatycznych. Głównym problemem podczas procesu zamrażania jest powstawanie lodu, który powoduje rozsadzanie komórek od wewnątrz oraz mechaniczne uszkodzenia poprzez ostre krawędzie kryształków. Aby temu zapobiec komórki zarodkowe odwadnia się przez umieszczenie w odpowiednim roztwo-

rze, a następnie wprowadza się do ich wnętrza krioprotektant (np. propanediol, glicerol), który nie ulega procesowi krystalizacji przy obniżaniu temperatury. W procesie rozmrażania stopniowo rozpuszcza się substancję ochronną, co prowadzi do nawodnienia komórek i odzyskania przez nie właściwych cech. Podczas zabiegów za- i odmrażania 20% zarodków ginie, spada też przydatność do implantacji tych, które przeżyły (zmiany genetyczne, uszkodzenie blastomerów, opuchlizna komórek, pogrubienie osłonki przejrzystej). Ciąże uzyskane po implantacji embrionu poddanego hibernacji często kończą się poronieniami samoistnymi na skutek zmian w chromosomach spowodowanych zabiegiem zamrażania. Kriokonserwacja jest ograniczona czasowo[55] i zazwyczaj po kilku latach nadliczbowe embriony są niszczone (np. w Wielkiej Brytanii prawo obliguje kliniki do „zlikwidowania" hibernowanych embrionów po upływie 5 lat). Szacuje się, że na urodzenie jednego dziecka poczętego metodą sztucznego zapłodnienia przypada około 90 zniszczonych zarodków[56].

Stopień skuteczności sztucznego zapłodnienia *in vitro* jest bardzo niski. Oznacza to, że spośród embrionów implantowanych do macicy (2-4), których szanse na przeżycie i rozwinięcie się w prawidłowy płód ocenia się na około 15-20% (w warunkach naturalnych prawdopodobieństwo szacowane jest na około 60-70%), zdecydowana większość ginie w początkowych fazach rozwoju. Przyczyn tak niskiej skuteczności FIVET, a tym samym wysokiej śmiertelności dzieci poczętych *in vitro,* upatruje się w pojawiających się trudnościach w przebiegu procesu implantacji (tylko jeden na dziesięć zarodków wszczepia się w ścianę macicy) oraz nieprawidłowości rozwoju embrionu, które w konsekwencji prowadzą do wystąpienia poronienia spontanicznego[57].

Praktyka farmakologicznego indukowania procesu nadowulacji w technikach wspomaganego rozrodu także wiąże się z wyso-

ką śmiertelnością embrionów. Środki indukujące hiperowulację (ludzka gonado tropina kosmówkowa - hCG, gonado tropiny menopauzalne - hMG, gonadotropiny rekombinowane - r-FSH, cytrynian klomifenu - CC) powodują uszkodzenia embrionów oraz występowanie asynchroniczności endometrialno-embrionalnej, wskutek której uniemożliwiona zostaje implantacja zarodka, co w konsekwencji prowadzi do samoistnego poronienia. Syndrom hiperowulacji (ang. *Ovarian Hyp er stimulation Syndrome* - OHSS) przyczynia się do wzrostu uszkodzenia zarodków w stopniu uniemożliwiającym ich dalszy rozwój. Stymulacja hormonalna podnosi poziom estrogenów w organizmie kobiety, co prowadzi do poronień spontanicznych (11%)[58].

Do procedur towarzyszących technikom wspomaganej reprodukcji stwarzającym zagrożenie dla życia ludzkich embrionów należy także preimplantacyjna diagnostyka genetyczna (ang. *Preimplantation Genetic Diagnosis* - PGD). Metoda ta polega na badaniu zarodków uzyskanych w trakcie zapłodnienia *in vitro,* bądź też wypłukanych z dróg rodnych kobiety po zapłodnieniu wewnątrzustrojowym, w celu detekcji genetycznych (aneuploidie, inwersje, translokacje, mutacje karcenogenne) lub mechanicznych zmian patologicznych albo też dla zidentyfikowania pewnych cech (np. płci). Materiał badawczy w tej metodzie stanowią: 1) ciałko kierunkowe zygoty; 2) komórki zarodków dzielących się (w stadium 4-8 blastomerów); 3) komórki trofoektodermy blastocysty (zewnętrzna warstwa komórek). W przypadku biopsji embrionu ciałko kierunkowe pobiera się po nacięciu osłonki przejrzystej (ang. *zona pellicuda*) ostrą igłą lub laserem. Gdy materiał uzyskuje się z dzielących się zarodków lub z trofoektodermy, blastomery pobiera się po miejscowym zniszczeniu osłonki kwaśnym roztworem Tyrode a lub po nacięciu laserem. W obu przypadkach komórki usuwa się za pomocą mikropipety biopsyjnej[59].

Wyizolowane blastomery poddaje się badaniom za pomocą metod: reakcji polimerazy łańcuchowej (ang. *Polymerase Chain Reaction* - PCR) oraz fluorescencyjnej hybrydyzacji *in situ* (ang. *Fluorescent In Situ Hybridization* - FISH)[60]. PCR wykorzystuje się do identyfikacji chorób monogenowych (np. mukowiscydoza, hemofilia, a- i p-talasemia, dystrofie mięśniowe Duchennea i Beckera). Reakcja pozwala na analizę dowolnej sekwencji DNA uwolnionego z komórki embrionalnej w kierunku detekcji anomalii. FISH znakuje chromosomy lub konkretne ich fragmenty w poszukiwaniu zaburzeń ich struktury (np. zespół Downa, Edwardsa, Patau, Klinefeltera; translokacje)[61]. Technikę hybrydyzacji stosuje się bardzo często do typowania płci embrionu, z zamysłem wykorzystania do transferu jedynie zarodków o pożądanych cechach (np. w chorobach sprzężonych z płcią lub wg preferencji rodziców). Zdefektowane, bądź „niespełniające" wymogów zainteresowanego personelu, embriony nie są wprowadzane do organizmu kobiety, ale są niszczone lub są przechowywane dla celów eksperymentalnych[62].

Warto wspomnieć, że wskaźnik selekcji zarodków ze względu na płeć (na życzenie rodziców) tylko w USA w roku 2005 plasował się na poziomie 9%[63]. Preimplantacyjny dobór płci cieszy się dużym zainteresowaniem, co potwierdzają badania przeprowadzone na przełomie 2004 i 2005 roku wśród 741 kobiet leczonych w Centrum Płodności przy Uniwersytecie Illinois w Chicago. Spośród wszystkich pacjentek aż 49% wyraziło chęć wyboru płci swojego przyszłego dziecka[64]. Badania przeprowadzone w 2002 roku wśród 561 pacjentek Brigham and Womens Hospital w Bostonie wykazały, że ok. 41% kobiet zdecydowałoby się na selekcję embrionów ze względu na pożądaną płeć[65].

Diagnostyka preimplantacyjna nie jest wolna od błędów i nierzadko okazuje się, że embrion uznany za zdrowy na dalszych

etapach swego rozwoju ujawnia pewne anomalie. Istota błędnej diagnozy polega na tym, że pobrane do badania komórki nie zawsze są reprezentatywne dla całego organizmu zygoty. W takich przypadkach może się zdarzyć eliminacja *de facto* zdrowego embrionu[66]. Ponadto pobieranie z embrionu komórek dla celów diagnostycznych w stadium, gdy komórki te są totipotencjalne (z każdego blastomeru może rozwinąć się odrębny organizm ludzki), jest tożsame z procedurą klonowania przez tzw. *early embryo splitting* (rozszczepienie wczesnego embrionu). W związku z tym diagnoza preimplantacyjna dokonuje się kosztem uśmiercenia klonu badanego embrionu[67]. Ogólnie powiedzieć trzeba, że omówiony typ diagnostyki służy selekcji embrionów wg kryterium ich przydatności dla realizacji celów sformułowanych przez osoby zainteresowane (rodzice, naukowcy), a przez to staje się źródłem bezpośredniego zagrożenia bądź uśmiercania istnień ludzkich w stadium preimplantacyjnym. Należy również zauważyć fakt, że wybór embrionów do implantacji dokonywany przy pomocy diagnostyki preimplantacyjnej usprawiedliwia się często chęcią uniknięcia w przyszłości ewentualnej konieczności przerywania ciąży zaistniałej na skutek wszczepienia do macicy nieprawidłowego pod względem genetycznym zarodka[68]. Zapomina się przy tym, że nieimplantowanie embrionu do organizmu ludzkiego oznacza dla niego wcześniej czy później śmierć.

Jedną z najczęstszych konsekwencji aplikowania technik sztucznej prokreacji jest możliwość wystąpienia ciąży mnogiej[69] związanej z jednoczesnym transferem kilku embrionów do macicy celem zwiększenia prawdopodobieństwa implantacji jednego z nich. Szacuje się, że praktyka zapłodnienia *in vitro* w porównaniu z zapłodnieniem naturalnym indukuje 20-krotny wzrost szans na wystąpienie ciąży bliźniaczej oraz 400-krotny wzrost ryzyka pojawienia się ciąż potrójnych i poczwórnych[70]. FIVET

zwiększa także prawdopodobieństwo wystąpienia ciąży pozamacicznej (ryzyko rzędu 8,3%)[71]. Zarówno ciąża wielopłodowa, jak i ektopowa stwarzają poważne niebezpieczeństwo dla życia nienarodzonych istot ludzkich jak i dla pacjentek. Ciąża multifetalna indukuje zwiększoną częstotliwość przedwczesnych narodzin, co z kolei przyczynia się do wzrostu śmiertelności płodów[72]. W celu uniknięcia powikłań w tego typu przypadkach proponuje się pacjentkom przeprowadzenie selektywnej redukcji płodów nadliczbowych, co oznacza wybiórczą aborcję, a w sytuacji stwierdzenia ciąży ekotopowej sugeruje się operacyjne usunięcie płodu poprzez zastosowanie laparoskopii albo aborcję przy użyciu środków farmakologicznych (metotreksat) [73].

Zabieg selektywnej redukcji liczby płodów (ang. *Multifetal Pregnancy Reduction* - MFPR) wykonuje się - w przypadku ciąż wielopłodowych - wtedy, gdy choćby tylko jeden z płodów dotknięty jest jakąś chorobą (np. trisomia 21, choroba Taya-Sachsa, zespół Hurlera, zespół Turnera, mikrocefalia, rozszczep kręgosłupa, hemofilia, dystrofiamięśniowa Duchenna, talasemia, mukowiscydoza) albo zależnie od życzeń osób zainteresowanych. Wśród stosowanych metod wewnątrzmacicznego uśmiercania płodów wymienia się: wstrzyknięcie powietrza do żyły pępowinowej płodu dotkniętego defektem albo dosercowy zastrzyk z chlorku potasu. Niekiedy usuwa się płód na drodze operacyjnego otwarcia macicy. Działanie związane z powyższą procedurą niesie ze sobą ryzyko poronienia zdrowego płodu, wywołania przedwczesnego porodu, infekcji, a nawet pomyłki w wyborze płodu przeznaczonego do eliminacji[74].

Wspomagana medycznie prokreacja stanowi obszar działań o szerokim spektrum zagrożeń dla ludzkiego życia w jego początkowych fazach rozwoju. Niektóre z technik sztucznego roz-

rodu stwarzają poważne ryzyko dla życia, a inne bezpośrednio przyczyniają się do uśmiercania embrionów ludzkich. Wystarczy wspomnieć, że aplikowanie metod *in vitro* implikuje uśmiercanie 88-90% zarodków wytworzonych w procedurach zapłodnienia pozaustrojowego[75]. Zasięg technicznych możliwości związany z omawianą praktyką wydaje się niewątpliwie imponującym osiągnięciem współczesnej medycyny, z uwagi jednak na często wysoce inwazyjny, a niekiedy wręcz abortywny, charakter podejmowanych w jej zakresie działań (w odniesieniu do embrionu ludzkiego) rodzi szereg kwestii i dylematów natury etycznej.

Eksperymentowanie i manipulacje na embrionach ludzkich

Praktyka medycznie wspomaganego zapłodnienia, oprócz wymienionych wcześniej zagrożeń życia ludzkich embrionów, implikuje szereg nowych problemów związanych zwłaszcza z wytwarzaniem zarodków nadliczbowych. Embriony uzyskane metodami *in vitro* coraz częściej wykorzystuje się do różnego rodzaju eksperymentów naukowych. Z doświadczeniami prowadzonymi na zarodkach wiąże się ryzyko utraty życia, czy też wręcz wysoka śmiertelność embrionów. Obecnie prowadzi się także eksperymenty wykorzystujące tkankę płodową, której pozyskiwanie związane jest z bezpośrednim zagrożeniem życia istoty w prenatalnym stadium rozwoju.

Oprócz wytwarzania embrionów nadliczbowych w procesie sztucznego zapłodnienia, rozpowszechniona jest praktyka produkcji zarodków wyłącznie dla celów naukowych i klinicznych. Wytwarza się je z gamet pochodzących od anonimowych dawców. Uzyskane tą drogą embriony wykorzystuje się najczęściej

do produkcji linii komórek macierzystych[76]. Zainteresowanie współczesnej biotechnologii komórkami pochodzącymi z wczesnych embrionów ludzkich, a także z płodów, spowodowane jest szerokimi terapeutycznymi możliwościami wykorzystania tego typu komórek[77].

Komórki macierzyste (ang. *stem cells* - SCs) zostały zidentyfikowane w latach 40. i 50. XX wieku podczas badania skutków promieniowania jonizującego na zwierzęta. Definiuje się je jako niezróżnicowane i wielofunkcyjne komórki mające zdolność przekształcenia się w różne tkanki organizmu, czyli posiadające wysoki stopień plastyczności. Taki rodzaj komórek charakteryzuje zdolność do samoodnowy przez cały okres życia organizmu, w którym występują. W zależności od typu mogą one posiadać zdolność różnicowania się w jeden, kilka lub nawet wszystkie rodzaje komórek występujących w organizmie. Wyróżnia się zatem odpowiednio komórki macierzyste uni-, multi-, pluri-, oraz totipotencjalne. Te ostatnie występują na bardzo wczesnym etapie rozwoju (embrionu do stadium 4-8 blastomerów) i cechują się zdolnością odtworzenia całego organizmu (wraz z łożyskiem). Komórki pluripotencjalne obecne w węźle zarodkowym embrionu w stadium blastocysty posiadają zdolność różnicowania się we wszystkie typy wyspecjalizowanych komórek organizmu oprócz komórek tworzących łożysko. Komórki multipotencjalne są zdolne dać początek tylko kilku typom komórek zróżnicowanych, natomiast komórki unipotencjalne jednemu konkretnemu typowi komórek[78].

Embrionalne komórki macierzyste (ang. *embryonic stem cells* - ESCs) można otrzymać: z embrionów wytworzonych metodą *in vitro,* z zarodków uzyskiwanych metodą klonowania, z tkanki płodu po poronieniu lub aborcji, z krwi pępowinowej podczas porodu[79], a od niedawna także z płynu owodniowego[80] czy z doro-

słych ludzkich fibroblastow[81]. Najbardziej rozpowszechnione są pierwsze trzy metody pozyskiwania komórek embrionalnych.

Przy pozyskiwaniu embrionalnych komórek macierzystych z zarodków wytworzonych w procesie *in vitro* wykorzystuje się metody, dzięki którym po raz pierwszy otrzymano ten rodzaj komórek (1998 r.). W procedurze zastosowanej przez J. A. Thomsona[82] źródłem komórek macierzystych były zarodki ludzkie w stadium blastocysty. Do ich uzyskania wykorzystano 36 embrionów w stadium bruzdkowania powstałych w wyniku sztucznego zapłodnienia. W warunkach laboratoryjnych 20 zarodków rozwinęło się do stadium blastocysty, a następnie 14 z nich posłużyło jako źrodło do wyizolowania metodą immunochirurgiczną węzłów zarodkowych, które zawierają pluripotencjalne embrionalne komórki macierzyste. W opisanej metodzie pobranie komórek wewnętrznej masy komórkowej blastocysty (ang. *inner celi mass* - ICM) wiąże się ze zniszczeniem użytych w eksperymencie embrionów. W technice zastosowanej przez J.D. Geartharta[83] do założenia hodowli embrionalnych komórek macierzystych wykorzystano pierwotne komórki płciowe pochodzące z fragmentów listew płciowych i krezki grzbietowej 5-9 tygodniowych ludzkich embrionów poddanych wcześniej procedurze aborcji. Uzyskane z nich komórki wykazujące cechy komórek macierzystych określono mianem zarodkowych komórek germinalnych (ang. *embryonic germ cells* - EGCs) lub pierwotnych komorek zarodkowych (ang. *primordial germ cells* - PGCs)[84].

Oprócz metod zastosowanych przez pionierów pozyskiwania zarodkowych komórek macierzystych - J.A. Thomsona i J.D. Gearharta - do otrzymywania tego typu komórek wykorzystuje się także technikę klonowania. Przez termin klonowanie (gr. *klon* - gałązka) rozumie się manipulację mającą na celu otrzymanie genetycznej kopii pierwowzoru, którym może być fragment DNA,

komórka lub cały organizm[85]. Istnieje kilka metod klonowania zarodków, pośród których wymienia się: izolację blastomerów, bisekcję embrionów oraz transplantację jąder komórkowych.

W metodzie izolacji blastomerów (ang. *early embryo splitting)* z embrionu w stadium blastocysty pobiera się, za pomocą pipety, cechujące się właściwościami totipotencjalnymi, blastomery, a następnie prowadzi się hodowlę *in vitro* uzyskanych w ten sposób komórek lub implantuje się je do macicy celem doprowadzenia wszczepionych blastomerów do stadium blastocysty. Trzeba zaznaczyć, że izolacja blastomerów pociąga za sobą zniszczenie embrionu macierzystego. Destrukcja zarodka dokonuje się najpierw poprzez usunięcie osłonki przejrzystej, a następnie umieszczenie pozbawionych naturalnej ochrony blastomerów w pożywce pozbawionej jonów wapnia i magnezu w celu osłabienia połączeń między komórkami embrionu. Następnym krokiem jest ekstrakcja blastomerów, z których każdy stanowi genetyczną kopię embrionu wyjściowego. Ponadto badania prowadzone na zarodkach zwierzęcych wykazały bardzo niski stopień zdolności rozwojowych izolowanych blastomerów[86], co oznacza obumarcie tak uzyskanych komórek, które z racji swej totipotencjalności stanowią klony embrionu, z którego zostały wyizolowane. Obecnie metoda ta jest rzadko stosowana ze względu na jej niską wydajność. W technice bisekcji (dzielenia) dokonuje się przecięcia blastocyst odpowiednio przygotowanym, delikatnym skalpelem. Istotne jest w tej metodzie to, żeby wewnętrzna masa komórkowa embrionu (ICM) rozdzielona została na dwie mniej więcej równe części. Otrzymane w ten sposób genetycznie identyczne blastocysty, po krótkiej hodowli, wszczepia się do macicy. Procedura bisekcji umożliwia uzyskanie jedynie monozygotycznych bliźniąt, co jest bardzo istotnym ograniczeniem tej metody. Podobnie jak w przypadku izolacji blastomerów, także w przebiegu procesu

podziału bliźniaczego dochodzi do unicestwienia embrionu macierzystego[87].

Techniką umożliwiającą wytworzenie znacznie większej ilości klonów embrionu ludzkiego, niż w wyżej zaprezentowanych metodach, jest transfer jąder komórkowych (ang. *nuclear transfer).* Procedura ta ze względu na terapeutyczny cel przyświecający pozyskiwaniu macierzystych komórek embrionalnych jest określana mianem „klonowania terapeutycznego"[88]. Proces tego typu eksperymentu zmierza poprzez klonowanie zarodków[89] do wyprodukowania pluripotencjalnych komórek macierzystych o określonych cechach genetycznych. Metoda polega na zastąpieniu materiału genetycznego oocytu materiałem genetycznym pochodzącym z komórek zarodków. Jest to zabieg kilkustopniowy. Pierwszym etapem jest enukleacja oocytów (usunięcie z niezapłodnionych komórek jajowych jąder komórkowych). Do tak przygotowanych komórek jajowych wprowadza się jądra komórkowe uzyskiwane najczęściej z izolowanych blastomerów. Tuż przed lub bezpośrednio po wprowadzeniu jąder oocyty muszą zostać zaktywowane. Aktywację przeprowadza się przy pomocy bodźców chemicznych (np. alkohol etylowy) lub fizycznych (np. impulsy prądu stałego). Pobudzony do rozwoju enukleowany oocyt, z wprowadzonym obcym jądrem komórkowym, określa się mianem oocytu zrekonstruowanego. Warunkiem dalszego rozwoju oocytu jest tzw. przeprogramowanie jądra komórkowego, które polega na powstaniu szeregu zmian we wprowadzonym jądrze. Wskutek przemodelowania otrzymany zarodek - pod względem morfologicznym i metabolicznym - upodabnia się do zarodka otrzymanego w wyniku zapłodnienia. Uzyskane tą metodą zarodki hoduje się do stadium blastocysty, by następnie pobrać komórki węzła zarodkowego dla uzyskania komórek macierzystych[90]. Niewątpliwym atutem techniki transferu jąder jest to,

że komórki macierzyste nie napotkają negatywnej reakcji układu immunologicznego biorcy. W metodzie tej dochodzi jednak do zniszczenia wielu embrionów na skutek pobrania jąder komórkowych potrzebnych do transferu. Również wytworzone tą drogą zarodki ulegają destrukcji w wyniku ekstrakcji komórek ICM.

W obliczu faktu nieuchronnej destrukcji embrionów w trakcie stosowania poszczególnych metod klonowania pozwalających na uzyskanie pożądanych komórek macierzystych, naukowcy poszukują sposobów umożliwiających uniknięcia podobnej ewentualności. W ten sposób stworzono metodę tzw. klonowania bez embrionów (ang. *cloning without embryos).* W metodzie tej zamiast transplantacji jądra komórki somatycznej do pozbawionej własnej informacji genetycznej komórki jajowej dokonuje się fuzji komórki somatycznej z pozbawionymi własnej informacji genetycznej embrionalnymi komórkami macierzystymi. Ponieważ jednak te ostatnie pochodzą ze zniszczonych w tym celu zarodków zaproponowana metoda *de facto* nie jest wolna od obciążeń związanych z niszczeniem embrionów[92]. W ostatnim czasie pojawiły się doniesienia o nowych sposobach otrzymywania komórek macierzystych bez konieczności uśmiercania zarodków. Niektórzy uczeni proponują pozyskiwanie tego rodzaju komórek z tzw. martwych embrionów - odrzuconych w trakcie procedur *in vitro,* uznanych za „klinicznie nieprzydatni- niezdolnych do życia, uszkodzonych, których rozwój zatrzymał się około 7 dnia od zapłodnienia[93], określanych także jako embriony niskiej jakości (ang. *poor-quality embryos)*[94]. Fakt istnienia takich embrionów jest konsekwencją zastosowania metod sztucznego zapłodnienia *in vitro*, które same przez się implikują zagrożenie dla życia wytworzonych w trakcie embrionów. Pozyskiwanie komórek z martwych embrionów zakłada aplikowanie metod wspomaganej prokreacji, a to z kolei oznacza zgodę na zagrożenie, jakie niosą

ze sobą wspomniane metody. Jeszcze inni proponują otrzymywanie komórek pluripotencjalnych z pojedynczych blastomerow pobieranych w trakcie przeprowadzania diagnozy preimplantacyjnej[95]. Podczas izolacji blastomerów embriony poddaje się kriokonserwacji, co negatywnie wpływa na ich późniejszą implantację i rozwoj[96]. Ponadto pobieranie blastomerów wiąże się z nieznanym jeszcze ryzykiem dla embrionu. Przypuszcza się, że wyizolowanie pojedynczej komórki z embrionu może zmniejszyć jego szanse na wszczepienie w ścianę macicy, a w przypadku zaistnienia braku takiej zdolności oznacza to śmierć embrionu. Trzeba zauważyć, że wyekstrahowany blastomer jest genetycznie tożsamy z embrionem, z którego został pobrany, w związku z tym użycie go do wyprowadzenia linii komórek macierzystych wiąże się z uśmierceniem klonu zarodka[97].

Nadzieje na tworzenie komórek macierzystych bez konieczności odwoływania się do metod niszczących embriony niosą niedawno opublikowane wyniki badań dwóch niezależnych od siebie zespołów naukowców z Japonii oraz USA. Uczeni z uniwersytetu w Kioto (Japonia) na czele z S. Yamanaka[98] oraz zespół J.A. Thomsona[99], pracujący przy University of Wisconsin-Madison (USA), wykazali, że istnieje możliwość przekształcenia dorosłych komórek z ludzkiej skóry w komórki charakteryzujące się właściwościami niemal identycznymi z właściwościami embrionalnych komórek macierzystych. Przeprogramowane przy użyciu kilku genów komórki ludzkich fibroblastów określono jako indukowane komórki pluripotencjalne (ang. *induced Pluripotent Stern* - iPS). Otrzymane w eksperymentach komórki iPS posiadały genom identyczny z genomem dawcy, co stanowi dodatkowy atut tej metody pozyskiwania komórek macierzystych.

Wytwarzanie embrionalnych komórek macierzystych przez zastosowanie jednej z powyższych metod wiąże się z możliwo-

ścią wykorzystania otrzymanych linii komorkowych jako odnawialnego źródła komórek w terapii niektórych nieuleczalnych dotąd ciężkich jednostek chorobowych, takich jak cukrzyca typu I, choroba Parkinsona, pląsawica Huntingtona, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, udar mózgu oraz wiele innych[100]. Leczenie tego typu schorzeń polegałoby na transplantacji odpowiedniego rodzaju komórek (np. komórek *B* w cukrzycy, komórek istoty czarnej w chorobie Parkinsona) otrzymanych w procesie laboratoryjnego różnicowania zarodkowych komórek macierzystych. Taki rodzaj działania określa się mianem komórkowej terapii zastępczej (ang. *celi replacement therapy)*[101]. Terapia taka wiąże się z niszczeniem embrionów wytworzonych w celu otrzymania komórek macierzystych aplikowanych następnie do chorych organów pacjentów. Zauważyć trzeba, że dla wyprowadzenia jednej linii embrionalnych komórek macierzystych konieczne jest użycie wielu zarodkow, a tym samym ich unicestwienie[102]. Dodać należy, że w wielu przypadkach próby leczenia ludzi przy użyciu embrionalnych komórek macierzystych, poprzedza się wielokrotnymi doświadczeniami na zwierzętach. Podczas tego typu eksperymentów wykorzystuje się, specjalnie w tym celu tworzone, ludzkie komórki macierzyste pochodzenia embrionalnego[103]. Tego rodzaju praktyki potęgują skalę zjawiska niszczenia embrionów.

Obok badań nad embrionalnymi komórkami macierzystymi prowadzi się także prace nad pozyskiwaniem tzw. dorosłych komórek macierzystych z ludzkich płodów w celach terapeutycznych. Komorki macierzyste tkanek (ang. *Adult Stem Cells* - ASCs), określane również jako somatyczne komórki macierzyste, obecne są w poszczególnych tkankach dorosłego organizmu, występują także w tkankach płodu na dalszych etapach rozwoju prenatalnego. Ten typ komorek cechuje zdolność regeneracji

tkanek i narządów. Możliwości rozwoju ASCs przyrównuje się do możliwości rozwojowych zarodkowych komórek macierzystych. W organizmie dorosłych ssaków wyróżnić można około 20 głównych typów komórek macierzystych, pośród których wymienia się m.in. krwiotwórcze komórki macierzyste zlokalizowane w szpiku kostnym i krążące we krwi obwodowej oraz komórki macierzyste tkanki nerwowej występujące w niektórych partiach mózgu[104].

Z uwagi na zdolność krwiotwórczych komórek macierzystych (ang. *Haematopoietic Stern Cells* - HSCs) do całkowitej odbudowy procesu krwiotworzenia po transplantacji do organizmu pozbawionego własnego czynnego szpiku są one przedmiotem intensywnych badań. Do celów badawczych i klinicznych komórki te mogą być otrzymywane różnymi metodami z kilku źródeł. Krwiotwórcze komórki macierzyste pozyskuje się m.in. z wątroby i szpiku płodu. Dla przydatności klinicznej największe znaczenie ma tkanka wątrobowa pochodząca z płodów między 2 a 7 miesiącem ciąży. Najlepszym czasem pobierania szpiku kostnego jest okres pomiędzy 18 a 20 tygodniem od zapłodnienia. Otrzymywanie tego typu tkanek jeszcze do niedawna wiązało się z aborcją płodów[105]. Wydaje się jednak, że we współczesnej praktyce klinicznej nie można wykluczyć stosowania tego typu metody pozyskiwania tkanek płodowych.

Uśmiercanie płodów bywa także głównym źródłem uzyskiwania nerwowych komórek macierzystych[106] (ang. *Neural Stem Cells* - NSCs) w celach terapii schorzeń neurologicznych takich jak choroba Alzheimera, Parkinsona, choroba Huntingtona, udar mózgu, a także takich zaburzeń jak depresja czy schizofrenia. Komórki tego rodzaju są zdolne do podziałow i różnicowania w określone komórki układu nerwowego (neurony, astrocyty i oligodendrocyty) w zależności od środowiska i części mózgu,

do jakiej zostały transplantowane. Obecność NSCs w dojrzałym mózgu stwarza możliwość ich wykorzystania do repopulacji jego uszkodzonych obszarów[107]. Warto odnotować fakt, że terapia chorób neurozwyrodnieniowych wymaga użycia odpowiedniej ilości tkanki płodowej, co wiąże się z większym wskaźnikiem uśmiercania płodów. Szacuje się, że aby dokonać transplantacji materiału płodowego do mózgu pacjenta cierpiącego na chorobę Parkinsona, trzeba użyć tkanki pochodzącej nawet od ośmiu płodów. Dramat takiego stanu rzeczy potęguje fakt, że tylko ok. 4-6% komórek przeżywa zabieg implantacji[108].

Oprócz powyższych działań z eksperymentowaniem na ludzkich embrionach wiąże się także prowadzenie badań nad możliwością zastosowania terapii genowej ludzkich komórek rozrodczych (ang. *germline gene therapy).* Próby kliniczne tego typu technologii przeprowadza się z użyciem ludzkich embrionów. Podczas testowania wspomnianych metod ginie bardzo wiele zarodków. Embriony poddane procedurze terapii genowej komórek rozrodczych po implantacji do macicy zwykle giną, w niektórych rozwijają się nowotwory, co prowadzi do śmierci, w jeszcze innych mogą powstać wady rozwojowe[109].

W szerokie spektrum działań obejmujących eksperymenty i manipulacje na embrionach ludzkich wpisują się także poczynania związane z tworzeniem ludzko-zwierzęcych hybryd czy chimer. Pod pojęciem hybrydy (łac. *hibrida* - mieszaniec) rozumie się potomstwo rodziców różnych genetycznie (czasem nawet należących do różnych gatunków), bądź komórkę powstałą w wyniku fuzji różnych komorek. W przypadku gatunku *Homo sapiens* może to być np. twór powstały z gamety ludzkiej ze zwierzęcą. Natomiast chimera (łac. *chimaera* - w mitologii greckiej ziejący ogniem potwór, dziecko Tyfona i Echidny) oznacza organizm zbudowany z genetycznie różnych komórek, powstały w wyniku po-

łączenia się dwóch wczesnych zarodków[110]. Jeszcze do niedawna tworzenie hybryd zwierzęco-ludzkich obwarowane było zakazami prawnymi. W ostatnim czasie prawodawca Wielkiej Brytanii zezwolił na tego typu eksperymenty w celach naukowych[111]. W myśl postanowień Brytyjskiej Komisji do spraw Płodności i Embriologii (The Humań Fertilisation and Embryology Authority- HFEA) naukowcy tego kraju mogą tworzyć embriony będące hybrydami ludzko-zwierzęcymi. Powstanie tego rodzaju organizmu polegałoby na wprowadzeniu ludzkiego materiału genetycznego do pozbawionego własnej informacji genetycznej (jądra) oocytu zwierzęcego[112]. Uczeni brytyjscy zobligowani są do zniszczenia powstałych w ten sposób embrionów do 14 dnia życia. Problematyczne staje się ustalenie statusu ontologicznego embrionów-hybryd generowanych w tego typu eksperymentach. Chodzi o odpowiedź na pytanie, czy otrzymana jednostka biologiczna należy do gatunku ludzkiego, czy też nie[113]. Ponieważ jednak materiał genetyczny powstałego w wyniku doświadczenia embrionu pochodzi w 99,9% od człowieka (ludzkie DNA), a tylko w 0,1% od zwierzęcia (mitochondrialne DNA oocytu), należy uznać, że mamy w tej sytuacji do czynienia z organizmem ludzkim[114]. W związku z powyższym powiedzieć trzeba, że naukowcy zobowiązani prawnie do niszczenia wytworzonych drogą eksperymentu hybryd *de facto* dokonują destrukcji embrionów ludzkich.

Obserwowany współcześnie szybki postęp nauk i technologii biomedycznych wraz ze swymi najnowszymi zdobyczami niewątpliwie stwarza nadzieję na poprawę jakości zdrowia i życia poszczególnych pacjentów cierpiących na różnorakie choroby dotychczas nie poddające się klasycznemu leczeniu. Jednak obok potencjalnych korzyści, jakie niosą ze sobą osiągnięcia wspomnianych dziedzin, pojawiają się zastrzeżenia wysuwane pod

ich adresem. Zastrzeżenia te dotyczą przede wszystkim zagrożeń, jakie pociąga za sobą stosowanie poszczególnych technik biomedycznych, w których materiał badawczy stanowią ludzkie embriony. Poddawane różnorakim eksperymentom zarodki wystawione są na szczególne zagrożenie życia lub są celowo niszczone dla osiągnięcia innych terapeutycznych celów.

Ukazane powyżej wielorakie działania określane ogólnie mianem praktyk klinicznych stwarzają szerokie pasmo niebezpieczeństw dla embrionów ludzkich w preimplantacyjnym czy prenatalnym stadium rozwoju. Najpoważniejsze zastrzeżenia budzi stwarzanie bezpośredniego zagrożenia życia ludzkich zarodków. W opisanych procedurach obserwuje się różną intensywmość pojawiającego się ryzyka utraty życia embrionów w zależności od podjętego działania. Niektóre spośród przeprowadzanych zabiegów (diagnostyczne metody inwazyjne) implikują pewien stopień zagrożenia życia embrionu przez sam fakt ich stosowania. Metody nieinwazyjne, choć same w sobie nie stwarzają sytuacji zagrożenia, to jednak diagnoza stawiana na podstawie aplikowania wspomnianych badań często staje się powodem dokonania aborcji rozwijającej się istoty ludzkiej. Działania związane ze stosowaniem technik sztucznej prokreacji generują szereg sytuacji, w których zarodki wystawiane są na ryzyko rychłej śmierci. Wystarczy choćby wymienić praktykę redukcji ciąż wielopłodowych, będących następstwem stosowania wspomaganego rozrodu, czy też kriokonserwację tzw. embrionów nadliczbowych. Wydaje się, że największym zagrożeniem życia odznaczają się poczynania określane nako eksperymenty na embrionach. W tego typu działaniach zarodki poddaje się różnorakim procedurom o charakterze naukowo-badawczym, podczas których wiele z nich jest bezpośrednio niszczonych.

ROZDZIAŁ II

Status embrionu ludzkiego

Zjawisko niszczenia wielu poczętych istnień ludzkich, jakie zachodzi w wyniku stosowania niektórych praktyk klinicznych (diagnostyka prenatalna, sztuczne zapłodnienie, eksperymenty na embrionach), skłania do refleksji nad statusem antropologicznym tych istot. Chodzi o odpowiedź na pytanie: czy embrion ludzki można uznać za pełnowartościową osobę ludzką z przysługującymi jej prawami, czy stanowi on jedynie materiał biologiczny, którym można dowolnie dysponować, czy też może jest on jakąś formą życia ludzkiego, któremu jednak dopiero na pewnym etapie rozwoju przyznaje się status człowieka. Odpowiedź na tak postawiony problem staje się o tyle ważna, ze warunkuje etyczną ocenę pewnych działań medycznych, które zakładają wprost lub pośrednio niszczenie embrionów ludzkich. Uzyskanie ostatecznej odpowiedzi na pytanie o status ludzkiej istoty poczętej wymaga odwołania się do przesłanek biologicznych, filozoficznych, prawnych i teologicznych.

Czym jest embrion ludzki? - Opis biologiczny[1]

Danych na temat embrionu ludzkiego dostarczają nauki biologiczne, a zwłaszcza embriologia, która jest źródłem wiedzy o biologicznym rozwoju organizmu ludzkiego w łonie matki. Poczęcie organizmu ludzkiego jest trwającym około doby procesem, który rozpoczyna się tzw. zaplemnieniem (moment zbliżenia się gamet - męskiej i żeńskiej), a następnie zapłodnieniem. Zapłodnienie polega na połączeniu się plemnika i komórki jajowej[116]. Po wniknięciu plemnika do oocytu wykształcają się dwa przedjądrza komórkowe: jedno komórki jajowej, a drugie plemnika. Obydwa mają po jednym garniturze chromosomów zawierającym 23 chromosomy. Te dwa przedjądrza zbliżają się do siebie, a następnie łączą. Połączenie to (tzw. kariogamia) jest uważane za kluczowy moment zapłodnienia, w wyniku którego powstaje nowy organizm - zygota. Przywrócona zostaje charakterystyczna dla człowieka diploidalna liczba 46 chromosomów (23 od ojca i 23 od matki). Tak powstaje indywiduum, wyposażone w kompletną informację genetyczną. W tym momencie decyduje się, jaki będzie nowo powstały człowiek - kolor jego oczu, włosów, skóry, płeć i wiele innych cech. Rozwój człowieka rozpoczyna się zatem od chwili zapłodnienia. Jest to proces ciągły, nieprzerwany, dokładnie zaplanowany i zaprogramowany[117]. Pierwsze dni po poczęciu charakteryzują się ogromną dynamiką rozwojową. Po około 30 godzinach od zapłodnienia zygota dzieli się na dwa blastomery (proces ten zwany jest bruzdkowaniem). Następnie jeden z nich dzieli się znowu na dwa blastomery, a drugi zaraz po nim. Pojawia się coraz większa liczba blastomerów. Podziały zachodzą bardzo szybko. Po 40-50 godzinach od zapłodnienia zarodek składa się z 4 komórek. Po 60 godzinach ma ich 8, a w czwartym dniu 16-64 blastomerów. Zarodek złożony z 16-

-64 komórek ma kształt grudki, wyglądem przypomina owoc morwy, dlatego etap ten nazwano stadium moruli.

Od stadium moruli rozpoczyna się druga faza rozwoju zarodka. Na tym etapie pojawiają się ilościowo i jakościowo różne rodzaje komórek. Obserwuje się różnice między komórkami leżącymi na zewnątrz, a tymi, które znajdują się w środku moruli. W dalszym rozwoju zarodkowym będą one pełnić różne funkcje. Z komórek zewnętrznych powstaną błony płodowe, mające chronić zarodek i pośredniczyć w jego oddychaniu, odżywianiu i przemianie materii. Łączą się one mocno ze sobą, tworząc jedną zwartą warstwę nazywaną trofoblastem. Komórki wewnętrzne zaś tworzą węzeł zarodkowy (embrioblast). W ten sposób większe komórki węzła zarodkowego zostają otoczone przez mniejsze komórki trofoblastu. Te ostanie rozpoczynają wydzielanie płynu, który gromadzi się między nimi a komórkami węzła zarodkowego. Powstaje wtedy pęcherzyk otoczony trofoblastem z jamką wypełnioną płynem i skupiskiem komórek na jednym z biegunów zarodka. Pęcherzyk ten nazywany jest blastocystą. Z komórek węzła zarodkowego powstanie na dalszych etapach rozwoju właściwy korpus płodu, zaś trofoblast w przyszłości przekształci się w kosmówkę, a następnie w łożysko. Równocześnie następuje przejście zarodka z jajowodu do macicy, gdzie po 7-10 dniach od zapłodnienia dochodzi do implantacji. W blastocyście intensyfikują się przemiany morfogenetyczne, wzmaga się zapotrzebowanie zarodka na substancje budulcowe, odżywcze, energetyczne i tlen oraz zwiększa się ilość produktów przemiany materii, które muszą być usunięte, dlatego zagnieżdżenie w wewnętrznej ścianie macicy (endometrium) jest niezbędne dla kontynuacji dalszego rozwoju[118]. W czasie implantacji w węźle zarodkowym zachodzą liczne zmiany. Najpierw z komórek węzła zarodkowego tworzą się dwie warstwy

komórek tarczki zarodkowej, następnie na skutek ruchów komórek tarczka zarodkowa przekształca się z dwuwarstwowej w trójwarstwową (proces ten nazywa się gastrulacją). Warstwy te zwane są listkami zarodkowymi (zewnętrzny - ektoderma, środkowy - mezoderma i wewnętrzny - endoderma). Z każdego z nich rozwijają się określone narządy (narządy pierwotne). Na przykład około 17 dnia po zapłodnieniu powstaje płytka nerwowa przekształcająca się w cewę nerwową - początek układu nerwowego, natomiast około 18-19 dnia po zapłodnieniu można już mówić o początku rozwoju serca (od 23 dnia po poczęciu można wykazać pulsowanie zawiązków serca), które po upływie czterech tygodni pompuje już krew w zamkniętym i odrębnym od matczynego krwioobiegu[119]. Pojawiają się także pierwsze somity, czyli komórki z których powstaną mięśnie szkieletowe, więzadła kręgosłupa, skóra oraz tkanka podskórna[120].

Z powyższego opisu widać wyraźnie, że zarodek od momentu poczęcia reprezentuje żywą strukturę, która dąży do wytworzenia bardziej skomplikowanych struktur biologicznych[121]. One to z czasem będą przejmowały poszczególne funkcje życiowe. Komórki embrionalne, które w pierwszym okresie rozwoju posiadają tzw. totipotencjalność[122], a następnie pluripotencjalność, tracą ją około 14 dnia po poczęciu, i różnicują się w poszczególne tkanki oraz zawiązki układów. Fakt teleologicznego (celowościowego) organizowania rozwoju zarodka każe spojrzeć nań jako na nowe, żywe i indywidualne istnienie biologiczne. Wczesny zarodek ludzki nie jest już jakimś bliżej nieokreślonym skupiskiem komórek, ale żywą istotą ludzką, która rozwija się stopniowo i konsekwentnie w wysoce zorganizowany organizm[123].

W czwartym tygodniu od zapłodnienia embrion jest zgięty sierpowato i zawiera zawiązki kończyn. Tworzy się łożysko. Dochodzi do rozdzielenia się przedsionków serca, a jelito pier-

wotne daje uwypuklenie zawiązków wątroby i trzustki. Zawiązek tchawicy i płuc uwypukla się z przedniego jelita. Powstaje śródnercze oraz trzy pierwotne pęcherzyki mózgowe. W tym też okresie można już zauważyć na głowie płytki oczne i uszne. Somity różnicują się na miotom (powstaną z niego mięśnie szkieletowe), sklerotom (który da początek więzadłom kręgosłupa) i dermatom (z niego powstanie skóra i tkanka podskórna)[124]. Długość zarodka na tym etapie rozwoju wynosi od 4 do 5 mm[125]. W piątym tygodniu powiększa się głowa i zawiązuje się twarz embrionu. Stopy i dłonie są widoczne na zawiązkach kończyn, tworzą się m.in. płaty płucne, powstaje przegroda moczowo-odbytowa. Można już dostrzec zawiązki gruczołów i zewnętrznych narządów płciowych, mózg posiada postać pięciu pęcherzyków, wykształcają się soczewki oraz pęcherzyki uszne. Piąty tydzień rozwoju kończy się wytworzeniem tkanki chrzęstnej oraz tkanki mięśniowej. W szóstym i siódmym tygodniu głowa stanowi największą część ciała, serce jest już dobrze wykształcone, tworzą się m.in. rozgałęzienia oskrzeli, formują się listewki zębowe i wyrostki podniebienne, powstaje jelito ślepe i wyrostek robaczkowy. Siódmy tydzień embriogenezy kończy się podziałem kloaki i powstaniem przewodu nosowo-łzowego; na tym etapie rozwoju rozpoczyna się również proces kostnienia płaskich kości czaszki[126]. W ósmym tygodniu głowa stanowi połowę ciała zarodka, można rozpoznać już rysy twarzy, następuje m.in. rozdzielenie palców dłoni i stóp od siebie, pojawiają się oskrzeliki, nadal rozwijają się zewnętrzne narządy płciowe, różnicują się jądra i jajniki, powstaje ucho zewnętrzne, powieki i ujścia zewnętrznych przewodów nosowych. Ósmy tydzień rozwoju kończy się rozpoczęciem kostnienia śródchrzęstnego, powstają błony mięśniowe gładkie, dają się zauważyć pierwsze ruchy mięśni szkieletowych. Zarodek w tym stadium rozwojowym mierzy od 22 do 24 mm[127]

i posiada już 90% struktur dorosłej .stoty ludzkiej. Od końca drugiego miesiąca nie używa się już pojęcia zarodka, ale mówi się o płodzie. Pod koniec trzeciego miesiąca od poczęcia organogeneza jest w znacznej mierze zakończona[128]. W okresie rozwoju płodowego (od 9 tygodnia do narodzin) kontynuowany jest proces różnicowania morfologicznego i czynnościowego tkanek, narządów i układów. Zarodek stopniowo przekształca się w płód, a jego wygląd zewnętrzny - zależny od rozwoju mózgu, serca, wątroby, somitów, kończyn, uszu, nosa i oczu - coraz bardziej upodabnia go do cech dziecka (dziecięce rysy twarzy pojawiają się około 24 tygodnia od momentu zapłodnienia). Płód powiększa swoją wagę i doskonali swoje struktury aż do narodzin[129].

Wyżej zaprezentowane dane embriologiczne wskazują jednoznacznie, iż od momentu połączenia się gamety męskiej i żeńskiej mamy do czynienia z rozwijającą się żywą istotą odrębną od organizmu matki[130] , której rozwój sterowany jest autonomicznie i niezależnie w sposób ontogenetyczny. Kształtujący się zarodek niejako sam z siebie według otrzymanego w genotypie programu rozwija się w sposób wysoce dynamiczny[131] w łonie matki lub w warunkach laboratoryjnych w określonych podłożach podtrzymujących jego życie[132]. Znamienny jest fakt, że raz zainicjowany proces rozwoju embrionalnego nie ma etapów, które byłyby ważniejsze od innych. Wszystkie one stanowią część zintegrowanego i ciągłego procesu. Dlatego też z punktu widzenia biologicznego nie można wskazać jakiejś cezury czy jakiegoś okresu szczególnego w rozwoju prenatalnym ludzkiej istoty[133].

Kryteria człowieczeństwa embrionu ludzkiego

Wśród interpretacji rozwoju embrionalnego człowieka spotykamy się z wieloma teoriami lub kryteriami człowieczeństwa, które można podzielić na dwie zasadnicze grupy: a) takie, które opowiadają się za człowieczeństwem od początku (tzn. od poczęcia) i b) takie, które przyjmują późniejszy wskazany przez siebie moment początkowy zaistnienia człowieka, na konkretnym etapie rozwoju. Kryteria te odwołują się do pewnych faktów odkrywanych przez embriologię, do faktów psychicznych, socjologicznych czy ekonomicznych. Zjawiska te interpretuje się, przesuwając w czasie moment przyznania życiu ludzkiemu w okresie prenatalnym statusu posiadania człowieczeństwa i wynikających z tego uprawnień etycznych i prawnych[134]. Do grupy kryteriów człowieczeństwa uznających człowieczeństwo embrionu ludzkiego od początku jego zaistnienia należą: kryterium od zapłodnienia, czyli połączenia się gamety żeńskiej i męskiej; kryterium uformowane] zygoty (proces kształtowania się zygoty kończy się po około 24 godzinach od połączenia się gamety męskiej i żeńskiej); kryterium genetyczne, czyli powstania genotypu, który wyznacza specyficzne cechy i indywidualne właściwości rozwijającej się istoty; kryterium ciągłości szlaku rozwojowego istoty ludzkiej w okresie prenatalnym; oraz kryterium genealogiczne - pochodzenia od rodziców i przynależności do gatunku ludzkiego[135]. Natomiast wśród kryteriów, którymi posługują się zwolennicy koncepcji człowieczeństwa embrionu w późniejszym stadium niż zapłodnienie, wymienić należy: kryterium implantacji, czyli teoria 14 dnia od zapłodnienia, który wyznacza górną granicę implantacji (zamknięta jest juz możliwość bliźniaczego podziału) oraz rozpoczyna się formowanie zalążka systemu nerwowego, tzw. smugi pierwotnej (ang. *primitive*

streak); kryterium neurologiczne - teoria 40 dnia od zapłodnienia, w którym zaczyna funkcjonować centralny system nerwowy, mózg; kryterium zdolności do samodzielnego istnienia; kryterium narodzin; kryterium nawiązania świadomego kontaktu poznawczo-wolitywnego z otoczeniem; kryterium akceptacji życia poczętego przez rodziców i społeczeństwo oraz kryterium uznania lub nieuznania człowieczeństwa embrionu ludzkiego ze względów społecznych, materialnych [136].

Wyżej wymienione dwie grupy kryteriów odnajdują swe źródło w filozoficznej dyskusji nad momentem animacji embrionu ludzkiego (czyli obdarzenia go duszą rozumną). W poglądach na animację płodu filozofowie dzielą się na dwie grupy: zwolenników teorii animacji równoczesnej (bezpośredniej) z momentem zapłodnienia oraz zwolenników teorii animacji opóźnionej (pośredniej, sukcesywnej). U podłoża powyższych koncepcji leży wypracowana przez Arystotelesa nauka o duszy ludzkiej.

Arystoteles (383/4-322 r. przed Chr.) w traktacie *O duszy*[137] i innych dziełach wypracował teorię hylemorfizmu, czyli złożenia substancji z materii i formy. Według niego forma u organizmów żywych, czyli dusza - bądź wegetatywna, bądź sensytywna, bądź rozumna - formuje materię i stanowi o naturze danego bytu, o tym, czy jest on rośliną, zwierzęciem czy człowiekiem. Dusza jest pierwszą zasadą i wewnętrzną przyczyną istnienia człowieka jako człowieka, to jest determinującą go w sensie metafizycznym. Ciało i dusza tworzą ontologiczną jedność i istnieją wyłącznie w tej jedności[138]. Stagiryta stawiał sobie pytanie, czy embrion ludzki przyjmuje od początku formę substancjalną ludzką (przez co uzyskuje status osoby), czy też przyjmuje ją w jakimś trudnym do określenia i pokazania przekroju czasowym. W dziele *O rodzeniu się zwierząt* pisał: „trudno przypuścić, żeby embrion był zgoła bez duszy, pozbawiony wszelkiego rodzaju życia"[139]. Zdaniem

filozofa dusza ludzka nie rodzi się w jakimś procesie, jest ona czymś boskim i przychodzącym z zewnątrz względem materii. Arystoteles przyjmował, że animacja embrionu ma miejsce wówczas, gdy następuje pełne poczęcie tzn., kiedy proces formowania embrionu zostanie zakończony. Jak się zwykło powszechnie interpretować w filozofii, uduchowienie embrionu według Stagiryty następuje około 40 dnia dla płci męskiej i 90 dnia dla płci żeńskiej[140]. Dzieje się tak, ponieważ dusza wegetatywna i zmysłowa, będąca aktem ciała ludzkiego, przygotowuje embrion do przyjęcia duszy rozumnej. Arystoteles łączył moment pojawienia się duszy rozumnej w embrionie z zakończeniem się procesu jego formowania, dlatego też opowiadał się za animacją opóźnioną.

Tomasz z Akwinu (1225-1274 r.), jako zwolennik nauki Arystotelesa, również opowiadał się za animacją sukcesywną. Według niego płód zostaje w pełni obdarzony wykształconą duszą rozumną dopiero wtedy, gdy jest zdolny do jej przyjęcia, to znaczy wtedy, gdy jest on na tyle rozwinięty, aby podjąć niektóre działania duchowe, a ma to miejsce w czasie, kiedy matka zaczyna czuć ruchy dziecka. Tomasz, podobnie jak Arystoteles, rozróżniał pomiędzy duszą wegetatywną, zmysłową i rozumną[141]. Przyjmując naukę Arystotelesa, twierdził, że istota ludzka rozwija się początkowo dzięki dynamice duszy wegetatywnej oraz zmysłowej, a dopiero osiągnąwszy odpowiednią doskonałość cielesną (co ma miejsce w przypadku płodów męskich około 40, a w przypadku żeńskich około 80 dni po poczęciu), zostaje ona obdarzona duszą rozumną. Teoria ta bazowała na ówczesnej wiedzy medycznej, która wiedziała jedynie o męskim komponencie w procesie prokreacji (nasienie), a udział kobiety w tym procesie sprowadzał się do zapewnienia w łonie odpowiedniego środowiska rozwojowego[142]. Św. Tomasz w swoich wnioskach poszedł dalej niż Arystoteles, gdyż uważał, że dusza ludzka jest formą

niezależną od ciała w tym, co dotyczy jej istnienia. Według niego, Bóg stwarza duszę, której akt istnienia jest także aktem istnienia ciała ludzkiego. Oznacza to, że forma (dusza) zostaje stworzona nie przed, nie po, ale dokładnie w tym samym momencie co biologiczny organizm. Akwinata podkreślał w ten sposób, że szacunek dla nieożywionego duszą rozumną embrionu ludzkiego jest wymagany przez samo prawo naturalne, którego twórcą jest Bóg. Z tego też powodu, jak twierdził Akwinata, aborcja jest występkiem przeciwko naturze, ponieważ jej skutkiem jest zniszczenie ludzkiego dynamizmu witalnego zawartego w embrionie. Dlatego też zabicie nieuformowanego jeszcze płodu określał on jako grzech ciężki, ale nie grzech zabójstwa[143].

Powyższe rozumienie animacji płodu w ujęciu Arystotelesa i Tomasza z Akwinu dominowało w filozofii przez całe stulecia. Współcześnie również istnieje grupa filozofow, która przyjmuje teorię animacji sukcesywnej, tłumacząc na różny sposób fakt „osiągania" przez embrion człowieczeństwa w czasie. Paralelnie do koncepcji animacji opóźnionej funkcjonuje w dzisiejszej filozofii także teoria animacji równoczesnej.

Koncepcja człowieczeństwa embrionu od początku lego zaistnienia

Dla wielu autorów opowiadających się za animacją równoczesną, moment poczęcia, zlania się gamet, powstania zygoty, jest początkiem życia człowieka, w którym wkracza on na swój określony, stały szlak rozwojowy[144]. Różne etapy rozwoju prenatalnego czy postnatalnego nie zmieniają statusu ontycznego, antropologicznego i etycznego istoty ludzkiej, jaki posiada ona od początku. Również podział bliźniaczy nie stanowi w tej teorii argumentu, aby ten status różnicować.

Zwolennicy grupy kryteriów człowieczeństwa embrionu ludzkiego od początku jego zaistnienia twierdzą, że od momentu zapłodnienia aż do śmierci nie zaistnieje już w życiu danej istoty ludzkiej żadna skokowa cezura. Badacz zajmujący się biologią rozwoju życia ludzkiego poznaje je jako jeden nieprzerwany proces od zapłodnienia aż do śmierci. Genetyk E. Blechschmidt określa ten proces następująco: „Płód nie rozwija się, by stać się człowiekiem, lecz jest nim od samego początku. Do jego człowieczeństwa i jego osoby nie dochodzi w miarę upływu lat nic istotnego"[145]. Dlatego też nie można mówić o żadnym przedludzkim lub przedosobowym stadium rozwoju[146]. Amerykański lekarz i teolog B.M. Ashley wyjaśnia indywidualność życia ludzkiego od momentu poczęcia poprzez wskazanie „podstawowego organu ludzkiego (ang. *primary organ),* kierującego życiem całego organizmu i indywidualizującego zygotę od momentu jej zaistnienia. Uważa on, że takim „organem dla zygoty jest jądro komórkowe, embrioblast dla blastocysty, „smuga pierwotna (ang. *primitive streak)* dla gastruli, zawiązki systemu nerwowego dla embrionu, a mózg dla płodu. W ten sposób autor krytykuje teorię animacji opóźnionej, w której nie bierze się pod uwagę możliwości istnienia naczelnych organów właściwych danemu stadium rozwojowemu organizmu, wcześniejszych niż mózg. To, co decyduje o człowieczeństwie, według Ashleya, to nie obecność struktur koniecznych do potencjalnych, wolnych i rozumnych działań (centralny system nerwowy), ale aktualna zdolność do rozwinięcia takich struktur. Aktywna zaś zdolność rozwinięcia takich struktur istnieje już, jak twierdzi autor, w jądrze jednokomórkowej zygoty[147] . Podobne stanowisko zajmuje L. Gormally twierdząc, że przyjęcie pojawienia się pierwszych zawiązków mózgu jako wystarczającego warunku zmiany substancjalnej zarodka - jak to ma miejsce w koncepcji animacji opóźnionej - jest

błędne. Proces rozwojowy centralnego układu nerwowego zachodzi już od momentu poczęcia i od tego też momentu embrion ludzki posiada wszystko to, co jest konieczne do wykształcenia się mózgu. Z tego też powodu zygota ludzka nie jest najpierw istotą przedosobową, która dopiero staje się osobą pod wpływem zmiany substancjalnej (wykształcenie się mózgu), ale jest nią od początku swego zaistnienia, od poczęcia[148].

Z ludzkiego embrionu zatem, według zwolenników tej argumentacji, może rozwinąć się zawsze tylko człowiek. Współczesna genetyka potwierdza tę prawdę, wykazując, że istota ludzka ma już od pierwszej chwili swego zaistnienia stałą strukturę, czyli genotyp, według którego nieprzerwanie się rozwija, co świadczy, że est człowiekiem od samego poczęcia[149]. Wybitny genetyk francuski, prof. J. Lejeune, stwierdza, że „obiektywnie istnieje tylko jedna możliwa definicja ludzkiej istoty: istota ludzka jest członkiem naszego gatunku. Jej ludzka natura zostaje określona przez genetyczne dziedzictwo ludzkiego gatunku, jakie otrzymuje od swoich rodziców. Embrion jest więc częścią ludzkiego gatunku. Zapłodnienie wyznacza początek życia, tzn. pojawienie się nowej istoty ludzkiej, jedynej i niepowtarzalnej. [...] W istocie bowiem nie ma żadnej w naturze różnicy między embrionem, płodem a dzieckiem po urodzeniu: we wszystkich przypadkach chodzi o tę samą osobę w różnych stadiach rozwoju. Od samego początku embrion jest malusieńką stotą, różną od matki, ożywioną już własnym życiem[150]. W podobnym tonie wypowiada się polski genetyk i fizjolog A. Paszewski: „z biologicznego punktu widzenia embrion ludzki jest po prostu młodym człowiekiem, ponieważ biologia nie dostarcza żadnych obiektywnych kryteriów pozwalających na wyróżnianie w rozwoju człowieka jego przedludzkiej i ludzkiej fazy. Od powstania zygoty do późnej starości mamy do czynienia z tym samym, choć zmieniającym się w cza-

sie jestestwem, które pozostaje w tej samej relacji z otoczeniem: pobiera z niego wodę, tlen i proste związki, z których, według wewnętrznego programu, buduje swoje ciało"[151]. Zatem od momentu zapłodnienia embrion jest odrębnym bytem ludzkim, jest osobą, a nie rzeczą czy tylko biologicznym materiałem, w jego rozwoju nie ma kolejnych progów stawania się człowiekiem[152]. Status człowieka - jak twierdzą zwolennicy omawianej grupy kryteriów - przynależy zatem także tzw. płodom anencefalicznym, które wprawdzie posiadają rdzeń mózgowy, sterujący pracą serca, płuc, natomiast brak im przedmóżdża, centrali wyższych czynności mózgowych. Niemniej upośledzonym istotom przysługują te same prawa, co każdemu człowiekowi ze względu na ich godność, ponieważ w myśl klasycznej formuły: *Quodgeneratur ab homine homo est* (co jest zrodzone z człowieka, jest człowiekiem), osobą jest każda istota przynależąca do gatunku ludzkiego. Te upośledzone i obarczone defektami istoty ludzkie nie przynależą z racji swoich braków do innego gatunku, ale są chorymi i - jak twierdzą zwolennicy tej koncepcji - dlatego zdanymi na pomoc drugich przedstawicielami ludzkiego gatunku[153].

Koncepcja człowieczeństwa embrionu w późniejszym stadium rozwoju

Autorzy opowiadający się za animacją sukcesywną, odpowiadając na pytanie o początek zaistnienia osobowego życia ludzkiego w rozwijającym się ludzkim organizmie, przesuwają moment przyznania statusu osobowego na kolejne etapy w rozwoju prenatalnym embrionu. Wskazują przy tym na różne kryteria odwołujące się do konkretnych faktów biologicznych, społecznych, ekonomicznych i innych w celu uzasadnienia swojego stanowiska.

Zwolennicy kryterium implantacji zygoty jako momentu animacji embrionu ludzkiego przyjmują 14 dzień od momentu poczęcia. Ich argumenty związane są z opisaniem przez R.G. Edwardsa z Laboratorium Fizjologii i Reprodukcji w Cambridge w 1978 roku właściwości totipotencji[154] komórek wczesnej zygoty i związanymi z tym możliwościami powstania w niektórych przypadkach tzw. bliźniąt jednojajowych lub połączenia dwóch zygot w jedną[155]. W tej propozycji za moment animacji zygoty nie uznaje się ukształtowania genotypu nowej istoty ludzkiej, lecz przesuwa się go na czas „zindywidualizowania zygoty"[156], czyli na 14 dzień, a to dlatego, że do tego okresu w zygocie mogą odłączyć się blastomery i obok pierwszego węzła może ukształtować się również drugi węzeł zarodkowy, co daje początek dwóm istotom (bliźniakom) jednojajowym o takim samym genotypie. Na podstawie tego faktu niektórzy filozofowie i teolodzy moraliści, jak np. niemiecki filozof F. Böckle czy australijski filozof moralista Norman M. Ford opowiedzieli się za animacją opóźnioną w momencie, kiedy zygota staje się niepodzielną jednością, co ma się dokonać do 14 dnia (do momentu implantacji). Przed tym czasem, zdaniem np. F. Böckle, mamy do czynienia nie z człowiekiem, ale jedynie z zarodkiem ludzkim, jako czymś, co może stać się istotą osobową (niem. *ein mögliches personales Dasein)*[157]. Podobnie pisze Norman M. Ford: „Zygota to jeszcze nieukształtowany człowiek jednostkowy. Gdyby to był już ukształtowany człowiek, to fakt powstania identycznego bliźniactwa zakładałby podział już istniejącej jednostki ludzkiej jako całości na dwie nowe jednostki. To zaś wydaje się niemożliwe"[158]. Według niego zygota w początkowych stadiach stanowi konglomerat pojedynczych, oddzielonych od siebie komórek, z których każda jest ontologiczną jednostką, pozostającą w prostych związkach z pozostałymi komórkami. Istota ludzka zaczy-

na istnieć w sensie ontologicznym dopiero wraz z wykształceniem się smugi pierwotnej[159].

Polski bioetyk T. Ślipko, który niegdyś zajmował stanowisko podobne do F. Böckle czy N.M. Forda, tzn. uważał za bardziej prawdopodobną teorię animacji przedimplantacyjnej[160], obecnie głosi pogląd, że „animacja dokonuje się w akcie poczęcia, nadając tym samym zygocie znamię osobowego człowieczeństwa"[161], tzn. opowiada się za teorią animacji równoczesnej. Jednak autor ten rozważa także możliwość animacji opóźnionej w odniesieniu jednakże tylko do przypadku tzw. bliźniaków jednojajowych, a więc osobowo odrębnych bytów ludzkich, które wyłaniają się z animowanej już zygoty w okresie do dwóch tygodni po poczęciu. Punktem wyjścia swoich rozważań na temat animacji bliźniaków jednojajowych czyni fakt, że ujednostkowienie się bliźniaków jest na pewno ujednostkowieniem się animowanych osobowych istot ludzkich. Fakt ten jednak nie rozstrzyga momentu czasowego, w którym dokonał się akt animacji. W związku z zaistniałym problemem i próbą rozwiązania go, autor odwołuje się do metafizyki, a dokładnie do pojęcia zaczerpniętego z teorii substancjalnych zmian bytów pochodnych. W pojęciu tym zawarta jest koncepcja tzw. końcowej dyspozycji materii (łac. *ultima dispositio materiae).* Autor wyjaśnia, że niezbędnym warunkiem do zaktualizowania nie tylko istotowej zmiany wszelkiego bytu przygodnego, ale również podmiotowego wyodrębnienia się w nim samoistnych jednostek bytowych, jest zaistnienie w materialnym podłożu danego bytu odpowiedniej predyspozycji uformowanej pod kątem mającej nastąpić zmiany[162]. Wyrażoną w ten sposób prawidłowość odnosi Ślipko do ludzkiego bytu, twierdząc, że dotyczy ona jego cielesnego substratu już w stadium zygoty: „Zakładając akt zapłodnienia jednojajowych bliźniaków oraz ich równoczesną animację, należałoby przyjąć, że już w budowie

tegoż substratu musiałyby się znajdować biologiczne, już animowane, na tyle wyodrębnione determinacje, aby mogły stać się twórczą siłą późniejszych podmiotowych ujednostkowień"[163]. Jednak współczesna genetyka nie wyszczególnia w strukturze zygoty biologicznych predyspozycji do rozwinięcia się w jednojajowe bliźniaki. Wszelka zygota, niezależnie od swych późniejszych form rozwojowych, wykazuje w pierwotnym swym stanie identyczną strukturę swojego biologicznego bytu. Dlatego też nie można orzekać o podwójnej animacji w momencie poczęcia, choć z drugiej strony wyłonione z takiej niezróżnicowanej zygoty ujednostkowionę „bliźniaki" są istotami już animowanymi. Wobec tego ich animacja dokonała się pomiędzy zapłodnieniem a momentem indywidualizacji. Zatem w omawianym przypadku bliźniaków jednojajowych, według koncepcji T. Slipki, zachodzi odrębna forma animacji opóźnionej[164]. Autor dodaje, że w odniesieniu do statusu bliźniaków jednojajowych, przy założeniu ich krótkotrwałego bytowania w stanie nieanimowanym, nie można mówić o osobowym atrybucie ch istnienia, jednak nieanimowana zygota jednojajowych bliźniaków i wyłaniające się z niej do momentu ujednostkowienia wielokomórkowe organizmy mocą swego dążenia „ku byciu ludzką osobą" partycypują już w moralnej godności człowieka i stąd należy im się szacunek i ochrona przed niewłaściwymi działaniami[165].

Zwolennicy kryterium neurologicznego[166] - teorii 40 dnia od zapłodnienia, czyli stwierdzenia aktywności mózgu - uznają tenże moment w rozwoju embrionalnym za decydujący dla przyznania płodowi cechy człowieczeństwa[117]. Aktywność mózgu uznaje się tu za swoistą cechę człowieczeństwa; to ona wyznacza zarówno początek, jak i koniec ludzkiego życia. W myśl tego kryterium płód staje się człowiekiem, gdy zaczyna funkcjonować jego mozg, a ma to miejsce około szóstego tygodnia od

zapłodnienia. Cały układ nerwowy jest w pełni ukształtowany dopiero pod koniec trzeciego miesiąca. Warunkiem pojawienia się aktywności mózgu jest odpowiednio rozwinięty układ krążenia i układ nerwowy. Serce rozwija się od trzeciego tygodnia. Początek człowieczeństwa przypadałby gdzieś na 3 do 6 tygodni od zapłodnienia. Zwolennik kryterium neurologicznego Baruch Brody twierdzi, że płód zaczyna stawać się człowiekiem około drugiego tygodnia od zapłodnienia i jest w pełni ukształtowaną istotą ludzką pod koniec trzeciego miesiąca ciąży[168]. Harold J. Morowitz i James S. Trefił[169] przesuwają tę granicę jeszcze dalej. Sądzą oni, że gatunek ludzki uzyskał człowieczeństwo wtedy, gdy rozwinęła się rozrośnięta kora mózgowa. Wobec tego płód ludzki uzyskuje człowieczeństwo wtedy, gdy jego kora zaczyna funkcjonować. Dzieje się to, gdy w mózgu wykształcą się synaptyczne połączenia. Proces ten zaczyna się około 24 tygodnia życia płodowego i trwa dłuższy czas po urodzeniu. Nie ma jednego momentu, w którym można powiedzieć, że płód ma już sprawnie działającą korę mózgową i na pewno jest człowiekiem. Jak twierdzą przywołani autorzy „to, co następuje na początku trzeciego trymestru, nie jest uzyskaniem człowieczości[170], ale utratą przez nas pewności. W stosunku do okresu wcześniejszego możemy przedstawić przekonujące argumenty na to, że płód nie uzyskał jeszcze człowieczości. Jednakże z chwilą, kiedy zaczyna się gwałtowne przyśpieszenie tworzenia synaps, niemożliwe jest już tego rodzaju twierdzenie. Nie możemy powiedzieć, że człowieczość została uzyskana, ani że nie została uzyskana. Jest to klasyczny przypadek szarej strefy[171]. Chociaż początek długiego procesu uzyskiwania człowieczeństwa jest nieprecyzyjnie wyznaczony, trzeba przyjąć dwudziesty czwarty tydzień za punkt graniczny w rozwoju jednostki i od tego momentu objąć płód ochroną moralną i prawną - twierdzą autorzy[172].

Kryterium neurologiczne, podkreśla E. Klimowicz, bywa czasem formułowane w innej wersji. Kładzie się w nie; nacisk na zależne od rozwoju mózgu właściwości psychiczne, szczególnie zdolność do odczuwania cierpienia[173]. Tę wersję kryterium neurologicznego można nazwać kryterium patocentrycznym, bo za cechę moralnie znaczącą uznaje się tu zdolność do odczuwania cierpienia i głosi się, że prawo do życia ma każda istota posiadająca tę własność. „Niewątpliwie zdolność do odczuwania bólu posiada człowiek dorosły, niemowlę, a być może - nawet dostatecznie dojrzały płód:[174]. Jednakże nie jest to cecha wyłącznie ludzka. Posiadają ją bowiem niektóre zwierzęta [...]. Toteż na mocy tego kryterium - podobnie, jak na mocy kryterium neurologicznego - należałoby przyznać prawo do życia nie tylko ludziom (przynajmniej od pewnego momentu w ich rozwoju), ale także niektórym zwierzętom, odmówić zaś tego prawa istotom biologicznie ludzkim, których mózg nie rozwinął się do tego stopnia, by ta zdolność mogła się pojawić"[175]. Zdaniem zwolenników kryterium zdolności do samodzielnego istnienia najlepiej powstrzymać się od przypisywania embrionowi jakiegokolwiek statusu prawnego czy religijnego w ciągu dwóch pierwszych tygodni, potem uznać, że płód nabiera „ważności", a dopiero wtedy, gdy jest zdolny do autonomicznej egzystencji (około 24-28 tygodnia ciąży), powinien mieć te same prawa, co noworodek. Przyjmuje się tutaj, że zdolny do samodzielnego istnienia poza organizmem matki płód niczym nie różni się od urodzonego dziecka. Kryterium to stosowane jest w praktyce lekarskiej (wcześniaka traktuje się tak samo jak normalnie urodzone dziecko) i prawniczej (prawo chroni istoty ludzkie zdolne do samodzielnego istnienia)[176]. Kryterium to, zdaniem Z. Szawarskiego, wystarcza do ustalenia statusu prawnego płodu, nie nadaje się natomiast do ustalenia człowieczeństwa płodu. Jest ono, według niego, niepewne oraz

arbitralne. Zdolność do samodzielnego istnienia, rozumiana jako zdolność do istnienia poza i niezależnie od organizmu matki, zależy od wielu niewymiernych czynników:

- od stopnia rozwoju i stanu zdrowia płodu - im bardziej rozwinięty i zdrowy jest embrion, tym większe ma szanse na przeżycie w wypadku przedwczesnego porodu;
- od zdrowia matki i sytuacji ekonomicznej rodziny - im zdrowsza i żyjąca w lepszych warunkach kobieta, tym większa szansa na to, że płód będzie się rozwijał szybciej;
- od dostępu do technik inkubacyjnych i od rozwoju medycyny - coraz częściej udaje się podtrzymać przy życiu wcześniak! urodzone przed dwudziestym ósmym tygodniem ciąży; wcześniak urodzony w dużym mieście ma o wiele większe szanse przeżycia niż wcześniak urodzony w małym mieście czy na wsi oddalonej od nowoczesnych szpitali, wyposażonych w aparaturę inkubacyjną i reanimacyjną [177].

W myśl powyższego kryterium należałoby odmówić człowieczeństwa istotom, należącym do gatunku *Homo sapiens,* niezdolnym do samodzielnego istnienia, takim jak: 1) ludzie całkowicie sparaliżowani, 2) ludzie, których życie jest sztucznie podtrzymywane, 3) ludzie niewidomi, nieumiejący samodzielnie poruszać się, 4) noworodki, które bez pomocy, opieki rodziców czy opiekunów nie miałyby szans na przeżycie [178].

Niektórzy autorzy definiują bycie osobą (człowiekiem) poprzez różne właściwości osoby, takie jak: aktualnie zachodząca świadomość, zdolność do planowania przyszłości, do autonomii, czy do odpowiedzialności moralnej. Na przykład amerykański bioetyk Hugo Engelhardt twierdzi, ze „nie wszyscy ludzie są osobami. Nie wszyscy ludzie są świadomi, rozumni [...] Płód ludzki, noworodki, upośledzeni umysłowo, będący w głębokiej śpiączce - są przykładami ludzi, którzy nie są osobami"[179]. Roz-

różnią on pomiędzy „istotą ludzką" (ang. *human being*) a „osobą ludzką" (ang. *human person)*[180]. Do osób zalicza Engelhardt tylko podmioty moralne (ang. *morał agent),* tzn. tych, którzy są zdolni do autonomii i odpowiedzialności moralnej, a do takich aktów embrion nie jest przecież zdolny[181].

W podobny sposób definiuje osobę australijski bioetyk Peter Singer. Uzależnia on bycie osobą od psychologicznie rozumianej samoświadomej dążności do realizacji własnych pragnień. Osobą jest, według niego, tylko taka istota, która jest świadoma swojej odrębności, przeszłości i przyszłości. Jeśli zatem nie potrafi świadomie wyrazić swoich życzeń, pragnień, preferencji i interesów, czyli świadomie sformułować swojej przyszłości, nie jest osobą; nie przysługują jej prawa należne osobie, nie przysługuje jej także prawo do życia. Z samego faktu bycia człowiekiem nie można, jak twierdzi autor, wnosić o jego osobowym statusie. Byty pozbawione samoświadomości nie są osobami[182].

Do poglądów nakreślonych przez Engelhardta i Singera zbliża się również polski bioetyk Z. Szawarski, który definiuje osobę poprzez jej zdolność do działań moralnych. Zamiennie traktuje on pojęcia „osoba" i „podmiot moralny". Być podmiotem moralnym znaczy być zdolnym do działań moralnych, do odpowiedzialności moralnej. Tych, którzy aktualnie takiej zdolności nie posiadają, wyklucza on z klasy osób[183]. W konsekwencji w rozumieniu Szawarskiego embrion ludzki nie jest i nie może być osobą. Bioetyk uważa, że „zarówno przy określaniu początków istoty ludzkiej, jak i jej końca, nie jest rzeczą najważniejszą, czy istota ta jest już (jeszcze) człowiekiem, czy nie. Problemem moralnie najistotniejszym jest kwestia, czy istota ta - tak czy inaczej zdefiniowana - powinna żyć, czy nie powinna"[184]. Swoje stanowisko opiera autor na nieostrym kryterium potencjalonści poczętej istoty ludzkiej zaczerpniętym od Richarda Harea, według którego zygota ma

dyspozycję (w sensie czystej możliwości[1,85]) do stania się osobą ludzką. Z faktu tego nie wynika jednak przyznanie tym potencjalnym osobom jakichkolwiek praw moralnych właściwych osobie ludzkiej[186].

Reasumując, zwolennicy kryterium człowieczeństwa embrionu w późniejszym stadium rozwojowym, utożsamiają bycie człowiekiem (osobą) z pewną cechą człowieka (osoby). Tymczasem cechy osoby nie są osobą. Samo pojęcie osoby nie jest deskryptywne, nie jest też pojęciem gatunkowym, lecz jest statusem, który wynika z natury danej istoty[187]. „Bycie osobą - stwierdza Robert Spaemann - jest sposobem istnienia, *modus existentiae,* nie jest stanem jakościowym"[188]. „Tak istniejące indywiduum nie może być adekwatnie przedstawione w żadnym opisie. Innymi słowy, ¡ego nazwa nie może być zastąpiona przez nazwę jakieś opisanej cechy. Osoba to »ktos«, a nie »coś«"[189]. Człowiek nie jest sumą swoich predykatów[190]. Osoby nie można zdefiniować przez jej cechy jakościowe. Opis jakościowy jest opisem czegoś, a nie kogoś. Nawet suma tych cech nie jest osobą. To, co konstytuuje osobę, nie zachodzi w jakimś procesie, lecz istnieje wprost[191]. „Nie ma osób potencjalnych. Osoby mają zdolności, potencje. Mogą się rozwijać, ale »coś« nie może stać się »kimś«. [...] Osoba jest substancją, ponieważ jest sposobem, w saki człowiek jest. Nie zaczyna istnieć później niż człowiek i nie przestaje istnieć wcześniej. [...] Bycie osobą nie jest wynikiem rozwoju, lecz zawsze jest charakterystyczną strukturą określonego rozwoju. Ponieważ osoby nie są zanurzone w swe każdorazowe stany, swój rozwój mogą rozumieć jako rozwój, a siebie samych jako ponadczasową jedność"[192]. Osoba zatem nie może być zredukowana - jak chcą zwolennicy utylitarystycznej koncepcji człowieczeństwa embrionu - do wiązki „fenomenów", do sumy właściwości lub następstwa ujawniających się

empirycznie aktów, ponieważ utylitarystyczna koncepcja człowieczeństwa nie potrafi wyjaśnić jedności i stałości podmiotu, który wyraża się w różnych funkcjach[193]. W związku z tym należy odrzucić deskryptywne, rozwojowe kryteria człowieczeństwa embrionu ludzkiego (kryteria człowieczeństwa embrionu w późniejszym stadium jego rozwoju[194]). Wystarczy, jak twierdzi T. Biesaga, kryterium genealogiczne. Embrion - ten, który ma się urodzić, czy też ten „zrodzony" - musi posiadać tę samą naturę, co „rodzący". Embrion ma naturę ludzką od początku swego istnienia. Dzięki ludzkiej formie substancjalnej nie jest on potencjalnym człowiekiem, ale człowiekiem w akcie, aktualizującym siebie w kierunku pełni człowieczeństwa[195]. „Człowiek nie staje się człowiekiem, lecz jest człowiekiem - stwierdza embriolog E. Blechschmidt - nie rozwija się na człowieka, lecz jako człowiek. Do istoty człowieka, do jego personalności nie można niczego dodać. [...] Nie istnieje żadna połowiczna personalność ani żadna indywidualność, którą można by wyrazić w procentach"[196]. Dzieje się to dlatego, że posiada on „pryncypium życia ludzkiego i osobowego'" w sobie samym. Teleologia natury embrionu jest teleologią natury ludzkiej[197]. „Wspólnota gatunku - jak zauważa R. Spaemann - jest zarazem wspólnotą przekazywania życia. [...] Wszyscy ludzie są ze sobą spokrewnieni[198]. Nie można tego pokrewieństwa interpretować jedynie biologicznie, ponieważ funkcje biologiczne są zawsze włączone w kontekst osobowy, a członkowie gatunku *Homo sapiens* nie są tylko „egzemplarzami gatunku[199], są spokrewnieni i dlatego od samego początku znajdują się we wzajemnej osobowej relacji, w relacji afirmacji i miłości drugiego człowieka[200]. Do konkretnej wspólnoty osób nie należy się na podstawie pewnych faktycznie stwierdzanych cech, lecz na podstawie genealogicznego związku z »rodziną ludzką«[201]. Drugi człowiek to bliźni. Człowiekowi

zatem w okresie prenatalnym, również temu z różnymi wadami biologicznymi czy genetycznymi, należy się pełna akceptacja jako właśnie człowiekowi[202]. Bezwarunkowość roszczenia, jakie wyznacza pojęcie osoby, nie byłaby taką, gdyby zależała od warunków empirycznych, które są hipotetyczne. Bowiem „jeżeli przyznanie komuś [bycia osobą] uzależniamy od wcześniejszego spełnienia określonych warunków jakościowych, znaczy to, że zniszczyliśmy bezwarunkowość roszczenia. [...] Prawa osoby nie są nadawane czy przyznawane, lecz przysługują one każdemu w taki sam sposób"[203]. Jak zaznacza R. Spaemann, „może istnieć tylko jedno kryterium bycia osobą: biologiczna przynależność do rodzaju ludzkiego . Dlatego początek i koniec istnienia osoby ściśle sprzężony jest z początkiem i końcem ludzkiego życia. Jeśli więc istnieje osoba, to znaczy, że istnieje od momentu zaistnienia organizmu ludzkiego. Istnienie osoby jest istnieniem człowieka, bo osoba jest człowiekiem, a nie jego cechą[204]. Formułowane kryteria zwolenników człowieczeństwa embrionu od początku jego zaistnienia wykluczają zatem wszelkie lakościowe, funkcjonalistyczne kryteria człowieczeństwa. Przez to, że człowiek posiada osobową naturę, powinien być traktowany jako „ktoś", a nie jako „coś . Potraktowanie embrionu jako rzeczy uderza nie tylko w ów embrion, ale w każdego człowieka - jest aktem wymierzonym przeciwko człowiekowi[205]. Należy stwierdzić, za T. Biesagą, że próby podważania statusu ontycznego embrionu ludzkiego poprzez redukowanie go do statusu komórek zarodkowych czy komórek somatycznych, poprzez stawianie mu różnych kryteriów rozwojowych, których on w danym okresie nie może spełnić, jest próbą wykluczenia go z grona osób i łamaniem należnych mu uprawnień[206], a wprowadzane w literaturze przez niektórych autorów rozróżnienie pomiędzy „byciem człowiekiem i „byciem osobą" jest swoistym

świadectwem, obserwowanego we współczesnej filozofii, „błędu antropologicznego"[207]. Istnienia człowieka nie można bowiem oddzielić od istnienia osoby[208].

Współczesne prawo pozytywne wobec embrionu ludzkiego

Przepisy współczesnego prawa stanowionego nie określają bezpośrednio statusu embrionu ludzkiego[209]. Definicja statusu prawnego płodu ludzkiego nie istnieje również w nauce prawa, jak i w poszczególnych naukach prawniczych (dogmatykach prawa). Prawny status płodu można jedynie zrekonstruować z przepisów prawnych dotyczących aborcji, wspomaganej prokreacji, prenatalnej i prekoncepcyjnej ochrony płodu ludzkiego, a także z przepisów różnych gałęzi prawa odnoszących się do osób fizycznych, w szczególności przepisów prawa karnego, rodzinnego, cywilnego, administracyjnego, konstytucyjnego i międzynarodowego publicznego[210] Kwestią wstępną i zarazem podstawową w określeniu prawnego statusu embrionu ludzkiego jest odpowiedź na pytanie, czy płód ludzki jest, czy nie jest podmiotem prawa[211]. Odpowiedzi na to pytanie dostarcza prawno-porównawcza analiza przepisów i podstawowych zasad gałęzi prawa odnoszących się bezpośrednio lub pośrednio do embrionu ludzkiego.

Prawo karne

W zdecydowanej większości współczesnych kodeksów karnych przestępstwem zabójstwa człowieka jest pozbawienie życia człowieka urodzonego (człowiekiem w rozumieniu prawa karnego jest człowiek od urodzenia aż do śmierci). W kodeksach karnych

penalizujacych aborcję przerywanie ciąży powodujące śmierć płodu uznawane jest za przestępstwo przeciwko życiu ludzkiemu[212]. Kategoria przestępstw przeciwko życiu ludzkiemu obejmuje kilka przestępstw, w tym również nielegalne przerywanie ciąży. Zycie ludzkie jest tu przedmiotem rodzajowym ochrony prawnokarnej. W zdecydowanej większości kodeksów karnych penalizujacych aborcję nielegalne przerywanie ciąży nie jest kwalifikowane jako zabójstwo człowieka. Wyjątki odbiegające od standardu światowego stanowią tu Kodeks karny Irlandii oraz ustawodawstwa karne niektórych stanów USA, w których przestępstwo zabójstwa obejmuje pozbawienie życia płodu ludzkiego. Dotyczy to jednak przeważnie płodów zdolnych do życia. Dla przykładu, orzeczenie Sądu Najwyższego w sprawie *Roe v. Wade*[213] wykluczyło możliwość stosowania tej kwalifikacji prawnej do aborcji dokonywanej przez kobietę ciężarną lub lekarza za jej zgodą w pierwszym trymestrze ciąży[214].

We współczesnych ustawodawstwach karnych nielegalne przerwanie ciąży jako przestępstwo różne od zabicia człowieka obwarowane jest znacznie niższym wymiarem kary niż zabicie człowieka (umyślne lub nieumyślne). Polska *Ustawa o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży* z 7 stycznia 1993 r.[215] przewidywała za zabicie dziecka poczętego karę dwóch lat pozbawienia wolności (art. 7 § 4)[216]. Polski Kodeks karny z 1997 r.[217] przewiduje za przerwanie ciąży za zgodą kobiety ciężarnej z naruszeniem przepisów ustawy karę 3 lat pozbawienia wolności (art. 152 § 1 i § 2), a gdy dziecko poczęte osiągnęło zdolność do samodzielnego życia, karę od 6 miesięcy do lat 8 pozbawienia wolności (art. 152 § 3). Karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8 podlega ponadto osoba przerywająca ciążę, stosując przemoc wobec kobiety ciężarnej. Ta sama sankcja dotyczy osoby przerywającej ciążę bez

zgody ciężarnej, doprowadzającej przemocą, bezprawną groźbą lub podstępem ciężarną do przerwania ciąży (art. 153 § 1). Gdy zaś dziecko poczęte osiągnęło zdolność do samodzielnego życia poza organizmem kobiety ciężarnej, sprawca czynów, o których mowa w artykule 153 § 1, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10 (art. 153 § 2). Uśmiercenie płodu (dziecka poczętego) nie jest jednak przestępstwem uprzywilejowanym w stosunku do przestępstwa zabójstwa (jak zabicie noworodka przez matkę lub zabójstwo z litości), lecz jest odrębnym i szczególnymi rodzajem przestępstwa przeciwko życiu ludzkiemu. Płód ludzki i ciąża stanowią indywidualny przedmiot ochrony prawnokarnej (w ramach ochrony życia ludzkiego jako rodzajowego przedmiotu ochrony)[218].

Przepisy prawne dotyczące aborcji mają charakter przeważnie blankietowy, tzn. odsyłają do regulacji ustawowych określających warunki prawnej dopuszczalności przerywania ciąży i uśmiercania płodu. Przestępstwem jest dokonanie zabiegu przerwania ciąży naruszające przepisy zawarte w tych regulacjach (nielegalne przerywanie ciąży). Natomiast przestępstwo zabicia człowieka nie jest w żadnym współczesnym kodeksie karnym określone blankietowo przy pomocy przepisów odsyłających do pozakodeksowych regulacji prawnych określających warunki, po zaistnieniu których można legalnie zabić człowieka[219].

Odpowiedzialność karna za nielegalne przerwanie ciąży jest odpowiedzialnością zróżnicowaną podmiotowo. W większości współczesnych systemów prawnych wyłączona jest bezprawność karna lub karalność kobiety dokonującej nielegalnego przerwania ciąży lub poddającej się nielegalnemu zabiegowi aborcji. Odpowiedzialność karną ponoszą osoby postronne dokonujące nielegalnych zabiegów przerywania ciąży (lekarze ginekolodzy nieuprawnieni do dokonywania tego typu legalnych zabiegów

oraz inne osoby). Dokonywanie tych zabiegów przez osoby nieuprawnione jest także przestępstwem, gdy spełnione są inne warunki legalności. Odpowiedzialność karna i wysokość kar zależne są od tego, czy przerwanie ciąży dokonane zostało za zgodą kobiety ciężarnej, czy też bez jej zgody. Zależy również od stopnia zaawansowania rozwojowego płodu, w szczególności od zdolności embrionu do życia poza organizmem kobiety. Tego rodzaju zróżnicowanie odpowiedzialności karnej nie występuje w odniesieniu do odpowiedzialności karnej za zabicie urodzonego człowieka[220]. Powodowanie przez osoby trzecie (w wyniku działań niebędących zabiegami przerywania ciąży) uszkodzenia lub śmierci płodu niezdolnego do życia, nie jest w większości współczesnych ustawodawstwa traktowane jako przestępstwo skierowane przeciwko płodowi, lecz tylko przeciwko kobiecie ciężarnej[221]. Dla przykładu, na gruncie ustawodawstwa polskiego, za taką interpretacją przepisów przemawia treść art. 154 § 1 i § 2 Kodeksu karnego. Wspomniany artykuł zawiera kwalifikowane typy przerwania ciąży ze względu na następstwo w postaci śmierci kobiety ciężarnej. Stąd wypływa wniosek, że skoro następstwem czynu może być śmierć ciężarnej, to czyn ten musi być *de facto* wymierzony przeciwko niej[222].

We współczesnych ustawodawstwach karnych przedmiotem ochrony prawnokarnej jest niemal wyłącznie zaimplantowany płód ludzki *in utero.* Jedyną formą ochrony niezaimplatowanych embrionów[223] *in utero* są karne zakazy stosowania wkładek domacicznych lub stosowania środków antykoncepcyjnych zapobiegających implantacji. Ochrona jest jednak wyłącznie ochroną gatunkową i nie zakłada podmiotowego statusu niezaimplantowanych embrionów jako jednostek ludzkich. Prawo karne zapewnia minimalną ochronę embrionom powstałym w drodze zapłodnienia pozaustrojowego[224]. Nie jest to jednak ochrona

karna życia tych embrionów w ścisłym tego słowa znaczeniu. Zniszczenie pojemnika ze znajdującym się w nim zamrożonymi embrionem nie jest przestępstwem zabicia człowieka (dziecka nienarodzonego) ani jakimkolwiek rodzajem przestępstwa skierowanego przeciwko życiu ludzkiemu. Płód ludzki zdolny do życia, który znalazł się poza organizmem kobiety w wyniku późnej aborcji lub naturalnego poronienia, uzyskuje status człowieka urodzonego i pełnego podmiotu prawa. Natomiast życie płodu *ex utero* (poronionego lub abortowanego) niezdolnego do życia poza organizmem kobiety ciężarnej praktycznie nie jest chronione przez współczesne prawo karne. Pośrednią formą ochrony płodu ludzkiego mającą związek z prawem karnym jest zakaz wykonywania kary śmierci na kobietach ciężarnych. Zakaz ten nie przesądza jednak kwestii podmiotowości płodu. Uzasadnieniem tego zakazu nie musi być uznanie pełnej podmiotowości prawnej płodu[225].

Na gruncie polskiego ustawodawstwa karnego istnieje przepis, który penalizuje spowodowanie uszkodzenia ciała dziecka poczętego oraz rozstroju zdrowia zagrażającego jego życiu (art. 157a § 1). Artykuł ten jest jedynym przepisem Kodeksu karnego z 1997 r., który w swojej dyspozycji zawiera znamię „dziecko poczęte", nie ograniczając go do pewnej fazy jego rozwoju. Przepis ten wprost odnosi się do działań na istocie ludzkiej w całym okresie jej rozwoju prenatalnego, i tylko prenatalnego, gdyż określenie „poczęte" wyłącza stosowanie omawianego przepisu w odniesieniu do osób w okresie postnatalnym. Należy zauważyć, że wspomniany artykuł przewiduje karę tylko za takie spowodowanie rozstroju zdrowia, które powoduje zagrożenie życia dziecka poczętego. Tymczasem rozstrój zdrowia organizmu w okresie prenatalnym, nawet niestanowiący zagrożenia dla jego życia, może wywołać poważne skutki dla jego zdrowia w okresie

postnatalnym. Przepisy polskiego Kodeksu karnego nie penalizują czynu, jakim jest nieumyślne spowodowanie uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia dziecka poczętego. Zachowanie takie karane jest w sytuacji, gdy przedmiotem czynności wykonawczej jest człowiek rodzący się (łac. *in statu nascendi*) lub osoba już narodzona. Brak takiej regulacji w odniesieniu do nienarodzonego wskazuje na jego ograniczoną podmiotowość prawną w rozumieniu wspomnianego przepisu[226]. Dodatkowym argumentem przemawiającym za brakiem pełnej zdolności prawnej dziecka poczętego na gruncie prawa karnego jest fakt, iż Kodeks karny uchyla przestępczość czynu polegającego na uszkodzeniu ciała dziecka poczętego lub powodującego taki rozstrój zdrowia, który zagraża jego życiu, w sytuacji, gdy został on dokonany przez lekarza w wyniku podjęcia działań leczniczych, koniecznych dla uniknięcia niebezpieczeństwa grożącego zdrowiu lub życiu kobiety ciężarnej albo dziecka poczętego (art. 157a § 2). Nie podlega także karze - niezależnie od okoliczności - matka, która dopuszcza się czynów prowadzących do opisanych powyżej konsekwencji dla dziecka poczętego (art. 157a § 3). Z tego rodzaju zróżnicowaniem odpowiedzialności karnej nie mamy do czynienia wówczas, gdy przedmiotem przestępstwa jest już narodzony człowiek[227].

W związku z powyższym należy stwierdzić, że we współczesnych ustawodawstwach karnych płód ludzki, w tym również płód zdolny do życia, w zasadzie nie jest chroniony jako osoba ludzka i pełny podmiot prawa na równi z ludźmi urodzonymi. Nie jest zatem człowiekiem w rozumieniu przepisów karnych odnoszących się do zabójstwa, uszkodzenia ciała czy rozstroju zdrowia.

Prawo cywilne

We współczesnym prawie cywilnym płód nie posiada pełnej zdolności prawnej na równi z ludźmi urodzonymi. Nie jest więc pełnym podmiotem prawa cywilnego i nie może być stroną stosunku prawnego. Istnieje również wątpliwość, czy płód jest naprawdę podmiotem chronionym przez prawo cywilne. Przepisy cywilnoprawne dotyczące dziecka poczętego służą przede wszystkim prospektywnej lub retrospektywnej ochronie interesów i praw ludzi urodzonych.

W literaturze prawniczej spotyka się poglądy uzasadniające zdolność prawną i podmiotowość prawną płodu na podstawie wywodzącej się z prawa rzymskiego zasady *Nasciturus pro iam nato habetur quotiens de commodis eius agitur* (Ten, kto ma się narodzić, uważany jest za narodzonego, ilekroć chodzi o jego dobro). Zasada ta została przyjęta w polskim Kodeksie cywilnym[228] wyłącznie w przepisach prawa spadkowego. W myśl art. 927 § 2 „dziecko w chwili otwarcia spadku już poczęte może być spadkobiercą, jeżeli urodzi się żywe". Zakres tej zasady został rozszerzony przez orzecznictwo Sądu Najwyższego i Naczelnego Sądu Administracyjnego. Sąd Najwyższy w orzeczeniu z 8 stycznia 1965 r. orzekł, że „dziecko może dochodzić roszczeń odszkodowawczych wypływających z odniesionych przez nie uszkodzeń ciała lub rozstroju zdrowia, chociaż czyn sprawcy popełniony był jeszcze przed urodzeniem się dziecka i skierowany był bezpośrednio przeciw osobie ciężarnej - matce dziecka". Naczelny Sąd Administracyjny w wyroku z dnia 28 listopada 1985 r. stwierdził, że darowizna na rzecz dziecka poczętego, lecz jeszcze nienarodzonego, mająca na celu zabezpieczenie przyszłych jego interesów jest dopuszczalna. W orzecznictwie Sądu Najwyższego uznane zostało również za zasadne roszczenie z art. 446 § 2 Kodeksu cywilnego o rentę z ty-

tułu śmierci żywiciela również w wypadku, gdy śmierć nastąpiła przed urodzeniem poszkodowanego, lecz w tym czasie już poczętego (orzeczenia Sądu Najwyższego z roku 1952 i 1966). Sąd przyjął zasadę, że skutki prawne zdarzeń, z którymi wiążą się następstwa prawne korzystne dla dzieci urodzonych, powinny być niezależne od tego, czy zdarzenia te miały miejsce w okresie prenatalnym czy postnatalnym[229].

Zasada *Nasciturus pro iam nato habetur...* okazuje się fikcją prawną. Świadczy ona o tym, że płód nie jest osobą fizyczną w rozumieniu prawa cywilnego, a więc pełnym podmiotem prawa, i nie posiada zdolności prawnej na równi z ludźmi urodzonymi'[230]. Gdy płód umrze przed porodem, lub zostanie uśmiercony w wyniku aborcji, lub też dziecko urodzi się martwe, jego rodzice lub krewni uprawnieni do dziedziczenia ustawowego nie mogą dziedziczyć po zmarłym płodzie majątku zapisanego w testamencie poczętemu, lecz nienarodzonemu dziecku. Warunkowe prawo dziecka poczętego przed otwarciem spadku do bycia spadkobiercą wygasa wstecznie, czyli traktowane jest tak, jakby nigdy nie powstało. Śmierć dziecka poczętego przed urodzeniem się lub martwe urodzenie stanowi warunek rozwiązujący zdolność prawną dziecka poczętego. Art. 927 § 2 Kodeksu cywilnego oraz związany z tym przepisem, a także z innymi nabytymi w okresie prenatalnym majątkowymi prawami dziecka art. 182 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego[231] (dotyczący kuratora dziecka poczętego) mogą uzasadniać koncepcję warunkowej i ograniczonej zdolności cywilnoprawnej płodu ludzkiego. Warunkiem jest żywe urodzenie się dziecka[232].

Żywo urodzonym dzieckiem nie jest jednak poroniony w sposób naturalny lub sztuczny żywy płód, gdy poronienie nastąpiło w czasie odległym od przeciętnego czasu osiągania zdolności do życia poza organizmem kobiety ciężarnej (np. poroniony

w trzecim miesiącu ciąży). Poronienie płodu w tym okresie ciąży nie jest ani żywym ani martwym urodzeniem dziecka. Płodowi oddzielonemu od organizmu kobiety w sposób naturalny lub sztuczny w okresie, gdy ma on zerowe szanse na życie, nie przysługuje domniemanie żywego urodzenia. Niektóre ustawodawstwa cywilne uzależniają domniemanie żywego urodzenia od gatunkowej zdolności do życia urodzonego dziecka (warunek żywego urodzenia się może być interpretowany jako warunek rozwiązujący lub zawieszający podmiotowość prawną płodu, problem ten stanowi przedmiot sporów w polskiej cywilistyce)[233].

Różnica między statusem prawnym osoby fizycznej i płodu ludzkiego w ustawodawstwie cywilnym nie polega na tym, że płód nie posiada i nie może uzyskać w okresie życia płodowego zdolności do czynności prawnych, lecz na tym, że płód w przeciwieństwie do człowieka urodzonego posiada ograniczoną i warunkową zdolność prawną, podczas gdy człowiek urodzony posiada od urodzenia do śmierci pełną podmiotowość prawną (pełną i bezwarunkową zdolność prawną)[234].

Podmiotowość cywilnoprawna płodu, jak wynika z powyższego, jest podmiotowością warunkową i ograniczoną. Dlatego, wbrew pozorom, prawna dopuszczalność przerywania ciąży z przyczyn innych niż zagrożenie życia i zdrowia kobiety ciężarnej nie pozostaje w sprzeczności z cywilnoprawnym statusem płodu ludzkiego. Różnica między statusem cywilnoprawnym osoby dorosłej i dziecka jest nieporównywalna z różnicą między statusem prawnym płodu i statusem urodzonego dziecka[235].

Prawo rodzinne

W polskim Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym do dziecka poczętego, lecz nienarodzonego odnosi się wprost następujący przepis:

Art. 182: „Dla dziecka poczętego, lecz jeszcze nie urodzonego, ustanawia się kuratora, jeżeli jest to potrzebne do strzeżenia przyszłych praw dziecka. Kuratela ustaje z chwilą urodzenia się dziecka".

W myśl powyższego artykułu ustanawia się kuratora dziecka poczętego (tzw. *curator ventris*) w celu strzeżenia jego przyszłych praw[236]. Kurator nie ma strzec praw płodu, lecz ma strzec przyszłych praw majątkowych dziecka urodzonego. Przepis ten nie odnosi się więc bezpośrednio do statusu prawnego dziecka nienarodzonego, choć pośrednio może stanowić argument przemawiający za warunkową podmiotowością prawną płodu. Kurator nie jest prawnym opiekunem dziecka poczętego, może natomiast występować w roli jego ustawowego reprezentanta[237].

Należy podkreślić, że przepisy Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego nie są ukierunkowane na ochronę dziecka poczętego, lecz na zabezpieczenie praw i interesów ludzi urodzonych. Przepisy tegoż Kodeksu nie odnoszą się w sposób bezpośredni (z wyjątkiem art. 182) do płodu ludzkiego (dziecka poczętego, nienarodzonego) lecz wyłącznie do dzieci urodzonych. Płód nie podlega władzy rodzicielskiej i nie może byc adoptowany, nie jest też podopiecznym w rozumieniu art. 145-164 wspomnianego kodeksu, nie odnosi się również do niego określenie „małoletni". W kwestii ustalenia statusu prawnego dziecka nienarodzonego nie wnosi nic istotnego art. 75 § 1, który stwierdza: „Można uznać ojcostwo przed urodzeniem się dziecka już poczętego". Nie odnosi się również do statusu nienarodzonego art. 142 o na-

stępującej treści: „Jeżeli ojcostwo mężczyzny nie będącego mężem matki zostało uwiarygodnione, matka może żądać, ażeby mężczyzna ten jeszcze przed urodzeniem się dziecka wyłożył odpowiednią sumę pieniężną na koszty utrzymania matki przez trzy miesiące w okresie porodu oraz na koszty utrzymania dziecka przez pierwsze trzy miesiące po urodzeniu. Termin i sposób zapłaty tej sumy określa sąd". Przepis ten odnosi się wyłącznie do kobiet w ciąży i nie przyznaje dziecku poczętemu prawa podmiotowego do świadczeń mężczyzny, którego ojcostwo zostało uwiarygodnione, lub który uznał dziecko poczęte[238]. Widać zatem wyraźnie, że w przywołanej gałęzi prawa nie znajdujemy podstaw do przypisywania embrionowi ludzkiemu pełnej podmiotowości prawnej.

Prawo ubezpieczeniowe i prawo pracy

Dziecko poczęte nie podlega ubezpieczeniu na życie czy ubezpieczeniu na wypadek choroby. Prawo ubezpieczeniowe tylko pośrednio odnosi się do dziecka poczętego. Nienarodzonego (na*sciturusa*) uwzględnia się jako uprawnionego (pod warunkiem zawieszającym) do świadczenia z tytułu ubezpieczenia w razie śmierci ubezpieczającego[239].

W prawie pracy problem dziecka poczętego pojawił się w związku z jednorazowym odszkodowaniem z tytułu śmierci pracownika, spowodowanej wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową. Sąd Najwyższy w uchwale z 30 listopada 1987 roku uznał, że odszkodowanie to należy się dziecku, które w chwili śmierci ojca było poczęte, pod warunkiem jednak, że urodzi się żywe[240].

Prawo administracyjne i prawo podatkowe

We współczesnych systemach prawnych nie ma przepisów nakładających obowiązek rejestracji ciąż. Przepisy odnoszące się do dowodów osobistych, paszportów oraz przepisy meldunkowe nie odnoszą się do dzieci nienarodzonych. Dane o ciąży i dziecku poczętym nie są zamieszczane w dowodzie osobistym lub paszporcie kobiety ciężarnej. Śmierć człowieka urodzonego musi być oficjalnie stwierdzona i zarejestrowana, a akt zgonu zmarłego musi być wydany przez szpital lub przez lekarza. Zgodnie z obowiązującymi we współczesnych państwach administracyjnymi regulacjami prawnymi zwłoki osób zmarłych muszą być pochowane w sposób określony w religijnym lub cywilnym rytuale pogrzebowym lub też podlegają kremacji. Ludzkie szczątki podlegają ochronie prawnej, a ich bezczeszczenie jest karalne. Nie istnieją analogiczne i obligatoryjne regulacje administracyjne dotyczące rejestrowania zgonów dzieci nienarodzonych. Nie istnieją także przepisy zobowiązujące do zgłaszania lub rejestrowania płodów niezdolnych do życia, jeżeli poronienie nastąpiło poza zakładem leczniczym i kobieta nie korzystała z pomocy lekarskiej. Nie ma również prawno-administracyjnego obowiązku grzebania martwych płodów lub dokonywania ich kremacji. Postępowanie z martwymi płodami uzależnione jest od woli ich rodziców lub matki. Martwe płody mogą podlegać zniszczeniu lub za zgodą rodziców mogą być używane do badań naukowych lub jako materiał do produkcji leków. Postępowanie takie dopuszczalne jest również w ustawodawstwach, które traktują martwe płody jako ciała potencjalnych osób ludzkich[241].

Prawo administracyjne nie odnosi się do statusu płodu ludzkiego i nie traktuje nienarodzonego dziecka jako podmiotu pra-

wa. Natomiast według prawa podatkowego płód nie jest i nie może być podatnikiem[242].

Prawo medyczne

Embrion ludzki jako obiekt zabiegów diagnostycznych i terapeutycznych w prawie medycznym traktowany jest jak pacjent[243]. Nie jest jednak pacjentem w pełnym tego słowa znaczeniu na równi z osobami urodzonymi. Niektórzy, jak M. Szamatowicz, definicję płodu jako pacjenta uzależniają od niejasnego podwójnego argumentu empirycznego[244]:

Jeżeli płod jest widoczny, to należy uważać go za pacjenta i przyznać mu prawo do bezpośredniej opieki zdrowotnej (np. w sensie oceny obecności i stopnia ewentualnych wad rozwojowych).

Jeżeli płód jest niewidoczny, nie należy traktować go jako pacjenta, a ocenie medycznej można poddawać go jedynie metodami pośrednimi ze względu na zdrowie matki.

Przyjęcie rozwiązania pierwszego nie oznacza jednak, jak zauważa W. Lang, przyznania płodowi pełnego statusu pacjenta na równi z pacjentami urodzonymi[245] .

Prawoprocesowe[246]

W świetle art. 8 § 1 Kodeksu cywilnego[247] płód posiada ograniczoną zdolność sądową, która mieści się w zakresie ograniczonej i warunkowe» zdolności prawno-materialnej *nasciturusa*[248]. Jest to wyłącznie czynna zdolność sądowa, przy założeniu, że warunek żywego urodzenia jest warunkiem zawieszającym. W cywilnym procesie sądowym *nasciturus* może wystąpić w charakterze powoda, którego reprezentuje ustawowy przedstawiciel

w sprawach mieszczących się w granicach warunkowej i ograniczonej cywilnoprawnej zdolności płodu (ochrona przyszłych praw majątkowych dziecka poczętego). Roszczenia z tytułu warunkowo nabytych praw dziecka poczętego wnoszone są na drogę sądową przez ustawowego przedstawiciela dziecka urodzonego - w imieniu tego dziecka jako powoda. Czynności procesowe podejmowane przez kuratora dziecka poczętego (jako jego ustawowego reprezentanta) w interesie tegoż dziecka mają bezpośrednią skuteczność prawną przed żywym urodzeniem się dziecka w postępowaniu dotyczącym zabezpieczenia przyszłych praw spadkowych dziecka, jeżeli warunkowo nabyło takie prawa na podstawie art. 927 § 2. Skuteczność ta polegać może na zawieszeniu postępowania spadkowego do czasu żywego urodzenia się dziecka[249].

Dziecko poczęte nie może być stroną w postępowaniu karnym, ponieważ nie przysługuje mu status „małoletniego" w rozumieniu art. 51 Kodeksu karnego. Płód nie może być także stroną w postępowaniu administracyjnym. Embrion ludzki nie jest zatem podmiotem prawa w świetle przepisów o postępowaniu sądowym i administracyjnym[250].

Prawo konstytucyjne, prawo międzynarodowe publiczne

Przepisy konstytucyjne oraz prawa międzynarodowego nie odnoszą się bezpośrednio do płodu ludzkiego i nie formułują definicji prawnego statusu płodu. W obu systemach prawnych status prawny płodu wiąże się z prawem do życia jako fundamentalnym prawem człowieka, formułowanym w międzynarodowych deklaracjach i konwencjach praw człowieka[251], a także gwarantowanego w większości konstytucji poszczególnych państw[252]. Prawo do

życia przysługuje każdemu człowiekowi jako jego prawo przyrodzone[253].

Konwencje międzynarodowe, przepisy konstytucyjne oraz orzecznictwo Sądów Najwyższych i Trybunałów Konstytucyjnych nie rozstrzygają definitywnie kwestii prawnego statusu płodu ludzkiego. Płód ludzki nie jest człowiekiem w rozumieniu Europejskiej Konwencji Praw Człowieka, nie jest też osobą wobec prawa w rozumieniu Międzynarodowego Paktu Praw Obywatelskich i Politycznych (art. 16). Brak jest w prawie międzynarodowym publicznym wystarczającej podstawy normatywnej do uznania płodu ludzkiego za pełny podmiot prawa. Jedynymi międzynarodowymi konwencjami, których postanowienia mogą być interpretowane jako normy przyznające płodowi ludzkiemu status pełnego podmiotu prawa, są: Deklaracja Praw Dziecka, Międzynarodowa Konwencja Praw Dziecka oraz Amerykańska Konwencja Praw Człowieka[254].

Pełnej podmiotowości prawnej embrion ludzki nie posiada również w prawie konstytucyjnym. Płód ludzki nie jest obywatelem w rozumieniu prawa konstytucyjnego[255] i prawa międzynarodowego publicznego oraz w ustawowych przepisach dotyczących obywatelstwa. Nie jest też cudzoziemcem ani apatrydą. Natomiast fakt, że niektóre współczesne konstytucje gwarantują prawo do życia od poczęcia, nie musi oznaczać przypisania płodowi ludzkiemu statusu pełnego podmiotu prawa w danym systemie prawnym[256].

We wszystkich współczesnych systemach prawnych (także w tych, które gwarantują prawo do życia od poczęcia) oraz w prawie międzynarodowym publicznym występują istotne różnice pomiędzy statusem prawnym człowieka urodzonego a statusem płodu. Embrion ludzki nie ma statusu pełnego podmiotu prawa, który przysługuje wyłącznie ludziom urodzonym[257].

Status prawny płodu ludzkiego we współczesnym prawie jest zróżnicowany w zależności od gałęzi prawa, faz rozwojowych, lokalizacji płodu *in útero* lub *ex útero.* W odniesieniu do niezaimplantowanych embrionów decydujące znaczenie ma ich pochodzenie. Różny jest status embrionów powstałych wskutek naturalnego procesu zapłodnienia *in vivo* i embrionów wytworzonych w procesie technik zapłodnienia pozaustrojowego (łac. *in vitro).* Status prawny płodu w różnych fazach jego rozwoju mieści się w przedziale pomiędzy ograniczoną podmiotowością prawną a statusem prawnie chronionego dobra o szczególnej wartości (cennego przedmiotu prawa). W niektórych regulacjach prawnych i systemach prawa status embrionów nie jest definitywnie określony, a różnice w konsekwencjach prawnych wynikających z podmiotowego lub przedmiotowego statusu embrionu są niewielkie albo żadne"

W prawie francuskim, na przykład, status embrionów *in vitro* nie jest jednoznacznie określony. Ustawodawca w pewnych sytuacjach zapewnia embrionowi *in vitro* ochronę zbliżoną do tej, z jakiej korzysta osoba ludzka, jednakże w wielu innych sprowadza go do kategorii rzeczy. Prawo francuskie przewiduje pewne formy ochrony przed najbardziej drastycznymi zjawiskami związanymi z techniką zapłodnienia pozaustrojowego, do których należy: tworzenie embrionów *in vitro* w celach naukowych, handel embrionami, zawieranie umów o zastępcze macierzyństwo, jednakże ochrona ta ma charakter fragmentaryczny i dotyczy tylko niektórych zagrożeń, na jakie narażony jest embrion *in vitro.* Dopuszczalność tworzenia tzw. embrionów nadliczbowych, zezwolenie na embrionalną selekcję przedimplantacyjną, możliwość przeprowadzania na embrionach badań naukowych oraz brak sankcji za zabicie embrionu *in vitro* świadczy o tym, że embrion ludzki *in vitro* - nawet jeśli przysługuje mu pewna ochro-

na - nie jest traktowany przez prawo jak osoba ludzka (pełny podmiot prawa)[259].

W prawie brytyjskim dość wyraźnie stwierdza się, że płód ludzki nie jest osobą. Zgodnie z obowiązującymi przepisami, człowiek posiada zdolność prawną od momentu urodzenia i nie może być wcześniej traktowany jako podmiot prawa. Taka intencja prawodawcy przejawia się zarówno w orzeczeniach sądowych, jak i w ustawach[260]. Obowiązująca od 1990 r. ustawa *Human Fertilisation and Embriology Act*[261] pozwala na wykorzystanie ludzkich embrionów do badań naukowych przez pierwsze 14 dni od poczęcia oraz na jego późniejsze zniszczenie. Jak wynika z postanowień ustawy, dopiero po wykształceniu się smugi pierwotnej (ang. *primitive streak*) można zacząć przypisywać zarodkowi jakąkolwiek doniosłość prawną, ale nie jest to jeszcze równoznaczne z uznaniem embrionu za osobę w świetle prawa (za podmiot prawa). Choć ustawa nie definiuje embrionu jako rzeczy ani też jako osoby, w rzeczywistości traktuje go jako przedmiot własności (dawcy embrionów muszą wyrazić zgodę na wykorzystanie embrionów przez inne osoby, na przeprowadzenie doświadczeń oraz ich zniszczenie). Dlatego w myśl przywołanej ustawy uważa się, że embrion pozaustrojowy nie jest sam w sobie podmiotem praw i obowiązków i może być prawnie chroniony tylko wtedy, gdy w grę wchodzą interesy rzeczywistej osoby, takie jak np. uprawnienie do rozporządzania jego losem[262].

W odróżnieniu od Wielkiej Brytanii, Niemcy posiadają stosunkowo restrykcyjną ustawę o ochronie embrionu (niem. *Embryonenschutzgesetz).* Ustawa, która obowiązuje od 1 stycznia 1991 r., zakazuje stanowczo produkcji i wykorzystania ludzkich embrionów do jakichkolwiek innych celów, jak tylko spowodowanie ciąży. Zgodnie z niemieckim ustawodawstwem rozwijające

się życie ludzkie ma udział w ochronie przysługującej każdej istocie ludzkiej, niezależnie od tego, czy jest ona sama w stanie o to prawo się upomnieć. Ustawa definiuje jako ludzki embrion nie tylko zapłodnioną, zdolną do dalszego rozwoju komórkę jajową od momentu wytworzenia nowej struktury genetycznej, ale także każdą totipotencjalną komórkę, która została oddzielona od embrionu. Ustawa ta tym samym zabrania przeprowadzania diagnostyki preimplantacyjnej, do której wykorzystuje się właśnie komórki totipotencjalne pobierane od embrionu. Akt prawny, o którym mowa, zabrania także kriokonserwacji, oraz jakichkolwiek eksperymentów na ludzkich embrionach. Embrion, któremu przysługuje ochrona należna istocie ludzkiej, nie może być w żaden sposób instrumentalizowany, tzn. użyty jako środek do celu, który sprzeciwia się jego dobru[263]. Podobna sytuacja prawna istnieje w ustawodawstwie Norwegii, Szwajcarii i w Austrii.

W związku z powyższym należy stwierdzić, że status embrionu (płodu) ludzkiego we współczesnym ustawodawstwie w zasadzie nigdzie nie jest jasno sprecyzowany, a jego rekonstrukcji dokonać można jedynie pośrednio na podstawie poszczególnych, często niepowiązanych ściśle ze sobą przepisów. Warto zauważyć, że w niektórych państwach przepisy prawne regulujące dokonywanie aborcji niejednokrotnie stoją w sprzeczności z konstytucjami tychże państw, w których zapewnia się szacunek, a nawet prawo do życia dziecku poczętemu. Dochodzi w ten sposób do tzw. hybrydyzacji prawnej, na skutek której obserwuje się daleko idące niekonsekwencje i sprzeczności na polu ustawodawstw konkretnych wspólnot politycznych i geograficznych[264]. Obserwowana we współczesnym ustawodawstwie niejednoznaczność dotycząca rozumienia człowieka jako podmiotu i celu prawa wydaje się konsekwencją przyjmowanego w naukach

prawnych błędnego modelu antropologicznego[265], co z kolei rodzi bezpośrednie implikacje w kwestii statusu prawnego ludzkiej istoty poczętej.

Stanowisko Kościoła katolickiego wobec embrionu ludzkiego

Zarówno starsze, jak i współczesne dokumenty Kościoła katolickiego nie definiują *explicite* embrionu ludzkiego jako osoby ludzkiej, a tym samym nie określają momentu jego animacji, która bezpośrednio wiąże się z momentem przyznania embrionowi statusu osoby. Niemniej jednak odnoszą się do niego z szacunkiem należnym osobie ludzkiej i nakazują traktować go jako osobę od chwili poczęcia.

Spośród współczesnych dokumentów podejmujących omawianą problematykę chronologicznie pierwszym jest dokument Kongregacji Nauki Wiary *Questio de abortu* (Deklaracja o przerywaniu ciąży) z 18 XI1974 r. Dokument ten, odwołując się do danych biologicznych, stwierdza: „Najnowsza wiedza genetyczna bardzo jasno potwierdza to wszystko, co zawsze było oczywiste, niezależnie od dyskusji nad chwilą animacji. Pokazała ona, że istota żyjąca ma już od pierwszej chwili stałą strukturę, czyli genotyp: jest człowiekiem, i to człowiekiem niepodzielnym jako jednostka, wyposażonym we wszystkie sobie właściwe cechy. Od chwili zapłodnienia rozpoczyna się cudowny bieg życia każdego człowieka, którego jednak wszystkie ludzkie zdolności wymagają czasu na właściwe uporządkowanie i przygotowanie się do działania"[266]. Deklaracja ta wyjaśnia jednocześnie w przypisie do przywołanej wypowiedzi, że „świadomie nie podkreśla problemu chwili animacji. Nie ma bowiem co do tego jednobrzmiącej tra-

dycji i autorzy współcześni jeszcze różnią się między sobą. Jedni twierdzą, że animacja następuje w pierwszej fazie życia, drudzy, że dopiero wtedy, gdy zarodek zatrzyma się we właściwym miejscu . Dalej dokument stwierdza, że „nie do nauki należy rozstrzyganie tych kwestii, ponieważ zagadnienie duszy nieśmiertelnej wykracza poza jej zakres. Jest to właściwie dyskusja filozoficzna, od której nasza afirmacja moralna jest niezależna z dwóch względów: 1. Jeżeh nawet utrzymuje się, że animacja następuje później, to mimo to w płodzie zaczyna się życie *ludzkie* (o którym wiadomo z biologii), które i przygotowuje się do przyjęcia duszy, i jej wymaga; dzięki niej doskonali się natura otrzymana od rodziców. 2. Jeżeli zaś tzw. wlanie duszy uważa się tylko za *prawdopodobne* (czegoś przeciwnego nie da się nigdy ustalić), to odebranie życia jest tym samym, co narażenie się na niebezpieczeństwo zabicia człowieka, który jest nie jakby w oczekiwaniu duszy, ale już nią obdarzony" (QdA 13, przypis nr 19). Autorzy dokumentu w tym samym numerze (QdA 13) powtarzają, że „nie do nauk biologicznych należy wydawanie decydującego orzeczenia o zagadnieniach ściśle filozoficznych i moralnych" i precyzują, że tego rodzaju zagadnieniem jest „zagadnienie chwili, w której powstaje osoba ludzka". Odwołując się do tzw. zasady tucjoryzmu, dodają jednocześnie, że „choćby przypadkiem ktoś wątpił, czy skutkiem poczęcia jest osoba ludzka [...] samo nawet narażenie się na niebezpieczeństwo popełnienia zabójstwa jest obiektywnie grzechem ciężkim". Na potwierdzenie swojego stanowiska autorzy przywołują sentencję Tertuliana: „Człowiekiem jest ten, kto ma nim być' (*Homo est et qui est futurum*[267]; por. QdA 13).

W Instrukcji o szacunku dla rodzącego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania z 22 II1987 r. Kongregacja Nauki Wiary, rozpatrując kwestię statusu antropologicznego embrionu

ludzkiego, wyróżnia trzy płaszczyzny, do których odwołuje się, formułując swoje stanowisko. Odwołując się do Deklaracji o przerywaniu ciąży, dokument wyraźnie stwierdza, że na płaszczyźnie biologicznej mamy do czynienia od poczęcia z istotą (jednostką) ludzką. Instrukcja potwierdza, że „nauka ta pozostaje w mocy i została ponadto potwierdzona przez najnowsze zdobycze ludzkiej biologii, która uznaje, że w zygocie powstałej z zapłodnienia tworzy się już tożsamość biologiczna nowej jednostki ludzkiej (DV 1.1). Co do kwestii filozoficznej dyskusji nad momentem animacji embrionu dokument przypomina, że „Urząd Nauczycielski Kościoła nie wypowiadał się wyraźnie na temat twierdzeń o charakterze filozoficznym, nieprzerwanie potwierdza tylko potępienie moralne jakiegokolwiek przerywania ciąży[268]. Nauczanie to nie jest zmienione i pozostaje niezmienne" (DV 1.1). Jednak, jak dodaje instrukcja, „wyniki [...] wiedzy o embrionie ludzkim dostarczają cennego wskazania dla rozumowego rozpoznania obecności osobowej od pierwszej chwili pojawienia się życia ludzkiego", po czym stawia tezę w formie pytania: „...dlaczego jednostka ludzka nie byłaby osobą?" (DV 1.1). Jest to pytanie, które instrukcja pozostawia bez rozstrzygającej, definitywnej odpowiedzi. W całym dokumencie Kongregacja nie wypowiada się *explicite* o embrionie jako o osobie, odnosi do niego jedynie takie wyrażenia jak: „istota ludzka", „jednostka ludzka", „życie ludzkie", „owoc życia ludzkiego". Te ostatnie nie są ekwiwalentne z pojęciem „osoba ludzka". W toku dalszych rozważań Kongregacja stwierdza, że: „Owoc przekazywania życia ludzkiego od pierwszej chwili swojego istnienia, a więc od utworzenia zygoty, wymaga bezwarunkowego szacunku, który moralnie należy się każdej istocie ludzkiej w jej integralności cielesnej i duchowej. Istota ludzka powinna być szanowana i traktowana jako osoba od chwili swojego poczęcia...". W ten sposób dokument przechodzi na płaszczyznę prawną,

wskazując, że „[...] dlatego od tej samej chwili należy jej przyznać prawa osoby, a wśród nich nade wszystko nienaruszalne prawo każdej niewinnej istoty ludzkiej do życia" (DV 1.1).

Katechizm Kościoła katolickiego także nie podaje bezpośrednio nic na temat osobowej animacji embrionu, a tym bardziej o czasie czy miejscu jej spełnienia. Traktuje on na temat duszy ludzkiej m.in. wtedy, kiedy mówi, że ciało ludzkie jest ożywiane przez duszę duchową[269], ale wskazuje przez to tylko na fakt egzystencji duszy ludzkiej w widzialnym ciele, nie określa natomiast szczegółowych kwestii związanych z animacją ludzkiego ciała. *Katechizm* traktuje o animacji ogólnie poprzez stwierdzenie: „Kościół naucza, że każda dusza duchowa jest bezpośrednio stworzona przez Boga - nie jest ona »produktem« rodziców - i jest nieśmiertelna [...]" (KKK 366). Również i w tym twierdzeniu nie określa się czasu faktycznego zjednoczenia duszy z ciałem ludzkim (a tym samym także z embrionem). *Katechizm* powtarza jedynie wcześniejsze nauczanie Kościoła odnośnie do omawianej kwestii, stwierdzając, że: „Życie ludzkie od chwili poczęcia powinno być szanowane i chronione w sposób absolutny. Już od pierwszej chwili swego istnienia istota ludzka powinna mieć przyznane prawa osoby, wśród nich nienaruszalne prawo każdej niewinnej istoty do życia" (KKK 2270), a na innym miejscu dodaje: „embrion powinien być uważany za osobę od chwili poczęcia [...]" (KKK 2274). Sam dokument jednak nie wyraża się bezpośrednio o embrionie jako osobie, nie ma w nim wyraźnej i jasnej deklaracji, że ludzkie istnienie już w pierwszym momencie egzystencji jest niepowtarzalną osobą, obdarzoną duszą duchową (rozumną)[270].

W opublikowanej w 1995 r. encyklice *Evangelium vitae* Jan Paweł II odnosi się do poruszanej w niniejszym punkcie kwestii. W sprawie statusu embrionu Ojciec św. odwołuje się do zasady

tucjoryzmu, stwierdzając: „Chodzi tu zresztą o sprawę tak wielką z punktu widzenia powinności moralnej, że nawet samo prawdopodobieństwo istnienia osoby wystarczyłoby do usprawiedliwienia najbardziej kategorycznego zakazu wszelkich interwencji zmierzających do zabicia embrionu ludzkiego. Właśnie dlatego, niezależnie od dyskusji naukowych i filozoficznych, w które Magisterium nie angażowało się bezpośrednio, Kościół zawsze nauczał i nadal naucza, że owoc ludzkiej prokreacji od pierwszego momentu swego istnienia ma prawo do bezwarunkowego szacunku, jaki moralnie należy się ludzkiej istocie w jej integralności oraz jedności cielesnej i duchowej: »Istota ludzka winna być szanowana i traktowana jako osoba od momentu swego poczęcia i dlatego od tego samego momentu należy jej przyznać prawa osoby, wśród których przede wszystkim nienaruszalne prawo każdej niewinnej istoty ludzkiej do życia«" (EV 60). W powyższej wypowiedzi papież nie rozstrzyga kwestii osobowego statusu embrionu ludzkiego ani nawet nie podejmuje na ten temat dyskusji. Odwołuje się do zasady, którą można by sformułować następująco: *In dubio pro vita* - „W razie wątpliwości należy się opowiedzieć za życiem". Ojciec św. w zdecydowany sposób opowiada się za traktowaniem embrionu jako osoby, co potwierdza jednoznacznie poprzez podkreślenie faktu, że w przypadku wątpliwości co do osobowego statusu embrionu wystarczy tylko samo „prawdopodobieństwo istnienia osoby", aby zaniechać działań, które mogłyby w konsekwencji prowadzić do narażenia się na zabicie osoby ludzkiej.

W jednej z enuncjacji dotyczących początku ludzkiego życia oraz animacji ludzkiego embrionu Jan Paweł II podkreśla, że rozróżnienie ludzkiego istnienia i ludzkiej osoby nie powinno nigdy być używane do usprawiedliwienia jakiejkolwiek przemocy wobec nienarodzonych istot ludzkich: „Kościół potwierdza prawo

do życia każdej niewinnej istoty ludzkiej w każdym momencie jej istnienia. Sugerowane czasami w niektórych dokumentach międzynarodowych rozróżnienie »istota ludzka« i »osoba ludzka«, które prowadzi do uznania prawa do życia i integralności fizycznej jedynie osob już narodzonych, jest rozróżnieniem sztucznym, pozbawionym podstaw naukowych i filozoficznych: każda istota ludzka od momentu poczęcia aż do naturalnej śmierci posiada nienaruszalne prawo do życia i zasługuje na pełny szacunek należny osobie ludzkiej (por. DV l)"[271]. W ten sposób papież stwierdza, że nie ma żadnych podstaw do stosowania różnicy między prawami, które przysługują ludzkiemu istnieniu w fazie prenatalnej, a tymi, które przynależą osobie ludzkiej[272]. W swoim wystąpieniu Ojciec św. nie ogłosił jednak wyraźnie, że „ludzkie istnienie i „ludzka osoba są zawsze tożsamymi kategoriami, tak pod względem terminologicznym, jak i egzystencjalnym. Dyskusję nad momentem animacji embrionu papież zdaje się przesuwać raczej na pole etyki, która potwierdza twierdzenie, że każde istnienie ludzkie „zasługuje na pełny szacunek należny osobie ludzkiej"[273].

W odniesieniu do omawianej w niniejszym paragrafie kwestii podmiotowości istoty nienarodzonej wypowiada się także najnowszy dokument Kongregacji Nauki Wiary z 12 XII 2008 r. W zasadniczej swej treści instrukcja *Dignitas personae*[274], dotycząca niektórych problemów bioetycznych, potwierdza to, co wyrażono w instrukcji *Donum vitae,* nie wnosząc istotnych nowości dla rozumienia statusu embrionu ludzkiego. Czytamy w dokumencie: „choć istnienia duchowej duszy nie da się stwierdzić na podstawie żadnych danych doświadczalnych, to jednak same wyniki badań naukowych dotyczących ludzkiego embrionu dostarczają »cennej wskazówki dla rozumowego rozpoznania obecności osobowej, od pierwszej chwili pojawienia się życia ludzkiego: czy

jednostka ludzka nie byłaby ludzką osobą?«" (DP 5; por. DV 1.1). Nowa instrukcja nie stwierdza wyraźnie, że embrion jest osobą; podkreśla jedynie ciągłość rozwoju istoty ludzkiej i osobową godność embrionu: „rzeczywistość istoty ludzkiej przez całe jej życie, przed narodzeniem i po narodzeniu, nie pozwala mówić ani o zmianie natury, ani o stopniowym wzroście wartości moralnej, posiada ona bowiem pełną kwalifikację antropologiczną i etyczną. A zatem embrion ludzki od samego początku ma godność właściwą osoby" (DP 5).

Podsumowując, Kościół w swoich dokumentach nie określa momentu animacji embrionu ludzkiego, formułuje jedynie niezmienne w swej treści stanowisko, które nakazuje otaczac każde poczęte życie ludzkie szczególną troską i odnosić się do istoty poczętej z szacunkiem należnym osobie ludzkiej. Ponadto *Magisterium Ecclesiae* nakazuje traktować istotę ludzką na każdym etapie jej życia jako osobę ludzką i przyznać jej prawa przysługujące osobie ludzkiej, szczególnie prawo do życia[275]. Można stwierdzić, że stanowisko Kościoła katolickiego wobec embrionu ludzkiego zbliża się do koncepcji animacji równoczesnej, według której elementy konstytutywne dla natury ludzkiej (ciało i dusza) istnieją w ludzkiej istocie od poczęcia. Niemniej jednak samą teoretyczną kwestię animacji Kościół pozostawia otwartą.

Z przeprowadzonej w niniejszym rozdziale analizy nad statusem embrionu ludzkiego wynika, że status ten jest różnie ujmowany w zależności od badanej dziedziny. I tak, na płaszczyźnie biologicznej mamy do czynienia z rozwijającym się organizmem, przynależącym do gatunku *Homo sapiens,* określanym najczęściej jako istota ludzka, życie ludzkie. W filozofii dyskutuje się nad przyznaniem lub też nie statusu osobowego embrionowi, odwołując się do tzw. koncepcji animacji równoczesnej lub opóźnio-

nej. Na płaszczyźnie prawnej istnieje niejednoznaczność formułowanych przepisów, z których nie można wyprowadzać wniosku o osobowym statusie płodu. Kościół katolicki natomiast stoi niezmiennie na stanowisku traktowania embrionu jako osoby na każdym etapie jego rozwoju.

ROZDZIAŁ III

Ochrona prawa do życia ludzkich embrionów

W Instrukcja o szacunku dla rodzącego się życia i o godności jego przekazywania czytamy: „Owoc przekazywania życia ludzkiego od pierwszego momentu swego istnienia, a więc począwszy od utworzenia się zygoty, wymaga bezwarunkowego szacunku, który moralnie należy się każdej istocie ludzkiej w swej integralności cielesnej i duchowej. Istota ludzka powinna być szanowana i traktowana jako osoba od momentu swego poczęcia i dlatego od tego samego momentu należy jej przyznać prawa osoby, a wśród nich nade wszystko nienaruszalne prawo do życia" (DV 1.1). Kościół katolicki, jak podkreśla instrukcja, odnosi się do embrionu ludzkiego ze szczególnym szacunkiem i przyznaje mu godność osobową od poczęcia, dzięki której nienarodzonej istocie przysługują te same prawa co osobie dorosłej. Na pierwszym miejscu dokument wymienia prawo do życia, jako prawo, które warunkuje zaistnienie innych praw.

Prawo do życia w najgłębszej swej treści, to prawo do tej wartości jaką jest życie, ale to także prawo do tego, co bezpośrednio wiąże się z życiem i co je w jakikolwiek sposób warunkuje [76].

Skoro zatem prawo do życia stanowi fundament dla pozostałych praw, należy je objąć szczególną ochroną. Troska o to podstawowe dobro człowieka implikuje w konsekwencji zabezpieczenie tych praw, których zaistnienie ono warunkuje. Wartości, które w ten sposób będą chronione, można podzielić na dwie grupy. W pierwszej należy umieścić prawo do życia oraz jego implikacje, takie jak: prawo do integralności somatycznej i genetycznej, do rozwoju fizycznego, prawo do ochrony zdrowia. Natomiast do drugiej grupy trzeba przyporządkować prawa określane ogólnie jako prawa wolnościowe, które obejmują katalog praw bardziej szczegółowych implikowanych prawem do wolności.

Prawo do życia i jego implikacje

Prawo do życia stanowi podstawowe, fundamentalne prawo każdej osoby ludzkiej. Przysługuje ono każdemu człowiekowi od momentu poczęcia aż do naturalnej śmierci. Jednocześnie prawo to jest najważniejsze i ontologicznie pierwsze w stosunku do wszystkich innych praw podmiotowych osoby ludzkiej. Warunkuje ono możliwość korzystania ze wszystkich innych praw przysługujących człowiekowi. Ponieważ prawo to, przysługujące istocie nienarodzonej, bywa łamane w niektórych działaniach klinicznych, należy objąć je szczególną ochroną. Ochrona tego prawa implikuje jednocześnie ochronę m.in. takich praw jak prawo do integralności fizycznej i genetycznej, do rozwoju fizycznego, czy prawo do zdrowia.

Prawo do życia zasadza się na osobowej godności każdej istoty ludzkiej[277]. Pismo Święte potwierdza tę prawdę, nauczając, że człowiek jest szczytem stworzenia. Pojawia się on w Biblii jako ostatnie dzieło Boga, ale jednocześnie jako dzieło najdoskonalsze,

najpełniej odbijające w sobie bogactwo Stwórcy. Wskazuje na to sama wypowiedź Boga, który zatrzymuje się przed powołaniem go do życia, zamyśla się i rozważa. W uroczystej liczbie mnogiej odwołuje się do swojej mądrości i mówi: „Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam" (Rdz 1, 26). Właśnie motyw „obrazu" stanowi podstawę godności człowieka[278], który pozostaje „jedynym stworzeniem na ziemi, którego Bóg chciał dla niego samego"[279]. Zaistnienie człowieka w relacji biblijnej jawi się jako rezultat specjalnej decyzji Boga (por. Rdz 1, 26), a życie ofiarowane mu przez Niego w akcie stworzenia stanowi dar, przez który Stwórca udziela człowiekowi „coś z siebie" (por. EV 34). Można powiedzieć, że Bóg „chciał" człowieka od samego początku „na swój obraz i podobieństwo", i że Bóg „chce" człowieka w każdym akcie poczęcia i w każdych ludzkich narodzinach, jako istoty do siebie podobnej, jako osoby. Prawda ta odnosi się do każdego ludzkiego istnienia, także do tego, które przychodzi na świat dotknięte jakimś schorzeniem czy upośledzeniem. W konstytucję każdej osoby ludzkiej wpisana jest bowiem wola Boga, który chce człowieka dla niego samego[280].

Prawo do życia stanowi logiczną konsekwencję biblijnej prawdy o stworzeniu każdego człowieka „na obraz i podobieństwo Boga" (por. Rdz 1, 26). Ponieważ zaś człowiek otrzymuje życie od Boga, dlatego życie to jest święte i nienaruszalne: „Życie ludzkie jest święte, ponieważ od samego początku domaga się »stwórczego działania Boga« i pozostaje na zawsze w specjalnym odniesieniu do Stwórcy, jedynego swego celu" (DV Wstęp, 5). Stąd wymaga ono bezwarunkowego szacunku i ochrony od chwili poczęcia (por. DV I. 1). I chociaż fizyczne życie człowieka nie przedstawia wartości absolutnej, to stanowi ono wartość podstawową, ponieważ dopiero na tej wartości opierają się i mogą się rozwijać pozostałe wartości osoby ludzkiej. Nienaruszalność

zaś prawa do życia istoty ludzkiej od poczęcia aż do naturalnej śmierci stanowi znak i wymóg nietykalności samej osoby, którą Bóg obdarzył życiem (por. DV, Wstęp, 4). W związku z tym, jak naucza Kościół katolicki, „nikt, w żadnej sytuacji nie może rościć sobie prawa do bezpośredniego zniszczenia niewinnej istoty ludzkiej (DV, Wstęp, 5). Tymczasem w niektórych praktykach klinicznych, takich jak nakreślone w rozdziale pierwszym niniejszej książki, dochodzi do poważnego łamania tego niezbywalnego prawa człowieka.

W kontekście powyższego trzeba zaznaczyć, że w miejsce prawa do życia, rozumianego jak wyżej, współcześnie formułuje się „nowe" prawa, które pozwalają na wytłumaczenie postępowania mającego na celu zapobieżenie urodzeniom dzieci genetycznie obciążonych. Jednym z nich jest prawo dziecka do przyjścia na świat zdrowym fizycznie i psychicznie. Jeśli dziecku przysługuje takie prawo, to w przypadku wystąpienia anomalii czy schorzeń nie może być ono zrealizowane, wobec czego niedopuszczenie do narodzin dziecka będzie aktem słusznym[281]. Treść powyższego prawa formułuje się także od strony negatywnej jako „prawo do nieurodzenia się ' (ang. *right not to be born)*[282] W myśl tak pojętego prawa wystąpienie u płodu jakiejś patologii (np. zespołu Downa) implikuje życie obarczone defektami, które jawi się jako „życie nie warte życia (ang. *life not worth living, wrongful life*[283]*).* Życie z kalectwem postrzega się jako większe zło, dla którego alternatywę stanowi wybór mniejszego zła - czyli aborcji[284]. W ten sposób w praktyce klinicznej dochodzi niejednokrotnie do selektywnego przerywania ciąż, które zdiagnozowane przy pomocy badań prenatalnych, wykazują jakieś anomalie genetyczne czy morfologiczne. Zjawisko takie określa się mianem „aborcji eugenicznej (por. EV14) ponieważ kryterium, wg którego decyduje się o pozbawieniu życia istoty nienarodzonej, stanowi utyli-

tarystyczne kryterium tzw. „jakości życia" (ang. *quality oflife)*[285]. Wg tak sformułowanej przesłanki dziecko zdiagnozowane jako niespełniające oczekiwań zdrowotnych ze strony rodziców i społeczeństwa zostaje uznane za „niechciane", „osobę nie w pełni tego słowa znaczeniu", „egzemplarz wybrakowany , „życie pozbawione wartości", a decyzja o urodzeniu dziecka obciążonego bywa postrzegana jako „moralne zło", „zbrodnia", „skrzywdzenie przez obdarzenie życiem". Natomiast prosty rachunek zysków i strat - zwłaszcza w aspekcie ekonomicznym (obciążenie społeczeństwa kosztami utrzymania i leczenia „genetycznych obciążeń" i niepełnosprawności) - obliguje do niedopuszczenia do urodzenia osoby upośledzonej, gdyż „nieurodzenie się w ogóle" jawi się jako zdecydowanie lepsza alternatywa w stosunku do „urodzenia się upośledzonym"[286]. W tej redukcjonistycznej koncepcji „kontroli jakości dziecka" kobieta postrzegana jest jako dobry lub zły „producent" w zależności od tego, czy dziecko, które nosi w swoim łonie, odpowiada określonym „normom" jakości zdrowia. Natomiast samo nienarodzone dziecko, które nie spełnia ustalonych wymogów zdrowotnych, określa się jako „zdefektowany produkt", który stanowi jedynie zbędne ekonomiczne obciążenie społeczeństwa[287]. W myśl tak pojętej filozofii „jakości życia" pożądane są tylko zdrowe płody, które jako „dobre produkty" mogą okazać się „pożyteczne i „wydajne dla społeczeństwa[288]. W konsekwencji prawo do życia rezerwuje się tylko dla tak zdefiniowanej „kategorii" ludzkich istnień w stadium prenatalnym, przez co godzi się w prawo do życia embrionów obarczonych defektami.

Obok prawa do urodzenia się jako w pełni zdrowej jednostki, postuluje się współcześnie także prawo dziecka do szczęścia, przy czym szczęście rozumie się w kategoriach utylitarystycznych. Rzecznicy tak sformułowanego prawa twierdzą, że niena-

rodzone dziecko obarczone defektem już w najwcześniejszym stadium swojego życia, staje się ofiarą niezawinionego nieszczęścia (choroby, deformacje), którego ciężar dźwigać będzie aż do śmierci. Za tą pozornie altruistyczną postawą, odwołującą się do współczucia i litości wobec naruszonego dobra osoby (prawo do szczęśliwego życia) i obrony jej przed cierpieniem, ukrywają się *de facto* motywy o proweniencji typowo eugenicznej. Zwolennicy tak pojętego prawa postulują przeprowadzanie u embrionów możliwie najwcześniejszej detekcji ewentualnych patologii tak, aby nie dopuścić do urodzenia się zdefektowanych płodów, a w ten sposób uchronić je od „smutku beznadziejnej wegetacji będącej tylko upokorzeniem dla nich samych i ciężarem dla najbliższego otoczenia[289]. Mamy wówczas do czynienia ze swego rodzaju eutanazją prenatalną[290]. W myśl postulowanego prawa do szczęścia abortuje się także te embriony, u których wykrycie wadliwego genu lub zespołu genów może nigdy nie spowodować wystąpienia objawów choroby (tzw. nosicielstwo)[291]. Trzeba w tym kontekście powiedzieć, że nie da się matematycznie oszacować „wielkości" przyszłego cierpienia osoby obarczonej upośledzeniem. Poza tym ból fizyczny da się skutecznie uśmierzać za pomocą środków farmakologicznych, a cierpienie psychiczne w dużym stopniu zależy od postawy otoczenia wobec osoby dotkniętej anomalią. Powoływanie się zwolenników prawa do szczęścia na argument z cierpienia osób upośledzonych, które określają jako „nie do zniesienia", jest nieuzasadnione. Poczucie i przeżywanie cierpienia są bowiem doświadczeniami subiektywnymi i zależą od wielu czynników, dlatego nawet osobom głęboko upośledzonym nie można odmawiać zdolności do przeżywania radości z faktu biologicznego istnienia, choć może to by(niewątpliwie istnienie obarczone ciężkim defektem. Doświadczenie wielu osób dotkniętych

upośledzeniem pokazuje, że potrafią one czerpać satysfakcję z własnej egzystencji pomimo ograniczeń implikowanych chorobą[292]. Widać zatem, że przywołane powyżej brzmienie prawa do szczęścia godzi bezpośrednio w prawo dziecka poczętego do życia.

Na gruncie koncepcji filozoficznych tworzących fundament pod ideę „nowych" praw człowieka, takich jak przywołane powyżej (prawo do urodzenia się w pełni zdrowym fizycznie i psychicznie, prawo do szczęścia), w niektórych działaniach klinicznych dochodzi do eliminacji poczętych istnień ludzkich. Do takich praktyk należy przede wszystkim diagnostyka preimplantacyjna i prenatalna.

Należy podkreślić, że już sama intencja stosowania diagnostyki preimplantacyjnej z gruntu sprzeciwia się prawu do życia embrionów ludzkich. W diagnostyce tej bowiem ma miejsce selekcja polegająca na implantacji do macicy tylko tych embrionów, które badane pod kątem struktury genetycznej, bądź to wykazują nieobecność określonych genów odpowiedzialnych za zaistnienie w przyszłości pewnych anomalii rozwojowych czy chorób, bądź też cechują się pożądaną płcią. Tego rodzaju działanie określa się mianem „selekcji eugenicznej"[293]. „W odróżnieniu od innych form diagnozy prenatalnej, w których faza diagnostyczna jest wyraźnie oddzielona od fazy ewentualnego zniszczenia i w której pary mogą z wolnością przyjąć chore dziecko - czytamy w instrukcji *Dignitas personae* - po diagnozie przedimplantacyjnej dochodzi zwykle do zniszczenia embrionu określonego jako »podejrzany« o wady genetyczne lub chromosomowe, bądź ze względu na niepożądane cechy czy płeć" (DP 22). Motywy towarzyszące tak pojętej diagnostyce negują prawo do życia niewinnych istot ludzkich. Implantacja tylko tych embrionów, które - pod względem genetycznym - spełniają wymogi zainteresowanych, łączy

się bezpośrednio z eliminacją tych zygot, które nie odpowiadają ściśle określonym kryteriom.

Prawo do życia łamane bywa także przy stosowaniu diagnostyki prenatalnej. Zauważyć trzeba, że już same metody prenatalnej diagnostyki inwazyjnej generują pewien stopień zagrożenia dla życia płodu i narażają go na utratę tego podstawowego dobra osoby ludzkiej. Nadto pozytywna diagnoza (tzn. potwierdzająca istnienie patologii), stawiana w rezultacie przeprowadzenia badań prenatalnych, prowadzi bardzo często do zabicia nienarodzonego dziecka obarczonego defektem. „Jest to wówczas aborcja eugeniczna, akceptowana przez opinię publiczną o specyficznej mentalności, co do której ustala się błędny pogląd, że jest ona wyrazem wymogów »terapeutycznych«: mentalność ta przyjmuje życie tylko pod pewnymi warunkami, odrzucając ułomność, kalectwo i chorobę" (EV 14). Przykładem tego typu „mentalności przeciw życiu" może być filozofia lansowana przez Z. Szawarskiego, który twierdzi, że: „Jeśli rodzice [...] dojdą do wniosku, że urodzenie głęboko upośledzonego dziecka przysporzy całej rodzinie więcej zła niż dobra, postąpią słusznie, powstrzymując się od urodzenia dziecka, nawet wtedy, gdyby miało to oznaczać przerwanie ciąży"[294], albo na innym miejscu: „Z pewnością warto żyć i warto niekiedy cierpieć, ale nie zawsze i nie za każdą cenę. Istnieją bowiem sytuacje, kiedy lepiej jest nie żyć wcale, niż żyć życiem wypełnionym bezsensownym bólem i cierpieniem. Diagnostyka prenatalna pozwala uniknąć takiego bólu i cierpienia. Jakość życia jest równie ważna, a może ważniejsza niż samo biologiczne trwanie"[295]. Tego rodzaju sądy mogą jedynie wzmacniać w rodzicach postawę negacji prawa do życia w odniesieniu do dzieci dotkniętych anomaliami, prowadząc ich do postrzegania życia z kalectwem w kategoriach „szkody" dla nich samych, a także jako „życie niewarte życia" (ang. *life not*

worth living)[296]. Tymczasem Kongregacja Nauki Wiary wyraźnie podkreśla, że „diagnoza przedporodowa sprzeciwia się poważnie prawu moralnemu, gdy w zależności od wyników prowadzi do przerywania ciąży. Badania stwierdzające istnienie jakiejś deformacji lub choroby dziedzicznej nie powinny pociągać za sobą wyroku śmierci" (DV I. 2). Jak pisze Jan Paweł II, w kontekście badań prenatalnych pojawia się często „niegodziwa pokusa przerwania niewinnego życia, zwłaszcza wówczas, kiedy nie jest ono doskonałe, nie w pełni zdrowe, a czasem jeszcze z motywów bardziej jeszcze bezpodstawnych, nigdy zaś usprawiedliwiających"[297]. Wśród „motywów bezpodstawnych" wymienić można chociażby nieakceptację płci dziecka, która zdiagnozowana prenatalnie, rodzi niekiedy u rodziców decyzję o aborcji dziecka, którego płeć nie odpowiada oczekiwaniom. Podobna sytuacja zachodzi wtedy, kiedy do terminacji ciąż dochodzi tylko dlatego, że embrion nie posiada „pożądanych" cech.

Oprócz względów typowo ideologicznych w praktykach klinicznych dochodzi do negowania prawa do życia poczętych istot ludzkich poprzez sam fakt stosowania pewnych działań, takich jak np. praktyka sztucznego zapłodnienia. Szacuje się, że w trakcie aplikowania metod *in vitro* ginie ok. 90% wytworzonych tą drogą embrionów. Procedura sztucznego zapłodnienia implikuje m.in. planowe niszczenie ludzkich zarodków poprzez generowanie „nadliczbowych embrionów", spośród których w trakcie procesów za- i odmrażania aż 20% ginie, a pozostałe wystawione są na ryzyko rychłej śmierci. Ponadto zazwyczaj wszczepia się do macicy kilka zarodków, spośród których tylko niektóre przeżywają. Natomiast jeśli dojdzie do implantacji kilku embrionów równocześnie, wówczas dochodzi do eliminacji życia istot poczętych poprzez aborcję „nadliczbowych" płodów, co określa się w języku medycznym eufemistycznie jako „redukcję ciąż mno-

gich". Z praktyką wspomaganej reprodukcji wiąże się ponadto zwiększone ryzyko wystąpienia ciąży pozamacicznej, którą rozwiązuje się zwykle poprzez chirurgiczne usunięcie płodu, zaprzeczając w ten sposób jego prawu do życia. Istnieją jednak dowody na to, że zaistnienie tego typu sytuacji nie musi nieuchronnie kończyć się śmiercią istoty nienarodzonej. W literaturze medycznej spotyka się opisy podobnych przypadków, w których zamiast uśmiercać płód, przenosi się operacyjnie żywą ciążę do jamy macicy, gdzie transferowany organizm kontynuuje swój rozwój[298]. W ten sposób respektuje się prawo do życia dziecka poczętego.

Obok powyższych „obszarów", w których dochodzi do negacji prawa do życia istot poczętych, należy również wymienić wszelkiego rodzaju eksperymenty i manipulacje na embrionach, które w efekcie powodują ich śmierć. Spośród tych ostatnich trzeba zauważyć zwłaszcza tworzenie embrionów w celach naukowych, klonowanie oraz poczynania związane z tworzeniem ludzko-zwierzęcych hybryd. W tego rodzaju praktykach dochodzi do uśmiercania wielu istnień ludzkich w stadium preimplantacyjnym.

Ochrona prawa do życia dziecka poczętego domaga się tym samym poszanowania jego wymiaru fizycznego. Dlatego można powiedzieć, że respektowanie prawa do życia człowieka nienarodzonego to także respektowanie jego prawa do integralności cielesnej od poczęcia aż do naturalnej śmierci (por. DV III).

Ponieważ ciało ludzkie uczestniczy w pełni godności osobowej człowieka, stąd przysługuje mu nietykalność należna osobie. Dlatego każdy przypadek naruszenia integralności cielesnej stanowi zawsze naruszenie osoby. Instrukcja *Donum vitae* stwierdza, że „ciało ludzkie nie może być uważane tylko za zespół tkanek, narządów i funkcji; nie może być oceniane na równi z ciałem zwierząt, jest bowiem istotną częścią osoby, która przez to ciało

objawia się i wyraża. [...] Interwencja dokonywana na ciele ludzkim nie dotyczy tylko tkanek, narządów i ich funkcji, lecz angażuje również na różnych poziomach samą osobę; pociąga więc za sobą znaczenie i odpowiedzialność moralną, nawet jeśli nie w sposób domyślny, to rzeczywisty" (DV Wstęp, 3). Natomiast Jan Paweł II konstatuje: „Natura biologiczna jest nienaruszalna w tym sensie, że stanowi o osobistej tożsamości jednostki w ciągu całej jej historii. Każda bowiem osoba ludzka w swej absolutnej niepowtarzalności nie jest złożona tylko z ducha, lecz także z ciała, i dlatego w ciele i przez ciało dociera się do osoby w jej konkretnej rzeczywistości"[299]. Nienaruszalność struktury cielesnej nie posiada jednak charakteru absolutnego, stąd pewne ingerencje w integralność fizyczną człowieka nie sprzeciwiają się jego godności osobowej, o ile dokonują się w ściśle określonych granicach i są uzasadnione słuszną i proporcjonalną racją (np. racją terapeutyczną)[300].

W myśl powyższego dla ratowania dobra osoby, jakim jest życie i zdrowie, usprawiedliwione jest naruszenie jej własnej struktury cielesnej (np. przez amputację, eksplantację tkanki lub narządu). Ingerencja taka musi być jednak powodowana niezbędną koniecznością. Sytuacja taka zachodzi, gdy np. część ciała, będąca przedmiotem ingerencji, jest obciążona patologią lub pozostaje w bezpośrednim związku przyczynowym z chorobą innych organów i stwarza przez to poważne zagrożenie dla zdrowia lub życia chorego, wywołuje trudne do zniesienia cierpienie albo jest źródłem zakłócenia funkcji osobowych[301]. Kongregacja Nauki Wiary stwierdza, że „w przypadku doświadczenia wyraźnie leczniczego, jeśli chodziłoby o leczenie doświadczalne zastosowane w stosunku do samego embrionu w celu ratowania jego życia w sytuacji bez wyjścia, w obliczu braku innych dostępnych środków leczniczych, użycie lekarstw czy metod jeszcze

niezbyt dobrze wypróbowanych może być godziwe" (DV I. 4). Kościół, formułując takie nauczanie, odwołuje się do tzw. zasady całościowości, wg której tylko wówczas można zniszczyć lub okaleczyć części ciała, gdy wymaga tego zdrowie całej osoby ludzkiej[302]. Tymczasem w niektórych praktykach medycznych dokonuje się planowych ingerencji w strukturę somatyczną istoty nienarodzonej, które nie mają nic wspólnego z powyższym kryterium dopuszczalności tego rodzaju działań. Ma to miejsce wówczas, gdy przeprowadza się diagnostykę prenatalną metodami inwazyjnymi, pobiera się komórki embrionu w celach diagnostyki preimplantacyjnej, pozyskuje się komórki macierzyste z embrionów celowo do tego wytworzonych, czy też dokonuje się eksplantacji tkanek płodowych do organizmu biorcy. Tego typu ingerencje powodują naruszenie integralności somatycznej płodu, nieprzewidywalne w skutkach następstwa zdrowotne (jak w przypadku pobrania blastomerów z rozwijającego się zarodka) lub kończą się wprost śmiercią embrionów. Wymienione poczynania godzą w prawo dziecka poczętego do integralności fizycznej, a tym samym w prawo do życia.

Należy zaznaczyć, że prawo człowieka poczętego do integralności fizycznej rozciąga się także na jego genom i oznacza prawo do dziedziczenia struktury genetycznej, która nie została sztucznie zmieniona. Prawo to można określić także jako prawo do integralności genetycznej. W rozumieniu powyższego uprawnienia, dopuszczalność ingerencji w genom człowieka byłaby możliwa tylko wtedy, gdy chodziłoby o leczenie poważnej choroby genetycznej na poziomie komórek somatycznych[303]. Gdy natomiast dokonuje się niekiedy tzw. terapii genetycznej komórek rozrodczych (ang. *germline gene therapy),* dochodzi do łamania tego prawa, a przy tym w sposób pośredni neguje się prawo ludzkich istot poczętych do życia. Wiele bowiem

embrionów poddanych tego typu modyfikacjom po implantacji do organizmu matki ginie, w wielu rozwijają się nowotwory, co prowadzi do ich śmierci. Poza tym fakt, iż terapię komórek rozrodczych można aplikować jedynie w związku z praktyką zapłodnienia *in vitro,* która z gruntu sprzeciwia się prawu do życia istot poczętych, powoduje jednoznaczny sprzeciw wobec wspomnianego sposobu terapii (por. DP 26). Należy ponadto podkreślić, że omawiane prawo do niezmienionego dziedzictwa genetycznego wiąże się z prawem jednostki (mającej się narodzić) do nienaruszalności tożsamości genetycznej, a także z prawem gatunku ludzkiego do genetycznej integralności. W przypadku manipulacji genetycznych, które skutkowałyby wprowadzeniem trwałych zmian w profilu genetycznym jednostki, dochodzi nie tylko do naruszenia integralności genetycznej, ale także tożsamości genetycznej (ang. *genetics identity)*[304], o ile dziedzictwo genetyczne rozumie się jako konstytutywną część osobowości człowieka. Należy pamiętać, że manipulacje genetyczne skutkują nie tylko wobec jednostki, którą poddano takim działaniom, ale są również przenoszone na przyszłe pokolenia, co może prowadzić do eliminacji pewnych genów i arbitralnych zmian w genomie ludzkim. Stąd można mówić o prawie do integralności genetycznej nie tylko w aspekcie indywidualnym (jako prawo jednostki), ale także w odniesieniu do całego gatunku ludzkiego[305].

Prawo do życia, oprócz powyższego, wyraża się także w prawie do rozwoju fizycznego. Istnieje ścisła zależność między życiem a rozwojem. Aby bowiem życie fizyczne mogło trwać w czasie, musi się rozwijać Stąd ochrona życia człowieka nienarodzonego stanowi jednocześnie zabezpieczenie jego prawa do rozwoju fizycznego. W związku z powyższym trzeba powiedzieć, że we wszystkich przywołanych wyżej poczynaniach medycznych,

w których dochodzi do negacji prawa do życia istot ludzkich, dochodzi jednocześnie do zaprzeczenia ich prawa do rozwoju.

Szczególnym przykładem ingerencji w prawo dziecka do rozwoju jest praktyka zamrażania embrionów. Kriokonserwacja zygot oznacza bowiem planowe zatrzymanie ich rozwoju poprzez sztuczne wstrzymanie procesów życiowych na pewien określony czas celem ewentualnego ponownego „użycia w technikach sztucznej reprodukcji lub w eksperymentach naukowych, które zwykle prowadzą do ich destrukcji. W omawianej procedurze dochodzi do swoistego „zawieszenia" życia istot poczętych, które nie pozwala im na normalny rozwój biologiczny. Ponadto systemy prawne większości państw obligują kliniki, pod sankcją pozbawienia uprawnień, do zniszczenia przechowywanych embrionów zwykle po okresie 5 lat od ich zamrożenia. Stąd w wielu ośrodkach na świecie prowadzących praktykę zapłodnienia *in vitro* dochodzi do masowego, a przy tym legalnego, zabijania istot ludzkich w stadium embrionalnym. Wystarczy wspomnieć, że w 1996 r. tylko w Wielkiej Brytanii doszło w ten sposób do „likwidacji" ponad 3000 embrionów[307]. Dla pełniejszego zobrazowania problemu warto odnotować fakt, że tylko w klinikach USA zmagazynowanych jest ponad 400 000 embrionów i liczba ta sukcesywnie wzrasta[308]. Szacuje się, że wskaźnik embrionów poddanych kriokonserwacji zwiększa się we wspomnianym kraju o 19 000 rocznie[309]. Tymczasem na całym świecie ośrodków oferujących sztuczne zapłodnienie stale przybywa, co *explicite* wpływa na wzrost śmiertelności poczętych istnień ludzkich.

Prawo do rozwoju aplikowane do embrionów poddanych zabiegowi kriokonserwacji można także wyrazić jako przysługujące im prawo do implantacji do łona matki, gdzie mogłyby kontynuować swój rozwój. W procedurze zamrażania dochodzi do zaprzeczenia temu prawu. W związku z powyższym, wśród

autorów (także katolickich) postuluje się *sui generis* „adopcję" wobec embrionów, które nie zostały implantowane do macicy, aby w ten sposób umożliwić im skorzystanie z prawa do życia i rozwoju[310]. Rozwiązanie to proponuje się jako *extrema ratio,* aby uratować embriony skazane na pewną śmierć. „Adopcja prenatalna" (ang. *emhryo adoption*) określana także jako „ratunek dla embrionu' (ang. *emhryo rescue*) adresowana byłaby do tych par (małżonków), którzy borykają się z problemem bezpłodności, i polegałaby na wszczepieniu poczętej istoty do łona zamężnej kobiety, która - uznając dziecko za własne - zgodziłyby się na donoszenie ciąży i adopcję (tzw. „matka zastępcza"), aby w ten sposób stworzyć mu szansę na ocalenie życia[311] | Jednak idea ta nie jest pozbawiona poważnych trudności natury etycznej implikowanych praktyką „macierzyństwa zastępczego"[312], o czym sygnalizuje się w dalszej części pracy. Dlatego w obronie tego rodzaju adopcji wskazuje się na różnicę, jaka zachodzi pomiędzy „adopcją prenatalną" a „macierzyństwem zastępczym" rozumianym *sensu stricto.* Dodatkowym zastrzeżeniem wysuwanym w dyskusji nad proponowanym rozwiązaniem problemu zamrożonych embrionów staje się kwestia ustalenia wpływu tego rodzaju praktyki adopcyjnej na relacje małżonków[313]. W argumentacji zwolenników „przysposobienia embrionów" podkreśla się, że poprzez „adopcję prenatalną" zostałby wyraźniej ukazany sens adopcji w ogóle „jako wyrazu płodności miłości małżeńskiej oraz wielkodusznego otwarcia na życie, które skłania do przyjęcia we własnej rodzinie dzieci pozbawionych rodziców lub porzuconych"[314]. Należy jednak pamiętać, że Kościół katolicki dopuszcza wszczepienie embrionu jedynie do łona matki genetycznej, natomiast w odniesieniu do zamrożonych embrionów, które określa się jako „nadliczbowe" i „porzucone" *Magisterium Ecclesiae* stwierdza, że zostają one „wystawione na absurdalny los, bez możliwości

ofiarowania im bezpiecznych, moralnie dopuszczalnych, warunków przetrwania" (DV I. 5), oraz że znajdują się one w sytuacji „niesprawiedliwości nie do naprawienia" (DP 19). Z powyższego można wnioskować o jednoznacznym braku akceptacji moralnej Kościoła także dla takiej próby rozwiązania problemu „nadliczbowych" embrionów, jaką stanowi „adopcja prenatalna".

Troska o ochronę prawa dziecka poczętego do życia implikuje tym samym troskę o prawo do zachowania i ochrony jego zdrowia. Tak sformułowane prawo należy rozumieć jako uprawnienie do koniecznych i niezbędnych środków leczniczych oraz zapewnienia takich działań, które będą służyły ochronie zdrowia i nie będą narażały na ryzyko pogorszenia czy utraty wartości, którą stanowi zdrowie[315]. Tymczasem praktyka zapłodnienia pozaustrojowego skutecznie przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia poczętych tą drogą istnień ludzkich.

Sztuczne zapłodnienie generuje poważne zagrożenia dla zdrowia ludzkich embrionów. Spośród negatywnych następstw stosowania metod wspomaganej reprodukcji wymienia się m.in. wysoki wskaźnik wad wrodzonych (np. wady serca, rozszczep wargi i/lub podniebienia, atrezja przełyku i/lub odbytu)[316] u dzieci poczętych *in vitro.* Przyczyn takiego stanu rzeczy upatruje się w uszkodzeniu tzw. systemu piętnowania rodzicielskiego[317] (ang. *genomie imprinting*), które zachodzi w przypadku stosowania metod wspomaganej reprodukcji. W związku z defektem wspomnianego systemu u dzieci poczętych za pomocą sztucznego zapłodnienia obserwuje się wysoką częstotliwość występowania m.in. takich schorzeń jak zespół Beckwitha-Wiedemanna (przerost języka, przepuklina pępowinowa, nadmierny wzrost), syndrom Angelmana (upośledzenie umysłowe, ataksja, padaczka), Pradera-Williego (niski wzrost, upośledzenie umysłowe, hipogonadyzm, otyłość)[318] czy zespół Silvera-Russella (upośledze-

nie wzrastania wewnątrzmacicznego i postnatalnego) Oprócz powyższego w omawianej grupie dzieci notuje się także wyższy wskaźnik detekcji nowotworów. Z niektórych badań wynika np., że częstość występowania złośliwego raka siatkówki (ang. *retinoblastoma)* u dzieci urodzonych po zastosowaniu metod *in vitro* jest od 5 do 7 razy większa niż u dzieci poczętych drogą naturalną[320]. Ponadto stwierdza się, że dzieci urodzone dzięki sztucznej prokreacji znacznie częściej potrzebują kwalifikowanej pomocy medycznej zwłaszcza w odniesieniu do takich schorzeń jak epilepsja, cukrzyca, astma, alergia, choroby płuc i przewodu pokarmowego. Ryzyko wystąpienia dziecięcego porażenia mózgowego (ang. *cerebral palsy)* jest 3,7 razy wyższe, opóźnienie w rozwoju - czterokrotnie wyższe, wzrasta też ryzyko wewnątrzmacicznych i okołoporodowych komplikacji, występują częstsze defekty w rozwoju układu moczowopłciowego u chłopców, częściej też notuje się obecność zaburzeń psychologicznych i rozwojowych[321]. Trzeba zauważyć, że po metodach wspomaganego rozrodu występuje wyższy wskaźnik ciąż mnogich, co wiąże się z ryzykiem wystąpienia porodu przedwczesnego (pięciokrotnie częściej niż w ciążach naturalnych) i powikłań w okresie noworodkowym (ryzyko niedowagi sześciokrotnie częstsze), zgonu w okresie neonatalnym (prawie dwa razy częściej), a także ze wzrostem ryzyka wad wrodzonych. Wraz z liczbą płodow rośnie też ryzyko wystąpienia dziecięcego porażenia mózgowego[322]. Można powiedzieć, że spośród konsekwencji metod wspomaganej reprodukcji ciąże wielopłodowe generują największe ryzyko zagrożeń dla zdrowia i rozwoju człowieka poczętego[323].

Z powyższego widać, że stosowanie technik sztucznej prokreacji przeczy prawu dziecka poczętego do zachowania zdrowia.

Prawo do zdrowia można wyrazić także jako prawo do terapii. W mysi tak określonego prawa, człowiek poczęty podlega opiece

lekarskiej i ma prawo być leczony jak każdy pacjent. Kongregacja Nauki Wiary potwierdza to stanowisko w następujących słowach: „[...] ponieważ embrion powinien być traktowany jako osoba, musi on być również chroniony w swojej integralności i leczony w możliwych granicach, jak każda istota ludzka podległa opiece lekarskiej" (DV I. 2). Należy jednocześnie zastrzec, że leczenie istoty nienarodzonej nie może się dokonywać kosztem uśmiercania istnień ludzkich, jak to ma miejsce w przypadku terapii płodu prowadzonej w oparciu o embrionalne (płodowe) komórki macierzyste[324]. W odniesieniu do takiego zastrzeżenia Jan Paweł II stwierdza: „Każda forma terapii mająca za cel ratowanie życia ludzkiego, lecz oparta na unicestwianiu życia człowieka w fazie embrionalnej, jest sprzeczna z logiką i moralnością [...]"[325]. Natomiast instrukcja *Dignitas personae* dodaje: „Tworzenie embrionów z zamiarem ich zniszczenia, nawet jeśli przyświeca temu intencja niesienia pomocy chorym, jest całkowicie niezgodne z godnością człowieka, ponieważ czyni z życia istoty ludzkiej, choć jest ona w stadium embrionalnym, jedynie narzędzie do wykorzystania i zniszczenia. Poświęcanie ludzkiego życia dla celów terapeutycznych jest głęboko niemoralne (DP 30).

Dzięki postępowi nauk medycznych obecnie leczy się już wiele schorzeń w okresie prenatalnym[326]. Jednak niektóre choroby płodu nie poddają się terapii, szczególnie schorzenia letalne. Stąd u niektórych rodziców może rodzić się decyzja o dokonaniu aborcji ciężko chorego dziecka. W tym kontekście trzeba powiedzieć, że dziecko poczęte chore terminalnie ma takie samo prawo do życia, jak każda istota nienarodzona. Dlatego w sytuacji, kiedy jest ono dotknięte nieuleczalną i śmiertelną chorobą, przysługujące mu prawo do życia wyraża się jako prawo do opieki paliatywnej. Opieka taka chroni dziecko nieuleczalnie

chore przed pozbawieniem go życia przez aborcję. Perinatalna opieka paliatywna, prowadzona przez ośrodki hospicyjne[327], skupia się na podniesieniu jakości życia dziecka i wspieraniu jego rodziców, obejmuje leczenie dotkliwych objawów, łagodzi cierpienie. Ponadto umożliwia nienarodzonej istocie nie tylko zrealizowanie jej prawa do życia, ale także stwarza warunki do naturalnej, godnej śmierci, gdy ta ostatnia jest nieunikniona[328]. W związku z powyższym można również mówić o prawie dziecka nienarodzonego do dóbr duchowych, które można wyrazić jako prawo do chrztu (por. KPK kan. 867 § 1 i § 2; kan. 868 § 2; kan. 871) i należytego pochówku (por. KPK kan. 1183 § 2). Wskutek praktykowania takich działań jak zapłodnienie *in vitro* i aborcja dziecko poczęte zostaje w sposób brutalny pozbawione prawa do dóbr duchowych[329]. W związku z powyższym należy zaznaczyć, że także dzieciom, które poddano aborcji, przysługuje prawo do poszanowania zwłok i należytego pochówku. Takie stanowisko prezentuje Kościół katolicki w instrukcji *Donum vitae*: „Zwłoki embrionów lub płodów ludzkich, pochodzące z dobrowolnych przerwań ciąży czy też nie, powinny być uszanowane tak, jak zwłoki innych istot ludzkich" (por. DV I. 4). Przywołane orzeczenie potwierdza Kongregacji Nauki Wiary w najnowszym dokumencie dotyczącym zagadnień bioetycznych *Dignitas personae* (por. DP 35). W podobny sposób wypowiada się Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia w *Karcie Pracowników Służby Zdrowia:* „Płodowi już umarłemu należny jest szacunek właściwy zwłokom ludzkim. Zakłada to, że nie można niszczyć go jak jakiegokolwiek odpadku. W granicach możliwości powinien być odpowiednio pogrzebany" (KPSZ 146). Przywołany dokument podkreśla również, że dzieciom abortowanym przysługuje także prawo do chrztu: „Pracownicy służby zdrowia mają szczególne obowiązki, jeśli chodzi o płody pochodzące z przerwania ciąży.

Płód, jeśli jest jeszcze żywy, w granicach możliwości, powinien być ochrzczony" (tamże).

Jak widać z powyższego, prawo człowieka nienarodzonego do życia nie ogranicza się tylko do problemu zachowania samego życia fizycznego, ale oznacza także prawo do tych wszystkich wartości, które wiążą się w sposób nierozerwalny z niezbywalnym prawem człowieka do życia. Stąd każde zagrożenie życia istot nienarodzonych, które ma miejsce w przywołanych wyżej praktykach klinicznych, stanowi jednocześnie poważne zagrożenie dla praw implikowanych prawem do życia. Ochrona prawa embrionów ludzkich do życia oznacza ochronę nie tylko przed działaniami skutkującymi wprost ich uśmierceniem, ale także przed takimi poczynaniami, które stanowią zagrożenie dla ich rozwoju fizycznego, integralności somatycznej i genetycznej czy zdrowia.

Prawo do wolności

Prawo do życia jest ściśle związane z prawem do wolności. Obie kategorie prawne tworzą jedną organiczną całość. Zarówno życie, jak i wolność to dobra pozostające ze sobą w nierozerwalnym związku. Jak pisze Jan Paweł II: „Są to dobra nierozdzielne: naruszenie jednego z nich prowadzi do naruszenia także drugiego' (EV 96). Dlatego ochrona prawa do życia musi implikować jednocześnie ochronę prawa do wolności. Ponieważ życie embrionu w niektórych praktykach klinicznych napotyka na poważne zagrożenia, tym samym jego wolność także zostaje zagrożona. W związku z powyższym należy objąć ochroną prawo embrionu ludzkiego do wolności. Oznacza to jednocześnie ochronę tych

dóbr, których zaistnienie warunkowane jest poszanowaniem wolności istoty poczętej.

Prawo istoty nienarodzonej do wolności odnosi się w pierwszym rzędzie do okoliczności i sposobu poczęcia i wyraża się w prawie, które da się sformułować jako prawo do poczęcia na sposób ludzki (łac. *in modo humano*), tzn. jako owoc miłosnego zjednoczenia osób w małżeństwie, a nie jako efekt procedury technologicznej, która sprowadza nowo powstałego człowieka do kategorii przedmiotu, który ma posłużyć wyłącznie jako środek dla osiągnięcia innych celów, takich jak np. zaspokojenie pragnienia rodziców do posiadania dziecka za wszelką cenę czy poprawa stanu zdrowia osób żyjących. Kongregacja Nauki Wiary wyraża się na ten temat następująco: „Osoba ludzka powinna być przyjęta w akcie jedności i miłości swoich rodziców; dlatego zrodzenie dziecka powinno być owocem ich wzajemnego oddania się, które realizuje się w akcie małżeńskim, przez który małżonkowie współpracują z dziełem miłości Stwórcy jako słudzy, a nie władcy" (DV II. B5). Natomiast w dokumencie Papieskiej Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, w *Karcie Pracowników Służby Zdrowia,* czytamy: „Pragnienie posiadania dziecka ze strony rodziców, jakkolwiek szczere i głębokie, nie usprawiedliwia stosowania technik, które stoją w sprzeczności z prawdą o ludzkiej prokreacji i godnością nowej ludzkiej istoty. Pragnienie posiadania dziecka nie stwarza żadnego prawa do dziecka. Dziecko jest osobą obdarzoną »podmiotową« godnością. Jako takie nie może być ono chciane jako »przedmiot« prawa. Jest ono raczej »podmiotem« prawa: istnieje prawo dziecka do tego, by począć się w pełnym szacunku wobec faktu, że jest ono osobą"[330]. W akcie sztucznego zapłodnienia prawo dziecka do bycia poczętym w małżeństwie zostaje złamane. W metodzie zapłodnienia *in vitro* dziecko zostaje powołane do istnienia nie poprzez

prokreacyjny akt miłosnego zjednoczenia małżonków, ale na drodze reprodukcji, tzn. dzięki technicznym umiejętnościom lekarzy i zastosowaniu odpowiedniej procedury biotechnologicznej. Trzeba podkreślić, że decyzja co do sposobu powołania nowego istnienia ludzkiego do życia nie jest wyłączną sprawą rodziców, ale jest istotnie związana z osobą dziecka, ponieważ sposób jego poczęcia przynależy do jego historii życia. Dziecku nienarodzonemu przysługuje prawo do tego, by być poczętym z biologicznego ojca i biologicznej matki w atmosferze osobowej miłości małżeńskiej. Oznacza to zarazem, że człowiek już od poczęcia ma prawo do wejścia w relacje osobowe swoich rodziców naznaczone miłością i akceptacją[331].

Szczególnym rodzajem zaprzeczenia omawianego prawa do poczęcia na sposób ludzki jest praktyka tzw. zapłodnienia *post mortem,* w której do zaistnienia dziecka dochodzi już po śmierci jednego lub obojga małżonków (taka sytuacja możliwa jest dzięki zamrażaniu gamet). Wówczas dziecko przychodzi na świat nie w małżeństwie, ale jako efekt procedury technologicznej. W tym kontekście można też mówić o prawie dziecka do posiadania rodziców. Przy zapłodnieniu *post mortem* dziecko poczyna się jako sierota. Status osoby poczętej tą drogą zostaje z góry zdeterminowany. Godzi to w wolność jednostki ludzkiej. Argumentacja zwolenników tego rodzaju poczynań odwołująca się do faktu, iż w życiu zdarzają się sytuacje osierocenia dzieci (np. śmierć ojca w czasie, gdy matka jest w ciąży) nie usprawiedliwia w żaden sposób takich działań[332]. Już samo sztuczne zapłodnienie pociąga za sobą moralny sprzeciw. Nadto doprowadzenie do poczęcia dziecka w czasie, gdy dawcy gamet już nie żyją, jest świadomym generowaniem sytuacji, w której dziecku odbiera się prawo do posiadania rodziców. Należy dodać, że w treść omawianego prawa wpisuje się także praktyka kriokonserwacji, wskutek której

w wielu krajach dochodzi do zamrażania tysięcy poczętych istot ludzkich. W ten sposób powstaje sytuacja swoistego „osierocenia" embrionów, które pozostały jako „produkt uboczny' zastosowania technik *in vitro.* W instrukcji *Dignitas personae* czytamy: „Większość niewykorzystanych embrionów pozostaje »sierotami«. Ich rodzice nie dopominają się o nie, a czasem urywa się z nimi kontakt. To wyjaśnia istnienie składów całych tysięcy zamrożonych embrionów niemal we wszystkich krajach, w których praktykuje się zapłodnienie *in vitro*" (DP 18). W związku z powyższym można mówić o zjawisku „globalnego osierocania" wielu poczętych istnień ludzkich, których pozbawia się prawa do posiadania rodziców.

Innym, drastycznym przykładem deprywacji praw istoty poczętej jest zjawisko decydowania się na zapłodnienie *in vitro* kobiet w wieku zaawansowanym. Dzięki najnowszym zdobyczom nauki współczesna medycyna potrafi przekraczać naturalne biologiczne granice płodności poprzez inicjowanie ciąży nawet u kobiet w podeszłym wieku[333]. W tego typu praktykach dochodzi do zanegowania prawa dziecka do poczęcia na sposób ludzki, ponieważ nie przychodzi ono na świat jako owoc miłosnego zjednoczenia małżonków. Zaistnienie dziecka uzależnione zostaje jedynie od domniemanego prawa rodziców do posiadania dziecka zawsze i w każdych okolicznościach. Takie „prawo" uprzedmiotawia dziecko, które postrzega się już nie jako dar, ale jako „produkt", który „należy się" rodzicom. Należy wyraźnie podkreślić, że istnienie osoby ludzkiej nie może być przedmiotem praw i roszczeń drugiego człowieka. W przeciwnym razie oznaczałoby to zdegradowanie dziecka do poziomu przedmiotu, a jego poczęcia do rangi usługi, którą można zamówić[334]. W tym miejscu warto przytoczyć wypowiedź *Katechizmu Kościoła katolickiego:* „Dziecko [...] jest darem. Nie może być uważane za

przedmiot własności, za coś, do czego prowadziłoby uznanie rzekomego prawa do dziecka" (KKK 2378). Trzeba zwrócić uwagę na jeszcze jeden istotny aspekt zapłodnienia u kobiet w późnym wieku, którym jest wysokie ryzyko poronien, aberracji chromosomowych u płodu oraz martwych urodzeń[335]. Można słusznie wnioskować, że w tego typu ciążach konsekwentnie wzrasta liczba aborcji ze względu na wykrywane prenatalnie defekty[336], co stanowi pogwałcenie prawa istoty nienarodzonej do życia.

Treść prawa dziecka do poczęcia *in modo humano* można również wyrazić jako prawo do środowiska naturalnego. Innymi słowy, dziecko ma prawo do poczęcia się i rozwoju w naturalnym środowisku łona swojej matki *(in vivo)*[337]. Prawo to zostaje zanegowane w procedurze zapłodnienia *in vitro,* w której dziecko zostaje „powołane" do istnienia w sztucznych i nieekologicznych warunkach laboratoryjnych. Nigdy bowiem nie da się całkowicie imitować w laboratorium warunków, które panują *in vivo.* Proces tworzenia biologicznej konstytucji nowego człowieka w technice IVF dokonuje się w warunkach nienaturalnych. Również początkowy, najbardziej dynamiczny etap w rozwoju organizmu ludzkiego, ma miejsce „w retorcie". Najbardziej drastyczny przykład łamania prawa dziecka do środowiska naturalnego stanowi praktyka kriokonserwacji, w której embriony ludzkie umieszcza się w warunkach całkowicie nienaturalnych.

Z prawem do poczęcia na sposób ludzki wiąże się nierozerwalnie prawo dziecka poczętego do znajomości własnych rodziców[338] i historii swojej genezy. Tak określone prawo bywa łamane, kiedy do poczęcia dziecka dochodzi przez zapłodnienie komórki jajowej matki nasieniem anonimowego mężczyzny (wówczas mówi się o heterologicznym zapłodnieniu *in vitro* - FIVET heterologiczne; materiał uzyskuje się np. z banku spermy lub od mężczyzny, którego personalia celowo ukrywa się przed

dzieckiem), lub poprzez odwołanie się do pomocy instytucji tzw. macierzyństwa zastępczego (ang. *surrogate motherhood).* Ta ostatnia praktyka polega na tym, że określona kobieta decyduje się na donoszenie ciąży dla innej kobiety lub zwykle dla „zamawiających dziecko" małżonków (partnerów) i zobowiązuje się do przekazania im dziecka po porodzie. W ramach wspomnianej praktyki mogą mieć miejsce różne techniki medyczne, takie jak sztuczne zapłodnienie „zastępczej matki" *in vivo* lub *in vitro* nasieniem dawcy, jak i pozaustrojowe zapłodnienie komórki jajowej kobiety „zamawiające!' nasieniem jej męża (partnera) i implantacja embrionu do macicy kobiety zdolnej do donoszenia ciąży (w tym ostatnim przypadku dochodzi do zerwania więzi genetycznej pomiędzy dzieckiem a „zastępczą matką", istnieje tylko więź biologiczna nawiązana przez fakt ciąży). Zazwyczaj strony zawierają sformalizowaną umowę[339], w której określa się obowiązki „zastępczej matki" na czas ciąży, wydanie przez nią dziecka, jej zgodę na adopcję oraz stosowne wynagrodzenie za urodzenie dziecka[340]. Nakreślone powyżej poczynania godzą w „prawo dziecka do urodzenia się z ojca i matki, których zna [...]" (KKK 2376). Prawo dziecka do znajomości historii swojej genezy można sformułować także jako prawo do genealogii. Człowiekowi poczętemu przysługuje prawo do znajomości swojej genealogii. Warunkiem zrealizowania tego uprawnienia jest prawo uprzednie w stosunku do wspomnianego, a mianowicie prawo do poczęcia na sposób ludzki, tzn. z miłosnego zjednoczenia dwojga osób w małżeństwie. „Poprzez małżeńską komunię osób mężczyzna i kobieta dają początek rodzinie. Z rodziną zaś wiąże się genealogia każdego człowieka: »genealogia osoby«"[341]. Poczęcie dziecka przez zastosowanie FIVET heterologicznego oznacza uczestniczenie w genezie nowego życia ludzkiego osoby trzeciej - dawcy, który pozostaje anonimowy. W ten sposób

wspomniana metoda „narusza prawa dziecka, pozbawiając je synowskiej relacji do pochodzenia rodzinnego i może utrudnić kształtowanie się jego tożsamości osobowej" (DV II. A2). Podobnie w macierzyństwie zastępczym dochodzi do zakwestionowania prawa do znajomości własnej genealogii przez fakt rozdzielania matki genetycznej od matki biologicznej, która pozostaje dla dziecka osobą anonimową. Sztuczne zapłodnienie prowadzi do poważnego zaburzenia relacji rodzicielskich. Istnienie jednego ojca i jednej matki dziecka nie jest już oczywistością. Pojawia się „dodatkowy rodzic , „matka zastępcza". Techniki wspomaganej reprodukcji mogą generować sytuacje, w których dziecko może mieć nawet trzy matki[342]: jedna będzie dawczynią komórki jajowej, druga będzie nosić w swoim łonie obcy genetycznie płód, aby po urodzeniu oddać go trzeciej kobiecie, która „zamówiła" ciążę. Podobnie może być z ojcami: jeden mężczyzna może być dawcą nasienia, a drugi ojcem intencjonalnym (mąż lub partner kobiety „zamawiającej"). Oprócz powyższego, należy zaznaczyć, że prawo do znajomości własnych rodziców zostaje brutalnie odebrane dziecku zwłaszcza wtedy, gdy do jego poczęcia doprowadza się już po śmierci dawców gamet.

Praktyka macierzyństwa zastępczego, oprócz przytoczonych wyżej, generuje dodatkowe zagrożenia praw istoty poczętej w aspekcie jej prawa do wolności. Wspomniana procedura narusza prawo dziecka nienarodzonego do „poczęcia się, do okresu ciąży i wychowania przez własnych rodziców" (DV II. A3). W myśl powyższego zostaje naruszona wolność dziecka poczętego. Jak sygnalizowano wyżej, dziecko ma prawo do poczęcia w warunkach naturalnych tzn. w małżeństwie, a nie „w probówce". Przy czym naturalne środowisko istoty nienarodzonej stanowi łono własnej matki, a nie „matki zastępczej" czy probówka. Ponadto dziecko poczęte ma prawo do bycia wychowywanym

przez własnych rodziców. Stąd można mówić o zjawisku łamania tego prawa w przypadku „macierzyństwa zastępczego", gdy przez okres ciąży przebywa ono w łonie kobiety, z którą nie łączy je więź *stricte* rodzicielska. Prawo dziecka do wychowania przez własnych rodziców może być określone jako niezbywalne prawo do „wychowania prenatalnego"[343]. Takie sformułowanie suponuje, że proces wychowania dziecka rozpoczyna się już przed narodzeniem w łonie matki, które jest jego pierwszym środowiskiem wychowawczym, a matka - pierwszą wychowawczynią. Sprawowanie przez rodziców wychowawczej funkcji wobec dziecka już w okresie jego prenatalnego rozwoju jest realizacją jego prawa jako wolnej osoby ludzkiej. Jako takie ma ono już od poczęcia prawo, by być wychowywanym integralnie, tzn. być objętym troską o prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy. „Wychowanie prenatalne" jako realizacja prawa człowieka wiąże się z dostępnością do opieki, zapewnieniem troski o pełny rozwój dziecka, zabezpieczeniem jego podstawowych potrzeb oraz tworzeniu z nim i utrwalaniu więzi osobowych[344]. Instytucja „matki zastępczej" uniemożliwia zrealizowanie tego prawa przez własnych rodziców dziecka prenatalnego, a tym samym sprzeciwia się wolności dziecka, ograniczając mu możliwość skorzystania z przysługującego mu uprawnienia, w najlepszym wypadku, jedynie do okresu postnatalnego.

Obok prawa do poczęcia na sposób ludzki, z prawem do wolności wiąże się także praktyka tzw. prekoncepcyjnego projektowania płci potomstwa[345] (ang. *preconception gender selection, preconception sex selection).* Polega ona na doprowadzeniu do zapłodnienia *in vitro* komórki jajowej plemnikiem z odpowiednim chromosomem płciowym zgodnym z oczekiwaniami zainteresowanych lub na sztucznej inseminacji kobiety nasieniem zawierającym plemniki wyselekcjonowane pod względem pożądanych

chromosomów płciowych. Działań takich dokonuje się przy użyciu specjalnych, kosztownych technologii (np. w USA w Virginii i Kalifornii *Genetics & IVF Institute* oferuje technologię MicroSort) i określa się je jako „separację nasienia (ang. *sperm separation*)[346]. Motywem tego rodzaju praktyk, oprócz chęci uniknięcia u potomstwa chorób sprzężonych z płcią, jest zaspokojenie preferencji rodziców odnośnie do płci ich przyszłego potomstwa. Tego typu ingerencje techniczne w proces poczęcia organizmu ludzkiego celowo nie dopuszczają do spontanicznej fuzji gamet, przez co *implicite* godzą w wolność mającej się narodzić istoty ludzkiej. Płeć dziecka zostaje zdeterminowana przez arbitralne życzenia rodziców, a samo dziecko zostaje sprowadzone do kategorii „produktu na zamówienie". Można powiedzieć, posługując się wyrażeniem J. Feinberga[347], że w omawianej sytuacji dochodzi do naruszenia prawa dziecka do „otwartej przyszłości" (ang. *right to an open futurę).* Tak sformułowane prawo można utożsamić z prawem do wolności i określić jego treść znaczeniową jako taki rodzaj odniesienia do samego embrionu i do procesu jego poczęcia, który zakłada głęboki szacunek dla naturalnej przypadkowości w doborze genów, jaka zachodzi w procesie naturalnego poczęcia człowieka, a także na powstrzymywaniu się od takich ingerencji w tenże proces, które w jakikolwiek sposób mogą determinować cechy powstającego organizmu ludzkiego. Od strony pozytywnej prawo to można tłumaczyć jako zobowiązanie osób dorosłych do podejmowania takich działań, które umożliwiają embrionowi korzystanie z jego prawa do życia. W myśl tak pojętego prawa do „otwartej przyszłości", wolność człowieka poczętego nie może być ograniczana przez decyzje i preferencje innych osób, jak to ma miejsce w przypadku technik służących selekcji płci[348].

Oprócz selekcji płci przyszłych dzieci, prawu dziecka poczętego do wolności sprzeciwia się praktyka selekcjonowania embrionów ze względu na nosicielstwo genów odpowiedzialnych za pewne choroby czy skłonności psychiczne. I tak w diagnostyce preimplantacyjnej testuje się embriony w poszukiwaniu odpowiednich mutacji genów, które predysponują ich „właścicieli[5] do zwiększonej zapadalności na pewne schorzenia lub warunkują tendencję do określonych zaburzeń psychicznych. W ten sposób testuje się embriony na obecność patologii genetycznych odpowiedzialnych za takie jednostki chorobowe jak np. wczesna postać choroby Alzheimera[349], która ujawnia się w okolicach 30-40 roku życia, choroby nowotworowe[350] czy inne. Istoty ludzkie w stadium preimplantacyjnym poddaje się także badaniom w kierunku detekcji genów, które mają determinować zachowania kryminalne[351] jednostki. Poszukuje się również genów rzekomo warunkujących orientację seksualną[352], by nie dopuścić do urodzenia się osób o niepożądanych skłonnościach seksualnych albo też - paradoksalnie - celowo szuka się obecności pewnych patologii (np. warunkujących głuchotę dziecka[353]), aby wybrać do implantacji tylko te embriony, które posiadają zmutowany gen. W powyższych działaniach embriony obarczone niepożądanymi genami nie są wszczepiane do łona matki, ale są odrzucane, co w konsekwencji prowadzi do ich śmierci. W ten sposób dochodzi do negacji wolności istot ludzkich i w konsekwencji do odmowy prawa do życia. Wolność embrionów „zdefektowanych" i tych, które nie dopowiadają arbitralnie formułowanym kryteriom, zostaje zniesiona na rzecz „wolności" uczonych i rodziców. „Wolność" dorosłych przeradza się w przemoc wobec wolności nienarodzonych i staje się prawem do rozmyślnego i dobrowolnego manipulowania ludzkim życiem. Ambiwalencja tak pojętej „wolności' ujawnia się zwłaszcza wtedy, kiedy w pewnych przy-

padkach embrionowi pozwala się żyć, ponieważ nie wykazuje patologii genetycznej, natomiast w innej sytuacji dochodzi do odrzucenia zdrowego embrionu tylko dlatego, że nie posiada zmutowanego genu (np. głuchoty). Takie postępowanie godzi w prawo dziecka poczętego do „otwartej przyszłości".

Obok selekcjonowania embrionow ze względu na obecność patologii genetycznych postuluje się także w ramach diagnostyki preimplantacyjnej dobór ze względu na geny, które nie są nośnikami chorób (ang. *nondisease genes)*[354]. Chodziłoby o te geny, które warunkują zaistnienie lub predysponują swojego „właściciela" do pewnych jakości, takich jak wysoki wzrost, kolor oczu, inteligencja, charakter, płeć, czy inne. Wówczas rodzice mieliby możliwość wyboru cech swojego dziecka wg otrzymanego profilu genetycznego zarodków. Byłoby to swego rodzaju „projektowanie dzieci" (ang. *babies by design*[355], *designing babies)* wg preferencji rodziców. Sympatycy takich praktyk, jak np. J. Savulescu[356] czy J. Davis[357], opowiadają się za przyznaniem rodzicom prawa do selekcji własnych, poczętych *in vitro* embrionów zależnie od tego, jakie są pożądane przez nich cechy czy płeć dziecka. Wspomniany etyk, J. Savulescu, formułuje dodatkowo tzw. zasadę prokreacyjnej dobroczynności (ang. *principle of procreative beneficence),* w myśl której rodzice zobligowani są do wyboru (celem implantacji do macicy) takiego embrionu spośród wszystkich otrzymanych w procesie sztucznego zapłodnienia, który miałby szansę na „najlepsze życie" (ang. *the best life),* tzn. na życie możliwie najlepszej jakości (bez jakiegokolwiek upośledzenia). Przyznaje on rodzicom prawo, które jest jednocześnie moralnym obowiązkiem (ang. *moral obligation),* do selekcji dzieci „najlepszych z możliwych". Formułowane przez rodziców kryteria wyboru dziecka o „najlepszej jakości" obejmowałyby testowanie embrionów nie tylko pod względem predyspozycji do chorób, ale

także ze względu na genetyczne uwarunkowania cech, takich jak np. inteligencja[358].

W nakreślonych wyżej praktykach wolność dziecka poczętego zostaje brutalnie naruszona, gdyż jego losy zostają uzależnione wyłącznie od tego, czy genom, który posiada, spełnia kryteria określone przez rodziców. Jeśli istota nienarodzona obciążona jest niepożądanymi genami, wówczas zostaje odrzucona jako „produkt wybrakowany", co oznacza dla niej pewną śmierć. Dlatego słusznie można powiedzieć, że prawo embrionu do wolności wyraża się również w prawie do poszanowania uposażenia genetycznego. Prawo to aplikowane do kilkukomórkowego organizmu ludzkiego wyraża się m.in. w prawie do niedyskryminacji ze względu na strukturę genetyczną[359]. W myśl powyższego, nikt nie może decydować o życiu lub śmierci tych embrionów, których wyposażenie genetyczne nie odpowiada arbitralnie formułowanym życzeniom. Każdy człowiek, a zatem także i embrion, ma prawo do życia bez względu na to, jaki zestaw chromosomów posiada, ponieważ „każda istota ludzka jest [...] czymś znacznie więcej aniżeli oryginalną kombinacją informacji genetycznych, przekazanych przez rodziców"[360]. Przyjęcie takiej koncepcji rozumienia każdego ludzkiego istnienia „pozwala uniknąć niebezpieczeństwa szerzenia się redukcjonizmu genetycznego, który prowadzi do klasyfikowania ludzi wyłącznie na podstawie informacji genetycznych i ich interakcji z otoczeniem"[361]. Należy podkreślić, że poszanowanie uposażenia genetycznego embrionu jest wyrazem poszanowania jego prawa do wolności. Tymczasem „obsesyjne poszukiwanie »dziecka doskonałego«"[362], które ujawnia się w omawianych praktykach, przeczy tak zdefiniowanemu prawu dziecka poczętego.

W związku z powyższym należy zauwazyć, że nadzieje osób związane z ewentualnymi możliwościami praktyki „projektowania dzieci" mogą się spotkać z dużym rozczarowaniem. W przy-

szłości - jak zauważa L. Silver - może się okazać, wbrew oczekiwaniom zainteresowanego personelu (zwłaszcza rodziców), że ich dziecko nie posiada wybranych (zaprojektowanych) cech. „Zaprojektowanie" dziecka nie daje bowiem gwarancji, że będzie się ono odznaczało takimi walorami, jakimi chcieliby rodzice. W przypadku chorób dziedzicznych, takich jak mukowiscydoza czy choroba Taya-Sachsa, selekcja zarodków może im skutecznie zapobiec. Natomiast selekcjonowanie embrionów ze względu na obecność genów, które warunkują zaistnienie takich skłonności jak np. uzależnienie od alkoholu, może się okazać mało lub w ogóle nieskuteczne. Cechy osobowościowe determinowane są bowiem nie tylko przez czynniki genetyczne, ale także przez interakcje ze środowiskiem. Stąd niektóre osoby mogą popaść np. w alkoholizm z przyczyn psychologicznych, mimo że nie będą posiadały genów warunkujących to uzależnienie. Analogiczna sytuacja może zaistnieć w odniesieniu do innych skłonności czy chorób determinowanych genetycznie. Można na przykład wyeliminować przez selekcję mutację genu BRCA1, która powoduje dwudziestokrotny wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi, ale nawet u kobiet nieposiadających w swoim zestawie genów wadliwego allelu - przed ukończeniem 55 roku życia - może rozwinąć się rak piersi (prawdopodobieństwo rzędu 3%). Podobnie wrodzone predyspozycje matematyczne, muzyczne czy sportowe nie dają gwarancji, że dziecko osiągnie kiedyś wybitne rezultaty w jednej z tych dziedzin, jeśli ono samo nie będzie doskonaliło swoich umiejętności[363]. Widać zatem, że idea „projektowani? własnego potomstwa wg arbitralnych kryteriów rodziców stacza się po równi pochyłej, co może się ujawnić zwłaszcza w rozczarowaniu kondycją „zaprogramowanego" dziecka.

Jeszcze bardziej drastyczne „momenty" łamania prawa do wolności ludzkich embrionów związane są z obserwowaną

współcześnie tendencją do poprawiania kondycji genetycznej człowieka, określaną jako „wzmocnienie genetyczne" (ang. *genetic enhancement).* Koncepcja ta nie ma na celu leczenia schorzeń, ale udoskonalenie określonych cech i możliwości człowieka (np. wyglądu, wzrostu, inteligencji)[364]. Idea „genetycznego wzmocnienia" aplikowana do embrionów ludzkich oznaczałaby w istocie swoiste „projektowanie" genotypu swojego potomstwa[365]. Owo „ulepszanie" polegałoby na przeprowadzaniu takich manipulacji w obrębie dziedzictwa genetycznego (wprowadzenie dodatkowego lub zmodyfikowanego genu), które miałyby skutkować np. wydłużeniem życia, wzrostem odporności na choroby, zwiększeniem inteligencji, czy pożądanym wyglądem fizycznym, a nawet pewną kondycją psychiczną, warunkującą np. lepszą odporność na stres. Tego typu zmiany byłyby dziedziczone przez potomstwo w ten sposób „zmodyfikowanych" jednostek. Zwolennicy prowadzenia tego rodzaju poczynań uważają „poprawianie genetyczne" wręcz za moralny obowiązek rodziców wobec ich dziecka[366] oraz traktują podejmowanie tego typu działań na równi ze standardową praktyką zapobiegania chorobom[367]. Tymczasem interwencje, o których powyżej, godzą w wolność ludzkich istot poczętych. Dziecko w tego typu procedurze sprowadzone zostaje do roli przedmiotu, „produktu", którym można dowolnie manipulować. Naruszona zostaje autonomia embrionu, ponieważ nie może on wyrazić swojej zgody na tego typu zabiegi. Złamane zostaje tym samym prawo nienarodzonego do szacunku należnego osobie ludzkiej, co przejawia się w manipulowaniu jego genomem[368]. Wolność dziecka zostaje zanegowana także przez to, że rodzi się ono zdeterminowane przez decyzje i preferencje osób dorosłych (rodziców). Dziecko nie jest chciane dla niego samego, ale tylko ze względu na preferowany zestaw genów. Ponadto należy stwierdzić, że manipulacje związane

z ideą „wzomocnienia genetycznego", „sprzyjają mentalności eugenicznej i pośrednio nakładają społeczne piętno na osoby nie posiadające określonych cech"(DP 27).

Poważnym zagrożeniem dla wolności ludzkich embrionów jest także praktyka klonowania. Przez zastosowanie tego rodzaju metody godzi się w prawo dziecka do poczęcia na sposob ludzki, w kontekście miłości małżeńskiej. Nadto klonowanie nie tylko eliminuje jednego z małżonków z aktu poczęcia nowego życia, ale także przenosi ten akt poza przestrzeń małżeństwa i sprowadza do działania czysto technicznego określanego jako „reprodukcja aseksualna '[369]. W ten sposób dochodzi do złamania prawa dziecka do posiadania rodziców i do relacji rodzicielskich. Trudno bowiem ustalić jakie związki łączą „dziecko-klon" z dawcą komórki jajowej. Z biologicznego punktu widzenia należałoby mówić o relacji, jaka istnieje między rodzeństwem[370]. Technika klonowania ingeruje ponadto w jedyność i niepowtarzalność osoby ludzkiej. W metodzie tej nie chodzi bowiem o stworzenie kogoś nowego, niepowtarzalnego, ale o powielenie organizmu już istniejącego. W przypadku omawianej techniki chodzi bowiem o otrzymanie dziecka o konkretnym zespole cech tej osoby, której ono miałoby być wierną repliką[371]. Powołanie osoby do istnienia przez odwołanie się do metody klonowania naraża osobę sklonowaną na dotkliwe cierpienia, ponieważ jej tożsamość psychiczna zostaje zagrożona „przez obecność - rzeczywistą czy choćby tylko wirtualną, »drugiego«"[372], tzn. osoby, której ona stanowi kopię. Można mówić w tym przypadku o swoistego rodzaju „niewolnictwie biologicznym" (DP 29), na które skazuje się osobę klonowaną przez narzucenie jej z góry określonej konstytucji genetycznej, co może potęgować cierpienie klonowanego podmiotu. Status klonu zostaje zdegradowany do rangi „produktu przemysłowego"[373], który można dowolnie zamówić, wyko-

rzystać do transplantacji organów czy eksperymentów. W wyniku zastosowania omawianej procedury podważona zostaje także wartość osoby ludzkiej. Dziecko postrzega się jako wartościowe o tyle, o ile posiada cechy biologiczne uznane za pożądane i które warto wyselekcjonować[374]. Samo dziecko zaś powoływane jest do życia nie ze względu na nie samo, ale jako „produkt" własnych planów rodziców, którzy pragną uczynić je niejako „na podobieństwo swoje". Dochodzi w ten sposób do zaprzeczenia wolności i podmiotowej autonomii dziecka poczętego[375].

Szczególny rodzaj zaprzeczenia prawa do wolności istoty nienarodzonej stanowi praktyka powoływania embrionu do życia jedynie po to, by posłużył jako „środek leczniczy" do terapii osób żyjących (rodzeństwa). Chodzi o praktykę wytwarzania embrionów drogą zapłodnienia *in vitro* po to, by następnie przy pomocy diagnostyki preimplantacyjnej wyselekcjonować „dawcę" pożądanych komórek macierzystych czy tkanek celem transplantacji do organizmu osoby obciążonej ciężkim schorzeniem[376]. Tak otrzymany embrion wszczepia się następnie do macicy i pozwala mu się rozwijać, aby w odpowiednim czasie (przed lub po urodzeniu) pobrać materiał do transplantacji. Tego rodzaju działania nie tylko godzą w prawo dziecka do poczęcia w akcie miłości małżeńskiej, ale także degradują go do statusu przedmiotu. Poczęcie dziecka nie jest bowiem chciane ze względu na nie samo, ale tylko ze względu na dobro już żyjącej osoby. Zaistnienie dziecka jest więc pewną „koniecznością", po którą sięgają zdesperowani rodzice ciężko chorego starszego rodzeństwa. Embrion wybrany jako dawca materiału do transplantacji jest często wzniośle określany jako „wybawca rodzeństwa' (ang. *saviour siblings).* Pomija się przy tym problem szkód, jakie ta praktyka niesie dla psychiki rozwijającego się dziecka, które żyje ze świadomością, że przyszło na świat tylko dlatego, że jego chore rodzeństwo

potrzebowało materiału do transplantacji. Tymczasem dziecko nie może być powoływane do istnienia tylko jako środek do celu, nawet jeśli celem tym jest terapia osoby żyjącej. Godzi to w wolność istoty poczętej, której przysługuje prawo, by przyjść na świat jako osoba wolna, chciana ze względu na nią samą, a nie ze względu na innych. Jan Paweł II stwierdza: „[...] istota ludzka nie może nigdy i żadnym sposobem zostać podporządkowana, jako zwykły środek czy narzędzie, ani gatunkowi, ani społeczeństwu, ani pragnieniom innych osób, nawet gdyby byli to jej rodzice [377]. Tymczasem w powyższej praktyce dochodzi do reifikacji i instrumentalizacji dziecka poczętego[378]. Ponadto we wspomnianych poczynaniach dochodzi do łamania prawa do życia tych embrionów, które w trakcie selekcjonowania zostają odrzucone jako nieużyteczne.

W katalog zagrożeń prawa do wolności ludzkich istot poczętych wpisuje się również praktyka zamrażania embrionów. Kriokonserwacja drastycznie ingeruje w prawo dziecka poczętego do wolności poprzez czasowe zatrzymanie procesów życiowych. W ten sposób osoba dorosła staje się "panem" dziecka nienarodzonego. Życie istoty ludzkiej uzależnione zostaje od woli naukowców, którzy dowolnie dysponują nadliczbowymi embrionami. Praktykowanie kriokonserwacji w sposób brutalny godzi w wolność istot ludzkich poprzez arbitralne decydowanie o tym, czy dany embrion ma się rozwijać, czy też nie, czy ma być implantowany do organizmu kobiety, czy zamrożony. Tymczasem embrionowi przysługuje prawo do przebywania w łonie matki. Poprzez stosowanie techniki kriokonserwacji neguje się to prawo, umieszczając poczęte istoty w laboratoryjnej „zamrażalce".

Oprócz przywołanych powyżej poczynań w wolność ludzkich istot poczętych godzą również takie manipulacje jak tworzenie embrionów ludzko-zwierzęcych (hybryd). Podejmowanie tego

typu prób przeczy godności dziecka, któremu należy się bezwzględny szacunek przysługujący osobie ludzkiej od poczęcia. W instrukcji *Dignitas personae* czytamy w odniesieniu do poruszanego zagadnienia: „[...] tego typu zabiegi stanowią naruszenie godności istoty ludzkiej, ponieważ dochodzi w nich do wymieszania ludzkich i zwierzęcych elementów genetycznych, co może doprowadzić do zaburzenia specyficznej tożsamości człowieka" (DP 33), a przez to także do naruszenia jego wolności. Tworzenie hybryd sprzeciwia się nadto prawu dziecka do poczęcia na sposób ludzki, a także godzi w prawo do życia i rozwoju, ponieważ tak powstałe embriony zazwyczaj niszczy się po kilkunastu dniach. Ponadto w przywołanych praktykach ma miejsce skrajna forma instrumentalizacji, która popycha uczonych do wytwarzania istot ludzkich jedynie po to, by posłużyły jako obiekty eksperymentów naukowych. Tymczasem każdy człowiek od poczęcia ma prawo do szacunku należnego osobie ludzkiej i nie może podlegać instrumentalizacji bez względu na to, jaki cel miałby przyświecać tego rodzaju działaniom[380]. Człowieka nigdy nie można traktować jako środek do celu, ale zawsze jako cel sam w sobie.

W związku z poruszanymi w niniejszym paragrafie prawami „wolnościowymi' istot nienarodzonych, podkreślić należy, że oprócz wyżej przywołanych, istotom w stadium prenatalnym przysługuje także prawo do ochrony prawnej. Prawo to zakłada uprzednie uznanie statusu osobowego tych istot na gruncie ustawodawstwa cywilnego. Stąd można mówić także o prawie nienarodzonych do uznania ich statusu osobowego. W obliczu poczynań medycznych, w których dochodzi do poważnego zagrożenia życia embrionów, istnieje pilna potrzeba określenia prawnego statusu człowieka nienarodzonego jako pełnoprawnej osoby ludzkiej. Ustawodawstwo cywilne winno rozpoznać

i uznać osobową godność nienarodzonej istoty ludzkiej i przyznać jej prawa osoby oraz objąć je pełną ochroną (por. DV I. 1) ponieważ prawa człowieka „[...] nie zależą ani od poszczególnych jednostek, ani od rodziców, ani nie są przywilejem pochodzącym od społeczeństwa lub państwa. Tkwią one w naturze ludzkiej i są ściśle związane z osobą na mocy aktu stwórczego, od którego osoba bierze swój początek" (DV III). Prawodawca cywilny winien zabezpieczyć prawa istot nienarodzonych poprzez ustanowienie odpowiednich sankcji karnych za każde dobrowolne naruszenie ich praw. Potrzeba prawnej ochrony życia ludzkiego od poczęcia staje się tym pilniejsza, że „dzisiaj jesteśmy świadkami [...] poważnej i niesprawiedliwej dyskryminacji prowadzącej do nieuznawania etycznego i prawnego statusu istot ludzkich dotkniętych ciężkimi patologiami i niepełnosprawnością" (DP 22).

Jak widać z powyższego, prawo istoty nienarodzonej do wolności to uprawnienie, które pozostaje w ścisłej zależności od prawa do życia. Stąd można stwierdzić, że każde zagrożenie życia embrionu ludzkiego implikuje zagrożenie dla jego wolności. Ta ostatnia zaś obejmuje swoim zakresem szereg wartości szczegółowych, pośród których wymienić można prawo dziecka nienarodzonego do poczęcia na sposób ludzki, prawo do posiadania rodziców, do środowiska naturalnego, do poszanowania uposażenia genetycznego czy prawo do ochrony prawnej. Tak sformułowane prawa są wyrazem wolności, która przynależy embrionom z racji ich osobowego statusu. Dlatego ochrona prawa do wolności obejmuje nie tylko ochronę przed działaniami, które bezpośrednio zagrażają życiu istot poczętych, ale oznacza także zabezpieczenie przed takimi poczynaniami, w których dochodzi do ich uprzedmiotowienia.

Podjęta w niniejszym rozdziale problematyka pokazuje, że ochrona prawa do życia ludzkich embrionów przebiega na dwóch płaszczyznach. Pierwszą z nich wyznacza zabezpieczenie wartości, jaką stanowi życie fizyczne istot poczętych wraz z tymi wszystkimi dobrami, które w sposób istotny wiążą się z życiem, takimi jak integralność somatyczna i genetyczna embrionu, rozwój fizyczny czy zdrowie. Natomiast drugą płaszczyznę troski o prawo do życia tworzy ochrona wolności istot nienarodzonych. W ramach tej ostatniej zabezpiecza się bardziej szczegółowe prawa istot ludzkich, które pozwalają im na realizację wolności przynależnej każdemu człowiekowi. Ogólnie stwierdzić można, że ochrona prawa do życia człowieka poczętego wyraża się w powstrzymywaniu się od tego rodzaju ingerencji medycznych, które generują dla embrionu niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, integralności fizycznej i genetycznej, a także degradują go do rangi przedmiotu, którym można dowolnie dysponować.

Zakończenie

Ostatnie kilkadziesiąt lat w dziedzinie nauk biomedycznych i w dyscyplinach jej pokrewnych zaowocowało ogromnym postępem. Wraz z osiągnięciami o niewątpliwie pozytywnym charakterze pojawiły się także i takie, które generują realne zagrożenie dla życia człowieka, zwłaszcza w jego początkowym stadium rozwoju. Wśród tych ostatnich wymienić trzeba najpierw diagnostykę prenatalną, która skądinąd stanowi cenne narzędzie diagnostyczne, dzięki któremu często na wczesnym etapie ciąży można podjąć terapię płodu obarczonego schorzeniem. Jednak niektóre spośród metod diagnozowania antenatalnego niosą ze sobą pewien stopień ryzyka uśmiercenia bądź uszkodzenia embrionu przez sam fakt ich aplikowania. Dlatego ważne jest, aby przy sięganiu do tego typu metod rozeznać rzeczywistą potrzebę ich stosowania, po to by nie narażać niepotrzebnie życia i integralności płodu. Innym problemem związanym z diagnostyką prenatalną jest zjawisko negatywnego wykorzystania diagnozy, uzyskanej w trakcie badań. Często dzieje się tak, że przedurodzeniowa detekcja defektu u dziecka pociąga za sobą decyzję o aborcji. Niekiedy wystarczy, że dziecko nie posiada oczekiwanych cech bądź pożądanej płci, by dokonać przerwania ciąży.

W spektrum zagrożeń implikowanych osiągnięciami najnowszej medycyny wpisuje się także praktyka sztucznego zapłodnienia. W ramach wspomaganej reprodukcji dokonuje się szeregu działań, w których dochodzi do eliminacji wielu poczętych istnień ludzkich. W diagnostyce preimplantacyjnej, na przykład, odrzuca się te zarodki, które wykazują jakieś anomalie genetyczne, czy też tylko ze względu na to, że nie spełniają oczekiwań osób zainteresowanych. Praktyce zapłodnienia *in vitro* towarzyszy także zjawisko „nadprodukcji" embrionów, które następnie zamraża się w ciekłym azocie, co powoduje zatrzymanie ich rozwoju i uszkodzenia. Ponadto przy sztucznym zapłodnieniu implantuje się do organizmu kobiety kilka zarodków jednocześnie, aby zwiększyć szanse na uzyskanie ciąży. Stanowi to zagrożenie dla życia tych embrionów, które nie wszczepią się w ścianę macicy, a jeśli dojdzie do implantacji kilku embrionów równocześnie, dokonuje się aborcji tzw. płodów „nadliczbowych".

Zagrożenie dla życia nienarodzonych istot ludzkich potęguje się również w praktykach określanych jako eksperymenty na zarodkach. Wśród tego rodzaju poczynań wymienia się masowe tworzenie embrionów celem uzyskania komórek macierzystych, co nieodłącznie wiąże się z uśmiercaniem istot poczętych. W ramach wspomnianych praktyk dochodzi także do abotrowania płodów w celu otrzymania tkanek do transplantacji. Ponadto w eksperymentach naukowych tworzy się zarodki ludzko-zwierzęce, które niszczy się po upływie określonego czasu.

Należy zauważyć, że zaprezentowane w niniejszej książce liczne zagrożenia dla życia ludzkich embrionów, związane z niektórymi praktykami klinicznymi, dotyczą zawsze istot, które obdarzone są godnością przynależną każdej ludzkiej osobie. Stąd można mówić o prawach, które przysługują istotom nienarodzonym.

Podstawowym niezbywalnym prawem człowieka poczętego jest prawo do życia. Prawo to doznaje brutalnej przemocy w przypadku stosowania technik biomedycznych przywołanych powyżej, a szczegółowo omówionych w pierwszej części pracy. Dlatego istnieje pilna konieczność ochrony osób nienarodzonych przed tego rodzaju poczynaniami. Troska o zabezpieczenie prawa do życia implikuje jednocześnie troskę o ochronę tych dóbr, których zaistnienie ściśle związane jest z fundamentalnym dobrem człowieka, jakim jest życie. Wśród wspomnianych dóbr wymienić można m.in. prawo do integralności somatycznej i genetycznej, prawo do rozwoju fizycznego czy prawo do ochrony zdrowia.

W praktykach klinicznych, które generują zagrożenie życia ludzkich zarodków, oprócz negowania prawa do życia, dochodzi także zawsze do łamania drugiego podstawowego dobra istoty poczętej: prawa do wolności. Wolność osoby nienarodzonej wyraża się m.in. w prawie do poczęcia na sposób godny człowieka, a więc w małżeństwie, w akcie miłosnego zjednoczenia małżonków; w prawie do posiadania rodziców, do wychowania przez własnych rodziców, do niedyskryminacji, a nade wszystko w prawie do tego, by być chcianym ze względu na nie samo, a nie jako środek dla osiągnięcia celów drugorzędnych.

Tak pojęte prawa do życia i do wolności napotykają na brutalny sprzeciw wówczas, kiedy podmiot tych praw - dziecko poczęte, znajduje się w polu oddziaływań wspomnianych praktyk klinicznych. Stąd ochrona tych praw jednostki ludzkiej musi prowadzić do zdecydowanego odrzucenia tego rodzaju poczynań biomedycznych, w których nie respektuje się godności poczętej osoby ludzkiej. W przypadku niektórych praktyk klinicznych, takich jak zapłodnienie *in vitro,* pozyskiwanie komórek macierzystych z ludzkich embrionów (płodów) czy tworzenie ludzko-zwierzę-

cych hybryd, będzie to oznaczało całkowitą rezygnację z tego typu działań, ponieważ w naturę tych poczynań wpisane jest nieuniknione niszczenie życia ludzkiego[381]. Natomiast w odniesieniu do takich działań jak diagnostyka prenatalna postuluje się godziwe korzystanie z tego rodzaju metod diagnozowania, tzn. takie, które bezwzględnie uszanuje istotę prenatalną niezależnie od tego, czy jest ona obciążona patologią, czy nie.

Niniejsza publikacja nie pretenduje do rangi wyczerpującego opracowania tematu. Zagadnienie, które podjęto, stanowi problem, który wymaga jeszcze szerszego odwołania się do różnych gałęzi nauk. Poza tym problematyka zagrożeń życia ludzkich embrionów przedstawia szersze, niż nakreślone w niniejszej pozycji, spektrum zjawisk, w których dochodzi do negacji prawa do życia istot nienarodzonych. W opracowaniu tematu ograniczono się do wybranych praktyk klinicznych. Tymczasem wachlarz poczynań biomedycznych, które generują niebezpieczeństwo w odniesieniu do życia ludzkiego w stadium preimplantacyjnym, czy prenatalnym, wraz z rozwojem technik biomedycznych, poszerza się o nowe formy niszczenia istot poczętych. Stąd istnieje konieczność uważnej obserwacji nowych „zdobyczy" nauk w omawianej dziedzinie i dalszego zgłębiania zagadnienia podjętego w niniejszej książce.

Przypisy

1 Patrz: E. Black, *Wojna przeciw słabym. Eugenika i amerykańska kampania na rzecz stworzenia rasy panów,* Warszawa 2004.

2 Przykłady zastosowania diagnostyki prenatalnej w konkretnych przypadkach patrz: K. Wermeński, T. Roszkowski, K. Wagiel, A. Dobrzańska, M. Roszkowski, A. Kościesza, W. Grajkowska, *Prenatalne rozpoznanie guza mózgu - przykład algorytmu diagnostycznego i terapeutycznego,* MWR 1(2001), s. 59-64; B. Kierzkowska, K. Niewiadomska-Jarosik, U. Kowalska-Koprek, A. Piotrowski, J. Stańczyk, *Częstoskurcz nadkomorowy u płodu rozpoznany w 26 tygodniu ciąży. Opis przypadku,* PPK 6(2004), s. 363-366.

3 Por. D. Kornas-Biela, *Diagnostyka prenatalna,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 98. W 1960 roku w ramach diagnostyki prenatalnej po raz pierwszy przeprowadzono badanie zwane amniocentezą genetyczną; patrz: R.G. Resta, *The first prenatal diagnosis of a fetal abnormality,* JGC 6(1997), s. 81. Wcześniej badania nad opracowaniem metod diagnostyki prenatalnej (diagnoza płci) prowadzone były m.in. przez uczonych duńskich od 1956 r.; Por. P. Riis, *First steps in antenatal diagnosis, 1956,* HG 118(2006), s. 772-773.

4 Por. B. Błońska-Fajfrowska, *Przegląd metod diagnostycznych stosowanych w medycynie perinatalnej,* Katowice 1999, s. 19-45; M. Perenc, *Diagnostyka prenatalna wad rozwojowych i genetycznych - metody inwazyjne i nieinwazyjne,* PL 5(2002), 5, s. 94; M. Respondek-Liberska, *Prenatalna diagnostyka kardiologiczna,* PPK 2(2000), s. 161-166; S. Illanes, S. Abdel-Fattah, P. Soothill, *Non-invasive prenatal diagnosis,* O8jG 8(2006), s. 91-95; R.J. Wapner, *Invasive prenatal diagnostic techniques,* SP 29(2005), s. 401-404.

[5] Por. D. Kornas-Biela, *Diagnostyka prenatalna,* art. cyt., s. 100; L.P. Shulman, S. Elias, *Amniocentesis and chorionic villus sampling,* WJM 3(1993), s. 260-263.

[6] W literaturze spotyka się stwierdzenia świadczące o tym, że ryzyko utraty ciąży po zabiegu późnej amniocentezy jest znacznie wyższe niż podawane w dostępnych publikacjach. Jednak danych na ten temat najczęściej nie upublicznia się. Por. F. Kainer, *Invasive und nichtinvasive fetale chromosomenanalyse,* G 39(2006), s. 856.

Por. M. Perenc, *Diagnostyka prenatalna wad rozwojowych i genetycznych - metody inwazyjne i nieinwazyjne,* art. cyt., s. 97; K.H. Nicolaides, *The 11-13+6 weeks scan,* London 2004, s. 10; J.M. Friedman, F.J. Dill, M.R. Hayden, B.C. McGillivray, *Diagnostyka prenatalna,* w: J. Limon (red.), *Genetyka,* Wrocław 1997, s. 235-249.

[8] Por. B. Błońska-Fajfrowska, *Przegląd metod diagnostycznych stosowanych w medycynie perinatalnej,* dz. cyt., s. 35-36; C.S. Yin, J.Y. Liu, M.H. Yu, *Transcervical flexible endoscopy for first trimester embryonic/fetal evaluation,* IJGO 54(1996), s. 149-153.

[9] Patrz: PC. Winter, G.I. Hickey, H.L. Fletcher, *Genetyka,* Warszawa 2004, s. 361.

[10] Por. D. Kornas-Biela, *Diagnostyka prenatalna,* art. cyt., s. 99-100; L.B. Jorde, J.C. Carem, M.J. Bamshad, R.L. White, *Genetyka medyczna,* Lublin 2000, s. 329-331; T.M. Jenkins, R.J. Wapner, *First prenatal diagnosis: chorionic villus sampling,* SP 23(1999), s. 403-413; S.G.M. Carroll, T. Davies, P.M. Kyle, S. Abdel-Fattah, P.W. Soothill, *Fetal karyotyping by chorionic villus sampling after the first trimester,* BJOG 106(1999), s. 1035-1040.

[11] Por. R. Turner, *First trimester chorionic villus sampling may raise risk of spontaneous abortion and limb abnormality,* FPP 24(1992), s. 45-46.

[12] Por. B. Błońska-Fajfrowska, *Przegląd metod diagnostycznych stosowanych w medycynie perinatalnej,* dz. cyt., s. 42; D. Kornas-Biela, *Diagnostyka prenatalna,* art. cyt., s. 100; B.R. Benacerraf, V.A. Barss, D.H. Saltzman, M.F. Greene, C.A. Penso, F.D. Frigoletto, *Fetal abnormalities: diagnosis or treatment with percutaneous umbilical blood sampling under continuous US guidance,* R 166(1988), s. 105-107.

[13] Por. B. Błońska-Fajfrowska, *Przegląd metod diagnostycznych stosowanych w medycynie perinatalnej,* dz. cyt., s. 43; M.R. Workman, J. Philpot-Howard, *Risk of fetal infection from invasive procedures,* JHI 35(1997), s. 169-174.

[14] Por. C. Liao, J. Wei, Q. Li, L. Li, J. Li, D. Li, *Efficacy and safety ofcordocentesis for prenatal diagnosis,* IJGO 93(2006), s. 13; T. Tongsong, C. Wanapirak, C. Kunavikatikul, S. Sirirchotiyakul, W. Piyamongkol, P. Chanprapaph, *Fetal loss rate associated with cordocentesis at midgestation,* AJOG 184(2001), s. 719.

[15] Por. B. Błońska-Fajfrowska, *Przegląd metod diagnostycznych stosowanych w medycynie perinatalnej,* dz. cyt., s.38-39; J.M. Connor, M.A. Ferguson-Smith, *Podstawy genetyki medycznej,* Warszawa 1991, s. 229, 240; E.A. Reece, *First prenatal diagnosis: embryoscopy and fetoscopy,* SP 23(1999), s. 424-433; M. Paschopoulus, E.N. Meridis, V. Tanos, P.J. O'Donovan, E. Paraskevaidis, *Embryo fetoscopy: a „new" old tool,* GS 3(2006), s. 79-83.

[16] Por. B. Błońska-Fajfrowska, *Przegląd metod diagnostycznych stosowanych w medycynie perinatalnej,* dz. cyt., s. 39-40.

[17] Por. E. Jarosik, A. Faińska, D. Kornas-Biela, *Postawy lekarzy wobec diagnostyki prenatalnej i przerywania ciąży,* w: Bielawska-Batorowicz E., Kornas-Biela D. (red.), *Z zagadnień psychologii prokreacyjnej,* Lublin 1992, s. 103-105.

[18] Koszt terapii osób dotkniętych schorzeniami genetycznymi stanowi niekiedy jeden z głównych motywów prowadzenia prenatalnej polityki „prewencyjnej" (aborcyjnej) w placówkach usług medycznych. Patrz na przykład: T. Ratanasiri, C. Charoenthong, R. Komwilaisak, Y. Changtrakul, S. Fucharoen, J. Wongkham, P. Kleebkaow, K. Seejorn, *Prenatal prevention for severe thalassemia disease at Srinagarind Hospital,* JMAT 89(2006), supl. nr 4, s. S87-S93.

[19] Por. J. Bernard, *Od biologii do etyki,* Warszawa 1994, s. 16.

[20] Patrz: C.M. Eng, R.J. Desnick, *Experiences in molecular-based prenatal screening for Ashkenazi Jewish genetic diseases,* w: R.J. Desnick, M.M. Kaback (ed.), *Tay-Sachs disease,* San Diego 2001, s. 275-296.

[21] Por. A. Muszala, *Wybrane zagadnienia etyczne z genetyki medycznej,* Kraków 1998, s. 41. O wysokiej „skuteczności" prowadzenia „prenatalnej polityki screeningowej" przeciw wybranym jednostkom chorobowym może świadczyć fakt, że w latach 2003-2004 w USA urodziło się tylko dziesięcioro dzieci dotkniętych schorzeniem Taya-Sachsa. W liczbie tej nie znalazło się żadne dziecko spośród Żydów Aszkenazyjskich. Por. K. Wailoo, S. Pemberton, *The troubled dream of genetic medicine: ethnicity and innovation in Tay-Sachs, cystic fibrosis, and sickle cell disease,* Baltimore 2006, s. 28.

[22] Por. C. Żekanowski, *Nowa eugenika?,* w: W. Dyk (red.), *Bioetyczne problemy inżynierii genetycznej. Materiały na III krajową konferencją z cyklu: Nauka na przełomie wieków, 5 czerwca 2000 roku,* Szczecin 2000, s. 27--28.

[23] Por. C. Garret, L. Carlton, *Diagnostyka prenatalna - trudne decyzje,* w: L. Abramsky, J. Chappie (red.), *Diagnostyka prenatalna,* Warszawa 1996, s. 121,128-129.

[24] Por. G. Mezei, C. Papp, E. Tóth-Pal, A. Beke, Z. Papp, *Factors influencing parental decision making in prenatal diagnosis of sex chromosome aneuploidy,* OG 104(2004), s. 95-98.

[25] Por. M.P. Wyldes, A.M. Tonks, *Termination of pregnancy for fetal anomaly: a population-based study 1995 to 2004,* BJOG 114(2007), s. 640.

[26] Por. G. de Wert, W. Dondorp, *Ethical issues,* w: J.M.G. van Vugt, L.P. Shulman (ed.), *Prenatal medicine,* New York-London 2006, s. 585.

[27] Por. M. Sutt, *Postawy rodziców z wysokim ryzykiem genetycznym wobec diagnostyki prenatalnej i aborcji selektywnej,* w: E. Bielawska-Batorowicz, D. Kornas-Biela (red.), *Z zagadnień psychologii prokreacyjnej,* dz. cyt., s. 113.

[28] Por. L.A. Learman, E.A. Drey, E.A. Gates, M. Kang, A.E. Washington, M. Kuppermann, *Abortion attitudes of pregnant women in prenatal care,* AJOG 192(2005), s. 1939.

[29] Por. L. Bryant, J.D. Hewison, J.M. Green, *Attitudes towards prenatal diagnosis and termination in women who a sibling with Down's syndrome,* JRIP 23(2005), s. 181.

[30] Por. J. Zlotogora, Z. Haklai, A. Leventhal, *Utilization of prenatal diagnosis and termination of pregnancies for the prevention of Down syndrome in Israel,* IMAJ 9(2007), s. 601.

[31] Por. K.L. Lawson, *Expectations of the parenting experience and willingness to consider selective termination for Down syndrome,* JRIP 24(2006), s. 44.

[32] Por. M.J. Korenromp, G.C. M.L. Page-Christiaens, J. van den Bout, E.J.H. Mulder, G.H.A. Visser, *Maternal decision to terminate pregnancy after a diagnosis of Down syndrome,* AJOG 196(2007), s. 149.el.

[33] Por. S. Menahem, J. Grimwade, *Pregnancy termination following prenatal diagnosis of serious heart disease in fetus,* EHD 73(2003), s. 71.

[34] Por. B. Khoshnood, C. De Vigan, V. Vodovar, J. Goujard, A. Lhomme, D. Bonnet, R Goffinet, *Trends in prenatal diagnosis, pregnancy termina-*

tion, and perinatal mortality of newborns with congenital heart disease in France, 1983-2000: a population-based evaluation, P 115(2005), s. 97.

[35] Por. A.J. Peller, M.-N. Westgate, L.B. Holmes, *Trends in congenital malformations, 1974-1999: effect of prenatal diagnosis and elective termination,* OG 104(2004), s. 957-964.

[36] Por. H.H. Bijma, A. van der Heine, H.I. Wildschut, *Decision-making after ultrasound diagnosis of fetal abnormality,* ECOG 3(2007), s. 89-95; P.A. Boyd, P. Chamberlain, N.R. Hicks, *6-year experience of prenatal diagnosis in an unselectedpopulation in Oxford, UK,* L 352(1998), s. 1577.

[37] Por. K.B. Schechtman, D.L. Gray, J.D. Baty, S.M. Rothman, *Decision-making for termination of pregnancies with fetal anomalies: analysis of 53,000 pregnancies,* OG 99(2002), s. 216-222.

[38] Por. M. Łyczywek, *Medyczne wskazania do aborcji,* w: D. Franków (red.), *Aborcja w ujęciu prawa, medycyny i psychologii. Materiały z konferencji naukowej. Akademia Podlaska, 10-11 grudnia 20004,* Siedlce 2005, s. 57.

[39] Por. tamże, s. 62.

[40] Por. C. Żekanowski, *Nowa eugenika?,* art. cyt., s. 34.

[41] Por. S. Seth, *Sex selective feticide in India,* JARG 24(2007), s. 153; B.R. Sharma, N. Gupta, N. Relhan, *Misuse of prenatal diagnostic technology for sex-selected abortions and its consequences in India,* PH 121(2007), s. 854-860.

[42] Por. A. Middleton, J. Hewison, R. Mueller, *Prenatal diagnosis for inherited deafness - what is the potential demand?,* JGC 10(2001), s. 122-127.

[43] Por. M. Karimi, F. Peyvandi, S. Siboni, R. Ardeshiri, A. Gringeri, P.M. Mannucci, *Comparison of attitudes towards prenatal diagnosis and termination of pregnancy for haemophilia in Iran and Italy,* H 10(2004), s. 367-368.

[44] Por. D. Kaplan, *Prenatal screening and diagnosis: the impact on persons with disabilities,* w: K.H. Rothenberg, E.J. Thomson (ed.), *Women and prenatal testing. Facing the challenges of genetic technology,* Ohio 1994, s. 53-57.

[45] Por. A. Muszala, *Sztuczne zapłodnienie,* w: tenże (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 428.

[46] Por. B.D. Bavister, *Early history of in vitro fertilization,* Rep 124(2002), s. 181.

[47] Por. PC. Steptoe, R.G. Edwards, *Birth after the reimplantation of a human embryo,* L 2(1978), s. 366; A.Y, *How IVF became a reality,* ASJOG 2(2005), s. 312-313.

[48] Por. J. Cohen, A. Trounson, K. Dawson, H. Jones, J. Hazekamp, Karl-Gosta Nygren, L. Hamberger, *The early days of IVF outside the UK,* HRU 11(2005), s. 539-457

[49] Por. A. Muszala, *Sztuczne zapłodnienie,* art. cyt., s. 428-429; R.M. Schulz, C.J. Williams, *The science of ART,* S 296(2002), s. 2188.

[50] Por. A. Muszala, *Sztuczne zapłodnienie,* art. cyt., s. 429.

[51] W ramach metod zapłodnienia pozaustrojowego wymienia się m.in.: PROST (ang. *Pronucleate Stage Tubal Transfer* - przeniesienie zapłodnionej komórki jajowej do jajowodu), ZIFT (ang. *Zygote Intrafallopian Transfer* - przeniesienie zygoty do jajowodu), TET (ang. *Tubal Embryo Transfer* - przeniesienie embrionu do jajowodu), CIVET (ang. *Culture Intravaginal and Embryo Transfer* - hodowla w jamie pochwy i przeniesienie zarodków do macicy). Por. R. Banaszczyk, *Inne techniki rozrodu wspomaganego w leczeniu niepłodności,* w: J. Radwan (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* Poznań 2005, s. 120.

[52] Por. W. Kuczyński, *Mikroiniekcja plemnika do komórki jajowej (Intracytoplasmic Sperm Injection - ICSI),* w: J. Radwan (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* dz. cyt., s. 109.

[53] Istnieje naukowo opisany i udokumentowany przypadek kobiety leczonej przez lata metodami wspomaganego rozrodu. W latach 1991-2001 pacjentka poddana została 22 próbom sztucznego zapłodnienia, podczas których dokonano transferu aż 26 zarodków. Dopiero po 11 latach osiągnięto ciążę, która po 34 tygodniach zakończyła się porodem dziecka. Por. G.T. Kovacs, D. Howlett, *If first you don't succed, try, try, try again: a successful birth after 37 cycles of assisted reproductive technology over 11 years,* ANZJOG 44(2004), s. 580-582.

[54] Por. A. Muszala, *Sztuczne zapłodnienie,* art. cyt., s. 429; M. Radwan, *Zapłodnienie pozaustrojowe,* w: J. Radwan (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* dz. cyt., s. 93-108; A.J. Katolo, *Bioetyczne aspekty zapłodnienia in vitro,* E 14(2001), s. 200-201.

[55] Zazwyczaj embriony przechowuje się do pięciu, maksymalnie do dziesięciu lat. Por. J.O. Oghoetuoma, C. McKeating, G. Horne, D.R. Brison, *Use of in vitro fertilization embryos cryopreserved for 5 years or more,* L 355(2000), s. 1336. Istnieją jednak udokumentowane przypadki przechowywania zamrożonych embrionów przez okres dłuższy niż dziesięć lat. Patrz: A. Revel, A. Safran, N. Laufer, A. Lewin, B.E. Reubinov, A. Simon, *Twin delivery following 12 years of human embryo cryopreservation: Case report,* HR 19(2004), s. 328-329.

[56] Por. H.W. Michelmann, P. Nayudu, *Cryopreservation of human embryos,* CTB 7(2006), s. 135-141; J. Konc, S. Cseh, E. Varga, R. Kriston, K. Kanyo, *Cryopreservation of oocytes and embryos in human assisted reproduction,* JRE 4(2005), s. 251-258; D.H. Edgar, J. Archer. H. Bourne, *The application and impact of cryopreservation of early cleavage stage embryos in assisted reproduction,* HF 8(2005), s. 225-230; A. Muszala, *Sztuczne zapłodnienie,* art. cyt., s. 432.

[57] Por. A. Muszala, *Sztuczne zapłodnienie,* art. cyt., s. 430; A. Trounson, A. Conti, *Research in human in vitro fertilization and embryo transfer,* BMJ 285(1982), s. 246; I. Cooke, *ART babies: a time bomb the making?,* O&G 7(2005), s. 177-178.

[58] Por. A.J. Katolo, *Sztuczne zapłodnienie w kontekście prawdy o ludzkiej płciowości,* w: J. Gadzinowski, L. Pawelczyk, J. Wiśniewski (red.), *Dawanie życia. Problemy wspomagania rozrodu człowieka,* Poznań 2003, s. 82-83; J.-N. Hugues, *Ovarian stimulation for assisted reproductive technologies,* w: E. Vayena, RJ. Rowe, P.D. Griffin (ed.), *Current practices and controversies in assisted reproduction. Report of a meeting on „Medical, ethical and social aspects of assisted reproduction" held at WHO headquarters in Geneva, Switzerland 17-21 September 2001,* Geneva 2002, s. 102-114.

[59] Por. R. Kurzawa, *Genetyczna diagnostyka przedimplantacyjna,* w: J. Radwan (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* dz. cyt., s. 115; L. Gianaroli, M.C. Magli, A.P. Ferraretti, *Preimplantation genetic diagnosis,* w: E. Vayena, P.J. Rowe, P.D. Griffin (ed.), *Current practices and controversies in assisted reproduction,* dz. cyt., s. 210-213; L. Blackburn, *U. K. embryos may be screened for cancer risk,* S 312(2006), s. 984.

[60] Dokładny opis metod patrz: J. Bal, *Metody badania kwasów nukleinowych,* w: tenże (red.), *Biologia molekularna w medycynie. Elementy genetyki klinicznej,* Warszawa 2001, s. 84-86; E. Bocian, J. Limon, *Metody badań cytogenetycznych,* w: J. Bal (red.), *Biologia molekularna w medycynie,* dz. cyt., s. 109-113.

[61] Przykłady zastosowań metod PGD w praktyce klinicznej patrz: N.D. Hussey, T. Davis, J.R. Hall, M.F. Barry, R. Draper, R.J. Norman, Z. Rudzki, *Preimplantation genetic diagnosis for fi-thalassaemia using sequencing of single cell PCR products to detect mutations and polymorphic loci,* MHR 8(2002), s. 1136-1143; E.B. Baart, I. van den Berg, E. Martini, H.J. Eussen, B.C. J.M. Fauser, D. Van Opstal, *FISH analysis of 15 chro-*

mosomes in human day 4 and 5 preimplantation embryos: the added value of extended aneuploidy detection, PD 27(2007), s. 55-63.

62 Por. R. Kurzawa, *Genetyczna diagnostyka przedimplantacyjna,* art. cyt., s. 115-116; K. Sermon, A. Van Steirteghem, I. Liebaers, *Preimplantation genetic diagnosis,* L 363(2004), s. 1634-1636; E. Kanavakis, J. Traeger-Synodinos, *Preimplantation genetic diagnosis in clinical practice,* JMG 39(2002), s. 6-11; A.R. Thornhill, K. Snow, *Molecular diagnostics in preimplantation genetic diagnosis,* JMD 4(2002), s. 11-29.

63 Por. B. Trivedi, *Boy or girl? Embryo tests give parents the choice,* NS 191(2006), s. 15.

64 Por. S.A. Missmer, T. Jain, *Preimplantation sex selection demand and preferences among infertility patients in Midwestern United States,* JARG 24(2007), s. 451-457.

65 Por. T. Jain, S.A. Missmer, R.S. Gupta, M.D. Hornstein, *Preimplantation sex selection demand and preferences in infertility population,* FS 83(2005), s. 651-653.

66 Por. B. Trivedi, *Boy or girl? Embryo tests give parents the choice,* art. cyt., s. 15.

67 Por. T. Kraj, *Eutanazja a eugenika we współczesnej praktyce medycznej,* w: T. Biesaga (red.), *Systemy bioetyki,* Kraków 2003, s. 206.

68 Por. C.M. Conn, J. Cozzi, J.C. Harper, R.M.L. Winston, J.D.A. Delhanty, *Preimplantation genetic diagnosis for couples at high risk of Down syndrome pregnancy owing to parental translocation or mosaicism,* JMG 36(1999), s. 45; MX. Di Pietro, A. Giuli, A. Serra, *La diagnosi preimpianto,* MeM 3(2004), s. 490-493.

69 Dla przykładu w Europie w 1997 roku z 13795 ciąż uzyskanych w rezultacie zastosowania technik FIVET oraz ICSI 25,8% stanowiły ciąże bliźniacze, a 3,6% potrójne. W USA w 1998 roku ciąże bliźniacze stanowiły 32%, a potrójne 6% ciąż uzyskanych drogą rozrodu wspomaganego. Por. M.A. Aboulghar, *Perinatal complications of assisted reproduction,* CMJ 46(2005), s. 754-755. W Stanach Zjednoczonych do 2005 roku około 70% wszystkich ciąż bliźniaczych stanowiły ciąże uzyskane metodami wspomaganej prokreacji. Por. M.I. Evans, D.W. Britt, *Fetal reduction,* SP 29(2005), s. 321.

70 Por. E.E. Wilson, *Assisted reproductive technologies and multiple gestations,* CP 32(2005), s. 316-317.

71 Por. A.J. Katolo, *Bioetyczne aspekty zapłodnienia in vitro,* art. cyt., s. 202

Perinatalny współczynnik umieralności w ciążach wielopłodowych jest od czterech do dziesięciu razy większy niż w ciążach poiedynczych.

72 Por. M.A. Aboulghar, *Perinatal complications of assisted reproduction,* art. cyt., s. 754.

73 Por. G.V.D. Hankins, G.R. Saade, *Factors influencing twins and zygosity,* PPE 19(2005), supl. nr 1, s. 8; O Ozturk, A. Templeton, *Multiple pregnancy in assisted reproduction techniques,* w: E. Vayena, P.J. Rowe, P.D. Griffin (ed.), *Current practices and controversies in assisted reproduction,* dz. cyt., s. 220-234; A.A. Luciano, G. Roy, E. Solima, *Ectopic pregnancy: from surgical emergency to medical management,* ANYAS 943(2001), s. 243--249; *CM.* Farquhar, *Ectopic pregnancy,* L 366(2005), s. 586-588.

74 Por. E.M. Bryan, *Problemy selektywnej redukcji liczby płodów,* w: L. Abramsky, J. Chappie (red.), *Diagnostyka prenatalna,* dz. cyt., s. 191-193; K.R. Hammond, *Multifetal pregnancy reduction,* JOGNN 27(1998), s. 339-340; L. De Catte, M. Camus, W. Foulon, *Monochronic high-order multiple pregnancies and multifetal pregnancy reduction,* OG 100(2002), s. 561-566.

75 Por. M. Szymańska, *Bioethics of procreation,* Białystok 2004, s. 56.

76 Por. D. Josefson, *Embryos created for stem cell research,* BMJ 323(2001), s. 127; S.E. Lanzendorf, C.A. Boyd, D.L. Wright, S. Muasher, S. Oehninger, G.D. Hodgen, *Use of human gametes obtained from anonymous donors for the production of human embryonic stem cell lines,* FS 76(2001), s. 132-137; H. Mertes, G. Pennings, *Oocyte donation for stem cell research,* HR 22(2007), s. 629-634.

77 Na temat terapeutycznych możliwości wykorzystania embrionalnych komórek macierzystych patrz m. in.: A.M. Kobus, K.R. Boheler, *Embryonic stem cells: prospects for developmental biology and cell therapy,* PhR 85(2005), s. 635-678; S. Gerecht-Nir, J. Itskovitz-Eldor, *Human embryonic stem cells: a potential source for cellular therapy,* AJT 4(2004), supl. nr 4, s. 51-57, E. Snarski, W.W. Jędrzejczak, *Zarodkowe komórki macierzyste i możliwości ich wykorzystania w medycynie,* PBK 32(2005), supl. nr 23, s. 49-50; L Ahmad, *Stem cells: new opportunities to treat eye diseases,* IOVS 42(2001), s. 2743-2748; L.W. van Laake, R. Hassink, P.A. Doevendans, C. Mummery, *Heart repair and stem cells,* JP 577(2006), s. 467-478; B. Adams, Q. Xiao, Q. Xu, *Stem cell therapy for vascular disease,* TCM 17(2007), s. 246-251; G.A. Limb, J.T. Daniels, *Ocular regeneration by stem cells: present status and future prospects,* BMB 85(2008), s. 47-61; C.P. Chen, M.E. Kiel, D. Sadowski, R.D. McKin-

non, *From stem cells to oligodendrocytes: prospects for brain therapy,* SCR 3(2007), s. 280-288.

[78] Por. A. Sikora, *Komórki macierzyste,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 244; D.M. Olszewska-Słonina, J. Styczyński, T.A. Drewa, R. Czajkowski, *Komórki niezróżnicowane - źródła i plastyczność,* ACEM 15(2006), s. 497-499; R. McKay, *Stem cells - hyde and hope,* N 406 (2000), s. 361.

[79] Por. T. Biesaga, *Komórki macierzyste i klonowanie - nadzieje i zagrożenia,* MP 10(2004), s. 21.

[80] Patrz: P. De Coppi, G. Bartsch, M.M. Siddiqui, T. Xu, C.C. Santos, L. Perin, G. Mostoslavsky, A.C. Serre, E.Y. Snyder, J.J. Yoo, M.E. Furth, S. Soker, A. Atala, *Isolation of amniotic stem cell lines with potential for therapy,* NB 25(2007), s. 100-106.

[81] Patrz: K. Takahashi, K. Tanabe, M. Ohnuki, M. Narita, T. Ichisaka, K. Tomoda, S. Yamanaka, *Induction of pluripotent stem cells from adult human fibroblasts by defined factors,* „Cell" 131(2007), s. 1-12; J. Yu, M.A. Vodyanik, K. Smuga-Otto, J. Antosiewicz-Bourget, J.L. Frane, S. Tian, J. Nie, G.A. Jonsdottir, V. Ruotti, R. Stewart, I.I. Slukvin, J.A. Thomson, *Induced pluripotent stem cell lines derived from human somatic cells,* S 318(2007), s. 1917-1920; W.E. Lowry, L. Richter, R. Yachechko, A.D. Pyle, J. Tchieu, R. Sridharan, A.T. Clark, K. Plath, *Generation of human induced pluripotent stem cells from dermal fibroblasts,* PNAS 105(2008), s. 2883-2888.

[82] Patrz: J. Thomson, J. Iskovitz-Eldor, S.S. Shapiro, M.A. Waknitz, J.J. Swiergiel, V.S. Marshall, J.M. Jones, *Embryonic stem cell lines derived from human blastocysts,* S 282(1998), s. 145-147.

[83] Patrz: M.J. Shamblott, J. Axelman, S. Wang, E.M. Bugg, J.W. Littelfield, P.J. Donovan, P.D. Blumenthal, G.R. Huggins, J.D. Gearhart, *Derivation of pluripotent stem cells from cultured human primordial germ cells,* PNAS 95(1998), s. 13726-13731.

[84] Por. G. Koss, *Komórki życia i śmierci. Etyczna ocena pozyskiwania ludzkich komórek macierzystych,* Kraków 2006, s. 39-40.

[85] Por. T. Kraj, *Klonowanie,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 233.

[86] W 2000 roku amerykańscy uczeni zaprezentowali małpę o imieniu Tetra, która powstała z dwóch blastomerów wydzielonych z ośmiokomórkowego embrionu. Tetra była jednym ze stu siedmiu embrionów, który przeżył aż do porodu. Por. A.W.S. Chan, T. Dominko, C.M. Luetjens,

E. Neuber, C.C. Martinovich, L. Hewitson, C.R. Simerly, G.R Schatten, *Clonal propagation of primate offspring by embryo splitting,* S 287(2000), s. 317-319; M. McCarthy, *Embryo splitting produces primate „clone"*, L 355(2000), s. 205.

[57] Por. J.A. Modliński, J. Karasiewicz, *Klonowanie ssaków: mity i rzeczywistość,* w: B. Chyrowicz (red.), *Klonowanie człowieka. Fantazje - zagrożenia - nadzieje,* Lublin 1999, s. 32-40.

[88] Por. W.S. Hwang, B.C. Lee, C.K. Lee, S.K. Kang, *Human embryonic stem cells and therapeutic cloning,* JVS 6(2005), s. 87.

[89] W 2001 roku naukowcy pracujący w amerykańskiej prywatnej firmie biotechnologicznej Advanced Cell Technology po raz pierwszy w historii zastosowali metodę transplantacji jąder komórkowych do klonowania ludzkich zarodków. Z uzyskanych w wyniku eksperymentu trzech zarodków tylko jeden osiągnął stadium sześciu komórek. Na tym etapie embriony przestały się dzielić. Por. J.B. Libelli, R.P. Lanza, M.D. West, C. Ezzell, *The first human cloned embryo,* SA 286(2002), s. 44-51. Wcześniej, bo już w roku 1996, przy pomocy tej metody dokonano sklonowania pierwszego ssaka - owcy. Eksperyment został przeprowadzony przez zespół naukowców z Roślin Institute koło Edynburga kierowany przez lana Wilmuta. Z 277 zrekonstruowanych oocytów urodziło się jedno jagnię, któremu nadano imię Dolly. Opis doświadczenia patrz: I. Wilmut, A.E. Schnieke, J. McWhir, A.J. Kind, K.H.S. Campbell, *Viable offspring derived from fetal and adult mammalian cells,* N 385(1997), s. 810-813.

[90] Por. J.A. Modliński, J. Karasiewicz, *Klonowanie ssaków: mity i rzeczywistość,* art. cyt., s. 55-59; A. Sikora, *Komórki macierzyste,* art. cyt., s. 246; W.S. Hwang, B.C. Lee, C.K. Lee, S.K. Kang, *Cloned human embryonic stem cells for tissue repair and transplantation,* SCR 1(2005), s. 99-110.

[91] Ocenia się, że do otrzymania jednej linii embrionalnych komórek macierzystych trzeba by użyć 280 zarodków uzyskanych metodą transferu jąder komórkowych. Por. G. Koss, *Komórki życia i śmierci,* dz. cyt., s. 44.

[92] Por. M. Machinek, *Zycie w dyspozycji człowieka. Wybrane problemy etyczne u początku ludzkiego życia,* Olsztyn 2004, s. 144.

[93] Por. C. Holden, *Scientists create human stem cell line from „dead" embryos,* S 313(2006), s. 1869. Landry i Zucker z Columbia University w 2004 r. po raz pierwszy zaproponowali, żeby zamiast używania dobrych ja-

kościowo embrionów pochodzących z nadwyżek po stosowaniu metod IVF, do pozyskiwania komórek macierzystych używać tylko tych, które po rozmrożeniu nie wykazują naturalnej tendencji do dzielenia się i różnicowania (zatrzymanie rozwoju). Takie embriony określili jako „organicznie martwe" lub „martwe". Por. D.W. Landry, H.A. Zucker, *Embryonic death and the creation of human embryonic stem cells,* JCI 114(2004), s. 1184-1186. Zespół naukowców na czele z M. Stojkovic przeprowadził w 2006 r. eksperyment, w którym m.in. z tzw. „martwych embrionów" wygenerowano linię macierzystych komórek pluripotencjalnych, które następnie w normalny sposób różnicowały się w inne *typy* tkanek. Opis doświadczenia patrz: X. Zhang, P Stojkovic, S. Przyborski, M. Cooke, L. Armstrong, M. Lako, M. Stojkovic, *Derivation of human embryonic stem cells from developing and arrested embryos,* SC 24(2006), s. 2669--2676.

[94] Por. PH. Lerou, A. Yabuuchi, H. Huo, A. Takeuchi, J. Shea, T. Cimini, T.A. Ince, E. Ginsburg, C. Racowsky, G.Q. Daley, *Human embryonic stem cell derivation from poor-quality embryos,* NB 26(2008), s. 212.

[95] Por. I. Klimanskaya, Y. Chung, S. Becker, S.-J. Lu, R. Lanza, *Human embryonic stem cell lines from single blastomeres,* N 444(2006), s. 481--485; Y. Chung, I. Klimanskaya, S. Becker, T. Li, M. Maserati, S.-J. Lu, T. Zdravkovic, D. Ilic, O. Genbacev, S. Fisher, A. Krtolica, R. Lanza, *Human embryonic stem cell lines generated without embryo destruction,* CSC 2(2008), s. 113-117.

[96] Badania prowadzone przez zespół naukowców z Bolonii (Włochy) oraz z West Orange (USA) wykazały, że zdolność do życia embrionów poddanych kriokonserwacji drastycznie spada. W grupie 55 embrionów, które poddano biopsji, a następnie zamrożono i rozmrożono, tylko 5 (9%) wykazywało nienaruszoną strukturę, podczas gdy 19 (34%) albo uległo zniszczeniu (13), albo częściowemu uszkodzeniu (6). Por. M.C. Magli, L. Gianaroli, D. Fortini, A.P. Ferraretti, S. Munne, *Impact of blastomere biopsy and cryopreservation techniques on human embryos viability,* HR 14(1999), s. 771.

[97] Por. K.L. Hudson, *Embryo biopsy for stem cells: trading old problems for new,* HCR 36(2006), s. 50-51; H. Pearson, *Early embryos can yield stem cells... and survive,* N 442(2006), s. 858.

[98] Patrz: K. Takahashi, K. Tanabe, M. Ohnuki, M. Narita, T. Ichisaka, K. Tomoda, S. Yamanaka, *Induction of pluripotent stem cells from adult*

human fibroblasts by defined factors, art. cyt., s. 1-12; M. Nakagava, M. Koyanagi, K. Tanabe, K. Takahashi, T. Ichisaka, T. Aoi, K. Okita, Y. Mochiduki, N. Takizawa, S. Yamanaka, *Generation of induced pluripotent stem cells without Myc from mouse and human fibroblasts,* NB 26(2007), s. 101-106.

[99] Patrz: J. Yu, M.A. Vodyanik, K. Smuga-Otto, J. Antosiewicz-Bourget, J.L. Frane, S. Tian, J. Nie, G.A. Jonsdottir, V. Ruotti, R. Stewart, I.I. Slukvin, J.A. Thomson, *Induced pluripotent stem cell lines derived from human somatic cells,* art. cyt., s. 1917-1920.

[100] Por. J. Gearhart, *New potential for human embryonic stem cells,* S 282 (1998), s. 1061; O. Lindvall, Z. Kokaia, *Stem cells for the treatment of neurological disorders,* N 441(2006), s. 1094-1096; J.J. Meier, A. Bhushan, P.C. Butler, *The potential for stem cell therapy in diabetes,* PR 59(2006), s. 65-73; O. Lindvall, A. Bjórklund, *Cell therapy in Parkinson's disease,* NeuroRx 1(2004), s. 382-393; A.E. Rosser, S.B. Dunnett, *Cell transplantation for Huntington's disease,* LN 5(2006), s. 284--285.

[101] Por. G. Koss, *Komórki życia i śmierci,* dz. cyt., s. 58; O. Lindvall, P. Hagell, *Cell replacement therapy in human neurodegenerative disorders,* CNR 2(2002), s. 86; O. Lindvall, Z. Kokaia, A. Martinez-Serrano, *Stem cell therapy for human neurodegenerative disorders - how to make it work,* NM 10(2004), supl., s. S42-S50.

[102] Por. D.W. Landry, H.A. Zucker, *Embryonic death and the creation of human embryonic stem cells,* art. cyt., s. 1184.

[103] Patrz opis eksperymentu, w którym w celach badawczych dokonano iniekcji ludzkich embrionalnych komórek macierzystych do serca świni: I. Kehat, L. Khimovich, O. Caspi, A. Gepstein, R. Shofti, G. Arbel, I. Huber, J. Satin, J. Itskovitz-Eldor, L. Gepstein, *Electromechanical integration of cardiomyocytes derived from human embryonic stem cells,* NB 22(2004), s. 1282-1289.

[104] Por. G. Koss, *Komórki życia i śmierci,* dz. cyt., s. 47.

[105] Por. tamże, s. 51. Opis eksperymentu, w którym wykorzystano tkankę nerwową 10-10,5 tygodniowego abortowanego płodu, patrz: A. Villa, E.Y. Snyder, A. Vescovi, A. Martinez-Serrano, *Establishment and properties of a growth factor-dependent, perpetual neural stem cell line from human CNS,* EN 161(2000), s. 67-84. W badaniach biomedycznych prowadzonych w Australii w latach 1994-2002 wykorzystywano tkanki płodowe pochodzące z tzw. aborcji terapeutycznych. Uzyskiwano tą dro-

gą 108 płodów rocznie. Aborcji dokonywano między 8 a 20 tygodniem ciąży (najwięcej pomiędzy 14 a 18 tygodniem). Por. B.E. Tuch, H. Scott, P.J. Armati, M.T. Tabiin, L.P. Wang, *Use of human fetal tissue for biomedical research in Australia, 1994-2002,* MJA 179(2003), s. 547-550.

[106] Por. R. Merkel, G. Boer, J. Fegert, T. Galert, D. Hartmann, B. Nuttin, S. Rosahl, *Intervening in the brain. Changing psyche and society,* Springer-Verlag-Berlin-Heidelberg 2007, s. 91-92. Na temat badań klinicznych przeprowadzonych u pacjentów cierpiących na chorobę Huntingtona, w których użyto tkanki płodów pochodzących z dobrowolnych przerwań ciąży, patrz: I. Reuter, Y.F. Tai, N. Pavese, K.R. Chaudhuri, S. Mason, C.E. Polkey, C. Clough, D.J. Brooks, R.A. Barker, P. Piccini, *Long-term clinical and positron emission tomography outcome of fetal striatal transplantation in Huntington's disease,* JNNP 79(2008), s. 948-951.

[107] Por. M. Valenzuela, K. Sidhu, S. Dean, P. Sachdev, *Neural stem cell therapy for neuropsychiatrie disorders,* AN 19(2007), s. 11-26; B. Kamińska, *Komórki macierzyste jako narzędzie terapeutyczne w schorzeniach neurologicznych,* PBK 30(2003), supl. nr 21, s. 79-80.

[108] Por. H. Hodges, I. Reuter, H. Pilcher, *Prospects and perils of stem cell repair of the central nervous system: a brief guide to current science,* w: D. Rees, S. Rose (ed.), *The new brain sciences. Perils and prospects,* Cambridge 2004, s. 198.

[109] Por. T.O. Nielsen, *Human germlinegene therapy,* MJM 3(1997), s. 126--132; L.B. Jorde, J.C. Carem, M.J. Bamshad, R.L. White, *Genetyka medyczna,* dz. cyt., s. 342.

[110] Por. P. Duchliński, *Hybrydy i chimery,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 202.

[111] Por. Z. Kmietowicz, *Regulator gives green light to research using human-animal embryos,* BMJ 335(2007), s. 531.

[112] Pierwsze w Europie ludzko-zwierzęce embriony otrzymano w 2008 r., w laboratorium przy Uniwersytecie w Newcastle (Wielka Brytania). Zespół uczonych pod przewodnictwem L. Armstronga wygenerował hybrydowe zarodki. Do rozwoju embrionów uczeni wykorzystali materiał genetyczny pochodzący z dorosłych ludzkich komórek skóry, a następnie implantowali do enukleowanych oocytów pobranych z organizmu krowy. Tak powstałe twory biologiczne zniszczono po trzech dniach rozwoju. Por. M. Westcott, *Human-animal embryos created,* „Northern Echo", 2 April 2008, s. 1; C. Cookson, *Hybrid human and cow embryo created,* „Financial Times", 2 April 2008, s. 3.

[113] Por. A. Sutton, *Do human-animal hybrids and chimeras mean the abolition of man?,* MeM 2(2007), s. 340-341.

[114] Por. A. Coghlan, *Are human-animal „cybrids" really possible?,* NS 195 (2007), s. 42.

[115] Przez termin „embrion" rozumiemy różne określenia poszczególnych stadiów rozwojowych człowieka w okresie prenatalnym, takie jak: „zygota", „zarodek", „płód", „nienarodzony".

[116] Zapłodnienie jest złożonym wieloetapowym procesem, który rozpoczyna się w momencie, kiedy plemnik wnika w obręb cytoplazmy komórki jajowej (zaplemnienie). Cały proces zapłodnienia rozciągnięty jest w czasie, a jego zakończenie następuje najpóźniej po 24 godzinach; Por. T. Ślipko, *Granice życia. Dylematy współczesnej bioetyki,* Kraków 1994, s. 74; H. Bartel, *Embriologia,* Warszawa 2004, s. 77-85; R. Colombo, *Embrion to już człowiek,* Warszawa 2002, s. 25; J. Testart, *Przejrzysta komórka,* Warszawa 1990, s. 98; Szczegółowe omówienie procesu zapłodnienia patrz: R. Colombo, *The process of fertilization and its stages. From parental gametes to a developing one-cell embryo,* w: E. Sgreccia, J. Laffitte (ed.), *The human embryo before implantation. Scientific aspects and bioethical considerations. Proceedings of the twelfth assembly of the Pontifical Academy for Life (Vatican City, 27 February - 1 March 2006),* Citta del Vaticano 2007, s. 37-127.

[117] Por. Z. Bielańska-Osuchowska, *Jak zaczyna się życie człowieka,* Warszawa 1994, s. 34-38; J.M. Friedman, B. Mc Gillivray, *Genetyka rozwoju,* w: J. Limon (red.), *Genetyka,* Wrocław 1997, s. 201; J. Lejeune, *Czym jest ludzki embrion?,* Gniezno 1999, s. 89; D. Kornas-Biela, *Wokół początku życia ludzkiego,* Warszawa 1993, s. 12; M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka.,* dz. cyt., s. 90; D. Sawicki, *Moralność a „in vitro". Ocena etyczna medycznie wspomaganego poczęcia człowieka,* Łomża 2002, s. 98; W. Fijałkowski, *Ekologia pierwszej fazy życia ludzkiego,* E 1-2(1994), s. 220.

[118] Por. Z. Bielańska-Osuchowska, *Embriologia,* Warszawa 1993, s. 360; K. Ostrowski, *Embriologia człowieka,* Warszawa 1988, s. 55-56; H. Bartel, dz. cyt., s. 100; L.N. Nilsson, A. Ingelman-Sundberg, C. Wirsen, *Zycie przed narodzeniem,* Warszawa 1985, s. 40-41; R. Colombo, dz. cyt., s. 29.

[119] Por. Z. Bielańska-Osuchowska, *Embriologia,* dz. cyt., s. 192-194; H. Bartel, *Embriologia,* dz. cyt., s. 118-119; W. Dyk, *Etyczny wymiar człowieka,* Szczecin 2002, s. 141; M. Machinek, *Zycie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 91.

[120] Por. K. Ostrowski, *Embriologia człowieka,* dz. cyt., s. 68.

[121] Por. H. Bartel, *Embriologia,* dz. cyt., s. 77.

[122] Komórki potomne powstałe po podziale zygoty są totipotencjalne, to znaczy, że są one równoważne, mogą wejść na wszelkie możliwe drogi rozwoju. Oznacza to, iż każda pojedyncza komórka embrionu, oddzielona od pozostałych, może teoretycznie rozwinąć się w nowe indywiduum. Jeżeli zatem w pierwszych stadiach rozwojowych dojdzie do podziału zarodka, skutkiem jest powstanie dwóch (lub więcej) genetycznie identycznych indywiduów. Tak np. powstają bliźnięta jednojajowe, występujące w naturze raz na około 250 porodów. Pojedyncze komórki tracą totipotencjalność prawdopodobnie w stadium ośmiu komórek, jednak podział bliźniaczy może nastąpić także później. Jeżeli nastąpi on w okresie zagnieżdżania się zarodka w macicy, wtedy oba embriony mogą być ze sobą zrośnięte i mieć niektóre wspólne organy (tzw. bliźnięta syjamskie). Około 14 dnia po poczęciu zarodek traci ostatecznie zdolność podziału, a oddzielenie części jego komórek kończy się uszkodzeniem lub śmiercią. Por. M. Machinek, *Zycie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 90-91; B. Chyrowicz, *Bioetyka i ryzyko. Argument „równi pochyłej" w dyskusji wokół osiągnięć współczesnej genetyki,* Lublin 2000, s. 45.

[123] Por. A.J. Katolo, *Embrion ludzki - osoba czy rzecz?,* Lublin-Sandomierz 2000, s. 31-32; H. Dobiosch, *Sztuczne zapłodnienie,* dz. cyt., s. 18; D. Kornas-Biela, *Rozwój dziecka nienarodzonego,* w: M. Kallas (red.), *W obronie poczętego,* Pelplin 1991, s. 17.

[124] Por. K. Ostrowski, *Embriologia człowieka,* dz. cyt., s. 91.

[125] Por. tamże, s. 94.

[126] Por. tamże, s. 91.

[127] Por. tamże , s. 91-92.

[128] Por. M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 91-92.

[129] Por. H. Bartel, *Embriologia,* dz. cyt., s. 145, 151-163; M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 91-92.

[130] Por. A.J. Katolo, *Embrion ludzki - osoba czy rzecz?,* dz. cyt., s. 35; P. Anthonioz, *Être et ne pas naître. L'autonomie de l'embryon,* FL 198(2001), s. 30; E. Sgreccia, *Sztuczna prokreacja a eugenizm,* E 27(1994), s. 105.

[131] Postnatalny okres rozwoju organizmu ludzkiego nie cechuje się już tak wielką dynamiką rozwojową. Por. N. Wolański, *Rozwój biologiczny człowieka,* Warszawa 2005, s. 443.

[132] Por. D. Sawicki, *Moralność a „in vitro". Ocena etyczna medycznie wspomaganego poczęcia człowieka,* dz. cyt., s. 99; D. Kornas-Biela, *Wokół początku życia ludzkiego,* dz. cyt., s. 13.

[133] Por. J. Wróbel, *Człowiek i medycyna. Teologicznomoralne podstawy ingerencji medycznych,* Kraków 1999, s. 82; M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 109.

[134] Por. T. Biesaga, *Antropologiczny status embrionu ludzkiego,* w: tenże (red.), *Podstawy i zastosowania bioetyki,* Kraków 2001, s. 102. Zobacz na ten temat również: A.J. Katolo, *Spór o moment animacji embrionu,* PrzP 4(2003), s. 79-98; P. Morciniec, *Pytanie o początek życia człowieka - dylematy bioetyki przełomu wieków,* w: M. Works (red.), *U progu trzeciego tysiąclecia chrześcijaństwa,* Opole 2001, s. 82; Z. Szawarski, *Zasada potencjalności i prawa moralne płodu,* KF 2(1997), s. 121-136; W. Wolbert, *Argument potencjalności w dyskusji wokół początku życia,* w: A. Marcol (red.), *Etyczne aspekty diagnostyki genetycznej,* Opole 1998, s. 31-40; A. Grudzień, *Kryterium człowieczeństwa embrionu ludzkiego,* BZP 2(2005), s. 17-26; H. Ptak, *Teologiczno-antropologiczne aspekty przerywania ciąży,* Słupsk 2002, s. 26-29; K. Szewczyk, *Bioetyka kulturowa wobec sporu o aborcją,* w: M. Gałuszko, K. Szewczyk, *Narodziny i śmierć. Bioetyka kulturowa wobec stanów granicznych życia ludzkiego,* Warszawa 2002, s. 101.

[135] Por. T. Biesaga, *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* w: tenże (red.), *Bioetyka polska,* Kraków 2004, s. 257.

[136] Por. T. Biesaga, *Antropologiczny status embrionu ludzkiego,* art. cyt., s. 102; Z. Szawarski, *Etyka i przerywanie ciąży,* w: tenże (red.), *W kręgu życia i śmierci. Moralne problemy medycyny współczesnej,* Warszawa 1987, s. 169-201; E. Klimowicz, *Filozoficzne i etyczne podstawy poglądów na temat aborcji,* w: M. Chałubiński (red.), *Polityka i aborcja,* Warszawa 1994, s. 17-18; L. Niebrój, *U początków ludzkiego życia,* Kraków 1997, s. 44-65.

[137] Patrz: Arystoteles, O *duszy,* w: tenże, *Dzieła wszystkie,* t. 3, tłum. P. Siwek, Warszawa 1992, s. 33-146.

[138] Por. T. Biesaga, *Antropologiczny status embrionu ludzkiego,* art. cyt., s. 107-108; R. Otowicz, *Etyka życia. Bioetyczny i teologiczny kontekst problematyki życia poczętego,* Kraków 1998, s. 148.

[139] Patrz: Arystoteles, O *rodzeniu się zwierząt,* w: tenże, *Dzieła wszystkie,* t. 4, tłum. A. Paciorek, L. Regner, P. Siwek, Warszawa 2003, s. 145.

[140] Por. Arystoteles, *Zoologia,* w: tenże, *Dzieła wszystkie,* t. 3, tłum. P. Siwek, Warszawa 1992, s. 514-515. Warto odnotować fakt, że współczesna analiza tekstów Arystotelesa prowadzi do wniosku, iż przyjmowana dotychczas powszechnie teza o animacji embrionu ludzkiego w 40/90

dniu od zapłodnienia, nie jest zupełnie oczywista. Do takiej konkluzji skłania lektura dzieła polskiego bioetyka A. Muszali *Embrion ludzki w starożytnej refleksji teologicznej.* Autor rozprawy zauważa, że sam filozof nigdy wprost nie wypowiedział tezy o animacji embrionu ludzkiego przez duszę rozumną w 40 bądź w 90 dniu. Takie oznaczenia czasowe znajdują się w odrębnym dziele (*Zoologia*) niż rozważania o momencie uduchowienia embrionu (O *rodzeniu się zwierząt).* Ponadto różny jest kontekst obu tekstów. W związku z powyższym, A. Muszala zaznacza, że możliwa jest inna, hipotetyczna, interpretacja teorii animacji, przekazanej w dziełach Stagiryty. Arystoteles istotną rolę w procesie embriogenezy przypisuje sercu, które - wg niego - zostaje wykształcone jako pierwszy organ w celu koordynowania rozwoju embrionu. Z wykładni dzieła *O duszy* wynika, że posiadanie duszy rozumnej nie jest uwarunkowane ostatecznym ukształtowaniem wszystkich organów ciała płodu ani zdolnością logicznego myślenia. Wg myśli starożytnego filozofa, dziecko zaczyna używać rozumu w okresie pomiędzy pierwszym a drugim rokiem życia. Stąd można wnioskować, że dziecko posiada duszę rozumną w akcie, kiedy zaczyna się posługiwać rozumem; natomiast posiada ją w możności od chwili, kiedy samo zaczyna pobierać pokarmy i reagować na bodźce zewnętrzne, czyli od momentu uformowania organu podstawowego - serca. W związku z takim odczytaniem tekstów filozofa ze Stagiry, moment animacji embrionu ludzkiego należałoby przesunąć z 40/90 dnia na dzień siódmy - czas, w którym, wg Arystotelesa, powstaje serce. Por. A. Muszala, *Embrion ludzki w starożytnej refleksji teologicznej,* Kraków 2009, s. 109-112.

[141] Por. Sw. Tomasz z Akwinu, *Kwestia o duszy,* tłum. Z. Włodek, W. Zega, Kraków 1996, s. 135-146.

[142] Por. M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 92-94; J.T. Eberl, *The beginning of personhood: a thomistic biological analysis,* B 14(2000), s. 151-152.

[143] Por. J.T. Eberl, *The beginning of personhood: a thomistic biological analysis,* art. cyt., s. 137-140; E. Torończak, *Antropologiczne podstawy statusu dziecka poczętego,* BZP 2(2005), s. 31-32.

[144] Por. J. de Dios Vial Correa, *Embrion ludzki iako organizm i jako ktoś spośród nas,* w: E. Sgreccia, T. Styczeń (red.), *Medycyna i prawo: za czy przeciw życiu? Materiały z sympozjum zorganizowanego w 50. rocznicę uchwalenia przez Organizację Narodów Zjednoczonych Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (Warszawa-Lublin-Kraków 30 Xl-5 XII 1998),* Lublin 1999, s. 66.

[145] E. Blechschmidt, *Das Wunder des Kleinen. Die frühen Verhaltensweisen des ungeborenen Kindes,* Kassel 1986, b. s., Za: H. Dobiosch, *Sztuczne zapłodnienie,* dz. cyt., s. 14.

[146] Por. J. Piegsa, *Człowiek - istota moralna,* Opole 2000, s. 15; S. Schwarz, *Czy istota w łonie matki jest rzeczywiście dzieckiem?,* C 3(1993), s. 92-96.

[147] Por. E. Otowicz, *Etyka życia. Biologiczny i teologiczny kontekst problematyki życia poczętego,* dz. cyt., s. 169-170; J.T. Eberl, *Thomistic principles andbioethics,* London-New York 2006, s. 40-42.

[148] Por. tamże, s. 169.

[149] Por. T. Biesaga, *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* art. cyt., s. 258.

[150] Wypowiedź cytowana za: J. Zabielski, *Zycie jako wartość,* A 2(2001), s. 9.

[151] A. Paszewski, *Zapłodnienie in vitro - powracający problem,* Z 4(2008), s. 31.

[152] Por. J.-M. Varaut, *Możliwe, lecz zakazane. O powinnościach prawa,* Warszawa 1996, s. 51.

Por. M. Machinek, *Embrion ludzki,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 138; H. Dobiosch, *Sztuczne zapłodnienie,* dz. cyt., Opole 1991, s. 14; J. Piegsa, *Człowiek - istota moralna,* Opole 2000, s. 15; J. Gula, *Problem człowieczeństwa dziecka nienarodzonego,* w: M. Kallas (red.), *W obronie poczętego,* dz. cyt., s. 123; A.J. Katolo, *Embrion ludzki - osoba czy rzecz?,* dz. cyt., s. 36.

[154] Omówienie tego zjawiska: patrz przypis nr 8.

[155] T. Biesaga, *Antropologiczny status embrionu ludzkiego,* art. cyt., s. 102--103.

[156] Krytykę takiej argumentacji przeprowadza A. Paszewski. Stwierdza on, że nie istnieją żadne biologiczne dowody na to, że po implantacji embrion staje się osobą. Biologia jedynie potwierdza naukową prawdę o rozwoju istoty ludzkiej: wszystkie stadia rozwojowe istoty w fazie prenatalnej są stadiami tego samego organizmu. Implantacja decyduje tylko o tym, czy istota ta będzie kontynuować swój rozwój Por. A. Paszewski, *Osoba zabłąkana w debacie bioetycznej,* Na 1(2003), s. 84-85.

[157] Por. R Bóckle, *Probleme um den Lebensbeginn. Medizinisch-ethische Aspekte,* w: *Handbuch der christlichen Ethik,* t. 2, Freiburg 1978, s. 36--59.

[158] Patrz: N.M. Ford, *Kiedy powstałem? Problem początku jednostki ludzkiej w historii, filozofii i w nauce,* Warszawa 1995, s. 140.

[159] Por. E. Otowicz, *Etyka życia. Biologiczny i teologiczny kontekst problematyki życia poczętego,* dz. cyt., s. 164. Warto podkreślić, że kryterium „smugi pierwotnej" (pojawienie się zalążka systemu nerwowego) jest kryterium biologicznym, które znajduje odzwierciedlenie w poglądach współczesnych biologów na „moment" wyłonienia się ludzkiego indywiduum. Patrz np.: K.M. Downs, *Embryological origins of the human individual,* DCB 27(2008), s. 6-7.

[160] Por. T. Ślipko, *Granice życia,* dz. cyt., s. 132-140; T. Biesaga, *Bioetyka początku życia Tadeusza Slipki,* w: tenże (red.), *Bioetyka polska,* dz. cyt., s. 14-21.

[161] T. Ślipko, *Problem animacji a status antropologiczny i etyczny zygoty wobec możliwości klonowania,* w: T. Biesaga (red.), *Bioetyka polska,* dz. cyt., s. 240.

[162] Por. tamże, s. 241.

[163] Por. tamże.

[164] Por. tamże, s. 242.

[165] Por. tamże, s. 244-245.

[166] Za tą teorią opowiadają się m. in.: W. Ruff, J. Reiter, J. Splitt, F. Bockle, J. Fuchs, J. Mahoney; Por. T. Biesaga, *Antropologiczny status embrionu ludzkiego,* dz. cyt., s. 105.

[167] Obecność mózgu konstytuuje „istotę ludzką" również w sensie medycznym. Por. J.M. Goldenring, *The brain - life theory: towards a consistent biological definition ofhumanness,* JME, 11(1985), s. 198-204.

[168] Por. D. Slęczek-Czakon, *Problem wartości i jakości życia w sporach bioetycznych,* Katowice 2004, s. 63; Z. Szawarski, *Etyka i przerywanie ciąży,* art. cyt., s. 177-178.

[169] Patrz: H.J. Morowitz, J.S. Trefił, *Jak powstaje człowiek. Nauka i spór o aborcję,* Warszawa 1995.

[170] Warto zwrócić uwagę na doniosły fakt, że omawiani autorzy (H.J. Morowitz, J.S. Trefił) w dyskusji nad momentem animacji embrionu ludzkiego posługują się niejasnym i nieprecyzyjnym terminem „człowieczość" (angielski neologizm *humanness)* zamiast pojęciem „człowieczeństwo".

[171] H.J. Morowitz, J.S. Trefił, *Jak powstaje człowiek. Nauka i spór o aborcję,* dz. cyt., s. 156.

[172] Por. B. Wójcik, *Status embrionu ludzkiego - stanowisko redukcjonistyczne, relatywistyczne,* w: T. Biesaga (red.), *Bioetyka polska,* dz. cyt., s. 254.

[173] Por. tamże, s. 252.

[174] Najnowsze badania donoszą, że percepcja bólu w przypadku płodu możliwa jest dopiero około 29-30 tygodnia ciąży. Por. S.J. Lee, H.J. Peter Ralston, E.A. Drey, J.C. Partridge, M.A. Rosen, *Fetal Pain. A Systematic multidisciplinary review of the evidence,* JAMA 294(2005), s. 952; J. Littleford, *Effects on the fetus and newborn of maternal analgesia and anesthesia: a review,* CJA 51(2004), s. 591; S. Derbyshire, *Fetal pain: do we know enough to do the right thing?,* RHM 16(2008), supl. nr 31, s. 117-126.

[175] E. Klimowicz, *Filozoficzne i etyczne podstawy poglądów na temat aborcji,* art. cyt., s. 24.

[17b] Por. D. Slęczek-Czakon, *Problem wartości i jakości życia w sporach bioetycznych,* dz. cyt., s. 67.

[177] Tamże.

[178] Tamże, s. 67

H.T. Engelhardt, *The foundations ofbioethics,* New York 1996, s. 138.

[180] Por. tamże, s. 105.

[181] Por. A. Filipowicz, *Bioetyka. Dialog w obronie życia,* Warszawa 2002, s. 102-103.

[182] Por. P. Singer, *Practical ethics,* Cambridge 1997, s. 87; T. Biesaga, *Pojęcie osoby a zasada jakości życia we współczesnej bioetyce,* w: Z. Morawiec (red.), *Ocalić cywilizację - ocalić ludzkie życie,* Kraków 2002, s. 56.

[183] Por. T. Biesaga, *Pojęcie osoby a zasada jakości życia we współczesnej bioetyce,* art. cyt., s. 57; tenże, *Bioetyka utylitarystyczna Zbigniewa Szawarskiego,* w: tenże (red.), *Bioetyka polska,* dz. cyt., s. 146-156.

[184] Z. Szawarski, *Etyka i przerywanie ciąży,* art. cyt., s. 179.

[185] W literaturze rozróżnia się potencjalność w sensie ścisłym i potencjalność w sensie czystej możliwości. Z. Szawarski posługuje się tym ostatnim pojęciem. Potencjalność w sensie ścisłym oznacza wewnętrzną zdolność bytu do rozwinięcia się z własnej mocy w to, czym (kim) jest. Natomiast w potencjalności rozumianej jako czystej możliwości dany byt może być użyty do innych, zewnętrznych celów, aniżeli jego własna celowość, np. żołądź, który posiada potencjalność do stania się dębem, może stać się pożywieniem, nawozem itp. Por. T. Biesaga, *Bioetyka utylitarystyczna Zbigniewa Szawarskiego,* art. cyt., s. 156. Analizę tych pojęć zobacz także w: W. Wolbert, *Argument potencjalności w dyskusji wokół początku życia,* art. cyt., s. 31-40; M. Reichlin, *The argument from potential. A reappraisal,* B 11(1997), s. 21-42. M. Machinek podkreśla, że używając terminu „potencjalność" w odniesieniu do embrionu, można

jedynie powiedzieć, że mamy do czynienia z „potencjalnym dorosłym", ale nigdy nie można powiedzieć, że embrion to „potencjalna osoba", czy też „potencjalny człowiek". Por. M. Machinek, *Czy istnieje przedosobowe życie ludzkie? Początek życia Człowieka jako problem filozoficzno-prawny,* w: H. Romanowska-Łakoimy, H. Kędzierska (red), *Człowiek i Człowieczeństwo. Strategia bycia i stawania się Człowiekiem. Fenomenologia Człowieczeństwa,* 1.1, Olsztyn 2002, s. 21-22.

186 Por. Z. Szawarski, *Zasada potencjalności i prawa moralne płodu,* art. cyt., s. 136; P. Morciniec, *Moralno-prawny status embrionu ludzkiego,* w: J. Kopiec, N. Widok (red.), *Człowiek i Kościół w dziejach,* Opole 1999, s. 503--504.

187 Por. B. Chyrowicz, *Bioetyka: Kolejny etap sporu o istotę człowieczeństwa,* Na 1(2003), s. 96-97; tenże, *Początek życia ludzkiego. Czy ludzka zygota ma status osoby?,* RF 3(2002), s. 215-216.

188 R. Spaemann, *Osoby. O różnicy między czymś a kimś,* Warszawa 2001, s. 40.

189 Tamże, s. 39.

190 Tamże, s. 300.

191 Por. T Biesaga, *Pojęcie osoby a zasada jakości życia we współczesnej bioetyce,* art. cyt., s. 60.

R. Spaemann, *Osoby,* dz. cyt., s. 302.

193 Por. T. Biesaga, *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* art. cyt., s. 262.

194 Patrz: punkt 2.2. niniejszego paragrafu.

195 Por. T. Biesaga, *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* art. cyt., s. 262; tenże, *Pojęcie osoby a zasada jakości życia we współczesnej bioetyce,* art. cyt., s. 60; tenże, *Podmiotowość człowieka w okresie prenatalnym,* StEB 2(2004), s. 215-216.

196 J. Piegsa, *Człowiek - istota moralna,* dz. cyt., s. 130.

197 Por. A.J. Katolo, *Embrion ludzki - osoba czy rzecz?,* dz. cyt., s. 46-66.

198 Patrz: R. Spaemann, *Osoby,* dz. cyt., *s.* 294.

199 Tamże, s. 296.

200 Por. tamże, s. 295-296.

201 Tamże.

202 Por. T. Biesaga, *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* art. cyt., s. 263; M. Machinek, *Embrion ludzki,* art. cyt., w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 142-143.

[203]R. Spaemann, *Osoby,* dz. cyt., s. 303-304; Por. T. Biesaga, *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* art. cyt., s. 263-264.

[204] Por. R. Spaemann, *Osoby,* dz. cyt., s. 305; tenże, *Czy wszyscy ludzie są osobami?, C* 3(1993), s. 105-106.

[205] Por. T. Biesaga, *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* art. cyt., s. 264.

[206] Tamże; T. Biesaga, *Błąd antropologiczny i jego skutki w bioetyce,* w: A. Maryniarczyk, K. Stępień (red.), *Błąd antropologiczny,* Lublin 2003, s. 195--196.

[207] Por. B. Wald, *Błąd antropologiczny i jego konsekwencje we współczesnej filozofii,* w: A. Maryniarczyk, K. Stępień (red.), *Błąd antropologiczny,* dz. cyt., s. 132.

[208] Por. B. Chyrowicz, *Bioetyka: Kolejny etap sporu o istotą człowieczeństwa,* art. cyt., s. 98.

[209] Polskie ustawodawstwo nie posiada normatywnej definicji embrionu ludzkiego. W ustawodawstwie europejskim definicja taka znajduje się np. w niemieckiej ustawie *Embryonenschutzgesetz* z 13 XII 1990 r. i w brytyjskiej ustawie *Human Fertilisation and Embriology Act* również z 1990 r. Por. M. Żelichowski, *Prawnokarna ocena pobierania embrionalnych komórek macierzystych,* CPKNP 2(2000), s. 71; A. Krajewska, *Current legal issues concerning embryo research in the UK. Aktualne problemy prawne dotyczące badań na embrionach w Wielkiej Brytanii,* Wrocław 2004, s. 42. W niniejszym paragrafie zamiennie używa się terminów „embrion ludzki" i „płód ludzki" w odniesieniu do ustawodawstwa polskiego oraz innych krajów.

[210] Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* Toruń 2002, s. 56; T. Smyczyński, *Pojęcie i status prawny ludzkiej istoty poczętej,* w: tenże (red.), *Wspomagana prokreacja ludzka. Zagadnienia legislacyjne,* Poznań 1996, s. 9-10.

[211] Rozważania w kwestii podmiotowości prawnej ludzkiego embrionu przeprowadza m.in. M. Żelichowski. Patrz: M. Żelichowski, *Podmiotowość prawna człowieka w okresie życia embrionalno-płodowego,* CPKNP 1(1997), s. 103-122. Zauważa on, że podmiotem prawa może być jedynie człowiek, choć prawo odnosi ten przymiot także do jednostek organizacyjnych tworzonych przez ludzi. Przyznanie zatem określonemu człowiekowi (grupie ludzi) podmiotowości prawnej jest uznaniem jego (ich) osobowości prawnej na gruncie prawa pozytywnego, uznaniem w ramach systemu prawnego, że jest „osobą ludzką' (są „osobami ludz-

kimi"). Brak natomiast tego atrybutu po stronie określonego człowieka (grupy ludzi) prowadzi w konsekwencji do tego, że nie jest on „osobą ludzką" (nie są „osobami ludzkimi") w rozumieniu prawa pozytywnego, nie respektuje się jego (ich) „człowieczeństwa Por. tamże, s. 117.

[212] Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 57.

[213] Niezamężna kobieta, Norma McCorvey, występująca pod pseudonimem Jane Roe, zarzuciła niekonstytucyjność przepisom kodeksu karnego stanu Teksas, które zabraniały dokonywania aborcji, z wyjątkiem zagrożenia życia matki. Uznała ona, że rozstrzygnięcie to narusza jej prawo do prywatności. Sąd Najwyższy stwierdził, że prawo kobiety do utrzymania lub przerwania ciąży jest częścią prawa do prywatności i jako takie podlega ochronie konstytucyjnej wypływającej z tzw. klauzuli prawidłowego wymiaru sprawiedliwości zawartej w Czternastej Poprawce do konstytucji. W związku z tym, w myśl orzeczenia Sądu Najwyższego, stanowe kodeksy karne, które dopuszczały aborcję jedynie w celu ratowania życia matki, nie uwzględniając innych interesów kobiety, są w sprzeczności z konstytucją. Zatem w pierwszym trymestrze ciąży decyzja o dokonaniu aborcji powinna być pozostawiona kobiecie, a jedynym ograniczeniem może być wymóg jej przeprowadzenia przez uprawnionego do tego lekarza. Natomiast od końca trzeciego trymestru ciąży powodem ingerencji władz może być wzgląd na zdrowie kobiety. Por. K. Wiak, *Problemy prawnej ochrony życia dziecka poczętego w orzecznictwie Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych,* B 45-46(1999), s. 301-305; T. Smyczyński, *Nasciturus w świetle ustawodawstwa o przerywaniu ciąży,* w: tenże (red.), *Wspomagana prokreacja ludzka,* dz. cyt., s. 33. Więcej na ten temat patrz: D.E. Brannen, R.C. Hanes, E.M. Shaw (ed.), *Supreme Court drama. Cases that changed America*, vol. 3, Detroit-New York 2001, s. 687-696.

[214] Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 57; Por. K. Wiak, *Ochrona dziecka poczętego w polskim prawie karnym,* Lublin 2001, s. 43-44.

[215] Dz.U. 1993, nr 17, poz. 78 z późn. zm.

[216] Por. J. Majewski, W. Wróbel, *Prawnokarna ochrona dziecka poczętego,* PiP 5(1993), s. 37.

[217] Dz.U. 1997, nr 88, poz. 553 z późn. zm.

[218] Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 58; V. Konarska-Wrzosek, *Ochrona dziecka w polskim prawie karnym,* Toruń

1999, s. 17; O. Nawrot, *Nienarodzony na ławie oskarżonych,* Toruń 2007, s. 301.

219 Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 58.

220 Por. tamże, s. 58-59; V. Konarska-Wrzosek, *Ochrona dziecka w polskim prawie karnym,* dz. cyt., s. 21-23.

221 Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 59. Por. O. Nawrot, *Nienarodzony na ławie oskarżonych,* dz. cyt., s. 303. Rozważania na temat statusu prawnego embrionu w fazie preimplantacyjnej patrz: J. Haberko, *Status cywilnoprawny ludzkiego embrionu w fazie przedimplantacyjnej,* PS 10(2008), s. 17-31.

224 W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 373--379.

225 Tamże, s. 59-60.

126 Por. J. Potulski, *Dziecko jako przedmiot czynu zabronionego,* Gdańsk 2007, s. 186-189.

227: Por. O. Nawrot, *Nienarodzony na ławie oskarżonych,* dz. cyt., s. 302-304.

228 Dz.U. 1964, nr 16, poz. 93 z późn. zm.

229 Patrz: W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 60.

230 Por M. Safjan, *życie poczętego: dobro prawnie chronione,* w: M. Kallas (red.), *W obronie poczętego,* dz. cyt., s. 182.

231 Dz.U. 1964, nr 9, poz. 59 z późn. zm.

232 Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 61; tenże, *W sprawie prawnego statusu nasciturusa,* PiP 6(1983), s. 103--104; R. Tokarczyk, *Prawa narodzin, życia i śmierci,* Zakamycze 2000, s. 165; J. Kremis, *Prawo spadkowe,* w: E. Gniewek (red.), *Podstawy prawa cywilnego,* Warszawa 2005, s. 578; J. Ignatowicz, *Prawo rodzinne,* Warszawa 2001, s. 65.

233 Patrz: W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 61.

234 Por. tamże, s. 65.

235 Por. tamże, s. 66; M. Safjan, *Zycie poczętego: dobro prawnie chronione,* art. cyt., s. 176-177.

236 Prawa, o których mowa w art. 182, dziecko nienarodzone uzyskuje warunkowo, tzn. ieżeli urodzi się żywe. Por. T. Smyczyński, *Prawo rodzinne i opiekuńcze,* Warszawa 1999, s. 259.

237 Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 68.

238 Por. tamże, s. 68-69.

[239] Por. tamże, s. 69.

[240] Por. tamże, s. 70.

[241] Por. tamże, s. 70-71.

[242] Por. M. Kalinowski, *Podmiotowość prawna podatnika,* Toruń 1999, s. 159-205.

[243] Kwestię podmiotowości prawnej *nasciturusa* w jego aspekcie bycia pacjentem omawiaj. Gula. Patrz: J. Gula, *Oprawach pacjenta... nienarodzonego,* E 45-46(1999), s. 276-289.

[244] Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 72.

[245] Por. tamże.

[246] Przez prawo procesowe rozumie się zespoły przepisów prawnych regulujących postępowanie sądowe (cywilne i karne) oraz postępowanie administracyjne.

[247] Artykuł ten ma następujące brzmienie: „Każdy człowiek od chwili urodzenia ma zdolność prawną".

[248] Zdolność prawna dziecka poczętego może być rozpatrywana w dwóch aspektach: niemajątkowym (jako zdolność bezwarunkowa) oraz majątkowym (jako zdolność warunkowa). W omawianym punkcie rozpatruje się warunek o charakterze zawieszającym, którego ziszczenie się (tzn. urodzenie żywego dziecka) spowoduje taki skutek prawny, że dziecko uzyska zdolność prawną już od poczęcia. Natomiast w przypadku związanym z urodzeniem martwego dziecka, należy uznać, że nie posiadało ono nigdy zdolności prawnej w sferze stosunków majątkowych. Por. S. Sadowska, *Status prawny dziecka poczętego w świetle uregulowań ustaw „aborcyjnych", Konstytucji RP i aktów prawa międzynarodowego,* E 61-62(2003), s. 315-316.

[249] Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 73.

[250] Por. tamże.

[251] Na przykład: Powszechna Deklaracja Praw Człowieka (art. 3), Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich i Politycznych (art. 6), Deklaracja o Prawach Człowieka (art. 2), Amerykańska Konwencja Praw Człowieka (art. 4), Afrykańska Karta Praw Człowieka i Ludów (art. 4). Patrz: *Prawa Człowieka. Dokumenty międzynarodowe,* opracowanie i przekład: B. Gronowska, T. Jasudowicz, C. Mik, Toruń 1993.

[252] Na przykład w konstytucjach: Polski z 2 IV 1997 r. (art. 38), Estonii z 24 II1918 r. (art. 16), Hiszpanii z 27 XII 1978 r. (art. 15), Chorwacji z 22 XII 1990 r. (art. 21), Macedonii z 17 XI1999 r. (art. 11), Rumunii z 21 XI1991 r. (art. 22), Litwy z 25 X 1992 r. (art. 18), Słowacji z 1 IX

1992 r. (art. 15), Czech z 16 XII 1992 r. (art. 6) i wielu innych. Patrz: K. Wiak, *Problemy prawnej ochrony życia dziecka poczętego w orzecznictwie Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych,* art. cyt., s. 300.

[253] Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 73.

[254] Por. tamże, s. 74.

[255] Przykładem może być orzeczenie Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych Ameryki z 1973 r. w sprawie *Roe v. Wade,* w którym Sąd Najwyższy stwierdził wyraźnie, że płód ludzki nie jest osobą w rozumieniu Konstytucji, nie jest też obywatelem i nie przysługuje mu prawo do życia. Por. W. Lang (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* dz. cyt., s. 74.

[256] Por. tamże.

[257] Por. tamże, s. 75.

[258] Por. tamże, s. 79.

[259] Por. M. Gałązka, *Prawo francuskie wobec embrionu in vitro,* PiP 6(2000), s. 72.

[260] Por. S. Sadowska, *Problematyka podmiotowości prawnej dziecka poczętego w aspekcie wyrażenia zgody kobiety w ciąży na leczenie na gruncie prawodawstwa Wielkiej Brytanii,* ZiP 1(2009), s. 27.

[261] Ustawa ta została stworzona w oparciu o prace powołanej w Wielkiej Brytanii Komisji do Spraw Ludzkiego Zapłodnienia i Embriologii, na czele którei stanęła M. Warnock. Komisja ta opublikowała w 1984 r. raport (*Raport Warnock*), w którym embrion uznany został za rzecz niebędącą podmiotem praw majątkowych i obrotu handlowego. Ten standard statusu prawnego sztucznie wytworzonych embrionów jest standardem dominującym we współczesnych regulacjach prawnych odnoszących się do wspomaganej prokreacji. W raporcie tym postuluje się, by nie wprowadzać całkowitego zakazu produkcji i wykorzystania żywych embrionów ludzkich powstałych *in vitro,* lecz by zezwolić na nie w ramach wyznaczonych jednoznacznymi zakazami, warunkami i limitami czasowymi. Wyrażono zgodę na przechowywanie zamrażanych embrionów, jednak w ściśle określonych granicach i pod nadzorem statutowych władz koncesujących. Mimo że uznano szczególny status moralny embrionu, dopuszczono możliwość przeprowadzania eksperymentów pod ścisłym nadzorem do 14 dnia po zapłodnieniu. Zezwolono także na wykorzystanie do celów badawczych, również przez 14 dni, nadwyżki embrionów pozostałej po przeprowadzeniu zabiegu sztucznego zapłodnienia pod warunkiem uzyskania zgody dawców komórek rozrodczych. Komisja zaproponowała również, by prawnie zagwaranto-

wać możliwość wykorzystania do badań embrionów powstałych *in vitro,* bez względu na cel, w jakim zostały stworzone, uwzględniając także embriony stworzone wyłącznie w celach badawczych. Por. A. Krajewska, *Current legal issues concerning emhryo research in the UK,* dz. cyt., s. 38; M. Warnock, *St Catherines college seminars: the Warnock report,* BMJ 291(1985), s. 187-189.

[262] Por. A. Krajewska, *Current legal issues concerning emhryo research in the UK,* dz. cyt., s. 43; M. Machinek, *Spór o status ludzkiego embrionu,* Olsztyn 2007, s. 294-296.

[263] Por. M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 111-112; J.W. Ochmański, *Ochrona embrionu i techniki wspomaganego rozrodu w niemieckiej ustawie o ochronie embrionów,* w: J. Gadzinowski, L. Pawelczyk, J. Wiśniewski (red.), *Dawanie życia. Problemy wspomagania rozrodu człowieka,* Poznań 2003, s. 107-109; M. Machinek, *Spór o status ludzkiego embrionu, dz.* cyt., s. 297.

[264] Por. M. Schooyans, *Aborcja a polityka,* Lublin 1991, s. 57.

[265] Por. K. Stępień, *Błąd antropologiczny w dziedzinie prawa,* w: A. Maryniarczyk, K. Stępień (red.), *Błąd antropologiczny,* dz. cyt., s. 281.

[266] Kongregacja Nauki Wiary, *„Questio de abortu". Deklaracja o przerywaniu ciąży (18.11. 1974),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej,* Tarnów 1998, nr 13.

[267] Tertulian, *Apologetyk,* tłum. J. Sajdak, Poznań 1947, IX, 8.

[268] Od początku istnienia Kościoła katolickiego zabicie płodu ludzkiego traktowane było jako wielkie zło moralne i poważne przestępstwo, za które nakładano wielkie kary i pokuty. Por. A.J. Katolo, *Bioetyka starożytności chrześcijańskiej,* Warszawa 2003, s. 47-48; W. Góralski, *Ochrona dziecka nienarodzonego w świetle doktryny i prawa Kościoła,* w: M. Kallas (red.), *W obronie poczętego,* dz. cyt., s. 128-153; J. Salij, *Pytania nieobojętne,* Poznań 1998, s. 263-265. Współcześnie Kościół wyraził potępienie praktyki przerywania ciąży także poprzez usankcjonowanie aborcji karą ekskomuniki *latae sententiae* dla wszystkich, którzy się tego czynu dopuszczają, oraz dla tych, którzy pozytywnie współdziałają w dokonaniu tego aktu, po zaistnieniu skutku. Akt, o którym mowa, prawodawca kościelny zakwalifikował jako przestępstwo przeciwko życiu i wolności człowieka i zawarł w Kodeksie prawa kanonicznego z 1983 r. w kanonie nr 1398. W przywołanym kanonie prawodawca posługuje się tylko terminem „przerywanie ciąży", nie odwołując się do pojęć opisujących

istotę ludzką w prenatalnej fazie rozwoju. Tym samym nie określa wprost statusu embrionu ludzkiego. Por. *Kodeks prawa kanonicznego,* kan. 1398; J. Grężlikowski, *Ochrona nienarodzonych w świetle doktryny i prawa kościelnego,* HD 2-3(1996), s. 74-77; J. Syryjczyk, *Kanoniczne prawo karne. Część szczególna,* Warszawa 2003, s. 178-179. Niektórzy autorzy wyprowadzają tezę o podmiotowości prawnej płodu ludzkiego na podstawie wyżej przywołanego kanonu oraz kanonu nr 871 tegoż kodeksu, który przyznaje żyjącym płodom poronionym zdolność do przyjęcia chrztu. Por. L. Świto, *Osobowość prawna nasciturusa w prawie kanonicznym i polskim,* StWarm 35(1998), s. 397-403; T. Pawluk, *Prawo kanoniczne według Kodeksu Jana Pawła II,* t. 2, Olsztyn 1986, s. 369.

[269] Por. *Katechizm Kościoła katolickiego,* Poznań 1994, nr 364.

[270] Por. A.F. Dziuba, *Świadectwem Kościoła jest także jego milczenie - wokół animacji embrionu ludzkiego,* w: J. Nagórny, P. Kieniewicz (red.), *Geny - wolność zapisana? Przesłanie moralne Kościoła,* Lublin 2005, s. 123--126.

[271] Jan Paweł II, *Kościół domaga się prawa do życia dla każdej istoty ludzkiej. Do uczestników zgromadzenia plenarnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" (27.02. 2002),* ORpol 6(2002), s. 23.

[272] Por. A.R Dziuba, *Świadectwem Kościoła jest także jego milczenie - wokół animacji embrionu ludzkiego,* art. cyt., w: J. Nagórny, P. Kieniewicz (red.), *Geny - wolność zapisana?,* dz. cyt., s. 129.

[273] Por. tamże.

[274] Kongregacja Nauki Wiary, *Instrukcja „Dignitas personae" dotycząca niektórych problemów bioetycznych (12.12.2008),* w: ORpol 1(2009), s. 9-21.

[275] Por. A. Muszala, *Współczesna biologia a nauczanie Kościoła katolickiego,* Krzeszowice 2003, s. 14.

[276] Por. H. Skorowski, *Problematyka praw człowieka,* Warszawa 2005, s. 93.

[277] Por. Papieska Rada „Iustitia et Pax", *Kompendium nauki społecznej Kościoła,* Kielce 2005, s. 98.

[278] Por. Z.J. Kijas, *Początki świata i człowieka,* Kraków 2004, s. 95-96.

[279] Sobór Watykański II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes",* w: Sobór Watykański II, *Konstytucje. Dekrety. Deklaracje,* Poznań 2002, nr 24.

[280] Por. Jan Paweł II *List do Rodzin z okazji Roku Rodziny „Gratissimam sane" (02.02.1994),* w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II,* t. 1, Kraków 1997, nr 9.

[281] Por. A. Rudziewicz, *Współczesne metody selekcji eugenicznej a norma personalistyczna*, w: T. Biesaga (red.), *Bioetyka personalistyczna,* Kraków 2006, s. 231.

[282] Por. J. Savulescu, *Is there a „right not to be born"? Reproductive decision making, options and the right to information,* JME 28(2002), s. 65.

[283] Warto zaznaczyć, że wyrażenie „wrongful life" w szerokim rozumieniu po raz pierwszy użyte zostało w roku 1963 w USA w stanie Illinois. W sprawie sądowej *Zepeda v. Zepeda* dziecko (w pełni zdrowe) domagało się od swojego ojca biologicznego odszkodowania z tego powodu, że urodziło się jako pozamałżeńskie. Z powodu pozamałżeńskiego pochodzenia powód pozbawiony został naturalnej, pełnej rodziny, narażony na dyskomfort bycia dzieckiem pozamałżeńskim, a także pozbawiony możliwości dziedziczenia po ojcu i jego krewnych. W tych okolicznościach nie powinien był, jego zdaniem, w ogóle się urodzić. Por. B. Steinbock, *Life before birth. The moral and legal status of embryos and fetuses,* New York 1996, s. 115; T. Justyński, *Poczęcie i urodzenie się dziecka jako źródło odpowiedzialności cywilnej,* Zakamycze 2003, s. 228-229.

[284] W prawodawstwie USA istnieje zapis o prawie do urodzenia się „jako w pełni zdrowa i funkcjonalna jednostka". W konsekwencji takiego sformułowania pojawiły się roszczenia z tytułu „złego urodzenia" (ang. *wrongful birth),* skierowane przeciw lekarzom, którzy nie uprzedzili rodziców o możliwości wystąpienia u dziecka anomalii genetycznej. Por. C. Żekanowski, *Genetyka medyczna: problemy i zagrożenia,* w: B. Chyrowicz (red.), *Granice ingerencji w naturę,* Lublin 2001, s. 97.

[285] Patrz na ten temat: T. Biesaga, *Jakość życia,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 218-221.

[286] Por. D. Kornas-Biela, *Diagnostyka prenatalna,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 103-104. Skrajną formę omawianej tendencji prezentuje D. Benatar. Uważa on, że „nieurodzenie się w ogóle" stanowi nie tylko lepszą alternatywę w stosunku do „urodzenia się upośledzonym", ale jest jedyną słuszną opcją wobec samego faktu życia, które postrzega jako zawsze krzywdzące dla osoby. W myśl nihilistycznych poglądów filozofa lepsze jest „nieurodzenie się w ogóle" niż doznawanie krzywdy przez sam fakt życia. Patrz: D. Benatar, *Better never to have been. The harm of coming into existence,* Oxford-New York 2006.

[287] Jako argument „z ekonomii" za dokonywaniem aborcji płodów dotkniętych upośledzeniem podaje się niekiedy zestawienie kosztów diagnostyki prenatalnej i aborcji w porównaniu z kosztami wychowania i leczenia

dzieci obciążonych defektami. W ten sposób szacuje się, że np. koszty utrzymania i terapii dzieci z zespołem Downa są około 500 razy wyższe niż wydatki związane z prenatalną detekcją tego schorzenia i terminacji ciąży. Por. M. Tamborska-Zedlewska, *Czy współczesna genetyka stanowi dziedzictwo idei eugenicznych?*, w: M. Musielak (red.), *Między filozofią a bioetyką. Konsekwencje społeczno-etyczne rozwoju biomedycyny,* Poznań 2005, s. 221.

[288] Por. E. Ettorre, *Reproductive genetics, gender and the body,* London--New York 2002, s. 21-22.

[289] Por. A. Rudziewicz, *Współczesne metody selekcji eugenicznej a norma personalistyczna,* art. cyt., s. 231-232; W. Glannon, *Genes, embryos, and future people,* B 12(1998), s. 187.

[290] Por. Kongregacja Nauki Wiary, *Deklaracja o eutanazji „Iura et bona" (05.05.1980),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 2.

[291] Por. G. Neumayr, *The new eugenics,* „The American Spectator" June 2005, s. 25.

[292] Patrz dla przykładu deklarację mężczyzny A. Davis'a obarczonego ciężką postacią wrodzonej wady rozszczepu kręgosłupa (łac. *myelomeningocele spina bifida),* w której potwierdza, że jest człowiekiem bardzo szczęśliwym z faktu, że rodzice pozwolili mu żyć mimo istnienia schorzenia: A. Davis, *Right to life of handicapped,* w: H. Kuhse, P. Singer (ed.), *Bioethics. An anthology,* Oxford 2006, s. 334-335.

[293] Por. B. Chyrowicz, *Bioetyka i ryzyko,* dz. cyt., s. 74.

[294] Z. Szawarski, *Etyka i badania prenatalne,* MpD 11(2002), s. 27.

[295] Tamże, s. 29.

[296] Przykładem takiego postrzegania życia z kalectwem może być sprawa upośledzonego chłopca, Francuza Nicolasa Perruchea, w której rodzice i rodzeństwo domagali się w jego imieniu wysokich odszkodowań za to, że urodził się z syndromem Gregga, oznaczającym poważną niepełnosprawność i ociężałość umysłową. Chodziło o przyznanie odszkodowania dotkniętemu wieloma upośledzeniami nastolatkowi, który skarżył się, że z powodu błędów lekarskich nie został usunięty, gdy znajdował się jeszcze w łonie matki, i w efekcie przyszedł na świat i musi żyć jako człowiek niepełnosprawny. Jego matka, która w czasie ciąży przeszła nierozpoznaną różyczkę, wyraziła wolę przerwania ciąży, gdyby badania laboratoryjne wykazały, że zaraziła się tą chorobą. Sąd w orzeczeniu z 29.03.2002 r. orzekł, iż w wyniku urodzenia dziecka obciążonego defektem, rodzice ponieśli szkodę i przyznał im z tego tytułu wysokie

odszkodowanie. Por. J. Chanteur, *Wyrok w sprawie Perruche i jego ofiary,* C 4(2004), s. 52-53; M. Spriggs, J. Savulescu, *The Perruche judgment and the „right not to be born",* JME 28(2002), s. 63-64.

[297] Jan Paweł II, *Trzeba raz jeszcze stwierdzić: każde życie jest święte. Przemówienie do uczestników XI Międzynarodowego Kongresu Medycyny Perinatalnej (14.04.1988),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 3.

[298] Por. Z. Zdebski, T. Homa, *Laparoskopia w położnictwie,* GP 4(1998), s. 7-8.

[299] Jan Paweł II, *Podstawy deontologii lekarskiej. Przemówienie do uczestników zjazdu Światowego Towarzystwa Lekarskiego (29.10.1983),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 6.

[300] Por. G. Koss, *Komórki życia i śmierci,* dz. cyt., s. 102.

[301] Por. tamże, s. 103-104.

[302] Por. S. Kornas, *Współczesne eksperymenty medyczne w ocenie etyki katolickiej,* Częstochowa 1986, s. 84.

[303] Por. A. Michalska, T. Twardowski, *Prawo człowieka do integralności genetycznej a terapia genowa. Standardy międzynarodowe,* WO 3(1999), s. 94-95.

[304] Warto odnotować, że prawo do tożsamości genetycznej istnieje od 2001 r. w zapisie Konstytucji Grecji i oznacza zakaz dyskryminacji na podstawie cech genetycznych, zakaz klonowania reprodukcyjnego (tego typu klonowanie ma na celu powołanie do życia osoby o identycznym profilu genetycznym jak osoba klonowana), a także zakaz manipulacji zmierzających do zmiany dziedzictwa genetycznego jednostki. Podobne postanowienia, dotyczące tożsamości genetycznej, znajdują się w Federalnej Konstytucji Szwajcarii oraz w Konstytucji Portugalii. Por. M. Grzymkowska, *Standardy bioetyczne w prawie europejskim,* Warszawa 2009, s. 175.

[305] Por. tamże, s. 174-176.

[306] Por. B. Drożdż, *Fundamentalne prawa człowieka - refleksja w kontekście ludzkiej godności,* „Perspectiva" 1(2007), s. 52.

[307] Por. M. Nesterowicz, *Prawo medyczne,* Toruń 2005, s. 228.

[308] Por. R.S. Shapiro, *Bioethics issues surrounding the beginning of life. Legal aspects in the United States,* w: A.S. litis, S.H. Johnson, B.A. Hinze (ed.), *Legal perspectives in bioethics,* New York-London 2008, s. 131; D.I. Hoffman, G.L. Zellman, C.C. Fair, J.F. Mayer, J.G. Zeitz, W.E. Gib-

bons, T.G. Turner, *Cryopreserved embryos in the United States and their availability for research,* FS 79(2003), s. 1063.

[309] Por. E.C. Brugger, *„Other selves": moral and legal proposals regarding the personhood of cryopreserved human embryos,* TMB 30(2009), s. 119.

[310] Patrz m.in.: B.P. Brown, J.T. Eberl, *Ethical considerations in defense of embryo adoption,* w: S.-V. Brakman, D.F. Weaver (ed.), *The ethics of embryo adoption and the catholic tradition,* Springer-Verlag 2007, s. 103--118; W.E. May, *Catholic bioethics and the gift of human life,* Huntington 2000, s. 94-108; H. Watt, *A brief defense of frozen embryo adoption,* NCBQ 2(2001), s. 151-154.

[311] W USA istnieją już od lat ośrodki prowadzące programy adopcyjne dla „nadliczbowych" embrionów. Patrz: J.L. Davidson, *A successful embryo adoption,* NCBQ 2(2001), s. 229-233.

[312] O naturze „macierzyństwa zastępczego" i trudnościach etycznych związanych z tego rodzaju praktyką patrz: strona 129 i następne.

[313] Por. S. Kellmeyer, *Embryo adoption. A form of in vivo organ donation?,* NCBQ 2(2007), s. 268-269.

[314] Patrz: M.P. Faggioni, *Zagadnienie zamrożonych embrionów,* ORpol 10(1996), s. 52.

[315] Należy zaznaczyć, że do działań, które mają służyć ochronie zdrowia dziecka nienarodzonego, w pierwszym rzędzie zobligowani są rodzice dziecka, a zwłaszcza matka, która poprzez pewne negatywne działania (np. używanie narkotyków, nikotyny, alkoholu, złe odżywianie, brak troski o własne zdrowie) może spowodować pogorszenie stanu zdrowia dziecka nie tylko w wymiarze fizycznym, ale także w aspekcie zdrowia psychicznego. Patrz: R.P. Martin, S.C. Dombrowski, *Prenatal exposures. Psychological and educational consequences for children,* Springer 2008; E.A. Miller, S.E. Manning, SA. Rasmussen, J. Reefhuis, M.A. Honein, *Maternal exposure to tobacco smoke, alcohol and caffeine, and risk of anorectal atresia: National Birth Defects Prevention Study 1997-2003,* PPE 23(2009), s. 9-17. Medycyna współczesna wskazuje na wyraźny związek niektórych schorzeń dziecka ze stresem przeżywanym przez matkę w okresie ciąży. Najnowsze badania medyczne podkreślają negatywny wpływ matczynych hormonów stresu na rozwijający się mózg płodu, co skutkuje zwiększonym ryzykiem zapadalności na chorobę autystyczną (ang. *autistic disorder)* i inne choroby o podłożu neurologicznym, takie jak schizofrenia czy depresja. Stąd prenatalna troska o zdrowie dziecka winna prowadzić matkę do świadomego unikania i ograniczania czynni-

ków stresogennych w czasie trwania ciąży. Por. D.K. Kinney, K.M. Munir, D.J. Crowley, A.M. Miller, *Prenatal stress and risk for autism,* NBR 32(2008), s. 1519-1532.

[316] Patrz: C.K. Olson, K.M. Kepler-Noreuil, P.A. Romitti, W.T. Budelier, G. Ryan, A.E.T. Sparks, B.J.V. Voorhis, *In vitro fertilization is associated with an increase in major birth defects,* FS 84(2005), s. 1308-1315; M. Hansen, C. Bower, E. Milne, N. de Klerk, J.J. Kurinczuk, *Assisted reproductive technologies and the risk of birth defects - a systematic review,* HR 20(2005), s. 328-338; J. Reefhuis, M.A. Honein, L.A. Schieve, A. Correa, C.A. Hobbs, S.A. Rasmussen, *Assisted reproductive technology and major structural birth defects in the United States,* HR 24(2009), s. 360-366.

[317] System genomowego piętnowania rodzicielskiego (imprintingu genomowego) to zjawisko polegające na różnej ekspresji genów u dziecka w zależności od ich pochodzenia rodzicielskiego. Por. W. Reik, J. Walter, *Genomie imprinting: parental influence on the genome,* NRG 2(2001), s. 21-32.

[318] Patrz: I.N. Lebedev, V.P. Puzyrev, *Epigenetic perspectives of safety in assisted reproductive technologies,* RJG 43(2007), s. 1157-1171; C. Allen, W. Reardon, *Assisted reproduction technology and defects of genomic imprinting,* BJOG 112(2005), s. 1589-1594.

[319] Patrz: M. Kagami, T. Nagai, M. Fukami, K. Yamazawa, T. Ogata, *Silver-Russel syndrome in a girl born after in vitro fertilization: partial hypermethylation at the differentially methylated region of PEG1/MEST,* JARG 24(2007), s. 131-136.

[320] Por. S. Cebrat, *Zapłodnienie in vitro - dylematy genetyka,* Z 4(2008), s. 51; Patrz również: A.C. Moll, S.M. Imhof, J.R.M. Cruysberg, A.Y.N. Schouten-van Marten Boers, F.E. van Leeuwen, *Incidence of retinoblastoma in children born after in vitro fertilization,* L 361(2003), s. 308-310.

[321] Por. S. Cebrat, *Zapłodnienie in vitro - dylematy genetyka,* art. cyt., s. 51--52; R. Klemetti, T. Sevon, M. Gissler, E. Hemminki, *Health of children born as a result of in vitro fertilization,* P 118(2006), s. 1819--1827; S. Koivurova, A.-L. Hartikainen, M. Gissler, E. Hemminki, M.-R. Jarvelin, *Post-neonatal hospitalization and health care costs among IVF children: a 7-year follow-up study,* HR 22(2007), s. 2136-2141.

[322] Por. I. Blickstein, *Do multiple gestations raise the risk of cerebral palsy?,* CP 31(2004), s. 399-400.

[323] Por. S. Wołczyński, M. Zbucka, M. Leśniewska, *Zdrowie dzieci z ciąż po leczeniu technikami rozrodu wspomaganego medycznie,* EP 56(2005), s. 977; S. Cebrat, *Zapłodnienie in vitro - dylematy genetyka,* art. cyt., s. 52.

[324] Patrz przykład terapii w oparciu o komórki macierzyste pochodzenia embrionalnego (płodowego): R. Vawada, J. Woodbury, M. Covey, S.W. Levison, H. Mehmed, *Stem cell therapies for perinatal brain injuries,* SFNM 12 (2007), s. 259-272.

[325] Jan Paweł II, *Prawda, która rządzi światem i kieruje życiem ludzi. Przemówienie do Papieskiej Akademii Nauk (10.11.2003),* ORpol 3(2004), s. 27.

[326] Patrz na przykład: H. Matusi, H. Gardiner, *Fetal intervention for cardiac disease: The cutting edge of perinatal care,* SFNM 12(2007), s. 482-489; S. Cavalheiro, A.F. Moron, S.T. Zymberg, P. Dastoli, *Fetal hydrocephalus - prenatal treatment,* ChNS 19(2003), s. 561-573; A. Czekański, *Prenatalna kortykosteroidoterapia w stymulacji dojrzałości płuc płodu,* GP 6(2003), s. 32-33; R. Rahbar, A. Vogel, L.B. Myers, L.A. Bulich, L. Wilkins-Haug, C.B. Benson, I.A. Grabie, D. Levine, S.J. Fishman, R.W. Jennings, J.A. Estroff, C.E. Barnewolt, *Fetal surgery in otolaryngology,* AOHNS 131(2005), s. 393-398; R.M. Sydorak, M.R. Harrison, *Congenital diaphragmatic hernia: advances in prenatal therapy,* CP 30(2003), s. 465-479; D. Oepkes, P.A. van Scheltema, *Intrauterine fetal transfusions in the management of fetal anemia and fetal thrombocytopenia,* SFNM 12(2007), s. 432-438; J.P. Bruner, *Intrauterine surgery in myelomeningocele,* SFNM 12(2007), s. 471-476; M. Yamamoto, Y. Ville, *Laser treatment in twin-to-twin transfusion syndrome,* SFNM 12(2007), s. 450-457.

[327] W USA istnieje obecnie wiele ośrodków hospicyjnych, które prowadzą program opieki paliatywnej dla płodów i noworodków zdiagnozowanych jako terminalnie chore. Por. N. Banerjee, *A place to turn when a newborn is fated to die,* „The New York Times" 13 March 2007, s. A1. Również w Polsce inicjuje się tego rodzaju praktyki. Perinatalną opiekę paliatywną dla dzieci mieszkających we własnych domach wprowadziło w 1994 r. Warszawskie Hospicjum dla Dzieci (WHD). Dla przykładu w latach 1994-2005 WHD objęło opieką paliatywną 46 noworodków i niemowląt, spośród których siedmioro zostało skierowanych do wspomnianego ośrodka jeszcze przed urodzeniem na podstawie prenatalnego rozpoznania istnienia schorzenia letalnego. W tych przypadkach rodzice mieli możliwość wyboru opieki paliatywnej jako alternatywy wobec aborcji. Por. T. Dangel, J. Szymkiewicz-Dangel, *Opieka paliatywna*

w perinatologii, w: B. Chazan, W. Simon (red.), *Aborcja. Przyczyny, następstwa, terapia,* Wrocław 2009, s. 277-283; U. Dudziak, *Przerywanie ciąży w ocenie ekspertów - pokłosie międzynarodowej konferencji o aborcji,* RT 10(2005), s. 151.

[328] Por. A.C.G. Breeze, C.C. Lees, A. Kumar, H.H. Missfelder-Lobos, E.M. Murdoch, *Palliative care for prenatally diagnosed lethal fetal abnormality,* ADCFNE 92(2007), s. F56-F58; A. Roush, P. Sullivan, R. Cooper, J.W. McBride, *Perinatal hospice,* NINR 7(2007), s. 216--221; J. Ramer-Chrastek, M.V. Thygeson, *A perinatal hospice for an unborn child with a life-limiting condition,* IJPN 11(2005), s. 274-276; M. D'Almeida, R.F. Hume, A. Lathrop, A. Njoku, B.C. Calhoun, *Perinatal hospice: family-centered care of the fetus with a lethal condition,* JAPS 11(2006), s. 52-55.

[329] Por. Międzynarodowa Komisja Teologiczna, *Nadzieja zbawienia dla dzieci zmarłych bez chrztu,* Radom 2008, s. 9-10.

[330] Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, *Karta Pracowników Służby Zdrowia (Watykan 1995),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 25.

[331] Por. R. Otowicz, *Etyka życia. Biologiczny i teologiczny kontekst problematyki życia poczętego,* dz. cyt., s. 192,195.

[332] Por. M. Machinek, *Zycie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 136.

[333] W1997 r. w USA doszło do urodzeniu żywej zdrowej dziewczynki przez 63-letnią zamężną kobietę, która zaszła w ciążę w wyniku zapłodnienia *in vitro* darowanej komórki jajowej. Patrz: R.J. Paulsen, M.H. Thornton, M.M. Francis, H.S. Salvador, *Successful pregnancy in a 63-year-old woman,* FS 67(1997), s. 949-951.

[334] Por. M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 134.

[335] Por. A. Witek, M. Bojdys-Szyndlar, *Ciąża po 40. roku życia - nowa norma w położnictwie,* PM 5(2006), s. 308-309.

[336] Ryzyko wystąpienia aberracji chromosomowych (najczęściej zespołu Downa) u płodu wzrasta wraz z wiekiem matki. I tak w przypadku syndromu Downa częstość występowania u ciężarnych poniżej 30 r. życia wynosi poniżej 1 na 1000 ciąż, w wieku 35 lat - 1 na 400, w wieku 40 lat - 1 na 105, w wieku 44 - 1 na 35, natomiast w wieku 49 lat osiąga poziom 1 na 12. Ponadto większość embrionów pozyskiwanych od kobiet po 37 roku życia wykazuje nieprawidłowości chromosomalne i zawiera wszystkie możliwe kombinacje monosomii i trisomii. Por. tamże, s. 307-308.

[337] Por. J. Umiastowski, *Sytuacja człowieka poczętego in vitro we współczesnej cywilizacji,* w: A. Wojciechowski (red.), *Sympozjum naukowe: sytuacja człowieka słabego we współczesnej cywilizacji: Toruń, 10 maja 1997 roku,* Toruń 1999, s. 56, 59.

[338] W ustawodawstwach niektórych państw istnieje zapis o prawie dziecka do poznania swoich rodziców naturalnych (np. poznania dawcy spermy). Tak jest m.in. w Hiszpanii, gdzie istnieje obowiązek podania personaliów dawcy spermy, gdy wiąże się to z nadzwyczajnymi potrzebami ochrony dziecka. Prawodawstwo austriackie gwarantuje każdemu dziecku (po ukończeniu 14 roku życia) prawo poznania danych swoich rodziców genetycznych (dawców gamet). Natomiast w Szwecji, Holandii, Wielkiej Brytanii oraz w Serbii i Czarnogórze, przyznaje się dziecku prawo do uzyskania informacji o swoim biologicznym ojcu (dawcy spermy) po osiągnięciu przez nie „wystarczającej dojrzałości". Dojrzałość taką stwierdza się zwykle w momencie, kiedy dziecko zada odpowiednie pytanie o swoją biologiczną genezę, np. „Czy ty jesteś moim tatą?". Warto odnotować fakt, że w myśl przepisów szwedzkich to rodzice zobowiązani są do udzielenia informacji dziecku na temat biologicznego ojca. W Hiszpanii i Austrii podobny obowiązek spoczywa na szpitalu, w którym dokonano zabiegu zapłodnienia *in vitro.* Znamiennym jest fakt, że w efekcie wprowadzenia w Szwecji prawa dziecka do znajomości własnych rodziców genetycznych zanotowano drastyczny spadek osób gotowych stać się dawcami spermy. Prawo jednostki do poznania swoich korzeni biologicznych uznaje się także w Niemczech, Szwajcarii i Norwegii. Natomiast w krajach, w których prawo regulujące sztuczną prokreację wprowadza ścisły wymóg anonimowości dawcy komórek rozrodczych wykluczona zostaje możliwość poznania biologicznych korzeni przez dziecko (np. w Słowenii, Danii, Belgii, Francji). W niektórych państwach, jak np. w Islandii, większy nacisk kładzie się na prawo do prywatności dawcy gamet, niż prawo dziecka do poznania biologicznych korzeni, pozostawiając dawcy prawo wyboru odnośnie do ujawnienia swoich danych bądź ich zatajenia. Por. M. Grzymkowska, *Standardy bioetyczne w prawie europejskim,* dz. cyt., s. 190; L. Niebrój, *U początków ludzkiego życia,* dz. cyt., s. 116.

[339] Pierwszy w historii kontrakt o macierzyństwo zastępcze miał miejsce w USA w 1976 roku. Por. C. Adamec, L.C. Miller, *Encyclopedia of adoption,* New York 2007, s. 278.

[340] Por. M. Nesterowicz, *Prawo medyczne,* dz. cyt., s. 218.

[341] Jan Paweł II, *List do Rodzin z okazji Roku Rodziny „Gratissimam sane" (02.02.1994),* dz. cyt., w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II,* dz. cyt., nr 9.

[342] Por. B. Jawień, S. Matusik, *Techniki wspomaganego rozrodu - więź biologiczna czy duchowa,* AUMCS LIX(2004), supl. nr XIV, s. 392.

[343] Prawo dziecka do wychowania prenatalnego oraz koncepcję wychowania prenatalnego sformułowała po raz pierwszy na gruncie polskim D. Kornas-Biela. Patrz: D. Kornas-Biela, *Rodzina w kontekście wychowania prenatalnego,* RT 10(2005), s. 35-53.

[344] Por. tamże, s. 35-43; D. Kornas-Biela, *Psychologia i pedagogika wobec statusu dziecka prenatalnego,* w: T. Biesaga (red.), *Bioetyka personalistyczna,* dz. cyt., s. 310-314.

[345] Patrz: J.A. Robertson, *Preconception gender selection,* AJOB 1(2001), s. 2-9; E. Dahl, *Sex selection: sorting sperm as a gateway to the sorting society?,* w: L. Skene, J. Thompson (ed.), *The sorting society. The ethics of genetic screening and therapy,* Cambridge 2008, s. 21-35.

[346] Por. E. Dahl, *Sex selection: sorting sperm as a gateway to the sorting society?,* art. cyt., s. 29.

[347] J. Feinberg, *The child's right to an open future,* w: W. Aiken, H. LaFollette (ed.), *Whose child? Children's rights parental authority and state power,* Totowa 1980, s. 124-153.

[348] Por. J. McMillan, *Reproductive technologies. Sex selection,* w: S.G. Post (ed.), *Encyclopedia ofbioethics,* vol. 4, New York 2004, s. 2269.

[349] Patrz: M. Spriggs, *Genetically selected baby free of inherited predisposition to early-onset Alzheimer's disease,* JME 28(2002), s. 290.

[350] Patrz: C. Tilstone, *UK clinicians to screen embryos for BRCA mutations,* LO 5(2004), s. 704; Z. Kmietowicz, *UK clinic allowed to screen embryos for rare bowel cancer,* BMJ 329(2004), s. 1061.

[351] Patrz: J. Savulescu, M. Hemsley, A. Newson, B. Foddy, *Behavioural genetics: why eugenic selection is preferable to enhancement,* JAP 23(2006), s. 157-171.

[352] Patrz: E. Stein, *Choosing the sexual orientation of children,* B 12(1998), s. 1-24; C.L. Ten, *The use of reproductive technologies in selecting the sexual orientation, the race, and the sex of children,* B 12(1998), s. 45-48.

[353] Patrz: C. Dennis, *Deaf by design,* N 431(2004), s. 894-896; R. Nunes, *Deafness, genetics and dysgenics,* MHCP 9(2006), s. 25-31; M. Spriggs, *Lesbian couple create a child who is deaf like them,* JME 28(2002), s. 283.

[354] Patrz na przykład: J. Savulescu, *In defense of selection for nondisease genes,* AJOB 1(2001), s. 16-19.

[355] Więcej na temat koncepcji „projektowania dzieci" patrz: R.M. Green, *Babies by design. The ethics of genetic choice,* London 2009.

[356] Patrz: tenże, *Sex selection: the case for,* w: H. Kuhse, P. Singer (ed.), *Bioethics. An anthology,* dz. cyt., s. 145-149.

[357] Patrz: J. Davis, *Selecting potential children and unconditional parental love,* B 22(2008), s. 258-268.

[358] Por. J. Savulescu, *Procreative beneficence: why we should the best children,* B 15(2001), s. 413-426; tenże, *Procreative beneficence: reasons to not have disabled children,* w: L. Skene, J. Thompson (ed.), *The sorting society. The ethics of genetic screening and therapy,* dz. cyt., s. 51-67; J. Savulescu, G. Kahane, *The moral obligation to create children with the best chance of the best life,* B 23(2009), s. 274-290.

[359] Por. Jan Paweł II, *Badania nad genomem ludzkim. Przemówienie do uczestników IV Zgromadzenia Plenarnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" na temat badań nad genomem ludzkim (24.02.1998),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 4.

[360] Benedykt XVI, *Człowiek to coś więcej niż kombinacja informacji genetycznych. Przemówienie do uczestników XVZgromadzenia Zwyczajnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" (21.02.2009),* ORpol 4(2009), s. 32.

[361] Tamże, s. 31.

[362] Benedykt XVI, *Zycie jest pierwszym dobrem, jakie otrzymujemy od Boga, i podstawą wszystkich innych. Przemówienie do uczestników zgromadzenia plenarnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" (24.02.2007),* ORpol 5(2007), s. 44.

[363] Por. L. Silver, *Raj poprawiony. Nowy wspaniały świat?,* Warszawa 2002, s. 211.

[364] Por. M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka,* dz. cyt., s. 57.

[365] Choć manipulacje genetyczne na ludzkich zarodkach ogólnie są zakazane, to naukowcy w cieniu laboratoriów próbują dokonywać tego typu poczynań. Uczeni z Weill Medical College przy Cornell University w Nowym Jorku jesienią 2007 roku opublikowali notę informującą o otrzymaniu ludzkich i mysich embrionów na drodze modyfikacji genetycznych. Otrzymane zarodki rozwijały się do stadium 100 komórek, po czym je zniszczono. Patrz: N. Zaninovic, J. Hao, J. Pareja, D. James, S. Rafii, Z. Rosenwaks, *Genetic modification of preimplantation embryos*

and embryonic stem cells (ESC) by recombinant lentiviral vectors: efficient and stable method for creating transgenic embryos and ESC, FS 88(2007), s. S310. Powyższy eksperyment wywołał w świecie falę protestów z pewnym opóźnieniem, bo dopiero w maju 2008 roku, kiedy to David King z brytyjskiej organizacji Human Genetics Alert, nagłośnił ten problem. Por. A. Pollack, *Engineering by scientists on embryo stirs criticism,* „The New York Times" 13.05.2008, s. A14.

[366] Por. J. Savulescu, *Genetic interventions and the ethics of enhancement of human beings,* w: B. Steinbock (ed.), *The Oxford handbook ofbioethics,* Oxford 2007, s. 517.

[367] Por. tamże, s. 522.

[368] Por. D.B. Resnik, *The moral significance of the therapy-enhancement distinction In human genetics,* w: H. Kuhse, P. Singer (ed.), *Bioethics. An anthology,* dz. cyt., s. 214; Jan Paweł II, *Podstawy deontologii lekarskiej. Przemówienie do uczestników zjazdu Światowego Towarzystwa Lekarskiego (29.10.1983),* dz. cyt., w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 6.

[369] Por. G. Koss, *Komórki życia i śmierci,* dz. cyt., s. 124.

[370] Por. T. Kraj, *Klonowanie,* art. cyt., w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 237.

[371] Por. A.J. Katolo, *Embrion ludzki - osoba czy rzecz?,* dz. cyt., s. 131.

[372] Papieska Akademia „Pro Vita", *Refleksje na temat klonowania (25.06. 1997),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 3.

[373] Tamże.

[374] Por. tamże.

[375] Por. B. Chyrowicz, *Bioetyka i ryzyko,* dz. cyt., s. 156.

[376] Pierwsze „dziecko-dawca" przyszło na świat w USA. W 2000 r. urodził się Adam Nash, którego zaistnienie związane było z ciężką chorobą krwi jego starszej siostry. Dzięki transplantacji szpiku kostnego od brata Mollie cierpiąca na letalne schorzenie (anemia Fanconiego) została wyleczona. Warto dodać, że wyselekcjonowanie „dawcy" pociągnęło za sobą wytworzenie 30 embrionów, spośród których tylko jeden został implantowany do macicy i urodził się jako Adam Nash. Por. B.M. Dickens, *Preimplantation genetic diagnosis and 'saviour siblings',* IJGO 88(2005), s. 94-95; Y. Verlinsky, S. Rechitsky, W. Schoolcraft, C. Strom, A. Kuliev, *Preimplantation diagnosis for Fanconi anemia combined with HLA matching,* JAMA 285 (2001), s. 3130-3133.

[377] Jan Paweł II, *Człowieka nie można sprowadzić do przedmiotu. List do Michela Camdessus, przewodniczącego Tygodni Społecznych Francji (15.11. 2001),* w: G. Koss, *Komórki życia i śmierci,* dz. cyt., nr 3.

[378] Por. D. King, *Why we should not permit embryos to be selected as tissue donors,* w: H. Kuhse, P. Singer (ed.), *Bioethics. An anthology,* dz. cyt., s. 158-161.

[379] Por. A.J. Katolo, *Kriokonserwacja,* w: A. Muszala (red.), *Encyklopedia bioetyki,* dz. cyt., s. 250.

[380] Por. Jan Paweł II, *Eksperyment w biologii. Przemówienie do uczestników Tygodnia Studiów zorganizowanego przez Papieską Akademię Nauk (23.10.1982),* w: K. Szczygieł (red.), *W trosce o życie,* dz. cyt., nr 4.

[381] Por. Benedykt XVI, *O pełne poszanowanie życia od chwili poczęcia. Przemówienie do uczestników kongresu zorganizowanego przez Papieską Akademię „Pro Vita" (16.09.2006),* ORpol 12(2006), s. 18.

Bibliografia

Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych, opracował Zespół Biblistów Polskich z inicjatywy benedyktynów tynieckich, wydanie piąte, Poznań 2002.

Nauczanie Kościoła:

Benedykt XVI, *Człowiek to coś więcej niż kombinacja informacji genetycznych. Przemówienie do uczestników XV Zgromadzenia Zwyczajnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" (21.02.2009),* „L'Osservatore Romano" (2009), s. 30-32.

Benedykt XVI, *O pełne poszanowanie życia od chwili poczęcia. Przemówienie do uczestników kongresu zorganizowanego przez Papieską Akademię „Pro Vita" (16.09.2006),* „L'Osservatore Romano" 12(2006), s. 117-18.

Benedykt XVI, *Zycie jest pierwszym dobrem, jakie otrzymujemy od Boga, i podstawą wszystkich innych. Przemówienie do uczestników zgromadzenia plenarnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" (24.02.2007),* „L'Osservatore Romano" 5(2007), s. 44-45.

Jan Paweł II, *„Evangelium vitae". O wartości i nienaruszalności życia ludzkiego (25.03.1995),* w: Szczygieł K. (red.), W *trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej,* Tarnów 1998, s. 41-134.

Jan Paweł II, *Badania nad genomem ludzkim. Przemówienie do uczestników IV Zgromadzenia Plenarnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" na temat badań nad genomem ludzkim (24.02.1998),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej*, Tarnów 1998, s. 296--299.

Jan Paweł II, *Człowieka nie można sprowadzić do przedmiotu. List do Michela Camdessus, przewodniczącego Tygodni Społecznych Francji (15.11.2001),* w: Koss G., *Komórki życia i śmierci. Etyczna ocena pozyskiwania ludzkich komórek macierzystych,* Kraków 2006, s. 165-170.

Jan Paweł II, *Eksperyment w biologii. Przemówienie do uczestników Tygodnia Studiów zorganizowanego przez Papieską Akademią Nauk (23.10.1982),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej* , Tarnów 1998, s. 196-199.

Jan Paweł II, *Kościół domaga się prawa do życia dla każdej istoty ludzkiej. Do uczestników zgromadzenia plenarnego Papieskiej Akademii „Pro Vita" (27.02.2002),* „L'Osservatore Romano" 6(2002), s. 21-23.

Jan Paweł II, *List do Rodzin z okazji Roku Rodziny „Gratissimam sane" (02.02.1994),* w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II,* 1.1, Kraków 1997, s. 210-215.

Jan Paweł II, *Podstawy deontologii lekarskiej. Przemówienie do uczestników zjazdu Światowego Towarzystwa Lekarskiego (29.10.1983),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej,* Tarnów 1998, s. 204-211.

Jan Paweł II, *Prawda, która rządzi światem i kieruje życiem ludzi. Przemówienie do Papieskiej Akademii Nauk (10.11.2003),* „L'Osservatore Romano" 3(2004), s. 26-27.

Jan Paweł II, *Trzeba raz jeszcze stwierdzić: każde życie jest święte. Przemówienie do uczestników XI Międzynarodowego Kongresu Medycyny Perinatalnej (14.04.1988),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej,* Tarnów 1998, s. 204-208.

Katechizm Kościoła katolickiego, Poznań 1994.

Kodeks prawa kanonicznego, Poznań 1984.

Kongregacja Nauki Wiary, *„Donum vitae". Instrukcja o szacunku dla rodzącego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania. (22.02.1987),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej,* Tarnów 1998, s. 360-385.

Kongregacja Nauki Wiary, *„Questio de abortu". Deklaracja o przerywaniu ciąży (18.11.1974),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej,* Tarnów 1998, s. 303-315.

Kongregacja Nauki Wiary, *Deklaracja o eutanazji „Iura et bona" (05.05.1980),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej* , Tarnów 1998, s. 333-339.

Kongregacja Nauki Wiary, *Instrukcja „Dignitas personae" dotycząca niektórych problemów bioetycznych (12.12.2008),* w: „L'Osservatore Romano" 1(2009), s. 9-21.

Międzynarodowa Komisja Teologiczna, *Nadzieja zbawienia dla dzieci zmarłych bez chrztu,* Radom 2008.

Papieska Akademia „Pro Vita", *Refleksje na temat klonowania (25.06.1997),* w: Szczygieł K. (red.), *W trosce o życie Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej* , Tarnów 1998, s. 634-640.

Papieska Rada „Iustitia et Pax", *Kompendium nauki społecznej Kościoła,* Kielce 2005.

Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, *Karta pracowników służby zdrowia (Watykan 1995),* w: Szczygieł K. (red), *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej* , Tarnów 1998, s. 549--627.

Sobór Watykański II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium etspes",* w: Sobór Watykański II, *Konstytucje. Dekrety. Deklaracje,* Poznań 2002, s. 510-606.

Akty normatywne:

Dz.U. 1964, nr 16, poz. 93 z poźn. zm. - Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r., Kodeks cywilny

Dz.U. 1964, nr 9, poz. 59 z późn. zm. - Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r., Kodeks rodzinny i opiekuńczy

Dz.U. 1993, nr 17, poz. 78 z późn. zm. - Ustawa o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży z dnia 7 stycznia 1993 r.

Dz.U. 1997, nr 88, poz. 553 z późn. zm. - Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r., Kodeks karny.

Literatura:

Aboulghar M.A., *Perinatal complications of assisted reproduction,* „Croatian Medical Journal" 46(2005), s. 751-756.

Adamec C., Miller L.C., *Encyclopedia of adoption,* New York 2007.

Adams B., Xiao Q., Xu Q., *Stem cell therapy for vascular disease,* „Trends in Cardiovascular Medicine" 17(2007), s. 246-251.

Ahmad I., *Stem cells: New opportunities to treat eye diseases,* „Investigative Ophthalmology & Visual Science" 42(2001), s. 2743-2748.

Allen C., Reardon W., *Assisted reproduction technology and defects of genomic imprinting,* „BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology" 112(2005), s. 1589-1594.

Anthonioz P., *Etre et ne pas naitre. L'autonomie de I'embryon,* „Feu et Lumiere" 198(2001), s. 28-30.

Arystoteles, O *duszy,* w: tenże, *Dzieła wszystkie,* tłum. Siwek P., t. 3, Warszawa 1992, s. 33-146.

Arystoteles, O *rodzeniu się zwierząt,* w: tenże, *Dzieła wszystkie,* t. 4, tłum. A. Paciorek, L. Regner, P. Siwek, Warszawa 2003, s. 78-247.

Arystoteles, *Zoologia,* w: tenże, *Dzieła wszystkie,* t. 3, tłum. P. Siwek, Warszawa 1992, s. 340-614.

Baart E.B., Berg I. van den., Martini E., Eussen H.J., Fauser B.C. J.M., Opstal Van D., *FISH analysis of 15 chromosomes in human day 4 and 5 preimplantation embryos: the added value of extended aneuploidy detection,* „Prenatal Diagnosis" 27(2007), s. 55-63.

Bal J., *Metody badania kwasów nukleinowych,* w: tenże (red.), *Biologia molekularna w medycynie. Elementy genetyki klinicznej,* Warszawa 2001, s. 80-94.

Banaszczyk R., *Inne techniki rozrodu wspomaganego w leczeniu niepłodności,* w: Radwan J. (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* Poznań 2005, s. 119-121.

Banerjee N., *A place to turn when a newborn is fated to die,* „The New York Times" 13 March 2007, s A1.

Bartel H., *Embriologia,* Warszawa 2004.

Bavister B.D., *Early history of in vitro fertilization,* „Reproduction" 124 (2002), s. 181-196.

Benacerraf B.R., Barss V.A., Saltzman D.H., Greene M.F., Penso C.A., Frigoletto F.D., *Fetal abnormalities: diagnosis or treatment with percutaneous umbilical blood sampling under continuous US guidance,* „Radiology" 166(1988), s. 105-107.

Benatar D., *Better never to have been. The harm of coming into existence,* Oxford-New York 2006.

Bernard J., *Od biologii do etyki,* Warszawa 1994.

Bielańska-Osuchowska Z., *Embriologia,* Warszawa 1993.

Bielańska-Osuchowska Z., *Jak zaczyna się życie człowieka,* Warszawa 1994.

Biesaga T., *Antropologiczny status embrionu ludzkiego,* w: tenże (red.), *Podstawy i zastosowania bioetyki,* Kraków 2001, s. 101-112.

Biesaga T., *Bioetyka początku życia Tadeusza Ślipki,* w: tenże (red.), *Bioetyka polska,* Kraków 2004, s. 14-21.

Biesaga T., *Bioetyka utylitarystyczna Zbigniewa Szawarskiego,* w: tenże (red.), *Bioetyka polska,* Kraków 2004, s. 145-164.

Biesaga T., *Błąd antropologiczny i jego skutki w bioetyce,* w: Maryniarczyk A., Stępień K. (red.), *Błąd antropologiczny,* Lublin 2003, s. 191-199.

Biesaga T., *Jakość życia,* w: Muszala A. (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 218-221.

Biesaga T., *Komórki macierzyste i klonowanie - nadzieje i zagrożenia,* „Medycyna Praktyczna" 10(2004), s. 21-29.

Biesaga T., *Podmiotowość człowieka w okresie prenatalnym,* „Studia Ecologiae et Bioethicae" 2(2004), s. 213-218.

Biesaga T., *Pojęcie osoby a zasada jakości życia we współczesnej bioetyce,* w: Morawiec Z. (red.), *Ocalić cywilizację - ocalić ludzkie życie,* Kraków 2002, s. 53-63.

Biesaga T., *Status embrionu - stanowisko personalizmu ontologicznego,* w: tenże (red.), *Bioetyka polska,* Kraków 2004, s. 257-264.

Bijma H.H., Heine A. van der, Wildschut H.I., *Decision-making after ultrasound diagnosis offetal abnormality,* „European Clinics in Obstetrics and Gynaecology" 3(2007), s. 89-95.

Black E., *Wojna przeciw słabym. Eugenika i amerykańska kampania na rzecz stworzenia rasy panów,* Warszawa 2004.

Blackburn L., *U. K. embryos may be screened for cancer risk,* „Science" 312(2006), s. 984.

Blechschmidt E., *Das Wunder des Kleinen. Die frùhen Verhaltensweisen des ungeborenen Kindes,* Kassel 1986.

Blickstein I., *Do multiple gestations raise the risk of cérébral palsy?*, „Clinics in Perinatology" 31(2004), s. 395-408.

Błońska-Fajfrowska B., *Przegląd metod diagnostycznych stosowanych w medycynie perinatalnej,* Katowice 1999.

Bocian E., Limon J., *Metody badań cytogenetycznych,* w: Bal J. (red.), *Biologia molekularna w medycynie. Elementy genetyki klinicznej,* Warszawa 2001, s. 95-115.

Bóckle F., *Probleme um den Lebensbeginn. Medizinisch-ethische Aspekte,* w: *Handbuch der christlichen Ethik,* t. 2, Freiburg 1978, s. 36-59.

Boyd P.A., Chamberlain P., Hicks N.R., *6-year experience of prenatal diagnosis in an unselected population in Oxford, UK,* „Lancet" 352(1998), s. 1577-1581.

Brannen D.E., Hanes R.C., Shaw E.M. (ed.), *Supreme Court drama. Cases that changed America,* vol. 3, Detroit-New York 2001.

Breeze A.C.G., Lees C.C., Kumar A., Missfelder-Lobos H.H., Murdoch E.M., *Palliative care for prenatally diagnosed lethal fetal abnormality,* „Archives of Disease in Childhood: Fetal 8i Neonatal Edition" 92(2007), s. F56-F58.

Brown B.P., Eberl J.T., *Ethical considerations in defense of embryo adoption,* w: Brakman S.-V., Weaver D.F. (ed.), *The ethics of embryo adoption and the catholic tradition,* Springer-Verlag 2007, s. 103-118.

Brugger E.C., *„Other selves": moral and legal proposals regarding the personhood of cryopreserved human embryos,* „Theoretical Medicine and Bioethics" 30(2009), s. 119.

Bruner J.P., *Intrauterine surgery in myelomeningocele,* „Seminars in Fetal & Neonatal Medicine" 12(2007), s. 471-476.

Bryan E.M., *Problemy selektywnej redukcji liczby płodów,* w: Abramsky L., Chappie J. (red.), *Diagnostyka prenatalna,* Warszawa 1996, s. 190--199.

Bryant L., Hewison J.D., Green J.M., *Attitudes towards prenatal diagnosis and termination in women who a sibling with Down's syndrome,* „Journal of Reproductive and Infant Psychology" 23(2005), s. 180-198.

Carroll S.G.M., Davies T., Kyle P. M., Abdel-Fattah S., Soothill P.W., *Fetal karyotyping by chorionic villus sampling after the first trimester,* „BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology" 106 (1999), s. 1035-1040.

Catte L. De, Camus M., *FoulonW., Monochronic high-order multiple pregnancies and multifetal pregnancy reduction,* „Obstetrics and Gynecology" 100(2002), s. 561-566.

Cavalheiro S., Moron A.F., Zymberg S.T., Dastoli P., *Fetal hydrocephalus - prenatal treatment,* „Child's Nervous System" 19(2003), s. 561--573.

Cebrat S., *Zapłodnienie in vitro - dylematy genetyka,* „Znak" 4(2008), s. 43--53.

Chan A.W.S., Dominko T., Luetjens C.M., Neuber E., Martinovich C.C., Hewitson L., Simerly C.R., Schatten G.P., *Clonal propagation of primate offspring by embryo splitting,* „Science" 287(2000), s. 317-319.

Chanteur J., *Wyrok w sprawie Perruche i jego ofiary,* „Communio" 4(2004), s. 52-63.

Chen C.P., Kiel M.E., Sadowski D., McKinnon R.D., *From stem cells to oligodendrocytes: prospects for brain therapy,* „Stem Cell Reviews" 3(2007), s. 280-288.

Chung Y., Klimanskaya I., Becker S., Li T., Maserati M., Lu S.-J., Zdravkovic T., Ilic D., Genbacev O., Fisher S., Krtolica A., Lanza R., *Human embryonic stem cell lines generated without embryo destruction,* „Cell Stem Cell" 2(2008), s. 113-117.

Chyrowicz B., *Bioetyka i ryzyko. Argument „równi pochyłej" w dyskusji wokół osiągnięć współczesnej genetyki,* Lublin 2000.

Chyrowicz B., *Bioetyka: Kolejny etap sporu o istotę człowieczeństwa,* „Nauka" 1(2003), s. 95-101.

Chyrowicz B., *Początek życia ludzkiego. Czy ludzka zygota ma status osoby?,* „Roczniki Filozoficzne" 3(2002), s. 205-218.

Coghlan A., *Are human-animal „cybrids" really possible?,* „New Scientist" 195(2007), s. 42.

Cohen J., Trounson A., Dawson K., Jones H., Hazekamp J., Nygren Karl--Gosta, Hamberger L., *The early days of IVF outside the UK,* „Human Reproduction Update" 11(2005), s. 539-459.

Colombo R., *Embrion to już człowiek,* Warszawa 2002.

Colombo R., *The process of fertilization and its stages. From parental gametes to a developing one-cell embryo,* w: Sgreccia E., Laffitte J. (ed.), *The human embryo before implantation. Scientific aspects and bioethical considerations. Proceedings of the twelfth assembly of the Pontifical Academy for Life (Vatican City, 27 February - 1 March 2006),* Citta del Vaticano 2007, s. 37-127.

Conn C.M., Cozzi J., Harper J.C., Winston R.M.L., Delhanty J.D.A., *Preimplantation genetic diagnosis for couples at high risk of Down syndrome pregnancy owing to parental translocation or mosaicism,* „Journal of Medical Genetics" 36(1999), s. 45-50.

Connor J.M., Ferguson-Smith M.A., *Podstawy genetyki medycznej,* Warszawa 1991.

Cooke I., *ART babies: a time bomb the making?,* „The Obsterician 8t Gynaecologist" 7(2005), s. 177-182.

Cookson C., *Hybrid human and cow embryo created,* „Financial Times", 2 April 2008, s. 3.

Coppi P. De, Bartsch G., Siddiqui M.M., Xu T| Santos C.C., Perin L., Mostoslavsky G., Serre A.C., Snyder E.Y., Yoo J.J., Furth M.E., Soker S., Atala A., *Isolation of amniotic stem cell lines with potential for therapy,* „Nature Biotechnology" 25(2007), s. 100-106.

Czekański A., *Prenatalna kortykosteroidoterapia w stymulacji dojrzałości płuc płodu,* „Ginekologia Praktyczna" 6(2003), s. 32-33.

D'Almeida M., Hume R.F., Lathrop A., Njoku A., Calhoun B.C., *Perinatal hospice: family-centered care of the fetus with a lethal condition,* „Journal of American Physicians and Surgeons" 11(2006), s. 52-55.

Dahl E., *Sex selection: sorting sperm as a gateway to the sorting society?,* w: Skene L., Thompson J. (ed.), *The sorting society. The ethics of genetic screening and therapy,* Cambridge 2008, s. 21-35.

Dangel T., Szymkiewicz-Dangel J., *Opieka paliatywna w perinatologii,* w: Chazan B., Simon W. (red.), *Aborcja. Przyczyny, następstwa, terapia,* Wrocław 2009, s. 277-283;

Davidson J.L., *A successful embryo adoption,* „The National Catholic Bioethics Quarterly" 2(2001), s. 229-233.

Davis A., *Right to life of handicapped,* w: Kuhse H., Singer P. (ed.), *Bioethics. An anthology,* Oxford 2006, s. 334-335.

Davis J., *Selecting potential children and unconditional parental love,* „Bioethics" 22(2008), s. 258-268.

Dennis C., *Deaf by design,* „Nature" 431(2004), s. 894-896.

Derbyshire S., *Fetal pain: do we know enough to do the right thing?,* „Reproductive Health Matters" 16(2008), supl. nr 31, s. 117-126.

Dickens B.M., *Preimplantation genetic diagnosis and 'saviour siblings',* „International Journal of Gynecology and Obstetrics" 88(2005), s. 91--96.

Dios Vial Correa J. de, *Embrion ludzki jako organizm i jako ktoś spośród nas,* w: Sgreccia E., Styczeń T. (red.), *Medycyna i prawo: za czy przeciw życiu? Materiały z sympozjum zorganizowanego w 50. rocznicę uchwalenia przez Organizację Narodów Zjednoczonych Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (Warszawa-Lublin-Kraków 30X1-5 XII 1998),* Lublin 1999, s. 56-68.

Dobiosch H., *Sztuczne zapłodnienie,* Opole 1991.

Downs K.M., *Embryological origins of the human individual,* „DNA and Cell Biology" 27(2008), s. 3-7.

Drożdż B., *Fundamentalne prawa człowieka - refleksja w kontekście ludzkiej godności,* „Perspectiva" 1(2007), s. 48-61.

Duchliński P., *Hybrydy i chimery,* w: Muszala A. (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 202-204.

Dudziak U., *Przerywanie ciąży w ocenie ekspertów - pokłosie międzynarodowej konferencji o aborcji,* „Roczniki Teologiczne" 10(2005), s. 151.

Dyk W., *Etyczny wymiar człowieka,* Szczecin 2002.

Dziuba A.R, *Świadectwem Kościoła jest także jego milczenie - wokół animacji embrionu ludzkiego,* w: Nagórny J., Kieniewicz P. (red.), *Geny - wolność zapisana? Przesłanie moralne Kościoła,* Lublin 2005, s. 123-132.

Eberl J.T., *The beginning ofpersonhood: a thomistic biological analysis,* „Bioethics" 14(2000), s. 151-152.

Eberl J.T., *Thomistic principles and bioethics,* London-New York 2006.

Edgar D.H., Archer J.. Bourne H., *The application and impact of cryopreservation of early cleavage stage embryos in assisted reproduction,* „Human Fertility" 8(2005), s. 225-230.

Eng C.M., Desnick R.J., *Experiences in molecular-based prenatal screening for Ashkenazi Jewish genetic diseases,* w: Desnick R.J., Kaback M.M. (ed.), *Tay-Sachs disease,* San Diego 2001, s. 275-296.

Engelhardt H.T., *The foundations of bioethics,* New York 1996.

Ettorre E., *Reproductive genetics, gender and the body,* London-New York 2002.

Evans M.I., Britt D.W., *Fetal reduction,* „Seminars in Perinatology" 29(2005), s. 321-329.

Faggioni M.P., *Zagadnienie zamrożonych embrionów,* „L'Osservatore Romano" 10(1996), s. 50-52.

Farquhar C.M., *Ectopic pregnancy,* „Lancet" 366(2005), s. 583-591.

Feinberg J., *The child's right to an open future,* w: Aiken W., LaFollette H. (ed.), *Whose child? Children's rights parental authority and state power,* Totowa 1980, s. 124-153.

Fijałkowski W., *Ekologia pierwszej fazy życia ludzkiego,* „Ethos" 1-2(1994), s. 217-228.

Filipowicz A., *Bioetyka. Dialog w obronie życia,* Warszawa 2002.

Ford N.M., *Kiedy powstałem? Problem początku jednostki ludzkiej w historii, filozofii i w nauce,* Warszawa 1995.

Friedman J.M., Dill F.J., Hayden M.R., McGillivray B.C., *Diagnostyka prenatalna,* w: Limón J. (red.), *Genetyka,* Wrocław 1997, s. 235-249.

Friedman J.M., Mc Gillivray B., *Genetyka rozwoju,* w: Limon J. (red.), *Genetyka,* Wrocław 1997, s. 201-213.

Gałązka M., *Prawo francuskie wobec embrionu in vitro,* „Państwo i Prawo" 6(2000), s. 63-74.

Garret C., Carlton L., *Diagnostyka prenatalna - trudne decyzje,* w: Abramsky L., Chappie J. (red.), *Diagnostyka prenatalna,* Warszawa 1996, s. 116-140.

Gearhart J., *New potential for human embryonic stem cells,* „Science" 282(1998), s. 1061-1062.

Gerecht-Nir S., Itskovitz-Eldor *J., Human embryonic stem cells: a potential source for cellular therapy,* „American Journal of Transplantation" 4(2004), suplement nr 4, s. 51-57.

Gianaroli L., Magli M.C., Ferraretti A.P., *Preimplantation genetic diagnosis,* w: Vayena E., Rowe P.J., Griffin P.D. (ed.), *Current practices and controversies in assisted reproduction. Report of a meeting on „Medical, ethical and social aspects of assisted reproduction" held at WHO headquarters in Geneva, Switzerland 17-21 September 2001,* Geneva 2002, s. 210-219.

Glannon W., *Genes, embryos, and future people,* „Bioethics" 12(1998), s. 187-211.

Goldenring J.M., *The brain - life theory: towards a consistent biological definition of humanness,* „Journal of Medical Ethics" 11(1985), s. 198--204.

Góralski W., *Ochrona dziecka nienarodzonego w świetle doktryny i prawa Kościoła,* w: Kallas M. (red.), *W obronie poczętego,* Pelplin 1991, s. 128--153.

Green R.M., *Babies by design. The ethics of genetic choice,* London 2009.

Gręźlikowski J., *Ochrona nienarodzonych w świetle doktryny i prawa kościelnego,* „Homo Dei" 2-3(1996), s. 69-85.

Grudzień A., *Kryterium człowieczeństwa embrionu ludzkiego,* „Bioetyczne Zeszyty Pediatrii" 2(2005), s. 17-26.

Grzymkowska M., *Standardy bioetyczne w prawie europejskim,* Warszawa 2009.

Gula J., *O prawach pacjenta... nienarodzonego,* „Ethos" 45-46(1999), s. 276-289.

Gula J., *Problem człowieczeństwa dziecka nienarodzonego,* w: Kallas M. (red.), *W obronie poczętego,* Pelplin 1991, s. 104-126.

Haberko J., *Status cywilnoprawny ludzkiego embrionu w fazie przedimplantacyjnej,* „Przegląd Sądowy" 10(2008), s. 17-31.

Hammond K.R., *Multifetal pregnancy reduction,* „Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing" 27(1998), s. 338-343.

Hankins G.V.D., Saade G.R., *Factors influencing twins and zygosity,* „Paediatric and Perinatal Epidemiology" 19(2005), suplement nr 1, s. 8-9.

Hansen M., Bower C, Milne E., Klerk N. de, Kurinczuk J.J., *Assisted reproductive technologies and the risk of birth defects - a systematic review,* „Human Reproduction" 20(2005), s. 328-338.

Hodges H., Reuter I., Pilcher H., *Prospects and perils of stem cell repair of the central nervous system: a brief guide to current science,* w: Rees D., Rose S. (ed.), *The new brain sciences. Perils and prospects,* Cambridge 2004, s. 195-212.

Hoffman D.I., Zellman G.L., Fair C.C., Mayer J.F., Zeitz J.G., Gibbons W.E., Turner T.G., *Cryopreserved embryos in the United States and their availability for research,* „Fertility and Sterility" 79(2003), s. 1063-1069.

Holden C., *Scientists create human stem cell line from „dead" embryos,* „Science" 313(2006), s. 1869.

Hudson K.L., *Embryo biopsy for stem cells: trading old problems for new,* „Hastings Center Report" 36(2006), s. 50-51.

Hugues J.-N., *Ovarian stimulation for assisted reproductive technologies,* w: Vayena E., Rowe P.J., Griffin P.D. (ed.), *Current practices and controversies in assisted reproduction. Report of a meeting on „Medical, ethical and social aspects of assisted reproduction" held at WHO headquarters in Geneva, Switzerland 17-21* ***September*** *2001,* Geneva 2002, s. 102--125.

Hussey N.D., Davis T., Hall J.R., Barry M.F., Draper R., Norman R.J., Rudzki Z., *Preimplantation genetic diagnosis for fi-thalassaemia using sequencing of single cell PCR products to detect mutations and polymorphic loci,* „Molecular Human Reproduction" 8(2002), s. 1136-1143.

Hwang W.S., Lee B.C., Lee C.K., Kang S.K., *Cloned human embryonic stem cells for tissue repair and transplantation,* „Stem Cell Reviews" 1(2005), s. 99-110.

Hwang W.S., Lee B.C., Lee C.K., Kang S.K., *Human embryonic stem cells and therapeutic cloning,* „The Journal of Veterinary Science" 6(2005), s. 87-96.

Ignatowicz J., *Prawo rodzinne,* Warszawa 2001.

Illanes S., Abdel-Fattah S., Soothill P., *Non-invasive prenatal diagnosis,* „The Obsterician & Gynaecologist" 8(2006), s. 91-95.

Jain T., Missmer S.A., Gupta R.S., Hornstein M.D., *Preimplantation sex selection demand and preferences in infertility population,* „Fertility and Sterility" 83(2005), s. 649-658.

Jarosik E., Faińska A., Kornas-Biela D., *Postawy lekarzy wobec diagnostyki prenatalnej i przerywania ciąży,* w: Bielawska-Batorowicz E., Kornas-Biela D. (red.), *Z zagadnień psychologii prokreacyjnej,* Lublin 1992, s. 103-105.

Jawień B., Matusik S., *Techniki wspomaganego rozrodu - więź biologiczna czy duchowa,* „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska" LIX(2004), suplement nr XIV, s. 392-396.

Jenkins T.M., Wapner R.J., *First prenatal diagnosis: chorionic villus sampling,* „Seminars in Perinatology" 23(1999), s. 403-413.

Jorde L.B., Carem J.C., Bamshad M.J., White R.L., *Genetyka medyczna,* Lublin 2000.

Josefson D., *Embryos created for stem cell research,* „British Medical Journal" 323(2001), s. 127.

Justyński T., *Poczęcie i urodzenie się dziecka jako źródło odpowiedzialności cywilnej,* Zakamycze 2003.

Kagami M., Nagai T., Fukami M., Yamazawa K., Ogata T., *Silver-Russel syndrome in a girl born after in vitro fertilization: partial hypermethylation at the differentially methylated region ofPEGl/MEST,* „Journal of Assisted Reproduction and Genetics" 24(2007), s. 131-136.

Kainer F., *Invasive und nichtinvasive fetale Chromosomenanalyse,* „Der Gynäkologe" 39(2006), s. 854-860.

Kalinowski M., *Podmiotowość prawna podatnika,* Toruń 1999.

Kamińska B., *Komórki macierzyste jako narzędzie terapeutyczne w schorzeniach neurologicznych,* „Postępy Biologii Komórki" 30(2003), suplement nr 21, s. 73-84.

Kanavakis E., Traeger-Synodinos J., *Preimplantation genetic diagnosis in clinical practice,* „Journal of Medical Genetics" 39(2002), s. 6-11.

Kaplan D., *Prenatal screening and diagnosis: the impact on persons with disabilities,* w: Rothenberg K.H., Thomson E.J. (ed.), *Women and prenatal testing. Facing the challenges of genetic technology,* Ohio 1994, s. 49--61.

Karimi M., Peyvandi F., Siboni S., Ardeshiri R., Gringeri A., Mannucci P.M., *Comparison of attitudes towards prenatal diagnosis and termination of pregnancy for haemophilia in Iran and Italy,* „Haemophilia" 10(2004), s. 367-369.

Katolo A.J., *Bioetyczne aspekty zapłodnienia in vitro,* „Ethos" 14(2001), s. 200-212.

Katolo A.J., *Bioetyka starożytności chrześcijańskiej,* Warszawa 2003.

Katolo A.J., *Embrion ludzki - osoba czy rzecz?,* Lublin-Sandomierz 2000.

Katolo A.J., *Kriokonserwacja,* w: Muszala A. (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 249-252.

Katolo A.J., *Spór o moment animacji embrionu,* „Przegląd Powszechny" 4(2003), s. 79-98.

Katolo A. J., *Sztuczne zapłodnienie w kontekście prawdy o ludzkiej płciowości,* w: Gadzinowski J., Pawelczyk L., Wiśniewski J. (red.), *Dawanie życia. Problemy wspomagania rozrodu człowieka,* Poznań 2003, s. 77-86.

Kehat I., Khimovich L., Caspi O., Gepstein A., Shofti R., Arbel G., Huber I., Satin J., Itskovitz-Eldor J., Gepstein L., *Electromechanical integration of cardiomyocytes derived from human embryonic stem cells,* „Nature Biotechnology" 22(2004), s. 1282-1289.

Kellmeyer S., *Embryo adoption. A form of in vivo organ donation?,* „The National Catholic Bioethics Quarterly" 2(2007), s. 263-270.

Khoshnood B., Vigan C. De, Vodovar V., Goujard J., Lhomme A., Bonnet D., Goffinet R, *Trends in prenatal diagnosis, pregnancy termination, and perinatal mortality of newborns with congenital heart disease in France, 1983-2000: a population-based evaluation,* „Pediatrics" 115(2005), s. 95-101.

Kierzkowska B., Niewiadomska-Jarosik K., Kowalska-Koprek U., Piotrowski A., Stańczyk J., *Częstoskurcz nadkomorowy u płodu rozpoznany w 26 tygodniu ciąży. Opis przypadku,* „Polski Przegląd Kardiologiczny" 6(2004), s. 363-366.

Kijas Z.J., *Początki świata i człowieka,* Kraków 2004.

King D., *Why we should not permit embryos to be selected as tissue donors,* w: Kuhse H., Singer P. (ed.), *Bioethics. An anthology,* Oxford 2006, s. 158-161.

Kinney D.K., Munir K.M., Crowley D.J., Miller A.M., *Prenatal stress and risk for autism,* „Neuroscience and Biobehavioral Reviews" 32(2008), s. 1519-1532.

Klemetti R., Sevon T., Gissler M., Hemminki E., *Health of children born as a result of in vitro fertilization,* „Pediatrics" 118(2006), s. 1819-1827.

Klimanskaya I., Chung Y., Becker S., Lu S.-J., Lanza R., *Human embryonic stem cell lines from single hlastomeres,* „Nature" 444(2006), s. 481--485.

Klimowicz E., *Filozoficzne i etyczne podstawy poglądów na temat aborcji,* w: Chałubiński M. (red.), *Polityka i aborcja,* Warszawa 1994, s. 7-44.

Kmietowicz Z., *Regulator gives green light to research using human-animal embryos,* „British Medical Journal" 335(2007), s. 531.

Kmietowicz Z., *UK clinic allowed to screen embryos for rare bowel cancer,* „British Medical Journal" 329(2004), s. 1061.

Kobus A.M., Boheler K.R., *Embryonic stem cells: prospects for developmental biology and cell therapy,* „Physiological Reviews" 85(2005), s. 635--678.

Koivurova S., Hartikainen A.-L., Gissler M., Hemminki E., Jarvelin M.-R., *Post-neonatal hospitalization and health care costs among IVF children: a 7-year follow-up study,* „Human Reproduction" 22(2007), s. 2136--2141.

Konarska-Wrzosek V., *Ochrona dziecka w polskim prawie karnym,* Toruń 1999.

Konc J., Cseh S., Varga E., Kriston R., Kanyo K., *Cryopreservation of oocytes and embryos in human assisted reproduction,* „Journal fur Reproduktionsmedizin und Endokrinologie" 4(2005), s. 251-258.

Korenromp M.J., Page-Christiaens G.C. M.L., Bout J. van den, Mulder E.J.H., Visser G.H.A., *Maternal decision to terminate pregnancy after a diagnosis of Down syndrome,* „American Journal of Obstetrics and Gynecology" 196(2007), s. 149.e1-149.e11.

Kornas S., *Współczesne eksperymenty medyczne w ocenie etyki katolickiej,* Częstochowa 1986.

Kornas-Biela D., *Diagnostyka prenatalna,* w: Muszala A. (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 98-105.

Kornas-Biela D., *Psychologia i pedagogika wobec statusu dziecka prenatalnego,* w: Biesaga T. (red.), *Bioetyka personalistyczna,* Kraków 2006, s. 291-315.

Kornas-Biela D., *Rodzina w kontekście wychowania prenatalnego,* „Roczniki Teologiczne" 10(2005), s. 35-53.

Kornas-Biela D., *Rozwój dziecka nienarodzonego,* w: Kallas M. (red.), *W obronie poczętego,* Pelplin 1991, s. 16-44.

Kornas-Biela D., *Wokół początku życia ludzkiego,* Warszawa 1993.

Koss G., *Komórki życia i śmierci. Etyczna ocena pozyskiwania ludzkich komórek macierzystych,* Kraków 2006.

Kovacs G.T., Howlett D., *If first you don't succed, try, try, try again: a successful birth after 37 cycles of assisted reproductive technology over 11 years,*

„Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology" 44(2004), s. 580-582.

Kraj T., *Eutanazja a eugenika we współczesnej praktyce medycznej,* w: Biesaga T. (red.), *Systemy bioetyki,* Kraków 2003, s. 197-221.

Kraj T., *Klonowanie,* w: Muszala A. (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 233-241.

Krajewska A., *Current legal issues concerning embryo research in the UK. Aktualne problemy prawne dotyczące badań na embrionach w Wielkiej Brytanii,* Wrocław 2004.

Kremis J., *Prawo spadkowe,* w: Gniewek E. (red.), *Podstawy prawa cywilnego,* Warszawa 2005, s. 573-620.

Kuczyński W., *Mikroiniekcja plemnika do komórki jajowej (intracytoplasmic sperm injection - ICSI),* w: Radwan J. (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* Poznań 2005, s. 109-112.

Kurzawa R., *Genetyczna diagnostyka przedimplantacyjna,* w: Radwan J. (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* Poznań 2005, s. 115-118.

Laake L.W. van, Hassink R., Doevendans P.A., Mummery C, *Heart repair and stem cells,* „Journal of Physiology" 577(2006), s. 467-478.

Landry D.W., Zucker H.A., *Embryonic death and the creation of human embryonic stem cells,* „The Journal of Clinical Investigation" 114(2004), s. 1184-1186.

Lang W. (red.), *Prawne problemy ludzkiej prokreacji,* Toruń 2002.

Lang W., *W sprawie prawnego statusu nasciturusa,* „Państwo i Prawo" 6(1983), s. 102-109.

Lanzendorf S.E., Boyd C.A., Wright D.L., Muasher S., Oehninger S., Hodgen G.D., *Use of human gametes obtained from anonymous donors for the production of human embryonic stem cell lines,* „Fertility and Sterility" 76(2001), s. 132-137.

Lawson K.L., *Expectations of the parenting experience and willingness to consider selective termination for Down syndrome,* „Journal of Reproductive and Infant Psychology" 24(2006), s. 43-59.

Learman L.A., Drey E.A., Gates E.A., Kang M., Washington A.E., Kuppermann M., *Abortion attitudes of pregnant women in prenatal care,* „American Journal of Obstetrics and Gynecology" 192(2005), s. 1939--1947.

Lebedev I.N., Puzyrev V.P., *Epigenetic perspectives of safety in assisted reproductive technologies,* „Russian Journal of Genetics" 43(2007), s. 1157--1171.

Lee S.J., Peter Ralston H.J., Drey E.A., Partridge J.C., Rosen M.A., *Fetal Pain. A Systematic Multidisciplinary Review of the Evidence,* „The Journal of the American Medical Association" 294(2005), s. 947-954.

Léjéune J., *Czym jest ludzki embrion?,* Gniezno 1999.

Lerou P.H., Yabuuchi A., Huo H., Takeuchi A., Shea J., Cimini T., Ince T.A., Ginsburg E., Racowsky C., Daley G.Q., *Human embryonic stem cell derivation from poor-quality embryos,* „Nature Biotechnology" 26(2008), s. 212-214.

Liao C., Wei J., Li Q., Li L., Li J., Li D., *Efficacy and safety of cordocentesis for prenatal diagnosis,* „International Journal of Gynecology and Obstetrics" 93(2006), s. 13-17.

Libelli J.B., Lanza R.P., West M.D., Ezzell C., *The first human cloned embryo,* „Scientific American" 286(2002), s. 44-51.

Limb G.A., Daniels J.T., *Ocular regeneration by stem cells: present status and future prospects,* „British Medical Bulletin" 85(2008), s. 47-61.

Lindvall O., Bjórklund A., *Cell therapy in Parkinson's disease,* „NeuroRx: The Journal of the American Society for Experimental NeuroTherapeutics" 1(2004), s. 382-393.

Lindvall O., Hagell P., *Cell replacement therapy in human neurodegenerative disorders,* „Clinical Neuroscience Research" 2(2002), s. 86-92.

Lindvall O., Kokaia Z., Martinez-Serrano A., *Stem cell therapy for human neurodegenerative disorders - how to make it work,* „Nature Medicine" 10(2004), suplement, s. S42-S50.

Lindvall O., Kokaia Z., *Stem cells for the treatment of neurological disorders,* „Nature" 441(2006), s. 1094-1096.

Littleford J., *Effects on the fetus and newborn of maternal analgesia and anesthesia: a review,* „Canadian Journal of Anesthesia" 51(2004), s. 586--609.

Lowry W.E., Richter L., Yachechko R., Pyle A.D., Tchieu J., Sridharan R., Clark A.T., Plath K., *Generation of human induced pluripotent stem cells from dermal fibroblasts,* „Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America" 105(2008), s. 2883-2888.

Luciano A.A., Roy G., Solima E., *Ectopic pregnancy: from surgical emergency to medical management,* „Annals of the New York Academy of Sciences" 943(2001), s. 235-254.

Łyczywek M., *Medyczne wskazania do aborcji,* w: Franków D. (red.), *Aborcja w ujęciu prawa, medycyny i psychologii. Materiały z konferencji naukowej. Akademia Podlaska, 10-11 grudnia 20004,* Siedlce 2005, s. 57-64.

Machinek M., *Czy istnieje przedosobowe życie ludzkie? Początek życia Człowieka jako problem filozoficzno-prawny,* w: Romanowska-Łakomy H., Kędzierska H. (red.), *Człowiek i Człowieczeństwo. Strategia bycia i stawania się Człowiekiem. Fenomenologia Człowieczeństwa, t. 1,* Olsztyn 2002, s. 17-25.

Machinek M., *Embrion ludzki,* w: Muszala A. (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 136-144.

Machinek M., *Spór o status ludzkiego embrionu,* Olsztyn 2007.

Machinek M., *Życie w dyspozycji człowieka. Wybrane problemy etyczne u początku ludzkiego życia,* Olsztyn 2004.

Magli M.C., Gianaroli L., Fortini D., Ferraretti A.R, Munne S., *Impact of blastomere biopsy and cryopreservation techniques on human embryos viability,* „Human Reproduction" 14(1999), s. 770-773.

Majewski J., Wróbel W., *Prawnokarna ochrona dziecka poczętego,* „Państwo i Prawo" 5(1993), s. 35-44.

Martin R.P., Dombrowski S. C., *Prenatal exposures. Psychological and educational consequences for children,* Springer 2008.

Matusi H., Gardiner H., *Fetal intervention for cardiac disease: The cutting edge of perinatal care,* „Seminars in Fetal 8z Neonatal Medicine ' 12 (2007), s. 482-489.

May W.E., *Catholic bioethics and the gift of human life,* Huntington 2000.

Mazurkiewicz J., *Ochrona dziecka poczętego w świetle kodeksu rodzinnego i opiekuńczego,* Wrocław 1985.

McCarthy M., *Embryo splittingproduces primate „clone"*, „Lancet" 355(2000), s. 205.

McKay R., *Stem cells - hyde and hope,* „Naturę" 406(2000), s. 361-364.

McMillan J., *Reproductive Technologies. Sex selection,* w: Post S.G. (ed.), *Encyclopedia of bioethics,* vol. 4, New York 2004, s. 2267-2271.

Meier J.J., Bhushan A., Butler P.C., *The potential for stem cell therapy in diabetes,* „Pediatric Research" 59(2006), s. 65-73.

Menahem S., Grimwade J., *Pregnancy termination following prenatal diagnosis of serious heart disease in fetus,* „Early Human Development" 73(2003), s. 71-78.

Merkel R., Boer G., Fegert J., Galert T| Hartmann D., Nuttin B., Rosahl S., *Intervening in the brain. Changing psyche and society,* Springer-Verlag--Berlin-Heidelberg 2007.

Mertes H., Pennings G., *Oocyte donation for stem cell research,* „Human Reproduction" 22(2007), s. 629-634.

Mezei G., Papp C., Tóth-Pal E., Beke A., Papp Z., *Factors influencing parental decision making in prenatal diagnosis of sex chromosome aneuploidy,* „Obstetrics and Gynecology" 104(2004), s. 94-101.

Michalska A., Twardowski T., *Prawo człowieka do integralności genetycznej a terapia genowa. Standardy międzynarodowe,* „Współczesna Onkologia" 3(1999), s. 94-96.

Michelmann H. W., Nayudu P., *Cryopreservation of human embryos,* „Cell and Tissue Banking" 7(2006), s. 135-141.

Middleton A., Hewison J., Mueller R., *Prenatal diagnosis for inherited deafness - what is the potential demand?,* „Journal of Genetic Counseling" 10(2001), s. 121-131.

Miller E.A., Manning S.E., Rasmussen S.A., Reefhuis J., Honein M.A., *Maternal exposure to tobacco smoke, alcohol and caffeine, and risk of anorectal atresia: National Birth Defects Prevention Study 1997-2003,* „Paediatric and Perinatal Epidemiology" 23(2009), s. 9-17.

Missmer S.A., Jain T., *Preimplantation sex selection demand and preferences among infertility patients in Midwestern United States,* „Journal of Assisted Reproduction and Genetics" 24(2007), s. 451-457.

Modliński J.A., Karasiewicz J., *Klonowanie ssaków: mity i rzeczywistość,* w: Chyrowicz B. (red.), *Klonowanie człowieka. Fantazje - zagrożenia - nadzieje,* Lublin 1999, s. 23-92.

Moll A.C., Imhof S.M., Cruysberg J.R.M., Schouten-van Marten Boers A.Y.N., Leeuwen F.E. van, *Incidence of retinoblastoma in children born after in vitro fertilization,* „Lancet" 361(2003), s. 308-310.

Morciniec P., *Moralno-prawny status embrionu ludzkiego,* w: Kopiec J., Widok N. (red.), *Człowiek i Kościół w dziejach,* Opole 1999, s. 497-514.

Morciniec P., *Pytanie o początek życia człowieka - dylematy bioetyki przełomu wieków,* w: Works M. (red.), *U progu trzeciego tysiąclecia chrześcijaństwa,* Opole 2001, s. 77-91.

Morowitz H.J., Trefił J.S., *Jak powstaje człowiek. Nauka i spór o aborcję,* Warszawa 1995.

Muszala A., *Embrion ludzki w starożytnej refleksji teologicznej,* Kraków 2009.

Muszala A., *Sztuczne zapłodnienie,* w: tenże (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 428-435.

Muszala A., *Współczesna biologia a nauczanie Kościoła katolickiego,* Krzeszowice 2003.

Muszala A., *Wybrane zagadnienia etyczne z genetyki medycznej,* Kraków 1998.

Nakagava M., Koyanagi M., Tanabe K., Takahashi K., Ichisaka T., Aoi T., Okita K., Mochiduki Y., Takizawa N., Yamanaka S., *Generation of induced pluripotent stem cells without Myc from mouse and human fibroblasts,* „Nature Biotechnology" 26(2007), s. 101-106.

Nawrot O., *Nienarodzony na ławie oskarżonych,* Toruń 2007.

Nesterowicz M., *Prawo medyczne,* Toruń 2005.

Neumayr G., *The new eugenics,* „The American Spectator" June 2005, s. 22--25.

Nicolaides K.H., *The 11-13+6 weeks scan,* London 2004.

Niebrój L., *U początków ludzkiego życia,* Kraków 1997.

Nielsen T.O., *Human germline gene therapy,* „McGill Journal of Medicine" 3(1997), s. 126-132.

Nilsson L.N., Ingelman-Sundberg A., Wirsen C., *Życie przed narodzeniem,* Warszawa 1985.

Nunes R., *Deafness, genetics and dysgenics,* „Medicine, Health Care and Philosophy" 9(2006), s. 25-31.

Ochmański J.W., *Ochrona embrionu i techniki wspomaganego rozrodu w niemieckiej ustawie o ochronie embrionów,* w: Gadzinowski J., Pawelczyk L., Wiśniewski J. (red.), *Dawanie życia. Problemy wspomagania rozrodu człowieka,* Poznań 2003, s. 105-118.

Oepkes D., Scheltema P.A. van, *Intrauterine fetal transfusions in the management of fetal anemia and fetal thrombocytopenia,* „Seminars in Fetal & Neonatal Medicine" 12(2007), s. 432-438.

Oghoetuoma J.O., McKeating C., Horne G., Brison D.R., *Use of in vitro fertilization embryos cryopreserved for 5 years or more,* „Lancet" 355(2000), s. 1336.

Olson C.K., Kepler-Noreuil K.M., Romitti P.A., Budelier W.T., Ryan G., Sparks A.E.T., Voorhis B.J.V., *In vitro fertilization is associated with an increase in major birth defects,* „Fertility and Sterility" 84(2005), s. 1308-1315.

Olszewska-Słonina D.M., Styczyński J., Drewa T.A., Czajkowski R., *Komórki niezróżnicowane - źródła i plastyczność,* „Advances in Clinical and Experimental Medicine" 15(2006), s. 497-503.

Ostrowski K., *Embriologia człowieka,* Warszawa 1988.

Otowicz R., *Etyka życia. Bioetyczny i teologiczny kontekst problematyki życia poczętego,* Kraków 1998.

Ozturk O., Templeton A., *Multiple pregnancy in assisted reproduction techniques,* w: Vayena E., Rowe P.J., Griffin P.D. (ed.), *Current practices and controversies in assisted reproduction. Report of a meeting on „ Medical, ethical and social aspects of assisted reproduction" held at WHO headquarters in Geneva, Switzerland 17-21 September 2001,* Geneva 2002, s. 220-234.

Paschopoulus M., Meridis E.N., Tanos V., O'Donovan P.J., Paraskevaidis E., *Embryofetoscopy: a „new" old tool,* „Gynecological Surgery" 3(2006), s. 79-83.

Paszewski A., *Osoba zabłąkana w debacie bioetycznej,* „Nauka" 1(2003), s. 82-94.

Paszewski A., *Zapłodnienie in vitro - powracający problem,* „Znak" 4(2008), s. 25-36.

Paulsen R.J., Thornton M.H., Francis M.M., Salvador H.S., *Successful pregnancy in a 63-year-old woman,* „Fertility and Sterility" 67(1997), s. 949-951.

Pawluk T., *Prawo kanoniczne według Kodeksu Jana Pawła II,* t. 2, Olsztyn 1986.

Pearson H., *Early embryos can yield stem cells... and survive,* „Nature" 442(2006), s. 858.

Peller A.J., Westgate M.-N., Holmes L.B., *Trends in congenital malformations, 1974-1999: effect of prenatal diagnosis and elective termination,* „Obstetrics and Gynecology" 104(2004), s. 957-964.

Perenc M., *Diagnostyka prenatalna wad rozwojowych i genetycznych - metody inwazyjne i nieinwazyjne,* „Przewodnik Lekarza" 5(2002), s. 94-99.

Piegsa J., *Człowiek - istota moralna,* Opole 2000.

Piętro M.L. Di, Giuli A., Serra A., *La diagnosi preimpianto,* „Medicina e Morale" 3(2004), s. 469-500.

Pollack A., *Engineering by scientists on embryo stirs criticism,* „The New York Times" 13.05.2008, s.A14.

Potulski J., *Dziecko jako przedmiot czynu zabronionego,* Gdańsk 2007.

Prawa Człowieka. Dokumenty międzynarodowe, opracowanie i przekład: Gronowska B., Jasudowicz T., Mik C., Toruń 1993.

Ptak H., *Teologiczno-antropologiczne aspekty przerywania ciąży,* Słupsk 2002.

Radwan M., *Zapłodnienie pozaustrojowe,* w: Radwan J. (red.), *Niepłodność i rozród wspomagany,* Poznań 2005, s. 93-108.

Rahbar R., VogelA., Myers L.B., Bulich L.A., Wilkins-Haug L., Benson C.B., Grabie IA., Levine D., Fishman S.J., Jennings R.W., Estroff JA., Barnewolt C.E., *Fetal surgery in otolaryngology,* „Archives of Otolaryngology - Head & Neck Surgery" 131(2005), s. 393-398.

Ramer-Chrastek J., Thygeson M.V., *A perinatal hospice for an unborn child with a life-limiting condition,* „International Journal of Palliative Nursing" 11(2005), s. 274-276.

Ratanasiri T., Charoenthong C., Komwilaisak R., Changtrakul Y., Fucharoen S., Wongkham J., Kleebkaow P., Seejorn K., *Prenatal prevention for severe thalassemia disease at Srinagarind Hospital,* „Journal of The Medical Association of Thailand" 89(2006), suplement nr 4, s. S87-S93.

Reece E.A., *First prenatal diagnosis: embryoscopy and fetoscopy,* „Seminars in Perinatology" 23(1999), s. 424-433.

Reefhuis, M.A. Honein, L.A. Schieve, A. Correa, C.A. Hobbs, S.A. Rasmussen, *Assisted reproductive technology and major structural birth defects in the United States,* „Human Reproduction" 24(2009), s. 360-366.

Reichlin M., *The argument from potential A reappraisal,* „Bioethics" 11(1997), s. 21-42.

Reik W., Walter J., *Genomic imprinting: parental influence on the genome,* „Nature Reviews Genetics" 2(2001), s. 21-32.

Resnik D.B., *The moral significance of the therapy-enhancement distinction In human genetics,* w: Kuhse H., Singer P. (ed.), *Bioethics. An anthology,* Oxford 2006, s. 209-218.

Respondek-Liberska M., *Prenatalna diagnostyka kardiologiczna,* „Polski Przegląd Kardiologiczny" 2(2000), s. 161-166.

Resta R.G., *The first prenatal diagnosis of a fetal abnormality,* „Journal of Genetic Counseling" 6(1997), s. 81-84.

Reuter I., Tai Y.F., Pavese N., Chaudhuri K.R., Mason S., Polkey C.E., Clough C., Brooks D.J., Barker R.A., Piccini P., *Long-term clinical and positron emission tomography outcome of fetal striatal transplantation in Huntington's disease,* „Journal of Neurology, Neurosurgery 8t Psychiatry" 79(2008), s. 948-951.

Revel A., Safran A., Laufer N., Lewin A., Reubinov B.E., Simon A., *Twin delivery following 12 years of human embryo cryopreservation: Case report,* „Human Reproduction" 19(2004), s. 328-329.

Riis P., *First steps in antenatal diagnosis, 1956,* „Human Genetics" 118(2006), s. 772-773.

Robertson J.A., *Preconception gender selection,* „American Journal of Bioethics" 1(2001), s. 2-9.

Rosser A.E., Dunnett S.B., *Cell transplantation for Huntington's disease,* „Lancet Neurology" 5(2006), s. 284-285.

Roush A., Sullivan R, Cooper R., McBride J.W., *Perinatal hospice,* „Newborn & Infant Nursing Reviews" 7(2007), s. 216-221.

Rudziewicz A., *Współczesne metody selekcji eugenicznej a norma personalistyczna,* w: Biesaga T. (red.), *Bioetyka personalistyczna,* Kraków 2006, s. 227-242.

Sadowska S., *Problematyka podmiotowości prawnej dziecka poczętego w aspekcie wyrażenia zgody kobiety w ciąży na leczenie na gruncie prawodawstwa Wielkiej Brytanii,* „*Życie* i Płodność" 1(2009), s. 27-31.

Sadowska S., *Status prawny dziecka poczętego w świetle uregulowań ustaw „aborcyjnych", Konstytucji RP i aktów prawa międzynarodowego,* „Ethos" 61-62(2003), s. 310-324.

Safjan M., *Życie poczętego: dobro prawnie chronione,* w: Kallas M. (red.), *W obronie poczętego,* Pelplin 1991, s. 174-211.

Salij J., *Pytania nieobojętne,* Poznań 1998.

Savulescu J., *Procreative beneficence: why we should the best children,* „Bioethics" 15(2001), s. 413-426.

Savulescu J., *Genetic interventions and the ethics of enhancement of human beings,* w: Steinbock B. (ed.), *The Oxford handbook ofbioethics,* Oxford 2007, s. 516-535.

Savulescu J., Hemsley M., Newson A., Foddy B., *Behavioural genetics: why eugenic selection is preferable to enhancement,* „Journal of Applied Philosophy" 23(2006), s. 157-171.

Savulescu J., *In defense of selection for nondisease genes,* „American Journal of Bioethics" 1(2001), s. 16-19.

Savulescu J., *Is there a „right not to be born"? Reproductive decision making, options and the right to information,* „Journal of Medical Ethics" 28(2002), s. 65-67.

Savulescu J., *Procreative beneficence: reasons to not have disabled children,* w: Skene L., Thompson J. (ed.), *The sorting society. The ethics of genetic screening and therapy,* Cambridge 2008, s. 51-67.

Savulescu J., *Sex selection: the case for,* w: Kuhse H., Singer P. (ed.), *Bioethics. An anthology,* Oxford 2006, s. 145-149.

Savulescu J., Kahane G., *The moral obligation to create children with the best chance of the best life,* „Bioethics" 23(2009), s. 274-290.

Sawicki D., *Moralność a „in vitro". Ocena etyczna medycznie wspomaganego poczęcia człowieka,* Łomża 2002.
Schechtman K.B., Gray D.L., Baty J.D., Rothman S.M., *Decision-making for termination of pregnancies with fetal anomalies: analysis of 53,000 pregnancies,* „Obstetrics and Gynecology" 99(2002), s. 216-222.
Schooyans M., *Aborcja a polityka,* Lublin 1991.
Schulz R.M., Williams C.J., *The science of ART,* „Science" 296(2002), s. 2188-2190.
Schwarz S., *Czy istota w łonie matki jest rzeczywiście dzieckiem?,* „Communio" 3(1993), s. 85-101.
Sermon K., Steirteghem Van A., Liebaers I., *Preimplantation genetic diagnosis,* „Lancet" 363(2004), s. 1633-1641.
Seth S., *Sex selective feticide in India,* „Journal of Assisted Reproduction and Genetics" 24(2007), s. 153-154.
Sgreccia E., *Sztuczna prokreacja a eugenizm,* „Ethos" 27(1994), s. 93-114.
Shamblott M.J., Axelman J., Wang S., Bugg E.M., Littelfield J.W., Donovan P.J., Blumenthal P.D., Huggins G.R., Gearhart J.D., *Derivation ofpluripotentstem cells from cultured human primordial germ cells,* „Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America" 95(1998), s. 13726-13731.
Shapiro R.S., *Bioethics issues surrounding the beginning of life. Legal aspects in the United States,* w: litis A.S., Johnson S.H., Hinze B.A. (ed.), *Legal perspectives in bioethics,* New York-London 2008, s. 126-142.
Sharma B.R., Gupta N., Relhan N., *Misuse of prenatal diagnostic technology for sex-selected abortions and its consequences in India,* „Public Health" 121(2007), s. 854-860.
Shulman L.P., Elias S., *Amniocentesis and chorionic villus sampling,* „The Western Journal of Medicine" 3(1993), s. 260-268.
Sikora A., *Komórki macierzyste,* w: Muszala A. (red.), *Encyklopedia bioetyki,* Radom 2005, s. 244-248.
Silver L., *Raj poprawiony. Nowy wspaniały świat?,* Warszawa 2002.
Singer P., *Practical ethics,* Cambridge 1997.
Skorowski H., *Problematyka praw człowieka,* Warszawa 2005.
Slęczek-Czakon D., *Problem wartości i jakości życia w sporach bioetycznych,* Katowice 2004.
Ślipko T., *Granice życia. Dylematy współczesnej bioetyki,* Kraków 1994.
Ślipko T., *Problem animacji a status antropologiczny i etyczny zygoty wobec możliwości klonowania,* w: Biesaga T. (red.), *Bioetyka polska,* Kraków 2004, s. 239-246.

Smyczyński T., *Nasciturus w świetle ustawodawstwa o przerywaniu ciąży,* w: tenże (red.), *Wspomagana prokreacja ludzka. Zagadnienia legislacyjne,* Poznań 1996, s. 27-37.

Smyczyński T., *Pojęcie i status prawny ludzkiej istoty poczętej,* w: tenże (red.), *Wspomagana prokreacja ludzka. Zagadnienia legislacyjne,* Poznań 1996, s. 9-25.

Smyczyński T., *Prawo rodzinne i opiekuńcze,* Warszawa 1999.

Snarski E., Jędrzejczak W.W., *Zarodkowe komórki macierzyste i możliwości ich wykorzystania w medycynie,* „Postępy Biologii Komórki" 32(2005), suplement nr 23, s. 41-53.

Spaemann R., *Czy wszyscy ludzie są osobami?,* „Communio" 3(1993), s. 104-107.

Spaemann R., *Osoby. O różnicy między czymś a kimś,* Warszawa 2001.

Spriggs M., *Genetically selected baby free of inherited predisposition to early-onset Alzheimer's disease,* „Journal of Medical Ethics" 28(2002), s. 290.

Spriggs M., *Lesbian couple create a child who is deaf like them,* „Journal of Medical Ethics" 28(2002), s. 283.

Spriggs M., Savulescu J., *The Perruche judgment and the „right not to be born",* „Journal of Medical Ethics" 28(2002), s. 63-64

Stein E., *Choosing the sexual orientation of children,* „Bioethics" 12(1998), s. 1-24.

Steinbock B., *Life before birth. The moral and legal status of embryos and fetuses,* New York 1996.

Stępień K., *Błąd antropologiczny w dziedzinie prawa,* w: Maryniarczyk A., Stępień K. (red.), *Błąd antropologiczny,* Lublin 2003, s. 277-295.

Steptoe P.C., Edwards R.G., *Birth after the reimplantation of a human embryo,* „Lancet" 2(1978), s. 366.

Strzebińczyk J., *Prawo rodzinne,* w: Gniewek E. (red.), *Podstawy prawa cywilnego,* Warszawa 2005, s.623-718.

Sutt M., *Postawy rodziców z wysokim ryzykiem genetycznym wobec diagnostyki prenatalnej i aborcji selektywnej,* w: Bielawska-Batorowicz E., Kornas-Biela D. (red.), *Z zagadnień psychologii prokreacyjnej,* Lublin 1992, s. 109-115.

Sutton A., *Do human-animal hybrids and chimeras mean the abolition of man?,* „Medicina e Morale" 2(2007), s. 329-344.

Św. Tomasz z Akwinu, *Kwestia o duszy,* tłum. Włodek Z., Zega W., Kraków 1996.

Świto L., *Osobowość prawna nasciturusa w prawie kanonicznym i polskim,* „Studia Warmińskie" 35(1998), s. 397-409.

Sydorak R.M., Harrison M.R., *Congenital diaphragmatic hernia: advances in prenatal therapy,* „Clinics in Perinatology" 30(2003), s. 465-479.

Syryjczyk J., *Kanoniczne prawo karne. Część szczególna,* Warszawa 2003.

Szawarski Z., *Etyka i badania prenatalne,* „Medycyna po Dyplomie' 11(2002), s. 16-32.

Szawarski Z., *Etyka i przerywanie ciąży,* w: tenże (red.), *W kręgu życia i śmierci. Moralne problemy medycyny współczesnej,* Warszawa 1987, s. 169-201.

Szawarski Z., *Zasada potencjalności i prawa moralne płodu,* „Kwartalnik Filozoficzny" 2(1997), s. 121-136.

Szewczyk K., *Bioetyka kulturowa wobec sporu o aborcję,* w: Gałuszko M., Szewczyk K., *Narodziny i śmierć. Bioetyka kulturowa wobec stanów granicznych życia ludzkiego,* Warszawa 2002, s. 60-109.

Szymańska M., *Bioethics of procreation,* Białystok 2004.

Takahashi K., Tanabe K., Ohnuki M., Narita M., Ichisaka T., Tomoda K., Yamanaka S., *Induction of pluripotent stem cells from adult human fibroblasts by defined factors,* „Cell" 131(2007), s. 1-12.

Tamborska-Zedlewska M., *Czy współczesna genetyka stanowi dziedzictwo idei eugenicznych?,* w: Musielak M. (red.), *Między filozofią a bioetyką. Konsekwencje społeczno-etyczne rozwoju biomedycyny,* Poznań 2005, s. 214-223.

Ten C.L., *The use of reproductive technologies in selecting the sexual orientation, the race, and the sex of children,* „Bioethics" 12(1998), s. 45-48.

Tertulian, *Apologetyk,* tłum. J. Sajdak, Poznań 1947.

Testart *J., Przejrzysta komórka,* Warszawa 1990.

Thomson J., Iskovitz-Eldor J., Shapiro S.S., Waknitz M.A., Swiergiel J.J., Marshall V.S., Jones J.M., *Embryonic stem cell lines derived from human blastocysts,* „Science" 282(1998), s. 145-147.

Thornhill A.R., Snow K., *Molecular diagnostics in preimplantation genetic diagnosis,* „Journal of Molecular Diagnostics" 4(2002), s. 11-29.

Tilstone C., *UK clinicians to screen embryos for BRCÂ mutations,* „Lancet Oncology" 5(2004), s. 704.

Tokarczyk R., *Prawa narodzin, życia i śmierci,* Zakamycze 2000.

Tongsong T., Wanapirak C., Kunavikatikul C., Sirirchotiyakul S., Piyamongkol W., Chanprapaph P., *Fetal loss rate associated with cordocentesis*

at midgestation, „American Journal of Obstetrics and Gynecology" 184(2001), s. 719-723.

Torończak E., *Antropologiczne podstawy statusu dziecka poczętego,* „Bioetyczne Zeszyty Pediatrii" 2(2005), s. 27-41.

Trivedi B., *Boy or girl? Embryo tests give parents the choice,* „New Scientist" 191(2006), s. 15.

Trounson A., Conti A., *Research in human in vitro fertilization and embryo transfer,* „British Medical Journal" 285(1982), s. 244-248.

Tuch B.E., Scott H., Armati P.J., Tabiin M.T., Wang L.P., *Use of human fetal tissue for biomedical research in Australia, 1994-2002,* „The Medical Journal of Australia" 179(2003), s. 547-550.

Turner R., *First trimester chorionic villus sampling may raise risk of spontaneous abortion and limb abnormality,* „Family Planning Perspectives" 24(1992), s. 45-46.

Umiastowski J., *Sytuacja człowieka poczętego in vitro we współczesnej cywilizacji,* w: Wojciechowski A. (red.), *Sympozjum naukowe: sytuacja człowieka słabego we współczesnej cywilizacji: Toruń, 10 maja 1997 roku,* Toruń 1999, s. 55-60.

Valenzuela M., Sidhu K., Dean S., Sachdev P., *Neural stem cell therapy for neuropsychiatrie disorders,* „Acta Neuropsychiatrica" 19(2007), s. 11--26.

Varaut J.-M., *Możliwe, lecz zakazane. O powinnościach prawa,* Warszawa 1996.

Vawada R., Woodbury J., Covey M., Levison S.W., Mehmed H., *Stem cell therapies for perinatal brain injuries,* „Seminars in Fetal 8i Neonatal Medicine" 12 (2007), s. 259-272.

Verlinsky Y., Rechitsky S., Schoolcraft W., Strom C., Kuliev A., *Preimplantation diagnosis for Fanconi anemia combined with HLA matching,* „The Journal of the American Medical Association" 285 (2001), s. 3130--3133.

Villa A., Snyder E.Y., Vescovi A., Martinez-Serrano A., *Establishment and properties of a growth factor-dependent, perpetual neural stem cell line from human CNS,* „Experimental Neurology" 161(2000), s. 67--84.

Wailoo K., Pemberton S., *The troubled dream of genetic medicine: ethnicity and innovation in Tay-Sachs, cystic fibrosis, and sickle cell disease,* Baltimore 2006.

Wald B., *Błąd antropologiczny i jego konsekwencje we współczesnej filozofii,* w: Maryniarczyk A., Stępień K. (red.), *Błąd antropologiczny,* Lublin 2003, s. 123-138.

Wapner R.J., *Invasive prenatal diagnostic techniques,* „Seminars in Perinatology" 29(2005), s. 401-404.

Warnock M., *St Catherine's college seminars: the Warnock report,* „British Medical Journal" 291(1985), s. 187-189.

Watt H., *A brief defense of frozen embryo adoption,* „The National Catholic Bioethics Quarterly" 2(2001), s. 151-154.

Wermeński K., Roszkowski T., Wagiel K., Dobrzańska A., Roszkowski M., Kościesza A., Grajkowska W., *Prenatalne rozpoznanie guza mózgu - przykład algorytmu diagnostycznego i terapeutycznego,* „Medycyna Wieku Rozwojowego" 1(2001), s. 59-64.

Wert G. de, Dondorp W., *Ethical issues,* w: Vugt J.M.G. van, Shulman L.P. (ed.), *Prenatal medicine,* New York-London 2006, s. 575-604.

Westcott M., *Human-animal embryos created,* „Northern Echo", 2 April 2008, s. 1.

Wiak K., *Ochrona dziecka poczętego w polskim prawie karnym,* Lublin 2001.

Wiak K., *Problemy prawnej ochrony życia dziecka poczętego w orzecznictwie Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych,* „Ethos" 45-46(1999), s. 300--311.

Wilmut I., Schnieke A.E., McWhir J., Kind A.J., Campbell K.H.S., *Viable offspring derived from fetal and adult mammalian cells,* „Nature" 385(1997), s. 810-813.

Wilson E.E., *Assisted reproductive technologies and multiple gestations,* „Clinics in Perinatology" 32(2005), s. 315-328.

Winter P.C., Hickey G.I., Fletcher H.L., *Genetyka,* Warszawa 2004.

Witek A., Bojdys-Szyndlar M., *Ciąża po 40. roku życia - nowa norma w położnictwie,* „Przegląd Menopauzalny" 5(2006), s. 306-310.

Wójcik B., *Status embrionu ludzkiego - stanowisko redukcjonistyczne, relatywistyczne,* w: Biesaga T. (red.), *Bioetyka polska,* Kraków 2004, s. 247-256.

Wolański N., *Rozwój biologiczny człowieka,* Warszawa 2005.

Wolbert W., *Argument potencjalności w dyskusji wokół początku życia,* w: Marcol A. (red.), *Etyczne aspekty diagnostyki genetycznej,* Opole 1998, s. 31-40.

Wołczyński S., Zbucka M., Leśniewska M., *Zdrowie dzieci z ciąż po leczeniu technikami rozrodu wspomaganego medycznie,* „Endokrynologia Polska" 56(2005), s. 975-979.

Workman M.R., Philpot-Howard J., *Risk of fetal infection from invasive procedures,* „Journal of Hospital Infection" 35(1997), s. 169-174.

Wróbel J., *Człowiek i medycyna. Teologicznomoralne podstawy ingerencji medycznych,* Kraków 1999

Wyldes M.P., Tonks A.M., *Termination of pregnancy for fetal anomaly: a population-based study 1995 to 2004,* „BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology" 114(2007), s. 639-642.

Y A., *How IVF became a reality,* „Ain Shams Journal of Obstetrics and Gynecology" 2(2005), s. 312-313.

Yamamoto M., Ville Y., *Laser treatment in twin-to-twin transfusion syndrome,* „Seminars in Fetal & Neonatal Medicine" 12(2007), s. 450-457.

Yin C.S., Liu J.Y., Yu M.H., *Transcervical flexible endoscopy for first trimester embryonic/fetal evaluation,* „International Journal of Gynecology and Obstetrics" 54(1996), s. 149-153.

Yu J., Vodyanik M.A., Smuga-Otto K., Antosiewicz-Bourget J., Frane J.L., Tian S., Nie J., Jonsdottir G.A., Ruotti V., Stewart R., Slukvin 1.1., Thomson J.A., *Induced pluripotent stem cell lines derived from human somatic cells,* „Science" 318(2007), s. 1917-1920.

Zabielski J., *Życie jako wartość,* „Archeus" 2(2001), s. 5-25.

Zaninovic N., Hao J., Pareja J., James D., Rafii S., Rosenwaks Z., *Genetic modification of preimplantation embryos and embryonic stem cells (ESC) by recombinant lentiviral vectors: efficient and stable method for creating transgenic embryos and ESC,* „Fertility and Sterility" 88(2007), s. S310.

Zdebski Z., Homa T| *Laparoskopia w położnictwie,* „Ginekologia Praktyczna" 4(1998), s. 7-9.

Zekanowski C., *Genetyka medyczna: problemy i zagrożenia,* w: Chyrowicz B. (red.), *Granice ingerencji w naturę,* Lublin 2001, s. 87-127.

Zekanowski C., *Nowa eugenika?,* w: Dyk W. (red.), *Bioetyczne problemy inżynierii genetycznej. Materiały na III krajową konferencję z cyklu: Nauka na przełomie wieków, 5 czerwca 2000 roku,* Szczecin 2000, s. 17-37.

Żelichowski M„ *Podmiotowość prawna człowieka w okresie życia embrionalno-płodowego,* „Czasopismo Prawa Karnego i Nauk Penalnych" 1(1997), s. 103-122.

Żelichowski M., *Prawnokarna ocena pobierania embrionalnych komórek macierzystych,* „Czasopismo Prawa Karnego i Nauk Penalnych" 2(2000), s. 69-82.

Zhang X., Stojkovic P., Przyborski S., Cooke M., Armstrong L., Lako M., Stojkovic M., *Derivation of human embryonic stem cells from developing and arrested embryos,* „Stem Cells" 24(2006), s. 2669-2676.

Zlotogora J., Haklai Z., Leventhal A., *Utilization of prenatal diagnosis and termination of pregnancies for the prevention of Down syndrome in Israel,* „The Israel Medical Association Journal" 9(2007), s. 600-602.

JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM
NAJPROSTSZE RADY

Autor Claudio Mina
Wydawnictwo „Bratni Zew”

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE
1. ASFIKSJA PSYCHICZNA
2. SZUKAĆ „W POBLIŻU"
3. WZRASTAĆ W RAMACH „MOŻLIWOŚCI"
4. RADOŚĆ TWORZENIA
5. PEŁNIEJ ŻYĆ - ODTRUTKA NA SAMOBÓJSTWO
6. NIE CZUĆ SIĘ SOBĄ
7. Z NIEPOKOJEM KU „PRAWDZIWEMU JA"
8. POZA „PROGIEM GRATYFIKACJI"
9. WOLNOŚĆ ... UMIERANIA
10. TRUD CZY ZAANGAŻOWANIE?
11. WIĘŹNIOWIE MYŚLI
12. CZY ISTNIEJE „IDEAŁ MĘSKOŚCI"?
13. WZROST „PASYWNY"
14. ...ALE BYŁ TO TYLKO ŚLEPY TOR
15. ROZPOCZYNAĆ MAJĄC PIĘĆDZIESIĄT LAT?
16. „NIEZNANE GRATYFIKACJE"
17. OCH CI MOI PRZYJACIELE
18. RADOŚĆ ŻYCIA „TU" I „TERAZ"
19 NIE MOŻNA MIEĆ WSZYSTKIEGO
20. NASTAWIENI NA ZMIANY
21. BYĆ PANEM SIEBIE CZY DAĆ SIĘ OPANOWAĆ
22. PO OMACKU KU ŻYCIU
23. BYĆ TO MIEĆ
24. RADOŚĆ NALEŻY „ĆWICZYĆ"
25. LEKCJA PEWNEJ NAUCZYCIELKI
26. MIĘDZY MŁOTEM A KOWADŁEM
27. NIGDY NIE MÓWIĆ NIGDY
28. „ŚWIAT NA MOICH BARKACH"
29. „PODZIĘKOWANIE DLA ŻYCIA"
30. SYTUACJE TRUDNE: CO CZYNIĆ?
31. SEKS A OSOBOWOŚĆ
32. CZUĆ SIĘ W ZGODZIE Z SOBĄ
33. SZCZĘŚCIE PRZYCHODZI W MIARĘ DOJRZEWANIA..
34. CZUJĘ SIĘ SPARALIŻOWANA WOBEC OBCYCH
35. ŻYCIE DO KITU
36. POKÓJ PRZYCHODZI W MIARĘ REFLEKSJI
37. ŹRÓDŁO MIŁOŚCI
38. CZY INTROSPEKCJA JEST SZKODLIWA?
39. SERCE MOŻE ULEC STWARDNIENIU
40. GŁUCHOTA EMOCJONALNA

WPROWADZENIE

Poświęciłem ten tomik istotnemu problemowi, który, jak sądzą, zainteresuje licznych czytelników. Mam na myśli „realizację siebie". Psychologia przykłada do niej wielką wagę, ponieważ osobowość, która nie rozwija adekwatnie swoich możliwości, naraża się na trudności, niezadowolenie i różne zakłócenia neurotyczne.

Twierdzi się jednak, że w dzisiejszej mentalności nie zawsze pojęcie realizacji ujmowane jest w jego najwłaściwszym znaczeniu. Często istotnie ma się tylko częściowy jej obraz, dlatego uważa się za zrealizowaną tę osobę, która odnosi sukcesy na polu zawodowym, technicznym, artystycznym, itp. Takie pojmowanie realizacji jest oczywiście nieścisłe i mylące, gdyż prowadzi do ukształtowania jednostki rozwiniętej jednostronnie i czyni ją więźniem tendencji peryferycznych działania, a więc do ukształtowania jednostki, z jakich w dużym stopniu składa się nasze społeczeństwo. Doprowadziwszy do nadmiernego rozwoju niektórych sektorów sfery materialnej, społeczeństwo to staje się coraz bardziej ubogie, gdy chodzi o zasoby duchowe.

Dlatego postaram się wykazać -wychodząc od żywych problemów czytelników -że autentyczna realizacja polega na harmonijnym rozwoju wszystkich potencjalności: fizycznych, psychologicznych i duchowych osobowości w ten sposób, by doprowadzić do urzeczywistnienia tego, co można nazwać prawdziwym „bogactwem ludzkości", to znaczy do prawdziwej pełni i dojrzałości. Tak np. może w pełni czuć się zrealizowaną gospodyni domowa, która posiada „swoje własne życie duchowe" i gorącą relację z Bogiem; która kocha swego męża i dzieci, i potrafi rozsądnie i z wyczuciem rozumieć ich problemy oraz potrzeby; z satysfakcją i w sposób twórczy wykonuje swoje domowe obowiązki. Pogłębia swoje wiadomości, potrafi podtrzymywać serdeczne kontakty z bliskimi, umie cieszyć się tyloma drobnymi wartościami codziennego życia. Posiada wreszcie pewną dozę humoru, radości, pogody ducha, itp.

Pragnienie tej formy realizacji stanowi zdrową i należytą postawę. Należy jednak zauważyć, że osoby, które osiągają ten sposób życia, nie kierują się zasadniczo motywem realizacji siebie. Ich uwaga skierowana jest nie tyle na siebie, ile raczej na ich zadania, na sytuacje międzyosobowe, w jakich żyją, na wysiłek przeżywania ich w sposób możliwie najlepszy.

Prawdziwa więc realizacja to ta, która wypływa z miłości do życia, do osób, do wartości. Oczywiście nie brak w niej również zrównoważonej miłości siebie samego, która potrafi ujmować w sposób obiektywny i wolny od presji egocentrycznych prawdziwe potrzeby tego najbliższego naszego bliźniego, jakim jest nasze ja. Wypływając z tego życiowego źródła, troska o realizację siebie staje się coraz bardziej spontanicznym sposobem bycia, który napełnia całą osobowość i promieniuje z niej jako „halo" pogody ducha, optymizmu, bezpieczeństwa, zdolności twórczych.

Dla uniknięcia nieporozumień należy dodać, że tego rodzaju realizacja siebie prowadzi na ogół -nie zawsze jednak i w sposób odmienny w poszczególnych jednostkach - do postępu w działaniu bardziej specyficznym. Kto naprawdę kocha życie, przeżywa faktycznie wewnętrzne niezadowolenie, gdy jego walory psychologiczne nie są w wystarczającym stopniu zrealizowane. Równocześnie ożywiany jest przez ugruntowaną miłość do społeczności. Odczuwa więc wewnętrzną potrzebę potencjalnego zaangażowania się w wykonywany zawód, obowiązki społeczne, szczególne zainteresowania kulturalne i rekreacyjne. Czyni to jednak

respektując hierarchię swoich obowiązków i w oparciu o moralne motywy: nie z powodu aktywizmu, chciwości ekonomicznej, narcystycznej iluzji „realizacji siebie" rozumianej w sensie powierzchownym. Także nie dla ambicji wypłynięcia na wierzch czy wypełnienia życia, które w przeciwnym wypadku stałoby się puste i pozbawione wartości oraz gratyfikacji.

Z punktu widzenia wiary ustawienie problemu realizacji jest bardzo jasne. Bóg chrześcijański jest nie tylko Bogiem nieskończonym, ale także całą pełnią realizacji, to znaczy pełnią bytu, życia, piękna, szczęścia.

Stworzył On wszystkie byty dla radości uczynienia ich uczestnikami tego Swego bogactwa, by ukształtować je podobnymi do Siebie w ich szczególnej naturze. Jego szczególnym pragnieniem, Jego „chwałą" jest to, by byty te stawały się coraz bardziej zrealizowane i -zgodnie ze swą strukturą psychologiczną -szczęśliwe. Dlatego, jak pisze św. Tomasz, „szukając własnej doskonałości, wszystkie byty nabywają tego podobieństwa do Boga, które jest celem ostatecznym każdego z nich."

Także natura ludzka -we wszystkich swych składnikach -stworzona została „na obraz i podobieństwo" Boże i w każdym człowieku złożone zostało jako radosny i cudowny dar powołanie do coraz pełniejszej realizacji w sobie tego podobieństwa. Zatem chrześcijańska doskonałość nie polega jedynie -jak często zwykliśmy myśleć -na uprawianiu pewnych „cnót", wykonywaniu niektórych zadań, realizacji „religijnych" aspektów życia. Polega natomiast na możliwie najlepszej realizacji całego bogactwa osobowości, zgodnie z oczywistą hierarchią wartości, z różną i indywidualną harmonią psychologiczną.

Taki rozwój stanowi obowiązek względem społeczeństwa, ponieważ pełnia i szczęście osobiste nieuchronnie warunkują owocność naszych międzyosobowych relacji.

Oczywiście niniejsza książka nie aspiruje do wyczerpania problemu realizacji siebie. Zainteresowany czytelnik będzie mógł znaleźć bardziej szczegółowe wskazówki w innych, już opublikowanych tomikach z serii „Psychologia dla każdego", które przynoszą szczegółowe pogłębienie jedynego zasadniczego problemu człowieka, mianowicie problemu jego rozwoju, a zatem poszukiwania szczęścia.

1. ASFIKSJA PSYCHICZNA

Jestem młodym człowiekiem, mam 28 lat. Znalazłem się w bardzo trudnej sytuacji. Wyznaję, że zagubiłem się do tego stopnia, iż zastanawiam się nad tym, jak mógłbym odebrać sobie życie.

Przyczyną tego stanu jest może to, że nie umiałem zadowolić się skromnym życiem, takim, jakie przyniósł mi los. Moi rodzice posiadają wielki sklep i bez problemu miałem u nich chleb i pracę. Czułem się jednak pusty w takim życiu i nie wytrzymałem, tak że udałem się do miasta i wraz z moimi przyjaciółmi studiowałem przez okres czterech lat, uzyskując specjalistyczny dyplom. Wszystko poświęciłem dla tego celu: miłość (to znaczy narzeczoną, która zmęczyła się oczekiwaniem na mnie), sport (był on moją pasją), rodziców, przyjaciół, nawet gazety czy kino.

Obecnie „gdy doszedłem do celu", nie czuję się szczęśliwym, ale zagubionym, odczuwam straszną udrękę, chciałbym powrócić na wieś, ale zdaję sobie sprawę, że

czułbym się tam źle. Dostrzegam wokół siebie ludzi, którzy nie są szczęśliwi, ale przynajmniej nie przeżywają udręki. Dla mnie natomiast wszystko stanowi absolutną próżnię i wydaje mi się niemożliwym kontynuowania w ten sposób mego życia. Cierpię wiele właśnie z powodu tego, że czują się osamotniony na świecie...

Pański stan psychologiczny posiada w pełni uzasadnione wyjaśnienie, które może pomóc Panu znosić go bez poczucia beznadziejności, a następnie stopniowo go przezwyciężać.

Z Pańskich wyjaśnień można wyraźnie wywnioskować, iż znajduje się Pan w sytuacji „asfiksji psychicznej", w stanie „niedożywienia życiowego", co może przynieść jedynie te symptomy, na które Pan się skarży.

Dynamika tej sytuacji jest zrozumiała, jeśli uświadomimy sobie, że organizm psychologiczny posiada cały kompleks fundamentalnych potrzeb, które, przynajmniej częściowo, powinny zostać wszystkie zaspokojone. Są to potrzeby, które mniej więcej reprezentowane są przez to, z czego Pan zrezygnował pogrążając się w studiach: to znaczy potrzeby afektywne, społeczne, rekreacyjne, kulturalne, itp.

Krótko mówiąc psyche stanowi całość „zorganizowaną" różnych tendencji, różnorodnych zdolności, które muszą razem wzrastać, integrując się stopniowo jedna z drugą. Nie można więc rozwijać tylko jednej, tak jak nie można np. rozwijać w organizmie najpierw serca, potem nerki, itd. Równocześnie wszystkie dynamizmy organiczne faktycznie muszą rozwijać się oddzielnie, współpracując jeden z drugim.

Tak więc jest Pan obecnie wyczerpany i wykończony, ponieważ rozwijał się tylko w jednym kierunku, zubożając cały kompleks pozostałych danych psychologicznych, które były konieczne dla Pana. Czuje się Pan „ubogi życiowo". Proszę się jednak nie przerażać. Może Pan to życie od nowa wypełnić, poczynając od urzeczywistniania „rozwoju całościowego", który bierze pod uwagę wszystkie normalne potrzeby. Proszę też nie przerażać się tym, że życie i społeczeństwo wydają się być dla Pana bezgraniczną pustką, w której nie warto żyć. Pustka jest nie wokół Pana, ale w Panu. Zycie może przynieść Panu tak wiele, jeśli będzie Pan z zaangażowaniem rozwijał je w sobie, jeśli będzie starał się o konstruktywne relacje społeczne, jeśli założy zdrową rodzinę, jeśli odkryje to wszystko, co jest piękne, godne zainteresowania, pożyteczne wokół Pana, i będzie czerpał z tego we właściwy sposób.

Na przyszłość proszę nie zaniedbywać żadnej z tych gratyfikacji, tych satysfakcji, których potrzebuje Pańska psychika. Wystarczy od czasu do czasu zrezygnować z tygodniowej przechadzki, przeczytania dziennika, zobaczenia się z ludźmi, czy pielęgnowania głębszych potrzeb, odczuwanej potrzeby..., aby dostrzec niepokój, głębokie niezadowolenie, za które oskarżamy nie wiadomo kogo. Poznanie naszych potrzeb, od tych najbardziej przyziemnych do tych najwznioślejszych, i wierne zaspokojenie ich, to fundamentalna zasada, aby czuć się zadowolonym, i aby życie ukazało się nam jako wystarczająco piękne i godne przeżycia.

2. SZUKAĆ „W POBLIŻU"

Przydarzyło mi się coś szalenie pięknego... Jestem szczupłą siedemnastoletnią brzydulą, która rosła zbyt szybko. Przez wiele lat odczuwałam samotność i rozpacz,

gdyż nie miałam przyjaźni, a zwłaszcza chłopca, któryby mnie kochał lub zalecał się do mnie. Był to mój zasadniczy problem. Później przyszło zmęczenie, niesmak do życia, brak celu. Nawet myśl o samobójstwie. Ogólnie mówiąc, wszystko czarne.

Jestem jedynaczką. Uczęszczam po południu do szkoły, a poranki spędzam w domu. Mama jest urzędniczką, powraca z pracy po trzynastej i w pośpiechu przygotowuje obiad. Nie prosi mnie o żadną pomoc może i dlatego, że przez dłuższy czas miałam gorączkę. Zresztą bardzo mnie kocha.

Pewnego ranka, po zakończeniu nauki, wyciągnęłam się na łóżku, gdyż w takiej pozie szybciej upływa czas. Słysząc w południe dzwon na Anioł Pański, poczułam w sobie coś miłego, jak gdyby ktoś mi mówił: dlaczego nie pójdziesz przygotować stołu, aby ulżyć mamie? Poszłam, nie zmęczyłam się zbytnio, a poczułam się zadowolona. Później mama uśmiechnęła się pięknie do mnie i uściskała mnie. Następnego dnia zagotowałam również wodę na makaron oraz ziemniaki. Każdego dnia podejmowałam coraz więcej obowiązków, tak że zaczęłam przygotowywać cały obiad, a nawet sprzątać dom.

Widziałam, że tato i mama są coraz bardziej zadowoleni. To sprawiło, że zapragnęłam lepiej się uczyć, tak że zaczęli mnie chwalić nawet nauczyciele. Zapomniałam trochę o tym, że jestem brzydka i zaczęłam rozglądać się za przyjaciółkami, zapraszając je do mnie w celu uczenia się... Byłyśmy wspólnie zadowolone z tego, że możemy być razem. Później zrobiłam duży krok, wracając do kościoła parafialnego... Po trzech latach całe to życie, ta radość wydawała mi się być rajem. Będę brała udział w instruktażu dziewcząt skautek i postanowiłam, że będę asystentką socjalną, ponieważ przedyskutowaliśmy, chłopcy i dziewczęta wspólnie, niektóre problemy, które zapaliły mnie do wychodzenia naprzeciw potrzebom innych.

Teraz pragnę żyć i brak mi czasu na realizację wszystkich moich postanowień. Przeżywam jednak wielki lęk przed powrotem do tego, co było wcześniej. Jak mogę zapobiec, aby nie powróciło to nieszczęście?

Twoje świadectwo (szkoda, że musiałem je nieco skrócić) posiada znaczną wartość psychologiczną i niewątpliwie zainteresuje licznych czytelników. Zawiera ono przeżytą prawdziwą „receptę" psychologiczną na osiągnięcie radości życia, co postaramy się krótko nakreślić także i dlatego, abyś mogła kontynuować w sposób jasny podjętą drogę.

Na początku należy sobie jasno uświadomić, że istnieją w człowieku „fundamentalne potrzeby", od zaspokojenia których zależy, czy czuje się on lub nie pogodny i usatysfakcjonowany. Wśród tych potrzeb szczególne i najwznioślejsze miejsce zajmują potrzeby „psychosocjalne", związane z relacją do drugiego człowieka (posiadanie towarzystwa, przyjaźni, wzajemnych relacji, współpracy, poczucie że się jest użytecznym, szanowanym, itd.).

Istnieją jednostki, które z takich czy innych motywów zaprzestały zaspokajać te swoje potrzeby w środowisku, w którym żyją i stają się w ten sposób „niedostosowanymi". Dlatego czują się bardzo nieszczęśliwe. Może się zdarzyć, że zrodzą się w nich nieco fantastyczne idee co do ich sytuacji: jestem pechowcem, brak mi kwalifikacji, aby być takim jak inni, nie zdobędę tego nigdy... Albo też snują nierealne sny co do przyszłości, czy też wreszcie obwiniają Tycjusza i Kaję za swe nieszczęście, itp. Przede wszystkim (i to jest istotną rzeczą) brak im wiary, że mogą

znaleźć w swym niewielkim środowisku i w swym codziennym życiu okazje do zaspokojenia własnych potrzeb psychologicznych, i rezygnują z cierpliwego i rozsądnego zaangażowania w skromne sytuacje, jakie oferuje im rzeczywistość.

Twoje natomiast doświadczenie niesie orędzie, nad którym warto bardzo mocno się zastanowić. Szczęścia, radości życia, „zaspokojenia" naszych wymogów nie należy szukać gdzieś daleko, ale blisko, angażując się mocno w sprawy codzienne, a przede wszystkim w miłość tych, którzy są blisko nas. Wówczas wdraża się proces trwałego wzrastania. Potrzebna jest jednak wytrwałość i nie należy poddawać się nawet wtedy, gdy wszystko staje się ciemnością. Miej to nieustannie na uwadze, abyś nie powróciła do tego, co było wcześniej.

3. WZRASTAĆ W RAMACH „MOŻLIWOŚCI"

Odczuwam, szczególną potrzebę pomocy, gdyż znajduję się w prawdziwie dramatycznej sytuacji.

Jestem inżynierem, mam 27 lat. Od dziecka z wielkim trudem poddawałem się woli innych. Później ukończyłem studia, które mnie nie pociągały. W końcu zmuszony byłem, wbrew mojej woli, wykonywać całkiem banalne zajęcie. Wreszcie nadzieja światła, nowego życia. Moja żona, wygrywając sprawę sądową (wynik wydawał się całkowicie pewny), miała otrzymać ponad dwadzieścia milionów lirów. Przy pomocy tego kapitału mieliśmy zrealizować upragniony cel: mój doktorat, a wraz z nim inne życie, „wybór wreszcie dla mnie", bez poleceń, bym poczuł się wolnym w realizacji mojego powołania, moich aspiracji.

Dziesięć dni temu natomiast wyrok sądowy i moja katastrofa. Straciliśmy wszystko. Załamały się wszystkie plany. Przede mną życie puste i mroczne na długie lata. Jestem zrujnowany, nie potrafię pogodzić się z tym.

Sytuacja domaga się od Pana nie rezygnacji, ale postawy rozsądnej i konstruktywnej. Chodziłoby ostatecznie o zrozumienie i zaakceptowanie ważnego prawa rozwoju ludzkiego, to znaczy „prawa rozwoju do pewnych granic". Przeanalizujmy centralny punkt. Prawie każda jednostka - stwierdza to prawo - napotyka na liczne przeszkody, często nie do przezwyciężenia, która sprowadzają ją z obranej drogi, odsuwają od jej planów, jej aspiracji. Zdarza się dość często, że tak doświadczona osoba załamuje się, odczuwa głęboką wewnętrzną pustkę, nie ma sił, aby z energią i przekonaniem podjąć drogę, która ukazuje się jej jako obca jej wymogom, jej „powołaniu", jak to Pan określa. Zrezygnowana przystaje na „kontynuowanie" swojej pracy, swych warunków życiowych, które uważa za obce dla niej. Krótko mówiąc czuje się przegrana od początku.

Taki stan duchowy może wydawać się usprawiedliwiony. Co to za życie - można by powiedzieć - tej jednostki, która nie realizuje siebie samej? Na szczęście sprawa nie przedstawia się jednak w ten sposób. „Prawo rozwoju do pewnych granic" akcentuje fundamentalną zasadę psychologiczną która stwierdza, że człowiek jest „wszechstronny" i może rozwijać się w rozlicznych kierunkach. Posiada bardzo liczne możliwości, z których większość jest nieznana, gdyż nie miał okazji do ich ćwiczenia.

Jest zatem kontrowersyjnym pogląd (do dziś niestety bardzo rozpowszechniony), i przywrócić mu należy właściwy wymiar, że jednostka posiada swoje „tor/' (zawodowe, środowiskowe, itd.), na których jedynie może zrealizować siebie, uważając się za nie na swoim miejscu, za bankruta, pechowca, jeśli nie potrafi po nich biec.

Bez względu na wszystko pożytecznym będzie nakreślenie sobie planu życiowego, jak to Pan uczynił. Trzeba jednak również zdać sobie sprawę, że mogą przyjść trudności czy wydarzenia, które skierują nasz bieg w innym kierunku. Trzeba więc być gotowym rozwijać się „w ramach pewnych granic" postawionych przez okoliczności, z przekonaniem, że ta godzina jest „naszą drogą", że mamy tak wiele ukrytych walorów do ćwiczenia ich z pasją dobrą wolą twórczo; trzeba być przekonanym wreszcie, że ludzka psyche posiada ogromną „plastyczność", niespodziewane możliwości rozwoju w nieoczekiwanych kierunkach.

Pan winien uświadomić sobie, że nie są to czyste teorie, ale rzeczywistość dziejąca się wokół nas. Istnieją osoby złamane przez kalectwo, które w cudowny sposób rozwijają się w ludzkich wymiarach do tego stopnia, że uważane są za szczęśliwe w swym nieszczęściu. Żyją ludzie posiadający dyplomy wyższych uczelni, którzy „realizują się" w prostych zajęciach, do których zmuszeni zostali przez okoliczności. Znamy dalej marzących o filozofii, którzy skończyli jako sławni matematycy; chcących być lekarzami, którzy stali się sławnymi pisarzami, pragnących zostać pisarzami, którzy stali się politykami...

Zatem odwagi! Proszę stawiać sobie cele zmierzające do polepszenia. Ale równocześnie proszę starać się przeżywać w sposób możliwie najlepszy obecną chwilę, w „ramach możliwości", gdyż takie jest najbardziej rzeczywiste prawo postępu. Proszę też wziąć pod uwagę, że praca jest sprawą ważną ale nie stanowi jedynego wymiaru wzrastania. Istnieje do zrealizowania tak wiele innych wartości przynoszących najwyższą satysfakcję: wartości rodzinne, społeczne, etyczne, estetyczne, sportowe, kulturalne, nie mówiąc już o wartościach religijnych. Proszę spróbować włączyć się w te dziedziny tak pełne bogactw. Może się okazać, że wówczas odkryje Pan w sobie nowe Ja, doświadczy, że każda „granica", której stawia się czoła z odwagą i poświęceniem, może otworzyć naprawdę nieskończone horyzonty...

4. RADOŚĆ TWORZENIA

Zdarzyło mi się coś, co całkowicie mną wstrząsnęło. Muszę wyznać na początku, że moje życie od lat jest raczej monotonne i nie przynosi mi satysfakcji, jeśli nawet czynię wysiłek, aby się temu przeciwstawiać (mam trzydzieści dwa lata, jestem zamężna).

Aby podnieść się na duchu, postanowiłam dokonać nieco zmian w urządzeniu domu. Celem odnowienia zasłon wezwałam robotnika, który założył mi nowe karnisze. To właśnie ten człowiek wywarł na mnie tak wielkie wrażenie, że nie wiem, czy potrafię przejść nad tym do codziennego porządku. Od razu zrobił na mnie wrażenie człowieka rzekłabym szczęśliwego i w pełni zadowolonego z siebie.

Mały, ruchliwy, grzeczny, uśmiechający się. Szybki i budzący zaufanie. Niezwykle dostojny. Prawie entuzjasta swej pracy. Powinien wkręcić tylko śruby, a wydawał się

być artystą. Mówiąc do mnie grzecznie, że nie chce uszkodzić lakieru, położył na stole swoją skrzynkę z narzędziami w najwyższym ładzie, rozścieliwszy przedtem czyste płótno wyciągnięte z nylonowego woreczka. Wyjął dwa pudełeczka, kładąc je w porządku obok śrubokrętów. Potem wykonał pracę z rzadko spotykaną powagą i precyzją, schodząc często z drabinki, aby zobaczyć skutek, by wybrać właściwą wysokość. Kochając swoją pracę, wykazywał duże zadowolenie z jej wykonania. Sądzę, że przeżywał prawdziwą i wyraźną satysfakcję, widząc moje zadowolenie.

Ukończywszy pracę grzecznie pokazał mi, że wszystko wykonane zostało dobrze, harmonijnie. Mówił, że ktoś wykonuje to w taki, ktoś inny w inny sposób, ale on przestudiował sprawę wielokrotnie robiąc próby i był przeświadczony, że tak było lepiej. W końcu wyglądało to tak, jak gdybyśmy dokonali rzeczy pięknej i ważnej. Kiedy odjechał załadowawszy uprzednio walizeczkę na motorynkę, pozostawił we mnie również radosną satysfakcję, pewnego rodzaju radość, pozostawiony dobry przykład. Myślałam później, jak niewiele posiadał ten człowieczek, a jak był zadowolony, gdyż wykorzystał dobrze to niewiele. Wstydziłam się trochę, że się nudzę, mając tyle rzeczy.

Uważam, że tak wiele razy szukamy radości na niewłaściwej drodze, podczas gdy jest ona na wyciągnięcie ręki, bardziej blisko niż nam się to wydaje. Czyżbym była naiwna lub przesadna, podziwiając zamiłowanie tego robotnika do jego pracy? A może on był tak przywiązany do niej czy był jej maniakiem? Czy istnieje jakieś psychologiczne wyjaśnienie jego satysfakcji?

Istotnym czynnikiem psychologicznej harmonii (w istocie szczęścia) jest umiejętność pełnego realizowania swoich zalet, własnych zdolności. Faktycznie jednostka, która umie działać angażując całkowicie siebie, doświadcza pogody ducha, wiary w siebie, poczucia równowagi i zadowolenia. Jest również bardziej otwarta na innych, bardziej zdolna do przyjaznego porozumiewania się z innymi. Będąc bowiem wewnętrznie mocna i bogata, odczuwa potrzebę otwarcia się i jest wolna, odwrotnie niż wówczas, gdy rany trzymają „słabe Ja" zamknięte w sobie i w postawie defensywnej.

Taką jednostkę można nazwać człowiekiem „zrealizowanym". Możemy o nim powiedzieć, że żyje w sposób „twórczy". Nie podchodzi w sposób bierny do swej pracy, nie przeważa w nim odczucie, że jest do niej „zmuszony", ale każdą wykonywaną pracę stara się traktować jako „chcianą" i nadać jej oryginalny i osobowy charakter, właśnie znamię „twórcze".

Niestety nasze społeczeństwo, z przewagą pracy rozkawałkowanej i pozbawionej cech osobistych, stłumiło sens aktywnej twórczości. Z tej też racji niewątpliwie zmniejsza się zamiłowanie do pracowitości. Mimo to każda jednostka, właśnie dla własnego dobrego samopoczucia psychicznego, powinna odnaleźć zdolność do „realizacji siebie", wkładając ze swej strony wszystko co możliwe w każdą działalność. I dopóki nie dojdzie do tego, brakować jej będzie niezbywalnego czynnika ludzkiej pełni.

Dlatego Panienko, Twój podziw dla owego anonimowego „człowieczka od zasłon" nie wydaje się w rzeczywistości być naiwny. Czyż osadzanie śrub, ogół wartości osobowych i międzyosobowych, które Pani tak pięknie opisuje, nie jest bardziej wymowny niż jakiś traktat psychologiczny?

5. PEŁNIEJ ŻYĆ - ODTRUTKA NA SAMOBÓJSTWO

Jestem szesnastoletnią dziewczyną, mam jeszcze pięcioro rodzeństwa (bracia i siostry). Ukończyłam trzecią klasę gimnazjum. Mieszkam w malutkiej wiosce liczącej kilkaset mieszkańców. Jedyną rozrywką jest oratorium, ale tylko w niedzielę po południu. Przez cały tydzień pracuję po osiem godzin dziennie w jedynej w tej okolicy fabryce, znajdującej się w pobliżu nas. Wciągu tych ośmiu godzin powtarzam ciągle jeden i ten sam ruch. Moja sąsiadka obok podaje mi przedmiot, a ja muszę przykręcić jedną część. Mam piętnaście sekund na wykonanie tej czynności. Szef jest uprzejmy, ale surowy, i nie toleruje ani minuty opóźnienia.

Każdy dzień przeżywany przy pracy w ten sposób doprowadza mnie do szaleństwa. Także w domu nie dzieje się najlepiej. Jestem sama, gdyż jestem najmłodsza i nikt nie zwraca na mnie uwagi. Wszyscy zajęci są swoimi sprawami. Pewnego wieczoru, uświadomiwszy sobie, że nie potrafię kontynuować takiego życia pozbawionego wszystkiego i nie do zniesienia, wzięłam całą tubkę pastylek uspokajających.

Odratowano mnie w szpitalu. Ale obecnie wszystko jest tak jak wcześniej. Co więcej, czuję się jeszcze bardziej osamotniona, gdyż ludzie unikają mnie. Pragnę innego życia. Chciałabym żyć dla innych, szczególnie dla tych, którzy cierpią. Chciałabym natychmiast robić coś „innego". Ale nie wiem jak to zrobić. Jestem przekonana, że znowu targnę się na swoje życie. Gdybym tak mogła osiągnąć trochę szczęścia, chociaż troszeczkę. Ale nie umiem znaleźć drogi, albo ona dla mnie nie istnieje.

Droga szczęścia istnieje także dla ciebie. Co więcej, należy to stwierdzić, dla takiej dziewczyny jak ty (wynika to z bardzo długiego listu), która stawia takie wymagania życiu, relacjom z innymi, pragnie duchowego wzrostu.

Szczęście to możesz jednak znaleźć pod jednym warunkiem, że zaczniesz odważnie szukać tych dróg rozwoju i życia, które mogą ci przynieść satysfakcję. Rozpocznijmy np. od twej sytuacji w pracy. Mówisz, że twoi rodzice stoją ekonomicznie dobrze i nie patrzą zbyt miłym okiem na to, że pracujesz w fabryce (Ty natomiast uparłaś się przy tym, aby być „niezależną" i pomagać rodzinie). Dlaczego nie przyjmiesz propozycji rodziców i nie zaczniesz się specjalizować w czymś, co wydaje się być stworzone dla ciebie (pielęgniarka, fryzjerka, kosmetyczka, wychowawczyni w przedszkolu, itp.)? Mówisz, że nie czujesz się na siłach, aby się uczyć, gdyż w szkole średniej miałaś z tym trudności... Ale obecnie, gdy jesteś bardziej dojrzała, przykładając się do czegoś, co ci się podoba, mogłabyś czynić to z większą łatwością. Z drugiej strony, czy nie warto czasem zapłacić ceny chwilowego nadzwyczajnego wysiłku?

Ponadto mogłabyś znaleźć nowe relacje społeczne, mogłabyś znaleźć grupy, w których mogłabyś rozwijać się i pracować razem dla czegoś pożytecznego. Ale czy starałaś się o to? Czy szukałaś w okolicznych wioskach czy w najbliższym mieście? Czy śmiało i odważnie rozmawiałaś z kapłanem czy z inną kompetentną osobą mówiąc o twych potrzebach i prosząc
o radę? Dziś inicjatywy się mnożą Jedna z nich mogłaby być właśnie dla ciebie. Mówisz, że pozostawisz motorynkę na strychu, bojąc się wydatków na benzynę. W związku z tym muszę ci powiedzieć, że istnieje w tobie nieświadoma żyłka skąpstwa,

zbytniego przeceniania pieniędzy. Pieniądze są po to, by je wydawać dobrze i by przynosiły nam wzrost i życie. Jeśli twoi rodzice ci je dają jest to moment, aby je wydać. A dlaczego nie powiesz im szczerze i z zaufaniem o twych potrzebach? Leć na swej motorynce. Pomoże ci ona skontaktować się z przyjaciółmi, z inicjatywami, z nowym pięknem natury...

Nie chcemy się rozwodzić nad tym. Ale zrozumieliśmy się, prawda? Nie pozbawiaj się życia przeznaczonego do coraz bardziej cudownego ubogacania się na życie wieczne! Zacznij natychmiast przeżywać je „pełniej". Powtarzamy jednak: dziś życia trzeba poszukiwać z odwagą także z trudem. Ale trud odnalezienia własnej drogi jest już sam w sobie satysfakcjonujący. Spróbuj...

6. NIE CZUĆ SIĘ SOBĄ

Jestem dziewczyną prawie szesnastoletnią. Dzieje się ze mną coś dziwnego, nie wiem jednak, czy potrafią to opisać. Nie czuję się sobą i żyję, jakbym widziała kogoś innego żyjącego. Czasem jednak zatrzymuję się i mówię sobie, że to jestem właśnie ja. Ale to mi nic nie mówi, tak jakby jakaś rzecz powinna istnieć, ale jej nie ma. Czuję się jak pusta łupina. Później przyglądając się sobie w lustrze, odnoszę wrażenie, jakbym widziała kogoś innego. A myśl, czy akceptuję lub nie tę osobę, wywołuje we mnie lęk. Wygląda to tak, jakby mi ktoś chciał dał do prowadzenia szybki i niebezpieczny samochód, do którego powinnam wsiąść i zapanować nad nim. Powinnam wejść w moją osobę, aby kierować nią tam, gdzie chcę ja. Ale to wywołuje we mnie niepokój, gdyż sama nie wiem, dokąd iść. Jest to zbyt wielki problem na moje siły. Czasem przychodzi mi ochota, aby o tym zapomnieć, by uciec od siebie, rozerwać się, czytać, mówić, poplotkować, śpiewać. Czy może jestem chora? Co powinnam zrobić, aby rzeczywiście odnaleźć samą siebie? Kontynuować ucieczkę? Wydaje mi się, że byłoby to podobne do ucieczki od własnego cienia, gdyż pustkę tę każdy nosi zawsze ze sobą.

Nie wydajesz mi się bynajmniej chora. To co innego. W rzeczywistości dynamika psychologiczna, którą właśnie przeżywasz, stanowi najważniejszy i najbardziej istotny element w życiu duchowym każdego człowieka, a Ty przeanalizowałaś to z godną uwagi zdolnością retrospekcyjną.

Streśćmy tę dynamikę w istotnych punktach. Spostrzegłaś, że stworzona jesteś, by mieć swoje prawdziwe Ja, którego jeszcze w tej chwili nie masz i dlatego czujesz się jak „pusta łupina", jak „coś, co jest i równocześnie nie jest". Co więcej, perspektywa zbudowania sobie tego „prawdziwego Ja" i wzięcia za nie odpowiedzialności budzi w Tobie lęk, gdyż wydaje ci się to jako zadanie zbyt wielkie i poważne na twoje siły. Wolałabyś więc raczej uciec od takiej odpowiedzialności.

Ten fakt psychologiczny, jak mówiliśmy, jest całkiem normalny i korzystny. To częste zjawisko w wieku młodzieńczym, kiedy rozbudza się osobowość we wszystkich swych potencjalnościach. Jednak w jednostkach, które zachowały pewną żywotność i jasność duchową może ponownie pojawiać się w różnym wieku, stanowiąc wyzwanie do głębszej weryfikacji swej własnej wewnętrznej realizacji.

Jak się tłumaczy tę dynamikę? Znajduje ona swe źródło w nadzwyczajnej wielkości moralnej człowieka, który, jako jedyny byt w kosmosie, wezwany jest do

kształtowania swego prawdziwego sposobu życia. Kamień pozostaje kamieniem niezależnie od czyjejkolwiek woli i zaangażowania. Tak samo drzewo, zwierzę czy gwiazda. Człowiek natomiast musi sobie budować sam w sposób wolny swoje „prawdziwe Ja". Lepiej mówiąc, ma obowiązek kształtowania go, przyczyniania się do jego wzrostu, ponieważ złożone jest ono w nim jako nasienie.

To prawda, że świadomość, iż w naszych rękach spoczywa odpowiedzialność za własne Ja, może budzić lęk. Tym bardziej, jeśli bierze się pod uwagę wartość i transcendentne przeznaczenie. Zdarza się więc, że wiele osób decyduje się na ucieczkę od tej świadomości i odpowiedzialności. Dlatego uciekają od samych siebie, prowadzą życie powierzchowne, starają się usilnie nie słuchać głosu wewnętrznej pustki, głosu „prawdziwego Ja", które domaga się zaspokojenia. Ostatecznie osoby te wycofują się na pozycję niegodną człowieka. Może ona przynieść pozorny pokój, ale także doprowadzić do wielkich cierpień psychologicznych, ponieważ ulega frustracji najważniejsza potrzeba „czucia się samym sobą", potrzeba *identyczności osobowej.*

Nie radzimy ci więc tej ucieczki przed samą sobą! Co zatem należy czynić? Przede wszystkim powinnaś przyjąć jako coś normalnego niepokój, jaki wywołuje ta wewnętrzna pustka. Jest to fakt pozytywny. gdyż stawia Cię przed konkretną możliwością dokonania największego przedsięwzięcia życiowego, mianowicie zbudowania twego „prawdziwego Ja". Ta akceptacja jest aktem wielkiego honoru i odwagi, z którego powinnaś być dumna. Zapewniamy Cię, że taka postawa („widzę, iż nie jestem zadowolona z siebie, ale pragnę znaleźć moje prawdziwe Ja") dałaby ci natychmiast poczucie identyczności i wewnętrznej spójności.

Później powinno rozpocząć się przedsięwzięcie twórcze i pobudzające do kształtowania Ja. Środki do tego są liczne: np. ustalić sobie jasne plany życiowe na długi, średni i krótki zasięg; urobić sobie jasne idee o fundamentalnych problemach życiowych, w razie potrzeby choćby nawet prowizoryczne („w tym momencie uważam, że prawda jest taka; jeśli odkryję inną wówczas zmienię zdanie"). Istotnym jest jednak posiadanie wystarczająco precyzyjnego pojęcia, jakie powinno być życie „prawdziwego Ja", tak by je rozbudzać i przyczyniać się dzień po dniu do jego wzrostu.

W tym sensie może ci przyjść z dużą pomocą współczesna psychologia. Odkrywa ona coraz lepiej, że autentyczne Ja, które mieszka w głębi naszego jestestwa, istnieje po to, by żyć „pełnym życiem" ożywianym gorącą miłością do wszystkiego i wszystkich, do tego, co jest piękne (także w znaczeniu moralnym i intelektualnym), dobre, prawdziwe, satysfakcjonujące, budujące, podnoszące na duchu; do tego wszystkiego, co jest „życiem" i „wzrostem". Wyjaśnijmy, że jest to miłość, która potrafi odkryć piękno nie tylko rzeczy wielkich, ale i tych drobnych, codziennych: bawiącego się obok mnie dziecka, przedmiotu, którego się uczę, porządku jaki mam za chwilę zrobić w domu, drzew czule kołysanych przez wiatr, które oglądam przez okno, kwiatów stojących na parapecie okna, czułego gestu skierowanego do taty, który zmęczony powraca z pracy, skromnej posługi socjalnej, do której się zobowiązałam. Jest to miłość utkana optymizmem, zaufaniem do życia, do siebie i do innych. Jest także poezją i kontemplacją nie mającą jednak nic wspólnego z sentymentalizmem, gdyż jest także czynnym i rozsądnym dawaniem siebie, ukierunkowanym na niesienie pomocy, ulepszanie tych rzeczywistości, których wartość i piękno się kocha.

Można by te rozważania prowadzić w nieskończoność. Ale coraz bardziej będziesz to rozumieć, w miarę jak sama będziesz to przeżywać i wprowadzać w praktykę. Stwierdzisz przede wszystkim, jak rzeczywiście „serce" twego istnienia stworzone jest do tego rodzaju życia. I im bardziej będziesz postępować w nim, tym głębiej czuć się będziesz „samą sobą", będziesz czuła się „zrealizowana".

7. Z NIEPOKOJEM KU „PRAWDZIWEMU JA"

Pracuję od około trzydziestu lat. Jestem żonaty, mam dzieci. Moje życie praktycznie jest takie samo jak wszystkich, składają się na nie zwykłe obowiązki domowe i w pracy. Żyję uczciwie i jestem przekonany, iż nigdy nie uczyniłem nikomu niczego złego, przynajmniej świadomie. Jestem jednak niezadowolony z siebie samego, chociażby dlatego, że jako chłopiec przeżyłem duchowo bardzo piękne okresy. Zwykle staram się, by wszystko było dobrze, być może podobny do lunatyka, nie zwracając uwagi na to, co dzieje się obok mnie. Czasem jednak niezadowolenie męczy mnie i nic nie potrafi mnie rozerwać.

To, o czym Pan pisze, to fundamentalny problem człowieka. Czy można odpowiedzieć nań w kilku wierszach? Musimy zadowolić się jedynie kilkoma wyjaśnieniami orientacyjnymi. Na początku trzeba postawić jasną przesłankę: człowiek-jedyny wyjątek w kosmosie, nie otrzymuje od natury swego już zrealizowanego prawdziwego Ja. Jego „prawdziwe Ja" (to znaczy jego osobowy „plan" duchowy) złożone jest w nim jako zarodek gotowy rozwinąć się i do człowieka, istoty wolnej, należy zadanie pozytywnego wykorzystania tej wolności, wkładając wszystkie swe siły, by rozpoznać i rozwinąć ten plan. Jak podkreślano mocno już od starożytności, człowiek jest jedynym bytem, który zaistniał bez własnej interwencji, ma natomiast obowiązek samostwarzania siebie na planie życia duchowego, prawdziwego i definitywnego, słowem ma obowiązek „rodzenia się z samego siebie".

Byłoby pożytecznym mieć na uwadze to, że istnieje w nas podwójne Ja (ściślej mówiąc dwa poziomy Ja), których nie należy mylić. Pierwsze to „Ja prowizoryczne", to znaczy to, które dziedziczymy z natury, a polega na czymś, przez co czujemy się osobami istniejącymi, świadomymi, zdolnymi do samoorientacji w takim lub innym kierunku. Głębiej natomiast ukryte jest „prawdziwe Ja", jak mówiliśmy - ta duchowa rzeczywistość, która stanowi naszą prawdziwą osobowość. Wiadomo także, że fundamentalnym zadaniem naszego Ja prowizorycznego jest odkrycie i coraz większa konsolidacja prawdziwego Ja, aż do utożsamienia się z nim. W miarę jak dochodzi do tego, czujemy się zrealizowanymi, możemy posiadać prawdziwy, pogodny i spokojny kontakt z naszym umysłem i jesteśmy zadowoleni z siebie, ponieważ (jak to już mieliśmy okazję wyjaśnić) radość jest potwierdzeniem naszej realizacji siebie.

Natomiast w świecie panuje niestety wielkie niezadowolenie, a to z tego podstawowego motywu, że człowiek często zadawala się przeżywaniem Ja prowizorycznego, które staje się łupem pożądań i dążeń bardziej powierzchownych lub egoistycznych. Może się jednak zdarzyć, że prawdziwe Ja nie chce zgodzić się na to, by zostać w ten sposób stłumione i usiłuje na różne sposoby obudzić z moralnego

lenistwa Ja prowizoryczne. Czyni to np. przez niezadowolenie, niepokój lub przez różne neurotyczne formy (np. udręka), które traktowane były jako dobroczynne z tej racji, że przeszkadzają człowiekowi pogrążyć się w duchowej nicości.

Szczęśliwa jest więc jednostka, która jak Pan, posłuchała tego głębokiego protestu widząc w nim reakcję sumienia i uznając, że spowodował on przełom w Pańskim życiu. Ale jak obecnie kontynuować życie? Także tu trzeba by było wiele napisać. Można jedynie stwierdzić, że dotrze do portu ten, kto traktuje ten wysiłek jako najcudowniejszy i najważniejszy cel w życiu. Także ten, kto podtrzymuje częsty dialog ze swym wewnętrznym „centrum", celem odkrycia tych postaw, tych wyborów, tych wartości, które dają mu większą satysfakcję duchową, chociaż wymagają dość dużego, wolnego i twórczego zaangażowania, które zresztą w sposób doskonały odpowiada naszej naturze.

8. POZA „PROGIEM GRATYFIKACJI"

Jestem panną, mam 29 lat, uczę literatury w szkole średniej. Moim problemem jest to, że jestem ciągle niezadowolona. Choć nie w poważny sposób, ale przeżywam smutek. W zasadzie nie jestem niezadowolona z życia, które polega na ciągłych obowiązkach i różnych zadaniach, wydaje mi się odpowiadających moim wymaganiom i możliwościom, tak że nie wiem, co mogłabym tu zmienić.

Mimo to, jak powiedziałam, czuje w sobie ciągłe jakiś brak satysfakcji. Może lepiej, mogłabym rzec, że brakuje mi prawdziwego zadowolenia z tego, co robię. Prawdopodobnie przyczyną tego stanu duchowego jest mój charakter. Faktycznie jestem osobą pozbawioną energii, ślamazarą, niezbyt zrównoważoną, pragnę we wszystkim być pewna, raczej jestem podejrzliwa...

Wielką zaletą psychologiczną - której prawdopodobnie brakuje Pani - jest umiejętność osiągania „progu satysfakcji" w tym, co czynimy, tak by nasze działanie pozostawiło uczucie zadowolenia, samorealizacji.

W zakresie życia psychologicznie konstruktywnego i dojrzałego mogą zaistnieć dwa rodzaje postaw: jedna przynosząca rzeczywiście poczucie „pełni życia", druga natomiast rodząca świadomość spełnionego obowiązku, ale nie korzystne odczucie życiowej ekspansji własnej osobowości.

Możemy w tej chwili powiedzieć, że ta druga postawa jest typowa dla osób, które mimo iż wszystko czynią „dobrze", pozostają w pewien sposób obce swemu działaniu, nie wkładają w nie całej swej osobowości. Zachowują raczej pewien ukryty chłód, pochodzący bądź to z charakteru wykazującego skłonność do apatii, bądź z przyzwyczajenia do błędnego pojęcia samokontroli, czy wreszcie z doznanych rozczarowań. Z tego powodu jednostka, sparzywszy się na nieudanych inicjatywach, broni się mocno przed zbytnim emocjonalnym zaangażowaniem w swoje działanie.

Są natomiast osoby szczęśliwe pod względem psychologicznym, które zawsze starają się wkładać w swoje działanie całą swoją osobowość, wszystko co możliwe, i działają nie w sposób chłodny, ale z pewną „pasją", z wewnętrznym entuzjazmem. Oczywiście te osoby, bardziej od innych, narażone są na frustracje, a to dlatego, że

dały z siebie to co najlepsze, stąd możliwe niepowodzenia ciążą mocniej. One natomiast osiągają satysfakcję z sukcesów, rzeczywiście satysfakcjonującą wewnętrzną nagrodę. I nie tylko. Można znaleźć również osoby (częściej, aniżeli można by się spodziewać), które otrzymują satysfakcję nie tylko z sukcesów swego działania, ale z samej świadomości, że zaangażowały w działanie swoje najlepsze energie i zdolności.

Próba, którą powinna pani podjąć, to starać się zawsze przekroczyć w pełnieniu swych obowiązków ów „próg satysfakcji", którego osiągnięcie pochodzi z „całości" zaangażowania, z zapału, ze zdrowego i wyważonego entuzjazmu, z przekonania, że włożyło się wszystkie swoje najlepsze zdolności, z troski, by u podstaw działania były żywe decyzje, wartości, najlepsze ideały; bronić się należy przed połowicznością, chłodem i powierzchownym motywacyjnym zaangażowaniem. „Ładunek" psychiczny nie powinien być przechowywany na zapas z powodu braku satysfakcji. Należy włożyć go całkowicie w obecne działania, wówczas pomnaża się, a wraz z tym wzrasta zadowolenie.

9. WOLNOŚĆ ... UMIERANIA

Słyszeliśmy, że zdarzają się takie przypadki. Nie przypuszczaliśmy jednak, że nam przyjdzie dotknąć tego własnymi rękami. Mamy przyjaciółkę bardzo dobrą i inteligentną, ale równocześnie bardzo chorą na nerwy, jak jakaś neurotyczka. Posiada mnóstwo wymagań i być może one ją rujnują, gdyż nie umie nimi właściwie kierować. Dlatego często dochodzi do napadów histerii.

Z grupką przyjaciółek starałyśmy się towarzyszyć jej na różne sposoby, dotrzymywać towarzystwa, pomagać jej materialnie doradzając, czyniąc wszystko, aby osiągnęła dyplom. Udało się to nam po wielu wzlotach i upadkach. Ponieważ obecnie powinna ukierunkować się w życiu i poznać to, co jej pozwolą czynić jej siły, zdecydowałyśmy, aby zebrać razem nasze drobne oszczędności i miesiąc temu pomogłyśmy jej załatwić trzy rozmowy z psychoanalitykiem. Szybko spostrzegłyśmy, że rozmowy te zmieniały ją, czyniąc ją dziwną. Na początku nie chciała nam nic powiedzieć. Potem uwolniła się od swego ciężaru. Profesor (wiedziałyśmy jedynie, że jest profesorem literatury, a nie medycyny) powiedział, że jej nerwice mają podłoże seksualne i podał jej praktyczne wskazówki, które może sobie Pan wyobrazić, a które stanowią przeciwieństwo tego wszystkiego, co my z tak wielkim trudem utrwalałyśmy przez lata w naszej przyjaciółce. Kładł nacisk na to, że powinna czuć się wolną, a ją zafascynowała idea życia zwykłego, bez żadnych zasad. Nam także podoba się wolność, jednak przeżywana w taki sposób, wydaje nam się być czymś, co nie przystoi człowiekowi. Zdajemy sobie sprawę, że oznaczałoby to śmierć umysłową dla naszej przyjaciółki.

Czy zechce nam Pan powiedzieć, jakimi argumentami mogłybyśmy skłonić przyjaciółkę do tego co dobre? Jak się Panu zdaje, czy mamy rację?

Proszę zrozumieć, że moja odpowiedź nie ma zamiaru polemizować z pojedynczym przypadkiem podanego przez was działania terapeutycznego, skoro nie mam na ten temat bezpośredniej i pełnej informacji. Postaram się raczej wyłowić z waszego

interesującego listu problem zasadniczy, o ogólnym charakterze. Ujmijmy pytanie w ten sposób: „Czy w przypadku nerwicy spowodowanej brakiem seksualnego zadowolenia można leczyć tylko przez odpowiednie zadowolenie uzyskane w jakikolwiek sposób? Jeszcze bardziej ogólnie: Czy każdy wymóg, każde mocne pragnienie czy impuls, powinny być zaspokajane w sposób bezpośredni, aby z powodu napięcia nie doprowadzić osobowości do rozprzężenia?" Wyczerpująca odpowiedź wymagałaby wiele miejsca. Podam jedynie syntetycznie niektóre istotne punkty.
1. Najpierw należy rozważyć, czy jest właściwym mówienie *sic et simpliciter,* w każdym przypadku, o „nerwicy seksualnej". Jeśli nawet istnieją w tej sferze objawy, mogą one być oznaką szerszego braku równowagi osobowości, którego przyczyną może być bardziej wrażliwa strona osobowości psychofizycznej.
2. Nie jest powiedziane, że dla zredukowania napięcia związanego z impulsem trzeba koniecznie ten impuls zaspokoić. Jednostka, wzbudzając w sobie inne impulsy, inne bardziej satysfakcjonujące osobowość wymagania, może skierować w innym kierunku energię psychiczną która skoncentrowała się w określony sposób.
3. Osobowość jest stworzona do tego, by była „zhierarchizowana", uporządkowana przez dynamizmy najbardziej centralne, to znaczy rozumowe, samosterujące Jeśli będą one ciągle umacniane, doprowadzą do działania ograniczającego i harmonizującego tendencje bardziej impulsywne. Inaczej mówiąc jednostka, która z zapałem i wytrwale dąży do określonych celów, zgodnych z własnymi przekonaniami, dojdzie do coraz bardziej ujednoliconego życia, pozbawionego konfliktów wywoływanych przez bardziej elementarne wymogi.
4. Mając na uwadze to, o czym była mowa wyżej, nie wydaje się być konstruktywnym, aby dla zredukowania napięcia jednostka przyzwyczaiła się do zaspokajania bardziej odczuwalnych i bezpośrednich wymogów, zaprzeczając swym bardziej wzniosłym potrzebom i gasząc je. Brak pewnej centralizacji ułatwi powstawanie innych tendencji impulsywnych, które ciągle będą się mnożyć.
5. Ostatecznie istnieją dwa sposoby „uwolnienia się" spod tyranii naszych spontanicznych tendencji. Drogę pozornie łatwiejszą stanowi zaspokojenie wszystkich i zawsze. Ale w takiej sytuacji przestajemy być wolnymi. To właśnie te tendencje ogarniają nas coraz mocniej, a wywołując między sobą konflikty, absorbują naszą energię i pozbawiają nas najlepszych sił wzrostu.

Drugi sposób to stawanie się coraz bardziej samymi sobą rozwijając nasze najwyższe aspiracje i wartości, które stopniowo ujawniają się w nas. Tylko w ten sposób pozostajemy rzeczywiście wolnymi, gdyż możemy swobodnie stać się tym, czego pragniemy przy pomocy tej części nas, którą uznajemy za satysfakcjonującą w sposób pełniejszy i za bardziej autentyczną.

10. TRUD CZY ZAANGAŻOWANIE?

... Mimo wszystko zawsze pozostaje fakt, że zaangażowanie duchowe byłoby bardzo męczące!

Odpowiadam jedynie na to ostatnie stwierdzenie listu, które streszcza Pańskie wątpliwości.

1. Zbyt często zapomina się, że człowiek posiada w sobie zdolność cieszenia się także, i przede wszystkim, z wartości duchowych. Nigdy nie zrozumiemy wystarczająco jasno, że ta zdolność rzeczywiście istnieje w naszej psychice, tak jak istnieją inne funkcje. Inaczej mówiąc: jak istnieje słuch, który służy odbieraniu dźwięków, tak mamy w sobie realną dyspozycję, która pozwala nam cieszyć się wartościami, tym wszystkim co jest „dobre", co piękne, prawdziwe, itp.
2. Taką zdolność trzeba jednak systematycznie rozwijać i ćwiczyć. Cudowna panorama może mnie nie interesować, gdy jestem zajęty tyloma innymi czynnościami psychicznymi. Lecz jeśli „pogrążę się" w tej panoramie, jeśli pozwolę, by mój duch stopniowo rozbudził w sobie zdolność cieszenia się pięknem, które oglądam w jego najgłębszych wymiarach, wówczas mogę osiągnąć ogromną radość. Inaczej, pozytywna treść jakiejś prawdy (np. filozoficznej czy religijnej) może początkowo wydawać mi się zwykłym poznaniem. Lecz jeśli „kontempluję" tę prawdę, jeśli „zasmakuję" w niej, jeśli sprawię, że ona „rozbrzmiewa" we mnie, wówczas może mi się ukazać jako rzeczywiście piękna i może przynieść mi radość proporcjonalną do swej wielkości. Jeszcze inny przykład. Mogę odnosić się z powierzchowną serdecznością i życzliwością do tych, którzy mnie otaczają. Lecz jeśli w te relacje zaangażuję moją najlepszą cząstkę, jeśli próbuję traktować innych jako bogactwo, jako wartość, jeśli nauczę się smakować w przyjaźni, zażyłości, autentyczności, itp., takie wartości międzyosobowe mogą przynieść mi głęboką satysfakcję.
3. Aby „rozbudzić się" do „smakowania" wartości potrzebne jest więc zaangażowanie. Trzeba tu jednak wyraźnie poczynić rozróżnienie między „zaangażowaniem", a trudem. Nie są to synonimy. Zaangażowanie oznacza dobrowolne i rozsądne ćwiczenie naszych władz. Najbardziej powszechne doświadczenie psychologiczne mówi, że twórcze udoskonalanie naszych zdolności czy odkrywanie nowych rezultatów - jeśli nie nakładają się inne czynniki przeszkadzające — przynosi człowiekowi satysfakcję. Wystarczy pomyśleć o radości, z jaką dziecko odkrywa zdolność uruchomienia potencjalności swego ciała i umysłu. Wystarczy pomyśleć o „zabawie", która ze swej istoty jest ćwiczeniem zdolności bez zamierzonych celów praktycznych, to znaczy jedynie dla smakowania w samym ćwiczeniu.
4. Gdy chodzi o czynniki, które mogą przeszkadzać przeżywaniu radości z wartości, należy podkreślić, jak trzeba się bronić przed konsekwencjami pewnego dziedzictwa kulturalnego, które w sposób nie zawsze poprawny łączyło z wartościami, z dobrem, postępem duchowym, ideę ofiary, cierpienia, wyrzeczenia. Jest oczywistą rzeczą że jeśli już od samego
początku umysł podchodzi do rozwoju duchowego z nastawieniem na cierpienie, wyniknie z tego „fundamentalna frustracja" (frustracja głębokiej tendencji do szczęścia, jaka jest w nas), co uniemożliwi rozwój radości, i z powodu czego zaangażowanie duchowe stanie się rzeczywiście męczące. Zmęczenie jednak - należy to powiedzieć jeszcze raz — jest owocem frustracji oraz tylu innych trudnych do wyjaśnienia uwarunkowań i konsekwencji psychicznych z niej wynikających.
5. Trzeba też mieć na uwadze i to, że niektóre niejasne aspekty naszej osobowości mogą czynić sobie alibi z przewidywanych trudności związanych z realizacją wartości. Wiemy np., jak często u dziecka tworzy się irracjonalne skojarzenie między ideą niedoskonałości i karania. Taka niejasna obawa kary, wiążąc się z trwałym ukrytym „niepokojem egzystencjalnym" (strach przed tajemnicą istnienia), może nieświadomie

popychać jednostkę do lęku przed wartościami, do obrony przed nimi, do odrzucenia ich, aby nie czuć się odpowiedzialnym, ostatecznie do negacji możliwości ich urzeczywistnienia pod pretekstem związanego z nimi „wysiłku". Nie należy także zapominać, że ludzka psychika jest napięta między biegunem witalnym i biegunem stagnacji, inaczej mówiąc lenistwem psychicznym i moralnym. Dlatego i w tym znaczeniu „trud wzrastania" może służyć za alibi.

6. Pozostaje jednak faktem, że jeśli nawet wzrost duchowy nie jest sam w sobie męczący, może stać się takim z powodu wielu nakładających się na siebie przyczyn (modele rozwoju nie odpowiadające w pełni ludzkiej naturze, cele niedostosowane do szczególnych uwarunkowań osobowości - i to chyba stanowi najczęstszy przypadek — skąpa znajomość własnej psyche, itp.).

W istocie „sztuka radosnego wzrastania" nie jest jeszcze w wystarczającym stopniu zaakceptowana. Jako najbardziej pewne ukierunkowanie pozostaje realizacja wartości międzyosobowych oraz religijnych, do których odnosi się większość wskazówek.

11. WIĘŹNIOWIE MYŚLI

Wydaje mi się, że moją przeszkodą w realizacji siebie w chwili obecnej jest zbytnie rozumowanie...

Rozumowanie jest istotnym środkiem dla oceny rzeczywistości i dla zrozumienia, jak najlepiej do niej się przystosować. Posiada jednak swe granice, a przede wszystkim powinno być zintegrowane z innym źródłem oceny, jakim jest intuicja, która nazwana została również „racjonalnością nieświadomą" lub „intuicją twórczą", czy „rozumem intuicyjnym", lub przy pomocy terminów bardziej naukowych określona jako intuicja (insight). Jak wiadomo chodzi o zdolność ujmowania prawdziwej istoty sytuacji i dania na nią życiowej odpowiedzi swym postępowaniem nie poprzez świadomą rozumową analizę różnych elementów wchodzących w jej skład, ale poprzez bezpośrednie ujęcie, jednym bezpośrednim rzutem oka, właśnie przez intuicję prawie że błyskawiczną.

Wiadomo również, że taka intuicja twórcza bazuje na zdolności zapamiętania ogromnej masy wrażeń, rozumowań i doświadczeń, które umykają naszej zdolności dobrowolnego przypominania sobie. Ponadto, właśnie dzięki otrzymanej tak obszernej informacji, może ona równocześnie ujmować w czasie teraźniejszym wiele elementów sytuacji, które umykają dobrowolnej obserwacji. Płynie stąd wniosek, że może ona bez przerwy sugerować nam (poprzez dynamizmy w większości tajemnicze) we właściwym momencie, właściwą wizję sytuacji i podjęcie odpowiednich zachowań, za pomocą głosu wewnętrznego, który słyszany jest przez nas, chociaż nie zwerbalizowany, to znaczy nie ujęty w konkretne słowa.

Wiadomo, że jej ewentualna wartość wypływa jak mówiliśmy — z faktu, że *intuicja (insight)* może wziąć pod uwagę tak wiele elementów, których równocześnie brak jest świadomemu rozumowaniu, zwłaszcza wtedy, gdy rozumowanie musi podejmować natychmiast decyzję, aby dostosować się do ciągle zmieniającej się chwili obecnej.

Jakie warunki są potrzebne, aby jak najlepiej mogła zafunkcjonować ta cenna władza? Odwołując się do Pańskiego problemu, trzeba powiedzieć, że intuicja twórcza może w obecnym momencie natrafić na bardzo dużą przeszkodę w postaci przesadnego rozumowania podczas życia, a to dlatego, że albo przykłada się uwagę do naszego świadomego rozumowania, albo ukierunkowuje się je na intuicję. To prawda, że w wielu sytuacjach obydwa środki poznania mogą być używane alternatywnie, tak że jeden wspomaga drugi. W niektórych jednak sytuacjach bieg życia jest tak gwałtowny, że wymaga od nas trwałej żywotności, a w tym przypadku nadmierne rozumowanie działa paraliżująco. Rozumowe bowiem zatrzymanie się na obecnej chwili, siłą rzeczy wyrywa nas z innych obecnych momentów, z innych sytuacji, które płyną szybko jedna po drugiej, tak że w ten sposób tracimy związek z życiem (np. aby włączyć się w grupę przyjaciół muszę zdać się na intuicyjną spontaniczność, ponieważ szybko biegnie dialog, wzajemne oddziaływanie z psyche do psyche).

Faktem jest, że intuicja twórcza bywa powstrzymywana przez cały kompleks wcześniejszych nawyków myślowych, których nie potrafimy łatwo odsunąć na bok, aby jej zrobić miejsce. Tak więc, gdy ktoś do nas mówi, albo myślimy o czym innym, albo zaraz tworzymy sobie ideę tego, co chce osiągnąć. Przez to nie jesteśmy w stanie ująć instynktownie emocjonalnych i intelektualnych odcieni wiadomości, jaką zamierzał nam przekazać. Ponadto gdy podejmujemy jakieś przedsięwzięcie w oparciu o negatywne doświadczenia, przewidujemy jak się ono zakończy. Przez to blokujemy nasze energie, które mogłyby się ujawnić, gdybyśmy podjęli zadanie z całym zapałem, jak to było za pierwszym razem. Można by mnożyć przykłady.

Krótko mówiąc w praktyce jesteśmy więźniami „klatki" naszych rozumowań, naszych przewidywań, lęków, przesądów, wcześniejszych postaw myślowych, pozostawiając zbyt mało miejsca dla „nowości" intuicji.

Nie chcemy jednak przez to powiedzieć, że nie trzeba stosować rozumowania. Trzeba bez wątpienia na początku w całej pełni poczynić przygotowanie intelektualne, które nigdy nie będzie zbyt gruntowne. Ale we właściwym momencie trzeba mieć odwagę pozostawić to nasze Ja rozumowe, aby z pasją i z miłością zanurzyć się życiowo w sytuacji. Na tyle, na ile jesteśmy ożywiani kryterium jasnym i konstruktywnym, możemy ufnie zdać się na sugestie twórczej wyobraźni, która stopniowo, krok po kroku, dostarczać będzie potrzebnego światła. Aby zrozumieć prawdziwe oblicze rzeczywistości, należy ją przeżyć w pełni, zatopić się w strumieniu życia, a nie oglądać go tylko, będąc w istocie zajętymi naszymi problemami.

12. CZY ISTNIEJE „IDEAŁ MĘSKOŚCI"?

Jestem dwudziestodwuletnią dziewczyną. Pewnego dnia, dość dawno temu, przydarzyło mi się coś, co zmieniło moje życie. Na drodze pewien chłopiec zatrzymał samochód prosząc mnie o jakąś informację. Było to spotkanie trwające kilka sekund, ale pozostało w mej duszy jako coś jedynego. Tyle czystości, miłości, światła wypływało z głębi jego duszy.

Był to moment, ale trwał wiecznie i pozostawił w mym sercu coś tak nieskalanego, że od tego dnia odczuwam życie jako coś bardziej świętego niż wcześniej. Żywię do

dziś dla niego żywe uczucie i tak bardzo pragnę zobaczyć go jeszcze raz. Od tego dnia zauważam u siebie tendencję do unikania zakochania się w kimś innym, gdyż wcześniej pragnę zobaczyć jego.

Jak można wyjaśnić coś takiego? Potrzebuję wyjaśnienia czym są i jakimi mogłyby być moje uczucia do niego, ponieważ chcę wiedzieć jak powinnam się zachować, gdybym przypadkiem odkryła w sobie miłość wobec innego chłopca. Przypominam, że zawsze prosiłam niebo, aby Pan oświecił mnie w dokonaniu mojego wyboru małżeńskiego, a to światło, jakie mam w sobie, odebrałam jako coś pochodzącego z nieba.

Z pewnością wiesz, co oznacza wyrażenie *„ideał kobiecości"*. Człowiek posiada w sobie, w głębi swego ducha, tak idealny i doskonały obraz kobiecości, który praktycznie nie istnieje w dzisiejszej ludzkości. Ta kobiecość - dla tego, kto wierzy w Stwórcę — wyszła jako arcydzieło z Jego rąk i do niej człowiek usilnie dąży, jako do swego dopełnienia.

A więc może się zdarzyć, że z powodu błahych czynników emocjonalnych i duchowych kobieta rozbudzi w mężczyźnie ten obraz, nawet podczas bardzo krótkiego spotkania, który pozostawia go wstrząśniętym i oczarowanym dostrzeżoną doskonałością. Doskonałość ta nie należy jednak do spotkanej kobiety (której osobowość nie jest wcale znana), ale do wewnętrznego obrazu jednostki, która „rzutuje go" na podziwianą kobietę. Trzeba zdać sobie sprawę z tego nieporozumienia, gdyż może stać się ono źródłem — szczególnie u zakochanych - oczekiwań niemożliwych do zrealizowania, a w konsekwencji rozczarowań.

Nasza kultura, posiadająca w zasadzie męskie znamię, mówiła jedynie o „ideale kobiecości". Nie ma jednak powodów, aby nie można było mówić także o „ideale męskości", do którego odnoszą się również wspomniane wyżej pojęcia.

Twe doświadczenie mogłoby posiadać taki właśnie charakter, biorąc pod uwagę to, że chłopca tego nigdy dotychczas nie znałaś i nie możesz zatem rozsądnie powiedzieć, że go kochasz. Dlatego — jak to się często zdarza - rzeczywisty kontakt z tym chłopcem mógłby zrodzić w tobie wielkie rozczarowanie, będące oczywistą konsekwencją idealizacji.

Czy powinnaś zapomnieć to doświadczenie, traktując je jako negatywne i iluzoryczne? Nie jest to konieczne, pod warunkiem jednak, że nadasz mu właściwe znaczenie. Podobne „oświecenia" mogłyby być również intuicyjnym dostrzeżeniem czegoś, co rzeczywiście istnieje, chociażby na planie transcendentnym. Chodzi o miłość, dla której zostaliśmy stworzeni i o którą warto się ubiegać, aby zrealizować ją w naszym życiu, ale poprzez codzienne zwyciężanie tego co negatywne w nas i w osobie (czy osobach), którą kochamy.

13. WZROST „PASYWNY"

Od chwili, gdy zaangażowałam się w pracę w grupach wraz z innymi moimi rówieśnikami, chłopcami i dziewczętami (nie mają jeszcze dwudziestu lat), potraktowałam na serio życie i staram się przeżywać prawdziwą i właściwą ascezę, aby ulepszyć siebie (nawiasem mówiąc nie wstydzę się faktycznie tego wysiłku i tego

określenia, gdyż od czasu jak świat jest światem i cywilizacja cywilizacją, żyły całe zastępy osób, które starały się zdobyć panowanie nad sobą, jako najbardziej szlachetne przedsięwzięcie człowieka).

Moje intencje są więc wspaniałe. Często jednak my młodzi wypełniamy sobie głowę wielkimi ideałami, podczas gdy na boku pozostaje praktyka. Także niżej podpisana rzadko doprowadza do końca swe przedsięwzięcia i odkrywa, że jest mało konsekwentna. Wysilam się przez tydzień, a potem... spadam gwałtownie na dół z charakterem gorszym niż przedtem, z niechęcią i pragnieniem posłania wszystkiego do diabła. Aby wyrazić się jasno, zdarza mi się, jak wówczas, gdy prowadziłam dietę odchudzającą (piękne czasy, gdy czułam się wspaniale, podczas gdy dzisiaj schudłam jak patyk i czuję się ciągle wyczerpana) otóż wówczas czyniłam heroiczne wysiłki przez dziesięć, piętnaście dni i chudłam nieco. Potem jednak przychodziła taka chandra, że jadłam więcej niż przedtem i traciłam szybko to, co zyskałam.

Mam nadzieję, że zrozumiał Pan moje wzloty i upadki. To mnie zniechęca i przywodzi na myśl, że może byłoby lepiej, przynajmniej dla mnie, zadowolić się sobą taką, jaką jestem, gdyż w końcu czułabym się bardziej spokojna i konstruktywna.

Istnieją dwa sposoby, by „pomóc" rozwojowi naszej osobowości. Pierwszy to ten, jaki praktykuje Pani, a opiera się na świadomym i dobrowolnym zaangażowaniu. Chodzi o wysiłek, a każdy wysiłek powinien być dobrze wyważony, tak by nie odbierał pogody ducha i by mógł trwać przez dłuższy czas. Pani rozumie, że nawet w zaangażowaniu naszej psyche nie można zbytnio naciskać na pedał akceleratora, tak jak nie można tego czynić przy wszelkiego rodzaju działaniu, które zakłada podkład materialny, zawsze narażony na zużycie i domagający się odnowy.

W tym pierwszym rodzaju zaangażowania jest Pani już wyśmienita. Lepiej ujmując sprawę - nie powinna się Pani zniechęcać, jeśli ma wrażenie, że czyni dwa kroki naprzód i następnie dwa do tyłu. W rzeczywistości każdy rezultat, osiągnięty nawet tymczasowo, buduje psychikę, która w odpowiednim czasie wykorzysta wyciśnięte „piętno".

Przejdźmy jednak do drugiego środka postępu formacyjnego osobowości. Gdy pierwszy jest bardziej „aktywny" i wykorzystuje bardziej bezpośrednio władzę wolitywną ten drugi jest bardziej „pasywny", to znaczy zdaje się na wzrost, do którego spontanicznie dąży nasza osobowość za pomocą istniejących w naszej podświadomości potężnych sił rozwojowych.

Siły te powinny być jednak kultywowane. Wyśmienitym do tego środkiem jest karmienie naszego wnętrza jasnymi zasadami, świetlanymi prawdami, ważnymi refleksjami. Wówczas nasze siły wzrostu stopniowo, bez naszej wiedzy, dokonują asymilacji, samoukierunkowania. Później, choćby po długim czasie, wytwarzają w nas nie tylko bodźce do działania w kierunku przez nas pożądanym, ale dają nam siłę, by to wykonać. Innymi słowy zdarza się, że „czujemy", iż realizujemy określony krok, określone zwycięstwo, które w innym momencie wydawałoby się nam niemożliwe do spełnienia.

Precyzuję jeszcze raz. Nie chodzi więc o refleksję nad zasadą aby natychmiast wdrożyć ją w praktykę, ale o zmagazynowanie wiele dobrego materiału, który zaowocuje w odpowiednim momencie. Psyche odczuwa potrzebę trwałego zaangażowania. Ale równocześnie (szczególnie w okresach mniejszej energii

umysłowej) może zostać usatysfakcjonowana przez tę przynoszącą pokój i pogodę ducha asymilację tego wszystkiego, co wydaje się nam stanowić prawdę i wartość.

14. ...ALE BYŁ TO TYLKO ŚLEPY TOR

Zdobyłem doktorat w dziedzinie fizyki, z zakresu, który mnie zawsze pasjonował. Nie mogłem się doczekać, kiedy rozpocznę moją pracę, i zakładałem, że przyniesie mi ona głęboką satysfakcję, praktycznie bowiem stanowiła ona cel mojego życia.

Krótko mówiąc, osiągnąłem zatrudnienie bardzo godne pożądania, szczególnie ze względu na swobodę badań, jaką mi pozostawia. Powinienem czuć się już szczególnie zrealizowany i zadowolony, tymczasem po kilku miesiącach myśl, że przez całe życie będę musiał kontynuować tego rodzaju pracę, zaczęła wywoływać we mnie poczucie niepokoju i pustki.

Z tego powodu przeżywam dramat egzystencjalny. Stawiając sobie pytanie, czego mógłbym oczekiwać od zawodu fizyka, zorientowałem się, że moje oczekiwania były niesprecyzowane i praktycznie złudne. To tak, jakbym dostrzegł, że przez lata biegłem torem z nadzieją, iż doprowadzi mnie do szczęścia, a tu nagle odkrywam, że jest to ślepy tor, który kończy się na pustyni. Czuję się więc zdezorientowany, nie wiem dokąd się zwrócić i co zrobić z moim życiem...

Doświadczenie Pana, chociaż tak bolesne, posiada także niewątpliwie aspekt pozytywny. Spotykamy jednostki, które chociaż dochodzą do przekonania, że realizacja zawodowa nie może w pełni przynieść satysfakcji dla ich ducha, z wielu powodów nie otwierają oczu na to rozczarowanie i koncentrują się na tej samej drodze, tłumiąc wszystkie wymogi, które mogłyby ich doprowadzić do wybrania innych, bardziej centralnych aspektów prawdziwej duchowej realizacji. W ten sposób ograniczają się do częściowego i sfrustrowanego w bardziej głębokich aspiracjach człowieczeństwa.

Pan natomiast miał odwagę uświadomić sobie wyraźnie, że jednostronny rozwój, chociaż podtrzymywany przez pasję, nie wystarcza Panu. To znaczy miał Pan na tyle szczerości wobec siebie, by nie stłumić, ale przyjąć protest swego najgłębszego Ja, swego niezadowolonego „prawdziwego Ja", stawiając przez tę akceptację fundament dla egzystencjalnej odnowy. Teraz jednak powinien Pan kontynuować podróż, cierpliwie podejmując refleksję zmierzającą do sprecyzowania, jakie miałyby to być wartości i kierunki rozwoju, które mogą rzeczywiście nasycić Pańskiego ducha, stwarzając Panu możliwość godnego realizowania własnego życia.

Takie jest dzieło samoukierunkowania, jakie powinien podjąć każdy człowiek, gdy „obudzi się" w jego świadomości przekonanie — wzniosłe i straszne zarazem — „że się istnieje", „istnieje na zawsze", że posiada się w swych rękach swój własny los. Oczywiście nie chodzi tu o szukanie dowolnych celów, wartości osobistych. Chodzi natomiast o odkrycie tych fundamentalnych potrzeb, które zaistniały w nas już przed naszą świadomością gdyż zakorzenione są w otrzymanej przez nas naturze, i które nie od nas pochodzą.

Dość łatwo wyróżnić te główne potrzeby, są bowiem uniwersalne. Wystarczy pomyśleć o potrzebie współistnienia z inną osobą w małżeństwie, potrzebie uczucia,

nadania swej egzystencji żywotnego znaczenia jako daru dla społeczeństwa, potrzebie zakotwiczenia swych motywacji w transcendentnym źródle...

Jest oczywistym, że tylko realizacja zdążająca ku pełni może rzeczywiście zaspokoić naszego ducha. I w miarę gdy zostanie osiągnięta, wówczas także wszystkie szczegółowe realizacje (np. Pańska praca jako fizyka) mogą stać się satysfakcjonujące. Dlatego tak się dzieje, że gdy duch ludzki zrealizuje się w swych najbardziej istotnych potrzebach, odnajduje swe najlepsze potencjalności, a wśród nich i potencjalność „ujmowania całości w szczególe", to znaczy radowania się wielkimi wartościami (etycznymi, estetycznymi, konstruktywnymi, itp.) także w postaci dość ograniczonej. Tak jest, jak wówczas gdy można cieszyć się twórczością w najprostszych zadaniach lub odczuciem, że jest się aktywnie włączonym w całość ciała społecznego, pełniąc ofiarnie skromną pracę portiera.

15. ROZPOCZYNAĆ MAJĄC PIĘĆDZIESIĄT LAT?

Pięćdziesięciolatek z prowincji, źle znoszony przez zamężną siostrę i skazany na upokarzającą pracę, nie ma odwagi zmienić życia przenosząc się do miasta.

Ludzka psyche przeznaczona jest do tego, by bezustannie „wzrastać", to znaczy by realizować coś nowego na polu własnego dziedzictwa idei, na polu konkretnego działania i własnego psychicznego i moralnego doskonalenia się. Dobrze ukierunkowana osobowość czuje się „stymulowana" do tej przygody wzrastania i znajduje w niej swoją satysfakcję. Należy sprecyzować, że chodzi tu rzeczywiście o „przygodę". Wzrastać oznacza rzeczywiście „zmieniać"; oznacza pozostawienie w pewien sposób tego, co się posiada, by „narazić się na niebezpieczeństwo" — prawie zawsze po omacku - na poszukiwanie czegoś, co ujmuje się intuicją jako godne nabycia, ale czego nie można posiąść natychmiast. Oznacza udanie się w podróż na poszukiwanie dóbr większych, którymi cieszyć się będziemy później, nie zaraz, pozostawiając ojcowiznę, w której już się jakoś zadomowiło.

Z wolą wzrastania wiąże się więc pewna niewygoda i konieczność ofiary. Gdy jednak ktoś z odwagą wstąpi na tę drogę, zaraz znajdzie wielkie dobro, które towarzyszyć mu będzie podczas całej podróży Dobrem tym jest wewnętrzna satysfakcja, gratyfikacja, a niejednokrotnie również radość z odczuwanego wzrastania, z odczuwania jako „żywej" i obudzonej lepszej części siebie, z odczucia, że jest się rzeczywiście „wolnym" od wszystkiego i zdolnym wejść w to królestwo wartości i dobra, dla osiągnięcia których człowiek coraz bardziej czuje się stworzony.

Kiedy później jednostka zdobędzie nową osobowość, nowe dobra, odczuje, że może się nimi cieszyć w sposób pełny, gdyż osiągnięte zostały z poczuciem pewnego dystansu i obecnie posiadane są również z potencjalną dyspozycją do ponownego ich pozostawienia, gdyby siły wzrostu jeszcze raz ponowiły zaproszenie do „zwinięcia namiotu", by szukać coś piękniejszego, bardziej konstruktywnego i bardziej koniecznego.

Trzeba jednak powiedzieć, że owa tendencja do wzrostu zazwyczaj napotyka na przeszkodę, a często zostaje pokonana przez siły regresywne, które zachęcają do

stagnacji, do szukania spokojnego wypoczynku w tym, co już osiągnęło się, do tęsknoty za bezczynnością. Według sugestywnego wyjaśnienia jednej z interpretacji psychologicznej siły te każą podświadomie tęsknić do „wejścia do łona matki", to znaczy w życie całkowicie bierne, w którym psyche oddaje się spokojnemu życiu, bez konieczności podejmowania jakiegokolwiek działania i bez doświadczenia niewątpliwie bardzo zobowiązującej świadomości, „że się istnieje".

Te właśnie siły, chcąc skierować Ja ku własnym celom, posługują się zazwyczaj „zaślepieniem" i deformacją percepcyjną, pozwalając jej na odbieranie jedynie tych częściowych lub fałszywych wrażeń, które mogą doprowadzić do rezygnacji z rozwoju. Może więc być pożyteczne dla Pana ponowne przestudiowanie danych, aby podjąć możliwie jak najbardziej obiektywne decyzje, tym bardziej, że niektóre stwierdzenia zawarte w liście nie wydają się być wystarczająco przemyślane.

„Samotność jest nieszczęściem przeciwnym naturze, przeciwko któremu buntuje się moje istnienie".

Tak, jeśli jej przyczyną jest niezdolność lub niemożliwość relacji międzyosobowych. Nie jest jednak złem, kiedy stanowi moment przerwy zarezerwowany na wyłączny dialog z samym sobą, bez którego relacje społeczne stają się powierzchowne, alienujące, wynikają z „konieczności" i zależności, zamiast być środkiem konstruktywnej wymiany. Samotność świadomie wybrana jest natomiast okazją do odkrycia własnego lepszego Ja, aspiracji, wskazówek dla życia bardziej głębokiego i autentycznego.

„Jest rzeczą nie do pomyślenia, aby ktoś pragnął rozpoczynać od nowa mając pięćdziesiąt lat." Nie jest to niezrozumiałe, często na skutek nieprzewidzianych okoliczności, życie rzuca jednostkę "na pełne morze", zmusza ją do przebycia nowych szlaków, których nigdy nie podjęłaby z własnej woli. Oczywiście przychodzą okresy udręki, ale udręki pełnej godności, normalnej, „fizjologicznej", której nie należy unikać.

„Nie widzę perspektyw jakiegoś innego życia". Jak to możliwe, że osoba jeszcze pełna energii, samowystarczalna ekonomicznie, ożywiona duchem służby społecznej, nie znajduje w wielkim mieście pola, na którym mogłaby się zaangażować, stwarzając dla siebie nowe środowisko?

„Małżeństwo jest nie do pomyślenia, chociaż wewnątrz pragnęłoby się go". Także tu doświadczenie przemawia za czymś odwrotnym. Odwagi!

16. „NIEZNANE GRATYFIKACJE"

Gdy przebywałem, wśród przyjaciół, zrodziło się we mnie pytanie. Chciałbym poznać dokładne znaczenie słowa „gratyfikacja" oraz dlaczego w psychologii używa się go tak często, zamiast posługiwać się słowem „radość", które, jak mi się wydaje, posiada to samo znaczenie.

Termin „gratyfikacja" zakłada dokładną wizję (zresztą powszechnie przyjętą) ludzkiej osobowości. Posiadałaby ona u swych podstaw strukturę „dynamiczną", obejmującą całość „potrzeb" (impulsy, tendencje, aspiracje, potrzeby, itd.)

odpowiadających różnym poziomom osobowości: poziomowi biologicznemu, afektywnemu, intelektualnemu.

W tej perspektywie termin „gratyfikacja" przybiera dwa znaczenia: obiektywne i subiektywne. W pierwszym znaczeniu mówimy, że jakaś potrzeba otrzymała „gratyfikację", gdy została zaspokojona. W drugim znaczeniu mamy na myśli subiektywne odczucie zaspokojenia, jakiego jednostka doświadcza wówczas, gdy zostaną zaspokojone jej potrzeby. Takie odczucie jest ze swej natury przyjemne. W języku potocznym określane jest ono terminem „przyjemność", biorąc zazwyczaj pod uwagę zaspokojenie fizyczne, podczas gdy termin „radość" używany jest wyłącznie na określenie zaspokojenia afektywnego i intelektualnego.

Pyta Pan jaka jest różnica między „gratyfikacją" rozumianą w sensie subiektywnym a radością. Taka różnica istnieje i obejmuje pewien odcień o dużym znaczeniu dla naszego życia psychicznego. Kiedy mówimy „radość" odwołujemy się (w powszechnie używanej mowie) do emocji pozytywnej, która wprawia w wibrację nasze życie psychiczne w sposób dość mocny i całościowy, a więc łatwo dostrzegalny przez osobę.

Przez termin „gratyfikacja" natomiast rozumie się pewne formy zaspokojenia, które mogą posiadać charakter czysto intelektualny, a więc daleki od bezpośredniego odczucia, mniej żywy, trudniej dostrzegalny. Aby można było się nimi cieszyć potrzebna jest pewna subtelność, pewien trening intelektualny, pewne uporczywe pragnienie zaspokojenia. Wymagają więc odpowiednich wyborów motywacyjnych.

Jak wspomnieliśmy, rozważania te mają bardzo duże znaczenie dla konstruktywnego ukierunkowania naszej osobowości. Dziś (także z powodu różnych uwarunkowań społecznych), posiadamy jedynie częściowe uzdolnienie do odbierania źródeł gratyfikacji. Na ogół jesteśmy bardziej skłonni uważać za źródło przynoszącej radość satysfakcji ogół gratyfikacji bardziej odczuwalnych, będących na wyciągnięcie ręki lub bardziej powszechnych, bardziej pożądanych jako takie w środowisku, w jakim żyliśmy i żyjemy, np., zdrowie, sukces, aprobatę ze strony innych, życzliwość, wyrozumiałość, pozytywne wyniki naszych wysiłków, realizację naszych pragnień, zdobycie dóbr materialnych, spokój psychiczny, itp.

Istnieje jednak cały zakres wartości i postaw wysoce konstruktywnych, których faktycznie nie traktujemy jako satysfakcjonujących, chociaż odpowiadają one potrzebom rzeczywiście „naszym" i mogłyby nam dać prawdziwe i właściwie najbardziej autentyczne satysfakcje. Tymczasem jest odwrotnie. Chociaż je podziwiamy, sprowadzamy je, mniej lub bardziej świadomie, do dziedziny „suchego" obowiązku, poprawy abstrakcyjnie etycznej i dlatego instynktownie łączymy je z pojęciem twardego obowiązku, zmęczenia, ofiary, niezadowolenia. Dlatego mało się o nie staramy lub bez zaufania, bez twórczego zapału.

Każda próba wyjaśnienia niesie ryzyko jednostronności. Można jednak wspomnieć o niektórych z tych „nieznanych gratyfikacji", starając się dotknąć wszystkich wymiarów osobowości. Będą to: życie we własnym centrum wewnętrznym; odpowiedzialne kierowanie sobą z wzięciem na siebie odpowiedniego ryzyka i konsekwentne dążenie (jeśli zachodzi konieczność) pod prąd; przychodzenie innym z pomocą zrozumieniem, akceptacją miłością widząc w tym realizację istotnego wymiaru własnej osobowości; troska o autentyczne relacje z innymi; staranie się wraz z innymi o prawdziwą integrację własnych idei i decyzji; staranie się o relację z tym,

co Boskie i przynoszące prawdziwą i pełną satysfakcję; kształtowanie swojej kreatywności i własnego rozwoju, nawet za cenę poszukiwań i wysiłków, jakich to wymaga, itd.

Te wszystkie gratyfikacje nie zawsze i natychmiast przynoszą nam pełną radość, ale satysfakcję tak (może ledwo dostrzegalną początkowo, stopniowo coraz mocniejszą aż do radości). Należy więc uczynić umysł bardziej wrażliwym na to, co przynosi nam bardziej wewnętrzną satysfakcję, przekraczając „próg" odczuwalności powierzchownej.

17. OCH CI MOI PRZYJACIELE

Posiadam wiele luk psychologicznych, które przypisuję brakowi instynktu społecznego. Nie potrafię przełamać się, zawrzeć przyjaźni w pracy. Przeżywam z tego powodu obsesje. Sądzę, że powinienem zdobyć ogólną kulturę, aby być akceptowanym. Potrzebuję przyjaciół, gdyż jestem sam w domu, nie mam relacji z moją żoną (chociaż jest dzielna i sympatyczna). Gdy chodzi o moje dzieci, wydaje mi się, ze ich nie znam... Ponadto... jestem pełen poczucia niższości i winy.

Przypisując swoje luki psychologiczne brakowi instynktu społecznego, być może nie jest Pan zbyt daleko od prawdy, jeśli weźmie się pod uwagę większość przypadków, w których ten czynnik hamuje rozwój i harmonijne funkcjonowanie ludzkiej psychiki. Mniej usprawiedliwione wydaje się natomiast praktyczne skierowanie swej uwagi na relacje z kolegami w pracy. Nie jest to jedyny ani nie najważniejszy czynnik, który należałoby kształtować. Dość konstruktywna wydaje się decyzja poszerzenia swej kultury, także gdy chodzi o skuteczność możliwości relacji międzyosobowych. Jednak i tu kierunek pogłębienia nie wydaje się być najlepiej przemyślany.

Nasz obowiązek socjalizacji powinien mieć na uwadze hierarchię wartości, jaką mają dla nas poszczególne relacje tak w znaczeniu funkcjonalnym, jak i moralnym. Tylko wówczas nasza osobowość nabierze trwałych relacji międzyosobowych i dalszy wzrost zdolności do zawierania takich relacji. Nie respektując natomiast tego hierarchicznego porządku, Ja ryzykuje uzyskanie z relacji z innymi jedynie nieopanowania, alienacji, niepokoju. Zobaczmy więc, jak mogłaby kształtować się ta hierarchia uspołecznienia.

1. *Relacja z samym sobą.* Jest to coś, co stanowi fundament osoby. Do jej istotnych cech należy zdolność refleksji nad samym sobą prowadzenia ze sobą dialogu. Jako rzecz najważniejszą winniśmy więc zaakceptować nasze własne Ja, traktować je jako dobrego towarzysza, przyjaciela, brata, któremu trzeba dać wszystko, co nasza rozsądna i uporządkowana miłość mogłaby dać również innym. Mówiąc inaczej, wiadomo, iż nikt nie potrafi kochać innych, jeśli nie umie kochać samego siebie. Należy poznać potrzeby naszego Ja i odpowiednio je zaspokajać. Odczuwamy potrzebę szacunku, uznania, zrozumienia, dialogu, odpoczynku, itp. Musimy więc zdać sobie z tego sprawę.

Pan np. odczuwa wobec siebie mocne poczucie niższości i winy. Tak więc oskarża się, osądza, zamęcza... Czy kiedykolwiek jednak próbował uświadomić sobie otwarcie

(tak, jakby to powiedział przyjacielowi chcąc go podnieść na duchu) swoje dobre cechy, swoją wytrwałość w dążeniu do poprawy, swoją szlachetność (wszystkie te przymioty wynikają z długiego Pańskiego listu)? I jeszcze: czy Pan przyznaje sobie pewną słuszną dozę gratyfikacji płynących z rozrywki? Czy pozwolił sobie Pan na te gratyfikacje, przeżywając radość, iż uczynił kogoś szczęśliwym? Czy był zadowolony, widząc kogoś szczęśliwym? Czy też wykorzystał okazje, by sprawić radość jakimś drobiazgiem, rzeczą niezbędną chociażby jakimś przysmakiem dla podniebienia, spektaklem czy lekturą rozrywkową? Dlaczego — jak Pan mówi — pozbawiać się wszystkiego w duchu dręczenia samego siebie?

2. *Relacja a Bogiem, z tym, co transcendentne:* posiada decydujące znaczenie dla Ja. Jest Pan szczęśliwy, że już ją kształtuje. Czy nie wydaje się panu, że należałoby może lepiej zrozumieć mentalność pańskiego... współrozmówcy, który pragnie pełni życia, a nie cierpiętnictwa?

3. *Relacja z żoną.* Mówi Pan, że prawie nie istnieje, ale praktycznie nie okazuje Pan dostatecznej chęci zaangażowania się. Jak wiadomo partner małżeński stanowi w szczególny sposób nieodzowny element osobowości drugiego współmałżonka. Zjednoczenie się z drugim człowiekiem oznacza stawanie się coraz bardziej sobą konsolidowanie swojego Ja w jego najbardziej intymnym zarodku. Powinien Pan zaangażować się ze wszystkich swych sił w tym kierunku. Zastanowić się, skonsultować, poczytać... I tu należałoby powiedzieć też o prawdziwej kulturze. Jednym z najbardziej aktualnych dzisiaj problemów, to problem budowania małżeństwa. Studium to mogłoby przyczynić się nie tylko do zrealizowania małżeństwa, ale także stać się tematem poważnego, intymnego dialogu z kolegami i przyjaciółmi. Czyż nie sądzi Pan, że trudności małżeńskie to problem, jaki przeżywają prawie wszyscy żonaci? Powierzchowna, skromna znajomość „nieco wszystkiego" jest bez wątpienia pożyteczna. Często jednak może stać się jedynie tematem mało konstruktywnych konwersacji w barze lub w salonach. Czy nie lepszą rzeczą byłoby dobre zapoznanie się z problemami życiowymi i osobistymi?

4. *Relacja z dziećmi.* Ma Pan dwóch dorastających synów. Jakżeż obowiązkową i konieczną jest relacja
Pana z nimi i jak bardzo może się okazać satysfakcjonująca. Czy Pan dyskutował z żoną problem ich wychowania? Czy rozmawiał z nimi poważnie? Zobaczy Pan, ile zrodzi się problemów! Ileż i tu okazji do koniecznego pogłębienia kulturalnego, a równocześnie pożytecznej materii do rozmowy z kolegami, z których wielu będzie ojcami.

5. *Relacja z rodzicami,* którzy nas potrzebują z bliższymi przyjaciółmi, z którymi możliwa jest bardziej wartościowa wymiana duchowa; z organizacjami, które czekają na należną współpracę...

Dlaczego więc przy tylu tak ważnych relacjach, pragnąć za wszelką cenę „robić karierę" w biurze? Dlaczego dręczyć się? Czyż dobrze wykonana praca, gest szczerej serdeczności, nastawienie na dialog, nie stanowią już w tym środowisku wystarczającego czynnika solidarności, jeśli nawet — nie z naszej winy — nie znajdą odpowiedzi?

18. RADOŚĆ ŻYCIA „TU" I „TERAZ"

Psychiatra powtarzał mi, że pewien stan nierealności i apatii, na które cierpię, zależy przede wszystkim od tego, że nie angażuję się ze wszystkich moich sił w obecną chwilę. Czy mógłby mi Pan pomóc zrozumieć wagę tego zaangażowania?

Można by przytoczyć przeróżne argumenty. Najistotniejszym i obejmującym całość jest następujący: tylko angażując się w obecną chwilę możemy sprawić, że włączy się w działanie z całym swym witalnym ładunkiem miłość, która powinna stać się siłą napędzającą całe nasze życie psychiczne.

Jak wiemy miłość (jako możność) jest zdolnością percypowania w samym centrum naszego bytu, intuicyjnego doświadczania dobroci, piękna, wartości rzeczywistości, z którą jesteśmy w kontakcie (wiem np. z rozumowania, że pełnione przeze mnie obecnie działanie jest dobre; poza tą jednak oceną jest we mnie cały głęboki rezonans, który mi to potwierdza).

Działanie miłości nie ogranicza się jednak tylko do tego. Ta ciepła i namiętna percepcja zmierza faktycznie do rozbudzenia i twórczego spolaryzowania najlepszych energii naszej osobowości. Dlatego działanie skierowane ku rzeczywistości kochanej wypływa z nas w sposób bardziej spontaniczny, bogatszy w ofiarność, zapał, gratyfikację, inteligencję, intuicję, odwagę w obliczu frustracji.

Byłoby z pewnością pożytecznym przytoczyć tu różne przykłady, które ukazałyby jasno, jak może wszystko zmieniać się w nas, gdy działamy ożywieni tego rodzaju miłością. Może jednak wystarczy odwołać się do doświadczenia znanego bezpośrednio lub pośrednio, to znaczy do „pasji" rozumianej w sensie bardziej duchowym, oczyszczonej z elementów przymusu i regresji.

Nie tylko impulsy niższe faktycznie wywierają na nas wpływ. Dynamika pasji ukazuje coś przeciwnego. Po przekroczeniu progu miłości odkrywamy, że stworzeni zostaliśmy dla wartości, czujemy się twórczo pobudzani do wzrastania, natomiast regres budzi w nas niezadowolenie i rozdarcie. Jednostka zapalona — dlatego właśnie, że cała jej istota przeniknięta jest przez świadomość dobroci jej idei i jej działania — nie potrzebuje bodźców, aby zaangażować rozum, wyobraźnię, swoje siły fizyczne. Musi jednak uczynić pewien wysiłek, aby zająć właściwy dystans wobec swego przedsięwzięcia, biorąc pod uwagę to, że reszta niewiele ją obchodzi, i jeśli zajdzie konieczność, wszystko mu podporządkowuje lub poświęca. Nie zna zastoju, apatii, nudy, nie zważa zbytnio na trudności i znajduje w zetknięciu z nimi niespotykane zasoby sił, pełniąc czynności, do których nigdy nie czułaby się zdolna.

Już z tego, co powiedzieliśmy, można wnioskować o decydującym wkładzie witalności, jakiego doznamy angażując się całkowicie w chwilę obecną. Ludzka psyche funkcjonuje najlepiej, gdy potrafi działać pod wpływem twórczej intuicji miłości. A może właśnie w obecnej chwili przesuwają się przed nami wartości jedna po drugiej w całej swej konkretności, dając nam możliwość odkrycia ich w całym ich bogactwie poprzez witalne zanurzenie empatyczne.

Możemy pozostać wobec nich powierzchownymi i nie dostrzegać ich. Ale wówczas prowadzić będziemy życie banalne i nie przynoszące zadowolenia, a nasze najlepsze zasoby pozostaną nieznane nawet nam samym. Być może ten nasz brak

zaangażowania jest wynikiem tego, że. uważamy codzienne sytuacje za zbyt skromne i „normalne", aby zasługiwały na nasze zainteresowanie i trwamy w oczekiwaniu na okazje bardziej odpowiednie do naszych zdolności, w których wreszcie ujawni się nasza prawdziwa osobowość. Ale nie powiedziano, że mamy rzeczywiście przymioty, które wymarzyliśmy sobie, ani że nadejdą te okoliczności. Z drugiej zresztą strony wiadomo, że kto zaniedbuje mniejsze wartości, ryzykuje, iż będzie nieprzygotowany na okazje znaczniejsze i decydujące, które mogą przejść obok niego niezauważone.

Gdybyśmy natomiast byli zdolni zaangażować się z zapałem w codzienność, gdybyśmy potrafili - wybacz emfatyczny termin, ale znamienny — przynajmniej trochę zakochać się w swym istotnym pięknie (moralnym, estetycznym, twórczym), w nawet najmniejszych treściach, jakie *teraz* i *tu* ofiaruje nam rzeczywistość (może nawet krótkie pozdrowienie przyjaciela czy oczyszczenie sobie butów) nasze życie nabywałoby pod każdym względem wzrastającej pełni i doświadczylibyśmy, że prawdą jest - jak pisał Jan Eckhart - że „człowiek aktywny, człowiek żywy, podobny jest do zbiornika, który powiększa swoją objętość, gdy się go napełnia, tak że nigdy nie będzie pełny".

19. NIE MOŻNA MIEĆ WSZYSTKIEGO

Jestem mężatką. Z wielką przykrością przeżywam moją sytuację rodzinną, mimo że na zewnątrz posiadam to wszystko, czego zazwyczaj pragnie się w małżeństwie: uczucie, wierność, dwoje dzieci, własny dom, wygodę, wakacje.

Pochodzę z rodziny robotniczej, mój mąż pochodzi ze wsi. W ostatnich latach byliśmy świadkami exodusu ze wsi do bardziej pewnej i rentownej pracy w mieście. Na skutek tego i w nas zrodziło się rozpowszechnione błędne i przewrotne przekonanie, według którego nieliczni pozostali na w swoich gospodarstwach, uważani są za prostaków i za ludzi gorszych, niezdolnych dokonać lepszego wyboru. Podjęliśmy więc decyzję o zaniechaniu uprawiania ziemi, jaką posiadał mąż i na rozpoczęcie pracy jako robotnicy.

Zdarzyło się jednak, że mój mąż każdego dnia po pracy w fabryce, która dawała mu coraz mniej satysfakcji, ponownie zaczynał uprawiać ziemię ze wzrastającą satysfakcją. Ja natomiast, czy to z powodu opieki nad dziećmi, czy by mu towarzyszyć i pomagać w jego obowiązkach, porzuciłam pracę, która dawała mi wiele zadowolenia i oddałam się nie lubianej przeze mnie pracy na roli. Gdybym ja się nie zaangażowała do pracy na roli, musiałby ją wykonywać sam mąż, albo porzucić ją, by później bardzo cierpieć z tego powodu.

Zajęcie to jednak, zawsze nie chciane, jest dla mnie kompromisem, obowiązkiem, czymś narzuconym, przymusem. Wykonuję je więc z niechęcią, roztrząsając gorące pragnienie „ucieczki" na poszukiwanie innego zajęcia, które byłoby przeze mnie chciane, gdyż tylko wtedy mogłabym je pokochać.

Z drugiej strony, kiedy przezwyciężę moje impulsy, pełnię ciążące na mnie obowiązki pogodzona z losem, czuję się dobra i szlachetna (chociaż jak ryba bez wody). Przypominam sobie tyle rzeczy pozytywnych, jakie dało mi życie i zażywam nieco pociechy. Pozostaje jednak bunt...

Życie postawiło Panią przed dwoma perspektywami rozwojowymi, które nie dadzą się pogodzić jedna z drugą. Z jednej strony wartości rodzinne, z drugiej praca, która przynosi zadowolenie. W rzeczywistości Pani opowiedziała się za pierwszą możliwością. Nie znam dostatecznie sytuacji Pani, aby ocenić, czy wybór był słuszny. Pewien jednak jestem jednego: jeśliby nawet dała Pani uprzywilejowane miejsce rodzinie, nie brakłoby bolesnych wątpliwości, ponownych przemyśleń, trudności.

Mogę poza tym zachęcić Panią do refleksji nad fundamentalnym pojęciem psychologicznym. Dużą rolę dla zyskania wewnętrznego pokoju odgrywa „zasada realności"; chodzi mianowicie o pogodne przyjęcie faktu, że *w moim życiu nie mogę posiadać wszystkiego,* i że wybór pewnych wartości oznacza z konieczności rezygnację z innych. Dlatego trzeba płacić cenę za każdy dokonany wybór. Jeśli zawieram małżeństwo, nabywam określone możliwości realizacji, ale z konieczności tracę niektóre właściwości życia na skutek zawarcia przeze mnie małżeństwa. Jeśli udaję się nad morze, zyskuję pewne dobrodziejstwa, ale tracę te, jakie dają góry I odwrotnie.

Ważnym jest, by nie patrzyć na to, co się traci, ale z odwagą i zapałem wybierać to, co się zyskuje. I trzeba iść aż do głębi, nie „oglądając się wstecz". Tęsknota za czymś jest bezowocna. Sprawia, iż tracimy zadowolenie i twórczą ocenę tego, co nam konkretnie przynosi życie, powoduje frustrację i poczucie przymusu, to znaczy uleganie przemocy.

Gdy chodzi o ten ostatni element wydaje mi się szczególnie pożytecznym przypomnienie refleksji Pani. Istnieją osoby szczególnie wyczulone na przymus, bez względu na to czy jest on rzeczywisty, czy urojony. Kiedy poddają się mu, tracą wszelkie zainteresowanie narzuconym przedmiotem, chociażby sam w sobie był on godny pożądania. Wydaje mi się, że Pani zalicza się wyraźnie do tej kategorii ludzi. Może się więc zdarzyć, że dokonując ponownie odpowiedniego wyboru, w pełni chcianego i w sposób wolny zaakceptowanego, potrafi Pani odkryć i przeżywać, w zaangażowaniu w obecne życie, pozytywne aspekty realizacji siebie.

20. NASTAWIENI NA ZMIANY

Jestem dwudziestoczteroletnim młodzieńcem. Zamierzałem zostać nauczycielem i oddawałem się pilnie studiom. Na drugim roku studiów magisterskich objawiła się we mnie choroba umysłowa o podłożu dziedzicznym, czego następstwem były pobyty w szpitalu psychiatrycznym, przerywane dość pozytywnymi okresami, w których oddawałem się z wielkim wysiłkiem i desperacją studiom, gdyż umysł stawał się coraz mniej zdolny do zapamiętywania. Wreszcie psychiatrzy oznajmili mi, że upieranie się przy studiach oznacza prowokowanie nawrotów choroby. Pomogli mi bardzo, umożliwili mi terapię w grupie i podjęcie chronionej pracy. Wydali jednak na mnie straszliwy wyrok: Jedynym możliwym zajęciem dla mnie pozostawała odtąd tylko praca ręczna.

Powinienem całkowicie zmienić moją naturę, nie z racji na próżno odbytych moich studiów, ale z powodu mentalności studenta, intelektualisty. Nie czuję się jednak zdolny do tego. Spędziłem już pewne okresy czasu w różnych małych zakładach. Zrozumiałem, że praca ręczna może uczynić z człowieka bestię, że może go poniżyć,

zarówno z powodu zmęczenia, jak i prymitywnego środowiska... Nie mogę wyobrazić sobie całego mego życia tak wynaturzonego (dla mnie). Wzbraniam się jednak przed samobójstwem, gdyż wiem, że powinienem zdać się na wolę Bożą...

Najskuteczniejszym środkiem na przezwyciężenie naszych wielkich czy małych trudności - szczególnie gdy usiłują zaniepokoić nas lub zgnieść swym emocjonalnym ciężarem — to budowanie i przebudowywanie w nas wizji obiektywnej, „dostosowanej" do sytuacji, tak krótko mówiąc, jak widziałaby to osoba nie zainteresowana bezpośrednio tym problemem. Starając się odnawiać taką rozumową interpretację problemu (także akceptując prowizorycznie istniejące w nas zaniepokojenie), włączymy do działania spontaniczne mechanizmy psychiczne, które (działając właśnie poza naszą świadomością) mogą dokonać w nas „restrukturyzacji" emocjonalnej, dzięki której sytuacje czy wybory, które przedtem wydawały się nam subiektywnie nie do zniesienia (z powodu „odrzucenia" całego naszego życia) zaczną ukazywać się nam nie tylko jako możliwe do przyjęcia, ale nawet satysfakcjonujące.

Trzeba być bardzo szlachetnym w naszej interpretacji, uznając obiektywną wartość dokonanych wyborów, nawet jeśli nie czujemy się na siłach całkowicie zgodzić się na nie. Istnieje bowiem postawa przeciwna (przed którą należy się bronić), która jest przyczyną regresji mniej lub bardziej dobrowolnej. Podlega jest ten, kto nie czując się zdolnym do życia zgodnie z dokonanym wyborem (może nawet z powodu rzeczywistych ograniczeń), zaprzecza jego wartości obiektywnej i odbiera sobie możliwość stopniowego podążania ku niemu.

Przechodząc do Pańskiego problemu jest oczywistą rzeczą że liczne i mocne przeszkody emocjonalne sprawiają że nie czuje się Pan (w tej chwili) w stanie zaakceptować pracy ręcznej jako ostatecznego rozwiązania. Z punktu widzenia ogólnego i psychologicznego Pańska teza nie wydaje się jednak rzeczą obiektywnie słuszną. Według niej jednostka, która ukończyła studia i zdobyła dyplom, powinna „zmienić naturę", aby podjąć pracę ręczną. Co więcej, można by nawet stwierdzić, że jakikolwiek rodzaj życia, jeśli ma przyczynić się do znacznego rozwoju i satysfakcji osobowości, powinien być podejmowany w oparciu o bazę kulturalną nie niższą od tej, jakiej dostarcza dyplom magisterski. Tylko bowiem w tej sytuacji jednostka mogłaby utrzymać (także wykonując pracę ręczną) wystarczająco szeroki kontakt ze wzrostem społeczeństwa, równoważąc czynniki zastoju, o których Pan pisze.

Istnieją jednak bardziej sprecyzowane zasady psychologiczne, które mogą pomóc Panu w stworzeniu sobie bardziej wartościowej idei swego problemu. Chodzi o wzięcie pod uwagę „wszechstronności", „plastyczności" ludzkiego ducha, dzięki czemu osobowość, mimo iż rozwinęła się w jednym tylko kierunku z powodu przypadkowych czynników, wykorzystała tylko pewną minimalną część swoich możliwości, może przestawić się na inne możliwe sposoby ujawniając nieoczekiwane możliwości. Wystarczy, że uwolnimy się od przesądów, jak np. tego, że praca ręczna nie da się pogodzić z dyplomem uniwersyteckim, a to z powodu jakiejś tam wyimaginowanej „godności". Wystarczy, abyśmy przy każdej sposobnej okazji angażowali się „twórczo", dając ze siebie wszystko co najlepsze także w najdrobniejszych sprawach. Wystarczy, że nie będziemy tworzyć sobie „definitywnych" programów, ale będziemy gotowi w każdej chwili na rozwijanie się w niespodziewanym kierunku, bez czynienia dramatu, jeśli się nasze plany zmienią.

Wystarczy, że przyjmiemy w dojrzały sposób i z realizmem stwierdzenie, że zarówno rodzaj rzeczy, jak i okoliczności niezależne od naszej woli mogą wywierać decydujący wpływ na nasze zewnętrzne wybory. Wystarczy, że kultywujemy ową naszą cenną „elastyczność" psychiczną, tak bardzo cenioną przez psychologię... Wystarczy wreszcie, że podtrzymujemy prawdziwe wartości, te, które stawiają we właściwym świetle wagę wyborów przypadkowych. W tym świetle więc rezygnacja wydaje się być całkowicie uzasadniona. Bardziej jednak wartościowym, także z punktu widzenia psychologicznego, wydaje się być natomiast zapał twórczy, który potrafi przekształcić każdą sytuację w osobiste i społeczne ubogacenie: także (zacytuję tylko przypadek z kroniki) życie przez dziesiątki lat ze sztucznym płucem, czerpiąc stąd doświadczenie, wartości i zapał do tego stopnia, że można kierować czasopismem, które stawia sobie za zadanie pomoc innym znajdującym się w podobnej sytuacji.

21. BYĆ PANEM SIEBIE CZY DAĆ SIĘ OPANOWAĆ

Jestem chłopcem z ostatniej klasy licealnej, którego wiele osób chciało ukształtować na swój sposób, starając się o moją doskonałość, nie zwracając uwagi na to, czy ja rzeczywiście tego chciałem. Sądzę, że to było przyczyną głębokiego kryzysu, który doprowadził mnie do różnorodnych doświadczeń (włącznie z narkotykami), którym poddawałem się żywiąc nadzieję, że znajdę odprężenie od obsesji i poczucia winy, gdy będę przeżywał wreszcie samego siebie, bez przeciwstawiania się moim uczuciom, bez ciągłego martwienia się o to, jakim jestem.

Nie było to doświadczenie całkowicie negatywne, ale i nie całkiem satysfakcjonujące.

...W końcu moje pytania są następujące: Czy koniecznie trzeba posiadać jakiś wzór postępowania? Czy nie można przyjąć siebie takim, jakim się jest? Czy jest czymś negatywnym pokój, w jakim żyje dziś większość ludzi, nie stawiając sobie problemów? Czy nie można żyć spontanicznie, w sposób wolny? Jak odnaleźć normy doskonałości, które nie alienowałyby z życia, do którego jest się powołanym?...

Z powodu braku miejsca wypada przejść od razu do znalezienia w psychologii odpowiedzi na Twoje pytania.

„Czy koniecznie trzeba posiadać jakiś wzór postępowania? "Tak. Wiele elementów psychicznych mówi, że dla zrealizowania własnej osobowości jednostka potrzebuje wytworzenia sobie pewnej skali wartości, idei, motywacji. Wystarczy przypomnieć sobie, że osobowość pozostaje w zmiennej równowadze między siłami wzrostu (które wymagają świadomego zaangażowania, samosterowania) i irracjonalnych sił regresywnych. Jeśli osoba nie obmyśla swych wyborów mocno kontrolując siebie, motywacje irracjonalne, nieświadome i podświadome (lub po prostu przyjęte biernie) organizują się w podosobowości, co kończy się tym, że jednostka zostaje nimi owładnięta na trwałe poprzez znane mechanizmy „racjonalizacji", nieraz nie zdając sobie nawet z tego sprawy.

„Czy nie można przyjąć siebie takim, jakim się jest?" Akceptacja posiada wielką wartość psychologiczną kiedy pomaga nam pogodnie i obiektywnie patrzeć na nas

samych, bez neurotycznych uczuć obrony, winy, niższości. Natomiast akceptacja siebie bez zastrzeżeń, bez rozeznania, nie jest w rzeczywistości konstruktywna. Także w metodzie „nie-dyrektywnej" Rogersa bezwarunkowa akceptacja jest środkiem, aby jednostka akceptując siebie i czując się akceptowaną taką jaką jest, mogła uświadomić sobie własne siły rozwojowe. Stanowi ona więc punkt wyjścia dla nowego wzrostu, a nie czynnik zastoju.

„Czy nie można być spokojnym, jak to czyni dziś wielu ludzi, którzy żyją pogodnie, bez problemów?"

Prawdziwa pogoda ducha może pochodzić jedynie ze świadomości odpowiedniego zaangażowania. Poza tym pokojem panuje dziś wielka „apatia" moralna. Rodzi się ona również jako konsekwencja poważnej frustracji potrzeb tych wartości, które przy obecnym kryzysie kulturalnym umykają często możliwości rozpoznania. Albo inaczej, pod pozorem świadomego lekceważenia wartości (gardzi się tym, który tego nie potrafi) panują samotność, rozpacz, odczucie pustki...

„Czy nie można żyć spontanicznie"? Spontaniczność w człowieku jest owocem opanowania. Doskonała spontaniczność skrzypka czy tancerki jest owocem szczególnego panowania nad sobą zdobytego za wiadomo jaką cenę. Spontaniczność w praktycznym zastosowaniu wybranych przez nas zasad może być jedynie owocem solidnej i wyraźnej asymilacji.

„Czy nie można żyć w sposób wolny"? Człowiek jest rzeczywiście wolny wtedy, gdy jest w stanie realizować najbardziej autentyczną cząstkę siebie, bez przeszkód wynikających z uwarunkowań wewnętrznych i zewnętrznych.

W tym przypadku ocalona jest również wolność rozumiana w sensie bardziej dosłownym (wolna wola, zdolność realizowania takiego lub innego wyboru). Jednostka, która staje się ofiarą sił irracjonalnych, traci także tę wolność, gdyż coraz bardziej skrępowana jest skąpą liczbą potrzeb i motywacji, które prowadzą do jej zniewolenia.

„Jak odnaleźć wzór doskonałości, któryby mnie nie alienował"? Zbyt często doskonałość rozumiana jest jako coś dodatkowego do realizacji ludzkiej, jako nieco luksusu... W tym znaczeniu byłaby ona oczywiście alienująca.

Powinieneś natomiast zatroszczyć się, aby Twój „model życia" (tak go nazywasz) był wynikiem integralnego rozwoju osobowości, która obejmuje trzy wielkie kategorie potrzeb, odpowiadających konstruktywnym relacjom osobowości: potrzeba relacji z transcendentnym, z absolutem; potrzeba integracji międzyosobowej; potrzeba realizacji i rozwoju w różnych aspektach osobowości (studium, twórczość, przetwarzanie rzeczywistości materialnej, rekreacja, itp.).

22. PO OMACKU KU ŻYCIU

W latach, które powinny być moimi najlepszymi latami, czuję się zupełnie bez życia...; jak trup, który istnieje, ale nie żyje, jak nie żyjący, któremu odmówiono prawa do zaprzestania istnienia... Dlaczego odebrano mi życie!

Brak w Pańskim liście danych ukazujących specyficzne problemy. Dlatego mogę jedynie ogólnie powiedzieć o podstawowych warunkach, które umożliwiają posiadanie w sobie życia, do którego mógłby Pan ustosunkować się.

1. Uznać przeogromną siłę witalną jaka przenika wszechświat. Usiłować zsynchronizować się z nią. Pozwolić się ogarnąć podziwem i drżeniem przez ten ruch życia ożywiający naturę. Czy nigdy Pan nie usiłował zanurzyć się w nim z takim nastawieniem?

2. Nabrać przekonania, że życie jest również w nas, że pobudza nas do wzrostu i daje nam odpowiednie energie. Pańska desperacja jest ostatecznie potwierdzeniem tego. To Pańska istota buntuje się przeciw marazmowi jako stanowi sprzecznemu z naturą. Psychologia wykazuje, że psyche posiada u swych podstaw plik tendencji wzrostowych od dzieciństwa, poprzez młodzieńczość do dojrzałości. Umysł stanowi ogrom niewykorzystanych możliwości.

3. Nadać pełne znaczenie etyczne wzrostowi, gdyż znaczenie jest już samo w sobie skuteczną siłą napędową. „Prawdziwe znaczenie cnoty stwierdza Sertillanges - polega na realizacji nas samych i nic nie może być znaczniejsze od tego, jeśli rozumiemy cnotę w całej jej rozciągłości. Żyć, czynić dobrze, zachować własne szczęście - wyrażenia te mają znaczenie synonimiczne... Na tym polega cnota".

4. Pozostawanie w skromnym przekonaniu, że jeśli nie mamy życia, to podstawowa przyczyna tkwi w nas. Trzeba się więc starać z pokorą i odwagą przyjmować pomyłki i braki. Unikać tego, co jest najbardziej zabójczym wykroczeniem przeciwko życiu w nas: nie chcąc przyznać się do moich braków obwiniam życie, że nie jest dla mnie łaskawe i skuteczne. Nie dostrzegam otrzymanych od niego darów, rozpaczam, jak gdyby nie istniała dla mnie możliwość realizacji.

5. Starać się zrozumieć wewnętrzne powiązanie między miłością a życiem. Miłość otwiera się na przyjęcie z żywą i ciepłą intuicją „dobra" zamkniętego w różnych bytach i skłania do *życia,* aby osiągnąć wartość, przyswoić ją sobie, cieszyć się nią rozwijać ją i służyć jej. Należy rozbudzić miłość jako duszę życia poprzez umysł otwarty na optymizm i radość.

6. Jeśli chcemy posiadać w sobie życie, trzeba „rzucić się" w jego przeżywanie, mimo ewentualnej pustki, oschłości, wewnętrznej apatii. Zycie jest ruchem. Nie można odczuwać go w nas stojąc nieruchomo. Ponadto pełnia życia wypływa z konstruktywnego spotkania z rzeczywistością Dlatego wtedy, gdy czujemy się zgaszeni, powinniśmy za wszelką cenę zbliżyć się do niej.

7. Każdy powinien odkryć swoją własną formę życia. Doświadczenie wskazuje, że takiego „własnego" życia szuka się „po omacku", poprzez różne próby podążając bądź to za głosem własnych tendencji,
bądź okoliczności zewnętrznych. Istnieją okresy mroku, niepewności, które mogą trwać nieraz bardzo długo. Ten okres czystego poszukiwania nie powinien zniechęcać czy wywoływać lęku. Można tak powiedzieć, że jest to zima, w czasie której dojrzewają siły, które dadzą znać o sobie w odpowiednim czasie. Ten okres trudny nie jest pozbawiony sensu. Człowiek powołany do istnienia niezależnie od swej własnej woli, ma sam być konstruktorem swego „istnienia", rodzi się w sposób wolny do swej realizacji. Jest to zadanie posiadające wielką wartość i godność. Właściwą zapłatą jest zaangażowanie się w poszukiwanie. Właśnie w tym wyrabia się wolność. Gdy żyje się

z tą głęboką świadomością już to poszukiwanie może okazać się samo w sobie wystarczająco satysfakcjonujące.
8. Nadawać znaczenie, chociażby tylko częściowe i chwilowe, każdemu aspektowi naszego działania. Unikać działania bez motywacji, bez postawienia sobie pytania „dlaczego". W ten sposób postępując damy się poznać jako bardziej otwarci, bardziej wyrozumiali, uniwersalni.
9. Wkładać w sposób twórczy wszystko co najlepsze w swoje działanie. Zycie hojnie wynagrodzi. Jeśli wykorzystuję istniejące we mnie potencjalności witalne, one pomnażają się. Potwierdza to również „realizacja" osób, które wydawałoby się, że są w gorszej od nas sytuacji: upośledzeni, chorzy na chorobę Heinego-Medina, sparaliżowani na skutek wypadku, niewidomi, itp.
10. Urzeczywistniać ścisłą równowagę między programowaniem (zawsze koniecznym) a zaangażowaniem się w rozwój życiowy, który w nas dojrzewa, a którego nie możemy znać. Angażuję się wystarczająco z mej strony, aby dotrzeć do mety, ale równocześnie z pogodą potrafię przyjąć ewentualną przegraną, bez lęku, że mogę zbłądzić lub że zbłądziłem. Później dostrzegę, że owoc przyszedł z innej strony. Zrealizowała się np. we mnie dojrzałość wewnętrzna; bądź stwierdziłem, że „niewłaściwy cel" do którego dążyłem, przestawił przesłanki na inną metę lub na inny krok naprzód, który w przeciwnym przypadku nie zarysowałby mi się nigdy.

23. BYĆ TO MIEĆ

Dramatycznie odczuwam dwuznaczność tzw. „dóbr tej ziemi"... W perspektywie pełnego rozwoju osobowości do jakiej granicy „mieć" stanowi realną alternatywę „być"?

Pańskie pytanie wychodzi poza czysto psychologiczny aspekt i wymagałoby pogłębienia o charakterze teologicznym. Ograniczę się więc do rozważania finalnego pytania. Wydaje mi się, że odpowiedź mogłaby wyniknąć już z dwóch sposobów „posiadania", jakie może człowiek zrealizować. Jedno to „posiadanie z przywiązaniem", drugie to „posiadanie w miłości". Celem zrozumienia pierwszego wystarczy zastanowić się nad jego istotną cechą. Jest to posiadanie, w którym rzeczywistość zadaje nam gwałt, ogranicza nas, zmusza nas do jej posiadania. Dlatego w sumie to ona nas posiada, krępując naszego ducha, i przeszkadzając nam w przeżywaniu życia, jakie jest dla nas bardziej odpowiednie: poruszać się ze swobodą i ze swobodnym zapałem pośród dóbr duchowych, tych, które bardziej nas realizują i przynoszą nam prawdziwą radość, która jest „blaskiem nadającym aureolę istnieniu" (Fromm).

Chodzi więc o zagadnienie starożytne, przynajmniej gdy przypomnimy biblijną „soczewicę" Ezawa. Jest to jednak, niestety, temat zawsze aktualny, którego przypadki podaje dość obficie psychoterapia. Zbyt często — jak się stwierdza — więdną cenne wewnętrzne pobudki do miłości, do rozwoju intelektualnego, do społecznego zaangażowania, do relacji z absolutem, gdyż nie znajdują w umyśle wolnego miejsca, gdzie mogłyby się zakorzenić. Zajęte jest ono bowiem przez zainteresowania drugoplanowe. Następstwem tego jest zaślepienie, racjonalizacja, konflikty, udręki, aż

do nerwic lub do apatii wobec wartości duchowych oraz nieuniknionego skazania na banicję swej „wewnętrznej części" pozostawionej bez obrony przed inwazją niższych formacji psychicznych. Nie trzeba niczego więcej dodawać. Jasną jest sprawą że tego rodzaju posiadanie „dóbr tej ziemi" stoi w sprzeczności z naszym „istnieniem".

Jest jednak inny sposób „posiadania", który rodzi się z istnienia i praktycznie utożsamia się z nim. U jego podstaw stoi chłodna i rozsądna ocena, „podziw" dla tego wszystkiego co jest piękne, „dobre", żywotne, ubogacające, przynoszące ulgę. Ponieważ towarzyszy swobodnemu i naturalnemu porywowi serca do tych wartości, jednostka łatwiej może zrozumieć, że tu tkwi całkiem inne, odróżniające je od siebie bogactwo wartości.

Może jednostka zauważyć najpierw ogromną dysproporcję, jaka istnieje między wartością jaką stanowi człowiek i innymi wartościami. Może także mieć szczęście dostrzec nieskończoną „dobroć" indywidualną jaka „przebija" z każdej rzeczy stworzonej. Może wreszcie zrozumieć i doświadczyć, że relacje międzyosobowe i transcendentne mają pierwszorzędne znaczenie, to znaczy decydują o jej sposobie życia, że ją lepiej realizują i zaspokajają centralną część jego ducha. Należy zatem dokonać możliwie fundamentalnego wyboru, „fundamentalnej opcji", zmierzającej ku takiej realizacji.

Należy tu wyraźnie uświadomić sobie, że zarówno wewnętrzna wierność „przyjaźni" z Bogiem, jak i wzięcie na siebie pełnej odpowiedzialności za kontekst społeczny, z konieczności pociągają za sobą „obcinanie" owej tendencji do posiadania, która chciałaby rozszerzyć się w sposób bezwarunkowy i nieuporządkowany. W miarę jednak jak jednostka zdecydowanie ukierunkuje się na relacje istotne, może otrzymać także „resztę", którą pozostawiła, rezygnując z niej w sposób heroiczny. Dokonuje się to również poprzez życie wewnętrzne, nad którym warto się zastanowić.

Chodzi więc zasadniczo o to: w wierności „relacjom pierwszorzędnym" duch ludzki stopniowo wynurza się coraz bardziej do właściwego mu życia. „Rozbudzają się" więc jego najlepsze możliwości, a pośród nich coraz bardzie żywa i wyrafinowana wrażliwość na każde „piękno" i „dobro", na każde wewnętrzne bogactwo rzeczy. *Dlatego może cieszyć się jakościowo bardzo intensywnym posiadaniem rzeczy, jeśli nawet ilościowo jest ono ubogie.* Podajmy tylko jeden przykład. Kobieta, „więzień miłości" wobec swych wyczerpujących obowiązków jako żony i matki, może doznać głębokiej gratyfikacji i intuicyjnego poznania absolutnego piękna także w ustawieniu ze smakiem sprzętów domowych, wynikającym z jej wewnętrznej harmonii. W ten sam sposób - w jeszcze większym stopniu - nieco muzyki, krótka ucieczka na łono natury, krótka zabawa rekreacyjna, lektura itp., mogąw pełni przynieść satysfakcję temu, kto nastawiony jest na to, co istotne, nie tylko nie odrywając go od pragnienia „prawdziwego bycia", ale pozwalając mu cieszyć się innymi jego aspektami z nim związanymi, dla których stworzony został nasz duch.

24. RADOŚĆ NALEŻY „ĆWICZYĆ"

Mam tendencję do tego, by być „ciężką", smutną lub w każdym bądź razie zbyt poważną. Być może, że dręczy mnie obsesja odnośnie tego, co inni mogą ode mnie

otrzymać i to mnie trochę paraliżuje. Posiadam również ducha wielkiego wyrzeczenia i ofiary... Brakuje mi jednak radości. Czy mogę ją znaleźć?

Kilka punktów refleksji.

1. Mieć na uwadze wielką duchową wartość radości. Jest ona rzeczywiście poruszeniem pozytywnym, jakiego doświadcza nasz duch wchodząc w pełny kontakt, w „rezonans" z całą gamą otaczających nas wartości, przeżywając je, przyswajając je sobie, kultywując je. Jest więc doskonałością obiektywną relacji z dobrem.
2. Pamiętać należy, że owa zdolność „cieszenia się" wartością jest prawdziwą i w ścisłym znaczeniu władzą obdarzoną konkretnymi strukturami, tak jak inne nasze władze: rozum, pamięć, oddychanie, trawienie. Inaczej mówiąc, jak posiadamy w sobie np. dyspozycję widzenia, przeznaczoną konkretnie do dostrzegania kolorów, tak posiadamy w sobie złożony mechanizm psychologiczny, pozwalający nam odnaleźć przeżycie zadowolenia w tym wszystkim, co „dobrego" nas otacza.
3. Pamiętać też należy, że władzę tę - jak mniej lub więcej wszystkie inne - należy „rozbudzić". Trzeba ćwiczyć się w przeżywaniu zadowolenia w rzeczach pozytywnych. Zbyt skomplikowany są sposoby tego ćwiczenia, by je tu omawiać. Metodą najbardziej ogólną jest utrwalanie w pamięci doświadczeń, które przyniosły nam największe zadowolenie, troska o to, by „przywoływać" je w pamięci oraz przeżywać je na nowo. Ta „pamięć o radościach" jest bardzo cenna. Każdy może przygotować sobie cenny bagaż radości (np. „taki a nie inny sposób" zanurzenia się w naturze, medytacji, wchodzenia w relacje z innymi, itd.).
4. Szczególnie w trudnych chwilach postawić wyraźnie przed sobą niektóre precyzyjne motywy radości (Pani, która na szczęście jest wierzącą z pewnością nie brak tych motywów) i starać się cieszyć na poziomie racjonalnym i wolitywnym, „odwracając się plecami" do mniej lub bardziej niejasnych motywów smutku, i unikając ich bez zatrzymywania się nad nimi i roztrząsania ich.
5. Ponieważ czarny humor ma raczej charakter psychofizyczny, należy zwalczać go na tej samej płaszczyźnie. Inaczej mówiąc po zidentyfikowaniu motywów radości, o których była wyżej mowa, należy zatroszczyć się w sposób ogólny o radosną postawę, zapał, żywotność, w co powinno być włączone także ciało. Bardzo skutecznym okazuje się wzmocnienie uczuć poprzez wyrażanie ich na zewnątrz. Niejednokrotnie może wprost wystarczyć to zewnętrzne okazanie uczucia, by wywołać je wewnątrz psyche.
6. Starać się wytrwale utrzymywać ducha nastawionego na optymizm, to znaczy gotowego do ujmowania raczej tego, co dobrego jest w innych, w rozwoju społeczeństwa, w naturze. Pani wie, ile motywów (cennych psychologicznie) podobnej optymistycznej postawy pochodzi z wiary (wystarczy pomyśleć „o nie sądźcie", oraz że Bóg każde wydarzenie, nawet złe, ukierunkowuje do dobra, do dopełnienia swego planu miłości).
7. Pokochać z całym zaangażowaniem własną pracę, starać się włożyć w nią wszystkie swe siły. Starać się być „twórczymi", pielęgnując inwencję, inicjatywę.
8. Pokochać w ogóle aktywność i starać się mieć dobrowolne czynności niezawodowe, np. w domu, gdzie nigdy nie brakuje okazji do tego rodzaju posługi. Kochać ćwiczenia fizyczne, wykonywane z pewną metodą aby czuć się „żywymi, funkcjonującymi".

9. Kontynuować wytrwale i poważnie jakieś zainteresowanie, to znaczy czynić niewiele, ale dogłębnie.
10. Stawiać sobie cele na okres krótki, średni i dłuższy w różnych sektorach obowiązku. Człowiek potrzebuje „dążenia" do czegoś.
11. Postarać się o jakiś obowiązek społeczny i trwać w jego realizacji, jeśli nawet wydaje się nam mało produktywny czy zauważa się braki.
12. Gdy chodzi natomiast o zaniepokojenie Pani o wpływ na innych, proszę mieć na uwadze, że czynność dobroczynna i przenikająca to często ta, która nieraz nieświadomie wypływa z jakiejś osobowości, która jest rzeczywiście szczęśliwa, że potrafiła zrealizować zrównoważony i pełny rozwój w każdym wymiarze osobowości, także w tych najbardziej prostych.
13. Gdy chodzi o „ducha poświęcenia" może użytecznym będzie przypomnieć, że nie stanowi on celu samego w sobie, ale jest cenną dyspozycją która powinna przyzwyczajać do pozostawienia tego, co mniejsze, dla czegoś większego, jeśli z poważnych powodów nie można zadowolić obydwu wyborów. Pozwala nam „hierarchizować", a nie porzucać lub gardzić bez motywu.

25. LEKCJA PEWNEJ NAUCZYCIELKI

Jestem nauczycielką, mężatką, mam dwoje dzieci. Pragnęłabym jedynie wyrazić moją myśl, mając nadzieję, że pomoże chociaż komukolwiek, kto cierpi. Niech ocenią, czy jest to problem poważny czy zarozumialstwo. Trudno jest mi wypowiedzieć się i dlatego posługuję się przykładem z mej sytuacji fizycznej i psychologicznej.

Z punktu widzenia fizycznego obraz mógłby wyglądać dość smutno. Usunięto mi prawie całkowicie żołądek i muszę ograniczać się do bardzo ubogiej diety, chociaż dla mych domowników staram się przygotowywać dobre rzeczy, których nie mogę nawet skosztować. Jestem kulawa z powodu protezy stawu biodrowego. Noszę gorset i mam artretyzm w rękach. Cierpię również na jakąś gorączkę niewiadomego pochodzenia, którą leczę metodą zaleconą mi (po tylu badaniach) przez drogiego mi przyjaciela lekarza: „Odrzuć precz termometr".

Bilans psychologiczny dorównuje fizycznemu. Jestem chłodna, ale zadowalam się odnajdywaniem duchowej satysfakcji w przyjmowaniu miłości mojego męża: męża, który ma cały wór wad, z którego również jestem zadowolona, gdyż wiem, że jest mi bardzo życzliwy. Cierpię na depresję i na różne lęki wywołane fobiami. Jestem nieśmiała, posiadam kompleks niższości i często się jąkam.

Jestem więc bardzo nieudana. Postępuję jednak według recepty podanej mi przez pewnego dzielnego kapłana: „Nie patrz na to, czego ci brakuje. Staraj się być radosna i czynić chętnie to, co ci się udaje. Zobaczysz, że z powodu tego, co ci się udaje, będziesz miała dość piękne życie." I faktycznie potrafię dobrze iść naprzód i z satysfakcją pełnić moje obowiązki żony i matki oraz nauczycielki. Biada mi jednak, jeśli się pogrążę w myśleniu o moich brakach i zacznę rozczulać się nad sobą. Popadłabym natychmiast w depresję i utraciłabym siły.

Kończę już. Przydarza mi się dość często, że mam okazję wysłuchiwać zwierzeń osób, które uważają, iż mają życie zrujnowane z powodu poważnych i bolesnych przyczyn osobistych lub rodzinnych. Osoby te wydają się być nieuleczalnie

nieszczęśliwe, pozostawione bez nadziei. Co im powiedzieć? Przede wszystkim i mnie przygniata ich ciężar. Potem myślę o moim doświadczeniu i chciałabym podać im lekcję, którą dało mi życie. Ale prawie nigdy mi się to nie udaje. Dlatego pozwalam sobie tu opowiedzieć moją historię, którą pragnęłabym przekazać każdej z tych osób.

Zycie zabrało ci 95% tego, czego pragnąłbyś i co może powinieneś posiadać. Ale nie zniechęcaj się, wykorzystaj dobrze tę resztę, jaka ci pozostała, a zobaczysz, że będziesz bardziej zadowolona od tych, którzy mają tyle możliwości, ale ich nie wykorzystują. Twój mąż jest niewrażliwy na miłość? Skoncentruj się całkowicie na dzieciach. Brak ci dzieci? Bądź otwartą i miłą dla wszystkich, którzy potrzebują twego uczucia. Jesteś sama? Zawrzyj przyjaźń z samą sobą, w pokoju twego dobrego sumienia wiedząc, że czynisz właśnie w życiu wszystko to, co możesz. Patrz na to, co posiadasz, a nie na to, czego ci brakuje. Pomyśl, że pozostały ci jeszcze oczy, aby oglądać piękno tego świata, podczas gdy są tacy, którzy cierpią w mroku ślepoty. Masz nogi, aby iść tam, gdzie zapragniesz, podczas gdy są ludzie przykuci do łóżka i czuliby się jak w raju, gdyby mogli przejść się nieco. Masz możliwość czytania, uczenia się, czynienia dobrze. Zacznij więc żyć z odwagą. I pamiętaj, że był ktoś, kto mając unieruchomione płuca żelastwem, dał cudowny przykład realizacji siebie i poświęcenia się dla innych...

Nie wiele można dodać do tak konkretnego i pasjonującego świadectwa, jakie dała Pani. Potwierdza ono wielką prawdę, że nawet z bólu i wyrzeczenia może rodzić się życie przynoszące w najwyższym stopniu satysfakcję, gdyż zdobywa na tym fundamencie dzień po dniu te wartości, które realizują i prowadzą do dojrzałości ludzkiego ducha.

26. MIĘDZY MŁOTEM A KOWADŁEM

Jestem kierownikiem warsztatu drobnego rzemiosła, zatrudniającym czternastu robotników. Nowy właściciel wymaga, abym zniósł jak najszybciej te małe przerwy w pracy, jakie każdy sobie robił dowolnie przy milczącej zgodzie dawnego właściciela. Zrozumiałem jednak, że pracownicy nie zareagowaliby na to dobrze i dlatego znajduję się między młotem i kowadłem. Zresztą w ciągu tylu lat nabrałem przekonania, że zbyt surowa dyscyplina nie sprzyja produkcji. Czy mylę się? Chciałbym także dać do zrozumienia właścicielowi, że pracownicy nie są maszynami, ale mają swoje uczucia, i że pogodne podejście do pracy posiada wielką ludzką wartość.

Rzeczywiście wiele spostrzeżeń psychologii ogólnej oraz przemysłowej mogłoby potwierdzić Pańskie czterdziestoletnie doświadczenie, gdy chodzi o sprawę dyscypliny w fabryce. Chcąc Panu w krótkości słowa streścić problem, trzeba by było ograniczyć się do suchego raczej wyliczenia. Dlatego skupię się na nakreśleniu zasadniczych linii doświadczenia psychologii przemysłowej, w którym zachodzi sytuacja bardzo zbliżona do tej, w jakiej Pan się znajduje.

W pewnym zakładzie elektronicznym zdecydowano się na prześledzenie rytmu produkcyjnego w małym oddziale zatrudniającym sześć dziewcząt, z których każda

montuje tygodniowo każda 2400 przekaźników złożonych z 40 części (praca ta wymaga wielkiej delikatności i uwagi).
1. Wprowadzone zostały dwie przerwy dzienne (nie domagano się ich) po pięć minut: *produkcja zwiększa się.*
2. Dwie przerwy zwiększono do dziesięć minut: *produkcja rejestruje dalszy wyraźny wzrost.*
3. W czasie jednej z przerw dostarczono darmową ciepłą przekąskę. *Produkcja jeszcze się zwiększa.*
4. Godziny pracy zostają skrócone o pół godziny: *produkcja nadal rośnie.*
5. Proponowano zwiększenie liczby przerw. Przeciwstawiają się temu same dziewczyny, skarżąc się na zbytnie rozczłonkowanie zajęcia. W międzyczasie montaż części osiąga liczbę 3000 tygodniowo i zatrzymuje się na tym poziomie.

Zebrano również inne charakterystyczne dane. Nieobecności zmniejszyły się o 80%. Niektóre z dziewcząt rozwijają małe pomysłowe techniki, by zrobić więcej i by uniknąć monotonii. Zmniejszają się zakłócenia z powodu kumulującego się zmęczenia. Od początku zostawiona została dziewczętom swoboda poruszania się (z powodu potrzeb osobistych, by „rozprostować się" trochę, by powiedzieć parę słów do towarzyszki, itd.). Nie nadużywają one tego, co więcej rodzi się wewnątrz grupy spontaniczne poczucie samodyscypliny.

Eksperyment przeprowadzony został przez pewne centrum badań przemysłowych w Hawthorn Works w Chicago.

Godna podkreślenia jest dość uzasadniona interpretacja psychologiczna, jaką nadaje doświadczeniu pewien pracownik (Stuart Chase). Decydującym czynnikiem byłaby nie tyle wewnętrzna skuteczność zarządzeń, ile raczej percepcja ze strony pracownic „ludzkiego" zainteresowania się nimi przez zarządzających oraz zaufanie i przyznanie im współodpowiedzialności.

„Fabryka — wnioskuje Chase - pełni dwie zasadnicze funkcje: ekonomiczną w postaci produkcji towarów oraz socjalną — stworzenie i przyznanie satysfakcji osobom, które pracują pod jej dachem [...] Pewnego dnia dyrektorzy zakładów zrozumieją że pracownicy nie kierują się przede wszystkim motywacjami ekonomicznymi... Robotnik pobudzany jest desperackim impulsem wewnętrznym do znalezienia środowiska, w którym mógłby zapuścić korzenie, do którego miałby poczucie przynależności... Ponieważ szefowie zakładów zaniedbali ludzkie aspekty produkcji, zapłacili najwyższą cenę w postaci strajków i całego morza ludzkich odpadów."

Wydaje mi się, że ten drugi sposób rozważań powinien otworzyć drogę do takiego bardziej „ludzkiego" dialogu, jaki Pan chciałby ustalić wraz ze swym pracodawcą. Gdy chodzi natomiast o wartości międzyosobowe, trzeba zawsze pamiętać, że aby je „rozbudzić" w kimś, kto nie jest na nie wyczulony, skutecznym środkiem samej konwersacji będzie propozycja „przeżyta" przez nich, uczyniona przez tego, kto chciałby nawiązać z nimi relacje. W ich przypadku propozycja ta mogłaby przedstawiać się jako uniknięcie w tym momencie niebezpieczeństwa wszelkiego usztywnienia psychologicznego oraz jako postawa zrozumienia i serdeczności, która może współistnieć z obroną własnych żądań czynionych zresztą w imię wspólnego dobra.

27. NIGDY NIE MÓWIĆ NIGDY

Mój mąż posiada cechą, którą wielce podziwiam i której zazdrościłam już jako dziewczynka niektórym moim kolegom. Gdy powstaje problem w jakiejkolwiek dziedzinie, z zapałem stara się szukać sporo sposobów jego rozwiązania i widać, że przeżywa zadowolenie w swych usiłowaniach rozwiązania tego problemu. Dość często potrafi znaleźć sposób na uporządkowanie spraw, nawet wtedy, gdy to wydaje się niemożliwe. Tak się przedstawia sprawa, zarówno gdy chodzi o problemy praktyczne, jak i trudności z innymi. Tak więc wielokrotnie powiedziałam mu, że jego mottem życiowym mogłoby być słynne powiedzenie „Nigdy nie mówić nigdy".

Gdy chodzi o mnie, stwierdzenie, iż jestem jego przeciwieństwem wyraża wszystko. Każda sytuacja wymagająca nieco zaangażowania budzi we mnie lęk i przychodzi mi chęć wycofania się, gdyż czuję się niezdolna do stawienia jej czoła. Np. bronię się zawsze przed telefonowaniem, gdyż jestem pewna, że nie wypowiem się, że narobię bigosu. Nalegam natomiast, aby telefonował mój mąż, co mu często się nie podoba. Tak samo, gdy chodzi o rzeczy praktyczne, ponieważ zawieszenie obrazu, naprawienie ubrania czy oczyszczenie go z plam, próba ugotowania czegoś nowego, są to rzeczy do których nie odważam się przyłożyć ręki.

Sądzę, że źródłem tej mojej słabości jest moja relacja z matką, która nigdy nie była zadowolona z tego, co robiłam i dlatego wszystko robiła za mnie. Nie oszczędzała mi też ostrych raczej krytyk, porównując mnie z kuzynką, która była pełna inicjatywy.

To bardzo prawdopodobne, że tzw. „kompleks nieprzystosowania życiowego", na który Pani cierpi, został początkowo wywołany właśnie postawą matki, która ugruntowała w Pani przekonanie, że jest Pani niezdolna („nieprzystosowana") wykonywać nawet najbardziej podstawowe zadania. Kompleks ten jednak, bez względu na to jaka byłaby jego początkowa przyczyna, może z czasem umacniać się przez niewłaściwy sposób postępowania. Trudno bowiem, aby ten, kto już na początku przeświadczony jest o swej niezdolności sprostania wymogom jakiegoś zadania czy sytuacji, nie naraził się na brak sukcesów. Oczywistym jest, że te same niepowodzenia umacniają dalej w jednostce przekonanie o jej nieudolności.

Kompleks ten należałoby energicznie zwalczać, gdyż w znacznym stopniu burzy harmonię osobowości. Łatwo może on przemienić się w ukrytą klęskę uczuć niższości, na bazie których jednostka czuje się upośledzona nie tylko w zakresie działania, ale utrzymuje podświadomie, że całość jej osobowości jest pod każdym względem zdeformowana, gdy chodzi o relacje z innymi. Ponadto niepokój, niepewność, brak szacunku dla własnej osoby oraz inne negatywne uczucia mogą stać się trwałym podkładem, który odbiera kreatywność, chęć działania i życia.

Postawa Pani powinna raczej iść w odwrotnym kierunku. Motto „nigdy nie mówić nigdy", które Pani przypisuje mężowi, powinna Pani uczynić także swoim. Dlatego zamiast wycofywać się w obliczu każdej trudności, powinna Pani sama siebie pobudzać do zaangażowania wszystkich swoich energii i całej swej inicjatywy. Powinna mówić sobie: „Bez względu na to, czy mi się uda czy nie, z mej strony chcę dać wszystko". I ten godny pochwały, odważny i odpowiedzialny sposób stawiania czoła wymaganiom rzeczywistości może oznaczać wielki punkt dodatni dla wzmocnienia osobowości Pani.

Gdy chodzi natomiast o efektywne wyniki takiego zaangażowania, powinna Pani mieć na uwadze, że każde ludzkie uczenie się bazuje na „próbach i błędach". Jest zatem rzeczą normalną że doświadczymy także niepowodzeń. Trzeba by także dobrze przypatrzeć się sobie, czy nie wchodzi tu w grę trochę miłości własnej, która Panią pobudza do inercji, aby nie poniżyć siebie we własnych oczach, w oczach męża, czy w tym wymyślonym krytycznym spojrzeniu matki, które — jak się czasem zdarza — może pozostać zakorzenione w Pani jako podświadoma i trochę obsesyjna obecność.

28. „ŚWIAT NA MOICH BARKACH"

Kiedy od czasu do czasu powracam do mojej rodzinnej miejscowości, gdzie byłem burmistrzem, ze smutkiem stwierdzam, że nowi administratorzy to szajka niekompetentnych pyszałków, którzy nie zrobili nic innego, jak tylko zniszczyli to wszystko, co pozytywnego zostało zrobione przy moim współudziale. Koncentrując się na realizacji przesadnych i zbytecznych upiększeń, roztrwonili prawie całkowicie dziedzictwo komunalne i poświęcili wiekowe drzewa i strefy zadrzewione, które stanowiły prawdziwe oazy wypoczynku na łonie natury.

Rozmawiam właśnie na ten temat z różnymi osobami, które były moimi współpracownikami i przyjaciółmi, aby skłonić je do podjęcia starań o zahamowanie tych wandalskich działań. Ale także od nich doświadczam jedynie przykrości. Zdaję sobie sprawę, że oni prawie wszyscy czerpią odczuwalne zyski z tych prac publicznych. Ponadto przeciwstawiają się moim spostrzeżeniom absurdalnymi argumentami, traktując mnie jako człowieka nachalnego i intryganta.

To wszystko niepokoi mnie moralnie i fizycznie, tak że tracą na tym moje relacje z żoną i dziećmi. A wystarczyłoby, abym - jak to czynią wszyscy -wycofał się do mojego świata, godząc się na to, aby każdy zajmował się swoimi sprawami, i by ten wstrętny świat toczył się jak chce. Byłaby to decyzja niewątpliwie wygodna. Powinienem zrobić to jak najszybciej, gdyż tu, w nowym mieście, pełnię dość odpowiedzialne zadanie, a zatruwam mój umysł, dostrzegając wszędzie inercję i brak odpowiedzialności. Lecz jak mógłbym to pogodzić z własnym sumieniem?

Pan widzi tylko dwie możliwości, gdy chodzi o wybór postawy w codziennej potyczce z ograniczeniami otaczającego społeczeństwa. Z jednej strony postawa pełnej pasji zaciętości, co nie może nie pociągać za sobą zranienia Pańskiej wrażliwości i emocjonalności. Z drugiej strony „zobojętnienie" i zamknięcie się w swym obowiązku, rezygnując z własnego sumienia i własnego poczucia odpowiedzialności. W rzeczywistości można zająć jeszcze inną roztropną i konstruktywną postawę: nie rezygnowania z działalności na korzyść dobra wspólnego, stawiając czoła z właściwą Panu roztropnością brakom innych, jeśli to oczywiście stanowi część pańskich obowiązków i kompetencji. Takie zaangażowanie jednak powinno być pogodne, bez goryczy i udręki z powodu tego, że nie potrafi Pan przekonać czy osiągnąć tego, czego oczekuje od innych. Szczególnie powinien Pan ograniczyć się do swoich specyficznych obowiązków przyjmując spokojnie myśl, iż może spotkać się z sytuacjami niewłaściwymi, w które nie będzie mógł interweniować.

Taka postawa nie ma nic wspólnego z apatią i niewrażliwością społeczną ale jest po prostu realną i rozsądną. Czemu faktycznie służy skazywanie się na życie zgorzkniałe i sfrustrowane z powodu sytuacji, które nie zależą od nas i wobec których jesteśmy bezradni? Praktycznie sprzyjałoby to jedynie nerwicom i zachwianiu wewnętrznej równowagi. I co najważniejsze, to chroniczne utyskiwanie może przeszkodzić nam w trosce z należną dyspozycyjnością i kreatywnością o zadania, będące zasadniczym naszym obowiązkiem, jak realizacja harmonijnego życia rodzinnego oraz — dlaczegóżby nie? — o własną pogodę ducha i własny wzrost duchowy Są to wartości, które z drugiej strony pełnią ważną rolę społeczną. Można bowiem ulepszać świat nie tylko przez działanie, ale także promieniując tym wewnętrznym bogactwem, które stanowi dla człowieka najważniejszą, a równocześnie najmniej zaspokajaną potrzebę.

Nie należy także niedoceniać faktu, że pogodny dystans emocjonalny pomaga zobaczyć rzeczy w sposób bardziej obiektywny. Daje cenną zdolność dostrzegania również pozytywów. Wywiera to również skuteczny „wpływ terapeutyczny" na nas i na nasze środowisko. Należy ponadto mieć na uwadze fakt, że słowo pochodzące od osoby widocznie wolnej od negatywnych nacisków wewnętrznych, jest o wiele bardziej skuteczne i bardziej akceptowane, niż sugestie zakażone zgorzknieniem i niechęcią.

29. „PODZIĘKOWANIE DLA ŻYCIA"

Ojciec mój napisał do mnie przed śmiercią przepiękny list, w którym zwierzył mi się z uczuć, z jakimi patrzył na przeżyte życie. Mnie pismo to przyniosło bardzo dużo dobrego i wierzę, iż zawiera orędzie psychologiczne i duchowe o wielkim znaczeniu. Dlatego przesyłam niektóre jego wycinki, ufając, że może także przynieść dobro innym osobom. Chodzi o świadectwo wdzięczności za wszystko dobro, jakie on otrzymał od życia. Wdzięczność ta wprawia mnie w zdumienie, gdyż za życia nie brakowało mu z pewnością cierpień. Między innymi został wdowcem mając sześćdziesiąt lat i przeżył ostatnie pięć lat unieruchomiony na wózku inwalidzkim. Nie był wierzącym w pełnym tego słowa znaczeniu. Jednak, a potwierdza mi to jego list, miał religijne odczucie rzeczywistości, którą odbierał jako powierzoną wyższemu wymiarowi dobroci, do której ostatecznie kieruje swoją wdzięczność. Przytaczam więc niektóre krótkie urywki.

„W czasie długiego mego unieruchomienia, myślą, która mniej najbardziej podtrzymywała i ku której codziennie się zwracałem, była wdzięczna refleksja nad wielkimi darami, jakie otrzymywałem w każdym okresie mego życia. Patrzenie na nie wywołuje we mnie odczucie, że los mnie ukochał i daje mi pewność, że nieznane życie ku któremu mnie skierował, będzie miejscem dobroci i miłości...

Z wdzięcznością wspominam moje życie na wsi, bogate w cudowne i niemożliwe do zapomnienia wrażenia ze spotkań z naturą, które pozostawiły niezatartą pieczęć w moim umyśle... Dziękuję za życie ze względu na tyle osób, z którymi żyłem razem i którym jestem dłużny za tak wiele otrzymanego dobra. Gdy się zastanawiam, spostrzegam, że każda z nich przekazała mi szczególny dar i stały się one moją żywą cząstką... Dziękuję życiu także za cierpienia, ofiary, rozczarowania. Oderwały one moje serce od tylu drugorzędnych pragnień i ukierunkowały na poszukiwanie tego, co bardziej wartościowe i trwałe. Dziękuję życiu również za moje kalectwo, które

uniemożliwiając mi zewnętrzną działalność, doprowadziło mnie do przeżywania w głębi, wprowadziło mnie w te sfery mojego ducha, które graniczą z tym, co wieczne..."

Uważamy za bardzo cenny ten przyczynek i chętnie publikujemy to świadectwo o niespotykanej głębi. Faktycznie zawiera ono również orędzie o wielkiej wartości psychologicznej, ponieważ świadomość otrzymanych od życia darów stanowi cenny czynnik pogody ducha i może wywierać dobroczynne skutki prewencyjne i terapeutyczne, szczególnie na te depresyjne zaburzenia psychiczne, które mają swoje źródło w zbyt częstym, niestety, odczuciu chronicznego niezadowolenia. Często bowiem nie doceniamy tego dobrego i pięknego, które dają nam inni i życie, traktujemy to bowiem jako rzecz oczywistą normalną i w końcu nam należną. Jesteśmy natomiast spolaryzowani na to, czego nam brakuje, na to, czego pragniemy, a nie zostaje nam dane. Wtedy pomijamy radość z tego, co posiadamy i co mogłoby nam dać tak wiele satysfakcji, dochodząc do tego, że czujemy się pechowcami, marnując nasze życie. Natomiast wdzięczność za otrzymane dary daje nam pogodę ducha i pewność.

Ponadto, tak jak to miało miejsce u twego ojca, cierpienie może wzbudzić w nas wyższego rodzaju intuicję, która pozwoli nam ująć przeznaczenie jako z istoty swej przychylne i jako rzeczywistość, w której dobro i miłość będą miały do powiedzenia ostatnie słowo. W ten sposób nawet cierpienie może stać się mniej ciążącym bagażem, gdyż zrównoważone jest świadomością otrzymanych darów i pozbawione uczuć obwiniania siebie i litowania się nad sobą.

30. SYTUACJE TRUDNE: CO CZYNIĆ?

Od dwóch lat jesteśmy małżeństwem. Mój mąż nalega na mnie, abym podjęła z rodzicami rozmowę na temat niektórych problemów o charakterze ekonomicznym, co do których w przeszłości dogadywaliśmy się z nimi w pełni. Powinnam więc nabrać do dwóch rąk odwagi i porozmawiać z nimi. tymczasem na samą myśl o tym ogarnia mnie lęk i wzburzenie, gdyż wiem, że nie potrafię zrobić tego tak, jak powinnam i boję się, że wszystko zepsuję. Czy potrafię znaleźć właściwe słowa? Czy potrafię zaprezentować się spokojną i czułą, ukrywając niepokój, iż odrzucą nasze propozycje?

Sytuacji trudnych lub tych, które wydają się trudne, nie wolno rozwiązywać ze wzburzonym umysłem i niesprecyzowanymi ideami, gdyż to prawdopodobnie zwiększyłoby jeszcze przegraną. Natomiast należy wcześniej dokonać pewnego przemyślenia, przygotowania, samemu sobie wyjaśnić kwestie sporne, co — przeprowadzone w sposób optymalny - mogłoby pozwolić na *wcześniejsze przeżycie* w wyobraźni tych samych sytuacji, starając się odnaleźć najlepszy sposób do stawienia im czoła. Należy też wprawiać się intelektualnie i trwale do przeżycia takiego przewidywanego zachowania.

Przygotowanie to pomoże nam bez wątpienia, gdy staniemy przed rzeczywistą sytuacją Rzeczywiście tego rodzaju metoda (rozwijana w sposób pogłębiony) stanowi fundament tzw. *autogennego treningu operacyjnego,* który waloryzuje cenną zdolność sugestywną właśnie przez wcześniejsze przeżycie trudnych sytuacji w klimacie

możliwie pełnego odprężenia psychicznego i fizycznego. Pomaga też w ten sposób utrwalić w podświadomości optymalne pozytywne rozwiązania, co podsunie nam w odpowiednim momencie właściwe sugestie.

To ćwiczenie przygotowawcze może być wykonane również w sposób uproszczony. Aby nauczyć się go, możemy zresztą opisać kolejność, z jaką Pan może wprowadzić je w praktykę, dostosowując oczywiście do swej charakterystycznej wrażliwości psychologicznej.

1. Siadam, jeśli to możliwe, w wygodnym fotelu, rozluźniając się fizycznie i psychicznie. *Staram się wyeliminować wszelki lęk i niepokój,* stwarzając w sobie klimat wewnętrznej pogody ducha, myśląc np. 0 pięknych chwilach przeżytych z rodzicami lub o innych wydarzeniach, które były dla mnie przyjemne 1 przyniosły mi radość.

2. Z tak wyciszonym umysłem *oddramatyzowuję* lęki związane ze spotkaniem z rodzicami. Dlaczego miałoby się wszystko źle skończyć? Czyż nie są mi życzliwi? W każdym razie gdyby nawet nic z tego nie wyszło, czyż nie będzie okazji, by powrócić do tej sprawy w przyszłości, w momencie bardziej odpowiednim? A zresztą tym, co się liczy, czyż nie jest to, bym spełnił jak najlepiej moje zadanie? Cóż mogę uczynić więcej?

3. Przechodzę następnie do wyobrażenia sobie możliwie najbardziej realnego sposobu zachowania, jaki mam wykazać: ciepłe słowa, jakie powiem, aby stworzyć pogodny klimat, jasność z jaką wyłożę moje wymagania, sposób spokojny a równocześnie stanowczy i zdecydowany, jakim się posłużę, pogodna postawa z jaką przyjmę ich ewentualne negatywne reakcje, nie pozwalając się przez nich zranić czy zirytować.

4. Następnie wielokrotnie powtarzam sobie idealne rozwiązanie, wciągając w to w sposób możliwie najżywszy także *wyobraźnię,* tak by łatwo można było odtworzyć to rozwiązanie jakby na taśmie filmowej.

Oczywiście — powtarzamy to — podobny sposób przygotowania przedstawia wskazówkę o charakterze ogólnej zasady. To, co w każdym razie posiada znaczenie, to sugestia wcześniejszego przeżycia trudnych sytuacji w sposób możliwie najbardziej dokładny. Przygotowanie powinno skoncentrować się w szczególny sposób na jednym czynniku: aby stać się zdolnym stawić czoła dialogowi z serdecznym i pogodnym usposobieniem wewnętrznym, gdyż ewentualne wrogie uczucia i napięcia, jeśli nawet będą ukrywane, mają tendencję do sprowokowania we współrozmówcy analogicznych stanów ducha.

31. SEKS A OSOBOWOŚĆ

Pragnęłabym wiedzieć, dlaczego uprawianie seksu z każdym, z kim mi się to podoba, szkodzi realizacji osobowości.

Przypomnijmy, że nasza realizacja i nasze szczęście zależą od zdolności przeżywania i rozwijania naszego „prawdziwego Ja", to znaczy Ja duchowego, które stanowi istotę naszej osobowości i naszej identyczności oraz zawiera najbardziej autentyczne ludzkie cechy: cechę samopoznania, inteligencji, miłości, decydowania o sobie, wrażliwości, wartości.

Przypomnijmy także, że „poniżej" tego Ja osobowego istnieje ogół sił o charakterze psychoorganicznym (np. tendencje instynktowne, różne impulsy, bodźce neurotyczne, itp.), które nie tylko są zależne od Ja duchowego, ale zmierzają do narzucenia się jemu. Siły te w kierowaniu naszym postępowaniem mogą wejść w miejsce Ja duchowego, alienując go i zagłuszając.

Stąd wniosek, że cieszyć się gratyfikacją iż czujemy się „samymi sobą" — to znaczy w naszej najbardziej autentycznej części - musimy wygrać najważniejszą walkę naszego życia — *skłonić* niższe wymagania do tego, by *służyły* celom i zadaniom prawdziwego Ja.

Odnosi się to — i to w szczególny sposób — do tendencji seksualnych, które powinny służyć wyższej potencjalności duchowej, która pobudza mężczyznę i kobietę do realizacji pełni bycia razem.

Faktycznie gesty „dialogu seksualnego" wyraźnie wyrażają wolę realizacji całkowitej komunii: pełni oddania się, przynależności, komunii i zaufania. Z drugiej strony także badania psychologiczne ujawniają w jaki sposób współżycie seksualne, oddziaływując na całą istotę małżonków, przygotowuje podłoże psychofizyczne dla pełnej fuzji międzyosobowej.

W tej właśnie perspektywie co powiedzieć o zaślepionej seksualności realizowanej nie na usługi Ja duchowego, to znaczy w celu zjednoczenia się, ale stawiającej sobie jako cel przejściową przyjemność lub pochodzące z niej uczuciowe emocje? Szkody są liczne i łatwo można je skrótowo wyliczyć.

Nie dochodzi do unii dwóch osobowości duchowych, ale do spotkania dwóch ciał, które traktują siebie nawzajem jako narzędzia przyjemności oraz bezpłodnych i daremnych dreszczy emocjonalnych.

Dopuszczamy się zdrady naszego Ja duchowego, wyrzekamy się go, i jak pokazuje doświadczenie, osłabiamy je w jego dążeniu do tego, co dobre i piękne. Szczególnie osłabiamy je w tych wymaganiach miłości jednoczącej, jaka powinna ożywiać uprawianie seksu. W podmiocie ponadto umacnia się coraz bardziej ubogi, egocentryczny i banalny sposób przeżywania seksualności.

Równocześnie z trudem rozwijają się wszystkie inne szlachetne przymioty. Jest zatem rzeczą prawie niemożliwą aby w osobie, która przeżywa perwersyjną seksualność, mogła rozwinąć się dobroć i szlachetność ducha. Doświadcza się wewnętrznej postawy rozdwojenia, fałszu, hipokryzji, gdy się objawia czy symuluje fizycznymi gestami zewnętrznymi dążność zjednoczeniową i uczuciową, której się wewnętrznie nie posiada. Zamiast radości — będącej owocem każdej duchowej realizacji - seksualność traktowana jako cel sam w sobie rodzi burzliwą i niespokojną przyjemność, która nie może być przeniknięta satysfakcją.

„Po stosunku czysto fizycznym - pisze znany seksuolog Schwarz - następuje zmęczenie, obojętność, lub znużenie zaspokojeniem, podczas gdy ci, którzy się kochają budząc się z ekstazy czują się świeżymi, odnowionymi, jakby nowo narodzeni..."

Możemy zakończyć cytując jeszcze raz Schwartza: „Ludzka natura jest przeniknięta duchem... Jeśli poddajemy się ślepo impulsowi fizycznemu, popełniamy czyn niegodziwy. Czysto fizyczny stosunek seksualny jest ze swej istoty niemoralnym, gdyż zdradza duchową ze swej istoty naturę człowieka. W prawdziwie dojrzałym ludzkim bycie istnieje nierozłączna więź między impulsem seksualnym i miłością".

32. CZUĆ SIĘ W ZGODZIE Z SOBĄ

Mój narzeczony miał nieszczęśliwe dzieciństwo. Ponieważ jego rodzice byli mocno zaangażowani w kierowanie swym małym zakładem produkcyjnym, przebywał od pierwszych miesięcy w towarzystwie babci. Ona również zaniedbywała go, gdyż była między innymi głuchą i na wpół inwalidką. Dlatego jest on obecnie żyjącym wzornikiem braków psychologicznych, na temat których na szczęście żartujemy często w rozmowie, starając się dociec ich przyczyn, także przy pomocy jakiejś lektury psychologicznej.

Ostatnio dyskutowaliśmy między sobą o jego szczególnej potrzebie, to znaczy o silnym żądaniu z jego strony, abym ja zawsze okazywała, iż zrozumiałam to, co on mi mówi, a zwłaszcza, że zrozumiałam, gdy mi opowiada o różnych uczuciach, których doświadczył w różnych sytuacjach, jakie mu dane było przeżyć. Mnie wydaje się, że to jego żądanie jest zbyt przesadne i powiedziałam mu to już wielokrotnie. Ale on nie zgadza się. Mówi, że jego potrzeba jest normalna i nie ma nic wspólnego z jego dzieciństwem. Utrzymuje natomiast, że ja jestem niedoskonała, gdyż grzeszę wielką powierzchownością ducha.

Wymaganie Twego narzeczonego może z pewnością być przynajmniej wyostrzone przez samotność przeżytą w dzieciństwie. Rzeczywiście istnieje w dziecku bardzo mocna potrzeba, aby matka okazywała mu wyraźnie, iż jest z nim w zgodzie, z jego emocjami, z jego spojrzeniami, jego wyraźnymi usiłowaniami, próbami zabawy, objawami przyjemności, szczęścia czy cierpienia. Wynika stąd, że niezbędną cechą matki jest zdolność „odzwierciedlania" na drodze empatycznej różnych przeżyć dziecka, dając mu w pełni odczuć, że żyje z nim.

Jeśli jednostka doświadczyła w wystarczającej mierze tego uczucia, jako dorosła osoba posiada normalną i zrównoważoną potrzebę współuczestnictwa innych w jej stanach duchowych. Wiemy natomiast, że jeśli w dzieciństwie jakaś potrzeba doznała frustracji, pozostaje zakorzeniona w psychice i przez całe nieraz życie zdąża do przesadnego i niezrównoważonego zaspokojenia. Tak być może przedstawia się sprawa z Twoim narzeczonym, który będąc w dzieciństwie pozbawiony relacji uczuciowych, teraz mógłby odczuwać ich wzmożone pragnienie.

Ta dynamika niedostatku nie może usunąć w cień faktu, że poza ewentualnymi wyskokami potrzeba przeżywania wraz z innymi swego życia wewnętrznego jest potrzebą nie tylko normalną ale najbardziej wzniosłą i satysfakcjonującą. Dlatego jako cecha dojrzałej osobowości wskazywana jest umiejętność czy to przekazywania swego własnego życia duchowego, czy też możliwość przyjmowania głębią serca tego, co inni nam przekazują. W rzeczywistości tak studia teoretyczne, jak i powszechna refleksja ujawniają że najgłębsze satysfakcje, związane np. z życiem małżonków, złączone są właśnie z obecnością tego wzajemnego przenikania, dzięki któremu mogą jedno z drugim dzielić myśli, wątpliwości, radości, przykrości, projekty, niepewności.

Wielkie zatem bogactwa płyną dla jednostki z uczestnictwa w jakiejkolwiek relacji czy grupie, ze słuchania i zjednoczenia się z innymi w wyrażaniu własnego świata wewnętrznego, własnych przeżyć psychologicznych.

Należy zdać sobie sprawę, że oprócz gratyfikacji związanych z głębokim poczuciem więzi z innymi, możliwość werbalizacji własnych uczuć jest wielką pomocą w zweryfikowaniu ich ważności. Dotyczy to w dużym stopniu także całej sfery podświadomości, w której, chociaż nie jesteśmy tego w pełni świadomi, może wrzeć podłoże niepokojów, cieni, innych negatywnych uczuć, które od wewnątrz mogą w dużym stopniu wpływać na nasze podstawowe napięcie emocjonalne, na nasz humor.

Obawy te powinny być ciągle uświadamiane sobie, tak by można było odebrać im ich szkodliwą moc odnajdując pogodę ducha. Jak mówiliśmy, tylko ujawnienie ich komuś, kto życzliwie nas słucha, może być wielką pomocą dla wewnętrznej „dezynfekcji".

33. SZCZĘŚCIE PRZYCHODZI W MIARĘ DOJRZEWANIA..

Czytam, że często ludzie starsi są bardziej szczęśliwi, gdyż są dojrzalsi. Ja jestem młodzieńcem. Chciałbym jednak także być szczęśliwym. Co to jest dojrzałość? Czy przychodzi sama? Jak się ją zdobywa?

Spośród różnych określeń dojrzałości wybierzmy najbardziej pełną i przekonywującą uważając ją za związaną z procesem rozwoju osobowości. Poczynając od najwcześniejszych lat życia wiemy, że dziecięca dynamika psychiczna opanowana jest przez szereg tendencji i impulsów instynktowych, które automatycznie odpowiadają na bodźce mocniejsze. Następnie dość szybko rodzi się i umacnia wraz z latami nowa rzeczywistość, to znaczy Ja zdolne chcieć, kierować sobą rozumować, stawiać sobie granice i cele, wyzwalając się spod władzy impulsów instynktownych. Taka zdolność kierowania sobą stanowi już ważny etap, nie zawsze osiągany i skonsolidowany w wystarczający sposób nawet przez dorosłych, którzy często w relacji do tendencji impulsywnych pozostają na poziomie prawie infantylnej zależności.

Wolitywno-racjonalne ustalenie się własnego Ja nie stanowi jednak pełni dojrzałości osoby, gdyż musi umocnić się inny, wyższy poziom psychiczny. Chodzi mianowicie o sferę psychiczno-duchową, którą za psychosyntezą możemy określić jako „ponad świadomość" w przeciwstawieniu do „nieświadomości niższej", siedliska działających w nas tajemniczych sił. Natura tej sfery jest w dużym stopniu tajemnicza, a jej badaniem interesowała się bardziej filozofia, mistyka i inne nauki antropologiczne, niż psychologia. Z tego to poziomu faktycznie (jakby był on w relacji z transcendentną rzeczywistością psyche) emanuje w osobowość wrażliwość na wartości, na dobro, prawdę, piękno, miłość, jak również ogół „sugestii" wewnętrznych ukierunkowanych na poprawę, które nie są owocem refleksji osobistej ale, jeśli tak można powiedzieć, są jej „ofiarowane".

Już w dzieciństwie sfera ta przenika dziecięcą psyche, stanowiąc owo „Ja idealne", które czyni dziecko tak wyraźnie wyczulone oraz żywo reagujące radością i zdziwieniem na miłość i na to wszystko, co jest dobre i piękne w otaczającym je świecie. Około szóstego roku życia, gdy przychodzi wiek używania rozumu,

„nadświadomość" zaczyna rodzić uświadomienie sobie dobra i zła. W wieku młodzieńczym jej należy przypisać to wewnętrzne rozbudzenie na wartości i najbardziej autentyczne aspiracje duchowe, co jest cechą charakterystyczną tego wieku. Także później nadal emanują w jednostkę dobroczynne zachęty i pobudki.

W tym właśnie kontekście można zrozumieć fizjonomię prawdziwego dojrzewania, które nie polega więc na zdolności samoukierunkowania się na cele postawione przez rozum, wyzwalając się spod nacisku niższych impulsów, ale polega w istocie na zdolności jednostki do podążania za najgłębszym głosem jego istoty.

Wewnętrzna satysfakcja potwierdza, że na tym polega autentyczna realizacja. W miarę bowiem jak jednostka idzie tą drogą, czuje jak budzi się w niej najprawdziwsza część jej Ja. Równocześnie doświadcza wrażenia, że „istnieje" wchodząc w to życie wyższe, dla którego zostaliśmy stworzeni, i w porównaniu z którym wcześniej przeżyte przeciętne życie wydaje się być marne i pozbawione sensu. Rodzi się więc prawdziwe szczęście, głęboka satysfakcja ze świadomości, że wygrało się walkę życiową, że odnalazło się cenny skarb jakim jest własne Ja, że odczuwamy, iż z dnia na dzień stajemy się lepsi, coraz bardziej wolni od niższych uroków, coraz bardziej panami własnego losu.

Niestety dość często mamy do czynienia z niekorzystnym wynikiem walki o prawdziwą dojrzałość i zdobycie własnego Ja. Jednostka, aby nie doznawać przeszkód w pogrążeniu się w tych skłonnościach, które bardziej zaspokajają jej egoizm, postanawia nie zwracać uwagi na głos swego ducha i daje się posiąść przez te siły i te niższe pożądania, które nie wymagają nawet wysiłku, aby za nimi podążać i które dostarczają ciemnych satysfakcji i przyjemności. Za tą „eutanazją psychiczną" następuje radykalne tłumione niezadowolenie, będące objawem tego, że pomyliło się drzwi prowadzące do królestwa życia.

34. CZUJĘ SIĘ SPARALIŻOWANA WOBEC OBCYCH

Mówi się, że ptak zostaje unieruchomiony stając przed patrzącym na niego wężem... Ja jestem dorosła (trzydzieści dwa lata), a jednak wobec obcych odczuwam coś w rodzaju paraliżu, a umysł mój blokuje się i nie potrafię mówić. Jestem niezdecydowana i lękliwa również w życiu, dlatego niewiele robię. Moja lekarka z ubezpieczalni powtarza mi, że problemem moim jest to, że jestem zbyt zamknięta. Dlaczego taka jestem? Co mogę uczynić?

Termin „zahamowanie" pochodzi oczywiście od czasownika „hamować", który, jak pani wie, oznacza sprzeciwiać się, utrudniać, blokować, zmuszać, przeszkadzać. W jednostce zahamowanej urzeczywistnia się tego rodzaju dynamika, gdyż pod wpływem rożnych czynników zostaje utrudnione, zablokowane wyrażenie jej osobowości. Z tego mogą płynąć różne symptomy, jak nieśmiałość, brak decyzji, kompleks niższości, poczucie winy, agresywność, jąkanie się. Ponadto mogą ujawnić się wszystkie możliwe konsekwencje tej globalnej i głębokiej frustracji, jaką przeżywa osoba z powodu bolesnego odczucia, iż nie może się wysłowić, nie może być sobą, nie potrafi okazać najlepszej swej cząstki.

Gdy chodzi o przyczyny zahamowania, jedna wydaje się być szczególnie ważną, i jest nią przesadne działanie owych „psychicznych dynamizmów kontroli", jakimi obdarzona jest każda jednostka, a które skłaniają nas ciągle i automatycznie do obserwacji, czy nasze zachowania są właściwe czy niewłaściwe, to znaczy czy są mniej lub bardziej odpowiednie do osiągnięcia celów, jakie wcześniej postawiliśmy sobie, np. wywieranie dobrego wrażenia na innych.

Dynamizmy te są same w sobie czymś normalnym i pożytecznym do tego stopnia, że w przeszłości pod nazwą „roztropności" zaliczone zostały do tych podstawowych cnót, które pozwalają na dobrą ludzką realizację. Istotnie zwyczaj podchodzenia do własnego życia z pewną ostrożnością jest niewątpliwie mądrą sprawą, co może uchronić nas przed popełnieniem wielu fałszywych kroków.

Chociaż te dynamizmy są tak pożyteczne, mogą jednak ulec zachwianiu: np. przez brak, jak w jednostce, która postępuje lekkomyślnie, powierzchownie, w sposób impulsywny, bez refleksji i wystarczającego poczucia odpowiedzialności.

Systemy kontroli mogą odejść od normy przez nadwrażliwość. Wówczas sprawiają, iż z obawy przed pobłądzeniem podmiot pozostaje zablokowany w swych funkcjach psychicznych i staje się niezdolny do dania odpowiedzi właściwymi reakcjami także w zwykłych sytuacjach, szczególnie międzyosobowych.

Na ogół przyczyny tego gwałtownego strachu przed pomyłką posiadają charakter wychowawczy. Na dziecko mogła być wywierana zbytnia presja wychowawcza, mogło być ciągle poprawiane w swych spontanicznych zachowaniach. Mogły mu być narzucane postawy zbyt kontrolowane choćby po to, by „czyniło dobre wrażenie" na innych. Mogło być zbytnio karcone lub uciszane, gdyż zbyt swobodnie wyrażało swoje idee lub odczucia.

W tych przypadkach pożyteczną rzeczą będzie ich werbalizacja, gdyż nie ma nic piękniejszego i koniecznego nad możliwość wyrażenia w pełni samego siebie. Roztropnie jednak należy przyjąć sugestię, że czasem trzeba „przejść do czegoś zupełnie przeciwnego", rezygnując na pewien czas z zastanawiania się przed działaniem, opuszczając wszelką samokontrolę międzyosobową poddać się życiu kierowanemu impulsami i całkiem spontanicznemu. Także i w tych przypadkach mielibyśmy do czynienia z sytuacją nienormalną niezadowalającą Ja i w zasadzie przynoszącą szkodliwe konsekwencje.

Przesada - oczywiście do pewnych granic - w ukazywaniu na zewnątrz może być z pewnością pożyteczna w niektórych tzw. działaniach „ekspresyjnych" Ja, jak np. śpiew, taniec, zabawa, żarty, wyrażanie się w sposób zamierzony i wyraźnie paradoksalny, gdy chodzi o postawy, gesty, jakie jednostka może wykonywać także sama, aby przyzwyczaić się do większej swobody wyrażania.

W sytuacjach natomiast zobowiązujących - szczególnie międzyosobowych — trzeba koniecznie dokonywać samokontroli w taki jednak sposób, aby była ona konstruktywna i wyzwalająca, a nie paraliżująca. Chodzi w zasadzie o uświadomienie sobie, że obawa przed popełnieniem pomyłki w psychice jest obsesyjna i szkodliwa, trzeba nauczyć się zastępować ją inteligentną i twórczą intencjonalnością działania w sposób możliwie najlepszy. Nie dlatego, że jesteśmy wewnętrznie zmuszeni, ale z wolnego wyboru. Trwając w tej „wyrachowanej kontroli" może się zdarzyć, że tendencja do zahamowań zamiast być stłumiona, zostanie skanalizowana w sposób konstruktywny i stanie się ona również czynnikiem równowagi i wzrostu.

Ćwiczeniu temu winny towarzyszyć oczywiście wysiłki dokonywane również w innych kierunkach, jak np. unikanie zbyt częstej samokontroli, zbytniego krytycyzmu wobec siebie. Trzeba także uczyć się być tolerancyjnym wobec siebie, uczyć się wyrażać swoje myśli w sposób możliwie swobodny, ale również zrównoważony w zależności od okoliczności, aby uniknąć możliwych starć czy dyskusji. Bardzo istotnym będzie również przezwyciężanie odczucia, że za wszelką cenę i zawsze inni powinni przyznawać mi rację, skoro może ona zależeć od tylu czynników niezależnych od osobistego zaangażowania. Lepiej natomiast nabyć zwyczaju obserwacji nie tyle innych, ile siebie samych odnajdując wewnętrzną aprobatę w świadomości, że staraliśmy się dać z siebie wszystko, co najlepsze.

35. ŻYCIE DO KITU

Mój wnuk usiłował popełnić samobójstwo. Niczego mu nie brakowało, ale twierdził: „Po co żyć?" Nasze życie jest do kitu (lub inne jeszcze gorsze określenia). W istocie obracał się w środowisku ludzi, którzy nie wierzą w nic. Tylu dzisiaj prowadzi takie życie. Tymczasem nasze pokolenie tyle wycierpiało. Miało jednak swoje ideały. Czy można by coś uczynić dla tych chorych osób? Ale co?

Ogólnie niestety wiadomo, że u podstaw wielu nieszczęść i nieporządków, jakie dotykają nasze społeczeństwo stoi rozpowszechniony syndrom, że jednostka nie potrafi nadać głębokiego sensu swemu byciu w świecie i przeżywa tragedię życia bez celu, zdanego na niezadowolenie i ukryty niepokój egzystencjalny, który często prowadzi do neurotycznych stanów depresyjnych i lękowych. Mamy tu do czynienia z cierpieniem „istnienia bez życia", bycia bez życia duchowego, przez co prowadzi się życie naznaczone działaniami i decyzjami następującymi po sobie bez żadnego wyboru, jako reakcja na wewnętrzne stany impulsywne i zewnętrzne wydarzenia. Wiele niestety osób przeżywa tego rodzaju pustkę wewnętrzną i chcąc przed nią uciec rzuca się pośpiesznie w wir pracy, w inne rozstrzygnięcia, pogrąża się w konformizm kolektywny, co jeszcze bardziej pogłębia ignorancję własnych potencjalności indywidualnych.

Jesteśmy szczęśliwcami, jeśli to zło nie dotyka nas osobiście i jeśli należymy do tej kategorii jednostek, które z racji otrzymanego dziedzictwa duchowego lub szczególnych przymiotów duchowych starały się wziąć życie w swe ręce, ukierunkowując je z dostatecznym zaangażowaniem na wartości. Któż jednak może nazwać się szczęśliwym i w pełni zadowolonym z siebie? Kto jest przekonany, że w pełni zrealizował swoją najlepszą osobowość oraz zrodzone w młodości aspiracje życiowe? Kto, oglądając się wstecz, nie czuje goryczy popełnionych błędów, niewłaściwych decyzji, straconych okazji? Kto może być pewny, że zrealizował to wszystko dobro, jakiego oczekiwały od niego osoby bliskie?

Pewnym jest wszakże, że nie dokończyliśmy jeszcze wzrastania, ulepszania siebie, i że możemy realizować jeszcze daleką drogę ku radości życia i duchowej dojrzałości, która jest fundamentalnym celem, dla którego żyjemy na świecie. Jest równocześnie pewnym, że jeśli zechcemy, możemy posiadać cenny dar bycia przewodnikami i

przykładami dla naszych bliskich i dalszych osób, które nas otaczają, z których wiele prawdopodobnie cierpi właśnie na te choroby, o których mówiliśmy.

Stąd fascynujące zadanie, jakie nam się narzuca i do którego możemy przyłożyć się od zaraz: ulepszać siebie samych, by pomóc innym w ulepszanie siebie; starać się przyswoić sobie wielkie prawdy, które nadają sens wieczny naszemu istnieniu; starać się w różnych problemach i sytuacjach życiowych o to, co otwiera na dobro, co przynosi pokój i pogodę ducha, co trzyma nas z dala od egoizmu i niezadowolenia. Tak stawać się będziemy stopniowo coraz większymi ekspertami w sztuce dobra i szczęścia, a nasza harmonia wewnętrzna w sposób jawny czy ukryty będzie wywierać wpływ na wielu innych.

Ale jak konkretnie postępować, aby stać się zdolnym do zrealizowania tego przedsięwzięcia? Istotnym jest posiadanie wiary, że istnieją w nas jeszcze wielkie zdolności zrozumienia prawdy i postępu, których nie wykorzystaliśmy, a które uruchomione, mogłyby stopniowo budzić się i kierować nas ku nowemu życiu, ku nowemu rozbudzeniu naszego życia duchowego.

Ponadto trzeba mieć dużo cierpliwości w tym przedsięwzięciu, gdyż nasze ulepszanie siebie będzie miało rytm powolny i zmienny. Będziemy musieli również stawić czoła walkom i trudnościom, angażując w to wiele energii. Opłaci się to nam jednak, gdyż żyjemy tylko raz i z pewnością nikt z nas nie chce stracić jedynej danej mu okazji, aby narodzić się do królestwa życia i szczęścia.

W końcu przyjdzie postęp. Z miesiąca na miesiąc, z roku na rok z radością będziemy odkrywać, że jesteśmy mądrzejsi, dojrzalsi i lepsi i czuć będziemy, że nasze wysiłki zostały sowicie wynagrodzone. Tak więc spoglądając wstecz pod jesień naszego życia stwierdzimy, że mieliśmy szczęście wybierając drogę mądrości mimo tysiąca popełnionych pomyłek. Będziemy błogosławić naszą decyzję i z wielką ulgą będziemy myśleć o tym, że uniknęliśmy niebezpieczeństwa popadnięcia w życie bez sensu, oddanego może rzeczom przemijalnym i próżnym, jeśli nie złym.

Będziemy przeżywać szczególną pociechę mając świadomość, że nasze życie nie było bezużyteczne i bezowocnie skoncentrowane na sobie, ale że pozostawiło świetlane ślady i zarodki zbawienia, którymi może liczni cieszyli się jako cenną orientacją życiową.

36. POKÓJ PRZYCHODZI W MIARĘ REFLEKSJI

Co należy czynić, kiedy osaczają mnie niepokoje i spychają mnie w marazm?

Kiedy stajemy wobec możliwości niebezpiecznych wydarzeń, które nas niepokoją, powinniśmy zdać sobie przede wszystkim sprawę, na ile nasza „percepcja" (to znaczy zdolność słusznej oceny rzeczy) zniekształcona jest wpływem naszej emocjonalności i naszych uczuć. Dynamika ta weryfikuje się właśnie także w stanach niepokoju ducha, jako że analiza rzeczywistych wydarzeń zostaje zniekształcona i wypaczona przez nasz niepokój i nasze obawy. Koncentrują się one przede wszystkim na negatywnych danych, wyolbrzymiając je oraz prowadząc do przeoczenia lub zminimalizowania aspektów pozytywnych. Działają ostatecznie jak soczewka powiększająca trudności,

niebezpieczeństwa, możliwe szkodliwe konsekwencje faktów, których się obawiamy. Poza niepotrzebną udręką może wynikać z tego i to, że pod wpływem tych fałszywych ocen nasze działanie zostanie sprowadzone do niewłaściwego, impulsywnego i pochopnego postępowania.

Zdając sobie sprawę z opisanej wyżej dynamiki, za każdym razem, gdy zaczyna rodzić się w psychice jakikolwiek niepokój, winniśmy natychmiast uruchomić specyficzny instrument, w jaki wyposażyła człowieka natura, aby pozwolić mu postępować w życiu w sposób rozsądny, ujmując fakty i sytuacje w ich właściwej naturze, odróżniając prawdę od fałszu i utopii, tak by człowiek mógł programować skuteczne interwencje, nie pozwalając opanować się w sposób nieuzasadniony i infantylny przez irracjonalność.

Rozum posiada jeszcze inną cenną władzę. Może bezpośrednio wpływać na zmienne uczucia, wyciszając je. W miarę więc jak „uruchamiając intelekt" wdrażamy czynność analizy rozumowej, czujemy, jak stopniowo wycisza się nasza emocjonalność, nawet bez naszej bezpośredniej interwencji hamującej wobec niej. Sprawa ta znana była także myślicielom starożytności, którzy zaobserwowali, że „w miarę, jak do głosu dochodzi rozum, wyciszają się emocje".

Ów użytek rozumu - niestety praktycznie dość rzadko wykorzystywany — stanowi pierwszą interwencję, jaką należy zastosować wobec niepokoju. Powiedzieliśmy, że „niepokój ulatnia się w świetle poznania", oraz że „nieposiadanie jasnego obrazu sytuacji jest główną przyczyną niepokojów".

Zamiast więc komplikować sobie życie, pozostając w labiryncie emocjonalnym bez wyjścia, gdy zaledwie rodzi się jakikolwiek niepokój, winniśmy możliwie jak najszybciej interweniować, starając się dokonać jasnej analizy niepokojącego nas problemu, ustalając dobrze zarówno elementy, które usprawiedliwiają obawy, jak i te, które nie są uzasadnione. W ten sposób będziemy mogli realnie zobaczyć czy i do jakiego stopnia nasze obawy są rzeczywiste.

Tego aktu rozeznania należy dokonać broniąc się pilnie przed skłonnością dostrzegania tylko tego, co skłonili jesteśmy widzieć, będąc pod wpływem lęku, z pominięciem reszty. Analiza ta będzie jeszcze bardziej skuteczna, jeśli posłużymy się jakąś pisemną notatką. Werbalizacja bowiem przyczynia się w dużym stopniu do wyjaśnienia i utrwalenia w pamięci naszych idei.

Skutecznym środkiem przeciw niepokojom jest również postawa, by „nie mieć czasu na niepokoje". Chodzi o to, by nie pozastawiać nigdy umysłu w bezczynności. Stworzony jest bowiem po to, by myślał. Jeśli nie damy mu konstruktywnego materiału do refleksji, szuka go sam gdzie i jak może, znajdując go z łatwością w tej plątaninie impulsów neurotycznych i irracjonalnych, jakie kłębią się w naszej podświadomości.

Trzeba więc być zawsze mocno zaangażowanym w nasze zajęcia, spełniać je z taką troską i z takim zaangażowaniem, które pomogłyby nam zapomnieć nawet o nas samych. Szczególną czujność należy zachować w momentach odpoczynku. Podczas gdy zaangażowanie w codzienną pracę chroni nas lepiej przed szkodliwymi myślami, to natomiast wolne chwile - te właśnie, które powinny nam przynieść więcej wypoczynku i pogody ducha — mogą stać się bardziej niebezpieczne. Demony niepokoju i lęku mogą nas atakować w różnorodny sposób.

Na odrębne potraktowanie zasługują powracające i rutynowe niepokoje, które już wielokrotnie uznaliśmy za fałszywe. Także i wtedy winniśmy ochotnie podjąć obronę, która w tym wypadku nie polega na marnotrawieniu energii na rozumowanie, aby wykazać jeszcze raz bezzasadność naszych obaw. Ten trud byłby bezużyteczny, gdyż myśli obsesyjne powtarzają się i bezustannie nalegają wbrew wszelkiej oczywistości rozumowej. Bardziej pożytecznym będzie natomiast - co już stwierdziliśmy wyżej - „wyrwać z korzeniami takie niepokoje", odrywając natychmiast od nich naszą myśl i angażując się szybko w jakieś lekkie zajęcie umysłowe czy jakąkolwiek inną działalność fizyczną, np. w te drobne zajęcia, jakich domaga się organizacja i utrzymanie domu (uporządkować szafy i szuflady, dokonać jakiejś małej reparacji, itp.).

Oczywiście, że troska o to, by dla uniknięcia niepokojów angażować się w zajęcia materialne, stanowi najbardziej elementarny stopień naszej obrony. Nasza osobowość będzie jednak tym mocniejsza i bardziej odporna na czynniki regresywne, im bardziej będzie się rozwijać na wyższych poziomach, poziomach życia intelektualnego, zaangażowania w wartości, a zwłaszcza w realizację pożytecznych relacji międzyosobowych. Na tej drodze można dotrzeć do godnej pozazdroszczenia stabilności i nietykalności emocjonalnej.

37. ŹRÓDŁO MIŁOŚCI

Jestem przekonany, że (jak to się zwykło mówić) nie da się puścić krwi z kapuścianej głowy, i że dla tego rodzaju charakterów jak mój, mówienie o miłości zakrawa na naiwność...

W czarującym opowiadaniu amerykański naturalista R. Corbun opisuje doświadczenie, jakie przeżył w Górach Skalistych, które uderzyło go głęboko i które może przyczynić się do wyjaśnienia postawionego przez Pana problemu.

„W czasie wyprawy zdarzyło mi się przekraczać przez całkiem suchą kotlinę, na której nie rosło ani źdźbło trawy. Nagłe spostrzegłem, że spomiędzy niektórych kamieni wypływała maluteńka, prawie niedostrzegalna stróżka wody, która po kilku metrach zostawała całkowicie wchłonięta w ziemię. Przeszła mi przez głowę intuicyjna myśl... Gołymi rękami i z pomocą mało przydatnej do tego mej laski, zacząłem usuwać kamienie, pośród których stróżka wody czyniła sobie ścieżkę. W pocie czoła przez kilka godzin pracowałem pozornie na próżno. Nagle jednak, gdy dotarłem do mniej więcej metra głębokości, woda zaczęła wypływać obficie i z taką siłą że sama czyniła sobie drogę usuwając piasek i gruz. Utworzył się widoczny strumyk, który schodził do doliny. Widok tego wzruszył mnie głęboko, jak gdybym był obecny przy jakimś cudzie.

Kilka lat później zapragnąłem ponownie odwiedzić to miejsce i ze zdumieniem zobaczyłem zmianę, jaka się dokonała. Mały strumyk stał się prawdziwym potokiem, który dzielił się na szereg odgałęzień i tworzył tu i tam kaskady, małe studzienki i zastygłe grzęzawiska. Kotlina zaś, niegdyś zupełnie wyschła, zieleniła się sosnami górskimi, rododendronami, jałowcami, kwiatami, bagiennymi trawami...

Doświadczenie to miało dla mnie wielkie znaczenie i podsunęło mi pewną myśl. W głębi każdego człowieka jest bogate i dyskretne źródło życia. Iluż jest jednak ludzi, którzy starają się, aby ono wypłynęło dla dobra własnego i dobra ludzkości? Dość nieliczni, niestety..."

Opowiadanie to posiada głębokie znaczenie, gdyż można je odnieść przede wszystkim do najpiękniejszej potencjalności, jaka mieszka w głębi każdej jednostki, to znaczy do miłości. Ona stanowi samą istotę ludzkiego ducha, wątek, na którym utkana jest nasza najprawdziwsza osobowość. Od niej zależy nasza prawdziwa realizacja i nasza radość życia. Gdy angażujemy się dobrowolnie, aby kogoś uczynić szczęśliwym, czujemy się lekkimi, żywymi, przenikniętymi czystością i wolnymi od naszej miernoty. Głos wewnętrzny mówi nam, że postąpiliśmy dobrze działając w ten sposób, że to jest sposób bycia, dla którego zostaliśmy stworzeni, i że to jest życie, jakiego pragnie dla nas nasze serce.

Jak w każdej innej dziedzinie naszego życia psychicznego, także, a przede wszystkim tu, miłość należy kultywować, karmić ją, z troską i świadomie starać się o jej rozwój. Chodzi oczywiście o dzieło wymagające wysiłku. Nasz zapał może jednak podtrzymywać konkretna pewność, że nasza miłość jest w nas jak ukryta żyła wody i własną siłą zmierza do wypłynięcia na powierzchnię. I nie musimy dokonywać nie wiadomo jakich trudnych przekształceń, aby ją wzbudzić. Główne nasze zadanie polega natomiast na usunięciu w nas tych przeszkód, które uniemożliwiają jej swobodny wypływ. Jest to przeszkoda egoizmu, obojętności wobec drugiego człowieka, przywiązanie do dóbr materialnych, agresywność, niechęci, antypatie, i te wszystkie negatywne uczucia, które obciążają naszego ducha i burzą radości międzyosobowe, najpiękniejsze z możliwych do osiągnięcia.

Dla wszystkich więc, bez względu na posiadany charakter, opłacałoby się zacząć pragnąć miłości, rozpoczynając od praktykowania najzwyklejszych i wyraźnych gestów życzliwości, zainteresowania, posługi wobec tych, którzy są obok nas. Wówczas żywa woda miłości zaczęłaby wypływać w nas. A jeśli będziemy wytrwali, wypływać będzie coraz obficiej, gdyż siła jej ekspansji jest tak wielka, że wystarczy otworzyć jedną szczelinę, aby wypłynęła obficie i sprawiła, że zakwitnie wokół nas radość i życie.

38. CZY INTROSPEKCJA JEST SZKODLIWA?

Czytając niektóre książki z dziedziny psychologii, znalazłem dwie przeciwstawne sugestie odnośnie bliżej interesującego mnie tematu. Chodzi mianowicie o to, czy jest rzeczą pożyteczną czy nie zaglądać do swego wnętrza, to znaczy zdawać sobie sprawę ze swej rzeczywistości psychicznej. Niektórzy uczeni mówią, że tak, inni, że nie. Jaka jest najbardziej właściwa postawa?

Chodzi o dwie sugestie, obydwie rozsądne i użyteczne. Należy je jednak interpretować roztropnie i nie przeciwstawiać jednej drugiej, gdyż harmonia fizyczna wymaga równowagi między nimi.

Gdy chodzi o pierwszą zasadę rzeczą rozsądną jest myśleć, że ostrzega ona przed ową niepłodną i obsesyjną retrospekcją kogoś, kto przesadnie roztrząsa swoje trudności psychiczne tracąc cenne energie w tej pracy umysłowej i pozwalając się zablokować w swym życiowym rozmachu. Łatwo zrozumieć, jak szkodliwa jest taka postawa, jak organizm fizyczny i psychiczny jest zdrowy, gdy wszystkie władze pracują konstruktywnie w twórczej relacji z rzeczywistością zewnętrzną. Przeciwnie natomiast, jak woda psuje się, gdy przestaje płynąć, tak następuje zastój, gdy życie psychiczne zwalnia się i koncentruje się na samym sobie.

Należy zdać sobie również sprawę z faktu, że dość często uczucia negatywne i braki wewnętrzne spowodowane są słabym rozwojem psychologicznym. Dla ich uzdrowienia i przezwyciężenia zamiast koncentrować się na analizie samego siebie, należy raczej położyć nacisk na całościowy wzrost osobowości i jej najlepszych potencjalności. Bardzo często wzrost ten wystarczy do wywołania zaniku, a przynajmniej sprowadzenia do właściwych wymiarów, najbardziej rozpowszechnionych i umiarkowanych tendencji neurotycznych.

A zatem istotnie pierwszym warunkiem harmonii osobowości jest bez wątpienia żywe i bezwarunkowe włączenie się w rzeczywistość, bez stawiania przeszkód wewnętrznych. Nie znaczy to jednak, że zdrowa introspekcja i odpowiednia znajomość siebie mogłyby stanowić rzeczywistą przeszkodę w naszej ekspansji witalnej. Przeciwnie, mogą jej znacznie sprzyjać. Wiadomo, że wszyscy doświadczamy niejednokrotnie uczuć i reakcji negatywnych, smutków, poczucia winy czy innych różnych zaburzeń wewnętrznych. Niejednokrotnie możemy skutecznie przezwyciężyć je nie zwracając na nie szczególnej uwagi, odsuwając się od nich i rzucając się w wir zajęć. W innych natomiast sytuacjach uczucia te są natrętne i ciągle nam przeszkadzają. Istnieje wówczas niebezpieczeństwo, że je zagłuszamy, to znaczy „grzebiemy" w podświadomości. One jednak, będąc nie czymś martwym ale żywym, nadal mogą z głębi psychiki niszczyć naszą harmonię wewnętrzną.

I stąd znaczenie drugiej postawy wspomnianej przez Pana. Gdy uczucie negatywne niepokoi nas przez pewien dłuższy okres oraz z pewną intensywnością należy wyciągnąć je na światło i spokojnie poddać pod ocenę rozumu, który powie nam, czy jest ono pozytywnym wyrazem naszego sumienia i naszej wewnętrznej wrażliwości, czy natomiast mamy do czynienia z niepokojem irracjonalnym.

W pierwszym przypadku oczywiście wykorzystamy ten głos naszego wewnętrznego bytu przez odpowiednie postępowanie. W drugim natomiast będziemy mogli spokojnie odejść od nieuzasadnionego wzburzenia wewnętrznego bez obawy szkodliwej represji. Bowiem uczucia te nie zostały zignorowane i „pogrzebane żywe", ale przyjrzeliśmy się im dobrze i uznaliśmy je za pozbawione uzasadnienia.

39. SERCE MOŻE ULEC STWARDNIENIU

Dość dawno temu, jeszcze przed zawarciem małżeństwa, sprawiała mi radość życzliwość wobec ludzi oraz pełnienie wszystkim przysług. Teraz, mając około czterdziestu lat, czują się oschły i drażliwy, i stałem się pesymistą wobec wszystkich.

Gdy chodzi o wpływ negatywny, jaki może wywierać na nas nietolerancja braków innych ludzi, a jest to niebezpieczeństwo, przed którym należy się strzec, reprezentowany jest on przez tę regresję psychologiczną, która nazwana została „stwardnieniem psychicznym" lub „znieczulicą afektywną".

Taki stan psychiczny polega w rzeczywistości na tym, że w duszy stopniowo zanika miłość i cała gama uczuć pozytywnych związanych z miłością, jak sympatia, pociąg afektywny, hojność, współczucie itp. Na miejsce tych treści pozytywnych wchodzą w sposób mniej lub bardziej ukryty uczucia negatywne, jak obojętność, chłód, antypatia, niechęć, pogarda, a również pewien zasób jawnej agresywności, która może ujawnić się w różnorakiej postaci.

Najczęstszym czynnikiem wywołującym znieczulicę stanowi niewątpliwie ogół większych lub mniejszych braków, jakie zwykle i łatwo popełnia się wobec drugich. Są to: egoizm, krytyki, nieuprzejmości, objawy agresji, twarde i nieuzasadnione wyrzuty, sarkazm, ironia, itp. Dokonywanie takich złośliwych czynów zniekształca naszego ducha, gdyż każde nasze działanie pozostawia w nas ślad i umacnia te braki, na fundamencie których je popełniliśmy. Z tego powodu zdolność miłowania — już sama w sobie delikatna i podatna na zranienie - zostaje zniszczona. Każdy akt negatywny, jaki popełniamy wobec innych, umacnia stopniowo naszą część egoistyczną i agresywną która i tak jest dostatecznie żywotna, jak zresztą wszystkie tendencje negatywne. Jeśli się zdarzy, że nasze negatywne odniesienia do bliźnich staną się dominujące i stałe, wówczas zdolność i radość miłowania gasną całkowicie i wchodzi w ich miejsce gorzka i ponura „zatwardziałość serca", o której mówiliśmy.

Pośród różnych przyczyn, które doprowadzają do takiego stanu, uwydatnia się jedna ze względu na swe znaczenie: to, że nie odpowiedzieliśmy czynną przyjaźnią i miłością w stosunku do bliźnich. Przez długi czas, nieraz przez lata, jednostka usiłowała zbudować pełne miłości relacje z otaczającymi ją osobami, ale w odpowiedzi otrzymywała powierzchowność, obojętność wobec jej uczuć oraz inne negatywne postawy. Wówczas zmęczona i sfrustrowana traci nadzieję na możliwość zrealizowania satysfakcjonujących relacji, zamyka się w sobie, aby nie doświadczyć dalszych zranień swej wrażliwości, jej serce przybiera postać stwardnienia afektywnego, które broni ją jak pancerz.

Bezużytecznym byłoby podkreślać smutną sytuację tego, kto popadnie w to zło. Sprawia ono, że osoba dotknięta nim zamiast znaleźć radość i życie w swym bliźnim, dostrzega jedynie źródło przykrości i frustracji.

Bardziej pożytecznym będzie natomiast zastanowić się nad energiczną kontrofensywą jaką powinien zastosować ten, kto spostrzeże, że narasta w nim niecierpliwość i antypatia wobec jakiejś bliskiej mu osoby. Zasadniczym środkiem zaradczym pozostaje uruchomienie procesu dokładnie przeciwnego owemu stwardnieniu, to znaczy procesu „roztopienia wewnętrznego", który dokonuje się przez rozbudzenie i ożywienie za wszelką cenę zwykłej i serdecznej życzliwości wobec osób będących źródłem antypatii. Życzliwość ta winna objawiać się poprzez gesty sympatii, czułości, uprzejmości, hojności i konkretnych usług.

40. GŁUCHOTA EMOCJONALNA

Jedna z cech mego męża sprawia mi wiele cierpienia. Nie wiem, jak opisać tę wadę... To, co mogę powiedzieć, to to, że nie interesuje się tym, czym ja żyję, moimi uczuciami, niepokojami, cierpieniami, jakie dotykają trochę wszystkich, np. odczuciem depresji, czy też ciężarem, że muszę każdego dnia wykonywać te same rzeczy.

W niektóre dni cierpienia te ciążą mi w sposób szczególny. Chciałoby się wtedy podzielić się nimi z kimś, kto by cię wysłuchał, zrozumiał. Odczuwa się wtedy potrzebę odrobiny uczucia. Wystarczyłoby niewiele, aby doznać pociechy i umocnienia. Jeśli jednak usiłuję otworzyć się wobec niego, pozostaję rozczarowana, ponieważ pozbywa się mnie powierzchownymi słowami lub zmienia temat rozmowy. Wydaje się, jakby dla niego uczucia nie istniały lub były czymś zbytecznym, o których nie warto dyskutować.

Muszę wyznać, że przyzwyczaiłam się już pod tym względem do tego, iż nie można liczyć na niego. Przeciwnie (i wstydzę się trochę wyznać to Panu), znajduję wielkie oparcie w moim dwuletnim dziecku, które jest mi droższe nad życie. Jeśli mi coś leży na sercu, nawet gdy chcę to ukryć, ono to rozumie, czuje, pyta mnie, czy jestem zadowolona i stara się mnie pocieszyć pieszczotami lub przynosić mi niewielkie podarki, bądź też stara się odwrócić moją uwagą od tego, pokazując mi różne rzeczy.

Według opisu Pani mąż zdaje się należeć do kategorii ludzi, którzy pozbawieni są tej cennej cechy, jaką jest „empatia". Polega ona na zdolności pojmowania na drodze intuicyjnej stanów duchowych i reakcji emocjonalnych drugiego człowieka. Ludzie ci, jak ktoś powiedział, są„ głusi emocjonalnie". Brak ten jest dość poważny i ogranicza w dużym stopniu osobowość, pozbawiając ją owej „międzyosobowej inteligencji", która jest konieczna, aby zawrzeć zadowalające relacje. Faktycznie pomyślny skutek każdej relacji — czy to będzie relacja małżeńska czy między rodzicami i dziećmi, przyjaźni czy zawodowa — opiera się w dużym stopniu na zdolności intuicyjnego rozumienia przeżyć wewnętrznych drugiego człowieka oraz umiejętności dostosowania do nich odpowiednich zachowań, które zadowoliłyby innych, a nie sprawiały im cierpienia.

Braku tego nie można ślepo traktować jako wyniku złej woli. Z pewnością często w grę wchodzi i narcyzm, egoizm, brak zainteresowania innymi. Najczęściej jednak istotną przyczynę stanowi niezdolność jednostki do przeżywania przez nią samą całej normalnej gamy emocji. Jest wówczas jednostką „apatyczną", to znaczy „emocjonalnie pustą". I dlatego, że jest niewrażliwa na własne uczucia, jest niezdolna do ujmowania przeżyć innych ludzi.

Mogłaby Pani pomóc swemu mężowi przede wszystkim okazując zrozumienie jego ograniczeniom, mówiąc mu nawet o tym wyraźnie z miłością słodyczą bez dramatyzowania. Inną pomocą byłyby małe, ale częste bezpośrednie interwencje, mające na celu rozbudzenie jego wrażliwości na uczucia, jakich sama Pani doświadcza względem innych i wobec stanów duchowych, jakie przeżywa on. Logicznie jednak środkiem najbardziej skutecznym pozostaje przykład, jaki może Pani dać, uczestnicząc otwarcie w radościach i cierpieniach otaczających Panią osób.

Wszystko to posiada znaczenie również dla zachowania w dziecku tej spontanicznej empatii, jaka jest charakterystyczna dla wieku dziecięcego, a która, niestety, często zostaje zgaszona przez zachowanie rodziców. Należałoby przede wszystkim pomóc mężowi skoncentrować uwagę na innych, zwracając uwagę na to, co czyni ich zadowolonymi, a co natomiast sprawia im ból. Prawdopodobnie to jest największym

darem, jaki rodzice mogą uczynić dla swoich dzieci, gdyż jedynie postawa altruistyczna otwiera człowieka na najgłębsze satysfakcje życiowe.

JAK MÓWIĆ DO NASTOLATKÓW ŻEBY NAS SŁUCHAŁY, JAK SŁUCHAĆ ŻEBY Z NAMI ROZMAWIAŁY

Autor Adele Faber, Elaine Mazlish
Wydawnictwo „MEDIA RODZINA”

SPIS TREŚCI

PRAGNIEMY PODZIĘKOWAĆ 8
JAK POWSTAŁA TA KSIĄŻKA 9
SŁOWO OD AUTOREK 14
1. JAK RADZIĆ SOBIE Z UCZUCIAMI 15
2. CIĄGLE JESZCZE „PILNUJEMY" 44
3. KARAĆ CZY NIE KARAĆ 75
4. WSPÓLNE SZUKANIE ROZWIĄZANIA 96
5. SPOTKANIE Z DZIEĆMI 116
6. O UCZUCIACH, PRZYJACIOŁACH I RODZINIE 124
7. RODZICE I NASTOLATKI RAZEM 136
8. PROBLEM SEKSU I NARKOTYKÓW 159
GDY SPOTKAMY SIĘ NASTĘPNYM RAZEM 180
ABY SIĘ WIĘCEJ NAUCZYĆ 182

Pragniemy podziękować...

Naszym rodzinom i przyjaciołom za ich cierpliwość i zrozumienie podczas długiego procesu pisania oraz za to, że mieli dla nas dość sympatii, aby nie pytać: „To kiedy właściwie skończysz?"

Rodzicom, którzy wzięli udział w naszych zajęciach, za ich nieustanną chęć sprawdzania w swoich rodzinach nowych sposobów porozumiewania się oraz za dzielenie się własnymi doświadczeniami z resztą grupy. Ich relacje stały się inspiracją i dla nas, i dla innych uczestników zajęć.

Nastolatkom, z którymi pracowałyśmy, za wszystko, co nam opowiedzieli o sobie i o swoim świecie. Ich szczere zwierzenia dały nam bezcenną możliwość poznania problemów, z którymi się borykają.

Kimberly Ann Coe, niezwykłej artystce, za to, że przeobraziła nasze papierowe postaci oraz słowa, które każemy im wypowiadać, w cudownie różnorodne grono bohaterów, którzy tchnęli życie w martwe teksty.

Bobowi Markelowi, naszemu agentowi literackiemu i drogiemu przyjacielowi, za entuzjazm dla naszego pomysłu okazywany od samego początku oraz za niesłabnące wsparcie, kiedy przedzierałyśmy się przez niezliczone plany dotyczące kształtu tej książki.

Jennifer Brehl, naszej redaktorce. Jak „doskonała matka" wierzyła w nas, chwaliła za osiągnięcia i z szacunkiem wskazywała miejsca, w których to, co „dobre", mogło stać się jeszcze lepsze. Miała rację — za każdym razem.

Doktorowi Haimowi Ginottowi, naszemu mentorowi. Świat jest całkowicie inny niż w czasach, gdy żył, ale jego przekonanie, że „do osiągnięcia ludzkich celów potrzebne są humanitarne metody", zawsze pozostaje prawdziwe.

Jak powstała ta książka

Zawsze istniała taka potrzeba, ale przez długi czas jej nie dostrzegałyśmy. Aż zaczęły do nas przychodzić listy takie jak ten:

Drogie Adele i Elaine,
RATUNKU! Kiedy moje dzieci były małe, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły *było moją Biblią. Ale teraz mają jedenaście i czternaście lat, a ja stanęłam przed zupełnie nowymi problemami. Czy myślałyście o tym, aby napisać książkę dla rodziców nastolatków?*

Wkrótce potem odebrałyśmy telefon:
Nasze stowarzyszenie obywatelskie planuje coroczną Konferencję na Dzień Rodziny i mamy nadzieję, że zechcecie Panie wygłosić przemówienie programowe na temat: Jak sobie radzić z nastolatkami.

Wahałyśmy się. Nigdy dotąd nie przedstawiałyśmy programu, który skupiałby się wyłącznie na nastolatkach. Jednak ten pomysł nas pociągał. Dlaczego nie? Mogłybyśmy zrobić przegląd podstawowych zasad skutecznego komunikowania się, ale tym razem wykorzystać przykłady z udziałem nastolatków oraz przedstawić metody, rozdzielając role między siebie.

Zaprezentowanie nowego materiału zawsze jest wyzwaniem. Nigdy nie ma pewności, czy słuchacze dobrze go odbiorą. Odebrali. Uważnie słuchali i entuzjastycznie reagowali. Podczas części przewidzianej na pytania i odpowiedzi chcieli poznać naszą opinię na każdy temat, począwszy od wyznaczania pory powrotu do domu i problemu klik, a skończywszy na pyskowaniu i ka-

rach. Po wykładzie otoczyła nas niewielka grupa rodziców, którzy chcieli z nami porozmawiać na osobności.

Jestem samotną mamą, a mój trzynastoletni syn zaczął się zadawać z najgorszymi dzieciakami w szkole. Biorą narkotyki i kto wie, co tam jeszcze. Ciągle mu powtarzam, żeby trzymał się od nich z daleka, ale nie słucha. Mam wrażenie, że to przegrana bitwa. Jak mam do niego dotrzeć?

Jestem taka zmartwiona. Widziałam e-mail, który moja jedenastoletnia córka dostała od chłopca ze swojej klasy: Chcę cię przelecieć. Chcę włożyć swojego malutkiego do twojej dziurki. *Nie wiem, co robić. Czy powinnam zadzwonić do jego rodziców? Czy powiadomić szkołę? Co mam jej powiedzieć?*

Właśnie się dowiedziałam, że moja dwunastolatka pali trawkę. Jak mam się zachować?

Jestem śmiertelnie przerażona. Kiedy sprzątałam w pokoju syna, znalazłam napisany przez niego wiersz o samobójstwie. Dobrze sobie radzi w szkole. Ma przyjaciół. Nie wydaje się nieszczęśliwy. Ale może jest coś, czego nie dostrzegam. Czy mam mu powiedzieć, że znalazłam jego wiersz?

W ostatnim czasie moja córka dużo czatowała z jakimś szesnastoletnim chłopakiem. To on twierdzi, że ma szesnaście lat, ale kto wie? Teraz chce się z nią spotkać. Uważam, że powinnam z nią pójść. Jak myślicie?

Jadąc samochodem do domu, bez przerwy gadałyśmy: Niesamowite, jakie problemy mają ci rodzice!... W jakim innym świecie dzisiaj żyjemy!... Ale czy czasy rzeczywiście tak bardzo się zmieniły? Czy my i nasi przyjaciele nie martwiliśmy się takimi problemami jak seks i narkotyki, presja rówieśników, a nawet samobójstwo, gdy nasze dzieci przechodziły okres dojrzewania? Jednak mimo wszystko sprawy, o których usłyszałyśmy tego wieczoru, wydawały się gorsze, bardziej przerażające. Było z pewnością więcej powodów do trosk. A problemy zaczynały się wcześniej. Być może dlatego, że wiek dojrzewania zaczyna się wcześniej.

* * *

Kilka dni później odebrałyśmy kolejny telefon, tym razem od dyrektorki szkoły:

Prowadzimy obecnie program eksperymentalny obejmujący grupę uczniów zarówno gimnazjalnych, jak i licealnych. Wszyscy rodzice dzieci objętych tym programem otrzymali egzemplarze książki Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały... *Ponieważ wasza książka jest dla nas taką pomocą, zastanawialiśmy się, czy nie zechciałybyście Panie spotkać się z rodzicami i poprowadzić dla nich kilka godzin zajęć praktycznych.*

Powiedziałyśmy dyrektorce, że rozważymy to i damy odpowiedź.

* * *

Przez kilka następnych dni wspominałyśmy razem nastolatków, których znałyśmy najlepiej — nasze własne dzieci. Cofnęłyśmy się w czasie, przywołując wspomnienia z lat dojrzewania naszych dzieci, lat, które dawno temu uznałyśmy za zamknięty już okres — niedobre chwile, jasne momenty oraz sytuacje, gdy zapierało nam dech. Krok po kroku wkraczałyśmy ponownie na emocjonalny obszar przeszłości, doświadczając na nowo tych samych lęków. Znowu zastanawiałyśmy się, dlaczego ten etap życia był taki trudny.

Oczywiście, że nas ostrzegano. Od dnia narodzin dzieci słyszałyśmy przestrogi: „Cieszcie się nimi teraz, kiedy są takie małe...", „Małe dzieci, mały kłopot; duże dzieci, duży kłopot". Ciągle nam powtarzano, że pewnego dnia to słodkie dziecko przeobrazi się w ponurego obcego człowieka, który będzie krytykował nasz gust, podważał nasze metody i odrzucał wartości.

Mimo że byłyśmy do pewnego stopnia przygotowane na zmiany w zachowaniu dzieci, nikt nas nie przygotował na to, że będziemy mieć poczucie straty.

Straty dawnej, bliskiej więzi. (*Kim jest ta wrogo nastawiona osoba mieszkająca w moim domu?)*

Utraty pewności siebie. (*Dlaczego on się tak zachowuje? Czy coś zrobiłam nie tak... a może nie zrobiłam?)*

Utraty zadowolenia z faktu, że jest się potrzebnym. *{Nie, nie musisz przychodzić. Idę z kolegami.)*

Utraty własnego wizerunku jako wszechmocnego obrońcy, który uchroni dzieci przed krzywdą. (*Jest po północy. Gdzie ona jest? Co robi? Dlaczego jeszcze nie ma jej w domu?)*

A jeszcze większy niż poczucie straty był nasz strach. *[Jak mamy pomóc dzieciom przebrnąć przez te trudne lata? Jak sami mamy przez nie przebrnąć?)*

Jeśli tak to wyglądało w naszych czasach, jedno pokolenie wstecz, to jak muszą się czuć dzisiaj matki i ojcowie? Wychowują dzieci w kręgu kultury, która jest bardziej niż kiedykolwiek dawniej podła, chamska, okrutna, materialistyczna, nasycona seksem i przemocą. Czy dzisiejsi rodzice nie mają prawa czuć się przytłoczeni? Czy nie dlatego zmuszeni są wybierać postawy skrajne?

Nietrudno zrozumieć, dlaczego reakcją niektórych z nich jest coraz większa surowość — nic dziwnego, że narzucają swoją wolę, wymierzają kary za każde wykroczenie, nawet najmniejsze, i trzymają swoje nastoletnie dzieci na krótkiej smyczy. Jesteśmy również w stanie zrozumieć, dlaczego inni rodzice poddają się, rozkładają bezradnie ręce, udają, że nie widzą, i mają nadzieję, że będzie lepiej. Jednak obie te postawy — „Rób, co każę" oraz „Rób, co chcesz" — wykluczają możliwość porozumienia.

Dlaczego młody człowiek miałby się zdobyć na otwartość wobec rodzica, który go karze? Dlaczego miałby szukać przewodnictwa rodzica, który na wszystko daje przyzwolenie? Jednak dobre samopoczucie naszych nastolatków — czasami wręcz ich bezpieczeństwo — zależy od tego, aby mogli korzystać z przemyśleń i wartości swoich rodziców. Nastolatki muszą mieć możliwość wyrażenia swoich wątpliwości, powierzenia swoich lęków i przeanalizowania opcji z osobą dorosłą, która wysłucha ich, nie osądzając, i pomoże im podjąć odpowiedzialne decyzje.

Kto inny, jeśli nie mama i/lub tata, będzie przy nich każdego dnia w tych krytycznych latach i pomoże ocenić zwodnicze przekazy mediów? Kto pomoże im oprzeć się presji rówieśników? Kto pomoże im radzić sobie z problemem klik i okrucieństwem,

z ogromnym pragnieniem akceptacji, ze strachem przed odrzuceniem, z całym tym przerażeniem, podnieceniem i zagubieniem towarzyszącym okresowi dojrzewania? Kto pomoże im walczyć z przymusem konformizmu oraz realizować pragnienie wierności samemu sobie?

Życie z nastolatkami może być przytłaczające. Wiemy. Pamiętamy. Ale pamiętamy również, jak w tych burzliwych latach kurczowo trzymałyśmy się metod, które poznałyśmy, i jak bardzo pomogły nam one w żeglowaniu po najbardziej wzburzonych wodach, chroniąc przez utonięciem.

Przyszedł wreszcie czas, by przekazać innym to, co miało dla nas tak wielkie znaczenie. I dowiedzieć się od obecnego pokolenia rodziców, co jest dla nich ważne.

Zadzwoniłyśmy do dyrektorki i ustaliłyśmy termin pierwszych zajęć dla rodziców nastolatków.

Słowo od Autorek

Książka ta powstała na podstawie wielu zajęć, które prowadziłyśmy w całym kraju, oraz spotkań, odrębnych i wspólnych, które zorganizowałyśmy dla rodziców i nastolatków w Nowym Jorku i na Long Island. Aby opowiedzieć tę historię w sposób jak najprostszy, połączyłyśmy nasze liczne grupy w jedną, a z nas dwu uczyniłyśmy jedną prowadzącą. Chociaż zmieniłyśmy imiona i kolejność wydarzeń, istota naszego doświadczenia została ukazana w sposób całkowicie wierny.

Adele Faber i Elaine Mazlish

1

Jak radzić sobie z uczuciami

Nie wiedziałam, czego się spodziewać

Biegnąc z parkingu do szkoły, trzymałam się kurczowo targanej wiatrem parasolki i zastanawiałam się, dlaczego ktokolwiek miałby wychodzić z ciepłego domu w taki zimny, okropny wieczór, by uczestniczyć w zajęciach o nastolatkach.

Przy wejściu powitała mnie szefowa działu poradnictwa i zaprowadziła do klasy, w której siedziało jakieś dwadzieścioro rodziców.

Przedstawiłam się, pogratulowałam im, że nie przelękli się brzydkiej pogody, i rozdałam kartki, na których mieli napisać swoje imiona. Gdy pisali, gawędząc między sobą, miałam okazję bliżej im się przyjrzeć. Grupa była zróżnicowana — niemal tyle samo mężczyzn co kobiet, różne pochodzenie etniczne, kilka małżeństw, pozostali w pojedynkę, niektórzy ubrani jeszcze jak do pracy, inni w dżinsach.

Kiedy wszyscy skończyli pisać, poprosiłam ich, żeby się przedstawili i powiedzieli nam trochę o swoich dzieciach.

Uczynili to bez wahania. Kolejno opowiadali o dzieciach, które były w wieku od dwunastu do szesnastu lat. Niemal każdy podkreślał, jak trudno jest radzić sobie z nastolatkami w dzisiejszym świecie. Mimo to odnosiłam wrażenie, że rodzice kontrolują się, nie mówią wszystkiego, aby przypadkiem nie ujawnić zbyt wiele wobec tylu obcych ludzi zgromadzonych na sali.

— Zanim przejdziemy do dalszej części — powiedziałam — chcę was zapewnić, że wszystko, o czym tutaj rozmawiamy, jest poufne. Cokolwiek zostanie tu powiedziane, nie wyjdzie poza te cztery ściany. Nikt inny nie ma prawa się dowiedzieć, czyje dziec-

ko pali, pije, wagaruje albo zaczyna życie seksualne wcześniej, niżbyśmy sobie życzyli. Czy wszyscy wyrażają na to zgodę?

Wszyscy skinęli głowami.

— Uważam, że jesteśmy partnerami w ekscytującym przedsięwzięciu — mówiłam dalej. — Moim zadaniem będzie przedstawienie metod porozumiewania się, które mogą doprowadzić do bardziej satysfakcjonującej więzi między rodzicami a nastolatkami. Waszym zadaniem będzie sprawdzenie tych metod — wprowadzenie ich w życie w domu i opowiedzenie grupie o własnych doświadczeniach. Czy metody okazały się pomocne czy też nie? Czy się sprawdziły w działaniu czy nie? Wspólnymi siłami określimy najbardziej skuteczne sposoby, które pomogą naszym dzieciom pokonać to trudne przejście z dzieciństwa do dorosłości.

Przerwałam, czekając na reakcję grupy.

— Dlaczego to musi być „trudne przejście"? — zaprotestował jeden z ojców. — Nie pamiętam, abym przeżywał taki trudny okres, będąc nastolatkiem. I nie pamiętam, abym sprawiał trudności rodzicom.

— Bo byłeś łatwym dzieckiem — powiedziała jego żona, uśmiechając się i klepiąc go po ramieniu.

— No tak, może było łatwiej być „łatwym", kiedy my byliśmy nastolatkami — wtrącił inny mężczyzna. — Nie słyszało się w tamtych czasach o takich rzeczach, jakie dzieją się dzisiaj.

— Przypuśćmy, że wszyscy cofamy się do „tamtych czasów" — powiedziałam. — Myślę, że pamiętamy takie rzeczy z naszego okresu dojrzewania, które mogą dać nam pewne pojęcie o tym, czego doświadczają dzisiaj nasze dzieci. Na początek spróbujmy sobie przypomnieć, co było najlepsze w tym okresie naszego życia.

Michael, mężczyzna, który był „łatwym dzieckiem", zabrał głos pierwszy.

— Najlepszą rzeczą dla mnie był sport i przebywanie z przyjaciółmi.

Ktoś inny powiedział:

— Dla mnie najlepsze było to, że wolno mi było samemu przychodzić i wychodzić. Samemu jeździć metrem. Chodzić do miasta. Wsiadać do autobusu i jechać na plażę. Czysta radość!

Dołączyły się inne głosy.

— To, że wolno mi było nosić wysokie obcasy i malować się i cała ta gorączka na punkcie chłopaków. Mogłyśmy durzyć się

z koleżankami w tym samym chłopaku i ciągle było: „Myślisz, że ja mu się podobam? A może ty mu się podobasz?"

— Życie było wtedy takie łatwe. W weekendy mogłem spać do dwunastej. Nie trzeba było się martwić szukaniem pracy, płaceniem czynszu, utrzymywaniem rodziny. I żadnych trosk o jutro. Wiedziałem, że zawsze mogę liczyć na rodziców.

— Dla mnie był to czas badania, kim jestem, eksperymentowania z różnymi tożsamościami i marzeń na temat przyszłości. Mogłam do woli fantazjować, ale czułam się bezpiecznie w mojej rodzinie.

Jedna z kobiet potrząsnęła głową.

— Dla mnie — powiedziała ze smutkiem — najlepszą rzeczą w okresie dojrzewania było to, że z niego wyrosłam.

Spojrzałam na jej karteczkę z imieniem.

— Karen — powiedziałam — chyba nie był to najlepszy okres w twoim życiu.

— Prawdę mówiąc — odparła — czułam ulgę, kiedy to się skończyło.

— Co się skończyło? — ktoś zapytał.

Karen wzruszyła ramionami, zanim odpowiedziała.

— Zamartwianie się, czy mnie akceptują... te ogromne starania... uśmiechanie się na pokaz, aby ludzie mnie polubili... wieczne poczucie, że nie pasuję do innych... ciągłe wrażenie, że jestem outsiderem.

Inni prędko dodawali swoje uwagi do poruszonego przez nią tematu, nawet ci, którzy chwilę wcześniej mówili z zachwytem o latach dorastania:

— Wiem coś o tym. Pamiętam, że czułam się taka niezręczna i niepewna. Miałam wtedy nadwagę i nienawidziłam swojego wyglądu.

— Wiem, że wspominałam o tym podnieceniu na punkcie chłopców, ale prawdę mówiąc, przypominało to raczej jakąś obsesję — przymilanie się do chłopaków, zrywanie, tracenie przez nich przyjaciółek. Myślałam wyłącznie o chłopcach i było to widać po moich ocenach. Niewiele brakowało, a nie skończyłabym szkoły.

— Mój problem w tamtym czasie polegał na tym, że koledzy wywierali na mnie ogromny wpływ i przez to robiłem rzeczy, które były złe czy niebezpieczne i dobrze o tym wiedziałem. Zrobiłem wiele głupich rzeczy.

— Pamiętam, że ciągle byłam zagubiona. Kim jestem? Co lubię? Czego nie lubię? Czy jestem autentyczna, czy jestem papugą? Czy mogę być sobą i nadal liczyć na akceptację?

Podobała mi się ta grupa. Doceniałam ich szczerość.

— Powiedzcie mi — zapytałam — czy w czasie tych burzliwych lat wasi rodzice powiedzieli lub zrobili coś, co wam pomogło?

Wszyscy szukali w pamięci.

— Moi rodzice nigdy na mnie nie krzyczeli przy kolegach. Jeśli zrobiłem coś złego, na przykład wróciłem bardzo późno do domu, a byli ze mną koledzy, to moi rodzice czekali, aż sobie pójdą. A potem się zaczynało.

— Mój ojciec powtarzał często takie słowa: „Jim, musisz bronić swoich przekonań... Kiedy masz wątpliwości, odwołaj się do sumienia... Nie możesz ciągle bać się pomyłki, bo nigdy nie będziesz mieć racji". Myślałem sobie: „Znowu nudzi", ale czasami naprawdę kierowałem się jego słowami.

— Moja matka ciągle naciskała, żebym była lepsza. „Stać cię na więcej... Sprawdź to jeszcze raz... Przejrzyj to". Nigdy mi nie odpuszczała. Za to mój ojciec uważał, że jestem idealna. Wiedziałam więc, do kogo z czym się zwracać. Dobrze się uzupełniali.

— Moi rodzice zmuszali mnie, żebym posiadła różnorodne umiejętności — jak planować budżet, zmieniać oponę. Kazali mi nawet czytać codziennie pięć stron po hiszpańsku. Wtedy tego nie cierpiałam, ale koniec końców dzięki znajomości hiszpańskiego dostałam dobrą pracę.

— Wiem, że nie powinnam tego mówić, bo prawdopodobnie jest tu dużo pracujących matek, łącznie ze mną, ale naprawdę bardzo lubiłam to, że mama była w domu, kiedy wracałam ze szkoły. Jeśli w szkole przytrafiło mi się coś niemiłego, zawsze mogłam jej o tym opowiedzieć.

— A więc — podsumowałam — dla wielu z was rodzice byli dużym wsparciem w okresie dojrzewania.

— To tylko część prawdy — odezwał się Jim. — Chociaż mój ojciec mówił wiele pozytywnych rzeczy, to jednak często mnie ranił. Nigdy nie mogłem go zadowolić. I dawał mi to odczuć.

Słowa Jima otworzyły tamę. Popłynął potok niedobrych wspomnień.

— Nie mogłam liczyć na wsparcie ze strony matki. Miałam mnóstwo problemów i rozpaczliwie potrzebowałam wskazówek, ale ona wiecznie tylko powtarzała to samo: „Kiedy byłam w two-

im wieku..." Po jakimś czasie doszłam do wniosku, że lepiej nic jej nie mówić.

— Moi rodzice mieli zwyczaj wpędzać mnie w poczucie winy: „Jesteś naszym jedynym synem... Oczekujemy od ciebie więcej... Nie wykorzystujesz swoich możliwości".

— Potrzeby moich rodziców zawsze były ważniejsze od moich. Zwalali na mnie swoje problemy. Byłam najstarsza z sześciorga dzieci i wymagali, żebym gotowała i sprzątała, zajmowała się braćmi i siostrami. Nie miałam czasu być nastolatką.

— U mnie było odwrotnie. Ciągle mnie niańczyli i byli tacy nadopiekuńczy, że czułam się niezdolna do podjęcia jakiejkolwiek decyzji bez aprobaty rodziców. Dopiero po wielu latach terapii nabrałam trochę pewności siebie.

— Moi rodzice pochodzili z innego kraju — zupełnie inna kultura. W moim domu wszystko było surowo zakazane. Nie mogłam kupować tego, co chciałam, chodzić tam, gdzie chciałam, ubierać się tak, jak chciałam. Nawet w ostatniej klasie liceum musiałam prosić o zgodę na wszystko.

Kobieta o imieniu Laura zabrała głos ostatnia.

— Moja matka wpadła w inną skrajność. Była zdecydowanie zbyt pobłażliwa. Nie narzucała żadnych zasad. Wychodziłam i przychodziłam, kiedy mi się podobało. Mogłam być poza domem do drugiej lub trzeciej nad ranem i nikogo to nie obchodziło. Nigdy nie mówiła, o której mam wrócić, ani nie interweniowała w żadnej sprawie. Pozwalała mi nawet ćpać w domu. Kiedy miałam szesnaście lat, brałam kokainę i piłam. To przerażające, jak szybko się stoczyłam. Ciągle jeszcze odczuwam złość do matki za to, że nawet nie próbowała wpoić mi jakichś zasad. Zrujnowała mi wiele lat życia.

Wszyscy zamilkli, zaszokowani tym, co przed chwilą usłyszeli. W końcu odezwał się Jim:

— Rety, rodzice mogą mieć dobre chęci, ale mimo to nieźle namieszać w życiu dzieci.

— Ale wszyscy przeżyliśmy — zaprotestował Michael. — Dorośliśmy, pożeniliśmy się, mamy własne rodziny. Tak czy inaczej, udało nam się stać dorosłymi ludźmi, którzy normalnie funkcjonują.

— Może to i prawda — dodała Joan, kobieta, która wspominała o swojej terapii — ale zbyt wiele czasu i energii zabrało nam pogrzebanie niedobrej przeszłości.

— Pewnych rzeczy nie da się zapomnieć — dodała Laura. —

Dlatego tu jestem. Moja córka zaczyna się zachowywać w sposób, który mnie martwi, a nie chcę powtórzyć tego, co zrobiła mi moja matka.

Słowa Laury skierowały uwagę wszystkich na teraźniejszość. Jeden po drugim rodzice zaczęli mówić o swoich dzisiejszych obawach związanych z dziećmi.

— Najbardziej martwi mnie obecne zachowanie mojego syna. Nie chce się stosować do żadnych zasad. Jest buntownikiem. Tak samo jak ja, kiedy miałem piętnaście lat. Tylko że ja to ukrywałem, a on się z niczym nie kryje. Za wszelką cenę stara się zrobić wrażenie.

— Moja córka ma dopiero dwanaście lat, ale z całych sił łaknie akceptacji — szczególnie ze strony chłopców. Obawiam się, że pewnego dnia pójdzie na jakieś ustępstwa tylko po to, żeby się przypodobać.

— Martwię się nauką mojego syna. Już się wcale nie przykłada. Nie wiem, czy za bardzo zaangażował się w sport, czy po prostu jest leniwy.

— Mojemu synowi zależy teraz tylko na nowych przyjaciołach i na tym, żeby być „cool". Nie podobają mi się te kontakty. Myślę, że mają na niego zły wpływ.

— Moja córka to jakby dwie różne osoby. Poza domem jest jak laleczka — słodka, milutka, grzeczna. Ale w domu inna śpiewka. Kiedy tylko jej powiem, że nie może czegoś zrobić czy czegoś dostać, zachowuje się obrzydliwie.

— Z moją jest tak samo. Tylko że moja zachowuje się obrzydliwie wobec swojej nowej macochy. To bardzo drażliwa sytuacja — szczególnie kiedy wszyscy mamy spędzić razem weekend.

— To wszystko, co dotyczy dzisiejszych nastolatków, jest bardzo niepokojące. Dzieciaki nie mają pojęcia, co palą i co piją. Słyszałam tyle historii o imprezach, na których chłopcy wsypują narkotyk do drinka dziewczyny i o gwałtach na randkach.

Atmosfera stała się ciężka od niepokoju wszystkich rodziców.

Karen zaśmiała się nerwowo.

— Skoro już wiemy, jakie mamy problemy, to błyskawicznie potrzebujemy odpowiedzi!

— Nie ma szybkich odpowiedzi — powiedziałam. — Nie w wypadku nastolatków. Nie możecie ich ochronić przed wszystkimi niebezpieczeństwami dzisiejszego świata czy oszczędzić im emocjonalnej burzy okresu dojrzewania, czy odciąć od popkultury,

która ich bombarduje szkodliwymi przekazami. Ale jeśli potraficie stworzyć w waszych domach taki klimat, aby dzieci czuły, że mogą swobodnie wyrazić swoje uczucia, to istnieje duża szansa, że będą też bardziej skłonne wysłuchać, co wy czujecie. Że będą w stanie rozważyć punkt widzenia dorosłych oraz zaakceptować wprowadzone przez was ograniczenia. Istnieje też większe prawdopodobieństwo, że wasze wartości będą dla nich ochroną.

— To znaczy, że jeszcze jest nadzieja! — wykrzyknęła Laura. — Nie jest za późno? W zeszłym tygodniu obudziłam się z okropnym uczuciem paniki. Prześladowała mnie myśl, że moja córka nie jest już małą dziewczynką i że nie ma odwrotu. Leżałam jak sparaliżowana i rozmyślałam o wszystkim, co źle zrobiłam, wychowując ją, a potem poczułam się bardzo przygnębiona i winna.

W końcu wpadła mi do głowy jeszcze jedna myśl. Przecież jeszcze żyję. A ona wciąż mieszka w moim domu. A poza tym zawsze będę jej matką. Być może mogę się nauczyć, jak być lepszą matką. Proszę, niech pani mi powie, że nie jest za późno.

— Z mojego doświadczenia wynika — zapewniłam ją — że nigdy nie jest za późno, aby poprawić więź z dzieckiem.

— Naprawdę?

— Naprawdę.

Przyszedł czas na pierwsze ćwiczenie.

— Wyobraźmy sobie, że jestem nastolatką — zwróciłam się do grupy. — Powiem wam o paru rzeczach, które mnie gnębią, i poproszę, abyście zareagowali w taki sposób, który z pewnością zraziłby większość dzieci. Zaczynamy:

„Nie wiem, czy chcę iść do college'u".

Moi „rodzice" natychmiast zareagowali:

„Nie bądź śmieszna. Oczywiście, że pójdziesz do college'u".

„To najgłupsza rzecz, jaką w życiu słyszałam".

„Nie do wiary, że to w ogóle powiedziałaś. Chcesz złamać serce swoim dziadkom?"

Wszyscy się roześmiali. Wypowiadałam dalej swoje troski i żale:

„Dlaczego to zawsze ja muszę wynosić śmieci?"

„Bo nic innego tutaj nie robisz, poza jedzeniem i spaniem".

„A dlaczego to zawsze ty musisz narzekać?"

„Dlaczego twój brat nie robi mi scen, kiedy proszę go o pomoc?"

„Dzisiaj przyszedł policjant i zrobił długaśny wykład o narkotykach. Co za nudziarz! Chciał nas tylko nastraszyć".

„Nastraszyć was? Próbuje wlać wam trochę oleju do głowy".

„Jeśli kiedykolwiek cię przyłapię na braniu narkotyków, to naprawdę będziesz miała się czego bać".

„Kłopot z wami, dzieciaki, polega dziś na tym, że wydaje wam się, że wszystko wiecie. Otóż wyobraź sobie, że musicie się jeszcze dużo nauczyć".

„Nic mnie nie obchodzi, że mam gorączkę. Nie opuszczę tego koncertu. Nie ma mowy!"

„To ty tak uważasz. Nigdzie dzisiaj nie pójdziesz — tylko do łóżka".

„Dlaczego chcesz zrobić taką głupią rzecz? Przecież jeszcze jesteś chora".

„To nie koniec świata. Będzie wiele innych koncertów. Może puścisz sobie ostatni album zespołu, zamkniesz oczy i będziesz udawać, że jesteś na koncercie?"

Michael żachnął się.

— O tak, to by było przyjęte naprawdę źle!

— Prawdę mówiąc — powiedziałam — z punktu widzenia dziecka przyjęłam „naprawdę źle" wszystko, co tu usłyszałam. Zlekceważyliście moje uczucia, ośmieszyliście przemyślenia, skrytykowaliście moje sądy i udzieliliście mi nieproszonych rad. I to wszystko przyszło wam tak łatwo. Jak to możliwe?

— Bo właśnie to jest w naszych głowach — odparła Laura. — Właśnie to słyszeliśmy, będąc dziećmi. To nam przychodzi w naturalny sposób.

— Ja również uważam — powiedziałam — że czymś naturalnym dla rodziców jest odsuwanie bolesnych czy przygnębiających uczuć. Trudno jest nam słuchać, kiedy nasze nastoletnie dzieci wyrażają swoje zakłopotanie, żal, rozczarowanie czy zniechęcenie. Nie możemy znieść, że są nieszczęśliwe. Więc mając jak najlepsze intencje, lekceważymy ich uczucia i narzucamy naszą dorosłą logikę. Chcemy im pokazać, jaki jest „właściwy" sposób odczuwania.

A tymczasem to właśnie nasza umiejętność słuchania może im dać największą pociechę. To nasza akceptacja faktu, że dzieci czują się nieszczęśliwe, sprawi, że łatwiej im będzie poradzić sobie z tymi uczuciami.

— O rety! — zawołał Jim. — Gdyby była tu moja żona, to by powiedziała: „No widzisz, właśnie to ci próbowałam wytłumaczyć. Nie próbuj być logiczny. Nie zadawaj tych wszystkich pytań. Nie mów mi, co zrobiłam źle i co powinnam zrobić następnym razem. Tylko *słuchaj!"*

— Wiecie, co sobie uświadomiłam? — powiedziała Karen. — Przez większość czasu ja naprawdę słucham — wszystkich, tylko nie dzieci. Gdyby jedna z moich przyjaciółek miała zmartwienie, to nawet by mi nie przyszło do głowy, żeby jej mówić, co ma robić. Ale z dziećmi to zupełnie inna bajka. Od razu się wtrącam. Może to dlatego, że słucham ich z pozycji rodzica. I jako rodzic czuję, że muszę wszystko naprawić.

— To wielkie wyzwanie — przyznałam. — Trzeba przejść od myślenia „jak wszystko naprawić?" do myślenia „jak dać dzieciom możliwość samodzielnego naprawienia wszystkiego?"

Sięgnęłam do teczki i rozdałam ilustracje, które przygotowałam na pierwsze spotkanie.

— Proszę — powiedziałam — tutaj w formie rysunków przedstawiono podstawowe zasady i umiejętności, które mogą pomóc naszym nastolatkom w sytuacji, kiedy mają kłopot czy zmartwienie. W każdym wypadku zobaczycie różnicę między takim sposobem rozmowy, który może pogłębić ich zmartwienie, a takim, który pomoże im poradzić sobie z nim. Nie ma żadnej gwarancji, że nasze słowa spowodują taką pozytywną reakcję, jaką widać na rysunkach, ale przynajmniej nie wyrządzą szkody.

Jeszcze zanim wszyscy skończyli czytać, pojawiły się komentarze.

— Chyba musiała pani być w moim domu! Mówię dokładnie to, czego nie powinnam mówić.

— Niepokoi mnie, że wszystkie te scenariusze tak szczęśliwie się kończą. Moje dzieci nigdy by nie zrezygnowały ani nie ustąpiły tak łatwo.

— Ale tu nie chodzi o to, żeby dzieci rezygnowały czy ustępowały. Chodzi o to, żeby naprawdę usłyszeć, co czują.

ZAMIAST ODRZUCAĆ UCZUCIA..

Mama nie chce, żeby Abby była przygnębiona. Ale zaprzeczajgc uczuciom córki, niechcgcy jeszcze pogłębia jej smutek.

OKREŚL MYŚLI I UCZUCIA.

Mama nie może zdjgć z barków Abby całego cierpienia, ale wyrażajgc słowami jej myśli i uczucia, pomaga córce poradzić sobie z faktami i zebrać odwagę do zrobienia kolejnego kroku.

ZAMIAST LEKCEWAŻYĆ UCZUCIA.

Mama ma dobre intencje. Chce, żeby syn dobrze sobie radził w szkole. Ale krytykując jego zachowanie, lekceważgc jego zatroskanie i mówigc mu, co należy zrobić, utrudnia mu samodzielne zastanowienie się, co ma zrobić.

POTWIERDŹ UCZUCIA, WTRĄCAJĄC SŁOWO LUB MRUKNIĘCIE (MHM, AHA, OJEJ, ROZUMIEM, ACH TAK).

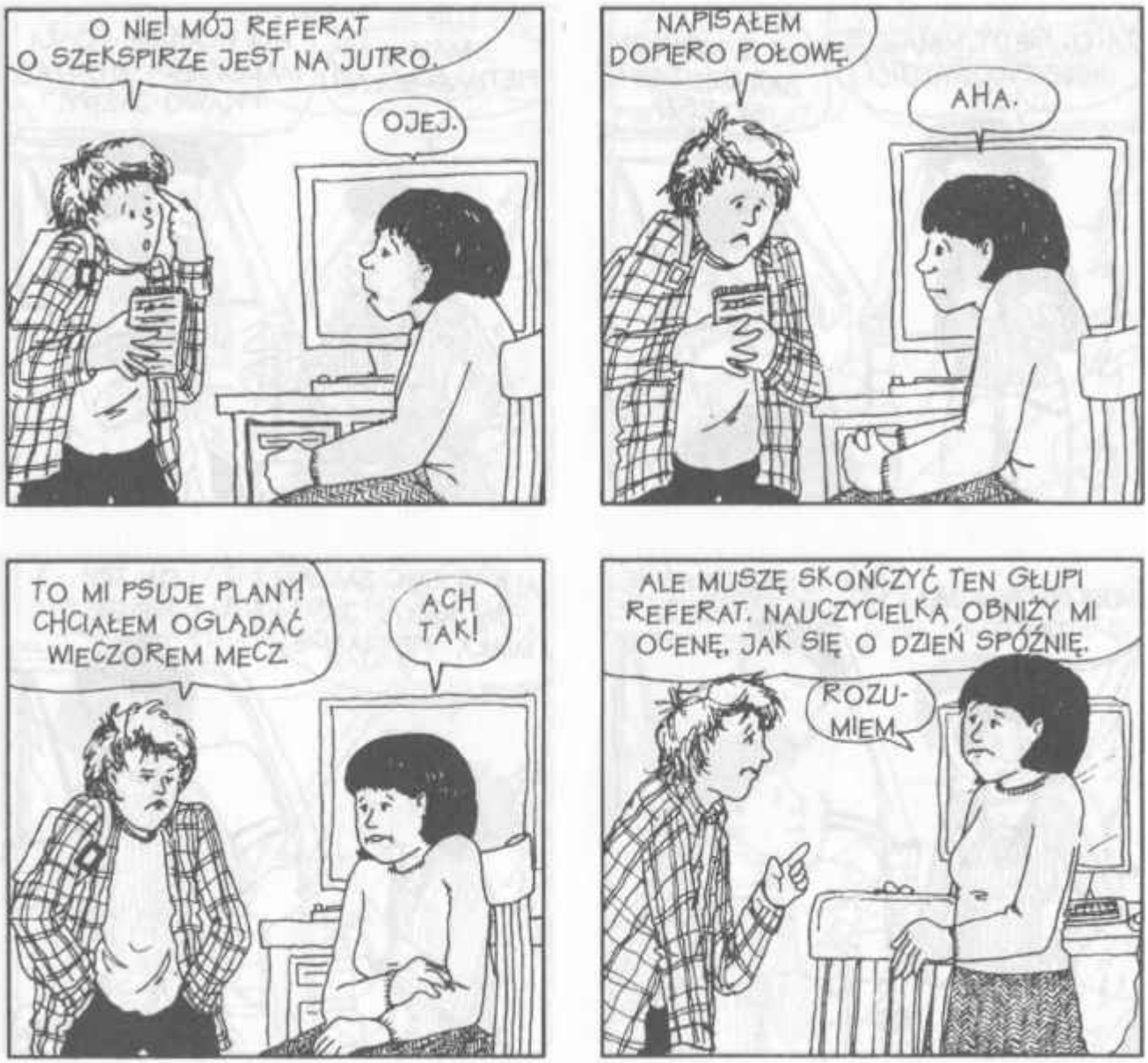

Dzięki krótkim, pełnym empatii odpowiedziom mamy syn czuje, że mama go rozumie, i może skoncentrować się na tym, co musi zrobić.

ZAMIAST LOGIKI I WYJAŚNIEŃ..

Kiedy tata w odpowiedzi na nierozsgdne żgdanie córki udziela rozsgdnego wyjaśnienia, to pogłębia tylko jej frustrację.

DAJ W WYOBRAŹNI TO, CZEGO NIE MOŻESZ DAĆ W RZECZYWISTOŚCI.

Dajgc córce w fantazji to, czego chce, tata nieco jej ułatwia zaakceptowanie faktów.

ZAMIAST POSTĘPOWAĆ WBREW SWOJEJ PRAWIDŁOWEJ OCENIE SYTUACJI...

Aby uszczęśliwić syna i unikngć kłótni, mama lekceważy swojg prawidłowg ocenę sytuacji i wybiera linię najmniejszego oporu.

AKCEPTUJ UCZUCIA, PROSTUJĄC ZACHOWANIE, KTÓRE JEST NIE DO ZAAKCEPTOWANIA.

Okazujgc synowi empatię w kłopotliwej sytuacji, mama ułatwia mu nieco zaakceptowanie twardych ograniczeń.

— No tak, ale żeby to osiągnąć, trzeba słuchać w inny sposób.

— I mówić w inny sposób. To jak nauka zupełnie nowego języka.

— A żeby posługiwać się nim bez trudu — powiedziałam — żeby stał się naszym językiem, potrzebne są ćwiczenia. Zacznijmy od razu. Odegram znowu rolę waszego nastoletniego dziecka. Będę mówiła o tych samych zmartwieniach, ale tym razem, mamo i tato, odpowiecie, stosując kolejno metody, które właśnie widzieliście na ilustracjach.

Rodzice od razu zaczęli przerzucać kartki z rysunkami. Dałam im na to chwilę, a potem zaczęłam wyliczać swoje zmartwienia. Niektóre reakcje grupy były bardzo szybkie; inne wymagały zastanowienia. Rodzice zaczynali, przerywali, poprawiali się i w końcu znajdowali słowa, które ich zadowalały.

„Nie wiem, czy chcę iść do college'u"

„Widzę, że masz poważne wątpliwości".

„Zastanawiasz się, czy college jest dla ciebie odpowiedni".

„Wiesz, co byłoby fajne? Gdybyś mogła zajrzeć do szklanej kuli i zobaczyć, jak będzie wyglądało twoje życie, jeśli pójdziesz do college^... i jeśli nie pójdziesz".

„Dlaczego to zawsze ja muszę wynosić śmieci?"

„O, widzę, że bardzo tego nie lubisz".

„To nie jest twoje ulubione zajęcie. Jutro możemy porozmawiać o dyżurach. W tej chwili potrzebuję twojej pomocy".

„Czy nie byłoby wspaniale, gdyby śmieci wyniosły się same?"

„Dzisiaj przyszedł policjant i zrobił długaśny wykład o narkotykach. Co za nudziarz! Chciał nas tylko nastraszyć".

„Więc uważasz, że przesadzał — próbując nastraszyć dzieciaki, aby trzymały się z dala od narkotyków".

„Takie strategie strachu naprawdę cię odstręczają".

„Pewnie wolałabyś, aby dorośli przekazywali dzieciom informacje w sposób bezpośredni i ufali, że podejmą one odpowiedzialne decyzje".

„Nic mnie nie obchodzi, że mam gorączkę. Nie opuszczę tego koncertu. Nie ma mowy!"

„Co za pech — żeby być chorym akurat dzisiaj! Od kilku tygodni czekałaś na ten koncert".

„Wiem. Z całego serca chciałabyś iść. Problem w tym, że z taką wysoką gorączką musisz leżeć w łóżku":

„Chociaż wiesz, że będzie mnóstwo innych koncertów, bardzo żałujesz, że nie możesz być akurat na tym jednym".

Kiedy ćwiczenie dobiegło końca, rodzice wydawali się zadowoleni z siebie.

— Chyba zaczynam to rozumieć! — zawołała Laura. — Cały pomysł polega na tym, żeby jak najlepiej wyrazić to, co naszym zdaniem dziecko czuje, ale powstrzymać się od mówienia, co my sami czujemy.

— I właśnie to budzi moje zastrzeżenia — powiedział Jim. — Kiedy mam mówić o tym, co ja czuję — powiedzieć to, co chcę powiedzieć? Na przykład: „Domowe obowiązki to twój wkład w rodzinne życie". „Nauka w college'u to przywilej; to może zmienić twoje życie". „Branie narkotyków to głupota; można sobie zrujnować życie".

— No tak — zgodził się Michael. — Przede wszystkim jesteśmy rodzicami. Kiedy mamy mówić o tym, w co sami wierzymy czy też o tym, jakie sami cenimy wartości?

— Zawsze znajdzie się czas na to, żebyście mogli przekazać takie informacje — powiedziałam. — Jednak jest większa szansa, że zostaniecie wysłuchani, jeśli najpierw dacie dzieciom do zrozumienia, że słyszycie, co do was mówią. Nawet wtedy nie ma żadnych gwarancji. Mogą was oskarżyć o brak zrozumienia, o brak rozsądku czy staroświeckie podejście. Jednak nie popełniacie żadnego błędu. Pomimo docinków i protestów wasze nastoletnie dzieci chcą dokładnie wiedzieć, jakie jest wasze stanowisko. Wasze wartości i przekonania wywierają najistotniejszy wpływ na podejmowane przez nich decyzje.

Wzięłam głęboki oddech. Tego wieczoru poruszyliśmy wiele spraw. Rodzice powinni teraz pójść do domu i przetestować to, czego się nauczyli. Do tej pory polegali tylko na sile mojej argumentacji. Dopiero wprowadzając te metody w życie we własnych domach i obserwując rezultaty, mogli sami nabrać do nich przekonania.

— Do zobaczenia za tydzień — powiedziałam. — Nie mogę się

doczekać tej chwili, kiedy opowiecie mi o swoich doświadczeniach.

Relacje

Nie wiedziałam, co wyniknie z naszego pierwszego spotkania. Dość łatwo jest posługiwać się nowymi metodami do rozwiązywania teoretycznych problemów, kiedy siedzi się razem z innymi rodzicami na zajęciach. Gorzej zaś, gdy człowiek jest zdany tylko na siebie w domu i musi samodzielnie radzić sobie z prawdziwymi dziećmi i prawdziwymi problemami. A jednak wielu rodziców dokonało tego. Przedstawiamy dalej, z małymi poprawkami redakcyjnymi, wycinek ich doświadczeń. (Czytelnicy zauważą, że większość historii przekazali ci sami ludzie, którzy aktywnie uczestniczyli w zajęciach. Jednakże niektórych dostarczyli rodzice, którzy rzadko włączali się do dyskusji, ale którzy chcieli przedstawić innym — na piśmie — w jaki sposób nowe umiejętności wpłynęły na ich kontakty z nastoletnimi dziećmi).

Joan

Moja córka Rachel od jakiegoś czasu była wyraźnie w dołku. Jednak kiedy prosiłam ją, żeby mi powiedziała, co jest nie w porządku, odpowiadała:

— Nic.

Ja na to mówiłam:

— Jak mam ci pomóc, skoro nie chcesz mi powiedzieć?

Ona z kolei odpowiadała:

— Nie chcę o tym rozmawiać.

A ja dodawałam:

— Może jeśli porozmawiasz, poczujesz się lepiej.

Wtedy spoglądała na mnie tylko i na tym się kończyło.

Ale po naszej dyskusji na zajęciach w zeszłym tygodniu postanowiłam zastosować „nowe podejście". Powiedziałam:

— Rachel, ostatnio wydajesz się bardzo nieszczęśliwa. Z jakiegoś powodu czujesz się naprawdę źle, nie wiem, z jakiego.

Na te słowa łzy zaczęły spływać jej po policzkach i stopniowo opowiedziała mi całą historię. Dwie dziewczyny, które były jej

przyjaciółkami przez całą szkołę podstawową i gimnazjum, dołączyły teraz do nowej popularnej paczki, a ją wykluczyły. Nie zajmowały dla niej miejsca przy stoliku w czasie obiadu, tak jak to dotąd robiły, nie zapraszały jej na żadne imprezy. Mijając ją na korytarzu, ledwie rzucały zdawkowe „cześć". I była pewna, iż to jedna z nich wysłała e-mail do innych dzieciaków, że Rachel grubo wygląda w swoich „głupkowatych" ciuchach, które nawet nie mają firmowych naszywek.

Byłam zaszokowana. Słyszałam, że w szkole dzieją się podobne rzeczy, i wiedziałam, jakie okrutne potrafią być niektóre dziewczęta, ale nie wyobrażałam sobie nawet, że coś takiego przytrafi się mojej córce.

Pragnęłam tylko ukoić jej cierpienie. Powiedzieć, żeby zapomniała o tych paskudnych, zepsutych dziewczynach. Będzie miała nowych przyjaciół. Lepszych. Przyjaciół, którzy potrafią docenić, jaką jest wspaniałą dziewczyną. Ale nic takiego nie powiedziałam. Mówiłam natomiast o jej uczuciach. Stwierdziłam:

— Och, kochanie, to takie przykre. Jak bardzo musisz cierpieć, kiedy wiesz, że ludzie, którym ufałaś i których uważałaś za przyjaciół, nie są tak naprawdę twoimi przyjaciółmi.

— Jak one mogły być takie podłe! — zawołała i znowu się rozpłakała.

Potem powiedziała mi o jeszcze jednej dziewczynie, do której pogardliwie się odnosili „w sieci" — mówiąc, że cuchnie potem i siuśkami.

Nie mogłam uwierzyć w to, co usłyszałam. Powiedziałam Rachel, że tego rodzaju zachowanie świadczy tylko jak najgorzej o ludziach, którzy to robią, ale niczego nie mówi o atakowanych osobach. Najwyraźniej te dziewczyny uznały, że jedynym sposobem na to, aby czuły się wyjątkowe, przynależące do zamkniętej grupy, jest wykluczenie wszystkich innych osób.

Przytakiwała, a potem długo rozmawiałyśmy — o „prawdziwych" i „fałszywych" przyjaciołach i o tym, jak ich odróżnić. Po jakimś czasie zauważyłam, że zaczęła się czuć trochę lepiej.

Jednak nie mogłam tego samego powiedzieć o sobie. Następnego dnia, kiedy odwiozłam Rachel do szkoły, skontaktowałam się z jej wychowawczynią. Uprzedziłam ją, że rozmowa jest poufna, ale uważam, że pewnie chciałaby wiedzieć, co się dzieje.

Nie miałam pojęcia, jak zareaguje, ale zachowała się wspaniale. Powiedziała, że bardzo się cieszy, iż zadzwoniłam, ponie-

waż w ostatnim czasie dowiaduje się o kolejnych sprawach, które określiła jako „komputerowe prześladowanie"; ma zamiar porozmawiać o tym problemie z dyrektorką i zastanowić się, co można zrobić, aby uczniowie zrozumieli, jak wielką krzywdę może wyrządzić tego rodzaju molestowanie i prześladowanie „w sieci".

Pod koniec naszej rozmowy poczułam się o wiele lepiej. Zaczęłam nawet myśleć; *Kto wie? Może wyniknie z tego coś dobrego?*

Jim

Mój najstarszy syn podjął pracę na pół etatu w barze szybkiej obsługi. W ostatnią sobotę, kiedy wrócił z pracy do domu, trzasnął plecak na stół i zaczął przeklinać swojego szefa. Z jego ust popłynął potok wulgarnych słów.

Okazało się, że kiedy szef zapytał go, czy mógłby popracować kilka godzin dodatkowo w weekendy, syn odpowiedział mu:

— Być może.

Ale kiedy przyszedł do pracy w sobotę rano i miał odpowiedzieć szefowi, że bardzo chce wziąć te godziny, to okazało się, że ten „łajdak" (tu cytuję syna) przydzielił już nadgodziny komuś innemu.

Mój dzieciak miał szczęście, że trzymałem nerwy na wodzy i nie powiedziałem tego, co naprawdę chciałem powiedzieć:

— I to cię dziwi? A czego się spodziewałeś? Dorośnij! Jak ktoś ma prowadzić interes z pracownikiem, który mu odpowiada, że „być może" popracuje? „Być może" to za mało.

Ale nie ochrzaniłem go. I nawet nie wspomniałem nic o przeklinaniu — nie tym razem. Powiedziałem tylko:

— Więc uważasz, że nie musiałeś mu od razu udzielać ostatecznej odpowiedzi.

Syn odparł:

— Nie, musiałem to przemyśleć!

A ja na to:

— Mhm.

Syn powiedział:

— Przecież praca to nie całe życie, sam wiesz!

Pomyślałem: *To nie działa.*

A wtedy ni stąd, ni zowąd powiedział:

— Chyba się wygłupiłem. Powinienem był zadzwonić do niego, kiedy wróciłem do domu, żeby nie musiał czekać.

I co wy na to? Okazałem mu odrobinę zrozumienia i sam doszedł do tego, co powinien był od razu zrobić!

Laura

Kilka dni po naszych zajęciach poszłam z córką kupić dżinsy. Wielki błąd. Wszystko, co przymierzała, było „złe". Zły fason, zły kolor lub zła naszywka producenta. W końcu wyszukała taką parę, która jej się podobała — obniżona talia, rozmiar tak dopasowany, że z trudem zapinała zamek, a uwypuklający każdy milimetr jej pupy.

Nie powiedziałam ani słowa. Zostawiłam ją w przymierzalni i poszłam poszukać większego rozmiaru. Kiedy wróciłam, nadal podziwiała swoje odbicie w lustrze. Rzuciła okiem na spodnie, które jej przyniosłam, i zaczęła wykrzykiwać:

— Nie przymierzę ich! Chcesz, żebym wyglądała jak ciocia Klocia! Sama jesteś gruba i dlatego myślisz, że każdy powinien nosić duże ciuchy. Nie mam zamiaru ukrywać swojego ciała tak jak ty!

Poczułam się bardzo zraniona, wzbierała we mnie złość, niewiele brakowało, a nazwałabym ją małpą. Ale nie zrobiłam tego. Powiedziałam:

— Zaczekam na ciebie na zewnątrz.

Tylko na tyle byłam w stanie się zdobyć.

Spytała:

— A co z moimi dżinsami?

Powtórzyłam:

— Czekam na ciebie na zewnątrz.

I zostawiłam ją w przebieralni.

Kiedy wreszcie wyszła, ostatnią rzeczą, na którą miałam ochotę, było „potwierdzanie jej uczuć", ale jakoś się przemogłam. Powiedziałam:

— Wiem, że podobają ci się te dżinsy. I wiem, że jesteś przygnębiona, ponieważ ja ich nie akceptuję. — Następnie powiedziałam jej, co sama czuję. — Kiedy ktoś zwraca się do mnie w ten sposób, coś się we mnie zamyka. Nie mam już ochoty na zakupy ani na pomaganie komuś, ani nawet na rozmowę.

Żadna z nas nie odezwała się przez całą drogę do domu. Ale zanim weszłyśmy do środka, córka wymamrotała:

— Przepraszam.

Nie były to wielkie przeprosiny, ale jednak ucieszyłam się z nich. Cieszyłam się również, że nie powiedziałam niczego, za co sama musiałabym ją przepraszać.

Linda

Nie wiem, czy moja relacja z synem poprawiła się, ale sądzę, że robię jakieś postępy w sprawie jego przyjaciół. To trzynastoletni bliźniacy, Nick i Justin, obaj bardzo bystrzy, ale nie do opanowania. Palą papierosy (a podejrzewam, że i coś więcej), robią sobie przejażdżki autostopem, a gdy kiedyś mieli szlaban, uciekli przez okno w swoim pokoju i pojechali do centrum handlowego.

Mojemu synowi pochlebia, że się nim zainteresowali, ale mnie to martwi. Jestem pewna, że syn jeździ z nimi autostopem, mimo że temu zaprzecza. Gdyby to ode mnie zależało, zabroniłabym mu spotykać się z tymi chłopakami po szkole. Ale mój mąż twierdzi, że to tylko pogorszy sprawę, bo syn i tak znajdzie sposób, żeby się z nimi spotkać, a nas będzie okłamywał.

Przez ostatni miesiąc przyjęliśmy więc strategię zapraszania bliźniaków na obiad w każdą sobotę. Sądzimy, że kiedy są w domu, mamy oko na całą trójkę i możemy ich podwieźć tam, gdzie będą chcieli. Przynajmniej tego jednego wieczoru mamy pewność, że nie stoją gdzieś na rogu z uniesionymi kciukami, czekając, aż ktoś nieznajomy weźmie ich do samochodu.

W każdym razie chcę powiedzieć tyle, że aż do tej pory nie udało nam się nawiązać rozmowy z żadnym z bliźniaków. Jednak po ostatnich zajęciach naprawdę zrobiliśmy postępy.

Bliźniacy wieszali psy na nauczycielu przedmiotów ścisłych i nazwali go głupim dupkiem. Normalnie wzięlibyśmy w obronę nauczyciela. Ale nie tym razem. Tym razem spróbowaliśmy potwierdzić uczucia chłopców wobec nauczyciela. Mój mąż powiedział:

— Widzę, że naprawdę nie lubicie tego nauczyciela.

A wtedy oni mówili dalej:

— Jest taki nudny. I ciągle na nas krzyczy bez powodu. A jak cię wyrwie do tablicy i nie znasz odpowiedzi, to miesza cię z błotem przy całej klasie.

Powiedziałam:

— Nick, założę się, że gdybyście obaj z Justinem byli nauczycielami, to nie krzyczelibyście na dzieciaki ani nie poniżali ich za to, że nie znają odpowiedzi.

Obaj odparli niemal jednocześnie:

— No pewnie.

Mój mąż dodał:

— I żaden z was nie byłby nudziarzem. Dzieciaki miałyby szczęście, gdybyście byli ich nauczycielami.

Spojrzeli na siebie i roześmiali się. Mój syn siedział z rozdziawioną buzią. Nie mógł uwierzyć, że jego „superowscy" koledzy prowadzą konwersację z „niesuperowskimi" rodzicami.

Karen

Wczoraj wieczorem razem ze Stacey przeglądałyśmy album ze starymi zdjęciami. Wskazałam na zdjęcie przedstawiające córkę na rowerku, kiedy miała jakieś sześć lat, i powiedziałam:

— Zobacz, jaka byłaś śliczna!

— Tak — stwierdziła — wtedy byłam.

— Co znaczy „wtedy"? — zapytałam.

Stacey odparła:

— Teraz nie wyglądam tak dobrze.

— Nie bądź niemądra — powiedziałam. — Dobrze wyglądasz.

— Nie, wcale nie. Jestem obleśna. Mam za krótkie włosy, za małe cycki i za wielki tyłek.

Zawsze mnie boli, kiedy tak o sobie mówi. Przypomina mi to własną niepewność, kiedy byłam w jej wieku. Moja matka zawsze spieszyła z radami, w jaki sposób powinnam coś ulepszyć: „Nie garb się... Wyprostuj ramiona... Zrób coś z włosami... Zrób sobie lekki makijaż. Wyglądasz jak półtora nieszczęścia!"

Kiedy wczoraj Stacey zaczęła analizować swój wygląd, w pierwszym odruchu chciałam ją pocieszyć:

— TWoja pupa jest zupełnie w porządku, włosy urosną, piersi też. A jeśli nie, to zawsze możesz nosić stanik z wkładkami.

Właśnie w taki sposób zawsze do niej mówiłam. Ale tym razem pomyślałam: *Okay, powiem o jej uczuciach.* Objęłam ją i powiedziałam:

— Zdaje się, że nie jesteś zadowolona ze swojego wyglą-

du...Wiesz, co bym chciała? Kiedy znowu staniesz przed lustrem, chciałabym, żebyś mogła zobaczyć to, co ja widzę.

Wzbudziłam jej zainteresowanie.

— A co widzisz?

Powiedziałam jej prawdę.

— Widzę dziewczynę, która jest piękna — i w środku, i na zewnątrz.

Powiedziała:

— Och, przecież jesteś moją matką — i wyszła z pokoju.

Chwilę później zobaczyłam, że robi pozy przed dużym lustrem na korytarzu. Trzymała ręce na biodrach i naprawdę uśmiechała się do swojego odbicia.

Michael

Pamiętacie, jak wspominałem o negatywnym stosunku mojego syna do szkoły? Dzień po naszych zajęciach zszedł rano na śniadanie w złym nastroju, jak zwykle. Kręcił się po kuchni i narzekał, że żyje w wiecznym stresie. Czekały go dwa poważne testy — z hiszpańskiego i z geometrii — i to jednego dnia.

Już miałem powiedzieć to, co zawsze mówię w takiej sytuacji:

— Gdybyś pracował i uczył się tak, jak należy, to nie musiałbyś się martwić sprawdzianami.

Jednak żona szturchnęła mnie i rzuciła wymowne spojrzenie, więc przypomniałem sobie o fantazjowaniu. Powiedziałem:

— Czy nie byłoby wspaniale, gdyby nagle podali w radiu komunikat: „Dzisiaj śnieżyca! Nadciąga silna burza. Wszystkie szkoły zamknięte!"

To go zaskoczyło. Nawet się uśmiechnął. Więc kułem żelazo dalej:

— Wiesz co? Najlepiej by było, gdyby każdego dnia, kiedy przypada sprawdzian, nadciągała śnieżyca.

Roześmiał się półgębkiem i odparł:

— Tak... Chciałbym!

Kiedy wychodził do szkoły, był już w lepszym humorze.

Steven

Ponad rok temu ożeniłem się po raz drugi, a Amy, moja czternastoletnia córka, od pierwszego dnia znielubiła moją nową żonę. Za każdym razem, kiedy zabieram Amy z domu jej matki na wspólny weekend ze mną i z Carol, powtarza się ta sama historia. Gdy tylko wsiądzie do samochodu, zaczyna krytykować Carol.

I bez względu na to, co mówię Amy, nie mogę do niej dotrzeć. Podkreślam, że bardzo niesprawiedliwie ocenia Carol, że nie daje jej szansy, że Carol bardzo się stara, aby się z nią zaprzyjaźnić. Ale im więcej mówię, tym bardziej ona próbuje udowodnić, że nie mam racji.

Dobrze, że w zeszłym tygodniu byłem na zajęciach, bo w ostatnią sobotę Amy znowu zaczęła swoją śpiewkę:

— Nie cierpię być u ciebie. Carol ciągle się kręci w pobliżu. Musiałeś się z nią żenić?

Nie mogłem stawić temu czoła i jednocześnie prowadzić, więc zaparkowałem samochód i zgasiłem silnik. Myślałem tylko: *Nie denerwuj się. Nie sprzeczaj się z nią. Nie próbuj nawet z nią dyskutować. Tym razem tylko słuchaj. Pozwól jej wszystko z siebie wyrzucić.* Powiedziałem więc:

— No dobrze, Amy, widzę, że dręczą cię różne uczucia. Czy jest coś jeszcze?

— Nie chcesz słuchać, co mam do powiedzenia. Nigdy nie słuchasz — odparła.

— Teraz słucham. Ponieważ słyszę, że jesteś bardzo rozgniewana i nieszczęśliwa.

No i zaczęło się. Popłynął potok narzekań.

— Ona nie jest taka słodka, jak myślisz... Ona tylko tak się zgrywa... Tylko tyją obchodzisz... Ona tylko udaje, że mnie lubi.

Ani razu nie wziąłem Carol w obronę i nie próbowałem przekonywać Amy, że nie ma racji. Powtarzałem tylko „och", „mhm" i słuchałem.

W końcu westchnęła i powiedziała:

— Eee tam, jaki to ma sens?

Odezwałem się:

— To ma sens. Muszę wiedzieć, co czujesz, bo to dla mnie ważne.

Spojrzała na mnie i zauważyłem, że ma łzy w oczach.

— Wiesz co? — powiedziałem. — Musimy się postarać, żeby spędzać w weekendy więcej czasu we dwoje — tylko ty i ja.

— A co z Carol? — zapytała. — Nie będzie zła?

— Carol zrozumie — odrzekłem.

Później wzięliśmy psa i poszliśmy z Amy na długi spacer do parku. Nie mogę oczywiście udowodnić żadnego związku, ale ten weekend był dla Carol, Amy i dla mnie najlepszym weekendem, jaki razem spędziliśmy.

Potwierdź uczucia nastoletniego dziecka

NASTOLATKA: O nie! Co ja zrobię? Powiedziałam Gordonom, że popilnuję ich dziecka w sobotę, a teraz zadzwoniła Lisa i zaprosiła mnie do siebie na nocleg!

RODZICE: Powiem ci, co powinnaś zrobić...

Zamiast lekceważyć uczucia dziecka i udzielać rady:

Pomóż zebrać myśli i nazwij uczucia:
„Wygląda na to, że ciągnie cię w dwie strony... Chcesz pójść do Lisy, ale nie chcesz też sprawić zawodu Gordonom".

Potwierdź uczucia słowem lub mruknięciem:
„Ojej!"

Daj w fantazji to$_t$ czego nie możesz dać w rzeczywistości:
„Ale byłoby wspaniale, gdybyś mogła się sklonować! Jedna mogłaby opiekować się dzieckiem, a druga pójść na nocleg do koleżanki".

Zaakceptuj uczucia, ale ukierunkuj postępowanie:
„Słyszę, że o wiele bardziej wolałabyś pójść do Lisy. Problem w tym, że dałaś słowo Gordonom. Liczą na ciebie".

2 Ciągle jeszcze „pilnujemy"

Z radością zaczynałam następne spotkanie. Pod koniec ostatnich zajęć Jim poprosił mnie na bok i powiedział, jak bardzo go frustruje to, że nie jest w stanie nakłonić swoich nastoletnich dzieci, aby zrobiły to, czego chce, wtedy kiedy chce. Przyznałam, że to istotnie trudne, i powiedziałam mu, że jeśli wytrzyma jeszcze tydzień, to omówimy ten temat bardzo dokładnie.

Kiedy wszyscy zajęli miejsca, napisałam na tablicy temat zajęć:

Metody nakłaniające do współpracy

— Zacznijmy od samego początku — powiedziałam. — Kiedy nasze dzieci były małe, większość czasu poświęcaliśmy na „pilnowanie". Pilnowaliśmy, czy umyły ręce, wyszczotkowały zęby, zjadły warzywa, poszły do łóżka o właściwej porze, czy pamiętają o tym, aby mówić proszę i dziękuję.

Pilnowaliśmy również, aby nie robiły pewnych rzeczy. Pilnowaliśmy, aby nie wybiegały na ulicę, nie wdrapywały się na stół, nie rzucały piaskiem, nie biły, nie pluły i nie gryzły.

Spodziewaliśmy się, że kiedy wejdą w wiek dojrzewania, opanują już większość tego materiału. Ale ku naszemu rozczarowaniu i poirytowaniu, ciągle jeszcze musimy zajmować się „pilnowaniem". Oczywiście, nasze nastolatki już nie gryzą ani nie wdrapują się na stół, ale większości z nich nadal trzeba przypominać, aby odrobiły lekcje, wywiązywały się z obowiązków, dobrze się odżywiały, regularnie kąpały, nie chodziły zbyt późno spać i wstawały o właściwej porze. Nadal też pilnujemy, aby pew-

nych rzeczy nie robiły. „Nie wycieraj buzi w rękaw", „Nie rzucaj ubrań na podłogę", „Nie blokuj telefonu", „Nie mów do mnie takim tonem!"

W każdym domu jest inaczej. Każdy z rodziców jest inny. Każdy nastolatek jest inny. O jakich rzeczach w ciągu całego dnia musicie przypominać swoim nastoletnim dzieciom, czego pilnować? Zacznijmy od rana.

Rodzice bez chwili wahania zaczęli mówić:

Pilnuję, aby z powrotem nie zasnął, kiedy budzik przestanie dzwonić.

Aby zjadł śniadanie.

Aby nie nosił tych samych rzeczy przez trzy dni z rzędu.

Aby nie przesiadywała godzinami w łazience, bo nikt inny nie może wejść.

Aby znowu nie uciekł mu autobus i aby nie spóźnił się na pierwszą lekcję.

Aby nie wszczynał kłótni z siostrą.

Aby nie zapomniał zabrać kluczy i pieniędzy na drugie śniadanie.

— A jak to wygląda po południu? — zapytałam. — Co znajduje się na liście spraw, których musicie dopilnować?

Zadzwoń do mnie do pracy, gdy tylko wrócisz do domu.

Wyprowadź psa.

Zacznij odrabiać lekcje.

Nie jedz byle czego.

Nie sprowadzaj żadnych przyjaciół przeciwnej płci, kiedy nie ma mnie w domu.

Pamiętaj, żeby poćwiczyć grę na pianinie (skrzypcach, saksofonie).

Kiedy wychodzisz z domu, mów mi, dokąd idziesz.

Nie dokuczaj siostrze.

— Przejdźmy do wieczoru — powiedziałam. — Jakie o tej porze macie polecenia i przypomnienia?

Rodzice zastanawiali się przez chwilę, po czym...

Nie zaszywaj się w swoim pokoju. Posiedź trochę z rodziną.

Nie stukaj palcami po stole.

Nie garb się na krześle.

Nie gadaj cały wieczór przez telefon. Dokończ zadanie domowe.

Nie przesiaduj cały wieczór w internecie. Dokończ zadanie domowe.

Chociaż raz powiedz „dobrze", kiedy cię o coś proszę.

Chociaż raz odpowiedz mi, kiedy pytam, co się stało.

Nie zużyj całej ciepłej wody, kiedy będziesz brać prysznic.

Pamiętaj, żeby nałożyć aparat na zęby, zanim pójdziesz spać.

Nie siedź do późna. Rano będziesz zmęczony.

— Jestem zmęczona od samego słuchania tej listy — skomentowała Laura. — Nic dziwnego, że pod koniec dnia czuję się taka wyczerpana.

— I nie ma chwili wytchnienia — dodała kobieta o imieniu Gail. — Cały czas pilnuję swoich chłopców — poganiam, popędzam, żeby zrobili to czy tamto. A od czasu mojego rozwodu jest jeszcze gorzej. Czasami czuję się jak musztrujący sierżant.

— Ja to widzę inaczej — powiedział Michael. — Myślę, że jesteś odpowiedzialną matką. Wykonujesz swoje zadanie, robisz to, co należy do rodziców.

— Więc dlaczego — zapytała Gail ze smutkiem — moje dzieci nie robią tego, co do nich należy?

— Moja córka uważa, że tym, co do niej należy — powiedziała Laura — jest dawanie matce w kość. Kłóci się ze mną o każdy najmniejszy drobiazg. Mówię na przykład: „Przynieś, proszę, brudne naczynia ze swojego pokoju", a ona na to: „Przestań mnie wkurzać. Ciągle się mnie czepiasz".

Przez klasę przebiegł szmer zrozumienia.

— Jak widać — włączyłam się — w wypadku nastolatków nawet najprostsza, najbardziej zwyczajna prośba może wywołać małą kłótnię albo wielką awanturę. Aby lepiej zrozumieć punkt widzenia naszych dzieci, postawmy się na chwilę w ich sytuacji. Zobaczmy, jak zareagujemy na typowe metody, które stosujemy wobec nastolatków, aby ich nakłonić do zrobienia tego, co chcemy. Umówmy się, że ja odegram waszą matkę. Gdy będziecie mnie słuchać waszym „dorosłym uchem", podajcie, proszę, pierwszą, nieocenzurowaną i emocjonalną odpowiedź.

Przedstawiam dalej różne podejścia, które zastosowałam, oraz reakcje „moich dzieci":

Obwinianie i oskarżanie: „Znowu to samo! Nalałeś oliwy na patelnię, podkręciłeś największy płomień i wyszedłeś z kuchni. Co jest z tobą? Mogłeś wywołać pożar".

Przestań na mnie krzyczeć.
Wyszedłem tylko na chwilkę.
Musiałem pójść do łazienki.

Przezywanie: „Jak mogłeś zapomnieć o zapięciu na kłódkę nowego roweru? To było bardzo głupie. Nic dziwnego, że go ukradli. Nie do wiary, że jesteś taki nieodpowiedzialny!"

Jestem głupi.
Jestem nieodpowiedzialny.
Nic nie potrafię zrobić dobrze.

Groźby: „Jeśli uważasz, że wywiązywanie się z obowiązków nie jest taką ważną sprawą, to ja uważam, że płacenie ci kieszonkowego też nie jest taką ważną sprawą".

Suka.
Nienawidzę cię.
Będę szczęśliwa, kiedy wyprowadzę się z tego domu.

Rozkazy: „Chcę, żebyś wyłączyła telewizor i zabrała się do lekcji. Przestań zwlekać. Do roboty!"

Nie chcę ich teraz robić.
Przestań mnie wkurzać.
Zrobię lekcje, kiedy będę chciała.

Kazania i morały: „Musimy o czymś porozmawiać. Chodzi o twoje bekanie przy stole. Może ci się to wydaje dowcipne, ale tak naprawdę, to źle świadczy o twoich manierach. I czy nam się to podoba, czy nie, ludzie oceniają nas na podstawie naszych manier. Więc jeśli musisz beknąć, to chociaż przykryj usta serwetką i powiedz: Przepraszam".

Co *powiedziałaś? Wyłączyłem się.*
Chce mi się beknąć.

To takie płytkie. Może maniery są ważne dla ciebie, ale dla mnie nic nie znaczą.

Ostrzeżenia: „Ostrzegam cię. Jeśli zaczniesz się zadawać z tą paczką, to naprawdę narobisz sobie kłopotów".

Nie wiesz wszystkiego o moich kolegach.
A co takiego wspaniałego jest w twoich znajomych?
Nie obchodzi mnie, co mówisz. Wiem, co robię.

Męczeństwo: „Proszę cię, żebyś zrobiła dla mnie jedną drobną rzecz i nawet to jest dla ciebie za dużo. Nie rozumiem tego. Tak ciężko pracuję, żeby niczego ci nie brakowało, a ty mi tak dziękujesz".

No dobra. Jestem paskudnym dzieciakiem.
To twoja wina, że taka jestem. Rozpieściłaś mnie.
Mam poczucie winy.

Porównywanie: „Nic dziwnego, że wszystkie telefony są do twojej siostry. Może gdybyś starał się być bardziej sympatyczny i miły w obejściu, tak jak ona, to też byś był lubiany".

Ona się zgrywa.
Nienawidzę mojej siostry.
Zawsze lubiłaś ją bardziej ode mnie.

Sarkazm: „Więc masz zamiar iść prosto z treningu koszykówki na zabawę i nie wziąć prysznicu. No tak, będziesz wspaniale pachniał. Dziewczyny ustawią się w kolejce, żeby znaleźć się blisko ciebie".

Ha, ha, myślisz, że jesteś taka dowcipna.
Sama najlepiej nie pachniesz.
Nie możesz powiedzieć prosto z mostu, o co ci chodzi?

Wieszczenie: „Potrafisz tylko zrzucać winę za swoje problemy na innych ludzi. Nigdy nie poczuwasz się do odpowiedzialności. Gwarantuję ci, że jeśli dalej tak będzie, to twoje problemy

staną się jeszcze większe i będziesz mógł obwiniać tylko siebie".

Chyba jestem nieudacznikiem.
Jestem beznadziejny.
Jestem przegrany.

— Dosyć! Mam napad poczucia winy! — zawołała Laura. — W podobny sposób przemawiam do córki. Ale teraz, kiedy słucham tego z pozycji dziecka, nienawidzę tych słów! Nabrałam przez nie bardzo złej opinii o sobie.

Jim wydawał się przygnębiony.

— O czym pan myśli? — zapytałam go.

— Myślę, że to wszystko, co pani przedstawiła, brzmi znajomo, i to mnie boli. Jak wspomniałem w zeszłym tygodniu, mój ojciec poniżał mnie przy każdej okazji. Staram się inaczej postępować ze swoimi dziećmi, ale czasami słyszę, jak z moich ust płyną jego słowa.

— Wiem! Czasami czuję się tak, jakbym zamieniała się we własną matkę — dodała Karen. — A przyrzekałam sobie, że nigdy nie będę taka jak ona.

— No dobrze. To wiemy już, czego nie mówić! — zawołała Gail. — Kiedy dojdziemy do tego, co należy powiedzieć?

— Za chwilę — odparłam, podnosząc do góry ilustracje, które przygotowałam. — Ale zanim to rozdam, proszę, abyście pamiętali, że żadna z tych metod porozumiewania się, które za chwilę zobaczycie, nie sprawdza się przez cały czas. Nie ma czarodziejskich słów, które można zastosować w każdej sytuacji wobec każdego nastolatka. Dlatego tak ważne jest, aby zaznajomić się z rozmaitymi metodami. Jednak kiedy przejrzycie te rysunki, zauważycie, że podstawową zasadą, która ma zastosowanie we wszystkich przykładach, jest szacunek. To nasza postawa pełna szacunku i język pełen szacunku pozwala nastolatkom usłyszeć, co mówimy, i współpracować.

ZAMIAST WYDAWAĆ ROZKAZY..

Rozkazy często wywołujg poczucie żalu i opór.

OPISZ PROBLEM.

Opisując problem, zapraszamy nastolatki do wzięcia udziału w jego rozwiązywaniu.

ZAMIAST ATAKOWAĆ NASTOLATKA.

Kiedy ogarnia nas złość, czasem krzyczymy na nasze dzieci lub poniżamy je. Rezultat? Albo zamykają się w sobie, albo przechodzą do kontrataku.

OPISZ, CO CZUJESZ.

Kiedy opisujemy, co czujemy, dzieciom łatwiej jest nas wysłuchać i zareagować w pomocny sposób.

ZAMIAST OBWINIAĆ...

Kiedy rzucamy oskarżenia, nastolatki zwykle zaczynają się bronić.

UDZIEL INFORMACJI.

Udzielajgo dzieciom informacji w prosty i pełen szacunku sposób, zwiększasz prawdopodobieństwo, że wezmq na siebie odpowiedzialność za to, co trzeba zrobić.

ZAMIAST GROZIĆ I ROZKAZYWAĆ.

Wiele nastolatków reaguje na groźby przekorą lub ponurą uległością.

ZAPROPONUJ WYBÓR.

Mamy większq szansę na nakłonienie ich do współpracy, jeśli zaproponujemy wybór, który odpowiada naszym oraz ich potrzebom.

ZAMIAST DŁUGICH KAZAŃ.

Nastolatki wyłączają się, słysząc długie kazanie.

POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM.

Krótkie przypomnienie przykuwa uwagę i pozwala łatwiej nakłonić dziecko do współpracy.

ZAMIAST WYTYKAĆ TO, CO JEST ZŁE...

Nastolatki wyłączają się, słysząc krytyczne uwagi.

OKREŚL SWOJE WARTOŚCI I/LUB OCZEKIWANIA.

Kiedy rodzice mówią, czego oczekują, w sposób jednoznaczny i pełen szacunku, istnieje większa szansa, że nastolatki ich wysłuchają i postarają się sprostać tym oczekiwaniom.

ZAMIAST PEŁNYCH ZŁOŚCI NAPOMNIEŃ.

Nastolatki bywają szczególnie wrażliwe na dezaprobatę rodziców.

RÓB ZASKAKUJĄCE RZECZY.

Zastępujgc krytykę humorem, zmieniamy nastrój i zachęcamy wszystkich do udziału w zabawie.

ZAMIAST ZRZĘDZIĆ..

Niektóre nastolatki nie reagują na rozsgdne przypomnienie.

WYRAŹ TO NA PIŚMIE.

Słowo pisane może często zdziałać to, czego nie załatwi mówienie.

Kiedy rodzice przerzucali kartki i studiowali rysunki, po sali krążyły komentarze:

— To się nadaje nie tylko dla nastolatków. Nie miałabym nic przeciwko temu, żeby mój mąż tak do mnie mówił.

— Do ciebie?

— Tak, do mnie. Chodzi o to, że to by prawdopodobnie pomogło wielu małżeństwom.

— Założę się, że niektórzy ludzie popatrzyliby na te przykłady i powiedzieli: „Nie ma w tym nic nowego. To po prostu zdrowy rozsądek".

— Ale to nie tylko zdrowy rozsądek. Gdyby tak było, nie przyszlibyśmy tu dzisiaj.

— Nigdy tego wszystkiego nie spamiętam. Przykleję te rysunki na wewnętrznej stronie drzwi do szafy.

Ojciec, który dołączył do nas na drugich zajęciach i który dotąd nie zabierał głosu, podniósł teraz rękę.

— Cześć, jestem Tony, i wiem, że powinienem siedzieć cicho, bo nie byłem na poprzednich zajęciach. Ale moim zdaniem te przykłady pokazują tylko, jak sobie radzić z normalnymi, codziennymi drobiazgami — takimi jak brudny plecak, podarta bluzka, złe maniery przy stole. Przyszedłem tu dzisiaj, bo sądziłem, że dowiem się, jak sobie poradzić z tym, co robią nastolatki, a co jest wieczną zgryzotą dla rodziców — z paleniem, piciem alkoholu, uprawianiem seksu, braniem narkotyków.

— To są dzisiaj nasze największe zmartwienia — zgodziłam się. — Ale od tego, w jaki sposób poradzimy sobie z „normalnymi, codziennymi drobiazgami", zależy też nasze postępowanie w wypadku „dużych spraw". To, jak sobie poradzimy z brudnym plecakiem czy podartą bluzką lub złymi manierami przy stole, może albo poprawić, albo pogorszyć nasze kontakty z dzieckiem. To, w jaki sposób zareagujemy na wzloty i upadki naszych dzieci, może spowodować, że oddalą się od nas albo do nas zbliżą. Nasza reakcja na to, co zrobiły bądź czego nie zrobiły, może albo wywołać żal albo pobudzić zaufanie i wzmocnić ich więź z nami. A czasami jedynie ta więź gwarantuje naszym nastoletnim dzieciom bezpieczeństwo. Kiedy staną przed pokusami, wejdą w konflikty, poczują się zagubione, będą wiedziały, kto może wskazać kierunek. Kiedy będą ich kusić szkodliwe przekazy popkultury, to usłyszą także inny głos w swojej głowie — wasz głos — przypo-

minający o waszych wartościach, waszej miłości i waszej wierze we własne dzieci.

Po długim milczeniu odezwał się Tony:

— Czy to koniec spotkania?

Zerknęłam na zegarek.

— Prawie — odparłam.

— To dobrze — powiedział, wymachując swoimi kartkami. — Bo zamierzam wypróbować niektóre rzeczy jeszcze dziś wieczorem i chcę wrócić do domu, zanim dzieci pójdą spać.

Relacje

W przedstawionych dalej relacjach rodziców zobaczycie, w jaki sposób zastosowali oni nowe umiejętności samodzielnie lub ze współmałżonkiem, a czasami w sytuacjach, które wykraczały poza „normalne, codzienne drobiazgi".

Gail

Te ostatnie zajęcia były dla mnie jakby na zamówienie. Od niedawna jestem rozwiedziona, właśnie zaczęłam pracować na cały etat i rozpaczliwie potrzebuję teraz współpracy ze strony dzieci. Moi dwaj synowie mają po kilkanaście lat, ale nigdy nie garnęli się specjalnie do pomocy — wiem, że to moja wina, ponieważ nie cierpię zrzędzić, więc zawsze kończy się tak, że robię wszystko sama.

W sobotę rano porozmawiałam z nimi spokojnie i wytłumaczyłam, że absolutnie nie jestem w stanie podołać nowej pracy i jeszcze robić to wszystko, co robiłam do tej pory. Powiedziałam im, że potrzebuję ich pomocy i że musimy zabrać się razem do roboty jako rodzina. Potem wyliczyłam wszystkie domowe zajęcia, które są do zrobienia, i poprosiłam każdego z nich, żeby wybrał trzy zadania, za które chce być odpowiedzialny. Tylko trzy. Pod koniec każdego tygodnia mogą nawet zamieniać się obowiązkami.

Pierwsza reakcja była typowa. Głośne narzekanie na to, ile pracy mają w szkole i że „nigdy nie mają na nic czasu". W końcu jednak każdy z nich wybrał z mojej listy trzy zadania. Przyczepiłam listę do lodówki i powiedziałam im, jak wielką ulgę sprawia

mi świadomość, że kiedy wrócę z pracy do domu, pranie będzie zrobione, naczynia wyładowane ze zmywarki, a stół uprzątnięty i nakryty do obiadu.

No cóż, nie wygląda to dokładnie tak, jak opisałam. Ale od czasu do czasu wywiązują się z niektórych obowiązków. A jeśli tego nie robią, wskazuję tylko na listę i zabierają się do pracy.

Gdybym tylko wiedziała to parę lat temu...

Laura

Moja córka wynalazła nowy sposób, by dać mi do zrozumienia, że zrobiłam coś, co jej się „nie podoba". Funduje mi ciche dni. Jeśli śmiem zapytać, co się stało, wzrusza ramionami i gapi się w sufit, co doprowadza mnie do szału.

Ale po spotkaniu w zeszłym tygodniu byłam cała naładowana — zdecydowanie chciałam wypróbować coś nowego. Kiedy wróciłam, siedziała przy stole w kuchni i zajadała kanapkę. Przysunęłam sobie krzesło i powiedziałam:

— Kelly, nie podoba mi się to, co się dzieje między nami.

Założyła ręce i odwróciła wzrok. To mnie nie powstrzymało. Powiedziałam:

— Robię coś, co cię wkurza; przestajesz się do mnie odzywać, co z kolei mnie wkurza; kończy się na tym, że na ciebie krzyczę, co wkurza cię jeszcze bardziej. Doszłam więc do wniosku, Kelly, że musisz mi mówić prosto z mostu, co cię denerwuje.

Wzruszyła ramionami i znowu odwróciła wzrok. Nie miała zamiaru niczego mi ułatwiać.

— A jeśli to za trudne — dodałam — to przynajmniej daj mi jakiś sygnał, jakiś znak. Nieważne, co to będzie. Zastukaj w stół, pomachaj rolką ręczników papierowych, połóż sobie na głowę kawałek papieru toaletowego. Co ci przyjdzie do głowy.

— Och, mamo, nie wygłupiaj się — odparła i wyszła z pokoju.

Pomyślałam, *rzeczywiście się wygłupiam*, ale kilka minut później weszła z powrotem do kuchni z rozbawionym wyrazem twarzy, a na włosach miała coś białego. Powiedziałam:

— Co ty masz na... ach tak... papier toaletowy.

Obie zaczęłyśmy się śmiać. I po raz pierwszy od bardzo dawna rozmawiałyśmy ze sobą.

Wczoraj wieczorem moja piętnastoletnia córka oznajmiła, że chce sobie przekłuć nozdrza i włożyć kolczyk.

Wpadłam we wściekłość. Zaczęłam na nią krzyczeć:

— Postradałaś rozum? Bóg dał ci piękny nos! Dlaczego chcesz robić w nim dziurę? Dlaczego chcesz się okaleczyć? To najgłupszy pomysł, o jakim słyszałam!

Potem ona zaczęła krzyczeć na mnie:

— Chcę tylko mieć maleńki kolczyk w nosie! Powinnaś zobaczyć, co inni noszą. Kim ma wkręcany kolczyk na języku, a Briana ma kolczyk na brwi, a Ashley ma nawet nad pępkiem!

— One też są głupie — oznajmiłam.

— Nie da się z tobą rozmawiać. Nic nie rozumiesz! — krzyknęła i wypadła z pokoju.

Stałam i myślałam: *I to ma być matka, która chodzi na zajęcia o porozumiewaniu się. Cudownie!* Ale nie miałam zamiaru się poddawać. Musiałam po prostu znaleźć lepszy sposób, żeby do niej dotrzeć.

Poszperałam więc w Internecie, żeby sprawdzić, co można tam znaleźć o przekłuwaniu ciała. Okazało się, że w wypadku osób poniżej osiemnastego roku życia przekłuwanie ciała, wykonywanie piętna oraz tatuaży jest w moim hrabstwie dozwolone tylko za pisemną, notarialnie potwierdzoną zgodą jednego z rodziców lub opiekuna. Jedyny wyjątek dotyczył przekłuwania uszu. Znalazłam też obszerny materiał o wszelkich chorobach, których można się nabawić z powodu brudnych narzędzi czy niehigienicznych warunków — opryszczka, tężec, infekcje wirusowe, czyraki...

Kiedy córka wyszła w końcu ze swojego pokoju, powiedziałam jej, że bardzo ją przepraszam za to, co powiedziałam o niej i jej koleżankach, ale znalazłam w Internecie informacje, z którymi moim zdaniem powinna się zapoznać. Wskazałam na ekran.

Spojrzała i powiedziała:

— Żadna z osób, które znam, nie zachorowała. Chcę zaryzykować.

— Problem w tym, że ja nie chcę zaryzykować. TVoje zdrowie jest dla mnie bardzo ważne.

— W porządku — odparła. — Więc pójdę do normalnego lekarza i poproszę go, żeby to zrobił. *Ty* musisz tylko dać mi pozwolenie na piśmie.

— Nie mogę się na to zgodzić — oznajmiłam. — Nadal mam te same zastrzeżenia. Poza tym znam siebie. Nie zniosłabym widoku córki paradującej po domu z kolczykiem wiszącym w nosie. A nie chcę się smucić za każdym razem, kiedy na ciebie spojrzę. Kiedy skończysz osiemnaście lat, a to nadal będzie dla ciebie ważne, możesz sama zadecydować, czy chcesz to zrobić, czy nie.

Oczywiście, nie była zachwycona moją decyzją, ale zdaje się, że ją zaakceptowała. Przynajmniej na razie.

Torty

Mój czternastolatek, Paul, chodzi po domu, jakby przebywał w innym wymiarze. Kiedy proszę go, żeby coś zrobił, odpowiada:

— Jasne, tato — i na tym się kończy. Jednym uchem wpada, a drugim wypada.

W ostatni weekend zrobiłem więc „coś nieoczekiwanego". Dwukrotnie.

Pierwszy raz: Powiedziałem głośno, naśladując głos hrabiego Drakuli:

— Chcę, żebyś wyniósł śmieci. — Spojrzał na mnie i zamrugał. — I nie każ mi czekać — dodałem. — Bo będę zły.

Roześmiał się i odparł takim samym głosem:

— No to lepiej to zrobię.

Drugi raz: Zauważyłem, że na podłodze w jego pokoju stoi miseczka z resztkami płatków śniadaniowych. Wskazałem na to i powiedziałem normalnym głosem:

— Paul, wiesz, co to jest?

— Taa... Miska — odparł.

— O nie. To zaproszenie na przyjęcie.

— Co?

— Zaproszenie dla wszystkich karaluchów z sąsiedztwa na przyjęcie do pokoju Paula.

Wyszczerzył zęby.

— Okay, tato, dotarło do mnie — i naprawdę zabrał miskę z podłogi i odniósł do kuchni.

Wiem, że „zabawa" nie zawsze działa. Ale cieszę się, że czasem tak.

Moja córka zaszokowała mnie w tym tygodniu pewnym pomysłem. Powiedziała:

— Tatusiu, chciałabym cię o coś zapytać, ale nie chcę, żebyś od razu panikował i mówił nie. Tylko mnie wysłuchaj.

— Słucham — odparłem.

— Na imprezie z okazji moich szesnastych urodzin chciałabym podać wino. Zanim się zdenerwujesz, to muszę ci powiedzieć, że dużo moich koleżanek i kolegów podaje wino na przyjęciach urodzinowych. Dzięki temu ten wieczór jest specjalny.

Widocznie miałem dezaprobatę wypisaną na twarzy, ponieważ zaostrzyła kampanię:

— No dobrze, może nie wino, ale jeśli nie będę mogła podać nawet piwa, nikt nie będzie chciał przyjść. Tak naprawdę to nawet nie muszę go sama kupować, ale gdyby moi przyjaciele przynieśli piwo, to nic by się nie stało. No, tato. To nic takiego. Nikt się nie upije. Obiecuję. Po prostu chcemy się dobrze bawić.

Już miałem wypowiedzieć zdecydowane „nie", ale zamiast tego stwierdziłem:

— Jenny, widzę, że to dla ciebie ważne. Muszę to przemyśleć.

Kiedy powiedziałem żonie, o co prosiła Jenny, zajrzała zaraz do notatek z ostatnich zajęć i wskazała punkt „wyraź to na piśmie". Powiedziała:

— Jeśli to napiszesz, to przeczyta. Jeśli to powiesz, będzie się z tobą kłóciła.

Napisałem więc taki list:

Kochana Jenny,

Mama i ja rozważyliśmy Twoją prośbę, by podać wino na Twoim przyjęciu urodzinowym. Nie możemy powiedzieć „tak" z następujących powodów:

1. *W naszym stanie podawanie alkoholu osobom poniżej 21 roku życia jest zabronione.*
2. *Gdybyśmy zlekceważyli prawo, a jakiś Twój gość miałby wypadek samochodowy w drodze do domu, to wtedy my, jako Twoi rodzice, bylibyśmy odpowiedzialni przed prawem. A co ważniejsze, czulibyśmy się moralnie odpowiedzialni.*
3. *Gdybyśmy z kolei przymknęli oko i pozwolili Twoim*

gościom przynieść własne piwo, to byłoby tak, jakbyśmy powiedzieli: „To nic takiego, dzieci, że łamiecie prawo, dopóki my, rodzice, udajemy, że nie wiemy, co się dzieje". To byłoby nieuczciwe i obłudne.

Twoje szesnaste urodziny to kamień milowy. Porozmawiajmy o tym, jak możemy uświetnić tę okazję w sposób, który będzie bezpieczny, zgodny z prawem i dostarczy wszystkim dobrej zabawy.

Kochający Tata

Wsunąłem list pod drzwi jej pokoju. Nigdy o nim nie wspomniała, ale jeszcze tego samego dnia, po kilku rozmowach telefonicznych z przyjaciółmi, przyszła do nas z kilkoma propozycjami, które „mogłyby zrekompensować to, że nie będzie »prawdziwych« drinków" — parodysta Elvisa, przyjęcie karaoke albo ktoś, kto stawia horoskopy.

Wszystko jest nadal w fazie dyskusji. Ale jedno wiemy z żoną na pewno: cokolwiek postanowi, mamy zamiar kręcić się w pobliżu tej nocy. Słyszeliśmy, że czasami goście wychodzą z przyjęcia, wypijają kilka drinków ukrytych w samochodzie i wracają uśmiechnięci, z minami niewiniątek. Słyszeliśmy również o dzieciakach, które przychodzą na imprezę z własną wodą w butelce, tylko że ta „woda" to w rzeczywistości wódka albo dżin. O nie, nie będziemy się narzucać. Postaramy się zachowywać dyskretnie. Ale będziemy mieć oczy szeroko otwarte.

Linda

Pamiętacie, jak powiedziałam, że przykleję rysunki na wewnętrznej stronie drzwi mojej szafy? Tak właśnie zrobiłam. I to była wielka pomoc. Gdy tylko miałam ochotę krzyknąć w tym tygodniu na dzieci, powstrzymywałam się, szłam do sypialni, otwierałam szafę, patrzyłam na rysunki i mimo że moja sytuacja była inna, przychodził mi do głowy lepszy sposób na poradzenie sobie z nią.

W ostatni piątek mój syn był spóźniony do szkoły, co oznaczało, że ja spóźnię się do pracy. I straciłam panowanie:

— Masz trzynaście lat i żadnego poczucia czasu. Dlaczego cią-

gle mi to robisz? Kupiłam ci nowy zegarek. Czy go nosisz? Nie. I nie waż się odchodzić, kiedy do ciebie mówię!

Zatrzymał się, popatrzył na mnie i powiedział:

— Mamo, idź przeczytać to, co masz na drzwiach!

Aby zachęcić nastolatka do współpracy

Zamiast rozkazywać („Ścisz tę muzykę! I to zaraz!!!") można:

Opisać problem: „Nie mogę myśleć ani rozmawiać, kiedy ryczy muzyka".

Opisać, co czujesz: „Uszy mnie bolą od tego hałasu".

Udzielić informacji: „Częste narażenie na głośne dźwięki może uszkodzić słuch".

Zaproponować wybór: „Co wolisz zrobić — ściszyć muzykę całkowicie, czy przyciszyć tylko trochę i zamknąć drzwi?"

Powiedzieć krótko: „Za głośno!"

Określić swoje wartości i/lub oczekiwania: „Wszyscy musimy się dostosować do tego, jaką tolerancję wobec głośnej muzyki mają inne osoby".

Zrobić coś nieoczekiwanego: Zakryj uszy dłońmi, wykonaj gest ściszania dźwięku, złóż dłonie i wykonaj gest wdzięczności.

Wyrazić to na piśmie: Taka głośna muzyka jest dobra na koncercie, ale gdy jesteśmy tylko ty i ja, to jest to o wiele, o wiele ZA GŁOŚNO!!!

3
Karać czy nie karać

Nasze trzecie zajęcia jeszcze się nie rozpoczęły. Ludzie stali w małych grupkach, całkowicie zajęci rozmową. Do moich uszu docierały skrawki zdań.

— Po tym, co zrobiła, będzie miała szlaban przez cały miesiąc!

— Więc powiedziałem sobie: koniec z miłym facetem. Byłem za miękki dla tego dzieciaka. Tym razem mam zamiar go ukarać.

No dobrze, pomyślałam, *nie rozmawialiśmy jeszcze o karach, ale wydaje się, że niektórzy tylko na to czekają.*

— Laura, Michael — powiedziałam. — Czy nie zechcielibyście powiedzieć nam wszystkim, co takiego w zachowaniu dzieci aż tak was rozzłościło?

— Byłam nie tylko rozzłoszczona — wyrzuciła z siebie Laura. — Zamartwiałam się na śmierć! Kelly miała być o szóstej na przyjęciu urodzinowym u swojej przyjaciółki Jill. O siódmej zadzwoniła do mnie matka Jill. „Gdzie jest Kelly? Wiedziała, że mamy być w kręgielni o siódmej trzydzieści. Miała to na zaproszeniu. Stoimy tu wszyscy ubrani do wyjścia i czekamy na nią".

Serce zaczęło mi walić. Powiedziałam: „Nie rozumiem. Wyszła dużo przed czasem. Już dawno powinna u was być".

„Jestem pewna, że nie ma powodu do obaw. Mam nadzieję, że za chwilę tu będzie" — powiedziała matka Jill i rozłączyła się.

Zmusiłam się do tego, żeby poczekać piętnaście minut, po czym zadzwoniłam ponownie. Telefon odebrała Jill. „Nie, Kelly jeszcze nie ma. A jeszcze dzisiaj w szkole przypominałam jej, żeby się nie spóźniła".

Teraz to już ogarnęła mnie panika. Przez głowę przelatywały mi okropne myśli. Po dwudziestu minutach tego koszmaru zadzwonił telefon. To była matka Jill. „Pomyślałam sobie, że na

pewno chciałaby pani wiedzieć, że Kelly wreszcie dotarła. Okazuje się, że po drodze spotkała jakiegoś kolegę i była tak zajęta rozmową z nim, że zapomniała, że na nią czekamy. Mam nadzieję, że nie przepadła nam rezerwacja w kręgielni".

Przeprosiłam za córkę i podziękowałam matce Jill za telefon. Ale kiedy Kelly wróciła do domu, naskoczyłam na nią: „Czy nie rozumiesz, na co mnie naraziłaś? Jak mogłaś być taka nierozważna? Taka nieodpowiedzialna? Nigdy nie myślisz o innych, tylko o sobie. To były urodziny Jill. Ale czy ciebie obchodzi przyjaciółka? Nie! Obchodzą cię tylko chłopcy i zabawa. No to przyjmij do wiadomości, że zabawa się skończyła. Masz szlaban do końca miesiąca! I nie myśl, że zmienię zdanie, bo nie zmienię".

Tak jej wtedy powiedziałam. Ale teraz już nie wiem... Może byłam dla niej zbyt surowa.

— Wydaje mi się — wtrącił Michael — że Kelly dostała dokładnie to, na co zasłużyła. Tak samo jak mój syn.

Wszyscy skierowali na niego wzrok.

— Co się stało? — zapytał ktoś. — Co zrobił?

— Chodzi raczej o to, czego nie robi — odpowiedział Michael. — A mianowicie nie odrabia lekcji. Odkąd Jeff zapisał się do drużyny piłkarskiej, obchodzi go tylko piłka nożna. Codziennie ma trening i wraca późno do domu, znika po obiedzie w swoim pokoju, a kiedy pytam, czy odrabia na bieżąco lekcje, odpowiada: „Nic się nie martw, tato. Daję radę!"

Kiedy w niedzielę Jeff wyszedł, poszedłem do jego pokoju i zauważyłem jakiś list na podłodze koło drzwi. Podniosłem go i zobaczyłem, że był zaadresowany do mnie. Był otwarty i nosił datę sprzed tygodnia. Wiecie co? To było upomnienie od nauczyciela matematyki. Przez ostatnie dwa tygodnie Jeff nie odrobił żadnego — *ani jednego* — zadania domowego. Kiedy to zobaczyłem, krew mnie zalała.

Dopadłem go, gdy tylko przekroczył próg. Podniosłem w górę list i powiedziałem: „Okłamałeś mnie, że dajesz radę z lekcjami. Otworzyłeś korespondencję przeznaczoną dla mnie. I wcale mi nie pokazałeś tego upomnienia. Mam ci teraz coś do powiedzenia. Do końca semestru możesz zapomnieć o piłce nożnej. Jutro dzwonię do trenera".

Syn zawołał: „Tato, nie możesz mi tego zrobić!"

Ja na to: „Nie robię ci krzywdy, Jeff. Sam ją sobie zrobiłeś. Koniec dyskusji".

— Czy rzeczywiście nie było dyskusji? — zapytała Laura.

— Jeff próbuje mnie złamać. Przez cały tydzień mnie urabiał, żebym zmienił zdanie. Poparła go moja żona — Michael spojrzał na nią znacząco. — Myśli, że jestem zbyt surowy.

— A jak pan myśli? — zapytałam Michaela.

— Myślę, że teraz Jeff wie, że nie żartuję.

— Tak — wtrącił Tony. — Czasami kara jest jedynym sposobem, żeby wpłynąć na dziecko — żeby nauczyć je odpowiedzialności.

— Zastanawiam się — zwróciłam się do wszystkich rodziców — czy kara rzeczywiście sprawia, że dziecko staje się bardziej odpowiedzialne? Zastanówcie się chwilę i wróćcie myślami do własnych doświadczeń z okresu dorastania.

Pierwsza zabrała głos Karen:

— Kara sprawiała, że byłam mniej odpowiedzialna. Kiedy miałam trzynaście lat, matka przyłapała mnie z papierosem i zakazała mi używać telefonu. Paliłam potem jeszcze więcej. Tylko że robiłam to na podwórku za domem, gdzie nikt mnie nie widział. Potem wchodziłam do domu, szczotkowałam zęby i z uśmiechem mówiłam: „Cześć, mamo". Uchodziło mi to płazem przez wiele lat. Niestety, nadal palę.

— Nie wiem — powiedział Tony. — Według mnie jest czas i miejsce na karę. Weźmy na przykład mnie. Byłem złym dzieciakiem. Gang, z którym się zadawałem, ciągle miał jakieś kłopoty. Byliśmy dziką bandą. Jeden z chłopaków skończył w więzieniu. Daję słowo, że gdyby ojciec mnie nie karał za pewne rzeczy, które zrobiłem, to nie wiem, gdzie bym dzisiaj był.

— A ja nie wiem, gdzie bym dzisiaj była — odezwała się Joan — gdybym nie chodziła na terapię, która pomogła mi przezwyciężyć skutki wszystkich kar, które mi wymierzano.

Tony wydawał się zdumiony jej słowami.

— Nie rozumiem — powiedział.

— Zarówno moja matka, jak i ojciec — wyjaśniała Joan — wierzyli, że jeśli ich dziecko zrobiło coś złego i nie zostało ukarane, to znaczy, że nie są odpowiedzialnymi rodzicami. I zawsze mi mówili, że karzą mnie dla mojego dobra. Ale to nie było dla mnie dobre. Stałam się złą, przygnębioną nastolatką, której brak było pewności siebie. I nie miałam z kim porozmawiać w domu. Czułam się bardzo samotna.

Westchnęłam. Ci ludzie opisali przed chwilą dobrze znane negatywne skutki wymierzania kar. Tak, niektóre dzieci wskutek

karania czują takie zniechęcenie i bezsilność, że zaczynają tracić wiarę w siebie.

A z kolei inne dzieci, tak jak Tony, dochodzą do wniosku, że naprawdę są „złe" i muszą być ukarane, aby stały się „dobre".

A jeszcze inne, jak Karen, hodują w sobie taką złość i żal, że kontynuują swoje zachowanie, ale obmyślają sposoby, jak nie dać się złapać. Nie stają się wcale bardziej uczciwe, ale bardziej ostrożne, skryte, przebiegłe.

Mimo to karanie jest szeroko akceptowane jako ulubiona metoda dyscyplinująca. W istocie wielu rodziców uważa, że dyscyplina i karanie to jedno i to samo. Jak miałam im przekazać swoje przekonanie, że *w związku opartym na miłości nie ma miejsca na karanie?*

Powiedziałam do rodziców:

— Gdybyśmy z jakiegoś powodu zostali zmuszeni do wyeliminowania kar jako narzędzia dyscypliny, czy stalibyśmy się wtedy zupełnie bezradni? Czy nasze nastoletnie dzieci zaczęłyby rządzić? Czy stałyby się nieznośnymi, niezdyscyplinowanymi, egoistycznymi, zepsutymi bachorami, pozbawionymi jakiegokolwiek poczucia, co jest dobre, a co złe, i weszłyby rodzicom na głowę? Czy może są inne metody niż kara, które mogą motywować naszych nastolatków do odpowiedzialnego zachowania?

Napisałam na tablicy:

Zamiast karać

- Opisz, co czujesz.
- Określ, czego oczekujesz.
- Pokaż, jak można poprawić postępowanie.
- Zaproponuj wybór.
- Przejdź do działania.

Zapytałam Laurę i Michaela, czy zechcieliby zastosować te metody w sytuacji, w jakiej się znaleźli. Oboje zgodzili się podjąć to wyzwanie. Na kolejnych stronach zobaczycie, w formie rysunków, rezultaty naszej niełatwej pracy nad scenariuszami, w których zastosowano nowe wskazówki. Najpierw zastanawialiśmy się, w jaki sposób Laura mogła poradzić sobie ze swoją córką Kelly, której lekceważący stosunek do czasu przysporzył jej tak wielkiej troski.

ZAMIAST KAR...

Powiedz, co czujesz.

Powiedz, czego oczekujesz.

WSKAŻ, JAK MOŻNA NAPRAWIĆ SYTUACJĘ.

ZAPROPONUJ WYBÓR.

Załóżmy, że Kelly znowu popełnia to wykroczenie. Załóżmy, że mama znowu odbiera telefon „Gdzie jest Kelly? " Gdy następnym razem Kelly będzie chciała pójść do koleżanki, mama może...

PRZEJŚĆ DO DZIAŁANIA.

Grupa była pod wrażeniem. Mieli wiele do powiedzenia:

— Kiedy pierwszy raz wspomniała pani o metodach zastępujących karę, obawiałam się, że chodzi o jakieś „miękkie" traktowanie, o to, że rodzic ma udzielić dziecku drobnej reprymendy i dzieciak ma kłopot z głowy. Ale to jest twarda postawa. Mówisz, co czujesz i czego oczekujesz, i podpowiadasz, w jaki sposób ma wziąć na siebie odpowiedzialność.

— To nie jest podłe ani ostre, a dziewczyna nie czuje, że jest kimś złym. Matka jest twarda, ale odnosi się z szacunkiem. Z szacunkiem do dziecka i z szacunkiem do siebie.

— Tak, to nie rodzic jest wrogiem. On jest po stronie dziecka, ale pokazuje mu, że jest wyższy poziom.

— I pokazuje, jak się na niego wznieść.

— I nie przekazuje informacji: „Mam nad tobą całkowitą władzę. Nie pozwolę ci tego zrobić... Zabieram ci to". Zamiast tego oddaje całą władzę w ręce nastoletniego dziecka. Piłka jest na boisku Kelly. To ona ma wymyślić, co może zrobić, aby matka miała spokój ducha — na przykład może dzwonić, jeśli się spóźnia, dzwonić, gdy dotrze na miejsce i dzwonić jeszcze raz, gdy ma zamiar wrócić do domu.

Laura jęknęła i schwyciła się za głowę.

— Nie wiem — powiedziała. — Kiedy pracuję nad tym tutaj, razem z wami, czuję się pewna siebie. Ale co się stanie, kiedy stanę przed prawdziwym problemem? To podejście bardzo wiele wymaga od rodziców. Trzeba mieć zupełnie inne nastawienie. Prawdę mówiąc, ukaranie dziecka jest o wiele łatwiejsze.

— Łatwiejsze w danej chwili — zgodziłam się. — Ale jeśli twoim celem jest pomóc córce wziąć na siebie odpowiedzialność i jednocześnie utrzymać dobre relacje z nią, to karanie jej byłoby .bezskuteczne.

Ale masz rację, Lauro. To podejście wymaga zmiany naszego myślenia. Musimy nabrać wprawy. Zobaczmy, jak te metody można by zastosować do problemu, który Michael ma z synem.

ZAMIAST KAR...

Powiedz, co czujesz.
JEFF, JEST MI BARDZO PRZYKRO. ZNALAZŁEM W TWOIM POKOJU TEN LIST Z OSTRZEŻENIEM.
A, TAK, OTWORZYŁEM GO PRZEZ POMYŁKĘ. MIAŁEM CI POKAZAĆ.
KIEDY? PRZYSZEDŁ TYDZIEŃ TEMU. ALE BARDZIEJ MARTWI MNIE TO, ŻE PRZEZ CAŁY CZAS UDAWAŁEŚ, ŻE ODRABIASZ LEKCJE.
NO WIESZ, MIAŁEM DUŻO ZAJĘĆ – PIŁKA NOŻNA I W OGÓLE.

Powiedz, czego oczekujesz.
JEFF, OCZEKUJĘ, ŻE PRZEMYŚLISZ, CO JEST WAŻNIEJSZE. NAJPIERW SZKOŁA, POTEM PIŁKA.
ALE TATO...
OCZEKUJĘ RÓWNIEŻ, ŻE KIEDY ZAPYTAM O LEKCJE, OTRZYMAM UCZCIWĄ ODPOWIEDŹ.

Wskaż, jak naprawić sytuację.

Zaproponuj wybór.

Co zrobić, jeśli Jeff odrabia lekcje, wykonuje wszystkie zadania, ale znowu zaczyna zaniedbywać szkołę? Tata może wtedy...

PRZEJŚĆ DO DZIAŁANIA.

Tony pokiwał głową.

— Może coś mi umknęło, ale nie widzę różnicy między „przejściem do działania" a ukaraniem Jeffa. Przecież za każdym razem ojciec zabrania synowi treningów.

— Zaraz, chyba wreszcie załapałam — powiedziała Laura, odwracając się do Tony'ego. — Kiedy karzesz dziecko, zamykasz przed nim drzwi. Nie ma dokąd pójść. Sprawa jest zakończona. A kiedy podejmujesz działanie, to dziecku może się to działanie nie podobać, ale drzwi są nadal otwarte. Nadal ma szansę. Może zmierzyć się z tym, co zrobiło i próbować to naprawić. Może zamienić „złe" w „dobre".

— Bardzo dobrze to ujęłaś, Lauro — powiedziałam. — Kiedy przechodzimy do działania, naszym celem jest nie tylko położenie kresu zachowaniu, którego nie można zaakceptować, ale także danie dziecku szansy, by nauczyło się czegoś na własnych błędach. Szansy naprawienia zła, które wyrządziło. Kara może położyć kres zachowaniu, ale może również zniechęcić dziecko do poprawy własnego zachowania.

Spojrzałam na Tony'ego. Nadal wydawał się sceptycznie nastawiony. Mówiłam dalej, pragnąc do niego dotrzeć:

— Przypuszczam, że nastolatek, który został ukarany, nie leży w swoim pokoju, rozmyślając: *Ale jestem szczęściarzem. Mam takich wspaniałych rodziców. Właśnie udzielili mi cennej lekcji. Nigdy więcej tego nie zrobię!* Wydaje się bardziej prawdopodobne, że młody człowiek myśli sobie: *Są podli* albo *To niesprawiedliwe* albo *Nienawidzę ich* albo *Jeszcze im pokażę* albo *I tak zrobię to jeszcze raz — tylko że tym razem na pewno mnie nie złapią.*

Rodzice słuchali z wielką uwagą. Przeszłam do podsumowania:

— Według mnie, problem z karą polega na tym, że zbyt łatwo pozwala ona nastolatkom przejść do porządku dziennego nad złymi uczynkami i skupić się na tym, że rodzice są do niczego. A nawet jeszcze gorzej, kara pozbawia dziecko możliwości podjęcia pracy nad sobą, która jest niezbędna, aby dziecko stało się bardziej dojrzałe. Bardziej odpowiedzialne.

Kiedy dziecko popełni wykroczenie, to mamy nadzieję, że potem coś nastąpi. Mamy nadzieję, że przyjrzy się temu, co źle zrobiło. Że zrozumie, dlaczego to było złe. Że poczuje żal za to, co zrobiło. Że zastanowi się nad tym, co zrobić, aby to się już nie po-

wtórzyło. I że przemyśli na poważnie, jak naprawić wyrządzoną krzywdę. Innymi słowy, *aby doszło do autentycznej zmiany, nasze nastoletnie dzieci muszą odrobić swoje lekcje z emocji. A kara zakłóca ten ważny proces.*

W pokoju panowała cisza. O czym myśleli rodzice? Czy jeszcze mieli wątpliwości? Czy wyraziłam się jasno? Czy byli w stanie zaakceptować to, co usłyszeli? Zerknęłam na zegarek. Było późno.

— Ciężko się dzisiaj napracowaliśmy — powiedziałam. — Do zobaczenia w przyszłym tygodniu.

Tony podniósł rękę.

— Jedno ostatnie pytanie! — zawołał.

— Proszę — skinęłam głową.

— A co zrobić, jeśli użyjemy wszystkich metod, które dzisiaj ćwiczyliśmy, a dziecko mimo to nie zmieni postępowania? Załóżmy, że nie wie, jak się poprawić? Co wtedy?

— To dla nas wskazówka, że trzeba nad tym problemem więcej popracować. Że jest bardziej złożony, niż nam się początkowo wydawało, i że musimy poświęcić mu więcej czasu i zebrać więcej informacji.

Tony wydawał się skonsternowany.

— Jak?

— Metodą rozwiązywania problemu.

— Rozwiązywania problemu?

— To proces, o którym pomówimy za tydzień. Popracujemy nad sposobami, które pozwalają rodzicom i dzieciom połączyć siły, przeanalizować możliwości i wspólnie rozwiązać problem.

Po raz pierwszy tego wieczoru Tony uśmiechnął się.

— To mi się podoba — powiedział. — Na pewno nie opuszczę tego spotkania.

Relacje

Po zajęciach na temat stosowania innych metod niż kara kilka osób wypróbowało nowe umiejętności i opowiedziało nam, w jaki sposób się to odbyło.

Pierwszą historię o swoim czternastoletnim synu Paulu opowiedział Tony.

Paul i jego przyjaciel Matt jechali pędem ulicą, aż brakowało im tchu, i śmiali się od ucha do ucha. Zapytałem:

— Co jest grane, chłopcy?

— Nic — odparli, po czym spojrzeli na siebie i parsknęli śmiechem. Następnie Matt szepnął coś do Paula i odjechał.

— Czego nie kazał mi mówić? — zapytałem Paula. Nie odpowiedział, więc dodałem: — Powiedz mi prawdę. Nie ukarzę cię.

W końcu to z niego wydobyłem. Paul i Matt pojechali razem na pobliski basen, aby sobie popływać, ale było już zamknięte. Próbowali otworzyć wszystkie drzwi po kolei, aż znaleźli jedne, które nie były zamknięte na klucz, i wśliznęli się do środka. Pozapalali wszystkie światła i biegali po pływalni, robiąc dużo hałasu. Powywracali wszystkie krzesła w holu, rozrzucając wszędzie poduszki — powrzucali je nawet do basenu. I wydawało im się, że to świetny kawał.

Dzieciak miał szczęście, że obiecałem go nie karać, bo wierzcie mi, kiedy usłyszałem, co zrobił, chciałem zastosować drastyczne środki — odebrać mu kieszonkowe, zabrać komputer, uziemić go na dobre — cokolwiek, żeby tylko zniknął mu z twarzy ten głupkowaty uśmieszek.

Powiedziałem:

— Posłuchaj, Paul. To poważna sprawa. To, co zrobiliście, ma swoją nazwę. Nazywa się to wandalizmem.

Zrobił się czerwony.

— No widzisz! — krzyknął. — Wiedziałem, że lepiej ci nie mówić! Wiedziałem, że zrobisz z tego wielkie halo. Przecież niczego nie ukradliśmy i nie sikaliśmy do basenu!

— No to gratuluję wam — powiedziałem. — Paul, to naprawdę poważna sprawa. Wielu naszych sąsiadów wypruwało sobie żyły, żeby zarobić pieniądze na budowę tego basenu dla swoich rodzin. Są z niego dumni i ciężko pracują, żeby go utrzymać. I tak się składa, że właśnie na tym basenie nauczyłeś się pływać.

— Co ty chcesz zrobić? — zapytał. — Obwinie mnie?

— A żebyś wiedział — odparłem. — Bo uważam, że to, co zrobiliście, było złe, i że musicie to naprawić.

— Co mam zrobić?

— Chcę, żebyś wrócił na pływalnię — i to zaraz — i żebyś tam posprzątał, żeby było tak jak przedtem.

— Zaraz? Rany, dopiero wróciłem do domu!

— Tak, zaraz. Zawiozę cię.

— A co z Mattem? To był jego pomysł. On też powinien jechać! Dzwonię do niego.

I rzeczywiście zadzwonił. Matt powiedział najpierw:

— Nie ma mowy.

Stwierdził, że matka go zabije, jeśli się dowie. Podszedłem do telefonu i powiedziałem;

— Matt, zrobiliście to razem i razem musicie to naprawić. Przyjadę po ciebie za dziesięć minut.

No i zawiozłem chłopaków na basen. Na szczęście drzwi były nadal otwarte. Pomieszczenie wyglądało strasznie. Powiedziałem chłopcom:

— Wiecie, co macie zrobić. Zaczekam w samochodzie.

Przyszli jakieś dwadzieścia minut później i oznajmili:

— Zrobione. Chcesz zobaczyć?

— Tak, jasne — odparłem i poszedłem sprawdzić.

Całe pomieszczenie było posprzątane. Krzesła w holu stały równiutko, poduszki były na swoim miejscu. Stwierdziłem:

— No dobrze. Wszystko wygląda jak zwykle. Zgaście światło i chodźmy

W drodze do domu chłopcy siedzieli cicho. Nie mogę nic powiedzieć o Matcie, ale sądzę, że Paul w końcu zrozumiał, dlaczego nie powinien był robić tego, co zrobił. I myślę, że był zadowolony, że miał szansę, jak to pani ujęła, „naprawić zło".

Joan

Gotowałam właśnie obiad, kiedy weszła Rachel. Wystarczyło mi jedno spojrzenie na jej przekrwione oczy i głupkowaty uśmiech, aby stwierdzić, że jest na haju. Nie byłam pewna, czy to tylko trawa, ale miałam nadzieję, że nic gorszego. Powiedziałam:

— Rachel, jesteś naćpana.

— Zawsze sobie wyobrażasz nie wiadomo co — odparła i zniknęła w swoim pokoju.

Stałam jak wryta. Nie mogłam w to uwierzyć. To było to samo dziecko, które nie dalej jak miesiąc temu powiedziało mi w zaufaniu:

— Przysięgnij, mamo, że nikomu nie powiesz, ale Louise zaczęła palić trawę. Dasz wiarę? Przecież to straszne.

Pamiętam, że pomyślałam: *Dzięki Bogu, że to nie moja córka.* A teraz to! Nie wiedziałam, co zrobić. Czy powinnam ją ukarać? Zakazać jej wychodzenia gdziekolwiek po szkole? (A już na pewno do Louise!) Wymagać, aby od tej pory wracała ze szkoły prosto do domu? Nie, to by tylko wywołało łzy i kłótnie. Poza tym było nierealne.

Nie mogłam jednak udawać, że nic się nie stało. Wiedziałam, że nie ma sensu z nią rozmawiać, zanim to, co wzięła czy paliła, nie przestanie działać. Poza tym potrzebowałam czasu do namysłu. Czy mam jej powiedzieć o swoich „eksperymentach", kiedy byłam nastolatką? A jeśli tak, to ile mogę jej powiedzieć? Czy ta wiedza jej pomoże? Czy wykorzysta ją jako usprawiedliwienie swojego postępowania („iy to robiłaś i nic ci się nie stało")? W każdym razie przez kilka następnych godzin odbyłam z nią w myślach wiele rozmów. Wreszcie po obiedzie, kiedy wydawała się już bardziej sobą, zaczęłyśmy rozmowę. Przebiegała ona w następujący sposób:

— Rachel, nie oczekuję zwierzeń, ale widziałam swoje i wiem swoje.

— Och, mamo, nie dramatyzuj! To była tylko odrobina trawki. Nie powiesz mi, że nigdy tego nie próbowałaś, kiedy byłaś w moim wieku.

— Byłam dużo starsza. Miałam szesnaście lat, a nie trzynaście.

— No widzisz... I nic ci nie jest.

— Wtedy nie było tak różowo. Moi dawni przyjaciele, których byś nazwała „grzecznymi dziećmi", przestali się ze mną zadawać, opuściłam się w nauce. Prawdę mówiąc, kiedy zaczęłam, nie miałam pojęcia, w co się pakuję. Myślałam, że to nieszkodliwe. Że papierosy są gorsze.

— Więc dlaczego to rzuciłaś?

— Przez Barry'ego Gifforda, chłopaka z mojej klasy. Rozbił samochód na drzewie, kiedy wracał z imprezy, na której wszyscy ćpali. Barry znalazł się w szpitalu z pękniętą śledzioną. Kilka dni później wszyscy musieliśmy pójść na wykład ostrzegający przez narkotykami i rozdali nam broszury. Potem stwierdziłam, że nie warto ryzykować.

— Och, pewnie chcieli was przestraszyć.

— Też tak myślałam. Ale potem przeczytałam całą broszurę. O niektórych rzeczach już wiedziałam, ale znalazłam też mnóstwo informacji, o których nie miałam pojęcia.

— Na przykład co?

— Że trawka pozostaje w organizmie przez wiele dni po paleniu. Że źle wpływa na pamięć i koordynację, a nawet zaburza cykl miesiączkowy. I że jest gorsza dla organizmu niż papierosy. Nie miałam pojęcia, że marihuana ma więcej składników chemicznych powodujących raka niż papierosy. Byłam tym zaskoczona.

Rachel wydawała się teraz zmartwiona. Otoczyłam ją ramieniem i powiedziałam:

— Słuchaj, moja droga, gdybym mogła, chodziłabym za tobą dzień i noc, aby dopilnować, że nikt ci nie da ani nie sprzeda niczego, co mogłoby ci wyrządzić szkodę. Ale to by było czyste wariactwo. Muszę więc liczyć na to, że będziesz wystarczająco bystra, aby obronić się samodzielnie przed tymi wszystkimi świństwami, które ci podsuwają. Wierzę, że tak będzie. Wierzę, że zrobisz to, co jest dla ciebie dobre — nie zważając na naciski ze strony innych ludzi.

Nadal wyglądała na zmartwioną. Mocno ją przytuliłam i na tym się skończyło. Więcej nie rozmawiałyśmy na ten temat. Myślę, że to, co powiedziałam, zrobiło na niej wrażenie, ale nie zamierzam podejmować najmniejszego ryzyka. Dzieciaki okłamują rodziców, gdy chodzi o narkotyki (wiem — sama kłamałam), więc chociaż nie podoba mi się pomysł, żeby myszkować w jej pokoju, to jednak sądzę, że będę go raz na jakiś czas sprawdzała.

Gail

Neil, mój piętnastoletni syn, zapytał mnie, czy Julie, jego przyjaciółka od wczesnego dzieciństwa, może u nas przenocować w sobotę. Jej rodzice wyjeżdżają na wesele za miasto, a babcia, która miała z nią zostać, zachorowała i nie może przyjść.

Pomyślałam: *Czemu nie?* Mój młodszy syn jedzie na weekend do swojego ojca, więc Julie mogłaby spać w jego pokoju. Oczywiście zadzwoniłam do matki Julie, aby się dowiedzieć, jak ona się na to zapatruje. Bardzo się ucieszyła z tej propozycji — ulżyło jej, że odpowiedzialna dorosła osoba przyjmie córkę na noc pod swój dach.

Kiedy przyjechała Julie, pokazałam jej, gdzie będzie spać. Potem we trójkę zjedliśmy obiad w miłej atmosferze i obejrzeliśmy film na wideo.

Następnego ranka zadzwoniła matka Julie, żeby powiedzieć, że jest już w domu. Poprosiła Julie do telefonu. Poszłam po nią na górę. Drzwi do jej pokoju były uchylone, a łóżko wyglądało tak, jakby nikt w nim nie spał! Poduszki, które starannie poukładałam poprzedniego dnia, były w nienaruszonym stanie. Stałam tam z rozdziawioną buzią, gdy nagle usłyszałam śmiech dobiegający z sypialni Neila.

Z całej siły zastukałam w drzwi i krzyknęłam, że dzwoni matka Julie i chce z nią porozmawiać.

Gdy w końcu drzwi się otworzyły, z pokoju wyszła poczochrana i zawstydzona Julie. JUnikała mojego wzroku, zbiegła na dół, aby porozmawiać z matką, po czym wróciła szybko na górę po plecak, podziękowała mi „za wszystko" i poszła do domu.

Gdy tylko zniknęła za drzwiami, wybuchnęłam:

— Neil, jak mogłeś mi to zrobić!? Dałam słowo matce Julie, że zaopiekuję się jej córką. Że będzie bezpieczna i nic jej się nie stanie!

— Ale, mamo, ona... — zaczął Neil.

Przerwałam mu.

— Żadnego „ale, mamo". To, co zrobiłeś, jest niewybaczalne.

— Ale, mamo, nic się nie stało.

— No rzeczywiście. Dwoje nastolatków spędza razem noc w tym samym łóżku i nic się nie stało. Myślisz, że jestem taka głupia? Powiem ci, co się nie stanie w następny weekend. Nie pojedziesz z klasą na wycieczkę na narty.

Tak powiedziałam i tak myślałam, uważałam, że właśnie na to sobie zasłużył. Potem wyszłam z pokoju, żeby nie wysłuchiwać, jak nawija, że zachowuję się bez sensu.

Kilka minut później zmieniłam zdanie. W jaki sposób zakaz wyjazdu na narty miał uświadomić Neilowi, że nie powinien był robić tego, co zrobił? Wróciłam więc do jego pokoju i powiedziałam:

— Posłuchaj, Neil, zapomnijmy o tym, co powiedziałam o wycieczce. Tak naprawdę chciałam powiedzieć co innego: wiem, że seks jest normalną, zdrową sferą życia, ale tak czy inaczej rodzice martwią się, kiedy uprawiają go ich dzieci. Boją się, że córki zajdą w ciążę, że synowie zostaną ojcami. Martwią się AIDS i wszystkim innym...

Nie pozwolił mi skończyć:

— Dosyć, mamo! Nie potrzebuję wykładu o seksie. Wszystko

o tym wiem. Poza tym przecież ci mówiłem, że nic się nie stało! Leżeliśmy tylko na łóżku i oglądaliśmy telewizję.

No cóż, może oglądali, a może nie. Stwierdziłam, że wątpliwości przemawiają na jego korzyść. Powiedziałam:

— Cieszę się, że tak mówisz, Neil. Bo zapraszając Julie na noc do naszego domu, wziąłeś na siebie zobowiązanie — zarówno wobec Julie, jak i jej matki... oraz mnie. Zobowiązanie, które musi być dotrzymane.

Neil nic nie odpowiedział, ale po wyrazie twarzy widziałam, że moje słowa do niego trafiły. I to mi wystarczyło. Nie wracałam więcej do tego tematu.

Jim

Moja żona i ja sądziliśmy, że kupując nowy komputer, wszystko dokładnie zaplanowaliśmy. Postawiliśmy komputer w pokoju dziennym (wbrew protestom naszej dwunastoletniej Nicole, która twardo optowała za tym, aby postawić go w jej pokoju); zainstalowaliśmy najnowsze oprogramowanie filtrujące (słyszeliśmy, że istnieją co najmniej trzy miliony stron pornograficznych, na które dziecko może przypadkowo trafić); opracowaliśmy ogólny harmonogram dostępu, który miał uwzględniać potrzeby wszystkich członków rodziny. Powiedzieliśmy też jasno, że po godzinie dziewiątej wieczorem korzystanie z komputera przez Nicole jest stanowczo zakazane i że może go używać tylko do nauki i do kontaktowania się z przyjaciółmi.

Dobre pomysły, prawda? Tymczasem kilka dni temu obudziłem się tuż po północy, zobaczyłem światło w pokoju dziennym, wstałem, żeby je zgasić, i natknąłem się na Nicole przyklejoną do komputera. Była tak zajęta, że nawet nie słyszała, jak wszedłem. Stanąłem za nią i przeczytałem z ekranu: „Courtney, jesteś taka słodka i zabawna, i seksowna. Kiedy możemy się spotkać?" Gdy tylko mnie zauważyła, wpisała „rzp" (dowiedziałem się później, że to znaczy „rodzice za plecami") i wyczyściła ekran.

Przeszedł mnie zimny dreszcz. Tyle już słyszałem informacji o tym, co przytrafia się młodym dziewczętom, które poznają nastoletnich chłopaków na czacie. Chłopak prawi komplementy, mówi dziewczynie, jak wiele mają wspólnego, sprawia, że czuje się ona kimś wyjątkowym, i w końcu dochodzi do momentu, kie-

dy zgadza się z nim spotkać. Tylko potem okazuje się, że nie jest słodkim nastolatkiem, ale jakimś starym facetem, łowcą seksualnym, który zamierza jej zrobić nie wiadomo co.

Powiedziałem:

— Nicole, co ty do licha wyprawiasz? Czy nie zdajesz sobie sprawy, na jakie niebezpieczeństwo się narażasz? Powinienem natychmiast odebrać ci wszystkie przywileje komputerowe!

Od razu przeszła do obrony. Powiedziała, że nie ma czym się tak denerwować, że tylko się tak bawiła, że nie używała nawet prawdziwego imienia i że ma dość rozumu, żeby odróżnić „wrednego psychola" od normalnej osoby.

— Nicole, posłuchaj, co ci powiem — odparłem. — Nie ma żadnego sposobu, żeby ich odróżnić! Najgorsi „psychole" potrafią zachowywać się w sposób zupełnie normalny i czarujący. Doskonale wiedzą, jak wyprowadzić w pole młodą dziewczynę. Mają duże doświadczenie.

Potem powiedziałem jej, że ma mi podać swoje hasło, bo od tej chwili matka i ja będziemy regularnie sprawdzać, z kim się kontaktuje w sieci.

Jak zareagowała? Nie mam do niej zaufania... Nie mam prawa... Naruszam jej prywatność itp., itd. Ale kiedy skończyłem opowiadać budzące grozę historie o tych „normalnych facetach", którzy okazywali się prześladowcami, porywaczami, gwałcicielami, a nawet gorzej, była w stanie powiedzieć tylko cichutkim głosem:

— Nie można wierzyć we wszystko, co mówią.

Chyba chciała zachować twarz. Ale myślę, że w gruncie rzeczy poczuła ulgę, że ojciec uważa, by nic jej się nie stało, i że nie daje się zwieść byle czym.

Zamiast karać

Nastolatek: Przyrzekałeś, że rzucisz palenie, a wcale nie rzuciłeś! Jesteś zakłamany. Umiesz tylko gadać.

Rodzic: A ty, pyskaczu, masz szlaban na cały weekend!

Zamiast tego:

Opisz, co czujesz:
„Złości mnie takie gadanie".

Określ, czego oczekujesz:
„Kiedy staram się rzucić palenie, oczekuję od mojego syna wsparcia — a nie atakowania".

Zaproponuj wybór:
„Przezywanie sprawia przykrość. Możesz mi powiedzieć, co według ciebie mogłoby mi pomóc rzucić palenie, albo możesz to napisać".

Pokaż, jak można naprawić postępowanie:
„Kiedy wiesz, że kogoś obraziłeś, dobrze jest przeprosić".

Co *zrobić, jeśli nastolatek nadal okazuje brak szacunku?*

Przejdź do działania (wychodząc z pokoju):
„Ta rozmowa jest zakończona. Nie będę wysłuchiwał obraźliwych uwag".

4 Wspólne szukanie rozwiązania

Karen zaczęła mówić, zanim wszyscy zdążyli zająć miejsca.

— Nie mogłam się doczekać tych zajęć. Pamiętacie, jak w zeszłym tygodniu Tony zapytał, co zrobić, jeśli żadna z metod zastępujących karę nie skutkuje? Powiedziała pani coś o rozwiązywaniu problemu. Mam teraz wielki problem ze Stacey i zupełnie nie wiem, jak go rozwiązać.

— Mam dobrą wiadomość — oznajmiłam. — Nie musi go pani rozwiązywać sama. Metoda pięciu kroków, którą dzisiaj poznacie, pokazuje, że rodzice i nastolatki mogą usiąść razem i wspólnie uporać się z problemem.

— Usiąść?! — wykrzyknęła Laura. — Kto ma czas na siedzenie? W moim domu każdy ciągle się gdzieś śpieszy. Rozmawiamy ze sobą w biegu.

— Ludzie mają dziś napięty harmonogram — powiedziałam. — Nie jest łatwo znaleźć czas. Jednak ten proces wymaga właśnie czasu. Nie wymyślicie razem nic twórczego, jeśli ktoś z was się spieszy albo jest podenerwowany. Aby ta metoda przyniosła rezultaty, najlepiej jest poczekać, aż obie strony będą w miarę spokojne.

— No tak — powiedział Tony — ale gdy tylko powiemy dziecku, że chcemy z nim porozmawiać o czymś, co zrobiło, a co nam się nie podoba, to nawet jeśli my sami będziemy całkowicie opanowani, dziecko i tak zacznie się niepokoić.

— I dlatego — odparłam — naszym pierwszym krokiem, gdy już poruszymy dany problem, powinno być poproszenie nastolatka, aby opowiedział nam, jak ta sprawa wygląda z jego punktu widzenia. To znaczy, że musimy trzymać nasze uczucia na wodzy, przynajmniej przez ten czas, i słuchać. Kiedy dziecko będzie wiedziało, że wysłuchaliśmy je i rozumiemy jego punkt widzę-

nia, to prawdopodobnie z większym spokojem wysłucha tego, co mamy do powiedzenia.

— I co dalej? — zapytała Karen niecierpliwie.

— Reszta należy do was — stwierdziłam. — Musicie się razem zastanowić i wymyślić coś, co będzie dobre dla obu stron. Pozwólcie, że posłużę się przykładem z własnego domu.

Kiedy mój syn miał niespełna czternaście lat, odkrył heavy metal. Puszczał tę muzykę — o ile w ogóle można to tak nazwać — tak głośno, że drżały szyby w oknach. Poprosiłam go grzecznie, żeby przyciszył. I nic. Krzyknęłam, żeby przyciszył. I znowu nic. Użyłam wszystkich metod, o których rozmawialiśmy na zajęciach na temat zachęcania do współpracy: opisałam, udzieliłam informacji, zaproponowałam wybór, napisałam liścik... Nawet wykorzystałam humor. Sądziłam, że jestem bardzo zabawna. Ale on był innego zdania.

Pewnego wieczoru puściły mi nerwy. Wpadłam jak burza do pokoju syna, wyłączyłam z prądu magnetofon i zagroziłam, że zabiorę mu sprzęt. Możecie sobie wyobrazić te krzyki, które potem nastąpiły.

Tamtej nocy nie mogłam zasnąć. Następnego dnia postanowiłam zastosować metodę, z której jeszcze nie skorzystałam — rozwiązywanie problemu. Poczekałam, aż zjemy śniadanie, i dopiero potem napomknęłam o sprawie. Gdy tylko wymówiłam słowo „muzyka", wstał od stołu. Powiedział: „O, nie, tylko nie zaczynaj znowu!", a ja odparłam: „Tak, znowu zaczynam. Tylko że tym razem chcę spojrzeć na tę sprawę z twojego punktu widzenia... Naprawdę chciałabym zrozumieć, o co ci chodzi".

To go zaskoczyło. Stwierdził: „Najwyższy czas!" A potem powiedział mi dokładnie, co czuje: „Myślę, że jesteś przewrażliwiona. Muzyka nie jest aż taka głośna — musi być głośno, żeby było można poczuć uderzenie i usłyszeć słowa. Słowa są naprawdę świetne, mimo że ty ich nie cierpisz. Ale gdybyś się kiedyś tak naprawdę wsłuchała, to może też by ci się spodobały".

Nie dyskutowałam z nim. Potwierdziłam wszystko, co powiedział, a potem zapytałam, czy może wysłuchać, co ja czuję.

Odparł: „Wiem, co czujesz. Uważasz, że słucham za głośno".

„Właśnie. Staram się zachować spokój, ale to się nie udaje".

„To noś zatyczki w uszach".

I tym razem nie dyskutowałam. Zapisałam ten pomysł i powiedziałam: „To jest pierwszy pomysł! Może uda nam się wymyślić coś jeszcze, co będzie dobre dla nas obojga".

Wymieniliśmy wszelkie możliwe pomysły — nakładanie słuchawek, wyciszenie ścian w jego pokoju, rozłożenie dywanu na podłodze, przyciszenie dźwięku odrobinę, zamykanie drzwi do sypialni i do kuchni.

Przeglądając potem tę listę, od razu wyeliminowaliśmy zatyczki do uszu dla mnie (nie chciałam krążyć po domu z zatkanymi uszami), słuchawki dla niego (głośna muzyka mogła mu uszkodzić słuch) i wyciszenie pokoju (zbyt kosztowne). Jednakże zgodziliśmy się, że mogłoby pomóc rozłożenie dywanu na podłodze, zamykanie drzwi i przyciszenie dźwięku — choćby odrobinę. Ale okazało się, że najbardziej zależało mu na tym, abym posłuchała razem z nim tej muzyki i „chociaż dała jej szansę".

No i posłuchałam, a po krótkim czasie zrozumiałam trochę lepiej, dlaczego ta muzyka może do niego przemawiać. Zaczęłam nawet rozumieć, dlaczego młodzieży mogą podobać się słowa, które mnie wydawały się tak odrażające. Nastolatki identyfikują się chyba z tekstami, które wyrażają ich gniew i frustrację.

Czy zapałałam miłością do tej muzyki? Nie. Ale zaczęłam ją bardziej akceptować. I myślę, że przez to, iż zgodziłam się spędzić z nim trochę czasu w jego świecie, on z kolei był w stanie bardziej liczyć się z moimi odczuciami. Czasami nawet pytał: „Mamo, czy nie za głośno dla ciebie?"

Tak wygląda moje doświadczenie. Zobaczmy teraz, jak można zastosować tę metodę w sytuacji, która większości z was jest pewnie doskonale znana — bałagan, nieporządek, chaos, czy jak to nazwiemy, w pokoju nastolatka.

Rodzice roześmiali się ze zrozumieniem. Michael powiedział:

— Ja to nazywam „wysypiskiem śmieci".

— W naszym domu — dodała Laura — nazywamy to „czarną dziurą". Cokolwiek do niej wpadnie, jest stracone.

— A jak nazywacie dzieci?

Z sali dobiegały określenia: „Flejtuch"... „Prosię"... „Mieszkasz jak w chlewie"... „Kto się będzie chciał ożenić z taką bałaganiarą jak ty?"

Sięgnęłam do teczki.

— Pokażę państwu metody zastępujące takie przemowy — powiedziałam i rozdałam ilustracje, które przedstawiały, jak przebiega proces rozwiązywania problemu — krok po kroku.

Na kilku następnych stronach prezentujemy rysunki, które otrzymali rodzice na zajęciach.

WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU.

POPROŚ NASTOLATKA, ABY PRZEDSTAWIŁ SWOJ PUNKT WIDZENIA.

PRZEDSTAW SWOJ PUNKT WIDZENIA.

ZAPROŚ SWOJEGO NASTOLATKA DO WSPÓLNEJ BURZY MÓZGÓW.

Krok IV

ZANOTUJ WSZYSTKIE POMYSŁY - NIEMĄDRE I ROZSĄDNE - NIE OCENIAJĄC ICH.

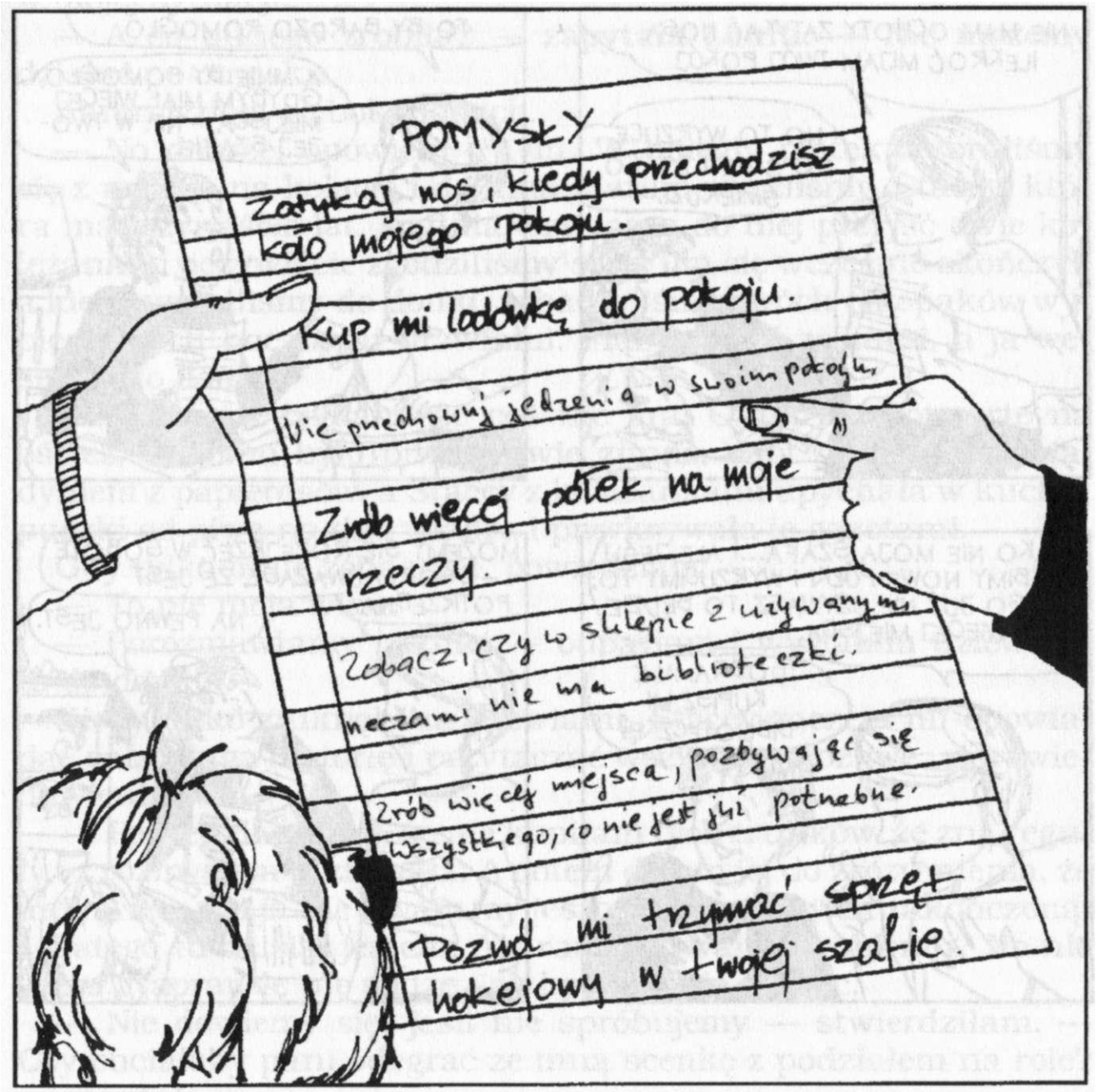

PRZEJRZYJCIE LISTĘ. ZADECYDUJCIE, KTÓRE POMYSŁY MOŻECIE OBOJE ZAAKCEPTOWAĆ I JAK WPROWADZIĆ JE W ŻYCIE.

— Nie chcę tego podważać — powiedziała Karen — bo widzę, jakie to postępowanie przynosi rezultaty, kiedy dziecko ma bałagan w pokoju. Ale to nie jest poważny problem. Stacey zrobiła w ubiegłym tygodniu coś, co mnie naprawdę zmartwiło. I wiem, że się zdenerwowałam i jeszcze pogorszyłam sprawę. Jednak nadal nie wiem, jak mogłabym zastosować którąś z tych metod w mojej sytuacji.

— A co takiego zrobiła? — zapytała Laura. — Nie możemy działać po omacku.

Karen wzięła głęboki oddech.

— No dobrze, opowiem o tym. W ubiegły piątek wybraliśmy się z mężem na kolację i do kina. Zanim wyszliśmy, Stacey, która ma trzynaście lat, spytała, czy mogą do niej przyjść dwie koleżanki, i oczywiście zgodziliśmy się. Film się wcześnie skończył, a kiedy wróciliśmy do domu, zobaczyliśmy dwóch chłopaków wybiegających bocznymi drzwiami. Mąż pobiegł za nimi, a ja weszłam do domu.

Od razu wiedziałam, że coś nie gra. Okna były otwarte na oścież, w domu było przeraźliwie zimno, cały pokój śmierdział dymem z papierosów, a Stacey z koleżankami upychała w kuchni puszki od piwa na dno wiadra i przykrywała je gazetami.

Gdy tylko mnie zobaczyła, powiedziała:

— To nie moja wina.

— Porozmawiamy później — odparłam i wysłałam dziewczęta do domu.

Kiedy tylko zniknęły za drzwiami, Stacey zaczęła mi opowiadać całą długą historię i przytaczać wszystkie możliwe usprawiedliwienia.

— Powiedziałam jej, że nie kupiłam tych trunków, że zna reguły i z rozmysłem je złamała. A potem dałam jej do zrozumienia, że ani ojciec, ani ja nie uważamy jeszcze tej sprawy za zakończoną. I dlatego tu dzisiaj jestem. Ale rozwiązywanie problemu? No nie wiem. Naprawdę nie widzę, jak by to mogło pomóc.

— Nie dowiemy się, jeśli nie spróbujemy — stwierdziłam. — Czy chciałaby pani odegrać ze mną scenkę z podziałem na role? — zapytałam.

Karen była niezdecydowana.

— Jaką rolę miałabym zagrać?

— Jaką pani chce.

Zastanawiała się chwilę.

— Chyba powinnam zagrać Stacey. Bo wiem, co by powiedziała. Od czego mam zacząć?

— Ponieważ jestem mamą — powiedziałam — i to ja zamartwiam się tym problemem, do mnie należy rozpoczęcie rozmowy.

Przysunęłam krzesło do Karen.

— Mam nadzieję, że masz trochę czasu, Stacey, bo musimy porozmawiać o wczorajszym wieczorze.

Karen (teraz Stacey) zsunęła się w krześle i przewróciła oczami.

— Próbowałam z tobą rozmawiać, ale nie chciałaś słuchać!

— Wiem — odparłam. — Mogło cię to zdenerwować. Ale teraz jestem gotowa cię wysłuchać.

Oto jak przebiegał dalej nasz dialog:

Stacey: Powiedziałam ci już, że w ogóle nie wiedziałam, że przyjdą ci chłopcy. Nawet ich nie znam. Nie są z mojej klasy. Są starsi.

Matka: Więc ich przyjście zupełnie cię zaskoczyło.

Stacey: No właśnie! Kiedy otworzyłam drzwi, to zobaczyłam, że oprócz Jessie i Sue stoją ci dwaj chłopacy. Nie zaprosiłam ich do środka. Powiedziałam Jessie, że moi rodzice się wkurzą, jeśli wpuszczę do domu chłopaków.

Matka: Więc dałaś im jasno do zrozumienia, że chcesz, aby sobie poszli.

Stacey: Tak, ale powiedzieli, że zostaną tylko kilka minut.

Matka: I myślałaś, że tak będzie.

Stacey: Właśnie. Już ci mówiłam, że nie sądziłam, że mają zamiar palić i pić. Kiedy im zabroniłam, śmiali się. Nawet nie wiedziałam, że Jessie pali.

Matka: Bardzo się starałaś ich powstrzymać, ale nikt cię nie słuchał. Byłaś w trudnej sytuacji, Stacey.

Stacey: Bardzo trudnej!

Matka: Stacey, powiem ci, jak ja to odebrałam. Byłam w szoku, kiedy wróciłam do domu i zobaczyłam, że dwóch chłopaków wybiega z domu bocznymi drzwiami, kiedy poczułam smród papierosów i znalazłam puszki od piwa w wiadrze na śmieci i...

Stacey: Ale, mamo, przecież ci powiedziałam, że to nie była moja wina!!!

Matka: Teraz to rozumiem. Ale muszę mieć pewność, że to się nie powtórzy. Podstawowe pytanie brzmi: Jak to zro-

bić, żebyś mogła spokojnie przyjmować w domu koleżanki i żebyśmy mieli z tatą pewność, że nasze reguły są przestrzegane — obojętnie czy jesteśmy w domu, czy nie.

Stacey: Mamo, to żaden problem. Muszę tylko powiedzieć Sue i Jessie, że nie mogą przyprowadzać chłopaków, kiedy nie ma was w domu.

Matka: Dobrze, zapiszę to. To pierwsza propozycja na naszą listę. A ja mam taki pomysł: zainstalować wizjer na drzwiach. W ten sposób będziesz wiedziała, kto stoi za drzwiami, zanim otworzysz.

Stacey: A jeśli ktoś będzie chciał zapalić, powiem mu, żeby wyszedł na dwór.

Matka: Możemy zrobić tabliczki: ZAKAZ PALENIA i rozwiesić je w różnych miejscach domu. Możesz wszystkim powiedzieć, że to twoja wredna matka kazała ci to zrobić... Co jeszcze?

Nagle Karen przerwała scenkę.

— Wiem, wiem, jeszcze nie skończyłyśmy, wiem, że mamy zebrać wszystkie propozycje i zdecydować, które są najlepsze i tak dalej, ale muszę powiedzieć, co się ze mną działo, kiedy odgrywałam Stacey. To było zdumiewające. Czułam się taka szanowana... czułam, że matka naprawdę mnie wysłuchała... że mogę bez obawy powiedzieć jej, co naprawdę czułam, i że nie skoczy mi do gardła... i że jestem mądra, bo mam jakieś swoje pomysły, i że matka i ja stanowimy zgrany zespół.

Uśmiechnęłam się promiennie do Karen. W swój własny niepowtarzalny sposób wyraziła najważniejszą rzecz, jaką chciałam zakomunikować całej grupie.

Podziękowałam jej za to, że tak bardzo wczuła się w rolę i że przekazała nam, jakie przemiany zachodziły w jej wnętrzu. Kilka osób mi przyklasnęło.

Karen uśmiechnęła się do nich szeroko.

— Nie chwalcie mnie jeszcze — powiedziała. — Wielka premiera dopiero przede mną. Teraz prawdziwa matka musi wrócić do domu i załatwić to z prawdziwą Stacey. Życzcie mi powodzenia.

Z całej sali popłynęły okrzyki:

— Powodzenia, Karen!

W takim podniosłym nastroju zakończyliśmy spotkanie.

Relacje

Kiedy rodzice znaleźli czas, aby usiąść ze swoimi nastoletnimi dziećmi i zastosować nową metodę rozwiązywania problemu, zyskali wiele nowych doświadczeń. Oto najważniejsze refleksje, które nam przekazali:

Karen: *Rozwiązywanie problemu pomaga rodzicom dowiedzieć się, co się naprawdę dzieje.*

Gdy w zeszłym tygodniu wracałam z zajęć, nie wiedziałam, czy Stacey w ogóle będzie chciała ze mną rozmawiać. Tyle niedobrych uczuć narosło między nami. Ale gdy tylko zastosowałam pierwszy krok „metody" — to znaczy wysłuchanie jej punktu widzenia i zaakceptowanie jej uczuć — stała się inną osobą. Nagle zaczęła mi mówić o rzeczach, o których wcześniej w życiu by mi nie powiedziała.

Dowiedziałam się, że jeden z tych chłopców to był nowy chłopak Jessie, że ciągle się śmiała, zgrywała i mizdrzyła do niego, a kiedy zaproponował jej papierosa, wzięła go i zapaliła.

Nie odzywałam się, tylko słuchałam i przytakiwałam. Potem powiedziała mi, że chłopcy przynieśli sześciopak piwa, a kiedy wszystko wypili, zaczęli się rozglądać za innym alkoholem. Jeden z nich znalazł barek i obaj napili się trochę szkockiej. Próbowali namówić dziewczyny na „jednego", ale tylko Jessie uległa.

O rety, ale musiałam nad sobą panować! Cieszę się, że mi się udało, bo im dłużej rozmawiałyśmy, tym lepiej rozumiałam, przez co przechodziła Stacey. Zauważyłam, że po części była podekscytowana tą sytuacją, ale przeważało jednak, jak sądzę, uczucie strachu i bezradności.

Już sam fakt, że się o tym dowiedziałam, znacznie ułatwił naszą dalszą dyskusję. Nie musiałam tracić czasu na wyjaśnianie, co czuję (Stacey już znała moje poglądy na temat palenia i picia), a stworzenie listy rozwiązań również nie trwało długo. Oto, co razem uzgodniłyśmy:

— Nie wolno wpuszczać do domu żadnych chłopców, jeśli nie ma rodziców.

— Zakaz picia jakichkolwiek napojów alkoholowych.

— Ten, kto *musi* zapalić papierosa, będzie wychodził na dwór.

— Mama powie Sue i Jessie, jakie są nowe zasady obowiązujące w domu (w przyjacielski sposób).

— Tata założy zamek na drzwiach barku z alkoholem.

— Jeśli potrzebna jest pomoc dorosłych, a rodzice są poza zasięgiem, dzwoń pod którykolwiek numer wywieszony na drzwiach od lodówki.

Po stworzeniu tej listy obie byłyśmy zadowolone. Razem udało nam się uzgodnić pewne sprawy. Zamiast narzucać odgórnie jakieś prawo, pozwoliłam Stacey wypowiedzieć się na jego temat.

Laura: *Nie zawsze trzeba przejść przez wszystkie etapy rozwiązywania problemu, aby znaleźć rozwiązanie.*

Kelly weszła tanecznym krokiem do mojego pokoju, aby pokazać swoje nowe ciuchy. Szczebiotała podekscytowana:

— Mamo, zobacz, co kupiłam za pieniądze z urodzin. Prawda, że super? To ostatni krzyk mody! Prawda, że śliczne?

Rzuciłam na nią okiem i pomyślałam: *Całe szczęście, że w jej szkole obowiązują mundurki.* Potem przyszła mi do głowy następna myśl: *No dobrze, przyszedł chyba czas, aby matka i córka zajęły się razem rozwiązaniem problemu.* Zaczęłam od pierwszego kroku — potwierdzenia jej uczuć.

— Słyszę, Kelly. Słyszę, że strasznie ci się podoba ta maleńka koszulka, która tak dobrze pasuje do tych obcisłych dżinsów.

Następnie wyraziłam własne uczucia:

— Sądzę, że ten ubiór nasuwa niedwuznaczne skojarzenia. Nie chcę, aby moja córka wystawiała na widok publiczny swoje nagie ciało i pokazywała wszystkim pępek. Myślę, że to wysyłanie złego przekazu.

Nie podobało jej się to, co usłyszała. Padła na krzesło i powiedziała:

— Mamo, kompletnie nie nadążasz.

— Może to i prawda — odparłam — ale czy mogłybyśmy znaleźć jakieś rozwiązanie, które by...

Jeszcze zanim skończyłam to zdanie, powiedziała:

— No to nie będę tego nosić w miejscach publicznych. Tylko w domu, kiedy przyjdą koleżanki. Dobrze?

— Dobrze — zgodziłam się. I koniec sprawy. Przynajmniej na jakiś czas. Bo dobrze wiem, jak to dzisiaj wygląda. Dziewczęta wychodzą z domu ubrane, jak zwykła mawiać moja matka, „niczym młode damy". Ale gdy tylko znikną za rogiem, podwijają koszulki, opuszczają dżinsy nisko na biodra, no a pępek jest wystawiony na widok publiczny.

Jim: *Nie odrzucajcie żadnych propozycji waszego nastolatka. Czasami najgorsze pomysły prowadzą do najlepszych rozwiązań.*

Jared, mój czternastoletni syn, zaczął nagle narzekać, że siostra, która ma dwanaście lat, doprowadza go do szału. Kiedy przychodzą do niego koledzy, to zawsze znajduje jakiś pretekst, żeby wejść do jego pokoju i zwrócić na siebie uwagę. Rozumiem, o co chodzi, ale to okropnie denerwuje Jareda. Krzyczy na siostrę, żeby się wynosiła, i krzyczy na moją żonę, żeby jej nie pozwalała wchodzić.

Pewnego wieczoru po kolacji postanowiłem wypróbować z nim metodę rozwiązywania problemu. Pierwszy krok naprawdę wymagał ode mnie panowania nad sobą. Musiałem po prostu siedzieć i wysłuchiwać wszystkich jego skarg na siostrę. A kiedy zaczął, nie mógł przestać.

— Jest taka upierdliwa... Zawsze się kręci w pobliżu, kiedy przychodzą moi koledzy... Wymyśla jakieś bzdury, żeby wejść do mojego pokoju... Szuka papieru albo chce mi coś pokazać... I nigdy nie puka... A kiedy mówię jej, żeby wyszła, to stoi tam jak idiotka.

Przyznałem, że musi go to bardzo wkurzać, ale nie wspomniałem o tym, jak bardzo czuję się przygnębiony, kiedy słyszę, że mówi o swojej siostrze w taki sposób. Wiedziałem, że nie jest w nastroju do słuchania o moich uczuciach.

Gdy powiedziałem mu, że musimy mieć dużo twórczych pomysłów, żeby to rozwiązać, to jako pierwszą myśl rzucił: „Wysłać ją na Marsa".

Zapisałem to, a syn się szeroko uśmiechnął. Z kolejnymi punktami listy poszło nam szybko.

- Zawiesić na drzwiach tabliczkę NIE WCHODZIĆ. (Jared)
- Tata powinien jej powiedzieć, że *nigdy nie wolno jej* wchodzić do mojego pokoju, jeśli na to nie pozwolę. (Jared)
- Jared powinien powiedzieć siostrze, spokojnie i *dyplomatycznie,* że wymaga poszanowania swojej prywatności, kiedy przychodzą koledzy. (Tata)
- Zawrzeć z nią umowę. Jeśli zostawi mnie w spokoju, kiedy są *moi* koledzy, to ja nie będę dokuczał *jej* koleżankom, kiedy przyjdą do niej. (Jared)

I na tym stanęło. To było kilka dni temu. W tym czasie Jared porozmawiał już z Nicole, ja też. Ale wielki sprawdzian dopiero nas czeka. W sobotę przychodzą jego koledzy na próbę zespołu.

Michael: *Jeśli zastosujemy metodę rozwiązywania problemu z naszymi nastoletnimi dziećmi, to jest bardziej prawdopodobne, że zastosują one to samo podejście wobec nas.*

Podsłuchałem, jak Jeff mówił przez telefon do kolegi o „odjazdowym" koncercie rockowym, na który *koniecznie* muszą pójść. Kiedy skończył rozmowę, powiedział:

— Tato, muszę natychmiast z tobą porozmawiać.

Pomyślałem: *Oho, zaczyna się. Znowu będzie ta sama stara śpiewka: Nigdzie mi nie pozwalasz chodzić. Nic strasznego się nie stanie. Wszyscy ojcowie... itp. itd.*

Ale ku mojemu zdumieniu Jeff powiedział:

— Tato, Keith chciałby, żebym poszedł na koncert w tę sobotę. To będzie w mieście. Ale zanim coś powiesz, chcę usłyszeć, jakie masz zastrzeżenia. Podaj wszystkie powody, dla których nie chcesz, żebym poszedł. Zapiszę je. No wiesz, tak jak robiliśmy w zeszłym tygodniu.

Przedstawiłem mu długą listę. Powiedziałem mu, że martwi mnie, że dwóch piętnastoletnich chłopców będzie stało w nocy samotnie na przystanku autobusowym. Martwi mnie, że na koncertach krąży tyle narkotyków. Martwią mnie rabusie i kieszonkowcy, którzy szukają łatwego łupu. Martwią mnie obrażenia, które można odnieść w czasie zabawy polegającej na tym, że niektóre dzieciaki rzucają się ze sceny, a inne dzieciaki je łapią.

Albo i nie. I budzą mój sprzeciw słowa piosenek pełne nienawiści, w których poniża się kobiety, policję, gejów i mniejszości.

Kiedy skończyłem, spojrzał na swoje notatki i odniósł się bezpośrednio do każdego z moich zastrzeżeń.

Powiedział, że postarają się z Keithem stać na przystanku autobusowym razem z innymi ludźmi; że będzie trzymał portfel w wewnętrznej kieszeni kurtki, a kurtkę zapnie; że jego i kolegów nie obchodzą narkotyki; że nie wie, czy będą rzucać się ze sceny, ale jeśli będą, to on będzie tylko patrzył; i że przecież nie jest ograniczony umysłowo i przez jakieś głupie słowa w piosence nie stanie się fanatykiem.

To dojrzałe podejście zrobiło na mnie takie wrażenie, że zgodziłem się, żeby poszedł — pod pewnymi warunkami: chłopcy nie pojadą autobusem, ale razem z matką odwieziemy ich do miasta, w czasie koncertu pójdziemy do kina, a potem ich odbierzemy.

— Jeśli ten plan ci odpowiada — powiedziałem — to musisz tylko zadzwonić do kasy i dowiedzieć się, o której skończy się koncert.

Podziękował mi. A ja z kolei podziękowałem mu za to, że poważnie potraktował moje zastrzeżenia. Powiedziałem mu, że dzięki rozmowie przeprowadzonej w taki sposób łatwiej mi było dokładnie przemyśleć całą sprawę.

Joan: *Są pewne problemy, których nie da się załatwić metodą rozwiązywania problemu. Czasami konieczna jest profesjonalna pomoc.*

Początkowo myślałam, że Rachel schudła przez te wszystkie ćwiczenia, które ostatnio wykonywała. Ale nie mogłam zrozumieć, dlaczego cały czas jest zmęczona i dlaczego nie ma apetytu. Obojętnie, co ugotowałam — nawet jeśli były to jej ulubione dania — wzięła jeden albo dwa kęsy, resztę rozpaćkała po talerzu, a kiedy nalegałam, żeby zjadła więcej, odpowiadała:

— Ale ja naprawdę nie jestem głodna.

Albo:

— I tak jestem za gruba.

Pewnego ranka natknęłam się na nią przypadkiem, kiedy wychodziła spod prysznica, i nie mogłam uwierzyć własnym oczom. Jej ciało było wychudzone. Sama skóra i kości.

Zupełnie mnie to wytrąciło z równowagi. Nie wiedziałam, czy to jest problem tego rodzaju, że wystarczy siąść razem i znaleźć rozwiązanie, ale musiałam spróbować. Pierwszy krok — potwierdzenie jej uczuć — okazał się niewypałem. Powiedziałam:

— Kochanie, wiem, że ostatnio się ciebie czepiałam, że nie jesz, wiem, że to cię może denerwować, i rozumiem, dlaczego...

Nie dała mi wypowiedzieć następnego słowa:

— Nie chcę o tym rozmawiać! — krzyczała. — To nie twoje zmartwienie! To moje ciało! To tylko moja sprawa, co jem!

Poszła do swojego pokoju i trzasnęła drzwiami.

Niezwłocznie zadzwoniłam do naszego lekarza rodzinnego. Powiedziałam mu, o co chodzi, a on nalegał, abym przywiozła Rachel na badanie kontrolne. Gdy w końcu wyszła ze swojego pokoju, oznajmiłam:

— Rachel, wiem, że według ciebie to nie moje zmartwienie, ile jesz. Ale nic na to nie poradzę, że się martwię. Jesteś moją córką, kocham cię i chcę ci pomóc, ale nie wiem jak i dlatego umówiłam się z lekarzem.

No i dała mi popalić. („Nie potrzebuję pomocy! To ty masz problem, a nie ja"). Ale nie dawałam za wygraną. I kiedy w końcu znalazłyśmy się u lekarza, potwierdził moje najgorsze obawy. Rachel miała zaburzenie związane zjedzeniem. Schudła ponad pięć kilo, już dwa razy nie miała miesiączki, a ciśnienie krwi było bardzo niskie.

Lekarz niczego przed nią nie krył. Powiedział jej, że ma problem ze zdrowiem, który może być bardzo poważny i który wymaga podjęcia niezwłocznych działań, że dobrze, iż tak wcześnie został wykryty i że skieruje ją na specjalny program terapii. Kiedy zapytała, co to za program, wyjaśnił, że to metoda pracy „zespołowej" — połączenie konsultacji indywidualnych, grupowych i dożywiania.

Rachel wydawała się tym wszystkim przytłoczona. Lekarz uśmiechnął się do niej i wziął ją za rękę. Powiedział:

— Rachel, znam cię, odkąd byłaś małą dziewczynką. Jesteś dzielna. Mam do ciebie zaufanie. Kiedy zaczniesz ten program, to na pewno zrobisz wszystko, aby ci pomógł.

Nie wiem, czy Rachel była w stanie zrozumieć, co powiedział, ale byłam wdzięczna za te słowa i poczułam ulgę. Nie musiałam mierzyć się z tym samotnie. Znalazłam pomoc.

Wspólne rozwiązywanie problemu

Matka: Już drugi raz przychodzisz po czasie! Nie ma mowy, żebyś gdzieś wyszła w następną sobotę. Masz szlaban na cały weekend.

Zamiast tego:

Krok 1: Poproś swoją nastoletnią córkę, aby przedstawiła swój punkt widzenia.

Matka: Widzę, że z jakiegoś powodu masz trudności z przychodzeniem na czas.

Nastolatka: Tylko ja jedna muszę być w domu o dziesiątej. Zawsze muszę wychodzić, kiedy wszyscy się dobrze bawią.

Krok 2: Przedstaw swój punkt widzenia.

Matka: Kiedy umawiamy się, że wrócisz do domu o określonej godzinie, a ciebie nie ma, denerwuję się. Moja wyobraźnia pracuje na najwyższych obrotach.

Krok 3: Zaproś swoje nastoletnie dziecko do wspólnej burzy mózgów.

Matka: Może zastanowimy się nad jakimiś pomysłami, dzięki którym mogłabyś trochę dłużej być z przyjaciółmi, a ja byłabym spokojna.

Krok 4: Zapisz wszystkie pomysły nie oceniając ich.

1. Pozwól mi zostać poza domem tak długo, jak chcę, i nie czekaj na mnie. (nastolatka)
2. Nie pozwolę ci nigdzie wychodzić, dopóki nie wyjdziesz za mąż. (matka)
3. Przesuńmy godzinę powrotu na jedenastą, (nastolatka)
4. Przesuńmy godzinę powrotu na dziesiątą trzydzieści — na jakiś czas. (matka)

Krok 5: Przejrzyjcie listę i zadecydujcie, które pomysły chcecie wprowadzić w życie.

Nastolatka: Dziesiąta trzydzieści może być. Ale dlaczego „na jakiś czas"?

Matka: Możemy to zmienić na stałe. Musisz tylko udowodnić, że od tej pory jesteś w stanie wrócić na czas.

Nastolatka: Umowa stoi.

5 Spotkanie z dziećmi

Chciałam spotkać się z dziećmi. Znałam je ze słyszenia, rozmawiałam o nich, rozmyślałam o nich, a teraz chciałam poznać je osobiście. Zapytałam rodziców, co sądzą o tym, abym przeprowadziła kilka zajęć z ich dziećmi — pierwsze, by się zapoznać, drugie, by nauczyć ich podstawowych zasad porozumiewania się, a następnie trzecie spotkanie wspólne dla nas wszystkich.

Reakcja była natychmiastowa: „Byłoby wspaniale!"... „Doskonały pomysł!"... „Nie wiem, czy uda mi się nakłonić ją do przyjścia, ale zrobię, co w mojej mocy"... „Proszę tylko powiedzieć, kiedy. Na pewno przyjdzie".

Ustaliliśmy trzy terminy.

* * *

Patrząc, jak młodzież wchodzi do klasy, od razu zaczęłam dopasowywać dzieci do rodziców i próbowałam zgadywać, kto do kogo przynależy. Czy ten wysoki, chudy chłopak był synem Tony'ego — Paulem? Wydawał się trochę podobny do Tony'ego. Czy dziewczyna z przyjaznym uśmiechem to córka Laury — Kelly? Ale zaraz pomyślałam: *Nie rób tego. Musisz widzieć tych młodych ludzi jako odrębne indywidualności, a nie szukać w nich cech matek i ojców.*

Kiedy wszyscy zajęli miejsca, powiedziałam:

— Zapewne rodzice już wam mówili, że uczę metod porozumiewania się, które mogą pomóc ludziom w różnym wieku lepiej się ze sobą dogadywać. Ale jak dobrze wiecie, „lepsze dogadywanie się" nie zawsze jest łatwe. Oznacza ono, że musimy umieć się

nawzajem wysłuchać i przynajmniej uczynić pewien wysiłek, aby zrozumieć punkt widzenia drugiej osoby.

Z pewnością rodzice rozumieją własny punkt widzenia. Ale sądzę, że wielu z nich umyka — łącznie ze mną — pełniejsze zrozumienie punktu widzenia młodszego pokolenia. I tutaj zaczyna się wasza rola. Mam nadzieję, że uda mi się dzisiaj lepiej pojąć to, w co wierzycie i co według was jest prawdziwe — zarówno dla was, jak i dla waszych przyjaciół.

Chłopak, który wyglądał jak Tony, uśmiechnął się szeroko.

— To co chce pani wiedzieć? Proszę zapytać mnie. Jestem ekspertem.

— Jasne — żachnął się inny chłopak. — Ciekawe od czego?

— Wkrótce się dowiemy — powiedziałam, rozdając kartki z pytaniami, które przygotowałam. — Przejrzyjcie to, proszę, i zobaczcie, na co możecie bez problemu odpowiedzieć, a potem porozmawiamy.

Ktoś podniósł rękę.

— Słucham?

— Kto będzie widział to, co napiszemy?

— Tylko ja. Nie musicie pisać na kartce swojego nazwiska. Nikt nie będzie wiedział, kto co napisał. Zależy mi wyłącznie na tym, aby odpowiedzi były szczere.

Nie miałam pewności, czy będą chcieli pisać po wielu godzinach spędzonych w szkole, ale wzięli się do pracy. Zastanawiali się nad kolejnymi pytaniami, patrzyli w okno, pochylali nad kartkami i pisali szybko i z ochotą. Gdy wszyscy skończyli, przejrzeliśmy razem listę pytań i dyskutowaliśmy na ich temat. Większość młodych ludzi czytała na głos swoje odpowiedzi; inni spontanicznie dodawali własne przemyślenia; kilkoro słuchało w milczeniu i wolało oddać mi odpowiedzi na piśmie. Oto najważniejsze sprawy, które poruszyli.

Co twoim zdaniem ludzie mają na myśli, kiedy mówią na przykład tak: „Och, to przecież nastolatek"?

Że jesteśmy niedojrzali, że wszyscy jesteśmy upierdliwymi bachorami i zakałami. Nie zgadzam się z tym. Każdy może się w ten sposób zachowywać, obojętnie, ile ma lat.

Że wszystkie nastolatki sprawiają kłopot. To jest złe. To nas poniża. Przecież wszystkie nastolatki nie są takie same. Każdy z nas jest inny.

Ciągle powtarzają: „Powinieneś to wiedzieć" albo „Zachowuj się tak, jak należy w twoim wieku". Ale przecież tak się właśnie zachowujemy.

To poniżające i obrażliwe, że dorośli mają tak niskie mniemanie o naszych możliwościach.

Myślą, że nas znają. Mówią: „Mieliśmy takie same problemy, kiedy byliśmy młodzi". Ale nie zdają sobie sprawy, że czasy się zmieniły i problemy się zmieniły.

Co według ciebie jest najlepsze w byciu nastolatkiem — zarówno dla ciebie, jak i dla twoich przyjaciół?

To, że ma się więcej przywilejów. Mniej zakazów i ograniczeń.

Dobra zabawa i robienie tego, na co ma się ochotę.

To, że można chodzić z chłopakami.

Późniejsze wracanie do domu w weekendy i chodzenie do centrów handlowych z przyjaciółmi.

Cieszenie się życiem bez tych obowiązków, które na pewno będę mieć później.

Zbliżanie się momentu, kiedy dostanę prawo jazdy.

Mamy wolność eksperymentowania, ale także bezpieczeństwo i miłość rodziny, do której możemy się zwrócić, kiedy coś nam nie wyjdzie.

Wymień przykładowe rzeczy, którymi martwi się młodzież w twoim wieku:

To, że nie pasuję do innych.

To, że nie jest się akceptowanym towarzysko.

Utrata przyjaciół.

Dzieciaki zamartwiają się tym, co inni o nich myślą.

Martwimy się swoim wyglądem — ciuchami, włosami, butami, markowymi naszywkami.

Dziewczyny muszą być chude i ładne, a chłopcy muszą być „na luzie" i wysportowani.

Martwimy się osiągnięciami w nauce i tym, że codziennie mamy furę lekcji do odrobienia i musimy zaliczyć wszystkie przedmioty.

Naszą przyszłością i dobrymi ocenami.

Martwię się narkotykami i przemocą, i atakami terrorystycznymi, i takimi sprawami.

Martwię się, że ktoś może urządzić w szkole strzelaninę i że zabije dużo ludzi. Tak łatwo jest zdobyć broń.

Nastolatki mają dużo stresów. Może więcej niż ich rodzice. Oni mogą do nas mówić, co tylko chcą, ale my absolutnie nie możemy powiedzieć im tego, co chcemy.

Czy coś, co robią lub mówią twoi rodzice, jest dla ciebie pomocne?

Moi rodzice dyskutują ze mną o różnych sprawach i staramy się wymyślić rozwiązanie.

Moja mama wie, kiedy jestem w złym nastroju, i zostawia mnie w spokoju.

Moja mama zawsze mi mówi, że ładnie wyglądam — nawet jeśli tak nie jest.

Mój tata pomaga mi, jeśli nie rozumiem zadania domowego.

Kiedyś mój tata opowiedział mi, w jakie wpadł kłopoty, kiedy był dzieckiem. Dzięki temu czuję się lepiej, kiedy sam mam kłopoty.

Moja matka mówi mi, co mam odpowiadać ludziom, którzy chcą, żebym spróbowała narkotyków.

Moi rodzice zawsze mi mówią: „Musisz mieć w życiu jakiś cel. Jeśli go masz, to nie zboczysz z obranej drogi".

Czy twoi rodzice robią lub mówią coś, co ci się nie podoba?

Zwalają na mnie winę za różne rzeczy, a nie mają racji. Poza tym kiedy mówię im o czymś, co mnie złości, mówią: „Uspokój się" albo „Nie przejmuj się tym". To mnie naprawdę wkurza.

Nie cierpię, kiedy mi mówią, że moja postawa jest niewłaściwa. Przecież żadne dziecko nie przychodzi na świat z niewłaściwą postawą. Nikt nie jest taki w środku. Czasami to jest wina rodziców. Mogą nam dawać zły przykład.

Rodzice krytykują mój system nauki, a to jest niesprawiedliwe, bo dobrze sobie radzę w szkole.

Nie cierpię, kiedy rodzice na mnie krzyczą.

Moi rodzice za dużo pracują. Nigdy nie ma czasu, żeby z nimi porozmawiać. O takich codziennych sprawach.

Rodzice nie powinni cały czas krytykować i poprawiać swoich dzieci. Mój brat był tak wychowywany. A teraz ma problem z przełożonymi. Rzuca każdą pracę, bo nie może so-

bie poradzić z szefem. Ja też taki jestem. Nie umiem słuchać słów krytyki. Nie znoszę krytyki.

Gdybyś mógł udzielić rady rodzicom, jak by ona brzmiała?

Nie mówcie: „Możesz nam wszystko powiedzieć", skoro panikujecie i prawicie nam kazania, gdy to robimy.

Nie mówcie: „Czy jeszcze rozmawiasz przez telefon?" albo „Znowu jesz?", skoro widzicie, co robimy.

Nie mówcie nam, że nie mamy czegoś robić, jeśli sami to robicie, na przykład pijecie i palicie papierosy.

Jeśli wracacie do domu w złym nastroju, to nie zwalajcie na nas swoich problemów ani nie zrzucajcie na nas winy za zły dzień.

Rodzice powinni być mili nie tylko poza domem, by w domu obrzucać nas wyzwiskami i bić, i traktować bez szacunku. Powodem tego, że dzieci są złe, może być to, co widzą w domu. Dlatego nawet jeśli rodzice są zdenerwowani i chcą powiedzieć coś przykrego, powinni z całych sił się powstrzymywać.

Rodzice powinni w nas wierzyć. Nawet jeśli zrobimy coś źle, to nie znaczy, że jesteśmy złymi ludźmi.

Nie krytykujcie naszych przyjaciół. Wcale ich nie znacie.

Nie wpędzajcie nas w poczucie winy, jeśli bardziej lubimy przebywać z przyjaciółmi niż z własną rodziną.

Jeśli chcecie, żeby dzieci mówiły wam prawdę, to nie karzcie ich za każdą najmniejszą rzecz.

Mimo że wasze dzieci już wyrosły, mówcie im, że je kochacie.

Jeśli istnieje jakiś sposób, żeby pozwolić dzieciom na doświadczenia życiowe, a jednocześnie uchronić je przed niebezpieczeństwem, to znajdźcie ten sposób i postępujcie według niego, ponieważ właśnie tego potrzebujemy.

Gdybyś mógł udzielić rady innym nastolatkom, to jak by ona brzmiała?

Nie róbcie głupot, takich jak branie narkotyków, tylko po to, żeby inni was lubili.

Bądźcie mili dla wszystkich, nawet dla dzieciaków, które nie są popularne.

Nie dołączajcie się, kiedy inni komuś dokuczają.

Nie róbcie przykrości innym dzieciakom, rozsyłając o nich mailem podłe wiadomości.

Pielęgnujcie prawdziwe, dobre przyjaźnie. Potem kiedy będzie ciężko w życiu i nie będziecie mieli nikogo, przyjaciele wam pomogą.

Jeśli chcecie, żeby rodzice pozwolili wam wracać później do domu, przychodźcie na czas.

Jeśli twój chłopak mówi, że cię rzuci, bo nie chcesz z nim uprawiać seksu, to powinnaś sama go rzucić.

Nie myślcie, że można raz na jakiś czas wypalić kilka papierosów i tyle. Moja przyjaciółka zaczęła w ten sposób, a teraz wypala paczkę dziennie.

Jeśli pijecie albo bierzecie prochy, to musicie wiedzieć, że możecie sobie zrujnować zdrowie i przyszłość. Niektóre dzieciaki mówią: „I co z tego? To moje ciało i mogę z nim robić, co mi się podobaAle się mylą. Wyrządzą krzywdę nie tylko sobie. Wszyscy ludzie, którzy ich kochają, będą zawiedzeni i rozczarowani.

Czy chciałbyś, żeby coś się zmieniło w twoim życiu — w domu, w szkole, w kontaktach z przyjaciółmi?

Chciałbym, aby rodzice uświadomili sobie, że nie jestem już dzieckiem, i na więcej mi pozwalali, na przykład na wypady do miasta z przyjaciółmi.

Chciałbym, żeby nauczyciele mniej zadawali do domu. Wszyscy się tak zachowują, jakby ich przedmiot był jedyny w szkole. Musimy siedzieć do późna, żeby wszystko zrobić. Nic dziwnego, że na lekcjach jesteśmy zmęczeni.

Chciałabym, żeby mój plan dnia nie był tak zapchany nauką i lekcjami muzyki i żebym miała więcej czasu na spotkania z przyjaciółmi.

Chciałabym, żeby ludzie nie zachowywali się tak, że kiedy się z nami spotykają, są mili, a za plecami nas obgadują.

Chciałabym, żeby wszystkie moje przyjaciółki się ze sobą zgadzały i żeby nie zmuszały mnie do stawania po którejś stronie.

Chciałabym, żeby ludzie nie oceniali nas po wyglądzie ani po ciuchach. To dlatego lubię siedzieć w sieci. Tam, nawet jeśli ktoś wygląda dziwacznie albo jest brzydki, nie ma to żadnego znaczenia.

Chciałabym, żeby dziewczyny nie kłóciły się o głupoty, na przykład: „Widziałam cię z moim chłopakiem". Kłótnie niczego nie rozwiązują. Zyskasz tylko tyle, że w końcu cię zawieszą, a wtedy rodzice też cię ukarzą.

Chciałbym, żeby rodzice nie wywierali takiej presji, że dzieci mają być doskonałe. Chodzi o to, że życie jest tylko jedno, więc dlaczego nie mamy trochę odpuścić i nacieszyć się tym, że jesteśmy młodzi? Dlaczego przez cały czas mamy się o coś starać? Tak, mamy swoje cele i marzenia, ale czy nie możemy ich osiągnąć bez tych wszystkich stresów?

Kiedy padły odpowiedzi na ostatnie pytanie, wszyscy patrzyli na mnie wyczekująco.

— Wiecie, czego ja bym chciała? — spytałam. — Chciałabym, aby rodzice i nastolatki na całym świecie mogły usłyszeć to, co mieliście do powiedzenia tego popołudnia. Myślę, że nasunęłoby im to wiele ważnych refleksji, które mogłyby się okazać dla nich bardzo pomocne.

Młodzieży spodobały się moje słowa.

— Zanim wyjdziemy — poprosiłam — chciałabym spytać, czy jest coś, o czym nie rozmawialiśmy, a o czym powinni się dowiedzieć rodzice?

Jedna ręka podniosła się nieco, następnie cofnęła i znowu podniosła. To był chłopak podobny do Tony'ego.

— Tak, proszę im powiedzieć, że czasami krzyczymy i mówimy rzeczy, które ich martwią. Ale nie powinni tego brać do siebie. Najczęściej w ogóle tak nie myślimy.

— No właśnie — powiedziała dziewczyna, która z uśmiechu przypominała Laurę. — I proszę im powiedzieć, żeby się nie wściekali, jeśli nie sprzątniemy naszego pokoju albo w czymś nie pomożemy. To nie dlatego, że jesteśmy tacy rozpaskudzeni. Czasami jesteśmy przemęczeni albo coś innego mamy w głowie, albo musimy porozmawiać z przyjaciółmi.

Dołączyła się jeszcze jedna dziewczyna:

— I niech pani zapyta rodziców, czy podobałoby im się, gdybyśmy mówili do nich, gdy tylko wejdą do domu: „Znowu zostawiłaś po sobie brudne naczynia w zlewie!" albo „Chcę, żebyś natychmiast ugotowała obiad!" albo „Żadnej telewizji, dopóki nie zapłacisz wszystkich rachunków!"

Wszyscy się roześmiali.

— Prawdę mówiąc — dodała dziewczyna — moja matka już tyle nie krzyczy, odkąd zaczęła chodzić na pani zajęcia. Nie wiem, czego się tutaj uczy, ale nie wpada już tak często w wojowniczy nastrój.

— lSvoja matka i inni rodzice uczą się tutaj — odparłam — tych samych metod porozumiewania się, z którymi pragnę was zapoznać w przyszłym tygodniu. Przeanalizujemy pomysły, które pomogą wam lepiej sobie radzić we wszelkich kontaktach z ludźmi.

— Wszelkich? — zapytała jedna z dziewcząt. — To znaczy, że również z przyjaciółmi?

— Z przyjaciółmi także — zapewniłam ją.

Jednak zadała to pytanie w taki sposób, że musiałam się chwilę zastanowić. Nie zamierzałam koncentrować się podczas następnych zajęć na kontaktach z rówieśnikami, ale nagle przyszło mi do głowy, że może powinnam. Może powinnam skorzystać z tego, co podpowiadała mi młodzież. Słysząc dzisiaj ich rozliczne wypowiedzi o tym, jak ważne są dla nich przyjaźnie, utwierdziłam się w przekonaniu, jak wiele uczuć inwestują nastolatki w kontakty z rówieśnikami.

— Co byście powiedzieli na to — zapytałam grupę — gdybyśmy na następnych zajęciach przypatrzyli się, w jaki sposób można zastosować te metody komunikowania się w kontaktach z waszymi koleżankami i kolegami?

Z początku nie było reakcji. Dzieci spoglądały wzajemnie na siebie, potem znowu na mnie. W końcu ktoś powiedział:

— Fajnie.

Pozostali skinęli przyzwalająco głowami.

— A zatem tym się zajmiemy — oświadczyłam. — Do zobaczenia za tydzień.

6

O uczuciach, przyjaciołach i rodzinie

— Rusz dupę, debilu!

— Zamknij papę, nędzny śmieciu!

Takie słowa uderzały we mnie, kiedy przeciskałam się obok grupek nastolatków, kotłujących się przy szafkach po zakończeniu lekcji. Pani pedagog szkolna spieszyła do mnie korytarzem.

— Tak się cieszę, że pani przyszła! — zawołała. — Dzisiaj macie spotkanie w 307. Proszę się nie martwić, poinformowałam wszystkie dzieci o tej zmianie.

Podziękowałam jej i ruszyłam szybkim krokiem po schodach, starając się ustępować przed falą rozpędzonej, przepychającej się młodzieży, która zbiegała na dół.

— Au, patrz, gdzie leziesz, śmieciu.

— Uważaj, niedorajdo.

— Hej, dupku, poczekaj na mnie!

Co się dzieje? Czy w taki sposób rozmawiają dzisiaj ze sobą nastolatki?

Kiedy dotarłam do sali 307, większość młodzieży czekała już przed klasą. Zaprosiłam ich gestem do środka, a gdy zajmowali miejsca, powtórzyłam im to, co przed chwilą słyszałam.

— Powiedzcie mi — poprosiłam — czy to jest typowy sposób mówienia?

Roześmiali się z mojej naiwności.

— Czy to was nie martwi? — zapytałam.

— No przecież to takie żarciki. Każdy tak mówi.

— Nie każdy.

— Ale wiele dzieciaków.

Nie mogłam na tym poprzestać.

— Jak wiecie — powiedziałam — moja praca dotyczy związków między ludźmi. Staram się określić, w jaki sposób słowa, których używamy do komunikowania się, wpływają na to, jakie uczucia wobec siebie żywimy. Dlatego muszę was zapytać, zupełnie poważnie, czy naprawdę nie przeszkadza wam, że codziennie wstajecie i idziecie do szkoły, wiedząc, że prawdopodobnie ktoś was tam nazwie „niedorajdą", „śmieciem" albo jeszcze gorzej?

Jeden z chłopaków wzruszył ramionami.

— Nie przeszkadza mi to.

— Mnie też nie — dołączył się ktoś.

Nie mogłam tego tak zostawić.

— A więc nikt na tej sali nie ma zastrzeżeń do takiego sposobu mówienia?

Zaległo chwilowe milczenie.

— Ja czasami mam — przyznała jedna z dziewcząt. — Ale wiem, że nie powinnam, bo wszyscy moi znajomi i ja też ciągle się jakoś przezywamy, to tak jakbyśmy cały czas sobie żartowali. No wie pani, taka zabawa. Ale jeśli nie zaliczysz sprawdzianu i ktoś cię nazwie „debilem" — raz mi się to zdarzyło — to nie jest miło. I tak samo nie było zabawnie, kiedy miałam źle obcięte włosy i moja przyjaciółka powiedziała, że wyglądam jak dziwoląg. Udawałam, że mnie to nie obeszło. Ale to było tylko tak na zewnątrz.

— Jak myślisz, co by się stało — zapytałam ją — gdybyś nie udawała, ale zamiast tego powiedziała swojej przyjaciółce, co naprawdę czujesz?

Potrząsnęła głową.

— To by nie było dobrze.

— Bo...?

— Bo wtedy cię poniżają albo naśmiewają się z ciebie.

— No tak — zgodziła się inna dziewczyna. — Myśleliby, że jest przewrażliwiona i że stara się być inna albo lepsza, a wtedy już by nie chcieli się z nią przyjaźnić.

Wiele rąk wystrzeliło w górę. Młodzież miała dużo do powiedzenia:

— Ale to nie są prawdziwi przyjaciele. No bo jeśli musisz się zgrywać i udawać, że ci nie zależy, żeby się dopasować, to to jest do luftu.

— No tak, ale dużo jest takich, co zrobią wszystko, żeby ich zaakceptowano.

— No właśnie. Znam kogoś, kto zaczął pić i robił inne rzeczy tylko dlatego, że jego przyjaciele to robili.

— Ale to jest takie głupie, bo człowiek powinien mieć możliwość robienia tego, co uważa za dobre, i pozwolić innym na robienie tego, co chcą. Ja mówię: „Żyj i pozwól żyć!"

— No tak, ale w prawdziwym życiu tak nie jest. Przyjaciele mają na nas duży wpływ. I jeśli nie będziemy się z nimi zgadzać, to nas odtrącą.

— I co z tego? Komu potrzebni tacy przyjaciele? Myślę, że prawdziwy przyjaciel to ktoś, przy kim można być sobą, ktoś, kto nie próbuje nas zmieniać.

— Ktoś, kto nas wysłucha i kogo obchodzi, co czujemy.

— Ktoś, z kim możemy porozmawiać, kiedy mamy problem.

To, co powiedziały te dzieci, bardzo mnie poruszyło. Przyjaźń miała dla nich takie znaczenie, że niektórzy byli gotowi wyrzec się cząstki samego siebie, aby przynależeć do grupy. A jednak wszyscy wiedzieli, do pewnego stopnia, co nadaje sens przyjaźni i sprawia, że przynosi ona zadowolenie obu stronom.

— Musimy nadawać na tych samych falach — powiedziałam. — Od naszego ostatniego spotkania wiele rozmyślałam o tym, w jaki sposób metody, których uczę dorosłych, mogą się sprawdzić w kontaktach między nastolatkami. Przed chwilą wyraźnie określiliście, że najbardziej cenicie w przyjacielu takie cechy, jak umiejętność słuchania, akceptacji i poszanowania tego, co macie do powiedzenia. W jaki sposób można wprowadzić tę ideę w życie?

Sięgnęłam do torby i wyjęłam materiały, które przygotowałam.

— Zobaczycie na kilku przykładach, jak jeden przyjaciel stara się coś przekazać drugiemu. Zobaczycie także różnicę między reakcją, która podkopuje przyjaźń, a taką, która daje pociechę i wsparcie.

Przejrzyjmy razem te rysunki — poprosiłam, rozdając kartki grupie. — Czy ktoś z was chciałby odegrać te postaci?

Nie wahali się ani sekundy. Wszyscy chcieli je odegrać. Wybuchając raz po raz śmiechem, odczytywali swoje role z energią i dramatycznym zacięciem. Patrząc na ilustracje i słuchając głosów prawdziwych dzieci, czułam się tak, jakbym patrzyła na film animowany.

ZAMIAST PONIŻAĆ...

Kiedy ludzie sq zmartwieni, wypytywanie i krytykowanie jeszcze pogarsza ich samopoczucie.

SŁUCHAJ, PRZYTAKUJĄC, WTRĄCAJĄC MRUKNIĘCIE LUB SŁOWO.

Czasami współczucie wyrażone jakimś pomrukiem, dźwiękiem czy jednym słowem może poprawić przyjaciółce nastrój i rozjaśnić myśli.

ZAMIAST LEKCEWAŻYĆ MYŚLI I UCZUCIA...

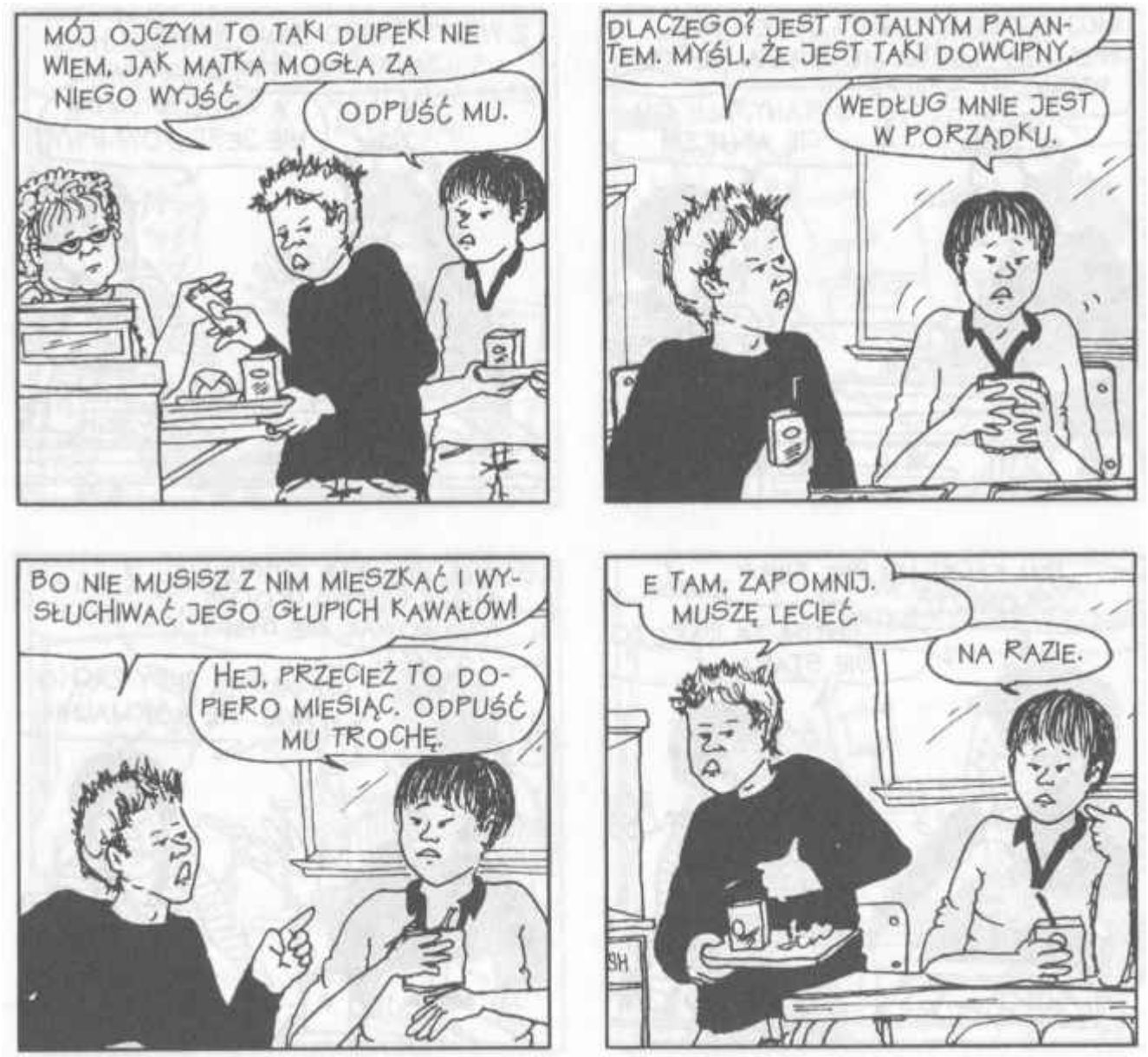

Kiedy przyjaciel ignoruje twoje uczucia, raczej nie masz ochoty kontynuować rozmowy.

WYRAŹ MYŚLI I UCZUCIA SŁOWAMI.

O wiele łatwiej jest rozmawiać z kimś, kto akceptuje twoje uczucia i daje ci szansę na wyciggnięcie własnych wniosków.

ZAMIAST LEKCEWAŻYĆ CZYJEŚ MARZENIA...

Kiedy przyjaciółka lekceważy twoje marzenia i poniża cię tylko za to, że w ogóle je masz, możesz poczuć się upokorzona i sfrustrowana.

DAJ W FANTAZJI TO, CZEGO NIE MOŻESZ DAĆ W RZECZYWISTOŚCI.

Łatwiej poradzić sobie z rzeczywistością, jeśli przyjaciółka potrafi dać nam w fantazji to, czego pragniemy.

— I co myślicie o tych przykładach? — zapytałam.

Dzieci zastanawiały się chwilę nad odpowiedzią.

— My tak nie rozmawiamy, ale może byłoby dobrze, gdybyśmy rozmawiali.

— Tak, bo w tych przykładach, które pokazują „zły" sposób, człowiek naprawdę czuje się jak śmieć.

— Ale nie wystarczy tylko mówić „prawidłowe" słowa. Trzeba tak myśleć, bo inaczej ludzie uznają, że się nieźle zgrywamy.

— W pewnym sensie wiele z nich nie brzmi naturalnie. To inny sposób rozmawiania. Ale może gdyby człowiek się do tego przyzwyczaił...

— Mogłabym się przyzwyczaić do słuchania tego. Ale nie wiem, czy przyzwyczaiłabym się to takiego mówienia, i nie wiem, co pomyśleliby moi przyjaciele, gdybym tak mówiła.

— Myślę, że to jest odlotowe. Chciałbym, żeby wszyscy rozmawiali ze sobą w ten sposób.

— Czy to znaczy, że również dzieci mogłyby mówić „w ten sposób" do rodziców? — zapytałam.

To ostudziło ich zapał.

— Na przykład kiedy? — rzucił ktoś.

— Na przykład kiedy wasza matka albo ojciec martwią się czymś.

Zaskoczenie widoczne na ich twarzach dowodziło, że był to dla nich nowy kierunek myślenia.

— Wyobraźcie sobie tylko — mówiłam dalej — że pewnego wieczoru matka albo ojciec wracają z pracy do domu wyczerpani i cały czas narzekają, że mieli zły dzień: na drogach był duży ruch, siadł komputer, szef bez przerwy krzyczał i wszyscy musieli zostać do późna, aby nadrobić stracony czas.

Moglibyście zareagować słowami: „Myślisz, że miałeś zły dzień. Ja miałem gorszy". Ale moglibyście też okazać zrozumienie, wypowiadając ze współczuciem „och" albo wyrażając słowami myśli i uczucia mamy czy taty, albo przedstawiając im w fantazji to, czego nie możecie dać w rzeczywistości.

Młodzież była zaintrygowana tym wyzwaniem. Po krótkiej chwili zaczęli zwracać się do wyimaginowanych rodziców:

— O rety, mamo, wygląda na to, że miałaś ciężki dzień.

— To naprawdę utrapienie, jak komputer siądzie.

— Na pewno nie cierpisz, kiedy szef krzyczy.

— To nic zabawnego utknąć w korku.

— Pewnie chciałabyś pracować tak blisko, żeby chodzić piechotą.

— I nigdy więcej nie zostawać po godzinach!

— I żeby twój stary szef poszedł na emeryturę i przyszedł nowy, który nie będzie krzyczał.

Wszyscy uśmiechali się teraz do mnie szeroko, najwyraźniej zadowoleni z siebie.

— Wiecie co? — powiedziała jedna z dziewcząt. — Mam zamiar wypróbować to dzisiaj z moją matką. Ona zawsze narzeka na swoją pracę.

— A ja chcę to wypróbować na ojcu — powiedział jeden z chłopców. — Wiele razy wraca późno do domu i narzeka, że jest bardzo zmęczony.

— Przypuszczam — powiedziałam — że wasi rodzice docenią dziś wieczorem te starania. I nie zapomnijcie przyprowadzić rodziców na nasze ostatnie spotkanie w przyszłym tygodniu. Jestem ciekawa, co się stanie, kiedy wszyscy połączymy nasze wysiłki.

Uczucia muszą być potwierdzone

Dziewczyna: Briana jest taką snobką! Kiedy zobaczyła mnie na korytarzu, przeszła sobie jakby nigdy nic. Mówi „cześć" tylko tym, którzy są popularni.

Przyjaciółka: Nie przejmuj się tym. Co cię ona obchodzi?

Zamiast zaprzeczać uczuciom:

Potwierdź uczucia mruknięciem lub słowem:
„Och".

Określ uczucia:
„Chociaż wiesz, jaką jest snobką, to i tak cię to wkurza. Nikt nie lubi być lekceważony".

Daj w fantazji to, czego nie możesz dać w rzeczywistości:
„Fajnie by było, gdyby ktoś popularny w szkole zachował się tak samo wobec Briany, prawda? Przeszedł koło niej, jakby była powietrzem. A potem uśmiechnął się i na cały głos powiedział »cześć« komuś innemu".

7 Rodzice i nastolatki razem

Tego wieczoru wszyscy przeżywaliśmy nasz pierwszy raz. Gdy wszystkie rodziny weszły do klasy i zajęły miejsca, dawało się wyczuć podskórne napięcie. Nikt nie wiedział, czego się spodziewać. A już najmniej ja sama. Czy rodzice będą się czuli skrępowani obecnością nastoletnich dzieci? Czy młodzi ludzie będą sobą, wiedząc, że rodzice ich obserwują? Czy będę w stanie sprawić, aby oba pokolenia poczuły się swobodnie w swoim towarzystwie?

Po powitaniu zgromadzonych powiedziałam:

— Zebraliśmy się tu dziś, aby przyjrzeć się metodom rozmawiania i słuchania, które mogą być pomocne dla wszystkich członków rodziny. W pierwszej chwili nie wydaje się to trudnym zadaniem, ale czasem jednak jest. Przede wszystkim z tej prostej przyczyny, że w żadnej rodzinie nie ma dwóch takich samych osób. Jesteśmy jedyni w swoim rodzaju. Mamy odmienne zainteresowania, różne temperamenty, różne gusty i inne potrzeby, które często są ze sobą w sprzeczności. Proszę spędzić trochę czasu w jakimkolwiek domu, a usłyszycie takie dialogi:

„Ale tu gorąco. Trzeba otworzyć okno".
„Nie! Nie otwieraj! Jest mi strasznie zimno!"

„Przycisz trochę muzykę. Jest za głośno!"
„Głośno? Ledwo słyszę".

„Pośpiesz się, bo się spóźnimy!"
„Wyluzuj. Mamy mnóstwo czasu".

— A gdy dzieci stają się nastolatkami, mogą się pojawić nowe różnice. Rodzice pragną zapewnić dzieciom bezpieczeństwo, ochronić przed wszystkimi zagrożeniami zewnętrznego świata. Ale nastolatki mają w sobie ciekawość. Chcą mieć możliwość badania zewnętrznego świata.

Większość rodziców chce, aby ich nastoletnie dzieci kierowały się *ich* przekonaniami, oceniając, co jest dobre, a co złe. Niektóre dzieci podważają te przekonania i oceniając, co jest dobre, a co złe, wolą kierować się osądami swoich przyjaciół.

I jeśli sam ten fakt nie wystarczy już, aby wzmóc napięcie w rodzinie, to dodajmy, że borykamy się jeszcze z sytuacją, w której rodzice mają dziś więcej zajęć niż kiedykolwiek i żyją w większym stresie niż dawniej.

— Proszę to powtórzyć! — zawołał Tony.

Nastolatek siedzący obok Tony'ego wymamrotał:

— A nastolatki mają dziś więcej zajęć niż kiedykolwiek i żyją w większym stresie niż dawniej.

Reszta młodzieży potwierdziła to zgodnym chórem.

Roześmiałam się.

— A więc nie jest dla was tajemnicą — mówiłam dalej — dlaczego ludzie z tej samej rodziny, którzy się wzajemnie kochają, mogą się również nawzajem irytować, denerwować, a od czasu do czasu doprowadzać do szału. No dobrze, ale co możemy zrobić z tymi negatywnymi uczuciami? Czasami się rozładowują w nagłych wybuchach. Ja sama mówiłam do swoich dzieci: „Dlaczego zawsze to robisz?"... „Nigdy się nie nauczysz!"... „Co jest z tobą nie tak?"... A moje dzieci mówiły do mnie: „To głupie!"... „Jesteś taka niesprawiedliwa!"... „Wszystkie matki na to pozwalają"...

Obie strony uśmiechały się ze zrozumieniem.

— W pewnym sensie — kontynuowałam — mimo że te słowa płyną z naszych ust, to wszyscy i tak wiemy, że taki sposób mówienia tylko ludzi bardziej złości, zmusza ich do obrony, przez co nie są nawet w stanie rozważyć punktu widzenia drugiej osoby.

— I właśnie dlatego — westchnęła Joan — czasami tłumimy nasze uczucia i nic nie mówimy — dla świętego spokoju.

— Czasami — przyznałam — decyzja, by „nic nie mówić", nie jest wcale zła. Przynajmniej nie pogarszamy sprawy. Ale na szczęście milczenie nie jest naszym jedynym wyjściem. Jeśli stwierdzamy, że któryś członek rodziny zaczyna nas denerwować czy złościć, to musimy na chwilę przystopować, wziąć głęboki od-

dech i zadać sobie kluczowe pytanie: *Wjaki sposób mogę wyrazić moje prawdziwe uczucia, aby druga osoba była w stanie mnie wysłuchać, a nawet rozważyć to, co mam do powiedzenia?*

Wiem, że to, co proponuję, nie jest łatwe. To oznacza, że musimy podjąć świadomą decyzję, aby nie mówić nikomu, co jest złe w jego postępowaniu, ale aby mówić wyłącznie o sobie — co my czujemy, czego chcemy, co nam się nie podoba, a czego byśmy sobie życzyli.

Przerwałam na chwilę. Rodzice słyszeli już wiele razy moje wypowiedzi na ten temat. Dla dzieci była to nowość. Kilkoro z nich patrzyło na mnie pytająco.

— Rozdam teraz kilka prostych ilustracji — powiedziałam — które pokażą wam, co mam na myśli. Według mnie przedstawiają one, jaką siłą dysponują zarówno rodzice, jak i nastolatki. Obie strony mogą albo zaostrzyć, albo załagodzić uczucia złości. Przejrzyjcie te ilustracje i powiedzcie mi, co myślicie.

Oto rysunki, które rozdałam grupie.

CZASAMI DZIECI POTRAFIĄ ROZZŁOŚCIĆ RODZICÓW.

Kiedy rodzice sq sfrustrowani, czasami rzucają pełne złości oskarżenia.

ZAMIAST OSKARŻAĆ... POWIEDZ, CO CZUJESZ I/LUB POWIEDZ, CZEGO BYŚ SOBIE ŻYCZYŁA.

Nastolatki wysłuchają nas z większą chęcią, jeśli powiemy im, oo czujemy, zamiast mówić, że zachowują się niegrzecznie czy niewłaściwie.

CZASAMI RODZICE POTRAFIĄ ROZZŁOŚCIĆ DZIECI.

Kiedy obrażamy nastolatka, to czasami ulega pokusie, by odpowiedzieć tym samym.

ZAMIAST KONTRATAKOWAĆ... POWIEDZ, CO CZUJESZ I/LUB CZEGO BYŚ SOBIE ŻYCZYŁ.

Rodzice chętniej was wysłuchają, jeśli powiecie im, co czujecie, zamiast mówić, co wam się w nich nie podoba.

Obserwowałam ich, gdy oglądali ilustracje. Po kilku minutach zapytałam:

— I co myślicie?

Pierwszy zabrał głos Paul, syn Tony'ego. (Tak, ten wysoki, chudy chłopak to był syn Tony'ego).

— To jest chyba w porządku — powiedział — ale kiedy jestem wściekły, to nie myślę, co powinienem powiedzieć, a czego nie. Po prostu się wydzieram.

— O tak — potwierdził Tony. — Jest taki jak ja. Najpierw działa, potem myśli.

— Rozumiem — odparłam. — Bardzo trudno jest myśleć czy mówić racjonalnie, kiedy ktoś jest wściekły. Kiedy moje nastoletnie dzieci robiły coś, co doprowadzało mnie do furii, a zdarzało się to wiele razy, to krzyczałam: „W tej chwili jestem taka wściekła, że nie odpowiadam za swoje czyny i słowa! Lepiej trzymajcie się z dala ode mnie!" Uważałam, że to ich jakoś chroni, a mnie daje trochę czasu, żeby ochłonąć.

— A co potem? — zapytał Tony.

— Potem robiłam jedno okrążenie biegiem wokół bloku albo wyjmowałam odkurzacz i sprzątałam wszystkie podłogi — brałam się do jakiejkolwiek pracy fizycznej, która pozwalała mi być w ruchu. A co wam pomaga ochłonąć, kiedy jesteście bardzo, ale to bardzo rozzłoszczeni?

Kilka osób uśmiechnęło się z zażenowaniem. Pierwsze odpowiedziały dzieci:

Zamykam z trzaskiem drzwi i włączam muzykę na cały regulator.

Klnę pod nosem.

Jadę na długą przejażdżkę rowerem.

Walę w perkusję.

Robię pompki aż do utraty tchu.

Wszczynam kłótnię z bratem.

Wskazałam na rodziców;

— A wasze sposoby?

Idę prosto do lodówki i zjadam cały kubełek lodów.

Płaczę.

Wydzieram się na wszystkich.

Dzwonię do męża do pracy i mówię mu o wszystkim.
Biorę dwie aspiryny.
Piszę długi, podły list, a potem go drę.

— A teraz wyobraźmy sobie — powiedziałam — że zrobiliście już wszystko, co normalnie robicie, aby złagodzić złość, i że dacie radę wyrazić, co czujecie, w pomocny sposób. Jesteście w stanie to zrobić? Jesteście w stanie powiedzieć drugiej osobie, czego chcecie, co czujecie, jakie macie potrzeby, zamiast ją obwiniać albo oskarżać? Oczywiście, że jesteście w stanie. Ale wymaga to odrobiny namysłu, a bardzo pomocne jest wykonanie pewnych ćwiczeń.

Na ilustracjach, które rozdałam, wykorzystałam przykłady z własnego domu. Teraz chciałabym was poprosić, abyście przypomnieli sobie jakieś sytuacje ze swojego domu, które was denerwują, irytują czy przygnębiają. Zanotujcie to, co wam przyjdzie do głowy.

Grupa wydawała się zaskoczona moją prośbą.

— To może być wielka sprawa lub jakiś drobiazg — dodałam. — Coś, co się rzeczywiście wydarzyło, albo nawet coś, co według was może się dopiero zdarzyć.

Rodzice i dzieci popatrzyli na siebie z zakłopotaniem. Ktoś zachichotał, a po paru minutach wszyscy zaczęli pisać.

— Skoro już skupiliście się na problemie — powiedziałam — to wypróbujmy dwa różne sposoby radzenia sobie z nim. Po pierwsze napiszcie, jakie słowa waszym zdaniem mogłyby jeszcze pogorszyć sprawę. — Zrobiłam chwilę przerwy, aby każdy miał czas na napisanie. — I co można by powiedzieć, aby druga osoba była w stanie wysłuchać was i rozważyć wasz punkt widzenia.

W klasie zapanowała cisza. Wszyscy zmagali się z ćwiczeniem, które im zadałam. Gdy stwierdziłam, że są gotowi, powiedziałam:

— A teraz proszę, aby każdy wziął swoje notatki i znalazł rodzica lub dziecko, które do niego nie przynależy, i usiadł obok.

Po paru minutach ogólnego zamieszania — wśród odgłosów przesuwania krzeseł i okrzyków: „Jeszcze nie mam dziecka" i „Kto chce być moim rodzicem?" — w końcu wszyscy zajęli miejsca obok nowych partnerów.

— A teraz — powiedziałam —jesteśmy gotowi do kolejnego zadania. Proszę, aby wszyscy przeczytali sobie nawzajem te przeciwstawne wypowiedzi i zanotowali swoje reakcje. Potem o tym porozmawiamy.

Wszyscy zabierali się do tego dość niepewnie. Dyskutowali, kto ma rozpocząć scenkę. Ale kiedy już decyzja zapadła, zarówno rodzice, jak i nastolatki odgrywali swoje nowe role z przekonaniem. Zaczynali cichym głosem, ale z czasem stawali się bardziej ożywieni i mówili głośniej. Udawana kłótnia między Michaelem a Paulem (synem Tony'ego) przyciągnęła uwagę wszystkich osób w klasie.

— Ale ty zawsze zostawiasz to na ostatnią minutę!

— Wcale nie! Już mówiłem, że zrobię to później.

— Kiedy?

— Po obiedzie.

— To za późno.

— Wcale nie.

— A właśnie że tak!

— Przestań mnie popędzać i daj mi spokój!

Nagle obaj urwali, uświadomiwszy sobie, że w klasie zrobiło się cicho, a spojrzenia wszystkich są zwrócone na nich.

— Próbuję nakłonić swoje dziecko, aby wcześniej zabierało się do lekcji — wyjaśnił Michael — ale daje mi w kość.

— To dlatego że nie chce się ode mnie odczepić — powiedział Paul. — Nie rozumie, że im bardziej mnie zamęcza, żebym to zrobił, tym bardziej to odkładam.

— No dobrze, poddaję się — stwierdził Michael. — Teraz spróbuję innego sposobu. — Wziął głęboki oddech i powiedział: — Synu, tak się zastanawiam... Zmuszałem cię, żebyś wcześniej odrabiał lekcje, ponieważ wydaje mi się, że tak jest lepiej. Ale od dzisiaj zaufam ci i pozwolę zaczynać odrabianie lekcji o tej godzinie, którą sam uznasz za właściwą. Proszę tylko, żebyś zakończył pracę gdzieś o dziewiątej trzydzieści a najdalej dziesiątej, abyś mógł się dobrze wyspać.

Paul posłał mu szeroki uśmiech.

— Hej, tato, tak było dużo lepiej! Podoba mi się to.

— No to poradziłem sobie — powiedział z dumą Michael.

— O tak — odparł Paul. — I zobaczysz, że ja też sobie poradzę. Odrobię lekcje. Nie będziesz musiał mi przypominać.

Wszyscy wydawali się bardzo ożywieni po tej prezentacji, której stali się świadkami. Kilka zespołów rodziców i dzieci zgłosiło się na ochotnika do przeczytania na głos swoich przeciwstawnych wypowiedzi. Wszyscy patrzyliśmy i słuchaliśmy z uwagą.

Matka (oskarżając):

Dlaczego zawsze musisz wszczynać kłótnię, kiedy proszę cię, żebyś coś zrobił? Nigdy nie zaproponujesz, że mi pomożesz. Ciągle tylko słyszę: „Dlaczego ja? Dlaczego nie on? Nie mam czasu".

Matka (opisując uczucia):

Nie cierpię wdawać się w kłótnie, kiedy proszę cię o pomoc. Byłabym szczęśliwa, gdybym mogła usłyszeć: „Nie musisz powtarzać dwa razy, mamo. Już lecę!"

Nastolatka (oskarżając):

Dlaczego nie przekazujesz mi wiadomości? Jessica i Amy powiedziały, że dzwoniły, a ty mi nie powiedziałaś. Przez to nie poszłam na mecz i to twoja wina!

Nastolatka (opisując uczucia):

Mamo, to dla mnie bardzo ważne, żebyś mi przekazywała wszystkie wiadomości. Nie poszłam na mecz, bo zmienili termin, a jak się dowiedziałam, to już było za późno.

Matka (oskarżając):

Ciągle tylko słyszę: „Daj mi...", „Kup mi...", „Zawieź mnie tu, zawieź mnie tam..." Nieważne, ile dla ciebie robię, i tak nigdy nie masz dość. A czy chociaż słyszę dziękuję? Nie!

Matka (opisując uczucia):

Chętnie ci pomagam, kiedy tylko mogę. Ale chciałabym usłyszeć chociaż jedno słowo podziękowania.

Nastolatka (oskarżając):

Dlaczego nie jesteś taka jak inne matki? Wszystkie moje koleżanki mogą same jeździć do centrum handlowego. Traktujesz mnie jak dziecko.

Nastolatka (opisując uczucia):

Nie cierpię siedzieć w domu w sobotę wieczorem, kiedy moje koleżanki świetnie się bawią w centrum

handlowym. Uważam, że mam już tyle lat, że mogę sama się o siebie zatroszczyć.

Laura, która przysłuchiwała się ze szczególnym zainteresowaniem, kiedy jej własna córka czytała ostatnią wypowiedź, nagle wrzasnęła:

— O nie, Kelly Ann! Nic mnie nie obchodzi, co powiesz ani jak to powiesz, nie pozwolę, żeby trzynastolatka sama jechała wieczorem do centrum handlowego. Musiałabym upaść na głowę — widząc, co się dzisiaj wyrabia na tym świecie.

Kelly zaczerwieniła się.

— Mamo, proszę — powiedziała błagalnie.

Dopiero po chwili domyśliliśmy się wszyscy, że to, co dla grupy było ćwiczeniem praktycznym, stanowiło najprawdziwszy i żywy konflikt między Laurą a jej córką.

— Przecież mam rację, prawda? — zapytała Laura. — Nawet jeśli jest z koleżankami, to są jeszcze dziećmi. Nie można pozwalać młodym dziewczętom, żeby wieczorem wałęsały się same po centrum handlowym, bo to zupełnie nieodpowiedzialne.

— Mamo, nikt się nie wałęsa — odparowała gorączkowo Kelly. — Chodzimy po sklepach. Poza tym to całkowicie bezpieczne. Przez cały czas kręcą się tam setki ludzi.

— No dobrze — wtrąciłam się. — Mamy tu dwa zupełnie przeciwstawne punkty wiedzenia. Jesteś przekonana, Lauro, że centrum handlowe nie jest wieczorem bezpiecznym miejscem dla nastolatki. Dostrzegasz wiele potencjalnych niebezpieczeństw.

Kelly, według ciebie centrum handlowe jest „całkowicie bezpieczne" i uważasz, że mama powinna ci pozwolić na chodzenie tam z koleżankami. — Zwróciłam się do reszty grupy. — Czy mamy tu sytuację patową, czy też jesteśmy w stanie wymyślić coś, co zaspokoiłoby zarówno potrzeby Kelly, jak i jej matki?

Grupa nie zwlekała ani chwili. Wszyscy przystąpili do rozwiązywania tego problemu.

Jedna z matek (do Laury): Powiem ci, jak ja to załatwiam z moją córką. Zawożę ją i jej koleżanki do centrum i mówię, że mają dwie godziny. Ale musi do mnie zadzwonić po pierwszej godzinie, a potem znowu, kiedy chce, żeby ją odebrać. Wiem, że to dla niej zawracanie głowy, ale dzięki temu jestem spokojna.

Nastolatka (do Laury): Może pani dać Kelly komórkę. Będzie mogła do pani zadzwonić w razie potrzeby, a pani może ją w każdej chwili złapać.

Ktoś z rodziców (do Laury): A gdyby pani podrzuciła tam dziewczęta? Może pani z nimi zostać na krótki czas. Potem zrobi sobie pani zakupy i spotka się z nimi o umówionej godzinie w określonym miejscu, żeby je zabrać do domu.

Chłopak (szesnaście lat, wysoki i przystojny, zwraca się do Kelly): Jeśli chcesz iść z koleżankami do centrum handlowego, to czemu twoja mama nie może iść z wami?

Kelly: Chyba żartujesz?! Moje koleżanki by się wkurzyły.

Laura: Dlaczego? Wszystkie twoje koleżanki mnie lubią.

Kelly: Nie ma mowy. To by było zbyt krępujące.

Ten sam przystojny chłopak (uśmiechając się do Kelly): Przypuśćmy, że powiesz koleżankom, żeby to jakoś zniosły, chociaż raz czy dwa, żeby twoja mama mogła zobaczyć, co się dzieje — gdzie chodzicie, co robicie. Może wtedy się uspokoi.

Kelly (pod jego urokiem): Może *(patrzy pytająco na matkę).*

Laura: Mogę tak zrobić.

Dialog, którego właśnie byłam świadkiem, zrobił na mnie duże wrażenie. Uderzyło mnie tak szybkie rozwiązanie konfliktu, ale jeszcze bardziej sposób, w jaki grupa zareagowała na tę patową sytuację między Laurą i Kelly. Nikt nie stanął po którejś ze stron. Wszyscy okazywali ogromny szacunek dla silnych emocji zarówno matki, jak i córki.

— Właśnie wszyscy mieliśmy lekcję pokazową — powiedziałam — radzenia sobie w bardzo cywilizowany sposób z różnicami, jakie między nami istnieją. Wydaje się, że musimy przezwyciężyć naturalną dla nas tendencję do udowadniania, że sami mamy rację,

a ta druga strona jest w błędzie: „Mylisz się co do tego! Mylisz się co do tamtego!" Jak sądzicie, dlaczego wskazywanie, co jest właściwe, nie przychodzi nam w taki naturalny sposób? Dlaczego chwalenie nie przychodzi nam tak szybko jak krytykowanie?

Po krótkiej chwili popłynął strumień odpowiedzi:

— O wiele łatwiej jest wyszukiwać błędy. To nie wymaga żadnego wysiłku. Ale żeby powiedzieć coś miłego, trzeba się trochę zastanowić.

— To prawda. Na przykład wczoraj wieczorem mój syn przyciszył muzykę, kiedy zauważył, że rozmawiam przez telefon. Podobało mi się to zachowanie, ale nie zadałam sobie trudu, żeby mu podziękować za to, że był taki uprzejmy.

— Nie wiem, dlaczego mam chwalić dzieci za robienie tego, co powinny robić. Nikt mnie nie chwali za to, że co wieczór jest obiad na stole.

— Mój ojciec uważał, że nie należy chwalić dzieci. Nigdy mi nie mówił nic miłego, bo nie chciał, żeby mi woda sodowa uderzyła do głowy.

— Moja matka popadła w inną skrajność. Bez przerwy mówiła mi, jaka jestem wspaniała: „Jesteś taka ładna, taka mądra, taka zdolna". Nie uderzyła mi woda sodowa, bo i tak jej nie wierzyłam.

Do dyskusji włączyła się młodzież:

— No tak, ale nawet gdyby dziecko uwierzyło rodzicom i myślało, że jest takie wspaniałe, to chodząc do szkoły i widząc, jakie są inne dzieci, przeżyłoby potężny zawód.

— Sądzę, że rodzice i nauczyciele mówią takie słowa, jak np. „wspaniale" albo „dobra robota", bo uważają, że to do nich należy. No wiecie, tak dla zachęty. Ale my uważamy, że to jest nieprawdziwe.

— A czasami dorośli nas chwalą, żeby nakłonić nas do zrobienia czegoś, co uważają za słuszne. Musielibyście słyszeć, co mówiła moja babcia, kiedy bardzo krótko obciąłem włosy. „Jeremy, jesteś nie do poznania. Wyglądasz tak przystojnie! Powinieneś zawsze tak strzyc włosy. Wyglądasz jak gwiazda filmowa!" Naprawdę.

— Myślę, że nie ma nic złego w komplementach, jeśli są szczere. Ja się czuję wspaniale, kiedy słyszę komplement.

— Ja też! Lubię kiedy rodzice mówią mi coś miłego na temat mojego wyglądu. Myślę, że tak naprawdę większość dzieci lubi jakieś drobne pochwały od czasu do czasu.

— Coś wam powiem, dzieciaki — powiedział Tony. — Większość rodziców też lubi drobne pochwały od czasu do czasu.

Rodzice zareagowali gorącym aplauzem.

— No dobrze — powiedziałam — przedstawiliście szeroką gamę uczuć dotyczących pochwał. Niektórzy z was lubią pochwały i chcieliby je częściej słyszeć. A dla innych pochwała jest krępująca. Uważacie, że pochwała jest albo nieszczera, albo ma na celu manipulację.

Czy ta różnica w waszym spojrzeniu może mieć jakiś związek z tym, w jaki sposób jesteście chwaleni? Uważam, że tak. Słowa takie, jak „jesteś najwspanialszy, najlepszy, taki uczciwy, mądry, wspaniałomyślny" wywołują w nas niepokój. Od razu przypominamy sobie sytuacje, kiedy nie byliśmy tacy wspaniali, uczciwi, mądrzy czy wspaniałomyślni.

Co możemy zrobić zamiast tego? Możemy opisywać. Możemy opisywać, co widzimy lub co czujemy. Możemy opisać starania danej osoby albo jej osiągnięcia. Im bardziej szczegółowo to zrobimy, tym lepiej.

Czy dostrzegacie różnicę między powiedzeniem: „Jesteś taki mądry!" a „Bardzo długo rozwiązywałeś to zadanie z algebry, ale nie przerwałeś pracy ani nie poddałeś się, aż znalazłeś rozwiązanie".

— No pewnie — zawołał Paul. — To, co powiedziała pani za drugim razem, brzmi zdecydowanie lepiej.

— A dlaczego brzmi lepiej? — zapytałam.

— Bo jak mi ktoś mówi, że jestem mądry, to sobie myślę: *Chciałbym być* albo *Próbuje mi kadzić.* A za drugim razem myślę: *No tak, rzeczywiście jestem mądry! Wiem, jak wytrwale pracować, aż znajdę rozwiązanie.*

— Zdaje się, że w taki właśnie sposób to działa — przyznałam. — Kiedy ktoś opisuje to, co robimy lub staramy się zrobić, to zwykle sami siebie zaczynamy bardziej doceniać.

Na rysunkach, które teraz rozdam, zobaczycie przykłady rodziców i nastolatków otrzymujących pochwały — za pierwszym razem oceniającą, a za drugim — opisującą. Proszę, zwróćcie uwagę na to, jaka jest różnica w reakcjach ludzi na każdą z tych metod.

KIEDY CHWALISZ DZIECI

zamiast oceniać...

opisz, co czujesz.

Ta sama pochwała wyrażona w różny sposób może skłonić dzieci do wyciągnięcia zupełnie różnych wniosków na własny temat.

zamiast oceniać...

opisz, co widzisz.

Ocenianie wywołuje w dzieciach niepokój. Ale jeśli opiszesz z uznaniem ich starania lub osiągnięcia, zawsze będzie to dobrze przyjęte.

KIEDY CHWALISZ RODZICÓW

zamiast oceniać...

opisz, co czujesz.

Ludzie majq skłonność do odrzucania pochwały, która ich ocenia. Szczera, entuzjastyczna pochwała opisowa jest łatwiejsza do przyjęcia.

zamiast oceniać...

opisz, co widzisz.

Pochwały opisujgce często sprawiajg, że ludzie bardziej doceniajg własne możliwości.

Zauważyłam, że Michael kiwał głową, przeglądając ilustracje.

— Co o tym myślisz, Michael? — zapytałam.

— Myślę sobie, że do tej pory powiedziałbym, że lepsza jakakolwiek pochwała niż żadna. Mocno wierzę w to, że można wspierać się nawzajem chociażby takim gestem jak poklepanie po plecach. Ale teraz zaczynam dostrzegać, że są inne sposoby, żeby to osiągnąć.

— I to lepsze sposoby! — obwieściła Karen, podnosząc swój plik ilustracji. — Teraz rozumiem, dlaczego moje dzieci tak się denerwują, kiedy im mówię, że są „wspaniałe" albo „fantastyczne". To je doprowadza do szału. Muszę to zapamiętać — opisuj, opisuj!

— Tak — zawołał Paul z końca sali. — Skończmy z tymi przesadnymi słowami i mówmy, co nam się podoba w jakiejś osobie.

Nawiązałam do słów Paula.

— Tak właśnie zrobimy — powiedziałam. — Wróćcie, proszę, do swoich prawdziwych rodzin. Zastanówcie się przez chwilę, jaka jedna rzecz podoba wam się w mamie, tacie czy w waszym nastoletnim dziecku. Potem zapiszcie to, co wam przyjdzie do głowy. Co moglibyście powiedzieć, aby ta druga osoba dowiedziała się, co w niej podziwiacie czy cenicie?

Przez salę przebiegł nerwowy śmiech. Rodzice i dzieci mierzyli się wzrokiem, odwracali spojrzenie, po czym zabierali się do notowania. Gdy wszyscy skończyli, poprosiłam, aby zamienili się kartkami.

Patrzyłam w milczeniu, jak na twarze wypływa uśmiech, oczy wypełniają się łzami, a rodzice i dzieci wymieniają uściski. Dobiegły mnie urywki rozmów: „Nie wiedziałam, że to zauważyłeś...", „Dziękuję. Jestem naprawdę szczęśliwa...", „Cieszę się, że to pomogło...", „Ja też cię kocham".

Do klasy zajrzał woźny.

— Zaraz — przekazałam ruchem ust. Do grupy natomiast powiedziałam: — Moi drodzy, nasze ostatnie zajęcia dobiegły końca. Rozważaliśmy dzisiaj, jak możemy wyrazić uczucie złości wobec drugiej osoby w sposób, który będzie raczej pomocny, a nie krzywdzący. Zastanawialiśmy się również, w jaki sposób można przekazać drugiej osobie swoje uznanie, tak aby każdy członek rodziny czuł się zauważony i doceniony.

Mówiąc o uznaniu, chciałabym, żebyście wiedzieli, jak wielką przyjemnością była dla mnie praca z wami przez te wszystkie

tygodnie. Wasze komentarze, refleksje, sugestie, wasza ogromna chęć zgłębiania nowych pomysłów i podejmowania ryzyka wprowadzenia ich w życie — dzięki temu spotkania z wami były dla mnie doświadczeniem, które dało mi ogromną satysfakcję.

Wszyscy przyklasnęli moim słowom. Myślałam, że zaczną teraz wychodzić. Tak się jednak nie stało. Stali w grupkach, rozmawiając ze sobą, a potem rodziny ustawiły się w kolejce, aby osobiście się ze mną pożegnać. Chcieli mi przekazać, że ten wieczór był dla nich ważny. Bardzo znaczący. Zarówno dzieci, jak i rodzice wymieniali ze mną uścisk dłoni i dziękowali.

Gdy wszyscy odeszli, stałam zatopiona w myślach. Niemal wszystkie przekazy w mediach malują dziś obraz rodziców i nastolatków walczących ze sobą. A tymczasem tego wieczoru byłam tu świadkiem działania zupełnie innych sił. Partnerstwo rodziców i dzieci. Oba pokolenia chętne do uczenia się i stosowania innych metod. Oba pokolenia z zadowoleniem przyjmujące możliwość podjęcia dialogu. Szczęśliwe, że mogą do siebie trafić.

Drzwi się otworzyły.

— O, jak to dobrze, że pani jeszcze nie wyszła!

To były Laura i Karen.

— Czy sądzi pani, że moglibyśmy zorganizować w następną środę jeszcze jedno spotkanie — tylko dla rodziców?

Zawahałam się. Nie planowałam kolejnych zajęć.

— Widzi pani, rozmawialiśmy na parkingu o różnych rzeczach, które dzieją się z dziećmi, ale o których nie chcieliśmy dzisiaj przy nich rozmawiać.

— Nie musi się pani przejmować powiadamianiem wszystkich. My się tym zajmiemy.

— Wiemy, że to trochę za późno, a niektórzy powiedzieli, że nie przyjdą, ale to jest naprawdę ważne.

— I co? Czy to pani pasuje? Wiemy, jaka jest pani zajęta, ale jeśli znalazłaby pani czas...

Patrzyłam na ich zaniepokojone twarze i w myślach wprowadzałam poprawki do mojego harmonogramu.

— Znajdę czas — odparłam.

Wyrażanie złości

DO NASTOLATKA
Zamiast oskarżać lub obrażać:
„Kto ma taki dziurawy łeb, że wyszedł z domu i nie zamknął drzwi na klucz?!"

Powiedz, co czujesz: „Przykro mi, kiedy pomyślę, że każdy mógł sobie wejść do naszego domu, gdy nas nie było".

Powiedz, czego sobie życzysz i/albo oczekujesz: „Oczekuję, że ten, kto ostatni wychodzi z domu, sprawdzi, czy zamknął drzwi na klucz".

DO RODZICA
Zamiast obwiniać lub oskarżać:
„Dlaczego zawsze krzyczysz na mnie przy moich koleżankach? Inne matki tak nie robią!"

Powiedz, co czujesz: „Nie lubię, jak na mnie krzyczysz przy moich koleżankach. To jest krępujące".
Powiedz, czego sobie życzysz i/albo oczekujesz: „Jeśli zrobię coś, co cię zdenerwuje, to powiedz: »Muszę z tobą chwilkę porozmawiać« i rozmawiaj ze mną na osobności".

Wyrażanie uznania

NASTOLATCE
Zamiast oceniać:
„Zawsze jesteś taka odpowiedzialna!"

Opisz, co zrobiła: „Chociaż tak się denerwowałaś z powodu próby, zadbałaś o to, żeby zadzwonić, kiedy zorientowałaś się, że się spóźnisz".

Opisz, co czujesz: „Dzięki temu, że zadzwoniłaś, oszczędziłaś mi zmartwienia. Dziękuję!"

OJCU
Zamiast oceniać:
„Dobra robota, tato".
Opisz, co zrobił: „O rety, poświęciłeś pół soboty, żeby zainstalować dla mnie tę obręcz do koszykówki".

Opisz, co czujesz: „Jestem ci bardzo wdzięczny".

8 Problem seksu i narkotyków

Tego wieczoru grupa była mniejsza. Na tyle mała, że przenieśliśmy się do biblioteki i rozsiedliśmy wygodnie dookoła stołu konferencyjnego. Kilka osób zaczęło rozmawiać o poprzednim spotkaniu. Jak bardzo poprawiła się atmosfera w domu. Jak od tamtej pory i rodzice, i dzieci, łapiąc się nieraz na powtarzaniu tych samych negatywnych słów, uśmiechali się z zakłopotaniem i mówili „Jeszcze raz!", po czym zaczynali od początku. I mimo że te nowe słowa brzmiały nieco niezręcznie lub obco, to i tak zapewniały im dobre samopoczucie.

Karen starała się cierpliwie słuchać, ale widziałam, że z trudem się powstrzymuje. Wykorzystując pierwszą przerwę w rozmowie, wybuchnęła:

— Przykro mi, że to, co powiem, nie będzie miłe, a jeszcze bardziej mi przykro, że muszę poruszyć ten temat, ale nadal martwię się czymś, co zaszło na prywatce, na której Stacey była w zeszłym tygodniu. — Zrobiła przerwę, żeby wziąć głęboki oddech. — Słyszałam, że jedna dziewczyna z jej klasy świadczyła usługę seksu oralnego kilku chłopakom. Naprawdę nie jestem pruderyjna i chyba naiwna też nie. Wiem, że nastolatki wyprawiają dzisiaj wszelkie możliwe rzeczy, o których mnie się nie śniło, kiedy byłam w ich wieku. Ale dwunasto- i trzynastolatki?! Na przyjęciu urodzinowym?!

Każda z osób przy stole chciała się włączyć do rozmowy na ten temat:

— Nie do wiary, prawda? Ale z tego, co czytałam, to się zdarza wszędzie. I uczestniczą w tym nawet młodsze dzieci. I nie tylko na prywatkach. Robią to w szkolnej toalecie, w autobusie, i w domu, zanim rodzice wrócą z pracy.

— Najgorsze moim zdaniem jest to, że dzieciaki nawet nie uważają tego za jakąś wielką sprawę. Seks oralny jest dla nich tym, czym dla nas był pocałunek na pożegnanie. Nawet nie uważają tego za seks. Przecież to nie jest stosunek, więc dziewczyna jest nadal dziewicą. I nie można zajść w ciążę, więc kombinują, że to bezpieczne.

— To nie jest bezpieczne. I dlatego mnie to przeraża. Mój brat jest lekarzem i opowiadał mi, że dzieciaki mogą złapać przez seks oralny niemal te same choroby, którymi można się zarazić poprzez pełny seks — np. opryszczkę jamy ustnej albo rzeżączkę gardła. Powiedział, że jedyną ochroną jest prezerwatywa. Ale nawet wtedy nie jest to w stu procentach bezpieczne. Chłopak może mieć opryszczkę na genitaliach albo zmiany chorobowe moszny i żadna prezerwatywa tu nie pomoże, bo nie zakrywa tego obszaru.

— Niedobrze mi od samego słuchania. Ta cała sytuacja to jakiś koszmar. Jeśli o mnie chodzi, to jedyną ochroną jest powstrzymanie się od tego.

— No tak, ale spójrzmy prawdzie w oczy. Żyjemy dzisiaj w innym świecie. A z tego, co słyszałam, jest to przysługa, którą dziewczyny wyświadczają chłopakom — nie odwrotnie. Niektóre dziewczyny robią to nawet publicznie.

— Też o tym słyszałam. Widocznie dziewczyna jest pod presją, popisuje się, żeby zdobyć w ten sposób popularność. Tylko że nie zdaje sobie sprawy, że wieści szybko się rozchodzą i że będzie miała opinię „łatwej" albo „puszczalskiej".

— Za to notowania chłopaka idą w górę. Wolno mu się przechwalać na prawo i lewo.

— Martwię się i o chłopców, i o dziewczyny. Co potem myślą o samych sobie — kiedy na przykład spotykają się następnego dnia na korytarzu? I w jaki sposób tego rodzaju seks — a przecież jest to seks, bo skoro angażuje narządy płciowe, to jest seksem — wpłynie na ich związki w przyszłości?

Po kolejnych wypowiedziach Karen była coraz bardziej zdenerwowana.

— No dobrze, dobrze — powiedziała. — Może i jest to rozpowszechnione i robi to dużo dzieciaków, ale co ja mam zrobić w tej sprawie? Nie mogę tego ignorować. Wiem, że muszę porozmawiać ze Stacey o tym, co zaszło na imprezie. Ale nawet nie wiem, od czego zacząć. Prawda jest taka, że czuję się zażenowana na samą myśl o poruszaniu z nią tego tematu.

Nastąpiła długa chwila milczenia. Ludzie zerkali na siebie pustym wzrokiem, potem popatrzyli na mnie. To nie była łatwa sprawa.

— Jednej rzeczy jestem pewna — zaczęłam. — Czego nie mówić: „Stacey, wiem, co się zdarzyło na przyjęciu, na którym byłaś w zeszłym tygodniu. Jestem zaszokowana i budzi to we mnie odrazę. To najbardziej odrażająca rzecz, o jakiej kiedykolwiek słyszałam! Czy tylko jedna dziewczyna robiła z chłopcami »tę rzecz«? Jesteś pewna? Czy ktoś cię prosił, żebyś to zrobiła? I co, zrobiłaś? Nie okłamuj mnie!"

Zamiast mówić jej o swym obrzydzeniu, które sięga zenitu, lepiej postarać się o zachowanie neutralnego tonu i zadawać raczej pytania ogólne, a nie osobiste, bo to da szansę na przeprowadzenie pożytecznej rozmowy. Na przykład: „Stacey, dowiedziałam się o czymś, co mnie bardzo zaskoczyło, i chciałabym cię o to spytać. Ktoś mi powiedział, że na przyjęciach dla dzieci dochodzi do oralnego seksu — nawet na tym, na którym byłaś w zeszłym tygodniu".

Obojętnie, czy potwierdzi, czy zaprzeczy, możesz kontynuować rozmowę — i znowu tonem, który nie osądza: „Odkąd to usłyszałam, cały czas się zastanawiam, czy dziewczyny to robią dlatego, że czują się zmuszone przez chłopaków? Czy może dlatego, że myślą, że dzięki temu będą popularne? Zastanawiam się też, co się dzieje, kiedy dziewczyna odmawia".

Kiedy Stacey powie tyle, ile będzie mogła powiedzieć bez zażenowania, możesz przedstawić swój punkt widzenia. Ale ponieważ temat ten bywa trudny dla rodziców, możesz przedtem dać sobie trochę czasu na decyzję, co właściwie chcesz jej zakomunikować.

— Wiem, co chcę zakomunikować — powiedziała Karen ze smutkiem. — Ale nie sądzę, aby mogła tego wysłuchać.

Laura wydawała się zaskoczona.

— Czego nie będzie mogła wysłuchać?

— Tego, że uważam, iż czymś złym jest wykorzystywanie jednej osoby przez drugą do zaspokojenia swojej seksualnej żądzy. i świadczenie komukolwiek jakichkolwiek „usług" po to, żeby być popularnym. Uważam, że to poniżające. To brak szacunku dla samego siebie. I dotyczy to zarówno chłopca, jak i dziewczyny.

— Według mnie brzmi dobrze — zauważyła Laura. — Dlaczego nie mogłabyś powiedzieć tego Stacey?

— Chyba bym mogła — westchnęła Karen. — Ale znam moją

córkę. Pewnie mi powie, że nie umiem wyluzować i że jestem staroświecka, bo tego „nie łapię". I że dzieciaki dzisiaj uważają, że to nic takiego. Po prostu robią to czasem na imprezach. I co mam jej na to odpowiedzieć?

— Możesz zacząć — powiedziałam — od uznania jej punktu widzenia: „Więc dla ciebie i dla innych dzieci, które znasz, to »nic takiego«". Potem możesz przedstawić punkt widzenia osoby dorosłej, czyli swój. „Według mnie seks oralny to bardzo osobisty, intymny akt. A nie rozrywka towarzyska. Nie coś, co robi się dla zabawy. I cały czas się zastanawiam, czy te dzieci, które w tym uczestniczą, nie mają potem złego samopoczucia i nie żałują, że to zrobiły". Obojętnie, co powie na to Stacey, ma temat do przemyślenia. Wie przynajmniej, jaka jest opinia jej matki.

— Właśnie! — wtrącił Michael. — A kiedy już będziecie o tym mówić, Stacey powinna się również dowiedzieć o ryzyku zdrowotnym. O chorobach przenoszonych drogą płciową, którymi można się zarazić poprzez seks oralny. I każdy inny seks, jeśli o to chodzi. Musi zrozumieć, że niektóre z tych chorób są uleczalne, a niektóre nie. Nawet zagrażają życiu. Nie ma z tym żartów.

Laura potrząsnęła głową.

— Gdyby tu była moja córka, to już w tej chwili zasłaniałaby uszy. Nie jest w stanie słuchać, kiedy mówię za długo o wszystkich strasznych chorobach, które może złapać.

— Ale przecież jesteśmy rodzicami! — wykrzyknął Michael. — Czy dzieciakom się to podoba, czy nie, musimy im jak najwięcej mówić o seksie dla ich własnego bezpieczeństwa.

Laura wyglądała na zgnębioną.

— Wiem, że masz rację — przyznała — ale prawdę mówiąc, strasznie się boję tej poważnej rozmowy z córką.

— Nie ty jedna — powiedziałam. — Ta poważna rozmowa może być krępująca zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Poza tym temat seksu jest zbyt ważny i zbyt skomplikowany, aby go załatwić jedną rozmową. Zamiast tego lepiej poszukiwać sposobności do rozmów na bieżąco. Na przykład kiedy oglądacie film albo jakiś program telewizyjny, słuchacie wiadomości radiowych lub czytacie artykuł w gazecie, możecie wykorzystać to, co pokazują czy mówią, do nawiązania rozmowy.

Moja sugestia wywołała natychmiastową reakcję. Najwyraźniej niektóre osoby stosowały już tę metodę ze swoimi dziećmi. Przedstawiam dalej w formie rysunków niektóre z ich propozycji.

ZAMIAST JEDNEJ „POWAŻNEJ ROZMOWY"...

Jednorazowa rozmowa o seksie może być trudna do przeprowadzenia dla rodzica i trudna do wysłuchania dla nastolatka.

KORZYSTAJ Z OKAZJI DO „PRZYPADKOWYCH ROZMÓW", SŁUCHAJĄC RADIA.

CZYTAJĄC GAZETĘ.

OGLĄDAJĄC RAZEM SERIAL TELEWIZYJNY.

JADĄC SAMOCHODEM.

Joan podniosła rękę.

— Moja matka nigdy, przenigdy nie byłaby w stanie rozmawiać ze mną na którykolwiek z tych tematów. Umarłaby ze wstydu. Zrobiła jednak jedną rzecz. Kiedy miałam jakieś dwanaście lat, dała mi książkę o „tych sprawach". Udawałam, że mnie to nie interesuje, ale przeczytałam ją od deski do deski. A kiedy przychodziły do mnie koleżanki, zamykałyśmy się w łazience, brałyśmy „księgę" i czytałyśmy ją od nowa, chichocząc przy oglądaniu ilustracji.

— W tym pomyśle z książką — dorzucił Jim — podoba mi się to, że daje to dziecku odrobinę prywatności — okazję do przejrzenia materiału bez drugiej osoby zaglądającej przez ramię. Ale żadna książka nie zastąpi rodziców. Dzieci chcą wiedzieć, co myślą ich rodzice. Czego od nich oczekują.

— I właśnie to mnie martwi — powiedziała Laura. — Te „oczekiwania". No bo jeśli rozmawiamy z dziećmi o seksie i dajemy im na ten temat książki z ilustracjami, to czy nie odbierają przekazu, że *oczekujemy,* aby uprawiały seks, i że mają na to nasze przyzwolenie?

— Wcale nie — odparł Michael. — Nie, jeśli wyraźnie określimy, że udzielamy im tylko informacji, a nie zgody. Poza tym wydaje mi się, że jeśli nie przekażemy dzieciakom podstawowych informacji, to możemy narazić je na ryzyko. Skoro uważamy, że powinny cokolwiek wiedzieć dla własnego bezpieczeństwa, to jedynie wtedy będziemy mieć pewność, że to wiedzą, jeśli sami przekażemy im informacje. — Michael przerwał na chwilę, szukając w głowie jakiegoś przykładu. — Na przykład ilu chłopaków wie, w jaki sposób bezpiecznie używać prezerwatywy — jak ją wkładać i zdejmować? I ilu z nich ma świadomość, że trzeba sprawdzić datę przydatności na opakowaniu? Bo skruszała prezerwatywa jest nic niewarta.

— O rany — powiedziała Laura. — Sama tego nie wiedziałam... Zastanawiam się też, ile dziewcząt uświadamia sobie, że obojętnie, co mówią przyjaciółki, mogą zajść w ciążę przy pierwszym stosunku — nawet jeśli mają miesiączkę.

Michael przytaknął energicznie.

— Właśnie takie rzeczy mam na myśli — stwierdził. — I jest jeszcze coś. Założę się, że większość dzieciaków wcale nie pomyśli o tym, że nawet jeśli uprawiają seks z jedną osobą, która przedtem też uprawiała seks tylko z jedną osobą, to tamta osoba

mogła przecież uprawiać seks z wieloma innymi partnerami. I kto wie, jakie choroby mogły się przenieść w ten sposób!

Tony zmarszczył brwi.

— Wszystko, co teraz powiedzieliście, jest bardzo ważne. To znaczy, macie rację. Trzeba powiedzieć dzieciakom o zagrożeniach. Ale czy nie powinniśmy im również powiedzieć o dobrej stronie seksu? Że to normalne, naturalne... jedna z życiowych przyjemności. Hej, przecież w ten sposób wszyscy się tu znaleźliśmy!

Gdy ucichł śmiech, powiedziałam:

— Mimo to, Tony, te „normalne, naturalne" doznania mogą czasami być przytłaczające dla naszych dzieci i wprowadzać zamęt w ich osądach. Nastolatki żyją dzisiaj pod ogromną presją. Nie tylko ze strony hormonów i rówieśników, ale także kultury masowej i popularnej przesyconej treściami seksualnymi, która bombarduje ich śmiałymi scenami erotycznymi w telewizji, kinie, na wideoklipach i w Internecie.

Tak, to normalne, że dzieci chcą eksperymentować, doświadczyć tego, co zobaczyły lub o czym słyszały. I oczywiście, że chcemy im przekazać, że seks jest jedną z „życiowych przyjemności". Ale musimy również pomóc naszym nastolatkom w wyznaczeniu granic. Musimy przekazać im nasze wartości i dać pewne wskazówki, których będą mogli się trzymać.

— Na przykład? — zapytał Tony.

Zastanawiałam się chwilę.

— Na przykład... myślę, że powinno się powiedzieć młodym ludziom, że nie powinni pozwalać, by ktokolwiek zmuszał ich do takich zachowań seksualnych, jakie im nie odpowiadają. Nie muszą doświadczać nieprzyjemnych rzeczy w związku z seksem. Ale mogą dać drugiej osobie do zrozumienia, co czują. Mogą po prostu powiedzieć: „Nie chcę tego robić".

— Całkowicie się zgadzam! — wykrzyknęła Laura. — A jeśli ktoś tego nie uszanuje, to nie zasługuje na to, żeby się z nim umawiać... I uważam też, że trzeba wpoić dzieciom przekonanie, że uprawianie seksu nie jest czymś, co się robi tylko dlatego, że naszym zdaniem wszyscy wokoło to robią. Każdy musi robić to, co jest dla niego dobre. Poza tym kto wie, jak to wygląda naprawdę? Być może niektóre dzieciaki faktycznie uprawiają seks, ale założę się, że wiele z nich tego nie robi, tylko kłamie na ten temat.

— A propos tego, żeby „robić to, co jest dla nas dobre" — doda-

ła Joan — to przecież zanim nastolatki w ogóle pomyślą o tym, aby oddać drugiej osobie swoje ciało i duszę, powinny zadać sobie kilka ważnych pytań: „Czy ta osoba rzeczywiście żywi do mnie uczucie?"..., „Czy mogę tej osobie zaufać?"..., „Czy mogę być sobą przy tej osobie?"

— Według mnie — powiedziała Karen — podstawowe przesłanie, jakie dzieci powinny usłyszeć od rodziców, brzmi: *Poczekaj. Nie ma potrzeby się spieszyć.* Sądzę, że wielkim błędem nastolatków jest uprawianie seksu czy chodzenie ze sobą, czy jak tam to dziś nazywają, w tak młodym wieku.

— Zgadzam się w całej pełni! — zawołała Joan. — W tym wieku powinni zajmować się nauką i angażować w różne inne działania — sport, hobby, koła zainteresowań — a także pracować jako wolontariusze dla swojej społeczności. To nie czas na to, żeby komplikować sobie życie związkami seksualnymi. Wiem, że nie chcą tego słuchać, ale mimo to powinniśmy im mówić, że na niektóre rzeczy warto poczekać.

— Ale zawsze będą jakieś dzieciaki, które nie chcą czekać — zauważył Michael. — I jeśli mamy z czymś takim do czynienia, jeśli są zdecydowani „pójść na całość", to powinni uzyskać informacje od rodziców bez owijania w bawełnę. Ja bym im to objaśnił. Powiedziałbym, że muszą przeprowadzić poważną rozmowę z przyszłym partnerem, aby mogli wspólnie zadecydować, jaki rodzaj antykoncepcji *każde z nich* chce stosować. Potem *obydwoje* powinni to uzgodnić z lekarzem. Moim zdaniem, jeśli nastolatki uważają, że są wystarczająco dorosłe, aby uprawiać seks, to muszą się do tego przygotować tak jak dorośli. A to oznacza, że trzeba myśleć o konsekwencjach i ponosić odpowiedzialność.

Jim potakująco skinął głową.

— Michael, to jasne postawienie sprawy. I oczywiście to, co przed chwilą powiedziałeś, odnosi się od wszystkich dzieciaków — obojętnie, czy są hetero- czy homoseksualne.

Zapadła nagła cisza. Kilka osób poruszyło się niespokojnie.

— Dobrze, że wspomniałeś o tym, Jim — odezwałam się. — Musimy liczyć się z taką możliwością, że młody człowiek może być homoseksualny i że wszystkie środki ostrożności, które wymienił Michael, mają zastosowanie również w takiej sytuacji.

— Powiedziałem o tym chyba dlatego — powiedział Jim z wahaniem — że pomyślałem o moim bratanku. Niedawno skończył szesnaście lat, a kilka tygodni temu wyznał mi, że jest gejem. Po-

wiedział mi, że mówi to właśnie mnie, ponieważ znając mnie, jest całkowicie pewny, że przyjmę to ze spokojem, martwił się jednak, jak to przyjmą jego rodzice. Zdaje się, że już od dłuższego czasu miał zamiar im to powiedzieć, ale się bał. Nie tyle reakcji matki. Nie wiedział jednak, co zrobi jego ojciec, kiedy się dowie.

Rozmawialiśmy przez długi czas o ewentualnych skutkach i w pewnym momencie stwierdził: „Zrobię to, stryjku. Powiem im".

No i zrobił. Powiedział im. Podobno z początku oboje się bardzo zmartwili. Ojciec chciał, żeby poszedł do terapeuty. Matka starała się go pocieszać. Tłumaczyła, że nie ma nic niezwykłego w tym, że w wieku kilkunastu lat pociągają nas czasami osoby tej samej płci, i że na pewno mu to przejdzie.

Wtedy powiedział jej, że mu to nie przejdzie, że ma takie odczucia już od długiego czasu i że ma nadzieję, iż oboje to zrozumieją. Na pewno bardzo trudno było im tego słuchać, ale stopniowo zdawali się z tym oswajać. Na koniec to właśnie reakcja ojca najbardziej go zaskoczyła. Powiedział, że bez względu na wszystko zawsze będzie ich synem i że zawsze może liczyć na ich miłość i wsparcie.

Uwierzcie, że ten młody człowiek naprawdę poczuł wielką ulgę. I jego stryj również. Bo gdyby matka albo ojciec odwrócili się od niego z tego powodu, to nie wiem, co by było. Czytałem wiele historii o dzieciakach, które wpadają w głęboką depresję albo nawet myślą o samobójstwie, kiedy rodzice odrzucają ich dlatego, że są gejami.

— TWój bratanek miał szczęście — powiedziałam. — Rodzicom nigdy nie jest łatwo pogodzić się z homoseksualizmem nastoletniego dziecka. Ale jeśli potrafimy zaakceptować nasze dzieci takimi, jakimi naprawdę są, to dajemy im wspaniały dar — siłę do tego, by były sobą, i odwagę do radzenia sobie z uprzedzeniami zewnętrznego świata.

I znowu na długą chwilę zapanowało milczenie.

— Jest coś jeszcze — powiedziała powoli Joan. — Obojętnie czy nasze dzieci są hetero- czy homoseksualne, wszystkim im należy uświadomić, że kiedy zdecydują się dodać do swojego związku seks, to już nigdy nie będzie tak, jak było. Wszystko się bardziej komplikuje. Wszystkie uczucia stają się bardziej intensywne. Jeśli coś się nie uda, jeśli nastąpi zerwanie — co przecież nastolatkom przytrafia się często — może im to przynieść ogromną szkodę.

Pamiętam, co się stało z moją najlepszą przyjaciółką w liceum.

Miała bzika na punkcie jednego chłopaka, dała się namówić na sypianie z nim, a kiedy ją rzucił dla jakiejś innej, rozsypała się. Jej oceny się pogorszyły, przez bardzo długi czas nie mogła jeść, spać, uczyć się ani na niczym skupić.

Jim rozłożył ręce.

— No tak — oznajmił — po wysłuchaniu tego wszystkiego zaczynam myśleć, że wszystkie argumenty przemawiają za tym, aby zachować wstrzemięźliwość. Spójrzmy prawdzie w oczy, to jedyna metoda, która jest w stu procentach bezpieczna. Wiem, że zaraz ktoś powie, że dzieciaki wcześniej dzisiaj osiągają dojrzałość, a później się żenią i że nie można od nich oczekiwać, aby przez tak wiele lat zachowywali abstynencję, ale przecież to nie oznacza, że nie mogą nawiązać pewnej bliskości. Mogą trzymać się za ręce, przytulać, całować, mogą nawet posunąć się do tego, co zwykliśmy nazywać pierwszą bazą. To jest w porządku... To znaczy w porządku dla każdego oprócz mojej córki.

Pozostali uśmiechnęli się. Laura wydawała się zatroskana.

— Łatwo tak siedzieć przy stole i decydować, co powinniśmy powiedzieć naszym dzieciom, co wolno im robić, a czego nie. Ale nie jesteśmy w stanie śledzić, co robią, przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. I obojętnie co im powiemy, to i tak mogą nas nie posłuchać.

— Masz rację, Lauro — powiedziałam. — Nie ma żadnych gwarancji. Obojętnie co mówią rodzice, niektóre dzieciaki i tak będą sprawdzać granice, a inne je przekraczać. Mimo to wszystkie nowe nawyki, które wprowadzaliście w życie przez kilka ostatnich miesięcy, znacznie zwiększają szanse na to, że dzieci zechcą was posłuchać. A co jeszcze ważniejsze, nabiorą pewności siebie, która pozwoli im słuchać swojego wewnętrznego głosu i wytyczać własne granice.

— Święte słowa! — wykrzyknął Tony. — Mam wielką nadzieję, że to, co przed chwilą powiedziałaś, odnosi się też do narkotyków, bo mam ostatnio niedobre podejrzenia wobec dzieciaków, z którymi zaczął się zadawać mój syn. Nie mają najlepszej opinii — jeden z nich był zawieszony za to, że ćpał w szkole — i nie chcę, aby wywierał wpływ na mojego syna. To znaczy chciałbym wiedzieć, co mogę zrobić, aby im pokrzyżować plany, jeśli będą próbowali namówić syna na narkotyki. Co mam mu powiedzieć?

— A co chciałbyś powiedzieć? — zapytałam.

— To, co powiedział mi mój ojciec.

— Co to było?

— Że połamie mi wszystkie kości, jeśli kiedykolwiek przyłapie mnie na braniu narkotyków.

— Czy to cię powstrzymało?

— Nie. Uważałem tylko, żeby mnie nie przyłapał.

Roześmiałam się.

— A zatem teraz wiesz przynajmniej, czego nie robić.

Włączyła się Laura:

— A gdybyś mu powiedział: „Posłuchaj, jeśli ktoś próbuje cię namówić na narkotyki, po prostu powiedz nie".

Tony spojrzał na mnie pytająco.

— Problem z tym podejściem polega na tym — stwierdziłam — że samo w sobie jest ono niewystarczające. Dzieci muszą usłyszeć coś więcej niż tylko „po prostu powiedz nie". Wywiera się dziś na nie ogromną presję, aby powiedziały tak. Trudno jest się oprzeć tej całej mieszance przekazów kultury masowej, łatwej dostępności narkotyków i presji rówieśników: „Musisz tego spróbować...", „Zaufaj mi, spodoba ci się...", „To jest naprawdę ekstra...", „Mówię ci, to jest super...", „Pomaga się odprężyć...", „No dalej, nie pękaj..."

I jakby tego nie było dość, naukowcy twierdzą obecnie, że chociaż nastolatek może się wydawać dojrzały fizycznie, to jego mózg nadal jest w fazie rozwoju. Ta część, która sprawuje kontrolę nad oceną impulsów i ruchu, jest obszarem mózgu rozwijającym się na samym końcu.

— To takie przerażające — powiedziała Laura.

— Istotnie — zgodziłam się — ale jest też dobra wiadomość: że wszyscy macie większą władzę, niż wam się zdaje. Wasze dzieci bardzo się przejmują tym, co myślicie. Być może nie zawsze to okazują, ale wasze wartości i przekonania są dla nich bardzo ważne i mogą być decydującym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji o tym, czy spróbować narkotyków lub alkoholu, czy raczej tego unikać. Możesz, Tony, powiedzieć synowi na przykład tak: „Mam wielką nadzieję, że twój przyjaciel nie bierze już narkotyków. To miły chłopak i strach pomyśleć, że mógłby zrujnować sobie przyszłość, faszerując się jakimiś świństwami".

Pamiętajmy, że nie tylko nasze słowa są w stanie powstrzymać dzieci przed ryzykownymi zachowaniami, ale także przykład, który dajemy. Najdobitniej przemawia do dzieci to, co sami robimy albo czego nie robimy.

— I to jest właśnie sedno sprawy — zauważyła Joan. — Kiedyś

miałam szlaban, bo mój ojciec dowiedział się, że na prywatce wypiłam jednego małego drinka. A przecież co wieczór widziałam, jak pije drinka przed obiadem i piwo do obiadu, więc myślałam, że skoro on tak może, to mnie to również nie zaszkodzi.

— Dobrze chociaż, że twój ojciec miał pojęcie, co się z tobą dzieje — powiedziała Laura — i poczuwał się do odpowiedzialności. Dzisiaj wielu rodziców nie ma o niczym pojęcia. Myślą sobie, że skoro dziecko dobrze sobie ze wszystkim radzi, to wszystko jest w porządku. Ale nigdy nie można mieć całkowitej pewności. Przeczytałam ostatnio artykuł o nastolatkach z bogatych rodzin. Byli najlepszymi uczniami, należeli do wszystkich możliwych drużyn, a w każdy weekend urządzali libacje. I rodzice dowiedzieli się o tym dopiero wtedy, kiedy kilkoro z nich trafiło do szpitala, a jeden o mało nie umarł.

— Ta historia to poważne ostrzeżenie — powiedziałam. — Takie libacje urządza się teraz w różnych środowiskach. To wielkie zmartwienie dla rodziców, zwłaszcza odkąd wiadomo, że picie w wieku kilkunastu lat jest bardziej niebezpieczne, niż kiedyś sądzono. Wszystkie ostatnie badania wykazują, że mózg w wieku dojrzewania znajduje się w kluczowej fazie rozwoju. Alkohol niszczy komórki mózgu, powoduje uszkodzenia neurologiczne, utratę pamięci, trudności z nauką i generalnie zagraża zdrowiu młodego człowieka. Istnieją również nowe dowody na to, że im wcześniej dzieci zaczynają pić, tym większe jest ryzyko, że w wieku dorosłym będą alkoholikami.

— O rety! — powiedział Tony. — Jak mamy teraz wbić tę wiedzę do głowy naszych otumanionych dzieciaków? Oni uważają, że nic złego nie może im się przydarzyć. Idą na imprezę i podpuszczają jeden drugiego, żeby zobaczyć, kto jest w stanie więcej wypić, aż zwymiotuje albo straci przytomność.

— I dlatego — dodałam — musimy wysławiać się bardzo jasno i bardzo konkretnie. Możemy powiedzieć dzieciom: „Picie na umór może cię zabić. Wypicie dużej ilości alkoholu w krótkim czasie może doprowadzić do zatrucia alkoholowego. A zatrucie alkoholowe powoduje śpiączkę lub śmierć. To fakt medyczny".

Joan chwyciła się za głowę.

— To mnie przerasta — jęknęła. — Już sam alkohol jest wystarczającym złem, a z tego, co czytałam, wynika, że nastolatki, które dużo piją, biorą także narkotyki. I jest tyle nowych rzeczy,

o których dawniej nawet się nie słyszało. To już nie tylko trawka, koka czy LSD. Teraz jest ecstasy i...

Pozostali szybko dodawali kolejne pozycje do listy Joan:

— ...i roofies, i pigułka gwałtu.

— I coś, co się nazywa ketamina albo „super K".

— A co powiecie na metamfetaminę? Podobno to uzależnia nawet bardziej niż kokaina.

— Słyszałam o czymś nowym, co młodzież wdycha, żeby być na haju. To się nazywa poppers.

— O rety — powiedział Tony, potrząsając głową — ile to trzeba wiedzieć, prawda?

— To może się wydawać przytłaczające — przyznałam — ale te informacje są wszędzie — w książkach, czasopismach, w Internecie. Można zadzwonić na gorącą linię do spraw uzależnień od substancji chemicznych i poprosić o najnowsze ulotki. Można porozmawiać z innymi rodzicami w waszym miejscu zamieszkania i dowiedzieć się, co oni wiedzą. A kiedy będziesz się tym zajmował, możesz też zapytać swojego syna, co wie na temat środków, które bierze dzisiaj młodzież w jego szkole.

— No tak — powiedział Tony — wygląda na to, że mam pełne ręce roboty.

— Wszyscy rodzice nastolatków — stwierdziłam — mają pełne ręce roboty. Wszyscy musimy przekazać naszym dzieciom wyraźną informację, że ich matki i ojcowie wiedzą, co się dzieje, interesują się, są gotowi zrobić wszystko, co będzie konieczne, aby ich ochronić.

I znowu wracamy do tego, że jednorazowy wykład nie rozwiązuje problemu. Dzieci muszą poznawać wasze poglądy na temat narkotyków na różne sposoby i w różnych sytuacjach. Muszą czuć się na tyle swobodnie, aby móc zadawać pytania, odpowiadać na wasze pytania i analizować własne przemyślenia i odczucia.

A więc... zabierzmy się do ostatniego dzieła! Jak możemy wykorzystać każdą najmniejszą sposobność, którą przynosi każdy dzień, aby wciągnąć dzieci do rozmowy o narkotykach? Jakie rozmowy z naszymi nastolatkami jesteśmy w stanie sobie wyobrazić?

Po wielu próbach grupa zarysowała w wyobraźni następujące scenariusze.

WYKORZYSTUJ NADARZAJĄCE SIĘ OKAZJE DO ROZMOWY O NARKOTYKACH I INNYCH UŻYWKACH, NP. CZYTAJĄC GAZETĘ.

OGLĄDAJĄC REKLAMĘ.

KOMENTUJĄC COŚ, CO ZAUWAŻYŁEŚ.

PRZEGLĄDAJĄC CZASOPISMO.

DAJĄC PRZYKŁAD.

KOMENTUJĄC AUDYCJĘ RADIOWĄ.

W czasie omawiania ostatniego przykładu Laura podniosła gwałtownie rękę.

— Do tej pory rozmawialiśmy tylko o tym, jak powstrzymać dzieci przed spróbowaniem narkotyków. Ale co zrobić, jeśli dziecko już je bierze? A jeśli jest już za późno?

— Nigdy nie jest za późno, aby wypróbować rodzicielską władzę — odparłam. — Nawet jeśli to tylko jednorazowy „eksperyment", to i tak nie wolno go lekceważyć. Trzeba porozmawiać z nastolatkiem, przedstawić zagrożenia i raz jeszcze jasno określić swoje wartości i oczekiwania.

Jeśli jednak podejrzewacie, że wasz nastolatek bierze już narkotyki z pewną regularnością, jeśli zaobserwowaliście zmiany w zachowaniu, ocenach, wyglądzie, postępowaniu, doborze przyjaciół, zmiany nawyków związanych ze snem i jedzeniem, to znaczy, że trzeba przejść do działania: Musicie powiedzieć dziecku o tym, co zauważyliście. Wysłuchajcie całej historii z jego punktu widzenia. Dowiedzcie się jak najwięcej o tym, co się naprawdę dzieje. Zadzwońcie do lokalnego lub krajowego ośrodka do spraw zwalczania narkomanii, aby uzyskać dodatkowe informacje. Spotkajcie się z waszym lekarzem. Sprawdźcie, jakie ośrodki oferujące profesjonalne porady i terapię są dostępne w waszym miejscu zamieszkania. Innymi słowy, szukajcie pomocy. Sami sobie z tym nie poradzicie.

— Mam nadzieję, że nigdy nie będę zmuszona tego robić — westchnęła Laura. — Może będę szczęściarą i moje dzieci okażą się wspaniałe.

— Nie musisz polegać wyłącznie na szczęściu, Lauro — powiedziałam. — Masz wiedzę. A co jeszcze ważniejsze, świadomość, że oprócz niej potrzebne jest serce. Wszyscy to rozumiecie. Przez kilka ostatnich miesięcy wprowadziliście wiele zmian w sposobie porozumiewania się z dziećmi. A wszystkie te zmiany — zarówno duże, jak i małe — mogą gruntownie odmienić wasze relacje z dziećmi.

Reagując na uczucia nastoletnich dzieci, szukając razem rozwiązania problemów, zachęcając dzieci do osiągania celów i uświadamiania sobie, jakie mają marzenia, dajecie im codziennie do zrozumienia, jak bardzo je szanujecie, kochacie i cenicie. A młodym ludziom, którzy czują się docenieni przez rodziców, łatwiej jest cenić samych siebie, dokonywać odpowiedzialnych wy-

borów, unikać takich zachowań, które nie są w ich własnym najlepiej pojętym interesie lub mogą zrujnować ich przyszłość.

Milczenie. To było długie spotkanie, a jednak wydawało się, że nikt nie ma ochoty wychodzić.

— Będzie mi brakowało tych spotkań — westchnęła Laura. — Nie tylko samych ćwiczeń, ale tego wsparcia, które tu od wszystkich otrzymywałam. — Jej oczy zwilgotniały. — I będzie mi brakowało opowieści o waszych dzieciach.

Karen uścisnęła ją. To samo uczynił Michael.

— Najbardziej ze wszystkiego — powiedziała Joan — będzie mi brakowało tej świadomości, że są ludzie, z którymi mogę porozmawiać, jeśli pojawi się jakiś problem.

— A jak wszyscy dobrze wiemy — skomentował posępnie Jim — jeśli ma się nastoletnie dzieci, to ciągle pojawiają się nowe problemy. Dlatego tak wspaniale było tu przychodzić, by znaleźć zrozumienie u ludzi, którzy jadą na tym samym wózku.

— Hej — powiedział Tony — a kto mówi, że mamy z tego rezygnować? A gdybyśmy dalej się spotykali? Może nie raz w tygodniu, ale chociaż co miesiąc albo co dwa?

Propozycja Tony'ego wywołała wybuch entuzjazmu.

Wszyscy patrzyli na mnie wyczekująco.

Musiałam się chwilę zastanowić. Zgromadzeni tu rodzice chcieli tego, co pragnęłabym zapewnić wszystkim rodzicom nastolatków — nieustającego systemu wsparcia. Chcieli mieć poczucie, że nie są już osamotnieni. Czerpać pocieszenie z faktu, że można zrzucić ciężar ze swoich barków na barki ludzi, którzy na pewno okażą zrozumienie. Chcieli mieć nadzieję, która rodzi się dzięki wymianie myśli i dostrzeżeniu nowych możliwości. Przyjemność dzielenia się z drugim człowiekiem drobnymi zwycięstwami.

— Jeśli wszyscy tego chcecie — powiedziałam do grupy — to dajcie mi znać. Przyjadę.

Seks i narkotyki

Zamiast jednego długiego wykładu („Wiem, że uważasz, że wszystko wiesz o seksie i narkotykach, ale ja myślę, że powinniśmy o tym porozmawiać").

WYKORZYSTUJ CODZIENNE SYTUACJE DO NAWIĄZANIA ROZMOWY

Słuchając radia: „Czy sądzisz, że to, co powiedział przed chwilą ten psycholog, może być prawdą? Że dzieciom trudno jest odmówić brania narkotyków, bo nie chcą wyjść na mięczaków albo stracić przyjaciół?"

Oglądając telewizję: „Według tej reklamy, żeby dziewczyna wzbudziła zainteresowanie chłopaka, musi tylko użyć szminki do ust we właściwym kolorze".

Czytając czasopismo: „Co o tym myślisz? Posłuchaj, co piszą: »Czasami młodzież sięga po narkotyki, żeby dobrze się poczuć. A potem musi brać narkotyki — tylko po to, żeby czuć się normalnie«".

Oglądając film: „Czy ta ostatnia scena ma coś wspólnego z rzeczywistością? Czy dwoje nastolatków, którzy dopiero co się poznali, wskakuje razem do łóżka?"

Czytając codzienną gazetę: „Jak będziesz miał chwilkę, przeczytaj ten artykuł o nastolatkach i piciu na umór. Ciekawi mnie twoja opinia".

Słuchając muzyki: „Jak ci się podobają słowa tych piosenek? Czy myślisz, że mogą wpłynąć na to, w jaki sposób chłopcy traktują dziewczyny?"

Gdy spotkamy się następnym razem...

W kolejnych dniach moje myśli wiele razy wędrowały z powrotem do tamtej grupy.

Odbyliśmy razem długą podróż. Różni ludzie rozpoczęli ją z różnymi nadziejami, różnymi obawami i różnymi celami, które chcieli osiągnąć. Jednak bez względu na to, z jakich powodów przyszli na zajęcia, wszyscy mieli satysfakcję, widząc, że ich nowe umiejętności nie tylko poprawiły relacje z nastoletnimi dziećmi, ale także sprawiły, że dzieci zaczęły zachowywać się bardziej odpowiedzialnie. Osiągnięcia, z których wszyscy mogliśmy być zadowoleni!

Mimo to cieszyłam się, że spotkamy się ponownie. Da mi to okazję do podzielenia się z rodzicami tym, co narastało we mnie z coraz większą wyrazistością — szerszym spojrzeniem na to, czego dotyczyła nasza wspólna praca.

Następnym razem powiem im, że jeśli prawdą jest, iż „dzieci uczą się z życia", to przez tych kilka ostatnich miesięcy ich dzieci nauczyły się „z życia" najbardziej podstawowych zasad porozumiewania się opartego na wzajemnej troskliwości. Każdego dnia pośród napięć rodzinnego życia ich nastoletnie dzieci uczyły się, że:

- **Uczucia mają znaczenie.** Nie tylko własne, ale także ludzi, z którymi się nie zgadzamy.
- **Uprzejmość ma znaczenie.** Można wyrazić gniew, nie obrażając nikogo.
- **Słowa mają znaczenie.** To, co postanowimy powiedzieć, może wywołać żal albo wzbudzić dobrą wolę.
- **W relacji opartej na troskliwości nie ma miejsca na karę.** Wszys-

cy ciągle się stajemy — możemy popełniać błędy, ale potrafimy stawić czoło naszym błędom i naprawić je.

- **Różnice między nami nie są nie do pokonania.** Problemy, które wydają się nie do rozwiązania, mogą zostać pokonane, jeśli wysłuchamy z szacunkiem drugiej strony, wykażemy kreatywność i wytrwałość.
- **Wszyscy musimy czuć się cenieni.** Nie tylko za to, kim jesteśmy teraz, ale za to, kim możemy się stać.

Gdy spotkamy się następnym razem, powiem rodzicom, że każdy dzień przynosi nowe możliwości. Każdy dzień daje im okazję do zademonstrowania postawy i języka, który może przydać się ich nastoletnim dzieciom w obecnej chwili i we wszystkich nadchodzących latach.

Dzieci są naszym darem dla przyszłości. To, czego doświadczą dzisiaj w swoich rodzinach, da im siłę do przekazania światu wyniesionych z domu metod, które afirmują godność i człowieczeństwo wszystkich ludzi.

To właśnie powiem rodzicom — następnym razem.

Aby się więcej nauczyć...

Jeśli chciałbyś mieć okazję do przedyskutowania i przećwiczenia z innymi osobami metod porozumiewania się, wejdź, proszę, na stronę

www.fabermazlish.com.

JAK PODEJMOWAĆ WŁAŚCIWE DECYZJE

Autor Paolo Cavedini
Wydawnictwo „Bratni Zew” 2007

SPIS TREŚCI

WSTĘP
CZĘŚĆ I: TRUDNA SZTUKA OMIJANIA ZŁYCH DECYZJI
1. OSOBA PRAWDZIWIE NIEZDECYDOWANA: WĄTPLIWOŚCI PANA S
1. ŻYCIE ZŁOŻONE Z WYBORÓW
2. W PUŁAPCE OBSESJI
3. NIEZDOLNY DO PATRZENIA W PRZYSZŁOŚĆ
2. JAK PODEJMOWAĆ WŁAŚCIWE DECYZJE
4. ŻYCIE JEST SZTUKĄ WYBORU... KTÓREJ SIĘ UCZYMY
5. DOBRZE OCENIAĆ... DOBRO
6. WIELE SPOSOBÓW WYBORU
3. O WYBORACH
7. TYLKO POŁOWA WOLNOŚCI DECYDOWANIA JEST W NASZYCH RĘKACH
8. WOLNA WOLA A NEUROBIOLOGIA
9. DECYZJA, SUMIENIE A WOLA
CZĘŚĆ II: MYŚLENIE, OCENIANIE I DECYDOWANIE
4. RÓŻNE SPOSOBY MYŚLENIA
10. UMYSŁ I MÓZG TO JEDNO I TO SAMO?
11. MYŚL I MYŚLI
5. PODEJMOWANIE DECYZJI ROZUMOWYCH W NIEPEWNOŚCI
12. DECYZJE DOBRE, GŁUPIE ORAZ ROZUMOWE
13. DECYZJA A TEORIA RACJONALNOŚCI
14. KRYTERIA „ZMIERZENIA" WARTOŚCI DANEGO WYBORU
6. PODEJMOWANIE RYZYKOWNYCH DECYZJI
15. POMIĘDZY NIEPEWNOŚCIĄ A RYZYKIEM
16. GDY RYZYKO WPŁYWA NA KRYTERIA WYBORU
17. PODEJMOWAĆ RYZYKO... NIERACJONALNIE
18. CZYNNIKI, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ZDOLNOŚĆ PODEJMOWANIA RYZYKA
7. COŚ NAM UMYKA, ALE CO?
19. GRANICE RACJONALNOŚCI
20. OPTYMALIZOWAĆ CZY MAKSYMALNIE ZWIĘKSZAĆ?
21. MYŚLI I OGRANICZENIA
22. MYŚLI NIEPEŁNE

23. MYŚLI MINIONYCH DOŚWIADCZEŃ
8. PAMIĘĆ I PERCEPCJA W OBLICZU PRÓBY
24. ZARZĄDZANIE INFORMACJAMI
25. PAMIĘĆ „ODTWORZONA" ...I ZNIEKSZTAŁCONA
26. KONTEKST I SPOSÓB MAJĄ ZNACZENIE
9. DECYZJE PODJĘTE PRZEZ CIAŁO
27. EMOCJE I DECYZJE
28. JAK DOŚWIADCZENIE EMOCJONALNE WPŁYWA NA DECYZJĘ
29. DROGI WYSOKIE, DROGI NISKIE I MARKER SOMATYCZNY
30. DZIAŁANIE MARKERA SOMATYCZNEGO
31. DECYZJE W MÓZGU PRZED NASZĄ DECYZJĄ
10. ZDAĆ SIĘ NA INTUICJĘ
32. CZYM JEST INTELIGENCJA?
33. INTELIGENCJA EMOCJONALNA
34. UŻYWAĆ EMOCJI DO DOKONYWANIA SŁUSZNYCH WYBORÓW
CZĘŚĆ III: ODTWÓRCY DECYZJI
11. MIEJSCE DECYZJI
35. POKOJE UMYSŁU
36. UMYSŁ FUNKCYJNY
37. WSZYSCY ZA JEDNEGO, JEDEN ZA WSZYSTKICH...
38. TRAGEDIA W VERMONT
39. NAUKI NIESZCZĘSNEGO PHINEASA GAGE'A: SYNDROM PŁATA CZOŁOWEGO
12. WEWNĘTRZNE MECHANIZMY DECYZJI
40. ZMIERZYĆ WŁASNĄ... DECYZJĘ: *GAMBLING TASK*
41. POMYLIĆ WIEWIÓRKĘ Z WĘŻEM
42. SYSTEM LIMBICZNY
43. CIAŁO POMAGA NAM W PODEJMOWANIU DECYZJI: MARKER SOMATYCZNY
44. OŚRODKI NIEPRZYJEMNOŚCI
13. CZĄSTKI DOBRYCH DECYZJI
NA ZAKOŃCZENIE

WSTĘP

Są takie książki, które muszą odcisnąć swoje piętno na osobistych doświadczeniach każdego z nas. W 1994 roku opublikowany został „Błąd Kartezjusza" autorstwa Antonio Damasio. Miałem to szczęście, że udało mi się przeczytać tę książkę w jakiś czas po jej ukazaniu się. Dla Damasio, punktem wyjścia, potwierdzonym przez obserwację różnych przypadków klinicznych jest fakt, że nie można badać mózgu nie biorąc pod uwagę, po pierwsze organizmu, z którym jest połączony, a po drugie relacji z tym, co go otacza.

Długo na badania funkcji mózgu duży wpływ miała tradycja filozoficzna, którą można by wyprowadzić od Kartezjusza. Przedstawiała ona koncepcję całkowicie oddzielającą umysł od ciała, przypisując dodatkowo temu pierwszemu niematerialne podstawy. Błędem Kartezjusza było dokładnie to, że nie zrozumiał, iż natura stworzyła aparat racjonalny nie tyle stawiając go ponad tym od regulacji biologicznej, ale od niego go wyprowadzając i zawierając go w jego ramach.

Postawione przez Damasio hipotezy, podobnie jak cała praca współczesnej neurobiologii przyczyniały się do coraz dokładniejszego wyróżnienia zdolności mózgowych jako złożonych funkcji, jako właściwego pośrednika pomiędzy rozumem i emocjami. Weźmy jako przykład procesy decyzyjne (polegające na wyborze pomiędzy dwiema lub więcej alternatywami): wykraczają one daleko poza ramy prostej analizy biorącej szczegółowo pod uwagę wszystkie za i przeciw każdego wyboru. Często stosujemy zupełnie inną taktykę, na przykład odnosimy się do zdobytych doświadczeń, w których dostrzegamy jakąś analogię z przeżywaną sytuacją.

Tematyka ta w niedługim czasie zdominowała moją pracę, oraz pracę tych osób, które podzielają moje zainteresowania naukowe. Wyjściowym celem było zrozumienie, w sposób ściśle naukowy, procesów mózgowych związanych z patologicznymi zachowaniami leczonych przez nas osób. Chodziło przede wszystkim o zachowania decyzyjne. Od tamtych ambitnych oczekiwań przeszliśmy już długą drogę.

Niezwykłe jest w jakim stopniu to, czym jesteśmy jest wynikiem decyzji jakie podjęliśmy (w przeszłości), jak i tych decyzji, które inne osoby podjęły (lub nie) względem nas. W moim przypadku decyzją było na przykład zaangażowanie się w te właśnie projekty, decyzją było zdobycie doświadczenia w laboratoriach Antonio Damasio w Iowa; podobnie jak decyzją było działanie mające na celu wzbudzenie w kilku znamienitych osobach podobnej do mojej pasji zrozumienia sposobu, w jaki podejmujemy decyzje. Mógłbym dalej jeszcze wyliczać podobnie ważne decyzje.

Niniejsza książka dotyczy tego wszystkiego o czym mowa powyżej, jednak przyjęcie tego wszystkiego jako celu podróży byłoby dużym uproszczeniem. Dla kogoś, kto nie trudni się pisaniem, wyłożenie w sposób jasny i klarowny własnej pasji do badań nad zachowaniami decyzyjnymi jest dużym wyzwaniem. Ocenę pozostawię jednak innym.

Moim zdaniem, przynajmniej jedno pytanie spontanicznie rodzi się w głowie czytelnika, który przymierza się do przeczytania niniejszej książki: *dlaczego książka o decyzjach?* A przede wszystkim: *dlaczego właśnie ta książka o decyzjach?* Formułowanie ocen i podejmowanie decyzji jest zdolnością wspólną wszystkim osobom, a decydowanie jest punktem kulminacyjnym procesu analizy naszych

codziennych problemów i możliwych rozwiązań. Dotyczy to zarówno menadżera dużej, międzynarodowej firmy, który musi zadecydować o wyborze najkorzystniejszej strategii rynkowej, czy lekarza, który musi zadecydować o leczeniu ciężko chorego pacjenta, jak też gospodyni domowej, która codziennie musi podejmować decyzje biorąc pod uwagę dobro domowego budżetu, lub nastolatka stojącego przed decyzją do jakiej pójść szkoły, czy z którą dziewczyną się umówić, aż po dziecko, dla którego niezwykłej wagi decyzją będzie na przykład to, czy pożyczyć koledze ulubioną zabawkę. Tak więc zdolność do podejmowania decyzji jest podstawową umiejętnością każdej jednostki, stoi u podstawy sukcesu osobistego i zawodowego, i jest najważniejszym narzędziem osobistego rozwoju i realizacji.

Jak podejmować właściwe decyzje ma na celu ukazanie różnych aspektów regulujących zdolność decyzyjną istot ludzkich, czyli innymi słowy zdolność jednostek do orientowania się w sytuacjach niepewności i do wzbudzania schematów zachowań, które odpowiadałyby w zadowalający sposób na nasze potrzeby. W odróżnieniu od wielu innych książek na ten sam temat, niniejsze opracowanie nie jest wcale przeznaczone dla specjalistów w tej dziedzinie i mimo że ma na celu zadowolić szersze grono czytelników, przedstawia różne składniki zdolności decyzyjnej, zarówno w bardziej formalnych aspektach jak i w biologicznych mechanizmach, które je regulują. Będziemy więc mówić o zdolności decyzyjnej, czyli w języku neurobiologii, o *procesie decyzyjnym,* nie będziemy zastanawiać się jednak nad tym, co wybieramy, ale raczej nad tym *jak* wybieramy. Jako autor mam nadzieję, że będę w stanie dostarczyć czytelnikowi przydatnej pomocy w znalezieniu najlepszego sposobu podejmowania decyzji.

Książka ta jest jednym z etapów podróży, która jeszcze długo nie dobiegnie końca. Jest ona chwilą poznania, weryfikacji, jest konfrontacją i pewnym bodźcem. Tym była dla mnie gdy ją pisałem i mam ogromną nadzieję, że tym właśnie będzie również dla tych wszystkich osób, które zdecydują się na jej przeczytanie. W tej podróży towarzyszyło mi wiele osób, niektóre z nich nawet mnie wyprzedziły. Ciężko byłoby im wszystkim podziękować. Wszystkim im jednak szczerze życzę, żeby ich życie było naznaczone słusznymi decyzjami.

CZEŚĆ I
TRUDNA SZTUKA OMIJANIA ZŁYCH DECYZJI

1. OSOBA PRAWDZIWIE NIEZDECYDOWANA: WĄTPLIWOŚCI PANA S

1. ŻYCIE ZŁOŻONE Z WYBORÓW

Niekiedy życie wystawia nas na próbę. Są takie chwile, kiedy znajdujemy się na rozdrożu, naprzeciw dwóch różnych dróg, które prowadzą do różnych punktów

przeznaczenia, co do których nie mamy pewności czym tak naprawdę są. Musimy podejmować decyzje ważne, często fundamentalne i to nie będąc pewnymi możliwych konsekwencji, jakie mogą one za sobą pociągać. Około dziesięć lat minęło od momentu, który bardzo dobrze pamiętam, a który stał się decydującym momentem mojego życia i obecnie bardziej niż kiedykolwiek jestem pewien tego jak ogromne znaczenie miały decyzje, które wtedy podjąłem.

Był to jeden z tych okresów, w których pragnienie wolności i odkrywania świata zaczyna ustępować rosnącemu poczuciu odpowiedzialności. To właśnie wtedy życie postawiło mnie przed kilkoma możliwościami, które sprawiły, że podjąłem takie a nie inne decyzje, nie mając absolutnie żadnej pewności co do ich możliwych konsekwencji. Z jednej strony, decyzje uczuciowe, które popchnęły mnie do porzucenia niektórych zastałych, nudnych pewników, w myśl podążenia za romantycznymi i zdecydowanie bardziej pasjonującymi ideałami. Z drugiej strony możliwości zawodowe, które, mimo iż bezpieczne, nie pozwalały mi na odkrywanie dalszych meandrów mojej, dopiero co rozpoczętej, kariery zawodowej.

Żeby nie nudzić czytelnika nie będę opowiadał dalszych szczegółów z mojego życia prywatnego, ważne jest to, że wtedy moje życie uległo zmianie.

Jak potoczyłoby się ono jeżeli podjąłbym inne decyzje? Wykraczając poza zwykłą, zdrową ciekawość (która nigdy mnie nie opuszcza), pewne jest, że były to decyzje podjęte właściwie, mógłbym powiedzieć „słuszne". Tak, czy inaczej mam dziś duże trudności z przypomnieniem sobie, co przeważyło na korzyść tych właśnie decyzji, oraz co pozwoliło mi na wykluczenie wszystkich innych. Czy była to prosta ocena wszystkich za i przeciw, czy posłużyłem się instynktem, a może była to decyzja emocjonalna? Ponadto: jak bardzo niepewne i ryzykowne były to wybory?

Gdy kilka lat później zacząłem interesować się anomaliami zachowań wynikającymi z zaburzeń psychicznych, oraz bezpośrednio funkcjami wykonawczymi i zdolnością decyzyjną, od razu przypomniały mi się tamte, podjęte przeze mnie wybory. W mojej głowie zrodziły się też ciekawe pytania. Jak podejmujemy decyzje, zarówno te proste, jak i te złożone? Dlaczego czasem podejmujemy decyzje, które są dla nas dobre, a w innych momentach, wydaje się jakbyśmy decydowali wbrew naszemu interesowi? Dlaczego niektórzy mają skłonność do podejmowania złych decyzji? Jakie czynniki wpływają na naszą zdolność decydowania? Jaka jest rola emocji w podejmowaniu właściwych decyzji?

Są to zaledwie niektóre z pytań, być może te najbardziej intuicyjne, dotyczące zrozumienia tej indywidualnej zdolności, którą nazwiemy *zdolnością decyzyjną* (angielski termin tego zjawiska to *decision making,* czyli „tworzenie decyzji"). Definicja ma źródło w lekturze psychologicznej, wyrażającej te aspekty funkcji mózgowych jednostki związane ze zdolnością decydowania w sposób właściwy poprzez zręczność w ustosunkowywaniu się do nagród i kar.

2. W PUŁAPCE OBSESJI

Dziś śmiało możemy stwierdzić, że ludzkie zachowanie jest niezwykle ważnym elementem dla zrozumienia całej gamy ekspresji zdrowego umysłu (oraz umysłu chorego) oraz że obserwacja normalnych zachowań (oraz ich patologicznych odpowiedników) jest niezbędnym punktem wyjścia dla zrozumienia tego, co dzieje się

w psychice jednostki. Tak też badania anomalii zachowań przeprowadzone na podmiotach dotkniętych różnymi zaburzeniami psychicznymi stały się ważnym narzędziem poznawczym tego, co dzieje się w naszych normalnych, codziennych zachowaniach.

Pomiędzy wieloma badanymi patologiami, interesujące są na przykład przypadki pacjentów dotkniętych zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym, dziwną i niezbyt powszechną patologią, która dręczy mniej więcej 2-4% ogółu populacji.

Wiele zupełnie normalnych osób charakteryzuje się dużą czystością, uporządkowaniem, punktualnością i pilnością. Wymienione cechy charakteru mogą być niezwykle pomocne w środowisku pracy i w codziennym życiu, i z całą pewnością nie świadczą o obecności jakichś zaburzeń umysłowych jeżeli, jak dzieje się to w większości przypadków, nie osiągają wyolbrzymionych rozmiarów. Jednak są też i takie przypadki, w których tego typu zachowania stanowią prawdziwe upośledzenie życiowe dla osób, które poświęcają wiele godzin na czyszczenie, układanie i sprawdzanie. To właśnie w takim stadium problem ten można nazwać prawdziwym zaburzeniem, poważną patologią, która często wiąże się z dużym cierpieniem osoby, której dotyczy, gdyż jest ona doskonale świadoma bezsensowności i niewłaściwości własnych myśli i zachowań.

Możemy stwierdzić, że zaburzenie obsesyjno-kompulsywne polega na obecności niechcianych myśli, pomysłów i bodźców, nazywanych *obsesjami* (na przykład zamartwianie się brudem, strach przed zrobieniem krzywdy sobie lub innym, przesadny strach przed chorobami), które narzucają się z jakąś częstotliwością, a dla stawienia im czoła zazwyczaj wykształcone zostaje jedno, lub więcej typowych zachowań, gestów, powtarzających się, stereotypowych czynności, nazywanych *kompulsjami* (na przykład przesadne, rytualne mycie rąk, sprawdzanie czy wszystkie zamki w drzwiach są zamknięte, czy gaz i wszystkie urządzenia domowe są wyłączone, precyzyjne ustawianie przedmiotów), które mają za zadanie szybko zmniejszyć lęk wywołany narzucającymi się myślami.

Codziennie w klinice badam i leczę wielu pacjentów z tym zaburzeniem. Niektórzy z nich opowiadają niesamowite historie. Na ich przykładzie widać jak nieograniczone są możliwości ludzkiego umysłu i do jakiego cierpienia niekiedy mogą prowadzić. Spośród wszystkich tych przypadków, chciałbym opowiedzieć przypadek pana S., sympatycznego, postawnego, czterdziestopięcioletniego mężczyzny, który pojawił się u mnie z powodu problemów w pracy. Oto jego historia:

„Nie czuł się wcale lepiej, czuł się zakażony, cierpiał. Nie był w stanie zaakceptować najmniejszego nawet ryzyka związanego z tym, co mu się przytrafiało: musiał zdobyć 100% pewność, że zachował wszystkie niezbędne środki ostrożności. Miał bardzo poważne podejrzenia, że mógł być zarażony lub mógłby zarazić się wirusem HIV. Gdziekolwiek by nie poszedł, czegokolwiek by nie robił, czuł przymus ciągłego sprawdzania, bez przerwy i bez ustanku, czy nie dotykał przedmiotów, które mogły być zakażone, czy nie miał styczności z osobami narażonymi na zakażenia, czy nie nadepnął na jakąś dziwną, czy lepką substancję, czy nie miał żadnych zadraśnięć na rękach, na twarzy, czy gdziekolwiek na ciele.

Pan S. miał nieustannie wrażenie, że nie był wystarczająco uważny, że pominął coś ważnego, jakiś zasadniczy element, co wzmagało jego lęk i manię sprawdzania. Przypominało mu się wszystko to, co robił przez ostatnie pięć minut. To wszystko

wracało do niego jak fala, jak morska fala, która rozbija się o skały dalekiej plaży, bez postoju, prawie bez oddechu, aż do punktu bez powrotu, aż do momentu rozwiania najmniejszej nawet wątpliwości.

Pochłonięty swymi rytuałami myślowymi, pan S. spędzał większość dnia na zamartwianiu się. Jego problemy nasiliły się jeszcze, gdy zmiany w pracy zmusiły go do działania przy aptece szpitala, w którym był zatrudniony. Jego zmartwienia stawały się coraz bardziej wyraźne. Większość czasu zajmowało mu obsesyjne analizowanie wykonanych uprzednio czynności i myślenie o tym co sprawdzić, by być pewnym, że nie zaraził się wirusem HIV.

Miał wątpliwości co do tego, czy był odpowiednio ostrożny przy wykonywaniu codziennych obowiązków, zakładał dwie pary rękawiczek by być pewnym, że nie miał kontaktu z żadną zakażoną substancją. Trzymał się z daleka od igieł i strzykawek, unikał kolegów, którzy zbyt się do niego zbliżali, a w przypadku, gdy któryś z nich niespodziewanie się o niego ocierał, biegł do łazienki, rozbierał się całkowicie, trzymając wszystkie ubrania w jednej ręce, by nigdzie ich nie kłaść i w lustrze sprawdzał czy nie miał jakichkolwiek ran, zadraśnięć, żadnych otarć. Jego uwaga skupiała się przede wszystkim na łokciach (które jako najbardziej wystające części ciała były najbardziej narażone na kontakt z przedmiotami, czy kolegami, a co za tym idzie na lekkie obrażenia) a gdy już trochę się uspokoił, po około pół godzinie sprawdzania wszystkich części ciała, przechodził do kontroli ubrań, jednego po drugim. Sprawdzał, czy nie były poplamione, czy podeszwy butów nie były brudne, czy skarpetki nie były dziurawe. Fakt, że istniało bardzo małe prawdopodobieństwo, żeby coś takiego się przytrafiło wcale nie uspokajał go wystarczająco, gdyż jakieś prawdopodobieństwo przecież istniało! Nawet w niektórych zwykłych sytuacjach nie akceptował chociażby najmniejszego ryzyka.

Jego narzucająca się potrzeba, absurdalna potrzeba bycia całkowicie pewnym oraz błędna ocena napotykanego w różnych sytuacjach ryzyka sprawiała, że nie zdawał sobie sprawy z tego, co z czasem mogło dostarczyć mu sporo kłopotów. Wszystkie te kontrole oraz myślenie o nich przed i po ich wykonaniu zajmowało mu już cały dzień nie pozostawiając ani czasu ani energii potrzebnej do aktywności zawodowej i życia społecznego. Zamknięty w swojego rodzaju mentalnym odizolowaniu myślał, że wszystko dookoła było środkiem do osiągnięcia jednego tylko celu: zdobycia 100% pewności, że nie był zakażony wirusem HIV".

3. NIEZDOLNY DO PATRZENIA W PRZYSZŁOŚĆ

Pan S. jest symbolem kogoś, kogo moglibyśmy zdefiniować jako prawdziwie niezdecydowanego, jednak w jego przypadku problem ten ma dużo szerszy zasięg. Zdaje się on być niezdolny do dwóch rzeczy, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania: z jednej strony zdaje się nie być w stanie dokonać właściwej oceny, ani skutków ani prawdopodobieństwa jakiegoś zdarzenia, z drugiej strony zdaje się działać nie biorąc pod uwagę długoterminowych perspektyw własnego zachowania, kierując się w swoich decyzjach zaspokojeniem natychmiastowej potrzeby. Wykazuje się obojętnością wobec negatywnych, przyszłych skutków swoich decyzji. Jak powiedziałby Antonio Damasio, wybitny uczony zajmujący się *procesem decyzyjnym,* pan S., podobnie jak inni pacjenci dotknięci tym samym zaburzeniem, prezentuje

swoisty rodzaj „krótkowzroczności przyszłościowej". Jaki jest poziom zrozumienia trudności, z jakimi borykają się ci pacjenci, a przede wszystkim, czego mogą nas nauczyć ich zachowania w porównaniu z reakcjami ludźmi zdrowych?

Musimy zdać sobie sprawę z tego, że jedną z niezbędnych dla człowieka zdolności umysłowych jest umiejętność kontrolowania i zmieniania różnych możliwości umysłu, by potrafić wybrać z nich właściwą we właściwym momencie i potrafić ją zastąpić, z pewną elastycznością, gdy wystąpi taka konieczność. U pacjentów z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym, mimo iż nie występują szczególne deficyty inteligencji lub podstawowych funkcji mózgowych (jak pamięć, czy zdolność koncentracji), to nie są stosowane odpowiednie, elastyczne zachowania. Dla zrozumienia tej trudności brano pod uwagę różne hipotezy. Od niezdolności w zakresie spełniania zadań precyzacji i manipulowania informacjami (na przykład słabość uwagi wybiórczej), po trudność w stosowaniu strategii rozwiązywania problemów (na przykład trudność w rozpoznawaniu i stosowaniu zasad). Jednak to, co uderza u osób z tym zaburzeniem to fakt, że zdają się one wykazywać osłabienie ich zdolności do podejmowania decyzji, która wyraża się poprzez uruchomienie powtarzających się zachowań, które *odbierają im zdolność do długoterminowej oceny ich działań.* Innymi słowy, poddając się swoim kompulsjom, lub unikając sytuacji, których się boją, preferują strategie natychmiastowej rekompensaty (jak na przykład redukcja strachu spowodowanego obsesyjnymi myślami) nie dbając o długoterminowe konsekwencje swoich zachowań (jak na przykład ograniczenie autonomii i obniżenie jakości własnego życia).

Dzięki „sugestiom" znalezionym podczas czytania prac grupy Antonio Damasio, oraz dzięki relacji współpracy i przyjaźni z Antoine'm Bechara, jego bliskim współpracownikiem, zacząłem, kilka lat temu, doświadczalne badania nad zdolnościami decyzyjnymi moich pacjentów z obsesyjno-kompulsywnymi zaburzeniami. Po okresie spędzonym w jego laboratoriach w Iowa, dowiedziałem się o możliwości testowania zdolności decyzyjnej używając *Gambling Task*[1]. Chodzi tu o rodzaj

1 Mechanizm i zasady *Gambling Task* oraz jego rola w zrozumieniu mechanizmów decyzyjnych zostały szczegółowo objaśnione w 12 rozdziale niniejszej książki.

testu służącego do doświadczalnego odtwarzania codziennych, życiowych sytuacji, w których każda jednostka musi podejmować decyzje. Był on doskonalony dzięki pacjentom neurologicznym, ze specyficznymi uszkodzeniami kory czołowej, którzy wykazują się zazwyczaj niemożnością podejmowania decyzji w rzeczywistym życiu, mimo iż zachowują inne funkcje intelektualne. Test ten symuluje osobistą zdolność do podejmowania decyzji w sytuacjach niepewności przesłanek i konsekwencji wyborów.

Rezultaty badania przeprowadzonego w szpitalu, w którym pracuję, a dotyczące porównania zdolności decyzyjnych pacjentów z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym, oraz osób zdrowych, pokazały, w jaki sposób, u tych ostatnich, przy ustalaniu strategii zachowania przeważają strategie długoterminowe (mimo, że oznaczają one odmówienie sobie natychmiastowego zaspokojenia jakiś żądań), podczas gdy osoby z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym dokonują więcej wyborów korzystnych w krótkim okresie czasu, wykazując w sposób doświadczalny zachowanie podobne do tego, które widoczne jest w ich rzeczywistości klinicznej.

Po tych pierwszych, interesujących wynikach, poświęciłem kolejne lata na badania prowadzące do zdefiniowania teoretycznych modeli deficytów zachowań w patologiach psychologicznych, by zrozumieć w jaki sposób, z większą wiedzą moglibyśmy te patologie leczyć, na przykład tą, którą dotknięty był wspomniany pan S. Taki ambitny projekt jest nadal realizowany.

Możemy stwierdzić, że na dzień dzisiejszy, zdobyta w zakresie neuropsychologii, neurobiologii i nauk poznawczych wiedza, pozwala nam na zrozumienie wielu kwestii dotyczących procesów mózgowych regulujących zdolność decyzyjną, w jej części racjonalnej, emocjonalnej i instynktownej, a wraz z nimi złożoność interakcji jednostki ze środowiskiem, które ją otacza. Tak, czy inaczej, wiele jest jeszcze do zrobienia, zarówno w umyśle chorym, jak i tym zdrowym.

2. JAK PODEJMOWAĆ WŁAŚCIWE DECYZJE

4. ŻYCIE JEST SZTUKĄ WYBORU... KTÓREJ SIĘ UCZYMY

Tytuł niniejszego paragrafu zdaje się być nieco górnolotny. Pozostawiam to ocenie czytelnika. Jest jednak prawdą, że dziś, bardziej niż kiedykolwiek, umiejętność podejmowania dobrych decyzji stała się o tyle trudna, co ważna.

Oto przykład zaczerpnięty z mojego doświadczenia zawodowego. Lekarze i pacjenci zmuszeni są do ciągłego podejmowania decyzji. Muszą wyróżnić informacje ważne (na przykład objawy, czy wynik jakiegoś badania), sformułować sąd (na przykład diagnozę), wybrać sposób działania, spośród różnych dostępnych, kierując się własnymi preferencjami (na przykład terapia, czy zabieg chirurgiczny), czyli muszą działać. Dokładny rozmiar medycznych błędów jest nieznany, ale jest prawdopodobnie ogromny. Rzeczywiście, im więcej tę kwestię badamy, tym więcej błędów odnajdujemy. Doskonalenie wiedzy, technologii i profesjonalizmu w ogromnym stopniu poprawiło możliwości leczenia wielu chorób, a jednocześnie pomnożyło błędy decyzyjne w zakresie medycyny, wynikające często z błędów występujących w procesach poznawczych (tych, które występują przy selekcji i w opracowywaniu ważnych informacji w celu podjęcia konkretnej decyzji).

W każdej organizacji, nie tylko w tej medycznej, zachodzi konieczność ciągłego formułowania ocen i podejmowania decyzji: w kierowaniu codziennością, osobistą i zawodową, jak też przy układaniu strategii długoterminowych. Decydowanie jest kulminacyjnym momentem procesu analizy wszystkich problemów i możliwych rozwiązań, a polega na wyborze jednej z wyróżnionych alternatyw. Nie mówiąc już o tych, których nie sposób nawet wyróżnić. Zdolność decydowania jest więc dla jednostki zasadnicza. Jest to umiejętność w życiu niezbędna, a podejmowanie właściwych decyzji leży u podstaw każdego sukcesu osobistego i zawodowego.

Społeczeństwo, w którym przyszło nam żyć, uczyniło ten proces bardziej złożonym i trudniejszym, w wyniku czego wiele jednostek jest niezdolnych do brania na siebie odpowiedzialności za podejmowanie decyzji. Badanie z 2002 roku *(La societa del*

rischio, Fondazione Bassetti) pokazało jak większość opinii publicznej wolałaby, aby procesy decyzyjne były wykonywane za pośrednictwem pełnomocnictwa, władzy publicznej (na przykład Państwa, Rządu) lub specjalistów (na przykład naukowców), podczas gdy jedynie mniejszość zdaje się żądać bezpośredniego uczestniczenia w podejmowaniu decyzji o charakterze interesu publicznego.

Mimo iż wszyscy wiemy, że podejmowanie decyzji jest trudne, nie wszyscy wiedzą, że „sztuki wyboru", czyli oceny wszystkich za i przeciw danego wyboru i możliwych alternatyw, można się nauczyć. Żeby tego dokonać konieczne jest poprawienie zdolności oceny rzeczy i rozumienia swoich najgłębszych pragnień, przyjmując na siebie, całkiem świadomie, odpowiedzialność za własne czyny. Wówczas niezbędne jest zrozumienie mechanizmów, które rządzą prawidłowym procesem decyzyjnym i tych, które stanowią dla niego przeszkodę; tym wszystkim właśnie zajmiemy się w niniejszej książce.

5. DOBRZE OCENIAĆ... DOBRO

Żeby zająć się tym tematem musimy najpierw odpowiedzieć na zasadnicze pytanie: co czyni daną decyzję dobrą? Jak później się przekonamy, ważne jest by najpierw zdefiniować co rozumiemy przez decyzję. Dobrym przykładem, który pomoże nam zdefiniować to pojęcie będzie wyobrażenie sobie jednostki, która na rozdrożu musi zadecydować jaką drogę wybrać by na czas dotrzeć do upragnionego celu (rezultat pozytywny), czy też której drogi nie wybierać by nie ugrzęznąć w korku (rezultat negatywny). Decyzja dobrowolna jest odpowiedzią na bodziec, na który składają się przynajmniej trzy składniki: 1) istnieje więcej niż jeden możliwy rezultat, który należy wziąć pod uwagę (dwie wspomniane drogi przedstawiają dwa możliwe rezultaty, jeden pozytywny i jeden negatywny); 2) ten, kto podejmuje decyzje tworzy sobie oczekiwania dotyczące różnych możliwych rezultatów, oczekiwania, które często wyrażają się jako ryzyko i prawdopodobieństwa jakiegoś zdarzenia (będziemy skłonni uważać jedną z dróg za bardziej niebezpieczną być może na podstawie wcześniejszych doświadczeń); 3) konsekwencje łączone z możliwym rezultatem jakiejś decyzji są oceniane i rozważane w odniesieniu do celu, który chce się osiągnąć i zależą od wartości subiektywnych (naszym celem jest dotrzeć do upragnionego celu na czas).

W naszej codzienności wiele jest sytuacji, które pasują do takiej definicji decyzji (Tabela 1).

Tabela 1. Poniższe przykłady odnoszą się do możliwych decyzji charakteryzujących się: 1) dwoma lub więcej możliwymi biegami wydarzeń; 2) niepewnością co do rezultatów wydarzeń; 3) oceną konsekwencji wydarzeń na podstawie osobistych celów i wartości.

Decyzje osób dorosłych	• Jaki kupić telewizor • Kupić samochód nowy, czy używany • W jakim banku wziąć pożyczkę
Decyzje nastolatków	• Z jaką dziewczyną się związać • Do jakiego iść liceum • Jaką kupić płytę

Decyzje na polu zawodowym	• Jak postępować z pacjentem • Jaką nową spółkę nabyć • Ustalić tytuł najnowszej książki
Decyzje historyczne	• Referendum na temat Monarchii • Morderstwo JFK • Inwazja na Irak

Dobrą decyzją będzie więc ten proces, który poprowadzi mnie w stronę takiego rezultatu, który na podstawie celów do osiągnięcia i wartości subiektywnych, będzie jak najbardziej zbliżony do moich oczekiwań.

Izraelczyk, Daniel Kahneman, uhonorowany nagrodą Nobla w dziedzinie nauk ekonomicznych w 2002, utrzymuje, że dla wielu osób cel dobrej decyzji równy jest takiemu rezultatowi, który uczyni ich szczęśliwymi. Jednakowoż, jeżeli w podejmowaniu jakiejś decyzji kierujemy się pogonią za szczęściem, to nie doświadczenie przyjemności, czy bólu jest dla nas ważne, ale nasze przewidywania dotyczące tego, co uczyni nas szczęśliwymi, bądź smutnymi, po podjęciu danej decyzji. Wiele z podjętych decyzji zawiera w sobie przewidywanie dotyczące tego, jak będziemy się czuli względem jakiegoś rezultatu, a jak względem innego. Gdy zastanawiamy się gdzie pojechać na wakacje, myślimy o tym jak będziemy się czuli spędzając czas właśnie w tym konkretnym miejscu; gdy decydujemy się na leczenie jakiejś fizycznej dolegliwości, myślimy o tym jak będziemy się czuli po przeprowadzeniu danej terapii; a gdy decydujemy się na małżeństwo, wyobrażamy sobie, co będziemy czuli spędzając resztę naszego życia u boku danej osoby.

Podejmowanie decyzji oznacza odkrywanie tego, co wiadomo na temat doświadczenia przyjemności i szczęścia łączących się z danym wyborem, oraz używanie tego materiału dla określenia celu, czyli oczekiwanego rezultatu, jaki ma przynieść nasza decyzja.

Zdobyte doświadczenia, pamięć, wspomnienia oraz uczenie się, są najprostszymi drogami, dzięki którym możemy projektować w przyszłość odczucie przyjemności doświadczonej w przeszłości. Jeżeli jakaś decyzja uszczęśliwiła nas w przeszłości, łatwo przewidzieć, że będzie mogła nas uszczęśliwić również w przyszłości. Wówczas gdy pamięć nie dostarcza jasnej odpowiedzi, możemy zastosować różne strategie oceny w celu przewidzenia naszego zadowolenia względem rezultatów naszych decyzji. Możemy nie mieć danej sytuacji zapisanej w pamięci (ponieważ zdarza się nam ona po raz pierwszy), by móc przewidzieć jak będziemy się czuli, gdy po raz pierwszy się z kimś zwiążemy, jednak oczekiwania jakich dostarczyły nam inne osoby powiedzą nam, że będziemy z całą pewnością szczęśliwi.

Byłoby jednak dużym uproszczeniem sądzić, że pojęcie szczęścia jest jedyną oczekiwaną wartością, która kieruje podejmowaniem decyzji. Wielokrotnie uwaga zwracana jest też na inne aspekty. Na przykład obywatele decydują się na głosowanie w wyborach nie dlatego, że spodziewają się, iż ich głos pozwoli im żyć w lepszym społeczeństwie (myśl taka obecna jest jedynie jako ideał i nie steruje wyborem pójścia do głosowania), ale bardziej intuicyjnie, dlatego, że w ten sposób mają poczucie, że głosując spełniają swoją społeczną rolę dobrych obywateli. Moglibyśmy dalej wyliczać podobne przykłady.

6. WIELE SPOSOBÓW WYBORU

Wiele jest sposobów podejmowania decyzji, najbardziej zrozumiałym jest zdecydowanie sposób rozumowy.

Wyobraźmy sobie, że podejmujemy decyzję używając właśnie logiki. Jak to zrobić? Przede wszystkim powinniśmy być w stanie wyliczyć, w sposób jak najbardziej neutralny, wszystkie zmienne, które mają znaczenie w procesie decyzyjnym, a następnie, do każdej z nich dopasować jakąś wartość, otrzymaną po ocenie wszystkich zmiennych pod kątem naszych subiektywnych wartości, lub ogólnie systemów wartości. Ważne jest zwrócenie uwagi nie tyle na to, co wyliczamy, ale na to, na ile, to co wyliczamy jest jasne. Im bardziej jasne są zmienne stosowane w procesie decyzyjnym, tym bardziej liniowy model decyzyjny jest w stanie przewidzieć korzystny rezultat, czego nie zapewnia nam ocena czysto intuicyjna. Tego typu model okazuje się być praktyczny w użyciu.

Jednakże codzienne doświadczenie uczy nas, jak wiele czynników wpływa na poprawny przebieg tego pozornie prostego procesu. Będziemy musieli na przykład założyć, że gusta osób nie zmieniają się często, kapryśnie, z czasem, aby myśleć, że każde powtarzające się doświadczenie doprowadzi nas do takiej samej decyzji, do takiego samego pozytywnego rezultatu. W kolejnych rozdziałach zanalizujemy niektóre z tych czynników, które plątają decyzje. Jednak by umieć podejmować dobre decyzje ważne jest, aby czytelnik zaczął koncentrować swoją uwagę na tym „jak", a nie „co", określając raczej „jak decydować" niż „co decydować".

3. O WYBORACH

7. TYLKO POŁOWA WOLNOŚCI DECYDOWANIA JEST W NASZYCH RĘKACH

Pamiętam do dziś pewnego mądrego nauczyciela z czasów licealnych, jednego z tych, których każdy się boi i których nam później brakuje, który to pewnego dnia, w najmniej korzystnej chwili, starał się mnie pocieszyć po ogromnym rozczarowaniu, wynikającym z poczucia odpowiedzialności za konsekwencje pewnej decyzji, którą uważałem za błędną. Opowiedział mi następującą historię:

Działo się to w Indiach, gdzie pewien młody człowiek zwrócił się do swego duchowego przewodnika z następującym pytaniem:

„Mistrzu, kiedy możemy decydować w sposób całkowicie wolny? Mistrz odpowiedział: „Jeżeli poproszę cię teraz byś podniósł jedną nogę i wybrał, na której z dwóch nóg chcesz stać, jaka będzie twoja wolność?". Młody człowiek, uśmiechając się, podniósł lewą nogę i wykrzyknął: „Widzisz, jestem wolny! W sposób całkowicie wolny wybrałem, że będę stał na prawej nodze!". „Dobrze" powiedział mistrz, „teraz proszę cię o całkowicie wolną decyzję, czy podnieść również drugą nogę. Czy masz nadal wolność wyboru?" Młody człowiek przestał się uśmiechać i zrozumiał, że nie mógł już decydować w sposób wolny. „Nie mogę" powiedziały decyzja nie należy już do mnie".

„Widzisz" dodał mistrz, „jedynie połowa wolności decydowania jest w twoich rękach, ważne, żeby druga połowa była w jeszcze bardziej kompetentnych rękach!"

Nie od razu zrozumiałem prawdziwe znaczenie tej historii, która wtedy była powodem, żeby się trochę pośmiać, a parę dni później, okazją do pożartowania z tym nauczycielem na temat mojej ustnej odpowiedzi, która poszła mi zdecydowanie źle. Dopiero w późniejszych latach, po studiach najpierw medycyny, a potem psychiatrii, zrozumiałem, jak bardzo niezbędne a zarazem trudne stawało się znalezienie właściwej równowagi wokół pojęcia wolnego osądu.

Kartezjusz powiedział: „Z wszystkich tych rzeczy rozumiem, że wola, która mi została dana przez Boga, jako taka, nie jest źródłem moich błędów, jako że jest bardzo rozległa i w swoim rodzaju, doskonała; nie jest też źródłem moich błędów zdolność rozumienia, ponieważ z racji tego, że otrzymałem od Boga intelekt, pewnym jest, że to co rozumiem, rozumiem dokładnie, niemożliwe jest więc, żeby mnie on oszukał. Zatem gdzie kryje się przyczyna moich błędów? Dokładnie w jednym jedynym fakcie: wola jest dużo bardziej rozległa od intelektu i nie podlega tym samym, co intelekt, ograniczeniom, a ja rozciągam ją również na to, czego nie pojmuję, a ponieważ jest ona wobec takich rzeczy obojętna, oddala się z łatwością od prawdy i od dobra: to tak właśnie wpadam w błędy i grzechy."[2]

2 Por. R. Descartes, Meditazioni metafisiche sulla filosofia prima, in *Opere filosofiche,* pod red. E. Lojacono, UTET. Torino 1994.

8. WOLNA WOLA A NEUROBIOLOGIA

Pojęcie *woli* odnosi się do zdolności oceniania w całkowitej wolności, danego pojęcia lub faktu, a więc wolna wola jest zdolnością właściwą człowiekowi, polegającą na byciu wolnym od jakiegokolwiek przymusu względem decyzji, które chce podjąć. Wokół tego pojęcia toczyło się wiele dyskusji, ponieważ istnienie całkowicie wolnej woli wykluczałoby istnienie jakiegokolwiek pojęcia bóstwa, podczas gdy odwrotnie, istnienie wszechmogącego Boga oznaczałaby niemożność istnienia pojęcia wolnej woli, do tego stopnia, że kwestia ta była przedmiotem wielowiekowego sporu teologicznego.

Jednak nawet tak klasyczny, filozoficzny temat jak wolna wola nie umknął przed neurobiologicznymi badaniami w ostatnich dziesięcioleciach. Dzięki rozwojowi technik *obrazowania mózgu,* nadzieja na to, by pewnego dnia wytłumaczyć działanie procesów mózgowych opiera się coraz bardziej na możliwości „spojrzenia wewnątrz" głowy, która myśli, percypuje, decyduje. Stąd mnożenie się modeli najróżniejszych funkcji poznawczych.

Największym wkładem neurobiologii w rozwikłanie problemu wolnej woli są badania Benjamina Libeta, amerykańskiego neurobiologa, nad którego badaniami dotyczącymi odruchów woli w człowieku do dziś toczą się ożywione dyskusje.

Libet za pomocą ełektroencefalogramu (stosowana w neurologii metoda pozwalająca na pokazanie aktywności mózgu za pomocą elektrod umieszczonych na głowie) zarejestrował elektryczną aktywność mózgową niektórych jednostek podczas wykonywania niewymuszonych ruchów, a następnie porównał otrzymane dane ze sprawozdaniami podmiotów, które wcześniej wykonały ten sam ruch. Odkrył on, że czas, w którym podmioty świadomie percypowały zamiar wykonania

nieprzymuszonego ruchu, wcale nie odpowiadał czasowi ukazania się fal elektrycznych: podczas gdy zarejestrowana aktywność elektryczna rozpoczynała się około 500 tysięcznych części sekundy (msek.) *wcześniej* od właściwego początku ruchu, podmioty natomiast wykazywały świadomość zamiaru działania około 350-400 msek. po rozpoczęciu nieświadomej działalności ich mózgu. Libet stwierdził więc, że wolnej woli nie można było już przypisywać roli promotora naszych działań, a jedynie zwykłego ich nadzoru.

Wnioski Libeta były często brane jako punkt wyjścia do śmiałych hipotez w zakresie filozofii umysłu, hipotez mających na celu przede wszystkim wyjaśnienie nie tylko roli woli w zachowaniach, ale również zjawisk i ogólniejszych aspektów świadomości jednostek. Tak czy inaczej, wielu wybitnych krytyków, analizując powyższe eksperymenty, dostrzegło w pracy Libeta znaczące problemy metodologiczne, które czynią niewiarygodnym sam system doświadczalny badań. Trzeba o tym wspomnieć jeszcze zanim zastanowimy się nad jego wnioskami.

9. DECYZJA, SUMIENIE A WOLA

Niezależnie od naukowej wartości tych badań, problem roli, jaką odgrywa sumienie w zachowaniu istot żywych stanowi bez wątpienia ogromnej wagi element w konstrukcji teorii umysłu, która mogłaby aspirować do przyznania jej jakiegoś znaczenia naukowego.

Należy od razu sprecyzować, że sumienie można definiować na różne sposoby, w zależności od zakresu, w jakim jest analizowane. Tutaj, pojęcie sumienia nie będzie rozumiane jako pojęcie etyczne, czy moralne, czyli zdolność odróżniania dobra od zła, ale raczej jako ogólna, psychiczna funkcja polegająca na ludzkiej umiejętności do odróżniania, definiowania i oddzielania *ja* od *świata zewnętrznego.* Sumienie charakteryzuje się więc obiektywnymi cechami zachowania i daje się zdefiniować jako zjawisko gwarantujące ciągły i właściwy proces informacji i adaptacji pomiędzy subiektywnym ja, systemem nerwowym i środowiskiem percepcyjnym.

Niestety, większość badaczy działających w tym obszarze spogląda w innych kierunkach i nie stawia sobie pytania o to, czy sumienie pomaga, czy nie, w adaptacji jednostki w społeczeństwie. Wizja taka prowadzi często do proponowania wyjaśnień dla zjawisk umysłowych w pojęciu automatycznego opracowania informacji, które ograniczają się w zasadzie do przeniesienia na organizmy żyjące, na podstawie powierzchownych analogii, koncepcji zapożyczonych z zakresu sztucznej inteligencji i cybernetyki; a to wszystko nie pozostawia miejsca na sumienie i jego możliwą funkcję w regulacji zachowania.

Jeżeli przyjmiemy jednak za punkt wyjścia najskrytszy rodzaj naszego świadomego życia, trudno byłoby stwierdzić, że nie ma on żadnego wpływu na nasze oceny, wybory, decyzje. Przeciwnie, nasze zachowanie okazuje się być silnie warunkowane tym, czego cały czas doświadczamy i co tkwi w naszym najbardziej wewnętrznym wymiarze. Okazuje się więc bardzo prawdopodobne, że podobnie jak funkcja najdokładniej zbadanych zdolności umysłowych, jak inteligencja i pamięć, również „funkcja sumienia" pomaga w kierowaniu i w kontroli tych działań, które mają na celu zaspokojenie naszych potrzeb. Innymi słowy, sumienie odgrywa pozytywną rolę w

procesie adaptacji organizmów w środowisku, a nie jest jedynie odbiciem aktywności mózgowej.

Jeszcze bardziej zawikłana staje się kwestia autonomicznej funkcji sumienia, jeżeli weźmiemy pod uwagę tę najbardziej rozwiniętą i typową dla człowieka formę sumienia, która jest zwyczajowo nazywana *wolą.* Każdy z nas doświadcza pewnego zakresu autonomii, w ramach którego może posługiwać się własną wolnością wyboru, mimo iż po części warunkowani jesteśmy szeregiem innych czynników (genetycznych, środowiskowych, społecznych, kulturalnych, itp.). Moglibyśmy utrzymywać, że cały porządek społeczny, z jego zasadami i instytucjami został oparty na założeniu, że jednostka jest, przynajmniej w pewnym zakresie, wolna, odpowiada więc za swoje działania i decyzje.

Wola i wolna wola kontrastują jednak z perspektywą, według której procesy umysłowe to ogół znajdujących się w mózgu funkcji. Mamy więc do czynienia z tym samym niemożliwym do rozwiązania konfliktem uznania autonomicznej funkcji sumienia, przeciwstawnej tradycyjnej koncepcji naukowej, według której każda działalność umysłu nie może być niczym innym, jak wyrazem jego aktywności.

Paradoksalnie, z czysto formalnego punktu widzenia, nie możemy wykluczyć, że wolność decydowania, którą przypisują sobie istoty ludzkie, jest czystą iluzją. Analogicznie, z zasady, nie możemy obalić hipotezy, według której sumienie miałoby być jedynie drugorzędnym przejawem (epifenomenem) wewnątrz pewnego rodzaju złożonych funkcji mózgowych. Tak czy inaczej, perspektywa taka wydaje się być dużym uproszczeniem. Dlaczego mielibyśmy zaprzeczać oczywistościom, które obserwujemy w naszym codziennym życiu? Dlaczego mielibyśmy zaprzeczać jednej z najbardziej oczywistych konsekwencji teorii ewolucji, według której każda zdolność umysłu i nie tylko, ujawnia się i utwierdza w organizmach żywych jedynie jeżeli jest przydatna w przystosowaniu do środowiska?

Nie istnieją inne motywacje, czy argumentacje, które charakteryzowałyby się jakąś logiką, za wyjątkiem spostrzeżenia, że autonomia sumienia i wolna wola zdają się być, przynajmniej po części, w otwartym konflikcie z metodami nauki i z jej podstawowymi założeniami. A może fakt, że sumienie, wola, wolna wola, podobnie jak pragnienia, oczekiwania, przekonania itp. nie dają się zbadać za pomocą standardowych metod naukowych, a wręcz wykazują z nimi jasną niezgodność, mógłby oznaczać, że jest coś zdecydowanie niepoprawnego w zajmowaniu się tymi wyrazami sumienia jako „obiektami", na których można oprzeć dowodzenie naukowe?

Z całą pewnością nie jest to miejsce na zagłębianie się bardziej w tę delikatną tematykę. Jako autor, jestem przekonany, że w zadowalającym stopniu spełniłem podwójny obowiązek: ukazania czytelnikowi problemu, którego nie sposób uniknąć w kontekście książki mówiącej o *procesach decyzyjnych,* oraz próby pokazania bardziej logicznego wymiaru tej złożonej kwestii. Do czytelnika należeć będzie trudne zadanie sformułowania własnej, osobistej opinii.

CZĘŚĆ II
MYŚLENIE, OCENIANIE I DECYDOWANIE

4. RÓŻNE SPOSOBY MYŚLENIA

10. UMYSŁ I MÓZG TO JEDNO I TO SAMO?

Jeżeli ktoś zadałby sobie pytanie, co oznacza myślenie, ryzykowałby wbrew swojej woli, że nie dałby rady znaleźć żadnej odpowiedzi. Rzeczywiście nie istnieje nauka o myśli, gdyż nie chodzi o ukazanie myśli, ale o to by ją mieć: żeby była aktywna, żeby działała. Heidegger mówi: *„Gdy próbujemy zrozumieć, co oznacza myślenie, czyż nie gubimy się w refleksji, która myśli nad myślą?"*[3].
Stwierdzenie to, gdy dobrze się mu przyjrzymy, wyraża trudność określenia zjawiska, którego znamy jedynie objawy. Dotarliśmy do punktu, w którym musimy zacząć mówić o myśli.

Związek konkretnej i złożonej struktury anatomicznej mózgu z abstrakcyjnymi i skomplikowanymi funkcjami umysłu, takimi jak myśl, jest przedmiotem intensywnych badań i spekulacji filozoficznych i religijnych od co najmniej czterech stuleci. W samym tylko dwudziestym wieku pogłębienie znajomości fizjologii mózgu, właściwości

3 Por. M. Heidegger, *Che cosa significa pensare*, Edizioni SugarCo. Milano 1988.

neuronów i organizacji funkcji umysłu, pozwoliło na osiągnięcie wielu znamienitych sukcesów w kwestii wyjaśniania relacji umysł-mózg. Jednak kilka ważnych pytań pozostało: czy umysł i mózg to to samo i każda rzecz może być odnoszona bezpośrednio do jednego i do drugiego, a może chodzi o cechy w zasadzie autonomiczne?

11. MYŚL I MYŚLI

Doświadczalne podejście do badań myśli jest perspektywą intrygującą, jest ono jeszcze drogą pełną zasadzek i trudności. Jedynie w przypadku, jeżeli zadowolimy się podejściem do myśli jako do takiej aktywności mózgu, która pozwala na rozwiązanie problemów przy pomocy dostępnej wiedzy: jest ona następstwem każdego bodźca prowadząc do rozwiązania problemu, dostosowując jego rozwiązanie do kontekstu w jakim się znajduje, wzbogacając się o doświadczenie.

Dla uproszczenia ustalmy, że istnieją dwa rodzaje myśli: ten *automatyczny,* czy *intuicyjny,* oraz ten *kontrolowany czy ustalony.* Te dwa pojęcia już sporo nam mówią. Wyjaśnijmy je jednak lepiej przy pomocy kilku przykładów.

Prototypem myśli automatycznej jest myśl zaangażowana w prowadzenie samochodu: gdy uczymy się, jak prowadzić samochód jesteśmy świadomi procesu myślowego, który stosuje się do wszelkich zasad jazdy (jak na przykład, spodziewanie się czerwonego światła, jak tylko zauważymy, że jest żółte, czy też konieczność przekręcenia kierownicy o określoną liczbę stopni, tak by móc pokonać cały zakręt), jednak później, podczas prowadzenia samochodu, reagujemy na te same bodźce, również gdy nie są obecne w otoczeniu, w sposób automatyczny i nieświadomy.

Natomiast myśl kontrolowana jest obecna na przykład w rozumowaniu naukowym, które wobec idei intuicyjnych, poddaje je rygorystycznym analizom w poszukiwaniu alternatywnych wyjaśnień, które mogłyby wytłumaczyć dane zjawisko, wykluczając te mniej przekonywujące poprzez konfrontację z doświadczeniem, obserwacją, rozumowaniem. Trzeba jednak dodać, że niekiedy te dwie formy myśli wcale się wzajemnie nie wykluczają i często, każdy znaczący sukces intelektualny jest połączeniem myśli intuicyjnej i ustalonej.

Tak oto dotarliśmy do pierwszej konkluzji: często gdy musimy sformułować osądy by podjąć jakieś decyzje, myślimy w sposób automatyczny. Ta automatyczna myśl może być określona zasadami i może nas niekiedy stopniowo doprowadzić do nie najwłaściwszych osądów i decyzji w stosunku do tych, które moglibyśmy podjąć jeżeli bylibyśmy w stanie myśleć w sposób bardziej kontrolowany. Nie oznacza to wcale, że myśl kontrolowana zawsze prowadzi do podejmowania lepszych decyzji niż myśl intuicyjna, chodzi jedynie o to, że te dwa wspomniane sposoby myślenia mają właściwe sobie zalety, w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Dalej zobaczymy, w jaki sposób myśl intuicyjna wspomagana jest przez „systemy sugerujące", które działają jako wsparcie dla osądów i decyzji równie słusznych. Na początek zatrzymamy się przy wkładzie, jaki w nasze decyzje, wnosi racjonalność pozostawiając czytelnikowi, po przeczytaniu niniejszej książki docenienie zalet tych dwóch różnych sposobów myślenia i decydowania.

5. PODEJMOWANIE DECYZJI ROZUMOWYCH W NIEPEWNOŚCI

12. DECYZJE DOBRE, GŁUPIE ORAZ ROZUMOWE

Możemy mówić o dwóch podstawowych, dotyczących zdolności decyzyjnych, pytaniach, które zdominowały w ostatnich latach badania psychologów zajmujących się tym właśnie tematem: co sprawia, że decyzja jest słuszna i dlaczego tak trudno jest właściwie decydować?

Odpowiedź na pierwsze pytanie odwołała się tradycyjnie do zasad rozumowych, utrzymując, że dana decyzja jest dobra jeżeli stosuje się do zasad logiki i prawdopodobieństwa.

Natomiast drugie pytanie odnosi się do różnych czynników, które wpływają na właściwy proces decyzyjny, jak na przykład ilość alternatyw do rozważenia przy danej decyzji, czy też stopień niepewności dotyczący jej skutków, nie pomijając licznych aspektów emocjonalnych, które mogą na nią wpłynąć. Czytelnik intuicyjnie dobrze wyczuje, jak bardzo trudne może być niekiedy podejmowanie słusznych decyzji!

Jednak co tak naprawdę rozumiemy pod pojęciem decyzji? A przede wszystkim kiedy dana decyzja jest naprawdę słuszna? Jak już powiedzieliśmy, dobrym przykładem na zdefiniowanie pojęcia decyzji jest wyobrażenie sobie kogoś kto znajduje się na rozdrożu i musi zdecydować jaką drogą pójść by otrzymać rezultat pozytywny, lub by uniknąć rezultatu negatywnego. Jeżeli aspirujemy do tego by wiedzieć z wyprzedzeniem, jak podjąć dobrą decyzję, musimy najpierw zdefiniować

co rozumiemy pod pojęciem złej decyzji. Możemy stwierdzić, że potencjalny rezultat, prawdopodobieństwo jego zaistnienia, oraz jego wartość w momencie gdy decyzja jest podejmowana, pozwalają nam na ocenienie czy dana decyzja jest mądra czy też głupia.

Posłużmy się przykładem. Pewien uczeń, nazwijmy go uczniem A, ma ocenę niedostateczną z jednego z przedmiotów szkolnych i decyduje, że mądrze będzie jeżeli zgłosi się by go ponownie przepytano, aby tę ocenę poprawić. Nawet w przypadku jeżeli przepytanie go nie potoczyłoby się po jego myśli, nie moglibyśmy powiedzieć, że ma on niewielkie zdolności decyzyjne, ponieważ dla niego jest zdecydowanie bardziej logiczne zaryzykować niż biernie zaakceptować ocenę niedostateczną. Inaczej ma się sytuacja w przypadku ucznia B, który ma już ocenę dostateczną z tego przedmiotu, czyli dla niego zgłoszenie się do ponownej odpowiedzi jest owszem możliwością poprawy oceny, ale równocześnie ryzykiem jej pogorszenia, w razie gdyby przepytanie go nie potoczyłoby się po jego myśli. Uczeń A i uczeń B mogliby podjąć inne decyzje, zarówno mądre jak i głupie w zależności od tego ile się uczyli (a więc prawdopodobieństwo pozytywnego lub negatywnego przebiegu odpowiedzi), czy momentu roku szkolnego, w którym będzie się przepytanym (konieczność poprawienia oceny pod koniec roku szkolnego jest z całą pewnością bardziej ewidentna niż na początku roku szkolnego, gdy więcej jest jeszcze możliwości poprawienia danej oceny). Tak więc uczniowie A i B mogą podjąć wiele różnych decyzji, wszystkie potencjalnie rozumowe, wszystkie potencjalnie skuteczne.

13. DECYZJA A TEORIA RACJONALNOŚCI

Najbardziej rozpowszechnionym profilem decyzyjnym jest ten interpretujący działania jako racjonalne wybory. Teorie dotyczące racjonalnych wyborów, mimo iż często wytwarzane pod postacią i w sposób matematyczny, odnoszą się do codziennego języka zrozumienia i komunikowania wyborów. Co jednak rozumiemy przez racjonalność decyzji? Podobnie jak wiele innych często używanych słów, również słowo racjonalność przybrało różne znaczenia. Dla niektórych racjonalny oznacza „materialistyczny", w odniesieniu do ducha, czy wartości z jakimi się daną decyzję podejmuje. Dla innych, racjonalny równa się „zdrowemu" ukazując osąd dotyczący zdrowia umysłowego, którego dowodzi dana osoba podejmująca decyzję. Dla jeszcze innych, racjonalność odpowiada mniej więcej „inteligencji", czy „sukcesowi", gdyż jako słowo, używane jest do opisywania działań mających pozytywne rezultaty. W języku potocznym często używamy wyrażeń typu: „Podjęta przeze mnie decyzja jest, w przeciwieństwie do twojej, bardziej racjonalna" identyfikując często koncepcję racjonalności decyzji z interesem osoby, która daną decyzję podejmuje, często arbitralnie przez nas określonym i niekoniecznie akceptowanym i podzielanym przez innych. To tak jakby twierdzić, że podjęte przez Osamę bin Ladena decyzje o zniszczeniu bliźniaczych wież były racjonalne, bo podjęte w jego interesie, mimo iż przez nikogo nie podzielane.

Na kartach tej książki będziemy posługiwać się pojęciem racjonalności tylko i wyłącznie do zdefiniowania pewnej procedury mającej na celu podejmowanie decyzji, poprzez którą jej wynik nie zawsze jest pozytywny. Każda racjonalna decyzja jest przede wszystkim oparta na możliwych konsekwencjach danego wyboru, a gdy te

konsekwencje są niepewne są one oceniane przy pomocy zasad teorii prawdopodobieństwa. Ponadto, chodzi o wybór, który musi umieć się dostosować do kontrastów w prawdopodobieństwach i wartościach przypisywanych każdej możliwej konsekwencji tegoż wyboru. W końcu, bazuje na „porządku" osoby decydującej w momencie wyboru, który obejmuje jej dyspozycyjność (na przykład ekonomiczną), ale również jej umiejętności
psychologiczne, jej stan fizjologiczny, jej odczucia, oraz relacje społeczne.

Teoria racjonalności wyboru przyjmuje, że procesy decyzyjne zależą od antycypacji przyszłych konsekwencji decyzji ocenianych w zakresie osobistych preferencji. Tak więc procedura racjonalnej decyzji będzie odpowiedzią na różnorakie pytania. Jakie działania (alternatywy) są możliwe? Jakie konsekwencje mogą za sobą pociągnąć poszczególne alternatywy (czego po nich oczekujemy)? W jakim stopniu odpowiadają mi (osobiste preferencje) konsekwencje przypisywane poszczególnym alternatywom?

Czy każdy czytelnik może stwierdzić, że regularnie w taki właśnie sposób podejmuje wszystkie decyzje? Z całą pewnością nie, gdyż faktem jest, iż istnieje wiele czynników, które oddalają naszą zdolność decyzyjną od ocen czysto logicznych w stronę wyborów mających na uwadze inne elementy.

14. KRYTERIA „ZMIERZENIA" WARTOŚCI DANEGO WYBORU

Pomyślmy o wadze decyzji dotyczącej naszej dyspozycyjności ekonomicznej, ale również o tym w jaki sposób taką dyspozycyjność udało się nam osiągnąć. Osoba, która na zakup mieszkania wyda wszystkie życiowe oszczędności, zadecyduje za pomocą innego procesu, niż ktoś, kto kupując mieszkanie ograniczy się do zaczerpnięcia z zasobnego i pewnego dorobku rodzinnego. Spróbujmy sobie również wyobrazić, w jaki sposób ocena przyszłych konsekwencji własnych wyborów zależy od różnego stopnia wrażliwości poszczególnych osób podejmujących tę samą decyzję i od różnych sposobów ich osadzenia w kontekstach przez nie reprezentowanych. Będzie to być może przypadek tej osoby, która przy podejmowaniu decyzji, czy pozwolić synowi na jazdę na motorynce, będzie się kierowała własną wrażliwością na niebezpieczeństwo, oraz tym w jaki sposób będzie w stanie umotywować, przed synem, ewentualną odmowę na prośbę.

Możliwe są oczywiście również liczne wyjątki: można decydować kierując się przyzwyczajeniem, lub w sposób, w jaki zadecydowaliśmy w przeszłości, możemy kierować się zgodnością (sposób, w jaki decyduje większość osób), lub imitując sposób podejmowania decyzji osób, które są dla nas punktem odniesienia. Możemy też w końcu decydować na podstawie reguł kulturowych, religijnych, czy też w oparciu o wpojone
nam zasady.

Jeżeli chcielibyśmy spróbować przedstawić podjętą za pomocą logiki decyzję, przydałoby nam się opisać daną sytuację za pomocą diagramu *drzewka decyzyjnego,* ukazującego sytuację za pomocą mapy możliwych zdarzeń i konsekwencji samej decyzji.

Dla przykładu posłużmy się prostą grą. Najpierw musimy zadecydować, czy będziemy grać w grę A, czy w grę B. Grając w grę A, mamy 20% (=.20) szansy na

wygranie 45 euro (zdarzenie Al), ale 80% (=.80) prawdopodobieństwa, że niczego nie wygramy (zdarzenie A2). Grając w grę B mamy 25% (=.25) szansy na wygranie 30 euro (zdarzenie BI), oraz 75% (=.75) prawdopodobieństwa, że niczego nie wygramy (zdarzenie B2).

Łatwo będzie podjąć racjonalną decyzję, w którą z gier opłaca się zagrać. Wystarczy obliczyć użyteczność decyzji A i porównać ją do użyteczności decyzji B, biorąc pod uwagę każde potencjalne zdarzenie (zdarzenie Al, A2, BI i B2) ze względu na prawdopodobieństwo jego zajścia, sumując następnie wszystkie składniki dla osiągnięcia ogólnej oceny. Otrzymamy w ten sposób wykaz spodziewanej użyteczności, którą teorie dotyczące racjonalnego rozumowania podsumowują jako *zasadę racjonalnego oczekiwania* otrzymaną z:

UŻYTECZNOŚĆ = Σ (PRAWDOPODOBIEŃSTWO x WARTOŚĆ)

W naszym przykładzie, użyteczność w przypadku zdarzenia Al wyniesie 9 (.20 x +45), 0 dla zdarzenia A2 (.80 x 0), 7.5 dla zdarzenia BI (.25 x +30) oraz 0 dla zdarzenia B2 (.75 x 0). Biorąc pod uwagę, że użyteczność decyzji A wynosi 9, podczas gdy w przypadku decyzji B, tylko 7.5, chcąc wygrać będzie się nam bardziej opłacało grać w grę A.

Taki sposób postępowania przypomina nam jak niezbędne, dla zrozumienia jakiejkolwiek decyzji jest opisanie wszystkich sytuacji tak, jak mogą przebiegać zdarzenia związane z danym wyborem. Wysiłek związany z tworzeniem diagramu decyzyjnego zmusza nas do odpowiedzenia na pewne, trudne pytania wynikające z danej decyzji, jak na przykład, co zawrzeć a co wyłączyć z procesu, oraz do jasnego ustalenia wszystkich wartości i prawdopodobieństwa dla każdego zdarzenia. Jednak, nie wszystkie sytuacje decyzyjne są jak opisany wyżej przykład, w którym wartości i prawdopodobieństwo dotyczące poszczególnych zdarzeń są ustalone z góry poprzez reguły gry. W większości codziennych sytuacji to my nadajemy wydarzeniom wartość i prawdopodobieństwo, z ważnymi różnicami zależącymi od subiektywnych wartości, sytuacji i doświadczeń.

Spróbujmy podać inny przykład wyciągnięty z doświadczeń decyzyjnych, tym razem z zakresu medycyny (ilustracja 1). Pewien pacjent ma dolegliwości ramienia i po specjalistycznej wizycie lekarskiej musi podjąć decyzję, czy decydować się na interwencję chirurgiczną (decyzja A), czy nie (decyzja B) (na wykresie symbolem ≤ oznaczyliśmy decyzję do podjęcia). W pierwszym przypadku (decyzja A) istnieją dwa możliwe zdarzenia (na wykresie symbolem I I oznaczamy możliwy skutek wyboru, poza kontrolą tego, który decyzję podejmuje): pierwszy to udana operacja i w konsekwencji wyleczone ramię (zdarzenie A1), drugi to nieudana operacja i pogorszenie się stanu ramienia (zdarzenie A 2). W przypadku nie zdecydowania się na operację (decyzja B) problem z ramieniem pozostanie niezmieniony (zdarzenie B1), istnieje również alternatywa, iż problem mógłby zniknąć również sam, bez interwencji chirurga (zdarzenie B 2). Przyporządkujmy teraz poszczególnym zdarzeniom osobiste wartości odpowiadające oczekiwanemu wynikowi. Oznaczmy najwyższą możliwą wartość jako +100, oraz najmniejszą możliwą wartość jako -100. Największą wartość przedstawia zdarzenie B 2 (+100), ponieważ reprezentuje wyleczenie ramienia bez interwencji chirurgicznej, podczas gdy najmniejszą wartość ma zdarzenie A 2 (-100) gdyż mówi o pogorszeniu się stanu ramienia, pomimo przeprowadzonej operacji.

Wychodząc od tych dwóch ekstremalnych przypadków, przyznamy arbitralnie, na podstawie naszej osobistej oceny, wartość pozostałym zdarzeniom: zdarzeniu Al wartość równą +90 (ramię jest zdrowe, jednak musieliśmy poddać się operacji), a zdarzeniu BI wartość -70 (nie poddaliśmy się operacji, a problemy z ramieniem nie zniknęły). Spróbujmy teraz określić jakie jest prawdopodobieństwo wystąpienia poszczególnych zdarzeń. Jako .00 określmy niemożliwość, a jako 1.00 pewność, że dane zdarzenie będzie miało miejsce. Jeżeli podejmiemy decyzję A duże będzie prawdopodobieństwo powodzenia operacji (prawdopodobieństwo .85 dla zdarzenia Al) i dużo mniejsze będzie prawdopodobieństwo jej niepowodzenia (prawdopodobieństwo .15 dla zdarzenia A 2); w przypadku podjęcia decyzji B, prawdopodobieństwo, że ramię wyzdrowieje bez interwencji chirurgicznej jest dość niewielkie (prawdopodobieństwo .25 dla zdarzenia B2), podczas gdy jest dość prawdopodobne, że stan ramienia się nie zmieni jeżeli interwencji chirurgicznej nie będzie (prawdopodobieństwo .75 dla zdarzenia B1).

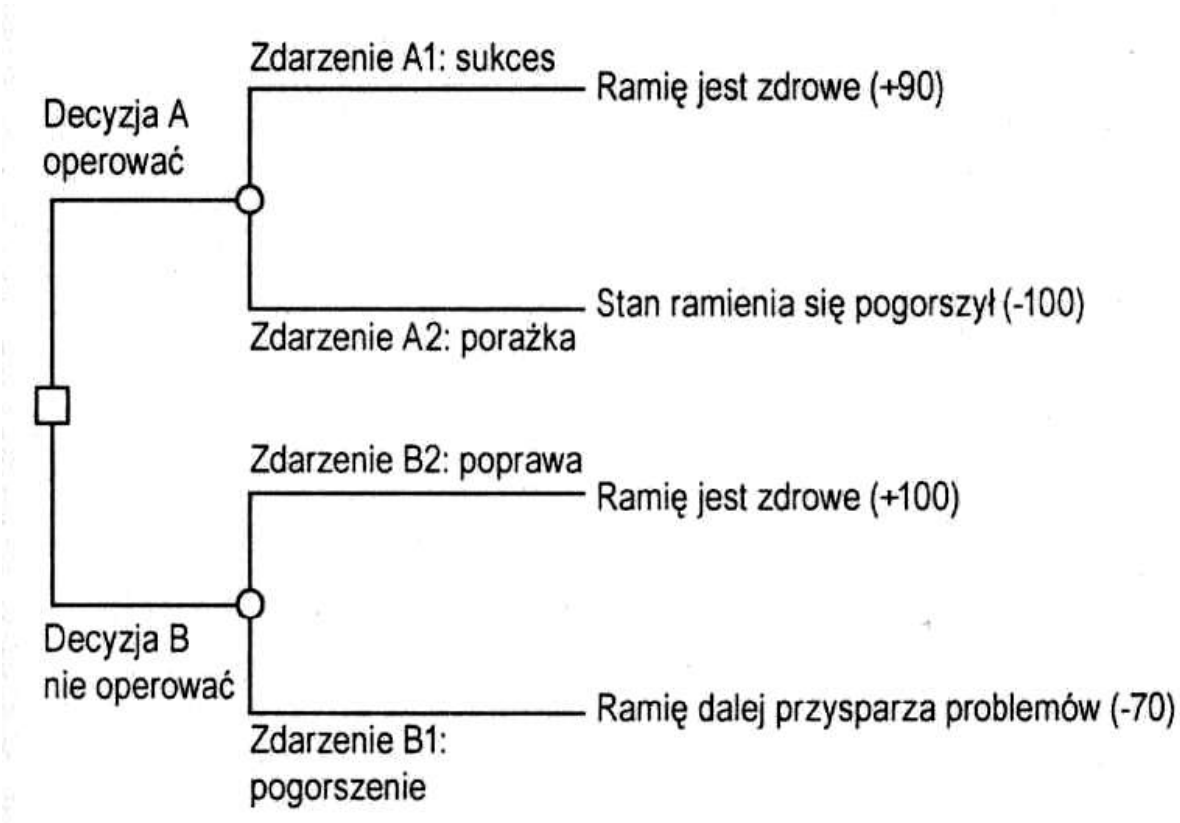

Ilustracja 1. Drzewko decyzyjne hipotetycznej decyzji medycznej.

Łatwo można teraz racjonalnie ocenić, która z decyzji prowadzi do najlepszego możliwego wyniku, obliczając użyteczność każdego ze zdarzeń.

Dla zdarzenia Al użyteczność wyniesie 76.5 (.85 x +90), -15 dla zdarzenia A2 (.25 x -100), -52,5 dla zdarzenia BI (.75 x -70) i 25 dla zdarzenia B2 (.25 x +100). Rezultat pokazuje nam, że użyteczność decyzji A to 61.5, podczas gdy użyteczność decyzji B to jedynie -27.5.

Poddanie się operacji będzie więc sytuacją racjonalnie bardziej korzystną, gdyż jest to rozwiązanie o najwyższej użyteczności. Jednakowoż podejmując taką decyzję nie możemy pominąć faktu, że znajdujemy się w określonej sytuacji niepewności decyzyjnej, mimo iż mamy pewność co do możliwych skutków naszych decyzji, to jednak nie mamy jednakowej pewności co do prawdopodobieństwa z jakim mogą one wystąpić, możemy
ją jedynie oszacować.

6. PODEJMOWANIE RYZYKOWNYCH DECYZJI

15. POMIĘDZY NIEPEWNOŚCIĄ A RYZYKIEM

Niektóre teorie dotyczące teorii racjonalności utrzymują, że w procesie decyzyjnym jednostki wykazują wspólne, podstawowe preferencje i że są w pełni świadome możliwych alternatyw i konsekwencji ich działań, to jednak uzasadniona jest możliwość, że podejmują one decyzje na podstawie oczekiwanych w przyszłości skutków, mimo iż nie mają co do nich pewności, bazując bardziej na *stopniowaniu różnych możliwych zdarzeń.*

Niepewność może mieć wiele przyczyn. Niekiedy jednostki ignorują mechanizmy odpowiedzialne za procesy decyzyjne, innym razem to właśnie same procesy są na różnych poziomach niepewne. Sprzedawca kanapek przy wyjściu ze stadionu wie, że jego zarobek zależy od tego jaką przyjmie strategię sprzedaży (gdzie ustawi punkt sprzedaży, jakie znaki świetlne zastosuje, itp.), jednak niektóre zmienne mogą nie być dla sprzedawcy tak oczywiste, a inne są tak niepewne, że nie dają absolutnie żadnych gwarancji (pogoda, o której sprzedawca może nie wiedzieć wszystkiego w momencie, gdy planuje sprzedaż, czy też ile osób przyjdzie na stadion).

W sytuacji niepewności możemy rozpoznać, bądź nie, dwa aspekty: możliwe skutki danej decyzji oraz prawdopodobieństwo, z jakim te konsekwencje mogą zaistnieć. Najczęstszą sytuacją niepewności jest ryzykowna decyzja, gdy niepewne są konkretne skutki, znane są jednak możliwości. W takim przypadku, najbardziej rozpowszechnionym sposobem podejmowania decyzji jest przyjęcie, że powinna ona zostać podjęta w wyniku wyboru spośród alternatyw, które zwiększyłyby oczekiwane wartości, czyli, że wybór będzie zwrócony w stronę decyzji, która będzie mogła, ogólnie, dać najlepszy rezultat, gdyby ten właśnie konkretny wybór został podjęty wiele innych razy.

Niektóre przykłady z naszego życia, pozwalają nam wyszczególnić różne sposoby, dzięki którym jednostki formułują oceny, które przekształcają się następnie w konkretne wybory, ryzykowne, bądź nie. Wyobraźmy sobie, że mamy wolny wieczór i decydujemy się spędzić go oglądając ciekawy film w telewizji. Ponieważ w programie telewizyjnym nie znajdujemy nic interesującego, postanawiamy wypożyczyć, w wypożyczalni blisko naszego domu, jakiś film na DVD. Na jakiej podstawie decydujemy jaki film chcemy obejrzeć? Wiele jest kryteriów, jakie moglibyśmy zastosować: moglibyśmy wybrać na podstawie gatunku, lub na podstawie faktu, że w

danym filmie występuje nasza ulubiona aktorka, a może również patrząc na datę ukazania się filmu. Tak naprawdę jednak nie zrobimy żadnej z tych rzeczy i wypożyczymy film na podstawie niewielu, prostych, często intuicyjnych, kryteriów, a to dlatego, że ta nasza decyzja nie wiąże się z żadnym stopniem niepewności, gdyż nie występują w takiej sytuacji rzeczywiste konflikty pomiędzy możliwymi korzyściami i szkodami naszej decyzji.

Teraz wyobraźmy sobie, że musimy dotrzeć do pracy posługując się środkami transportu publicznego. Jest to dla nas dzień ważny ponieważ musimy stawić się na dawno oczekiwane spotkanie. Gdy dotrzemy już na przystanek metra, jak zwykle z niewielkim opóźnieniem, dowiadujemy się, że z powodu problemów technicznych pociąg metra przyjedzie spóźniony jednak niewiadomo o ile. Co robić? Moglibyśmy pójść na piechotę, ale ponieważ nigdy wcześniej tego nie robiliśmy, nie potrafimy dokładnie stwierdzić ile czasu by nam to zajęło. Jako drugą możliwość, możemy rozważyć pojechanie taksówką, ryzykując w ten sposób utknięcie w korkach. Możemy również poczekać na metro, mając nadzieję na szybkie i sprawne zaradzenie zaistniałemu problemowi technicznemu. Do każdej z tych możliwości przypisany jest pewien stopień niepewności, ponieważ w żadnym z tych przypadków nie jesteśmy w stanie dokładnie przewidzieć możliwych skutków ani, tym bardziej, ocenić z jakim prawdopodobieństwem takie skutki mogą mieć miejsce. Inaczej niż w poprzednim przypadku, tutaj decyzje, o których mowa wywołują odpowiedź emocjonalną i przedstawiają konflikty, mniejszej lub większej wagi, pomiędzy możliwymi zaletami i wadami, jakie z nich wynikają.

16. GDY RYZYKO WPŁYWA NA KRYTERIA WYBORU

Różnica pomiędzy tymi dwiema sytuacjami skłania do oceny problemu niepewności zdarzeń przy pomocy filtru ryzyka. Jaka jest różnica pomiędzy niepewnością jakiejś decyzji a wynikającym z niej ryzykiem? Również w tym przypadku możemy ułatwić sobie zrozumienie tej kwestii jeżeli posłużymy się kilkoma przykładami.

Znajdujemy się w kasynie i chcemy spróbować postawić naszą niewielką ilość pieniędzy na grę w ruletkę. Nie jesteśmy wytrawnymi graczami, więc decydujemy się na pozornie łatwiejsze rozwiązanie, czyli na obstawienie czarnych, lub czerwonych pól;. W takim przypadku znamy zarówno możliwe skutki naszego wyboru (czerwone, lub czarne), oraz odpowiadające im prawdopodobieństwa (50% w każdym z przypadków). Decyzja o postawieniu na jeden z kolorów pociąga za sobą zaakceptowanie niepewności co do skutku, jaki przyniesie nasza decyzja, czyli wygrania lub przegrania postawionych pieniędzy. Wyobraźmy sobie teraz, że by wyleczyć bardzo dokuczliwe schorzenie kolana zaproponowane nam zostaje poddanie się interwencji chirurgicznej. Mimo iż moglibyśmy racjonalnie ocenić użyteczność takiej decyzji (tak jak w poprzednim przypadku), nie mamy całkowitej pewności co do możliwych skutków oraz odpowiadającego im prawdopodobieństwu. W takim przypadku to ryzyko będzie decydowało o naszym wyborze.

Podsumowując, mimo iż istnieje wiele definicji niepewności i ryzyka, w tym kontekście możemy zdefiniować *niepewność* jako decyzję odnoszącą się do sytuacji,

w których jednostka jest świadoma skutków danego wyboru, ale nie ma wiedzy co do prawdopodobieństwa, z jakim dane skutki mogą zajść. Mamy natomiast do czynienia z *ryzykiem,* gdy nie mamy pewności co do skutków danej decyzji, którą mamy podjąć, ani co do odpowiadającego im prawdopodobieństwa. Właściwa ocena niepewności i ryzyka jest niezbędna dla podejmowania właściwych decyzji.

17. PODEJMOWAĆ RYZYKO... NIERACJONALNIE

Opracowana pod koniec lat siedemdziesiątych, na polu ekonomicznym, przez Daniela Kahnemana i Amosa Tversky'ego, *prospect theory,* głosi, że wszystkie osoby podejmują ryzykowne decyzje w sposób nieracjonalny, czyli odwrotnie do tego, co zwykło się myśleć. Według jej twórców, teoria ta dowodzi, że to w jaki sposób podejmujemy ryzykowne decyzje w zakresie ekonomicznym zależy od szeregu motywacji psychologicznych, od uczuć po uprzedzenia. Konsumenci, ludzie oszczędzający, czy przedsiębiorcy wcale nie opierają swoich decyzji na ciągłym stopniowaniu priorytetów i poziomów użyteczności, nie bazują na całościowej, zimnej i racjonalnej analizie dostępnych danych i nie podejmują decyzji na podstawie kontrolowanego i metodologicznie poprawnego rozumowania. Wręcz przeciwnie: w podejmowaniu decyzji ludzie zazwyczaj używają skrótów myślowych, które prowadzą do błędów, niekiedy znaczących.

Tak więc podejście do podejmowania ryzykownych decyzji może bardzo różnić się w zależności od osoby. Z jednej strony, mamy przypadki jednostek zebranych pod jedną wspólną nazwą *risk seeking* (pojęcie to odnosi się do osób, które decydując szukają najbardziej ryzykownych alternatyw), które wobec sytuacji straty, skłonne są do podejmowania większego ryzyka: dla uniknięcia pewnej straty 100 euro, gotowi są na ponowne wyzywanie losu, przy 50% szansie wygranej 200 euro. Z drugie strony, mamy do czynienia z osobami zdefiniowanymi jako *risk averse* (pojęcie, które określa podejście tych osób, które decydując wyszukują te alternatywy, które są najbardziej konserwatywne), które w obliczu decyzji sytuacji odczuwalnych jako ryzykowne starają się nie ryzykować: wolą pewny zarobek w wysokości 100 euro niż ponowne kuszenie losu mając 50% szansy na wygranie 200 euro.

Mimo iż różnice w podejściu różnych osób względem niepewności i ryzyka dają znać o nieuświadomionych aspektach decyzji (temat, którym zajmiemy się później), to poprzez przytoczone przykłady ograniczymy się do przyjęcia, że ryzyko jest czynnikiem zmiennym (zmienną?) w teorii dotyczącej racjonalnego wyboru i że przedstawia odstąpienie od takiego zachowania decyzyjnego, jakie można by zaobserwować, gdyby dana jednostka decydowała w sposób czysto logiczny. Wiele jest czynników wpływających na zdolność podejmowania ryzyka.

18. CZYNNIKI, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ZDOLNOŚĆ PODEJMOWANIA RYZYKA

Po pierwsze, wszystkie jednostki podejmujące ryzykowną decyzję muszą dokonać oceny ryzyka i to właśnie ta ocena wpływa na dokonywany następnie wybór. Jeżeli

ryzyko zostanie ocenione jako mniejsze niż w rzeczywistości, decyzja odzwierciedli większą skłonność do ryzyka niż właściwa. Podejmiemy decyzję w sposób wyjątkowo śmiały. Przeciwnie, jeżeli ocenimy ryzyko jako większe niż w rzeczywistości, nasza decyzja odzwierciedli mniejszą zdolność do podejmowania decyzji niż właściwa i będzie ona dość konserwatywna.

Jednostki podejmujące decyzje starają się ocenić ryzyko w sposób technicznie słuszny, czyli taki, który odzwierciedlałby rzeczywisty stan sytuacji, którą trzeba ocenić, oraz w sposób akceptowany społecznie, czyli stabilny i podzielany przez innych. Mimo iż dwa, wspomniane aspekty nie mogą być rozważane oddzielnie, są one wystawione na liczne źródła skrzywienia i możliwych strategii zachowań dotyczących optymalizacji.

Innym aspektem, który może nam wyjaśnić różnice w zdolności podejmowania ryzyka jest osobista skłonność do ryzykowania. Różne jednostki wykazują inne preferencje dotyczące ryzyka, co nie jest jedynie wyrazem różnic w zdolności jego oceny, ale również ich różnego stopnia skłaniania się ku szukaniu i unikaniu danego ryzyka. Tylko po części można to rozumieć jako świadomy wybór by zaryzykować (niektóre teorie, jak później zobaczymy, stawiają hipotezy, że osobiste różnice w ryzykowaniu są aspektami po części nieświadomymi). Ponadto, niektóre teorie stawiają również hipotezy, że jest to wyrazem cech osobowościowych danej jednostki, lub różnych systemów regulacji biologicznej, które prowadzą do różnych reakcji względem celów i wyborów.

W końcu, trzeba rozważyć również w jaki sposób zdolność podejmowania ryzyka związana jest z aspektami strukturalnymi decyzji do podjęcia. Rzeczywiście, zarówno zdolność oceny, jak i zdolność do ryzykowania, są warunkowane przez kontekst, w jakim się znajdują, co często powoduje różnicę.

7. COŚ NAM UMYKA, ALE CO?

19. GRANICE RACJONALNOŚCI

Do tej pory definiowaliśmy racjonalną decyzję, jako zrealizowane zachowanie, dla którego jednostka by osiągnąć konkretny cel, rozważa wszystkie możliwe alternatywy, które mogą ją do tego celu doprowadzić. Ocenia je na podstawie własnych oczekiwań, w odniesieniu do własnych wartości subiektywnych i do celu, który pragnie osiągnąć, na bazie własnej skłonności do ryzykowania. Jest to decyzja trafna, jeżeli chodzi o wyjaśnienie teoretycznego konceptu racjonalnej decyzji.

W rzeczywistym życiu, nie zawsze rozważane są wszystkie alternatywy, które można wziąć pod uwagę. Wszystkie jednostki mają skłonność do koncentrowania uwagi jedynie na niektórych z nich, oceniając je, w sposób raczej konsekutywny (jedna jako konsekwencja innej), niż symultaniczny (wszystkie jednocześnie). Często nie poszukuje się ważnych informacji dotyczących konsekwencji ewentualnych alternatyw, lub przeciwnie, dostępne informacje nie są używane w procesie decyzyjnym. Dalej, zamiast brać pod uwagę spodziewane wartości danej decyzji, wymyślane są inne subiektywne kryteria i zamiast obliczania najlepszego możliwego skutku, szuka się takiego, który byłby przynajmniej wystarczający.

Niezależnie od wysiłków, jakie wszystkie jednostki czynią by być racjonalnymi, na przeszkodzie staje im ograniczona zdolność poznawcza i trudność w uzyskaniu pełnych informacji. W konsekwencji ich decyzje mogą okazać się niewystarczające, mimo najlepszych intencji i największego wysiłku włożonego w to by być racjonalnymi. Koncepcja racjonalności decyzji dopasowuje się do takich obserwacji zmieniając się w koncepcję *ograniczonej racjonalności.* Człowiek dysponuje racjonalnością ograniczoną, która nie pozwala mu na całkowite poznanie wszelkich rzeczy. Badania neuropsychologiczne wykazały, na przykład, że zdolność skupiania uwagi pozwala na skupienie się jedynie na niewielu elementach naraz.

Idea granic racjonalności opiera się na trudnościach, którym musi poważnie stawić czoła osoba decydująca, trudnościach związanych z *pamięcią, uwagą, zrozumieniem i komunikowaniem informacji ważnych* dla podjęcia skutecznej decyzji.

Zdolność jednostek do *zapamiętywania* i organizowania informacji jest z definicji ograniczona. Niekiedy nie wszystkie zdarzenia są brane pod uwagę, lub wręcz nie sprawdza się zdolności zbierania najważniejszych dla prawidłowego procesu decyzyjnego informacji. Możemy mówić o pewnej sztywności procesów zapamiętywania, przez którą informacje zapamiętane w wyniku kilku procesów nie są odpowiednio używane do procesów analogicznych, dla których te same informacje mogłyby się okazać użyteczne.

Również *zdolność skupiania uwagi* często napotyka na ograniczenia: zbyt wiele, ważnych dla danej decyzji, sygnałów jest odbieranych równocześnie.

Jednak nawet wtedy, gdy skupienie uwagi jest skuteczne, mogą pojawić się problemy z *zrozumieniu* informacji. Niezależnie od ich prawidłowego zebrania, nie sprawdza się właściwe przypisanie znaczenia, przez co informacje takie nie są rozpoznawane jako ważne. Mamy też do czynienia z innymi przypadkami, kiedy ograniczeń należy szukać w trudności w zorganizowaniu, podsumowaniu i użyciu informacji by móc wyciągnąć wnioski dotyczące relacji skutkowych pomiędzy różnymi wydarzeniami.

W końcu, jednostki wykazują ograniczenia w zdolnościach w *komunikowaniu* i dzieleniu się informacjami specyficznymi i złożonymi. Pomyślmy na przykład o trudnościach w komunikowaniu się pomiędzy różnymi kulturami, pokoleniami i profesjami.

20. OPTYMALIZOWAĆ CZY MAKSYMALNIE ZWIĘKSZAĆ?

Zostawmy na boku różne systemy optymalizowania wspomnianych ograniczeń, nie będziemy się tu nad nimi zatrzymywać (zainteresowanych czytelników odsyła się do psychologicznych książek poświęconych kwestii podejmowania decyzji). Takie trudności przezwyciężane są przez jednostki poprzez skłanianie się do wyborów tych alternatyw, które zaspokoją niektóre kryteria dotyczące celu, a niekoniecznie te alternatywy, które są najlepsze z możliwych. Możemy powiedzieć, że mają oni skłonności raczej do *optymalizacji* niż do *maksymalizacji.*

Maksymalizacja wymaga konfrontacji wszystkich możliwych alternatyw i wybrania najlepszej z nich, optymalizacja natomiast wymaga jedynie porównania wszystkich alternatyw, które odpowiadają jakiemuś celowi, aż do momentu, gdy jedna z nich

okaże się wystarczająco odpowiednia by mogła zostać wybrana. Jeżeli muszę kupić samochód, procesem maksymalizacji decyzji byłoby szukanie i znalezienie najlepszej możliwej kombinacji pomiędzy jakością, innowacyjnością, osobistym gustem i ceną. Odwrotnie, będę mógł też optymalizować decyzję wybierając samochód na podstawie swoich możliwości finansowych, ograniczając się do zakupu samochodu odpowiadającego moim wymogom i możliwościom, mimo iż nie najlepszy jeżeli chodzi o jakość i innowacyjność produktu.

21. MYŚLI I OGRANICZENIA

Istnieją dwie szczególne i często spotykane przeszkody dotyczące aspektów ograniczonej w procesach decyzyjnych racjonalności. Są to: *myśl niepełna* oraz *myśli minionych doświadczeń.* By lepiej zrozumieć problem posłużymy się dwoma przykładami.

Ława przysięgłych musi zadecydować czy uniewinnić, czy skazać jakąś osobę oskarżoną o popełnienie konkretnego przestępstwa. Jak wynika z tego, co zostało już wcześniej powiedziane, diagram drzewka decyzyjnego przewiduje dwie możliwe decyzje (winny lub niewinny) i cztery możliwe skutki (dwa dla każdej z podjętych decyzji: naprawdę niewinny i naprawdę winny). Przyznamy wartość osobistą +100 skutkowi prawdziwej niewinności w przypadku decyzji o uniewinnieniu, oraz -100 w przypadku prawdziwej niewinności przy podjęciu decyzji o skazaniu oraz wartości odpowiadających pozostałym dwom skutkom (prawdziwość winy w przypadku uniewinnienia, oraz rzeczywistej winy w przypadku skazania). Prawdopodobieństwo, z jakim może wystąpić konkretny skutek ocenimy później obliczając użyteczność decyzji.

Dwójka przyjaciół decyduje się na spędzenie dnia w górach na nartach. Przed wyjazdem kupują po okazyjnej cenie *skipass,* wynajmują sprzęt, a następnie udają się do wybranego miejsca. Gdy docierają na miejsce, odkrywają, że warunki pogodowe są bardzo złe. Jest bardzo zimno, śnieg jest zamarznięty i wiele wyciągów jest zamkniętych. Trzeba podjąć decyzję, czy spędzić dzień jeżdżąc na nartach, czy wrócić do domu. Nasz diagram decyzyjny będzie przedstawiał następujący problem: czy zostać by jeździć na nartach i spędzić męczący i brzydki dzień, czy też wrócić do domu i lepiej spędzić swój czas? Na pozór wartość subiektywna wydaje się oczywista (-100 dla pierwszej decyzji, +100 dla drugiej). Również i w tym drugim przypadku, logiczna decyzja zdaje się być łatwa do podjęcia.

22. MYŚLI NIEPEŁNE

Przytoczone przykłady dotyczące rzeczywistego życia pokazują nam sytuacje, w których wbrew pozorom naprawdę trudno zadecydować w sposób prosty i skuteczny. Dlaczego? Co komplikuje tego rodzaju sytuacje? Wróćmy do naszych sędziów przysięgłych. Myśl jednostek, które stają przed taką decyzją jest zdominowana przez ich pierwsze wrażenie, zdają się oni skupiać uwagę na niewielu aspektach danej decyzji, obszernie je rozważając i pomijając pozostałe aspekty drzewka decyzyjnego. Zwyczajowo koncentrują oni swoją uwagę na korzyściach i szkodach przypisywanych decyzji, którą początkowo ocenili jako najbardziej atrakcyjną, pomijając te odnoszące

się do innych alternatyw. Sędziowie przysięgli w zaproponowanym przykładzie, będą skłaniać się do wyrobienia sobie pierwszego wrażenia dotyczącego winy oskarżonego i następnie jedynie do oceny możliwych konsekwencji, jakie mogą zaistnieć, jeżeli taką decyzję podejmą. Wiele sytuacji życia codziennego narzuca nam decyzje, które wywodzą się od myśli niepełnej, tak jak te wszystkie codzienne decyzje, które podejmujemy w sposób nieformalny.

23. MYŚLI MINIONYCH DOŚWIADCZEŃ

A co możemy powiedzieć o dwójce naszych narciarzy? Jasne jest, że ich decyzja będzie w konflikcie z pierwszym kryterium racjonalności, według którego każda decyzja musi być oparta wyłącznie na swoich przyszłych konsekwencjach. Rzeczywiście nie będą oni mogli uniknąć tego, iż zaleta powrotu do domu i spędzenia czasu w inny, lepszy sposób będzie w konflikcie z wydatkiem na zakup skipass, wynajem sprzętu i podróż w góry. Poniesiony koszt, zdefiniowany jako *do spłaty,* będzie ważnym elementem w procesie podejmowania decyzji i mimo iż nie powinien wpłynąć na przyszłe konsekwencje decyzji, w końcu je uwarunkuje. Zazwyczaj przy podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłości, mamy skłonność do przywiązywania zbyt dużej wagi do kosztów poniesionych w przeszłości i zbyt małej wagi do kosztu spłaty w wielu codziennych decyzjach praktycznych.

8. PAMIĘĆ I PERCEPCJA W OBLICZU PRÓBY

24. ZARZĄDZANIE INFORMACJAMI

Od czasów rozwoju nauk poznawczych wiele aspektów myśli ludzkiej, takich jak zdolność oceny i podejmowania decyzji, zostało zebranych pod wspólnym pojęciem, jako *modele typu obliczeniowego,* oparte na założeniu, że esencja myśli związana jest ze zdolnością mózgu do manipulowania informacjami w sposób, w jaki czyni to osobisty komputer, na przykład ten, na którym piszę niniejszą książkę, będący w stanie przełożyć otrzymywane bodźce (naciskanie klawiszy na klawiaturze) w bodźce wychodzące (słowa, które ukazują się na ekranie).

U człowieka, zdolność opracowywania informacji działa mniej więcej tak (w ostatnich latach wiele było opracowań tego modelu, ale dla naszych celów możemy uschematyzować go w następujący sposób): poprzez organy zmysłowe, bodźce zewnętrzne docierają do mózgu, gdzie, niektóre z nich, zostają przetworzone na kody (część zostaje stracona, jako nieużyteczna). Ślady doświadczenia zmysłowego oraz produkt ich dekodyfikacji są utrzymywane w stanie czynnym dzięki naszej pamięci operacyjnej (zwanej working memory) i poddawane ciągłym procesom umysłowym mającym na celu kontrolę, przetwarzanie, weryfikację, decydowanie i skonfrontowanie z już zarejestrowanymi, w naszej długoterminowej pamięci, informacjami, odzyskiwane w razie potrzeby (ilustracja 2).

Różne typologie pamięci odgrywają niezwykle ważną rolę w tym modelu: tak zwana pamięć *ultrakrótka,* która zbiera i przetwarza bodźce zmysłowe zachowując je przez okres ograniczony do maksymalnie kilku sekund; *pamięć operacyjna krótkotrwała* dotycząca większości informacji, co do których musimy mieć gotową i dyspozycyjną świadomość; oraz *pamięć długotrwała* gromadząca, nawet przez długie okresy czasu, koncepcje, fakty, obrazy i procedury

Ten system zarządzania informacjami jest niezbędny dla procesów oceniania i decydowania. Jeżeli pominiemy patologiczne warunki wad zarówno w zdobywaniu informacji (na przykład deficyty zmysłowe) jak również w użytkowaniu informacji w pamięci zapisanych (na przykład w podmiotach cierpiących na demencję starczą) to ograniczona zdolność naszej pamięci operacyjnej służącej do zajmowania się wieloma informacjami jednocześnie, determinuje margines porażki naszej zdolności tworzenia ocen i podejmowania decyzji. Rzeczywiście, często odwołujemy się do faktów i procedur, których się nauczyliśmy i które zgromadziliśmy w naszej pamięci operacyjnej, która ze swej natury, jest ograniczona.

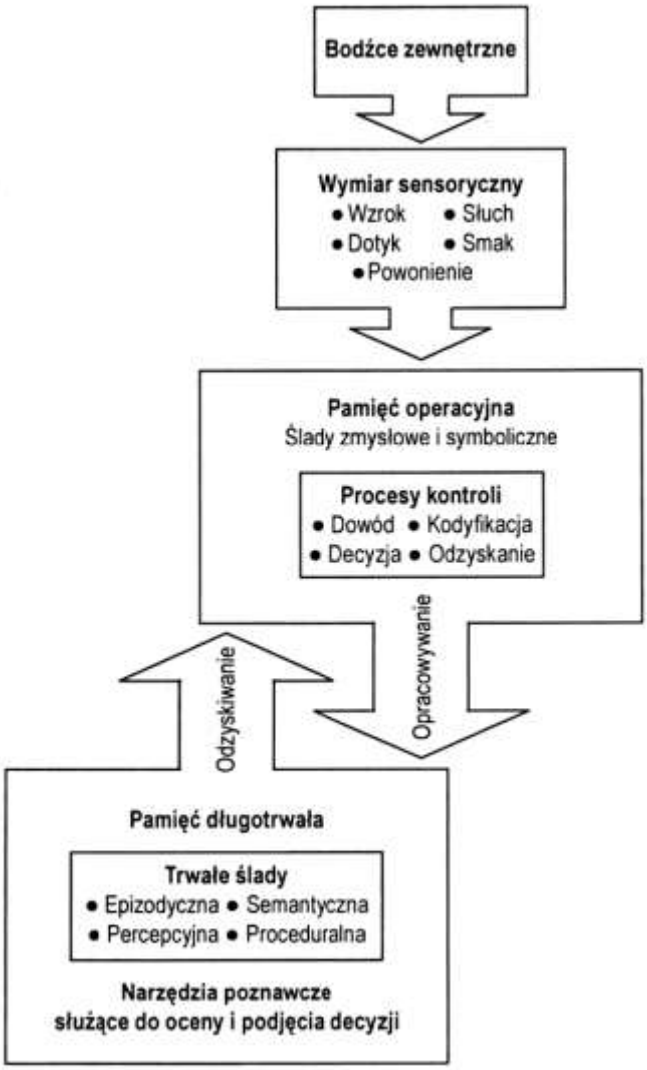

Ilustracja 2. Schemat ludzkiego systemu analizowania informacji.

25. PAMIĘĆ „ODTWORZONA" ...I ZNIEKSZTAŁCONA

Wszyscy badacze są zgodni co do faktu, że nasza pamięć nie jest dokładną kopią naszych doświadczeń, złożonych w „banku pamięci", ale raczej ich odtworzeniem w momencie, gdy są one pobierane. Materiał używany do tej późniejszej rekonstrukcji jest inferencją oryginalnego doświadczenia, w którym często brakuje szczegółów, który przyporządkowuje elementy oryginalne innym informacjom uznawanym za ważne, ale stanowiącym część innych doświadczeń.

Różne eksperymenty przemawiają za odtwórczą naturą pamięci. W 1964 roku łan Hunter opisał pewien eksperyment przeprowadzony przez dwóch angielskich psychologów, którzy potajemnie sporządzili szczegółowe notatki z jednego zebrania, które miało miejsce w Cambridge Psychological Society. Dwa tygodnie później skontaktowali się z wszystkimi uczestnikami prosząc ich o spisanie wszystkiego, co zapamiętali ze spotkania. Gdy następnie porównali rekonstrukcje poczynione przez uczestników z tym, co zanotowali zaraz po zakończeniu zebrania, zauważyli, że wszyscy uczestnicy zapomnieli ponad dziewięćdziesięciu procent punktów, które zostały rzeczywiście omówione, oraz, że te które pamiętali, w połowie przypadków, były niekompletne, lub nie całkiem poprawne. Uczestnicy przypominali sobie komentarze, które nie padły, przetwarzali komentarze przypadkowe w specjalne wystąpienia itd. To, na co eksperyment Huntera zwraca szczególną uwagę to waga właściwego utrwalania naszych wydarzeń, w celu ułatwienia wiernego odtworzenia przeżytych doświadczeń.

Ograniczenia w naszej pamięci operacyjnej nie są jedynym źródłem zakłóceń dla naszej zdolności skutecznego decydowania. Wszystkie oceny wpływają na sposób, w jaki odbieramy, widzimy i interpretujemy świat. Sposób, w jaki selektywnie odbieramy rzeczywistość, zmiany kontekstu, w którym zachodzi nasza percepcja, oraz sposób, w jaki dany problem zostaje sformułowany, to jedne ze źródeł zaburzenia naszej zdolności decyzyjnej.

Percepcja rzeczywistości okazuje się być decydująca dla procesu decyzyjnego. Mimo iż moglibyśmy łudzić się co do tego, iż czynimy bezbłędne obserwacje co do rzeczywistości, która nas otacza, jest dla nas niemalże niemożliwe tak ją odczytywać. Zwykle odbiera się przede wszystkim to, czego się spodziewamy (czynniki poznawcze) lub to, co mamy nadzieję (czynniki motywacyjne) odebrać, a percepcja taka pozostaje pod wpływem naszych wierzeń i oczekiwań, czyli nadziei i pragnień.

Zróbmy mały sprawdzian. Ile osób zna tradycyjne karty do gry? Myślę, że wiele osób. Przypatrzmy się przez kilka sekund na ilustrację 3, następnie odwróćmy od niej wzrok i odpowiedzmy na następujące pytania. Potraficie powiedzieć, jakie karty zobaczyliście? Zauważyliście coś niezwykłego w zaobserwowanych kartach?

Większość osób poddających się temu prostemu eksperymentowi oświadcza, że na ilustracji nie zauważyło nic nadzwyczajnego, nie zdając sobie sprawy z faktu, że jedna z kart (a dokładnie ta znajdująca się na pierwszym planie) to sześć pik (symboli jest rzeczywiście sześć), mimo, iż w rogu umieszczona została cyfra siedem.

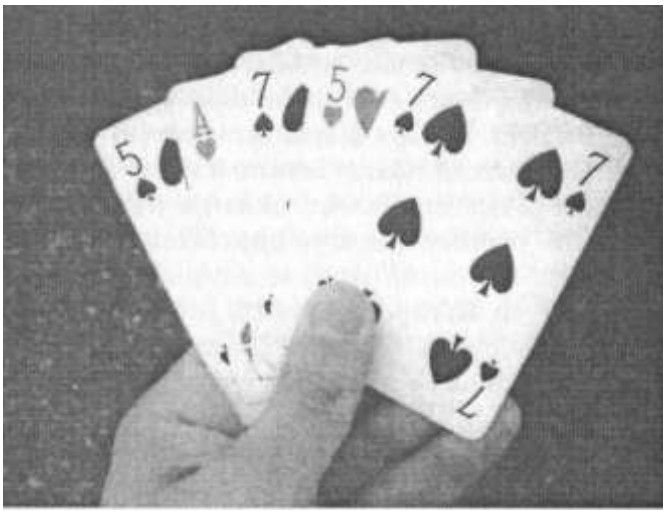

Ilustracja 3. Poznawcze i motywacyjne czynniki percepcji.

26. KONTEKST I SPOSÓB MAJĄ ZNACZENIE

W 1948 roku Bruner i Postman udowodnili, za pomocą podobnego, ale dużo bardziej złożonego eksperymentu, że każda jednostka potrzebuje cztery raz więcej czasu na rozpoznanie sfałszowanej karty, niż tej normalnej. Konkludowali oczekiwanie może ogromnie wpłynąć na percepcję, bardziej niż zachodzi to w przypadku prawdziwych błędów w percepcji jako takich. Nawet tak proste rozpoznanie, jak to dotyczące karty do gry, zależy od czynników poznawczych i motywacyjnych.

Tak więc, każda zrozumiała analiza ocen i decyzji musi brać pod uwagę kontekst, w jakim zostały podjęte, gdyż jest on decydujący w kwestii zdeterminowania ich wyniku. Moglibyśmy powiedzieć, że *kontekst warunkuje poprawną percepcję,* ponieważ wpływa na osądy i idące za nimi decyzje. Jednostki bowiem, które podejmują decyzje, odbierają i pamiętają materiał przydatny dla danej decyzji, nie jako wyizolowany, interpretują one wszystkie nowe informacje w świetle przeżytych doświadczeń i kontekstu, w jakim zaszły. Prześledźmy całą sprawę na przykładzie. Całkowite poznanie kogoś jest dla nas niemożliwe, więc gdy oceniamy kwestię szczerości jednego z naszych przyjaciół, powiemy, że na nasz osąd będzie wpływała szczerość, jaką zazwyczaj wszyscy nasi przyjaciele nam okazują. Innymi słowy, nasz osąd dotyczący szczerości wspomnianego przyjaciela, będzie mógł być bardzo różny, w zależności od tego, czy jesteśmy otoczeni przez osoby bardziej, lub mniej szczere, mimo iż nie zmieni to w żaden sposób zachowań przyjaciela. Nasz osąd nie będzie więc absolutny, ale zależeć będzie od kontekstu w jakim będziemy go formułowali.

Znaczenie kontekstu w procesach decyzyjnych jest dobrze znane różnym figurom profesjonalnym, które muszą posługiwać się perswazją wobec innych osób, dla osiągnięcia różnych celów. Sprzedawca nieruchomości doskonale wie, że aby przekonać nas do kupna drogiego domu, musi najpierw zaprezentować nam domy wysoko przekraczające nasze możliwości, tak by wzbudzić w nas, z punktu widzenia finansowego, pragnienie zakupu domu, który chce nam sprzedać. Gdyby nam go zaproponował od razu, być może uznalibyśmy go za zbyt drogi.

Na koniec chciałbym zatrzymać się nad tym, jak sposób, w jaki zostaje postawiony problem warunkuje sposób, w jaki jednostki percypują, osądzają i podejmują decyzje, przede wszystkim w sytuacjach, które przedstawiają pewien stopień ryzyka. Może być słuszne stwierdzenie, że dwa różne sposoby sformułowania jednego i tego samego problemu, mogą prowadzić do dwóch różnych decyzji. Zobaczmy w jaki sposób.

Weźmy pod uwagę dwie alternatywy: A) 100% prawdopodobieństwa przegrania 50 euro, oraz B) 25% prawdopodobieństwo przegrania 200 euro, oraz 75 % szansy, żeby nic nie stracić. Gdybyście mieli teraz podjąć taką decyzję, jaką wybralibyście alternatywę? Różne badania zajmujące się tym problemem pokazują, że większość osób wybiera alternatywę B, czyli tę zakładającą ryzyko straty 200 euro (szansa jak jeden do czterech), po to by uniknąć pewnej straty 50 euro, jak przewiduje alternatywa A. Ignorują one fakt, iż obydwie alternatywy na siebie zachodzą jeżeli chodzi o długoterminową wartość oczekiwaną. Możemy stwierdzić, że wybór opcji B przez osoby postawione przed wspomnianymi dwiema alternatywami świadczy o zachowaniu jak *risk seeking,* ponieważ akceptują one ryzyko utracenia większej ilości pieniędzy, żeby tylko nie musieć systematycznie płacić stawki o mniejszej wartości.

Wyobraźmy sobie teraz analogiczną sytuację, jednak inaczej przedstawioną: A) wpłacać stałe stawki na ubezpieczenie po to by uniknąć większych wydatków w przypadku wypadku drogowego; lub B) nie płacić składek i zaakceptować ryzyko poniesienia większego wydatku w przypadku wypadku. Formalnie, obie te alternatywy nakładają się na te z poprzedniego przykładu, są tylko inaczej sformułowane.

W obydwu przypadkach alternatywa A okazuje się mniej ryzykowna niż alternatywa B. W takim przypadku jednak to przyzwyczajenie sprawia, że wszyscy preferują alternatywę A, na czym oparty jest sukces towarzystw ubezpieczeniowych: zachowując się jak *risk averse,* mimo iż nie ma ryzyka płacenia dużym sum z własnej kieszeni, godzą się na płacenie mniejszej wielkości, ale stałej składki, która będzie ich chroniła.

Skąd jednak dwa różne podejścia decyzyjne dla problemu konceptualnie podobnego? Powody różnic występujących w preferencjach w dwóch opisanych przykładach mogą być liczne. Przede wszystkim ubezpieczenia ochraniają przed potencjalnymi bardzo dużymi stratami, którym niełatwo byłoby sprostać (zazwyczaj sprostać im dużo trudniej niż stawce ubezpieczeniowej); po drugie, wybór zawierzenia jakiemuś towarzystwu ubezpieczeniowemu wywołuje jedną z norm społecznych dotyczącą rozważnego działania; szczególnie w kwestii planowania długoterminowych perspektyw.

Tak czy inaczej, postawy, opinie i wybory są zaskakująco plastyczne i w wielu przypadkach sposób, w jaki przedstawiony zostanie dany problem łagodnie wpływa na udzielane odpowiedzi.

Analogicznie, liczne badania, przede wszystkim z zakresu spraw politycznych i ekonomicznych, podkreślają jak *porządek,* z jakim dana kwestia jest poruszana może wpłynąć na odpowiedź. Zazwyczaj gdy dane osoby są zaznajomione z przedstawianym im argumentem, zmiany kontekstu i porządku pytań wywołują w ich odpowiedziach modyfikacje o jedynie marginalnym i niewartym rozważania znaczeniu. Gdy jednak osoba pytana jest w niewielkim stopniu zaznajomiona z poruszaną kwestią, okazuje się być bardziej podatna na uleganie wpływowi tych zmian, a co za tym idzie również jej decyzja jest tego konsekwencją. W końcu, jeżeli

nie ma się żadnej sympatii do poruszanego argumentu, duży procent odpowiadających pozostaje pod delikatnym wpływem zmian w formie i w porządku zagadnienia (wybierają na przykład ostatni z zaproponowanych argumentów). Łatwo sobie wyobrazić istniejący w różnych środowiskach, duży margines manipulacji tymi aspektami w celu otrzymania odpowiedzi możliwie jak najbardziej zbliżonych do tych, które chce się otrzymać. Po-myślmy chociażby o sondażach opinii.

Bardzo często osoby stające przed wyborem jednej spośród większej liczby opcji, mówią o tym iż zawierzają intuicji, czyli pewnemu rodzajowi wczesnej percepcji nie ujawnianej świadomie, która kieruje ich decyzjami. Problem ograniczeń racjonalności staje się więc problemem nieświadomych mechanizmów umysłowych, emocjonalnego opracowywania procesów decyzyjnych i markerów somatycznych. Tym właśnie spróbujemy się teraz zająć.

9. DECYZJE PODJĘTE PRZEZ CIAŁO

„Serce ma swoje racje,
których rozum nie zna"
(Blaise Pascal)

27. EMOCJE I DECYZJE

Nietrudno zrozumieć, że emocje odgrywają rolę w decyzjach każdego z nas. Mamy na myśli sytuacje, w których decyzji towarzyszy silna reakcja emocjonalna. Jednak droga do zdefiniowania takiej roli emocji była długa, skomplikowana i długo jeszcze nie dobiegnie końca.

Niezależnie od centralnego znaczenia sfery uczuciowej i wartości, jaką uczucia odgrywają w życiu każdego człowieka, to jednak jeszcze kilka lat temu wspólnota naukowa nie poświęcała szczególnej uwagi badaniom mechanizmów mózgowych, które są ich podstawą. Inaczej było w przypadku zainteresowania wykazanego badaniu innych, wyższych funkcji, takich jak rozumowanie, logika, czy percepcja, od zawsze uważane za bardziej obiektywne, a więc cieszące się większym zainteresowaniem naukowym.

Przez cały dwudziesty wiek, problem emocji był systematycznie zaniedbywany, mimo, iż kilku ważnych myślicieli jak William James i Charles Darwin czynili znaczne wysiłki by znaleźć odpowiedzi na pytania pojawiające się w związku z tą kwestią. Musieliśmy poczekać cały wiek by emocje ponownie znalazły się w centrum debaty naukowej. Dziś możemy się już chlubić ważnymi osiągnięciami, jednak rzadkość ich występowania potwierdza, że inaczej niż w kwestii wizji, języka i systemu ruchowego, temat emocji stawia poważniejsze wyzwania i dopiero stopniowo staje się tematem interesującym dla wielu badaczy. Neurobiologia pokazała, że mimo iż nie da się badać życia emocjonalnego jednostki, to jednak stojące u podstaw emocji, mechanizmy mózgowe wykazują cechy dające się zobiektywizować, cechy powtarzalne i wspólne. Poszli w tym kierunku również badacze *procesów decyzyjnych* i zainteresowali się znamienną rolą emocji w tych procesach.

Mimo wkładu takich autorów jak Paul Ekman, Richard Davidson, Edmund Rolls, Joseph LeDoux czy Antonio Damasio, znalezienie consensusu dla definicji koncepcji emocji nie było łatwe i w tym miejscu nie będziemy się nad tym tematem dłużej zatrzymywać[4].

Dla celów, jakie stawia sobie niniejsza książka, wystarczy nam następująca definicja: emocje są reakcją na znaczące sytuacje i bodźce. Reakcja taka, składa się zazwyczaj z trzech elementów: charakteryzującego ją doświadczenia, poznawczej oceny bodźca, odpowiedzi fizjologicznej, która ją wytycza. Emocje mają trzy podstawowe funkcje: motywują, to

4 Odsyła się do wyczerpującego, a jednocześnie syntetycznego dzieła dotyczącego neurobiologii emocji, autorstwa G. Perna, *Zrozumieć emocje*, Bratni Zew. Kraków 2007.

znaczy są procesami predysponującymi jednostkę do pewnego ogółu możliwych zachowań; uczestniczą w komunikacji społecznej, pozwalając jednostkom na komunikację; spełniają również funkcje informacyjne, na bieżąco informują jednostkę o jej potrzebach i dążeniach, ucząc ją również odróżniania sytuacji użytecznych od tych niebezpiecznych, działając jak mierniki stanu wewnętrznego.

28. JAK DOŚWIADCZENIE EMOCJONALNE WPŁYWA NA DECYZJĘ

Proces decyzyjny był przez długi czas postrzegany jako racjonalny proces, a rola emocji nie była w nim dokładnie określona. Uważane były one, co najwyżej za dodatkowy element związany z ogólną oceną użyteczności decyzji. Teraz jest już jednak jasne, że zupełnie inne jest znaczenie doświadczenia emocjonalnego w procesach decyzyjnych, jak również fakt, iż rola reakcji emocjonalnych, które wyprzedzają daną decyzję jest niezwykłej wagi dla jej adekwatności. Może to sprawiać wrażenie intuicyjności: gdy normalnie przewidujemy skutek danej decyzji próbujemy sobie wyobrazić jak będziemy się czuli po jej podjęciu, posługując się tą oceną jako elementem podejmowania decyzji. Jednak, obok świadomej oceny naszych odczuć, badania naukowe ostatnich dziesięcioleci dowiodły, że inaczej niż moglibyśmy przypuszczać, zwiastuny wielu reakcji emocjonalnych są najczęściej nieświadome, a same emocje są często tajemnicze nawet dla osób, które ich doświadczają. Ogromne postępy poczyniono w badaniu tych aspektów i w określaniu neuroanatomicznych i biochemicznych substratów, które nimi kierują.

Jedno z badań najwięcej wyjaśniających w kwestii relacji pomiędzy zachowaniem a reakcjami neurofizjologicznymi, było to, prowadzone w oparciu o badanie tzw. paradygmatu *klasycznego uwarunkowania,* opracowanego na początku wieku przez rosyjskiego fizjologa Pawłowa.

Badania Pawłowa wychodziły od obserwacji, że psy wydzielają ślinę nie tylko gdy wkłada się im jedzenie do pyska, ale również po prostu na widok jedzenia lub eksperymentatora, który zwykle je karmi. W trakcie badań nad procesami trawiennymi psów, u których odnotowywał wzrost ilości wydzielanej śliny w odpowiedzi na poszczególne substancje, odkrył on przez przypadek odruchy warunkowe. To właśnie podczas tych eksperymentów opisał zjawisko, które nazwał wówczas *wydzielaniem*

psychicznym. Zaobserwował, że wszystkie zwierzęta poddane testowi wykazywały wzrost wydzielania śliny również wtedy gdy nie podawano im do pysków jedzenia, ale po prostu jako odpowiedź na konkretne bodźce, jak na przykład widok jedzenia lub eksperymentatora, które wcześniej były obecne przed podaniem pożywienia. Pawłów wyczuł, że reakcja ta nie była wrodzonym odruchem biologicznym, ale odruchem wyuczonym.

Zdecydował się kontynuować badania nad reakcjami nabytymi poprzez doświadczenie, poprzez badanie reakcji ślinowej psa na widok pożywienia. Poddał swoje psy następującemu eksperymentowi. Najpierw stymulował je poprzez dźwięk dzwonka, rozbrzmiewający w pokoju gdzie prowadził eksperymenty, co nie wywoływało jednak wydzielania śliny (bodziec neutralny); potem podawał im do pysków pożywienie, co powodowało wydzielanie śliny (odruch bezwarunkowy); wielokrotnie powtórzył dwa bodźce, jeden po drugim (dźwięk i pokarm) i w końcu zauważył, że jego psy zaczynały wydzielać ślinę już na sam dźwięk dzwonka (odruch warunkowy). Pawłów zauważył również, że jeżeli nie przestawało się dzwonić dzwonkiem nie przynosząc jednak psom pokarmu, wydzielanie śliny stopniowo malało, zjawisko to dziś znane jest pod nazwą wygaśnięcia.

29. DROGI WYSOKIE, DROGI NISKIE I MARKER SOMATYCZNY

W ostatnich dziesięcioleciach różne formy uwarunkowań stały się przedmiotem zainteresowania naukowej wspólnoty międzynarodowej. Badanie nad tak zwanym *fear conditioning* zawdzięczamy w szczególnym stopniu Josephowi LeDoux. Chodzi o paradygmat wyjaśniający procesy uczenia się opartego na hipotezie, że pewne bodźce środowiskowe są zwiastunami niebezpiecznych wydarzeń, jest to mechanizm, dzięki któremu jednostki uczą się odczuwać strach wobec osób, przedmiotów, miejsc czy zwierząt. Doświadczenie polega na tym, że podmiotowi, przeważnie jest to szczur, przedstawiony zostaje nowy bodziec, zazwyczaj dźwięk, któremu towarzyszy niemiły elektryczny wstrząs. Po tym jak zdarzenie takie zostanie kilkakrotnie powtórzone, dźwięk (któremu nie będzie już towarzyszył wstrząs elektryczny) będzie w stanie sam spowodować różnorodność reakcji strachu, między innymi reakcję zmrożenia, wyeliminowanie odpowiedzi na ból, wydzielanie hormonów stresu, przy dużej różnorodności subiektywnej reakcji wypracowanej przez zwierzę.

Poza wieloma skutkami powyższych eksperymentów dla zrozumienia zachowania zdrowego i patologicznego, pierwszą funkcją, jaką wspomniani badacze przypisują emocjom jest funkcja bycia systemem reagowania w nagłych przypadkach, który to system wspierany jest przez specyficzne obwody mózgowe. Jak zobaczymy później, u istot ludzkich miałby istnieć prawdziwy mózgowy obwód strachu i według LeDoux istniałaby „wysoka" droga, wykorzystująca obszary kory mózgowej, wolniejsza i implikująca świadomość, oraz droga „niska", wykorzystujące te struktury kory mózgowej, które znajdują się pod korą mózgową, szybsza i nieświadoma, i mająca przewagę nad wcześniej wspomnianą: system podkorowy byłby w stanie szybciej opracowywać bodźce niż dzieje się to drogą korową, pozwalając nam na odpowiedź na niebezpieczny bodziec zanim jeszcze będziemy w stanie w pełni zdać sobie sprawę z jego wystąpienia. Wielu naukowców zgadza się z hipotezą, że na tę szybką i

nieświadomą reakcję składają się odczucia emocjonalne, oraz reakcje somatyczne i fizjologiczne.

Badania nad *procesami decyzyjnymi* nie pozostały obojętne wobec wspomnianych osiągnięć i zdobyczy badawczych, najbardziej zachwycające wyniki badań nad rolą, jaką odgrywają emocje, pochodzą z laboratorium Antonia Damasio. Jaka jest rola dróg szybkich i nieświadomych w procesach decyzyjnych?

Jak już zostało powiedziane, uważa się, że do podjęcia decyzji w danej sytuacji, konieczne jest tworzenie hipotez alternatywnych jako wynik procesu rozumowego. Jednak, właśnie z powodu faktycznych ograniczeń racjonalności, człowiek nie dysponuje wiedzą absolutną i bardzo często, gdy musi wybrać z większej liczby alternatyw zawierza wstępnym percepcjom, nie mającym świadomych reprezentacji, które służą ukierunkowywaniu myśli na hipotezy dotyczące natury wyboru, o którym mowa. Istniałyby więc umysłowe, nieuświadomione mechanizmy, których zadaniem byłaby analiza, opracowanie i klasyfikacja dostępnych informacji, które sprawiają, że jednostka nabiera zdolności dalszego postępowania z decyzją, która wykracza poza ramy subiektywnej świadomości i która pozwoli na udzielenie właściwych odpowiedzi, w krótszym czasie niż zaszłoby to przy pomocy procesów całkowicie świadomych. Wiedza taka pozostaje w wyraźnym kontraście z wiedzą formalną, nabywaną poprzez świadomą i zamierzoną kontrolę informacji.

Zobaczymy dalej, w jaki sposób *hipoteza markera somatycznego,* opracowana właśnie przez Damasio, przemawia za istnieniem somatycznego i intuicyjnego sygnału alarmowego, który skupia uwagę na negatywnym wyniku konkretnego działania. Dlatego właśnie, sygnał ten pozwala na natychmiastowe odstąpienie od wykonywania czynności negatywnej, lub kolejno, na zmniejszenie ilości alternatyw wyboru, oddzielając te dobre, od tych złych. W ten sposób rozumowanie poprzedzone zostaje przez nieuświadomiony mechanizm, który pozwoli podmiotowi na skuteczną reakcję zanim jeszcze zdoła uświadomić sobie porządek danego zadania. Mechanizm ten jest wcześniejszy i niezależny od tego wykorzystywanego do rozumowej i świadomej oceny danego zadania.

30. DZIAŁANIE MARKERA SOMATYCZNEGO

Badania Damasio opierają się na obserwacji pacjentów z uszkodzeniami mózgowymi na poziomie brzuszno - przyśrodkowej partii płata czołowego, struktury o decydującym znaczeniu dla zrozumienia relacji pomiędzy mózgiem a zachowaniem. Jeżeli nasz płat czołowy uległby uszkodzeniu, wówczas zaszłaby w nas całkowicie negatywna zmiana: stracilibyśmy na zawsze zdolność podejmowania decyzji korzystnych dla nas, oraz dla osób od nas zależnych. Innymi słowy, niezależnie od naszej inteligencji, wiedzy, zdolności w posługiwaniu się logiką, językiem itd., nie bylibyśmy już jednakowo zdolni do podejmowania decyzji dotyczących pracy, finansów i relacji z innymi. To, co by wówczas nastąpiło byłoby głęboką zmianą w naszej osobowości, która sprawiłaby, że już zawsze bylibyśmy zależni od innych osób. Jest jeszcze inny aspekt, który by się pogorszył, chodzi konkretnie o naszą naturalną zdolność do odczuwania i przeżywania emocji, a szczególnie o te emocje i te uczucia, które są w dużym stopniu związane z pewnymi aspektami społecznymi, takimi jak na przykład poczucie winy, zmieszanie, czy wstyd.

Stracilibyśmy tę funkcję, która w momencie gdy w konkretnej sytuacji musimy podjąć jakąś decyzję, pozwala na odzyskanie informacji dotyczących naszej historii i sposobów działania i podejmowania decyzji w podobnych sytuacjach. Rzeczywiście, gdy podejmujemy decyzje nie konfrontujemy się wyłącznie z problemem, któremu musimy stawić czoła, ale przywoływane są również inne informacje, natury emocjonalnej, będące źródłem dodatkowych sygnałów, które pomagają nam w podejmowaniu decyzji. Mimo iż, najprawdopodobniej, przez większość czasu nie podejmujemy decyzji na podstawie świadomych odczuć emocjonalnych, w naszym sposobie decydowania wpływa na nas kilka w pełni nieuświadomionych sygnałów emocjonalnych. Wobec decyzji niepewnych, system ten pomaga nam radzić sobie z tym, co inaczej byłoby problemem nas przerastającym, lub co mogłoby zająć zbyt dużo czasu.

Hipoteza markera somatycznego sugeruje sposób, w jaki to wszystko się odbywa. Dla wyjaśnienia pojęcia, Damasio argumentuje, że gdy do umysłu dociera, mimo iż w sposób niejasny, negatywny wynik związany z określoną opcją reakcji, doświadcza się niemiłego odczucia w żołądku. W związku z tym, iż odczucie dotyczy ciała, używa on pojęcia *somatyczny,* które ma być rozumiane w najbardziej ogólnym sensie odczuć intuicyjnych i niekoniecznie. Z drugiej strony, odczucie takie wyszczególnia jakiś obraz, służy więc za *marker.* Marker somatyczny skupia całą uwagę na negatywnym skutku, do jakiego może doprowadzić konkretne działanie i działa jak automatyczny sygnał alarmowy, który ostrzega przed niebezpieczeństwem wynikającym z dokonania danego wyboru.

Racjonalna analiza dotycząca kosztów/zysków pojawia się zaraz po tym jak marker somatyczny drastycznie ograniczy już opcje, które można rozważać. Markery somatyczne nie są więc mechanizmem wystarczającym, jednak czynią one proces decyzyjny skuteczniejszym i bardziej precyzyjnym. Bez takiego rodzaju pomocy, opcje reakcji stają się prawie równorzędne, a decyzje wynikające z powolnej analizy kosztów/zysków licznymi i często kontrastującymi ze sobą możliwościami. Wynika z tego, że podmioty pozbawione właściwego markera somatycznego opierają swoją strategię decyzyjną najprawdopodobniej na natychmiastowym uzyskaniu nagrody za daną opcję, bądź też nie dają rady wcale podjąć jakiejkolwiek decyzji, jeżeli zbyt wielu możliwościom odpowiada jednakowa wartość.

31. DECYZJE W MÓZGU PRZED NASZĄ DECYZJĄ

Mimo iż wiemy coś o systemach mózgowych uszkodzonych przy występowaniu deficytów decyzyjnych (przede wszystkim kora czołowa, ale również inne struktury mózgowe, jak ciało migdałowate) to możemy jedynie snuć hipotezy, w jaki sposób uszkodzenia te sprawiają, że przyszłe konsekwencje nie mają już najmniejszego wpływu na naszą zdolność podejmowania decyzji. Według pierwszej hipotezy, pamięć i uwaga tych podmiotów nie działają poprawnie i co za tym idzie, przyszłe scenariusze są aktywowane w sposób tak słaby, że nie są w świadomości utrzymywane niezmiennie wystarczająco długo by mogły stać się częścią właściwej strategii rozumowania. Druga hipoteza natomiast bierze pod uwagę możliwość, że nawet gdyby wyobrażenia przyszłych konsekwencji były stabilne, to nie byłyby one jednak już

określone sygnałami somatycznymi, w wyniku czego byłyby z łatwością tłumione przez ważność natychmiastowych perspektyw.

Do zbadania w istotach ludzkich powyższych aspektów zachowania decyzyjnego można zdecydować o stworzeniu eksperymentalnych sytuacji, w których kilka podmiotów będzie musiało podjąć decyzje, za które zostaną nagrodzone, lub ukarane, wobec czego skutek decyzji jest niepewny. Wyobraźmy sobie sytuację, w której na przykład podmioty te muszą podjąć decyzję odnośnie dwóch talii kart korzystnych, oraz dwóch talii kart, które korzystne nie są. Podczas tego zadania kontrolowane są wskaźniki stanu emocjonalnego każdego z podmiotów (na przykład bicie serca czy przewodnictwo skórne). Będzie można zaobserwować jak, po jakiejś liczbie wyborów, jednostki bez zaburzeń zaczną dawać odpowiedź skórną zanim jeszcze wybrana zostanie jakaś karta, w sposób zdecydowanie większy przy taliach niekorzystnych, w stosunku do tych korzystnych, oraz jak wskaźniki te rosną w miarę przebiegu gry. Innymi słowy, mózg podmiotów bez zaburzeń uczy się stopniowo przewidywać wynik negatywny, zanim jeszcze wybór zostanie dokonany. Odwrotnie dzieje się w przypadku podmiotów, u których wystąpiły uszkodzenia kory czołowej, nie dają one żadnej odpowiedzi wyprzedzającej, nie zostaje wykształcony żaden znak informujący o możliwym negatywnym wyniku danej decyzji.

W ten sposób mózg jednostki dokonuje rozróżnienia pomiędzy tymi dwiema różnymi sytuacjami, jednostka ta jednak nie wie, że talie kart, wobec których wysyła takie sygnały, których nie jest w pełni świadomy, są tymi negatywnymi. Reakcje fizjologiczne zostały aktywowane, ale jednostka nie zdołała jeszcze dobrze zrozumieć całej sytuacji, będzie mogła ją zrozumieć dopiero później. Zaskakujące jest występowanie sytuacji, w której mimo braku udziału wiedzy, podmioty dokonują już właściwego wyboru, oraz fakt iż można wyróżnić dla tego wszystkiego fizjologiczne przeciwieństwo.

Różne drogi działania markerów somatycznych mogą przebiegać w sposób jawny, lub utajony, a więc biec poprzez świadomość lub poza nią. Mimo iż wiele ważnych w rzeczywistym życiu wyborów dokonywanych jest przy udziale uczuć, wiele codziennych decyzji obchodzi się i bez nich. W tym ostatnim przypadku jednak, nie brakuje oceny, która to zwykle wywołuje jakiś stan somatyczny, który prawdopodobnie nie znajduje się w centrum uwagi. Inaczej mówiąc, ten stan cielesny może stanowić część oddziaływania niejawnego na mechanizmy sterujące decyzjami, kierując procesami poznawczymi w sposób ukryty i wpływając na rozumowanie i na decyzję.

10. ZDAĆ SIĘ NA INTUICJĘ

„W rzeczywistości mamy dwa umysły
- jeden myśli, a ten drugi czuje"
(Daniel Goleman)

32. CZYM JEST INTELIGENCJA?

Każdy zgodzi się z tym, że inteligencja zapewnia tym, którzy są nią obdarzeni, zdolność panowania nad sytuacjami nowymi i niespodziewanymi, pozwala również zrozumieć, bez nauki, sens rzeczy jak i zachodzące pomiędzy nimi relacje. Czym jednak jest tak naprawdę inteligencja? Dzisiaj dysponujemy różnymi jej konceptualizacjami. W 1939, Wechsler zdefiniował ją jako ogólną zdolność jednostki do komunikowania ze środowiskiem, oraz do stawiania czoła różnym jego wymogom, w sposób decydujący. Dziś, definicja ta zdaje się być niezwykle aktualna.

Mimo iż debata na temat, co rozumie się pod pojęciem inteligencji, daleka jest od jasnych konkluzji, zdaje się, że doprowadziła do zgody badaczy w kilku aspektach. Nie jest ona jedynie wiedzą związaną z wykształceniem, nie zależy od matrycy kulturalnej, ani od kontekstu społecznego i nie jest zdeterminowana genetycznie. Jeżeli chodzi o ostatni punkt, trzeba jednak wspomnieć, iż mimo że wszyscy wiemy, że gdy rodzi się dziecko nie potrafi mówić, ani liczyć, tym bardziej nie zna się na fizyce, to jednak najnowsze badania wykazały, że jest już ono przygotowane do nauki mowy i potrafi liczyć, choć na razie w zakresie elementarnym. To wszystko stanowi część naszego dziedzictwa biologicznego, a zawdzięczamy to genom. Noam Chomsky utrzymuje, że „dla człowieka nauczenie się mowy jest jak splatanie sieci dla pająka".

Nauka języka zaczyna się bardzo wcześnie i już po 24 godzinach życia, dziecko, gdy skupia się na dźwiękach przestaje ssać kciuk. Naukowcy wykazali, że również takie umiejętności jak tworzenie liczby mnogiej, czy form czasu przeszłego są umiejętnościami przekazywanymi genetycznie.

Musimy rozumieć inteligencję jako zmienną sumę tych wszystkich czynników. Ken Richardson, profesor działający w Centrum Badań nad Nauką Open University w Anglii, utrzymuje, że w systemach poznawczych, zadaniem tych interakcji jest wejście w harmonię ze strukturami środowiska zewnętrznego, które na drodze życia mogą się ogromnie zmieniać.

Inteligencja jest więc niezbędnym bogactwem, które jako system komunikacji pomiędzy nami a światem zewnętrznym, odpowiada za prawidłowe kierowanie naszymi zachowaniami. Poprzez prawidłowe wykorzystywanie naszych możliwości somatycznych i psychicznych, pozwala nam ona na rozpoznanie, ułożenie i właściwe rozwiązywanie problemów życiowych.

Weźmy jako przykład wykonanie tak skomplikowanego zadania, jak podjęcie decyzji, które polega na zanalizowaniu zadania, zaplanowaniu, rozłożeniu i wybraniu właściwej strategii działania. Zdolność do wykonania tak skomplikowanego zadania oznacza posiadanie umiejętności rozłożenia zadania na części podstawowe, umiejętność wykonania każdej z tych czynności, wybór dokonywany na każdym etapie zadania, którą z tych, powszechnie dostępnych, czynności wykonać.

Również przekonania i zamiary są ważne dla zaangażowania się w wykonywanie danej czynności. Bez wiary w umiejętność postawienia każdego kroku i bez chęci by dalej daną czynność wykonywać, nie można zadania nawet zacząć.

Taki sposób myślenia, oceniania i podejmowania decyzji, rozkładając i ponownie scalając doświadczenie, odwołuje się zasadniczo do świadomego rozwoju jednego z wymiarów inteligencji, który nie czerpie jedynie z wyższych zasobów umysłowych, ale również z czynnika emocjonalnego, który bezpośrednio wpływa na zdolności *rozwiązywania problemów* i na *proces decyzyjny.* Całą tę wizję możemy podsumować jednym pojęciem: *inteligencja emocjonalna.*

33. INTELIGENCJA EMOCJONALNA

W ostatnim dziesięcioleciu pojęcie inteligencji emocjonalnej stawało się coraz bardziej popularne, co doprowadziło do wzbogacenia pojęcia inteligencji, w praktyczny sposób je poszerzając. Przez wiele lat, inteligencja, pierwsza złożona funkcja mózgu, która została zbadana przez neurobiologów, uważana była za zupełnie z emocjonalnością niezwiązaną, lub wręcz przez nią hamowaną. Ogólnie, możemy wyróżnić jej trzy odrębne domeny, a składają się na nie: inteligencja *abstrakcyjna* (zdolność do rozumienia symboli słownych i matematycznych i do posługiwania się nimi), inteligencja *konkretna* (zdolność do zrozumienia natury przedmiotów, oraz do posługiwania się nimi) oraz inteligencja *społeczna* (zdolność rozumienia osób i do wchodzenia z nimi w relacje). Ostatni aspekt wyrazu inteligencji jest obszarem, na którym najpełniej ukazuje się rola emocjonalno ś ci człowieka.

Inteligencja emocjonalna może zostać zdefiniowana jako zdolność do wykorzystywania wszystkich naszych wyższych możliwości umysłowych poprzez kierowanie naszą emocjonalnością.

Pojęcie inteligencji emocjonalnej pojawiło się w 1990, za sprawą dwojga psychologów, Petera Salovey'a i Johna Mayera, którzy określili ją, w pewnym sławnym artykule, jako: *„zdolność do monitorowania emocji własnych i tych należących do innych osób i do panowania nad nimi, oraz do używania ich do sterowania myśleniem i działaniem".*
Definicja taka zestawia ze sobą dwie idee: pierwszą, która mówi, że emocje są w stanie uczynić procesy myślowe bardziej inteligentnymi, z drugą, która mówi, że można myśleć o emocjach, jako o czymś, co posiada jakąś rzeczywistą racjonalność (jako o czymś inteligentnym). W tym sensie, emocje nie przeszkadzają w skutecznym, racjonalnym podchodzeniu do rozwiązywania problemów i podejmowaniu decyzji, ale wręcz przeciwnie, dostarczają one ważnej wiedzy dotyczącej relacji pomiędzy daną osobą a otaczającym ją światem zewnętrznym.

Pojawiły się różne teorie, które później zostały rozwinięte w liczące się modele dotyczące inteligencji emocjonalnej. Pierwsza teoria sformułowana została przez Reuvena Bar-Onela, w 1988, który następująco przedstawił swój model: ogół cech i zdolności odnoszących się do środowiska społecznego, które wpływają na naszą ogólną zdolność do skutecznego stawiania czoła oczekiwaniom środowiska. Najnowszą teorią dotyczącą inteligencji emocjonalnej jest teoria zaproponowana dziesięć lat później przez Golemana, który wyróżnił cztery domeny, przez które inteligencja emocjonalna miałaby się wyrażać (samoświadomość, samokontrola, świadomość społeczna, kierowanie relacjami osobistymi), z których każda powinna być uważana za: *„podstawę, z której wyrasta zdolność nabywania kompetencji i zdolności, przy zabezpieczeniu solidnością podstawy".*

Zostawiając na boku różne modele teoretyczne możemy stwierdzić, że na inteligencję emocjonalną składa się pięć zdolności, często różnie, przez różnych autorów, nazywanych: świadomość siebie, panowanie nad sobą oraz motywacja, które stanowią część kompetencji osobistych; empatia i zdolności społeczne, które można umieścić pomiędzy społecznymi kompetencjami jednostki (tabela 2). Pomysł istnienia dwóch umysłów, jednego, który myśli i drugiego, który czuje, przedstawiony przez

Golemana, odwołuje się do umysłu racjonalnego, dominującego przy rozwadze i refleksji, którego jesteśmy przeważnie świadomi i który jest właśnie tym emocjonalnym.

Dwie wspomniane inteligencje oddziałują na siebie w naszym życiu umysłowym, a relacja pomiędzy racjonalnością a emocjonalnością w kwestii kontroli umysłu, zmienia się w sposób ciągły. Im bardziej intensywne jest dane uczucie, tym wyraźniejsza będzie dominacja umysłu emocjonalnego, a mniejsza będzie wówczas skuteczność umysłu racjonalnego. Zazwyczaj pomiędzy obydwoma umysłami utrzymuje się stan równowagi: emocje zasilają działalność umysłu racjonalnego i dostarczają mu informacji, podczas gdy umysł racjonalny zajmuje się wykończaniem, a niekiedy sprzeciwia się dyrektywom emocji. Trzeba jednak podkreślić, że umysł emocjonalny i umysł racjonalny to zdolności połowicznie niezależne, każda z nich jest wynikiem pracy różnych, mimo iż połączonych ze sobą, obwodów mózgowych.

34. UŻYWAĆ EMOCJI DO DOKONYWANIA SŁUSZNYCH WYBORÓW

Jak możemy wykorzystać nasze możliwości emocjonalne przy dokonywaniu strategicznych wyborów i przy podejmowaniu decyzji? Przede wszystkim, należy zacząć wzmacniać świadomość naszych stanów ducha, jak również stanów ducha osób, które nas otaczają, po to by dać radę poprawić naszą zdolność decyzyjną.

Życie z inteligencją emocjonalną służy rzeczywiście poprawieniu naszego *procesu decyzyjnego,* naszej elastyczności, oraz zdolności rozpoznawania potrzeb, naszych i innych osób. Jest bowiem jasne, że każda decyzja nie przechodzi jedynie przez racjonalność, ale również przez nasze stany ducha. Ludzie nie zawsze przecież robią rzeczy racjonalne, ale również te, które wolą, czasem wybierają rozwiązania najwygodniejsze. Ten banalny wniosek pozwala nam na stwierdzenie, że używamy inteligencji emocjonalnej również nie będąc tego świadomymi. Wystarczy spróbować, by zdać sobie z tego sprawę. Inteligencja emocjonalna może więc być każdemu pomocna w podejmowaniu lepszych decyzji.

Ważną rolę w tym wszystkim odgrywa z pewnością doświadczenie, w szczególny sposób uczestniczy też ono w procesie decyzyjnym poprzez uruchamianie różnych automatyzmów, odnawianych praktyką, a które sprawiają, że wartość dodana wniesiona przez czynnik ludzki staje się rzeczywista i możliwa do percepcji. Jednym z najważniejszych, wspomnianych automatyzmów jest *intuicja,* a kluczowym czynnikiem, na którym się one opierają jest zdolność otrzymania konkretnego i widocznego dowodu naszych zachowań. Innymi słowy, chodzi o to by zawsze niezależnie od wszystkiego upewniać się co do „dopełnienia" każdego subiektywnego doświadczenia, które było naszym udziałem, zawsze i niezawodnie w perspektywie wzbogacania się tym doświadczeniem; nauczyć się stawać lepszym, w pełni oceniając silne punkty i stając się coraz bardziej świadomymi punktów słabych, działając tak by zmniejszyć ich potencjalnie negatywny efekt. To właśnie takie doświadczenia stanowią bazę dla naszej zdolności dokonywania wyborów, decyzji i działań na przyszłość. Nasza intuicja formuje się dzięki temu wszystkiemu, stopniowo, poprzez codzienność.

Tabela 2. Pięć domen inteligencji emocjonalnej.

1. Świadomość samego siebie Polega na znajomości własnych stanów wewnętrznych, preferencji, możliwości i zamiarów.	• Świadomość emocjonalna: rozpoznawanie własnych emocji i ich skutków • Właściwa samoocena: znajomość swoich mocnych stron, ale również własnych ograniczeń. • Wiara w siebie: wiara w swoją wartość i we własne zdolności.
2. Panowanie nad sobą Polega na panowaniu nad swoimi stanami ducha, odruchami i zdolnościami.	• Samokontrola: panowanie nad emocjami i odruchami. • Niezawodność: utrzymanie standardów uczciwości i prawości. • Sumienność: zdolność do przyjmowania na siebie odpowiedzialności • Przystosowywanie się: elastyczność w reagowaniu na zmiany. • Innowacyjność: zdolność odnajdywania się wobec nowych pomysłów i do utrzymywania otwartego podejścia.
3. Motywacja Zawiera tendencje emocjonalne, które kierują do osiągnięcia celu, lub które to osiągnięcie celu ułatwiają	• Bodziec do realizacji: zbiór bodźców zmierzających do poprawy, lub do dorównania jakiemuś wysokiemu standardowi. • Zaangażowanie: dostosowanie się do celów grupy, lub organizacji. • Inicjatywa: gotowość do korzystania z okazji. • Optymizm: wytrwałość w dążeniu do celu, mimo pojawiających się przeszkód.

4. Empatia Polega na zdawaniu sobie sprawy z uczuć, wymagań i zainteresowań innych osób.	• Rozumienie innych • Pomoc • Pomaganie innym w rozwijaniu się • Wykorzystywanie różnic • Świadomość polityczna
5. Umiejętności społeczne Polegają na zdolności wpłynięcia na reakcje innych, by byty takie, jakich oczekujemy.	• Wpływ • Komunikacja • Przywództwo • Kontrolowanie sytuacji konfliktowych • Tworzenie więzi • Współpraca i współdziałanie.

CZĘŚĆ III
ODTWÓRCY DECYZJI

11. MIEJSCE DECYZJI

35. POKOJE UMYSŁU

Czy kiedykolwiek zdarzyło się wam obudzić w środku nocy, być może nie w swoim domu, gdzieś w hotelu i przez chwilę nie mogliście się w tej rzeczywistości odnaleźć? Dookoła jedynie ciemność, brak znanych ścian i znanych przedmiotów w zasięgu ręki. Wytężacie umysł by przywołać jakieś wspomnienie, oddech przyspiesza. Kim jestem? Gdzie jestem? Po kilku niezwykle szybko mijających chwilach wasz umysł odzyskuje waszą osobistą tożsamość, rozpoznaje środowisko was otaczające i relacje, jakie was z danym miejscem łączą. Tworzy on taki opis rzeczywistości, który pozwala nam wrócić do normalności, który przekształca chwilę przerażenia w uspokajającą ideę tego kim i gdzie jestem.

Wiele razy doświadczyłem takiego uczucia i wiem, że jest ono dość rozpowszechnionym zjawiskiem. Obudzenie się „w zagubieniu" zostawiało we mnie zawsze niemiłe wspomnienie i to też, jak zbadałem, jest odczuciem rozpowszechnionym. Umysł jest moim domem, a zostanie bez domu jest zdecydowanie nieprzyjemne; po nagłym przebudzeniu lub chwili obcości, zawsze znajdowałem się ponownie w jego znajomych pokojach.

Jednak doświadczenia te zostawiały mi po sobie zawsze intrygujący smak. Jeżeli z jednej strony, zadawałem sobie pytanie, jaki niezwykły mechanizm sprawiał, że w pewnym momencie zaczynałem rozpoznawać, katalogować, identyfikować się, z drugiej strony pozostawała nadal otwarta inna kwestia: jeżeli ja jestem nawet wtedy gdy nie myślę i gdy nie rozpoznaję, to kto zamieszkuje pokoje umysłu?

Biologia mocno angażuje się w badanie tych wszystkich zjawisk, czyli mózgowych funkcji rozpoznawania, percepcji, pamiętania, oceniania, kalkulowania, emocjonowania się. Posługując się danymi zaczerpniętymi z badań nad mózgiem, kilku wybitnych naukowców zaproponowało ogólne teorie umysłu, które próbują sprowadzić go do zbioru podstawowych mechanizmów. Hipoteza głosi, że również wiedza, odczuwanie, pamiętanie, myślenie są znajomymi pokojami umysłu a więc, że składają się na nie procesy biologiczne.

36. UMYSŁ FUNKCYJNY

Badania nad ludzkimi funkcjami nerwowymi, w ostatnich dwudziestu latach, odnotowały ogromny postęp. Obok wielkiej liczby danych zebranych w wyniku badań pacjentów z uszkodzeniami mózgowymi, lub po interwencjach chirurgicznych spowodowanych różnymi patologiami, są dziś dostępne wyszukane techniki elektroniczne pozwalające na wizualizację czynności nerwowych (PET, fMRI, TAC, SPECT). Dzięki takim technologiom, naukowcy mogą, w sposób nieinwazyjny, śledzić działanie mózgu, tworzyć hipotezy i weryfikować je za pomocą dokładnych i zręcznych działań obserwacyjnych i doświadczalnych. Dzięki takiemu właśnie rozwojowi neurobiologii, wzmocniło się pojęcie „umysłu funkcyjnego" i stało się ono pomocne w racjonalizacji i ogólnym wyjaśnieniu ludzkiego doświadczenia.

Wielcy badacze stworzyli hipotetyczne modele, w których nakreślają tożsamość pomiędzy świadomym działaniem a odpowiadającą mu czynnością mózgową. Idea ta, w szczególny sposób podsumowana została przez Francisa Cricka, naukowca nagrodzonego nagrodą Nobla: „...jest niezwykłą hipotezą, że właśnie ty, z twoimi radościami i smutkami, z twoimi wspomnieniami i ambicjami, z twoim poczuciem osobistej tożsamości i z wolną wolą, nie jesteś tak naprawdę niczym innym jak wypadkową zachowania masy komórek nerwowych i zawartych w nich molekuł".

Od takiego właśnie wstępnego stwierdzenia wyjdziemy by mówić o biologii decyzji, zdając sobie sprawę z tego, iż ujęcie takiego tematu w sposób jasny i prosty, nie będzie łatwe.

37. WSZYSCY ZA JEDNEGO, JEDEN ZA WSZYSTKICH...

Pomimo najszczerszych chęci, nie udało się jeszcze w pełni przypisać konkretnym rejonom mózgu ich konkretnych funkcji. Głównym tego powodem jest fakt, iż mózg działa na zasadzie systemów złożonych. Na poziomie neuronów (komórki, z których zbudowany jest system nerwowy), na przykład, system złożony może dotyczyć grup neuronów umiejscowionych w wielu warstwach kory mózgowej, może też dotyczyć neuronów znajdujących się w różnych rejonach mózgu.

Mimo całej złożoności, istnieje w naszym systemie nerwowym pewna hierarchia sił i priorytetów, na tyle, że możliwe jest podzielenie mózgu z grubsza na trzy części: *mózg homeostatyczny, mózg emocjonalny* i *mózg racjonalny* (ilustracja 4). Mimo, że informacje, jakimi dziś dysponujemy na temat złożonych systemów nerwowych, nie są zdecydowanie kompletne, mamy wystarczające podstawy, by stwierdzić, że trzy

wspomniane już części mózgu wykorzystują równą liczbę pierwszoplanowych obwodów mózgowych w regulowaniu ludzkich zachowań.

Mózg homeostatyczny zlokalizowany jest w najstarszej filogenetycznie części naszego mózgu (pień mózgowy, czyli ta część mózgu, która łączy się bezpośrednio z rdzeniem kręgowym), a składa się z szeregu systemów automatycznej kontroli funkcji życiowych organizmu. Zajmuje się on kontrolą i autonomicznie zarządza większością podstawowych funkcji organizmu. Odpowiedzialny jest za: ciśnienie krwi, częstotliwość bicia serca oraz częstotliwość oddechową, równowagę postawy, obecność cukru we krwi itd. Działa automatycznie, w sposób szybki i nieświadomy, współpracuje zarówno z systemem racjonalnym, jak i emocjonalnym. Jednakże, jeżeli równowaga ta zostanie zaburzona za sprawą patologicznych warunków (czyli gdy różne systemy fizjologiczne nie będą już działały w sposób wyważony i skoordynowany), mózg homeostatyczny przejmie kontrolę w celu doprowadzenia całego organizmu do odzyskania równowagi homeostatycznej.

Mózg emocjonalny znajduje się natomiast w centralnej części mózgu i zawiera wszystkie struktury tak zwanego systemu limbicznego, o którym powiemy później. Reguluje on wyrażanie emocji i posiada ciało migdałowate, małe jądro komórkowe umiejscowione w centrum naszego mózgu, pełniące rolę koordynatora reakcji somatycznych, reakcji humoru i reakcji na emocjonalne zachowania jednostki. Mimo że jego funkcja jest bardziej przejrzysta niż funkcja mózgu homeostatycznego, gdyż jego reakcja jest jasno odczuwalna przez podmiot, to również mózg emocjonalny wyraża się w sposób automatyczny i nie zawsze, dla jednostki, świadomy. Emocje, właśnie dzięki ogromnej roli, jaką odgrywają dla przeżycia, mają zdolność do przejmowania kontroli, gdy zostaną uruchomione przez warunki, lub bodźce, które rozpoznane zostaną jako zagrożenie.

Ilustracja 4. Trzy mózgi

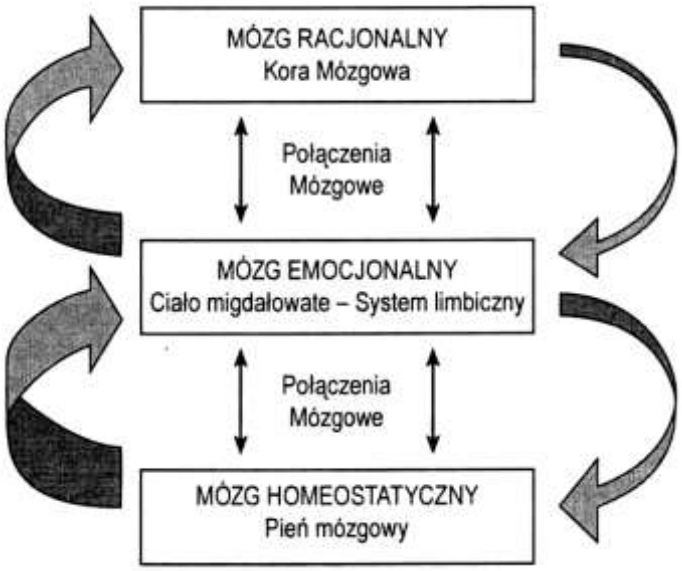

Mózg racjonalny składa się w zasadzie z kory mózgowej (czyli najbardziej zewnętrznej warstwy mózgu) i jest najnowszą i najbardziej szlachetną strukturą naszego mózgu, mimo iż dysponuje zdecydowanie mniejszą mocą niż dwa wcześniej

wspomniane. Stare powiedzenie, według którego: „emocje przejmują nad nami kontrolę, a my nie możemy ich opanować" wyraża prawdę nawet z neuroanatomicznego punktu widzenia, gdyż połączenia nerwowe biegnące z mózgu emocjonalnego do racjonalnego można by porównać do autostrady, podczas gdy te biegnące od mózgu emocjonalnego do racjonalnego są jak zwykłe, wiejskie drogi. Tak więc mózg racjonalny może wyrażać swój potencjał logiczny i racjonalny jedynie wtedy, gdy mózg emocjonalny oraz mózg homeostatyczny pełnią należącą do nich rolę kontroli i prowadzenia jednostki w sposób skuteczny i automatyczny.

38. TRAGEDIA W VERMONT

W Vermont, 13 września 1848 roku pewien 2 5-letni mężczyzna o imieniu *Phineas Gage* przygotowywał się by, za pomocą ładunków wybuchowych, wysadzić materiał skalny, który przeszkadzał w zbudowaniu nowej linii kolejowej. Uległ on jednak podczas swojej pracy wypadkowi, a spowodowała go żelazna belka o średnicy 3, 20 centymetrów, o długości 1,07 m, wadze ponad 6 kg, która wbiła się ukośnie w przednią część jego mózgu. Belka tkwiła w korze mózgowej, na wysokości płatów czołowych (ilustracja 5). Najbardziej niezwykłym aspektem całego tego zdarzenia był fakt, iż człowiek ten przeżył.

Ta niezwykła historia, jeden z kamieni milowych w badaniach zależności uszkodzeń mózgu i zachowania, opublikowana została w 1850 roku przez doktora Harlowa, lekarza, który leczył po wypadku nieszczęśnika Gage'a. Jednak dopiero dzięki kolejnej publikacji (z 1868 roku) dotyczącej tego przypadku, będącej sprawozdaniem same-go Harlowa ze stanu pacjenta od wypadku, aż po jego zgon (13 lat później), przesłanki do badań nad płatami czołowymi stały się jasne.

Ilustracja 5. Niezwykły przypadek Phineasa Gage'a.

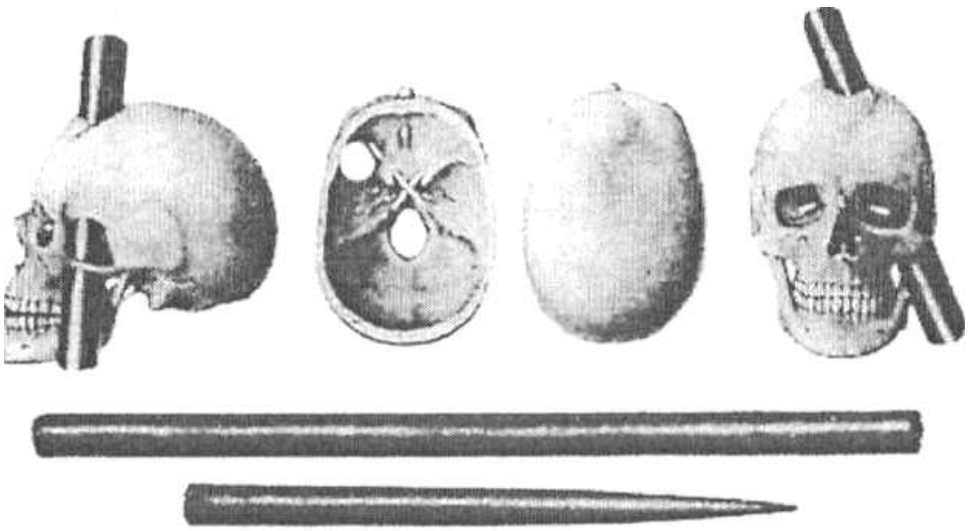

Według tej relacji, wyglądało na to, że Phineas Gage nie poniósł żadnych szkód na polu intelektualnym; nie wystąpiło u niego żadne pogorszenie zdolności ruchowych, bądź zdolności mowy. Jego zdolność do przyswajania nowych informacji pozostała nienaruszona, podobnie jak pamięć. Pozornie, sprawiał wrażenie, iż może o siebie sam

zadbać ale jednak już w miesiąc po traumatycznym zdarzeniu, dało się u niego zauważyć radykalne zmiany osobowości. Był infantylny, kapryśny i uparty. Posługiwał się grubiańskim językiem, nie respektował norm społecznych i nie można było już na nim polegać, gdyż nie starał się wywiązywać z powziętych zobowiązań. Jego pracodawcy, którzy uważali go za jednego z bardziej wydajnych i zdolnych w swoim fachu, byli zmuszeni go zwolnić. Rozpoczął on swoje nowe życie włóczęgi i nie zdołał znaleźć pracy, porównywalnej z tą, jaką miał przed wypadkiem.

Jego czaszka i belka, która ją przebiła, znajdowała się w grobie razem z ciałem, obecnie znajduje się w Warren Anatomical Museum, na Uniwersytecie w Harvardzie Znalazły się tam dzięki staraniom samego Harlowa, który poprosił rodzinę nieszczęśnika *Gage'*a o możliwość ich ekshumacji. Dopiero w 1994 roku, Hanna Damasio, spróbowała zrekonstruować dokładny przebieg wypadku, na podstawie badania czaszki i przy pomocy komputera, a następnie sformułowała ona dość precyzyjne hipotezy dotyczące uszkodzonych obszarów mózgu, zlokalizowanych głównie na poziomie kory czołowej.

W związku z jej dominującym rozciągnięciem w ludzkim mózgu, w korze mózgowej skupiają się prawie wszystkie funkcje mózgowe: odczucia, percepcje, ruch wywołany wolą, uczenie się, język, myśl. Z anatomicznego punktu widzenia, kora ta nie jest strukturą jednorodną, ale podzielona jest w pierwszej kolejności na dwie symetryczne części, półkulę prawą i lewą, obydwie podzielone z kolei na mniejsze części zwane płatami: płat czołowy, płat potyliczny i płat ciemieniowy (ilustracja 6).

Dla zrobienia krótkiej syntezy, powiedzmy, że płat ciemieniowy odpowiada za percepcję bodźców dotykowych, regulację temperatury i percepcję bólu; płat skroniowy odpowiada za percepcję i rozpoznawanie bodźców dźwiękowych, oraz za procesy pamięciowe; płat potyliczny odpowiada za różne aspekty widzenia, podczas gdy płat czołowy uczestniczy w procesach racjonalnego rozumowania, w planowaniu zachowań i wyborów, w zdolności rozwiązywania problemów, w funkcjach językowych i ruchowych, jak również w emocjach.

To właśnie *płat czołowy* bierze bezpośrednio udział w procesach decyzyjnych, podtrzymując myśl racjonalną oraz zdolność do rozwiązywania zawiłych problemów.

Ilustracja 6. Płaty kory mózgowej.

Płat czołowy Płat potyliczny Płat ciemieniowy Płat skroniowy

Płat czołowy jest strukturą o niezwykle dużym znaczeniu, pełni on bowiem funkcję swoistej „centrali operacyjnej" kierującej zarządzaniem wszystkimi bodźcami zmysłowymi, które docierają do mózgu (przyjmuje je, moduluje, łączy i przekazuje), oraz reakcjami zachowania, które z nich wynikają.

W rzeczywistości kora czołowa ma tak wiele zadań, że stworzono kolejne rejony „czołowe". Pomiędzy nimi, niektóre wspomagają funkcje poznawcze i wykonawcze,

zachowanie społeczne i motywację *(przedczołowa, okołooczodołowa* i *obręcz przednia).*

39. NAUKI NIESZCZĘSNEGO PHINEASA GAGE'A: SYNDROM PŁATA CZOŁOWEGO

Co dokładnie przytrafiło się Phineasowi Gage i co dzieje z tymi wszystkimi, którzy tak jak on, ulegają wybiórczemu uszkodzeniu czołowej kory mózgowej? Pacjenci podobni do Gage'a zachowują się irracjonalnie, szczególnemu osłabieniu ulegają ich procesy decyzyjne.

Podmioty, u których doszło do uszkodzeń kory czołowej, a które wcześniej opisywane były jako jednostki, które osiągnęły sukces, wzorcowo się zachowujące, zazwyczaj po wystąpieniu urazu neurologicznego wykazują specyficzne anomalie w zachowaniu, znane pod pojęciem *syndromu płata czołowego.* Chodzi o obraz kliniczny charakteryzujący się zaburzeniami zachowania, zaburzeniami emocjonalnymi i ruchowymi. Ludzie tacy mają trudności ze skupieniem się na konkretnych rzeczach, ze stosowaniem strategii właściwych do rozwiązywania problemów, wykazują przesadną lekkość w zachowaniu, niestałość uczuciową, zmiany osobowości. Najczęściej zaczynają wykazywać pogorszenie się zdolności do podejmowania decyzji, co prowadzi do częstego podejmowania złych wyborów, pociągających za sobą poważne konsekwencje w sferze społecznej, zawodowej, ekonomicznej i rodzinnej ich życia. Zdają się oni decydować wbrew własnemu interesowi, najwyraźniej są niezdolni do zmiany decyzji na podstawie popełnionych błędów (doświadczenia), wykazują swojego rodzaju „krótkowzroczność" względem przyszłości, nie dbają o konsekwencje własnych decyzji, które powodowane są najwyraźniej jedynie perspektywami natychmiastowymi. Innymi słowy, zdają się być już niezdolni do podejmowania decyzji.

Możemy wysnuć taki sam wniosek, mówiąc, że płat czołowy związany jest z zachowaniami decyzyjnymi, obserwując świat zwierząt. Natura zadbała o wyposażenie gatunków filogenetycznie najbliższych człowiekowi, jak goryle, w coraz bardziej rozbudowane obszary czołowe, bardzo podobne do tych ludzkich, będące wyrazem bardziej wyspecjalizowanej aktywności mózgu. Dała tego doskonały dowód w 1996 roku, pewna gorylica matka, o imieniu Binti Jua, z zoo w Chicago. Pewnego razu zobaczyła jak z nieba niespodziewanie spadł dziwny „mały gorylek", (trzyletnie) dziecko. Maleństwo zbytnio wychyliło się przez barierkę balkonu dla zwiedzających i wpadło prosto do klatki zwierzęcia. Binti Jua nie wahała się ani chwili. Jak matka, podniosła ranne, ludzkie dziecko, ukołysała je i trzymała, chroniąc przed innymi gorylami znajdującymi się wówczas w klatce. Gdy zaczęły się one złowrogo przybliżać, Binti Jua, wskoczyła szybko na sztuczne skały znajdujące się w jej klatce, by dostać się do żelaznej kraty, skąd weszła obsługa, której gorylica oddała ranne dziecko.

12. WEWNĘTRZNE MECHANIZMY DECYZJI

40. ZMIERZYĆ WŁASNĄ... DECYZJĘ: *GAMBLING TASK*

Antoni Bechara postanowił zbadać w laboratorium niemoc decyzyjną u pacjentów podobnych do naszego drogiego Phineasa Gage'a. Wymyślił w tym celu test doświadczalny znany pod nazwą *Gambling Task,* o którym już wcześniej wspominaliśmy w rozdziale 1.

Jak już zostało powiedziane, test ten symuluje zdolności do podejmowania decyzji wobec niepewności przesłanek i tego, co z nich może wyniknąć, czyli na przykład nagroda, lub kara. Proponuje całą długą serię wyboru kart (kolejno aż do 100) z czterech talii, pozornie do siebie podobnych (oznaczonych literami „A", „B", „C", „D"). Badany zostaje poproszony o odsłonięcie dowolnej karty, po jednej z każdej talii i o zwiększenie ilości pieniędzy, są to specjalne pieniądze do gry, pożyczone mu na początku testu.

Po odwróceniu karty, pacjent albo otrzyma wygraną, albo będzie musiał płacić karę, w zależności od tego jaką kartę wybierze, według tego, co zapisane zostało na odpowiednim formularzu.

Wygrane i przegrane nie są przypadkowe, ale przewidziane są na zasadzie dychotomii korzystny/niekorzystny. Szczególnie dwie talie: „A" i „B" są „niekorzystne" ponieważ, mimo że umożliwiają większe wygrane, to przewidują również wysokie kary, a więc są niekorzystne długoterminowo. Odwrotnie wygląda kwestia talii „C" i „D", które są „korzystne", gdyż mimo iż zawierają mniejsze wygrane, to również przegrane są bardziej symbolicznymi kwotami i talie te okazują się korzystne długoterminowo (ilustracja 3).

Wynik testu jest mierzony poprzez porównanie różnic pomiędzy ogólną liczbą wybranych kart niekorzystnych (A+B) i kart korzystnych (C+D) i na podstawie strategii dla 100 wyborów.

Tabela 3. Schemat wygranych i przegranych, w czterech taliach *Gambling Task*, według dychotomii niekorzystny/korzystny.

	„Złe" talie, niekorzystne		**„Dobre" talie, korzystne**	
	A	B	C	D
Wygranych na kartę Przegranych przy 10 kartach Różnica przy 10 kartach	100 1250 -1250	100 1250 - 1250	50 250 +250	50 250 +250

Interesująca jest obserwacja zachowań jednostek bez żadnych zaburzeń. Na początku sondują oni każdą z czterech talii kart, w poszukiwaniu wskazówek i regularności. Następnie, być może zachęceni doświadczeniem możliwości dużych wygranych, najpierw wykazują zwykle preferencje dla talii A i B, ale stopniowo, po wykonaniu już mniej więcej pierwszych 30 ruchów, zmieniają preferencje na talie C i D i trzymają się tej strategii do końca próby. Niektórzy gracze, deklarujący

umiłowanie ryzyka, mogą okazyjnie wracać jeszcze do sondowania talii A i B, ale jedynie po to by szybko wrócić później do podejmowania bardziej rozważnych wyborów. W związku z dużą liczbą kart używanych do gry i przede wszystkim dlatego, iż osoby poddające się testowi nie mogą nic zapisywać ani notować (muszą zapamiętywać wszystkie wiadomości), gracze nie mają możliwości zrobienia precyzyjnych obliczeń zysków i strat, a mimo to, powoli, dociera do nich wrażenie, że niektóre talie
(a dokładnie A i B) są bardziej niebezpieczne od innych. Wyczuwają, że mniejsze kary zawarte w taliach C i D pozwolą im w końcu wygrać, mimo że początkowo zarobek będzie skromniejszy.

Sytuacja wygląda inaczej w przypadku pacjentów z uszkodzeniami czołowymi, ich zachowanie wskazuje na to, iż grają oni w sposób podobny do tego, co robią w swoim codziennym życiu odkąd ich mózg uległ uszkodzeniu. Po pierwszej próbie ogólnej, systematycznie wybierają oni karty z talii A i B i coraz mniej kart z talii C i D. Dają się przyciągnąć dużymi wygranymi, nie dbają jednak o długoterminowe konsekwencje swoich wyborów. W taki sposób zmuszeni są później do płacenia kar przewyższających sumy wygrane i w ten sposób szybko tracą całą sumę otrzymaną na początku próby.

Jednak działanie osób z uszkodzeniami czołowymi prawdopodobnie nie powoduje wcale wystąpienia mniejszej wrażliwości na kary (czy innymi słowy nie odczuwania ogromnych strat, które przynoszą wybory kart z talii A, łub B), ani odwrotnie, wystąpienia większej wrażliwości na nagrody (czyli potrzeby większych wygranych proponowanych przez talie A i B). Zachowują oni wrażliwość zarówno na kary, jak i na nagrody, jednak ani jedna, ani druga nie wpływa na automatyczne wytworzenie markera somatycznego, czy na przedłużone rozplanowanie przewidywań co do przyszłych skutków i w ten sposób dzieje się tak, że chętniej wybierane są te opcje, które gwarantują natychmiastową nagrodę.

Wydaje się, że bardziej interesuje ich teraźniejszość niż przyszłość. W dużej mierze kierują nimi perspektywy natychmiastowych korzyści i nie dbają oni o negatywne konsekwencje swoich wyborów.

41. POMYLIĆ WIEWIÓRKĘ Z WĘŻEM

Nasza kora czołowa jest strukturą odgrywającą decydujące znaczenie w regulowaniu zachowań złożonych, takich jak podejmowanie decyzji. Ze swojej kwatery głównej koordynuje ona wszystkie działania w sposób precyzyjny, ale raczej powolny. Analizuje wszelkie docierające do niej bodźce w sposób świadomy, co przekłada się na odpowiednią, ale nie natychmiastową odpowiedź. Działanie takie nie zawsze jednak jest dla jednostki korzystne. Może się ono dobrze sprawdzać w tych wszystkich sytuacjach decyzyjnych, w których najważniejsza jest celna analiza bodźców, by móc właściwie zaplanować przyszłość. Patrzenie w przyszłość oznacza niekiedy odmówienie sobie natychmiastowych przyjemności, lub wręcz, poniesienie kar, po to by otrzymać długoterminowe korzyści.

Istnieją jednak takie sytuacje, które wymagają nagłej i szybkiej reakcji, właściwej analizy „tu i teraz", niezbędnej do przeżycia jednostki. Spójrzmy na jeden z typowych przykładów. Spacerujemy po lesie. Nagle słyszymy szelest i z sercem w gardle

odskakujemy by oddalić się najdalej jak to możliwe od niebezpieczeństwa. Na szczęście widzimy później śliczną wiewiórkę, która przebiega przez ścieżkę tuż przed nami i już uspokojeni, oddychamy z ulgą, a następnie wracamy do naszego spaceru. Co się wydarzyło?

W tego typu sytuacjach pomagają nam różne mechanizmy nieświadome. Miły kontakt ze środowiskiem nas otaczającym zostaje nagle przerwany przez odczucie potencjalnego niebezpieczeństwa (w naszym umyśle, szelest kojarzony jest z wyobrażeniem węża). Nasza instynktowna reakcja (fakt odskoczenia, szybkie bicie serca) gwarantuje nam właściwą i szybką ucieczkę przed niebezpieczeństwem i zanim jeszcze sami zdążymy się zastanowić nad rzeczywistą koniecznością naszego gestu, przygotowuje nas do ucieczki lub do walki. Dopiero jak już zobaczymy wiewiórkę i zniknie niebezpieczeństwo, będziemy kontynuowali nasz spacer.

Zanim jeszcze byliśmy w stanie racjonalnie ocenić niebezpieczeństwo danego sygnału, uruchomiła się reakcja alarmowa, której główną zaletą jest szybkość, a nie precyzja. Jeżeli szelest zostałby spowodowany rzeczywiście przez węża, to właśnie ten system uratowałby nas przed ukąszeniem. W przeciwnym wypadku, gdybyśmy chcieli lepiej zidentyfikować sygnał o zagrożeniu (na przykład zobaczyć węża, żeby być pewnymi, że właśnie o węża chodziło), nie bylibyśmy wystawieni na doświadczenie fałszywego alarmu, jednak nasza reakcja byłaby zbyt wolna i być może zbyt późna by uniknąć ukąszenia węża. Według LeDoux, największego badacza tych procesów „Z *punktu widzenia przeżycia, lepiej zareagować na warunki potencjalnie niebezpieczne, w taki sposób, jakby one rzeczywiście były niebezpieczne, niż nie zareagować wcale. Patrząc dalekowzrocznie, wzięcie wiewiórki za węża, kosztuje nas mniej, niż gdyby sytuacja była odwrotna".*

Również z anatomicznego punktu widzenia, struktury, które regulują tymi dwoma mechanizmami są różne. Powiedzieliśmy już o głównej roli, jaką odgrywa kora czołowa dla procesów racjonalnych i świadomych. Teraz zastanówmy się nad rolą innej, ważnej dla decyzji nieświadomych, struktury, jaką jest *jądro ciała migdałowatego.*

Bodziec dociera do naszego mózgu za pomocą jakiegoś kanału zmysłowego (w naszym przykładzie chodzi o słuch) i za pomocą włókien nerwowych dociera do pewnego rodzaju stacji kontroli, wzgórza sensorycznego, które przekaże sygnał zarówno do ciała migdałowatego (które dokona jego szybkiej i przybliżonej oceny ustalając autonomicznie proste reakcje ciała), jak i do kory (która zajmować się będzie szczegółową analizą sygnału, skonfrontuje go z wcześniejszymi doświadczeniami, uzupełni ważnymi informacjami pochodzącymi z innych kanałów sensorycznych). Ten „namierzony" sygnał zostanie wysłany z kory do ciała migdałowatego, które po porównaniu pierwszej swojej autonomicznej oceny informacji, z tymi bardziej precyzyjnymi pochodzącymi z kory, „wymierzy dokładniej" i wyśle rozkazy poprawnej reakcji do różnych części ciała odpowiedzialnych za odpowiedź na niebezpieczeństwo (ilustracja 7).

Ilustracja 7. Droga „szybka" i droga „powolna" służąca do przesyłania bodźców emocjonalnych.

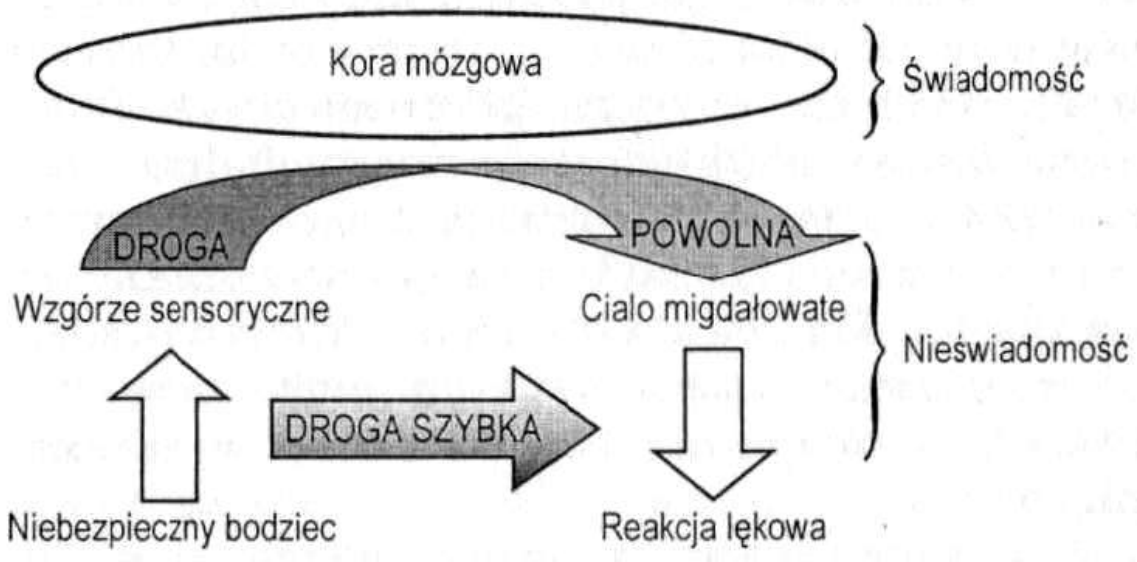

42. SYSTEM LIMBICZNY

Wiele eksperymentów potwierdza rolę, jaką odgrywa ciało migdałowate w emocjonalnych reakcjach na bodźce i wszystko potwierdza, że odgrywa ono niezwykle ważną funkcję w decyzjach, które związane są z naszym przeżyciem. Dużo się jednak dyskutowało nad istnieniem bądź nieistnieniem bardziej złożonego obwodu, który miałby kierować doświadczeniem emocjonalnym i rolą emocji w podejmowaniu decyzji. Ten obwód znany jest dziś jako *system limbiczny.*

Definicja pojęcia systemu limbicznego wywodzi się od pracy Paula Broca'ego, który w 1878 roku, pierwszy zdefiniował „płat limbiczny", jako zbiór wszystkich struktur tworzących rodzaj pierścienia na środkowych ściankach mózgu. Broca zdefiniował ten ogół obszarów korowych jako „płat limbiczny" (z łaciny, *limbus* oznacza *krawędź)* nie wyszczególniając jednak znaczenia tych struktur dla emocji. W 1939 roku, James Papez, podążając tropem Broca'ego, postawił hipotezę istnienia „systemu emocjonalnego", umiejscowionego na środkowej ściance mózgu, głównego *przekaźnika* regulującego doświadczenie emocjonalne. Jednak dopiero w 1955 roku, fakt istnienia systemu limbicznego zaczął być rozpowszechniany, za sprawą fizjologa Paula Macleana, który dowodził, że to właśnie rozwój systemu limbicznego pozwolił zwierzętom na doświadczanie i wyrażanie emocji.

Z anatomicznego punktu widzenia, dziś już wiemy, że system limbiczny zawiera różne głębokie struktury mózgowe (jak ciało migdałowate), niektóre obszary kory mózgowej (na przykład zakręt obręczy) i segmenty innych struktur (jak niektóre jądra podwzgórza). Jednak definicja rzeczywistych struktur należących do tego systemu, jest ciągle uzupełniana dzięki coraz bardziej wyszukanym instrumentalnym metodom badania systemu nerwowego. Mimo iż, system limbiczny początkowo uważany był za anatomiczny substrat emocji, jego rola w kontekście zachowań i decyzji, jest ostatnio ulubionym obiektem badań.

43. CIAŁO POMAGA NAM W PODEJMOWANIU DECYZJI: MARKER SOMATYCZNY

Musimy wspomnieć o dwóch teoriach będących kamieniami milowymi w badaniach nad emocjami, przede wszystkim w kwestii określenia relacji pomiędzy doświadczeniem emocjonalnym a doświadczeniem somatycznym. W 1884, *teoria Jamesa-Langego* sugerowała, że inaczej niż się uważało, emocje miały by się rodzić w następstwie odczuć naszego ciała, czyli na przykład, jesteśmy szczęśliwi ponieważ się śmiejemy, a nie odwrotnie.

Kilka dziesięcioleci później, w 1927, *teoria Cannona-Barda* przedstawiła hipotezę, jakoby doświadczenie emocjonalne mogło występować niezależnie od reakcji somatycznej.

Idąc tym torem w swoich badaniach, Antonio Damasio opracował *teorię markera somatycznego,* teorię, która próbuje odpowiedzieć na pytanie dlaczego niektórzy zdają się decydować wbrew własnemu interesowi. Wcześniej dyskutowano już nad hipotezą, która mogłaby wytłumaczyć ten rodzaj „krótkowzroczności" względem przyszłości. Przed i podświadomym wrażeniem miałby zachodzić nieświadomy proces, który stopniowo formułowałby oczekiwany skutek każdego ruchu, podpowiadając uważnemu graczowi, że jeżeli wykona dany ruch, otrzyma nagrodę, bądź też zostanie ukarany. Gdy dobrze funkcjonujący mózg podejmuje jakąś decyzję, ten nieświadomy sygnał działa we współpracy ze świadomym jej opracowywaniem, prowadząc, w harmonii, do słusznej decyzji. Odwrotnie, nieobecność tego markera, czyli brak zaznaczenia, rozróżnienia, które z opcji są złe, a które dobre, uczyniłby proces decyzyjny bardzo trudnym i opartym wyłącznie na natychmiastowych perspektywach.

Spójrzmy na pewien przykład. Dziecko bawi się spokojnie, aż tu nagle, zostaje zaatakowane przez psa. Stan przerażenia i aktywizacji fizycznej (bicie serca, pocenie się, odczucie zimna itp.) związany z tym strasznym wydarzeniem zostanie w mózgu dziecka zapisany jako somatyczny sygnał strachu kojarzony z pojęciem i wyobrażeniem psa. Gdy dziecko to, spotka następnie jakiegoś psa, sam jego widok będzie mógł wywołać reakcję fizyczną podobną do tej spowodowanej atakiem, mimo iż atak ten nie nastąpi. Będzie to mogło dziecku sugerować by trzymać się od tego psa z daleka.

Gdy pojawia się bodziec emocjonalny aktywowane zostają, poprzez klasyczne kanały sensoryczne (wzrok, słuch, węch, itd.) konkretne struktury mózgowe takie jak ciało migdałowate, czy system limbiczny, które następnie wywołują reakcję fizyczną, przyjemną bądź nieprzyjemną. Reakcja ta miałaby stymulować zarówno mózg emocjonalny, jaki i korę (przede wszystkim korę somato-sensoryczną i korę wyspy) do tworzenia mapy reakcji fizycznej na dany bodziec, czyli schemat odczuć, których doświadczyliśmy w reakcji na ten bodziec (ilustracja 8). Kora okołooczodołowa jest niezbędna do „zestawienia" wszystkich, docierających z zewnątrz, informacji dotyczących różnego typu złożonych bodźców, z informacjami pochodzącymi z wewnątrz (stany emocjonalne/somatyczne), które są odczuwane zwyczajowo w zestawieniu ze złożonymi bodźcami. Tak powstawałby marker somatyczny.

Gdy, w późniejszym czasie, ponownie wystąpi jakiś bodziec emocjonalny, podobny do tego, który spowodował pierwszą reakcję fizyczną, kora okołooczodołowa, we współpracy z ciałem migdałowatym, ponownie uruchomi mapy somato-sensoryczne połączone wcześniej z oryginalnym bodźcem emocjonalnym. Ta ponowna aktywacja wywoła miłe lub niemiłe odczucie fizyczne, zdolne do ostrzeżenia nas co do możliwej

korzystnej lub niekorzystnej natury analizowanego bodźca, a co za tym idzie będzie w stanie pomóc nam podjąć jakąś decyzję.

Podsumowując, marker somatyczny może być rozumiany jako próba rekonstrukcji schematu odczuć fizycznych, które towarzyszyły sytuacji, w której pojawił się bodziec podobny do tego, z którym mamy aktualnie do czynienia, w odniesieniu do pozytywnych, lub negatywnych konsekwencji, jakie wyniknęły z danej sytuacji dla jednostki. Jest to przyporządkowanie wyuczone i może się ono zmieniać wraz z kolejno nabywanymi doświadczeniami. W kontekście *procesów decyzyjnych,* aktywacja takich stanów somatycznych udostępnia markery, które otwarcie lub nie, nadają danym opcjom i scenariuszom jakąś wartość.

Kora okołooczodołowa i ciało migdałowate są jednymi z najważniejszych struktur tego użytecznego procesu. Jednak wkład, jaki mają one dla precyzowania i korzystania z markera somatycznego jest różny. Aby tę różnicę zrozumieć musimy ponownie odnieść się do badań Antonio Damasio.

W 1999 roku przeprowadzony został eksperyment, w którym przy Gambling Task obserwowano zachowania podmiotów z wybiórczymi uszkodzeniami kory okołooczodołowej, lub ciała migdałowatego, zwracając uwagę na zjawiska przewodnictwa skórnego (czyli obecność bodźców nerwowych) w odniesieniu do wyborów różnych kart do gry. Celem eksperymentu było sprawdzenie, w jaki sposób uszkodzenia w dwóch wspomnianych obszarach mózgu wpływały na uszkodzenie markera somatycznego, odpowiedzialnego za złe wybory dokonywane przez te podmioty.

Prowadzący doświadczenie obserwowali intensywność przewodnictwa skórnego (będącego fizycznie zauważalnym wyrazem reakcji emocjonalnej) zanim podmioty były gotowe wybrać jakąś kartę, oraz zaraz po tym jak już ją wybrały.

Ilustracja 8. Jak powstaje marker somatyczny: proces dotyczący złożonych bodźców emocjonalnych.

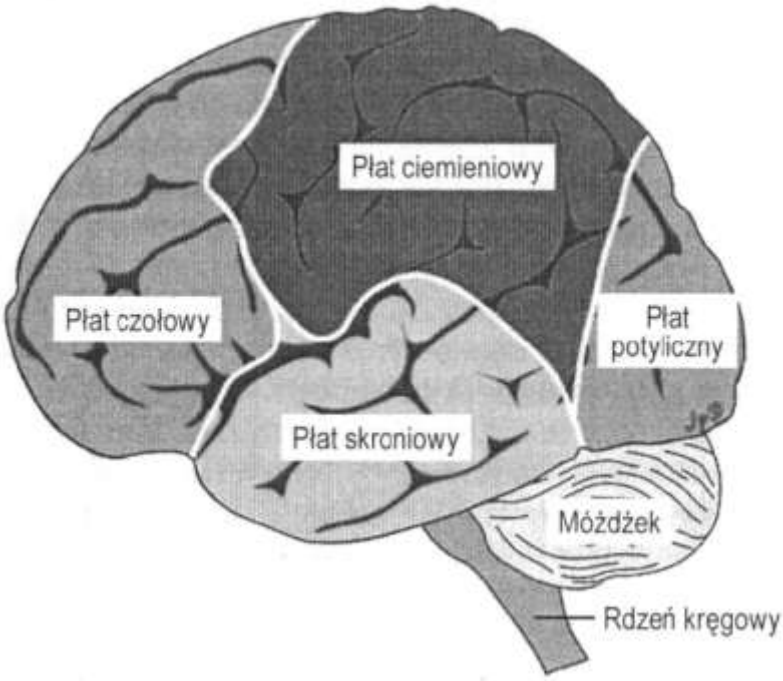

Otrzymane rezultaty pokazały, że podmioty z uszkodzeniami kory okołooczodołowej były w stanie wytworzyć właściwy marker somatyczny

(wykazywały większy wzrost przewodnictwa skórnego po wyborze kart niekorzystnych, niż po wyborze tych korzystnych), nie były jednak w stanie go wykorzystywać ponieważ ten sam stan somatyczny, który miałby pozwolić na rozróżnienie wyborów dobrych, od wyborów złych, nie był ponownie aktywowany wtedy gdy był potrzebny (nie zaobserwowano u nich zwiększenia przewodnictwa skórnego przed wyborem karty z tych dwóch talii, które zostały wyróżnione jako negatywne).

Inaczej wyglądało to u podmiotów z uszkodzeniami ciała migdałowatego. Nie byli oni w stanie korzystać z markera somatycznego, nie tylko dlatego, że nie aktywował się on ponownie w razie potrzeby, ale również dlatego, że nie byli nawet w stanie wytworzyć właściwego markera.

Wynik eksperymentu potwierdza hipotezę istnienia obwodu decyzyjnego, w którym działanie ciała migdałowatego jest podstawą do wykształcania struktur asocjacyjnych, podczas gdy jego połączenie z korą okołooczodołową pozwala danej informacji wpływać na zachowanie.

44. OŚRODKI NIEPRZYJEMNOŚCI

Zarówno emocje jak i wspomnienia o doświadczeniach emocjonalnych przeżytych w jakimś trudnym momencie, odgrywają ważną rolę ogólnie w modulowaniu zachowań, oraz w szczególności w podejmowaniu decyzji. Na przykład, za sprawą socjalizacji, czy bolesnych doświadczeń, wszyscy uczymy się unikać pewnych sytuacji, gdyż boimy się, że ktoś mógłby nas zranić. W grę wchodzą mechanizmy, takie jak zdolność nabywania warunkowania negatywnego, lub użyteczność odczucia bycia nagradzanym, służącego umacnianiu zachowań i decyzji.

Na początku lat pięćdziesiątych, James Olds i Peter Milner z California Institute of Technology, przeprowadzili historyczny eksperyment w celu zbadania tych mechanizmów. Zainstalowali oni elektrodę w mózgu szczura, w taki sposób by w każdej chwili można ten mózg stymulować. Wspomniany szczur mógł poruszać się nieskrępowanie po pudełku, które zaopatrzone było w dźwignię, a za każdym razem, gdy szczur poruszał dźwignię, jego mózg był stymulowany. Po pierwszej stymulacji, szczur oddalał się, ale później szybko wracał by znów poruszyć dźwignią, w wyniku czego był ponownie stymulowany, Szczur powtarzał następnie takie właśnie działanie w sposób nieprzerwany, pozornie mogłoby się wydawać, że czynił tak w poszukiwaniu stymulacji elektrycznej. Niekiedy, szczury dawały się wciągnąć w to zadanie do takiego stopnia, że nie dbały już o jedzenie i wodę, przestając dopiero w wyniku zapaści spowodowanej wycieńczeniem.

W taki sposób odkryta została *wspomagająca stymulacja mózgowa,* która wywołała pojawienie się wielu wątpliwości. Dlaczego szczur nie przestaje sam się stymulować? Jakie struktury muszą być stymulowane by doszło do takiego rodzaju pobudzenia? Nie jest jasne dlaczego szczury ciągle poruszają dźwignią w doświadczeniach Oldsa i Milnera. Jedna z interpretacji mówi, że szczur w wyniku stymulacji doświadcza pozytywnego odczucia, w wyniku czego stara się ponownie takie odczucie wywołać.

W kolejnych dziesięcioleciach po dokonanym, przez Oldsa i Milnera odkryciu, w mózgu szczura wykryto wiele miejsc autostymulacji wewnątrz struktur limbicznych i nie tylko. Niewielka liczba tych obszarów (na przykład niektóre obszary podwzgórza)

w sytuacji stymulacji elektrycznej wywołuje odwrotne zachowanie, a zwierzęta uczestniczące w eksperymentach aktywnie unikają zachowań prowadzących do ponownej stymulacji. Aktywacja tych ośrodków „nieprzyjemności" może wywołać odczucie negatywne, jak na przykład strach, lub może wywołać stymulację dróg, które uaktywniają się ogólnie w trakcie ucieczki przed drapieżnikiem.

Pobudki pozytywne i negatywne wywołane autostymulacją szczura, zachęciły zasłużonych badaczy do zgłębienia kwestii zależności pomiędzy bodźcem a reakcją w zrozumieniu emocji i procesów decyzyjnych. Edmund Rolls, znany angielski psycholog, postawił hipotezę, według której emocje miałyby być w zasadzie stanami psycho-fizycznymi wywoływanymi nagrodami i karami. Według Rollsa uczenie się związków pomiędzy bodźcami a nagrodami/karami jest podstawą do rozwoju emocji pozytywnych (radości) lub negatywnych (strachu), a nasza kora okołooczodołowa odgrywa kluczową rolę w tym procesie uczenia się. Najważniejszym punktem takiego pomysłu jest zdolność naszego mózgu do tworzenia skojarzeń pomiędzy tak zwanymi pobudkami pierwszego rzędu (jak na przykład głód) oraz przypisywanymi im bodźcami/sytuacjami. Proces ten miałby prowadzić do rozwoju całego wachlarza pozytywnych i negatywnych emocji, które kierowałyby naszymi decyzjami. Te pozytywne miałyby nas popychać w stronę bodźców mających poprawić jakość naszego życia, a te negatywne miałyby nam pomóc unikać tych bodźców, które byłyby w stanie jakość naszego życia pogorszyć.

13. CZĄSTKI DOBRYCH DECYZJI

Panuje powszechna zgoda co do faktu, że podczas przeprowadzonych eksperymentów dotyczących mechanizmów pobudzania u myszy, strukturami wrażliwymi na auto stymulację centralną u tych zwierząt, okazały się te wszystkie struktury, które, pośrednio lub bezpośrednio odpowiadają za aktywację *dopaminy*. Chodzi tu o cząstkę wysyłaną przez niektóre neurony, działającą jak neuroprzekaźnik, będącą, innymi słowy, rodzajem chemicznego posłańca, dzięki któremu neurony wymieniają pomiędzy sobą wiadomości. Również u człowieka, przyjmowanie substancji, które stymulują dopaminę (na przykład kofeina, amfetamina, czy kokaina) ma za cel wzmocnienie mechanizmów pobudzania.

Rola, jaką odgrywa w procesach decyzyjnych dopamina jest dość skomplikowana. Żeby lepiej ją zrozumieć posłużymy się przykładem. Macie przed sobą ogromną różnorodność smaków gałek lodowych i wybieracie te smaki, które najbardziej wam smakują, zawsze te same. Dlaczego? Niektóre badania wykazały, że nasze wybory dotyczące tego, co nam się podoba i tego, co nam się nie podoba, zależą od działania dopaminy, której koncentracja pozwala nam na uczenie się na podstawie własnych doświadczeń. Na przykład u pacjentów dotkniętych chorobą Parkinsona, neurony produkujące dopaminę umierają, co sprawia, że mózg nie dysponuje odpowiednią liczbą neuroprzekaźników. Pacjenci ci, poza innymi symptomami, mają też problemy z uczeniem się i z podejmowaniem decyzji.

W celu wyjaśnienia roli, jaką odgrywa dopomina w podejmowaniu decyzji opartych na doświadczeniu, obserwowano dwie grupy pacjentów dotkniętych chorobą Parkinsona, z których tylko u jednej starano się wyrównać do normalnego, poziom

dopaminy w mózgu. Pacjenci z grupy, u której poziom dopaminy nie był wyrównywany, mieli jej bardzo niewiele, tyle ile mamy jej my wszyscy, gdy dostrzegamy negatywny wynik danego wyboru, lub gdy dany wybór okazuje się nie być w pełni pozytywny, a niewielka ilość dopaminy wskazuje nam na to by nie powtarzać znów tego samego błędu. Wspomnianym pacjentom dobrze szło, gdy chodziło o dokonanie jakiegoś wyboru, lub podjęcie decyzji na podstawie wcześniejszych negatywnych doświadczeń, podczas gdy zdawali się być jakby niewrażliwi na doświadczenia pozytywne. Odwrotnie kwestia ta wyglądała u pacjentów, u których wyrównywano poziom dopaminy, mieli oni duże jej stężenie i w większości nie byli w stanie unikać czegoś, co w przeszłości nie dało złych wyników.

Badacze prowadzący powyższe obserwacje, doszli do wniosku, że doświadczenie to dowodzi, w jaki sposób dopomina bierze udział w regulacji ludzkich wyborów. Przy dużym jej stężeniu, zachęca nas ona do podejmowania decyzji na podstawie pozytywnych doświadczeń wynikających z poprzednich wyborów; kiedy jednak jej stężenie jest niewielkie, popycha ona człowieka do przywiązywania większego znaczenia do złych doświadczeń, a więc do unikania jakiegoś wyboru w celu uniknięcia wcześniej popełnionych błędów. Jednak prowadzi ona człowieka do błędu, gdy ocena dokonywana jest na podstawie doświadczeń pozytywnych.

Przeprowadzono wiele innych doświadczeń mających na celu zbadanie roli dopaminy jako substancji stymulującej ośrodki przyjemności. Jednak, uwagę przyciągnęły również inne cząsteczki, takie jak na przykład serotonina.

Serotonina jest ważnym neuroprzekaźnikiem, wpływającym na większość ludzkich funkcji, jak na przykład ogólna aktywność ruchowa, uczenie się, pamięć, reprodukcja, stres, sen itp. Zaburzenia w działaniu serotoniny zostały połączone z wieloma zaburzeniami zachowania. Wysyła ona bowiem informacje do wielu obwodów mózgowych, odpowiedzialnych za odczucia i emocje.

Mniejsza produkcja serotoniny sprawia, że mózg staje się coraz mniej zdolny do rozróżniania emocji i w sposób przesadzony percypuje zawsze ten sam rodzaj emocji.

Wiele badań wykazuje ponadto, w jaki sposób zmniejszenie ilości *tryptofanu* (który w mózgu przekształca się w serotoninę) w krwi, związany jest z pogorszeniem się zdolności decydowania, co staje się ważne w kontekście obserwacji wskazujących na to, że tendencja do ryzyka wiąże się z niskim poziomem serotoniny.

NA ZAKOŃCZENIE

Anatomia, biologia, biochemia, fizjologia, genetyka to nauki, które pomogły nam już wiele zrozumieć odnośnie tego jak podejmujemy decyzje. Wszystko jednak nieuchronnie idzie do przodu, a nauki szybko się rozwijają. Badane będą nowe substancje, nowe obwody mózgowe, oraz ich znaczenie dla procesów decyzyjnych, oraz ogólnie dla zachowania, co otworzy przed nami nowe, intrygujące horyzonty. W związku z tym istnieje ryzyko, że zawarte w tej książce informacje, okażą się przestarzałe jeszcze zanim książka ta zostanie opublikowana. Taka jednak jest nauka, wtedy gdy zdaje nam się, że coś już zrozumieliśmy, stajemy przed nieuniknioną konfrontacją z ograniczeniami naszego zrozumienia. Nie możemy zrobić nic innego jak tylko się do tego dostosować.

JAK POMAGAĆ DOBRĄ RADĄ
PORADNIK

Autor Eugene Kennedy, Sara C. Charles
Wydawnictwo WAM

CZĘŚĆ PIERWSZA
CZĘŚĆ DRUGA
CZĘŚĆ TRZECIA
CZĘŚĆ CZWARTA

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5
KTO POMAGA INNYM? 5
CO MOGĄ ROBIĆ CI, KTÓRZY POMAGAJĄ INNYM 7
BYĆ SOBĄ, BYĆ POMOCĄ DLA INNYCH 8
„DEMOKRATYZACJA" PORADNICTWA 9
LUDZKIE ATUTY OSÓB ZAANGAŻOWANYCH W PORADNICTWO 10
ZAANGAŻOWANIE EMOCJONALNE 11
CO FAKTYCZNIE MOŻEMY ZROBIĆ DLA INNYCH? 13
CZĘŚĆ PIERWSZA ⇑
1. GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PORADNICTWA 17
Ludzie zaangażowani w prowadzenie poradnictwa 17
Wiara w siebie i wyczucie psychologiczne 18
Być tym, kim się jest, będąc wsparciem dla innych 20
Strategie wspierania innych ludzi 22
Identyfikowanie i wzmacnianie mechanizmów obronnych 23
2. ZAANGAŻOWANIE EMOCJONALNE 26
Co powinniśmy robić? 30
Czego nie powinniśmy robić? 32
3. CIĘŻKO ZDOBYTA MĄDROŚĆ 36
Słuchać ludzi 37
Zapomnij o problemach 40
Nie staraj się czynić dobra 41
Nie staraj się być najlepszym 44
4. CO INNI DLA NAS ROBIĄ 46
Odmienny styl słuchania 47
Reperkusje, które inni wywołują w nas samych 49
Korzyści płynące ze słuchania 55
5. CO SAMI ROBIMY W RELACJACH Z INNYMI 58

Modele relacji w procesie poradnictwa 59
Pracować dla innych 63
Pracować z innymi 63
6. CZEGO DOWIADUJEMY SIĘ O SOBIE, WCHODZĄC W RELACJE Z INNYMI LUDŹMI 67
Czy chcemy, aby inni nas lubili? 68
Czy sądzimy innych? 69
Czy zadajemy zbyt wiele pytań? 71
Czy ponaglamy innych do interpretowania zjawisk? 73
Czy staramy się umocnić w innych pewność siebie? 75
Czy staramy się zrozumieć innych? 77
7. W JAKI SPOSÓB BYĆ AUTENTYCZNYM? 78
Co to znaczy być autentycznym? 79
Podstawowe wyznaczniki autentyczności 80
8. JA JAKO NARZĘDZIE W PROCESIE PORADNICTWA 87
Być człowiekiem to być kimś niedoskonałym 87
Zagadnienia praktyczne 89
Prowadzący poradnictwo na usługach społeczności 94
9. JESTEŚMY PRZYJACIÓŁMI CZY DORADCAMI? 96
Wspólne podłoże 98
Poradnictwo jako relacja „odmienna" 100
Obserwując zbliżające się niebezpieczeństwa 101
Uwiedzenie jako proces dwustronny 103
Zagadnienia graniczne 104
CZĘŚĆ DRUGA ⇑
10. JAK PRZEPROWADZAĆ WYWIAD 109
Telefon 110
Umówione spotkanie 113
Kwestie zewnętrznego porządku 116
Jak mam się zwracać do innych? 119 <<
Wielkie oczekiwania 120
Osoby wrogo nastawione 122
Jak zakończyć spotkanie 126
11. „TO NIE BYŁ MÓJ POMYSŁ" 128
Spotkanie z kimś „niechętnym" 130
Czy „poradnictwo z musu" to oksymoron? 131
Pod powierzchnią niechęci 133
Co robić w przypadku, gdy inni nie chcą robić nic 137
Podsumowanie 138
12. „JEŚLI NIE CHCĘ TAŃCZYĆ, TO TY MNIE DO TEGO NIE ZMUSISZ" 139

Różne typy *oporu* 139
Zaangażowanie ze strony prowadzącego poradnictwo 147
Poradnictwo o charakterze wspierającym oraz terapia demaskująca 149
13. PLANOWANIE DZIAŁANIA 150
Nie osądzaj! 151
Gdy diagnozy nie pomagają 152
...a kiedy mogą zadziałać 153
Jak głęboki jest ocean? 154 <<
Kogo można diagnozować? 156
Zrozumieć ducha 157
Zagadnienia praktyczne 159
Konsekwencje zrozumienia okazanego innym 162
14. DIAGNOZY: ICH CELE I ŹRÓDŁA 165
Mówić normalnym językiem 165
Definicja nieuporządkowania psychicznego 166
Klasyfikacja: DSM-IV-TR 167
Podsumowanie 173
15. PRZYGLĄDAJĄC SIĘ ŻYCIU INNYCH LUDZI 174
Słuchać opowiadania i nie zrozumieć pointy 175
Jak słuchać historii innych ludzi 178
16. DO KOGO PÓJDZIEMY? 182
Historie wewnętrzne 183
Ludzki wymiar procesu odwołania się do pomocy innych specjalistów 187
Wiedzieć, jak postępować 188
Dobrze znany refren 190
Grupy wzajemnej pomocy 191
Pomagajmy sobie nawzajem 192
17. KIEDY MOGĘ POWIEDZIEĆ, CO CZUJĘ? 193
Przeciwprzeniesienie nierozpoznane 194
Postępując zgodnie ze zdrową intuicją 198
18. PSYCHOTERAPIA WSPIERAJĄCA 201
Istotne rozróżnienia 202
Leczenie zorientowane na wnętrze człowieka 203
Działania wspierające 204
Jak prowadzący poradnictwo radzą sobie z rozróżnianiem 206
Jeszcze raz reguła postępowania 207
CZĘŚĆ TRZECIA ⇑
19. ODCZYTYWANIE ZNAKÓW: PRACA Z RODZINAMI 211
Delirium 211

Otępienie umysłowe 213
Choroby umysłowe zależne od ogólnej kondycji zdrowotnej 216
20. NARKOTYKI: UŻYCIE I NADUŻYCIE 217
Narkotyki i młodzież 218
Praca z osobami w okresie dojrzewania 220
Opóźniona dojrzałość 221
Znaki i objawy nadużywania substancji odurzających 222 <<
Kokaina 224
Inne narkotyki 227
Co terapeuta może zrobić? 228
21. PIĆ, WYPIĆ, UPIĆ SIĘ 231
Sprawy, które dźwigamy na swoich barkach 232
Co wiemy na temat alkoholizmu 234
Anonimowi Alkoholicy i inne programy wsparcia 238
Istota problemu 239
Co sami możemy zrobić z innymi 240
22. JĘZYK OSÓB Z POWAŻNYMI ZABURZENIAMI 243
Zmiany nastawienia 245
Klasyfikacje poważnych chorób 248
Po prostu człowiek 250
Silne uczucia 251
Kilka podstaw 253
Co każdy doradca wiedzieć powinien 254
23. DEPRESJA - CHOROBA WSZYSTKICH LUDZI 258
W jaki sposób ludzie cierpiący na depresję do nas docierają i co mówią 259
Symptomy depresji 260
Odczytywanie sygnałów 262
Słuchanie chorych na depresję 267
Jak nazwać problem 268 <<
Leczenie depresji 269
Co powinniśmy wiedzieć na temat depresji 270
Nie bądź zaskoczony, jeśli 272
Ranić siebie, aby siebie uleczyć 274
Zmiana naszego stylu działania 275
Ludzie tańczą w takim tempie, na jakie ich stać 276
24. STRES I LĘK 278
Jak obchodzić się ze strachem 279
Lęk jako sygnał 281
Lekcja dla terapeutów 282
Lęk w nas samych 284 <<

Gdy lęk staje się zaburzeniem 285
25. PROBLEMY ZDROWYCH LUDZI 295
Człowiek niedoskonały - lecz zdrowy 296
Zaburzenia adaptacyjne 297
Oznaczanie stresorów 298
Objawy 298
Zagrożenia obrazu samego siebie 301 <<
Leczenie zaburzeń adaptacyjnych 302
Kondycja ludzka 303
26. WSTĘPNE UWAGI NA TEMAT ZABURZEŃ OSOBOWOŚCI 304
Zaburzenia osobowości 305
Pospolity problem 306
27. ZABURZENIA OSOBOWOŚCI: GRUPA A 310
Zaburzenia osobowości paranoicznej 310
Schizoidalne zaburzenia osobowości 323
Schizotypiczne zaburzenia osobowości 324
28. ZABURZENIA OSOBOWOŚCI: GRUPA B 327
Antysocjanlne zaburzenia osobowości 327
Zaburzenia związane z osobowością „pograniczną" 337 <<
Zaburzenia związane z osobowością histeryczną (histrioniczną) 343
Zaburzenia osobowości narcystycznej 348
29. ZABURZENIA OSOBOWOŚCI: GRUPA C 352
Zaburzenia osobowości lękowej (unikającej) 352
Zaburzenia osobowości obsesyjno-kompulsywnej 354
Zaburzenia osobowości zależnej 364
CZĘŚĆ CZWARTA ⇑
30. PORADNICTWO MAŁŻEŃSKIE 371
Jak to się stało, że ci ludzie w ogóle się spotkali? 371
Nasza kultura 372
Szorowanie rąk przed operacją 373
Samotnie czy razem? 375
Co właściwie chcemy osiągnąć? 377
Rodzaje problemów 379
Poradnictwo to nie to samo, co gotowanie 380 <<
Mediatorzy 382
Musimy być ostrożni 383
Bądźmy gotowi na niespodzianki 384
Prądy w powietrzu 386
To im odpowiada 389
31. UDZIELANIE PORAD OSOBOM Z PROBLEMAMI NATURY

SEKSUALNEJ 391
Dlaczego ludzie opowiadają swoją historię? 392
Zdrowy sojusz z niezdrowymi możliwościami 393
Języki i żargony sfery seksualnej 396
Podstawowe pojęcia potrzebne osobom prowadzącym nieprofesjonalne poradnictwo 398
Dysfunkcje seksualne 399 <<
Wiedza wystarczająca i potrzebna do odwołania się do pomocy innych specjalistów 400
Problemy każdego człowieka - co powinniśmy wiedzieć na ten temat 401
Sytuacje problematyczne 404
Co możemy zrobić i czego robić nie powinniśmy 405
32. PORADNICTWO ZWIĄZANE Z PROBLEMEM HIV/AIDS 408
Rozmiar problemu 409
Osoba prowadząca poradnictwo i problem HIV/AIDS 410
Wykonywać testy czy nie 412
Prawo wobec HIV 413
Powrót do źródeł 415 <<
Powszechne reakcje psychologiczne na HIV 417
Dodatkowe wnioski 420
33. SAMOBÓJSTWO: CIĘŻAR RYZYKA 423
Szerszy kontekst 425
Czego należy unikać 428
Coś, co powinniśmy zrobić 429
Nieudana próba popełnienia samobójstwa 431
Zapobieganie 432
34. ŚMIERĆ W NASZEJ KULTURZE 435
Nazbyt uproszczone podejście do śmierci 437
Podstawowe pytanie 438
Dzieci są mądrzejsze od nas 439
Leczenie paliatywne 440
Niektóre podstawowe prawdy 441
Co wiemy 443
Osoba prowadząca poradnictwo 445
35. CIERPIENIE ZWIĄZANE Z UTRATĄ KOGOŚ LUB CZEGOŚ 447
Utrata drogiej osoby - „żałoba" 448
Rozróżnienie pomiędzy smutkiem a depresją 448
Zwykły smutek 450
Parę uwag o smutku 451

Wiele twarzy problemu - wiele jego faz 453
Poszukiwanie kogoś, kto odszedł 454
Rozważanie własnego smutku 456 <<
O czym należy pamiętać 458
Skutki uboczne 459
Co jest naszym zadaniem: pocieszać czy radzić? 461
Być tam czy nie być 463
36. SYTUACJA KRYZYSOWA - MUSIMY BYĆ W POGOTOWIU 465
Życie to jedna długa sytuacja kryzysowa 466
Formy kryzysów 467
Lekcja historii 468
Poznać siebie 470
Syndrom stresu związanego z niebezpiecznym wypadkiem 471
Normalne codzienne interwencje 473
Cecha podstawowa: lęk 475 <<
Najczęściej występujące problemy 476
Problemy somatyczne 478
Problemy z innymi 478
Czy w sprawę angażować innych ludzi? 480
Jakiego specjalistę należy poprosić o pomoc? 481
Ból, o którym mówi się przez telefon 483
37. „DORADZANIE" SAMEMU SOBIE 484
„Uskrzydlenie" naszej pracy 484
Elementy profesjonalizmu 486
Teoria osobowości 487
Czas 489
„Ekonomia" osoby prowadzącej poradnictwo 490
PRZYPISY 492
WYBRANA LITERATURA W JĘZYKU POLSKIM 501
INDEKS 503

Wstęp

Pewnego popołudnia, wiele lat temu, na Uniwersytecie Harvarda, po pogadance wygłoszonej przez Ann Landers, dziennikarką udzielającą porad na łaniach swego czasopisma, ktoś z grupy słuchaczy reprezentujących różne specjalizacje zajmujące się zdrowiem psychicznym, zwrócił się do niej z pytaniem: „Jakie ma pani kwalifikacje do udzielania innym porad?"; „Żadne - odpowiedziała bez wahania - za wyjątkiem zdrowego rozsądku".

Nadzwyczajny postęp w medycynie i psychiatrii, który dokonał się w czasie ostatniej dekady, pokazuje, że zaszły radykalne zmiany. Obserwowany ostatnio powrót do wiary i religii jako znaczących elementów życia przypomina - podobnie jak w przypadku rosyjskiego pisarza Sołżenicyna - głos potężnego ducha, rozlegający się w czasie przebywania na długim i niesprawiedliwym wygnaniu. Przemiany dokonane dzięki Health Maintenance Organizations zmusiły profesjonalistów do postępowania zgodnie z modelem ekonomicznym, który ogranicza perspektywę terapii. W wyniku tego zmianie uległy modele postępowania, czas oraz sposób szkolenia specjalistów. American Psychiatric Association w książce *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* którego czwarte wydanie ukazało się niedawno w Stanach Zjednoczonych, starannie opracowało nowy zakres pojęć, potrzebnych do opisu sytuacji stresogennych.

Jednak w tym tak bardzo zmieniającym się świecie, także dla osób pracujących w poradniach, odpowiednie kwalifikacje wciąż są czymś niezastąpionym: zdrowy rozsądek i zrozumienie ludzkiej kondycji nadal pozostają nieodłączynymi elementami autentycznego doradztwa.

Kto pomaga innym?

Bezimienna rzesza zwykłych ludzi, która na co dzień i w każdym miejscu w naszym niebezpiecznym świecie, wykonuje większość pracy zwią-

zanej z poradnictwem, będzie mogła pracować naprawdę owocnie wtedy, gdy posiądzie ową głęboką zdolność słuchania innych oraz neutralizowania zła świata, w którym żyjemy. Brak profesjonalego wykształcenia nie powoduje, iż ludzie ci nie osiągają żadnych wyników lub że są niezdolni do efektywnych reakcji na niepokój i problemy ludzi, którzy zwracają się do nich po pomoc. Dyplom uczelni wcale nie zapewnia zdrowego rozsądku, a ten nie jest wcale tak rzadką cechą charakterystyczną tych, których dostrzegają ludzie znajdujący się w potrzebie i do których przychodzą z własnymi problemami prowadzeni głosem intuicji.

„Jesteśmy bardziej zwyczajni, niż ktokolwiek inny" - powiedział kiedyś psychiatra Harry Stack Sullivan. Jeśli nie formalny trening, to na pewno akceptacja i uznanie wspólnych słabostek jest największą siłą tych, którzy obdarzeni zdrowym rozsądkiem podejmują się prowadzenia poradnictwa. Tej wartości nigdy nie przecenią nauczyciele, duszpasterze, menagerowie, superwizorzy, prawnicy, lekarze, architekci, kosmetyczki, pracownicy zakładów pogrzebowych oraz - znajdujący się wcale nie na ostatnim miejscu tej listy - barmani, do których ludzie tysiącami ściągają i powierzają swoje problemy, także w tej chwili.

Niniejsza książka przeznaczona dla tych wszystkich, którzy bez rozległego wykształcenia psychologicznego w życiu i w pracy zmuszeni są utrzymywać stosunki z ludźmi, którzy mogą czuć się tak bardzo pognębieni przez błahostki, jakby były to poważne wydarzenia ich życia. Ci, do których mają zaufanie, muszą zareagować na ich problemy, i to często w warunkach, które dalekie są od doskonałości: bez dokładnego przeanalizowania czy rozpoznania sytuacji, w której wszystko się dokonuje. Osoba cierpiąca emocjonalnie może umówić się z nauczycielem, duchownym lub prawnikiem na spotkanie. Lecz równie dobrze nie radzący sobie z własnymi problemami może z zaskoczenia, nieoczekiwanie wybrać sobie kogoś, kogo sam naznaczy na swego doradcę.

Nieznajomy, który stoi obok na ulicy przy sklepie, może nagle otworzyć się przed tobą i wyraźnie cię zaniepokoić: „Lekarz właśnie przepisał mi nowe lekarstwa, a ja nic z tego nie rozumiem — myślałem, że jest ze mną coraz lepiej...". Studentka, która na zajęciach nigdy za wiele nie mówi, może czekać na ciebie w hallu z problemem, z którym już dłużej sama nie może sobie poradzić: „Zastanawiam się, czy moglibyśmy przez chwilę porozmawiać...". Ktoś, kto siedzi obok ciebie w samolocie, może nigdy nie powiedzieć, jak ma na imię, ale za to opowie całą historię swego życia: „Myślałem, że się kochamy, myślałem, że będzie to trwało...". Czasami profesjo-

naliści, których prosimy o konsultacje - lekarze, prawnicy, architekci - sami także proszą nas o wsparcie: „Przepraszam za małe spóźnienie, ale dzwoniła moja matka. Ona ma talent do tego, aby dzwonić w najmniej odpowiednim momencie...". Z przygotowaniem, czy też bez niego, możesz zostać powołany, aby w każdym czasie i bez mała w każdych warunkach służyć jako ktoś angażujący się w prowadzenie poradnictwa. Wcale nie musisz wybierać sobie tych, którym chcesz pomóc, oni wybiorą ciebie - obojętnie czy jesteś na to gotowy, czy nie.

Być może nigdy się nie dowiesz, czy wybrany zostałeś dlatego, że jesteś duchownym, profesorem, pielęgniarką lub kimś, kto przypomina krewnego, którego dana osoba darzy szacunkiem. Jak kwiaty do wiosennego słońca, tak człowiek zwraca się ku nieszczęściu tych, którzy są blisko i którym może ofiarować swe własne współczucie i rozsądek. Pierwszym sygnałem cierpienia emocjonalnego, często ukrytego, ale też możliwego do rozpoznania, jest prawie zawsze fakt, że szepcze się o nim na ucho wśród zwykłych ludzi.

Jeśli to właśnie nieprofesjonaliści są pierwszymi powiernikami naszych codziennych kłopotów, to czy nie powinni oni lepiej przygotować się do reagowania w nieprzewidzianych sytuacjach? W jaki sposób, bez dogłębnego wykształcenia, mogą oni zwiększyć swą zdolność do wykorzystywania własnej energii, płynącej z ich zdrowego rozsądku i ludzkiego zrozumienia innych po to, aby skutecznie zająć się sprawami tych ludzi, którzy przychodzą do nich po wsparcie?

Co mogą robić ci, którzy pomagają innym

Wrodzony zdrowy rozsądek tych osób podpowiada im, że nie są oni w stanie i nie powinni zabierać się za leczenie głębokich i długotrwałych problemów emocjonalnych. Właściwie może być tak, że dla tych, którzy poproszą ich o radę, będą mieli do dyspozycji tylko kilka minut albo najwyżej parę godzin, które zostały do końca wspólnego lotu samolotem. Lecz nawet to, co zajmie im nie więcej, niż kilka sekund, może okazać się ogromnie pomocne dla innych. Mogą pomóc tym osobom już przez sam fakt, że będą ludzcy w stosunku do przychodzących z problemami oraz przez umiej ętne wydobycie na światło dzienne ich możliwości duchowych i postawienie na moc ich własnych, najlepszych intuicji - krótko mówiąc, pomagają innym, odkrywając ich zdrowy rozsądek. W przypadku osób prowadzących poradnictwo ważne

jest także przyglądanie się temu, co dzieje się w nich samych, owej dynamicznej kombinacji zrozumienia i zdrowego rozsądku, aby wyodrębnić źródła własnych wewnętrznych zakłóceń i opanować stres, który rodzi się z obcowania z takim samym odczuciem u innych. Ci, którzy pomagają innym, muszą śledzić i identyfikować swe własne reakcje, aby nie dać się im porwać. Równoczesna z pomocą innym, jest też pomoc samemu sobie.

Richard J. Daley, niedawny burmistrz Chicago, powiedział kiedyś o prawnikach, którzy byli jego doradcami: „Oni zawsze mówią mi, czego mi *nie wolno* robić, a ja chciałbym, żeby mi powiedzieli, co *mam* zrobić". Jego słowa są przestrogą, często dawaną nieprofesjonalnym doradcom. Mimo że jest wiele takich rzeczy, których *nie mogą* robić, ponieważ brak im doświadczenia, to jednak o wiele więcej jest takich spraw, które *mogą* robić, gdyż posiadają wiele pożytecznych cech ludzkich, które ich do tego uprawniają. Ta książka jest przeznaczona jako pomoc dla wszystkich zajmujących się poradnictwem, dla tych „wykwalifikowanych przez samą naturę" do pomagania innym ludziom.

Tacy ludzie nie muszą wcale czuć się gorsi od innych dlatego, że nie są ekspertami. Nie powinni też uważać własnego rozsądku za narzędzie mniej skuteczne od często powierzchownych, mniejszych, choć bardziej rozreklamowanych bożyszczy, do których wielu zwraca się po pomoc. Mężczyzna nie przybył na ziemię z Marsa, a kobieta nie spadła z Wenus. To, co zdrowe w tym, kto pomaga innym, zwykle jest bardziej wiarygodne od tego, co jest krzykliwe w słynnych terapeutach.

Jeśli niniejsze rozdziały nie są nastawione na przemianę osobowości ludzi zaangażowanych w poradnictwo, to tym bardziej nie stawiają sobie za cel i nie są próbą modyfikowania ich profesjonalnej tożsamości. Nauczyciele powinni pozostać nauczycielami, księża nie potrzebują zdejmować sutann, barmani niech dalej usługują klientom - niech każdy zostanie tym, kim jest. Książka ta nie stawia sobie za zadanie zmiany ich tożsamości.

Być sobą być pomocą dla innych

Zdrowy rozsądek podpowiada nam, że pierwsze reakcje na ludzkie problemy nie mogą pochodzić od stosunkowo ograniczonej liczby w pełni wykształconych psychiatrów, psychologów, pracowników społecznych, specjalistów z poradni rodzinnych i pediatrów. Muszą zatem pochodzić od

ludzi, którzy stoją w owej „pierwszej linii", niezależnie od zawodu, który wykonują. Łatwo się mówi o zasięgnięciu porady u innych, lecz pytanie, co, zanim się to stanie możliwe, robią prawnicy, księża i inni; co ty sam robisz w takich przypadkach? Co właściwie takie osoby mogą zrobić, gdy nie mają możliwości skonsultowania się ze specjalistą lub gdy problemem jest na przykład śmierć małżonka lub dziecka, kiedy niełatwo jest dodać komuś otuchy i gdy ma się świadomość, że prawdopodobnie na ten ból nie ma lekarstwa?

Doświadczenie mówi nam, że ludzie pracujący w „niepsychologicznych" zawodach: pielęgniarki, lekarze ogólni, prawnicy, a także w wielu innych już wcześniej wspomnianych, prowadzą znaczną część pracy doradczej - tej, która potrzebna jest na co dzień. Nie mają wyboru, ponieważ ich zaangażowanie nie ogranicza się wyłącznie do cierpienia związanego ze sferą cielesną, do konfliktów pragnień, zaciągniętych długów, lecz obejmuje całego człowieka, którego emocjonalne powiązania ze wszystkimi, „normalnymi" problemami jego życia są tak wzajemnie splecione, jak układy komputera.

Problemy nigdy nie istnieją w czystej formie; zawsze są przypisane konkretnemu człowiekowi. Tak długo, jak ci, spotykający się z większością osób nękanych problemami, nie będą mieli przygotowania psychiatrycznego, będą potrzebowali wiedzy większej, niż to, by powiedzieć: „Przestań się martwić". Powinni poznać konstruktywne sposoby robienia tego, czego po ludzku mogą dokonać, gdy sięgają po własne, konkretne umiejętności, aby wspierać tych, z którymi pracują nad ich problemami emocjonalnymi.

Książka ta powstała po to, aby dać nieco pozytywnego wsparcia wszystkim paraprofesjonalistom: zwykłym ludziom, którzy są sąsiadami i przyjaciółmi, którzy w pracy i w codziennym życiu z konieczności zmuszeni są prowadzić psychologiczne poradnictwo.

Demokratyzacja" poradnictwa

Wiele dziedzin naszego działania wkracza w erę nieprofesjonalności, a to po części dlatego, że w świecie wzrasta nieufność wobec profesjonalistów. Ludzie radzą sobie ze swoimi podatkami, kredytami, pragnieniami, nawet rozwodzą się bez pomocy adwokatów. Sami siebie reprezentują w sądzie, a coraz większa ich liczba nawet planuje, jak ma wyglądać ich własny ślub czy pogrzeb - i robią to bez pomocy duchownych, krawców i kwiaciarek.

Próbują także sami załatwiać swe wewnętrzne problemy, postępując zgodnie z tym, co znajdą w zalegających w księgarniach pozycjach typu „pomóż sam sobie" - narzucają sobie program „dwunastu kroków" lub dietę „dwunastu dań". Na drodze „demokratyzacji" terapii można dojść do wdrożenia w życie takiego programu, który redukuje lub całkowicie odrzuca obecność wykształconego profesjonalisty.

Jest to raczej polityczny niż psychologiczny wniosek, jest to zastąpienie wiedzy ideologią. Entuzjaści takich programów nie są zainteresowani uczeniem się czegoś więcej o sobie samych lub tym, jak mogą skoncentrować swe siły, gdy już ustanowią samych siebie takimi czy innymi terapeutami. Patrzą na zdobywanie wykształcenia tak, jak niedawno prawnicy patrzyli na firmę Microsoft: spisek profesjonalistów, konspirujących w celu zmonopolizowania kontroli nad praktyką leczenia psychicznego. Może i są w tym szczerzy, lecz to nie pomaga im dostrzec ich własnej motywacji odnośnie do ich pragnień zaangażowania się w intymne życie innych ludzi.

Ta książka nie jest napisana z myślą o nich, nie jest też przeznaczona dla innych niezależnie ustanowionych amatorów, którzy nie chcą w sposób zdyscyplinowany i systematyczny powiększać swej wiedzy. Ci płyną na tym, co sami uznają za dobrą intuicję terapeutyczną, a co pianista Oscar Levant nazywał „odrobiną ignorancji".

Ludzkie atuty osób zaangażowanych w poradnictwo

Książka ta jest pomyślana jako źródło wsparcia i praktycznej pomocy dla paraprofesjonalnych doradców, którzy chcą podnieść swą zdolność efektywnej pracy z innymi ludźmi. Nie jest to książka-poradnik: „Jak masz to zrobić", lecz taka, która uznaje zarówno ich nieprofesjonalizm, jak i podstawowe walory ich zdrowego rozsądku, zdolność właściwego osądu rzeczy oraz fakt, że są oni „ludzcy". Jest to książka przeznaczona dla tych, z których wielu jest profesjonalistami w swojej dziedzinie, którzy doceniają potrzebę dyscypliny oraz dalecy od zaspokajania tylko własnych potrzeb, pragną także uzyskać wystarczające umiejętności, aby ze szczerą troską o innych i z szacunkiem dla ich własnych ograniczeń móc odpowiedzieć na pojawiające się problemy emocjonalne.

Takim ludziom należy się wsparcie, lecz również należało by im dać narzędzia samokontroli, potrzebne do udoskonalania własnych umiejętno-

ści. Praca taka jest wysiłkiem skierowanym na umocnienie zdolności zdyscyplinowanego zrozumienia — sztuki pomagania innym bez sprawiania im bólu - aby mogli odczytać i odpowiedzieć na złożone problemy cierpienia emocjonalnego.

Dlatego książka ta oferuje refleksje na temat natury poradnictwa, a także sposobów podchodzenia do typowych problemów, których właściwe znaczenie można odkryć wyłącznie w kontekście życia tych, którzy się z nimi borykają. Jest ona przeznaczona dla tych, którzy są profesjonalistami w innych dziedzinach, nie w prowadzeniu poradnictwa; nie traktuje problemów i trudności tak dogłębnie, jak ma to miejsce w przypadku tekstów przeznaczonych dla psychologów i psychiatrów, lecz raczej wykorzystuje informacje i postawy, które pasują do typowych sytuacji, z jakimi spotykają się czytelnicy, do których książka ta jest adresowana. Zastosowany tu dobór tematów został oparty na długoletnim doświadczeniu wykładów i pracy z takimi właśnie ludźmi.

Celem tej książki jest umocnienie zdrowego rozsądku i samoświadomości tych, którzy po nią będą sięgać. Została ona napisana po to, aby stała się pomocą dla wszystkich ludzi odznaczających się zdrowym rozsądkiem, którzy pomagają innym, aby bardziej pewni siebie zgłębiali własne, potężne ludzkie zdolności do rozpoznawania i reagowania na emocjonalny wymiar problemów, z których każdy jest problemem osobistym lub ma takie odniesienia, a z którymi spotykają się na co dzień.

Wzrastające zaufanie we własne siły uzdalnia paraprofesjonalistów do prowadzenia pracy bardziej zintegrowanej i opanowanej. To rozwiązuje odczucia, które rodzą się, gdy oblegani są nieustannie przez całkiem nieznane im siły. To powinno także uwalniać ich od przekonania, że powinni całkowicie i doskonale rozwiązywać problemy wszystkich ludzi. Czasami gdy zrobiąjakąś małą rzecz, okazuje się, że zrobili dokładnie to, co powinno zostać zrobione w tej sytuacji. Jednym z zadań, które stoją przed nimi, jest towarzyszenie innym na drodze uczenia się, jak brać pełniejszą odpowiedzialność za samych siebie. To zaś wcale nie jest małą rzeczą, którą można obdarować innych.

Zaangażowanie emocjonalne

Własne wnętrze, które osoby prowadzące poradnictwo ubogacają, jest ważnym oknem, przez które obserwują i modulują własne zaangażowanie

w pracę z innymi. Przy niewielkiej pomocy ze strony innych mogą osiągnąć pełniejszą równowagę i uwolnić się od wymagań, jakie stawia jedna z największych przemian, która dokonała się w kulturze terapeutycznej i ogólnie pojętej kulturze amerykańskiej ostatnich dwudziestu lat. Był czas, gdy doradców-amatorów ostrzegano przed chłodnym dystansem wobec innych, który miał być rzekomo wymagany od profesjonalistów - dziś wydaje się nam, że tak uważano bardzo dawno temu. Teraz za to mówi się im, że muszą unikać niewłaściwych nieformalnych i nazbyt ciepłych relacji, które przecież jeszcze niedawno były normą postępowania. Aby pomóc innym, nie można zachowywać sztucznego dystansu lub bez uzasadnienia zamykać się na nich. Istotnie, najnowsze tendencje do unikania formalizmu (np. natychmiastowe przechodzenie na „ty", nawet w przypadku pracy prowadzonej przez profesjonalistów) mogą, jak zostanie to ukazane w książce, raczej zaszkodzić, niż pomóc tej konkretnej relacji. Taka udawana zażyłość jest następnym przykładem demokratyzacji doradztwa, która podkopuje profesjonalne standardy i metody.

Przypadkowy, lecz bardzo znaczący dla całego procesu poradnictwa jest proces adoptowania terminów, które opisują osobę korzystającą z pomocy. Obok „pacjenta" i „klienta" w latach 70. American Psychological Association wprowadziło termin „konsument". Wprowadza to poradnictwo w sferę biznesu, wymiany ekonomicznej i wbrew temu, jak ono funkcjonuje, zakłada, że ludzie mogą zakupić zdrowie psychiczne w sklepie, jak każdy inny towar. Większość osób, dla których napisana jest ta książka, powinna nadal odnosić się do tych, którym pomagają tak, jak to miało miejsce wtedy, gdy nawiązywali znajomość. A zatem ksiądz spotyka swych parafian, kapelan rozmawia z więźniami, nauczyciel pomaga uczniom, a wielu innych, w tym prawnicy, architekci, urzędnicy podatkowi spotykają własnych klientów. Aby podkreślić wagę tej pracy, na określenie kogoś, kto szuka lub otrzymuje pomoc, będziemy używać terminu: „osoba".

Wyzwania związane z emocjonalnym zaangażowaniem tych, którym pomagamy, są wystarczająco problematyczne i nie ma potrzeby dodatkowego ich promowania przez beztroskie wytyczanie granic działania, dzięki którym kreuje się dobrych doradców. Tu należy robić to rozsądnie, gdyż tylko odpowiednio ustawione płoty na granicach posiadłości sprawiają, że nie narzekamy na sąsiadów. A jednak może się zdarzyć, że zajmujący się poradnictwem, chcąc zachować rozsądny formalizm, otrzymają coś w rodzaju zaproszenia do tego, aby zaangażowali się emocjonalnie. Istotnie, nic bardziej zniechęcającego dla paraprofesjonalistów, pragnących pomóc innym ludziom, niż zagłębienie się w niebezpieczny gąszcz emocji - angażujących, lecz trudnych do identyfikacji - w pułapce takiego zaabsorbowania

innymi ludźmi, które niszczy osobisty spokój i znacznie ogranicza ich własne możliwości. Często doradcy cieszą się, gdy pojawi się okazja, aby uciec z tego gąszczu i wówczas przyrzekają sobie, że już nigdy więcej nie pozwolą sobie na takie zbliżenie się do innych ludzi i ich problemów. Ta książka oferuje materiały do refleksji i samooceny, które pomagają doradcom pozostać sobą, a jednocześnie zaangażować się bez obawy, że zagubią się w całym tym procesie.

Co faktycznie możemy zrobić dla innych?

Jest to pytanie, które stoi w samym centrum wszystkich działań, nastawionych na udzielanie pomocy, a także tych, które prowadzi się w połączeniu z innym typem odpowiedzialności — każdy człowiek zadaje je sobie nieustannie. Prowadzący poradnictwo pragną być konstruktywnie pomocni, często jednak głowią się nad tym, w jaki sposób mogliby dojść do ideału. Ważna w tym wszystkim jest świadomość, że w przypadku większości problemów emocjonalnych mała pomoc w rzeczywistości jest ogromną pomocą. To dość skromna opinia, lecz jedna z tych, których brak mógł doprowadzić wielu ambitnych ludzi do tego, że w sytuacji, gdy faktycznie mogli dać innym więcej, w efekcie często dawali mniej, niż byliby w stanie dać. Paraprofesjonaliści potrzebują wiedzieć, jakie sąprawdziwe i rozsądne oczekiwania co do ich pracy. Nie jest niczym haniebnym, gdy nie jest się w stanie pomóc innym, lecz niewielu ludzi, nawet spośród profesjonalnie wyszkolonych, dochodzi do tego wniosku. Mimo wszystko jest czymś godnym uznania pomaganie ludziom w tym celu, aby postąpili choćby parę kroków w kierunku samoodpowiedzialności; pomaganie im w zwróceniu się w kierunku nowej, właściwej drogi postępowania. Przekleństwem dla „terapeutów-amatorów" jest ich determinacja, aby za wszelką cenę przemieniać ludzi - często popełniają gafy, siłą wdzierając się w święte obszary cudzego wnętrza. Paraprofesjonaliści wolni od błędnych przekonań, dotyczących własnych możliwości, są w stanie uniknąć zarówno wielkich błędów, jak i prowadzić cały proces solidnie i do końca, nawet jeśli mają ograniczone możliwości.

W centrum każdej dobrze przeprowadzonej terapii leży zrozumienie. Jest to bardzo interesująca umiejętność, która uniemożliwia zadawanie innym ran — jest też czymś, do czego każdy człowiek jest zdolny. Zrozumienie okazane wraz z dyscypliną umiejętności doradczych, pomaga zdezo-

rientowanym ludziom spojrzeć na siebie z właściwej perspektywy. Wszyscy, nie ważne kim są z zawodu, są w stanie takie zrozumienie okazać.

Mamy nadzieję, że ta książka pomoże osobom prowadzącym jakiekolwiek poradnictwo spożytkować energię swego własnego zdrowego rozsądku i zrozumienia innych w sposób wymierny i efektywny.

Eugene Kennedy, Ph.D.
Emerytowany profesor psychologii
Loyola University of Chicago

Sara C. Charles, M.D.
Emerytowany profesor psychiatrii
University of Illinois at Chicago School of Medecine

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Główne założenia poradnictwa

Życie domaga się wzrostu i autoprzemiany, dlatego też i książki, niejako same z siebie, dążą do tego, aby doczekać się nowego, zrewidowanego wydania. Najbardziej oczywistym powodem wprowadzenia zmian do książki takiej jak ta, jest dodanie nowych treści z dziedziny prowadzenia poradnictwa, z którymi powinni zaznajomić się nawet nieprofesjonalści. To bardzo ważne, aby poszerzyć i uaktualnić odnośniki, do których mogą odwołać się ci, którzy korzystają z tej książki, aby uzyskać więcej informacji odnośnie do interesujących ich tematów.

Na przykład, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (wydanie czwarte, tekst przejrzany) w profesjonalnej syntezie oznaczany jako DSM-IV-TR, jest znaczącym osiągnięciem w procesie opracowania wspólnego języka, potrzebnego do opisu i oceny problemów psychologicznych. Mimo że nieprofesjonaliści mogą nigdy nie używać go w taki sposób, jak robią to psychiatrzy i inni specjaliści, jest to jednak pozycja, o której istnieniu każdy powinien wiedzieć. Znajomość kilku fachowych terminów, dzięki którym dokładniej opiszą czyjeś zachowanie, pomoże im lepiej zrozumieć ludzi, zwracających się do nich z prośbą o radę.

Jest to także kopalnia »nformacji, wśród których będą mogli znaleźć te odpowiednie, dzięki którym rozpoznają właściwy sens psychologicznego obciążenia innych ludzi. To nie tylko umocni ich pewność siebie, lecz może także okazać się ważne dla właściwego osądu tych, którzy wymagają większej uwagi niż ta, którą może im poświęcić konkretny pracownik poradni. Znajomość tego, co zawiera niniejsza książka, pomoże nie tylko rozumieć, ale i z przekonaniem posługiwać się językiem używanym w przypadkach emocjonalnego nieuporządko wania

Ludzie zaangażowani w prowadzenie poradnictwa

W odróżnieniu od dobrze wyszkolonych terapeutów: odpornych u mądrze zużywających swe siły, to właśnie nieprofesjonaliści są tymi, którzy co

dnia wykonują znaczną część pracy doradczej, pomagając ludziom sobie podobnym. Bardziej przypominają lekarzy, niż specjalistów-psychologów, i jako tacy nie mogą wybierać tych, którym mają pomagać. Rzesze ludzi błąkających się w ciemnej nocy duszy, o najdziwniejszych porach gromadzą się przed ich drzwiami - drzwiami lekarzy dusz - a liczba czekających nigdy nie maleje. Księża, lekarze, nauczyciele, prawnicy, pracownicy zakładów pogrzebowych, stróże prawa, nawet ty, zmęczony podróżny, któremu siedzący obok współpasażer niespodziewanie zaczyna opowiadać skomplikowaną historię swego życia - wszyscy mają prawo wybrać tego, kto wydaje się odpowiedni, aby poprosić go o pomoc. Doradcy „wyznaczani" są przez takie właśnie okoliczności. Sami siebie reklamują na placu boju.

Ze wszystkich wyzwań, jakie powiązane są z działalnością nieprofesjonalistów, wyciągamy wniosek, że tym, co najlepiej służy im w dobrym zrozumieniu i zastosowaniu ograniczeń i możliwości ofiarowanej przez nich pomocy, jest umiejętność dokonania dokładnych rozróżnień. Niniejsze, trzecie wydanie książki *Jak prowadzić poradnictwo* zostało ponownie opracowane, dołożono w nim nowe rozdziały, które wyjaśniają różnicę między podejściem i odpowiedziami udzielonymi przez profesjonalistów i tych, którzy podejmują ten typ pracy w konsekwencji pojawienia się takiej potrzeby. To sprawia, że trudno zaliczyć ich do grupy specjalistów „drugiej kategorii". To, co robią na co dzień, często stanowi ogromną pomoc, nierzadko wręcz chroni życie lub przynajmniej przyczynia się do jego odnowy w przypadku całych rzesz ludzi z problemami, którzy gdyby nie oni, nie uzyskaliby żadnej pomocy. Dobro, którego są sprawcami, jest pochodną ich rozsądnego rozpoznania problemów ludzi, których osobiste potrzeby dokonują symbolicznego „namaszczenia ich na doradców". Ich najpotężniejszą siłą jest zdrowy rozsądek i coś, co możemy określić jako wyczucie psychologiczne.

Wiara w siebie i wyczucie psychologiczne

Nieprofesjonaliści trudniący się poradnictwem powinni przede wszystkim mieć świadomość tego, kim są i ani tego nie ukrywać, ani też nie przepraszać za to, że żyją. Jakąkolwiek by nie była ich rola, reprezentuje ona ciężko zdobytą mądrość, dotyczącą wielu teoretycznych i praktycznych zagadnień. To tak, jak z kimś, kto przebywając z ludźmi, bez żadnych psychologicznych analiz i wyrafinowania przekonał się, że w przypadku pragmatycznego zarządzania własnymi siłami i radzenia sobie ze słabościami

(dotyczy to duchownych, prawników oraz niezliczonych ludzi, którzy angażują się w poradnictwo, motywowani nieszczęściem innych) poważnym problemem staje się wypracowanie — bez głębokich psychologicznych autoanaliz -praktycznych sposobów pomagania ludziom w przejściu przez trudne wydarzenia życiowe. Nieprofesjonaliści są jak matki, które nigdy nie czytały książek napisanych przez fachowców, a jednak często mają zdrową intuicję, jak należy wykorzystywać te informacje w celu pomagania tym, którzy o to proszą— podobnie jak w przypadku duchownych, którzy posiadają w tej dziedzinie swą własną specyficzną tradycję.

Zanegowanie własnej tożsamości powoduje ograniczenie zaufania do tego wszystkiego, w czym nieprofesjonaliści byli już całkiem dobrzy. Na przykład w następstwie niespodziewanej śmierci, pogrążony w smutku człowiek opiera się na wiedzy przedsiębiorcy pogrzebowego, prawnika, lekarza i duchownego, darząc ich pełnym zaufaniem we wszystkich sprawach, gdyż oni wiedzą, jak je poprowadzić w tych bolesnych chwilach; oczekuje się od nich zarówno wskazówek, jak i konkretnej pomocy. Takie doświadczenie, dotyczące dość specyficznego obszaru życia, wraz z ciężko zdobywaną mądrością, która zwykle mu towarzyszy, jest czymś, czego trudno się wyprzeć. Jest ono niezwykle cenne, żeby nie powiedzieć: niezastąpione, hartujące nieprofesjonalistów.

WYCZUCIE PSYCHOLOGICZNE ma naturę samoświadomości, która przyciąga ludzi, szukających porady, do duszpasterzy, profesorów, a nawet policjantów. Nauczyciele nie mogą uzyskać opinii „dobrze rozumiejących", jeśli nie posiądą zdolności doceniania emocjonalnych filarów życia i wkraczania w świat innych ludzi oraz — jak mówi znane przysłowie Indian „chodzenia przez jakiś czas w ich własnych mokasynach". Wyczucie psychologiczne nikomu nie jest dane za darmo. Wielu dyrektorom firm nastawionym na minimum, obca jest introspekcja i bywają zaskoczeni przez nieekonomiczne elementy obecne w relacjach międzyludzkich. Są nieświadomi swego własnego wpływu na innych ludzi, nastawieni na wydawanie sądów oraz podejmowanie decyzji, bez brania pod uwagę czynników psychologicznych, i często bywają zaskoczeni, że empatyczne osoby są w stanie szybko zidentyfikować problem tej natury — bardzo ich to dziwi.

Każdy zdolny jest do tego, by uchwycić znaczenie emocji oraz odczytać i postępować ich śladem, gdyż są one niezawodnymi znakami prowadzącymi do tego, co leży u podstaw lub też realnie warunkują takie a nie inne zachowanie - bez tych wskazówek niektóre postawy byłby trudne do zgłębienia. Jeśli mamy choć trochę sentymentu dla ludzkich czynników życia, możemy skupić się i ukonkretnić naszą zdolność do odczuwania EMPATII - zdolności zrozumienia, co czuje inny człowiek, bez konieczności przeży-

wania tych samych emocji. Różni się to od SYMPATII, która oznacza „czuć wraz z" innym człowiekiem i zakłada nasze własne doświadczenie jego smutku, radości lub przygnębienia. Sympatia nie jest skromnym darem, lecz zubaża i rozprasza doradcę poprzez pozostawienie go otwartym na burze i przypływy emocji, które w takich przypadkach się pojawiają.

Empatia uzdalnia do udzielenia pomocy przez fakt, iż staje się dla zaangażowanego w poradnictwo niejako falochronem, który pozwala mu wyczuć napięcie, przepływające przez innego człowieka, bez niebezpieczeństwa ugrzęźnięcia w konkretnym problemie. Jedną z pierwszych i najważniejszych lekcji, którą musi przerobić każdy ratownik, jest uczenie się, jak ustrzec tonącą osobę od paniki i w konsekwencji nie dopuścić do wciągnięcia ich obojga pod wodę, aby ratownik mógł użyć całej swej siły na ratowanie tonącego, a nie na szarpanie się z nim. To podstawowa lekcja, którą musi przerobić także każdy nieprofesjonalista prowadzący poradnictwo. Jego zdolność do odczuwania empatycznego, bardziej niż typowo zewnętrzne wyrażanie sympatii, chroni jego własne siły po to, aby utrzymać tonących na powierzchni i bezpiecznie doholować do brzegu. Po to, aby być dobrym ratownikiem, nikt nie potrzebuje wcale doświadczać na sobie tego, jak to jest, gdy się człowiek topi.

To oznacza, że doradcy powinni w pewnym stopniu dopasować się i w pewnym sensie pozostawić na boku swe konkretne obowiązki zawodowe. Księża na przykład wcale nie sprzeciwiają się powołaniu, własnemu życiu duchowemu i tradycji, gdy zaczynają pracować jako bezstronni i samodzielni terapeuci - wcale też nie wykraczają przeciw temu, co stanowi o ich podstawowej tożsamości. Zresztą podobnie ma się rzecz w przypadku ratownika, który angażuje się w poradnictwo: największym atutem, jaki wnosi w prowadzoną przez siebie pracę jest jego umiejętność pływania.

Być tym, kim się jest, będąc wspraciem dla innych

Dla większości nieprofesjonalistów zaangażowanych w poradnictwo prostym zabezpieczeniem w wypełnianiu ich zadań powinno być rygorystystyczne przestrzeganie zasady, wedle której ich psychologiczne interwencje mają być raczej WSPARCIEM niż *demaskowaniem.* Ci, którzy działają w granicach rozsądnej pomocy, której celem jest wsparcie, nie tylko unikają wielkich i nieprzewidzianych komplikacji, lecz dodatkowo jeszcze dają gwarancję, że zrobią *wszystko* dla tych, z którymi pracują, oraz że zrobią to *dobrze.*

Co mamy na myśli mówiąc, że w pracy, którą wykonujemy na rzecz innych, należy przyjąć strategię raczej wspierania niż demaskowania? Najważniejszą rzeczą w procesie prawidłowo ukształtowanego asystowania i wspierania innych ludzi jest to, że zawsze koncentrujemy się na *uświadomionych, bieżących sytuacjach życiowych* tego, kto szuka u nas pomocy. Jako prowadzący poradnictwo i podtrzymujący innych na duchu, postanawiamy nie schodzić poniżej poziomu świadomość:- tego, co naszych rozmówców martwi. Celowo i konsekwentnie unikamy psychologicznych „ekspedycji archeologicznych", mających na celu odkrycie poziomów znajdujących się poniżej stopnia ich zwykłego uświadomienia problemu. Nie zaprzeczamy, lecz także nie wprowadzamy niepokoju w życie innych, na przykład przez podsuwanie takiej interpretacji, która mogłaby przekłuć delikatną membranę, broniącą dostępu do obszarów nieświadomości. Cała strategia udzielania pomocy innym jest wprowadzana w życie przy pomocy taktyki, ograniczenia rozmowy do tych rzeczy, o których dana osoba pamięta, lub tych, które on czy ona może sobie łatwo przypomnieć.

Jako nieprofesjonaliści działamy podobnie jak ludzie z pogotowia ratunkowego, których celem jest zatamowanie krwawienia, nie zaś zabieranie się za leczenie tego, czym ono jest spowodowane. Nasza taktyka polega na skoncentrowaniu się raczej na tym, czego dana osoba jest świadoma, a nie na zagłębianiu się w nieuświadomione determinanty, które sprawiają, że ten ktoś jest tak podatny na ból.

Jak w przypadku pierwszej pomocy medycznej, tak i w przypadku poradnictwa jego cele są *ograniczone* i zwykle *krótkie,* tzn. można przyjąć, że nie wykraczają poza semestr nauki w szkole lub jedną porę roku. Terapia „wspierająca" jest zabiegiem *aktywnym,* takim, jak założenie opaski uciskowej. Nie jest ona zaś czymś pasywnym, jak się dzieje to w przypadku takiego traktowania innych, które wprawdzie jest ukierunkowane na odkrycie nieuświadomionych determinantów, lecz gdzie terapeuta z takiej czy innej przyczyny obawia się odpowiadać na pytania danej osoby, aby nie zmuszać jej do zejścia w głąb samej siebie.

Wprowadzamy w życie powyższy schemat postępowania drogą uważnego koncentrowania rozmowy na temacie, po który dany człowiek relatywnie łatwo może sięgnąć do zasobów własnej świadomości. Dzięki temu nie tylko uważnie prowadzimy tę osobę po dobrze oświetlonej ścieżce świadomości, lecz także usilnie staramy się, aby nie uczynić czegoś, co przez przypadek lub celowo zmieniałoby kierunek tego marszu lub pogrążyłoby go w mroku. Jako zajmujący się poradnictwem i podtrzymujący na duchu, robimy wszystko, aby nasza rozmowa nie była czymś w rodzaju poezji, lecz by stała się czystą prozą.

Z tego też powodu staramy się unikać takich technik, jak *swbodne skojarzenia, analiza marzeń sennych* lub troska o *neutralność*, które mogą zniszczyć systemy obronne, które dana osoba stworzyła, aby w toku aktualnych spraw nie podejmować nieuświadomionych problemów. Pomaganie innym nie jest miejscem dokonywania eksperymentów z zakresu technik postępowania z ludźmi, tak często w sposób sztuczny promowanych przez różne media. Mogło by to psychologicznie zbyt wiele kosztować zarówno samego prowadzącego, jak i tego, komu on pomaga.

Strategie wspierania innych ludzi

Osoby zajmujące się poradnictwem mogą stosować którąkolwiek z ogólnie znanych technik, bez ryzyka wdzierania się poza granice świadomości.

NAJCZEŚCIEJ STOSOWANE TECHNIKI TERAPII „WSPIERAJĄCEJ".

- wentylacja i dzielenie się problemem,
- zgłębianie problemu,
- wyjaśnienie (klasyfikacja),
- sugestia,
- zapewnienie,
- edukacja,
- empatia,
- wspieranie mechanizmów obronnych.

WENTYLACJA jest prostym, być może dawno zapomnianym określeniem. Pozwalamy, aby osoba, której pomagamy powiedziała, kto lub co według niej jest powodem jego zmartwienia.

ZGŁĘBIANIE PROBLEMU nie tylko pozwala danej osobie spontanicznie opisać własne problemy, lecz dzięki delikatnym sugestiom tam, gdzie są one potrzebne, pozwala wydobyć te szczegóły, które łatwo jest sobie przypomnieć.

WYJAŚNIENIE - poprzez udzielanie ostrożnych odpowiedzi - ma na celu wyłowienie tych uczuć, które ukrywają się pod tym, co dana osoba stara się opisać, to zaś z kolei ma mu pomóc rozeznać i poznać to, o czym chce opowiedzieć. To tak jakby podawać komuś siedzącemu po przeciwnej stronie

stołu, właśnie ten fragment puzzli, którego szukał. Gdy go weźmie, natychmiast położy go tam, gdzie jest jego miejsce, postępując tym samym krok naprzód w opisywaniu tego, co sam postrzega jako problem.

SUGESTIA — lecz nie ta przypisywana iluzjonistom, fałszywym pośrednikom czy innym manipulatorom ludzkiej percepcji; tu chodzi o sugestię prostolinijną. Jest ona częstym składnikiem zawartym w formie pytań, tematów lub w reakcjach, które dotykają sfery świadomości, lecz w danym momencie są poza zasięgiem innych ludzi. Sugestia nie może wykraczać poza te granice bez ryzykowania dotarcia to sfery nieświadomości Może okazać się bardzo pomocna w procesie poradnictwa, jeśli jest odpowiednio dobrana do zakresu i tonu poszukiwań, dokonywanych przez daną osobę w celu właściwego wypowiedzenia się.

ZAPEWNIENIE to termin znany z codziennego życia. Wszyscy czujemy się lepiej i nabieramy pewności, że kroczymy po właściwej drodze, gdy ktoś, kogo darzymy szacunkiem (nauczyciel, ksiądz, prawnik) akceptuje i popiera nasze działania lub sposób postępowania w określonych okolicznościach. Są to proste, bezpośrednie odczucia, które skutecznie motywoiją ludzi w wysiłku uporządkowania własnych uczuć.

Przez EDUKACJĘ świadomie informujemy o przedmiocie lub nastawieniu, jakie wymagane jest w danej sytuacji. Uczymy ich efektywnie, gdy bez narzucania im teorii, których jeszcze nie są w stanie przyjąć, wyjaśniamy coś, czego nie rozumieją najlepiej lub w czym całkowicie rozmijają się z prawdą, na przykład celów prowadzenia poradnictwa, pożytków płynących z rozpoznawania własnych emocji lub konsekwencji błędnej interpretacji prawa lub kwestii religijnych i moralnych. Ten, kto pomaga innym, może w sposób konstruktywny uczyć ich właściwego podejścia do badania własnych uczuć.

EMPATIA już została opisana na stronach 19-20.

WSPIERANIE MECHANIZMÓW OBRONNYCH jest metodą tak krytyczną w stosunku do powodzeń doradztwa „wspierającego", że musi zostać omówiona bardziej szczegółowo.

Identyfikowanie wzmacnianie mechanizmów obronnych

Osoba, która prowadzi poradnictwo mające na celu udzielanie wsparcia innym, rozumie i wybiórczo wzmacnia *psychologiczne mechanizmy obronne* tego, komu pomaga. Robi to w tym celu, aby móc skoncentrować się za-

równo na obecnie przeżywanych, jak i na innych ważnych aspektach emocjonalnej historii danej osoby[1]. Mechanizmy obronne zwykle nie są czymś uświadamianym, tzn. są jak fundamenty budowli, które znajdują się poza zasięgiem wzroku - one też zajmują obszar, którego dana osoba nie kontroluje. Ich celem jest *utrzymanie poczucia własnej wartości* poprzez kontrolowanie *niepokojów,* rodzących się z *zagrożeń* przynoszonych przez sytuacje, sprzeciwiające się lub zagrażające *własnemu wizerunkowi* albo samoakceptacji. Mechanizmy obronne w sposób niedoskonały, lecz skuteczny służą rozwiązywaniu groźnych konfliktów, tym samym minimalizują poziom niepokoju, który wraz ze stresem jest ich bliźniaczym następstwem. Mechanizmy obronne, podobnie jak łzy wylewane nad samym sobą, pozwalają człowiekowi postępować naprzód, bez stawania twarzą w twarz z prawdą o niepowodzeniach lub wobec konsekwencji związanych z lekceważeniem łez, które owe niepowodzenia wyciskają. Łatwo jest dojść do wniosku, że *racjonalizacja* usprawiedliwia nasze postępowanie, choć nie zawsze podsuwa jego realne motywacje.

Zastosowanie mechanizmów obronnych może być słusznym zabiegiem, jak to ma miejsce w przypadku sublimacji i antycypacji albo sięgnięcia po ironię i dobry humor. Równie dobrze jednak może się to okazać niezdrowe, jeśli prowadzi do całkowitego zaparcia się czegoś, zniekształcenia faktów lub fantazjowania. Zostanie to później przedyskutowane na podstawie konkretnych sytuacji. Tu podkreślimy jedynie, że prowadzący poradnictwo powinien najpierw rozumieć, a następnie postępować ostrożnie, rozpoznając owe mechanizmy obronne, które pozytywnie służą danej osobie w utrzymaniu własnych problemów w obrębie świadomości.

Nieprofesjonaliści zaangażowani w prowadzenie poradnictwa mogą identyfikować i wspierać zdrowe mechanizmy obronne oraz zasoby psychologiczne tych, którzy proszą ich o pomoc. Mogą one, na przykład, przybrać formę budzących uznanie praktyk ascetycznych, jak choćby „unikanie okazji do popełnienia grzechu". Może to mieć praktyczne pożyteczne zastosowanie w życiu tych, których gnębi nieustanne i powtarzające się popadanie w te same przygnębiające życiowe tarapaty. Towarzyszą one takiej osobie na poziomie *świadomości,* odsuwając nieuświadomione konflikty na bezpieczną odległość, a to, połączone ze zrozumieniem, staje się dla nich często wspaniałym i skutecznym środkiem wsparcia. Zmuszanie ludzi do stawienia czoła i wycofania z użycia mechanizmów obronnych, które są wpisane w ich strukturę i które pomagają im utrzymać wewnętrzną spójność, zawsze jest niebezpiecznym posunięciem, gdyż - jak to się dzieje w przypadku wysadzenia domu dynamitem, zamiast normalnej rozbiórki piętro za piętrem - może to spowodować spustoszenie i cofnięcie się danej osoby, sprawiając, że wszystko za-

cznie iść gorzej zamiast lepiej. Przeprowadzony nie w porę atak na mechanizmy obronne innych ludzi jest cechą charakterystyczną tych doradców, którzy zaczerpnęli dopiero jeden łyk -jeślli w ogóle cokolwiek - z głębokiego źródła udzielania pomocy opartej na zdrowym rozsądku.

Te podstawowe uwagi są kamieniem węgielnym pracy doradców, którzy być może przeszli niewiele lub nawet wcale nie mieli do czynienia z profesjonalnym przygotowaniem. Zachowując własną tożsamość, wychodząc poza sferę nieświadomości oraz umacniając najwartościowsze z mechanizmów obronnych danej osoby, ci którzy służą pomocą, nie będą nazbyt błądzić, gdy zaczną używać tego, co jest zdrowe i użyteczne w ich pracy z innymi ludźmi; nie pobłądzą, gdy użyją sił, które nieprofesjonalni doradcy posiadają w nadmiarze.

2. Zaangażowanie emocjonalne

STRES jest zjawiskiem normalnym - jak miłość czy prąd elektryczny - a jednak trudnym do zdefiniowania. W każdym razie, prędzej czy później doświadcza go każdy, a ludziom pewnych zawodów towarzyszy on codziennie. Osoba, której główna odpowiedzialność i powołanie polega na pomocy innym, jest najbardziej na niego narażona, ponieważ w odróżnieniu od profesjonalistów, którzy nie słyszą jęków lub wyklinania na rachunki i pokwitowania, nieprofesjonalista zajmujący się poradnictwem pracuje twarzą w twarz, jeśli nie „ręka w rękę" z największymi ze znanych machinami do produkowania stresu - z innymi ludźmi. Co więcej, ten kto usiłuje pomóc innym w takich sytuacjach zwykle pozostaje sam, czasami pozbawiony wsparcia kolegów, fachowych książek i pomocy komputerów - a wszystko to wtedy, gdy są one najbardziej potrzebne. Stres wydaje się godnym i akceptowanym obciążeniem człowieka, czymś, czego nie bierze się pod uwagę jako części osobistej ceny, jaką muszą zapłacić ci, którzy poświęcają się dla innych; często bagatelizuje się go lub ukrywa. A przecież, czyż cel, jakim jest pomoc innym, nie uświęca emocjonalnego poświęcenia?

Nikt z pomagających innym ludziom nie może uciec od pewnej formy stresu, która rodzi się ze skupienia na cudzych problemach. Nie istnieje żadne podobieństwo między sterylnymi ubraniami i salą operacyjną, a pracą pracowników poradni, duszpasterzy i różnych terapeutów. Oni muszą nauczyć się radzić sobie ze stresem organicznie powiązanym z ich pracą i zdecydowanie z nim postępować. Zbyt często wielkoduszni doradcy tracą ducha, gdy uświadomią sobie ogrom stresu, który został na nich zrzucony, zanim sprawa dobiegła końca. Dzieje się to zwłaszcza w przypadku najbardziej powszechnego z problemów, kiedy ci, którzy udzielają pomocy, muszą nauczyć się rozumieć lub skutecznie kontrolować *swe własne zaangażowanie emocjonalne* oraz *zaangażowanie w życie tych, z którymi pracują.*

Niewielu ludzi, z nawet niewielkim doświadczeniem w odpowiadaniu na potrzeby innych, potrafi uciec przed niebezpieczeństwem zaangażowania emocjonalnego. Powoduje to niewidoczne zranienia, o których ludziom może nie jest łatwo mówić, nawet między sobą, gdyż przysparza to zbyt

wiele cierpienia i zakłopotania. Jest to dla zaangażowanych w poradnictwo tym samym, czym pylica płuc dla górników, to znaczy wielkim ryzykiem, którego nie da się oddzielić od zstępowania w głębiny codzinnego życia. Podczas pracy z ludźmi zmagającymi się z problemami zaczynamy ich lubić, przejmować się ich problemami i wysiłkiem, aby coś z tym wszystkim zrobić. Gdy troszczymy się o nich, wówczas czas, okoliczności lub oni sami w końcu kruszą mury naszych serc.

Czasami jednak zajmujący się poradnictwem odkrywają, że sami wzięli na siebie większy ciężar niż ci, którym pomagają, i wówczas miotają się pomiędzy uczuciami zbyt trudnymi, aby je unieść, lecz zbyt delikatnymi, aby je z siebie zrzucić. Ciekawe, że gdy uwolnimy się lub zostaniemy uwolnieni od zbyt emocjonalnej lub zbyt angażującej relacji, wówczas szepczemy do siebie coś w rodzaju: „Nigdy więcej". To sprawia zbyt wiele bólu - uświadamiamy sobie - takie zaangażowanie, tak osobista relacja z innymi ludźmi.

Jako ci, którzy leczą emocjonalne zranienia, możemy przyjąć styl obronny i postępować w przypadku stresu w taki sposób, aby samemu sobie zapewnić bezpieczeństwo. Ktoś może przyjąć postawę kliniczną i odwracając się od człowieka głosić znane hasło: „Ludzie nie są skazani na dobro". Moglibyśmy też być bardziej kulturalni i postępując wypróbowaną i dość powszechnie akceptowaną drogą przyjąć bezosobową postawę, która wytwarza bezpieczny dystans emocjonalny pomiędzy nami a tymi, którym pomagamy. „Nie możesz pozwolić sobie na to, aby się zaangażować" - tę studzącą zapał radę daje się czasami rutynowo, jak aspirynę na ból głowy, lekarzom, pielęgniarkom, nauczycielom, doradcom oraz kobietom i mężczyznom zaangażowanym w prace duszpasterskie. Postawa profesjonalna nie może, oczywiście, być czymś w rodzaju pogardy i w przeciągu ostatnich lat postawą tą, która miała zapewniać sukces, wzgardzili ci, którzy rzucają się w morze emocji z taką wiarą, z jaką generał Mac Arthur wypłynął na Pacyfik w drodze powrotnej z Filipin w czasie II wojny światowej. Faktycznie, nieco powściągliwości podczas nawiązywania relacji pozwoli nam określić własną pozycję oraz ocenić, co możemy zrobić, towarzysząc innym, bez ryzyka zagubienia samych siebie w tym procesie. Taki okres samodyscypliny może być ciepły i pełen uprzejmości, a jednak pozwala nakreślić także przestrzeń emocjonalnie neutralną, po której poruszając się, gromadzimy konieczne informacje, wyrabiamy sobie opinie, efektywnie przetwarzamy dane, które zebraliśmy w toku nawiązywania relacji, jak również pewne ograniczenia, które później mogą się przydać. Nie istnieje wewnętrzna sprzeczność pomiędzy byciem profesjonalistą, a byciem kimś „ludzkim". Może to stać się pierwszym krokiem procesu monitorowania własnego zaangażowania emocjonalnego, tak aby dały się zauważyć nasze

wewnętrzne ciepło i troska, lecz byśmy w ostatecznym rozliczeniu nigdy ślepo i destruktywnie nie byli na uczuciowym debecie.

Doświadczenie i przeprowadzone badania wskazują, że niezależnie od tego, z założeniami której szkoły lub teorii osobowości zdecydowaliśmy się postępować, musimy zrobić dwie rzeczy: po pierwsze, nawiązać *relację* z osobą, której pomagamy, a po drugie, przyjąć, że pomoc ułatwia to, iż osobę tę lubimy, ale nie znaczy to, że chcemy *posiąść* ją i mieć wyłącznie dla siebie. Możemy obierać różne techniki postępowania, lecz te dwie sprawy są niezmienne. Aby zagwarantować zachowanie tych zasad, nie możemy pozwolić sobie na przesadne zaangażowanie się w sprawę.

Niezrównoważone i chorobliwe zaangażowanie emocjonalne jest jednym z głównych źródeł stresu u osób zajmujących się poradnictwem. To, co sprawia, że poradnictwo lub dobrze poprowadzona pomoc są skuteczne - udzielone w osobisty i troskliwy sposób - może okazać się też niebezpieczne dla emocjonalnego zdrowia tego, kto udziela pomocy. „Gdybym mógł odkryć, dlaczego tak bardzo przywiązuję się do moich klientów - mówi typowy młody psycholog, przemawiając w imieniu wielu jemu podobnych - wówczas byłbym lepszym terapeutą i bardziej ułożonym człowiekiem". Zgoda, ale jak to osiągnąć? Jak balansować na linie, która, jak się wydaje, zawieszona jest w naszym własnym sercu?

Zaczynamy od siebie. Możemy radzić sobie z tym „bliskim sercu stresem" nie przez szykowanie się do obrony przeciwko inwazji na nasze życie emocjonalne ze stronych tych, którym pomagamy, lecz przez ograniczenie własnej defensywności - przez wycofywanie się z zagrożeń - abyśmy w ten sposób, pomagając innym, mogli też lepiej widzieć i rozumieć samych siebie. Angażując się w efektywną pomoc innym ludziom, zawsze nawiązujemy relacje z nimi: ze studentami, parafianami, pacjentami - i wtedy, gdy jesteśmy z nimi, musimy wiedzieć, jak siebie samych nie stracić z oczu. Często wyobrażamy sobie, że sprawy te funkcjonują zupełnie odwrotnie i że gdy całkowicie skoncentrujemy się na innych, gdy gromadzimy o nich jak najwięcej informacji, wtedy wykonaliśmy dobrą robotę. Nikt nie zaprzecza temu, jak ważne jest zrozumienie innych ludzi, mimo wszystko musimy jednak wziąć pod uwagę także nas samych i własne reakcje. To konieczna umiejętność podwójnej koncentracji, która jest podstawą bycia dobrym doradcą; konieczna zarówno dla nas samych, jak i dla innych ludzi.

Musimy zdawać sobie sprawę z tego, co dzieje się w naszym wnętrzu w czasie, gdy staramy się zrozumieć, co dzieje się w sercach innych ludzi. W końcu te odczucia i emocje pojawiają się w sposób symultaniczny, często następuje nawet ich wzajemna wymiana. Nie możemy zbliżyć się do innych ludzi bez zainteresowania ich sobą oraz bez zainteresowania nimi -

taka jest natura ludzkich relacji. Nie możemy działać z pozycji obronnej. Poradnictwo realizuje się na otwartej przestrzeni, na której jesteśmy bezbronni. To właśnie jest powodem, dlaczego tak wielki jest potencjalny stres, związany z nierozpoznanym i niekontrolowanym zaangażowaniem emocjonalnym; może to okazać się niebezpieczne, chyba że jesteśmy świadomi, kim jesteśmy i dlaczego nasze reakcje są takie, jakie są.

Pomaganie innym jest oparte na założeniu o równym statusie każdego człowieka — tu nie powinny pojawiać się żadne niewiadome. Zdecydowanie za często taką niewiadomą jest osoba prowadząca poradnictwo, która nie jest wystarczająco wrażliwa na siebie samą, nie wie też, co dzieje się w tych, którym pomaga, niezależnie od tego, jak długo trwa cały ten proces. Takie osoby łatwo się gubią, i to nie dlatego, że ten, komu pomagają, boryka się z tak skomplikowanymi problemami, lecz dlatego, że nie nauczyli się radzić sobie z własnymi.

To jasne, że choć mogłoby się tak zdarzyć, to jednak w takich sytuacjach sam dość roztropny nakaz, aby „się nie angażować", po prostu nie wystarcza. Jeśli nie zaangażujemy się, to nic więcej się nie zdarzy, a potencjalny stres zaangażowania emocjonalnego przeszkształci się w inny rodzaj trudności, nieznany niechętnemu lub nastawionemu obronnie doradcy. Tacy ludzie traktują problemy innych jako obciążenie lub wręcz przytłoczenie; zmagają się z tą relacją jak spadochroniarz, który przechodzi przez bagno ciągnąc za sobą otwarty spadochron. Nie ma nic bardziej przykrego, niż prowadzący poradnictwo, który „spina się w sobie" w obliczu stawianych przed nim zadań, który mówi, że „musi spotykać się z tymi wszystkimi zagubionymi ludźmi" i który wydaje się człowiekiem ponurym i posłusznym, a nie kimś zainteresowanym własną pracą. Stres związany ze świadomym nieangażowaniem się jest uczuciem dramatycznym, jest też czymś, co działa w sposób równomierny i nieustanny. Przypomina to sytuację znalezienia się pomiędzy dwoma wielkimi żarnami, które powoli mielą nas na drobny, suchy pył. Niewiele jest gorszych rzeczy niż to, gdy praca z ludźmi nie daje żadnej przyjemności.

A zatem jest rzeczą rozsądną stawać wobec wyzwań bycia obecnym „z" i „dla" ludzi oraz poznawać w pierwszej kolejności dynamikę konsekwencji takiej postawy. To wymaga równowagi pomiędzy samoświadomością i świadomością innych ludzi. To jednak ma swój początek we wspomnianej wcześniej gotowości słuchania tego, co dzieje się w nas samych. Oczywiście nie możemy tego robić, jeśli martwimy się o inne sprawy lub gdy relację tę uczyniliśmy tak hałaśliwą — być może chodzi tu o nasz własny głos - że nie jesteśmy w stanie wcale usłyszeć innych. Czego w takim razie nam potrzeba?

PODSTAWOWE REGUŁY PORADNICTWA

Pozytywne:

- Ucz się, co to znaczy nawiązać relację z innymi ludźmi.
- Rozpoznaj sygnały rodzącej się relacji.
- Rozpoznaj znaki przeniesienia i przeciwprzeniesienia.

Negatywne:

- Nie panikuj.
- Nie interpretuj błędnie.
- Nie wymuszaj własnych lub cudzych reakcji.

Co powinniśmy robić?

Jak to już zostało powiedziane, po pierwsze, powinniśmy zrozumieć, co to znaczy *nawiązać relację z innym człowiekiem.* To nie to samo, co czekać, aż ta druga osoba przestanie mówić, abym ja mógł się odezwać. Nie oznacza to też folgowania swym własnym marzeniom, podczas gdy inni opowiadają nam o czymś, co traktujemy jako bliską nam historię rodzinną. Wejście w relację oznacza chwilowe porzucenie własnych myśli i spraw, aby całą uwagę móc poświęcić innej osobie.

W to wszystko zaangażowane jest niewidzialne poświęcenie, gotowość zapomnienia o nas samych, o naszych troskach, aby odstąpić nieco miejsca sprawom innych ludzi. Wejście w relację z innymi domaga się z naszej strony pozytywnego wysiłku, aby wspólnie z osobą, z którą rozmawiamy, „zasiedlić ten sam obszar życia". Jest to łatwe zadanie w przypadku kogoś, kogo kochamy, lecz może to wymagać nieco wysiłku w przypadku tych osób, które dopiero poznajemy.

Po drugie, widzimy, że to, co dzieje się w tym wspólnym nam obszarze życia - obojętnie, czy inni objawiają nam swe odczucia, czy myje im objawiamy - nigdy nie jest dziełem przypadku lub wypadku. To, czego zaczynamy doświadczać, obustronnie staje się znakami wzajemnej relacji. Odczucia te mówią nam, że *coś* się zaczyna dziać, one też niosą najważniejsze informacje o tym, *co takiego* właściwie się dzieje. Jeśli nie odczuwamy absolutnie nic, to prawdopodobnie nie jesteśmy wystarczająco blisko, aby ta druga strona w ogóle zwróciła na nas uwagę.

Po trzecie, to, co dzieje się między nami a innymi ludźmi - nawet jeśli trudno tego słuchać - dostarcza nam informacji, potrzebnych do zrozumienia dwóch rzeczy: czy w ogóle będziemy w stanie stać się pomocnym dla innych oraz czy dla nas samych będzie to okazją do wzrostu. Jeśli nie będziemy w stanie wyczuć zarysów już rozwijającej się relacji, to nigdy jej nie zrozumiemy lub nigdy nie będziemy w stanie wystarczająco się kontrolować, aby ostatecznie nie pozwolić zaabsorbować się przez tę relację. Tak to się kształtuje, ponieważ pomaganie innym wprowadza nas w coś, co żyje, a nie w coś, co jest wcześniej zaaranżowane lub ma naturę czysto intelektualną, lecz w prawdziwą relację typu *ja—i-ty.* Musimy wspólnie spotkać się na tym samym poziomie, w przeciwnym razie pozostaniemy sobie obojętni, a gdyby tak było, to moglibyśmy przecież wcześniej się nagrać lub przygotować sobie to, co mamy do powiedzenia. Siła oraz słabość tego, co nawzajem dla siebie znaczymy, zależy od szerokich odniesień do naszych umiejętności bycia spontanicznym.

Te rozważania prowadzą nas ku pytaniu o *przeniesienie* oraz *przeciwprzeniesienie emocji* - pojęcia bardzo ważne, jednak wcale nie nadzwyczaj skomplikowane. Opisują one niektóre odczucia, towarzyszące relacjom, mającym na celu pomoc innym ludziom.

PRZENIESIENIE odnosi się do tych uczuć, które, jak się wydaje, żywi do nas osoba, której pomagamy i z którą nawiązaliśmy relację. Są to uczucia podobne do tych, jakimi osoba ta darzyła wcześniej tych ludzi, którzy odgrywali znaczącą rolę w jej życiu, jak na przykład rodziców i tych, którzy później zajęli ich miejsce. Te uczucia zostają przeniesione na prowadzącego poradnictwo i w swym wydźwięku mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Ktoś pomagający musi być świadomy, że coś takiego może mieć miejsce i nie traktować tego jako uczucia, które dana osoba żywi osobiście do niego samego. W tym miejscu właśnie autorefleksja pomaga zachować równowagę pomiędzy uczuciową bliskością, a rozsądnym obiektywizmem. Jeśli naiwnie zaangażujemy się w rozwiązywanie problemu, jak gdybyśmy byli bezpośrednim przedmiotem tych uczuć, wówczas zwalają się nam na głowę ogromne komplikacje i nieporozumienia.

Przeanalizujmy taki przykład: zaangażowany w poradnictwo ksiądz pracuje z nastolatkiem, który żyje w konflikcie ze swym ojcem. Ksiądz, do którego już wcześniej zwracano się „ojcze", nie powinien być zaskoczony, że uczucia, którymi w rzeczywistości chłopiec wcześniej darzył swych rodziców, teraz zostały przeniesione na niego. To bardzo powszechne pomieszanie i jeśli duchowny nie jest w stanie pamiętać o szerszej perspektywie, w obrębie której wszystko się dokonuje, bardzo szybko pogubi się i straci rozeznanie, o co w tym wszystkim właściwie chodzi. Może na przykład

starać się zmienić nastawienie chłopca, lecz w ten sposób jedynie ponownie utwierdzi typowe nastawienie do naturalnego ojca, a tym samym w swej pracy będzie poruszał się po ruchomym piasku, który bardzo szybko ściągnie go do pozycji wyjściowej.

PRZECIWPRZENIESIENIE odwrotnie, odnosi się do uczuć (znów potencjalnie pozytywnych lub negatywnych), którymi my, jako prowadzący poradnictwo, obdarzamy tych, którym pomagamy. Ludzie ci wzrastają, lecz nie dzięki obecnej relacji z nami, lecz dzięki temu, co w przeszłości wydarzyło się w naszym życiu. Reakcje takie mogą zawierać przekonania o własnej, niebagatelnej atrakcyjności dla innych lub odwrotnie - o jej braku. Są to nasze własne odczucia i mówią coś o nas samych; coś, co musimy zrozumieć, zanim uczynimy następny krok. Nie ma nic złego w takim sposobie reagowania na innych ludzi, problem pojawia się dopiero wtedy, gdy ani nie zwracamy uwagi, ani nie zastanawiamy się nad nimi, gdyż to nam przeszkadza, zaskakuje nas lub zawstydza. Uczucia te w tej chwili są naszymi własnymi i lepiej, zamiast odwracać się od nich lub im zaprzeczać, będzie z uwagą się im przyglądać i identyfikować je na tyle, na ile to jest możliwe. Tylko wówczas będziemy mogli wszystko zrozumieć, a to daje możliwość bezkonfliktowego kontrolowania własnych emocji. W przeciwnym razie, jeśli nie będziemy tego świadomi, odczucia te pozostaną żywe, dominujące i będą „kontrolować" nasze reakcje.

Inny przykład: pewien mężczyzna, do którego zgłosiła się po pomoc młoda kobieta, stwierdził, że jest ona niezwykle atrakcyjna. (Nie jest to wcale taki odosobniony przypadek). Zachowując się defensywnie, nie dopuszczał on do siebie tych uczuć, a jeśli je wyrażał, to wyłącznie pośrednio. Broniąc się przed nimi, zaczął traktować tę kobietę szorstko, często ją antagonizując, i to nie dlatego, że coś złego powiedziała czy zrobiła, lecz reagując w ten sposób na swe nieuświadomione uczucia. Doprowadził tym samym do wytworzenia między nimi negatywnego dystansu, chcąc w ten sposób poradzić sobie z własnymi przeciwprzenoszonymi uczuciami. Mimo że ich nie dopuszczał do siebie, tak naprawdę to one dominowały w tej relacji.

Czego nie powinniśmy robić?

Nie powinniśmy panikować. Jeśli jesteśmy spokojni, nic nam nie grozi. Im bardziej znamy siebie, tym lepiej będziemy słyszeć i rozumieć sygnały

wysyłane do nas zarówno przez inne osoby, jak i te, które sami im wysyłamy. Klucz do bycia blisko ludzi, bez niebezpieczeństwa własnej ruiny, to umiejętność odbierania tych sygnałów, i to już od samego początku. To wymaga jednak samoakceptacji, cierpliwości i gotowości do niepodejmowania żadnych działań, aż do momentu, gdy uzyskamy jasną wizję co do źródeł i natury tych emocji, w które zaangażowaliśmy się.

Powinniśmy unikać błędnych interpretacji. Tym, co możemy zrobić w takiej sytuacji, to obserwować. To wprawdzie sprawia, że doświadczenie staje się bardzie! nudne, gdyż nasza reakcja może okazać się symptomem naszych potrzeb wzięcia odpowiedzialności za niedojrzałą jeszcze do tego sytuację. Musimy jednak najpierw doprowadzić te sprawy do końca, tzn. rozproszyć wszelkie wątpliwości, a wtedy zrozumiemy, o co właściwie w tym wszystkim chodzi.

Nie powinniśmy starać się sztucznie lub z poczucia obowiązku (siłą, jak to nieraz bywało) zmieniać ani naszych reakcji, ani też reakcji innych ludzi. To natychmiast zmieniłoby znaczenie i zniszczyło część istotnych podstaw naszej pracy. Zamiast ukrywać nasze emocje, powinniśmy nauczyć się wyciągać z nich wnioski. Nie zawsze musimy reagować tak, jak gdybyśmy tego chcieli lub tak, jak nam radzono. Sposób, w jaki reagujemy, określa nas samych i jeśli nie dostrzegamy tego, to właśnie wtedy wystawiamy się na niebezpieczeństwo. Nie musimy być doskonali, jesteśmy tacy, jacy jesteśmy i nie będziemy w stanie wzrastać tak długo, jak długo nie zaczniemy rozsądnie zwracać uwagi na wszystkie nasze niedoskonałości. Początek relacji, którą nawiązuje się pomagając innym, jest jednym z tych momentów wzajemnego autoobjawienia, w którym możemy jeszcze mocniej uchwycić się tego, co określa naszą własną tożsamość. To podstawowa sprawa: pozostać sobą wobec konieczności balansowania, aby uniknąć „zemsty" ze strony nieuświadomionego, zbytniego zaangażowania w sprawę. Tylko wtedy, gdy nie stajemy w prawdzie wobec naszych reakcji i gdy ich nie nazywamy po imieniu, powinniśmy niepokoić się naszym zbytnim zaangażowaniem. Gubimy się nie tylko wtedy, gdy nie wiemy, jak postępować, ale o wiele częściej wtedy, gdy nie znamy dobrze siebie.

Jako prowadzący poradnictwo sami tworzymy najważniejsze narzędzie naszej pracy. Dzięki temu, co posiadamy i co wiemy o nas samych, jesteśmy w stanie pomagać innym. To także decyduje o tym, czy w danym momencie jesteśmy w stanie zbliżyć się do innych ludzi bez ryzyka zagubienia siebie. Pozostać sobą, nawiązując relację, to podstawowy warunek, aby uniknąć pewnego rodzaju utożsamienia się z drugą osobą, które ostatecznie stałoby się problematyczne i doprowadziło nas na granice emocjonalnej ruiny. Jednak pozostać autonomicznym wcale nie oznacza być chłod-

nym i zdystansowanym; to zależy od tego, czy rozpoznamy i darzymy szacunkiem zarówno własną indywidualność, jak i odrębność osoby, której pomagamy. To angażuje wiedzę o różnych rodzajach reakcji - przeniesienia i przeciwprzeniesienia- które mogą się pojawić oraz o „wrażliwej" samodyscyplinie, która jest wymagana, aby wszystko właściwie poukładać. Trzeba, abyśmy poznali korzenie tych uczuć, bez odczuwania winy z powodu pojawiania się ich na pierwszym planie. Szacunek do siebie rozpoczyna się od poszanowania naszych uczuć i od umiejętności ich rozpoznawania.

Bycie niezależną jednostką, która bez lęku może nawiązać osobistą relację z osobą potrzebującą naszej pomocy, to źródło energii, którą zaszczepiamy w proces poradnictwa. Gdy wiemy, kim jesteśmy i gdy jesteśmy w stanie zaakceptować samych siebie oraz działać bez okazywania sobie zniecierpliwienia lub popadania w nadmierne fantazjowanie, wtedy także inne osoby będziemy w stanie postrzegać jako odrębne jednostki. Możemy uczyć się szanować i troszczyć się o nie bez obawy, że każdy spontaniczny przejaw troski będzie przybliżał nas do pułapki emocjonalnej agonii, do zbytniego zaangażowania się w sprawę. To tu właśnie jest początek wszystkiego - w uczeniu się, jak pozostać niezależnym oraz pozwolić innym na to samo.

Jeśli poświęcamy więcej uwagi przejawom niemego stresu, rodzącego się z pracy blisko innych ludzi, to wówczas możemy stworzyć wstępną listę zagrożeń, które sprawią, iż nie będziemy zdolni do zachowania właściwej perspektywy naszych relacji. Trzeba, abyśmy potrafili odczytać sygnały, które w miarę rozwoju sytuacji, informują nas o własnych emocjonalnych posunięciach, błędach, dodatkowych informacjach oraz spostrzeżeniach. W naszym postępowaniu powinniśmy nie do końca ufać starym powiedzeniom typu: „Nie angażuj się!", a więcej wierzyć w siebie oraz we własną zdolność bycia blisko drugiego człowieka, bycia użytecznym, nie będąc jednocześnie przytłoczonym przez całą sytuację.

LISTA KONTROLNA DLA DORADCÓW:

- Co leży u podstaw mojego nadzwyczajnego zainteresowania tą osob
- Czego spodziewam się po tej relacji, a do czego nie chciałbym przyznać się przed samym sobą?
- Czy zawsze jestem gotów, aby spierać się z tą osobą?... A może zawsze się z nią zgadzam?
- Czy czuję coraz więcej sympatii dla tej osoby?
- Czy myślę o nim (niej) w czasie pomiędzy spotkaniami? Czy snuję marzenia, w których on (ona) jest przy mnie obecna? Jeśli tak, to dlaczego?
- Czy czuję znudzenie, gdy jestem z nim (z nią)? Kto jest tego przyczyną: ja czy ta druga osoba?
- Czy nie reguję przesadnie na wypowiedzi tej osoby?
- Czy jest jakiś powód, że jedno z nas zawsze się spóźnia?
- Czy jest jakiś powód, że jedno z nas chce spędzać więcej czasu razem, niż to zostało wcześniej ustalone?
- Dlaczego twierdzę, że to jest najlepsza (najgorsza) osoba, z jaką kiedykolwiek pracowałem?
- Czy odkrywam, że czekam na koniec tej relacji lub chciałbym ją utrzymać choć powinna się ona zakończyć?

3. Ciężko zdobyta mądrość

Istnieją takie prawdy, których uczymy się dopiero wtedy, gdy zdobędziemy już konkretne doświadczenie w pomaganiu innym ludziom. Prawdą jest, że nie jesteśmy w stanie ich zrozumieć dopóty, dopóki sami nie popełnimy pewnych błędów i dopóki - ponownie odzyskując wiarę w siebie - nie zaczniemy zastanawiać się nad tym, co się nam przytrafiło. Ci, którzy pomagają innym, a którzy analizują własne emocjonalne porażki, zaczynają rozumieć pewne sprawy dotyczące ich samych, a także swoje podejście do innych ludzi. Nigdy by tego nie pojęli, gdyby postępowali jak bezbłędne lub bezduszne maszyny. To oczywiste, że ludzie zaangażowani w poradnictwo nie posiadają monopolu na uczenie się na bazie doświadczeń, ale jest to jedna z ich najważniejszych metod rozwoju siebie i konstruktywnego podejścia do stresu, który wzmaga się w tych relacjach, w których sprawy nie idą najlepiej.

Poniższe refleksje zrodziły się w trudnych warunkach. Podsumowują one prawdy, o których można przeczytać w podręcznikach, lecz rozumieć zaczyna się je dopiero wtedy, gdy człowiek sam danej rzeczy doświadczy. Choć ujęte są one w ramy definicji, to jednak ich autorzy nie roszczą sobie pretensji do tego, by stały się one „przykazaniami", ani też aby były konspektem dla roli doradcy. Refleksje te to wskazówki, użyteczne przy naszych nieustannych wysiłkach, aby samemu wzrastać w mądrości po to, by móc służyć pomocą innym ludziom.

CIĘŻKO ZDOBYTA MĄDROŚĆ:

- słuchaj tego, co mówią inni,
- pamiętaj: to nie problem cierpi - cierpi człowiek,
- nie staraj się czynić dobra,
- nie staraj się być najlepszym.

Słuchać ludzi

Ludzie na różne sposoby starają się uczynić z nas coraz lepszych doradców. Określenie „pacjent", zapożyczone z szerszego kontekstu pomagania innym, posiada wiele znaczeń, na które powinniśmy być wyczuleni. Pacjenci często są tolerancyjni dla osób prowadzących poradnictwo i ich czasem niepewnych wysiłków zrozumienia tego, co ci chcą im powiedzieć. Faktem jest, że obojętnie, czy jesteśmy w stanie, czy nie, słuchać ludzi, którzy przychodzą do nas po pomoc, oni uporczywie starają się nam powiedzieć — konkretnie lub pośrednio - o tym, co ich gnębi. Nie mogą uczynić tego mówiąc wprost lub może sami nie potrafią tego wyjaśnić, a jednak w większości przypadków pacjenci nie ukrywają przed nami prawdy o sobie samych.

To niewiarygodne, że ludzie, mówiąc o swoim życiu, mogą być tak desperacko szczerzy, mimo tego, że istnieje przecież ryzyko, że trafią na nasz zły dzień i że może się wydawać, że nie jesteśmy w stanie w pełni pojąć tego, co chcą nam powiedzieć. Nie zrażają się jednak, starając się w pełni wyrazić siebie, a wszystko po to, abyśmy ich w końcu zrozumieli. Normalnie człowiek nie przychodzi po to, aby nas przechytrzyć lub upokorzyć, a nawet jeśli ludzie tak robią, to i tak nie mogą uczynić nic, jak tylko w swym działaniu odkryć karty i przekazać nam wyraźne informacje o sobie samych. Większość ludzi, nawet podczas stosunkowo krótkich spotkań, pragnie powiedzieć nam o tym, jak życie doskwiera im w tym właśnie momencie. Wiele z naszych problemów (jako tych, którzy pomagają innym) rodzi się ze zwyczajnego faktu, że nie potrafimy lub nie chcemy słuchać tego, co oni uparcie pragną nam opowiedzieć.

Obojętne, czy nazywamy ich klientami, uczniami czy parafianami, osoby te, siedzące naprzeciw nas, naprawdę chcą nam „pomóc" w ich zrozumieniu. Korygują nas, używając nawet całkiem konkretnych przykładów, stwierdzają, że nie zrozumieliśmy tego, co chcieli nam powiedzieć. To może dokonywać się na wiele sposobów, lecz żaden z nich nie jest czymś, co trudno byłoby zidentyfikować. Człowiek taki może wprost przerwać nam, mówiąc coś w rodzaju: „Nie, wcale nie o to mi chodzi" lub też poprawić nas: „Coś w tym rodzaju, lecz nie dokładnie o tym myślałem". Zdania te znane są każdemu, kto kiedykolwiek na serio słuchał innych ludzi.

Czasami ludzie ci, nie wypowiadając ani jednego słowa, dają nam poznać, że źle ich rozumiemy. Niekoniecznie jest to świadome i zamierzone posunięcie z ich strony, lecz jest normalnym odzewem ze strony ludzi, któ-

rzy czują, że wysłane przez nich sygnały nie zostały odebrane. Zatrzymują się w połowie drogi, ponieważ odczytują z naszej twarzy błędną interpretację tego, co chcieli nam przekazać, dlatego nie mogą kontynuować swych zwierzeń. Otóż dlatego nie mogą iść dalej, bo to my sami postawiliśmy przed nimi przeszkodę lub usuwamy im grunt spod nóg. Generalnie rzecz biorąc, w takiej sytuacji wycofują się, przegrupowując swe siły i próbują raz jeszcze powiedzieć nam to, co właśnie nam umknęło lub co błędnie zinterpretowaliśmy.

W jaki sposób możemy to poznać? Ludzie ci mogą stosować różne przykłady, przechodzić od jednego do drugiego obrazu, a wszystko to z zamiarem wyjaśnienia tej rzeczy, o której wcześniej mówili. Jeśli uważnie wsłuchujemy się w to „kluczenie", to widzimy, jak bardzo ludzie ci nam pomagają i jak - i to całkiem konkretnie - dokładają wszelkich starań, aby uczynić z nas dobrych doradców. Przyjrzyjmy się sytuacji pana R.

Pan R., czerdziestoletni biznesmen, mówi nam, że coś z nim jest nie tak, że coś chciałby zmienić:

„No, sam nie wiem, co o tym myśleć i nie bardzo mi to leży, lecz... no, to tak jak każdego ranka. Wstaję i chciałbym dobrze spędzić ten dzień, chcę dać z siebie wszystko. Idę na śniadanie i wtedy, zanim się zorientuję, co się stało, już posprzeczam się z żoną.

— *Rozumiem, że gnębi cię to z powodu tych nieporozumień z żoną.*

(Po chwili) - Nie, nie o to chodzi. Nie z tego powodu mnie to gnębi. (Ponownie). - Chodzi bardziej o to, że wydaje się, iż nie potrafię uniknąć tych sprzeczek. To coś, co jest we mnie. To tak samo, jak gdy na wąskiej drodze wjeżdżam do zatoczki, aby przepuścić nadjeżdżający z naprzeciwka samochód. Chcę być uprzejmy, lecz, taaak..., nawet nie ujedziemy jednego kilometra, gdy już ostro zareaguję na coś, co powie któryś z moich kolegów..."

To oczywiste, że pan R. próbuje przekazać swe wątpliwości i zażenowanie z powodu swych wybuchowych reakcji. Nie ma on pojęcia, jak do tego dochodzi, nie wie też, co z tym wszystkim zrobić. Mówi o tym całkiem jasno, lecz prowadzący poradnictwo, zaalarmowany przykładem, którego pan R. użył, aby zobrazować swoją sytuację, reaguje koncentrując się na jego specyficznej relacji z żoną. Pan R. natychmiast go poprawia w taki sposób, że staje się jasne, iż to nie żona jest centrum tych problemów. Moglibyśmy zapytać, czego więcej może chcieć prowadzący poradnictwo? Pan R. najwidoczniej to zrozumiał, dlatego przeszedł do następnego przykładu, w którym te same trudności przedstawił w odmienny sposób. Wszystko, co powinni robić ci, którzy są odpowiedzialni za proces poradnictwa, to uważnie słuchać, aby uchwycić wszystkie informacje, potrzebne do przeskalo-

wania odpowiedzi. Ktoś, komu usiłuje się pomóc, w bardzo konkretny sposób stara się uczynić z nas lepszych doradców.

Jak to się dzieje, że pomimo wyraźnego świadectwa innych ludzi, prowadzący poradnictwo może jednak tak łatwo przegapić właściwy sens wypowiedzi? To może się zdarzyć zarówno weteranom, jak i nowicjuszom, a ponieważ niesie to ze sobą poczucie niezadowolenia z przebiegu sytuacji, dlatego jest przyczyną nie tylko zestresowania, lecz także owocuje zniechęceniem. Zaangażowani w poradnictwo, być może dlatego nie są w stanie dobrze wszystkiego uchwycić, ponieważ wsłuchują się w coś zupełnie innego, na przykład w to, czego sami się spodziewają, a co ich zdaniem powinno być problemem ludzi, którzy do nich przychodzą. Łatwo może do tego dojść, na przykład wtedy, gdy wydaje się nam, że podobną historię słyszeliśmy już wcześniej lub gdy coś w nas — coś, co przypomina komentatora meczu piłkarskiego, z góry spoglądającego na kontuzjowanego gracza — autorytarnie zdiagnozuje sytuację na podstawie danych fragmentarycznych i wyrwanych z kontekstu.

Gdy odkryjemy, że często jesteśmy korygowani przez naszych rozmówców lub że zapada między nami denerwujące milczenie, to dobrą rzeczą byłoby nie strofować samych siebie, lecz tak zmienić swe nastawienie, aby odkryć, dlaczego nie potrafimy uchwycić tego, co zostało nam tak jasno przedstawione. Oczwiście, nie każdy z tych, którym pomagamy, będzie tak bezpośrednio ułatwiał nam pracę, jak wspomniany wcześniej pan R., lecz jeśli będziemy ich słuchać z większą uwagą, a jednocześnie jeśli będziemy zwracać mniejszą uwagę na własne oczekiwania, wtedy z większą pewnością odczytamy wszystkie sygnały, nawet te wyrażone symbolicznie, w konsekwencji zaś zmniejszymy jednocześnie poziom stresu, a tym samym nasza pomoc innym stanie się bardziej efektywna.

Jedna z ważniejszych wskazówek, uświadamiających, że nie słuchamy tego, co mówią nam inni, wychodzi na jaw wówczas, gdy przeanalizujemy całe spotkanie, obojętnie, czy trwało ono dziesięć minut, czy całą godzinę. Otóż jeśli nasz rozmówca na zakończenie spotkania wciąż stara się naświetlić te same rzeczy, o których mówił na początku, wówczas powinniśmy bardziej przyjrzeć się temu, jak wsłuchujemy się w to, co mówi, niż samej treści komunikatu. Jeśli jesteśmy w stanie przyjrzeć się temu krytycznie, to znaczy, że możemy kontynuować pracę. Wszystko wróci do normy, gdy znów staniemy się zdolni słuchać i widzieć to, co dana osoba mówi lub przekazuje przy pomocy gestów po to, aby ułatwić nam jej zrozumienie.

Zapomnij o problemach

Podobny do naszych trudności w uchwyceniu, co inni ludzie wyraźnie i cierpliwie nam komunikują, jest problem zbytniego skoncentrowania się raczej na *problemie*, niż na *osobie*, która się z nim zmaga. Chociaż często tak właśnie postępujemy, to jednak należy zaznaczyć, że sam problem nie jest autonomicznym bytem.

Na przykład, doradca mógłby myśleć sobie w duchu: „Mam dziś *kolejny* przypadek alkoholika" albo szukając „elementarza" pychologów, zastanawiać się: „Jak należy postępować z alkoholizmem?". Oczywiście, że warto dowiedzieć się paru teoretycznych rzeczy o alkoholizmie i innych ludzkich problemach, ale ważne jest też, aby pamiętać, że problem nie istnieje niezależnie od człowieka, który się z nim zmaga. Istnieją wyłącznie *osoby z problemami* i to do nich musi być skierowana nasza odpowiedź, a nie do nieokreślonej rzeczywistości. Nawet przy zastosowaniu behawioralnych technik zmiany zachowania osoba pozostaje czynnikiem zmiennym; jej percepcja 11 reakcje pozostają głównym i mocnym czynnikiem, obecnym w toku leczenia lub pomocy innym.

Prowadzący poradnictwo, który nazbyt koncentruje się na *problemie*, ryzykuje pominięcie *osoby*, która popadła w tarapaty lub zafałszowanie całej sytuacji przez przeakcentowanie problemu. Może to udaremnić całą sprawę. Ma to miejsce na przykład wtedy, gdy postrzegamy problem jako rzecz samoistną lub nawet możliwą do oddzielenia od tego, jak na dany problem reaguje ten, kto się z nim zmaga. W takim przypadku podchodzimy do tego jak do bagażu, który dana osoba kładzie na naszym biurku, oczekując od nas mądrej analizy i opisu. Jest to rodzaj nacisku, który wywieramy, gdy zadajemy zbyt wiele pytań dotyczących tego problemu lub gdy z tego czy innego powodu czujemy, że problem ten musimy rozwiązać tak szybko, jak to tylko możliwe.

W tym momencie jednak wcale nie musimy rozwiązywać problemu, a tylko pomóc tej osobie zaakceptować odpowiedzialność za samego siebie. Izolowanie problemu do tego stopnia, że nie potrafimy dojrzeć organicznego powiązania go z osobą, która się z nim zmaga, może być podobne do operacji chirurgicznej jednego organu, przeprowadzonej jednak bez zrozumienia, iż funkcjonuje on w powiązaniu z całym ciałem i całym człowiekiem, bo organ ten jest jego częścią. Wszystko, co faktycznie *musimy*, to umieć stanąć wobec człowieka i jego osobistych reakcji na stres. Za wyjątkiem sytuacji, w których możemy spojrzeć na całą sprawę, o której mówi

ta osoba, nie jesteśmy nawet w stanie uzyskać pełnego wyobrażenia zjawiska, które ona nazywa „problemem".

Problem — obojętnie, czy jest to alkoholizm, niepowodzenia w szkole czy niewierność — może zostać zrozumiany wyłącznie w powiązaniu z osobą, która się z nim zmaga. Jeśli na każdego człowieka spojrzymy z właściwej perspektywy, wówczas automatycznie także i problem ujrzymy we właściwym świetle. Im prowadzący poradnictwo mniej uważają, że ich zadaniem jest rozwiązywanie problemów innych ludzi, tym łatwiej jest im przekazać moc i wsparcie, którego ludzie ci potrzebują, aby przystąpić do poszukiwania odpowiedniego dla nich rozwiązania.

Wielu osobom zaangażowanym w prowadzenie poradnictwa kamień spada z serca, gdy uświadomią sobie, że nie muszą sami rozwiązać każdego problemu lub znaleźć odpowiedzi na każdą z przedstawianych im trudności. Nie umniejsza to wyzwania, jakim jest zrozumienie ludzi, borykających się z problemami, lecz eliminuje to z życia prowadzących poradnictwo znaczną dozę niepotrzebnego stresu.

Nie staraj się czynić dobra

Sugestia, aby unikać prób dokonania dobrych rzeczy, w sposób naturalny wynika ze świadomości, że wcale nie musimy być najlepszymi na świecie specjalistami od rozwiązywania cudzych problemów. Bazuje to także na świadomości, jak wiele szkód wyrządzili w przeszłości pewni siebie ludzie *dobrze-czyniący* — owo bezwzględne plemię gruboclosanych osobników o ludzkich kształtach, których nie może usprawiedliwić nawet cnotliwy błysk w ich oczach. *Dobrze-czyniącymi* określa się tych ludzi, którzy robiąc coś dla innych, w rzeczywistości zaspokajają swe własne potrzeby. Zatem jasne jest, że czynić dobro oznacza nie tyle unikać, co przystępować do pracy mającej na celu, bez względu na koszty, podarowanie innym nieco dobra.

W każdej takiej sytuacji towarzyszy nam nadzieja, że nasze wysiłki zaowocują dobrem dla innych ludzi. Zwykle objawia się to jako produkt uboczny naszego autentycznego zainteresowania i efektywnego zrozumienia. Problemy zaś pojawiają się wtedy, gdy bezpośrednio — czasami jednostronnie — decydujemy o tym, co musi się dokonać oraz jak najlepiej wcielić nasz plan w życie.

Popatrzmy na wykładowcę matematyki, który jest przekonany, że student jednego z młodszych roczników, który przyszedł do niego po poradę,

musi za wszelką cenę uniknąć przerwania nauki na okres jednego semestru. Wykładowca ten najpierw sam wyznaczył ten cel, a następnie osobiście zaangażował się w jego osiągnięcie i, wykraczając nawet poza zakres poradnictwa, zaczął dążyć do jego realizacji. Taki wykładowca, gdy ma miejsce opisywana sytuacja, może rozmawiać z innymi nauczycielami, namówić jednego z nich do przeprowadzenia egzaminu poprawkowego, następnie udać się do dziekana z pytaniem o szanse tego studenta, by w końcu przekształcić spotkania, podczas których miał doradzać studentowi, w korepetycje z matematyki. W całą sprawę zaangażowane zostanie masę energii. Innymi słowy, całe starania doprowadzenia studenta do konkretnych wniosków mogą zostać przeorientowane przez wykładowcę i to na podstawie jego własnego osądu sytuacji oraz przypadkowego, emocjonalnego zaangażowania w całą sprawę.

Taki scenariusz może się powtórzyć w wielu odmianach, lecz jego podstawowa dynamika zawsze pozostaje taka sama. W takim przypadku widzimy, że ten, kto ma pomagać, cierpi na to, co psycholodzy nazywają „fantazją ratownika" - wielką potrzebę przeorganizowania życia tych ludzi, którzy proszą ich o pomoc, oraz doprowadzenia ich do szczęśliwego końca, który został nakreślony przez samego prowadzącego poradnictwo. Stąd natychmiast rodzi się parę pytań: Kto w takiej sytuacji potrzebuje pomocy: czy sam pomagający, czy ten, komu on pomaga? Co dajemy innym ludziom, gdy za nich decydujemy co powinni lub czego nie powinni robić i gdy później wywieramy na nich tak wielki nacisk, aby plan ten realizowali? Jak wiele dobra ostatecznie zostało osiągnięte w wyniku tego często spotykanego, lecz prowizorycznego załatwienia sprawy, które opiera się na bez mała fizycznej interwencji prowadzącego poradnictwo?

Są to trudne, lecz potrzebne pytania, które powinien postawić sobie każdy, kto angażuje się w prowadzenie poradnictwa, jeśli chce uniknąć wielkiego stresu oraz szkodliwych konsekwencji natury emocjonalnej jako następstw takiego, a nie innego sposobu załatwiania spraw. Nie każdy, kto pomaga innym musi realizować dobro w ten raczej błędny i trudny do obrony sposób, lecz nawet ktoś doświadczony w tej pracy może być czasami kuszony, aby zająć się i rozpracować życiowe problemy innych. Powody mogą być różne: potrzeba pokazania własnej siły; nieświadoma reakcja na atrakcyjność innej osoby; potrzeba samodowartościowania. Każda z tych rzeczy może kolidować z efektywną pomocą osobie, której to potrzeby powinny stać na pierwszym miejscu naszej uwagi. Pierwszeństwo ma ten, kto przychodzi po pomoc. Pragnienie czynienia dobra i zaangażowania się w pomoc innym jest jednym z tych, które wymagają uważnej i systematycznej weryfikacji ze strony każdego, kto blisko współpracuje z innymi.

Wielkim problemem są wygórowane potrzeby ludzi *dobrze-czyniących,* co może doprowadzić do tego, że osobom, którym pomagają, tym trudniej będzie poważnie podjąć odpowiedzialność za własne decyzje. Nie wyświadcza się żadnej przysługi, gdy chroni się ludzi przed ponoszeniem konsekwencji ich działania lub gdy zabiera się im możliwość popełnienia błędów. Klasycznym tego przekładem są przesadnie chronione dzieci. Pomimo że unikają one wielu tych zagrożeń, z którymi muszą zmagać się inne dzieci w okresie dorastania, to jednak ze względu na całą sytuację, te pierwsze stają są bardziej podatne na zranienia. Zdolność takich dzieci do radzenia sobie z nieprzewidzianymi trudnościami lub nawet do stanięcia na własnych nogach może być znacznie osłabiona. Zostało to zilustrowane w sposobie *dobro-czynienia,* w które zaangażował się wspomniany wykładowca matematyki. Taka osoba wprawdzie może poczuć się lepiej, wiedząc, że ktoś zaangażowany w poradnictwo przeprowadził ją przez cały rok, nie ma jednak gwarancji, że ostatecznie dokonało się jakiekolwiek dobro.

Przedmiotem pomocy poprzez doradztwo lub inne podobne działania jest asystowanie ludziom przy koncentrowaniu własnych sił w celu skonfrontowania życiowych wyzwań i podjęcia efektywnej pracy. Wymaga to zrozumienia oraz innych umiejętności, lecz nie należy przesadzać w czynieniu dobra przez narzucanie innym ludziom własnych decyzji i strategii ich realizacji. Tym, czego domaga się każda właściwie ustawiona relacja - czy to relacja miłości, czy poradnictwa —jest pewien rodzaj samopowściągliwości, która uznaje i szanuje zdolność innych ludzi do rozpoczęcia procesu uporządkowania zamętu własnego życia. Możemy ofiarować innym własny czas, zrozumienie, szczerość, lecz jeśli przystępujemy do czegoś więcej, może się to okazać dość szkodliwe, zwłaszcza jeśli rodzi się to z naszych własnych potrzeb, aby czynić dobrze.

To wielki dar móc być przy drugim człowieku w taki sposób, że czuje się on wysłuchany i zrozumiany, nie zaś zdeptany. Jak zauważył kiedyś psycholog Carl Rogers, potrzeba wiele samodyscypliny, aby z myślą o innych robić to, co możemy, a jednocześnie pozwolić im *być,* czyli umożliwić im wzięcie w swe ręce odpowiedzialności za własne istenienie. Wszyscy musimy albo odpowiedzieć sobie na pytanie Hamleta: „Być albo nie być?" albo przegapić własne życie.

Prawdziwe dobro, które czynimy, wyrasta z tej relacj, w której nie bierzemy pod uwagę własnych potrzeb, mających na celu przeorganizowanie życia i strategii postępowania innych ludzi. Przekonanie o własnej dobroci i kompetencji może stać się jednym z sygnałów, iż powinniśmy uważnie zweryfikować własne życie emocjonalne i szczerze stanąć wobec wszystkich naszych potrzeb, które mogłyby przeszkadzać w procesie pomocy ludziom w braniu

odpowiedzialności za ich własne życie. W ten sposób zarówno osoby, którym pomagamy, jak i my sami, będziemy czuć się bardziej wolni.

Nie staraj się być najlepszym

Jeśli czynienie dobra może kolidować z pomocą udzielaną innym ludziom, gdy mamy do czenienia z doświadczeniem nasilającego się stresu ze strony prowadzącego poradnictwo, to niemal tak samo destrukcyjne może okazać się przynaglanie, aby czynić coś *dobrze.* To bardzo częste doświadczenie, zwłaszcza w przypadku osób inteligentnych z tendencjami obsesyjno-kompulsywnymi. Ludzie ci lubią podchodzić do wszystkiego w sposób bezpośredni i zabierać się do rzeczy zgodnie z opinią autorytetów, a przy tym działać niezwłocznie i tak efektywnie, jak się tylko da. Dość łatwo jest zidentyfikować takie osoby, na przykład w klasie, ponieważ bardzo poważnie traktują i swoje notatki, i samych siebie. Pytania, które te osoby zadają, nie mają końca, a wszystko po to, aby zaspokoić potrzebę robienia wszystkiego *dobrze.*

Obserwacje te nie mają na celu umniejszenia znaczenia praktycznej skłonności do działania, mają one jednak podkreślić, jak bardzo skłonność ta może kolidować z zaangażowaniem w efektywną pomoc innym ludziom. W każdym razie jest to coś, co musimy wyjaśnić, inaczej nie możemy stać się dobrymi doradcami. Jakie zatem są elementy tej postawy?

Osoby, które za wszelką cenę chcą robić wszystko dobrze, mają ograniczone horyzonty, ponieważ taka motywacja zaciemnia ich wizję życia i przyczynia się do postrzegania człowieka raczej jako żywej okazji do dokonania czegoś, a nie osoby jako takiej. Ludzie, dla których pragnienie robienia wszystkiego dobrze jest bodźcem do działania, odkrywają, że jest niezmiernie trudno popatrzeć na życie bez wewnętrznego przekonania, że przez swe działanie muszą uzyskać najlepsze rezultaty, w przeciwnym razie będą one uznane za bezwartościowe. Czymś niezwykle ważnym dla takich osób wydaje się nagroda potwierdzenia ze strony rodziców lub nauczycieli. Wartością dla nich nie jest coś, co jest wrodzone, żyją w nieustannym zagrożeniu i potrzebie zdobywania tego, co uznają za wartość. Łącząc taką postawę ze stylem życia „obsesyjnym", łatwo możemy zrozumieć, dlaczego, w procesie pomagania innym, takie nastawienie rodzi nadzwyczajne trudności.

Ludziom, którzy chcą wszystko robić dobrze, trudno jest dzielić relacje z tymi, którzy przychodzą do nich po pomoc, ponieważ koncentrują się

wyłącznie na własnych osiągnięciach i ponad przeciętną dbają o poparcie niewidzialnych autorytetów, do których, we własnym mniemaniu, muszą się odwoływać i ich słuchać. Czasami prowadzący poradnictwo porównują się z niektórymi ekspertami, których osobiście znają lub których słuchali z kaset; jeśli za bardzo będą starali się naśladować stosowane przez nich techniki, wówczas będzie im bardzo trudno zachować spontaniczność i nieskrępowanie wobec osób szukających u nich porady. Największą przeszkodą pozostaje ich wypaczona wizja innych ludzi. Tak długo, jak będą traktować innych jako „zadanie do wykonania" lub „test sprawdzający samych siebie", tak długo też nie będą w stanie jasno zobaczyć w nich osoby ludzkiej.

Większość z tych spraw tkwi w podświadomości zaangażowanego w poradnictwo, wielu jednak nigdy nie przyjrzało się własnej potrzebie bycia najlepszym lub potrzebie akceptacji, wielu przeżywa ogromne frustracje w obliczu wyzwań, w których owe wypróbowane postawy okazują się nieskuteczne. Wyuczyli się wcześniej tej metody osiągania sukcesu i teraz, gdy nie prowadzi ich ona do zaszczytów i poklasku, staje się to dla nich poważnym i stresogennym ciosem.

Owocna pomoc jest nieuświadomionym zjawiskiem, kończy się jednak wtedy, gdy zostaje potraktowana jako doskonałe działanie, po którym sędzia sprawdzi karty i ogłosi wynik. Trudno jest pomagać, gdy celem działania staje się przede wszystkim uzyskanie za to oceny celującej. Dobre poradnictwo wymaga zarówno mniej, jak i więcej: mniej autoskoncentrowania na metodach udzielania pomocy, a więcej zwykłego humanizmu, który jest czymś nazbyt normalnym, aby mógł robić na kimś wrażenie. Osobowość prowadzącego poradnictwo jest jego największym atutem i im bardziej przestanie trzymać się bliźniaczych pragnień, aby „czynić dobro" oraz „robić wszystko dobrze", tym bardziej będzie w stanie odpowiedzieć na potrzeby innych, mając na względzie ich własne dobro. Co więcej, wtedy doradcy lepiej będą się czuli w swej pracy, chociaż nie będą o niej myśleli za dużo, i będą także zbierać obfitsze owoce.

4. Co inni dla nas robią

Wielu, może nawet większość osób prowadzących poradnictwo, czasami staje wobec niepewności, w którym miejscu „doradczej" relacji znajdują się obecnie. Zaangażowani w proces pomocy mogą czuć się, jakby zagubili się w lesie. Niepewni tego, gdzie się znajdują lub do jakiej polany dotrą, prą do przodu we właściwy im sposób. Szukają nieco na oślep i często towaszyszy temu wzrastający niepokój i frustracja - dwa główne źródła stresu. Aby poradzić sobie z tą presją, zaangażowani w poradnictwo, jak starzy przewodnicy, muszą odczytywać znaki w tej „dżungli", blisko siebie, nie czekać zaś na to, że uśmiechnie się do nich szczęście lub ktoś z zewnątrz przyjdzie im z pomocą. Jak przewodnik, który przystaje, aby przyjrzeć się temu, co znajduje się pod nieznaną mu grupą drzew, przestudiować padające światło czy odczytać znaki na roślinach, podobnie zagubiony człowiek zajmujący się poradnictwem powinien zatrzymać się, aby odczytać znaki, które tak samo, jak ze światła przefiltrowanego przez drzewa w lesie, jasno widać w relacji z osobą, której pomaga. Przyjrzenie się temu, gdzie się znaleźliśmy, to dobre posunięcie, wieńczące cały ten proces. Taka strategia sprawia, że sytuacja staje się zrozumiała, otwiera nas ku wyjściu, a jednocześnie łagodzi wszystkie stresy.

Zaniedbując odczytanie sygnałów zerwanej relacji, prowadzący poradnictwo może wyłącznie zwiększyć poziom frustracji i własną dezorientację. Traci wówczas energię, irytują go inni ludzie, złości się na siebie, a czasami na życie w ogóle. Bolesnym doświadczeniem może być tu także utrata pewności siebie, ponieważ wydaje się, że człowiek ten stracił kontrolę nad zadaniem, które miał wypełnić. Jak i gdzie zszedłem z drogi? Podkopana wiara w siebie zawodzi prowadzącego poradnictwo, ograniczając jego zdolność pomagania innym ludziom. Taki niepewny przewodnik może czuć się bezużyteczny i zagubiony, gdy okaże się, że techniki postępowania, które do tej pory stosował, przestały funkcjonować. Nie potrafi odnaleźć drogi, po której dotychczas kroczył, gdy wcześniej jej kierunek wytyczył sobie na bazie konfliktu emocjonalnego pomiędzy nim a osobą, której próbował pomóc. Jego sytuację można wtedy porównać do zachowania zwierząt i ptaków, poruszających się w ciemności — czują swą obecność, lecz nie potrafią się odnaleźć.

Również prowadzący poradnictwo może popełniać błędy, gdy pod wpływem chwilowego stresu reaguje na stan własnej dezorientacji odepchnięciem lub pociągnięciem drugiej osoby w niewłaściwym kierunku. Czasami ci, którzy zaangażowani są w poradnictwo, nawet nie zdają sobie sprawy, że sami przyczyniają się do zerwania takich relacji. Przypominają wtedy kierowcę, który najpierw wykonaje niebezpieczny manewr, a potem całkiem nieświadomie sam unika karambolu, który spowodował wśród samochodów, które znajdują się za nim.

Tak samo możliwe jest, że doradca wykona nawet właściwy ruch (w owej relacji międzyludzkiej) nie wie jednak, dlaczego tak zrobił lub, z tego samego powodu, nie rozumie, dlaczego to nie miałoby być słuszne. Problemem tego typu doświadczeń jest to, że doradca działa podobnie jak majster-amator, który naprawia coś w domu i nieraz zrobi coś fachowo, nawet jeśli nie zawsze do końca wie, co tak naprawdę robi - mimo wszystko może jednak wyciągać błędne wnioski z tego doświadczenia. Proces uczenia się jest czymś bardzo subtelnym, czymś, w co wchodzimy bez absolutnej świadomości tego, co robimy, jak piłkarze lub ktoś grający w golfa, kto całkowicie zaabsorbowany jest uderzeniem. Trudno stwierdzić, jak i kiedy ma miejsce ta nauka, a jeszcze trudniej jest to skorygować. Prowadzący poradnictwo w takich sytuacjach łatwo może pomieszać okoliczności towarzyszące z przyczynami. Obserwowałem kiedyś zdezorientowanego człowieka, który za słabo przękręcił kluczyki w stacyjce swego samochodu i nie mógł go zapalić. Spróbował dwa razy, pokręcił głową, wyjął kluczyki i wysiadł z samochodu. Następnie wsiadł raz jeszcze, trzasnął drzwiami energiczniej, niż zwykle, włożył kluczyk do stacyjki i oczywiście natychmiast uruchomił samochód. „Skurczybyku - powiedział - jak trzasnę drzwiami, to zawsze zapalisz!". Dojście do niewłaściwych wniosków powoduje niewłaściwe zrozumienie samych siebie i całej sytuacji, ostatecznie bardziej potęgując niż łagodząc stres.

Odmienny styl słuchania

Usuwając własną niepewność odnośnie do niektórych relacji, nie możemy liczyć na łaskawy los lub szczęśliwy układ gwiazd. Wymaga to wysiłku, mającego na celu zrozumienie tego, co się właśnie dzieje oraz powodów, dlaczego czujemy się niepewni lub zakłopotani. Istnieje cała biblioteka książek na temat uczenia się słuchania innych ludzi, rozumienie symbo-

licznego języka ciała. Wszystko to jest dobre, a nawet niezbędne dla profesjonalnego rozwoju kogoś, kto podejmuje pracę w poradni. Tu jednak chcemy nauczyć się metody słuchania w sposób pośredni tych osób, z którymi pracujemy. Jest to jeden z najbardziej pożytecznych sposobów określenia miejsca, w którym sami się znajdujemy, przez uporządkowanie tych relacji, które wydają się nieść niepokój i konsternację.

Gdy czujemy się zagubieni i nie potrafimy odnaleźć właściwej drogi postępowania, powinniśmy pytać samych siebie: „Co ta druga osoba czyni dla mnie?". Zaczynamy słuchać, lecz nie tego, co inni mówią, ale co sami chcielibyśmy usłyszeć o tej osobie z perspektywy własnych reakcji. O tym, czym jest pociąg, można przekonać się patrząc z wielu perspektyw: czytając o nim, patrząc na niego, stojąc na peronie lub obserwując drżący parapet okienny, kiedy pociąg przejeżdża obok. Prowadzący poradnictwo stosuje ten ostatni sposób, wyczulając się na sygnały, które inni wysyłają. To bardzo specyficzny, lecz całkiem realny język. Umiejętność jego zrozumienia umożliwia spojrzenie na relację z odpowiedniej perspektywy oraz chroni przed wyciąganiem błędnych wniosków, a także przed takimi reakcjami, które są autodestrukcyjne.

Istnieje wiele sposobów poznania i rozumienia świata i innych ludzi. I mimo tego, że możemy mieć na to własne pomysły, tzn. możemy być świadomi źródeł, skąd pochodzą błędne sygnały, to może brakować nam cierpliwości lub „zdyscyplinowanej" wrażliwości, aby dobrze zrozumieć i zinterpretować odbierane znaki. Taka właśnie jest właściwa droga uczenia się, zwłaszcza w tych relacjach, w których druga osoba może nawet nie zdawać sobie sprawy ze znaczenia znaków, które przekazuje. Przypomina to niejako spędzenie nocy w cudzym pokoju: otaczają nas i „szepczą" coś do nas obce sprzęty — fotografie, ubrania, książki, nawet należąca do kogoś innego pasta do zębów. Wyczuwamy wówczas obecność osoby właściciela poprzez owe martwe przedmioty, nieobecna osoba wcale nie jest nieobecna, lecz mówi do nas w specyficznym języku, który jest całkowicie niemy, lecz mimo to bardzo wymowny w swym znaczeniu i wpływie, który posiada. Obcując z tymi przedmiotami, znajdujemy się bardzo blisko intymnych obszarów świata innych ludzi i mimo tego, że komunikacja odbywa się w sposób pośredni, nie mniej jednak jest jasna i zrozumiała.

W poradnictwie również wchodzimy w intymne obszary, a dzięki nawiązanym relacjom, odbieramy też podobne sygnały — często nie rozszyfrowane i nie zrozumiane przez nas. Coś z tego, kim jest inny człowiek, dociera do nas w sposób czasem niezauważany i symboliczny, tak jak nam się ten ktoś przedstawia. Ta komunikacja jest tak ważna, jak i słowa, które wypowiadają inni ludzie. Wsłuchujemy się w plusk, gdy inni do studni na-

szej własnej osobowości wrzucają dary: samych siebie. To, co słyszymy, pomaga nam zrozumieć, dlaczego brak nam pewności lub dlaczego czujemy się zmieszani, pomaga też wytyczyć drogę, którą powinniśmy kroczyć, aby uzdrowić relacje i znów je rozwijać.

Takie wsłuchanie się w sygnały wysyłane przez innych w przypadku naszych własnych reakcji nie prowadzi do niepokojów ani nie domaga się introspekcji w takiej mierze, w jakiej ma to miejsce w przypadku poczucia zrozumienia i kontroli sił oraz nacisku, jaki możemy odczuwać wcześniej, lecz którego nie potrafimy zidentyfikować. Słuchając tych sygnałów jesteśmy w stanie nazywać po imieniu to, czego doświadczamy, to zaś zarówno łagodzi stres, jak i powoduje wzrost zrozumienia tego kogoś, z kim pracujemy. Wyjaśnią to poniższe przykłady.

Reperkusje, które inni wywołują w nas samych

Nieco dalej w tej książce dokonamy dokładnej analizy kryteriów zastosowanych w DSM-IV-TR (rozdz. 14), a także opiszemy cechy powiązane z tym, co nazywamy „osobowością nieuporządkowaną". W tym celu teraz sięgniemy po materiał, który pozwoli nam przyjrzeć się różnorodnym sposobom prowadzenia poradnictwa.

Czuję się bezradny

Poczucie bezradności może pojawić się jako dość modne, lecz niewygodne uczucie, na które najczęściej reagujemy sami starając się znaleźć jego wytłumaczenie. Gdzie popełniliśmy błąd? Czy byliśmy nieuważni lub zabrakło nam wiedzy i wykształcenia? Te i podobne pytania pojawiają się na początku. Gdy jednak je zadamy i gdy brak nam jakiejkolwiek odpowiedzi - gdy, jak się wydaje, pytania te są nieodpowiednie do sytuacji - wówczas powinniśmy zacząć słuchać innych ludzi, mówiących do nas w sposób pośredni, jak to już zostało opisane. Wtedy zadajemy pytania: Co ta osoba znaczy dla mnie? Czy moje odczucia rodzą się z czegoś, co zostało mi zakomunikowane przez ogólny nastrój, stworzony przez relację lub nastawienie tej osoby, której próbuję pomóc? Innymi słowy, czy to dzięki niemu lub niej bezpośrednio przeżywam to samo, czego inni regularnie doświadczają w relacji z tą osobą? Czy czujemy ten sam klimat, który te osoby normalnie wnoszą we wszystkie relacje? Odpowiedzi na te pytania tkwią w naszych

własnych reakcjach i dopóki nie możemy ich tam odczytać, będziemy głowić się, dlaczego sprawy nie idą lepiej.

Możemy czuć się bezbronni także dlatego, ponieważ inni uważają nas za wszechmocnych, zdolnych zaradzić wszystkim problemom innych ludzi, jakby w tym wszystkim chodziło o magię. Jesteśmy postrzegani jako namiastka dobrych rodziców, oczekuje się od nas, iż zaopiekujemy się tymi osobami, weźmiemy na siebie pełną odpowiedzialność za kogoś, kto czuje się bezradny. Jest to przesłanie, które zostaje nam przekazane przez coś, co nazywamy „osobowością zależną". Taka osoba wykazuje cechy uległości, jest nieśmiała, pasywna, „lgnie" do innych. Pozytywne jest to, że ta sama osobowość wykazuje się niezwykłą skłonnością do ugody i jest przyjacielska. Michael Stone szkicuje obraz cech takiej osoby:

> Pacjenci, którzy jakoś szczególnie *lgną* do innych, posiadają tę cechę w sposób wrodzony: wymagają nadzwyczajnej uwagi ze strony innych, prawie niezmiennie zniechęcając i prowokując odejście każdej osoby, do której uparcie się kleją (...) Także i terapeuci nieuchronnie muszą doświadczyć, czym jest *lgnięcie* (które wymaga poświęcenia dodatkowego czasu, prowokuje nocne telefony, symptomy awantur przed wyjazdem na wakacje). *Może to wywołać irytację, uciążliwe oczekiwania itp*

Tego typu porozumienie, tak często spotykane, że wręcz może zostać uznane za „klasyczne", możemy zaobserwować u tych osób, które same siebie określają jako pasywne i zależne - i choć opinia taka budzi sprzeciw u innych, to jednak odgrywają one rolę bezradnych, nawet w stosunku do ich lekarza, księdza i osoby prowadzącej poradnictwo. Powinniśmy szczególnie uczulić się na tę taktykę psychologiczną, zwłaszcza gdy w tym samym czasie inne zobowiązania wywierają na nas presję lub gdy jeszcze nie nauczyliśmy się odczytywać i analizować własnych reakcji emocjonalnych. Nie chodzi tu jednak o taką sytuację, gdy osoby te umyślnie i świadomie tworzą atmosferę bezradności i wówczas, gdy na drodze osmozy psychologicznej wciągają nas w tę atmosferę.

Chodzi raczej o to (jak wskazał to Stone w cytowanym wyżej fragmencie), że osoby te objawiają cały swój styl nawiązywania relacji ze światem poprzez to, w iaki sposób czują się związane z nami. Dalekie są od ukrywania tego, ukazują ten styl i trudno byłoby nam tego nie zauważyć, gdy przypatrujemy się wypuszczanym przez nie strzałom oraz celom, w które strzały te trafiają, a którymi jesteśmy my sami. Przez swe zachowanie kreślą przed nami jasny obraz ich sposobu postępowania, które cechuje się „przylgnięciem" i uciekaniem od przyjmowania zbyt dużej odpowiedzialności za siebie i swoje postępowanie. Bezradność takiej osoby jest zaraźliwa aż

do czasu, gdy zdołamy się całkowicie uodpornić, przez uświadomienie sobie, jak cały ten proces może przebiegać i jak to się faktycznie dokonuje. Osoby te, przerzucając swą bezradność na nas, sprawiają, że sami czujemy się bezbronni; obciążają nas swymi ciężarami, jakbyśmy byli jucznymi zwierzętami, oraz przynaglają nas, byśmy podtrzymywali je na duchu w ich wędrówce. Jeśli nie będziemy w stanie zidentyfikować ich wtedy, gdy wkładają na nas własne ciężary, to rozpoznamy je po tym, jak my sami na to reagujemy.

Czuję złość

Po tym, jak usiłowaliśmy odnaleźć siebie - lecz bez doszukiwania się, co jest przyczyną wzrastającego w nas gniewu - teraz możemy stwierdzić, że nasza złość rodzi się ze struktury osobowej tej osoby, której próbujemy pomóc. Prowadzący poradnictwo nieustannie toczą walkę o ten typ wymiany międzyosobowej, ponieważ generalnie rzecz biorąc sami, angażując się, robią to z wielką otwartością i wielkodusznym pragnieniem pomocy potrzebującym. Frustracja i irytacja, która w nas wzrasta, może stać się dla nas najlepszym źródłem informacji o osobie, której problemem jest pasywna agresja lub kontestacja.

W DSM-IV-TR ten charakterystyczny sposób relatywizacji, raz dobrze wyuczony i rzeczowo zdefiniowany, jest określany jako o wiele bardziej złożony i jego opis znaleźć można wyłącznie w dodatku do tego wydania. Ten syndrom wymaga dalszych wyjaśnień, mimo iż ma on swe powiązania z tym, co w znanych wszystkim terminach określa się jako pasywną agresję lub negatywne nieuporządkowanie osobowości.

> Jego pierwszą naturą jest wszechobecna matryca negatywnego nastawienia i pasywnego oporu wobec wymagań odnośnie do odpowiedniej postawy w życiu społecznym i zawodowym, co ma miejsce już w pierwszym etapie dorosłego życia, a co objawia się w wielu różnych kontekstach (...) Te osoby notorycznie mają pretensje, sprzeciwiają się i opierają się wyzwaniom stawianym im przez innych (...), co uwidacznia się przez zwlekanie z wykonaniem zadań, zapominanie, upór oraz celową nieudolność, zwłaszcza w odpowiedzi na zadania zlecone im przez przełożonych[2].

Takie nieuporządkowanie osobowości, jak sęk w drzewie, jest częścią rozłożonego na całe życie procesu wzrastania. Osoby, które tego doświadczają, nie muszą wcale rozumieć, dlaczego mają problemy w swych relacjach lub w pracy. Problem najlepiej uwidacznia się w reakcjach innych ludzi oraz oczywiście w naszych własnych reakcjach, gdyz to, czego do-

świadczamy ze strony tych ludzi, dokładnie pokrywa się z ich własnym doświadczeniem. Swym stylem bycia pośrednio i w sposób pozornie nieagresywny komunikują swą wrogość. Taka osoba rani innych nie przez swe czyny, lecz przez ich brak, a jej psychologiczna satysfakcja z takiego zachowania odczuwana jest na tym poziomie osobowości, z jakiego ona sama nie zdaje sobie sprawy.

Na przykład ktoś, kto zapomniał przyjść na ważne spotkanie, zaczyna zachowywać się agresywnie w stosunku do wszystkich, którzy tam się zjawili. Ktoś, kto zobowiązuje się poprzeć jakiś wniosek, a następnie gdy dochodzi do głosowania zachowuje się neutralnie, staje się zagrożeniem dla powszechnej zgody. Taki stan nie jest już kwalifikowany jako zwykła oziębłość lub najczęstszy symptom nieuporządkowanej osobowości, kategoria, którą dokładnie omówimy nieco dalej. Nie jest to też, jak to było wspomniane wcześniej, rozpoznawalne jako cecha osobowości dającej się zdiagnozować zgodnie z DSM-IV-TR, lecz stan taki uważa się za pewną całość, która domaga się dokładniejszej analizy. Wykreślenie z tabel DSM-IV-TR nie oznacza, że problem ten przestał istnieć. Częstotliwość jego występowania przypisywana jest raczej pogłębionemu rozumieniu problemu nieuporządkowania osobowości oraz faktowi, że pasywna agresja występuje znacznie częściej niż inne problemy nieuporządkowania osobowości, włączając te związane z osobowością „pograniczną" (*borderline*), histerią, problemy paranoidalne, zależność, postawy antyspołeczne oraz osobowości regresywne[3]. Ludzie prowadzący poradnictwo, którzy zidentyfikują takie negatywne zachowanie w tych, którzy szukają u nich pomocy, powinni wiedzieć, że nie mogą traktować tych zjawisk jako całości, lecz jako cechy ogólnej kondycji, jak na przykład depresji lub innego nieuporządkowania. Takie rozpoznanie potencjalnie złożonego syndromu sugeruje, że nieprofesjonaliści, zgodnie z poczuciem rozsądku, powinni udać się na konsultacje do specjalistów lub zasięgnąć innej niezależnej opinii. Innymi słowy, coś, czego możemy doświadczyć, niekoniecznie jest poważnym, mocno ugruntowanym problemem, lecz raczej sposobem obrony tej osoby przed rozpoznaniem i podjęciem pracy nad tym problemem.

Osoby, które ujawniają takie negatywne zachowania, często zwracają się po poradę z powodu problemów, z którymi się zmagają w pracy lub życiu małżeńskim. Przysłał ich szef lub małżonek. Wiele możemy się nauczyć z subtelnego sposobu, w jaki te osoby mówią o swych podstawowych trudnościach. Można zaobserwować, że to oni sami sprawiają — przez znaki, które czasami są tak małe, że trudno je zauważyć — że już od początku czujemy, jakby zjawili się o parę minut za późno lub jakby w ostatniej chwili

chcieli odwołać spotkanie. Osoby te są mistrzami nieśmiałości oraz ukazywania, jak być zamkniętym na współpracę w tym właśnie momencie, gdy sprawi to najwięcej zamieszania. Nie możemy pomagać ludziom, angażując się w taki typ relacji. Właściwie jednym z głównych niebezpieczeństw pomagania innym jest częste zakłopotanie i efekt zniecierpliwienia w przypadku często spotykanego zachowania tego typu.

Dopóki prowadzący poradnictwo nie będzie w stanie słuchać i zrozumieć, że gniew, który w nim narasta, rozpalany jest przez niewidzialną kontestację tego, komu stara się pomóc, dopóty to negatywne nastawienie może go zwodzić lub nawet on sam może okazać wrogość w taki sposób, że zaszkodzi to im oraz ich relacji. Odpowiednie traktowanie tych, którzy cierpią z powodu tych złożonych cech własnej osobowości, jest trudne i omówimy to później. Na razie nasza uwaga koncentruje się na profilu, który za sprawą tych osób stopniowo zarysowuje się na płaszczyźnie naszych emocji. Gdy dobrze to zrozumiemy, będziemy mogli zidentyfikować źródła oraz właściwie postępować z własnym gniewem i spojrzeć na całą relację z odpowiedniej perspektywy.

Lękam się

Choć lęk nie musi pojawiać się tak często, jak gniew, jest to jednak dobry i wiarygodny sygnał tego, co faktycznie ma miejsce w relacji zorientowanej na poradnictwo. Gdy nie jesteśmy w stanie wskazać źródeł naszego niepokoju, wówczas pomocne może okazać się zatrzymanie i ponowne wsłuchanie się w to, jak dynamika drugiej osoby znajduje oddźwięk w nas samych. Może się zdarzyć, że pacjenci paranoidalni, którzy sami z siebie są zalęknieni, przerzucają na nas swój lęk, sprawiając, że stajemy się zniecierpliwieni, niespokojni i zaprzepaszczamy własne zdolności pomagania innym. Tacy ludzie nie rzucają na nas uroku, lecz ich wpływ jest tak mocny, że przestajemy zważać na świadome i racjonalne analizy. Taka paranoidalna osoba może być niezwykle trudna do zidentyfikowania, za wyjątkiem zwrócenia uwagi na to, co ona sama jest w stanie dać nam w kontekście naszej wspólnej relacji.

Jedna inteligentna paranoidalna osoba może wprowadzić zamęt w całej szkole lub wspólnocie, a jej destrukcyjny wpływ wyraźnie widać w reakcjach tych osób, z którymi się spotyka. Tacy ludzie często są inteligentni, czarujący, wydają się głęboko zatroskani własnymi problemami, o których mówią. Lęk, który w nas wywołują, może doprowadzić jednak do zrobienia czegoś, czego normalnie byśmy nie uczynili. Osoby te zmuszają nas do niekonsekwentnego działania, a wtedy oczywiście prowadzą nas tam, gdzie

sami chcą nas mieć. Niektórzy doprowadzają nas do stanu, w którym zaczynamy wątpić w prawdę własnych sądów. Niezwykle trudno jest postępować z takimi ludźmi i faktycznie wówczas pożyteczne może okazać się skorzystanie z profesjonalnej pomocy. To jednak nie może się dokonać, jeśli nie rozpoznamy, co dzieje się w nas samych, jeśli nie potrafimy odczytać tych pełnych lęku komunikatów, widocznych w naszych własnych odpowiedziach o charakterze emocjonalnym.

Jestem przygnębiony

Uczucie przygnębienia jest wewnętrzną reakcją, której powinniśmy przyjrzeć się bez pośpiechu i z uwagą. Gdy uporządkowaliśmy zewnętrzne źródła, teraz powinniśmy przebadać relację, która łączy nas z osobą, której pomagamy. Często, gdy relacja rodzi uczucie przygnębienia, dzieje się tak dlatego, że w tym właśnie stanie znajduje się osoba, z którą pracujemy.

Prowadzący poradnictwo może czuć przygnębienie, które jest reakcją na subtelne poniżenie i frustrację, które ten, komu pomagamy, wnosi w relację w tym celu, aby obronić własne poczucie wyższości. To działa jak głęboko ukryty silnik wielkiego okrętu - gdzie się znajduje, trudno powiedzieć, gdy jest się na pokładzie; tak i tu, trudne jest to do identyfikacji, zwłaszcza dla tych osób zajmujących się poradnictwem, które nie mają wielkiego doświadczenia lub okazji do nabycia odpowiednich umiejętności. Wymiana energii tego przekazu dokonuje się na niedostępnych poziomach świadomości. Ci, którzy pomagają innym, mogą nie wiedzieć, co się z nimi dzieje, za wyjątkiem tego, że są zniechęceni i przygnębieni. To uczucie jest właściwie ich prywatnym sposobem kontrolowania gniewu, który zrodził się w ich wnętrzu, na poziomie nieświadomości. Doradca może czuć się bardzo źle, a to właśnie z tego powodu, że podstawowa wymiana emocji pomiędzy nim a innym człowiekiem dokonuje się poza bezpośrednią świadomością; drażni go to, że nie potrafi określić jej źródeł.

Na przykład, w zainscenizowanej sytuacji w jednej ze starszych klas osoba odgrywająca kogoś, kto szuka pomocy, kto przyznaje, że chciałby porozmawiać o kilku konkretnych problemach, przerzuciła wszystkie swe nierozwiązane kompleksy na osobę, która odgrywała rolę prowadzącego poradnictwo. Ponieważ ta druga osoba dopiero uczyła się, jak przebiega proces udzielania pomocy innym, subtelny lecz zdecydowany atak mocno nią wstrząsnął. Przez wiele następnych dni czuła się przygnębiona i bardzo niezadowolona z siebie. I było tak aż do momentu, kiedy obejrzała kasetę, na której zarejestrowano tamtą scenę i mogła zastanowić się nad tym, co jej się przydarzyło i rozszyfrować swój wielki gniew, który był reakcją na całą

sytuację - to było materią jej przygnębienia. Wówczas szybko w sposób konstruktywny przemyślała całą sytuację.

Wiele naszych reakcji jest kluczem do rozumienia problemów, z którymi mamy do czynienia w przypadku relacji łączących nas z tymi ludźmi, którym pomagamy. Na przykład możemy czuć znudzenie, ponieważ druga osoba nas nudzi, tak jak to ma miejsce i w przypadku wszystkich, którzy pojawiają się w jej życiu. Lista możliwości jest tu prawie nieskończona, lecz to, co ważne, pozostaje niezmienne: gdy czujemy się zagubieni lub zakłopotani i gdy nie potrafimy wskazać przyczyn takiego nastawienia, wówczas powinniśmy zbadać, czy to jakaś inna osoba nie leży u podstaw takich reakcji.

Korzyści płynące ze słuchania

Wysoko na liście korzyści płynących ze słuchania znajduje się rosnące poczucie wiary w siebie, która wyrasta z umiejętności stworzenia i udoskonalenia wizji tego, co się dokonuje na płaszczyźnie relacji z osobą, której się doradza. Prowadzący poradnictwo bardziej kontroluje siebie, gdy reakcje, których doświadcza, nie są dla niego zagadką, lecz znaczącą, choć pośrednią wskazówką tego, kim jest druga osoba. To oznacza natychmiastową redukcję napięcia, którego może doświadczać ten, kto jest niepewny siebie lub wytrącony ze swego normalnego rytmu przez kogoś, kto komunikuje mu takie subtelne, lecz niepokojące treści.

Czymś, co podtrzymuje go na duchu, jest zrozumienie, że nie wszystkie jego uczucia są jego własnymi błędami — mówienie o „błędach" w tym kontekście w ogóle nie jest słuszne - i że jego zakłopotanie nie jest owocem jego braków, które uwidaczniają się w tych wszystkich sytuacjach. Gdy wzmaga się wrażliwość, pomocną może okazać się konsultacja z profesjonalistą — prowadzący poradnictwo, który uczy się słuchać innych poprzez swe własne reakcje, czuje się zobowiązany do podnoszenia swych kompetencji i bardziej efektywnego działania.

Zdolność uchwycenia tych sygnałów, które rozsiane są w naszym wnętrzu podnosi także umiejętność udzielenia innym odpowiedzi bardziej konkretnej i zdolnej im pomóc. Tak długo, jak pozostajemy w pułapce własnego zakłopotania lub przygnębienia, tak też nasze wysiłki, by służyć, pozostają okaleczone, niezależnie od tego, jak dobre mielibyśmy intencje. Dokopywanie się do prawdy o naszych własnych reakcjach jest niezwykle

wyzwalającym doświadczeniem, a w takiej sytuacji natychmiast możemy nasze spostrzeżenia i umiejętności wykorzystać w sposób o wiele bardziej zintegrowany i owocny. Innymi słowy, możemy wówczas zabrać się do załatwienia wszystkich tych spraw, a faktycznie osiągniemy konkretny postęp, mimo iż zdajemy sobie sprawę, że nie będziemy w stanie rozwiązać wszystkich ludzkich problemów, a także że ktoś inny skuteczniej niż ja sam mógłby przy tym asystować. Zbyt często, gdy pojawią się takie problemy, prowadzący poradnictwo mozolą się, czując, że ciężar, spoczywający na ich barkach, nieustannie wzrasta, lecz nigdy właściwie nie potrafią doprowadzić do jakiegokolwiek rozwiązania. W konsekwencji oni sami czasami stają się jeszcze jednym elementem, jaki przynależy do świata owego przygnębionego człowieka; raczej pewnym aspektem symptomatycznej autoekspresji, niż faktyczną pomocą dla innych ludzi. Relacja przyjaźni chwieje się niekiedy miesiącami, działając zniechęcająco na samego doradzającego i nie za wiele służąc tym, którzy u niego szukają pomocy.

Prawdopodobnie najważniejsza dla nas nauka, jaka płynie ze słuchania innych, wskazuje nam na wagę ludzkich relacji. Jeśli potrafimy wyczuć znaczenie, jakie ma drugi człowiek pośród różnorodności naszych własnych reakcji, wtedy również będziemy mogli lepiej uchwycić to, co nieustannie zachodzi pomiędzy dwoma osobami. Wciąż, na różne sposoby i na różnych poziomach świadomości wysyłamy innym ludziom swoje sygnały. Ci, którzy pomagają innym, rozumieją, że istota ich pracy nie polega na robieniu czegoś *komuś* lub *dla kogoś,* lecz na doświadczeniu czegoś z *kimś.* Tym samym prowadzący poradnictwo pogłębia własne zrozumienie nie tylko tego, czym jest samo poradnictwo, lecz czym jest życie.

Gdy zaangażujemy się w relację przyjaźni, otrzymując i wysyłając sygnały do drugiej osoby, wówczas już nie poruszamy się na poziomie abstrakcji, lecz konkretu. Stajemy się częścią tego, co się dzieje; to, co sami robimy i czego doświadczamy jako darowane nam, nie dokonuje się przez przypadek. Wszystkie te reakcje posiadają głębokie znaczenie w żywym kontekście wymiany darów na płaszczyźnie relacji pomiędzy zaangażowanym w poradnictwo i tym, komu on pomaga. Nie chodzi tu tylko o mówienie o problemach innych ludzi lub o bezosobowe analizy, dokonywane niejako z dystansu. Prowadzący poradnictwo, który pracuje blisko innego człowieka, zajmuje miejsce niejako w „pierwszym rzędzie", posiada wewnętrzny, oparty na doświadczeniu ogląd sposobu, w jaki inni ludzie ustawiają się w relacji do reszty świata.

To, co te osoby nam dają, jest prostym odzwierciedleniem tego, co nieustannie dają wszystkim innym ludziom, z którymi spotykają się we własnym środowisku. Mówią nam nie tylko o sobie i swych problemach. Malu-

ją przed nami obraz, przede wszystkim umożliwiają nam doświadczenie tego, czym sami żyją. Gdy ktoś podejmujący się poradnictwa stanie się wrażliwy na tę ich rzeczywistość, wówczas łatwiej i owocniej zaczyna odczytywać wysyłane mu znaki. Wówczas też nagle utyskiwania, gniew lub zniechęcenie objawiają nowe, pozytywne znaczenie.

Prowadzący poradnictwo na tym etapie, wobec tych ludzi, którym pomaga, zaczyna być kimś, kogo w literaturze fachowej określa się terminem „uczestnik-obserwator". Przez obserwację sytuacji, w której sam bierze udział, może on oddzielić własne przeciwprzeniesione uczucia od przeniesionych uczuć tego, kto zgłasza się po pomoc. Zdolność doskonalenia własnych umiejętności w tym względzie pozwala lepiej zrozumieć innych ludzi, gdy przychodzą do nas z zamiarem lepszego poznania siebie. Prowadzący poradnictwo, który posiada takie zdolności, może o wiele lepiej pomagać innym, ponieważ lepiej rozumie, że to, co dzieje się w jego własnym wnętrzu, jest czymś więcej niż tylko nic nie znaczącą interferencją komunikacji. To jest *konkretna* komunikacja, która, gdy podejść do niej z właściwej strony, przełamuje impas, mogący pojawić się w procesie poradnictwa.

5. Co sami robimy w relacjach z innymi

Jeśli ci, którym pomagamy, często przekazują nam informacje, których sami do końca mogą nie rozumieć, to faktem jest także i to, że my, zaangażowani w poradnictwo, komunikujemy im różne własne wskazówki i sądy. la druga strona medalu ukazuje nas jako dość aktywnie zaangażowanych w robienie czegoś *dla* tych osób, często nawet bez uświadomienia sobie, co takiego robimy. Możemy przyjąć postawę neutralną lub taką, dzięki której trzymamy innych nieco na dystans, a to wszystko po to, aby, jak mówimy, „nie brać czyjejś strony" lub „uniknąć zaangażowania emocjonalnego". Lecz taka antyseptyczna samoprezentacja w terapii jest zarówno mało prawdopodobna, jak i nierealistyczna. Nie musimy żyć w nieustannej świadomości każdego uczucia, które rodzi się w stosunku do kogoś, komu pomagamy, po to, aby go kontrolować oraz dyskretnie docierać do innych. Nigdy nie będziemy w stanie unikać własnych reakcji — skojarzenie sterylnego noża sugestii z osobą prowadzącą poradnictwo jest błędnym porównaniem — jedynie wówczas możemy pomagać, gdy część z tych reakcji przekażemy drugiemu człowiekowi. Poradnictwo zbudowane jest z takiej właśnie międzyludzkiej wymiany. Konkretnie nie jest to wymiana myśli oczyszczonych z wszelkich uczuć, lecz suma głęboko zakorzenionych ludzkich reakcji, które mówią nam, że jedni ludzie pozostają we wzajemnym kontakcie z innymi.

Problemów zaangażowania emocjonalnego, jak to zostało wspomniane wcześniej, nie rozwiązuje się na drodze nałożenia embarga na uczucia, lecz przez uzyskiwanie coraz większej świadomości tych uczuć. W ten sposób coraz lepiej wiemy, co dzieje się w moim wnętrzu — a także pomiędzy mną i dragą osobą - w czasie prowadzenia poradnictwa. Dopóki nie będziemy potrafili odczytywać wszystkich informacji, w tym także tych, które my sami przekazujemy innym, dopóty efektywność naszego działania może pozostać niepełna, a poziom stresu zupełnie niepotrzebnie może wzrastać. Nawet w przypadku tych teoretycznie mniej osobistych zaangażowań w pomoc nnnym, które dokonują się pod szyldem „modyfikacji zachowania", jakość relacji między zaangażowanym w poradnictwo, a tym, komu on pomaga, a także wzajemne przekazywanie sobie sygnałów, jest czymś funda-

mentalnym. Kontrola naszego zachowania pomaga docenić, jak ważne są to sprawy dla skutecznie prowadzonego poradnictwa.

Modele relacji w procesie poradnictwa

Relacja z innymi ludźmi to coś, o czym wielu twierdzi, że ją w pełni pojmuje, nawet jeśli tylko po części dochodzi do nich, czym ona faktycznie jest. Wiele osób rozumie to pojęcie całkiem poprawnie, mimo tego, iż nigdy nad tym się nie zastanawiali. Nieskrępowana zdolność wchodzenia w relacje z innymi w rzeczywistości jest znakiem zdrowia psychicznego. Ludzie stają się przyjaciółmi lub zakochują się — i dzieje się tak bez konieczności opisywania ich doświadczenia przy użyciu terminów psychologicznych. Oni nie *teoretyzują* w tym temacie, oni to *robią*. Wchodzenie w relacje jest dla nich bardziej demonstracją ich ludzkich reakcji niż abstrakcyjnym, filozoficznym gestem.

Analitycy

Niektórzy z prowadzących poradnictwo ze swej natury są analitykami przyzwyczajonymi do posługiwania się intelektualnymi opisami i klasyfikacjami problemów osobowych. Mogą oni, nawet nie myśląc o tym, żyć z raczej abstrakcyjną wizją relacji doradczej, nie zaś taką, której źródłem byłoby ich własne doświadczenie. Ponieważ są w stanie wyrażać się o niej w sposób jasny, mogą nawet nie pomyśleć, jak bardzo może się ona różnić od tej, o której mówią. Nie jest łatwo być zaangażowanym w intensywną relację z wieloma osobami jednocześnie - to wyzwanie, z jakim na co dzień spotykają się księża, pracownicy poradni oraz osoby zaangażowane na polu edukacyjnym.

Wycofywanie się kogoś ku bardziej „stylizowanym" formom podchodzenia do innych może być powolnym procesem i czymś, co początkowo trudne jest do uchwycenia, lecz stopniowo może stać się normalnym sposobem postępowania, dzięki któremu niektórzy, mający pełne ręce pracy, zerwą wiele z nawiązanych wcześniej relacji. Czasami ten subtelny dystans utrzymywany przez wysyłanie abstrakcyjnych sygnałów bierze się z nieświadomego wysiłku, mającego na celu zredukowanie poziomu stresu rodzącego się jako owoc wielu godzin spędzonych na poradnictwie. Jest to także ryzyko zawodowe dla kogoś, kto jest człowiekiem inteligentnym i na-

ukę tę mógłby potraktować jako myślenie logiczne i racjonalne analizy dotyczące znaczenia ludzkich uczuć.

Gdy prowadzący poradnictwo wycofują się z zaangażowania w relacje poprzez intelektualizowanie ich, wówczas tracą coś, co może być trudne do odzyskania - poczucie świeżości i obecności, które są cechami charakterystycznymi relacji międzyludzkich. Bycie z kimś w relacji bardziej podobne jest do zakochania, niż do wspólnego rozwiązywania zagadki morderstwa lub skomplikowanej sytuacji szachowej. Być może warto byłoby się zastanowić, jak do tego doszło i dlaczego zapomnieliśmy, w jaki sposób wszystko to funkcjonuje. Być może najlepszym porównaniem będzie tu małżeństwo, którego istota opiera się na związku mężczyzny i kobiety, którzy trwają w żywej relacji ze sobą. Gdy para w jakiś sposób zerwie tę relację, wówczas nie są już w stanie ani dobrze widzieć, ani słyszeć siebie nawzajem. Wtedy relacja małżeńska staje się raczej źródłem stresu, niż odpoczynku. Tak samo jest w przypadku ludzi zaangażowanych w poradnictwo, którzy z jakiegoś powodu pozwolili, aby umarło coś, co trwało pomiędzy nimi a tymi, z którymi pracują. Relacja oparta na pomocy staje się czymś uciążliwym, gdy ci ostatni nie zachowują się naturalnie. Wtedy musimy i ich, i siebie ciągnąć na siłę przez proces poradnictwa i mimo iż być może bardzo narzekamy, to jednak możemy nigdy nie podejrzewać, co właściwie nas spotkało, jaką my w tym wszystkim odgrywamy rolę i jaką ponosimy winę.

Osoba, która neutralizuje

Relacje międzyludzkie są interakcją, w której nie ma neutralnych zakątków. Prowadzący poradnictwo uczą się najpierw rozpoznawać własne reakcje emocjonalne, ale także nieustannie o nich pamiętać, by tym samym nie działać pod wpływem uprzedzeń lub stronniczości — wtedy na przykład, gdy w poradni małżeńskiej są głęboko poruszeni historią żony, a tym samym gdy szybko, choć subtelnie opowiadają się po jej stronie i to nawet zanim jej męża dopuszczą do głosu. Dopóki odpowiedzialni za poradnictwo nie nauczą się słuchać własnego głosu wewnętrznego, nie będą w stanie zrozumieć, dlaczego takie a nie inne rzeczy mają miejsce ani też dlaczego pomaganie innym może stać się tak kłopotliwą pracą.

Prowadzący poradnictwo muszą spoglądać na każdą relację jako na całość, a nie tylko na jeden z jej aspektów. Są w stanie zareagować w sposób bardziej wolny i efektywny, gdy włączą samych siebie w ten obraz i gdy potrafią zrozumieć, zaakceptować oraz z wrażliwością reagować na wszystko, co dzieje się na płaszczyźnie osobowej wymiany z innymi ludźmi. To tak samo jak w przypadku reakcji rodziców na problemy dzieci — nie jest to

bynajmniej jednostronna komunikacja i jak długo będziemy trzymać się tradycyjnego sposobu pojmowania, na czym polega istota wzajemnych relacji, tak długo nie będziemy w stanie relacji tych nawiązać. Czasami dążymy do przekształcenia wpływu rodziców na dzieci myśląc, że te ostatnie prawie w stu procentach są „plastyczne" i bezkrytyczne. Jednak mądrzy odbserwatorzy wiedzą, że nawet malutkie dziecko wywiera wpływ na swych rodziców i że wpływ na to, jak reagują ojciec i matka może być poważny i długotrwały. Śmiech dziecka prowokuje reakcję miłości.

Nigdy nie jest za wcześnie, aby ocenić, co dzieje się w naszym wnętrzu w odniesieniu do własnych relacji z innymi. Nigdy też nie jest za wcześnie, aby w relacjach nastawionych na udzielenie drugiemu człowiekowi wsparcia, zastanowić się nad charakterem osoby, poszukującej pomocy, a to w tym celu, aby wyraźnie określić naturę i stopień naszych własnych reakcji. Innym słowy, osoba, która z miejsca wydaje się nam atrakcyjna - lub nieatrakcyjna - może nas „zaprogramować" na udzielanie takich, a nie innych odpowiedzi i w ten sposób już na początku wpływać na nasze późniejsze zachowanie na dalszym etapie poradnictwa. Nie ma nic złego w byciu spontanicznym, w naszych relacjach z innymi - same w sobie są one pouczające. Problemy pojawiają się wówczas, gdy nieświadomi własnych reakcji na owe bodźce wewnętrzne, ostatecznie tak ukierunkowujemy poradnictwo, aby bardziej niż pomoc innym, zapewniało wygodę nam samym. Dostrzeganie wszystkich tych aspektów relacji z innymi uzdalnia nas do wzięcia pod uwagę wszystkiego, co się tyczy nas samych oraz innych osób, w tak" sposób, aby te niewidzialne czynniki nie stały się czymś stałym, swoistą zasadą przewodnią w procesie poradnictwa.

Mądrzy ludzie prowadzący poradnictwo wyciągają wnioski z racjonalnej natury zdrowej ludzkiej seksualności. Wiele czynników w kulturze masowej podkreśla egocentryczne nastawienie skierowane na uzyskanie gratyfikacji seksulanych, w którym „uprawianie seksu" jest działaniem o charakterze konsumpcyjnym, gdzie ktoś robi cos *dla samego siebie,* a także *dla* kogoś innego - to jednak takie nastawienie mija się z humanistycznym rozumieniem tej relacji i pozostawia daną osobę w poczuciu melancholijnej izolacji. Z innego punktu widzenia „uprawianie seksu" jest usługą, jest traktowane jako robienie czegoś *dla* drugiej osoby. Jednak do prawdziwie dojrzałej relacji dochodzi się wtedy, gdy mężczyzna i kobieta rozumieją, że seksualność jest czymś, czego doświadczające *sobą* nawzajem.

Działacze

Ta umownie nazwana kategoria pozwala nam przyjrzeć się temu, w jaki sposób złączeni jesteśmy z tymi, którym pomagamy. Nie jest niczym nie-

zwykłym, że doradcy porównują się do chirurgów lub innych profesjonalistów, którzy w większości, wypełniając obowiązki swego zawodu, w sposób aktywny *robią* coś *dla* innych. Gdy stajemy się coraz bardziej uwrażliwieni na czynniki psychologiczne ściśle powiązane z aktualnymi problemami, wówczas okazuje się, że nie jest to najlepsza postawa, jaką można przyjąć. Dla tych, którzy pragną stać się skutecznymi doradcami, taki styl relacji z pewnością nie jest najlepszym wyborem.

Takie nastawienie sprawia, że prowadzący poradnictwo staje się punktem ciężkości, a tym samym niszczy „wymienny" charakter relacji. Dysponujący dużymi możliwościami ludzie zaangażowani w poradnictwo mogą wykorzystywać swą pozycję tego, który robi coś *dla* innych po to, aby podejmować wszystkie ważne decyzje dotyczące celów i przebiegu procesu poradnictwa. To niebezpieczne i nadmierne obciążenie odpowiedzialnością nie tylko że przekształca relację w coś beznadziejnie jednostronnego, lecz także znacznie przyczynia się do emocjonalnego nieuporządkowania samego prowadzącego poradnictwo.

Dlaczego niektórzy z zaangażowanych w poradnictwo w swej pracy z innymi nieświadomie przyjmują taką postawę? Historia życia każdego człowieka przeżywana jest w relacji do innych ludzi, a styl tej relacji został stopniowo wypracowany w przeciągu wielu lat. Możliwe jest na przykład, że ktoś prowadzący poradnictwo weźmie odpowiedzialność za cały proces, tak jak dentysta bierze odpowiedzialność za leczonego zęba, a tym samym zaczyna chronić własne uczucia. W ten sposób możemy „nie skalać się innymi", mimo że koncentrujemy się na tym, aby coś *dla* nich zrobić. Innymi słowy, prowadzący poradnictwo, którzy przyjmują taką postawę w stosunku do innych, jednocześnie bronią samych siebie.

Takie samozabezpieczenie może bronić przed pewnego rodzaju nadmiernym zaangażowaniem emocjonalnym, którego ludzie doświadczyli w przypadku poprzednich relacji. Cena tego jest wysoka, ponieważ przez to własna osobowość osoby angażującej się w poradnictwo (czyli jeden z jego lub jej atutów) pozostaje w ukryciu. To redukuje możliwość zadowolenia z pracy z innymi oraz możliwość odczuwaia satysfakcji z obrony tych osób przed niepotrzebnymi zranieniami. Taka reakcja przypomina dziwaczny zabieg, który miał miejsce wiele lat temu w Wietnamie po tym, jak pewien żołnierz zgłosił się do szpitala z nierozerwanym pociskiem, wbitym w jego bok. Sala operacyjna zbudowana była z worków z piaskiem, ustawiono ścianę z pancernego szkła, chirurg ubrał ciężki ubiór ochronny i do przeprowadzenia delikatnej operacji użył specjalnie skonstruowanych w tym celu, długich narzędzi. Ktoś mógłby powiedzieć, że to zrozumiałe w tych okolicznościach, ponieważ pacjent był niebezpieczny dla lekarza i wszystkich

asystujących. Na nieszczęście niektórzy prowadzący poradnictwo ubierają coś w rodzaju „psychologicznej zbroi" i nawiązując relacje nastawione na pomoc innym, działają w ten sposób z zachowaniem bezpiecznego dystansu i bez obawy, że cokolwiek eksploduje. Postawie ukierunkowanej na to, aby *zrobić* coś *dla* innych, często towarzyszą takie właśnie manewry obronne.

Pracować dla innych

Poradnictwo, jako posługa *dla* innych, domaga się uważnej analizy, gdyż prawdziwe motywy jego podjęcia mogą w znaczący sposób wpływać na przebieg całego procesu. Ktoś zdeterminowany, aby zrobić coś *dla* innych ludzi, w rzeczywistości może poprzez nich robić coś *dla siebie.* Innymi słowy, ktoś o takim nastawieniu nie wchodzi w relacje z innymi tak bardzo, jak w relację z samym sobą. Może dojść do tego, że będzie doradzał innym po to, aby wyjść naprzeciw własnym potrzebom lub też spełnić niektóre z oczekiwań, jakie żywi w stosunku do siebie.

Ci z prowadzących poradnictwo, którzy *muszą* dokonać czegoś *dla* innych, mogą czuć się niegodni lub nieproduktywni (lub też nielubiani z tego właśnie powodu), dopóki w tym stylu będą asystować innym. Problem polega na tym, że tacy ludzie często reagują na swoje potrzeby wewnętrzne, a nie traktują innych jako odrębne osoby. Mimo że myśl o tym przerażałaby ich, to jednak w rzeczywistości wykorzystują innych do zaspokojenia własnych potrzeb. Taki styl poradnictwa jest męczący, a jego efektywność w ostatecznym rozrachunku jest mniejsza, ponieważ ktoś, kto tak właśnie działa, wciąż jeszcze nie zidentyfikował lub nie nauczył się, jak traktować swoje własne uczucia. Ludzie tego typu widzą, że poddani są działaniu własnych emocji i trudno jest im zrozumieć coś ponad to, co można wyczytać z przeżywanej relacji, a przecież to ostatnie stanowi podstawę dobrego poradnictwa.

Pracować z innymi

Jak w przypadku przyjaźni, miłości lub dobrych relacji partnerskich, tak też w przypadku poradnictwa jego istota leży w doświadczaniu czegoś

wspólnie z drugą osobą. Jest to odrębna dziedzina, jak również skala doświadczenia inna od tego, w którym kładzie się nacisk na robienie czegoś konkretnego dla innych ludzi. Jest to czymś o wiele bardziej opartym na wolności, a zatem czymś na dłuższą metę o wiele mniej stresującym niż inne nastawienia. To wcale nie oznacza, że jest to łatwe lub wykluczające pojawienie się problemów - rozumiemy, że podobnie jest w przypadku wielkiej miłości lub nawet najlepszej przyjaźni. W każdym razie prowadzący poradnictwo, którzy zaczynają pojmować własną pracę raczej jako dzielenie się, a nie jako jednostronny występ, jednocześnie redukują napięcie, które przeżywają, oraz doświadczają wzrostu wiary w siebie i poczucia bardziej odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu jako takim.

Ludzie prowadzący poradnictwo, którzy potrafią uwolnić się od samych siebie, widzą, że lista spotkań, zapisanych w ich kalendarzu, nie przypomina prac Herkulesa. Ci, którzy doświadczają wszystkiego *wraz z* innymi, redukują wymagania dotyczące ich samych, gdyż nie potrzebują oni już dokładnie wiedzieć, jaki będzie następny krok lub co czai się za rogiem. Jednym z najpoważniejszych źródeł zmniejszania się stresu jest dla nich świadomość tego, że pracując nie zdają żadnego egzaminu, a także świadomość, że nie muszą niczego nikomu zapewniać. Są wolni, aby sięgnąć do zasobów własnej osobowości i szczerze ukazać prawdę o sobie i w znacznym stopniu wyciszyć potrzebę manifestacji lub obrony siebie.

Tacy ludzie z przyjemnością wypełniają codzienne zadania, gdyż nie wymagają one przyjmowania postawy defensywnej ani nie zmuszają do samousprawiedliwiania się. Świadomi ogromnej wewnętrznej wolności, są w stanie nawiązywać głębsze relacje. Gdy ta relacja międzyosobowa staje się czymś, co działa na zasadzie wymiany i jest twórcza, wówczas ona sama wchodzi na głębszy poziom doświadczenia duchowego. Prawda ta ma dla zaangażowanych w poradnictwo znaczenie praktyczne. Znudzenie rodzi się z wielokrotnego powtarzania tych samych rzeczy, te jednak nie są problemem dla doradcy, który wie, co to wewnętrzna wolność. O takich ludziach można powiedzieć, że posiedli coś najbardziej bliskiego, co kiedykolwiek możemy uzyskać w pracy, która tak często wydaje się nudna; a otrzymali to z tego powodu, że nieustannie są w bliskim kontakcie z najbardziej interesującym ze wszystkich fenomenów - z człowiekiem. Każda relacja jest inna — i jeśli tak jest postrzegana przez prowadzących poradnictwo, to są oni w stanie również innych ludzi widzieć niejako „w całym ich splendorze".

Prowadzący poradnictwo, którzy wszystkich traktują jednakowo, powinni zbadać przyczyny owej nieszczęsnej stereotypizacji. Umyka im coś, co faktycznie może ożywić oraz autentycznie odnowić ich własne energie. W przypadku takiego poradnictwa, ci, którzy go prowadzą, mogą z całko-

witą wolnością zarówno dawać, jak i brać. Do momentu, gdy uda im się przekształcić w ludzi na tyle wolnych, aby doświadczać nieco spontanicznej satysfakcji z pracy z innymi, dotąd będą czuć stale rosnący nacisk, który ma swe źródło w robieniu czegoś *dla* lub z *myślą o* innych.

Nie jest tajemnicą, że obciążenie, którego doświadczają niektórzy z zajmujących się poradnictwem, bierze się z ich osobistego przekonania, że spoczywa na nich odpowiedzialność za powodzenie całego procesu, a także za poprawę samopoczucia tych, którym pomagają oraz za wzrost dojrzałości w wyznaczaniu sobie życiowych celów i podejmowaniu decyzji. Stąd niektórzy tracą ogromne ilości energii z zamiarem rozwiązania za wszelką cenę tych problemów, z którymi przychodzą do nich ludzie. Takie i tym podobne nastawienie - czasami wynika to z oczekiwań ludzi, z których prowadzący poradnictwo musi zdawać sobie sprawę - sprawia, że bardzo trudno jest postawić sobie proste pytanie, na które każdy musi odpowiedzieć szczerze: „Czego tak naprawdę możemy dokonać?".

Stres w życiu wielu ludzi zaangażowanych w tego typu pracę zwiększa się dlatego, że ktoś udziela sobie nierealistycznych odpowiedzi na to pytanie, a być może także dlatego, że nigdy tak naprawdę poważnie pytania tego sobie nie zadał. Nie jesteśmy w stanie zmienić ani cudzych rodziców, ani tego, czego oni sami doświadczali; nie możemy też płakać nad ich losem i zamartwiać się o nich tak, jak może czasami byśmy tego chcieli. Nie możemy nawet uchronić ich przed popełnianiem błędów lub podejmowaniem złych decyzji. Nie jesteśmy w stanie też zagwaranować im szczęśliwego zakończenia, jak to się dzieje na filmach.

Bardziej skromne i realistyczne podejście do możliwości dokonania czegokolwiek, co faktycznie okaże się pożyteczne dla innych ludzi, w rzeczywistości pomoże im nie tylko wziąć na siebie wspólną odpowiedzialność za ich życie tam, gdzie to konieczne, a jeszcze pozwoli samym doradcom pozbyć się roli nadludzi i wybawców wszystkich tych, którzy pojawiają się w ich życiu. Takie „wybawcze fantazje", takie romantyczne nastawienie, nie wpływa pozytywnie na rozwój relacji opartej na poradnictwie.

Umiejętność obcowania z innymi ludźmi bez nastawienia na zaspokajanie własnych potrzeb, co zakłóca lub determinuje proces poradnictwa; gotowość wspólnego przeżywania tego, czego doświadczają inni, choćby wymagało to cierpliwości i nie było czymś łatwym; wzrastająca umiejętność wchodzenia w obszary życia wewnętrznego innych, lecz nie poruszania się tam w sposób bezmyślny - wszystko to są niebagatelne zdolności i są one ogromnie ważne w całym procesie poradnictwa. Po to, aby w sposób wolny i wielkoduszny oddać się innym, wpierw musimy bardzo dobrze

poznać siebie, abyśmy nie zaprzepaścili tego najlepszego, co możemy im zaoferować. Czasami, gdy myślimy, że możemy lub musimy dać innym ludziom coś więcej, kończy się to frustracją, ponieważ wyznaczyliśmy sobie cele, które są nierealistyczne, a następnie, dążąc do ich realizacji, zapominamy o dawaniu innym rzeczy znacznie prostszych, lecz takich, które są całym bogactwem daru naszej obecności i zrozumienia innych ludzi.

Jedną z tych rzeczy, która większości z nas sprawiają największą trudność, jest wyczucie momentu, w którym powinniśmy pozwolić innym odejść, to znaczy kiedy powinniśmy dać im wolną rękę i obdarzyć ich takim zauwafniem, żeby dalej mogli iść już bez nas, nawet jeśli wcześniej nędznie knocili swoje życie. Może nam się wydawać, jak ma to miejsce w przypadku niektórych matek, że i tak to my wiemy wszystko najlepiej oraz że powinniśmy dobrze kontrolować taką osobę i jej decyzje. Rezygnacja z kontrolowania nie oznacza jednak braku zainteresowania lub odwrócenia się od danej osoby, lecz że pozwalamy temu człowiekowi, aby sam stał się pierwszoplanowym aktorem na scenie własnego życia. Czy możemy lub czy powinniśmy starać się zapobiegać nieszczęściom i kontrolować innych? Właściwie czy możemy w ogóle owocnie i na dłuższą metę utrzymać tego typu kontrolę nad tym, do czego dąży dana osoba? Gdy zdamy sobie sprawę, dlaczego czasami jesteśmy tak niechętni, aby dać innym swobodę działania, wówczas odkryjemy tajemnicę naszych własnych potrzeb, a to uwolni nas od ich dominacji.

6. Czego dowiadujemy się o sobie, wchodząc w relacje z innymi ludźmi

Wyjaśniliśmy naturę naszych relacji, nawiązanych w procesie poradnictwa, podkreślając, jak ważne jest, aby spojrzeć na nie raczej jako na dynamiczne doświadczenie, a niejako na nieco „sztywne" ćwiczenie, polegające na praktycznym zastosowaniu swej wiedzy. Gdy przyglądamy się i wsłuchujemy w nasze relacje, wówczas uczymy się o wiele więcej, niż pierwotnie moglibyśmy się spodziewać, odnajdując w nich to, czego nigdy nie doszukalibyśmy się w podręcznikach.

Im lepiej poznamy samych siebie, mimo naszych niedoskonałości - i im bardziej jesteśmy w stanie zaakceptować się takimi właśnie - tym skuteczniej będziemy unikać zafałszowań i skrępowania lub gestów mających na celu naśladowanie innych lub też pragnienie przyjęcia abstrakcyjnej roli „dobrego doradcy". Ta ostatnia rzecz pozbawia ludzi prowadzących poradnictwo wolności i spontaniczności, w których to najlepiej wyraża się ich siła. Gdy coraz bardziej stajemy się wolni od wpływu, jaki wywierają na nas uczucia, wykonywana przez nas praca na rzecz innych nie wydaje się już uciążliwym obowiązkiem, lecz staje się dla nas czymś osobowo re-kreatywnym. Wtedy też stajemy się lepszymi doradcami.

Niektórzy ludzie oceniają siebie dość surowo, bez zwrócenia uwagi na motywy postępowania, które są sumą lęków i pragnień, aby nigdy nie wyszło na jaw, że kierują się własnymi potrzebami, a także wymagań, aby nigdy się nie mylić. To nic trudnego wzbudzić w innych poczucie winy - wie o tym dobrze większość kaznodziejów i osób zajmujących się gromadzeniem funduszy na cele społeczne. Nie jest też trudno sprawić, że poczujemy się głupio wobec braków, które można wykazać w naszej pracy. Postęp jednak nie jest funkcją poczucia winy lub nierealistycznych pragnień, aby stać się superdoradcą obdarzonym magiczną mocą, dzięki której zawsze będzie się robić to, co jest słuszne. Siejąc więc takie ziarno, a później zbierając plony zupełnie niepotrzebnego poczucia winy sprawiamy, że autorefleksja staje się czymś prawie nieosiągalnym, to zaś tłumaczy, dlaczego tak wielu ludzi jej unika lub odkłada ją na później, a ostatecznie nigdy nie korzysta z jej dobrodziejstw.

Istnieje jednak inny sposób patrzenia na siebie. Przypomina to trochę sposób postępowania profesjonalistów różnych branży, na przykład lekarzy lub sportowców - aby poprawić własne wyniki, należy narzucić sobie pewną dyscyplinę autorefleksji. Mądrzy profesjonaliści konsultują się z doradcami lub wraz z trenerem oglądają film, ale nie po to, aby ukarać samych siebie za błędy, które wychwycą, lecz aby zrozumieć i uniknąć ich w przyszłości.

Jeśli profesjonaliści staną się zbyt skrępowani lub sztywni, wówczas jest im trudno ocenić własny występ. Im luźniejsze jest ich nastawienie, tym łatwiej jest przyglądać się sobie i własnemu działaniu oraz wychwytywać fałszywe posunięcia i zbędne gesty, które wykonali nieświadomie, a ostatecznie radzić sobie z tym wszystkim, co w sobie zauważyli. Nie ma żadnego wyjątku, gdy chodzi o potrzebę samomanifestacji w świetle poprawy skuteczności własnego działania - oznacza ono doskonalenie wszystkiego co najlepsze z naszych naturalnych zdolności oraz nabywanie nowych umiejętności. Pomagamy samym sobie, jeśli przystępujemy do tego z zaufaniem i pragnieniem akceptacji nas samych, tak dalekich od doskonałości. Unikanie rachunku sumienia skazuje nas wyłącznie na przeżywanie wciąż większego stresu.

Potrzebę samodoskonalenia — nawet nas jako osób odpowiedzialnych za poradnictwo — dobrze wyraża stare powiedzenie: „Jeśli zawsze daną rzecz robiłeś w taki, a nie inny sposób, to prawdopodobnie robiłeś ją źle". Pytania, które zostały zamieszczone niżej w tym rozdziale, mają za zadanie pobudzić do zastanowienia się nad naszymi postawami, które ujawniamy w stosunku do innych ludzi, aby tym samym dowiedzieć się czegoś więcej o sobie oraz podnieść naszą zdolność służenia innym.

Czy chcemy, aby inni nas lubili?

Oczywiście, że tego chcemy. To rzecz naturalna i może ujawniać się w naszym oczekiwaniu na pozytywne reakcje ze strony tych, którzy przychodzą do nas po pomoc. Choć może trudno jest się do tego przyznać, niewielu, jeśli w ogóle ktokolwiek, jest całkowicie obojętnych na to, co inni czują w stosunku do nas. Ludzka potrzeba akceptacji staje się problemem tylko wówczas, gdy przekształca się w główne kryterium podejmowania decyzji o tym „z kim" i „jak" angażujemy się w relacje. Potrzeba nawiązania dobrych relacji z innymi w książce tej faktycznie może być przeak-

centowana i sprawiać wrażenie, że szczególnie podkreśla się konieczność czegoś, co nazywamy „zawarciem porozumienia".

W potocznym rozumieniu „porozumienie" oznacza, że dana osoba oraz prowadzący poradnictwo powinni już od samego początku dążyć do tego, aby nawzajem dobrze się ze sobą czuli. Na pierwszy rzut oka nie jest to wcale zły pomysł. Staje się to problemem, gdy nasze wysiłki mające na celu doprowadzenie do takiego porozumienia są ze swej natury czymś sztucznym. Wtedy przynosi to więcej szkód niż zysków. Dobra relacja rodzi się nie jako owoc zaplanowanych działań, aby nawiązać z innymi dobre stosunki, lecz z prostego i szczerego wysiłku słuchania i usłyszenia właśnie tego, co do nas mówią.

Relacja nawiązuje się w sposób automatyczny, gdy przejawiamy troskę o innych nie martwiąc się o to, czy oni nas lubią, czy też nie. Wysiłek, aby dowiedzieć się, gdzie chodzili do szkoły lub czy mamy wspólnych znajomych, a nawet czy interesują się sportem lub sztuką jedynie przeszkadza kontynuować rozpoczęty proces, który zaczyna posuwać się do przodu natychmiast, gdy na tyle, na ile w danej chwili możemy, bezpośrednio i szczerze zaangażujemy się w relację z innymi.

Czy sądzimy innych?

Doświadczenie uczy, że skłonność do oceniania innych jest tak głęboko w nas zakorzeniona, że trudno nawet zdać sobie sprawę, że ona istnieje. To zrozumiałe, że wyrażamy opinie na temat ludzi i otaczającego nas świata, lecz pozytywne lub negatywne wyrażanie się o innych może stawać na przeszkodzie efektywności naszego działania oraz bardziej potęgować niż łagodzić presję, której doświadczamy pomagając innym.

Przy skłonności do osądzania zachowania innych, nie koncentrujemy się na postawieniu trafnej diagnozy ani też nie potępiamy naszych własnych potrzeb zaprowadzenia w świecie racjonalnego porządku. Skłonność do wyrażania sądów odnosi się raczej do naszych głęboko zakorzenionych i mało uświadamianych potrzeb, mających na celu porównywanie samych siebie z innymi ludźmi, aby w ten sposób dowartościować własne działanie lub zachowanie oraz, oględnie mówiąc, aby zająć się rzeczami, które pomogą nam pozornie pozostać „na zewnątrz" tej konkretnej relacji, choć w rzeczywistości znajdujemy się w jej „wnętrzu".

Wyrażać sądy na temat innych ludzi to znaczy oceniać (czyli wystawiać ocenę) osobę lub wydarzenie, wychodząc z własnego, specyficznego punktu widzenia. Dla większości z nas staje się to czymś bez mała automatycznym, gdyż przez całe życie przyzwyczailiśmy się do wyrażania swych opinii na temat klasy, z którą pracujemy, filmów, kandydatów, sklepów pełnych towarów. Pierwsze pytanie, które się pojawia: „Co o tym myślisz?", jest czymś jakby wrodzonym. Nie jest to pytanie typu: „Co dyrektor, wykładowca czy urzędnik chciał powiedzieć?". Jest to raczej pytanie krytyczne, zadane przez kogoś, kto przygląda się życiu i wyraża swe sądy w oparciu o własne, być może ograniczone doświadczenie, wykształcenie i tradycję. Takie sądy, jak dobrze wiemy, mogą również być zarażone przez nasze uprzedzenia i inne, nieuświadomione motywacje. Automatyczne stawianie się w roli człowieka wyrażającego swe sądy na każdy temat i o wszystkich, sądy formułowane w oparciu o nasz własny, naturalnie ograniczony punkt widzenia, może wykopać dokoła nas obronną fosę, i tak sami zaczniemy żyć jakby w zamku, a na świat zawsze będziemy spoglądać z wysokości jego wież. Zbyt pochopne ocenianie innych rodzi subtelny dystans, który może całkowicie uniemożliwić nawiązanie relacji z tymi, którzy szukają u nas pomocy. Przyklejanie na słojach kartek z opisem tego, co zawierają, bez ich uprzedniego otwarcia i skosztowania tego, co znajduje się w środku, jest ogromnie ryzykowne.

Jeśli chcemy być dobrymi specjalistami od poradnictwa, musimy na jakiś czas zaniechać wydawania sądów, aby innym móc poświęcić wystarczająco dużo uwagi. Ocenianie dotyczy tego, co inni mówią nam o sobie; sprawia ono, że nastawiamy się na słuchanie wyłącznie samych siebie. Znaki przesadnego oceniania widoczne są w tym, jakie uwagi sami czynimy. W takiej sytuacji wielkiego samozaparcia potrzeba, aby powiedzieć coś w rodzaju: „To źle, że to zrobiłeś" lub „To bardzo dobrze, że możesz mi o tym powiedzieć". Pozostaje tajemnicą, w jaki sposób, z własnego punktu widzenia oraz na podstawie posiadania wyrywkowych informacji, możemy nabrać pewności, że w procesie pomocy innym, droga, którą obraliśmy, jest tą słuszną. Jeśli odkryjemy w sobie skłonność do moralizowania lub gdy stwierdzimy, że prowadzimy innych podkreślając niektóre z ich wypowiedzi, wówczas widzimy, że mamy tendencję do nazbyt szybkiego wyrażania sądów, mając zbyt mało danych, które by nas do tego uprawniały.

Czy zadajemy zbyt wiele pytań?

Następujące wyjaśnienie mogłoby nam posłużyć tu jako podtytuł: „Co robić w sytuacji, gdy nie mamy pojęcia, co jeszcze moglibyśmy zrobić". Podejście do innych ludzi koncentrujące się na proszeniu ich o udzielanie informacji, czyli na zwracaniu się do nich: „Powiedz mi coś więcej o tym czy o tamtym" jest czymś powszechnym, zwłaszcza w przypadku tych osób, prowadzących poradnictwo, które nie mają jeszcze zbyt wielkiego doświadczenia w tej pracy. Wiemy jednak, że nic nie wpływa na nas bardziej stresująco, niż gdy ktoś przerywa nam wypowiedziedź, zadając nie związane z tematem pytania, które rozpraszają nas i przeszkadzają w wyjawieniu innym tego, co nas martwi.

Gdy jesteśmy zasypywani takimi pytaniami, wówczas przypomina to sytuację, jak gdyby na pogotowiu ratunkowym podawano nam jakieś środki wtedy, gdy przyszliśmy tam z naszym dzieckiem, i gdy to właśnie ono potrzebuje natychmiastowej pomocy. W amerykańskiej kulturze czymś powszechnie używanym są kwestionariusze i zestawy pytań, a niektórzy uważają, że nic, nawet przejście do życia po śmierci, nie może dokonać się w sposób ważny, jeśli wcześniej nie wypełni się odpowiednich formularzy - i to najlepiej w trzech egzemplarzach. Z czymś podobnym mamy do czynienia wtedy, gdy prowadzący poradnictwo, usiłujący uzyskać pewne informacje, przerywają wypowiedzi, nie pozwalając innym wypowiedzieć tego, co ci z uporem próbują przekazać. Pytania nie na miejscu oraz ich nadmiar mogą w rzeczywistości narzucić pewien styl, dzięki któremu kontrolujemy naszą pracę z innymi.

Oczywiście, że cały proces poradnictwa nie może się rozwijać, jeśli zrezygnuje się z zadawania pytań. Są one czasami niezwykle ważne i wyjaśniają pewne sprawy poruszane przez daną osobę, a także pozwalają upewnić się, że dobrze uchwyciliśmy sens tego, co ktoś chciał nam powiedzieć. Mimo że rozsądne zadawanie pytań jest oczywiście czymś potrzebnym, to jednak jakiekolwiek nastawienie, które nazbyt opiera się na „wyciąganiu" informacji od innych może rodzić się z naszej własnej ciekawości lub z prostego faktu, że nie mamy pojęcia, co dalej powinniśmy zrobić.

Uczenie się tego ,jak" i „kiedy" zadawać pytania jest ważnym elementem sztuki poradnictwa. Prawdę tę, w kontekście medycznym, potwierdzają następuj ące obserwacje: „

Nowicjusz wykazuje skłonność do przerywania wypowiedzi innym po to, aby rzucić im następne pytanie. Nabywając doświadczenia, uczy się dostrzegać,

kiedy dana osoba skończyła odpowiadać na jego pytanie oraz kiedy potrzebuje ona niewielkiej zachęty do kontynuowania swej wypowiedzi. Gdy rosną jego kompetencje, potrafi on wsłuchać się w kontekst tego, o czym mówi pacjent, a jednocześnie zdaje sobie sprawę z tego, jak się z tym czuje oraz jakie informacje o sobie przekazuje przez poczynione podsumowania lub przeoczenia. Na przykład, gdy dana osoba spontanicznie opisuje wiele sytuacji z przeszłości, co do których czuła, że została nie najlepiej potraktowana przez lekarzy, wówczas ten, kto prowadzi wywiad może wyciągnąć wniosek: *Nic dziwnego, jesteś nieprzyjemny dla lekarzy.* Wywiad wówczas jest najowocniejszy, gdy koncentruje się na danych dostarczonych przez samą osobę mówiącą, nie zaś gdy jest poprowadzony według schematów rozmów psychiatrycznych[1].

Możemy też dodać od siebie, że wywiad najowocniejszy jest wtedy, gdy poprowadzony został zgodnie z porządkiem narzuconym przez samego prowadzącego poradnictwo.

Nawet niewielkie doświadczenie uczy nas, że gdy ktoś przychodzi do nas po to, aby porozmawiać, wówczas zwykle nie potrzeba zadawać mu zbyt wielu pytań. Wszystko, co powinniśmy zrobić z naszej strony, to umożliwić mu opowiedzenie nam tej historii oraz pomóc mu lepiej ją zrozumieć. Gdy nie jesteśmy w stanie pojąć tego, co ktoś próbuje nam powiedzieć lub gdy wciąż brak nam danych, aby wywnioskować to z jego wypowiedzi, wówczas zachowujemy się jak rozbitkowie: zadajemy pytania jakbyśmy chwytali się szczątków wraku, aby utrzymać się na powierzchni. Takie zachowanie nie za bardzo pomaga innym ludziom, dezorientuje także nas samych i potęguje stres.

Czasami zadajemy pytania, ponieważ nie czujemy się dobrze, gdy druga osoba przez chwilę milczy. Ten częsty problem dla wielu osób zaangażowanych w poradnictwo jest powodem stresu. Milczenie może mieć wiele znaczeń - może być kłopotliwym owocem braku porozumienia, lecz także może być znakiem, że w naszej relacji dokonuje się coś ważnego. Dobrzy przyjaciele nie muszą przez cały czas rozmawiać, a ci, którzy się kochają, wspólnie przeżywają wiele chwil, w których milczenie jest znakiem, jak głęboka jest ich relacja. Gdy dana osoba zatrzymuje się i gdy wydaje się zamyślona, wówczas być może dzieje się tak dlatego, że właśnie przykuło jej uwagę coś, czego dowiedziała się o samej sobie. Mówiąc krótko, pracuje wówczas sam na sam ze sobą. Dobrzy doradcy rozumieją to i spokojnie akceptują te owocne chwile przerwy. Musimy nauczyć się akceptować wiele mówiące milczenie, które następuje po wielkodusznym otwarciu swego wnętrza. Przerywanie pytaniami takich chwil zadumy psuje atmosferę i wypacza znaczenie samego poradnictwa.

Czy ponaglamy innych do interpretowania zjawisk?

Rozdział mówiący o naciskach w kierunku podjęcia wysiłku interpretowania, mógły otrzymać następujący podtytuł: „Jak zacząć się mylilć nawet wtedy, gdy ma się rację". Niektórzy z prowadzących poradnictwo, zwłaszcza ci stawiający pierwsze kroki w tej pracy, myślą, że sztuka udzielania pomocy innym sprowadza się do podania kilku interpretacji ich zachowania, spreparowanych na podstawie paru freudowskich zasad, a przy tym wykazują przesadne zaufanie do własnych umiejętności analitycznych. Czy nie brzmi to nieco ironicznie lub czy nie wskazuje, że osoby, które zdecydowanie za często uciekają się do metody interpretowania, może zawsze podają takie samo lub podobne wyjaśnienie? Tacy ludzie mogą, na przykład, zawsze mówić, że wciąż jeszcze nie pozbyli się kompleksu Edypa, mogą też za każdym razem stawiać takie diagnozy, którym w tym momencie literatura fachowa poświęca najwięcej uwagi. Takie stosowanie do wszystkich jednej miary sprawia, że o wiele łatwiej jest zorientować się w tym, co dzieje się we wnętrzu samego prowadzącego poradnictwo, niż co przeżywa osoba, która przyszła po poradę.

Co rozumiemy przez wyrażenie „interpretacja"? W poradnictwie termin ten może odwoływać się do pełnej zrozumienia reakcji na to, co drugi człowiek usiłuje wypowiedzieć, do reakcji, która dopasowuje się do tonu, głębi i znaczenia tego, o czym inni mówią. Interpretacja ma jednak bardziej wyrafinowane znaczenie, gdy zostaje zaangażowana w proces terapii *odkrywania*, którą przeciwstawiliśmy postępowaniu o charakterze *wspierającym*, które polecaliśmy nieprofesjonalistom podejmującym pracę związaną z poradnictwem.

W terapii odkrywania ci, którzy pomagają innym, chcą, aby zgłaszająca się do nich osoba wkroczyła w królestwo nieświadomości. W terapii wspierającej terapeuci dążą do tego, aby osoba pozostała na poziomie świadomości. Klasyczna interpretacja, która bazuje na fundamencie nieuświadomionej dynamiki w rzeczywistości nie jest stosowana przez prowadzących poradnictwo, którzy stawiają sobie za cel utrzymanie tego, komu udzielają rad, w obrębie świadomości jako punktu odniesienia. Interpretacja znajduje zastosowanie dopiero w ostateczności, aby oddzielić nieświadome motywacje oraz aby wesprzeć mechanizmy obronne osoby przeżywającej wewnętrzny konflikt.

Interpretacja jest cennym i ważnym aspektem profesjonalnego poradnictwa, lecz kto rozumie jej znaczenie, ten wie, że nie można jej stosować

w sposób „niedbały", bez biegłego opanowania tej sztuki lub używać jej jako środka służącego do pokazania bystrości swego umysłu. W każdym razie zuchwały interpretator stara się udzielać innym wskazówek co do ich zachowania oraz dać pewne wyjaśnienia, których ci być może jeszcze nie są w stanie przyjąć. Osoby wykwalifikowane w sztuce interpretowania wiedzą, że muszą zatrzymać swe wnioski do momentu, gdy ta druga strona będzie przygotowana na to, aby je zrozumieć, zaakceptować i wykorzystać. Z tym, że dobrych interpretatorów charakteryzuje raczej zrozumienie, nie zaś tajemniczość.

Prowadzący poradnictwo, którzy określają swą pracę jako poszukiwania trafnych analiz psychologicznych, aby je zastosować w procesie rozwiązywania problemów innych ludzi, być może błędnie pojmują naturę interpretacji i opóźniają tym sam własny rozwój jako kompetentnych doradców. Ryzyko wpisane w niedojrzałą interpretację polega na tym, że nawet w przypadku, gdybyśmy mieli rację, to i tak możemy być w błędzie ze względu na brak wyczucia, kiedy należy o tym mówić. Większość z nas nie lubi, gdy ktoś analizuje nasze zachowanie. W tych sprawach przyjmujemy postawę obronną, a interpretacje spełniają swe zadanie tylko wówczas, gdy jesteśmy skłonni je zaakceptować. W przeciwnym razie możemy zachowywać się wrogo i uruchomić dodatkowe mechanizmy obronne lub nawet wycofać się całkowicie. Interpretowanie może służyć manifestowaniu naszej błyskotliwości lub też zapewnić poczucie własnej siły, gdyż wydaje się nam, że wiemy o innych więcej, niż oni sami o sobie. Takie nastawienie w stosunku do innych ludzi jest niebezpieczne i gdy zorientujemy się, że tak właśnie postępujemy lub gdy nadmiernie obstajemy przy swoich sądach, to znak, że nadszedł właśnie czas uważnego rachunku sumienia, a przy okazji czas na konsultację z wykwalifikowanym psychoterapeutą.

Niepełne interpretacje mogą być użyte w przypadku doradztwa o charakterze wspierającym, lecz wymagają one wprawy, umiejętności sądzenia oraz doświadczenia w sztuce udzielania odpowiedzi. W przypadku niepełnej interpretacji prowadzący poradnictwo wybiera tylko niektóre elementy z szerszej panoramy osobowej oraz tylko istotne okoliczności, a następnie uważnie je porządkuje i w ten sposób nie podkopuje, lecz raczej świadomie wspiera używane przez daną osobę strategie obronne. Dewald wyjaśnia to tak:

> Skupiając się na tym, jak dana osoba koncentruje się na pewnym tylko aspekcie problemu, który wywołuje mniejszy niepokój i z którym najłatwiej jest się pogodzić, prowadzący poradnictwo daje danej osobie okazję użycia mechani-

zmów wypierania i racjonalizacji oraz umożliwia jej kontynuowanie zabiegu tłumienia. Podobnie rzecz może wyglądać w przypadku interpretacji zastosowanej w celu wzmocnienia mechanizmu intelektualizacji przez wyjaśnienie pacjentowi kontekstu danego konfliktu, przy jednoczesnym wzmocnieniu jego mechanizmów obronnych, skierowanych przeciw atakowi ze strony emocji, oraz aby zabezpieczyć daną osobę na przyszłość przed izolacją emocjonalną[2].

Innymi słowy, prowadzący poradnictwo daje takiej osobie czas na wytchnienie i podczas gdy ona usiłuje pozbierać siebie, on wspiera jej zdolności defensywne, które sprawiają, że na poziomie nieświadomości osoba ta nie traci pewności siebie („kontynuuje swe działania represyjne"). Dobrym przykładem może tu być ktoś zaangażowany w poradnictwo, kto odczuł symptomy ataku paniki wówczas, gdy został zabrany do szpitala na oddział intensywnej terapii, na którym znajdują się sami mężczyźni. Zamiast przejawiać podświadomie zdynamizowaną aktywność biorącą się z faktu, że znalazł się w męskim towarzystwie, on zaczął skupiać się na elementach świadomości: izolacja, obcość aparatury, niepokój o wynik swej misji - wszystko to rozbiło świadomość zdolności pozytywnego przebrnięcia przez to doświadczenie.

Czy staramy się umocnić w innych pewność siebie?

Zdefiniowaliśmy poradnictwo w wykonaniu nieprofesjonalistów jako działanie bardziej *wspierające* niż *demaskujące.* Wspieranie wymaga umiejętności wglądu w sytuację drugiej osoby, a także doświadczenia oraz umiejętnego używania metod, które utrzymują rozmowę na płaszczyźnie świadomości. Teraz możemy zapytać, co jest podstawą owego „wspierania" w procesie poradnictwa? Odpowiedź jest prosta: nasz zdrowy kontakt z osobą, która szuka pomocy oraz okazane zrozumienie dla jej wizji świata. Ludzie czują wsparcie natychmiast, gdy zostają potraktowani na serio. Z akceptacji i zrozumienia innych płynie ogromna moc.

Prowadzący poradnictwo w różny sposób podchodzą do swych zadań. Bardziej akcentują na przykład umocnienie kogoś niż okazanie zwykłego i autentycznego zrozumienia. Możemy wprawdzie dodawać ludziom otuchy, jednak robić to w taki sposób, że w żadnym wypadku nie jest to dla nich pożyteczne. Robimy to zawsze, ilekroć mówimy ludziom, że nie powinni podchodzić do czegoś tak, jak to właśnie robią. Powiedzenie komuś:

„Nie powinno cię to złościć" wtedy, gdy w rzeczywistości coś bardzo go denerwuje, kwestionuje jego osobiste doświadczenie. Takie zaprzeczenie jest oczywiście czymś zdecydowanie odmiennym od akceptacji i zrozumienia, a na dłuższą metę może okazać się zabiegiem przygnębiającym i destrukcyjnym.

Przykładem błędnie ukierunkowanego wsparcia mogą być pewne podsłuchane wypowiedzi księży zajmujących się poradnictwem. Czuli się poniżeni, gdy ktoś określił ich jako nie mających nic do powiedzenia komuś, kto popadł w tarapaty. Zdania typu: „Nie jest aż tak źle, jak ci się wydaje" lub: „Jutro poczujesz się lepiej" czy też: „Nie powinieneś się tym aż tak martwić" są przykładem tuzinkowego podtrzymywania na duchu, które raczej zniechęca, niż pomaga innym. Być może wszyscy słyszeliśmy kogoś, kto zrozpaczonej wdowie ciepło mówi, aby nie płakała. W rzeczywistości chce jej wtedy powiedzieć: „Jeśli przestaniesz płakać, wówczas nie będę się czuł tak źle z tego powodu, że nie wiem, co mam ci powiedzieć". Jednak analiza tego, czym jest żal i żałoba pokazuje, że obecność „wesołych" ludzi przy tych, którzy przeżywają głębokie doświadczenie żalu wcale w niczym im nie pomaga.

Prawdziwe wsparcie ma miejsce wtedy, gdy zagłębiamy się w to samo doświadczenie, które przeżywa drugi człowiek, gdy stajemy obok, gdy chce nam o tym powiedzieć i nie odwracamy się plecami, gdy to doświadczenie zaczyna nam ciążyć. Niewłaściwe dodawanie komuś otuchy jest przygotowaniem dla siebie wyjścia bezpieczeństwa, lecz to może odseparować nas samych od naszej pracy jako osób zaangażowanych w prowadzenie poradnictwa i pozostawić poczucie pustki, a także sprawić, że niczego nie będziemy w stanie doprowadzić do końca. Prowadzący poradnictwo, unikając w ten sposób systuacji stresujących, jeszcze bardziej zwiększają stres. Nie zdają sobie sprawy, że takie obciążenie jest miarą i świadczy o ich nastawieniu do innych ludzi. Może to utrzymywać ich z dala od tego, co jest kluczowym doświadczeniem, lecz także wyklucza zrozumienie i może zrodzić w innych ogromny niepokój.

Dobrym przykładem tego drugiego jest pewien ewidentnie zdenerwowany parafianin, który kiedyś podszedł do swego proboszcza, aby mu powiedzieć, że w kościele widział anioły. Ksiądz, chcąc podtrzymać go na duchu, objął go ramieniem i powiedział szeptem: „Tak, ja też je widziałem". To zdanie wypowiedziane w dobrej wierze pogłębiło raczej, niż osłabiło niepokój tego człowieka. Nie chciał on uzyskać takiego właśnie potwierdzenia, które wcale nie podtrzymało go na duchu, lecz wywołało jeszcze większy niepokój. Człowiek ten nie przyszedł na następne, wcześniej umówione spotkanie z księdzem.

Czy staramy się zrozumieć innych?

Zrozumienie jest jednym z podstawowych aspektów zdrowych relacji międzyludzkich i jest niezbędne w każdym rodzaju pracy, która dokonuje się pod szyldem poradnictwa. Zrozumienie leży w centrum zainteresowania wszystkich szkół psychoterapeutycznych i wszystkich rodzajów technik i sposobów zastosowania zasad prowadzenia poradnictwa. Gdy braknie zrozumienia, nie można mówić o efektywnej pracy. Jest to jeden z najważniejszych aspektów naszego podejścia do innych ludzi, nawet jeśli zdarzy się nam, że kompletnie kogoś nie zrozumiemy, to i tak każdy wysiłek, aby wejść w to, czego doświadczają inni, jest czymś pożytecznym zarówno dla nich, jak i dla nas.

Wysiłek, mający na celu zrozumienie innych, spycha na dalszy plan tendencję do oceniania lub osądzania, co zawsze dokonuje się „na dystans" oraz z pozycji autorytetu. Zrozumienie nie oznacza, że zgadzamy się lub nie z daną osobą, gdy ta próbuje powiedzieć nam o tym, co czuje i czego doświadcza. Prawdziwe zrozumienie nie potępia tych, którzy szukają pomocy, lecz nie godzi się też na to, by jeśli nie ma takiej potrzeby, stanąć po ich stronie.

Właściwie pojęte zrozumienie bierze swój początek z wysiłku wyjścia z siebie i oczyszczenia swego wnętrza z ciasnych przekonań, uprzedzeń i przyzwyczajeń. Rodzi się i wzrasta poprzez zwykły wysiłek, mający na celu spojrzenie na wszystko oczyma drugiego człowieka. Wymaga, abyśmy poniechali skłonności do narzucania innym własnych opinii i sądów. Dzięki zrozumieniu jesteśmy w stanie wejść w świat innych ludzi i przyjrzeć się mu bez deptania innych i wprawiania w zakłopotanie ich samych oraz bez wprowadzania zamieszania w pojęciach stworzonych przez tych ludzi.

Taki stosunek do innych wymaga wielkiej delikatności oraz metodycznej, ciężkiej pracy ze strony osób zaangażowanych w poradnictwo. Jest to element ważny i podstawowy, o ile staramy się podnieść nasze umiejętności oraz kontrolować poziom stresu, który sami odczuwamy. Patrząc z tej perspektywy, chęć zrozumienia innych i prowadzenia owocnej pracy umacnia naszą zdolność pomagania innym, uwalnia nas od potrzeby samopotwierdzenia i wykazania własnej kompetencji oraz potęguje poczucie żywego uczestnictwa w autentycznym i niezmiernie ważnym procesie doradzania innym ludziom.

7. W jaki sposób być autentycznym?

Nadzwyczajny stres (przynajmniej dla części z nas) może łączyć się z antycypacją roli, której przyjęcia wymaga od nas zaangażowanie się w poradnictwo. Wyobrażamy sobie, że rola ta może wymusić przebranie się w specjalny garnitur - tak jak policjant zakłada mundur - oraz może oznaczać konieczność kontrolowania swego zachowania i przestrzegania określonych postaw. Innymi słowy może nam się wydawać, że prowadzenie poradnictwa oznacza bycie kimś odmiennym, dzięki przyjęciu pozycji lub protokołu postępowania, który różni się od naszego normalnego stylu bycia. Może nam się wydawać, że istnieje konflikt między nabytymi umiejętnościami a „byciem sobą"; między próbą zrobienia czegoś dobrze, a spontanicznym robieniem dobrych rzeczy.

To tak, jakby prowadzący poradnictwo musiał odegrać jakąś kwestię, w której miałby poświęcić własny sposób postępowania na rzecz takiego, jaki zawarty jest w książkach lub jaki narzuciliby mu nauczyciele i instruktorzy. Pewien człowiek, zaangażowany w tego typu pracę, powiedział kiedyś: „Wydaje się, że wszystko, co sam robię, jest błędne oraz że wszystko, co powinienem robić jako doradca sprawia, że czuję się nieco sztucznie".

Nasze wzrastanie w roli osób prowadzących poradnictwo może być oceniane po tym, jak podchodzimy do tego zadania. Ma ono swe źródło w rozwijaniu poczucia wewnętrznej jedności, co sprawia, że uczymy się na tym, co sami posiadamy. To permanentne wyzwanie, które stoi przed nami, podobne jest do wielu innych zadań, jakim musimy sprostać w życiu, w tym zadanie bycia rodzicami, w którym integrujemy wszystkie nabyte umiejętności z naszą osobową tożsamością. Wcale nie musi dochodzić do konfliktu pomiędzy tym, co robi „dobry doradca", a tym, co robi każdy inny „dobry człowiek".

Samo poradnictwo nie angażuje nas w takie działania, które byłyby antagonistycznie nastawione w stosunku do prawdy, którą znamy na nasz temat. Zdyscyplinowanie w prowadzeniu poradnictwa wymaga od nas skupienia się i udoskonalenia autentycznych ludzkich możliwości; wyznacza też drogę systematycznego wykorzystywania zdrowych zasobów zrozumienia i troskliwości, które z natury nie stanowią naszego wewnętrznego bo-

gactwa. Prowadzący poradnictwo, nastawieni na samodoskonalenie, doceniają fakt, że czegokolwiek dokonają w procesie pomocy innym ludziom, nie wymaga to od nich przemiany siebie, lecz bardziej stanowi dla nich zaproszenie, aby zbliżyli się ku temu, co w nich samych najlepsze, choć często nie wykorzystane.

Co to znaczy być autentycznym?

Jak pamiętamy, bycie „sobą" nie oznacza mówienia lub robienia czegoś, co nam się wydaje słusznym w danym momencie procesu poradnictwa. Taka błędna interpretacja tego, co to znaczy być „naturalnym" - czyli bezrefleksyjne pójście za impulsami chwili — odbija się echem w ogólnym niezrozumieniu co do odniesienia się do własnej indywidualności. „Być panem siebie" odnosi się nie tylko do męskiego szowinizmu, lecz jest także jednym z głównych komunałów, które podsumowują jedną z naszych pomniejszych narodowych, amerykańskich iluzji: o wiele łatwiej jest ogłosić, że jesteśmy panami siebie, niż w rzeczywistości nimi być. Tymczasem sprawa ta angażuje nas nie w powtarzanie współczesnych aforyzmów lub zachowań, które miałyby potwierdzić to, kim jesteśmy, lecz w prostolinijne wzrastanie w całej prawdzie i w całej pełni, tak bardzo, jak to tylko możliwe. To wymaga, abyśmy poważnie podeszli do siebie i do własnych talentów, a także wymaga od nas prowadzenia na tyle głębokiego życia wewnętrznego, byśmy potrafili uchwycić przynajmniej część znaczeń i możliwości własnej egzystencji.

Oczywiście, tę szansę stwarza praca doradcza. Refleksja taka jest czymś nieuniknionym zawsze, gdy poważnie podchodzimy do innych, uważnie wsłuchujemy się, gdy usiłują zdać nam sprawę z ich życiowych doświadczeń. Gdy trwamy w relacji nastawionej na poważny cel, gdy to, co zarówno my, jak i inni mówimy i czynimy przynosi wymierne efekty, wówczas sami doświadczamy czegoś, o czym inni mogą co najwyżej mówić. Koniecznym i wystarczającym warunkiem tego jest, abyśmy byli sobą, byśmy byli autentyczni.

Bycie sobą oznacza, że nie ślizgamy się po powierzchni życia, lecz że winniśmy darzyć szacunkiem samych siebie i to, co posiadamy, oraz doskonalić to wszystko, gdy stopniowo zagłębiamy się w relacje z innymi. W ten sposób dochodzimy do nieco odmiennej wersji oświadczenia Zygmunta Freuda, że celem życia jest „kochać i pracować". Poważnie zachowanie się w życiu nie jest oczywiście tożsame z „uroczystym" zachowa-

niem. Dochodzimy do tej powagi wyłącznie przez podnoszenie własnych umiejętności, przez doskonalenie i mądre ich wykorzystywanie. To oznacza uwolnienie się od mechanizmów obrony lub od tych zwyczajów, które przeszkadzają procesowi naszego ostatecznego ożywienia i możliwości pełniejszego wyrażenia się przez pracę.

Poradnictwo nie jest zaproszeniem do przeobrażania się w kogoś całkowicie odmiennego, lecz do tego, by w pracy stać się bardziej sobą. Wyłącznie ludzie prowadzący poradnictwo mogą zatroszczyć się o ten wymiar relacji z osobami, którym pomagają. Robią to z mniejszym strachem, gdy zdają sobie sprawę, jak wielkie szanse otwiera przed nimi ta praca; szanse, aby zaangażować swe najlepsze umiejętności w celu lepszego zrozumienia innych ludzi — innymi słowy, aby zaangażować najlepszą cząstkę siebie.

Gdy sobie to dobrze uświadomimy, wówcza znika sztuczność, a atmosfera oraz sama wzajemna wymiana staje się o wiele mniej „wystudiowana", a o wiele bardziej szczera. Stres maleje, a doświadczenie staje się, by tak rzec, bardziej realne zarówno dla nas samych, jak dla tych, którym pomagamy. Możemy nie być tego świadomi, lecz nasze najlepsze reakcje zaczynają odpowiadać naszym najwyższym ludzkim możliwościom. Rosnące poczucie wyjątkowości nas samych i poradnictwa w naszym wydaniu rozwiązuje problem niepokoju, który pojawia się, gdy zbytnio troszczymy się o to, czy dobrze poprowadzimy całą sprawę. Brak skoncentrowania się na tym, kim jesteśmy, pozytywnie wpływa na klimat terapeutyczny i jest naturalnym pomostem do rozwoju. Gdy poradnictwo traci charakter „teatralno-sceniczny", gdy przestaje być odgrywane, a staje się czymś spontanicznym, wówczas nie tylko czujemy się spokojniejsi, lecz zaczynamy być bardziej zadowoleni z naszej pracy. Nie jest ona już wcale ciężarem lub testem dla ciężko zdobytych umiejętności. Poradnictwo naprawdę staje się re-kreatywnym doświadczeniem, ponieważ angażujemy się w nie pełniej i w sposób bardziej wolny. Buduje to poczucie bezpieczeństwa, które sprawia, że osoba prowadzącego poradnictwo staje się bardziej dyspozycyjna oraz - nie robiąc nic specjalnego w tym kierunku - zmniejsza się napięcie związane z pracą.

Podstawowe wyznaczniki autentyczności

Istnieją pewne odwieczne prawdy związane z udzielaniem pomocy innym ludziom. Pozwalając na to, by stały się one naszą drugą naturą, doko-

nujemy konsolidacji dwóch wymiarów: nas w wymiarze ludzkim i nas jako zaangażowanych w poradnictwo. Gdy zaczynamy doradzać innym, to nie tyle wchodzimy w nową rolę, ile schodzimy na głębszy poziom ważnej relacji międzyludzkiej. W tej sytuacji ważne jest, aby mieć świadomość poniższych kwestii:

PODSTAWOWE WYZNACZNIKI AUTENTYCZNOŚCI:

S ludzie zawsze starają się powiedzieć prawdę o sobie,

'S to, co w innych doprowadza nas do szaleństwa, im samym pozwala zachować normalność,

S nie powinniśmy zmuszać ludzi do otwarcia się przed nami,

^ powinniśmy „odpowiadać na potrzeby ludzi", a nie „przygotowawać właściwą odpowiedź".

Ludzie zawsze starają się powiedzieć prawdę o sobie

Zrozumienie tego jest rzeczą bardzo ważną, a to z tej racji, że tak wiele osób, które angażują się w pracę na polu poradnictwa, nieco inaczej postrzega to, co robią inni. To zrozumiałe, że w świecie zdominowanym przez „zamieszanie" panujące w etyce relacji społecznych ludzie zwykle starają się ukrywać prawdę o sobie. Jeśli przyjmiemy taki stan rzeczy, wówczas samo poradnictwo stanie się wyrazem czasami milczącej, a czasami poważnej kontestacji między doradcą, a tym, komu ten pomaga. Osoby prowadzące poradnictwo, które czują, że zaangażowały się w coś w rodzaju pojedynku inteligencji, walkę lub wzajemne demonstrowanie sobie własnej błyskotliwości, w ewidentny sposób wystawiają się na stres przy okazji spotkań terapeutycznych.

Wszyscy w naszej kulturze mają jakieś pojęcie „freudowskiego przejęzyczenia". W *Psychopatologii życia codziennego* Freud pisze, że pozorne błędy sygnalizują nasze rzeczywiste intencje[1]. Zatem ktoś, kto mówi: „Zamykam posiedzenie" zamiast: „Otwieram je" przekazuje nam to, co tak naprawdę myśli o całym spotkaniu. Zrozumienie znaczenia przejęzyczeń ściśle wiąże się z podstawowymi wyznacznikami spraw, które omawiamy.

Dla niektórych freudowskie przejęzyczenia stały się wskazówką w ich poszukiwaniach, mających na celu raczej odkrycie sprawcy danej sytuacji, niż pomoc w bardziej subtelnym i dogłębnym zrozumieniu drugiego człowieka. Innymi słowy, łapanie kogoś na freudowskie przejęzyczenia staje

się okazją do własnego triumfu, sposobem upewnienia się co do własnej niebagatelnej mądrości, samodocenieniem się i prawdopodobnie także sposobem na przygnębienie tej drugiej osoby. Takie, podobne do zabawy, wykorzystanie freudowskich przejęzyczeń raczej zubaża niż ubogaca relacje międzyludzkie. Poradnictwo nie polega na wykorzystywaniu innych do własnych celów lub na demonstrowaniu im, że my wiemy o nich więcej, niż oni o samych sobie.

Gdy mówimy, że *ludzie zawsze starają się powiedzieć prawdę o sobie,* wówczas odwołujemy się generalnie do wszystkiego, co od nich słyszymy. Większość z nich faktycznie chce wyjawić prawdę, nawet jeśli niekiedy sami czują się zmieszani i okłamani. Robią to na różne sposoby, czasami bezpośrednio, lecz w większości dokonuje się to przy użyciu symboli zaczerpniętych z poziomu nieświadomości. Nawet jeśli ludzie wyrażą słowami jakąś konkretną rzecz, to i tak często tonem głosu, gestami i całym swym zachowaniem komunikują coś zupełnie przeciwnego. Zadaniem prowadzącego poradnictwo jest wsłuchiwanie się z coraz większą uwagą w wiele języków, w których mówimy do siebie, w tym celu, aby sygnał, który otrzymamy, we właściwy sposób został przyjęty. Problemem nie jest to, że sygnał nie został wysłany, lecz że nie odebraliśmy go.

Wyczulenie tego typu wymaga zarówno dużych umiejętności, jak i akceptowania postaw, które koncentrują się bardziej na zrozumieniu innych, niż na chwytaniu ich na niekonsekwencji. To one, mimo wszystko, są częścią używanego przez nas języka, w jakim wyrażamy i objawiamy siebie. Gdy angażujemy własną wrażliwość do wychwytywania freudowskich przejęzyczeń i używamy ich przeciwko drugiemu człowiekowi, wówczas możemy raczej zaciemniać prawdę, zamiast się do niej przybliżać. Możemy także oddalać się od innych, sprawiając, że relacja stanie się raczej czymś w rodzaju współzawodnictwa, a nie współpracy.

Parę przytoczonych niżej przykładów pomoże nam rozwikłać problem, w jaki sposób inni starają się przekazać nam prawdę o sobie. Kiedy ktoś, kto atakuje nas werbalnie, mówi, że jako terapeuci jesteśmy bezużyteczni lub że nie wydaje się, abyśmy mieli zbyt wielkie doświadczenie, albo też gdy utrzymuje, że chciałby zrezygnować z poradnictwa — wszystko to może nas złościć lub niepokoić. Gdy jednak przyjrzymy się temu uważniej, zaczynamy lepiej rozumieć, o co w tym wszystkim chodzi. Wiemy, że ta osoba chce nam teraz powiedzieć: „Coraz bardziej angażuję się w ten proces i to sprawia, że nie czuję się pewnie. Jedynym sposobem reakcji na to jest stworzenie między nami pewnego dystansu i robię to poprzez ten atak".

Osoby, które w czasie trwania procesu poradnictwa bardzo się bronią, wiele intelektualizują; które mówiąc o samym poradnictwie lub o trudno-

ściach natury psychologicznej, objawiają czasami prawdę o własnej nieumiejętności radzenia sobie ze swoimi problemami wewnętrznymi. Ostatecznie chcą nam wówczas powiedzieć: „To wszystko, na co mnie stać. To jest jedyny znany mi język, którego mogę używać w naszej rozmowie i używając którego, czuję się bezpieczenie, gdy opowiadam o wszystkim, co mnie niepokoi i czego doświadczam, gdy próbuję powiedzieć o tym, co mnie trapi".

Ludzie, którzy próbują nami manipulować przez zmuszanie nas do zrobienia czegoś więcej, na przykład nakłaniając nas do poświęcenia im dodatkowego czasu, tym samym sprawiają, że czujemy się nieco niepewnie, lecz jednocześnie przekazują wtedy wiele informacji na temat stylu ich własnego postępowania. Wówczas jakby nam mówili: „W taki właśnie sposób ja sam traktuję innych. Pokazuję ci styl mojego postępowania, wypróbowuję go na tobie i mówię ci, jak krok po kroku ja sam odnoszę się do innych przez całe życie". Prowadzący poradnictwo, którzy rozumieją, że ludzie faktycznie starają się wyjawić prawdę o sobie, reagując, nastawiają się do nich mniej bojowo oraz są w stanie o wiele lepiej zrozumieć ich zachowanie. Ponieważ są w stanie dobrze ich zrozumieć, to zarówno zwiększa efektywność ich działania, jak i zmniejsza doświadczenie stresu w ich pracy jako zaangażowanych w poradnictwo.

To, co w innych doprowadza nas do szaleństwa, im samym pozwala zachować normalność

To jest powszechny sposób rozumienia funkcjonalnej natury symptomów i narzekań, z którymi ludzie przychodzą do nas. To także potęguje naszą świadomość faktu, że szorstkie kontury obrazów ludzkich zachowań, które ci przedstawiają nam podczas spotkań w ramach prowadzonego poradnictwa, dostarczają nam danych na temat ich bolesnego i trudnego przystosowania się do sytuacji. Błędy, które popełniają, porażki, których doznają, problemy, w które się pakują - czyli wszystko to, co martwi zarówno ich samych, jak i nas - oddaje ich niezadowalające wysiłki w celu rozwiązania własnych życiowych problemów i zapewnienia sobie normalnych warunków egzystencji.

Ludzie ci postępują zgodnie z pewnym wzorem i jeśli zrozumiemy ten schemat, jeśli postaramy się o lepsze zrozumienie ich psychologicznych motywacji, wówczas będziemy w stanie dojrzeć to, co kryje się pod powierzchnią ich aktywności. To z kolei uzdalnia nas do spojrzenia na osobę z szerszej perspektywy i do docenienia funkcjonalnej natury zastosowanych przez nich mechanizmów obronnych. Te zaś, być może nie najlepiej funk-

cjonują, lecz nie można powiedzieć, że nie funkcjonują wcale. Spojrzenie na całą sytuację z tej perspektywy pozwala nam działać bez popadnia w znudzenie, które czasami możemy odczuwać w przypadku tego typu problemów, z których część powtarza się, a my zbyt szybko staramy się je rozwiązać. Świadomość tego pozwala nam z większą swobodą kontrolować siebie oraz darzyć te osoby większym zrozumieniem. Daje nam to także świeże siły do walki ze stresem przeniesienia i przeciwprzeniesienia.

Nie powinniśmy zmuszać ludzi do otwarcia się przed nami

Istnieją poważne kulturowe i osobiste przesłanki, które sprawiają, że czasami cele relacji oraz procesu poradnictwa zbiegają się w jednym fenomenie „nakłaniania innych do otwarcia się wobec nas". Niekiedy ludzie prowadzący poradnictwo lub nadopiekuńczy przyjaciele działają jak psychologiczni „niszczyciele", którzy szybko i niebezpiecznie podkręciają emocjonalny potencjometr, aby zapewnić sobie wolny dostęp do wewnętrznych skarbów danej osoby.

Jest to prawie powszechnie akceptowane przekonanie, że celem owocnej rozmowy lub sesji terapeutycznej powinno być otwarcie ze strony cierpiącego człowieka. Uznawanie tego za cel prowadzi niektórych doradców do zaangażowania w to wiele energii. Innymi słowy, już wcześniej zakładają, że znakiem, iż sprawy posuwają się w dobrym kierunku jest poznanie życia wewnętrznego osoby, szukającej u nich pomocy. Kiedy trudno to osiągnąć, wówczas czują się sfrustrowani i przechodzą od metody do metody, starając się odkryć tę właściwą, która zmusi daną osobę do mówienia o tym, co ją faktycznie trapi.

Intensywna praca, lecz prowadzona z własnej, niejako zewnętrznej perspektywy, prowadzi niektórych do pominięcia rzeczy istotnych, które dzieją się we wnętrzu człowieka, zgłaszającego się po pomoc. Owi prowadzący poradnictwo są tak zdeterminowani, aby doprowadzić do otwarcia się danej osoby - i konsekwentnie są rozczarowani, jeśli nie spełnia ona ich oczekiwań - że z łatwością mogą pominąć coś, co faktycznie ma duże znaczenie. Toczą naprawdę zaciętą grę, lecz wyznaczyli sobie zły cel.

Nikt nie przychodzi do osoby zajmującej się poradnictwem po to, aby ten go „otworzył". Ludzie przychodzą, aby samemu się otworzyć — jest to proces, który zakończy się sukcesem tylko wtedy, gdy zacznie się od wewnątrz. Celem relacji zawartej w procesie poradnictwa, a nawet celem przyjcielskiej rozmowy, nie jest szybkie doprowadzenie do tego, że inni zrezygnują ze stosowania mechanizmów obronnych. Będzie to miało miejsce wówczas, gdy ludzie ci nabiorą przekonania o posiadaniu przez nas tych wartości, któ-

re wydają się niezbędne dla każdego dobrego doradcy. To, czego potrzebują, to akceptacja i zrozumienie w relacji, w której są uznawani i doceniani jako osoby zdolne do wzięcia na siebie nieco więcej odpowiedzialności za ich własne życie. Prowadzący poradnictwo powinni od czasu do czasu zastanawiać się nad tym, czy nie ulegli owej modzie, która każe uznawać otwieranie się za niekwestionowany ideał pracy w poradnictwie.

Mówiąc wprost, nie taki jest cel prowadzenia poradnictwa. Kiedy to zrozumiemy, wówczas następuje redukcja poziomu stresu, gdyż wolimy zaczekać, aż coś się zdarzy, niż z góry planować i decydować, kiedy i jak do tego czegoś powinno dojść. Jedno z wielu przysłów chińskich mówi, że przez cały dzień możemy uganiać się za motylami, ale dopiero wtedy, gdy w końcu usiądziemy nieruchomo, wówczas jeden z nich przyleci i usiądzie nam na ramieniu. Czekanie w poradnictwie jest czymś o wiele ważniejszym, niż popychanie kogoś.

Ludzie prowadzący poradnictwo, którzy nie nauczyli się czekać, ściągają na siebie stres, lecz nigdy nie wiedzą dlaczego go doświadczają. Cierpliwe wsłuchiwanie się w to, co dzieje się w ich wnętrzu, pomoże im wykryć źródła własnych braków cierpliwości. Pomaga im to też uzyskać jakieś pojęcie o tym, dlaczego czasami jest im trudno spojrzeć wokół siebie z innej perspektywy, niż ich własna.

Powinniśmy „odpowiadać na potrzeby ludzi", a nie „przygotowywać właściwą odpowiedź"

Ta może okazać się najbardziej podstawową ze wszystkich reguł prowadzenia poradnictwa, wspólnym mianownikiem przyjaźni, miłości i wszystkich odmian relacji, w których poszczególni ludzie zbliżają się do siebie, aby nawzajem ubogacić swoje życie. Im bardziej postrzegamy drugiego jako osobę - mówiąc inaczej, im wyraźniej widzimy, że ten drugi jest odrębną jednostką, anie tylko przedłużeniem nas samych - z tym większą wolnością odnosimy się do tych ludzi. Patrzymy wtedy na nich niejako na przypadki, jako na psychologiczny ciężar lub jako na nudnych zjadaczy naszego czasu. Jednak, jeśli tych, którzy szukają u nas pomocy, nie traktujemy jako osoby, wówczas szybko zostaną oni przez nas zaszufladkowani do jednej z kategorii. Gdy na ludzi patrzy się w taki właśnie sposób, wówczas poradnictwo staje się pracą bardzo ciężką. Stres, którego wówczas doświadczamy, wzmaga się w przypadku każdej relacji i staje na przeszkodzie docenieniu jednostkowości tych, z którymi pracujemy. Taki jest właśnie nasz problem - możemy być tego pewni, gdy odkryjemy, że znaczna część naszych wysiłków idzie na przygotowanie właściwych odpowiedzi,

zamiast na bezpośrednie reakcje na to, co mówi dana osoba. Przypominanie o tym wydaje się czymś w rodzaju nadmiernego uproszczenia, a jednak wielu prowadzących poradnictwo, usiłując zrobić coś dobrego, z trudem rezygnuje z udzielania chytrze brzmiących odpowiedzi. Czują się skrępowani, ponieważ chcą zachowywać się jak znakomici terapeuci.

Jedynym sposobem uniknięcia tego syndromu jest koncentracja na innych ludziach oraz rezygnacja z występowania w roli gwiazdy. Kiedy odpowiadamy bezpośrednio innym ludziom, znikają wówczas wystudiowane i ukartowane jakości, które wkradają się w tak wiele spraw, gdy staramy się przy tym wypaść na ekspertów. Gdy na pierwszym miejscu postawimy innych ludzi, pytając zawsze o ich własne doświadczenie, wówczas także w naszych reakcjach przejawiamy troskę o innych. Reakcje te mogą być „nierówne" i czasami fragmentaryczne, lecz dotykając jądra problemu - możemy też powiedzieć: sedna sprawy - o którym dana osoba nam opowiada, kompensują tym samym wszelkie inne braki.

Wszystkie wysiłki, które skupiają się na tym, aby dobrze wypaść, wyłącznie prowadzą do tego, że doradca nabiera głębokiej samoświadomości, lecz nie pomaga to, a wręcz przeszkadza w świadomości, kim są inni ludzie. Osoba zawsze powinna stać na pierwszym miejscu, lecz prawdą jest, że przez całe życie trzeba się uczyć praktycznego i autentycznego poszanowania każdego człowieka. Im bardziej się o to staramy, tym bardziej efektywni i wolni stajemy się w naszej pracy, ponieważ mniej odgrywamy jakąś „rolę", a bardziej przyjmujemy „tożsamość". Wówczas reakcje odzwierciedlają naszą uwagę i troskę o innych.

8. Ja jako narzędzie w procesie poradnictwa

Gdy chirurdzy demonstrują sztukę leczenia przy pomocy skalpela, a pisarze wyrażają swą wrażliwość używając do tego pióra lub edytora tekstów, prowadzący poradnictwo sami dla siebie są narzędziem, przy pomocy którego pomagają innym ludziom. Uświadomienie sobie własnych możliwości — tego *kim* jesteśmy i *jak* postępujemy z innymi — jest podstawowym zadaniem każdego zaangażowanego w poradnictwo. Gdy staniemy wobec takiej perspektywy oraz gdy usłyszymy zdecydowane wezwanie do wyruszenia przez mglistą krainę naszej świadomości, wsłuchując i ucząc się samych siebie, wówczas widzimy, że wszystko to może być radosnym i wyzwalającym doświadczeniem.

Przyglądanie się sobie równoczesne z prowadzonym procesem poradnictwa wymaga od nas słuchania, jak to kiedyś zostało powiedziane, „trzecim uchem". To monitorowanie własnych wysiłków, zmierzających do zrozumienia innych ludzi, może wydawać się czymś tak dziwnym, jak istnienie zespołu muzycznego złożonego z jednego tylko artysty, lecz jest jednak czymś o wiele bliższym łączeniu osobowości oraz sztuki w wirtuozowsko zagranym koncercie. Takie niezapomniane widowisko ma swój początek w pogodzeniu się artysty z samym sobą, gdy zaczyna akceptować zarówno własne dary, jak i pasywa, oraz dochodzi do ukojenia w nieznanej dotąd głębi zrozumienia siebie.

Być człowiekiem to być kimś niedoskonałym

Początkujący pisarz znajdzie swój własny, niepowtarzalny styl, gdy przestanie naśladować na przykład Hemingwaya. Tak samo ci, którzy służą jako prowadzący poradnictwo: najlepiej będą rozumieć innych, gdy przestaną starać się robić to w sposób doskonały. Pomoc innym w ich wzrastaniu jest funkcją działania - najlepszego, na jakie nas stać w obrębie ograniczeń ludzkiej natury. Być może nigdy nie będziemy wydawać się tak mądrzy, jak

Freud czy Jung, lecz dobrze wykonujemy pracę przez sam fakt, że jesteśmy szczerzy przed sobą. W te ograniczenia wchodzi realistyczne poczucie tego, co w rzeczywistości możemy zrobić dla innych. Niektórzy z prowadzących poradnictwo początkowo mają problemy, aby zaakceptować fakt, iż w ostatecznym rozrachunku być może nigdy nie dokonamy dla innych tyle, ile byśmy chcieli. W związku z tym pojawiają się różne odczucia z powodu nieuniknionego skrzyżowania pragnień, które żywi człowiek zaangażowany w poradnictwo, mianowicie aby być użytecznym w granicach realistycznych możliwości. To, co pragniemy uczynić, może mieć naturę *Titanica:* życiowa góra lodowa uczy nas, co możemy zrobić, a to, co robimy - o czym pisaliśmy w rozdziale piątym - nigdy nie jest czymś, co robimy *dla* innych, lecz zawsze *wraz z* innymi.

Odpowiedź na pytanie o nasze ograniczenia, o to, jak wiele możemy zrobić, jest pierwszym znaczącym krokiem, mającym na celu odpowiednie ustawienie prowadzonego przez nas poradnictwa, z punktu widzenia najbliższej perspektywy. Dla własnego dobra i dla dobra innych powinniśmy przeprowadzić prostą i solidną ocenę naszych możliwości pomocy, którą możemy dać *innym* w toku wspólnej z *nimi* pracy.

Wewnętrzna potrzeba, aby robić wszystko dobrze, została już wystarczająco przedyskutowana we wcześniejszym rozdziale. Gdy pytamy o możliwości pomagania innym, wówczas kwestia ta dotyczy oczywiście możliwości działania. Nie ma jednak powodu, aby zaprzeczać odczuwaniu przez nas wewnętrznego przynaglenia, aby dawać innym dobro. Ten poważny dylemat łączy się ze wspaniałymi religijnymi i humanistycznymi postawami, obecnymi na przestrzeni historii. Może jednak objawić się tu również brak równowagi, który sprawia, że prowadzący poradnictwo będzie spotykał się z innymi, gdyż to on sam potrzebuje pomocy, a nie inni potrzebują jego wsparcia -jednak nawet taka sytuacja nie oznacza, że wszystko, co wówczas ma miejsce, jest bezwartościowe lub że należałoby przekreślić wszystkie wewnętrzne impulsy. Jest to czynnik, który ma wpływ na osoby zaangażowane w każdy typ pracy nastawionej na służbę wspólnocie ludzkiej. Jest to też pierwsza z motywacji dla wielu z tych, którzy pracują np. jako lekarze i duszpasterze.

Sami wzrastamy dzięki dojrzałej kontroli własnych potrzeb czynienia dobra oraz dzięki świadomości własnych motywacji, czasami w trudno dostrzegalny sposób wpływających na decyzje, które podejmujemy pomagając innym. Nie musimy wcale zaprzeczać odczuwaniu potrzeby doradzania, musimy jednak ją zrozumieć - oswoić lub uspołecznić, jeśli wolimy - aby skutecznie ją zintegrować z naszą osobowością i pracą. Wymaga to, abyśmy wciąż doskonalili składowe samoświadomości. Nieustannie prze-

twarzamy impulsy popychające nas do czynienia dobra, łącząc je z prawdą o własnych możliwościach udzielania innym pomocy i otwartością tych osób na przyjęcie pomocy. To uchroni nas przed swoistą ucieczką, którą nazwiemy „ucieczką w fantazjowanie".

Czymś, co w sposób pozytywy dodaje siły osobie prowadzącej poradnictwo, jest optymizm; nigdy nie możemy zbyt wiele dokonać, jeśli nasze nastawienie w stosunku do ludzi w potrzebie będzie przepełnione negatywizmem i beznadzieją. Dojrzały optymizm nie jest jednak tym samym, co niebezpiecznie naiwne przekonanie, że zrobimy wrażenie na wszystkich tych ludziach, którzy do nas przychodzą. Ta druga postawa wymaga specjalnych efektów związanych z transformacją, których nie możemy sami wypracować, ani też ich nikomu zapewnić. Próba zrobienia wrażenia na tych, na których nie łatwo to zrobić, jest przyczyną dezorientacji prowadzącego poradnictwo i poczucia winy wówczas, gdy cel nie zostanie osiągnięty. Doradcy czasami nieświadomie projektują własną porażkę. Większość z nas jednak chce postępować w sposób racjonalny i po ludzku, w poczuciu pokory co do naszych terapeutycznych możliwości.

Zagadnienia praktyczne

Poniższe uwagi mogą pomóc nam w poznawaniu siebie oraz tego, co jesteśmy w stanie, a czego nie możemy zrobić *dla* oraz z innymi ludźmi.

Każdy terapeuta posiada własne ograniczenia

To stwierdzenie tyczy się każdego z nas, nieważne ile posiadamy tytułów naukowych oraz jak dalece postąpiliśmy w naszym profesjonalizmie. Nie ma takiego terapeuty, który mógłby dokonać wszystkiego, który efektywnie mógły pracować z wszystkimi ludźmi lub który gwarantowałby, iż zaradzi wszystkim problemom. Istnieje pewna oczywista właściwość takiego nastawienia, która bywa często zapomniana, zwłaszcza przez tych zajmujących się poradnictwem, którzy zawsze porównują się z terapeutami, których umiejętności podziwiają, a nawet próbują je naśladować. Doskonały terapeuta jest jak doskonała fala. Jednak dążenie do tego typu perfekcji może pozostawić pewien niedosyt. To oczywiste, że niektórzy terapeuci posiadają więcej doświadczenia i umiejętności, niż inni; przyczyna tego po części może leżeć w tym, że świadomi są własnych ograniczeń,

czyli że w praktyczny sposób odpowiedzieli sobie na pytanie, jak wiele dobra są w stanie dać innym ludziom.

Prowadzący poradnictwo, którzy uznają własne ograniczenia, już więcej nie *potrzebują* niczego sobie udowadniać. Nie muszą „zwyciężyć" innych w grze, jaką prowadzą, ani zacząć panować nad innymi, lecz ich polubić; nie czują też potrzeby, aby zrobić wrażenie na własnych kolegach. Prowadzący poradnictwo uzyskują wolność zawierając z życiem układ dotyczący prawdy. Tym samym stają się bardziej wolni po to, aby stać się bardziej efektywnymi, ponieważ ich mechanizmy obronne ulegają automatycznej redukcji. To, co mogą, robią dobrze i nie mają w związku z tym żadnego poczucia winy. Są mniej konfliktowi i dlatego też mniej opierają się na dynamice terapii nastawionej na sukces. Są w stanie zrozumieć oraz uczciwie i sprawnie radzić sobie z wyzwaniami, stawiającymi ich wobec problemu przeciwprzeniesienia, ponieważ nauczyli się, jak realnie doradzać samym sobie. To uwalnia ich od odczuwania niepotrzebnego stresu oraz pozwala głębiej zaangażować się w relacje z tymi, z którymi pracują.

Od nikogo nie wymaga się, aby nieustannie odnosił sukcesy

Sukces jest jedną z większych obsesji Amerykanów. Generalnie definiuje się go bardziej w kategoriach „więcej" niż „lepiej". Sukces w poradnictwie może być rozumiany tylko jako nieustanne doskonalenie metod działania. Nie jest to powiązane ze spotkaniami z większą liczbą osób, z zarobieniem większej ilości pieniędzy czy ze zrobieniem na ludziach lepszego wrażenia. Terapia, podobnie jak wzrastanie i generalnie jak życie, jest sumą zbliżeń i prób. Nie ma w tym nic z magii, lecz nie jest łatwo zobaczyć, kiedy to się dokonuje. A to z tego powodu, że praca związana z poradnictwem, podobnie jak samo życie, dopasowuje się i buduje na niedoskonałych metodach, dzięki którym dochodzimy do pełnej prawdy o sobie samych. Terapia opiera się na podstawowych elementach ludzkiego doświadczenia, które podkreśla osobowy wzrost, a ten, ze swej natury, ma swe ograniczenia i nigdy nie dokonuje się natychmiast.

Jeśli nie potrafimy zaakceptować ograniczeń i niepowodzeń, to prowadzenie poradnictwa prawdopodobnie nie jest dla nas dobrym zajęciem

Jeśli oczekujemy, że zawsze będziemy w stanie udzielić wszystkim właściwej odpowiedzi na ich pytania oraz że dokonamy tego w odpowiedniej chwili, to oznacza, że staramy dowartościować się na poziomie teoretycznym, lecz sytuacja taka nigdy nie będzie miała miejsca w realnym życiu.

Osoba prowadząca poradnictwo, cierpiąca na „kompleks wybawiciela", dążąc do odniesienia wszechstronnego terapeutycznego „zwycięstwa", którego prawdopodobnie nie będzie mogła osiągnąć, w efekcie doświadcza wyłącznie więcej stresu.

Musimy stać się doradcami dla samych siebie

Jest to konieczny aspekt wzrastania w roli osób pomagających innym ludziom. Często ten, kto zaangażowany jest w prowadzenie poradnictwa, zaniedbuje samego siebie, jakby przekonany, iż bezpiecznie można nie zwracać na siebie uwagi lub zapomnieć o sobie w perspektywie poświęcenia się na rzecz innych. Poniechanie wsłuchiwania się w to, co dzieje się w naszym wnętrzu pod szyldem heroicznego wyrzeczenia się siebie, może wzmóc doświadczenie stresu i poważnie zaciążyć na efektywności naszych działań. Może to także sprawić, iż staniemy się narażeni na powolne wypalenie przez własne, nierozpoznane potrzeby. Tu należy zastosować „odwróconą" złotą zasadę: to, co prowadzący poradnictwo starają się dać innym, powinni zapewnić także i sobie. Oznacza to, że powinni uważnie wsłuchiwać się we własne uczucia w sposób zapewniający im akceptację i rezygnację z ich osądzania.

Powinniśmy starać się wykazać zrozumienie i przebaczać sobie, gdyż wraz z innymi dzielimy doświadczenie ludzkiej niedoskonałości. Na nieszczęście wielu angażujących się w pracę w poradniach, w stosunku do siebie zachowuje się surowo i wobec doświadczenia tego, co ludzkie w nich samych, czuje się niezręcznie. To interesujące, że odmawiają sobie zrozumienia, na które mogliby się zdobyć w stosunku do siebie, tak, jak robią to w stosunku do innych. Dopóki nie zdołamy otworzyć się na własne doświadczenia, dopóty będziemy uwięzieni pomiędzy własnymi ideałami, a własnymi wyobrażeniami na temat poradnictwa.

Rewizja ideałów rodzi się z bardziej realistycznej autopercepcji i jest procesem automatycznym. Klucz do odpowiedzi na pytanie, jak bardzo możemy pomóc innym ludziom, znaleźć można w postawie realizmu, z jakim patrzymy na siebie, na własne uzdolnienia oraz oczekiwania wobec życia. Oczywiście, że nasze własne wyobrażenia mogą zostać zrewidowane, ale tylko wtedy, gdy odłożymy na bok zwyczajne mechanizmy obronne, uniemożliwiające nam dotarcie do prawdy o sobie. Jako że systemy obrony wewnętrznej utrwalają wypaczony sposób rozumenia siebie, zatem tym trudniejszy staje się dla nas proces dochodzenia do prawdy o sobie. Często stajemy się skostniali, dogmatyczni i nieustępliwi, gdyż musimy bronić stworzonego przez nas obrazu własnej osobowości.

Gdy jednak w końcu zdołamy go zmienić - nazywając gniew lub tęsknotę po imieniu oraz nie czując się zagubionym z tego powodu, że wykazujemy tak zaskakującą skłonność do reakcji emocjonalnych — wówczas znacznie łatwiej będzie nam pozostać sobą. Ten krok naprzód w kierunku ocenienia i akceptacji własnej osobowości pozwala nam bardziej realistycznie zdefiniować własne ideały. Można powiedzieć, że istnieje zależność pomiędzy owocną samoświadomością, a właściwym i zadawalającym ustaleniem zawodowych i osobistych ideałów. Te ideały pomagania wszystkim są praktycznie wzmacniane przez właściwe podejście do tych faktów, które nas osobiście dotyczą.

Im mniej znamy własne wnętrze, tym mniej trafne będą nasze oczekiwania, które pokładamy w tym, co robimy. Ludzie czują się winni, gdy samych siebie postrzegają jako kogoś, komu brak jest ideałów. To prowadzi do stresujących wzajemnych oskarżeń i żalów - bliźniaczych „morderców" wielu tych, którzy zaangażowali się w poradnictwo. Szczera samoocena nieuchronnie prowadzi ku nowym i możliwym do osiągnięcia ideałom.

Podstawowe pytania, które umożliwiają bieżącą kontrolę naszych realnych możliwości, są następujące: „Co według mnie mogę teraz *zrobić* dla innych?", „Czy mogę rozwiązać skomplikowane problemy narosłe przez lata?", „Czy jestem w stanie zmienić ich doświadczenie dzieciństwa lub wyeliminować ich realne zmartwienia?", „Czy mogę wynagrodzić im złe doświadczenia, brak miłości ze strony innych lub ich wrodzone braki?", „Czy ktokolwiek może usunąć przeszkody, które obecne są w życiu każdego człowieka?".

W pytaniach tych pobrzmiewa nuta filozoficzna, co wyprowadza nas nieco poza obszar czegoś, co możemy nazwać „mechanizmami poradnictwa". Nie jesteśmy w stanie udzielić żadnej odpowiedzi odnośnie do naszej zdolności pomagania innym ludziom, dopóki nie pofilozofujemy nieco na temat tych rzeczy, których nie możemy zmienić. Trudno jest się przyznać do tego, że istnieją tacy ludzie, którym po prostu nie możemy pomóc; że są tacy ludzie, dla których nie będziemy dobrymi doradcami; że są i tacy, z którymi nigdy nie uda się nam nawiązać wzajemnej relacji. Mówiąc szczerze, tu właśnie rodzi się mądrość doradcy. Ta zaś zakłada nieco zdrowego rozsądku, jeśli chodzi o ludzką naturę, a także trochę osobistej pokory.

Prowadzący poradnictwo, w profesjonalnej pracy z innymi potrzebują także nieco uzasadnionego realistycznego podejścia do siebie. Jednak prawdą jest także, że kształtują oni również opinię publiczną, są pośrednikami, od których oczekuje się tłumaczenia zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, aby stały się one zrozumiałe dla całej społeczności. Nawet jeśli poradnictwo nie jest zajęciem, w które angażowaliby się na cały etat, to i tak niepsychologiczni profesjonaliści zobowiązani są do tego, aby być łudź-

mi dobrze poinformowanymi o najważniejszych zagadnieniach psychologii, które są istotne dla życia całej społeczności. Tego nie można dokonać bez podjęcia refleksji na te ważne tematy.

Troska ta obejmuje wiele zagadnień, nie wyłączając ustawowych praw pacjentów, natury hospitalilzacji psychiatrycznej, problemów ludzi bezdomnych oraz kondycji instytucji penitencjarnych.

Co robić z ludźmi, którym nie możemy pomóc?

Jako prowadzący poradnictwo musimy pogodzić się z faktem, że nie jesteśmy w stanie pomóc każdemu oraz że nie każdy problem możemy rozwiązać, nawet w sposób połowiczny. W wielu przypadkach główne nasze zadanie polegać będzie na wskazaniu właściwych odnośników pożytecznych dla danej osoby, a być może także dla jej rodziny. Taka opcja zostanie dokładniej przedyskutowana na kartach tej książki nieco później. Jednakże społeczność jest zatroskana - czasami dlatego, że nie została dobrze poinformowana - w kwestii implikacji dotyczących niezdolności, nawet w przypadku profesjonalistów, do udzielenia skutecznej pomocy niektórym osobom.

Dyskusjom tym mogą towarzyszyć wielkie emocje, gdy ktoś zaczyna przytaczać najnowsze doniesienia prasowe, mówiące o przestępstwach popełnionych przez osoby poddane leczeniu psychiatrycznemu, a zwłaszcza przestępstwa z użyciem przemocy. Mimo wszystko prawdą jest, że większość wykroczeń popełniana jest przez ludzi, którzy nigdy nie byli hospitalizowani. To jednak nie zmniejsza horroru, jaki wstrząsa społeczeństwem na przykład w obliczu szokującego morderstwa, dokonanego przez osobę, która znajduje się pod opieką psychologa, lub która wyszła na przepustkę ze szpitala. Wszyscy zaangażowani w poradnictwo są zobowiązani do wyjaśnienia i udzielenia pomocy ludziom, aby byli w stanie stawić czoło i radzić sobie z emocjami, które mogą zablokować dojrzałą dyskusję na temat całej gamy zagadnień, które wchodzą tu w grę. Są to odwieczne, bolesne punkty w życiu każdej społeczności. Fakt, że prowadzący poradnictwo nie ze wszystkimi może owocnie pracować, jest problemem, który dotyka także całe społeczeństwo. Ono zaś może poradzić sobie z tym problemem wyłącznie wtedy, gdy uzyska wsparcie w kwestii zrozumienia faktów dotyczących pomocy psychiatrycznej, hospitalizacji i potrzeby rehabilitacji wielu pacjentów, która musi dokonać się bardziej w obrębie samego społeczeństwa niż w instytucjach.

Do tego dochodzi problem zmasowanych ataków, których obiektem stała się sama idea hospitalizacji psychiatrycznej. Na ich czele stanęli prawni-

cy, którzy prowadzą sprawy o częste pogwałcenie w podobnych okolicznościach cywilnych praw pacjentów. Rosnąca liczba prawnych wyzwań dotyczących hospitalizacji psychiatrycznej zmusza autorytety medyczne do przyjęcia zrozumiałej w takiej sytuacji postawy obronnej wobec możliwości wytoczenia procesu cywilnego lub przydługiego dochodzenia sądowego na temat klinicznych decyzji połączonych z decyzją o hospitalizacji.

Są to, oczywiście, ważne zagadnienia, lecz dyskusja na ich temat czasami zaciemnia fakt, że hospitalizacja bywa niekiedy bezdyskusyjnie konieczna. Najlepsze wyjście, mające na celu zachowanie praw pacjentów - przy zapewnieniu koniecznych warunków leczenia i kontroli - jak do tej pory, nie zostało znalezione. Jest to jeden z głównych problemów społecznych, na który wciąż jeszcze nie uzyskano zadowalającej odpowiedzi. Ta musi być wypracowywana codziennie w każdej zainteresowanej nią społeczności. Zajmujący się poradnictwem mogą wnieść w to swój wkład, nie tylko przez udzielanie aktualnych informacji, lecz także przez własną wrażliwość na zagadnienia natury emocjonalnej, które tym pytaniom towarzyszą. Mogą okazać się pożyteczni także jako ci, którzy wyjaśniają i mediują w dyskusji.

Realistyczne podejście ludzi zaangażowanych w poradnictwo do tego, co można uzyskać dzięki równowadze zachowanej między elementami medycyny, prawa i etyki, połączonej z nastawieniem społeczeństwa do psychiatrii, nie posiada gotowych szablonów rozwiązania problemów. Prowadzący poradnictwo, jeśli tylko unikną zaangażowania w konkretne problemy, wnoszą swój wkład w poszkiwania rozwiązań sprzyjających zrozumieniu tych zagadnień. Gdy ideologie wyrażają swe żądania reformy szpitali i więzień oraz generalnie odnowienia społecznej praktyki psychiatrycznej, czynią to nie bez emocjonalnego zaangażowania. Nadmierne ludzkie emocje nie pomagają społeczeństwu dotrzeć do rozsądnych rozwiązań w kwestii poprawy ich podejścia do problemów natury emocjonalnej.

Prowadzący poradnictwo na usługach społeczności

Prowadzący poradnictwo mogą lepiej przysłużyć się społeczeństwu, w którym żyją, gdy sami zmierzą się z niektórymi z tych pytań, jakie pojawiają się w ich profesjonalnej pracy. Oni sami rozwijają i oferują wyrobione poglądy, które umożliwiają nieustanny i dojrzały postęp w społecznych poszukiwaniach, skoncentrowanych na poprawie zdrowia psychicznego. Prowadzenie poradnictwa w służbie określonej społeczności nie jest wcale

pojęciem nowym. Jest ono tak stare, jak idea kapłaństwa i posługi duchowej , Potrzeba wrażliwych emocjonalnie profesjonalistów, zdolnych do podjęcia się tego zadania jest czymś, co może być w pełni docenione tylko przez innych dobrych profesjonalistów.

Często indywidualni członkowie społeczności lokalnych patrzą na ludzi trudniących się poradnictwem jak na tych, którzy znają odpowiedź na wszystkie pytania i przychodzą do nich w chwilach kryzysów, spodziewając się że uzyskają gotowe rozwiązania. Często postawa taka pozbawiona jest realizmu; jest ona wynikiem całej grupy powszechnie spotykanych oczekiwań co do profesjonalnych doradców — że wiedzą oni wszystko i że powinni ze wszystkim sobie poradzić. Odwrotna strona pozbawionych realizmu poglądów samych doradców ma swe podłoże w społeczeństwie, które z nich oraz innych ludzi zajmujących się zdrowiem psychicznym, czyni kogoś w rodzaju „magików".

Posądzenie o bycie „magikami" jest trudne do uniknięcia w sytuacji, kiedy prowadzący poradnictwo są podejrzewani o posiadanie pewnej „mocy". Jednym z najlepszych sposobów zmniejszenia stresu i pomocy społeczności, w której żyjemy, jest z naszej strony rezygnacja z włożenia szat czarodzieja, nawet jeśli inni nas do tego zmuszają.

Ma to miejsce zwłaszcza w kontekście potęgującego się problemu bezdomności, przede wszystkim w przypadku tych ludzi, którzy są chorzy psychicznie. Czasami ktoś zgłosi się do poradni po to, aby tam prosić o pomoc w ocenie sytuacji lub rozwiązaniu jakiegoś problemu. Może okazać się, że takie jednostki, jako bezdomni, nie mogą już liczyć na pomoc społeczną lub chcą ponarzekać sobie na przepisywane im lekarstwa. W takich przypadkach szczególnie pomocna jest znajmość realiów społecznych.

Każdy, kto wziął na siebie odpowiedzialność bycia doradcą, ma obowiązek wspomóc społeczność w zrozumieniu oraz realistycznym i odpowiednim skorzystaniu z pomocy osób zajmujących się poradnictwem. Jest to jedyny praktyczny sposób, dzięki któremu prowadzący poradnictwo może radzić sobie ze stresującymi oczekiwaniami, jakie w stosunku do niego żywi społeczeństwo lub przyjaciele, którzy nie doceniają ani tego, czego doradcy mogą dokonać, ani tego, czego zrobić nie są w stanie.

9. Jesteśmy przyjaciółmi czy doradcami?

Prędzej czy później każdy człowiek, zaangażowany w udzielanie pomocy innym, staje wobec pytania, które wyłania się przed nim jak masyw górski: Czy prowadzący poradnictwo może być przyjacielem i czy przyjaciel może stać się doradcą?

W tych dwóch pytaniach dostrzegamy dwa aspekty tego samego problemu dotyczącego relacji pomiędzy „przyjaźnią" a „poradnictwem". Nie jest łatwo odpowiedzieć na to pytanie, ale na pewno nie można go zlekceważyć. Zatrzymujemy się zatem, aby zrozumieć, kim jesteśmy kiedy pomagamy innym. Taka refleksja jest istotna zwłaszcza dla tych, którzy szczególnie są obciążeni pracą lub których główne zajęcie, na przykład zawód duszpasterzy lub nauczycieli, siłą rzeczy pociąga za sobą odpowiedzialność związaną z doradzaniem innym ludziom. Prowadzący poradnictwo mogą być tak zajęci, że z trudem będą znajdować czas na refleksję, jakby znajdowali się w sytuacji baseballisty, grającego na pozycji uderzającego kijem: w relacji z innymi są zawsze tuż przed uderzeniem. Prowadzący poradnictwo, podobnie jak grający w baseball, zaczynają rozumieć, że owe chwile okresowej samokontroli są raczej dobrodziejstwem, a nie obciążeniem. Umożliwiają one odrzucenie obciążeń, obecnych w czasie prowadzenia pracy i pomagają zobaczyć, czy dokonały się jakiekolwiek subtelne przemiany w „doradczej relacji", a także zrozumieć, dlaczego coś miało miejsce oraz dokonać właściwej korekty ich osobistej pozycji w całym procesie.

Pytania, które zostały postawione w poprzednim rozdziale, koncentrują uwagę prowadzącego poradnictwo na jego własnej osobowości, rozumianej jako coś, co wywiera wpływ na cały proces udzielania pomocy innym. Zaangażowani w pomoc innym reagują udoskonalając własne możliwości percepcji wpływu osobistej i profesjonalnej postawy na życie w obrębie, jak i poza samym poradnictwem.

Przez wiele lat model prowadzenia terapii - jeden z tych, na które wciąż można się natknąć w stylu pracy wielu psychiatrów i terapeutów — bardzo specyficznie określał relację terapeutyczną. Opisywano ją tak:

> Niepowtarzalna natura relacji terapeutycznej bez wątpienia przyczynia się do podniesienia zdolności rozróżnienia przez prowadzącego poradnictwo pomiędzy intymnymi-osobistymi a intymnymi-profesjonalnymi relacjami. Inaczej niż w przypadku bliskich relacji osobistych, relacja terapeutyczna wywiera wpływ, lecz jest asymetryczna. Oznacza to, że wyłącznie pacjent powinien wyjawiać intymne szczegóły swego życia. Psychoterapeuta nie tylko, że sam decyduje o tym, co ujawni, a co ukryje, lecz także decyduje, w jaki sposób będzie reagował na to, co opowiada jego pacjent - jeśli w ogóle zdecyduje się reagować w jakikolwiek sposób. Relacja ta jest asymetryczna także w tym względzie, że wyłącznie do terapeuty należy interpretowanie i wyjaśnianie znaczenia tego, co mówi pacjent. Tylko terapeuta może też ocenić stopień, w jakim w tej relacji osiągnięte zostały cele psychologiczne. Generalnie rzecz biorąc, relacja terapeutyczna jest jasno określoną, relacją osobową, prowadzoną zgodnie z regułami, określonymi przez samego terapeutę. Reguły te nadają jej kształt, dzięki czemu terapeuta uzyskuje informacje o pacjencie jako o osobie, podczas gdy ten ostatni nigdy nie pozna swego terapeuty z innej strony, jak tylko ta profesjonalna. Zatem z punktu widzenia terapeuty, wymiana o charakterze terapeutcznym nabiera cech intymności i bliskości, bez jednoczesnego ryzyka, iż zostaną mu narzucone cudze myśli i uczucia[1].

Większość z prowadzących poradnictwo zdaje sobie sprawę, że ten tradycyjny model został poddany ostrej krytyce przez ludzi najmłodszego pokolenia. Na bazie inspiracji takich osobistości, jak Carl Rogers, Everett Shostrom i wielu innych, poradnictwo zostało „udomowione" i - w pewnym zakresie - odprofesjonalizowane i zdemokratyzowane. Ten charakterystycznie amerykański wkład ma swe źródło w głęboko zakorzenionym, narodowym przekonaniu i zaufaniu do instytucji demokratycznych, które traktowane są jako zdolne do rozwiązania wszystkich problemów.

Pod paradygmatem demokracji, poradnictwo jest opisywane raczej przy użyciu terminów odwołujących się do przyjaźni oraz jako równorzędna relacja pomiędzy tym, kto udziela pomocy, a tym, kto jej szuka. Faktycznie, odcięta od swych profesjonalnych korzeni terapia stała się właściwie tym, co wyłącznie roboczo określane jest jako „terapia" przez samych terapeutów. Takie anty dyskryminujące nastawienie pozwoliło Hansowi Struppowi poczynić następującą obserwację: „Pod wieloma względami to, co dzieje się na tym polu, można określić mianem *chaosu"*[2].

Kultura amerykańska ze swym optymizmem i wiarą w demokratyczne formy istnienia i równe szanse dla wszystkich, przygotowała grunt pod rozwój poradnictwa, w którym wszyscy, także terapeuci, są traktowani jak równi sobie. Pogląd ten utwierdził się za sprawą pojawienia się generalizujących

podejrzeń w stosunku do autorytetów, które zrodziły się z pomieszania pojęć *autorytaryzm kontrolujący {controlling authoritarianism)* i *autorytet porządkujący {generative authority).* Podkreśla się tu także powszechne odrzucenie profesjonalizmu i całkowite zanegowanie w terapii wartości profesjonalnego szkolenia i praktyki. Więcej niż jedno pokolenie temu wkroczyliśmy w erę działania naiwnych, lecz obdarzanych zaufaniem psychoterapeutów. W ekstremalnych przypadkach, czasami w dziwacznych formach, takie nastawienie może zostać przeniesione w nasze czasy, jako przekonanie, że jedynym warunkiem potrzebnym do tego, by zostać nazwanym terapeutą, jest domaganie się od innych otwarcia i szczerości. To wszystko wyłącznie rozmywa granicę pomiędzy poradnictwem a przyjaźnią.

Wspólne podłoże

Jest oczywiście prawdą, że zarówno terapia, jak i przyjaźń mają wiele cech wspólnych. Docenienie tych ludzkich podstaw, nawet w przypadku bardziej wymagających rodzajów terapii, otwarło drogę do mocniejszego zaakcentowania takich cech, jak szczerość, otwartość oraz równość w relacji. Te cechy zwykłej przyjaźni stały się podstawą dla opisania elementów, które są ważne w przypadku jakiejkolwiek relacji nawiązanej w ramach prowadzonego poradnictwa.

W połowie ubiegłego stulecia, po II wojnie światowej, ogromnie wpływowymi w tym względzie były słynne refleksje Carla Rogersa *The Necessary and Sufficient Conditions for Therapeutic Personality Change,* opublikowane po raz pierwszy w 1957 r., a później włączone do jego książki *O stawaniu się sobą'.* Rogers przedstawił jasno tezę o podobieństwie pomiędzy właściwie ustawioną relacją terapeutyczną a generalnie pojmowaną dobrą relacją osobistą, wskazując, że formalne dobrodziejstwa terapii umożliwiają bardziej intensywne i spójne doświadczenie tej relacji. Publikacja Williama Schofielda *Psychotherapy. The Purchase of Friendship* przedstawia terapię właśnie jako taką wyspecjalizowaną formę przyjaźni[4].

Późniejsza ogromna liczba opracowań dotyczących badań, które zainspirował m.in. Rogers, doprowadziła do wyodrębnienia niektórych wspólnych cech charakterystycznych dla wielkiej różnorodności relacji terapeutycznych. Wśród nich znalazła się szczerość, zdolność odczuwania empatii oraz przejaw „bezwarunkowej akceptacji"[5]. Faktycznie, „bezwarunkowa miłość", twór hybrydowy, weszła na stałe do języka amerykańskiego.

Na późniejsze zniekształcenie rozumienia terapii, pojmowanej jako coś w rodzaju relacji pomiędzy równymi sobie, można patrzeć jako na owoc niby-terapeutycznych programów telewizyjnych, w których nie wykształcony w tym kierunku prowadzący program dziennikarz spotyka się z cierpiącymi gośćmi w przekonaniu, że każdy, kto bierze w tych programach udział, po ich zakończeniu będzie czuł się lepiej. Słynne powiedzenie E.M. Forstera: „Byle nawiązać relację" („Only connect") zostało łatwo przyswojone, lecz niezbyt dogłębnie przeanalizowane i stało się sloganem na określenie amerykańskiej obsesji owocnych relacji. Problem terapeutyczny został zmiksowany w ruchu New Age — tu czerpał z wielu źródeł, czasami płytkich, czasami zanieczyszczonych, aby dać „poczucie bycia bytem duchowym" tym wszystkim, dla których ascetyzm autentycznego wzrostu duchowego wydawał się zbyt trudny. Terapeutyczny amalgamat stał się narzędziem kampanii i ogólną cechą okresu pełnienia funkcji przez Billa Clintona (1993-2001), który stosował terapeutyczne postawy i reakcje, w tym słynne: „Rozumiem twój ból", do poważnych, lecz krótkowzrocznych politycznych celów.

Narcystyczna przesada większości z tych faktów została skrytykowana w wielu książkach, przede wszystkim tych autorstwa Christophera Lascha, wydanych w późniejszych dekadach XX wieku. Jedną z najwcześniejszych krytyk takiej panterapeutycznej postawy w obrębie psychologii, była ta, która wyszła od Hansa Struppa, który ostro zaatakował relację przyjaźni jako modelu terapii. Podkreślał on, że relacja ukierunkowana na pomoc innym podobna jest raczej do tej, jaka istnieje pomiędzy dobrym rodzicem a dzieckiem, a nie tej pomiędzy przyjaciółmi. Owocna terapia - sugerował - jest analogiczna do dobrych pryktyk wychowywania dzieci. Pisał:

> Problem, dotyczący sposobu, w jaki nasze zewnętrzne metody kontroli są przetransponowane na metody kontroli wewnętrznej, jest jednym z podstawowych zagadnień psychoterapii, a także zagadnień dotyczących wychowania dzieci - te dwie płaszczyzny są w rzeczywistości w wielu punktach bardzo do siebie podobne (...) Psychoterapia (...) przypomina wychowywanie dzieci (...) i stosuje mechanizmy psychologiczne, choć w bardziej wyrafinowanej formie i bardziej świadomie[6].

Dyskusja o tym, jaki model jest bardziej odpowiedni dla zrozumienia efektywnego poradnictwa jest kontynuowana w tym, co zostało określone jako Towarzystwo Terapeutyczne. Jest rzeczą ważną, aby prowadzący poradnictwo poznali te podstawowe czynniki oraz powszechne uproszczenia tego, co faktycznie jest poradnictwem i wykorzystali jako motyw do podniesienia swych własnych umiejętności udzielania pomocy innym. Ważne

jest także, aby zorientowali się, jak oni sami konceptualizują własną pracę. Dotyczy to zwłaszcza tych osób zaangażowanych w poradnictwo, które pracują w ramach lub pod szyldem innej profesjonalnej odpowiedzialności, albo też tych, którzy w ramach własnej pracy zawodowej nie mogą wprawdzie udzielić innym pomocy, ale za to znają wiele osób, w których rozpoznają doradców.

Poradnictwo jako relacja „odmienna"

Nie oznacza to wcale, że prowadzący poradnictwo powinni odwołać wszystko, co szczerze zrozumieli odnośnie do kwestii wykorzystania w terapii cech ich osobowości. Wszystko to nadal zachowuje swą ważność. Richard Felder napisał wiele lat temu:

> Jest rzeczą słuszną, aby w psychoterapii używać własnego Ja, ponieważ jest to owo Ja, które tak czy tak zaangażowane jest w psychoterapię i najlepiej będzie uznać ten fakt[7].

John M. Reismann i Tom Yamakoski badali sposób, w jaki dochodzi do komunikacji pomiędzy przyjaciółmi. W rzeczywistości nie przypomina ona za bardzo tej komunikacji, która ma miejsce w przypadku relacji terapeutycznych. Podczas gdy te badania stanowią wyłącznie kroplę w morzu potrzeb uważnego przestudiowania tych zagadnień, z jakimi spotykamy się w poradnictwie, sam artykuł ich autorstwa podaje kilka bardzo praktycznych sugestii co do sposobów, przy pomocy których prowadzący poradnictwo kontrolują własne postawy w obrębie osobistych oraz profesjonalnych relacji[8].

Aby rozwiązać ten problem, należy utrzymać równowagę i zdolność zdrowego osądu. Dewald porusza ten problem, przemawiając w formie porady, udzielanej prowadzącym poradnictwo:

> Większość relacji nieterapeutycznych opiera się na bazie wzajemnych ustępstw, gdzie od każdej ze stron oczekuje się zainteresowania powodzeniem oraz troski o drugiego człowieka; niedozwolone jest natomiast na dłuższą metę wykorzystywanie lub żądanie poświęcania specjalnej uwagi własnym problemom lub pragnieniom. Sytuacja psychoterapeutyczna jest jednak innym typem wzajemnego układu, osiągniętego na początku zawiązywania relacji i kontraktu terapeutycznego. Tu obszarem zainteresowania jest przede wszystkim (jeśli nie wyłącznie) pacjent oraz trudności i problemy, jakie go gnębią. Poza tym wszystkim, co dotyczy sfery finansowej, terapeuta nie zadaje osobistych pytań i nie

stawia pacjentowi żadnych wymagań. Wygoda posiadania kogoś, kto wysłucha wszystkiego, co zostanie powiedziane oraz potraktuje to z uwagą, szacunkiem i zainteresowaniem już samo w sobie jest wyjątkowym fenomenem i daje pacjentowi znaczącą gratyfikację, którą z trudnością może uzyskać w innych relacjach międzyludzkich[9].

Obserwując zbliżające się niebezpieczeństwa

Jednym z największych zagrożeń, zwłaszcza w przypadku tych, którzy dopiero rozpoczynają pracę na polu poradnictwa, nie jest to, iż mogą stać się przyjaciółmi dla tych, którzy szukają u nich pomocy, lecz że również wobec swoich przyjaciół będą się zachowywać jak terapeuci. Niebezpieczeństwo to pokazuje, jak dalece prowadzący poradnictwo mogą angażować siebie w role, które nie tylko że niszczą ich spontaniczność, lecz mogą sprawić przykrość także ich przyjaciołom. Nie są to znów tak rzadkie przypadki - niektórzy terapeuci przenoszą swe „zawodowe" postawy na płaszczyznę życia społecznego. Wyglądają wtedy „uroczyście", pauzują, reflektują i interpretują, zamiast prowadzić zwyczajną konwersację. Szybko sprawiają wrażenie, że przebywając w towarzystwie innych ludzi, nie są sobą.

Takie reakcje, z jakiego nie pochodziłyby źródła, prowadzą ku zafałszowaniu tego, czym jest osobowość prowadzącego poradnictwo, a w konsekwencji prowadzą ku błędnemu wykorzystaniu własnego Ja, które jest czymś podstawowym dla owocnej terapii. Osoby, które dostrzegają, że w przypadku absolutnie wszystkich swych relacji zmieniają się w terapeutów, powinny uważnie zastanowić się, dlaczego tak się dzieje. Poczują ulgę - podobnie, jak ich przyjaciele - gdy uwolnią się od przyjmowania terapeutycznej postawy w życiu towarzyskim.

Zdrowy rozsądek potwierdza także coś, co dawno temu zrozumieli profesjonaliści, mianowicie, że ani lekarze czy prawnicy, ani księża nie powinni przyjmować jako pacjentów lub klientów członków swych rodzin lub bliskich przyjaciół. Nieuświadomione czynniki, zachodzące na siebie płaszczyzny przyjaźni — wszystko to rodzi stres, z którym nie mogą sobie tak łatwo poradzić nawet doświadczeni terapeuci. Jasne myślenie i samodyscyplina pozostają czymś podstawowym, nawet w przypadku terapii prowadzonej w sytuacjach nieprofesjonalnych.

W swych sądach, które odzwierciedlają zarówno zdrowy rozsądek, jak i uważny sposób prowadzenia terapii, osoby zaangażowane w tę pracę mogą

polegać na zrozumieniu ich relacji, nastawionej na pomoc innym jako na coś, co z gruntu *różni się* od przyjaźni, pomimo tego, że mają one także wiele wspólnych elementów. Daje im to zdrowy pogląd i perspektywę, z której patrząc mogą monitorować charakter ich pracy z innymi ludźmi. Segregowanie wymagań o charakterze „profesjonalnym" od tego, co wypływa z ich własnych potrzeb, jest zabiegiem krytycznym wobec efektywności oraz generalnie sensu pracy konkretnego doradcy. Często muszą oni dla samych siebie posłużyć jako superwizorzy, dopóki nie jest możliwe przeanalizowanie dokonanej pracy z kimś innym.

Ważne dla prowadzących poradnictwo są następujące pytania: „Czy wprowadzone przeze mnie poradnictwo angażuję także moje życie emocjonalne?", „Czy zbieram emocjalane żniwo wówczas, gdy ograniczam lub w inny sposób kontroluję, świadomie lub nie, własne reakcje emocjonalne na innych płaszczyznach mojego życia?". Wyniki badań sugerują, że niektórzy psychoterapeuci znaczną część własnego życia emocjonalnego przeżywają w gabinetach, niewiele go zatem zostaje dla ich rodzin. Czy to nie przeinwestowanie w pracę jest powodem owej oziębłości w stosunku do tych członków rodzin, którzy mają pełne prawo do owych emocjonalnych rezerw w przypadku takich terapeutów? W takiej sytuacji jasne jest, że terapia staje się nie *jakby* przyjaźnią, lecz *aktywną przyjaźnią* w życiu prowadzącego poradnictwo.

Nie jest czymś banalnym uświadomienie sobie, czy odpowiedzialny za poradnictwo prowadzi zrównoważone życie emocjonalne. Nieuporządkowanie własnego życia na tym poziomie często usprawiedliwiamy napięciami związanymi z pracą. *Potrzeba pomocy* tym, którzy cierpią, uprawomocnia lub daje racjonalne wytłumaczenie wielu słabszych gestów ze strony prowadzącego. Jeśli terapeuci nie starają się o utrzymanie równowagi we własnym życiu, wówczas mogą odkryć, że ich osobiste potrzeby warunkują zarówno to, co chcą, jak to, czego nie chcą. Zamęt emocjonalny staje się głównym źródłem stresu prowadzącego czynne życie terapeuty. Taki problem nigdy sam się nie rozwiąże.

Wiele lat temu przeprowadzono całą serię analiz, mających na celu pomoc prowadzącym poradnictwo w przeanalizowaniu ich relacji terapeutycznych. W obrębie tego problemu pojawiają się także nieuświadomione możliwości, które mogą znacząco wpływać na miejsce, jakie ci wyznaczają sobie w relacjach z innymi.

Mogą oni czuć potrzebę *dominacji* nad innymi i często w sposób niezwykle subtelny przyjmować pozycję, która im to umożliwi. Mogą czuć potrzebę doświadczania emocjonalnych reakcji ze strony innych ludzi, i to do tego stopnia, że zaczynają rywalizować z tymi, którzy obecni są w ich

życiu. Tacy ludzie chcą, aby ci, którym pomagają, słuchali ich, i czasami wydają się niespokojni o to, że również inne osoby mogą być ważne i mieć wpływ na pewne aspekty ich życia. Prowadzący poradnictwo mogą zasypać kogoś nadmierną miłością i poświęcić mu wiele uwagi, traktować go nadmiernie troskliwie, a wszystko to po to, by zabezpieczyć owo *poradnictwo-przechodzące-w-przyjaźń.* Jest to dość powszechne niebezpieczeństwo prawie każdego zawodu, który angażuje ludzi pomagających innym w sprawy tych, którzy pomocy potrzebują.

Niektórzy prowadzący poradnictwo cierpią na kompleks Pigmaliona, który przejawia się w tym, że chcą oni upodobnić się do innych, zwłaszcza tych, których darzą głębokim, lecz nie zwerbalizowanym uczuciem. Prowadzący poradnictwo powinni zwrócić uwagę, czy na przykład nie czują się urażeni przez pewne żądania, które inni wysuwają pod ich adresem. Następnie, gdy czują możliwość pojawienia się uczucia wrogości, powinni przystąpić do autoanalizy sytuacji - to często prowadzi ich ku próbie uspokojenia tych osób, obojętnie na jakim etapie poradnictwa by się nie znajdowali.

Uwiedzenie jako proces dwustronny

Emocjonalny *pas de deux* pomiędzy stronami zaangażowanymi w relację doradczą jest czymś tak starym, jak każda z opowieści poruszających ten temat. Choć mogłoby się wydawać, że w przypadku nieprofesjonalnych doradców niebezpieczeństwa zaangażowania emocjonalnego są dość odległe, to w rzeczywistości są one czymś realnym i trzeba je wyciszać, reflektować i monitorować. „Uwiedzenie" jest mocnym słowem, jednak żadne inne nie opisuje tak dobrze dynamiki sytuacji, w której znajduje się wielu tych, którzy służą innym swą pomocą.

Oczywiste posunięcia, nastawione na uwiedzenie, wykonywane przez osobę szukającą wsparcia, zwykle są sygnałem stawiania oporu wobec terapii. Gesty te często mogą mieć jawny charakter seksualny - a na nieszczęście, pogwałcając etykę i profesjonalizm, niektórzy terapeuci przedstawiają relację seksualną jako ważną część procesu pomocy innym.

Badania wskazują na realistyczną próżnię, w której ma miejsce relacja o charakterze seksualnym pomiędzy doradzającymi, a tymi, komu oni pomagają. Zatem jak wynika ze statystyk 10% objętych badaniem psychiatrów (7% mężczyzn i 3% kobiet) przyznaje się do seksualnych lub niestosownych intymnych relacji ze swymi pacjentami[10]. Późniejszy raport przed-

stawiający ten problem, który można znaleźć w pracy tych samych naukowców mówi o 5% osób, odbywających praktyki w gabinetach psychiatrycznych, które potwierdzają, że były zaangażowane w relacje seksualne z ich nauczycielami, a ok. 1% tych osób potwierdziło takie relacje z ich pacjentami". Wpływ pobłażliwych nauczycieli na ich praktykanów w tym delikatnym obszarze profesjonalnego zachowania nie może zostać zbyt pochopnie pominięty. W odpowiedzi na ten raport American Psychiatric Association nie tylko wydało zakaz nawiązywania z pacjentami relacji o charakterze seksualnym, lecz ostatnio także podpisało dokument uzupełniający do swego Kodeksu Etycznego, w którym zakazuje takich relacji z pacjentami oraz byłymi pacjentami[12].

Zagadnienia graniczne

Thomas Gutheil i Glen Gabbard wskazują na znaczenie w terapii zagadnień granicznych[13]. Jeśli Robert Frost mówi nam, że „dobry płot czyni dobrym sąsiada", to ci badacze przekonują, że rozsądnie wytycznone granice zapewniają dobre traktowanie drugiego człowieka. Wytyczenie linii demarkacyjnej jest konieczne, aby zaznaczyć, iż faktycznie jest to *inny* typ relacji niż ten, z jakim mamy do czynienia w przypadku przyjaźni czy małżeństwa. Proponowane przez nich posunięcie ma swe korzenie w okresie, który można nazwać czasem „pozbawionym granic" w przypadku praktyki klinicznej, kiedy to łatwe przekraczanie niewidzialnego muru wznoszącego się pomiędzy lekarzem a pacjentem tym łatwiej racjonalizowano, włączając w to nietrudne do przewidzenia owoce zaangażowania o charakterze seksualnym.

Od tego okresu naukowcy ci zauważyli inną skrajność związaną z surowym, przesadzonym reagowaniem. Mądrość poety — czyli, że „dobrze jest wiedzieć, czemu stawiasz czoło w sobie, a czemu poza sobą" — posłużyła do wyznaczenia „szlaku pośrodku, między granicami", nazwanego „krawędzią", jako przestrzeni wyznaczającej granice akceptowalnego zachowania. To, co określa się „krawędzią" tworzy „atmosferę bezpieczeństwa i przewidywalności w obrębie której leczenie może właściwie przebiegać", unikając sztuczności.

Takie granice wyznaczają określone warunki oraz zachowania: wykluczają kontakty seksualne, lecz pozwalają na wiele koniecznych porozumień, takich jak umówienie się co do ceny za spotkanie oraz co do długości trwa-

nia każdej sesji. Jest to zrozumiałe, że od pacjentów wymaga się, że powiedzą o sobie więcej, niż terapeuci o sobie. Istnieje także różnica pomiędzy tym, co jest „przekroczeniem granic" a „pogwałceniem granic". To pierwsze ma miejsce wówczas, gdy stosowna reakcja na nietypowe wydarzenia może zawierać lub nawet sugerować fizyczny kontakt. Gdy terapeuta dotknie, obejmie osobę, która cierpi z powodu poniesionej poważnej straty, wówczas granice zostają przekroczone, lecz nie jest to niczym niezdrowym. Z drugiej strony „pogwałcenie granic" ma miejsce wtedy, gdy gest w oczywisty sposób jest szkodliwy i gdy może stać się czymś autentycznnie traumatycznym dla psychologicznej równowagi tej osoby.

Aby dobrze wyjaśnić to rozróżnienie, autorzy przedyskutowali krytyczną rolę „kontekstu", w którym sytuacja ta ma miejsce. Pracownicy Szkoły Życia, którzy udają się ze swymi klientami do supermarketów, aby nauczyć ich robienia zakupów, odnoszą się do nich w sposób bezpośredni. Jest to przykład przekraczania granicy, który jest działaniem niezbędnym dla osiągnięcia celu ich pracy. Takie samo zachowanie psychoanalityka, który spotyka się z pacjentem cztery razy w tygodniu na sesjach psychoterapeutycznych, podczas których koncentrują się na nieuświadomionych problemach, byłoby całkowicie nieodpowiednie i można by go określić jako „pogwałcenie granic", nawet jeśli nie zawierałoby nic z bezpośrednich kontaków seksualnych.

Ważny wymiar tejże samej płaszczyzny dotyczy kontrowersyjnych zagadnień związanych z autodemaskacją. Znów rola przypadająca prowadzącemu poradnictwo i cel współdziałania warunkują to, na ile można się otworzyć, tzn. kiedy dopuszczalne jest mówienie o własnych doświadczeniach, a kiedy jest niedopuszczalne i kiedy może doprowadzić do „pogwałcenia granic". Jak twierdzą autorzy: „Najważniejsze jest to, co konkretnie terapeuta wyjawia i czy obciąża pacjenta własnymi problemami w taki sposób, że odwrócone zostają role". Tego typu ujawnienie może uwydatniać cele terapii, tak jak wtedy, gdy wstydliwy, młody mężczyzna, który waha się, czy rozmawiać ze swoim terapeutą reaguje na zainteresowania baseballem samego terapeuty, które on mu wyjawił. W każdym razie, jeśli terapeuta zaczyna omawiać własne, seksualne zainteresowania pacjentem, wówczas może stać się to czymś w rodzaju reklamy samego siebie, która nie służy celom terapii tak dalece, jak własnym, egoistycznym celom doradcy.

Inne powiązane z tym zagadnienie to pozaterapeutyczne kontakty pomiędzy doradcą, a osobą, która szuka u niego pomocy. Ogólnie mówiąc, okazja spotkania jest ryzykiem zbytniej, wzajemnej bliskości. Zaplanowane spotkania poza terapią, które nie mają powiązania z celami terapeutycznymi są ewidentnym „pogwałceniem granic". Nic nie przewyższa zacyto-

wanego przez autorów powiedzenia Karla Menningera: „Kiedy wątpisz, bądź człowiekiem".

Wszystkie te refleksje jedynie wskazują na pewne obszary, w których samokontrola może stać się czymś niezmiernie pożytecznym dla osób zajmujących się poradnictwem, które poważnie podchodzą do siebie i do swojej pracy z innymi ludźmi. Największy stres pojawia się wtedy, gdy potężne źródła konfliktów koncentrują się wokół tego, czego sam prowadzący nie jest świadomy. Zwykle są to nieuświadomione aspekty fenomenu przeniesienia - przeciwprzeniesienia oraz pytania, które pomagają nam przeanalizować złożoną strukturę tych zagadnień. Ci, którzy lekceważą ową „samokontrolę", niemal na pewno skazują się na przeżywanie problemów, które w ich życiu zaowocują wielkim stresem.

CZĘŚĆ DRUGA

10. Jak przeprowadzać wywiad

Wykorzystując w praktyce teorię relacji międzyludzkich oraz sztukę prowadzenia poradnictwa, dotykamy tego, co wydaje się ich wspólną i ważną płaszczyzną, a co w rzeczywistości jest kluczowym aspektem typowego wywiadu, przeprowadzanego w ramach tegoż poradnictwa. Wyjaśnienie wszystkich, jak się wydaje, przypadkowych pytań, jest ogromnie pomocne i dla nas, i dla całej pracy, której się podejmujemy. Czasami stres, którego pomagając innym doświadczamy, ma ścisłe powiązanie, a może nawet rodzi się z tych, jak się wydaje, drugorzędnych postaw i zachowań.

Jak to bywa w życiu, niektóre z najważniejszych momentów komunikacji mająmiejsce nie w centrum, lecz „przy okazji" spotkania z innymi. W poradnictwie, przeprowadzając wywiad, możemy przypadkiem usłyszeć pewne rzeczy w początkowych i w ostatnich chwilach prowadzonej rozmowy — wcale nie są one mniej ważne dlatego, że zostały zaszyfrowane lub uproszczone pośród błahostek i osądów, jak te, które słyszymy w radio. Te sprawy sąjak dane skompresowane w komputerze, które mimo ich niewielkich rozmiarów, a dzięki możliwości szybkiego przekazu, pełne są pożytecznych informacji.

Przekaz takich informacji następuje wówczas, gdy ludzie wieszają swe płaszcze lub gdy siadają w fotelu albo później, gdy kończy się czas sesji i zaczyna się rozmowa o tym, kiedy ma nastąpić następne spotkanie. Dopóki prowadzący poradnictwo nie nauczą się odczytywać informacji dostarczanych i odbieranych w takich chwilach, które wydają się wstępem lub dodatkiem do konkretnej rozmowy, mogą tracić pewne aspekty skonfliktowanej dynamiki ludzkiego życia. Nie jest tak, że dana osoba nie mówi nam o tym wszystkim, chodzi raczej o to, że to my nie usłyszeliśmy tego, co nam powiedziała. Nasze „niedosłyszenie" innych może spowodować w nich wzrost frustracji, a w nas poczucie stresu z powodu nie uchwycenia tego, co oni nam przekazali.

Zastanawiając się nad własnym stylem prowadzenia wywiadu, musimy być — jak sportowcy, gotowi do rozpoczęcia zawodów — w dobrej formie, lecz nie spięci, i na tyle spokojni, abyśmy bez skrępowania mogli zacząć grę, zamiast niezręcznie postępować według schematów, wyrysowanych

wcześniej na tablicy. Starając się wprowadzić w życie te teoretyczne schematy, możemy dać złapać się w pułapkę, aby „robić wszystko dobrze", jakbyśmy chcieli zrobić wrażenie na jakimś niewidzialnym obserwatorze lub na samych sobie. Ślepa zależność od planów działania w toku prowadzonego poradnictwa, nawet jeśli plany te są rozsądne, może sparaliżować to, co w nas najlepsze, może pozbawić nas też poczucia wolności i otwartości.

Zagadnienia zawarte w tym rozdziale, skupiające się wokół problemu wywiadu, nie są przepisami, mającymi pomóc obsesyjnym doradcom stać się doskonałymi (w sposób skostniały, a w konsekwencji pozbawić ich skuteczności). Powinny one być rozpatrywane raczej w perspektywie ogólnie rozumianej relacji doradczej, zwłaszcza gdy pomagają zrozumieć i właściwie postępować na wielu poziomach komunikacji, do której można zaliczyć wszystkie rodzaje wywiadu, co więcej, wszystkie rodzaje kontaktu między osobami. Osoba prowadząca poradnictwo, która chce być bardziej w zgodzie z samą sobą, stpniowo, a nie natychmiast, przyswaja sobie nowe informacje dotyczące techniki prowadzenia wywiadu oraz wciela je w życie. Elementy te, zastosowane w sposób zbyt teoretyczny, raczej potęgują, niż zmniejszają ilość straconych szans i błędnych działań, które mogą pojawić się w toku prowadzenia wywiadu.

Telefon

Telefon stał się ważnym narzędziem - a czasami także źródłem znacznego stresu - w życiu wielu osób zajmujących się poradnictwem. Jest on dla nich pierwszym narzędziem kontaktu z wieloma osobami, które pragną uzyskać od nich pomoc. Dzięki temu wielu z tych zgłaszających się, najpierw jest zwykłym „głosem", dopiero później następuje ich „pełna obecność", dlatego ta wymiana informacji jest czymś wysoce specyficznym oraz coraz częstszym początkiem wielu relacji o charakterze terapeutycznym.

Jeśli zdamy sobie sprawę z wielu pozytywnych możliwości kontaktów telefonicznych, to niezwłocznie będziemy w stanie złagodzić poziom stresu odczuwanego przez te osoby. Telefon, który obecnie Amerykanie noszą ze sobą tak często, jak dawniej na Dzikim Zachodzie noszono sześciostrzałowy rewolwer, daje cały wachlarz możliwości, gdy je rozsądnie wykorzystamy w terapii w celu zawiązania i położenia podstaw pod stałą relację z tym, kto dzwoni.

Uświadomienie sobie, że pomoc udzielana innym zaczyna się od pierwszej rozmowy telefonicznej sprawia, iż już ona staje się wywiadem otwie-

rającym przed nami wyjątkowe możliwości. Nawet jeśli ktoś zadzwoni w niewłaściwym momencie lub zastanie nas nieprzygotowanymi, mimo wszystko rozmowa ta może mieć charakter krótkiego, lecz bardzo ważnego kontaktu. Musimy zagłębić się w ten problem na dłużej, niż tylko na czas trwania rozmowy, aby przerodziła się ona w owocne spotkanie z kontaktującą się z nami osobą. Budowanie relacji z niewidzialnym rozmówcą rozpoczynamy od poważnego podejścia do niego, a nie od potraktowania go w sposób rutynowy i od teoretycznego ustrukturowienia istotnych elementów dotyczących ewentualnej przyszłej relacji, która zostanie nawiązana wówczas, gdy tylko stanie się to możliwe.

Gdy dzwoni ktoś, kto potrzebuje od nas pomocy, to w normalnych warunkach powinniśmy wykorzystać rozmowę telefoniczną jako okazję do zorganizowania spotkania twarzą w twarz. Mimo że czasami nie jest to możliwe, zwłaszcza w przypadku ludzi, którzy z samego faktu skorzystania z poradnictwa robią wielki problem - na przykład księży i nauczycieli - normalnie jednak rozmowa telefoniczna powinna do tego dążyć. Każdy, kto otrzymuje wiele telefonów z prośbą o pomoc, jest wyczulony na styl działania: „ustalmy to przez telefon", który nie jest znów tak rzadką reakcją, typową dla przeciwnej strony spektrum doradczego. Po tej stronie, przy aparacie telefonicznym siedzi ktoś i czeka na telefon z prośbą o pomoc, jak pełen emocjonalnych potrzeb profesor, który zwierzył się raz, że wieczorem nie może wyjść z domu, gdyż obawia się, że mógłby przegapić telefon od jakiegoś studenta z problemami.

Efektywne użycie telefonów dziś jest znacznie prostsze i bardziej konstruktywne. Należy to wykorzystać i skoncentrować się na uzyskaniu podstawowych informacji o rozmówcy oraz dowiedzieć się, dlaczego prosi nas o pomoc. Nasza wyobraźnia może być nieco wybujała, gdy słyszymy tylko czyjś głos i zastanawiamy się, jak ta osoba wygląda, jaka ona jest, gdy wyobrażamy sobie to, czego nie widzimy. Porzucenie poziomu ogólnikowości przemienia tę osobę w realnego człowieka. Dokonujemy tego właśnie przez uzyskanie paru informacji o jej wieku, sytuacji materialnej, pracy i tego, dlaczego do nas dzwoni.

Ponadto rozmawiając przez telefon, nie powinniśmy wdawać się w długie i absorbujące dyskusje dotyczące konkretnych problemów z kimś, z kim jeszcze nie spotkaliśmy się w cztery oczy. Możemy ostrożnie przygotować osobiste spotkanie, przez okazanie zainteresowania, a jednocześnie stwierdzenie, że rozmowa o szczegółach problemu powinna poczekać do czasu spotkania. Powinniśmy także powiedzieć rozmówcy coś na temat naszego sposobu pracy i prowadzenia poradnictwa. Pomocnym jest też powiedzenie czegoś o sobie, abym sam stał się mniej tajemniczym, abym nie rozcza-

rował ich oczekiwań. Możemy także, używając prostego języka, wyjaśnić nasze podejście do problemów oraz to, jak będzie wyglądało nasze spotkanie twarzą w twarz i gdzie będzie ono miało miejsce. Zwykle pomocnym jest, aby zorganizować wstępne spotkanie jako czas, w którym zostanie podjęta obopólna decyzja, czy my sami i cała prspektywa pracy doradczej ma szanse powodzenia. Obietnice, które nam mogą wydawać się rutynowymi, dla ludzi po drugiej stronie mogą okazać się czymś wspaniałym. Starajmy się unikać powiedzenia czegokolwiek, co mogłoby zmylić innych lub spowodować, że zaczną spodziewać się czegoś, czego w poradnictwie nie możemy im zapewnić. Będziemy zachowywać się profesjonalnie, jeśli powstrzymamy się od wyłożenia celów naszej pracy, zanim faktycznie zorientujemy się w sytuacji lub wyczujemy, w którym kierunku poprowadzić tę relację.

Telefon jest narzędziem często wykorzystywanym do rozmów w nagłych wypadkach. Wcale nie tak rzadko zdarza się prowadzącym poradnictwo odbierać telefony w takich sytuacjach, dlatego muszą reagować na nie z wyczuciem i bez paniki. Nie każdy alarm pożarowy oznacza, że coś się faktycznie pali. Spokojnie powinniśmy poprosić o nazwisko rozmówcy, adres i numer telefonu, aby ten ktoś mógł zostać zidentyfikowany, gdy okaże się, że niebezpieczeństwo jest bardzo poważne. Być może powinniśmy też wiedzieć, gdzie na przykład szukać pogotowia ratunkowego, gdy rozmówca oznajmi, że właśnie połknął „dużo tabletek". Takie przypadki mogą być stosunkowo rzadkie, lecz już wcześniej powinniśmy być przygotowani, aby zareagować na nie w sposób praktyczny.

Wiele telefonów nie świadczy o aż tak wielkim niebezpieczeństwie Jakby się to wydawało po zachowaniu dzwoniących, dlatego wyważona reakcja, która nie wymaga od nas bezzwłocznego wyjścia poza ustalony porządek pracy, jest reakcją bardziej rozsądną, niż rzucenie się w wir, zanim upewnimy się, czy faktycznie ma miejsce niebezpieczeństwo. Nasz numer telefonu to nie 999. Możemy zapytać, czy ten ktoś chce, abyśmy tam przyszli lub czy faktycznie potrzebna jest tam nasza obecność. Musimy hamować własne skłonności do kreowania melodramatów po to, aby obniżyć poziom własnego stresu i faktycznie móc służyć innym. Można tego dokonać w sposób dość prosty i efektywny, nawet pomimo ograniczeń, jakie stawia rozmowa telefoniczna.

Umówione spotkanie

Mimo że ktoś mógłby nie spowdziewać się żadnych nadzwyczajnych trudności związanych z czymś tak nieskomplikowanym, jak wyznaczenie spotkania, to jednak jest sprawą ważną, w jaki sposób aranżuje się spotkanie i jak się je poprowadzi. Większość profesjonalnych doradców i terapeutów stara się, na przykład, tak wyraźnie, jak to tylko możliwe, przedstawić klientowi warunki, które muszą zostać spełnione, aby doszło do spotkania. To wymaga także zgody ze strony tej drugiej osoby. Lekarze, pracownicy firm pogrzebowych, nauczyciele i duchowni powinni też jasno określać czas i okoliczności planowanego spotkania z kimś, kto potrzebuje ich pomocy. Na to potrzeba zaledwie kilku minut i zwykle nie wymaga to nic ponad ustalenie godziny, miejsca i czasu trwania planowanego spotkania. Może w to wchodzić także parę innych, prostych spraw, na przykład wyjaśnienie tego, jak trafić do gabinetu, aby uniknąć zbędnych nieporozumień i pomyłek. Wszystko to są drobne ustalenia.

Czas ustalania spotkania jest też dobrą okazją do ramowego ustalenia struktury relacji terapeutycznej. Także i ta sprawa nie zajmuje wiele czasu, gdy jednak nie załatwi się jej w tym miejscu, to bardzo wiele czasu może zabrać ustalenie tego później, już w toku prowadzenia poradnictwa. Na przykład, prowadzący poradnictwo — czy to określani jako psychoterapeuci, czy nieprofesjonalni doradcy, którzy na pierwszy etat pracują w innych zawodach —mogą wykorzystać ten moment, aby przekonać się, dlaczego w ogóle ktoś prosi o spotkanie. Poinformowanie rozmówcy o tym, jak długo normalnie powinno trwać takie spotkanie, pomaga im zmobilizować się i uporządkować własne myśli, oraz przygotować się do omówienia problemu. To zmniejsza ryzyko bezowocnego fantazjowania ze strony naszego rozmówcy dzięki wpisaniu relacji w kontekst rzeczywistego świata, w którym terapeuta spotyka drugą osobę, lecz każdy w nich żyje swym własnym życiem.

„Zatem zobaczymy się w moim gabinecie o dziewiątej. Porozmawiamy przez godzinę i przedyskutujemy ten problem, z którym borykasz się w domu" - w kilku zdaniach wszystko zostało ujęte: czas, długość i natura rozmowy. Innymi słowy moment umawiania się na spotkanie jest okazją do jasnego przedstawienia paru wynikających z umowy spraw, związanych z nawiązaniem relacji terapeutycznej. W trosce o wyeliminowanie dwuznaczności, prowadzący poradnictwo może także powiedzieć coś o tym, czym będzie samo doświadczenie tych spotkań. To z kolei sprawi, że inni

będą jasno zdawać sobie sprawę z tego, jak prowadzący rozumie swą rolę. Pozwoli to im wyjaśnić sobie pewne sprawy i uniknąć błędnych interpretacji lub oczekiwań.

Prowadzący poradnictwo mogą na przykład powiedzieć coś w rodzaju: „Gdy ktoś przychodzi na spotkanie ze mną z powodu problemów, jak ten, zwykle staram się po prostu słuchać, gdy ludzie ci mówią o swoich odczuciach. Zwykle im to pomaga. Nie daję zbyt wielu rad i nie mówię im, co mają robić. Staram się pomóc im, aby bardziej konstruktywnie podeszli do własnych problemów". Można to zrobić na wiele różnych sposobów, z których każdy zależny jest od stylu lub celu pracy. Taka wypowiedź ukazuje coś ze sposobu podejścia do problemu, charakterystycznego dla tego konkretnego doradcy oraz wskazuje na odpowiedzialność, jaka spada na samego klienta, za rozeznanie i rozwiązanie własnych problemów osobowych. Takie krótkie, uporządkowane oświadczenie, jest szczerym zobowiązaniem się ze strony prowadzącego poradnictwo, nie zaś próbą manipulacji lub kontrolowania innych. Oczywiście, że nie byłoby to pomocne, gdyby nie odnosiło się to do autentycznej natury ludzkiego doświadczenia.

Zaskakuje czasami odkrycie, że ludzie, którzy prowadzą szeroką działalność poradniczą, działają opierając się na tym co „przybliżone" i „niewyraźne". Zamiast umówić się na spotkanie na konkretną godzinę, wydaje się im, że najlepiej będzie, gdy powiedzą, aby ktoś „wpadł we wtorek po kolacji". Może się wydawać, że taka postawa zabezpiecza nieformalną atmosferę spotkania, jednak faktem jest, że rozmywa ona również granice tego, czym ma być wywiad psychologiczny. Ze strony tego, kto szuka pomocy, może to doprowadzić do oczekiwań, które nie mogą zostać spełnione, a już na pewno skomplikuje to całą relację. Jeśli wahamy się, czy poczynić konkretne ustalenia dotyczące planowanych spotkań i czasu ich trwania, wówczas dobrze byłoby, gdybyśmy przyjrzeli się samym sobie i odkryli źródła takiej postawy. Racjonalizacja doskonale wspiera strategię wyrażoną słowami: „Wyznaczanie spotkań brzmi nazbyt oficjalnie" - wydaje się to logiczne, lecz taka postawa w przybliżeniu może faktycznie być odbiciem ogólnej naszej niepewności odnośnie do tego, co robimy, jak to robimy, a także być może w ogóle co do naszej zdolności sprostania wymogom funkcji związanej z prowadzeniem poradnictwa.

Główne źródło stresu wielu prowadzących poradnictwo, którzy znajdują powody, aby precyzyjnie me ustalać spotkań, wypływa z niepewności, jak zakończą się spotkania terapeutyczne — to podobnie jak w filmie, którego zakończenia nie znamy. Niektórzy twierdzą, że woleliby raczej spędzić razem wiele czasu i ustalić coś w jeden wieczór, niż spotykać się z daną osobą regularnie przez dłuższy okres. Wydłużenie sesji poradnictwa nie

musi wcale oznaczać bardziej efektywnej pracy i może zmęczyć zarówno prowadzącego, jak i tego, kto przychodzi po pomoc.

Niektórzy z zaangażowanych w poradnictwo sami muszą zmęczyć się w pogoni za tym, co, jak im się wydaje, stanowi pomoc dla innych, lecz w rzeczywistości jest to coś takiego, co może służyć wyłącznie im samym. Zakładając zwykły bieg wypadków tym, co nie przeszkadza, lecz raczej pomaga, jest rozsądnie opracowana struktura. Prowadzący poradnictwo, którzy czują, że nie są w stanie wyznaczyć punktu końcowego ich pracy, być może ukazują tym samym swe własne cechy psychologiczne, jak na przykład ich niezdolność do powiedzenia „nie" lub inną, podobną dynamikę wewnętrzną. Wygodne dla nich jest zabieganie o autentyczne poczucie stresu oraz skarżenie się na długie godziny spędzone z innymi, za które w rzeczywistości sami są odpowiedzialni.

Czasami nawet najrozsądniejsze plany bywają zmieniane przez pojawiające się nagle okoliczności. Na przykład, osoba poszukująca wsparcia może borykać się z problemem, który wymaga szybkiej reakcji, lub jak to było wspomniane wcześniej, wręcz reakcji natychmiastowej, jak w stytuacji, gdy zdarzy się jakiś wypadek. Może się zdarzyć, że ktoś będzie nastawiony tak defensywnie i będzie do tego stopnia pozbawiony pewności siebie, że skończymy spotkanie wcześniej, aby umożliwić tej osobie „przyswojenie" zagadnienia, które w przeciwnym razie może okazać się czymś przytłaczającym. Ktoś następny może zacząć płakać lub w inny sposób okazywać zażenowanie i to być może będzie wymagało, aby pozostać z nim nieco dłużej, nawet jeśli upłynął już czas umówionego spotkania. Jeśli jednak ktoś bez porozumienia z prowadzącym poradnictwo poszukuje sposobów na przedłużenie spotkania i jeśli to staje się regułą, taktyka ta i jej teoretyczne znaczenie powinna zostać wspólnie przebadana.

Zakłdamy, że dana osoba została jasno poinformowana co do czasu rozpoczęcia i trwania spotkania, a mimo to na pierwszą z sesji przychodzi znacznie spóźniona. Można wówczas wyrazić swe zrozumienie lub pewną formę empatii, lecz dopiero wówczas, gdy uzna się za uzasadnione powody spóźnienia. Nigdy nie przynosi dobrych owoców powiedzenie: „Cóż, niech tak będzie" lub „Nie ma problemu". Co taka osoba mówi, gdy przychodzi spóźniona? Ponieważ takie zachowanie — wyłączając możliwość wypadku drogowego lub inną tego typu ewentualność — może sugerować późniejsze problemy, nie powinno się tego lekceważyć, lecz, jeśli się powtórzy, wspólnie to wyjaśnić.

Każdy kij ma dwa końce — to oczywiste - i jeśli jako prowadzący poradnictwo to *my* zawsze się spóźniamy lub gdy zawsze znajdziemy powód, aby skończyć spotkanie wcześniej, wówczas musimy się przyjrzeć sobie lub poprosić innych o pomoc, jeśli takie zachowanie wskazuje na to, że wykręcamy się od pracy z konkretnym człołwiekiem.

Kwestie zewnętrznego porządku

Większość profesjonalistów bardzo się troszczy o to, aby ich gabinety tworzyły atmosferę, która zminimalizuje zbędny stres zarówno ich samych, jak i tych, którzy przychodzą tam na spotkania. Otoczenie i generalnie cały sposób zorganizowania poradnictwa natychmiast dostarczają pewnych informacji na temat wrażliwości prowadzącego na wszystkie te sprawy. Zawsze przekazujemy innym jakieś informacje i jeśli ignorujemy lub uważamy, że nie jest ważne, jak wiele własnych „podpisów" i nastawienia względem innych pozostawiamy w naszym otoczeniu, powinniśmy zastanowić się, dlaczego tak się dzieje. Odpowiedź być może nie pojawi się natychmiast, lecz wskazuje to na potrzebę odnalezienia jej na tym poziomie, na którym jest ona obecna.

Na przykład: Czy pokój, w którym rozmawiamy z innymi, jest na tyle dzwiękoszczelny, że ktoś, kto jest wewnątrz, pozostaje odizolowany od głosów zewnętrznych i czuje się bezpieczny, bo nie może być słyszany przez innych? Czy zostały podjęte odpowiednie kroki, aby zapobiec zbędnym zakłóceniom rozmowy, na przykład przez dzwonek telefonu lub przez pukanie do drzwi kogoś, kto mógłby dostarczyć jakąś przesyłkę lub poprosić o pomoc. Tego typu rzeczy, które mogą przerywać spotkanie, jeśli mają miejsce, to objawiają ze strony prowadzącego brak wyczucia natury własnej pracy oraz brak troski o powagę zaangażowania w stosunku do tych, którzy przychodzą po pomoc. Prowadzący poradnictwo, którzy tolerują takie zakłócenia, pokazują innym jasno, że nie są oni tak ważni, jak każdy intruz z zewnątrz. Pozwalanie sobie na bezkarne zakłócanie pracy może również wskazywać na rozkojarzonąi źle zorganizowaną osobowość. Jeśli nie możemy przewidzieć pewnych spraw i tak wszystkiego ułożyć, aby zminimalizować lub wykluczyć wszelkie tego typu przeszkody, gdyż one tworzą podstawy — i to należy przemyśleć - drażniących i stresogennych warunków wpływających na poziom frustracji i komplikujących naszą pracę.

Miejsce, w którym odbywa się spotkanie, nie musi odznaczać się luksusem, lecz powinno być rozsądnie wygodne i odizolowane od jakichkolwiek ostrych i dekoncentrujących bodźców. Innymi słowy, pokój przeznaczony do spotkań nie jest miejscem, w którym ustawiamy modele samolotów, jeśli mamy takie hobby. Nie wystawiamy także fotografii rodzinnych, zdjęć z podróży lub portretów znanych nam słynnych osób. Pokój ten nie jest też miejscem ustawiania zbędnych „stymulatorów rozmowy", strategicznie słu-

żących i doradcy, i tej drugiej osobie, jako temat do konwersacji, gdy jak się wydaje, nie mogą nawiązać kontaktu.

Większość prowadzących poradnictwo wie, że konkretne ustawienie foteli w ich gabinecie może także z miejsca wyraźnie określić ich stosunek do innych ludzi. Ci zaś również wychwytują natychmiast, że ten terapeuta, który uważa, że sam musi siedzieć za dużym biurkiem, być może zabezpiecza się przed innymi lub w jakiś inny sposób chce zrobić na nich wrażenie. Nadmiernie swobodny, bosy guru lub ktoś, jakby odwołany od interesującego meczu piłkarskiego, który oglądał w telewizji, także przekazuje informacje, i nie zawsze są one pełne optymizmu ani też nie zawsze mają nieoficjalny charakter. Podkreślanie niekonwencjonalności może demaskować niechęć niektórych osób trudniących się poradnictwem do samodyscypliny albo też ich potrzebę manifestowania poczucia wewnętrznej wolności. Takie demaskujące samego siebie sygnały niekoniecznie przynoszą pożytek innym ludziom; mogą one wręcz odzwierciedlać nierozwiązane problemy w życiu doradcy.

Sposób, w jaki ustawione są fotele, może także pouczać. Na przykład prowadzący poradnictwo może zawsze wybierać taki fotel, w którym będzie znajdował się na wyeksponowanym miejscu. Jest to prawie niezauważalny sygnał. To zaskakujące, że czasami możemy robić to bez zdawania sobie sprawy, jak bardzo tym samym odsłaniamy samych siebie. To oczywiste, że fotele, których używamy, powinny być wygodne i tak ustawione, aby nie dawało to prowadzącemu żadnej psychologicznej przewagi nad kimś, komu on pomaga. Gdy przyjrzymy się tego typu elementom obecnym w naszej pracy, wówczas możemy dowiedzieć się wiele także o sobie.

Możemy także dowiedzieć się czegoś o innych ze sposobu zachowania przy wybieraniu dla siebie miejsca do siedzenia. Nie zwracamy na to uwagi po to, aby „uzyskać" informacje, lecz aby z każdego elementu zachowania podczas rozmowy dowiedzieć się czegoś po to, by zrozumieć jak najwięcej. Osoby, które siadają tak daleko, jak się tylko da, w rzeczywistości dystansują się od nas, podobnie jak i od wszystkich innych ludzi na co dzień. Osoby, które nie mogą się zdecydować, gdzie usiąść, i którzy od nas wymagają decyzji mogą okazywać zwyczaj pozostawania uległymi i niezdecydowanymi, co przejawia się także w ich relacjach z innymi ludźmi. Oczywiście, że na podstawie takich obrazów zachowania nie możemy szybko przeskoczyć do wniosków. Te dane powinny być ocenione w powiązaniu z danymi werbalnymi lub symbolicznymi gestami, przez które ten ktoś odsłania przed nami siebie oraz własne troski. Niemniej jednak, jak głoszą słowa starej piosenki, każdy najmniejszy gest niesie ze sobąjakieś znaczenie i my musimy zwracać na nie uwagę po to, aby je zrozumieć.

Jeśli w grą wchodzi jakiekolwiek wynagrodzenie, które wiązałoby się z poradnictwem, choćby nawet miała to być niska suma, to ważne jest, aby odnieść się do tego we właściwy sposób. Czasami najbardziej niepokojące są kwestie finansowe i ludzie mogą potrzebować dogodnej okazji, aby wyjaśnić, dlaczego trudno jest im o tym mówić. Może nie mieć to bezpośredniego związku z ich zdolnością uregulowania płatności, lecz i tak mówi to wiele na temat ogólnego stylu i poziomu ich rozwoju osobowego. Wynagrodzenie za spotkania nie jest sprawą, którą należałoby pozostawić bez wyjaśnienia lub w sytuacji dwuznacznej; nie jest też czymś, co mogłoby zostać odłożone na później, do następnego spotkania. Nie zabierze wiele czasu wyjaśnienie lub załatwienie spraw płatności, niezależnie od sumy, jaką miałoby się pobrać.

Jeśli nie przywiązujemy wagi lub nie chcemy mieć nic wspólnego ze sprawami finansowymi, gdy rozmowa zejdzie na ten temat lub gdy temat ten wypada poruszyć, wówczas musimy wiedzieć, dlaczego prezentujemy taki, a nie inny pogląd. Czy doceniamy wykonywaną przez nas pracę? Czy czujemy się wystarczająco wykształceni lub posiadamy odpowiednie doświadczenie, aby pełnić tę posługę? Czy faktycznie pomagamy innym? Czy jesteśmy tymi, którzy najlepiej mogą pomóc danej osobie, która zmaga się z tymi konkretnymi problemami? Czy czulibyśmy się lepiej, gdyby dana osoba spotykała się z kimś innym? Nasza ocena kwestii finansowych oraz nasz niepokój związany z tym, co robimy, szybko zostaje zakomunikowany innym, którzy natychmiast udzielą nam proporcjonalnej odpowiedzi, nawet jeśli cała ta wymiana informacji dokona się na płaszczyznie nieświadomości.

Podczas gdy w obrębie procesu poradnictwa istnieje wiele takich sytuacji - jak ma to miajsce w przypadku poradnictwa prowadzonego przez duchownych - kiedy sprawy te nie są jakimś palącym problemem, to jednak kwestie wynagrodzenia i tu bywają istotne. Na przykład ktoś może powiedzieć do księdza: „Chciałem pójść do psychiatry, ale pomyślałem sobie, że lepiej zjawić się tutaj, bo nie będę musiał za to spotkanie płacić". Taka postawa wiele spraw komplikuje, zaś prowadzący poradnictwo powinien przygotować się na to, że będzie musiał zająć się tym człowiekiem nawet wówczas, gdyby nie wiązało się to z żadnym wynagrodzeniem za wykonaną pracę. Takie nastawienie może pokazywać, jak inni podchodzą do wartości, profesjonalnej kompetencji lub jakości pracy terapeutycznej.

Jak mam się zwracać do innych? <<

Pytanie o to, w jaki sposób zwracać się do osoby przychodzącej po pomoc, jest dość proste i profesjonaliści szybko mogą na nie odpowiedzieć, bazując na własnym zdroworozsądkowym wyczuciu sytuacji. Jednak używanie różnych tytułów we wzajemnych relacjach ma w sobie coś z reklamy i wymaga bliższego przyjrzenia się. Niektórzy z prowadzących poradnictwo nie przywiązują zbyt wielkiej wagi do kwestii tytułowania, pozwalają zwracać się do siebie po nazwisku, a do innych także zwracają się w sposób formalny. Czymś o wiele bardziej normalnym jest zwracanie się do dzieci i młodzieży po imieniu, niż pozwalanie sobie na to w przypadku innych ludzi, z którymi nigdy wcześniej nie spotkaliśmy na płaszczyźnie nieformalnej. Czy wraz z rozwojem relacji czymś właściwym będzie zacząć zwracać się do osób dorosłych po imieniu — to najlepiej może osądzić sam prowadzący, bazując na dojrzałym wyczuciu tego, co będzie stosowne dla wzrostu tej konkretnej relacji.

To w jaki sposób zwracamy się do innych, może także zależeć od tego, w jakich byliśmy z nimi wcześniej stosunkach. Ksiądz lub pracownik zakładu pogrzebowego, który od lat znał daną osobę i zwracał się do niej po imieniu, może nie chcieć tak nagle formalizować tych relacji. Niemniej, pomimo kulturowej tendencji, która wydaje się popierać nieuzasadnioną poufałość w sposobie zwracania się do innych, mówienie komuś po imieniu już od samego początku nie jest najlepsze.

Jednak niektórzy prowadzący poradnictwo poprzez natychmiastowe przejście na „ty", chcą podkreślić bezpośredniość i swobodę tej relacji. Raz jeszcze podkreślmy, że w ten sposób mogą z powodzeniem zaspokajać przede wszystkim własne potrzeby. Jeśli jest to podejście swobodne i spontaniczne, które odzwierciedla autentyczną osobowość zaangażowanego w poradnictwo, wówczas prawdopodobnie jest to słuszna postawa. Jeśli jedank jest to nieformalność wymuszona, wówczas może ona być postrzegana przez innych jako coś nie na miejscu, jako postawa błędna. Szczególnie wtedy, gdy pewne osoby, które — świadomie lub nie - już od samego początku starają się manipulować prowadzącym poradnictwo.

Następstwem tego jest troska o to, w jaki sposób dana osoba odnosi się do terapeuty. Jeśli ma miejsce przedwczesny wysiłek, zmierzający do zredukowania profesjonalizmu w imię przyjaźni, wówczas prowadzący poradnictwo powinien odkryć, co dana osoba chce osiągnąć przez taki sposób odnoszenia się do niego. Terapeuci nie muszą robić z tego wielkiego pro-

blemu, lecz jedynie ponownie uporządkować sytuację, mówiąc coś w rodzaju: „Większość ludzi mówi do mnie: doktorze Smith, pani Jones, ojcze Brown". Istotne w tym jest, że to, w jaki sposób zwracają się do siebie prowadzący i ta osoba, która do niego przychodzi, nie jest pozbawione znaczenia, także na pierwszym etapie ich rozmowy. Kwestie te nie powinny być pomijane ani też zbytnio przejaskrawiane. Jest to sygnał, na który należy zwrócić uwagę i krok po kroku starać się go właściwie zrozumieć w kontekście rozwijającej się relacji.

Wielkie oczekiwania

Różnorodne oczekiwania są czymś, co dotyczy zarówno prowadzącego poradnictwo, jak i tego, kto szuka u niego pomocy. Czynniki te są obecne jeszcze zanim dojdzie do pierwszej rozmowy, w dalszej kolejności kształtują ją oraz w znacznym stopniu wpływają zarówno na to, jak strony nawzajem do siebie podchodzą, a także na cele, które wspólnie starają się osiągnąć.

Ktoś może, na przykład, zjawić się u terapeuty w poczuciu niepokoju, który rodzi się z niezrozumienia natury samego poradnictwa. Może on oczekiwać, że zostanie zdiagnozowany przez kogoś o nieprzeciętnych zdolnościach intelektualnych i profesjonalnej kompetencji; kogoś, kto będzie wiedział o nim więcej niż on sam o sobie. Taka sytuacja dodaje różnym rodzajom poradnictwa czegoś tajemniczego.

Na przykład ktoś, kto przychodzi z nastawieniem: „Zgaduję, że jest pan kimś w rodzaju lekarza, który może mi powiedzieć, czy jestem szalony, czy nie", może żartować, aby przezwyciężyć niepokój, lecz zarazem mówi nam to coś na temat jego oczekiwań. Ewidentnie oczekiwania są czymś, co wnosi on w poradnictwo i muszą one zostać dostrzeżone - powinno się podjąć ten temat tak szybko, jak to tylko możliwe. Prowadzący poradnictwo nie powinni angażować się w długie objaśnianie, na czym polega ich praca. Powinni zareagować na niepokój nękający taką osobę i doprowadzić do tego, aby ona sama byłą w stanie nad tym lękiem popracować. Także prostolinijność rozwiewa mgłę tajemniczości, która przykrywa poradnictwo i sprawia, że wydaje się ono czymś magicznym.

Podobnie ktoś, kto udaje się po radę do osoby duchownej może żywić pewne nadzieje, oparte na pomieszaniu, czym jest doradztwo psychologiczne, a czym posługa o charakterze duszpasterskim. Jest to trudny obszar, je-

den z tych, na które doradcy będący także duchownymi, muszą być szczególnie uwrażliwieni. W przeciwnym razie mogą odkryć, że ktoś oczekuje rozgrzeszenia lub zagwarantowania mu zbawienia bardziej, niż okazji do zgłębienia własnego wnętrza i swego postępowania. Prowadzący poradnictwo, którzy dopuszczą do tego, że ktoś będzie ich błędnie postrzegał, utrudniają cały proces oraz potęgują doświadczenie własnego stresu.

Terapeuci muszą też być świadomi, że prawie zawsze postrzegani są jako osoby z autorytetem. Oczekiwania, jakie ktoś — dość nieśmiało, a często także nieświadomie - wnosi w relację, dostarczają prowadzącym poradnictwo bezpośrednich doświadczeń odnośnie do wyzwań związanych z problemem przeniesienia. Innymi słowy, ludzie reagują emocjonalnie na terapeutów, podobnie jak wcześniej w swym życiu na inne autorytety. Ważne jest, aby uporządkować te oczekiwania i nie pomylić doświadczenia przeniesienia z jakimkolwiek innym bezpośrednim odczuciem, które rodzi się w relacji do prowadzącego poradnictwo.

Podobne wyzwania są czymś normalnym w tego rodzaju pracy. Im szybciej terapeuta nauczy się rozumieć i właściwie je włączać we własną świadomość, tym pełniej i łatwiej prowadzący poradnictwo staną się panami siebie oraz będą w stanie efektywniej wypełniać stojące przed nimi zadania. Gdy ludzie zaangażowani w poradnictwo otwierają się na wszelkie oczekiwania, jakie mogą żywić inni ludzie, powinni skontrolować także własne oczekiwania oraz rolę, jaką mieliby przyjąć w ustalaniu przebiegu procesu poradnictwa.

Prowadzący poradnictwo, nawet wbrew ich najlepszym intencjom lub mocnym postanowieniom, będą patrzyć na ludzi, którzy niespodziewanie zastukają do ich drzwi, jako na problemy, które muszą rozwiązać, a gdy tego dokonają, wtedy będą mogli wrócić do innej pracy. Postrzeganie innych jako kogoś, kto wprowadza zamęt - w i tak wypełniony kalendarz - jest postawą, która może w sposób drastyczny wpłynąć na przebieg całego procesu. Prowadzący poradnictwo, którzy patrzą na innych ludzi jako na Jeszcze jeden przypadek", uzyskują tym samym wiele danych, pozwalających im na zgłębienie własnych postaw wewnętrznych. Ludzie ci mogą być przeciążeni zbyt dużą liczbą klientów lub pacjentów, którym w takiej liczbie nie mogą efektywnie pomóc. Przyznanie się do tego może być rzeczą trudną, lecz także i to ma charakter terapeutyczny.

Niektórzy zajmujący się poradnictwem, pracując pod presją przekonania, że muszą pomóc wszystkim, redukują własną zdolność doprowadzenia spraw do końca do tego poziomu, że nikomu nie są w stanie pomóc, gdy są zbyt zmęczeni lub przytłoczeni przez nadmierny ciężar, który biorą na siebie. Powinni zatem przeanalizować, czego w tej pracy sami od siebie ocze-

kują. Dopóki nie pojmą, jakie są te oczekiwania, będą one wywierały na nich wpływ, jednak bez zrozumienia, dlaczego tak się dzieje. Podstawowym źródłem stresu w pracy doradczej może być niepowodzenie w zrozumieniu własnych oczekiwań. Roztropna modyfikacja własnego planu pracy - nawet jeśli wydaje się to uznaniem pewnych braków lub przynajmniej przyznaniem się do tego, że nie jesteśmy wszechmocni - jest zabiegiem o wiele rozsądniejszym, niż utrata równowagi z powodu nadmiernych obciążeń, jakie bierzemy na swe barki. Prowadzący poradnictwo powinni analizować własne oczekiwania wówczas, gdy na przykład zostają zaskoczeni lub wytrąceni z równowagi przez kogoś, kto przychodzi do nich, prosząc o pomoc. Jeśli odkryją, że osoba ta nie jest absolutnie taka, jakiej by oczekiwali, powinni zadać sobie pytanie, dlaczego tak jest. Może to doprowadzić ich do zdrowego spojrzenia na rolę, jaką odgrywają tu ich własne oczekiwania oraz jak wpływają one na ich postawy w toku prowadzenia pracy doradczej. Dzięki takiej refleksji prowadzący poradnictwo mogą uwolnić się od większości niepotrzebnego stresu, który wzmaga się, gdy pewne wewnętrzne czynniki pozostają nie rozpoznane i nie uleczone.

Osoby wrogo nastawione

Ludzie prowadzący poradnictwo powinni być z góry przygotowani na możliwą ewentualność spotkania się z osobami, które od samego początku będą testować ich reakcje. Pierwsze przejawy tej taktyki zwykle bardzo wiele mówią, prowadzący zaś nie powinni w sposób automatyczny lekceważyć lub pomijać tego typu postaw i symbolicznych gestów. Klienci, którzy są nastawieni wrogo, mogą na przykład zacząć działać agresywnie zaraz, jak tylko rozpocznie się rozmowa. To jak doradcy radzą sobie z tym, co leży u podstaw takiego ataku, może mieć wpływ na sukces całego procesu poradnictwa.

Osoby, które wchodzą do pomieszczenia, w którym ma odbywać się spotkanie i siadają na krześle, które w sposób oczywisty przeznaczone jest dla prowadzącego, przekazują tym samym sygnał, który nie może zostać zbagatelizowany. Co terapeuta powinien zrobić w takiej sytuacji? To bezdyskusyjne wyzwanie może zrodzić się na takim poziomie świadomości, z którego dana osoba może wcale nie zdawać sobie sprawy. Łatwo sobie wyobrazić, że doradca przyjmie wówczas postawę defensywną, jak to robią ludzie, którzy w symboliczny sposób zostaną zaatakowani. Jeśli ci, któ-

rzy przychodzą po pomoc, próbują sprowokować pojedynek - a mogą tego dokonać na wiele sposobów, nie tylko siadając na miejscu przeznaczonym dla terapeuty - prowadzący poradnictwo muszą spojrzeć na tę prowokację z szerszej perspektywy. Wiele mówiące gesty przekazują typowy dla danej osoby styl postępowania z innymi ludźmi. Zaangażowani w poradnictwo powinni zwiększyć swą wrażliwość na możliwe znaczenia, które niesie z sobą taki atak, aby sami mogli zachować spokój i uniknąć nieodpowiednich reakcji.

Terapeuci muszą nieustannie uczyć się na podstawie własnego doświadczenia prowadzenia poradnictwa. „Chwycić przynętę" w takich sytuacjach, czyli pozwolić sobie na gniew, oznacza poddać się manipulacji ze strony tej osoby, która wyłącznie ukazuje nam próbkę swego typowego zachowania. Niewiele rzeczy w przypadku osób zajmujących się poradnictwem wzmaga stres szybciej, niż to, gdy już na początku istnienia relacji naiwnie dadzą się wciągnąć w tego typu rywalizację.

Z pewną odmianą tego typu agresywnego wystawiania na próbę ludzi prowadzących poradnictwo mamy do czynienia w przypadku osób, które w sceptyczny sposób pytają o to, czy prowadzący rzeczywiście posiada odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie, aby mógł im pomóc. To bezpośrednie wyzwanie rzucone ich kompetencji odnośnie do prowadzenia rozmów, może wytrącić z równowagi tych, którzy nie są na nie przygotowani, zwłaszcza gdy — jak często ma to miejsce - dotknie to nerwu ich własnej niepewności. Pytania typu: „Gdzie pan studiował?" lub: „Jakie ma pan profesjonalne wykształcenie, które pozwoli panu pomóc mi rozwiązać ten problem?" mogą zirytować prowadzącego i spotęgować stres. „Od jak dawna zajmuje się pan tego typu pracą?" czy: „Nie ma pan zbyt wielkiego doświadczenia, prawda?" - to bardzo podobne pytania. Mogą zezłościć nawet doświadczonego terapeutę, dlatego ci, którzy pomagają innym, niezależnie od tego, czym dysponują, muszą „żyć w zgodzie" i z własnym wykształceniem, i z doświadczeniem.

Prowadzący poradnictwo mogą nagle zorientować się, że zostali zmuszeni do udzielenia wyczerpujących wyjaśnień na temat ich fachowego przygotowania lub do dokonania oceny własnych kompetencji. Wkroczenie na „ruchome piaski" zgody oraz operowania z pozycji defensywnej jest zawsze posunięciem błędnym. Jest rzeczą ważną, aby zrozumieć znaczenie takich pytań i zareagować raczej na to, co leży u ich podstaw, niż na to, co one z sobą niosą. Sensu tych pytań należy szukać poniżej poziomu świadomych wypowiedzi. Dlatego powinno się je zaakceptować i nie należy bezpośrednio na nie reagować lub zareagować wiążąc odpowiedź z uczuciami, które leżały u podstaw pytań. Można to zrobić w sposób prosty i delikatny,

udzielając odpowiedzi, która odzwierciedla zdolność akceptowania i zrozumienia agresji bez reagowania w takiej samej mierze, w jakiej zostało się zaatakowanym. Prowadzący poradnictwo może na przykład powiedzieć: „Tak naprawdę chce się pan dowiedzieć czegoś o mnie, prawda?" lub: „Wydaje mi się, że chce pan sprawdzić moje referencje".

Początek rozmowy, nawet jeśli nie przybrał formy subtelnego ataku ze strony wrogo nastawionego klienta, wciąż jednak jest dla obu stron momentem stresogennym. Nikomu nie jest łatwo przyjść i mówić o własnych problemach. Trudno jest także zapracowanemu terapeucie nieustannie dostosowywać swe reakcje emocjonalne, a to w tym celu, aby być otwartym, akceptującym i wyrozumiałym nawet dla ostatniej z osób, które stojąc w kolejce do niego, oczekują pomocy. Nie jest czymś niezwykłym, że pojawią się niezręczności w sytuacjach, które są nie tylko nowym doświadczeniem dla klienta, lecz także czymś stresującym dla samego prowadzącego poradnictwo.

Zamiast rozmowy towarzyskiej, jak to zostało wcześniej wspomniane, rozsądnie jest zawsze zaczynać od czegoś, co jest rzeczywiste, od uczuć, które rodzą się z całego kontekstu, w którym prowadzący poradnictwo spotkał się ze swym klientem, nawet jeśli nawzajem nie znają się zbyt dobrze. Prowadzący musi na początek każdego spotkania okazywać tyle zrozumienia i naturalności, ile to tylko możliwe.

Jeśli, na przykład, dana osoba została polecona przez innego nauczyciela ze szkoły, wówczas prowadzący poradnictwo może rozpocząć od powiedzenia czegoś, co łatwo może stać się podstawą rozmowy. „Twój wychowawca powiedział mi, że miałeś ostatnio jakieś problemy" - to zdanie jest zakorzenione w rzeczywistości i odnosi się do tego, w jaki sposób dana osoba znalazła się w jego gabinecie. Nie jest to wyssana z palca lub wymuszona zachęta, czy też przekonywanie tej osoby, aby zaczęła mówić. Takie zdanie stanowi uznanie sytuacji tej konkretnej osoby i reasumuje krótko sposób, w jaki ten ktoś został do nas skierowany.

Czasami prowadzący poradnictwo posiadają bardzo zdawkowe informacje na temat danej osoby. Mogą znać wyłącznie imię tego obcego człowieka, któremu trudno jest się otworzyć. Ktoś taki często pyta: „Jak mam zacząć?". Pytanie to może nieść ze sobą wiele znaczeń i prowadzący musi odnaleźć to właściwe raczej w tonie, w jakim zostało ono zadane, niż w tym, co ono literalnie zawiera. Może być to wyraz zależności lub deklaracja szczerej dezorientacji w tej nowej i nietypowej sytuacji.

Osoba prowadząca poradnictwo powinna zareagować na emocjonalną stronę takiej wypowiedzi, zdając sobie sprawę, że nie wszyscy, którzy przychodzą po wsparcie, chcą wypróbować jego umiejętności i że mówiąc,

wprost przyznają się do kłopotów. Dość łatwo można wyrazić swe zrozumienie dla ich zaniepokojenia, mówiąc coś w rodzaju: „Czasami trudno jest mówić o sobie, prawda?". Pozwala to zarówno prowadzącemu, jak i temu konkretnemu człowiekowi rozluźnić się, zwłaszcza jeśli podstawowy problem nie jest zakorzeniony w jakimś konflikcie dotyczącym innych osób. Doświadczenie prowadzącego pomaga zobaczyć mu różnicę między tymi, którzy odczuwają niepokój, a tymi, którzy tenże niepokój wykorzystują, aby prowokować. Poznają oni innych przez sposób ich wyrażania się: w tonie wyrażania się oraz w mimice twarzy i gestach ciała. Zagadnienie oporu i niechęci zostanie dokładniej omówione w następnych rozdziałach. Teraz skupiamy się wyłącznie na tym, jak trudno jest ludziom mówić o własnych uczuciach.

Prowadzący poradnictwo mogą ulegać pokusie dwóch postaw ekstremalnych. Z jednej strony czują, że w ogóle niczego nie powiedzą, że nigdy nie powinni przerywać milczenia lub wyrazić sympatii i zrozumienia, dopóki druga osoba nie przyjmie odpowiedzialności za pierwsze, agresywne wyrażenie. „Syndrom kamiennej twarzy" jest zbyt surowy, aby zaowocował efektywnym poradnictwem. Niedostosowanie się do praktycznych, życiowych sytuacji, owo męczeństwo wobec nieuszanowanych pryncypiów, często czyni więcej zła, niż dobra. Jeśli klimat emocjonalny wydaje się sprzyjający, to prowadzący poradnictwo nigdy nie powinni wahać się zadać tak prostego pytania, jak na przykład: „Możesz mi powiedzieć, co skłoniło cię do zjawienia się u mnie?".

Przyjmując drugą z postaw ekstremalnych, zajmujący się poradnictwem mogą czuć się tak bardzo zdeterminowani do udzielenia pomocy człowiekowi w potrzebie, że sami dostarczają mu wielu wprawiających w konsternację pomysłów i tematów do dyskusji. Ostatecznie wprawia to w zakłopotanie zarówno ich samych, jak i ich klientów. Obie krańcowe postawy potęgują stres obecny na pierwszym etapie relacji terapeutycznej. Jest to jednak stres, który uważny doradca może wykorzystać ku wspólnemu pożytkowi.

Nabywając doświadczenia, ludzie zajmujący się poradnictwem coraz bardziej ufają własnym reakcjom, wyczuwając, że mogą one w normalny sposób komunikować zainteresowanie i zrozumienie, bez potrzeby dowodzenia czegokolwiek lub zdobywania przewagi nad klientem w pierwszej fazie procesu poradnictwa. Wierzący w siebie terapeuci unikają stosowania stereotypów lub imperatywów teoretycznych i pozostawiają miejsce własnym spontanicznym reakcjom.

Jak zakończyć spotkanie

Ponieważ prowadzący poradnictwo założył, że będzie rozmawiał z daną osobą przez określony czas (na przykład przez godzinę), dlatego nie trzeba nadmiernie troszczyć się o to, aby przypominać danej osobie o tym, co zostało zaplanowane. Umowy tej należy skrupulatnie dotrzymać, a prowadzący powinien unikać nieuzasadnionego skracania lub przeciągania pierwszego ze spotkań. Przynosi to uspokojenie i kładzie fundamenty pod następne. Niewielu ludzi widzi trudność w tym, by dokładnie trzymać się czasu wyznaczonego na spotkanie.

Gdy czas spotkania zbliża się do końca, prowadzący mogą przypomnieć danej osobie, że zostało jeszcze tyle a tyle minut na wspólną rozmowę. Można to zrobić bardzo delikatnie lecz konkretnie: „Zostało nam jeszcze jakieś pięć minut". To pozwoli temu człowiekowi pozbierać wszystkie myśli, zaś prowadzącemu poradnictwo uniknąć nagłego przerwania komuś w połowie ważnej wypowiedzi. Jak to już zostało wspomniane wcześniej, nie jest niczym wyjątkowym, że ktoś odkłada ważne rzeczy na sam koniec spotkania właśnie dlatego, że dobrze wie, kiedy ten koniec nastąpi. Faktycznie, część najistotniejszych autoanaliz może zostać zaplanowana właśnie na ten czas. Taka możliwość nie powinna sprawiać, że prowadzący poradnictwo będą przedłużać spotkanie, lecz powinni być przygotowani, by „syntetycznie" reagować na ważne wypowiedzi, które usłyszą na zakończenie; powinni też spodziewać się, że padnie stwierdzenie, że więcej na ten temat pomówią podczas następnego spotkania.

Innymi słowy terapeuta powinien starać się połączyć wszystkie szczegóły obecne w zakończeniu rozmowy. Można to zrobić krótko, efektywnie i z należnym szacunkiem dla uczuć osoby szukającej pomocy. Doprowadzić rozmowę do końca oznacza jedynie umiejscowić relację w kontekście szerzej pojętej rzeczywistości. Jest to korzystne dla obydwu stron. Jeśli stanie się to powodem odczuwania stresu lub wszczęcia walki, wówczas staje się to dobrą okazją dla prowadzących poradnictwo, aby przeanalizowali własne reakcje. Mogą wówczas odkryć dowody zaangażowania emocjonalnego w relacji do danej osoby, co wymaga monitorowania, aby zapewnić tej relacji równowagę. Może to także sugerować istnienie konfliktów, które jeszcze nie ujrzały światła dziennego. Te możliwości wskazują na pożytki płynące z powtórnego przyjrzenia się każdemu ze spotkań doradczych oraz sporządzenia para notatek na temat ważnych, dynamicznych posunięć, które miały miejsce.

Pomocne może się też okazać wypisanie sobie pytań, odnoszących się do własnych reakcji. Autorefleksja umożliwia często znalezienie odpowiedzi na większość z tych pytań, jednak czasami konieczne może być omówienie tych problemów z przyjacielem lub kimś, kto może posłużyć jako psychologiczny superwizor. Ucząc się wykorzystywać wszystko, nawet trudności, na które natrafiają w swej pracy, prowadzący poradnictwo uwalniają się od takich problemów i gdy przestają one zagrażać, uzdalnia to ich do bardziej efektywnej pracy z innymi ludźmi.

Podsumowując, terapeuta powinien podjąć jednoznaczne ustalenia co do następnego spotkania oraz nie pozostawić sprawy przypadkowemu biegowi zdarzeń, mówiąc: „Niech pan do mnie zadzwoni w tej sprawie" lub: „Będę z panem w kontakcie". Nie są to wypowiedzi przypadkowe, typu: „Ach! Ugotujmy sobie coś" i niewielu doświadczonych terapeutów pozwoliłoby sobie kiedykolwiek na uczynienie tak niewyraźnych gestów. W życiu zagonionych nauczycieli czy innych profesjonalistów, dla których poradnictwo nie stanowi ich jedynego zajęcia, takie — w pewnym sensie bezkształtne — ustalenia nie są bynajmniej czymś rzadkim. Mogą one stać się głównym źródłem stresu, ponieważ wskazują, że wciąż jeszcze brakuje konkretnych decyzji. Prowadzący poradnictwo, którzy łączą jedną zakończoną sesję z czasem i miejscem następnej, wykazują dobry zmysł organizacyjny i redukują możliwość występowania nieporozumienia i pojawienia się stresu.

11. „To nie był mój pomysł"

Stres wzmaga się - szczególnie gdy chodzi o te osoby, które muszą łączyć poradnictwo z inną pracą - w przypadku, gdy ludzie, którzy proszą o pomoc, ostatecznie sprawiają wrażenie jakby nie chcieli jej przyjąć. Nierzadko zdarza się, że takie osoby szybko wycofują się, jakby poradnictwo było dla nich oceanem zbyt zimnym, aby w nim pływać albo nawet jakby odchodzili z plaży, zanim jeszcze zdążyli wejść do wody. Zachowanie takie może być mylące i frustrujące, ponieważ uderza ono w sedno pracy związanej z poradnictwem, a jednocześnie w samego terapeutę. Łączą się z tym dwie ważne sprawy: tego typu reakcje mają wpływ na znaczenie zakres pomocy, którą można zaoferować, a może to także wpływać na wiarę w siebie i poczucie własnej wartości ze strony samego prowadzącego poradnictwo. Gdy ktoś odrzuca pomoc, o którą wcześniej prosił, wówczas niektórzy z terapeutów automatycznie zakładają, iż jest to ich porażka. Zbyt szybkie branie winy na siebie jest tyle niepotrzebne, co destrukcyjne dla kogoś, kto sumiennie przykłada się do prowadzenia poradnictwa.

Wszyscy, którzy angażują się w ten typ pracy, obojętnie, czy w pełnym wymiarze godzin, czy tylko z doskoku, wspierają samych siebie oraz innych przez zrozumienie natury i źródeł tych trudności procesu poradnictwa. Przede wszystkim musimy rozróżnić pomiędzy dwoma różnymi sytuacjami, w których, prędzej czy później, wszyscy terapeuci muszą się znaleźć. Chodzi o *opór* oraz *niechęć* - dwie odmienne rzeczywistości, które jednakowo owocują: zahamowaniem procesu terapeutycznego. Przyjrzyjmy się im dokładniej i odpowiedzmy na pytanie: kto *niechętnie* zgłasza się po pomoc oraz jak odróżnić takich ludzi od tych, którzy *stawiają opór?*

Ogólnie rzecz biorąc, istnieją tacy ludzie, którzy zasiadają po przeciwnej stronie twojego biurka nie dlatego, że sami chcieli się tam znaleźć, lecz że ktoś inny pomyślał, że powinni to zrobić. Zjawili się raczej po to, aby odrzucić, nie aby uznać własną potrzebę otrzymania pomocy. Ktoś inny, kto jest dla nich dużym autorytetem lub kto ma na nich wpływ, wyznaczył im rolę, której sami nigdy by nie podjęli.

Już samo zrozumienie znaczenia słowa *niechętny (reluctant*) może okazać się pomocne. Pochodzi ono od łacińskiego *reluctari*: „walczyć prze-

ciw" a także „wić się" - jak ryba, która unika przynęty, tak i ludzie *niechętnie* wybierający się po radę „wiją się", aby nie zostali złapani. W dyskusjach na temat wyzwań, jakie tego typu sytuacja stawia przed nami, należy pamiętać o dwóch istotnych elementach.

Po pierwsze, niechęć jest tak powszechnym problemem dla prowadzących poradnictwo, jak ból korzonków jest problemem dla lekarzy. Niechęć, którą trudno uznać za zjawisko niezwykłe, może w pewnych sytuacjach stać się raczej regułą, niż wyjątkiem. Dr William Glasser, autor *Reality Therapy,* opisał to powszechne doświadczenie odwołując się do swojej pracy w szkole: „Umieszczającię w pokoju, takim sześć na osiem, wpychająłam na ciebie dziecko i zamykają drzwi"[1]. Od osoby prowadzącej poradnictwo oczekuje się, że od momentu oddania kogoś pod jego opiekę, weźmie sprawy w swoje ręce i że uczeń w lepszej formie wróci do swego szkolnego środowiska.

Po drugie, niechęć okazywana przez daną osobę niekoniecznie oznacza, że coś nie funkcjonuje. NIECHĘĆ W stosunku do terapii niekoniecznie jest tym samym, co *opór,* który wskazuje na potrzebę stosowania represji, gdyż jest przykrywką wewnętrznych konfliktów. Fakt, że ktoś nie chce spotykać się z osobą prowadzącą poradnictwo może być naturalną i zrozumiałą reakcją na okoliczności, których człowiek ten sobie nie życzy. Na poziomie świadomości jest czymś zrozumiałym, że osoba, która nie motywuje samej siebie — czyli nie jest przekonana, że potrzebuje cudzej pomocy — powinna zaprezentować się jako niechętny uczestnik tego, co jej zdaniem nie jest konieczne. Gdy ktoś nie chce pomocy ze strony innych ludzi, to dlaczego mielibyśmy się dziwić, że wyraża te uczucia w swoich słowach i gestach?

Ta kombinacja cech sprawia, że osoba niechętna staje się jednym z najstraszniejszych źródeł stresu dla każdego terapeuty, niezależnie od tego, kim są i szkoły, zgodnie z założeniami której postępują. Całe armie ludzi „niechętnych" spotkać można w wielu środowiskach, od szkół po więzienia, ale ów emocjonalny kontekst, ujawniający się w gabinetach ludzi zajmujących się poradnictwem jest często taki sam. Od nich, obojętnie, czy zostali formalnie na takich wyznaczeni, czy też nie, wymaga się, aby „otoczył troską", „poprawili" lub „rozwiązali" problemy innych. Ten ciężar oczekiwań ze strony osób trzecich może być ogromny i może być postrzegany prawie jako próba doradczych umiejętności i doświadczenia, jak gdyby to, czego już ktoś doświadczył, wciąż jeszcze nie wystarczało, To tak, jakby inni ludzie pośrednio mówili: „Ponoć potrafisz pomóc innym. Dobrze, sprawdźmy to".

Do tych zewnętrznych oczekiwań dochodzą jeszcze i te, które prowadzący poradnictwo może mieć w stosunku do samego siebie. Wielu uważa, że powinni ubogacić i zmienić większość z tych ludzi, którzy do nich przy-

chodzą. Dzieje się tak dlatego, że posiadają oni wielkie ideały, humanistyczny system wartości i optymistyczny pogląd, bazujący na ich wykształceniu i na tym, co przeczytają, a co daje im poczucie, iż są w stanie konstruktywnie przeobrazić większość tych osób, które się u nich zjawiają. To oczywiście są idee i idealizm w stylu amerykańskim. Takie pewne siebie założenia równie dobrze mogą wpędzić prowadzącego poradnictwo w kłopoty, jak i nierealistyczne założenia dyplomatów często w efekcie doprowadzają do wybuchu wojny. Niechęć jest tym uczuciem, które żywi przede wszystkim ta druga osoba, lecz i sami prowadzący poradnictwo mogą bardzo sobie pomóc, gdy przeanalizują własne oczekiwania, jakie mają odnośnie do swej pracy. Dopóki nie porzucą *quasi-mesjanistycznego* przekonania, że wszystkim są w stanie pomóc, dotąd będą potęgować stres, będąc w stosunku do siebie nieuczciwymi. Być może też terapeuci muszą rozsądnie i z pokorą ponownie zdefiniować sobie, czym jest pomoc innym. Odrobina faktycznej pomocy jest ogromnym wsparciem. Gdy zajmujący się poradnictwem mogą to przyjąć, wówczas zmniejszają doświadczenie stresu oraz zwiększają szanse pozytywnego wspierania innych ludzi.

Spotkanie z kimś „niechętnym"

Osoba „niechętna" może zostać opisana przy pomocy określeń odnoszących się do sytuacji, w której sama się znajduje. Na przykład, prowadzący poradnictwo, którzy pracują w szkole, mogą spotkać wielu młodych ludzi, którzy rutynowo przychodzą do ich gabinetu w odpowiedzi na sugestię lub polecenie ze strony kogoś innego. Ich pojawienie się może być funkcją różnorodnych sytuacji, poczynając od poradnictwa w sprawach akademickich - wybór odpowiednich przedmiotów - aż do przypadków dyscypliny, kiedy konkretne zachowanie ucznia było przyczyną, iż nauczyciel lub wychowawca „przysłał" go do doradcy - pedagoga.

Te przypadki często mają rozwiązać problemy tych, którzy, aby samych siebie uwolnić od trudnych sytuacji, sugerują terapeutyczne poradnictwo jako substytut kary. Zajmujący się poradnictwem w szkołach spotykają także uczniów, którzy stają się zagadką dla nauczycieli z powodu ich częstej nieobecności na lekcjach, złych ocen z niektórych przedmiotów albo dlatego, iż są podejrzani o branie narkotyków. Uczeń, który znajduje się w niebezpieczeństwie porzucenia szkoły często przyprowadzany jest do gabinetu razem z tymi, którzy w klasie nie robią wszystkiego, na co ich stać. Uważa

się, że znaczny procent poradnictwa w szkole nie jest następstwem dobrowolnej decyzji, co znaczy, że prowadzony jest dla osób zdecydowanie „niechętnych". Ci pukają do drzwi prowadzącego poradnictwo dlatego, że ktoś inny stwierdził, że tak będzie najlepiej Część terapeutów większość swego czasu spędza na pracy z uczniami, których motywacja często zamyka się w słowach: „To nie był mój pomysł".

Istnieje jeszcze wiele innych sytuacji, w których można się spotkać z poradnictwem z przymusu. Duchowni nierzadko mają do czynienia z osobami, które zostały przysłane przez sfrustrowanych rodziców i krewnych, żywiących nadzieję, iż ksiądz-doradca być może będzie w stanie wpłynąć na uporządkowanie ich zachowania i postaw. Na takie sytuacje szczególnie narażeni są duchowni, ponieważ nie mogą oni, jak ma to miejsce w przypadku przedstawicieli innych zawodów, wybierać sobie lub wyselekcjonować tych, co do których im się wydaje, iż będą im mogli efektywnie pomóc. Ideały, którymi żyją, nakazują im nie tylko spoglądać na wszystkich jako na „złowionych", lecz także starać się im pomóc. Te zobowiązania wywierają na nich olbrzymią presję. Wielu też innych terapeutów, z powodu instytucjonalnych lub społecznych uregulowań, znajduje się w bardzo podobnej sytuacji.

Czy „poradnictwo z musu" to oksymoron?

Prowadzący poradnictwo, którzy pracują na przykład w instytucjach społecznych, zmuszeni są spotykać się z ludźmi przysłanymi do nich na mocy nakazu sądowego, niezależnie od tego, jaka byłaby ich motywacja i nastawienie do sprawy. Sędziowie, uważając się za ludzi znających się na rzeczy, dyktują więźniom (i jest to część mowy ogłaszającej wyrok), że muszą postarać się o psychologiczne wsparcie w sferze ich osobistych problemów. Czasami nawet możliwość uzyskania warunkowego zwolnienia uzależniona jest od wypełnienia przez więźnia tego warunku. To oczywiste, że takie odniesienie może stworzyć poważne ryzyko zaaranżowania spotkań *pro forma.* Takie osoby, wykazujące minimalne (jeśli w ogóle jakiekolwiek) chęci przemiany, muszą pojawić się w gabinecie prowadzącego poradnictwo, gdyż motywowani są do tego z zewnątrz.

W ostatnich latach prawodawcy w wielu stanach USA udzielili poparcia obowiązkowi skorzystania z poradnictwa przez pacjentów z problemami psychiatrycznymi — zwykle cierpią oni z powodu psychoz — którzy nie

chcą współpracować w leczeniu, lecz faktycznie mogą być w jakiś sposób niebezpieczni dla społeczeństwa. Coraz większa liczba rządów stanowych bierze pod uwagę coś, co można nazwać „zobowiązaniem" pacjentów do leczenia ambulatoryjnego. To zmusza ich do „zaakceptowania" takiego leczenia w centrach zdrowia psychicznego[2].

W niektórych stanach w Ameryce oraz zgodnie z niektórymi uregulowaniami prawnymi, pary małżeńskie, które rozważają możliwość separacji lub rozwodu, zanim podejmą następne kroki, muszą określoną ilość razy spotkać się z terapeutą w poradni małżeńskiej. Na przełomie naszego wieku w stanie Kolorado wprowadzono przepis, który wymaga, aby ci, którzy wnoszą o rozwód, zanim zostanie on orzeczony, przez rok przychodzili na konsultacje do poradni małżeńskiej[3]. Niektóre wyznania religijne wymagają od osób, które nie ukończyły dwudziestego pierwszego roku życia, uczestnictwa w spotkania poradnictwa przedmałżeńskiego i dopiero po ich zaliczeniu formalnie akceptują ich plany małżeńskie.

Wszyscy ci ludzie, którzy mogą wywodzić się z tak różnych środowisk, mieć różne zainteresowania i cechy osobowości dzielą tę samą niechęć do konsultacji. Nikt im nie *proponuje* poradnictwa — zostają na nie *skazani.*

Ludzie zajmujący się poradnictwem, którzy mają do czynienia z takimi „niechętnymi" osobami, mają okazję poznać wielką różnorodność zachowań, które rodzą się z podobnych przyczyn i stawiają takie same wyzwania. Ci wszyscy, proszący o pomoc wbrew własnej woli, mogą doskonale wyrażać się poprzez milczenie. Taka niema komunikacja może być czymś bezbłędnym i wywierać duże wrażenie na prowadzącym, który nie jest na nią przygotowany. W takich okresach milczenia mogą pojawiać się wiele mówiące gesty, jak na przykład wzruszenie ramionami lub inne komunikaty przekazywane przy pomocy języka ciała. Czasami osoby niechętne, przez tak proste zachowania, jak zabawa guzikiem przy marynarce, wyrażają szczerą niechęć do całej sytuacji, w której się znaleźli. Siedzą wprawdzie w gabinecie, lecz sprawiają na nas wrażenie, jakby znajdowali się w zupełnie innym miejscu.

Wrogość — oprócz milczenia - ma jeszcze inne sposoby wyrażania się. Jeżeli ktoś mówi: „To nie był mój pomysł", to pomieszczenie wypełnia się wyimaginowanym zgiełkiem wojsk toczących bitwę. Wrogość ta może być bezpośrednia i surowa, może jednak być subtelna, jak wtedy, gdy ktoś bada po prostu, jak dokuczyć terapeucie lub jak przejść przez proces poradnictwa, a jednocześnie zamienić go w doświadczenie pełne frustracji. Niektóre z nastawionych wrogo osób tak często były zmuszane do podjęcia poradnictwa, że doskonale znają ten system i patrzą na każdego następnego prowadzącego w taki sposób, jak pokryty bliznami, stary byk może spoglą-

dać na młodego matadora. Wiedzą oni doskonale, jak „prowadzić" terapeutę przez opowiadanie kolorowych historii, w których więcej jest fikcji niż prawdy. Odgrywają na zewnątrz rolę produktywnych i współpracujących klientów, podczas gdy wewnątrz starają się zataić lub przemilczeć pewne sprawy, doprowadzając prowadzącego poradnictwo do rozpaczy i frustracji. Przypomina to sytuację przedstawioną w pewnej historyjce obrazkowej, która powstała wówczas, gdy Ameryka rozpoczynała swą przygodę z psychoanalizą. Przedstawiono na niej więźnia, który jest wyprowadzany z pomieszczenia, po spotkaniu z psychoanalitykiem. Odwraca się do innego, młodego więźnia, którego właśnie wprowadzają do tego pomieszczenia i mówi z uśmiechem: „Powiedz im, że twoja matka cię biła".

Niektórzy „niechętni" jasno dają do zrozumienia, że chcieliby opuścić to pomieszczenie. Czynią to przez swe rozpraszające zachowanie, które czasami zupełnie świadomie jest zachowaniem głupim, niemniej jednak prowadzi do osiągnięcia celu typowego dla całej armii ludzi „niechętnych": udaremnienie lub niepowodzenie całego procesu poradnictwa.

Pod powierzchnią niechęci

Osoby, które u prowadzącego poradnictwo pojawiają się nie z własnej woli, mogą odczuwać wiele podobnych pobudek, jak wszyscy ci, którzy nie widzą potrzeby zajęcia się własnymi problemami lub nie chcą się zmieniać. Oczywiście, jedyną różnicą jest to, że znajdują się w miejscu, w którym nie chcą się znaleźć, w sytuacji, w której ktoś chce im pomóc. Pożyteczne może okazać się wskazanie przyczyn, dla których ludzie wzdrygają się przed doradztwem.

Osoba „niechętna" broni się przed możliwością konfrontacji z tym, czego nie chce analizować lub do czego nie chce się przyznać, czego nie chce do siebie dopuścić. Być może nie powoduje tego typu niepokoju, który staje się motywacją do poszukiwania pomocy; faktycznie, jej zachowanie może dawać jakieś drugorzędne korzyści, które umacniają ją i dlatego będzie niechętna poruszaniu tych spraw. Przypomnijmy sobie nasz własny pogląd, że te rzeczy, które w innych wyprowadzają nas z równowagi są tymi samymi rzeczami, które im pozwalają zachować równowagę.

Rozmowa z osobą prowadzącą poradnictwo często wiąże się z utratą poczucia własnej wartości — co już samo w sobie może być podstawowym składnikiem osobistych problemów — ponieważ wydaje się to równoznaczne z po-

glądem, że człowiek sam nie może poradzić sobie z tym problemem oraz, idąc dalej tym tokiem rozumowania, że poniósł porażkę. Na przykład kultura amerykańska wciąż popiera stary, męski ideał zatrzymywania swych problemów dla siebie. W pewnych tradycyjnych środowiskach kontakt z terapeutą jest postrzegany, jakby ta osoba miała coś „źle z głową". Pójście do lekarza staje się reklamą czyjegoś bolesnego niepowodzenia.

Niektórzy ludzie przysyłani są do poradni z powodu ich ogólnie negatywnego nastawienia do ustalonego porządku. Gdy działają wbrew wszystkiemu - także przeciw jakimkolwiek symbolom władzy - stają się niewygodni dla instytucji lub przedsiębiorstwa i są przysyłani wraz z upomnieniem: „Lepiej będzie dla ciebie, jeśli zmienisz zdanie". Wizyta w poradni może zapewnić jedynie przedłużenie i objaśnienie tego stanu, w którym dana osoba może funkcjonować, nawet jeśli w przyszłości zastosuje niechęć jako nową broń przeciw oczekiwaniom nieprzychylnie nastawionego szefostwa.

Stwarza to okoliczności, w których poradnictwo łatwo może zakończyć się niepowodzeniem. Dotyczy to zwłaszcza młodych terapeutów, którzy mają wielkie oczekiwania w stosunku do wykonywanej przez siebie pracy. Są więc podatni na zranienia ze strony osób wyrażających swą niechęć, które nie chcą z nimi współpracować i które mogą swym zachowaniem pozbawić ich pewności siebie. Ci z prowadzących poradnictwo, którym brak jest doświadczenia, często ze zbyt wielką determinacją starają się dokonać czegoś dobrego lub wykonać coś dobrze, zbyt wiele inwestując w odniesienie sukcesu, a niewystarczająco w zrozumienie ukrytej dynamiki relacji terapeutycznej. Żyją czasami w lęku przed spotkaniem niechętnych do współpracy osób, ponieważ jeśli na trzy rozmowy, jedna okaże się porażką, wówczas nie czują się już na tyle mocni, aby zmierzyć się z jeszcze jednym takim przypadkiem.

Czasami zajmujący się poradnictwem, obojętnie - doświadczeni, czy nie - napotykają na trudności, gdy sobie przypisują niechęć, z którą spotykają się ze strony innych, i gdy odczuwają ją jako wyraz odrzucenia. Wówczas obwiniają siebie za to, że poradnictwo nie zaowocowało sukcesem; sobie też przypisują zbyt wielką odpowiedzialność za to, że byli nastawieni zbyt pozytywnie lub zbyt negatywnie. W tym wszystkim jednak nie rozróżniają poszczególnych elementów dokonującej się emocjonalnej wymiany; czują się usidleni lub wchłonięci przez całą tę sytuację.

W przypadku prowadzących poradnictwo, którzy borykają się z takimi problemami, pożyteczne jest zaakceptowanie tych osób takimi, jakimi one są - jako niechętnych lub nie zainteresowanych całym procesem. Kluczem do osiągnięcia jakiegokolwiek sukcesu w poradnictwie jest nasza zdolność

do tego, aby pozwolić ludziom być dokładnie tymi i takimi, jakimi stają wobec nas. Jeśli będziemy chcieli ich zmienić w chętnych do współpracy, w ludzi poszukujących pomocy, podczas gdy oni z założenia są całkowicie odmienni, wówczas postawimy żądanie, które z gruntu koliduje z samym poradnictwem. Innymi słowy, wówczas podchodzilibyśmy do uczuć niechęci w taki sam sposób, w jaki traktujemy wszystkie inne emocje, okazywane przez tych, którzy zgłaszają się po pomoc. Jest czymś bezużytecznym i zbędnym angażowanie się w psychologiczne zapasy z osobami, które pojawiają się nie z własnej woli lub nas samych traktują przede wszystkim jako przedłużenie własnego „środowiska" czy też „systemu", który nakazał im zgłosić się do naszego gabinetu. W takiej sytuacji łatwo jest ponieść porażkę, ale też nie trudno jest odnieść sukces, gdy pamiętamy o akceptowaniu i widzeniu ich jako *osoby,* niejako *przypadki,* które musimy rozwiązać lub uzdrowić. Jeśli nie potrafimy przyjąć, że akceptacja jest naszą odpowiedzią z wyboru, wówczas powinniśmy dobrze przyjrzeć się, co leży u podstaw takiej generalnej postawy i stosunku do osób, które manifestują swą „niechęć".

Nacisk, który towarzyszy zaangażowaniu w pracę z osobami „niechętnymi", często wiąże się z kontekstem całej pracy. Prowadzący poradnictwo, którzy sami stanowią element większej instytucji, takiej jak szkoła czy więzienie, mogą zorientować się, że z założenia ich praca, na równi z potrzebami poszczególnych osób, ma służyć celom instytucji. Nikt otwarcie tego nie powie, nikt nie zamieści też tego w regulaminach. Natomaist jest to prawie powszechnie akceptowany imperatyw organizacyjny. Wszyscy zajmujący się poradnictwem, którzy są afiliowani do jakiejś instytucji, aby sami mogli przetrwać oraz aby mogli efektywnie pracować, muszą miec świadomość tego warunku, który wynika z ich specyficznej sytuacji. Innymi słowy, instytucje dążą do osiągnięcia własnych celów i staje się to, bez czyjejkolwiek winy, przemożną i żarłoczną, choć bezosobową praktyką. Instytucje, niezależnie czy są to uniwersytety, czy Kościoły, oczekują od innych, by dostosowali się do stawianych przez nie wymagań — dotyczy to także prowadzących poradnictwo. Fakt ten natychmiast rodzi stres u tych terapeutów, których filozofia pracy ukierunkowuje się raczej na pomoc jednostkom, a nie na stosowanie polityki danej instytucji odnośnie do konkretnych osób.

Dylemat ten (jednostka kontra instytucja) owocuje nieznośnym napięciem w życiu i pracy wielu osób odpowiedzialnych za poradnictwo. Nie da się wyeliminować go całkowicie, chyba że instytucja zmieniłaby samą siebie tak, aby celem jej działalności zawsze było dobro jednostki. Ludzie zaangażowan:. w prowadzenie poradnictwa muszą zrobić wszystko, aby

spojrzeć na tę trudność z perspektywy, która pozwoli im spełnić zarówno ich własne oczekiwania, ale też oczekiwania tych, którzy tworzą tę instytucję.

Wyzwania te są także dylematami natury etycznej. Gdy doradca staje się podwójnym agentem, w takim znaczeniu, że winien współpracować zarówno z instytucją, jak i z konkretnymi osobami, to pojawia się pytanie o to wobec kogo powinien być lojalny w pierwszym rzędzie? Problem ten skomplikował się w ostatnich latach z powodu zintensyfikowanych ograniczeń ze strony administracyjnych i finansowych wymogów instytucji, z którymi prowadzący poradnictwo są powiązani. Jako regułę należy przyjąć, że jako wartość nadrzędną zawsze trzeba brać pod uwagę dobro jednostki, a w sytuacji, gdy nie można wprowadzić jej w życie, aby informować osobę, z którą się pracuje o sprzeczności interesów i o zachodzącym wewnętrznym konflikcie.

Czasami, sprawiedliwe to czy niesprawiedliwe, słuszne czy nie, ale pojawiają się takie sytuacje i relacje, w których nie leży w naszej mocy efektywne wpłynięcie na zmianę spraw i osób. Jedyną rzeczą, którą jesteśmy w stanie zrobić, to zmienić coś w nas samych. Jeśli jest to wszystko, co leży w naszej mocy, powinniśmy to zrobić. Może chodzić tu o drobną przemianę, lecz może ona zmienić atmosferę w całej sytuacji i wnieść w nią nieco światła. Małe, pozytywne zmiany zachodzące w nas mogą okazać się bardzo znaczące w sytuacjach, gdy nic innego nie można zrobić, aby zmienić okoliczności lub całą rzeczywistość.

Jest to o wiele lepsza alternatywa, niż rozgniewać się na osobę odmawiającą współpracy lub uciekać od tych, którzy nie wnoszą w nasze życie niczego, oprócz zakłóceń. To z pewnością lepsze, niż odwracanie się od ludzi, których wrogość sprawia, że sami musimy się bronić. Prowadzący poradnictwo, którzy pracując z „niechętnymi" klientami, próbują ich sobie podporządkować, wyłącznie potęgują i tak już złożony problem. Nie pomaga też próba przemiany negatywnych uczuć - zamiast wyrażania ich. Coś takiego faktycznie nie zafunkcjonuje, a jedynie spotęguje stres całej sytuacji.

Wielu prowadzących poradnictwo najzwyczajniej w świecie nie posiada wystarczającego wykształcenia, aby swobodnie i umiejętnie pracować z osobami manifestującymi swą „niechęć". Powinni zatem postarać się o dokształcenie lub konsultacje, a przynajmniej przeczytać coś na ten temat i przemyśleć, choćby po to, aby uniknąć niektórych pułapek, tak często spotykanych w tego typu relacjach.

Co robić w przypadku, gdy inni nie chcą robić nic

Przystępując do rozważania tego zagadnienia, prowadzący poradnictwo mogą tu rozpocząć od rachunku własnego sumienia, nie po to, aby się oskarżać, lecz aby zrozumieć całą sytuację. Nie popadając w histerię, mogą zadać sobie pytanie: „Co ten ktoś robi?" oraz „Co sam robię w odpowiedzi lub, być może, w odwecie?". Potrzeba nam *bodźca* do rozwijania relacji, abyśmy byli w stanie osądzić, czy nie pozwalamy złapać się w pułapkę lub czy tym, co sami robimy, nie prowokujemy spotęgowania „niechętnych" zachowań. Możemy skoncentrować się na źródłach niechęci, aby zobaczyć, czy w pewien sposób nie są one dla nas korzystne i czy zatem ich nie wzmacniamy i nie potęgujemy.

Oczywiście głównym zadaniem jest to, aby poradzić sobie z niechęcią ze strony innych, zamiast tylko rozgniewać się na nich próbować namówić czy nakłonić do zmiany nastawienia. Przede wszystkim musimy zaakceptować osoby z ich niechęcią i brakiem zainteresowania naszą pomocą. Gdy zdołamy uchwycić i przekazać im, że rozumiemy sposób, w jaki ci „niechętni" podchodzą do całej sytuacji, wówczas będziemy mogli załagodzić przynajmniej część przykrych sytuacji, których dzięki nim doświadczamy. Demaskuje to także wiele naszych osobistych cech - gdyż nie można tu udawać — oraz naszą zdolność zrozumienia ich, mimo iż istnieje między nami dystans. To także pozwala tym ludziom doświadczać samych siebie bardziej w relacji do zatroskanej o nich osoby, niż do funkcjonariusza nieprzystępnej biurokracji.

Dla tego człowieka może to być pierwsze tego typu doświadczenie, gdzie zostaje uznany i zaakceptowany jako osoba posiadająca własne uczucia i prawa, które są jego wyłączną własnością. To rozładowuje sytuację, daje satysfakcję, pomimo iż zachowania takie nastawione były na to, by rozdrażnić lub zniszczyć terapeutę; może też otworzyć te osoby na możliwość przemyślenia wcześniej nie kontrolowanej przez nich niechęci. Jeśli nie jesteśmy nastawieni defensywnie, osoby te mogą dojść do przekonania, że i one nie muszą przyjmować takiej postawy. Gdy w konsekwencji osłabnie ich przekonanie o konieczności stosowania postawy obronnej, wtedy mogą przyjrzeć się dokładniej tej niechęci, która w nich tkwi.

Wówczas kładzie się nacisk na potraktowanie niechęci jako dwustronnej manifestacji rzeczy poważnych. Prowadzący poradnictwo podchodzi poważnie do drugiego człowieka i nie angażuje się w próbę zapanowania nad takim bezproduktywnym zachowaniem ze strony innych. Jeśli nic wię-

cej nie można osiągnąć, poza tym, że strony biorące udział w procesie zaczną odnosić się do siebie w sposób nieco bardziej ludzki oraz traktować się mniej oficjalnie, to oznacza, że został uczyniony mały, lecz ważny krok w kierunku porozumienia.

Prowadzący poradnictwo powinni wyjaśnić innym, na czym polega cały proces, aby nie wydawał się on im dziwny i tajemniczy. Ludzie „niechętni" być może nigdy nie uczynili nic, aby dowiedzieć się czegokolwiek na temat normalnego sposobu funkcjonowania poradnictwa. Gdy im się to wyjaśni -zwłaszcza, gdy czują, że traktuje się ich poważnie - wówczas być może zmniejszy się ich niechęć i pozwoli to im samym zaangażować się w ten proces.

Możemy także umówić się z osobą „niechętną", proponując jej kilka spotkań w określonych terminach, podczas których będzie można ustalić, czy będzie chciała skorzystać z dalszego poradnictwa, czy też nie. Pożytecznym może okazać się wyjaśnienie niektórych spośród różnorodnych środków wsparcia ich samoświadomości, które będziemy w stanie zaoferować. Osoby te mogą wykazać zainteresowanie niektórymi testami psychologicznymi, które mogłyby dostarczyć im pożytecznych informacji o nich samych i pomóc w odpowiednim podejściu do tego, co leży u podstaw takiego zachowania, które stało się główną przyczyną ich pojawienia się w gabinecie prowadzącego poradnictwo.

Klienci manifestujący niechęć, muszą jasno zobaczyć, kim są: osobami, które nie chcą przychodzić do naszego gabinetu oraz osobami, które iako takie - zanim możliwy będzie jakikolwiek realny postęp - potrzebują akceptacji i zrozumienia.

Podsumowanie

Paul Dewald wskazuje na pozytywne elementy, które rodzą się w konsekwencji uznania, iż niektórym ludziom poradnictwo niewiele może dać:

> **Relacja taka jest często pierwszym trwałym doświadczeniem, które dany człowiek kiedykolwiek miał: doświadczeniem osoby konsekwentnie go akceptującej, chętnej do udzielenia pomocy, stabilnej emocjonalnie i efektywnej w działaniu, która sama potrafi stawić czoło życiowym stresom. Terapeuta staje się przykładem tego, w jaki sposób należy rozwiązywać problemy - a wszystko dzięki zainteresowaniu, trosce, wczuciu się w sytuację, a jeśli zajdzie taka potrzeba, dzięki interwencji w środowisku, w którym pacjent zmaga się z problemami[4].**

12. „Jeśli nie chcę tańczyć, to ty mnie do tego nie zmusisz"

Przeanalizowaliśmy już, czym jest *niechęć*, teraz zajmiemy się pojęciem *oporu* oraz strategiami stosowanymi w takich przypadkach. *Opór* to postawa, którą przyjmuje osoba, sprzeciwiająca się takiej, a nie innej formie traktowania jej. „Walczysz ze mną". Ludzie, stawiając opór, robią to w tym celu, aby nie dopuścić w sobie do żadnej przemiany, to znaczy, aby ocalić swe represywne mechanizmy obronne i dzięki temu nie musieć stanąć wobec prawdy o sobie, a tym samym nie dopuścić do siebie uczucia niepokoju.

Różne typy *oporu*

TYPY *OPORU:*

- **opór represyjny - nie dopuszcza do świadomości faktu występowania konfliktu,**
- **opór o charakterze przeniesienia - następuje identyfikacja z terapeutą zamiast skupienia się na rozwiązywaniu problemu,**
- **opór związany z drugorzędną korzyścią - obawa o utratę korzyści płynących z choroby,**
- **powtarzający się opór o charakterze kompulsywnym - nieuświadomione potrzeby nasilenia karania.**

OPÓR, jak go opisuje psychoanalityk Paul Dewald, zawiera w sobie ową

funkcję psychiczną, w obrębie której znajduje się pacjent, który aktywnie sprzeciwia się terapeutycznym zadaniom przeniesienia nieuświadomionych danych na poziom świadomości oraz modyfikacji starych wzorów zachowania na rzecz nowych, bardziej odpowiednich wzorów integracji[1].

Opór pojawia się niby jakiś warchoł, który chce przeszkodzić mówcy, jeśli ten zbytnio zbliża się do niebezpiecznej prawdy. Ten sprzeciw wobec zachodzących zmian zwykle nie jest czymś świadomie zaplanowanym i wyraża się w sposób symboliczny, niemniej jednak prowadzący poradnictwo powinien umieć go rozpoznać.

Osoby „oporne" niekoniecznie sprzeciwiają się bezpośrednio terapeucie; nawet niekoniecznie świadomie wyrażają opór wobec idei uzdrowienia sytuacji. Takie osoby nie chcą *żadnych* zmian; nie chcą *żadnego* przebudowywania ich wewnętrznej dynamiki. Starają się ochronić i utrzymać swój styl postępowania, który, nawet jeśli w sposób oczywisty zawiera wiele mankamentów, jest jednak w stanie zadowolić ich i pomóc przystosować się do życia, choćby miało się to dokonać w sposób niszczący psychologicznie. Symptomy ujawnione przez te osoby nie dają możliwości idealnego rozwiązania problemów, ale przynajmniej umożliwiają im wewnętrzną spójność oraz zapobiegają odczuwaniu niepokoju.

Nie powinniśmy odbierać oporu jako zjawiska złego lub moralnie niepełnego. Jak zauważa Dewald,

> **wcześniej (...) pojęcie oporu identyfikowano z brakiem współpracy ze strony pacjenta i przez to traktowano go jako coś złego, coś, czego należało się pozbyć tak szybko, jak to możliwe, aby proces terapeutyczny mógł być kontynuowany. Stwierdzenie, że opór pojawia się głównie w sposób nieuświadomiony, było jednym z ważniejszych danych klinicznych, które wymusiły reorganizację teorii psychoanalizy[2].**

Freud omowił wiele typów *oporu,* nie tylko ten główny, który cechuje się wysiłkiem, mającym na celu utrzymanie *represyjnych* mechanizmów obronnych. Wspomniał na przykład OPÓR PRZENIESIENIA, przez który dana osoba identyfikuje się z terapeutą, zamiast rozwiązywać swe własne konflikty wewnętrzne. Tacy ludzie mogą dążyć do wzbudzenia w prowadzącym poradnictwo pewnych uczuć lub, w pewnych sytuacjach, mogą nawet starać się subtelnie z nim rywalizować.

Inna forma oporu ujawnia się, gdy osoby niechętnie rezygnują z tego, co psychiatria opisuje jako DRUGORZĘDNĄ KORZYŚĆ choroby. Do tego zalicza się uwaga ze strony innych, uwolnienie od codziennych obowiązków i inne korzyści, które czasami towarzyszą konkretnej przypadłości. Z jeszcze innymi rodzajami oporu mamy do czynienia w przypadku osób, sprzeciwiających się pozytywnemu traktowaniu, ponieważ, na poziomie nieświadomości, *chcą one kontynuować proces samokarania.* To dokonuje się przez odmowę wyrzeczenia się bolesnych symptomów.

ZNAK.1 WYSTĘPOWANIA POSTAWY *OPORU*

- **milczenie,**
- **nadmierny śmiech,**
- **potok słów,**
- **intelektualizowanie,**
- **generalizacja,**
- **hiperemocjonalność i „robienie scen",**
- **zachowanie mamiące,**
- **odgrywanie się (***acting out).*

Wymowa milczenia

Opór uwiadacznia się zwykle w formach komunikacji międzyosobowej. Jednym z najczęstszych sposobów jego ujawnienia się jest milczenie. Osoba, która zgłasza się po pomoc, a nie mówi lub nie chce mówić, może poważnie wzmóc poziom stresu podczas spotkania. Tolerowanie tego może być czymś trudnym, nawet dla doświadczonych terapeutów, zwłaszcza gdy nie są oni obyci z tym, co opór może może ze sobą nieść.

Co prowadzący poradnictwo robią w takim przypadku? Czy wyczekując pomimo niechęci sprawiają, że taka relacja staje się przeciąganiem liny? A może próbują namawiać lub manipulować tą osobą, aby zaczęła mówić, często tym samym siebie stawiając w beznadziejnej pozycji? Dość łatwo jest reagować w taki właśnie sposób. Jednak reakcją, przynoszącą największe owoce oraz zgodną z najlepszymi, profesjonalnymi postawami prowadzenia poradnictwa, jest postarać się usłyszeć tę osobę właśnie w sytuacji, gdy zalega milczenie. Wiele różnych uczuć może zostać przekazanych, nawet jeśli nie słychać głosu drugiego człowieka. Wiele rzeczy zostaje dostarczonych naszym zmysłom podczas i poprzez opór, okazywany przez innych ludzi. W tej całej sytuacji mamy do czynienia z wieloma rodzajami uczuć i jak wielu twierdzi, są takie, które mogą dotknąć lub zranić jak ostrze noża. O wiele lepiej jest wypróbować, jak mogą one zadziałać, niż zacząć z kimś walczyć tylko dlatego, że prowokuje nasz gniew.

Uważnie słuchając, prowadzący poradnictwo mogą uchwycić sygnały wrogości, zawarte w postawie i w pozawerbalnych gestach. Terapeuta może ponadto usłyszeć pogłos innych problemów, jak na przykład zmieszania i niepewności. Powinniśmy zareagować na te sygnały. Na przykład, jeśli sygnał taki dotyczy zmieszania, możemy zapytać: „Wydaje się, że jest ci bardzo trudno powiązać wszystkie te fakty". Jeśli osoba wzburzy się lub

okaże wrogość w inny sposób, wówczas możemy powiedzieć coś w rodzaju: „Wydaje się, że pomysł siedzenia tutaj wyprowadza cię z równowagi". Korzyść, która płynie z wypowiedzenia takiego zdania to ukierunkowanie wprost na uczucia, a nie na osobę. To umożliwia tym ludziom przyjrzenie się — wraz z tym, kto ich prowadzi - wszystkim tym uczuciom. Może to stać się pozytywnym początkiem procesu poradnictwa.

Rozpoznanie i zareagowanie na opór stawiany przez innych wymaga wyczulenia i umiejętności. Niedoświadczeni terapeuci, prawie jak początkujący sportowcy, podenerwowani przez twardych, starych profesjonalistów, czasami popełniają błędy, które wyłącznie ubogacają ich osobiste doświadczenie stresu. Ma to miejsce na przykład wtedy, gdy prowadzący poradnictwo przypuszczają atak bezpośrednio na ów opór, zwłaszcza gdy odnoszą go bezpośrednio do siebie lub gdy się im wydaje, że dana osoba specjalnie i świadomie próbuje ich lekceważyć. Zadane wprost pytanie, typu: „Co się z tobą dzieje, że nie jesteś w stanie powiedzieć mi nic o tym, co czujesz?", obrazuje taką formę reakcji, która może raczej pogłębić, niż przerwać milczenie. Próba zrozumienia oraz zareagowania na problemy drugiego człowieka jest wymagającym zadaniem i staje się najbardziej znaczącym aspektem poradnictwa. Czyniąc tak, prowadzący pomaga samemu sobie, starając się wpisać milczenie w całościowy kontekst osobowości drugiej osoby.

Czasami nadgorliwi terapeuci, którzy chcą, aby inni przynajmniej na minimalnym poziomie zaangażowali się w proces poradnictwa, zaczynają stawiać pytania, które wymagają wyłącznie odpowiedzi typu „tak" lub „nie". Taka strategia również jest niebezpieczna, gdyż jasno wskazuje, że prowadzący bierze na siebie odpowiedzialność za powodzenie całego procesu. Ilekroć bierzemy na siebie główny ciężar odpowiedzialności za dokonujący się postęp, tyle razy wspieramy pasywną postawę innych. Jeśli to my wykonujemy pracę, to druga osoba nie musi już tego robić. Komplikuje to problem, gdyż stanowi to dla owej osoby nagrodę za je opór.

Błędem jest także przeskakiwać po różnych formach komunikowania się w celu poprawienia jej jakości. Ma to miejsce wówczas, gdy prowadzący poradnictwo, nieważne, z jakiego powodu, zaczynają mówić o sobie lub gdy przedwcześnie dążą do przełamania milczenia. Gdy przybiera to formę raczej bezpośredniego ataku ukierunkowanego na milczenie, a nie stanowi próby zrozumienia go, to jest prawie pewne, że doprowadzi to do jeszcze głębszego milczenia, a tym samym spotęguje dyskomfort i przyspoży cierpienia wszystkim biorącym udział w procesie terapeutycznym.

Inne rodzaje oporu, z jakimi może się spotkać prowadzący poradnictwo w codziennej pracy, mogą przybrać opisane poniżej formy.

Śmiech

Tak reaguje osoba, która do wszystkiego podchodzi w sposób niezobowiązujący, zatrzymuje się na powierzchni problemów, nawet w przypadku relacji terapeutycznej, a to w tym celu, aby trzymać się z daleka od wszystkiego, co - gdyby przyjrzeć się temu bliżej - mogłoby zwiększyć niepokój. Takie skore do śmiechu osoby nigdy nie skoncentrują się dłużej nad jedną sprawą, a ich śmiech i żarty nie mają solidnego oparcia ani zakorzenienia w autentycznym doświadczeniu. Śmiech jest wówczas mechanizmem obronnym.

Potok słów

Niektórzy ludzie nieustannie coś mówią. Potok słów ma doprowadzić do tego samego celu, co opisany wyżej śmiech. Zarówno ten, kto się śmieje, jak i ten, kto nieustannie mówi, utrzymuje bezpieczny dystans, chroniąc własne emocje oraz unikając poważnego zaangażowania się w proces poradnictwa. Co powinniśmy zrobić, gdy coś takiego ma miejsce?

Główna zasada, którą należy zastosować, pozostaje niezmnienna: powinniśmy starać się zrozumieć, co kryje się pod śmiechem lub pod potokiem słów. W jaki sposób możemy dotrzeć do tych osób, aby mogły nieco osłabić swe działania obronne? W tym celu musimy wykonać kilka gestów, które udowodniłyby im nasze autentyczne zaangażowanie w ich sytuację. Powinno to być coś, co przekona ich o naszym zrozumieniu ich sytuacji oraz o tym, że nie traktujemy ich jako świadomie broniących się przed współpracą. Możemy, na przykład, powiedzieć: „Zastanawiam się, dlaczego doprowadzasz do tego, że tak trudno jest się nam spotkać i poważnie porozmawiać" albo powiedzieć coś, co skieruje uwagę tej osoby na *proces,* a jednocześnie nie będzie to zbyt mocnym zarzutem postawionym temu konkretnemu *człowiekowi.* Chodzi tu o wzajemne uznanie istniejącego problemu.

Tak samo można zachować się w przypadku osoby, która powoli, a czasami w trudny do zauważenia sposób waha się, zatrzymuje, hamuje samą siebie lub zmienia obiekty zainteresowania zawsze, gdy zbliży się do obszarów nieuporządkowania emocjonalnego. Naszym zadaniem, jako prowadzących poradnictwo, nie jest zastawianie na nią pułapki, wytykając jej to, co robi, a tym samym sprawianie, że nastawi się jeszcze bardziej defensywnie. Będzie znacznie lepiej, gdy zrozumiemy walkę, która się toczy, i zareagujemy na nią, mówiąc: „Wydajesz się skrępowany" lub: „Nie wydaje mi się, żebyś czuł się na tyle wolny, aby swobodnie o sobie mówić".

Intelektualizacja

Obrona przy pomocy intelektualizacji jest czymś naturalnym w przypadku procesu terapeutycznego, który opiera się na komunikacji werbalnej. Jest to bez mała ryzyko zawodowe. Intelektualizacja odwołuje się do takiego zachowania, gdy niektórzy ludzie mówią o swoich problemach jasno i z detalami, ale bez zbytnich emocji. Wyzbywają się ich przez przenoszenie problemów na poziom abstrakcji. Nie są oni postrzegani jako osoby stawiające opór, gdyż mówią o poważnych, osobistych sprawach. Robią to jednak niejako z dystansu, a najważniejszym faktem jest to, że ich uczucia wydają się nieobecne.

Dopiero gdy zaczynamy angażować się w poradnictwo, może nam być bardzo trudno rozpoznać taką intelektualizację i efektywnie na nią zareagować. Należy podejść do niej tak, aby nie zniszczyć drugiej osoby, która mimo wszystko nie ucieka się do niej w następstwie wolnego wyboru takiej metody. Możemy wyrazić nasze zrozumienie, mówiąc coś w rodzaju: „Wydaje się, że rozmawiamy i rozmawiamy, ale właściwie do niczego jeszcze nie doszliśmy". Terapeuci, których stać na okazanie zrozumienia, pamiętają także, by nie wspierać intelektualizacji przez osobiste zaangażowanie się w nią. Jest rzeczą bardzo łatwą, czasami nawet kuszącą, aby używać żargonu lub uciec się do abstrakcji psychologicznej. Nie powinniśmy jednak być zaskoczeni, jeśli inni wychwycą nasz styl oraz nasze przykłady i zaczną ich używać przeciwko nam.

Efektywnym sposobem zniechęcenia kogoś do intelektualizowania jest powstrzymanie się od zadawania pytań, które zaczynają się od słowa: „dlaczego?". Często ludzie nie wiedzą, *dlaczego* coś miało miejsce lub *dlaczego* w danej sytuacji zachowali się właśnie tak. Odpowiadając na to pytanie mogą przybrać postawę jeszcze bardziej defensywną, zwłaszcza gdy się im wydaje, że oczekujemy od nich, iż będą w stanie odpowiedzieć *dlaczego* czują to i to lub *dlaczego* zrobili to czy też tamtego nie zrobili. Będzie lepiej, gdy zapytamy: „Jak to się stało?" lub: „Co się stało, gdy dana rzecz miała miesjce?". Pytania takie osłabiają postawy obronne i pozwalają innym objaśnić szczegóły znaczących wydarzeń lub uczuć obecnych w ich życiu.

Generalizacja

Do tej bardzo efektywnej formy oporu uciekają się osoby, które unikają związania własnych emocji z jakąś konkretną rzeczą lub osobą. Tak długo, jak tylko mogą poruszać się na płaszczyźnie pojęć ogólnych, podchodzą do

własnych emocji bez przekształcania ich w odczucia konkretne lub zbytnio wiążące się z ich życiem. Nie czas tu na to - w tym przypadku nigdy do tego nie dojdzie - by zastosować jedną z odmian znanej strategii: „Walczysz ze mną". Jakakolwiek tego typu postawa zawsze jest odbierana jako atak. O wiele lepiej jest starać się zareagować ze zrozumieniem dla trudności przeżywanych przez innych, mówiąc coś w rodzaju: „Wydaje mi się, że mówiąc o swej pracy (lub o żonie czy o dzieciach) używasz samych ogólników".

Jeśli jesteśmy w stanie wskazać obszar, w obrębie którego dana osoba dopuszcza się generalizacji, wówczas demonstrujemy własne zrozumienie trudności, których inni doświadczają i ułatwiamy tym ludziom przedarcie się przez ich gąszcz. Terapeuci, którzy sami mają tendencję do używania pojęć ogólnych, mogą spodziewać się, że w odpowiedzi ze strony innych spotkają się z tym samym, abstrakcyjnym stylem mówienia. Chcemy także uniknąć możliwości pochwycenia w pułapkę, którą osoby „oporne" zastawiają wówczas, gdy kończą wypowiedziane przez siebie zdanie słowami: „Rozumie Pan, o co mi chodzi". Zawsze lepiej jest powiedzieć, że *nie wiemy,* co mają na myśli, niż fałszywie starać się sprawiać wrażenie, że rozumiemy. Może się zdarzyć, że gdy raz stracimy grunt pod nogami, nigdy już nie odzyskamy równowagi.

„Robienie scen"

Tak postępują te osoby, którym wyczerpią się normalne i efektywne sposoby wpływania na postęp procesu poradnictwa — wówczas pozostaje tylko „robienie scen". Jak prawnik, któremu gdy braknie faktów, to pozostaje jeszcze brawura, tak też i inne osoby czasami mogą płakać, walić pięściami lub oburzać się na coś — a wszystko po to, aby utrzymać dystans od wszystkiego, co może doprowadzić do ich wewnętrznej przemiany. Robienie scen jest sposobem zwrócenia na siebie uwagi, lecz jest to także sposób na unikanie czegoś innego; czegoś, co może okazać się zdecydowanie bardziej bolesne. Osoby, które w toku prowadzonego poradnictwa złoszczą się, mogą na przykład ukrywać zdruzgotane uczucia wewnętrzne, którym zdecydowanie nie chcą się przyjrzeć. My sami nie możemy pozwalać sobie na gniew, gdy inni to robią, prowokując reakcję zwrotną. W tym miejscu poddane próbie są nasze umiejętności terapeutyczne, a my zmuszeni jesteśmy do tego, aby zrozumieć innych na poziomie głębszym niż ten, który jest odpowiedzialny za ową dramatyczną scenę. Reakcja nasza nie może dotyczyć gniewu lub oburzenia, lecz wewnętrznych przyczyn, które nakazują tej osobie uciec się do strategii obronnej w formie głośnej demonstracji.

Omamianie

Zachowanie mamiące ze strony tych, którzy szukają u nas pomocy, może przeszkadzać, zwłaszcza gdy brak nam doświadczenia, a tym samym szybko może doprowadzić do zamierzonego celu, jakim jest spowolnienie rozwoju całego procesu. Zachowanie mamiące, które z założenia ma wprowadzić zamęt, może nieść ze sobą wiele znaczeń. Sugeruje to, że drugi człowiek, całkiem nieświadomie, może próbować nam schlebiać (a my możemy się na to złapać) po to, aby zwrócić naszą uwagę lub obudzić w nas troskę. Może to także być manewrem mającym na celu wykorzystanie sytuacji, aby przez zmianę wzajemnych relacji, wziąć w swoje ręce odpowidzialność za ich dynamikę. W obu przypadkach strategia „oporu" może okazać się niezwykle efektywna i niezwykle stresująca, zwłaszcza dla tych terapeutów, którzy nie są z nią obeznani, a także tych, którzy w niebezpieczny sposób mogą pomylić się w jej rozpoznaniu. Powinni oni rozumieć tę strategię jako formę oporu i absolutnie nie odnosić jej do siebie. To znaczy, że nie powinni zacząć traktować samych siebie, jakby nagle stali się bardzo atrakcyjni seksualnie, albo wyobrażać sobie, że niespodziewanie spadł na nich największy kryzys ich kariery terapeutycznej. Tego typu opowieści są często powtarzane i stanowią swoisty element tradycji.

Jak w przypadku innych strategii oporu, omamienie najlepiej można zrozumieć w świetle całościowego oglądu osobowości innych. Takie osoby mówią dramatycznym głosem: „Nie chcę iść dalej i zajmować się realnymi sprawami, o które powinienem się zatroszczyć w toku terapii". Jednak osoby te absolutnie nie mówią: „Nie mogę ci się oprzeć" albo: „Chciałbym spędzić z tobą resztę mojego życia". Dobrym sposobem rozładowania problemu dla prowadzącego poradnictwo jest stawienie czoła rzeczywistości ukrytej w takich sytuacjach.

Odgrywanie się *(acting out)*

Czasami inni zaczynają się „odgrywać" i usiłują złagodzić wpływ, jaki ma prowadzący poradnictwo, przez omawianie swoich problemów z innymi osobami. Jeśli to robią, to oznacza, że wcale nie czują potrzeby, aby głębiej analizować lub konkretniej pomówić o tych sprawach z nami jako z prowadzącymi poradnictwo. Jest to jeden z powodów, który sprawia, że czasami barmani wysłuchują tak wiele na temat problemów innych ludzi. Wyjaśnia to także fakt, dlaczego niektórzy idą do własnych proboszczów lub internistów i mówią o problemach, które powinni przedyskutować z ich terapeutami lub *vice versa.* Wszystkie możliwe strony, biorące udział w te-

go typu manifestacji *oporu,* powinny być nawzajem świadome istnienia tych problemów i być gotowe, aby podejść do nich w sposób terapeutyczny w obrębie własnego doświadczenia. Niektórym ludziom przychodzi całkiem łatwo wyjednać sobie wsparcie ze strony innych, twierdząc, że ich psychiatrzy lub innego typu terapeuci są niesympatyczni oraz że im samym potrzeba innego rodzaju pomocy. Jeśli wypróbowują coś takiego na nas, to w sposób właściwy zareagujemy, gdy postaramy się, aby nie pozwolić im sobą manipulować oraz gdy odeślamy ich z powrotem, by najpierw przedyskutowali problem z tymi ludźmi. Ci zaś muszą także zorientować się, co się dzieje i nie pozwolić sobie na irytację, która uniemożliwiłaby zareagowanie z życzliwym zrozumieniem dla faktu, że taki wybieg ze strony klienta miał miejsce.

Zaangażowanie ze strony prowadzącego poradnictwo

Pomiędzy nami a tymi, którzy zgłaszają się do nas, może mieć mejsce wiele innych zachowań, które rodzą się lub są elementami składowymi relacji międzyludzkich. Jeśli jako terapeuci nie będziemy świadomi tego, że ludzie ci w ten sposób wprowadzają w życie taktykę *oporu,* wówczas może to spowodować niezauważalne spowolnienie procesu terapeutycznego.

Osoby, które często zmieniają terminy umówionych spotkań, mogą mieć ku temu ważne powody. Mimo wszystko powinniśmy przyjrzeć się ich zachowaniu, które dla nas tłumaczy się zawsze przez dane, uzyskane z zewnętrznych faktów. Jako prowadzący poradnictwo, możemy być bardziej zaangażowani, niż pierwotnie nam się to zdawało. Powinniśmy przeanalizować ponownie całe to zachowanie związane z umówieniem się, odwołaniem spotkania, spóźnieniem się. Jeśli staramy się zrozumieć własną rolę w tym, co ma miejsce, wówczas pytamy - bez pochopnej skłonności do brania jakiegokolwiek odwetu — czy osoba ta dąży do wstrzymania postępu w całym procesie terapeutycznym, czy też do tego, aby sama zaczęła ten proces kontrolować. W obu przypadkach jesteśmy w to zaangażowani, ponieważ dana osoba robi coś, co nas samych dotyczy, aby zmącić spokój całego procesu terapeutycznego. Fenomen ten wymaga oczywiście dogłębnej refleksji i wyjaśnienia, jeśli chcemy uniknąć sytuacji, w której sami staniemy się jego ofiarami.

Czasami osoby mogą w sposób nieświadomy dążyć do rywalizowania z terapeutą. Jeśli my, prowadzący poradnictwo, zorientujemy się, że inni

próbują nas zdominować lub stłamsić, wówczas spokojnie możemy podejrzewać, że mamy do czynienia z postawą subtelnego oporu. Musimy zdecydowanie, lecz z wyczuciem, przyjrzeć się takim wypadkom, aby uchwycić leżące u ich podstaw emocje, które rodzą się na poziomie nieświadomości tej osoby.

Uznanie, że niektórzy ludzie nie są dobrymi kandydatami do poddania się poradnictwu lub terapii jest wyłącznie przejawem mądrości. Powodem takiego stanu rzeczy jest struktura ich osobowości. Wydaje się, że ludzie, którzy kiedyś nazywani byli „psychopatami", a teraz określam sąjako „osobowości antyspołeczne", mają ogromne trudności z nawiązaniem jakichkolwiek znaczących relacji z innymi ludźmi. Osoby takie, gdy, obojętnie z jakiej przyczyny, spotkają się z terapeutą, szybko zaczynają manifestować swój *opór.* Prowadzący poradnictwo, którym brak świadomości tych problemów, mogą uważać, że ponieśli osobistą porażkę, gdy nie potrafili ubogacić kogoś, kto jest psychologicznie uprzedzony do jakichkolwiek relacji. Dotykamy tu problemu brania na siebie zbyt wielkiego ciężaru odpowiedzialności za sytuację, która ze swej natury jest skazana na porażkę.

Podsumowując te refleksje należy stwierdzić, iż jasne jest, że terapeuta musi zająć się tymi, którzy przychodzą po pomoc, aby wyjaśnić naturę postawy ich oporu. Poprowadzona z wyczuciem praca nad mechanizmem „oporu" może stać się pierwszym krokiem ku głębszym, bardziej owocnym i długotrwałym zmianom terapeutycznym. Jeśli opór zostanie źle zrozumiany lub gdy zostanie nieumiejętnie potraktowany, praca terapeutyczna może skoncentrować się na czymś innym i jej cel może zostać całkowicie chybiony. Ważne jest zatem, aby wsłuchiwać się we wszystko, co dotyczy danej osoby, a nie reagować wyłącznie dlatego, że opór ze strony innych nas irytuje. Jako terapeuci, powinniśmy zobaczyć, że opór jest fornią obrony, której nie można natychmiast lub zbyt łatwo wyciszyć lub wykluczyć. Taka forma obrony pełni ważną rolę w życiu człowieka, który zmaga się z trudnościami; stosuje się ją po to, aby uniknąć głębszego i bliższego prawdy spojrzenia na samego siebie. Prowadzący poradnictwo, którzy spoglądają na innych i potrafią uszanować fakt, że stosują oni zabiegi obronne, całkiem sprawnie radzą sobie ze stresem, nieuniknionym w przypadku postawy *oporu.*

Poradnictwo o charakterze wspierającym oraz terapia demaskująca

Generalnie rzecz biorąc, działania nieprofesjonalnych terapeutów mają charakter „wsparcia". Jest to ogromnie pożyteczna dziedzina pracy, którą wykonują nie przez coś w rodzaju „węszenia", mającego na celu zdemaskowanie tego, co nieuświadomione lub, jak podają to czysto techniczne podręczniki, aby „sprawić, że mechanizm tłumienia pozostanie niezmieniony". W przypadku demaskacji lub terapii skierowanej do wnętrza, celem pracy jest wejście w obszar nieświadomości i wydobycie ukrytych tam treści. Jak możemy uchronić się od zbagatelizowania tego rozróżnienia, gdy spotkamy się z różnymi formami *oporu?*

Dewald odpowiada na to pytanie w ten sposób:

> W toku terapii skierowanej do wnętrza, jeśli pacjent zaczyna być niespokojny i sugeruje, że chciałby odejść, wówczas natychmiast należałoby zastosować taktyczny manewr, którym może być próba sprzeciwienia się jego chęci opuszczenia sesji przez zinterpretowanie jej jako *opór.* W toku terapii o charakterze wspierającym, jeśli pojawia się podobna sytuacja, terapeuta nie powinien tak zdecydowanie zareagować na jego pragnienie odejścia, mógłby nawet poprzeć tę myśl, mówiąc: Jeśli nie ma nic innego, o czym chciałbyś dzisiaj porozmawiać, to być może powinniśmy zakończyć wcześniej[3].

O ile w przypadku terapii wspierającej zachowanie takie powinno się powtarzać, to jednak, mając na uwadze całość procesu poradnictwa, powinniśmy (z wrażliwością osoby wsłuchującej się w dźwięk szklanki upadającej w zamkniętym pomieszczeniu) postarać się wyjaśnić znaczenie takiego zachowania, bez wywarzania otwartych drzwi do sfery nieświadomości. Problem ten można rozważać przy użyciu określeń nie wykraczających poza granice świadomości, nawet jeśli najgłębsze przyczyny tego pozostaną ukryte.

13. Planowanie działania

Żyjemy w czasach - pewnego dnia może zostanie to opisane - w których pasja określenia *gdzie* się znajdujemy, rywalizuje z naszą ciekawością: *kim* jesteśmy. To w życiu. Natomiast w poradnictwie i psychoterapii unikamy zagubienia, zbłądzenia, utraty wizji naszych celów oraz określamy swe miejsce nie przez uchwycenie pochodzącego z przestrzeni sygnału satelitarnego, lecz przez zgłębienie wewnętrznych obszarów tych osób, z którymi pracujemy.

Aby rzezywiście służyć innym pomocą, potrzebujemy dobrze „zakotwiczyć się" w ich życiu. Używane tu określenie „diagnoza", niekiedy budzące grozę, pochodzi od greckiego słowa *gignasein* - postrzegać, połączonego ze słowem *dia* - z dystansu. W potocznym znaczeniu chodzi tu o „rozeznanie" lub „rozpoznanie". Diagnozując, staramy się spojrzeć na kogoś wprost i bez czyjejkolwiek pomocy, abyśmy mogli w ten sposób lepiej zrozumieć, *kim* jest ta osoba, *na jakim etapie* się znajduje oraz zdecydować, *co* możemy zrobić, aby wesprzeć ją na drodze prowadzącej do osiągnięcia jej celu.

Czasami prowadzący poradnictwo uważają swe diagnozy za działania odpowiadające tym z zakresu medycyny lub innej pokrewnej specjalności, jak psychologia kliniczna lub psychiatryczna praca społeczna. Podczas gdy profesjonaliści, pracujący na tych polach, mają odpowiednie przygotowanie i narzędzia potrzebne do rozpoznania i sklasyfikowania problemów, z jakimi borykają się inni ludzie, nam wszystkim potrzeba nieco wyczucia dynamizmu, który leży u podstaw zachowania tych osób, którym pomagamy. Obojętnie, czy chcą tego, czy też nie, większość zajmujących się poradnictwem, zwłaszcza gdy zajęcie to jest dodatkiem do ich normalnej pracy, stawia „robocze" lub nieformalne diagnozy tych, z którymi pracują. Nie chcą oni, aby osoba ta zagubiła się, sami też nie chcą pobłądzić.

Zapracowani terapeuci mogą nie mieć już czasu na uważną ewaluację lub postawienie diagnozy, która byłaby zgodna z klasycznym modelem podręcznikowym. Od czasu do czasu brakuje im też umiejętności lub doświadczenia, aby przeprowadzić pełne lub skomplikowane rozeznanie problemów innych ludzi. Niemniej jednak, gdy faktycznie angażujemy się w po-

radnictwo, to nie powinniśmy zbyt łatwo rezygnować z planowania, mającego na uwadze tę osobę.

Nie osądzaj!

Pozostające w obiegu i od wielu lat niezmienne przekonania na temat kulturowych wyznaczników charakterystycznych dla każdego narodu są ogólną zasadą, która mówi, że nigdy nie powinniśmy nikogo osądzać, że powinniśmy zostawiać innym wolność dokonywania wyboru, kimkolwiek by nie byli, nie osądzając ich pod względem moralnym lub psychologicznym. Ta romantyczna demokratyzacja społecznej percepcji nie może jednak być stosowana na tyle powszechnie, aby w przypadku pomagania innym wykluczała zdrowy rozsądek. Podczas gdy prowadzący poradnictwo, idąc za głosem rozsądku wahają się, czy dokonać ewaluacji moralnej jakości lub zalet zachowania czy też motywacji tych, z którymi pracują, to jednak nie wyklucza inteligentnej i uzasadnionej refleksji o tym, jak najlepiej pomóc innym, mówiącym o swych problemach.

Dokonać wrażliwej oceny tych ludzi, nie potępiając ich przy tym jako osób, to poważne zadania, stojące przed dojrzałym terapeutą. Musimy podjąć decyzje w wielu sprawach: czy jesteśmy w stanie i czy mamy środki na to, aby pomóc tym ludziom, a także czy oni posiadają pozycję i środki potrzebne do tego, aby mogli poradzić sobie w życiu w ogóle, a szczególnie w obecnej sytuacji kryzysowej? Odpowiedzi na te pytania, koniec końców, otrzymujemy czasami doświadczając klęski nazbyt ambicjonalnego lub błędnie zdiagnozowanego poradnictwa, lecz dzięki temu stajemy się mądrzejsi i wiemy, że odpowiedzi tych należy szukać zanim jeszcze rozpoczniemy cały proces.

Kombinacja nazbyt szerokiego zastosowania idei „demokratycznych", źle zastosowanego naukowego obiektywizmu oraz częściowe zastosowanie politycznych stwierdzeń, że problem leży raczej w społeczeństwie lub w „systemie", a nie w konkretnej osobie — wszystko to zaciemnia nawet potrzebę podjęcia próby postawienia diagnozy w procesie pamagania innym. Faktycznie, wyczulone wyczucie sposobu oraz przyczyn działania innych może być nastawione krytycznie do efektywnej organizacji działania o charakterze wspierającym, w którym usiłujemy uchronić od spłycenia to, co jest dynamiką głębi człowieka. Nikomu nie przyjdzie to łatwo bez dogłębnego poznania, jaka jest ta dynamika i jak objawia się ona w życiu innych ludzi.

Żadne teoretyczne lub praktyczne podejście nie może znaleźć bezpiecznego zastosowania bez przynajmniej częściowego zrozumienia psychologicznej struktury innych ludzi. Nie można przykładać do wszystkiego jednej miary. Postępowanie bez wyczucia, naszej prawdziwej pozycji w danej relacji w stosunku do pozycji drugiej osoby, może sprowadzić na nas poważne kłopoty, jak to ma na przykład miejsce w sytuacji, gdy ktoś traktuje nas po przyjacielsku, lecz może być postrzegany jako osoba, której zachowanie w stosunku do innych często objawia cechy paranoidalne. Prowadzący poradnictwo, którzy z dobrej woli wykazują potrzebę bliskości, jakiej inni nie są w stanie zaakceptować, mogą doprowadzić do wybuchu, gdy dana osoba brutalnie odrzuci tę bliskość, co zaowocuje niełatwymi do naprawienia szkodami, niesionymi przez obie strony. Wyłącznie amatorzy nie doceniają subtelności zachowań ludzkich lub nie zdają sobie sprawy z potencjalnych szkód, wywołanych przez parcie do przodu bez logistycznego wsparcia, dotyczącego przynajmniej prób rozpoznania tego, w jaki sposób funkcjonuje psychika innych.

Nieprofesjonalni terapeuci każdego tygodnia muszą spotykać się i reagować na problemy wielu ludzi. Rodzi się zatem pytanie: jakie praktyczne zagadnienia łączą się ze stawianiem diagnozy, które musielibyśmy wyjaśnić po to, aby pomóc innym w sposób inteligentny i odpowiedzialny?

Gdy diagnozy nie pomagają...

Diagnozy nie pomagają, gdy doprowadzają do wytworzenia dystansu pomiędzy tym, kto pomaga, a tym, kto poszukuje pomocy. Taka sytuacja może mieć miejsce wówczas, gdy diagnozy staną się czymś w rodzaju ćwiczenia o charakterze intelektualnym, które ma miejsce przede wszystkim w obrębie obszaru ograniczonego przez osobowość prowadzącego poradnictwo. Może się tak zdarzyć, gdy będziemy mieli do czynienia z amatorskim nastawieniem do problemu, w którym ekscytacja jakby rodem z historii kryminalnych, ukierunkowanych na to, aby „zdemaskować kogoś", bierze górę nad pragnieniem pospieszenia mu z pomocą. Oczywiście, postawa Herkulesa Poirot nie prowadzi do postawienia właściwej diagnozy o znaczeniu terapeutycznym, lecz jest raczej odpowiedzią na osobiste potrzeby samego prowadzącego, aby utrzymać innych ludzi na dystans. Intelektualne wypróbowywanie sił i słabości innych służy prowadzącym poradnictwo, którzy stosują tę strategię o wiele częściej niż ci, którym należa-

łaby się pomoc. Daje im to fałszywą pewność ich obecnej pozycji oraz tego, w jaki sposób powinni postępować.

Diagnozy nie pomagają, gdy stają się działaniem sformalizowanym i nieśmiałym, pozbawiającym terapeutów tych wielkich zalet, które w procesie wspierania innych są czymś najważniejszym: ciepła, autentycznej akceptacji i zdrowej spontaniczności. Poprawna diagnoza nigdy nie jest czymś, co byłoby jak przepis z książki kucharskiej. Takie nastawienie powoduje więcej szkód niż dobra, i to zarówno w przypadku danej osoby, jak i samego prowadzącego poradnictwo.

Może mieć to miejsce wtedy, gdy, aby „zaoszczędzić czasu", terapeuci decydują się na zastosowanie gotowego formularza wywiadu lub kwestionariusza, zamiast bezpośrednio porozmawiać z drugim człowiekiem. Narzędzia te powstały po to, aby uzupełnić, a nie zastąpić wywiad. Cokolwiek staje pomiędzy nami a innymi ludźmi — co odrywa nas od rzeczywistości lub co narzuca intelektualny styl rozmowy - stawia nas poza obszarem egzystencji innych, potęgując nasz stres, a być może także onieśmielając nas z powodu utraty wiary w siebie.

Jest to doświadczenie bardzo frustrujące, jeśli mający dobre chęci terapeuci czują, że nie udaje się im dotrzeć do drugiej osoby, mimo że, jak im się wydaje, wiedzą, na czym polega jej problem. Gdy diagnozy poprowadzone są w sposób niezręczny, wówczas osiągają klasycznie zły efekt, który może być owocem jakiegokolwiek błędu, popełnionego mimo najlepszych intencji. Z własnego doświadczenia wiemy, że czuliśmy się nieswojo wobec kogoś, kto, jak się wydawało, skłonny był raczej do kategoryzowania, niż do okazania nam zrozumienia.

...a kiedy mogą zadziałać

Chociaż zdarzają się sytuacje, kiedy diagnozy wydają się niepożądane, to jednak jasne jest, że nikt z prowadzących poradnictwo nie może postępować po omacku; żaden świadomie postępujący terapeuta nie jest skłonny do takich posunięć. Istnieją tacy teoretycy, którzy twierdzą, że nawet najbardziej dopracowane diagnozy nie zmieniają bardzo osoby, która przychodzi po pomoc, ani prowadzącego poradnictwo oraz że w dłuższej perspektywie los wzajemnej relacji będzie zdeterminowany przez obopólną zdolność do jej przeżywania na głębszym poziomie. Daje się wyczuć w tej postawie jakąś bez mała cudowną otwartość, lecz jest i romantycznie naiwnym twier-

dzenie, że mądre diagnozy na temat kondycji innych ludzi mają niewielką wartość lub że brak jej całkowicie. Faktem jest, że tak jak ci, którzy twierdzą, że żadne poradnictwo nie powinno mieć miejsca dopóki nie są postawione ostateczne diagnozy, wyolbrzymiają własne żądania wobec praktycznych potrzeb życiowych, tak samo ci, którzy kreują zasadę unikania stawiania diagnoz, przesadzają w drugim kierunku. Odpowiedzialni terapeuci powinni cechować się pewnym wyczuciem tego, co dzieje się w drugim człowieku, aby dzięki temu móc nawiązać odpowiednią i owocną relację.

Jest to ważna sprawa ze względu na sposób, w jaki ktoś cierpiący lub w najwyższym stopniu zaniepokojony może wypaczyć lub błędnie zinterpretować nasze nim zainteresowanie lub nasze reakcje. Jedna z najpoważniejszych przyczyn, wymagających od nas postawy „diagnostycznego" wyczucia względem innych, wypływa z naszej potrzeby dostosowania własnych reakcji do posiadanych danych i informacji. Można tego dokonać bez świętokradczych gestów wobec autentyczności oraz bez uciekania się do manipulacji. Na przykład, terapeuci, którzy czują, że dana osoba wykazuje tendencje paranoidalne wobec ich relacji, mogą mądrze ograniczyć własne przyjazne nastawienie, aby uniknąć z ich strony nieprawdziwych interpretacji.

Osoby o cechach paranoidalnych mogą zachowywać się podejrzliwie i krępująco wobec ludzi, którzy pojawiają się w ich życiu jako szturmujący ich twierdze wewnętrzne orężem, które ludzie zdrowi określają jako „otwartość na drugiego". Prowadzący poradnictwo, którzy nie monitorują własnych interwencji na zasadzie stawiania mądrych diagnoz, wyłącznie zaszczepiają problemy w to, co i tak jest zajęciem w najwyższym stopniu stresującym. W następnych rozdziałach tej książki przeanalizujemy bardziej szczegółowe przykłady tego, jak rozważnie możemy wyciągać wnioski, aby modyfikować własne zachowanie wobec pewnych typów problemów emocjonalnych.

Jak głęboki jest ocean? <<

Pogłębienie wyczulenia na procesy i dynamikę, która rządzi zachowaniem innych, nie jest wyłącznie problemem natury intelektualnej. W pewnym sensie wyostrzenie takiej wrażliwości i przekształcenie jej w godne zaufania narzędzie procesu poradnictwa już samo w sobie jest sztuką. Wymaga to intelektualnego zrozumienia procesów psychologicznych, lecz także

zwiększenia naszego wyczulenia na sygnały emocjonalne, nawet wówczas, gdy wypowiadane są niewyraźnie lub półsłówkami. Ktoś nie musi być poetą, aby posiąść zdolność wyczuwania tego, co dzieje się we wewnętrzu innego człowieka i aby użyć tych informacji do sformułowania pewnych osądów klinicznych. Wiele rzeczy łączy się z tym niejasnym fenomenem, który określamy jako „osąd kliniczny"; jest on niejasny dokładnie z tego powodu, że jest „ludzki" i opiera się na mieszance reakcji, informacji o charakterze intelektualnym oraz takich reakcjach, które oczyszczone są przez doświadczenie, a które nie dają się łatwo i dokładnie doprecyzować.

Ta lista „pogłosów" dla ogólnie pojętego doświadczenia wewnętrznego jest jak radar, który otrzymuje i odbija sygnały, umożliwiające nam uzmysłowienie sobie jakości i intensywności procesu, który właśnie zachodzi w tych, którzy przekazują nam te informacje. Zdolność ta pozwala prowadzącym poradnictwo uchwycić żywotną dynamikę innych ludzi oraz zareagować w sposób właściwy i mądry. Fundamentalne znaczenie ma dla nas *głębia* ich emocji. Można wsłuchiwać się w emocje drugiej osoby i dostrajać je - jak to się robi z radiem - zbyt łagodnie lub zbyt głośno. Każdy człowiek nadaje na innych falach i gdy potrafimy go usłyszeć bez zakłócania tych fal, to znak, że nawiązaliśmy bezpośrednią łączność z tą płaszczyzną, która wymaga naszej reakcji.

Najlepszym przewodnikiem w interpretowaniu życia wewnętrznego innych ludzi jest reakcja, której sygnały nieustannie otrzymujemy w toku stałej relacji z nimi. Innymi słowy, reagując na innych tak, jak ich rozumiemy, wysyłamy sygnały, które wywołują z ich strony reakcję zwrotną. W sygnałach, które napływają do nas z powrotem, odnajdujemy nasze najlepsze wyczucie nie tylko tego, w jaki sposób inni funkcjonują, lecz także jak budują własny świat. Gdy zbliżymy się do innych, wówczas uzyskujemy pozwolenie na to, aby wejrzeć w ten świat, w innym przypadku pozostaje on dla nas obszarem zamkniętym. Ta istotna komunikacja pozawerbalna pozwala nam zareagować w sposób, który odpowiada temu, komu staramy się pomóc. Ten praktyczny i w pewnym stopniu sprytny sposób stawiania diagnozy musi stać się drugą naturą terapeuty.

Oczywiście, że nie możemy pomagać innym, dopóki nie nawiążemy kontaktu z tym, co jest ich prawdziwą naturą, to znaczy, z dynamicznymi składnikami, które rządzą ich zachowaniem. Niekoniecznie pokrywa się to z przyczynami, które ci ludzie podają, opowiadając o własnych postawach i działaniu. Nie są one także tożsame z pewnymi pojęciami, do których doszliśmy w toku wcześniejszych naszych doświadczeń z innymi ludźmi, którzy borykali się z podobnymi problemami. Do diagnozowania nie należy podchodzić jak do opracowanych, obiektywnych metod przypisywania lu-

dzi do określonych kategorii psychologicznych; diagnozy są najlepszymi z możliwych, najbardziej prawdziwymi i jasnymi obrazami innych ludzi. Chodzi w nich o to, aby jak dobry fotografik, w taki sposób przedstawić daną osobę, aby uchwycić jej prawdziwą osobowość. Robiąc to nie należy traktować ludzi jak rzeczy, lecz raczej spojrzeć na każdego z nich «ák na podmiot, jako na osobę, która posiada własne prawa.

Takie diagnozy wnoszą postęp w naszą pracę z innymi i faktycznie, to właśnie dzięki nim postęp ten jest możliwy. Służą także pomocą, gdy musimy podjąć decyzję, czy konkretnych osób nie należałoby skonfrontować z innymi specjalistami. Poprawna diagnoza pozwala znaleźć równowagę pomiędzy uczuciami, jakie żywimy do tych osób, a naszymi możliwościami udzielenia im pomocy. Tu jest miejsce na decydującą opinię, pociągającą za sobą długoterminowe implikacje. Nigdy nie można podjąć tych decyzji, jeśli brak nam owego wyczucia natury i głębi psychologicznych problemów innych ludzi.

Najbardziej możemy pomóc innym - a także sobie - przez skierowanie ich ku właściwym źródłom pomocy natychmiast, jak tylko dojdziemy do przekonania, czego im potrzeba oraz gdy zdamy sobie sprawę z tego, jakie są nasze własne możliwości sprostania ich potrzebom. Czasami prowadzący poradnictwo traktują takie odwołanie się do innych jako samooskarżenie, a jednak o wiele częściej jest to przykładem dobrego osądu sytuacji — uczyniony we właściwym momencie, osąd ten jest decyzją odpowiedzialną i profesjonalną.

Kogo można diagnozować?

Wielu z prowadzących poradnictwo nigdy nie spotkało się z kimś, kogo mogliby zaklasyfikować jako poważnie chorego lub potrzebującego innego i bardziej fachowego potraktowania, niż sami mogą mu zapewnić. Dzieje się tak po części dlatego, że tak wiele problemów ma bardzo subtelną naturę i trudno je z całym przeświadczeniem wykryć, po części zaś dlatego, że wielu osób, które potrzebują poradnictwa, po prostu nie można trafnie przypisać do jakiejkolwiek z kategorii diagnostycznych. Trudno jest im się dostosować lub radzić sobie w życiu - być może za dużo piją lub kłócą się z żoną - lecz ich podstawowe problemy, jak się wydaje, nie są wcale ani większe, ani mniejsze niż problemy statystycznego człowieka. To, w głębokim sensie, są składowe ludzkiej kondycji, kondycji tych, którzy od cza-

su do czasu potrzebują nieco wsparcia, bazującego na zrozumieniu ich, aby odzyskali spokój i raz jeszcze zmierzyli się z własnym życiem.

Osoby tej kategorii nie mieszczą się w podręcznikowych schematach - być może należałoby stworzyć odrębną klasyfikację dla typowego syndromu stawania twarzą w twarz z życiem. Nie mają oni żadnych halucynacji ani też nie utożsamiają się ze słynnymi postaciami historycznymi. Mają za to własny ogródek różnych ludzkich problemów i zasługują na to, aby zrozumieć ich, rozpoznając ich sytuację. Ludzie ci przychodzą, aby porozmawiać ze starymi przyjaciółmi — księżmi, dawnymi nauczycielami, może nawet z barmanami — szukając sposobu, aby lepiej zrozumieć siebie. To, że z klasycznego punktu widzenia nie da się ich zdiagnozować, wcale nie oznacza, że nie powinniśmy starać się ich zrozumieć.

Dobrze sformułowana i właściwa diagnoza ma służyć właśnie temu, aby zdać sobie sprawę, jak czują się inni, gdy znajdują się w gmatwaninie ludzkich problemów. Jest ona zbudowana na tych samych fundamentach intelektualnego zrozumienia i wrażliwości emocjonalnej, co dobrze opracowane formularze diagnostyczne. Ludzie ci - a być może i my, prowadzący poradnictwo — poczują się bardziej jak osoby, a to z powodu naszego wysiłku, aby ich zrozumieć, tak po prostu, ale też całkowicie.

Zrozumieć ducha

Specjaliści skłaniają się do tego, aby patrzeć na innych przez pryzmat swych własnych, profesjonalnych kategorii. Dentyści mogą interpretować nasze humory, widząc ich zależność od kondycji, w jakiej znajdują się nasze zęby, interniści będą używać słownictwa odnoszącego się do naszego metabolizmu, a duchowni będą stosować terminy związane z życiem modlitwy i tradycją religijną. Być może nie ma innej płaszczyzny, w której znaczenie diagnozy byłoby bardziej odpowiednie, niż oddzielanie problemów emocjonalnych od tych, które można określić jako „duchowe". Przez długi czas panowało tu wielkie zamieszanie i, pomimo najlepszych intencji, wciąż nie udało się tego w pełni uporządkować. Potrzeba wyjaśnienia tej różnicy pozostaje jednak czymś realnym.

Problemy duchowe istnieją. Wystarczy przejrzeć codzienne gazety lub magazyny, aby stwierdzić szeroko rozprzestrzeniony duchowy marazm, który dzięki postępowi i rosnącemu bogactwu raczej się komplikuje, niż zmniejsza. W ostatnich latach w wielu krajach nastąpił znaczny wzrost za-

interesowania praktykami kierownictwa duchowego. Jednak problemy natury duchowej nie istnieją w oderwaniu od ludzkiej osobowości, nie potęgują się, jeśli nie zapuszczą korzeni w jakimś człowieku. Znacząca trudność, pojawiająca się w przypadku problemów seksualnych, bierze się stąd, że mówi się o nich, jakby istniały one w świecie jako odrębne byty, jako planety, które możemy opisać czy odwiedzić, jakby były niezależne od ludzkiej osobowości. Często mówi się o tym, iż jest to „seks wyrwany z kontekstu" - seks oddzielony od osoby, która przecież jest bytem płciowym.

Także o problemach duchowych można mówić w podobny, odcieleśniony lub pozaosobowy sposób. Tymczasem, podobnie jak my, ludzie, jesteśmy ziemscy, tak i one są ziemskie, zawsze zakorzenione w tej samej, ludzkiej glebie, z której wyrastają wszystkie inne nasze problemy. O duchowych chorobach nie można mówić, pozbawiając ich kontekstu, podobnie jak też nie można w ten sposób podchodzić do problemów natury seksualnej. Diagnozy kładą nacisk na zrozumienie wszystkich ludzkich pragnień - czy wtedy, gdy chodzi o zrozumienie znaczenia czegoś czy o nierozwiązane konflikty, które wyrastają na owym wspólnym gruncie naszego istnienia.

Rozsądni terapeuci nie będą stosować zbyt szybko czysto duchowych rozwiązań - takich jak modlitwa czy post - w przypadku problemów, które zazwyczaj mają głębsze i bardziej skomplikowane źródła. Diagnozy dążą do zrozumienia osobowości — w tym także duchowego i seksualnego wymiaru - i mają sens wyłącznie wówczas, gdy wymiar ten jest widziany w odpowiednim świetle i w szerokiej perspektywie. Terapeuci świeccy nie mogą lekceważye duchowej natury człowieka dłużej, niż duchowni mogą robić to z jego naturą seksualną. Tym, kto doświadcza cierpienia na tych płaszczyznach, jest konkretna osoba, ona też potrzebuje zrozumienia w całej swe; złożoności. Niewiele pomaga zachęcenie do zwrócenia uwagi na sferę seksualną, jako na antidotum na ból duchowy; także z pewnością nie można mówić o trwałej pomocy, gdy zaleca się wyłącznie środki duchowe jako lekarstwo w przypadku wewnętrznych konfliktów natury seksualnej Zrównoważone i zdrowe wyczucie w stawianiu diagnoz pozwala nam zobaczyć pozostające we wzajemnym stosunku różne aspekty osobowości i zareagować z taką wrażliwością, która uznaje i rzuca światło na ludzkie wysiłki, aby odnaleźć siebie. Zdrowe nastawienie do diagnozowania zawsze przemienia ludzi z pozycji numerów i kategorii w niepowtarzalne jednostki.

Pozostawienie miejsca na diagnozę nie wymaga, byśmy szybko zapuszczali psychologiczną sondę we wnętrze drugiego człowieka. Zadawanie zbyt wielu pytań z naszej strony faktycznie może przeszkadzać wsłuchiwaniu się w sygnały, zawierające najwięcej informacji, które powinniśmy zebrać o innych. Musimy pamiętać, że większość ludzi niecierpliwych chce mówić

już przy pierwszym spotkaniu. Chcą wyciągnąć na światło dzienne swe uczucia i opowiedzieć o nich najlepiej, jak tylko potrafią. Zablokowanie fali tej wstępnej komunikacji przez nieodpowiednie lub postawione w niewłaściwym czasie pytania może przeszkadzać procesowi poradnictwa i zakłócić naszą najlepszą szansę mądrego postawienia diagnozy.

Zagadnienia praktyczne

PRAKTYCZNE INFORMACJE DOTYCZĄCE HISTORII DANEJ OSOBY:

- **opisanie jej problemu,**
- **historia problemu,**
- **dane osobiste: wiek, stan cywilny, dzieci,**
- **historia środowiska: relacje rodzinne i pozarodzinne, warunki życia,**
- **historia zatrudnienia: wykonywany zawód, wykształcenie, przebieg pracy,**
- **zdrowie fizyczne,**
- **kwestie dotyczące sięgania po alkohol i narkotyki,**
- **dotychczasowe doświadczenie poradnictwa lub pomocy psychiatrycznej**

Niech nasi klienc zaczną od tego, od czego sami chcą - sami poprowadzą nas we właściwym kierunku, jeśli tylko będziemy uważnie słuchać tego, co zostało powiedziane. Diagnozy, tak jak rozeznanie, opierają się na wszystkich naszych zdolnościach, musimy jednak rozwija« umiejętność zrozumienia innych. Różni się to znacznie od szorstkiego wyrażania sądów,od ujarzmiania innych przez przypisanie im psychologicznej etykietki, od której nigdy już nie będą mogli się uwolnić. Diagnozy to żywotne, złożone procesy, których skuteczność zależy od naszej świadomości tego, jak inni zmagają się, aby stawić czoło gnębiącym ich konfliktom i problemom.

Słuchamy tego, co mówią inni po pierwsze dlatego, że przychodzą właśnie do nas. Opowiadania o tym, jak trafiają do naszych gabinetów zwykle zawierają istotne informacje o ich wcześniejszych doświadczeniach oraz sposobie, w jaki inni reagował? na ich obecność. Właściwym pytaniem, które powinniśmy sobie zadać, gdy wsłuchujemy się w ten wstępny wywiad, jest:

„Czy wyczuwamy w tym wszystkim jakiekolwiek cierpienie?". Związane z nim jest i następne: „Co oni czują, gdy mówią o tych bolesnych sprawach?". Innymi słowy, pytamy, jak oni sami widzą i doświadczają ten problem? Dzięki temu będziemy w stanie dostrzec przedstawiony przez nich problem - czyli powód, dla którego do nas przyszli - w kontekście ich osobowości i życia. W tym miejscu widzimy sens generalnego uporządkowania psychologicznego doświadczenia innych; to pozwala nam zobaczyć ich w całej głębi, a nie wyłącznie z profilu. Pozwólmy innym mówić, a nawet przez milczenie oraz wahanie powiedzą nam wiele, że to z kolei pomoże nam zrozumieć ich samych i ich obecną sytuację.

Prowadzącemu poradnictwo, który chce zrozumieć innych, dobrze radzimy, aby zanim zada jakiekolwiek pytanie, najpierw policzył do dziesięciu. To powstrzymuje nadmierną aktywność, ciekawość lub użycie pytań jako sposobu maskowania się, gdy nie za bardzo wiemy, co robić dalej. Zadawanie pytań może przyprzeć do muru ludzi i tak już niepewnych i nakazać im zastosować przeciw nam mechanizmy obronne, a wtedy jeszcze trudniej będzie nam ich zrozumieć. Sposób zadawania pytań oraz delikatność, z jaką zostają one sformułowane i postawione, nie tylko niesie ze sobą konkretne sygnały szacunku względem tych osób, lecz także ujawnia informacje istotne dla zrozumienia ich sposobu postępowania. Nasze pytania, zadane łagodnym tonem, powinny odnosić się do tych elementów ich historii, w których rozpala się ogień bólu. Oczywiście, że w tym, jak podchodzimy do tych bolesnych punktów, zawarte jest konkretne przesłanie, i czyniąc to łagodnie, lecz jednoznacznie, pomagamy innym wyjaśnić dany problem z korzyścią zarówno dla nich, jak i dla nas. Najlepsze diagnozy pojawiają się w tych momentach, w których zarówno terapeuta, jak i klient razem się czegoś uczą. Choć nie ma żadnej potrzeby, aby rozpraszać te osoby, które niecierpliwie czekają na to, aby zacząć mówić, zadając im niepotrzebne lub nie na miejscu pytania, dotyczące historii ich życia, istnieją jednak podstawowe sprawy i informacje, które powinniśmy starać się uzaskać podczas pierwszego spotkania lub gdzieś w jego okolicach.

Wiele z tych spraw w sposób naturalny wypłynie w kontekście historii, którą dana osoba przedstawia. Jeśli tak się nie stanie, wówczas prowadzący poradnictwo powinien spróbować wydobyć te informacje w tak przyjazny i bezpretensjonalny sposób, jak to tylko możliwe. Informacje te zwykle nie trudno jest uzyskać, zwłaszcza gdy dostosujemy nasze pytania do podobnego materiału, jaki zawiera opowiadana przez nią historia. Chodzi tu o jej wiek, status materialny oraz parę danych na temat życia rodzinnego oraz dzieci. Może okazać się pożytecznym dowiedzienie się czegoś o rodzicach, pracy, warunkach życia oraz o tym, czy wcześniej miała do czynienia z po-

radnictwem lub czy obecnie jest poddana terapii. To wszystko tworzy pewien szkielet pomocny do właściwego podejścia do życia innych ludzi.

Prowadzący poradnictwo nie są żadnymi oskarżycielami ani też członkami jakichś komitetów; nie starają się udowodnić winy, lecz zrozumieć strukturę czyjegoś doświadczenia. Konstruując pytania, mimo że trudno tego uniknąć, powinniśmy się wystrzegać pytań *dlaczego?* Pytanie to jest prośbą o wyjaśnienie, a tego, większość osób szukających u nas pomocy, nie może wykonać w racjonalny lub całkowicie logiczny sposób. Przychodzą przecież po pomoc, gdyż chcą uzyskać zdolność udzielenia samym sobie odpowiedzi na takie pytania. Lepiej jest skonstruować nasze pytania w sposób otwarty, co czyni je mniej groźnymi oraz pozostawia innym wystarczająco wiele miejsca na rozwinięcie własnych odpowiedzi, tak, jak sami tego będą chcieli. Nasze pytania powinny bardziej przypominać zaproszenia do poszukiwania siebie, niż wezwania do sądu w celu złożenia zeznań.

Prowadzący poradnictwo potrzebują także okazji do przemyślenia tego, co usłyszeli oraz zastanowienia się, jak na to wszystko należy zareagować. Aby zminimalizować własne doświadczenie stresu, powinni podjąć próbę wpisania w swój kalendarz takiego czasu na refleksję, aby zintegrować wszystkie doświadczenia pracy z różnymi ludźmi. Pomaga to w zdiagnozowaniu całego procesu. Innymi słowy, prowadzący poradnictwo muszą roztoczyć przed sobą pewną perspektywę po to, aby umieć dostrzegać tych, z którymi pracują indywidualnie i nie złączyć wszystkich tych doświadczeń w jedną masę emocjonalnych wrażeń.

Aby utrzymać równowagę, potrzebną dla postawienia właściwej diagnozy, terapeuci często uważają za rzecz pomocną sporządzenie listy kontrolnej własnych reakcji. Czy jest to sposób ratowania siebie? To dobre pytanie, zwłaszcza jeśli materiały dotyczące rozmów ujawniają ze strony innych takie zachowanie, które jest coraz bardziej szokujące i destruktywne. W świetle tego należy dokonać pewnych rozstrzygnięć dotyczących miejsca i liczby przyszłych spotkań, a nawet możliwości wcześniejszego, niż był zamierzony, odwołania się do zastosowania innych metod.

Jedną z najważniejszych cech dobrego odwołania się do pomocy innych specjalistów jest wyczucie czasu. Jeśli prowadzący poradnictwo czuje, że dana osoba potrzebuje czegoś więcej, czego on nie może jej zapewnić, wówczas sposób i czas zaaranżowania spotkania z innym specjalistą staje się wyżnym elementem diagnozowania. Odwołanie się do pomocy kogoś innego powinno nastąpić wtedy, gdy prowadzący poradnictwo dojdzie do racjonalnego przekonania co do powagi problemów psychologicznych. Sposób tego odwołania powinna cechować delikatność i konstruktywizm, nie

powinien objawiać on niepokoju samego terapeuty, jaki odczuwa w związku z zachowaniem się tej osoby.

Możliwe jest także, że niektórzy z prowadzących poradnictwo przeprowadzą ten proces w sposób pełen „ekscytacji" i niedojrzale. Może to wywołać wielkie zakłopotanie osoby, która przychodzi po pomoc, i sprawić, że będzie się czuła jeszcze gorzej wobec własnych problemów; może się to stać także pewnego rodzaju zaparciem się tych ludzi, przez co wywołamy w nich poczucie, iż są dla nas zbyt chorzy i nie chcemy mieć z nimi nic do czynienia.

Konsekwencje zrozumienia okazanego innym

Silny egalitaryzm kultury amerykańskiej i podobnych jej kultur demokratycznych sprawia, że podejrzane wydają się wszystkie diagnozy, które opierają się na opinii tych, jak nazwaliśmy wcześniej „ekspertów", którzy oceniają zachowanie innych ludzi. Nadużywanie tego typu opinii w przypadku stawiania diagnoz, wydaje się wypadkową autorytaryzmu i ogólnie zdepersonalizowanego podejścia do innych. Jednak jak już zostało wspomniane, wcale nie musi się to stać regułą, a odpowiedni wysiłek, aby uchwycić znaczenie symptomów przekazywanych przez innych, powinien stać się normalną praktyką w przypadku takiego postępowania z ludźmi, które charakteryzuje się szacunkiem i poważaniem dla nich.

Ludzie prowadzący poradnictwo, szczerze zatroskani o dobro tych, z którymi pracują, nie próbują niczego „uzyskać" od swych klientów, ani też zdominować ich na drodze kategoryzacji. Ich nastawienie najlepiej określa wysiłek zmierzający do powiększenia ich zdolności zrozumienia innych. Kiedy diagnozę traktuje się jako pewien aspekt zrozumienia innej osoby, wówczas odzwierciedla ona cenną bliskość, która jest pozytywnym wyrazem troski o innych. Im bardziej terapeuta rozumie prywatne życie innych, tym mniej czują oni potrzebę zachowania dystansu, żywią mniejsze obawy oraz łatwiej jest rozwijać tę relację. Diagnozy i ich zalecenia nigdy nie powodują zagrożenia, gdy proponuje się je w kontekście pełnego troski zrozumienia drugiego człowieka. Właściwe zastosowanie diagnozy tak naprawdę zależy od samego prowadzącego poradnictwo.

Nieustanny wysiłek, mający na celu pogłębienie zrozumienia innych po to, abyśmy sami mogli zacząć darzyć ich życzliwością i przejmować się ich potrzebami, wymaga ciężkiej pracy oraz samoświadomości, która zapew-

nia nam dystans wobec powikłań emocjonalnych. Nasze zaangażowanie w doprowdzenie innych do większej wolności wymaga skoncentrowania, znajomości samego siebie i profesjonalizmu. Jednak na dłuższą metę takie intensywne zaangażowanie jest dla prowadzących poradnictwo o wiele mniej stresogenne niż chodzenie na ślepo w ciemnościach, co często jest cechą charakterystyczną niejasnych relacji. Postawione z wyczuciem diagnozy sprawiają, że nasza praca nad rozwojem praktycznych umiejętności zrozumienia innych, która leży w centrum efektywnego poradnictwa, staje się jeszcze cięższa.

Jest prawdą, że terapeuci, podczas każdej rozmowy, muszą być wyczuleni na postawy i zachowania innych. W to wchodzą znaczące sygnały na temat ich ogólnej kondycji. Nawet drobne gesty i postawy - rzeczy, do których normalnie możemy nie przywiązywać wagi - mogą zawierać wielkie prawdy o tym, jak inni postrzegają samych siebie. Nie powinniśmy chwytać się pierwszego z takich małych objawień, lecz formułować sądy dopiero wtedy, gdy zbierzemy i przeanalizujemy wystarczającą liczbę spójnych danych.

Niektórzy z prowadzących poradnictwo mogą nie zauważyć innych przejawów zaniepokojenia albo też mogą źle odczytać te, które widzą, a to z powodu braku doświadczenia lub dlatego, że nie zintegrowali wszystkich danych, dotyczących ich relacji z innymi. Pośród spraw, które terapeuci powinni wziąć pod uwagę, są też następujące: Czy pacjenci są w tak głębokiej depresji, że trudno jest nawiązać z nimi kontakt? Czy trudno jest im mówić o własnych problemach? Takie sygnały, świadczące o depresji, powinny być dokładniej przeanalizowane. Jak jest ona głęboka i jakiego typu jawne zachowanie prowokuje ona w ich życiu? Czy dana osoba jest w stanie dobrze zrelacjonować sytuację, zachowując rzeczową ciągłość spraw oraz wykazując zadowalające poczucie czasu i miejsca? W sytuacjach, gdy w tych aspektach dochodzi do zakłóceń wzajemnej komunikacji, prowadzący poradnictwo powinni poważniej podejść do tych najważniejszych przypadków.

Dotyczy to także sytuacji, w których mamy do czynienia z oczywistymi elementami „anormalnymi", na przykład sposób, w jaki ludzie mówią o własnym życiu i doświadczeniach. U ludzi, którzy przerywają swe opowiadanie myślami, które nagle przychodzą im do głowy, gdy jakieś skojarzenie prowadzi od jednego do następnego rozproszenia, ujawniają się symptomy, które wymagają uważnej ewaluacji. Dotyczy to także osób, które okazują „wytrwałość", to znaczy, które uporczywie trwają przy jednej konkretnej sprawie, lecz o znaczeniu nieproporcjonalnym do całości swego opowiadania i nie są w stanie zrobić kroku do przodu.

Prowadzący poradnictwo musi także pytać, czy emocje okazane przez innych są proporcjonalne do wydarzeń, które ten ktoś opisuje. Każda roz-

bieżność skłania terapeutę do uważniejszego wsłuchiwania się w to, co dana osoba usiłuje przedstawić. Nikt z prowadzących poradnictwo nie powinien dopatrywać się w postawach lub zachowaniu innych jakichkolwiek rzeczy, których w rzeczywistości tam nie ma, lecz nie możemy też ignorować wskazówek co do możliwości pojawienia się znaczniejszych problemów. Na pytania zadawane w ramach stawiania diagnozy i prognozowania nie ma łatwych odpowiedzi. Nie możemy zmniejszyć czyjegoś stresu i doprowadzić do postępu całego procesu przez ignorowanie poważnych symptomów. Nie możemy także nikomu pomóc, jeśli nie zwracamy uwagi na własne, nie pozostające bez znaczenia reakcje. Nasze diagnozy być może powinny być prowizoryczne, powinny być roboczymi hipotezami, którym potrzeba więcej danych lub potwierdzenia ze strony kogoś innego. Tymczasowa natura stawianych diagnoz nie zmniejsza ich znaczenia ani nie powinna wywoływać w prowadzącym wahania, czy postępować zgodnie ze słusznymi instrukcjami i udoskonalać je w przyszłości.

Kiedy terapeuci nawiążą kontakt z innymi, wówczas muszą zadać sobie pytanie: „Czy jestem najlepiej wykwalifikowaną osobą, która powinna zająć się tą sytuacją?" albo: „Czy nie zachodzi taka konieczność, abym wziął odpowiedzialność za coś, co może byłoby lepiej zrobione przez innego profesjonalistę?", „Czy dobrze zapoznałem się z możliwościami zasięgnięcia porady w moim środowisku?", „Czy chcę uwolnić się od tej osoby, ponieważ czuję przed nią lęk?". Odpowiedź na te poważne pytania może zrodzić się wyłącznie z gotowości wykorzystania tych możliwości, jakie daje dobrze postawiona diagnoza.

Prowadzący poradnictwo powinni nawiązać jakiś kontakt z profesjonalistami, którzy dostępni są w ich środowisku. Zbyt często ma to miejsce wyłącznie pod naciskiem zasięgnięcia porady oraz dzięki spóźnionej sugestii kogoś trzeciego. Pewne wcześniej nawiązane kontakty z tym środowiskiem mogą wzmocnić zaufanie do siebie, zmniejszyć stres oraz sprawić, że cały proces konsultacji stanie się czymś o wiele prostszym, zarówno ze strony tej osoby, jak i samego prowadzącego.

Ludzie zajmujący się poradnictwem powinni nauczyć się używać fachowego języka, stosowanego przy opracowywaniu diagnozy. Najlepszym sposobem na to jest studiowanie opisów w *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* Prowadzący poradnictwo mogą także zwiększyć swe uznanie do diagnozowania, stosując superwizję gdy tylko jest to możliwe lub też poprzez własne analizy.

14.- Diagnozy: ich cele i źródła

Dokonana w amerykańskim stylu demokratyzacja i popularyzacja terapii lub praktyk terapię przypominających, w pewnym stoniu doprowadziła do rozmycia obrazu profesjonalisty oraz tych wszystkich, którym on służy. Pomimo rozprzestrzeniającej się opinii, codziennie upowszechnianej przez telewizję, że żaden człowiek nie może wyleczyć innego człowieka, to wiedza i doświadczenie pozostają najważniejszymi elementami poradnictwa.

Bazujące na solidnych i pewnych informacjach diagnozy są czymś niezastąpionym w procesie pogłębiania i właściwego ukierunkowania naszych działań, mających na celu zrozumienie innych ludzi. Faktycznie, jest to sposób na to, aby potraktować poważnie ich samych i ich narzekanie, a także by odpowiednio ich ocenić i docenić, aby nabrać pewności, że wybraliśmy taki sposób pomagania im, który odpowiada ich potrzebom. Rzeczywiście, ci którzy tylko od czasu do czasu stosują właściwe diagnozy, dehumanizują innych, rezygnując z wysiłku, aby dostrzec ich indywidualnie, stawiają własne diagnozy lub stosują te „prefabrykowane" i tak postępując, reagują na potrzeby innych, uogólniając wszystkie problemy. Nieprofesjonalni terapeuci ubogacają siebie, a także tych, którym pomagają, gdy doskonalą swe diagnostyczne umiejętności. Jest wiele powodów, które sprawiają, że ma to dla nich praktyczne znaczenie.

Mówić normalnym językiem

Poprzednie pokolenie American Psychiatric Association wypracowało zasady diagnozowania, które umożliwiły ludziom różnych orientacji i szkół klinicznych przerzucenie mostów ponad odmiennymi poglądami, a to dzięki ujednoliceniu słownictwa używanego do opisania stresu psychicznego. Najnowszą wersją podręcznika, ustalającego to nazewnictwo, jest *Diagnostic and Statistical Manual.*

Wprowadzenie go jako podstawy w diagnozowaniu przyniosło wiele ułatwień. Ujednolica on terminologię dla szerokiego spektrum lekarzy i naukowców różnych dyscyplin, orintacji i szkół. Wśród tych profesjonalistów wyróżniamy psychiatrów, lekarzy innych specjalności, psychologów, pracowników socjalnych, pielęgniarki, różnego typu terapeutów, specjalistów od rehabilitacji oraz ludzi zajmujących się analizą statystyk zdrowia publicznego. Ludzie ci mogą rozmawiać ze sobą w sposób, który pozwala im zobaczyć i ocenić każdą osobę z zastosowaniem tego samego słownika do szkła konceptualizacji i zrozumienia. Ostatnio ten system diagnostyczny został zapożyczony także w celu ujednolicenia systemu ubezpieczeń dotyczących różnych specjalności.

Istnienie wspólnej nomenklatury pozwala profesjonalistom na przestudiowanie i przyjrzenie się poszczególnym jednostkom i wykorzystanie owych specyficznych kategorii diagnostycznych. Ich efekt staje się punktem wyjścia do tzw. „podstawowej ewidencji" decyzji w procesie leczenia. Te praktyczne protokoły są dobrze dostosowane do potrzeb osób doświadczających takich czy innych trudności.

W większości problemów natury psychicznej ich przyczyny lub etiologia pozostaje nieznana. Liczne teorie na temat źródeł specyficznych chorób zwykle zależne są od teoretycznej orientacji ich obserwatora. W tej książce opiszemy te problemy z punktu widzenia psychodynamiki i psychoanalizy. Perspektywa ta nakazuje spojrzeć na rzeczywistość natury psychologicznej jak na żyjące, wpływowe, interaktywne *universum* — żywy świat, w który wchodzimy przez zrozumienie jego ukrytego wpływu na obserwowane zachowania jednostki. Stawiając funkcjonowanie człowieka na uprzywilejowanej pozycji, nie nakazuje takiego podejścia do obserwowanych zachowań, jakby to były dzieła przypadku lub rzeczy, które same nie mają znaczenia, lecz jako coś, co jest psychologicznie ugruntowane.

Definicja nieuporządkowana psychicznego

W DSM-IV-TR czytamy:

> Każde z zaburzeń psychicznych jest konceptualizowane jako klinicznie znaczący behawioralny lub psychologiczny syndrom lub model, który objawia się w konkretnej osobie i który łączy się z aktualnym cierpieniem (symptom bólu) lub niezdolnością (osłabienie dotyczące jednego lub więcej ważnych obsza-

rów działania) albo też z poważnie zwiększonym ryzykiem cierpienia związanego ze śmiercią, bólem, kalectwem lub poważną utratą poczucia wolności. Dodatkowo, syndrom ten lub model nie może być po prostu spodziewaną lub kulturowo usankcjonowaną reakcją na konkretne wydarzenie, jak na przykład śmierć kogoś bliskiego. Jaka by nie była przyczyna, musi to być aktualnie uznane za manifestację behawioralnej, psychologicznej lub biologicznej dysfunkcji obserwowanej w danej osobie. Żadne dewiacyjne zachowanie (np. polityczne, religijne czy seksualne) ani konflikty zachodzące przede wszystkim pomiędzy jednostką a społeczeństwem, nie będą psychicznym zaburzeniem, dopóki dewiacja lub sam konflikt pozostaną symptomem dysfunkcji, obserwowanej w konkretnym człowieku, jak to zostało opisane wyżej[1].

Pogłębiając nasze zrozumienie roli diagnozy oraz udogadniając przynajmniej okazjonalne jej wykorzystanie, rozumiemy, że kategorie chorób mogą nie być jasne, że istnieje znaczące zachodzenie na siebie symptomów poszczególnych kategorii oraz że osoby cierpiące na takie same zaburzenia mogą w bardzo różny sposób objawiać swą chorobę. Teraz przeanalizujemy niektóre z podstawowych założeń i metod owego standardowego punktu odniesienia co do klasyfikacji chorób psychicznych.

Klasyfikacja: DSM-IV-TR

System ten stosuje opisowe podejście do problemów zdrowia psychicznego i usiłuje pozostać bezstronnym w kwestiach teorii przyczynowości (etiologii). Nie zakłada się tam, że wszyscy opisani jako osoby borykające się z takim samym typem zaburzeń psychicznych są w równym stopniu poważnie chorzy. Przypisuje się ich do heterogenicznych grup, którym wspólne są pewne cechy definicyjne zaburzeń. Uznaje się, że gdy opisowe analizy dokonane są w sposób dokładny, a mimo to niektóre z problemów przedstawionych przez daną osobę nie mieszczą się łatwo w żadnej z rozpoznanych już grup, wówczas ujawnia się nowy typ zaburzenia.

Większość klientów i naukowców może się zgodzić na stosowanie opisowych terminów dla określenia specyficznych oznak i symptomów. Takie behawioralne nastawienie jest jednak czymś teoretycznym i opisuje zaburzenia przy pomocy tego, co obserwujemy w naszych kontaktach z cierpiącymi ludźmi. Stosowanie tych „uzgodnionych" terminów umożliwia lekarzom poruszanie się w obrębie ich własnej, tradycyjnie stosowanej teorii, gdy opracowują właściwy i spójny plan działania.

Do efektywnego zastosowania i aplikowania tych wytycznych w diagnozowaniu potrzebne jest pewne wykształcenie i doświadczenie. Nie powinno się ich używać jak książki kucharskiej, lecz raczej jak uzupełnienie orzeczenia na temat obecnego stanu dane» osoby. Równie ważne jest, aby wiedzieć, że nawet po intensywnym kontakcie z człowiekiem, prowadzący poradnictwo może nie być w stanie postawić ostatecznej diagnozy, lecz musi pracować na bazie diagnoz zastępczych i prowizorycznych.

Przepracowana wersja DSM-IV-TR jest koncepcją wieloosiową. W tym systemie, w przypadku każdej osoby zostaje przeanalizowanych wiele różnych dziedzin informacji, uznanych za posiadające znaczącą wartość kliniczną. Wszystkie one, wzięte pod uwagę, dają bardziej wszechstronną wizję osob, niż ewaluacja ograniczona wyłącznie do symptomów zaburzeń psychicznych. Wszystko to zamyka się we wzajemnej relacji pięciu osi:

Oś I: ZESPOŁY KLINICZNE I INNE STANY MOGĄCE ZAINTRESOWAĆ KLINICYSTĘ. TU wylicza się zasady i ważniejsze klasyfikacje diagnozowania - oprócz tych, które dotyczą zaburzeń osobowości i upośledzenia umysłowego (oś II).

Oś II: ZABURZENIA OSOBOWOŚCI I UPOŚLEDZENIA UMYSŁOWE. Ten zespół informacji wykorzystywany jest dla przedstawienia zaburzeń osobowości, upośledzenia umysłowego i innych znaczących, trudnych do zaakceptowania cech i mechanizmów obronnych.

Oś III: STANY OGÓLNOMEDYCZNE. Są to informacje o ogólnych warunkach zdrowotnych, które mogą odpowiadać za zrozumienie lub zarządzanie zaburzeniami, na które cierpi dana osoba.

Oś IV- PROBLEMY PSYCHOSPOŁECZNE I ŚRODOWISKOWE. Ten zespół uwarunkowań pomaga w sporządzaniu raportów psychologicznych i środowiskowych tych problemów, które mogą wywierać wpływ na diagnozy, proces leczenia i prognozy na poziomie zaburzeń z obszaru osi I i II. Rodzaj uwzględnianych tu stresorów obejmuje takie zdarzenia, jak utratę rodziców lub innego członka rodziny, zmianę zajęcia, problemy w nauce i w domu, problemy natury ekonomiczne „ lub prawnej albo jakiekolwiek inne z szerokiej gamy pozytywnych lub negatywnych wydarzeń, mogących wpływać stresując© na człowieka.

Oś V: OGÓLNA OCENA SPRAWNOŚCI FUNKCJONOWANIA. Dane te służą do przedstawienia oceny ogólnego poziomu funkcjonowania człowieka. Użytecznym środkiem dokonania tego jest skala Ogólnej Oceny Funkcjonowania (GAF), która składa się z dziesięciu poziomów funkcjonowania i zawarta jest w podręczniku diagnostyki.

Nieprofesjonalni terapeuci powinni posiadać pewną wiedzę na temat klasyfikacji DSM-IV-TR odnoszących się do dorosłych i dzieci. Tutaj zwrócimy uwagę wyłącznie na niektóre z nich odnoszące się do dorosłych.

1. Delirium, obłęd oraz amnezja i inne zaburzenia kognitywne

Główną cechą tych zaburzeń jest znaczący klinicznie deficyt świadomości, który wskazuje na istotne zmiany, jakie zaszły na poprzednim poziomie funkcjonowania psychiki. W przypadku każdego zaburzenia przypisanego do tej sekcji jego przyczynąjest albo rozpoznana (bądź nie rozpoznana) ogólna kondycja zdrowotna, albo też obecność substancji, które zostały nadużyte, jak alkohol, kokaina, leki lub toksyny, czy też kombinacja tych środków. Zależnie od tego, jak różnorodne mogą być jeszcze inne elementy, może to albo w sposób permanentny, albo przejściowy wpłynąć na funkcjonowanie mózgu. Te zaburzenia oraz inne sypmptomy pochodne środków medycznych lub innych substacji wcześniej zostały określone jako „organiczne zaburzenia psychiczne". Obecnie podejście do tych spraw uległo zmianie, gdyż wcześniej uważano, że „nieorganiczne" zaburzenia psychiczne nie mają biologicznych podstaw.

Prowadzący poradnictwo mogą mieć bezpośredni kontakt z osobami cierpiącymi z powodu tych problemów, znajdującymi się w początkowym stadium choroby. Mimo wszystko wydaje się, że bardziej pomocne dla nich byłoby poradnictwo poprowadzone przez ich własnych przyjaciół lub członków rodziny, albo też tych, z którymi są związani emocjonalnie. Mimo wszystko może się okazać pożyteczne zbadanie natury tych zaburzeń, aby ewentualnie móc zapewnić tym osobom potrzebne i kompetentne wsparcie oraz praktyczną i mądrą pomoc w zwróceniu uwagi na źródła cierpienia. Pracując z rodzinami tych osób, terapeuci powinni zapoznać się z dostępnymi w środowisku możliwościami zapewnienia im pomocy, jak te oferowane przez Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Alzheimera i inne, które zapewniają pomoc członkom ich rodzin.

Jeśli prowadzący poradnictwo na podstawie porównania zachowania danej osoby z listą sygnałów i symptomów czuje, że ten konkretny człowiek - lub ktoś, o kim mówił mu przyjaciel lub krewny - może cierpieć na określone zaburzenie, wówczas zalecany jest niezwłoczny kontakt z psychiatrą. Tak poważny problem wymaga solidnej oceny oraz prowadzenia medycznego i nie można do niego podejść na serio, jeśli się improwizuje lub gdy stosuje się niewypróbowane środki. Użycie tych ostatnich może sprowadzić jeszcze większe zło na udręczoną osobę oraz na jej środowisko.

2. Zaburzenia psychiczne zależne od ogólne kondycji zdrowotnej

Zalicza się tu wszelkie symptomy psychiczne, które są bezpośrednią fizjologiczną konsekwencją kondycji zdrowotnej. Przykładem może być odczuwanie niepokoju przez osoby cierpiące na chorobę gruczołu tarczycy, co ustępuje po interwencji chirurgicznej oraz po tym, gdy poziom wapna w krwi powróci do normy.

3. Zaburzenia związane z przyjmowaniem substacji psychoaktywnych

Zalicza się tu zaburzenia, które wynikają z przyjmowania jakichkolwiek substancji psychoaktywnych, co określa sięjako nadużywanie narkotyków, lekarstw lub środków toksycznych. Substancje te podzielone są na jedenaście klas, do których należą: alkohol i kokaina, wiele lekarstw przepisywanych przez lekarzy i dostępnych bez recepty, a także tlenek węgla (czad), środki do inhalacji i inne substancje trujące. Dokładnie nakreślone są tu także kryteria zależności od danej substancji, kryteria nadużywania, odurzenia oraz porzucenia uzależnienia od każdej z klas tych substancji, jak również towarzyszące temu objawy i symptomy.

Z racji zwiększającego się użycia tzw. lekkich narkotyków niemal we wszystkich sferach naszego społeczeństwa, nieprofesjnaliści zajmujący się poradnictwem z pewnością spotkają osoby z problemami z nimi związanymi. Zdolność ich odpowiedniej reakcji uzależniona jest od umiejętności uchwycenia objawów i symptomów charakterystycznych dla użycia najczęściej stosowanych narkotyków. Problem ten zostanie przedyskutowany bardziej szczegółowo w następnych rozdziałach.

4. Schozofrenia i inne zaburzenia psychotyczne

Określenie „psychotyczny" jest restrykcyjną definicją, która odnosi się do osoby cierpiącej na urojenia lub halucynacje typu wielkościowego, także te objawiające się brakiem samokrytyki w patologicznym wymiarze. „Psychotyczny" w tym przypadku odnosi się zasadniczo do zespołu symptomów, które wprowadzają zmiany w zasięgu problemu dzięki stosowaniu zróżnicowanych diagnoz. W każdym razie to, co „psychotyczne" obejmuje urojenia, halucynacje, chaotyczne mówienie lub chaotyczne i katatoniczne zachowanie. Najczęściej spotykanym i najlepiej znanym z tych zaburzeń jest schizofrenia. W tym miejscu nieprofesjonalni terapeuci znajdą kwalifikujące i wykluczające kryteria rozpoznawania tego typu zaburzeń.

Większość prowadzących poradnictwo, nawet jeśli nie są profesjonalistami, ma pewne obycie w bezpośrednim rozpoznawaniu symptomów

psychoz, na przykład urojeń, omamów i innych objawów poważnych zakłóceń myślenia. Ludzie ci zawsze — i tak szybko, jak to tylko możliwe — powinni zostać poddani leczeniu psychiatrycznemu.

5. Zaburzenia nastroju

Najbardziej rzucającym się w oczy rodzajem tych wszystkich chorób są zaburzenia nastroju, które objawiają się depresją lub podekscytowaniem; mogą objawiać się oboma rodzajami zaburzeń depresyjnych, w tym także „zaburzeń dwubiegunowych", gdyż są to zmiany nastroju, rozwijające się w obydwu kierunkach.

Zaburzenia maniakalne i hypomaniakalne rozpoznaje się przez znaczące osłabienie społecznej i zawodowej aktywności osoby, co często wymaga hospitalizacji. Do zaburzeń depresyjnych zalicza się także szeroką gamę zakłóceń nastroju i one również mogą wymagać hospitalizacji, zwłaszcza w przypadku występowania myśli samobójczych.

Prowadzący poradnictwo często będą pierwszymi, którzy przeprowadzą wywiad z osobami wykazującymi symptomy depresji. Wiedza na temat różnych rodzajów tej choroby jest zatem ogromnie pomocna w postawieniu prawidłowej diagnozy dotyczącej osoby, z którą pracujemy. Także ten temat zostanie szerzej omówiony w następnych rozdziałach.

6. Zaburzenia lękowe

Niepokój jest często dominującym składnikiem wszystkich zaburzeń. W przypadku niektórych, jak zaburzenia przybierające formę paniki, niepokój łączy się z symptomami, które działają przytłaczająco i paraliżująco. W innych przypadkach - zaburzenia obsesyjno-kompulsywne - obsesja może spowodować, że osoba odczuwa niepokój i doświadcza strapienia, podczas gdy element kompulsywny pomaga kontrolować i neutralizować niepokój.

7. Zaburzenia występujące pod postacią somatyczną

Ten zespół problemów angażuje symptomy o charakterze fizycznym i sugeruje występowanie zaburzeń fizycznych, dla pojawienia się których nie można wskazać przyczyny organicznej. Nie wchodzi w grę także żaden ze znanych mechanizmów patopsychologicznych, który mógłby wywoływać chorobę. Symptomy muszą wywołać znaczące klinicznie cierpienie lub osłabienie widoczne na płaszczyźnie życia społecznego, zawodowego lub innych.

8. Zaburzenia seksualne oraz zaburzenia identyfikacji płciowej

W tej grupie znajduje się szeroki wahlarz dysfunkcji seksualnych, do których mogą należeć zaburzenia związane z pragnieniami seksualnymi lub przemiany psychofizjologiczne, które charakteryzują reakcje o charakterze seksualnym i które powodują znaczne cierpienia i problemy w relacji z innymi osobami. Do grupy tej wchodzą także parafilie (powtarzające się intensywne pobudzenie seksualne osiągane przez fantazjowanie; pragnienia lub zachowania takie jak: ekshibicjonizm, pedofilia, sadyzm i transwestytyzm) oraz zaburzenia identyfikacji płciowej, to znaczy silna i trwała identyfikacja z osobami płci odmiennej oraz trwały dyskomfort związany z własną płciowością.

9. Zaburzenia odżywiania

Zakłócenia dotyczące problemów z odżywianiem przyjmują postać *anorexia nervosa,* która charakteryzuje się odmówieniem przyjmowania pokarmów w celu utrzymania minimalnej dopuszczalnej wagi ciała, oraz *bulimia nervosa,* która objawia się powtarzającymi się epizodami polegającymi na jedzeniu oraz prowokowaniu wymiotów. W obydwu przypadkach mamy do czynienia z zakłóceniami wyglądu ciała i jego wagi.

10. Zaburzenia przystosowawcze

Te zaburzenia mogą być odczytane jako psychologiczna odpowiedź na określony uraz, który powoduje wykształcenie znaczących klinicznie symptomów emocjonalnych i behawioralnych. Objawy muszą pojawić się w przeciągu trzech miesięcy od zadziałania stresora i mogą być powiązane z symptomami depresji, niepokoju, fizycznych dolegliwości, wycofywania się lub problemów w pracy. Tak naprawdę, są to problemy, które mogą być najlepiej znane wszystkim osobom zajmującym się poradnictwem i w stosunku do których mogą interweniować w sposób najbardziej efektywny.

11. Zaburzenia osobowości

Zaburzenie osobowości jest trwałym przejawem wewnętrznych doświadczeń i zachowań, które odbiegają od oczekiwań, jakie przed daną osobą stawia jego własna kultura. Są one dominujące i sztywne, zakorzenione w wieku dorastania lub w pierwszych latach dorosłego życia, utrzymują się na ogół przez całe życie i są powodem strapienia i osłabienia[2].

Zaburzenia nie muszą być nazwane, lecz są dobrze znane z codziennego życia. Wyrastają z dominujących schematów, wpływających niepokojąco na funkcjonowanie jednostki i pojawiają się w wielu odsłonach ludzkiej codzienności. Przez całe życie zachowanie często jest powodem problemów dla tych, którzy z tego powodu cierpią w życiu społecznym i zawodowym. Te ostatnie trudności są, by tak rzec, owocem pierwotnych problemów i leżą u podstaw subiektywnego doświadczenia cierpienia. Problemy tak dalece stają się częścią ludzkiej natury, że często ci nie są w stanie ich w sobie dostrzec, lecz cierpią z powodu reakcji, które prowokują u innych, na przykład u pracodawców lub znajomych. Prowadzący poradnictwo będą mieli wiele do czynienia z tymi rodzajami zaburzeń i będą musieli potrafić zrozumieć niektóre z najczęstszych schematów zachowania, które są wynikiem tych chorób.

Podsumowanie

Ważne jest, aby ludzie prowadzący poradnictwo rozumieli, że nasza wiedza na temat zaburzeń psychicznych oraz nasza klasyfikacja jest nieustannie poszerzana i przepracowywana. Dzięki dwóm ostatnim pokoleniom, nauczyliśmy się na przykład, że wiele zaburzeń, co do których uważaliśmy, że są powodowane przez czynniki psychologiczne, w rzeczywistości ma o wiele bardziej złożoną naturę. Poważne dane naukowe wskazują, że takie zaburzenia, jak schizofrenia, mania, depresja, zaburzenia pod postacią paniki, zespół stresu pourazowego oraz zaburzenia kontroli zachowań impulsywnych często łączą się z zaburzeniami o podłożu genetycznym, neurochemicznym i neurofizjologicznym. Takie podejście do tych zaburzeń zaowocowało ponownym przemyśleniem oraz rozwinięciem na nowo tych koncepcji. Usiłowanie udzielenia pomocy w przypadku ciężkich depresji bez poważnego oszacowania i bez wzięcia pod uwagę możlliwości leczenia, może odciągnąć ludzi od obecnie przyjętych i dostępnych możliwości pomocy. Prowadzący poradnictwo, zwłaszcza ci, którzy nie mają pełnego wykształcenia lub którym brak doświadczenia, zwiększają swe szanse na własną wiarygodność przez o ile to możliwe gruntowne studiowanie tego zagadnienia i śledzenie nieustannie doskonalonych, aktualnych metod diagnozowania tych zaburzeń.

15. Przyglądając się życiu innych ludzi

Poradnictwo to opowieść o sobie, historia opowiedziana przez ludzi, przy pomocy uniwersalnego języka oczu, rąk, a nawet układu stóp. Używajątych wszystkich ,języków", gdy starają się nam przekazać historię, którą sami także chcą usłyszeć i zrozumieć. Większość z tego, co ludzie opowiadają terapeutom, przekazane jest w formie anegdot, czegoś w rodzaju gawędy. Rozmawiamy z innymi przez cały czas opowiadając im historie — a przecież nawet zmyślone opowieści przekazują prawdę o nas samych. Opowiadanie historii po to, aby komunikować własne doświadczenie, jest rzeczą tak samo ludzką i naturalną, jak oddychanie. Historie i opowiadania występują w nadmiarze w różnorodnych pospolitych, osobistych problemach, z którymi prowadzący poradnictwo nieustannie się konfrontują. Co zatem powinniśmy zrobić, aby umieć je zrozumieć?

Opowiadając historię o nas, rezygnujemy z zachowania porządku logicznego, ubogacając innych na poziomie nieświadomości w sposób, który opiera się na pobieżnych analizach intelektualnych. To dlatego historie te zawsze stanowiły część bogactwa cywilizowanego człowieka. Mity i symbole pozostają potężnym środkiem komunikacji, a sztuka opowiadania opiera się na mówieniu prawdy o nas samych przy równoczesnym opowiadaniu historii o nas. Prowadzący poradnictwo mogą podchodzić do tego w sposób abstrakcyjny, lecz zupełnie innym problemem jest nastawienie się na takie słuchanie tych opowiadań, które pozwoli wychwycić wiele informacji z tych, które ludzie nam przekazują. Uchwycenie dynamiki, jaką niosą owe historie - żywotne racje, o których mówią, sedno tej sprawy - jest podstawową umiejętnością w sztuce poradnictwa.

Powieściopisarz Graham Greene mówi, w jaki sposób w jego autobiografii funkcjonuje ów proces przetwarzania doświadczenia jednego człowieka. Przywołuje to, co uleciało mu z pamięci: elementy te cyklicznie powracają w jego powieściach.

Gdy pewnego dnia wszystkie te zapomniane szczegóły zaczną przedostawać się do naszych książek, to z naszej strony nie powinniśmy temu pobłażać i tak je zamaskować, abyśmy ich już nie rozpoznali, gdy natkniemy się na nie raz

jeszcze. Wszystko, co w książce łatwo nam rozpoznać jako własne doświadczenia, jest zwyczajnym reportażem (...). Być może powieściopisarz ma większą zdolność zapominania niż inni ludzie - musi zapomnieć lub stanie się wyjałowionym. To, co zapomni, staje się podłożem dla jego wyobraźni[1].

Ludzie nie chcą nas zabawić swoimi opowieściami; próbują wyrazić samych siebie. Jakby przez sito własnych doświadczeń przesiewają swą historię, opisując ich relacje i rzeczy, które się nie powiodły oraz te, które zakończyły się sukcesem, coś pomijając milczeniem, oczyszczając to i przygotowując do inspekcji. Czy to jest powodem moich problemów? Ludzie ci usiłują zidentyfikować źródła własnego niepokoju i opisać okoliczności lub wydarzenia ich życia, w których mają z nimi do czynienia. Zatem ci, którzy opowiadają, są nieocenionym źródłem świeżego materiału, z którego możemy utworzyć sobie obraz o samym autorze opowieści. To — zgodnie z tym co mówią —jest *moje* życie. Czy może pan to zrozumieć?

Taki schemat sprawdza się zwłaszcza w przypadku dzieci, które prawie zawsze przedstawiają wydarzenia swego życia przy pomocy krótkich opowiadań. Jak zauważył psychiatra Richard A. Gardner, dorośli czasami właśnie dlatego nie potrafią porozumieć się z dziećmi, gdyż w stosunku do tych historii stosują racjonalne argumenty lub wyjaśnienia. Aby dotrzeć do poziomu nieświadomości, na którym rodzą się dziecięce opowiadania, dorośli powinni odpowiadać takim samym językiem, jakim przedstawiona została dziecięca historia. Opowiadania wypełniają lukę pomiędzy nieświadomymi płaszczyznami osobowości o wiele szybciej i pewniej, niż sama logika[2]. Nie chcemy powiedzieć, że dorośli terapeuci także powinni opowiadać historię w zamian za tą, którą usłyszą od innych; raczej wskazujemy na bogactwo i subtelność materiału, do którego prowadzący poradnictwo powinni się dostroić, jeśli chcą usłyszeć wewnętrzny rezonanas osoby, która zgłasza się do nich po pomoc. Dzięki temu tworzą się bogate złoża, które ostrożnie mogą zostać eksploatowane przez terapeutów, którzy z uwagą mogą „poszukiwać dróg dotarcia" do znaczeń, ukrytych w opowiadaniach, które inni nam przedstawiają.

Słuchać opowiadania i nie zrozumieć pointy

Problem pojawia się wtedy, gdy prowadzący poradnictwo pogubią się w szczegółach danej historii, tym samym stracą z oczu zarówno osobę, jak

i przekazywane im przesłanie. Prawdziwe historie z życia są interesujące i łatwo mogą przyciągnąć naszą uwagę. Jako ci, którzy pomagają innym, możemy zainteresować się pewną historią, bardziej oczekując na to, jak się skończy, niż zastanawiając się, dlaczego ktoś nam ją opowiedział. Czasami nawet możemy pragnąć, aby skończyła się inaczej.

KIEDY MOŻE DOJŚĆ DO POMINIĘCIA ISTOTY OPOWIADANEJ HISTORII:

- **gdy zagubimy się w szczegółach,**
- **gdy usiłujemy uporządkować szczegóły,**
- **gdy koncentrujemy się na szczegółach, a nie na przesłaniu, które niesie ze sobą opowiadana historia,**
- **gdy damy się opanować rozproszeniom, które rodzą się z przeciwprzeniesienia.**

W przypadku terapeutow-nowicjuszy nie jest wcale czymś rzadkim, jeśli odkryją, że tak bardzo intrygują ich detale lub obrazy, których używa opowiadający, iż mylą dziennikarskie zrozumienie faktów z terapeutycznym uchwyceniem tego, co leży u ich podstaw. Uzmysłowienie sobie, iż osiedliśmy na mieliźnie materiału ilustracyjnego jest czymś zarówno dezorientującym, jak i stresującym - podobnie dzieje się w przypadku chodzenia po ruchomych piaskach: każdy najmniejszy ruch, aby się z nich wydostać, przynosi odwrotny skutek. Gdy dajemy się zaabsorbować lub gdy zaczynamy się identyfikować z opowiadaną historią do tego stopnia, że umyka nam motywacja, kierująca tą osobą, kiedy na pierwszym miejscu ucieka się do ilustrowania sytuacji, wówczas łatwo tracimy z oczu właściwe perspektywy.

Możemy także do tego stopnia zapętlić się w próbach rozwiązania lub wyjaśnienia szczegółów opowiadania, że zdusimy u podstaw własne spontaniczne reakcje na tych, z którymi pracujemy. Na koniec zobaczymy, że uchwyciliśmy pewne strzępy, lecz nie będziemy mieli żadnego pomysłu co do tego, jak je połączyć ze sobą. Bez pewnej wizji całości, nigdy nie będziemy mogli ułożyć puzzli ich rozkojarzonego zachowania.

Gdy wszystkie fragmenty tej układanki wydają się nam identyczne, wówczas będziemy formułować nasze odpowiedzi w odniesieniu do materiału, który został zaprezentowany wyłącznie w tym celu, aby zilustrować ten punkt, który w jakiś sposób nam umknął. Uwikłani w kolorowe przykłady jesteśmy zmuszeni udzielać innym prostych i natychmiastowych odpowiedzi. Ludzie objawiają siebie przez swe opowiadania i sposób, w jaki

to czynią. My koncentrujemy się na osobie, która opowiada, a nie na „smacznych kąskach" samej historii. Powinniśmy starać się, aby ich długie opowiadania uczynić krótkimi, a to przez udzielenie sobie odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego ta osoba w ogóle opowiada mi całą tę historię?".

Uleganie złudzeniu na poziomie ilustrowania oznacza, że w naszych reakcjach bardziej troszczymy się o techniki, niż o to, co w człowieku jest najważniejsze. To może być najpoważniejszym problemem prowadzącego poradnictwo. Podążanie tak okrężną drogą ostatecznie jest czymś stresującym, gdyż stawia nas poza strumieniem tego, czego doświadcza drugi człowiek. Możemy dać się złapać w sidła pragnienia dawania innym dobra i robienia wszystkiego dobrze, bliźniaczych obciążeń doświadczanych przez tych terpeutów, którzy stali się zbyt sumienni i w pewnym sensie zbyt zależni od tego, co starają się osiągnąć. Gdy widzimy, że reagując podążamy za każdym szczegółem opowiadnia naszego klienta, wówczas prawie na pewno daliśmy się złapać i spętać przez własną obsesyjność. Jest to jedna z klasycznych sytuacji, w których widzimy przed sobą bardzo wiele drzew, a jednak nie uświadamiamy sobie, że jest to las.

Jeśli naszą uwagę przyciągnęły rzeczy przypadkowe, zawarte w opowiadaniu, wówczas ryzykujemy, że utracimy tę osobę, która nam to wszystko powiedziała. Słuchając tego, co inni mówią, słyszymy nie tylko informacje na ich temat, lecz przez własne reakcje dowiadujemy się czegoś o nas samych. Możemy zwracać uwagę wyłącznie na te sprawy, które poruszają nas lub przypominają nam coś z własnego życia; coś, co innymi słowy wzbudzają w nas uczucia przeciwprzeniesienia. Jeśli zastanawiasz się, co to określenie oznacza, to właśnie otrzymałeś wyjaśnienie. Możemy odrzucać te części historii, które budzą w nas niepokój; epizody, które powodują zakłopotanie lub takie, o których wolelibyśmy raczej nie myśleć i nie mówić.

Nasz własny profil zarysowuje się wyraźnie w sposobie, w jaki słuchamy i reagujemy na ilustratywny typ komunikacji z innymi. Prowadzący poradnictwo, którzy zdają sobie sprawę z własnej ciekawości, wiedzą, że jeśli ograniczą się wyłącznie do jej zaspokojenia, to fakt ten oddali ich od osoby, a zbliży do postawy projektowania własnych uczuć na innych. Możemy doprowadzić do rozstrzygnięcia tego i do zmniejszenia stresu, gdy damy sobie czas na wsłuchiwanie się we własne reakcje na historie opowiadane przez innych. Dowiemy się wtedy wiele o nas samych i pozwoli nam to uchronić się od tego, by nasze reakcje przeszkadzały w prowadzeniu procesu poradnictwa.

Jak słuchać historii innych ludzi

Każda anegdota odbija się echem na niższych poziomach osobowości, (niższych niż świadomość). Gdy wyczuwamy i wychwytujemy te syganały, wówczas zaczynamy słyszeć, jaka jest prawdziwa historia, którą inni starają się nam opowiedzieć, a nie ta, którą starają się oni opowiedzieć samym sobie. Nasza reakcja przypomina sposób, w jaki jeden przyjaciel reaguje na kłopoty swojego przyjaciela, a także sposób, w jaki mąż i żona rozmawiają ze sobą wówczas, gdy jedno z nich czymś się martwi. Osoby te nie rozpraszają swej uwagi na szczegółach, ponieważ czują pulsujące serce zgnębionego drugiego człowieka. Otóż to właśnie jest ważne i na tym poziomie (z którego wyrastają zabiegi ilustratorskie) ludzie ci reagują. Rozumieją oni, że obrazowanie to po prostu sposób na przekazanie sygnału, pochodzącego z o wiele głębszych poziomów osobowości. Musimy wsłuchiwać się w innych — w naturalny i „ludzki" sposób, reagować na ukryte tony głosu, które nadają opowiadanym przez nich historiom barwy i znaczenia.

JAK NALEŻY SŁUCHAĆ OPOWIADANEJ NAM HISTORII:

- odczytać emocje,
- docenić kontekst opowieści,
- wyjaśnić perspektywę danej osoby,
- obserwować, jaka jest rola tej osoby w całej opowiadanej historii,
- zidentyfikować temat opowieści,
- rozpoznać, czy opowieści są powtórką zasłyszanych wcześniej historii,
- zareagować na najważniejszą *rzecz,* która została zakomunikowana.

Odczytywanie emocj

Nie ważne, co zawierałaby historia, sygnały emocjonalne pozostaną dla nas najbardziej znaczącym źródłem zrozumienia innych. Dana osoba może opisywać coś w taki sposób, że brzmi to jakby to był błahy lub neutralny przypadek - coś w rodzaju małego nieporozumienia w małżeństwie lub sprzeczki w pracy - a przy tym o wiele więcej mówi tonem głosu, niż przy pomocy podanych faktów. Czy ten ktoś, gdy mówi, jest *zmartwiony*? Czy spoza jego słów wychodzi na wierzch jego *gniew*? Czy w tym, co wydaje się prostą opowieścią, jest jakaś *siła energii?*

Doceniać kontekst opowieści

Nie można powiedzieć, że opowiadana nam historia sama z siebie jest czymś kompletnie nieważnym. Jest ona ważna i należy spojrzeć na nią z odpowiedniej perspektywy, tzn. w relacji do osoby, która ją opowiada. Ludzie, mimo wszystko, gdy opowiadają historie własnych problemów, przedstawiają nam kontekst tego, jak sami siebie postrzegają. Opisują osoby, które mają dla nich znaczenie, „zaludniając" dla nas scenę i dzięki temu jesteśmy w stanie zobaczyć ich specyficzny sposób postrzegania siebie oraz ich relacji z innymi. Opowiadania te pełne są znaczących scenicznych wskazówek, wejść, konfliktów i oczekiwań. Dana osoba stoi na środku sceny - o wiele ważniejsze jest to, w jaki sposób się tam pojawia, niż jak ta scena się skończy. Pytanie, które najbardziej pomaga prowadzącym poradnictwo spojrzeć na całość problemu z tej właśnie perspektywy, to: „Komu Udzielam odpowiedzi: człowiekowi czyjego historii?".

Wyjaśnić perspektywę danej osoby

Czy osoby te opowiadają daną historię wyłącznie z perspektywy tego, co wówczas miało miejsce? A może opowiadanie łączy się z całym ich życiem, a dzięki temu otwiera ich na to, co dopiero się wydarzy? Czy nie zatrzymują się przy czymś, co już się skończyło? A może wciąż jeszcze istnieje możliwość wzrostu i rozwoju? Czy żalą się z jakiegoś powodu? A może przygotowują się, aby stawić czoło trudnościom, które właśnie przed nimi wyrosły? Czy są pełni nadziei, czy też są zrozpaczeni? Czy czują się oszukani lub wyjałowieni, a może pewni siebie i na tej pewności opierają się, aby stanąć wobec problemów?

Obserwować, jaka jest rola tych osób w całej opowiadanej historii

Jak w tej sytuacji opowiadający *rozdzielają role* oraz jak *opisują* samych siebie? Czy grają tam *aktywne* czy *pasywne* role? Czy biorą na siebie odpowiedzialność lub czy przedstawiają siebie jako ofiary zaistaniałych okoliczności? Czy akceptują wyrzuty za to, co było złe, czy też nieustannie szukają źródła zła poza sobą? Można powiedzieć, że częściowo te osoby widzą, że same grają i jest to dla nich ważne.

Zidentyfikować temat opowieści

Jak nastrojowa muzyka w filmie, tak w każdej opowieści temat jest czymś kluczowym, gdyż jest łącznikiem (z ukrytym znaczeniem) tego, co jest ilu-

strowane. Temat - odwaga, tchórzostwo, lęk, nadzieja? - mówi nam o tym, jak ludzie doświadczają samych siebie, innych ludzi w ich sytuacji oraz własnego życia w ogóle. Często ludzie nie są świadomi tego, jak wyraźnie opisują siebie i własne życie w tych historiach, które opowiadają. Dzieje się tak dlatego, że materiał ten może pochodzić z podświadomości i znajdować swe ujście wyłącznie w opowiadanych historiach. To dlatego mogą angażować w nie powracające co jakiś czas tematy, na przykład pewien konflikt lub rozczarowanie. W takich sytuacjach najważniejszymi pytaniami są: „Jaka jest natura tego konfliktu?"; „Kto jeszcze jest weń zaangażowany?"; „Jakie są perspektywy jego rozwiązania?". Przedstawienie konfliktu przy pomocy opowiedzianych historii stanowi dla nas jasną wskazówkę na temat tego, co te osoby uważają za ich największe zmartwienie. Opowieści te są więcej niż interesujące, są gotowymi scenariuszami, bezpośrednimi prezentacjami, dokonanymi wobec nas.

Rozpoznać, czy opowieści są powtórką zasłyszanych wcześniej historii

Czy słyszałem już wcześniej tę historię? Prawdopodobnie nie jest to dokładnie ta sama historia, różni się w głównym problemie i w szczegółach, lecz ma identyczny temat i taki sam konflikt jak ta, którą już kiedyś słyszałem. Ludzie wiele razy powtarzają takie historie z prostej przyczyny: ponieważ nie uchwyciliśmy lub źle zrozumieliśmy sygnały, które wysłali nam za pierwszym razem. Gdy ludzie powtarzają swe opowieści, wówczas ewidentnie mówią: „To ważna sprawa i chcę otrzymać jakiś znak, że to usłyszałeś".

Zareagować na najważniejszą rzecz, która została zakomunikowana

Pełne zrozumienia reakcje powinny mieć miejsce tak szybko, jak tylko uzyskamy realne poczucie porozumienia z klientem. Wymaga to profesjonalnej wrażliwości i wyczucia czasu - wszystko to opiera się na tym, co wydaje się naturalne i właściwe. Zwykle niewiele nam daje przerywanie ludziom ich opowieści, zanim jeszcze dobrną do końca tak, jak sami tego chcą i kiedy chcą. Nie możemy też zbyt długo czekać z udzieleniem im odpowiedzi, gdyż sprawimy wrażenie, że jesteśmy apatyczni i pasywni. Opowiadania mają swój rytm, który umożliwia nam interwencje wówczas, gdy nastąpi naturalna pauza lub wtedy, gdy historia doczeka się końca. Ludzie nie prowokują nas, odkrywając swe karty, lecz gdy ich słuchamy, widzimy, że intuicyjnie umieszczają w swej opowieści pauzy, w czasie których możemy reagować, czym wykazujemy, iż dobrze rozumiemy zarówno przedstawianą historię, jak i ich samych.

Gdy stajemy się bardziej wyczuleni na ukryte tony zawarte w przedstawianej nam opowieści, stajemy się też zdolni do szybkiego postępu w celu dotarcia do tego, co nam faktycznie komunikują. Gdy tak postępujemy, musimy też monitorować własne możliwości ingerencji w to, co komunikują inni, choćby z powodu własnej ciekawości lub pewnych przeciwprzeniesionych reakcji. Kiedy rozumiemy i kontrolujemy te reakcje, wówczas zwiększamy własną zdolność odebrania nawet subtelnych sygnałów, które inni nam przekazują w toku procesu poradnictwa.

Poradnictwo nie jest trudnym zajęciem, nie jest też rutynowym zadaniem, które należy wykonać, lecz jest relacją, jakiej należy doświadczyć. Jest częścią życia, w którym nie układamy puzzli, lecz staramy się zrozumieć drugiego człowieka i odpowiedzieć na jego potrzeby. Gdy przyzwyczaimy się wsłuchiwać w to, co ktoś nam opowiada, wówczas będziemy też reagować w sposób wolny i autentyczny. Poradnictwo stanie się mniej zajęciem stresującym, a bardziej czymś w rodzaju autentycznej relacji, dającej satysfakcję nam oraz tym, z którymi pracujemy.

16. Do kogo pójdziemy?

Biblijne pytanie: „Do kogo pójdziemy?" powraca w życiu prowadzącego poradnictwo i zawiera wszystkie możliwe punkty odniesienia, tzn. dzieje się tak zawsze, gdy z powodu czasu, okoliczności lub możliwości staniemy na granicy tego, co możemy zrobić, aby pomóc innym. Nie jest czymś rzadkim odsyłanie ludzi do innych specjalistów, a gotowość do takiego gestu świadczy raczej o dalekowzroczności, a nie o braku umiejętności. Częstojest to najlepsza decyzja, jaką możemy podjąć. Mimo wszystko prowadzący poradnictwo mogą mieć mieszane uczucia w takich przypadkach - także odnośnie do samych siebie, pomimo tego, iż doszli do wniosku, że taki gest jest w interesie tego, z którym rozmawiają. Niektóre wątpliwości rodzą się z faktu pojawienia się nerwowych implikacji, związanych z taką rekomendacją dla tych osób, które zostają odesłane. Odwołania do innych są stałą i nieuniknioną praktyką naszej pracy i musimy przyjrzeć się własnym odczuciom w tym względzie.

Proces odwołania się przypomina czysty ekran, na który przenosimy nasze doświadczenia wewnętrzne. Faktycznie, gdy staje się wobec takiego problemu i gdy podejmujemy decyzję, aby dana osoba poszukała dalszej pomocy u kogoś innego, wówczas faktycznie jest to przejawem dbania o samych siebie. Nasze uczucia i zasady, dotyczące nas i pracy związanej z poradnictwem w takich sytuacjach znajdują się w samym centrum uwagi.

Odwołanie się do innych specjalistów często angażuje przeciwprzeniesione uczucia, cały kompleks emocji, które odczuwamy w relacji do innych. Trudno jest rozwijać poradnictwo bez świadomości faktu, iż nasze reakcje emocjonalne wobec osób, które przychodzą po pomoc, ujawniają się na kilku poziomach. Najlepiej jest przygotować się do procesu odwołania się do innych przez dokonanie przeglądu własnych uczuć w stosunku do tej konkretnej osoby, aby móc nazwać, dokonać konfrontacji i szczerze ją zaakceptować jako coś, co może się zdarzyć, a to wszystko po to, abyśmy mogli zmienić swój własny obraz i dostosować oczekiwania, jakie mamy w stosunku do siebie jako terapeutów. Uczucia te, jeśli się im zaprzecza lub je zniekształca, wyłącznie nas krępują. Im dokładniej my, prowadzący poradnictwo, potrafimy na własny użytek nazwać te uczucia,

z tym większą wolnością postępujemy na każdym etapie naszej pracy. Nie rozpoznane przeciwprzeniesione uczucia są głównym źródłem stresu terapeutów. Czas, w którym dokonuje się odwołanie do pomocy innych specjalistów jest jednocześnie czasem prawdy, kiedy to stajemy twarzą w twarz wobec konieczności uważnego monitorowania samych siebie, abyśmy byli w stanie raczej kontrolować, niż być kontrolowanymi przez nasze własne doświadczenia wewnętrzne.

Niektórzy z prowadzących poradnictwo czują się winni z tego powodu, że tych, z którymi pracowali, powierzają trosce innych specjalistów i uważają, że porzucili tych ludzi, zwłaszcza jeśli na pewnym etapie pracy nie byli pewni swych uczuć co do tej osoby. Moment decyzyjny, aby polecić ich opiece innych, może emocje te spotęgować, zwłaszcza w przypadku tych, którzy w stosunku do samych siebie są wymagający, którzy pozostawiają mały margines błędu, a niewiele więcej miejsca na całą gamę pomyłek, które nawet doświadczeni profesjonaliści popełniają od czasu do czasu w swej pracy z innymi ludźmi. A jednak trudno coś zarzucić dobrej decyzji odwołania się do innych fachowców, gdy jest ona szczerą rekomendacją, dokonaną w interesie drugiego człowieka.

Niektórzy terapeuci systematycznie angażują wiele energii w rozwiązywanie problemów, rodzących się z faktu, że ludzie borykający się z własnymi problemami pierwsze kroki kierują do ich gabinetów. Odwołanie się do pomocy innych może łatwo stać się rozwiązaniem problemów raczej prowadzącego poradnictwo, niż tego, kto szuka pomocy. Są to jednak wyjątkowe przypadki, a nie reguła większości sytuacji, w których ma miesjce odwołanie się do innych.

Obojętnie, jak czujemy się w momencie odwoływania się do innych specjalistów — dobrze czy źle, przynosi nam to ulgę czy niepokój — sygnalizujemy te odczucia innym na tym samym poziomie, często w sposób niewerbalny. Nie możemy ukryć naszego prawdziwego wewnętrznego nastawienia, to zaś podkreśla fakt, iż musimy uczulić się na własne reakcje i na ich wpływ na cały proces.

Historie wewnętrzne

Obojętnie jakie odczucia wzbudza w nas odwoływanie się do pomocy innych specjalistów, musimy wyjaśnić, kiedy są one realistyczne, zakorzenione w przeciwprzeniesieniu, a kiedy wyrastają z przeniesieniowych reak-

cji na emocje drugiej osoby. Podobnie jak w przypadku splotów winorośli, tak i tu trudno jest odróżnić jedne uczucia od drugich. To tak, jakby istniały dwie strony lub dwa aspekty każdego z uczuć, które się ujawnia: jedne rodzą się z dynamiki prowadzącego poradnictwo, drugie mają swe źródło w osobie, która przychodzi po poradę. Terapeuci, którzy potrafią je odróżnić, są jak wykwalifikowani ogrodnicy - identyfikują uczucia, odpowiednio je ukierunkowują i widzą, że nikomu nie dzieje się krzywda, gdy następuje rozdzielenie poprzez proces odwołania się do pomocy innych specjalistów.

PRZECIWPRZENIESIONE UCZUCIA WYWOŁANE W TOKU PODJĘCIA PROCESU ODWOŁANIA SIĘ DO POMOCY INNYCH SPECJALISTÓW:

- **poczucie winy związane z odrzuceniem lub porzuceniem danej osoby,**
- **ulga związana z uwolnieniem się od problemu,**
- **niepewność odnośnie do zainicjowanego procesu, która została wygenerowana przez przechodnie emocje naszego pacjenta,**
- **lęk, że inni nie będą nas lubić,**
- **niezdolność do tolerowania negatywnych uczuć innych ludzi, które żywią w stosunku do nas,**
- **wahanie oparte na stwierdzeniu: „Pan jest jedynym człowiekiem, który naprawdę mnie rozumie".**

Jeśli na przykład, w procesie odwołania pojawią się uczucia odrzucenia, wówczas musimy rozróżnić te zakorzenione w przeciwprzeniesieniu prowadzącego (pragnienie uwolnienia się od problematycznej osoby lub od problemu nie do pokonania), od tych, które pochodzą z przeniesienia danej osoby (oczekiwania, że po życiu pełnym niepowodzeń, spotka się z tym, kto jest jej terapeutą). Uzyskując wyjaśnienie tych pozornie zagmatwanych uczuć, możemy ukierunkować się i zająć własnymi uczuciami, jeśli takie się pojawiają, oraz podpowiedzieć innym, że ich poczucie odrzucenia jest czymś znanym, że ma ono swoją historię oraz że należy się go spodziewać, gdyż stanowi część procesu separacji, obojętnie czy ma on gwarancje powodzenia, czy też nie.

Jeśli nie podejmiemy kwestii własnych doświadczeń wewnętrznych zanim przystąpimy do realizacji procesu odwołania się do pomocy innych, wówczas łatwo możemy sprawiać wrażenie, jakbyśmy odtrącali tych, z którymi pracujemy. Cała sprawa może się poważnie skomplikować, zwłaszcza gdy ci, którzy przychodzą po pomoc, mają doświadczenie bycia nieustannie odrzucanym przez innych. Możemy wówczas wahać się, czy dołożyć

do tego jeszcze coś, co w ich oczach będzie wyglądać jak kolejny przykład odrzucenia. Jak to często bywa w procesie poradnictwa, osoby te mogą wystawiać nas na próbę po to, aby przekonać się, czy faktycznie z naszej strony doświadczą takiego samego odrzucenia, jak to miało miejsce ze strony innych. Oczywiście, musimy być wyczuleni na wzajemną wymianę informacji, dokonującą się na wielu płaszczyznach, aby ludzie ci mogli rozwijać się i abyśmy uniknęli pułapek i poddania się manipulacji.

Fakt, że ci ludzie mogą wystawiać nas na próbę lub nawet popychać nas do tego, abyśmy ich rzeczywiście odtrącili, może sprawić, że niektórzy z prowadzących poradnictwo zaczną się wahać, czy zdecydować się na odwołanie do innych specjalistów, nawet wtedy, gdy jest to konieczne. Odwołania takiego nigdy jednak nie powinno się zaniechać tylko dlatego, że teoretycznie w grę może wchodzić taka manipulacja. Podobne ewentualności powinny zostać rozpoznane i przynajmniej w niektórych przypadkach omówione z daną osobą. Stosując rozsądną taktykę, jesteśmy w stanie poradzić sobie w takich sytuacjach, i to bez pogrążania samych siebie i bez niepotrzebnego wywierania nacisku na innych. Na taktykę tę składa się jednak słuchanie oraz świadomość, jak wiele niebezpieczeństw czyha na nawiązaną w toku poradnictwa relację wówczas, gdy w grę zaczyna wchodzić odwołanie się do innych autorytetów.

Nie powinniśmy pozwolić, aby w tonie naszych wypowiedzi zabrzmiała niepewność co do samej decyzji odwołania się do innych, gdyż to może sprawić wyłącznie reakcję niepewności ze strony naszych pacjentów. Może to pozbawić cały proces paru potencjalnych wartości, sprawiając, iż nasza relacja z innymi zostanie zachwiana i stanie się relacją ambiwalentną. Odwołanie się do innych specjalistów domaga się całkowitego wyzbycia się nieuporządko.wania emocjonalnego, które może być obecne gdzieś na obrzeżach tejże relacji. Zawsze zyskujemy na tym, gdy zastanowimy się i wyjaśnimy sobie, jakie są nasze wewnętrzne odczucia, związane z odwołaniem się do pomocy innych specjalistów.

Uczucia drugiej osoby również mogą być czymś niezwykle skomplikowanym. Tak jak przeciwprzenoszone uczucia terapeuty ujawniają się w czasie procesu odwołania się do innych, tak też jest z przenoszonymi uczuciami osoby, z którą pracujemy. Ten ktoś może otwarcie lubić nas lub nie, idealizować nas lub demonizować. Reakcje takie mogą być bardziej owocem przechodnich uczuć, niż jakiejkolwiek reakcji emocjonalnej. Nie powinniśmy się obawiać tego, aby pozwolić innym wyrazić pozytywne lub negatywne uczucia, jakimi nas darzą, lecz możemy także zaakceptować je bez próby zagłębiania się w nie. Decyzję o odwołaniu się do pomocy innych specjalistów podejmuje się po to, aby pozwolić ekspertom zdecydo-

wać, czy i kiedy to, co jest materiałem nieświadomości, powinno zostać wyjaśnione. Nie powinniśmy spychać tych uczuć w głąb i zamiast odnosić je osobiście do siebie, widzieć w nich esencję żywotnych elementów ludzkich procesu mającego na celu pomaganie innym.

Prowadzący poradnictwo, którzy nie są świadomi swych przeciwprzenoszonych uczuć lub którzy nie znają siebie zbyt dobrze, mogą odkryć, że nie jest im łatwo stanąć wobec gwałtownych uczuć, które inni mogą wyrażać co do nich samych, gdy proces odwołania do innych specjalistów stanie się tematem ich dyskusji. Gdy terapeuci pozwalają sobą manipulować i tracą szansę na pomoc innych w ten znaczący sposób, stają się wówczas ofiarami tego, co może zostać opisane jako przesadna czułostkowość i wycofywanie się z podjętej decyzji, a co jest dla nich także chwilą prawdy. Pewne profesje są w sposób szczególny narażone na tego typu kłopoty-zwłaszcza te, które przyciągają innych, poszukujących łagodnego zainteresowania się nimi oraz czujących potrzebę bliskiego kontaktu z innymi ludźmi. Ludzie ci unikają nagiej prawdy, obawiając się, że ta sprawi, iż nie będą lubiani, że staną się nieatrakcyjni i nieakceptowani przez innych.

Doświadczenia tego typu są źródłem stresu dla prowadzących poradnictwo i gdy rozpoznają oni ich negatywny wpływ na siebie, wówczas mogą nie wiedzieć, że powinni poradzić sobie z nimi w sposób bardziej efektywny przez zgłębienie i zrozumienie tych doświadczeń oraz ich dynamiki dostrzeganej w procesie terapeutycznym. Ludzie ci doświadczają prawdziwego wyzwolenia, gdy zrozumieją, że nie wszystkie reakcje emocjonalne ich klientów skierowane są na nich, lecz że stają się oni obiektami uczuć przeniesionych z innych, odgrywających ważną rolę w ich życiu ludzi. Prowadzący poradnictwo mogą przygotować się do tego przez autoanalizę oraz lepsze monitorowanie przenoszonych uczuć ich klientów.

Nie jest niczym niezwykłym, że ludzie mówią do niektórych terapeutów - pracujących w szkołach i instytucjach kościelnych - że jeśli ci im nie pomogą, to znikąd nie będą w stanie otrzymać pomocy. To może stać się głównym źródłem konfliktu dla z natury przyjaźnie nastawionych terapeutów, którzy nie rozumieją symbolicznego wymiaru, mogącego wchodzić tu w grę, lecz którzy mogą odebrać to jako bardzo przekonywujący agrument przeciwko podjęciu skądinąd potrzebnego aktu odwołania się do innych specjalistów. Zawsze, ilekroć pojawią się kwestie związane z pieniędzmi, powinny one zostać wyjaśnione, podobnie jak wszystkie ¡nne stanowiska, które są werbalizowane podczas procesu poradnictwa. Terapeuci działają o wiele efektywniej, gdy nie odnoszą wszystkiego do siebie i gdy dostrajają się do symbolicznego znaczenia wielu aspektów obecnych w ich relacjach z innymi ludźmi.

PRZENOSZONE EMOCJE WYWOŁANE PRZEZ NASZEGO KLIENTA:

- **poczucie odrzucenia przez terapeutę,**
- **wahanie, czy zaakceptować przejście pod opiekę innego specjalisty, z powodu niepewności ujawnianej przez samego terapeutę,**
- **negatywne uczucia skierowane przeciwko prowadzącemu poradnictwo,**
- **emocje związane z problemami finansowymi.**

Ludzki wymiar procesu odwołania się do pomocy innych specjalistów

Proces odwołania się do pomocy innych specjalistów powinien zostać tak bardzo, jak to tylko możliwe, zintegrowany z relacją terapeutyczną. Nie powinien on przybierać formy nagłego, dramatycznego lub dobitnego zerwania, lecz raczej być wynikiem procesu wzrastania, w którym uczestniczyliśmy razem z innymi. Odwołanie się do pomocy profesjonalistów ujawnia się jako dopełnienie tego wzrostu, a zatem - dla dobra tej osoby - możemy nadzorować sam organiczny proces przeniesienia się tej osoby pod opiekę innego specjalisty. Ten sposób załatwienia sprawy nie powinien być całkowitym zaskoczeniem dla tej osoby, którą przygotowuje się do przejścia pod opiekę kogoś innego, ukazując tę decyzję jako konieczny krok naprzód, a nie wstecz. Łatwo i uczciwie możemy sprawić, iż podejście takie stanie się możliwe i to już od samego początku, dzięki naszej otwartości i szczerości co do wszystkich tych spraw w kontekście całego procesu poradnictwa. Dzięki temu inni zrozumieją, że coś takiego może się zdarzyć oraz dlaczego może to mieć miejsce.

POWODY PODJĘCIA DECYZJI O ODESŁANIU DANEJ OSOBY POD OPIEKĘ INNEGO SPECJALISTY:

- **natura samego problemu,**
- **ograniczone możliwości terapeuty,**
- **ospała relacja terapeutyczna,**
- **trwała lub tymczasowa zmiana miejsca zamieszkania jednej ze stron.**

Rzeczą podstawową dla powodzenia całego procesu jest mówienie prawdy na temat przyczyn jego podjęcia. Usprawiedliwienia wymyślone na poczekaniu nigdy się nie ostoją, a proste i krótkie oświadczenia, dlaczego prowadzący poradnictwo sądzi, iż odwołanie się jest zabiegiem koniecznym, zajmuje niewiele czasu, a owocuje ogromnym dobrem. Może nam się wydawać, że w tym momencie potrzeby innych wykraczają poza nasze kompetencje. Jest to dobry oraz rozsądny powód, aby zapewnić danej osobie pomoc innego terapeuty. Może nam się wydawać, że ten ktoś potrzebuje regularnej pomocy, która rozciągnie się w czasie, czegoś, czego my sami, ze względu na różne okoliczności, nie możemy mu teraz zapewnić.

Odwołanie się do innych może być także czymś stosownym wówczas, gdy wzajemna relacja wydaje się nie przynosić spodziewanych owoców i pomimo najlepszych chęci i wysiłków z obu stron, wydaje się, że nie można ustawić jej na właściwych torach. Niektórzy ludzie oraz część terapeutów może mieć trudności z porozumieniem się ze względu na cechy osobowości, których źródła mogą tkwić poza łatwo dostępnym obszarem zrozumienia. Nie zawsze możliwe jest pomyślne przeprowadzenie procesu odniesienia do innych w takiej sytuacji, trzeba uświadomić sobie ten znaczący czynnik i zmierzyć się z problemem na poziomie świadomości. Proces odniesienia jest pożądany także wówczas, gdy prowadzący poradnictwo lub druga osoba odchodzi, na przykład zmieniając miejsce zamieszkania. Rzeczywistość wymaga takiej zmiany w przypadku wielu relacji terapeutycznych, jak i innych, profesjonalnych relacji. Można tego doświadczać w mniejsyzm stopniu, gdy jedna ze stron wyjeżdża w dłuższą podróż, na urlop lub w delegację.

Wiedzieć, jak postępować

ELEMENTY DOBRZE PRZEPROWADZONEGO PROCESU ODESŁANIA DANEJ OSOBY POD OPIEKĘ INNEGO SPECJALISTY:

- **brak dwuznaczności,**
- **odwołanie się do odpowiednich źródeł,**
- **jasne przedstawienie sytuacji,**
- **właściwy moment,**
- **osobisty kontakt z osobą przejmującą kontrolę nad pacjentem,**
- **przygotowanie potrzebnej dokumentacji,**
- **zakończenie i zrzeczenie się jakiejkolwiek odpowiedzialności za daną osobę.**

Ważne jest, aby dobrze i z wyprzedzeniem przewidzieć wszystkie sytuacje separacji oraz zadbać o odpowiednie zastępstwo, aby zapewnić danej osobie opiekę na czas naszej nieobecności. Oczywiście, nie należy zabierać się za to w ostatniej chwili. Dla niektórych ludzi sprawą bardzo trudną jest samo przetrwanie czasu oddalenia od terapeuty wówczas, gdy ten na kilka tygodni wyjeżdża na własny urlop. Separacja taka nigdy nie powinna być dla nikogo niepodzianką, lecz zawsze należy ją wcześniej ostrożnie i w sposób przemyślany przewidzieć i przedyskutować.

Punktem odniesienia lub ogólnym kontekstem oceny klinicznej jest zawsze większe dobro jednostki: „Co jest najlepsze teraz dla tej osoby?". Według tej skali rozważamy wszystkie czynniki, które składają się na podjęcie decyzji. Powinniśmy także być gotowi i chętni do udzielenia odpowiedzi na pytania dotyczące samego procesu odwołania oraz do wyjaśnienia osobowych reakcji - w ten sposób ta konkretna relacja zostanie zamknięta i wypełniona, nawet jeśli ma to być wyłącznie krótka przerwa.

Część naszej gotowości do przeprowadzenia takiego procesu polega na zgromadzeniu imion, adresów, telefonów i informacji na temat różnych „źródeł doradczych". Kto w tym przypadku będzie najlepszy? Jaki jest najlepszy ośrodek? Nie chcemy szukać tych informacji w ostatniej chwili. Tworzenie takiej bazy danych wymaga nieco refleksji oraz konsultacji z innymi profesjonalistami. Powinna ona zawierać nazwiska terapeutów, którzy z racji profesjonalnego wykształcenia, cech osobistych oraz miejsca zamieszkania, zdolni są do podjęcia stałej odpowiedzialności za terapię tych, których im polecimy.

Rzeczą równie pożyteczną jest samo nawiązanie konkretnych kontaktów z pewną liczbą profesjonalistów, dostępnych w naszym środowisku, do których możemy się odwołać, gdy zajdzie taka potrzeba. Jest normalnym zwyczajem profesjonalistów informowanie innych i uprzedzanie ich o tym, iż mamy zamiar odesłać do nich naszych klientów, ci zaś informują nas, gdy tamci się zgłoszą. Jednak osoba, którą odsyłamy, normalnie powinna sama nawiązać z nimi kontakt. My, jako prowadzący poradnictwo, powinniśmy wyłącznie przesłać informację, najlepiej na piśmie, w której przedstawimy to, o co prosimy i co zostało ustalone z osobą, którą wysyłamy.

Cały proces odwołania się do innego specjalisty zostaje zakończony przez nasze zejście ze sceny, dając tym jasno do zrozumienia, że za daną osobę od teraz odpowiedzialny jest inny człowiek. Zakończenie procesu oznacza koniec naszego w nim udziału. Wymaga to samowiedzy i samodyscypliny. W tym momencie mogą zdradzać nas własne uczucia, zwłaszcza gdy widzimy, iż trudno jest nam pozwolić danej osobie odejść lub gdy ciekawość skłania nas do tego, aby dowiedzieć się, jak ta osoba radzi sobie w nowej

sytuacji terapeutycznej. Dojrzali terapeuci widzą w sobie takie skłonności i wcale ich to nie dziwi ani nie przeraża. Jeśli są do tego zmuszeni, wówczas stawiają im czoło, nie panikując i nie uważając, iż to umniejsza ich profesjonalne kompetencje lub godzi w poczucie własnej wartości.

Dobrze znany refren

Wcześniej czy później każdy z prowadzących poradnictwo musi stanąć wobec następującej sytuacji: osoba polecona opiece kogoś innego wraca po to, aby ponarzekać na nowego terapeutę, mówiąc mniej więcej tak: „Po prostu nie mogę z nim rozmawiać tak, jak rozmawiałem z panem", „Brak mu tej wyrozumiałości, którą ma pan" lub „Po prostu on mi się nie podoba i nie wydaje mi się, abym czynił jakieś postępy". Słowa są różne, ale melodia wydaje się znajoma. My, terapeuci, możemy odczuwać duży stres, gdy wydaje się nam, że proces odwołania się do pomocy innych nie przyniósł pozytywnych efektów. Czasami czujemy pokusę, aby interweniować, aby na nowo wziąć odpowiedzialność za tę konkretną osobę, a nawet, w niektórych okolicznościach, postarać się znaleźć dla niej jeszcze innego specjalistę.

Wszystko to są posunięcia poczynione w niewłaściwym kierunku. Wykonajmy jeden z tych gestów, a wówczas osoba, którą poleciliśmy opiece kogoś innego, przejmuje nad nami kontolę. Niezwykle trudno jest uciec, gdy raz pozwolimy sobie na to, by nas na powrót wmanipulować w sytuację, w której musimy poprowadzić terapię lub raz jeszcze zorganizować kolejny proces odwołania. Czasami robimy to, ponieważ dana osoba, narzekając na nowego terapeutę, jednocześnie nam schlebia, a czasmi robimy to po prostu dlatego, że pozwalamy sobą manipulować. Zdrowa, ogólna zasada, której należy się trzymać w takich sytuacjach mówi, że gdy raz dokonał się proces odwołania, to my schodzimy ze sceny i pozostajemy nieczuli na wszelkie sygnały, aby wmieszać się w sytuację lub w jakikolwiek inny sposób przeszkodzić dopiero co zawiązanej relacji.

Należy uszanować uczucia osoby, która mówi do nas o całej sytuacji; można tego dokonać ze zrozumieniem i bez szorstkości. Należy to przeprowadzić również tak, by uniknąć ponownego zaangażowania się oraz poważniejszego zagłębienia się w nowe problemy danej osoby. W sposób łagodny i pełen zrozumienia powinniśmy poradzić temu komuś, aby przedyskutował te problemy w jedynym miejscu, w jakim powinno to mieć miejsce, czyli w gabinecie osoby, z którą teraz się spotyka na poradnictwie.

Gdy dana osoba napotka na trudności związane z jej nowym terapeutą, wcale nie oznacza to dla niej końca świata. Często jest to wręcz dobry znak, że dokonuje się coś znaczącego. My, terapeuci, możemy to generalnie werbalizować, gdy z powrotem kierujemy taką osobę do ich terapeuty w tym celu, aby głębiej zbadała aktualne odczucia związane z tą nową relacją. Osoby te są pod opieką kogoś innego, my zaś, gdybyśmy pozwolili sobie na zbędne zaangażowanie w sytuację wówczas, gdy przeprowadziliśmy już proces przekazania ich pod opiekę innych specjalistów, moglibyśmy zaszkodzić im oraz tej nowej relacji.

Większość terapeutów, obojętnie, czy ich zaangażowanie jest ich podstawowym, czy dorywczym zajęciem, łatwo może skontaktować się z lokalnymi spółdzielniami lekarskimi w celu uzyskania listy lekarzy psychiatrów i psychologów, do których w razie potrzeby można się odwołać. Inni specjaliści, na przykład pracownicy pomocy społecznej, także mogą okazać się niezwykle pomocni, zwłaszcza w przypadku pewnych problemów dotyczących także rodzin osób, z którymi pracujemy. Terapeuci i pracownicy poradni powinni orientować się także w istnieniu szpitali oferujących opiekę psychiatryczną oraz klinik, przez które można przeprowadzić proces odwołania się do pomocy odpowiednich specjalistów. W każdej społeczności istnieją pewne ośrodki, niektóre prowadzone przez państwo, inne prywatne, których dyrektorzy dobrze się orientują, jakie istnieją lokalne możliwości odwołania się do pomocy innych doradców. Wiele organizacji, na przykład Anonimowi Alkoholicy, organizacje zajmujące się narkomanami i inne mogą pomóc w przypadku zmagania się z różnorakimi problemami, które wychodzą na światło dzienne przy okazji pracy osób zajmujących się poradnictwem. Kontakt z jednym z tych środowisk może znacznie złagodzić stres i sprawić, że sami staniemy się o wiele bardziej zdolni pomóc innym. Wiedza, do jakiej instytucji lub do jakiego specjalisty zwrócić się w danym momencie wyposaża nas w dobre narzędzia na czas, gdy koniecznym okaże się odwołanie się do pomocy innych specjalistów.

Grupy wzajemnej pomocy

Przynajmniej od czasów jednego pokolenia obfite żniwo zbiera się we wspólnotach, które podkreślają wagę wzajemnej pomocy. Grupy te skupiają się na pomocy ze strony rówieśników oraz na edukacji. Za niską opłatą lub w ogóle nie pobierając opłat, są one dostępne są dla ludzi, którzy po-

trzebują wsparcia w ich zmaganiach, związanych z niedorozwojem umysłowym, poważnymi problemami natury emocjonalnej i fizycznej, a także w przypadku nadzwyczajnych wypadków życiowych, jak rozwód, śmierć dziecka lub utrata pracy. Grupy te nie zapewniają leczenia jako takiego. Normalnie w ich skład wchodzą ludzie, którzy mają podobne doświadczenia i którzy służą pomocą, wspierając innych i uczestnicząc w dostarczaniu i szerzeniu informacji na temat wspólnych problemów oraz oferują wsparcie bazujące na posiadaniu tych samych doświadczeń.

Prowadzący poradnictwo powinni zapoznać się z niektórymi z licznych centrów wzajemnej pomocy, które działają na terenie kraju.

Pomagajmy sobie nawzajem

Pomimo tego, że wiele osób trudniących się poradnictwem twierdzi, że nie mają ani czasu, ani środków, to jednak jest czymś niezbędnym, aby zachowali świeżość i czujność w swej pracy, aby korzystali z jakiejś formy superwizji lub przynajmniej konsultacji. Nam, terapeutom, potrzeba stałej klinicznej edukacji, nie tylko stymulacji intelektualnej, ale także regularnego zgłębiania u boku innego profesjonalisty różnych czynników, które mogą pojawiać się w toku tej czy innej relacji terapeutycznej. Nic nie jest dla nas tak wielkim źródłem wsparcia i rozwoju, jak możliwość regularnej superwizji lub wzajemna pomoc w konsultacji.

To normalne, że często ludzie trudniący się poradnictwem spotykają się z innymi specjalistami, wykształconymi w danej dziedzinie, aby przedyskutować niektóre sprawy związane z ich pracą. Gdy każdy z członków grupy wniesie choćby mały wkład w dyskusję, wówczas wyczulona i przystępna konsultacja z profesjonalistą przynosi wielkie owoce. Forum takie stwarza warunki do przedyskutowania i podjęcia decyzji dotyczących odwołania się do pomocy innych specjalistów, a także do zasięgnięcia informacji na temat możliwości, jakie w konkretnych przypadkach daje określona społeczność. Zebrania takie tworzą także bezpieczną atmosferę, w której można stawić czoła nagromadzonym stresom codziennej pracy z osobami borykającymi się z problemami natury emocjonalnej. Innymi słowy, są one jednocześnie źródłem profesjonalnego doskonalenia oraz integracji na poziomie osobowym. Są pewnym rodzajem profesjonalnego wsparcia, na które ciężko pracujący terapeuci z pewnością mogą sobie pozwolić.

17. Kiedy mogę powiedzieć, co czuję?

Choć pytanie to zadawane jest często, nie należy ono jednak do tych, na które można udzielić prostej odpowiedzi. Starając się jednak znaleźć tę odpowiedź, rozpoczniemy od zadania innego: „Dlaczego to pytanie jest pierwszym, które zadajemy?".

Wielu terapeutów czuje potrzebę aktywniejszego i bardziej osobistego zaangażowania się w pracę, którą prowadzą. Czasami odzwierciedla to typowy styl odnoszenia się do tych, z którymi spotykają się poza gabinetem. Niektórzy ludzie czują potrzebę bardziej osobistego kontaktu z innymi; są rozczarowani relacjami, w których dana osoba nie jest taka, ,jak oni". Są niespokojni, dopóki nie zobaczą „białej flagi" oznaczającej, iż osoba, której pomagają, uległa i poddała się ich urokowi. Niepokój, który pojawia się wówczas, gdy nie czują się lubiani, może popchnąć niedoświadczonego terapeutę do podjęcia pewnych działań przeciwko swemu kllientowi, nawet gdy otrzymuje sygnały uznania ze strony innych. Znajdzie się jednak sposób, aby tego dokonać, zwłaszcza gdy już na samym początku terapeuta włączy samego siebie oraz własne uczucia w logikę prowadzonej terapii.

Manifestowanie uczuć prowadzącego poradnictwo lub wyjawianie jego problemów może także być odbiciem aktualnego, generalizującego nastawienia do demokratycznych sposobów prowadzenia psychoterapii. Jest to częścią antyprofesjonalnego sposobu patrzenia, który domaga się, by na początku terapii wszystkich bez różnicy traktować w ten sam sposób. Terapeuci, którzy działają zgodnie z tym demokratycznym imperatywem, czują, że fakt, iż oni sami mają problemy osobowe, stawia ich na równym poziomie z tymi, którym pomagają.

Inni prowadzący poradnictwo niecierpliwią się, pragnąc wyrazić własne uczucia, gdyż czują się sfrustrowani, przynajmniej na poziomie nieświadomości, z powodu obsesyjnych wysiłków, aby postępować zgodnie z regułami prowadzenia terapii, które sami sobie założyli jako „profesjonalne". Reguły te pojmują jako zespół inperatywów: „Nie...!". Nie chcą, aby postrzegano ich zbyt osobowo, nie chcą wyrażać własnych uczuć, nie chcą interpretować, nie chcą udzielać odpowiedzi na żadne pytania, zadawane im przez ludzi, które są zbyt osobiste. Potrzeba wydostania się poza mur

tych zakazów może sprawiać, że własna ekspresja stanie się czymś jeszcze bardziej atrakcyjnym dla wielu doradców, którzy otrzymali zbyt wiele instrukcji odnoszących się do ich pracy.

Przeciwprzeniesienie nierozpoznane

NIE ROZPOZNANE PRZECIWPRZENIESIONE ELEMENTY, UJAWNIAJĄCE SIĘ W TOKU PROWADZENIA PORADNICTWA:

- **potrzeba ciepła ze strony tych, którym ktoś pomaga,**
- **gratyfikacja wynikająca z wzajemnej wymiany uczuć z tym, komu ktoś pomaga,**
- **pragnienie bycia lubianym i akceptowanym,**
- **ambiwalencja odnośnie do kwestii bycia autorytetem i profesjonalistą.**

Niektóre z powyższych doświadczeń oraz inne, łączące się z wyrażaniem postaw lub emocji ludzi prowadzących poradnictwo, często świadczą o tym, iż wchodzą tu w grę przeciwprzenoszone uczucia terapeuty. W przypadku tego typu pragnień dostrzegamy oblicze aktywnego przeciwprzeniesienia. Wiele możliwości tego typu pozostaje nierozpoznanych, nieuznanych, nieprzetworzonych, zwłaszcza w przypadku osób, które prowadzą poradnictwo w połączeniu z inną działalnością. Przeciwprzeniesienie jest jednak zwyczajnym problemem wszystkich terapeutów, czymś, z czym wszyscy musimy nieustannie się zmagać, jeśli chcemy efektywnie pracować z innymi ludźmi.

Przeciwprzeniesienie, jak to już zostało wcześniej ukazane, odnosi się do uczuć — pozytywnych lub negatywnych — które rodzą się w osobie pomagającej, względem tej, której pomaga. Podobnie jak w przypadku przeniesienia, emocje faktycznie związane z inną osobą, która pojawiła się w życiu terapeuty, projektowane są osobom im przeciwnym. Prowadzący poradnictwo, którzy nie rozwiązali własnych problemów i konfliktów emocjonalnych, w sposób szczególny podatni są problemom, które mogą rozwinąć się z takich uczuć. Starają się odegrać, włączyć własne problemy w proces poradnictwa i przez wypowiedzenie tego, co czują, doprowadzić do ich rozwiązania.

Obecność przeciwprzeniesionych uczuć może być czymś dezorganizującym i stresującym dla prowadzących poradnictwo, którzy nie mają zbyt

dużego doświadczenia lub którym brak okazji do przeprowadzenia ich adekwatnej analizy albo też odpowiedniej superwizji i konsultacji. Jednak należy pamiętać, że możliwość takiej weryfikacji ogromnie pomaga i daje nadzieję w zmaganiach się z wieloma różnorodnymi reakcjami, które mogą pojawić się w toku intensywnej i bezpośredniej pracy z innymi. Analizowanie czynników obecnych w nas samych i podejmowanie konstruktywnej pracy sprawa wiele trudności tym z terapeutów, którzy posiadają ograniczone doświadczenia w sferze niezbędnego dystansowania się do własnych uczuć. Nie rozwiązane problemy związane z przeciwprzenoszonymi uczuciami mogą być głównym powodem niedojrzałej ekspresji własnych uczuć terapeuty dokonanych w obrębie relacji terapeutycznej.

Przeciwprzenoszone uczucia mogą stać się inspiracją naszych subtelnych wysiłków, mających na celu bardziej osobiste zaangażowanie się w relację z tymi, z którymi pracujemy. To oczywiste, że życie emocjonalne niektórych osób, zajmujących się poradnictwem, przeżywane jest w ich gabinetach, gdzie emocjonują się historiami wszystkich tych ludzi, którym pomagają. Prowadzący poradnictwo, którzy stają się zależni od tych, z którymi pracują, chcąc ich wzmocnić emocjonalnie, mogą doprowadzić do tego, że zdominują cały proces własnymi potrzebami. To stałe ryzyko w przypadku niedoświadczonych terapeutów. Może się to przytrafić także przepracowanym terapeutom, którzy zrezygnują z emocjonalnych satysfakcji na innych płaszczyznach ich życia osobistego po to, aby móc zająć się trudnościami, dźwiganymi przez innych.

Bardzo łatwo jest podporządkować się innym osobom — tak dzieje się w przypadku terapeutów, którzy zawsze podchodzili do ludzkich problemów w sposób intelektualny i którzy nie mają zbyt wielkiego doświadczenia zagłębiania się w trudności przeżywane przez innych ludzi i stawania wobec nich twarzą w twarz. Może to łatwo przytrafić się też prowadzącym poradnictwo, którzy mają niewielkie doświadczenie w pracy z osobami płci przeciwnej. Nagła i często bezprecedensowa wdzięczność za zaangażowanie, jaką po raz pierwszy otrzymuje się od osoby płci odmiennej, cieszy, ekscytuje i daje satysfakcję, zwłaszcza tym, którzy nie wiedzą zbyt wiele na swój temat i jeszcze nie opanowali technik automonitorowania własnego postępowania.

Są to łatwe do odczytania znaki przeciwprzeniesienia, które wzięte na poważnie, wywołują coś w rodzaju „odkrycia samego siebie" przez terapeutę, który odczytuje je jako sygnały skierowane bezpośrednio do niego. Nic, co uderza jako rzecz, która „wychodzi komuś dobrze", nie może być pierwszą wskazówką, że mamy do czynienia z tego typu problemem. Prowadzący poradnictwo, którzy zauważają, iż mająmiejsce niepotrzebne i prze-

ciągające się spotkania lub że oferują pomoc w sprawach zasadniczo nie związanych z poradnictwem, uzyskują tym samym pierwsze sygnały klasycznego zaangażowania emocjonalnego.

ZNAKI NIEROZPOZNANEGO PRZECIWPRZENIESIENIA:

- **zbytnie zaangażowanie się w życie innego człowieka,**
- **nadmierne rozciąganie opieki nad innymi,**
- **„nadymanie" się wobec innych,**
- **wzbudzanie u innych współczucia,**
- **nadmierne utożsamianie się z innymi,**
- **odgrywanie się (***acting out).*

zaangażowani w poradnictwo powinni uważać na tendecję do zrobienia wrażenia na tych, którzy przychodzą po pomoc, do przechwalania się wobec nich, na przykład mówiąc o innych przypadkach, z którymi się zetknęli, o tym, jak ciężka jest ich praca lub jak jest niedoceniana w ich domu lub przez kolegów. Takie manifestowanie własnych uczuć jest składaniem „zamówienia" na reakcje wdzięczności ze strony klientów. Odbija się to także w zachowaniu terapeutów, którzy koncentrują się zbytnio na kontrolowaniu lub superwizji całego życia i decyzji, podejmowanych przez tych, z którymi pracują. Niektórzy z nas jakby się obawiali pozwolenia ludziom na wzięcie odpowiedzialności za samych siebie. Dzieje się tak dlatego, ponieważ boimy się, że możemy stracić część wpływu na nich, a co za tym idzie, stracić też część ich przywiązania do nas.

Jeśli chcemy uniknąć lub inteligentnie postępować ze stresem, towarzyszącym tym problemom, musimy korzystać z okazji pogłębienia zrozumienia natury fenomenu przeniesienia. Wiele może tu pomóc czytanie, lecz w dalszej perspektywie najlepszym wyjściem jest wykorzystanie możliwości do przedyskutowania naszego przypadku z kimś innym, w ten sposób możemy wytłumaczyć nasze reakcje. Nawet jeśli czujemy, że jesteśmy jednymi z najbardziej zapracowanych terapeutów, to i tak powinniśmy znaleźć czas, aby coś poczytać i zastanowić się nad własnym doświadczeniem.

Terapeuci, którzy reflektują samych siebie, są w stanie dostrzec ślady przeciwprzeniesionych problemów i mogą przystąpić do podążania tym śladem aż do źródeł. Najważniejszą tego typu wskazówką, jak stwierdzają MacKinnon i Michels, jest to, jeśli „terapeuta nie jest w stanie rozpoznać lub gdy odrzuca uznanie faktycznego znaczenia własnych postaw i zachowań"[1]. Ta uwaga wskazuje na dysproporcję pomiędzy tym, co prowadzący

poradnictwo robią, a tym, co *wydaje się im,* że robią. Znak nieprzechodniego zaangażowania może być bardzo wyraźny, a sprzeciwienie się lub niechęć uznania lub analizy staje się konkretną wskazówką istniejącego problemu.

Niektórzy za bardzo identyfikują się z osobami, którym pomagają. Walka innych staje się ich walką, a zaangażowanie rośnie, gdy dochodzą do podejmowania decyzji i snucia planów, które dotyczą coraz szerszych obszarów życia tych ludzi. Klasyczny przykład przesadnej identyfikacji znaleźć można w udzieleniu poparcia takiemu zachowaniu, z którym prowadzący poradnictwo zdecydowanie się identyfikuje. Na przykład sprzeciwienie się czyimś rodzicom może okazać się mniejszym zwycięstwem tej konkretnej osoby, a raczej zwycięstwem terapeuty nad autorytetami, obecnymi w jego własnym życiu.

Inny stresujący obszar, w którym mogą ujawnić się nasze uczucia, wychodzi na jaw, gdy ci, z którymi pracujemy dowiedzą się o nas więcej, niż normalnie jest to możliwe w czasie godzin spędzonych na poradnictwie. Terapeuci, którzy odkryją, że ludzie ci zebrali informacje o ich rodzinach, zainteresowaniach lub ich własnych problemach, mogą zorientować się, że sami przechodzą do defensywy lub mogą też stwierdzić, że teraz trudno jest na powrót skierować uwagę na życie tychże ludzi. W takim przypadku powinniśmy zdawać sobie z tego sprawę, że pozwoliliśmy sobie na to, by nami manipulowano przez rozważanie naszych własnych problemów; wtedy też widzimy, że możemy na serio pójść na kompromis co do celów terapeutycznych, właściwych poradnictwu. Może mieć to miejsce także wówczas, gdy zaangażujemy się wraz z innymi w pewne interesy, które wspólnie załatwiamy. Tego typu zaangażowanie jest przykładem „gry" przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Staje się to emocjonalnym *pas de deux,* które symbolizuje i sygnalizuje załamanie się procesu poradnictwa.

Terapeuci, którzy na przykład kupują coś lub dokonują pewnych operacji finansowych lub inwestycyjnych za pośrednictwem tych, którym pomagają, automatycznie dokładają pewne sprawy do ich wzajemnej relacji, które wyłącznie mogą jej zaszkodzić oraz spotęgować ich własny stres. Prowadzenie interesów z innymi może przerodzić się w prowadzenie interesów z wrogami i sprawić, że stanie się wirtualnie niemożliwe uniknięcie niepożądanych manifestacji własnych uczuć.

Należy z troską i wyczuciem obserwować własne płaszczyzny przeniesienia—przeciwprzeniesienia. To oczywiste, że ludzie prowadzący poradnictwo, którzy w sposób niedojrzały angażują własne uczucia, bez zrozumienia tego, co się dzieje, mogą spowodować więcej szkód niż dobra, zarówno w przypadku samych siebie, jak i innych ludzi. Pojawienie się prze-

niesionych -przeciwprzeniesionych emocji może stać się także dobrą okazją dla bezpośredniego i stosownego wyrażenia uczuć samego terapeuty. Może on sprzeciwić się wspólnemu robieniu interesów, może odrzucić możliwość spotykania się na płaszczyźnie towarzyskiej z tymi, którym pomaga, może wykorzystać te sytuacje i pomóc innym lepiej się sobie przyjrzeć.

Wszyscy zajmujący się poradnictwem muszą przemyśleć demokratyczne i świadomie nieprofesjonalne poglądy, które są dla wielu terapeutów motywem do zrzeczenia się jakichkolwiek profesjonalnych umiejętności i wykształcenia w kontekście pomocy udzielanej innym. Ważne jest zatem szukanie odpowiedzi napytanie, dlaczego prowadzący poradnictwo czują, że muszą udowodnić, że są ludzcy i robią to wyznając w toku prowadzonej przez siebie terapii swe własne grzechy. Tacy terapeuci być może nie rozwiązali swych własnych problemów, odnośnie do obecnych w ich życiu autorytetów i profesjonalistów lub być może nie zdają sobie sprawy, jak ważną dla nich rzeczą jest to, aby akceptowali ich i lubili ci, z którymi pracują.

Prowadzący poradnictwo, którzy w niewłaściwym czasie wplatają własne problemy w terapię, być może już od samego początku tak bardzo starają się postawić siebie w centrum danej relacji, że przeszkadzają tym samym w dokonaniu jakiegokolwiek postępu. Doradcy mogą z powodzeniem skupiać się na tym obrazie, który sami starają się stworzyć. Czasami ubierają się, mówią, a nawet zapuszczają brody lub udają zmanierowanie, co ewidentnie ukazuje, że identyfikują się z jakimś innym terapeutą lub nauczycielem. Pewne problemy pojawiają się, gdy profesjonaliści zapożyczają lub przesadanie opierają się na cudzej tożsamości. Takim osobom trudno jest nawiązać szczere i przyzwoite relacje, gdyż bardzo dbają o właściwe odegranie roli mistrza-terapeuty. Przypomina się tu pewien znany w swym czasie profesor psychologii, który wyznał kiedyś bez ironii, że gdy stawał rano przed lustrem, aby się ogolić, sam sobie zwracał uwagę, aby pamiętał, że nie jest Freudem. To niezwykła, lecz typowa reakcja tych, którzy nie są pewni, kim naprawdę są.

Postępując zgodnie ze zdrową intuicją

Większość imperatywów typu „Nie..." - owych specjalnych reguł, które wielu terapeutów stara się zawsze przechowywać w pamięci - nie posiada formy bezwarunkowej. Jak tylko nabierzemy zaufania do własnej intuicji, zaraz przestajemy się czuć skrępowani przez te przykazania, zabrania-

jące nam wyrażania własnych uczuć i opinii lub udzielić odpowiedzi na skierowane do nas pytania. Odnajdujemy pewną wolność, aby w toku poradnictwa objawić siebie, co jest zabiegiem konstruktywnym, a w dalszej perspektywie, dość pomocnym dla całego procesu. Innymi słowy, gdy jesteśmy świadomi samych siebie i gdy potrafimy siebie słuchać, wówczas jest rzeczą całkowicie bezpieczną, gdy w toku relacji, przy różnych okazjach, wyrażamy nasze uczucia. A okazje te mogą być następujące.

SŁUSZNIE PODJĘTA DECYZJA o „ODSŁONIĘCIU" SIĘ WOBEC PACJENTA MA MIEJSCE WTEDY, GDY:

- **pomoże to w zrozumieniu drugiego człowieka,**
- **mamy do czynienia z różnego typu rozproszeniami,**
- **wyrażenie troski pozytywnie wpłynie na całą relację.**

Gdy nie rozumiemy, co dana osoba usiłuje nam powiedzieć lub gdy z powodów, których nie potrafimy określić, czujemy, że brak nam porozumienia w konkretnych tematach i zagadnieniach.

Jeżeli coś takiego ma miejsce, niemal zawsze o wiele bardziej stresujące jest udawane zrozumienie niż przyznanie się, że czujemy się zmieszani lub że coś nam umknęło. Szczere wyrażenie tego, jak odbieramy naszą relację w tym konkretnym punkcie, jest czymś całkowicie na miejscu. Można tego dokonać w sposób spokojny i bezpośredni, co ujawni zarówno naszą szczerość, jak i zatroskanie. Taka deklaracja naszych prawdziwych odczuć wpisuje się w proces terapii; jest jej częścią i może wyłącznie zbliżyć ją do celu.

Gdy jesteśmy roztargnieni lub gdy z innych powodów nie jesteśmy w stanie sprostać pewnym uczuciom, które osłabiają naszą zdolność udzielenia odpowiedzi danej osobie.

Uczucia takie tkwią w nas, niezależnie od tego, czy przyznajemy się do nich, czy też nie. Oczywiście, że powinniśmy zacząć od przyznania się do ich istnienia. Jeśli to nic nie zmieni, wówczas powinniśmy może wspomnieć o nich w toku prowadzonej terapii. Są one już i tak obecne w naszej relacji, ponieważ są naszymi uczuciami. „Przepraszam, ale wydaje mi się, że nie potrafię cię słuchać, ponieważ wciąż myślę o..." — to dobry sposób zasygnalizowania własnego zmartwienia. Gdy wypowiemy **JUŻ** nasze odczucia, musimy zatroszczyć się o to, by ta druga osoba nie zinterpretowała błędnie tego, co chcemy powiedzieć. Na przykład, prowadzący poradnictwo, którzy w sposób niedojrzały zakomunikują innym o tym, że ci wydają

się im atrakcyjni, mogą stwierdzić, że ta wypowiedź - pozornie wszystko wyjaśniająca - została zinterpretowana przez daną osobę inaczej, niż terapeuta miał zamiar. Ludzie ci muszą dobrze rzecz rozeznać i nie manifestować swych uczuć, które są dwuznaczne, które łatwo można błędnie zinterpretować lub których wyjawienie miałoby im tylko ulżyć, a nie pomóc samej relacji.

Gdy szczere wyjawienie zainteresowania lub troski „ dopasowuje " się do całej relacji.

Wiemy, że poradnictwo może spełniać swą rolę tylko wtedy, gdy lubimy innych. Terapeuci nieustannie wahają się, czy spontanicznie mogą wyrazić swą troskę o innych, bez obawy, że złamią jeden ze słynnych imperatywów: „Nie...". Może to stanąć w sprzeczności z istotnym elementem terapii, bez którego sukces nie będzie możliwy. Prowadzący poradnictwo jednak powinni zdawać sobie sprawę, że wyrażanie własnych uczuć lub troski o tych, którym właśnie pomagają, jest nie tylko akceptowane, lecz wręcz potrzebne. Gdy ludzie zdadzą sobie sprawę z faktu, że ich terapeuta ich lubi, lecz mimo to nie stara się przejąć nad nimi kontroli lub nimi zawładnąć, może stać się to dla nich doświadczeniem wyzwalającym. Fakt, że kogoś lubi się w sposób pozbawiony zaborczości jest ważnym elementem owocnej terapii, podobnie, jak ma to miejsce w życiu. Jest to pewien rodzaj reakcji, którą dojrzałe osoby mogą wykazać, gdyż nie czują już, że będą emocjonalnie skrępowane lub zagubione, gdy uczucia te wyjdą na jaw. Prowadzący poradnictwo, którzy dojdą do wolności szczerego wyrażania troskliwych uczuć, dochodzą także do nowej wolności spontanicznych reakcji, która znacznie redukuje stres pracy terapeutycznej.

Dobrze znający samych siebie terapeuci zaczynają ufać własnemu doświadczeniu, ponieważ zdobyli go dzięki wrażliwości i refleksji. Dojrzałe osoby zawsze mogą ufać swym uczuciom, gdyż te zintegrowane są z ich osobowością. Najlepszą wskazówką dla tych osób jest ta, aby spokojnie postępowali swoją drogą tak długo, jak troszczą się o swe uczucia. Ludzie ci posiadają niezawodne wyczucie tego, jak postępować, ponieważ są w stanie usłyszeć to, co dzieje się w ich wnętrzu, oraz to, co dzieje się na płaszczyźnie ich różnorakich relacji. Wiedzą oni, kiedy należy słuchać, a kiedy mówić; nie pozwalają na to, aby sztuczne, zewnętrzne reguły warunkowały ich zachowanie.

18. Psychoterapia wspierająca

Nieprofesjonalni terapeuci dobrze się sprawdzają w tym, co nazywane jest TERAPIĄ WSPIERAJĄCĄ. Jest to technika bardzo wymagająca, ponieważ o ile jej celem jest utrzymanie człowieka na poziomie świadomości odnośnie do jego życia, o tyle realizacja tego wymaga i opiera się na zrozumieniu, jak działają płaszczyzny nieświadomości. Nieprofesjonaliści, mocą swej misji, oferują usługi, w żaden inny sposób niedostępne, które pomagają ludziom na co dzień radzić sobie z ich problemami - radzić sobie natychmiast i zwykle w wymiarze doraźnym. Poradnictwo wspierające należy zastosować wtedy, gdy mamy do czynienia z ograniczonym czasem, gdy problem jest naglący, a osoba, która się z nim boryka, siedzi właśnie w naszym pokoju.

Działania wspierające nie są aż tak ograniczone (mimo iż bazują w pewnym stopniu na zdrowym rozsądku) jak na przykład utrzymywanie innych z dala od ofiar wypadku, dopóki nie przyjedzie lekarz. Bardziej przypomina to czynności, które wykonuje lekarz, zgodnie z tym, czego się rzetelnie nauczył, udzielając pomocy ofierze, którą transportuje się do szpitala. Działania wspierające są jednak bardziej wymagającą sztuką, ponieważ ci, którzy je podejmują, ani nie udzielają pierwszej pomocy, ani też nie przygotowują człowieka do transportu. Ci terapeuci podchodzą do człowieka w wyjątkowy sposób i oferują jedyny rodzaj terepii, jakiemu ludzie ci mogą się poddać, bo choć czasami można też przeprowadzić proces odwołania się do pomocy innych specjalistów, to jednak zastosowanie terapii wspierającej oferuje podstawową, dobrze przemyślaną pomoc, która jasno definiuje cele pamagania innym: walkę z trudnościami i lepsze funkcjonowanie na co dzień.

Sztuka ta, której umiejętności zastosowania wymaga się od terapeutów, objawia się w ich zdolności do utrzymania osób w obrębie świadomości nękających ich konfliktów. Aby mogli tego dokonać, muszą nauczyć się odczytywać to, co dzieje się w innych na poziomie ich nieświadomości, to zaś z kolei rozłożyć na czynniki pierwsze i określić wpływ na stosowane przez nich strategie, a także, udzielając odpowiedzi, zaangażować taktykę, która uzna, lecz jednocześnie pozostawi nienaruszoną nieświadomą dyna-

mikę rządzącą tymi, którzy przychodzą po pomoc. Prowadzący poradnictwo muszą pracować tak, jak rzeźbiarze z najbardziej kruchym marmurem, z ogromną uwagą oceniając każde uderzenie dłuta, aż uzyskają gładką powierzchnię, na której nie będzie ani jednej rysy. Poradnictwo wspierające wymaga zrozumienia dynamiki lub materiału, z którym pracujemy oraz w najwyższym stopniu wyćwiczonych umiejętności reagowania, lub też „artystycznych uderzeń dłuta", co doprowadziłoby do „wymodelowania" życia innych, bez zmuszania ich do całkowitego otwarcia się.

Nie jest to zatem praca drugiej kategorii, lecz poważne wyzwanie, jakie stoi przed prowadzącymi poradnictwo, którzy nie mają możliwości przeprowadzenia wygodnej selekcji tych, którzy proszą ich o pomoc lub o poświęcenie im czasu i nieco poważniejsze zajęcie się ich problemami. Pomoc o charakterze wsparcia prowadzi do tego, co najlepiej określa się jako ograniczony, lecz zdrowy samokrytycyzm. Nazywa się go „ograniczonym", ponieważ nie wychodzi poza granice wyjaśnienia świadomych i przedświadomych aspektów doświadczenia człowieka, borykającego się z problemami. Sztuka ta jest zaangażowana w skoncentrowanie się na tym matariale, który jest łatwo dostępny, przy zaangażowaniu relatywnie niewielkiego wysiłku. Umiejętność ta potrzebna jest także do tego, aby uniknąć wchodzenia w nieświadome aspekty doświadczenia, tzn. ten obszar wymaga doświadczenia postępowania z tym, co stanowi nieświadomą dynamikę oraz czasu, w którym będzie można się tym efektywnie zająć. Ta ostatnia rzecz to płaszczyzna zarezerwowana dla długoterminowej, zorientowanej na wnętrze człowieka lub demaskującej terapii, czyli mówiąc krótko, zadanie gruntownie wykształconych profesjonalistów: psychiatrów, psychologów lub pracowników pomocy społecznej.

Istotne rozróżnienia

Prowadzący poradnictwo, legitymujący się jakimś wykształceniem psychologicznym, uważają, że zalecany wybór terapii wspierającej jest w pewnym sensie niepotrzebnym podcinaniem ich skrzydeł. Jednak chcąc pozostać w zgodzie z prawdą, musimy stwierdzić, że większość pracy, którą wykonują profesjonaliści - z powodu okoliczności, takich jak czas, uzdolnienia tych, którym pomagają, wymagania harmonogramu lub obustronnej i zgodnej decyzji - jest właśnie działaniem wspierającym. Część największych autorytetów, m.in. psychoanalityk, Paul Dewald, opisał długotermi-

nowe, ukierunkowane na wnętrze człowieka leczenie jako równorzędne z operacją, która nie jest konieczna. Nieprofesjonalni terapeuci będą lepiej i w sposób bardziej konstruktywny podchodzić do siebie oraz do tych, którzy proszą ich o pomoc, jeśli będą postępować uznając różnicę tych podejść.

Leczenie zorientowane na wnętrze człowieka

Leczenie zorientowane na wnętrze człowieka iako cel stawia sobie rozwiązanie konfliktów, tzn. głębokie wyjaśnienie nieuświadomionych psychologicznych korzeni problemów, których skomplikowane zewnętrzne przejawy uwidaczniają się na wiele sposobów i komplikują życie na poziomie świadomości. Cel, jaki stawiają sobie terapeuci, to dotarcie do tych korzeni, aby ci, którym pomagają, mogli z wyczuciem dotknąć ich, przyjrzeć się im i — dzięki ich zrozumieniu — zneutralizować ich psychologiczną moc. Celem takiego zabiegu jest rozwój nowych sposobów adaptacji i reintegracji osobowości. Cel ten jest niezwykle wymagający, ponieważ stanowi on wezwanie do osiągnięcia wewnętrznej dojrzałości osoby, wraz ze wszystkim, co wpisuje się w rozwój jej własnych talentów, lepsze osobowe relacje z innymi oraz większe poczucie wolność« wyboru sposobów funkcjonowania.

Leczenie takie, które może trwać nawet kilka lat, wymaga także większego osobistego zaangażowania energii i czasu ze strony osoby, która się mu poddaje. Nie każdy jest zdolny do takiego poświęcenia, gdyż czasami stają tu na przeszkodzie pewne życiowe okoliczności, praca, kwestie finansowe i zdrowotne. A nawet jeśli te czynniki nie działają negatywnie, to i tak tym, którzy szukają pomocy, może brakować psychologicznej wytrzymałości niezbędnej do przetrzymania procesu terapeutycznego. Decyzja o rozpoczęciu takiego leczenia musi zostać podjęta ostrożnie, wyłącznie po długim i dogłębnym oszacowaniu wszystkich ważnych wewnętrznych i zewnętrznych czynników i musi być to decyzja zarówno terapeuty, jak i tej konkretnej osoby.

Należałoby także wziąć pod uwagę fakt, że jeśli takie poważne leczenie zostanie podjęte bez uwzględnienia wszystkich zderzających się ze sobą elementów, wówczas cały proces może zakończyć się niepowodzeniem lub utknąć w martwym punkcie, a stan osoby, która potrzebowała pomocy, będzie wtedy gorszy, niż na początku. Jej symptomy — zewnętrzne objawy

wewnętrznych konfliktów - mogą zintensyfikować się i doprowadzić do regresu, a w ten sposób osoba ta będzie stawać się coraz bardziej kaleka emocjonalnie.

Podsumowując, terapeuta, decydując się na podjęcie tego sposobu terapii, zamierza wejść w obszar nieświadomości i w związku z tym, musi posiadać obszerne wykształcenie oraz świetnie opanowane umiejętności, aby mógł przeprowadzić cały proces w sposób konstruktywny i kontrolowany. Ogólny cel, jakim jest reorganizacja osobowości jest rzeczą wzniosłą, trudną i ogromnie wymagającą. Nieprofesjonalni terapeuci postępują zgodnie z poczuciem zdrowego rozsądku, gdy świadomie nie rozpoczynają takiego leczenia, gdy wyczuwają, że nie powinni naiwnie stosować technik - zwłaszcza tych, które oferuje się na krótkich kursach lub warsztatach, jak na przykład analiza snów - które mogą przypadkowo wyprzeć nieświadomy materiał.

Działania wspierające

DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE, bazujące na zrozumieniu osobowości, traktują świadomość oraz obecną sytuację innych jako obszar konstruktywnej interwencji. Ci, którzy je stosują, unikają jakichkolwiek strategii, które mogłyby, nawet pośrednio lub przypadkowo, przebić cienką membranę represji, która chroni to, co nieuświadomione, przed aktywną świadomością jednostki.

Zamiarem takiego działania jest złagodzenie symptomów odczuwanych przez daną osobę, która szuka pomocy. Dokonuje się to bez jakiejkolwiek próby zmiany lub przemodelowania podstawowej struktury charakteru. Prowadzący poradnictwo dążą do dokonania zmian w zewnętrznym zachowaniu, w obrębie dostępnych, psychologicznie nadwyrężonych zdolności adaptacyjnych danej osoby.

Z tego powodu nieprofesjonalni terapeuci koncentrują się na *umocnieniu zdrowych mechanizmów obronnych* osób, towarzysząc im w świadomie wnikliwy sposób w pracy nad poprawą ich możliwości funkcjonowania, bez schodzenia w obszary nieświadomości oraz bez jakiejkolwiek innej formy zaszczepiania w nich niepokoju. Jako przypadkowi, jeśli nawet konieczni terapeuci, nie jesteśmy zainteresowani przebudową struktury danej osoby, lecz towarzyszeniem jej w analizowaniu świadomych zachowań oraz ich konstruktywną przemianą. Dla osiągnięcia tego celu, prowadzący po-

radnictwo mogą i powinni stosować wszystkie rozsądne i odpowiednie środki, które są w stanie zaniepokoić te osoby po to, aby móc cel ten osiągnąć. Niektóre z nich zostały omówione w rozdziale pierwszym. W toku działań wspierających osoby te będą dotykać poziomu swej nieświadomości, lecz będzie się to działo raczej w aspekcie przedświadomości ich motywacji, niż w aspekcie nieprzystępnych źródeł ich nieświadomych zachowań.

Na podstawie doświadczenia życia codziennego wydaje się jasne, że wielu ludzi, dzięki *działaniom wspierającym*, uczy się, jak być bardziej szczęśliwym— i to bez konieczności zmieniania podstaw swej osobowości. Mogą oni, jak się to dzieje w przypadku choroby fizycznej, być zmuszeni do nauczenia się, jak żyć z chronicznymi problemami, tzn. ktoś po zakończonym procesie poradnictwa może po prostu łatwiej akceptować i z większym spokojem patrzeć na siebie, pomimo istniejących psychologicznych obciążeń. Nieprofesjonalni terapeuci muszą rozpoznać, że taki człowiek, mimo tego, iż lepiej funkcjonuje w obrębie własnych ograniczeń, wciąż jednak może odczuwać - może nawet tego potrzebować - różnorodne symptomy. Pomagający innym zawsze muszą być ostrożni w kwestii wymagań, aby osoby wyrzekły się tych symptomów i jednocześnie na tyle roztropni, aby nigdy nie obiecywali im, że są w stanie pomóc im uwolnić się spod ich panowania. Celem działań wspierających dla nieprofesjonalnych terapeutów jest pomoc innym w pomyślnym przetrwaniu czasu kryzysowego. Techniki wspierające są strategiami wyboru. Niektórzy nieprofesjonalni terapeuci myśląc, że lepiej postąpią stosując terapię głębi, nie tylko popełniają błąd w rozeznaniu, lecz także zaprzepaszczają wiele środków, którymi już dysponują, a które mogliby z powodzeniem wykorzystać do wsparcia innych. Prawnicy na przykład mogą wskazać na rozwiązania niezwykle stabilizujące sytuację, opierając się na własnych ekspertyzach, które pomogą ludziom zrozumieć i wykorzystać ich legalne prawa lub dodać otuchy w ich legalnych wysiłkach albo też uporządkować ich wolę. Takie działanie umacnia ludzkie poczucie kontroli i wspiera ich najlepsze mechanizmy obronne. Natomiast duchowni znają bogaty warsztat narzędzi, który daje im duchowa tradycja, a który znacznie może umocnić zdolność obrony tych osób. Modlitwa, ascetyczne samozaparcie, unikanie okazji do grzechu, upewnienie się co do miłości Boga i jego przebaczenia - wszystko to są przykłady licznych narzędzi, które znacząco i pozytywnie umacniają ludzi w radzeniu sobie z ich niespokojnym i niepokojącym zachowaniem.

Jak prowadzący poradnictwo radzą sobie z rozróżnianiem

Dewald podkreśla, że niezależnie od sposobu leczenia, terapeuci opierają się na wzajemnej relacji oraz na dynamice, które są kamieniem węgielnym całego procesu, zarówno tego o charakterze wspierającym, jak i zorientowanym na wnętrze człowieka[1]. Na przykład, leczenie wspierające i leczenie demaskujące są do siebie podobne, ponieważ łączy je typ wykorzystywanych relacji, różni je zaś od siebie cel i zastosowane techniki. Jednak w obu formach istotną rolę odgrywa umiejętne wykorzystanie owej relacji w sposób zgodny z ich celami. Podstawową różnicą jest to w jaki sposób osoby pomagające rozumieją własne pośrednictwo w całym procesie. W przypadku działań ukierunkowanych na wnętrze człowieka terapeuci starają się zachować neutralną pozycję oraz nieokreśloną rolę, aby skupić się na celu dążenia do wydobycia nieuświadomionego materiału. Im bardziej neutralni będą terapeuci i mniej jednoznacznie określą swą rolę w tej relacji, tym bardziej dana osoba będzie projektować na nich przechodnie reakcje, w ten sposób posuwając do przodu pracę, mającą na celu dotarcie do nieuświadomionych konfliktów.

Jednakże w przypadku działań o charakterze wspierającym prowadzący poradnictwo powinni unikać angażowania się w takie zachowania, które w efekcie zaczną działać jak kataplazm, aby wyciągnąć na jaw ów ukryty, dynamiczny materiał. Wówczas będą czuli się znacznie mniej skrępowani, aby uczyć lub udzielać wyważonych rad, a inaczej mówiąc, powinni pozostać konkretnymi, jasno określonymi osobami, a tym samym minimalizować lub tłumić jakiekolwiek skłonności do manifestowania nieuświadomionych emocji. Im mniej jesteśmy neutralni, tym mniej rzucamy wyzwań głównym mechanizmom obronnym, a bardziej koncentrujemy się na tym, z czym są one związane — w aktualnym stadium świadomości życia danej osoby i jej działalności. To w sposób pozytywny umacnia wzajemną relację i pomaga uniknąć komplikacji regresywnym wypaczeniom przechodniości, które mogą zaskakiwać i niepokoić nieprofesjonalnych terapeutów. Te ostatnie mogą całkiem realnie funkcjonować jako ich doskonale zdyscyplinowana świadomość; mogą oni pozostać *sobą* tak długo, jak długo respektują dynamiczną rzeczywistość wzajemnych relacji. Generalnie rzecz biorąc, prowadzący poradnictwo, których zadaniem jest udzielenie wsparcia, powinni wykorzystywać wzajemną relację w celu promowania autoidentyfikacji oraz umacniania specyficznych mechanizmów obronnych.

Terapeuci ci powinni zorientować się, jaki jest system obronny, zastosowany przez innych i dostosować się do niego, prowadząc proces udzielania pomocy. Jeśli, na przykład, osoba jako głównego mechanizmu obronnego używa intelektualizacji, wówczas możemy dojść do wniosku, że unika ona tym samym treści emocjonalnych, lecz że jest to najlepszą rzeczą, którą może zrobić, aby poradzić sobie w życiu — choć nie jest to najlepszy z możliwych sposobów na życie w ogóle. Możemy wybrać metodę aktywnego wsparcia tego mechanizmu obronnego, np. polecając przeczytanie odpowiednich książek. Lepsze to, niż stawianie wyzwań i osłabianie tego mechanizmu, który jest im potrzebny, do zachowania psychologicznej równowagi. Możemy także pozwolić osobom na to, aby w czasie kryzysu podporządkowały się nam - dokładnie tak! - i aby uczyły się od nas. Podczas gdy normalnie na uzależnienie od terapeuty patrzymy jak na coś dalekiego od ideału, uznajemy także, iż faktycznie jest to najrozsądniejszy sposób działania w tym specyficznym, krytycznym okresie. Oczywiście technik takich nie można stosować w przypadku leczenia zorientowanego na wnętrze człowieka.

Jeszcze raz reguła postępowania

ROZRÓŻNIENIE POMIĘDZY ODMIENNYMI RODZAJAMI PSYCHOTERAPII:

Terapia wspierająca

Cel: ograniczone cele, uwolnienie od symptomów.

Przedmiot zainteresowania: głównie konflikty na poziomie świadomości.

Technika: strategie wspierania mechanizmów obronnych.

Terapeuta: powinien pozostać sobą.

Terapia zorientowana na wnętrze człowieka

Cel: reorganizacja osobowości oraz rozwiązanie ukrytych konfliktów.

Przedmiot zainteresowania: konflikty na poziomie nieświadomości i przedświadomości.

Technika: różnorodne procesy umysłowe.

Terapeuta: generalnie postawa neutralna.

Rzeczą pożyteczną będzie ponowne przywołanie tu zasady postępowania nieprofesjonalnych terapeutów, dotyczącej zaangażowania w działania o charakterze wspierającym. Jeśli jesteśmy duszpasterzami, lekarzami, pra-

cownikami zakładów pogrzebowych lub nauczycielami i ktoś nawiązuje z nami kontakt jako nasz parafianin, pacjent, ktoś, komu właśnie zmarła bliska osoba lub jako uczeń, wówczas rzeczą bezpieczną i właściwą jest właśnie podjęcie działań o charakterze wspierającym. Jeśli jesteśmy wykształconymi psychologami lub pracujemy jako profesjonalni terapeuci i przyjdzie do nas ktoś, kto chce rozpocząć terapię, wówczas wchodzimy na taki poziom relacji z tą osobą, na którym będziemy mogli dokonać ewaluacji, zgodnie z takimi wyznacznikami jak czas i charakter planowanych przez nas działań. Gdy jesteśmy nieprofesjonalnymi terapeutami i czujemy, że potrzeby danej osoby znacznie przekraczają to, co możemy im dać w relacji o charakterze wspierającym, wówczas decydujemy się na wszczęcie procesu odwołania się do innych specjalistów.

CZĘŚĆ TRZECIA

19. Odczytywanie znaków: praca z rodzinami

Jako nieprofesjonalni terapeuci nieczęsto to widzimy, a jeszcze rzadziej staramy się pomóc ludziom, którzy cierpią z powodu zespołu zaburzeń, charakteryzujących się defektami kognitywnymi lub ogólnymi brakami kondycji zdrowotnej. Niemniej jednak powinniśmy wiedzieć coś o tych problemach, zwłaszcza gdy chodzi o defekty kognitywne, jak *delirium* czy *otępienie umysłowe.* Ta ogólna wiedza pomoże nam w prowadzeniu poradnictwa, które jest także jakby towarzyszeniem rodzinom osób, które cierpią z powodu tak poważnych i uciążliwych zaburzeń. Może się też zdarzyć, że u nas samych zjawi się lub zostanie przyprowadzona do nas osoba, znajdująca się w początkowym stadium otępienia umysłowego. Znajomość podstawowych oznak i objawów tego typu zaburzeń pozwoli nam powściągliwie przedyskutować ten problem przy zachowaniu stosownej pewności siebie. Znajomość taka łagodzi niepokój, który w przeciwnym razie mógłby nas gnębić; umacnia nas w pracy mającej na celu udzielenie wsparcia krewnym chorej osoby oraz daje nam wiedzę co do tego, kiedy i jak przeprowadzić właściwy proces odwołania się do pomocy innych specjalistów.

Delirium

Osoby cierpiące na delirium doświadczają gwałtownie rozwijających się zmian w świadomości, które dotyczą ich sfery poznawczej. Większość dotkniętych tą chorobą osób, jest pacjentami szpitala lub znajduje się w trakcie przyjęcia. Schorzenie to może być spowodowane przez skomplikowane zaburzenia natury medycznej lub może być wynikiem działania takich substancji jak tlenek węgla, okazać się następstwem zatrucia alkoholowego lub braku alkoholu albo też nadużycia przepisanych (lub nieprzepisanych) leków. Osoby te mają zaburzenia uwagi, majaczą i bardzo łatwo ulegają rozproszeniu, dlatego musimy wiele razy powtarzać im nasze pytania. Jest im bardzo trudno skupić się na rozmowie, wykazują dezorientację i nie są

w stanie zapamiętać, o czym mówiły. Mogą także być niespokojne i wykazywać oznaki występowania halucynacji lub innych zaburzeń percepcji. Stan ten wykazuje tendencję do wahań w ciągu dnia, tak że ktoś z rodziny może podczas wizyty nie zaobserwować oznak zakłóceń, podczas gdy ktoś inny, odwiedzający tę osobę tego samego dnia, lecz nieco później, może stwierdzić, że jest ona niespójna, szarpie prześcieradła i woła krewnych, którzy dawno temu zmarli. Wyzwaniem dla profesjonalistów, którzy są ich lekarzami, iest zidentyfikowanie źródeł problemu nakreślenie właściwego planu leczenia.

Nasza praca zwykle koncentruje się na członkach rodziny chorej osoby. Jeśli lesteśmy dobrze poinformowani co do tego typu choroby, wówczas możemy pomóc im zrozumieć jej naturę, typowe dla niej zmienne stany oraz potrzebę podjęcia profesjonalnego leczenia. Powinniśmy skłonić członków rodziny do nawiązania bliskiego kontaktu z lekarzami, którzy zajmują się pacjentem, aby ci mogli rozumnie współpracować z nimi, troszcząc się o daną osobę. Często dla rodziny jest rzeczą pomocną, aby zaznajomić lekarza ze zwykłym sposobem funkcjonowania pacjenta, jego sposobami reagowania na stres lub jakikolwiek inny niepokój, jak na przykład ten wywołany przez niezapłacone rachunki lub debet na karcie kredytowej, co może skomplikować obecną chorobę.

Możemy też poprzeć pomysł, aby ktoś z rodziny przyniósł do szpitala jakąś znaną choremu i ważną rzecz, na przykład obraz lub ulubioną pamiątkę, która „ogrzeje" nieco sztywną atmosferę sali szpitalnej. Niektórzy krewni bywają proszeni o przebywanie przez określony czas razem z chorą osobą, aby uzyskać konieczne informacje co do zaistniałej sytuacji. Możemy dodawać im otuchy, lecz jednocześnie delikatnie odsuwać tych krewnych, których obecność mogłaby więcej zaszkodzić niż pomóc.

Dla większości osób cierpiących na delirium ich stan ma charakter tymczasowy i odwracalny. Możemy pouczyć i upewnić ich rodziny co do tych faktów. W przeciwnym razie, krewni, którzy źle zrozumieją naturę symptomów okazywanych przez pacjenta, wyobrażają sobie, że są oni chorzy permanentnie i nieodwracalnie, i mogą wyrażać swój niepokój, panikować lub nawet popadać w rozpacz, która stwarza dodatkowe komplikacje dla tej konkretnej osoby oraz dla jej lekarzy. Jeśli wspieramy ich stojąc „z boku" lub gdy jesteśmy odpowiedzialnymi za nich lekarzami, wówczas nasze uspokajające zachowanie stanowi decydujący wkład w kierowanie chorą osobą oraz zatroskaną rodziną.

Gdy zostanie rozwiązany problem symptomów delirium, większość osób nie będzie pamiętać o owych przerażających zewnętrznych znakach zaburzeń. Innym jednak wspomnienie tych doświadczeń może sprawiać poważ-

ne cierpienia i oni wiele skorzystają na stałej pomocy i poradnictwie koncentrującym się na walce z tymi wspomnieniami. Jeśli mamy służyć pomocą w „stępieniu ostrza" tych niepokojów, powinniśmy pogłębić nasze zrozumienie tego nieuporządkowania oraz uporczywych nawrotów wspomnień.

Otępienie umysłowe

Osoby cierpiące na otępienie umysłowe wykazują znaczę osłabienie zdolności poznawczych, symptomy behawioralne oraz zmiany nastroju. Istnieje wiele rodzajów otępienia umysłowego, których podstawę stanowi natura wywołujących je zaburzeń, a które profesjonaliści mogą lecz nie muszą potrafić zidentyfikować. Prawie każdy z nas jest oswojony z otępieniem umysłowym choroby Alzheimera, lecz otępienie może także pojawić się jako funkcja problemów naczyniowych, urazowych uszkodzeń mózgu, różnych chorób metabolicznych lub chorób infekcyjnych, takich jak zakażenie wirusem HIV. Najważniejszą cechą charakterystyczną tego zaburzenia są kłopoty z pamięcią, którym może towarzyszyć jeden lub kilka spośród następujących defektów: AFAZJA (zaburzenia mowy); APRAKSJA (osłabienie zdolności dotyczących normalnych czynności motorycznych, nawet jeśli narządy motoryczne pozostają nienaruszone); AGNOZJA (brak możliwości postrzegania lub rozpoznawania znanych obiektów, nawet jeśli brak jest uszkodzeń narządów sensorycznych); ZABURZENIA CZYNNOŚCI ZARZĄDZAJĄCYCH (niezdolność planowania, organizacji, utrzymania porządku lub abstrakcyjnego myślenia).

Pierwsze objawy mogą ujawniać się powoli, lecz stopniowo mogą stać się kłopotliwe dla chorego i niepokojące dla jego krewnych. Może to być utrata pamięci co do ostatnich wydarzeń, której często towarzyszy apatia i subtelne zaburzenia zdolność« oceny, funkcji wewnętrznych oraz wykonywania czynności. Takie osoby mogą zacząć gubić ważne rzeczy, jak klucze i portfele, zapominać wyłączyć piekarnik lub ekspres do kawy, zapominać, gdzie zaparkowali samochód, gubić drogę do domu lub gubić się w sąsiedztwie, które wydaje się im nieznajome. Wraz z rozwojem choroby osoba na nią cierpiąca może wielokrotnie wychodzić i błąkać się, zwłaszcza w nocy. Te przejmujące zmiany stwarzają problem zapewnienia im bezpieczeństwa, co staje się uciążliwym wyzwaniem dla ich rodzin. W poradnictwie wspierającym pomagamy rodzinom, lecz możemy zrobić znacznie więcej, gdy tak szybko, jak to tylko można, doprowadzimy do konsultacji

psychiatrycznej. To pozwoli lepiej zająć się ich symptomami oraz daje okazję do wyjaśnienia rodzinie, czym jest ta choroba i jaki jest jej typowy przebieg.

Jako ludzie zaangażowani w prowadzenie poradnictwa, w jakimkolwiek byśmy pracowali zawodzie, często jesteśmy pierwszymi, którzy nawiązują kontakt z zatroskaną rodziną. Większość ludzi słyszała o tego typu problemach, lecz mają zbyt mało doświadczenia, dlatego ich pierwsza reakcja na objawy pojawiające się w pierwszej fazie choroby, to próba uznania braków i zachowań chorej osoby za rzecz normalną. Nie chcą zrobić niczego, co mogłoby zwrócić uwagę krewnych na coś więcej, niż pozornie małe przykłady zapomnienia o czymś lub drobne lapsusy. Unikają w stosunku do tej osoby kwestionowania poczucia jej własnej wartości. Jako prowadzący poradnictwo, obojętnie, czy jesteśmy sąsiadami, pracownikami opieki społecznej, proboszczami lub lekarzami rodzinnymi, jesteśmy pierwszymi osobami, które zostają skonsultowane z pozycji udzielenia rodzinie pomocy w spojrzeniu z właściwej perspektywy na zmiany, które oni sami zauważyli. Często nasze poradnictwo zmierza do upewnienia ich, że właściwe skonsultowanie się ze specjalistą leży w interesie nie tylko potencjalnego pacjenta, lecz całej rodziny.

W przypadku pacjentów z otępieniem umysłowym mamy do dyspozycji całą gamę technik wspierających i behawioralnych, te jednak zwykle stosuje się w warunkach szpitalnych w połączeniu z leczeniem medycznym. Gdy choroba zostanie rozpoznana i właściwie zdiagnozowana oraz gdy rozpocznie się leczenie, wówczas naszym zadaniem może stać się praca z poszczególnymi członkami rodziny, w sposób intymny złączonymi z leczeniem ich krewnego. Długa i trudna droga osoby cierpiącej na chorobę Alzheimera jest dla członków jego rodziny jednym długim cierpieniem, dostarczającym im niezliczonej ilości frustracji i wyzwań. Jeden z najwcześniej pojawiających się problemów związanych z otępieniem umysłowym odnosi się do kwestii prowadzenia samochodu, co jest delikatnym i powszechnym symbolem kontroli nad naszym własnym życiem.

Łagodne otępienie umysłowe zwiększa ryzyko wypadku i wcześniej chorą osobę trzeba przekonać, aby sama przestała prowadzić lub ograniczyć możliwości prowadzenia, przynajmniej na jakiś czas, co może okazać się bezpieczeniejsze także dla innych. Gdy choroba się nasila, rodzina będzie musiała przyjąć zdecydowaną postawę i zmusić daną osobę do zaprzestania prowadzenia samochodu, często jest to emocjonalny punkt zwrotny. Możemy też wspierać krewnych w tych delikatnych negocjacjach, a także w kwestiach utrzymania kontaktu z personelem medycznym, który zaangażowany jest w tym przypadku. Możemy także zapewnić wsparcie człon-

kom rodziny, gdy ci starają się określić sytuację życiową danego człowieka, aby zagwarantować mu bezpieczeństwo. Jesteśmy przy nich obecni także wtedy, gdy zmagają się — a na pewno do tego dojdzie - z frustracją, która w nadmiarze wyrasta z życia z kimś kochanym, kto dryfuje poza własne środowisko i już nie jest w stanie logicznie i koherentnie odpowiadać nawet na najprostsze próby nawiązania z nim komunikacji.

PRZEJAWY TROSKI o CHOREGO CZŁOWIEKA, POŻYTECZNE TAKŻE DLA CZŁONKÓW JEGO RODZINY:

- starać się zadawać relatywnie proste pytania i stawiać mu takie same oczekiwania oraz unikać zadań, których złożoność może doprowadzić chorą osobę do frustracji,
- unikać konfrontacji i podporządkowywania sobie danej osoby, jeśli to ją denerwuje,
- pozostać spokojnym, mocnym i starać się udzielić wsparcia tej osobie, gdy popada ona w złość,
- być konsekwentnym i unikać niekoniecznych zmian,
- często przypominać pewne sprawy, wyjaśniać je i dawać wskazówki chorej osobie,
  dostrzegać wszelkie spadki zdolności funkcjonowania i dostosowywać do nich oczekiwania,
- jakiekolwiek nagłe zmiany w zdolności funkcjonowania lub pojawienie się nowych symptomów konsultować ze specjalistą[1].

W początkowych fazach, jednym z najtrudniejszych i nacechowanych emocjonalnie wyzwań dla rodziny chorej osoby jest odkrycie, że ktoś, kto wykazuje oznaki utraty poczytalności, nie może już sam dysponować własnymi pieniędzmi lub prowadzić samochodu. Te i tak już emocjonalnie gwałtowne przemiany mogą dodatkowo zostać skomplikowane przez pojawienie się symptomów depresyjnych, i na te również należy zwrócić uwagę profesjonalistów, zajmujących się chorym krewnym.

Prowadzący poradnictwo powinni wiedzieć, do kogo mogą zwrócić się w ich środowisku po pomoc. Chodzi tu o takie organizacje, jak Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera, grupy wsparcia, różne typy poradni, a także domy opieki i hospicja. Są to nieocenione źródła pomocy. Powinniśmy także posiadać zbiór dostępnych źródeł pisanych na temat otępienia umysłowego. Na przykład wspomniane Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera wydało wiele ulotek, książek i kaset wi-

deo, które mogą pomóc członkom rodziny nauczyć się, jak postępować z naszymi ukochanymi, którzy zostali dotknięci przez tę chorobę.

Choroby umysłowe zależne od ogólnej kondycji zdrowotnej

Kategoria ta została dołączona po to, aby uwrażliwić prowadzących poradnictwo na możliwość pojawienia się zaburzeń umysłowych, które pojawić się mogą w kontekście choroby fizycznej. Jako terapeuci powinniśmy na przykład podejrzewać, iż mamy do czynienia z problemem natury fizycznej, gdy dana osoba objawia pewne nietypowe symptomy, jak ten, gdy lekkiej depresji towarzyszy utrata dwudziestu pięciu kilogramów wagi. Taka dysproporcja statusu fizycznego i tego, na co skarży się dana osoba wyraźnie podpowiada kierunek ewaluacji zjawiska. Potrzebę profesjonalnej oceny sugeruje także fakt, że symptomy niepokoju lub depresji pojawiają się mniej więcej w tym samym czasie, w którym osoba ta jest diagnozowana w związku z jakąś chorobą fizyczną.

Są takie choroby, w przypadku których objawy depresji są pierwszymi przejawami ukrytych dolegliwości fizycznych, jak na przykład raka trzustki lub ogólnoustrojowego toczenia rumieniowatego. Niepokój może być też pierwszym objawem nadczynności tarczycy. Nie sugeruje to bynajmniej, że powinniśmy bawić się w lekarzy-amatorów lub próbować poznać medyczną stronę każdego zaburzenia albo że powinniśmy dokonać czegoś w rodzaju klinicznej oceny źródeł, wywołujących u ludzi określone symptomy. Powinniśmy raczej podejrzewać chorobę fizyczną, jeśli symptomy są nieproporcjonalne do kondycji, jeśli nie są charakterystyczne dla tej kondycji lub gdy pojawiają się w tym samym czasie, w którym diagnozowana jest jakaś choroba fizyczna, albo też gdy osoby zaczynają objawiać jej znaki - zwłaszcza narzekać na dolegliwości fizyczne — wtedy, gdy spotykają się z nami. Te całkiem realne sytuacje podkreślają wagę nawiązania przez nas kontaków z lokalnymi specjalistami, którzy mogą posłużyć nam jako konsultanci w sytuacjach, w których podejrzewamy występowanie powiązań z ogólną kondycją zdrowotną pacjentów.

20. Narkotyki: użycie i nadużycie

Ogromny boom używania narkotyków wśród ludzi w każdym praktycznie wieku oraz porażka poniesiona w wielu wojnach wypowiedzianych narkotykom, to sprawy dobrze znane wszystkim, którzy angażują się w poradnictwo, także w sposób nieprofesjonalny i okazjonalny. Problem ten, stworzony przez autoreklamę, jest niebezpiecznym i dość jasno rysującym się elementem obecnym na wielu płaszczyznach w naszej kulturze, lecz pomimo wzmożonych wysiłków, zmierzających do zbadania go i przeprowadzenia edukacji społecznej, często pozostaje nie do końca wyjaśniony i wywołuje poczucie zagubienia i niepewności. Są tacy wychowawcy i księża, choć jest ich niewielu, którzy mimo iż od dłuższego czasu wypełniają swe powołanie, to jednak nie spotkali się z problemem narkotyków ani przez tych, z którymi bezpośrednio pracują, ani przez ich rodziców lub innych, którzy przyszliby po radę lub wsparcie w zmaganiu się z problemem, który rozprzestrzenił się na cały kraj.

Prawdą jest, że uzależnienie od narkotyków nie jest niczym nowym. Trudną do przyjęcia sprawą jest problem weteranów wracających z wojny, którzy uzależnili się od narkotyków w trakcie wypełniania obowiązków zawodowych. Zastrzyki podskórne, które zostały po raz pierwszy zastosowane na krótko przed wojną secesyjną doprowadziły do rozprzestrzenienia się używania morfiny. „Choroba żołnierzy" - tak określano problem weteranów wojny, w czasie której uzależnili się oni od narkotyków. Z czasem użycie morfiny, opium lub innych środków odurzających przestano uważać za coś niezwykłego i karalnego, jak to miało miejsce w „sztywnej" kulturze Anglii epoki wiktoriańskiej. Używanie narkotyków w historii odbywało się pod setką masek. Trudno było problem oszacować i kontrolować. Dziś postąpiliśmy nieco do przodu w radzeniu sobie z tym, co określamy jako „problem narkotyków". Na przykład był taki czas, gdy heroina została zastosowana jako substytut opium i uzależnienia od morfiny, lecz to doprowadziło wyłącznie do wielu problemów związanych z uzależnieniem się tym razem od niej samej.

Wiemy już, że w przypadku niektórych osób mających za sobą dłuższą historię tego, co nazywamy „zaburzeniem opioidalnym", spowodowanym

przez użycie heroiny, pożyteczne jest w trakcie leczenia użycie substytutów dłużej działających opioidów, jak metadon lub LAAM (1-alfa acetymetadon). Mimo iż te narkotyki także powodują uzależnienie, generalnie ich zastosowanie w omawianej sytuacji traktuje się jako przyczyniające się do polepszenia zdrowia tych osób i ich funkcjonowania w społeczeństwie, a także jako zmniejszające niebezpieczeństwo śmierci oraz aktywności kryminalnej. Świadom tego ryzyka i osiąganych tym sposobem wyników, rząd federalny USA wydał obecnie surowe wytyczne, które regulują zastosowanie tej metody.

Narkotyki i młodzież

Problemy kulturowe, które wyrastają na bazie uzależnienia od narkotyków, są liczne, różnorodne, dobrze nagłośnione, a mimo wszystko wciąż jeszcze zbyt często ignorowane. Czasami problemy te umykają nam, a to z powodu naszego nastawienia do młodzieży oraz tego, co kwalifikujemy jako ich wartość oraz cel ich życia. Zawaleni jesteśmy dokumentacją dotyczącą wstrząsu, który następuje w wyniku rozpadu rodziny lub gdy właściwie funkcjonująca rodzina przestaje stanowić normę, gdy nie stanowi już stabilnego środowiska emocjonalnego dla ludzi, którzy potrzebują go, aby normalnie wzrastać. Tytuły codziennych gazet stanowią mieszankę społecznych, psychologicznych i rodzinnych gwałtów, które zwiększają w młodzieży zainteresowanie narkotykami.

Dla nas wszystkich, którzy paramy się poradnictwem ważne jest, abyśmy posiadali pewną wiedzę na ten temat oraz zrozumienie natury działania różnych narkotyków, a także różnice, jakie między nimi zachodzą. Wiedza taka będzie nam potrzebna, jeśli chcemy być wiarygodni dla młodych ludzi. Nic nie skompromituje nas szybciej, niż brak odpowiedniej wiedzy na temat substancji uzależniających. Dość często dorośli, dla których kultura narkotykowa jest obcym i zakazanym terytorium, mają na jej temat tylko mgliste pojęcie i w rozmowie z nimi widać, że każdy narkotyk jest dla nich jednakowy. Taka postawa niemal natychmiast przekreśla ich jako wiarygodnych rozmówców w oczach młodych ludzi, którzy uważają, iż posiadanie podstawowych, prawdziwych informacji jest fundamentalnym pierwszym krokiem do podjęcia jakiegokolwiek dialogu. Znany nam wszystkim apel, w każdym pokoleniu kierowany do starszych ludzi - „Nie sprzeciwiaj się temu, czego nie próbowałeś" - wyrasta na gruncie ujawniającej

się i mylącej młodych ignorancji, okazywanej przez ludzi nie obeznanych z narkotykami i różnicą, jaka między nimi istnieje.

To oczywiste, że należy mieć pewne wyczucie przemian, jakie zachodzą w wieku dorastania oraz roli, jaką przybiera sięganie po narkotyki w kształtowaniu ich doświadczenia, a jednocześnie w ich refleksji dotyczącej własnej kultury. Większość jakiejkolwiek formy sięgania po narkotyki przez nastolatków przyjmuje formę próby, która niewiele różni się od ciekawości i normalnej ludzkiej skłonności do eksperymentowania z tym, co nieznane i zakazane. Większość z nas, terapeutów, może przypomnieć sobie własne eksperymenty z okresu dorastania, na przykład kosztowanie alkoholu.

Takie eksperymentalne lub ciekawskie sięgnięcie po tego typu substancje nie może być jednak potraktowane jako rzecz bez znaczenia, nie można tego zlekceważyć, zwłaszcza w środowisku, w którym nadużywa się kokainy, *ecstasy* i innych narkotyków modnych w ostatniej dekadzie. Używanie terminu „narkotyki odprężające" staje się brutalnie zwodniczą racjonalizacją w stosunku do substancji, których efekt działania jest bardziej destrukcyjny niż odprężający. Inne znane twierdzenie, że pod wpływem narkotyków zwiększa się kreatywność człowieka jest kłamstwem propagowanym przez tandetny, często nie do zaakceptowania rynek, w tym przez wiele filmów, które powstają pod jego wpływem.

Dane statystyczne wskazują, że przynajmniej 90% osób biorących kokainę, w tym samym czasie lub wcześniej sięgało po marihuanę[1]. Jest to ważna informacja, ponieważ kiedyś panowało przekonanie, że palenie marihuany przez nastolatków i młodych ludzi nie musi pociągać za sobą uzależnienia od narkotyków w wieku dorosłym. Teraz wychodzi na jaw, że było to fałszywe przekonanie oraz że efekty tego mogą być całkiem przeciwne, zwłaszcza gdy w grę wchodzi kokaina. Mimo iż każdy nastolatek pociągający papierosa może na pierwszy rzut oka wyglądać podobnie, ich przyzwaczajenia i to, co dzieje się na drugim planie może dostarczyć prowadzącym poradnictwo wiele ważnych informacji. Marihuana wraz z nikotyną i alkoholem określane są jako „furtka" do narkotyków, a „dające się wcześnie zauważyć agresywne zachowanie, problemy wewnątrzrodzinne w powiązaniu z używaniem takich substancji składają się na oraz prognozują nadużywanie narkotyków, a także późniejszy rozwój tego nadużycia i uzależnienie"[2].

W tej grupie wiekowej „rosnący niepokój związany z sięganiem po tego typu substancje, częste przypadki intoksynacji, branie narkotyków, które posiadają większą zdolność uzależniania (np. opium, kokaina), opowiadanie się za takimi rozwiązaniami administracyjnymi, które szybciej pozwolą zająć się skutkami brania narkotyków (np. wstrzykiwanie substancji) oraz

opowiadanie się za szybkimi działaniami przeciwko wytwórniom tych substancji (np. metaamfetaminy) wróży rozwój nadużywania narkotyków"[3]. Gdy takie cechy uzależnienia obserwuje się w późnych latach młodzieńczych, wówczas niektóre z osób być może nie będą nadużywać tych substancji aż do późniejszych lat swego życia.

Praca z osobami w okresie dojrzewania

Praca z nastolatkami, jak zauważył Erik Erikson, dotyczy też konsolidowania ich tożsamości[4]. To wtedy musimy wydoskonalić różnorodne aspekty naszej osobowości oraz świeże poczucie, iż jesteśmy niezależnymi osobami o określonej płci i w ten sposób z odpowiednią świadomością własnej osobowości możemy przejść do stanu wczesnego życia dorosłego. Okres dojrzewania jest czasem trudnym do zdefiniowania w sposób *stricte* chronologiczny, gdyż są zarówno tacy, którzy wchodzą w ten okres późno, jak i tacy, którzy dojrzewają wcześniej. W przypadku niektórych ludzi wydaje się, że dochodzą do dojrzałości bez przeżywania specjalnych problemów, inni zaś, choć dawno już przekroczyli granicę okresu dojrzewania, wciąż jeszcze nie załatwili problemów charakterystycznych dla tego okresu.

Najważniejszą rzeczą w rozwoju właściwej tożsamości nastolatków jest wyzwanie związane z koniecznością separacji i indywidualizacji. Ludzie ci muszą odciąć się od rodzinnych zależności po to, aby wyrobić sobie autentyczne poczucie tego, kim są jako osoby. Rutynowo opisuje się to jako „walkę", lecz nie zawsze charakteryzuje się to obecnością wielkich napięć lub trudności. Jest jednak rzeczą normalną, iż w tych latach proces ten da się w jakiś sposób zauważyć. Dojście do poczucia autonomii może okazać się trudne, gdy ktoś jest zależny finansowo i emocjonalnie od rodziny. Okres dojrzewania, jak nam wiadomo, może być czasem zamieszania i napięcia w relacjach pomiędzy rodzicami — nawet tymi najbardziej kochającymi i wyrozumiałymi - a ich dziećmi, które, jak się wydaje, nagle oddalają się od nich. Jest to jednak życiowy problem, który najrozsądniejsi ludzie są w stanie rozwiązać, nie dopuszczając do rozpadu ich rodziny. Jakikolwiek zauważalny brak stabilizacji ze strony rodziny komplikuje zadanie, które stoi przed nastolatkami i może ułatwić im sięgnięcie po narkotyki.

Opóźniona dojrzałość

W ostatnim pokoleniu nastolatkom poświęcono wiele uwagi, a miało to miejsce zwłaszcza ze strony ekspertów od marketingu, którzy stworzyli świat, w którym młodzi ludzie wabieni są tym wszystkim, co jest dla nich interesujące oraz kosztują tego wszystkiego, z czym prędzej czy później, muszą się pogodzić. Istnienie tego wymyślonego zakątka pseudoniezależności pokazuje, dlaczego niektórym trudno jest podjąć pracę nad utrwalaniem własnej tożsamości. Postrzegani jako wielce atrakcyjna grupa demograficzna, traktowani są jak konsumenci i zachęca się ich, aby bezzwłocznie, codziennie sobie dogadzali.

Zadanie, polegające na połączeniu w jedną całość poszczególnych elementów tożsamości człowieka jest trudne dla nastolatków, których rodzice sami nigdy nie doprowadzili do końca pracy w okresie, gdy sami dorastali. Tacy rodzice, jak się wydaje, w dzieciach przeżywają ciąg dalszy własnego okresu dorastania. Mają do wykonania pracę ludzi dorosłych, lecz sami wprowadzili narkotyki w swoje życie bez przeanalizowania wpływu, który mają one na nich samych i na ich dzieci. Ponieważ nie rozwiązali własnych problemów co do autorytetów, dlatego często czują się o wiele lepiej, gdy w stosunku do swych dzieci pozostają raczej przyjaciółmi, niż rodzicami. Tymczasem doprowadzenie do końca tego, co musi być zrobione w okresie dorastania, domaga się przykładu osoby dorosłej i gdy tego zabraknie, cała praca może stać się dziełem przypadku lub zostanie wykonana wyłącznie częściowo. Efektem ubocznym będzie wówczas opóźnione dojrzewanie.

Jeśli do tego dołożymy ogromny wkład, jaki ma nacisk ze strony rówieśników, wówczas będziemy mogli zrozumieć, jak nastolatkowie, mimo iż trudno jest tu generalizować, mogą zamykać się w kulturowych enklawach, w których sięganie po narkotyki - ten gest odwleka konfrontację z rzeczywistością, oferując chwilową gratyfikację - może być tolerowanym, choć destrukcyjnym problemem. W przypadku sytuacji złożonych z tak skomplikowanych problemów kulturowych, nie istnieją proste rozwiązania. Jako dorośli-terapeuci nie możemy wyłącznie wskazywać na młodszych i wymagać od nich, aby pomagali sobie nawzajem, mimo iż nam się wydaje, że miało to miejsce w czasach naszej młodości.

My dorośli, nie możemy także pozwolić sobie na popełnienie błędu wręcz przeciwnego, czyli wtargnięcia w kulturę natolatków, poszukując powierzchownych sposobów porozumienia. Nic bardziej nieporęcznego i bezowocnego, niż ktoś prowadzący poradnictwo w średnim wieku, kto próbuje ubie-

rać się i przyjmować postawy młodszych ludzi w nadziei, że w ten sposób ich ubogaci. Nastolatkowie wyczują, że te starsze od nich osoby desperacko potrzebują ich akceptacji i nie znajdą w nich przykładów do naśladowania, jakich potrzebują po to, aby szczęśliwie przejść przez okres dorastania. Dojrzałe postawy, właściwe informacje oraz wkład w popieranie walorów społecznych i instytucjonalnych to cechy, jakich potrzebuje nieprofesjonalny terapeuta po to, aby mógł pomagać nastolatkom dojrzewać i radzić sobie z „epidemicznym" problemem narkotyków, obecnym w naszej kulturze.

Znaki i objawy nadużywania substancji odurzających <<

Ludzi, którzy nadużywają narkotyków, spotkać można w każdym zawodzie i na wszystkich płaszczyznach życia, lecz faktu, że biorą narkotyki, często nikt nie stwierdza lub nawet się nie domyśla. W 1999 roku około 14,8 miliona Amerykanów używało zabronionych przez prawo narkotyków. Około 3,5 miliona sklasyfikowano jako uzależnionych od alkoholu[5].

Osoby te nie są właściwie rozumiane. Narkotyki, których używają najczęściej, pochodzą z grupy „substancji psychoaktywnych". Zalicza się do nich jakąkolwiek substancję, która w wyniku jej przyjęcia wpływa na zmianę świadomości człowieka lub stan jego umysłu. Ogromna różnorodność narkotyków — czasami w naturalnej formie, czasami przepisanych, czasami produkowanych i nabywanych nielegalnie - może powodować zmiany, które określa się jako psychoaktywne. Należą do nich środki uspokajające, środki nasenne, środki przeciw stanom lękowym, opioidy, kokaina, amfetamina, fencyklidyna, środki halucynogenne i haszysz.

Mimo iż te narkotyki wywołują całą gamę zaburzeń, poczynając od lekkiej euforii aż do delirium, prowadzący poradnictwo mogą zyskać na zrozumieniu powszechnych form zachowania i symptomów, które sugeruje w tym przypadku wpływ narkotyków. Znajomość paru podstawowych pojęć pozwala nam wychwycić fakt używania narkotyków, a także zrozumieć osoby w kontekście używania przez nie tych środków, tzn. uzyskanie informacji, czego się po narkotykach spodziewają, dlaczego to robią i z jakim ryzykiem się liczą.

Zasięg zaburzeń związanych z używaniem takich substacji rozciąga się od tego, co jest związane z braniem narkotyków w nadmiernych ilościach (w tym także alkoholu), aż do efektów ubocznych leków lub narażenia się

na działanie toksyn. Wszystko to kwalifikowane jest jako te substancje odurzające i przyjmowanie ich może spowodować wystąpinienie różnych symptomów. Problem alkoholu zostanie omówiony w osobnym rozdziale, lecz podstawowe definicje odnoszące się do tego typu substancji stosuje się także i w jego przypadku. Zaburzenia związane z używaniem omawianych substancji podzielone są na dwie grupy: zaburzenia wynikające z użycia tych substancji (uzależnienie oraz nadużycie) oraz zaburzenia wywoływane przez te substancje (upojenie i wycofanie). Znaki i objawy uzależnienia, nadużycia, upojenia i wycofania, związane z każdą z dziewięciu klas tychże substancji, opisane są w DSM-IV-TR.

Prowadzący poradnictwo powinni być obeznani z różnymi określeniami, odnoszącymi się do poszczególnych zaburzeń związanych z użyciem tych substancji. UZALEŻNIENIE jest zdefiniowane jako zespół trzech lub więcej symptomów wyszczególnionych przez DSM-IV-TR. Wśród nich znajduje się *tolerancja*, która odnosi się do potrzeby przyjmowania zwiększonych ilości substancji, aby osiągnąć stopień upojenia lub pożądany efekt, czy też znacznie ograniczony efekt przy stałym użyciu tej samej ilości danej substancji.

WYCOFANIE to zmiany zachowania wynikające z niedostosowania, którym towarzyszą zmiany psychologiczne i kognitywne, zachodzące wówczas, gdy nasycenie substancją krwi i tkanek maleje w przypadku osoby, która brała daną substancję przez dłuższy czas. W odpowiedzi na tolerancję ktoś może wziąć większą ilość substancji, aby wywołała ona właściwy skutek. W reakcji na wycofanie ktoś może zrobić to samo, aby uciszyć nagle pojawiające się, przykre symptomy.

Takie używanie tych substancji staje się DZIAŁANIEM KOMPULSYWNYM. Osoby, które po nie sięgają nie są w stanie zaprzestać ich brania, choć zdarza się, że podejmowały wcześniej próby zerwania. Zwykle mogą oni spędzać nieokreślony czas na pozyskiwaniu i używaniu narkotyków, co koliduje z ich życiem towarzystkim, zawodowym i ze sposobem spędzania czasu wolnego. Mimo iż osoby te są świadome, że ich życie przebiega w nieładzie, to jednak godzą się na wycofanie się z życia rodzinnego, tracą zainteresowanie normalną pracą oraz wykazują znaki depresji, gdyż mimo to nie przestają używać tych substancji.

Określenie „nadużycie substancji odurzających" nie jest tożsame z określeniami „użycie", „złe użycie" lub „ryzykowne użycie". Oznacza ono raczej niewłaściwy sposób użycia substancji, co łączy się z powtarzającymi się niekorzystnymi konsekwencjami, które wynikają z używania tejże substancji. Ostatecznie osoby „nadużywające" mogą systematycznie nie być obecne lub spóźniać się do pracy, chodzić na wagary, nie dbać o obowiązki

rodzinne. Mogą maskować się - spotykać się z innymi, lecz wyłącznie mając na względzie „potajemne" starania o zdobycie pieniędzy lub narkotyków albo też powtarzać cytaty na temat prowadzenia samochodu będąc w stanie wskazującym. Mogą nieustannie używać substancji odurzających, nawet jeśli za ich przyczyną dochodzi do nieustannych i powtarzających się problemów społecznych i międzyludzkich, takich jak kłótnie, czy bójki ze współmałżonkiem, do których dochodzi, gdy są pod wpływem działania tych substancji. Zdiagnozowanie jakiegokolwiek uzależnienia lub nadużycia wymaga, aby dana osoba zachowywała się w ten sposób przez okres przynajmniej dwunastu miesięcy.

Większość ludzi jest obyta ze znakami i symptomami intoksynacji, a mimo to jej specyficzne objawy mogą się różnić, zależnie od tego, jakiej substancji dany człowiek użył. ZATRUCIE to rozwój odwracalnego, specyficznego dla każdej substancji syndromu zależnego od rodzaju przyjmowanego środka. Wywołuje ona w systemie nerwowym kliniczne zmiany, odpowiadające działaniu danej substancji, do których może należeć osłabienie zdolności osądzania, pogorszenie zdolności funkcjonowania na płaszczyźnie społeczniej i zawodowej oraz agresja. Na przykład, zatruciu po zażyciu amfetaminy lub kokainy może towarzyszyć wzrost ciśnienia krwi, szybkości oddechu, szybszy puls i wzrost temperatury ciała.

Podstawową cechą wycofania jest rozwój specyficznych dla każdej substancji, wynikających z trudności z przystosowaniem, zmian w zachowaniu, którym towarzyszą psychologiczne i kognitywne zmiany powodowane odstawieniem lub zmniejszeniem ilości przyjmowanych substancji, jakie dokonują się po długim okresie ich używania. Wycofaniu amfetaminowemu lub kokainowemu mogą towarzyszyć symptomy przeciwne do tych charakterystycznych dla intoksynacji. Do nich może się zaliczać depresyjność, zmęczenie, zwiększenie apetytu i ożywienie.

Kokaina

Kokaina to jakby zaśnieżony szczyt Mount Everestu, który dominuje nad krajobrazem współczesnej kultury narkotykowej. DSM-IV-TR podaje, że

> po szczycie lat siedemdziesiątych, proporcje populacji, która sięgała po kokainę pod jakąkolwiek postacią systematycznie malały aż do początku lat dziewięćdziesiątych, kiedy to wciąż utrzymuje się tendencja spadkowa, lecz dzieje się to wolniej. W 1996 roku z badań dotyczących problemu w USA wynikało,

że 10% populacji sięgała po kokainę, z czego 2% przyznawało się, że miało to miejsce w ciągu ostatniego roku. Branie narkotyków dla zabawy znacznie zmalało, lecz grupa wiekowa, w której najczęściej brano narkotyki w ciągu ostatniego roku (5% używało kokainę, 1% brał narkotyki dla zabawy) rozciągała się pomiędzy 18 a 25 rokiem życia[6]. Podpalanie kokainy znacznie szybciej niż wciąganie do nosa prowadzi do przejścia od stadium używnia do stadium uzależnienia lub nadużycia*.

Sprawą szczególnie poważną w obserwowanym dziś szale kokainowym jest odkrycie, że w przypadku pewnych form jest ona szczególnie uzależniająca i jej użycie stawia człowieka na granicy wyjątkowego ryzyka komplikacji zdrowotnych. Do tych ostatnich zalicza się zwężenie naczyń krwionośnych, które może doprowadzić do zawału serca, udaru, problemów z nadciśnieniem oraz do niedotlenienia tkanek. Wszystkie te problemy mogą doprowadzić do śmierci.

Pracując z osobami podejrzanymi o używanie i nadużywanie kokainy, powinniśmy mieć jakieś pojęcie na temat różnych form przyjmowania tego narkotyku oraz związanych z tym niebezpieczeństw uzależnienia i zatrucia[8]. Chodzi tu o następujące formy:

ŻUCIE LIŚCI KOKAINOWYCH, starożytna metoda, często spotykana w Ameryce Południowej, która polega na braniu do ust liści i żuciu ich lub ich popiołu wraz z dodatkiem substancji alkalicznych. Następuje tu dość powolna absorbcja, dlatego efekty mogą pojawić się dopiero po pięciu do dziesięciu minut, lecz mogą przedłużyć się na kilka godzin.

ZAŻYCIE DOUSTNE - kokainę miesza się z eliksirem lub jakimś innym napojem. Substancja absorbowana jest powoli, a jej szczytowe działanie następuje po godzinie od spożycia. Możliwość uzależnienia od narkotyku jest w tym przypadku mniejsza, niż gdy wciąga się proszek przez nos.

ŚRÓDNERWOWE PODAWANIE, lepiej znane jako „wciąganie nosem" jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych sposobów przyjmowania kokainy. Skutkuje ono relatywnie szybkim dojściem do „szczytu", który następuje po dwóch lub trzech minutach, a jego działanie zaczyna słabnąć po około czterdziestu pięciu. Kokainę często aplikuje się z piętnasto-dwudziestominutowymi przerwami, aby dłużej utrzymać stan jej maksymalnego działania. Stosowanie narkotyku przy użyciu tej metody jest sprawą skomplikowaną, gdyż potencjalnie powoduje ona poważne uzależnienie, a także problemy zdrowotne, takie jak martwica przegrody nosowej i perforacje.

STOSOWANIE DOŻYLNE powoduje „uderzenie", które następuje w przeciągu trzydziestu do czterdziestu sekund i może działać przez dziesięć do dwu-

dziestu minut. Z powodu szybkiego działania narkotyku oraz krótkiego okresu stymulacji, potencjalne niebezpieczeństo uzależnienia jest większe, niż w przypadku stosowania wcześniej przedstawionych metod. Poważne komplikacje związane ze stosowaniem tej metody polegają na ryzyku zarażenia chorobą AIDS, w przypadku użycia brudnych igieł. Następny problem bierze się z nieodpowiedniej jakości i rodzaju substancji nabywanych u przypadkowych dealerów. Biorący nie jest jednak w stanie określić efektu narkotyku nabytego w ten sposób, gdyż niemożliwe jest dokładne przewidzenie siły działania i czystości substancji.

W przypadku KOKAINY PALONEJ, papka kokainowa pozyskiwana jest z liści koki z dodatkiem benzyny, nafty lub kwasu siarkowego, następnie mieszana z tytoniem i palona jako papieros lub przy użyciu fajki Powoduje to bardzo szybkie wchłonięcie narkotyku (po ośmiu do dziesięciu sekundach), a efekt tego odczuwalny jest przez następne pięć do dziesięciu minut. Ponieważ narkotyk przyjmowany tą drogą działa tak szybko - jak mówi się w żargonie, palący „dostaje kopa" - dlatego jest to niezwykle uzależniająca metoda. Obecne w tym jest także ryzyko wystąpienia długich komplikacji.

Niezobowiązujące użycie oraz użycie *dla zabawy* wiąże się zasadniczo ze specjalnym przygotowaniem papki kokainowej w celu uzyskania produktu, który szybko może „dać kopa". Kokaina *zabawowa* to alkaloid zmieszany z dwuwęglanem sodu, wysuszony w specjalnych naczyniach. Wdycha się go o wiele łatwiej niż kokainę w innych postaciach, a także podanie zapewna szybki efekt działania.

> Finansowy sukces narkotyków branych dla zabawy przypisywany jest wyłącznie działaniom marketingowym i pakowaniu wysokiej jakości narkotyku w małe działki oraz udostępnieniu go po niskiej cenie, zwłaszcza ludziom na niższym poziomie ekonomicznym i nastolatkom[9].

Jako prowadzący poradnictwo, musimy wiedzieć, że branie kokainy stawia ludzi na granicy nadzwyczajnego ryzyka. „Kokaina może spowodować nagłą śmierć, niezależnie od dawkowania, poziomu narkotyku we krwi czy sposobu jego przyjmowania"[10]. W ostatnich latach amerykańska Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA) sponsorowała Drug Abuse Warning Network (DAWN), która opracowuje aktualne dane na temat używania nielegalnych narkotyków i pozamedycznego używania legalnie dostępnych środków, które to informacje znajdują w Emergency Department. W dwudziestu jeden szpitalach, poddanych obserwacji na terenie całego kraju, zanotowano 11 651 przypadków śmierci, która nastąpiła w powiązaniu z użyciem narkotyków, a najczęściej wspo-

minaną substancją jest tu kokaina (4 864 przypadki), a następnie heroina i morfina (4 820 przypadków) i alkohol w połączeniu z innymi narkotykami (3 916 przypadków)[11].

Z powodu szybkiego działania, dającego najwyższą satysfakcję, oraz charakteru uzależniającego, bardzo trudne jest przerwanie lub odrzucenie używania tego narkotyku. W efekcie przyzwyczajenie staje się centrum życia takiego człowieka, często prowadząc do utraty pracy, degeneracji lub zerwania relacji międzyosobowych, a nawet wyobcowania ze środowiska aż do pozycji bezdomnego, co jest ostatecznym wynikiem potrzeby nałogowca, aby każdy dostępny grosz wydać na wsparcie swego uzależnienia.

Inne narkotyki

Inna forma nadużywania narkotyków dotyczy opioidów, takich jak morfina, metadon, kodeina i heroina, pozyskiwanych przez nielegalnie nadużywających je ludzi od ulicznych dealerów. Często sięgają po nie ludzie młodzi, zwłaszcza z niższych warstw socjo-ekonomicznych. W niektórych środowiskach zdobywanie pieniędzy na kupienie narkotyków staje się powodem większości poważnych przestępstw. Najczęstszymi symptomami tego typu nadużywania narkotyków mogą być ślady nakłóć — są to „ślady", które wskazują na ich dożylne wstrzykiwanie. Osoby, które po nie sięgają, często wykazują też senność, popadają w drzemkę, są apatyczne i mająproblemy z koncentracją. Ostatecznie, używanie tych narkotyków przyczynia się do popadnięcia w stan deprawacji — ich działanie pozbawia człowieka jakichkolwiek motywacji do zmiany tej sytuacji. Narkotyków tych nadużywają czasami zdrowi profesjonaliści, którzy mają do nich łatwy dostęp. Trzeba jeszcze dodać, że nadużywanie opioidów związane jest z wysokim odsetkiem śmiertelności - rocznie jest to 10 osób na 1000, które nie poddały się leczeniu[12].

Uspokajające środki nasenne, takie jak Valium, Librium oraz barbiturany mogą prowadzić do nadużyć, a tym, co najbardziej w nich pociągające, to fakt, iż mają one zdolność — podobnie jak alkohol — złagodzenia bólu i poczucia dyskomfortu, które nęka wielu ludzi w ich codziennym życiu. W efekcie osobami sięgającymi po nie często są kobiety zajmujące się domem lub inne osoby, które stosunkowo dobrze funkcjonują w społeczeństwie i zdolne są prowadzić życie podobne do „normalnego". Mogą one, przy okazji, zaopatrywać się w narkotyki, przepisywane im w dobrych in-

tencjach przez ich lekarzy, którym nie przychodzi do głowy, jak dalece ich pacjenci uzależnili się od tych leków. Aby pomóc tym ludziom, prowadzący poradnictwo muszą uzyskać podstawy do podejrzeń i zasięgnąć informacji o tym, że osoby te faktycznie je biorą, mając świadomość, że wiele z nich, jak ma to miejsce w przypadku alkoholików, zaprzecza, iż sięga po nie zbyt często lub że stosuje zwiększone dawki. Uważna ewaluacja, rozwój opartej na wzajemnym zrozumieniu relacji, a czasami strategiczne odwołanie się do specjalistów może wielu z tych ludzi pomóc.

Co terapeuta może zrobić?

Generalnie rzecz biorąc, prowadzący poradnictwo nie są osobami pierwszego kontaktu dla tych, którzy borykają się z problemem narkotyków. Możemy jednak stać się częścią grupy zajmującej się ich leczeniem, działając pod opieką specjalistów do spraw zdrowia psychicznego, albo możemy odegrać pomocniczą rolę w pracy takiej grupy. Może jednak okazać się, że naszym zadaniem jest wyszukiwanie takich osób i udzielenie im pomocy w podjęciu odpowiedniego leczenia. Wówczas podstawowym wyzwaniem, jakie stanie przed nami, jest zachowanie odpowiedniej czujności co do możliwości spotkania kogoś, kto nadużywa narkotyków lub cierpi z powodu uzależnienia.

Pomagamy samym sobie i innym, po pierwsze dokonując ekspertyzy symptomów nadużywania narkotyków. Cóż takiego wychodzi na jaw, gdy ludzie biorą narkotyki? Główne symptomy obejmują zmiany dotyczące uczęszczania na zajęcia szkolne, jakości wykonywanych zajęć w domu, zmiany odnoszące się do dyscypliny lub uzyskiwanych stopni. Na liście tej znajdują się także zmiany wyglądu, którym towarzyszą nagłe i niezwykłe wybuchy emocjonalne lub gwałtowne sprzeczki. Kolejne sygnały nadużywania narkotyków mogą uwidoczniać się w unikaniu przez młodych ludzi tematu narkotyków i faktu ich posiadania. Dorośli powinni też zwrócić uwagę na jakiekolwiek nagłe zmiany odnośnie do środowiska i wzorców społecznych ludzi młodych. Subtelną, lecz ważną wskazówką jest też to, gdy młodzież zaczyna pożyczać pieniądze od swoich rówieśników, aby kupić za nie narkotyki, lub gdy zaczynają nosić okulary przeciwsłoneczne w czasie ku temu niestosownym, aby „ukryć się". Takie posunięcia jak kradzieże drobnych rzeczy ze szkoły lub domu także sugerują, że pojawił się problem narkotyków. Gdy uczniów i studentów spotyka się w dziwnych miejscach

w czasie zajęć szkolnych - w ubikacjach lub pomieszczeniach magazynowych - również należałoby podejrzewać ich o branie narkotyków. Oczywiście, że nie możemy zapalać się i dopuszczać do przeinterpretowania tych faktów. Musimy jednak obyć się z nimi i dopatrując się tego, co mogą one znaczyć - nie możemy być naiwni. Sygnały te powinny skłonić nas do rozpoczęcia rozsądnego śledztwa i ostrożnej oceny sytuacji, jeśli chcemy być pomocni w toku wielu problematycznych sytuacji, z którymi się spotkamy.

Co prowadzący poradnictwo może zrobić? Belkin sugeruje, że istnieją trzy obszary, na których terapeuta musi wykazać aktywność[13]. Pierwszy to *profilaktyka.* Wymaga to tak gruntownego, jak to tylko możliwe zrozumienia problemów związanych z braniem narkotyków oraz tego, co one powodują. Ponadto wskazane jest, aby terapeuta brał udział w programach edukacyjnych, dzięki którym mógłby zdobyć adekwatne i uaktualnione informacje, jakimi dysponują młodzi ludzie. Po drugie, prowadzący poradnictwo może pełnić rolę *terapeutyczną.* Może on być pierwszą osobą, która spotyka się z kimś, kto boryka się z poważnym problemem narkotyków - być może osoba ta potrzebuje skierowania jej do odpowiednich specjalistów, którzy będą mogli udzielić jej pomocy. Po trzecie, zadanie nieprofesjonalnego terapeuty może polegać na *zapewnieniu kontaktu* pomiędzy wszystkimi zainteresowanymi stronami, gdy zostały już podjęte pewne kroki w celu zagwarantowania pomocy potrzebującym.

Możemy dołożyć jeszcze czwarty sposób, w jaki prowadzący poradnictwo mogą pozostawać w obrębie tego, co moglibyśmy określić jako wrażliwy stan terapeutycznej gotowości. Chodzi tu o *posiadanie* najnowszych *informacji* na temat sytuacji problemów narkotykowych i związanych z tym zagadnień. Można je uzyskać przez regularne konsultowanie poświęconych temu problemowi stron internetowych oraz materiałów i informacji udostępnianych przez odpowiednie organizacje rządowe i pozarządowe. Na przykład działający w USA National Institute of Drug Abuse (NIDA) na początku 2001 roku zanotował spadek zainteresowania kokainą, lecz za to wykrył, że dochodzi do nadużyć w przypadku legalnie przepisywanych substancji, takich jak: clonazepan (benzodiazepina) oraz środków przeciwbólowych jak oxycodon (Percodan, Percocet) i hydrocodon (Vicardin)[14]. Ten ostatni jest najczęściej używanym z wszystkich wymienionych leków.

Terapeuci powinni także zostać zaalarmowani zwiększającym się użyciem MDMA (metylen-dioxymetamfetamina lub *ecstasy*), co obserwuje się zwłaszcza w przypadku wielu sytuacji o charakterze „rekreacyjnym". Ci, którzy po nią sięgają, cząsto biorą udział w imprezach tanecznych (*raves)* i twierdzą, że taniec połączony z przyjęciem narkotyków daje wzrost energii, wrażliwości seksualnej oraz poczucie ciepła i otwartości, co sprawia,

że niektórzy substancję tę zaczęli nazywać „narkotykiem miłości"[15]. Dr Alan Lesher, dyrektor National Institute of Drug Abuse przestrzega przed

> twierdzeniem, że nie jest to wcale groźna substancja (...) To niewiarygodnie mocny stymulant, dlatego ludzie tak chętnie po niego sięgają. Jest to zarówno stymulant, jak i środek halucynogenny. Powoduje on duży wzrost ciśnienia krwi, przyspieszony rytm bicia serca itp. Wywołuje dramatyczny efekt termiczny, znacznie zwiększa temperaturę ciała. Jest zatem niebezpieczny podczas trwania imprez i we wszystkich sytuacjach tego typu (...) Gdy pojawiają się u nas ludzie i pytają o użycie tych środków, należy potraktować ich poważnie. Coraz więcej i więcej ludzi traci kontrolę nad sobą po zażyciu *ecstasy*[16].

Generalnie rzecz biorąc, nieprofesjonalni terapeuci nie starają się oddziaływać na innych, zmagających się z problemami narkotyków, w sposób długofalowy. Dobrze jednak wykorzystują swe umiejętności wtedy, gdy pielegnują własny kontakt z młodymi ludźmi, ich rodzicami i wychowawcami. Mogą ponadto zaangażować się na poziomie administracyjnym i prawnym i wyjść naprzeciw problemom związanym z narkotykami, korzystając ze wsparcia całej społeczności. Mogą wciągnąć ich w konkretną działalność lub projekty szkoleniowe dla grup takich jak nauczyciele (z którymi być może pracują na co dzień), duchowni lub rodzice. Może to także wymagać od nich pogłębiebnia znajomości z władzami cywilnymi i występowania w roli, która nie polegałaby na udzielaniu informacji, lecz w roli „agentów" wzajemnego porozumienia i zrozumienia problemu.

Do standardowego podejścia do osób, które podejrzewa się o problemy z narkotykami, zalicza się także kompleksową ocenę psychiatryczną. To ważna rzecz, ponieważ ludzie zmagający się z tego typu problemami często borykają się także z trudnościami natury psychiatrycznej. Na przykład mniej więcej jednej trzeciej z hospitalizowanych pacjentów psychiatrycznych postawiono także diagnozy związane z zaburzeniami związanymi z nadużywaniem substancji odurzających[17]. Fakty te wymagają od prowadzących poradnictwo, aby po rozpoznaniu problemów tych osób, skierowali je do odpowiednich ludzi w ich lokalnej społeczności. Po dokonaniu tej oceny, stan tych osób może wymagać podjęcia leczenia farmakologicznego lub psychospołecznego. Zależnie od rodzaju i nasilenia problemu, osoba taka może zostać odesłana do szpitala, ośrodka zamkniętego, na oddział dzienny szpitala lub może zostać potraktowana jako pacjent dochodzący. Długofalowe leczenie może także obejmować terapię grupową oraz uczestnictwo w spotkaniach różnego typu grup wzajemnej pomocy, jak Anonimowi Narkomani lub Anonimowi Alkoholicy.

21. Pić, wypić, upić się

Aktorka Carol Burnett tak właśnie zatytułowała swój program o wzrastaniu w rodzinie niszczonej przez alkoholizm. Prawie wszyscy znają jakiegoś alkoholika lub mają kogoś takiego wśród swych krewnych. Każdy z zajmujących się poradnictwem w jakiejkolwiek formie, prędzej czy później zaangażuje się, przynajmniej pośrednio, w ten problem albo z osobami, które same cierpią na chorobę alkoholową, albo z członkami ich rodzin lub kolegami z pracy. Z problemu alkoholowego rodzi się dominujące poczucie stresu. Problemy z piciem angażują wiele osób, które żyją obok pijącego i komplikują stresową sytuację. Klimat alkoholizmu otacza całą grupę ludzi, u każdego wywołując odmienne emocje. Mimo iż niektórzy z prowadzących poradnictwo nigdy nie spotkali się twarzą w twarz z alkoholikiem, to jednak niemal każdego dnia w życiu przynajmniej jednej z osób, która się u nich zjawia po pomoc, czują „powiew" oddechu jakiegoś innego alkoholika. Osoba siedząca naprzeciw nas może być małżonkiem lub kimś, kto jako już dorosły wciąż jeszcze nie jest w stanie uwolnić się z cienia, który na na jego życiu położył jego własny rodzic. Ślady, wspomnienia i stresy problemów związanych z piciem można napotkać niemal w każdym zakątku kultury amerykańskiej.

W ostatnich latach problem używania i nadużywania alkoholu stał się bardziej otwarty i dostępny dla przeprowadzenia badań. Wobec podstaw kulturowych rosnącej troski i lepszego wyczucia rozmiaru i następstw tego problemu, zostały opracowane instrumenty badawcze, które pozwolą zmierzyć uzgodnione kryteria diagnozowania różnych poziomów uciążliwości tego, co obecnie określane jest jako „zaburzenia związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych". W wyniku tego poczyniono znaczące kroki w celu oszacowania międzynarodowego poziomu zdrowia społecznego w odniesieniu do problemu alkoholowego.

Jak stwierdziliśmy w poprzenim rozdziale, istnieje znacząca różnica pomiędzy pojęciami „uzależnienie" i „nadużywanie". Psychologiczne uzależnienie od alkoholu charakteryzowane jest przez oznaki tolerancji lub symptomy wycofania. Jeśli połączyć to z historią wycofania, wówczas psychologiczne uzależnienie należy rozumieć jako wskaźnik poważniejszego

problemu klinicznego i jego perspektyw. Uzależnienie, generalnie rzecz biorąc, jest bardziej problematyczne niż nadużywanie oraz może przyczynić się do poważanych chorób lub nawet śmierci.

Nadużywanie alkoholu jest rozpoznawane tylko wtedy, gdy nie wchodzi w grę uzależnienie, wykazuje ono mniej symptomów oraz nie prowadzi do tak bolesnych konsekwencji. Rozpoznajemy je po zmianach w zachowaniu, które objawiają się osłabieniem zaangażowania w szkole lub zaniedbywaniem normalnych obowiązków.

Specjaliści twierdzą, że 13,8% dorosłych Amerykanów doświadczyło na sobie uzależnienia od alkoholu lub go nadużywała w pewnym okresie swego życia[1]. Szacuje się, że w połowie lat dziewięćdziesiątych około 15% populacji z powodu uzależnienia znajdowała się na granicy ryzyka życia. Ogólnie ocenia się, że obecnie liczba osób uzależnionych od alkoholu zbliża się do 5%. Szacuje się też, że w niektórych szpitalach miejskich jeden na pięć przypadków przyjęć na oddziały intensywnej terapii związany jest z alkoholem[2].

Sprawy, które dźwigamy na swoich barkach

W przypadku prowadzących poradnictwo nieprzechodnie problemy, dotyczące alkoholików szukających pomocy, często pojawiają się jako odpowiedź na ich własne, przechodnie reakcje, które napotykają na postawę buntowniczą, na barak szczerości lub agresję. Odczucia mogą także rodzić się z naszego braku wiedzy o alkoholizmie i tego, jak do niego podejść, lub z naszych doświadczeń związanych z alkoholem, który pojawiał się jako problem w naszym własnym życiu, w rodzinie lub wśród przyjaciół.

Jako terapeuci zawsze zyskujemy na przeegzaminowaniu własnych uczuć odnośnie do alkoholu i alkoholików. Niektóre traumy, nazbyt osobiste, mogą sprawić, że będzie nam niezwykle trudno okazywać zrozumienie lub nawet zainteresowanie osobom borykającym się z tego typu problemami. Może zdarzyć się, że wykluczymy pracę z nimi, ponieważ będziemy ich uważać za moralnie nagannych. Nikt z nas nie będzie w stanie pomóc ludziom z problemami alkoholowymi, jeśli nosimy w sobie poważną blokadę emocjonalną, nie potrafiąc zaakceptować każdego z nich jako osoby.

Wielu prowadzących poradnictwo działa bazując na bardzo powierzchownej znajomości lub na ogólnych wrażeniach dotyczących alkoholizmu. Być może nie przeczytali zbyt wiele na ten temat lub zwyczajowo wykazu-

ją instynktowne reakcje tam, gdzie powinni poważnie zająć się problemem. Taki styl działania może być improwizacją w reakcji na problemy dotyczące uzyskania wszechstronnego i użytecznego klinicznego obrazu osób z problemem alkoholowym. Niemniej jednak jako specjaliści jesteśmy zobligowani do pogłębienia zrozumienia tego problemu przez odpowiednią lekturę lub uczestniczenie w odpowiednich programach i szkoleniach.

Podstawową zasadą w poradnictwie jest większe skoncentrowanie się na osobie, niż na jej problemie, związanym z alkoholem. Wielu terapeutów uważa to za rzecz niemal niemożliwą. Sam problem staje się tak szeroki — i otacza go tak nieprzyjemna aura emocjonalna — że trudno jest zdobyć się na współczucie oraz nawiązanie relacji, ukierunkowanej na pomoc danej osobie. Łatwo jest nam podchodzić do osoby borykającej się z problemem picia jak do *trudnego przypadku,* nawet jeśli rozumowo przyjmujemy, że alkoholizm jest raczej chorobą, niż wadą danej osoby. Wysiłek, aby w pijącym, pod jego uciążliwym i odrażającym zachowaniem, dojrzeć osobę, pozostaje jednak rzeczą podstawową i konieczną do tego, aby proces poradnictwa skończył się sukcesem.

Możemy dzielić się z innymi posiadanymi przez nas informacjami i potrzebować przyjrzeć się naszej (w tym przypadku amerykańskiej) dwuznaczności w sprawach picia, która jest głównym elementem paradoksu postawy ludzi używających alkoholu. Niektóre dane wskazują na to, że Amerykanie, jak ma to również miejsce w przypadku innych spraw, gotowi są potępić alkoholizm, lecz zdecydowanie przeciwstawiają się jakimkolwiek analizom lub posunięciom ingerującym w ich indywidualne zwyczaje picia.

Ta dwuznaczność co do roli alkoholu w naszym społeczeństwie w pewien sposób uległa przemianie w ostatnim pokoleniu, w dużej mierze ze względu na działalność organizacji Mothers Against Drunk Drivers (MADD) oraz dzięki zmianom prawnym. We wszystkich stanach wprowadzono przepis pozwalający na legalne spożywanie alkoholu osobom, które ukończyły 21 lat. The National Highway Transportation Safety Administration ocenia, że wprowadzenie tego prawa zredukowało o 13% ilość wypadków z udziałem kierowców w wieku 18-21 lat, a tym samym od 1975 roku - jak się ocenia - ocaliło życie 19 121 osobom. Liczba 15 786 wypadków związanych ze spożyciem alkoholu, do jakich doszło w 1999 roku (to 38% wszystkich przypadków śmiertelnych, jakie miały miejsce w tym okresie w USA) to redukcja o 30% — spadek do 22 404 wypadków związanych z użyciem alkoholu lub o 40% - spadek wszystkich wypadków, które miały miejsce w 1989 roku. Należy dodać, iż ocenia się, że 308 000 osób w tym czasie odniosło obrażenia w wypadkach, w których ich uczestnicy, jak donoszą policyjne statystyki, wcześniej spożywali alkohol[3].

Opracowanie łatwych w zastosowaniu testów, mierzących poziom alkoholu we krwi, przy jednoczesnym wprowadzeniu w wielu stanach USA limitu na poziomie 0,1 promila, wsparło wysiłki, mające na celu kontrolę picia przez wprowadzenie rzetelnych wyznaczników poziomu upojenia alkoholowego. Użycie tych instrumentów przyniosło poważne efekty i wpłynęło na zmianę spłecznego nastawienia do osób nadużywających alkoholu, co wcześniej zainicjonane zostało przez świadome działania takich organizacji, jak wspomniana już MADD.

Terapeuci mogą także żywić negatywne odczucia co do osób z problemami alkoholowymi z powodu natury tej choroby, polegającej na jej chronicznych nawrotach. Zaburzenia związane z piciem alkoholu mają wieloraki przebieg i często charakteryzują się powracającymi okresami osłabienia i upadków. Większość osób, które formalnie leczone są z alkoholizmu, ma za sobą przynajmniej jeden epizod powrotu do nałogu, jaki miał miejsce w czasie pierwszego roku od podjęcia leczenia, a często dochodziło do tego w okresie pierwszych trzech miesięcy od zakończenia tego programu[4]. Profesjonaliści, podobnie jak i nieprofesjonalni terapeuci, łatwo mogą popaść we frustrację i irytację wobec ludzkiej niemożliwości zachowania trzeźwości i utożsamić się z członkami rodzin alkoholików, którzy reagują w podobny sposób.

Co wiemy na temat alkoholizmu

Skłonności genetyczne

Mocne dowody przemawiają za tym, że zwłaszcza w przypadku, gdy u jednego mężczyzny mamy do czynienia z jednoczesnym występowaniem nadużywania alkoholu oraz uzależnienia, to sytuacja taka wiąże się ze skłonnościami genetycznymi. Mechanizm przekazu genetycznego pozostaje jednak nieznany. Nie jest jasne, czy takie dziedziczne czynniki występują także w przypadku kobiet. Niemniej jednak, niektóre badania sugerują, że ryzyko alkoholizmu jest większe, gdy jedno z rodziców cierpi na tę chorobę (20% ryzyka), a wzrasta jeszcze, gdy oboje rodzice są alkoholikami (20-50%). Jeśli dzieci są bliźniakami, wówczas ryzyko to jest jeszcze większe (54%)[5].

The Virginia Twin Registry Study wskazuje, że czynniki środowiskowe, wpływające na członków rodziny, mają niewielki wpływ na rozwój alkoho-

lizmu u mężczyzn. Z drugiej jednak strony używanie alkoholu w społeczeństwie jest w pierwszym rzędzie motywowane przez takie czynniki środowiskowe, jak presja ze strony rówieśników, nastawienia kulturowe, cena alkoholu i jego dostępność[6].

Zaburzenia o charakterze współchorobowym

Wraz z rozwojem kryteriów, które opracowano dla różnych zaburzeń psychicznych, nauczono się, że większość pacjentów z problemami alkoholowymi cierpi także na inne, możliwe do zdiagnozowania stany psychiczne, albo na zaburzenia „współchorobowe". Nie zawsze jest jasne na pierwszy rzut oka, czy głównym problemem jest alkohol, czy inne stany psychiczne.

Najczęściej spotykane zaburzenia współchorobowe są spowodowane przez używanie innych substancji. Towarzyszy mu nastawienie antyspołeczne, fobie i inne zaburzenia wywołujące niepokój, poważne zaburzenia depresyjne, chroniczna depresja. Niepokój oraz zaburzenia emocjonalne pojawiają się jednocześnie częściej w przypadku kobiet, podczas gdy inne stany zaburzeń, w połączeniu z zaburzeniem osobowości antyspołecznej, występują częściej u mężczyzn[7].

W przypadku większości osób, oznaki i objawy niepokoju i depresji związane są z zatruciem alkoholowym oraz z reakcją wycofania się. Zwykle rozwiązuje się te problemy w ciągu pierwszych kilku tygodni abstynencji. Wielu psychiatrów poddaje obserwacji osoby przez okres trzech do czterech tygodni w czasie oczyszczania organizmu, zanim zdiagnozuje osobę i zanim przepisze jej odpowiednie i specyficzne leki, nawet jeśli ta wykazuje wyłącznie zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju. Ostrożność taka jest istotna, a to z powodu skłonności ze strony wielu z tych osób do nadużywania przepisanych narkotyków. W tych przypadkach, w których dana osoba ma za sobą szczęśliwie wyleczone zaburzenia nastroju, zalecana jest wcześniejsza interwencja i podanie medykamentów.

Bardzo wskazana jest czujność, mająca na celu obserwację i diagnozowanie zaburzeń osobowych, ponieważ problemy te często komplikują wysiłki zmierzające do odtrucia i rehabilitacji. Faktycznie, fiasko postawionej diagnozy i leczenia współchorobowych zaburzeń psychiatrycznych jest najczęściej spotykaną przyczyną niepowodzenia leczenia alkoholizmu[8].

Ponad 60% osób przyjętych w celu odtrucia objawia symptomy depresji klinicznej[9]. Jak zostało napisane wyżej, nie zawsze jest jasne, czy mamy do czynienia z odrębnym zaburzeniem nastroju, czy są to znaczące objawy, które towarzyszą zatruciu lub wycofaniu. Ponieważ jak się szacuje, alkohol odgrywa pewną rolę w przypadku 20—50% samobójstw, prowadzący

poradnictwo muszą poważnie podchodzić do każdej sugestii lub groźby samobójstwa ze stronych tych, którzy alkoholu nadużywają.

Ten nowy sposób zrozumienia relacji, zachodzącej pomiędzy alkoholem a innymi chorobami psychicznymi, takimi jak depresja czy zaburzenia nastroju, powinien pomóc prowadzącym poradnictwo lepiej zrozumieć i z większym wyczuciem odczytać symptomatologię alkoholików, którzy poszukują u nich pomocy.

Dzieci rodziców-alkoholików

Ocenia się, że jedno na pięcioro dzieci żyje z osobami cierpiącymi z powodu problemów alkoholowych. Prowadzący poradnictwo mogą spotkać dorosłe dzieci alkoholików, którzy będą szukać u nich pomocy. Ludzie ci, zwłaszcza mężczyźni, sami podatni są na popadnięcie w alkoholizm. Co więcej, często cierpią z powodu efektów wzrastania przy rodzicach, którzy byli pełni sprzeczności i emocjonalnie zubożeni. Niektóre z tych dorosłych dzieci alkoholików były świadkami, jak ich drugi rodzic (nie-alkoholik) — często, choć nie zawsze, była to matka - cierpiał z powodu fizycznej lub seksualnej przemocy ze strony rodzica-alkoholika. Zdarzają się też przypadki fizycznej lub seksualnej przemocy doświadczanej w dzieciństwie, których sprawcą jest często także rodzic-alkoholik. Literatura popularna w kwestii problemu dzieci rodziców-alkoholików rozwinęła różnorodne programy i wsparła tworzenie się grup wzajemnej pomocy.

Materiały do wykorzystania w tych grupach są łatwo dostępne w Internecie. Wśród organizacji tego typu znajduje się Adult Children of Alkoholics (ACoA), która proponuje program dwunastu kroków (www.adultchildren.org). Odpowiednie materiały pomocne w stawieniu czoła problemowi oferuje też The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (www.aacap.org). [polską organizacją tego typu jest DDA (Duże Dzieci Alkoholików]

Płodowy syndrom alkoholowy

W ostatnich latach liczne dane pozwoliły stwierdzić, że nadużywanie alkoholu w okresie ciąży wpływa na pojawienie się specyficznych nieprawidłowości rozwoju płodu. Płodowy syndrom alkoholowy (FAL) objawia się w wielu symptomach, do których zalicza się takie nieprawidłowości rozwoju twarzy, jak nieproporconajnie mała głowa, a także pojawienie się wady serca, niedorozwój kończyn oraz opóźniony rozwój i zaburzenia umysłowe. Nie jest jasne, jaka ilość spożytego alkoholu potrzebna jest do

wywołania tych syndromów, łecz klasyczne symptomy, które zostały tu wymienione zwykle powiązane są z używaniem znacznych ilości alkoholu. Picie podczas pierwszych trzech miesięcy ciąży wiąże się ze znacznie większym ryzykiem, niż ma to miejsce w przypadku następnych trzech miesięcy; podobnie znacznie większe ryzyko dotyczy picia alkoholu w drugim trzymiesięcznym okresie ciąży niż w ostatnim.

Ponieważ alkohol łatwo przenika przez barierę łożyska, a także z powodu zaznaczonych wyżej niewiadomych, kobiecie w ciąży lub tej, która zamierza zajść w ciążę, rutynowo zaleca się abstynencję od alkoholu. Powinniśmy zdawać sobie sprawę z wpływu, jaki alkohol ma na płód, gdyż ktoś może konsultować się z nami w tej sprawie lub może potrzebować pomocy i rady odnośnie do problemów związanych z wpływem alkoholu. Kobiety, które miały poważne problemy z alkoholem, zanim zdecydują się na ciążę, powinniśmy odsyłać do takich grup wsparcia, które koncentrują się na pomocy w zachowaniu absytnencji w okresie ciąży.

Sygnały nadużywania alkoholu i uzależnienia

Ponieważ nieprofesjonalni terapeuci mogą być pierwszymi osobami, które stykają się z ludźmi borykającymi się z problemem alkoholowym, muszą zatem potrafić zidentyfikować kliniczne cechy tego problemu. Dokonana w odpowiednim czasie identyfikacja i podjęte leczenie nadużywania alkoholu i zależności od niego jest procesem frustrującym i komplikuje się jeszcze bardziej, gdy osoba temu zaprzecza, a także gdy wypiera się tego faktu rodzina i środowisko. Osoby nadużywające alkoholu często niechętnie odnoszą się do wizyt u lekarza i unikają ich, czując się zakłopotani lub przeżywając własne wewnętrzne konflikty z tymi, którzy są dla nich autorytetami.

Wcześnie występującymi sygnałami nadużywania alkoholu może być niewypełnienie wszystkich punktów planu dnia, chroniczne spóźnianie się lub nie przychodzenie do pracy, problemy małżeńskie, zmiany nastroju oraz częste wybuchy agresji. Osoby te takim właśnie językiem wypowiadają swe problemy.

Alkoholicy i ich relacje z innymi

Jak pokazuje doświadczenie, prowadzący poradnictwo uczą się na własnym przykładzie następującej prawdy: Relacje alkoholika z krewnymi oraz z tymi, których nazywa się „osobami znaczącymi dla...", mają decydujący wpływ na kształt życia po zakończonym procesie leczenia kogoś, kto żyje

w małżeństwie lub mieszka wspólnie z rodziną[10]. Problemy w tych rodzinach, w których żyje alkoholik, stwarzają bardzo trudną sytuację, do której zalicza się utrudnioną komunikację międzyosobową, brak koherentnych struktur oraz sprzeczność - lub całkowite niedostosowanie — w podchodzeniu do ogólnie przyjętych norm zachowania obowiązujących w rodzinie.

Badania wskazują także, iż wczesne zaangażowanie współmałżonka w proces leczenia wpływa pozytywnie na relację małżeńską oraz opanowanie alkoholowych problemów w fazie następującej po okresie leczenia[11]. Prowadzący poradnictwo mogą także polecić członkom rodziny chorej osoby uczestnictwo w grupach powiązanych z Anonimowymi Alkoholikami.

Strategie leczenia

Długoterminowe cele leczenia pacjentów z zaburzeniami związanymi z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych mają doprowadzić do ograniczenia ilości stosowanej substancji oraz efektów ich nadużywania, do postawy abstynencji, zmniejszenia częstotliwości powrotów do nałogu oraz rehabilitacji[12]. Różnorodność stosowanych interwencji ma pomóc w osiągnięciu tych celów. Stan zatrucia może wymagać leczenia w warunkach szpitalnych. Najlepszym sposobem leczenia problemów danej osoby może być program leczenia zamkniętego, częściowa hospitalizacja lub status pacjenta dochodzącego. W celu wsparcia postawy wstrzemięźliwości oraz osiągnięcia stabilizacji mogą zostać zastosowane specyficzne narkotyki oraz pewien rodzaj leczenia psychospołecznego, jak terapia behawioralna, specjalna psychoterapia; często stosowana jest też terapia rodzinna. Co więcej, pożytecznym wsparciem leczenia może być także odesłanie tych osób do grup wsparcia, takich jak Anonimowi Alkoholicy.

Anonimowi Alkoholicy i inne programy wsparcia

Jako nieprofesjonalni terapeuci powinniśmy nawiązać kontakty z lokalnymi grupymi Anonimowych Alkoholików oraz docenić ducha i strukturę tej organizacji. Jej spotkania dają członkom doświadczenie akceptacji, zrozumienia, przebaczenia, a nawet konfrontacji. Główną osią działania jest program Dwunastu Kroków, który rozpoczyna każdy nowy członek przyznający się do swego problemu, dążący do samokontroli nad własną chorobą, podejmujący wysiłek samooceny, decydujący się na zadośćuczynienie

oraz pomagający innym. W ten popularny proces zaangażowane są także elementy duchowe, a wszystko to w celu osiągnięcia i odbudowania postawy wstrzemięźliwości, przede wszystkim poprzez pracę z innymi na bazie świadomego podejścia do własnych problemów. Nasza rola, jako nieprofesjonalnych terapeutów, polega na wsparciu osobistych mechanizmów obronnych — to zadanie, które możemy bardzo dobrze wypełnić.

Jak to zostało wspomniane wcześniej, większość lekarzy pracujących na tym polu odsyła osoby borykające się z problemem nadużywania i uzależnienia od alkoholu do grupy Anonimowych Alkoholików, traktując to jako środek pomocny w procesie leczenia. Daje to umocnienie osobie zaangażowanej poprzez grupę wsparcia i nieustannie przypomina tragiczne konsekwencje nadmiernego używania alkoholu. Powinniśmy zaznajomić się z metodą pracy tej grupy oraz z programem dwunastu kroków, którego wymaga się od tych, którzy do grupy wchodzą. Pomimo iż jest rzeczą powszechnie wiadomą, że być może połowa z tych, którzy wpisują się, mimo wszystko grupę porzucają, to jednak wiele jest dowodów na to, że program ten wielu cierpiącym osobom ogromnie pomógł.

Nace stwierdził, że od 47 do 62% aktywnych członków AA ma na swoim koncie przynajmniej jeden rok nieprzerwanej wstrzemięźliwości. Wyniki te opowiadają się po stronie tych, którzy spotykają się częściej niż raz w tygodniu, którzy mają swojego opiekuna lub patronują innym, którzy prowadzą spotkania oraz którzy po zakończeniu programu leczenia przepracowali kroki od szóstego do dwunastego[13].

Odrzucenie uczestnictwa w grupie Anonimowych Alkoholików lub innych grupach wspierających leczenie niekoniecznie jest znakiem wskazującym na opór wyrażany względem samego leczenia. Gdy mamy do czynienia z osobami ostrożnie wszystko oceniającymi oraz badającymi każdą sprawę z wyprzedzeniem, czasami dobrą alternatywą może być indywidualna psychoterapia w rodzaju terapii interpersonalnej lub terapii wspierająco-ekspresywnej.

Istota problemu

Pomimo postępu w kwestiach zrozumienia problemu alkoholizmu, wielu laików, lecz także i profesjonalistów wciąż traktuje ich jako osoby, które podejmują świadomą decyzję picia ponad miarę. Innymi słowy, postrzegają alkoholików jako grzeszników, ludzi moralnie wykolejonych, którzy sami

wybierają sobie nieprzyjemny los. Osądzają ich jako odpowiedzialnych za podjęcie decyzji o zaprzestaniu picia i uwolnieniu się z tarapatów, w które sami siebie popchnęli. Ludzie tacy uważają się za mądrych, gdy mówią: „Nic się nie da zrobić, dopóki nie podejmą decyzji, aby coś dla siebie zrobić".

Na innym poziomie uznaje się, że podstawową cechą charakterystyczną alkoholizmu jest to, że ludzie nim dotknięci nie są w stanie kontrolować swych decyzji związanych z piciem. A jednak wiele można tu zrobić. Prowadzący poradnictwo powinni wiedzieć, że najlepszym sposobem postępowania jest ten, który polega raczej na wychodzeniu do alkoholika, niż ten, który oczekuje, aż on przyjdzie do nas. Osoby borykające się z problemem picia mogą zareagować na działania podjęte przez ich rodzinę oraz na leczenie, które się im proponuje. Terapeuci nie powinni przyjmować postawy oczekiwania, kiedy ktoś z alkoholików wpadnie w ich „sieci" udowodniając, że są gotowi, aby się poprawić. Powinni raczej wspierać rodziny lub przyjaciół w planowaniu i przeprowadzaniu działań, mających na celu doprowadzenie alkoholików do podjęcia leczenia.

Co sami możemy zrobić z innymi

Ocenia się, że na 13 min osób cierpiących w USA na chorobę alkoholową, jedynie 10% zdecydowało się na leczenie. Pomimo tego, z powodu złożoności medycznej i fizycznej chorób związanych z alkoholizmem oraz z wyjściem z nałogu, wciąż opcją pierwszoplanową pozostaje w tym przypadku ewaluacja psychiatryczna i leczenie. Ponieważ jako prowadzący poradnictwo często jesteśmy pierwszymi osobami, które mogą udzielić pomocy i z którymi kontaktują się alkoholicy, dlatego też możemy wnieść znaczny wkład w udzielenie pomocy rodzinom, wspierając je wówczas, gdy ich chory krewny zostanie już poddany leczeniu.

Leczenie alkoholików jest skuteczne w 70%. Objawia się to w przeciągu sześciu miesięcy, kiedy następuje redukcja liczby dni, w których dany człowiek pije oraz w ogólnej poprawie stanu zdrowia[14]. Jako terapeuci możemy także odegrać znaczącą rolę w udzieleniu wsparcia, gdy towarzyszymy komuś, kto pracuje nad utrzymaniem własnej wstrzemięźliwości już po zakończeniu leczenia. Działania wspierające stanowią ogromną pomoc dla tych, którym trudno jest się przystosować i potrzeba im wsparcia w niesieniu tego ciężaru lub podjęcia kolejnej próby wtedy, gdy w jakikolwiek sposób upadną.

Prowadzący poradnictwo muszą być też w stanie rozpoznać niektóre z komplikacji powiązanych z alkoholizmem. Jak się obserwuje, choroba ta często jest symptomem pewnego rodzaju głębszych problemów i towarzyszą jej poważne zaburzenia umysłowe. U niektórych osób można spotkać się z takimi chorobami, jak na przykład marskość wątroby, zaburzenia w przyjmowaniu pokarmów lub uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego. Konieczne jest dokonanie przez odpowiednich specjalistów cierpliwego i dokładnego rozpoznania wszystkich tych indywidualnych objawów. Możemy współpracować z innymi specjalistami, jak na przykład lekarzami i psychologami, którzy są w stanie przeprowadzić niezbędne badania lub zebrać potrzebne informacje (na przykład dotyczące rodziny chorego), których posiadanie konieczne jest dla udzielenia danej osobie odpowiedniej pomocy. Należy też zachować ostrożność, gdyż zbytnie uproszczenie spraw związanych ze stanem jakiegoś alkoholika może okazać się poważnym błędem.

Wysiłek zrozumienia osób borykających się z alkoholizmem może stać się dla nas poważną próbą, a to z powodu mechanizmów obronnych, jakie mogą oni uruchomić w odpowiedzi na podjęte przez nas działania. Prowadzący poradnictwo, którzy są przygotowani na to, że alkoholicy mogą zachowywać się w ten sposób, nie będą zaskoczeni, gdy ci odwołają się do racjonalizacji, zaprzeczenia lub rozdwojenia, obecnego w tym, jak prezentują samych siebie. Ciekawe, jak łatwo nasze dociekania związane z problemem picia wyzwalają użycie takich właśnie mechanizmów obronnych. Wiele formularzy stawia pytanie, czy pijemy czy nie, a następnie przeprowadza „społeczną" klasyfikację każdego, kto z problemem tym ma jakikolwiek związek. Prowadzący poradnictwo muszą być świadomi niebezpieczeństwa wyciągania podobnych, opartych na racjonalizowaniu, wniosków z pewnych źle pojętych, budzących współczucie sytuacji lub z pragnienia uniknięcia wywoływania zakłopotania lub pogwałcenia cudzych uczuć. Ogólna troska o tych ludzi, widzianych jako konkretne osoby, jest najlepszym gwarantem, że nie będziemy ich krzywdzić.

Nawiązanie terapeutycznej relacji z osobami borykającymi się z alkoholizmem napotka na pewne trudności. Stanie się tak dlatego, ponieważ alkoholicy często cierpią z powodu złego mniemiania o sobie. Należy podchodzić do nich z respektem, gdyż są bardzo wyczuleni na jakikolwiek przejaw osądzania ich lub krytycznego nastawienia. Coś takiego wyłącznie spowoduje ich wycofanie się oraz to, że wobec prowadzącego poradnictwo przyjmą postawę obronną.

Terapeuci muszą być bardzo delikatni, lecz z drugiej strony nie powinni mieć zbyt miękkiego serca. Bardzo łatwo mogą dać się manipulować przez

alkoholików, którzy już wcześniej znajdowali się w podobnej sytuacji. Wiedzą oni, jak prowadzić grę w oparciu o sympatię ewentualnych terapeutów, jak utrzymać ich w bezpiecznej odległości oraz jak uzyskać ich przychylność. Wrażliwi ludzie prowadzący terapię, wiedząc o tym wszystkim, będą w stanie przejrzeć ich zachowanie i zareagować na to, co jest istotą sprawy.

Ostrożni terapeuci uważają, aby mając na względzie wyczulenie alkoholików, nie sondować ich zbytnio. Nie powinni też popychać ich ku ekspresywnym formom terapii, co do których nie są oni psychologicznie dobrze przygotowani. Nie można wywierać na nich zbyt mocnego nacisku lub zbyt szybko skłaniać ich do podjęcia pewnych rzeczy. Jak z paczkami oznakowanymi na poczcie stemplem „Ostrożnie!", tak i z nimi powinno się postępować z ogromnym wyczuciem. Mają oni zranione poczucie własnej godności i ich ponowne zranienie, dokonane w imię oferowanej pomocy, jest realnym niebezpieczeństwem ze strony zbyt agresywnych lub moralizatorsko nastawionych terapeutów.

Często prowadzący poradnictwo funkcjonują najlepiej wówczas, gdy wchodzą w skład całego zespołu. Do pomocy ludziom z problemami z alkoholem należałoby zaangażować wszystkie dostępne środki. Rozsądnie byłoby, gdyby terapeuci w określonym środowisku nawiązali kontakt z lekarzami, specjalistami w sprawach zdrowia psychicznego oraz z duchownymi. Mogą też zapoznać się z różnymi projektami (w świecie biznesu lub gospodarki), które zmierzają do uchwycenia i przygotowania reakcji na problemy związane z alkoholizmem w jego początkowym stadium.

Jednym z bardziej obiecujących działań, które mogą podjąć osoby prowadzące poradnictwo, jest włączenie się w wysiłek dotarcia do potencjalnych alkoholików. Jest to jednak działanie pod prąd instynktom wielu terapeutów, ponieważ ci - bazując na swych wcześniejszych doświadczeniach — mogą oczekiwać raczej niż wychodzić do tych osób, które potrzebują pomocy. Nie należy zatem nie doceniać uczestnictwa w działaniach zespołu, który uznaje efektywność wyjścia ku potencjalnym alkoholikom.

22. Język osób z poważnym zaburzeniami

Większość nieprofesjonalnych terapeutów w pełni zdaje sobie sprawę, że ich znajomość języka, którym mówią osoby cierpiące na poważne problemy psychologiczne, można porównać do informacji zawartych w „rozmówkach", przeznaczonych dla turystów. Jest to obszar, na którym większość z nas spędza niewiele czasu (jeśli w ogóle ma to miejsce), lecz czasami zostajemy zmuszeni, aby tam wkroczyć, pomimo tego, że czujemy zahamowania i skrępowanie z powodu braku „biegłości" posługiwania się tym językiem oraz braku obeznania z panującymi tu zwyczajami. Być może czasami przyjdzie nam działać w obrębie ograniczeń, narzuconych wszystkim, którym brak jest doświadczenia lub wykształcenia.

Zwykle nasze kontakty z osobami cierpiącymi na poważne zaburzenia ograniczają się do procesu odesłania ich do innych źródeł pomocy. Kontaktując się z nimi, na przykład w podróży, musimy posiadać wystarczającą wiedzę, aby móc funkcjonować bez poczucia zagubienia (lub faktycznego zagubienia) pośród wszystkich okoliczności. Musimy wiedzieć zarówno jak rozpoznać poważne zaburzenia psychologiczne oraz co, zgodnie z naszymi możliwościami, jesteśmy w stanie konstruktywnie zrobić, gdy spotykamy osoby borykające się z takimi problemami. Stres łączący się z tymi doświadczeniami możemy zredukować przez antycypację niektórych specyficznych problemów.

W naszym przypadku największy stres rodzi się z trudności, która jest nieodłączna i charakterystyczna dla tego problemu, czyli nawiązania relacji z osobą cierpiącą na chorobę, która została określona jako psychoza. W DSM-IV-TR czytamy o tym, jaka była historia klasyfikowania zjawiska jako „psychotyczne":

> Najbardziej zwięzła definicja tego, co *psychotyczne* ogranicza się do urojeń lub poważnych halucynacji, w tym urojeń wielkościowych, występujących przy braku samokrytycyzmu w wymiarze patologicznym. Nieco szersza definicja będzie zawierać także poważne zaburzenia, co do których dana osoba zdaje sobie sprawę, że są urojeniami. Ta poszerzona definicja zawiera także inne symptomy schizofrenii (np. zaburzenia mowy, zachowanie katatoniczne czy

dziwaczne) (...). Definicja używana we wcześniejszych klasyfikacjach była prawdopodobnie nazbyt inkluzywna i skoncentrowana na uciążliwości osłabienia zdolności prawidłowego funkcjonowania. W tym kontekście zaburzenia umysłowe były nazywane *psychotycznymi,* jeśli powodowały *osłabienie, które w znaczący sposób wiązało się ze zdolnością sprostania normalnym zadaniom życia.* W końcu problem ten był wcześniej opisywany jako zatarcie się granic ego lub znaczne osłabienie poczucia rzeczywistości. W tym podręczniku termin *psychotyczny* odnosi się do występowania określonych symptomów[1].

Inne źródło psychozę opisuje w następujący sposób:

Określenie *psychoza* (...) jest z grubsza ekwiwalentem archaicznego terminu *obłąkanie.* Jego ogólne znaczenie odwołuje się do niezdolności pacjenta do właściwej oceny rzeczywistości. Ocenie tej mogą przeszkadzać zaburzenia percepcji lub wyraźne dysfunkcje myślenia. (...) Objawy psychotyczne mogą być całkiem oczywiste, mogą też pozostać ukryte i ujawnione wyłącznie w toku ostrożnego sondowania w sposób nie zagrażający osobie. Typową rzeczą jest, że najbardziej dramatyczne symptomy psychotyczne to urojenia i halucynacje. Urojenia to przekonania stałe (niezmienne) i fałszywe. Przekonania, w których pacjent identyfikuje się z jego grupą religijną lub subkulturą nie są uważane za urojone (...). Halucynacja to percepcja, która ma miejsce przy braku zewnętrznych stymulacji[2].

Nie jest niczym zaskakującym, że rzeczą trudną dla prowadzących poradnictwo, a może nawet niemożliwą do wykonania, może być wykazanie wielkiej empati» w stosunku do doświadczeń osób z poważnymi zaburzeniami. Faktycznie, przybywając z nimi, możemy nie czuć się najlepiej. Uderza nas fakt, że osoby te różnią się od tych, z którymi zwykle pracujemy. Wydaje się, że ich przypadki to nie tylko przedłużenie lub przejaskrawienie zwykłych problemów, lecz całkiem inna i o wiele bardziej niedostępna psychologiczna tajemnica. Być może stwierdzimy, że na osoby te reagujemy zupełnie inaczej niż zwykle. Możemy czuć w stosunku do nich większy dystans i onieśmielenie z powodu tego, co sami odbieramy jako dziwne z ich strony lub z powodu ich „szaleństwa". Bardzo trudno jest doszukać się normalnych sygnałów w tym, co w sposób wprawiający w zakłopotanie komunikują oraz dotrzeć do osoby, która ukrywa się za tymi symptomami - wszystko to może wywołać nasz niepokój. Czasami być może poczujemy się nawet „zarażeni" przez uczucia osoby cierpiącej na poważne zaburzenia i zaczniemy doświadczać frustracji i objawiać gniew w stosunku do własnej niezdolności dotarcia do osobowości tego drugiego człowieka. Może wywrzeć to wpływ na wiarę w samego siebie oraz rzucić wy-

zwanie naszemu poczuciu co do tego, czy faktycznie pomagamy i troszczymy się o innych. Wszystko to jest ważnym powodem do przeprowadzenia uważnej refleksji nad ogólną wizją naszej pracy z osobami cierpiącymi z powodu psychoz.

Niektórzy z nas mogą czuć się, jakby zupełnie nie nadawali się do prowadzenia poradnictwa, a nawet mogą pojawić się myśli o wyrzeczeniu się podstaw do nawiązania relacji z osobami cierpiącymi z powodu poważnych problemów psychologicznych. Nasz niepokój, jeśli nie przyjrzymy mu się uważnie, może do tego stopnia stać się samospełniającym się proroctwem, że przestaniemy nawet próbować podejmować wiele z sensownych i pomocnych działań, które są w naszym zasięgu. Wszyscy prowadzący poradnictwo, być może spotkają się z osobami cierpiącymi na poważne zaburzenia, czasami może nawet nie przejmując się tym zbytnio. Jako jedyne dostępne możliwości pomocy, które mamy do dyspozycji w określonych sytuacjach w szkołach czy parafiach, gdzie wszyscy na nas patrzą, to przyjęcie odpowiedzialności za decyzje wiążące się z reakcją na potrzeby tych osób. Nawet jeśli zamierzamy polecić cierpiące osoby opiece bardziej profesjonalnej niż ta, jaką my możemy im zapewnić, to i tak wiele jeszcze możemy zrobić, zanim proces przekazania ich pod opiekę specjalisty stanie się faktem.

Zmiany nastawienia

Przez wiele lat, a zwłaszcza od kiedy zaczęto stosować narkotyki antypsychotyczne, powszechnie utrzymywano, że im szybciej pacjent zostanie wypuszczony ze szpitala psychiatrycznego i powróci do własnego środowiska, tym będzie to lepsze dla wszystkich. Uważano, że wielu pacjentów zbyt długo przebywa w szpitalach i że czasami pozostają tam dlatego, że społeczeństwo nie czuje się z nimi najlepiej i obawia się ich powrotu. Innymi słowy, pozostają oni w warunkach szpitalnych, ponieważ nie mają dokąd iść. Naukowcy doszli jednak do wniosku, że przeżywające poważne zaburzenia osoby wcale nie są tak niebezpieczne, jak twierdzono wcześniej i że powrót w bardziej normalne warunki życia byłby pozytywnym wsparciem niemalże dla nich wszystkich.

W efekcie wiele osób, które kiedyś spędziłyby długi czas w szpitalach, teraz pozostaje w swoim środowisku. Nawet terapeuci z niewielkim doświadczeniem mogą docenić fakt, że osobom, które wcześniej znajdowały

swe „sanktuarium" w instytucjach zapewniających im opiekę medyczną i psychiatryczną oraz pożywienie, udzielały schronienia, tworzyły pewną strukturę pomocy społecznej dla nich oraz umożliwiały pomoc ich rodzinom, obecnie zapewnia się tylko szczątkową pomoc albo nawet całkowicie się ich jej pozbawia. To sprawia, że możemy zobaczyć całkiem realny problem lekceważenia bezdomnych oraz problem niezgodności z prawem.

Wraz ze zmianą nastawienia dotyczącego instytucjonalizacji osób cierpiących na przewlekłe i trwałe choroby psychiczne, co dokonało się dzięki postępowi w użyciu leków w przypadku występowania tych chorób, w połowie lat pięćdziesiątych Ameryka była świadkiem rozbudzenia pełnego troski wysiłku, zmierzającego do „wyludnienia" państwowych szpitali (zjawisko określane jako deinstytucjonalizacja) oraz wypracowania opartych na społeczeństwie, naturalnych rozwiązań nastawionych na pomoc tym osobom. Przemiany te zostały wykorzystane przez legalnych obrońców „praw" tych osób jako moment ich wyzwolenia oraz aby w pewnych okolicznościach dać im prawo decydowania czy i jaki rodzaj leczenia powinni podjąć i jakie lekarstwa przyjmować. To doprowadziło do ukształtowania się armii osób błąkających się po określonych dzielnicach wielkich miast, w których leczenie oparte na wspólnotach lokalnych społeczności nie zdało egzaminu, oferując im wyłącznie minimalną pomoc.

Obecne nastawienie do leczenia psychiatrycznego osób cierpiących na poważne zaburzenia wyraża się w następujący sposób:

> Pacjenci powinni otrzymać opiekę w jak najmniej restryktywnych warunkach, w których czuliby się bezpiecznie i które pozwalałyby na poprowadzenie efektywnego leczenia[3].

Dzięki temu prowadzący poradnictwo częściej będą spotykać się z takimi ludźmi i ich rodzinami, którzy normalnie, w innych czasach, przez dłuższy czas, a w niektórych przypadkach nawet przez całe życie, znajdowaliby się pod opieką pewnych instytucji. Co więcej, sposoby leczenia tych ludzi nie zawsze muszą być odpowiednie wobec potrzeb, a niektóre z nich, jak to już zostało powiedziane, mogą zawieść, zaś ludzie dołączą wówczas do legionu bezdomnych, zwłaszcza jeśli są mieszkańcami wielkich miast. My, terapeuci, musimy jednak wykazywać pewne zrozumienie następujących kwestii:

1) trwałej choroby psychicznej,
2) problemu zabezpieczenia możliwości leczenia dla tej grupy osób,
3) niektórych niepowodzeń deinstytucjonalizacji (w tym problemu bezdomnych) oraz nieprawidłowego wykorzystania dostępnych środków społecznych.

Zanim zdefiniujemy niektóre charakterystyczne kategorie związane z poważnymi chorobami psychicznymi, powinniśmy zwrócić uwagę na pewne istotne fakty. Po pierwsze, to, że jako terapeuci, powinniśmy wiedzieć, że trwałe choroby psychiczne są w USA zjawiskiem normalnym i że szacuje się, iż 22,1% obywateli powyżej osiemnastego roku życia (jedna na pięć dorosłych osób) w pewnym okresie swego życia cierpiało na poważne zaburzenia. Cztery na dziesięć przypadków chorób, to w USA i innych rozwiniętych krajach zaburzenia umysłowe, zwłaszcza głęboka depresja, zaburzenia dwubiegunowe, schizofrenia oraz zaburzenia obsesyjno-kompulsywne[4]. Choroby te kwitną jak kwiaty w ogrodzie, wykazując bogatą różnorodność symptomów; przebiegają jak rzeka różnymi korytami oraz narzucają, jak wymiar sprawiedliwości, wiele ograniczających wolność wyroków.

Po drugie, przy dostępności różnorodnych sposobów leczenia, osoby te mogą przeżywać okresy, w których czują się relatywnie wolni od symptomów chorobowych. W efekcie tego, część z tych, którym zapewniono odpowiednie leczenie, może być w stanie powrócić i na nowo podjąć swe zadania w społeczeństwie.

Po trzecie, musimy wiedzieć, że przewlekłe choroby umysłowe niekoniecznie są zjawiskiem typu „wszystko albo nic". W przypadku osób cierpiących na poważne choroby umysłowe mogą istnieć takie obszary, które nie są dotknięte zaburzeniem i konsekwentnie, ludzie ci mogą wykazywać pewną zdolność do nawiązania relacji z innymi.

Ponieważ często jesteśmy zmuszani do pracy z rodzinami tych osób, które cierpią z powodu schizofrenii, powinniśmy wiedzieć, że nie został jeszcze zidentyfikowany żaden czynnik genetyczny wywołujący schizofrenię, mimo iż dane pochodzące z badań bliźniaków sugerują pewną genetyczną skłonność, jaka istnieje w odniesieniu do tej choroby. Na przykład, bliźnięta jednojajowe, obojętnie, czy wychowywane oddzielnie, czy przez ich biologicznych rodziców, mają jednakowe skłonności lub równe prawdopodobieństwo zachorowania na schizofrenię - tak dzieje się w przypadku 40-50% przypadków.

Jak się wydaje, w początkach rozwoju symptomów schizofrenii, swoją rolę odgrywa także stres. Zaobserwowano na przykład, że objawy zdradzane przez osoby wrażliwe, często rozwijają się w ciągu pierwszego semestru na studiach, a w przypadku osób powołanych do wojska, w ciągu pierwszego miesiąca podstawowego szkolenia[5].

Jedną nieprzewidzianą konsekwencją deinstytucjonalizacji jest wzrost liczby osób bezdomnych, cierpiących na przewlekłe choroby psychiczne. Najnowsze dane wskazują, że mniej więcej 12% bezdomnych cierpi na schi-

zofrenię[6]. Osoby takie mogą być wyalienowane z własnych rodzin, brak im normalnego wsparcia ze strony społeczeństwa, dodatkowo cierpią z powodu nadużywnia narkotyków i alkoholu oraz są tak zdezorganizowane, że nie są w stanie przejść przez wszystkie zalecenia związane z leczeniem. Niemniej jednak ludzie ci nieczęsto wchodzą w orbitę pracy duszpasterzy, nie pojawiają się u dyrektora szkoły czy u prawnika. Powinniśmy antycypować takie przypadki, wcześniej identyfikując i nawiązując relacje ze specjalistami w dziedzinie zdrowia psychicznego, których rada i wsparcie mogą się przydać, gdy będziemy mieli do czynienia z tak poważnie chorymi osobami, które nie mogą liczyć na troskę ze strony innych.

Klasyfikacje poważnych chorób

Objawy psychotyczne ujawniają się nie tylko w zaburzeniach psychotycznych, ale także w wielu innych chorobach umysłowych, m.in. w otępieniu umysłowym, depresji oraz zaburzeniach dwubiegunowych. W najczęściej spotykanych zaburzeniach psychotycznych, w schizofrenii, symptomy te są wyraźne i w sposób nieomylny możliwe do zidentyfikowania.

SCHIZOFRENIA jest częstą chorobą, na którą w przybliżeniu cierpi 2,2 min dorosłych Amerykanów, która zwykle wychodzi na jaw w czasie pomiędzy końcem okresu dorastania a trzydziestym piątym rokiem życia. Ten poważny problem wyraźnie koliduje ze zdolnością tych osób do normalnego życia. Jeśli cokolwiek wskazuje na obecność tej choroby, osoba taka powinna zostać skierowana na kompleksowe badania psychiatryczne.

Do głównych cech charakterystycznych schizofrenii zalicza się takie symptomy psychotyczne, jak omamy i urojenia, a także osłabienie zdolności społecznego funkcjonowania lub wykonywania pracy. W DSM-IV-TR znajdziemy listę symptomów, które muszą się pojawić, aby można było postawić diagnozę.

Obok tych symptomów, które koniecznie muszą wystąpić, powinniśmy też uwrażliwić się na taką możliwość, że osoby mogą cierpieć z powodu schizofrenii także wtedy, gdy obserwujemy rząd symptomów towarzyszących. Na przykład, mówiąc językiem podręcznikowym, chorzy mogą okazywać nieproporcjonalną emocjonalność, afektywność (uśmiechać się lub śmiać w odpowiedzi na stymulanty, które normalnie wywołują odmienne, bardziej odpowiadające sytuacji reakcje); mogą stracić zdolność odczuwa-

nia przyjemności (brak zainteresowania lub możliwości odczuwania przyjemności w związku z tym, co normalnie przyjemność tę daje); wykonywanie nienaturalnych ruchów (spowolniony krok, kołysanie się, grymasy twarzy, przybieranie różnych postaw ciała) lub zachowanie stereotypowe (niekontrolowane powtarzające się manieryzmy); zaburzenia myślenia charakteryzujące się utratą zdolności komunikacji, myśleniem odnoszącym, niekoherencjąi rozkojarzeniem (mówienie o rzeczach pośrednio związanch z daną sprawą). Symptomy te mówią nam, że chora osoba boryka się z trudnościami w relacji z realnym światem wokół niej. Jeśli chcemy poprawnie zdiagnozować problem, powinniśmy dążyć do przeprowadzenia poważnych badań przez odpowiednich specjalistów.

Pierwszym wyzwaniem dla nas, ludzi zajmujących się poradnictwem, jest stworzenie „przyczułku", jakim będzie emocjonalny kontakt z taką osobą, aby poprowadzić ją ku profesjonalnej diagnozie i leczeniu. Terapeuci, którzy nie mają odpowiedniej wiedzy na temat poważnych chorób psychicznych lub którzy nie nawiążą z takimi osobami dobrych relacji, ci, jak już powiedzieliśmy, mogą reagować gniewem, strachem, a nawet mogą starać się oddalić taką osobę, a to z powodu początkowego jej sprzeciwu i odrzucenia jakiejkolwiek formy owocnej rozmowy i komunikacji. Faktycznie, wiele z tych osób nie jest wcale świadoma, że zachowują się w jakikolwiek nienaturalny sposób i brakuje im zdolności obserwowania samych siebie lub umiejętności dotarcia do istoty swojej choroby. Często tak samo boją się nas, jak i boją się innych ludzi, gdyż nie chcą, aby ich źle zrozumiano i nie krzywdzono. Musimy zatem odnosić się do nich ze spokojem, dodając im otuchy, i ze zrozumieniem. Pracując z takimi ludźmi rzeczą pożyteczną jest zastosowanie dobrze wypróbowanych zasad prowadzenia wywiadu - im bardziej zdezorganizowana jest dana osoba, tym lepiej zorganizowany musi być ten, kto z nią rozmawia. Wywiad ten prowadzimy z uwagą, unikając milczenia lub swobodnych interakcji, które dekoncentrują schizofreników i tak już przygniecionych ciężarem zdezorganizowanego i pogmatwanego myślenia.

Oczywiście, jeśli chcemy być pomocni dla osób dotkniętych przez schizofrenię i ich rodzin, musimy wydoskonalić nasze zrozumienie ich życia wewnętrzenego. Możemy się tego nauczyć bazując na naszych pierwszych doświadczeniach i na tym, czego nauczyliśmy się, lecz pomocne może być w tym także czytanie. Na przykład powieść *Życie to nie bajka*, napisana przez młodą kobietę, która spędziła parę lat na leczeniu psychiatrycznym i w szpitalach, jest odsłonięciem tajemnicy życia wewnętrznego chorej osoby[7].

Po prostu człowiek

Schizofrenicy mają poważne problemy w relacjach z innymi ludźmi. Unikają tego, do czego dążą zdrowi ludzie, będąc nieufnymi wobec innych, mają niewielu, jeśli jakichkolwiek, przyjaciół. Czasami nawiązują relację- bardziej coś jakby koleżeństwo - z osobami, które także żyją na obrzeżach tego, co społecznie akceptowane. Tym, co mogą zrobić najlepszego, to właśnie odnaleźć się w tych zmarginalizowanych relacjach, bo i sami często wykluczeni są z normalnych społeczności. Cechą, która najlepiej charakteryzuje ich relacje, jest „kruchość".

Podstawowe wyzwanie, które stoi przed nami przypomina to, jakie stoi przed pisarzem - gdy staramy się zrozumieć, jak to jest spoglądać na świat pełen obaw co do tych doświadczeń, które większość zdrowych ludzi docenia i chce je posiąść. Pacjenci cierpiący na schizofrenię obawiają się bliskości, a zatem są ambiwalentni wobec reakcji innych w stosunku do nich. Jednocześnie mogą poddawać się innym, którzy będą prowadzić i kierować ich życiem.

Przez długi czas uważano, że tak poważnie chorzy ludzie nie są w stanie nawiązać „relacji" oraz że nie są w stanie przeżywać przenoszonych doświadczeń w relacji z terapeutą. Badania takich naukowców jak Federn, Sullivan i innych wskazują, że tak nie jest oraz że pod powierzchnią każdego dziwacznego zachowania i wycofania jest osoba, zdolna do nawiązania ludzkich relacji.

Faktycznie, ludzie ci, którzy wydają się tak odmienni, nie odróżniają się aż tak, jak nam się czasami wydaje. Ich problemy generalnie biorą się z pewnego rodzaju sytuacji, które konfrontują nas wszystkich w ludzkiej kondycji. Gdzieś głęboko w nich odnajdujemy zdolność reakcji na ciepło, akceptację i zrozumienie, które tylko nieznaczenie różni się od naszego. Jeśli będziemy o tym pamiętać, wówczas będziemy się czuli z nimi lepiej oraz nie będziemy zaskoczeni, a także nie będziemy niespokojni i lepiej będziemy potrafili zrozumieć ich pozornie niezrozumiały język. W pracy z osobami poważnie chorymi rzeczą ogromnie ważną jest, abyśmy jako terapeuci zaprezentowali się raczej jako ludzie pełni dobrej woli i zainteresowania, niż jako nieco nieśmiali lub zażenowani, którzy mają dokonać ewaluacji. Trochę ludzkich cech doskonale przekłada się na zwykłą efektywność pracy z tymi osobami. Jeśli zobaczymy, że ta konkretna osoba zaczyna iść do przodu, nawet jeśli będą to małe kroki, wychodząc z „psychologicznego

cmentarza", wówczas świadomość ta będzie dla nas jedną z nagród za ciężką pracę poradnictwa.

Ze względu na ich emocjonalne przekonanie, że nie są oni w stanie zatroszczyć się o siebie lub zmierzyć się z życiem, osoby takie mogą łatwo podporządkowywać się innym. To poczucie braku wartości częściowo tłumaczy, dlaczego ludzie ci czasami cofają się ku temu, co wydaje się bardzo prymitywnym i zależnym od innych sposobem pojmowania świata, czasami oddając całą troskę o ich własne potrzeby w ręce innych ludzi. Zależność ta jest jednak dla nich bardziej bolesna, gdyż podważa ona ich poczucie własnej godności.

Taka pasywna postawa, właściwa osobom podatnym na modelowanie i schematyzowanie ich przez innych, jest dla nich bardzo groźna. Zdrowi ludzie zdają sobie sprawę, że nie są całkowicie niezależni oraz że wchodzenie w różne zależności w pewnym sensie stanowi istotną część ich życia. Nikt nie może żyć blisko innych ludzi ani też ich kochać, bez dzielenia z nimi wzajemnej zależności. Jednak ta zdrowa prawda dla osób poważnie chorych jest czymś bulwersującym. Jeśli będziemy rozumieli ich reakcje — tak odmienne od reakcji tych, którym zdrowie pozwala na postawę tolerancji wobec kompromisów życia — wówczas ograniczymy wszelką niecierpliwość wejścia zbyt daleko i zbyt szybko w intymne obszary ich życia.

Tendencja chronicznie psychotycznych osób do podporządkowywania się innym jest jednym z najtrudniejszych wyzwań dla ludzi prowadzących poradnictwo, zarówno świetnie wyszkolonych profesjonalistów, jak i tych nieprofesjonalnych, pracujących lub pozostających w relacji z takimi osobami. Celem pomocy ze strony innych jest doprowadzenie tychże ludzi do tego, aby stali się niezależni i aby zaczęli funkcjonować prawidłowo. Taki ideał leży poza zasięgiem tych, którzy chorują na schizofrenię. Jeśli będziemy pamiętać, że robią wszystko tak, jak ich na to stać, wówczas zrozumiemy i dostosujemy się do ich ludzkich ograniczeń.

Silne uczucia

Nie jesteśmy na tyle nierozsądni, aby spodziewać się wrogości ukrytej nawet pod tym, co wydaje się zewnętrzną ironią. Osoby cierpiące na poważne problemy często bardzo się starają, ażeby nie uzewnętrznić swych mocnych uczuć wrogości. Ich wewnętrzne doświadczenie owych „grzmotów" wyjaśnia także, dlaczego chcą kontrolować nas samych podczas współ-

nych spotkań. W ten sposób maskują własne poczucie nieudolności. Jeśli poczujemy się urażeni tym zachowaniem i przyjmiemy postawę defensywną, wówczas możemy pominąć treści, przekazywane nam poprzez taki sposób zachowania. Jeśli ich reakcje odbierzemy jako skierowane osobiście przeciwko nam, wówczas szybko stracimy punkt oparcia dla tej relacji. Gdy ich wysiłek, aby przejąć kontrolę nam nami, zaczniemy postrzegać jako element zastosowanej przez nich strategii, wówczas będziemy w stanie go zaakceptować i zareagować na niego w sposób dojrzały i „terapeutyczny". Jeśli utrzymamy odpowiednią perspektywę, abyśmy mogli wychwycić przestrzeń i strukturę dynamiki osób poważnie chorych, wówczas bardziej efektywnie będziemy mogli reagować, a także zredukujemy stres odczuwany przez tę osobę, którą mamy przed sobą i oczywiście także i nasz stres.

Jako prowadzący poradnictwo nigdy nie powinniśmy dziwić się trudnościom, których doświadczamy kładąc podwaliny pod emocjonalny kontakt z osobami chorymi na schizofrenię. Nie dzieje się tak dlatego, jak to kiedyś twierdzono, że osoby te w pewnej mierze nie są zdolne do nawiązania relacji, lecz dlatego, że są one tak wyczulone na ludzkie interakcje, że aby się zabezpieczyć, wycofują się w swój własny, odizolowany świat. Nasze gesty i postawy — bezwiednie rzucane piłki do spotykanych przez nas osób — są dla schizofreników tak groźne, jak cios w głowę. Jeśli to zrozumiemy, wówczas powinniśmy tak modelować własne reakcje, aby były one pełne szacunku dla ich wrażliwości. Powinniśmy zrozumieć, iż w pracy z innymi musimy być bardziej aktywni i dawać otuchę, choć czasem wydaje się to postępowaniem prawie że naiwnym. Poważnie chore osoby potrzebują tej szczerości, konkretnych dowodów, iż rozumiemy ich potrzeby i że staramy się je zaspokoić.

Jedno z największych wyzwań przy zrozumieniu tych osób dotyczy chaotycznego obrazu siebie oraz ich świata. Niektórzy obserwatorzy twierdzą, że dezorganizacja schizofreniczna (podobnie jak kamuflaż) jest ich sposobem obrony przed zagrożeniem ze strony świata i innych ludzi. Mechanizm ten jest zarówno działaniem nieuświadomionym, jak i efektywnym. Ta dezorganizacja jest dla nas, prowadzących poradnictwo, próbą a zarazem sposobem utrzymania nas w odpowiednim dystansie. Może nam być niezwykle trudno dotrzymywać kroku tym osobom, lecz jeśli będziemy w stanie zrozumieć, że ta dezorganizacja jest częścią ich gry obronnej, wówczas będziemy mogli dotrzeć do tej konkretnej osoby, samotnej i zastraszonej, ukrytej za zasłoną wszystkich tych „kombinacji". Tym, ku czemu powinny być skierowane nasze reakcje, jest raczej osoba, a nie jej zewnętrzne strategie.

W tych przypadkach błędem jest udawanie, że wszystko rozumiemy, gdy faktycznie tak nie jest. Poważnie chore osoby doskonale wyczuwają

jakąkolwiek hipokryzję, brak konsekwencji lub niezrozumienie ich samych i tego, co starają się nam przekazać. Nieustannie musimy powracać do starego pytania: „Co ta osoba stara się mi powiedzieć poprzez to, jak mnie traktuje?". To pozwoli nam spoglądać na całą sytuację terapeutyczną z odpowiedniej perspektywy; lepiej panować nad stresem, którego sami doświadczamy i efektywniej im pomagać.

Kilka podstaw

Istenieje pewien zbiór podstawowych informacji, które jako prowadzący poradnictwo powinniśmy uzyskać, zwłaszcza jeśli jesteśmy zaangażowani, nawet na krótko, w pracę z osobami cierpiącymi na takie zaburzenia. Ważne jest, aby dowiedzieć się - tak dokładnie, jak to jest możliwe - dlaczego ludzie ci zgłosili się po pomoc oraz czy i u kogo wcześniej otrzymali jakieś wsparcie. Zasięgnięcie informacji co do wcześniejszych faktów może okazać się bardzo pomocne w zrozumieniu natury problemu oraz wypracowania właściwych prognoz. Poprowadzony z wyczuciem wywiad na temat historii tych osób, nawet odnośnie do rodzajów symptomów, które wcześniej obserwowali u siebie, może dostarczyć wielu bardzo pożytecznych informacji. Być może zostaniemy poproszeni o przeprowadzenie wstępnego wywiadu, mającego na celu pomoc poważnie cierpiącym osobom w określeniu tego problemu, który zmusił ich do zgłoszenia się po radę. Jakkolwiek mogą dokonać tego wyłącznie w sposób bardzo prymitywny i symboliczny, to jednak rozmowa ta lepsza jest niż nic, i jeśli potrafimy opanować stres, który towarzyszy ich poszukiwaniu pomocy, to wówczas, w krótkim czasie, możemy doprowadzić do realnego zwiększenia możliwości wsparcia tych osób. Ludzie ci mogą na przykład szukać kontaktu z nami i będzie to reakcja na ich uczucie przygnębienia lub konsekwencja doświadczenia jakiegoś upokorzenia albo też czegoś w rodzaju doświadczenia, będącego „przepełnieniem kielicha goryczy". Nasza umiejętność wyczucia sprzyjającej okazji do zaoferowania takiej osobie pomocy może stać się ważnym kluczem, dzięki któremu osoba ta otworzy się przed nami i ujawni swą specyficzną wizję świata.

Jeśli będziemy wyczuleni na to, jakie znaczenie niesie ze sobą galimatias tego, co oni komunikują, wówczas będziemy mogli zidentyfikować ważne tematy i zagadnienia obecne w ich chaotycznych relacjach, w intelektualizowaniu, w ich obsesji dotyczącej raczej okoliczności niż sedna spra-

wy. Pomoże nam to uświadomić sobie, że precyzja naszych reakcji terapeutycznych nie jest jedyną ważną cechą w pracy z osobami cierpiącymi na poważne zaburzenia. Uchwycenie w odpowiednim momencie całej struktury lub nastroju innych to najlepsza z odpowiedzi, jakiej jako prowadzący poradnictwo możemy udzielić potrzebującym. O wiele ważniejszą rzeczą jest upewnienie tych osób co do naszego zaangażowania w ich sprawy i zrozumienia, nie zaś osądzanie ich. Nie powinniśmy także nie doceniać wagi wysiłków mających na celu to zrozumienie, nawet jeśli przez dłuższy czas nie jesteśmy w stanie osiągnąć ostatecznego i pełnego efektu. Niepełne zrozumienie jest lepsze niż jego całkowity brak.

Musimy z szacunkiem odnosić się do prywatności, która bardzo jest potrzebna osobom cierpiącym na głębokie zaburzenia. Ludzie ci obawiają się świata, potrzeba im więc bezpiecznej przestrzeni, a to z powodu ich niepewności odnośnie do własnej tożsamości. Raz jeszcze, wyczucie tego, że osoby te piszą prosto na krzywych liniach pozwala nam zaakceptować je i nie popychać zbyt mocno do tego, aby zachowywały się w sposób, który jest im obcy.

Powinniśmy unikać sprawiania wrażenia, że jesteśmy w stanie czytać ich myśli. Moglibyśmy to robić przez zbyt gorliwe reakcje lub nerwowe interpretacje albo w jakikolwiek sposób, który sprawi, iż w danej sytuacji posuniemy się za daleko. Reklama czyichś umiejętności niekoniecznie pomaga innym i nam samym.

Na dłuższą metę, jeśli będziemy mogli uwolnić się od uprzedzeń, skłonności do onieśmielania lub lęku przed ludźmi, cierpiącymi na poważne zaburzenia, wówczas też lepiej będziemy ich traktowali jako osoby, a także będziemy okazywać im więcej zrozumienia i pomocy. Pracując z tymi ludźmi, powinniśmy starać się nie stosować żadnych sztuczek, ponieważ jakakolwiek manipulacja w ostatecznym rozrachunku okazuje się destrukcyjna. Nasz humanitaryzm, dzielony z wyczuciem, pozostaje najmocniejszym atutem, jaki mamy w każdej naszej pracy.

Co każdy doradca wiedzieć powinien

Ogólne nastawienie do osób, które cierpią na schizofrenię jest dobrze opisane w wydanej ostatnio książce *Practice Guidelines for the Treatment of Schizophrenia*, opublikowanej przez American Psychiatric Association:

> Schizofrenia jest kondycją chroniczną, która często ma niszczący wpływ na wiele aspektów życia pacjenta oraz niesie ze sobą wysokie ryzyko popełnienia samobójstwa oraz innych zagrażających życiu okoliczności. Opieka w przypadku wielu pacjentów polega na zastosowaniu wielorakich działań, mających na celu zredukowanie częstotliwości i natężenia ataków oraz zmniejszenia ogólnej skłonności do zapadania na chorobę i redukcję wypadków śmiertelnych, wynikających z tego zaburzenia. Wielu pacjentów wymaga złożonej i stałej opieki w ciągu całego ich życia, nie można też wyznaczyć czasowych granic leczenia. Cele i strategie tego leczenia zależne są od fazy choroby oraz od tego, jak jest ona poważna[8].

Nie istnieje lek na chorobę, której źródła nie są znane, lecz podjęte leczenie jest w stanie złagodzić wiele poważnych i groźnych objawów.

Jeśli istnieje jakiekolwiek podejrzenie, że dana osoba, która przychodzi po pomoc, cierpi na schizofrenię, wtedy, jako prowadzący poradnictwo, musimy skierować tę osobę na badania do psychiatry. Nie zawsze jest to kwestia prostego poinformowania osoby, gdzie powinna się zgłosić po pomoc. W większości przypadków terapeuta będzie musiał dostarczyć też coś w rodzaju historii (jeśli w ogóle miały miesjce jakieś wcześniejsze epizody choroby) wywierającej wpływ na aktualne, stresujące wypadki, a także dostarczyć informacji co do wcześniej stosowanych leków, hospitalizacji oraz wcześniej wyrażanej zgodny na rekomendacje odnośnie do leczenia. Ponieważ dana osoba może nie być w stanie zwrócić się do nas bezpośrednio i spójnie przedstawić sprawę, dlatego możemy oprzeć się na opinii członków jej rodziny lub na przyjaciołach i potraktować ich jako źródło informacji. Krewni są często najważniejszymi sojusznikami w naszym wysiłku wypracowania właściwej postawy wobec symptomatycznej osoby. Konkretne objawy mogą przerażać członków rodziny i być może potrzeba im będzie, poprzez nasze wysiłki, pomóc zrozumieć swych krewnych po to, aby móc odesłać ich w końcu do specjalistów, z którymi powinni się spotkać.

Leczenie schizofrenii i innych psychoz w przypadku ostrych stanów, ma charakter głównie farmakologiczny. Jego celem jest zredukowanie występowania uciążliwych symptomów, które sprawiają, że osoby te nie są w stanie funkcjonować normalnie oraz zatroszczyć się o siebie. Gdy dojdą do stanu stabilizacji i praktycznie znikną objawy choroby, wówczas można przystąpić do działań wspierających oraz w większym stopniu zastosować metody psychologiczne. Wśród nich może znaleźć się trening ukierunkowany na podstawowe umiejętności życiowe, umiejętności życia w społeczeństwie oraz rehabilitację kognitywną i zawodową, a także, w pewnych

okolicznościach, indywidualną lub grupową terapię wspierającą. Większość z nas będzie miało niewiele do zrobienia bezpośrednio w przypadku leczenia takich ludzi, chyba że będziemy wchodzić w skład zespołu pracującego w ramach konkretnej instytucji.

Troska rodziny chorej osoby może również obracać się wokół faktu, iż ich cierpiący krewny miewa myśli samobójcze. Sprawę tę należy potraktować poważnie, gdyż jak wiadomo, około 10% pacjentów chorych na schizofrenię popełnia samobójstwo[9]. Szczególną troską należy otoczyć tych, u których myśli samobójcze pojawiają się w wyniku „nakazów urojeniowych", uporczywego głosu nakazującego danej osobie popełnienie samobójstwa. Sprawę komplikuje dodatkowo fakt, gdy chory przyjmuje narkotyki lub używa alkoholu. Gdy mamy do czynienia z występowaniem myśli samobójczych, wówczas wskazana jest konsultacja psychiatryczna.

Jak to zostało zaznaczone wcześniej, w związku z odkryciem użyteczności stosowania leków antypsychotycznych oraz w powiązaniu z rozwojem powszechnej świadomości na temat natury chorób psychicznych, w USA po roku 1950 zamknięto wiele szpitali psychiatrycznych, otwarto natomiast społeczne centra zdrowia psychicznego. W rezultcie tego, w przypadku większości osób cierpiących na różne choroby psychiczne, hospitalizacja stała się wyłącznie sprawą krótkoterminową, a leczeni pacjenci szybko wracają do życia w swoich społecznościach, najczęściej do własnych rodzin. Życie w rodzinie z człowiekiem, który cierpi na chroniczną chorobę psychicznąjest doświadczeniem stresującym. Często chorym osobom brak jest motywacji do wyzdrowienia, nie są w stanie powrócić do stanu sprzed choroby, nie mogą pracować ani zaangażować się w życie rodziny, natomiast zamykają się we własnym lęku i zależności. Przedmiotem troski rodziny jest też ich zgoda na przyjmowanie przepisanych leków. Wszystkie te problemy są powodem znacznego poczucia frustracji i gniewu w przypadku tych, którym przyszło żyć z chorymi ludźmi. Jako terapeuci, na prośbę rodziny, często jesteśmy zmuszeni wejść w tę sytuację, aby pomóc im zrozumieć chore osoby oraz wypracować odpowiednie metody postępowania z nimi.

Na koniec, powinniśmy także zapoznać się z dostępnymi w społeczeństwie możliwościami pomocy, w tym zarówno profesjonalnymi, jak i nieprofesjonalnymi organizacjami, które mogą służyć informacją, z możliwościami konsultacji oraz uzyskania materiałów drukowanych.

DIAGNOSTYCZNE KRYTERIA SCHIZOFRENII:

A. CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY: dwa (lub więcej) z niżej wymienionych, każdy z nich powinien występować przez dłuższy czas w przeciągu jednego miesiąca (lub krócej, gdy objawy ustąpiły w wyniku leczenia):
- urojenia
- omamy
- zaburzenia mowy (np. częste rozkojarzenie i niekoherencja)
- zachowanie katatoniczne lub odznaczające się poważną dezorganizacją
- symptomy negatywne, np. spłycenie afektu, ubóstwo wypowiedzi, osłabienie woli.

Wyłącznie jeden z tych objawów jest wymagany, w przypadku gdy występują dziwaczne urojenia lub omamy słuchowe, które mają postać nieustannych komentarzy zachowania danej osoby lub jej myśli albo też gdy dają się słyszeć dwa lub więcej głosy, które pomiędzy sobą toczą rozmowę.

B. DYSFUNKCJE SPOŁECZNE LUB ZAWODOWE: przez znaczący okres, od początku pojawienia się zaburzenia, na jednej lub więcej płaszczyznach życia, np. w pracy, relacje międzyosobowe lub zaniedbanie troski o samego siebie znajdują się poniżej poziomu, jaki został osiągnięty przed okresem rozpoczęcia choroby.

C. CZAS TRWANIA: objawy choroby występują stale przez co najmniej sześć miesięcy. Ten okres musi obejmować przynajmniej jeden miesiąc występowania symptomów (lub krócej, gdy objawy ustąpiły w wyniku leczenia), które wymienione są w grupie „A". Wymieniony okres może obejmować również fazę zwiastunów lub fazę zejściową choroby. W tym czasie znaki zaburzeń mogą objawiać się wyłącznie w formie symptomów negatywnych lub dwóch czy więcej symptomów wymienionych w grupie „A", obecnych w złagodzonej formie (dziwaczne przekonania, niezwykłe zaburzenia percepcji).

D. ZABURZENIA SCHIZOAFEKTYWNE oraz zaburzenia nastroju zostały wykluczone.

E. ZABURZENIE NIE JEST ZWIĄZANE Z bezpośrednim działaniem substancji psychoafektywnych (nadużywaniem narkotyków lub leków) lub nie jest wynikiem ogólnej kondycji zdrowotnej.

F. JEŻELI W PRZESZŁOŚCI ROZPOZNANO zaburzenia autystyczne lub inne zaburzenia rozwoju, schizofrenię rozpoznaje się dodatkowo tylko w przypadku, gdy stwierdzono występowanie przynajmniej przez miesiąc (lub krócej, gdy objawy ustąpiły w wyniku leczenia) objawów urojeń i omamów[10].

23. Depresja - choroba wszystkich ludzi

Od zwykłej chandry ku głębinom ciężkiej psychicznej depresji prowadzi cały szereg przykrych uczuć. Każdy z nas przekroczył tę granicę przynajmniej raz w życiu, jeśli nie więcej razy. Uczucie chandry lub przygnębienia jest znane każdemu, kto zajmuje się jakimkolwiek poradnictwem, właściwie znane jest każdemu człowiekowi. Sławni Churchill i Lincoln wskazywali na wiele przypadków popadnięcia w depresję w swym życiu, brytyjski premier swoją chorobę nazywał „czarnym psem". Pisarze, jak Evelyn Waugh i William Styron[1] napisali książki, opowiadające o ich depresjach, a Mike Wallace, znany z *60 Minutes* przyznał się do męczących go długich okresów melancholii. Jednak wcale nie musimy być słynni, aby doświadczyć, czym jest depresja. Wystarczy, że jesteśmy ludźmi.

Zaburzenia nastroju otwierają szerokie spektrum okoliczności ich występowania, od reakcji na utratę kogoś lub czegoś i innych negatywnych doświadczeń życiowych, aż po ciężką, powtarzającą się, wyniszczającą chorobę. Najczęściej spotykamy się z osobami, które objawiają relatywnie normalny stan, z niewielkimi symptomami zaburzeń nastroju lub zaburzeń kognitywnych.

Depresja może oznaczać coś bardzo ogólnego, ale też i bardzo specyficzne odczucie. Ogólnie rzecz biorąc, pojęcie to odnosi się do symptomu, który może pojawić się w wielu sytuacjach psychologicznych. Mówiąc dokładniej, może odnosić się do konkretnego problemu, którego staje się dominującą i ważną cechą, jak ma to miejsce w przypadku, który można zdiagnozować jako zaburzenia nastroju. Jak to zostało wspomniane wcześniej, osoby cierpiące na depresję przedzierają się przez smutek, poczucie bezradności, zniechęcenie i rozpacz. Osoby, które znajdują się na drodze prowadzącej ku najdalszym zakątkom trwałej depresji, nie są w stanie poradzić sobie w życiu, a jednak często odrzucają oferty pomocy. Wydaje się, jakby same pod sobą kopały głęboki dół. Nie chcą z niego wyjść, a być może nie zgodzą się na to - nawet gdyby ktoś chciał — aby przyjąć pomoc. Jeśli sami poznaliśmy smak depresji, to wcale nie musi oznaczać, że jesteśmy w stanie zrozumieć wszystkie jej formy. Unikniemy poważnych błędów, gdy nie będziemy generalizować na podstawie

naszego własnego doświadczenia i przenosić go na doświadczenie tych, z którymi pracujemy.

W jaki sposób ludzie cierpiący na depresję do nas docierają i co mówią

Kiedy z bogato rozwiniętego ogrodu wchodzimy w głąb mrocznego lasu depresji, zauważamy istnienie pewnych uporządkowanych i przewidywalnych sposobów reagowania na ten problem. Na początku ludzie chorzy na depresję starają się nawiązać kontakt z innymi, oczekując od nich pomocy i czyniąc pewne wysiłki, aby wejść w relacje z nimi. Szukają na pewnym poziomie świadomości sposobów odzyskania tego, czego w życiu zostali pozbawieni. Czasami przybiera to postać nierealistycznych pragnień magicznej naprawy rzeczy, aby znów stały się takimi, jak kiedyś. Możemy nie zauważyć takiego myślenia, dopóki nie będziemy w stanie przyjrzeć się z bliska życiu osób chorych na depresję.

Jednak gdy problem się wzmaga, ludzie ci zaczynają rezygnować. Stają się coraz bardziej bezradni, coraz trudniej przychodzi im poszukiwanie i przyjmowanie pomocy innych. Wydaje się, iż jest trudno nawet wskazać, że podejmują próby znalezienia jakiegoś rozwiązania własnego problemu. Osoby, które pogrążą się w ruchomych piaskach depresji nie tylko czują, lecz faktycznie stają się źli dla samych siebie. Ludzie chorzy na depresję mogą stać się dla samych siebie największymi wrogami, często można u nich zauważyć tendencje autodestrukcyjne, czy to ukryte, czy jawne. Ze wszystkich tych tendencji ostatecznym aktem samozniszczenia jest samobójstwo. Myśli samobójcze zwykle nie pojawiają się nagle, zatem prowadzący poradnictwo powinni wyłapywać sygnały rosnącej woli autodestrukcji.

Ludzie chorzy na depresję mogą nosić wiele masek, zaś jako terapeuci musimy umieć je zidentyfikować, jeśli tylko chcemy wejść z nimi w owocną relację. Czasami możemy dojrzeć te sygnały w naszych osobistych reakcjach na tych ludzi, którzy przychodzą do nas ze swymi problemami. Być może wyczuwamy wówczas, że jest coś pod powierzchnią, coś mrocznego i bolesnego, co ukrywa się pod tym, co jest widoczne na zewnątrz, co demaskuje się tkwiąc we własnej kryjówce. Jeśli ustawimy to odpowiednio, wówczas takie sygnały prowadzą nas do zrozumienia tych ludzi na głębszym poziomie. Innymi słowy, możemy rozeznać na ekranie radaru

przedstawiającego nasze własne odczucia kontury depresji, której inni nie są w stanie świadomie opisać.

Niektóre z tych osób podczas pierwszego spotkania wcale nie wyglądają, jakby cierpiały na depresję. Są w stanie wyprzeć negatywne odczucia i trzymać dobry fason. Mogą twierdzić, że uczucia te to „bujda", wcale nic nie odczuwać lub też powiedzieć, że czują niepokój. Gdy jednak postępujemy naprzód z wywiadem, wówczas mogą zacząć mówić o wy drżeniach z ich życia i o tym, jak na nie reagują. Kiedy to robią, zmienia się wyraz ich twarzy i zachowanie. Wówczas możemy zasugerować tej osobie, że wydaje się smutna, zapłakana lub wygląda, jakby się jej chciało płakać, oraz że takie reakcje zwykle są sygnałem uczuć depresyjnych. Identyfikacja ich zmiany nastroju jako oznaki „depresji" może być dla nich zaskoczeniem, lecz równie dobrze może przynieść im ulgę, ponieważ w końcu bądą mogli nazwać „po imieniu" to, co do tej pory czuli.

Niektórzy skarżą się na problemy natury fizycznej, mówiąc o różnych rodzajach bólu i cierpienia, zamiast o uczuciu smutku. Narzekają na ból fizyczny, zaprzeczając występowaniu jakichkolwiek dolegliwości emocjonalnych. Osoby takie w sposób naturalny pojawiają się u lekarza ogólnego, przychodzą do księdza lub kogoś im podobnego, bazując na trosce o swój stan fizyczny, a w dalszej perspektywie otrzymują pokaźną ilość wskazań medycznych i zaleceń, witamin i innych sugestii odnośnie do leczenia, ćwiczeń i teorii. Musimy być uwrażliwieni na uchwycenie symbolicznej natury narzekania na bóle fizyczne jako na substytut realnych problemów, o których dana osoba nie jest w stanie mówić.

Biorąc pod uwagę sytuację wielokulturowych społeczeństw, takich jak amerykańskie, ważne jest, abyśmy zrozumieli, że w różnych kulturach na określenie nerwicy używa się „somatycznych" terminów. Narzekania na „nerwy", bóle głowy lub „problemy wątrobowe" (w kulturach łacińskich i śródziemnomorskich), na słabość, zmęczenie lub „brak równowagi" (w kulturach Chin i Azji), na problemy „serca" (w kulturach Środkowego Wschodu) lub na „złamane serce" (wśród Indian Hopi) - wszystko to może być sposobem mówienia o doświadczeniu depresji[2].

Symptomy depresji

Wśród Amerykanów panuje przekonanie, że tylko poważne choroby wieńcowe unieruchamiają człowieka na dłużej, niż depresja. W przybliżę-

niu dosięga ona rocznie 20 milionów obywateli, pochodzących ze wszystkich klas społecznych i wszystkich grup wiekowych, choć częściej dotyka kobiet (20—25%), to jest także częstą chorobą mężczyzn (7-12%).

Mimo że depresja jest wyleczalna, to jednak ocenia się, że wyłącznie od jednej trzeciej do połowy zaliczanych do tej grupy osób zostaje trafnie zdiagnozowana i tylko około 20% chorych zostaje objętych leczeniem psychiatrycznym. Odpowiedzialność za fakt, że depresja bywa często nie zauważona lub nie zdiagnozowana, spada na wszystkich zajmujących się poradnictwem, a nie respektujących swego podstawowego powołania. Zwykli ludzie mogą wahać się — powodowani wstydem lub brakiem wiedzy — czy podzielić się swoimi odczuciami i rozmawiać o symptomach depresji z zawodowymi doradcami lub specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego. Mogą też odnosić wrażenie, że nikt nie ma czasu na to, aby wyjaśnić im, na czym właściwie polega ich problem. Idą zatem do swoich lekarzy i narzekają na zmęczenie, problemy ze spaniem, bóle głowy, symptomy żołądkowo-jelitowe lub inne dolegliwości fizyczne (społecznie łatwiej akceptowane, mniej napiętnowane choroby), a nie mówią o tym, co sami mogą uważać za „symptomy psychiczne", o ich odczuciach depresyjnych. Często lekarze ogólni mylą się, „rozpoznając" symptomy depresji lub „myśli o niej" jako ewentualną odpowiedź na żale ze strony innych. Najnowsze badania dowodzą, iż mimo tego, że większość praktykujących terapeutów czuje się pewnie, pomagając pacjentom w sprawach palenia, używania alkoholu itp., to jednak mniej niż połowa czuje się pewnie doradzając im w kwestiach stosowania diety, nielegalnego używania narkotyków, depresji i stresu[3]. Tego typu odkrycia zachęcają nas wszystkich do zbadania poziomu pewności siebie wobec osób, które przejawiają symptomy depresji.

Większość prowadzących poradnictwo spotyka takie osoby albo we wczesnym stadium depresji klinicznej, albo gdy objawiają łagodne symptomy. Wyzwanie, jakie stoi przed nami jako ludźmi doradzającymi innym, to regularne monitorowanie tych osób w świetle ustalonych kryteriów poważnych zaburzeń depresyjnych oraz, jeśli te są spełniane, odesłanie ich na konsultacje psychiatryczne. W ciągu ostatnich dwudziestu lat poczyniono poważne postępy w kwestiach leczenia depresji, dlatego można uniknąć wielu cierpień ze strony osób chorych, ich rodzin oraz tych, którzy prowadzą odpowiednie leczenie.

Odczytywanie sygnałów

Prowadzący poradnictwo powinni zaznajomić się z następującymi symptomami depresji oraz z dostępnymi sposobami jej leczenia.

Zmiana nastroju i utrata zainteresowania

Zaburzenia depresyjne różnią się od uczuć smutku i od kiepskiego humoru, który pojawia się jako reakcja na zwykłe i możliwe do przewidzenia stresory codziennego życia. Zaburzenie o charakterze depresji jest dominującą zmianą zwykłego nastroju konkretnej osoby, który ma silny biochemiczny wpływ i obejmuje zaburzenia emocjonalne, kognitywne oraz regulacje somatyczne. Podstawowym objawem pojawienia się tej choroby jest depresyjny nastrój oraz utrata zainteresowania i poczucia przyjemności niemalże we wszystkich obszarach dotychczasowego życia.

Gdy depresja stanie się faktem, wówczas taki człowiek staje się smutny i ponury lub przejawia tendencje do odczucia bezsensu życia i możliwości osiągnięcia w nim czegokolwiek. Osoba taka może wycofać się, może się wydawać, że straciła ochotę do życia dochodząc do wniosku, że zainteresowania, które kiedyś miała, już nie stymulują jej i wtedy mówi, że „nic jej już nie obchodzi". Ludzie w pierwszym stadium depresji mogą być jeszcze w stanie sprostać swym normalnym zaangażowaniom, lecz nie sprawiają im one przyjemności. Będą oni jednak wypełniać te zadania, zwłaszcza nakłaniani przez innych, którzy są przekonani, że praca ta „dobrze im zrobi". Gdy depresja się pogłębia, wtedy rezygnują z tej postawy. Nakłanianie ze strony innych przestaje być dla nich ważne. Grający w golfa przestają grać; ci, którzy lubili brydża, odwołują zaplanowane spotkania. Stają się obojętni na otoczenie i wycofują się w cichy i ciemny kąt, skąd obserwują ludzi i wydarzenia dokoła nich.

Aby orzec występowanie poważnej depresji, należy stwierdzić występowanie pięciu lub więcej odrębnych symptomów, charakterystycznych dla tej choroby (w tym także zmiany nastroju lub utratę zainteresowania), które obserwuje się prawie codziennie przez przynajmniej dwa tygodnie.

Zmiana apetytu i wagi ciała

Osoby, które chorują na depresję mogą tracić zainteresowanie nie tylko ich normalnymi zajęciami, ale także jedzeniem, mogą sprawiać wrażenie,

jakby stracili apetyt. Innym za to apetyt rośnie i zaczynają jeść bez przerwy. W obu przypadkach, gdy mamy do czynienia z osobami cierpiącymi z powodu depresji, symptomom tym prawdopopodobnie towarzyszy proporcojnalna utrata lub wzrost wagi. Czasami to właśnie problemy związane z wagą są pierwszym, oczywistym sygnałem, który zauważają krewni i znajomi, a który jest znakiem, że droga im osoba ma depresję.

Zaburzenia snu

Często jest to problem, z którym najpierw zgłaszają się do nas ludzie. Chorzy na depresję mogą budzić się w środku nocy i mieć ogromne problemy z ponownym zaśnięciem. Inni zaś mogą zauważyć, że zmieniły się ich wcześniejsze zwyczaje — że rozpoczynają swój dzień o 4:00 lub 5:00 po prostu dlatego, że raz obudzeni nie mogą już zasnąć. Znaczenie rzadziej cierpiący z powodu depresji mogą mieć problemy ze wstaniem rano z łóżka i faktycznie, w łóżku właśnie spędzają większą część dnia (jest to hipersomnia w odróżnieniu do opisanej wcześniej insomnii).

Zaburzenia psychomotoryczne

Niektórzy z ludzi chorych na depresję są bardzo niespokojni, reagują w podobny sposób, w jaki bokser zadaje ciosy. Chodzą tam i z powrotem, wykręcają ręce, nieustannie się drapią oraz nie są w stanie usiąść nawet na chwilę. Inni opanowani przez tę chorobę zachowują się zupełnie inaczej. Powoli mówią i myślą, przez cały czas mogą siedzieć i prawie się nie ruszać. Potrzebują wiele czasu, aby udzielić odpowiedzi na pytania i wydają się czymś zaabsorbowani i jakby nieobecni. Po przeprowadzeniu wywiadu mogą potrzebować 4—5 minut na wykonanie rutynowych czynności, jak zapięcie płaszcza, znalezienie szalika lub właściwe nałożenie kapelusza, zanim podejmą długą, powolną drogę do domu.

Zmęczenie lub utrata energii

Osoby z depresją często czują się całkowicie pozbawione energii oraz niezdolne do wypełnienia swych normalnych codziennych zadań. Wstanie z łóżka, ubranie się i przygotowanie sobie śniadania — czynności te stają przed nimi jako zadania przekraczające ich możliwości oraz jako zajęcia na cały dzień pracy. Symptomy te często nakazują im szukać pomocy medycznej. Lekarze ogólni mogą rozpoznać jakąkolwiek chorobę, która będzie źródłem tych narzekań, lecz mogą nie wpaść na to, iż symptomy te mogą być sygnałem depresji. Ludzie ci wrócą wtedy do nas przynosząc ze sobą jesz-

cze bardziej przygnębiające przeświadczenie: „Powiedziano mi, że ze mną wszystko w porządku".

Poczucie bezwartościowości lub nieproporcjonalne poczucie winy

Osoby cierpiące na głęboką depresję mogą rozważać jakieś mające miejsce dawno temu wypadki, nieustannie obarczając za nie winą samego siebie lub odczytując specyficzne przesłanie albo dopatrując się specjalnego znaczenia w aktualnych wydarzeniach. W rzeczywistości, wiele z tych wypadków to były małe i nic nie znaczące wydarzenia. Ludzie ci także usiłują wyrzucić swe odczucia na zewnątrz, co dokonuje się przez psychologiczne mechanizmy projekcji i wyparcia. Wyszukują sobie odpowiednich ludzi i obwiniają ich za swe własne problemy.

Dobrze jest zawsze pamiętać, że ludzie cierpiący na depresję mająt alent do wypaczania swych wspomnień. Przedstawiająje tak, że wydaje się, iż są to najgorsze rzeczy, jakie im się kiedykolwiek przydarzyły. Historie ich życia są czymś przerażającym, co toczy się na tle braku czasu na odpoczynek, nawet w przypadku gdy zdarzą się im zabłąkane uśmiechy losu. Nie pamiętają jednak sytuacji szczęśliwych, tak jak zwykli ludzie nie pamiętają o bólu. Ważne jest, abyśmy uchwycili ich zniekształconą percepcję życia. Jeśli chcemy im pomóc, musimy ich rozumieć. Jak twierdzą MacKinnon i Michels,

> dla pacjenta nie jest niczym niezwykłym przedstawić swój nastrój jako coś stałego i stopniowo rozwijającego się, podczas gdy inni opisują te symptomy jako rzecz stosunkowo nową i występującą raptownie. W pewnym sensie pacjent ma rację; on po prostu ukrywa swą depresję przed innymi, a być może także przed sobą samym. Kiedy poczuje się lepiej, cały proces może wyglądać zupełnie odwrotnie; we wczesnej fazie leczenia pacjent, jak się wydaje, czuje się znacznie lepiej niż ma to miejsce w rzeczywistości. Może to doprowadzić do przedwczesnego optymizmu ze strony terapeuty i jest to jednym z czynników, które przyczyniają się do zwiększenia ryzyka popełnienia samobójstwa, gdy pacjent zaczyna robić postępy[4].

Z nadmiernym samooskarżaniem wiąże się poczucie bezwartościowości, które przenika nie tylko sferę ich werbalizacji, ale także sposób odnoszenia się do innych. Sygnały takich symptomów możemy otrzymać wówczas, gdy dana osoba powie coś w rodzaju: „Nie powinieneś spędzać tyle czasu ze mną, naprawdę na to nie zasługuję. I tak nie poczuję się lepiej". Jeśli nie zrozumiemy tego w kontekście depresji, wówczas poczujemy pokusę gniewu lub wejścia w coś w rodzaju stanu wojny.

Zaburzenia zdolności koncentracji lub niezdecydowanie

Osoby cierpiące na depresję nie tylko poruszają się i działają powoli, lecz często także powoli myślą. Łatwo się rozpraszają, absorbują i nie potrafią się ponownie skoncentrować. Mogą skarżyć się na problemy z pamięcią i na problemy z wykonywaniem normalnej codziennej pracy. Często ci, którzy zanim jeszcze nabawili się depresji, potrafili podejmować rzeczowe, autorytatywne decyzje, teraz widzą, że już nie są do tego zdolni. Wciąż i wciąż mogą się zadręczać myśląc o tym, jakie decyzja ta przyniesie skutki, nie ufają swym decyzjom lub skarżą się, że wiele z tych, które podjęli w przeszłości, było błędnych.

Powracające myśli o śmierci lub idea samobójstwa

Jest to wspólny mianownik wszystkich niepokojów męczących ludzi z depresją. Około 15% osób, które wykazywały poważne zaburzenia depresyjne, umiera popełniając samobójstwo[5]. Jedni czują, że ich życie jest beznadziejne oraz że byłoby lepiej, gdyby tych, których mają wokół siebie, wcale tam nie było. Inni dochodzą do wniosku, że śmierć jest dla nich jedynym wyjściem. Prowadzący poradnictwo nie powinni wahać się zadawać pytań i wyjaśniać odczuć takich osób, związanych z „pragnieniem śmierci" i innymi podobnymi sprawami. Nie ma potrzeby myśleć, że jeśli podejmiemy temat samobójstwa, to tym samym dostarczymy nowych pomysłów na uśmierzenie bólu. Mówienie na ten temat może raczej osłabić niż zwiększyć to niebezpieczeństwo. Wyważone pytania o myśli samobójcze - jak się do nich ustosunkowują, jeśli czują takie skłonności - są całkiem słuszne w przypadku procesu ewaluacji choroby depresyjnej.

Jako prowadzący poradnictwo, powinniśmy wiedzieć, że wywiad jest naszym najważniejszym narzędziem potrzebnym do postawienia właściwej diagnozy. Nie istnieje żaden test laboratoryjny, który mógłby wykazać u kogoś depresję. Gdy sami rozpoznamy u innych występowanie symptomów związanych z depresją, powinniśmy doprowadzić do odpowiedniej konsultacji psychologicznej.

Powinniśmy także zdawać sobie sprawę, że istnieją pewne zmiany nastroju, które wskazują na wiele innych kondycji diagnostycznych. Prawdopodobnie spotkamy ludzi z zaburzeniami dystymii, rozpoznanymi u osób, które prawie codziennie przez okres przynajmniej dwóch lat wykazują chronicznie depresyjny nastrój. Nie wykazują one zespołu lub nasilenia symptomów związanych z poważnymi chorobami tego typu. Wiele osób zma-

gających się z taką chorobą nigdy nie szuka jakiejkolwiek pomocy, gdyż „zawsze tak się czuły". Dawniej w przypadku osób, u których rozpoznano symptomy, o których myślimy używając nieaktualnych już określeń jako „neurotyczne", zalecano zastosowanie terapii psychodynamicznej. Obecnie wiele się dyskutuje, czy dystymia jest wariantem wchodzącym w skład spektrum zaburzeń nastroju, czy też problemem charakterologicznym. Co więcej, niektórzy z chorych na depresję przechodzą przez pewne „epizody" depresji, pojawiające się na fundamencie depresji chronicznej, co opisywane jest jako „depresja podwójna". Ta nie rozstrzygnięta kontrowersja odnośnie do natury dystymii zaprowadziła wielu psychiatrów do tego, że leczyli osoby cierpiące na dystymię podając im leki antydepresyjne, stanowiące uzupełnienie do psychoterapii.

Zachowanie osób chorych na depresję czasami jest przeciwne temu, jakie występuje przy złagodzonej formie tej choroby, i jest to kondycja znana jako choroba dwubiegunowa, dawniej określana jako choroba maniakalno-depresyjna. Pojęcie „mania" sugeruje dynamiczne i entuzjastyczne zachowanie, które jawi się jako całkowicie przeciwne temu, które obserwuje się w czasie depresji. Osoby maniakalne są nieustannie w ruchu, trudno jest je opanować, a w rozmowie łatwo gubią wątek i szybko zmieniają temat. Większość z nas, prowadzących poradnictwo, będzie miało niewielki -jeśli w ogóle jakikolwiek — kontakt z osobami ewidentnie maniakalnymi. Ich zachowanie może raczej wywołać sytuacje, które będą wymagały wstępnych reakcji ze strony funkcjonariuszy prawa lub pogotowia. Odwołanie się do leczenia psychiatrycznego jest tu krokiem koniecznym i w ostrych przypadkach leczenie to wymaga hospitalizacji i podania odpowiednich leków, na przykład litu. Choroba ta z natury swej jest chroniczna, zaś cierpiący na nią są zależni od cyklicznych wahań nastroju: depresyjnych i maniakalnych. Ogólnie rzecz biorąc wskazane jest tu stałe podawanie leków oraz psychoterapia. Mimo iż nieczęsto będziemy mieli okazję zajmować się osobami znajdującymi się w ostrych stanach chorobowych, możemy jednak zostać poproszeni o zajęcie się nimi na poziomie wychowawczym lub wzięcie udziału w działaniach wspierających leczenie czy to samych osób z chorobą dwubiegunową, czy też ich rodzin w czasie trwania tej choroby.

W dodatku, nie tylko że osoby tego typu same siebie i własne problemy postrzegają inaczej, to jeszcze prezentują węższy zakres myśli, niż zdrowi ludzie. Ich intelektualny letarg charakteryzuje niewielki stopień innowacji. Ta powolność i restryktywność przejawia się także w ich zachowaniu zewnętrznym. Jak to zostało już zaznaczone, ludzie ci poruszają się powoli, nie stawiają też sobie za cel lepszego dostosowania się do innych. Sami

w nic się nie angażują, a jeśli już, to wycofują się szybko ze wszystkiego. Starają się robić to, co nie wymaga zbyt wiele aktywnej partycypacji lub społecznego zaangażowania. Mogą, na przykład, siedzieć przed telewizorem, z trudnością zauważając, co dzieje się przed ich oczyma.

Słuchanie chorych na depresję

Chorzy na depresję często mówią raczej o objawach swej choroby, niż o niej samej. Jak już zostało powiedziane, mogą wyrażać większą troskę o zdrowie fizyczne niż emocjonalne, zauważając pewne zmiany w funkcjonowaniu własnego ogranizmu na płaszczyźnie fizycznej. Mimo iż wiemy, że ich kondycja fizyczna musi być zweryfikowana przez kompetentnego lekarza ogólnego, nie możemy jednak zlekceważyć psychologicznych sygnałów ich narzekania co do problemów z zasypianiem lub porannym wstawaniem, ogólnym zmęczeniem, utratą apetytu lub innymi podobnymi dysfunkcjami organizmu. Znaczna część „spontanicznego" działania ludzi z branży medycznej polega na podawaniu środków odnoszących się do tych symptomów („Nie możesz zasnąć? Poproś o pomoc aptekarza..."). Widzimy, jak karuzela ta wiruje bez końca, ponieważ ludzie ci - nigdy poprawnie nie zdiagnozowani i nie leczeni — próbują zachwalane lekarstwa, które być może oddziałują na symptomy, lecz nigdy nie dotkną kryjącej się pod nimi depresji. Jeśli nie brak nam rozsądku, to nigdy nie zlekceważymy ani tych objawów, ani leków, a także konieczności spotkania dziwaków z ich pigułkami. Jedynym sposobem, w jaki ludzie ci mogą opisać swe wewnętrzne problemy, jest coś w rodzaju „pantomimy", nieefektywne samoleczenie i połączona z tym skarga na to, co im umyka.

Niektórzy z nas czują gwałtowną pokusę, aby potrząsnąć tymi osobami przy jakimś spotkaniu. Taka reakcja może sprawić, że sami poczujemy się lepiej, lecz przyniosłaby niewiele dobra, a mogłaby nawet spowodować trochę szkód w przypadku chorej osoby. O wiele lepsze dla nich — i dla nas — jest podjęcie umiarkowanego wysiłku, aby słuchać ich po to, by odkryć korzenie tych niekontrolowanych symptomatycznych reakcji, a wówczas i osoby te zaczną zachowywać się podobnie.

Cierpiący na depresję szczerze pragną, by inni poświęcili im nieco uwagi i uczucia, lecz zmagając się z własnymi problemami widzą, że nie są w stanie w żaden sposób się odwzajemnić. Ich ludzkie relacje stopniowo zostają zaniedbane, ponieważ po prostu nie mogą i nie dają z siebie tego. co

widzą, że mogliby zrobić, gdyby chcieli odwzajemnić się innym. Odpływają w mrok, jak góry lodowe, pogrążają się w chłodnej izolacji. Możemy nieraz być świadkami tego prawie że tragicznego procesu ich zbliżania się do innych, lecz i zamykania się na nich, gdyż jedyną rzeczą, którą mogą zaoferować, jest ich uporczywe trwanie w alienacji oraz troska o samych siebie. Ich potrzeby - popychające ich ku innym i odpychające ich od nich - miotają nimi, gdy ci podejmują próby przekroczenia granicy odrzucenia, jakie wyczuwają, gdy intensyfikują wysiłki uczynienia innych ludzi podobnymi do siebie. Ci „inni ludzie" blokują ich inicjatywy, uciekając przed opanowaniem i podporządkowaniem się ich potrzebom, zamiast docenienia ich takimi, jakimi są.

Jak to zostało napisane wcześniej, osoby chore na depresję w początkowych fazach choroby, w sposób charakterystyczny szukają relacji społecznych. Ich gesty czynione pod dyktando potrzeb nie biorą pod uwagę odrzucenia, a jednak odrzucenie przynoszą, i jest to stan, który narzucają sobie zupełnie nieświadomie. Ich działania defensywne sprawiają, że stają się ofensywni w stosunku do tych, których uwagę chcą przyciągnąć, a ich ostateczny stan - cierpienie w milczeniu, obłąkanie na własnym punkcie i na punkcie innych za ich cierpienie - staje się gorszy, niż początkowy. Ci, którzy żyją dokoła nich, wychwytują ich wrogie nastawienie, choć sami chorzy nie zdają sobie z tego uczucia sprawy. Mówią nam, że inni ich odrzucili i to potwierdza ich odczucia, że nie są lubiani oraz sprawia, że czują się jeszcze gorzej.

Jak nazwać problem <<

Naszym zadaniem, jako nieprofesjonalnych terapeutów, jest określić prawdziwe znaczenie przejawów depresji, ukazanych nam przez tych, którzy przychodzą do nas po pomoc. Czy fakt ten jest znakiem bardzo poważnego epizodu, chronicznego problemu życiowego czy też pewnego aspektu zasmucenia jako normalnej reakcji? Ponieważ nie zawsze jest łatwo rozróżnić te sytuacje, powinniśmy zachować odpowiedni dystans, abyśmy mogli ogarnąć wzrokiem pełną panoramę życia tego konkretnego człowieka. Widzieć ich całościowo, to widzieć ich takimi, jakimi są naprawdę. Utrzymujemy równowagę przez analizowanie i integrowanie informacji, które zbieramy lub które otrzymujemy od członków rodziny i przyjaciół osoby chorej na depresję.

Pogłębiając nasze własne doświadczenie, wyostrzymy też naszą wrażliwość i umiejętność rozróżnienia osób głęboko zranionych od tych borykających się z mniejszymi problemami. Pogłębimy też zaufanie do wskaźników, jakimi są nasze reakcje na problemy tych ludzi. Na przykład, gdy spotykamy osobę z depresją psychiczną, wyczuwamy wówczas większy dystans, niż w przypadku osoby, która jest lżej chora. Gdzieś w naszym wnętrzu coś jakby wskaźnik sejsmograficzny określa odchylenie od normalności i zapisuje, jak trudno jest dotrzeć i utożsamić się z tymi osobami oraz jakim wyzwaniem staje się poczucie empatii w stosunku do ich sytuacji. Czujemy ich alienację poprzez nasze wyalienowanie w stosunku do osób poważnie chorych.

Czujemy mniejszy dyskomfort, sejsmograf wewnętrzny zachowuje się spokojnie, wtedy, gdy nawiążemy relację z ludźmi cierpiącymi na lżejsze rodzaje depresji. Nie otwiera się przepaść pomiędzy nami i czujemy, że jesteśmy sobie bliscy. Posiadany przez nas materiał dowodowy, podobnie jak i ich zdolność funkcjonowania w społeczeństwie i pracy, potwierdza nasze reakcje. Musimy odczytywać wszystkie te wskazówki tak uważnie, jak pilot odczytuje wskazania swych przyrządów, jeśli chcemy, aby nasz sąd był na czasie oraz był odpowiedni i konstruktywny dla osoby cierpiącej na depresję.

Depresja, poprzez swe symptomy, sama pozwala rozpoznać stan choroby: łagodny, umiarkowany lub ciężki. Osoby borykające się z łagodną depresją wykazują niewiele symptomów i cierpią wyłącznie z powodu niewielkich ograniczeń, jakie dotykają je w normalnym życiu. Cierpiący na depresję umiarkowaną manifestują swój problem przez pewną ilość zidentyfikowanych symptomów oraz napotykają na realne problemy w wypełnianiu tego, za co są odpowiedzialni w życiu. Ludzie dotknięci ciężką depresją ujawniają cały zespół symptomów, co do których nie można się mylić oraz ograniczone zdolności funkcjonowania i rozpacz — w tym stanie mogą być poważnie narażeni na popełnienie samobójstwa lub niezdolni do zatroszczenia się o samych siebie.

Leczenie depresji

Szacuje się, że jeśli depresja w ogóle nie jest leczona, trwa w przybliżeniu około sześciu miesięcy. Czas ten lednak dla chorej osoby naznaczony jest przez męczarnie ze strony negatywnych myśli, ograniczenia aktywno-

ści społecznej, trudności w relacjach z innymi oraz codzienne brzemię bardzo nieszczęśliwego życia. Leczenie ze swej natury wpływa na przerwanie tego błędnego koła i może zmniejszyć intensywność i czas trwania tych stanowiących prawdziwą torturę symptomów.

Osoby w stanie łagodnej depresji mogą poddać się terapii wspierającej, w której nie stosuje się leków. Dla wielu ludzi, zwłaszcza gdy występowanie objawów związane jest ze znaczącymi, możliwymi do zidentyfikowania wypadkami, (ak na przykład śmierć małżonka, taka forma może okazać się całkiem skuteczna. Jeśli jednak mimo upływu czasu (zwykle od czterech do ośmiu tygodni) objawy nie znikają, wówczas powinniśmy dokonać ponownej ewaluacji i wziąć pod uwagę zastosowanie innych środków.

Leczenie stanów umiarkowanej i ciężkiej depresji normalnie polega na zastosowaniu kombinacji leków antydepresyjnych i psychoterapii. Osoby miewające ostre stany powinny zostać odesłane pod opiekę psychiatrów, aby ci upewnił[1] się co do ich zdolności podjęcia codziennej troski o siebie oraz czy nie występują u nich myśli samobójcze. W przypadku takiego „ostrego" stanu ludzie ci mogą wymagać częściowej lub pełnej hospitalizacji. Prawie zawsze zaleca się im terapię antydepresyjną, która przynajmniej w 70-80% przypadków daje pozytywne wyniki.

Mimo iż normalnie zaleca się, aby w przypadku tych osób psychiatrzy zastosowali zarówno leki farmakologiczne, jak i psychoterapię, jednak w pewnych okolicznościach coraz bardziej upowszechnia się „leczenie zróżnicowane". W takich przypadkach osoby cierpiące na depresję otrzymują opiekę psychiatryczną, która obejmuje stosowanie leków antydepresyjnych przepisywanych przez psychiatrę oraz leczenie przy pomocy psychoterapii, prowadzonej przez innego profesjonalistę, na przykład pracownika poradni.

Mimo iż takie nastwienie zostało określone jako tańsze niż regularne leczenie psychiatryczne, niewiele jednak danych potwierdza ten pogląd[6]. Gdy stosuje się „leczenie zróżnicowane", ważne jest, aby z daną osobą regularnie spotykał się psychiatra oraz aby utrzymać regularny kontakt z profesjonalnym lub nieprofesjonalnym terapeutą.

Co powinniśmy wiedzieć na temat depresji

Często jesteśmy pierwszymi osobami, które prowadzą wywiad z ludźmi cierpiącymi z powodu depresji. W większości przypadków osoba taka podejmuje pierwsze czynności zmierzające do podjęcia leczenia, spotykając

się z księdzem, lekarzem domowym, nauczycielem lub innym terapeutą i rozmawiając o ich zmieniających się nastrojach, o różnych wydarzeniach z ich życia, które mogą mieć z tym jakiś związek. Początek występowania określonych objawów często jest niewidoczny, rozwija się w okresie od dwóch do czterech tygodni. Osoby te mogą przez całe miesiące odczuwać słabe symptomy i próbować samodzielnie sobie z nimi „poradzić".

Nie powinniśmy zakładać, że wszystko rozumiemy, lecz szybko określić, czy z ich zmianami nastroju związany jest jakikolwiek traumatyczny wypadek życiowy. Wydarzenia takie, przede wszystkim te, w które wplątana jest jakaś poważna strata, często są iskrą, która rozpala owe powoli wypalające ich uczucia, zwłaszcza gdy jest to pierwszy epizod depresji w ich życiu. Jak na ironię, w przypadku osób, które nie potrafią skutecznie radzić sobie z sukcesami, korzyść może wywoływać taką samą depresję, jaka pojawia się w przypadku straty. W obu sytuacjach można pomóc tym ludziom przy pomocy terapii wspierającej ponownie zgromadzić materiał potrzebny do odbudowania ich życia oraz umocnienia i adaptacji do zmian, które miały miejsce.

Jeśli tacy ludzie nie potrafią na te wyzwania konstruktywnie zareagować i gdy symptomy się intensyfikują, powinniśmy odesłać ich na konsultację psychiatryczną. Zgodnie z aktualnym nastawieniem, lepiej jest, jeśli leczenie psychiatryczne rozpocznie się wcześniej, niż później, to znaczy, zanim dana osoba zacznie ujawniać wiele symptomów, które mogą nawet uniemożliwić lub poważnie przeszkadzać im w życiu.

Powinniśmy także zdawać sobie sprawę, że jakkolwiek łagodna depresja może zostać wyleczona i już nigdy więcej się nie pojawić, to jednak choroba ta ze swej natury charakteryzuje się tym, że jest epizodyczna i nawracająca. Szacuje się, że około 75% osób, które chorują na depresję, będzie musiała na jakimś etapie swego życia przejść przez następny epizod . Ta periodyczność jest ostrzeżeniem dla tych z nas, którzy, pracując z ludźmi chorymi na depresję, odkrywamy, że mają oni już za sobą wcześniejsze doświadczenia oraz, jeśli miało to miejsce, jakie (jeśli jakiekolwiek) leczenie wówczas zostało zastosowane.

Jeśli osoba wcześniej poddana była leczeniu, przechodząc już kiedyś przez epizod choroby depresyjnej, wówczas wskazane jest odwołanie się do pomocy psychiatry. W takiej sytuacji stajemy wobec rzeczywistości, która jest mało przyjemna: wiele osób ma niejasne lub mgliste wspomnienia co do znaczenia wcześniejszych zaburzeń nastroju. Często o wiele bardziej pomocny w dostarczeniu istotnych informacji o tych wcześniejszych epizodach może być ktoś z rodziny lub bliski przyjaciel chorego człowieka. Na przykład, po nieudanym romansie po pomoc może zgłosić się mężczyzna zaraz po trzydziestce, czyli w wieku, w którym tradycyjnie pojawiają

się pierwsze zwiastuny epizodów choroby depresyjnej. Niewiele może jednak pamięta o zaburzeniach nastroju, które miały miejsce w okresie jego dorastania. Mogły to być autentyczne epizody o zabarwieniu depresyjnym, które nigdy nie były leczone. Uzyskanie tak istotnych informacji jest jednym z zadań, które stoi przed nami i którego musimy się podjąć, ufając, że pomoże to określić właściwe metody wsparcia.

Nie istenieje żaden specyficzny, genetyczny szablon przekazu związany z poważnymi zaburzeniami depresyjnymi. Jednak istnieje przekaz rodzinny: w przypadku poważnych chorób depresyjnych, to od półtora do trzech razy częściej zdarza się to na poziomie pokrewieństwa pierwszego stopnia (rodzeństwo i rodzice) niż w przypadku braku więzów rodzinnych[8]. Wśród osób cierpiących na zaburzenia dwubiegunowe na poziomie pokrewieństwa pierwszego stopnia dostrzega się znacznie wyższe proporcje, bo 4-24%[9]. Badania nad bliźniakami także dostarczają wielu dowodów na istnienie genetycznego wpływu na występowanie tego typu zaburzeń.

Nie bądź zaskoczony, jeśli...

Umiejętność poruszania się po drogach naszej stresującej pracy z osobami chorymi na depresję zależna jest od tego, czy potrafimy odczytać - jak żeglarze czytają układ gwiazd - znaczenie struktur psychologicznych, które wskazują nam, gdzie jesteśmy i w jakim kierunku zdążamy. Obserwuje się, że wiele osób, które cierpią z powodu utraty czegoś bliskiego, uruchamia psychologiczne mechanizmy identyfikacji, traktując je jako sposób odzyskania utraconej osoby lub rzeczy. W pewien sposób absorbują utraconą osobę we własną osobowość, modelując ją wewnętrznie tak, że w nowy sposób pozyskują swego krewnego lub przyjaciela. Nietrudno się zorientować, że ludzie chorzy na depresję przyjmują na siebie cechy charakterystyczne, zainteresowania, hobby, a nawet symptomy chorobowe osób, które odeszły. Mogą kontynuować prace lub odwoływać się do danej osoby, co będzie efektywnym sposobem symbolicznego odzyskania i utrzymania tego, czego zostali pozbawieni.

Osoby z depresją, jak to też już zaznaczyliśmy, mogą też reagować gniewem - mogą gniewać się na ludzi, którzy zmarli i pozostawili ich samych, lecz będzie im trudno wyrazić to bezpośrednio lub otwarcie. Nie bądźmy zaskoczeni, jeśls staniemy się jednymi z tych, przeciwko którym skieruje się ten gniew. Gdy ludzie cierpią z powodu jakiejś straty i przychodzą do

nas po pomoc, to faktycznie chcą czegoś więcej niż tylko pomocy, więcej, niż tylko powiedzenia im, że „pomożemy im pomóc samym sobie". Tak naprawdę, mogą chcieć od nas, byśmy stali się dla nich afektywnym substytutem i byśmy posłużyli im jako zastępcy utraconych osób. Mogą także naciskać, byśmy rozwiązywali ich problemy, a gdy nie będziemy chcieli się tego podjąć, będą bardzo rozczarowani. Osoby z depresją chcą czegoś więcej niż tylko wyleczenia. Chcą otrzymać wszystko z powrotem, a ta — w znacznym stopniu nieuświadomiona — potrzeba może stać się ważnym elementem dynamizującym w całym procesie poradnictwa. Terapeuci, którzy nie zdają sobie z tego sprawy, łatwo mogą zagubić się w wynikającym stąd zamieszaniu.

Stres znacznie wzrasta, gdy osoby te zasypują nas wielkimi oczekiwaniami pomocy, której nie jesteśmy w stanie im zapewnić. Może nas to onieśmielać, zwłaszcza gdy poradnictwo nie jest naszym głównym zajęciem, możemy też czuć się winni lub zażenowani, ponieważ nie możemy dać tym cierpiącym ludziom tego, czego poskąpiło im samo życie. Ryzykowny w tym wszystkim jest fakt, że nasze poczucie winy może wpływać na dynamikę całego procesu poradnictwa. Całkiem łatwo i szybko może do tego dojść, musimy więc bardzo uważać na własne reakcje oraz samego siebie trzymać pod kontrolą wobec tego, co może okazać się sytuacją rozdzierającą serce. Gdybyśmy do tego dopuścili, wówczas możemy zostać „unieruchomieni", znaleźć się w pozycji, do której nie możemy się dopasować, a każdy wysiłek, aby tak się jednak stało, może udaremnić naszą zdolność udzielenia jakiejkolwiek pomocy.

Granica paranoi, cienka jak ostrze brzytwy, jest stanem dostosowania osoby chorej na depresję, która może zmieniać „punkt obserwacyjny" z depresyjnego na charakteryzujący się znacznym stopniem podejrzliwości. Dzięki zastosowaniu mechanizmu projekcji, osoby z depresją przerzucają winę za własne niepowodzenia na innych. W przypadku paranoików projekcja jest niezwykle pożytecznym mechanizmem obronnym i znakomicie służy do osiągnięcia ich celów. Jednak stylu paranoidalnego nie da się posiąść małym kosztem, a liczba wypaczeń, które przyjęcie go pociąga za sobą w ich życiu, wcale nie jest mała lub niezauważalna. Osoby te płacą za projekcję cenę osłabienia zdolności dokładnego rozeznania świata wokół siebie oraz osłabienia społecznych relacji. Zdrowsi ludzie mogą wziąć z paranoidalnego stylu postępowania pewne elementy, a intucyjnie odrzucić to, co może ich ograniczać. Osoby z poważnymi zaburzeniami za to wycofają się w depresję. Możemy z powodzeniem obserwować te emocjonalne przesunięcia przeprowadzając wywiad z osobami, które zgłaszają tego typu problemy.

Ranić siebie, aby siebie uleczyć

Podstawową, choć nie do końca zrozumiałą cechą osób cierpiących na depresję jest ich „talent" do ranienia samych siebie. Jak wiemy, niektórzy ludzie wydają się szczególnie podatni na uleganie wypadkom, inni zaś cierpią z powodu ciągu niepowodzeń, których każde nieszczęście jest niczym więcej, jak tylko pewną odmianą ich losu. W przypadku chorych na depresję przybiera to postać „dołków", które ludzie ci najpierw kopią, a następnie sami w nie wpadają. Niektórzy, jak magnes przyciągają życiowe niepowodzenia. Musimy być wyczuleni na to, by uchwycić takie schematy. Istnieje wiele interpretacji na wyjaśnienie takiej formy masochizmu. Niektórzy uważają, że gesty samokarania pozwalają im utrzymać kontrolę nad tym, co się dzieje. Jeśli przyjmują na siebie uderzenie zanim dotrze ono do nich za pośrednictwem innych, to w takim przypadku kontrola całej sytuacji spoczywa w ich rękach. Niektórzy analitycy sugerują, że dynamika ta pokazuje, dlaczego niektórzy zawsze zgłaszają się na ochotnika do wykonania najbardziej niebezpiecznych prac.

Samokaranie łatwo może zostać błędnie zinterpretowane przez innych i może też stać się źródłem przekonania o pozornym wyleczeniu, określanym jako „wtórny zysk". Ich zainwestowanie w cierpienie zbiera żniwa sympatii, troski ze strony innych oraz wyłączenia danej osoby z obowiązków zachowywania pewnych obowiązujących przepisów. Sami możemy wyczuć tę dynamikę, przejawiającą się podczas terapii prowadzonej z takimi osobami. Świadomi tego, że osoby te zawsze odtwarzają wobec nas ich typowe zachowanie wobec innych osób, widzimy, że wychwycenie ich masochistycznego zachowania będzie ogromnie ważne dla przebiegu całego procesu poradnictwa.

Niektórzy ludzie manifestują ten masochizm także i wobec nas, na przykład interpretując wszystko, co nowe, jednak nie w tym celu, aby lepiej zrozumieć siebie, lecz aby w przyszłości wykorzystać to jako przykład własnej złości i perfidii. Powinniśmy postępować z nimi powoli, nie popychać ich zbytnio, lecz starać się zrozumieć, że czymś, co musimy im pomóc uchwycić, nie jest zewnętrzna strona problemu, lecz dynamika wykorzystywania tego problemu przeciwko samym sobie.

Zmiana naszego stylu działania

Po całym dniu pracy z osobami cierpiącymi na depresję czujemy się zmęczeni. W toku tej pracy nie tylko potrzebujemy, aby dokładnie dostosować się do dynamiki ukrytej pod powierzchnią, która nadaje depresji właściwe znaczenie, lecz także być może musimy zachować „terapeutyczny dystans", który różni się od tego, jaki przyzwyczailiśmy się stosować. Na przykład, będziemy zmuszeni do okazania wobec tych osób większej aktywności niż w przypadku innych, „typowych", którzy zgłaszają się po pomoc.

W początkowych fazach poradnictwa możemy zostać zmuszeni do wprowadzenia we wzajemną relację większego ustrukturowienia, niż normalnie mamy to w zwyczaju. Początek taki jest konieczny w przypadku, gdy osoby nie są w stanie powiedzieć lub zrobić wiele ze sobą (lub dla siebie) na wstępie procesu terapeutycznego. Czekanie na ich reakcje może narzucić im psychologiczne obciążenie, że gdy proszą o poradnictwo, wówczas sami nie są w stanie działać.

Jak to zostało zaznaczone, cierpiący na depresję mogą chcieć otrzymać od nas o wiele więcej, niż jesteśmy w stanie im dać. Jeśli tak jest, wówczas będą próbowali nam to narzucić już od samego początku terapii. Osoby takie podchodzą do poradnictwa z przytłumioną mieszaniną pesymizmu i pasywności oraz mając niewiele dobrej woli, aby z determinacją zaangażować się w pracę nad własnymi problemami. Aby zrozumieć to nastawienie, potrzeba nam będzie więcej niż zwykle cierpliwości oraz być może, będziemy musieli przyjąć nieco więcej odpowiedzialności za samo rozpoczęcie procesu poradnictwa. Nie jest to wcale zdradzeniem zasad, lecz praktycznym przedłużeniem tego, co to znaczy zrozumieć ludzi w potrzebie. Jest to przykład odpowiadania im przy użyciu takiego języka, w jakim oni zwracają się do nas.

Kiedy ludzie bardzo poważnie chorzy przychodzą po pomoc, często przychodzi z nimi jeszcze ktoś inny. Może się tak zdarzyć, że będą oni mieli ogromne trudności w przekonaniu osób cierpiących na depresję, że potrzebują pomocy. Jako pożyteczne narzędzie dla prowadzących poradnictwo w udzieleniu pomocy tym osobom, aby osiągnęli swój cel, może posłużyć książeczka *Helping the Depressed Person Get Treatment,* wydana przez National Institute of Mental Health[10]. Czasami ludzie z depresją są tak wycofani lub pasywni, że trudno jest im mówić o sobie. Potrzebują przy sobie innych ludzi, którzy opisaliby ich problemy. Dobrze jest uzyskać od nich tyle informacji, ile to tylko możliwe. Mimo iż prowadzący poradnictwo

zawsze muszą unikać wrażenia, że rozmawiają o kimś za jego plecami, mogą jednak, za pozwoleniem i bez stosowania wybiegów, skrupulatnie wypytać o informacje tę osobę, która towarzyszy choremu. Cierpiący na depresję, która przybiera takie rozmiary, koniecznie muszą zostać poddani ewaluacji psychiatrycznej. Nasze zaangażowanie w tę sprawę zwykle ograniczy się do pierwszych spotkań - może wchodzić w grę więcej niż jedno spotkanie - które skoncentrują się na uzyskaniu wystarczających informacji potrzebnych do zorganizowania takich konsultacji.

Starając się odpowiedzieć wprost osobie z depresją, najpierw skupmy się na jej problemach związanych z trudnością mówienia o sobie, lub choćby na jej, jak się wydaje, zainteresowaniu, aby to robić. Jest to jasne, symboliczne przesłanie skierowane do nas i faktycznie może stać się pierwszą rzeczą, na którą będziemy w stanie efektywnie zareagować. Ludzi ci w ewidentny sposób komunikują nam swe przesłanie, gdy stają wobec nas zachowując to specyficzne i wiele mówiące milczenie. Mówienie sprawa im zbyt wielki ból. Może warto zareagować bezpośrednio na ten problem.

Ludzie tańczą w takim tempie, na jakie ich stać

Kiedy czujemy się coraz pewniej i zaczynamy coraz lepiej rozumieć, że osoby cierpiące na depresję odnoszą się do nas dokładnie tak, jak odnoszą się do innych, wówczas przestaniemy ich popędzać. Nie będziemy też tracić cierpliwości z powodu ich powolnego tempa, wahania oraz powtórzeń, które mogą charakteryzować ich autoprezentację. W ten oszczędny i „opóźniony" sposób ludzie ci ukazują, jak to jest, gdy przeżywa się tak trudne doświadczenia. One to ograniczają ich emocjonalnie i logicznie, zbytnie przynaglanie z naszej strony może przysłużyć się nam, lecz im samym w niczym nie pomoże. Nie jest to ani czas, ani miejsce, aby stawiać przed nimi wyzwania. Cierpiącym z powodu depresji potrzeba okazania otwartości, cierpliwości oraz wielkiej gotowości z naszej strony, aby rozpoznać i zrozumieć tortury, jakich doświadczają w swym życiu.

Jeśli naszą jedyną reakcją jest dodawanie im odwagi, to nie do końca okażemy się im pomocni. Gdy ci znajdują się w lekkim stadium depresji, wówczas stają się krytycznie do siebie nastawieni. Czują potrzebę wyrażenia tych negatywnych uczuć, a my, terapeuci, nie powinniśmy pozbawiać ich tego prawa. Powinniśmy pozwolić im wypowiedzieć te uczucia i zająć się nimi respektując właściwe tym osobom tempo działania. Postępujemy

bardzo ostrożnie, gdy pacjenci cierpiący na głęboką depresję plączą się w zamknięciu, z którego muszą się uwolnić, aby byli w stanie opowiedzieć o sobie. Jak to już zostało zauważone, możemy zostać zmuszeni, aby podczas pierwszych rozmów wykazać większą niż zwykle aktywność. Terapeuci, którzy są nazbyt pasywni, którzy grają wyłącznie na zwłokę, mogą sprawić, że już i tak chorzy ludzie będą przeżywać jeszcze większą frustrację i poczucie niekompetencji w stosunku do siebie. W końcu popadną w jeszcze cięższą depresję. Musimy być wystarczająco elastyczni, aby potrafić zmienić nasz sposób traktowania tych ludzi. Może to nieco wyhamować cały proces poradnictwa, lecz będzie to czymś, co należy uczynić, jeśli mamy pomóc tym ludziom, a także opanować nasz własny stres.

24. Stres i lęk

Jeśli Norman Mailer wskazał na *ego* jako słowo charakteryzujące dwudziesty wiek, to zaraz obok niego, w następny wiek, ramię w ramię wchodzi jego bliski kuzyn: *stres.* Codziennie przychodzą do nas ludzie zmęczeni doświadczeniem zarówno tego, jacy są, jak i przeżywanego przez nich stresu. Jeśli spontanicznie nie troszczą się o własne życie i wiążące się z nim napięcia, wówczas tysiące głosów każdego dnia przypomina im o tych kłopotach i podpowiada im, jak sobie z nimi radzić. Po smutnych równinach królestwa Prozaka za sprawą telewizji i wydawnictw komercyjnych rozchodzi się monotonny głos: jesteśmy spięci, przepracowani, żyjemy w różnych stanach syndromów posttraumatycznych. Strach i lęk, zmartwienie i niepokój - to są psychologiczne bolączki, które, jak w przypadku biblijnego dzbana oliwy, wciąż ludzie konsumują, lecz one nigdy się nie wyczerpią. Ja się niby zamartwiam? A załóż się.

Wiele rzeczy sprzedaje się dzięki temu, iż wpisują się one w potrzeby i troski społeczne, gdy wmówi się ludziom, że to, co z sobą niosą, pomoże im w walce ze stresem i lękiem (weź tę tabletkę, weź tamtą; efekty jej przyjęcia są następujące; skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą). Lekarstwa oraz medytacje zaczęły funkcjonować na bazarze ludzkich kłopotów. Wciąż jednak, jeśli jako rozsądni terapeuci chcemy służyć innym pomocą, ważne jest, byśmy zrozumieli podstawowy *psychologiczny* charakter obydwu zjawisk: strachu i lęku.

Zygmunt Freud dokonał wyraźnego rozróżnienia pomiędzy tym, co określamy jako *zwykły* i *neurotyczny* lęk. Choć termin „neurotyczny" znikł ze słownika klinicznego, to jednak większość ludzi wciąż rozumie i akceptuje to rozróżnienie. LĘK został spowodowany przez „realne niebezpieczeństwo (...) zagrażające z zewnątrz". NEUROTYCZNY LĘK przeciwnie, objawia się wtedy, gdy reakcje danej osoby są „nieproporcjonalnie (...) większe niż zgodnie z naszym osądem być powinny. Problemem jest to, że objawia się tu element neurotyczny"[1]. Mimo iż najczęściej jesteśmy skoncentrowani na tym drugim rodzaju lęku, zwłaszcza gdy występuje on w czystej i niezróżnicowanej formie, to jednak powinniśmy zapoznać się także z faktami dotyczącymi strachu.

Jak obchodzić się ze strachem

Klasyczna definicja strachu wiąże się z konkretnym przedmiotem: osobą, rzeczą lub wydarzeniem, istniejącym w konkretnym środowisku. Można wskazać na realny związek zachodzący pomiędzy tym zjawiskiem a subiektywnym doświadczeniem strachu. Uczucie to jest właściwą i pożyteczną reakcją na wiele sytuacji życiowych. Sprawdza się w wielu relacjach z ludźmi i w wielu okolicznościach. Zdrowy strach ostrzega i broni przed niebezpieczeństwem. Bylibyśmy całkowicie wystawieni na ciosy otaczającego nas świata, gdyby nie informacje przekazywane za pomocą strachu.

Często przychodzi nam pracować z ludźmi, którzy przejawiają uzasadniony i zrozumiały strach. Może być on związany z nadchodzącymi wydarzeniami, jak poważny egzamin, operacja w szpitalu lub stanowiąca zagrożenie i potencjalnie „bolesna" relacja z drugim człowiekiem. Badania psychologiczne potwierdzają naszą intuicję, że lęk tego typu nie powinien być lekceważony. Powinniśmy raczej pomagać ludziom zrozumieć znaczenie tego doświaczenia, które mają charakter ostrzeżenia. Często, gdy ludzie nie mają nikogo, kto pomógłby im zrozumieć, jakie są źródła ich strachu, uciekają się do stosowania nieefektywnych mechanizmów mających na celu zapewnienie im psychologicznej spójności. Może się wydawać, że osoby te dalekie są od odczuwania strachu, jeśli na przykład nie unikają wystawiania się na poważne niebezpieczeństwo. Istnieją konkretne rzeczy, które możemy zrobić, aby pomóc ludziom konstruktywnie podejść do swego strachu.

Po pierwsze, musimy unikać mówienia, że tak naprawdę to nie mają się czego obawiać. Ponieważ odczuwany strach mówi im coś zupełnie przeciwnego, dlatego z naszej strony musimy starać się rozsądnie rozeznać i zrozumieć okoliczności, w jakich się znaleźli. Sytuację tę opisują wyniki badań psychologa Irvinga Janisa[2]. Uznając, że poważnym operacjom medycznym towarzyszy zarówno ból, jak i niebezpieczeństwo związane z nienaruszalnością cielesną oraz wystąpieniem różnorodnych frustracji, Janis zaczął badać doświadczenie lęku w kontekście opieki medycznej przy operacjach w szpitalach. Odkrył trzy schematy reakcji emocjonalnych. Pierwsza grupa to pacjenci, którzy nadmiernie zamartwiali się nadchodzącą operacją. Otwarcie przyznawali się do ogromnego uczucia bezbronności, brali pod uwagę przesunięcie terminu operacji, nie byli w stanie spokojnie spać oraz nieustannie szukali wsparcia ze strony personelu szpitala. Także po operacji osoby te były o wiele bardziej podatne na odczuwanie lęku niż inni.

Druga grupa pacjentów wobec czekającej ich operacji chirurgicznej doświadczała pewnego rodzaju umiarkowanego strachu. Czasami martwiły ich i denerwowały pewne sprawy związane z zabiegiem, jak na przykład rodzaj i sposób podania im środków przez anestezjologa. Prosili jednak o udzielenie im konkretnych informacji (i otrzymywali je) o tym, co miało ich spotkać. Pomimo iż czuli się z jakiegoś powodu niespokojni, to jednak ich troska koncentrowała się raczej na tym co realistyczne, a nie na tym, co wydumane. Ludzie ci po operacji byli o wiele mniej niż inni podatni na zaburzenia emocjonalne. Wykazywali wysokie morale, dobrze współpracowali z personelem szpitalnym oraz nie denerwowały ich rutynowe przygotowania medyczne, przez które zmuszeni byli przejść.

Trzecia grupa to ci, którzy w perspektywie czekającej ich operacji odczuwali niewielki strach. Zawsze byli radośni i nastawieni optymistycznie do tego, co miało nastąpić. Wypierali się wszelkich uczuć i przeżywania niepokoju, spali dobrze i jak się wydaje, całkiem dobrze funkcjonowali. Janis sugeruje, że ludzie ci „sprawiali wrażenie, jakby mieli nierealistyczne oczekiwania co do faktu, że nie zdarzy się im żadna przykrość". Po operacji ich wrażliwość uległa spłyceniu i o wiele łatwiej niż w przypadku innych okazywali złość i niechęć w stosunku do personelu medycznego. Narzekali też i odmawiali współpracy.

Janis podsumowując, twierdzi, że ograniczony poziom strachu dotyczący realnego wymiaru wypadków, którym musimy sprostać, jest czymś pożytecznym, gdyż przygotowuje on do stawienia czoła konkretnemu niebezpieczeństwu i doświadczeniu jakiejś formy straty, którą człowiek ma ponieść. Pierwsze dwie grupy osób miały okazję wcześniej „przećwiczyć" pewne nieprzyjemne sytuacje, przez które musiały przejść. Były w stanie słuchać i przenalizować konkretne informacje, które zostały im dostarczone. W konsekwencji nie dały się zaskoczyć i czuły się bezpiecznie wówczas, gdy wydarzenia te rozgrywały się wokół nich.

Kluczową zmienną wydaje się tutaj *ilość informacji dostępnych z wyprzedzeniem.* Pacjenci z trzeciej grupy, którzy wykazywali praktycznie brak jakiegokolwiek strachu przed operacją, w rzeczywistości nie mieli pojęcia, co ma ich spotkać. Ci, którzy odczuwali średni poziom strachu, byli o wiele lepiej poinformowani. Jaki zatem wniosek możemy wyciągnąć z tych badań? Sensowne wydaje się, by nie nakłaniać ludzi do rezygnowania ze zdrowego strachu. Nie przynosi pożytku ukrywanie przed nimi informacji (jeśli tylko przekazuje się im je w sposób dojrzały i tak, by ich one nie przytłaczały), dzięki którym mogą przygotować się na to, co ma ich spotkać. Stara, lecz nie przestarzała idea, aby pomagając ludziom zachować spokój mimo problemów oraz tłumaczenie, że to, czego nie znają, nie po-

winno ich martwić, po ludzku nie jest rozsądna. Jako prowadzący poradnictwo często możemy służyć jako ważni mediatorzy w przekazywaniu takich informacji — obojętnie, czy chodzi tu o informacje dla szpitala, sądu itp. - które pomagają ludziom konstruktywnie odnieść się do odczuwanego przez nich lęku. Informacje te możemy także wykorzystać w naszym własnym życiu.

Lęk jako sygnał

Freud zwracał uwagę przede wszystkim na sygnały lęku, które jak odpowiednia flaga podniesiona na maszcie, informują nas o spodziewanej zmianie pogody. Lęk wyostrza uwagę *ego* na wewnętrzne konflikty, które mają miejsce w naszym wnętrzu. Normalnie ów konflikt przeciwstawia pewne nie do zaakceptowania impulsy określonym zdolnościom psychicznym, usiłując je zablokować. Lęk mobilizuje mechanizmy obronne do ochrony integralności ego. Doświadczenie lęku stanowi konkretny sygnał, nawet jeśli nie można go świadomie skojarzyć z jakimś konkretnym wydarzeniem lub przedmiotem. Często może się zdarzyć tak, że będziemy pracować z ludźmi, którzy doświadczają „surowego" i niezróżnicowanego lęku. To, bez owijania w bawełnę, można określić jako przypadek nadwyrężenia „nerwów", co jest symbolicznym uzewnętrznieniem wewnętrznego stanu psychicznego.

Przyglądamy się tu zjawisku lęku jako stale obecnemu w psychice, jak trzęsieniu ziemi, jak kondycji trudnej do opisania nawet przez pryzmat skutków, które przenikają człowieka do głębi. Uczucie bycia na krawędzi lub nerwowości nie wskazuje wcale, że dana osoba znajduje się w stanie psychicznego lęku.

Ktoś doświadczający prawdziwych zaburzeń psychicznych odczuwa pewien rodzaj niekontrolowanego przerażenia i obawy. Wydaje się mu, że coś złego ma się wydarzyć, nie jest jednak pewny kiedy, gdzie i dlaczego to ma nastąpić. Ciemne chmury rzucają cień na życie takiego człowieka, a on nie jest w stanie przezwyciężyć tego napięcia i niepokoju aktami woli lub dzięki pomocy ofiarowanej ze strony przyjaciół. Reakcje o charakterze zmian zdrowotnych u tych osób - przyspieszony puls, wzrost ciśnienia krwi, trudności z oddychaniem — są sygnałami niebezpieczeństwa i krokami, które podejmowane są przez ludzką płaszczyznę (fizyczną) ich osobowości, mającymi na celu przygotowanie się na tajemnicze niebezpieczeństwo. Gdy

tego typu kondycja poważnie przeszkadza w ich normalnym życiu lub gdy ktoś podpowie im, że powinni spotkać się z kimś z poradni i spróbować dotrzeć do sedna ich niepokoju, wówczas ludzie ci pukają do naszych drzwi i proszą o pomoc.

Lekcja dla terapeutów

Objawy lęku w przypadku każdego cierpiącego człowieka są jak wielka rozeta; przemawiają językiem, który mimo wszystko my, prowadzący poradnictwo, musimy potrafić zrozumieć. Nigdy nie powinniśmy się dać zwieść przez fakt, że ludzkie konflikty prezentują się nam w sposób pośredni i pozorny. Mówienie w sposób pośredni to typowo ludzki sposób wypowiadania się na własny temat. „Nie wiem, od czego zacząć" - powiemy często. Jeśli tak postępują zdrowi ludzie, to powinniśmy się spodziewać, że tak samo będzie w przypadku chorych, może jedynie będą to robić w sposób bardziej wyeksponowany.

Ofiary ostrego lęku nie są w stanie w sposób uporządkowany powiedzieć wiele o przeżywanych problemach. Jeśli doświadczenie to ma postać epizodów - gdy nie są one czymś stałym, lecz pojawiają się jako intensywny i nieprzewidywalny „wybuch" - wówczas ludzie ci nie są w stanie powiedzieć, dlaczego do nich dochodzi oraz kiedy się skończą. Często czują, że są bliscy śmierci. Jest to natrętne i uciążliwe doświadczenie. Ludzie ci nie udają ani też nie usiłują wzbudzić współczucia w swoim środowisku. Bardzo im to ciąży, a czasami jest nawet równie uciążliwe dla samych prowadzących poradnictwo i innych ludzi, którzy starają się im pomóc.

W przypadku diagnozowania stanów niepokoju potrzebna jest duża wrażliwość, przede wszystkim dlatego, że możliwe są tu komplikacje ze strony czynników zdrowotnych. Rozsądną rzeczą jest pamiętać, że wiele rodzajów kondycji zdrowotnej powodują takie same symptomy, jak te, które spotykamy w stanie niepokoju. Wśród tych znajduje się nadczynność tarczycy, zaburzenia kardiologiczne, zaburzenia pracy mózgu, niektóre okoliczności i zaburzenia związane z działaniem substancji toksycznych, a także wiele innych chorób fizycznych. Symptomy te należy potraktować poważnie, a w wielu z tych przypadków, osoby powinny zostać poddane profesjonalnym badaniom medycznym.

Niezależnie od poziomu ekonomicznego kraju, wiele osób reaguje niepokojem na to, co może się im nagle przydarzyć. Czy za rok będą mieli

pracę? A co z ich debetem na koncie? Czy nie stracą prawa do emerytury? Czy nie zostaną wyeksmitowani z mieszkania? Gdy zagrożone są rzeczy tak podstawowe dla życia, ludzie zaczynają odczuwać niepokój. Kiedy zagrożenia zaczynają spadać na ziemię jak krople deszczu, wówczas zaczynasz obawiać się, czy nie zmokniesz. Wszystko: życiowe ciosy, zwolnienie z pracy, pozbawienie prawa wykupu zastawu oraz sny - może sprawić, że człowiek nagle poczuje się zagubiony w środowisku, które, jak mu się wydawało, dobrze znał. Mimo iż nie są to bezpośrednie przyczyny złego samopoczucia, to jednak owe porażki odsłaniają wewnętrzne konflikty, które wcześniej były zamaskowane. Jako prowadzący poradnictwo nie możemy kontrolować sytuacji globalnej ekonomicznej ani na świecie, ani w naszym środowisku. Jednak jesteśmy w stanie udzielić znaczącej pomocy, gdy ze swej strony zrozumiemy, jaki stres czynniki te powodują w życiu tych, z którymi pracujemy. W takich warunkach stajemy wobec różnorakich form ujawniania się lęku.

Stres rozprzestrzenia się jak subtelny i irytujący dym w czasie naszej pracy z ludźmi, a powoduje go fakt, iż trudno jest im wyjaśnić, na czym polega ich problem. Trudności te objawiają się przed nami, mówią przy pomocy ogólników, wymagają od nas, byśmy ich zrozumieli. Mądrość podpowiada nam, że wiedza, czego należy unikać, jest równie ważna, co wiedza, jak mądrze postępować.

Czasami przyjaciele, którzy mają dobre intencje, jeszcze bardziej komplikują problemy ludzi cierpiących z powodu odczuwania nadmiernego lęku przez to, że łagodnie, lecz ślepo przynaglają ich do pokonania go przy pomocy przestarzałej metody, jaką jest stanowczość „na siłę". Gdy ktoś już prawie ociera się o doświadczenie bliskie paniki, wówczas podobne rady mogą udaremnić rozwiązanie problemu. Osoby takie wówczas mogą próbować uciekać, i prawdą jest, że niektórzy przerywają proces poradnictwa i odchodzą, gdy znajdą się pod wpływem takich właśnie nacisków. Prowadzący poradnictwo, którzy respektują nieuświadomione zmienne, dochądzące do głosu w takich sytuacjach, nigdy nie wywierają zbyt mocnego nacisku na ludzi odnośnie do ich świadomych zachowań i decyzji. Udręczony człowiek potrzebuje mniej rad, a więcej zwykłej akceptacji i zrozumienia.

Szukanie pomocy jest dla nich czymś wystarczająco skomplikowanym, ponieważ ich lęki ostrzegają ich przed związaniem się z innymi. Popędzanie tych ludzi, którzy w tym czasie są w stanie wykonać wyłącznie mały krok sprawia, że potykają się i stają się niepewni, dokąd zmierzają. Nasza cierpliwość wystawiona jest na próbę, gdy już odkryjemy występowanie negatywnych symptomów i gdy pragnąc zrozumieć sedno problemu, być może zbyt mocno zaczniemy naciskać na daną osobę, popychając ją w stro-

nę definitywnego rozwiązania problemu, prawie na pewno doprowadzając do tego, że sprawy zaczną iść gorzej.

Inną pokusą, ujawniającą się pod wpływem stresu, jest intelektualizowanie napięć i trudności, z którymi spotykamy się w życiu. Filozoficzne i teologiczne przemyślenia co do wpływu gwiazd na współczesne życie oraz tego, że prowadzi nas Opatrzność, mogą działać uspokajająco, lecz nie dotykają sedna problemu. Mogą zawierać wiele dobrych intencji, lecz prawie zawsze błędem jest łączenie kulturowej świadomości egzystencjalnego niepokoju z doświadczeniem niepokoju, które rodzi się we wnętrzu człowieka.

Lęk w nas samych <<

My, terapeuci, także musimy poprawnie odczytywać własne doświadczenia lęku, jeśli chcemy zrozumieć, co inni mówią nam o sobie oraz o konfliktach, z jakimi się zmagają. Jeśli słuchamy ich uważnie, wówczas możemy wychwycić różnorakie przesłania, a widzimy je po tym, jak reagujemy na tych, którzy siedzą naprzeciw. Na przykład możemy dojść do przekonania, że także i my jesteśmy wyczuleni na podobne rodzaje problemów, co sprawia, że jakakolwiek inna osoba zmaga się z nimi, my reagujemy w taki sposób, że zaczynamy mówić o sobie. Być może chcemy wtedy uniknąć niekoniecznej defensywności, która może być w nas zakorzeniona. Wychwytywanie sygnałów wysyłanych nam przez innych ludzi lub kontrastujących z tym, co tkwi w nas, pomaga wytyczyć sensowną i pewną drogę, która poprowadzi nas przez cały proces.

Prawdą jest też, że specyficzny rodzaj lęku, który dla innych jest jak dotknięcie ognia, nam mówi bardzo wiele o ich problemie. Osoby, które wykazują swobodnie płynący lęk, mogą sprawić, że generalnie będziemy czuć się skrępowani i niezadowoleni, podczas gdy osoby paranoiczne będą nas na różne sposoby denerwować, sprawiając, iż poczujemy, iż jesteśmy przedmiotem ataku z ich strony, którego celem jest osłabienie naszego autorytetu. Prowadzący poradnictwo czasami nie doceniają informacji, które nieustannie otrzymują. Tymczasem gdy uważnie obserwują, co inni rai dają, wówczas sami dla siebie są najlepszymi konsultantami. Nasze własne reakcje, nie będąc ani statycznymi, ani nie stając się źródłem stresu, pomagają nam w zrozumieniu i pomaganiu innym.

Gdy lęk staje się zaburzeniem

Mimo iż każdy z nas odczuwa - i zawsze odczuwał lęk — to tylko mały procent ludzi objawia symptomy (co do ich liczby lub natężenia), które prowadzą do *zaburzeń lękowych.* Jako prowadzący poradnictwo możemy stać się pierwszymi osobami, do których przychodzą ludzie borykający się z takimi, wszechobecnymi odczuciami, dlatego musimy być przygotowani na to, by zidentyfikować te z nich, które wypływają z poważniejszych i dominujących problemów, a które wymagają odwołania się do pomocy odpowiednich specjalistów, do ich ewaluacji i leczenia. Zdolność dokonania tego jest celem nadrzędnym, dzięki czemu jesteśmy w stanie udzielić odpowiedniej rekomendacji, która wpłynie na znaczną zmianę życia tych osób.

Zespół lęku uogólnionego

Do 1980 roku pacjenci cierpiący na ataki przewlekłych ogólnych lęków i paniki byli diagnozowani jako chorzy na *nerwicę lękową.* Ich leczenie ograniczało się głównie do terapii psychologicznej, w miarę możliwości połączonej ze stosowaniem pewnych łagodnych leków przeciwlękowych, często przepisywanych choremu przez jego lekarza ogólnego. Wydany w 1980 roku *Diagnostic and Statistical Manual,* DSM-III, wyodrębnia *zespół lęku napadowego* (napady paniki) jako oddzielny syndrom. Ogólne symptomy lękowe zostały określone jako *zespół lęku uogólnionego,* który obecnie opisywany jest jako *przesadny lęk i zmartwienie,* dotyczący pewnych okoliczności lub działań, który trwa przynajmniej przez sześć miesięcy, z tym, że liczba dni, w których lęk się objawia, jest większa od dni wolnych od niego[3]. Osoby cierpiące na tę chorobę wykazują nadzwyczajną troskę o takie sprawy, jak spóźnianie się, miejsce pobytu ich dorosłych dzieci, a także o zdrowie prawie wszystkich ludzi, których znają. Często skarżą się na takie symptomy, jak napięcie mięśni, pocenie się oraz nudności. Możemy spotkać się z nimi w celu uporządkowania tych żalów, które mogą, lecz nie muszą odpowiadać terapii wspierającej.

Gdy te symptomy powodują ograniczenie ich zdolności funkcjonowania na płaszczyźnie społecznej i zawodowej, osoby te w pierwszej kolejności zwracają się do lekarzy pierwszego konataktu. Ci zaś zwykle przeanalizują ich stan zdrowia, ilość spożywanej przez nich kofeiny, która w nadmiarze może wywoływać niepokój, a także używanie innych substancji, jak na przykład alkoholu. Jeśli ich kondycja zdrowotna jest stabilna, wów-

czas odesłanie ich w celu ewaluacji psychiatrycznej może zaowocować zdiagnozowaniem zespołu lęku uogólnionego. Leczenie go często koncentruje się na stosowaniu kombinacji psychoterapii i farmakologii, w tym leków takich jak benzodiazepiny (Valium i Xanax) lub innych środków przeciwlękowych. Jeśli środki na to pozwalają, można także zastosować terapię relaksacyjną, biologiczne sprzężenie zwrotne, terapię poznawczo-behawioralną oraz techniki opanowania lęku.

Zespół lęku napadowego

Osoby cierpiące na zespół lęku napadowego miewają powtarzające się, niespodziewane napady paniki, po których następuje trwająca przez przynajmniej jeden miesiąc uporczywa obawa przed następnym atakiem. Atak paniki jest dyskretnym epizodem charakteryzującym się intensywnym strachem lub uczuciem dyskomfortu, który wystąpił przy braku realnego zagrożenia, a któremu towarzyszyła określona liczba objawów, takich jak przyspieszone oddychanie, pocenie się, dolegliwości w klatce piersiowej, nudności lub strach przed śmiercią albo chorobą umysłową. Ataki mogą być całkowicie niespodziewane lub też łączyć się z określonymi sytuacjami lub nastrojami. Są one tak przerażające dla tych ludzi, iż często udają się do lekarza, przekonani, że właśnie nadchodzi realna śmierć, a gdy tam przekonano ich, że to nieprawda, wciąż jeszcze nie wierzą i uparcie szukają lekarzy, z którym mogliby się skonsultować i przeprowadzić potrzebne badania.

Strach przed następnymi atakami może doprowadzić do agorafobii, strachu przed znalezieniem się w sytuacji, z której nie ma ucieczki. Ludzie ci boją się także o to, że gdy będzie miał miejsce następny atak, wówczas nikt nie będzie w stanie udzielić im pomocy. Bardziej z powodu tego ryzyka, niż z realnych możliwości wystąpienia takich sytuacji, wielu z nich pozostaje w domu. Ich praca oraz kontakty towarzyskie, a także całe życie i funkcjonowanie wyraźnie napiętnowane jest tym uczuciem. Z zaburzeniem tym łączą się często utrata wiary w siebie 2 depresja.

W leczeniu napadów paniki można zastosować zarówno terapię poznawczo-behawioralną, jak i odpowiednie lekarstwa. Nie można powiedzieć, żeby określony sposób leczenia był najlepszy. Terapia behawioralna koncentruje się na skorygowaniu błędnych interpretacji znaczenia symptomów somatycznych i wyeliminowania zachowania „unikowego" danej osoby, co komplikuje sytuację w czasie, gdy nadejdzie atak. Co więcej, mimo iż wielu psychiatrów stosuje oba sposoby leczenia lub połączenie podawania leków z pewnymi rodzajami psychoterapii, to jednak długoterminowe efekty tej

pracy nie zostały wystarczająco przestudiowane. Ponieważ najlepsze badania koncentrowały się na leczeniu specyficznych symptomów, wyszkoleni psychiatrzy, opracowując plan pracy dla konkretnej osoby, mogą zastosować wiele różnych strategii. W tym może być terapia grupowa i rodzinna, a także leczenie indywidualne. Przyjmuje się powszechnie, że zespół lęku napadowego jest przewlekłą, powracającą chorobą oraz że należy przeprowadzić poważne badania w celu wskazania najlepszej metody jej leczenia.

Zespół lęku napadowego potencjalnie może wywołać komplikacje. Na przykład, aż u 50-60% cierpiących osób występują jednocześnie epizody poważnych zaburzeń depresyjnych[4]. Co więcej, na podstawie szeroko zakrojonych badań epidemiologicznych stwierdzono, że 20% osób borykających się z tym problemem oraz 12% tych, którzy cierpieli na tę chorobę w przeszłości miewało myśli samobójcze[5].

W naszych relacjach z osobami cierpiącymi z powodu trwałych lęków, początek występowania symptomów paniki powinien stać się sygnałem, dzięki któremu będziemy mogli szybko, lecz ostrożnie zasięgnąć informacji na ten temat oraz, jeśli jest to wskazane, odwołać się do pomocy odpowiedniego specjalisty. Musimy także wiedzieć, że z powodu lęku odczuwanego przez te osoby, mogą one skutecznie unikać takiej opinii lub konsultacji. Ich obawa, jak to zostało powiedziane, może koncentrować się na tym, że jeśli się zgodzą, będzie to oznaczać, że „wariują" i że nic już dla nich nie można zrobić. Z powodu ich zmartwienia co do własnej kondycji fizycznej, mogą też wahać się lub sprzeciwiać przyjmowaniu jakichkolwiek przepisanych leków. Jednym z naszych najpoważniejszych zadań jest współpraca z lekarzami ogólnymi i członkami ich rodzin w celu zapewnienia pomocy w zrozumieniu i zaakceptowaniu zaleconej terapii. Ponieważ wielu z nich obawia się wyjść z domu, nawet jeśli zgodzą się co do tego, że potrzebna jest im pomoc, być może będziemy zmuszeni kontynuować pracę wraz z członkami ich rodzin, aby w ten sposób chorzy mogli otrzymać potrzebne wsparcie.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne

Podstawowymi cechami tego zaburzenia są powtarzające się *obsesje,* tzn. uporczywość przekonań, myśli, impulsów oraz wyobrażeń, doświadczana jako natrętne i niewłaściwe oraz naznaczone przez lęk i udręczenie, lub *kompulsje,* które wyrażają się w powtarzaniu tych samych zachowań, jak mycie rąk lub sprawdzanie zamków w drzwiach, albo powtarzające się czynności umysłowe, na przykład modlitwa lub liczenie czegoś. Zachowa-

nia takie raczej chronią lub redukują lęk lub strapienie, niż dają jakąkolwiek przyjemność lub gratyfikację. Symptomy te mogą być poważne i rozciągnięte w czasie i mogą przynieść znaczący wzrost cierpienia lub obniżenie normalnej zdolności funkcjonowania. Osoby te na poziomie intelektualnym widzą, że myśli takie lub zachowania są nieracjonalne, to jednak nie przezwycięża ich emocjonalnej potrzeby zajmowania się nimi mimo wszystko.

Aż do połowy lat osiemdziesiątych zaburzenia obsesyjno-kompulsywne były traktowane jako rzadkie i trudne do leczenia. Wraz z rozwojem na dużą skalę studiów epidemiologicznych oraz wypracowaniem bardziej precyzyjnych kryteriów diagnostycznych, więcej osób zostało zdiagnozowanych jako cierpiące na to zaburzenie — liczba ich przekracza prawdopodobnie 2%. Początkowa faza tego zaburzenia zwykle jest ukryta i mimo iż czasami sięga korzeniami do czasów dzieciństwa, jego typowe objawy uwidoczniają się w wieku dorastania lub w pierwszych latach dorosłego życia. Niektóre źródła wskazują na istnienie zależności dziedzicznych, sugerując predyspozycję genetyczną. Wiele osób nie traktuje zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych jako choroby i nie zgłasza się po pomoc. Zamiast tego wykazują tendencję do izolowania się i wypełniania swoich rytuałów w sekrecie, ponieważ wiedzą, że ich zachowanie jest irracjonalne i dla tych, którzy ich otaczają, może wydawać się „dziwne".

Skrupuły

Ludzie cząsto przychodzą po pomoc, zwłaszcza do duchownych, z powodu ich zatroskania o coś lub z powodu „skrupułów", jak to nazywają niektóre z tradycji religijnych. Chodzi tu o obsesje co do pewnych przekonań, które mogą wyznawać (lub mogą nie wyznawać) bądź co do grzechów, które mogą popełnić (lub nie popełnić). Osoby te boją się, że pójdą do piekła, i z tego powodu mogą angażować się w wypełnianie rytuałów zgodnych z duchem ich religii po to, aby złagodzić lęk, który wyrósł na gruncie ich ideałów. Duchowni terapeuci z łatwością mogą stwierdzić, że nie mamy tu do czynienia z problemami natury duchowej i że natura tych symptomów jest taka, że potrzeba tu leczenia psychiatrycznego.

Osoby te często niosą ciężar skrupułów religijnych, lecz także i bagaż innych obsesji, takich jak *strach przed skażeniem,* kiedy obawiają się zarażenia określoną chorobą przez dotknięcie jakiejś rzeczy, na przykład klamki drzwi w jakimś pomieszczeniu rekreacyjnym. Osoby ze skrupułami często zaprzeczają temu, że cierpią na chorobę psychiczną, utrzymując, że jest to kryzys wiary, w którym wyłącznie duchowny może im pomóc. Jeśli du-

chowny terapeuta nawiązał dobrą, „roboczą" relację z jakimś psychiatrą, wówczas w takich sytuacjach mogą pracować razem w celu zapewnienia odpowiedniego leczenia psychiatrycznego, a jednocześnie uśmierzenia niepokojów na tle religijnym.

Gdy opinia psychiatryczna potwierdzi diagnozy, wówczas leczenie koncentruje się przede wszystkim na podawaniu leków (kwestią wyboru jest stosowanie leków antydepresyjnych) i terapii poznawczej, ukierunkowanej na wygaszeniu powtarzających się myśli i niepożądanych zachowań. Rezultat leczenia tej grupy pacjentów, porównując z leczeniem innym zaburzeń lękowych, jest dość przyzwoity. Prawdopodobnie u 50-65% osób poddanych leczeniu, dało się zauważyć pozytywną przemianę, jaka dokonała się pod wpływem leków. Z tego powodu, zwłaszcza u osób z podzespołem skrupułów religijnych, do współpracy z psychiatrami i psychologami włączani są duchowni i inni terapeuci, aby wspólnie pomóc w złagodzeniu dręczących danego człowieka lęków. Nawet jeśli osoby stwierdzają znaczącą poprawę zarówno w intensywności występowania symptomów oraz ich natężenia, to jednak przebieg choroby i tak jest chroniczny i „falujący", a osiągnięcie poprawy jest tu zależne od nieustannego leczenia.

Ostre zaburzenia stresowe oraz pourazowe zaburzenia stresowe

Niektóre zaburzenia lękowe pojawiają się wyłącznie w wyniku wystąpienia poważnego czynnika traumatycznego. Te podobne do siebie diagnozy rozróżnia się między sobą w następujący sposób: *ostre zaburzenie stresowe* uwidacznia się w ciągu czterech tygodni od pojawienia się stresogennego czynnika, podczas gdy symptomy *pourazowego zaburzenia stresowego* zwykle uwidaczniają się około trzech miesięcy od traumatycznego wydarzenia, choć także ich ujawnienie może zostać opóźnione o wiele miesięcy, a nawet lat. Stresor, czyli przyczyna traumy, musi być czynnikiem poważnym i czymś doświadczanym bezpośrednio przez daną osobę jako coś, co grozi śmiercią lub odniesieniem poważnych ran albo pogwałceniem fizycznej integralności innej osoby. Może być to także wywołane faktem, iż dana osoba była świadkiem wypadku lub takiej sytuacją^ w której nieszczęście spotkało kogoś z jej bliskiej rodziny lub znajomych. Reagując na sytuację traumatyczną, dana osoba może czuć lęk, bezradność lub przerażenie oraz uporczywie powracające wspomnienia, „retrospekcje", ponowne przeżywanie tych sytuacji oraz doświadczenie traumy wraz z uczuciem emocjonalnego „odrętwienia". Unikają oni także bodźców związanych z urazem, wykazują oznaki rozbudzenia, wybuchowość, trudności z koncentracją i miewają koszmary senne.

Leczenie rozpoznanego *pourazowego zaburzenia stresowego* stanowi kombinację podawania leków w celu kontrolowania symptomów oraz psychoterapii. Herman wskazuje na trzy fazy leczenia tych osób. Na pierwszym etapie osoba potrzebuje poczucia pewności i bezpieczeństwa w stosunku do tego, co traumatycznego może się zdarzyć w przyszłości. Terapia koncentruje się na udzieleniu pomocy człowiekowi w przejęciu pewnej kontroli nad jego środowiskiem. Drugi etap wprowadza reintegrację pamięci w związku z poniesionym urazem, tak aby osoba ta była w stanie obiektywnie „spojrzeć" na to wydarzenie w kontekście własnego życia. Ostatni etap to konfrontacja i przezwyciężenie wycofania się i unikania tego, co związane jest z tym syndromem[6].

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nieprofesjonalni terapeuci spotkają osoby cierpiące na zaburzenia związane ze stresem. Mimo iż tak zdiagnozowane zaburzenia po raz pierwszy w społecznej świadomości pojawiły się jako owoc wojny w Wietnamie, kolejne badania wykazały występowanie tego zaburzenia także w środowiskach nie związanych z wojskiem. Na przykład, według jednych z badań *{Health Maintenance Organization)* 9,2% osób w środowisku wielkomiejskim kwalifikuje się jako cierpiący na tę chorobę[7].

Praca w pierwszej linii

Często pierwszą postronną osobą, biorącą udział w tragedii, zwłaszcza w przypadku poważnych nieszczęść, jest policjant, strażak, miejscowy ksiądz albo sąsiad. Prowadzący poradnictwo, często nie będący profesjonalistami, mogą także znaleźć się wśród tych, którzy jako pierwsi wysłuchują opowiadania nieletnich, wykorzystywanych seksualnie, starszych ludzi, którzy zostali napadnięci, kobiet, które zostały pobite przez własnych mężów lub kogokolwiek innego, kogo spotkało niespodziewane nieszczęście. Ogólne psychologiczne nastawienie w przypadku takiej tragedii lub wydarzenia traumatycznego polega na tym, aby ułatwić pokrzywdzonym ludziom „mówienie o tym". Oto dlaczego po przejściu wielkich kataklizmów, jak wichura lub po strzelaninie w szkole, organizuje się pomoc psychologiczną, dzięki której profesjonalni i nieprofesjonalni terapeuci służą tym, którzy chcą skorzystać z ich pomocy. Badania kliniczne wykazały, że podstawowy model stosowanych strategii powinien być taki, jak stopień, w jakim chora osoba używa lub nadużywa, otwieranych przed nią społecznych możliwości. Często wsparcie społeczne nadchodzi natychmiast po traumatycznym wydarzeniu, lecz maleje wraz z czasem. Czasami chorzy ludzie odrzucają ofiarowane im wsparcie lub w pewien sposób poniżają tych, którzy ofiarują im pomoc.

Sposób, w jaki osoby korzystają z takich możliwości otrzymania pomocy jest związany z ich ogólną zdolnością radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami[8].

Samo mówienie nie tylko zwyczajnie *uwalnia* emocje, lecz także pomaga przejąć *kontrolą* nad reakcjami emocjonalnymi. Osoby wsłuchują się we własne relacje z wydarzeń, porządkują fragmentaryczne wspomnienia z tego, co się stało i dochodzą do zrozumienia tego, co, po pierwsze, wydaje się przytłaczającym i niezrozumiałym doświadczeniem. Tak poprowadzone poradnictwo daje także tym osobom możliwość bycia *wysłuchanym* przez kogoś innego, kto obdarzy ich empatią[9].

Nie jest wcale nie na miejscu mówienie tutaj o przezorności. Najwięcej niezrozumienia w świadomości społecznej dotyczy pożytków płynących z „wyciągania tego wszystkiego na światło dzienne", czyli otwartego mówienia na temat traumatycznych wydarzeń. Choć ludziom pomaga mówienie o tym, czego doświadczają — wielu chce i potrzebuje mówić o sobie - to jednak nie dla wszystkich może być to najlepszym wyjściem. Impuls typu „zrób coś dobrego" powinien podlegać kontroli, gdyż dla niektórych ludzi mówienie o traumatycznych wydarzeniach może traumę tę jeszcze spotęgować. Zmuszanie do mówienia może wzmóc ich uwrażliwienie na dane wydarzenie i sprawić, że staną się mniej, zamiast bardziej gotowi do tego, by zmierzyć się z tym problemem.

Jako terapeuci uwrażliwieni na możliwość zaistnienia takiej sytuacji, musimy wsłuchiwać się uważnie i wychwytywać nawet słabe syganały, mówiące nam o tym, że dany człowiek jest mniej spontaniczny, bardziej ostrożny i być może, emocjonalnie zablokowany przed mówieniem o tym, co mu się przydarzyło. Każdy z nas ma swój własny rytm i zdolność zmagania się z samym sobą na tym padole traumatycznych doświadczeń. Nasze działania powinny dotyczyć raczej czegoś, co jest potencjalne, nie stanowić zaś wymagań, aby ludzie ci zachowywali się w idealny sposób. Wspieramy ich w wysiłkach wyjścia z całej sytuacji, w tym, co są w stanie zrobić oraz aby dokonali tego tak, jak potrafią.

W literaturze psychologicznej i psychiatrycznej toczy się dyskuksja na temat pożytków płynących z „wysłuchiwania relacji", składanych po doświadczeniu sytuacji traumatycznej. Niektóre źródła twierdzą, że interwencje zespołów dobrze wyszkolonych specjalistów mogą wpłynąć na zmniejszenie rozwoju objawów posttraumatycznych. Inne ze źródeł sugerują, że takie interwencje mogą faktycznie pogorszyć proces wychodzenia z tego stanu.

OSOBOM, KTÓRE DOPIERO co DOŚWIADCZYŁY POWAŻNEGO WSTRZĄSU, MOŻNA POMÓC PRZEZ:

1) wspieranie i kierowanie mające na celu pomoc osobom w odzyskaniu poczucia panowania i kontroli;
2) popieranie korzystania przez nich z dostępnych środków wsparcia;
3) praktyczną pomoc w zdobywaniu żywności, schronienia, informacji oraz odzyskaniu tego, co stracili;
4) oszacowanie ich potrzeb w celu uzyskania formalnego wsparcia, jak na przykład specjalistycznej pomocy psychologicznej;
5) delikatne dodawanie im odwagi, aby raz jeszcze przyjrzeli się temu, czego doświadczali, ze świadomością, że niektóre osoby pozostaną mimo wszystko przygnębione i będą potrzebowały przez jakiś czas zaprzeczać temu, co się wydarzyło;
6) edukację tych osób w zakresie powszechnych reakcji, przejawianych przez innych, oraz informację o tym, czego mogą się spodziewać - reakcje, jak bezsenność, koszmary senne, wybuchowość oraz natręctwo myśli[10].

W ten sposób można bezpiecznie i z wyrozumiałością asystować osobom z doświadczeniami traumatycznymi, które stają wobec zewnętrznego i wewnętrzengo chaosu.

Fobie

Fobia charakteryzuje się znacznym i uporczywym poczuciem strachu, odczuwanego w stosunku do konkretnych, dających się opisać rzeczy lub sytuacji. Może to być, na przykład, strach przed podróżą samolotem, lęk wysokości lub przed spojrzeniem na krew. Stanięcie wobec takiej rzeczy lub sytuacji prowokuje natychmiastowe pojawienie się lęku, który chora osoba uznaje za nieuzasadniony. W konsekwencji osoby te świadomie unikają napawających ich strachem przedmiotów i sytuacji lub, jeśli nie jest to możliwe, sytuacje takie sprawiają im ogromne cierpienie. Zaburzenie można zdiagnozować jako fobię tylko wtedy, gdy schemat unikania koliduje z codziennym życiem danej osoby, z jej pracą lub życiem społecznym.

FOBIA SPOŁECZNA ma miejsce wtedy, gdy pewne ogólne symptomy staną się bodźcami o charakterze społecznym lub prowadzą do zachowania, które może powodować zawstydzenie. Osoby cierpiące na fobię społeczną mogą na przykład obawiać się wystąpień publicznych, dlatego że inni mogą do-

strzec ich lęk, drżenie głosu lub rąk. Symptomy te mogą poważnie przeszkadzać im w życiu wspólnotowym i uniemożliwiać im rozwój zawodowy, jeśli w zakres nowych obowiązków bądą wchodzić wystąpienia publiczne.

Badania przeprowadzone przez Epidemiological Catchment Area doprowadziły do przekonania, że w naszym społeczeństwie fobie są najczęściej spotykanymi zaburzeniami psychiatrycznymi, „występującymi częściej, niż sama depresja czy nadużywanie lub uzależnienie od alkoholu". Przewaga ta w USA średnio wynosi 6,2%'

Osoby cierpiące w wyniku występowania fobii doświadczają patologicznego strachu. Teoria psychoanalityczna sugeruje, że taki lęk pierwotnie i nieświadomie łączy się z sytuacją, która wywołuje wewnętrzny konflikt psychologiczny. Mechanizm fobii działa przez przeniesienie tego lęku na inną sytuację lub przedmiot. Wówczas chore osoby obawiają się tej ostatniej sytuacji jako substytut stawienia czoła temu, co rodziłoby lęk w przypadku tamtej pierwotnej trudności. Osoby te mogą „lękać się" pewnych konwenansów, znalezienia się w określonych pomieszczeniach lub zetknięcia się z pewnymi zwierzętami domowymi. Te specyficzne fobie są esencją innego, bardzo silnego strachu, którego korzenie odnajdujemy w nie rozwiązanym i nie leczonym konflikcie wewnętrznym.

Jakikolwiek byłby przedmiot fobii, symbolizuje on pierwotny stymulant konfliktu lub niepokoju. Tu raz jeszcze dochodzi do głosu znany już wewnętrzny kompromis emocjonalny. Ludzie cierpiący z powodu fobii doświadczenie strachu zastępują doświadczeniem lęku. Wolą obawiać się specyficznej, konkretnej rzeczy lub sytuacji, niż być prześladowanymi przez nie nazwany, niejasny niepokój. Nie czują się z tym dobrze, lecz dokonuje się to w taki sposób, który jest inny i łatwiejszy do zaakceptowania. Wiedzą oni, przynajmniej na poziomie intelektualnym, że to, czego się obawiają, w rzeczywistości nie może im sprawić krzywdy, ponieważ mogą tego unikać. Zatem sprawiają, że ich lęk zostaje opanowany przez przeniesienie go i ukierunkowanie na inne miejsce lub rzecz, której są w stanie uniknąć, w związku z czym kontrolując daną sytuację, kontrolują towarzyszący im lęk.

Są to podstawowe wiadomości, przydatne dla tych terapeutów, którzy zapragną interpretować znaczenie ludzkich konfliktów przez odczytywanie symbolicznej wymowy ich fobii. Większość ludzi zna długą listę fobii, do których kiedyś dodano pochodzące z języka greckiego przedrostki — jak klaustrofobia (lęk przed przebywaniem w miejscach zamkniętych) lub agorafobia (lęk przed przebywaniem w miejscach otwartych) - ponieważ często uderzające jest ich sybmoliczne połączenie. Interpretacja ta jest tym samym rodzajem pokusy, któremu regularnie ulegał reżyser Alfred Hitchcock, używa-

jąc wzniesień, ptaków, pociągów i tuneli jako płytkich analogii do sfery seksualnej. Mogą one służyć rozrywce, lecz nie sztuce dobrego poradnictwa.

Niebezpieczne są próby interpretacji symbolicznego znaczenia fobii i obdarzeni zdrowym rozsądkiem terapeuci nie będą próbowali tego robić, nawet jeśli są wewnętrzenie przekonani, że mają rację. Problem polega tu na tym, że fobia, zależnie od osoby, może być przejawem wielu różnych rodzajów konfliktów. Bardzo łatwo można się pomylić, gdyż wiele zależy od konkretnej historii życia danej osoby, która prosi o pomoc.

W przypadku zespołu fobii nie istnieją ściśle określone wytyczne co do leczenia farmakologicznego, lecz w ciężkich przypadkach psychiatrzy mogą przepisać lekkie narkotyki przeciwlękowe, w tym benzodiazepiny jak Xanax lub Valium. Owocna w leczeniu niektórych fobii bywa terapia behawioralna, która jednak wymaga wcześniejszej ekspertyzy poważnych specjalistów. Fobia społeczna jest leczona przez trening społeczny i przy pomocy technik poznawczo-behawioralnych. Na dalszym etapie, osoby cierpiące z powodu fobii, uczą się identyfikować i oceniać myśli związane z danym wydarzeniem, które generują niepokój. Uczą się konfrontować reakcje strachu przy pomocy specjalnych technik poznawczych i behawioralnych. W przypadku stosowania tych technik, jak ma to miejsce np. w przypadku grup Heimberga, pacjentom dostarcza się kognitywno-behawioralnych uzasadnień, co prowadzi ku etiologii i leczeniu fobii społecznej, a następnie przychodzi czas praktyki tego w relanych życiowych sytuacjach w celu zidentyfikowania nieodpowiednich reakcji. Pożyteczną rolę odgrywają tu także cotygodniowe zadania domowe. Metoda ta w 75% przypadków przyniosła sukces, co też stanowi najwyższy odsetek wyleczalności, jaki został osiągnięty w ciągu ostatnich pięciu lat[12].

Prowadzący poradnictwo mogą zostać poproszeni, aby na pewnym etapie udzielili pomocy tym ludziom. Można tego dokonać przez rozmowę i przekonanie ich, że także inni ludzie mieli podobne doświadczenia i że nie jest niczym niezwykłym, że oni sarni borykają się z nimi. Możemy wczuć się i, bez krytykowania i lekceważenia, wyrazić zrozumienie dla tego wszytkiego, czego ludzie ci doświadczają. Czasami osoby te zadają pytania typu: „Czy może mi pan pomóc?" lub „Czyja wariuję?". Na pytania takie nie da się odpowiedzieć wprost. Symbolizują one ich olbrzymią troskę o własne życie. Odpowiadamy jednak nie na to, co zawarte jest w pytaniu, lecz kierujemy się na poziom tego, co jest przedmiotem ich troski. To zawsze jest działaniem właściwym i samo z siebie daje pewien rodzaj pewności, że lul dzie ci potrzebują poczuć w sobie wewnętrzną moc, aby zrobić krok naprzód.

25. Problemy zdrowych ludzi

Stres stał się czymś zwykłym i wszechobecnym czynnikiem naszej świadomości. Mimo iż generalnie jest on traktowany jako negatywny produkt uboczny naszych czasów, to jednak nie jest jedynym, a być może nawet nie głównym z naszych opresorów. Prawdą jest, że nadmierny stres może przygnieść nas, a nawet unieruchomić, lecz stres jest czymś absolutnie koniecznym dla właściwego wzrostu i rozwoju. Optymalny stres owocuje optymalną zdolnością funkcjonowania. Zbyt mały stres lub za mało wyzwań, jakie stają przed człowiekiem, prowadzi do znudzenia i sprawia, że całe życie wygląda jak spokojna tafla jeziora, na którym nie pojawia się nawet fala wzbudzona przez nasz rozwój.

Stres możemy oceniać po jego efektach, powinniśmy też starać się dowiedzieć czegoś na temat tego, co było jego przyczyną. W każdym razie określenia „stres" używa się na opisanie zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego doświadczenia, które dotyczy obu rodzajów reakcji: fizycznych i psychologicznych. Koncepcja stresu dopasowuje się do człowieka, angażując wiele typów napięć, jakie muszą wiązać się z każdym aktywnym życiem. Stres może być huraganem, może też być wiatrem wiejącym nam w twarz, i od naszego sposobu radzenia sobie z nim będzie zależeć, czy wiatr ten będzie nas pchał do przodu, czy spychał nas na mieliznę.

Jako prowadzący poradnictwo, pomagając innym osobom opanować stres, musimy też radzić sobie z własnym. Podstawowe obowiązki niektórych terapeutów są ogromnie stresujące. Kapelani, lekarze, pracownicy instytucji penitencjarnych, ludzie poddani poważnej presji we własnym środowisku — dla wszystkich stres jest elementem hazardu ich pracy. Stres „kipi" zarówno w nich, jak i w osobach, z którymi pracują, a to z powodu wywieranych na nich nacisków co do podjęcia decyzji i konkretnych działań.

Jednym z wykorzystywanych przez nas mechanizmów podejmowania decyzji w procesie oceniania „pofałdowanych płaszczyzn naszego życia" jest zaprzeczenie, często spotykany determinator wszystkich psychicznych mechanizmów obronnych. Nie musi to wcale oznaczać, że zaprzeczanie jest czymś złym. Gdybyśmy nie byli w stanie zaprzeczyć pewnym aspektom własnego doświadczenia, wówczas prawie niemożliwe byłoby spro-

stanie jakiejkolwiek poważnej, „podbramkowej" sytuacji. Zaprzeczanie chroni nas przed przytłoczeniem przez psychiczny ból i zagubienie. Stosujemy je z gorszym skutkiem wówczas, gdy bronimy się przed analizą uczucia stresu, któremu powinniśmy się przyjrzeć, aby zacząć lepiej funkcjonować w naszym życiu i pracy. Może się to skończyć tym, że zaczniemy nosić „psychologiczne" klapki na oczach, tak ciemne i sztywne, że nie będziemy w stanie dojrzeć rzeczy ważnych; zbyt ważnych, by je pomijać w procesie pomagania innym ludziom. Nasz sposób radzenia sobie ze stresem jest bogaty jak bożonarodzeniowa choinka i daje nam pewne pojęcie o tym, jacy jesteśmy oraz jak postępujemy z innymi.

Człowiek niedoskonały - lecz zdrowy

Wyłącznie ktoś, kto generalnie jest zdrowy, może prowadzić mniej więcej poprawne życie. Zdecydowanie za często łączymy siłę osobowości z płaszczyzną przygody i wyzwania. Niektórzy z powodów psychologicznych poszukują wielkich życiowych wyzwań. Czymś jednak zupełnie innym jest prowadzenie życia pozbawionego dramatyzmu, ciche i jeśli można tak powiedzieć - normalne. Życie takie nie jest interesujące dla świata reklam, nie wchodzi w nagłówki gazet, być może nie doczeka się też żadnej nagrody materialnej, lecz wymaga ono świadomości tego, kim jestem oraz poznania własnych możliwości, także wytrzymałości na stres w jego trwałej, codziennej formie.

Stres, jak pamiętamy, jest efektem ubocznym właściwie zorganizowanego życia. Poszczególne chwile życia, podobnie jak przedmioty puszczone w ruch, ścierają się z sobą. Wiele stresu związane jest z każdym rodzajem pracy, podobie, a może jeszcze więcej z faktem bycia małżonkiem lub rodzicem. Te rodzaje stresu rodzą się mimo tego, iż ktoś jest zdrowy psychicznie. Gdy ludzie wchodzą ze sobą w bliskie relacje - jak te pomiędzy mężem i żoną - nieuchronnie doświadczają stresu, który towarzyszy miłości, uznawanej przecież za jedno z największych życiowych błogosławieństw. Ludzie, którzy są sobie bliscy, łatwo też mogą siebie ranić. Gdy są daleko, wówczas brakuje im siebie, gdyż ich relacja nastraja ich lepiej do wszystkiego, czego doświadczają w życiu w sposób żywszy, niż miałoby to miejsce, gdyby zachowywali bezpieczny dystans do tego, co w człowieku intymne.

Stres jest koniecznym składnikiem życia osób spójnych wewnętrznie, które angażują się w swą pracę. Sposób przeżywania własnego powołania, szczerość zaangażowania w atmosferę, w jakiej pracują, ich „zatracenie się" w pracy — wszystko to mówi, kim są, lecz także generuje pewien rodzaj stresu, który nie występuje w przypadku osób wykonujących swą pracę w sposób nieco „przypadkowy" i z mniejszą odpowiedzialnością. Oto dlaczego zdrowi ludzie muszą stawiać czoła życiu pełnemu wyzwań.

Zaburzenia adaptacyjne

Mimo tego, co zostało powiedziane wyżej, zdrowi ludzie mogą stać się obiektem działania stresorów silniejszych, niż są w stanie znieść. *Zaburzenie adaptacyjne* jest rodzajem psychicznej reakcji na działanie określonego stresora lub wielu stresorów, co prowadzi do rozwoju klinicznie znaczących symptomów emocjonalnych lub behawioralnych. Zgodnie z definicją, symptomy te muszą rozwinąć się w przeciągu trzech miesięcy od zaistniałego wypadku, a zakończyć się w okresie do sześciu miesięcy od ustania wpływu stresora. Muszą one być większe, niż normalnie można by się tego spodziewać, oraz muszą wyrażać się w upośledzeniu funkcjonowania społecznego i zawodowego[1]. Na przykład, gdy stresorem jest strata spowodowana śmiercią ukochanej osoby, co powoduje pojawienie się odpowiednich symptomów, wówczas właściwym określeniem tej sytuacji jest *żałoba*, a nie zaburzenie adaptacyjne.

Stres może pojawić się w wyniku utraty pracy, separacji w małżeństwie, niepowodzenia w egzaminach — jakiejkolwiek znaczącej zmiany lub straty, która może nas w życiu spotkać. Takie problemy są dla sfery emocjonalnej tym, czym zimno jest dla ciała każdego człowieka. Pojawiają się one w sytuacjach, którym prędzej czy później, w pewnym okresie swego życia ludzie muszą stawić czoła i do których muszą się dostosować.

W naturze samego stresu nie leży generowanie tych symptomów. Istnienie tak wielkiej różnorodności stresorów rodzi złość u większości ludzi. Problemem w tym wszystkim jest fakt, że osoby w tym właśnie czasie nie są w stanie zmierzyć się z tymi stresorami, występującymi w ich „normalnej" formie. Próba walki zakończona niepowodzeniem powoduje pojawienie się symptomów, które wprowadzają kolizję z ich życiem. W tym miejscu kończy się to, co nazywamy „normalnym", i to, co alarmuje nas, że ten konkretny człowiek potrzebuje pomocy.

Oznaczanie stresorów

Przez okres życia prawie dwóch pokoleń rosła społeczna świadomość relacji zachodzących pomiędzy życiem pełnym stresów, a rozwojem symptomów. W 1967 roku Holmes i Rahe opublikowali *Skalą Ponownego Przystosowania Społecznego,* w której oznaczono numerycznie wartość stresogennego wpływu czterdziestu trzech wypadków, które mają wpływ na zmiany, jakie zachodzą w życiu człowieka. Na przykład, śmierci współmałżonka przypisano wartość 100, zaś ciąży 40. Pierwotnie sugerowano, że zgromadzenie 200 lub więcej punktów w przeciągu jednego roku powoduje wyższy poziom stresu, niż normalny człowiek jest w stanie znieść[2]. Skala ta została szeroko rozpropagowana, często wraz z uproszczoną charakterystyką popularno-naukową.

W następnej dekadzie wielu naukowców zakwestionowało pogląd o przypisywaniu najwyższego poziomu stresu pierwszemu stadium choroby, sugerując, że to, jak ludzie walczą ze stresem, zależy od wielu różnych czynników. Różne grupy osób, na przykład ludzie starsi czy studenci, spotykają się z wieloma różnorakimi stresorami i na różne sposoby odczytują ich znaczenie. W 1978 roku sam dr Holmes, opierając się na własnych badaniach, ostrzegł przed kojarzeniem zmian zachodzących w życiu z początkiem choroby, wskazując, że wiek, status materialny, płeć, status socjoekonomiczny, czynniki etniczne, poziom wykształcenia oraz kultura mają wpływ na to, w jaki sposób stres łączący się z konkretnym wydarzeniem, jak jest postrzegany i przeżywany[3]. Jeśli regularnie pracujemy z osobami narażonymi na działanie czynników stresogennych, to powinniśmy zaznajomić się z literaturą tego typu i wiadomości tam uzyskane zastosować, lecz nie na zasadzie stosowania przepisów z książki kucharskiej, ale po odpowiednim rozeznaniu, które dobrze przysłuży się nam oraz tym osobom.

Objawy

Psychologiczne objawy, z jakimi mają do czynienia osoby borykające się z zaburzeniami adaptycyjnymi, przybierają różnorodny charakter.

Podstawową reakcją psychologiczną jest tu *łąk.* Ma on wiele twarzy, od generalnego napięcia do obsesyjnego zamartwiania się o szczegóły lub o coś,

co dla życia jest konieczne. Ludzie mogą odczuwać niepokój i rozdrażnienie lub mieć trudności z koncentracją na ich zwykłej pracy. Mogą zachowywać się w taki sposób, który odbija niepokój, lecz który nie jest zachowaniem będącym ich normalnym sposobem bycia. Niepokój posiada sto pospolitych twarzy.

Czasami osoby przejawiają depresyjny nastrój, charakteryzujący się „płaczliwością" lub poczuciem beznadziejności. Mogą także skarżyć się na symptomy depresyjne, takie jak zaburzenia dotyczące ich przyzwyczajeń odnośnie do snu i jedzenia. Dolegliwości somatyczne często przysłania się ogólnikami jak zmęczenie, bóle brzucha lub inne mało konkretne objawy natury fizycznej. Ludzie mówią do siebie i do nas przy pomocy tego, na co narzekają.

Niekiedy osoby cierpiące na zaburzenia adaptacyjne zaskoczone są przez własne, niespotykane dotychczas i niespodziewane zachowania. Na przykład, mogą zacząć pić nadmierne ilości alkoholu, mogą miewać myśli samobójcze lub systematycznie zacząć spóźniać się do pracy. Wszystkie te rzeczy w normalnych warunkach byłyby dla nich zarówno nie do zaakceptowania, jak i byłyby czymś, co do nich po prostu nie pasuje. Wszystkie te objawy najczęściej określa się jako NIEPRZYSTOSOWANIE. Osoby poddane działaniu stresu usiłują zaradzić własnym problemom stosując strategie, które sprawiają, że ich stan się pogarsza.

Jakkolwiek nie przynosi to efektów, starają się zredukować dręczący ich niepokój przy pomocy zachowań, które w konsekwencji stają się dla nich źródłem jeszcze większych trudności. Na przykład, mogą dążyć do uzyskania innej satysfakcji, kompensując sobie poniesioną stratę. W ten sposób osoby, które nigdy wcześniej nie były nastawione do innych wojowniczo, a teraz angażują się w walkę w celu rozwiązania problemów w pracy, po prostu przejawiają zachowanie zwiazane z problemem nieprzystosowania. Ludzie, którzy dochodzą do wniosku, że biorą urlop w pracy i przeznaczają ten czas na lekkomyślny i drogi wypoczynek, w ten sposób okrężną drogą usiłują rozwiązać jakiś inny problem. Tak czyniąc, mogą starać się kompensować straty, które jak czują, ponieśli w wyniku używania nadmiernych ilości alkoholu lub rozwiązłości seksualnej. Takie fatalne działania, mające na celu „pozbieranie" siebie, czasami można spotkać u osób, które niedawno przeżyły poważną stratę, na przykład śmierć współmałżonka lub którym postawiono niepomyślną diagnozę.

Zachowania związane z nieprzystosowaniem są jak sztuczne ognie, przeszkadzają ludziom w pracy i w relacjach z innymi, są to jednak także konkretne sygnały, że coś w ich życiu zaszło. Niektóre przypadki stresu związane są z pewnym wydarzeniem, które samo jest ograniczone w czasie, jak

na przykład sprawa tocząca się w sądzie. Inne stresujące sytuacje nie są tak ograniczone i w toku ich trwania, możemy obserwować wzrost symptomatycznych znaków reakcji dostosowania. Musimy nauczyć się odczytywać wszystkie te znaki bez pośpiechu, ostrożnie i zawsze w kontekście całego życia cierpiącej osoby.

Pod wpływem dotkliwych stresorów, objawy te zwykle nagle się pojawiają, lecz równie szybko tracą swą energię. Jeśli stresor ma charakter trwały, to w takim przypadku symptomy mogą ujawniać się wolniej i nierównomiernie, lecz trwać przez dłuższy okres. Gdy objawy występują dłużej niż przez sześć miesięcy od ujawnienia się tego, co było podstawowym stresorem, wówczas powinniśmy zadać sobie pytanie, czy nie mamy w tym przypadku do czynienia z jakimś innym jeszcze problemem, na przykład z depresją, i czy w tym względzie nie należy zasięgnąć rady specjalisty.

Często obserwujemy, iż te chwilowe epizody owocują wybuchem całych zespołów objawów, nie rozumiemy jednak, jakie mogą występować powiązania z tym, co ma miejsce w życiu tych osób. Takie sygnały-wybuchy rozpaczy często spotykają się z reakcjami ze strony innych - typu: „walcz", „odwagi", „bądź mężczyzną" - które mogą przynosić pożytek samym prowadzącym poradnictwo, lecz jednocześnie uniemożliwiać samym zainteresowanym wyrażenie przyczyn, dla których kryzys ten jest dla nich tak trudnym doświadczeniem. Faktycznie, ludzie ci próbują powiedzieć sobie i nam to, co dzieje się z nimi złego, a czego tak łatwo i bezpośrednio nie są w stanie opisać. Wiedzą, że nie są sobą, że robią rzeczy, których normalnie by nie robili. Szorstkie dodawanie im odwagi często podcina im skrzydła, podobnie jak w odwrotnej sytuacji, zbyt restryktywna diagnoza prowadzi nie tyle do zbyt daleko posuniętych interpretacji, co skupia się na ich faktycznej kondycji. Żadne z tych podejść do cierpiących osób nie jest dla nich pożyteczne.

I dla nich, i dla nas jest lepiej, gdy uważnie słuchamy, gdyż dzięki temu możemy zidentyfikować rodzaj wydarzeń, które zwykle wiążą się z zaburzeniami adaptacyjnymi oraz stwierdzić, czy podobne elementy można zaobserwować w historii życia tych ludzi, z którymi rozmawiamy. Podkreśla to znaczenie zrozumienia całego kontekstu skarg, zgłaszanych przez naszych rozmówców. Często w drobnych drugoplanowych informacjach, które ludzie ci nam podają, znajdziemy wiele pożytecznych dla nas wskazań.

Zagrożenia obrazu samego siebie <<

Może się okazać, że problemów, które ludzie próbują nam opisać, często z ogromną cierpliwością starając się powtórzyć wszystko od nowa, nie da się zbyt łatwo odnieść do „zwykłych podejrzeń" o utratę pozycji, zabezpieczenia finansowego lub poczucia stabilizacji w małżeństwie. Tym, co jest tu wystawione na ryzyko i co znajduje się w niebezpieczeństwie w wyniku poniesienia takiej straty, jest wszystko, co dotyczy obrazu samego siebie.

Każdy z nas przechodzi przez życie i reklamuje samego siebie jako osobę — swój obraz rozwijamy wraz z biegiem lat. Określamy siebie według tego, co w nas mocne, ale też według naszych słabości. Obraz ten to nasz paszport, a my sami trzymamy go mocno w ręce na wszystkich punktach kontrolnych przylotów i odlotów wielkiej przygody naszego życia. Bardzo nas stresuje fakt, gdy ten obraz jest kwestionowany lub podkopany przez jakieś wydarzenie. Jakiekolwiek zagrożenie wiary w siebie lub poczucia własnej wartości może znaleźć wyraz w objawach związanych z depresją. Jeśli dłużej już nie możemy ochronić się przed naruszeniem tego obrazu, stajemy się narażeni na działanie różnorodnych zawirowań związanych z wcześniej już omówionymi sytuacjami. Symptomy depresyjne, które przychodzą po zakwestionowaniu lub zburzeniu tego, co w człowiekowi daje poczucie własnej godności, może przynieść nagłe poczucia zagrożenia. Słynny reżyser David Lean nie był w stanie nakręcić następnego filmu prawie przez całą dekadę, a wszystko po niespodziewanym ataku na niego jako twórczego artystę, po niezwykle krytycznym przyjęciu filmu *Córka Ryana*, wyprodukowanego w 1970 roku.

Wiara w siebie i poczucie własnej wartości mogą stać się celem różnorakich ataków, zaś my, prowadzący poradnictwo, możemy wyłącznie pozwolić tym ludziom opowiedzieć historię własnego życia tak prosto i wiarygodnie, jak to tylko możliwe. Mówiąc o poczuciu własnej wartości ludzie ci przedstawiają bardzo osobistą! znaczącą wizję siebie. Musimy stworzyć im warunki, by otworzyli się przed nami i uczynili to w tempie i rytmie, jaki im odpowiada; musimy pozwolić im przedrzeć się przez gąszcz szczegółów i przykładów, lecz w gęstwinie tej nie pominąć żadnego „drzewa", na którym pozostawili ważne dla siebie znaki. Wiemy już dobrze, że jeśli tylko będziemy ich słuchali, to ci powiedzą nam całą prawdę. Wszystko to wymaga od nas opanowania własnych popędów dotarcia do sedna sprawy lub narzucenia im naszej pomocy lub wsparcia. Zostawmy zdrowym ludziom czas i przestrzeń do działania, a oni sami wobec nas rozwiążą swe problemy.

Leczenie zaburzeń adaptacyjnych

Zabierając się do leczenia zaburzeń adaptacyjnych możemy opierać się na całej kolekcji strategii zakorzenionych w tym, co nazywamy zdrowym rozsądkiem. Pragmatyczne nastawienie w przypadku występowania poważnego problemu koncentruje się na trzech celach:

1) jeśli to możliwe, zredukować wpływ stresora,
2) wzmocnić „narzędzia walki" i mechanizmy obronne,
3) maksymalnie uaktywnić system wspierania.

Może się okazać, że osobom tym łatwiej będzie mówić o niedawnej przeszłości, jeśli będziemy zadawał: im ogólne pytania dotyczące wydarzeń, które miały miejsce znacznie później. Pozwalamy im zatem skupić się na konkretnych sytuacjach, które miały związek z problemem. Czy wydarzyły się nagle, czy człowiek nie był na nie przygotowany, czy otrzymał pomoc lub spotkał się ze zrozumieniem, którego oczekiwał? Wariantowy układ tych elementów w znaczący sposób może zmienić wstrząs lub poniesioną stratę. Struktura osobowości tych osób w tym miejscu znajduje się w punkcie krytycznym i, jak to jest w przypadku każdej osobowości, tak i tutaj mamy do czynienia z całą gamą możliwości, przy pomocy których ludzie mogą zareagować na poniesioną stratę. Ważne jest także ich wcześniejsze doświadczenie. Osoby, które przetrwały wiele trudnych sytuacji, które wiedzą, jak bezceremonialnie życie zmienia lub pozbawia nas tych rzeczy, najbardziej przez nas cenionych, generalnie są lepiej przygotowane do stawienia czoła nowym, choć nie obcym im doświadczeniom.

Brak koncepcji działania uniemożliwia szybkie rozwiązanie problemu oraz potęguje jego ciężar. Wszyscy lepiej radzimy sobie z trudnościami, gdy mamy świadomość istnienia jakiegoś wyjścia bezpieczeństwa, z którego możemy skorzystać. Gdy zaś wszystkie takie drzwi są dobrze zamknięte i gdy nie mamy żadnego wyboru, wówczas ciężar stresu może się znacznie zwiększyć.

Nasze ogólne, pełne zrozumienia nastawienie jest dla innych zaproszeniem, aby sami przyjrzeli się temu, co się ostatnio wydarzyło, nas zaś poprowadzili ku związanemu z tym doświadczeniu straty, do sedna problemu, z którym sami starają się uporać. Empatyczne reakcje powinny pomóc im w określeniu, co jest przedmiotem ich troski, jakimi możliwościami dysponują oraz pomóc w wyodrębnieniu dróg, którymi mogą podążać. Być może będziemy w stanie powiedzieć im nieco o elementach problemu („Ludziom często pomaga...") lub poinformować ich, gdzie mogą się zwrócić, aby uzy-

skać więcej informacji. Działania tego typu często pomagają osobom będącym pod wpływem stresu w dojściu do bardziej realistycznej percepcji wydarzeń oraz stworzeniu planu pracy dzięki temu, że lepiej będą w stanie kontrolować siebie oraz dręczący ich problem.

Kondycja ludzka

To, że ludzie funkcjonują przytłoczeni ciężarem, który jest — jak się wydaje — nie do uniesienia, jest jedną z tajemnic ludzkiej kondycji oraz pewną stałą cechą, jaką obserwuje psychologia. Niektórzy potrafią znieść bardzo ciężkie „uderzenia", a jeszcze wydają się usprawiedliwiać siebie oraz normalnie żyją i nie tracą wiary w siebie. Inni uważają, że każda trudność nigdy nie jest małym problemem i że każdy stres może wytrącić ich z równowagi, sprawiając, że ciężko jest im sprostać obowiązkom normalnego życia.

Musimy rozważać, czego dowiadujemy się zagłębiając się w to, co odkrywamy w życiu innych. Zwykle ludzie są bardzo otwarci, gdy pomagają nam zrozumieć siebie, gdyż pragną rozmawiać z kimś, kto będzie w stanie zrozumieć doświadczenie, które tak wiele ich kosztuje. Ujawniają przy tym i identyfikują to, co w nich mocne, ale także własne słabości. Słuchając tego, zaczynamy rozumieć, jakie są ich możliwości rozwiązania problemów i wspieramy ich, gdy podejmują tę pracę.

Jak wiele jeszcze innych stresujących doświadczeń niosą oni na swych barkach w tym czasie? Połączenie takich doświadczeń może okazać się dla nich bardziej szkodliwe niż pojedyncza sytuacja, jaka ma miejsce w innym przypadku. Prowadzący poradnictwo muszą potrafić spojrzeć kompleksowo — po to, aby móc ocenić rodzaj i zakres pomocy, która najlepiej przysłuży się tym ludziom. Możemy zakończyć mówiąc, że leki będą w stanie złagodzić niektóre z objawów, jak na przykład zaburzenia snu, oraz odesłać ich z tą sprawą do ich lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli nie ustąpią w przeciągu określonego (rozsądnie) czasu, wówczas powinniśmy raz jeszcze przeanalizować ich ogólną kondycję i wziąć pod uwagę możliwość skonsultowania ich z odpowiednim lekarzem, specjalizującym się w zakresie zdrowia psychicznego.

26. Wstępne uwagi na temat zaburzeń osobowości

Nie jest niczym niezwykłym odkrycie - choć nie jest łatwo to przyznać - że pomimo naszych wysiłków, istnieją jednak tacy ludzie, którym nie jesteśmy w stanie pomóc. Albo my ponosimy porażkę, gdy próbujemy ich ubogacić, albo też oni nie są w stanie pomocy tej przyjąć. Jakakolwiek byłaby tego przyczyna, czujemy, że brakło nam tego, do czego uzyskania przynagla nas każdy podręcznik: zdrowej, opartej na pragnieniu pomocy, relacji z drugim człowiekiem. Staje się to wyjątkowym źródłem stresu dla wielu osób zajmujących się poradnictwem, zwłaszcza tych, którzy podejmują to zajęcie obok innej pracy zawodowej. Przyczyna tego jest jasna.

Większość prowadzących poradnictwo „lubi" ludzi, dlatego angażuje się w tę pracę, oferując swą pomoc innym. Gdy spotkają ludzi, którzy „nie lubią" ich lub takich, z którymi nie są w stanie nawiązać odpowiednich relacji, frustruje ich to i przynosi rozczarowanie. Tacy klienci stanowią wyzwanie dla fundamentalnej postawy wielu terapeutów wobec innych ludzi i tego, jak żyją. Porażki mogą ich onieśmielić lub zezłościć.

Tacy ludzie mogą wstrząsnąć wieloma typowymi przekonaniami, jakimi żyją prowadzący poradnictwo: na przykład tym, że optymistyczne i demokratyczne społeczeństwo amerykańskie może przyjąć do swego grona prawie wszystkich ludzi; że wszystko można wypracować; że niezależnie od tego, jakie przeszkody stają na drodze, zawsze można znaleźć jakieś wyjście z sytuacji. Gdy niechętna do współpracy osoba zaprzecza takim podstawowym osobistym i zawodowym przekonaniom, wówczas sytuacja staje się niezwykle stresująca.

Jest czymś typowym dla wielu terapeutów, że za bardzo winią siebie za takie sytuacje. Czują się odpowiedzialni za to, że rzeczy nie funkcjonują właściwie, gdy tymczasem tak naprawdę to, że pojawił się problem, nie do końca jest ich winą. Pomóc tu może wyodrębnienie pewnych klinicznie zdefiniowanych grup, z którymi bardzo trudno jest prowadzić pracę terapeutyczną. Bez pełnego wrażliwości docenienia struktur ich osobowości, próba zrozumienia sensu pracy z tymi osobami może zaowocować jedynie dezorientacją.

Co więcej, trudno jest zapanować nad uczuciami, które osoby te mogą w nas wywołać. Te dwa wymiary ściśle są powiązane z możliwością udzielenia natychmiastowej i długotrwałej pomocy, choćby w skromnym wymiarze. Niektóre uczucia co do ich stylu życia i sposobu zachowania wobec innych sprawiają, że stajemy się zdolni w sposób bardziej pozytywny pomóc im i są dla nas wsparciem w odpowiednim podejściu do odczuwanych przez nas przeniesionych emocji. Jeśli spojrzymy na tych ludzi z pewnej perspektywy, wówczas będziemy w stanie zachować jasność w tych wszystkich sprawach, a także staniemy się bardziej otwarci na możliwość odwołania się do innych, właściwych źródeł, gdy tylko zajdzie taka potrzeba.

Zaburzenia osobowości

Niektórych ludzi, z którymi trudno się pracuje, można najlepiej zrozumieć patrząc z perspektywy opisowej kategorii *zaburzeń osobowości,* klasyfikacji zamieszczonej w DSM-IV-TR. Niektórzy sprzeciwiają się jakiejkolwiek praktyce etykietowania ludzkich zachowań, lecz opisy tego podręcznika — z którymi, zgodnie z wcześniejszą sugestią, każdy prowadzący poradnictwo powinien się zapoznać - mogą w sposób praktyczny pomóc zarówno terapeucie, jak i temu, z kim pracuje.

ZABURZENIA OSOBOWOŚCI są trwałym schematem wewnętrznych doświadczeń i zachowań, które w znaczący sposób różnią się od oczekiwań zawartych w kulturze właściwej danemu człowiekowi; mają charakter dominujący i brak im elastyczności; swymi korzeniami sięgają do okresu dorastania lub pierwszych lat dorosłego życia; mimo upływu czasu mają charakter stały i prowadzą do zmęczenia i ogólnego osłabienia. Obecnie podręcznik diagnostyczny wyróżnia dziesięć rodzajów zaburzeń osobowości, które podzielone są na trzy kategorie oparte na opisowych podobieństwach.

Do pierwszej z nich (GRUPA A) zalicza się osobowość paranoiczną, schizoidalną i schizotypiczną. Osoby z tymi zaburzeniami często zachowują się w sposób niezwykły i ekscentryczny. Do GRUPY B zalicza się następujące zaburzenia osobowości: antysocjalną, osobowość „pograniczną", histeryczną (histrioniczną) i narcystyczną, charakteryzujące się teatralnością, nadmiernym reagowaniem emocjonalnym oraz niestałością. W końcu do GRUPY C należą takie osobowości: lękowa, zależna (obsesyjno-kompulsywna) i bierno-agresywna. Osoby te często są lękliwe i bojaźliwe[1]. Prowadzący poradnictwo z własnego doświadczenia wiedzą, że wiele osób przejawia cechy

jednego lub więcej z tych zaburzeń. Niektórzy jednak mogą przejawiać znaki podwójnej osobowości lub, gdy nie można postawie konkretnej diagnozy, określa się, że posiadają „bliżej nieokreślone zaburzenia osobowości".

Osoby takie nie wykazują żadnych symptomów, przejawiają raczej zniekształcony model życia oraz podejścia do swych obowiązków i relacji z innymi ludźmi. Zaburzenia osobowości, jak wiele innych rzeczy, które trudne są do zdefiniowania, mogą nieco tracić na wyjaśnianiu ich „przez analogię". Trzeba jednak powiedzieć, że przypominają one przysłowiowe drzewo, które rośnie w taki sposób, jak rosną jego gałązki. Wiele osób z zaburzeniami osobowości nie przychodzi po pomoc i w życiu nic ich nie niepokoi, dopóki ich ukryty problem nie sprowokuje ujawnienia się w ich życiu jakiejś innej trudności, jak na przykład utraty pracy lub rozpadu małżeństwa. Normalnie przychodzą do poradni z powodu konfliktów zachodzących na poziomie behawioralnym. Takie osoby zgłaszają nie tyle subiektywne pretensje co do stanu ich duszy, co raczej mają problemy z utrzymaniem rozsądnej harmonii w życiu i pracy z innymi. Ponieważ nie czują nazbyt wiele podmiotowego lęku, dlatego normalnie sami nie szukają pomocy u terapeutów.

Założenie dotyczące trwałej natury zaburzeń osobowości oraz faktu, że zaczynają się one ujawniać we wczesnych etapach życia, jest szczególnie trafne, gdy początki tych zaburzeń mają powiązanie z tym, co dzieje się w późniejszych latach życia. W takim przypadku ktoś prowadzący poradnictwo powinien podejrzewać, że mamy tu do czynienia z zachodzącymi jeszcze innymi procesami, jak na przykład zaburzenie osobowości o nierozpoznanym podłożu lub rozwój innej, fizycznej choroby.

Pospolity problem

Zaburzenia osobowości występują dość często, szacuje się, że w przybliżeniu występują u 10-18% całej populacji[2]. Zostało też ustalone, że biorąc pod uwagę wszystkich pacjentów dochodzących oraz poddanych hospitalizacji, mniej więcej u 50% zaburzenia osobowości występują jako dodatek do ich głównego zaburzenia psychiartycznego lub takiego, które wiąże się z używaniem substancji psychoaktywnych. Ten fakt często komplikuje leczenie pierwszego zaburzenia. Weźmy za przykład przypadek młodej kobiety, cierpiącej z powodu depresji, której przepisano leki antydepresyjne w celu złagodzenia występujących objawów związanych z tym zaburzeniem.

Może ona także wykazywać symptomy osobowości „pogranicznej", która wywiera wpływ na zmienne traktowanie przez nią jej lekarza ogólnego — jest to funkcja defensywna, nazywana „rozszczepieniem", charakterystyczna dla tego typu osobowości. Czasami uważa, że jest on „całkiem dobry" i troszczy się o nią, to znów twierdzi, że jest „do niczego", „zimny" i „nie zainteresowany". Rezultatem tego może być dziwaczna uległość wobec narzuconej jej dyscypliny leczenia medycznego, która jest czymś najważniejszym w leczeniu jej głównej choroby — depresji.

Prawnicy, duchowni, ludzie stojący na czele zespołów pracowników i inni spotykają wiele osób cierpiących na zaburzenia osobowości, podczas gdy nawet nie są świadomi natury ich schorzenia. Te faktycznie chore osoby mogą zgodzić się z faktem, że sprawy idą źle w pracy lub w życiu rodzinnym, lecz wciąż nie są w stanie powiedzieć, dlaczego tak się dzieje. Wiedzą, że coś nie funkcjonuje tak, jak powinno, lecz mają niewielki wgląd we własne zaangażowanie w sytuację. Często przysyłani są do nas przez innych ludzi, opiekunów lub ich krewnych, którzy wiedzą, źe ci borykają się z problemami, lecz nie czują się w stanie im pomóc. Bardzo często dzieje się tak dlatego, że osoby cierpiące na tego typu zaburzenia bardzo długo zachowują wspomnienie doświadczeń związanych z utratą pracy lub problemami w małżeństwie i dopiero inni zmuszają ich do poszukania pomocy.

Nie uważają, że przede wszystkim sami stają się przyczyną własnych problemów. O wiele łatwiej jest innych obarczać odpowiedzialnością za problemy, które pojawią się w relacjach z przełożonymi, a także przerzucić winę za wszystko, co złe w rodzinie, na współmałżonka. Nie są w stanie dostrzec błędów we własnym podejściu do życia, ich sposób podchodzenia do wszystkiego nie przynosi im poczucia dyskomfortu. Być może dają im do myślenia konsekwencje ich postępowania, lecz i te mogą zostać przerzucone na innych, postrzeganych jako odpowiedzialni za taki stan rzeczy. Wypaczenia osobowości wydają się częścią systemu samozamykania się, z którego sstnienia mogą nie zdawać sobie sprawy.

Dziwne to, lecz prawdziwe, że osoby te często nigdy nie mówią o faktycznych powodach, które wpędziły ich w konflikt w szkole lub w pracy. Zaś superwizorzy i wychowawcy wybierają raczej sposób „racjonalizowania" niż mówienia prawdy, gdy ci atakują pracownika lub chcą usunąć studenta — jest to częsty problem wielu ludzi na stanowisku. W ten sposób osobom cierpiącym z powodu zaburzeń osobowości nie pomaga zrozumieć, że to ich własny sposób postępowania jest przyczyną ich kłopotów. Zwykle mówi się im, że powodem jest brak wykształcenia lub umiejętności zawodowych, albo że to okoliczności zewnętrzne przyczyniły się do zaistnienia całej sytuacji. Taki wysiłek uniknięcia trudnej prawdy sprawia, że osoby te

wciąż tkwią w mroku nieświadomości, przez który już wcześniej trudno było się im przebić lub go zrozumieć. Ponieważ często są oni konfrontowani z tym, jakie jest ich zachowanie i jego braki, dlatego też sprzeciwiają się nawet najmniejszym możliwościom uczynienia czegoś z myślą o sobie. Jeśli popatrzeć na historię tych osób, to można tam dostrzec ślady podobnych incydentów wyparcia, jakie miały miejsce po konfliktach ze współpracownikami lub przełożonymi. Mimo tego doświadczenia, ludzie ci często nie potrafią dojrzeć schematu swego zachowania i własnej w tym wszystkim odpowiedzialności. Tym, co pozwala im patrzeć na siebie jako na niewinnych lub prześladowanych wtedy, gdy mówią o tym terapeutom, jest pewien typ psychologicznej naiwności wobec siebie.

Brak jest konkretnej etiologii i kompleksowej oceny rozwoju zaburzeń osobowości. Mimo iż można je rozpoznać, to jednak trudno jest posortować ich przyczyny. Niektóre teorie podają, że istotną rolę odgrywa tu czynnik genetyczny, wrodzona predyspozycja do tego typu zaburzeń, inne zaś podkreślają rolę doświadczenia z okresu wczesnego dzieciństwa.

Osoby, które wzrastają w rodzinach, w których ktoś cierpiał na zaburzenia osobowości - na przykład bał się i był podejrzliwy wobec wszystkich obcych oraz izolował się od nich - mogą błędnie identyfikować się z tego typu sposobem myślenia, ponieważ brak im innego modelu postępowania. Doświadczenie dzieciństwa, w którym kładło się niewielki nacisk na rozróżnienie pomiędzy dobrem a złem lub w którym miała miejsce wielka niekonsekwencja w stawianiu wymogów dyscypliny, może doprowadzić do pojawienia się wielkiego zamieszania lub ukształtowania się błędnych poglądów na temat tego, jak powinien zachowywać się człowiek. Dzieci, w których rozwiną się zaburzenia osobowości mogą wcześnie wpoić sobie błędne schematy zachowań, które później utrwalą się w życiu, głównie z powodu nieodpowiednich doświadczeń na wcześniejszych etapach życia. Dziecko, które znajduje przyjemność i jest utwierdzane co do niewłaściwych zachowań lub któremu pozwala się na złe zachowanie, bez zwracania mu uwagi, może wejść w dorosłe życie niosąc ze sobą ten właśnie problem, który analizujemy.

Teoria psychoanalityczna przyczyniła się do zrozumienia tych zaburzeń oraz dostarczyła podstaw dla wypracowania szeroko przyjętych metod terapeutycznych. Podstawą jest tu identyfikacja normalnego schematu obrony, który dana osoba ma do dyspozycji wobec jej relacji do otaczającego ją świata. Zdrowe osoby są w posiadaniu szerokiej gamy mechanizmów obronnych, po które mogą sięgać w codziennym życiu. W przypadku osób z zaburzeniami zasób mechanizmów obronnych jest ograniczony, im samym zaś brak jest elastyczności. Ludzie ci mają do dyspozycji wyłącznie jeden schemat reago-

wania, który z czasem staje się przewidywalny i nie odpowiada ich potrzebom. W przypadku wielu z tych ludzi leczenie nie przynosi efektów, przede wszystkim dlatego, że nie są oni świadomi zaburzeń swego funkcjonowania albo nie uważają, żeby ten problem ich dotyczył. Jednak w przypadku tych osób, które uda się nakłonić do przeprowadzenia pewnych zmian, psychodynamiczna terapia często przynosi efekty. Terapia skupia się na pomocy tym osobom w dochodzeniu do prawdy, dlaczego ich zachowanie jest niewłaściwe, co często dokonuje się na drodze uczenia rozpoznawania tych sytuacji, w których uruchamiają się ich mechanizmy obronne. Gdy to zostanie osiągnięte, wówczas ludzie ci, przy pomocy terapeutów, mogą przystąpić do uczenia się nowych sposobów reagowania, które prowadzą ku bardziej przystosowanemu i akceptowanemu zachowaniu.

W ostatnich latach w leczeniu psychiatrycznym przeprowadzono poszukiwania dodatkowych strategii pomocy osobom z zaburzeniami osobowości. Do tego włączono całą gamę środków psychofarmakologicznych. Na przykład do zmniejszenia agresji i impulsywności, które wiążą się z niektórymi z zaburzeń, podaje się leki antydepresyjne. Dodatkowo stosuje się terapię poznawczo-behawioralną, która skupia się na zmianie objętych zaburzeniami elementów poznawczych oraz behawioralnych.

Prowadzący poradnictwo, uważnie wsłuchując się w to, co mówi ich klient, mogą uchwycić na czym polega schemat zaburzenia jego osobowości. Oceny tej dokonuje się nie po to, aby daną osobę złapać w pułapkę tej kategorii diagnozowania, lecz aby określić warunki relacji oraz w sposób inteligentny i uzasadniony pozwolić terapeucie wejść w przypisaną mu rolę. Prowadzący poradnictwo mogą tym samym uniknąć błędów zarówno w przypadku własnych reakcji, jak i oczekiwań, które mają w stosunku do zachowań danej osoby oraz jej zdolności przyjęcia pomocy. Pewne zrozumienie diagnoz zaburzeń osobowości uwalnia terapeutów od doświadczeń niepotrzebnej frustracji i niesłusznego poczucia winy, gdy przekonają się, że z daną osobą nie jest łatwo pracować i niełatwo jej pomóc.

27. Zaburzenia osobowości: grupa A

Zawsze gdy sprawy przybierają niepomyślny obrót, paranoja stoi już gotowa do wejścia na scenę, aby rozpocząć swą grę. Nie wyznacza ona wyraźnych granic swej obecności, lecz raczej wpływa na nastrój, który stawia człowieka niejako „na krawędzi" oraz pełnego podejrzeń i obaw odsyła go w mrok. Paranoja infiltruje nasze postmodernistyczne czasy szeroko rozpowszechnionym poczuciem bezbronności wobec złych sił, przypadkowej przemocy, pozbawionych wiarygoności instytucji poczynając od Kościoła aż po państwo, braku bezpiecznych miejsc i pewnych relacji, nacisku wywieranego przez różne „wypaczenia", które opanowały całą rzeczywistość. Tak przedstawia się amatorska, bardzo popularna diagnoza, często powtarzana przez różnych mędrców. Czym mniej ta wizja jest wyraźna, tym lepiej funkcjonuje, obojętnie, czy chodzi tu o komisję trójstronną, the New World Order, zamordowanie Kennediego, schwytanie dziwnych stworzeń w Nowym Meksyku czy podejrzenie, że twój sąsiad, regularnie uczęszczający do kościoła, jest agentem Kremla.

Paranoja w łagodnej formie może utrzymywać się przez długi czas, dlatego jako prowadzący poradnictwo musimy uwolnić i uodpornić się na nią, jeśli chcemy efektywnie pomagać ludziom. Czym jest paranoja i w jaki sposób możemy się z nią spotkać?

Zaburzenia osobowości paranoicznej

Zaburzenia osobowości paranoicznej, występujące jako pierwsze w grupie A, charakteryzują się schematem dominującego braku zaufania i podejrzliwości wobec innych, których motywy działania postrzegane są jako pełne złej woli. Zaburzenia te ujawniają się po raz pierwszy w okresie wczesnego życia dorosłego i mogą przybierać różne formy. Nie oznacza to jednak, że musi pojawić się taki schemat, gdyż dobrze postawiona diagnoza zależy od uważnej i precyzyjnej obserwacji.

OBOK. TYCH PODSTAWOWYCH CECH MUSZĄ POJAWIĆ SIĘ PRZYNAJMNIEJ CZTERY Z PONIŻSZYCH:

1) osoby takie podejrzewają, nie mając ku temu wystaraczających powodów, że inni ich wykorzystują, krzwydzą lub oszukują,
2) zamartwiają się bezpodstawnymi wątpliwościami co do lojalności lub zaufania ze strony przyjaciół lub współpracowników,
3) trudno jest im zaufać innym ludziom, gdyż przeszkadza im nieuzasadniony lęk, iż ci mogą wykorzystać wszystkie informacje przeciwko nim,
4) w pierwszych oznakach lub wydarzeniach odczytują ukryte poniżanie lub groźbę,
5) nieustannie czują urazy i nie potrafią przebaczyć zniewag, krzywd lub lekceważenia,
6) czują się atakowani ze względu na własny charakter lub reputację, oraz natychmiast reagują gniewem lub kontratakują,
7) są podejrzliwi (bez weryfikowania przypuszczeń) wobec wierności współmałżonków i partnerów[1].

Każdy prowadzący poradnictwo często spotyka osoby obarczone takimi problemami, które „wystawiają pazury" swoim nieustannym brakiem zaufania i podejrzeniami. O wiele mniej prawdopodobne jest to, że będziemy mieli do czynienia z osobami cierpiącymi z powodu paranoicznych zaburzeń psychotycznych, jak schizofrenia oraz zaburzenia urojeniowe. Te ostatnie charakteryzują się występowaniem trwałych objawów psychotycznych, jak urojenia i halucynacje.

Większość z nas będzie mogła zidentyfikować takie osoby wówczas, gdy normalny schemat właściwych im „wypaczeń" przekroczy cienką granicę realizmu i gdy ich idee staną się urojeniami. Sygnały informujące nas o tym odnajdujemy w tym, iż zaczynają sztywno trzymać się oraz postępować zgodnie z ich „wypaczonymi" ideami, jak gdyby były one czymś relanym. Na przykład, przy zaburzeniach typu urojeniowego osoby, które czują się — niesłusznie — oszukiwane przez współmałżonków, mogą skonsultować się z prawnikiem w sprawie przeprowadzenia rozwodu, pomimo sprzeciwu partnera i oczywistych dowodów, że podejrzenia są nieuzasadnione. W takich przypadkach podejrzliwość i „zniekształcenia" stają się tak głęboką fiksacją i stają się czymś nie do skorygowania przez rzeczywiste fakty, że stają się one urojeniami.

Jak oni wyglądają?

Niewiele osób cierpiących na poważne choroby psychiczne zachowuje się rzeczywiście tak, jak wyobrażają sobie zwykli ludzie, że powinni się zachowywać. Szaleństwo w wyobrażeniach wielu ludzi może posiadać jedno przerażające i dziwaczne stereotypowe oblicze, lecz w rzeczywistości prawdziwy problem może mieć wiele twarzy. Osoby z osobowością paranoiczną mogą trzymać się nieco na dystans, lecz jednocześnie mogą robić bardzo dobre wrażenie, zwłaszcza gdy spotykamy się z nimi po raz pierwszy. Ta aura szybko jednak znika i — jak zauważyli niektórzy z autorów opisujących osoby z zaburzeniami paranoicznymi — im lepiej poznaje się tego człowieka, tym mniej się go lubi.

Możemy zidentyfikować takie osoby po ich umiejętności doprowadzenia nas do tego, że czujemy się niespokojni. Nasze reakcje uczuciowe na innych, jak w przypadku wielu podobnych sytuacji, są podstawowym źródłem danych, na których z zaufaniem możemy bazować w procesie rozpoznawania, kim są ci ludzie i jakie są ich problemy. Sprawiają, że czujemy się skrępowani dzięki ich wrogiemu nastawieniu, które czai się zaraz pod powierzchnią tego, jak prezentują się wobec innych (autoprezentacja). Już samym swym wejściem potrafią oni zmrozić atmosferę w pomieszczeniu. Zarażają podejrzliwością wszystkich, ci zaś stają się kłótliwi i skorzy do oburzania się. Czasami wydają się troszczyć o sprawiedliwość i jej wprowadzenie w różne życiowe sytuacje. Mimo iż nikt nie pozostaje z nimi w bezpośredniej bliskości, mogąjednak sami być bardzo wrażliwi na stres, jaki wewnętrznie przeżywają inni ludzie, a fakt jest taki, że podejrzliwość, którą sami „produkują", rzuca ludzi na ziemię i nie pozwala się im podnieść.

W społeczeństwie, w którym ludzie mogą niewiele wiedzieć o własnych sąsiadach, osoby takie mogą utrzymywać swą podejrzliwość na wysokim poziomie, a przy tym inni ludzie prawie nic o nich nie będą wiedzieli. Podejrzliwość jest dla nich sposobem zabezpieczenia się, gdyż ludzie ci nie dopuszczają do nawiązania bliskich relacji i z trudnością nabierają zaufania do innych. Najwyższa gotowość do okazywania nieufności — jest to jakby pulsujące światełko ostrzegawcze - dowodzi, iż mamy do czynienia z poważnym problemem o charakterze paranoidalnym. Ogromna podejrzliwość tych osób zostaje ujawniona w ich nastawieniu, upodobaniach i jest uzasadnieniem społecznej kultury, z którą ludzie ci się identyfikują.

Pozycja tych ludzi

Porównując całą sytuację do gry w baseball, widzimy, że normalna pozycja tych ludzi i ich umiejętność gry objawia się w stylu pielęgnowania

relacji międzyludzkich i sposobie porozumiewania się z innymi. Szybko zorientujemy się, że fałszują oni sprawy, wypaczając lub przekręcając znaczenie tego, co mówią inni i jak się zachowują. Styl ten ukazuje chaos ich poczucia identyfikacji tego, co stanowi część ich osobowości, a co do niej nie należy. To ich fundamentalne nastawienie do rzeczywistości wyjaśnia problem uciekania od nawiązania komunikacji ze wszystkimi poza sobą samym. Wyjaśnia to także problem hipochondrycznego narzekania, które jest produktem intensywnego skoncentrowania się na sobie i własnej niezdolności wyjścia na zewnątrz i zainwestowania własnych bogactw w innych ludziach.

Ich sposób komunikowania się ma „przykry zapach" i pozostawia „dziwny posmak". Ludzie ci mogą fascynować się nietypowymi sposobami komunikowania - lub odbierania sygnałów - takimi jak percepcja pozazmysłowa, mistycyzm i tym podobne zjawiska. Owe nadzwyczajne środki komunikacji ukazują, jak zubożone są ich wysiłki nawiązania kontaktów międzyludzkich, uwolnienia się od troski o samego siebie i ubogacenia innych.

Ich system wysyłania i odbierania sygnałów jest zagłuszony i wypaczony przez problemy o charakterze paranoidalnym. Jeśli mimo wszystko będziemy w stanie stwierdzić, że te czasami dziwaczne i zrażające sygnały są wyrazem wysiłku ze strony samotnych, izolowanych i pognębionych ludzi, wówczas pomoże nam to lepiej ich zrozumieć. Dzięki umiejętności spojrzenia z takiej perspektywy nie pozwolimy też uwikłać się w specyficzne problemy nękających ich wypaczeń. Nigdy nie powinniśmy sami zagłębiać się w problemy innych. Pewne specyficzne sprawy mogą nas pociągać, jednak powinniśmy pamiętać, jaka jest natura tych spraw i sposób ich funkcjonowania, na który powinniśmy także zwrócić uwagę.

Pożywka dla zaburzeń

Rozumiemy, że cały kontekst zaburzeń, o jakich mówią ludzie z osobowością paranoiczną, jest ściśle uzależniony od przemian kulturowych, które mogą zachodzić na przestrzeni życia pokoleń, jeśli nie w obrębie czasowym zamykającym się w granicach jednego sezonu. Osoby, które kiedyś całą swą podejrzliwość koncentrowały na Rosjanach, teraz mogą kierować się ku Chińczykom lub określonym agencjom rządowym. Realne problemy dzisiejszego świata dostarczają im małych ziarenek piasku, z których budują zamki „zaburzeń".

W ostatnich latach byliśmy świadkami rozwoju czegoś, co nieformalnie możemy nazwać „zaburzeniem paranoidalnym życia publicznego". Chodzi tu o wydarzenia, które z natury są fikcyjne, a których przebieg bazuje na

pewnych paranoidalnych motywach, na przykład przypadek Tawany Brawley z Nowego Jorku z końca lat osiemdziesiątych lub wypaczenia odnoszące się do kampanii politycznych. W pierwszym przypadku, aby uniknąć kary swego ojczyma, młoda dziewczyna wymyśliła historię o gwałcie i porwaniu przez białych funkcjonariuszy policji. To kłamstwo, potępiane przez polityków, które stało się materiałem stanowiącym temat dla mediów, zaczęło żyć własnym życiem, przetrwało — szkodząc wzajemnym relacjom między rasami — nawet wówczas, gdy dziewczyna przyznała, iż całe oskarżenie było kłamstwem. Z podobną sytuacją mieliśmy do czynienia w USA podczas wyborów prezydenckich w 2000 roku, chodzi tu o liczenie skradzionych kart do głosowania oraz nieoddanych głosów jako głosów realnych - dopiero długo potem zwrócono uwagę na polityczne motywy tego zajścia i na fakt, iż było to kłamstwo. Takie przypadki o charakterze paranoicznym, choć nie są sklasyfikowane przez literaturę fachową, mogą stać się zjawiskiem, z którym nieprofesjonalni terapeuci mogą mieć do czynienia. Muszą być zatem gotowi, aby je ocenić, określić ich dynamikę, aby wobec tych spraw samemu zachować się bezstronnie oraz zinterpretować ich znaczenie i nacisk, jaki wywierają na innych.

Jak twierdzi psychiatra Norman Cameron, kultura niejako tworzy dla osobowości paranoidalnych swego rodzaju „pseudowspólnoty". Teza ta po części tłumaczy ogromną nienawiść i prześladowania niektórych grup religijnych i rasowych, jakie miały miesjce na przestrzeni historii. Wyjaśnia to także, dlaczego, myśląc o wyżniejszych wydarzeniach, nigdy nie możemy się uwolnoić od „spiskowej teorii dziejów". Istnieje wiele bliżej nie określonych grup, poczynając od mediów, a kończąc na mafii, w których osobowości paranoidalne mogą „zainwestować" w swą patologię. Specyficzna jakość tego zaburzenia może mieć swe korzenie w środowisku rodzinnym danej osoby, ale równie dobrze w innych cechach struktury osobowości tego człowieka. Opowiadana historia, choćby najbardziej barwna, nie jest podstawowym „zmartwieniem" prowadzącego poradnictwo. Jest nim powód opowiadania tych historii, motywacja takiego stylu komunikowania, ku któremu musimy się przedrzeć, aby zacząć wszystko rozumieć.

Wyostrzenie paranoicznych podejrzeń może zostać sprowokowane przez pewne wydarzenie, które dotyka sfery poczucia własnej godności tych osób lub zmusza je do takiego czy innego doświadczenia porażki. Utrata pracy lub kochanej osoby, nawet antycypacja lub fantazjowanie na temat takiej utraty - wszystko to działa na podobnych zasadach. Czasami konkurencyjne doświadczenia mogą stać się okazją do paranoidalnego zachowania. Podobne reakcje może wywołać także odosobnienie na określony czas, jak w przypadku zakładów intensywnego leczenia lub w więzieniu (w każdej

podobnej sytuacji lub instytucji). Odczucia takie czasami są owocem tego, iż ludzie ci zostali zmuszeni pasywnie znieść realny lub wyimaginowany atak na własną osobą. Prawie zawsze można doszukać się pewnych elementów — choćby najmniejszych — prawdy, którą karmią się ich reakcje.

Osoby z tendencją do paranoi mogą być także ogromnie zazdrosne o współmałżonków, opierając swe przekonanie na rzekomej zdradzie zaufania, jaka według nich miała mieć miejsce w ich związku. Małżeństwo, niestety, z jego wymaganiem intymności, jest zielonym ogrodem dla ludzi zdrowych, lecz też czarną i żyzną glebą, z której ludzie o osobowości paranoidalnej zbierają żniwo swych zafałszowań. Przypadkowe spotkanie w kawiarni na rogu ze szkolnym kolegą może przez paranoidalnego małżonka zostać wyolbrzymione do rangi romansu, który ciągnął się od czasu matury.

Gotowy do walki

Ludzie z paranoidalnymi zaburzeniami osobowości wydają się zawsze gotowi do walki lub pozwania innych przed sąd. Ta impulsywna „wojowniczość" poświadcza wrogie nastawienie, które jako uczucie, nieustannie się w nich gotuje. Ludzie ci mogą być podejrzliwi, uważać się za samotników, lecz są jednocześnie ekspertami w wyszukiwaniu przykładów niesprawiedliwości, są dobrzy we wszczynaniu kłótni, zawsze przypisując złą wolę ludziom dokoła nich. Wszyscy chcą ich na czymś przyłapać — tak to widzą przez swe fałszywe okulary.

Tłumaczy to powód, dlaczego osoby te czasami bardzo przejmują się prawem, porządkiem i przepisami, które ich dotyczą. Mogą nawet ukończyć jakiś kurs samoobrony, czy też, z myślą o własnym bezpieczeństwie, zakupić sobie pistolet lub inną broń. Paranoiczny brak zaufania prowadzi ich ku takiemu przywiązaniu do litery prawa, które zabija jego ducha. Osoby takie nie są w stanie funkcjonować inaczej. Ich zachowanie zdradza głęboką psychologiczną potrzebę oraz raczej trudność, niż w sposób wolny przyjętą postawę. Nie są oni w stanie docenić ducha prawa, ponieważ bardzo trudno przychodzi im też docenić znaczenie doświadczenia innego człowieka. Po prostu nie znajdują w sobie miejsca dla innych. Prawo służy jednak do kontrolowania ich wewnętrznych emocji, sprawia, że są poddani nieustannej kontroli. Umocnienie siebie poprzez odwołanie się do pomocy prawa może sprawiać wrażenie, iż są w stanie dokonać bardzo wiele, że są w stanie funkcjonować bez pomocy innych.

Ludzie z paranoicznymi zaburzeniami osobowości wierzą czasami i działają opierając się na tym założeniu, że o wszystkim świadczą osiągnięte

owoce i w gonitwie za surowymi i wypaczonymi przekonaniami odwołują się do pseudomisjonarskiej gorliwości. Być może identyfikują się z wojowniczymi grupami, które urządzają coś w rodzaju krucjaty. Ta wyjątkowa, błędnie oceniana patologia, czyni z nich wielkich rzeczników innych ludzi i w pewnym sensie daje im prawo do tego, by nie ufać innym oraz by publicznie ich oskarżać. Jednak gdy już zaczną identyfikować się z grupami ekstremistów, wówczas zaczynają czuć się nieswojo, gdyż - to oczywiste — nie są w stanie obdarzyć zaufaniem swych kolegów. Jeśli grupa taka składa się z osób dość rozsądnych, wówczas ci zdrowi ludzie szybko zorientują się, że z ich nowym towarzyszem dzieje się coś złego. Ich własny dynamizm wprowadza ich w błąd, wypalając się zbyt szybko, a ich patologia na powrót popycha ich ku izolacji. Mimo iż pragną być blisko innych, to jednak bardzo się boją, iż zostaną oszukani. To jest jeden z powodów ich podejrzliwości.

Prowadzący poradnictwo mogą obdarzyć uczuciem tych ludzi, zauważając martwotę ich poczucia humoru. Nie są oni „żywi", spontaniczni lub zdolni zareagować śmiechem, co charakteryzuje zdrowych ludzi. W ich wysiłku, aby wzbudzić nieco humoru, daje się zauważyć pewna doza sarkazmu, używają go zależnie od własnych potrzeb emocjonalnych, lecz ich humor jest czymś kontrolowanym, poniżającym i sprawiającym ból. Ich żarty sprawiają, że inni czują się nieswojo. Osobowości paranoiczne nie jest łatwo przekonać przy pomocy zwykłej serdeczności. Nie są oni w stanie tego docenić, nadadzą temu zupełnie inne znaczenie, a wysiłki ze strony terapeutów przyniosą zerwanie relacji.

Wiek szaleństw

Możemy napotkać osobowości paranoiczne wówczas, gdy ktoś konsultuje z nami sprawę przypadków agresywnego lub niszczycielskiego zachowania, jak na przykład tego, co określamy jako „szaleństwo drogowe". Mimo tego że wybuchy agresji przypisywane sfrustrowanym kierowcom stały się tematem szeroko komentowanym przez media, a nawet omawiane były w Kongresie, materiał dowodowy wskazuje, iż być może przypadki te nie są tak powszechne i jasno określone, jak wierzą w to media[2].

Możemy wykonać pożyteczną pracę, jeśli konsultowani w tych sprawach, którym nadano błędne określenia, zachowamy się jak profesjonaliści, nie pozwalając na to, by opanowała nas histeria i poprowadzimy sprawę podobnie, jak w innych przypadkach, takich, w których będziemy w stanie jasno określić przypadek paranoicznych zaburzeń osobowości. Możemy stać się dobrymi nauczycielami, gdy pomagamy ludziom spojrzeć na te

wypadki z odpowiedniej perspektywy, zareagować na nie zgodnie z omówionymi wcześniej założeniami oraz poprowadzić ich ku odpowiednim konsultacjom z innymi specjalistami lub ku leczeniu, jeśli takie wydaje się nam konieczne.

Praca z ludźmi narażonymi na agresję osobowości paranoicznych

Specjalną uwagę powinniśmy poświęcić osobom narażonym na agresję ze strony osobowości paranoicznych. Nie chcąc sprawiać przykrości tym ludziom, często zgłaszają się po pomoc do poradni. Nie są to wcale rzadkie przypadki, że osoby cierpiące na tego typu zaburzenia grożą lub oskarżają innych o przynoszące wstyd czyny lub zarzucają im rozpowszechnianie informacji, które mogą zaszkodzić ich reputacji. Często ludzie wzruszają ramionami i mówią, że oskarżająca ich osoba jest po prostu „pomylona" i nie robi to na nich większego wrażenia. Inni jednak widzą w nich potencjalne zagrożenie i zaczynają się niepokoić, gdy sami staną się celem ich podejrzeń. W takich przypadkach musimy ocenić najlepiej jak potrafimy, czy osoby te poważnie podchodzą do tych zarzutów i czy w takim razie ulegli złudzeniu. Tego typu osobowości wymagają konsultacji psychiatrycznej, a ci, którzy stali się celem ich zarzutów potrzebują wsparcia i porady, jak zachować dystans i jak przez własne reakcje nie pozwolić sobie na angażowanie się w sytuację naznaczoną przez zaburzenia paranoiczne.

Prawdą jest, że większość ludzi, których myślenie podlega zaburzeniom, jest nieszkodliwa. Jednak prowadzącym poradnictwo słusznie sugeruje się, aby dokonali oceny przejawów ich wcześniejszego agresywnego zachowania. Ostrożna i dokładna ocena ich potencjalnej agresji jest rzeczą rozstrzygającą i podstawową w całym procesie dokonywania poważnej ewaluacji sytuacji tego typu. W takim przypadku możemy przecież doradzać osobie, która stała się częścią innego paranoidalnego, urojeniowego systemu. Normalnie takie poradnictwo powinno zostać poprowadzone przez psychiatrę, który jest lepiej przygotowany do stawienia czoła problemom zarówno osoby, której dotyczą zarzuty, jak i tej, która uległa urojeniu.

Pamiętaj! Zaburzenia nie dotyczą ciebie!

CO ROBIĆ: Jeśli osoba, którą masz przed sobą, faktycznie stała się obiektem poważnych zarzutów lub nawet jeśli otrzymuje listy, które takie zarzuty by sugerowały, co w takim przypadku możemy zrobić? Zwykle ludzie z urojeniami psychotycznymi są poważnie chorzy i wymagają odpowiedniej pomocy. Osoby, które są obiektami ich działania, mogą potrzebować

prawnej oraz psychologicznej pomocy, my zaś, to oczywiste, powinniśmy ograniczyć nasze porady do tej płaszczyzny, co do której posiadamy odpowiednią wiedzę. Powinniśmy odesłać ich do prawników, radców prawnych lub psychiatrów. Generalnie rzecz biorąc, osoby te należy przynaglić do tego, aby zachowywały się kulturalnie, lecz trzymały się na dystans, mając do czynienia z takimi natrętnymi ludźmi. Jednak istnieje też parę rzeczy, których te osoby nie powinny robić.

CZEGO NIE ROBIĆ: Nie ignorować sytuacji. Może się okazać, iż jest ona szczególnie niebezpieczna, gdy zarzuty nie ustają i gdy praktycznie brak jest pewnych informacji na temat tego, kim są oskarżyciele i potencjalnie jak daleko może sięgnąć ich agresja. Gdy mamy do czynienia z pewną ilością niewiadomych, wówczas niebezpieczne może okazać się doradzanie tym osobom, aby „zapomniały" o całym problemie. Wtedy raczej powinni być odesłani do psychiatry, który pomoże im odnieść się do sytuacji we właściwy sposób.

Nie powinno się przynaglać ludzi do tego, aby próbowali ich sobie pozyskać, będąc w stosunku do nich miłymi. Czasami takie zachowanie jest spontaniczną reakcją zaatakowanych osób. Bycie miłym dla ludzi, którzy dzięki przyjacielskim gestom stają się bardziej defensywni, sprawia, że sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej. Nie jest też niczym rozsądnym, jeśli dana osoba - lub my w jej imieniu - próbujemy nastraszyć oskarżyciela lub gdy stajemy w jej obronie, uciekając się do demonstracji siły. Takie zaangażowanie prawie zawsze pogarsza sytuację i każdy na tym traci.

Przezorność i oczekiwania

Jest rzeczą trudną, lecz konieczną, aby spojrzeć na osobowości paranoidalne z perspektywy takiej „wrażliwości", na jaką nas stać. Osoby te zwykle prezentują się wobec nas w negatywnym świetle, jako niechętne do współpracy, które ostatecznie twierdzą: „Nie potrzebujemy pomocy". Zaprzeczają temu, iż miewająparanoidalne myśli, skarżą się natomiast na napięcia i obawy, które rodzą się na płaszczyźnie ich relacji z innymi w pracy lub w rodzinie. Zwykle problemy te przypisują innym ludziom. Taką prymitywną formę zaprzeczania można zauważyć w przypadku prawie wszystkich osób z tego typu problemami. Reakcja, formowanie i oczywiście projekcja są innymi mechanizmami obronnymi, po które regularnie sięgają.

Jak podaje literatura psychoanalityczna, ludzie z osobowością paranoidalną projektują na innych własne wrogie uczucia po to, aby obniżyć poziom niepokoju i stresu, który rodzi się w nich na bazie nie akceptowanych

uczuć i impulsów. Używają projekcji po to, aby zabezpieczyć się przed dopuszczeniem do świadomości impulsów agresywnych, potrzeby podporządkowania się lub jakichkolwiek ciepłych i pozytywnych uczuć. Zabezpieczają się też przed zdradą lub odrzuceniem przez innych. Tego typu użycie mechanizmu zaprzeczenia pozwala im także ukryć pewne sprawy, które byłyby zbyt dla nich bolesne, gdyby dopuścić je do sfery świadomości.

Możemy oczekiwać ze znaczną dozą prawdopodobieństwa, że osobowości paranoidalne bądą zaprzeczać, iż są ludźmi, którzy potrzebują pomocy. Będziemy świadkami ich gniewu, nawet jeśli będą wyrażali go milczeniem. W pomieszczeniu wówczas zmieni się atmosfera i tylko ludzie najmniej czuli będą w stanie jązrozumieć. Gdy osobowości paranoidalne przychodzą po pomoc wbrew własnej woli, wówczas często manifestują własną wrogość przez uporczywe milczenie. Nie oznacza to, że brak im świadomości tego, co się dokoła nich dzieje. Jasno wyczuwają wszystko, co się dzieje, a ich milczenie jest jawnym aktem wrogości, czymś, co zarówno ukrywa, jak i wyraża ich gniew.

Musimy rozwijać własne umiejętności, aby zrozumieć, w jaki sposób osobowości paranoidalne kompresują—jak dane na dysku — znaczenie swych gestów. Nie jest to czas, aby starać się „złamać" je za pomocą przyjacielskich gestów lub usiłując nawiązać relację, która tak do końca nie może być szczera. Ludzie myślący w sposób paranoiczny są odporni na „oczarowanie" i nie łatwo przekonać ich do rozmowy. Faktycznie mówią coś już samym milczeniem, które dla nas, słuchających, jest wystarczająco „krzykliwe". Powinniśmy zrozumieć, co ludzie ci robią. Wiele można usłyszeć, wsłuchując się w owo wrogie milczenie. Jeśli jesteśmy w stanie to zrobić, wówczas wchodzimy w świat, w którym oni czują się prześladowani i obrażani przez innych ludzi. Tym samym zostaje nawiązany kontakt nie tylko powierzchowny, lecz głęboki, wychodzący naprzeciw samotnej i przerażonej osobie, ukrytej za wrogim zachowaniem.

Czasami pacjenci cierpiący na zaburzenia paranoiczne uważnie przyglądają się osobie, która usiłuje im pomagać. Może to sprawić, że będziemy się czuli nieswojo, ponieważ zobaczymy, iż jesteśmy gruntownie analizowani. Mimo tego, powinniśmy pozostać spokojni i wykazywać zainteresowanie, a jednocześnie dawać do zrozumienia, że nie pozwolimy się zawstydzić lub przestraszyć takim analitycznym spojrzeniom. Taki jest sposób spotykania się z tymi ludźmi, oko w oko, nie po to, aby zmusić ich do podporządkowania się, lecz podejmując wysiłek dotarcia do tego, co znajduje się pod owym defensywnym stylem autoprezentacji.

Gdy ktoś nam nie ufa

To oczywiste, że powinniśmy być przygotowani na doświadczenie braku zaufania, które charakteryzuje postawę tych ludzi. Opanowanie braku zaufania i wrogości jest dla nas najważniejszym zadaniem w stosunku do innych ludzi. Perspektywa, która sprawia, iż możemy spojrzeć na to, co kryje się pod uczuciem wrogości, umożliwia nam zrozumienie ich głębokiego pragnienia oraz lęku przed zbliżeniem się do innych, czyli generalnie pragnienia i jednocześnie lęku przed relacją opartą na zaufaniu. W konsekwencji pozostajemy w pewien sposób „na dystans" i jakby „bezosobowi", aczkolwiek jesteśmy traktowani jak profesjonaliści, trwając w takiej postawie dopóki osobowości paranoiczne tak właśnie podchodzą do pojęcia „bliskości". Jeśli jesteśmy w stanie wsłuchiwać się w taki sposób, który pozbawiony jest skłonności do osądzania oraz komunikować im nasze zainteresowanie i spójność postaw, wówczas osoby z zaburzeniami paranoicznymi mogą ewentualnie poczuć się znacznie lepiej i być może będą mogły wypowiedzieć to, co jest ich problemem.

Zachowując ten konsekwentny dystans mamy jednocześnie świadomość, że osoby takie będą wciąż ponawiać próby pokonania nas. Jak zostało powiedziane, ludzie ci chcą odnieść nad nami zwycięstwo przez odrzucenie nas w celu obrony siebie przed ewentualnym odrzuceniem z naszej strony. Świadomość tego pomaga nam zachować spokój i powstrzymać się od przyjęcia postawy obronnej, jaką moglibyśmy przybrać tłumacząc się lub odnieść nad nimi zwycięstwo. Być może będziemy zmuszeni, aby być bardziej powściągliwymi oraz zachowywać nieco większy dystans, niż zwykle ma to miejsce, gdy wyrażamy nasze zainteresowanie i troskę. Trzeba, abyśmy nie byli chłodni, unikając dotarcia do tych osób przez „zasypywanie" ich troskliwością. Gdy wkraczamy na terytorium intymności, co samo w sobie jest zabiegiem niezręcznym dla osobowości paranoicznych, powinniśmy obchodzić się z nimi delikatnie i powoli.

Musimy przygotować się także na to, że osoby te nieustannie i na różne sposoby będą starały się wypróbować nas i naszą wiarygodność. Mogą, na przykład, zarzucić nam, że specjalnie tak ustawiliśmy nasze biurko, żeby to wywołało ich reakcję. Mogą nawet werbalizować te zarzuty lub posądzić nas, że chcemy w taki czy inny sposób ich oszukiwać. Prowadzący poradnictwo, którzy przeszli przez takie doświadczenia, mogliby opowiedzieć o tym, jak bardzo są one stresujące i jaką stanowią próbę. Osobowości paranoiczne czasami zachowują się jak zranione zwierzęta, wywołując z naszej strony naturalną chęć przyjścia im z pomocą, lecz gdy pomocna dłoń zbliży się do nich, to wówczas nie powinniśmy być zaskoczeni, gdy nastąpi

kolejna reakcja rannego zwierzęcia - ugryzienie, będące wyrazem samoobrony. Sytuacja tych osób jest bardzo bolesna, gdyż desperacko czekają, a jednocześnie obawiają się każdego, kto się do nich zbliża.

Jednym ze sposobów, w jaki ludzie ci wystawiają nas na próbę, jest usiłowanie zmuszenia nas do zgody na określone warunki relacji. Mogą poprosić, byśmy obiecali, iż nie odeślemy ich do żadnego innego specjalisty lub do psychiatry, który zapisałby im jakieś lekarstwa. Ci z prowadzących poradnictwo, którzy zgodzą się na to, później mogą czuć się nieswojo, gdy okaże się, że nie będą mogli lub nie powinni trzymać się tej obietnicy. Rezultatem tego może być złamanie przyrzeczenia, a dokładnie tego potrzebują paranoicy, aby stwierdzić, że terapeuty nie można darzyć zaufaniem.

Generalnie rzecz biorąc powinniśmy unikać zgadzania się (lub nie zgadzania) z punktem widzenia lub warunkami postawionymi przez te osoby. W toku starań, aby wszystko szło gładko, łatwo jest pozwolić sobie na poddanie się ich logice. Wydaje się, że nieco udawania nie zaszkodzi, faktycznie jednak prawie zawsze szkodzi, gdyż ludzie ci są ogromnie wyczuleni na jakikolwiek znak braku zaufania lub niespójności.

Nie jest też niczym mądrym toczenie dyskusji z tymi ludźmi. Nie takie jest podstawowe zadanie poradnictwa, a oprócz tego jest to poważny błąd w prowadzeniu terapii. Niektórzy terapeuci dają się jednak usidlić przez to co słyszą, a co jest wyłącznie płaszczyzną zewnętrzną problemu, i angażują się w to, zanim jeszcze dowiedzą się, co tak naprawdę ma miejsce. Bardzo trudno jest się wycofać, gdy ktoś już raz przekroczy tę granicę.

Wyzwanie związane z konsultacją innych specjalistów

Wielu prowadzących poradnictwo czuje, że powinni odesłać daną osobę cierpiącą na paranoiczne zaburzenia osobowości do bardziej kompetentnego specjalisty, który byłby w stanie przyjąć ją jako stałego pacjenta. Powinniśmy przewidywać trudności, gdyż już sam pomysł odwołania się do pomocy innych specjalistów może ogromnie zaniepokoić te osoby. Są one niezwykle wyczulone na jakiekolwiek ograniczenia własnej wolności lub na jakąkolwiek manipulację ich osobą i pogwałcenie ich pasywności. Musimy być otwarci i konsekwentni, jeśli chcemy się do nich zbliżyć i nawiązać z nimi relację. Jest to zadanie trudne, gdyż oni sami mogą być bardzo wrogo nastawieni, a czasami mogą nawet wtrącać się w nasze prywatne życie. Prowadzący poradnictwo muszą zachować granice, ochronić życie prywatne i nie pozwolić takim osobom na podkopywanie tego, co jak sami wiemy, jest naszym obowiązkiem względem nich.

Sposób traktowania tych osób jest bardzo skomplikowany, a to z powodu ich tendencji do nieufności względem prowadzącego poradnictwo. Wykwalifikowani terapeuci, którzy są konsekwentni w działaniu i stali, być może podczas sesji terapeutycznych będą w stanie pomóc tym ludziom wyodrębnić ich paranoidalne idee, mogą też zastosować pewne techniki kognitywne i behawioralne, które pomagają funkcjonować w sposób bardziej realistyczny przy zmniejszonej dawce stresu. Zalecane jest także rozsądne użycie leków, zwłaszcza w przypadku pewnych osób, gdy ich myśli paranoidalne stają się coraz bardziej uciążliwe. Osobowościom paranoidalnym często niewiele pomaga psychoterapia grupowa[3].

Co CZUJEMY? Jest to ważne pytanie, ponieważ niektórzy z prowadzących poradnictwo doświadczają autentycznej niechęci, czasami nawet lęku w stosunku do osób z zaburzeniami paranoicznymi. Jeśli doświadczamy czegoś takiego i jeśli wcześniej nie próbowaliśmy sobie z tym jakoś poradzić, to nie powinniśmy podejmować prób pomagania takim osobom. Doprowadzimy do tego, że sprawy jeszcze się pogorszą zarówno dla nas, jak i dla nich. Rozsądnie jest pamiętać, że osobowości paranoiczne zachowują się w stosunku do nas tak samo, jak w stosunku do wszystkich innych ludzi. Wszyscy, którzy próbują wejść z nimi w relację, stwierdzą, iż wysiłek ten jest frustrujący - jest to bowiem reakcja na każdą formę bliskości. Ludzie ci dobrze wiedzą, jak zakłócić relację. Są w tym dobrzy, gdyż robili to przez całe swe życie.

Są oni także ekspertami w doprowadzaniu do tego, że inni zaczynają odczuwać niepokój. Kiedy doprowadzą do tego, wówczas mogą wytłumaczyć sobie tę reakcję jako pewną formę odrzucenia ze strony tej osoby. Osobowości paranoiczne robią to doskonale, łatwo więc mogą zmylić i usidlić niedoświadczonych terapeutów. Na przykład mogą ich upokorzyć przez przymilne i uprzejme dodawanie im otuchy sprawiając, że mający dobre intencje terapeuta poczuje się głupio.

W każdym razie powinniśmy być opanowani i zdolni do akceptowania własnych braków, dzięki temu nie będziemy zachowywać się obronnie, gdy osoby te zaczną wystawiać nas na próbę. Trzeba nabrać umiejętności obchodzenia się z ludźmi, którzy są podejrzliwi i niezdolni do okazania zaufania innym. Takie osoby odrzucają wszelkie relacje, ogromnie nas męcząc, gdy podejmujemy wysiłek, aby je zrozumieć. Prowadzący poradnictwo, którzy nie są w stanie zaakceptować tych warunków, powinni poszukać wsparcia u innych kolegów, którzy pomogliby im zmierzyć się z całą tą sytuacją, stworzoną przez osoby z zaburzeniami paranoicznymi. To znacznie lepsze wyjście, niż gdyby zaangażować się w coś, co przekracza ich możliwości i wyrasta poza ich doświadczenie.

Schizoidalne zaburzenia osobowości

Osoba cierpiąca na *schizoidalne zaburzenia osobowości* od pierwszego okresu dorosłego życia objawia dominujące skłonności do unikania relacji społecznych oraz - w relacjach z innymi - stosuje ograniczony wachlarz ekspresji emocjonalnej.

ZABURZENIA TE DIAGNOZUJE SIĘ WÓWCZAS, GDY ZAUWAŻYĆ MOŻNA CZTERY LUB WIĘCEJ z NASTĘPUJĄCYCH CECH:

1) człowiek taki wykazuje brak potrzeby lub zadowolenia z kontaktów z innymi, nie wyłączając członków rodziny,
2) prawie zawsze podejmuje działania samodzielnie,
3) wykazuje niewielkie, jeśli jakiekolwiek, zainteresowanie relacjami seksualnymi z innymi,
4) niewiele, jeśli jakiekolwiek działanie przynosi mu radość,
5) brak mu bliskich przyjaciół i osób, którym ufa poza krewnymi pierwszego stopnia,
6) prezentuje się jako obojętny na pochwały i krytykę ze strony innych,
7) wykazje chłód emocjonalny, obojętność i tzw. spłycony afekt[4].

Może się tak zdarzyć, że osoby te zjawią się u nas jako „samotnicy", przysłani przez tych, z którymi żyją na co dzień. Może być tak, że będą w stanie panować nad sobą w przypadku pełnienia zadań, które nie wymagają kontaktów z innymi i mogą też wypracować własny sposób odnoszenia się do własnych krewnych, który by im nie zagrażał lub nie byłby dla nich zbyt wymagający. Dopóki kryzys nie przybierze poważnych rozmiarów, dopóty nieczęsto będziemy mogli zobaczyć tych ludzi w jakiejkolwiek z sytuacji terapeutycznych. W takich okolicznościach mogą wymagać odesłania na badania lekarskie w celu skontrolowania ich objawów i — przy okazji - odesłania ich pod stałą opiekę psychoterapeutyczną. Pożyteczna może być także terapia grupowa oraz trening społeczny.

Bardziej jednak możliwe, że będą się z nami konsultować członkowie ich rodzin lub ci, z którymi ludzie ci pracują, a którzy będą zadawać pytania o przystosowanie się do życia z ludźmi o osobowości schizoidalnej. Często dobrzy wspólnicy chcieliby, aby osoby takie były bardziej otwarte, podczas gdy faktycznie już teraz funkcjonują oni najlepiej, jak tylko potrafią. Pożyteczną w takich przypadkach może okazać się edukacja co do na-

tury tego zaburzenia, zwłaszcza jeśli udzielimy pewnych wyjaśnień na temat ograniczonej możliwości tych, którzy cierpią z powodu tego zaburzenia i trudno jest im przyjąć lub wejść i partycypować w normalnych układach społecznych.

Schizotypiczne zaburzenia osobowości

Osoby obarczone *schizotypicznymi zaburzeniami osobowości* często ujawniają się i są traktowane jako dziwaczne i „inne". Taki przeważający pogląd na ich funkcjonowanie jest czymś tak naturalnym, jak to, że w drzewie są słoje. Można sobie to uświadomić w okresie dorastania tych osób, a już na pewno jest to widoczne we wczesnym okresie dorosłości. Jest to schemat wynikający ze społecznego deficytu, związanego z poważnym dyskomfortem, jaki odczuwa się wobec całej sytuacji oraz z ograniczonych możliwości nawiązania bliskich relacji z innymi osobami. Ludzie ci wykazują ekscentryczne zachowanie oraz zaburzenia myślenia i patrzenia na świat.

ABY ZDIAGNOZOWAĆ SCHIZOTYPICZNE ZABURZENIA OSOBOWOŚCI, OSOBY TE MUSZĄ PRZEJAWIAĆ CO NAJMNIEJ PIĘĆ Z NASTĘPUJĄCYCH CECH:

1) sądy, lecz nie złudzenia o treści odnoszącej, to znaczy odczuwanie, że słowa lub czyny innych mają dla nich samych szczególne znaczenie,
2) dziwaczne przekonania lub myślenie magiczne, które wpływa na zachowanie, jak na przykład wiara w telepatię, „szósty zmysł" i niezgodność z przekonaniami i normami ich środowiska kulturowego,
3) niezwykłe doznania zmysłowe, w tym także złudzenia fizyczne,
4) dziwaczne myśli lub sposób wysławiania się: niejasny, nieadekwatny do sytuacji lub poddany stereotypizacji,
5) podejrzliwość i nastawienia urojeniowe,
6) niedostosowany lub organiczony afekt,
7) dziwacze zachowanie lub wygląd: ekscentryczny lub wyjątkowy,
8) brak bliskich przyjaciół lub powierników innych, niż krewni pierwszego stopnia,
9) silny lęk społeczny, który ma tendencję do łączenia się raczej z paranoidalnym lękiem niż negatywną samooceną[5].

Ludzie ci, jak się wydaje, nigdy nie są na swoim miejscu. Mogą nosić ubrania, które są poplamione jedzeniem lub które im nie pasują; są trochę zaniedbani i wykazują dziwaczne maniery. Mogą niepokoić ich paranormalne zjawiska i będą mówić o ich wyjątkowej umiejętności czytania w ludzkich myślach. Mogą używać słów lub zdań, które są wypowiedzeniami pośrednimi lub stereotypowymi, o których można powiedzieć wyłącznie, że są „dziwaczne". Nie najlepiej odnajdują się w sytuacjach społecznych, a większość ludzi stara się ich unikać z powodu braku zdolności ich zrozumienia lub obdarzenia ich empatią.

Niewielu nieprofesjonalnych terapeutów będzie miało wiele kontaktów z takimi osobami, jednak mogą skontaktować się z nimi osoby z ich rodzin, szukające pomocy, powodowane troską o ich przystosowanie się do życia. Osoby ze schizotypicznymi zaburzeniami osobowości mogą, pod wpływem stresu, wykazywać przejściowe symptomy psychotyczne i z tego powodu wymagać konsultacji. Co więcej, osoby te często cierpią z powodu poważnych depresji[6].

Jeśli członkowie rodziny lub inne osoby z powodu problemów pojawiających się z nimi w pracy przychodzą do prowadzącego poradnictwo po poradę, ten powinien wiedzieć, że istnieje ścisły związek pomiędzy schizotypicznymi zaburzeniami osobowości a schizofrenią. Wygląda na to, że istnieją pomiędzy nimi powiązania genetyczne; występowanie zaburzenia jest częstsze wśród krewnych pierwszego stopnia chorych na schizofrenię niż wśród całej reszty populacji[7]. Niektóre z tych osób popadają w schizofrenię rozwiniętą w pełnym wymiarze[8]. Z uwagi na to wskazana jest konsultacja psychiatryczna, dzięki której można postawić właściwą diagnozę. Najtrudniejsze do rozpoznania, lecz konieczne, aby móc postawić właściwą diagnozę, są niektóre schematy myślenia osobowości schizotypalnych. Osoby te mogą wyrażać swe idee lub uwagi, które są niewłaściwą interpretacją zdarzeń, jako coś, co dla nich osobiście ma konkretne znaczenie. Ta sama idea jednak może być przejawem sztywno przyjętych przekonań, które prowadzą ku złudzeniu.

W stosunku do tych osób prowadzący poradnictwo powinien prezentować takie samo ogólne nastawienie, jak do osób z zaburzeniami osobowości ujętymi w grupie A. Ludzie ci nie czują się dobrze z innymi osobami, asekurują się i są podejrzliwi, a zbliżenie z innymi traktują jako zagrożenie. Najwięcej może tu pomóc terapeuta, który wsprowadza amosferę spokoju, jest wrażliwy i zainteresowany sytuacją danego człowieka, a jednocześnie pozostawia zdrowy dystans i utrzymuje stałą neutralność emocjonalną. Osoby te, niezależnie od ich potrzeb i natury ich problemów, są gotowe do ucieczki, gdy tylko poczują się źle zrozumiane lub zagrożone.

Pewna liczba tych osób może zyskać na poddaniu się stałej psychoterapii, różnorodnym technikom behawioralnym i kognitywnym oraz przez trening umiejętności. Pod wpływem najnowszych badań nad połączeniem schizofrenii z tego typu zaburzeniami osobowości, coraz częściej terapia ucieka się do stosowania leków przeciwpsychotycznych, aby za ich pomocą złagodzić niektóre z poważniejszych symptomów.

28. Zaburzenia osobowości: grupa B

Grupa B zaburzeń osobowości opisuje osoby, z którymi wszyscy zetknęliśmy się lub które żyją - lub w pewnym okresie żyły - obok nas. Pamiętamy o nich, ponieważ często wydawały się ludźmi pełnymi dynamizmu, były emocjonalne lub kapryśne. Do grupy tej zaliczamy *osobowości antysocjalne, „pograniczne", histeryczne (histrioniczne*) oraz *narcystyczne.* DSM-IV-TR jasno twierdzi, że taki system grupowania zaburzeń, mimo iż pożyteczny w edukacji i przydatny w badaniach naukowych, posiada jednak wiele ograniczeń i bywało, iż był nie najlepiej oceniany[1]. W wyniku tego niektóre z tych cech osobowości nie są tak chętnie i łatwo definiowane. Wiele razy będziemy spotykać osoby obarczone różnymi zaburzeniami, a nie będziemy mogli z całą pewnością odczytać lub zidentyfikować, z czym powiązane są schematy ich postaw.

Konkretni ludzie mogą także ujawniać cechy charakterystyczne więcej niż jednego zaburzenia osobowości, a zatem w takich przypadkach można zdiagnozować występowanie dwóch rodzajów zaburzeń. Naszym zadaniem jako terapeutów jest oszacować, najlepiej, jak potrafimy, motyw dominujący ich nieelastycznego i nieprzystosowanego schematu zachowania. W przypadku wszystkich zaburzeń osobowości, ważna jest następująca sprawa: dobre wyczucie zaburzeń zawartych w grupie B jest rzeczą rozstrzygającą, ponieważ ich rozpoznanie - jak w przypadku miary wziętej przez stolarza - będzie wpływać determinująco na całą strukturę dalszego postępowania oraz na oczekiwania co do uzyskanych wyników.

Antysocjanlne zaburzenia osobowości

Osobowości antysocjalne od dawna miały swe miejsce w świadomości społecznej oraz w psychiatrii. Cierpienia związane z tym zaburzeniem - jak dobrze zamaskowany gość, zjawiający się o północy na balu - są bardzo trudne do zidentyfikowania, prawidłowego rozpoznania i podjęcia odpo-

wiedniego leczenia. Od wieków zastanawiano się i próbowano opisać tę kondycję, a ludzie cierpiący z powodu tego zaburzenia różnie byli określani, jako „moralnie upośledzeni", „psychopaci" lub „socjopaci". Podobnie jak inni cierpiący na wszystkie odmiany zaburzeń osobowości, tak i osobowości antysocjalne cierpią przez całe życie z powodu wrodzonych trudności, które ujawniają się nie w symptomach, lecz w nieuporządkowanym zachowaniu.

Osobowości antysocjalne w większości przypadków wydają się nieprzystosowane do życia w społeczeństwie, to znaczy, że ludzie ci nigdy nie przyswoili sobie sposobów funkcjonowania i zasad moralnych, których większość ludzi uczy się z biegiem lat w rodzinie i społeczeństwie. Żyją i zaspokajają swe instynktowne potrzeby, nie używając „sejsmografu" własnego sumienia, co więcej, nie troszcząc się o to, co ono im podpowiada lub co sądzą o danej sprawie ci, którzy żyją zgodnie z normami przyjętymi w środowisku. Ludzie ci nieustannie łamią prawo, przepisy i wykraczają przeciwko powszechnym przekonaniom co do zachowań społecznych. Postępują tak nawet po tym, gdy zostaną złapani, uwięzieni i ciężko ukarani.

Ludzie z antysocjalnymi zaburzeniami osobowości wykazują dominujące szablonowe działanie, polegające na lekceważeniu i łamaniu praw innych ludzi, co zaczyna się już w dzieciństwie lub we wczesnym etapie okresu dorastania i przenosi się także na życie dorosłe. Aby postawić diagnozę tego zaburzenia, dana osoba, o której mówimy, musi mieć przynajmniej osiemnaście lat oraz zachowywać się w taki charakterystyczny sposób przynajmniej od czasu, gdy osiągnęła wiek piętnastu lat. Mimo tego ludzie ci mogą być znani z takiego zachowania zanim jeszcze osiągną ten wiek. Rozpoznanie *zaburzeń zachowania* stawia się wówczas, gdy ktoś zanim skończył piętnaście lat, już miał na sumieniu oszustwo, kradzież, niszczenie mienia, ustawiczne łamanie reguł lub zachowanie agresywne w stosunku do innych ludzi lub do zwierząt. Ponieważ osoby te wciąż na nowo wplątują się w oszustwa i zachowania oparte na manipulacjach, dlatego zwykle polegamy na innych źródłach informacji, gdy gromadzimy dane potrzebne do działania lub postawienia diagnozy.

ABY STWIERDZIĆ U NICH WYSTĘPOWANIE TEGO TYPU ZABURZENIA, MUSZĄ PRZEJAWIAĆ PRZYNAJMNIEJ TRZY Z NASTĘPUJĄCYCH CECH:

1) niepowodzenie w dostosowaniu się do norm społecznych, wyrażone w zachowaniu, które dzięki powtarzającym się określonym działaniom staje się powodem do ich aresztowania,
2) oszukiwanie, powtarzające się kłamstwa, posługiwanie się pseudonimami lub „zastawianie pułapek" na innych w celu uzyskania korzyści lub dla własnej przyjemności,
3) impulsywność, czyli postępowanie pod wpływem nagłych emocji bez planowania na przyszłość,
4) drażliwość i agresja, powtarzający się udział w bójkach i napaściach,
5) lekkomyślne podejście do kwestii związanych z bezpieczeństwem własnym oraz innych osób,
6) trwały brak odpowiedzialności, przejawiający się w powtarzających się nieprawidłowościach zachowania w pracy lub w wywiązywaniu się ze zobowiązań finansowych,
7) brak wyrzutów sumienia, oczywisty przy obojętnej postawie, lub wytłumaczenie sobie sytuacji, w których kogoś skrzywdzili, źle potraktowali lub okradli[2].

Czarodziej

Osoby objawiające antysocjalne zaburzenia osobowości angażują się w sposób powierzchowny i często „czarują" - zwykle *są. romantycznie* postrzegani jako tacy „czarodzieje". Jednak brutalna i nieromantyczna prawda jest taka, że ludzie ci pozwalają sobie na zachowanie niebezpieczne dla nich samych i dla innych. Do tego zalicza się przemoc względem współmałżonka i dzieci, niedotrzymywanie zobowiązań płatności lub innych wierzytelności. Trudno jest im wytrwać w relacjach monogamicznych i wydaje się, że nie przejmują się prawdą, często pozwalając sobie na oszukiwanie innych w celu uzyskania od nich pewnych rzeczy, jak na przykład wyłudzenia od starszych osób oszczędności całego życia, nie troszcząc się przy tym zupełnie o to, jakie czyn ten przyniesie konsekwecje. Ich zdolności imponowania innym są bardzo płytkie i bez żalu i wyrzutów sumienia pozostawiają innych z poczuciem straty, w bólu i nieszczęściu.

Zewnętrzny „blask" tych osób być może rzuci się nam w oczy, oślepi nas, przynajmniej na jakiś czas, więc jeśli nie mieliśmy z nimi wcześniej do czynienia, możemy nie od razu rozpoznać, kim oni są. Jak doskonali akto-

rzy, ludzie ci wiedzą, w jaki sposób przedstawić swą historię, aby robiła na innych wrażenie, by budziła życzliwość i schlebiała tym, którzy być może będą mogli im pomóc. Doświadczając tego będziemy jednocześnie mieli próbkę tego, kim oni są, jaki jest ich styl życia i *modus operandi.* Wielu terapeutów, z powodu swej szczerości i gorliwości, pozostaje bezbronnych wobec ich manipulacji. Ci, którzy nie mają doświadczenia i nie znają własnych reakcji oraz dynamiki tego zaburzenia osobowości, mogą zostać wykorzystani, poranieni oraz rozczarowani faktem, że ktoś nimi manipulował.

Rzeź niewiniątek

Godne pochwały, szeroko rozpowszechnione zainteresowanie sytuacją oraz rehabilitacją więźniów pociągnęło wielu wolontariuszy, w tym także osoby duchowne, do zaangażowania się w działalność - przynajmniej okazjonalną—na tym polu. Zakonników i zakonnice charakteryzuje silna motywacja pomagania innym ludziom. Pragnienie postępowania drogą tego ideału, zwłaszcza poświęcania się osobom znajdującym się w wielkiej potrzebie, czasami prowadzi ich ku relacjom z osobami antysocjalnymi, które stanowią dla nich niebezpieczną pułapkę. Naiwni, lecz uczciwi terapeuci mogą mieć złe doświadczenia pomagania tym osobom, gdy zorientują się, że zostali wykorzystani oraz że ich wysiłek, aby im pomóc, nie został potraktowanych przez nich jako coś znaczącego lub ważnego.

Jako zajmujący się poradnictwem nie możemy pozwolić sobie na cynizm w refleksjach na te tematy. Brak obycia z beztroskimi podstępami osób nastawionych antysocjalnie może doprowadzić duchownych — a także prawników, sędziów i niezliczone inne osoby, zajmujące się poradnictwem - do błędnych sądów na temat tych osób, które gotowe są oszukiwać, kraść, rozprowadzać narkotyki, a nawet zamordować kogoś bez żadnych wyrzutów sumienia.

Wszyscy prowadzący poradnictwo mogą wiele dowiedzieć się o osobowościach antyspołecznych, czytając książki, jak ta oparta na faktach powieść Normana Mailera *Pieśń kata*[3]. Jest to historia mordercy Gary'ego Gilmore'a, który zyskał międzynarodową sławę w połowie lat siedemdziesiątych, gdy jego adwokat stoczył ciężką bitwę i uzyskał zmianę wydanego wcześniej wyroku śmierci. Autor umiejętnie uchwycił sens patologii Gilmore'a, dlatego czytelnik jest w stanie poczuć coś bardzo zbliżonego do emocji, jakie wywołują w innych osobowości antyspołeczne. Jest to klasyczne przedstawienie tego syndromu i jego manipulacyjnego i destrukcyjnego wpływu, który wywiera na amerykańską kulturę.

Wiele z takich osób żyje i nie są przez innych zdemaskowane lub nie zrozumiane. Przekonają się o tym czytelnicy książki Herveya Cleckleya *The Mask of Sanity*[4]. Prowadzący poradnictwo na własny użytek mogą zastanawiać się, jak bardzo rozpowszechniony jest nacisk na impuls gratyfikacji - rób, co ci się podoba, gdy tylko poczujesz, że to ci sprawi przyjemność — i że jest on wyłącznie czymś, co stopniowo odziera z iluzji tych, którzy na tym fundamencie opierają swe życie. W innych przypadkach podejmowane działania wydają się usprawiedliwione, bo „nikt nie będzie wiedział, co się stało" lub „wszyscy tak robią". Zabarwienie antyspołeczne postaw jak brud przylega do wielu szeroko rozpowszechnionych i szanowanych sloganów. Prowadzący poradnictwo mogą często spotykać się z ludźmi okaleczonymi, a to dlatego, że próbowali tak właśnie żyć. O wiele rzadziej, jeśli w ogóle, będziemy spotykać tych, którzy tak żyją.

Skąd się biorą tacy ludzie?

Rozkład *antysocjalnych zaburzeń osobowości* kształtuje się tak, że cierpi na nie 3% mężczyzn i 1% kobiet. Mimo iż wiele teorii przypisuje je charakterystycznemu brakowi wewnętrznej kontroli niezdolności tych osób do nawiązania właściwych relacji z ich rodzicami lub brakowi dyscypliny na poziomie wczesnego rozwoju, to jednak właściwe przyczyny i etiologia tego zaburzenia pozostają praktycznie nieznane. Wiadomo, że powtarza się ono częściej na poziomie biologicznego pokrewieństwa pierwszego stopnia, niż w innych przypadkach. Częciej też spotykane jest u ludzi z niższych warstw socjoekonomicznych oraz w środowiskach miejskich[5]. Często bywa rozpoznawane w przypadku więźniów, u których liczba ta sięga 75%[6]. Często na zaburzenie tego typu cierpią osoby, które w sposób „niehonorowy" zostały zwolnione z wojska, ci, którzy chronicznie nadużywają substancji psychoaktywnych, którzy nie troszczą się o własne dzieci, ci, którzy skazani są na bezdomność. Życie tych ludzi często dochodzi do nagłego i tragicznego końca, którym jest morderstwo, wypadek lub samobójstwo.

Główne sygnały

Ludzie cierpiący na antysocjalne zaburzenia osobowości odczuwają brak relacji międzyludzkich. Przyjaźń wymaga dokładnie tego, czego osobowość antysocjalna nie jest w stanie dać. Nikt z nas na dłuższą metę nie może być przyjacielem kogoś, jeśli nie wyrzeknie się pewnej dozy troski o siebie lub bez rezygnacji z części gratyfikacji. Przyjaciele są roztropni, wyczuleni na to, co leży poza zasięgiem zrozumienia lub możliwością uzyskania od osób

z zaburzeniami antysocjalnymi. Ci zaś mogą brać, lecz nie są w stanie dawać - ta prawda niemal zawsze znajduje swe odbicie w burzliwej i pogmatwanej historii ich życia małżeńskiego. Ich niezdolność do nawiązywania bliskich i poważnych relacji sprawia, że trudno jest im także skorzystać z samego poradnictwa i psychoterapii.

Cechą charakterystyczną osobowości antysocjalnychjest ich ewidentny brak odczuwania niepokoju, wyrzutów sumienia lub jakichkolwiek innych przejawów subiektywnego dyskomfortu jako rezultatu swego zachowania. Może się wydawać, iż są oni szczerzy w wyrażaniu żalu, lecz może należałoby wziąć poprawkę, iż jest to fałszywy akord. Możemy domyślać się ich problemu, także po ich nietrafionym poczuciu sprawiedliwości. A zatem, rozwiązując testy psychologiczne, udzielają oni dziwnych odpowiedzi na proste pytania typu: co zrobiliby, gdyby znaleźli na ulicy zaadresowany list z naklejonym znaczkiem. Uważni psychologowie potrafią rozpoznać nieadekwatne zachowanie tych osób, które - nawet jeśli starają się zrobić dobre wrażenie, odpowiadając w taki sposób, jak by to zrobiło większość ludzi — często „psują" odpowiedzi, wybuchając śmiechem lub przybierając „protekcjonalną" postawę.

Ludzie ci zwykle nie mają za sobą zbyt wielkiego doświadczenia nauki i pracy. Są mistrzami w oszukiwaniu i są niewolnikami własnych umiejętności powierzchownego oczarowania innych, co pozwala im przebrnąć przez obowiązki, wobec których inni ludzie stają twarzą w twarz. Nie sprawdzają się w służbie wojskowej, choć może się zdarzyć, że znajdą się wśród ochotników, najemników lub partyzantów.

Coleman w książce *Abnormal Psychology and Modern Life* wspomina także o sposobach, w jakie osoby z antysocjalnymi zaburzeniami osobowości sygnalizują swe problemy przez odrzucenie wszystkich ustanowionych autorytetów i dyscypliny wszędzie tam, gdziekolwiek się znajdą[7]. Są także w stanie błyskawicznie racjonalizować oraz przerzucać na innych winę za ich społecznie nieakceptowane zachowania. Następną cechą charakterystyczną, którą prawdopodobnie prowadzący poradnictwo zaobserwują, jest ta, że na dłuższą metę ludzie ci są dla innych irytujący, wywołują rozczarowanie i denerwują innych. Należy przejrzeć ich od początku do końca, aby przekonać się, w jaki ewentualnie sposób mogą krzywdzić innych po tym, jak początkowo oczarują ich lub wydadzą się im interesujący. Jako przykład Coleman podaje postać Ferdinanda Demary Jr. (*The Great Imposter)**. Człowiek ten, który stał się w Ameryce czymś w rodzaju legendy, nieustannie fałszował dokumenty lekarskie, pretendując do praw przeprowadzania operacji chirurgicznych oraz wcielał się w wiele innych, rzekomo wyuczonych zawodów. Jego działania wprawdzie znacznie różnią się od tych, których

dokonywali mordercy lub wielcy przestępcy, lecz podstawowa dynamika pozostaje ta sama. Początkowo może nam się wydawać, że ludzie ci są zabawni, a kim są naprawdę, widać dopiero później, gdy zaczynają ranić i rozczarowywać innych. Możemy być pewni, że osobowości antyspołeczne będą chcieć zrobić z nami to samo, co robią z innymi ludźmi.

Wykazują oni bardzo nikłe poczucie winy, lecz mogą doświadczać czegoś w rodzaju cienia świadomości winy, co uwidacznia się w takich reakcjach jak *wstyd* lub *strach przed społecznym odrzuceniem.* Ludzie ci chcą uniknąć znalezienia się w trudnej sytuacji, to jednak nie oznacza, że zdolni są do tego, by faktycznie czuć się winnymi z powodu własnego zachowania, które w taką sytuację może ich wpędzić.

Innymi słowy, cierpiący na antysocjalne zaburzenia osobowości w ogóle nie za wiele czują, a te emocje, do których są zdolni, są raczej płytkie. Wydaje się, że w ich wnętrzu niewiele się dzieje, a prowadzący poradnictwo, świadomi, że nie nawiązują kontaktu z tymi ludźmi, mogą winić za to siebie. Jest to wyłącznie jeden z obszarów odczuć, które dla terapeutów są takim samym źródłem informacji, jak sygnały, które odbiera się od innych ludzi. Nie powinniśmy zbyt szybko obwiniać siebie, lecz raczej przeanalizować ów brak kontaktu emocjonalnego, aby dzięki temu uzyskać potrzebne nam informacje. Właśnie to może być pierwszą wskazówką, iż pracujemy z osobą, która cierpi na antyspołeczne zaburzenia osobowości.

Nie jest niczym zaskakującym, jeśli stwierdzimy, iż ludzie ci są *niecierpliwi* oraz *nastawieni na natychmiastowąprzyjemność.* Nie oznacza to wcale, że przyjemność sprawiają im rzeczy w takiej formie, jak innym ludziom. Nie prezentują oni tego samego typu głębokiego uznania i byłoby niebezpiecznym korygować nasze zdolności odczuwania poprzez pryzmat ich reakcji. Przyjemność, której oni szukają, bardziej odnosi się do psychologicznych potrzeb, niż do przyjemności wynikającej z relacji międzyludzkich. Ich związki z innymi mogą wprawdzie wyglądać tak samo, jak te pomiędzy zdrowymi ludźmi, lecz w rzeczywistości wcale takimi nie są.

Z tego powodu osoby te mogą reagować na frustrację impulsywnymi wybuchami agresji. Ich reakcje nie są takie, jak ludzi zdrowych, w istocie nie mogą takimi być, bo osobom tym brak jest woli empatii. To tłumaczy, dlaczego ich działania mogą zostać napiętnowane czymś, co inni odbierają jako okrucieństwo i sadyzm. Inną cechą ich aktywności emocjonalnej jest *epizodyczność* jako cecha ich „wybuchów". Ludzie ci zaczynają „szaleć" jak nagła i silna burza, która jednak pozostawia niewiele zniszczeń. Zwykli ludzie przeżywają trudny czas uspokojenia się po tym, gdy dadzą ponieść się emocjom. Inaczej jest w przypadku tych osób — mogą dziwić się niespokojnym reakcjom innych ludzi na ich wybuchy; mogą też być

szczerze zdziwieni, że to, co zrobili, sprowokowało wokół nich falę zatroskania.

Czasami osoby z antysocjalnymi zaburzeniami osobowości, z sobie tylko znanych przyczyn, przechodzą przez życie jako dobrzy i respektujący prawo obywatele. Wielu kryminalistów domaga się poważania, co wiąże się z tzw. *American dream.* Chodzą do kościoła, a nawet biorą aktywny udział w jego życiu i działalności. Zachowanie to nie wynika jednak z żadnego wewnętrznego przekonania, lecz raczej z pragnienia uchodzenia za człowieka o dobrych manierach. Życie osobowości antysocjalnych często jest uwikłane także w inne, drugorzędne problemy. Może zdarzyć się tak, że będą oni tworzyć społecznie akceptowane pozory po to, aby ukryć te zachowania, które nie mogą otrzymać społecznej akceptacji. Ludzie, którzy potrzebują silnych narkotyków, niewiele się troszcząc to, jak je zdobędą- podejmowane przez nich działania są dobrym przykładem działań osobowości antysocjalnych.

Dlaczego ci ludzie pojawiają się u nas i co możemy dla nich zrobić?

Ludzie cierpiący na antysocjalne zaburzenia osobowości rzadko z własnej woli przychodzą po pomoc. Przysyłani są przez innych, tych, którzy muszą mieć do czynienia z bałaganem w ich zachowaniu czy to w pracy, czy w szkole, czy też w jakichkolwiek innych okolicznościach. Ludzie ci przychodzą, lecz - to bardzo charakterystyczne — nawet nie dopuszczają do siebie prawdy, że zostali przysłani przez swych przełożonych.

Ważne jest dla nas, byśmy jednoznacznie wyjaśnili motywy ich pojawienia się w poradni. Sprawa ta nie może pozostać w sekrecie, nie można też udawać, że przyczyna ta była inna od tej rzeczywistej. Oszustwo tak bardzo jest częścią wszystkiego, co robią ci ludzie, że są oni niezwykle uczuleni na tego typu zachowanie i podejmą go, jeśli tylko im na to pozwolimy. Zatem nie możemy niczego ukrywać, lecz musimy być otwarci i szczerzy, zwłaszcza jeśli z innych źródeł uzyskaliśmy już informacje na temat przyczyn pojawienia się ich w naszym gabinecie.

Ważne jest, byśmy wiedzieli, że ludzie ci *nie ufają terapeutom* oraz — z tych samych przyczyn — jakimkolwiek autorytetom. Powinniśmy być na to przygotowani i w odpowiednich okolicznościach wsłuchiwać się we własne uczucia jako w żywotne źródło informacji na temat tej wzajemnej relacji. Nasze reakcje emocjonalne są tu niewiarygodnie cenne, zarówno w ich zrozumieniu, jak i w stawieniu czoła wyzwaniu udzielenia im pomocy.

Osoby z antysocjalnymi zaburzeniami osobowości nieświadomie *starają się wciągnąć nas w pewien typ relacji,* który przyniesie nam rozczarowa-

nie. My jesteśmy celem ich instynktów „naciągaczy". Mimo ich czarującej powierzchowności i pochlebiających manier, testują nas w celu uzyskania informacji o tym, w jaki sposób będą mogli - dla własnego zysku - zapanować nad nami.

My zaś faktycznie będziemy *wewnętrznie czuli ich działanie jako* coś, przy pomocy czego usiłują nami manipulować i będzie rzeczą całkowicie normalną, że zaczniemy reagować włączając pewne mechanizmy obronne, coś, co stanie się naszym wewnętrznym zabezpieczeniem. Jest to zdrowa reakcja na błyskawiczny ruch tych osób, mający na celu takie ustawienie wzajemnej relacji, jak robią to z wszystkimi innymi w ich życiu.

Na tym poziomie niedoświadczeni terapeuci, nieświadomi jeszcze tego, jak uczyć się odczytywać własne odczucia, mogą dać się sprowokować ową próbą „podłożenia przynęty". Tym samym dopisują siebie do długiej listy tych, którzy zostali odpowiednio ustawieni, oczarowani i unieszkodliwieni przez te osoby. Jeśli dopiero zaczynamy pracę na polu poradnictwa, wówczas może popchnąć nas ku takim właśnie przypadkom gorliwa chęć udzielenia pomocy innym oraz pewność, że mimo iż osoby te przeżywały wcześniej kryzys, to jednak teraz znajdują się na drodze prowadzącej do rehabilitacji. Przez nazbyt wielkie pragnienie dokonania czegoś dobrego możemy zaangażować się w klasycznie destrukcyjną relację. Gdy całym sercem zaangażujemy się w sytuację osoby cierpiącej na anty socjalne zaburzenia osobowości, nadzieja na udzielenie im skutecznej pomocy może jeszcze wzrosnąć. Na pewnym etapie osoby te zrozumieją ten fakt i gdy nasz entuzjazm wzrasta, one przygotowują sobie możliwości zranienia nas, rozczarowania, potraktowania nas tak samo, jak traktują innych.

Taka dyskredytująca, trudna sytuacja jest nam pisana, jeśli pozwolimy sobie na to, by nasze dobre serca wyprzedziły poczucie dobrej pracy terapeutycznej Raz zranieni przez tych, którym tak łatwo przychodzi nas oszukać, możemy wycofać się, pozwalając na to, by nasze umiejętności stały się jak zardzewiałe zęby piły, zamiast wyostrzyć je i przygotować do użycia, jak to robią starsi i bardziej doświadczeni terapeuci. Musimy pamiętać, że - jak to swego czasu Jimmy Breslin powiedział komuś - „tacy ludzie będą na ciebie napadać po prostu dlatego, żeby się czymś zająć". Już od samego początku branie pod uwagę takiej możliwości i uważne przypatrywanie się wszystkiemu, co ludzie ci próbują zrobić, aby nas na siebie otworzyć, staje się dla nas obroną przed tym, że nas oszukają, oraz pogłębia naszą zdolność do efektywnej pracy w całej tej trudnej sytuacji. Jako terapeuci, jeśli jesteśmy wyczuleni na dynamikę, z jaką ewidentnie mamy tu do czynienia, unikamy większych stresów w pracy, zwłaszcza tych niepotrzebnych, w które wchodzimy bezrefleksyjnie i na własne życzenie.

Różne odmiany „syndromu sztokholmskiego"

Mówi się, że w każdym społeczeństwie znajdują się tacy, którzy skłaniają się do życia poza prawem. „Syndrom sztokholmski" opisuje sposób, w jaki aresztanci zaczynają utożsamiać się z tymi, którzy ich aresztowali. Jest w tym trochę prawdy. Co do nas, to może okazać się, że szperamy w poszukiwaniu kryminalistów, nawet jeśli nie będziemy chcieli przyznać się do tego otwarcie. Również takie odczucia mogą pojawić się w toku pracy terapeutycznej. Na przykład, możemy odczuwać pewien rodzaj zazdrości z powodu — jak się wydaje - beztroskiego stylu życia, które prowadzą osobowości antysocjalne. Sprawdza się to zwłaszcza wtedy, gdy czujemy, iż przytłacza nas ciężar obowiązków osobistych i zawodowych.

Taki subtelny podziw dla tych osób może popychać nas ku nawiązaniu z nimi „nieterapeutycznych" relacji. Możemy pozwalać, aby ludzie cierpiący na antysocjalne zaburzenia osobowości stali się dla nas namiastką przyjaciół, towarzyszących nam wówczas, gdy znajdujemy się na obrzeżach życia społecznego; naszymi „pełnomocnikami", co jednak może prowadzić do wielu kompromisów w samym procesie poradnictwa. Jeśli wystawimy się na „chytrość" tych osób, może to poprowadzić nas na nieznane, głębokie wody.

Bardziej prawdopodobne jest, że raczej nieświadomie możemy wejść w relację z takimi ludźmi. Na przykład, możemy pracować z kimś, kto zawsze prezentuje się jako osoba logicznie wszystko motywująca i ugodowa. Jednak niedługo przekonamy się, że osoba ta działa raczej *przeciwko* nam, niż *zgodnie* z naszą koncepcją. Osoba ta może zacząć pić, zaangażować się w jakąś aferę lub objawić rażącą nieodpowiedzialność w pracy lub w stosunku do obowiązków w rodzinie. Nasze pełne wiary wysiłki tym samym zostają zakwestionowane. Ludzie tacy, jak się wydaje, są zupełnie pozbawieni świadomości tego, że w jakikolwiek sposób błądzą i traktują nasze odczucia jako coś, co jest oszustem i czymś rozczarowująco nierealistycznym. Gdy pojawi się taki scenariusz, wówczas powinniśmy przyjrzeć się temu zachowaniu, które jest znakiem, że mamy do czynienia z głębokim zaburzeniem antysocjalnym.

Jest to ważne odkrycie, ponieważ zgodnie z powszechną opinią, większość osób, zajmujących się poradnictwem, nie jest w stanie sprostać wyzwaniu, jakie stawia przed nimi próba zmiany antysocjalnych zachowań[9]. Niektóre konkretnie ukierunkowane zachowania, jak agresja i impulsywność, dają się ograniczyć dzięki zastosowaniu odpowiednich leków. Uważa się, że najefektywniejszym sposobem leczenia jest to, które stosuje się w ośrodkach zamkniętych, takich jak więzienia, gdzie zewnętrzny przymus może stać się substytutem wewnętrznej dyscypliny moralnej.

Niewielu z nas, nieprofesjonalnych terapeutów, zostanie poproszonych o to, aby zaangażować się w jakąkolwiek pracę terapeutyczną z takimi ludźmi. Uzbrojeni w wiedzę na temat natury i sposobów leczenia objawów związanych z tym zaburzeniem, w codziennym życiu praktycznie stajemy co najwyżej wobec zadania identyfikacji osób cierpiących na takie zaburzenia oraz uznania tego, iż nie jesteśmy w stanie ich zmienić. Gdy zostaniemy skonfrontowani z ludźmi borykającymi się z zaburzeniami tego typu, wówczas na dłuższą metę najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla nich i dla całego społeczeństwa jest odesłanie ich do takich osób lub instytucji, które będą mogły zapewnić im najlepsze środki leczenia.

Zaburzenia związane z osobowością „pograniczną" <<

Kiedy zastanawiamy się nad klasyfikacją osobowości „pogranicznej", wówczas przychodzi na myśl *Here Comes Everybody* Jamesa Joyce'a. Osoby z *zaburzeniami osobowości „pogranicznej "* objawiają brak stałości w relacjach z innymi ludźmi, niejasność obrazu samego siebie oraz brak prawidłowej kontroli emocji. Ujawniają także znaczące przejawy impulsywności, która pojawia się już we wczesnym okresie życia dorosłego i przybiera różne formy, zależnie od kontekstu. Wielu naukowców zwróciło uwagę na heterogeniczność i wewnętrzną sprzeczność natury tego zaburzenia.

Ważne dla nas jest to, aby uzyskać pewną pogłębioną znajomość tego zaburzenia, abyśmy mogli właściwie ocenić, a także odpowiednio zareagować na szczególne trudności, z którymi możemy się spotkać w pracy z osobami cierpiącymi z powodu tego zaburzenia. „Manipulacyjny" nacisk, wywierany przez osobowości „pograniczne", może na przykład wydawać się tak wielki i przytłaczający, jak ogrom morza. Dyrektorzy ds. personalnych oraz pracownicy poradni małżeńskich mogą być pierwszymi ludźmi, którzy zaobserwują i zostaną wprawieni w zakłopotanie, a być może także zmyleni przez intensywne uczucia, które są tak charakterystyczne dla tych osób. Trudno jest wyolbrzymiać stres, który może wiązać się z pracą z tymi, którzy cierpią na zaburzenia „pograniczne". Rzeczą naglącą jest zatem właściwe zrozumienie ich sposobu odnoszenia się do innych. Styl ten można poznać także przyglądając się temu, jaki wpływ osoby te mają na nas, co wyjaśnimy nieco później.

Co to jest zaburzenie osobowości „pogranicznej"?

OCENIA SIĘ, ŻE DANA OSOBA CIERPI NA ZABURZENIA OSOBOWOŚCI „POGRANICZNEJ", JEŚLI WYKAZUJE PIĘĆ LUB WIĘCEJ Z WYMIENIONYCH PONIŻEJ CECH:

1) gorączkowe staranie się o zapobieżenie realnemu lub domniemanemu odrzuceniu przez innych,
2) wchodzenie w niestabilne i intensywne związki, charakteryzujące się występowaniem naprzemiennej, przesadnej idealizacji i potępiania,
3) zaburzenia tożsamości, przejawiające się w trwałej niepewności co do obrazu samego siebie i poczucia tego, kim się jest,
4) impulsywność, porywczość widoczna przynajmniej na dwóch obszarach, mogących stanowić zagrożenie dla samego siebie, na przykład rozrzutność, aktywność seksualna lub nadużywanie substancji psychoaktywnych,
5) powtarzające się skłonności samobójcze, gesty i zachowania, samouszkodzenia;
6) brak stabilności afektywnej lub emocjonalnej, spowodowanej przez zmienność nastrojów, jak na przykład intensywne, epizodyczne stany euforii, pobudliwość lub niepokój,
7) stałe uczucie pustki,
8) wybuchy gniewu bez wyraźnej przyczyny lub problemy z jego kontrolowaniem, przejawiające się na przykład w częstym demonstrowaniu własnych nastrojów, nieustannym gniewie lub powtarzającym się udziałem w bójkach,
9) przejściowe, związane z występowaniem stresu myśli paranoiczne lub występowanie poważnych symptomów rozłącznych, jak przejściowa depersonalizacja[10].

Początkowo możemy nie rozumieć, jakie są źródła cierpienia, gdy dana osoba otworzy przed nami bagaż własnych problemów i objawów charakterystycznych dla zaburzeń osobowości „pogranicznej". Niektórzy z tych ludzi są bardzo impulsywni, podczas gdy inni przejawiają wyjątkową niestabilność emocjonalną, zaś zachowanie innych przypomina to, które łączy się z antysocjalnymi zaburzeniami osobowości.

Zaburzenia osobowości „pogranicznej" nie są tak rzadkie i szacuje się, że cierpi na nie około 2% populacji. Często jednak nie są one rozpoznane lub błędnie zdiagnozowane[11]. Ponieważ osoby te często podejmują próby popełnienia samobójstwa oraz ich zachowanie jest destrukcyjne, dlatego

zwykle otaczani są opieką psychiatryczną. Co więcej, osoby te często cierpią z powodu innych psychiatrycznych zaburzeń wymienionych w grupie A, jak poważne zaburzenia depresyjne lub zaburzenia związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Ocenia się na przykład, że aż 24—75% tych osób na pewnym etapie swego życia zmagało się z poważną depresją[12]. Ich zaburzenie osobowości często jest skomplikowaną składową, jaką należy wziąć pod uwagę w przypadku leczenia ich głównej choroby, a to ze względu na ich niezdolność do nawiązania trwałych relacji z psychiatrą oraz skłonności do „odgrywania się" *(acting out).*

Przyczyny pojawienia się zaburzeń osobowości „pogranicznej" nie są znane, oczywiste jest jednak ich powiązanie dziedziczne, zwłaszcza z biologicznymi krewnymi pierwszego stopnia pokrewieństwa, którzy to, w porównaniu z resztą populacji, są pięciokrotnie bardziej narażeni na pojawienie się tego zaburzenia[13]. Częściej też stwierdza się jego występowanie u kobiet niż u mężczyzn - stosunek wynosi tu 3:1. Istnieje jednak przekonanie, że wielu mężczyzn cierpiących na to zaburzenie, zostaje błędnie zdiagnozowanych jako osobowości z zaburzeniami antysocjalnymi lub narcystycznymi.

Jak oni wyglądają?

Często spotykaną cechą osób z zaburzeniami osobowości „pogranicznej" są problemy dotyczące relacji międzyludzkich. Wydaje się, iż nie są oni w stanie przywiązać się do ludzi, jak to zwykle ma miejsce w takich relacjach. Wykazują oni tendencję do wycofania się z relacji w obawie przed ich utratą. Są ogromnie wyczuleni i obawiają się możliwości pojawienia się takiego scenariusza, że osoba, z którą zaprzyjaźnili się, na pewnym etapie z pewnością porzuci ich, pozostawiając ich z uczuciem samotności i pustki. Pod wpływem uczuć towarzyszących separacji lub odwracania od siebie uwagi innych, z łatwością stają się podenerwowani i wybuchowi. Takie reakcje można zaobserwować, gdy ich stały terapeuta wyjedzie na urlop. Często będą opisywać swe podstawowe odczucia, jak na przykład uczucie pustki oraz prowokując go czynić takie gesty, które spowodują ich uśmierzenie.

Osoby z zaburzeniami osobowości „pogranicznej" są bardzo wymagające i niełatwo jest im „dzielić się" daną osobą z innymi. Często wpadają w wielki gniew, gdy „ich znajomy" przyjaźni się jeszcze z kimś innym lub gdy „ich terapeuta" przyjmuje jeszcze innych pacjentów. Obserwatorzy opisują natężenie i zakres aktywności, jaka następuje w wyniku każdego takiego zagrożenia potrzeby kontrolowania własnego otoczenia jako „burzę", ponieważ ma wówczas miejsce nagłe i ogromne uzewnętrznienie psychologicznych uczuć i energii. W celu obrony przed uczuciami związany-

mi z realną lub wyimaginowaną separacją ludzie ci mogą podjąć działania takie jak gesty samobójcze lub inne potencjalnie destrukcyjne zaangażowania. Dlaczego? Aby w ten sposób wmanipulować innych w poczucie winy i skruchy za to, że wyjechali na urlop lub że spotykają się z innymi pacjentami.

Jednym z niezaprzeczalnych sygnałów, który wskazuje nieprofesjonalnym terapeutom, że mają do czynienia z taką sytuacją, jest zdolność danej osoby do przechodzenia w relacjach międzyludzkich od stanów przesadnej idealizacji do potępienia. Jako prowadzący poradnictwo stajemy się podmiotami tych klasycznych, szybkich, nieprzewidywalnych oraz - dla kogoś, kto nie jest na nie przygotowany - poważnie dezorientujących zmian emocjonalnych. „Rozszczepienie" jest cechą charakterystyczną zaburzeń osobowości „z pogranicza" i jest jedną z podstawowych klinicznych wskazówek występowania tego typu skomplikowanego zaburzenia. Rozszczepienie, jak to zostało powiedziane, może dotyczyć jednej osoby, na przykład terapeuty, lub może także przejawiać się w dzieleniu całego zaspołu lub grupy ludzi na tych, którzy są wyłącznie dobrzy i takich, którzy są całkowicie źli. Rozszczepienie takie może wywoływać zamieszanie w pewnych sytuacjach i miejscach, jak na przykład w biurze, a jego negatywne skutki mogą wskazać drogę ku przyczynom całej sytuacji, ku osobie z zaburzeniami osobowości „pogranicznej", podobnie jak ślad prochu strzelniczego wskazuje na człowieka trzymającego w dłoni zapałkę.

Osoby z zaburzeniami „pogranicznymi" pozwalają sobie na impulsywne zachowania, które mogą przynieść szkodę im samym, na przykład aktywność seksualna, szaleństwa kulinarne, dokonywanie kradzieży w sklepie lub nadużywanie substancji psychoaktywnych. Zachowania takie odróżnia się od nie tak rzadkich przypadków zagrożenia samobójstwem lub gestów samookaleczenia. Ktoś mógłby powiedzieć, że w tym przypadku mamy do czynienia z patologią „pograniczną", a to z racji jej nagłych przemian od tego, co wydaje się normalne do depresji, lęku lub rozdrażnienia nastroju. Jak stwierdziliśmy wcześniej, osoby te często skarżą się na uczucie empatii lub znudzenie i żyją w ciągłej niepewności co do tego, kim są, jak chcieliby żyć oraz z kim chcieliby nawiązać relacje. Realnie jednak wywiarają wpływ na terapeutów przez swój gniew, czego przykłady możliwe są do przewidzenia w toku procesu poradnictwa. Z naszej strony gniew ten odbieramy jako silny, w niewielkim stopniu poddany kontroli i zastraszający.

Należy poważnie podchodzić do gróźb dotyczących samobójstwa, do gestów i prób jego podjęcia. Średnio 8-10% tych osób faktycznie popełnia samobójstwo, to jest pięćdziesiąt razy częściej niż w przypadku reszty po-

pulacji. Kontrolowanie niebezpieczeństwa popełnienia samobójstwa jest największym wyzwaniem, jakie stoi przed każdym, kto pracuje z takimi ludźmi, zwłaszcza zaś z tymi, których określa się jako cierpiących na „trwałe" skłonności samobójcze. Największe ryzyko pojawia się wówczas, gdy są oni w wieku około dwudziestu lat i gdy dodatkowo cierpią na zaburzenia nastroju (jako zaburzenia towarzyszące) lub gdy nadużywają substancji psychoaktywnych[14].

Co nieprofesjonalni terapeuci są w stanie zrobić?

Wiele z osób, cierpiących na omawiane zaburzenia, w dzieciństwie było molestowane seksualnie lub fizycznie. W wyniku tego często zakładają, że terapeuci i inni, którzy rzekomo chcą im pomóc, są pozbawieni wiarygodności i potencjalnie mogą im sprawić ból. Z powodu własnych problemów z nawiązywaniem relacji międzyludzkich, często mają za sobą doświadczenie utraty pracy, rozwodu i inne trudne historie. Prowadząc poradnictwo, samym sobie najlepiej pomożemy, gdy nie pozwolimy na zaangażowanie się w odczucia, które niezauważalnie kiełkująna gruncie relacji z osobami cierpiącymi na zaburzenia osobowości „pogranicznej" i w ten sposób będziemy, patrząc na nich, zachowywać pewien kliniczny obiektywizm. Jeden z największych problemów wywoływanych przez owe cierpiące osoby wyłania się z ich przeciwprzeniesionych reakcji na tych, z którymi pracują, żyją lub którzy starają się im pomóc. Łatwo przychodzi im nie lubić kogoś, a nawet odrzucić lub ukarać — reakcje te stawiają nas w dużej grupie tych osób, które uległy ich „wciągającej" patologii. Podstawową zatem sprawą jest zachowanie odpowiedniego dystansu, który pozwala nam patrzeć na wszystko z odpowiedniej perspektywy i utrzymać równowagę, której potrzebujemy, jeśli chcemy tym ludziom pomóc.

Umiejętne postępowanie w psychiatrii, na które składa się szeroki zasób działań i interwencji, które powinny zostać zaplanowane przez psychiatrę, jest przykładem leczenia osoby z zaburzeniami osobowości „pogranicznej". My sami możemy być pierwszymi, którzy spotkają się i rozpoznają problemy tych osób i być może będziemy potrzebowali więcej niż jedno spotkanie, zanim zdołamy doprowadzić ich do rozmowy z psychiatrą. W tym czasie możemy zwrócić się po konsultację do odpowiednich specjalistów. Ci zwykle sugerują, byśmy poczynili pewne rozważne kroki, jak na przykład to, byśmy nie spotykali się z tymi osobami częściej niż raz w tygodniu, byśmy intensywnie „monitorowali" przebieg tych spotkań oraz aby tak szybko, jak to jest możliwe, doprowadzić do skutku cały proces odesłania tych osób pod opiekę odpowiednich specjalistów.

Mimo tego, iż psychiatrzy być może będą wyłącznie proponować nam szeroką gamę specyficznych rodzajów terapii, to jednak oni sami są tymi, którzy biorą odpowiedzialność za reakcję na kryzys danego człowieka i właściwe monitorowanie jego przebiegu. Ich zaangażowanie ma też na celu stworzenie i utrzymanie relacji roboczych, a także edukacja odnośnie do zagadnień związanych z tym zaburzeniem. Częsty problem, jaki pojawia się w toku terapii osobowości „pogranicznej" bierze się z ich tendencji do naprzemiennego potępiania i idealizowania innych osób oraz z angażowania się w coś, co wcześniej nazwaliśmy „rozszczepieniem". Gdy w toku leczenia chory ma do czynienia z większą liczbą pracowników kliniki lub współpracowników lekarza psychiatry, ten nagle może zostać oceniony jako „totalnie zły", podczas gdy wszyscy inni mogą otrzymać ocenę: „bez zarzutu".

Kiedy indziej sytuacja leczenia psychiatrycznego może okazać się na tyle niewygodna dla tych osób, że będą szukać ucieczki u terapeuty, który teraz postrzegany jest jako „wspaniały", w przeciwieństwie do psychiatry i innych pracowników kliniki, którzy wydają się „źli". W takiej sytuacji nie powinniśmy dać się manipulować i ulegać prośbom tej osoby, aby spotkać się z nią „tylko ten jeden raz", gdyż to wyłącznie pogorszy sytuację. Jeśli przyjrzymy się temu dokładnie, wówczas odkryjemy, że osoba ta sięgnęła po przeciwprzeniesione uczucia „wybawienia" i że nie jest to zwykły sposób reagowania w takich sytuacjach. Musimy przynaglić te osoby do powrotu do opiekującego się nimi psychiatry oraz przygotować się na to, że będą niezadowoleni z leczenia.

Specyficzne strategie leczenia angażują psychoterapię, zwłaszcza jej odmianę psychoanalityczną i psychodynamiczną oraz dialektyczną terapię behawioralną[15]. Zaś odpowiednie lekarstwa stosuje się do leczenia specyficznych symptomów, takich jak problemy z opanowaniem emocji, impulsywność i kognitywne symptomy postrzegania. Pożyteczna, jako działanie dodatkowe, może okazać się także terapia przy udziale współmałżonka. Przy leczeniu osób z zaburzeniami osobowości „pogranicznej" nie zaleca się natomiast stosowania wyłącznie terapii rodzinnej.

Niektórzy badacze zaobserwowali, że mimo iż życie osób o osobowości „pogranicznej" może być chaotyczne, zwłaszcza w pierwszych latach dorosłego życia, to jednak niektórzy z nich, zwłaszcza ci, którzy borykają się także z problemami afektywnymi, wydają się uspokajać, gdy osiągną wiek średni. Naszym pierwszym wyzwaniem jest zmaganie się z tym, jak ludzie ci się nam prezentują, niezależnie od tego, w jakim są wieku. Musimy zaangażować naszą inteligencję oraz dobre wyczucie, skorzystać także z pomocy innych ludzi, aby w ten sposób zdawać sobie sprawę z faktu, jak wielki ciężar bierzemy na siebie, gdy staramy się nawiązać relację z tymi ludźmi.

Zaburzenia związane z osobowością histeryczną (histrioniczną)

Początkujący terapeuci, jak twierdzą MacKinnon i Michels, uważają, że „pacjenci z histerią są jednymi z tych, z którymi najłatwiej jest przeprowadzić wywiad; za to psychiatrzy z doświadczeniem twierdzą, że są oni jednymi z tych, z którymi rozmawia się najtrudniej"[16]. Na zewnątrz ludzie borykający się z tego typu zaburzeniem wydają się ogromnie atrakcyjni i interesujący. Nowy terapeuta, który spotyka się z kimś takim po raz pierwszy, może pozostać pod wrażeniem jego żywych cech, atrakcyjnego wyglądu i sposobu, w jaki się wyraża, a także jego pozornego ciepła i poważnych intencji co do kontynuowania terapii.

Prowadzący poradnictwo, którzy już „odznaczyli się na placu boju" i wystarczająco długo pracowali z takimi ludźmi, wiedzą, że sprawy nie są takie, jakimi się wydają oraz że zewnętrzne i powierzchowne cechy przysłaniają emocjonalne ubóstwo i niepewność, która sprawia, że praca z takimi ludźmi staje się niezwykle trudna. Niedoświadczeni terapeuci mogą także odkryć, że schlebia im pewien rodzaj uwagi ze strony tych ludzi, którzy jak to zobaczymy później, stosują uwodzicielskie metody. Innymi słowy, ci terapeuci często czują się dobrze na myśl o spotkaniu z kimś atrakcyjnym. Nieszczęście pojawia się nieco później.

Prawdą jest, że praca z takimi autodramatyzującymi osobami nigdy nie będzie zajęciem nużącym, lecz podejmując ją, szybko odkryjemy, że teren, który wydawał się całkiem przyjazny, jest miejscem działania ukrytych sił. Możemy zaoszczędzić sobie wiele stresu, jeśli z uwagą przestudiujemy własne reakcje wówczas, gdy nagle zaczynamy zachowywać się entuzjastycznie wobec kogoś takiego, kto szuka u nas pomocy. Powinniśmy odczekać, aby móc dojrzeć to, co dzieje się pod powierzchnią i zaoszczędzić sobie rozczarowania, płynącego z odkrycia, że osoby te nie są tak bogate emocjonalnie lub takie, jak nam się to początkowo wydawało.

Cechy charakterystyczne histerii (histrionii)

Główną cechą *zaburzeń związanych z osobowością histeryczną* (histrioniczną) jest dominująca i nadmierna emocjonalność oraz zachowanie mające na celu skupienie na sobie uwagi innych. Osoby te często przejawiają cechy charakterystyczne dla innych zaburzeń osobowości, zwłaszcza „pogranicznej" i antysocjalnych, lecz mimo to istnieje pewna odmienność w przypadku zaburzeń związanych z histerią.

ROZPOZNANIE WYMAGA WYSTĄPIENIA PIĘCIU LUB WIĘCEJ Z NASTĘPUJĄCYCH CECH:

1) osoby te źle się czują w sytuacjach, w których same nie znajdują się w centrum uwagi,
2) w stosunku do innych często ich zachowanie jest seksualnie uwodzicielskie i prowokujące,
3) demonstrują nagle pojawiające się i powierzchowne wyładowania emocjonalne,
4) nieustannie dbają o własny wygląd i używają go jako środka, za pomocą którego starają się zwrócić na siebie uwagę,
5) ich sposób mówienia jest nad wyraz barwny, lecz pozbawiony szczegółów,
6) dramatyzują, w sposób teatralny i przesadzony wyrażają swe emocje,
7) są bardzo podatni na sugestię, na przykład łatwo poddają się wpływom innych ludzi lub sytuacji,
8) traktują konkretne relacje z innymi jako coś znacznie bardziej intymnego, niż ma to miejsce w rzeczywistości[17].

Ocenia się, że być może 2-3% całej populacji cierpi z powodu tego typu zaburzeń. Mimo iż o wiele częściej zaburzenia osobowości histerycznej rozpoznaje się u kobiet, to jednak wielu badaczy wierzy, że tyle samo mężczyzn cierpi na tę chorobę, lecz wyraża się ona w inny sposób. Na przykład mężczyźni mogą uparcie zwracać na siebie uwagę przez sposób, w jaki się ubierają lub przechwalając się swymi zdolnościami atletycznymi i seksualnymi oraz z powodu ich nieustannego skoncentrowania się na sobie — być może to jest przyczyną, że nie są w stanie nawiązać intymnych relacji z innymi ludźmi.

Osoby te, jak się wydaje, nie są świadome skutków, jakie ich zachowanie wywiera na innych. Mogą też wydawać się jakby „zmiksowaną" kombinacją cech - w jednym momencie pruderyjność potrafi zmienić się w coś zupełnie przeciwnego. Stąd nasza trudność w uzyskaniu pewności, że dobrze ich zrozumieliśmy. Ludzie ci mogą ujawniać cechy, takie jak zwracanie na siebie uwagi, skłonność do manipulowania innymi, zmieniające się emocje, które przypominają zaburzenia osobowości „pogranicznej", lecz ci ostatni dodatkowo mogą dążyć do samounicestwienia oraz doświadczać trwałych uczuć pustki i lęku, iż pozostaną sami, czego nie odczuwają ludzie z zaburzeniami osobowości histerycznej. Podobnie jak cierpiący na zaburzenia antysocjalne wykazują tendencje do impulsywności, powierzchowności i manipulowania innymi, lecz powód takiego zachowania jest całkiem inny.

W każdym razie rzeczą uderzającą dla nas jest, jak wiele energii osoby te wkładają w to, aby atrakcyjnie wyglądać. Jest to czymś, co działa na nasze odczucia. Powinniśmy ufać własnym reakcjom jako autentycznym choć prowizorycznym wskazówkom tego, z jakim typem osób mamy do czynienia. Ci zaś potrzebują zwracać na siebie uwagę, dramatyzują przy tym barwnie przedstawiając samych siebie. Wyszukują sposoby na to, aby stanąć w centrum zainteresowania. To tylko jedna z cech, które sprawiają, iż ludzie ci przyciągają zainteresowanie innych, i które stawiają ich w kontraście wobec innych, którym trudno jest mówić o sobie i o własnych problemach. Wszystko to jest jednym wielkim udawaniem, które ma zrobić na nas wrażenie.

Ludzie ci zabawiają nas rozmową, swoim wyglądem, własnym stylem bycia. Mogą flirtować i przynosić prezenty. Uwypuklają i mówią o tych odczuciach i doświadczeniach wewnętrznych, o których niedoświadczony, dobiero zdobywający „szlify" terapeuta, chciałby usłyszeć. Odwrotnie niż pacjenci z fobiami, mówią konkretnie tylko o ich zachowaniu zewnętrznym. Do żadnej z innych grup nie może lepiej pasować stare powiedzenie: nie to, co mówią, lecz sposób, w jaki mówią, wyraża prawdę o nich. To oczywiste, że nie maskują się w sposób świadomy. Prezentują się w taki sposób, w jaki nauczyli się w toku własnego rozwoju.

Ludzie ci potrafią przyprawić posmakiem erotyzmu długie popołudnia spędzone na poradnictwie, zwłaszcza gdy terapeuta jest osobą płci odmiennej. To daje nam jasny obraz, jak odnoszą się oni do innych ludzi, nie jest to natomiast — jak moglibyśmy naiwnie zakładać - reakcja na coś, co w nas wydaje się im atrakcyjne. Niektórzy prowadzący poradnictwo, jeśli nigdy nie doświadczyli, czym jest zaborcze zachowanie ze strony osoby atrakcyjnej, mogą błędnie uważać, że jest to doświadczenie ekscytujące i schlebiające im samym. Jeśli jednak będą na nie reagować, jakby była to autentyczna wymiana uczuć, na przykład akceptując zaproszenia ze strony zaborczych osób, wówczas przygotowują grunt pod własny upadek, który klasycznie kończy tego typu poczynania. Może się wydawać, że osobowości histeryczne wiele obiecują, jak mówi o tym przysłowie, lecz wcale nie spieszą się, aby spełnić obietnice.

Jeśli okażemy jakiekolwiek erotyczne zainteresowanie jako reakcję na to, co wydawało się otwartym zaproszeniem, wówczas osobowości takie wycofają się, dając do zrozumienia, że z pewnością nie o to im chodziło. Ludzie ci wydają się szczerze nieświadomi efektów swego zachowania i gdy znajdą się w potrzasku, wówczas porzucają innych w poczuciu frustracji, przegranej i zakłopotania. W rzeczywistości jest to jeden ze sposobów, w jakie osobowości histeryczne idą przez życie. Flirtują, zwodzą innych, z tru-

dem zdając sobie sprawę tego, jaki efekt wokół wywołują te manewry. Tymczasem patrząc z ich strony, to właśnie, co ich samych dotyczy, jest największym problemem w życiu, ponieważ nie pozwala im nawiązać satysfakcjonujących relacji i narzuca im jeszcze większą alienację i samotność, gdy inni odkryją ich sposób działania i ubezpieczą się przeciwko takiemu zachowaniu.

Osobowości histeryczne często przedstawiane są w filmach i na scenie. Cechy charakterystyczne dla tego zaburzenia można zaobserwować u ludzi wykonujących pewne zawody - wówczas osobowości te wręcz „kwitną", a mimo to są akceptowane, zaś ich brak zdolności nawiązywania relacji nie jest niczym zaskakującym. Mają swoje sposoby przmawiania do innych, jak Bette Davis, w swych rolach uciekająca się do pewnych typowych gestów oraz wyrażająca się w superlatywach typu „bajecznie" i „sensacyjnie" nawet w przypadku zupełnie normalnych rzeczy. Ludzie ci mają sposoby publicznego zareklamowania swych emocji, które często mogą wprawiać w zakłopotanie i są niewłaściwie oceniane przez innych. Mogą przybierać formę nadzwyczajnych emocji wyrażanych w przypadku niespodziewanej znajomości oraz niekontrolowanego szlochu na przyjęciu z okazji rocznicy małżeństwa dalekiego kuzyna.

A gdzie jest miłość?

Nie powinniśmy zatem być zaskoczeni widząc, że osobowości histeryczne mają ogromne trudności z doświadczaniem i wyrażaniem własnych emocji. Nie rozumieją oni ani też nie doświadczają miłości i intymnych uczuć właściwych głębokiemu dzieleniu życia z innym człowiekiem. Wyłącznie *wydają się* nawiązywać ciepłe relacje i — gdy jesteśmy wrażliwi — wyłapiemy patetyczny blef, dotyczący ich powierzchownej autoprezentacji. Zauważymy, że bliskość, którą, jak się wydaje, są w stanie tak wielkodusznie ofiarować na początku spotkań terapeutycznych, w rzeczywistości do niczego nie prowadzi. Jest ona pustym przedsionkiem prowadzącym do ich osobowości, której drzwi nigdy nie otworzą się na oścież i nie zaprowadzą do obszernych i wygodnych pomieszczeń. Po wejściu do tego przedsionka nie ma już gdzie dalej iść, ponieważ ludzie ci nie mogą zapewnić nam innej gościny, niż właśnie ta powierzchowna.

Najczęstszym sposobem, w jaki dają się nam poznać, jest „kuszenie". Wydaje się, że intuicyjnie używają swego ciała jako środka, dzięki któremu starają się zasygnalizować swe pragnienie miłości i czułości. A jednak wcale nie szukają tego, lecz bardziej zależy im na płytkich słowach aprobaty, aplauzie i poparciu. W rzeczywistości nie zależy im na bliskości z in-

nym człowiekiem. Nie wiedzieliby, co zrobić w przypadku faktycznej zażyłości, dlatego fizyczna bliskość staje się dla nich substytutem wielkodusznej bliskości emocjonalnej. Każdy, kto doświadczył czegoś takiego, zdaje sobie sprawę, jak mało satysfakcjonujący może być wysiłek nawiązania takich relacji.

Ludzie ci nieustannie szukają miłości, „kusząc" w celu osiągnięcia tego, co w ich pojęciu jest miłością, lecz mogą odkryć wyłącznie, że ich wysiłki nie są w stanie stworzyć lub utrzymać jakiejkolwiek dojrzałej relacji. Większość tych spostrzeżeń dotyczy sposobu, w jaki osoby histeryczne nawiązują relacje z ludźmi odmiennej płci. Wobec tej samej płci ludzie ci zachowują się o wiele bardziej antagonistycznie i konkurencyjnie, reagując z nimi tak, jak gdyby zagrażali oni możliwości otrzymywania przez te osoby pochlebstw lub ich pozycji w centrum uwagi innych, do czego dążą z tak wielkim zapałem.

Faktycznie, mężczyźni-histerycy mogą na zewnątrz ukazywać więcej wiary w siebie, wystudiowanej zdolności spędzania własnego życia w spokoju i pewności siebie. Może wydawać się, że są *macho,* lecz ten sposób zachowania niemal zawsze jest znakiem słabości, jaką wyczuwają w swym wnętrzu. Doświadczają oni lęku oraz czują gniew, który maskują bardziej „sztucznym" zachowaniem. Mężczyzna taki uważa, że dobre ubranie, posiadanie dobrze rozwiniętych, obfitych mięśni, modne noszenie się, a także rozległa wiedza, jaki gatunek wina należy zamówić - wszystko to maskuje wewnętrzne braki pewności siebie.

Problemy

To oczywiste, że osoby takie borykają się z poważnymi przeciwprzeniesionymi problemami. Zachęcają i faktycznie promują przeciwprzeniesienie przez dążenie do zwrócenia na siebie uwagi („kuszenie"). Jeśli nie rozpoznamy tego, wówczas możemy skompromitować się, dopuścić do zamieszania własnych uczuć oraz poważnie osłabić naszą zdolność udzielenia komuś pomocy. Musimy skierować się ku własnym umiejętnościom i zdolnościom samoobserwacji, aby zachować równowagę w relacji. Zbyteczne jest mówienie, że osobowości histeryczne mogą stać się źródłem ogromnego stresu. Z tego powodu tak ważne jest, abyśmy systematycznie i tak szczerze, jak to tylko możliwe, analizowali własne uczucia. Bardzo szybko docenimy sposób, w jaki wytrawni terapeuci podchodzą to tego typu klientów.

Generalnie rzecz biorąc, są pobłażliwi dla siebie i chcą, aby ich prowadzić. Możemy wyczuwać zatroskanie o siebie, które osobowości histerycz-

ne generują w praktycznie taki sam sposób, jak zwykli ludzie — zdrowe osoby są w stanie wychwycić psychiczne „emanacje", wysyłane przez ludzi skoncentrowanych na sobie. Oczywista też jest próżność oraz narcyzm tych osób. To, czego im potrzeba, to poświęcenia im uwagi ze strony innych osób, pragną jej i to natychmiast. Żyją poza czasem, w jakim funkcjonują normalni ludzie, zamknięci we własnym świecie. Nie potrafią odłożyć czegoś na później ani też dobrze zaplanować tego, co ma nastąpić jutro. Niektórzy obserwatorzy zauważają, że - z czysto psychologicznych powodów - osobowości histeryczne bywają atrakcyjne dla ludzi cierpiących na zaburzenia osobowości obsesyjnej. Wchodzą ze sobą w związki małżeńskie i nawzajem dostarczają sobie tego, czego im brakuje. Jedno z nich utrzymuje porządek we wszystkim, podczas gdy drugie zapewnia mu pewien rodzaj „żywotności" i poczucia wolności, czego brak pierwszemu z partnerów. Oczywiście, że to niekoniecznie zapewnia dobry związek. Często z tego właśnie powodu taka para szuka pomocy w rozwiązaniu problemów małżeńskich, co do których możemy stwierdzić, że ich powodem jest partner posiadający osobowość histeryczną.

Osoby cierpiące na zaburzenia histeryczne znane są z tego, że korzystają na indywidualnej, psychodynamicznie zorientowaj terapii. Należy skupić się w niej na tym, jak ci ludzie wykorzystują własną emocjonalność, na mechanizmach obronnych, po które sięgają w celu uniknięcia wszystkiego, co intymne oraz na zagadnieniach związanych z przeniesieniem. Ogólnie rzecz biorąc, ludzie ci nie czują się dobrze w grupach, a jeśli decydujemy się na terapię prowadzoną wraz z partnerem, to ważne jest, aby prowadził ją wykwalifikowany terapeuta.

Zaburzenia osobowości narcystycznej

Amerykanie od dawna zajmowali się problemem narcyzmu. Szeroko rozpowszechniony styl powoływania się na siebie oraz autoabsorpcja końca XX wieku — zarówno skupiające się na, jak i krępowane przez ego — zrodziła uważną grupę słuchaczy, śledzących dyskusję psychiatrów na temat zaburzeń osobowości. Pewne elementy narcyzmu odnaleźć można w każdym typie osobowości, ale nie zawsze jest łatwe utrzymanie odpowiedniego poziomu poczucia własnej godności, nawet w przypadku osób najmocniejszych psychicznie. Jeśli rozumiemy, jakie szkody może przynieść zachwianie obrazu samego siebie, to z tego powodu jeszcze nie cierpi-

my na ten rodzaj zaburzenia, które eksperci mają na myśli, gdy prowadzą dyskusję na poruszony tutaj temat.

Cechy charakterystyczne

Osoby cierpiące na patologiczny narcyzm lub *zaburzenia osobowości narcystycznej* wykazują dominujące poczucie własnej wspaniałości w myśleniu i zachowaniu, potrzebę bycia podziwianym oraz brak empatii - wszystko to ma swój początek w pierwszych latach dorosłego życia. Jak zaobserwowano, cechy narcystyczne często występują w okresie dorastania, lecz generalnie radzi się, by z diagnozowaniem poczekać do czasu, aż dana osoba osiągnie pełnoletniość. Narcyzm występuje dość często, ocenia się, że cierpi na niego około 1% całej populacji, lecz w przypadku tych, którzy przewijają się przez szpitale ogólne i psychiatryczne, liczba ta waha się od 2 do 16%. W przybliżeniu trzykrotnie częściej zdarza się u mężczyzn niż u kobiet. Jako typowe przykłady tego typu zaburzenia osobowości wskazuje się czasami na znane gwiazdy rockowe, polityków i inne sławne osobistości.

ABY ZDIAGNOZOWAĆ OSOBOWOŚĆ NARCYSTYCZNĄ, DANA OSOBA POWINNA PRZEJAWIAĆ PIĘĆ LUB WIĘCEJ Z NASTĘPUJĄCYCH CECH CHARAKTERYSTYCZNYCH:

1) ludzie ci mają wysokie mniemanie o sobie, wyrażające się w wyolbrzymianiu własnych osiągnięć i zdolności, a także w oczekiwaniu uznania za osobowość wybitną, mimo iż brak jest ku temu szczególnych powodów,
2) pochłonięci są marzeniami o nie kończących się sukcesach, władzy, własnej błyskotliwości, wspaniałym wyglądzie lub idealnej miłości,
3) wierzą, że są kimś wyjątkowym i nadzwyczajnym i dlatego mogą zostać zrozumiani lub powinni być kojarzeni wyłącznie z innymi wybitnymi ludźmi lub instytucjami,
4) od innych wymagają okazywania im nadzwyczajnego podziwu,
5) są przekonani co do tego, że im samym przysługują specjalne prawa, co przekłada się na nieuzasadnione oczekiwania, że inni będą traktować ich w sposób wyjątkowy,
6) mają skłonność do „eksploatowania" innych, tzn. wykorzystują ich do osiągnięcia własnych celów,
7) przejawiają niezdolność do empatii, nie potrafią dostrzec i zrozumieć uczuć i potrzeb innych ludzi,
8) często są zawistni albo są przekonani, że inni czują to samo w stosunku do nich,
9) manifestują własną arogancję i pychę w zachowaniu lub postawach[18].

Co prowadzący poradnictwo muszą zrozumieć

Ważne jest, abyśmy wiedzieli, że ludzie z narcystycznymi zaburzeniami osobowości nie podchodzą z życzliwością do jakiejkolwiek formy oceny. Z powodu ich przekonania o własnej wyższości i co do tego, że wyłącznie „najlepsi" eksperci mogą być wystarczająco kompetentni, aby im pomóc, będą zachowywali się dyskredytująco i wyniośle względem terapeuty. Zatem tutaj raz jeszcze nieprofesjonaliści, zarówno jako zwykli ludzie, jak i jako prowadzący poradnictwo, najwięcej zyskają na wnikliwej ocenie tych, którzy cierpią na to zaburzenie. Jak w przypadku osób cierpiących na zaburzenia osobowości „pogranicznej", tak i tu będziemy mieli do czynienia z patologią, która ujawnia się bezpośrednio, w sposób wprawiający w zakłopotanie, a często i w sposób wyprowadzający nas z równowagi. Jednak najważniejszym zadaniem, które stoi przed nami, jest rozpoznanie przeniesionego materiału, a także przeciwprzeniesionych reakcji - to wszystko w tym celu, aby samemu przetrwać oraz okazać się pożytecznym. Osobowości narcystyczne wywierają ogromny nacisk na każdego potencjalnego terapeutę, na przykład postrzegając proces poradnictwa jako rywalizację, na terapeutę zaś spoglądają z pogardą.

Leczenie tych osób zwykle przebiera formę terapii psychodynamicznej lub psychoanalitycznej. Różne teorie przyczyniły się do opracowania metod leczenia, dlatego różne szkoły wprowadzają odmienne strategie terapii. Groopman i Cooper tak podsumowali te rozbieżności:

> Podczas gdy Kohut dostrzega strukturalne defekty osobowości, to Kernberg odnajduje strukturę patologicznych mechanizmów obronnych; tam gdzie Kohut widzi ukryte elementy pozytywnej przechodniości, Kernberg spostrzega utajoną negatywną przechodniość; w końcu gdzie Kohut radzi nie hamować przejawów oraz empatycznie wesprzeć narcystyczną idealizację, Kernberg stoi na stanowisku potrzeby dokonania jej wczesnej interpretacji[19].

Podczas gdy specjaliści wciąż jeszcze dyskutują, poszukując najlepszej metody podejścia do zaburzeń osobowości narcystycznej, podstawowym zadaniem nieprofesjonalistów jest to, aby nie dać się wciągnąć w psychologiczną manipulację. Osoby te mają bardzo rozwinięte poczucie własnej godności oraz są tak bardzo wrażliwe, nawet na najmniejszy przejaw krytyki, że niezwykle łatwo wywołać u nich reakcję gniewu. Powinniśmy rozpoznać potencjalną wielkość reakcji narcystycznych na utratę czegoś lub na samo zagrożenie utraty. Ich wściekłość może być dosłownie „mordercza", zarówno co do natury, jak i efektów, i całkiem możliwe, że ta patologia może leżeć u podstaw zabójstwa lub innych fizycznych nadużyć w stosunku do współmałżonka, które mogą mieć miejsce w czasie rozpadu ich związku.

Osoby z problemami osobowości narcystycznych mogą także okazać się szczególnie destrukcyjne w przypadku małżeństw, które stają przed pewnymi wyzwaniami. Ich poczucie wielkości i przecenianie siebie, połączone z ich pozorną niezdolnością do empatii sprawia, że bardzo trudno jest z nimi pracować i w pewnych okolicznościach mogą być dla innych niebezpieczni. Jeśli będziemy mieć jakiekolwiek pytania co do takich osób, powinniśmy zasięgać rady profesjonalistów oraz natychmiast odsyłać ich do bardziej kompetentnych specjalistów, gdy tylko doprowadzimy do końca niezbędny proces oceny.

29. Zaburzenia osobowości: grupa C

Zaburzenia osobowości lękowej (unikającej)

W obrębie grupy C zaburzeń osobowości, do której należą typy lękowe oraz doświadczające niepokoju, na pierwszym miejscu stawia się *zaburzenia osobowości lękowej* (unikającej). Od wczesnej młodości ci, którzy cierpią na to zaburzenie, wykazują wyraźne zahamowania w sytuacjach społecznych, objawiające się w poczuciu braku kompetencji i nadwrażliwości wobec jakiejkolwiek negatywnej oceny lub ewaluacji. Ludzie ci jawią się jako zalęknieni i spięci w relacjach z innymi, a ich „czułki" nieustannie badają środowisko, aby wychwycić nawet najmniejsze znaki niechęci ze strony innych.

LUDZIE Z ZABURZENIAMI OSOBOWOŚCI LĘKOWEJ POWINNI WYKAZYWAĆ PRZYNAJMNIEJ CZTERY Z PODANYCH NIŻEJ CECH CHARAKTERYSTYCZNYCH."

1) unikają takich sytuacji, wynikających z wykonywanej pracy, które wymagałyby nawiązywania poważnych kontaktów z innymi ludźmi - a wszystko z obawy przed krytyką, brakiem akceptacji lub odrzuceniem,
2) niechętnie nawiązują relacje z innymi, zanim się nie upewnią, że faktycznie są lubiani,
3) powstrzymują się od wchodzenia w bliskie relacje z innymi ludźmi z obawy przed zawstydzeniem i ośmieszeniem,
4) obawiają się krytyki lub odrzucenia w sytuacjach społecznych,
5) są powściągliwi w nowych sytuacjach towarzyskich, obawiając się zrobienia czegoś, co byłoby niestosowne,
6) uważają się za społecznie niekompetentnych, osobowo nieatrakcyjnych lub gorszych od innych,
7) zwykle niechętnie podejmują ryzyko lub angażują się w jakiekolwiek nowe sytuacje, ponieważ te mogą okazać się dla nich kłopotliwe[1].

Być może mniej niż 1% wszystkich ludzi cierpi na zaburzenie tego typu. Często określa się ich jako nieśmiałych lub bojaźliwych; robią wszystko, co tylko możliwe, aby uniknąć poczucia poniżenia lub odrzucenia. Wszyscy spotkaliśmy kiedyś dzieci, które są „nieśmiałe". Normalnie dzieci takie rosną i pozbywają się nieśmiałości. Te, które w dalszym ciągu, w wieku dorastania i w pierwszych latach dorosłego życia wykazują cechy osobowości unikającej, są bardziej izolowane i nadwrażliwe. Osoby te wycofują się lub unikają sytuacji społecznych, takich jak (w wieku dorastania) wspólnych zabaw lub zawodów sportowych, ponieważ brak im pewności, czy ktoś poprosi ich do tańca lub czy zaproponuje im, aby razem z innym zatańczyli lub zagrali w drużynie.

Znajomi często na ich ostrożny lęk przed krytyką reagują zapewnieniem, że mimo ich obaw, będą zaakceptowani przez innych. Tak jak jeden drink nie wystarcza alkoholikowi, tak też w ich przypadku nie wystarcza jedno tego typu zapewnienie. Może zaistnieć konieczoność, aby kilka razy prosić ich i przynaglać, i tylko to wywoła jakąś reakcję. Tylko wówczas, gdy ludzie ci osiągną pewność, że nie stanie się nic, czego należałoby się obawiać, zaczną działać. Takie obawy poważnie osłabiają ich zdolność społecznego i zawodowego funkcjonowania.

Ludzie kończący studia i posiadający doskonałe referencje oraz świetnie przygotowani do specjalistycznej pracy, jeśli jednak cierpią na zaburzenia osobowości lękowej, wówczas mogą źle wypaść podczas rozmów wstępnych o pracę, nie dlatego, że brak im wiadomości, lecz z powodu strachu przed odrzuceniem. Tacy absolwencji racjonalizują swe zachowanie, twierdząc, że osobom prowadzącym rozmowę nie spodobało się ich ubranie, styl uczesania lub cokolwiek innego, co przychodzi im na myśl. Pojawiając się u nas na rozmowie, mogą zmniejszać własne szanse na otrzymanie pracy, płacząc w trakcie, rumieniąc się lub wykazując utajony niepokój. Takie zachowanie, będące wypełnieniem proroctw, zapowiedzianych przez wcześniej doświadczone problemy, umacnia na przyszłość ich zachowania unikowe. W następstwie tego mogą przyjąć pracę o wiele gorzej płatną i mniej ambitną, a to dlatego, że nie pociąga ona za sobą konieczności odbycia całej serii rozmów z poważnymi naukowcami i administratorami. Ludzie ci ewentualnie mogą wstąpić w związek małżeński, wybierając kogoś, kto jest opiekuńczy, kto będzie pobłażliwym małżonkiem, który weźmie na siebie wszystkie „przeszkody", wynikające z sytuacji społecznych.

Niektórzy naukowcy zauważają podobieństwo między fobiami społecznymi a zaburzeniami osobowości unikającej oraz twierdzą, że te dwa przypadki zaburzeń są właściwie jednym, lecz widzianym z dwóch odmiennych perspektyw lub że koncentrują się one na czym innym, choć są podobne

i wzajemnie połączone. Na przykład fobia społeczna w sposób szczególny wiąże się z zachowaniem w sytuacjach społecznych, podczas gdy osobowość unikająca ujawnia się w różnorodnych okolicznościach. Wiele osób cierpiących na inne zaburzenia osobowości wykazuje cechy charakterystyczne dla zaburzeń osobowości lękliwej, lecz określone elementy sprawiają, iż przypadki te różnią się od siebie. Na przykład społeczne izolowanie się osobowości schizoidalnych daje pewien komfort, podczas gdy lęk odczuwany w przypadku osobowości unikającej przynosi wyłącznie dyskomfort, uniemożliwiając ludziom wejście w relacje, które chcieliby nawiązać. Zaburzenie to diagnozuje się wyłącznie w przypadku, gdy cechy charakterystyczne osobowości tych osób spełniają odpowiednie kryteria oraz są ocenione jako nieelastyczne, posiadające trudności z adaptacją oraz wywołują wyraźny niepokój, a także utrudniają funkcjonowanie.

Leczenie

Leczenie tego typu problemów musi poprzedzić kliniczna ocena objawów, a także identyfikacja ich podbudowy. Historia oraz podstawowe symptomy wpływają na wybór specyficznego rodzaju psychoterapii. Na przykład niektórzy mogą dobrze zareagować na kroki podjęte w celu leczenia fobii społecznych. W tym zawiera się trening umiejętności, terapia kognitywna lub terapia mająca na celu „odczulenie". Innym, którzy w efekcie traumy przeżytej we wczesnym dzieciństwie rozwinęli w sobie lęk unikowy i takież zachowanie, mogą pomóc różne rodzaje terapii podobnych do tych, które stosuje się w leczeniu pourazowych zaburzeń stresowych. Należy jeszcze dodać, że do eliminowania symptomów czerwienienia się, tremy ze znalezienia się w centrum uwagi i innych przejawów tego zaburzenia niezmiernie pożyteczne może okazać się zastosowanie niektórych leków, co też pozwoli tym osobom prowadzić bardziej normalne życie.

Zaburzenia osobowości obsesyjno-kompulsywnej

Częste i ciężkie problemy obsesyjne są źródłem ogromnego stresu dla zajmujących się poradnictwem. Osobowości obsesyjne z jednej strony potrzebują wsparcia, z drugiej je utrudniają. Nie są oni nadzwyczaj szczęśliwi i nie do końca wiedzą, jak sobie pomóc, aby to szczęście osiągnąć. Ubogacenie ich przez efektywnie przeprowadzoną terapię jest prawdziwym wy-

zwaniem, nawet dla najbardziej doświadczonych terapeutów. Ponieważ problemy te występują bardzo często, dlatego i my musimy rozumieć ludzi, którzy z nimi się borykają, a także własne reakcje na ich frustrujący styl życia. Jeśli nie jesteśmy terapeutami pracującymi w tym zawodzie na pełny etat, to możemy przynajmniej nauczyć się, jak unikać pomyłek w pracy z nimi oraz jak radzić sobie z własnymi reakcjami na ich problemy.

Nie wszystko, co określa się słowem „obsesyjny" lub „kompulsywny" koniecznie należy do tej samej rodziny problemów emocjonalnych. Wiele osób może posiadać cechy obsesyjne, a jednak funkcjonować w granicach normalnego zachowania bez rozpoznawania u nich „zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych" lub „obsesyjno—kompulsywnych zaburzeń osobowości". Bycie obsesyjnym, w określonych granicach, dobrze ludziom służy oraz przyczynia się do osiągania przez nich sukcesów i dobrego funkcjonowania.

Ludzie mogą także doświadczać czegoś, co przypomina zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, lecz faktycznie nie jest to dla nich przyczyną żadnego cierpienia. Obsesje oraz kompulsje mogą stać się doświadczeniem nas wszystkich, na przykład wówczas, gdy ulubiona piosenka sama nieustannie „odtwarza się" w naszej pamięci, gdy nagle przez naszą świadomość przemknie myśl, aby zrobić coś dziwacznego lub gdy po przejechaniu paru kilometrów od domu, w którym spędzaliśmy wakacje, dwukrotnie wracamy, aby raz jeszcze sprawdzić, czy okna i drzwi zostały zamknięte.

Osoby przejawiające autentyczne zaburzenia obsesyjno-kompulsywne stosunkowo łatwo jest zdiagnozować ze względu na uciążliwy i wywołujący niepokój charakter ich obsesji i kompulsji. Natomiast dla kontrastu osoby z *obsesyjno-kompulsywnymi zaburzeniami osobowości już* we wczesnej młodości zaczynają przejawiać oznaki niepokoju o porządek wokół siebie, o perfekcjonizm, kontrolę umysłową oraz relacje międzyludzkie, płacąc za to utratą elastyczności, otwartości i efektywności działania. To, czy takie niepokoje i brak elastyczności, wykraczający poza granice kontroli są wynikiem obsesji i kompulsji jest kwestią do rozstrzygnięcia w toku obserwacji klinicznych. My powinniśmy pamiętać, że wiele osób z symptomami obsesyjno-kompulsywnymi cierpi także na obsesyjno-kompulsywne zaburzenia osobowości.

W przybliżeniu 1% populacji boryka się z tym zaburzeniem, które częściej występuje w przypadku mężczyzn niż kobiet. Wielu mężczyzn, którzy nie są w stanie polubić własnej pracy, którzy nieustannie są przemęczeni, przysparza tych cierpień własnym rodzinom i środowisku, lecz faktycznie nie są w stanie postępować inaczej. Zostali pochwyceni w kleszcze struktur osobowości, która jest nieugięta w kwestii jej nierealistycznych oczeki-

wań. Wyłącznie gdy coś „się stanie" - współmałżonka zagrozi rozwodem lub pojawi się groźba utraty pracy - uwidacznia się, jak poważne jest to zaburzenie.

ABY ZDIAGNOZOWAĆ WYSTĘPOWANIE OBSESYJNO-KOMPULSYWNEGO ZABURZENIA OSOBOWOŚCI, DANE OSOBY MUSZĄ PRZEJAWIAĆ CZTERY LUB WIĘCEJ SPOŚRÓD NASTĘPUJĄCYCH CECH:

1) są zatroskani o szczegóły, zasady, kolejność, porządek, organizację lub planowanie i to w takim stopniu, że główny cel pracy pozostaje zagubiony,
2) wykazują perfekcjonizm, który uniemożliwia dokończenie zadania, tzn. owa osoba nie kończy danej sprawy, ponieważ nie jest w stanie sprostać postawionym sobie wymaganiom,
3) przesadnie poświęcają się pracy i wydajności, co posunięte jest aż do tego, że rezygnują z odpoczynku i relacji z innymi ludźmi, jeśli nie mieści się to w granicach oczywistych potrzeb ekonomicznych,
4) wykazują przesadną dbałość o zasady, drobiazgowość i brak elastyczności w sprawach moralności, etyki lub wartości (dotyczy to tych osób, których zachowanie nie wynika z zasad kultury lub wyznawanej przez nich religii),
5) nie są w stanie wyrzucić zniszczonych lub bezwartościowych rzeczy, nawet jeśli nie mają one charakteru pamiątek,
6) niechętnie zlecają innym pracę lub pracują wspólnie z innymi, chyba że postępują dokładnie w taki sposób, jakiego sobie życzą,
7) starają się jak najmniej wydawać na siebie i innych, traktując pieniądze jako coś, co ochroni ich przed mogącą nadejść katastrofą,
8) są nieustępliwi i nieugięci[2].

Zrozumieć strukturę osobowości

Większość z tego, co wiemy na temat obsesyjno-kompulsywnych zaburzeń osobowości, a co stanowi podstawę działań psychoterapeutycznych, pochodzi z uwag poczynionych przez Zygmunta Freuda. Osoby te sięgają po takie mechanizmy obronne, jak przemieszczenie, zagęszczenie i symbolizację, a także izolację, reakcję upozorowaną oraz mechanizm anulowania. Innymi słowy, używają bardzo specyficznego języka: jałowego i opanowanego, który maskuje ich emocje i daje im szansę funkcjonowania poza nimi. Badacze uważają, że takie przejawy często wiążą się z ukrytymi konfliktami wobec autorytetów i zewnętrzną kontrolą oraz że sygnały zagrożę-

nia, które dana osoba usiłuje kontrolować, często mają charakter wrogi i sadystyczny. Podejrzewa się, że oś konfliktu - której dana osoba nie jest w stanie świadomie zobaczyć — przebiega pomiędzy *posłuszeństwem* a *buntem,* pomiędzy pragnieniem, aby być miłym, a chęcią postępowania wbrew autorytetom. Jest to doświadczenie, które rani psychikę. Osoby takie starają się perfekcyjnie prowadzić swe życie, aby zamaskować wszystkie inne poczynania - w ten sposób nic nie potoczy się w niewłaściwym kierunku i nie przydarzy się im żadna nieprzyjemność.

Salzman zauważył, że typowy człowiek cierpiący na tego typu zaburzenie, przejawia potrzebę

> uzyskania kontroli nad sobą i nad własnym środowiskiem po to, aby uniknąć lub przezwyciężyć stresujące uczucie bezradności. Troska związana z możliwością utraty kontroli przez fakt bycia niekompetentnym, niewystarczająco poinformowanym lub niezdolnym do zmniejszenia ryzyka związanego z życiem rodzi ogromny stres. Problem z realizacją własnego *człowieczeństwa* - wraz z jego naturalnymi ograniczeniami - często jest powodem znaczengo stresu i obsesyjnych gestów, mających na celu przejęcie większej kontroli nad życiem[3].

Wielu z tych, którzy uczęszczają do kościoła, jest obeznanych z osobami obsesyjno-kompulsywnymi, których zachowanie czasami ujawnia się na bazie tych sytuacji — perfekcyjne zachowanie religijnego kodu daje im poczucie uniknięcia zagrożenia związanego z możliwością potępienia. Ich styl życia wyrósł na gruncie psychologicznego konfliktu. Wiele z tych osób, które przyjdą do nas, cierpiąc z powodu zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, będzie w stanie połączyć swą aktualną sytuację z wcześniejszymi nieudanymi doświadczeniami, związanymi z przynależnością do jakiejś organizacji religijnej.

Salzman powołuje się także na ich pozorną potrzebę uzyskania wszechwiedzy, zauważając, że „osoba obsesyjna może czuć się dobrze wyłącznie wtedy, gdy czuje, że wie wszystko lub gdy jest zaangażowana w proces, w którym usiłuje taką wiedzę posiąść". Ci, którzy dotknięci są tym problemem wykorzystują takie doświadczenia jak wątpliwości, wykręty lub niepodejmowanie decyzji jako sposób uniknięcia sytuacji, które mogłyby zdemaskować ich braki i w ten sposób umacniają iluzję własnej doskonałości. Osoby obsesyjno-kompulsywne mogą wyolbrzymiać poczucie własnego znaczenia, rozumianego nie tyle jako element poczucia rzeczywistości, co raczej jako wysoki standard i niemożliwe do realizacji wymagania, jakie stawiają przed sobą. Rytualizacja zachowań staje się dla nich ważna, ponieważ daje im możliwość zwrócenia uwagi na postawę danej osoby, tym samym — według Salzmana — „odwraca uwagę od innych spraw".

Ludzie borykający się z problemami obsesyjno-kompulsywnymi doświadczają niewiele z radości życia. Starają się dostosować do wszystkiego, gdyż nie pozwalają sobie na wiele wolności, która zresztą wcale ich nie cieszy. Zbyt przeraża ich na pewnym etapie świadomości, więc czują się o wiele lepiej, pozostając w zależności od tych, którzy będą im mówić, jak iść przez życie. Faktycznie wolą bezpieczeństwo od satysfakcji. Jednak często oburzają się na „autorytety", gdy te mówią im, co mają robić. Kombinacja ta owocuje kompromisem umiejętności cieszenia się z rzeczy, nawet jeśli mają i pieniądze, i chęci, aby samemu się nimi zająć. Często hobby, które w dobrej intencji podsuwają im przyjaciele, ludzie ci zmieniają w nowe formy kompulsywnej pracy. Krótko mówiąc, odpowiada im - utrzymując konflikty na dystans - mocno zidentyfikować się z ich stylem życia i żaden argument nie jest w stanie przekonać ich do zmiany nastawienia.

Wyzwania

Oczywiście, że nie wystarczy, jeśli po prostu będziemy posiadać wiedzę na temat cech charakterystycznych osobowości obsesyjno-kompulsywnych. Musimy nauczyć się, jak — pośród wielu naszych obowiązków — nawiązać z nimi relację o charakterze doradczym, gdy ludzie ci przyjdą i poproszą nas o pomoc. Te same wyzwania stają przed tymi osobami, gdy muszą pozostawać w relacji z innymi członkami ich rodzin lub kolegami w pracy. Zrozumienie tych dynamicznych i w najwyższym stopniu symbolicznych sposobów wyrażania siebie, jest czymś niezbędnym, nawet w przypadku tych, których relacja z tymi osobami opiera się na zdrowym rozsądku. Pracując i pozostając z tymi ludźmi w bliskich relacjach przekonamy się, jak łatwo możemy zostać wciągnięci w ich system mechanizmów obronnych. Przypomina on system obronny kałamarnicy, która, gdy znajdzie się w niebezpieczeństwie, wypuszcza specjalną substancję w celu ograniczenia widoczności. Osobowości obsesyjno-kompulsywne zamazują obraz, jaki sobie tworzymy, i sprawiają, że trudniej jest nam je dostrzec, a wszystko po to, aby utrzymać nas w bezpiecznej odległości od siebie.

Pierwszą rzeczą, którą możemy zrobić, aby sobie ułatwić pracę, jest przeanalizowanie tego stylu postępowania, zbudowanego na ukrytym i błędnie rozumianym gniewie, którego celem jest wprawić w zakłopotanie i wyprowadzić nas z równowagi, aby nie dopuścić nas do znaczących emocji, za to omotać nas intelektualizowaniem, tak charakterystycznym dla tego rodzaju zaburzenia.

Szybko przekonujemy się, że praca z tymi osobami różni się od pracy z większością ludzi. Kiedy już rozpocznie się spotkanie, osobowości obse-

syjno-kompulsywne niewiele z siebie dają, przypominając starego zawodowca, który podczas konferencji prasowej broni się przed dziennikarzami na wiele sposobów, mówiąc o „niczym". Ludziom o osobowości obsesyjnej nie sprawia to jednak przyjemności. Nie są ani otwarci, ani niezbyt chętnie mówią o własnych problemach emocjonalnych. Ujawniają zarys męczących ich konfliktów tak, jak widzi się zarys kształtów ciała owiniętego kocem.

Sesje terapeutyczne wydają się - jak wyraził się Saul Bellów, mówiąc o pewnej fazie własnego życia - „serią długich popołudni". I to nie tylko, że rozciągnięte są w czasie, lecz że są jałowe i nudne, gdyż w ten właśnie sposób ludzie ci bronią się przed nawiązaniem kontaktu emocjonalnego. Trwając w izolacji własnego wnętrza i nawet jeśli potrafimy dostrzec, że jest to całkowicie nieświadomy manewr, to jednak daje on zamierzony efekt tak długo, jak zdołają kontrolować nas samych oraz całą rozmowę.

Refleksyjnie nastawieni terapeuci, którzy nauczyli się, jak pełnić rolę uczestników-obserwatorów, w toku pracy będą w stanie zauważyć każde zachwianie. Jeśli zdołamy przedrzeć się w głąb, wówczas osoby te przestaną całkowicie kontrolować strach i gniew, który wybuchnie wtedy, gdy zacznie się im wydawać, że dystans między nami zaczyna się zmniejszać. Powinniśmy zapoznać się z tym trudnym sposobem postępowania, zmierzającym do uzyskania ważnego materiału, czymś, co jest wyłącznie jakby szybkim „uchyleniem wieka skrzyni".

Musimy zachować dystans wobec tego, czym reagują inni, abyśmy mogli dojrzeć pojawiający się w tych reakcjach schemat. Gdy uchwycimy już, w jaki sposób ludzie ci unikają wszelkiego materiału związanego z emocjami, wówczas zaczniemy rozumieć ich klasyczny, pełen cierpienia, lecz przynoszący owoce styl postępowania. My także możemy używać pewnych schematów w celu wsparcia pracy terapeutycznej tak długo, dopóki jesteśmy w stanie nie poddać się ich działaniu, ograniczającemu zdolność widzenia, i nie pozwolimy się „unieszkodliwić".

Dobry początek, dobry koniec

Niektórzy badacze zauważają, że z powodu zamiłowania do kategoryzowania, osoby, o których mówimy, „wykrawają" czas spotkania i nie traktują jako całości czegoś, co miało miejsce na początku i na zakończenie sesji. To, co miało miejsce zanim spotkanie faktycznie się zaczęło, lub to, co dzieje się po jego formalnym zakończeniu, traktują jako coś bez znaczenia. To wyjaśnia oczywiście, dlaczego wstępy i zakończenia spotkań z tymi osobami mogą dostarczyć nam tak wielu informacji. Osoby cierpiące na

ten typ zaburzenia często w tym czasie więcej mówią o sobie, niż w toku całej „właściwej" rozmowy.

Jeśli jesteśmy uważni, wychwycimy melodię ich uwertury i ich muzykę. Ludzie ci przekazują nam informacje o sobie przy pomocy wszystkiego: stylu zachowania, tego, jak się ubierają, pozornie nieszkodliwymi uwagami oraz ich nastawieniem i zachowaniem. Możemy wykorzystać ten bogaty materiał i powiązać go z ukrytymi konfliktami. Dostarczają nam także odpowiednich tematów, na które mogą kierować swą uwagę podczas rozmowy. Te początkowe i końcowe komunikaty mogą być najbardziej ze wszystkich zbliżone do sfery emocji.

Osoby obsesyjno-kompulsywne mogą na przykład napomknąć o kluczowym problemie na sam koniec spotkania, mówiąc coś w rodzaju: „Zaskoczony jestem, że pan nie zapytał mnie dzisiaj o moją pracę". Nie dostrzeżenie tego, to jednocześnie nie dostrzeżenie dramatycznej autodemaskacji dręczących danego człowieka problemów.

Osoby te są ekspertami w używaniu stylu atakującego, który jest ich najlepszym mechanizmem obronnym. Niektórzy z prowadzących poradnictwo, szczególnie ci, którzy nie mają zbyt wielkiego doświadczenia, mogą nie zrozumieć, co w takim momencie się dzieje i mogą poczuć się zmieszani sposobem, w jaki dana osoba kontroluje cały proces. Na przykład, ludzie tacy mogą zmylić nas, prosząc, abyśmy wyjaśnili coś, co powiedzieliśmy wcześniej lub abyśmy uzasadnili jakiś inny aspekt naszego „profesjonalnego" zachowania. Kiedy zdarzy się coś takiego, możemy się zirytować i zareagować raczej na własny stres niż na psychologiczną rzeczywistość, ukrytą pod powierzchnią takiego manewru o charakterze obronnym. Musimy przypomnieć sobie, jak wielkim obciążeniem dla tych ludzi jest poszukiwanie u innych pomocy, której tak bardzo potrzebują. Bronią się więc przed leczeniem, które taką pomoc symbolizuje i gdy zaczniemy to dostrzegać, wówczas zaczniemy patrzeć na to, co znajduje się pod powierzchnią strategii, obdarzając tych ludzi większym zrozumieniem, samemu zaś mniej się stresując.

Co my, prowadzący poradnictwo, możemy tu zrobić?

Co możemy zrobić, zważywszy że głównym celem poradnictwa jest nawiązanie szczerego, osobowego kontaktu z innymi, w sytuacji gdy jest to dokładnie tym, czego ludzie ci starają się uniknąć? Pomóc może tu przede wszystkim przyjrzenie się własnym reakcjom - ten cenny materiał znajduje się w naszym wnętrzu — z których możemy dowiedzieć się trochę prawdy na temat natury i rozwoju tej wspólnej relacji. Na przykład, jeśli przy-

glądamy się sobie i stwierdzamy, że nas cała sytuacja nudzi, to możemy być prawie pewni, że nie nawiązaliśmy autentycznego kontaktu z tą osobą. Jeśli dojdziemy do wniosku, że czujemy się poirytowani, wówczas wiemy, że wprawdzie weszliśmy w kontakt, lecz że osoba ta zareagowała angażując system obronny, a nie wnętrze osobowości.

Jeśli jednak stwierdzimy, iż jesteśmy zainteresowani i zaangażowani w sytuację takiej osoby, to znaczy, że nawiązaliśmy relację na właściwym poziomie. Odczucie to wówczas jest wiarygodne, gdy sami jesteśmy zdyscyplinowani we wsłuchiwaniu się w to, co dzieje się w nas. Takie kontrolowanie psychologicznego termostatu daje nam możliwość przebrnięcia przez gęstwinę ku zielonym łąkom autentycznej relacji międzyludzkiej, w jaką wchodzimy z tymi, którzy poważnie cierpią z powodu własnych zaburzeń.

Wyjątkową umiejętnością psującego szyki obsesyjnego stylu postępowania jest takie używanie komunikacji, aby nie dopuścić do osiągnięcia celów, jakie komunikacja zakłada. Wielu ludzi z osobowością obsesyjną w czasie trwania spotkań terapeutycznych obecnych jest wyłącznie fizycznie, a nie psychicznie. Ludzie ci mogą nie dostrzegać nas, unikać kontaktu wzrokowego, mówić tak, że trudno ich usłyszeć, a w końcu nie słuchać nas, nawet jeśli pokażemy im, jak postępują. Są mistrzami w tym, aby być nieobecnymi duchem i są niezmiernie zaskoczeni, że taka postawa może nas denerwować. Pomyśl, jak muszą być nieszczęśliwi, skoro sięgają aż po takie środki samoobrony!

Czasami ludzie prezentujący osobowości obsesyjne przybierają postawę nauczyciela, wygłaszają krótkie lekcje lub dają nam wskazówki dotyczące tego, jak poradnictwo ma wyglądać, albo wskazują na pewien „techniczny" element psychoterapii, co do którego sami zasięgnęli opinii, jak powinien przebiegać. Musimy przetrwać ten frontalny atak na nasze umiejętności prowadzenia poradnictwa, patrząc na takie zachowanie jako na końcowy efekt ich wewnętrznej dysharmonii. O wiele bardziej niż dotknąć nas, starają się oni zabezpieczyć siebie. Możemy spojrzeć na to z dobrodusznym współczuciem i odpowiedzieć akceptacją oraz także uznaniem co do tego, co osoby te chcą przez to osiągnąć. Możemy dać im do zrozumienia, jak przyjmujemy tego typu manewry. „Czuje się Pan o wiele lepiej, gdy może mnie kontrolować, prawda?" - to konkretna reakcja, która nie ma ukarać, lecz stać się właściwą odpowiedzią na to, co właśnie ma miejsce.

MacKinnon i Michels oferują parę praktycznych przykładów strategii jak zachować się w takich sytuacjach[4]. Na przykład sugerują, że gdy prowadzący poradnictwo czuje, że osoba obsesyjna nie uważa i nie słucha tego, co on do niej mówi, wówczas najlepiej byłoby zatrzymać się i zwrócić uwagę na to, co właśnie ma miejsce. To daje szansę zagłębienia się w to, co dana

osoba naprawdę myśli, lecz czego bezpośrednio nie komunikuje wówczas, gdy do niej mówimy. Innymi słowy, daje to możliwość wkroczenia w wewnętrzny pejzaż tej osoby. Gdy możliwe będzie dokonanie tego w delikatny sposób, na przykład pytając, nad czym się ten ktoś zamyślił i wówczas pójście za jego tematem, wtedy sytuacja staje się o wiele bardziej realna, niż gdyby prowadzący poradnictwo zakładał z góry, że cały proces posuwa się do przodu, podczas gdy w rzeczywistości wcale by tak nie było.

Oczywiście problem, który łączy się z tą refleksją, dotyczy tego, że terapeuta nie powinien zbytnio koncentrować się na przypadkowych sprawach i w ten sposób nie dostrzegać bardziej ogólnych „manewrów", które składają się na styl postępowania tych osób. Ich opór dostarcza wielu wskazówek i jeśli tylko chcemy je zrozumieć, to nie zawahamy się przed pójściem tą drogą - konkretnie, lecz nie w sposób defensywny. Sygnały te, choćby najmniejsze, wskazują, co tak naprawdę jest przedmiotem troski tych ludzi. Łatwo sygnałów tych nie zauważyć lub je zlekceważyć, lecz jeśli z uwagą się je przeanalizuje, stają się bardzo pożyteczne.

Sprawy związane z przeciwprzeniesieniem

Kiedy wychwycimy sygnały emocji leżących pod powierzchnią normalnego systemu obronnego innych ludzi, wówczas szukamy pierwszej okazji, aby zasygnalizować je w naszych reakcjach. Jak zawsze staramy się, aby reakcje te w takiej mierze, jak to tylko możliwe wiązały się z doświadczeniami innych, lecz pamiętamy też, że ludzie ci płytko pod powierzchnią świadomości skrywają gniew oraz że jakalokwiek sugestia, która zbliża się do prawdy, może gniew ten wyzwolić. Po prostu musimy nauczyć się, jak z tym żyć, jeśli chcemy postępować efektywnie.

Nie próbujmy zatem wspólnie naprawiać sytuacji. Jest to naturalna skłonność większości z nas, gdy zaczyna nam się wydawać, że inni poczuli się dotknięci czymś, co miało miejsce podczas procesu poradnictwa. Sprawdza się to zwłaszcza wtedy, gdy poradnictwo dokonuje się przy okazji spotkań, których motywem była zupełnie inna sprawa. O wiele lepiej jest pozwolić tym osobom na wyrażanie gniewu, pozwolić im doświadczyć na sobie tego, co ukrywali i w ten sposób ułatwić im odkrycie po raz pierwszy w życiu, że tak można oraz co należy zrobić, aby reagować na własne emocje w sposób mniej defensywny.

Kiedy ludzie ci wpadają w gniew, nie odwdzięczamy się im tym samym. Byłoby to bardziej spełnieniem naszych osobistych potrzeb, niż reakcją na faktyczne potrzeby, które ujawniają się w toku trwania relacji z osobowościami obsesyjno-kompulsywnymi.

Nie powinniśmy też pozwalać na to, aby te osoby starały się naprawić błąd, o którym mówimy. Brzmi to okropnie, lecz gdy w danej relacji raz ujawnione zostaną emocje, wówczas czymś nieterapeutycznym byłyby starania ukrycia ich na nowo lub zakładanie, że nic takiego nie miało miejsca.

Nie spieraj się z pacjentami! Obrona obsesyjna, ze swej natury, ma charakter przede wszystkim intelektualny, a ludzie ci uciekają się do niej po to, aby osiągnąć nad nami przewagę. Spieranie się jest działaniem z góry skazanym na niepowodzenie. Ci zaś w niczym nie znajdują tak wielkiego upodobania, jak właśnie w spieraniu się, które jednocześnie pozwala im na odbudowanie intelektualnych mechanizmów obronnych; dla nas jest to jednak strata czasu i okazaja do frustracji. Ponieważ osoby te potrafią doskonale angażować się w niedorzeczne spory, ważne jest byśmy pamiętali, że dyskusje te nie mają sensu oraz że już od samego początku wyraźnie przekreślona jest możliwość dojścia do logicznych rozwiązań.

Najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest odniesienie gniewu do tego, co go wywołuje, nawet jeśli musi się to dokonać na drodze drobiazgowej i wnikliwej analizy wewnętrznych emocji w celu odszukania śladów prawdy ukrytej pod osłoną ich symptomatycznego zachowania i sposobu odnoszenia się do innych. Gdy dokonamy tego, dopiero wtedy proces poradnictwa naprawdę może się rozpocząć. Dokonanie tego wymaga od nas uważnego przyglądania się zarówno sobie, jak i naszemu klientowi, utrzymania kontroli nad własnymi emocjami oraz poznania własnych obaw.

Leczenie

Ponieważ cechy osobowości tych ludzi często są powodem problemów ujawniających się w pracy, w życiu rodzinnym i społecznym, dlatego osoby z obsesyjno-kompulsywnymi zaburzeniami osobowości częściej od innych mogą zgłaszać się do nas po pomoc. Mimo iż niewiele jest naukowych wskazań co do leczenia tych przypadków, to jednak najczęściej radzi się psychoterapię. Ta może przybierać wiele różnych form: psychoterapii psychodynamicznej, terapii poznawczo-behawioralnej lub innych form technik psychoterapeutycznych.

Terapia zwykle stanowi powolny proces, pełen opisanych już pułapek. Jednak wiele z tych osób — częściowo, a to ze względu na ich cechy osobowości—jest w stanie wytrwać i pilnie pracować, wykonując zadania wynikające z terapii oraz osiągnąć znaczącą przemianę ich postaw. W ostatnich latach opracowano recepturę wielu leków antydepresyjnych, których zastosowanie także przynosi dobre efekty.

Zaburzenia osobowości zależnej

Wszyscy znamy ludzi, których trafnie można określić jako „osobowości zależne". Trudno jest jednak postawić dokładną diagnozę takiej osobowości, ponieważ jej cechy charakterystyczne są bardzo powszechne i występują w wielu różnych sytuacjach. Niemniej jednak *zaburzenie osobowości zależnej* objawia się jasno w dominującej i nadmiernej potrzebie podporządkowania się innej osobie. Ludzie tacy ujawniają uległość i zależność, które objawiają się już na początku okresu dorosłego życia, ukierunkowane na wywoływanie u innych gestów zatroskania, rodzących się na bazie przekonaia, że nie są w stanie normalnie funkcjonować bez pomocy ze strony innych.

ROZPOZNANIE ZABURZENIA TEGO TYPU WYMAGA WYSTĄPIENIA PIĘCIU LUB WIĘCEJ z NASTĘPUJĄCYCH CECH OSOBOWOŚCI:

1) bez energicznego zachęcania i wsparcia ze strony innych, ludzie ci mają trudności z podejmowaniem decyzji dotyczących życia codziennego,
2) potrzebują innych, którzy braliby odpowiedzialność za najważniejsze sprawy dotyczące ich życia,
3) mają trudności z wyrażeniem tego, iż nie zgadzają się z innymi, gdyż obawiają się utraty ich wsparcia lub akceptacji,
4) z powodu braku pewności co do trafności własnych sądów i zdolności jest im trudno rozpocząć jakąś rzecz lub działać samodzielnie (i to bardziej niż z powodu braku motywacji lub energii potrzebnej do wykonania czegoś),
5) wykonują wszystko niezwykle wolno, aby uzyskać wsparcie i pomoc ze strony innych, z tego samego powodu gotowi są podjąć się wykonania nawet rzeczy nieprzyjemnych,
6) czują się źle lub są bezradni, gdy są sami, z powodu wyolbrzymionej obawy o to, że nie będą w stanie sami sobie poradzić,
7) gdy bliski związek z kimś zostanie zerwany, wówczas natychmiast szukają innej relacji, która dałaby im poczucie, że ktoś się o nich troszczy i ich wspiera,
8) w sposób nierealistyczny obawiają się sytuacji, w której musieliby sami troszczyć się o siebie[5].

Tym, co stymuluje naszą uwagę przy stawianiu właściwego rozpoznania, jest możliwość zachodzenia na siebie różnych zjawisk. Na przykład, osoby z zaburzeniami osobowości „pogranicznej" często obawiają się samotności i stąd bierze się ich potrzeba przebywania z innymi. Jednak gdy zagrożeni są porzuceniem przez innych, wówczas reagują gniewem, wściekłością, zgłaszają wielkie żądania oraz często wykazują „rozszczepienie", traktując jedną rzecz jako dobrą, inną zaś jako coś, co według nich jest „kompletnie złe". Osoby zależne w takiej sytuacji raczej będą starały się jeszcze bardziej wyciszyć, podporządkować się, zrobić *cokolwiek,* byle tylko zatrzymać innych przy sobie. Mimo iż obie te osobowości dzielą wspólny brak odporności na samotność, to jednak te dwie kondycje są tak różne jak niebo i ziemia. Ludzie z zaburzeniami osobowości histerycznej (histrionicznej) także przejawiają wielką potrzebę reasekuracji, jednak zamiast starać się wywrzeć na innych wrażenie i zatrzymać ich dzięki własnej uległości i ustępliwości, jak ma to miejsce w przypadku osobowości zależnych, starają się przyciągać innych, stawiając siebie w centrum ich zainteresowania. W tych przypadkach mamy do czynienia z bardzo różnymi technikami podejścia do problemu, inne są też problemy nieprzechodniości.

Jakie są objawy tego zaburzenia?

Cechy zależności są często spotykane i - zwłaszcza na pewnym etapie — są głównym komponentem życia. Oczywiście takie zachowanie jest cechą charakterystyczną dla dzieci i młodzieży. Nie można być zaskoczonym, jeśli okresowo pojawi się ona u ludzi dorosłych, na przykład w sytuacjach stresowych, w okresie choroby lub w związku z utratą pewnych zdolności, jakie pojawiają się w starszym wieku. W niektórych okolicznościach jest to postawa bardzo pożądana, a spokojna akceptacja w takim przypadku stanowi część normalnego przystosowania się. Wielu ludzi, gdy raz staną się niezależni, odrzuca jakikolwiek przejaw podporządkowania. Każdy z nas spotkał się na przykład, ze starzejącymi się osobami, które nie chcą uznać jakiejkolwiek formy podporządkowania się innym, szkodzą przez to i sobie, i tym, którzy żyją blisko nich. Rozpoznanie zaburzenia osobowości zależnej powinno jednak mieć miejsce wtedy, gdy zachowanie danej osoby w sposób ewidentny wykracza poza normy narzucone przez kulturę lub gdy jest odbiciem wyolbrzymionych i nierealistycznych obaw.

Przy pierwszym spotkaniu osoby takie mogą wydawać się niezwykle atrakcyjne, skłonne do zgody i sympatyczne. Prezentują się jako osobowości w pewnym stopniu uległe, łatwo jest z nimi dojść do porozumienia i nigdy nie stwarzają żadnych problemów. Jeśli w jakiejś grupie jesteśmy jej

liderami — jako nauczyciele, duchowni itp. - wówczas stopniowo możemy zacząć zdawać sobie sprawę z ich rosnącego podporządkowania się nam. Wydaje się, że ludzie ci zawsze, zanim sami wezmą się do czegoś, czekają na to, co my zrobimy lub powiemy. Być może zaczną pytać nas o radę, w co mają się ubrać, czego się uczyć, z kim się spotykać oraz gdzie kupować żywność. Stopniowo zaczniemy wyczuwać, że osoby te nie są w stanie zrobić nawet jednego gestu, dopóki nie skonsultują tego z nami. Czujemy wówczas, że zostaliśmy schwytani w pułapkę, jak Guliwer, skrępowani tysiącem niebezpieczeństw. Nawet jeśli poprosimy o zrobienie czegoś, co nie jest przyjemne, wówczas nie pojawi się żaden inny ochotnik do wykonania tej pracy oprócz nich - oni zaś, jak się wydaje, wykonają to zadanie z przyjemnością i nie będą narzekać. Cierpiący na to zaburzenie, ujawniając cechy swej prawdziwej natury, wykazują też odrobinę niepewności.

Czasami chcielibyśmy, aby osoby takie w końcu sprzeciwiły się nam, skonfrontowały lub przynajmniej, aby nie zgodziły się z naszymi radami. One nie staną się „krzyżem" (w ich mniemaniu) dla tych, od których czują się tak zależne i bez rady których — jak się im wydaje — nie są w stanie normalnie funkcjonować. Gdy stają wobec zagrożenia utraty własnej „kotwicy", wówczas roztacza się przed nimi perspektywa dryfowania po odpychającym dla nich morzu.

W życiu społecznym - a często także w życiu rodzinnym - relacje tego typu mogą stać się przyczyną wielu problemów. Wymagające i „klejące się" zachowanie ze strony osobowości zależnych doprowadzają do czegoś zupełnie przeciwnego, niż to było zamierzone. Są one odpychające dla tych, których uwielbiają i potrzebują, sprawiając, że ci raczej odsuwają się od nich, zamiast przybliżać. Osoby borykające się z zaburzeniami osobowości zależnej mają tendencję do dławienia i zawłaszczania tych, których pragną mieć dla siebie, sprawiając, że inni zaczynają się ich bać. Zależni nastolatkowie, których przyjazna powierzchowność i potulne zachowanie wydaje się błogosławieństwem, jako dorośli zaczynają stanowić poważny problem: są powolni, nie są w stanie osiągać celów związanych z ich karierą, najlepiej czują się w domu, przebywając z rodziną, najchętniej podejmują prace związane z domem lub jego otoczeniem, nigdy zaś nie podejmują się tego, co dotyczy ich życia.

Leczenie

Często krewni lub inne osoby, mające kontakt z takimi ludźmi, sugerują, aby podjęls leczenie. Zamyka się ono przede wszystkim w obrębie psychoterapii i terapiach dodatkowych, jak psychoanaliza lub inne rodzaje te-

rapii psychodynamicznej, poznawczej i behawioralnej. W przypadku niektórych osób stosuje się także terapię wspierającą oraz grupową.

Należy uważnie przyglądać się problemom nieprzechodniości, które pojawiają się w reakcjach na cechy zależności tych osób. Większość terapeutów początkowo jest zadowolonych, gdy klienci wypełniają bez sprzeciwu wszystko, co im polecą. Zadowolenie to może jednak być znakiem, że nic się w terapii nie dzieje, że wszystko pozostaje w impasie, a sama terapia faktycznie staje się dla tych osób nowym doświadczeniem podporządkowania. Może to wywołać uczucia znudzenia i pragnienie „uwolnienia się" od takiego człowieka, co stanie się iskrą powodującą wybuch charakterystycznego dla niego lęku przed porzuceniem lub odrzuceniem. Ludzie cierpiący na zaburzenia osobowości zależnej mogą poczynić wielkie postępy mające na celu zmianę ich zachowania i doprowadzenie do możliwości bardziej dojrzałego przystosowania do życia, gdy tylko trafią na terapeutę, który potrafi ich zrozumieć i który jest dobrym specjalistą.

CZĘŚĆ CZWARTA

30. Poradnictwo małżeńskie

Paradokslanie, choć poradnictwo małżeńskie jest delikatnym i trudnym wyzwaniem, to jednak wiele osób, wśród nich także terapeuci, czują się bardzo pewnie - w sposób usprawiedliwiony lub nie - udzielając porad dotyczących pożycia małżeńskiego. Pomimo wysokiego wskaźnika liczby rozwodów oraz zawierania powtórnych związków małżeńskich, a także mimo poszerzenia zakresu tej kategorii życia i włączenia w nią par żyjących bez formalnego związku oraz par homoseksualnych, wszyscy zachowują się, jakby wiedzieli, w jaki sposób ustabilizować i doskonalić relacje międzyosobowe innych ludzi. Może być to reakcja na siłę oddziaływania relacji ludzi, którzy borykają się z trudnościami, zakłócenia płynące z naszych własnych problemów lub z poczucia, że to, czego z takim trudem nauczyliśmy się, zasługuje na to, by się tym dzielić z innymi.

Owocność naszej pracy z parami żyjącymi w związkach małżeńskich zmienia się zależnie od poziomu naszej pewności siebie. Powinniśmy podchodzić do tego typu poradnictwa z pokorą, gotowi raczej na to, aby uczyć się, niż uczyć kogoś oraz mając skromne oczekiwania co do tego, co w toku tego procesu jesteśmy w stanie osiągnąć. Wiele małżeństw szuka pomocy, to jednak nie oznacza, że oni sami lub ich problemy są faktycznie takie same. Gdy wchodzimy w świat, w którym żyją małżeństwa, odkrywamy, że jest to obszar pełen psychologicznych pułapek, zaskoczeń i komplikacji, przed którymi niełatwo będzie nam uciec lub znaleźć ich rozwiązanie.

Jak to się stało, że ci ludzie w ogole się spotkali?

Może się tak zdarzyć, iż właśnie to pytanie zadamy sobie, poznając kolejną parę, która siedzi przed nami. Na wszystko patrzą zupełnie inaczej, wydaje się, że więcej ich dzieli niż łączy, a jednak przyszli tutaj, próbując popracować nad wzajemnymi relacjami. Dziwimy się, jak to się stało, że ci ludzie kiedyś się spotkali? Zarówno mądrość ludowa jak i nauka podpo-

wiadają, jak rozwiązać tę zagadkę. Jednak pytanie pozostaje, przypominając nam o potrzebie ostrożności, z jaką musimy stąpać po tym nadwyrężonym przez stres pomoście, który łączy osoby, przychodzące do nas.

Fakt, że przychodzi nam do głowy pytanie o to, co wzajemnie przyciągnęło do siebie tych ludzi obrazuje emocjonalną złożoność wszystkiego, co wchodzi tu w grę - jest to jakby światłowód, który transmituje tysiące informacji, wiele z nich przekazywanych jest na poziomie nieświadomości. Poruszamy się ostrożnie i z opanowaniem, ponieważ rozumiemy, jak łatwo można sprowokować problemy związane z przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem, mogące z kolei dodatkowo pogmatwać te kłopoty, z którymi już mamy do czynienia. Intymność, która nieodłącznie związana jest z relacją małżeńską, komplikacje sprowokowane przez świadome i nieświadome postawy i działania dwojga ludzi, a także nasze nastwienia wraz z pozaświadomymi oczekiwaniami, wynikającymi z tradycji kulturowej -wszystko to krzyżuje się tu i pląta w taki sposób, że zmuszeni jesteśmy, aby uważnie monitorować cały proces poradnictwa.

Nasza kultura

Proces poradnictwa nigdy nie przebiega w oderwaniu od innych ludzi. Każdy poddany jest wpływom swego środowiska, w którym normalną rzeczą jest, że w pewnym okresie ludzie zawierają związki małżeńskie. Obok innych instytucji społecznych oraz symbolów społecznego autorytetu, małżeństwo jest do chwili obecnej miastem „oblężonym", które nie posiada wsparcia z zewnątrz. Nie dziwi zatem fakt, że niektórzy młodzi ludzie wahają się lub z nieznanych sobie przyczyn w kwestii wchodzenia w związek małżeński zachowują się ambiwalentnie.

Udane małżeństwo bardzo służy człowiekowi. Ludzie chcą zawierać małżeństwa, nawet jeśli mają już za sobą doświadczenie rozpadu jednego związku. Osoby zamężne, zwłaszcza mężczyźni czują się „zdrowsi" — dotyczy to pewnych czynników natury fizycznej i emocjonalnej - niż osoby samotne i funkcjonują o wiele lepiej niż ci, którzy kiedyś żyli w związkach małżeńskich. Nikt nie kwestionuje instytucji małżeństwa, mimo iż w oczywisty sposób poddana jest ona różnorakim naciskom. Problem - jak przekonują się prowadzący poradnictwo - leży we współmałżonkach.

Na dziesięciu Amerykanów, dziewięciu zawiera małżeństwa, nawet jeśli połowa pierwszych związków kończy się ewentualnym rozwodem[1].

Około trzech czwartych mężczyzn oraz dwóch trzecich kobiet zawiera kolejne małżeństwa, spośród tych zaś około 60% mężczyzn i nieco ponad połowa kobiet rozwodzi się ponownie. Obecnie w Ameryce najliczniejszymi są te rodziny, w których jedno z rodziców samotnie wychowuje dzieci, a w wielu przypadkach osoby takie dążą do stworzenia nowych związków, takich, w które można by „wtopić" dzieci z ich poprzednich małżeństw. Sytuacja taka może się powtarzać wielokrotnie.

Spośród dorosłych, którzy poszukują pomocy psychologicznej, około 40% skarży się na jakieś problemy dotyczące intymnej relacji ze współmałżonkiem lub partnerem. Przynajmniej w połowie przypadków notuje się jednoczesne wystąpowanie problemów małżeńskich oraz depresji dotykającej jednego lub obydwu partnerów. Nierzadko w społeczeństwie amerykańskim mamy do czynienia z przemocą w małżeństwach, a teraz - po długim okresie, w którym nie prowadzono takich badań - podkreśla się, że dzieci z rodzin rozbitych noszą w sobie blizny trwałej skłonności do wprowadzania w dorosłym życiu dysharmonii i przemocy w małżeństwie. Nie funkcjonują oni tak harmonijnie jak ci, którzy wyrośli w szczęśliwych domach i stabilnych rodzinach.

Dla tych, którzy przez to przeszli, rozwód jest polem bitwy. Jako źródło stresu, uważa się go za równy wyłącznie śmierci współmałżonka lub innego bliskiego członka rodziny. Osoba będąca drugą stroną w procesie rozwodowym w ciągu roku lub dwóch, w których dokonuje się jego finalizacja, może cierpieć na poważne problemy natury emocjonalnej lub fizycznej. Rozwody są faktem w naszym niespokojnym świecie, w którym zatroskane pary, borykające się z cierpieniem psychicznym i gniewem, pojawiają się u nas i proszą o pomoc.

Szorowanie rąk przed operacją

Aby zminimalizować stres oraz zmniejszyć efekty wspomnianych problemów, prowadząc poradnictwo rodzinne powinniśmy zacząć od czegoś, co jesteśmy w stanie kontrolować. Musimy wyostrzyć własną wrażliwość na to, czego sami wewnętrznie doświadczamy, by dokonując oceny nie przeciążyć własnych uczuć i nie pognębić samych siebie w toku całego procesu. Pomagamy sobie i całemu przedsięwzięciu, dochodząc do świadomości szerokiej gamy emocji, jakie towarzyszą nam i każdemu innemu człowiekowi, gdy w grę wchodzi małżeństwo i przyjaźń. My także niesiemy bagaż

własnych irytacji i zranień, zwycięstw i związanych z nimi triumfów. Czerpiemy korzyści z przeanalizowania każdego poważniejszego przejawu uczucia, nie tylko w tym celu, aby mieć świadomość obecności takiego odczucia, lecz także aby odczytać i regulować jego wpływ na relację, jaka zawiązuje się w toku prowadzenia poradnictwa.

Jako ludzie zaangażowani w poradnictwo małżeńskie, chcący z wyczuciem ogarnąć cały ten potencjalny stres, możemy przygotować się do działania jak chirurg do przeprowadzenia operacji. Najpierw „szorujemy ręce", aby oczyścić się z emocjonalnych infekcji, które mogłyby przeszkadzać w poradnictwie. Tego samooczyszczenia dokonujemy przez analizę własnych, dawnych i obecnych, uczuć dotyczących doświadczenia relacji międzyludzkich. Musimy obniżyć kontrolę własnych mechanizmów obronnych, skierowanych przeciwko możliwości zidentyfikowania tych rzeczy, a to po to, aby uczucia te zrozumieć i wiedzieć, jak z nimi postępować.

Jedna z subtelnych spraw, na które my, prowadzący poradnictwo, musimy zwrócić uwagę zanim zaangażujemy się w pracę z małżeństwami, dotyczy naszej potencjalnej gotowości do tego, aby już na początku procesu opowiedzieć się po jednej ze stron: męża lub żony. Zupełnie nieświadomie możemy zacząć wspierać jedną ze stron przeciw drugiej; tak długo może nam się to przydarzyć, jak długo nie będziemy świadomi, jak gładko i szybko możemy zostać „zwerbowani" przez jedną ze stron. To zaś może stać się głównym powodem stresu dla wielu z nas, którzy - oceniając, iż jedno ze współmałżonków ma rację, drugie zaś jej nie ma — bezkrytycznie inwestujemy własne poparcie dla tej strony, której przyznajemy - często nie jesteśmy świadomi, dlaczego - rację. W takiej sytuacji przestajemy już być pośrednikami porozumienia, lecz stajemy się raczej doradcami naszego „zawodnika", któremu zapewniamy pokrzepienie i moralne wsparcie pomiędzy poszczególnymi rundami.

Jeśli na przykład spotykamy się najpierw z jednym z małżonków, a następnie z drugim, wówczas możemy ulec wpływom wizji tego pierwszego, a w konsekwencji nasz wybór strony konfliktu natychmiast zostaje zdeterminowany. Ryzyko to potęguje się, gdy poradnictwo jest wyłącznie naszą pracą dodatkową, w którą angażujemy się obok normalnej, pełnoetatowej pracy. Jeśli nie jesteśmy przyzwyczajeni do tego, aby słuchać i starać się zrozumieć samych siebie, wówczas wygląda to tak, jakbyśmy robili wszystko, aby wypełniło się proroctwo, że pierwsza z osób, którą spotkamy, będzie miała największe szanse, aby najlepiej i najbardziej przekonująco przedstawić swój punkt widzenia, a w ten sposób historia ta stanie się trwałym podtekstem wszystkich spotkań w ramach prowadzenia poradnictwa. Jeśli

nie zachowamy ostrożności na tej płaszczyźnie, może dojść do tego, że pozwolimy schwytać się w pułapkę, a wówczas późniejsze próby kontrolowania sytuacji mogą zostać trwale zniekształcone na korzyć owej pierwszej osoby, z którą rozmawialiśmy oraz na korzyść pierwszej historii, której dane nam było wysłuchać.

Może się to zdarzyć na przykład wtedy, gdy smutna i atrakcyjna kobieta rozmawia z nie mającym doświadczenia pracownikiem poradni o problemach z mężem. Każdy z nas może być tą osobą, która zajmując się poradnictwem nie do końca jest świadoma dynamiki, z jaką mamy do czynienia na płaszczyźnie przeniesienia i przeciwprzeniesienia, która bardzo szybko może zostać aktywowana i w takim przypadku może ewidentnie zacząć sympatyzować z kobietą oraz stać się jej adwokatem, nie biorąc pod uwagę tego, co właściwie się stało oraz dlaczego miało to miejsce. Przeanalizowanie uczuć takiego terapeuty, czyli przyjrzenie się *własnym* uczuciom, może ujawnić, że nie tylko czujemy sympatię do owej żony, lecz że czujemy także całkiem konkretną złość na jej męża. Przyglądając się sobie, dowiemy się, w jaki sposób dokonał się ten „werbunek". Postawienie siebie w takiej sytuacji może odzwierciedlić doświadczenie nasze lub naszych rodziców albo kogoś innego z rodziny. Taki błyskawiczny „werbunek" przez jedną lub drugą ze stron staje się zaciągnięciem długu, który musi zostać zwrócony natychmiast, aby można było podejść do sprawy bez zobowiązań i efektywnie poprowadzić cały proces.

Wyłącznie zrównoważeni ludzie zajmujący się poradnictwem — a każdy z nas uważa, że takimi właśnie jesteśmy - mogą zaakceptować i odpowiednio podejść do faktu, że jeden z partnerów może, nawet w sposób nieświadomy, autentycznie pokusić się o to, by wykorzystać moment pierwszego kontaktu. My terapeuci, nie możemy zlekceważyć lub reagować defensywnie wobec tych podstawowych zagadnień, bez wystawiania się na ryzyko podpalania lontu, aby jego ogień rozświetlił mroki naszej pracy związanej z poradnictwem.

Samotnie czy razem?

Z tymi fundamentalnymi zagadnieniami blisko związane jest przekonanie, że - patrząc z zewnątrz - małżeństwo, w którym jeden z partnerów korzysta z pomocy psychologicznej, drugi zaś nie, może zostać określone jako relacja typu „jeden zdrowy—jeden chory". W takiej sytuacji łatwo jest

ulec pokusie obwiniania za większość trudności partnera, który korzysta z profesjonalnej pomocy. To zaś, obok innych rzeczy, staje się wygodnym wyjaśnieniem jakiegokolwiek konfliktu, który może się pojawić. Jednak nie jest to nigdy aż tak proste i ci, którzy prowadzą poradnictwo muszą być ostrożni wobec przekonania, że współmałżonkowie, którzy nie uczęszczają na terapię, dostarczają im wyłącznie zgodnych z prawdą spostrzeżeń.

Małżonkowie są związani relacją międzyosobową, a żadna relacja nie jest ulicą jednokierunkową. Wyłącznie gdy pozostaniemy otwarci, wówczas będziemy mogli docenić złożoność komunikacji oraz doprowadzić męża i żonę do tego punktu, w którym zaczną szukać pomocy. Natychmiastowe zaangażowanie i opowiedzenie się po stronie jednego lub drugiego ze współmałżonków, czy to z powodu sympatii, czy z przekonania, że partner, który otrzymuje pomoc psychologiczną, musi być tym, po którego stronie leży wina za całą sytuację - wszystko to stwarza podwójne zagrożenie dla wszystkich osób zajmujących się poradnictwem, lecz przede wszystkim dla tych, w przypadku których poradnictwo jest jedynie zajęciem dodatkowym.

Istnieje wiele teoretycznych dyskusji na temat słuszności oddzielnego lub wspólnego spotykania się z małżonkami w toku prowadzenia poradnictwa małżeńskiego. Jest to zagadnienie, nad którym każdy musi się zastanowić, jeśli chce umieć dobrze przewidzieć przyszłe spotkania oraz uniknąć spotykania się z tymi ludźmi „z przypadku" lub „przy okazji". Decyzja taka opiera się na doświadczeniu osoby zajmującej się poradnictwem, lecz nie wykraczając poza poziom komfortu, na którym ten ktoś może się poruszać, pracując z więcej niż tylko jedną osobą, oraz w naturze samego zaprezentowanego problemu. Argumenty za tym, aby wspólnie spotykać się z małżonkami, są wysoce przekonujące, gdyż opierają się na naturalnym w tej sytuacji charakterze międzyosobowym, lecz istnieją także poważne argumenty za tym, aby z małżonkami rozmawiać osobno, przynajmniej w początkowej fazie całego procesu.

Na przykład, może okazać się czymś dla nas istotnym, byśmy uważnie ocenili wszystkie czynniki, które mają swój wkład w całościowe i pełne wyczucia zrozumienie obojga małżonków. Czasami dochodzimy do tego wyłącznie wtedy, gdy dojdziemy do pełnego uznania każdej osoby - dopiero wówczas jesteśmy w stanie podjąć rozsądną decyzję co do tego, jaką formę spotykania się z nimi powinniśmy przyjąć. Możemy zakończyć stwierdzeniem, że w szczególnych przypadkach mąż i żona muszą wspólnie pracować już od samego początku nad pewnymi nie funkcjonującymi schematami zachowania, które były obecne w ich życiu.

Z drugiej strony, możemy także stwierdzić, że pacjenci mają specyficzne i zupełnie odmienne problemy psychologiczne, które wymagają indywi-

dualnego potraktowania, zanim jeszcze razem zaczną pracować nad tym, co dotyczy ich wzajemnej relacji. Decyzja taka jest oczywiście ważna i może zostać podjęta wyłącznie wtedy, gdy zapoznamy się z istotnymi elementami diagnozowania psychologicznego. To, w jakiej formie będą się spotykać podczas prowadzenia poradnictwa, jest ważnym zagadnieniem, które powinno zostać przedyskutowane z nimi już na początku procesu. Dopuszczenie do głosu mężczyzny i kobiety przy podjęciu tak ważnej decyzji, zwiększa możliwości wejścia na drogę stałego postępu psychologicznego. Tak delikatna decyzja wymaga rozsądnej oceny sytuacji, która może się dokonać wyłącznie wówczas, gdy będziemy świadomi emocji, które występują po obu stronach oraz gdy sami będziemy od nich wolni.

Co właściwie chcemy osiągnąć?

Co jest celem naszego działania i na ile jasno zdefiniowaliśmy go, zanim przystąpiliśmy do procesu poradnictwa? Jest to ważne pytanie dla tych, którzy na co dzień parają się pracą nie związaną z psychologią i poradnictwem. Możemy być narażeni na to, że będziemy patrzeć na małżeństwo przez pryzmat własnego zawodu lub pracy, którą wykonujemy. Na przykład, duchowni mogą dążyć do ocalenia związku małżeńskiego za wszelką cenę z powodów religijnych oraz w celu zachowania integralności rodziny. Jeśli jesteśmy prawnikami, wówczas możemy chcieć patrzeć na relację w perspektywie prawnych konsekwencji, specyfiki uzgodnień związanych z przeprowadzeniem rozwodu lub innych związanych z tym zagadnień, z którymi mamy do czynienia na co dzień.

Pozostawiając na boku możliwość pojawienia się wśród nas filozofów, może okazać się, że lekarze mogą skupiać się wyłącznie na medycznym aspekcie problemów, z którym boryka się dana para, i będą udzielać ogólnych rad na temat małżeństwa, patrząc z perspektywy ich specjalizacji. Prawo wymaga niekiedy, aby małżeństwo, które chce wziąć rozwód, odbyło najpierw określoną liczbę wizyt w poradni. Pracujące tam osoby mogą stwierdzić, że w taki czy inny sposób małżonkowie są motywowani albo do tego, aby ocalić wzajemną relację, albo aby doprowadzić do jej zakończenia. Niektóre religie i Kościoły wymagają odbycia przedmałżeńskich spotkań lub instrukcji, zwłaszcza w przypadku ludzi bardzo młodych, czasami ma to na celu doprowadzenie ich do zmiany decyzji o zawarciu małżeństwa.

Poradnictwo, które przeprowadzane jest pod naciskiem oraz przy założeniu takich jak wyżej wspomniane celów - nawet jeśli nie są one świadomie zwerbalizowane - wprowadza elementy, które mogą wypaczyć cały proces i pozbawić go cech neutralności. Zanim jeszcze rozpoczniemy pracować z mężem lub żoną, w sposób ewidentny może wstępnie zdeterminować jego wyniki. Nie musimy wyrzekać się własnych poglądów i przekonań na temat małżeństwa tak, aby nie czuć się niczym zdeterminowanym i by konsekwentnie móc monitorować proces - musimy mieć głęboką świadomość własnych przekonań.

Wielu takim płaszczyznom należy przyjrzeć się w odniesieniu do celów, jakie przed sobą stawiamy. Niektórzy z prowadzących poradnictwo mają wysokie poczucie moralności, etyki lub zagadnień prawa, związanych z małżeństwem i rozwodem. Każdy na swój sposób jest przekonany o emocjonalnym obciążeniu tych problemów. Nie chodzi tu o złożenie ofiary z ich przekonań, lecz o zdolność wzięcia ich pod uwagę, a w ten sposób nie będą one stanowiły znaczącej przeszkody w prowadzeniu całego procesu. Poradnictwo małżeńskie napotyka na wystarczająco wiele trudności, nie ma więc konieczności komplikowania ich przez czynniki, które jesteśmy w stanie zawczasu zidentyfikować i wyeliminować. W pewnych sytuacjach możemy zostać zmuszeni do wycofania się z sytuacji, w które zaangażujemy zbyt wiele emocji.

Współcześnie dominuje przekonanie, że terapeuci są naukowcami, działającymi z pozycji, które nie byłyby zdeterminowane przez wpływ jakichkolwiek „wartości". Jako dojrzali, dorośli ludzie, nosimy w sobie zobowiązanie wobec wartości, lecz w przypadku specyficznej pracy, jaką jest poradnictwo małżeńskie, naczelną wartością jest ta, która zamyka się w trosce o intergalny charakter samego procesu poradnictwa. Innymi słowy, prawdziwą i naczelną wartością jest nasze zobowiązanie do wypełnienia powinności wobec klientów i dokonanie tego w sposób właściwy moralnie i odpowiedzialny. Musimy być wyczuleni na wartości, którymi żyją inni; uznać, jaką rolę odgrywają one w ich życiu; pozwolić im wyjaśnić i wypowiedzieć to podczas wspólnych spotkań.

Czymś dość niebezpiecznym jest także narzucać innym nasz własny system wartości, zwłaszcza gdy osoby te nie pochodzą z tego samego kręgu kulturowego, do jakiego my należymy. Nie taka jest rola osób zajmujących się poradnictwem. W dłuższej perspektywie mamy moralny i etyczny obowiązek, aby pozwolić ludziom podjąć decyzję zgodną z ich własnym systemem wartości. Nie jesteśmy kaznodziejami ani prozelitami i bylibyśmy w błędzie, gdybyśmy przybierali takie pozy — wówczas występowalibyśmy przeciwko fundamentalnej zasadzie prowadzenia poradnictwa.

Rodzaje problemów

Z jakimi problemami borykają się małżonkowie? Lista ich zapisana jest na tablicach ludzkiego życia i zawiera wszystkie codzienne, smutne sytuacje życiowe: kłótnie o pieniądze, problemy z rodziną, uciążliwe ludzkie przyzwyczajenia, zachowanie się dzieci, problemy natury seksualnej. Są to punkty przecięcia, w których dochodzi do konfliktów; w których rzeczy się psują, a ludzie zaczynają „krwawić". Istnieje wiele wydawnictw podręcznikowych, które oferują porady, jak w sposób konstruktywny radzić sobie w małżeństwie z tego typu problemami. W nich można znaleźć wskazówki typu: „prowadź zwyczajne życie", „wydawaj mniej niż zarabiasz", „ucz się ustępować" oraz „kontroluj swe nastroje". Faktycznie, chodzi tu o zachowanie zdrowego rozsądku. Gdy te proste rady zostają zastosowane w życiu, mogą przynieść one wiele pozytywnych owoców. Czasami zaskakujące jest odkrycie, jak słabo zaznajomieni są niektórzy ludzie ze zdroworozsądkowymi strategiami — na przykład dotyczącymi rodzinnego budżetu —które mogą zredukować tarcia w ich życiu małżeńskim.

Choć z jednej strony te sugestie mogą wiele pomóc, to jednak łatwo mogą także doprowadzić nas do tego, że nabierzemy przekonania do *złudnie racjonalnych rozwiązań wszystkich problemów.* Chodzi tu o pokusę stosowania praktycznych rozwiązań — gdyż te koncentrują się na specyficznych zagadnieniach oraz oferują pozytywne działania lub postawy — które często wydają się niezwykle pomocne w całym procesie. Jednak problem polega na tym, że racjonalne rozwiązania często kończą się niepowodzeniem, nawet gdy mamy do czynienia z całkiem rozsądnymi ludźmi. Nie funkcjonują, ponieważ *problem, który ma być rozwiązany, wcale nie jest racjonalny* — jest „emocjonalny" i wyłamuje się z praw logiki oraz racjonalnych analiz.

Większość osób borykających się z problemami z innymi ludźmi dobrze wie, co w danej sytuacji, opierając się na rozsądku, należałoby zrobić, lecz napotykają na trudności, gdy chcą rozwiązania te zastosować w konkretnych przypadkach. Doświadczają niepowodzeń w przypadku racjonalnych spraw; działają nieracjonalnie dokładnie dlatego, że czynniki emocjonalne blokują ich zdolność do wprowadzenia rozsądnych rozwiązań i osłabiają zdolność prowadzenia dialogu. Gdyby takie rozwiązania można było łatwo zastosować w życiu, wówczas nie byłoby potrzeby prowadzenia żadnego poradnictwa. Czasami bardzo nas to denerwuje, gdy widzimy, iż ktoś z pogardą odrzuca racjonalne rozwiązania. To oczywiście samo w sobie wydaje się czymś nieracjonalnym, niepraktycznym i stresującym.

Podstawowe zadanie, związane z prowadzeniem poradnictwa, zamyka się w pomocy innym w reintegracji ich rozsądku i osobowości poprzez zgłębienie własnych emocji, które to wszystko zaciemniają i blokują. Powinniśmy być przygotowani na to, że ludzie będą zachowywać się nierozsądnie - właśnie dlatego pojawili się w naszym gabinecie.

Pracując z małżonkami, powinniśmy raczej ich słuchać, niż oceniać problemy, o których mówią. Większość z tych problemów służy wyłącznie jako ilustracja czegoś, co trudno jest im zdefiniować we wspólnym życiu. Próbują uporządkować własne uczucia i sięgnąć do wnętrza własnej osobowości. Bardzo nam pomaga, gdy uświadomimy sobie, że nie musimy mieć racjonalnych rozwiązań na wszystkie konkretne problemy, jakie pojawią się w toku prowadzonego poradnictwa. Z tej też przyczyny wcale nie musimy wypracowywać żadnych gotowych rozwiązań.

Nadszedł czas, aby odwołać się do podstaw prowadzenia poradnictwa, co wymaga od nas, abyśmy bardziej zrozumieli i odpowiedzieli osobom, które borykają się z problemami, niż abyśmy reagowali na same problemy. Nie musimy wiedzieć, jak daną trudność rozwiązać, musimy jednak być w stanie zarówno zrozumieć, jak i wyrazić to zrozumienie osobom, których cała sprawa dotyczy. Czym bardziej, jako prowadzący poradnictwo, uciekamy od skoncentrowania się na osobach, z którymi pracujemy, tym pewniej popadamy w kłopoty i sterujemy w kierunku negatywnego zakończenia. Sytuacja taka ma miejsce, gdy czytamy zbyt wiele list problemów, z jakimi ludzie borykają się w małżeństwie, a także zbyt wiele racjonalnych wskazówek - ,jak sobie z tym poradzić" - mających pomóc w rozwiązaniu tych problemów. Wszystko to na papierze wydaje się tak racjonalne, że nieustannie dziwimy się widząc, że owe „rozwiązania" nie funkcjonują automatycznie.

Redukujemy własny stres, gdy wracamy do tych spraw po to tylko, aby zrozumieć osoby zaangażowane w proces poradnictwa; wzajemne zrozumienie pomaga mężowi i żonie docenić ich relacje, wtedy też sami zaczynają zachowywać się racjonalnie.

Poradnictwo to nie to samo, co gotowanie <<

Nic nie jest tak kuszące jak to, żeby pójść na skróty. Praktycznie można powiedzieć, że jest to cecha charakterystyczna Amerykanów. Przykładem są tu takie wynalazki, jak: wydawnictwa *Reader 's Digest,* szybkie czytanie,

mrożone produkty spożywcze oraz pięćdziesiąt urywków słynnej muzyki nagranych na jedną płytę lub kasetę. Widać zatem, ile stresu dostarcza nam odczytanie cierpień - odczytanie to jak rzut oka na termometr, aby zobaczyć, czy jest gorąco — jakie przeżywają osoby, które przychodzą ze swymi walącymi się małżeństwami, aby je naprawiać. Ich cierpienia mogą być tak wielkie i nie cierpiące zwłoki, że możemy dać się skusić rozwiązaniom, które obiecują lepsze podejście i rozwiązanie konfliktów znacznie szybsze niż zaplanowane na miesiące i lata.

Jeden z bohaterów powieści Johna Cheevera odkrył źródła mądrości, gdy nauczył się, że „nie należy przejmować się tym, co niesie z sobąjesień". My też potrzebujemy takiej samej mądrości, jeśli chcemy pomagać mężczyznom i kobietom w ich własnym rytmie zmierzać do rozwiązania problemów dotyczących ich wspólnego życia. Być może dojdziemy do wniosku, że mężczyźni nie pochodzą z Marsa, a kobiety z Wenus, lecz że jedni i drudzy są z ziemi, która jest „właściwym miejscem do kochania", nie jest jednak miejscem na chodzenie na skróty tam, gdzie chodzi o ludzkie problemy.

Jeśli z uzasadnionym sceptycyzmem podchodzimy do popularnych książek typu „jak sobie z tym poradzić", to powinniśmy też być ostrożni w stosowaniu tego, co literatura kliniczna mówi na temat szybkich technik leczenia. Wciąż wzrasta liczba podręczników opisujących skrócone procedury postępowania i jest to reakcja (przynajmniej w Ameryce) na zmniejszenie wymiaru godzin terapii, za które ubezpieczyciele zwracają pieniądze. Wysokiej klasy specjaliści być może byliby w stanie wprowadzić w życie niektóre z tych technik, adaptując je w prowadzonym przez siebie poradnictwie małżeńskim, bez tego ryzyka, na jakie narażeni są nieprofesjonaliści, gdy stosują je jakby to były przepisy z książki kucharskiej.

I tak w przypadku terapii behawioralnej par małżeńskich, aprobowanej przez Clinical Psychology Division, działającej w ramach The American Psychological Association, terapeutom zaleca się stosowanie jako „podstawy oceny i leczenia" 7C, czyli czynników charakterologicznych, kulturowych i etnicznych, układów i zobowiązań, rozpoznania trosk, porozumienia i rozwiązywania konfliktów[2]. Jednak próba zapamiętania i zastosowania tych elementów może spowodować zachwianie równowagi procesu poradnictwa, które już rozpoczęliśmy i staramy się prowadzić bez wprowadzania jakichkolwiek uproszczeń. Profesjonalistom być może uda się szczęśliw te zintegrować te sprawy, lecz jeśli nasza praca w poradnictwie jest czymś „na dokładkę" do naszej codziennej działalności, wówczas wykażemy mądrość, gdy będziemy restrykcyjni wobec siebie i będziemy postępować taką drogą, na której będziemy w stanie łatwo i tak szybko, jak to tylko możliwe móc skorzystać z pomocy innych.

Mediatorzy

Mediatorzy znaleźć się mogą w tak „szorstkich" sytuacjach, jak negocjacje o uwolnienie zakładników czy negocjacje ze środowiskami robotniczymi. Nikt nie twierdzi, że będzie to łatwe zadanie. Jako mediatorzy w przypadku poradnictwa małżeńskiego możemy znaleźć się pomiędzy dwoma walczącymi ze sobą „gladiatorami", mającymi wielkie doświadczenie w używaniu mieczy i sieci. Naszym zadaniem jest pomóc im w odrzuceniu oręża, aby zaczęli słuchać się nazwajem. Jeden ze wspomnianych wcześniej faktorów „7 C" wystarczy, gdy skoncentrujemy się na komunikacji między zrażonymi do siebie małżonkami.

Jesteśmy zobowiązani do wsłuchiwania się w to, co dzieje się w głębi człowieka. Czasami są to mylące sygnały, przekazywane przez małżonków, którzy już siebie nawzajem nie słuchają lub nie są już w stanie usłyszeć tego, co mówi druga strona i zrozumieć - dzięki naszej pracy mąż i żona znów będą mogli zacząć bezpośrednio ze sobą rozmawiać. Pozostanie w tym wszystkim sobą wymaga od nas najwyższego wyczulenia i praktycznych umiejętności, do czego podręczniki, „rozsądek" lub szybkie rozwiązania wcale się nie przyczyniają. W poradnictwie małżeńskim absolutną podstawą jest komunikacja, jest to „środek tarczy", w który strzelając, nie możemy spudłować. W tym miejscu wystawiane są na próbę wszyskie umiejętności, jakie posiadamy. Podstawową rzeczą pozostaje nasza samoświadomość oraz świadomość sygnałów, jakie odczytujemy w nas samych, a także tych, które odbieramy od osób, z którymi pracujemy. Zarządzanie tymi różnymi poziomami komunikacji stanowi próbę naszych umiejętności i musimy dbać o ich sprawność, aby móc dobrze funkcjonować. O wiele ważniejsza od znajomości wspomnianych już „7C" jest pewność, że nie stracimy wigoru, nie popadniemy w rozterki lub że jakakolwiek inna rzecz odwróci naszą uwagę od pomagania innym, wsłuchiwania się w to, co mówi druga strona.

To wszystko wyjaśnia, dlaczego poradnictwo małżeńskie jest dla nas przyczyną tak wielu stresów, gdy tylko podejmiemy to wyzwanie. Wymaga nieustannej koncentracji na emocjonalnych niuansach postawy partnerów, a także umiejętności - bez poddania się werbunkowi żadnej ze stron - przekazania każdej z osób dokładnie tego, co mówi druga. Wyłącznie taka ostrożna mediacja, czasami porównywalna do żmudnego układania dachówek, jest w stanie ponownie odrodzić od dawna zaprzepaszczoną relację. Jeśli zaprzepaścimy to, co dotyczy procesu komunikacji, wówczas zaprzepaścimy wszystko.

Musimy być ostrożni

Absolutnie fundamentalne pytanie brzmi tak: „Jak to jest możliwe, aby pomiąć coś, o czym wiemy, że stanowi jeden z najważniejszych aspektów poradnictwa?". Możemy „pominąć", gdy obojętnie z jakiego powodu przestaniemy słuchać, gdy wobec pary, której staramy się pomóc staniemy się tak otępiali, jak ci ludzie są otępiali wobec siebie. Wówczas, zamiast być mediatorami ich relacji, możemy stać się trzecią stroną w sporze. Możemy także, jeśli jesteśmy członkami ich rodziny, stać się raczej świadkami, a nie osobami oferującymi im pomoc w poradnictwie. Wszystko to może nas spotkać, jeśli nie zadbamy o utrzymanie odpowiedniej perspektywy wobec roli, jaką mamy odegrać. Wówczas łatwo jest pozwolić sobie na takie podchodzenie do ich relacji, jak oni zaczęli to robić wówczas, gdy przestali poświęcać sobie wystarczająco dużo uwagi. Zwiększamy jeszcze to ryzyko, gdy jesteśmy przepracowani lub „unieszkodliwieni" przez przekonanie, że sytuacja tej pary podobna jest do innych, znanych nam przypadków, lub gdy skoncentrujemy się na własnych problemach.

Podobnie jak sportowcy musimy być w odpowiedniej formie, aby wykonywać tę pracę; musimy dbać o psychologiczną ostrość widzenia — kwestię fundamentalną dla każdego rodzaju poradnictwa, a w przypadku pracy z małżeństwami absolutnie niezbędną. W tej tak wymagającej pracy nie ma miejsca na wyobrażanie sobie, że osoba prowadząca jest jak złupiony, poraniony w bitwach, przeciążony praktyk, który widział już i słyszał wszystko. Odpowiednia forma, potrzebna do ciężkiej pracy, polegającej na poświęceniu innym swojej uwagi, gwarantuje, że będziemy w stanie słuchać ich dokładnie i że nie będziemy traktować ich jak rzeczy. To wymaga, abyśmy byli odpowiednio wypoczęci, nie przeładowani pracą w poradni, abyśmy zdawali sobie sprawę z tego, że nie jesteśmy w stanie pomóc wszystkim ludziom, oraz abyśmy nie stracili kontaktu z tym, co dzieje się w naszym własnym wnętrzu. Jest rzeczą kuriozalną, że te wskazania, mające na celu utrzymanie odpowiedniej formy potrzebnej do prowadzenia poradnictwa, są jednymi z tych, które najczęściej nie są zachowywane, zwłaszcza przez tych, którzy będąc profesjonalistami w innych dziedzinach, do tego stopnia angażują się w swe zajęcia, że ich dzień pracy zatraca realne kształty.

Bądźmy gotowi na niespodzianki

WSKAZÓWKI DLA OSÓB ZAJMUJĄCYCH SIĘ PORADNICTWEM MAŁŻEŃSKIM

Bądź przygotowany na to:

- co nieprzewidywalne,
- że nie dokońca będziesz rozumiał, co się dzieje,
- że spotkasz takie pary, w których poszczególne osoby wzrastają własnym rytmem.

Żaden rodzaj poradnictwa nie spotyka się z większą liczbą niespodziewanych komplikacji i zmian niż poradnictwo małżeńskie. To co zaskakujące, na co dzień ukazuje, że nieprzewidywalny charakter jest jednym ze stanowiących poważniejsze wyzwanie, a także jednym z bardziej urzekających aspektów ludzkiej natury. Możemy robić sobie „znaki kontrolne", lecz posłużą one wyłącznie do tego, aby przekonać się, że ludzie nie wykonali tego, o co ich poprosiliśmy - dzieje się tak zwłaszcza gdy mamy do czynienia z małżeństwami. Takie osobliwe „odkrycia" uczą nas, aby nie być zbyt wielkimi optymistami wobec tego, co może i powinno się zdarzyć. Oczekiwania małżonków są często mniejsze od tego, co my definiujemy jako im należne od życia.

Ludzie w różny sposób definiują szczęście. Musimy zezwolić im przylgnąć nawzajem do siebie, jeśli taką podejmą decyzję, lub odseparować się, nawet gdybyśmy pragnęli, aby cała sprawa skończyła się zupełnie inaczej. Możemy interpretować decyzję o separacji jako błąd z ich strony, lecz w wielu przypadkach trudny wybór dla danej pary może być prawdziwym sukcesem. Pary, które faktycznie nigdy nie nawiązały ze sobą wewnętrznego konaktu, mogą osiągnąć to w toku procesu poradnictwa i dopiero wówczas zaczną zdawać sobie sprawę - być może po raz pierwszy w życiu - kim faktycznie są i jakie znaczenie ma dla nich ta konkretna relacja. Kiedy żadna ze stron nie chce osiągnąć takich efektów poradnictwa i gdy stanie się to wyzwaniem dla powszechnych idei religijnych i filozoficznych, to i tak owocem będzie skromna prawda o tym, jak człowiek kocha normalne życie. Szczęśliwe zakończenia nie zawsze wpisane są w porządek życia, a rozczarowania lub poczucie, że ponieśliśmy porażkę, gdyż owoce naszej pracy inne są od tych, które zakładaliśmy, nigdy nie należy brać do siebie. Trudne i dobre decyzje nie muszą być tymi, które określamy jako „szczęśliwe".

Bądźmy zatem przygotowani na to, że nie do końca będziemy rozumieli, co się dzieje. Charakterystyczny, a czasami i dziwaczny sposób, w jaki

ludzie zaspokajają nieuświadomione potrzeby innych, nadaje wyrazu ich relacji i wpływa na przebieg całego procesu poradnictwa. Może to doprowadzić do pojawienia się różnorodnych zachowań, których nie da się przewidzieć dokładnie dlatego, że nie jesteśmy w stanie precyzyjnie dotrzeć do ich nieuświadomionych korzeni. Musimy być wyczuleni na takie subtelne przemiany, które prowadzą do zmiany równowagi całej relacji oraz w konsekwencji zmieniają jej wygląd. Lecz sami małżonkowie nie zawsze są w stanie zinterpretować lub docenić powody, dla których dokonali takiego właśnie wyboru. Czują wyłącznie zmianę oraz widzą jej owoce.

Bądźmy gotowi na to, że spotkamy takie pary, w których poszczególne osoby wzrastają w odmiennym rytmie. Na przykład, jeśli jedna z osób zaczyna reagować i czyni postępy w zrozumieniu siebie oraz postępy w zachowaniu, może to wywołać poważne reperkusje w drugim z partnerów. Tacy partnerzy są przyzwyczajeni do relacji z kimś, kto przez długi czas pozostawał osobowością stosunkowo statyczną. Gdy dochodzi do takich zmian, wówczas model relacji, ustalony w zupełnie innych okolicznościach, przestaje się sprawdzać. Zatem coś się wydarzyło, lecz trudno jest określić co. Jednak może się zdarzyć, że partnerzy będą starać się podążać w kierunku tego, co było przyczyną ich (i naszej) dezorientacji. Dynamika taka może pojawić się w wielu kombinacjach, a mężowie i żony, przyzwyczajeni do ich starego sposobu zachowania, mogą być narażeni na to, że w nowej sytuacji się zagubią. Także i my sami będziemy potrzebować nieco czasu, aby wszystko to odpowiednio sobie uporządkować.

Inny przykład może posłużyć jako weryfikacja tego, co zostało już powiedziane. Kobieta, która przez całe lata objawiała somatyczne symptomy, w toku prowadzonego poradnictwa zaczyna zgłaszać poprawę. Mniej skarży się na bóle fizyczne, lecz kiedy ona zaczyna się zachowywać mniej pretnsjonalnie, wówczas jej mąż reaguje zmianą pasywnej i cichej postawy, którą wsześniej przyjął po to, aby nie denerwować żony. Teraz stał się człowiekiem bardziej aktywnym. Ta obustronna przemiana z punku widzenia żony dokonała się za szybko, nawet jeśli spowodowała ją właściwie ta początkowa poprawa jej stanu zdrowia. Ponieważ nie jest ona przygotowana na taką przemianę, jaka dokonała się w jej mężu jako reakcja na zmianę, która zaszła w niej samej, dlatego jedyna rzecz, na jaką ją stać, to powrót do jej poprzedniego stylu życia, czyli do zarzuconych objawów somatycznych. Taka sekwencja zachowań bardzo łatwo może mieć miejsce w toku prowadzenia poradnictwa małżeńskiego. Może nie być łatwo podążać za tymi wszystkimi zmianami i będziemy potrzebowali wiele cierpliwości oraz spojrzenia z odpowiedniej perspektywy, jeśli chcemy pojąć, o co tu właściwie chodzi.

Prądy w powietrzu

Jeszcze inny wpływ na przebieg poradnictwa małżeńskiego ma filozofia oraz opinie na temat małżeństwa, które - jak to już zostało zaznaczone — rozpowszechniane są przez różnorakie media dwudziestego pierwszego wieku i które szybko stają się tematami dyskutowanymi w różnych środowiskach, od biznesu po środowiska społeczne. Magazyny na ladach sklepowych oferują artykuły na temat najnowszego stylu życia dwojga ludzi, wprowadzającego poprawki do życia małżeńskiego lub na temat szukania i zapewniania satysfakcji seksualnej zgodnie z panującą modą. Upadek kultury porównywalny jest do deszczu perseid meteorytów, które spadają co roku w sierpniu: są błyszczące i ekscytujące, lecz obrazują coś, co istnieje daleko od nas. Często też meteoryty te ulegają szybkiemu wypaleniu.

Podczas gdy niewiele jest takich rzeczy, które z historycznego punktu widzenia w jakiejkolwiek z owych doskonale opracowanych reklam są nowe, stąd mogą one reprezentować sensacyjne i „powieściowe" wyobrażenia na temat małżeństwa i relacji międzyludzkich. Prowadzący poradnictwo muszą zdawać sobie sprawę z tych wpływów; muszą potrafić słuchać nie tylko małżonków, lecz wsłuchiwać się także w muzykę, która rozbrzmiewa w tle, we wszystkie zarówno przykro brzmiące, jak i słodkie melodie świata, melodie dramatu małżeńskiego tych konkretnych ludzi. Prawie nieustanne, codzienne przerabianie materiału wobec wizji którego istnieją mocno zakorzenione, społeczne standardy, tworzy presję, ponieważ demaskuje to fakt, iż zawsze istniała pewna „skaza", która wiązała się ze stresem życia małżeńskiego, a którą może lepiej byłoby opisać przy pomocy wcześniej nie poddanych krytyce wizji mężczyzny, kobiety i samgo małżeństwa. Ludzie w odpowiedzi na szeroką gamę współczesnych opisów małżeństwa lub doświadczeń naśladujących życie małżeńskie mogą jednak potwierdzać: „Tak, tacy jesteśmy" lub: „Ja też tak to czuję".

Jest to bardzo skomplikowany problem, gdyż w tej powszechnej dyskusji, jaką objęto małżeństwo, dokonano wielu przesunięć, ale też i dlatego, że dyskuje te mogą zostać użyte jako tarcza, służąca za przykrywkę innym problemom międzyludzkim. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo, na które narażone są relacje między ludźmi, gdy problemy, które wywołują skrajne emocje, przybierają formę sloganów, wypisywanych na sztandarach po nigdy całkowicie nie zakończonych bitwach pomiędzy oboma płciami. Te kryjące ogromne znaczenie slogany mogą stać się nośnikiem symboli i punktów odniesienia dla wielu do tej pory nie zwerbalizowanych emocji. Akty-

wiści posługują się nimi w celu wywołania reakcji w społeczności, która tym samym pozwala się zwerbować dla jakiejś sprawy. Podobne zjawisko może mieć miejsce w małżeństwie, w przypadku którego slogany wywołują wybuch emocji, co do istnienia których drugi partner wcześniej minimalnie lub wcale nie zdawał sobie sprawy.

Jasne jest, że najrozsądniej dla nas jest pozostać neutralnymi wobec tych problemów oraz wyczulonymi na to, co staje się argumentem w takich dyskusjach, a co może być przykrywką maskującą inne, nie nazwane problemy wewnętrzne. Rozsądnie jest też, aby wobec jakiegokolwiek z tych problemów unikać wchodzenia w rolę uczestnika wyprawy krzyżowej. Tym, co prowadzący poradnictwo może najwyżej zrobić, jest pomoc innym w zrozumieniu i wzięciu na siebie większej odpowiedzialności za siebie i własne relacje z ludźmi. Wysokie napięcie wielu z toczonych obecnie dyskusji sprawia, że sprawą dla prowadzących poradnictwo jeszcze ważniejszą staje się świadomość istnienia wielu poziomów i znaczeń, z którymi w tym przypadku mamy do czynienia. Osoby zajmujące się poradnictwem wyłącznie spotęgują własny stres, gdy stracą kontrolę i zezwolą, aby małżonkowie lub jakakolwiek para, która przychodzi po poradę, urządziła sobie forum intelektualnej dyskusji o tych wszystkich problemach. Coś takiego wyprowadziłoby cały proces poradnictwa w pole i dałoby okazję ludziom, aby uniknęli tego, co jest podstawowe w poradnictwie, czyli aby zrezygnowali ze zgłębiania siebie.

Gdy w terapii słyszymy ożywione deskusje, poruszające współczesne problemy, możemy być pewni, że jesteśmy świadkami zastosowania w praktyce mechanizmów obronnych. Ich defensywny charakter staje się czymś oczywistym, gdy rozmowa krąży wokół jednego tematu, nie posuwając jednak do przodu samego poradnictwa.

Następnym sygnałem działania mechanizmów obronnych jest gwałtowność emocji, ujawniająca się podczas rozmowy. Utyskujący partnerzy sprawiają wrażenie, jakby nagle odkryli — i chcą to wyrazić — cenny skarb w postaci głębokich, nigdy jeszcze nieuzewnętrznionych uczuć, których (przynajmniej części) korzenie sięgają dalej w czasie niż doświadczenie samego małżeństwa. Na przykład, dwudziestopięcioletnia kobieta nagle zaczyna przejawiać niemal wściekłą złość związaną z uświadomieniem sobie, że jest żoną i matką trójki dzieci. Nie oznacza to, że nie kocha swego męża i dzieci, raczej chodzi tu o skrępowane przez dłuższy czas i być może zaprzeczane uczucie, że została oszukana i straciła szansę na lepsze życie, do czego przyczynił się jej za dużo wymagający ojciec. Od zawsze żywiła takie właśnie odczucia, lecz dopiero teraz uświadomiła je sobie, a to dzięki publicznej dyskusji na temat innej kobiety, która czuje się „uwięziona" w podobny sposób.

Kobieta ta wniosła ze sobą te nierozwiązane konflikty w swe małżeństwo. Prawdopodobnie już wcześniej stały się one powodem takich czy innych tarć, mimo to jednak ich prawdziwa natura i korzenie nigdy nie zostały rozszyfrowane. Konflikty te nie były uśpione, raczej „drzemały" w jej psychice, aż do czasu, gdy miała miejsce owa dyskusja, która dostarczyła bodźców, umożliwiających uświadomienie ich sobie. Uleczenie tych konfliktowych emocji - mniej zaś intelektualna dyskusja na temat wyzwolenia kobiety - staje się podstawowym zadaniem do wykonania w toku poradnictwa. Dopóki nie będzie ona w stanie zrozumieć tych tak długo represjonowanych emocji, nie będzie mogła przyjrzeć się relacji, jaka łączy ją z mężem.

Z przykładu tego wynika jasno, że mimo iż jej niezadowolenie manifestuje się w życiu małżeńskim, to jednak można odnieść go do znacznie wcześniejszego okresu. Praca nad jej emocjami, które przez tak długi czas były tłumione, nad tym, co dotyczy jej przekonania, że okradziono ją z szans na lesze życie, pozwoli jej rozróżnić własne doświadczenie od tego, co ogólne, a co zostało jej narzucone przez grupę kobiet-dyskutantek. Nie przydaje się na nic spieranie się z nią lub namawianie jej, aby była „rozsądna". Faktycznie, już stała się wielką realistką, od kiedy zaczęła wyrażać swą frustrację. Taka sytacja, w której osoba prowadząca poradnictwo oferuje wsparcie jako ktoś, kto pracuje z materiałem, po który łatwo sięgnąć do magazynu świadomości, wcale nie zdarza się rzadko.

Ponieważ dla prowadzących poradnictwo może okazać się trudne objęcie wszystkiego, co ma miejsce w ich środowisku kulturowym, dlatego powinni starać się systematycznie zdobywać informacje o najważniejszych zagadnieniach, które wiążą się z płaszczyzną ludzkiego rozwoju, z problemami małżeństwa i rodziny. Znajomość współczesnego świata jest czymś niezbędnym dla prowadzących poradnictwo, którzy chcą zrozumieć tych, którzy przychodzą do nich po pomoc.

Większość terapeutów jest zaznajomiona z profesjonalnymi wydawnictwami, które oferują potrzebne im informacje i kreślą perspektywy działania. Powinni także starać się wykorzystać szansę uczestniczenia w odpowiednich seminariach i warsztatach, aby uaktualnić podstawowy materiał, odnoszący się do prowadzonego przez nich poradnictwa małżeńskiego.

Znacznie rzadziej cytuje się, lecz mimo tego są równie ważne inne sposoby zdobywania informacji na temat tego, czym karmi się nasza kultura. Powiniśmy oglądać filmy, czytać poważne książki, powieści, nie zaniedbywać też innych czynników, które kształtują nasze wyobrażenia na temat małżeństwa i spraw z nim związanych. Czymś o wiele płytszym, lecz mimo to dostarczającym wielu informacji, sąpopularne czasopisma, a nawet telewizyjne talk-showy. Te ostatnie często są programami inscenizowanymi

albo też pokazują ruinę kulturalną, lecz mimo to przekazują pewne informacje o świecie, w którym żyjemy zarówno my, jak i ci, którzy do nas przychodzą. Jako doświadczeni „słuchacze", musimy potrafić usłyszeć także i to, co mówi się we wszystkich tych „zjawiskach kulturowych" - musimy też umieć wychwycić, jakie kłamstwo kryje się pod tym, co tam zostało powiedziane.

To im odpowiada

Po tym, jak spotykając się z małżonkami solidnie napracowaliśmy się, aby zrozumieć wszystko, cierpliwie słuchając historii życia, jak wykonując całkiem pożyteczą pracę, gdy staraliśmy się ułatwić ludziom wzajemną komunikację, gdy być może nawet zmuszeni byliśmy odwołać się do pomocy innych specjalistów — po tym wszystkim małżonkowie wciąż jeszcze mogą nas zaskoczyć tym, co zdecydują się robić dalej. Gdy słuchamy tego, co mówią pary, a być może także będąc świadkami wielu przykładów ich wzajemnego nieprzystosowania, możemy dojść do wniosku, że ich związek jest pomyłką, że ta relacja jest połączona drutem kolczastym, a pośrodku nich znajduje się pole minowe. Relacja wydaje się pełnym cierpień nieszczęściem. A jednak ludzie ci są razem.

W takich sytuacjach — i w wielu innych skomplikowanych przypadkach — potrzebujemy takiej diagnozy, jakiej nie można znaleźć w żadnego typu podręcznikach. Możemy iedynie powiedzieć na koniec, że dla niektórych ludzi, relacje, które utrzymują, są najlepszymi, na jakie ich stać oraz że są wszystkim, co są w stanie zrobić. I faktycznie, nie mogą zrobić nic więcej i tak trwają.

Mówiąc krótko: to im odpowiada.

Być może nigdy nie zrozumiemy, dlaczego lub jak to jest możliwe, że taka właśnie jest prawda, lecz zmniejszymy własny stres, a także będziemy bardziej pomocni dla innych, gdy w pewnych okolicznościach, w których rządzi coś, co nie jest uświadomione, a czego nie powinniśmy burzyć, jeśli wtedy właśnie pozwolimy ludziom, aby byli sobą, aby dali się prowadzić temu, co tkwi w ich wnętrzu, a co opiera się naszemu poznaniu Każdy zna takie małżeństwa. Nie są w stanie żyć ze sobą, lecz nie potrafią też żyć oddzielnie. Cokolwiek ostateczenie wyjaśniałoby taką sytuację — lecz co nie mieści się w zakresie naszych zadań jako nieprofesjonalistów, co może nie jest też zadaniem większości profesjonalistów — odpowiada im takie

życie. Rozpoznanie i zaakceptowanie takiej sytuacji to zarówno filozoficzna, jak i psychologiczna mądrość. Jeśli relacja w pewien sposób nie leży nikomu poza daną parą, to należy pozwolić im ją kontynuować, być może zapewniając im okazjonalną pomoc, lecz bez jakichkolwiek fałszywych oczekiwań, że poważne lub przynajmniej jakiekolwiek zmiany będą miały miejsce.

31. Udzielanie porad osobom z problemami natury seksualnej

Nasze podstawowe założenie jest tak proste, jak zdrowy rozsądek i dobre kliniczne rozpoznanie. Naszym zadaniem nie jest leczenie problemów natury seksualnej, my staramy się zrozumieć mężczyzn i kobiety, którzy borykają się z tego typu problemami. Nasz cel jest tu zgodny z tym, co staramy się osiągnąć w każdym innym typie poradnictwa. Staramy się zrozumieć raczej ludzi, a nie problemy. Nie zaczynamy „kopać" w cudzym wnętrzu, aby wydobyć na powierzchnię błyszczący kruszec tego, co nieuświadomione, lecz służymy im oparciem na poziomie świadomości, gdy zaczynają mówić o sobie i o własnym życiu. Lepiej dla nas jest koncentrować się bardziej na osobach niż na problemach, zaś w tej pracy lepiej jest traktować samych siebie niejako uczestników wyprawy krzyżowej, lecz po prostu jak ludzi zajmujących się poradnictwem.

Płciowość została mocno upolityczniona. Złożyły się na to różne powody i przyczyniły różne kampanie, niektóre cenne, inne manipulatywne. Na nieszczęście, nic nie jest bardziej powszechne, niż użycie (przez ideologów z prawa i z lewa) seksualności drugiej płci do własnych celów. Zdrowy rozsądek podpowiada nam, że nie powinniśmy dawać się zwerbować na stronę jednej czy drugiej sprawy, opierającej się na podłożu seksualnym. Bycie apolitycznym nie oznacza, że jesteśmy amoralni. Wypełniamy nasze etyczne i moralne zobowiązania przez możliwie fachowe reagowanie, gdy pracujemy z osobami zaniepokojonymi lub pognębionymi przez jakiś konflikt lub skłonność natury seksualnej. Nasza moralność znajduje swój wyraz w byciu tak skutecznymi, jak to tylko możliwe dla nieprofesjonalisty zajmującego się poradnictwem, który stara się utrzymać na profesjonalnym poziomie.

Jako osoby zajmujące się poradnictwem nie angażujemy się w żadną krucjatę, a najlepszą rzeczą, jaką możemy dać innym, borykającym się z jakimś problemem natury seksualnej, jest pełne zrozumienie tej osoby i jej świata. Ludzie przychodzą do nas dlatego, ponieważ czują, że mogą to zrobić w zaufaniu i poczuciu wolności, że my, ze wszystkich, którzy żyją w ich

świecie, wydajemy się tak przystępni, że mogą opowiedzieć nam swoją historię bez lęku, że będziemy im przerywać lub ich oskarżać. Ludzie ci w pierwszej kolejności zwracają się do swego księdza, lekarza, nauczyciela, swego trenera lub kogoś, z kim łączą ich więzy zaufania.

Cel, dla którego szukają pomocy, nie jest skomplikowany. Chcą opowiedzieć nam historię swego życia, której być może nigdy wcześniej nie opowiedzieli jeszcze nikomu, której nie wypowiedzieli nawet wobec samych siebie, i z niepokojem i bólem starają się zrozumieć i wyrażać własną seksualność. Jak we wszystkich innych przypadkach, które już omówiliśmy, tak i tu ludzie ci chcą opowiedzieć nam - podobnie jak i my czasami chcemy opowiedzieć innym o sobie - o swoich ludzkich problemach. Zaufanie, które nam okazują, jest pomostem, który biegnie nad bystrą, groźną rzeką. Czy będziemy chcieli dokończyć tej budowy przez fakt, że okażemy się godni zaufania i cała konstrukcja wytrzyma ciężar, kiedy się na niej spotkamy?

Dlaczego ludzie opowiadają swoją historię?

Jak do tego doszło? Podstawowym elementem, który doprowadził do nawiązania tego porozumienia była gotowość tych osób do podjęcia próby porozmawiania z nami o czymś, co jest dla nich trudne, była to próba pomówienia o sobie. Brakowało im słów na opisanie swych seksualnych problemów, mogli mówić wyłącznie półzdaniami lub wyrażać się w sposób symboliczny. Normalni mężczyźni i kobiety chcą powiedzieć prawdę o własnych problemach, nawet jeśli wydaje się, że robią to w sposób, jaki wprawia w zakłopotanie i wewnętrznie sprzeczny. Wiele może tu pomóc odwołanie się do greckich źródeł słowa „problem": *pro* oznacza „w kierunku"; *ballein* to czasownik „rzucać". Zatem ludzie ci zrzucają na nas to, co ich gnębi, a naszym zadaniem jest uchwycić to i odpowiednio nazwać.

Pracując z osobami pognębionymi przez pewien aspekt ich doświadczeń seksualnych pytamy siebie: „Dlaczego ta osoba opowiada mi ową historię w taki właśnie sposób?". Starajmy się odpowiedzieć najlepiej, jak to możliwe na to pytanie, a nie prześliznąć się po powierzchni treści opowiadania lub zatrzymać się na jakimś intrygującym przykładzie. Te ostatnie są nam dane wyłącznie po to, aby rozświetlić to, ku czemu nasz rozmówca dąży, nie zaś jako coś, co mielibyśmy roztrząsać. Ludzie w ten sposób wyłącznie ilustrują opowiadanie, aby pomóc nam ich zrozumieć, a nie aby nas oszołomić.

Starajmy się uchwycić, czego dotyczy ich historia oraz włączyć niepewność lub konflikt natury seksualnej w ogólny schemat ich opowiadania. Nawet jeśli bardzo będziemy się starali uniknąć propozycji zajęcia się specyficznym problemem, to już samo zrozumienie tych ludzi da im coś, co będzie miało dla nich ogromne znaczenie - doświadczenie bycia wysłuchanym i zrozumianym, z czym spotkają się być może po raz pierwszy w życiu, co odciąży ich i umocni, a także przekona do kontynuowania procesu poradnictwa.

Nasz brak wiedzy „technicznej" lub klinicznych sofizmatów może nawet pomóc we właściwym reagowaniu na ludzi borykających się z tego typu problemami. Jako nieprofesjonaliści możemy być wolni od zobowiązań udzielania absolutnie doskonałych i dopracowanych odpowiedzi, których starają się udzielać ci, którzy szkolą się na profesjonalnych terapeutów. To właśnie z tego powodu człowiek siedzący w samolocie obok kogoś, kto walczy z problemami, wyłącznie dzięki prostemu, ludzkiemu zrozumieniu, jakie mu okaże, może osiągnąć głęboki i trwały efekt terapeutyczny, nawet jeśli już za chwilę obaj rozpłyną się w tłumie na lotnisku i już nigdy więcej się nie zobaczą.

Zdrowy sojusz z niezdrowymi możliwościami

Budowanie mostu łączącego nas z cierpiącymi osobami faktycznie jest pracą, którą określa się jako „sojusz terapeutyczny". To, co w nas zdrowe, ubogaca to, co zdrowe w osobowości innych. Jest to sposób na prowadzenie efektywnego poradnictwa. Jest to także platforma, na której wspólnie stajemy, aby przeprowadzić pomiary, nazwać i zrozumieć uświadomione elementy problemów danej osoby. Ten uprzywilejowany punkt obserwacyjny może zezwolić nam na przyjrzenie się dynamice drugiego człowieka, która nawet przed nim samym jest zakryta, mimo iż ma wpływ na jego zachowanie. Prowadząc poradnictwo wspierające nie staramy się wkroczyć na obszar tego królestwa. Albo tego unikniemy, albo popełnimy błąd, jak kapitan statku, który w bezksiężycową noc rozbija się o skały u wejścia do portu. Znaczymy sobie w wyobraźni niebezpieczne miejsca, przyjmujemy do wiadomości, że takie miejsca istnieją, lecz lawirujemy tak, aby bez własnych strat i nie powodując strat u innych zawinąć do spokojnego portu. Nasze zrozumienie dynamiki osobowości innych pozwala nam zachować jasny ogląd sytuacji i nie pogubić się w materiale, zrozumieć jego

znaczenie i wykorzystać wszelkie dane w celu odwołania się do innych specjalistów w przypadku konieczności zastosowania bardziej specyficznej terapii.

Jeśli w toku prowadzonego poradnictwa uda nam się uchwycić potężne podskórne prądy, wówczas będziemy też w stanie kontrolować przeniesione i przeciwprzeniesione emocje, które dla poradnictwa są czymś tak naturalnym, jak skwar na pustyni. W kontekście problemów seksualnych emocje te mogą ulec intensyfikacji i przerodzić się w emocje o charakterze erotycznym, dodatkowo wprawiając nas w zakłopotanie, porywać lub wręcz niszczyć zarówno nas, jak i tych, którym staramy się pomóc. Gdy jesteśmy wyczuleni na emocje o charakterze przeniesionym, które mogą pojawić się w toku prowadzonego poradnictwa, to jesteśmy również wyczuleni na osobę, której pomagamy. Nawet jako ci, którzy prowadzą poradnictwo jako dodatkową pracę, musimy potrafić odbierać sygnały, które osoby te mogą wysyłać w naszym kierunku, które faktycznie nie są adresowane do nas, lecz przenoszone z ich uczuć do innych osób, które odgrywają ważną rolę w ich życiu. Ludzie nieustannie wobec nas powtarzają swój styl odnoszenia się do innych, jakiego wyuczyli się wcześniej, dając nam przykłady, które pozwalają nam raczej postąpić w zrozumieniu ich samych, niż służą jako podstawa do nawiązania z nimi relacji.

Owe przeniesione emocje mogą być zabarwione erotyzmem, zwłaszcza gdy osoby, w których te emocje się rodzą, mówią o czymś, co związane jest z erotyzmem lub o problemach natury sekstualnej - nie powinniśmy się temu dziwić, czuć zakłopotania, nie powinno nas to zwieść lub zmylić, jakbyśmy to my stymulowali lub prowokowali ich do takiego zachowania. To rzecz ludzka, że przechodnie emocje, tak częste w relacjach terapeutycznych, możemy odczuwać także i my. Dojrzała osoba, zajmująca się poradnictwem, nie będzie natychmiast interpretować tego wzajemnego oddziaływania emocji czy to jako początku romansu, czy seksulanej przygody, czy pochlebnego dowodu własnej atrakcyjności. Takie dynamiczne reakcje nie powinny być potępiane, lecz znaleźć się pod dojrzałą kontrolą, nawet jeśli zmuszeni jesteśmy stale kontrolować wiele innych rzeczy w codziennym życiu.

W poradnictwie osób z problemami seksualnymi mamy do czynienia z przeniesieniem tak samo, jak w każdym innym typie poradnictwa. Aby zachować nienaruszonym wszystko to, co nie jest uświadomione, i aby w poradnictwie uchronić się od włamania do obszarów nieświadomości, a w pracy z innymi dotykać tylko tego, co uświadomione, w naturalny sposób unikamy zachowań lub pytań, które w jakikolwiek sposób budziłyby w innych takie emocje. Jak już wspomnieliśmy, osiągamy to dzięki odnoszeniu się

do konkretnych sytuacji z ich życia, tak formułując nasze odpowiedzi, aby koncentrowały się na tym, co aktualnie ma miejsce, na bieżących szczegółach, na tym, co ludzie ci natychmiast mogą sobie uświadomić lub szybko sobie przypomnieć. Nie pozwalamy sobie na żadne interpretacje lub śledztwa, które mogą przenikać pod poziom tego, co uświadomione.

Zachowujemy swoista *abstynencję,* nie robiąc nic, co mogłoby wprowadzić w życie przeniesione emocje i ze wszystkich sił staramy się nie wdzierać się do wnętrza drugiego człowieka. Powinniśmy utrzymać emocje na poziomie świadomości, zwłaszcza gdyby zaczęły przeszkadzać relacji, komunikując coś w rodzaju: „Nie jest niczym niezwykłym żywić jakieś uczucia w stosunku do osoby prowadzącej poradnictwo, gdyż faktycznie ta relacja jest znacznie ważniejsza od wielu innych" oraz znów powrócić i skoncentrować się na sprawach związanych z tym, co uświadomione. Czy uczucia powinny pozostać lub zostać pohamowane przy pomocy tych umiejętności, jakie posiadamy — ten problem możemy przeanalizować z naszym superwizorem, a w ten sposób nie doprowadzimy do wypaczenia naszych zdolności oglądu sytuacji i będziemy w stanie kontrolować własne reakcje przeciwprzeniesieniowe i właściwie ocenić, czy nadszedł czas, aby odesłać daną osobę pod opiekę jakiegoś specjalisty, który zapewni jej długotrwałą opiekę. Jesteśmy na dobrej drodze, gdy zawarliśmy „sojusz terapeutyczny", tzn. gdy nasza relacja do drugiego człowieka opiera się na tym, co łączy zdrową część naszej osobowości ze zdrową jego częścią. Normalnemu człowiekowi łatwo jest to ocenić.

Możliwe jest także, że bez wdzierania się w obszary tego, co nieuświadomione, będziemy w stanie odesłać daną osobę pod opiekę profesjonalnego seksuologa-terapeuty, który będzie w stanie, przez terapię behawioralną i poznawczą, wspierać daną osobą w jej uporządkowaniu symptomów związanych z problemami natury seksualnej, bez konieczności zagłębiania się w problemy osobowości, z którymi cała sprawa jest związana. Podczas gdy szarlatani poszerzają zakres swe; działalności, to posiadający wysokie poczucie etyki, dobrze wykształceni seksuolodzy-terapeuci są w stanie zająć się jawnymi, uświadomionymi problemami ludzkich konfliktów i cierpień związanych ze sferą seksualną. Jakiekolwiek byłoby nasze „pierwsze" zajęcie, powinniśmy wiedzieć, jacy profesjonaliści w tej dziedzinie dostępni są w naszym środowisku, a być może nawet zawrzeć znajomość z nimi, abyśmy dzięki ich pomocy mogli lepiej rozumieć i by łatwiej nam było postępować zgodnie z procedurami wymaganymi przy ewentualnym odesłaniu do nich naszych klientów.

Języki i żargony sfery seksualnej

Nic, co związane jest z człowiekiem, nie jest proste, a życie seksualne posiada ciężar, na który składa się wszystko, co w nas nie rozwiązane i niepewne, a także wszystko, co stanowi o naszym bogactwie i co w nas jest dobre. Okazujemy mądrość, gdy nie udzielamy prostych odpowiedzi wtedy, kiedy kwiaty bezpośrednich pytań zakwitają na łodygach roślin posiadających skomplikowany system korzeni. Przez całe życie nie dojdziemy do tego, aby wyrosnąć na mistrzów zrozumienia wielu tak różnych znaczeń ludzkiej seksualności i nic nie zmieni faktu, że nieustannie będziemy musieli wysilać się, aby uchwycić dotyczące tej sfery subtelności i niuanse.

Ludzie, którzy przychodzą do nas, mogą nam dać wyłącznie małą cząstkę tego, co może leżeć pod powierzchnią problemu, o którym chcą porozmawiać. To, co możemy usłyszeć oprócz tego, a co zakodowane jest w symptomach, posiada głębsze znaczenie od tego, o czym nam opowiadają. Czasami wszystko, co sami wyczuwają na temat własnych objawów, to ich zaskakująca siła „napędowa"; odkrywają też, że wyrażenia o charakterze seksualnym coś im dają, tzn. pozwalają im się wyrazić, i to w taki sposób, w jaki nie mogą się wyrazić w żadnym innym języku.

Nie istnieją kursy, na których można nauczyć się tego języka, istnieje jednak wiele jego dialektów. W jaki sposób ludzie komunikują się na płaszczyźnie seksualnej? Niektórzy denerwują się, ponieważ seks w życiu nigdy nie wygląda tak, jak w książkach lub na filmach. Jego romantyzm może zostać zniszczony i seks może nie przynosić szczęścia i nie prowadzić na zielone łąki intymności wraz z drugim człowiekiem. Swą historię mogą przedstawić w języku symptomów rozczarowania, że ich seksualność nie jest zintegrowana z życiem. Musimy wczuć się w język, którym się posługują i na własną rękę nie wprowadzać nowych elementów, jak na przykład języka oceny moralnej. Mimo iż być może pojawią się chwile, w których konieczne będzie wprowadzenie elementów edukacji, jeśli ich aktywność seksualna będzie stanowić zagrożenie dla ich życia lub życia innych ludzi, to jednak naszym zadaniem jest, aby nie przeszkadzać im zachowywać się tak, jak sami zdecydują— oni muszą i będą robić to sami z siebie - lecz w pierwszym rzędzie starać się zrozumieć psychologiczne czynniki, które popychają ich ku tego typu aktywność[11] Uzasadniony, moralny sposób patrzenia na nich pomaga nam wsłuchać się w treść, którą przekazują niezależnie od swego zachowania, jak na przykład własne zakłopotanie, które ciągle im towarzyszy, gdy robią rzeczy, które owocują raczej niezadowoleniem niż spełnieniem.

Inni starają się używać sofistycznego seksualnego języka, aby tym samym wesprzeć poczucie własnej godności lub stworzyć taki obraz siebie, który byłby społecznie akceptowalny. Sam mechanizm zaburzenia seksualnego — na przykład jakiegoś zachowania — nie jest problemem, który my sami lub oni muszą zrozumieć. Ludzie ci nie są grzesznikami lub osobnikami perwersyjnymi, lecz osobami, które poszukują czegoś, co ma fundamentalne znaczenie, a co mogą osiągnąć jedynie przez uzdrowienie relacji do siebie i innych ludzi. Oczywiście, że nie wystarczy podejść do tego problemu jak do intelektualnej układanki. Wielu z nich już „wyniszczyło się" czytaniem, myśleniem i mówieniem o nękających ich dylematach. Nie są w stanie zrozumieć seksualnego języka, w którym symbolicznie opisują przeżywane konflikty i w którym konwersują w swym wnętrzu.

Zatem seksualność może być użyta do tego, aby ustrzec się przed odrzuceniem, aby upewnić się, że ktoś ich kocha, aby poczuć odrobinę bliskości drugiego człowieka. Większość osób prowadzących poradnictwo spotkała się z ludźmi, zwłaszcza nastolatkami, których życie seksualne zamyka się w poszukiwaniu mocnego uczucia, którego pragną, a którego sama seksualność nie jest im w stanie zapewnić. Problem nie polega wyłącznie na tym, aby przekonać ich do zmiany postawy swobody seksualnej, lecz jest to problem „długoterminowy", a który polega na tym, aby nauczyć ich, jak rozumieć siebie oraz dlaczego i jak powinni używać własnej seksualości w sposób pragmatyczny i kontrolowany, aby mogli osiągnąć cel, który będzie niemożliwy do zrealizowania, gdy będą się zachowywać tak, jak do tej pory.

Osobami zajmującymi się poradnictwem mogą być duchowni i wychowawcy, którzy normalnie głoszą kazania i uczą zasad moralnych i moralnego postępowania. Jednak prowadząc poradnictwo powinni odłożyć na bok swój dydaktyzm i starać się zrozumieć, a także pomóc innym w zrozumieniu, jak człowiek może wykorzystywać seks dla zapewnienia sobie poczucia własnej wartości, dla uchronienia się od samotności, aby nabrać pewności odnośnie do własnej tożsamości lub uchronić się od poczucia niższości, wyłącznie po to, aby przekonać się, że są zdesperowanymi poszukiwaczami tego, czego sam seks dać im nie może. Pozytywnym celem edukacji moralnej jest pomoc ludziom w odkryciu i zrozumieniu pozaseksualnego wykorzystania ludzkiej seksualności. Aby wspierać innych, musimy zwiększyć własną umiejętność słuchania, zrozumienia i tłumaczenia języka i dialektów, jakimi posługuje się ludzka seksualność.

Powinniśmy także zdawać sobie sprawę z tego, że niektóre osoby, które pojawią się u nas, będą się niepokoić możliwością zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową. Mogą oni być zarówno dobrze, jak i źle obe-

znani w takich tematach jak np. możliwość zakażenia wirusem HIV. HIV i AIDS zostaną omówiona w następnym rozdziale, lecz osoby aktywne seksualnie powinny zdawać sobie sprawę z faktu, że gwałtownie rozprzestrzeniająca się infekcja tej choroby występuje w postaci opryszczki, że jest to infekcja przenoszona drogą płciową i że chociaż jest ona medycznie kontrolowalna, mogą następować jej powroty. Normalnie objawia się bolesnymi zmianami narządów genitalnych. Wcześniej występowanie tej choroby określano jako epidemię AIDS i stała się ona głównym przedmiotem troski w społeczeństwie. Na początku obecnego stulecia Centers for Disease Control and Prevention opublikowały raport, w którym donoszą, że większość zakażeń powoduje wirus typu 2 i że jego występowanie w stosunku do końcówki lat siedemdziesiątych wzrosło o 30%. Obecnie niż jeden na pięciu Amerykanów (młodzieży i dorosłych) jest jego nosicielem. Z około 45 milionów nosicieli 80-90% nie zdaje sobie z tego sprawy, gdyż nigdy nie odczuwali symptomów tej choroby[1]. Choć możemy zareagować na emocjonalne obawy, o jakich mówią nam inni, nie możemy jednak bezpośrednio rozwiązać tego problemu, chyba że przez mądre i natychmiastowe odesłanie takiego człowieka do lekarza. Musimy także zrozumieć i być gotowi, aby pouczyć ludzi o naturze leczenia tego w pewien sposób nie podejmowanego, lecz poważnego problemu.

Podstawowe pojęcia potrzebne osobom prowadzącym nieprofesjonalne poradnictwo

Jeśli sami jesteśmy w miarę zdrowi, to musimy wierzyć we własne możliwości — które posiada także zdrowe środowisko — rozpoznania, nawet w sytuacjach skomplikowanych i niewyraźnych, owych problemów, a także możliwości wskazania różnicy pomiędzy tym, co zdrowe, a tym, co chore w ludzkiej seksualności. Gdy w danej relacji znaczącą rolę zaczyna odgrywać seksualność, która wyraża się w tym, że kogoś się lubi i darzy się tę osobę odpowiedzialnym uczuciem, wówczas potencjalnie umacnia ona swą głębią i już tak głęboką relację. Gdy zaś seks służy wyrażaniu tego, co wiąże się z poczuciem winy, nienawiścią lub jakąkolwiek inną formą wrogości, gdy wyraża gorące emocje jednej osoby, które nie odnoszą się do tego co dobre w innej, wówczas taki związek połączony został przy pomocy niezdrowych zależności. Nietrudno jest stwierdzić, że przemoc seksualna wobec dzieci jest czymś zarówno chorym, jak i niezgodnym z prawem. Nikt

nie ma też problemów ze zrozumieniem, że sadystyczne, manipulatywne i eksploatywne praktyki seksualne są czymś chorym, nawet wtedy, gdy ludzie, którzy się ich dopuszczają, są w wieku, który pozwala im po prostu wzruszyć ramionami i zracjonalizować problem, traktując go jako kwestię osobistego wyboru lub preferencji.

Nie możemy jednak być twardzi, zachowywać się autorytarnie lub wykazywać brak wyczucia wobec takich punktów odniesienia, które są kluczowymi w procesie zrozumienia ludzkiej seksualności i jej sposobów wyrażania czegoś, co tkwi głęboko w ludzkiej osobowości. Jako nieprofesjonalni terapeuci mamy swój wkład, mówiąc ogólnie, w stan zdrowia całej naszej kultury, a sięgając do konkretów, w stan zdrowia poszczególnych osób. Dokonuje się to przez naszą pomoc mężczyznom i kobietom w odpowiednim podejściu i lepszym zrozumieniu własnej seksualności.

Ponieważ często zdarza się tak, że aktywnie pracujemy także w innych zawodach, dlatego możemy również umacniać i wspierać zdrowe intuicje społeczne oraz te ruchy i organizacje, które przyczyniają się do utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej w społeczeństwie. Wiele z nich ma wpływ na edukację małżeństw, mają więc możliwości promocji ich zdrowego wzrostu, który zawiera także właściwy rozwój na płaszczyźnie seksualnej. Ostatnie badania mocno podkreślają znaczenie, jakie wnoszą wartości religijne w osiągnięcie i utrzymanie stałego wzrostu osoby, której zdrowie znajduje swe odbicie w sposobie nawiązywania relacji z innymi i wyrażania swej seksualności w intymnych relacjach.

Już przez samo okazywanie innym naszego zrozumienia przywracamy zaufanie do siebie tym, którzy się o siebie niepokoją i sprawiamy, że zaczynają widzieć sens inwestowania we własne zdrowie, aby tym samym spojrzeć z lepszej perspektywy i efektywniej poprowadzić relacje, z którymi mają do czynienia na co dzień.

Dysfunkcje seksualne <<

Człowiek wiele wycierpiał z powodu problemów pojawiających się na poziomie społeczeństwa, a o których pisaliśmy przy okazji omawiania zagadnień związanych ze zrozumieniem języka ludzkiej seksualności. Dysfunkcje seksualne, jak nazywa się je w literaturze naukowej, nie dopuszczają łatwych rozwiązań i mimo zalewu przez literaturę, spływającą z całego świata oraz istnienia wielu różnych środków farmakologicznych, jednak ludzie, któ-

rzy borykają się z seksualnymi dysfunkcjami, niewiele korzystają z teoretycznych i intelektualnych dyskusji. Leki także nie są dla nich odpowiednim substytutem, który zastąpiłby im relację z drugim człowiekiem. Zamierzeniem tej książki jest, aby stała się ona impulsem do refleksji opartej na obserwacji siebie w działaniu. Taka fundamentalna i niezbędna autorewizja i autowzmocnienie są potrzebne w przypadku prowadzenia jakiegokolwiek rodzaju poradnictwa. Odpowiedzialny terapeuta powinien zdawać sobie sprawę i czuć się pewnie w kwestii doświadczanych emocji seksualnych oraz powienien dobrze się orientować w najnowszej literaturze, opisującej zagadnienia związane z ludzką seksualnością[2].

Wiedza wystarczająca potrzebna do odwołania się do pomocy innych specjalistów

Świadomi własnych ograniczeń nie powinniśmy próbować sami zabierać się do rozwiązywania wszystkich problemów natury seksualnej. Jako prowadzących poradnictwo wcale nas to nie dyskredytuje, gdy poświęcimy swój czas na przygotowanie odwołania do pomocy specjalisty, który będzie w stanie pomóc w rozwiązaniu tego typu problemów. Zrozumienie ludzi, którzy cierpią z powodu problemów seksualnych po to, aby następnie we właściwym czasie dokonać odpowiedniego „przekazania ich w ręce" specjalisty ma znaczący i niezastąpiony wkład w ich pomyślne życie.

Powinniśmy zapoznać się z możliwościami konsultacji z profesjonalnymi seksuologami-terapeutami, które są dostępne w naszym środowisku, dowiedzieć się, jakie posiadają referencje, licencje i certyfikaty, jaki prezentują poziom etyczny oraz jaki przyjęli styl działania. Najlepszym sposobem zweryfikowania kompetencji takich terapeutów jest skonsultowanie się z lokalnymi lekarzami lub stowarzyszeniami medycznymi.

Najsprawniej poruszamy się po tym terytorium, gdy używamy mapy, którą przeanalizowaliśmy wcześniej i gdy poruszamy się nie ulegając pokusie zboczenia na inne ścieżki. Celem naszej wędrówki jest to, co jest najlepsze dla tych, którym oferujemy swą pomoc - nie możemy być ślepymi przewodnikami, gdyż w przeciwnym razie będzie nas prześladować biblijne fatum, iż sami wpadniemy w dół i pociągniemy za sobą innych. Dla większości z nas rzeczą pożyteczną będzie postępować zgodnie z protokołem prowadzenia wywiadu z osobami cierpiącymi na zaburzenia seksualne, gdyż dzięki temu wejdziemy w posiadanie odpowiednich infor-

macji, które pomogą nam odpowiednio przeprowadzić proces odwołania się do innych specjalistów. Z wyjątkiem sytuacji, kiedy dana osoba potrzebuje wsparcia w przypadku pewnych „pospolitych" lęków, wiążących się na przykład z pojawiającymi się od czasu do czasu dziwacznymi fantazjami, naszym celem niemal zawsze jest doprowadzenie do sytuacji, w której opiekę nad tymi ludźmi przejmą odpowiedni specjaliści. W tym wszystkim może pomóc wydobycie na jaw kompletnej historii tych osób, w tym informacji dotyczących ich wieku, ogólnej kondycji zdrowotnej oraz stresów, z jakimi borykają się w życiu, a wszystko po to, aby wyjaśnić możliwe powiązania z tym, co stanowi podstawę problemu. Na wszystkie sygnały alarmowe, jakie pojawiają się w przypadku seksualnych dysfunkcji o charakterze stałym, zadawnionym i trudnym do opanowania przez interwencje psychologiczne reagujemy odwołaniem się do profesjonalnej oceny i takiegoż leczenia.

Problemy każdego człowieka - co powinniśmy wiedzieć na ten temat

Ponieważ naszym podstawowym zajęciem może być praca w zawodzie lekarza, prawnika, nauczyciela lub duchownego, dlatego musimy pamiętać, że nie jesteśmy profesjonalnymi terapeutami-seksuologami. Niemniej jednak ludzie, którzy borykają się z tego typu problemami, mogą w pierwszym rzędzie zwracać się do nas, jak to ma miejsce w przypadku wielu innych wcześniej poruszonych problemów. Bolesnym jest fakt, że 43% kobiet oraz 31% mężczyzn, a także 50% par cierpi z powodu pewnych *dysfunckji seksualnych*[2]. Jest to typowo ludzki problem, a naszą podstawową reakcją powinno być raczej nasze „ludzkie" zrozumienie, niż wyrażanie sądów lub oferowanie innym dobrych rad.

Zaburzenia seksualne w DSM-IV-TR podzielone są na trzy grupy[4]. Pierwsza, DYSFUNKCJE SEKSUALNE, jest rozumianiajako osłabienie pożądania seksualnego i/lub reakcji seksualnych, które mogą mieć zarówno fizyczne, jak i psychologiczne podłoże. Druga, PARAFILIE, to powtarzające się intensywne pragnienia lub zachowania seksualne ukierunkowane na nietypowe obiekty pożądania, m.in. fetyszyzm, oraz zachowania takie, jak na przykład krępowanie partnera podczas stosunku, co prowokuje wiele cierpienia. Trzecia to ZABURZENIA TOŻSAMOŚCI PŁCIOWEJ, które charakteryzują się silnymi i powtarzającymi się pragnieniami identyfikowania się z płcią przeciwną, cze-

mu towarzyszy trwały dyskomfort wobec świadomości własnej i faktycznej tożsamości płciowej.

Gdy przygotowujemy proces odesłania tych ludzi pod opiekę innych profesjonalistów, wówczas nie musimy ani szukać, ani oceniać większej liczby szczegółów, niż te, które osoby zainteresowane nam przedstawiają, a które dotyczą ich problemów. Musimy jednak dobrze zapoznać się z tym, co mają nam do powiedzenia, zarówno mężczyźni, jak i kobiety[5]. Pomocne może okazać się zebranie ogólnych informacji na temat historii życia oraz, jeśli jesteśmy lekarzami, skompletowanie historii przebytych przez nich chorób. Problemy seksualne często są wynikiem problemów związanych z jakąś chorobą - może to być na przykład ogólna kondycja po przebytej operacji, nadciśnienie, nerwowość lub jakaś infekcja. Dysfunkcje seksualne mogą zostać spowodowane także przez nadużywanie substancji psychoaktywnych, używanie pewnych środków farmakologicznych, jak leki antydepresyjne, przeciw nadpobudliwości lub środki hamujące występowanie drgawek. Starzenie się może przyczynić się do pojawienia się dysfunkcji związanych z erekcją u mężczyzn, zwłaszcza powyżej sześćdziesiątego roku życia. W przypadku starzejących się kobiet może nastąpić niedobór estrogenów, co może wpłynąć na zwężenie pochwy oraz niedobór wydzielania śluzu, powodujący wyraźny dyskomfort[6]. Dysfunkcje seksualne mogą być także wywołane problemami psychologicznymi i - jako że te zwykle są złożonym problemem — ich wachlarz może rozciągać się od lęku o niezdolność odbycia stosunku i problemy z porodem, po traumę seksualną i kliniczną depresję, dodatkowo skomplikowane przez stresy związane z życiem rodzinnym i kłopoty finansowe.

Nasza pełna zrozumienia reakcja na tego typu sprawy, związane z mówieniem o sobie i własnych problemach natury seksualnej, jest czymś, co możemy im ofiarować, a co z pewnością im nie zaszkodzi. Jeśli osoby te wyczują, że słuchamy tego, co do nas mówią, wówczas zaczną też lepiej słyszeć same siebie i bardziej składnie opowiadać swoje historie. Zatem nasza podstawowa reakcja rodzi się ze zrozumienia uczuć, jakimi żyją ci ludzie, a jakie związane są z mówieniem o dręczących ich problemach seksualnych. Powinniśmy także nauczyć się radzić sobie z własnym poczuciem dyskomfortu związanego ze słuchaniem lub omawianiem wszystkich tych spraw, bez tego nie będziemy w stanie okazać tym ludziom autentycznego zrozumienia.

Możemy ułatwić im całą sprawę, zapewniając ich w taki lub podobny sposób: „Wiem, że czasami trudno jest mówić o tych sprawach, i pewnie ty też to czujesz, ale chyba mimo wszystko dobrze będzie o tym porozmawiać". Pytania, które zadajemy, muszą być delikatne, lecz nie nazbyt ogól-

ne: „Czy chciałbyś porozmawiać o czymś, co dotyczy twojego życia seksualnego?", „Czy w twoim życiu seksualnym coś się zmieniło, a może jest tam coś takiego, co chciałbyś zmienić?", „Czy jesteś zadowolony z twojego życia seksualnego?".

Może okazać się rzeczą ważną, aby, jeśli ludzie ci są aktywni seksualnie, w naszych naznaczonych przez AIDS czasach przekonać się, czy zdają sobie sprawę, czym jest ta choroba. Wiele osób ma jedynie ogólne pojęcie na ten temat, mają „niebezpieczne" i naiwne wyobrażenia o tym, jak choroba ta się rozprzestrzenia lub jak można się przed nią uchronić i zabezpieczyć. Wiele osób błędnie sądzi, że na przykład nowe narkotyki chronią przed zarażeniem wirusem HIV i że dzięki temu nie zachorują na AIDS, nawet w przypadku kontaktów z nosicielami tego wirusa. Problemy te przedyskutujemy później, lecz ważne jest, aby każdy, kto zajmuje się poradnictwem, posiadał zweryfikowaną wiedzę i sprawdzone informacje na temat tej i innych chorób przenoszonych drogą płciową.

Jeśli ludzie zidentyfikują już obszar własnych niepokojów, wówczas powinniśmy zdobyć wszystkie potrzebne nam informacje, zadając im wyważone pytania, to zaś pozwoli nam podjąć właściwą decyzję o odwołaniu się do pomocy innych specjalistów. Lepiej nie formułować pytań zaczynając od „dlaczego", gdyż to domaga się wyjaśnień, lecz raczej zaczynać je od „co", na przykład: „Co według ciebie spowodowało, że ta sprawa wyszła na jaw?". Być może będziemy chcieli dowiedzieć się, czy dana osoba szukała pomocy u kogoś innego lub czy i co czytała lub słyszała na temat problemu, z którym się boryka. Z pełnym zrozumieniem powinniśmy pomóc im wyjaśnić, czego oczekują po naszych spotkaniach. Możemy sprawdzić ich motywację, uzyskując odpowiedzi na wszystkie te pytania, a być może także pomoże im to wyjaśnić obawy i nieporozumienia, które sprawiają, że ludzie ci stali się mniej skłonni do zaakceptowania pomocy ze strony innych specjalistów.

W przypadku dysfunkcji seksualnych mamy do dyspozycji szeroki wybór różnego typu podejść i terapii. Naszym zadaniem jest zająć się emocjami, które żywią oni w stosunku do tych problemów, pomóc im wyjaśnić, co faktycznie jest problemem oraz jakie jest ich nastawienie wobec możliwości poddania się terapii, a także przekazać ich pod opiekę profesjonalisty, który ostatecznie zdecyduje, jaki będzie dla nich najlepszy sposób i przebieg przyszłego leczenia. Na podstawie tego, co przeczytamy oraz bazując na własnym doświadczeniu, możemy uzyskać obszerną wiedzę na temat problemów seksualnych. Cała ta wiedza powinna zostać wykorzystana po to, aby zapewnić stałą pomoc ludziom, którzy borykają się z tymi problemami i którzy u nas szukają pomocy.

Sytuacje problematyczne

Wielu z nas, dla których praca w poradnictwie jest drugim zajęciem, doświadczy, że często jesteśmy pierwszymi osobami, z którymi konsultują się takie „instytucje", jak szkoła lub Kościół. Dokonuje się to poprzez krewnych tych osób, które są przedmiotem ich troski, lub być może bezpośrednio, gdy pojawiają się u nas te osoby, które zaangażowane są w pewien rodzaj kontrowersyjnej aktywności seksualnej. Motywem ich przyjścia do nas jest nasze główne zajęcie oraz wiedza, że udzielamy także poradnictwa, lub reputacja osób, które obdarzone są zdrowym rozsądkiem i są w stanie zrozumieć problemy innych. Często trudności seksualne, z jakimi przychodzą do nas, będą tymi, które DSM-IV-TR określa jako *parafilie.*

PARAFILIA *(para* = obok, przy, niepomyślnie; *filia* = tendencja do, niezwykła skłonność) jest określeniem używanym na opisanie zachowań, które dawniej nazywano *perwersją* lub *dewiacją seksualną.* Jak już wspomnieliśmy, objawia się to w „powtarzającym się, intensywnym pobudzeniu i seksualnych fantazjach, pragnieniach lub zachowaniach, z wykorzystaniem różnych rekwizytów, upokorzeniem siebie, partnera, dzieci lub innych, nie zgadzających się na to osób, co obserwuje się jako zachowanie trwające w czasie przynajmniej ostatnich sześciu miesięcy"[7]. W tym kontekście, owe nadnormalne objawy wywołują pojawienie się całej gamy emocji, z którymi ludzie ci przychodzą do nas, a co do których jednak ostatecznie powinni wypowiedzieć się specjaliści. Diagnozy parafilii normalnie stawiane są wyłącznie w przypadku, gdy dana osoba nalega lub gdy czuje się ogromnie zestresowana. Jednak pomocne może okazać się zrozumienie, że zaburzenia te występują prawie zawsze u mężyczyzn, że ci, którzy się z nimi borykają mogą potrzebować przywoływania seksualnych fantazji, aby osiągnąć stan rozbudzenia seksualnego oraz że niektórzy doświadczają tego wyłącznie w stanie stresu.

Najczęściej występującym rodzajem *parafdii* jest PEDOFILIA i najbardziej prawdopodobne jest, że będziemy spotykać się z różnymi jej odmianami. DSM-IV-TR definiuje ją jako aktywność seksualną wobec dzieci w wieku przed okresem dojrzewania[8]. Zgodnie z założeniami, osoba, która zaczyna o tym mówić, musi mieć przynajmniej szesnaście lat, a jej ofiara musi być przynajmniej pięć lat od niej młodsza. Większość ofiar to dziewczęta, które często są krewnymi osoby cierpiącej na pedofilię. Choć prawdą jest, że większość pedofilów jest heteroseksualistami, zdarzają się jednak przypadki - jak

pedofilia księży katolickich - w których ofiarami prawie zawsze są chłopcy, gdzie podłożem może być homoseksualizm lub niedojrzałość seksualna.

Jednak niezależnie od częstotliwości występowania pedofilii lub jednej z innych form parafilii, powinniśmy posiadać ogólną wiedzę na temat innych zaburzeń zaliczanych do tej klasy. Ta zaś obejmuje:

EKSHIBICJONIZM — publiczne odkrywanie genitaliów wobec nieznajomych;

FETYSZYZM — osiąganie seksualnego zadowolenia przy użyciu przedmiotów, na przykład damskiej bielizny;

OCIERACTWO - seksualne pobudzenie osiągane przez dotykanie lub pocieranie o obcą osobę, co często ma miejsce w przepełnionych ludźmi miejscach;

MASOCHIZM — zadowolenie seksualne płynące z fizycznej lub psychicznej przemocy lub upokorzenia, które w wielu niebezpiecznych formach, na przykład HYPOKSYFILII: pozbawienia dostępu tlenu, może powodować przypadkowy i niespodziewany zgon;

SADYZM - w którym chodzi o uzyskanie stanu podniecenia przez zadawanie innym cierpienia fizycznego lub psychicznego;

TRANSWESTYTYZM-FETYSZYZM, w którym heteroseksualni mężczyźni zamieniają się ubraniami dla osiągnięcia stanu podniecenia;

PODGLĄDACTWO - w przypadku którego podniecenie seksualne osiagane jest w wyniku oglądania nie podejrzewających niczego osób, które w danym momencie są nagie, rozbierają się lub uprawiają seks.

Najczęściej angażujemy się w tego typu sprawy wówczas, gdy zainteresowana sprawą osoba trzecia, na przykład ktoś z krewnych, dyrektor szkoły lub przełożony w pracy skontaktuje się z nami, prosząc o pomoc po tym, jak odkryje u kogoś takie zachowanie lub ktoś inny go o tym poinformuje. Gdy konkretna osoba borykająca się z tego typu problemami sama poprosi lub zostanie skierowana do nas, wówczas najczęściej nie chodzi w pierwszym rzędzie o jedną z tych spraw. Często jest tak, że zdarzy się jakiś wypadek, ktoś zostanie zadenuncjowany — i wówczas prosi się nas o pomoc. Musimy w takich przypadkach pomyśleć także o tym komu i jakich porad udzielamy.

Co możemy zrobić i czego robić nie powinniśmy

Najlepszym rodzajem pomocy, jakiej możemy udzielić, może być po pierwsze reakcja na dyskomfort, niepokój oraz zakłopotanie krewnych lub

przełożonych z pracy danej osoby. Możemy uspokoić sytuację, która jest szokująca i kłopotliwa, oraz pomóc ludziom podjąć rozsądne i właściwe decyzje dotyczące tego, co w danej sytuacji powinni zrobić. Prawne zobowiązania mogą wymagać — jeśli doszło do popełnienia przestępstwa - aby o danej sprawie poinformować odpowiednie organy. Jeśli rozmawiamy z kimś, kto przejawiał zachowania o charakterze parafilicznym, wówczas koncentrujemy się na reakcjach tych ludzi na dany problem, który staje się obiektem zainteresowania innych, staramy się poznać ogólną historię ich kondycji psychicznej oraz podjąć kroki mające na celu doprowadzenie ich do oddania się pod opiekę kompetentnych specjalistów. Jako nieprofesjonaliści zajmujący się poradnictwem nie akceptujemy sytuacji, w której, w przypadku tego typu problemów, miałoby dojść do stworzenia „relacji terapeutycznej".

Być może będziemy mieli okazję, aby poinstruować konkretne osoby lub reprezentantów instytucji o naturze tego typu problemów i ich ewentualnego leczenia. Jak to już zostało wspomniane wcześniej, osoby cierpiące na parafilie nieczęsto szukają pomocy na własną rękę. Zwykle zostali przyłapani na gorącym uczynku przez kogoś z rodziny lub aresztowani. Nagroda w postaci intensywnej przyjemności umacnia ich w tym postępowaniu i sprawia, że bardzo trudno jest im porzucić to, co niektórzy zaliczają do kompulsji lub uzależnienia.

Gdy takie osoby poddane są leczeniu, często starają się przekonać swych terapeutów, że porzucili już takie zachowania, podczas gdy faktycznie tak się nie stało. Z tego powodu efektywna terapia może wymagać pewnego monitoringu ich działań i zachowań. Ale nawet i w takim przypadku - co brzmi jak wyraz dobrej woli - prognozy związane z parafialiami nie są pomyślne i ludzie cierpiący na nie często powracają do tych praktyk, mimo iż faktycznie porzucili je na czas trwania terapii lub superwizji. Podczas gdy psychoteriapia w tych przypadkach nie jest zbyt efektywna, to pewne rodzaje terapii behawioralnej, zastosowanie technik odczulenia, technik awersyjnych i procesów uzależniających, pomaga zmodyfikować sposoby zachowania wielu z tych osób. Niektóre środki farmakologiczne, jak na przykład leki antydepresyjne, mogą obniżyć kompulsywność i impilsywność oddziaływania problemu i w ten sposób zmniejszyć skłonności do tego typu zachowań.

My sami możemy właściwie ocenić sytuację, która często jest powodem niepokojów i złości, jakie rodzą się w ludziach borykających się z problemami tego typu. Dopiero w ostatnich latach pewne organizacje oraz niektóre diecezje Kościoła katolickiego i zakony opracowały procedury postępowania w przypadku pojawienia się zarzutów o pedofilię w stosunku do osób

z nimi związanych. Miało miejsce także porozumienie pomiędzy osobami zaniepokojonymi takim stanem rzeczy, a także ofiarami i ich rodzinami — rozpoczęły one działania w ramach ruchów stawiających sobie za cel wyeliminowanie tego typu zagrożeń oraz zapewnienie pomocy ofiarom. Chodzi o to, aby nie ukrywać tych faktów i nie tuszować spraw, jak to miało miejsce wcześniej, aby przenosić takich ludzi do innych parafii lub przeznaczać ich do pracy w innych szkołach, gdyż po zakończeniu leczenia często następuje powrót do wcześniejszych praktyk.

Parafilie są zachowaniami, na których ciąży wiele zarzutów, jednak nasze zadanie, polegające na okazaniu pomocy ludziom biorącym udział w tego typu incydentach, może okazać się ogromnie ważne, nie będąc jednocześnie działaniem natrętnym lub osądzaniem tych ludzi. Pomoc zrozumienia i rozsądnego podejścia do wszystkich tych problemów wymaga od nas gotowości do okazania im zrozumienia, a także naszej wiedzy oraz umiejętności praktycznego wykorzystania własnych umiejętności.

32. Poradnictwo związane z problemem HIV/AIDS

Nieprofesjonaliści zajmujący się poradnictwem nieuchronnie muszą spotkać się z nosicielami wirusa HIV (*human immunodeficiency virus)* oraz z osobami w późniejszym stadium, czyli chorymi na AIDS *(acquired immunodeficiency Syndrome).* Mogą zwracać się do nas osoby prywatne, cierpiące na tę chorobę lub - co jest bardziej prawdopodobne - ci, w których rodzinach lub wśród przyjaciół znajdują się nosiciele wirusa. Choć jako nieprofesjonaliści z rozsądku dążymy do tego, aby ludzi dotkniętych tą chorobą odesłać do ekspertów w danej dziedzinie, zwłaszcza do znających się na rzeczy lekarzy, których znaleźć można w każdym większym szpitalu, mimo wszystko sami musimy jednak wiedzieć coś na temat tego „natrętnego mordercy", który jak tornado, pozostawia po sobie fizyczne i emocjonalne wyniszczenie wśród ludzi.

Najlepszym przygotowaniem do udzielania im wyważonej i pełnej współczucia pomocy jest dokładne zrozumienie, na czym polega ta choroba, wywołująca tak wiele zamieszania i przesądów. HIV jest ludzkim retrowirusem, zidentyfikowanym po raz pierwszy w 1984 roku (choć sama choroba została zdiagnozowana we wczesnych latach osiemdziesiątych), który może spowodować głębokie osłabienie układu odpornościowego. We wczesnym stadium choroby, wirus selektywnie atakuje niektóre komórki, zwłaszcza limfocyty typu „T" oraz centralny układ nerwowy. Kiedy już infekcja stanie się faktem, wówczas wirus szybko się rozmnaża w ciele nosiciela, wywołując widoczną reakcję systemu odpornościowego, który usiłuje uwolnić organizm od wpływu wirusów. W okresie od trzech do sześciu tygodni od początku infekcji, większość osób przejawia coś w rodzaju objawów grypy. Większość ludzi tłumaczy te symptomy raczej jako właśnie pewien rodzaj grypy, a nie jako zakażenie wirusem HIV. Niektórzy nie przejawiają takich objawów, zakażenie w ich przypadku przebiega bez wyraźnych objawów, a zatem całkowicie nie zdają sobie sprawy z obecności wirusa w ich organizmie.

Na podstawie obecnej wiedzy możemy stwierdzić, że ewentualny moment przyjęcia się wirusa (i początku choroby) następuje, zależnie od osoby, gdzieś pomiędzy czasem rozmnażania się wirusów a reakcją immunologiczną[1]. Moment ten jest także punktem przełomowym, w którym dana

osoba wkracza w fazę — trwającą nieraz nawet wiele lat - w której organizm wciąż utrzymuje dyskretną równowagę pomiędzy reprodukcją wirusów, a reakcją systemu immulogicznego. W pewnym jednak momencie infekcja ogarnia niemal wszystkie organy. Zmiany równowagi pomiędzy rozprzestrzeniającym się wirusem a reakcją systemu odpornościowego są rejestrowane przez liczne komórki limfocytów typu „T". Wraz ze zmniejszaniem się ich liczby następuje coraz dalej posunięty „kompromis" układu immunologicznego, w wyniku czego pojawiają się coraz poważniejsze objawy kliniczne. Aby zapobiec temu rozwojowi, obecny sposób walki z wirusem HIV koncentruje się na ograniczeniu możliwości pojawiania się nowych wirusów po to, aby utrzymać zdolność efektywnego działania układu odpornościowego.

W większości przypadków, czasami dopiero po wielu latach, zaczynają pojawiać się objawy choroby, co sygnalizuje zniszczenie systemu immunologicznego. Stan ten często objawia się podatnością na przypadkowe infekcje, na przykład zapalenie stawów, opryszczka, grzybice, gruźlica lub inne wyniszczające organizm choroby: otępienie umysłowe lub choroba rakowa. Wtedy też następuje rozpoznanie AIDS, co wskazuje na zaawansowane obniżenie odporności organizmu (brak reakcji immunologicznej) i niebezpieczeństwo śmierci.

Rozmiar problemu

W USA częstotliwość, powszechność, zachorowalność i umieralność w wyniku HIV/AIDS monitoruje The Centres for Disease Control and Prevention (CDC) (www.cdc.gov). Ocenia się, że w przybliżeniu zarażonych w tym kraju jest 650 000-900 000 osób, czyli około 0,3% populacji, to znaczy jeden na 300 Amerykanów. Szacuje się, że w przybliżeniu 33 miliony osób na całym świecie jest nosicielami wirusa HIV. W ostatnich latach liczba tych, którzy zmarli na AIDS w USA znacznie spadła, głównie dzięki pozytywnym efektom leczenia, które doprowadziło do spowolnienia rozmnażania się wirusa. Wydaje się jednak, że liczba nowych infekcji pozostaje wciąż taka sama, czyli około 40 000 przypadków rocznie. Dla porównania (jak donosi CDC) w 1999 roku 113 167 Amerykanów określano jako nosicieli wirusa HIV, 299 944 było w zaawansowanym stadium AIDS, a od czasu pojawienia się pierwszych przypadków zachorowań, zanotowano 430 441 przypadków śmierci[2].

Osoba prowadząca poradnictwo i problem HIV/AIDS

Musimy zrozumieć, jaka jest różnica pomiędzy HIV i AIDS, nie tylko dlatego, że należy inaczej reagować wobec osób prezentujących te dwie odmienne kategorie, lecz także z powodu poważnych społecznych i prawnych komplikacji z tym związanych. Gdy prowadzimy poradnictwo z osobami dotkniętymi tą chorobą, powinniśmy także nawiązać kontakt z tymi osobami, które zajmują się nimi od strony medycznej, w ten sposób będziemy w stanie zintegrować nasze działania i stworzyć jeden wspólny plan działania.

Pierwszym wyzwaniem, które często się pojawia, jest nawiązanie relacji z osobami, o których nie wiemy, że cierpią z powodu choroby, lecz których zachowanie stawia ich na granicy ryzyka rozwinięcia się wirusa. HIV rozprzestrzenia się poprzez płyny ustrojowe. Najbardziej prawdopodobnymi nośnikami wirusa jest krew, sperma, substancje płynne narządów kobiecych oraz mleko matki. Choć łzy, ślina oraz mocz także mogą przypadkowo zawierać wirusy, to jednak taka droga ich przekazania innym jest raczej mało prawdopodobna. Zatem do zachowań, które wpływają na rozprzestrzenianie się wirusów należy zaliczyć przede wszystkim stosunki seksualne, odbywane bez jakichkolwiek zabezpieczeń, z osobą, która jest zarażona wirusem lub dzielenie nie wysterylizowanych strzykawek lub igieł, używanych dla celów medycznych lub innych.

Co więcej, wirus HIV może być przekazany przez matkę własnemu płodowi w czasie trwania ciąży, w chwili porodu lub w okresie karmienia piersią. Powinniśmy jednak wiedzieć, że także i mężczyźni, którzy utrzymują relacje seksualne z innymi mężczyznmi, stanowią grupę najbardziej narażonych na zakażenie. Mimo iż zdajemy sobie z tego sprawę, to zmiana stylu ludzkiego zachowania nie zawsze jest sprawą łatwą. Powinniśmy zatem identyfikować osoby wystawone na takie ryzyko i odsyłać je pod opiekę odpowiednich specjalistów. Nie przesądza to jednak automatycznie o sukcesie, choć wiele z osób, które zajmują się pacjentami cierpiącymi z powodu tej choroby jest dobrze przygotowanych, aby zareagować odpowiednio do potrzeb pacjentów oraz właście zająć się ich stanem zdrowotnym.

Trudną stroną tej choroby jest to, że czasami jako osoby prowadzące poradnictwo znajdziemy się pomiędzy małżonkami lub kandydatami na małżonków, z których jedno jest zarażone wirusem HIV lub jest narażone na poważne ryzyko takiej infekcji. Sytuacja taka faktycznie wywołuje wiele emocji zarówno w nas, jak w tych, którzy zgłaszają się po poradę. Wiele

pytań, jakie wówczas się pojawiają, może wymagać od nas konsultacji ze specjalistami.

Innym aspektem tego problemu jest odkrycie faktu, że szacunkowo 90% osób zarażonych wirusem nie zdaje sobie z tego sprawy aż do momentu rozwinięcia się w nich AIDS[3]. W takich sytuacjach osoby będące nosicielami HIV zupełnie nieświadomie mogą prowadzić całkiem normalne życie i w tym czasie zupełnie przypadkowo zarazić swego partnera. Jest to problem, który dotyczy przede wszystkim tych osób, których życie seksualne stawia w grupie najwyższego ryzyka zarażenia. Zatem one same lub ich partnerzy mogą żyć w stanie poważnego, choć często nie zwerbalizowanego lęku, niepokoju, mieszanych uczuć co do ich relacji, na którą codziennie pada cień potencjalnego nieszczęścia, jakie może dotknąć jedno z nich lub oboje. Możemy być całkowicie nieświadomi, że mamy do czynienia z takim problemem, który częściowo kryje się na najgłębszym poziomie świadomości tychże ludzi. Musimy pozostać obiektywni, lecz i „dostrojeni" do ich problemów, jeśli chcemy pomóc im wypowiedzieć te głęboko ukryte niepokoje.

Możemy pozostać zupełnie nieświadomi własnych braków w spokojnym podejściu do sprawy, co może objawiać się choćby w posiadaniu niedostatecznych wiadomości w kwestiach związanych z HIV. Łatwo przychodzi nam żywić przeciwprzeniesione uczucia wobec choroby oraz wobec tego, w jaki sposób następuje zakażenie, a także odnośnie do naszych opinii o tym, czego jest ona wyrazem - wszystko razem sprawia, że dość łatwo jest obarczyć odpowiedzialnością jedną lub drugą stronę. Może nas złościć fakt, że osoby już zakażone przejawiają chęć dalszego prowadzenia aktywnego życia seksualnego, gdyż w naszej opinii ich choroba nie jest niepozbawioną uzasadnienia karą za zaangażowanie się w tak ryzykowne zachowanie, związane z ich brakiem kontroli lub ostrożności, które doprowadziło do zarażenia się. Jednak nie mamy prawa ich osądzać, nie jesteśmy oskarżycielami lub pomocnikami aniołów mścicieli i musimy pamiętać, że poza wszystkimi problemami i pozornie samowyniszczającym zachowaniem, mamy do czynienia z ludźmi, którzy przychodzą do nas po pomoc.

Być może będziemy wiedzieć, że niektórzy z tych ludzi prowadzili rozwiązłe życie i wystawili swych partnerów na niebezpieczeństwo zarażenia się wirusem. Możliwości spotkania się z tak skomplikowanymi i poważnymi problemem są praktycznie nieograniczone. Ze swej strony musimy monitorować własne reakcje, dzięki czemu nie będziemy wychodzić poza obszar naszych kompetencji i z wyczuciem oraz po ludzku postaramy się oddać taką osobę pod opiekę kompetentnych specjalistów, którzy być może będą w stanie bardziej im pomóc, niż my.

Problemy mogą pojawić się także dlatego, że wielu nosicieli wirusa HIV na co dzień nie wykazuje jakichkolwiek symptomów zarażenia - taka sytuacja może trwać średnio około dziesięciu lat, zanim rozwinie się AIDS[4]. Ludzie ci czują się dobrze i mogą pragnąć „normalnego" życia, które nie wyklucza seksualnych relacji z partnerem. Mogą też błędnie uważać, że ponieważ stosują się dokładnie do zaleceń lekarza, dlatego ich kontakty seksualne nie stanowią już dla drugiej strony żadnego ryzyka zarażenia. Taki problem może pojawić się w toku prowadzonego przez nas poradnictwa. Musimy być na niego przygotowani; musimy problem wychwycić, właściwie na niego zareagować oraz rozsądnie odesłać taką osobę do odpowiedniego lekarza, jeśli taki krok będzie konieczny.

Wykonywać testy czy nie

Obecność lub niebecność wirusa HIV może zostać wyjaśniona wyłącznie przez odpowiedni test. Możemy spotkać osoby, które niepokoją się o własne zdrowie, lecz które unikają testów, czy to dlatego, że obawiają się poznać ostateczne wyniki, czy może nie chcą stawić czoła rzeczywistości, zwłaszcza gdy wyniki będą pozytywne. Inni zaś mogą zamartwiać się o swe zdrowie, a mimo tego prowadzić aktywne życie seksualne w takiej formie, która może wystawić ich na niebezpieczeństwo zarażenia.

Informacja o pozytywnym wyniku badania na obecność wirusa HIV może wywołać cały zespół reakcji, na które ludzie ci często nie są przygotowani. W takiej sytuacji musieliby niespodziewanie stanąć wobec konieczności podjęcia moralnych decyzj, co do ich stylu życia i relacji z innymi ludźmi, a także wobec konieczności wyjawienia tego faktu rodzinie, przyjaciołom i innym osobom, które wcześniej nie były świadome ich tożsamości seksualnej, praktyk lub faktu używania przez nich substancji psychoaktywnych. Niemniej jednak w ich reakcję na wynik testu - podobnie jak w przypadku innych diagnoz dotyczących nieuleczalnych chorób - wpisane jest ludzkie doświadczenie lęku i niepokoju, na które prowadzący poradnictwo mogą bezpośrednio i efektywnie zareagować. Osoby te automatycznie zaczynają rozumieć, że droga, po której idą, wcześniej jasno oświetlona, nagle zaczęła zagłębiać się w gęstym lesie skomplikowanych, drogich i wymagających wiele czasu zabiegów, związanych z ich leczeniem. Jednak mimo wszystko może to być początek długiego okresu, zanim rozwinie się choroba AIDS.

Może także dojść do ich świadomości, co przyniesie im choroba, czyli: męczącą gorączkę, większe zmęczenie oraz możliwe doświadczenie społecznego odrzucenia i izolacji, gdy będą coraz słabsi i gdy nastąpią w ich organizmie wyraźne zmiany. Wielu także zmuszonych jest do stawienia czoła stresującej perspektywie związanej z koniecznością ujawnienia natury swej choroby rodzicom lub ukochanej osobie.

Dla tych ludzi nie jest niczym niezwykłym reagowanie gniewem, w sposób pełen desperacji, gdy przygniecie ich ciężar choroby. My zaś, nawet jako osoby nieprofesjonalne, możemy służyć im wsparciem w tym czasie prób, oferując zrozumienie, rozpoznając i wzmacniając najskuteczniejsze z ich mechanizmów obronnych. Możemy także służyć informacją na temat spraw, które dotyczą ich choroby, a które wywołują tyle zamieszania, odwołując się do źródeł lub osób z odpowiednim doświadczeniem, uświadamiając im psychiczne korzyści, jakie płyną ze zdroworozsądkowego podejścia do sprawy oraz z faktu, że po prostu będziemy blisko nich nawet wówczas, gdy niewiele więcej będziemy mogli dla nich zrobić.

To oczywiste, że HIWAIDS nie jest chorobą, w przypadku której automatycznie możemy zastosować pewne strategie reagowania, jakie sprawdzają się w sytuacjach, w których podstawowym problemem jest na przykład identyfikacja lub uzewnętrznienie emocji. W tym przypadku chodzi 0 coś więcej i abyśmy mogli dać tym ludziom pomoc i wsparcie, nie możemy zastąpić im potrzebnych w tym przypadku środków medycznych i opieki, której ci ludzie wymagają. W takich przypadkach całkiem realna jest możliwość medycznych komplikacji i jak to już zauważyliśmy, mogą one ujawnić się nie tylko jako przypadkowe infekcje, typu zapalenie płuc, lecz także jako zaburzenia funkcjonowania centralnego układu nerwowego, co może uwidocznić się w otępieniu umysłowym. Mimo iż oferowane z naszej strony wsparcie emocjonalne może okazać się niezwykle pomocne, to jednak ci cierpiący ludzie nie mogą być traktowani tak samo, jak wszyscy inni, wobec których staramy się odpowiedzieć na ich sposób postrzegania siebie 1 własnej sytuacji.

Prawo wobec HIV

Istnieją istotne prawne zagadnienia związane z problemem HIV i testami na obecność wirusa, z którymi powinniśmy się zapoznać. Dalsze problemy komplikują się czasami z tego powodu, że istnieje cała gama możli-

wości wykonania testów poza normalną drogą, jaką są odpowiednie laboratoria. To staje się dość problematyczne, gdyż taka droga wykonania badań zwykle nie jest powiązana z opieką, jaką człowiek powinien mieć zapewnioną przed i po wykonaniu testu, co zdaniem specjalistów jest istotnym składnikiem całościowo ujętego procesu pomocy ludziom, którzy okazują się faktycznymi nosicielami wirusa.

Obecnie mamy do czynienia ze znaczącym społecznym zainteresowaniem, koncentrującym się na zapobieganiu i niedopuszczeniu do rozprzestrzeniania się HIV, które znalazło odbicie w systemie prawnym większości stanów USA, 11 co ma na celu zarówno zapewnienie ochrony nosicielom, jak i ochronę zdrowia publicznego. Oto wytyczne, które zawierają najważniejsze informacje na ten temat:

> Większość stanów w USA posiada odpowiednie przepisy prawne, które regulują kwestie związane z wykonywaniem testów na obecność wirusa HIV, które wymagają sporządzenia pisemnej zgody na jego przeprowadzenie oraz odnoszą się do zapewnienia minimum pomocy przed i po wykonaniu testów - i to zarówno osobom, których badanie uzyska wynik pozytywny, jak i negatywny. Co więcej, w wielu stanach wymagane jest zarejestrowanie w publicznym banku danych medycznych wszystkich, których wynik jest pozytywny. W niektórych stanach istnieje nakaz podawania także danych nosiciela. Prawo we wszystkich stanach wymaga, aby wprowadzić do rejestru dane osoby, która zostaje zdiagnozowana jako chora na AIDS[5].

Samo diagnozowanie oraz odpowiedzialność za zarejestrowanie nosiciela spoczywa na pracownikach służby medycznej. Inne zaś osoby zajmujące się poradnictwem, jak duchowni, nauczyciele, przyjaciele i koledzy, a w tym także my, są zmuszeni stanąć wobec całego emocjonalnego napięcia, które związane jest z tymi problemami. Musimy zatem być dobrze zorientowani w sprawach, które wymagają dyskrecji, aby móc ochronić przed niepożądanymi reakcjami wszystkich, którzy na sprawy związane z HIV reagują emocjonalnie; musimy także dobrze orientować się w sprawach związanych ze społeczną troską o zachowanie zdrowia. Dyskrecja bywa czasami problematyczna, gdyż nosiciele wirusa HIV przez wiele lat mogą czuć się całkiem zdrowi, a co za tym idzie, mogą też bardzo się obawiać, aby nie wyszła na jaw jakakolwiek informacja na temat ich faktycznej kondycji, gdyż to mogłoby wpłynąć na zmianę w kwestiach ich ubezpieczenia oraz innych sprawach dotyczących zdrowia oraz pracy.

Jednak generalnie wszyscy są zgodni co do tego, że istnieją granice dyskrecji, zwłaszcza gdy inni ludzie mogliby ucierpieć z powodu zachowania nosicieli wirusa. Podobnie jak generalnie przyjmuje się, że osoby z HIV,

zwłaszcza te, które zostały zdiagnozowane niedawno, powinny poinformować swych partnerów seksualnych oraz tych, z którymi używali tych samych strzykawek i igieł, o swoim stanie i o ewentualnym ryzyku zakażenia, na które zostali narażeni.

Powrót do źródeł <<

Jako nieprofesjonaliści zajmujący się poradnictwem, w tych relacjach musimy mimo wszystko spotkać się z przeciwprzeniesionymi uczuciami. Badania przeprowadzone przez specjalistów zajmujących się pracą z osobami chorymi na AIDS, przeprowadzone pod koniec lat osiemdziesiątych, wykazują schematy nie rozstrzygniętych reakcji, które mogą pojawiać się także w przypadku nieprofesjonalistów: 63% profesjonalistów przejawiało „sceptycyzm lub nie wierzyło zapewnieniom ekspertów, że pracownicy poradni zdrowotnych, którzy zachowują wytyczne dotyczące bezpieczeństwa, są wystawieni na minimalne ryzyko zarażeniem AIDS od ich pacjentów (...) Zaś 26% wszystkich respondentów obawiało się, że mogą zostać ofiarami AIDS, jeśli będą nadal kontynuować wykonywanie swej pracy"[6]. Jednak rzeczą znaczącą jest fakt, że odpowiednio do tych niepokojów, „97% badanych wyraziła mocne przekonanie, że chcą przeprowadzić swych chorych na AIDS pacjentów przez chorobę i okres ich *umierania*". Mimo tego że obecnie mamy do czynienia z większym zrozumieniem tej choroby, niż miało to miejsce w czasie, gdy powyższe badanie było przeprowadzane, to jednak ciężar emocjonalny pracy z osobami, które cierpią na tę ciężką, zaraźliwą chorobę, wciąż pozostaje niezmienny. Ludzie ci to często osoby w młodym wieku, które dobrze się prezentują, lecz angażują się w wiele sytuacji, jakie nie korespondują z troską o zachowanie zdrowia. Może to doprowadzić do niejednego nieporozumienia, które pojawi się mimo pragnienia okazania im pomocy - nie powinno nas to dziwić. Musimy przyznać się i kontrolować te emocje, jak robimy to w przypadku każdej relacji z drugim człowiekiem, aby nie stanęły one na przeszkodzie procesowi poradnictwa.

Nie należy pomijać też znaczenia, jakie ma nastawienie całego zespołu, zajmującego się pacjentami nosicielami wirusa HIV. Ktoś rozsądny, kto zajmuje się poradnictwem, powstrzymuje się w takich okolicznościach od przybierania postawy wykształconego profesjonalisty. Reguły zdrowego rozsądku podpowiadają nam, że gdy w grę wchodzi praca z nosicielami HIV

lub osobami z jakąkolwiek poważną chorobą, to wówczas nie powinniśmy przekraczać granic własnych kompetencji i wykształcenia. Zachowywanie tych reguł ogranicza nas, lecz także pozwala nam utrzymać się „w grze", która polega na służeniu innym pomocą, która rodzi się z tego, że po prostu jesteśmy ludźmi, że jesteśmy sobą.

Poważnie chorzy ludzie chcą porozmawiać, jeśli tylko mają na to siłę, wtedy jednak potrzebują słuchacza. Otaczające ich grono rodziny i przyjaciół często także potrzebuje rozmowy, zwłaszcza w czasie długich, wyjątkowo wyczerpujących godzin oczekiwania w holach szpitalnych. Ewidentnie są to te obszary, w których my i ludzie nam podobni możemy efektywnie pracować. Jednak nawet w takich miejscach bazujemy na naszej zwykłej ludzkiej zdolności zrozumienia nieszczęścia innych, bez podejmowania jakichkolwiek prób tłumaczenia im powodów lub „leczenia" ich.

Jak to już wyraźnie podkreślaliśmy, powinniśmy pracować z innymi, bazując na płaszczyźnie tego, co uświadomione, unikać zaś materiału, który leży głębiej oraz unikać strategii, które mogą, nawet wbrew naszym założeniom, pozwolić przedrzeć się przez powierzchnię psychiki chorego człowieka. Robimy rzecz najlepszą z możliwych, gdy pozostaniemy konsekwentni w stosowaniu tego założenia w przypadku pracy z ludźmi w jakikolwiek sposób dotkniętymi obecnością HIV, a także z tymi, którzy ich otaczają: z rodziną i przyjaciółmi. Osoby prowadzące poradnictwo, które bazują na walorach zdrowego rozsądku, nigdy nie powinny się czuć uprawnione do stosowania terapii *demaskującej* lub *rekonstruktywnej.* Tego typu działania, w przypadku nieuleczalnych chorób, przynależą dobrze wyszkolonym specjalistom, gdyż w każdym razie może okazać się, że ich działanie zwróci się przeciw racjonalnie uzasadnionym celom pomocy ludziom w tym pomocy w przejściu przez problemy związane z konkretną chorobą, której świadomość już wcześniej ich przytłoczyła.

W działaniu na poziomie świadomości, jak to już zostało powiedziane, głównym celem jest walka w obronie tych elementów osobowości, wyobraźni i duchowości, które na pewnym poziomie pozostają żywe nawet w przypadku, gdy człowiek boryka się z najcięższą chorobą. Zajmujący się poradnictwem duchowni mają pełną świadomość tego, jak - w przypadku osób będących nosicielami HIV - pożyteczne jest wspierające odniesienie do wiary i sensu życia. Widać to zwłaszcza w przypadkach często negatywnego nastawienia, manifesowanego nawet przez niektórych księży, którzy pozornie są wyrazicielami swego przywiązania do religii. Nawet jeśli do tej sfery można odwołać się wyłącznie w sposób pośredni i nie stanowiący głównego klucza postępowania, to jednak może się to okazać przełomowe w procesie umocnienia człowieka, dzięki czemu może

on nie tylko zacząć sobie radzić, lecz nawet przekroczyć problemy związane ze śmiertelną chorobą.

Rozsądni nieprofesjonaliści nie wtrącają się w sferę funkcjonowania mechanizmów obronnych swych pacjentów chorych na HIV. Jakiekolwiek by one nie były — nawet jeśli czasami zawierają elementy racjonalizacji i wypaczenia - normalnie reprezentują to, co najlepszego osoby te mogą zrobić w tym konkretnym momencie. Nie stosujemy technik konfrontujących w przypadku osób, które pognębione przez przewlekłe choroby, mają ogromne problemy ze zwykłym dostosowaniem się do sytuacji. Wspieranie mechanizmów obronnych na poziomie świadomości pacjentów chorych na HIV/AIDS, nawet jeśli nie wydaje się nam działaniem doskonałym, jednak jest dla nich ogromnie korzystne. Większość z nas posiada zdrową świadomość własnych braków, co pozwala nam opierać się na zdrowych rezerwach, gdy odpowiadamy na to, co gnębi innych. Takie „zdrowe" użycie najlepszych stron naszej osobowości oraz nie pozwalanie sobie na wykonywanie pracy psychiatrów lub psychologów klinicznych jest oznaką tego, iż postępujemy zgodnie ze zdrowym rozsądkiem i to właśnie najlepiej o nas świadczy.

Mieszanie fizycznych i emocjonalnych reakcji i przyczyn działania jest rzeczą w najwyższym stopniu skomplikowaną i wówczas musielibyśmy udać się po radę do specjalistów, którzy wykazują większe wyczulenie i poparte wiedzą zrozumienie tego, jak sprawy te funkcjonują w każdym indywidualnym przypadku. Jest to rzeczą szczególnie ważną wtedy, gdy mamy do czynienia z chorobami, których działanie na centralny układ nerwowy może doprowadzić do pojawienia się symptomów, które z natury mogą wydawać się czysto emocjonalnymi, a które jednak w rzeczywistości są ciągiem dalszym objawów chorobowych.

Powszechne reakcje psychologiczne na HIV

Być może jedną z grup naszych pacjentów, która stanowi dla nas największe wyzwanie, jest ta, która składa się z osób, które przeprowadziły testy na obecność wirusa HIV i badania te uzyskały wynik pozytywny, a którzy wciąż jeszcze nie wykazują żadnych symptomów chorobowych. Osoby te stoją wobec bolesnej i niepokojącej prawdy. Są nosicielami HIV, lecz sami nie wiedzą, kiedy i czy w ogóle zachorują na AIDS. Choroba ta pojawiła się dopiero w 1981 roku i corocznie coraz więcej osób na nią zapada. Wciąż jednak statystyki, jak się wydaje, sugerują pewną nieuchronność roz-

winięcia się AIDS u wszystkich nosicieli wirusa HIV, to jednak nie zostało udowodnione. Jasne jest natomiast, że im dłużej ktoś jest nosicielem, tym większe jest ryzyko rozwinięcia się choroby.

Najnowsze sposoby prowadzenia terapii zaszczepiły nieco nadziei, ale też wprowadziły nieco niepokoju. Większość nosicieli HIV miała do czynienia z tego typu terapią, lecz związana z nią dyscyplina jest bardzo dynamiczna i wymagająca. Jeśli nie przestrzega się zaleceń związanych z przyjmowaniem leków, wówczas efekty minimalizują się w sposób zastraszający. Skala niepowodzeń znacznie wzrasta, gdy posłuszeństwo tej dyscyplinie spada poniżej 95%. To oznacza, że jeśli jeden na dziesięć dni terapii jest stracony, wówczas ogromnie trudno jest uzyskać pozytywny wynik całości[7]. Nowe problemy pojawiają się także, gdy osoby, które poważnie podchodziły do zaleceń związanych z przyjmowaniem leków, w pewnym momencie zaczynają stawiać opór i „wyłamują się" z terapii antywirusowej, wykazując przy tym potęgujące się dysfunkcje systemu immunologicznego. Wówczas nieprzerwanie czyhający upiór AIDS staje się rzeczywistością i źródłem ogromnego rozczarowania i poważnego stresu.

Osoby takie żyją w swoistym mroku i potrzebują pewnego rodzaju zrozumienia, wsparcia, które my, nieprofesjonaliści, bez problemu możemy im zapewnić. Często ludzie tacy wyjawiają swój niepokój o własną kondycję w pierwszym rzędzie księdzu, lekarzowi lub nauczycielowi czy trenerowi, do którego mają zaufanie. Ci ludzie, prowadzący poradnictwo „na pierwszej linii", znajdują się na uprzywilejowanej pozycji, która daje im szanse udzielenia psychologicznego i duchowego wsparcia oraz pomocy w nawiązaniu kontaktów ze specjalistami, gdy zgodnie z ich osądem, nadszedł na to czas.

Świadomi tych spraw, wciąż jednak w pacjentach nosicielach HIV będziemy dostrzegali takie reakcje psychologiczne, które dają się zauważyć także w przypadku innych osób cierpiących na poważne choroby. Być może najczęstszą z tych reakcji - oraz, można powiedzieć, najbardziej ludzką - jest *zaprzeczanie.* Gdy nagle słyszymy przygniatającą nas wiadomość, wówczas nawet najbardziej wytrzymałe osoby uruchamiają mechaizm zaprzeczenia - mówimy: „To niemożliwe!" — aby tylko zyskać na czasie i stworzyć sobie warunki, w których będziemy mogli przeorganizować się psychologicznie i dopuścić do siebie całą prawdę. Podobnie jak moglibyśmy oczekiwać i akceptować takie reakcje we własnym przypadku, tak też powinniśmy być na nie przygotowani i akceptować je w przypadku naszych pacjentów, którym zakomunikowano diagnozę: HIV.

W życiu nie bylibyśmy w stanie przetrwać bez mechanizmu zaprzeczania, dlatego też ten, kto prowadzi poradnictwo, powinien pozwalać klien-

tom na stosowanie tego niezbędnego i podstawowego mechanizmu obronnego, aby mogli spojrzeć na wszystko z odpowiedniego dystansu i uniknąć paniki. Zaprzeczanie pozwala także ludziom na wyrażanie reakcji sprzeciwu, odrzucenia, często też goryczy, związanych z lekarskim werdyktem, który tak nagle pozbawił ich niezawisłości na przyszłość. Umiejętoność rozróżniania tych reakcji, które są normalne, od ich niebezpiecznych przejawów jest czymś, czego nie może zabraknąć nikomu, kto zajmuje się poradnictwem. Czasami niektórzy ludzie stosują mechanizm zaprzeczania nie po to, aby przeorganizować własne wnętrze i przystosować się do życia z chorobą, lecz aby zamaskować całą jej rzeczywistość oraz własną wrogość i destrukcyjne impulsy. Takie totalne zaprzeczanie zawsze jest zabiegiem prymitywnym i niebezpiecznym.

Ludzie tacy nierozważnie podejmują aktywność seksualną z wieloma partnerami, bez zwracania uwagi na konsekwencje, jakie może to mieć dla nich, dla innych lub ogólnie rzecz biorąc dla całej społeczności. Wdaje się, że chcą się odegrać, zarażając cały świat za to, że pozbawił ich zdrowia, a wkrótce także zabierze im życie. Pacjenci tacy odrzucają jakąkolwiek pomoc terapeutyczną. Ich odrzucenie wszystkich, którzy chcą im pomóc nie jest trudne do wyjaśnienia nawet dla nieprofesjonalistów.

Taka lekkomyślna aktywność seksualna nie dotyczy wyłącznie niedawno zarażonych osób. W wielu przypadkach, zwłaszcza w środowiskach gejowskich, nie jest niczym nadzwyczajnym, że dana osoba traci „kochanka" oraz wielu bliskich przyjaciół, choć wciąż jeszcze byli młodzi, gdyż umierają na AIDS. Ci, którzy przetrwają, przechodzą przez proces bolesnej utraty „bliskich", lecz i oni sami mogą okazać się nosicielami HIV. Istnieje wiele takich raportów, które donoszą, że partnerzy tych, którzy umarli na AIDS, wciąż prowadzą bardzo ryzykowne życie seksualne, mogą też mieć myśli samobójcze, co jest cechą charakterystyczną i wynika z ich doświadczenia „osierocenia"[8]. Co więcej, w ostatnich latach, w niektórych grupach społecznych, pojawiło się zachowanie, które określa się jako „łapanie pluskwy" *(bug chasing).* Polega ono na tym, że osoby posiadające ujemne wyniki testów na występowanie wirusa HIV podejmują aktywne działania mające doprowadzić ich do zarażenia AIDS. Niektórzy nawet reklamują się w Internecie poszukując zarażonych partnerów seksualnych. Niektórzy z obserwatorów tego zjawiska twierdzą, że jest to coś w rodzaju „romatycznego" dążenia do zarażenia jako manifestacja bólu związanego ze wspomnianym „osieroceniem".

Gdy mamy do czynienia z takim potencjalnie destrukcyjnym rozgoryczeniem, nie powinniśmy starać się łagodzić ich gniewu lub nakłaniać do bardziej racjonalnego zachowania. Powinniśmy jednak starać się przeko-

nać ich do poszukania kontaku ze specjalistą w dziedzinie HIWAIDS i z psychologiem. Na przykład, pewien znany ekspert zajmujący się problematyką HIWAIDS, komentując praktykę buntu, która prowadzi do takich zachowań, opisywał sytuację takich pacjentów, których zabierał ze sobą w odwiedziny do szpitala na oddział, gdzie leczono chorych na AIDS, dzięki czemu ludzie ci mogli przekonać się o powadze sprawy i rezultatach, do jakich prowadzi ta choroba.

Musimy być czujni w kwestii pojawiania się myśli samobójczych u ludzi borykających się z problemami, o których mówimy. Wcześniejsze badania, którym poddano mężczyzn nosicieli HIV stwierdzają wysoki poziom popełnionych samobójstw, średnia ta jest o 66% wyższa niż w porównaniu z całą resztą społeczeństwa[9]. W ostatnich latach, po wprowadzeniu nowej antywirusowej terapii, lepsze zrozumienie przebiegu choroby, a także większa liczba placówek, mogących udzielić wsparcia w zakresie psychologicznych aspektów choroby, spowodowały, że skala samobójstw jedynie nieznacznie wzrosła i jest praktycznie porównywalna do tej, która dotyczy innych chorób w społeczeństwie[10].

W końcu musimy także zdawać sobie sprawę z częstotliwości występowania innych zaburzeń psychicznych, które mogą pojawić się wśród osób borykających się z HIV lub AIDS. Zaburzenia związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, poważne zaburzenia o charakterze depresji oraz zaburzenia przystosowania — są to częste przypadki wśród nosicieli wirusa HIV. Rozgoryczenie związane z wcześniej zdiagnozowanymi chorobami psychicznymi może być także czymś, co dane osoby niejako przewidują i uprzedzają. Rozwój tych chorób to dla nas oczywiście sygnał, że powinniśmy przekazać daną osobę pod opiekę kompetentnego specjalisty.

Dodatkowe wnioski

Jako osoby zajmujące się poradnictwem osobom z problemami HIV, możemy być pierwszymi, którzy zwrócą uwagę na drobne sygnały głębokich zmian neurologicznych, jakie zachodzą w organizmach tych osób. Na przykład, gdy ludzie ci, w bardzo sugestywny sposób opisują okresy luk w pamięci lub gdy zgłaszają czy też wykazują problemy z koncentracją, wykazują spowolnienie procesów myślowych, to często są to znaki, których nie bierze się pod uwagę, klasyfikując je jako przypadkowe reakcje psychiczne, stanowiące konsekwencję przytłoczenia chorobą. Jednak te nie-

wyraźne symptomy powinny nas zastanowić, gdyż mogą być czymś o wiele głębszym, niż wskazywałyby na to znaki - mogą być poważnymi zaburzeniami centralnego układu nerwowego, jak choćby *otępieniem związanym z* HIV(HAD). Delirium o cechach takich jak bezsenność i ciągły niepokój jest często spotykanym zespołem u hospitalizowanych pacjentów, nosicieli wirusa HIV. W każdym razie, jeśli wychwycimy znaki tego typu problemów, powinniśmy skierować takie osoby na odpowiednie badania medyczne.

Jak długo zwracamy uwagę na możliwości pojawienia się takich symptomów, tak długo jesteśmy w stanie wychwycić wszystkie prawdziwe komplikacje natury psychologicznej, z jakimi można spotkać się w tej grupie pacjentów. Do nich zalicza si^.*zniechęcenie* i *przygnębienie*, uczucia ogromnego smutku, które pustoszą psychikę. Czasami wyniszczające działania „ducha" wirusa HIV uwidacznia się w negatywnym postrzeganiu siebie, wrogości wobec całego świata, doprowadzaniu społecznych i zawodowych relacji do takiego momentu, że niemożliwe staje się ich dalsze kontynuowanie. Następny krok to izolacja takiej osoby, komplikacje i tak już pogmatwanych poziomów społecznego funkcjonowania.

Początkowo osoby te mogą reagować wypieraniem się wszystkiego, niepokojem, gniewem i smutkiem, który może być naznaczony podejmowaniem wysiłków zmierzających do czegokolwiek, co ma związek ze zdrowiem lub chorobą. W dalszym stadium osoby te mogą wykazywać mieszaninę innego typu emocji, w tym poczucia winy, gniewu i rozżalenia. Ten okres, charakteryzujący się znacznym spadkiem poczucia własnej wartości, może doprowadzić ich do odizolowania się od rodziny i przyjaciół. W tym też czasie może nastąpić niebezpieczny powrót do zażywania narkotyków oraz do praktyk seksualnych.

Osoby te mogą także stopniowo zacząć akceptować siebie jako ludzi, którzy z natury swej choroby nauczyli się żyć kompromisem. Być może zaczną doceniać wyjątkowy charakter i wartość każdego dnia. Wraz z pojawiającymi się komplikacjami wynikającymi z rozwijającej się choroby AIDS, antycypacja śmierci i przygotowania do niej mogą zająć główne miejsce w ich świadomości. Wszystko to może odbywać się w duchu lęku przed całkowitym uzależnieniem od przyjaciół lub ludzi obcych. Jeśli na tym etapie chcemy prowadzić autentyczne poradnictwo, to musimy odnosić się z szacunkiem do ich specyficznego sposobu patrzenia na świat i zrozumieć, że ludzie ci umrą - i to nie w taki sposób, jak sugerują to podręczniki lub eksperci, ale umrą też tak, jak ich na to stać. Ta pielgrzymka przez ostatai etap choroby dokonuje się, jak i cała reszta życia, „po ludzku", w sposób niedoskonały, lecz nie bez poczucia dumy.

Pacjenci cierpiący z powodu HIV borykają się z chorobą, która potworna sama w sobie, nosi także piętno społecznej nieakceptacji i wykluczenia. My, nieprofesjonaliści zajmujący się poradnictwem, możemy wiele pomóc, bo możemy z siebie dać, zamiast ekspertyz medycznych — dar współczującego zrozumienia. Nic tak bardzo nie pogłębia poczucia izolacji ciężko chorych, niż presja — czasami wywierana nawet przez tych, którzy podają się za dobrych przyjaciół oraz przez krewnych — wywierana na chorych, aby zrobili wszystko, by powrócić do „normalnego" życia. Możemy wejść w tę znamienną próżnię, jeśli będziemy w stanie wychwycić przynajmniej niektóre z emocji, jakimi żyją nasi pacjenci.

33. Samobójstwo: ciężar ryzyka

Obojętnie jaki jest charakter naszej pracy z osobami, którym zagraża popełnienie samobójstwa, podstawowym zadaniem staje się odpowiedź na pytanie, jak realne jest to, że może do tego dojść. Owa sytuacja „na ostrzu brzytwy", której uderzenie może być delikatne, ale może też być brutalne; uderzenie, jakie może mieć miejsce za chwilę lub nigdy, jest powodem ogromnego stresu dla wszystkich, którym przyjdzie pracować z takimi ludźmi.

Czy możemy zdobyć więcej informacji i trafnie ocenić prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa przez tych, którzy zgłaszają się do nas po pomoc? Musimy oczywiście pamiętać, że ludzie ci nie funkcjonują w próżni, lecz że w całym procesie szukania pomocy współpracują z nami lub z kimś innym. Ci, którzy znajdują się w stanie ryzyka popełnienia samobójstwa, zwykle dają jasne sygnały, dotyczące nie tylko ich problemów, lecz także ich zamiarów samobójczych. Czy są jakieś wytyczne, które pomogłyby nam dokonać właściwej oceny i zastosować bardziej trafne zabiegi terapeutyczne w stosunku do osób ze skłonnościami samobójczymi?

Większość ekspertów twierdzi, że *determinacja* samobójcza jest najbardziej oczywistym sygnałem, który możemy odebrać, oraz że każde samobójstwo zawiera trzy elementy:

1) specyficzność,
2) śmiercionośność,
3) dostępność.

Gdy wszystkie te warunki zostaną urzeczywistnione, wówczas możemy stwierdzić, że prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa jest bardzo wysokie.

Parę lat temu Los Angeles Suicide Prevention Center opracowało „skalę śmiercionośności", która służy do oszacowania prawdopodobieństwa popełnienia samobójstwa. Skala ta składa się z kontrolnej listy czynników, jakie wpływają na naszą percepcję oraz umiejętność przeprowadzenia rozsądnej oceny sytuacji, co dokonuje się na drodze podsumowania wszystkich informacji, jakie uzyskaliśmy na temat danej osoby, która aktualnie stoi na granicy samobójstwa. Lista ta zawiera następujące punkty:

1. WIEK I PŁEĆ: prawdopodobieństwo jest większe w przypadku mężczyzn niż kobiet, oraz w przypadku osób powyżej sześćdziesiątego piątego roku życia.
2. SYMPTOMY: prawdopodobieństwo jest większe, jeśli dana osoba znajduje się w stanie depresji, gdy ma probleby ze snem, przeżywa rozpacz lub gdy jest alkoholikiem.
3. STRES: prawdopodobieństwo Jest większe, gdy dana osoba boryka się z poważnym stresem.
4. OSTRA REAKCJA NA PEWNE ASPEKTY: prawdopodobieństwo jest większe, gdy dana osoba nagle zaczyna przejawić specyficzne symptomy.
5. PLANY SAMOBÓJCZE: prawdopodobieństwo zwiększa się proporcjonalnie do tego, jak śmiercionośne są środki; proporcjonalnie do stopnia organizacji oraz szczegółowości planów.
6. PODSTAWY: prawdopodobieństwo jest większe, jeśli dana osoba nie posiada rodziny lub przyjaciół.
7. WCZEŚNIEJSZE ZACHOWANIA SAMOBÓJCZE: prawdopodobieństwo jest znacznie większe, gdy dana osoba ma już za sobą wcześniejsze próby samobójcze.
8. STAN ZDROWIA: prawdopodobieństwo jest większe, gdy mamy do czynienia z poważną, wyniszczającą chorobą.
9. RELACJE Z INNYMI: prawdopodobieństwo jest większe, gdy komuś brakuje „korzeni" lub gdy jest osobą społecznie nieakceptowaną.
10. REAKCJA OSÓB, Z KTÓRYMI KTOŚ SIĘ W ŻYCIU LICZY: prawdopodobieństwo jest większe, gdy inni karzą lub odrzucają danego człowieka.

Dodatkowe informacje dotyczące rozeznawania ryzyka popełnienia samobójstwa znaleźć można w tabeli obok. Należy jeszcze dodać, że Public Health Service's Centers for Disease Control and Prevention opracował stronę internetową, mającą służyć pomocą osobom, rodzinom, przyjaciołom a także innym jednostkom społecznym w rozpoznawaniu sygnałów potencjalnych samobójczych zachowań oraz w podjęciu aktywnych działań, mających na celu zapobieganie tym procesom (www.cdc.gov/safeusa/suicide.htm).

EWALUACJA RYZYKA POPEŁNIENIA SAMOBÓJSTWA'

	niskie ryzyko	wysokie ryzyko
płeć	kobiety	mężczyźni
wiek	wiek średni	okres dorastania, starość
stan cywilny	małżonkowie	wolne związki, rozwiedzeni, samotni
kondycja psychiatryczna	zaburzenia charakterologiczne i sytuacyjne	depresja, alkoholizm, schizofrenia
miejsce zamieszkania	obszary wiejskie	obszary miejskie
życie religijne	praktykujący	nie praktykujący
obszar geograficzny USA	region środkowo-atlantycki	Pogórze Zachodnie
inne kraje	Włochy, Holandia, Hiszpania	Rumunia, Austria, Szwajcaria, Skandynawia, Japonia, kraje niemieckojęzyczne

Szerszy kontekst

Kontekst całej sprawy pomoże nam poszerzyć spojrzenie na ostatnie doświadczenia pracy z dziećmi i nastolatkami.

Przytłaczająca większość nastolatków, którzy popełnili samobójstwo (ponad 90%), w chwili śmierci cierpiało na jakieś zaburzenia psychiatryczne. Ponad połowa z nich cierpiała na te zaburzenie przynajmniej przez ostatnie dwa lata[2].

Dokładne badania oraz przegląd literatury wykazuje, że nastolatkowie, którzy próbują popełnić samobójstwo, różnią się od tych, którzy wyłącznie myślą o tym w przypływie

poczucia rozpaczy, izolacji, idealizacji samobójstwa oraz niechęci do rozmawiania o myślach samobójczych[3].

Uważa się, że co roku ok. 2 miliony nastolatków podejmuje jakieś próby popełnienia samobójstwa, natomiast ok. 700 000 z tej grupy zostaje potem poddanych różnym formom terapii. Osoby, które podejmują próby samobójcze w porównaniu z tymi, które wyłącznie o tym myślą, stwarzają większe prawdopodobieństwo działania pod wpływem towarzyszących zaburzeń psychopatologicznych, niż na przykład zaburzenia związane ze zmiennością nastrojów - często podejmują próby samobójcze w relatywnie krótkim czasie, w którym następują reakcje przystosowania. Stwierdzono także, że homoseksualiści, lesbijki i młodzież biseksualna

> wystawiona jest na większe ryzyko popełnienia samobójstwa, często przy występowaniu kilku innych, wystawiających ich na to ryzyko czynników (na przykład: depresja, wcześniejsze próby popełnienia samobójstwa, nadużywanie substancji psychoaktywnych, status ofiar przemocy seksualnej, konflikty w rodzinie oraz problemy w szkole)[4].

Jedno z zaleceń The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry szczególnie przyda się tym z nas, którzy prowadzą poradnictwo obok innej działalności zawodowej: „Nawet doświadczonemu lekarzowi może sprawić trudność rozróżnienie pomiędzy łagodnym, a źle wróżącym zachowaniem samobójczym". Podczas gdy wiele osób nigdy nie powtórzy próby samobójczej, to inni, którzy „czynią niewiele znaczące *gesty,* mogą ewentualnie zdecydować się na samobójstwo". Zwróćmy szczególną uwagę na następującą obserwację:

> Określenie *gesty* (...) wskazuje na nieprawne działania mające na celu samounicestwienie, które mogą zostać odczytane jako wołanie o pomoc lub manipulacja pozbawiona poważnych intencji, jest w rzeczywistości mylące, ponieważ minimalizuje potencjalne ryzyko wystąpienia w przyszłości zachowań samobójczych[5].

The American Foundation for Suicide Prevention opracowała listę kontrolną służącą do oceny skłonności samobójczych dzieci i młodzieży, jaką stosuje się w izbach dziecka i ośrodkach kryzysowych (poniższa tabela). Z powodzeniem można ją zastosować także w pewnych okolicznościach związanych z naszą pracą.

Nic nie zastąpi naszego osobistego rozsądku przy ocenie relatywnych możliwości popełnienia samobójstwa. Może się zdarzyć, że zgromadzimy wszystkie możliwe do uzyskania informacje, lecz poniesiemy porażkę, sta-

rając się je odpowiednio wykorzystać, z powodu jakiegoś czynnika -być może czegoś, co tkwi w nas samych — którego nie oceniliśmy w sposób właściwy. Możliwe jest także, że bazując wyłącznie na części uzyskanych informacji, dojdziemy do błędnych wniosków co do niebezpieczeństwa popełnienia samobójstwa oraz sposobów zapobiegania mu. Nie możemy pozwolić na to, aby dramatyczne sprawy, związane z potencjalnym samobójstwem, sprawiły, że zaczniemy się spieszyć lub aby w jakiś inny sposób wpłynęły na to, że popełnimy błąd w interpretacji informacji, która jest podstawą podjęcia decyzji oraz sporządzenia planów reakcji wobec osób zagrożonych samobójstwem. Proces rekomendowania w tej sytuacji jest ogromnie stresujący, dlatego w okresie, w którym podejmujemy decyzję, musimy zachować wyrozumiałość i cierpliwość względem siebie. Jako nieprofesjonaliści powinniśmy zawsze podejmować wszelki wysiłek, aby przeprowadzona została także ocena naszego postępowania przez kogoś, kto jest wykształconym ekspertem oraz posiada odpowiednie doświadczenie.

DZIECI I MŁODZIEŻ WYSTAWIENI NA NAJWIĘKSZE RYZYKO POPEŁNIENIA SAMOBÓJSTWA[6]

Historia samobójstwa:

- wciąż jeszcze myślą o jego popełnieniu
- mają za sobą wcześniejszą próbę jego popełnienia

Kwestie demograficzne:

- chłopcy
- żyjący samotnie

Status psychiczny:

- w stanie depresji, maniakalni, hypomaniakalni, poważnie znerwicowani lub cierpiący na kilka z tych zaburzeń jednocześnie
- nadużywający substancji psychoaktywnych lub dodatkowo cierpiący na zaburzenia nastroju
- drażliwi, zszokowani, dopuszczający się stosowania przemocy względem innych, z urojeniami lub halucynacjami

Nie należy wypuszczać takich pacjentów bez dokonania oceny psychiatrycznej.

Czego należy unikać

Podstawowym wyzwaniem, jakie stoi przed nami, gdy zajmujemy się trudnym i delikatnym problemem związanym z potencjalnym samobójstwem, jest uniknięcie przesadzonych reakcji. W takiej sytuacji samokontrola jest czymś, co zapewnia zdrowy rozsądek a także poprawność postępowania z medycznego punktu widzenia, co też jest elementem wymaganej od nas postawy w toku stabilizacji naszych wpływów oraz możliwych mediacji, którymi będziemy się posługiwać. Unikając paniki, zachowujemy większą wolność, pozwalającą na właściwe rozeznanie i ustalenie priorytetów co do tych działań, które musimy podjąć z tak wielkim spokojem, jak to jest tylko możliwe.

W atmosferze życia kultury masowej, która czci „zimną krew" swych »doli, nie możemy pozwolić sobie na przesadę w stosunku do naszego, jak się wydaje, przypadkowego panowania nad sytuacją. Zachowujemy dystans wobec kulturowych preferencji co do „wystudiowanych" postaw obojętności, przejawiających się w reakcjach typu: „Nie ma problemu!" — taki punkt widzenia kłóci się z wyczuleniem i rozsądkiem, jakich oczekuje się od prowadzących poradnictwo. Możemy jednak postawę taką dostrzegać u innych ludzi, którzy mają do czynienia z osobami borykającymi się z problemem samobójstwa, i być może będziemy musieli pomóc ludziom raczej wypracować w sobie realistyczne poczucie niebezpieczeństwa, niż pozwolić im na stłumienie tego poczucia i ukrycie go pod płaszczem fałszywego spokoju. Problem pojawia się dlatego, że osoby zagrożone samobójstwem, które spotykają się z naszej strony z niewłaściwą reakcją, mogą poczuć, że po prostu nie zostały zrozumiane i wtedy - aby to osiągnąć - sięgną po jeszcze bardziej drastyczne środki. Innymi słowy, błędne odczytanie przez nie naszego przesadnego „spokoju" może popchnąć je ku krawędzi samounicestwienia, i to dokładnie dlatego, że doświadczyły swego rodzaju emocjonalnej obojętności, która w ich sytuacji jest reakcją niezwykle bolesną.

W przypadku wszystkich pracujących z potencjalnymi samobójcami ważne jest także, aby unikać takich rzeczy, o których wiemy, że w niczym nie pomogą. Trudno stwierdzić, jakie są ku temu powody, lecz robienie czegoś, co w danym przypadku jest nie na miejscu, jest czymś, co niekórzy ludzie, choć o tym wiedzą, robią wówczas, gdy stają w obliczu sytuacji kryzysowej. Czy robią to, co niewłaściwe w danym momencie, po to, aby uniknąć trudnych wyzwań, czy też dlatego, że faktycznie nie rozumieją całej sytuacji — efekt końcowy zawsze jest taki sam. Na przykład, niewiele zysku

przynosi próba przypochlebiania się osobom z głęboką depresją po próbie popełnienia samobójstwa. Nie jest także niczym rozsądnym próbować odciągnąć ich uwagę poprzez rozmowy na inne tematy. Podobnie daremna byłaby próba zainteresowania ich czymkolwiek innym. Prowadząc terapię skłonności samobójczych musimy stanąć wobec konkretnego problemu, musimy poważnie potraktować docierające do nas sygnały, nieodpowiednie próby okazywania „wesołości" mogą tu wiele zaszkodzić.

Ze zbyt radosnym nastwieniem blisko jest związane podkreślanie negatywnego aspektu emocji osób zagrożonych samobójstwem; emocji, które ze swej natury są ambiwalentne. Argumentowanie przeciwko samobójstwu, opierając się na jego niepożądanych konsekwencjach („To nie ułatwi całej sprawy", „Czy nie wiesz, że twoja religia traktuje to jako bardzo ciężki grzech?") może wyłącznie pogłębić ponure wizje tych osób i przekonać je, że nikt tak naprawdę nie rozumie ich sytuacji. Brzemiennym w skutki, choć łatwym do popełnienia błędem jest słuchanie i reakcja na wyłącznie jeden z aspektów problemu, podczas gdy w rzeczywistości jest on bardziej złożony. Dzieje się tak, gdy na wypowiedź: „Czasami czuję, że mógłbym to zrobić, czasami znowu, że nie", reagujemy czymś w rodzaju: „Jesteś niezwykle zdesperowany".

Coś, co powinniśmy zrobić

Oczywiście że powinniśmy się tak „dostroić", aby móc „nadawać na tych samych falach" co osoba zagrożona samobójstwem i nie wahać się ukazywać pozytywnych aspektów w opozycji do negatywnych: „Mówisz, że jest także wiele takich rzeczy, które lubisz w życiu", „Są dowody za, są i przeciw, aby wybrać życie; możesz mi powiedzieć coś więcej na ten temat?". To daje człowiekowi okazję do zastanowienia się nad elementami pozytywnymi, i to właśnie wtedy, gdy przedstawiają one dla niego wartość.

Gdy mamy do czynienia z osobami znajdującymi się w depresji i gdy zdamy sobie sprawę z faktu, że w ich przypadku wchodzi w grę zagrożenie popełnienia samobójstwa, wówczas nie powinniśmy wahać się, czy mówić głośno o takiej możliwości — nawet zanim jeszcze oni sami o tym wspomną. To nie podsunie im nowego rozwiązania, za to może zmniejszyć symboliczną moc samego samobójstwa, ukazując, że taka myśl może być przez innych zaakceptowana i zrozumiana. Nawet jeśli ludzie ci zaprzeczają iż miewają takie myśli, to jednak dociekanie tego, jeśli tylko zostanie przeprowadzone

z wyczuciem, może im pomóc w odważnym spojrzeniu na siebie z odpowiedniej perspektywy. Strach przed wspomnieniem możliwości popełnienia samobójstwa wyłącznie przeszkadza owocnemu doradzaniu tym, którzy w inny sposób wykazują cechy związane z tym problemem. To właśnie dlatego chcą o tym z nami porozmawiać, lecz wielu z nich, bez naszej pomocy, nie potrafi znaleźć odpowiednich słów, aby wyrazić, o co im chodzi.

Ponieważ problemy samobójstwa mogą spotęgować występowanie w nas wielu skomplikowanych emocji, dlatego moglibyśmy sami wypowiedzieć własne emocje związane z samobójstwem, zanim zabierzamy się za poradnictwo. Niektórzy z nas mogą utrzymywać, że nie mamy ani temperamentu, ani cierpliwości potrzebnej do pracy z kimś, kto rozważa możliwości popełnienia samobójstwa. Zawsze to lepiej, jeśli zdajemy sobie sprawę z własnych ograniczeń co do zdolności pracy z różnego rodzaju osobami, które przychodzą do nas po pomoc. Powinniśmy też być przygotowani na ewentualność odesłania ich pod opiekę innych specjalistów. Nigdy nie będziemy w stanie ukryć, co naprawdę czujemy i nigdy nie powinniśmy działać, uciekając się do ukrywania własnych emocji za pomocą wewnętrznych represji lub zaprzeczania. Właściwie ustawiona relacja terapeutyczna zakłada, iż nie jest budowana na fałszywych podstawach i może stać się najmocniejszym połączeniem, na które osoby z depresją lub pogrążone w rozpaczy mogą się zdobyć w swym życiu.

Większość z nas rozumie i stara się nawiązać osobowy kontakt z klientami zagrożonymi samobójstwem, znajdując równowagę pomiędzy zatroskaniem o ich zachowanie, a wielkodusznym zrozumieniem i akceptacją ich jako ludzi. Buduje to wzajemną relację, która może stać się dla nich wsparciem w najbardziej krytycznych chwilach, gdy rozważają popełnienie samobójstwa. Rodzaj tej relacji, jaką tworzymy, ma kluczowe znaczenie nie tylko dla umocnienia innych, lecz jako podstawa umożliwiająca właściwe przeprowadzenie odpowiednich odniesień do innych specjalistów, bardziej doświadczonych i posiadających większe umiejętności w prowadzeniu osób, w przypadku których zachodzi ryzyko śmierci. Odwołanie się do pomocy innych profesjonalistów z naszej strony nie jest „porażką", lecz najczęściej jest dojrzałą decyzją, mającą na celu pomoc innym, w miarę naszych możliwości, a przy tym nieprzekroczenie granic poradnictwa o charakterze wspierającym. Osoby stojące na granicy ryzyka samobójstwa czerpią zarówno z odesłania ich pod opiekę specjalistów, jak i z poczucia wsparcia, jakie otrzymują z naszej strony dzięki relacji, jaką wspólnie stworzyliśmy.

Pytania o to, jak z wyczuciem prowadzić poradnictwo, nieustannie pojawiają się w toku naszej pracy. W żadnej innej sytuacji nie jest rzeczą tak ważną, aby uniknąć paniki, gdy odwołujemy się do dostępnych w środowisku

środków pomocy, mając na celu dobro osób, z którymi pracujemy. Raz jeszcze powtórzymy, że naszą zdolność odpowiedniego zaaranżowania i przeprowadzenia we właściwym czasie procesu odwołania się do pomocy innych profesjonalistów, znacznie poprawia wcześniej zawarta znajomość (lub uzyskane informacje) z dostępnymi w danym środowisku lekarzami, psychiatrami, psychologami, pracownikami ośrodków opieki społecznej i innymi ludźmi, którzy na co dzień zajmują się pomocą w takich przypadkach.

Nieudana próba popełnienia samobójstwa

Czasami nawiązujemy z kimś kontakt dopiero po fakcie, gdy osoba ta usiłowała popełnić samobójstwo. Ogólne zasady odnoszące się do wyczucia i zrozumienia człowieka, jakie należy tu zastosować, są oczywiście identyczne, jak wcześniej omawiane kryteria. Co więcej, może okazać się rzeczą pomocną stwierdzenie, czego ludzie ci mogą oczekiwać po spotkaniach z nami, mając na uwadze fakt, że już wcześniej miała miejsce próba dokonania samozniszczenia. Niektórzy lekarze twierdzą, że wielu pacjentów, po jednej nieudanej próbie, doświadcza nawrotów skłonności samobójczych. Zatem podstawowym zadaniem poradnictwa jest właściwe opanowanie powracających skłonności. Słynna książka Schneidmana i Farberowa na temat samobójstwa sugeruje w takiej sytuacji zachowanie następujących trzech etapów terapii: *„penetrujący ", ozdrowieńczy* oraz *powrót do normalnego stanu*[1].

W pierwszym etapie, FAZA „PENETRUJĄCA", działania terapeutyczne powinny zostać skoncentrowane bezpośrednio na zapewnieniu danej osobie odpowiedniej ochrony, co przyniesie jej ulgę wobec doświadczenia niepokoju i poczucia bezradności, a także na uzdrowieniu jej relacji z rodziną i przyjaciółmi. W takich przypadkach często czymś niezbędnym jest hospitalizacja, ażeby zmniejszyć nacisk ze strony środowiska oraz wyeliminować poczucie izolacji. Musimy być świadomi tego, co ludzie ci myślą o swojej próbie popełnienia samobójstwa. Nie byłoby czymś odpowiednim sądowanie tego, lecz ważne, aby wsłuchiwać się uważnie w to, co na ten temat ludzie ci mówią, nawet jeśli są to informacje szczątkowe. To, co mówią po fakcie, objawia, co jest dla nich sprawą ważną, nam zaś daje możliwość wychwycenia schematów, które widoczne są nawet w takich refleksjach, które — jak się wydaje — są chaotyczne i nie mają związku z tematem. Ich opowiadania mogą wyglądać jak rumowisko, lecz na pewno znajdzie się w nim ukryta cała prawda o samobójstwie.

FAZA OZDROWIEŃCZA terapii osób, które podjęły nieudaną próbę popełnienia samobójstwa, rozpoczyna się wtedy, gdy ludzie ci gotowi są już powrócić do środowiska, w którym wcześniej żyli. W tym okresie, podobnie jak w następnej fazie, są w sposób oczywisty bardzo podatne na nawroty pragnień samobójczych. Powrócili przecież do sytuacji, które wcześniej doprowadziły ich do takiego stanu. W tym czasie staramy się uważnie „dostroić" do nich, a co może jeszcze ważniejsze, „dostroić" się do fal, na których „nadają" członkowie ich rodzin, którzy być może także będą potrzebowali porady. W sytuacjach powrotu niedoszłych samobójców do normalnych warunków życia i atmosfery rodzinnej, szczególnie przydatni w terapii mogą okazać się właśnie krewni i przyjaciele. Owocnie przeprowadzone poradnictwo z osobami bliskimi tych, którzy chcieli się zabić, może pomóc im nauczyć się przyjmować odpowiednie postawy w sytuacjach związanych z doświadczeniami stresu, które doprowadziły do wcześniejszego incydentu.

Ten okres może być idealnym czasem, aby krewni podjęli poważne decyzje dotyczące zmian w stylu życia tych osób, w pracy oraz odnośnie do innych okoliczności, których modyfikacja przyniosłaby korzyść niedoszłym samobójcom. Jednak dyskusja na ten temat powinna odbywać się w obecności tych osób, nie za ich plecami.

FAZA OZDROWIEŃCZA to czas, w którym powinniśmy pomóc rodzinie w odczytywaniu sygnałów, na które być może wcześniej nie zwrócili uwagi. Na przykład, stwierdzono, że osoby, które przekonały się już do samobójstwa i podjęły decyzję o wykonaniu tego kroku, zanim do tego dojdzie, przechodzą przez fazę ciszy i spokoju. To uspokojenie często jest błędnie interpretowane, bardziej jako znak polepszenia się sytuacji, niż jako konsekwencja podjętej decyzji o samounicestwieniu. Podczas tego okresu spokoju, zanim rozpęta się ostateczna burza, krewni mogą poczuć odprężenie i odwrócić uwagę od tego, co było przedmiotem ich troski, tłumacząc sobie, że całe środowisko stało się bardziej wyczulone. Tymczasem nie za bardzo są przygotowani na moment, gdy przypływ determinacji opanuje tych, którzy chcą zakończyć swe życie.

Zapobieganie

W fazie powrotu do normalnego stanu cofamy się nieco, aby pozwolić osobom — teraz o wiele już silniejszym — na powrót do normalnego życia.

Mogą one trochę „kuleć", lecz aby chodzić, już nie potrzebują laski. Aktu ponownego wejścia w życie muszą dokonać o własnych siłach, nabierając coraz większej pewności siebie po każdym dniu, który zakończy się sukcesem. Choć rodzina, przyjaciele i ci, którzy prowadzą poradnictwo są blisko i w pogotowiu, to jednak nie mogą przeprowadzić tego procesu za nich.

Niektórym z nas trudno jest przyjąć, że nie jesteśmy tacy jak Bóg oraz że, choć robimy to, na co nas stać, nigdy nie będziemy w stanie zapobiec ani odwlec aktu samobójczego, ani też żadnego innego z życiowych nieszczęść. Wśród psychologicznych aksjomatów znaleźć też można brutalną prawdę, że ludzie, którzy chcą popełnić samobójstwo, będą to w stanie zrobić, i to niezależnie od tego, jak bardzo będziemy chcieli ich przed tym uchronić. My jednak musimy mieć rozsądne podejście do własnych niedoskonałości i ograniczeń, inaczej nie będziemy w stanie pomagać innym. Nie możemy niczego od siebie wymagać albo też brać odpowiedzialności za wszystko, co inni robią. My mówimy „tak" dla życia tych, z którymi pracujemy, musimy jednak być przygotowani i na to, że niektórzy z nich uparcie będą powtarzać „nie". Tym, co w ogóle umożliwia nam zaoferowanie im jakiejkolwiek pomocy, jest to, co w nas ludzkie, nie zaś to, co „nadludzkie". Umiejętność pozostania realistą w sytuacjach niebezpiecznych i nie do przewidzenia, związanych z samobójstwem, uwalnia to, co w nas ludzkie — nasz rozsądek i odpowiedzialność wobec ludzi borykających się z problemami, wobec ich rodzin, gdy te bardziej niż oni sami znajdują się w potrzebie.

Wiele źródeł oferuje nam teraz ogromne ilości informacji[8]. Nie posiadając specjalistycznego wykształcenia, musimy wyostrzyć nasze wyczucie na czynniki związane z ryzykiem samobójstwa oraz być przygotowanymi na to, by we właściwym momencie przekazać daną osobę pod opiekę odpowiednich specjalistów, o czym wcześniej była mowa. Niewiele zostało powiedziane, choć jest to sprawa ważna, na temat naszej roli w doradzaniu ludziom mediów w sprawie ewentualnego ograniczenia zasięgu informowania o pojedynczych przypadkach samobójstw. To właśnie my znajdujemy się w uprzywilejowanej pozycji, aby czasami doprowadzić do pewnych ograniczeń na tym polu i przefllltrować informacje, które mogą rozpalić wyobraźnię tych, którzy myślą o takim kroku.

Okazuje się, że specjalne programy, tworzone z myślą o młodzieży, które podkreślają rolę, jaką w całej sprawie odgrywają choroby psychiczne, oraz które mają na celu przekonanie do wyjawienia swych tajemnic przed przyjaciółmi lub innymi bliskimi osobami, wcale nie wpływają na redukcję zachowań samobójczych ani też nie dopingują do szukania w takich przypadkach pomocy. Przekonanie, z którym często można się spotkać, że sa-

mobójstwo jest normalną reakcją na stres, w niczym tu nie pomaga, a wręcz przeciwnie, może nawet zaszkodzić. Podobnie powinno się zaniechać pogadanek na ten temat z młodzieżą, ponieważ mogą one zaszczepić w nich - nieobecną wcześniej - myśl o samobójstwie, co może okazać się niebezpieczne w pełnym niepokojów okresie dorastania. The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry sugeruje, aby zamiast tego, wprowadzić program regularnej kontroli przeprowadzanej wśród młodzieży pomiędzy piętnastym a dziewiętnastym rokiem życia oraz specjalny program dla tych, którzy faktycznie wykazują poważne skłonności samobójcze[9].

34. Śmierć w naszej kulturze

Praca z umierającymi jest traktowana jako poważne źródło stresu i to niezależnie, czy robimy to okazjonalnie, czy stanowi ona normalną część naszej pracy. W takich sytuacjach nawiązujemy relacje, z których każda jest nieco inna: z umierającymi, z ich rodzinami, lekarzami i z szeroką gamą przyjaciół i innych ludzi, którzy - jak prawnicy lub pracownicy zakładów pogrzebowych — odgrywają tu jakąś rolę, niektórzy w charakterze osób wspierających, inni potem, gdy śmieć stanie się już faktem.

Na przestrzeni życia ostatniego pokolenia, a nawet trochę wcześniej o śmierci, z różnych przyczyn, socjologowie, ekonomiści, nawet specjaliści od marketingu mówili „z" lub „bez" emocji. Ci sami, kiedy przeminęło tysiąclecie, odkryli u niektórych pragnienia zarządzania własną śmiercią, która — jak wierzą - powinna przejawiać wiele cech wspólnych z ich życiem. Tematy śmierci, kursy traktujące o śmierci i jej rytuałach — wszystko to zostało wprowadzone w system nauczania; regularnie odbywają się sympozja i warsztaty poświęcone tej problematyce. Śmierć i przemoc stały się stałym elementem naszego życia, zaczęto też zwracać uwagę na tajemnice i wewnętrzne konflikty, jakie mają miejsce w głębiach ludzkiej natury, które z wysiłkiem zaczęto badać.

Amerykanie próbują wyjaśniać, z typowo pragmatyczną werwą, wiele ze spraw związanych ze śmiercią, co znalazło swe odbicie w coraz większej liczbie książek opisujących ten problem. W taki sam sposób, w jaki Amerykanie wcześniej podchodzili do spraw związanych z tematyką seksu, tak teraz podchodzą do zagadnień wiążących się ze śmiercią, manifestując przy tym ogromny wysiłek, mający na celu zrozumienie problemu i w pewnym sensie opanowanie go. W tym celu stosują wszelkie narzędzia, od medytacji po zaawansowane techniki i rodzaje terapii, także włączając w to New Age oraz tradycyjne „duchowe" podejście. W każdym z tych przypadków ostatecznie daje to ambiwalente rezultaty.

Na przykład, niektórzy rozumieli śmierć jako problem na poziomie zarządzania, coś, co jest przyczyną komplikacji na płaszczyźnie społecznej i osobistej, dlatego też — uważają— można ją „opanować", stosując udoskonalone metody podchodzenia do tego zjawiska. Tak zatem można by

sporządzać „wykres śmierci", podobnie jak rysuje się krzywe w biznesie, i zaznaczyć na nim najważniejsze punkty. Lecz śmierć, podobnie jak seks, wciąż wymyka się ekspertom, którym wydaje się, że miara, organizacja i analizy ekonomiczne są efektywnym lub przynajmniej wystarczającym sposobem na podejście do tego problemu.

Skomplikowana tajemnica zarówno śmierci, jak i tego, co wiąże się z seksem, sprawia, że wyczuwamy problem i nie wystarcza nam takie pragmatyczne podejście do sprawy. Zarówno w jednym, jak i drugim przypadku w centrum problemu stoi osoba ludzka - żadnego z tych problemów nie da się zatem zrozumieć, dopóki nie skoncentrujemy się na doświadczeniu konkretnej osoby. Czym bardziej śmierć i seks są traktowane jako coś, co daje się oddzielić od człowieka jako osoby, tym bardziej zniechęcające są owoce takich rozważań. Śmierć i seks, jeśli mówić o nich, to na pewno wyłącznie w kategoriach głębokich ludzkich doświadczeń.

Śmierć i seks są tematami godnymi bardziej medytacji niż mierzenia ich wartości. Jesteśmy dopiero u początków badań nad tymi zjawiskami, dlatego istnieje o wiele więcej pytań, na które nie znamy odpowiedzi, niż tych problemów, które jesteśmy w stanie wyjaśnić. Na przykład w śmierci istnieje bardzo wyraźny element erotyczny. Choć rzadko się o tym mówi, to jednak pewną cechą naszej kultury jest dążenie do śmierci, jest to zatem pewnego rodzaju wektor psychologiczny, o którym powinniśmy coś wiedzieć. Oczywiście zdajemy sobie sprawę, że śmierć i seks towarzyszyły ludzkości od dawna - pojawiły się na ziemi wcześniej niż, na przykład, problem płacenia podatków. I faktycznie, zainteresowanie śmiercią, które ostatnio obserwujemy, samo w sobie nie jest niczym nowym. Jest to raczej powrót zainteresowania, żywego parę wieków temu, gdy ludzi martwił fakt śmierci i gdy opublikowano wiele książek i rozważań na temat, jak powinno się umierać. Słynna *ars mońendi,* czyli sztuka umierania była pierwszą, jaka pojawiła się w starożytnym Rzymie. Uświadomienie sobie, że nie wszystko w temacie seksu i śmierci jest całkiem nowe, pomoże nam utrzymać odpowiednią perspektywę oraz zaufać mądrości naszych najlepszych i „najzdrowszych" ludzkich intuicji. Ludzka wrażliwość i zdrowy rozsądek wciąż są naszymi najlepszymi narzędziami w relacjach z osobami, których życie zostało naznaczone lub opanowane przez konflikt, jaki rodzi się w obliczu tych spraw.

Podstawowa istotna zasada prowadzenia poradnictwa opiera się na wnioskach z obserwacji: tak samo, jak koncentrujemy się na „seksualnej osobie", a nie na „problemie seksualnym", tak też koncentrujemy się „na umierającym człowieku", a nie na „problemie, który wiąże się z umieraniem".

Nazbyt uproszczone podejście do śmierci

Musimy nabyć mądrości, a to w tym celu, aby móc odpowiednio ocenić wszystkie plotki, pogłoski i spekulacje na temat śmierci, jakie słyszy się w każdej kulturze. Do śmierci można podchodzić, zatrzymując się na powierzchni zagadnienia - tak robią ci, którzy nigdy poważnie nie zastanawiają się nad sobą, zdając się zupełnie na to, co napiszą lub powiedzą inni - na przykład w sposób zgodny z wymogami chwili - i to kształtuje ich opinię.

Dobre rzeczy zawsze można zepsuć i powszechnie uważa się, że nie wszyscy prezentują wystarczające wyczucie lub głębię osobowości, jaka potrzebna jest do właściwego podejścia do ludzkich problemów, które wiążą się ze śmiercią. Nie tak dawno temu, prowadzone w niektórych szkołach bardzo „płytkie" kursy na temat śmierci charakteryzowały się planowaniem przez uczniów nauczycielskich pogrzebów — czyli że nauczyciele zastępowali zmarłych. Teraz, kiedy prawdziwa śmierć siłą wkroczyła w mury szkoły, takie kursy na temat umierania wydają się czymś okropnym, są też niedojrzałymi proroctwami. Anioł Śmierci zabija narcyzm, fascynację sobą. Reżyser Martin Scorsese dotknął czegoś o wiele głębszego w filmie *Bringing Out the Dead* (1999), opowiadającym o pracownikach pogotowia w Nowym Jorku.

Takie poważne zakusy, aby mediować pomiędzy fascynacją śmiercią a jej działaniem odpychającym, to pozornie kapryśny element pracy z umierającymi. Śmierć stała się okazją do tymczasowego, lecz poważnego zainteresowania się drugim człowiekiem. Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku wielu innych, poważnych zaangażowań, jak modlitwa oraz pomysły reorganizacji życia więziennego. Musimy być ostrożni z ludźmi skoncentrowanymi na sobie, którzy podchodzą do problemów śmierci, jakby był to problem „wewnętrzny" — wpływają oni wyłącznie na zwiększenie stresu u każdego, kto poważnie jest zatroskany. Benjamin DeMott wiele lat temu tak opisał ten problem:

> Najbardziej przygnębiającą sprawą jest kupczenie śmiercią. *Rozmowy o śmierci i umieraniu* Elisabeth Kiibler-Ross jest doskonałą książką, ale złe owoce zostały jednak porozrzucane i tutaj. Kim są pisarze, którzy całkiem na poważnie używają wyrażeń typu „smutek na pospolitym poziomie" (...) Książki, które zadręczają czytelnika pytaniami typu: „Czy już ustaliłeś wszystkie szczegóły związane z twoją śmiercią?" (...) Rozdziały opisujące szpitalne rozmowy między umierającym człowiekiem a kimś, kto nazwany jest „Badaczem śmierci" (...) Przyjacielu, ten „Badacz śmierci" wydaje się pytać, czy zdajesz sobie sprawę z tego, że umierasz? Proszę pani, czy pani nie widzi tego, że jest pani skończona?[1].

Możemy doprowadzić do redukcji poczucia stresu przez sam fakt, że naszych pacjentów, ich rodziny oraz pracowników służby zdrowia będziemy trzymać z dala od autorów tego typu. W żadnej innej sytuacji nie potrzeba tak bardzo zwykłej pokory, jak w przypadku pracy z umierającymi. Zajęcie to może być niezwykle stresujące, lecz jest ono także bardzo owocnym doświadczeniem. Niepokój i skrępowanie, związane z tego typu pracą, nie jest wszystkim, czego przy tej okazji można doświadczyć.

Dzięki wejściu w ludzki wysiłek związany z umieraniem, możemy dowiedzieć się wiele o własnym życiu. Dzięki takim doświadczeniom raczej stajemy się lepsi, a nie popadamy w depresję. To dlatego fundamentalna postawa, jakiej wymaga się od prowadzących poradnictwo, pozbawiona pretensjalności lub potrzeby wywierania wrażenia, także tutaj jest czymś, co jest absolutnie niezbędne. Tylko wówczas będziemy w stanie wykonywać realną pracę, a wszystko, co nie jest realne, zawsze tylko wzmaga stres, jaki związany jest z umieraniem.

Podstawowe pytanie

Musimy ufać temu, co w nas najlepsze, bazując na wewnętrznych umiejętnościach i zdolności wyczucia spraw, co do istnienia których nie ma wątpliwości, nawet jeśli sporadycznie nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na symboliczne i „nieodpowiednio" wyrażane emocje, co często się spotyka w sytuacji bolesnej straty. Istnieje pewna duchowa jakość praktycznych zagadnień, które mają istotne znaczenie dla podjęcia właściwych rozwiązań w procesie, który ze swej natury boleśnie dotyka człowieka. Angażujemy się w ten proces przez sam fakt nawiązania relacji z osobami umierającymi i ich rodzinami.

Czy umierającemu należy powiedzieć prawdę o całej sytuacji? Problem ten był dyskutowany przez lata, lecz większość uzyskanych danych skłania ku temu, że istnieją wystarczające powody, aby umierającym mówić prawdę. Oni sami zresztą wykazują daleko posuniętą zdolność wyczuwania sytuacji, w jakiej się znajdują, oraz wielkie pragnienie rozmawiania o swojej chorobie i o perspektywie śmierci z tymi, którzy gotowi są ich słuchać, nie siląc się przy tym na takie czy inne sposoby pocieszania ich. Człowiek posiada ogromne możliwości stawiania czoła trudnym sytuacjom. Nie będziemy w stanie docenić ludzi i tego, co mogą osiągnąć w wymiarze duchowym i psychologicznym - ludzkim, jeśli ktoś woli tak to nazwać - jeśli

będziemy wyłącznie chodzić na palcach wokół tego pełnego po brzegi naczynia, jakim są chorzy wraz z ich nieszczęściem, i jeśli nie będziemy starali się go niczym przykryć.

Dla nas, pracujących z nimi, ważne jest, abyśmy tę decyzję o wyjawieniu prawdy, omówili najpierw ze współmałżonkiem chorej osoby. Jest to przecież część jego (lub jej) życia, pewien wymiar wzajemnej ralacji, której małżonkowie powinni wspólnie sprostać. Wiele lat temu Robert Anderson napisał o własnym smutku związanym z tym, że nie powiedział swej żonie o jej bliskiej śmierci. Patrząc wstecz, czuł, że stracił okazję do dzielenia z nią czegoś, co było niezwykle ważne. Nie był z nią szczery, chciał uchronić ją od bólu, a po latach stwierdził, że wykluczył tym samym coś, co niosło ze sobą znacznie większe bogactwo i było o wiele ważniejsze — ich wspólne stawienie czoła śmierci.

Jeśli coś takiego jest możliwe - a to właśnie my często będziemy pośrednikami w tych sprawach i nasza mediacja będzie mieć tu kluczowe znaczenie — to ludzie ci nie tylko będą dzielić razem głębokie doświadczenie, lecz będą w stanie także wyprzedzać niektóre smutne problemy, a nawet konstruktywnie stawać wobec pewnych komplikacji, które pojawią się w czasie śmierci. Nie możemy i nie powinniśmy zmuszać ludzi do omawiania tych spraw, lecz jeśli stać nas na zrozumienie ich i na akceptację, to być może będziemy w stanie podążać razem z innymi poprzez obszary emocji, o których chcą porozmawiać, jakich sami doświadczają oraz jakich doświadczają wspólnie w perspektywie nadchodzącej śmierci.

Musimy, oczywiście, unikać z naszej strony poruszania tych problemów, jeśli nie jest to konieczne. Ważne jest, aby ludzie ci uzyskali sygnał, że ich słuchamy, że są obecni w naszej gotowości wsłuchania się w to, co chcą nam przekazać, oraz że jesteśmy otwarci na udzielenie im pomocy, aby mogli wszystko to wypowiedzieć. Jeśli dokonamy tego delikatnie i we właściwy sposób, wówczas nie tylko że zmniejszy to odczuwany przez nich stres, lecz także sprawi, że całe doświadczenie stanie się o wiele głębszym przeżyciem: dla nich i dla nas.

Dzieci są mądrzejsze od nas

Jako nieprofesjonaliści, którzy zajmują się poradnictwem, pracując z dziećmi szybko przekonamy się, że są one w stanie usłyszeć nie przefllltrowane, nie uświadomione wypowiedzi. Dotyczy to dzieci, które cierpią na zagraża-

jące życiu choroby, które mogą zapytać o śmierć lub nawet mówić o niej bezpośrednio. Od dziesiątego roku życia troski dzieci mogą być uderzająco „dorosłe". Rozumieją one powszechność śmierci i jej nieodwracalność, czasami też zadają pytania, które bezpośrednio dotykają sedna ich problemu.

W pewnym sensie są to pytania dla nas wszystkich 11 wcale nie jest czymś niemądrym pozwalać samym dzieciom udzielać na nie odpowiedzi. Lepiej, jeśli pozostaniemy świadkami, niż gdybyśmy mieli być przewodnikami wspierającymi ich wielkie umiejętności identyfikowania własnych lęków i tego, co ich zadziwia, oraz znajdowania odpowiednich sposobów podejścia do tych problemów. Tym, co przynosi wielkie owoce, jest pomaganie im w nazywaniu tego, czego najbardziej się boją. Czasami, udzielając im prostych wyjaśnień, na przykład jaki jest powód, że przy zastosowaniu pewnych środków tracą włosy, pozwala dzieciom doskonale radzić sobie z sytuacją, która bez tego byłaby dla nich niezwykle denerwująca.

Spontaniczne, zwyczajne, ludzkie gesty - jak przytulanie czy dotykanie — są tym, co jest niezbędne w takich okolicznościach. Możemy też wiele pomóc rodzicom, którzy bardzo potrzebują wsparcia. Rozsądną rzeczą jest także, ze względu na pozostałe dzieci, starać się utrzymać życie rodzinne na poziomie najbardziej normalnym z możliwych. Jedyną dobrą rzeczą, o którą zadbała sieć McDonalda w USA, jest program „dom daleko od domu", zorganizowany z myślą o rodzinach dzieci poważnie chorych, które przebywają w szpitalach. W 2001 roku istniało 206 takich „domów" w 19 krajach, których działalność wspierana była w znacznym stopniu przez lokalnych biznesmenów oraz wolontariuszy. O wiele lepsze dla tych dzieci jest spędzanie tych trudnych dla rodziny dni w warunkach, w jakich zapewni się im względny spokój, niż gdyby musiały na siłę przyjąć do świadomości, jak bardzo ich życie różni się od życia innych dzieci.

Podobnie my, prowadzący poradnictwo, nawet jeśli nie każdy podejmuje taką decyzję, powinniśmy jednak zdawać sobie sprawę, że większość ludzi chce znać prawdę o stanie swego zdrowia Wiele z tych osób wyczuwa to w sposób podświadomy. Nie powinniśmy starać się ukrywać prawdy ani udawać w sytuacjach, gdy szczerość - której nie należy mylić z oznajmieniem komuś złej wieści - wiele może pomóc śmiertelnie choremu człowiekowi.

Leczenie paliatywne

Zadawano sobie pytanie, czy leczenie paliatywne jest leczeniem na progu śmierci, czy:

ogólną i zintegrowaną opieką na płaszczyźnie fizycznej, psychologicznej, społecznej i duchowej pacjentów cierpiących na poważne choroby, które mogą stanowić zagrożenie dla życia. Zdecydowana większość autorów (...) uważa, że powinni zatroszczyć się o pacjentów wcześniej, zanim jeszcze w przypadku nieuleczalnych chorób podejmie się ostrą terapię uśmierzania bólu i pojawią się inne poważne symptomy. Wielu twierdzi, że takie działania jak „łagodzenie" i „pielęgnacja" wzajemnie się nie wykluczają oraz że opieka paliatywna powinna być stosowana we wszystkich stadiach ciężkiej choroby, nawet wówczas, gdy kontynuowane jest podawanie mocnych środków leczniczych. A zatem moment, w którym powinno się przejść do opieki paliatywnej, wciąż pozosteje otwartym tematem w dyskusji[2].

Powinniśmy zapoznać się i utrzymywać kontakt z ośrodkami pomocy paliatywnej. Sieć hospicjów i prowadzony przez nich program koncentruje się na udzieleniu pomocy konkretnym ludziom i ich rodzinom nie tylko w przypadku choroby fizycznej, lecz bierze także pod uwagę szeroką gamę cierpienia związanego z umieraniem, a także potrzeby o charakterze fizycznym, społecznym, emocjonalne i duchowe. Opieka sprawowana jest w domach lub w specjalnych ośrodkach. Pozostaje to w wielkim kontraście do doświadczenia umierania w izolacji, jakie dawniej miało miejsce w szpitalach i domach opieki. Takie podejście do problemu śmierci może okazać się czymś niezwykle potrzebnym, zwłaszcza w kulturze, która w ostatnich latach została zdominowana przez reklamę „łatwego końca egzystencji". Być może w niebezpieczny sposób lekceważymy fakt, że dla wielu chorych życie pozostaje jednak czymś upragnionym oraz że powinno się im zapewnić wszelką pomoc, aby aż do końca mogli się nim cieszyć w pełni.

Niektóre podstawowe prawdy

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PRACUJĄC Z UMIERAJĄCYMI:

- umierający bardziej chcą mówić niż słuchać,
- podstawową rzeczą jest nasza obecność oraz wrażliwość,
- umierający mówią językiem symboli,
- umierający jest dla nas podmiotem, nigdy przedmiotem,
- prowadzący poradnictwo ma do czynienia nie tylko z umierającym człowiekiem.

Wśród podstawowych zasad znajdują się następujące, o których musimy pamiętać.

UMIERAJĄCY BARDZIEJ CHCĄ MÓWIĆ NIŻ SŁUCHAĆ. Nie jesteśmy ekspertami, którzy wiedzą, co umierający powinni usłyszeć. Jednak oni sami starają się usilnie, aby podzielić się z nami tym, co przeżywają, bardzo jasno potrafią nam wyjaśnić, co jest dla nich ważne. Jednak musimy pamiętać, że umierający powiedzą nam o tym, jeśli damy im szansę. Musimy zatem powstrzymywać się, zwłaszcza od używania schematów, przy pomocy których czasami wypełniamy „kłopotliwe" przestrzenie w pokoju umierającego człowieka. Zanim zabierzemy się za tego rodzaju pracę, musimy upewnić się, czy wierzymy, że normalnie ludzie w pewien sposób wyczuwają to, co jest dla nich ważne, gdy zbliżają się do kresu swego życia. Musimy przygotować się na to, że będziemy ich słuchać.

PODSTAWOWĄ RZECZĄ JEST NASZA OBECNOŚĆ ORAZ NASZA WRAŻLIWOŚĆ. W relacji z umierającymi nie da się stworzyć pozorów. Musimy nawiązać z nimi relację, a nie pozostawać gdzieś „obok" ani też nie utrzymywać pewnego rodzaju psychologicznego dystansu, który na początku może być działaniem nieco rutynowym. Najlepszym narzędziem, jakie posiadamy, jest po prostu to, kim jesteśmy i jacy jesteśmy. To „kim jesteśmy" może być dalekie od ideału, lecz całkowicie wystarcza do wykonania pracy, jaka stoi przed nami. To właśnie nasza niedoskonała ludzka natura pozwala nam na prowadzenie poradnictwa. To, kim jesteśmy, powinno być widoczne, raczej nie powinniśmy tego ukrywać; wobec umierających powinniśmy być szczerzy.

UMIERAJĄCY MÓWIĄ JĘZYKIEM SYMBOLI. Musimy wyostrzyć naszą wrażliwość po to, aby móc uchwycić znaczenie tych symboli tak dokładnie, jak to tylko możliwe. Symbole te mogą ukrywać się w gestach lub w opowiadanych historiach, mogą też kryć się we wspomnieniach lub refleksjach, jakimi ludzie ci zdecydują się z nami podzielić. Jeśli mamy świadomość tego, że umierający po prostu nie spędzają czasu w naszym towarzystwie, lecz starają się wykorzystać go na przekazanie nam ważnych informacji, wówczas będziemy w stanie lepiej zrozumieć to, co nam komunikują. W tym wszystkim zawsze ukrywa się jakieś przesłanie, które należy przetłumaczyć na nasz normalny język. Naszym podstawowym zadaniem wobec umierających może być pomoc w znalezieniu odpowiednich słów na nazwanie tego, co próbują wyrazić przy użyciu symboli.

UMIERAJĄCY JEST DLA NAS PODMIOTEM, NIGDY PRZEDMIOTEM. Bardzo łatwo jest popełnić błąd i zacząć traktować umierającego człowieka jak przedmiot, jako kogoś w pewien sposób ograniczonego i niezdolnego do prowadzenia rozmowy i mówienia o sobie. Czasami niektórzy ludzie, mając najlepsze chęci, zaczynają nawet podejmować decyzje, gdyż wydaje się im, że

sami wiedzą, co dla ludzi tych będzie najlepsze. Mogą nie zdawać sobie sprawy, jak to wzięcie przez nich na siebie odpowiedzialności sprzeciwia się poczuciu bycia człowiekiem, które dla umierającego jest czymś niesłychanie ważnym. Ludzie czasami zapominają, jak dalece ci poważnie chorzy są w stanie wszystko usłyszeć i zrozumieć. Przedmiot daje się ustawiać, lecz w przypadku, gdy mamy do czynienia z podmiotem, musimy słuchać go i pozwolić mu zabierać głos w sprawach związanych z leczeniem, ludźmi, którzy go odwiedzają i w wielu innych kwestiach, które go dotyczą.

PROWADZĄCY PORADNICTWO MA DO CZYNIENIA NIE TYLKO z UMIERAJĄCYM CZŁOWIEKIEM. Często ludzie zajmujący się poradnictwem mają do czynienia nie tylko z chorym człowiekiem, lecz także z lekarzami, personelem szpitalnym, osobami z rodziny i z przyjaciółmi. Stanowi to pewien ciężar, lecz jest to rzecz ogromnie znacząca ważna, ponieważ ci ludzie także uwikłali się w działanie emocji i funkcjonowaliby o wiele lepiej, gdyby znalazł się ktoś, kto odpowiedziałby na ich — często pomijane w takich sytuacjach potrzeby. Nasza wrażliwość, która promieniuje na wszystko, co wiąże się z umierającym człowiekiem, może dla nas samych stać się powodem dodatkowego obciążenia, lecz lepiej przygotujemy się na takie sytuacje, gdy będziemy przewidujący i gdy będziemy starać się zaplanować nasz czas tak, byśmy mogli zareagować także na potrzeby tych wszystkich osób, jeśli stwierdzimy, że one tego od nas oczekują.

Co wiemy

CO WIEMY NA TEMAT PORADNICTWA OSÓB UMIERAJĄCYCH:

- aż do chwili śmierci każdy chce żyć,
- umierający przechodzą przez pewne etapy.

Badania przeprowadzone parę lat temu — jak na przykład praca dr Elisabeth Kiibler-Ross — dostarczyły nam nieco informacji o doświadczeniach umierających, co też okazało się niezmiernie pomocne w przygotowaniach do naszej pracy, w dążeniu do tego, by była ona bardziej ludzka i przyniosła lepsze owoce. Zapoznanienie się z literaturą, omawiającąproblemy umierania i osierocenia, daje nam podstawę i zachęca nas do dalszego pogłębiania wiedzy, która pozwoli nam na zdobycie większych umiejętności, a tak-

że wyeliminuje nieco sytuacji stresujących. Wiele informacji pożytecznych w naszej pracy można znaleźć w książce Sherwina Nulanda *Jak umieramy. Refleksje na temat ostatnich chwil naszego życia* oraz na stronach internetowych, bazujących na źródłach przywoływanych m.in. w programie oferowanym przez Medical Encounter and Palliative Care w Veterans Admnistration Hospital w Durham w Północnej Kalifornii[3]. Poniżej kilka refleksji, w których znajdziemy parę omówionych już wcześniej spraw.

AŻ DO CHWILI ŚMIERCI KAŻDY CHCE ŻYĆ. Jednym z naszych zadań jest pomoc umierającym w zrealizowaniu właśnie tego pragnienia: dać z siebie wszystko, aby w pełni cieszyć się życiem, nawet jeśli miałyby to być ich ostatnie dwa tygodnie lub nawet dni. Ludzie ci nie chcą, aby ich traktować jako „umierających". Wielu z tych, którzy pracują z osobami nieuleczalnie chorymi zauważa, że kogoś umierającego traktują zupełnie inaczej niż zdrowego człowieka. To działa podobnie jak w przypadku, kiedy do obcokrajowca często mówimy głośniej niż do wszystkich innych ludzi. Jeśli stwierdzimy, że zaczynamy traktować naszych pacjentów bardziej jak „umierających" niż jak „żywych", to powinniśmy natychmiast się nad tym zastanowić, aby stwierdzić, dlaczego coś takiego się dzieje.

UMIERAJĄCY PRZECHODZĄ PRZEZ PEWNE ETAPY, które są etapami powtarzającymi się i obserwowanymi u wielu osób. Niemożliwe jest przeskoczenie żadnego z tych etapów na drodze do śmierci i jeśli jesteśmy w stanie zrozumieć tę drogę, którą ludzie ci mają do pokonania, wówczas znacznie bardziej jesteśmy w stanie wczuć się w doświadczenie umierającego człowieka. Możemy lepiej „zestroić" się z kimś umierającym, jeśli mamy świadomość istnienia czegoś w rodzaju psychologicznej mapy, zgodnie z którą postępują. Pomoże to także w interpretowaniu wielu symbolicznych gestów i komunikatów, jakie pojawią się na tym etapie.

Choć także inni badacze zaobserwowali występowanie pewnych etapów umierania, opracowali je, a nawet uporządkowali w nieco inny sposób, to jednak przywołamy tu klasyfikację dr Elisabeth Kübler-Ross, która jako pierwsza opisała etapy śmierci i umierania.

Na pierwszym miejscu podaje ona ZAPRZECZANIE, z czym łączy się wysiłek, aby zachowywać się tak, jak do tej pory. Pacjenci na tym etapie mogą chodzić od lekarza do lekarza starając się podważyć postawioną diagnozę, mogą nawet zataić sprawę przed rodziną, podobnie jak i przed sobą nie chcą przyznać się do prawdy.

Następny etap to GNIEW, że „coś takiego spotkało właśnie mnie" - jest to etap pytań: „Dlaczego ja?". Oczywiście, że my tego gniewu nie możemy odnosić do siebie.

Tym, co dr Ross podaje jako kolejny etap, jest TARGOWANIE SIĘ - osoby te starają się uzyskać coś od Boga, obiecując mu, że będą się lepiej zachowywały lub będą składać deklaracje innego typu reformy własnego życia. Stracą na to autentycznie wiele energii, zanim zaczną akceptować fakt, że śmierć faktycznie nadchodzi.

Następny etap ma postać REZYGNACJI — ludzie ci zaczynają żałować tego, co wcześniej stracili oraz przestają interesować się światem dokoła nich. Krąg tych, którzy się nimi interesują znacznie się zawęża, gdy umierający zaczynają okazywać coraz więcej smutku.

Ostatnim etapem jest POGODZENIE SIĘ, dzięki któremu ludzie ci spokojnie stają wobec śmierci. (Książka dr Elisabeth Kiibler-Ross zawiera poszerzone opisy tych etapów[4]).

Jak już zostało powiedziane, inni badacze, w tym Avery Weisman, stwierdzili, że droga ta może różnić się w poszczególnych przypadkach. Nie ma zatem podstaw, aby koniecznie dążyć do tego, by umierający przechodzili przez poszczególne etapy tak, jak my to założymy. Musimy pozwolić im postępować własną drogą i własnym rytmem. My możemy wyłącznie im towarzyszyć.

Także krewni osób umierających przechodzą przez identyczne etapy, gdy tylko zdadzą sobie sprawę, że ktoś z ich rodziny jest poważnie chory. Nie przechodzą jednak przez nie w dokładnie tym samym czasie, co sami umierający - zatem im też musimy pozwolić postępować własną drogą.

Świadomość tego, że przechodzenie przez te etapy jest procesem nie do uniknięcia, pozwala nam na lepsze i pełniejsze odpowiedzenie na potrzeby rodziny oraz konkretnego człowieka. Dzięki temu będziemy także w stanie uniknąć frazesów, które tak bardzo mocno dotykają tych, którzy starają się przebrnąć przez problemy związane ze śmiercią kogoś bliskiego. To czas na to, aby być do dyspozycji innych, bardziej czas obecności niż słów, i to niezależnie od tego, jak bardzo zdawały się one podtrzymywać innych na duchu.

Osoba prowadząca poradnictwo

Wiele jest rzeczy, które możemy zrobić, jeśli tylko zwiększymy nasze umiejętności reagowania na potrzeby osób umierających. Możemy to zrobić przede wszystkim przez zapoznanie się z odpowiednią literaturą, która porusza problem umierania. Możemy także uczestniczyć w seminariach i in-

nych wydarzeniach naukowych, które pomogą nam poznać zagadnienia związane z problemem i nauczyć się podchodzić do wszystkiego, co wiąże się z umieraniem w sposób bardziej ludzki. Nie istnieje nic, co mogłoby stać się dla nas substytutem aktywnego treningu, mającego na celu poznanie pełniejsze zrozumienie ludzkiego doświadczenia śmierci.

Powinniśmy poważnie podchodzić do samych siebie: z szacunkiem do własnych umiejętności i z wyrozumiałością do naszych braków. Z pewnością będziemy się rozwijać, gdy będziemy pracować w zespole ludzi, którzy - na przykład w szpitalu lub w hospicjum - realizują określony program pracy z umierającymi. Praca w zespole daje nam też szansę lepszego opanowania własnych emocji oraz łatwiejszego wyodrębniania nieprzechodnich uczuć, a także uchronienia się przed zbyt wygórowanymi oczekiwania wobec siebie. Grupa umożliwia ponadto prowadzenie dyskusji na istotne tematy, jakie zrodzą się w wyniku nawiązania relacji z konkretną osobą lub rodziną, oferując wsparcie w trudnej pracy z osobami umierającymi

Nikt z nas nie powinien z założenia pracować z umierającymi bez wsparcia innych ludzi. Musimy uznać własne potrzeby i zadbać dla siebie o czas na odpoczynek i wprowadzać pewne zmiany w rutynie naszego życia, co pozwoli nam zachować świeżość, a tym samym zdolność zagłębiania się bardziej efektywnej pracy z umierającymi. Człowiek przepracowany i przemęczony nie może spostrzegać wszystkiego wyraźnie. Jeśli będziemy całkowicie zaabsorbowani śmiercią, wówczas jedynie spotęgujemy podatność na stres, zredukujemy zaś efektywność naszego działania. Praca z osobami umierającymi nie wymaga tego, aby siebie zabić.

Ten typ pracy domaga się prostych, ludzkich reakcji, na jakie nas stać. Takie właśnie reakcje są najcenniejsze. Istotnie, są one wszystkim, co możemy tym ludziom ofiarować. Są one też wszystkim, czego - jak się wydaje - ludzie c^{n} pragną; chcą przecież tylko tego, aby ktoś był przy nich, ktoś, kto potrafi zaakceptować i zrozumieć ich doświadczenie i odczytać jego sens. Umierający chcą, aby ci, którzy są przy nich w tym trudnym dla nich czasie, chcieli towarzyszyć im w ostatniej pielgrzymce w nieznane. Czymś najwspanialszym, co możemy dla nich zrobić, to wyruszyć razem w tę drogę i nie zagubić się na niej; być z umierającymi nawet wtedy, kiedy nie do końca rozumiemy wszystko, co chcą nam powiedzieć; umieć patrzeć prosto w oczy śmierci, a nie odwracać się od niej.

35. Cierpienie związane z utratą kogoś lub czegoś

Utrata, doświadczenie tak majestatyczne jak śmierć albo tak prozaiczne, jak płacenie podatków, jest czymś, z czym każdy musi się spotkać w życiu, czymś tak powszednim, jak wiosenny deszcz. W takiej czy innej formie doświadczamy tego prawie na co dzień. Czy coś w życiu człowieka ma wartość — miłość, relacje z innymi, twórczość i wspomnienia — mierzy się tym, jak bardzo dotyka nas strata tej rzeczy. Możemy zepchnąć aż na granice świadomości myśl o wielkiej stracie, lecz w mniejszym wymiarze jest to doświadczenie bardzo powszechne. Doświadczamy straty wówczas, gdy brak jest odpowiedzi na próbę nawiązania kontaktu — na e-mail lub kartkę wysłaną do kogoś. Nie zdajemy sobie sprawy, jaką wagę miałaby ta odpowiedź aż do mementu, gdy jej zabraknie. To prawie bezkrwawe zadraśnięcie, jakie miało miejsce wówczas, staje się zapowiedzią głębokich ran w duszy, jakie sprawią następne, jeszcze większe straty. Na setki sposobów - przez niezrozumienie, odrzucenie, zwłokę, gdy nadchodzi jesień — kosztujemy goryczy, gdy doświadczamy straty tego, co jest częścią naszej istoty lub współmałżonka, dzieci, naszego zdrowia.

Nieprofesjonaliści, którzy zajmują się poradnictwem stają się specjalistami od chandry, którą powodują takie codzienne doświadczenia, jak zawód miłosny, odejście ukochanej osoby i śmierć. Chandra istnieje wyłącznie dlatego, że człowiek doznaje tak wielu strat i że tak bardzo potrzebuje mówić o nich i żalić się na nie. Jeśli oprócz innych prac, jakie wykonujemy, jesteśmy także duchownymi, lekarzami, pielęgniarkami, policjantami, pracownikami pogotowia lub firm pogrzebowych, stajemy się zatem powiernikami dla tych, którzy doznali uszczerbku w wyniku jakiejś poważnej straty. Jako tacy, musimy rozumieć naturę i konsekwencje, jakie niesie ze sobą utrata czegoś, a reagując na problem, w obrębie własnych umiejętności i ograniczeń, musimy pomóc tym, których dana sytuacja dotknęła, przezwyciężyć stres związany z rozczarowaniem, spowodowanym utratą czegoś.

Utrata drogiej osoby - „żałoba"

Zaczynamy od zapoznania się z problemami, jakie wiążą się z utratą drogiej nam osoby. ŻAŁOBA - to określenie pozwala dokonać rozróżnienia na żal związany z głęboko odczuwaną ludzką stratą a chandrą związaną z depresją. Żałoba jest wielkim słowem opisującym nasze reakcje na przytłaczające doświadczenie śmierci, która powoduje utratę współmałżonka, dziecka lub innej kochanej osoby. Cała moc tego doświadczenie uwidacznia się w splądrowaniu czegoś, zabraniu nam kogoś, złamaniu, uzurpacji, w gwałcie, wdarciu się w życie, grabieży i zniszczeniu. Ale w tłumczeniu tego doświadczenia można posunąć się jeszcze dalej. Żałoba rani nas, atakuje i napada, przemocą wdziera się w spokojne królestwo naszej duszy. Żałoba rozdziera nas, pozostawiając - jak tłumaczy to słownik - niepocieszonymi. Jest to doświadczenie depresyjne, lecz samo w sobie nie jest depresją w znaczeniu klinicznym.

Rozróżnienie pomiędzy smutkiem a depresją

Psychiatria wskazuje na ważne różnice, jakie zachodzą pomiędzy *zwykłym smutkiem* a *depresją.* SMUTEK określany jest jako

> złożona konstelacja psychologicznych, fizjologicznych i behawioralnych reakcji, które towarzyszą świadomości nieodwracalnej straty (...) żałoba jest określeniem stosowanym do opisania straty, jaka ma miejsce przede wszystkim w wyniku śmierci[1].

Doświadczamy stanu depresji, kiedy przeżywamy żałobę, lecz, jak to już zostało powiedziane, jest to stan, który różni się od klinicznej depresji, takiej, jak została ona zdefiniowana przez literaturę fachową.

Smutek jest doświadczeniem, które przez pewien okres można odczuwać bardzo głęboko, lecz na razie zajmiemy się smutkiem *normalnym.* Jest to uczucie chandry, jakiego normalny człowiek doświadcza wówczas, gdy cierpi z powodu pewnej straty. Poważna depresja nigdy nie jest doświadczeniem pożytecznym i nigdy nie jest też normalną reakcją na poniesioną stratę, choć pewne charakterystyczne dla niej elementy mogą się dać zaobserwować w okresie cierpienia z powodu utraty drogiej osoby. Normalny

smutek i depresja czasami są ze sobą mylone, a to z powodu zachodzenia na siebie charakterystycznych dla nich objawów. Depresja może mieć miejsce już wcześniej i wówczas doświadczenie straty jeszcze ją pogłębia. Depresja kliniczna może też być owocem doświadczenia poważnej straty.

Smutek przynosi szeroką gamę różnorodnych reakcji, od somatycznych, takich jak bezsenność i utrata apetytu, aż po cały szereg fizycznych dolegliwości, często wywoływanych przez doświadczenie smutku właśnie, które z czasem stają się coraz mniej intensywne. Wiemy, że wiele czynników, takich jak bliski związek z tym, kogo się utraciło, jak zdrowie, dojrzałość, „elestyczność" osobowości oraz czynniki duchowe osieroconej osoby, nawet rodzaj śmierci bliskiej osoby - wszystko może mieć wpływ na kształt całego procesu. Większość tych, którzy zajmują się prowadzeniem poradnictwa, było kiedyś świadkami, a być może także miało okazję pracować z kimś, kto przez tygodnie lub miesiące borykał się z bolesnym doświadczeniem żałoby. Otóż pozwalając, aby ze swej natury posiadający ograniczenia proces przeżywania „normalnego" smutku przebiegał zwyczajnie, czyli nie interweniując w cały proces, na przykład próbując uporządkować go zgodnie z jakimś modelem „stanów smutku", przyglądając się sytuacji, powinniśmy potrafić zidentyfikować i odpowiednio zareagować na objawy poważniejszej choroby depresyjnej.

DSM-IV-TR wyklucza większość osób, u których *depresje* pojawiają się w okresie pierwszych dwóch miesięcy od śmierci ukochanej osoby jako przypadki, które można zdiagnozować jako chorych na depresję, w zamian proponując określenie *żałoba*[2]. Jeśli jednak depresja objawiała się zanim miała miejsce owa strata, i jeśli jej symptomy trwają dłużej, niż dwa miesiące, a osoba, która ich doświadcza, uważa je za coś nienormalnego, symptomy zaś osłabiają jej zdolność funkcjonowania, mają formę chorobliwego poczucia bezwartościowości, jeśli są to myśli samobójcze, symptomy psychotyczne lub jeśli powodują one opóźnienie psychomotoryczne, wówczas rozpoznanie „żałoby" ustępuje miejsca rozpoznaniu „depresji"[3].

Ponieważ wielu z nas wykonuje różne zawody,-dlatego też możemy być świadkami przeżywania wielu takich sytuacji, które napełniają ludzi smutkiem. Gdy zauważamy pojawienie się i utrwalenie się takich objawów, powinniśmy wziąć pod uwagę możliwość ujawienia się też poważnych przypadków depresji. Podczas wszystkich przejawów opłakiwania kogoś lub czegoś nasze wsparcie tych osób na poziomie świadomości jest rzeczą bardzo ważną, dlatego powinniśmy, gdy tylko zorientujemy się, że mamy do czynienia z przypadkiem depresji, skonsultować się ze specjalistą odesłać daną osobę pod opiekę odpowiedniego lekarza, biorąc pod uwagę wszystko to, co zostało omówione w rozdziale 23.

Zwykły smutek

Osoby cierpiące z powodu żałoby w pierwszej kolejności zwrócą się oczywiście do nas, nieprofesjonalistów. Samo towarzyszenie i odpowiednie reagowanie na potrzeby tych, którzy są zasmuceni, może wywierać na nas olbrzymią presję. Im więcej wiemy na temat tego, co zamyka się w określeniu „zwykły smutek", jak chodzi o odróżnienie go od poważnej depresji, a także na temat własnych reakcji emocjonalnych, jakie pojawiają się w toku pracy, tym lepiej będziemy radzili sobie z własną osobą, a także tym efektywniej będziemy w stanie wspierać innych.

Na temat smutku możemy mieć mieszane uczucia, do których niechętnie się przyznajemy i których nie chcemy ujawniać. Przygnębienie jest czymś, co nieco przypomina sytuację, w jakiej obecnie znalazła się religia, a kiedyś w podobnej sytuacji znajdował się seks; potężne społeczne tabu sprawia, że bardzo trudno jest prowadzić badania na określony temat oraz trudno zintegrować wszystkie elementy, opracowując strategię wsparcia konkretnych osób.

W tym przypadku wszyscy doświadczamy czegoś, o czym Joyce powiedział, że jest „ciężarem" naszej egzystencji. Ned H. Cassem w *The Person Confronting Death* powołuje się na obserwacje psychiatry George'a Engela, że przygnębienie, ze względu na jego ogromny wpływ na to, jak żyjemy, powinno być traktowane jako choroba[4]. Wskazuje on jednak także na punkt widzenia Rochlina, że

> potężna energia, jaką wyzwala strata, której doświadczamy, jest niezbędna do tego, aby można było osiągnąć dojrzałość emocjonalną. Opłakiwanie straty może doprowadzić zarówno do najwspanialszych rzeczy, do jakich może być zdolny człowiek, może też doprowadzić do wielu stanów patologicznych, gdy trwa za długo lub gdy problem zostaje nierozwiązany[5].

Mówiąc krótko, znajdujemy się na przecięciu linii życia i śmierci, dotykając samego sedna tajemnicy życia.

To właśnie dlatego osoby zajmujące się poradnictwem, które posiadają spójną filozofię lub teologię życia - być może należało by powiedzieć, że ci, którzy zachowali poczucie dramatyzmu życia - wnoszą tę mądrość oraz duchowość we wszystkie spotkania z potrzebującymi. Weisman przypomina nam, że miłość i przygnębienie są dla siebie nawzajem odbiciem intensywności tych odczuć, a tym samym intensyfikują się nawzajem[6]. Nie możemy jednak zagłębić się w ich tajemnice automatycznie lub bez zbytniego

wysiłku. Nie możemy także dążyć do wyeliminowania bólu, związanego z cierpieniem, gdyż stanowi on konieczny aspekt czegoś, co jest doświadczeniem typowo ludzkim. Zwłaszcza w przypadku duszpasterzy ważne jest, aby zrozumieli, na czym polega ich rola, iż nie jest to prozelityzm uprawiany przy łożu śmierci, lecz że są oni ludźmi zdolnymi świadczyć samą swoją obecnością i zrozumieniem majestatu ludzkiego cierpienia i smutku. Zauważono, że osoby przeżywające w sposób zinterioryzowany swoją wiarą — ci, dla których jest ona raczej integrującą siłą, niż wymuszonym, zewnętrznym przyzwyczajeniem - są znacznie bardziej zdolni do stawienia czoła wyzwaniom tych „podniosłych", lecz powszednich doświadczeń. Są oni także mniej podatni na popadnięcie w komplikacje związane z chorobą depresyjną[7].

Sytuacje, w których stajemy wobec tego typu problemów, są dla nas okazją, aby stwierdzić, jacy jesteśmy jako prowadzący poradnictwo, jak sprawdzamy się w działaniu. W takich właśnie momentach, które są dla nas bezlitosnym światłem prawdy, musimy zmierzyć się i doprowadzić do końca sprawy związane z wzajemną grą pomiędzy uczuciami, jakie rodzą się w nas, oraz tymi, których źródłem są inni ludzie. Smutek zmusza nas także do uważnego odczytywania symbolicznych wypowiedzi tych, którzy są zapłakani — nawet jeśli wydają się one pozbawione sensu, to i tak są dla nas wiele mówiącymi informacjami. Tym, co znacznie może pomóc w zrozumieniu tych zagadnień, jest klasyczna już praca Murraya Parkesa[8].

Parę uwag o smutku

Wiedzę na temat spraw związanych z tym stanem uzyskujemy w toku codziennej pracy. Pożyteczna jest umiejętność definiowania i klasyfikacji problemów, lecz ludzie i rzeczy zupełnie inaczej wyglądają z perspektywy podręczników niż ci, których widzimy z bliska. Często widzimy, jak bardzo ktoś w rzeczywistości różni się od siebie na fotografii. Tak samo smutek wygląda zupełnie inaczej w życiu niż ten, jaki znamy z książek. Uzyskamy lepsze zrozumienie, czym jest dla kogoś konkretna strata, gdy uzmysłowimy sobie, że smutek jest procesem, który bardzo przypomina wzrastanie. Jego determinanty są bardzo złożone. Nie ma on powiązania z rzeczami abstrakcyjnymi, lecz z dynamicznym zaangażowaniem w życie osoby, z którą pracujemy. Smutek wymaga specjalnej dojrzałości, ponieważ stawia on ludzi wobec fundamentalnych pytań dotyczących egzystencji ich

samych oraz innych ludzi. Cóż takiego zrobili? Co zrobiono im? Praca ta oznacza konieczność zagłębienia się w problem tych zależności, tak jak górnik zjeżdża w głąb ziemi, aby odkryć żywotne korzenie, usytuowane w konkretnym czasie i miejscu.

Parkes sugeruje istnienie czterech faz procesu przeżywania smutku:

1) „odrętwienie",
2) ból,
3) przygnębienie,
4) uzdrowienie.

Nie ma sposobu na przewidzenie, wyeliminowanie lub skrócenie tych etapów w większym stopniu, niż tylko poprzez kontrolowanie ich w oparciu o powiązanie z ludzkim wzrostem i dojrzewaniem. Czas smutku, spowodowany doświadczeniem żałoby w chwili śmierci kogoś bliskiego, jest oczywiście związany z poniesioną stratą, lecz nawet jeśli mówimy o śmierci, to i tak niełatwe jest tu dokładne określenie, o jaką stratę chodzi. To właśnie dlatego prawdziwe jest powiedzenie, że nawet z pozornie najbardziej prozaicznego życia można zaczerpnąć wiele pomysłów do napisania powieści.

Osobiste podejście do poniesionej straty w każdym przypadku może być niezwykle skomplikowane, istnieje też wiele drugorzędnych czynników, które mogą wiązać się z tym doświadczeniem, a które ktoś rozsądnie prowadzący poradnictwo także musi wziąć pod uwagę. Do nich zaliczają się *napiętnowanie* i *pozbawienie.*

Mimo iż być może nie powiedziano zbyt wiele na ten temat i mimo iż wolelibyśmy myśleć, że problem ten mamy już za sobą, to jednak pewne napiętnowanie społeczne wciąż towarzyszy osobie, która straciła współmałżonka. Sytuacja taka ma miejsce zwłaszcza w przypadku wdów, które w pewnych kręgach kulturowych muszą umrzeć, gdyż po utracie męża nie wpisują się już dobrze w obowiązujący model społeczny. Zachodnie społeczeństwo dumne jest z siebie, gdyż wyrzekło się takiego barbarzyństwa, lecz i tu wdowy często traktuje się w sposób nieco szorstki. Wdowom trudno jest znaleźć swoje miejsce w społeczeństwie, pewnych problemów nastręcza im też ponowne wejście w normalne życie lokalnej wspólnoty. Niektórzy twierdzą, że zachodnia cywilizacja traktuje opłakiwanie straty, jakby była to jakaś słabość, a nie pożyteczne i konieczne ludzkie doświadczenie. Więcej na temat przemian, jakie zaszły w naszej świadomości odnośnie do zwyczajów pogrzebowych w ciągu ostatniego stulecia możemy przeczytać w ważnej pracy Phillipa Ariesa[9]. Podczas gdy każda śmierć kiedyś była traktowana jako strata, którą opłakiwała cała lokalna społeczność, to teraz, zwłaszcza w wielkich miastach, stała się czymś, co dokonuje się w ta-

jemnicy, dyskretnie ukryte przed świadomością ogółu, często ze szkodą dla tych, którzy związani byli blisko ze zmarłym. Ktoś prowadzący poradnictwo, kto nie jest w stanie odpowiednio dowartościować tej sytuacji, może doprowadzić do przykrej pomyłki, a nawet całkiem nieoczekiwanie, wpłynąć na spotęgowanie się cierpienia tych osób, które czują się odmienne i odizolowane od innych.

Problem wielu kobiet jest jeszcze bardziej złożony, gdyż tradycja społeczna uczyniła z nich pomocnice własnych mężów, którym społeczeństwo powierzyło znacznie ważniejsze role do spełnienia. Jeśli mężczyzna jest nauczycielem, lekarzem lub prawnikiem, to ta jego tożsamość nie zmienia się, nawet jeśli umrze jego żona. Kobieta, która - być może z zadowoleniem - zrezygnowała z okazji wystąpienia w innej roli po to, aby być żoną i matką, nagle stwierdza, że gdy dzieci dorosną oraz umrze mąż, ona sama kompletnie pozbawiona jest oparcia. Problem ten stanowi część niepokojów, wyrażanych przez ruchy feministyczne, które walczą o zagwarantowanie uznania dla tożsamości kobiety i jej praw tylko do zapewnienia jej możliwości samorealizacji, lecz także zapewnienia samodzielności po stracie męża: czy to w przypadku rozwodu, czy śmierci.

Parkes odróżnia *pozbawienie* od *utraty* przez podkreślenie, iż jest ono wynikiem nieobecności osoby, która wcześniej zapewniała zaspokojenie wielu życiowych potrzeb. Zmiana, jaka dokonała się w społecznym i finansowym statusie osoby doświadczającej omawiane formy przygnębienia, staje się dla nich dodatkowym dowodem bezbronności, jakie otrzymują w tym trudnym dla nich czasie. Osoby te pozbawione są nie tylko tego, co stanowi o ich tożsamości, lecz także tego wszystkiego, co było jej konsekwencją. Ci, którzy z pełnym zrozumieniem pracują z osobami przeżywającymi doświadczenie żałoby muszą zdawać sobie sprawę z ogromu stresu, jaki jest owocem tej całej sytuacji.

Wiele twarzy problemu - wiele jego faz

Strata wynikła z innych okoliczności niż śmierć wywołuje smutek i żałobę. Także taka strata kogoś bliskiego jest czymś realnym i doświadczenie jej konsekwencji jest podobne do dynamiki straty będącej konsekwencją śmierci. Na przykład osoba zakochana może nagle stracić kogoś, w stosunku do kogo miała nadzieję na wspólne życie małżeńskie - może się to stać także wtedy, gdy ten ktoś przestanie się nią interesować, zakocha się w kimś

innym lub niespodziewanie odrzuci tę relację. Strata może mieć miejsce w wyniku przeprowadzenia rozwodu lub niespodziewanej i przedłużającej się separacji. Możemy stracić wiele rzeczy, na przykład dobrą reputację, niewinność, umiejętności twórcze, stracić kogoś, kogo kochamy, a z którym nigdy nie wchodziło w grę małżeństwo. We wszystkich tych sytuacjach bardzo pożyteczną byłaby pomoc kogoś, kto potrafi posłużyć dobrą radą, aby pomógł danej osobie *określić rodzaj straty, jakiej doświadczyła.* Przygnębienie nie może mieć miejsca - nie może nawet wejść w pierwszą jego fazę - jeśli nie miała miejsca żadna strata.

W przypadku jakiegokolwiek rodzaju starty, pierwsza faza procesu przygnębienia często objawia się pozornym brakiem jakichkolwiek uczuć, nagłym oziębieniem emocji, które, jak się wydaje, zostały „zabezpieczone" gdzieś we wnętrzu osoby. Jest to konsekwencja stresującego wstrząsu utraty, wywołanego, na przykład, śmiercią, nawet jeśli ta była czymś, czego spodziewano się od dłuższego czasu. My ludzie, znamy sposób, jak selektywnie przyjmować nawet najgorsze wieści i wciąż żywić nadzieję, nawet jeśli zostaliśmy wprost poinformowani, że koniec jest możliwy i że jest bliski. Wszyscy wiemy, że na wieść o śmierci, ludzie często zaprzeczają temu, że mogło się zdarzyć. Wiadomość taka jest ogromnie absorbująca i musi, przynajmniej na chwilę, zostać odrzucona, a w tym czasie dana osoba przygotowuje się na to, aby faktycznie ją „usłyczeć" i stawić jej czoła.

Ludzie pod wpływem tej stresującej wieści mogą zacząć panikować. Jak by nie było, stracili coś, co było częścią ich osobistej tożsamości oraz ich relacji do reszty świata. Teraz stają wobec tego świata i manifestują wobec niego, że czują się jak te osoby, które czasami są świadkami wielkich klęsk lub niespodziewanych nieszczęść.

Na tym etapie mamy do czynienia z najbardziej charakterystycznymi przejawami przygnębienia, z głębokim bólem związanym z tęsknotą oraz niepokojem, jaki wiąże się z przeżywaną stratą. Osoba, która została „osierocona" przeżywa ogromnie bolesne pragnienie ożywienia kogoś, kto odszedł.

Poszukiwanie kogoś, kto odszedł

Ktoś wysunął tezę, że bolesna tęsknota jest formą przeżywania czegoś, czego osierocony człowiek subiektywnie doświadcza w okresie żałoby — poszukiwania utraconej osoby. Ten, kogo dotknęła utrata, wie, że chęć ożywienia zmarłej osoby jest czymś nieracjonalnym, lecz ten wewnętrzny przy-

mus jest uczuciem zbyt głębokim, a często także nieuświadomionym. To właśnie dlatego jest to tak bolesne i dlatego problem ten nie ujawnia się bezpośrednio. Przygnębione osoby działają bez wytchnienia i prawie obsesyjnie dają się opanować przez myśli o zmarłych. Są w stanie zobaczyć ich w tłumie na ulicy, podobnie jak każdy, kto przygotowany jest na spotkanie osoby, na którą czeka na lotnisku lub na dworcu autobusowym. Ci, którzy przeżywają stan smutku, tracą zainteresowanie swoim wyglądem oraz innymi sprawymi, które wcześniej były dla nich ważne. Mogą też koncentrować swą uwagę na miejscach i sytuacjach, które w jakiś sposób wiązały się ze zmarłym.

Ważne jest, aby ci, którzy prowadzą poradnictwo, rozumieli symboliczną naturę tego aspektu ludzkiego opłakiwania zmarłego. *Chodzi tu o poszukiwanie zmarłego,* nawet jeśli jest to działanie, które nie może zostać dopuszczone do ludzkiej świadomości. Zachowanie takie nie jest bezcelowe - jest ono jasno ukierunkowane na odnalezienie tego, kto odszedł. Ponieważ jednak nikt, ani ten, kto przeżywa okres żałoby, ani nikt z ludzi wokół niego nie mogą zaakceptować tych poszukiwań jako czegoś usprawiedliwionego, dlatego dążenie to często przybiera formę działania, które nie ma wytyczonego konkretnego celu. Jakikolwiek wysiłek ingerowania w to lub próby bycia „rozsądnym" wobec takiego człowieka mogą wyłącznie wprowadzić frustrację na poziom jednego z aspektów przeżywania żałoby - aspektu, który musi się pojawić. Nie jesteśmy w stanie uchronić ludzi od zaangażowania się w te symboliczne poszukiwania. Jako ludzie rozsądni możemy natomiast obdarzyć ich zrozumieniem oraz zezwolić im na prowadzenie tych poszukiwań, widząc w nich wysiłek zmierzający do rozwiązania problemów związanych z doświadczeniem straty.

W późniejszych pracach Parkes wyodrębnił trzy schematy wyolbrzymionego lub zablokowanego poczucia przygnębienia[10]. Są to:

1) niespodziewany smutek,
2) smutek o charakterze konfliktu,
3) głęboki smutek.

W pierwszym przypadku utrata jest czymś, z czym trudno jest się człowiekowi zmierzyć, ponieważ jest ona niespodziewana; w drugim — problem rodzi się na płaszczyźnie ambiwalentnych uczuć, jakie dana osoba żywi do zmarłego. W przypadku głębokiego smutku nadmierna relacja zależności od osoby zmarłej koliduje z możliwością rozwiązania problemu przygnębienia na drodze normalnego procesu opłakiwania zmarłego. Problemy te, jak zauważa Cassem, zwracają się bezpośrednio przeciw „trzem celom powrotu do normalnego stanu: rozumowego uznania utraty, jej emocjonalnego zaakceptowania oraz wypracowania nowej, niezależnej tożsamości"[11].

Rozważanie własnego smutku <<

Poszukiwanie utraconej osoby może stanowić pewien aspekt tego, co Zygmunt Freud nazywa „oddziaływaniem smutku". Wskazuje tym samym, że żałoba, nie będąc wcale niczym niewłaściwym lub tajemniczym, jest ludzką rekacją, właściwą i konieczną, której osoba w żałobie musi stawić czoło, jeśli chce uznać, zrozumieć i zaakceptować utratę, jaka miała miejsce w jej życiu. Jeśli ktoś ma zaakceptować utratę i powrócić do normalnego życia, owocnie odbudowując poczucie własnej tożsamości, wówczas musi przejść przez okres żałoby. Jest to ogromnie ciężka praca, pełna cierpienia, ci zaś, których z przygnębionymi osobami łączy bliska relacja, mogą nie zauważać znaczącej i funkcjonalnie ważnej roli, jaką w takiej sytuacji odgrywa smutek. Osoby zajmujące się poradnictwem mogą ułatwić to zrozumienie, mogąjednak równie dobrze pogorszyć sytuację przez niewłaściwe interwencje. Ponieważ smutek jest doświadczeniem tak dogłębnie ludzkim, dlatego nie można patrzeć na niego z żadnej innej perspektywy, lecz należy zajmować się nim zgodnie z jego własnym rytmem i w odpowiednim czasie.

Rozważanie własnego smutku wymaga od ludzi spojrzenia wstecz na relację, zanim jeszcze została ona zakończona lub przerwana przez śmierć. Należy wyjaśnić i przeanalizować to, co wydarzyło się w ciągu lat. Przeżywający żałobę mogą przyjrzeć się ostatniej chorobie lub ostatnim dniom tej choroby i z bólem pytać samych siebie, czy dla zmarłego zrobili wszystko, co było w ich mocy. Czy troszczyli się wystarczająco i czy tak jak należało podawali lekarstwa? Wówczas też ludzie ci powinni postarać się zrozumieć, jaką rolę odgrywała w ich życiu ta relacja; postarać się spojrzeć na nią z odpowiedniej perspektywy i zobaczyć ją w świetle ich własnej filozofii lub wiary i religii.

Choć nie jest to łatwe, nie istnieje jednak żaden środek zastępczy, który pozwoliłby ludziom uniknąć konieczności bezpośredniego zmierzenia się z tymi problemami. W tym momencie mają do czynienia z drastycznymi zmianami, jakie dotknęły ich tożsamości, ze zmianą widzenia siebie, na przykład jeśli kobieta z żony staje się wdową - coś takiego nie może dokonać się w jednym momencie. Wymaga to poważnego przemodelowania całego systemu patrzenia na świat. Taka osoba dosłownie musi wypracować sobie całkiem nowy sposób widzenia siebie. Wymaga to czasu oraz zaakceptowania faktu, że człowiek, przechodząc przez tę fazę, czuje się słaby i przygnębiony. Osoby przeżywające smutek, doświadczając głębo-

kiego osamotnienia, mogą zamartwiać się o to, co dzieje się ze zmarłymi, a także przywoływać wiele wspomnień z przeszłości. W centrum całego zespołu uczuć, jakie rodzą się w toku tego typu doświadczeń, osoba borykająca się z uczuciem osierocenia stara się doprowadzić do końca owo poważne doświadczenie życiowe. Koncepcja całej pracy — związana z potrzebą spokojnego i gruntownego przejścia przez wiele różnych aspektów żałoby—jest przystosowana do potrzeb osób borykających się z cierpieniem i ma na celu udzielenie im pomocy w przezwyciężeniu smutku. Słusznie dochodzimy do wniosku, że jest czymś niewłaściwym, nieefektywnym, a często nawet szkodliwym próba „przymuszania" ludzi, aby niby aktem własnej woli, przechodzili kolejno przez takie etapy, które opisane są w podręcznikach. Fazy te mogą wzajemnie na siebie zachodzić, występować w odmiennym porządku lub powtarzać się. Jest to kwestia leżąca poza obszarem świadomości i osoby prowadzące poradnictwo muszą fakt ten respektować.

Powrót do normalnego stanu, w którym osoba dzięki psychologicznej pracy przezwycięża problemy związane z utratą oraz buduje nową tożsamość, jest ostatnim etapem, który może charakteryzować się większą liczbą symptomów depresyjnych, którym towarzyszyć mogą sporadyczne uczucia rozpaczy. Zgodnie z opinią badaczy, ból słabnie wówczas, gdy człowiek przestaje „szukać" tego, co utracił, co jest tak charakterystyczne dla wcześniejszych faz przeżywanej żałoby. Dzieje się tak dlatego, że znalazł utraconą osobę, nie w sposób fizyczny, lecz przez poczucie, że osoba ta (lub jej dusza) znajduje się całkiem blisko niego.

Ci, którzy się smucą, w sposób symboliczny rozwiązują problemy dotyczące utraconej relacji, i często wiąże się to z dojściem do przekonania, jak ktoś, kto odszedł, pomaga lub prowadzi ich przez życie i wspiera ich w pracy. Nie jest niczym zaskakującym, że okres emocjonalnych poszukiwań powinien zakończyć się poczuciem dokonania pewnego odkrycia, które nadaje sens przeżytej utracie dzięki uświadomieniu sobie związku z daną osobą, jaki ma miejsce na zupełnie innej płaszczyźnie. Jest to czas, w którym bardzo ważne jest wsparcie na poziomie religijnym, gdyż daje ono ludziom duchową siłę, gdy opierając się na własnej wierze, ponownie odnajdują poczucie sensu życia. Musimy pozwolić im, aby doszli do tego sami, my zaś powinniśmy powstrzymać się od podsuwania im szablonowych rozwiązań lub racjonalnych wyjaśnień, które wyłącznie zamazują symboliczną naturę procesu, który właśnie się dokonuje. Nie powinniśmy też spierać się w żadnych kwestiach dotyczących sensu powrotu do normalnego życia lub równowagi psychicznej, którą ludzie ci osiągnęli.

O czym należy pamiętać

Naszkicowaliśmy przebieg procesu przeżywania smutku jako żywotnego doświadczenia człowieka, co miało podkreślić wagę zrozumienia, na którym możemy oprzeć naszą relację z kimś cierpiącym z powodu straty bliskiej osoby oraz nasze reakcje na jego problemy. Oczywiście także i my w całej sytuacji mamy własne reakcje emocjonalne. Smutek powoduje wzajemne oddziaływanie zarówno przechodnich, jak i nieprzechodnich uczuć.

Oddziaływanie smutku na daną osobę może przedłużyć się lub skomplikować, a to z tego właśnie powodu, że ktoś, kto chce im pomóc, nie zrozumie wagi dopuszczenia ludzi do samodzielnego przebrnięcia przez poszczególne fazy ich żałoby. Nic nie da próba modyfikowania przebiegu procesu lub jakiekolwiek usiłowania uchronienia ludzi przed konfrontacją z doświadczeniem smutku, gdyż wyłącznie oni są w stanie owocnie przejść tę drogę. Może się zdarzyć, że przez nieuwagę będziemy starali się tak właśnie postąpić, gdy niechętnie wyrażamy wobec tych osób uczucia, jakie muszą pojawić się w czasie „poszukiwania" oraz określania stanu własnej tożsamości. Nie możemy pozwolić sobie na to, aby nasze reakcje, rodzące się z przeżywanego wewnętrznego stresu — czy to skrępowanie, czy niecierpliwość lub gwałtowne zmiany uczuć — zdominowały i stały się przeszkodą przeżywania procesu zasmucenia po stracie kogoś bliskiego.

Osoby prowadzące poradnictwo, które popełniają błąd i wystawiają na próbę mechanizmy obronne innych nie są w stanie asystować tym, którzy znajdują się w omawianym stanie przygnębienia. Ludziom tym potrzebne są wszystkie z ich mechanizmów obronnych, zwłaszcza we wczesnej fazie żałoby, gdy są emocjonalnie nieprzygotowani na zaakceptowanie faktu śmierci lub gdy nie są w stanie mówić o niej, używając przy tym realistycznych określeń. Dla człowieka czymś niezwykłym byłoby, gdyby w czasie przeżywania straty kogoś bliskiego zachowywał się racjonalnie i nie bronił się przed tą rzeczywistością, nie należy zatem nikogo zmuszać do przyjęcia takiej postawy. W okresie żałoby widzimy, jaką użyteczną wartość mają mechanizmy obronne, zwłaszcza w chwili, gdy umożliwiają człowiekowi pozyskanie czasu na dostosowanie swych zdolności percepcyjnych - zarówno odnośnie do własnej sytuacji, jak i świata, w którym żyją. Musimy zatem pozwolić danej osobie na to, żeby w tym okresie zaprzeczała faktom lub zaangażowała inne z dostępnych jej mechanizmów.

Mówiąc w skrócie, jeśli regularnie stajemy wobec innych ludzi i asystujemy, przeżywaniu żałoby, musimy wykazać się dobrym zrozumieniem

dynamicznej natury smutku i jego doniosłego znaczenia. Eliminuje to stres, który rodzi się wówczas, gdy czujemy, że mamy do czynienia z czymś całkowicie nam obcym lub nieprzewidywalnym. Pozwala nam to także dostrzegać w każdym przypadku inny sposób wyrażania smutku i spoglądać na niego w kontekście ważnym z psychologicznego punktu widzenia, a także zobaczyć jego wewnętrzne znaczenie oraz inne powiązania, które bez tej postawy zrozumienia pozostaną dla nas zakryte. Gdy będziemy mogli spoglądać na doświadczenie żałoby jako na spójny proces, wówczas także o wiele lepiej będziemy sobie radzić z własnymi reakcjami.

Dzięki własnemu, pogłębionemu zrozumieniu dynamicznego funkcjonalnego charakteru żałoby, jesteśmy w stanie prowadzić innych ku lepszemu zrozumieniu doświadczenia smutku po stracie kogoś bliskiego. Możemy także wspierać krewnych osoby przeżywającej żałobę, parafian lub innych członków lokalnej społeczności, pomagając im konstruktywnie odpowiadać na problemy konkretnego człowieka. Lepsze uchwycenie znaczenia smutku pozwala także samemu prowadzącemu poradnictwo zagłębić się w klimat smutku przeżywanego przez innych bez lęku, że sam zagubi się w całym procesie. Obecność osoby prowadzącej poradnictwo, która przeżywającym żałobę dodaje siły, uzdalnia ich także do wyrażania swego bólu w ich obecności. Innymi słowy, dzięki takiej postawie jesteśmy w stanie usunąć pewien procent „napiętnowania", uwolnić od społecznie uwarunkowanego przekonania, które nie pozwala ludziom na wyrażanie swego bólu, choć jest to etap, przez który zmuszeni są przejść.

Skutki uboczne

Normalnym uczuciem rodzącym się podczas pracy z osobami pogrążonymi w żałobie jest stres. Nigdy nie będziemy w stanie złagodzić jego działania w innych, jeśli nie poczujemy, że rodzi się on także z nas samych. Wspieramy innych ludzi dokładnie w tym samym czasie, gdy oni przechodzą przez proces żałoby. Stres, który my przeżywamy, nie ma do spełnienia żadnego zadania w procesie intensywnej koncentracji, jaką musimy podjąć, starając się zinterpretować i właściwie zareagować na rozległe symboliczne procesy, jakie składają się na przeżywanie żałoby. Dobroduszność, dobra wola i wyczucie bardzo nam pomaga w prowadzeniu poradnictwa, lecz oprócz tego wyprzedza nieco całe doświadczenie i przygotowuje nas do pomagania innym bez niebezpieczeństwa zagubienia siebie. To właśnie tu doświadcza-

my wszystkich tych uczuć oraz musimy kontrolować to, czego nauczyliśmy się na temat potężnego, niewidzialnego oddziaływania emocji, które nazwaliśmy reakcjami przeniesionymi i przeciwprzeniesionymi.

Musimy być przygotowani na to, że spotkamy się z manifestacją gniewu, który jest tak częstą reakcją, występującą na niektórych etapach procesu przeżywania żałoby. Ten, kto utracił bliską osobę, czuje potrzebę obwinienia kogoś za to, co się stało, za nieszczęście, które nagle zabrało mu ukochanego człowieka i sprawiło, że ten, kto pozostał na świecie, czuje się bezradny wobec świata. Na przykład wdowa może złościć się na męża, który, jak się jej wydaje, porzucił ją, albo wyrażać gniew względem pozornie dobrego Boga, który źle ją potraktował. Zarówno wdowy, jak i wdowcy mogą winić lekarzy, którzy zajmowali się ich współmałżonkiem. Lekarze najczęściej stają się celem, ku którym kierowana jest złość, która w rzeczywistości nie ma nic wspólnego z osobą żadnego z nich, lecz która zwraca się ku wydarzeniu, które doprowadziły do żałoby. Naszym zadaniem nie jest korygowanie tego, lecz pomoc w wyrzuceniu go z siebie, gdyż „na zewnątrz" ulegnie on rozproszeniu i przestanie zagrażać niewinnym osobom, które znalazły się obok osoby pogrążonej w żałobie.

Często ludzie na pewnych etapach żywią mieszane uczucia względem innych, nawet swych najbliższych. Gdy śmierć zabiera ukochanego człowieka, wówczas mogą czuć się winni z powodu tych uczuć i mogą starać się w pewien sposób naprawić to, co traktują jako osobisty błąd jeśli chodzi o sposób traktowania tej osoby za życia. Możemy nie lubić wysłuchiwać takich rzeczy, lecz musimy przewidzieć takie poczucie winy i nie starać się go uniknąć lub go wytłumaczyć, jak gdyby postawa taka nie miała mieć konsekwencji. Częścią procesu odziaływania żałoby jest stawienie czoła całej gamie uczuć, nawet jeśli wydają się one czymś wstydliwym i niedopuszczalnym. Jest to jednak doświadczenie typowo ludzkie i nie możemy - ani dodając komuś otuchy, ani odwracając jego uwagę - próbować wyeliminować go z życia tych ludzi oraz z własnego życia.

Czymś normalnym jest także ogromnie obciążona „atmosfera emocjonalna", którą tworzy wokół siebie wiele osób w żałobie, rodząca się zwłaszcza w sytuacji, gdy ludzie zaczynają wymieniać wzajemne zarzuty z powodów przeróżnych spraw, związanych z życiem zmarłego lub z czasem jego śmiertelnej choroby. Z powodu pretensji, jakie wypowiadane są w tym nerwowym okresie rodziny często kłócą się ze sobą, a nawet rozpadają. Niezależnie od tego, w jakim zawodzie pracujemy, możemy w takich sytuacjach zadziałać jako wyczuleni i rozsądni pośrednicy, aby pomóc ludziom zidentyfikować i wyrazić własne uczucia bez niszczenia łączących ich wzajemnych relacji. Kłótnie rodzinne, z reguły bezcelowe, z założenia mają udo-

wodnic, kto ma rację, a kto jej nie ma, w rzeczywistości jednak wyłącznie powodują spotęgowanie cierpienia związanego z żałobą. Może się tak zdarzyć, że będziemy uciekać przed taką wymianą zdań albo opowiemy się po jednej lub po drugiej stronie. Musimy zatem dobrze kontrolować własne uczucia, jeśli mamy wejść i interweniować na płaszczyźnie, do której nie mają dostępu profesjonaliści, a na której sami możemy wykonać pracę konstruktywną i trwałą.

Co jest naszym zadaniem: pocieszać czy radzić?

Nasza obecność, jako duszpasterzy, lekarzy lub prawników w chwilach, które stwarzają nam okazję zagłębienia się w cierpienie ludzi pogrążonych w żałobie jest ważną szansą, z której powinniśmy skorzystać. Jesteśmy tam, ponieważ mamy do spełnienia inne zadanie, ale również możemy dać tym ludziom poczucie zrozumienia z naszej strony oraz służyć im radą, co może im ogromnie pomóc w przeżywaniu żałoby. Czy są jakieś granice, których nie powinniśmy przekraczać, angażując się w ich sprawy?

Ludzie z pewnym doświadczeniem uważają czasami, że pomagają innym, jeśli w pewnym sensie „przejmą" część trudnych zadań, jakie wówczas należy wykonać, lub gdy podejmą parę koniecznych decyzji. Do jakiego stopnia powinniśmy się tym zajmować i co, na przykład, powinniśmy powiedzieć ludziom, którzy utracili kogoś bliskiego? Rozumiemy, że nie zawsze jest wyrazem grzeczności bronienie innych przed świadomością śmierci tych, których kochali. Doświadczenie oraz przeprowadzone badania sugerują nam, że dla człowieka, nawet jeśli nie jest w dobrej formie, ważna jest jednak możliwość zobaczenia ciała zmarłego. Wdowy po żołnierzach, którzy zginęli w Wietnamie, twierdziły, że możliwość zobaczenia szczątków ich mężów była istotnym elementem w dopełnieniu całego procesu żałoby. Często bardzo ludziom pomaga, gdy są w stanie zrobić coś z myślą o zmarłych, na przykład, gdy pozwala się rodzicom uczestniczyć w przygotowaniu ciała zmarłego dziecka do pogrzebu. Nie chcemy podejmować decyzji, które eliminowałyby to, co, jak uważamy, jest trudne, lecz co w doświadczeniu przeżywanej żałoby jest głębokie i służy człowiekowi.

Jak sugeruje Cassem, możemy bardzo pomóc ludziom, pytając ich z wyczuciem o ostatnie dni lub godziny życia zmarłej osoby. Być może będziemy też w stanie uzyskać wówczas wiele pożytecznych informacji, jak tych dotyczących syndromu nagłej śmierci niemowląt lub odesłać daną osobę

do odpowiedniej grupy wsparcia. Grupy takie, powstające teraz przy kościołach oraz pod patronatem różnych organizacji społecznych, odgrywają bardzo pożyteczną rolę w przypadku osób przechodzących przez stan żałoby, pomagając im stanąć wobec oraz zmierzyć się z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi smutek i rozpacz.

Wielu nieprofesjonalistów, którzy zajmują się poradnictwem dobrze rozumie, że nie ma tu miejsca na żaden wysiłek - jaki zrodziłby się z niewłaściwej troski - aby uchronić współmałżonków lub rodziców od uczestniczenia w przygotowaniach do pogrzebu. Pogrzeb to dla osoby pogrążonej w żałobie wstępny i ważny etap w całym procesie. Przeżywający żałobę ma prawo i czuje potrzebę, aby w nim uczestniczyć. Czasami nie chcemy angażować tych ludzi, lecz dlatego, że chcemy samych siebie uchronić od smutku związanego z tym przejmującym czasem. Trwanie przy nich w tym momencie może być dla nas próbą, lecz nie jest prawdą, że nie ma dla nas lepszego miejsca, gdzie moglibyśmy się znaleźć jako ci, których celem jest wspierać tych ludzi, nawet jeśli robimy mało i gdy niewiele mamy do powiedzenia wobec tego, co ludzie ci zmuszeni są znieść.

Większość nieprofesjonalistów zajmujących się poradnictwem rozumie także wagę zezwolenia tym ludziom na postępowanie zgodne z rytuałem żałoby. Zasmuceni ludzie potrzebują rytuałów, podobnie jak potrzebują światła i powietrza. Jest rzeczą psychologicznie ważną, aby ludzie w sposób publiczny i akceptowalny mogli wyrazić złożone i głębokie uczucia smutku. Rytuały, to oczywiste, o wiele bardziej służą żywym, niż zmarłym, i nie powinno się ich zbytnio upraszczać ani bezmyślnie „rozmywać" ich znaczenia, gdyż wówczas nie będą w stanie spełnić swego celu.

Osoba osierocona potrzebuje czasu oraz odpowiedniej perspektywy, w której będzie mogła przyjąć i stawić czoło uderzeniu, jakim jest strata bliskiej osoby. Zdrowy rozsądek podpowiada nam, że ludzie ci potrzebują bliskich przyjaciół; nie trzeba robić wszystkiego za nich, lecz być z nimi, być do ich dyspozycji w okresie tych kilku tygodni, kiedy walczą o zaakceptowanie tak wielu emocji, których doświadczali w czasie, gdy zostali osieroceni Nic nie daje takim ludziom samotność, w niczym nie pomaga też niepokojenie ich przez wielu gości lub wciąganie ich w wir zajęć, w które nie są w stanie zaangażować się nosząc w sobie smutek, który jest jedynym uczuciem, jakiego mogą i muszą doświadczać. Nieprofesjonaliści zajmujący się poradnictwem często są tymi, którzy mogą słuchać ich i być z nimi wtedy, gdy ci, przeżywając trudny czas, próbują się w nim odnaleźć. Wiele programów, oferowanych przez hospicja, przewiduje pomoc terapeutów, którzy są gotowi wspierać ludzi po stracie ukochanej osoby. Prowadzący poradnictwo duchowni nie powinni wahać się pozostać w kontakcie z cier-

piącymi osobami także po pogrzebie. Krótkie, lecz regularne wizyty mogą okazać się bardzo pożyteczne.

Być tam czy nie być

Nie powinniśmy świadomie przeszkadzać lub wtrącać się w żałobę innych, badając lub wspierając ich w tym dynamicznym okresie w sposób nazbyt płytki. O wiele bardziej stresujące dla nas jest wchodzenie w sytuację cudzej żałoby bez zdawania sobie sprawy z tego, co robimy, niż w przypadku gdy przynajmniej w pewnym stopniu wyczuwamy, na czym zasadza się cały proces i związane z nim emocje. Gdy nie wiemy, co powiedzieć - lub gdy wycofujemy się z zamiaru zgłębiania problemu — wówczas sami czujemy się nieswojo i zarażamy tym osobę pogrążoną w żałobie. Wszelkie substytuty w postaci zmanierowanej troski - zamiast autentycznej reakcji na zasmucenie konkretnej osoby - zwiększają wyłącznie obciążenie wszystkich zainteresowanych stron.

Sytuację taką ilustrują opisy wizyt Henry'ego Adamsa, jakie składał pisarzowi Henry'emu Jamesowi po śmierci bliskiego przyjaciela tego ostatniego. Adams napisał do osoby trzeciej:

> Nawet Henry James, z którym zjadłem obiad w niedzielę, jest wyłącznie figurą na jakiejś starej tapecie, i bardzo chce przynależeć do świata, jaki już nie istnieje, zmarł jak królowa Elżbieta. Lubię to.

W tym czasie James napisał do swego przyjaciela:

> Lubię Adamsa, lecz męczy mnie ten monotonny, przygnębiający pesymizm (...) Co mógłbym jeszcze dla niego zrobić? W każdym razie, gdy ten kochany biedak jest w Londynie, wówczas zawsze robię dla niego, co tylko w mojej mocy.

Leon Edel, biograf, dodaje:

> Każdy z nich, jak się wydaje, wierzył, że ten drugi czuje się dobrze w jego obecności. W rzeczywistości zaś, każdy z nich sprawiał, że nawzajem czuli się nieswojo[12].

Zatem musimy pamiętać, że my nie aranżujemy wydarzeń, lecz musimy pozwolić, aby po prostu miały one miejsce. Nie jest rzeczą istotną dążenie do tego, aby ktoś przeżywający żałobę wyrażał to, co go boli w taki sposób, jakiego my wyuczyliśmy się na kursach. Tymczasem to on

sam wybierze odpowiedni sposób - sposób dla niego najlepszy - w jaki wyrazi to, co go boli. Jednak emocje domagają się wysłuchania i akceptacji ze strony jeszcze innej osoby. I to jest najważniejsza rzecz, jaką możemy zrobić dla ludzi pogrążonych w żałobie. Gdy możemy wysłuchać ich, pomimo zakłopotania wywołanego ich stanem, to ludzie ci zaczynają czuć się lepiej zrozumiani, ta zaś świadomość redukuje ich poczucie izolacji od reszty świata.

Oczywiście, że z naszej strony nie jest to czas na litość lub wypowiadanie oklepanych frazesów ani też na okazywanie pozornego spokoju, jaki pozwoliłby na zamaskowanie własnych emocji. Czasami wyrażenie własnego zaangażowania lub zatroskania może być bardzo pożyteczne i wiele pomóc. Lecz raz jeszcze należy powiedzieć, że nie możemy zaplanować tego wszystkiego ani też przyjąć na siebie roli poważniejszej niż ta, jaką faktycznie mamy do spełnienia. Jeśli będziemy wykonywać zwykłe, „ludzkie" gesty, wówczas nie popełnimy żadnego błędu.

Podstawowe zadanie, jakie mamy do wykonania - pomóc ludziom w znalezieniu odpowiednich słów na określenie znaczenia, jakie ma dla nich strata bliskiej osoby oraz wyrazić sens zmian, jakie zaszły w ich życiu-jest czymś nie do zastąpienia w całym procesie wspierania pogrążonych w żałobie ludzi w pokonaniu ich drogi przez smutek, związany z trudnym doświadczeniem. Wymaga to przyzwoitej świadomości tego, kim jesteśmy i zdyscyplinowanego wyczucia tego „kiedy" oraz Jak" powinniśmy mówić.

Wiele osób zajmujących się poradnictwem nie docenia tego, jak wiele mogą osiągnąć przez swoje działania, jeśli są one poprowadzone w odpowiedni sposób i we właściwym momencie żałoby. Być może wiąże się to z powszechnym kulturowym skrępowaniem wobec tematów śmierci i straty bliskich osób oraz głęboko zakorzenionej tendencji do zaprzeczania im. Jako prowadzący poradnictwo nie tylko reagujemy bezpośrednio na problemy ludzi borykających się z problemem osierocenia, lecz takie zwracamy się ku kulturowej potrzebie wyważonej i rozsądnie przeprowadzonej reedukacji z zakresu zagadnień tego typu. Jako że jesteśmy lepiej poinformowani! oraz bardziej obyci w kwestiach zastosowania strategii prowadzenia poradnictwa w sytuacjach związanych z przechodzeniem przez etap żałoby, dlatego też jesteśmy w stanie doprowadzić do zredukowania stresu odczuwanego przez wszystkich, nie wyłączając nas samych. Gdy zdajemy sobie sprawę, co możemy i czego nie możemy robić; gdy potrafimy właściwie odczytać symboliczne znaczenie żałoby, wówczas jesteśmy w stanie przekształcić to, co na pewnym etapie było wprawiającym w dezorientację ciężarem w dar, który dla innych staje się konkretnym wsparciem.

36. Sytuacja kryzysowa - musimy być w pogotowiu

W życiu wielu z nas dzwonek alarmowy odzywa się regularnie co noc. Niezależnie od faktycznej wagi sytuacji, każdy stan zagrożenia dla osoby, która zaangażowana jest w nią bezpośrednio, jest czymś poważnym. Wtedy właśnie ty jesteś kimś, kto natchmiast staje im przed oczyma. *Ty* - myślą sobie - będziesz najlepiej wiedział, co zrobić.

Nie ważne, kim jesteśmy z zawodu - dla tych z nas, o których pomoc prosi się w przypadku sytuacji kryzysowych, pierwszymi klientami jesteśmy my sami. Nie możemy zagłębić się w sedno sytuacji krytycznej, która pozbawiała kogoś spokoju i sprawiła, że wszystko zaczęło wymykać się spod kontroli, dopóki wpierw sami nie zaczniemy kontrolować własnych reakcji. Rzeczą niezbędną jest tu samokontrola, jeśL tylko mamy zachować równowagę i jeśli chcemy zachować gotowość wypełnienia zadania, jakie okaże się tu konieczne. Nasza stała gotowość wobec nieprzewidywalnych okoliczności będzie dla każdego miała znaczenie terapeutyczne. Czy jesteśmy lekarzami, duchownymi, dyrektorami szkoły, czy darzonymi szacunkiem sąsiadami, zawsze musimy starać się zrozumieć dwie rzeczy: co efektywnie i realistycznie jesteśmy w stanie zrobić oraz czego inni, zaangażowani w sytuację, także mogą dokonać.

Jednym z naszych podstawowych zadań jest przekonanie się, w jakiej sytuacji znaleźli się ci „uwikłani" w daną sytuację, poznanie ich samych, ich umiejętności i statusu emocjonalnego - wszystko to w celu wciągnięcia ich w działania, które są w stanie wykonać. Dokonana we właściwym czasie reorganizacja dotycząca postawy osób skupionych na danym zdarzeniu natychmiast zmienia naturę sytuacji kryzysowej, łagodząc napięcie i uzdalniając te osoby do zaangażowania własnych sił — osobistych zdolności adaptacyjnych — w celu poprawy sytuacji. Działanie takie nie jest pozbywaniem się ludzi i ich problemów — wylewaniem dziecka razem z kąpielą. Decyzja taka opiera się na uznaniu ludzkich zdolności konstruktywnego postępowania w stytuacjach kryzysowych, których pierwszy etap cechowało zamieszanie i rozbicie - uzdrowienie takie w rzeczywistości może dokonać się dzięki naszym umiejętnościom zintegrowania rozbitych wcześniej elementów.

Uporządkowanie takie wpływa na zmniejszenie niepokoju, jakiego ludzie doświadczają w każdej stresującej sytuacji, a jaki tak łatwo może sparaliżować lub osłabić konstruktywne siły człowieka stojącego w centrum lub na granicy sytuacji kryzysowej. Osoby, które zachowują spokój i nie przestają się kontrolować w obliczu nieszczęścia, stają na pozycji naturalnych liderów i dzięki swym zdolnościom są w stanie ocalić wielu innych ludzi. Cała koncepcja powołania instytucji urzędów do spraw kryzysowych, czyli komórki podejmujące decyzję w sytuacjach nadzwyczajnych, opiera się na analizie, jak człowiek zachowuje się w takich sytuacjach. Nasza zdolność do wzięcia w swe ręce odpowiedzialności za własne życie oraz zakomunikowania innym zaufania, jakie do nich żywimy, w sytuacjach kryzysowych doprowadza do uspokojenia burzy, rozładowuje niepokój i rozpływa się w powietrzu, tym samym powodując złagodzenie całej sytuacji.

Życie to jedna długa sytuacja kryzysowa

Wielu z nas zgodzi się z obserwacjami Lewisa Mumforda, że człowiek *zawsze* znajduje się w „stanie desperacji". Każdy dzień przynosi nowe kryzysy, niektóre wielkie, niektóre małe, lecz niezależnie od tego, jakie one są, ich natura jest jednakowa. Rzeczy i ludzie „psują się" nieustannie i mówiąc bez ogródek, naszym zadaniem jest sprawić, aby znów zaczęły funkcjonować. Reakcja na kryzysy i sytuacje nadzwyczajne ze swej natury jest pracą krótkoterminową. Kryzysy zwykle nie trwają długo, w sposób naturalny są ograniczone w czasie i domagają się zainteresowania, które dopasowuje się do ich struktury. W sytuacjach nadzwyczajnych nie interweniujemy z myślą o zagłębieniu się w życie tego, kto wymaga pomocy i odbudowie jego osobowości. Jako nieprofesjonaliści mamy dokonać tego, co potrafimy robić najlepiej - udzielić danej osobie wsparcia, aby ta mogła zebrać siły i podjąć działania, mające na celu wyjście z kryzysu wybraną przez siebie drogą.

Niektórzy ludzie reagują na sytuacje kryzysowe, a gdy się im wydaje, że zrozumieli już samych siebie oraz charakter danego problemu, sprawiają, że sprawy zaczynają iść jeszcze gorzej, a wszystko przez ekstrawaganckie i zbyt nacechowane emocjonalnie interwencje. Musimy uważać na ludzi, którzy przejawiają specyficzną potrzebę „przeżywania kryzysów". Są oni podobni do tych, o których wcześniej mówiliśmy jako o „dobrze czyniących", a którzy pojawiają się w sytuacjach nadzwyczajnych. Z założenia powinniśmy nie podejmować się pomocy osobom, które bardziej po-

trzebują kryzysów niż kryzysy ich. Tu potrzeba spokojnych, opanowanych terapeutów, którzy w taki też sposób będą podchodzić do wszystkiego, co wynika z sytuacji nadzwyczajnej. Życie może być serią kryzysów, lecz nie jest ono „celebracją" kryzysów.

Formy kryzysów

Miejscem, w którym coś zaczyna się psuć, może być *struktura psychiczna* danego człowieka, a wówczas odczuwa on załamanie zdolności poprawnego funkcjonowania na płaszczyźnie psychologicznej. Może to jednak zrodzić się także na płaszyźnie *struktury fizycznej*, kiedy zawiedzie system zdrowotny, jak ma to miejsce w przypadku ataku serca lub wylewu. Kryzys może mieć naturę *interpersonalną*, na przykład w małżeństwie lub gdy coś dokona się na poziomie relacji z krewnymi. Można jednak na niego spojrzeć w jeszcze inny sposób.

Edwin Schneidman dostrzega powiązanie występowania kryzysów z różnymi etapami życia[1]. Gdy sytuacja nadzwyczajna jest czymś charakterystycznym dla pewnego okresu w życiu, jak na przykład czasu dorastania lub starości, wówczas zjawisko to określane jest jako *intratemporalne*. Gdy pojawia się na pewnych krytycznych etapach życia, klasyfikuje się je jako *intertemporalne*. Jak słusznie zauważa Schneidman, z obserwacji każdego z nas wynika, że „wiele osób może być całkiem dobrymi nastolatkami, lecz trudno jest im stać się dorosłymi". Kryzys faktycznie może mieć miejsce wtedy, gdy dana osoba nie będzie w stanie wyjść z pewnego stadium swego rozwoju i przejść do następnego, który wygląda inaczej i wymaga innego rodzaju aktywności.

Wiele kryzysów ujawnia się poza dającymi się wyodrębić ramami czasowymi. Ten rodzaj kryzysu, jak się wydaje, nie związany z konkretnym etapem życia, przypadkowy, stawia nas wobec tajemnicy naszej egzystencji oraz ograniczeń, uniemożliwiających nam przeanalizowanie i wyjaśnienie wszystkich rzeczy. Schneidman sugeruje, że taki rodzaj kryzysów, jest pewną formą wyjaśniania owych „niezliczonych wypadków", jakie zdarzają się nam co dnia. Co jest tą siłą, która niepostrzeżenie wyrzuca nas na mieliznę, która nakazuje nam cofnąć się myślą do przyczyn zaistniałej sytuacji? Być może nie mamy czasu, aby zastanawiać się nad tym gdy reagujemy na problemy innych i wspieramy tych, którzy przechodzą przez intensywną fazę kryzysu.

Wszystkie poczynione przez nas rozróżnienia same z siebie nie rozwiązują problemów, lecz dają nam wskazówki, jak powinniśmy podchodzić do wszystkich tych spraw, co może okazać się niezwykle pomocne, jeśli chcemy utrzymać obiektywizm i odpowiedni dystans, aby móc faktycznie pomagać innym, a także lepiej pracować i mniej zaciemniać obraz sytuacji, z jaką staramy się zmierzyć.

Angażując się w sytuację nadzwyczajną, możemy zadawać sobie pytanie „dlaczego" dana rzecz wydarzyła się *teraz*, to znaczy w tym konkretnym momencie życia tego konkretnego człowieka. Nawet nieco „prowizoryczne" odpowiedzi (nie chcieli wziąć na siebie większej odpowiedzialności; nie chcieli się pobrać; obawiają się wyników badań itd.) stanowią pewną pomoc w podjęciu odpowiedzialności pomagania innym.

Zrozumienie tego, co określane jest jako „zdarzenie kryzysowe" wpływa na kształt całej interwencji, która ma na celu, jak mówi Schneidman, „cofnąć efekty nagłego zdarzenia". Identyfikacja stresu związanego z tym zdarzeniem polega na przejściu całej bolesnej drogi, poczynając od samej „eksplozji" aż do miejsca, w którym „podpalono lont". Tu odkrywamy okoliczności, które wytrąciły daną osobę z równowagi i spowodowały wzrost symptomów, obserwowanych aż do chwili obecnej. Obojętnie, czy okno to otworzy się tak, iż bezpośrednio ukaże konflikt psychiczny, czy da możliwość wglądu w płaszczyznę fizjologiczną, na której symptomy lub przejawy choroby wskazują na określony konflikt, zawsze pozwoli nam to dotrzeć do tego, co ujawni symboliczną strukturę osobowości kogoś, kogo owe „nagłe zdarzenie" dotyczy. Wiedza taka umożliwia nam udzielenie innym wsparcia w zaangażowaniu własnych umiejętności do opanowania stresu już po fakcie, gdy doprowadzimy do złagodzenia wpływu, jaki na całą sytuację miało samo zdarzenie.

Lekcja historii

Zaangażowanie na płaszczyźnie psychologii społecznej najpierw wiązało się z postępującym kryzysem ideologii i techniki. Człowiekiem, którego uznaje się za pioniera tej pracy, był Erich Lindemann. Pracował on z ludźmi, którzy ocaleli z strasznego pożaru, jaki w 1942 roku wybuchł w Coconut Grove, w nocnym klubie w Bostonie. Wraz z Geraldem Caplanem i innymi opracował główne wytyczne, z którymi powinniśmy się zapoznać[2].

Przede wszystkim należy przyjąć za fakt, że sytuacje kryzysowe w życiu ludzi, rodzin, grup społecznych, wspólnot i narodów mają charakter epizodyczny. Normalnie ich źródłem jest jakieś uderzenie z zewnątrz lub od wewnątrz, gdy presja wymyka się spod kontroli. Może doprowadzić to do katastrofy lub serii nieszczęśliwych wypadków, których poszczególne efekty mogą skumulować się w jeden.

Po drugie, mamy tu do czynienia z zaburzeniami ważnej w życiu człowieka równowagi, w następstwie czego człowiek staje się bezbronny. Podejmuje on serię prób, mających na celu powrót do pierwotnej sytuacji. Jeśli wysiłki te pozostaną bezowocne, ich niepokój znacznie wzrasta i wówczas zmuszeni są do poszukiwania jeszcze innych sposobów odzyskania utraconej równowagi.

Po trzecie, jeśli napięcie doszło do szczytu i nie zostało wypracowane żadne rozwiązanie problemu, wówczas czynnik odpowiedzialny za całą sytuację może doprowadzić do takiego kryzysu, w którym równowaga załamie się całkowicie, w jej zaś miejsce pojawi się chaos. Jest to stan *aktywnego kryzysu.*

Po czwarte, ludzie mogą doświadczać sytuacji kryzysowych pod różnymi postaciami:

1) jako zagrożenie podstawowych potrzeb i niezależności,
2) utratę własnej tożsamości lub pewnych zdolności,
3) wyzwanie rzucone życiu, rozwojowi lub posiadanej władzy.

Jeśli dane wydarzenie przybiera formę straty, wówczas człowiek popada w depresję, czuje się pozbawiony czegoś lub pogrążony w żałobie. Jeśli zaś przeżywane jest jako zagrożenie, wówczas człowiek, który go doświadcza, odczuwa rosnący niepokój. Jeśli ujawnia się ono jako wyzwanie, wówczas możemy zaobserwować kontrolowany wzrost niepokoju, a wraz z nim rodzenie się nadziei oraz pewnych oczekiwań związanych z zaistaniałą sytuacją

Po piąte, należy przypomnieć, że sytuacja kryzysowa nie ma nic wspólnego z chorobą lub doświadczeniem patologicznym. Jest ona realistycznym zmaganiem, jakie dokonuje się w autentycznych warunkach życia konkretnej osoby. Sytuacje takie mogą wskrzesić konflikty, które zostały już rozwiązane (całkowicie lub częściowo), sprawiając, że dana osoba zaczyna reagować na nie w sposób niewłaściwy lub wyolbrzymiając problem.

Naszym zadaniem jest zatem:

1) doprowadzić do rozwiązania *istniejącego* problemu,
2) raz jeszcze przepracować *stary* problem,
3) zerwać *więź,* jaka łączy oba te problemy.

Zwykle w takich sytuacjach jesteśmy w stanie postępować zgodnie z porządkiem występowania poszczególnych etapów reagowania na sytuację

kryzysową, zaplanować działanie oraz wskazać te punkty, w których ludzie słabną lub grzęzną. Uważna obserwacja pozwala nam na zrozumienie, dlaczego wszystko to ma miejsce oraz co przeszkadza temu konkretnemu człowiekowi w kontynuowaniu procesu, mającego na celu rozwiązanie problemu; co nie pozwala im na zaangażowanie się w - jak to się określa — *crisis work.*

Możemy spokojnie opierać się na fakcie, że stan aktywnego kryzysu posiada własne ograniczenia czasowe. Nie kwestionując zrozumiałej w takich sytuacjach różnorodności, jednak pomiędzy pierwszym uderzeniem kryzysu a końcowym rozwiązaniem problemu jest miejsce na ograniczony w czasie stan utraty wewnętrznej równowagi i stan ten zwykle trwa od czterech do sześciu tygodni. Znajdując się na etapie rozwiązywania problemu, ludzie są zwykle gotowi do przyjęcia zaoferowanej im pomocy. Dzieje się tak dlatego, że ich mechanizmy obronne uległy osłabieniu, a ich wcześniej stosowane strategie działania nie funkcjonują najlepiej. Praca z nimi w tym czasie może przynieść wielkie efekty.

Jednak musimy pamiętać także o jeszcze innej rzeczy. Gdy ludzie znów osiągną wewnętrzną spójność i są już gotowi do powrotu do normalnego życia, wówczas może okazać się, że opanowali lepszy sposób radzenia sobie z kryzysami, z jakimi mogą spotkać się w przyszłości. Jednak w przypadku, gdy w tym stanie pozbawieni byli pomocy, mogą nauczyć się nieodpowiednich metod postępowania lub schematów, które w przyszłości, gdy pojawi się sytuacja kryzysowa, nie będą im służyły najlepiej.

Poznać siebie

Przygotowujemy się do sytuacji kryzysowych zawsze, ilekroć dowiadujemy się więcej o sobie samych oraz o własnych reakcjach emocjonalnych na stresy, kryzysy lub inne podobne nadzwyczajne sytuacje. Nie możemy pozwolić sobie na skierowanie naszej wrażliwości i własnej mocy wyłącznie przeciw niespodziankom, które mogą nas spotkać, gdy znajdziemy się w sytuacji kryzysowej. Rozsądnie musimy używać psychologicznego zmysłu ANTYCYPACJI w celu przewidzenia lub zrewidowania własnych reakcji na ewentualność pojawienia się sytuacji stresowych. *Antycypacja* jest doskonałym mechanizmem obronnym, nie zaś fantazjowaniem, dzięki któremu analizujemy własne uczucia, gdy stawia się nam poważne pytania, jak ma to miejsce w przypadku sytuacji nadzwyczajnych.

Wyjaśnienie możliwych form naszego zachowania emocjonalnego w sytuacjach tego typu pozwala nam zobaczyć, jaka jest nasza tolerancja na stres - „W tym jestem dobry, to muszę kontrolować" - oraz pozwala kontrolować siebie, a tym samym sytuacje, w które angażujemy się, lecz wobec których wówczas jesteśmy mniej narażeni na niebezpieczeństwo. Nie prowadzimy bezwartościowej gry, jeśli - widząc, iż w sytuacji kryzysowej zostaniemy wezwani na pomoc - przygotujemy się na ich nadejście, zawczasu „układając" odpowiedzi na pytania typu: „Co zrobię, gdy...?". Wiedza, której uzyskanie poprzedza takie nieformalne przygotowanie, jest w stanie wpłynąć na zmniejszenie stresu, gdy w końcu staniemy wobec autentycznej sytuacji kryzysowej.

Przy dobrej znajomości siebie możemy działać w sytuacjach kryzysowych w taki sposób, jakiego nie wybraliśmy w innych okolicznościach. Z pełną świadomością tego, co robimy, możemy pozwolić innym na podporządkowanie się nam w okresie intensywnego kryzysu, na poleganie na nas oraz możemy mówić im, co powinni robić. Wówczas przejmujemy wykonawcze funkcje ich życia po to, aby doprowadzić do ich psychologicznej stabilizacji oraz uchronić ich przed jakimkolwiek nieuświadomionym konfliktem, który zrodziłby się z faktu naszego wejścia w obszar działania ich mechanizmów obronnych. Identyfikujemy wówczas mocne strony tych ludzi — coś, co naszym zdaniem jest ich najmocniejszym mechanizmem obronnym - i popychamy ich do tego, aby zaczęli wykorzystywać swe możliwości, podejmując walkę o ponowne dojście do wewnętrznej równowagi.

Często lekceważona sprawa wiary i religijności — zwłaszcza od czasu, gdy religia zaczęła być traktowana jako zmienna występująca w psychologii — teraz znów zostaje uznana za potężne źródło integracji osobowej i równowagi emocjonalnej. W czasie trwania kryzysu możemy zupełnie spokojnie odwołać się do sfery wiary i religii[3].

Syndrom stresu związanego z niebezpiecznym wypadkiem

Wraz z rozwojem tego, co możemy określić jako subkulturę ludzi, których praca dotyczy sytuacji nadzwyczajnych — poczynając od personelu pogotowia, straży pożarnej, policji, pielęgniarek, pracowników służb ratunkowych i innych - wiele organizacji opracowało programy, których celem jest pomoc w zrozumieniu i wspieranie osób, których codzienna praca jest jedną, niekończącą się interwencją w sytuacjach kryzysowych. W ten

sposób został wyróżniony na przykład *stres związany z niebezpiecznym wypadkiem,* opisany przez dra Jeffreya Mitchella jako

> jakakolwiek okoliczność, wobec której staje personel służb ratunkowych, która sprawia, iż ludzie ci reagują w sposób niezwykle emocjonalny i reakcje te stanowią przeszkodę w ich pracy, zarówno podczas wykonywania swych obowiązków, jak i później, zwykle generując w nich silne emocje[4].

Wiele możemy nauczyć się od tych innych ludzi i wiele zyskać z doświadczenia, jakie zdobyli w swej pracy.

Celem, jaki stawiają przed sobą takie organizacje, jest umiejętność przewidzenia stresu związanego z tego typu pracą, dalej wypracowanie sposobów wsparcia, służenie pomocą samym pracownikom tych służb oraz osobom im bliskim i ich rodzinom. Pomoc taka łagodzi wpływ niebezpiecznych wypadków na ofiary, a także na ofiary drugoplanowe (tych wszystkich, którzy przeżywają stres w konsekwencji ich działania nastawionego na pomoc ofiarom) oraz ofiary trzecioplanowe (rodziny oraz przyjaciół, którzy także odczuwają konsekwencje stresu pojawiającego się w następstwie danego wydarzenia). Wszystkie te działania skierowane są bezpośrednio na osłabienie potraumatycznych zaburzeń osobowości; zaburzeń związanych ze stresem wynikłym z ciężkiego wypadku, które to doświadczenie nie jest czymś wcale rzadkim w naszym społeczeństwie.

SYNDROM STRESU ZWIĄZANEGO Z NIEBEZPIECZNYM WYPADKIEM JEST OKREŚLANY JAKO:

1) reakcja na określoną sytuację oraz uczucie oszołomienia tym, co dany człowiek widzi, słyszy, czego dotyka lub czuje
2) przejawianie *normalnych* reakcji wobec *nienormalnych* wypadków.

Typowe sytuacje wyzwalające ten syndrom to:

1) śmierć kolegi z pracy,
2) seria nieszczęśliwych wypadków,
3) śmierć dziecka,
4) śmierć, jaka nastąpiła mimo długich wysiłków ratowania czyjegoś życia,
5) widok ofiary, która kogoś nam przypomina,
6) jakieś niezwykle niebezpieczne zdarzenie,
7) wielkie zainteresowanie ze strony mediów,
8) działanie personelu pogotowia, które przyniosło szkodę lub doprowadziło do śmierci.

Doświadczony personel podkreśla, iż są to normalne reakcje ludzkie, które należy zaakceptować takimi, jakimi są: że są one tymczasowe oraz że ich przebadanie przy pomocy innych sprawi, że osłabnie ich wpływ - zarówno doraźny, jak i długoterminowy. Zdrowy rozsądek podpowiada wszystkim, którzy pracują w sytuacjach zagrożenia, jak powinni się wówczas zachowywać. Wśród tych „podpowiedzi" znajduje się i ta, aby ograniczyć wpływ przygnębiających zmysłowych stymulantów, aby zapewnić sobie możliwość wytchnienia, porozmawiać i dodać im otuchy w perspektywie przeżywanych doświadczeń, odizolować pracowników od gapiów oraz dziennikarzy. Przy tym wszystkim należy dążyć do umocnienia ich zwyczajnych reakcji oraz unikać jakichkolwiek uwag lub reakcji, które mogłyby sprawić, że osoby te poczułyby się zakłopotane. Ten sposób postępowania możemy z powodzeniem zastosować do siebie, a także do tych, z którymi pracujemy na jakimkolwiek etapie odczuwania stresu, który promieniuje z każdej sytuacji związanej z poważnym wypadkiem.

Normalne codzienne interwencje

Większość wypadków przechodzi bez echa. Te, o których się nie mówi, wcale nie są mniej przejmujące, gdyż są to sprawy bardzo ludzkie i codzienne. Większość z nich można określić jako:

1) *intrapersonalne,* w których danego człowieka poraża jego własne przygnębienie, niepokój i zakłopotanie,
2) *ból somatyczny,* czyli zespół objawów fizycznych, jakich doświadcza człowiek w następstwie tragicznego wydarzenia,
3) *interpersonalne* problemy, w przypadku których mamy do czynienia z kimś innym, kto w całej sytuacji odgrywa istotną rolę, jak ma to miejsce w sytuacji, gdy ktoś niepokoi się lub irytuje zachowaniem innej osoby.

Ci, którzy się skarżą, często są tymi sami osobami, które przyprowadzają do nas innych ludzi, tych których zachowanie ich niepokoi.

W sytuacjach związanych z nagłymi wypadkami ludzie najczęściej skarżą się na PRZYGNĘBIENIE. Jak już stwierdziliśmy wcześniej, jest ono zwykle powiązane z pewnym rodzajem straty, jakiej ludzie doświadczają — realnej lub wyimaginowanej. Ludzie mogą okazywać bardzo podobne, subiektywne nastroje depresyjne, a jednak w swym wnętrzu wszyscy będą się od siebie różnić. Na przykład, możemy mieć do czynienia z kimś, kto w stanie

depresji miewał autentyczne myśli samobójcze, i który przychodzi do poradni właśnie z tego powodu. Ktoś inny natomiast może podobnie zareagować na śmierć ukochanej osoby, lecz w jego przypadku depresja nie będzie miała charakteru samobójczego, lecz będzie stanowiła część normalnej dynamiki ogólnego procesu żałoby. Będziemy tu mieli do czynienia z dotkliwym subiektywnym bólem, lecz będzie on produktem wielu różnych form reagowania, poczynając od tych, które prowadzą ku samobójstwu. W sytuacji nadzwyczajnej u naszych drzwi mogą pojawić się zarówno jedni, jak i drudzy, my zaś musimy odróżnić od siebie te przypadki, abyśmy tym samym mogli zaoferować im efektywną pomoc.

Być może najlepszą wskazówką, iż osoba znajdująca się w stanie ciężkiej depresji poważnie rozważa możliwość popełnienia samobójstwa, będą jej pozawerbalne gesty. Komunikują one jej niepewność lub mieszane uczucia co do życia lub śmierci. MacKinnon i Michels sugerują, że jeśli dana osoba pozostawia nie zamknięte drzwi, wydaje pieniądze, które powinny zostać przeznaczone na to, co konieczne do życia lub telefonuje do mieszkającego bardzo daleko przyjaciela, z którym od dłuższego czasu nie utrzymywała kontaktu, wówczas oczywiste jest, że mamy do czynienia z owymi „mieszanymi uczuciami"[5]. Zatem można powiedzieć, że wydaje się, iż ludzie ci nie dbają już o swój „czas" i „miejsce", jak gdyby już w pewien sposób zostali oddzieleni od tego, co stanowi o ich obecnej egzystencji.

Jak już zostało powiedziane, najlepszym przygotowaniem z naszej strony do pracy w sytuacjach kryzysowych jest sporządzenie pewnego planu, który opierałby się na znajomości tego, w jaki sposób jesteśmy w stanie pomóc innym. W jakich przypadkach, na przykład, wskazana byłaby opieka psychiatryczna lub szpitalna, przynajmniej w tym kłopotliwym i najbardziej trudnym czasie. Często tym z nas, którzy nie są lekarzami, przydają się pewne znajomości wśród specjalistów, którzy mogliby posłużyć pomocą w takich sytuacjach. To oczywiste, że odczuwany przez nas stres znacznie się zmniejszy, gdy będziemy dysponowali pewną opcją działania. Nie jest to czas na improwizowanie lub gorączkowe wertowanie książki telefonicznej, aby znaleźć kogoś, kto mógły posłużyć nam pomocą, zwłaszcza z tego powodu, że takie sytuacje często pojawiają się w czasie weekendu i w okresie urlopowym, kiedy to, gdy coś nie było zaplanowane, może okazać się trudne znalezienie jakiegoś profesjonalisty. Nasz plan działania stanowi zatem solidną podporę trwałej gotowości do działania, która jest tak ważna, jeśli mamy przynosić innym uglę w nadzwyczajnych sytuacjach.

Cecha podstawowa: lęk <<

Lęk jest stałym uczuciem, z jakim mamy do czynienia w sytuacjach kryzysowych. Może on nawet występować jako główny symptom, na jaki wskazują osoby zgłaszające się po pomoc. Naszym zadaniem jest uważnie przyjrzeć się niebezpieczeństwu, aby móc wskazać na istotne przyczyny lęku danej osoby. Gdy ktoś skarży się na uciążliwie potęgujące się uczucie lęku zwykle jest to znakiem, iż jego wewnętrzna równowaga między energią życiową a mechanizmami obronnymi w pewien sposób została zachwiana. Reagując na taką sytuację, ludzie ci mogą próbować tworzyć nowe mechanizmy obronne — jest to działanie podobnie do tego, gdy w mieście układa się worki z piaskiem jako zabezpieczenie przed powodzią - a wszystko w tym celu, aby utrzymać świadomość tego, kim się jest. Pacjenci, w przypadku których ucierpiały ich podstawowe mechanizmy obronne, mogą na przykład zacząć bronić się przy użyciu mechanizmu projekcji — przypisując innym własne motywy postępowania - w ten sposób dążąc do osiągnięcia równowagi wobec czegoś, co stanowi ich wewnętrzny problem.

Zwyczajne pojawienie się uciążliwego lęku łączymy z jednym z następujących czynników:

1) jakieś bieżące wydarzenia rozbudzają w życiu danej osoby element lęku, który uśpiony był w sferze nieświadomości,
2) pacjenci czują, że tracą kontrolę nad czymś i mogliby zrobić coś, co ujawniło by ich seksualne lub agresywne uczucia.

Ich lęk wzrasta, ponieważ przerażają ich ewentualne konsekwencje utraty kontroli nad własnym życiem.

Ludzie w sytuacjach zagrożenia często są świadomi specyficznego lęku, który odczuwają, lecz nie są w stanie jasno go nazwać. Mówią raczej o bardziej powszechnym doświadczeniu paniki i przerażenia. Musimy wczuć się w naturę tego uczucia, aby zrozumieć jego prawdziwe znaczenie. Zwyczajne wsparcie tych osób nie pomoże, gdy korzenie problemu sięgają aż sfery nieświadomości.

Starając się usłyszeć wszystkie subtelne sygnały zawarte w tym, co mówią inni, zaczynamy zdawać sobie sprawę z czegoś, co dotyczy impulsów lub fantazji, które są przyczyną ich dyskomfortu. MacKinnon i Michels podają tu znany przykład nastolatka, który podejmując naukę w kolegium po raz pierwszy w życiu zmuszony jest dzielić pokój z innym młodym mężczyzną. „Emocje homoseksualne - zauważają ci naukowcy - stają się czymś niezwykle trudnym do opanowania, a gdy dodatkowo chłopiec

ten znajduje się pod wpływem alkoholu, jego mechanizmy obronne są jeszcze bardziej osłabione i wówczas zaczyna doświadczać paniki"[6].

Panika taka może prowadzić do wytworzenia nowych form obronnych, i te są czymś, co widoczne jest na zewnątrz. Na przykład stosowanie mechanizmu projekcji pozwala mu na wyrażenie strachu, że współlokator zaatakuje go. Rzeczywisty problem leży głębiej, niż zarzuty o charakterze obronnym. Jest to klasyczny przypadek lęku, jaki pojawił się w konsekwencji nagłej zmiany w sposobie dostosowania się danej osoby do nowych warunków. Jest to spowodowane odmienną sytuacją - pójściem na studia i koniecznością pozostawania z innym młodym mężczyzną w takiej bliskości, jakiej chłopiec nigdy wcześniej nie doświadczał. Gdy spojrzymy na ten problem w kontekście wzajemnych relacji obecnych w tych dynamicznych wydarzeniach, będziemy lepiej przygotowani, aby odpowiedzieć w sposób bardziej pozytywny i konstruktywny.

Z tą samą potrzebą zrozumienia głębszej dynamiki mamy do czynienia także wtedy, gdy dana osoba zostaje przyprowadzona do nas przez kogoś innego. Na przykład, żona może pojawić się u nas wraz z borykającym się z problemami mężem, gdyż będzie się obawiać, że ten może zrobić coś złego sobie, rodzinie lub dzieciom. Kryzys, który ona wyczuwa, bardziej niepokoi ją i resztę rodziny, niż jego samego. Podkreślmy raz jeszcze, że to właśnie cały kontekst pozwala nam zrozumieć, w czym tkwi problem i odpowiednio zareagować na sytuację kryzysową.

Niektórzy ludzie w takich przypadkach używają metody wspierania lub, nie angażując emocji, próbują porozmawiać z ludźmi o tym, co ci robią. W żadnym innym przypadku nie widać tak jasno, że „logiczna argumentacja" jest błędem, jak w sytuacjach nadzwyczajnych, w których mamy do czynienia z występowaniem całkiem „nielogicznego" niepokoju. W takich przypadkach wskazane jest odwołanie się do pomocy kompetentnego lekarza lub innego profesjonalisty.

Najczęściej występujące problemy

NIEPEWNOŚĆ jest jednym z objawów, które obserwujemy u osób, które wydają się bezradne wobec konieczności znalezienia własnego miejsca w przestrzeni i czasie. Nie jest im łatwo odszukać własną drogę w życiu i przez własną nieuwagę angażują się w sytuacje graniczne. Często stanowi to sygnał otępienia umysłowego, kondycj zdrowotnej omówionej w jed-

nym z poprzednich rozdziałów. Doświadczanie tej niepewności sprawia, że ludzie ci (czasmi w podeszłym wieku) czują się zdezorientowani i przerażeń[11] Ich działania są nieopowiednie do sytuacji i inni to dostrzegają. Takich ludzi często przyprowadzają do nas przyjaciele lub krewni. W takiej sytuacji nasze spojrzenie na to, co się wydarzyło w kontekście całego życia danej osoby, daje nam możliwość najlepszego z możliwych podejścia do problemu, a w tym zawiera się także zasięgnięcie informacji u innych specjalistów odnośnie do zdiagnozowania tego, co leży u podstaw sprawy.

Poważna zmiana, jaka zaszła w życiu człowieka, swymi wymaganiami, których ten nie może wypełnić, może przygnieść kogoś, kto jest wrażliwy. Ludzie, którzy zmieniają środowisko po śmierci współmałżonka lub po jakimkolwiek innym poważnym nieszczęściu, jakie ich spotkało, a które wymaga dostosowania się do nowych warunków, mogą stwierdzić, iż nie są w stanie tak łatwo i bezboleśnie przeprowadzić ten proces. Czują się niepewnie, zapominają, gdzie się znajdują lub nie są w stanie zapanować nad podstawowymi potrzebami ich życia. Ważne jest, aby zebrać wszystkie praktyczne informacje dotyczące zarówno tego, czy osoby te są w stanie same radzić sobie w życiu, czy też potrzebują pewnego rodzaju pomocy.

Wiele lat temu pewne starsze małżeństwo mieszkające na północ od Nowego Jorku zostało znalezione martwe - trzymali się nawzajem w objęciach. W mieszkaniu nie działało ogrzewanie, ponieważ nie zapłacili rachunków za prąd. Mieli w domu pieniądze, a nawet ich proboszcz opłacał niektóre ich rachunki. Ludzie, słysząc o tym wypadku, irytowali się na zakład energetyczny za to, że jego pracownicy postąpili jakby nie mieli serca. A jednak problemem było to, że ich przyjaciele i krewni błędnie ocenili zdolność tych starszych ludzi do opanowania wszystkiego, czego oczek« - wało od nich środowisko. Zatem dokonana z wyczuciem ocena jest czymś podstawowym i najważniejszym w przypadku pracy z ludźmi, którzy stracili pewność siebie.

Ważne jest, aby włączyć także innych ludzi w plan pomocy tym osobom. Powinni oni zostać wtajemniczeni w sytuację, należy im też pomóc w zrozumieniu wszystkich wymiarów problemu. Powinni uchwycić, jakie są praktyczne ograniczenia życia na własną rękę, które mogliby prowadzić ci ludzie. Mogą pojawić się naprawdę wielkie komplikacje, jeśli nie zidentyfikujemy i nie zareagujemy na odczucia, jakie w stosunku do całej sytuacji żywią ich przyjaciele i krewni. Dopóki problemom nie będzie można przyjrzeć się „od wewnątrz" i ze zrozumieniem, przyjaciele i krewni mogą nie potrafić zaoferować im żadnego rodzaju pomocy, jaka — jak się wydaje — jest potrzebna. Dobry plan działania często upada, ponieważ ludzie,

których w niego włączamy, nie są odpowiednio zaznajomieni z sytuacją. Osobom takim potrzeba dostarczyć zarówno odpowiednich informacji, jak i zapewnić im wsparcie emocjonalne, jeśli chcemy pomóc im właściwie wpisać się w rolę, gdy ich bliscy znajdą się w sytuacji kryzysowej.

Problemy somatyczne

Istnieje kulturowa tendencja do lekceważenia pewnych symptomów fizycznych i traktowania ich jako pozbawionych znaczenia i wydumanych, ponieważ wiemy, że wyrosły one na gruncie psychologicznym. Ludzie zajmujący się poradnictwem, działający w sytuacjach kryzysowych, w których mają do czynienia z dolegliwościami fizycznymi, nie są w stanie szybko i pewnie rozpoznać i stwierdzić, jaka jest ich natura. Trzeba, aby problem ten rozstrzygnął kompetentny lekarz. W wielu jednak przypadkach nie można podać medycznego uzasadnienia tych symptomów.

Dość często osoby, które zgłaszają występowanie fizycznych dolegliwości, zaprzeczają pojawieniu się problemów natury emocjonalnej oraz nie są w stanie właściwie podejść do sprawy, gdy o czymś, co uważają za problem typowo fizyczny, mówimy im używając określeń z zakresu psychologii; trwają uparcie przy swoim, nawet jeśli badania medyczne wskazują, że nie mają racji. Na przykład często można spotkać osoby, u których w czasie przeżywania sytuacji kryzysowych występuje przyspieszony oddech i wrażenie braku powietrza. Nie wystarcza im tłumaczenie, że ich problem jest zjawiskiem częstym i niegroźnym. Nie pomaga, gdy mówimy im: „To wszystko dzieje się w twojej głowie". Psychologiczny rozsądek pomaga nam zrozumieć, dlaczego ludzie wykazują tego typu objawy oraz dlaczego mówią symbolicznym językiem. Ich fizyczne symptomy to właśnie jest ich język i jakakolwiek próba odsunięcia tych ludzi od siebie może wyłącznie skomplikować to, co dla nich już jest bolesnym problemem.

Problemy z innymi

Kryzysy, o których mówimy, rodzą się z narzekania na to, jak zachowują się inni ludzie. Tego typu sytuacjom kryzysowym towarzyszy atmosfera

jak w sali sądowej, jak gdyby ktoś odczytał akt oskarżenia. Jeden człowiek zostaje przyprowadzony przez drugiego, który chce, abyśmy zrobili coś z jego lub jej zachowaniem lub zajęli się problemami, które z zachowania tego wynikają. Oczywista jest złożoność takich interpersonalnych problemów. Potrzeba tu specjalnego wyczucia, jeśli z zawodu nie jesteśmy psychologami lub psychiatrami. Rodzice, na przykład, mogą przyprowadzić do nas syna lub córkę, których zachowanie bardzo ich niepokoi. Nie chcą od razu iść z dziećmi do psychiatry lub psychologa, gdyż nie dopuszczają do świadomości interpretacji, że problem ten może mieć podłoże emocjonalne. Chcą, aby ktoś inny — a my według nich nadajemy się do tego doskonale — „wzmocnił" ich dziecko i z powrotem wprowadził jego lub ją na właściwą drogę.

Intuicja słusznie ostrzega nas przed występowaniem w roli mądrego Salomona. Nie jesteśmy sędziami, nie mamy nikogo przekonać, nie jesteśmy też kimś, kogo w takiej sytuacji łatwo można zwerbować i przeciągnąć na jedną lub drugą stronę. My reagujemy na emocjonalny kontekst całej sprawy, ten zaś — może się wydawać — nie ma wiele wspólnego z symptomami, jakie pojawiły się na początku. Chcemy zajmować się konkretnym wydarzeniem, patrząc na nie w perspektywie wszystkich możliwych powiązań. Przedmiotem naszej reakcji jest nie tylko konkretna osoba, lecz także cała dynamika rządząca relacjami tego, komu pomagamy.

Musimy podchodzić do wszystkich niebezpieczeństw dobrze oczyszczeni z „ratowniczych fantazji". Musimy także przejść ponad wszystkimi ograniczeniami, które stawiają wszystkie niebezpieczeństwa w rzędzie spraw, jakie podlegają naszym umiejętnościom rozwiązywania problemów innych ludzi. Powinniśmy także monitorować własne potencjalne przeciwprzeniesione uczucia w stosunku do osób, które przeżywają kryzys. Stany zagrożenia, ze swej natury, pojawiają się wówczas, gdy się ich nie spodziewamy lub gdy jest nam niezręcznie i niewygodnie się nimi zajmować. Jeśli — jak to zostało zasugerowane wcześniej - możemy przewidzieć własne reakcje, możemy zatem zaplanować nie tylko nasz sposób podejścia do problemu, lecz być może także przewidzieć, w jakim miejscu będziemy się zajmować sprawą. Dobrze byłoby mieć własny, odpowiedn« gabinet lub pokój, w którym moglibyśmy spotykać się z ludźmi i gdzie, nawet w przypadku sytuacji zagrożenia, mielibyśmy zagwarantowany względny spokój. Sygnalizatory, dzwonki telefonów, sekretarka lub gosposia, która nam przeszkadza — wszystko to koliduje z pewnym rodzajem koncentracji, która konieczna jest w tego rodzaju pracy. Większość z nas wie z doświadczenia, jak odsuwać od siebie jakiekolwiek pokusy robienia na innych wrażenia takimi, pozornie ważnymi, przerwami w pracy.

Musimy także być gotowi na to, że gdy pojawi się sytuacja kryzysowa, wówczas będziemy w stanie poświęcić innym swój czas. Nie ma sposobu, aby to, co dotyczy wypadków, można było przewidzieć w planach dnia, nie da się też problemów tych wtłoczyć w określone godziny pracy. Jeśli nie będziemy w stanie pogodzić się z ewentualnymi zmianami naszych dziennych planów, to albo musimy przyjrzeć się temu problemowi w nas, albo unikać sytuacji kryzysowych. Te zaś same z siebie niosą wystarczająco wiele stresu. Jeśli czujemy się popędzani, to niemal na pewno będziemy próbowali załatwić problem polubownie, tym samym mnożąc trudności, zamiast je rozwiązywać. Taka jest podstawowa reguła zapewniająca spokój i opanowanie, które są mocnymi punktami każdego efektywnego podejścia do sytuacji kryzysowych.

Czy w sprawę angażować innych ludzi?

Czy angażować innych w problemy związane z sytuacją kryzysową-jest to praktyczny i niezwykle ważny dylemat. Odpowiedź jest taka sama, jak w przypadku wielu innych istotnych pytań: „To zależy". Inni ludzie często towarzyszą temu, kto znajdzie się w sytuacji kryzysowej, a wówczas pytanie dotyczy tego, czy należy włączyć ich w rozmowy prowadzone z kimś, kogo do tej pory wspierali. Najlepszym doradcą w takiej sytuacji jest nasza zdrowa intuicja. Czasami niektóre osoby nie są w stanie komunikować się bez pomocy kogoś z przyjaciół lub krewnych, jak na przykład może mieć to miejsce w przypadku osób starszych lub zdezorientowanych pacjentów.

Intuicja podpowiada nam także, czego należy unikać. Nie należy rozmawiać prywatnie z tymi, którzy wspierali kogoś, kto borykał się z sytuacją kryzysową, zanim wpierw nie porozmawia się z samym zainteresowanym. Osoby te, i tak już rozchwiane wewnętrznie, mogłyby pomyśleć, że rozmawiając z innymi, występujemy przeciwko nim lub że przyjęliśmy taką wersję wydarzeń, jaką przedstawili im oni, nie zaś on sam. Rozsądnie byłoby spotkać się z tymi osobami, zanim zaczniemy rozmawiać z ich krewnymi.

W pewnych sytuacjach, w których rodzina sama z siebie stanowi problem, ważne może być, aby spotkać się z wszystkimi jej członkami razem, a dzięki temu zrozumieć, na jakich zasadach rodzina ta funkcjonuje jako grupa i jakie panują w niej wewnętrzne relacje. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wówczas możemy doprowadzać do takich spotkań nawet używając pewnych wybiegów. Jeśli działamy otwarcie, wówczas oferując parę słów wy-

jaśnienia, możemy poprosić niektóre osoby, aby zostawiły nas samych lub też wezwać inne osoby - nie wpłynie to negatywnie na cały proces.

Być może, gdy wejdziemy w skomplikowane relacje, spowite atmosferą kryzysu, wówczas będziemy zadawać sobie proste, praktyczne pytania. Pewnie jednym z ważniejszych jest: „Kto za tym stoi?". Znalezienie właściwej odpowiedzi pomaga nam wszystkim docenić całościowo ujętą dynamikę kryzysu oraz możliwie najlepiej odpowiedzieć na potrzeby danej osoby. Na przykład, może się zdarzyć, że będziemy mieć do czynienia z kimś, kto został do nas przyprowadzony przez kogoś z rodziny lub swego nauczyciela i kto dość niechętnie godzi się na rozmowę o jakichkolwiek problemach. Pomocy nie można mu narzucić, a jeśli człowiek ten nie postrzega całej sytuacji jako kryzysowej, brak mu motywacji do nawiązania rozmowy, a nasze ponaglenia w tym przypadku nie wystarczą. Musimy roztropnie unikać wmanipulowania nas w prowadzenie konsultacji. Nie chodzi przecież o to, abyśmy przekonywali ludzi, że noszą w sobie jakiś problem, lecz naszym zadaniem jest odpowiedzieć na problem, który realnie istnieje.

Jakiego specjalistę należy poprosić o pomoc?

Zagadnienie odwołania się do pomocy innych specjalistów pozostaje w centrum naszej troski, jest też środkiem ciężkości zrozumienia całego kontekstu, w jakim doszło do sytuacji kryzysowej. Pozwala nam to też wyjaśnić definicję, jakiej dana osoba użyła do opisania problemu, co mogło dokonać się przy użyciu terminów religijnych, prawniczych, pedagogicznych itp. Nawet jeśli wydaje się, że opis ten zatrzymuje się na powierzchni problemu, to jednak jego korzenie mogą sięgać dość głęboko. Osoby zajmujące się poradnictwem w szkołach miały okazję spotkać się z tego typu sytuacjami i wiedzą3 że „kryzys szkolny" może być sygnałem zupełnie innego emocjonalnego konfliktu, który wcale nie został zasygnalizowany.

Naszym zadaniem nie jest udzielić wsparcia na poziomie akademickim, aby dana osoba dostosowała się do standardów konkretnej instytucji, lecz odpowiedzieć na emocjonalne potrzeby osoby, która została powierzona naszej opiece. Dodatkowe pytanie brzmi: „Dlaczego ja zostałem wybrany jako osoba odpowiednia do skonsultowania w tej konkretnej sytuacji?". Co do tego, w grę może tu wchodzić cały zespół motywacji, lecz jeśli będziemy w stanie dotrzeć do paru spraw, które dla osoby wybierającej nas były

ważne, może to wprowadzić nas w jej świat. Dlaczego moje umiejętności wydały się komuś odpowiednie i czego ten ktoś oczekuje ode mnie, w jaką rolę mam się wcielić? Wiele nam może pomóc odpowiedzenie sobie na te pytania zanim jeszcze zaangażujemy się totalnie w sytuację kryzysową.

Jakie wiążą się z tym oczekiwania? To podstawowe pytanie daje nam możliwość uzyskania informacji odnośnie do niedawnej przeszłości zainteresowanych stron. Informacje w ten sposób zdobyte, często niosą ze sobą wiele światła. Wydarzeniem, które miało miejsce w tej niezbyt odległej przeszłości, może być jakaś rocznica, przemieszczenie się lub wakacje. Może to być też zmiana pracy, jakieś zachwianie równowagi życia małżeńskiego lub inne przerażające doświadczenie, o którym danemu człowiekowi trudno jest mówić.

Oczekiwania stanowią część każdej dramatycznej sytuacji. Istnieją one zarówno po stronie samych osób zainteresowanych, jak i tych, którzy ludzi tych przyprowadzają do nas. Niektórzy ludzie spodziewają się magicznej przemiany, inni oczekują, że weźmiemy odpowiedzialność za wszystko, jeszcze inni przychodzą wyłącznie po wsparcie i potwierdzenie słuszności tej drogi, którą obrali. Niektórzy mogą potrzebować rozgrzeszenia lub pewnego rodzaju przyzwolenia z naszej strony, aby postępowali swoją drogą. Inni w efekcie proszą nas, byśmy kontrolowali ich zachowanie, podczas gdy jeszcze inni mogą aktywnie skłaniać nas do interwencji w ich sprawie w określonych sytuacjach w szkole lub w domu. A oprócz tego jeszcze inni mogą pojawić się u nas, gdyż chcą abyśmy ich ochronili od poważniejszego ich zdaniem leczenia psychiatrycznego.

Czasami konieczne jest zachęcenie do podjęcia leczenia w szpitalu lub odwołanie się do pomocy innego specjalisty, nawet jeśli życzylibyśmy sobie, aby to nie było konieczne. Być może będziemy zmuszeni zrobić to, choć osoba cierpiąca bardzo będzie się opierać zaakceptowaniu takiej rekomendacji. Sytuacja taka ma miejsce, gdy osoby te skarżą się na występowanie symptomów fizycznych i gdy nie są w stanie już dłużej dbać o siebie lub gdy zachodzi poważne niebezpieczeństwo popełnienia samobójstwa, my zaś nie jesteśmy w stanie w inny sposób zapewnić im pomocy. Te tak trudne decyzje można podjąć wyłącznie po wnikliwym przemyśleniu sprawy oraz ewaluacji wszystkich elementów i każdej alternatywy związanej z sytuacją. Rozważając taką możliwość, nie powinniśmy jednak nigdy próbować zwodzić naszych klientów, na przykład na określenie „hospitalizacji" używając jakiegoś innego słowa. Zyskujemy na tym, gdy będziemy szczerzy, prostolinijni i gotowi zrozumieć lęk i niechęć, jaką ludzie wykazują wobec poddania się niektórym rodzajom leczenia. Nikt nie chce hospitalizować tych, którzy odnoszą się do tego niechętnie, lecz o wiele większe

ryzyko pojawi się, gdy będziemy chcieli sprawić im przyjemność i zrezygnujemy z tego zamiaru. Powinniśmy robić to, co jest konieczne.

Ból, o którym mówi się przez telefon

Rozmowa telefoniczna jest rodzajem komunikacji, która posiada pewne ograniczenia, lecz często jest ona jedynym sposobem nawiązania kontaktu w sytuacji kryzysowej. Krótki, konstruktywny kontakt może być bardzo pożyteczny, nawet ieśli ma miejsce wyłącznie przez telefon. Rozsądnie byłoby pamiętać, że po drugiej stronie jest inny *człowiek*, który w pewien sposób próbuje nas, gdyż chce się przekonać, czy jesteśmy godni zaufania i łatwo dostępni. Telefon może być potężnym narzędziem, za pomocą którego komunikujemy nasze zrozumienie i troskę — i powinniśmy go w pełni wykorzystywać. Bardzo pożyteczna może okazać się próba spersonalizowania rozmowy przez uzyskanie paru informacji o danej osobie, gdyż w ten sposób przestaniemy występować wyłącznie jako bezstronny głos, słyszany po drugiej stronie linii. Podobnie może przydać się uzyskanie informacji skąd dany człowiek dzwoni, w jakim jest wieku oraz czy uzyskał już pomoc od kogokolwiek innego.

Bardzo często kontakt telefoniczny jest najlepszym, jaki ludzie mogą nawiązać, gdy znajdują się pod jakąkolwiek presją. Może być to ostatnia rzecz, jak w przypadku Marilyn Monroe, po którą niektórzy sięgają, starając się nawiązać kontakt ze światem dokoła nich. Musimy wykorzystać te okazje, czasami nawet umawiając się na przynajmniej jeszcze jedną rozmowy gdy nie jest możliwe spotkanie w cztery oczy. Czasami ludzie przez telefon informują nas o próbie popełnienia samobójstwa, mówią, że właśnie połknęli dużą ilość takich czy innych tabletek, lecz decydując się na ten gest, jednocześnie dramatycznie błagają o jakąkolwiek pomoc. Powinniśmy wówczas uzyskać wszystkie możliwe informacje na temat sytuacji, w tym także nazwę leku, a także adres i numer telefoniczny tego, kto do nas dzwoni. Dobrze jest powiedzieć takiemu człowiekowi, że wezwiemy pomoc, on zaś powinien zostawić otwarte drzwi, aby uniknąć niepotrzebnych problemów wówczas, gdy pomoc już nadejdzie. Rzeczą rozsądną także jest powiedzenie mu, że oddzwonimy do niego, aby potwierdzić, że pomoc nadchodzi. Jeśli jest na to czas, to zaleca się, aby zapytać jeszcze o nazwisko i numer telefonu jakiegoś sąsiada, który byłby w stanie asystować w tej dramatycznej sytuacji.

37. „Doradzanie" samemu sobie

Czego możemy się nauczyć analizując własne doświadczenia związane z pomaganiem innym? Być może pierwszym głębokim wnioskiem jest ten, że ci inni są ludźmi, odrębnymi istotami, kimś więcej, niż tylko „przypadkami", „klientami" lub „pacjentami". Konsekwentne patrzenie na nich w taki sposób odnawia nas i zapewnia nam świeżość myślenia, gdyż koncentruje to naszą uwagę na ludzkim wymiarze tych, z którymi chcemy nawiązać kontakt, nawet jeśli wymiar ten byłby zamaskowany i ukryty przez setki problemów psychologicznych.

Taka perspektywa pozwala również na nas samych spojrzeć jako na osoby, a gdy szukamy kontaktu na innych płaszczyznach, przypomina nam o konieczności opierania się na tym, co w nas „zdrowe" i „ludzkie", a nie na sztucznych konstrukcjach i przekonaniach, jak to, że mężczyźni pochodzą z Marsa, a kobiety z Wenus. Nie chcemy raz jeszcze odgrywać mitu o Syzyfie, pracowicie popychając pod górę „kamień naszej pracy" tylko po to, aby zobaczyć, jak stacza się w dół; wysilać się od pierwszego brzasku dnia wyłącznie w tym celu, aby spędzić ten następny dzień, i jeszcze jeden dzień, i wszystko, co się z nim wiąże, żyjąc w atmosferze frustracji.

Pomniejszanie stresu jest produktem ubocznym wiedzy, jak w sposób dojrzały i profesjonalny zaangażować się w pracę. Często zabezpieczamy się przed stresem przez bezpośredni, frontalny atak. Stres się zmniejsza, gdy nauczymy się w sposób pełniejszy i z większą pewnością siebie zagłębiać się w istotę pracy z innymi Jak się zaangażować, jak zrobić to z większym wyczuciem, aby nasze talenty zostały w pełni wykorzystane i aby zwiększyły się owoce naszej pracy? Sami odpowiadamy sobie na to pytanie nie w sposób abstrakcyjny, lecz bezpośrednio oraz w toku pracy z innymi.

Uskrzydlenie" naszej pracy

Żyjemy w epoce improwizacji oraz działania. „Uskrzydlenie" tego, co robimy, dla wielu profesji stało się niemal normalnym sposobem postępo-

wania. Opracowano wiele sposobów racjonalizowania w przypadku, gdy robi się coś bez odpowiedniego przygotowania. Na przykład, niektórzy mówią o świeżości i spontaniczności, o „graniu ze słuchu", lecz faktycznie tym samym mogą wyrażać ich brak troski, a nie opisywać własną twórczość. Osoby twórcze często uważa się za ludzi niezdyscyplinowanych — to nieporozumienie! Nic nie jest bardziej odległe od prawdy. Osoby twórcze — zgodnie z wynikami obserwacji i przeprowadzonymi badaniami — żyją zgodnie z wewnętrzną dyscypliną[3] którą rządzą się w pracy. Dyscypliny brakuje wyłącznie ludziom pseudotwórczym i nawet jeśli nazywają siebie poetami i artystami, wszystko, co robią, trąci tandetą.

Wszyscy byliśmy świadkami chaosu i niepotrzebnego cierpienia, jakie było efektem czyjejś improwizacji oraz braku dyscypliny. Na nieszczęście, jeśli coś takiego ma miejsce w przypadku zawodów nastawionych na pomoc innym i gdy ktoś próbuje „uskrzydlić" taką sytuację, wówczas nie tylko że robi krzywdę innym, lecz nakłada też znaczny bagaż stresu na samego prowadzącego poradnictwo. Napięcie wiąże się z każdą formą samodyscypliny, lecz nie jest ono tak miażdżącym i destrukcyjnym doświadczeniem, jak ma to miejsce w przypadku stresu, obecnego w nie zaplanowanych i niepewnych sytuacjach.

Obojętnie, czy prowadzimy poradnictwo okazjonalnie, czy jest to nasza główna praca, naszym najważniejszym zadaniem jest wypracowanie profesjonalnego nastawienia do siebie oraz do własnej pracy. Jest to nie tylko najlepsze zabezpieczenie przed stresem, lecz także pozwala to jasno określić, kim jesteśmy; opisać przy użyciu terminów dotyczących sytuacji naszej pracy, celów, jakie mamy osiągnąć, na tle ludzi, z którymi pracujemy oraz ograniczeń i organizacji pracy terapeutycznej. Takie poczucie profesjonalizmu także otwiera nas na poważną i kompetentną współpracę z innymi specjalistami, zajmującymi się podobnym rodzajem pracy. Nawet jeśli działamy jako nieprofesjonaliści, którzy utrzymują się na profesjonalnym poziomie, to jednak nie poruszamy się wokoło jak protoplazma: teraz ocierając się o jedną przeszkodę, za chwilę o inną, albo nie dryfujemy wraz z prądem najnowszej modnej pracy.

Profesjonalne nastawienie zwiększa zaufanie do siebie i poczucie własnej godności — siły, które pozwalają nam stanąć twarzą w twarz wobec trudnych sytuacji, nawet takich, w których nie do końca jesteśmy pewni, co powinniśmy robić i jak pokierować pracą3 aby wydała konstruktywne owoce. Prowadzenie poradnictwa jest działaniem, w którym amatorstwo nie wystarcza. Na nieszczęście w poradnictwie, jak i w innych odpowiedzialnych zawodach, wiedza niektórych ludzi może być wystarczająca, aby uczynić wiele złego sobie oraz innym. Dojście do odpowiedniej samoświado-

mości w perspektywie profesjonalnych definicji nie musi oznaczać, że staniemy się „bezosobowi" lub w jakiś sposób staniemy się częścią „establishmentu" lub „instytucji". Prawdziwy profesjonalizm daje nam zdrowe poczucie niezależności, pozwalając na określenie miejsca, w którym się znajdujemy oraz tego, co powinniśmy zrobić. Samo działanie na płaszczyźnie życzliwości lub proste pragnienie, aby okazać się pomocnym, nie daje nam tego poczucia kompetencji.

Elementy profesjonalizmu

Wśród niektórych ważnych cech, dzięki którym nabywamy poczucia profesjonalizmu, znajdują się i te opisane poniżej.

Potrzebujemy CZASU NA NAUKĘ. TO zaskakujące, lecz wiele osób, które zaangażowały się prawie codziennie w poradnictwo, rzadko zagląda do literatury fachowej oraz do podręczników. Być może dlatego, że przeszli przez system edukacyjny, który wtłacza proces uczenia się w granice czasu, gdy człowiek pozostaje w szkole; wydaje się im, że zakończyli już formalną naukę, ponieważ zaliczyli pewne przedmioty. Jednak wszyscy profesjonaliści uczą się przez całe życie. Nie ważne, jak wiele mamy doświadczenia, zawsze pożyteczne jest dodatkowe zgłębianie konkretnych zagadnień psychologicznych, jakie mogą pojawić się w prowadzonej na co dzień pracy.

Większość osób zajmujących się poradnictwem przyznaje, że ciągłe uczenie się w przypadku profesjonalistów stanowi naturalną kolej rzeczy w naszych czasach. Sednem tego jest pragnienie nieustannego rozwijania się, nieustannego poznawania siebie i zagadnień związanych z naszą pracą.

Na przykład, gdy już założymy że dana osoba cierpi na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, wówczas możemy wrócić do pewnych podręczników, które omawiają ten problem. Przeczytamy je inaczej po tym, gdy uzyskamy pewne kliniczne doświadczenia, gdyż dzięki nim będziemy w stanie zobaczyć nowe oblicze obsesji, jakiego nie znaliśmy wcześniej. Uzyskamy wówczas indywidualne wyczucie problemu. Na przykład gruntowne prześledzenie przynajmniej jednego przypadku leczenia osobowości obsesyjno-kompulsywnej, otworzy przed nami nowe perspektywy pracy. Takie sięganie do literatury przypomina badania naukowe. Wymaga to czasu i wysiłku; pożyteczną rzeczą jest robienie notatek, a na koniec dokonanie krótkiego podsumowania tego, czego nauczyliśmy się z ćwiczeń. Dzięki dodatkowym przemyśleniom na temat sytuacji osoby, jaka sprowokowała nas do

dalszego studiowania, nie tylko lepiej będziemy widzieli drogę, którą zamierzamy kroczyć, lecz także będziemy sięgać wzrokiem o wiele dalej w kierunku, w którym zmierzamy

Tego typu studiowanie nie wyposaża nas w informacje, jakie byłyby potrzebne do zdania jakiegoś egzaminu, lecz które pomagają nam wzrastać w świadomości tego, co robimy. Ucząc się, nie zdobywamy po prostu informacji na konkretny temat, ale zagłębiamy się w problem i zdobywamy wiedzę, lecz nie taką, która pozwala odpowiedzieć na pytania, ale umożliwia wewnętrzne zintegrowanie praktycznej wiedzy i profesjonalizmu, które sprawdzają się w relacji nastawionej na pomoc innym. Mówiąc krótko, stajemy się inni, bardziej dojrzali, dlatego że w taki właśnie sposób kontynuujemy naszą naukę.

Profesjonaliści mają zwyczaj czytania specjalistycznych czasopism i magazynów. Daje im to możliwość zrozumienia ważnego postępu, jaki dokonuje się w interesującej ich dziedzinie oraz ułatwia im docenienie przemian, jakie wprowadzane są do systemu szkolenia oraz stosowania technik psychologicznych. Te można poznać także uczęszczając na spotkania organizowane przez specjalistów lub na różnego typu seminariach w ramach szkoleń dokształcających. Osoby zajmujące się poradnictwem w kwestii edukacji mogą też wiele dokonać własną pracą, zwłaszcza korzystając z różnorodnych materiałów drukowanych, z pomocy mediów oraz Internetu.

Teoria osobowości

Niektórzy z zajmujących się poradnictwem nie zdają sobie sprawy, jak bardzo troska o teorię osobowości łączy się ze strategią psychoterapeutyczną i konkretnym działaniem. Bez teorii tej jednak brak by nam było kontekstu pracy lub ram, jakie nakreślałyby granice naszego myślenia. Aby zgłębić — jak tylko jest to możliwe — przynajmniej jedną z teorii osobowości, powinniśmy nieustannie oczyszczać nasze uznanie dla poszczególnych jej elementów i pogłębiać jej znaczenie. Mając na uwadze fakt, że musimy ją dobrze rozumieć, obojętne jest, zgodnie z którą teorią postępujemy, dopóki robimy to wiernie. Profesjonaliści dochodzą do większej pewności siebie właśnie przez postępowanie zgodne z dobrze rozumianymi założeniami dotyczącymi rozwoju osobowości. Gdy zagłębimy się w jakąś konkretną teorię, wówczas możemy używać jej w sposób konstruktywny, a także z większą elestycznością zastosować ją w pracy z innymi.

Zauważono, że profesjonaliści prezentujący bardzo odmienne orientacje naukowe są w stanie porozumiewać się bez większych trudności, nawet jeśli przyjęte przez nich teorie osobowości różnią się między sobą. Tym, co pozwala, aby tak się działo, jest gruntowne uchwycenie leżących u podstaw założeń, które wytyczają kierunek ich pracy. Prawdziwi profesjonaliści są w stanie prowadzić dialog z przedstawicielami różnych szkół myślenia, ponieważ potrafią dokonać przekształceń, potrzebnych do zrozumienia innych, gdy ci postępują zgodnie z ich własnymi teoriami.

Powinniśmy starać się ubezpieczyć, aby nikt nas nie zmusił do tego, byśmy stali się „eklektyczni". Oczywiście, istnieje wiele sposobów pozytywnego podejścia do tego, co „eklektyczne", lecz dość często oznacza to mieszaninę koncepcji na temat psychicznego wymiaru funkcjonowania osoby, przy jednoczesnym braku jednej spójnej teorii, która połączyłaby wszystkie te elementy w całość. Przyjęcie jednej stałej teorii osobowości daje nam możliwość zintegrowania własnego doświadczenia i usystematyzowania go, dając nam metodę podchodzenia i analizowania wszystkiego, co ma miejsce między nami a ludźmi, którzy korzystają z naszego poradnictwa. Staje się to podstawą, na której stoimy oraz narzędziem komunikacji terapeutycznej. Bycie „eklektycznym" może wydawać się czymś urzekającym, lecz równie dobrze może oznaczać, że dana osoba wie niewiele na temat pewnych spraw i nie za bardzo się wszystkim przejmuje. „Eklektyczny" może być synonimem nieuprzedzonego i ogólnie rzecz biorąc mądrego, lecz może też oznaczać, że owe poglądy nigdy nie były do końca przemyślane. Prowadzący poradnictwo, którzy chcą rozsądnie i profesjonalnie służyć innym, powinni rozpocząć od zadbania o uzyskanie teoretycznych podstaw swej działalności.

Gdy zapewnimy sobie kontakt z literaturą oraz regularnie pracujemy nad zrozumieniem konkretnej teorii osobowości, to daje nam niezwykłe, lecz bardzo pożyteczne doświadczenie - wtedy czujemy, że właśnie teraz tak naprawdę zaczynamy rozumieć człowieka i nieustannie odkrywamy coś, o czym nie wiedzieliśmy wcześniej. Takie odkrycia przez amatorów mogą być odczytane jako sygnały alarmowe, lecz i profesjonaliści, którzy w poradnictwie zawsze idą krok dalej, doświadczają ich przy wielu okazjach. Wrażenie odkrycia czegoś ważnego regularnie towarzyszy ludziom, którzy pozostają otwarci na uczenie się na każdym etapie ich życia. Ich praca nigdy nie staje się nudna, gdyż ich nastawienie pozwala im nieustannie patrzeć na nią w nowy sposób. O taką prostą sprawę tu chodzi. Jeśli nie wydaje się nam, że wiemy już wszystko, to automatycznie stawiamy się na pozycji, która charakteryzuje się ciągłą otwartością na uczenie się. Taka postawa

nie tylko redukuje stres, lecz dodatkowo sprawia, że życie i praca stają się jeszcze większą przyjemnością.

Kolejny znak profesjonalizmu widoczny jest w naszej gotowości do poddania się STAŁEJ SUPERWIZJI. Powinniśmy doceniać ją, szukać jej i godzić się na nią. Doświadczenie to jest prawdopodobnie ważniejsze niż jakiekolwiek inne, dotyczące kwestii spojrzenia z odpowiedniej perspektywy na siebie i na własną pracę. Odkrywanie siebie ze swej natury jest procesem nieustannego uczenia się. Czasami będziemy czuć, że nie możemy sobie na nie pozwolić, lecz — w pewnych sytuacjach — być może będziemy w stanie spotykać się z innymi osobami zajmującymi się poradnictwem, aby uzyskać z ich strony pomoc taką, jaką otrzymuje się uczestnicząc w różnego rodzaju seminariach. Czasami może się zdarzyć, że nie będzie ona możliwa. W takim razie cenne byłoby coś, co przypominałoby ją, nawet gdyby była to dyskusja z kolegami na temat jednego z przypadków. Pozwoli nam to wyjawić własne uczucia, zbadać je, a także z odmiennej perspektywy spojrzeć na siebie oraz tych, z którymi pracujemy Taki rachunek sumienia uważany jest za rzecz profesjonalnie niezbędną.

Czas

Tym, czego każdy potrzebuje, to oczywiście nieco więcej czasu, gdyż poruszające się wskazówki zegara są jedną z ważniejszych przyczyn stresu. Faktycznie, czas zdominował wiele aspektów naszej działalności związanej z prowadzeniem poradnictwa. Pomimo presji, jaką odczuwamy z tej strony, powinniśmy nauczyć się poświęcać trochę czasu także i sobie. Niektórzy z nas rezygnują z tego, gdyż czują się winni, jeśli przez cały czas nie pomagają innym. Gdy czujemy, że nie jesteśmy w stanie poświęcić niezbędnego czasu, na przykład na przestudiowanie określonego problemu, z którym mamy do czynienia, jest to sygnał, iż jesteśmy nadmiernie obciążeni obowiązkami lub że nie potrafimy zorganizować sobie własnego czasu. Przeciążyliśmy ładunkiem okręt naszego życia i teraz zaczyna się on niebezpiecznie przechylać.

Jeśli mamy poczucie winy, gdy określonej liczby godzin dziennie nie spędzamy na bezpośrednim pomaganiu innym, wówczas problemem staje się obraz samego siebie i sytuacja ta również wymaga dokładnego przyjrzenia się jej. Gdy co jakiś czas pozwolimy sobie na refleksję i naukę, wówczas być może odkryjemy, że dzięki temu funkcjonujemy lepiej jako służą-

cy innym dobrą radą. Wiele niepotrzebnego stresu bierze się z nierozpoznanych emocji, takich jak napędowa siła poczucia winy.

Wyłącznie gdy poświęcimy czas na to, aby wsłuchać się w siebie, możemy wyczuć, zrozumieć oraz monitorować przejawy przeciwprzeniesionych emocji, jakie pojawiają się w toku prowadzonego poradnictwa. Możemy myśleć, że nie powinniśmy ich odczuwać, może nas to nawet złościć, gdyż wydają się one tak dalekie od naszego wyobrażenia o sobie jako terapeutach. Doświadczenie odczuwania przeciwprzeniesionych emocji nie jest oczywiście czymś złym. Jest znakiem, że coś dokonuje się w naszej pracy, dlatego w uczucia te należy się wsłuchiwać i właściwe je rozumieć. Odkrycie tego, że jesteśmy ludźmi, łączy się z przekonaniem, że w ogóle jesteśmy zdolni pomagać innym.

Prowadzący poradnictwo, którzy w swym kalendarzu nie pozostawiają sobie żadnego pola manewru - może i my znajdujemy się wśród nich? - mogą wpaść w pułapkę, a czasami wiele wycierpieć z powodu błędnego podejścia do zachodzących w nich samych procesów psychologicznych. Czas dla siebie jest zwykłą, ludzką potrzebą, której istnienie powinniśmy uznać i zaspokoić - i nie myśleć o sobie źle z tego powodu.

Ekonomia" osoby prowadzącej poradnictwo

Tego wyrażenia w pewnym okresie używali niektórzy z psychologów opisując przy jego pomocy własne „zasoby", będące do dyspozycji konkretnej osoby i wykorzystywane w odniesieniu do nadziei, jakie w nich pokładano. Nikt nie jest w posiadaniu nieskończonej ilości owych bogactw. Możemy być efektywni wyłącznie wtedy, gdy uznajemy ograniczenia, zarówno te ludzkie, jak i profesjonalne, którym musimy się podporządkować. Zrozumienie naszej psychologicznej ekonomii nie oznacza wypisywania wszystkich „za" i „przeciw"; jest to raczej uznanie rytmu własnego życia oraz tego, co jako zwykli ludzie możemy, a także czego nie j esteśmy w stanie zrobić. Zdrowa organizacja psychologiczna zakłada uznanie tego, że wciąż popełniamy błędy.

Jedną z istotnych rzeczy dla ludzi zajmujących się poradnictwem, jest fakt, iż pracują, nawet jeśli są osobami niedoskonałymi. Zasada ich działania bardziej przypomina tę, która funkcjonuje w przyjaźni lub w miłości, mniej podobna jest do gry w golfa. Dokonanie czegoś pożytecznego wynagradza wiele pomyłek. Jeśli uchwycimy zasadniczy sens problemu — oraz

to, co koncentruje się na autentycznym zrozumieniu drugiego człowieka i jego dynamiki — wówczas pozostaje szeroki margines na pomyłki. Nie powinniśmy się zamartwiać lub wstydzić się prawdy, że zawsze będziemy popełniać błędy.

Możemy także powiedzieć „nie". Przyjdzie taki czas, gdy nie będziemy w stanie pomóc innym lub gdy będziemy zmuszeni odesłać ich bądź przekazać pod opiekę kogoś innego. Czasami odczujemy potrzebę powiedzenia „nie", aby zabezpieczyć sobie wystarczającą ilość czasu na nasz stały, profesjonalny rozwój. Dla niektórych z nas może byc to jedna z najcięższych lekcji, jakie będziemy musieli przerobić, lecz nie będzie innego wyjścia, jeśli chcemy pomagać innym, a przy okazji nie wyniszczyć siebie.

Nie powinniśmy też czuć się winni, gdy zorientujemy się, że niektórzy będą clicie! i wzbudzić w nas takie uczucia. Ludzie ci być może chcą się nam podporządkować, mogą chcieć, byśmy ich traktowali zgodnie z ich kaprysami, albo też mogą starać się manipulować innymi, wzbudzając w nich poczucie winy. Ludzie tacy, a także wielu innych im podobnych, mogą stanowić poważną próbę naszego przystosowania do wykonywanej pracy Gdy czujemy się wolni, aby pozwolić innym na to, aby zezłościli się na nas lub poczuli się rozczarowani naszą postawą — wówczas naprawdę jesteśmy wolni.

Jeśli, przy wszystkich naszych najlepszych chęciach, czujemy, że nie funkcjonujemy najlepiej jako osoby zaangażowane w poradnictwo - a każdy czasami może czuć coś takiego — nie powinniśmy się zniechęcać, lecz przynajmniej, wyciągać wnioski z naszych błędów, jeśli chcemy uniknąć większych pomyłek. Nie ma nic niewłaściwego w tym, gdy nie będziemy utrzymywać, iż jesteśmy osobami, które posiadają „psychologiczne umiejętności", gdy stwierdzimy, że nasz charakter nie pozwala nani na utrzymanie dyscypliny wymaganej od dobrych terapeutów. Możemy sami siebie nazywać doradcami, filozofami albo jeszcze inaczej, lecz nie możemy oszukiwać się twierdząc, że jesteśmy zdolni do prowadzenia poradnictwa, gdy tak naprawdę nie jest to prawdą. Taka decyzja jest o wiele lepsza i dla nas, i dla tych, z którymi pracujemy To żaden wstyd, gdyż przecież możemy wykazać o wiele lepsze umiejętności na polu wychowania, nauki religii lub w pracy duszpasterskiej. Dla większości z nas, być może dla nas wszystkich, bycie profesjonalistą to wielkie i nigdy do końca nie wypełnione zadanie.

Przypisy

Wstęp

1. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* Washington, D.C. 2000 dalej: DSM-IV-TR.

1. Główne założenia poradnictwa

1. Por. - P A Dewald, *Psychotherapy. A Dynamie Approach,* New York 1971; oraz: *The Supportive and Active Psychotherapies. A Dynamie Approach,* Northvale N.J. oraz: Jason Aronson 1994.

4. Co inni ludzie dla nas robią

1. M.H. Stone, *Cluster C Personality Disorders,* w: *Current Psychiatric Therapy II,* Philadelphia 1997, s. 441; wyróżnienia autorów.
2. DSM-IV-TR, s. 789.
3. Tamże, s. 790.

6. Czego dowiadujemy się o sobie, trwając w relacjach z innymi ludźmi

1. R.A. MacKinnon, R Michels, *The Psychiatric Interview in Clinical Practice,* Philadelphia 1971, s. 27; zob. także: R A. MacKinnon, S.C. Yudofsky, *Principles of the Psychiatric Evaluation,* Philadelphia 1991.
2. P.A. Dewald, *Psychotherapy. A Dynamic Approach,* New York 1971, s. 188.

7. W jaki sposób być autentycznym?

1. Z Freud, *Psychopatologia życia codziennego. O zapominaniu, przejęzyczeniach, czynnościach pomyłkowych, zabobonach i błędach,* w: tenże, *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne,* tłum L. Jekels, H. Ivanka, Warszawa 1987, s. 31-346.

9. Jesteśmy przyjaciółmi czy doradcami

1. W.E. Henry, J.H. Sims, S.L. Spray, *Public and Private Lives of Psychotherapists,* San Francisco 1973, s. 218-19.
2. H.H. Strupp, *Psychotherapy and Behavior Change 1973,* Chicago 1974, s. VII.
3. C.R. Rogers, *O stawaniu się osobą,* tłum. M Karpiński, Poznań 2002.
4. W. Schofield, *Psychotherapy. The Purchase of Friendship,* New Brunswick, N.J. 1986.

5. C.B. Truax, R.B. Carkhuff, *Toward Effective Counseling and Psychotherapy. Training and Practice,* Chicago 1967.

6. H.H. Strupp, *On the Basic Ingredient of Psychotherapy,* w: „Journal of Conseling and Clinical Psychology" nr 43, 1973, s. 1-8.

7. R. Felder, *Counseling and Psychotherapy. Overview,* red. D.S. Arbuckle, New York 1967, s. 109.

8. J.M. Reismann, T. Yamakoski, *Psychotherapy and Friendship. An Analysis of the Communication of Friends,* w: „Journal of Counseling Psychology", nr 21, 1974, s. 269-73.

9. P.A. Dewald, *Psychotherapy. A Dynamic Approach,* New York 1971, s. 179-80.

10. N. Gartrell, J. Herman, S. Olarte, M. Feldstein i in., *Psychiatrist-Patient Sexual Contact. Results of a National Survey,* w: „American Journal of Psychiatry", nr 143, 1986, s. 1126-31.

11. N. Gartrell, J. Herman, S. Olarte, R. Localio i in., *Psychiatric Residents' Sexual Contact with Educators and Patients. Results of a National Survey,* w: „American Journal of Psychiatry", nr 145, 1988, s. 690-94.

12. American Psychiatric Association, *Code of Ethics,* Washington, D.C. 2001.

13. T.G. Gutheil, G.O. Gabbard, *Misuses and Misunderstandings of Boundary Theory in Clinical and Regulatory Settings,* w: „American Journal of Psychiatry", nr 155, 1998, s. 409-14.

11. „To nie był mój pomysł"

1. W. Glasser, *Reality Therapy,* New York 1965; zob. także: W. Glasser, *Reality Therapy in Action,* New York 2000.

2. M.S. Swartz, J.W. Swanson, H.R. Wagner i in., *Can Involuntary Outpatient Commitment Reduce Hospital Recidivism? Findings from a Randomized Trial with Severely Mentally III Individuals,* w: „American Journal of Psychiatry", nr 156, 1999, s. 1968-75.

3. S.K. Paulson, *Colorado Bill Would Delay Divorce a Year for Counseling,* w: „Naples Daily News", 25 lutego 2001, 14 A.

4. P.A. Dewald, *Psychotherapy. A Dynamic Approach,* New York 1971, s. 307.

12. „Jeśli nie chcę tańczyć, to ty mnie do tego nie zmusisz"

1. P. A. Dewald, *Psychotherapy. A Dynamie Approach,* New York, 1971, s. 224.

2. Tamże, s. 225.

3. Tamże, s. 231.

14. Diagnozy, ich cele i źródła

1. DSM-IV-TR, XXXI.

2. Tamże, s. 685.

15. Przyglądając się życiu innych ludzi

1. G. Greene, *A Sort of Life,* New York 1973, s. 160.

2. R.A. Gardner, *Therapeutic Communication with Children. The Mutual Storytelling Technique,* New York 1971; zob. także: R.A. Gardner, *Storytelling in Psychotherapy with Children,* Northvale, N.J. 1993.

17. Kiedy mogę powiedzieć, co czuję?

1. R. A. MacKinnon, R. Michels, *The Psychiatric Interview in Clinical Practice*, Philadelphia 1971, s. 30.

18. Psychoterapia wspierająca

1. P.A. Dewald, *Psychotherapy. A Dynamic Approach,* New York 1971, s. 171.

19. Odczytywanie znaków: praca z rodzinami

1. American Psychiatric Association, *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Alzheimer's Disease and other Dementias of Late Life,* w: *Practice Guidelines for the Treatment of Psychiatric Disorders,* Washington, D.C. 2000, s. 91-92.

20. Narkotyki: użycie i nadużycie

1. E.H. Adams, J.C. Groerer, *Elevated Risk of Cocaine Use in Adults,* w: „Psychiatric Annals", wrzesień 1988.
2. American Psychiatric Association, *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Substance Use Disorders. Alcohol, Cocaine, Opioids,* w: *Practice Guidelines for the Treatment of Psychiatric Disorders,* Washington, D.C. 2000, s. 154.
3. Tamże, s. 154-55.
4. Por. E.M. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo,* tłum. P. Hejmej, Poznań 1997.
5. National Household Survey on Drug Abuse funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA 1999.
6. DSM-IV-TR, S. 248.
7. *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Substance Use Disorders,* s. 194.
8. K. Verby, M.S. Gold, *From Coca Leaves to Crack,* w: „Psychiatric Annals", wrzesień 1988.
9. Tamże, s. 517.
10 Tamże.
11. *Drug Abuse Warning Network,* DAWN survey. Substance Abuse and Mental Health Service Administration, SAMHSA, Washington, D.C. 1999.
12. *Practice Guidelines for the Treatment of Patients with Substance Use Disorders,* s. 200.
13. G. Belkin, *Practical Counseling in the Schools,* Dubuque, Iowa 1975.
14. *Community Epidemiology Workgroup. NIDA INFO FAX, Nationwide Trends,* National Institute on Drug Abuse 2001.
15. J. Randall, *Ecstasy-Fueled „Rave" Parties Become Dances of Death for English Youths,* JAMA 268 1992, s. 1505-6.
16. B. Vastag, *Talking with Alan I. Lesher PhD, National Institute on Drug Abuse Director,* JAMA 285 2001, s. 1141-43.
17. *Practice Guidelinefor the Treatment of Patients with Substance Use Disorders,* s. 156.

21. Pić, wypić, upić się

1. American Psychiatric Association, *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Substance Use Disorders. Alcohol, Cocaine, Opioids,* w: *Practice Guidelines for the*

Treatment of Psychiatric Disorders, Compendium 2000, Washington, D.C. 2000, s. 182.

2. DSM-IV-TR, s. 217, 220.

3. National Highway Transportation Safety Administration, *NHTSA. Traffic Safety Facts 1999,* National Center for Statistics and Analysis.

4. *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Substance Use Disorders,* s. 183.

5. J. A. Renner, *Alcoholism and Alcohol Abuse,* w: *Psychiatry Update and Board Preparation,* red. T.A. Stern, J.B. Herman, New York 2000, s. 76.

6. C.A. Prescott, K.S. Kendler, *Genetic and Environmental Contributions to Alcohol Abuse and Dependence in a Population-Based Sample of Male Twins,* w: „American Journal of Psychiatry", nr 156, 1999, s. 34-40.

7. R.C. Kessler, R.M. Cram, L.S. Warner i in., *Lifetime Co-occurrence of DSM-III-R Alcohol Abuse and Dependence with Other Psychiatric Disorders in the National Comorbidity Survey,* w: „Archives of General Psychiatry", nr 54, 1997, 313-21.

8. J.A. Renner, *Alcoholism and Alcohol Abuse,* s. 82.

9. Tamże, s. 79.

10. Practice Guideline for the Treatment of Patients with Substance Use Disorders, s. 187.

11. N.E. Noel, B.S. McCrady, R.L. Stout i in., *Predictors of Attrition from an Outpatient Alcoholism Treatment Program for Couples,* w: „Journal for the Study of Alcohol", nr 48, 1987, 229-35.

12. *Practice Guidelines of the Treatment of Patients with Substance Use Disorders,* s. 157.

13. E. Nace, *Alcoholics Anonymous,* w: *Substance Abuse. A Comprehensive Textbook,* red. J.H. Lowinson, P. Ruiz, R.B. Millman, J.G. Langrod, Baltimore 1997, s. 486-95.

14. Practice Guidelines for the Treatment of Patients with Substance Use Disorders, s. 183.

22. Język osób z poważnymi zaburzeniami

1. DSM-IV-TR, s. 297.

2 WR. Yates, G.R. Bergus, *Psychotic Disorders,* w: *Psychiatry for the Primary Care Physician,* red. L.S. Goldman, T.N. Wise, D.S. Brody, American Medical Association 1998, s. 120.

3. American Psychiatric Association, *Practice Guidelines for the Treatment of Patients with Schizophrenia,* w: *Practice Guidelines for the Treatment of Patients with Psychiatric Disorders,* Compendium 2000, Washington, D.C. 2000, s. 306.

4. National Institute of Mental Health (NIMH), *The Numbers Count. Mental Disorders in America,* publication nr 01-4584, styczeń 2001.

5. D.C. Henderson, D.C. Goff, *Psychosis and Schizophrenia,* w: *Psychiatry Update and Board Preparation,* red. T.A. Stern, J.B. Herman, New York 2000, s. 99.

6. *Guidelines for the Treatment of Patients with Schizophrenia,* s. 377.

7. J. Greenberg, *Życie to nie bajka,* tłum. T. Bieroń, Poznań 1994 (Hannah Green, czyli Joanne Greenberg).

8. *Guidelines for the Treatment of Patients with Schizophrenia,* s. 305.

9. Tamże, s. 310

10. Por. DSM-IV-TR, s. 2000.

23. Depresja - choroba wszystkich ludzi

1. Por. W. Styron, *Dotyk ciemności,* tłum. D. i T. Bogutyn, Gdańsk 1991.
2. DSM-IV-TR, s. 353.
3. H. Wechsler, S. Levine, R.K. Idelson, E.L. Schor, E. Coakley, *The Physician 's Role in Health Promotion Revisited. A Survey of Primary Care Practitioners»,* w: „New England Journal of Medicine", nr 334, 1996, s. 996-98.
4. R.A. MacKinnon, R. Michels, *The Psychiatric Interview in Clinical Practice,* Philadelphia, 1971, s. 177.
5. DSM-IV-TR, s. 371.
6. American Psychiatric Association, *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Major Depressive Disorder,* w: „American Journal of Psychiatry" (supplement) 157, 4 kwietnia 2000, s. 12.
7. J.F. Greden, J.F. Lopez, *Treatment of Major Depressive Disorder,* w: *Current Psychiatric Therapy II,* red. D.L. Dunner, Philadelphia 1993, s. 221.
8. DSM-IV-TR, s. 373.
9. Tamże, s. 386.
10. National Institute of Mental Health, *Helping the Depressed Person Get Treatment,* DHHS publication nr (ADM) 90-1675, 1990.

24. Stres i lęk

I. S. Freud, *Inhibitions, Symptoms and Anxieties,* red. J. Strachey, New York 1977.
2.1. Janis, *Psychological Stress,* New York 1958.
3. DSM-IV-TR, s. 472.
4. American Psychiatric Association, *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Panic Disorder,* w: *Practice Guidelines for the Treatment of Patients with Psychiatric Disorders,* Compendium 2000, Washington, D.C. 2000, s. 574.
5. Tamże, s. 603.
6. J.L. Herman, *Trauma and Recovery,* New York 1997.
7. R.D. Ornstein, *Trauma and Post-traumatic Stress Disorder,* w: *Psychiatry Update and Board Preparation,* red. T.A. Stern, J.B. Herman, New York 2000, s. 130.
8. M.J. Horowitz, *Disaster Stress Studies,* w: *Conclusions in Disaster Stress Studies: New Methods and Findings,* red, J.H. Shore, Washington, D.C. 1986, s. 148.
9. J.G. Allen, *Coping with Trauma. A Guide to Self-Understanding,* Washington, D.C. 1995, s. 244.
10. Ornstein, *Trauma and Post-traumatic Stress Disorder,* s. 133-34.
II. J.E. Carr, M.E. Addis, *Specific and Social Phobia,* w: *Current Psychiatric Therapy II,* red. D.L. Dunner, Philadelphia 1997, s. 316.
12. Tamże, s. 319.

25. Problemy zdrowych ludzi

1. DSM-IV-TR, s. 683.
2. T.H. Holmes, R.H. Rahe, *The Social Readjustment Rating Scale,* w: „Journal of Psychosomatic Research" 11, nr 2, 1967, s. 213-18.
3. M. Masuda, T.H. Holmes, *Life Events. Perceptions and Frequencies,* w: „Psychosomatic Medicine" 40, nr 3, 1978, s. 236-61.

26. Wstępne uwagi na temat zaburzeń osobowości

1. DSM-IV-TR, s. 685-86.
2. P. Smallwood, *Personality Disorders,* w: *Psychiatry Update and Board Preparation,* red. T.A. Stern, J.B. Herman, New York 2000, s. 189.

27. Zaburzenia osobowości: grupa A

1. DSM-IV-TR, s. 694.
2. M. Figment, *Road Rage versus Reality,* w: „Atlantic Monthly", sierpień 1998, (edycja elektroniczna).
3. C.F. Zale, M.M. O'Brien, R.L.L. Trestman i in., *Cluster A Personality Disorders,* w: *Current Psychiatric Therapy II,* red. D.L. Dunner, Philadelphia 1997, s. 430.
4. DSM-IV-TR, s. 697.
5. Tamże, s. 701.
6. Tamże, s. 699.
7. Tamże.
8. C.F. Zale i in., *Cluster A Personality Disorders,* s. 433.

28. Zaburzenia osobowości: Grupa B

1. DSM-IV-TR, 686.
2. Tamże, s. 706.
3. N. Mailer, *Pieśń kata,* tłum. B. Jankowiak, Warszawa 1992.
4. H. Cleckley, *The Mask of Sanity,* St. Louis 1964.
5. DSM-IV-TR, s. 703.
6. P. Smallwood, *Personality Disorders,* w: *Psychiatry Update and Board Preparation,* red. T.A. Stern, J. B. Herman, New York 2000, s. 193.
7. J. Coleman, *Abnormal Psychology and Modern Life,* Glenview 1964.
8. Tamże, s. 364.
9. D.E. McGee, M.M. Lineman, *Cluster B Personality Disorders,* w: *Current Psychiatric Therapy II,* red. D.L. Dunner, Philadelphia 1997, s. 434.
10. DSM-IV-TR, s. 710.
11. K. A. Phillips, J.G. Gunderson, *Personality Disorders,* w: *The American Psychiatric Press Textbook of Psychiatry,* red. R.E. Hales, M.C. Zanarini, J. A. Talbott, Washington, D.C. 1998.
12. D.E. McGee and M.M. Lineman, *Cluster B Personality Disorders,* s. 435.
13. American Psychiatric Association, *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Borderline Personality Disorder,* (w druku 2001).
14. M.M. Lineman, D.A. Tutek, H.L. Heard i in., *Interpersonal Outcome of Cognitive Behavioral Treatment for Chronically Suicidal Borderline Patients,* w: „American Journal of Psychiatry", nr 151, 1994, 1771-76.
15. Tamże.
16. R. A. MacKinnon, R. Michels, *The Psychiatric Interview in Clinical Practice,* Philadelphia 1971, s. 129.
17. DSM-IV-TR, s. 714.
18. Tamże, s. 717.

19. L.C. Groopman, A.M. Cooper, *Narcissistic Personality Disorder,* w: *Treatment of Psychiatric Disorders,* red. G.O. Gabbard, Washington, D.C. 1995, s. 2327-43.

29. Zaburzenia osobowości: Grupa C

1. DSM-IV-TR, 721.
2. Tamże, s. 729.
3. L. Salzman, *The Obsessive Personality,* New York 1968, s. 16.
4. R. A. MacKinnon, R. Michels, *The Psychiatric Interview in Clinical Practice,* Philadelphia 1971, s. 99.
5. DSM-IV-TR, s. 725.

30. Poradnictwo małżeńskie

1. G. Birchler, W. Fals-Stewart, *Considerations for Clients with Marital Dysfunction,* w: *Effective Brief Therapies. A Clinician's Guide,* red. M. Herson, M. Biaggio, San Diego 2000, s. 393.
2. Tamże, s. 394.

31. Udzielanie porad osobom z problemami natury seksualnej

1. Centers for Disease Control and Prevention, Trends by Disease 2000, www.cdc.nlhstp.
2. H.S. Kaplan, *The Sexual Desire Disorders. Dysfunctional Regulation of Sexual Motivation,* New York 1995; E.O. Laumann, A. Paik, R.C. Rosen, *Sexual Dysfunction in the United States: Prevalence and Predictors,* w: „Journal of the American Medical Association", nr 281, 1999, s. 537-^4.
3. L. Shafer, *Sexual Disorders and Sexual Dysfunction,* w: *Psychiatry Update and Board Preparation,* red. T.A. Stern, J.B. Herman, New York 2000, s. 157-66.
4. DSM-IV-TR, s. 535.
5. Shafer, *Sexual Disorders and Sexual Dysfunction,* s. 157.
6. DSM-IV-TR, s. 535.
7. Shafer, *Sexual Disorders and Sexual Dysfunction,* s. 164.
8. DSM-IV-TR, s. 571.

32 Poradnictwo związane z problemem HIV/AIDS

1. American Psychiatric Association, *Practice Guideline for the Treatment of Patients with HIV/AIDS,* Washington, D.C. 2000, s. 6.
2. Centers for Disease Control and Prevention, *HIV/AIDS Surveillance Report* 1999, 1(11).
3. J.A. Cheong, S.G. Silva, J.M. Petitto, M.J. Herkow, D.L. Evans, *Human Immunodeficiency Virus-Related Psychopathology and Treatment,* w: *Current Psychiatric Therapy II,* red. D.L. Dunner, Philadelphia 1997, s. 521.
4. Tamże, s. 522.
5. *Practice Guideline for the Treatment of Patients with HIV/AIDS,* 62.
6. J.J. Wallack, *AIDS Anxiety among Health Care Professionals,* w: „Hospital and Community Psychiatry" 40, nr 5, 1989, s. 507-10.

7. *Practice Guideline for the Treatment of Patients with HIV/AIDS,* s. 27
8. T.J. Mayne, M. Acree, M.A. Chesney, S. Folkman, *HIV Sexual Risk Behavior Following Bereavement in Gay Men,* w: „Health Psychology", nr 17, 1998, s. 403-11.
9 P.M. Marzuk, H. Tiemey, K. TardifF i in., *Increased Risk of Suicide in Persons with AIDS,* JAMA 259, 1988, s. 1333-37.
10. P.M. Marzuk, K. TardifF, A.C. Leon i in., *HIVSeroprevalence among Suicide Victims in New York City, 1991-1993,* w: „American Journal of Psychiatry", nr 154, 1997, s. 1720-25.

33. Samobójstwo ciężar ryzyka

1. J.M. Stevenson w: *The American Psychiatric Press Textbook of Psychiatry,* red J.A Talbott, R.E. Hales, S.C. Yudafsy, Washington, D.C. 1988, s. 1023.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, *Practice Parameters for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents with Suicidal Behavior,* Washington, D.C. 2000, s. 6.
3. Tamże, s 7.
4. Tamże.
5. Tamże, s. 8.
6. American Foundation for Suicide Prevention 1999.
7. *Clues to Suicide,* E.S. Shneidman, red. N.L. Farberow, New York 1957, s. 1963.
8 American Foundation for Suicide Prevention: www.afsp.org.; American Psychiatric Association: www.psych.org.; American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: www.aacap.org.
9. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, *Practice Parameters,* s. 52.

34. Śmierć w naszej kulturze

1 B DeMott, „The Atlantic Monthly", czerwiec 1974, s. 99.
2. C.K. Cassel, *Introduction,* w. *Pioneer Programs in Palliative Care. Nine Case Studies,* New York 2000, s. v.
3. S.B. Nuland, *Jak umieramy? Refleksje na temat ostatnich chwil naszego życia,* tłum. M. Lewandowska, Warszawa 1996.
4. E. Kiibler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu,* tłum. I. Doleżal-Nowicka, Poznań 1998; por. także: E. Kiibler-Ross, *Życiodajna śmierć,* tłum. E. Stahre-Godycka, Poznań 1996.

35. Cierpienie związane ze stratą kogoś lub czegoś

1. S. Zisook, S.R. Schucter, *Bereavement,* w: *Current Psychiatric Therapy II,* red. D.L. Dunner, Philadelphia 1997, s. 248
2. Tamże, s. 250.
3. Tamże.
4. N.H. Cassem, *The Person Confronting Death,* w: *The New Harvard Guide to Psychiatry,* red. A.M. Nicholi Jr., Cambridge 1999, s. 728-58.
5 Tamże, s. 752.
6. A. Weisman, *Is Mourning Necessary?,* w: *Anticipatory Grief,* New York 1974.
7. *Handbook of Religion and Health,* red. H.G. Koenig, M.E. McCullough, D.B. Larson, New York 2001; odnosi się do rozdz. 7, *Depression,* s. 118-35.

8. C.M. Parkes, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life,* Madison 1998.

9. P. Aries, *Western Attitudes toward Death. From the Middle Ages to the Present,* Baltimore 1974, London 1994.

10. C.M. Parkes, R.S. Weiss, *Recovery from Bereavement,* New York 1983.

11. Cassem, *The Person Confronting Death,* s. 750.

12. L. Edel, *Henry James. The Treacherous Years: 1895-1902,* Philadelphia 1969, s. 57.

36. Sytuacja kryzysowa - musimy być w pogotowiu

1. E.S. Schneidman, *Crisis Intervention: Some Thoughts and Perspectives,* w: *Crisis Intervention,* red. G.A. Specter, W.C. Claiborn, New York 1973; E.S. Shneidman, N.L. Farberow, R.E. Litman, *The Psychology of Suicide,* Northvale, N.J. 1994.

2. E. Lindemann, *Symptomatology and Management of Acute Grief, 1944, (classic article),* w: American Journal of Psychiatry", nr 151, 1994, (6 suplement), s. 155-60; G. Caplan, *Loss, Stress, and Mental Health,* w: „Community Mental Health Journal", nr 26, 1990, s. 27-48.

3. *Handbook of Religion and Health,* red. H.G. Koenig, M.E. McCullough, D.B. Larson, New York 2001.

4. Critical Incident Stress Web Site, New Jersey PBA CISM, geocities.com/CapitolHill/Lobby/3082/.

5. R A. MacKinnon, R. Michels, *The Psychiatric Interview in Clinical Practice,* Philadelphia 1971, s. 414.

6. Tamże, s. 404.

Wybrana literatura w języku polskim

H. Alexander, *Doświadczenie żałoby*, tłum. K. i P. Wierzosławscy, Poznań 2002.

P. Aries, *Człowiek i śmierć*, tłum. E. Bąkowska, Warszawa 1989.

Atkinson, S. (1995). *Jak wydobyć się z depresji*, tłum. J. Radzicki, Warszawa.

Psychologiczne aspekty śmierci, umierania i żałoby, red. W.B. Badura-Madej, Kraków 1993.

Schizofrenia w rodzinie, red. B. de Barbaro, Kraków 1993.

Możesz pomóc, red. B. de Barbaro, K. Ostoja-Zawadzka, Warszawa 1999.

M. Bieńczyk, *Melancholia. O tych, co nigdy nie odnajdą straty*, Warszawa 1998.

J. Bobryk, *Jak tworzyć rozmawiając*, Warszawa 1995.

A. Cencini, *Komunikacja międzyludzka*, w: A. Manenti, *Żyć razem*, tłum. D. Kamieniecki, Kraków 1997, s. 81-104.

F. Ferder, *Żywe Słowa. Pismo Święte, psychologia i komunikacja międzyosobowa*, tłum. B. Majczyna, Kraków 2002.

A. Gałdowa, *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków 1992.

E. Griffin, *Język przyjaźni*, tłum. Z. Kościuk, Warszawa 1994.

L. Grzesiuk, B. Tryjarska, *Jak pomagać sobie, rodzinie i innym*, Warszawa 1994.

J. Hillman, *Samobójstwo a przemiana psychiczna*, tłum. D. Rogalski, Warszawa 1996.

P. Ionata, *Psychoterapia a problemy życia religijnego*, tłum. K. Homa, H. Urban, Kraków 1993.

K. Jedliński, *Jak rozmawiać z tymi co stracili nadzieję*, Warszawa 1993.

P.M. Kalellis, *Odbudowywanie związków. 5 rzeczy, których winieneś spróbować zanim powiesz: żegnaj*, tłum. W. Nowicki, Kraków 2003.

C. Kebers, *Jak mówić o cierpieniu i śmierci?*, tłum. A. Królikowska, Kraków 1994.

A. Kępiński, *Lęk*. Warszawa 1997.

A. Kępiński, *Melancholia*, Warszawa 1979.

A. Kępiński, *Poznanie chorego*, Warszawa 1989.

A. Kępiński, *Schizofrenia*, Warszawa 1992.

M.-R. Law, L. Law, *Gdy w małżeństwie nie jest łatwo. Poradnik dla małżonków*, tłum. T. Kołodziej, Kraków 2003.

M. Lawson, *Wobec depresji,* tłum. M. Bereta, Kraków 1994.

A. Marino, *Widziałem ciemne Słońce. Doświadczenie depresji,* Warszawa 1995.

T.A. Mitchel, *Dlaczego? Czyli samobójstwo i inne zagrożenia wieku dorastania,* Warszawa 1994.

W. Mülller, *Jak wyjść z depresji?,* tłum. U. Poprawska, Kraków 2002.

N. O'Connor, *Pożegnanie miłości. Jak przetrwać stratą ukochanej osoby,* tłum. M. Duchińska, Warszawa 1994.

R. O'Connor, N. Sheehy, *Zrozumieć samobójcą,* tłum. A. Tanalska-Dulęba, Gdańsk 2002.

D.F. Papolos, J. Papolos, *Przezwyciężyć depresję,* tłum. G. Brelik, W. Grabarczyk, Poznań 1994.

G. Rosellini, M. Worden, *Jutro wzejdzie słońce. Jak przetrwać depresję,* tłum. H. Grzegołowska-Klarkowska, Warszawa 1994.

C.M. Sanders, *Jak przeżyć stratę dziecka. Powrót nadziei,* tłum. E. Knoll, Gdańsk 2001.

Depresja, esencja i ciało, red. J. Santorski, Warszawa 1992.

F. Schulz von Thun, *Sztuka rozmawiania. 1: Analiza zaburzeń,* tłum. P. Włodyga, Kraków 2001.

F. Schulz von Thun, *Sztuka rozmawiania. 2: Rozwój osobowy,* tłum. P. Włodyga, Kraków 2001.

F. Schulz von Thun, *Sztuka rozmawiania. 3: Dialog wewnętrzny,* tłum. P. Włodyga, Kraków 2002.

G. Sovernigo, *Poczucie winy,* tłum. S. Obirek, S. Pyszka, Kraków 1993.

E. Sujak, *Poradnictwo małżeńskie i rodzinne,* Katowice 1995.

S. Sutherland, *Pokonać depresję,* tłum. A. Bosak, Warszawa 2001.

M. Szentmärtoni, *Psychologia pastoralna,* tłum. D. Prokulska, Kraków 1995.

Jak sobie z tym poradzić. Dla rodziców, nauczycieli, katechetów, wychowawców, red. W. Szewczyk, Tarnów 1994.

S. Trickett, *Lęk i depresja. Jak radzić sobie z lękiem i depresją,* tłum. P. Żak, Kielce 1999.

S. Trickett, *Spokojnie, to tylko panika. Jak radzić sobie z lękiem i depresją,* tłum. P. Żak, Kielce 2001.

R.P. Vaughan, *Poradnictwo pastoralne a zaburzenia osobowości,* tłum. S. Kuczkowski, Kraków 1999.

J. Wölpe, D. Wölpe, *Wolni od lęku,* tłum. A. Jurczyk, Kraków 1999.

H.N. Wright, *Jak przezwyciężyć zniechęcenie, odrzucenie i chandrę,* tłum. M. Pietras, Kraków 2003.

M. Yapko, *Kiedy życie boli,* tłum. A. i M. Kacmajor, Gdańsk 1996.

Indeks

A B C D E F G H J K L M N P R S W Y

Adams Henry 463, 467
Anderson Robert 439
Aries Phillip 452

BelkinG. 229
Bellow Saul 359
Brawley Tawana 314
Breslin Jimmy 335
Burnett Carol 231

Cameron Norman 314
Caplan Gerald 468
CassemNedH. 450,455, 461
CheeverJohn 381
Churchill Winston 258
Cleckley Hervey 331, 345
Clinton Bill 99, 105
Coleman J. 332, 346
Cooper A.M. 350

Daley Richard J. 8
Davis Bette 346
Demara Ferdinand Jr. 332, 346
DeMott Benjamin 437
Dewald Paul 100, 138, 139, 140, 149, 202, 206

Edel Leon 463
Engel George 450
EriksonErik 220
Everett Shostrom 97

Farberow 431
Federn 250
Felder Richard 100
Forster E.M. 99, 105
Freud Zygmunt 79, 81, 84, 88, 140, 198,278, 281, 356, 456
Frost Robert 104

Gabbard Glen 104
Gardner Richard A. 175
GilmoreGary 330, 343
Glasser William 129
Greene Graham 174
Groopman L.C. 81,350
Gutheil Thomas 104

Heimberg 294
Hemingway Ernest 87
Herman J.L. 290
Hitchcock Alfred 293
Holmes T.H. 298

James Henry 463, 467
Janis Irving 279, 280
Joyce James 337, 450
Jung Carl Gustaw 88

Kennedy John F. 310
Kernberg 350
Kohut 350
Kübler-Ross Elisabeth 437, 443,444, 445

Landers Ann 5
Lasch Christopher 99, 105
Lean David 301

Lesher Alan 230
Levant Oscar 10
Lincoln Abraham 258
Lindemann Erich 468

Mac Arthur Douglas 27
MacKinnon R.A. 196, 264,343, 361,478, 475
Mailer Norman 278, 330
Menninger Karl 106
Michels R. 196, 264,267,343, 361, 474, 475
Mitchell Jeffrey 472
Monroe Marilyn 483
Mumford Lewis 466

NaceE. 239
Nuland Sherwin 444

Parkes Murray 451, 452, 453, 455
Poirot Herkules 152

RaheR. H. 298
Reismann John M. 100, 109
Rochlin 45
Rogers Carl 43, 97, 98, 104, 105

Salzman L. 357
Schneidman Edwin 431,467, 468
Schofield William 98, 105
Scorsese Martin 437
Shostrom Everett 97, 103
Sołżenicyn Aleksander 5
Stone Michael 50, 64
StruppHans 97,99, 104, 105
Styron William 258
Sullivan Harry Stack 6, 250

Wallace Mike 258
Waugh Evelyn 258
Weisman Avery 445, 450

Yamakoski Tom 100, 109

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STAROŚCIĄ RODZICÓW

Autor Joseph A. Ilardo, Carole R. Rothman
Wydawnictwo "MUZA SA"

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 9
WPROWADZENIE 11
KONTEKST
Rozdał Pierwszy; Twarda Rzeczywistość 15
Rozdział Drugi; Mów, Aby Rodzice Słuchali I Słuchaj, By Mogli Mówić 23
Rozdział Trzeci; W Impasie 28
Rozdział Czwarty; Jak Przeżyć 32
METODA
Rozwiąż Problemy, Które Doprowadzają Cię Do Pasji 41
PROBLEMY
1. **Ojciec nie potrafi już bezpiecznie prowadzić samochodu, ale wciąż siada za kierownicą 59**
2. **Matka zraża do siebie pomoc domową 67**
3. **Brat i siostra nie pomagają mi w opiece nad rodzicami 73**
4. **Matka zdecydowanie powinna iść do lekarza, ale wzbrania się przed tym 81**
5. **Matka nie jest uboga, ale przesadnie oszczędza 88**
6. **Moje siostry wciąż spierają się na temat opieki nad rodzicami i wszyscy dzwonią do mnie po radę 94**
7. **Mój osiemdziesięciodwuletni ojciec chce poślubić kobietę, którą właśnie poznał 102**
8. **Matka ma się świetnie, ale nie chce słuchać rad lekarza 110**
9. **Mój mąż się złości, że ojciec zbyt wiele ode mnie wymaga 116**
10. **Matka nie chce rozmawiać o sprawach związanych ze śmiercią 123**
11. **Matka nie umie kontrolować stanu swojego konta, a nie chce skorzystać z pomocy 131**
12. **Moja siostra dobrowolnie podjęła się opieki nad matką i nie pozwala mi włączyć się do pomocy 138**
13. **Ojciec nie chce nosić aparatu słuchowego, chociaż bardzo się o niego starał 144**
14. **Matka okazuje podziw mojemu bratu, chociaż to ja wszystko robię 150**
15. **Ojciec chce się do nas przeprowadzić, ale mój mąż się na to nie**

zgadza 157
16. Ojciec się upiera, by opiekować się matką, ale nie daje rady i oboje na tym cierpią 164
17. Rodzice od dawna drą ze sobą koty, a teraz matka nie chce opiekować się ojcem 172
18. Mój brat i ja nie zgadzamy się z macochą w kwestii podłączenia ojca do urządzeń podtrzymujących życie 178
19. Matka chodzi do lekarza, którego ja uważam za zwykłego naciągacza, ale ona nie chce go zmienić 186
20. Zachowanie mojego ojca w miejscach publicznych wprawia mnie w zakłopotanie 192
21. Matka już niezbyt pewnie trzyma się na nogach, ale wciąż wchodzi na krzesła, by wyjąć coś z szafek 198
22. Odkąd matka przeprowadziła się do nas, zaczęły się kłopoty 204
23. Moja siostra okrada matkę 212
24. Sąsiad matki pożycza od niej pieniądze i nie zwraca długów 219
25. Ojciec telefonuje do mnie stanowczo zbyt często 225

UWAGI NA TEMAT WŁASNEJ SYTUACJI 231

WYBRANE ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE W POLSCE, W KTÓRYCH MOŻNA SZUKAĆ POMOCY W SPRAWACH DOTYCZĄCYCH LUDZI STARSZYCH 233

ODŁĄCZENIE OD RESPIRATORA - JEST TO EUTANAZJA CZY REZYGNACJA Z UPORCZYWEJ TERAPII

Podziękowania

Pragniemy podziękować wielu osobom, które przejrzały rękopis niniejszej książki i podzieliły się z nami swoimi uwagami i sugestiami, szczególnie Marcie Kandl i Kathy Pappantoniou. Dziękujemy również naszym dzieciom i rodzinom za pomoc i wsparcie. Wreszcie pragniemy wyrazić wdzięczność Pat Moore oraz Meredith Rutter, naszej redaktorce oraz wydawcy z Vander Wyk & Burnham, za owocną współpracę. Ich entuzjazm dodawał nam otuchy, a cenne spostrzeżenia bardzo nas inspirowały.

Na koniec dziękujemy niezliczonym ludziom - przyjaciołom, pacjentom, radiosłuchaczom, uczestnikom wykładów oraz tym, którzy udzielali nam wywiadów - ich zmagania i sukcesy przyczyniły się do powstania tej książki.

Wprowadzenie

Mamy obecnie wiele książek, które sugerują dorosłym dzieciom, jak radzić sobie ze starzejącymi się rodzicami, cierpiącymi na demencję starczą lub na zaburzenia psychiczne. Niniejsza publikacja dotyczy jednak osób starszych, sprawnych umysłowo, lecz niekiedy wykazujących brak rozsądku. Mamy na myśli na przykład rodziców, którzy wzbraniają się przed pójściem do lekarza, kiedy sytuacja tego naprawdę wymaga, chomikując oszczędności i lekceważąc własne zdrowie, a nawet życie.

Wiele podobnych problemów nęka dorosłe dzieci oraz ich starzejących się rodziców. Wydaje się, że większość takich trudności można rozwiązać. Kiedy jednak sprawa dotyczy nas samych i naszych bliskich - rodziców, rodzeństwa, męża lub żony - okazuje się, że wcale nie jest to takie proste. Chcemy postępować właściwie, ale często nie wiemy jak. A nawet jeśli to wiemy, nie mamy pojęcia, jak to zrobić. Dlatego właśnie napisaliśmy tę książkę - aby pomóc dorosłym dzieciom zrozumieć problemy owego rodzaju i nauczyć metod ich rozwiązywania.

Z rozdziału pierwszego części wstępnej, zatytułowanej „Kontekst" dowiesz się, dlaczego te problemy tak trudno rozwiązać. W rozdziale drugim opisujemy strategie związane z porozumiewaniem się, które pozwolą dzieciom i rodzicom wspólnie zaradzić kłopotom. W rozdziale trzecim znajdziesz sposób na wyjście z impasu. Natomiast z ostatniego rozdziału części pierwszej - „Jak przeżyć" - dowiesz się, jak zachować zdrowie i spokój w tym czasie, stosując opisane przez nas strategie.

Część zatytułowaną „Metoda" poświęciliśmy sposobom rozstrzygania problemów, które pomogą pokonać różnego rodzaju trudności.

Nasza metoda została wypracowana w trakcie wieloletniej pracy z dorosłymi i ich rodzicami i z pewnością posłuży również tobie.

W części „Problemy" dowiesz się, jak działa nasza metoda, zastosowana w dwudziestu pięciu typowych sytuacjach kryzysowych, w jakich mogą znaleźć się dorosłe dzieci oraz ich wiekowi rodzice. Przyczyną wielu z tych kłopotów bywają staruszkowie, którzy nie chcą na przykład stosować się do zaleceń lekarza lub zrezygnować z prowadzenia samochodu. Źródłem odmiennych trudności są też inni członkowie rodziny, np. rodzeństwo, które odmawia współpracy.

Czytając opisy różnych skomplikowanych sytuacji, staraj się nie brać ich zbyt dosłownie. Gdy na przykład piszemy o jakiejś historii związanej z ojcem, sprawy w niej poruszane mogą dotyczyć również matki lub ciotki. Nawet jeśli sytuacje przedstawione w książce nie odpowiadają dokładnie tej, w jakiej się znajdujesz, z pewnością są one na tyle podobne, że proponowane rady będę dla ciebie przydatne.

Pamiętaj również, że nie wszystkie sprawy są równie trudne do rozwiązania. Istnieją pewne czynniki, które pomogą to określić. Zastanów się:

- Ile osób jest zaangażowanych w daną sytuację? (Z reguły im mniej, tym łatwiej dojść do porozumienia.)
- Czy ludzie, których sprawa dotyczy, łączą ze sobą dobre stosunki? (Jeśli tak, prawdopodobnie będą w stanie ze sobą współpracować.)
- Czy wszyscy zgadzają się, że problem jest realny? (Zazwyczaj im większa co do tego zgodność, tym łatwiej znaleźć wyjście z sytuacji.)
- Czy problem jest nowy, czy też daje o sobie znać już od dawna? (Stare nawyki trudniej zmienić.)
- W jakim stopniu sytuacja kryzysowa wzbudza emocje? (Pod wpływem silnych uczuć często tracimy obiektywizm.)

Wskazówkami podanymi powyżej, a także w części pierwszej i drugiej, możesz kierować się w każdych okolicznościach. Miej je na uwadze, szykując się do rozwiązania trapiących cię problemów. Im lepie] wiesz, czego oczekiwać, a także im staranniej się do tego przygotujesz, tym większą masz szansę na sukces.

KONTEKST

Rozdział pierwszy

Twarda rzeczywistość

Fakt, iż sięgasz po nasz poradnik, świadczy prawdopodobnie o tym, że masz kłopoty ze starzejącymi się rodzicami. Jeśli szukasz pomocy, to ta książka jest właśnie dla ciebie.[1]

Trzy główne założenia pozwolą określić, czy niniejsza książka będzie ci przydatna. Po pierwsze, zakładamy, że twoi rodzice, chociaż są uparci i trudni, nadal potrafią jasno myśleć i podejmować racjonalne decyzje. Niezmiernie ważne jest, by wspólnie z tobą dokonywali wyborów, dotyczących ich własnego życia.

Po drugie, przyjmujemy, że ty i twoi rodzice komunikujecie się ze sobą. Być może nie łączy was idealne porozumienie, ale wciąż jesteście na siebie otwarci i gotowi ze sobą współdziałać.

Wreszcie po trzecie zakładamy, że twoi rodzice radzili sobie do tej pory całkiem nieźle. Dopiero niedawno coś się zmieniło. Na przykład ojciec miał kilka wypadków, które wyraźnie wskazują, że nie powinien już prowadzi« samochodu, lecz wciąż siada za kierownicą. A może matka stała się trochę bezradna, ale nieustannie temu zaprzecza. Tak czy owak, dochodzi do różnicy zdań. Sądzisz, że rodzice powinni postępować inaczej, niż postępują. Spieracie się i nie potraficie wypracować kompromisu. Utknęliście w martwym

Gdy jednak twoim rodzicom brak sprawności umysłowych, umożliwiających samodzielne podejmowanie decyzji, nie są już tylko ludźmi trudnymi, lecz wymagającymi szczególnej troski. Zajrzyj wtedy do specjalistycznych podręczników. Cennych rad może udzielić również doświadczony lekarz geriatra. Z pytaniami dotyczącymi kwestii prawnych zwróć się do eksperta z danej dziedziny.

punkcie. Jesteś sfrustrowany i bezradny. I pewnie masz poczucie, że nie możesz tego tak zostawić. Musisz coś z tym zrobić.

Chociaż może cię kusić, by próbować od razu „wyprostować" zaistniałą sytuację (czyli od razu przejść do rozdziałów poświęconych rozwiązywaniu konkretnych problemów), to mimo wszystko znajdź trochę czasu i przeczytaj najpierw rozdziały wstępne. Zawierają one ważne informacje, z którymi warto się zapoznać. Aktualny problem twoich rodziców może okazać się tylko pierwszym z wielu. W tym rozdziale oraz trzech kolejnych wyjaśniamy podstawy metody rozwiązywania sytuacji kryzysowych, opisanych w dalszej części książki. Informacje te pomogą ci także radzić sobie z trudnościami innymi niż te, których skrupulatniejszą analizą się zajęliśmy.

Istnieją pewne prawidłowości, dotyczące związków dorosłych dzieci ze starzejącymi się rodzicami (opisane poniżej); zwróć na nie baczną uwagę. Chociaż nie zawsze łatwo je zaakceptować, lepiej mieć ich świadomość.

1. Rodzice *mogą* myśleć inaczej niż ty.

Jeśli rodzice wyprowadzają cię z równowagi, prawdopodobnie spierasz się z nimi o coś. Być może nie podoba ci się ich styl życia lub sposób, w jaki gospodarują pieniędzmi. Miewają własne pomysły, czasami zupełnie odmienne od twoich. Jeśli spróbujesz narzucić im swoje zdanie, może dojść do sytuacji gdy: 1) rodzice przestaną z tobą rozmawiać; 2) staną się jeszcze bardziej uparci; 3) zastosują się do twoich życzeń niechętnie, ze złością i urazą, i będą robić wszystko, by pokrzyżować ci plany; 4) poddadzą się tobie zupełnie i staną się całkowicie od ciebie zależni.

Otwarte komunikowanie się z rodzicami nie gwarantuje, że przejmą oni twój punkt widzenia lub zrobią to, co chcesz. Spróbuj coś poświęcić, zgodzić się na kompromis - co może oznaczać konieczność zaakceptowania rezultatu, który nie spełnia do końca twoich oczekiwań.

2. Rodzice mają prawo podejmować własne decyzje.

Dopóki rodzice są zdolni do dokonywania świadomych wyborów (a zakładamy, że są), mają prawo żyć tak, jak im się po-

doba. Być może nie zawsze zgadzasz się z ich postanowieniami i czasami nie rozumiesz, czemu ci się sprzeciwiają. Jednak jeśli nie narażają swego zdrowia i bezpieczeństwa, nie masz innego wyjścia, jak tylko z godnością wycofać się ze sporu. Paradoksalnie, twoja gotowość do ustępstw może pozwolić im przyjąć twój punkt widzenia bez utraty twarzy: kiedy ludzie mają możność ustąpienia bez poczucia, że robią z siebie głupców, łatwiej idą na kompromis.

Odwrotnie do rozpowszechnionej opinii - nigdy nie stajemy się „rodzicami" naszych rodziców. Nawet wtedy gdy się nimi opiekujemy, nadal tylko służymy im pomocą. Choć podejmujemy za nich decyzje, pozostajemy ich dziećmi. Ogromnie ważne jest, by w takiej sytuacji okazywać rodzicom szacunek - oczywiście jeśli zależy nam na utrzymaniu dobrych relacji. Wypada na przykład uzyskać zgodę, gdy chcemy coś zrobić w ich imieniu. Zamiast oznajmiać: „Złożę zamówienie w sklepie na dostawę zakupów do domu", spytaj rodziców, czy sobie tego życzą. Gdy będą wiedzieli, że liczysz się z ich zdaniem, łatwiej na to przystaną - bez ujmy dla własnej dumy ani godności.

W niektórych sytuacjach nie udaje się zachować równowagi typowej dla relacji rodzice-dzieci. Gdy rodzice zaczną tracić zdolność obiektywnego osądu, choćby nawet nieznacznie, trzeba będzie działać w ich interesie, obojętnie, czy im się to podoba, czy nie. Kiedy stają się nieprzyjemni lub próbują nas tyranizować, musimy postępować bardziej stanowczo. Powinniśmy jednak zawsze okazywać im szacunek, jeśli chcemy nakłonić ich do współpracy.

3. Nawet jeśli nie możesz przyznać rodzicom racji, ważna jest sama rozmowa

Jeżeli dyskusja służy temu, by każdy wyraził swoje życzenia i obawy, to spełnia swój cel. A oto przykład: Uważasz, że twoja owdowiała matka powinna zrezygnować z dużego mieszkania, a ona podczas rozmowy na ten temat zaprzecza i oznajmia, iż poradzi sobie sama. A więc nastąpiła owocna wymiana poglądów. Matka zdaje sobie sprawę, że się o nią martwisz, a ty wiesz,

że należy interweniować dopiero wtedy, gdy coś zmieni się na gorsze.

4. Niejasne wyrażanie życzeń może prowadzi, do podejmowania decyzji, które nie zadowolą nikogo.

Gdy nie uda się dokładnie przedyskutować sprawy i przedstawić otwarcie swoich racji, rezultatem tego bywają niewłaściwe postanowienia. jeśli matka zgadza się przenieść do ciebie, ponieważ sądzi, że właśnie tego sobie życzysz, a ty z kolei namawiasz ją do przeprowadzki, myśląc błędnie, iż to ona tego chce, możecie w końcu znaleźć się w sytuacji, która nie zadowoli, ani ciebie, ani jej.

5. Rodzice często nie przyznają się do tego, że potrzebują pomocy (zaprzeczają, nawet gdy pytasz o to wprost).

„Nie chcieliśmy cię martwić[5] - to zdanie usłyszymy nie raz. Rodzice, bojąc się utraty godności lub też powodowani obawą o nas, często ukrywają swoje troski i potrzeby. Nie chcą być dla swoich dzieci ciężarem, a zarazem trudno im pogodzić się z własną słabością. Dlatego też często udają, że wszystko jest w porządku.

Doświadczenie jednej z naszych znajomych świetnie ilustruje ten problem. Pewnego popołudnia odwiedziła ona swojego siedemdziesięciopięcioletniego ojca, który zapewnił ją, że czuje się całkiem dobrze. A jednak kilka godzin później otrzymała wiadomość ze szpitala, że ojciec został właśnie przyjęty z lekkim zawałem serca. Gdy zapytała go później, czy coś mu dolegało, kiedy się widzieli, przyznał, że tak, ale wtedy nie chciał jej martwić.

6. Czasami niewiele można zrobić, by pomoc rodzicom.

Widząc, jak nasi rodzice powoli słabną i podupadają na zdrowiu lub walczą z ciężkimi chorobami, często pragniemy jakoś ino pomóc. Jednakże podejmowanie pewnych działań głównie po to, by uspokoić własne sumienie, nie zawsze przyczynia się do poprawy sytuacji rodziców. Naleganie, ażeby zmienili dietę i zażywali witaminy, może stwarzać jedynie iluzję, że im pomagamy; w isto-

cie rodzice nadal czują się źle, nawet stosując się do naszych rad. Stanąwszy w obliczu sytuacji, z której naprawdę nie ma wyjścia, pamiętajmy: cierpliwość, dotrzymywanie towarzystwa i troskliwa opieka są o wiele cenniejsze niż pochopne działania, mające na celu jedynie uciszenie naszego niepokoju. Ważne, żeby wiedzieć, kiedy się poddać i powierzyć los bliskich opatrzności.

7. Z pewnością istnieje wiek sposobów rozwiązania problemu, jaki imasz z rodzicami.

W wypadku jakichkolwiek ludzkich problemów rzadko bywa tak, by istniało tylko jedno wyjście z sytuacji. Nawet gdy wydaje się nam, że znaleźliśmy rozwiązanie, próba przekonania do niego rodziców może okazać się wręcz destrukcyjna. O wiele lepiej myśleć w kategoriach opcji, co daje obu stronom więcej swobody. W niniejszej książce unikamy podawania „jedynych, słusznych rozwiązań i w każdym przypadku przedstawiamy co najmniej dwie lub trzy propozycje. Gdy jedna z nich wydaje się stosowniejsza od pozostałych, często podajemy konkretne przykłady, co można wtedy zrobić lub powiedzieć. Uczymy metod rozwiązywania problemów, metod możliwych do zastosowania w każdej sytuacji, teraz i w przyszłości.

8. Czasami logika nie gra roli.

W sprawach dotyczących opieki nad starzejącymi się rodzicami optymalne decyzje nie zawsze wydają się najbardziej logiczne, praktyczne i słuszne. Pragmatyzm i powszechne zasady logicznego rozumowania muszą niekiedy ustąpić miejsca potrzebom emocjonalnym rodziców. Przykład: być może nie ma większego sensu, by sędziwa matka trzymała na swoim koncie kilka tysięcy złotych. Jeśli jednak te pieniądze zapewniają jej komfort psychiczny, dokonamy „słusznego" wyboru, pozwalając jej na to.

9. Wszystko w swoim czasie.

Pomoc może się okazać konstruktywna lub nie - w zależności od tego, kiedy i w jakich okolicznościach zostanie zaoferowana.

Zdarzają się tzw. niedźwiedzie przysługi. Weźmy taki przykład: córka zawsze zmywa naczynia, kończąc wizytę u matki. Jeśli matka sama lubi sprzątać po wyjściu córki, ponieważ pozwala jej to ukoić samotność, pozbawianie jej tej możliwości może się wydać niemal okrutne. Gdy jednak jest słaba i trzęsą jej się ręce, a zmywanie sprawia trudności, dobrze zaproponować pomoc, zwłaszcza jeśli uczyni się to pogodnym i beztroskim tonem.

10. Rozwiązanie skuteczne dziś, jutro może okazać się nieprzydatne.

Gdy znajdziemy sposób na zaradzenie problemom rodziców, może się okazać, że jest on dobry tylko w danej chwili. Niewykluczone, że trzeba będzie go skorygować, kiedy potrzeby rodziców się zmienią. Przykład: starzejącej się matce, póki dopisuje jej zdrowie, wystarcza pomoc domowa trzy razy w tygodniu. Jednak z upływem lat matka opadnie z sił i trzeba będzie częściej wyręczać ją w domowych obowiązkach. W końcu może się okazać, że nie należy zostawiać jej w domu bez opieki.

Do tej pory zajmowaliśmy się tylko bezpośrednimi relacjami na linii dzieci - sędziwi rodzice. Istnieją wszak inne prawidłowości, dotyczące opieki nad starzejącymi się rodzicami, z uwzględnieniem rodzeństwa i pozostałych członków rodziny.

11. jeżeli ktoś z rodziny nigdy nie był z nią emocjonalnie związany, nie oczekuj, że teraz to się zmieni.

Jeśli twój brat zawsze trzymał się na dystans i nigdy nie był w zażyłych stosunkach z rodzicami, nie ma sensu oczekiwać, że nagle zaoferuje pomoc w opiece nad nimi. Nie strzęp więc języka i nie proś go o to. Jeżeli jednak czasami pisze i pyta, co słychać, sądząc, że w ten sposób wywiązuje się z rodzinnych obowiązków, może warto go poprosić o pomoc finansową. Nie należy się jednak dziwić, gdy odmówi.

Załóżmy, że twoja siostra, która dotąd nie utrzymywała bliskich związków z rodziną, zgodzi się pomóc w opiece nad rodzicami. Nie spodziewaj się wszak, iż podejmie się tego z zachwytem. Z kolei jej nastawienie może budzić w tobie poirytowanie; niewykluczone, że zechcesz pokazać siostrze, ile dotąd sama miałaś na głowie. Świetnie by było, gdyby każdy czynił wszystko z „dobrego serca", ale tak dzieje się tylko w bajkach. Przygotuj się na to, że siostra przystanie - choć bez entuzjazmu = na robienie mamie zakupów i zaakceptuj to.

12. Stare wzorce rodzinne trudno zmienić.

Nasze rodzinne role odgrywamy latami. Jeżeli jedno z rodzeństwa zawsze przyjmowało rolę „dobrego" dziecka, drugie zaś „wyzyskiwacza" i egoisty, będą zachowywać się w ten sposób nawet w sytuacjach kryzysowych związanych z rodzicami. Radykalne zmiany osobowości są wielką rzadkością. Nie oczekuj, że coś takiego wydarzy się w twojej rodzinie.

13. Niektórzy członkowie rodziny nie tylko odmawiają pomocy, ale w dodatku sami stwarzają trudności.

Członkowie rodziny, którzy są niezrównoważeni psychicznie, mogą okazać się niezdolni do pomocy, a nawet pogorszyć sytuację. Niektórzy zachowują się wręcz niczym przestępcy - wspomnijmy tu o pewnym mężczyźnie, który okradał swoją matkę, fałszując czeki na nazwisko zmarłego ojca. Inni po prostu lubią stwarzać trudności: pewna kobieta tak często spierała się z lekarzem swoich rodziców, że w końcu odmówił ich leczenia. Jeśli masz podobne osoby w rodzinie, zrób wszystko, aby trzymać je z dala od rodzinnych spraw.

14. Nie lekceważ stosunków między rodzicami a twoim partnerem życiowym.

Jeśli panują napięcia na linii twoi rodzice - twój partner życiowy (mąż, żona), to nie licz, iż atmosfera zmieni się na lepsze w sytuacjach kryzysowych. Gdy konflikty dotyczą pewnych spraw,

typowych dla mniej tradycyjnych związków, może nawet dochodzić do skrajnych, burzliwych reakcji. Ujmując rzecz konkretnie - jeżeli twój mąż nie znosi swoich teściów, prawdopodobnie nie będzie zachwycony, że poświęcasz im czas. Również rodzice niechętnie przyjmują pomoc od kogoś, kogo nie lubią. Należy być świadomym tego rodzaju problemów, obmyślając plan opieki nad rodzicami, i przygotować się na nieuniknione konflikty.

Zetknięcie się z którąś z omówionych powyżej sytuacji jest, rzecz jasna, niezbyt przyjemne. Jednakże podane przez nas zasady postępowania tworzą realistyczną podstawę do podejmowania prawidłowych działań i decyzji. Lepiej spojrzeć prawdzie w oczy, niż wierzyć w bajki i zwodne przypuszczenia. Te bowiem przynoszą nieuchronne rozczarowanie.

W następnym rozdziale omówimy sposoby porozumiewania się z rodzicami. Przedstawimy strategie, które pomagają rozwiązać bieżące problemy oraz te, które mogą wystąpić w przyszłości.

Rozdział drugi

Mów, aby rodzice słuchali i słuchaj, by mogli mówić

Rozmowa z rodzicami wydaje się czymś najprostszym i najbardziej naturalnym na świecie. Ostatecznie rozmawiamy z nimi przez całe życie. Tak więc planowanie rzeczowej dyskusji na konkretny temat może zakrawać na sztuczność. Jeśli jednak z góry nie obmyślimy strategii, możemy doprowadzić do wywołania niepotrzebnych napięć, które przeszkodzą w konstruktywnej wymianie zdań. Dlatego też proponujemy, aby, przygotowując się do rozmowy z rodzicami, pamiętać o następujących wskazówkach:

1. To ty nadajesz ton rozmowie.

Nasz stan emocjonalny wpływa na to, jak przebiega rozmowa z rodzicami. Twój spokój i opanowanie mogą przyczynić się do tego, że wszyscy będą słuchać się nawzajem uważnie, zachowywać właściwą perspektywę i odpowiadać w miarę logicznie. Dla odmiany, jeśli dramatyzujesz i podnosisz glos lub przyjmujesz ton zbyt kategoryczny, rodzice zapewne również się zdenerwują i nić porozumienia zostanie zerwana.

2. Mniej mów, więcej słuchaj.

Aby nakłonić rodziców do wspólnego rozwiązania problemu, jaki się pojawił, i zaspokoić ich potrzeby oraz życzenia, musisz się

wpierw dowiedzieć, co czują i czego pragną. Zadawaj pytania i wysłuchaj uważnie tego, co mają do powiedzenia, zamiast narzucać im własną wolę i opinię.

3. Zwracaj uwagę nie tylko na słowa.

Podczas rozmowy z rodzicami staraj się zwracać uwagę nie tylko na to, co mówią. Mimika przekazuje niekiedy zupełnie inne treści niż słowa. Przyjrzyj się, jakie uczucia wyrażają twoi rozmówcy gestami, wyrazem twarzy, postawą ciała, oczami oraz tonem głosu. Oto przykład: matka dowiedziała się właśnie, że powinna przenieść się na dłuższy czas do domu opieki. Wiesz, że jest zdenerwowana, ona jednak stara się uspokoić cię (jak również siebie), mówiąc: „To nic takiego. Nie musisz się o mnie martwić - wszystko będzie dobrze". Brzmi to dość pocieszająco, ale ton głosu zdradzi zapewne, jak bardzo się ona niepokoi. Czasami więc powinniśmy reagować na zabarwienie emocjonalne, a nie na treść wypowiedzi.

4. Częściej przekazuj informacje typu „ja...".

Przekazy informacji typu „ja..." to osobiste stwierdzenia, polegające na wyjawianiu własnych odczuć, wolne od osądów, rad czy też przyczepiania komuś etykietek. A oto przykłady dwóch tego rodzaju wypowiedzi, wyrażających troskę: „Bardzo się martwię, że nie chcesz jeść, mamo"; „Tato, zdenerwowałam się, bo nie pamiętasz, gdzie są pieniądze, które ci dałam".

Przekazy informacji typu „ja..." kontrastują silnie z wypowiedziami w rodzaju „ty...", którymi często posługujemy się, by kogoś obwinie, zawstydzić lub osądzić. Te ostatnie wywołują gniewne i obronne reakcje u większości ludzi. Przypuśćmy, że matka nie zgadza się, by w domu opiekowała się nią pielęgniarka, przenosząc tym samym więcej obowiązków na barki córki. Córka może wyrazić swoje niezadowolenie, mówiąc: „Jesteś uparta i z nikim się nie liczysz", ale to pewnie tylko zrani matkę, rozzłości ją i wywoła kłótnię. Można jednak ująć to samo inaczej: „Martwi mnie ta sytuacja, mamo. Nie mam czasu dla własnych dzieci, gdy tyle godzin muszę spędzać z tobą". Zauważ, że w tej wypowiedzi („Martwi

mnie ta sytuacja...") nie ma oskarżania, zawstydzania czy też generalizowania, jest natomiast informacja o negatywnych skutkach postawy matki. Nie gwarantuje to jeszcze poprawy sytuacji. Jeśli jednak matce zależy na córce, przypuszczalnie zareaguje na taki przekaz. Jeżeli nie, być może konieczne będzie jaśniejsze stwierdzenie w rodzaju: „Muszę zajmować się własnymi dziećmi i nie mogę być twoją gosposią. Jeśli chcesz zostać w domu, powinnaś zgodzić się na pomoc z zewnątrz".

5. Jeśli rodzice cię tyranizują, wycofaj się na pewien czas lub zastosuj przekaz typu „ty...".

Kiedy dyskusja staje się gorąca i do głosu dochodzą emocje, rodzice mogą próbować cię zastraszyć, krzycząc, grożąc lub też zachowując się niegrzecznie i obraźliwie. Przekaz informacji typu „ja..." niewiele tu da, ponieważ rodzice najwyraźniej nie dbają o to, co czujesz.

W takiej sytuacji masz dwa wyjścia. Pierwsze to przerwać rozmowę. Powiedz rodzicom, że nie zamierzasz się z nimi kłócić i wrócicie do sprawy, kiedy się uspokoją. Wyjdź z pokoju, jeśli możesz.

Drugi sposób to przejście do otwartej konfrontacji. Powstrzymując się od nieuprzejmych słów, przedstaw rodzicom swoje racje, stosując przekaz typu „ty...", aby ustalić pewne granice. Następujące oświadczenia mogą nieco przyhamować ostrą wymianę zdań:

„Nie mów tak do mnie. Nie jestem już dzieckiem i to na mnie nie działa".

„Przesadziłeś trochę, tato. Przestań krzyczeć!"

„Może wystraszysz kogoś podnosząc głos, ale nie mnie".

Stań z rodzicami twarzą w twarz, gdy cię tyranizują. Kiedy, dosłownie, poczujesz grunt pod nogami, łatwiej odzyskasz respekt, na jaki zasługujesz.

6. Przejmij inicjatywę, gdy rozmowa zacznie się wymykać spod kontroli.

Pohamuj rodziców, kiedy się za bardzo zapędzą i uspokój ich, gdy się zdenerwują. Daj ręką znak, że powinni przerwać, zamilknąć

na chwilę i zebrać myśli. Przypomnij, że rozmawiacie ze sobą, by dojść do porozumienia, a nie żeby krzyczeć na siebie lub dowodzić, kto ma rację, a kto się myli. Wyciągnij notes i długopis i powiedz coś w rodzaju: „Naprawdę chcę zrozumieć, o co ci chodzi, mamo. Powiedz mi wszystko jeszcze raz, powoli i spokojnie. Zapiszę to". I rzeczywiście tak zrób! W ten sposób rodzice przekonają się, że traktujesz ich słowa poważnie; uspokoją się, czując, że ich szanujesz.

7. Nie traktuj rodziców protekcjonalnie.

Staraj się rodziców nie lekceważyć. Być może opiekujesz się nimi, ale nie są na twojej łasce. Rozmawiaj z nimi otwarcie i z szacunkiem. Do starszych osób trzeba czasami mówić głośniej lub powoli, lecz nie traktuj rodziców tak, jakby byli niegrzecznymi czy nierozgarniętymi dziećmi. W przeciwnym razie znikną nadzieje na jakikolwiek owocny dialog. Nie zatajaj również przed nimi żadnych istotnych czy kłopotliwych informacji. To nieuczciwe i świadczy o braku szacunku.

8. Spełniaj różne funkcje w zależności od potrzeby.

Poniżej opisujemy pięć najważniejszych zadań, jakie możesz spełniać w różnych sytuacjach:

Dostarczaj informacji - Rodzice mogą potrzebować różnych danych, aby podejmować świadome decyzje. Należy im ich dostarczyć. Jeżeli zastanawiają się nad zatrudnieniem pielęgniarki w domu, podsuń im listę renomowanych agencji opiekuńczych. Możesz nawet zaoferować pomoc w zaaranżowaniu pierwszego spotkania z pracownikiem takiej placówki.

Ułatwiaj - Gdy rodzice są zdenerwowani, pomóż im się wyładować. Wysłuchaj cierpliwie, nie osądzając ich uczuć. Poczują się lepiej, widząc, że ich rozumiesz. Kiedy matka zdradza zażenowanie podczas rozmowy z tobą na temat nietrzymania moczu, co stanowi jej problem, powiedz, że zdajesz sobie sprawę, jak trudno

poruszać tak intymne sprawy. Wiedząc, że dostrzegasz jej obawy, może bardziej się otworzy i chętniej przedyskutuje z tobą możliwości rozwiązania owego problemu.

Ujawniaj fakty - Gdy chcesz dowiedzieć się czegoś od rodziców, musisz zadawać pytania i starać się przyjmować odpowiedzi bez ich osądzania. Przykład: jeśli przypuszczasz, że twój chory ojciec nie bierze regularnie leków, spytaj go o to, nie wyrażając przy tym oburzenia. Gdy odpowie, podziękuj za szczerość, nawet jeżeli odpowiedź nie przypadnie ci do gustu. Pamiętaj - ludzie mają skłonność do zatajania spraw, gdy obawiają się nieprzychylnej reakcji.

Zachęcaj - Gdy rodzice przedwcześnie się załamią, sądząc, że sytuacja jest bez wyjścia, potrzebna im będzie zachęta. Powiedz, że inni też mieli podobne kłopoty i udało się im zaradzić. Przypomnij, że trzeba próbować dotąd, aż znajdzie się jakieś rozwiązanie.

Uspokajaj - Gdy rodzice mieszkają razem, niekiedy stosunki między nimi nie układają się najlepiej. Może nawet nigdy nie potrafili się porozumieć. Bywa, że dzieje się tak tylko w sytuacjach kryzysowych. Bez względu na powód, ich kłótnie i konflikty mogą źle wpłynąć również na twoje życie. Staraj się wtedy odgrywać rolę rozjemcy, by załagodzić spory między rodzicami.

Nawet jeśli będziesz kierować się tymi wskazówkami ułatwiającymi porozumienie, może się zdarzyć, że znajdziecie się w martwym punkcie. W następnym rozdziale przedstawimy strategie, które pomagają w przełamaniu impasu.

Rozdział trzeci

W impasie

Gdy zabrniecie w ślepy zaułek, mimo wszystko nie poddawaj się. Obojętnie, jak beznadziejna wydawałaby się sytuacja, z pewnością istnieje jakieś wyjście z niej. Często wystarczy tylko znaleźć sposób, który umożliwi rodzicom zmianę zdania - bez równoczesnej utraty twarzy. Być może w głębi duszy czują, że masz rację i upierają się przy czymś, do czego sami tak naprawdę nie mają przekonania. Uważaj jednak, nikt nie lubi słuchać pouczeń w rodzaju: „A nie mówiłem..." albo „Czas, żebyś posłuchał głosu rozsądku".

Poniżej przedstawiamy strategie, które bywają skuteczne w przełamywaniu najtrudniejszych kryzysów. Dają one rodzicom pewną przestrzeń, której mogą potrzebować, by dobrowolnie zmienić zdanie.

1. Proś o pomoc różne osoby.

Niekiedy zaangażowanie w sprawę kogoś z zewnątrz, do kogo rodzice mają zaufanie i szacunek - przyjaciela, krewnego czy duchownego - może ukazać sytuację w innym świetle i ujawnić nowe możliwości. Jeśli matka, która wzbrania się przed zatrudnieniem pomocy domowej, ma wielkie poważanie dla księdza ze swojej parafii, delikatna sugestia z jego strony rzucona podczas przyjacielskiej wizyty może przekonać starszą kobietę do przyjęcia gosposi. W ten sposób matka zachowa twarz, ponieważ zawsze będzie mogła powiedzieć, że ustąpiła przez szacunek dla duchownego. Możesz również namówić sąsiadkę, która jest zadowolona ze swojej

pomocy domowej, pomagającej w zakupach i sprzątaniu, by porozmawiała z twoją matką. Warto spróbować przekonać matkę choćby do tego, by zatrudniła na próbę osobę pomagającą sąsiadce.

2. Pozwól rodzicom powiedzieć „nie", a może później wyrażą zgodę.

Paradoksalnie, umożliwienie rodzicom otwartego wyrażenia sprzeciwu może spowodować, że później zmienią zdanie. Oto przykład: przypuśćmy, że rodzice nie umieją już radzić sobie sami, lecz gwałtownie sprzeciwiają się przeprowadzce do domu opieki. Proponujemy, aby nie sprzeczać się z nimi, ani nie próbować ich do niczego namawiać. Pozwól im się wyładować i wysłuchaj tylko, co mają do powiedzenia. Kłócąc się z nimi, podsycisz jedynie ich niechęć i upór. Za to gdy nie wywierasz nacisku, eliminujesz wrażenie, jakoby osobiście zależało ci na ich przeprowadzce - przekonaj ich, że twoje stanowisko jest neutralne. Przyjęcie przez ciebie takiej postawy pozwoli rodzicom się zastanowić i ponownie przemyśleć własne obawy. Koniecznie zostaw im jednak informacje na temat kilku renomowanych instytucji, zajmujących się opieką nad ludźmi starszymi, które rodzice mogliby zaakceptować. Być może, kiedy dokładniej zapoznają się z dostarczonymi im przez ciebie broszurami, sami zmienią zdanie.

3. Znajdź sposób na spełnianie życzeń swoich rodziców.

Przypuśćmy, że twój ojciec przepada za wnukami i wielką radość sprawia mu przebywanie z twoimi dziećmi. Często chodzi z nimi do zoo lub wesołego miasteczka. Jednakże z uwagi na wiek, wycieczki te stały się ostatnio dla niego zbyt męczące. Możesz w takiej sytuacji zaproponować innego rodzaju rozrywki, takie jak minigolf lub kino, mniej wyczerpujące dla ojca i nadal interesujące dla dzieci, a zapewnisz dziadkowi częsty kontakt z wnukami.

4. Bierz dosłownie słowa rodziców, aby zyskać pole do manewru.

Od chwili, gdy matka padła ofiarą udaru, co doprowadziło ją do kalectwa, ojciec poświęca opiece nad nią cały swój czas i ostatnio

oboje zaczęli czuć się wyizolowani towarzysko. Lekarz namawia matkę, by spędzała kilka godzin dziennie w miejscowym ośrodku dla seniorów To nie tylko pozwoliłoby jej mężowi odetchnąć, ale także dałoby jej możliwość nawiązania kontaktów towarzyskich, które podziałałyby na nią ożywczo. Matce podoba się ten pomysł. Ojciec jednak sprzeciwia się „podrzuceniu" jej do środka. Skoro zostawianie matki w ośrodku określa w ten sposób, możesz zasugerować, żeby przebywał tam dobrowolnie razem z nią.

S. Przyjmuj częściowe rozwiązania.

Czasami musisz się zgodzić na takie wyjście z sytuacji, które w dużej mierze odbiega od ideału. Załóżmy, że twoja matka zawsze szczyciła się tym, iż sama przygotowuje świąteczne posiłki. Teraz jednak przybyło jej lat, a rodzina stała się liczniejsza i dźwiganie ciężkiego indyka jest stanowczo ponad jej siły. Wolałabyś sama przygotować pieczeń, ale wiesz, że matce wcale się to nie spodoba. Możesz więc zaproponować, że pomożesz jej przy świątecznych zakupach, a ona zajmie się przygotowaniem samej kolacji. W ten sposób ulżysz matce, nie urażając jej dumy.

6. Spraw, by twoje z pozoru złe położenie obróciło się na twoją korzyść.

Gdy rodzice mają wszystkie asy w rękawie i naprawdę nie jesteś w stanie nakłonić ich, by zrobili coś dla własnego dobra, uczyń ze swej słabości siłę. Zmień podejście i wyznaj coś w rodzaju: „Kochani, naprawdę nic więcej nie mogę zrobić. Macie pełne prawo postąpić tak, jak chcecie. Poddaję się." Niekiedy przyznanie się do porażki wywołuje u innych ciepłe uczucia i przerywa impas.

7. Uświadom rodzicom jaki wpływ na ciebie ma ich postępowanie.

Jeśli rodzice nie ustępują, uświadom im, że konsekwencje ich wyborów dotyczą nie tylko ich, ale także ciebie. Jeżeli ojciec nie będzie brał leków obniżających ciśnienie, może mu to zaszkodzić, ale odbije się to również na tobie, kiedy dostanie wylewu i będzie

wymaga! stałej opieki. Jeśli lekarze mają prawo zrezygnować z kurowania pacjentów, którzy nie stosują się do ich zaleceń, to ty nie możesz odwrócić się od rodziców, nawet kiedy postępują lekkomyślnie. Gdy jednak uświadomisz im, jak ich nierozsądne zachowanie wpływa na ciebie, może pomyślą dwa razy, zanim coś postanowią.

8. Okaż rodzicom, że naprawdę ci na nich zależy.

Rozważ zastosowanie pewnej wypróbowanej i zazwyczaj skutecznej metody, stosowanej przez Anonimowych Alkoholików. Gdy alkoholik wciąż zaprzecza, że ma problem, często wzywa się na pomoc jego rodzinę i przyjaciół. Podczas zaaranżowanego wcześniej spotkania bliscy pacjenta uświadamiają mu, jakie spustoszenie czyni nałóg w jego, a także w ich życiu. Tego rodzaju interwencja, przeprowadzona w atmosferze miłości i współczucia, pomaga osobom uzależnionym przyznać się do tego, że potrzebują pomocy. Podobną metodę można zastosować w przypadku starszych wiekiem rodziców. Chociaż ów sposób wydaje się niekiedy skrajny, warto go rozważyć, gdy sprawa jest pilna, a problem trudny.

9. *Mów* szeptem, nim zaczniesz krzyczeć.

Próbując wyjść z impasu, staraj się najpierw stosować łagodne strategie, takie jak dostarczanie informacji lub dzielenie się swoimi zmartwieniami w formie przekazów typu „ja...". Na przykład: „Martwię się o ciebie, mamo, bo nie odżywiasz się prawidłowo". Jeśli podobne sposoby nie skutkują, przejdź do nieco bardziej stanowczych, takich jak dyskusja w gronie całej rodziny. W ostateczności możesz zwrócić się do pomocy społecznej lub innej tego rodzaju instytucji. Takie wyjście należy zostawić na koniec, kiedy już wszystko inne zawiedzie.

Zanim przejdziesz dalej, musisz sobie uświadomić, że wszystkie opisane kłopoty wywierają wpływ na twoje samopoczucie. W następnym rozdziale pokażemy, jak zachowac równowagę psychiczną w trakcie rozwiązywania konfliktów.

Rozdział czwarty

Jak przeżyć

Niniejszy rozdział nie traktuje o tym, jak pomóc rodzicom lub też pogodzić własne potrzeby z ich życzeniami. Skupimy się w nim raczej na tobie i na sposobach zachowania rozsądku i zimnej krwi w każdej trudnej sytuacji. Nasze rady ujęliśmy w siedmiu punktach. Zawarte w nich wskazówki pomogą ci nie tracić opanowania podczas prób rozwiązywania problemów ze starzejącymi się rodzicami.

Zachowaj spokój

Jeżeli tylko życie i bezpieczeństwo twoich rodziców nie jest bezpośrednio zagrożone, problem, z jakim się borykasz, nie należy do szczególnie naglących. Może ci się wydawać, że sprawa jest pilna, choć w rzeczywistości tak nie jest. Zastanów się dobrze, z czego wypływa twój niepokój. Często okazuje się, że przekonanie o konieczności szybkiego działania wynika z obawy przed opiniami innych lub z własnych nierealnych oczekiwań.

Rodzice również mogą uważać, że problem jest pilny, podczas gdy to nieprawda. Na przykład matka, która uwielbia czytać, rozpacza, iż traci wzrok. Jeśli jednak okulista zapewni cię, że to jedynie złudzenie, zaufaj mu. Zrób, co tylko się da, by mama mogła czytać (kupienie odpowiednich okularów może w zupełności wystarczyć), ale nie pozwól, by jej panika udzieliła się także tobie.

Gdy zaczniesz tracić jasność myśli, spróbuj się uspokoić. Wyjdź z pomieszczenia, w którym toczy się spór albo na chwilę „odetnij się"

psychicznie. Zastanów się, dlaczego dana sprawa tak bardzo cię obchodzi i postaraj się odróżnić własne potrzeby od potrzeb rodziców.

Korzystaj z pomocy innych

Skorzystaj z pomocy zaoferowanej przez inne osoby. To szczególnie ważne, gdy mieszkasz daleko od rodziców (Patrz: *Rozwiązywanie problemów na odległość.)* Kiedy ktoś pyta, czy mógłby ci w czymś pomóc, zamiast mówić: „Nie, dziękuję. Poradzę sobie", odpowiedz: „Tak, chętnie skorzystam z pomocy". I wyjaśnij, czego oczekujesz. Im bardziej konkretna będzie to prośba, tym lepiej. Jeśli chwilowo nie potrzebujesz pomocy, umów się na później. Możesz potem zatelefonować i przypomnieć danej osobie o złożonej ofercie.

Pomocy mogą udzielić krewni, twoje rodzeństwo, jak również sąsiedzi i znajomi rodziców. Pytaj, czy są do tego skłonni. Jeśli ich nie poprosisz, nie dowiedzą się nawet, że ich potrzebujesz. Lepiej zwrócić się do kogoś z prośbą o pomoc zawczasu, zanim sytuacja stanie się krytyczna.

Rozejrzyj się też wokoło. Może ktoś posiadający samochód podwiózłby czasem rodziców do sklepu lub lekarza. Albo jacyś mili ludzie wpadli z wizytą, by dotrzymać rodzicom towarzystwa i przerwać monotonię dnia codziennego. Miejscowe kluby seniora prowadzą zajęcia, pełniąc zarówno funkcje edukacyjną, jak i rozrywkową. Organizują czas ludziom starszym i starają się zaspokoić ich potrzeby towarzyskie.

Unikaj pokusy, by robić wszystko samodzielnie. Na początku może ci się to wydać łatwiejsze, a nie jest takie w dłuższej perspektywie. Gdy weźmiesz wszystko na swoje barki, z pewnością ugniesz się pod nadmiernym ciężarem.

Bierz pod uwagę własne ograniczenia

Każdemu staje na przeszkodzie coś innego. Może to być brak czasu („Jestem w stanie poświęcić mamie tylko godzinę dziennie") lub cierpliwości („Jeszcze tylko raz zaproponuję rodzicom pomoc;

Rozwiązywanie problemów na odległość

Opiekowanie się rodzicam na odległość stwarza specyficzne trudności. Nawet drobne, krótkotrwałe problemy mogą wywołać spore zamieszanie w naszym życiu. Jeśli wymagana jest długotrwała opieka nad rodzicami, może się nam to wydać zadaniem ponad nasze siły. Nie rozpaczajmy jednak. Lepiej po prostu potraktować rzecz jako kolejny problem do rozwiązania i przeanalizować dokładnie sprawę, zachowując zdrowy rozsądek.

Zastanawiając się nad tym, co robić, określ najpierw kwestie, jakie musisz rozważyć, a następnie rozpatrz sposoby i możliwości działania.

Co należy wziąć pod uwagę

Chociaż pod wpływem pierwszego odruchu mamy czasami ochotę wsiąść w samochód i pojechać do rodziców, zastanówmy się wcześniej, czy nasza obecność jest konieczna, aby uzyskali pomoc; a może damy radę zorganizować im odpowiednią opiekę, nie ruszając się z domu. Jeśli tylko nie mamy do czynienia z nagłym wypadkiem, prawdopodobnie wystarczy kilka rozsądnych rozmów telefonicznych - z lekarzem rodziców, sąsiadami czy też mieszkającymi w ich okolicy krewnymi. Z pozoru może się wydawać, że nie dbasz o rodziców, skoro do nich od razu nie jedziesz, ale jeśli wyprawa miałaby ci sprawić trudność, a konieczne sprawy można załatwić na odległość, pozostanie w domu będzie lepszym wyjściem. (Nie sądź, że tylko wtedy okażesz się „dobrym dzieckiem", jeśli udasz się do rodziców. To nieprawda.)

Następnie zastanów się, jaka jest istota problemu i ile wizyt u rodziców będzie koniecznych. Na przykład jeżeli rodzice przenoszą się do domu opieki i potrzebują pomocy w czasie przeprowadzki, wystarczy, że poświęcisz im jeden lub dwa dni. Jeśli zaś sytuacja jest bardziej skomplikowana i częściej wymaga twojej obecności, musisz przemyśleć, czy jesteś odpowiednią osobą do podjęcia się tego zadania.

Zastanów się, czy:

- możesz sobie pozwolić na wielokrotne podróże, biorąc pod uwagę własną kondycję fizyczną, jak również stan finansów;

- rodzina zniesie twoją powtarzającą się nieobecność;
- pozwoli ci na to praca.

Jeżeli nie możesz odpowiedzieć twierdząco na powyższe pytania, to nie jesteś najbardziej odpowiednią osobą do zajmowania się w danej chwili rodzicami. Poproś o pomoc krewnych lub znajomych rodziców, mieszkających bliżej nich i mniej obarczonych obowiązkami od ciebie. Jeśli nie masz nikogo takiego, zwróć się do pomocy społecznej lub innej instytucji, zajmującej się problemami ludzi w podeszłym wieku.

Pomocy udzielają

Jeśli twoi rodzice wymagają długotrwałej opieki, możesz szukać pomocy m.in. w następujących instytucjach:

- Ośrodki pomocy społecznej - w Polsce działają na szczeblu gmin. Dlatego najlepiej skontaktować się z ośrodkiem właściwym dla miejsca zamieszkania rodziców. Odpowiednia pomoc jest przydzielana na podstawie wywiadu środowiskowego, przeprowadzonego przez pracownika socjalnego.
- Polski Czerwony Krzyż - świadczy usługi opiekuńcze dla osób starszych i chorych. Najlepiej zgłosić się do oddziału PCK w miejscu zamieszkania.
- Caritas Polska - przy niektórych parafiach działają Zespoły Charytatywne. Prowadzą one Stacje Opieki, których celem jest opiekowanie się potrzebującymi pomocy na terenie parafii. Rolę koordynacyjną pełni Caritas Archidiecezji Warszawskiej, 00-720 Warszawa, ul. Czerniakowska 137.
- Prywatne agencje opiekuńcze i pielęgniarskie.

jeśli się nie zgodzą, dam sobie spokój"). Bez względu na to, co cię ogranicza, miej ten czynnik na względzie.

Pamiętaj również, że to, co wydaje się możliwe, nie zawsze jest wykonalne. Być może córka niedawno owdowiałego ojca chciałaby spędzać z nim każdą wolną minutę, ale ma męża, dwoje dzieci i pracę. Po prostu nie da się zrobić wszystkiego. I tak dobrze, jeśli wychodzą choćby niektóre z zamierzeń.

Gdy ustalisz jakiś plan, trzymaj się go. Powiedzmy, że oznajmiasz ojcu: „Wpadnę w południe na dwie godziny. Potem muszę odebrać Anię ze szkoły, więc nie mogę zostać dłużej". I postaraj się rzeczywiście wyjść o drugiej.

Jeżeli okaże się, że nie możesz dalej wywiązywać się z jakichś obowiązków wobec rodziców, znajdź kogoś, kto zrobi to za ciebie. Gdy twoja mama czuje się samotna, a ty nie możesz jej odwiedzać zbyt często, poproś kogoś, by do niej zaglądał.

Wypowiadaj się szczerze

Pamiętaj, aby wyrażać to, co naprawdę czujesz. Nadmierne poświęcenie bywa zgubne. Oświadczanie: „Nie, nie potrzebuję pomocy. Dam sobie radę", gdy naprawdę tak nie jest, przyniesie ci jedynie rozgoryczenie i zwiedzie innych.

Uwzględniaj opinie rodziców w swoich planach

„Moja mama powiedziała, że ma trudności z praniem", skarżyła się pewna kobieta, „więc zamówiłam dla niej usługi pralnicze. A teraz ona nie chce dawać brudnych rzeczy człowiekowi, który po nie przychodzi, i jest na mnie zła". Kobieta ta, mając całkiem dobre intencje, nie porozmawiała wcześniej z matką; gdyby to zrobiła, dowiedziałaby się pewnie, że starsza pani miała jedynie kłopot z rozwieszaniem i prasowaniem upranych rzeczy. Jaka wynika z tego lekcja? Dowiedz się najpierw, na czym polega konkretnie problem twoich rodziców. Pytaj zawsze, jak (i czy) możesz im pomóc. Musisz uzyskać ich pozwolenie, zanim coś zrobisz w ich imieniu.

Ceń własne uczucia

Opiekowanie się starszymi rodzicami zawsze jest trudne. Pojawia się smutek, niekiedy złość i frustracja. Gdy nachodzą cię takie

uczucia, staraj się nie osądzać siebie zbyt surowo. Lepiej je zaakceptować. Są one bowiem czymś zupełnie naturalnym w rozważanej sytuacji. Jeśli ktoś nigdy nie był z rodzicami w dobrych stosunkach, nie powinien się spodziewać, że konieczność opiekowania się nimi obudzi w nim pozytywne uczucia. A nawet jeśli był to związek pełen ciepła i miłości, a teraz nie masz nic przeciwko, by opiekować się rodzicami, przygotuj się na smutek i rozdrażnienia w okresie, gdy zaczną się wyraźnie starzeć.

Uważaj na ludzi, którzy mówią ci, co masz czuć: „To szczęście, że możesz opiekować się rodzicami" lub „Bądź wdzięczna, że możesz odpłacić im za wszystko, co dla ciebie zrobili". Stwierdzenia takie dyskredytują twoje uczucia. Nie bierz ich do serca.

Spodziewaj się trudności wychodź im naprzeciw

Nawet jeśli wszystko starannie przygotujesz i sprawy układają się pomyślnie, musisz przygotować się na to, że nagle coś się nie powiedzie. Twój plan może mieć słabe punkty, początkowo niedostrzegalne, lub też sytuacja rodziców się zmieni. W obu wypadkach należy się spodziewać kłopotów. Miej więc w zanadrzu plan zapasowy.

Powyższe rady na temat tego, jak przetrwać w sytuacji kryzysowej oraz metoda rozwiązywania problemów, przedstawiona w następnej części książki, to narzędzia, którymi możesz się posłużyć, by pomóc nie tylko rodzicom, ale również sobie.

Metoda

Rozwiąż problemy, które doprowadzają cię do pasji

Kiedy stajemy w obliczu sytuacji, która wyprowadza nas z równowagi, do głosu dochodzą silne emocje. Trudno wtedy skupić się na rozwiązywaniu problemu. Dalekowzroczność oraz jasny plan, zbliżony do tego, jakim posługujemy się, by sprawnie poprowadzić zebranie w pracy, pozwoli nami utrzymać właściwy kurs.

Metoda rozwiązywania problemów, z której będziemy korzystać, dzieli się na dwa etapy. Pierwszy składa się z sześciu pytań, służących do jasnego zdefiniowania problemu, z jakim się zetknęliśmy. Drugi etap obejmuje sześć kroków, prowadzących do wyjścia z sytuacji kryzysowej. W tej części książki przedstawimy podstawowe zasady naszej metody. W następnych rozdziałach pokażemy, jak zastosować ją do rozwiązania dwudziestu pięciu typowych problemów, nękających dorosłe dzieci i ich starzejących się rodziców. Jeśli twoja sytuacja jest inna od opisanych w książce, również możesz jej zaradzić, korzystając z prezentowanej tu metody.

Określenie problemy

Bez względu na to, z jakim problemem mamy do czynienia, musimy najpierw odpowiedzieć na kilka podstawowych pytań:

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Jeśli chcesz razem z rodzicami znaleźć wyjście z trudnej sytuacji, musicie najpierw zgodnie przyznać, że dany problem rzeczywiście zaistniał. W przeciwnym wypadku nie zdołamy znaleźć rozwiązania, które zadowoliłoby zainteresowane strony.

Niekiedy określenie problemu jest łatwe. Jeśli twój ojciec kilka razy dziennie traci równowagę i przewraca się, to mamy do czynienia z oczywistym kłopotem.

W innych wypadkach sprawa nie bywa jednak tak prosta. Ty możesz sądzić, że pojawił się jakiś problem, podczas gdy rodzice uważają inaczej. Przypuśćmy, że twoja matka zaczęła ostatnio dziwnie się zachowywać, co cię niepokoi - obserwujesz u niej takie objawy jak przejściowy zamęt psychiczny i niewyraźna mowa. Za każdym razem, gdy wspominasz jej o tym, twierdzi, że przesadzasz. Mimo jej lekceważącego stosunku do problemu, rzeczywiście może się zanosić na coś złego. W takich sytuacjach masz do wyboru: ostro postawić sprawę lub też poczekać i zobaczyć, co się wydarzy.

Czasami problem sprowadza się jedynie do różnicy zdań. Pewna kobieta wciąż spierała się ze swoją dziewięćdziesięciojednoletnią matką, która jadała wielkie ilości lodów, a bardzo mało owoców i warzyw. Lekarz nie miał zastrzeżeń co do zdrowia, wagi i diety starszej pani, a ona sama znajdowała zadowolenie w jedzeniu łakoci. Problem polegał jedynie na tym, że jej córka uważała taką dietę za niewłaściwą.

2. jak naglący jest w istocie problem?

Prawdziwe kryzysy, dotyczące życia i śmierci, rozgrywają się na ogół gwałtownie, ponieważ taka już ich natura. Rzadko ciągną się na tyle długo, by doprowadzić nas na skraj załamania nerwowego. Stając w obliczu sprawy, która wydaje się pilna, zastanów się najpierw, co się stanie, jeśli zachowasz bierność. Możliwe, że odpowiedź zabrzmi: „Nic strasznego - a przynajmniej nie od razu". Kieruj się lekarską zasadą: „Po pierwsze, nie szkodzić". Daj sobie czas do namysłu.

Jak długo zwlekać z podjęciem działania? ló zależy. Czasami nie należy zbytnio się ociągać. Na przykład jeśli ojciec ma kłopo-

ty z prowadzeniem samochodu i codziennie ryzykuje, nie możesz czekać, aż spowoduje wypadek, raniąc lub zabijając siebie albo przechodnia, i musisz otwarcie z nim porozmawiać. W takiej sytuacji czas do namysłu powinien być możliwie krótki; należy jak najszybciej znaleźć wyjście z sytuacji.

Kiedy jednak problem ojca wydaje się mniej naglący, możesz podjeść do sprawy spokojniej i poważnie się zastanowić. Przypuśćmy, że ojciec radzi sobie nieźle sam, mimo częściowej utraty wzroku. Uważasz, że byłoby mu lepiej w domu opieki, ale on się z tobą nie zgadza. Wie, jak poruszać się po swoim mieszkaniu po omacku i potrafi zadbać o podstawowe potrzeby. Skoro jakoś daje sobie radę, pozostaje ci czekać. Wkrocz dopiero wtedy, gdy jego wzrok pogorszy się na tyle, że całkowicie uniemożliwi mu samodzielne życie. Obojętnie jak dobre byłyby twoje zamiary, wszelkie przedwczesne poczynania - takie jak zmuszanie ojca do przeprowadzki - z pewnością więcej problemów spowodują, niż rozwiążą.

3. Dlaczego rodzice stwarzają problemy?

Aby skłonić rodziców do zmiany postępowania, musisz wiedzieć, z czego ono wynika. To, że twój sędziwy ojciec nie chce zrezygnować z prowadzenia samochodu, jest zapewne związane z jego poczuciem własnej wartości i niezależności. Gdy przestanie jeździć, jego świat się skurczy, a on sam stanie się zależny od innych. Weźmy pod uwagę, jak ważna jest w jego życiu umiejętność kierowania pojazdami, a upór ojca wyda nam się bardziej zrozumiały.

Aby przyznać, że dany problem istnieje, rodzice muszą zaakceptować fakt, iż się starzeją i uświadomić sobie, jakie niesie to ze sobą ograniczenia. Jeśli nie potrafią tego zrobić, nie pozostaje im nic innego, jak tylko zaprzeczać temu, że w ich życiu zaszły jakiekolwiek zmiany. Gdybyśmy mieli możliwość wglądu w podświadomość naszych rodziców, prawdopodobnie znaleźlibyśmy tam następujące konkluzje:

- Jeśli nie przyznam, że istnieje jakaś potrzeba, to znaczy, że jej nie ma.

- Jeżeli nie przyjmę pomocy, świadczy to o tym, że potrafię się bez niej obejść.

Tego rodzaju rozumowanie, choć wydaje się nielogiczne, jest bardzo rozpowszechnione i zwykle stoi u podstaw irracjonalnego uporu.

Dla upartych rodziców zgoda na przyjęcie pomocy oznacza często konieczność przyjęcia do wiadomości co najmniej jednego z następujących faktów:

- Muszą przyznać się przed sobą do tego, że spada ich wydolność fizyczna.

Rozważmy taki oto przykład: starsza kobieta, która nie potrafi już sprawnie się poruszać, wzbrania się przed korzystaniem z wózka inwalidzkiego, ponieważ jest to dla niej równoznaczne z przyznaniem, że nie radzi już sobie samodzielnie.

- Muszą sobie uświadomić, że nie wykonują już różnych czynności tak sprawnie jak dawniej.

Rodzice mogą się nie zgadzać na zatrudnienie pielęgniarki, ponieważ oznacza to uznanie faktu, że ani oni sami, ani ich bliscy nie są już w stanie dłużej spełniać ich potrzeb.

- Muszą uświadomić sobie, że coś może być z nimi nie w porządku.

Starsza kobieta może wzbraniać się przed pójściem do lekarza - chociaż wyraźnie przydałaby się jej porada medyczna - ponieważ gdy to zrobi, nie będzie już mogła dłużej zaprzeczać, że ma poważne kłopoty zdrowotne.

Poniżej przedstawiamy kilka typowych postaw obronnych, przyjmowanych przez rodziców w celu „wyparcia" takiego czy innego problemu ze świadomości. Gdy nauczysz się rozpoznawać owe zachowania obronne oraz szanować słabości i obawy swoich rodziców, z których takie postępowanie wynika, wzrosną szanse, że skutecznie im pomożesz.

Zaprzeczanie to deklaracja, że „nie ma żadnego problemu". Przyjmujemy wtedy do wiadomości tylko te informacje, które to potwierdzają. Niewygodne fakty czy myśli są po prostu ignorowane lub tłumione. Mąż nie chce zaprowadzić żony do lekarza, mimo że wykazuje ona wyraźne objawy demencji, w tym utratę pamięci i dziwne zachowania. Dlaczego tak się

dzieje? Prawdopodobnie dlatego, że kieruje nim strach. Dopóki wierzy, że wszystko w porządku, że stan żony nie jest poważny, a więc ani ona, ani on nie potrzebują pomocy, dopóty „nie ma" problemu.

Minimalizacja to częściowe zaprzeczenie. Niekiedy rodzice pomniejszą problem, udają przed sobą, że ich kondycja czy też sytuacja, w jakiej się znajdują, nie jest poważna. Mówią:

„Nie wspominałem ci o swoich bólach w piersi, bo wcale nie były takie silne. Nie chciałem cię martwić".

„Temu domokrążcy wcale nie dałam tak dużo pieniędzy, żeby trzeba było zawracać sobie tym głowę".

Za pomocą tego rodzaju stwierdzeń próbują pomniejszyć wagę problemu.

Racjonalizacja polega na podawaniu z pozoru sensownie brzmiących wyjaśnień. Kiedy matka mówi, że upadła, „ponieważ podłoga była śliska", pomija fakt, że to jej niepewny chód naraził ją na niebezpieczeństwo. Gdy ojciec oznajmia, że miał wypadek, „bo inni kierowcy jechali zbyt szybko", nie bierze pod uwagę możliwości, iż to on mógł spowodować kolizję. Podobne mętne wyjaśnienia, służące zachowaniu twarzy, umożliwiają starszym osobom przymykanie oczu na rzeczywistość.

Decyzje podejmowane przez rodziców wynikają z ich sposobu myślenia, postrzegania własnych potrzeb i wartości. Postanowienia, które wydają się nielogiczne, uda się zapewne wyjaśnić, gdy prześledzimy proces myślowy, jaki do nich doprowadził. (Demaskowanie „nielogicznych" decyzji w ramce na sąsiedniej stronie opisuje tego rodzaju proces.)

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Ten element jasnego określania problemu może okazać się trudny. Zazwyczaj dopiero wtedy przejmujemy się jakąś sprawą, gdy dotknie nas ona bezpośrednio. Przypuśćmy, iż denerwujesz się, że rodzice nie chcą z tobą zamieszkać. W takich okolicznościach zastanów się, czyje potrzeby zostałyby zaspokojone po przyjęciu proponowanego przez ciebie pomysłu - twoje czy ich?

Nie twierdzimy, że problemy, którymi się zajmujemy, nie są przykre. Wręcz przeciwnie, sprawiają one cierpienie, zwłaszcza gdy dotyczą zdrowia, bezpieczeństwa oraz jakości życia. Kiedy jednak nasz poziom niezadowolenia nie odpowiada wadze sytuacji, wygląda na to, że coś innego wchodzi w grę; coś, co zaburza nasz obiektywizm.

Najbardziej typowe „haczyki", na które łapią się osoby opiekujące się starszymi rodzicami, to:

Haczyk „ratowniczy". Niektórzy ludzie czują, że mogą i muszą zrobić wszystko dla swoich rodziców. Weźmy taki przykład: córka nie jest w stanie pogodzić się z nieuleczalną chorobą jednego z rodziców. W rezultacie miota się i zaniedbuje własne potrzeby, szukając „cudownych" kuracji. Gdy to jej się nie udaje, zadręcza się i ma poczucie winy.

Niekiedy też dorosłe dzieci czują się zmuszone, by chronić rodziców przed nimi samymi. Córka alkoholików poświęca własne małżeństwo, zdrowie i karierę, aby wyrwać rodziców z nałogu, nawet jeśli oni nie czynią większych wysiłków, by pomóc samym sobie.

Haczyk „dobrego dziecka". Gdy rodzeństwo rywalizuje między sobą o względy rodziców, jedno z potomków może przybrać rolę „dobrego" dziecka. W wypadku nieporozumień w sprawie rozwiązania jakiegoś problemu, „dobre" dziecko staje się orędownikiem rodziców i stara się bronić ich przed „złym" rodzeństwem. Na przykład gdy twój „niedobry" brat chce oddać matkę do domu starców, mówisz: „Nie martw się, mamo. Nie pozwolę na to". Kiedy dzieje się coś podobnego, potrzeby rodziców schodzą na dalszy plan wobec rywalizacji między rodzeństwem. (Jak na ironię, rodzice mogą nieświadomie wzmacniać w swoich dzieciach niezdrowe współzawodnictwo, „obsadzając" je we wspomnianych rolach.)

Haczyk „co ludzie pomyślą". Niekiedy wewnętrzny przymus, by pomóc rodzicom, wypływa z obawy przed tym, co mogą sobie pomyśleć inni. Jeśli rodzice żyją dość wygodnie i szczęśliwie w niewielkim mieszkaniu w skromnych warunkach, nie musimy upierać się, by to zmienić. Io raczej nasza obawa przed tym, że

Demaskowanie „nielogicznych" decyzji

Wiele postanowień, podejmowanych przez starzejących się rodziców, w oczach ich dzieci nie ma żadnego sensu. Kiedy jednak zadamy sobie trud, by pojąć punkt widzenia naszych rodzicieli, wybory przez nich dokonywane wydadzą się nam roztropniejsze.

Podejmowanie wszelkich decyzji jest wielostopniowe i przebiega tak szybko, że często sobie tego w ogóle nie uświadamiamy.

- Na początku rodzice określają, jaki mają wybór. Możemy jechać na zimę nad morze lub zostać w domu.
- Następnie zastanawiają się nad konsekwencjami każdej z tych możliwości. Jeśli pojedziemy nad morze, będziemy mogli spacerować w słońcu i cieszyć się wspaniałą pogodą. Jednakże nawet mały pokój w hotelu jest drogi, a pieniędzy na ten rok mamy niewiele. Będziemy też z dala od dzieci i z pewnością za nimi zatęsknimy. Poza tym pogoda w tym roku dopisuje, więc i tu możemy chodzić na spacery.
- Wreszcie ważą wszystkie za i przeciw i podejmują decyzję. Chyba lepiej, jeśli w tym roku zostaniemy w domu. Gdy naprawdę będzie nieprzyjemnie, wybierzemy się w podróż w przyszłym roku.

Zauważ, że przebywanie blisko potomstwa jest dla rodziców ważniejsze niż beztroskie wakacje. Biorą na przykład pod uwagę, że klimat stale się ociepla. Twój proces myślowy może być zupełnie odmienny. Wolisz, powiedzmy, cieszyć się słońcem, a wcale nie zależy ci na spotkaniach z krewnymi; w dodatku masz przeczucie, że nieprzerwany pobyt w miejscu stałego zamieszkania da ci w końcu w kość. Pewnie sądzisz, że twoi rodzice upadli na głowę, skoro chcą zostać w domu, a mogą odpocząć nad morzem.

Gdy prześledzisz ów proces myślowy z punktu widzenia swoich rodziców i przeanalizujesz wszelkie decyzje, jakie podejmują, biorąc pod uwagę ich zapatrywania, potrzeby, wartości oraz priorytety, odkryjesz, że ich z pozoru nielogiczne wybory wcale nie są takie szalone.

inni posądzą nas o nieodpowiedzialność i brak troski, zaburza nasz osąd.

5. Kto powinien wziąć odział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Kiedy próbujemy rozwiązać trudny problem, wszyscy, których on dotyczy, muszą wziąć w tym czynny udział - zwłaszcza osoby mające prawo weta lub możliwość pokrzyżowania naszych planów i utrudnienia nam życia. O udział w dyskusji powinniśmy poprosić nawet rodzeństwo, które jedynie w minimalnym stopniu angażuje się w opiekę nad rodzicami.

Może nas kusić, by wykluczyć pewne osoby, im mniej bowiem uczestników dysputy, tym łatwiej dojść do porozumienia. Nie wolno jednak pomijać nikogo, dla kogo istotny jest wynik spotkania (ze względów finansowych lub innych) albo też czyja współpraca będzie nam potrzebna. W przeciwnym razie wspomniane osoby prawdopodobnie będą nas krytykować, krzyżować nasze plany albo też oskarżać nas o manipulowanie sytuacją dla własnej wygody lub korzyści. Myślimy tutaj o przyrodnich rodzicach - małżonkach czy też partnerach życiowych któregoś z naszych rodziców, lub innych mających znaczenie - oraz o wszystkich, którzy mogą prawnie podważyć nasze decyzje lub po prostu powiedzieć: „Nie zgadzam się na to".

Niezmiernie ważne jest, aby zebrać wszystkich zainteresowanych, jeśli istnieje obawa, że rodzice będą sprzeciwiać się określonej decyzji. Bardzo często się zdarza, że gdy starsi wiekiem rodzice wyczuwają różnicę zdań, stosują strategię polegającą na podsycaniu niesnasek, by postawić na swoim. Wystraszeni i przyparci do muru mogą świetnie wykorzystać brak jednomyślności w rodzinie w celu przeforsowania własnych racji. Jeśli im to się uda, może dojść do podjęcia decyzji, która tylko przysporzy im cierpień.

6. Co chcesz osiągnąć?

Aby określić swój cel, zastanów się, jak powinno wyglądać rozwiązanie, które cię zadowoli. Innymi słowy, co się zmieni, gdy zre-

alizujesz swój plan? Przypuśćmy na przykład, że matka zawsze sama sprzątała swój dom. Ostatnio jednak jakoś dziwnie tam pachnie, a kurz zalega na meblach. W takim wypadku celem jest pomóc matce w sprzątaniu, nie nadwątlając przy tym jej poczucia własnej wartości.

Rozwiązanie problemu

Po zastanowieniu się nad powyższymi sześcioma pytaniami, których celem jest określenie problemu, możemy przejść do jego rozwiązania.

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Każda ważna decyzja, którą podejmujemy, musi spełniać pewne kryteria, służyć zaspokojeniu określonych potrzeb. Kupując samochód zastanawiamy się, czy potrzebne jest nam duże, czy małe auto, z ręczną czy też automatyczną skrzynią biegów itp. W podobny sposób każdy wybór, jakiego dokonujemy w odniesieniu do rodziców, powinien prowadzić do realizacji konkretnych założeń. Im dokładniej je określimy, tym bardziej prawdopodobne, że wszyscy będą zadowoleni. Najczęściej występujące potrzeby związane są z następującymi sprawami:

Zdrowie i poczucie bezpieczeństwa. Czy dany sposób wyjścia z sytuacji nie narazi rodziców na jakieś zagrożenia?

Możliwość akceptacji. Czy rozwiązanie jest dla rodziców możliwe do przyjęcia? Nie możemy liczyć na ich współpracę, jeśli podjęta decyzja będzie sprzeczna z ich zdaniem. Jeżeli to możliwe, sposób rozwiązania problemu powinien także satysfakcjonować innych zainteresowanych lub przynajmniej stanowić kompromis.

Pragmatyzm. Czy sposób rozwiązania problemu jest realny? Czy da się go przeprowadzić, biorąc pod uwagę względy zarówno finansowe, jak i emocjonalne?

Nie wszystkie potrzeby mają taką samą wagę. Bezpieczeństwo i zdrowie są na przykład ważniejsze od innych. Miej to na uwadze, szukając wyjścia z sytuacji.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Na początku weź pod uwagę całokształt sytuacji, potrzeby i życzenia swoich rodziców oraz własne. Następnie wymyśl jak najwięcej realistycznych sposobów działania, mogących prowadzić do rozstrzygnięcia problemu, wliczając w to kompromisy lub rozwiązania połowiczne. Przypuśćmy, że twój ojciec miał operację kolana i lekarz zalecił mu rehabilitację, by doprowadzić staw kolanowy do dawnej sprawności. Wiedząc o tym, ojciec jednak nie zgadza się, by płacić za taksówki, które miałyby go zawozić na zabiegi. Jedną z sensownych opcji jest w tej sytuacji zorganizowanie sesji fizjoterapeutycznych w domu. Inne wyjście polega na opłaceniu taksówkarza z własnej kieszeni. Trzecie wreszcie - to podwozić ojca na rehabilitację własnym samochodem.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Jednym ze sposobów, aby to zrobić, jest sporządzenie tabeli podobnej do tej na s. 52. (Takimi tabelami możemy posługiwać się też wówczas, gdy chcemy kupić jakieś nowe urządzenie lub komputer; tak samo ułatwiają one podejmowanie decyzji w sprawach związanych z rodzicami.)

- Pierwszy krok polega na sformułowaniu pytania, które jasno określi cel, jaki chcemy osiągnąć. Na przykład jeżeli twój brat nie chce zajmować się rodzicami, pytanie powinno brzmieć: „Co mogę zrobić, aby brat zgodził się im pomagać?".
- Następnie wypisz po lewej stronie tabeli listę potrzeb, poczynając od najważniejszej, które powinny zostać zaspokojone dzięki rozwiązaniu, jakie wybierzemy (patrz punkt 1, s. 49). U góry wpisz różne sposoby wyjścia z sytuacji (patrz punkt 2). Jeśli problem nie jest naglący, pierwszym możliwym rozwiązaniem powinno być zawsze: „Nie robić nic".

To pozwoli nam w spokoju się zastanowk, czy jakieś działanie naprawdę jest w stanie polepszyć sytuację.

- Wypełnij resztę tabeli, wpisując „tak", „nie" lub inne stosowne uwagi w odpowiednich miejscach, aby zaznaczyć, czy dane rozwiązanie spełnia określone wymagania i w jakim stopniu. Jeśli któryś ze sposobów pokonania trudności wymaga spełnienia dodatkowych warunków, poczyń stosowną adnotację. Zrób to samo, jeśli potrzebujesz pewnych informacji, by ocenić, czy dane rozwiązanie w ogóle wchodzi w grę.

A oto przykład, który pomoże lepiej zrozumieć, jak posługiwać się tabelą:

Przypuśćmy, że twoja matka, kobieta w podeszłym wieku, która zajmuje niewielkie mieszkanie w pobliskim mieście, dawała sobie całkiem nieźle radę sama od czasu, gdy owdowiała - co zdarzyło się przed kilkoma laty. Jednakże w ciągu ostatnich paru miesięcy ty i twoi dwaj bracia zauważyliście, że w jej domu często brakuje jedzenia, a matka w ogóle bardzo dziwnie się odżywia. W szafkach kuchennych leżą chipsy, zupy w proszku i torebki kukurydzy, przeznaczonej do prażenia w kuchence mikrofalowej. W lodówce znajdują się jakieś resztki potraw, grzyby i kawałki chleba, natomiast ani śladu mleka czy soku. Matka zagadnięta, wzrusza tylko ramionami i odpowiada, że lubi jeść właśnie takie rzeczy.

Kiedy przygotowuje jedzenie w kuchni, ma trudności z podnoszeniem różnych przedmiotów. Nakrywa do stołu, wyjmując z szafki naczynia jedno po drugim, a nie kilka talerzy. Trudno jej unieść pełny dzbanek czy garnek. Wydaje się oczywiste, że właśnie dlatego matka nie kupuje mleka w kartonach ani produktów w puszkach. Martwisz się jej nieodpowiednią dietą, lecz nie chcesz krytykować matki, ani też zmuszać jej, by przyznała, że nie radzi sobie bez pomocy. Robienie zakupów należy do jej codziennych zajęć, a wychodzenie z domu zapewnia nieco ruchu na świeżym powietrzu, nie chcesz więc jej w tym wyręczać. Żadne wyjście z sytuacji nie może naruszyć godności matki, ale tez nie powinno zbytnio obciążać jej dzieci. (Gdyby matka była za słaba, by w ogóle robić zakupy lub miała zaburzony osąd, jej potrzeby oraz sposób pokonania trudności byłyby zupełnie inne.)

Oto kilka wariantów, godnych rozważenia w przedstawionej powyżej sytuacji: (1) matka będzie robić zakupy w supermarkecie i zamawiać dostawę produktów do domu; (2) ty i twoi bracia spróbujecie na zmianę zabierać matkę na zakupy; lub (3) zatrudnijcie kogoś, kto będzie robił z nią zakupy, zanosił je do domu i pomagał chować do szafek i lodówki.

Tabela po wypełnieniu - tzn. wpisaniu celu, jaki chcemy osiągnąć, potrzeb oraz sposobów rozwiązania problemu - powinna wyglądać tak:

Cel: Jak pomóc mamie robić zakupy artykułów spożywczych, których ona sama nie może udźwignąć?

Potrzeby	**Możliwe rozwiązania**			
	Nie robić nic	Zamówić dostawę do domu produktów kupowanych przez matkę	Zabierać matkę na zakupy na zmianę z braćmi	Zatrudnić kogoś, kto chodziłby z matką na zakupy
Zadbać o to, by matka miata co jeść	nie	tak, jeśli sklep świadczy takie usługi	tak	tak
Strzec jej niezależności	tak	tak, ponieważ dzięki temu matka nadal będzie chodzić sama na zakupy	zobaczyć, jak ona się z tym czuje	zobaczyć, jak ona się z tym czuje
Zachować realizm w odniesieniu dc czasu i pieniędzy, jakich to będzie wymagać	tak	prawdopodobnie tak	należy zapytać braci	dowiedzieć się, czy znalazłby się ktoś do pomocy i ile to kosztuje

Przyglądając się tej analizie, widzimy, że bezczynność nie jest dobrym rozwiązaniem, skoro matka musi mieć w domu odpowiednie produkty. Najlepszym wyjściem z sytuacji jest pomaganie jej tylko przy noszeniu zakupów, ponieważ wtedy nadal będzie mogła robie je sama.

Wskazane jest, abyśmy mieli wszystkie istotne informacje pod ręką (w tym wypadku musimy wiedzieć, czy sklep świadczy interesujące nas usługi, ile one kosztują i kto za nie zapłaci), nim podejmiemy decyzję. Wykazanie rodzicom, że nasz plan jest realny i wykonalny, może być czynnikiem, który zdecyduje o tym, czy się przekonają do naszych zamiarów. W innym wypadku lepiej zmienić kolejność działań i najpierw przedstawić rodzicom swoją propozycję, a nie tracić czasu i energii na pozyskiwanie informacji lub zapewnianie sobie współpracy innych ludzi, skoro rodzice mogą odrzucić nasz pomysł.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Prawo Murphy'ego brzmi: „Jeśli tylko coś może pójść źle, to właśnie tak się stanie". Przeprowadzanie analizy z uwzględnieniem owej zasady polega na wzięciu pod uwagę problemów, jakie mogą wyniknąć wskutek wybranego przez nas rozwiązania, i określeniu metod działania, które pomogą ich uniknąć.

Wróćmy do podanego przez nas przykładu. Co robić, gdy matka oznajmi, że boi się wpuszczać dostawcę zakupów do domu? Wyjściem może być uprzedzanie matki o jego przyjściu lub poproszenie go, by dzwonił do jej drzwi i zostawiał sprawunki przy wejściu. A jeśli matka nie słyszy dzwonka? Możemy wtedy zainstalować głośniejszy - lub też sygnalizację świetlną - co pozwoli starszej kobiecie zorientować się, że ktoś jest przy drzwiach. Musimy przygotować się na różne ewentualności i podjąć wszelkie możliwe kroki redukujące ryzyko, że coś się nie powiedzie.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Gdy tylko jakieś wyjście z sytuacji wyda nam się lepsze od pozostałych, musimy zastanowić się nad tym, jak przedstawić je rodzicom. Uzyskanie ich poparcia jest konieczne, by cokolwiek zmienić. Zaprezentuj więc swój plan najbardziej przekonująco, jak potrafisz, pamiętając by, gdy wyrażasz swoje obawy, stosować wypowiedzi typu „ja...". Chcąc przedstawić kilka rozwiązań, najlepiej spisz je od razu na kartce, by rodzice w wolnym czasie mogli

je przemyśleć. Miej jednak na uwadze, że im więcej możliwość» przedstawisz, tym bardziej zagmatwana wyda się rodzicom sytuacja. Kiedy tylko uzyskasz ich zgodę na przeprowadzenie swojego planu, poproś, aby dopomogli ci go zrealizować.

Jeśli na przykład matka zgodziła się na dostawę zakupów do domu, spytaj, czy chce, żeby pomóc jej to załatwić. Poproś także, by zrobiła listę zakupów, obejmującą produkty, których kupowania dotąd unikała. Jeśli chce osobiście wybierać artykuły, które potem dostarczane byłyby do domu przez pracownika sklepu, zaproponuj, że pierwszy raz wybierzesz się na zakupy razem z nią. Gdy zaś matka woli zamawiać sprawunki przez telefon, upewnij się, czy wie dokładnie, do kogo zadzwonić i spytaj, czy nie pomóc jej, kiedy będzie to robić po raz pierwszy.

6. Oceń postępy.

Istnieją dwa sposoby oceny, czy nasz plan się powiódł. Po pierwsze, zorientuj się, czy wszystko jest w porządku. Zawsze warto na początku rozejrzeć się wokoło. W rozpatrywanej przez nas sytuacji możesz na przykład zajrzeć do szafek kuchennych lodówki w domu matki i sprawdzić, czy znajdują się tam niezbędne produkty żywnościowe. Zobacz, czy matka dobrze się czuje; sprawdź, czy nie traci na wadze.

Zwróć następnie uwagę na przekazy słowne. Przy czym równie ważne jest to, co się mówi, jak i to, co zostaje przemilczane. Zdarza się czasami, że rodzice, by uniknąć zawracania komuś głowy, ukrywają swoje kłopoty. Stwierdzenia typu „Wszystko w porządku" czy też „Nie martw się o mnie" świadczą często o istnieniu problemów, których ktoś nie chce ujawnić. Najlepiej więc zadawać konkretne pytania. W naszym przykładzie możesz po prostu spytać matkę, czy uważa, że plan się powiódł. Czy dostawy są punktualne? Czy słyszy dzwonek u drzwi? Niech wie, że pytasz o to, by upewnić się, czy wszystko przebiega zgodnie z planem.

Gdy pojawią się drobne trudności, staraj się im zaradzić. Kiedy jednak są one poważniejsze, musisz wybrać inne opcje niż te w tabeli. Przykład: jeżeli wybór padł na dostawę zakupów do domu, ale matka wciąż się skarży, że otrzymuje nie te artykuły, które za-

mawiała, i to w dodatku niepunktualnie, musisz pomyśleć o innym rozwiązaniu.

Uwaga: Na końcu książki znajduje się przykład testu, który możesz wykorzystać rozpatrując różnego rodzaju sytuacje, jakie ci się przydarzają.

Trzy wskazówki dotyczące korzystania z metody

Przystosowanie. Aby najlepiej wykorzystać naszą metodę, przystosuj ją do okoliczności, w jakich się znajdujesz. Tylko ty znasz:

- swoich rodziców - ich życie, charaktery i potrzeby;
- szczegóły obecnych problemów;
- historię swojej rodziny i stosunki między krewnymi;
- rozwiązania, które można przyjąć i mogą zostać zrealizowane.

Wykorzystaj posiadaną wiedzę, by znaleźć wyjście, które najlepiej odpowiadałoby zainteresowanym osobom. Posługuj się naszą metodą w sposób elastyczny. Gdy sugerujemy, by twoje rodzeństwo też wzięło udział w dyskusji nad rodzinnymi sprawami, lecz ty wiesz, że obecność brata uniemożliwi jakąkolwiek wymianę zdań, spotkajcie się bez niego.

Częściowe rozwiązania. Jak wspominaliśmy już w rozdziale trzecim, musimy niekiedy zgodzić się na rozwiązania połowiczne (patrz s. 30). Może się również zdarzyć, że problem, z jakim się zetknęliśmy, jest wielostopniowy. Wtedy najlepiej podzielić go na mniejsze jednostki - „miniproblemy" - i spróbować poradzić sobie z nimi oddzielnie, stosując przedstawioną tu metodę. Wyobraźmy sobie, że nasza matka ma kłopoty z kręgosłupem, które powodują, iż przestała spotykać się z ludźmi, sprzątać i robić zakupy, natomiast zaczęła nadużywać leków. Posługując się opisaną metodą, rozpatrzmy każdy z tych problemów osobno, poczynając od najbardziej dotkliwego. Nawet jeśli nie rozwiążemy całej sprawy od razu, to pewna poprawa zawsze coś znaczy i może okazać się pierwszym krokiem do całkowitego przełamania trudności.

Ponowne rozpatrzenie sytuacji. Gdy w grę wchodzą starzejący się rodzice, nic nie jest ustalone raz na zawsze. Przygotujmy się na

to, by korygować i poprawiać swoje pomysły, gdy zmienia się sytuacja dotycząca zdrowia rodziców, ich finansów czy też naszych własnych spraw. Lepiej traktować każdy sposób rozwiązania problemu jako początek pewnego procesu niż ostateczne i niezmienne wyjście.

Tak więc teraz, mając w ręku metodę rozwiązywania problemów, możesz zastosować ją nie tylko do sytuacji opisanych na dalszych stronach książki, lecz również do wielu innych, jakie mogą przydarzyć się tobie i twoim sędziwym rodzicom.

PROBLEMY

Problem pierwszy

Ojciec nie potrafi już bezpiecznie prowadzić samochodu, ale wciąż siada za kierownicą

Opis sytuacji

Ojciec jest osiemdziesięciosiedmioletnim emerytowanym nauczycielem. Od szesnastego roku życia woził własnych rodziców, którzy nigdy nie mieli prawa jazdy - podobnie jak jego żona. Gdy kiedyś wyraziła chęć, by nauczyć się prowadzić, on zniechęcił ją do tego. Oboje mieszkają w małym jednorodzinnym domu i korzystają z samochodu, by odwiedzać krewnych i znajomych, a ponadto raz w tygodniu jeżdżą na zakupy. Ojciec jest dumny z tego, ile już przejechał kilometrów. Miał kilka drobnych kolizji w ciągu minionych paru lat, lecz twierdzi, że w żadnej z nich nie zawinił. Traktuje lekceważąco starszych wiekiem kierowców, nie uważa jednak siebie za jednego z nich.

Ostatnio sąsiedzi ojca zadzwonili do ciebie, żeby poskarżyć się na niego. Byli zaskoczeni, że nie patrzy do tyłu, cofając samochód, i twierdzili, że omal nie spowodował kilku stłuczek. W dodatku pewnego razu jadąc, otarł się bokiem samochodu o dwa zaparkowane auta (tłumaczył się potem, że stały tam, gdzie nie powinny). Gdy razem ze swoimi dwiema siostrami napomykasz ojcu, że może nadszedł właśnie czas, by przestał jeździć, on wpada w złość, zarzucając wam i sąsiadom przesadę. Poza tym oznajmia, że nie zamierza jeszcze rezygnować ze wszystkiego.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Chociaż ty, twoje dwie siostry oraz sąsiedzi rodziców uważacie, że problem istnieje, ojciec się z tym nie zgadza. Twierdzi, że posiadanie prawa jazdy upoważnia go do prowadzenia samochodu. Trudno byłoby dowieść, że jest niekompetentnym szoferem, ponieważ właściwie nie zrobił nic takiego - w każdym razie do tej pory - co nie mogłoby się przytrafić jakiemuś młodemu i niedoświadczonemu kierowcy. Trudno jednak zlekceważyć serię zdarzeń.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Nic strasznego dotąd się nie stało. Kiedy jednak ojca opuści szczęście, lada dzień może wydarzyć się coś gorszego. Dlatego też trzeba coś z tym zrobić.

3. Dlaczego ojciec stwarza problemy?

Ważne, abyś poznała (jak również twoje siostry) powody, dla których ojciec nie chce dobrowolnie zrezygnować z prowadzenia auta. Dopiero wtedy zrozumiesz, jak wielkie byłoby to dla niego wyrzeczenie.

Zastanów się więc, jaką rolę odgrywa w jego życiu umiejętność kierowania pojazdami. Wyobraź sobie, jak bardzo w młodości musiał być dumny z tego, że jest dla swoich rodziców kimś tak niezastąpionym. Kiedy się ożenił, nadal czuł się ważny, będąc jedynym kierowcą w rodzinie. (Zniechęcając żonę do zrobienia prawa jazdy, chciał - prawdopodobnie nieświadomie = ugruntować swój status i uzależnić ją od siebie.) Uzmysłowienie sobie tych faktów pozwoli ci pojąć, jak bardzo ważna jest owa rola dla wizerunku i poczucia własnej wartości twojego ojca.

Powinnaś również uzmysłowić sobie różnice pokoleniowe. W czasach, gdy zaczynał jeździć, samochód stanowił względnie nowy wynalazek i z pewnością nie każdy mógł sobie na niego pozwolić. Ludzie korzystali z aut często dla przyjemności. A ponie-

waż wiele osób nie miało prawa jazdy, ktoś posiadający takie uprawnienia wydawał się ważny. Ludzie sami zajmowali się swoimi wozami i bardzo się nimi szczycili. Rola kierowcy i głowy domu nadały ojcu pozycję, z której niechętnie zrezygnuje.

I pomyśl wreszcie o tym, jak bardzo współczesne społeczeństwo uzależniło się od samochodów. Ludzie, którzy z nich nie korzystają, mają o wiele mniejsze możliwości. Przypomnij sobie wyzwalające uczucie, jakiego sama doświadczyłaś, ucząc się jeździć. Świat nagle stanął przed tobą otworem. Podobnie było z twoim ojcem. Domaganie się od niego, żeby przestał prowadzić auto, przypomina próbę nakłonienia dorosłego, by znowu stał się dzieckiem. Poza tym, kiedy ojciec zrezygnuje z roli kierowcy, wiele spraw w życiu jego oraz twojej matki zmieni się na gorsze. Wycieczki samochodowe rodziców są ważnym punktem ich dnia i zapewniają im ciekawą rozrywkę podczas weekendów. Wyrzeczenie się ich oznacza ograniczenie wolności oraz możliwości poruszania się. Dla ojca to również utrata poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa oraz kontaktów towarzyskich - dlatego mówi on, że nie zamierza rezygnować ze wszystkiego.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Oprócz uzasadnionej obawy o bezpieczeństwo ojca do głosu mogą dojść także inne sprawy. Może czujesz, że postępowanie taty rzuca również cień na ciebie; jesteś zażenowana, gdy sąsiedzi skarżą się na niego. Niewykluczone, że obawiasz się, iż ktoś uzna cię za osobę nieodpowiedzialną, jeśli nie będziesz interweniować. W takim i podobnych wypadkach należy odłożyć na bok własne interesy, aby móc jasno ujrzeć sytuację i określić jej powagę. Zastanów się, czy tak samo przejęłabyś się tą historią, gdyby sąsiedzi nic nie mówili.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Niezbędna będzie obecność twoja, twego rodzeństwa oraz rodziców. Musisz ustalić z rodzeństwem, co uczynić, by rodzice mogli nadal robić zakupy i odwiedzać krewnych i znajomych. Ojciec powinien wziąć udział w rozmowie, ponieważ jest on tutaj postacią

główną, a matka z pewnością też będzie miała coś do powiedzenia w tej sprawie. To bardzo istotne, ponieważ matka może stać się sprzymierzeńcem twoim i sióstr (jeśli zgadza się z waszym zdaniem) i pomóc wam przekonać ojca. Nie próbujcie jednak pozyskać jej wsparcia poza jego plecami. Istnieje bowiem zbyt wielkie ryzyko, że doprowadzi to do sporów między rodzicami.

6. Co chcesz osiągnąć?

Chcesz przekonać ojca, by zupełnie zrezygnował z prowadzenia samochodu - lub zdecydowanie je ograniczył - aby nie narażał dłużej siebie ani innych na niebezpieczeństwo.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Rozwiązanie winno doprowadzić do zdecydowanego zmniejszenia lub ograniczenia ryzyka, że ojciec, prowadząc samochód, zrobi krzywdę sobie lub innym. Równocześnie należy uszanować jego zdanie i wymyślić takie wyjście z sytuacji, które byłoby dla ojca do przyjęcia. Rozwiązanie musi także spodobać się matce. Trzeba też zapewnić rodzicom inny środek transportu, podchodząc do sprawy realistycznie - tak by nie czuli oni, że znaleźli się na łasce pozostałych członków rodziny.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jednym ze sposobów wyjścia z sytuacji jest przekonanie ojca, żeby zupełnie zrezygnował z prowadzenia samochodu. Inne wyjście to skłonić go, by zgodził się na pewne ograniczenia, które zapewniłyby mu większe bezpieczeństwo. Na przykład jeśli ojciec źle widzi w nocy, może zgodzi się jeździć tylko za dnia. A jeżeli ma kłopoty z cofaniem (często zdarza się to ludziom starszym, którzy mają trudności z odwracaniem głowy), matka może mu pomóc, patrząc w stosownych chwilach czy droga jest wolna.

Jeżeli ojciec kategorycznie nie zgadza się na rezygnację z prowadzenia samochodu ani na jakiekolwiek ograniczenia, konieczne będą inne rozwiązania. Spróbuj namówić go, by poddał się badaniom lekarskim oraz testom dla kierowców. Gdy wypadną one pomyślnie, przestaniesz go męczyć (chociaż nadal wskazana jest obserwacja jego refleksu i stanu fizycznego). Jeśli natomiast wyniki badań i testów okażą się niedobre, będzie musiał przyjąć je do wiadomości, ponieważ doprowadzą prawdopodobnie do narzucenia mu pewnych ograniczeń lub nawet unieważnienia prawa jazdy.

Możesz również poprosić o pomoc lekarza. Podziel się z nim swoimi obawami, związanymi z trudnościami ojca w prowadzeniu auta. Pokaż mu raporty o wypadkach, wspomnij o skargach sąsiadów itp. i poproś o przeprowadzenie badań. Lekarze geriatrzy wykonują tego rodzaju badania dosyć często i wielu pacjentów godzi się z ich opinią. Takie rozstrzygnięcie sprawy pozwala starszym osobom zachować twarz, ponieważ zawsze mogą powiedzieć, zresztą zgodnie z prawdą, że nie wolno im prowadzić samochodu, ponieważ lekarz im zabronił.

Jeśli ojciec nie zgodzi się na żadną z tych opcji i nadal będzie ryzykował, konieczne może się okazać bardziej stanowcze rozwiązanie. Zazwyczaj go nie polecamy, ale czasami bywa ono nieuniknione. Możesz mianowicie powiadomić o postawie ojca wydział ruchu drogowego. Instytucja ta odbierze mu prawo jazdy po zbadaniu sprawy i wysłaniu ojca na odpowiednie badania. Z tym ekstremalnym, trzeba przyznać, przedsięwzięciem wiąże się ryzyko dwojakiego rodzaju. Po pierwsze, ojciec będzie musiał zaakceptować nagłą utratę czegoś, co miało dla niego wielkie znaczenie. Zanim się z tym pogodzi, może odczuwać gniew i wpaść w depresję. Po drugie, takie załatwienie sprawy prawdopodobnie spowoduje pogorszenie twoich stosunków z ojcem, ponieważ będzie cię on oskarżał o próbę ubezwłasnowolnienia. Chociaż tego rodzaju konsekwencje wydają się niepożądane, są one mimo wszystko mniejszym złem.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Co mogę zrobić, żeby ojciec zrezygnował z prowadzenia auta?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Przekonać ojca, by z własnej woli przestał prowadzić lub czynił to sporadycznie	Namówić ojca, aby poddał się badaniom lekarskim i testom dla kierowców, a następnie przestrzegał wynikających z nich zaleceń	Powiadomić o sprawie ojca wydział ruchu drogowego
Sprawić, by ojciec przestał prowadzić samochód lub siadał za kierownicą tylko w wyjątkowych sytuacjach	nie	tak	prawdopodobnie tak	prawdopodobnie tak
Nie urazić jego poczucia własnej wartości i pozwolić mu zachować twarz	tak	tak, jeśli zostanie to starannie przemyślane i odpowiednio przeprowadzone	prawdopodobnie tak	nie
Rozwiązanie musi być możliwe do przyjęcia dla matki	nie wiadomo	prawdopodobnie tak	prawdopodobnie tak	raczej nie
Należy zapewnić rodzicom inny środek transportu	tak	tak, jeśli zostanie to odpowiednio zaaranżowane	tak, jeśli będzie to dobrze przygotowane	nie na początku
Rozwiązanie musi być realne	nie	tak	tak	tak

Najlepsze wyjście polega na przekonaniu ojca, by dobrowolnie zrezygnował z prowadzenia wozu lub jeździł bardzo rzadko. Pozwala ono osiągnąć cel bez uciekania się do przymusu.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Przypuśćmy, że ojciec zgodzi się zrezygnować - całkowicie bądź niemal zupełnie - z prowadzenia samochodu. Wtedy będziesz musiała (z pomocą rodzeństwa) zorganizować rodzicom inny środek transportu. Przygotuj się jednak na to, że coś może się nie udać i wtedy konieczne będzie wprowadzenie pewnych korekt do owego planu.

Jeśli rodzice będą mieli trudności z przystosowaniem się do nowych warunków, co pogorszy ich stosunki towarzyskie i jakość życia, należy interweniować i pomóc im w realizacji doraźnych zamierzeń!

Istnieje też możliwość, że ojciec obieca, iż przestanie jeździć, ale nie dotrzyma słowa. Nie pozostanie wtedy nic innego jak zareagować z większym naciskiem. Namów go, by poddał się badaniom i testom dla kierowców. Jeśli ich wyniki wykażą, że nie powinien siadać za kierownicą, a on nadal będzie to robił, zgłoś sprawę do wydziału ruchu drogowego.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Aby ojciec dobrowolnie wyrzekł się prowadzenia auta lub czynił to jedynie w wyjątkowych wypadkach, należy najpierw doprowadzić do tego, by sam przyznał, że ma trudności w kierowaniu pojazdami, a następnie zapewnić go, iż jego oraz matki potrzeby nadal będą zaspokajane, nawet gdy sprzedadzą samochód.

Możesz przekonać ojca o istnieniu problemu, przedstawiając mu fakty w sposób, który nie zrani jego uczuć. Powiedz mu coś w rodzaju: „Tato, wiem, że jesteś kierowcą od szesnastego roku życia i zawsze ceniłam twoje umiejętności. Wiem też, że ty i mama lubicie jeździć samochodem na zakupy i do znajomych. Wczoraj jednak zadzwoniła do mnie bardzo zaniepokojona pani Kowalska i skarżyła się, że potrąciłeś jej samochód, wyjeżdżając tyłem na drogę. Zapewniłeś ją co prawda, że zapłacisz za szkody, ale tego rodzaju wypadki dotąd ci się nie zdarzały i boję się, że zrobisz krzywdę sobie lub któremuś z sąsiadów. Pewnie ty sam też się tym zdenerwowałeś. Czy możemy o tym porozmawiać? Musimy koniecznie znaleźć jakiś sposób, żeby to się nie powtórzyło."

Spokojne przedstawienie ojcu realnego stanu rzeczy zmusi go do przyznania, że nie jeździ już tak dobrze jak kiedyś. Być może przybierze on postawę obronną, ale trudno mu będzie zaprzeczyć i zignorować fakt, iż kiedyś jeździł bezkolizyjnie, a teraz to się zmieniło.

Przygotuj się starannie do rozmowy z rodzicami. Dowiedz się, jak często korzystali z samochodu i w jakim stopniu zapewniało im

to kontakt ze światem. Następnie, wspólnie z rodzeństwem, przedstaw ojcu różne sposoby wyjścia z sytuacji, takie jak wynajęcie kierowcy, korzystanie z taksówek lub transportu publicznego. Zaoferuj też pomoc w podwożeniu rodziców w określone miejsca. Ojciec może zaproponować, że będzie płacić za benzynę lub ty i siostry zechcecie podzielić między siebie wydatki z tego tytułu. Jeśli kością niezgody staną się opłaty za wynajmowanie szofera lub taksówek, przypomnij rodzicom, ile kosztuje utrzymania własnego samochodu - paliwo, naprawy oraz ubezpieczenie. Gdy to wszystko rozpatrzycie, twoje pomysły mogą wydać się ojcu sensowniejsze.

6. Oceń postępy.

Na początku trzeba czuwać nad wszystkim i usuwać ewentualne trudności. Jeśli plan zawiedzie - ojciec będzie jeździł częściej niż powinien lub też potrzeby emocjonalne i towarzyskie rodziców nie będą zaspokajane - należy zorganizować spotkanie rodzinne i pomyśleć, co dalej. (Patrz: *Spotkania rodzinne* s. 78-79). Przeanalizuj niedostatki planu. Skup uwagę na takiej kwestii: dlaczego ojciec nadal jeździ samochodem, chociaż obiecał, że przestanie? Gdy poznacie odpowiedzi na tego rodzaju pytania, znajdziecie też właściwe środki zaradcze.

Bez względu na to, jakie podejmiecie decyzje, prawdopodobnie trzeba będzie wprowadzić pewne poprawki, gdy potrzeby rodziców się zmienią. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, w której ojciec nie rezygnuje całkiem z prowadzenia auta, lecz tylko czyni to rzadziej. Gdy poczuje, że może nadal być wartościowym i pełnym energii człowiekiem rezygnując z roli kierowcy, prawdopodobnie łatwiej zaakceptuje zmiany w swoim życiu.

Problem drugi

Matka zraża do siebie pomoc domową

Opis sytuacji

Twój związek z matką, która liczy sobie obecnie osiemdziesiąt cztery lata, zawsze był burzliwy. Nawet gdy już stałaś się dorosła, matka stale cię krytykowała i narzucała ci swoje zdanie. Ojciec, którego traktowała podobnie, zmarł dziesięć lat temu. Od chwili jego śmierci odwiedzasz mamę regularnie, starając się ignorować jej złośliwe uwagi.

Matka dotąd dobrze radziła sobie sama, ostatnio okazało się jednak, że potrzebuje kogoś do pomocy przy zakupach i sprzątaniu. Pomagałaś jej przez kilka miesięcy, lecz w końcu stało się to dla ciebie zbyt uciążliwe i doszłaś do wniosku, że nie możesz tego kontynuować. Powiedziałaś o tym matce i przekonałaś ją, by zatrudniła pomoc domową trzy razy w tygodniu.

Nie minął nawet miesiąc, gdy kobieta ta zrezygnowała z pracy, twierdząc, że z twoją matką nie sposób wytrzymać. Twoja rodzicielka oznajmiła z kolei, że to gosposia była nieprzyjemna i nie wywiązywała się należycie z obowiązków. W dodatku matka zaczęła skarżyć się również na ciebie, nie mogąc zrozumieć, czemu nie możesz jej pomagać sama, tak jak kiedyś. Wyjaśniłaś jej, że czas ci na to nie pozwala, a teraz będziesz musiała poszukać dla niej nowej gosposi. Jednakże po paru tygodniach nowo zatrudniona kobieta także odeszła.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego że problem istnieje?

Zarówno ty, jak i matka jesteście świadome pojawienia się trudności, lecz każda z was widzi je inaczej. Z twojej perspektywy problem polega na tym, że matka zraża do siebie gosposie, a zatem nie uzyskuje pomocy, jakiej potrzebuje. Z kolei z jej punktu widzenia problem jest dwojaki: (1) pomoce domowe nie spełniają jej oczekiwań oraz (2) ty nie chcesz zajmować się nią sama.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa wymaga szybkiego rozstrzygnięcia. Skoro matka sama nie może chodzić na zakupy ani sprzątać, ktoś musi to robić za nią. Jeśli ulegniesz jej żądaniom i sama będziesz jej pomagać, odbije się to na twoim fizycznym i psychicznym samopoczuciu. Ale nie możesz też wciąż zatrudniać nowych osób tylko po to, by zrezygnowały z pracy po paru dniach. Musisz znaleźć lepsze rozwiązanie i to szybko.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Chociaż matka nie mówi otwarcie, że nie chce pomocy domowej, jej postępowanie świadczy o tym, iż tak właśnie myśli. Zachowując się nieuprzejmie wobec zatrudnionych kobiet i krytykując je, być może daje ci w ten sposób do zrozumienia, że nie życzy sobie, by pomagał jej ktoś obcy. Pewnie sprawia jej radość - nawet jeśli tego nie okazuje - gdy sama się nią zajmujesz, a może się obawia, że w ogóle przestaniesz ją odwiedzać z własnej woli.

4. Jaki jest twój czuty punkt?

Matka udaremnia twoje wysiłki, zmierzające do zaspokojenia jej potrzeb. Wszelkie próby przemówienia jej do rozsądku kończą się niepowodzeniem. Jesteś zawiedziona jej postawą wobec pomocy domowych oraz tym, że źle cię traktowała przez wiele lat i masz już

wszystkiego dosyć. Tylko emocjonalny dystans stworzy nadzieję na rozwiązanie tego problemu. Innymi słowy, przygotuj się na to, że matka nadal będzie cię krytykować i skarżyć się na gosposie. Jeśli pozostaniesz niewzruszona i zniesiesz ze spokojem oskarżenia - że jesteś zła, nie dbasz o matkę i tym podobne zarzuty - prawdopodobnie łatwiej ci będzie zapewnić w końcu matce pomoc.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Sprawę powinnyście przedyskutować tylko wy dwie.

6. Co chcesz osiągnąć?

Pragniesz zapewnić niezbędną pomoc, gdyż bez niej matka musiałaby zapewne opuścić w końcu swoje mieszkanie. Być może twój pomysł jej się nie spodoba, ale będzie musiała go zaakceptować.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Matka musi mieć posprzątany dom oraz jadać odpowiednie posiłki, a ty chciałabyś przestać bezpośrednio jej pomagać.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jeden ze sposobów wyjścia z sytuacji to najęcie osoby, która wytrzyma z twoją matką i zignoruje jej fochy. (Kto wie? Może po jakimś czasie matce spodoba się towarzystwo kogoś, kto jej się nie boi.)

Jeśli nie znajdziesz nikogo odpowiedniego, wynajmij firmę sprzątającą oraz zamów dostawę zakupów do domu. Takie załatwienie sprawy zaspokoi podstawowe potrzeby matki, a jej krytyczna postawa w niczym tu nie przeszkodzi. Nie zapewni to wprawdzie matce towarzystwa, ale chwilowo nie to stanowi twoje główne zmartwienie.

W razie gdy matka nie zgodzi się, by ktokolwiek obcy przychodził do niej sprzątać, czy też przynosił sprawunki, zaproponuj czasowy kompromis: ty podejmiesz się jednego zadania, na przykład robienia zakupów, podczas gdy ktoś inny zostanie wynajęty do sprzątania. Jeśli to podziała, odetchniesz trochę i w tym czasie postarasz się wymyślić coś innego.

Bez względu na to, co wybierzesz, zapewnij matkę, że będziesz ją regularnie odwiedzać, choćby tylko po to, by dotrzymać jej towarzystwa. Choć prawdopodobnie nie przyzna, że twoja obecność jest dla niej czymś ważnym, twoje zapewnienie być może skłoni ją do zaakceptowania pomysłu, który w przeciwnym wypadku by odrzuciła.

Jeżeli matka zupełnie odmawia współpracy, nie masz innego wyjścia, jak oznajmić jej, iż będzie zmuszona radzić sobie sama. Powiedz, że będziesz wpadać do niej od czasu do czasu, a gdy jej stan zdrowia się pogorszy, powiadomisz pomoc społeczną lub umieścisz ją w ośrodku, gdzie będzie miała zapewnioną opiekę. Nie jest to przyjemna sytuacja, ale trzeba wyznaczyć matce pewne granice, a niewiele mamy do wyboru.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Jak mogę zapewnić matce pomoc, której potrzebuje?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania				
	Nie robić nic	Zatrudnić pomoc domową, która zniesie krytykę i kłótliwe usposobienie matki	Wynająć firmę sprzątającą i zamówić dostawę zakupów do domu	Podjąć się jednego z tych zadań i zatrudnić kogoś do drugiego	Trzymać rękę na pulsie i w razie potrzeby powiadomić opiekę społeczną
Zapewnić matce aprowizację i czysty dom	nie	tak, przy czym takie rozwiązanie sprawi, że matka będzie miała towarzystwo	tak, lecz nie będzie z tego dodatkowej korzyści w postaci zapewnienia matce towarzystwa	tak, to też zapewni jej towarzystwo	tak, jeśli opieka społeczna wywiąże się ze swojego zadania
Odciążyć siebie od obowiązku pomagania matce w pojedynkę	nie	tak	tak	częściowe odciążenie	tak

Najlepszym rozwiązaniem jest zatrudnienie pomocy domowej, mającej doświadczenie w radzeniu sobie z trudnymi starszymi ludźmi, której nie wystraszy usposobienie matki.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Powodzenie planu zależy od tego, czy uda ci się znaleźć osobę, która poradzi sobie z twoją matką. Być może jednak nie trafisz na nikogo na tyle pewnego siebie i doświadczonego, kto by wytrzymał ciągłe zrzędzenie - albo też kobieta, którą znajdziesz, będzie odpłacała matce tym samym. Jeśli tak się stanie, musisz wypróbować inne możliwe rozwiązania, aż w końcu któreś z nich okaże się skuteczne.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Skontaktuj się najpierw z różnymi agencjami pośredniczącymi w zatrudnianiu pomocy domowych i poszukaj jakiejś dojrzałej i doświadczonej osoby, która potrafiłaby wyczuć sytuację i zrozumieć twój problem. Jeśli kandydatek będzie kilka, porozmawiaj z każdą z nich i uprzedź o kłopotach, jakie sprawia matka. Następnie oceń ich przydatność na podstawie odpowiedzi, jakich udzielą. Zadawaj konkretne pytania, na przykład: „Co pani zrobi, gdy matka stanie się nieznośna?". Odrzuć kandydatki, których odpowiedzi wskazują na brak dojrzałości i opanowania koniecznego, by poradzić sobie z twoją matką.

Gdy już kogoś wybierzesz, zapewnij matkę, że nadal będziesz ją odwiedzać. Bądź obecna podczas pierwszego oraz przynajmniej kilku następnych wizyt pomocy domowej. Oznajmij od razu, że zatrudniona osoba zyskała twoją akceptację.

Skoro krytyczna i wymuszająca postawa pozwalała matce w przeszłości rozstawiać wszystkich po kątach, nie łudź się, że zdołasz ją teraz zmienić. Musisz jednak skłonić matkę do tego, by zachowywała się wobec innych przyzwoicie. Możesz uczynić to na dwa sposoby. Po pierwsze, uświadom jej, jakie skutki będzie miał nierozsądny upór. Jeśli nie zaakceptuje pomocy obcych ludzi, ty jej nie pomożesz i nie będzie mogła żyć dalej samodzielnie. Drugi

sposób to pokazanie matce, jaki wpływ na innych ma jej zachowanie. Stosując zasady porozumiewania się przedstawione w rozdziale drugim, możesz oznajmić coś w rodzaju: „Mamo, musimy porozmawiać o tym, czemu panie Maria i Helena zrezygnowały z pracy u ciebie. Pamiętam, jak mnie zbeształaś, że źle umyłam podłogę w kuchni, kiedy starałam się zrobić to jak najlepiej. Miałam wtedy ochotę wyjść i nigdy nie wrócić. Wydaje mi się, że te panie czuły to samo, dlatego odeszły". Chociaż tego rodzaju delikatna uwaga nie doprowadzi do natychmiastowej przemiany, może zmusi matkę do refleksji i sprawi, że zacznie ona bardziej nad sobą panować.

Powiedz matce i pomocy domowej, żeby starały się same rozwiązywać ewentualne trudności, a zwracały się do ciebie wyłącznie w krytycznych sytuacjach.

Od czasu do czasu daj znać zatrudnionej kobiecie, że doceniasz jej wytrwałość i gotowość znoszenia fochów matki. Być może po jakimś czasie matka zaakceptuje zarówno pomoc, jak i towarzystwo swojej gosposi, a nawet będzie z niej zadowolona, choć może nigdy się do tego nie przyzna.

6. Oceń postępy.

Jeśli sprawy nie będą się dobrze układały, z pewnością szybko się o tym dowiesz. Przygotuj się, że matka będzie narzekać bez względu na to, jakie wybierzesz rozwiązanie. Możesz sobie jednak pogratulować sukcesu, jeśli matka otrzyma wsparcie, jakiego potrzebuje, a ty zdołasz sobie oszczędzić kłopotów zajmowania się nią osobiście.

Problem trzeci

Brat i siostra nie pomagają mi w opiece nad rodzicami

Opis sytuacji

Masz trzydzieści pięć lat, jesteś wykwalifikowaną nauczycielką, mężatką, matką dwojga dzieci w wieku przedszkolnym. Od dwóch lat opiekujesz się starszymi rodzicami, mieszkającymi w tej samej okolicy - dwa razy w tygodniu robisz im zakupy i wpadasz do nich w soboty, by pomóc w pracach domowych. Czujesz się tym jednak coraz bardziej zmęczona i wzbiera w tobie niechęć. W dodatku twój mąż i dzieci coraz częściej się skarżą, że nie masz dla nich czasu. Chciałabyś poświęcać im więcej uwagi, zwłaszcza popołudniami i podczas weekendów. Potrzebujesz także więcej odpoczynku.

Twój brat i siostra, oboje starsi od ciebie, również mieszkający w okolicy, nigdy nie zaoferowali pomocy, choć zawsze chwalili cię za cierpliwość i doceniali twoje poświęcenie. Siostra (specjalistka od marketingu) odwiedza rodziców, ale wciąż narzeka, że jest bardzo zapracowana i późno wraca do domu. Brat, makler giełdowy, nigdy nie był z rodzicami w zbyt bliskich stosunkach i rzadko do nich wpada. Rodzice wydają się zadowoleni z istniejącej sytuacji. Chciałabyś przerzucić część obowiązków na barki rodzeństwa, ale nie wiesz, jak to zrobić.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Niestety, wygląda na to, że nikt prócz ciebie (oraz twojego męża i dzieci) nie dostrzega w opisanym stanie rzeczy niczego niewłaściwego.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Ani zdrowie, ani bezpieczeństwo rodziców nie są w danej chwili zagrożone, ale czujesz, że stanowczo nie możesz już dłużej sama się nimi opiekować. Znalazłaś się na granicy wyczerpania. Dlatego też nie możesz nadal czekać i musisz poprosić kogoś o pomoc.

3. Placzego rodzeństwo stwarza problemy?

Tak właściwie nie masz pewności, że brat i siostra odmówią pomocy, gdy ich o to poprosisz. Mają jednak pewne powody, dla których dotąd nie proponowali, że cię wyręczą. Twoja siostra jest zbyt pochłonięta pracą, by zwracać uwagę na potrzeby innych. Poza tym nic nie skłania jej do zmiany nastawienia, skoro ty wykazujesz gotowość do pomagania rodzicom. Brat być może uważa, iż należy to do kobiecych obowiązków. Ponadto nigdy nie łączyły go zbyt bliskie stosunki z rodzicami i z pewnością lepiej się czuje, trzymając się z boku.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Nie ma wątpliwości, że troszczysz się o dobro rodziców. Niewykluczone jednak, iż znalazłaś się w kłopotliwym położeniu z własnej winy. Jak to możliwe? Odpowiedz sobie najpierw na pytania: Dlaczego zgodziłaś się sama opiekować rodzicami? Czy zawsze byłaś w rodzinie kimś, kto zajmuje się sprawami innych? Czy masz skłonność, aby odsuwać własne potrzeby na dalszy plan? Ludzie, którzy zachowują się w ten sposób, bardzo często przyjmują

automatycznie rolę opiekunów, a potem wpadają w przygnębienie, gdy zadanie okaże się ponad ich siły.

Możliwe ponadto, że dobrowolnie wzięłaś na siebie te obowiązki, czując, iż jako nauczycielka jesteś mniej obciążona pracą zawodową niż brat czy siostra, którzy pracują więcej godzin w tygodniu i mają krótsze wakacje.

I wreszcie, może sprawia ci pewną satysfakcję poczucie, że jesteś „dobrą" córką, bardziej troskliwą niż reszta rodzeństwa. Gdy utożsamimy się z taką rolą, bardzo trudno ją porzucić, nawet kiedy stanie się uciążliwa.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Oprócz rodzeństwa na spotkaniu powinni być obecni rodzice. A przynajmniej powinnaś powiadomić rodziców, że nie możesz już poświęcać im tak wiele czasu i zamierzasz porozmawiać z bratem i siostrą, by przejęli od ciebie część obowiązków.

6. Co chcesz osiągnąć?

Pragniesz przeznaczyć mniej czasu na opiekę nad rodzicami, aby mieć go więcej dla siebie i swojej rodziny. Najlepiej by było, gdyby udało ci się to osiągnąć przekonując rodzeństwo, by włączyło się do pomocy.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Należy zrzucić z siebie brzemię jedynego opiekuna rodziców. Jednocześnie trzeba zapewnić rodzicom zaspokojenie ich bieżących oraz przyszłych potrzeb w sposób, który by ich zadowalał. Wreszcie rozwiązanie powinno okazać się możliwe do przyjęcia przez brata i siostrę oraz na tyle praktyczne, by służyło przez długi czas.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jedno wyjście z sytuacji to podzielenie się z rodzeństwem obowiązkami - zakupami i pracami domowymi. Sposób podziału zadań powinniście uzgodnić między sobą. Jedno z was może robić zakupy, drugie sprzątać, a trzecie zajmować się praniem. Pozwoli to na skrócenie czasu, jaki każde z was będzie musiało poświęcać rodzicom. Możecie również wymieniać się co tydzień - to znaczy jedno z was będzie zajmowało się wszystkim przez siedem dni, za co „nagrodą" będą przynajmniej dwa kolejne „wolne" tygodnie.

Inne rozwiązanie to zatrudnienie kogoś, kto wyręczy was z niektórych lub też wszystkich obowiązków u rodziców. Ten pomysł pewnie spodoba się siostrze i bratu. Jest całkiem sensowny, pod warunkiem, że decyzja zostanie podjęta wspólnie, a przede wszystkim zaakceptowana przez rodziców.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Jeśli rodzeństwo zgodzi się włączyć do pomocy osobiście, będzie to najlepsze rozwiązanie, ponieważ unikniecie w ten sposób ewentualnych problemów, związanych z zatrudnianiem kogoś z zewnątrz.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Jeśli rodzeństwo zgodzi się dzielić z tobą obowiązki, może wyniknąć kłopot, gdy któreś z was w pewnym momencie zawiedzie. Mając to na uwadze, ułóż „plan awaryjny", który uwzględni, kto kogo w razie potrzeby zastąpi. Jeśli wszak zgodzisz się na rolę „nadzorcy" - będziesz czuwać nad tym, czy wszyscy wywiązują się ze swoich zadań, i ewentualnie wyznaczać zastępstwa - znowu weźmiesz na swoje barki ciężar. Aby tego uniknąć, daj rodzicom plan z rozkładem waszych obowiązków. Zachęć ich, by porozumiewali się bezpośrednio z tym z was, kto nie wykona powierzonego mu zadania. Interweniuj tylko wtedy, gdy to absolutnie konieczne.

Cel: Co zrobić, by przestać petnić rolę jedynego opiekuna rodziców?

Potrzeby	**Możliwe rozwiązania**		
	Nie robić nic	**Podzielić się obowiązkami z rodzeństwem**	**Zatrudnić kogoś, kto przejmie niektóre lub wszystkie zadania**
Przestać być jedyną opiekunką rodziców	**nie**	**tak**	**tak**
Zapewnić, by bieżące potrzeby rodziców byty zaspokojone	**tak, ale nie możesz dalej robić wszystkiego sama**	**tak, pod warunkiem, że wszyscy się na to zgodzą**	**tak, pod warunkiem, że wszyscy się na to zgodzą**
Potrzeby rodziców muszą być zaspokajane w przyszłości	**nie, i tak już dajesz z siebie więcej niż możesz**	**prawdopodobnie tak, ale zależy to od rodzaju owych potrzeb**	**tak, ponieważ zatrudnionej osobie zawsze można zwiększyć zakres obowiązków**
Rozwiązanie powinno być dla rodziców możliwe do przyjęcia	**tak**	**prawdopodobnie tak**	**nie wiadomo (zależy, czy rodzice zgodzą się na pomoc obcej osoby)**
Rozwiązanie musi być możliwe do przyjęcia dla rodzeństwa	**tak**	**nie wiadomo**	**prawdopodobnie tak**
Sposób wyjścia z sytuacji musi być praktyczny i realny	**nie**	**tak, jeśli rodzeństwo wyrazi zgodę i starannie to zaplanujecie**	**pewnie tak, pod warunkiem, że takie ustugi są dostępne i stać was na ich opłacenie**

Cóż jednak począć, jeśli brat lub siostra nie zgodzą się na to, by w ten czy inny sposób pomagać rodzicom? Prawdę mówiąc, rzadko się zdarza, by ktoś z rodziny całkiem odmówił pomocy, zwłaszcza kiedy ma możliwość wyboru. Może do tego dojść w rodzinach, w których występują przypadki poważnych chorób psychicznych lub panuje niezgoda. (Słyszeliśmy historię o człowieku, który, dowiedziawszy się o ciężkiej chorobie matki, powiedział jednemu z rodzeństwa: „Weź mamę do siebie i daj mi znać, kiedy umrze".) Gdy znajdziesz się w impasie, a strategie omówione w rozdziale trzecim nie poskutkują, należy na własną rękę zatrudnić do pomocy kogoś z zewnątrz.

Spotkania rodzinne

Aby rodzinne spotkanie zakończyło się sukcesem, wszyscy biorący w nim udział powinni ustalić, jaki jest jego cel oraz zasady porozumiewania się.

1. Cel

Przed spotkaniem wszyscy uczestnicy powinni odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

- Na czym polega problem, który zmusza nas do spotkania się w rodzinnym gronie?
- Dlaczego nasza rodzina nie potrafiła dotąd znaleźć wyjścia z sytuacji?
- Jakie nadzieje wiążę z tym spotkaniem, czyli, innymi słowy, jaki wynik dyskusji mnie zadowoli?
- Co jestem w stanie zrobić, by doprowadzić do pomyślnego rozstrzygnięcia problemu?
- Czego nie mam ochoty uczynić?

2. Wskazówki dotyczące porozumiewania się

Kiedy w grę wchodzą emocje, bardzo ważne jest ustalenie ścisłych reguł dyskutowania.

- Członkowie rodziny powinni wypowiadać się tylko we własnym imieniu. Należy unikać oświadczeń w rodzaju: „Nie tylko mnie to niepokoi. Wiem, że Jana także!" lub „Pewnie wszyscy myślicie, że mi odbiło, ale...".
- Kiedy ktoś mówi, nie wolno mu przerywać. Uczestnicy spotkania powinni uważnie słuchać się nawzajem.
- Lepiej stosować wypowiedzi typu „ja..." (s. 24), niż osądzać, wygłaszać kazania, winić, dawać rady, czy też pouczać innych, co muszą przedsięwziąć, by poprawić sytuację.
- Nikt nie może narzucać własnych opinii. Jeśli to konieczne, należy dać każdemu określony czas na wypowiedź.
- Uczestnicy spotkania powinni unikać porozumiewania się z kimś na boku czy też w tajemnicy przed innymi. Jeśli nie istnieje ku temu uzasadniony powód (np. chęć zatajenia przed ciężko chorym rodzicem wiadomości, które mogą okazać się dla niego ciężkim ciosem), wszelkie

istotne dla sprawy informacje należy jasno przekazać wszystkim członkom rodziny.

Jeśli podane tutaj zasady nie zdadzą egzaminu i sprawa nie posunie się ani trochę naprzód po jednym czy dwóch spotkaniach, proponujemy poprosić o pomoc kogoś z zewnątrz, np. terapeutę, który podejmie się roli mediatora.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Zacznij od powiadomienia rodziców, że nie możesz już poświęcać im tak dużo czasu jak dotąd i wyjaśnij dlaczego. Uprzedź, iż zamierzasz poprosić o pomoc brata i siostrę. Następnie skontaktuj się z rodzeństwem i wyjaśnij im sytuację. Przedstaw im swoje plany i spytaj, czy mają inne pomysły. Urządź spotkanie rodzinne, aby przedyskutować sprawę. (Patrz: *Spotkania rodzinne.)* Powiedz im otwarcie o kłopotach, jakie sprawia ci zajmowanie się rodzicami bez niczyjej pomocy. Przydatne będą tutaj wypowiedzi typu „ja..." (patrz s. 25), ponieważ nie obwiniają one, ani nie potępiają nikogo wprost. Gdy zaczniesz oskarżać brata lub siostrę, zarzucając im nieodpowiedzialność i brak troski, nie zajdziesz daleko.

Kiedy problem zostanie wyjaśniony, powinnaś naradzić się z rodzeństwem, jak podzielić się poszczególnymi obowiązkami. Podczas spotkania zachęcaj brata i siostrę, by zwracali się bezpośrednio do rodziców oraz do siebie nawzajem. Zdecydowanie unikaj przewodzenia rozmowom i zajmowania centralnej pozycji. Jeśli nie czujesz się na siłach, by poprowadzić spotkanie, poproś o pomoc terapeutę rodzinnego lub inną osobę, obeznaną ze sprawami ludzi w podeszłym wieku - taki specjalista, będąc neutralnym, może pełnić rolę mediatora.

Gdy ustalicie plan działania, bądźcie ze sobą w kontakcie, by w razie konieczności wprowadzić pewne poprawki. Na przykład telefonujcie do siebie raz w tygodniu lub spotykajcie się co miesiąc. Kiedy już wejdziecie w rytm swoich obowiązków, możecie kontaktować się ze sobą wtedy, gdy zachodzi taka potrzeba.

6. Oceń postępy.

Istnieje wiele sposobów na to, by ocenić, jak się sprawy mają. Możesz spytać o to rodziców lub też, odwiedzając ich, przekonać się na własne oczy, jak wygląda sytuacja. Gdy wynikną jakieś trudności, staraj się im zaradzić wspólnie ze wszystkimi zainteresowanymi. Po pewnym czasie, nawet jeśli się okaże, że twój plan zdał egzamin, trzeba go będzie skorygować, kiedy potrzeby rodziców ulegną zmianie.

Problem czwarty

Matka zdecydowanie powinna iść do lekarza, ale wzbrania się przed tym

Opis sytuacji

Twoja siedemdziesięciosiedmioletnia matka mieszka sama od śmierci męża, który zmarł przed pięcioma laty. Chociaż nigdy nie odzyskała pełnej równowagi emocjonalnej po jego utracie, prowadziła dotąd aktywny tryb życia i radziła sobie samodzielnie. Ostatnio jednak skarży się, że często jest zmęczona. Kiedy ją odwiedzasz, widzisz, jak krzywi się z bólu i stara się stłumić głośne westchnienia. Wyczuwasz również zapach moczu. Za każdym razem, kiedy komentujesz jej zachowanie lub poruszasz temat nietrzymania moczu, matka ze złością odpowiada, abyś zostawiła ją w spokoju. Od niedawna traci również na wadze; dostrzegasz wiele wyraźnych, niepokojących zmian.

Sugerujesz, by wybrała się do lekarza, ale ona się wzbrania. Wini służbę medyczną za śmierć twego ojca i od pogrzebu nie odwiedziła jeszcze ani razu żadnej przychodni lekarskiej. Tydzień wcześniej doszło między tobą a matką do ostrej wymiany zdań na temat konieczności zadbania przez nią o zdrowie. Kiedy spytałaś, czemu jest taka uparta, wybuchła: „To moje życie i mogę robić z nim, co chcę!".

Skoro matka jest przy zdrowych zmysłach, ma pełne prawo nie zgadzać się na wizytę u lekarza. Przypuszczasz jednak, że potrzebuje

ona pomocy lekarskiej, a ponieważ zależy ci na niej, nie możesz tak po prostu się od niej odwrócić.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Zarówno ty, jak i matka zdajecie sobie sprawę, że coś niedobrego z nią się dzieje. Ona temu nie zaprzecza. Po prostu nie chce iść do lekarza i wie, że nie możesz jej do tego zmusić.

2.]ak naglący jest w istocie problem?

Nie można pozostawić matki bez pomocy. Nawet jeśli przyczyna bólu i nietrzymania moczu nie jest poważna, z pewnością wymaga zdiagnozowania - im szybciej, tym lepiej.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Kuracja, jakiej ojciec został poddany przed śmiercią, podważyła zaufanie matki do lekarzy, która boi się teraz dostać w ich ręce. Może obawia się również wyników ewentualnych badań. Poza tym niewykluczone, że krępująca byłaby dla niej rozmowa o nietrzymaniu moczu, jakie jej dokucza.

Chociaż matka twierdzi, że panuje nad swoim życiem, zachowuje się bardziej jak wystraszone dziecko niż dojrzała, niezależna kobieta. Dorośli w pełni władz umysłowych, którzy mają kontrolę nad swoim życiem, raczej nie poświęcają zdrowia czy dobrego samopoczucia tylko dlatego, że mają do tego prawo. Wygląda na to, że motorem działania matki jest raczej strach niż pragnienie kierowania własnym życiem. Będziesz musiała znaleźć sposób, aby matka otrzymała pomoc, jakiej potrzebuje. Obojętnie, czy jej się to spodoba, czy nie - chyba że chcesz uszanować jej fałszywe poczucie niezależności i zostawić ją w spokoju.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Świadomość tego, że matkę coś boli i ma kłopoty z trzymaniem moczu, na pewno jest dla ciebie przykra. Jednakże twój niepokój może wypływać również z ambiwalentnego stosunku wobec jej jasno wyrażonej postawy - nie wiesz, czy ją uszanować, czy też postąpić słusznie, niemniej wbrew woli matki. Trudno przyjąć na siebie odpowiedzialność za życie rodzica; o wiele łatwiej wrócić do roli dobrego i posłusznego dziecka.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Chociaż rozpatrywaną kwestią jest choroba matki, twoja rodzicielka z pewnością nie ma ochoty spokojnie z tobą o tym porozmawiać. Tak więc sama będziesz musiała zdecydować, co zrobić, by otrzymała ona niezbędną pomoc.

6. Co chcesz osiągnąć?

Twoja matka potrzebuje wsparcia psychicznego. Każdy kontakt ze służbą zdrowia, chociażby wizyta pielęgniarki w domu, będzie krokiem na drodze do sukcesu.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Biorąc pod uwagę, że ewentualna przyczyna dolegliwości matki może okazać się poważna, powinnaś wymyślić takie rozwiązanie, by można je było niezwłocznie wprowadzić w życie. Powinnaś przy tym w możliwie największym stopniu uszanować prawo matki do kierowania własnym życiem. Poza tym rozwiązanie musi umożliwić jej wyrażenie zgody bez poczucia utraty godności osobistej. Skoro dotąd stanowczo wzbraniała się przed wizytą u lekarza, może czuć się zakłopotana, zmieniając swoje stanowisko, nawet jeśli w duchu chciałaby to zrobić. Możesz jej to ułatwić,

zapewniając, że rozumiesz powody jej początkowej odmowy. I wreszcie, zastanawiając się nad wyjściem z sytuacji, powinnaś uwzględnić brak zaufania matki do służby zdrowia. Przekonanie jej nie będzie łatwe, zapewnij więc matkę, że będzie mogła zasięgnąć opinii innego lekarza, jeśli nie spodoba się jej pierwsza diagnoza i zalecona kuracja.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Przedstaw matce do wyboru kilka rozwiązań, które byłyby dla niej możliwe do przyjęcia. Jeśli nie zgadza się na wizytę u lekarza, którego zna, zaproponuj, że znajdziesz innego. (Możliwość poznania kogoś nowego czasami wydaje się kusząca.) Jeżeli matka wzbrania się przed pójściem do jakiegokolwiek lekarza, może zgodzi się na domową wizytę pielęgniarki. Gdy zaś pozostanie niewzruszona i nadal będzie obstawać przy swoim, poproś ją, by określiła warunki, na jakich zgodzi się przyjąć pomoc. Jeśli uznasz je za rozsądne, spisz je na kartce. Przeanalizuj je razem z matką i obiecaj, iż je uwzględnisz. W konkretnych okolicznościach matka będzie będzie bardziej skłonna zasięgnąć porady medycznej, zwłaszcza kiedy poczuje się naprawdę źle.

Spróbuj także poinformować matkę o innych instytucjach, w których mogłaby uzyskać pomoc, takich jak przychodnie geriatryczne czy ośrodki zdrowia dla kobiet. Tego rodzaju specjalistyczne przychodnie mogą wydać się jej mniej „groźne". Zaproponuj, że wybierzesz się tam z nią razem - choćby tylko po to aby zobaczyć, jak takie ośrodki wyglądają. Dzięki temu matka zdoła zmienić zdanie bez utraty twarzy.

Jeśli pod żadnym pozorem nie zgadza się na leczenie, zwołaj na pomoc krewnych, znajomych, księdza oraz wszystkich innych, do których matka ma zaufanie i szacunek. Matkę może poruszyć widok tak wielu troszczących się o nią osób. Omówcie wspólnie problem i nakłońcie matkę, by zgodziła się na leczenie.

W ostateczności, gdy wszystkie inne pomysły zawiodą, możesz powiadomić pomoc społeczną. Zadanie tej instytucji polega na udzielaniu pomocy ludziom znajdującym się w bardzo trudnej sytuacji życiowej.

Cel: Co zrobić, żeby matka otrzymała pomoc lekarską?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Zaproponować, by poszła do innego lekarza niż ten, którego zna	Poprosić różne osoby o pomoc w przekonaniu jej, by poddała się leczeniu	Powiadomić opiekę społeczną
Rozwiązanie powinno się nadawać do szybkiego wprowadzenia w życie	-	tak	tak	tak
Należy uszanować skłonność matki do sprawowania petnej kontroli nad wtasnym życiem	tak, ale nie przyniesie to jej pożytku	tak	tak	nie
Matka powinna mieć możliwość przyjęcia pomocy bez utraty twarzy	-	tak, jeśli podejdziemy do sprawy z wyczuciem	tak, po poczynieniu starannych przygotowań	nie
Należy wziąć pod uwagę jej brak zaufania do lekarzy	tak, ale nie przyniesie to jej pożytku	tak	tak, jeśli zostanie to dobrze zaplanowane	nie

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepsze rozwiązanie to przedstawić matce kilka opcji - takich, które mogłaby zaakceptować.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Gdy matka odrzuci wszystkie twoje propozycje, możesz poprosić osoby cieszące się jej poważaniem, by wzięły udział w zaaranżowanym wcześniej spotkaniu, podczas którego wszyscy spróbują przekonać matkę o konieczności poddania się leczeniu. Przedyskutuj z nimi sprawę, ustal datę spotkania i powiadom o nim matkę. Przygotuj się na to, że podczas dyskusji będziesz odgrywać rolę mediatora. Gdy matka wreszcie się zgodzi, bądź gotowa działać szybko, nim znowu zmieni zdanie. Najlepiej byłoby zabrać ją do lekarza jeszcze tego samego dnia.

Matka może również zamknąć się przed tobą zupełnie i, bez względu na to, jaką przybierzesz postawę, odmawiać rozmowy na jakikolwiek temat, związany z leczeniem jej przypadłości. W takiej sytuacji wszystko, co możesz zrobić, to zachować spokój. Nie pozwól, by twoja frustracja zamieniła się w złość. Powiedz lepiej matce w bardzo rzeczowy sposób, iż jest ci przykro, że tak źle siebie traktuje i że będziesz musiała dopilnować, by ktoś jej pomógł. Choć z pewnością będzie dla ciebie nieprzyjemna, być może z ulgą przyjmie fakt, że ktoś w końcu podjął za nią trudną decyzję.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Przed rozmową z matką zbierz nieco istotnych informacji. Zasięgając rady własnego lekarza, krewnych, znajomych czy też pracowników miejscowych ośrodków dla seniorów, sporządź listę lokalnych lekarzy, znanych z wrażliwego podejścia do starszych pacjentów. Następnie porozmawiaj z nimi, opisz sytuację i postaraj się ocenić ich kompetencje - a także prawdopodobieństwo, czy zostaną zaakceptowani przez twoją matkę. Kontynuuj poszukiwania, aż znajdziesz co najmniej dwóch lekarzy, którzy zrobią na tobie korzystne wrażenie i będą mieli szanse zdobyć zaufanie matki. Zapisz ich nazwiska, adresy i numery telefonów, a także swoje osobiste wrażenia, abyś później mogła do nich wrócić. Podziel się swoimi impresjami z matką. Przedstaw argumenty, przemawiające za jednym z najlepszych, według ciebie, lekarzy i spróbuj przekonać matkę, by poszła do niego na próbę. Musisz wykorzystać wszystkie najbardziej przekonujące argumenty, jakie tylko zdołasz wymyślić, aby złamać jej upór.

Skontaktuj się też z agencją pielęgniarską lub inną instytucją, zajmującą się opieką nad chorymi w domu, i wybierz kilka doświadczonych pielęgniarek, do których mogłabyś się zwrócić, gdyby matka zgodziła się na tego rodzaju opcję. Zlokalizuj i odwiedź wszelkie ośrodki specjalistycznej opieki medycznej, które mogłyby spełniać oczekiwania twojej matki. Zanotuj nazwiska i numery telefonów ludzi, którzy mogliby udzielić ci pomocy.

Rozmawiając z matką pamiętaj, by szanować jej pragnienie niezależności. Powiedz, że starasz się jej tylko dopomóc, a nie próbu-

jesz nad nią zapanować. Udowodnij to pozwalając, by sama wybrała któryś z przedstawionych pomysłów i nie przynaglaj jej w tym.

6. Oceń postępy.

Osiągniesz sukces, gdy matka zgodzi się udać do lekarza. Jeśli wciąż odmawia lub odkłada to na bliżej nieokreśloną przyszłość, nie będziesz miała innego wyboru, jak zwiększyć nacisk i, jeśli to konieczne, powiadomić opiekę społeczną.

Problem piąty

Matka nie jest uboga, ale przesadnie oszczędza

Opis sytuacji

Twoja owdowiała, osiemdziesięcioośmioletnia matka jest emerytowaną lekarką. Powodzi się jej nieźle, ponieważ przez wiele lat mądrze gospodarowała pieniędzmi. Kilka lat wcześniej sprzedała dom i przeniosła się do ładnie umeblowanego mieszkania w bloku. Jak na kobietę w swoim wieku utrzymuje ożywione kontakty towarzyskie. Udziela się w miejscowej bibliotece i ośrodku dla seniorów, dużo czyta i ogólnie dobrze się miewa.

Ty oraz twoje dwie siostry podziwiacie matkę za to, jak świetnie radzi sobie w życiu. W ostatnich miesiącach jednak zachowuje się ona zupełnie niezgodnie z jej charakterem, co zaczyna budzić pewien niepokój. Zaczęła mianowicie nadmiernie oszczędzać na codziennych wydatkach. Czasami przemierza długie dystanse, by dotrzeć do sklepów, gdzie uda się jej zaoszczędzić parę złotych na przyborach toaletowych i kosmetykach. Kupuje przecenione resztki mięsa gorszej jakości i niemal przeterminowane albo uszkodzone konserwy spożywcze, sprzedawane nieco taniej. W domu wciąż majstruje przy termostacie, zmniejszając temperaturę kaloryferów w zimie, by zaoszczędzić na ogrzewaniu, naczynia zmywa w zimnej wodzie, aby nie trzeba było za nią płacić. Gdy ją odwiedzacie, w mieszkaniu jest przejmująco zimno. (Matka twierdzi, że wcale jej to nie przeszkadza i szczyci się, ile pieniędzy udało się jej zaoszczędzić.) Chociaż nie wygląda na to, by zaczęła chorować wskutek swojego skąpstwa, niemniej wciąż się obawiacie, że tak właśnie się stanie.

Ty i twoje siostry, zaskoczone i skonsternowane jej zachowaniem, postanawiacie z nią porozmawiać. Upominacie ją delikatnie, mówiąc, że niepotrzebnie tak bardzo liczy się z pieniędzmi: „Mamo, masz przecież spore oszczędności w banku i wysoką emeryturę. Nie musisz żyć tak skromnie!". Ona jednak nic sobie z tego nie robi. Twierdzi, że żyje tak, jak jej się podoba i nie widzi nic złego w kupowaniu przecenionych rzeczy. „Wiem, co robię", powtarza i daje wam wyraźnie do zrozumienia, że wasze uwagi są nie na miejscu.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Twojej matce zupełnie odpowiada skromny styl życia. Co więcej, nie ma żadnych dowodów na to, że takie postępowanie przysparza jej jakichkolwiek cierpień. Dlatego też przedwcześnie byłoby sądzić z obiektywnego punktu widzenia, że wynikł rzeczywisty problem. Martwi was jednak fakt, że matka zachowuje się w sposób dla siebie nietypowy. Tak więc jedyny „problem" w tej chwili polega na tym, że ty i twoje siostry czujecie się zaniepokojone.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Nic w tej sytuacji nie wymaga natychmiastowego działania, niemniej wasze obawy wydają się uzasadnione z dwóch powodów. Po pierwsze, matka może popełnić błąd w ocenie i kupić do jedzenia coś, po czym się rozchoruje. A po drugie, zmiany w jej zachowaniu zaszły względnie niedawno i mogą świadczyć o tym, iż coś z nią nie jest w porządku, a zatem nie można ich zignorować.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Gdy ktoś zaczyna się zachowywać w sposób osobliwy, inny niż do tej pory, zawsze warto temu się przyjrzeć. Bywa, że powody są banalne, ale mogą też okazać się istotne.

Może matka nie udziela się towarzysko tak bardzo, jak sądzicie, i próbuje wypełnić czas polowaniem na tanie towary. A może po prostu lubi oszczędzać, bawi ją wyszukiwanie korzystnych obniżek i traktuje to jako ćwiczenie wciąż sprawnego umysłu. Niewykluczone również, że stara się oszczędzac pieniądze, by mieć pewność, iż nigdy jej ich nie zabraknie - lub też chciałaby zostawić jak najwięcej w spadku swoim córkom. Co więcej, może naprawdę czuje się dobrze w temperaturze, jaką utrzymuje w swoim mieszkaniu. Wprawdzie wam jest zbyt zimno, ale to wcale nie znaczy, że ona odczuwa to samo.

Owa metamorfoza w zachowaniu może wszak wiązać się ze wczesnymi objawami poważnych problemów emocjonalnych lub umysłowych, a to już źle. Jeśli po pewnym czasie wystąpią u matki niewyjaśnione napady złości czy ataki depresji, lub zacznie ona zapominać, jak wykonuje się czynności, które dotąd przychodziły jej z łatwością, wskazana będzie niezwłoczna interwencja lekarska.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Oprócz tego, że martwisz się o zdrowie matki, możesz czuć się zakłopotana jej dziwnym zachowaniem. Obawiasz się, iż inni ludzie będą cię winić za to, że pozwalasz jej żyć tak skromnie, jak gdyby musiała zmagać się z niedostatkiem.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

W danej chwili nie ma potrzeby przeprowadzania formalnej dyskusji nad sposobami wyjścia z opisanej sytuacji. Jeśli jednak matka się rozchoruje z powodu nadmiernej oszczędności lub zacznie jeszcze dziwniej się zachowywać, ty oraz twoje siostry będziecie musiały wykazać większą stanowczość, domagając się od matki wyjaśnień.

6. Co chcesz osiągnąć?

Twoim celem jest zapobieżenie ewentualnym konsekwencjom, wypływającym z zachowania matki. Chcesz ją przekonać, by przestała

przesadnie oszczędzać i żyła na poziomie odpowiadającym jej stanowi posiadania - robiła zakupy w miejscowych sklepach, kupowała świeże, pełnowartościowe produkty i utrzymywała w mieszkaniu stałą, komfortową temperaturę.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Bez względu na to, co uczynicie, musicie uszanować prawo matki do życia wedle własnych upodobań, obojętnie, czy wam przypada to do gustu, czy też nie. Tylko w dwóch wypadkach można sobie pozwolić na uzasadniony sprzeciw: (1) gdy przesadna oszczędność doprowadzi matkę do choroby lub (2) kiedy z powodu zaburzeń umysłowych matka zacznie się zachowywać w sposób zagrażający jej bezpieczeństwu.

Rozwiązanie powinno dawać tobie i twoim siostrom poczucie, że robicie dla matki wszystko, co w waszej mocy.

Wreszcie, winno dać wam okazję do rozmów z matką na temat jej postępowania, abyście lepiej zrozumiały jej intencje i miały okazję zaobserwować, czy nie występują u niej jakieś głębsze zmiany w osobowości, które wymagałyby porady specjalisty.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

O ile bezczynność rzadko bywa najlepszym rozwiązaniem problemów, jakie mamy ze starzejącymi się rodzicami, o tyle czasami bierna obserwacja ma pewien sens. Pomimo wszystko w tym wypadku prawdopodobnie lepiej będzie porozmawiać z matką i wyjaśnić jej, że nie zamierzacie wtrącać się w jej życie, jeśli tylko czuje się dobrze. Kiedy jednak przesadna oszczędność doprowadzi ją do choroby, będziecie musiały wkroczyć.

Możecie również rozmawiać z matką od czasu do czasu, starając się zrozumieć motywy jej postępowania i przypominać jej, że nie musi żyć tak skromnie, ponieważ ma pieniędzy pod dostatkiem.

Inne wyjście z sytuacji, które może was uspokoić, polega na wyręczaniu matki w robieniu zakupów.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Jak przekonać matkę, by przestała nadmiernie oszczędzać?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania		
	Nie robić nic (czekać i obserwować)	Utrzymywać z matką kontakt, by zrozumieć jej motywy, ocenić zachowanie i przypominać o sytuacji finansowej	Robić za matkę zakupy
Należy uszanować prawo matki do życia wedtug własnych upodobań	tak	tak	nie
Trzeba dbać	tak, chyba że nie zareagujecie, gdy się coś stanie	tak, o bezpieczeństwo	tak, jej zdrowie
Ty oraz twoje siostry musicie mieć poczucie, że robicie dla matki wszystko, na co was stać	nie	tak, starając się nie przejmować nad nią nadmiernej kontroli	tak
Musicie mieć możliwość obserwowania matki, by w razie wystąpienia pewnych objawów, zaprowadzić ją do lekarza	tak	tak	być może, ale przejęcie kontroli może jedynie zatuszować istotny problem

Najlepsza opcja to odwiedzać matkę co pewien czas, by zobaczyć, jak się czuje. To da wam poczucie, że coś robicie, a uszanujecie niezależność matki.

4. Przeprowadź analizę wedtug tzw. prawa Murphy'ego.

Skoro matka nie miała zbyt dużego wpływu na wybór rozwiązania problemu, niezbyt prawdopodobne, by coś poszło źle. Nie ma jednak gwarancji, że zgodzi się rozmawiać z wami na temat

swojego zachowania, zwłaszcza jeśli będziecie ją zadręczać swoimi obawami. Gdy zamknie się przed wami, powinnyście ją przeprosić i wycofać się, pamiętając o tym, że ma prawo oszczędzać, jeśli tak chce - jeśli tylko nie szkodzi to jej zdrowiu.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Wasz plan ma trzy punkty. Pierwszy - to obserwowanie matki podczas odwiedzin. Gdy zobaczycie, że myśli lub zachowuje się w zdecydowanie dziwny sposób, spróbujcie nakłonić ją do wizyty u lekarza i poddania się dokładnym badaniom. Przekonanie jej do tego stanie się wtedy rzeczywistym problemem, który trzeba będzie rozwiązać.

Drugi punkt - to upewnienie się, czy matka ma właściwe rozeznanie w swoich zasobach finansowych. Co pewien czas poproście ją delikatnie, by przejrzała razem z wami wyciągi z konta bankowego i odcinki emerytury. Regularnie informujcie ją o aktualnym stanie posiadania. Przypomnicie jej w ten sposób, ile ma pieniędzy. Może wpłynie to na zmianę postępowania matki.

Trzeci punkt planu polega na uświadomieniu matce, w jaki sposób jej styl życia wpływa na was. Szanując jej prawo do swobody, martwicie się przecież jednocześnie, że matka nie bytuje w takich warunkach, na jakie ją stać.

6. Oceń postępy.

Gdy matka przestanie przesadnie oszczędzać, będzie świadczyło to o tym, że plan się powiódł. Kiedy zauważycie, że dokonuje zakupów w dobrze zaopatrzonych pobliskich sklepach, przynosi do domu pożywienie lepszej jakości, a temperatura w jej mieszkaniu jest odpowiednia, będzie to znakiem, że wasze wysiłki nie poszły na marne.

O powodzeniu planu może świadczyć również sytuacja, w której matka co prawda ani trochę nie zmieni swojego zachowania, ale ty oraz twoje siostry uznacie, że nie odbija się to niekorzystnie na jej zdrowiu; że żyje ona wedle własnych upodobań, a powody, z jakich to wypływa, są dla was w miarę zrozumiałe.

Problem szósty

Moje siostry wciąż spierają się na temat opieki nad rodzicami i wszyscy dzwonią do mnie po radę

Opis sytuacji

Masz dwie siostry, Jankę i Samantę, obie zamężne i mające dzieci w wieku szkolnym. Mieszkają niedaleko rodziców, którzy przekroczyli niedawno osiemdziesiątkę. Kilka lat wcześniej przeprowadziłaś się w inną okolicę, gdy twój mąż zmienił pracę. Tęsknisz za ojcem i matką i żałujesz, że nie możesz ich częściej widywać.

Pół roku temu rodzice mieli wypadek samochodowy. Matka złamała nogę, a ojciec doznał wstrząsu mózgu i pęknięcia kości miednicy. Twoje siostry natychmiast się nimi zajęły i podzieliły obowiązkami związanymi z opieką. Od wypadku odwiedzasz rodzinę raz w miesiącu, rozmawiasz też z nimi przez telefon i starasz się wspierać ich wszystkich. Chociaż rodzice czują się już lepiej, poprawa u żadnego z nich nie następuje tak szybko, jak tego oczekiwano. W rezultacie siostry muszą poświęcać rodzicom o wiele więcej czasu i energii, niż to sobie wyobrażały. Wygląda na to, że przez dłuższy okres sytuacja nie ulegnie zmianie.

Sprawy zaczęły się ostatnio komplikować. Siostry wciąż się kłócą o wiele rzeczy. Samanta zarzuca Jance, że ta wykręca się od części obowiązków, a Janka irytuje się z kolei, że jej siostra stara się przejąć nad wszystkim kontrolę i nie pozwala nikomu wtrącać się w podejmowanie decyzji. Obie telefonują do ciebie i skarżą się na

siebie nawzajem. Na domiar złego zaczęli też dzwonie rodzice, bardzo zdenerwowani konfliktem między siostrami. Zeszłego wieczoru matka użalała się z płaczem: „Dłużej tego nie wytrzymam. Ja i ojciec jesteśmy dla nich tak wielkim ciężarem. Może lepiej by było, gdybyśmy przenieśli się do domu opieki".

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Nikt nie zaprzecza, że sytuacja jest trudna. Napięcie, jakie wynikło między siostrami, wpływa na ich wzajemne relacje i zakłóca spokój rodzicom. A ty czujesz się nieswojo jako powierniczka ich wszystkich.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa wygląda na dość pilną. Gnębi was silny stres, co w wypadku twoich sióstr może doprowadzić do tego, że nie będą się opiekowały rodzicami jak należy. Z kolei rodzice, choć czują się lepiej u siebie w domu, mogą domagać się wskutek poczucia winy przeprowadzki do domu opieki. W takich okolicznościach, jeśli siostry nie zdołają rozstrzygnąć wzajemnego konfliktu, mogą przystać na decyzję rodziców. Ty mieszkasz zbyt daleko, by zaoferować bezpośrednią pomoc, ale za to znajdujesz się w położeniu, które pozwoli ci uświadomić wszystkim, w czym tkwi istota problemu i zaproponować jakieś wyjście.

3. Dlaczego siostry stwarzają problemy?

Niektóre powody niezadowolenia sióstr wydają się oczywiste. Skoro okres rekonwalescencji rodziców okazał się dłuższy od spodziewanego, na nie spadł większy ciężar, ponieważ stale muszą opiekować się matką i ojcem i nie wiedzą, kiedy to się skończy. Znienacka wchodząc w rolę opiekunek prawdopodobnie nie zdawały sobie sprawy, jak owa decyzja wpłynie na ich prywatne życie.

Nie jest jednak do końca jasne, dlaczego twoje siostry nie potrafią teraz dojść do porozumienia, skoro wcześniej to im się udawało. Niewykluczone, że do głosu doszła dawna rywalizacja o to, która jest „lepszą" córką. A może też są niezadowolone z faktu, że nie dzielisz z nimi uciążliwych obowiązków i próbują wpędzić cię w przygnębienie swoimi narzekaniami. Skoro jednak siostry na początku były ze sobą w dobrych stosunkach, całkiem możliwe, że owo narastające napięcie i frustracja są wynikiem zbyt dużego obciążenia obowiązkami i świadczą o wyczerpaniu nerwowym.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Martwi cię kłopotliwe położenie, w jakim znaleźli się twoi bliscy, co jest zupełnie uzasadnione. Pewnie masz poczucie winy, że mieszkasz tak daleko od nich. W dodatku każda ze stron zwraca się do ciebie, oczekując, że w jakiś sposób wpłyniesz na poprawę sytuacji. To zrozumiałe, że odczuwasz w takich okolicznościach silny stres.

Tego rodzaju napięcie może przejawiać się na dwa sposoby. Po pierwsze, może cię kusić, by rozwiązać problem szybko i na własną rękę, nie zwracając się do nikogo. Po drugie - niewykluczone, że stres nie pozwoli ci uświadomić sobie, nie mówiąc już o wyrażeniu gniewu i niechęci, które z pewnością odczuwasz, będąc zmuszona do odgrywania niewdzięcznej roli rodzinnego powiernika wszelkich żalów. Owe stłumione uczucia mogą niespodziewanie wybuchnąć w formie zniecierpliwienia lub irytacji w stosunku do rodziców lub sióstr, tym samym udaremniając twoje wysiłki, zmierzające do udzielenia rodzinie realnej pomocy.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Wszyscy zainteresowani - chociaż nie wszyscy na raz. Omów najpierw z siostrami ich wzajemne zarzuty oraz trudności, z jakimi się borykają. Porozmawiaj też osobno z rodzicami, choćby po to, by zapewnić ich, że postaracie się zaradzić problemom.

6. Co chcesz osiągnąć?

Celem jest zapewnienie rodzicom odpowiedniej opieki w domu w sposób, który by nie obciążał nadmiernie twoich sióstr ani ciebie.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Rozwiązanie powinno uwzględniać podstawowe założenie: potrzeby życiowe rodziców należy zaspokajać tak, aby nie mieli oni poczucia, że są dla kogokolwiek ciężarem. Siostry muszą zrezygnować z części obowiązków, by miały więcej czasu dla siebie. Ty z kolei chciałabyś się uwolnić od konieczności wysłuchiwania skarg sióstr i rodziców przez telefon. I w końcu rozwiązanie nie powinno być zbyt kosztowne.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Istnieje kilka sposobów wyjścia z przedstawionej sytuacji. Pierwszy to pomóc siostrom zażegnać spór tak, aby mogły nadal same opiekować się rodzicami. Drugie wyjście polega na zapewnieniu rodzicom opieki częściowo przez siostry, a po części przez zatrudnione w tym celu inne osoby. Tygodniowy rozkład zajęć, wynikający z opieki nad rodzicami, należy ustalić z uwzględnieniem kosztów finansowych. Trzecie rozwiązanie to powierzenie całej opieki profesjonalistom do czasu, aż rodzice będą w stanie znowu radzić sobie samodzielnie. I tutaj znowu trzeba wziąć pod uwagę zasoby pieniężne, jakimi dysponujemy. Rodzice mogą też przenieść się na pewien czas do domu opieki, gdzie mieliby zapewnioną rehabilitację, jeśli taka instytucja - przyzwoita i nie za droga na naszą kieszeń - znajduje się w okolicy. (Uwaga! Oświadczenie matki, że chciałaby się przenieść wraz z ojcem do domu opieki, wypłynęło zapewne z poczucia winy i zdenerwowania i nie odzwierciedla jej prawdziwych uczuć. Dlatego jest tak ważne, aby znac preferencje rodziców i brać pod uwagę ich potrzeby emocjonalne.)

3. ¡Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Jak zapewnić wtaściwą opiekę, tak by nie obciążać nadmiernie sióstr ani siebie?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania				
	Nie robić nic	Pomóc siostrom dojść do porozumienia, tak by nadal mogły opiekować się rodzicami	Powierzyć profesjonalistom część obowiązków związanych z opieką	Całą opiekę nad rodzicami powierzyć osobom do tego zatrudnionym	Czasowo umieścić rodziców w domu opieki
Należy zaspokoić życiowe i emocjonalne potrzeby rodziców	tak, ale niezbyt długo	tak	tak	tak, w odniesieniu do potrzeb życiowych; raczej nie, jeśli chodzi o potrzeby emocjonalne	tak, w odniesieniu do potrzeb życiowych, raczej nie, jeśli chodzi o potrzeby emocjonalne
Odciążyć siostry od obowiązków	nie	nie	tak	tak	tak
Uwolnić się od kłopotliwych rozmów telefonicznych	nie	tak	prawdopodobnie tak	tak	prawdopodobnie tak
Nie naruszać zbytnio rodzinnych zasobów finansowych	tak	tak	możliwe, że tak	nie	nie

Najlepszym rozwiązaniem dla wszystkich zainteresowanych jest zatrudnienie kogoś, kto pomógłby siostrom w opiece nad rodzicami.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murhpy"ego.

Pomimo wszelkich prób może ci się nie udać załagodzić konfliktu między siostrami na tyle, by dalej ze sobą współpracowały, nawet z pomocą zatrudnionej osoby. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji, wskazane będzie zwrócenie się o pomoc do specjalisty, np. do psychologa.

Nawet jeśli siostry dojdą do porozumienia i uzgodnią ze sobą plan opieki nad rodzicami w domu, nie ma pewności, że wszelkie problemy znikną. Często trudno znaleźć kogoś odpowiedniego do pomocy; nie wszystkich też stać na opłacenie takiej osoby. W takim wypadku cała rodzina powinna przedyskutować różne opcje

oraz ich koszty z pracownikami pomocy społecznej lub wybranej agencji opiekuńczej.

Znalezienie odpowiedniej placówki oraz ludzi może zabrać trochę czasu. Kiedy w końcu to się uda, z pewnością nastąpi pewien okres przystosowawczy, w którym zarówno rodzice, jak i siostry będą próbowali przywyknąć do nowego rozkładu zajęć. Zdarza się, że, gdy w domu pojawiają się osoby z zewnątrz zatrudnione do opieki, często rodzą się konflikty na styku rodzina-obcy. Wspomniany okres przystosowawczy wymaga od wszystkich cierpliwości. Również siostry będą zmuszone nawiązać kontakt z zatrudnionymi osobami, aby wspólnie ustalić, kto jest za co odpowiedzialny.

Może też się zdarzyć, że opiekunki, które wybierzecie, nie sprawdzą się. Zabraknie im wiedzy, doświadczenia lub umiejętności postępowania ze starszymi ludźmi lub też same nie przypadną do gustu siostrom lub rodzicom. W takim wypadku trzeba będzie szukać od nowa i znaleźć w końcu kogoś odpowiedniego. (Patrz: *Jak wybrać odpowiednią agencję opiekuńczą.)*

5. Wprowadź w życie swój pian.

Skoro już zostałaś wyznaczona na mediatora, możesz wykorzystać swoją pozycję, by zrealizować wybrany plan. Pożyteczne będą następujące wskazówki:

- Zanim cokolwiek zrobisz, powiedz siostrom, że musisz się z nimi spotkać, aby wyjaśnić, na czym polegają trudności oraz nieporozumienia między nimi i zastanowić się nad wyjściem z sytuacji. (W dyskusji pomogą ci zasady porozumiewania się, omówione w rozdziale drugim.)
- Przed spotkaniem z siostrami powiadom rodziców o waszych zamiarach i obiecaj, że powiesz im, co uzgodniłyście. Zapewnij rodziców, że istnieje wiele sposobów rozstrzygnięcia problemu, również takich, które nie wymagają przeprowadzki do domu opieki, a ich zdanie z pewnością będzie wzięte pod uwagę.
- Spotkaj się z siostrami w miejscu, które odpowiada wam wszystkim. Skoro siostry mieszkają obok siebie, prawdopodobnie to ty będziesz musiała do nich pojechać. To z kolei

Jak wybrać odpowiednią agencję opiekuńczą?

Adresy agencji opiekuńczych, świadczących usługi pielęgnacyjne w domach prywatnych, znajdziesz w książce telefonicznej, prasie lub Internecie. Opinii na ich temat możesz zasięgnąć w przychodni lekarskiej, oddziałach pomocy społecznej, miejscowym szpitalu, domach opieki lub ośrodkach dla seniorów.

Kiedy już znajdziesz kilka takich placówek, porównaj je ze sobą, biorąc pod uwagę następujące kryteria:

Jakie uprawnienia i certyfikaty posiada agencja?

Czy jest to placówka prywatna, czy państwowa?

c

Jakimi kieruje się zasadami?

- Czy świadczy usługi przez całą dobę, a także w niedziele i święta?
- Jakie są zasady zatrudniania pracowników? Czy zatrudnione tam osoby mają odpowiednie referencje, zaświadczenie o niekaralności itp.? Jakie mają uprawnienia?
- Czy do domu wciąż będzie przychodzić ta sama osoba, czy też będą one się zmieniać? Co się stanie, gdy opiekunka nie będzie mogła przyjść? Czy ktoś zostanie wysłany na zastępstwo?

Jakiego rodzaju usługi opiekuńcze świadczy dana agencja?

Jaki jest koszt usług i forma płatności?

- Czy rodzice powinni płacić bezpośrednio osobie zatrudnionej, czy też agencji?
- Czy agencja wystawia rachunki?
- Czy usługi objęte są ubezpieczeniem?

oznacza, że powinnaś omówić powody swojego wyjazdu z mężem, dziećmi czy też pracodawcą - ze wszystkimi, na których wpłynie twoja czasowa nieobecność - i zaplanować wszystko tak, by nie spowodować niepożądanych skutków.

- Podczas spotkania poproś siostry, by opowiedziały o swoich kłopotach i spróbujcie razem znaleźć drogę do porozumienia. Nawet jeśli to się uda, siostry mogą zainteresować się pomysłem zatrudnienia kogoś do pomocy. Takie rozwiązanie dałoby im więcej czasu dla siebie i swoich rodzin.

Należałoby również zorientować się, jakie rodzaje usług opiekuńczych dostępne są w miejscu zamieszkania rodziców i porównać ich koszty. Należy wspólnie wybrać odpowiednią agencję oraz osoby do pomocy, a także zastanowić się, jakie obowiązki i komu przydzielić. Wybrana placówka opiekuńcza powinna przypaść do gustu siostrom i rodzicom. W przeciwnym wypadku plan ma niewielkie szanse powodzenia.

6. Oceń postępy.

Czy wszystko przebiega zgodnie z planem, zorientujesz się po reakcji rodziców i sióstr - jeżeli tak, wszyscy zgodnie stwierdzą, że są zadowoleni, a gorączkowe telefony ustaną. Jeśli jednak siostry nadal będą do ciebie dzwonić, a rodzice wykazywać oznaki załamania nerwowego, oznaczać to będzie, że jakieś punkty planu zawiodły i trzeba je skorygować.

Problem siódmy

Mój osiemdziesięciodwuletni ojciec chce poślubić kobietę, którą właśnie poznał

Opis sytuacji

Twój ojciec, człowiek zamożny, owdowiał blisko dziesięć lat temu. Trudno mu było przyzwyczaić się do życia bez żony, ale po pewnym czasie pogodził się z jej śmiercią. Od paru lat prowadzi aktywne życie i wydaje się całkiem z niego zadowolony. Regularnie chodzi na spotkania w klubie seniora i jest tam bardzo lubiany z uwagi na swoje ujmujące obycie, bogate doświadczenie życiowe oraz urok osobisty. Ponadto nadal prowadzi samochód, choć ma już osiemdziesiąt dwa lata. Nic dziwnego więc, że cieszy się powodzeniem wśród dojrzałych kobiet odwiedzających centrum. Ty oraz twój brat zawsze mieliście dobry kontakt z ojcem, który dał wam jasno do zrozumienia, że po jego śmierci majątek przypadnie wam i waszym bliskim.

Dwa tygodnie temu ojciec zatelefonował do ciebie wczesnym rankiem w sobotę, w porze zupełnie dla niego nietypowej i powiedział, że chce pilnie z tobą porozmawiać. Umówiliście się na śniadanie. Ojciec podczas spotkania oświadczył, że poznał właśnie pewną kobietę i zakochał się w niej. Niespodziewanie oznajmił: „Maria ma sześćdziesiąt dwa lata i jest wdową od roku. Oboje jesteśmy razem bardzo szczęśliwi". Po czym wyjawił, że zamierzają się pobrać za sześć tygodni. Zupełnie zaniemówiłaś. Resztę rozmowy pamiętasz

jak przez mgłę. Myślałaś tylko o tym, żeby pojechac do domu i zadzwonić do Andrzeja. Miałaś nadzieję, że z pomocą brata, jego żony oraz swojego męża zdołacie jakoś przemówić ojcu do rozsądku.

Trzy dni po spotkaniu próbowaliście porozmawiać z ojcem przy obiedzie w twoim domu. Okazało się to zupełną katastrofą. Podekscytowany dzielił się z wami radosnymi nowinami i wydawało się, że nawet nie zauważa przerażenia wyzierającego zza waszych zastygłych uśmiechów. Ty wraz z Andrzejem, ostrożnie dobierając słowa, powiedzieliście mu, jak bardzo jesteście zaszokowani i zaniepokojeni decyzją, że pragnie poślubić kobietę, którą ledwo poznał. Ojciec najpierw wydał się urażony, a potem wpadł w gniew. Próbowaliście załagodzić sprawę, ale nie było wątpliwości, jakie są wasze prawdziwe uczucia i ojciec poczuł się głęboko dotknięty. Opanował się w końcu, ale wyszedł wcześniej, tłumacząc, że musi wracać do domu. Poczuliście się okropnie. Potem każde z was dzwoniło do ojca, ale on nie odpowiada na wasze telefony.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Ty, twój brat, mąż oraz szwagierka uważacie, że pojawił się problem, ojciec natomiast myśli zupełnie inaczej. Zaskoczyło was, że tak szybko podjął decyzję o ponownym małżeństwie i boicie się jej ewentualnych następstw. Martwicie się, iż ojciec będzie cierpiał, gdy związek okaże się nieudany. Co więcej, biorąc pod uwagę dwudziestoletnią różnicę wieku między nimi, przypuszczacie, że Marię, wybrankę ojca, interesują głównie jego pieniądze.

Z punktu widzenia ojca jedyny problem polega na tym, że rodzina jest niezadowolona z jego planów, które dla niego samego są źródłem ogromnej radości.

2.]ak naglący jest w istocie problem?

Zapowiedziany ślub ma się odbyć już za kilka tygodni. Gdyby ktokolwiek miał jeszcze jakieś wątpliwości co do determinacji ojca,

to fakt, że nie odpowiada on na wasze telefony, powinien je rozproszyć. Z pewnością poślubi on Marię, jeśli szybko nie zostanie odwiedziony od tego zamiaru.

3. Dlaczego ojciec stwarza problemy?

To, że ojciec się zakochał, można ostatecznie zrozumieć. Jednakże fakt, że unika rozmowy na temat swojego postanowienia, sugeruje, iż nie chce dyskutować o sprawach, które niepokoją ciebie i twojego brata. Jego rozżalenie i złość wywołane waszą reakcją, są autentyczne, ale prawdą jest również, że nie chce przyznać, jak złożone konsekwencje może mieć jego decyzja.

4. Iaki jest twój czuty punkt?

Podobnie jak twój brat, martwisz się o ojca. Chociaż wydaje się, że ojciec rozumuje jasno i wie, co robi, obawiacie się, iż jego decyzja, uznana przez was za pochopną, doprowadzi do katastrofy - emocjonalnej dla niego i finansowej dla całej rodziny.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

W dyskusji powinien wziąć udział twój ojciec, ty i twój brat.

6. Co chcesz osiągnąć?

Nie macie ani prawa, ani takiej mocy, by powstrzymać ojca przed ożenkiem. Nie możecie posądzić go o to, że nie jest przy zdrowych zmysłach, ponieważ to nieprawda. Nie możecie też potraktować go jak chorego z miłości nastolatka i wysłać gdzieś na drugi koniec świata. A zatem wasz cel jest dwojaki. Po pierwsze, musicie znaleźć sposób, by się przekonać, czy Marii rzeczywiście zależy na waszym ojcu, a po drugie, chcecie mieć pewność, że rodowy majątek nie trafi w złe ręce, nawet gdy ojciec się ożeni.

Aby to osiągnąć powinniście namówić ojca, aby się nie spieszył i przesunął ślub na nieco dalszy termin. Pozwoli wam to lepiej po-

znać Marię i da ojcu czas do namysłu w sprawach finansowych. (Umowa o rozdzielności majątkowej małżonków byłaby tu najprostszym rozwiązaniem. Tego rodzaju intercyzy prawdopodobnie nie były zbyt popularne w czasach młodości waszych rodziców i pewnie dlatego nie wpadło to ojcu do głowy. Możliwe też, że kiedy żenił się po raz pierwszy, nie posiadał jeszcze znacznego majątku.)

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Rozwiązanie problemu powinno być takie, by ojciec poczuł, że ty i twój brat cieszycie się z jego szczęścia i nie próbujecie wtrącać się w jego prywatne życie. Dobrze byłoby też, gdybyście poznali Marię i przekonali się, czy istnieją powody do obaw. Bez względu jednak na to, jakie są jej motywy, majątek ojca powinien zostać zabezpieczony. Wreszcie ojciec powinien mieć w razie konieczności możliwość zmiany zdania bez utraty twarzy.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Wraz z bratem nie mieliście zbyt wiele czasu, by podzielić się z ojcem waszymi rozterkami, dlatego też warto spotkać się z nim jeszcze raz i porozmawiać w spokoju. Dwie sprawy będą wymagały szczególnej uwagi: dobro ojca oraz jego finanse. Gdybyście zebrali się tylko po to, by przedyskutować sprawy majątkowe, wyszłoby na to, że interesują was jedynie pieniądze. Dlatego też na początku powinniście otwarcie porozmawiać z ojcem o jego planach i związku z Marią.

Możecie też spróbować od razu go przekonać, by przełożył termin ślubu na później. To da czas na porozmawianie z ojcem na temat skutków, jakie będzie miała jego decyzja w odniesieniu do was wszystkich. To szczególnie istotne, jeśli obawiacie się, że jednym z powodów pośpiechu ojca jest fakt, iż celowo odpycha od siebie myśli o ewentualnych konsekwencjach, które pragniecie z nim spokojnie przedyskutować.

A oto alternatywne wyjście: poproście ojca, by przedstawił wam Marię. Gdy już ją poznacie i zobaczycie, jak traktuje ojca, możecie potem przejść do szczerej dyskusji na temat jego planów finansowych. W takiej rozmowie powinni wziąć udział wszyscy zainteresowani: ty, twój mąż, brat, jego żona, ojciec oraz Maria. Obecność wszystkich wymienionych osób zapobiegnie ewentualnym nieporozumieniom i pozwoli wam poznać stanowisko Marii w omawianej sprawie.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepsze rozwiązanie to kombinacja kilku przedstawionych możliwości. Skoro nie wiecie, jakie kroki - finansowe lub prawne - poczynił ojciec do tej pory, ani jakie są intencje Marii, swoje postępowanie musicie uzależnić od tego, czego dowiecie się na początku rozmowy.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Jeśli ojciec nadal czuje się urażony, może wciąż wzbraniać się przed rozmową z wami. W takim wypadku powinniście go przeprosić i wyjaśnić powody waszego niepokoju, starając się przekonać go, by ponownie nawiązał z wami kontakt.

Jeśli nie zgodzi się na podjęcie żadnych kroków zmierzających do zabezpieczenia majątku lub zarzuci wam interesowność, to spróbujcie namówić jego prawnika lub doradcę finansowego, by przedyskutował z nim sytuację i uświadomił mu ewentualne konsekwencje jego powtórnego małżeństwa. Taki człowiek lub też inna osoba stojąca na neutralnym gruncie, np. zaufany przyjaciel ojca, mogą skłonić go do zmiany zdania.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Pierwszy krok to nawiązanie ponownego kontaktu z ojcem. Może nie być to łatwe, ponieważ ojciec nie odpowiada na wasze telefony, nawet gdy zostawiacie mu wiadomości na automatycznej sekretarce. Jeśli do was nie zadzwoni, wypróbujcie inny sposób, np. wpadnijcie do niego w porze, kiedy zwykle bywa w domu.

Cel: Co zrobić, by małżeństwo ojca nie naraziło go na uraz psychiczny i nie zagroziło jego majątkowi?

Potrzeby	**Możliwe rozwiązania**				
	Nie robić nic	**Porozmawiać z ojcem o jego planach i waszych obawach**	**Przekonać ojca, by przesuną! datę ślubu na później, abyście mieli czas się zastanowić, jakie będą skutki jego ponownego ożenku**	**Zaprosić ojca z Marią na rodzinne spotkanie, aby wszyscy mogli ją poznać**	**Przeprowadzić szczerą dyskusję na temat planów finansowych ojca**
Ojciec powinien mieć poczucie, że ani ty, ani twój brat nie próbujecie ingerować w jego prywatne życie	**tak**	**możliwe, że tak**	**tak, jeżeli powód odłożenia ślubu zostanie przez ojca zrozumiany i zaakceptowany**	**tak**	**tak, jeśli ojciec przyzna, że taka dyskusja jest potrzebna**
Musicie mieć okazję poznać intencje Marii	**nie**	**nie, chyba że ojciec sam powie coś na ten temat**	**nie, ale dzięki temi zyskacie czas, by ocenić intencje Marii**	**tak, ponieważ zobaczycie, jak traktuje ojca**	**tak, ponieważ jej reakcja prawdopodobnie ujawni jej prawdziwe zamiary**
Należy zagwarantować ochronę interesów finansowych rodziny	**nie**	**nie, ponieważ celem rozmowy jest tylko uzyskanie informacji**	**nie, ale da wam to okazję przedyskutowania ewentualnych następstw**	**nie**	**możliwe, że tak, w zależności od wyniku dyskusji**
Dać ojcu możliwość ewentualnej zmiany zdania bez utraty twarzy	-	**tak, jeśli ojciec zgodzi się z waszymi obawami**	**tak, ponieważ ojciec będzie mial wtedy czas, by zastanowić się nad ty, co robi**	**tak, ponieważ zachowanie Marii ujawni jej ewentualne nieszczere zamiary**	**tak, ponieważ, jeśli Maria będzie się spierać z ojcem, jej intencje wyjdą na jaw**

Równie ważne jak samo nawiązanie kontaktu jest to, co wtedy zrobicie lub powiecie. Wczujcie się w jego sytuację. Podzielił się z wami radosnymi dla niego nowinami, a wasza reakcja podziałała na niego jak zimny prysznic, dlatego w końcu wyszedł urażony. Pewnie się obawia, że znowu poczęstujecie go tym samym. Wyjaśnijcie mu więc na początku, iż chodzi wam o coś innego. Zapewnijcie, że rozumiecie, czemu tak zareagował. Możesz powiedzieć coś w rodzaju: „Tato, wiem, że się zdenerwowałeś i wcale się nie dziwię. Sądziłeś, że Andrzej i ja ucieszymy się

z twojej decyzji, ale się rozczarowałeś. Zrozum, byliśmy zaskoczeni, pełni obaw". Taka uwaga uświadomi mu, że pojmujecie jego postępowanie, a wasza reakcja wynikała z zaskoczenia i niepokoju.

Nastawcie się, że przełamywanie pierwszych lodów może trochę potrwać. Gdy w końcu to się uda, porozmawiajcie z ojcem o waszych rozterkach. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, może uda się wam namówić go na opóźnienie daty ślubu, abyście mogli poznać Marię, podyskutować o wszystkim i dojść do porozumienia w sprawach majątkowych. (Jeśli ojciec nie zgodzi się na odwleczenie terminu ślubu, trzeba działać szybko, aby dowiedzieć się wszystkiego, co was interesuje.)

Rozwiązanie omawianego problemu rozkłada się na kilka etapów. Zasadniczą sprawą jest poznanie Marii oraz ocena jej rzeczywistych intencji oraz tego, jakie szanse powodzenia ma jej związek z ojcem. Wypada to uczynić w sposób, który nikogo nie urazi - podczas spotkań rodzinnych i swobodnych rozmów. Przypominamy raz jeszcze, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie i zaplanowanie właściwej strategii. Nie możecie wywrzeć na ojcu i Marii wrażenia, że wymagacie od nich, by tłumaczyli się z tego, co robią. Niemądre byłoby też „przesłuchiwanie" Marii, co sugerowałoby, że posądzacie ją z góry o niecne zamiary. (Możliwe przecież, że ma ona jeszcze więcej pieniędzy niż wasz ojciec i to jej rodzina traktuje jego jak łowcę posagów!) Musicie przekonać się, czy wszystko jest w porządku, czy też nie.

Rodzinne spotkania i rozmowy mogą rozwiać wasze wątpliwości, dotyczące planów ojca. Niewykluczone, że on oraz Maria rozsądnie podchodzą do swych zamierzeń, i nie musicie się obawiać żadnego ryzyka finansowego, czy też bać się, że ojca spotka krzywda. W takim wypadku możecie z radością poprzeć ich plany.

Gdy jednak dojdziecie do wniosku, że Marię interesuje tylko własne dobro, musicie podzielić się owymi podejrzeniami z ojcem. Może to być trudne, ojciec bowiem wolałby zapewne usłyszeć co innego. Nawet jeśli okaże się, iż motywy Marii nie są do końca czyste, ojciec może nie chcieć przyjąć tego do wiadomości. (W końcu musiałby się przyznać do błędu, gdyby wyszło na jaw, że cynicznie okręciła go sobie wokół palca.) W takiej sytuacji wszystko, co jeste-

ście w stanie zrobić, to spróbować otworzyć mu oczy - najlepiej poprzez przytoczenie nieopatrznych słów wybranki jego serca.

Z drugiej strony, ojciec może nagle wyjawić, ku waszemu zaskoczeniu, że miał w głębi duszy podobne wątpliwości. (To tłumaczyłoby, dlaczego na początku nie chciał was wysłuchać.) Widząc nieprzychylną reakcję Marii na pomysł zabezpieczenia majątku, mógłby zdobyć się na odwagę i przyznać do błędu. Waszym udziałem byłaby wtedy nieco wątpliwa satysfakcja - oto prawdą okazało się to, co, jak mieliście nadzieję, stanowiło tylko odbicie waszego nie do końca uzasadnionego niepokoju.

6. Oceń postępy.

Będziesz wiedzieć, że jesteście na dobrej drodze, gdy ojciec okaże gotowość porozmawiania otwarcie z tobą i bratem. Co wydarzy się potem, zależy już od tego, jak poważnie traktuje on swoje plany. Jeśli ojciec i Maria dobrze się dobrali i oboje wyrażają zgodę na zabezpieczenie rodzinnego majątku lub już to uczynili, nic więcej nie trzeba robić. Przypuśćmy jednak, że ojciec popełnił błąd, decydując się na ślub. W takim wypadku dopniecie swego, gdy gotów będzie odwołać wszystko, nim będzie za późno i otwarcie powie o tym Marii.

Jeśli wybrankę ojca interesują głównie jego pieniądze, to w trakcie rodzinnej dyskusji sprawa rychło wyjdzie na jaw. Trudno będzie Marii utrzymać swoje zamiary w tajemnicy, kiedy zobaczy, że okazja wymyka się jej z rąk. Jeśli doszłoby do opisanego przesilenia, wówczas najlepiej by było, gdyby ojciec przejrzał w końcu na oczy i taktownie zakończył ów niefortunny związek, w czym możecie mu w razie konieczności pomóc. Jeżeli Maria okaże się egoistką, lecz ojciec nadal będzie obstawał przy swoich planach, nawet mimo interwencji bliskich i przyjaciół, jedyne wyjście dla was to wycofać się, ostrzegając ojca, że popełnia wielki błąd. Zapewnijcie go o waszym przywiązaniu, a potem pozwólcie mu robić, co chce. Jeśli szczęście wam dopisze, ojciec, uwolniony spod presji, byc może sam w końcu pójdzie po rozum do głowy.

Problem ósmy

Matka ma się świetnie, ale nie chce słuchać rad lekarza

Opis sytuacji

Twoja dziewięćdziesięcioletnia matka cieszy się bardzo dobrym zdrowiem, a jej lekarz nazywa ją „zdumiewającą kobietą". Jest sprawna fizycznie, niezależna i ma bystry umysł. Mieszka w niewielkim domu, do którego trzy razy w tygodniu przychodzi pomoc domowa, wyręczająca matkę w zakupach i sprzątaniu. Matka sama siebie uważa za osobę upartą. Chociaż ma dobry kontakt ze swoim lekarzem, rzadko całkowicie zgadzają się ze sobą w sprawach dotyczących kontroli jej zdrowia. Odwiedza go tylko wtedy, kiedy sama uważa to za stosowne, czyli nie tak często, jak on sobie tego życzy; czasami odwołuje umówione wizyty, gdy czuje się dobrze. Ignoruje również wiele innych jego zaleceń.

W zeszłym tygodniu zabrałaś matkę na coroczną kontrolę. W poczekalni uprzedziłaś ją, że lekarz prawdopodobnie będzie chciał wysłać ją na różne badania. Odparła z uśmiechem: „Nie zgodzę się na nic, bez względu na to, co mi powie".

Podczas wizyty lekarz zalecił matce typowe badania kontrolne, takie jak morfologia, badanie moczu i cytologię, a także poradził, by zaszczepiła się na tężec. Matka odparła: „Proszę dać mi spokój, doktorze. Czuję się zupełnie dobrze. Mam dziewięćdziesiąt lat. Nie będę przecież żyć wiecznie. A na razie nic mnie nie boli, nic

mi nie dolega". (Lekarz z szacunkiem przyjął to do wiadomości.) Matka jednak, ku twojemu zdziwieniu, zgodziła się na inne badanie kontrolne, sprawdzające funkcjonowanie tarczycy, ponieważ ostatnio odczuwała zmęczenie i marzła częściej niż zwykle.

Chociaż lekarz nie nalega, by matka zupełnie mu się podporządkowała, niepokoi się tym, iż odmawia ona poddania się badaniom, których przeprowadzenie on uważa za konieczne. Po ostatniej wizycie rozmawiał z tobą na osobności i oświadczył, że nie będzie mógł dalej leczyć twojej matki, jeśli ona nadal będzie mu się sprzeciwiać.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Trzy osoby, których sprawa dotyczy, postrzegają ją zupełnie inaczej. Ty martwisz się, że kapryśne zachowanie matki, która ma zwyczaj stosować się tylko do niektórych zaleceń lekarskich, doprowadzi do tego, iż nie będzie ona miała odpowiedniej opieki. Matka nie widzi w tym wszystkim żadnego problemu. Lekarz zaś ma ambiwalentny stosunek do całej sytuacji. Z jednej strony podziwia on hart ducha matki i sam przyznaje, że cieszy się ona dobrym zdrowiem. Z drugiej - pragnie wywiązywać się dobrze z obowiązków wobec niej i nie chce postępować niezgodnie z etyką lekarską. Mimo to nie ma serca otwarcie powiedzieć twojej matce, że w takich okolicznościach nie będzie jej już dłużej leczyć.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa nie należy do szczególnie pilnych, ponieważ matka na razie czuje się dobrze. Jednakże jej skłonność do sprzeciwiania się zaleceniom lekarza i wybierania tylko tych, które wydają się jej sensowne, może mieć w przyszłości negatywne konsekwencje. Jej upór może sprawić, że jakieś poważne, choć uleczalne schorzenie, nie zostanie na czas rozpoznane.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Matka sama przyznaje, że jest uparta. Wie dokładnie, czego chce. Świadomość, że dożyła dziewięćdziesiątki, dodaje jej pewności siebie.

Poza tym, choć brak jej wiedzy medycznej, jest sprawna umysłowo i zdolna ocenić, które wskazania lekarskie mogą przynieść jej pożytek. Tak naprawdę, podejmując swe decyzje, matka kieruje się pewnymi zdroworozsądkowymi przesłankami, które czerpie z rozmów, prowadzonych ze znajomymi w klubie seniora. Ludzie ci na podstawie własnych, bogatych doświadczeń doszli do wniosku, że pewne rady lekarzy można ignorować. (W zeszłym tygodniu w drodze powrotnej od lekarza matka wyjaśniła ci bez ogródek, dlaczego nie chce się poddać badaniu cytologicznemu: przytoczyła wypowiedzi swoich rówieśniczek, które poczuły się gorzej po tym, jak pozwoliły pielęgniarkom „włożyć sobie coś do środka".)

Możliwe również, że postępowanie matki wynika z tajonego strachu. W tak podeszłym wieku woli już może nie wiedzieć, co dzieje się w jej organizmie. Poza tym, nawet gdyby badania coś wykryły, pewnie i tak nie zgodziłaby się na leczenie. Swoje fatalistyczne nastawienie wyraziła w zdaniu: „Nie będę przecież żyć wiecznie".

4. Jaki jest twój czuły punkt?

To zrozumiałe, że martwisz się o dobro matki. Niewykluczone jednak, iż wchodzą też w grę inne, trudniej uchwytne, czynniki. Na przykład możesz obawiać się, że lekarz uzna cię za osobę nieodpowiedzialną, skoro nie potrafisz namówić własnej matki, by stosowała się do jego rad. Czujesz się rozdarta psychicznie, próbując równocześnie zadowolić matkę i spełnić życzenia lekarza.

Wiesz także, że poczujesz się okropnie, gdy się okaże, iż matka ma problemy zdrowotne, którym można było zapobiec, gdyby regularnie chodziła do lekarza i przeprowadzała zalecane przez niego badania. Na przykład badanie cytologiczne mogłoby wykryć dolegliwość, którą łatwo wyeliminować, gdy zostanie rozpoznana we właściwym czasie.

Poza tym masz mieszane uczucia w stosunku do lekarza, który stara się nie zmuszać matki do niczego. Chociaż cenisz szacunek i troskę, z jakimi się do niej odnosi, obawiasz się, że jego brak stanowczości - mógłby przecież bardziej nalegać, by matka przychodziła regularnie na wizyty i poddawała się wskazanym badaniom - doprowadzi w końcu do tego, iż przestanie się nią zajmować.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Szczerą rozmowę powinni przeprowadzić przede wszystkim matka i lekarz. Ty także możesz w niej uczestniczyć.

6. Co chcesz osiągnąć?

Zależy ci na tym, by matka i lekarz zawarli rozsądny kompromis dotyczący kontroli stanu jej zdrowia. Matka odwiedzałaby lekarza nieco rzadziej, niż on sobie tego życzy, za to poddawałaby się częstszym badaniom, niż sama uważa to za konieczne.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Matka powinna nadal zachować poczucie, że ma kontrolę nad tym, jak jest leczona. Lekarz z kolei musi mieć możliwość wywiązywania się ze swoich obowiązków zawodowych. Ty zaś chciałabyś czuć, że robisz wszystko, co w twojej mocy, by matka miała zapewnioną najlepszą opiekę medyczną.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jeden ze sposobów wyjścia z sytuacji to zachęcić matkę, by razem z lekarzem ustaliła satysfakcjonujący ich oboje plan kontroli jej stanu zdrowia. Jeśli to im się nie uda, możesz wkroczyć i zaoferować

swoją pomoc w rozwiązaniu konfliktu. W ostateczności, gdy matka z lekarzem nie osiągną kompromisu, będziesz musiała poszukać dla niej innego specjalisty.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Jak matka może dojść do porozumienia z lekarzem w sprawie kontroli jej stanu zdrowia?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Zachęcić matkę, by sama doszła do porozumienia z lekarzem	Pomóc matce i lekarzowi osiągnąć kompromis	Pomóc matce znaleźć innego lekarza
Matka musi mieć poczucie, że ma wpływ na to, jak jest leczona	tak	tak	prawdopodobnie tak	tak, ale wtedy może pojawić się ten sam problem
Lekarz chce wywiązywać się sumiennie z powierzonych obowiązków	nie	możliwe, że tak	możliwe, że tak	nie
Chcesz mieć poczucie, że robisz wszystko, by matka miata zapewnioną dobrą opiekę lekarską	nie	tak, jeśli im się uda	możliwe, że tak	możliwe, w zależności od tego, kogo znajdziesz

Najlepsze wyjście to namówić matkę i lekarza, by doszli do zgody bez twojej pomocy. Jest to taka sytuacja, kiedy najlepiej zacząć pewne działania, a potem stanąć z boku i wkroczyć dopiero wtedy, gdy nasza ingerencja okazuje się niezbędna.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

W końcu może się okazać, że matka i lekarz potrzebują jednak twojej pomocy, by dojść do zgody. Na przykład będziesz musiała spotkać się z nimi, aby wyjaśnić pewne punkty sporne i podsunąć kompromisowe rozwiązanie. Jeśli twoje wysiłki spełzną na niczym

i spór utknie w martwym punkcie, musisz pomóc matce znaleźć innego lekarza o odpowiednich kwalifikacjach i przenieść do niego jej karty chorobowe.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Przekaż najpierw matce to, co powiedział ci lekarz - nie będzie mógł jej dalej leczyć, jeśli nie ustalą pewnych zasad z tym związanych. Wyjaśnij, że lekarz denerwuje się tym, iż matka odwołuje wyznaczone wizyty i nie stosuje się do jego zaleceń, a on nie może brać odpowiedzialności za kogoś, kto lekceważy jego rady. Przypomnij matce, że darzy ona lekarza sympatią i spytaj, czy miałaby ochotę z nim porozmawiać. Jeśli się zgodzi, zatelefonuj do lekarza. Powiedz mu, że namówiłaś matkę na spotkanie z nim i spytaj, czy on ma na to ochotę. Jeśli tak - co wydaje się bardzo prawdopodobne, ponieważ ceni twoją matkę - umów ich ze sobą.

Przed spotkaniem zapytaj matkę, czy chce, abyś pomogła jej przygotować się do rozmowy. Jeżeli przytaknie, zastanówcie się wspólnie, co powiedzieć lekarzowi. Matka powinna wytłumaczyć mu motywy swojego postępowania, aby lepiej ją zrozumiał. Jednocześnie matka musi zdać sobie sprawę z faktu, że lekarz również ma swoje powody, gdy zaleca jej pewne badania, którym ona nie chce się poddać.

Spytaj matkę, czy chciałaby, abyś jej towarzyszyła podczas rozmowy z lekarzem, czy też woli iść do niego sama. Gdybyś uczestniczyła w spotkaniu, staraj się odzywać możliwie rzadko. Im więcej matka zdoła wyjaśnić sama, tym bardziej będzie z tego zadowolona. I większe prawdopodobieństwo, że w takim wypadku uhonoruje osiągnięte porozumienie. Wtrącaj się tylko wtedy, gdy rozmówcy nie będą w stanie ustalić żadnej wspólnej płaszczyzny porozumienia.

6. Oceń postępy.

Problem zostanie rozstrzygnięty wtedy, gdy matka i lekarz przestaną się spierać. Większa uległość i brak skarg ze strony matki, a także zadowolenie lekarza z jej postawy, będą świadczyć o tym, że twój plan się powiódł.

Problem dziewiąty

Mój mąż się złości, że ojciec zbyt wiele ode mnie wymaga

Opis sytuacji

Twój ojciec, który ma teraz siedemdziesiąt trzy lata, nigdy tak naprawdę nie był zupełnie samodzielny. Był najmłodszym dzieckiem w rodzinie i nie wymagano od niego udziału w pracach domowych, tak więc przyzwyczaił się do tego, że zawsze ktoś go obsługuje. Twoja matka, osoba zaradna i dominująca, przejęła rolę jego rodziców. Kiedy byłaś mała, ojciec rzadko pomagał w domu, uważając, że należy to do kobiecych obowiązków. Matce przeważnie sprawiało przyjemność sprawowanie kontroli nad wszystkim i żartowała sobie z jego niezaradności. „Nie pozwolę ojcu wycierać naczyń, bo zaraz je potłucze", drwiła. A on ignorował jej uwagi i czytał gazetę.

W starszym wieku rodzice nadal powielali ten sam wzorzec, choć codzienne obowiązki wyraźnie sprawiały matce większą trudność niż kiedyś. Podsunęłaś im pomysł, by zatrudnili kogoś do pomocy, ale matka powiedziała, że da sobie radę sama, a ojciec nie chciał w domu obcych osób.

Pewnego ranka około roku temu ojciec zatelefonował do ciebie przerażony. Okazało się, że matka dostała udaru i trafiła do szpitala. Następne miesiące były koszmarem. Matka, zanim umarła, spędziła kilka tygodni w szpitalu, potem dwa miesiące w domu opieki. W tym czasie ojciec był całkiem załamany. Nie dość, że spadła nań perspektywa utraty żony, z którą przeżył pół wieku, to zupełnie nie potrafił poradzić sobie z domowymi obowiązkami. Wpada-

łaś do niego codziennie, by dotrzymać mu towarzystwa, przygotować posiłek i utrzymać w domu porządek. (Ze względu na stan psychiczny ojca nie chciałaś zatrudniać pomocy domowej, by nie wprowadzać zamieszania.) Po śmierci matki nadal odwiedzałaś ojca kilka razy w tygodniu, głównie z przyzwyczajenia, a także dlatego, że bałaś się powiedzieć mu otwarcie, iż nie możesz poświęcać mu tak dużo czasu. Teraz, rok po śmierci matki, nadal robisz ojcu zakupy, gotujesz, pierzesz i sprzątasz - tak jak to robiła jego żona.

W tym czasie zaczęłaś zaniedbywać własną rodzinę. Co najmniej trzy razy w tygodniu wpadasz do domu jak burza, robisz szybko obiad, a potem przez cały wieczór usiłujesz nadrobić zaległości we własnych sprawach. Twój mąż, który na początku cię wspierał i chętnie pomagał w domu, teraz zaczął się złościć. „Jesteś jego córką, a nie żoną", skarży się. „Powiedz mu, że ja także się liczę". Próbowałaś zadowolić męża, starając się wywiązywać z niektórych obowiązków wobec ojca przed pójściem do pracy, lecz nie wystarczało ci czasu. W twoim domu do rangi problemu urosło przygotowywanie posiłków, a twoje życie towarzyskie zupełnie zamarło. Wieczorami po prostu nie masz na nic energii i marzysz tylko o tym, żeby iść spać. W ciągu paru ostatnich miesięcy sytuacja w domu pogorszyła się jeszcze bardziej: mąż prawie do ciebie się nie odzywa. Wiesz, że ojciec będzie zły, gdy przestaniesz nim się zajmować, ale boisz się też o swoje małżeństwo.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Ty i twój mąż jesteście przekonani, że sytuacja jest krytyczna. Ojciec natomiast tego nie dostrzega.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa jest dosyć pilna. Co prawda zdrowiu ani życiu ojca nic w tej chwili nie zagraża, ale twoje małżeństwo znalazło się w niebezpieczeństwie. Mąż powiedział stanowczo: „Wybieraj: on

albo ja". Tak więc musisz znaleźć sposób, aby zadbać o ojca i jednocześnie mieć czas na życie prywatne.

3. Dlaczego ojciec stwarza problemy?

Po śmierci matki „dostałaś w spadku" złe nawyki ojca, które wyrabiał w sobie przy jej pomocy przez pięćdziesiąt lat. Choć sprawny umysłowo, wciąż oczekuje, że ktoś będzie go obsługiwał. Twoja matka rozwijała w nim poczucie zależności od siebie, co skutecznie przeszkodziło mu w nauczeniu się zaspokajania własnych potrzeb. Skoro rodzice nie chcieli zatrudnić do pomocy nikogo obcego, ojciec przyzwyczaił się do takiej sytuacji. Poza tym najwyraźniej lekceważy on „babskie zajęcia" i nie ma pojęcia, na czym polegają, dlatego też pewnie nie zdaje sobie sprawy, ile wysiłku wymaga od ciebie to, co dla niego robisz.

4.]aki jest twój czuły punkt?

Znalazłaś się w kłopotliwym położeniu z powodu niesamodzielności ojca i własnej potrzeby wykazania, że jesteś „dobrą" córką. Niezaradność ojca zmusza cię, abyś go obsługiwała tak, jak robiła to twoja matka. Na dodatek ojciec zachowuje się tak, jakby to słusznie mu się należało. Powodowana współczuciem, wzmacniasz wzorce „wypracowane" przez pięćdziesiąt lat jego małżeństwa.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Problem musicie rozstrzygnąć ty i ojciec. Dopiero potem możesz, wraz z mężem, zająć się własnymi kłopotami małżeńskimi.

6. Co chcesz osiągnąć?

Pragniesz zadbać o ojca, ale w taki sposób, by nie zagrażało to twojemu małżeństwu.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Ojciec musi mieć zapewnione jedzenie, czysty dom i ubranie. Sposób rozstrzygnięcia problemu powinien być dla ojca możliwy do przyjęcia - tym bardziej że ojciec przejawia nieroztropny „konserwatyzm". Ty zaś musisz mieć więcej czasu dla swojego partnera, jeśli chcesz uratować własne małżeństwo. I wreszcie rozwiązanie problemu powinno przynieść ci ulgę.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jeden ze sposobów wyjścia z sytuacji to nadal wykonywać niektóre prace domowe dla ojca i nakłonić go, by nauczył się zadbać o resztę, w czym można mu pomóc. Inne rozwiązanie polega na częściowym korzystaniu z pomocy z zewnątrz. Na przykład ty lub ojciec możecie zatrudnić kogoś do sprzątania i prania raz w tygodniu. Pomyśl też o tym, by zamówić dostawę zakupów do domu lub kupować ojcu gotowe posiłki.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepiej będzie, gdy nakłonisz ojca, by nauczył się niektórych prac domowych, ponieważ to cię odciąży, a zarazem pozwoli uniknąć problemów związanych z zatrudnianiem pomocy domowej.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Skoro ojciec nigdy nie musiał dbać sam o siebie, prawdopodobnie ten pomysł mu się nie spodoba, a przynajmniej nie od razu. Będziesz musiała wykazać stanowczość i upór oświadczając, że odtąd zaczniesz mu poświęcać mniej czasu. Aby ułatwić ojcu przystosowanie się do nowej sytuacji, spróbuj stopniowo uczyć go różnych czynności.

Jeśli zupełnie nie zgodzi się na to, by samodzielnie dbać o własne potrzeby, a ty powiesz wyraźnie, że nie będziesz zajmować się

Cel: Jak mogę zaspokoić potrzeby ojca, abym nadal miała czas dla męża?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania		
	Nie robić nic	Skłonić ojca, by sam zadbał o część swoich potrzeb	Skorzystać z pomocy z zewnątrz w zaspokajaniu wszystkich lub niektórych potrzeb ojca
Zapewnić ojcu jedzenie, czysty dom i ubranie	tak	tak	tak
Pomysł musi zdobyć akceptację ojca	tak	nie wiadomo, czy mu się to spodoba	nie wiadomo, czy mu się to spodoba
Musisz mieć czas dla męża	nie	tak	tak
Chcesz odczuć ulgę	nie	tak	tak

wszystkim, być może zaakceptuje w końcu, choć niechętnie, pomysł korzystania z pomocy osób trzecich. W takim wypadku najlepiej zacząć od usług pralniczych lub zamówienia dostawy zakupów ze sklepu do domu. Pomóż mu to wszystko załatwić i naucz go, jak z takich usług korzystać. Postaw jednak sprawę jasno: oczekujesz, że w końcu zajmie się tym sam.

Jeśli ojciec naprawdę jest uparty i twierdzi, że tylko ty potrafisz zadbać o niego tak dobrze jak twoja matka, musisz powiedzieć mu dokładnie, co możesz dla niego robić, a czego nie - a potem trzymać się swego planu. Jednakże ustanowienie takich granic z pewnością wywoła w tobie poczucie winy i będziesz się dręczyć: „Jak mogę robić coś takiego swojemu ojcu?".

Istnieją dwa sposoby, które, mimo wyrzutów sumienia, pozwolą ci uniknąć powrotu do dawnego układu. Pierwszy to przypominanie sobie, że to nie tak, iż ty nic dla ojca nie robisz - tylko on nieumyślnie wykorzystuje twoje dobre serce. Drugi sposób to poprosić męża i przyjaciół, aby pomogli ci zachować odpowiednią perspektywę. Jeśli to konieczne, dołącz do grupy wsparcia skupiającej ludzi, którzy opiekują się starszymi rodzicami, lub też poradź się doświadczonego psychologa.

5. Wprowadź w życie swój pian.

Powiadom najpierw męża o tym, co zamierzasz zrobić. Powiedz, że chcesz poświęcać ojcu zdecydowanie mniej czasu niż do tej pory i zmusić go do większej samodzielności. Nim jednak ojciec nauczy się pewnych czynności, nadal będziesz musiała dosyć często go odwiedzać. Twój mąż powinien zdawać sobie z tego sprawę i zaakceptować to.

Następnie porozmawiaj z ojcem o tym, że nie możesz nadal nim się zajmować. Powiedz coś w rodzaju: „Tato, wiem, że ciężko ci od śmierci mamy, zwłaszcza że to ona zajmowała się wszystkim w domu. Próbowałam ją w tym zastąpić, ale już dłużej nie mogę. Nadal chcę cię odwiedzać i nie mam nic przeciwko temu, by czasami w czymś ci pomóc, ale nie mogę dalej robić wszystkiego sama". Nie wspominaj o zarzutach swojego męża. Jeszcze tego brakowało, byś musiała w obecności ojca roztrząsać, kto jest dla ciebie ważniejszy.

Możesz powiedzieć ojcu, jaki masz plan - że chcesz ograniczyć swą pomoc do określonej liczby godzin, czy też zrezygnować z pewnych zadań - a następnie zaproponuj mu, żeby sam zajął się niektórymi sprawami. Nie zdziw się, gdy zaprotestuje. Możesz wtedy powiedzieć: „Tato, wiem, że zawsze się przed tym wzbraniałeś, ale naprawdę nie masz wyjścia. Jeśli nie zrobię tego ja ani ty, będziesz musiał skorzystać z pomocy kogoś innego". Gdy się zgodzi, spytaj, co chciałby robić. Zaproponuj, że udzielisz mu odpowiednich wskazówek. Może na przykład nie poradzić sobie z gotowaniem, za to zgodzi się robić zakupy. W takiej sytuacji pomóż mu ułożyć listę zakupów i idź z nim razem do sklepu. (Nie zapomnij o wpisaniu na listę gotowych dań i mrożonek.) Wybierz porę dnia, kiedy w sklepach nie ma tłoku, aby ułatwić ojcu zadanie.

Gdy zgodzi się na korzystanie z pralki automatycznej, naucz go, jak ją obsługiwać. Pokaż, jak segregować rzeczy do prania i ile wsypywać proszku. Zrób to razem z nim kilka razy, aż nabierze wprawy. Nie oczekuj, że będzie wdzięczny i doceni to, co robisz, ale może dzięki tobie stanie się w końcu bardziej samodzielny i to go trochę podbuduje.

6. Oceń postępy.

Twój plan spełni swoje zadanie, jeśli ojciec przejmie od ciebie tyle obowiązków, że odczujesz pewną ulgę. Innym wskaźnikiem powodzenia będzie nastawienie twojego męża - on zobaczy, że ci na nim zależy, a ty przestaniesz się bać o swoje małżeństwo.

Problem dziesiąty

Matka nie chce rozmawiać o sprawach związanych ze śmiercią

Opis sytuacji

Miesiąc temu twoja owdowiała matka skończyła osiemdziesiąt lat. Choruje na cukrzycę i w ciągu ostatniego roku miała kilka niewielkich wylewów. Ty oraz twój brat martwicie się jej podupadającym zdrowiem i chcielibyście się dowiedzieć, jakiej opieki medycznej życzy sobie pod koniec życia. Matka nie wydała dotąd żadnych rozporządzeń na wypadek nieuleczalnej choroby, która uniemożliwiłaby jej podejmowanie tego rodzaju decyzji, ani też nie wybrała pełnomocnika, który dopilnowałby, aby jej wola została spełniona. Twój ojciec nigdy nie chciał rozmawiać o takich sprawach, a jego śmierć przyniosła wiele kłopotów, jakich można było uniknąć. Ty i twój brat sądziliście, że to doświadczenie przekona matkę o ważności przygotowania w porę odpowiednich dokumentów. Jednak ku waszemu zdziwieniu matka uparcie odmawia dyskusji na ten temat.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Chociaż ty i twój brat uważacie, że matka koniecznie powinna zdecydować, jakiej opieki medycznej życzy sobie w ostatnich

dniach życia, ona uparcie odpowiada: „Nie chcę o tym rozmawiać". Nie możecie co prawda zmusić jej do rozmowy, ale przełamanie tego impasu wam wszystkim wyszłoby na dobre.

2.]ak naglący jest w istocie problem?

Chociaż ostateczny kryzys jeszcze nie nastąpił, wiek oraz zły stan zdrowia matki każą przypuszczać, że niemądrze byłoby odkładać wspomniane decyzje na później. Co więcej, matka jest teraz w pełni władz umysłowych, całkowicie zdolna do sformułowania swych życzeń. Ta sytuacja może zmienić się w każdej chwili.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Po doświadczeniach związanych ze śmiercią ojca matka z pewnością zdaje sobie sprawę z ważności wydania zawczasu rozporządzeń na wypadek ciężkiej choroby; rozumie pewnie, ile znaczy wybór pełnomocnika oraz zapewnienie sobie fachowej opieki medycznej u schyłku życia. Czemu zatem tak bardzo przed tym się wzbrania? Jej upór prawdopodobnie wypływa ze strachu. Poruszanie bowiem wspomnianego tematu nieuchronnie przywołuje widmo śmierci. Nic więc dziwnego, że matka nie chce o tym rozmawiać.

Istnieje też pewnie inny powód. Wielu starszych ludzi nie lubi rozmawiać o śmierci, by nie kusić „złego". Boją się, że gdy będą drążyć ten temat, szybciej odejdą z tego świata.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

To wielka odpowiedzialność czuwać nad śmiercią swoich bliskich, nic więc dziwnego, że chcecie poznać życzenia matki. Mimo to namawianie jej do rozmowy na ten temat po to, abyście sami poczuli się lepiej, wyraźnie mija się z celem.

Poza tym także tobie i bratu trudno będzie zachować opanowanie podczas rozmowy o zbliżającej się śmierci matki. W końcu to ona was urodziła i jesteście osobiście zainteresowani jej losem. Większość ludzi musi zdobyć się na odwagę, by rozmawiać o takich sprawach z bliskimi sercu osobami. Matka prawdopodobnie

wyczuwa wasze skrępowanie i próbuje oszczędzić wam stresu, wzbraniając się przed dyskusją na wspomniane tematy, które również dla was są bolesne.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Proponujemy, by w rozmowie uczestniczyły tylko te osoby, które są bezpośrednio zainteresowane sprawą, a więc matka, ty i twój brat. Wciąganie do dyskusji działających w dobrej wierze osób z zewnątrz, z których każda ma własne uprzedzenia, może spowodować trudności. Na przykład ksiądz może argumentować przeciwko wydawaniu rozporządzeń na wypadek nieuleczalnej choroby, woląc pozostawić sprawy życia i śmierci w rękach Boga. Lekarz matki może z kolei stwierdzić, że jego obowiązkiem jest przedłużanie życia za wszelką cenę. Rozpatrywanie tak wielu różnych opinii ludzi mających wpływ na matkę przeszkodzi prawdopodobnie owocnej dyskusji nad różnymi możliwościami, jakie ma ona do wyboru.

6. Co chcesz osiągnąć?

Pragniecie nakłonić matkę do rozmowy o sprawach związanych z końcem życia. Zależy wam na tym, by jasno wyraziła swe życzenia i wypełniła odpowiednie dokumenty. Sprawę należy właściwie przeprowadzić, a dokumenty - poświadczyć. Tylko wtedy jest szansa, że jej życzenia będą respektowane przez lekarzy.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Po pierwsze chodzi o to, by matka przezwyciężyła w sobie niechęć do rozmowy na temat rodzaju opieki medycznej, jakiej życzy sobie pod koniec życia.

Po drugie, ponieważ oświadczyła, że nie będzie o tym rozmawiać, musicie dać jej możliwość zmiany zdania w sposób, który nie

urągałby jej godności. Tak więc należy kategorycznie unikać stwierdzeń w rodzaju: „Nadeszła pora, by o tym porozmawiać" czy też „Dobrze, że wreszcie wykazałaś rozsądek", które tylko ją zranią lub rozzłoszczą.

Po trzecie, musicie zapewnić matkę, że sami jesteście przygotowani do rozmowy na ów drażliwy temat i nie będzie musiała się o was martwić.

Aby uzyskać informacje na temat prawnych podstaw wszystkich waszych poczynań, musicie skontaktować się z adwokatem lub radcą prawnym, np. najbliższego szpitala, ZOZ-u lub Kasy Chorych. Potrzebna też będzie rozmowa z lekarzem rodzinnym matki, który opisze prawdopodobny przebieg choroby i objaśni, na jakie okoliczności musicie się przygotować. Może także pomoże wam określić, w jaki sposób i jakie dokumenty powinny być przygotowane na wypadek konieczności wezwania pogotowia ratunkowego.

Wreszcie rozwiązanie problemu powinno umożliwić matce jasne wyrażenie życzeń, najlepiej w sposób, który będzie miał prawne konsekwencje.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Bez względu na to, jak postanowicie rozstrzygnąć swój problem, musicie najpierw spytać matkę, dlaczego nie chce rozmawiać o sprawach związanych z kresem życia, i uświadomić jej, jak to na was wpływa. Jeżeli powodem jej niechęci jest obawa przed śmiercią, uspokójcie ją, mówiąc, że rozmowa na ten temat z pewnością nie przyniesie pecha.

Tego rodzaju konfrontacja to jeszcze nie wszystko. Matka musi przystąpić do działania. Ustne oświadczenie, złożone w waszej obecności, uświadomi wam, jakiej opieki medycznej powinniście dla niej się domagać w razie ataku choroby, ale bez odpowiednich dokumentów trudno wam będzie to wyegzekwować od personelu lekarskiego.

Matka może również przekazać swoje życzenia lekarzowi lub innemu pracownikowi służby zdrowia. Będzie to miało większą wagę niż oświadczenie złożone wobec członków rodziny, ponie-

waż zdanie profesjonalistów bardziej w takim wypadku się liczy - niemniej nadal nie będzie miało mocy prawnej.

Jeśli matka nie czuje się na siłach porozmawiać z wami ani lekarzem, może spisać swoje życzenia na papierze i przekazać tobie oraz twojemu bratu. Chociaż taka deklaracja również nie nabierze mocy prawnej (o czym powinniście matkę poinformować), może stanowić krok wstępny. Uczyniwszy go, matka być może chętniej zgodzi się później przygotować odpowiednie dokumenty.

Sposobem, który przyniesie pożądane skutki, będzie wypełnienie i podpisanie przez matkę właściwych formularzy.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepszym rozwiązaniem będzie szczera rozmowa z matką i powiadomienie jej o różnych możliwościach, a następnie skłonienie ijej do wypełnienia i podpisania odpowiednich dokumentów. W ten sposób nie tylko poznacie życzenia matki, ale zapewnicie, że będą one respektowane. (Patrz tabela s. 128.)

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Przypuśćmy, że matka zacznie z wami rozmawiać i naraz się wycofa. Usłyszy coś, co ją wystraszy i ponownie zamknie się w sobie. Może na przykład porozmawiać z przyjaciółką, która uzna, że matka popełnia błąd. Gdy dojdzie do takiej sytuacji, musicie ponownie zapewnić waszą rodzicielkę o trafności jej własnej decyzji.

Matka może też przeczytać coś w gazecie, co skłoni ją do zrewidowania własnych przemyśleń. Na przykład dowie się z jakiegoś artykułu, że lekarze czasami ignorują rozporządzenia pacjentów na wypadek nieuleczalnej choroby. W takim wypadku pozwólcie jej wyrazić swoje obawy, a następnie poszukajcie informacji, które ukażą sytuację w korzystniejszym świetle. Uświadomcie też matce, że jeśli nie podpisze stosownych dokumentów, może zostać potraktowana w sposób niezgodny z jej życzeniami.

Cel: Jak nakłonić matkę do rozmowy o sprawach związanych z końcem życia?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania		
	Nie robić nic	Porozmawiać z matką i poinformować ją o różnych możliwościach, a następnie pozwolić, by sama dokonała wyboru, w jakiej formie chce wyrazić swe życzenia	Porozmawiać z matką i poinformować ją o różnych możliwościach, a także skłonić do wypełnienia i podpisania odpowiednich dokumentów
Przekonać matkę, by zgodziła się wyrazić swoje życzenia, dotyczące rodzaju opieki medycznej w ostatnim etapie życia	nie	tak	tak
Umożliwić matce zmianę zdania, tak by nie czuta, że urąga to jej godności	nie	tak, jeśli postąpicie z wyczuciem	tak, jeśli postąpicie taktownie
Przekonać matkę, że nie boicie się rozmawiać o jej śmierci	nie	tak	tak
Rozporządzenia matki powinny mieć moc prawną, ponieważ tylko wtedy będą w pełni respektowane	nie	prawdopodobnie nie	tak

5. Wprowadź w życie swój plan.

Aby przekonać matkę do rozmowy na rzeczony temat, spróbujcie jej uzmysłowić, że cała ta sytuacja wpływa na was. Możesz powiedzieć coś w rodzaju: „Mamo, wiem, że nie chcesz o tym rozmawiać. To bardzo krępujące dla nas wszystkich. Marek i ja nie możemy cię zmusić do rozmowy, ale bardzo się martwimy. Być może będziesz jeszcze żyła przez wiele lat, ale i tak w końcu stanie się to najgorsze. Bardzo chcielibyśmy, żeby twoje życzenia były respektowane, a nie będziemy mogli tego dopilnować, jeśli ich nie poznamy". Otwarcie wyrażając swój niepokój i smutek, związane z perspektywą utraty matki, uświadomicie jej, jak bardzo o nią się

troszczycie i że gotowi jesteście zająć się tą bolesną dla wszystkich sprawą.

Takie podejście jest korzystne z trzech powodów:

- Przyznając, iż rozumiecie jej obiekcje i dając jej do zrozumienia, że wy również czujecie się skrępowani, wyrażacie lojalność wobec matki.
- Przyznając, że nie możecie zmusić jej do rozmowy, wyrażacie szacunek dla jej uczuć. Jednocześnie dajecie matce możliwość zmiany zdania bez utraty twarzy - zawsze może powiedzieć, że zrobiła to ze względu na was.
- Wyjaśniając dokładnie, dlaczego chcecie poznać jej życzenia, sprawicie, że wasza prośba staje się dla niej bardziej zrozumiała. Czując to, matka być może chętniej zgodzi się z wami porozmawiać.

Przypuśćmy, że uda się wam nakłonić matkę do rozmowy. Teraz możecie ułatwić jej sprawę, starając się wysłuchać jej uważnie. (Wskazówki na ten temat znajdziecie na ss. 23-24.) Miejcie przy sobie stosowne formularze oraz instrukcje objaśniające, jak je wypełniać. Gdy matka zobaczy, o co tak naprawdę chodzi, być może wyzbędzie się lęku. Pozwólcie matce w spokoju przejrzeć dokumenty. Spytajcie, kiedy chciałaby je wypełnić i podpisać oraz kogo wybiera na świadka. Kiedy się zgodzi, dopilnujcie, by formularze zostały właściwie wypełnione, podpisane i poświadczone, a także by trafiły do jej kart chorobowych.

6. Oceń postępy.

Osiągniecie sukces, gdy matka podpisze niezbędne dokumenty. Być może nie podejmie swojej decyzji od razu, tylko po pewnym czasie. Będziecie wiedzieć, że sprawy idą w dobrym kierunku, kiedy:

- Matka coraz słabiej będzie się wzbraniać przed rozmową.
- Zgodzi się porozmawiać z wami, wszak pod pewnymi warunkami.
- Powiadomi was, że gotowa jest przedyskutować z wami tylko pewne tematy.
- Matka zacznie uświadamiać sobie różne uczucia, rozmyślając o śmierci.

- Zgodzi się wyrazić swoje życzenia dotyczące opieki lekarskiej pod koniec życia.

Jeśli nie uda się wam skłonić matki do szczerej rozmowy, podsuńcie jej gazety, czasopisma oraz inne publikacje, zawierające artykuły, które mogą przekonać ją do zmiany zdania. Nawet jeśli w końcu wasze wysiłki i tak pójdą na marne, będziecie mieć świadomość, że zrobiliście wszystko, co w waszej mocy.

Problem jedenasty

Matka nie umie kontrolować stanu swojego konta, a nie chce skorzystać z pomocy

Opis sytuacji

Twoja matka owdowiała pięć lat temu, mając osiemdziesiąt jeden lat. Choć to ojciec przez całe życie sprawował pieczę nad sprawami finansowymi rodziny, po jego śmierci matka postanowiła zająć się tym sama. Poparłaś jej decyzję, sądząc, że pozwoli jej to zachować sprawność umysłową i da poczucie niezależności. Poza tym wiedziałaś, że zadanie wcale nie jest trudne. Przelew pieniędzy z jej funduszu emerytalnego odbywał się pocztą elektroniczną. Matka płaciła tylko zwykłe comiesięczne rachunki, raz do roku ubezpieczenie za dom i od czasu do czasu miała różne inne wydatki. Pomogłaś jej otworzyć rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy i poprosiłaś pracownika banku, aby pokazał jej, jak wypisywać czeki i bilansować książeczkę czekową.

Matka radziła sobie dobrze aż do zeszłego roku, kiedy to bank został przejęty przez dużą korporację. Nowe czeki i numery kont wprowadziły zamęt w jej głowie. Wyjaśniłaś jej, na czym polegają zmiany i wydawało się, że wszystko jest w porządku. I wtedy przyszedł nowy miesięczny wyciąg z konta. Był zupełnie inny od tych, do których matka się przyzwyczaiła, i nie potrafiła się w nim rozeznać, choć nie powiedziała ci wtedy o tym. Dowiedziałaś się później, że próbowała dodzwonić się do miejscowej filii banku,

ale numer nie odpowiadał. A kiedy spróbowała skontaktować się z informacją bankową, natrafiła na nowy automatyczny system połączeń i zniechęcona odłożyła słuchawkę.

Na domiar złego w zeszłym roku matka miała kilka dużych nieoczekiwanych wydatków, między innymi na naprawę ogrzewania oraz kupno nowego bojlera. Wszystko to wywołało w jej życiu zamęt. W rezultacie straciła rozeznanie w stanie swojego konta, nie zdołała utrzymać na nim minimalnej wymaganej kwoty i kilka czeków, które wystawiła, okazało się bez pokrycia. Bank zaczął przysyłać jej monity. Wierzyciele dzwonili z upomnieniami; zaczęły też przychodzić listy od różnych firm.

W zeszłym tygodniu matka zadzwoniła do ciebie, przerażona i zdenerwowana po otrzymaniu kolejnej poczty. Zaproponowałaś jej pomoc, ale okazało się to ogromnie frustrujące. Za każdym razem, kiedy próbujesz pomóc jej zbilansować książeczkę czekową, matka wpada w przygnębienie i odmawia współpracy. Złości się na nieodpowiednią obsługę w banku. Okazuje również zniecierpliwienie, gdy starasz się coś jej wyjaśnić. Byłoby prościej dla ciebie, gdybyś przejęła pieczę nad jej finansami, ale kiedy to proponujesz, matka wpada w furię. „To nie moja wina!", mówi. „To ten nowy bank jest okropny! Nie mogę się połapać w tych wszystkich nowych numerach!".

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Telefony oraz listy z banku i od wierzycieli uświadomiły wam obu, że sytuacja jest trudna; nie macie co do tego wątpliwości. Za powstałe trudności matka wini jednak pogmatwany system bankowy, a nie własną niezdolność do przystosowania się do zmian.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Chociaż sprawa nie dotyczy zdrowia ani bezpieczeństwa, należy potraktować ją poważnie. W grę wchodzą nie tylko finanse matki, ale również stan jej ducha. Jeśli nie znajdziecie żadnego

rozwiązania, matka wyjdzie z tego doświadczenia zniechęcona, a być może nawet pełna obaw i przygnębiona swoją niezdolnością do radzenia sobie w nowych warunkach.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Matka nie bez powodu upiera się, by samodzielnie wypełniać książeczkę czekową. Dopiero gdy to odkryjesz i zrozumiesz, czemu tak bardzo jej na tym zależy, będziesz w stanie rozwiązać ten problem w sposób zadowalający was obie.

Zauważ, iż jest coś symbolicznego w tym, że po śmierci ojca sama zajęła się swoimi finansami. Być może chciała w ten sposób udowodnić, że jest zaradna życiowo i wyrazić pragnienie zachowania niezależności. Rezygnacja z zarządzania kontem ugodziłaby mocno w jej poczucie własnej wartości i świadczyłaby o tym, że matka nie jest samodzielna i wymaga opieki.

Starsi ludzie często niechętnie wyzbywają się odpowiedzialności za swoje finanse, ponieważ zarządzanie własnymi pieniędzmi daje im poczucie bezpieczeństwa. Matka czuje prawdopodobnie, że dopóki ma kontrolę nad swoimi wydatkami, nikt nie może jej narzucić, co ma robić i jak żyć.

4.]aki jest twój czuły punkt?

To zrozumiałe, że martwisz się problemami finansowymi matki, a także jej stanem psychicznym. Ale może też czujesz się zakłopotana błędami matki, sądząc, iż w pewien sposób rzucają one cień również na ciebie - rzekomo świadczą, że nie opiekujesz się matką jak należy. Możesz też obawiać się, że bank pociągnie cię do odpowiedzialności, jeśli natychmiast nie rozwiążesz problemu.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Do ciebie i matki należy znalezienie sposobu wyjścia z sytuacji. Pracownikom banku zależy tylko na tym, by rachunek był właściwie prowadzony, choć niewykluczone, że są też w pewnym stopniu

skłonni do pomocy. Nie jest to jednak ich problem. Wierzycielom matki chodzi tylko o to, by dostali należne im pieniądze.

6. Co chcesz osiągnąć?

Pragniesz, by matka zachowała kontrolę nad swoimi finansami i płaciła rachunki prawidłowo i w terminie.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby które powinny być zaspokojone.

Należy usunąć błędy, popełniane przez matkę przy obsłudze konta, lub też zdecydowanie zmniejszyć ich liczbę - przy czym trzeba to zrobić tak, by matka zachowała poczucie własnej wartości. Rozwiązanie powinno również umożliwiać matce samodzielne zajmowanie się swoimi finansami.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jedno wyjście z sytuacji to porozmawiać z pracownikiem miejscowej filii banku, przedstawić mu problem i poprosić o spotkanie. Mógłby on podsunąć matce sposoby, które ułatwiłyby jej korzystanie z konta, np. zaproponować stosowanie czeków z podwójnymi kopiami. (Personel banku zainteresowanego prowadzeniem konta matki powinien wyrażać gotowość do pomocy. Jeśli odniesiesz wrażenie, że wcale tak nie jest, załóżcie rachunek w innym banku. Choć wtedy matka znowu będzie musiała nauczyć się nowych numerów i zasad, w dłuższej perspektywie pomysł może okazać się tego wart.)

Inne rozwiązanie polega na przekonaniu matki, aby pozwoliła ci pomagać sobie w korzystaniu z konta do czasu, aż zaznajomi się z nowymi wyciągami bankowymi i nabierze wprawy. Niech obieca, że powiadomi cię, gdy tylko dostanie jakieś niespodziewane rachunki do zapłacenia lub coś jej się poplącze z jakiegokolwiek innego powodu, nawet w okresie, gdy ty przesta-

niesz już ją kontrolować. Konkretna, krótkoterminowa pomoc w wyjątkowych wypadkach może okazać się optymalnym rozwiązaniem.

W ostateczności możesz całkowicie przejąć kontrolę nad jej kontem, ale ugodzi to w dumę matki - i dlatego jest to najmniej pożądane wyjście z sytuacji.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Co mogę zrobić, aby rachunki mojej matki byty płacone właściwie i na czas?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Poprosić pracownika banku, by pomógł matce korzystać z konta	Osobiście pomóc matce zarządzać kontem	Przejąć całkowitą pieczę nad kontem matki
Wyeliminować btędy w obsłudze rachunku oszczędnościowo-• rozliczeniowego matki lub zmniejszyć ich liczbę	nie	prawdopodobnie tak	tak	tak
Pozwolić matce zachować poczucie własnej wartości	nie	tak	tak, jeśli zostanie to zrobione z wyczuciem	nie
Umożliwić matce samodzielne sprawowanie pieczy nad finansami	tak	tak	nie	nie

Najlepsze rozwiązanie, wybrane na podstawie powyższej analizy, to pozwolić matce, by sprawowała kontrolę na kontem przy współudziale personelu banku.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Powodzenie twojego planu zależy głównie od gotowości personelu banku do udzielenia odpowiedzi na pytania matki i zaradzenia jej problemom. Jeśli personel banku pracuje na zmiany, będziesz

musiała się upewnić, czy wszyscy pracownicy wiedzą o sprawie i czy gotowi są matce pomóc.

Czeki z podwójnymi kopiami ułatwią matce rozeznanie się w czekach, które wypisuje, ale nie rozwiązują kwestii przelewów drogą elektroniczną. Możesz udzielić jej kilku pomocnych rad - sugerując choćby zamówienie w banku usługi, polegającej na comiesięcznym przysyłaniu wyciągów ze stanem konta.

Będziesz także musiała wkroczyć, gdy dowiesz się o jakichś nadzwyczajnych wydatkach, z których opłaceniem matka może mieć kłopoty. W takich wypadkach powinnaś jej pomóc, żeby sprawa nie wymknęła się spod kontroli.

Jeśli nic nie skutkuje i matka nadal nie potrafi w niczym się połapać, nie będziesz miała innego wyboru, jak tylko osobiście jej pomagać w zarządzaniu kontem, a ostatecznie nawet przejąć nad nim pieczę.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Skoro najpilniejszym problemem jest uporządkowanie bałaganu na koncie matki, musisz najpierw się dowiedzieć, jaki jest dokładny jego stan i jak przedstawiają się najpilniejsze należności, jakie czeki czekają na pokrycie. Następnie zatelefonuj do jej wierzycieli i wyjaśnij, co się stało. Dowiedz się, ile matka jest im winna i opracuj plan, jak uregulować długi.

Następnie umów matkę z pracownikiem banku. Zastanówcie się wspólnie nad problemem i sposobem jego rozwiązania. Pracownik banku może pokazać matce, jak odczytywać miesięczne wyciągi z konta i wydać jej książeczkę czekową z podwójnymi kopiami. Matka powinna zrozumieć, na czym polegają określone procedury. Jeśli ich nie pojmie, poproś urzędnika o instrukcje na piśmie i, w razie konieczności, zorganizuj kolejne spotkanie. Dopilnuj, by matka znała nazwisko i numer telefonu pracownika banku na wypadek, gdyby wynikły jakieś pytania lub problemy.

Jeżeli zamówiłaś nowe czeki, na razie pomóż matce korzystać ze starych. Powiedz wyraźnie, że pomagasz jej tylko czasowo. Kiedy sama zajmie się kontem, poproś, aby pozwoliła ci nadzorować jej poczynania do czasu, aż zupełnie się upewnisz, iż w pełni rozumie zasady zarządzania nim.

Powiadamiaj pracownika banku o postępach, jakie czyni matka. Twoje zaangażowanie ułatwi mu zadanie i dalszą współpracę.

6. Oceń postępy.

Przekonasz się, że twój plan działa, kiedy matka nie będzie już popełniała błędów w obsłudze konta, nabierze wprawy, a przychodzące rachunki będą płacone właściwie i w terminie. Jeśli do tego nie dojdzie, ustal dokładną przyczynę problemów, przeglądając z matką wyciągi z konta i książeczkę czekową, rozmawiając z wierzycielami i pracownikami banku. Jeśli nic nie poskutkuje i samodzielne zajmowanie się kontem okaże się zupełnie ponad siły matki, będziesz musiała wkroczyć i przejąć większą kontrolę.

Problem dwunasty

Moja siostra dobrowolnie podjęła się opieki nad matką i nie pozwala mi włączyć się do pomocy

Opis sytuacji

Twoja owdowiała osiemdziesięcioletnia matka rok temu miała wylew. Jej umysł nadal pracuje normalnie, nie odzyskała już jednak sprawności fizycznej i porusza się na wózku inwalidzkim. Nie jest w stanie samodzielnie gotować, sprzątać ani robić zakupów.

Kiedy chorowała, byłaś bardzo zajęta w pracy i z wdzięcznością przyjęłaś decyzję swojej młodszej siostry, Elizy, która postanowiła zaopiekować się matką. Mieszkała zresztą niedaleko niej. Uznała również, że to właśnie ona powinna się zająć matką, ponieważ nie ma dzieci. Pomyślałaś, że kiedy tylko sytuacja w pracy ci na to pozwoli, włączysz się do pomocy i odciążysz trochę Elizę. Gdy jednak byłaś już do tego gotowa i zaoferowałaś swoją pomoc, siostra, z którą nigdy nie utrzymywałaś zbyt bliskich stosunków, zareagowała nieprzychylnie.

Obecnie Eliza całe dnie spędza z matką, robi jej zakupy i zajmuje się domem. Wieczorami również do niej telefonuje. Choć większość czasu poświęcasz swojej rodzinie i pracy, chciałabyś też zrobić coś dla matki. Jednakże za każdym razem, gdy oferujesz swą pomoc, Eliza odpowiada „nie". Zaproponowałaś, że może chociaż zastąpisz ją w weekendy, ale siostra nie jest tym zainteresowana. Mimo jej oporu, próbujesz jakoś się zaangażować. Pewnego razu kupiłaś matce specjalny uchwyt, ułatwiający odkręcanie i zakręca-

nie kranów. Eliza pozwoliła go jej wypróbować, po czym oświadczyła, iż jest nieprzydatny. Podczas kolejnej wizyty zauważyłaś, że urządzenie zniknęło.

Eliza wyraźnie stara się nie dopuszczać ciebie do opieki nad matką, pozwalając ci jedynie na sporadyczne spotkania z nią. Czujesz się odtrącona i masz coraz większy żal do siostry.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Ani matka, ani siostra się nie skarżą. Eliza zaspokaja potrzeby matki i najwyraźniej chce się nią opiekować sama. Tylko ty dostrzegasz w tym problem.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa tak naprawdę nie wymaga natychmiastowej interwencji. Zdrowie ani dobro matki nie są zagrożone. Eliza wydaje się zadowolona. Ty jednak cierpisz w takiej sytuacji, czując się odtrącona, i bardzo chciałabyś, żeby to się zmieniło.

3. Dlaczego siostra stwarza problemy?

Powody, dla których Eliza podjęła się opieki nad matką, bez wątpienia były praktyczne i właściwe. Z pewnością też dobrze wypełnia ona swoje zadanie. Niemniej opiekowanie się matką może służyć w pewnym sensie również jej prywatnym interesom - kosztem matki i twoim. Eliza nie miała co robić z czasem i opiekowanie się matką nadało jej życiu sens, którego dotąd jej brakowało. Jednocześnie w swoim zapale siostra robi więcej niż trzeba i w ten sposób nadmiernie uzależnia matkę od siebie. To umacnia jej pozycję opiekunki, ale uniemożliwia matce rozwijanie samodzielności.

W dodatku Eliza, nie dopuszczając cię do opieki nad matką, pozbawia tę ostatnią przyjemności płynącej z poczucia, że o nią dbasz, a ciebie satysfakcji z udzielania jej pomocy. Próbuje zdyskredytować

twoją rolę w rodzinie. Skoro nigdy nie byłyście w bliskich stosunkach, bardzo możliwe, że rywalizujecie ze sobą. Eliza, jako młodsza siostra, być może czuła, iż nigdy nie zdoła cię prześcignąć. Kalectwo matki dało jej teraz ku temu okazję. Co więcej, najwyraźniej w życiu jej się nie powiodło. Ty cieszysz się udanym małżeństwem, dziećmi i ciekawą pracą. Ona nie ma nic. Nic więc dziwnego, gdyby potraktowała obecną sytuację jako możliwość udowodnienia swojej wyższości. Wiedząc, iż jesteś zaradna, być może obawia się, że jeśli włączysz się do pomocy, znowu zajmiesz czołową pozycję w rodzinie.

Nie wiadomo na pewno, czy matka przyczynia się do problemu, pozwalając, by Eliza cię odsuwała, ale niewykluczone, że nieświadomie popiera grę twojej siostry. Z drugiej strony, być może po prostu uznała, że jesteś zbyt zajęta, by się nią zajmować.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Najbardziej cię boli, że zostałaś pozbawiona możliwości wykazania, iż jesteś dobrą córką. Na dodatek czujesz, że tracisz swoje miejsce w rodzinie. Eliza cieszy się swoją pozycją opiekunki i przypisuje tobie rolę osoby, która nie ma nic do zaoferowania. Kiedy odwiedzasz matkę, jesteś tylko gościem. Być może zastanawiasz się również, co inni o tobie pomyślą. Wyobrażasz sobie, jak mówią: „Eliza zajmuje się wszystkim, a jej siostra tylko wpada do matki od czasu do czasu".

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Ty oraz Eliza z pewnością musicie ze sobą porozmawiać. Matka - w zależności od tego, jak dalece jest świadoma problemu - także powinna wziąć udział w dyskusji.

6. Co chcesz osiągnąć?

Twoim celem jest nakłonienie Elizy, by zgodziła się dzielić z tobą obowiązkami, związanymi z opieką nad matką.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Zależy ci na tym, by pomagać siostrze opiekować się matką. Potrzeby matki oczywiście nadal należy zaspokajać. Ważne także, by sposób rozwiązania problemu był możliwy do przyjęcia dla Elizy, ponieważ bez jej poparcia żaden plan się nie powiedzie.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Eliza nie chce pozwolić tobie przejąć kontroli w opiece nad matką. Dlatego też jednym ze sposobów wyjścia z sytuacji będzie znalezienie takich metod pomagania, które nie „zagrożą" twojej siostrze. Powiedz jej na przykład, że chcesz zrobić matce zakupy przed swoją następną wizytą i poproś ją, by zrobiła listę potrzebnych sprawunków. W ten sposób nadal będzie czuła, że wszystkim kieruje, i dzięki temu może łatwiej pogodzi się z twoimi pomysłami. Gdy zobaczy, że jej nie zagrażasz, będziesz mogła z czasem zająć się też innymi sprawami.

A oto inne rozwiązanie. Porozmawiajcie o wszystkim we trójkę. Wyznaj otwarcie, że chcesz bardziej zaangażować się w opiekę nad matką i poproś mamę oraz siostrę, by powiedziały, co mogłabyś robić. W obecności matki Eliza być może nie będzie tak ostro wyrażać swojego sprzeciwu.

Trzeci sposób wyjścia z sytuacji polega na zaproszeniu matki na parę dni do siebie. Będziesz wtedy musiała zastanowić się nad sprawami praktycznymi, np. czy twój dom jest odpowiedni dla osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim oraz czy będziesz miała wolny czas. Jeżeli matka ucieszy się z takiego pomysłu, trudno będzie Elizie się sprzeciwić. Gdy wizyta przebiegnie pomyślnie i matka uświadomi sobie, jak bardzo chcesz jej pomagać, może zostać twoim sprzymierzeńcem w nakłanianiu Elizy, by zgodziła się podzielić z tobą swoimi obowiązkami.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Jak skłonić siostrę, aby pozwoliła mi włączyć się do opieki nad matką?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Podejmować się drobnych zadań podczas wizyt u matki	Porozmawiać jednocześnie z matką i siostrą, o tym, w czym mogtabyś pomóc	Zaprosić matkę na parę dni do siebie
Chcesz zaangażować się aktywnie w opiekę nad matką	nie	tak	tak	tak
Potrzeby matki muszą być zaspokajane tak dobrze jak dotąd	tak	tak	tak	tak
Rozwiązanie problemu powinno być możliwe do przyjęcia przez siostrę	tak	możliwe, że tak, ponieważ siostra nadal pozostałaby gtówną opiekunką	możliwe, że tak, ponieważ siostra nadal grataby gtówną rolę w opiece nad matką	raczej nie

Najlepszym wstępnym rozwiązaniem będzie wypełnianie drobnych przysług podczas wizyt u matki. Tego rodzaju gesty nie zaniepokoją Elizy i nie odbiorą jej głównej roli w opiece nad matką. Kto wie, może później będziesz mogła bardziej się zaangażować?

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Największą przeszkodą, uniemożliwiającą ci wypełnianie drobnych przysług podczas towarzyskich wizyt u matki, będzie sprzeciw siostry, która nie pozwoli ci nic robić. Gdy tak się zdarzy, namów ją, żeby przedyskutować problem w obecności bezstronnie nastawionych osób trzecich, do których macie zaufanie, np. księdza, przyjaciela rodziny, krewnego lub psychoterapeuty. Jeśli Eliza nadal będzie odmawiać ci prawa do udzielania pomocy, a matka nie dostrzeże, o co chodzi w tym konflikcie, możesz poprosić matkę o pomoc. Uświadomisz jej wówczas przynajmniej, że chcesz się nią opiekować.

Istnieje także inna możliwość. Przypuśćmy, że siostra odpowie na twoje skargi: „No dobrze. Chcesz pomóc? W takim razie sama zajmij się mamą". Skoro najwyraźniej nie możesz sobie na to pozwolić, nie będziesz miała innego wyboru, jak na razie się wycofać. Dobro matki jest ważniejsze niż twoja duma.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Obojętnie na co się zdecydujesz, powinnaś uzmysłowić Elizie, jak ważna jest dla ciebie możliwość okazywania matce pomocy. Rozmowa na ten temat będzie raczej trudna, ponieważ musisz powiedzieć siostrze, bez oskarżania jej i prowokowania (patrz: *Częściej przekazuj informacje typu „ja"*-, ss. 24-25), jak odbierasz jej postępowanie. Spróbuj wyrazić to słowami: „To okropne. Kiedy odwiedzam mamę, czuję się jak sąsiadka lub zupełnie obca osoba, a nie jej córka! Wiem, że wiele trudu kosztuje cię opiekowanie się mamą i wszyscy to doceniają. Ale ja czuję się niepotrzebna i to mnie boli. Naprawdę chciałabym, żebyś pozwoliła mi włączyć się do pomocy. To także moja matka".

Będziesz musiała również przyznać, że nigdy nie miałyście ze sobą dobrego kontaktu, i wyrazić życzenie, aby siostra z tego powodu nie odmawiała ci prawa do opieki nad matką. Powiedz coś w rodzaju: „Wiem, że nigdy nie byłyśmy ze sobą blisko, ale tu chodzi o naszą matkę. Mam prawo i potrzebę, żeby opiekować się nią razem z tobą. Bez względu na to, jak dobrze się nią zajmujesz, ja także mam coś do zaoferowania. Znajdźmy sposób, żeby robić to razem". Wykazując chęć do współpracy, być możesz zdołasz złagodzić opór Elizy.

Rozmawiając z nią, musisz pamiętać, że Eliza obawia się, iż ty - jej starsza siostra - przejmiesz kontrolę, gdy ona pozwoli ci wkroczyć. Zapewnij ją, że pozostanie „u steru", nawet jeśli ty się zaangażujesz.

6. Oceń postępy.

Będziesz wiedziała, że twój plan się powiódł, kiedy poczujesz się usatysfakcjonowana swoim wkładem w opiekę nad matką.

Problem trzynasty

Ojciec nie chce nosić aparatu słuchowego, chociaż bardzo się o niego starał

Opis sytuacji

Twój siedemdziesięcioletni ojciec, który owdowiał po pięćdziesiątce, zaczął kilka lat temu tracić słuch. Chociaż na początku była to niezbyt duża dolegliwość, z czasem zaczęła stopniowo się pogarszać. Ojciec zawsze był aktywnym oraz towarzyskim człowiekiem i postępująca głuchota wprawiała go w wielkie zakłopotanie i przysparzała cierpień. Zauważyłaś, że trudno z nim rozmawiać, zarówno bezpośrednio, jak i przez telefon. Kilka miesięcy temu dowiedział się, że wielu jego znajomych z klubu seniora korzysta z aparatów słuchowych i bardzo je sobie chwali. Zainteresowany tymi informacjami poprosił, abyś pomogła mu coś takiego nabyć. Zgodziłaś się.

Chociaż chciałaś mu pomóc, byłaś nieco skonsternowana, dowiedziawszy się, że wszyscy dostawcy tego rodzaju aparatów, których obejmowało ubezpieczenie ojca, znajdują się spory kawałek od twojego domu. Trzy wyprawy tam i z powrotem w celu przeprowadzenia badań i dobrania odpowiedniego aparatu wymagały od ciebie nie lada poświęceń. Na szczęście audiolog zapewniał, że aparat słuchowy bardzo ojcu pomoże. Zdecydowanie polecał najnowszy (i najdroższy) model, którego cena tylko częściowo była pokrywana z ubezpieczenia. Ojca nie było na niego stać, zaproponowałaś więc, że wyłożysz poważną sumę z własnej kieszeni.

Kiedy trzy miesiące temu ojciec po raz pierwszy założył swój nowy aparat słuchowy, wszyscy od razu zauważyli wyraźną poprą-

wę. Ty oraz cała rodzina mogliście nareszcie normalnie z nim rozmawiać. Ojciec również wydawał się zadowolony i cieszył się, że znowu może z przyjemnością spotykać się z przyjaciółmi. Ogromne było więc twoje zaskoczenie i rozgoryczenie, gdy dwa tygodnie później ojciec zrezygnował z noszenia aparatu. „Jest cholernie niewygodny", wyznał, kiedy spytałaś, czemu przestał go nosić. „I wcale tak bardzo mi nie pomaga".

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Mamy tutaj dwa problemy. Pierwszy to postępująca głuchota ojca, a drugi - jego odmowa noszenia aparatu słuchowego, który może tym kłopotom zaradzić. Ojciec przyznaje, że źle słyszy, co potwierdzają wszyscy, którzy mają z nim kontakt. Nie chce jednak pogodzić się z niewygodą związaną z noszeniem aparatu i twierdzi, że nie jest on wcale tak skuteczny. Noszenie aparatu jest dla ojca większym problemem niż niedosłyszenie.

Ty z kolei nie chcesz, żeby nastąpił regres. Obawiasz się, że znowu trudno będzie się z ojcem porozumieć. Martwisz się także, że na spotkaniach towarzyskich będzie się czuł zakłopotany i wyobcowany i konsekwentnie postara się ich unikać.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa nie jest pilna. Jednak skutki utraty słuchu są poważne; obejmują poczucie izolacji od otoczenia oraz nieufność w stosunku do innych, którzy wydają się szeptać za naszymi plecami. Dlatego też nie można pozwolić, by taka sytuacja trwała długo.

3. Dlaczego ojciec stwarza problemy?

Rezygnacja ojca z noszenia aparatu słuchowego wynika z wielu powodów Aparat okazał się niewygodny. Być może ojciec oczekiwał,

że w ogóle nie będzie czuł, iż nosi takie urządzenie. Chociaż aparat taki jest niewielki, to trzeba do niego się przyzwyczaić.

Ojciec twierdzi również, że urządzenie niezbyt mu pomaga. Prawdopodobnie musi wpierw się nauczyć odpowiednio z niego korzystać. Niewykluczone też, że ojciec doświadcza zbyt dużego przeciążenia sensorycznego, które go rozprasza i drażni.

Poza tym być może czuje się skrępowany noszeniem aparatu, mimo że się domagał go i ma znajomych, którzy również z czegoś takiego korzystają. Dla niektórych ludzi wszelkie wizualne świadectwa starości, takie jak aparaty słuchowe czy laski, są źródłem zażenowania.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Twoje rozczarownie postępowaniem ojca wypływa przede wszystkim z faktu, że dużo zachodu i pieniędzy kosztowało cię wyposażenie ojca w aparat słuchowy, którego on teraz nie chce nosić. Dodatkowe rozżalenie wywołuje u ciebie to, iż na początku ojciec twierdził, że aparat bardzo mu pomaga. Boisz się również, że ojciec odizoluje się od ludzi, gdy jego słuch jeszcze bardziej się pogorszy. Na domiar złego to właśnie ojciec wpadł na pomysł kupienia aparatu, a nie ty.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Powinniście ze sobą porozmawiać - ty i twój ojciec.

6. Co chcesz osiągnąć?

Pragniesz, aby ojciec nosił aparat słuchowy dla swojego dobra oraz wygody tych, którzy z nim się stykają.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone*

Ojciec powinien pokonać swoją niechęć do noszenia aparatu. Ty zaś chciałabyś mieć świadomość, że ojciec nie dał od razu za wygraną i postanowił wypróbować aparat jeszcze raz.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Najprostsze rozwiązanie to skontaktować się z audiologiem, wyjaśnić, co się stało, i spytać o radę. Inne wyjście polega na zwróceniu się z prośbą do któregoś z niedosłyszących znajomych ojca, by porozmawiał z nim o trudnościach w przystosowywaniu się do aparatów słuchowych. I na koniec możesz poszukać książek i artykułów na temat problemów, z jakimi borykają się nowi użytkownicy aparatów słuchowych. Podsuń ojcu tego rodzaju materiały do czytania lub przejrzyj je razem z nim. (Patrz: *Utrata słuchu i leczenie.)*

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Skonsultowanie się z audiologiem jest najlepszym rozwiązaniem, ponieważ ma on doświadczenie w tego rodzaju problemach i będzie najbardziej dla ojca pomocny. (Patrz tabela s. 148.)

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Jeśli ojciec stanowczo odmawia noszenia aparatu słuchowego, być może nie zgodzi się na wizytę u audiologa. Może uda ci się go do tego przekonać, gdy zapewnisz, że taka wizyta do niczego go nie zobowiązuje. Przypomnij ojcu, że sam domagał się aparatu słuchowego i na początku był z niego zadowolony. Możesz także mu uświadomić, że nie korzystając z tego urządzenia, utrudni życie zarowno sobie, jak i innym. Gdy nic nie podziała, przypomnij mu, jak wiele wysiłku kosztowało cię, żeby mu pomóc i przekonaj go,

Cel: Jak naktonić ojca do noszenia aparatu słuchowego?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Poprosić o pomoc audiologa, który pomagał ojcu dopasować aparat	Zwrócić się o pomoc do znajomych ojca	Dać ojcu do poczytania publikacje 0 aparatach słuchowych 1 problemach związanych z przystosowaniem się do nich
Pokonać niechęć ojca do noszenia aparatu słuchowego	nie	prawdopodobnie tak	prawdopodobnie tak	możliwe, że tak
Zadowolenie, że ojciec postanowit wypróbować aparat jeszcze raz	nie	tak	prawdopodobnie tak, jeśli ojciec zgodzi się na okres próbny	możliwe, że tak

że choćby z tego powodu powinien przynajmniej spróbować jeszcze raz.

Jeżeli ojciec pojedzie z tobą do audiologa, ale nie zastosuje się do jego rad, spróbuj się dowiedzieć, z czego wypływa jego niechęć - choć on sam może nie zdawać sobie z tego jasno sprawy. W takim wypadku zachęć go, by porozmawiał ze znajomymi lub podsuń mu jakieś publikacje na temat aparatów słuchowych.

W ostateczności uświadom mu, jak źle się czujesz, wiedząc, że sam prosił cię o pomoc, a teraz nie chce nosić aparatu nawet na próbę. Możesz mu przypomnieć, ile wysiłku cię kosztowało, aby mu pomóc i czujesz, że on sam też powinien coś z siebie dać.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Zanim porozmawiasz z ojcem, zatelefonuj do audiologa, wyjaśnij, co się stało, i spytaj o radę. Być może zdoła udzielić ci jakichś wskazówek przez telefon. Może również polecić ci odpowiednie publikacje, które podsuniesz ojcu. Gdy lekarz zaleci konsultacje, spytaj o możliwe terminy, a potem przedstaw je ojcu do wyboru.

Po spotkaniu i ustaleniu planu dalszego postępowania pomóż ojcu stosować się do zaleceń. Jeśli trzeba, naucz go korzystać prawidłowo z aparatu i dopilnuj, by ojciec nosił go podczas okresu próbnego coraz dłużej, aż do niego przywyknie.

6. Oceń postępy.

Znakiem powodzenia będzie sytuacja, w której ojciec przyzwyczai się do aparatu, będzie go nosił z ochotą i cieszył się, że może słyszeć.

Utrata słuchu i leczenie

Dodatkowe informacje na temat problemów związanych z utratą słuchu, aparatów słuchowych oraz innych podobnych zagadnień można uzyskać w wymienionych poniżej organizacjach, działających w Polsce. Zajmują się one poradnictwem, a niektóre z nich również rozprowadzaniem aparatów słuchowych oraz organizacją turnusów rehabilitacyjnych.

Fundacja Pomocy Inwalidom Słuchu im. ks. Jakuba Fałkowskiego
Warszawa, ul. Książęca 21, tel. (0-22) 621 13 78

Polski Związek Głuchych
Warszawa, ul. Podwale 23, tel. (0-22) 831 08 96,
(0-22) 831 40 71/73

Społeczne Stowarzyszenie Inwalidów Słuchu i Ich Przyjaciół
Warszawa, ul. Jana Pawła II 57, tel. (0-22) 636 36 84

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niesłyszących i Niedosłyszących „Człowiek - Człowiekowi"
Warszawa, ul. Pstrowskiego 1, tel. (0-22) 864 08 89

Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym
Warszawa, ul. Konwiktorska 9, tel. (0-22) 831 33 83,
(0-22) 831 22 71 w 310

Problem czternasty

Matka okazuje podziw mojemu bratu, chociaż to ja wszystko robię

Opis sytuacji

Od czterech lat pomagasz swojej dziewięćdziesięcioletniej matce, aby mogła nadal żyć samodzielnie. Odwiedzasz ją trzy razy w tygodniu i dzwonisz niemal codziennie. Pierzesz, sprzątasz i robisz dla niej zakupy, a także często gotujesz. Zabierasz ją też do lekarza oraz na badania kontrolne. Pilnujesz, aby twój mąż i dzieci ją odwiedzali oraz informujesz innych krewnych, jak jej się wiedzie. (Wiedzą, że to właśnie do ciebie można zadzwonić, żeby usłyszeć, co u mamy.) Czujesz się jednak tym wszystkim coraz bardziej zmęczona.

Twój starszy brat - innego rodzeństwa nie masz - mieszka godzinę drogi od ciebie i matki. Utrzymuje z tobą miły, choć niezbyt bliski kontakt, i rzadko dzwoni i wpada do ciebie. Ani trochę też nie angażuje się w codzienną opiekę nad matką. Jednak jak na ironię, kiedy coś dla niej robi, matka promienieje z dumy i wychwala go pod niebiosa. Gdy pewnego razu przysłał jej kwiaty na Dzień Matki, aż jaśniała z zadowolenia. Jeszcze parę tygodni później wspominała jego gest i chwaliła się każdemu, kto tylko chciał słuchać, jakiego to wspaniałego ma syna. Podczas rzadkich wizyt brata (odwiedza ją przeważnie dwa razy w roku, zwykle na urodziny i święta) matka traktuje go niczym boga. Oczekuje nawet od ciebie, że podejmiesz go obiadem i będziesz zabawiać. Nie darzysz brata niechęcią, ale czujesz się urażona, że jego sporadyczne wysiłki matka pochwala o wiele bardziej niż twój codzienny trud.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Jesteś jedyną osobą, która dostrzega problem. Matka nie ma pojęcia, że coś nie jest w porządku. Jej codzienne potrzeby są zaspokajane z taką zręcznością, że matka zakłada po prostu, iż to, co jest konieczne, będzie zrobione przez córkę, która ma niewielkie wymagania i która kryje w sobie, ile wysiłku i wyrzeczeń ją to kosztuje.

Z punktu widzenia twojego brata również nie ma żadnego problemu. Nie robi on praktycznie nic, ale otrzymuje wyrazy uznania za najdrobniejsze gesty. Matka go uwielbia, a ty czujesz się jak Kopciuszek.

2.]ak naglący jest w istocie problem?

To, co w tej sytuacji jest pilne, skupia się wokół twoich potrzeb. Mówiąc krótko, jesteś bliska wyczerpania. Już teraz wykazujesz tego objawy: czujesz się zmęczona i zniechęcona. Masz wrażenie, że to, co robisz, inni przyjmują za pewnik (i słusznie). Mimo to nie zrobiłaś dotąd nic, by poprawić sytuację. Istnieje ryzyko, że jeśli pozwolisz, by trwała ona nadal w obecnej formie, ucierpią na tym twoje zdrowie, małżeństwo, a także matka, którą będziesz się opiekować coraz mniej ochoczo.

3. Dlaczego matka i brat stwarzają problemy?

Matka może uważać, że opiekowanie się nią należy do twoich, a nie brata, obowiązków. Nie dziękuje ci za to, ponieważ pewnie czuje, że podziękowania wcale ci się nie należą. A może też zakłada, że zdajesz sobie sprawę z jej wdzięczności i nie ma pojęcia, jak bardzo cię rani, nic nie mówiąc.

Matka ma najwyraźniej inny związek z twoim bratem niż z tobą. Prawdopodobnie zawsze był jej ulubieńcem i zachwyca ją wszystko, co on robi. Spojrzenie na historię rodziny zapewne potwierdzi, że obecne zachowanie się matki to po prostu dawny wzorzec w nowej formie.

A co można powiedzieć o postępowaniu twojego brata? Podobnie jak matka, uważa on pewnie, że to do ciebie należy opiekowanie się nią. A ponieważ nigdy go o nic nie prosisz, wzmacniasz w nim tylko takie przekonanie. Fakt, iż rzadko się z tobą kontaktuje, świadczy o tym, że wasz związek pozostawia wiele do życzenia. Być może brat nie zwraca po prostu uwagi na to, jak ciężko pracujesz. Może nawet jest zadowolony, że zrzucił obowiązek opieki nad matką na ciebie - wiedział bowiem, iż może to zrobić bez obawy o utratę uczuć matki.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Wypruwasz sobie żyły, starając się zadbać o matkę. Prawdopodobnie świadczy to o tym, że nie porzuciłaś jeszcze nadziei, iż matka dostrzeże w końcu twoje wysiłki i pochwali je, jeśli wystarczająco się postarasz. Jeżeli powiesz matce otwarcie, jak bardzo czujesz się niedoceniona, nigdy nie doświadczysz z jej strony spontanicznej wdzięczności. Poza tym, jeśli powiesz jej o swoich rozterkach, a ona stwierdzi, że twoim obowiązkiem jest opieka nad nią, nie tylko nie otrzymasz tego, na czym ci zależy, ale pewnie poczujesz się zażenowana faktem, iż w ogóle czegoś takiego się domagasz.

A może nie prosisz brata o pomoc, ponieważ próbujesz dowieść, że jesteś lepszym i bardziej troskliwym dzieckiem niż on. Być może też gromadzisz „dowody winy", aby pewnego dnia wszystko bratu wypomnieć, wyliczając, ile dla matki zrobiłaś. Gdyby włączył się do pomocy, straciłabyś swą wątpliwą przewagę.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Tak naprawdę mamy tutaj trzy różne sprawy: twoją potrzebę, by odpocząć, zrzekając się części obowiązków; brak zainteresowania brata opiekowaniem się matką; twój żal, że matka cię nie docenia. Aby rozwiązać pierwszy problem - zapewnić ci odpoczynek - najlepiej porozmawiać we trójkę. W pozostałych dwóch sprawach polecamy rozmowy w cztery oczy - między tobą a osobą, której sytuacja bezpośrednio dotyczy.

6. Co chcesz osiągnąć?

Twoim głównym celem jest zrezygnowanie z roli jedynej opiekunki matki, a chciałabyś to osiągnąć dzięki włączeniu się brata do pomocy. Poza tym masz nadzieję, że pozbędziesz się niechęci w stosunku do brata i matki. I wreszcie, pragnęłabyś, aby matka doceniła to, co dla niej robisz.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Chciałabyś poświęcać opiece nad matką mniej czasu i energii, a także pozbyć się urazy, jaką obecnie odczuwasz. Potrzeby fizyczne oraz psychiczne matki trzeba nadal zaspokajać. A ponieważ potrzebna ci pomoc brata, twój plan powinien okazać się możliwy do przyjęcia również dla niego.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Szukając sposobu wyjścia z sytuacji, winnaś skupić się przede wszystkim na tym, jak uwolnić się z części obowiązków wobec matki. Najlepszy sposób, by to osiągnąć, to powiadomić matkę i brata, że potrzebujesz kogoś, kto by cię wyręczył. Zastanów się, jakiej pomocy oczekujesz, a następnie spytaj brata, czy skłonny jest do współpracy. Na przykład możesz poprosić go o robienie zakupów co tydzień i zawożenie matki do lekarza na zmianę z tobą.

Jeżeli jednak potrzebujesz pomocy w większym zakresie, niż on jest w stanie udzielić, dobrym pomysłem będzie zatrudnienie kogoś, kto przejmie od ciebie część obowiązków (lub nawet wszystkie).

I na koniec, gdy nadarzy się okazja, spróbuj porozmawiać z matką o tym, że czujesz się niedoceniana. Stanowi to jednak osobną sprawę, nie należącą do głównego problemu - kwestię, którą można zając się później.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Co mogę zrobić, by poświęcać mniej czasu opiece nad matką?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Porozmawiać z matką i bratem o tym, że czujesz się przeciążona obowiązkami; poprosić brata, by włączył się do pomocy	Zatrudnić kogoś z zewnątrz i powierzyć mu część lub też wszystkie zadania	Porozmawiać z matką o tym, że czujesz się niedoceniana (niekoniecznie)
Uwolnić się od niektórych obowiązków	nie	tak, jeśli brat zgodzi się pomóc	tak	nie bezpośrednio, lecz być może dzięki temu matka zrozumie, że potrzebujesz kogoś do pomocy
Pozbyć się niechęci	nie	możliwe, że tak, jeśli brat zechce pomóc	tak, jeżeli nie będziesz ponosić kosztów finansowych sama	możliwe, że tak, gdy okaże się wrażliwa na twoje uczucia
Potrzeby fizyczne i emocjonalne matki powinny być zaspokajane	tak, ale nie na dtugo	tak, jeśli brat zechce pomóc	tak, jeśli nadal będziesz matkę odwiedzać (twój brat również powinien częściej do niej wpadać)	tak, jeśli zostanie to zrobione z wyczuciem
Pomysł winien zyskać aprobatę brata	tak	nie wiadomo	nie wiadomo	-

Najlepsze podejście w tej sytuacji to powiadomić matkę i brata, że jesteś na skraju wyczerpania i poprosić brata, by włączył się do pomocy.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Istnieje kilka punktów, w których twoje próby rozwiązania problemu mogą trafić na przeszkody. Po pierwsze, skoro dążenie do otwartej konfrontacji nie leży zbytnio w twym charakterze, być może nie zdołasz przedstawić matce i bratu swoich rozterek. Po drugie, ponieważ problem ciągnie się od paru lat i pewne uczucia

mocno w tobie się zakorzeniły, niewykluczone, iż po rozpoczęciu rozmowy tak bardzo się zdenerwujesz, że stracisz wątek i twoje działania pójdą na marne.

Aby uniknąć obu takich sytuacji, koniecznie powinnaś przygotować się odpowiednio do rozmowy. Zastanów się spokojnie, co chcesz powiedzieć, abyś wyraziła dokładnie to, co leży ci na sercu. Zrób próbę, wypowiadając te słowa głośno, abyś sama mogła je usłyszeć. W razie potrzeby poproś męża o wsparcie. (Może pomóc ci sformułować to, co chcesz powiedzieć, lub nawet iść z tobą na spotkanie z matką i bratem.)

Jeżeli perspektywa takiej trudnej, szczerej rozmowy zbytnio cię przeraża, spróbuj napisać listy do matki i brata, zanim się z nimi spotkasz. Gdy wcześniej się dowiedzą, o co ci chodzi, może łatwiej ci przyjdzie z nimi rozmawiać. (W rozdziale drugim i trzecim podaliśmy dodatkowe wskazówki na temat porozumiewania się i przeprowadzania dyskusji.)

Nawet jeśli uda ci się postawić sprawę jasno, oznajmiając, że nie zdołasz dalej opiekować się matką sama, twój brat może nadal nie wyrażać chęci włączenia się do pomocy. W takim wypadku będziesz musiała skorzystać z kolejnej opcji - pomysłu zatrudnienia kogoś z zewnątrz.

Gdy matka się nie zgodzi, by zajmował się nią ktoś spoza rodziny, dowiedz się dlaczego i zrób wszystko, aby przełamać jej sprzeciw. Jeśli nic z tego, co wymyślisz, nie przypadnie jej do gustu, pozostanie ci jedynie oznajmić jej, że będzie musiała przenieść się do domu opieki. Kiedy matka stanie w obliczu takiej konieczności, być może zgodzi się na zatrudnienie pomocy domowej.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Przed rozmową z matką i bratem musisz się zdecydować, jakie zadania możesz dalej wykonywać, a z których chcesz zrezygnować. Następnie przedstaw matce oraz bratu swoje bolączki i zamiary. W takiego rodzaju rozmowach szczególnie pomocne są wypowiedzi typu „ja" (patrz ss. 24-25), ponieważ umożliwiają wyrażenie żalów bez zrażania kogoś do siebie. Oznajmienie matce: „Po prostu nie mogę dalej robić tego sama" - jest wolne od wrogości.

Natomiast zdanie: „Nigdy nie doceniasz tego, co robię" - to osobisty zarzut, który z pewnością sprowokuje odpowiedź obronną. Podobnie, mówiąc bratu: „Przykro mi, że nigdy nie pytasz, jak możesz pomóc", otwarcie wyrażasz swoje uczucia. Powiedzenie zaś: „Jesteś samolubny i nie dbasz o matkę" - to zaproszenie do kłótni lub powód do niesnasek.

Podczas rozmowy daj im jasno do zrozumienia, że koniecznie coś trzeba zmienić. Powiedz bratu, że potrzebujesz jego pomocy. Zapewnij też matkę, iż bez względu na to, co się stanie, jej potrzeby będą nadal zaspokajane. Jeżeli któreś z nich będzie miało trudności z przyznaniem ci racji i stanie się agresywne lub obrażone, posłuż się wypowiedziami typu „ty", by zapanować nad sytuacją i dopiąć swego.

W rozmowie powinniście skupić się na fakcie, że nie możesz już dalej sama opiekować się matką oraz tym, jakich zadań mógłby podjąć się brat, aby cię odciążyć. Jeśli stanie się jasne, że nie obędzie się bez pomocy kogoś obcego, musicie rzecz dobrze zaplanować. Powinnaś - najlepiej razem z bratem - znaleźć renomowaną agencję opiekuńczą. (Patrz: *Jak wybrać odpowiednią agencję opiekuńczą,* s. 100.) Następnie oboje będziecie musieli pomóc matce przystosować się do nowych warunków. Obecność znajomych osób ułatwi jej przywyknięcie do zmian.

6. Oceń postępy.

O tym, że twój plan się powiódł, przekonasz się wtedy, gdy nie będziesz już dłużej musiała sama opiekować się matką, a twoja niechęć w stosunku do niej oraz brata osłabnie. Jeżeli zaś postanowisz porozmawiać z nią o tym, że czujesz się niedoceniana, osiągniesz cel, gdy matka wyrazi spóźnioną wdzięczność za twoje wysiłki.

Problem piętnasty

Ojciec chce się do nas przeprowadzić, ale mój mąż na to się nie zgadza

Opis sytuacji

Od śmierci twojej matki, czyli od dwóch lat, siedemdziesięcioośmioletni ojciec mieszka sam w rodzinnym domu. Ogólnie cieszy się dobrym zdrowiem, choć w wieku sześćdziesięciu paru lat nabawił się artretyzmu. Cierpi obecnie na coraz dotkliwsze bóle w kościach miednicy, a zwykłe codzienne czynności sprawiają mu trudność. Lekarz powiedział ostatnio, że w najbliższej przyszłości konieczna będzie operacja, polegająca na wstawieniu protezy stawu biodrowego.

Bez względu na to czy dojdzie do zabiegu, czy też nie, oboje zdajecie sobie sprawę, że ojciec wkrótce będzie potrzebował pomocy. Niestety, mieszkasz kilka godzin jazdy samochodem od niego i nie możesz go często odwiedzać z uwagi na pracę, która nie pozostawia ci zbyt wiele wolnego czasu. Ojciec więc dosyć śmiało zaproponował, że przeprowadzi się do ciebie i twojego męża. Wasz dom jest raczej skromny, ale jeden pokój moglibyście ojcu odstąpić. Byłoby to z waszej strony poświęcenie, ale pomysł wydaje się całkiem realny.

Ojciec i twój pięćdziesięciodziewięcioletni mąż, Grzegorz, nigdy za sobą nie przepadali. Fakt, że ojciec rozmawiał o przeprowadzce tylko z tobą, świadczy, że brak mu szacunku dla męża i nie docenia jego roli w twoim życiu. Z kolei Grzegorz poczuł się urażony, że jego teść nie zwrócił się bezpośrednio do niego. Poza tym mąż zamierza

w przyszłym roku odejść na emeryturę. Obawia się, że kiedy ojciec z wami zamieszka, to sam będzie musiał nim się zajmować.

Ty zaś zawsze byłaś w bliskich stosunkach z ojcem, chociaż czasami miewasz trudności, by mu się przeciwstawić. W zasadzie nie masz nic przeciwko przeprowadzce i wolałabyś nie sprawić ojcu zawodu, ale też nie chcesz zgodzić się na coś, co doprowadzi do poważnych kłopotów małżeńskich.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Wszyscy czują, że sytuacja jest trudna, ale każdy widzi ją inaczej. Ojciec dostrzega problem w tym, że potrzebuje pomocy. Wyjściem z sytuacji byłaby dla niego przeprowadzka do waszego domu. Z kolei dla twojego męża kłopot polega właśnie na tym, że ojciec chce z wami zamieszkać. Z uwagi na to, że zawsze mieli trudności w porozumieniu się ze sobą i ojciec nie darzy Grzegorza szacunkiem, życie pod jednym dachem może okazać się dla męża ciężką próbą. Dla ciebie zaś problem stanowi właśnie to, że twój ojciec i mąż nie potrafią ze sobą się dogadać. A ty znajdujesz się dokładnie między nimi.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Nie ma potrzeby, aby ojciec wprowadzał się do was natychmiast. Wkrótce jednak będzie potrzebował jakiegoś rodzaju pomocy, ponieważ coraz gorzej sobie radzi. Decyzja powinna zostać podjęta w najbliższej przyszłości.

3. Dlaczego ojciec i mąż stwarzają problemy?

Lekceważenie przez ojca uczuć twojego męża może wypływać z egocentryzmu oraz dobrego kontaktu z tobą. Uznał, że przyjmiesz go do siebie z otwartymi ramionami, bez względu na to, jak sam odnosi się do Grzegorza.

Mąż ma żal do twojego ojca za jego lekceważący stosunek do siebie i nie chce z nim mieszkać, choć zdaje sobie sprawę, że martwisz się podupadającym zdrowiem swego taty. Toleruje zachowanie ojca, ale nie chce mieć go w pobliżu przez cały czas. Biorąc pod uwagę twoje silne przywiązanie do ojca, mąż może także się obawiać, że poczuje się obco we własnym domu.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Twój mąż oraz ojciec postawili cię w sytuacji, w której zmuszona jesteś do opowiedzenia się za którymś z nich. Ojciec niewątpliwie wymaga opieki, a jego prośba nie jest zupełnie pozbawiona sensu. Nie chcesz go zawieść z obawy, by nie narazić na szwank swojej z nim relacji i boisz się, by nie posądził cię o brak troski. Pozwalając mu z wami zamieszkać, zapobiegłabyś pojawieniu się poczucia winy, które z pewnością by cię nękało, ponieważ nie mogłabyś ojca często odwiedzać w jego własnym domu. Miałabyś także pewność, że ojciec otoczony jest należytą opieką.

Jednak uczucia twojego męża również są zrozumiałe i mają swoje podstawy. Zależy ci na Grzegorzu i nie chcesz go zranić - ani zniszczyć waszego małżeństwa - lekceważąc jego życzenia.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Ty, twój mąż oraz ojciec powinniście razem ze sobą porozmawiać.

6. Co chcesz osiągnąć?

Pragniesz zapewnić ojcu opiekę, która zadowoliłaby was oboje. Jednocześnie to, na co się zdecydujesz, nie powinno zrazić do ciebie męża, ani też zagrozić twojemu małżeństwu.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Sposób rozstrzygnięcia problemu powinien być możliwy do przyjęcia dla wszystkich zainteresowanych. Musi zapewnić ojcu ochronę zdrowia i bezpieczeństwo, a także umożliwić ci utrzymywanie z ojcem nadal dobrego kontaktu. I wreszcie, wyjście z sytuacji nie powinno prowokować nieporozumień między tobą a mężem.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jedna z możliwości to pozwolić ojcu wprowadzić się do was na próbę, powiedzmy na sześć miesięcy, i zobaczyć, czy taki pomysł się sprawdzi. Przy czym musisz już na początku zaznaczyć, że ani ty, ani twój mąż nie będziecie opiekować ojcem się osobiście, bez względu na to, czy zamieszka u was czasowo, czy na stałe. Oznacza to, że ojciec będzie musiał na własny koszt zatrudnić opiekunkę, jeśli jego dolegliwości związane z artretyzmem się pogorszą lub kiedy będzie potrzebował opieki po operacji. Nie powinien też pozbywać się własnego domu podczas okresu próbnego, na wypadek, gdyby sprawy między wami nie ułożyły się dobrze.

Inne wyjście to namówić ojca, żeby został u siebie i zatrudnił kogoś do pomocy.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepsze rozwiązanie to wziąć ojca do siebie na próbę.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Mogą wyniknąć dwie przeszkody. Po pierwsze, nawet gdy uprzedzisz ojca, by nie traktował Grzegorza lekceważąco, on może wcale cię nie posłuchać. Ty i mąż musicie postawić sprawę jasno: jeśli do czegoś takiego dojdzie, ojciec będzie musiał wyprowadzić się z powrotem do siebie. Wiedząc, że jest to wasze

Cel: Jak mogę zadbać o ojca, nie narażając swojego małżeństwa?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania		
	Nie robić nic	Pozwolić ojcu przeprowadzić się do was na okres próbny; ojciec powinien w razie potrzeby zatrudnić kogoś do opieki	Skłonić ojca, by pozostał w swoim domu i zatrudnił kogoś do pomocy
Sposób rozwiązania problemu musi być możliwy do przyjęcia dla ciebie	nie	tak	tak
Rozwiązanie problemu powinno być możliwe do przyjęcia dla twojego męża	tak	prawdopodobnie tak, jeśli okres próbny przebiegnie pomyślnie	tak
Sposób wyjścia z sytuacji powinien być możliwy do przyjęcia dla ojca	nie	możliwe, że tak	raczej nie
Zapewnić ojcu opiekę i bezpieczeństwo	nie	tak	tak
Nadal utrzymywać z ojcem dobre stosunki	nie	tak	prawdopodobnie tak
Nie dopuścić do nieporozumień między tobą a mężem	nie	prawdopodobnie tak, jeśli próba zakończy się sukcesem	tak

wspólne stanowisko, ojciec być może poważniej potraktuje wspomniane ostrzeżenie.

Inny problem, jaki może się wyłonić, to sytuacja, w której ojciec nie zechce zatrudnić nikogo do opieki, gdy będzie jej potrzebował. W rezultacie może manipulować wami, abyście nim sami się zajęli. Chociaż trudno wam będzie odesłać do domu chorego ojca, nic innego wam nie pozostanie, jeżeli ojciec po powrocie do siebie nadal nie będzie chciał zatrudnić nikogo do opieki, będziesz moralnie zobligowana, by powiadomić o jego (i waszej) sytuacji pomoc społeczną.

Może pojawić się też wiele innych drobnych problemów, wynikających po prostu z mieszkania pod jednym dachem, związanych np. z wyborem programu telewizyjnego czy zapraszaniem gości. Wychodząc naprzeciw tego rodzaju trudnościom i wspólnie starając się im zaradzić, szukając kompromisu, zdołacie zapobiec większym konfliktom.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Prosisz męża o wielką przysługę i bądź gotowa na to, że odmówi. Wyjaśnij mu, dlaczego przeprowadzka ojca do was jest dla ciebie tak ważna, i spytaj Grzegorza, czy zgodzi się przyjąć tatę do domu na paromiesięczną próbę. Omówcie wspólnie szczegóły takiego planu, tak aby zadowalały was oboje.

Następnie powiedzcie ojcu, że jesteście gotowi przyjąć go na próbę, ale jeśli będzie odnosił się do męża pogardliwie, odeślecie go z powrotem do domu, gdzie będzie musiał zatrudnić kogoś do pomocy. Pamiętaj, że raczej nie zdołacie zmienić usposobienia ojca, możecie jednak skłonić go do zmiany zachowania, stawiając jasne warunki. Powiedzcie mu, co możecie dla niego robić, a czego nie, i czego oczekujecie w zamian. Aby zapobiec nieporozumieniom i ranieniu czyichś uczuć, musicie wspólnie uzgodnić, jakie meble ojciec może przywieźć ze sobą, a także ustalić godziny posiłków, granice prywatności, pory odpoczynku, zasady oglądania telewizji oraz przyjmowania gości. Zastanówcie się również, kto zapłaci za niezbędne urządzenia, takie jak wózek inwalidzki czy różnego rodzaju uchwyty, ułatwiające ojcu poruszanie się po domu.

Należy też dokładnie przedyskutować sprawę ewentualnej opieki. Możesz powiedzieć: „lato, ponieważ ani Grzegorz, ani ja nie możemy się tobą zajmować, rozejrzyjmy się za jakąś agencją opiekuńczą na wypadek, gdybyś potrzebował pomocy. Będziesz miał wtedy pewność, że w razie potrzeby ktoś o ciebie zadba". (Patrz: *Jak wybrać odpowiednią agencję opiekuńczą,* s. 100.) Reakcja ojca na takie sugestie pokaże, czy bierze on sobie do serca wasze warunki. Jeśli od początku nie będzie skłonny do współpracy, wybierzcie inne rozwiązanie. Gdy zaś zgodzi się na wszystko, po-

móżcie mu w przeprowadzce i dopilnujcie, by zadbał o to, żeby ktoś doglądał pustego domu podczas jego nieobecności.

Prawdopodobnie wszyscy troje będziecie musieli przystosować się do nowej sytuacji, co może potrwać kilka tygodni. Postarajcie się w tym czasie wyjaśniać otwarcie wszelkie drobne problemy i nieporozumienia, aby nie urosły one z czasem do wielkich konfliktów.

6. Oceń postępy.

Przekonasz się, że plan się powiódł, kiedy twój mąż, ojciec oraz ty sama będziecie zadowoleni z mieszkania pod jednym dachem. Skargi ze strony ich obu, twoje rozżalenie czy też kłótnie małżeńskie będą znakiem, że należy wszystko ponownie przemyśleć i wybrać inne rozwiązanie.

Problem szesnasty

Ojciec się upiera, by opiekować się matką, ale nie daje rady i oboje na tym cierpią

Opis sytuacji

Twój osiemdziesięciopięcioletni ojciec jest obecnie na emeryturze; dawniej zajmował kierownicze stanowisko w pewnej dużej firmie. Matka, niegdyś kierowniczka szkoły, liczy sobie teraz osiemdziesiąt trzy lata. Rodzice są małżeństwem od przeszło pół wieku. Trzy lata temu matka miała wylew, który doprowadził do częściowego paraliżu. Ojciec zaczął nią się opiekować. Pomagał żonie się kąpać, ubierać i wykonywać inne codzienne czynności. Gotował, sprzątał i prał. Matka wydawała się zadowolona, ponieważ ojciec przez parę lat radził sobie świetnie.

Ostatnio jednak dolegliwości artretyczne bardziej dały mu się we znaki i ojciec wygląda na zmęczonego i zbolałego. Z uporem jednak twierdzi, że czuje się dobrze. Jakiś czas temu zauważyłaś, iż w domu rodziców nie jest już tak czysto jak kiedyś. W kątach zalega kurz, a łazienka wygląda tak, jakby nikt jej od dawna nie sprzątał. W kuchni nie ma zbyt wiele jedzenia, a jeśli już, są to głównie gotowe dania mrożone, przekąski oraz lody - produkty niezbyt zdrowe, lecz łatwe do przyrządzenia. Poza tym rodzice, wcześniej bardzo dbający o aparycję, wyglądają teraz brudno i niechlujnie. Twój niepokój wzrasta z każdą kolejną wizytą u nich. Jednak gdy pytasz, czy nie potrzebują przypadkiem pomocy, oboje wpadają w złość.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Ojciec dał ci jasno do zrozumienia, że nie chce żadnej pomocy i pozornie rodzice jakoś dalej sobie radzą. Błędem byłoby jednak sądzić, że wszystko jest w porządku. Sytuacja z pewnością zapowiada kłopoty. Jakość życia rodziców stale się obniża i słusznie tym się martwisz.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Niepokoją cię trzy sprawy: dieta rodziców, porządek w domu oraz ich higiena osobista. Choć to, co jedzą, nie wydaje się zbyt pożywne, z pewnością nie głodują. Dom jest co prawda niezbyt czysty i uporządkowany, ale da się w nim mieszkać. Z kolei brak higieny osobistej być może sprawia nieestetyczne wrażenie, lecz nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla zdrowia. Tak więc w obecnej chwili nie musisz podejmować natychmiastowego działania. Sytuacja jednak pewnie będzie nadal się pogarszać.

Należy dokonać wyboru - zaproponować rodzicom pomoc teraz, w sposób, który ich nie urazi, lub też chwilowo nie robić nic, tylko obserwować sytuację, czekając, aż pojawią się objawy kryzysu. Takie symptomy mogą wyglądać następująco:

- Ojciec przyzna, że już sobie nie radzi.
- Zacznie zaniedbywać matkę lub znęcać się nad nią.
- Matka zacznie brzydko pachnieć, ponieważ ojciec nie będzie jej kąpał.
- Rodzice (lub też jedno z nich) zaczną szybko tracić na wadze.

Gdy coś takiego się wydarzy, trudno będzie zaprzeczyć, że mamy do czynienia z problemem. W takim wypadku będziesz musiała wkroczyć w życie rodziców - nawet wbrew ich woli.

3. Dlaczego rodzice stwarzają problemy?

Rodzice uparcie twierdzą, iż nie potrzebują pomocy, choć wyraźnie widać, że bardzo by im się przydała. Ich postępowanie musi

więc wypływać z jakichś silnych przekonań. Istnieją cztery możliwe wyjaśnienia, dlaczego tak bardzo się upierają. Oto one:

Nie chcą przyznać, że nie potrafią już sami o siebie zadbać. Twoja propozycja udzielenia pomocy mogła zostać odczytana jako brak wiary w zdolność ojca do opiekowania się matką. Przez długi czas przecież radził sobie nadzwyczaj dobrze i to w bardzo trudnych warunkach. Twoje, podjęte w dobrej wierze, próby ułatwienia mu życia może traktować jako znak, że nie doceniasz jego wysiłków, zaradności i umiejętności.

Pragną pozostać niezależni. Przez całe życie byli zaradnymi ludźmi i przyzwyczaili się do samodzielnego podejmowania decyzji. Dlatego też nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby mieli opory, by pozwolić ci decydować za nich.

Zaprzeczają temu, że dolegliwości związane z artretyzmem ojca są coraz poważniejsze. Przez lata ojciec i matka wypracowali pewien szczególny związek. Dopóki ojciec sam jest w stanie opiekować się matką, mogą podtrzymywać iluzję, że nic się nie zmieniło.

Matka być może przyjęłaby twoją pomoc, ale woli nie sprzeciwiać się ojcu. Niewykluczone też, że nie chce, by zajmował się nią ktoś obcy. (Jeśli o to właśnie chodzi, postawa ojca wypływa z szacunku dla uczuć matki.) Gdy nie wiadomo, jakie są ich potrzeby, powinnaś porozmawiać z każdym z rodziców oddzielnie lub też postarać się odczytać informacje, jakie przekazują pozawerbalnie. (Wskazówki na ten temat znajdziesz na s. 24.)

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Chociaż istnieje słuszny powód, by martwić się o rodziców, nic strasznego jeszcze się nie stało, ani też nie wygląda na to, by coś takiego miało się wydarzyć w najbliższej przyszłości. Jeśli czujesz się zmuszona, by natychmiast zacząć działać, prawdopodobnie jakieś twoje własne potrzeby wpływają na twój sposób widzenia sytuacji.

Na przykład możesz mieć pewne wyobrażenie o tym, jak twoi rodzice powinni przeżyć swoje ostatnie lata, i uważasz, że prawdziwie kochające dziecko nie może pozwolić, by żyli w takich warunkach jak teraz.

Być może boisz się też, co inni o tobie pomyślą, wiedząc, że pozwalasz na taką sytuację. Gdy jakiś gość odwiedzający rodziców wspomni o kłębach kurzu na podłodze lub brudnej łazience, poczujesz się zażenowana. A kiedy lekarz zwróci uwagę na nieprzyjemny zapach matki, będziesz ogromnie zawstydzona. Nawet jeżeli uważasz, że powinnaś uszanować życzenia rodziców, trudno ci będzie wytłumaczyć swoje motywy innym.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Skoro rodzice nie uważają, żeby istniał jakiś problem, na ciebie spada ciężar znalezienia sposobów wyjścia z sytuacji. Po przemyśleniu swoich pomysłów powinnaś przedstawić je rodzicom i zapewnić sobie ich przychylność i współpracę. Jeśli żaden z twoich pomysłów im się nie spodoba, poproś, żeby wymyślili coś, co można by wypróbować.

6. Co chcesz osiągnąć?

Zależy ci na tym, aby rodzice zgodzili się przyjąć pomoc, której potrzebują, by utrzymać życie na odpowiednim poziomie. Pragniesz to osiągnąć tak, by nie ranić dumy ojca ani też nie zagrozić niezależności rodziców.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Przede wszystkim chodzi o to, aby zapewnić matce należytą opiekę, nie obciążając przy tym zbytnio ojca. Sposób rozwiązania problemu musi zadowalać oboje rodziców i, jeśli to możliwe, nie powinien być drastyczny. I ostatnia kwestia: pomysł na wyjście z sytuacji nie powinien stawiać przed tobą, ani też przed nikim zainteresowanym, zbyt wielkich wymagań.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Na razie lepiej nie podejmować żadnych kroków, tylko obserwować sytuację, ponieważ sprawa nie jest jeszcze dramatyczna. Znalezienie sposobu rozwiązania problemu rodziców będzie trudne, bardzo zależy im bowiem na zachowaniu niezależności. Najprostsze wyjście = zatrudnienie profesjonalnej opiekunki, która wyręczyłaby ojca - nie wchodzi tym razem w grę, ponieważ rodzice na to się nie zgadzają.

Wciąż jednak możesz pomagać im w sposób, który nie zagrozi ich samodzielności. Zaproponuj na przykład, że możesz kupować coś dla nich, gdy sama będziesz robić zakupy, lub też poproś o taką przysługę sąsiadów. Pomyśl też o tym, by wykupić dla nich w miejscowej firmie porządkowej jednorazową usługę polegającą na sprzątaniu całego mieszkania, jako prezent z okazji świąt czy urodzin. Tak oto na różne sposoby możesz okazywać rodzicom drobną pomoc, bez podawania w wątpliwość ich zdolności do radzenia sobie samodzielnie. Tego rodzaju okazjonalne rozwiązania nie niosą ze sobą żadnego ryzyka, ponieważ każdy chętnie je zaakceptuje. Pozwolą ci one dobrze się ustawić, aby w przyszłości przełamać opór rodziców, którzy chcą wszystko robić samodzielnie. Kiedy już raz wydarzy się tego rodzaju precedens, rodzice być może staną się bardziej otwarci i chętniej zgodzą się na systematyczną pomoc.

Gdy potrzeby rodziców staną się pilniejsze, a oni sami bardziej skłonni do przyjęcia pomocy, być może zgodzą się na trzecie z możliwych rozwiązań: zatrudnienie kogoś z agencji opiekuńczej. Kiedy do tego dojdzie, musisz koniecznie zapewnić ojca, że nadal pozostanie głównym opiekunem matki, a zaangażowanie opiekunki ma służyć tylko temu, by rodzice mogli nadal mieszkać we własnym domu i żyć w odpowiednich warunkach.

Najmniej wskazanym i najbardziej brutalnym wyjściem jawi się żądanie, by rodzice natychmiast przyjęli od ciebie pomoc, a gdy odmówią, ostrzeżenie, że powiadomisz o ich sytuacji instytucje, zajmujące się przypadkami zaniedbywania starszych osób w rodzinie (przy czym tutaj chodziłoby o samozaniedbywanie). Takie rozwiązanie - wypływające głównie z twoich potrzeb - uświadomiłoby im twoje trudne położenie, lecz kosztem mniejszego bądź poważniejszego konfliktu.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Jak mogę przekonać rodziców, by zgodzili się sobie pomóc?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Okazywać sporadyczną pomoc	Zatrudnić profesjonalną opiekunkę	Zagrozić zgłoszeniem problemu władzom
Zapewnić rodzicom bezpieczeństwo i warunki do zdrowego życia	tak, przez pewien czas, ale niezbyt długo	tak, w pewnym zakresie	tak	tak, pod warunkiem, że jesteś na to przygotowana
Rozwiązanie powinno być dla rodziców możliwe do przyjęcia	tak	możliwe, że tak	prawdopodobnie nie	nie
Nadal utrzymywać z rodzicami dobre kontakty	tak	pewnie tak	prawdopodobnie nie	nie
Sposób rozwiązania problemu powinien być praktyczny i wykonalny	nie na długo	pewnie tak	pewnie tak	tak, ale kosztem twoich układów z rodzicami

Z uwagi na to, że rodzice nie chcą, by ktoś im w domu pomagał, prawdopodobnie najlepsze okaże się rozwiązanie polegające na okazywaniu sporadycznej pomocy.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Załóżmy, że wyniknie następująca przeszkoda: rodzice zgodzą się, abyś pomagała im w ograniczonym zakresie, ale nie zaakceptują stałej pomocy. Może więc się okazać - w zależności od tego, na co się zgodzą - że ich sytuacja wcale nie ulegnie poprawie.

Niewykluczone też, iż ojciec nie przyjmie pomocy w żadnej formie. W takim wypadku nie pozostanie ci nic innego jak czekać, wypatrując oznak zbliżającego się kryzysu. Gdy nastąpi, będziesz mogła wkroczyć bardziej dynamicznie, próbując zastosować którąś z pozostałych możliwości.

Jeżeli twój plan wymaga zaangażowania osób z zewnątrz (na przykład sąsiadów, których chcesz poprosić o robienie zakupów dla rodziców), mogą pojawić się kolejne przeszkody. Sąsiedzi mogą nagle zmienić zdanie, zachorować lub w jakiś inny sposób pokrzyżować ci plany. Aby temu zapobiec, ostrożnie dobieraj ludzi do pomocy i dokładnie określaj, co i kiedy mają zrobić. Miej też w zapasie inne osoby lub bądź przygotowana, by w razie potrzeby sama kogoś zastąpić. Kiedy już rozbudzisz oczekiwania rodziców, nie możesz sprawić im zawodu.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Zacznij od wyrażenia uznania dla ciężkiej pracy ojca. Następnie zaoferuj pomoc w sposób, który by nie sugerował, iż myślisz, że ojciec nie potrafi już dłużej opiekować się matką. Możesz na przykład powiedzieć: „Tato, wspaniale opiekujesz się mamą. Ale kiedy bez przerwy jesteś przy niej, masz pewnie niewiele czasu na zakupy. Zrób listę sprawunków; i tak miałam zamiar sama wybrać się w sobotę do sklepu." lub: „Tato, wiem, jak bardzo jesteś zajęty opiekowaniem się mamą i przyszło mi do głowy, że może chciałbyś mieć trochę czasu dla siebie. Lubię odwiedzać mamę i byłabym szczęśliwa, gdybyś zrobił sobie parę godzin przerwy w sobotę, jeśli tylko chcesz". W obu przypadkach ułatwiasz ojcu zaakceptowanie pomocy, ponieważ nie musi płacić za to swą godnością.

Jeżeli chcesz ofiarować ojcu prezent w postaci jednorazowych usług porządkowych, możesz przedstawić to tak: „Tato, nie wiedziałam, co ci kupić na Dzień Ojca (lub urodziny itp.), ale z pewnością nie potrzebujesz kolejnego krawata czy paska do spodni, lak więc wydałam pieniądze przeznaczone na prezent i wynajęłam dla was ekipę porządkową, która posprząta wam cały dom. Moi sąsiedzi często korzystają z ich usług i są bardzo zadowoleni".

Stosując takie strategie, pozwalasz ojcu, by przyjął twoją pomoc bez wyrzekania się roli opiekuna matki. Co więcej, postępując tak, przyzwyczajasz rodziców do pomysłu korzystania z czyjejś pomocy.

Kiedy już przekonasz rodziców, aby przyjęli pomoc, choćby niewielką, znajdziesz się na dobrej drodze do celu, jakim jest zorganizowanie dodatkowej pomocy. Gdy rodzice staną się bardziej

tolerancyjni, może zdołasz porozmawiać z nimi otwarcie. Wysłuchaj ich zastrzeżeń i odpowiedz na nie, dostarczając niezbędnych informacji i zapewnień. Jeśli tylko będziesz miała na uwadze ich potrzebę panowania nad własnym życiem, nie popełnisz błędu.

6. Oceń postępy.

Będziesz wiedzieć, że osiągnęłaś cel, kiedy rodzice zaakceptują pomoc, która zapewni im odpowiednie warunki życia, zdrową dietę oraz należytą opiekę.

Problem siedemnasty

Rodzice od dawna drą ze sobą koty, a teraz matka nie chce opiekować się ojcem

Opis sytuacji

Twoi rodzice nigdy nie żyli ze sobą najlepiej. Jesteś ich jedynym dzieckiem i pamiętasz, że wciąż kłócili się ze sobą, kiedy byłaś mała. Podczas pewnej wakacyjnej wycieczki samochodowej sprzeczali się dosłownie o wszystko. Matka ciągle skarżyła się na to, jak ojciec prowadzi auto, krytykowała wybierane przez niego motele i dania, które jadł. Z kolei ojciec zarzucał jej, że nie potrafi porządnie spakować walizek, za długo śpi i niegustownie się ubiera.

Wśród rodziny i przyjaciół twoi rodzice mieli opinię pary, która wciąż skacze sobie do gardła. Kiedy skończyłaś studia, miałaś już tego wszystkiego dość. Wyprowadziłaś się z domu, nie chcąc już dłużej słuchać nieustannych sporów, ani odgrywać roli rozjemcy.

Niestety, gdy rodzice się postarzeli, nic się nie zmieniło. Podczas sporadycznych, składanych z obowiązku wizyt zauważyłaś, że sytuacja jeszcze się pogorszyła. Stali się bardziej zależni od siebie, a wraz z tym wzmogły się ich nienawiść oraz krytyczne nastawienie.

Kilka tygodni temu matka zatelefonowała do ciebie. Powiedziała, że ojciec przebył lekki zawal serca i teraz ona opiekuje się nim w domu po jego krótkim pobycie w szpitalu. Skarżyła się, że ojciec jest nieznośnym pacjentem, a ona nie potrafi już sobie z nim poradzić. Spytała, czy mogłabyś jej pomóc, i powiedziała, że jeśli się nie zgodzisz, będzie musiała umieścić go w domu opieki lub

ośrodku rehabilitacyjnym. Skontaktowałaś się z lekarzem ojca i dowiedziałaś się, iż stan zdrowia taty wcale nie jest zły i opieka nad nim nie powinna nastręczać trudności. Mimo że lekarz zdaje sobie sprawę z antagonizmów między twoimi rodzicami, namawiał cię, abyś się postarała zatrzymać ojca w domu.

W zeszłym tygodniu udało ci się pojechać do rodziców na krótko, aby zobaczyć, jak można im dopomóc. Po przyjeździe natychmiast oboje zarzucili cię lawiną skarg.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Chociaż wszyscy zgodnie twierdzą, że sytuacja jest trudna, każdy widzi ją inaczej. Dla twojej matki problemem jest ojciec. Dla ojca - matka. A ty martwisz się, że matka chce niepotrzebnie umieścić ojca w domu opieki lub innej podobnej instytucji.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa jest dosyć pilna z dwóch powodów. Po pierwsze, ojciec potrzebuje opieki do czasu, aż dojdzie do siebie po zawale. A po drugie - matka nie chce się nim zajmować i grozi, że odda go do zakładu opiekuńczego, co będzie tylko marnowaniem pieniędzy, a także niepotrzebnym wykorzystywaniem środków danej placówki. Należy więc koniecznie coś zrobić, aby do tego nie dopuścić.

3. Dlaczego rodzice stwarzają problemy?

Chociaż rodzice nigdy nie żyli ze sobą w zgodzie, udało im się do tej pory pozostać razem. Mogli się rozstać w każdej chwili - są przecież dorośli - lecz znaleźli sposób, by przystosować się do siebie i wieść wspólne życie. Przebyty przez ojca zawał zburzył istniejący stan rzeczy i układ nagle się zmienił. Matka nie ma ochoty opiekować się kimś, kto przez całe życie ją denerwował, a ojciec nie chce być od niej zależny.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Fakt, że przejęłaś się rozmową ze zdenerwowaną matką, świadczy o tym, iż sprawy rodziców leżą ci na sercu. Mogłabyś powiedzieć matce, że nie zamierzasz się wtrącać i zaproponować, by sama poradziła sobie z problemem, ale tego nie zrobiłaś. Teraz jednak miotasz się między chęcią udzielenia rodzicom pomocy a złością na ich niezaradność i kłótliwe usposobienie. Na dobitkę matka próbuje obarczyć cię odpowiedzialnością, grożąc oddaniem ojca do domu opieki. Choć chciałabyś pomóc rodzicom znaleźć wyjście z sytuacji, nie możesz pozwolić, by zmusili cię do podjęcia stałej opieki nad ojcem.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Na razie tylko ty i rodzice powinniście przedyskutować sprawę. Później możecie poprosić inne osoby o informacje lub rady.

6. Co chcesz osiągnąć?

Twoim najbliższym celem jest znalezienie sposobu, aby matka zaopiekowała się ojcem w domu i nie oddawała go do żadnej placówki opiekuńczej. (Inny cel, bardziej dalekosiężny, to pomóc rodzicom dojść do porozumienia, aby mogli być dla siebie oparciem, kiedy ich zdrowie się pogorszy i będą zdani tylko na siebie. Jednak zrealizowanie drugiego zamiaru nie jest elementem koniecznym do rozstrzygnięcia dylematu, z którym rodzice obecnie się borykają.)

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Ojciec musi zostać otoczony należytą opieką w «okresie rekonwalescencji. Nie powinno to jednak obciążać ciebie, ani też uszczuplać zbytnio rodzinnych finansów. Najlepiej, gdyby twój

plan wyjścia z sytuacji doprowadził do tego, by rodzice również w przyszłości lepiej radzili sobie z podobnymi problemami.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Skoro matka nie chce się podjąć opieki nad ojcem w pełnym zakresie, można wynająć kogoś do pomocy. Gdy zaś nie ma ochoty robić przy nim absolutnie nic, powierzcie zaangażowanej osobie pełną opiekę nad ojcem w domu. (Zakładając oczywiście, że rodziców na to stać). Obecność w domu kogoś obcego może również powstrzymać rodziców przed nieustannym wszczynaniem kłótni.

Jeżeli nie chcą, by ktoś obcy przychodził do domu, a matka nadal nie zgadza się zajmować ojcem, jedynym wyjściem będzie dom opieki lub ośrodek rehabilitacyjny.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz opytmalne rozwiązanie.

Najlepiej by było, gdyby ojcem zajmowała się matka, korzystając z pomocy zatrudnionej pielęgniarki. (Patrz tabela s. 176.)

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Powodzenie twojego planu zależy od współpracy rodziców. Daj im jasno do zrozumienia, że nawet jeśli pomysł zaangażowania kogoś do pomocy w domu nie zda egzaminu, nie zostaniesz u nich, by opiekować się ojcem. To, czy osiągniesz zamierzony cel, będzie również uwarunkowane doświadczeniem zatrudnionej osoby oraz jej umiejętnościami obcowania z ludźmi. Skoro twoi rodzice są trudni, musisz znaleźć kogoś, kto da sobie z nimi radę, i uprzedzić go o specyficznych problemach, jakie mogą się pojawić.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Najpierw powiedz rodzicom, że przyjechałaś do nich tylko po to, by pomóc im rozstrzygnąć problem. Zaznacz, że zostaniesz u nich tylko przez krótki czas.

Cel: Jak zapewnić ojcu należytą opiekę?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Ojcem zaopiekuje się matka z pomocą zatrudnionej osoby	Wynajęta opiekunka zajmie się wszystkim	Oddać ojca do domu opieki lub ośrodka rehabilitacyjnego
Zapewnić ojcu właściwą opiekę	nie	tak	tak	tak
Nie pozwolić na to, by rodzice uzależniali się od ciebie	tak, pod warunkiem, że nie zaangażujesz się w opiekę nad ojcem	tak	tak	tak
Nie naruszać zbytnio finansów rodzinnych, ani też nie korzystać z instytucji opiekuńczych bez potrzeby	tak, ale tylko przez krótki czas	tak, w pewnym stopniu (w zależności od kosztów takiej opieki)	tak, ale koszty opieki pielęgniarskiej mogą być spore	nie

Następnie przekonaj matkę przynajmniej do tego, aby spróbowała zapewnić ojcu opiekę w domu. Powiedz coś w rodzaju: „Mamo, doktor Nowak zapewnił mnie, że ojciec nie potrzebuje żadnej specjalistycznej opieki. Wiem, jak trudno ci samej się nim zajmować, ale oddanie go do zakładu rehabilitacyjnego wcale nie jest konieczne. Może zatrudnicie kogoś, kto przychodziłby do domu i pomagał ci opiekować się ojcem?". Nawet niechętne przyzwolenie potraktuj jako znak, by kontynuować temat.

Potem zwróć się do ojca i powiedz, że i od niego oczekujesz współpracy. Spróbuj sformułować to tak: „Tato, jeśli weźmiemy kogoś do pomocy, będziesz musiał się postarać, aby nasz plan się powiódł. Jeśli to ci się uda, zostaniesz w domu i szybko dojdziesz do siebie. Jeżeli nie, będziesz musiał przenieść się do domu opieki. A to nie tylko jest niewskazane, lecz także uciążliwe i kosztowne".

W zależności od tego, jak rodzice zareagują, będziesz musiała dostarczyć im dodatkowych informacji, takich jak aktualne koszty pobytu w ośrodku rehabilitacyjnym oraz opieki w domu. Powinnaś im również powiedzieć, czego mogą oczekiwać od zatrudnionej osoby. Zapewnij, że pomożesz im znaleźć doświadczoną pielę-

gniarkę i będziesz obecna, gdy pierwszy raz przyjdzie ona do domu rodziców.

Kiedy zgodzą się wypróbować ten pomysł, twoim zadaniem będzie znaleźć stosowną agencję opiekuńczą. (Patrz: *Jak wybrać odpowiednią agencję opiekuńczą*, s. 100.) Wiedząc o tym, że rodzice zawsze mieli trudności w porozumieniu się ze sobą, powinnaś przejąć inicjatywę w poszukiwaniu kandydatki do opieki nad ojcem.

Bądź w domu rodziców, gdy opiekunka przyjdzie do nich po raz pierwszy. Jeżeli wszystko pójdzie dobrze, po godzinie lub dwóch zobaczysz, że nawiązują ze sobą kontakt: rodzice staną się bardziej zrelaksowani, a zatrudniona osoba poczuje się swobodniej i wykaże swoje umiejętności. Dowodem jej kompetencji będzie zdolność do zadawania pytań i udzielania odpowiedzi wprost i bezpośrednio, otaczanie ojca troskliwą opieką oraz pełna opanowania reakcja na ewentualne uszczypliwe uwagi, jakie rodzice mogą wymieniać między sobą.

Gdy takie znaki się pojawią, twoja obecność nie będzie już dłużej potrzebna. Powiedz rodzicom, że zamierzasz wyjechać, tak jak zapowiedziałaś. Gdy w porę znikniesz, zmusisz rodziców, by zwracali się z różnymi sprawami bezpośrednio do opiekunki, a nie posługiwali się tobą. Dodaj rodzicom otuchy i zapewnij, że mogą na ciebie liczyć. Powiedz, iż zadzwonisz do nich później tego dnia, a potem będziecie w stałym kontakcie. Obiecaj, że w razie konieczności zawsze im pomożesz.

6. Oceń postępy.

Przekonasz się, czy twój plan skutkuje, jeśli zatrudniona opiekunka nadal będzie przychodzić do rodziców, a matka przestanie grozić, że odda ojca do domu opieki. Utrzymuj kontakt z pielęgniarką, aby wyrażać jej swoje uznanie i dowiadywać się co jakiś czas o sytuację w domu. Jeżeli opiekunka zrezygnuje z pracy, a ojciec nie będzie jeszcze zupełnie zdrowy i matka nadal nie będzie się zgadzała nim zajmować, najlepszym rozwiązaniem może okazać się czasowy pobyt ojca w domu opieki - chyba że istnieją podstawy, by sądzić, iż ktoś inny lepiej poradzi sobie z rodzicami.

Problem osiemnasty

Mój brat i ja nie zgadzamy się z macochą w kwestii podłączenia ojca do urządzeń podtrzymujących życie

Opis sytuacj

Twój siedemdziesięcioczteroletni ojciec choruje na raka. Dwa dni temu miał zawał serca podczas operacji usunięcia dużego guza nowotworowego i cały czas jest nieprzytomny. Lekarz twierdzi, że rokowania są złe i ojciec raczej nie pożyje długo, bez względu na to, co dla niego się zrobi. Mimo to można podłączyć go do urządzeń podtrzymujących czynności życiowe, co na krótki czas przedłuży jego egzystencję.

Ojciec nie wydał dotąd żadnych rozporządzeń na wypadek ciężkiej choroby, która uniemożliwiałaby mu podejmowanie decyzji, ani też nie mianował pełnomocnika do spraw zdrowia, dlatego rodzina musi sama postanowić o jego dalszym losie. Ty oraz twój brat jesteście przekonani, że ojciec w takich okolicznościach wolałby spokojnie umrzeć. Wasza macocha jednak pragnie utrzymać go przy życiu tak długo, jak tylko się da wszelkimi sposobami i bez względu na koszty. Jako że nie ma żadnej nadziei na powrót ojca do zdrowia, znaczne wydatki na coś, co i tak nie przyniesie skutku, wydają się tobie i bratu niepotrzebne.

Wasze stosunki z macochą układały się dotąd raczej dobrze i próbowaliście przekonać ją, aby pozwoliła ojcu umrzeć śmiercią naturalną, lecz ona nie chce tego słuchać. Rozzłościła się tylko i powiedziała lekarzowi, by nie zwracał uwagi na wasze argumenty.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Wszyscy zgodnie przyznają, że trzeba podjąć decyzję w sprawie dalszej opieki lekarskiej nad ojcem. Niemniej jednak ty i twój brat macie inną opinię na ten temat niż wasza macocha. Uważacie, że jej zamiar podłączenia ojca do urządzeń podtrzymujących życie to czyste szaleństwo. Ona z kolei sądzi, że ma prawo decydować, jak ojciec powinien być dalej leczony, a wy tylko jej w tym przeszkadzacie.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa jest pilna. Wasza macocha wie, że jeśli podtrzymywanie życia ma przynieść efekty, musi zostać podjęte szybko. Wy jednak zdajecie sobie sprawę, iż jeśli ojciec zostanie podłączony do respiratora, nie będzie innego wyjścia. Decyzję należy podjąć bezzwłocznie - w ciągu jednego lub dwóch dni.

3. Dlaczego macocha stwarza problemy?

Wasza macocha reaguje emocjonalnie na zbliżającą się perspektywę utraty męża. Chociaż zdaje sobie sprawę, że nie będzie żył długo, wzbrania się przed podjęciem decyzji, która pozwoli mu umrzeć. Poza tym, będąc jego żoną, czuje, że ty i twój brat przekraczacie dopuszczalne granice, próbując przekonać ją do zmiany zdania.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Wasze postępowanie wypływa z troski o to, aby życzenia ojca były respektowane i by nie cierpiał niepotrzebnie. W dodatku ty i twój brat możecie czuć, że skoro jesteście potomkami ojca, wasze zdanie powinno liczyć się bardziej niż opinia jego drugiej żony. Ktoś będzie musiał podjąć tę decyzję, a wy uważacie, że tą osobą nie powinna być wasza macocha.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Prawo do podjęcia decyzji macie wszyscy troje, chociaż lekarz ojca pewnie najpoważniej potraktuje opinię waszej macochy.

6. Co chcesz osiągnąć?

Macie nadzieję, że uda wam się przekonać macochę, aby razem z wami zwróciła się do lekarza z prośbą o niepodłączanie ojca do respiratora oraz innych wspomagających urządzeń. Gdy cała wasza trójka przedstawi zgodną decyzję, lekarz będzie bardziej skłonny uszanować wasze życzenia.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Wasza macocha powinna być przekonana, że podejmuje właściwą decyzję, odrzucić obawy i nie mieć wątpliwości, iż wybiera właśnie to, czego ojciec by sobie życzył. Przekonać ją do waszego poglądu trzeba delikatnie i grzecznie.

I wreszcie ty oraz twój brat chcecie mieć poczucie, że robicie wszystko co w waszej mocy, by skrócić ojcu niepotrzebne cierpienia.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Aby przekonać macochę, by zgodziła się razem z wami poprosić lekarza o niepodłączanie ojca do urządzeń podtrzymujących życie, musicie wykazać, że tego właśnie życzyłby sobie jej mąż. Dlatego też najlepiej byłoby przedstawić jej jakiś namacalny dowód, świadczący o jego poglądach - na przykład w postaci listu. Jeżeli nic takiego nie istnieje, możecie przytoczyć rozmowy z ojcem, w których wyrażał się negatywnie o przypadkach sztucznego przedłużania życia znajomych lub krewnych, cierpiących z tego powodu. Jeżeli zabraknie podobnych argumentów, porozmawiajcie o podejściu ojca do spraw życia i śmierci.

Inny sposób to poinformować macochę o tym, co się stanie, gdy ojciec zostanie podłączony do respiratora. Możecie posłużyć się w tym celu np. publikacjami organizacji, które opisują, jak naprawdę wygląda sztuczne utrzymywanie kogoś przy życiu. Spróbujcie również nakłonić macochę do rozmowy z pielęgniarką pracującą na oddziale, gdzie leżą śmiertelnie chorzy pacjenci, lub też z kimś innym, kto ma doświadczenie w takich sprawach oraz wiadomości z pierwszej ręki - potrafi opisać działanie respiratora, rurek, przez które podaje się pożywienie, oraz innych urządzeń podtrzymujących życie.

Od redakcji: Dla przykładu podajemy informację o ustawie amerykańskiego Kongresu, mówiącą o tym, jakiego rodzaju zabiegi medyczne mogą być stosowane w warunkach agonii (patrz s. 183).

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Jak przekonać macochę, aby poprosiła lekarza, by nie przedłużał ojcu sztucznie życia?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania		
	Nie robić nic	Przekonać macochę o tym, że znacie życzenia ojca	Uświadomić macosze, jak naprawdę wygląda sztuczne podtrzymywanie życia
Macocha musi być przekonana, że podejmuje słuszny wybór	nie	możliwe, że tak	możliwe, że tak
Nie można urazić jej uczuć	tak	tak, jeśli postąpicie taktownie	tak, jeśli będziecie delikatni
Ty i twój brat chcecie mieć poczucie, że robicie wszystko, aby życzenia ojca byty respektowane	nie	tak	tak

Z uwagi na to, że macocha upiera się przy swoim stanowisku, najlepszym rozwiązaniem będzie połączenie logicznych argumentów,

wykazujących, czego życzyłby sobie wasz ojciec, z informacjami o tym, jak wygląda sztuczne podtrzymywanie życia.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Wasza macocha może nie zechcieć wysłuchać niczego, co macie do powiedzenia na temat poglądów ojca czy też sposobów sztucznego podtrzymywania życia. Gdy okaże się głucha na wszelkie argumenty, nie będzie innego wyjścia jak tylko spróbować przekonać lekarza, że to właśnie wy, a nie ona, znacie życzenia ojca.

Nawet jeśli macocha was wysłucha, nie ma żadnej gwarancji, że wasza argumentacja ją przekona. W takim wypadku spytajcie, co skłoniłoby ją do zmiany zdania i postarajcie się zebrać potrzebne dowody.

O tym, jak ją przekonać, możecie się również dowiedzieć, obserwując jej reakcje na wasze słowa. Następnie na tej podstawie skorygujcie swoją taktykę. Na przykład, jeżeli do macochy lepiej niż logiczne argumenty przemawiają krótkie opowieści z życia ojca, przedstawiające go jako człowieka, który wolałby umrzeć śmiercią naturalną, wtedy przytoczcie tyle takich historyjek, ile tylko zdołacie sobie przypomnieć.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Jeżeli istnieje jakakolwiek szansa, że dzięki dyskusji na ów drażliwy temat osiągniecie swój cel, powinniście zwrócić szczególną uwagę na cztery decydujące czynniki: czas i miejsce rozmowy, ton, jaki jej nadacie, wyczucie, z jakim przedstawicie swoje racje oraz rodzaj argumentów, których użyjecie.

Możliwie najszybciej ustalcie termin spotkania oraz miejsce, gdzie moglibyście we trójkę spokojnie porozmawiać. Szpital, ze swoją bezduszną atmosferą, obcymi dźwiękami i zapachami, nie jest do tego zbyt odpowiedni. Najlepsze będzie zacisze czyjegoś domu.

Nadajcie spotkaniu nastrój spokoju i powagi. Nawet jeśli pragniecie przekonać macochę do swojego zdania, powinniście podejść do dyskusji tak, jakbyście chcieli zbadać różne możliwości,

Prawo do umierania

W roku 1991 amerykański Kongres w odpowiedzi na powszechnie wyrażany niepokój na temat stosowania urządzeń sztucznie podtrzymujących życie kosztem olbrzymich wydatków oraz osobistej godności pacjentów wydał ustawę o nazwie *Patient Self-Determination Act*, która przyznaje wszystkim prawo do decydowania o tym, jakiego rodzaju zabiegi czy techniki medyczne mogą być zastosowane w warunkach agonii. Swoje życzenia można wyrazić w formie wydanych zawczasu rozporządzeń na wypadek nieuleczalnej choroby, mianowania odpowiedniego pełnomocnika do spraw zdrowia oraz zarządzeń lekarskich.

Niestety, rozporządzenia na wypadek nieuleczalnej choroby nie zawsze i nie we wszystkich krajach są respektowane. Najczęściej dlatego, że zawierają sporo błędów formalnych, w tym następujące:

- brak szczegółowych informacji w dokumencie;
- powołanie nieodpowiedniego świadka (rozporządzenie na wypadek choroby nie może zostać poświadczone przez członka rodziny ani też żadną inną osobę, która byłaby osobiście zainteresowana majątkiem umierającego pacjenta);
- brak dowodów na to, że osoba wydająca rozporządzenie zdawała sobie w pełni sprawę, co ono oznacza, i miała wystarczająco dużo czasu, aby starannie przemyśleć swoją decyzję - innymi słowy chodzi tutaj o udzielenie „świadomego potwierdzenia" *{informed consent).*

Informacje na temat rozporządzeń na wypadek ciężkiej choroby można uzyskać w różnego rodzaju organizacjach oraz w Internecie. Jeśli potrzebujesz bardziej szczegółowej porady, skonsultuj się z prawnikiem, zajmującym się problemami ludzi starszych. Jednak rzadko jest to konieczne i dobrze, ponieważ niektórzy z nich wykorzystują znajdujących się pod presją klientów, pobierając od nich niebotyczne opłaty. Rozejrzyj się więc najpierw i porównaj ceny oraz kwalifikacje osób, do których zamierzasz zwrócić się o pomoc.

A oto, gdzie można szukać informacji na temat rozporządzeń na wypadek ciężkiej choroby:

- Skontaktować się, choćby za pośrednictwem poczty elektronicznej, z *Cboice in Dying* (www.choices.org). To najstarsza i najlepsza organizacja tego typu. Informacje są udzielane telefonicznie, a formularze, które można tam dostać, dostosowane do prawa stanowego; instytucja ta prowadzi także rejestr wydanych rozporządzeń.
- Wpisać słowa: „Right to Die" w jakiejkolwiek wyszukiwarce internetowej, a będzie dostęp do zestawu stron internetowych oraz innych źródeł informacji. Jedną z najbardziej interesujących jest: www.uslivingwillregistry.com; są to darmowe usługi informacyjno-administracyjne.

by wybrać najlepszą z nich. Postarajcie się, aby wasza rozmowa nie przerodziła się w kłótnię. Pomoże wam w tym spokojna prezentacja kolejnych argumentów oraz udzielanie informacji w sposób obiektywny; możecie powiedzieć: „Jesteśmy tutaj po to, żeby zastanowić się, czego życzyłby sobie tato, gdyby mógł do nas przemówić. Nie dowiemy się tego od niego, ale możemy przypomnieć sobie, co mówił i jakie decyzje podejmował w innych sprawach, i potraktować to jako wskazówkę".

Zastanawiając się nad tym, co powiecie, weźcie pod uwagę odczucia macochy, a zwłaszcza jej obawy o to, że ty i brat próbujecie ograniczać jej prawa. Wyjaśnijcie dobitnie, że wszyscy troje macie na względzie dobro ojca, a relacja, jaka was z nim łączy - czy są to więzy krwi czy też związek małżeński - jest mniej istotna niż konieczność zapewnienia ojcu takiego losu, jakiego najpewniej sam dla siebie by się domagał.

Mniej mówcie, a częściej słuchajcie. Spróbujcie się dowiedzieć, dlaczego macocha tak bardzo chce sztucznie przedłużać ojcu życie. Im dokładniej poznacie jej powody, tym lepiej uda wam się właściwie na nie odpowiedzieć. Jeżeli dowiecie się, że przeraża ją myśl o tym, by pozwolić ojcu umrzeć, pozwólcie jej, by wyraziła swoje obawy. W odmiennym wypadku nigdy nie będzie w stanie podejść do sprawy rozsądnie. Potem przedstawcie argumenty specjalnie

wybrane po to, by rozproszyć jej obawy. Któreś z was może powiedzieć: „Wiem, że myśl o tym, by pozwolić tacie umrzeć, jest okropna. Nikt z nas nie chce go stracić. Ale jeśli alternatywą jest podłączenie go do tych wszystkich rurek i przewodów, ograbienie z godności i pozwolenie na to, by trwał w agonii, to wybór wcale nie jest trudny".

6. Oceń postępy.

Dopniecie swego, gdy macocha zgodzi się razem z wami poprosić lekarza, by nie podłączał ojca do urządzeń podtrzymujących życie.

Problem dziewiętnasty

Matka chodzi do lekarza, którego ja uważam za zwykłego naciągacza ale ona nie chce go zmienić

Opis sytuacji

Twoja matka ma siedemdziesiąt siedem lat. Rok temu rozpoznano u niej wolno rosnący, złośliwy guz i onkolog zalecił naświetlania i chemoterapię. Matka nie zgodziła się na kurację. Powiedziała: „Znam wiele osób, które przez to przeszły, i okazało się, że leczenie było gorsze od choroby. Nie dam się na to nabrać". Zaczęła czytać czasopisma poświęcone zdrowiu. Szukała sposobów leczenia raka suplementami odżywczymi oraz wiele innych „cudownych" terapii.

Właściciel pobliskiego sklepu ze zdrową żywnością polecił jej lekarza, praktykującego medycynę naturalną. Skontaktowała się z nim i obiecał, że ją wyleczy. Przez ostatni rok poddawał ją kuracji, którą ty uważasz za zwykłą szarlatanerię. Zapisywał jej olbrzymie ilości witamin oraz minerałów, a także przykładał magnesy do miejsca, gdzie rozwijał się nowotwór. Matka wydała już na leczenie mnóstwo pieniędzy - oczywiście koszty te nie są refundowane przez Kasę Chorych.

Kiedy tylko się dowiedziałaś, na czym polega owa „kuracja naturalna", podzieliłaś się swoimi obawami z internistą oraz onkologiem matki. Obaj wyrazili zaniepokojenie. Próbowałaś rozmawiać z matką, delikatnie sugerując, aby zasięgnęła opinii innego

specjalisty. Ona jednak uparcie twierdzi, że lekarz, do którego chodzi, potrafi ją uzdrowić. Powiedziała też, że to „bardzo miły człowiek" i że nie chce go urazić. Po roku kuracji nie ma żadnych znaków, że stan matki się poprawia. Wydaje się raczej, iż jest coraz gorzej.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Matka jest całkiem zadowolona z terapii, a przynajmniej na to wygląda. Jednak ty, jej internista oraz onkolog uważacie, że sposób leczenia jest nieodpowiedni, a sytuacja poważna.

2.]ak naglący jest w istocie problem?

To sprawa nie cierpiąca zwłoki. Jeśli nie nastąpi remisja, nowotwór może osiągnąć takie rozmiary, że matki nie da się już uratować. Poza tym wydaje ona ogromne sumy na leczenie oraz suplementy, a ty masz wrażenie, że lekarzowi i właścicielowi sklepu ze zdrową żywnością chodzi tylko o to, by wyciągnąć od niej pieniądze.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Jedna z przyczyn to z pewnością strach. Rozpoznanie raka jest zawsze dla chorego przerażające, podobnie jak perspektywa poddania się naświetlaniom i chemoterapii. Nic więc dziwnego, że matka chwyta się każdego alternatywnego sposobu leczenia, który daje jej jakąś nadzieję.

Rozpoczęła już kurację i czułaby się zakłopotana, gdyby musiała się przyznać do błędu. Dlatego też im dłużej trwa terapia, tym bardziej matka stara się wierzyć w jej efekty.

Przed przerwaniem kuracji powstrzymuje ją też obawa, iż urazi „specjalistę", który obecnie matką się zajmuje.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Twój niepokój wypływa z prawdziwej troski o zdrowie i dobro matki. Możliwe też jednak, że denerwuje cię jej łatwowierność i jesteś zła na właściciela sklepu oraz poleconego przez niego lekarza, którzy prawdopodobnie matkę wykorzystują. Jeżeli nie zapanujesz nad tymi emocjami, twoje próby rozwiązania problemu i przekonania matki, by jeszcze raz przemyślała swą decyzję, prawdopodobnie przybiorą formę daremnych i gniewnych oskarżeń.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Skoro tylko matka może podjąć ostateczną decyzję dotyczącą sposobu leczenia, w rozmowach na ten temat powinny wziąć udział dwie osoby: ona i ty.

6. Co chcesz osiągnąć?

Chcesz się dowiedzieć, czy terapia, jakiej obecnie poddaje się matka, jest skuteczna. Jeśli nie, pragniesz nakłonić matkę, by zgodziła się na konwencjonalny sposób leczenia.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, jakie powinny być zaspokojone.

Zależy ci na tym, aby się dowiedzieć, czy obecna terapia przynosi jakiś pożytek. Jeśli tak, nie ma sensu nakłaniać matki do zmian. Gdy zaś się okaże, że naturalna kuracja nie skutkuje, będziesz miała logiczną podstawę, by przekonać matkę do ponownego przemyślenia decyzji. Powinnaś również pozwolić matce zmienić zdanie w taki sposób, aby nie czuła, że robi z siebie głupca, oraz umożliwić jej rezygnację z obecnej terapii bez poczucia, iż obraża lekarza. I wreszcie, rozwiązanie problemu musi rozproszyć obawy matki związane z terapią konwencjonalną w takim stopniu, by poważnie wzięła ją pod uwagę.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jeden ze sposobów wyjścia z sytuacji to przekonać matkę, by poddała się badaniom, dzięki którym będzie można porównać obecny stan guza z tym, jak wyglądał on rok temu. Zapewnij matkę, że jeśli jej zdrowie się poprawiło, zostawisz ją w spokoju i pozwolisz kontynuować obecną kurację. Z kolei ona powinna obiecać, że gdy testy diagnostyczne nie wykażą żadnej poprawy, zrezygnuje z obecnego leczenia i podda się konwencjonalnej chemoterapii oraz naświetlaniom.

Inne możliwe rozwiązanie polega na nakłonieniu matki do badań kontrolnych - choć przy tym nie można wymuszać na niej żadnych obietnic co do dalszego postępowania. Ten pomysł, choć z pozoru gorszy od pierwszego, mniej ją wystraszy, a dzięki niemu dowiesz się, czy jej obecna kuracja w jakikolwiek sposób skutkuje.

Trzecia możliwość polegałaby na namówieniu matki, by przyłączyła się do grupy wsparcia osób chorych na raka. Kontakt z ludźmi, którzy przeszli naświetlania i chemoterapię - z dobrymi skutkami - może rozwiać jej wątpliwości.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepsze rozwiązanie to przekonać matkę, by zgodziła się na terapię konwencjonalną - jeżeli wyniki badań wykażą, że obecna kuracja jej nie pomaga.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murpliy'ego.

Matka może nie zgodzić się na twoją propozycję z obawy, że wyniki okażą się złe i będzie musiała zrezygnować z obecnego lekarza. W takim wypadku wybierz inne wyjście: spróbuj namówić ją, aby poddała się badaniom bez składania żadnych zobowiązań w sprawie dalszego leczenia. Chociaż to rozwiązanie wydaje się mniej pożądane, pozwoli ci poznać jej stan zdrowia i ewentualnie da matce powód do zmiany zdania.

Nawet jeśli na początku matka zgodzi się poddać naświetlaniom i chemoterapii, kiedy rezultaty badań wykażą konieczność takiego leczenia, potem może zmienić zdanie i upierać się przy

Cel: Jak zapewnić matce odpowiednie leczenie?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Przekonać matkę, by poddata się badaniom i obiecała, że - jeśli wykażą one nieskuteczność obecnej kuracji - zgodzi się na terapię konwencjonalną	Namówić matkę, aby poddata się badaniom tylko po to, by ocenić jej stan zdrowia	Przekonać matkę, by przyłączyła się do grupy wsparcia, skupiającej osoby chore na raka
Dowiedzieć się, czy obecna kuracja przynosi efekty	nie	tak	tak	nie
Matka powinna mieć możność zmiany zdania bez utraty twarzy i poczucia, że podważa kompetencje swego aktualnego lekarza	tak	tak, jeśli matka poprosi swojego lekarza o udział w interpretacji wyników badań	tak, jeśli obecny lekarz matki weźmie udział w interpretacji wyników badań	tak
Pomóc matce rozwiać obawy przed terapią konwencjonalną, aby mogła poważnie ją rozważyć	nie	możliwe, że tak	możliwe, że tak	prawdopodobnie tak

obecnej kuracji. Jeśli się okaże, że powodem tego jest strach przed nieznanym, spróbuj ją uspokoić, dostarczając informacji na temat proponowanej terapii konwencjonalnej. Namów ją, by porozmawiała z personelem medycznym, który przeprowadza taką kurację, lub też przyłączyła się do grupy wsparcia osób chorych na raka.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Przed rozmową z matką dowiedz się, jakie badania będą potrzebne. Być może zdołasz choć częściowo rozproszyć jej niepokój, powiadamiając zawczasu o tym, co ją czeka. Następnie uświadom jej, dlaczego tak bardzo się martwisz. Powiedz: „Mamo, starałam się nic nie mówić o kuracji, jakiej się poddajesz, bo wiem,

jak cenisz swojego lekarza. Ale minął już rok i nie wygląda na to, żeby twój stan się poprawiał. Będę się czuła lepiej, wiedząc, co dzieje się z guzem. Jeżeli się powiększył, chciałabym, żebyś pomyślała o bardziej konwencjonalnej terapii". Powiedz jej również, jakim badaniom musiałaby się poddać, i przekonaj ją, by się na nie zgodziła. Jeżeli boi się urazić swojego lekarza, zaproponuj, aby wziął on udział w interpretacji wyników. Zapewnij matkę, że jeżeli lekarz naprawdę wierzy w skuteczność swojej kuracji, chętnie zapozna się z rezultatami badań. Nawet jeśli matka na początku nie będzie chciała się zobowiązać do zmiany kuracji po wykonaniu badań, może zmienić zdanie, gdy dowie się o wynikach.

6. Oceń postępy.

Gdy matka zgodzi się poddać badaniom kontrolnym, pierwszy sukces będziesz miała za sobą. Dalsze postępowanie zależy od wyników testów. Jeśli się okaże, że terapia naturalna działa i matka nie ma ochoty jej zmieniać, musisz uszanować jej decyzję. Gdy zaś wyjdzie na to, że nie przynosi ona efektów i matka zgodzi się rozpocząć kurację konwencjonalną, osiągniesz swój cel.

Problem dwudziesty

Zachowanie mojego ojca w miejscach publicznych wprawia mnie w zakłopotanie

Opis sytuacji

Odkąd pamiętasz, twój ojciec zawsze był nietaktowny i zadufany w sobie; nie miał żadnych oporów, by głośno komentować - obojętnie w jakich okolicznościach - wszystko, co tylko przyszło mu do głowy. Kiedy byłaś mała, nie zdawałaś sobie sprawy, że podobne zwyczaje należą do niestosownych. Jednak gdy dorosłaś, zaczęłaś wyraźnie dostrzegać wymowne spojrzenia, jakie ludzie wymieniali między sobą, słysząc aroganckie uwagi twojego ojca. Matka często go błagała, aby trzymał język za zębami, lecz on lekceważył ¡ej prośby, mówiąc, że mężczyzna ma prawo do wyrażania własnego zdania.

Teraz, gdy przybyło mu lat, jego umysł nadal działa sprawnie, lecz słuch się pogorszył. W rezultacie uwagi ojca są tak samo grubiańskie i niestosowne jak zawsze, tylko wypowiada je głośniej. Mówi o wszystkim, co przyjdzie mu do głowy, komentując głośno takie sprawy, jak swoje problemy z prostatą czy też zachowanie matki, które go drażni. W takich sytuacjach matka jedynie unosi brwi i spogląda gdzieś w bok. Już dawno temu dała za wygraną i przestała go uciszać; z rezygnacją pogodziła się z faktem, ze krąg ich znajomych nieustannie się kurczy.

Chociaż mieszkasz niedaleko i często widujesz rodziców, starasz się nie pokazywać z ojcem w miejscach publicznych.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Wszyscy oprócz ojca czują, że sprawa jest trudna. Jego postępowanie nie tylko jest przykre, ale także powoduje narastającą izolację towarzyską rodziców. Matka znajduje się w kłopotliwym położeniu, jest przygnębiona i samotna. Nie lubisz pokazywać się nigdzie z ojcem, ale nie chcesz też ranić matki, trzymając się od niego z daleka.

2. Jak naglący fest w istocie problem?

Ojciec zachowuje się tak od lat; z tego punktu widzenia sprawa nie wydaje się pilna. Jednak postępujące upośledzenie słuchu ojca spowoduje prawdopodobnie, że jego nawyki staną się jeszcze bardziej nie do zniesienia. Narastające poczucie izolacji od otoczenia naraża matkę na depresję. Dlatego też powinnaś zacząć działać, gdy tylko opracujesz jakiś rozsądny plan.

3. Dlaczego ojciec stwarza problemy?

W wieku ojca utrwalone cechy osobowości trudno już zmienić. Sytuacja się pogorszyła, odkąd zaczął gorzej słyszeć. Najwyraźniej nie uświadamia sobie, jak głośno mówi i że inni go słyszą. Poza tym, jego kłótliwe usposobienie jest podsycane przez sprzeczki. Im bardziej go uciszacie, tym głośniej i bardziej ostentacyjnie się zachowuje.

4. jaki jest twój czuły punkt?

Skoro dzieci, nawet gdy już dorosną, identyfikują się z rodzicami, nic dziwnego, że czujesz się zażenowana hałaśliwym i nieprzyjemnym zachowaniem taty. Gdyby był on ojcem kogoś innego, byłabyś bardziej tolerancyjna, a nawet rozbawiona. Jednak sprawia ci ból obserwowanie ludzi, krzywiących się na widok twojego ojca. Martwisz się także o dobro matki i boisz się, że jej poczucie osamotnienia przerodzi się w depresję.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Sprawa dotyczy tylko trzech osób: twojego ojca, matki i ciebie. A ponieważ ojciec nie uważa swojego postępowania za niewłaściwe, matka zaś dawno już zrezygnowała z prób, by go zmienić, do ciebie należy znalezienie sposobu wyjścia z sytuacji.

6. Co chcesz osiągnąć?

Masz nadzieję, że uda ci się powstrzymać ojca przed wypowiadaniem się w miejscach publicznych tak głośno i często jak do tej pory. Wiesz, że nie potrafisz zmienić jego charakteru, ale być może razem z matką zdołasz wpłynąć na jego zachowanie. Chciałabyś bez problemu pokazywać się z nim na ulicy i w innych miejscach, gdzie jest dużo ludzi.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Ty i matka macie potrzebę, aby móc pokazywać się z ojcem w towarzystwie lub miejscach publicznych i nie kulić się ze wstydu za każdym razem, gdy otworzy usta. A konkretnie, chodzi o to, by oj-:iec mówił ciszej i powstrzymał się od obraźliwych komentarzy.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Ojciec mówi głośniej z powodu częściowej utraty słuchu. Możesz w takiej sytuacji zareagować na kilka sposobów. Po pierwsze, zwracaj mu uwagę za każdym razem, gdy powie coś zbyt donośnie, prosząc, by ściszył głos.

Po drugie, zaproponuj, by nosił aparat słuchowy; wtedy sam zda sobie sprawę z tego, że robi zbyt dużo hałasu. To nie wyeliminuje jego obraźliwych uwag, ale przynajmniej je uciszy.

Po trzecie, skoro wiesz, że proszenie ojca, aby powstrzymał się od cierpkich komentarzy, jest raczej daremne, wypróbuj nową

strategię. Staraj się z nim nie sprzeczać. Zamiast tego okazuj mu maksymalną wyrozumiałość. Przytakiwanie lub choćby kiwanie głową może spowodować, że ojciec spuści z tonu.

Przypuśćmy na przykład, że zabrałaś ojca do eleganckiej restauracji. Wszystko przebiega dobrze do chwili, kiedy ojciec, próbując posmarować chleb, odkrywa, że masło jest zbyt twarde. Zaczyna głośno się skarżyć, mówiąc, jak bardzo nie znosi zimnego masła, a kelnerzy są głupi. Powstrzymaj się wtedy od uwagi w rodzaju: „Tato, proszę cię, bądź cicho. Nie ma sensu robić wokół tego zamieszania". To go tylko jeszcze bardziej rozzłości. Zamiast tego przyznaj mu rację i zaproponuj, że poprosisz kelnera, by podgrzał masło w kuchence mikrofalowej. Co ojciec wtedy powie? Kto wie, może cię zaskoczy i stwierdzi, że jakoś sobie poradzi.

Trudno usprawiedliwiać opinie ojca, które wydają się irracjonalne, zwłaszcza wtedy, gdy drażni i zawstydza cię jego zachowanie - niemniej w takiej sytuacji zrozumienie ich jest najbardziej potrzebne. Tak więc następnym razem, kiedy ojciec zacznie coś komentować - czy to będzie zimne masło, czy też cena biletu do kina - przyznaj mu rację. Może dopisze ci szczęście i zapewnisz sobie trochę spokoju.

I wreszcie na koniec wyjście nieco drastyczne: spotykać się z rodzicami tylko w ich domu. Decydując się na to, zaoszczędzisz sobie zgryzot, nadal utrzymując z rodzicami kontakt. Nie chcesz karać matki za postępowanie ojca, więc odwiedzaj rodziców w domu. Powiadom ich, że skrócisz swoje wizyty, jeśli ojciec stanie się nieprzyjemny lub obraźliwy.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepsze rozwiązanie to połączenie dwóch pomysłów: wyposażenie ojca w aparat słuchowy i próba zrozumienia jego odczuć. Najmniej pożądane wyjście z sytuacji - widywanie się z rodzicami tylko w ich domu - nie rozwiąże problemu dotyczącego zachowania się ojca w miejscach publicznych oraz wynikających z tego potrzeb matki, lecz pozwoli ci utrzymywać z rodzicami kontakt bez narażania na publiczne poniżenie i konieczność wysłuchiwania ciągłych skarg.

Cel: Co mogę zrobić, by móc przebywać z ojcem w miejscach publicznych i nie wstydzić się za niego?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Kupić ojcu aparat słuchowy	Starać się pojąć odczucia ojca	Ograniczyć kontakt z rodzicami tylko do spotkań w ich domu
Doprowadzić do tego, aby ojciec wypowiadat się ciszej w miejscach publicznych	nie	prawdopodobnie tak	nie	nie
Spowodować, by rzadziej czynił swe obraźliwe i krytyczne uwagi	nie	raczej nie	możliwe, że tak	możliwe, że tak
Umożliwić tobie i matce pojawianie się z ojcem w miejscach publicznych bez uczucia zażenowania	nie	możliwe, że tak	możliwe, że tak	nie

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Ojciec może nie życzyć sobie aparatu słuchowego i nawet gdy go dostanie, nie zechce go nosić. (Patrz: *Problem trzynasty,* ss. 144-149 - znajdziesz tam pomoc w podobnej sprawie.) Powinnaś przygotować się na takie ewentualności i porozmawiać z audiologiem, zanim wybierzesz się z ojcem na badania. Doświadczonemu specjaliście nieobce są tego rodzaju problemy i być może zdoła on przekonać ojca do wypróbowania aparatu słuchowego.

Druga część wybranego sposobu wyjścia z sytuacji - okazywanie ojcu wyrozumiałości - jest o wiele łatwiejsza w teorii niż w praktyce. Gdy jesteś bardzo zdenerwowana lub zażenowana, nie powiesz nic mądrego. Aby nabrać niezbędnego dystansu do własnych uczuć, spróbuj potraktować sytuację jako grę, w której musisz zgadzać się ze wszystkim, co ojciec mówi. Wydaje się to sztuczne, ale może okazać się skuteczne, pod warunkiem, że nie będziesz zachowywać się zarozumiale lub protekcjonalnie.

Jeśli postanowisz nie spotykać się z rodzicami w miejscach publicznych, ojciec może być na ciebie zły. Wyjaśnij mu, że zdecydowałaś się na to dopiero w ostateczności, a gdy obieca panować nad sobą, chętnie będziesz umawiać się z nimi, gdzie tylko zechcą. Jeżeli ceni sobie twoje towarzystwo i dba o dobro matki, być może postara się trzymać język za zębami.

Bacz także na to, jak czuje się matka. Gdy coś cię zaniepokoi, zaproponuj, że umówisz ją na wizytę u psychoterapeuty. Pamiętaj jednak - matka żyje z ojcem od dawna i być może nie chce już niczego zmieniać.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Przygotuj stosowny grunt, zanim spróbujesz wyposażyć ojca w aparat słuchowy. (Patrz: *Utrata słuchu i leczenie*, s. 149.) Poproś o pomoc lekarza ojca, zwłaszcza jeśli twój rodzic ma z nim dobry kontakt. Porozmawiaj wcześniej z audiologiem i spytaj o radę, jak przygotować ojca do korzystania z aparatu słuchowego i rozwiać jego wątpliwości z tym związane. Gdy uzyskasz zgodę ojca, wyślij go na badania w celu dopasowania aparatu.

Powiadom matkę o tym, że próbujesz zrozumieć postawę ojca. Wyjaśnij jej, czemu uważasz to za słuszne i namów ją do współpracy. Mając sprzymierzeńca, łatwiej przeprowadzisz swój plan.

6. Oceń postępy.

Szybko się przekonasz, czy wybrane przez ciebie rozwiązanie przyniosło efekty. Gdy ojciec na tyle zmieni swoje zachowanie, że da się z nim wytrzymać, a matka odżyje towarzysko, będzie to oznaczało, że jesteś bliska osiągnięcia celu. Na koniec może nawet się okazać, że masz teraz lepszy kontakt z rodzicami niż dawniej.

Problem dwudziesty pierwszy

Matka już niezbyt pewnie trzyma się na nogach, ale wciąż wchodzi na krzesła, by wyjąć coś z szafek

Opis sytuacji

Wzrost twojej matki często stanowi temat niewinnych żartów. Ma niecałe 150 cm i jest najniższa w rodzinie. W młodości, gdy zajmowała się domem, zamiast prosić kogoś o pomoc, zwykła wchodzić na krzesła, by coś wyjąć z kuchennych szafek.

Teraz ma blisko dziewięćdziesiąt lat i nadal zawzięcie broni swej niezależności. Ów duch samodzielności na ogół dobrze jej dotąd służył. Jednak teraz, nie chcąc uzależniać się od nikogo, matka wciąż wchodzi na krzesła, by dostać się do rzeczy, które są jej potrzebne. Niepokoisz się tym, ponieważ staruszka nie trzyma się już tak pewnie na nogach jak kiedyś, a upadek w jej wieku mógłby mieć fatalne konsekwencje. Co więcej, matka mieszka sama i boisz się, że jeśli coś jej się stanie, nikt jej nie pomoże. Rozmawiałaś z nią o tym, ale ona zbagatelizowała sprawę i zapewniła cię, iż niepotrzebnie się martwisz - ostatecznie wspina się już na krzesła od lat. A jednak ty boisz się, że spadnie i skutki tego będą odczuwalne również dla ciebie. Mimo zapewnień matki żyjesz w ciągłym niepokoju.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Matka nie tylko zaprzecza istnieniu jakiegokolwiek problemu, ale z pewnością ostro zaprotestowałaby, gdybyś próbowała ograniczyć jej prawo do robienia tego, co chce. Tylko ty uważasz, że sytuacja jest poważna i martwisz się postępowaniem matki.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Matka jeszcze nie spadła z krzesła, niemniej wciąż się na to naraża. Dla matki oraz własnego dobra nie możesz nadal przymykać na to oczu. Im szybciej zajmiesz się tym problemem, tym lepiej dla was obu.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Niezależność i samowystarczalność to zasadnicze cechy wizerunku matki. Jeśli przestanie wchodzić na krzesła, nie będzie mogła już radzić sobie w kuchni bez pomocy. A nie mogąc kontynuować tego, co czyniła przez całe życie, będzie zmuszona pogodzić się z ograniczeniami. Nic więc dziwnego, że opiera się zmianom.

4. Iaki jest twój czuły punkt?

To zrozumiałe, że się boisz, iż matce coś się stanie. Złamanie kości miednicy w jej wieku to kalectwo do końca życia - byłaby to dla niej tragedia i olbrzymie obciążenie dla ciebie.

Możesz również się obawiać, że to ty będziesz ponosić winę za to, że pozwoliłaś, by matce stało się coś złego. Już słyszysz, jak ludzie mówią: „Jak można pozwolić dziewięćdziesięcioletniej staruszce wchodzić na krzesła?".

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Ty i matka powinnyście razem znaleźć wyjście z sytuacji.

6. Co chcesz osiągnąć?

Zależy ci na tym, by matka przestała wchodzić na krzesła. Jeśli nie uda ci się jej przed tym powstrzymać, chciałabyś chociaż uczynić dla niej tę czynność bezpieczniejszą lub znaleźć sposób, aby matka mogła wezwać pomoc, gdy upadnie.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny zostać spełnione.

Należy, jak tylko to możliwe, zmniejszyć ryzyko związane z wchodzeniem matki na krzesła. Chcesz także, aby matka zachowała poczucie niezależności, które ją dowartościowuje. I wreszcie chodzi o to, by w razie wypadku mogła wezwać pomoc.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Nie możesz powstrzymać matki przed wchodzeniem na stołki, jeśli ona nadal będzie chciała to robić. Ale możesz spowodować, że nie będzie musiała sięgać do górnych półek, jeśli przemeblujecie kuchnię tak, by potrzebne przedmioty znajdowały się w najbliższym zasięgu. Dobrym pomysłem byłoby też wstawienie do kuchni dodatkowej szafki, do której matka sięgałaby z podłogi.

Jeśli kuchnia jest tak urządzona, że absolutnie nie da się uniknąć wchodzenia na krzesła, możesz przynajmniej kupić matce stabilną drabinkę schodkową z poręczami, pomagającymi zachować równowagę. (Patrz: *Drabinki schodkowe oraz inne pomocne urządzenia,* s. 202.)

Poza tym, możesz założyć w jej domu osobisty system alarmowy, który umożliwi jej wezwanie pomocy, gdy upadnie i nie będzie mogła dostać się do telefonu. (Patrz: *Osobisty system alarmowy*, s. 203.)

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najbezpieczniejsze i najlepsze rozwiązanie to przemeblować kuchnię tak, by matka nie musiała wchodzić na krzesła.

Cel: Jak zmniejszyć niebezpieczeństwo związane z wchodzeniem matki na krzesta?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Przemeblować kuchnię tak, by wszystkie potrzebne przedmioty znajdowały się w zasięgu ręki	Kupić matce specjalną drabinkę schodkową z poręczami	Zatożyć w domu matki osobisty system alarmowy
Należy zmniejszyć ryzyko towarzyszące wchodzeniu matki na krzesła	nie	tak	tak	tak, ale tylko wtedy, gdy wydarzy się wypadek
Pomóc matce zachować niezależność	tak, ale niekoniecznie	tak	tak	tak
Umożliwić jej wezwanie pomocy w razie upadku	nie	-	-	tak

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Matka może nie przyjąć twojej propozycji przestawienia rzeczy w kuchni, twierdząc, że teraz wie, gdzie co się znajduje. Prawdopodobnie chętniej na to się zgodzi, jeśli będzie mogła sama zdecydować, jakie poczynić zmiany, lub gdy zachęcisz ją, by wybrała w sklepie wolnostojącą szafkę, którą chciałaby mieć. Jeżeli jest bardzo uparta, poproś, by tylko wypróbowała nowe ustawienie rzeczy w kuchni i zapewnij ją, że zawsze możesz przestawić wszystko z powrotem na dawne miejsca.

Jeśli nie zechce przemeblować kuchni lub też po przearanżowaniu jej przez ciebie, przestawi wszystkie rzeczy na dawne miejsca, nie będziesz miała innego wyboru, jak tylko kupić jej drabinkę schodkową z poręczą i wyposażyć ją w osobisty system alarmowy. Choć nie zdołasz zmusić matki, by korzystała z drabinki schodkowej czy też nosiła przy sobie urządzenie uruchamiające system alarmowy, sam fakt wyposażenia w te przedmioty uświadomi jej miarę ryzyka związanego z wchodzeniem na krzesła.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Skoro matka nie widzi żadnego niebezpieczeństwa we wspinaniu się na stołki i zapewnia, że nic jej się nie stanie, musisz najpierw przekonać ją, że twój niepokój jest uzasadniony. Porozmawiaj z nią o konsekwencjach upadku w jej wieku. Powiedz, że może się to przydarzyć każdemu, nawet gdy bardzo uważa.

Namawiając ją do wypróbowania twojego planu, posłuż się następującymi sposobami:

- Poproś matkę, by zgodziła się przemeblować kuchnię choćby tylko dla twojego spokoju.
- Wyjaśnij jej, że gdy zgodzi się na twoje pomysły, będzie mogła nadal robić to co teraz, lecz z mniejszym ryzykiem.
- Powiedz jej dokładnie, jakie zmiany masz na myśli. Mogą okazać się mniej kłopotliwe, niż przypuszcza.

Kiedy przekonasz matkę do wypróbowania twojego planu, porozmawiajcie o jej potrzebach i preferencjach. Spytaj, których rzeczy często używa i po które musi sięgać na górne półki. Przyjrzyj się jej, kiedy krząta się po kuchni. Poproś, by powiedziała, co należałoby przestawić, żeby było jej wygodniej. Gdy już będziecie wiedzieć, jakie zmiany są potrzebne (na przykład talerze powinny stać gdzie indziej), przedyskutujcie różne warianty. Czy wystarczy przestawić szafki? Czy też potrzebne będą nowe? Jeśli okaże się, że trzeba coś dokupić, zobacz, jakie szafki można dostać w sklepach i pozwól matce wybrać taką, jaka jej się spodoba.

Drabinki schodkowe oraz inne pomocne urządzenia

Informacje o rozmaitych rodzajach drabinek schodkowych znajdziesz w Internecie. Różne firmy produkują drabinki schodkowe z poręczami u góry dla bezpieczeństwa. Można również rozejrzeć się po sklepach ze sprzętem gospodarczym.

Wyjątkowo bezpieczne drabinki schodkowe z jedną lub dwiema bocznymi poręczami można zamawiać z dostawą do domu. Są drogie, lecz i tak o wiele tańsze od kosztów leczenia matki po upadku.

Osobisty system alarmowy

Ów system składa się z urządzenia uruchamiającego - zwykle w postaci wisiorka lub opaski na rękę - oraz zestawu głównego, wielkości słuchawki, przymocowywanego do aparatu telefonicznego. Gdy starsza osoba upadnie lub wydarzy się jakiś inny nieszczęśliwy wypadek, może nacisnąć przycisk na wisiorku lub opasce na nadgarstku. To uruchomi telefon, który automatycznie połączy się z czynnym przez całą dobę operatorem w wybranej wcześniej centrali. Operator natychmiast oddzwoni, aby ustalić, jaka pomoc jest potrzebna. Znając numery alarmowe rodziców - na policję, do straży pożarnej, pogotowia ratunkowego oraz lekarza domowego - wezwie odpowiednią pomoc i powiadomi najbliższych sąsiadów lub krewnych. Jeśli poszkodowana osoba nie może z jakiegokolwiek powodu porozmawiać z operatorem, wzywa on pomoc natychmiast.

Osobiste systemy alarmowe dostępne są w różnych prywatnych firmach. Na Zachodzie płaci się za założenie takiego systemu, a także miesięczny abonament. W Internecie można znaleźć adresy różnych przedsiębiorstw, które się tym zajmują. Można również skontaktować się z lokalnym oddziałem opieki społecznej, aby dowiedzieć się, na jakich zasadach można otrzymać taki system alarmowy ze zniżką bądź za darmo. Jeśli stan posiadania oraz dochody rodziców są niskie, niewykluczone, że koszty takiego systemu zostaną pokryte z ubezpieczenia.

6. Oceń postępy.

Osiągniesz zamierzony skutek, gdy matka przestanie wchodzić na krzesła. Jeśli nadal to robi, spróbuj zadbać o jej bezpieczeństwo.

Problem dwudziesty drugi

Odkąd matka przeprowadziła się do nas, zaczęły się kłopoty

Opis sytuacji

Kiedy twój ojciec zmarł dwa lata temu po długiej chorobie, matka postanowiła pozostać w mieszkaniu, gdzie spędzili razem większą część życia. Miała wielu znajomych w wielopiętrowym bloku; udzielała się też w pobliskim kościele i klubie seniora. W dodatku wyglądało na to, że po utracie męża szybko przystosowała się do nowej sytuacji; ostatecznie jego śmierć nie była dla nikogo zaskoczeniem. Jesteś jej jedynym dzieckiem i ucieszyłaś się z podjętej przez mamę decyzji. Postanowiłaś pomagać matce w cotygodniowych porządkach, a także zapraszać do siebie kilka razy w miesiącu.

Przez pewien czas matka radziła sobie dobrze. Jednak po paru miesiącach sytuacja zaczęła się zmieniać. Dwie jej najlepsze przyjaciółki przeprowadziły się. Trzecia ciężko się rozchorowała i rodzina umieściła ją w domu opieki. Następnie do kilku mieszkań w sąsiedztwie wprowadzili się nowi właściciele - młodzi i hałaśliwi. Matka po raz pierwszy wyjawiła ci, że tęskni za twoim ojcem bardziej, niż się spodziewała i nie chce już dłużej mieszkać w dotychczasowym miejscu.

Mniej więcej w tym samym czasie przestała chodzić na spotkania w klubie seniora i zrezygnowała ze stanowiska przewodniczącej parafialnego komitetu społecznego. Ksiądz poinformował cię

przez telefon, że nie zdołał odwieść jej od tego zamiaru i powiedział, że martwi się o matkę. Obserwowałaś z niepokojem, jak ta niegdyś pełna życia i energii kobieta konsekwentnie izoluje się od otoczenia. Jedynie podczas wizyt w twoim domu wydawała się taka jak dawniej.

Po kilku miesiącach przyglądania się temu, jak matka wycofuje się z życia, ty i twój mąż postanowiliście zaproponować jej, by przeprowadziła się do was. Najpierw porozmawialiście o tym z waszymi córkami, z których jedna ma czternaście, a druga osiemnaście lat. Zawsze lubiły babcię i pomysł bardzo im się spodobał. Gdy przedstawiliście propozycję matce, na początku była jej niechętna, bojąc się, że będzie wam przeszkadzać. W końcu jednak uległa waszym namowom.

Wszystko zostało starannie przygotowane na jej przybycie. Córki zgodziły się dzielić ze sobą sypialnię, aby babcia miała własny pokój. Matka z waszą pomocą porozdawała i sprzedała większość swojego dobytku, prócz wyposażenia sypialni i paru osobistych przedmiotów, które chciała wziąć ze sobą. Tak więc zrobiliście wszystko, co w waszej mocy, aby ułatwić jej przeprowadzkę i zadomowienie się u was.

Działo się to pół roku temu. Kilka tygodni po przybyciu do waszego domu matka nagle zaczęła zachowywać się inaczej niż zwykle i wkrótce stała się zupełnie nieznośna. Strofowała wasze córki, których młodzieńczy entuzjazm działał jej na nerwy. Nieproszona udzielała ci rad dotyczących prowadzenia domu i obraźliwie odnosiła się do twojego męża. Próbowaliście ją zrozumieć, ale szybko straciliście cierpliwość. Córki odwróciły się od babci i zapragnęły, żeby się wyprowadziła. Pewnego razu mąż stracił panowanie nad sobą i powiedział twojej matce, żeby trzymała język za zębami. Na osobności wyznał ci ze złością, że nie zdawał sobie sprawy, jak „okropną staruszką" jest jego teściowa.

Sama namawiałaś ją do przeprowadzki i trudno byłoby ci jej teraz powiedzieć, że nie może dłużej u was pozostać. Coś jednak musi się zmienić.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Wszyscy oprócz matki boleśnie oświadczyli, że sytuacja jest nie do zniesienia. Nie wiesz, co czuje twoja matka. Nie powiedziała, że coś jej się nie podoba, lecz jej postępowanie na to wskazuje.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawę należy uznać za pilną. Wszyscy czują się źle, a twój mąż i córki tracą cierpliwość. Jeśli problem będzie trwał nadal, nastąpi kryzys. Dojdzie do tego, czego najbardziej się obawiasz - kłótni, wybuchów złości i wzajemnych oskarżeń. Tak więc musisz działać szybko.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Twoja matka stała się kapryśną, nieprzyjemną i niewdzięczną kobietą. Gdyby jednak taka była od zawsze, nie prosiłabyś jej, żeby do was się przeprowadziła. Tak więc pewnie dzieje się coś, co wpłynęło na zmianę jej charakteru. Nie potrafisz dokładnie wyjaśnić jej zachowania i możesz tylko snuć przypuszczenia.

Być może dręczy ją jakiś problem, o którym nie potrafi porozmawiać. Na przykład coś w waszym domu jej się nie podoba, mimo że nie skarży się głośno na ten temat - albo żałuje, że oddała lub sprzedała swoje rzeczy, które znaczyły dla niej więcej, niż sądziła.

Możliwe też, iż matka cierpi na depresję. Nie czuła się dobrze, kiedy przeprowadzała się do was. Iluż wcześniej zaczęła zachowywać się w sposób dla siebie nietypowy - przestała chodzić na spotkania w klubie seniora i zrezygnowała ze stanowiska przewodniczącej parafialnego komitetu. Straciła męża, a także musiała się rozstać z najbliższymi przyjaciółkami. Prawdopodobnie też jeszcze dotkliwiej odczuła brak twojego ojca, gdy wyprowadziła się z mieszkania, które dzieliła z nim przez tyle lat. Przenosiny do waszego domu zapewne oznaczały dla niej kres pewnego - szczęśliwego - etapu życia i rozpoczęcie nowego.

I ostatnia możliwość: niewykluczone, że matka ma początki demencji. Zmiany w zachowaniu częste są u osób, u których następuje spadek zdolności intelektualnych. Poza tym ludzie z otępieniem starczym potrafią ukrywać swoje niedoskonałości podczas krótkich wizyt i wydają się wtedy zupełnie normalni. Dlatego do tej pory mogłaś nie zdawać sobie sprawy, że z matką dzieje się coś niedobrego.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Postępowanie matki wywołuje prawdopodobnie w tobie mieszane uczucia. Na pewno się złościsz, bez względu na to, jaki jest powód jej zachowania. Ty oraz twój mąż i córki zadaliście sobie sporo trudu, aby jej pomóc. Zrobiliście więcej, niż byłaby w stanie uczynić większość rodzin. A matka odpłaca się wam nieuprzejmością, krytyką i egocentryzmem.

Z drugiej strony zapewne niepokoisz się też zmianami w osobowości matki, których nie rozumiesz i których się nie spodziewałaś; boisz się ich przyczyn. Może też czujesz się osobiście winna, ponieważ to twoja matka unieszczęśliwia całą rodzinę. Nawet jeśli wszyscy zgodzili się na jej przeprowadzkę, ty pewnie bierzesz na siebie odpowiedzialność za zamieszanie, jakie matka powoduje.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nadl rozwiązaniem problemu?

Ty, twoja matka oraz mąż powinniście przyczynić się do rozwiązania problemu. Również wasze córki muszą wziąć udział w rozmowie, ponieważ ich także dotyczą wasze decyzje. W ostateczności powinnaś poinformować je o krokach, jakie podejmujecie, by uzdrowić sytuację.

6. Co chcesz osiągnąć?

Chcesz się dowiedzieć, co jest powodem nieprzyjemnego zachowania matki i pomóc jej się zmienić, by przestała uprzykrzać życie twojej rodzinie i dalej mogła z wami mieszkać.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Chodzi o to, by twoja rodzina mogła żyć wedle własnych upodobań, nie narażając się na krytykę ze strony babci. Chcesz także mieć przeświadczenie, że uczyniłaś wszystko, co w twojej mocy, by zrozumieć postępowanie twojej matki. I wreszcie należy wyeliminować lub choćby precyzyjnie ustalić powód kłopotów - przyczynę zmian w zachowaniu babci.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Musisz dowiedzieć się, o co chodzi. Porozmawiaj więc szczerze z matką i zapytaj, co ją dręczy. Jeśli zdaje sobie sprawę z powodów swojego niezadowolenia, pozwól jej je wyrazić - może się okazać, że to wszystko, czego matce potrzeba.

Gdy zaś nie będzie potrafiła wyjaśnić, co się z nią dzieje, spróbuj namówić ją na wizytę u lekarza, aby sprawdzić, czy powodem zmian w jej zachowaniu nie jest przypadkiem jakaś choroba.

Jeśli okaże się, że nie potraficie sami rozwiązać problemu, zwróćcie się o pomoc do terapeuty rodzinnego, któremu nieobce są sprawy ludzi starszych.

Jeśli uznasz, iż matka może przyczynić się do poprawy sytuacji, lecz nie chce tego zrobić, nie pozostanie wam nic innego, jak pomóc jej przeprowadzić się gdzie indziej.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepszym rozwiązaniem jest rozmowa z matką o jej bolączkach.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Nawet jeśli matka wie, co ją nęka i będzie skłonna o tym z tobą porozmawiać, może się okazać, że nie poprawi to atmosfery w domu. Jeżeli na przykład żałuje, że sprzedała swoje rzeczy

Cel: Co mogę zrobić, aby matka przestata zrażać do siebie moją rodzinę?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania				
	Nie robić nic	Poprosić matkę, aby wyjawiła, co ją dręczy	Namówić matkę na wizytę u lekarza	Zorganizować spotkanie z terapeutą rodzinnym, obeznanym z problemami ludzi starszych	Pomóc matce przeprowadzić się w inne miejsce
Zapewnić rodzinie życie według własnych upodobań, nie narażając się tym samym na krytykę ze strony matki	nie	tak, gdy tylko przyczyny jej problemów wyjdą na jaw	możliwe, że tak, w zależności od tego, co zostanie wykryte	możliwe, że tak	możliwe, że tak
Chcesz mieć przeświadczenie, że robisz wszystko, by zrozumieć postępowanie matki	nie	tak	tak	tak	nie, ale może to być jedyne wyjście
Rozwiązać problem, który jest przyczyną przykrego zachowania matki	nie	tak, gdy tylko przyczyny jej problemów wyjdą na jaw	możliwe, że tak	możliwe, że tak	nie, ale może to być jedyne wyjście

i mieszkanie - ponieważ uświadomiła sobie, jak bardzo była do nich przywiązana - niewiele możesz w tej sprawie zrobić. Jednak już sam fakt, że matka wyrazi swój żal, może jej ulżyć i sprawić, iż w domu zapanuje względny spokój.

Jeśli podczas rozmowy matka zaprzeczy, że ma jakiś kłopot, lub nie będzie potrafiła go określić, albo też problem, jaki wyjawi, wyda się niemożliwy do rozwiązania, będziesz musiała wybrać takie wyjście z sytuacji, które wymaga pomocy osób z zewnątrz.

Jedna z tych możliwości to zaprowadzić matkę do lekarza, by spróbował znaleźć powód jej przykrego zachowania. Doświadczony internista potrafi określić, czy matka przypadkiem nie cierpi na depresję lub inną dolegliwość, którą można wyleczyć. Jeżeli problem jest raczej natury zdrowotnej, a nie wynika z istniejącej sytuacji, być może trudno będzie wam go rozwiązać - a w przypadku demencji okaże się w ogole niemożliwy do rozwiązania. Odpowiednie leki mogą jednak złagodzić objawy. Mając do dyspozycji

potrzebne informacje oraz pomoc ludzi z zewnątrz, ty i twoja rodzina zapewne zdołacie przystosować się do nowej sytuacji.

Skoro postępowanie matki wynika z problemów, jakie napotkała w waszym domu, spotkanie w obecności terapeuty rodzinnego raczej pozwoli wyjaśnić sprawę. Doświadczony terapeuta może przyczynić się do wyjaśnienia źródła kłopotów. Jeśli przedstawicie psychoterapeucie sprawę jako problem dotyczący całej rodziny, matka być może chętniej zgodzi się wziąć udział w jego rozwiązywaniu niż wtedy, gdy uznacie, że to tylko ona powoduje trudności.

I na koniec, jeśli matka jest w stanie zrobić coś na rzecz poprawy sytuacji - niemniej nie chce tego uczynić - musi przyjąć do wiadomości, że nie może dłużej z wami mieszkać. W takim wypadku powinniście pomóc jej przeprowadzić się w inne miejsce.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Musisz powiadomić matkę, jak bardzo ty i twoja rodzina jesteście zawiedzeni. Możesz ująć to następująco: „Mamo, chyba mamy problem. Dziewczynki i Robert są bardzo źli na ciebie i ja także. Zrobiliśmy wszystko, aby cię tutaj przyjąć i wyczekiwaliśmy twojego przybycia. Ale odkąd się przeprowadziłaś, zachowujesz się tak, jakbyś nie była sobą. Martwimy się tym i chcielibyśmy wiedzieć, czy coś cię dręczy". Podaj konkretne przykłady jej niewłaściwego postępowania i skutków, jakie ono wywołuje. Wyjaśnij, że naprawdę chcesz zrozumieć, co się dzieje. Matka być może zgodzi się porozmawiać z tobą o swoich troskach. Musisz jej wysłuchać i postarać się ujrzeć sprawę z jej perspektywy. Jeśli potrzebuje czasu, by przemyśleć twoje słowa i zebrać myśli, porozmawiaj z nią później jeszcze raz.

Gdy matka przedstawi uzasadnione skargi związane z tym, jak ją traktujecie - może sądzi na przykład, że wasze córki nie liczą się z nią - zorganizujcie rodzinne spotkanie, by porozmawiać o jej rozterkach. Przygotowując się do spotkania, poproś matkę, aby przyjrzała się wszystkiemu, co jej przeszkadza. Reszta rodziny powinna zrobić to samo. Następnie zbierzcie się razem i spróbujcie wyjaśnić rozpoznane problemy, a w razie potrzeby spotkajcie się w tym celu kilkakrotnie. Już samo wspólne rozpatrywanie sprawy

może spowodować, że matka poczuje się z wami lepiej. (Patrz: *Spotkania rodzinne*, s. 78 - znajdziesz tam więcej informacji na temat dyskusji w familijnym gronie.)

Gdy szaleją w was zbyt silne emocje i obawiasz się, że nie poradzicie sobie sami, poproś o pomoc terapeutę, który ma doświadczenie w rozwiązywaniu problemów ludzi starszych.

Jeśli natomiast matka nie wie, dlaczego zachowuje się tak a nie inaczej, musisz poradzić się specjalisty.

6. Oceń postępy.

Nie ma sensu się łudzić, że matka zmieni się z dnia na dzień, nawet gdy wszyscy, łącznie z nią samą, zrozumieją, na czym polega problem. Jeśli jednak będzie mniej się skarżyć, napięcie w domu opadnie, a twoja rodzina przestanie narzekać, osiągniesz zamierzony skutek.

Problem dwudziesty trzeci

Moja siostra okrada matkę

Opis sytuacji

Ponad rok temu twoja osiemdziesięciosiedmioletnia matka miała wylew, po którym została dosłownie przykuta do łóżka. Wstaje tylko do łazienki i jada posiłki przy małym stoliku, znajdującym się w pokoju. Twoja starsza siostra Kasia poświęca opiece nad matką niemal czterdzieści godzin tygodniowo. Nadzoruje również zatrudnioną opiekunkę, która przychodzi do domu matki cztery razy w tygodniu na parę godzin.

Masz dwoje małych dzieci, mieszkasz dwie godziny jazdy samochodem od matki i nie możesz jej odwiedzać tak często jak siostra. Pomagasz mamie, kiedy tylko się da - zwykle raz lub dwa w miesiącu. Robisz wtedy zakupy i zajmujesz się domem.

Twoje stosunki z siostrą układały się dobrze - w każdym razie aż do niedawna wszystko było w porządku. Jednakże jakieś dwa miesiące temu podczas waszej rozmowy o domach starców stało się coś dziwnego. Obie coraz bardziej zdajecie sobie sprawę, że w najbliższej przyszłości opiekę nad matką trzeba będzie powierzyć jednej z takich instytucji. A ponieważ mama nie jest zamożna, zaczęłyście się zastanawiać, skąd wziąć potrzebne pieniądze. Zaproponowałaś, by zorganizować wyprzedaż rzeczy, których matka już nie potrzebowała, takich jak srebra stołowe, biżuteria, obrazy oraz meble. Powiedziałaś siostrze, że chętnie się tym zajmiesz. Ku twojemu zdziwieniu Kasia nie wyraziła najmniejszego entuzjazmu. Odrzucała każdy termin, jaki proponowałaś, i wyraźnie nie chciała dopuścić do inwentaryzacji do-

bytku matki. Na początku sądziłaś, że po prostu napawa ją smutkiem perspektywa rozpadu rodzinnego domu. Jednak gdy siostra nadal się sprzeciwiała, zaczęłaś się zastanawiać, o co tak naprawdę chodzi.

Kilka tygodni temu, kiedy pojechałaś odwiedzić matkę, siostra wyszła z domu na godzinę. Zaczęłaś, niezbyt nawet wiedząc dlaczego, przeglądać rzeczy matki. Ze zdziwieniem stwierdziłaś, że brakuje wielu cennych przedmiotów. Ze stolika w korytarzu zniknął zabytkowy wazon. W pudełku z biżuterią nie było złotego naszyjnika matki. Niewielka dziewiętnastowieczna martwa natura, którą ojciec kupił w Paryżu, nie wisiała już na ścianie w pokoju. Na początku pomyślałaś, że pewnie Kasia wie, gdzie podziały się te rzeczy. Ale gdy spytałaś ją o to, kiedy wróciła, udzieliła wykrętnej odpowiedzi, z której nic konkretnego nie wynikało.

Zaniepokojona i gnębiona poczuciem winy za podejrzewanie siostry, zaczęłaś szukać innych rzeczy podczas kolejnych wizyt u matki. Odkryłaś, że zniknęły niemal wszystkie wartościowe przedmioty - te niewielkie, które łatwo było wynieść i sprzedać. Gdy natknęłaś się na pochodzący ze sklepu z antykami rachunek sprzedaży kilku zaginionych kosztowności, potwierdziły się twoje najgorsze obawy. Siostra okradała matkę. Do tej pory jednak nie ośmieliłaś się otwarcie porozmawiać o tym z siostrą.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Wiesz, że siostra okrada matkę, ale z nikim o tym nie rozmawiałaś. Problem znany jest więc tylko tobie i sama musisz go rozwiązać.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa nie jest zbyt pilna - w tym sensie, że matka nie potrzebuje przedmiotów, które zniknęły. Z drugiej jednak strony to problem nie cierpiący zwłoki, ponieważ matka wkrótce będzie potrzebowała pieniędzy na opłacenie domu opieki, a te można by uzyskać ze sprzedaży wspomnianych rzeczy.

3. Dlaczego siostra stwarza problemy?

Niewykluczone, że siostra, jako główna opiekunka matki, czuje się uprawniona do spieniężania kosztowności matki. Może traktuje to jako zapłatę za swoją pracę i poświęcenie. Poza tym, mimo że nic nie mówiła, być może jest zła na ciebie, że poświęcasz matce o wiele mniej czasu niż ona, i chciała to sobie w ten sposób zrekompensować.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Twoja obawa przed rozmową z siostrą jest uzasadniona. To niezbyt miłe zadanie oskarżać siostrę o kradzież. W dodatku musiałabyś przyznać, że straciłaś do niej zaufanie i zaczęłaś węszyć za jej plecami. Jednakże, obojętnie jak bardzo siostra się zirytuje, czy też będzie starać się usprawiedliwić, kradzież pozostaje kradzieżą - niecnym aktem i policzkiem wymierzonym tobie oraz matce. Poza tym wynikają z tego praktyczne konsekwencje. Matka nie jest zamożna. A postępek starszej córki pozbawił waszą rodzicielkę przedmiotów, które na jakiś czas zapewniłyby jej byt. Sprawa dotyczy również ciebie, ponieważ gdy zabraknie pieniędzy na opiekę nad matką, będziesz musiała wyciągnąć je z własnej kieszeni.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem prostemu?

Musisz porozmawiać z siostrą i wyjaśnić, co się stało. Skoro matka jest przykuta do łóżka i nic nie wie o kradzieży, nie ma sensu jej w to wciągać. Chociaż przeważnie zalecamy, by włączać rodziców do każdej dyskusji, która ich dotyczy, w tym wypadku czynimy wyjątek. Powiadomienie matki o wszystkim nie przyniesie żadnego pożytku, a może tylko bardzo ją zranić.

6. Co chcesz osiągnąć?

Zależy ci na tym, aby siostra przestała okradać matkę i zrekompensowała jej straty.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Siostra powinna mieć możliwość wyrównania strat - oddania w gotówce równowartości sprzedanych przedmiotów lub też samych kosztowności. Należy też pozwolić siostrze zachować twarz, a także znaleźć jakąś metodę, aby zrekompensowała sobie swoją złość i frustrację bardziej konstruktywnie niż podkradając matce cenne drobiazgi. I wreszcie wyjście z sytuacji zaoszczędzi wam niepotrzebnego zakłopotania.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jedna z możliwości to porozmawiać szczerze z siostrą; spytać, dlaczego kradła i wymyślić sposób zadośćuczynienia.

Inne wyjście to zrealizować powyższy pomysł i dodatkowo domagać się od siostry, by zwróciła się o pomoc do specjalisty, nim sytuacja się pogorszy.

I trzecie rozwiązanie: jeśli osobista konfrontacja nie jest możliwa lub nie przynosi efektów, a siostra nie zgadza się na wizytę u psychologa, możesz zagrozić, że powiadomisz o sprawie odpowiednie władze. (Patrz: *Zaniedbywanie i wykorzystywanie starszych osób w rodzinie oraz znęcanie się nad nimi*, s. 217.)

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Najlepsze rozwiązanie to porozmawiać szczerze z siostrą. Obserwuj jej reakcję; w razie czego namów ją na wizytę u psychologa.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego

Gdy siostra nie zechce z tobą rozmawiać, ani też nie przyzna się do kradzieży nawet w obliczu dowodów, jakie zgromadziłaś, nie będziesz mogła zrealizować planu wyjścia z sytuacji, ocenianego przez nas jako najlepszy. Jeżeli nadal będzie wynosić rzeczy z domu

Cel: Co mogę zrobić, by siostra przestała okradać matkę i zrekompensowała jej straty?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Porozmawiać szczerze z siostrą	Porozmawiać otwarcie z siostrą i nakłonić ją, by zwróciła się o pomoc do specjalisty	Zagrozić siostrze powiadomieniem odpowiednich władz o sprawie
Umożliwić siostrze zrekompensowanie matce strat	nie	tak, jeśli obie zaaprobujecie wymyślony plan	tak, jeśli siostra zgodzi się w wyznaczony sposób zrekompensować matce straty	tak, ale kosztem twoich dobrych stosunków z siostrą
Pozwolić siostrze zachować twarz	tak	tak, jeśli postąpisz w sposób, który nie urazi uczuć siostry	tak, jeśli nie urazisz uczuć siostry	nie
Siostra powinna mieć możność wyrażenia swojego gniewu i niechęci inaczej niż kradzieżą	nie	tak, jeśli będzie w stanie rozmawiać o swoich uczuciach	tak	w ostateczności, jeśli siostra otrzyma pomoc, jakiej potrzebuje
Nie dopuścić do powstania w rodzinie niepotrzebnego napięcia	tak	tak	prawdopodobnie tak	nie

matki, musisz ją ostrzec, że powiadomisz o tym odpowiednie władze. Taka groźba może obudzić jej sumienie lub przynajmniej powstrzymać przed niewłaściwym postępowaniem.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Twoje zadanie jest skomplikowane, ponieważ musisz porozmawiać z siostrą tak, by nie poczuła się jak zwykła złodziejka. Najlepiej więc zrobisz, skupiając się na własnym rozczarowaniu i pragnieniu, by zrozumieć powody jej postępowania i uczucia, jakimi się kierowała. Możesz wyrazić to słowami: „Kasiu, przykro mi, ale muszę to powiedzieć - wiem, że wynosisz z domu rzeczy mamy.

Zaniedbywanie i wykorzystywanie starszych osób w rodzinie oraz znęcanie się nad nimi

Instytucje, na których spoczywa opieka nad starszymi ludźmi, mają obowiązek zajmowania się wszelkimi sprawami, w których zachodzi podejrzenie o krzywdzenie osób w starszym wieku w rodzinnym gronie. Najczęściej mamy do czynienia z trzema rodzajami złego traktowania. Są to:

- znęcanie się - fizyczne lub psychiczne;
- zaniedbywanie - czynne i bierne;
- wykorzystywanie - chodzi tutaj o sytuacje, w których starsza osoba jest okradana, wykorzystywana finansowo, zmuszana do świadczenia pewnych usług (np. opiekowania się dziećmi) wbrew swojej woli itp.

Aby złożyć skargę, należy zadzwonić do miejscowej instytucji tego rodzaju. Informacje znajdziesz w książce telefonicznej oraz w klubach seniora. Po zgłoszeniu sprawy nastąpi dochodzenie. Jeśli pracownik instytucji potwierdzi twoje skargi, natychmiast zostaną podjęte kroki, zmierzające do wyeliminowania wszelkich aktów wyzyskiwania czy zaniedbywania starszych osób w rodzinie. Niekiedy udowodnienie komuś podobnych czynów nie jest łatwe, ponieważ seniorzy nie zawsze są zdolni do współpracy z uwagi na ograniczenia fizyczne lub psychiczne. Często nie chcą wyjawić, co się stało - ze strachu przed zemstą lub po prostu ze wstydu. W takich wypadkach dochodzenie zwykle trwa dłużej i sprawa może wymagać większego zaangażowania.

Sprawcy złych czynów zwykle traktowani są łagodnie. Jeśli tylko nie są prawdziwymi przestępcami, zazwyczaj udziela się im pomocy i raczej rzadko karze. Mimo to sam fakt, że spada na nich oskarżenie, sprawia, iż cała sytuacja staje się bardzo trudna dla wszystkich zainteresowanych.

To do ciebie niepodobne. O co tu chodzi?". Siostra, wiedząc, że jej nie obwiniasz, być może opowie ci, jak było jej ciężko i jak wielki miała do ciebie żal, iż zrzuciłaś na nią obowiązek opiekowania się matką. Zapewne będzie zła, iż ją przejrzałaś, nawet jeśli usprawiedliwia we własnych oczach popełnione uczynki.

Gdy tylko sprawa kradzieży wyjdzie na jaw, porozmawiaj z siostrą na temat zrekompensowania matce strat. Powiedz jej, że matka niebawem będzie potrzebować pieniędzy na opłacenie domu opieki i zastanówcie się wspólnie, czy siostra mogłaby zwrócić zabrane przedmioty lub też ich równowartość pieniężną. Wspomnij o tym, że wolałabyś nie powiadamiać matki o zniknięciu kosztowności i można wszystko naprawić w rodzinnym gronie.

Aby zapobiec podobnym problemom w przyszłości, musisz aktywniej włączyć się do opieki nad matką. Częściej wypytuj siostrę, jak jej się wiedzie, aby znowu nie nabrała do ciebie niechęci. Poza tym, być może nadeszła właściwa pora, by poczynić bardziej konkretne plany umieszczenia matki w domu opieki.

6. Oceń postępy.

Sprawa zostanie doraźnie rozwiązana, gdy wyjaśnicie sobie z siostrą wszystko, a ona zwróci matce kosztowności lub ich równowartość w gotówce. Natomiast zapewnisz sobie spokój na dłużej, kiedy zyskasz pewność, że siostra nie będzie już wynosić rzeczy z domu matki, a między tobą a siostrą znowu zapanują dobre stosunki, oparte na wzajemnym zaufaniu.

Problem dwudziesty czwarty

Sąsiad matki pożycza od niej pieniądze i nie zwraca długów

Opis sytuacji

Twoja osiemdziesięciodziewięcioletnia matka mieszka sama w niewielkim domu, oddalonym około 45 minut jazdy samochodem. Chociaż jest już słaba, stanowczo sprzeciwia się przeniesieniu do domu opieki. Jej sąsiad, Henryk, pomaga jej w domu i ogrodzie. Ten miły emeryt kosi jej w lecie trawnik, odgarnia zimą śnieg i robi różne inne drobne rzeczy - naprawia cieknące krany oraz wymienia przepalone żarówki. Dotrzymuje także matce towarzystwa. Często przesiaduje z nią przy kawie po skończonej pracy. Matka jest wdzięczna za pomoc. Płaci mu dobrze i oboje są zadowoleni.

Pojawił się jednak pewien problem. Henryk nie jest zbyt zamożny i często pożycza od matki drobne sumy. Powiedziała ci o tym, trochę zaniepokojona faktem, że nie oddaje jej pieniędzy. Nigdy jednak sama nie domagała się zwrotu długu. W tej chwili winny jest jej ponad dwieście złotych.

Gdy próbowałaś namówić ją, by przypomniała Henrykowi o długu, wpadła w złość. Wolała już darować mu te pieniądze, niż robić sceny i ryzykować, że przestanie jej pomagać. A jest przekonana, że bez jego pomocy nie da sobie rady i nie będzie mogła dalej mieszkać sama.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Ty oraz twoja matka przyznajecie, że pojawił się kłopot, ale nie zgadzacie się co do kwestii jego rozwiązania.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Sprawa, co prawda, nie jest pilna, lecz bardzo irytująca. Matka w pewnym sensie stała się zakładnikiem swojego pomocnika, a sama utwierdza się w tej roli, żywiąc przekonanie, że nie poradziłaby sobie w domu bez pomocy sąsiada. Poza tym owe drobne kwoty, które mu pożycza, z czasem utworzą całkiem pokaźną sumę. Nie można więc pozwolić, by taka sytuacja trwała nadal.

3. Dlaczego matka stwarza problemy?

Matka potrzebuje Henryka, nie chce go zrażać i pragnie, by dalej jej pomagał. Jeśli pożyczanie mu niewielkich sum pieniędzy ma jej to zapewnić, nic dziwnego, że temu się nie sprzeciwia. Jednak nigdy otwarcie nie traktowała tych pożyczek jak prezentów i zdaje sobie sprawę, że Henryk ją wykorzystuje, umyślnie lub nieświadomie. Matka boi się, że gdy przypomni mu o długach, wynikną z tego nieporozumienia i sąsiad przestanie jej pomagać.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Denerwuje cię, że Henryk wykorzystuje matkę, obojętnie czy robi to z rozmysłem, czy też nie. Twoje rozdrażnienie faktem, że nie zwraca matce pożyczonych pieniędzy, podsycane jest świadomością, iż sama masz w tej sprawie związane ręce. Nie możesz zmusić matki, by z nim pomówiła (oświadczyła już, że tego nie zrobi), a zwrócenie się do niego w imieniu matki bez jej zgody świadczyłoby o twoim braku szacunku dla niej i doprowadziłoby do pogorszenia stosunków między wami.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Ty i twoja matka to jedyne osoby, które powinny uzgodnić między sobą, jak rozstrzygnąć problem.

6. Co chcesz osiągnąć?

Chciałabyś, aby sąsiad zwrócił matce dług. Wolałabyś także, żeby więcej od niej nie pożyczał.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Rozwiązanie problemu nie może doprowadzić do nieporozumień między matką a sąsiadem i narażać na szwank ich wzajemnych stosunków. (Jeśli zmusicie go do oddania pieniędzy, ale on zrezygnuje z pomagania matce, trudno to będzie uznać za sukces.) Zależy ci również na tym, aby mieć poczucie dobrze spełnionego obowiązku i chcesz zrobić wszystko, co się da, by uzdrowić sytuację i ochronić interesy matki.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązani

Jedno z możliwych wyjść to uzyskać pozwolenie matki na rozmowę z panem Henrykiem - aby wyjaśnić, dlaczego nie oddaje pieniędzy i poprosić go o zwrot długu. Można też dopomóc matce znaleźć jakąś niewinną wymówkę, którą mogłaby się posłużyć, aby już więcej nie pożyczać mu pieniędzy. Na przykład niech matka mówi sąsiadowi, że zabroniłaś jej dawać pieniądze komukolwiek albo iż nie ma akurat przy sobie gotówki. To nie rozwiąże wprawdzie problemu już istniejących długów, ale położy kres uprawianemu przez Henryka nagannemu procederowi.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Co mogę zrobić, aby pomocnik matki oddat jej dług i nie próbował więcej pożyczać od niej pieniędzy?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania		
	Nie robić nic	Dowiedzieć się za pozwoleniem matki, czemu sąsiad nie oddaje pieniędzy i poprosić go o zwrot dtugu	Pomóc matce wymyślić jakąś nieszkodliwą wymówkę, którą mogłaby się posługiwać, odmawiając następnych pożyczek
Nie narażać na szwank stosunków matki z Henrykiem	nie	tak, jeśli postąpisz z wyczuciem	prawdopodobnie tak
Chcesz mieć poczucie, że zrobiłaś wszystko, co w twojej mocy, aby chronić interesy matki	nie	tak	tak

Aby całkowicie rozwiązać problem konieczne będzie zastosowanie obydwu przedstawionych strategii.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Skoro matka potrzebuje pomocy Henryka, być może nie zgodzi się, abyś rozmawiała z nim o długach. W takim wypadku będziesz musiała zrezygnować z prób odzyskania pożyczonych przez matkę pieniędzy. Nie chodzi zresztą o dużą sumę, a dla spokoju matki warto zrezygnować z ewentualnej awantury z jej sąsiadem. Mimo wszystko możesz namawiać matkę do tego, by przestała pożyczać pieniądze.

Niewykluczone wszak, że wyniknie z tego inny szkopuł. Przypuśćmy, iż wspólnie postanowicie, by matka nie pozwalała już Henrykowi wyciągać od siebie pieniędzy, zasłaniając się jakąś grzeczną wymówką, którą razem wymyślicie. Co się jednak stanie, jeśli matka w stosownej chwili nie zdoła mu się sprzeciwić? W ta-

kich okolicznościach zaproponuj, że porozmawiasz z panem Henrykiem otwarcie i poprosisz, aby przestał pożyczać od niej pieniądze. Uzgodnij wcześniej z matką, jakie podać mu powody.

Jeśli matka się obawia, że jakakolwiek rozmowa na ten temat poróżni ją z sąsiadem, możesz jej uświadomić, iż zależy jej przecież na pomocy tego człowieka, a nie na nim samym. Być może zdołasz ją uspokoić, podając adresy i telefony do innych osób lub firm, które mogą jej pomagać równie dobrze jak on. (Ogłoszenia o niedrogich usługach bywają wywieszane w klubach seniora.) Matka być może zaryzykuje rozmowę z Henrykiem, wiedząc, że zawsze ma jakieś inne wyjście i nie zostanie na lodzie.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Skoro matka sama przyznaje, że ma problem, ty powinnaś: (1) dowiedzieć się, jakie rozwiązanie będzie skłonna poprzeć, (2) namówić matkę do działania. Oba te cele możesz osiągnąć, mówiąc coś w rodzaju: „Mamo, wiem, że lubisz Henryka i potrzebujesz jego pomocy. Ale też denerwuje cię, że on nigdy nie zwraca długów. Może znajdziemy jakiś sposób, żeby odzyskać te pieniądze i nie pożyczać mu już więcej". Gdy wciągniesz matkę w rozwiązywanie problemu, chętniej rozważy różne sposoby wyjścia z sytuacji.

Możesz zaproponować, że sama pogadasz z panem Henrykiem. Dzięki temu przejmiesz od matki niezręczną rolę wierzyciela. Aby przekonać matkę do tego pomysłu, powiedz na przykład: „Mamo, wiem, że sytuacja jest niefortunna i z pewnością nie byłabyś zachwycona perspektywą osobistej rozmowy. Oczywiście wiem, że mogłabyś to zrobić. Ale co ty na to, żebym to ja zamieniła z nim parę słów? Jeśli się zdenerwuje, będzie zły na mnie a nie na ciebie. Uzgodnimy wspólnie, co mam powiedzieć. A kiedy już sprawa zostanie załatwiona, pewnie nie będzie miał do ciebie żalu".

6. Oceń postępy.

Osiągniesz sukces, gdy pan Henryk odda dług i matka przestanie pożyczać mu pieniądze.

Jednakże pozostaje jeszcze jedna sprawa. Choć Henryk wydaje się uczciwy, być może wykorzystuje matkę bardziej, niż się to wydaje. W takim wypadku, nawet jeśli przestanie wyłudzać od niej pieniądze, może naciągać ją w inny sposób - na przykład pożyczać „na zawsze" narzędzia ogrodnicze albo namawiać matkę, by dawała mu drobne „niepotrzebne" precjoza, np. srebrne świeczniki itp. Ty oraz matka musicie być wyczulone na tego typu zachowania i przygotować się, jak im przeciwdziałać. Kiedy sąsiad zacznie tak postępować, jedynym sensownym wyjściem będzie podziękować mu za usługi i znaleźć do pomocy kogoś innego.

Problem dwudziesty piąty

Ojciec telefonuje do mnie stanowczo zbyt często

Opis sytuacji

Jesteś mężatką i masz troje dzieci w wieku ośmiu, dwunastu i szesnastu lat. Twój ojciec, zdrowy siedemdziesięciodwulatek, mieszka sam kilka kilometrów od ciebie. Owdowiał trzy lata temu i od śmierci żony radzi sobie nadzwyczaj dobrze. Udziela się w klubie seniora i jest przewodniczącym miejscowego oddziału stowarzyszenia emerytów. Ma nawet przyjaciółkę, choć jeszcze jej nie poznałaś. Ty oraz inni członkowie rodziny staracie się odwiedzać go co dwa tygodnie. Ojciec bardzo lubi wnuki i ma dobry kontakt z tobą i twoim mężem.

W zeszłym miesiącu zaczął dzwonić do was kilka razy dziennie z powodów, których nie rozumiesz. Konwersuje długo z każdym, kto tylko odbierze telefon, i próbuje przedłużyć rozmowę, zadając niezliczone pytania i domagając się wyczerpujących odpowiedzi. Ani jedna z tych rozmów nie dotyczyła jak dotąd żadnej pilnej sprawy.

Twój mąż zaczął się niecierpliwić, a dzieci się skarżą, że telefon jest wciąż zajęty i nie mogą zadzwonić do przyjaciół. Powiedziałaś ojcu, iż telefonuje zbyt często, ale on dalej robi swoje.

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

Ty oraz twoja rodzina uważacie, że ojciec dzwoni do was stanowczo zbyt często i za długo trzyma was przy telefonie. Jednak ojciec nie widzi nic złego w tym - chce być z wami w kontakcie.

2. Jak naglący jest w istocie problem?

Wydaje się, że nie ma powodu do alarmu. Nie wygląda na to, by ojciec miał depresję. Wprawdzie bez przerwy do was wydzwania, poza tym jednak zachowuje się zupełnie normalnie. (Byłabyś bardziej zaniepokojona, gdyby na przykład płakał przez telefon albo lamentował, że życie nie ma sensu.) Mimo to martwi cię ta nagła zmiana w jego zachowaniu i masz wrażenie, że dzieje się coś, o czym ojciec nie mówi.

3. Dlaczego ojciec stwarza problemy?

Musi istnieć jakaś przyczyna zmiany nawyków ojca. Nie mając żadnych wiarygodnych informacji, możesz jedynie snuć domysły. Być może ojciec przestał spotykać się ze swoją przyjaciółką i czuje się samotny. Albo też ma jakieś niepokojące fizyczne dolegliwości. Istnieje wiele możliwości, tak więc potrzebujesz więcej informacji, aby zyskać pewność.

4. Jaki jest twój czuły punkt?

Skoro to postępowanie twojego ojca przysparza kłopotów rodzinie, możesz czuć się odpowiedzialna za to, by jak najszybciej naprawić sytuację. A jednak jeśli tylko wymusisz na nim, by przestał tak często dzwonić, być może nigdy nie dowiesz się, w czym właściwie tkwi jego problem.

A może nie chcesz przyjąć do wiadomości, że ojciec potrzebuje twojej pomocy? Prawdopodobnie z ulgą przyjęłaś fakt, że wyjątkowo dobrze przystosował się do nowej sytuacji życiowej po śmierci żony. Widząc, jak dobrze sobie radzi, nabrałaś przekonania, że nie

będziesz musiała się nim opiekować. Jeżeli to ojciec zawsze był tą osobą, do której zwracałaś się ze swoimi problemami, może trudno ci uzmysłowić sobie, iż teraz on potrzebuje wsparcia z twojej strony.

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

Powinnaś szczerze i w cztery oczy rozmówić się z ojcem. Choć problem dotyczy także twojej rodziny, to jeśli ojciec zachowuje się tak a nie inaczej z powodów osobistych, z pewnością czułby się nieswojo, gdyby musiał wywnętrzać się przed licznym gronem. Jeżeli rozwiązanie problemu będzie wymagało udziału pozostałych członków rodziny, możesz w stosownym czasie poprosić ich o współpracę.

6. Co chcesz osiągnąć?

Zależy ci na tym, aby ojciec dzwonił do was rzadziej i krócej rozmawiał przez telefon - ale chciałabyś też dowiedzieć się, co go tak naprawdę trapi.

Rozwiązanie problemu

1. Określ potrzeby, które powinny być zaspokojone.

Twoja rodzina powinna uwolnić się od konieczności prowadzenia częstych i długich rozmów z ojcem przez telefon. Musisz także znaleźć sposób, aby się dowiedzieć, co właściwie dzieje się z tatą. Bez względu na to, na co się zdecydujesz, nie możesz ryzykować, że urazisz ojca lub dasz mu odczuć, iż nie macie ochoty w ogóle z nim rozmawiać.

2. Znajdź kilka możliwych rozwiązań.

Jedna z możliwości to poprosić ojca, by telefonował do was o określonej porze dnia i powiadomić go, że w każdym innym czasie może zostawić wiadomość na automatycznej sekretarce.

Inne wyjście polega na zapraszaniu go częściej do siebie. Może nie będzie miał potrzeby tak często dzwonić, gdy będzie was częściej widywał.

Trzecie rozwiązanie polegałoby na szczerej rozmowie z ojcem o jego nieustannych telefonach - aby dowiedzieć się, dlaczego wciąż chce z wami rozmawiać.

3. Przeanalizuj różne możliwości i wybierz optymalne rozwiązanie.

Cel: Co mogę zrobić, żeby ojciec nie dzwonił do nas tak często?

Potrzeby	Możliwe rozwiązania			
	Nie robić nic	Ograniczyć rozmowy telefoniczne z ojcem do wyznaczonej pory dnia i powiedzieć mu, że zawsze może zostawić wiadomość na automatycznej sekretarce	Zapraszać go częściej do siebie	Porozmawiać z nim, żeby się dowiedzieć, czemu tak często telefonuje
Sprawić, by ojciec rzadziej do was telefonował	nie	tak	możliwe, że tak, jeśli w ten sposób zaspokoi on swoją potrzebę kontaktu z wami	tak, jeśli dowiesz się, jakie są przyczyny tak częstych telefonów
Zrozumieć, czemu dzwoni tak często	nie	nie	nie	tak
Nie urazić jego uczuć	tak	nie	tak	możliwe, że tak

Najlepiej więc będzie, gdy porozmawiasz z ojcem, aby dowiedzieć się, czemu w kółko do was dzwoni.

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

Wybrany plan działania przyniesie efekty, jeżeli sam ojciec zdaje sobie sprawę, dlaczego bez ustanku do was telefonuje, i zgodzi się o tym porozmawiać. Jeśli nie wie, co nim powoduje lub też nie

będzie miał ochoty poruszać tego tematu, problem okaże się trudniejszy do rozwiązania. Przypuśćmy, że ojciec udzieli niejasnych wyjaśnień, które nic nowego nie wniosą - na przykład powie, że dzwoni, bo chce się dowiedzieć, czy u was wszystko w porządku. Może też zaprzeczyć, by powodem jego telefonów były jakiekolwiek osobiste problemy. Zastanów się też, co zrobisz, gdy zdenerwuje się na ciebie za to, że w ogóle o tym mówisz.

W takiej sytuacji będziesz wiedzieć, iż problem sięga głębiej - z czego ojciec nie zdaje sobie sprawy. Jeśli spróbujesz coś z niego wyciągnąć, prawdopodobnie dojdzie do kłótni. Dlatego też powinnaś roztropnie porzucić na jakiś czas ten temat. Później do niego wrócisz. Być może wtedy sprawa nieco się wyjaśni. Tymczasem możesz poprosić ojca, by dzwonił o określonej porze i postarać się częściej z nim kontaktować - zapraszać go do siebie lub do niego telefonować.

5. Wprowadź w życie swój plan.

Twój plan zależy od tego, czy ojciec będzie chciał przed tobą się otworzyć. Dlatego też podstawowa sprawa polega na zastosowaniu reguł porozumiewania się, które mu w tym pomogą. Najlepsze w tym celu będą wypowiedzi typu „ja", takie jak następująca: „Tato, niepokoję się, że dzwonisz do nas o wiele częściej niż zwykle. Zastanawiam się, czy nie dzieje się przypadkiem coś, o czym powinniśmy porozmawiać". Tego rodzaju wypowiedzi uświadomią ojcu - bez obwiniania go - co czujesz. Nakłonią go również do zwierzeń, które pomogą ci zrozumieć, dlaczego ciągle do was dzwoni. (Więcej wiadomości o wypowiedziach typu „ja" znajdziesz na ss. 24-25.)

Ojciec może różnie zareagować. Powie na przykład: „Dopiero niedawno zdałem sobie sprawę, jak bardzo tęsknię za twoją matką". Może też wyjawić, że ma kłopoty ze zdrowiem albo też rozstał się z przyjaciółką. Być może, mimo aktywnego trybu życia, ma niewielu znajomych, z którymi może porozmawiać o sprawach osobistych. Niewykluczone, że próbował szczerze pogadać z przyjaciółmi, ale zbyli go frazesami w rodzaju: „Nie martw się, wszystko będzie dobrze". Już sam fakt, że go wysłuchasz, przyniesie mu

ulgę. Jeśli jednak potrzebuje pomocy w jakiejś konkretnej, trudnej sprawie, poradź mu, co mógłby zrobić lub też do kogo się zwrócić.

Taka rozmowa powinna zostać przeprowadzona w cztery oczy, a nie przez telefon, abyś mogła przyjrzeć się mowie ciała i reakcjom ojca. Gdy będzie robił wrażenie zakłopotanego lub cierpiącego, potwierdzi to twoje przypuszczenia, że ma jakieś problemy. Załóżmy, że spytasz, czy czuje się samotny, a on wzdrygnie się i pospiesznie odpowie: „Ależ skąd! Tyle mam różnych zajęć". Taka odpowiedź — trochę zanadto stanowcza, by mogła kogoś przekonać — utwierdzi cię w przekonaniu, że ojciec coś ukrywa. Choć być może w owej chwili nie zdołasz nic więcej powiedzieć, może uda ci się znaleźć sposób, by zaradzić problemom ojca bez konieczności wyciągania od niego dalszych informacji. Na przykład jeżeli przypuszczasz, że czuje się samotny, zapraszaj go częściej na obiad. Jeśli jednak problem wydaje się bardziej złożony — dotyczy depresji lub innych poważnych zaburzeń zdrowotnych — wtedy musisz otworzyć ojcu oczy i przekonać go, by zgodził się zwrócić o pomocy do specjalisty.

6. Oceń postępy.

Dopniesz swego, gdy ojciec będzie telefonował do was tak często jak dawniej — nie wskazując przy tym objawów zaniepokojenia — i zachowa bliski kontakt z twoją rodziną.

UWAGI NA TEMAT WŁASNE] SYTUAC]!

Problem

Określenie problemu

1. Czy wszyscy zgadzają się co do tego, że problem istnieje?

2. Jak naglący jest w istocie problem?

3. Dlaczego rodzice stwarzają problemy?

4. Jaki jest twój czuły punkt?

5. Kto powinien wziąć udział w dyskusji nad rozwiązaniem problemu?

6. Co chcesz osiągnąć?

Rozwiązanie problemu

1. Wypisz w tabeli potrzeby, które powinny być zaspokojone.
2. Wpisz do tabeli kilka możliwych rozwiązań.
3. Wypełnij resztę tabeli, przeanalizuj wszystkie możliwości i wybierz najlepsze rozwiązanie.

Potrzeby	**Możliwe rozwiązania**			
	Nie robić nic			

4. Przeprowadź analizę według tzw. prawa Murphy'ego.

5. Zastanów się, jak wprowadzić w życie swój plan.

6. Oceń postępy.

Wybrane organizacje działające w Polsce, w których można szukać pomocy w sprawach dotyczących ludzi starszych*

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
- oddziały miejskie, powiatowe i wojewódzkie, np.
Zarząd Oddziału Województwa Mazowieckiego
Warszawa, ul. Bracka 20a, tell (0-22) 827 12 04

Biuro Porad Obywatelskich
- Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej
Warszawa, ul. Gałczyńskiego 3, tel. (0-22) 828 12 95

Polski Związek Głuchych
Warszawa, ul. Podwale 23, tel. (0-22) 831 08 96, 831 40 71/73

Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem
Warszawa, ul. Oleandrów 4/10

Społeczne Stowarzyszenie Inwalidów Słuchu i Ich Przyjaciół
Warszawa, ul. Jana Pawła II 57, tel. (0-22) 636 36 84

Polski Związek Niewidomych
Warszawa, ul. Konwiktorska 9, tel. (0-22) 831 85 32, 831 33 83

Społeczne Towarzystwo Pomocy Geriatrii
Warszawa, ul. Miodowa 1, tel. (0-22) 826 06 74

Fundacja „Emeryt"

Warszawa, ul. Ogrodowa 8, tel. (0-22) 620 40 44

Polski Czerwony Krzyż
Warszawa, ul. Mokotowska 14, tel. (0-22) 628 52 01, 628 55 75

Polski Komitet Pomocy Społecznej,
Zarząd Stołeczny
Warszawa, ul. Hoża 62, tel. (0-22) 621 43 55, 629 37 45

Fundacja Ruch Pomocy Rodzinie
Warszawa, ul. Żurawia 20, tel. (0-22) 621 51 70

Fundacja „Aktywny senior"
Warszawa, ul. Sosnowskiego 4/20, tel. (0-22) 643 64 91,
(0-22) 644 16 56

* **Przyp. tłum. - na podstawie publikacji pt.** *Warszawski Informator Seniora '98,* **wyd. przez Bank Danych o Organizacjach Pozarządowych (www.klon.org.pl) przy współpracy Wojewódzkiego Zespołu Pomocy Społecznej w Warszawie oraz Biura Zarządu Miasta Stołecznego Warszawy.**

ODŁĄCZENIE OD RESPIRATORA - JEST TO EUTANAZJA CZY REZYGNACJA Z UPORCZYWEJ TERAPII

Lekarz nie jest Panem Bogiem
- z dr. hab. Tomaszem Danglem, przewodniczącym Rady Fundacji "Warszawskie Hospicjum dla Dzieci", rozmawia Maria Cholewińska

Na czym polega różnica między odstąpieniem od uporczywej terapii a eutanazją?
- Eutanazja oznacza czynność (lub jej zaniechanie), która ze swej natury lub w zamierzeniu działającego powoduje śmierć w celu wyeliminowania wszelkiego cierpienia. Tak zdefiniowany zakres pojęcia "eutanazja" nie obejmuje postępowania określanego jako rezygnacja z "uporczywej terapii", a także działań, których pierwszorzędnym celem jest złagodzenie cierpienia. "Zaniechanie" - w definicji eutanazji - odnosi się bowiem do rezygnacji ze środków zwyczajnych (proporcjonalnych), tzn. takich, które zawsze powinny być stosowane (np. pojenia i żywienia). Dlatego rezygnacja ze środków nadzwyczajnych (nieproporcjonalnych) w sytuacji nieuleczalnej choroby, np. respiratora lub chemioterapii, nie jest eutanazją. Papież Pius XII, odnosząc się do terapii uporczywej, opracował rozwiązanie, które nie uległo zmianie do dziś. Sam rdzeń zasady wartości życia człowieka niewinnego - zakaz intencjonalnego odbierania życia i powiązane z nim potępienie eutanazji - uzupełnił znanym wcześniej podziałem na działanie i zaniechanie oraz wprowadził nowy element: zwyczajne i nadzwyczajne środki lecznicze. W żadnym wypadku nie wolno działać lub zaniechać działania z zamiarem zabicia człowieka, lecz w pewnych warunkach dopuszczalne jest wycofanie się z terapii podtrzymującej wegetację organizmu, jeśli przewidywaną, ale niechcianą konsekwencją będzie śmierć. W tych samych warunkach wolno zrezygnować z nadzwyczajnych środków leczniczych (respirator czy chemioterapia), chociaż należy stosować zwyczajne (uśmierzanie bólu czy odżywianie pacjenta).

Jakie rodzaje leczenia należą do środków nadzwyczajnych (nieproporcjonalnych)?
- Zaliczamy do nich, poza już wymienionymi (respiratorem i chemioterapią), przetaczanie preparatów krwi, żywienie i nawadnianie dożylne, leczenie chirurgiczne (poza tzw. zabiegami paliatywnymi, mającymi na celu poprawę komfortu życia lub zapewnienie możliwości żywienia), intensywną terapię,

resuscytację, przeszczep szpiku oraz inne działania oparte na nowoczesnej technologii.

Dlaczego w stanie terminalnym zaniechania są dopuszczalne - nie jest to wtedy przyspieszanie śmierci?
- Kościół katolicki naucza, że "Życie ziemskie jest dobrem podstawowym, ale nie absolutnym. Z tego powodu należy określić granice obowiązku podtrzymywania życia ludzkiego". Decydującym kryterium etycznym w określeniu tych granic jest właśnie rozróżnienie między środkami zwyczajnymi (proporcjonalnymi) a środkami nadzwyczajnymi (nieproporcjonalnymi). Człowiek śmiertelnie chory ma prawo do umierania z godnością. Stosowanie w tym czasie agresywnego leczenia w szpitalu, mającego na celu opóźnianie śmierci, zakłóca ten proces. Odstąpienie od takiego leczenia nie jest przyspieszaniem śmierci, ale jej akceptacją - zgodnie z filozofią chrześcijańską.

Jakie było stanowisko w tej sprawie Ojca Świętego Jana Pawła II?
- Naukę o zwyczajnych i nadzwyczajnych środkach leczniczych, proporcjonalności oraz działaniu i zaniechaniu kontynuował Jan Paweł II w wielu dokumentach Urzędu Nauczycielskiego Kościoła, a w szczególności w Deklaracji o eutanazji, encyklice "Evangelium vitae" oraz w postaci najbardziej czytelnej - w nowym Katechizmie Kościoła Katolickiego. Szczególnie mocno wyraził zasadę świętości życia człowieka niewinnego we fragmencie Katechizmu dotyczącym eutanazji, mówiąc: "Zaprzestanie zabiegów medycznych kosztownych, ryzykownych, nadzwyczajnych lub niewspółmiernych do spodziewanych rezultatów może być uprawnione. Jest to odmowa 'uporczywej terapii'. Nie zamierza się w ten sposób zadawać śmierci; przyjmuje się, że w tym przypadku nie można jej przeszkodzić" (p. 2278). Dalej czytamy, że stosowanie środków przeciwbólowych, by ulżyć cierpieniom umierającego, nawet za cenę skrócenia jego życia, może być moralnie zgodne z ludzką godnością, jeżeli śmierć nie jest zamierzona ani jako cel, ani jako środek, lecz jedynie przewidywana i tolerowana jako nieunikniona. Opieka paliatywna stanowi pierwszorzędną postać bezinteresownej miłości. Z tego tytułu powinna być popierana (p. 2279).

Jeśli lekarz podejmuje decyzję o odłączeniu od respiratora - jest to eutanazja czy rezygnacja z uporczywej terapii?
- Zgodnie z etyką katolicką takie postępowanie wobec osoby nieuleczalnie

chorej należy uznać za rezygnację z uporczywej terapii, ale polskie prawo nie reguluje tej kwestii. Dlatego polscy lekarze unikają takich decyzji. Konieczna jest w tym zakresie zmiana przepisów prawnych. Niestety, nikt z taką inicjatywą nie występuje. W Polsce legalnie można odłączyć respirator tylko po stwierdzeniu śmierci mózgu pacjenta.

Dlaczego prawo tego nie reguluje? Jak ta regulacja powinna wyglądać?
- Artykuł 150 § 1 kodeksu karnego mówi: "Kto zabija człowieka na jego żądanie i pod wpływem współczucia dla niego, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5". Zdaniem prawników, np. Małgorzaty Szeroczyńskiej, przepis ten może być zastosowany wobec lekarza, który odłączył chorego od respiratora. Wyobrażam sobie, że przepisy kodeksu karnego powinny być zgodne z artykułem 32 Kodeksu Etyki Lekarskiej, który mówi: "W stanach terminalnych lekarz nie ma obowiązku podejmowania i prowadzenia reanimacji lub uporczywej terapii i stosowania środków nadzwyczajnych. Decyzja o zaprzestaniu reanimacji należy do lekarza i jest związana z oceną szans leczniczych".

Jak odłączenie od respiratora może być etyczne i akceptowane przez Kościół katolicki - przecież to jest odebranie życia?
- Jak już wspomniałem, Katechizm Kościoła Katolickiego odpowiada na to pytanie następująco: "Nie zamierza się w ten sposób zadawać śmierci; przyjmuje się, że w tym przypadku nie można jej przeszkodzić". Mieliśmy kiedyś pod opieką trzyletniego chłopca z zanikiem mięśni, leczonego w domu respiratorem. Rodzice napisali list do Watykanu, pytając, czy sztuczne podtrzymywanie przy życiu dziecka wobec jego cierpienia jest uzasadnione. Oficjalna odpowiedź Stolicy Apostolskiej stwierdzała m.in.: "Sposób leczenia dziecka nosi znamiona tzw. uporczywej terapii, którą zgodnie z nauką Kościoła można przerwać".

Jakie "środki lecznicze" mogą być stosowane wobec dzieci, które są nieuleczalnie chore, które żyją w stanie zagrożenia życia? Skąd lekarz w hospicjum wie, że teraz musi pozwolić temu dziecku odejść?
- Na leczenie, które otrzymują pacjenci Warszawskiego Hospicjum dla Dzieci, składa się wiele elementów: leki przeciwbólowe, leki przeciwpadaczkowe, leki przeciwlękowe, leki przeciwwymiotne, leki nasenne, botulina wstrzykiwana do nadmiernie kurczących się mięśni, a ponadto leczenie żywieniowe, leczenie

stomatologiczne, fizykoterapia oddechowa, tlenoterapia, czasem antybiotyki. Stosujemy często sprzęt, który nie jest dostępny w polskich szpitalach, np. asystory kaszlu. Te metody i jeszcze wiele innych mają na celu zmniejszenie cierpienia dziecka i poprawę jakości życia, a nie jego przedłużanie. Ten sposób leczenia prowadzony jest do końca życia dziecka, np. przed śmiercią nie odstawiamy leków przeciwbólowych, tlenu itp. Najważniejszą zasadą w hospicjum jest zaakceptowanie, że pacjent umrze w wyniku postępu choroby, a my nie możemy tego zmienić. W przeciwnym razie pacjent powinien być nadal leczony w szpitalu, a nie kierowany do hospicjum. Lekarz, który nie respektuje tej zasady, nie powinien pracować w hospicjum. Lekarz musi zaakceptować, że to nie on decyduje o życiu i śmierci, tzn. nie jest Panem Bogiem.

Kongregacja Nauki Wiary wydała niedawno dokument dotyczący sztucznego odżywiania i nawadniania osób "w trwałym stanie wegetatywnym", których powrót do zdrowia jest niemożliwy. Czy sztuczne odżywianie i nawadnianie jest przykładem uporczywej terapii, czy też stosuje się je tak długo, póki pacjent wykazuje jakiekolwiek oznaki życia?
- Według Kościoła katolickiego, żywienie przez sondę dożołądkową lub gastrostomię należy do środków zwyczajnych (proporcjonalnych), których nie należy pozbawiać chorych. A więc nie można określać ich mianem uporczywej terapii. W Warszawskim Hospicjum dla Dzieci u pacjentów w utrwalonym stanie wegetatywnym (ang. permanent vegetative state), jak również z innymi chorobami mózgu, prowadzimy ten rodzaj żywienia. Sam zresztą projektuję dla nich diety. Inaczej postępujemy z dziećmi umierającymi na nowotwory: ich nie żywimy "na siłę", jeżeli sobie tego nie życzą. Na przykład, kiedy dziecko z nowotworem mózgu zapada w śpiączkę, to uzgadniamy z rodzicami, czy należy zakładać sondę do żołądka i podawać mu płyny i pokarm. Akceptujemy w takich przypadkach zarówno żywienie dożołądkowe, jak i powstrzymanie się od tej metody w obliczu śmierci dziecka. Jak z tego wynika, są w medycynie ogólne zasady i określone od nich wyjątki. Może właśnie dlatego określamy medycynę mianem sztuki.

Dlaczego jedne dzieci się dożywia, a inne nie? Czy dzieciom chorym na nowotwory, będącym w śpiączce, można dać umrzeć z głodu?
- O tym decyduje pacjent tak długo, jak jest przytomny. Na przykład Jan Paweł II długo nie zgadzał się na żywienie dożołądkowe; sondę założono mu dopiero na cztery dni przed śmiercią. Gdy dziecko z guzem mózgu traci przytomność,

decydują o tym rodzice. My akceptujemy ich decyzję. Przecież dziecko jest w domu pod ich opieką. Jak wyobraża sobie pani karmienie dziecka przez sondę bez ich zgody? Chcę podkreślić, że dziecko w takiej sytuacji umiera z powodu nowotworu mózgu, a nie z głodu. To zasadnicza różnica.

Jak wygląda opieka hospicyjna nad dziećmi, które są zupełnie bez kontaktu? Co można dla nich zrobić?

- Nigdy nie wiemy, co one odczuwają - np. czy nas słyszą, ale nie mogą mówić. Dlatego zachowujemy się tak, jakby nas słyszały: witamy się z nimi, żegnamy, nie mówimy o nich w ich obecności w sposób przedmiotowy, nie mówimy też o rzeczach, które mogłyby sprawić im przykrość lub wywołać lęk. Nie nazywamy ich "roślinkami" ani nie myślimy o nich w ten sposób, ale zwracamy się do nich po imieniu lub używamy jakiegoś miłego zwrotu - np. "kochanie", ewentualnie zdrobnienia używanego przez rodziców. Szczególnie dbamy o to, aby nie odczuwały bólu. Jeżeli mamy wątpliwości, czy ich zachowanie świadczy o bólu, zawsze podajemy na próbę lek przeciwbólowy i obserwujemy dziecko. Zawsze też bierzemy pod uwagę opinie rodziców, gdy twierdzą, że mają kontakt z takim dzieckiem. Co można dla nich zrobić? Bardzo wiele. Przede wszystkim zabrać ze szpitala do domu i tam otoczyć je miłością i troskliwą opieką. Ponadto leczymy im zęby, gdy tego wymagają, a nasz rehabilitant wykonuje z nimi ćwiczenia. Dbamy, żeby nie powstały odleżyny, zapalenie płuc lub inne powikłania.

Dziękuję za rozmowę.

JAK WSPÓŁŻYĆ Z TRUDNYMI LUDŹMI

Autor Florence Littauer
Wydawnictwo „LOGOS”

SPIS TREŚCI

OSOBISTE WYZWANIE 5
WPROWADZENIE 9
1. KIM SĄ TRUDNI LUDZIE? 13
Sally Świątobliwa 15
Marvin Muzyk 17
Sam Kaznodzieja 18
Joyce Krytykantka 20
Bob Rządziciel 22
Debbie Przygnębiona 23
Harriet Załatana 24
Marta Męczennica 26
Larry Leniuch 28
Winnie Apostołka 29
Joe Atleta 30
Gloria Plotkarka 32
Gilda Poczucie Winy 32
Gertruda Uraza 34
2. CZY MOŻNA MIEĆ NADZIEJĘ NA ZROZUMIENIE INNYCH? 39
3. JAK POSTĘPOWAĆ Z TRUDNYMI LUDŹMI? 45
Sam Kaznodzieja i Gloria Plotkarka 47
Marvin Muzyk i Gertruda Uraza 52
Bob Rządziciel i Harriet Zalatana 60
Larry Leniuch 69
Sally Świątobliwa 73
Debbie Przygnębiona 77
Joyce Krytykantka i Gilda Poczucie Winy 84
Marta Męczennica 95
Joe Atleta 102
Winnie Apostołka 105
4. JAK TRUDNI LUDZIE WIDZĄ NAS? 113
5. JAK ŚWIĘTY PAWEŁ UPORAŁ SIĘ Z TRUDNĄ SYTUACJĄ? 135
6. CO MY MOŻEMY ZROBIĆ W TRUDNEJ SYTUACJI? 149
Komplementy 149

Troska 156
Gratulacje 162
Kompromis 167
Wybór 172
Wyzwanie 175
Zaufanie 177
Konkluzja 182
PROFIL OSOBOWOŚCI 187

Osobiste wyzwanie

Czy w swoim życiu często stykasz się z trudnymi ludźmi?

„Drodzy bracia, radujcie się, gdy spotykają was w życiu trudności i pokusy. Wiedzcie, że właśnie dzięki trudom wzrasta wasza wytrwałość. Nie unikajcie więc problemów, pozwalając wytrwałości się rozwijać, gdyż dzięki niej ukształtuje się wasz charakter, staniecie się ludźmi w pełni dojrzałymi i bez wad" (Jk 1,2—4, cyt. za *Słowo Życia).*

Słownik języka polskiego objaśnia, że „trudny" to „wymagający, nastręczający wiele wysiłku, nie dający się szybko osiągnąć, zrozumieć; nieprzystępny, oporny, przykry, uciążliwy."

Czy znasz jakichś ludzi, którzy są trudni?

Kogoś, kto jest trudny do zrozumienia lub do kogo nie można dotrzeć?

Jakąś bolesną relację?

Czy masz przyjaciela uciążliwego we współżyciu, który robi z igły widły?

A co z kłopotliwymi sąsiadami czy zaskakującymi krewnymi?

Czy masz może wymagającego szefa lub uparte dzieci?

Wszyscy znamy trudnych ludzi — pytanie brzmi: jak z nimi postępować?

Wprowadzenie

Parę lat temu pojechałam po kilkanaście par rajstop, które były sprzedawane po obniżonej cenie. Określono je jako „nieco nietypowe". Spodziewałam się, że będą miały małe skazy i chętnie podjęłam to ryzyko. Z pierwszymi jedenastoma parami nie było żadnych problemów, ale gdy wyciągnęłam dwunastą i usiadłam, żeby je założyć, odkryłam, że miały tylko jedną nogawkę. To chyba trochę więcej niż „nieco nietypowe"! Moja córka, Lauren powiedziała natychmiast: „Odeślij je i zażądaj nowej pary!" Aleja nie odesłałam ich, ponieważ przyszło mi na myśl, że mogłyby być świetną pomocą wizualną podczas wykładów — i rzeczywiście tak się stało.

Kiedy mówię o tym, jak ułożyć sobie stosunki z innymi ludźmi, opowiadam historię z rajstopami i kończę podnosząc je w górę. Wszyscy śmieją się, ponieważ nigdy jeszcze nie widzieli rajstop z jedną nogawką. I potem pytam: „To chyba trochę więcej niż «nieco nietypowe»?" A kiedy kiwają potakująco, mówię: "Niektórzy z was mogą znać ludzi, którzy, jak te rajstopy, są trochę więcej niż nieco nietypowi". Audytorium wzdycha. "Niektórzy z was mogli nawet poślubić kogoś takiego". Na sali słychać jęki.

Moje „nieco nietypowe" rajstopy jasno ilustrują pewną prawdę.

Wszyscy znamy ludzi, którzy są bardziej niż trochę nietypowi. Mimo że Joyce Landorf nigdy nie widziała moich rajstop, napisała książkę zatytułowaną *Irregular People*

(Nietypowi ludzie). To ludzie, z którymi w żaden sposób nie można sobie ułożyć współżycia. Są emocjonalnie ślepi — nie potrafią dostrzec twoich talentów, umiejętności lub osiągnięć. Nigdy nie obdarzą cię komplementami ani nie przyznają żadnych zasług, za to opowiadają ci, o ile inni ludzie są lepsi od ciebie. Są emocjonalnie głusi — nigdy naprawdę nie słyszą tego, co do nich mówisz. Mają wybiórczy słuch i mają uszkodzone struny głosowe — mówią niewłaściwe rzeczy w niewłaściwym czasie. Nie potrafią powiedzieć: „przepraszam" albo „to moja wina" bądź „miałeś rację".

Doprawdy ci nietypowi ludzie są dla nas bardzo uciążliwi! Joyce wspaniale uporała się z tymi zagadnieniami, tak więc my przyjrzymy się jedynie tym, którzy są „nieco nietypowi", i zajmiemy się kwestią, jak ułożyć sobie stosunki z trudnymi ludźmi. Zastanowimy się:

Kim są.
Jak stali się takimi.
Jakie są ich potrzeby.
Jak z nimi postępować.

Sekret dobrego współżycia z innymi ludźmi — to odkrycie ich potrzeb i chęć ich zaspokojenia.

1
Kim są trudni ludzie?

Wszyscy znamy jakichś trudnych ludzi — są oni wszędzie. Ale kim są? Zamiast ogólnie o nich opowiadać stwórzmy wyraziste charaktery. Nadajmy cechom osobową postać. Jak mówi Szekspir:

> Cały świat jest teatrem, aktorami ludzie,
> którzy kolejno wchodzą i znikają!
> Każdy tam aktor nie jedną gra rolę.*

A więc włączmy nasz telewizor, którego ekranem jest niebo i nastawmy go na nadawany o dziennej porze, obsypany nagrodami chrześcijański serial *Gdy świat jest przeciw.* Wyostrzamy obraz i oto słyszymy Kryształowy Chór Przymierza śpiewający pieśń:

> Przyjdź, przyjdź, przyjdź, przyjdź,
> Przyjdź do kościoła w dolinie.
> Przyjdź do kościoła w dolinie.
> Nie ma kościoła równie drogiego mi w dzieciństwie
> jak ten brązowy kościółek w dolinie.

* W. Shakespeare, *Dzieła dramatyczne,* Warszawa 1980, t. 2, s. 266 - *Jak wam się podoba.*

Głos Tammy Narratorki, prowadzącej ten program, wibruje:

„Dziękuję, dziękuję, dziękuję, że dzisiaj nas wybraliście! Wielu z was, drodzy widzowie, towarzyszy nam od czasów, gdy modliliśmy się w Starym Brązowym Kościółku w Dolinie, dopóki nie zbudowaliśmy, dzięki waszemu hojnemu wsparciu, Dużego Brązowego Kościoła w Drodze. Może pamiętasz, jak były pastor Paul Perfekcyjny z kazalnicy lamentował nad fatalną sytuacją związaną z budową kościoła. Może to ty jesteś jednym z tysięcy tych, którzy odpowiedzieli na jego prośbę o obfite wsparcie ludu Bożego. Może jesteś wśród tych, którzy otrzymali bezpłatnie Biblię oprawioną w wężową skórę ze swoimi inicjałami wyrytymi w krysztale, gdy przysłałeś 10 000 dolarów na fundusz budowy kościoła. Mogłeś też być jednym z tych, którzy kupili cegiełkę za 500 dolarów lub za 1000, jeśli chcieli mieć wygrawerowane swoje imię i nazwisko na cegle; została ona następnie wmurowana w ścianę osobiście przez parafianina, który za nią zapłacił. Tak wielu z was, słuchacze, było wiernymi swym deklaracjom — trwajcie w tym i przysyłajcie dalej karty i listy. W tym miesiącu nasza nowa finansowa propozycja to stworzenie wam możliwości wpłacenia zadatku na swój własny pokój z widokiem na Górę Coraz Więcej w Domu Opieki im. Helen Brązowy Ryż, nazwanym tak dla uczczenia córki założyciela Brązowego Kościółka. Pierwsze sto osób, które pospieszą z wpłatami na ten cel, otrzyma sznur bezcennych perłowych paciorków modlitewnych jako hojny dar, przypominający im o stałej modlitwie o resztę wpłat. Pośpiesz się, by zapewnić sobie udział w świętości tego miasta jutra dla szacownych emerytów".

A teraz nasza fabuła. Jak pamiętamy, były pastor Paul Perfekcyjny stworzył cudowny kościół pełen wspaniałych

ludzi, a następnie, według Petera Pryncypialnego, został wyniesiony na miejsce rektora Wyższej Szkoły Duszpasterskiego Wtajemniczenia. Komitet parafialny szukał nowej osobistości na stanowisko pastora i znalazł Sama Kaznodzieję z Góry Duchownych.

Duży Brązowy Kościół szczyci się nienagannymi parafianami. Wewnętrzny regulamin zakazuje przyjmowania niedoskonałych członków, mimo to do kościoła przedostało się parę trudnych osób.

SALLY ŚWIĄTOBLIWA

Gdy Paul Perfekcyjny był pastorem, parafia była niepokalana, lecz nowo wybranego Sama Kaznodzieję wydaje się nie interesować, kto przychodzi do kościoła, o ile płaci składki. Jak mówi siostra Sally Świątobliwa: „Daliśmy mu palec, a on wziął całą rękę". Sally jest pełna mądrości i dzieli się nią z każdym, kto chce słuchać. W niedzielne poranki zawsze przychodzi pierwsza i sprawdza, czy w świątyni są porządnie ustawione ławki. Kiedyś próbowała przekazać komuś ten obowiązek, ale nikt nie robił tego wystarczająco dobrze. Własnoręcznie zrobiła obrus na ołtarz i wyszyła w złocie Adama i Ewę trzymających kosz czerwonych jabłek. Sally zawsze z największą ochotą objaśnia zwiedzającym symbolikę tego oryginalnego haftu — jeśli damy się skusić i popełnimy jeden grzech, możemy mieć ich wkrótce cały kosz. Sally jest jedyną osobą, która ma prawo oprowadzać wycieczki po kościele, ponieważ pierwotny kościół został wybudowany przez jej dziadka Silasa Świątobliwego w 1902 roku, a jej matka Sadie Świątobliwa grywała na organach od dnia, gdy zostały zainstalowane, do swej przedwczesnej

śmierci (która nastąpiła po wygraniu regionalnego konkursu emerytów na znajomość Pisma Świętego).

Świat toczy się dalej tego niedzielnego poranka i oto widzimy, jak Sally wcześnie przybywa, by otworzyć kościół. Zawsze powtarza: „Tylko temu, kto rano wstaje, Pan Bóg naprawdę daje". Możesz zauważyć, że Sally, jak zwykle, od stóp do głów przyodziana jest w biblijną czerń. Jej klasyczny chrześcijański kapelusik ozdobiony jest ślicznymi konwalijkami i skromnie przysłonięty woalką. Jako kierowniczka szkółki niedzielnej Sally zawsze ma z sobą Biblię oprawioną w czarną skórę, dobraną kolorystycznie do stroju, i konkordancję pomocną do szybkiego znajdowania cytatów. Jedyną biżuterią Sally jest duży krzyż, dzięki czemu pogański świat może natychmiast rozpoznać w niej wierzącą chrześcijankę. Sally była osobą wierzącą od zawsze, nawet jako dziecko była świątobliwa. Nigdy nie pożądała żadnych dóbr światowych i nigdy nie targały nią żądze cielesne. Sally nigdy nie paliła i nie piła; nigdy nie przeklinała ani nie plotkowała; nigdy nie grała w karty ani nie szyła w niedzielę. Szczerze mówiąc, grzechy innych często ją szokują i modli się gorąco za wielu swoich upadłych przyjaciół oraz za garstkę pogan z Chin.

Sally zna wszystkie duchowe znakomitości naszych czasów. Uwielbia opowiadać, jak jej matka ongiś chodziła na randki z kuzynem Billy'ego Grahama i jak jej dziadek kiedyś kupił buty od D.L. Moody'ego. Ze łzami wspomina, że na konferencji dla nauczycieli szkółek niedzielnych znalazła się w windzie z samą Joyce Landorf, ale była tym zbyt oszołomiona, by poprosić ją o autograf.

Sally spędza większość czasu w kościele, gdyż — jak zawsze powtarza — „gdy kota nie ma, to myszy harcują". W poniedziałki wieczorem uczęszcza na Pastorskie Studium Biblijne dla pogłębienia przyjemności płynących z pobożno-

ści. We wtorki wieczorem chodzi na spotkania Towarzystwa Misyjnego, gdzie jest kierowniczką Koła Skromnej Priscilli. W środę, też wieczorem, pędzi na grupę modlitewną, gdzie aktualnie rozważa się kwestię: „Czy niebo jest dla hinduistów?" W czwartki musi przyjść wcześnie, by rozdać książki na próbie chóru, podczas której jego kierownik Marvin Muzyk wpasowuje uduchowione słowa do musicalu *Hello Dolly*, by stworzyć zręczną kantatę na Boże Narodzenie. W piątek Sally przynosi zapiekankę na wieczór dla dorastających dziewcząt, a w sobotę występuje w roli przyzwoitki w klubie dla nastolatków.

W niedzielę jest najbardziej zapracowana. Wstaje rano, by upiec ciasteczka na spotkanie po nabożeństwie. Sally musi być zawsze na miejscu, ponieważ jest jedyną osobą z kompletem kluczy do wszystkich drzwi i szaf. Spójrz, jak odpina sobie od paska pęk brzęczących kluczy i otwiera wysokie łukowe drzwi, wyrzeźbione przez jej Wuja Artystę. Najpierw wchodzi do sali dla młodzieży, aby sprawdzić, czy krzesła są równo ustawione, a potem otwiera szafę na szaty liturgiczne.

Niektórzy zwracają uwagę, że być może Sally nie powinna mieć tyle obowiązków, ale ona zawsze odpowiada: „Jeżeli nie można liczyć na wnuczkę człowieka, który zbudował ten kościół, to na kogo można?"

Zycie Sally jest poświęcone kościołowi, a ona sama zna na pamięć List św. Pawła do Filemona. Niemniej niektórzy uważają ją za trudną.

MARVIN MUZYK

Sally podrywa się, gdy słyszy swoje imię w pustym kościele. To Marvin Muzyk, który potrzebuje kluczy do szafy

z organami i chóru. Sally, otwierając szafę, przypomina Marvinowi: „Moja matka cudownie grała na tych organach przez 47 lat do dnia swej przedwczesnej śmierci...".

„Tak, słyszałem." Marvin nie ma czasu na błahostki.

Zawsze wydaje się zaabsorbowany — zastanawia się Sally — ale trzeba przyznać, że ubiera się nienagannie. Faktycznie. Marvin jest perfekcjonistą. Nosi klasyczny trzyczęściowy garnitur w paski i białą koszulę tak wykrochmaloną, że mogłaby stać bez właściciela. Jego krawat przyozdobiony jest nutami pierwszego wersetu pieśni *Ten stary krzyż.*

Marvin sprawdza swoje kieszenie. Ma tam trzy czarne długopisy o różnych grubościach pisma oraz składaną batutę, pałeczkę dyrygencką i małą latarkę na wypadek, gdyby kiedykolwiek musiał dyrygować w ciemnościach. Marvin jest przygotowany na wszelkie możliwe katastrofy i zawsze spodziewa się najgorszego. Zaplanował już sobie muzykę aż do Bożego Narodzenia, ponieważ uważa, że jeżeli coś jest warte robienia, należy zrobić to dobrze.

A oto nadchodzi pastor Sam Kaznodzieja. Marvin nie znosi Sama, który jest niezorganizowany, nigdy nie może zdecydować, jaki ma być porządek nabożeństwa, i oczekuje, że Marvin okaże się elastyczny. Artyści muszą zawczasu obmyślać i planować. Nie należy spodziewać się, że po tygodniu pracy nad czymś, dokonają zmiany w ostatniej chwili. Marvin ma zawsze rację, ale niektórzy uważają, że jest trudny.

SAM KAZNODZIEJA

Sam Kaznodzieja fałszując wskakuje na podium i pozostaje całkowicie obojętny na to, że Marvin aż skręca się

na chórze. Sam, zdaniem Marvina, ma zawsze zbyt mocne wejścia, a jego działania nigdy nie są skoordynowane. Dzisiaj rano skończyła mu się benzyna i musiał dojść do kościoła pieszo. Rozpaczliwie poszukując notatek do kazania w przeładowanej teczce, wyrzuca wszystko na podium i w końcu znajduje serwetkę z Mc Donalda, na której zanotował różne myśli, gdy oczekiwał ze swym dwuletnim synkiem na Mc Muffina z jajkiem. Sam nie uznaje dokładnych notatek, które tylko powodują zamęt w głowie, a połowa uciechy kaznodziei to wymyślanie kazania, gdy się już stoi przy kazalnicy. Dzięki temu nigdy się nie zardzewieje.

Po spacerze na wietrze włosy Sama sterczą na wszystkie strony niczym wiecheć, a jego zielony krawat przekręcił się, ale kto zdołałby oderwać oczy od czerwono-czarno-białego szala jego sportowego płaszcza, żeby to zauważyć? Sam wychował się w kościele, gdzie pastor był odziany w sutannę, i przysiągł sobie, że w swojej parafii będzie nosił kolorowe ubrania, żeby rozweselić wiernych.

Na widok Sama Marvin markotnieje i gwałtownie natęża grę na organach. Sam podskakuje, rozlewając szklankę wody prosto na swoje notatki.

„Zniszczyłeś moje kazanie" — krzyczy.

„Nie będzie to pierwsze twoje kazanie do niczego" — myśli Marvin.

Marvin zastanawia się, czy Sam kiedykolwiek dorośnie. W college'u uznawano go za bardzo zdolnego studenta, ale nigdy nie udało mu się zrealizować swych możliwości. Sam nie ma głowy do cyfr i uważa, że pilnowanie równowagi między dochodami a wydatkami w książeczce czekowej to strata czasu. „Albo masz pieniądze, albo nie" — chichocze. Z reguły nie ma. Samowi często brakuje pieniędzy i gdy w restauracji kelnerka ma przynieść rachunek, ucieka do

toalety. „Bóg miłuje ochotnego dawcę" — przypomina przyjaciołom. Sam wciąż nie może zrozumieć, dlaczego skarbnik zrezygnował ze swojej funkcji, gdy odkrył, że z funduszu na rzecz głodującego świata zostały wzięte pieniądze na wycieczkę dzieci pastora do ZOO w San Diego. Marvin myśli sobie: „Kazania Sama są zabawne, ale rzadko wiadomo, o co w nich chodzi, i często przedłuża je, a potem każe mi skrócić muzykę." Sam kocha ludzi i wszystkich ściska, ale nigdy nie pamięta, jak się nazywają. „Co za różnica? Mówię im «skarbie», a oni mnie kochają."

I rzeczywiście tak jest, ale niektórzy, jak Marvin, uważają, że Sam jest trudny.

JOYCE KRYTYKANTKA

Najbardziej zapamiętale krytykuje pastora i parafian Joyce Krytykantka, która pochodzi z licznego rodu ludzi mających dar kontaktowania się z istotami nadprzyrodzonymi. Zdaniem Joyce chrześcijaństwo to długa lista zakazów, a ona sama została wybrana przez Boga jako strażnik wspólnoty. Joyce ma świetną pamięć do biblijnych nakazów i czuje się powołana do wskazywania innym, kiedy błądzą, i w jaki sposób mogą się poprawić, by upodobnić się do niej. Uwielbia nauczać o darach Ducha Świętego i dowodzić, jak osobiście została namaszczona darem upominania.

Z lubością opowiada, jak Pan we własnej osobie poprowadził ją ciemną aleją do lombardu w Tel-Awiwie, gdzie znalazła oryginalną marmurową tablicę Mojżeszową z przykazaniem: „Nie będziesz...". Trzymają teraz w domu jako ostrzeżenie dla swoich dzieci, aby nie zeszły z drogi cnoty.

Tego ranka (jak zwykle) Joyce odziana jest w śnieżną biel, podkreślającą jej nieskazitelność. Zwróć uwagę na małego, chorowitego męża drepczącego za nią główną nawą. Joyce często dzieli się na spotkaniach grupy modlitewnej obawą, że jej mąż nie jest naprawdę osobą wierzącą, a nawet zwróciła na to uwagę dzieci: „Tatuś nie jest jednym z nas!" Joyce zna Boże prawa o wiele lepiej niż mąż, czuje się więc powołana, by wytykać mu wady. Ciągle mu wymawia, jak nieszczęsnym jest grzesznikiem i nie pozwala mu odpocząć nawet we własnym domu. Codziennie wytyka mu różne nawyki, które odbierają mu nadzieję na niebo. Wszystkie problemy małżeńskie to jego wina. Jest przekonana, że kiedyś mogliby być szczęśliwi, gdyby tylko *on* się zmienił.

W niedzielne poranki Joyce gra na organach, ponieważ z tego miejsca może dobrze obserwować całe zgromadzenie. To, czego nie zdoła zobaczyć nad lewym ramieniem, dojrzy w lustrze. „To zdumiewające, co ludzie robią, gdy nie zdają sobie sprawy, że ktoś patrzy" — zwierzyła się Marvinowi.

Joyce w ogóle często zwierza się Marvinowi. Odkąd jej mąż jest w złej formie, Joyce uważa, że dobrze jest mieć w zapasie plan B. Tak na wszelki wypadek.

Joyce zawsze chętnie uczy się nowych rzeczy i dzisiejszego popołudnia ona, Marvin i cały chór udają się na nowe *sympozjum—Muzyka a kryzys wieku średniego.* Joyce uczęszczała na kursy *Życia wewnętrznego, Życia zewnętrznego* i *Życia wyższego.* Została ochrzczona, uświęcona, przekatechizowana, bierzmowana i zahipnotyzowana. Ale całe to religijne przeszkolenie wyposażyło ją tylko w szkło powiększające, przez które może lepiej oglądać grzechy innych.

Joyce jest uczciwa, pilna i bezgrzeszna — takie sprawia wrażenie — jednak niektórzy uważają ją za osobę wyjątkowo trudną.

BOB RZĄDZICIEL

Jest godzina 10.45. Dr Bob Rządziciel podjeżdża swoim mercedesem pod drzwi wejściowe i parkuje tuż przy schodach blokując chodnik. Uważa, że znak „Zakaz parkowania" ma za zadanie zabronić innym zatrzymywania się na jego miejscu. Wszyscy wiedzą, że jest najbardziej zabieganym lekarzem w całym mieście i musi mieć samochód łatwo dostępny na wypadek nagłego wezwania. Na pasku nosi przypięty alarm, który włącza się, gdy jakieś niemowlę ma ochotę urodzić się między początkiem nabożeństwa a błogosławieństwem. Nikt nie wie, że doktor może sam włączyć alarm, tak więc gdy nabożeństwo się przedłuża albo gdy jest wyjątkowo nudne, dotyka urządzenia, które ma przy sobie i rozlega się wycie. Przybiera wtedy poważną minę i wybiega do czekającego samochodu.

Parafianie są pod wrażeniem dynamicznego stylu życia doktora Rządziciela, zaś na Samie Kaznodziei robi wrażenie jego pozycja i pieniądze. Tylko jeden telefon — i bank udzielił mu pożyczki wystarczającej na przerobienie saloniku dla pań na boisko do koszykówki i budowę nowej wieży kościelnej, wyższej niż wieża sąsiedniego zboru baptystów. Sam wyznaczył Boba na przewodniczącego Rady Parafialnej. Jego pierwszym posunięciem było zrobienie wielkiego wykresu określającego sfery kompetencji poszczególnych członków. Ci, którzy od kilkunastu lat byli w radzie, ku swemu zaskoczeniu odkryli, że mają jakieś obowiązki. „Czas najwyższy, aby to miejsce zacząć traktować jak przedsiębiorstwo dochodowe" — stwierdził Bob na rocznym zebraniu. „Dopóki nie osiągniemy równowagi budżetowej, wyłączymy klimatyzację i wprowadzimy opłaty za komunię".

Bob jest zajęty równoważeniem budżetu kościelnego i ma mało czasu dla rodziny i przyjaciół. Niektórzy uważają, że jest człowiekiem trudnym.

DEBBIE PRZYGNĘBIONA

Spójrzmy: dr Rządziciel wyjmuje woreczki na kolektę, Joyce Krytykantka gra na organach, Marvin Muzyk męczy się nad antyfonami, Sally Świątobliwa przygotowuje gazetkę, a Sam Kaznodzieja stara się zrekonstruować swoje notatki. Wtedy właśnie podjeżdża pod kościół swoim starym, sfatygowanym dodgem Debbie Przygnębiona. Gdy idzie wzdłuż nawy na chór, unosi się nad nią jej własna czarna chmura. Doprawdy, jest zbyt zmęczona, aby śpiewać, lecz boi się, że jeśli zostanie w domu, ludzie zaczną o niej gadać — i prawdopodobnie tak by było. Debbie z trudem podejmuje jakiekolwiek decyzje, a gdy przyjaciele zapraszają ją na wyjście, musi się tygodniami o to modlić. Debbie nigdy nic się nie układa. Jest czarną owcą rodziny. Ojciec chciał mieć chłopca, a matka nigdy jej nie kochała.

Debbie często jest zbyt zmęczona, by się ubrać, a jej ulubione powiedzenie to werset Hioba: „Zycie obrzydło mojej duszy"(Hi: 10,1)*. Debbie jest przygnębiona z byle powodu. Przytłacza ją jej waga, ale jest zbyt znużona, by się gimnastykować, i ma nadzieję utopić zbędne kilogramy w koktajlach mlecznych. Zawsze nosi kwiaciaste suknie, aby

* O ile nie zaznaczono inaczej, wszystkie fragmenty Biblii podawane są za: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Pallotinum, Poznań — Warszawa, 1989 (przyp. tłum.).

ukryć swe obfite kształty i wygląda jakby się wybierała na jakąś nieustającą zabawę w stylu hawajskim.

Myśl o obowiązkach domowych przygniatają. Zniechęcają ją kosze pogniecionych ubrań, ale nie może zabrać się do prasowania. Pewnego dnia zmusiła się do wysprzątania całego domu, ale nikt tego nie zauważył, więc dała sobie spokój. Większość czasu Debbie spędza za opuszczonymi storami i nie odbiera telefonów. Łka w samotności, ale tak naprawdę nie lubi ludzi. Jest niestrudzoną poszukiwaczką pocieszycieli i drobiazgowo opisuje swoją depresję każdemu, kto zechce jej wysłuchać. W zeszłym tygodniu, gdy Billy Chwalipięta prowadził spotkanie ewangelizacyjne, Debbie ponownie powierzała swoje życie Bogu każdego wieczora, ale nic się nie zmieniło na lepsze.

Debbie często choruje, lecz lekarze nie potrafią znaleźć przyczyny. Jej mąż twierdzi, że wszystko to bierze się z głowy, a Debbie wzdycha: „Nikt naprawdę nie wie, co ja przechodzę". Ma pigułki na pobudzenie i na uspokojenie. Zażywa jedne i drugie, by przeżyć dzień w równowadze. Każdego popołudnia ogląda tasiemcowe seriale telewizyjne i ma nadzieję, że pewnego dnia uzdrowi ją *Szpital na peryferiach.* Właśnie wczoraj powiedziała Samowi Kaznodziei: „Równie dobrze mogłabym z tym wszystkim skończyć, ale obawiam się, że nikt by nie przyszedł na pogrzeb."

Wszystkim żal jest Debbie, lecz niektórzy uważają ją za osobę trudną.

HARRIET ZALATANA

Oto wpada Harriet Załatana, narzuca pelerynkę chórzystki na dres treningowy od Diora i pasujące do niego

buty firmy Nike. Harriet jest osobą szalenie kompetentną i nikt nie wie, skąd ma czas, by być: koordynatorem działalności charytatywnej, kierownikiem akcji w obronie moralności, członkiem zarządu Rady do spraw Współczesnych Ciężkich Kryzysów i prezesem Duchowego Towarzystwa Joggingu. Często wpada spóźniona na spotkania, składa gorączkowo sprawozdanie i wybiega wcześnie, aby zdążyć na kolejne zebranie. Zawołanie Harriet to: „Już jestem spóźniona na bardzo ważne spotkanie!".

Harriet wyrusza zbawić świat, a mąż nazywają samotnym aranżerem. W poniedziałki rano Harriet układa sobie harmonogram spotkań i musi dokładnie sprawdzić plan każdego dnia. Gdybyś chciał ją zaprosić do restauracji, miałaby wszystkie dni zajęte do 14 lipca 1995 roku.

Harriet żyje aktywnością. Jeśli nie może znaleźć jakiegoś problemu, sama go stworzy. Nieustannie przestawia meble, odnawia pokój stołowy czy dobudowuje nowe skrzydło do domu. Uważa, że jej cała rodzina i przyjaciele to lenie, i wciąż stara się dopingować ich do działania. Nosi przy sobie stoper, żeby sprawdzić czas wykonywania przez dzieci ich domowych obowiązków, i ciągle ponagla je, by pracowały sprawniej.

Harriet jest zbyt zajęta, by mogła być prawdziwym przyjacielem lub głębiej się nad czymś zastanowić. Pewnego pięknego dnia będzie miała czas na czytanie Pisma Świętego. Pewnego pięknego dnia będzie miała czas dla dzieci. Pewnego pięknego dnia będzie miała czas na gotowanie. Na razie jednak rodzina musi się zadowolić obiadami z mrożonek i zupami z proszku.

Harriet potrafi zrobić więcej w krótszym czasie niż ktokolwiek inny w parafii, niemniej niektórzy uważają, że jest trudna.

MARTA MĘCZENNICA

Oto Marta Męczennica przynosi naczynia liturgiczne. Do niej należy utrzymywanie ich w czystości i traktuje ten obowiązek bardzo poważnie. W niedziele Marta nosi tradycyjną, zapiętą pod szyję suknię, by nie wzbudzać pożądliwości w sercach braci. Nigdy nie maluje się, by nie wyglądać światowo, i nigdy się nie uśmiecha, aby nie wydać się frywolną. Marta uważa, że życie chrześcijańskie jest pełne samopoświęcenia i służby innym. Często nosi ze sobą do kościoła szczotki, ścierki i wiadra w przewidywaniu nagłych wypadków. Martę nie interesuje najnowsza moda, ale jest zawsze pedantycznie czysta i przygotowana na wszystkie codzienne obowiązki, jakie na nią spadają.

Marta zawsze chętnie przerwie czyszczenie podłóg, by opowiedzieć ci, jak wyprała wszystkie pieluchy dziecka pastora, mimo że miała migrenę. Jest jedyną, która szoruje podłogę w piwnicy, i zawsze zmywa wszystkie naczynia po kolacjach, podczas gdy inni dawno już wyszli zostawiając ją samą. Możesz być pewien, że w każdym talerzu umytym przez Martę można się przejrzeć.

Marta podejmuje wszystkich przyjezdnych misjonarzy, ponieważ nikt inny nie chce się nimi zajmować. Daje im proste pożywienie, aby się nie rozpieścili przed powrotem do misji. Zbiera stare ubrania dla misjonarzy (którzy, bądźmy szczerzy, i tak lepiej wyglądają niż ona).

Marta jest fanatycznie porządna i bezustannie zbiera pyłki zarówno z mebli, jak i ze znajomych. Gdy tylko podniesiesz się z kanapy, podbiega i strzepuje poduszki, i we wszystkich domach poprawia krzywo wiszące obrazy. Marta cały czas gotuje i ostatnio zrobiła czterdzieści słoików swojej ulubionej marynaty z gorczycy i okry. Wszystkie jej

dzieci są grube, bo zmusza je do siedzenia przy stole, dopóki nie wepchną w siebie ostatniego kęsa. Jeśli któreś z nich ośmieli się zaprotestować, Marta częstuje je rozpaczliwie smutną opowieścią o biednych, głodujących dzieciach w Chinach. Marta stale wisi nad swoim mężem, podaje mu widelec, kroi mięso i opowiada o wszystkich swoich przyjaciółkach, które tak naprawdę wcale nie troszczą się o swoich mężów. Ona wybiela mężowską bieliznę, ceruje mu skarpetki, a nawet prasuje jego koszule nonajron. I opowiada wszystkim, jak to ciężko pracuje i jaką cudowną jest matką. Szczerze mówiąc, jest zmęczona swoją dobroczynnością i ciężko wzdycha, lecz w głębi duszy tak bardzo zależy jej na pochwałach, że prędzej by umarła odkurzając, niż włączyła dziecko do pracy.

Marta wykonuje w kościele każdą pracę, której poza nią nikt by się nie podjął, a potem opowiada o tym Samowi Kaznodziei, by ten pochwalił ją z ambony. Odczuwa nieustanną potrzebę afirmacji, zwłaszcza ze strony osób cieszących się prestiżem. Zycie Marty jest pełne wzlotów i upadków. Raz przygniatają ją troski o wymiarze światowym, to znów dramatycznie roztrząsa jakiś problem ze swej przeszłości. Marta niczego nie kryje przed przyjaciółmi, którzy wysłuchują nie kończących się historii o jej trudnym dzieciństwie. Tak często opowiadała im o latach niedojadania, że czują się winni, gdy jedzą. Podczas wieczoru zwierzeń doprowadza panie do łez opowiadaniem, jak ojciec pijak uciekł z miasteczkową prostytutką, porzucając matkę chorą na gruźlicę wraz z jedenaściorgiem dzieci na dzień przed tym, gdy tornado zniszczyło ich dom.

Marta jest przepracowana, sfrustrowana i przesadna. Kościół nie wie, co by było bez Marty, lecz niektórzy uważają, że jest trudna.

LARRY LENIUCH

Nabożeństwo za chwilę się zacznie, a Larry'ego, który miał rozdawać biuletyn, jeszcze nie ma. Larry nie lubi angażować się w działalność kościelną. Uważa, że inni mogliby to robić lepiej. Jednak raz w miesiącu zgodził się przychodzić i zajmować się wyszukiwaniem wolnych miejsc w kościele, ponieważ była to jedna z prostszych prac (poza tym powinno się przecież pomagać w swoim kościele). Larry nigdy nie przejawia entuzjazmu dla żadnych programów. Usłyszał, że planowano dzień pracy dla mężczyzn przy budowie wieży - zagroził, że opuści kościół, jeśli będzie się od niego wymagać, by przyszedł.

Nie oznacza to, że jest zajęty w domu. Jego żona przyznała się w zeszłym tygodniu, że odkąd mają telewizor z pilotem, nie może go zgonić z kanapy. Nie skoszona trawa sięga już parapetu, a bluszcz wchodzi do pokoju przez szpary w oknach. Larry mówi, że poczeka, dopóki nie wymyślą robota do koszenia trawy, a bluszcz jego zdaniem jest atrakcyjny i pozwala oszczędzać wodę przy podlewaniu domowych kwiatów. W zeszłym tygodniu odleciał kawałek dachu i spadł na łóżko dziecka, a on wmawiał żonie, że jest to okno dające górne światło.

Larry to miły facet — popatrzcie, jest tu właśnie, przechadza się po schodach wejściowych, ubrany w prążkowane spodnie i sweter. Rozdaje biuletyny i uśmiecha się do wszystkich pań, które uważają, że jego beztroski, spokojny sposób bycia jest ujmujący.

Wszyscy lubią Larry'ego, ale ci, którym kiedyś przyszło liczyć na jego pomoc, uważają go za trudnego.

WINNIE APOSTOŁKA

Oto nadchodzi Winnie Apostołka, aby uczyć w drugiej klasie szkółki niedzielnej. Jest pełna animuszu, a na sobie ma barwną spódnicę i czerwony podkoszulek z napisem: „Oczekuj cudu". Winnie nieustannie poszukuje zbłąkanych owieczek, które mogłaby przygarnąć, i cały czas się uśmiecha zachęcająco, by inni zadali jej pytanie, w jaki sposób mogą się stać tak szczęśliwi jak ona.

Spójrz, Winnie nosi ze sobą słomiany kosz z mnóstwem traktatów ewangelicznych. Ma plan zbawienia przetłumaczony na dwanaście języków i jest gotowa głosić Ewangelię aż po najdalsze krańce ziemi.

Do tego niebanalnego stroju Winnie zakłada plastikowe Rękawiczki Dobrej Nowiny. Mając te rękawiczki jest zawsze gotowa wyłożyć Boży plan zbawienia w żywych kolorach każdemu zagubionemu dziecku, które nie zna Jezusa. Każdy palec rękawiczki jest innego koloru: zielony — to zbłąkane dziecko, żółty — oznacza Bożą miłość, czarny — grzech, czerwony — to śmierć Chrystusa, a biały mówi: „Przyjmuję go".

Nigdy byś nie odgadł, że Winnie jest nową chrześcijanką. Jest przewodniczącą Kościelnego Komitetu do spraw Ewangelizacji, chociaż stała się wierzącą zaledwie na ostatnich wiosennych rekolekcjach w Różowych Sosnach. Zaraz potem, tryskająca swą świeżo przyjętą wiarą, wpadła do domu teściowej i powiedziała jej, że jest grzesznicą, nie zbawioną jeszcze przez łaskę, że należy do płytkiego kościoła i że natychmiast powinna zmienić swoje zbyt liberalne wyznanie. Następnie Winnie poinformowała swego męża, że nie będzie już dalej chodziła do jego kościoła, ponieważ jej zdaniem pastor nie jest prawdziwym chrześcijaninem. Natychmiast

też podzieliła się swoją wiarą z mężem, posługując się przy tym najnowszą propagandową broszurką. Kiedy nie chciał się z nią pomodlić, stwierdziła, iż nie ma dla niego nadziei i że strząśnie kurz ze swych stóp i odejdzie.

Dzisiaj, jak co dzień, Winnie wstała wcześnie i wyruszyła na poszukiwanie błądzących. Łóżka nie posłane i nie pozmywane naczynia w zlewie, a ona gorliwie głosi Ewangelię każdemu, kogo napotka. Dopada ludzi ,przypiera ich do ściany i pyta z przekonującym uśmiechem: „Dlaczego właśnie teraz nie miałbyś stać się chrześcijaninem wierzącym na mój sposób?". W każdej sytuacji potrafi złożyć świadectwo, a znajomi widząc, że się zbliża, uciekają w przeciwnym kierunku. Winnie uparła się, że nawróci męża, więc przykleja mu wersety na lustrze, wkłada duże Biblie pod poduszkę i wsuwa teksty ewangelizacyjne do pojemnika z lunchem.

Winnie otrzymała najwyższą ocenę na treningu asertywności, ale niektórzy uważają, że jest trudna.

JOE ATLETA

Winnie obraca się i widzi, że do kościoła idzie po raz pierwszy jedna z osób nowo nawróconych przez nią. Joe Jockey ma 198 cm wzrostu. Przybył do Dużego Brązowego Kościoła w białych szortach. Winnie z trudem może go zasłonić, więc szybko wpycha go do tylnego rzędu i siada obok. Joe jest uderzająco przystojny, jak młody grecki bóg. Winnie mówi mu to, a on szepcze, że pozował w szkole plastycznej do marmurowego posągu Aleksandra Wielkiego, który ma stanąć w miejskim parku, a ponadto brał udział w licznych telewizyjnych reklamach szamponu i wody kolońskiej. Ho,ho!

Winnie pamięta, jak spotkała Joe w sali gimnastycznej, dokąd poszła ewangelizować panie z nadwagą. Prowadził wtedy grupę i zwrócił uwagę na jej Rękawiczki Dobrej Nowiny. Gdy spytał, jak rozumieć napis na jej znaczku: „Bóg jeszcze ze mną nie skończył", poprowadziła go do Pana.

Zycie Joe koncentruje się wokół jego ciała i sportu. Już będąc niemowlęciem wykorzystał kołyskę jako trampolinę i podnosił grzechotki, żeby rozwinąć sobie mięśnie. W szkole podstawowej był kapitanem każdej drużyny, a w średniej przyznano mu wszystkie możliwe wyróżnienia. Jako wzorowy sportowiec otrzymał stypendium i studiował kulturę fizyczną. Codziennie wstawał o 5.30 i podnosił ciężary, a potem szedł na zajęcia zapobiegające zanikowi mięśni i ćwiczenia na dworze przy złej pogodzie. Dla Joe ekscytująca randka to spotkanie na bieżni lub seans w kinie wyświetlającym stare walki bokserskie.

Zaraz po skończeniu studiów Joe ożenił się z dziewczyną, która przewodziła grupie jego wiernych kibiców, i mieli zamiar wspólnie wygrać życie. Na swój miodowy miesiąc wybrali Hawaje, ponieważ odbywały się tam ciekawe zawody. Teraz Joe zrobił boisko w ogrodzie, nauczył dzieci swoje i sąsiadów grać w piłkę nożną i pobiera opłaty od innych rodziców, którzy chcą popatrzeć na mecz.

Tego dnia, kiedy Winnie znalazła go w sali gimnastycznej, Joe postanowił zacząć nowe życie. Rzuciła go żona — jego, takiego bohatera! Powiedziała, że ma dosyć życia będącego nieustannym pasmem rozgrywek sportowych. Przejadło jej się to!

Tak więc Joe przyszedł do kościoła. Sam nie może w to uwierzyć. Wszystkie dziewczyny szalały za nim, ale ktoś uznał go za człowieka trudnego.

GLORIA PLOTKARKA

Chór przygotowuje się do wyjścia, ubrany w nowe czerwone pelerynki zakupione z pieniędzy zarobionych ze sprzedaży znaczków „Bądź na fali. Przyłącz się do nowego kościoła". Dzisiejsze trio to: Gloria Plotkarka, Gilda Poczucie Winy i Gertruda Uraza. Wiele ulubionych opowiastek z życia kościoła nigdy by się nie rozniosło, gdyby nie Gloria Plotkarka. Ona uwielbia opowiadać, a jej historyjki są tak przewrotnie kuszące, że często prosisz o więcej. Gloria nigdy nie pozwoliła, by prawda miała zniszczyć puentę dobrej opowieści. Uważa, że jeśli sama usłyszała nudne opowiadanie, ma prawo upiększyć je tak, by inna osoba nie była nim znudzona.

Gloria nauczyła się słuchać każdym uchem oddzielnie, sama jednocześnie mówiąc. Lata praktyki rozwinęły w niej ten potrójny talent i Gloria jest bardzo dumna ze swojej umiejętności. Koordynuje łańcuch modlitewny i rozsyła comiesięczny biuletyn informacyjny pełen barwnych i żartobliwych historyjek z życia kościelnej rodzinki. Gloria miesza fakty z fikcją i sprawia, że cała rzecz staje się przezabawna.

Parafianie nie mogą się doczekać jej intencji modlitewnych i uwielbiają jej biuletyny, ale ci, których zraniła swoim plotkarstwem, uważają ją za trudną.

GILDA POCZUCIE WINY

Gilda Poczucie Winy ma swoje własne ciche apostolstwo — manipulowanie poczuciem winy. Zawsze powtarza: „Wzbudzając w innych poczucie winy, sprawujesz nad nimi

kontrolę". Gdy jedzie z przyjaciółmi na zakupy lub spotkania, Gilda zawsze prowadzi, gdyż wszystko zależy od kierowcy, może on zawsze wystawić rachunek. Jest wykładowcą na kursach na temat winy i naucza, jak subtelnie przechwycić w życiu ster.

Wkrótce ma się ukazać jej książka *Poradnik Gildy o winie*, która zawiera całe strony różnych manipulacyjnych chwytów przydatnych w różnych sytuacjach, jak na przykład:

By babcia częściej nas odwiedzała: „Biedne maleństwa ledwie pamiętają, jak wyglądasz".

By zatrzymać ludzi, którzy się śpieszą: „Myślałam, że znajdziesz przynajmniej tyle czasu, by rzucić okiem na moje nowe tapety w łazience".

By zmobilizować innych do przygotowania świąt Bożego Narodzenia: „No cóż. Chyba powinnam zacząć wcześniej moje przygotowania do świąt, ponieważ nigdy nie starcza mi czasu na najcięższe prace".

By zatrzymać gości: „Co, już wychodzisz? Przecież dopiero co usiadłeś".

By skłonić do przyjścia osoby, które wcześniej odmówiły: „To straszne, że nie możesz przyjść. Właśnie miałam ci dać prezent".

W tym tygodniu w biuletynie informacyjnym Glorii Gilda ogłosiła konkurs na temat: „Jak najlepiej wywołać poczucie winy". Planuje wyhaftować najciekawsze cytaty i zrobić z nich narzutę na tapczan, którą sprzeda na bankiecie dla matek i córek.

Gilda często przytacza fragment książki *Jak stać się jidysz-mamą**, mówiący o tym, że by dzieci utrzymywały cię na stare lata, należy zaszczepić im poczucie winy. Parafianie cenią w Gildzie rzutkość i inwencję, ale ci, którymi manipulowała, często uważają, że jest trudna.

GERTRUDA URAZA

Czy pamiętasz, jak Gertruda po raz pierwszy przyszła do kościoła z ogromną czarną księgą i wszyscy pomyśleli, że to Biblia wydrukowana dużymi literami? Szybko dostrzegliśmy, że jest oprawiona w drogą skórę, a Gloria Plotkarka po chwili przechyliła się i przeczytała wytłoczony złotymi literami napis: „Rejestr przewinień". Księga ta ma dla Gertrudy większe znaczenie, niż może się wydawać, w niej bowiem zapisane są imiona i nazwiska wszystkich osób, które kiedykolwiek wyrządziły jej krzywdę. Gertruda ma świetną pamięć, a jej dewiza życiowa brzmi: „Nigdy nie przebaczaj i nigdy nie zapominaj". By mieć pewność, że fakty są ścisłe, zapisuje skrzętnie każdą sprawę, jaka się wydarzyła. W tej książce znajduje się nawet specjalny dział dla tych, którym sam Pan Bóg by nie przebaczył. Gertruda zaczęła swoją księgę mając pięć lat, co mogło zrobić tylko nad wiek rozwinięte dziecko. Pierwszy zapis został dokonany drukowanymi literami i cytuje słowa ciotki Widetty, które Gertruda kiedyś posłyszała: „Biedna Gertruda, to taka kurka domowa. Mam nadzieję, że z tego wyrośnie".

* Jidysz mama to w kulturze amerykańskiej synonim nadopiekuńczej matki (przyp. tłum.).

Pamięta, jak w pierwszej klasie nauczycielka nie pozwoliła jej pisać na tablicy kolorową kredą oraz jak bardzo była rozczarowana, gdy przygotowała się do roli róży na festiwal kwiatów, a nauczycielka postanowiła, że ma być ostem. Gertruda pamięta również, jak w szkole średniej trener włączył ją do drużyny futbolowej, podczas gdy ona chciała kibicować. Zapisała, ile razy teściowa powtórzyła: „W ogóle nie mogę zrozumieć, co on w niej takiego zobaczył". Zanotowała też nazwisko pielęgniarki, która przyniosła jej pierwsze dziecko i powiedziała: „Na początku wszystkie są brzydkie".

Gertruda wie, ile razy w sobotę mąż oglądał mecz wtedy, gdy ona chciała, by wysprzątał garaż, i ma całe strony pełne dat, kiedy spóźnił się do domu na obiad. Jest też mnóstwo zapisów mówiących, jak niewdzięczne są jej dzieci, chociaż wtykała im smakołyki na śniadanie i prasowała ich ulubione koszule.

Gertruda ma słuszne powody, by Klubowi Kobiet poświęcić osobny rozdział swej księgi. Mimo że sumiennie pracowała pnąc się w górę od stanowiska przewodniczącego do drugiego wiceprezesa do spraw metod i celów, komitet nominacyjny nie przedstawił jej kandydatury na prezesa. Zapisała w swej księdze nazwisko winnej przewodniczącej komitetu i chowa urazę nawet do osoby wybranej na prezesa, która w jej przekonaniu jest beznadziejnie niekompetentna, ma bezbarwną osobowość i na pewno za parę miesięcy rozłoży cały klub.

Wpisała również byłą panią prezes, gdyż ta zapomniała pochwalić Gertrudę za udekorowanie sceny na powitalną herbatkę, oraz nazwisko osoby, która nie umieściła jej na brązowej tablicy, mimo że przekazała wszystkie swoje pieniądze na nowe krzesła. Gertruda pamięta też nazwisko

przewodniczącej do spraw kultury, która nie chciała wystawić obrazów rodziny Urazów w klubie, oraz kierowniczki sekcji literackiej, która odmówiła druku w klubowym biuletynie wiersza Gertrudy *Oda do łosia.*

Poprzedni kościół wcale nie zachował się w stosunku do Gertrudy wiele lepiej niż klub i w jej księdze są strony mówiące o niegodziwości parafii pod wezwaniem św. Agonii. Pastor nigdy nie nauczył się jej nazwiska i nazywał ją Gertruda Ukaz. Kierownik chóru nie pozwolił jej śpiewać solo na Wielkanoc. Ed Pastor wykreślił jej nazwisko jako suflera z programu bożonarodzeniowego, a osoba zajmująca się duszpasterstwem młodzieży nie pozwoliła jej przyjść na ognisko, choć ofiarowała na nie kiełbaski. Gertruda nosi *Rejestr przewinień* cały czas przy sobie, na wypadek gdyby czegoś zapomniała lub miała ochotę przebaczyć. Los Gertrudy jest ciężki i niewdzięczny, ale ona tylko zaciska zęby i zapisuje — wiedząc, że w dniu Sądu Ostatecznego wybiegnie pierwsza z największą listą.

Parafianie podziwiają jej pamięć, ale ci, których imiona znajdują się w księdze, uważają Gertrudę za osobę trudną.

2
Czy można mieć nadzieję na zrozumienie innych?

Jaką może mieć nadzieję Duży Brązowy Kościół w Drodze? Mają nową świątynię, wspaniałe organy, Kryształowy Chór Przymierza, boisko do koszykówki i najwyższą wieżę w mieście — ale w samym kościele jest wiele trudnych ludzi.

Sam Kaznodzieja jest pełen najlepszych intencji i tchnie charyzmatem na ambonie, ale nie ma pojęcia, jak zintegrować parafię, i nie może już słuchać opowieści o tym, jak były pastor Paul Perfekcyjny wszystko robił doskonale.

Marvin Muzyk jest twórczym kompozytorem i kierownikiem chóru, ale brak mu elastyczności, a trudni ludzie często działają na niego przygnębiająco.

Siostra Sally Świątobliwa zna Pismo Święte, ale parafianie są zmęczeni tym, że każdą przechodzącą osobę obdarza jakimś cytatem biblijnym.

Joyce Krytykantka świetnie gra na organach i uczęszcza na wszystkie możliwe seminaria, ale ludzie irytują się, gdy mierzy ich wzrokiem od góry do dołu, wzdychając przy tym.

Bob Rządziciel wywarł na wszystkich ogromne wrażenie i wszystkich zastraszył. Wygląda na to, że robi wszystko bardzo dobrze, lecz jego doskonałość jest niepopularna.

Debbie Przygnębiona wciąż chodzi do kościoła i szuka porady, ale nie jest wcale szczęśliwsza teraz niż pięć lat temu.

Harriet Załatana jest przewodniczącą wielu komitetów, ale nikt nie wie, jaka jest naprawdę.

Marta Męczennica jest zawsze chętna, usłużna i obowiązkowa, lecz ludzie są zmęczeni jej służbą i żałosnymi historiami i chcieliby, żeby zrobiła choć jedną rzecz bez oczekiwania na pochwałę.

Larry Leniuch jest lubiany, ale nie chce się w nic angażować i krytycznie odnosi się do tych, którzy coś robią.

Winnie Apostołka jest tak żądna nawracania grzeszników, że ludzie od niej uciekają.

Joe Jockey jest przystojny i wysportowany, lecz całkowicie zaabsorbowany sobą i swoim ciałem.

Gloria Plotkarka jest przyjazna wobec wszystkich, ale to co wchodzi jej uchem, wychodzi ustami.

Gilda Poczucie Winy jest twórcza, lecz nieustannie dąży do sprawowania kontroli.

Gertruda Uraza ma świetną pamięć do szczegółów, ale uważaj, jeśli kiedykolwiek jej się naraziłeś.

I jak tu ułożyć sobie współżycie z tymi trudnymi ludźmi?

Jak zrozumieć innych?

W książce *Osobowość plus* przeanalizowałam cztery różne temperamenty, określone przez Hipokratesa 2000 lat temu. Hipokrates odkrył to, czego i ja się nauczyłam: nie możemy postępować z ludźmi tak jakby wszyscy oni byli jednakowi. Poznanie mocnych i słabych stron czterech podstawowych temperamentów ludzkich bardzo ułatwia życie. Przez siedemnaście lat studiowałam tę teorię i korzystałam z niej jako narzędzia zrozumienia innych — nie po to, aby szufladkować ludzi, lecz by otworzyć się na ich potrzeby i pragnienia. Na Seminariach dla Przywódców i Mówców Chrześcijańskich wyznajemy zasadę:

Muszę najpierw POZNAĆ SIEBIE,
bym mógł ZROZUMIEĆ INNYCH,
zanim będę w stanie komuś POMOC.

Teoria temperamentów pomaga mi ogromnie w relacjach z innymi. Nie wiem też, jak mogłoby przetrwać małżeństwo, jeśli partnerzy nie potrafią obiektywnie dostrzec swoich słabych i mocnych stron. Dlatego, aby pomóc w zrozumieniu podstawowych terminów, podam tutaj zwięzłą charakterystykę głównych temperamentów. Ponadto na końcu książki znajdują się zestawienia i test osobowości, którym można posłużyć się, by dokonać analizy samego siebie oraz innych.

Sangwinicy — są duszą towarzystwa, to barwne, ekscytujące osobowości obdarzone poczuciem humoru. Mają charyzmat, wrodzony wdzięk i magnetyczną osobowość. *Jednak* za dużo mówią, pragną skupić na sobie całą uwagę otoczenia, rzadko kończą to, co rozpoczęli, i niezbyt często w pełni rozwijają swój potencjał. Ich *cel* — to cieszyć się życiem. *Obsesja* — zabawić cały świat. Zazwyczaj poślubiają melancholików, którzy mają uładzić ich życie, lecz gdy małżonek stara się ich zorganizować — buntują się.

Melancholicy — to dokładne przeciwieństwo sangwiników. Są głębocy, myślący, introspekcyjni, o filozoficznym usposobieniu, analityczni, wrażliwi na sztukę i uzdolnieni muzycznie. *Jednak* koncentrują się głównie na negatywnych stronach życia, są bardzo krytyczni w stosunku do innych i łatwo popadają w depresję. Ich *cel:* jeśli coś jest warte zrobienia, należy to zrobić dobrze. *Obsesja:* doprowadzić życie i wszystkich wkoło do doskonałego porządku. Zazwyczaj poślubiają sangwiników, by ożywili i

rozjaśnili ich życie, ale gdy mieszkają z nimi pod jednym dachem, przestają ich oni bawić.

Cholerycy — to urodzeni liderzy. Potrafią organizować, pobudzać i stymulować. Wzbudzają zaufanie i są w stanie wszystkim pokierować. *Jednak* inni mogą ich odbierać jako osoby despotyczne, o żelaznej woli, impulsywne i niecierpliwe. Uwielbiają kontrowersje, manipulowanie innymi i patrzą z góry na życiowe niedojdy. Ich *cel:* zrób to natychmiast i tak jak ja chcę. *Obsesja* — poprawić wszystko, co jest złe. Zazwyczaj poślubiają flegmatyków, którzy są niefrasobliwi, zgodni i na luzie, a następnie wściekają się, gdy małżonek nie chce się ruszyć z krzesła.

Flegmatycy — są najbardziej uniwersalni, to ludzie środka, nigdy nie chcą sprawiać jakichkolwiek kłopotów. Są spokojni, zgodni, cierpliwi, zrównoważeni i nie mają wrogów. *Jednak* często trudno im zdobyć się na entuzjazm, są niezdecydowani i obojętni wobec planów innych osób. Ich *cel:* jeśli musisz coś zrobić, nie wysilaj się przy tym. Nie mają właściwie żadnych obsesji. Zazwyczaj poślubiają choleryków, którzy obowiązkowo mają życiowy plan dla każdego, a potem cierpią, gdy choleryk usiłuje popychać ich do działania.

Gdy nauczysz się w praktyce rozpoznawać podstawowe typy temperamentów, będziesz mógł lepiej rozumieć innych i zaspokajać ich potrzeby i oczekiwania.

SANGWINIK potrzebuje uwagi i pochwały.
MELANCHOLEK potrzebuje porządku i dyscypliny.
CHOLERYK potrzebuje działania i posłuszeństwa.
FLEGMATYK potrzebuje ciszy i spokoju.

Teraz zastosujmy te zasady do naszych trudnych ludzi z Dużego Brązowego Kościoła w Drodze.

3
Jak postępować z trudnymi ludźmi?

Ilu z was utożsamia się z którymś z trudnych ludzi z Dużego Brązowego Kościoła? Ilu dumnie stąpa lub miota się po scenie z podobną obsadą?

Może walczysz o coś jak Bob Rządziciel?
Może twoja teściowa to Joyce Krytykantka?
Czy też masz córkę podobną do Debbie Przygnębionej?
Albo biegasz jak Harriet Załatana?
Albo wyszłaś za mąż za Joye Jockeya?
Czy zostałeś przytłoczony przez Gildę piramidą winy?

Każdego z nas można w końcu odnieść do jednej z tych postaci. Trudni ludzie nie przeszkadzają jedynie wtedy, gdy przechodzimy obok nich w kościele lub w pracy. Możemy z nimi współżyć tylko jeśli mijamy się w drzwiach. Lany Leniuch jest łagodny, miły i wcale niekłopotliwy, o ile nie oczekujesz od niego, nie naprawi ci dach. Jego żona ma dosyć wysłuchiwania, jaki to Lany jest milutki i jakie to dla niej szczęście, że go poślubiła.

Gertruda Uraza ze swoją zawziętością i *Rejestrem przewinień* może wydawać się śmieszna, dopóki nie zanotuje twojego nazwiska w swej księdze.

Trudni ludzie z daleka nie są źli. Problemy zaczynają się, gdy musisz stykać się z nimi osobiście. Dopiero występując z nimi we wspólnym przedstawieniu zaczynasz się modlić, by ono jak najszybciej się skończyło. Zanim dokładnie przyjrzymy się trudnym osobowościom, spróbujmy zastanowić się nad sobą; musimy sobie postawić pytania:

Czy dostatecznie dbam o to, by podjąć wysiłek współżycia z innymi ludźmi?

Czy chcę odkryć, czego potrzebują, i dać im to?

Czy potrafię podtrzymywać z nimi stosunki, nawet jeśli pozostają obojętni na moje wysiłki?

Czy naprawdę przejmuję się tym, co inni o mnie myślą?

Trzeba ponadnaturalnego pragnienia, aby uznać potrzeby trudnego człowieka za ważniejsze od własnych, a oni być może nawet nigdy nie zauważą naszego szlachetnego wysiłku. Jednak jako osoby wierzące nie jesteśmy zdani sami na siebie. Sw. Paweł przypomina, że powinna nas wspomóc moc Boża. Pyta: Czy czerpiesz siłę ze swego życia w Chrystusie? Czy jego miłość dodaje ci otuchy? Czy odczuwasz jedność z Duchem Świętym? Czy w stosunku do innych jesteś pełen miłości i współczucia? Mówi: „Jeśli jest więc jakieś napomnienie w Chrystusie, jeśli — jakaś moc przekonująca Miłości, jeśli jakiś udział w Duchu, jeśli jakieś serdeczne współczucie — dopełnijcie mojej radości przez to, że będziecie mieli te same dążenia: tę samą miłość i wspólnego ducha, pragnąc tylko jednego, a niczego nie pragnąc dla niewłaściwego współzawodnictwa ani dla próżnej chwały, lecz w pokorze oceniając jedni drugich za wyżej stojących od siebie. Niech każdy ma

na oku nie tylko swoje własne sprawy, ale też i drugich!" (Flp. 2,1-4).

Starajmy się, by nasze współżycie z innymi kształtowały te właśnie biblijne zasady i należyta wzajemna troska o potrzeby innych. Powinniśmy myśleć tak jak Jezus Chrystus.

Zgodnie z własnym środowiskiem, wierzeniami i typem osobowości kształtują się nasze normy. Ustalamy, co jest dobre, a co złe, ci zaś, którzy nie podzielają naszych poglądów, stają się dla nas trudni. By nauczyć się postępować z innymi ludźmi, musimy zrozumieć, że to, iż są oni inni, nie oznacza, że są źli, lecz jedynie trudniejsi do zrozumienia.

Przyjrzyjmy się naszym fikcyjnym charakterom i zastanówmy się, jak możemy nawiązać pozytywne relacje z ludźmi podobnymi do nich. Oglądając aktorów serialu *Gdy świat jest przeciw* dostrzegamy tych, którzy grają na scenie życia. A jeśli nawet nie znasz teraz żadnego z nich — uważaj! Gdy jutro uniesie się kurtyna twego życia, może na scenie pojawi się nowy aktor...

SAM KAZNODZIEJA I GLORIA PLOTKARKA

Zarówno Sam Kaznodzieja, jak i Gloria Plotkarka są sangwinikami. Są do siebie podobni, gdyż oboje lubią być na środku sceny i grać główne role. Każde z nich ma duże poczucie humoru i jest barwną, sympatyczną osobowością. Sam nie jest przy tym wolny od słabości: brak mu poczucia czasu, jest niezorganizowany w swojej służbie, często niespodziewanie kończy mu się benzyna, nie przygotowuje swych kazań, lecz improwizuje naprędce, jego ubrania

są krzykliwe i niestaranne, nie może zapamiętać imion i nigdy nie dorośnie. Czy znasz kogoś podobnego do Sama?

Czego potrzebuje osoba taka jak Sam — oprócz niańki?

Ci z was, którzy nie są sangwinikami, myślą, że powinien po prostu wziąć się w garść, ale on już próbował i nic z tego nie wyszło. Ma dobre intencje, ale zorganizowani melancholicy w kościele nie mogą znieść jego niedbałego sposobu bycia i niezdolności do planowania. Czego Sam potrzebuje? Potrzebuje pomocy. Jakiej pomocy? Cichej pomocy kogoś, kto nie pragnie wdzięczności, kto chce dawać, nie oczekując na zwrot swej inwestycji.

Jak doszło do tego, że Sam stał się taki?

Większość sangwiników była dziećmi uwielbianymi, pełnymi humoru, skorymi do płatania figli, sympatycznymi. Byli bardzo ucieszni, więc to im właśnie okazywano najwięcej uwagi. Nawet jeśli mali sangwinicy zrobili coś złego, uważano to za miłe. Powiadają, że nawet morderstwo uszłoby im płazem. Ponieważ inni za nich wszystko robili, udawało im się unikać odpowiedzialności. W szkole byli tak popularni, że zdołali się prześlizgnąć z minimalnym wysiłkiem. Sangwinicy potrafią sterować innymi, uczynić swe życie pasmem przyjemności. Jeżeli otoczenie okazuje im silne wsparcie, niektórym udaje się utrzymać w tej roli przez całe życie. Kobiety łatwiej niż mężczyźni potrafią zachować takie niefrasobliwe podejście, jednakże zazwyczaj dla obojga zaczynają się kłopoty, kiedy trzeba zacząć żyć na serio.

Sangwinicy nie rozwinęli w sobie dyscypliny (bo też nigdy nie musieli), więc ciągle angażują swą osobowość, by utrzymać kontrolę nad trudnymi sytuacjami. W gruncie

rzeczy nie czują się bezpieczni, ponieważ w głębi duszy zdają sobie sprawę z własnych braków,które nie pozwalają im osiągnąć potencjału, jaki im się powszechnie przypisuje.

Jak ułożyć sobie stosunki z osobą tak niezdyscyplinowaną jak Sam?

Nie krytykuj go i nie każ mu się poprawić, mimo że to wydaje się logiczne. Sangwinicy są spragnieni nagród, a krytyczne uwagi mogą równie dobrze sparaliżować wszelkie pozytywne działanie. Daj mu poznać, że go naprawdę lubisz, uważasz, że ma wspaniałą osobowość i że z przyjemnością z nim pracujesz. To powinno sprawić, że porzuci postawę obronną. Następnie pochwal go za umiejętność zjednywania sobie ludzi i zapytaj, jak udaje mu się tak wiele osiągnąć w ciągu jednego dnia.

Sam zdaje sobie sprawę, że nie robi zbyt wiele, i chociaż podobają mu się twoje komplementy, chciałby móc przeżyć choć jeden dzień bez poczucia winy. Prawdopodobnie zapyta, jak to zrobić.

Dopiero teraz Sam, jak każdy niefrasobliwy sangwinik, jest gotowy przyjąć twą propozycję pomocy. Jeśli nie zaczniesz od odpowiedniej porcji pochwał — odmówi, ponieważ nade wszystko nie chce stracić twarzy lub wydać się niekompetentnym.

Sangwinicy pokochają cię, jeżeli:

- Zaproponujesz, że będziesz ich punktualnie podwoził na spotkania, ale przygotuj się na to, że i tak będą się spóźniać, i nie zapomnij wcześniej zadzwonić.
- Zrobisz dla nich notatki z zebrań, przepiszesz na maszynie i dasz im, zawsze zatrzymując dodatkową kopię na wypadek, gdyby zgubili swoją.

- Przypomnisz o urodzinach i innych uroczystościach. Lepiej nawet jest kupić kartkę, zaadresować ją i nakleić znaczek, a im jedynie dać do podpisu przed wysłaniem.
- Nie prosząc o pieniądze zapiszesz ich na składkowe prezenty.
- Zapamiętasz, gdzie powiesili (lub rzucili) swój płaszcz, i odszukasz go, gdy trzeba będzie wychodzić.
- Dasz im zabawne, poprawiające samopoczucie drobne upominki i poślesz karty.
- Zauważysz jakieś oznaki zorganizowania, pochwalisz za nie i w ten sposób zachęcisz do porządku.
- Urządzisz przyjęcie-niespodziankę, na którym będą honorowymi gośćmi.
- Przed wszystkimi ważnymi spotkaniami zadzwonisz i przypomnisz, że mają się tam udać.
- Narysujesz plan z następującymi wskazówkami: „Szukaj dużego różowego domu z zielonymi okiennicami. Przejedź obok murowanego kościoła z kolumnami, a potem skręć w prawo przy stacji benzynowej." Nigdy nie pisz: „Jedź na północ 0,2 mili", gdyż sangwinicy pozbawieni są poczucia odległości.

Sam i jemu podobni potrzebują dyskretnej pomocy zaoferowanej w taki sposób, by na nich spadły pochwały. Możesz powiedzieć, że to jest nie fair. Prawda, ale jeśli zrobisz to dla niego, będzie cię kochał do końca życia.

A co z Glorią Plotkarką?

Chociaż Gloria jest również sangwinikiem, pewna cecha odróżniają od szczerej prostoduszności Sama. Nie tylko uwielbia opowiadać, ale koloryzuje swoje historyjki i

przekazuje je dalej w taki sposób, że odnosi się wrażenie, iż są nieprawdopodobne.

Dlaczego Gloria stała się taka?

Od dzieciństwa Gloria miała dar barwnego opowiadania i odkryła, że zwracano na nią uwagę, gdy miała coś zabawnego do opowiedzenia. Chwalono ją za to i z czasem stała się duszą towarzystwa. Będąc nastolatką zauważyła, że można zdobyć zaufanie innych, opowiadając jakieś ciekawostki o kimś i jednocześnie prosząc o zachowanie tajemnicy. Czuli się wtedy wyróżnieni i w jakiś sposób zobowiązani do przyjaźni. Później, gdy włączyła się do parafii, okazało się, że łańcuch modlitewny najbardziej odpowiada jej talentowi i że najlepiej redaguje biuletyn informacyjny z najświeższymi nowinkami.

Czego pragnie Gloria?

Ona pragnie po prostu popularności, a odkryła, że rozpowszechnianie sensacyjnych szczegółów lokuje ją w centrum zainteresowania. Ci, którzy chcą się czegoś dowiedzieć, muszą przyjść do niej.

Jak współżyć z taką plotkarką jak Gloria?

Nawet jeśli masz bardzo na to ochotę, nie zaczynaj od nazwania jej kłamczuchą, ale też nie stosuj wobec niej jej własnych sztuczek.

Nie mów jej niczego, co chcesz zachować w tajemnicy.
Nie przekazuj ani nie wysłuchuj „sekretów".
Nie rozpowiadaj niczego, co ci mówi.
Kiedy opowiada o zdarzeniach, zapytaj: „Byłaś tam?"

Kiedy opowiada o ludziach, zapytaj: „Powiedziałaś im to?"

Gdy będziesz miał okazję dłużej z nią porozmawiać, powiedz: „Masz taki zajmujący sposób opowiadania i taki dar porozumiewania się, że wcale nie musisz koloiyzować. Fakty zawsze przemawiają silniej niż fikcja." Połącz to z propozycją zrobienia czegoś zabawnego i okaż, że lubisz ją dla niej samej. Nie musi ci powierzać sekretów — lubisz ją taką, jaka jest.

Gloria nie zmieni się w ciągu jednej nocy, ale jeśli będziesz gotów polubić ją dla niej samej i nie zechcesz uczestniczyć w jej plotkarstwie, możesz tym pomóc w rozwinięciu jej potencjału.

MARVIN MUZYK I GERTRUDA URAZA

Zarówno Marvin Muzyk, jak i Gertruda Uraza są melancholikami, chociaż różnie wykorzystują swe talenty. Od najmłodszych lat Marvin był muzykalny. Gdy miał dwa i pół roku, potrafił zagrać ze słuchu proste melodyjki. W wieku sześciu lat zaczął chodzić na lekcje muzyki dla zaawansowanych. Cała rodzina Marvina jest muzykalna, tak więc cudownemu dziecku nie pozwalano bawić się na dworze, żeby nie skaleczył się w palec. Mama Muzyka wraz ze swymi Nutkami rywalizowała z innymi muzykalnymi rodzinami — śpiewali w każdym kościele swojej denominacji na Wschodnim Wybrzeżu.

Dlaczego Marvin, mając taką rodzinę i obdarzony takim talentem, stał się człowiekiem trudnym? Dlatego, że myśli i mówi tylko o jednym i jest perfekcjonistą łatwo wpadającym w depresję.

Jak doszło do tego, że Marvin stał się taki?

Marvin, wychowany w muzykalnej rodzinie silnie związanej z kościołem, nie zna ani innego stylu życia, ani innego tematu do rozmów. Nie ma pojęcia, co robić z czymś, czego nie da się zapisać na pięciolinii lub wytaktować na 3/4. Podczas studiów chodził z Missy Melodią i zamierzali wspólnie komponować małżeńską muzykę, lecz oboje tak często wpadali w depresję, że stracili wszelką nadzieję na harmonię. Przez pewien czas starał się zestroić z Bąbelkiem Plażowym, ale ta nie odróżniała nawet allegro od Amarillo*. Mimo że wspaniale wyglądała w bikini, powodowała nieład we wszystkim, czego się dotknęła, i myślała, że suita *Peer Gynt* to nowy rodzaj czekoladek. Tak więc Marvin nigdy się nie ożenił. Tkwi samotnie w swym nieskazitelnym mieszkaniu z dwoma ogromnymi pianinami i znakomicie ułożonym srebrnym pudlem. Czuje się osamotniony, lecz uważa, że lepiej być samotnym i postępować właściwie niż przebywać w niewłaściwym towarzystwie.

Czego potrzebuje Marvin?

Ludzie podobni do Marvina, którzy koncentrują się tylko na jednej rzeczy, pragną, by inni wykazali przynajmniej zainteresowanie (jeśli nie zdolności) dziedziną, która jest im bliska. Muzykalni melancholicy uwielbiają życiową harmonię i równowagę. Są to ludzie analityczni i głębocy i dążą do precyzyjnych określeń.

Na jednym z naszych seminariów małżeńskich Fred postanowił sprawdzić, jaki procent melancholików ma

*Miasto w Teksasie (przyp. tłum.)

uzdolnienia muzyczne. Poprosił starannie ubranego mężczyznę zmierzającego ku grupie, aby policzył, ile w niej jest muzykalnych osób. Wydawało się, że jest to proste zadanie.

Gdybyśmy poprosili o to sangwinika, poszedłby do swojej grupy i zapytał: „Ilu z was ma zdolności muzyczne?" (O ile by w ogóle o tym pamiętał.) A oni wszyscy by się zgłosili, ponieważ zawsze zrobią wszystko, co może im przydać popularności, i doskonale wiedzą, gdzie znaleźć muzykę w radio. Choleryk dokonałby szybkiego i rzeczowego przeliczenia, a następnie przeszedłby do innych spraw. Flegmatyk może by i spytał, ale nawet muzykalni flegmatycy nie zgłosiliby się w obawie, że trzeba będzie się w coś zaangażować bądź do czegoś przyłączyć. A co zrobili nasi melancholicy?

Nasz skrupulatny znajomy po powrocie wystąpił z aktówką i przydługim sprawozdaniem: „Fred poprosił mnie, abym sprawdził, ile osób w naszej grupie ma uzdolnienia muzyczne. Kiedy zapytałem, nie było żadnej odpowiedzi. Wszyscy się zastanawiali. Po chwili ktoś odezwał się: «Jak zdefiniować muzykalność?» To wywołało ogólne poruszenie. «Czy muzykalną jest osoba, która gra na instrumencie, czy taka, która lubi muzykę?» Dyskutowaliśmy nad tym chwilę i zdecydowaliśmy się zrobić dwa obliczenia: osobno policzyć tych, którzy grają na instrumentach, i tych, którzy lubią muzykę. Poprosiłem więc wszystkich grających, by podnieśli rękę. Gdy liczyłem, pewna kobieta spytała: «Co mam zrobić, jeśli grałam na pianinie, kiedy byłam dzieckiem?» Po chwili namysłu postanowiliśmy to uznać. A potem zapytał jakiś mężczyzna: «A jeśli w przyszłym tygodniu mam zacząć kurs gry na gitarze?» Zaakceptowaliśmy i jego i zrobiliśmy trzy

obliczenia — związane z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Następnie zadałem pytanie: «Kto z was lubi muzykę?» Młoda kobieta zapytała: «Jaką?» Ostatecznie podzieliliśmy nasze pytanie na trzy działy: muzyka klasyczna, współczesna i gospel. Podsumowałem wszystkie odpowiedzi w naszym sześcioczęściowym raporcie — oto on."

Następnie odczytał skomplikowane sprawozdanie, z którego wynikało, że prawie wszyscy melancholicy byli w jakimś sensie muzykalni oraz że byli drobiazgowymi perfekcjonistami.

Czego potrzebują melancholicy? Ludzi podobnych do siebie lub okazujących zainteresowanie ich ukochaną dziedziną. Gdy odkryjesz ich konika, z przyjemnością będą z tobą rozmawiać, jeśli nie odkryjesz — nie ujawnią go, lecz będą cicho siedzieć, przyjmując, że nie ma tu ludzi naprawdę inteligentnych.

Czego nie chcą melancholicy? Kogoś, kto zburzy ich usystematyzowany tryb życia lub doradzi im odrzucić wszelką przezorność i po prostu cieszyć się życiem.

Melancholicy z trudem znajdują partnerów, gdyż szukają doskonałości, a ludzi bez wad nie ma. Kiedy znajdą kogoś podobnego do siebie, oboje nawzajem oczekują od siebie perfekcjonizmu, co sprawia, że próba staje się podwójnie trudna. Znam kilka małżeństw dwójki melancholików — łatwo im się porozumieć, jeśli chodzi o szczegóły, sprawy gospodarstwa domowego, twórczości, ale życie staje się nie do wytrzymania, kiedy równocześnie popadają w depresję.

Gdy melancholika przyciągnie jego naturalne przeciwieństwo — wesoły, lecz bałaganiarski sangwinik, spędza swe życie rozważając, czy radość warta jest chaosu, który jej towarzyszy.

Tak czy inaczej, człowiek typu Marvina, utalentowany perfekcjonista, nigdy nie znajdzie doskonałego partnera; może będzie musiał się zdecydować na kogoś mniej nieskazitelnego i z tego powodu wpadnie w depresję.

Jak postępować z ludźmi podobnymi do Marvina?

Uszanuj ich zamiłowanie do porządku i zorganizowanie. Gdy wiemy, czego inni oczekują od życia, nawet nie rozumiejąc w pełni typu ich osobowości o wiele łatwiej możemy ułożyć sobie z nimi stosunki. Jeśli pragną porządku i dyscypliny, spróbujmy im to zapewnić. Wiedząc, że denerwuje ich brak planu lub jego ignorowanie, postarajmy się o lepszą organizację.

Jeśli kiedyś melancholik zapyta nas, jak może się poprawić (i nawet w takim wypadku doradzamy ostrożność), można mu zaproponować, by pokusił się o nieco elastyczności. Podczas swoich seminariów nauczyłam paru melancholików dostosowywania się do nie zaplanowanych sytuacji.

Pewnego razu Barbara poprosiła mnie o rozkład dnia, a ja jej odpowiedziałam: „Musisz nauczyć się elastyczności."

Odparła łagodnie: „Jeśli nie znam programu, jak mogę być elastyczna?"

Naprowadzaj ich na ulubione tematy. Melancholicy nie garną się do ludzi i źle się czują na spotkaniach towarzyskich. Pokochają cię do końca życia, jeśli uratujesz ich od samotnego siedzenia w kącie, pytając o dziedzinę będącą ich specjalnością. Możesz być pewien, że takową mają, więc zadaj kilka wprowadzających pytań. Dopóki nie trafisz na ich ulubiony temat, odpowiedzi ich będą krótkie i wymijające.

Mój zięć jest ekspertem, jeśli chodzi o pieniądze wydane przez generała Chinesa Gordona podczas sudańskiego oblężenia Chartumu. Nie jest to najlepszy temat na zebrania towarzyskie, ale kiedy wciągam go do rozmowy, ludzie są zafascynowani jego historycznymi opowiadaniami.

Marvin i jemu podobni melancholicy nigdy ci nie zapomną, że się nimi zainteresowałeś, odkryłeś to, co kochają, i dałeś im okazję podzielić się tym z innymi.

Zrozum, że łatwo wpadają w depresję. Ci z nas, którzy rzadko doznają depresji, z trudem mogą zrozumieć, że źródłem złego samopoczucia mogą być dla kogoś sytuacje podobne do tych:

- Pozytywne uwagi wypowiedziane po cichu w innej części pokoju mogą być uznane za negatywne.
- Komplement „świetnie dziś wyglądasz" sprawi, że będą się zastanawiać, co złego było w ich wyglądzie wczoraj.
- Wszelkie żarty na ich temat będą prawdopodobnie brane poważnie — „Może twoim zdaniem to było śmieszne, aleja czuję się urażony".

Melancholicy, ze swą poważną, głęboką naturą, biorą sobie do serca nawet lekkie uwagi. Panuj nad swoim językiem, bo możesz im zepsuć Boże Narodzenie.

Dlaczego Gertruda Uraza stała się taka?

Gertruda Uraza, podobnie jak Marvin Muzyk, jest osobą utalentowaną i inteligentną; niewątpliwie była cudownym dzieckiem. Już od wczesnego dzieciństwa uważała, że inni nie doceniają jej zdolności i nie traktują jej sprawiedliwie. Obdarzona znakomitą pamięcią i ścisłym umysłem.

zaczęła prowadzić zapis osobistych krzywd, który z czasem rozrósł się w *Rejestr przewinień.* Gertruda potrafi przedstawić każdy osobisty konflikt jako spowodowany przez kogoś, nie dostrzega, że jakaś wina leży i po jej stronie. Nie przebacza, ponieważ inni nie mieli racji i nie zasługują na to, by im darować winę.

W szkole inne dzieci były chwalone za jej zasługi. W pracy wszyscy szefowie byli niesprawiedliwi i faworyzowali bezmyślne kociaki. W małżeństwie mąż zajmuje niższą pozycję, a dzieci są obojętne. Jak doszło do tego, że Gertruda stała się taka? Ona zawsze zapisywała w sobie urazy i nauczyła się, że ilekroć spodziewała się najgorszego, zwykle się to spełniało.

Czego oczekuje?

Kogoś, kto zgodzi się z nią, że życie jest niesprawiedliwe i że być szczęśliwym — to zło. Każdemu chętnemu odczytuje bieżącą listę uraz. Jednak sumienie niepokoi ją i podpowiada, że gdzieś musi istnieć choć jedna uczciwa osoba. Toteż Gertruda stale szuka usprawiedliwienia swojego *Rejestru przewinień* i powtarza:,-Nigdy nie przebaczę pastorowi, że wykpił mnie w czasie próby chóru." Chociaż byłeś tam obecny i wiesz, że Sam tylko żartował, Gertruda chce, żebyś ją poparł i, stawiając się na jej miejscu, znienawidził go do końca życia. Jeżeli się z nią zgodzisz, oczywiście przytoczy twoją wypowiedź następnej ofierze.

Jak ułożyć sobie współżycie z Gertrudą Urazą?

Są trzy sposoby postępowania z osobami tak zgorzkniałymi i zawziętymi jak Gertruda.

1. Przyznać jej rację.
2. Starać się czasami zmienić jej opinię.
3. Unikać jej jak ognia.

Gdy masz do czynienia z Gertrudą Urazą, jedynie ostatnia metoda daje pełną gwarancję bezpieczeństwa. Wiele osób przed tobą wybrało tę drogę jako jedyną nadzieję ocalenia. Dlatego Gertruda jest tak samotna i potrzebuje przyjaciół. Dlatego po kościele zaprasza do siebie znajomych, lecz sama rzadko bywa zapraszana. Gertruda nie zdaje sobie sprawy, że ludzie widzą jej *Rejestr przewinień* (nawet gdy nie ma go ze sobą) i chcą uciec od zgorzknienia bijącego z jej twarzy i z nienawistnych spojrzeń rzucanych z chóru.

Jeśli zdecydowałbyś się iść pod prąd i zaprzyjaźnić się z Gertrudą, wystarczy jedynie potwierdzić, że Bob Rządziciel chce ją wyrzucić z Rady, że należy zszyć usta Glorii Plotkarce, że Debbie Przygnębiona potrzebuje psychiatry i że twoja własna matka ma za długi język. Jeśli możesz tak postępować, zostaniesz zaakceptowany. Pamiętaj jednak, że przez takie potakiwanie teraz będzie szło na twoje konto wszystko, co Gertruda będzie rozpowszechniała. Igranie z Gertrudą to niebezpieczna gra.

Czy można by spróbować jakoś ją wyprostować? Tak, możesz spróbować. Niewątpliwie inni przed tobą już próbowali. I co się z nimi stało? Wpadli w depresję, odeszli lub zmarli. Gertruda nie traktuje łaskawie tych, którzy dali do zrozumienia, że jest przykra, krytykancka lub zbyt skora do sądzenia innych. Jest im poświęcona cała strona w *Rejestrze przewinień*, a ich grzechy zostały rozgłoszone wszem wobec. Wielu pełnych dobrych intencji parafian uciekło z kościoła, gdy dowiedzieli się, że znaleźli się na czarnej liście Gertrudy.

Co więc mamy począć z Gertrudą? Uśmiechać się? Potakiwać? Nie angażować się? Jeśli jakimś cudem uda ci się nawiązać kontakt z Gertrudą, która następnie zacznie

się przed tobą użalać na czyjeś niegodziwości, spokojnie i życzliwie powiedz, że się nie zgadzasz i uważasz, że powinna też dostrzegać dobre strony innych. Taka reakcja nie zostanie przekazana innym i może pobudzi ją do refleksji. Jeśli na taką sugestię Gertruda zareaguje pozytywnie, będzie to dla ciebie znak, że sam Bóg wyznaczył cię, żebyś wprowadził ją na ścieżki sprawiedliwości.

Módl się za Gertrudy w swoim życiu. Są zranione i samotne, a nie mają pojęcia dlaczego!

BOB RZĄDZICIEL I HARRIET ZALATANA

Bob Rządziciel i Harriet Załatana to cholerycy. Są urodzonymi liderami; dynamiczni i aktywni, mogą wszystkim pokierować. Gdzie diabeł nie może, tam ich posyła, gdyż Bob i Harriet wzbudzają zaufanie. Mając te niezwykłe cechy, zarazem wywołują lęk i niepewność innych, którzy w ich obecności nie czują się bezpieczni.

Czego Bob i Harriet chcą od życia?

Oboje potrzebują poczucia kontroli, bycia u steru. Tacy ludzie rzadko za siebie wychodzą, ponieważ potrzebują związku z konformistą, który poddawałby się ich kierownictwu. Często bywają pracoholikami, gdyż muszą mieć stuprocentową pewność, że w tym, co robią, są najlepsi; wolą pracę niż ludzi. Ich obsesja to zmieniać i przekształcać i naprawiać niedostatki życia.

Jak doszło do tego, że Bob stał się taki?

U małych dzieci najłatwiej można zauważyć temperament choleryka, ponieważ dzieci takie już od naj-

młodszych lat starają się sprawować kontrolę. Pewna kobieta powiedziała pod koniec seminarium na temat osobowości: „Mój syn zaczął mnie kontrolować, gdy miał ledwie trzy miesiące. Leżał sobie w łóżeczku, a ja sadzałam go i przenosiłam do drugiego pokoju. Wtedy zaczynał płakać. Próbowałam wszystkiego, ale nic nie pomagało. W końcu położyłam go tam, gdzie był wcześniej, i wtedy uśmiechnął się. I tak było wiele razy. Płakał, a ja biegiem kładłam go, gdzie był. Od tego czasu nie przestaje nas kontrolować." Cholerycy rodzą się z pragnieniem sprawowania kontroli, a gdy dorastają, kierują wszystkim, z czym się zetkną. Zazwyczaj są najlepsi, zazwyczaj wygrywają i zazwyczaj mają rację. Taki układ wysuwa ich na czoło, lecz nie przysparza popularności. Gdy uświadomią sobie, że są osamotnieni, czynią swym bożkiem pracę i nie przejmują się ludźmi. W każdym wybranym zawodzie dążą do szczytu kariery. Często są lekarzami, prawnikami i prezesami firm. Irytują się będąc pod czyjąś władzą, dlatego wolą działać na własny rachunek.

Bob został lekarzem. Ma mercedesa i myśli, że nakazy i zakazy obowiązują innych. Z radością zgodził się, gdy poproszono go, by został przewodniczącym Rady Parafialnej, ponieważ już wcześniej zauważył, że te „głuptasy" z trudem sobie dają radę. Przypuszczał, że osoby nie dość efektywne na pewno będą się chciały zmienić, więc od razu przeorganizował Radę opierając się na zasadach logiki. Jeśli chodzi o potrzebę zmian, Bob miał rację; mylił się jednak całkowicie zakładając, że inni będą się chcieli zmienić, choćby na lepsze. Poznał na własnej skórze sytuację zapalonego choleryka — słuszność nie zawsze oznacza popularność.

Jak współżyć z osobą tak apodyktyczną jak Bob?

Jeżeli naprawdę chcesz żyć z nimi w zgodzie, odpowiedź jest oczywista: ***zrób to natychmiast tak jak chcą!*** Cholerycy nie potrzebują pochwał, tak pożądanych przez sangwinników; oni chcą tylko posłuszeństwa. Różnica zdań oznacza natomiast odrzucenie ich oraz ich planów. To poczucie odrzucenia nie niszczy ich tak jak melancholików, ponieważ przez lata wmówili sobie, że nie potrzebują innych. Mogą odrzucić to, co innych by zraniło, mówiąc sobie, że ich krytyk tak czy owak na niczym się nie zna. Nie trać czasu na obrażanie się lub usuwanie w nadziei, że zauważą twoją reakcję i poproszą o wybaczenie. Cholerycy nie tolerują słabości i odwracają się od łez.

Nie oczekuj, że zauważą własne błędy. Wielokrotnie podczas seminariów na temat osobowości Bob i Harriet wypełniając test stwierdzali: „Mam większość podanych zalet, ale żadnej z wad". Jedna pani, która wypełniała test bez czytania wskazówek, zaznaczyła wszystkie zalety i jedną wadę, a na marginesie dopisała przy niej: „Tylko czasami".

Ostatnio lekarz podobny do Boba Rządziciela pokazał mi swój test i powiedział: „Nie wiem, co mam zaznaczyć, nie mam żadnej z wymienionych tu wad." Później, gdy wieczorem gawędziliśmy, przyznał się, że ma pewien problem. „Chyba zawsze zatrudniam słabe, płaczliwe pielęgniarki. Kiedy wczoraj wszedłem, wszystkie zaczęły płakać i skupiły się. Zapytałem, co takiego strasznego się przydarzyło, a one powiedziały, że się mnie boją. Wyobrażasz to sobie! Opanowałem sytuację i zapewniłem je, że gdyby tylko robiły dobrze to, co do nich mówię i kiedy mówię, nie miałyby się czego bać."

To jego zdaniem załatwiało problem, a ja mu miałam jedynie objaśnić, dlaczego zawsze zatrudnia „słabe i płaczli-

we pielęgniarki". Nie przyszło mu do głowy, że w równej mierze sam mógł przyczynić się do powstania problemu.

Unikaj pozorów buntu. Choleryk musi być panem swego losu, „kapitanem swej duszy" i podejmie ostre środki wobec każdego, kto będzie próbował zatopić jego okręt: firmę, parafię czy rodzinę. Ponieważ władza jest potrzebą choleryka, wszelkie oznaki nieposłuszeństwa, które mogłyby być nie zauważone przez ludzi o innym temperamencie, on może traktować jako zagrożenie jego autorytetu. Często obserwowałam taki scenariusz w kręgach chrześcijańskich: choleryk pełni w kościele odpowiedzialną funkcję i znajduje sobie bystrego asystenta; następnie dochodzą go słuchy, że osoba, której „zaufał", „nieco wyrosła ze swych ogrodniczków" — więc musi odejść. Nie podejrzewające niczego jednostki nie zdają sobie sprawy, że gdy kapitanem jest choleryk , nie należy być zbyt dobrym, zbyt inteligentnym czy zbyt obiecującym, gdyż można zatopić swój własny okręt. Wszyscy chcemy wypaść jak najlepiej, ale pracując z Bobem Rządzicielem nie szarżuj bez zapoznania go ze swoimi pomysłami, a może nawet pomóż mu dojść do wniosku, że nowa myśl zrodziła się w jego głowie. „Co w ustach wodza gniew tylko oznacza, w ustach żołnierza czystym jest bluźnierstwem."*

Wiedz, ze są mistrzami manipulacji. Bob i jemu podobni przez całe życie robili właściwe rzeczy dla właściwych ludzi zajmujących właściwe stanowiska. W każdej chwili mogą więc liczyć na wzajemność swoich dłużników. Chociaż ta możność wywiera wrażenie na wielu ludziach, a zobowiązania są często wykorzystywane dla szlachetnych celów, dobrze jest zdawać sobie sprawę z tych chwytów

* W. Shakespeare, *Dzieła dramatyczne...,* op. cit., t.l, s. 591 - *Miarka za miarkę.*

choleryka, by nie być zaskoczonym, gdy przypomni ci o długu bez zapowiedzi.

Nie unikaj koniecznej konfrontacji. Jeżeli mieszkasz lub pracujesz ze stuprocentowym cholerykiem, który nigdy nikomu nie pozwala wyrażać swojego zdania, dla własnego zdrowia psychicznego musisz czasami stawić mu czoło. Wiedz, że cholerycy pogardzają słabością, a czują respekt przed siłą, jeśli więc choleryk traktuje cię jak popychadło, prawdopodobnie myśli, że nim jesteś.

Jeśli to twój małżonek jest tą silną osobowością, nie wszczynaj otwartej wojny, lecz zdecyduj, które sprawy najbardziej cię denerwują, i zrób na nich test. Ponieważ cholerycy chcą, by wszystko było, jak należy, rozpocznij pytając:

„Czy nie zauważyłeś, że ostatnio jestem bardzo nieszczęśliwa?"

„Nieszczęśliwa? Dlaczego?"

„Ponieważ zdałam sobie sprawę, że nigdy nie mam okazji podzielić się z tobą swoją opinią na jakiś temat."

„Co przez to rozumiesz? Przecież zawsze pozwalam ci mowie!"

W tym momencie większość z nas daje sobie spokój. Ty jednak nie poddawaj się.

„Wiem, że tak myślisz. Jednak jestem zmartwiona i chciałabym podzielić się z tobą moimi myślami, kiedy będziesz miał czas."

Gdy podchodziłam do Freda w ten sposób, prawie zawsze znajdował czas. Kiedyś powiedziałam, że chcę z nim porozmawiać na pewien temat, gdy będzie miał czas. Zaraz usiadł, a ja wyłożyłam, o co mi chodzi. Powiedziałam, jak bardzo sobie cenię jego komplementy na temat moich seminariów i innych działań, ale nie lubię tych zastrzeżeń,jednak". Nie miał pojęcia, o co mi chodzi, ale natychmiast chciał się dowiedzieć, co

było złego w jego komplementach, które przecież wypowiadał w najlepszej intencji. Wyjaśniłam mu, że każde „świetnie ci poszło" kończył „ale na drugi raz". Dodałam, że będę zachwycona, jeżeli przynajmniej połowie pochwał nie będzie towarzyszyła wskazówka, jak mogłabym zrobić to lepiej.

On nie zdawał sobie sprawy z tego, że tak robił, i poprosił mnie, żebym na drugi raz zwróciła mu uwagę. Od tej rozmowy nigdy czegoś podobnego nie powiedział.

Cholerycy chcą być doskonali i gdy właściwie do nich podejdziemy, szybko się zmienią. Czasami tłumimy w sobie to, co nas drażni, i do eksplozji dochodzi z powodu byle błahostki. Taki wybuch unaocznia drugiej osobie, jak jesteśmy chwiejni emocjonalnie, i prawie nigdy nie przynosi korzyści.

Dlaczego Harriet Zalatana stała się taka?

Osoba biegająca z miejsca na miejsce i gorączkowo zaangażowana w mnóstwo spraw, zazwyczaj pokrywa w ten sposób jakieś nurtujące ją problemy, których nie chce ujawnić. Ustawiczna aktywność odsuwa od niej tę przerażającą chwilę, gdy znajdzie się sam na sam z sobą, a ona nie znosi nawet swojego odbicia w lustrze. Może mieć stresującą sytuację domową, od której ucieka: męża alkoholika, dziecko narkomana, niedołężnych rodziców. Zazwyczaj starannie to ukrywa i na posiedzeniach wszystkich komitetów sprawia wrażenie, że znakomicie panuje nad sobą. Jednak jej życie może być puste i nawet otoczona przez ludzi może czuć się samotna. W oczach osób wiecznie zabieganych czai się smutek.

Jak postępować z Harriet?

Postaraj się z nią zaprzyjaźnić. Bliższe poznanie osoby tak zajętej jak Harriet wymaga wysiłku i zaplanowania,

jednak znajdź jakiś sposób i zadaj jej parę głębszych pytań. Zachęć ją, by opowiedziała o swoim dzieciństwie lub obecnej sytuacji w domu. Pamiętaj, że nie chce okazywać słabości i może nie pozwolić ci zbyt się zbliżyć, gdy jednak wyczujesz to, będzie to sygnałem głęboko skrywanej rozpaczliwej potrzeby.

Prowadząc terapię wśród osób uczestniczących w naszych seminariach, zazwyczaj nieprzeciętnych kobiet, odkryliśmy, że wiele z nich — tak jak Harriet — rozbudowało w sobie silne mechanizmy obronne. Mając temperament choleryka może ukryły jakieś zranienie doznane w dzieciństwie. Włożyły do pudełka i zakopały to bolesne doświadczenie. Pozorując siłę, mogą być w trakcie zakopywania nieudanego małżeństwa lub jakiejś innej trudnej relacji.

Pewna kobieta uczęszczająca na nasze seminarium była typową Harriet, rządziła wszystkimi i w miasteczku, i w parafii. Jednak ta pozornie silna kobieta wzbraniała się przed spotkaniem w małej grupie, gdzie oczekuje się interakcji. Bała się miejsca, gdzie *mogłaby stać się podatna na zranienie* lub szczera. Tak jak większość choleryków, unikała sytuacji, nad którą *nie miałaby kontroli.* Zranienie i brak kontroli to dwa wielkie lęki tych nieustraszonych ludzi i gdy zrozumiesz te skrywane niepokoje, będziesz w stanie im pomóc.

Trzeciego dnia seminarium zauważyłam bardzo tęgą panią stojącą w rogu holu. Łzy płynęły jej po policzkach. Kiedy zapytałam, co się stało, odpowiedziała: „Nic takiego — jestem przecież bardzo silna". Cholerycy zawsze muszą zachować pozory.

„Ależ ty płaczesz" — odparłam, a wtedy ona rozpłakała się jeszcze bardziej. Okazało się, że ma okropną sytuację w domu, ponieważ jej mąż, który sam nie zarabia, jedynie

krytykuje wszystko, co ona robi dla utrzymania domu. Była gotowa krzyczeć.

Inni unikali jej, ponieważ sprawiała wrażenie osoby, która wszystko trzyma w garści, wszystkimi kieruje i jest panią własnego losu. A ta kobieta rozpaczliwie potrzebowała kogoś, przy kim mogłaby sobie pozwolić na słabość, bezradność i luz. Potrzebowała pomocy, ale nie chciała odkryć rys w swoim pancerzu.

Nie wydawaj pochopnych sądów. Myśląc o silnej kobiecie, która wszystkim kieruje, weź pod uwagę, że mogą to być pozory. Nie zostawiaj jej zbyt szybko samej sobie. Ktoś, kto nigdy nie dzieli się swoimi problemami, może mieć największy problem. Może tylko ty zdołasz naprawdę odkryć, co dzieje się pod powłoką pewności siebie.

Daj jej pracować. Ci z nas, którzy nie są pracoholikami, nie wyobrażają sobie, że inni są szczęśliwi tylko wtedy, gdy pracują. Ani nie usiądą, ani nie pooglądają telewizji, a tylko cały czas coś robią. Dopiero gdy zaakceptujemy tę nieustanną aktywność (czyją rozumiemy, czy nie), odprężymy się i pozwolimy im działać.

Na początku naszego małżeństwa czułam się urażona, a czasami wręcz obrażona podczas wizyt mojej superteściowej, która bezceremonialnie otwierała piekarnik i druciakiem czyściła każdą płytkę. Odbierałam to jako osobisty policzek, dyskwalifikację moich umiejętności prowadzenia domu, toteż gdy wiedziałam, że ma przyjść, czyściłam wszystko, co znajdowało się w zasięgu wzroku, by nie znalazła żadnego zaniedbanego zakątka.

Pewnej zimy wszystko dokładnie wypucowałam, a następnie zostawiłam ją samą w domu, ponieważ musiałam pójść na zebranie. Gdy wróciłam, moja teściowa powitała mnie przy drzwiach w żółtych gumowych rękawicach. Nie miałam poję-

cia, co też mogła znaleźć brudnego. Supermama zaprowadziła mnie do kuchni i z dumą pokazała trzy pontony, z których na zimę wypuściliśmy powietrze i zostawiliśmy je na zewnątrz. Odnalazła je, zobaczyła, że są pokryte pajęczynami i kurzem, napompowała i wyszorowała do czysta!

To zdarzenie nauczyło mnie, że ona zawsze będzie coś robiła. Zdałam sobie sprawę, że jej poczucie wartości zależy od tego, co może zdziałać, i że siedząc bezczynnie jako gość będzie się czuła zbędna. Gdy zrozumiałam, że to obsesyjne porządkowanie mojego domu nie było afrontem, lecz warunkiem jej dobrego samopoczucia, zaprzestałam przesadnych porządków przed jej wizytami. Mogłam sobie odpocząć i dać jej popracować. Pewnego dnia wypolerowała mój piekarnik na wysoki połysk. Gdy otworzyłam drzwi, światło odbijało się w jego lśniących ścianach. Postawiłam więc na półkę filodendron. Ta dekoracja stała się centralnym punktem kuchni, ponieważ każdy, kto tu wchodził wieczorem, zauważał błyszczącą kuchenkę z gąszczem liści zwieszających się nad nią ze stelaża.

Jeśli dobre duszki zamiast spać całą noc, chcą pracować — pozwól im na to. Nie zapomnij im potem podziękować za wszystko, co dla ciebie zrobiły.

Wiedz, że mają dobre intencje. Osoby takie jak Bob i Harriet, które mają predyspozycje kierownicze, zajmują wysokie pozycje w parafii i społeczeństwie. Dzieje się tak z dwóch powodów:

Nikt nie chce robić tego, co oni.
Oni wiedzą, że potrafią to zrobić.

Niekoniecznie sami starają się o prestiżowe stanowiska, lecz ludzie wpychają ich tam, a potem dziwią się, dlaczego

ci cholerycy wszystkim rządzą. Pamiętasz stare powiedzonko? Chcesz mieć coś zrobione szybko — zwróć się do osoby zajętej.

Bob i Harriet mają dobre intencje i są zawsze zapracowani, a jednak często ludzie odsuwają się od nich uważając, że są żądni władzy. Nie bądź tym, kto najpierw szuka choleryka, który by wziął na siebie odpowiedzialność, a następnie go krytykuje.

LARRY LENIUCH

Larry Leniuch jest całkowitym przeciwieństwem Gertrudy Urazy z jej *Rejestrem przewinień.* Larry uwielbia wszystkich i wszyscy go uwielbiają. Jest osobą przeciętną, niekontrowersyjną, na wszystko się zgadza. Parafie szczególnie cenią ludzi takich jak Larry. Gadatliwi sangwinicy lubią ich, gdyż słuchają. Apodyktyczni cholerycy otaczają się nimi, ponieważ na wszystko się zgadzają. Kapryśni melancholicy cenią w nich zdolność dostrajania się do ich zmiennych nastrojów. Flegmatycy są ogólnie lubiani, jakie więc można mieć problemy z tak doskonałymi ludźmi?

Flegmatycy zazwyczaj unikają odpowiedzialności, nie przejawiają entuzjazmu dla nowych projektów i krytykują tych, którzy podejmują działanie. Nie uważają, że są to słabości, lecz właściwe podejście. Są za sprytni, żeby brać na siebie odpowiedzialność za to, czego nie muszą się podejmować. Pewne sprawy nie są warte angażowania się, a pewni ludzie są zbyt bezwzględni.

Chociaż ci pełni rezerwy ludzie tłumią inicjatywę innych, to jednak wnoszą równowagę w pełne napięć

środowiska i rodziny. Cyndi Freeman, energiczny sangwinik-choleryk, tak opisała swojego męża flegmatyka na jednym z naszych seminariów: „Wyobrażam sobie, że stoi na wzgórzu i trzyma sznurki moich baloników. Ja unoszę się w górę pełna różnobarwnych projektów, które targają mną w różnych kierunkach. Gdy pojawia się zanadto wiele baloników i zaczynam się zbyt oddalać, mąż pociąga za sznurki i sprowadza mnie z powrotem na ziemię."

To prawda, flegmatycy wspaniale potrafią sprowadzać na ziemię.

Jak stali się takimi?

Czyż nie chcielibyśmy wszyscy mieć takiej łagodnej, dającej się lubić natury? Flegmatycy tacy się rodzą i od dzieciństwa wolą raczej unikać problemów niż ryzykować angażowanie się w nie. Toteż nie szukają przygód ani nie wzbudza w nich silnych namiętności jakaś osoba czy plan.

Dorastając flegmatycy odkrywają, że wystarczy być przeciętnym, ale często, ponieważ są tak sympatyczni, bywają windowani na kierownicze stanowiska. Zapewne z myślą o flegmatykach Szekspir napisał: „Jedni rodzą się wielkimi, inni w pocie czoła do wielkości przychodzą, innych wielkość szuka sama."*

Jakie problemy można mieć z Larrym Leniuchem?

Pamiętaj, ze flegmatycy do niczego się nie zapalą.

Cholerycy i flegmatycy zazwyczaj przyciągają się nawzajem, a potem przez całe życie żałują swego związku. Choleryk staje się wodzirejem, próbując nieustannie

* W. Shakespeare, *Dzieła dramatyczne...,* op. cit., t. 2, s. 704 - *'Wieczór Trzech Króli.*

wykrzesać odrobinę zapału ze swego współtowarzysza. Spodziewa się, że podatny na wpływy flegmatyk rozkwitnie pod jego kierownictwem, a potem jest zaskoczony, gdy żadna dawka entuzjazmu nie jest w stanie pobudzić jego zrównoważonej natury. W obecności silnych osobowości flegmatyk zamiast się doskonalić czuje się przygnieciony, wycofuje się i pozostawia innym pole.

Kiedyś moja córka Lauren, choleryk, prowadziła szkółkę niedzielną z panią będącą flegmatykiem. Kiedy spotykały się, żeby przygotować lekcje, nigdy — zgodnie ze swym temperamentem — nie przejmowała się ona za bardzo żadnym tematem, nigdy sama z siebie niczego nie wymyśliła, nigdy nie miała żadnych propozycji i nigdy nie pochwaliła mojej córki za dobrze przeprowadzone zajęcia. Jeśli sam znajdujesz się w podobnym układzie i chcesz funkcjonować bez zdenerwowania, musisz przyjąć, że flegmatyk nie potrafi się zdobyć na entuzjazm. Potrzebując zachęty i podniety, nie oczekuj ich od Larry ego Leniucha.

Zrozum, że będzie unikał odpowiedzialności. Jeśli zostałeś przewodniczącym komitetu, w którym znajdują się flegmatycy, szybko zauważysz, że nie chcą się przepracowywać. Będą słuchać i akceptować zasady, ale nie zechcą wcielać ich w życie. Podczas gdy ty jesteś w stanie załatwiać całą listę spraw, Larry Leniuch chce zajmować się co najwyżej jedną.

Kiedyś w sklepie z upominkami usłyszałam, jak pewna kobieta wykrzykiwała do swego męża flegmatyka: „Przez trzydzieści lat to ja byłam doradcą w tej rodzinie. Teraz ty decyduj. Ja rezygnuję!" Wypadła ze sklepu, porzucając osłupiałego mężczyznę wśród słomkowych koszyków.

Wiedz, że flegmatycy ukrywają problemy. Gdy osoba podobna do Larry'ego odkrywa, że ma kosz pełen proble-

mów, uznaje, że najlepszym wyjściem będzie ukryć je jak wielkanocne jaja.* Jedne jaja chowa wśród gałęzi drzew tak wysoko, by nikt ich nie dostrzegł, inne za pniami, o które trzeba by się potknąć, by je znaleźć, jeszcze inne pod kamieniami, z nadzieją, że zostaną zmiażdżone. Takie ukrywanie problemów zadowala flegmatyka o mentalności „co z oczu, to i z głowy" i spełnia swoje zadanie, dopóki na horyzoncie nie pojawią się inni. Sangwinik spogląda do góry i wykrzykuje: „Spójrzcie! Tam na drzewie wiszą problemy! A co się stanie, jeśli potrząsnę gałęziami? O! Potłukły się... Mam przed sobą jajecznicę z problemów." Melancholik spaceruje sobie po lesie, patrzy pod nogi i dostrzega rozkładające się w letnim słońcu stare jaja wielkanocne. „Ojej! Myślałem, że te problemy już dawno zebrano i załatwiono. Co by tu z nimi teraz zrobić?" Choleryk, z jego manią naprawiania wszelkiego zła, idzie przed siebie, kopiąc każdy napotkany kamień. Kiedy odkrywa, że właśnie tam flegmatyk ukrył problemy, przysięga sobie: „Już nigdy nie pozwolę mu dotknąć żadnego z moich jaj".

Jeśli chcesz, żeby problemy zostały rozwiązane, nie powierzaj koszyka Larr/emu Leniuchowi.

Jak postępować z flegmatykiem?

Flegmatycy, w przeciwieństwie do trudnych temperamentów, umożliwiają spokojne współżycie. Nie będziesz miał z nimi żadnych problemów, gdy zaakceptujesz, że niczym się nie przejmują i unikają kontrowersji. Jeśli starczy ci odwagi i cierpliwości, możesz pobudzać ich do działania, ale z reguły uznają, że to za bardzo przypomina pracę.

* Jeden ze zwyczajów wielkanocnych w Stanach Zjednoczonych (przyp. tłum.).

Jak ich pobudzić?

Moja córka Lauren jest cholerykiem poślubionym flegmatykowi, toteż często musi się uciekać do jednej z trzech metod:

1. Zrób to sam.
2. Poproś kogoś innego.
3. Znajdź sposób, by skłonić męża do działania.

Pewnego dnia Lauren chciała założyć nową żarówkę nad barbecue i poprosiła Randy'ego, by się tym zajął, a on oczywiście wyraził zgodę. Flegmatycy zawsze się zgadzają, ale nie możesz liczyć na działanie.

Po tygodniu Lauren kupiła żarówkę i położyła ją na szczycie drabinki, tuż pod żyrandolem. Pewnego ciemnego wieczoru poprosiła Randy'ego, żeby usmażył mięso na barbecue. Po chwili wrócił, mówiąc: „Ależ tam nic nie widać!" —jakby to była jakaś nowość. Lauren pokazała drabinkę, a on wymienił żarówkę.

Gdy opowiedziałam tę historyjkę na seminarium, jedna z kobiet powiedziała, że zrobiła to samo, ale jej flegmatyczny mąż wziął latarkę i kazał jej trzymać ją nad barbecue, zamiast wejść po drabince i wymienić żarówkę. Trzeba mieć wiele wyobraźni, żeby zmusić Larryego Leniucha do działania!

SALLY ŚWIĄTOBLIWA

Kiedy Sally Świątobliwa wypełniła test osobowości, okazało się, że jest cholerykiem-flegmatykiem — to nienaturalna, rzadko spotykana kombinacja. Cechy cholerykа są oczywiste — to właśnie jej powierzono klucze do kró-

lestwa, automatycznie poddając każdy pokój i szafkę pod jej władzę; to ona oprowadza wycieczki po kościele; ona nigdy nie uczyniła nic złego i może to udowodnić odwołując się do Pisma Świętego.

Czy sama Sally dostrzega w sobie cechy flegmatyka? Wielu choleryków nie mogąc opanować sytuacji wycofuje się i sprawia wrażenie flegmatyków. Niektórzy, takjakja, poślubiają też choleryka i dochodzą do wniosku, że dwóch choleryków w jednym domu — to o jednego za dużo. Kiedy w rodzinie lub w pracy spotka się dwóch choleryków, zazwyczaj dochodzi do jednej z trzech sytuacji:

1. Zgadzają się ze sobą i razem dążą do wspólnego celu.
2. Walczą o władzę.
3. Jedna osoba wycofuje się i udaje flegmatyka.

Ja wybrałam to trzecie wyjście. Chociaż wtedy nic nie wiedziałam o temperamentach, zrozumiałam, że nie potrafię sprawować kontroli nad Fredem. Często nie zgadzałam się z nim, ale nie ośmielałam się walczyć (był większy i trzymał kasę), więc udawałam uległość: „Tak, Fred. Co tylko sobie życzysz, Fred."

Gdybym wtedy wypełniła test osobowości, okazałoby się, że jestem dziwacznym połączeniem choleryka i flegmatyka: cholerykiem byłam poza domem, gdzie wszędzie przewodziłam, a flegmatykiem w domu, z Fredem.

Jak doszło do tego, że Sally stała się taka?

Prawdopodobnie jedno z rodziców Sally było silnym cholerykiem, który zawsze okazywał, że on rządzi, i nosił pęk kluczy będący oznaką władzy.

Od dzieciństwa Sally uznała, że trzeba mieć klucze, by przewodzić. Ponieważ wychowała się w kościele, doszła do wniosku, że kościół jest najważniejszy w życiu. Nauczyła się wszystkich wersetów z Pisma i jej wielkim pragnieniem jest doprowadzić do tego, by inni wiedzieli to, co ona. Ściśle przestrzega życiowych zakazów i nakazów, ale jej dzieci trzymają się z daleka od kościoła.

Drugie z rodziców Sally było prawdopodobnie flegmatykiem i od niego nauczyła się, jak się wycofać, kiedy szanse są znikome, i udawać, że nie obchodzi ją, jak zakończy się cała sprawa.

Czego Sally oczekuje od innych?

Chce być znana jako dobra parafianka. Pragnie słyszeć, że ludzie doceniają jej poświęcenie. Lubi, kiedy muszą zwracać się do niej po coś. Chce mieć przeświadczenie, że kościół by się rozpadł, gdyby jej coś się przydarzyło.

Jak inni chołerycy-flegmatycy stali się tacy?

Ponieważ nie jest to naturalne połączenie, częściowo wiąże się z potrzebą przetrwania. Jeśli ktoś (jak ja) jest zasadniczo cholerykiem, to w pewnych sytuacjach w domu, pracy czy w kościele, gdzie próba objęcia kontroli zakończyłaby się klęską, może przybrać maskę flegmatyka. Pewna kobieta z naszego seminarium reprezentowała tę kombinację. Zadałam jej parę pytań i okazało się, że ma despotycznego męża choleryka, któremu, jak się przekonała, lepiej się nie sprzeciwiać. Natomiast w pracy, a kieruje dużym biurem, jej słowo jest święte. Ta kobieta, wcale nie będąc chorą psychicznie, miała rozszczepioną aktywno-uległą osobowość. Nauczyła się, że by móc jakoś istnieć, musi być dwoma różnymi ludźmi.

Czasami to rzadko spotykane rozdwojenie ma odwrotną postać: ktoś z natury jest flegmatykiem, a stanowisko w pracy zmusza go do przybierania cech choleryka. Flegmatyk łatwo się przystosowuje i gdy ma silną motywację (np. pieniądze czy lęk przed śmiercią) może zachowywać się tak, że sprawia wrażenie choleryka. Bywa i tak, że ktoś w pracy jest autentycznym flegmatykiem, w domu zaś na czas nieobecności lub choroby małżonka choleryka musi przejąć nienaturalną dla siebie rolę przywódczą i udawać choleryka.

Zwykle takie rozdwojenie choleryk-flegmatyk wskazuje, że jeden z tych wzorców jest autentyczny, a drugi stanowi wyuczoną reakcję.

Jak z nimi postępować?

Zadawaj wiele pytań, aby zorientować się, co stanowi naturalną osobowość człowieka, a co jest wyuczoną odpowiedzią na życie. Gdy to ustalisz, będziesz mógł oddziaływać na jego zachowanie odpowiednio do temperamentu. Jeżeli jesteś zaprzyjaźniony z daną osobą lub istnieje sprzyjająca sytuacja, możesz się z nią podzielić swoimi spostrzeżeniami. Ludzie z rozdwojeniem osobowości przez całe lata zastanawiają się, kim naprawdę są.

Pamiętaj, że jeśli sami nie wiemy, kim jesteśmy, trudno nam będzie zrozumieć innych lub im pomóc.

Jeżeli ktoś jest z natury flegmatykiem, wiedz, że najchętniej pozwoliłby innym działać. Flegmatyk, którego wbrew jego naturalnym skłonnościom zmuszono do odpowiedzialności, będzie przed nią uciekał, o ile to tylko możliwe. Wzdraga się przed wpychaniem go na kierownicze stanowisko, może natomiast okazać się osobą zrównoważoną i zdecydowaną, gdy będzie na nie łagodnie wprowadzany.

Jeżeli wrodzony temperament to choleryk, pamiętaj, że taki człowiek źle się czuje, gdy nie sprawuje kontroli. Jeśli uświadomimy sobie to pragnienie władzy, łatwiej zrozumiemy, dlaczego silne kobiety i silni mężczyźni mogą cierpieć na rozdwojenie osobowości. Nasza córka Marita kiedyś spotykała się z pewnym eleganckim milionerem z Europy. Był czarujący, szarmancki i pewny siebie. Gdy zapraszał nas na kolację, szliśmy do restauracji, gdzie wszyscy go znali i wspaniale nas obsługiwano. Dla uświetnienia wieczoru rozdawał drogie pióra i kwiaty dla pań.

Kiedyś na Boże Narodzenie my zaprosiliśmy go do siebie. Spóźnił się i przyniósł prezenty, ale widać było, że jest skrępowany. Nie chciał nawet usiąść z nami do stołu. Wydawało się, że stracił swoją silną osobowość, a nasza niepewność wobec tego dziwacznego zachowania sprawiła, że wszyscy czuliśmy się nieswojo. Następnym razem spotkaliśmy się na jego gruncie i tam znowu był sobą. Wtedy zrozumieliśmy, że potrafi funkcjonować tylko w obrębie swojej strefy bezpieczeństwa, gdzie sprawuje kontrolę. Gdy nie miał tego zaplecza, wycofywał się i przybierał postawę flegmatyka.

Zazwyczaj połączenie choleryk-flegmatyk jest bardziej funkcjonalne niż naturalne: jeden człon to wrodzony temperament, drugi to ratunkowy kombinezon przywdziewany w trudnych sytuacjach życiowych.

DEBBIE PRZYGNĘBIONA

Debbie Przygnębiona jest niewątpliwie honorowym członkiem nowej organizacji Malkontenci Stanów Zjednoczonych, zrzeszającej specjalną kategorię ludzi, którzy

„urodzili się w złym humorze". Członkowie otrzymują znaczek oraz pergaminowe zaświadczenie o przynależności „dające im licencję na marudzenie, krytykowanie, uskarżanie się i, ogólnie rzecz biorąc, przejawianie postaw malkontenckich."*

Nikt nie lubi marudnych, stale narzekających i wiecznie przygnębionych malkontentów — takich, którzy nigdy nie są z niczego zadowoleni, którzy buntują się i rozprawiają jak Izraelici na pustyni, którzy uskarżają się, że „nikt o mnie, biednej sierocie, nie pamięta"; posiadaczy osobistych czarnych chmur otaczających szczelnie ich samych i przytłaczających wszystkich wokół nich.

Czy znasz kogoś takiego? Na pewno już wielu przyłączyło się do narodowej organizacji „urodzonych w złym humorze."

Jak doszło do tego, że stali się tacy?

Czy naprawdę mogli się urodzić w złym humorze? Moje siedemnastoletnie studia nad temperamentami pokazują, że wszyscy przychodzimy na świat z określonymi wadami i zaletami i że pewni ludzie naprawdę rodzą się ze złym usposobieniem. Są to zazwyczaj kombinacje melancholika z flegmatykiem. Ludzie tacy łatwo wpadają w depresję i brak im motywacji, by się zmienić. Mają często negatywny stosunek do życia i o co byś ich nie zapytał, zawsze narzekają. Są od urodzenia pesymistami, więc już jako dzieci dopatrywali się we wszystkim zła i jak magnes wyławiali i przyciągali krytyczne uwagi. To, co odbiłoby się od sangwinika, tutaj zostało wchłonięte, przyswojone i przetrawione, powodując permanentne przygnębienie.

* "San Bernardino Sun", April 15 1984.

W trakcie seminarium odkrywamy, że ludzie o kombinacji melancholik-flegmatyk doświadczają odrzucenia, często rzeczywistego, a nieraz urojonego.

Matka ich nie kochała.
Ojciec wolałby chłopca.
Bracia byli faworyzowani.
Starsze rodzeństwo miało przywileje.
Młodszym okazywano więcej uwagi.
Nauczyciele nigdy ich nie lubili.
Wakacje stały się przyczyną odrzucenia.
Nikt nie chciał ich mieć w swej drużynie.
Pastor ich unika.
Współmałżonek uważa, że są osoby bardziej atrakcyjne.
Nie są zapraszani na przyjęcia.
Lekarze nie mogą dojść, co im jest
— itd., itp.

Cóż więc dziwnego, że napotykamy trudności w postępowaniu z Debbie Przygnębionymi przez życie?

Czego chcą ludzie przygnębieni?

Ludzie szczęśliwi zakładają, że osoby przygnębione też chcą być szczęśliwe. Staramy się ich pocieszyć i mówimy: „Zycie wcale nie jest takie złe. Spójrz i na jasne strony rzeczywistości." Ale oni nie potrafią tak łatwo się rozchmurzyć i to jeszcze pogłębia ich przygnębienie. Wciąż zachowują w pamięci wszystkich, którzy w przeszłości ich odrzucili, i przypuszczają, że ty zrobisz to samo. Są przeświadczeni, że nie są normalni, że nikt o nich nie dba i że lepiej byłoby, gdyby umarli.

Czego więc mogą potrzebować ludzie przygnębieni?

Poprawy sytuacji.
Przyjaciela, który ich nie odrzuci.
Upewnienia się, że nie są nienormalni.
Motywacji do życia.

Więc co możesz tu zrobić? Przeciętny człowiek unika osób przygnębionych. Na ogół stronimy od tych, którzy urodzili się w złym humorze, ale jeśli chcesz podjąć wyzwanie, oto parę wskazówek.

Jak ułożyć sobie współżycie z Debbie Przygnębioną?

Spodziewaj się odrzucenia. Niewiele osób podejmuje wysiłek pomocy człowiekowi w stanie depresji, ponieważ od początku wyczuwają, że ich starania zostaną odrzucone. Jednym z elementów syndromu depresji jest przeświadczenie, że nikt się nami naprawdę nie interesuje, gdy więc ktoś się pojawia, z góry staje się podejrzany. „Czego ode mnie chcą?" — to pytanie przebiega przez skołatany umysł. W tym momencie wielu rezygnuje z próby pomocy, tym samym wzmacniając obawę, że nikt nigdy nie pomoże.

Jeżeli oczekujemy, że coś otrzymamy w tego typu relacji, spotka nas rozczarowanie. Z Debbie możemy być w dobrych stosunkach jedynie wtedy, gdy jesteśmy gotowi ofiarnie dawać. Odrzucenie jest bronią Debbie, która chroni ją przed dalszymi zranieniami. Nie nastawiajmy się więc na odrzucenie, spróbujmy przejść nad nim, by móc wstąpić na następny szczebel.

Bądź prawdziwym przyjacielem. Kiedy uzmysłowisz sobie, że doświadczenie życiowe Debbie Przygnębionej

sprowadza się do prawdziwego lub urojonego odrzucenia, zrozumiesz, dlaczego wybudowała wokół siebie mur i nie chce nikogo przepuścić. Jeśli zaczniesz go forsować siłą, odepchnie cię. Jeśli wydasz się zbyt zadowolony, zamknie się. Jeśli jesteś rozczarowany swoim własnym życiem, wpędzisz ją w jeszcze większą depresję. Jaki więc masz być? Debbie i inni przygnębieni ludzie potrzebują prawdziwego przyjaciela, rozumiejącego i współczującego; który nie będzie ich łajać, wyśmiewać czy poniżać.

Jeśli Debbie jest w twojej parafii, powiedz jej, gdzie odbywają się interesujące spotkania i zaofiaruj się ją podwozić. Kontruj jej wymówki zapewnieniami w rodzaju: „Znajdę ci kogoś do dziecka", „Będę tam razem z tobą" lub „To spotkanie małej grupy i nie trzeba się głośno modlić".

Jeśli Debbie jest twoim współpracownikiem, dodawaj jej wiary w siebie. Dostrzegaj wszelki postęp i szczerze chwal. Nie pozwól, by inni napadali na nią czy wyśmiewali się z niej.

Jeśli jest twoją krewną, pobudzaj ją do aktywności i nie pozwalaj uciekać od ludzi i rzeczywistości. Zachęć do szukania rady u jakiejś obiektywnej osoby.

Jeśli jest twoim dzieckiem, usiądźcie razem w jakimś cichym miejscu, gdzie nikt wam nie będzie przeszkadzać, i zapytaj, co tak naprawdę myśli o życiu. Badania wykazują, że wielu nastolatków uważa, iż prędzej czy później wszyscy zginiemy w wojnie nuklearnej. Nic dziwnego, że mają tak mało nadziei.

Daj nadzieję. Jak mówi Szekspir, Jedynym biednych lekarstwem — nadzieja."* Człowiek w stanie depresji częs-

* W. Shakespeare, *Dzieła dramatyczne...,* op. cit.., t. 1, s. 576 — *Miarka za miarkę*

to myśli, że jest nienormalny i nie ma po co żyć. Spełnisz Bożą wolę, jeśli dasz mu nadzieję. Podziel się swoimi podobnymi doświadczeniami z przeszłości i powiedz, czego się z nich nauczyłeś. Przekonaj go, że inni mieli podobne trudności i przetrwali i że możemy „cieszyć się nadzieją chwały Bożej". Wskaż, że jako wierzący nie smucimy się, jak ci, którzy nie mają nadziei, a Bóg zsyła na nas próby i zmartwienia dla naszego ostatecznego dobra. „Chlubimy się także z ucisków, wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość — wypróbowaną cnotę, wypróbowana zaś cnota — nadzieję" (Rz 5,3-4).

Na naszych seminariach stawiamy sobie za cel nauczyć innych, jak zyskać nadzieję. Każdy z nas odniósł w życiu jakieś zwycięstwo, które może dać innym choćby promień nadziei.

Carolyn Hildebrand z Kalifornii napisała do mnie: „Dziękuję ci, że w szczególny sposób pomogłaś mi zrozumieć, iż z Bogiem wszystko jest możliwe. Dwa tygodnie temu przemawiałam przed dwustuosobową publicznością i doświadczyłam czegoś, co dla mnie graniczyło z cudem. Nigdy nie przypuszczałam, że będę w stanie wystąpić, a co dopiero dzielić się z innymi czymś, co może dać nadzieję. Jednak zrozumiałam, że dzięki modlitwie, przygotowaniu się i praktyce Bóg może przeze mnie wskazać innym, jak przebaczać tym, którzy dopuścili się wobec nich nadużyć".

Tak jak Gertruda Uraza czy Debbie Przygnębiona, wiele osób ogarniętych depresją ciągle nie może uwolnić się od zranienia w przeszłości. Carolyn opisała, jak kobiety, które widziała po raz pierwszy, opowiadały jej o urazach i przemocy, których doznały w przeszłości. Niektóre ciągle cierpiały z tego powodu i przesłanie Carolyn, pełne nadziei, podniosło je na duchu.

Pomóż im wytyczyć sobie realne cele. Osoba cierpiąca na silną depresję emocjonalnie funkcjonuje na bardzo niskim poziomie. Wiedząc o tym, nie powinieneś zbyt wiele od niej oczekiwać. Dopiero aż stan Debbie poprawi się, wskazane jest pomóc jej w obraniu celów, które jest w stanie osiągnąć bez ryzyka porażki. Poradź się jej, gdzie moglibyście wybrać się na lunch, zamiast spotykać się u niej. Zaproponuj, żeby na składkową kolację przyniosła kanapki zamiast przyrządzać skomplikowaną potrawę. Pomóż jej ustalić rozkład nadchodzącego dnia, a nie plan działania na najbliższe dwa lata. Włącz się do wiosennych porządków zamiast mówić, że sobota byłaby dla niej idealnym dniem na wysprzątanie domu.

Wskaż możliwe rozwiązania. Osoby cierpiące na depresję często chciałyby poprawić swoje położenie, ale zaburzenia są zbyt duże, aby mogły jasno dostrzegać możliwe rozwiązania. Nie sądź, że rozważą wszystkie możliwości. Zapytaj, jak sobie wyobrażają idealną sytuację i oceń, na ile jest to realne. Czasami choćby ukazanie szansy poprawy losu daje nadzieję.

Niektóre osoby podobne do Debbie nieustannie oczekują pomocy. Zamęczyły już pastora, więc teraz swoimi problemami zarzucają wszystkich przyjezdnych kaznodziejów i ewangelistów. Chodzą na spotkania biblijne dla kobiet i wykańczają prowadzącego, opowiadając swoje rozpaczliwe historie. Każdy daje im dokładnie te same wskazówki, ale one i tak się nie zmienią. Są zadowolone, bo są nieszczęśliwe, a ich smutek zwraca uwagę całego otoczenia — dlatego nie chcą się zmienić.

Jeśli Debbie zamęcza właśnie ciebie, każ jej wykonać jakieś zadanie i powiedz, że nie możesz się z nią spotkać, zanim tego nie zrobi. Jeżeli traktuje cię poważnie i rzeczywiście pragnie przyjaźni, podejmie ten wysiłek. Nic nie

zrobi, jeśli oczekuje wyłącznie twojej uwagi. Możesz więc z czystym sumieniem już nigdy nie oglądać jej na oczy.

Słowo przestrogi: osoba podobna do Debbie z reguły znajduje silnych przyjaciół, którzy podejmują się opieki nad nią. Może wyssać z ciebie chęć do życia, wywoływać poczucie winy za każdym razem, kiedy gdzieś bez niej się wybierzesz, i nigdy się nie poprawić. Niestety, gdy do tego dojdzie, będziesz zmuszony wyzwolić się z tego związku, co z kolei utwierdzi ją w przekonaniu, że jest przez wszystkich odrzucona.

Głębiej zainteresowanych tematem depresji odsyłam do mojej książki *Blow Away the Black Clouds* (Rozpędź czarne chmury).

JOYCE KRYTYKANTKA I GILDA POCZUCIE WINY

Joyce i Gilda są mieszankami wzajemnie uzupełniających się temperamentów. Joyce to choleryk — silny, łatwo nawiązujący stosunki z innymi, sprawujący kontrolę, ale też skłonny do pochopnych sądów, złośliwy i męczący. Ma również cechy melancholika — łatwo się uczy, jest analityczna, ale też pamięta urazy, łatwo wpada w depresję, a jej wymagania przekraczają możliwości przeciętnego człowieka.

Gilda to melancholik — skłonny do poświęceń, obdarzony zdolnościami twórczymi, ale i pamiętliwy, manipulujący poczuciem winy i trudny do zadowolenia. Ma również cechy choleryka — silną wolę, konsekwentne dążenie do obranego celu, ale przy tym manipuluje, wymaga i pragnie mieć innych wyłącznie dla siebie.

Połączenie choleryk-melancholik daje bardzo silną osobowość. Choleryk pragnie władzy, a melancholik to pra-

gnienie wytrwale realizuje. Tacy ludzie najczęściej zajmują stanowiska kierownicze i osiągają zamierzone cele; jednocześnie potrafią subtelnie i podstępnie podporządkowywać sobie innych.

Gdy patrzę na testy i natrafiam na połączenie choleryka z melancholikiem, od razu staje przede mną osoba, która nieustannie zmienia innych na swój obraz i nigdy nie jest zadowolona z istniejącego stanu rzeczy. Tacy ludzie jednym spojrzeniem sprawiają, że czujesz się mały i niepewny siebie. Wydają trafne sądy, a ich wnioski są z reguły prawidłowe, lecz nie uwzględniają odczuć innych. Często byłam świadkiem, jak wielu mężczyzn choleryków-melancholików, poślubiwszy kobiety-sangwiników natychmiast brało się do zmieniania ich.

Silny, zdecydowany i manipulujący choleryk-melancholik może doprowadzić wesołego sangwinika do takiego stanu, że biedna kobieta już sama nie wie, kim jest.

Kiedy odkrywam, że mężczyzna jest cholerykiem-melancholikiem, a jego żona sangwinikiem-melancholikiem, mogę zgadnąć, że została przez niego zmieniona. Ostatnio takiemu mężczyźnie zadałam pytanie, jakich cech swojej żony nie lubił w dniu ślubu. Podał mi szybko listę.

„I co z nimi zrobiłeś?" — zapytałam.

„Wybiłem jej to z głowy" — odpowiedział.

„A jaka jest teraz?"

„Nie jest już taka wesoła jak przedtem."

Kiedy podeszła żona, zapytałam ją: „Czy kiedy wychodziłaś za mąż, byłaś inna?"

„O tak, zanim nie przykrócił mi cugli, miałam dużo więcej humoru. Teraz sama nie wiem, kim jestem" — brzmiała odpowiedź.

Mąż nagle dostrzegł, co zrobił. Ożenił się z kobietą, którą pokochał ze względu na jej wady, a następnie przerobił ją na swoje kopyto. Gdy dokonał swego dzieła, ani ona, ani on nie byli zadowoleni z rezultatu.

„Co mogę teraz zrobić?" — zapytał mnie w rzadkiej chwili słabości.

„Zostaw ją w spokoju, przestań manipulować jej życiem i pozwól, by wróciła jej dawna radosna natura."

„Czy naprawdę zrobiłbyś to?" — wykrzyknęła żona.

Pochwycił ją w ramiona, przytulił i wyznał: „Tak mi przykro. Sam nie wiedziałem, co robię."

Był to wyjątkowy choleryk-melancholik, który ujrzawszy swe błędy był gotów przeprosić i zmienić się.

Jak Joyce Krytykantka, Gilda Poczucie Winy i im podobni doszli do takiego stanu?

Po pierwsze, ich wrodzony temperament przygotował scenę dla ich przyszłości. Dzięki swoim zdolnościom zdominowały matki, zachwyciły nauczycieli i manipulowały przyjaciółmi. Zabrały się do tego z taką pewnością siebie i w tak wczesnym wieku, że inni nie dostrzegli niebezpieczeństw kryjących się w ich zaletach. Ponieważ ta taktyka okazała się skuteczna w dzieciństwie, kontynuowały ją i doszły do takiej wprawy, że stały się mistrzyniami w manipulowaniu zarówno przyjaciółmi, jak i rodziną.

Joyce wytyka innym, co jest w nich złego, i przypuszcza, że są jej za to wdzięczni, bo mogą się poprawić.

Gilda manipuluje poprzez poczucie winy: „Gdybyś naprawdę mnie kochał, to...", „Gdybyś liczył się z moim zdaniem, to..."

Czego oczekują od życia?

Obie odznaczają się pragnieniem władzy i zdolnościami twórczymi; dążą do przerobienia ludzi i rzeczywistości na swój sposób. Nie widzą w tym nic złego, gdyż na pewno w otoczeniu sobowtórów Gildy i Joyce wszyscy czuliby się szczęśliwsi. Czy nie zauważyliście przywódców, którzy otaczają się swoimi małymi kopiami — ludźmi, którzy wyglądają, chodzą, siadają i gestykulują tak jak oni? Czasami całe parafie upodabniają się do pastorów.

Ostatnio spędziłam tydzień z kobietą, którą mąż przez lata starał się przerobić. Powiodło mu się to do tego stopnia, że jego słowa stały się jej słowami. O czym by tylko w grupie nie dyskutowano, zawsze dodawała: „Cóż, Dick mówi..." Po paru dniach zapytałyśmy ją: „Czy ty nie masz własnego zdania? Nie interesuje nas, co Dick myśli — chcemy wiedzieć, co *ty* myślisz". Nic nie przychodziło jej do głowy. Przez lata była faktycznie pozbawiona myślowej niezależności.

Choleryk-melancholik pragnie jedynie naprawić zło i podciągnąć innych do swych wysokich wymagań. Intencje są godne pochwały, ale sukces jest problematyczny —w rezultacie powstają ludzie, którzy sami nie wiedzą, kim są, szukają pomocy u pastorów i terapeutów, ale ci nie mogą dojść, co się z nimi stało.

Kobiety będące kombinacją choleryk-melancholik starają się przerobić własnych mężów i odnoszą niebywałe sukcesy w kształtowaniu dzieci na swój obraz, bez względu na ich temperament. Faworyzują to dziecko, które z zapałem poddaje się ustawicznej tresurze, a temu, które nie chce stać się wzorem cnót, poświęcają mniej czasu. Urabiają pierwsze według obranego wzorca, a drugie uważają za zbuntowane.

Jak ułożyć sobie współżycie z Joyce Krytykantką?

Słuchaj i ucz się. Jeśli nie jesteś jej mężem, możesz grzecznie wysłuchać sugestii na temat poprawy swojego charakteru i powiedzieć: „Na pewno pomyślę nad tym". A potem się zastanów. Często takie uwagi są celne i dostosowanie się do nich przyniesie pozytywne rezultaty. Co jednak masz zrobić, gdy jej wskazówki wcale do ciebie nie pasują? Po prostu nie bierz ich pod uwagę. Podziękuj jednak za poświęcony ci czas i zainteresowanie.

Jeśli jesteś z kimś takim zaślubiony, stajesz wobec wiele poważniejszego problemu, ponieważ choleryk-melancholik chce sprawować władzę i będzie cię podświadomie zmieniał. Nasze doświadczenie pokazuje, że test osobowości jest dobrym pomostem do głębokich rozmów. Jeżeli sprawisz, że taki test stanie się afirmacją zalet danej osoby, zwykle będzie też ona w stanie ścierpieć z twoją pomocą przynajmniej parę drobnych wad.

Jeżeli zwrócisz uwagę, o ile szczęśliwsi bylibyście oboje, gdybyś mógł powrócić do swojej naturalnej osobowości, twój partner musiałby się nad tym przynajmniej przez chwilę zastanowić. Choleryk-melancholik chce, by wszystko było jak należy, więc potencjalna zmiana na lepsze może być dla niego pociągająca. Zapytaj, co myśli o tobie i twoim podstawowym temperamencie, i wysłuchaj go. Twoja uwaga sprawi mu zadowolenie, nawet jeśli się z nim nie zgodzisz.

Zapytaj, co słychać nowego. Ponieważ choleryk-melancholik uczęszcza na wszystkie kursy, na których sam nie uczy, zawsze zna najświeższe nowości i uszczęśliwisz go, jeśli będziesz go pytać o różne rzeczy i wysłuchiwać. Jeśli ośmielisz się wyrazić odmienną opinię, bezpieczniej jest odwoływać się do magazynu „Time" niż własnego sądu.

A co mnie obchodzi, co myśli o mnie Joyce Krytykantka lub ktokolwiek inny?

Wielu z nas za bardzo się przejmuje tym, co myślą o nas inni. Dlaczego? Mamy tak rozchwiany obraz samego siebie, że z trudem potrafimy znieść krytyczne uwagi.

Osoby podobne do Joyce uwielbiają wygłaszać krytyczne sądy wobec tych, którzy na nie reagują. Jeśli odkryją, że jesteś na tyle spokojny, że się nie rozpadniesz, gdy będą cię nękać — zostawią cię i zwrócą się ku tym, których mogą wytrącić z równowagi. Krytykowanie innych nie jest zabawne, jeśli oni się tym nie przejmują. Widziałam cały rój Krytykantek krążących wśród grup modlitewnych dla kobiet i starających się zniszczyć prowadzącą. Zostawiały w spokoju te, które umiały powiedzieć z uśmiechem „Dziękuję" i przejść do porządku nad krytyką. Inne, które łatwo się denerwowały, były uporczywie nękane.

Postaw sobie pytanie, jakie ma naprawdę znaczenie, co myślą inni. Naszym celem jest zadowolić Boga i nie przejmować się tymi, którzy wzniecają zamęt w szeregach.

Ale przecież Joyce robi oko do Marvina Muzyka!

Joyce ustala reguły dla innych, ale sama się od nich uchyla. Co możesz zrobić, gdy zauważysz, że w kościele mają miejsce jakieś romantyczne zaloty? Wszyscy mamy nadzieję, że do naszej parafii te światowe tendencje nie wtargną, ale nierzadko bywa inaczej. Zauważyłam, że często romanse rozkwitają na niwie muzycznej, wśród organowych piszczałek. Dlaczego? Ponieważ ludzie muzykalni mają twórczą, artystyczną naturę i cechują ich głębokie emocje. Wspólne śpiewanie jakoś sprawia, iż ludzie ci uważają, że mogliby również wspólnie żyć — oczywiście, jeżeli zdołaliby uwol-

nić się od swoich fałszujących małżonków, którzy i tak zawsze maszerowali w takt wybijany przez innego dobosza.

Zaczynają pełni najlepszych intencji: uwielbiają śpiewać. A potem niektórzy dostają się pod niewłaściwą pelerynkę chórową, gdy mieli jedynie zamiar wstąpić do chóru. Zona pewnego pastora podeszła do mnie płacząc, że jej mąż ma romans z sopranem. Tak rzeczywiście było — oboje w pustym kościele do późna w nocy ćwiczyli duety.

Zona innego pastora poskarżyła się, że jej mąż chyba podrywa organistkę. Podczas lunchu pomachała do mnie, stojąc za krzesłem swojego męża. Spojrzałam i zobaczyłam, jak obejmuje on ramieniem pewną kobietę. A działo się to w biały dzień w kościele, w niedzielne południe!

Ostatnio jeden z moich współpracowników siedział przy stole obok dwóch par i usłyszał, jak eks-pastor i jego nowa żona rozmawiali ze śpiewaczką muzyki gospel i jej nowym mężem. On zapytał: „Czy wiesz, że twój były mąż miał romans z moją byłą żoną jeszcze gdy wszyscy byliśmy związani małżeństwem?"

Co się dzieje?

Po prostu doganiamy świat i traktujemy chór jako pomost na Statku Miłości! Wypatrujemy tego jedynego, jesteśmy zajęci swoimi rzeczami i znajdujemy przyjaciela w polu naszych zainteresowań. „Dallas Morning News" ostatnio wydrukował całostronicowy artykuł obwieszczający nową tezę: z osobami płci przeciwnej można być w bliskiej przyjaźni bez wplątywania się w romanse. Tak, jest to możliwe, lecz mało prawdopodobne.

Co powinniśmy zrobić?

Kościół powinien porzucić postawę „to nas nie obchodzi, spójrz w inną stronę" i zacząć głosić Bożą naukę o seksie i

małżeństwie. Kościoły ewangelickie dotychczas udawały, że problem nie istnieje. Jeden z pastorów powiedział mi: „Staramy się odwracać głowę, żeby nikogo nie urazić".

Ostatnio nasze seminarium odbywało się w Bethel Church w San Jose w Kalifornii i poszliśmy na wieczorne nabożeństwo. Pastor Charles Carbtree odważył się zająć stanowisko. Wygłosił śmiałe kazanie, w którym przewijały się trzy główne myśli:

Dominacja seksu
Dewiacja seksualna
Potępienie seksu

Powiedział, że nie może dłużej tolerować grzesznego seksu w zgromadzeniu chrystusowym. Swoje uwagi oparł na listach św. Pawła do kościoła w Koryncie*. Nie było ani jednej osoby w tym dużym zgromadzeniu, która by nie zrozumiała, o co chodzi.

Oczywiście nie chcemy urządzać polowania na czarownice w kościele, ale też nie możemy przyzwalać na kazirodztwo i cudzołóstwo. Nasza pracownica, Jan Frank, wypowiadała się kiedyś w chrześcijańskiej audycji o kazirodztwie i otrzymała tyle telefonów związanych z tym tematem, że zabrakło czasu na odpowiedzi. Dzwoniące ofiary stosunków kazirodczych mówiły, że nie zauważyły, by ktoś w chrześcijańskiej wspólnocie tym się interesował. Wiele z nich wcześniej rozmawiało z pastorami, którzy mówili, że albo to jest ich wymysł, albo próbują wzniecać problemy, albo że powinny o całym wydarzeniu zapomnieć, a winowajcy przebaczyć.

* *Church of the Woods,* Lake Arrowhead, California.

Jan zaoferowała miejscowym kościołom poradnictwo dla dziewcząt na temat kazirodztwa, ale niektóre odpowiedziały: „U nas nie ma takiego problemu". Zainicjowała grupy wsparcia dla wykorzystanych, a ostatnio wraz z mężem Donem spotyka się z parami, by je przyciągnąć.

Ostatnio Dr Ted Cole w niezwykle zdecydowanym kazaniu zwrócił się do młodych mężczyzn swojej parafii: „Potrafisz zaprowadzić dziewczynę do łóżka, ale czy potrafisz zaprowadzić ją do Pana?" To niewątpliwie prowokacyjne pytanie.

Nie powinniśmy doszukiwać się problemów, niemniej powinniśmy wiedzieć, jak postępować z trudnymi ludźmi, którzy znaleźli się w kompromitującej sytuacji. W Ewangelii św. Mateusza (18,15-17) Pan Jezus daje cztery wskazówki, jak pomóc, zamiast potępiać osobę, która błądzi.

1. Porozmawiaj z nim w cztery oczy w nadziei, że go przekonasz.
2. Jeśli nie posłucha, weź ze sobą jedną lub dwie osoby jako świadków.
3. Jeżeli wciąż nie będzie słuchał, przedłóż sprawę kościołowi (powiedzmy, Radzie czy diakonom).
4. Jeśli nie posłucha kościoła, usuńcie go ze wspólnoty.

Zanim zaczniesz kogoś upominać, pamiętaj, że Pan powiedział też: „Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci na nią kamień "(J 8,7).

Co powinniśmy zrobić z Gildą Poczucie Winy?

Świat jest pełen ludzi, którzy manipulują innymi i cieszą się widząc, jak wiele mogą „zdziałać". Takie hobby przypomina zwyczaje wodzów indiańskich, którzy przy

pasach wieszali sobie skalpy, aby pokazać wielkość swojej kolekcji. Matki małych dzieci są zawsze łatwą zdobyczą dla Gildy, która robi takie oto uwagi:

> Za moich czasów nie miałyśmy opiekunek do dzieci.
> My naprawdę opiekowałyśmy się naszymi dziećmi.
> Matka Johnniego też mu kupiła taki rowerek i też go nie pilnowała. Zginął w wypadku zaraz następnego dnia.

Niektórzy z was mogli mieć matkę podobną do Gertrudy, która stwierdzała:

> Tylko dla ciebie męczę się dalej z twoim ojcem.
> Gdyby nie opłata za twoją naukę, mieszkalibyśmy dziś w dużym domu.
> Przynajmniej ze względu na koszty wesela mogłabyś się nie rozwodzić z tym próżniakiem.

Napisz książkę. Jeżeli na swojej drodze co i raz natykasz się na Gildę Poczucie Winy, dlaczego nie mógłbyś zebrać w zabawną książkę jej powiedzonek? Gilda ma niezwykły talent i byłoby wielką stratą pozwolić, by zostały zapomniane te perełki, nie utrwalone na piśmie.

Nawet jeśli nie chcesz napisać książki, twoje nastawienie do Gildy zmieni się, gdy zdasz sobie sprawę, że jest chodzącą skarbnicą barwnych powiedzonek.

Mów „nie". Jeżeli wolisz walczyć niż pisać, nie poddawaj się biernie naciskom Gildy:

„Czy nie masz czasu, żeby przynajmniej obejrzeć ofiarowane ubranka dla dziecka?" Odpowiedz: „Jestem pewna, że są śliczne, ale dzisiaj wieczorem rzeczywiście nie mam czasu."

„Już im powiedziałam, że przyjdziesz na Sylwestra." — „Nie zapytałaś mnie wcześniej, a ja nie mogę pójść."

„Właśnie z myślą o tobie kupiliśmy tego wielkiego indyka." — „To bardzo miło z twojej strony, ale mamy inne plany. Może więc zaprosiłabyś to nowo przybyłe do naszej parafii małżeństwo?"

Parę uprzejmych, lecz stanowczych odpowiedzi zmusi Gildę do poszukiwania nowej zwierzyny.

Nie daj jej prowadzić samochodu. Miejsce kierowcy to jeden z głównych bastionów Gildy dających jej możność sprawowania kontroli. Obiecuje ci, że maiła wyprawa na wyprzedaż wiosenną nie zajmie więcej niż godzinkę. Przystajesz na to, mimo że masz mało czasu. Po drodze do sklepu musi „tylko skoczyć do pralni". Siedzisz w samochodzie i czekasz, a ona chyba modli się nad każdą przesuwającą się wolno plastikową torbą. Chyba zawarła przyjaźń z ekspedientką, bo zaśmiewają się i gawędzą w najlepsze. Kiedy w końcu dają sobie całusa na pożegnanie,orientujesz się, że straciłaś 20 minut.

Gilda chce włożyć pranie do bagażnika,ale okazuje się, że jest on wypełniony sprzętem do golfa należącym do jej męża. Prosi cię, żebyś przytrzymała pranie, a ona uporządkuje bagażnik. I tak stoisz na parkingu trzymając torby z praniem, zza których prawie cię nie widać, i zastanawiasz się, jakim sposobem znalazłaś się w takiej sytuacji!

Kiedy podjeżdżacie w końcu na wyprzedaż, nie ma gdzie zaparkować i Gilda krąży w kółko wypatrując wolnego miejsca. W tym momencie przestają cię interesować nawet najlepsze okazje i proponujesz dać sobie spokój i wracać do domu.

„Wracać do domu bez pójścia na wyprzedaż!" — Gildę zatkało. — „Zdecydowanie nie!"

Nie masz wyjścia, więc wchodzisz, a Gilda ginie wśród szlafroków. Nie możesz jej znaleźć, a już powinnaś być w domu i przygotowywać obiad dla męża i jego klienta. W końcu odnajdujesz ją wśród kart z pozdrowieniami, zdecydowaną zakupić ich tyle, by starczyło na wszystkie okazje w ciągu roku.

„Czy myślisz, że cioci Agnes spodoba się ta karta z pączkami róż?"

,,Ale ja przecież nie znam cioci Agnes."

„No, no, coś nam dzisiaj humorek nie dopisuje!"

Udaje ci się ubłagać ją, żeby zostawiła karty na jakiś inny dzień, a ona mruczy pod nosem: „Gdybyś tak się nie spieszyła, mogłabym zaoszczędzić na tej przecenie kart przynajmniej 10 dolarów." Jedziecie w milczeniu, lecz już cię to nie wzrusza, bo nareszcie dojeżdżasz do domu. Ale czy rzeczywiście?

„Dlaczego zatrzymujemy się przed kaplicą cmentarną?"

„Zmarła droga pani Elkins i myślę, że chciałabyś ją po raz ostatni obejrzeć." Jesteś gotowa udusić Gildę i porzucić jej zwłoki razem z ciałem pani Elkins.

Jeśli znasz jakąś Gildę, na pewno byłaś na kilku takich przejażdżkach i mocno tego żałowałaś. Na dłuższą metę taniej byłoby wziąć taksówkę.

MARTA MĘCZENNICA

Ludzie starają się unikać Marty Męczennicy, bo dostają mdłości od jej opowiadań pełnych żalu, smutku i samopoświęcenia. Ugina się pod ciężarem całego świata,

ale gdy ktoś ofiaruje się pomóc, odmawia mówiąc: „To już sama to wszystko zrobię".

Marta to dziwna mieszanka: melancholijna, ponura, udręczona, łagodna i nieszczęśliwa — a do tego obdarzona zmysłem dramatycznym typowym dla sangwinika. Kiedy opowiada, jak jest maltretowana, wyprostowuje się, pompatycznie gestykuluje i łapie się za głowę. Jej westchnienia rozlegają się po całym pokoju. Swe najlepsze historyjki zachowuje dla spontanicznie zgromadzonej publiczności, a każda opowieść kończy się nutą domagającą się afirmacji ze strony słuchaczy.

> Biedna Marto! Jak ty się poświęcasz dla kościoła!
> Rzeczywiście, pracujesz za dziesięć osób.
> Co byśmy poczęli bez ciebie!

Nastroje Marty zmieniają się — od głebokiej depresji typowej dla melancholika po pragnienie powszechnej uwagi, cechujące sangwinika. Dzieci Marty często zadają sobie pytanie: „Ciekawe, w jakim mama jest dzisiaj humorze?"

Dlaczego Marta tak się zachowuje?

Połączenie melancholik-sangwinik jest nienaturalne, toteż we wnętrzu takiego człowieka toczy się nieustanna walka. Osobowość tych ludzi jest rozdzierana między egocentryzm sangwinika i ofiarnictwo melancholika. Chcą wszystko oddać, a jednocześnie domagają się za to pochwał. Ta kombinacja daje „męża chwiejnego, niestałego we wszystkich swych drogach; podobnego do fali morskiej wzbudzonej wiatrem i miotanej to tu, to tam" (Jk 1, 8,6).

Dlaczego tak się dzieje?

Na naszym seminarium odkrywamy, że wielu melancholików-sangwiników było początkowo sangwinikami, którzy przeszli bolesne przeżycia w dzieciństwie. Ich wrodzona werwa i radość życia zostały zgaszone. Gorzkie doświadczenie wykazało, że radosne życie to nierealne marzenie. Lśniące w słońcu bańki poprzekłuwano jedną po drugiej, a ich optymistyczna natura skryła się w cień. Przeciwności losu nie wygasiły całkowicie wewnętrznego światła, lecz teraz rozbłyska ono jedynie w szczególnych okolicznościach.

Nasza znajoma Patsy Clairmont jest przykładem skrajnego melancholika-sangwinika. Po raz pierwszy spotkałam ją podczas rekolekcji, gdy czekała na scenie, by dokonać przeglądu recenzji książek. Zauważyłam ciężar przytłaczający jej drobną figurkę i zmarszczki troski postarzające młodą twarz. Gdy wywołano jej nazwisko, jakby zapaliło się światło. Jej twarz dosłownie rozjaśniła się, oczy rozbłysły, a ujmujący uśmiech wygładził zmarszczki. Zmieniła się jakby wróżka z bajki dotknęła jej swoją magiczną pałeczką. Była to prezentacja zrobiona swobodnie, na wesoło, a jej humor został wysoko oceniony.

Sceniczna osobowość Patsy zyskiwała jej popularność, ale poza sceną ogarniała ją chmura strachu i poczucie niemożności. Test osobowości wykazał, że jest mieszanką sangwinika i melancholika, a my uznaliśmy tę kombinację za wrodzoną. Po pewnym czasie odkryliśmy, że nie czuje się dobrze i niezdrowo się odżywia. Zabrałam ją do doktor Starr, mojego dietetyka, która zaleciła surową dyscyplinę, bardzo odbiegającą od jej nawyków. Właściwe odżywianie się i odpoczynek złagodziły nieco skrajne przejawy osobowości Patsy, lecz pewnego dnia Lana Bateman, nasza tera-

peutka, stwierdziła: „W oczach Patsy dostrzegam jakiś ból związany z przeszłością".

Depresja ustąpiła, gdy Patsy zgodziła się przeanalizować swoją przeszłość i przystała na terapię emocjonalną pod kierunkiem Lany. Patsy uświadomiła sobie, że pewne zdarzenia z przeszłości przytłumiły jej temperament sangwinika, który dochodził do głosu jedynie na scenie, gdzie grała prawdziwą siebie. Dzięki poszukiwaniu w modlitwie uzdrawiającej mocy Bożej osobowość Patsy została uwolniona od przeciwieństw i rzeczywiście odnalazła ona siebie.

Nie tylko wyraźnie ujawnił się wdzięk sangwinika; prawie całkiem zniknęła depresja melancholika, wyszły na jaw silne zdolności przywódcze charakterystyczne dla choleryka. Nazywamy ją teraz „zamaskowanym cholerykiem".

Francine Jackson najpierw wyszło z testu, że jest sangwinikiem-melancholikiem, ale w następstwie głębszej modlitewnej introspekcji zdała sobie sprawę, że jest sangwinikiem, gdy czuje się pewnie, a melancholikiem, gdy brak jej poczucia bezpieczeństwa. Pewnego dnia podczas seminarium na temat osobowości poprosiłam Francine, żeby podzieliła się swoimi odczuciami. Gdy wyszła na korytarz, podążyła za nią gromadka pań z podobnym rozdwojeniem osobowości i podobnymi cierpieniami w przeszłości.

Francine również poddała się terapii z Laną Bateman i zrozumiała, że jej brak poczucia bezpieczeństwa, typowy dla melancholika, wypływa z niedosytu emocjonalnego, jaki wyniosła z rozbitego domu, oraz pewnych urazów doznanych w dzieciństwie, z których nigdy przedtem nie zdawała sobie sprawy.

To jedynie dwa przykłady rozszczepienia melancholik-sangwinik spośród wielu, z jakimi zetknęliśmy się podczas naszej praktyki.

Jak więc doszło do tego, że Marta Męczennica stała się taka, jaka jest? Prawdopodobnie urodziła się z osobowością sangwinika, który pragnie radości i potrzebuje afirmacji. Ponieważ ojciec ich zostawił, a matka była desperacko pochłonięta codzienną krzątaniną, by utrzymać rodzinę, Marta Męczennica z własnego gorzkiego doświadczenia poznała sens powiedzenia Ermy Bombeck*: „Jeśli życie jest miską czereśni, to co mam zrobić z pestkami?"

Nieustanna troska i porządkowanie — to zachowanie przejęte od matki, a parafianie chwalą Martę za oddanie i samozaparcie. Wcale nie chcąc naśladować swojej matki, Marta popadła w podobne nawyki. Jak łatwo jest podświadomie przekazać dzieciom własne słabości, przy czym żadna ze stron nie zdaje sobie sprawy z tego, co się dzieje!

Marta Męczennica na swój sposób zarabia na niebo, a ponieważ w dzieciństwie nigdy jej nie okazywano zaufania ani nie chwalono, teraz rozpaczliwie poszukuje uznania. Matka wychowała ją wedle surowych zasad kościelnych i dlatego uważa, że niemodne ubranie, brak makijażu i unikanie jakiejkolwiek rozrywki świadczą o uduchowieniu.

Czego Marta Męczennica potrzebuje w życiu?

Marta Męczennica ma tak niską samoocenę, wywołaną brakiem zaspokojenia potrzeb emocjonalnych i życiowych w dzieciństwie, że gdyby teraz ktoś ofiarował jej duży dom i kochające dzieci, dalej czułaby się biedna i odrzucona. Jej najbardziej widoczna potrzeba to pragnienie pochwały za bezinteresowną pracę. Jednak tak naprawdę chodzi o to, by jej dać poznać, dlaczego tak

* Amerykańska autorka esejów humorystycznych (przyp. tłum.)

obsesyjnie pragnie uznania. Musi ujrzeć, że życie chrześcijańskie nie zawiera się w zakazach, lecz daje bogate możliwości samospełnienia, i że poświęcenie też może być doprowadzone do skrajności.

Jak postępować z Martą Męczennicą?

Wiele problemów Marty wynika z jej przeszłości, dlatego trudno poradzić sobie z nią przy powierzchownym podejściu. Jednak niewielu z nas ma czas na głębsze analizy — cóż więc możemy zrobić?

Pochwal. Pamiętaj o zasadzie: odkryj potrzebę i staraj się ją zaspokoić. Marta potrzebuje, aby ktoś poprawił jej niską samoocenę. Jej sposobem na to jest spełnianie dobrych uczynków. Inni ludzie o podobnych potrzebach próbują to osiągnąć poprzez sport, pracę społeczną, powołanie zakonne czy eksponowaną pozycję w kościele. Uznanie działa jak plaster na zranienia przeszłości, lecz niestety, możemy zakładać opatrunki z komunałów, które nikogo nie wyleczą.

Przeanalizuj przeszłość. Marilyn Murray, nasza pracownica, odkryła, że wysoki procent ofiar gwałtu, kazirodztwa i ludzi z innymi urazami angażuje się w pracę społeczną lub służbę chrześcijańską. Utrata poczucia własnej wartości spowodowana tymi doświadczeniami w jakiś sposób skłania ofiary do służby duchownej wymagającej poświęcenia i do pracy w zawodach opiekuńczych. Jest to uogólnienie,ale na naszych seminariach stwierdziliśmy, że ponad 1/4 uczestników przeżyła w przeszłości silny szok, który wpływa na ich obecne zachowanie i wewnętrzne potrzeby. Jak można im pomóc?

Nie wolno nam uprawiać amatorskiej terapii, ale możemy się wsłuchiwać we wnętrze innych, póki nie

dostroimy się do ich problemów mających źródło w przeszłości. Zawsze zaskakuje mnie, jak łatwo osoby głęboko zranione zwierzają się całkiem obcemu, kto chce ich słuchać. Marylin tak świetnie dostraja się do innych ludzi, że patrząc w ich oczy potrafi wykryć, czy ktoś cierpi z powodu dziecięcych urazów spowodowanych przemocą fizyczną lub wykorzystaniem seksualnym czy z braku zaspokojenia potrzeb.

Co powinieneś zrobić, jeżeli ktoś otworzy się przed tobą i odsłoni zranienia z przeszłości? Czasami dostrzeżenie związku między przeszłością a teraźniejszością będzie samo w sobie uzdrowieńcze.

1. Pozwól się tej osobie wygadać, ponieważ współczujący słuchacz może być lekarzem duszy.
2. Skieruj ją do wierzącego terapeuty, który zajmie się dawnym cierpieniem, a nie każe o wszystkim zapomnieć.
3. Pomóż znaleźć osobę mającą przygotowanie do tego, by dokonać wewnętrznego uzdrowienia na zasadach chrześcijańskich.
4. W wypadkach szczególnie trudnych znajdź psychologa, który przeprowadzi regresywną terapię.

Ze względu na rosnącą potrzebę fachowej pomocy w tej dziedzinie mamy listę kompetentnych wierzących doradców.

Pomóż jej zadbać o siebie. Chociaż wygląd jest czymś zewnętrznym, ma ogromny wpływ na samopoczucie kobiety. Przy obecnej dostępności gabinetów zdrowia, szkół sukcesu, kosmetyczek, konsultantów koloru, salonów piękności i innych sposobów samodoskonalenia możemy

zawsze udzielić odpowiedniej rady. Nigdy nie dąż do gwałtownych zmian, ale zachęcaj do stopniowej poprawy swojego wyglądu. Marita, pracując jako konsultantka kobiet do spraw mody i koloru, często była świadkiem, że inni dostrzegają u nich i chwalą małe zmiany. Następnie posuwają się one dalej i niekiedy niszczą zamierzony pozytywny efekt.

Zauważyliśmy, że wiara w siebie, jaką daje dobry ubiór i makijaż, wpływa korzystnie na zmiany osobowości.

JOE ATLETA

Joe Atleta jest sympatycznym osobnikiem, który wolałby raczej brać udział w różnych rozgrywkach niż zajmować się interesami. To sangwinik (lubiący zabawę i niedojrzały), a zarazem flegmatyk (leniwy i trudny do zmobilizowania). Ta kombinacja uwypukla słabą stronę każdego z tych temperamentów i Joe rzeczywiście jest „zabawą i grą".

Tak jak Piotruś Pan, Joe nigdy nie dorośnie. W końcu jego żona zrezygnowała z opieki nad jeszcze jednym, dorosłym dzieckiem. Dla tych, którzy są z nim w drużynie, Joe jest bohaterem, dla kibiców — wspaniałą górą mięśni. Gdy jednak przyjdzie ci liczyć na jego wsparcie, jego fizyczna tężyzna zawodzi, a sam wygląd nie stanowi większej pociechy.

Dlaczego Joe stał się taki?

Prawdopodobnie miał ojca rozmiłowanego w sporcie, który wciągnął go do gier w piłkę, a nadopiekuńcza matka uważała, że jest najśliczniejszą istotą, jaka kiedykol-

wiek wyłoniła się z dziecinnego łóżeczka. W podobnych rodzinach, gdzie sport zajmuje pierwsze miejsce, zawody są ważniejsze niż umysłowy czy emocjonalny rozwój dziecka. Dziecko staje się bożyszczem rodziny i podświadomie nie chce utracić tego statusu. Pokój jego ozdabiają szarfy, puchary i dyplomy, a każdy odwiedzający musi obejrzeć te dowody talentu sportowego. Joe żyje w świecie ułudy i nie wie, że poza nim istnieje realny świat.

Niektórzy młodzi stają się profesjonalistami, ale większość, tak jak Joe, uwielbia grać, lecz nie potrafi się utrzymać ze sportu. Jedni zdają sobie z tego sprawę wystarczająco wcześnie, żeby pomyśleć o przyszłości, ale wielu dalej bawi się sportem.

Na początku naszego małżeństwa mieszkaliśmy z Fredem obok Joe Atlety. Był to przystojny mężczyzna, który jeździł cadillakiem i codziennie rano wychodził z rakietą tenisową lub sprzętem do golfa. Pewnego dnia jego żona wyznała mi, że nie mają ani pieniędzy, ani jedzenia — że od lat nie kupiła sobie nowej sukienki i że stara się jak może, by matka nie zorientowała się w ich położeniu. Dodała, że zawsze inni zapraszali go na kolacje. Ponieważ był bardzo zdolny, otrzymywał za swoją grę pieniądze , za które kupował sobie ubranie. Dzięki temu, że był znaną osobistością, udało mu się odwlekać spłatę rat za samochód i chyba w ogóle był ponad problemami życia.

Tego ogromnego cadillaka prowadził mały chłopiec. On spędzał czas na boisku, a jego rodzina nie miała co jeść.

Jak ułożyć sobie współżycie z Joe Atletą?

Łatwo jest z nim współżyć, jeśli się jest w jego drużynie, ale gdy tylko zwrócisz uwagę na coś więcej niż wspaniale rozwinięte mięśnie i zasugerujesz, że mógłby dorosnąć, od

razu przechodzisz na stronę przeciwników. Jeśli żyjesz z nim blisko lub współpracujesz, wkrótce zmęczy cię jego niedojrzałość i będziesz zawiedziony; dojdzie do ciebie, że przekonuje swą matkę, ojca, przyjaciół, kibiców i krewnych, że jesteś ponurakiem, kulą u nogi i nie potrafisz go docenić. W ten sposób szef czy małżonek nagle zamienia się w monstrum próbujące go zniszczyć.

Podobnie jak alkoholik czy inna osoba uzależniona, Joe nie będzie widział powodu do zmiany, dopóki otoczenie będzie go wspierać i pokrywać jego nawyki. Musi zostać dostatecznie silnie zraniony, by chciał pomocy. Wydana przez Al-Anon* broszura *The Merry-Go-Round Called Denial* (Karuzela zwana mechanizmem odmowy) znakomicie pokazuje, jaki udział mają najbliżsi w kontynuowaniu zgubnego nawyku.

Jeżeli próbujesz pomóc osobie uzależnionej (od sportu, alkoholu, hazardu, jedzenia, kłamstwa czy narkotyków) postaraj się przeczytać tę książeczkę i uczęszczać na spotkania Al-Anon, gdzie pomogą ci właściwie spojrzeć na ten problem.*

Czy nie wystarczy uwierzyć?

Widziałam ludzi, którzy modlili się o przyjęcie Chrystusa i natychmiast się zmieniali, ale więcej było takich, którzy dopiero wtedy zdawali sobie sprawę z własnych słabości i po Bożemu i po ludzku podejmowali pracę nad ich przezwyciężeniem. Gdybyśmy wszyscy od razu się zmieniali, mielibyśmy niebo na ziemi, ale wystarczy rozejrzeć się po naszych parafiach i rodzinach, by dostrzec oso-

* Al-Anon — grupy samopomocy dla rodzin osób uzależnionych, działające także w Polsce przy poradniach antyalkoholowych, klubach abstynenta czy Kołach Anonimowych Alkoholików w każdym większym mieście (przyp. tłum.).

by wierzące, które są trudne we współżyciu. Sam św. Paweł mówi o walce, jaką toczą w nim stary i nowy, duchowy człowiek: „Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę" (Rz 7,19). Dodajmy: „U Boga wszystko jest możliwe" (Mt 19,26). Zmiany nie są pewne ani nawet prawdopodobne, ale możliwe.

Wiele kobiet, jakie spotkałam, spędza swoje małżeństwo w czyśćcu, mając nadzieję, że otworzy się dla nich niebo, gdy ich mężowie się nawrócą. Jak wiele cennego czasu marnujemy czekając, by Pan wychylił się z nieba i wyprostował tych trudnych ludzi!

Możemy mieć nadzieję, że Joe Atleta znalazł się w przełomowym momencie swego życia. Zona zmusiła go do realistycznej konfrontacji z samym sobą. Jeśli chce utrzymać małżeństwo, musi dorosnąć i stać się odpowiedzialny. Musi dostrzec błędy swojego postępowania, okazać skruchę i prosić o przebaczenie. W sytuacji, gdy na nic się nie przydał jego wdzięk i urok, stał się otwarty na wysłuchanie Bożego planu uzdrowienia swego życia. Jeżeli Joe pozwoli, by Bóg głęboko wniknął w jego wnętrze, jeśli zechce się zmienić, może stać się żywym świadectwem Bożej mocy, która jest zdolna przekształcić każde życie.

WINNIE APOSTOŁKA

Winnie Apostołka — to przykład dobra doprowadzonego do skrajności. Winnie ma najlepszą kombinację temperamentów predestynującą na dynamicznego przywódcę, ponieważ jest zarazem sangwinikiem (otwarty, energiczny, rozmowny) i cholerykiem (dąży do potwierdzenia się, niezmordowany, pełen entuzjazmu). Są to cechy pozytywnego

chrześcijańskiego przywódcy, ale gdy przejawiają się zbyt intensywnie, osoba taka staje się notorycznym, agresywnym gadułą.

Dlaczego Winnie stała się taka?

Możesz znać jakąś Winnie, która poświęca się innej dziedzinie niż ewangelizacja. Tego typu osoba wynajduje różne „święte sprawy" i całkowicie im się oddaje. Ponieważ jej intencje są szlachetne, a nawet altruistyczne, nie może sobie wyobrazić, że ktoś mógłby czuć się urażony jej szczerym zapałem połączonym z bezgranicznym entuzjazmem. Gdy cel jest traktowany jako przejaw woli Bożej lub nakaz przesłany z nieba gorącą linią, jego realizator jeszcze gorliwiej naciera. Wszyscy dobrze znamy ten sposób myślenia: cel uświęca środki.

Jak można przesadzić mając dobre intencje?

Pewnego wieczoru zostaliśmy zaproszeni z Fredem na przyjęcie do Winnie. Wszyscy nieraz modlili się za jej niewierzącego męża i przy każdej nadarzającej się okazji składali mu świadectwa. Im bardziej ona na niego naciskała, tym bardziej on się opierał. Pozwolił zaprosić „tych religijnych przyjaciół" pod warunkiem, że nie będzie żadnych „modłów ani przemówień". Winnie obiecała, ale przy wejściu natychmiast wyszeptała nam do ucha, jak bezbożnie zachowuje się jej małżonek.

Goście byli dla męża bardzo mili i gdy zgasło światło, a na ścianie pojawiły się slajdy ukazujące głodujące dzieci z Afryki, wszyscy byli równie zaskoczeni jak on. Nagle jak spod ziemi wyłonił się młody człowiek, który wygłosił gorący apel o pomoc połączoną ze wsparciem finansowym. Podczas gdy goście nerwowo przeszukiwali portfele, mąż Winnie wybiegł z pokoju.

Winnie zdała sobie sprawę, że przesadziła, więc zmieniła temat intonując powszechnie znaną piosenkę.

Wielokrotnie Winnie zapraszała mnie na przyjęcia po to jedynie, abym podzieliła się swoim świadectwem, mając nadzieję, że zdołam nawrócić jej męża. Jeszcze częściej wręcz mówiła, że zaprosiła mnie właśnie po to, bym nawróciła starego Artura Ateistę. Zapalona Winnie przydziela mi zadanie, prowadzi do Artura, przedstawia jako żeńską wersję archanioła i sadza obok niego na kanapę. Po jego minie widzę, że jestem jednym z ogniw korowodu duszków świętych, które nieustannie mają unosić się nad jego głową. I czuję, że jeżeli go nie nawrócę, nie zasłużyłam na kolację.

Pewnego razu, kiedy szukałam swego brata, który jest kapelanem w bazie sił powietrznych, jeden z oficerów zaprosił mnie na lunch i przedstawił mi przygnębioną nastolatkę znaną z rozwiązłego trybu życia. Przez cały czas tak napierał na mnie, żebym się nią zajęła, że nie udało mi się nic zjeść. Gdy brat zwrócił mu uwagę, odpowiedział: „Twoja siostra uczestniczy w tej zabawie wystarczająco długo, żeby wiedzieć, że darmowe obiady nie istnieją".

Co możemy zrobić z Winnie?

Tak jak z innymi trudnymi ludźmi — ostrzeżony znaczy uzbrojony. Dostrzegając pewien schemat zachowania, możemy wcześniej zdecydować, jak postąpić następnym razem.

Nie możemy pozwolić, żeby Bob Rządziciel nami pomiatał.

Nie możemy dopuścić do tego, żeby Debbie Przygnębiona działała na nas deprymująco.

Podobnie nie możemy pozwolić, żeby gorliwcy stawiali nas w trudnych sytuacjach. Gdy coś budzi moje podejrzenia, od

razu pytam: „Czego ode mnie oczekujesz?" Jeśli nie są pewni, co odpowiedzieć, precyzuję pytanie: „Czy mam coś powiedzieć, podzielić się świadectwem czy wręcz nawrócić twojego męża?" (Powinieneś zapytać o to, o co daną osobę podejrzewasz: czy masz zabawiać jej starą ciotkę, pomóc w zmywaniu naczyń, zająć się dziećmi itp. Postaw kropkę nad i.)

Jeżeli ta osoba uroczyście przysięgnie, że nic takiego nawet jej przez myśl nie przeszło, raczej nie będzie cię potem o to prosić. Strzeż się jednak — w przypadkach krańcowych może próbować cię na to naciągnąć.

Żeby sobie pozytywnie ułożyć stosunki z taką pozytywną osobą, która swoje pozytywne myślenie doprowadza do skrajności, trzeba zrozumieć, że to właśnie dzięki swojemu uporowi osiąga ona sukces. Większość bohaterów historycznych była przez współczesnych uważana za fanatyków. Ich obsesyjne pragnienie osiągnięcia wytyczonego celu było często tym, co pozwoliło im wznieść się ponad przeciętną. Z tej perspektywy łatwiej nam będzie zrozumieć fanatyków i gdy znajdziemy się w sytuacji, że możemy być pomocni Winnie, pochwalmy jej intencje, ale przestrzegajmy ich, by nie zmuszali innych do marszu w takt wybijany przez ich wewnętrznego dobosza.

Świat, parafia, miejsce pracy, a nawet nasza rodzina mogą być pełne trudnych ludzi.

Czy starasz się dostatecznie o to, by podjąć wysiłek zbliżenia się do nich?

Czy chcesz odkryć ich potrzeby i je zaspokoić?

Czy potrafisz utrzymać z nimi kontakt nawet wówczas, gdy nie reagują, lub, gdy zajdzie potrzeba, doprowadzić do konfrontacji?

Czy twoja samoocena jest na tyle zdrowa, że nie musisz się przejmować tym, co inni o tobie myślą?

Oto słowa z broszurki *This is From Me* (To pochodzi ode mnie), które pozwalają spojrzeć na ten problem z innej perspektywy:

> Czy znajdujesz się w trudnym położeniu, otoczony ludźmi, którzy cię nie rozumieją, nie liczą się z twoim zdaniem, którzy usuwają cię w cień? „To pochodzi ode mnie. Ja jestem Panem sytuacji. Przecież nie znalazłeś się na tym miejscu przypadkowo, tam właśnie chcę cię mieć." Czy nie prosiłeś mnie o więcej pokory? Spójrz, umieściłem cię w dobrej szkole, gdzie tego uczą. Twoje otoczenie i znajomi tylko wypełniają moją wolę.*

* *This Thing is From Me* (Grand Rapids, Ml: Faith, Prayer and Tract League).

4
Jak trudni ludzie widzą nas?

Trzydzieści lat temu władze Wydziału Oświaty Dorosłych poprosiły mnie, żebym uczyła podstaw psychologii w szkole w New Haven, w stanie Connecticut. Kiedy zapytałam o podręcznik, dowiedziałam się, że go nie ma. Poprzedni nauczyciel przez lata prowadził wykłady opierając się na notatkach, które zabrał wyjeżdżając. Musiałam zebrać swój własny materiał.

Do rozpoczęcia nauki zostały jedynie dwa tygodnie, więc nie miałam czasu, żeby głębiej przestudiować ważniejszych psychologów. Zrobiłam wykaz trzydziestu możliwych tematów, powieliłam go i rozdałam studentom pierwszego wieczoru. Słuchacze mieli uszeregować je według swoich zainteresowań, a ja obiecałam dostosować kurs do ich potrzeb. Wszystkim bardzo się podobało, że postanowiłam uwzględnić ich zainteresowania, i opracowali listę. Zaproponowałam szeroki wachlarz tematów, począwszy od tego, jak przezwyciężać nieśmiałość, po Freudowską teorię snów. Ponieważ sama nic nie wiedziałam o Freudowskiej interpretacji snów, odetchnęłam z ulgą, gdy zajęła ona ostatnią pozycję, zaraz po schizofrenii. Najbardziej popularnym tematem było współżycie z innymi ludźmi.

W następnym tygodniu poprosiłam klasę o zrobienie listy cech, których najbardziej nie lubią u „tych innych", a następnie ją podsumowałam. Czołowe pozycje zajęli:

Malkontenci
Zarozumialcy
Chwalipięty
Hipokryci
Zwracający na siebie uwagę głośnym zachowaniem
Plotkarze
Którym nigdy nie podoba się to, co mówimy
Którzy sami krytykują, a nie dadzą o sobie złego słowa powiedzieć
Kłamcy
Złodzieje i oszuści
Szantażyści
Gaduły
Bigoci
- i tak dalej, i tak dalej, kończąc na
Pozujących na Doris Day

Co za lista trudnych ludzi! Nawet gdybyśmy chcieli poświęcić każdej z cech jedne zajęcia, omówienie ich wypełniłoby cały kurs.

Pomyślałam sobie: Jeżeli w New Haven mieszka tylu trudnych ludzi, ciekawe czy jacyś z nich są w mojej klasie? W następnym tygodniu poprosiłam studentów, żeby sporządzili listę swoich wad, i odkryłam, że w naszej klasie nie ma ani jednej osoby z nie akceptowanymi przez nich cechami. Miałam natomiast grupę z drobnymi, nieistotnymi wadami, takimi jak:

Kompleks niższości
Nadmierne objadanie się
Wycofywanie się w obliczu kryzysu
Nieładny głos

Pewna nienaturalność
Słaba wola
Ociąganie się
Lenistwo
Załatanie
Marzycielstwo
Brak odwagi cywilnej.

Czyż to nie jest zadziwiające, że inni mają poważne wady, takie jak malkontenctwo czy zarozumialstwo, podczas gdy my zaledwie bywamy nienaturalni bądź pogrążamy się w marzeniach? Zatrzymałam sobie tę listę; to samo ćwiczenie robiłam z innymi grupami i zawsze otrzymywałam podobne wyniki. „Ci inni" są naprawdę trudni, aleja sam nie jestem taki zły.

Ostatnie trzydzieści lat nie zmieniło nas tak bardzo; jedynie jeszcze bardziej pogrążyliśmy się w sobie. W latach siedemdziesiątych przeszliśmy przez tzw. pokolenie ‚ja". Mieliśmy myśleć o sobie, badać własną psychikę i robić to, na co przyszła nam ochota. Mieliśmy odrzucić przestarzałą moralność i zasady (które nas ograniczały), natomiast w pełni rozwijać swój potencjał.

Seminaria oferowały możliwość pełnej samorealizacji, a ludzie płacili za wyzbywanie się swych zasad etycznych, które miały ich przygniatać. Podczas gdy świat pogrążał się w egocentryzmie, my mówiliśmy, że ta nowa wolność przyniesie wszystkim szczęście. Ale czy tak się stało? W artykule redakcyjnym magazynu „Time" czytamy: „Kobiety, które usiłowały się wyrwać z tradycyjnych zależności, odkryły, że to do niczego nie prowadzi".*

* „Time", April 9, 1984, s. 78.

Przez dziesięć lat uczono nas, jak mamy czuwać nad najważniejszą osobą we wszechświecie, czyli sobą samym, aż doszliśmy do tego, że ludzie nie potrafią na dłuższą metę podjąć wysiłku współżycia z kimś. To zawsze wina „tego drugiego". A jak ci się nie podoba moje postępowanie — to do widzenia. I ludzie się rozchodzili. Rodzina przestała funkcjonować jako grupa starająca się osiągnąć jedność i harmonię, stała się zbiorowiskiem poszczególnych jednostek, które przez pewien czas mieszkają pod tym samym dachem. Wszyscy zarabiają na przedmioty luksusowe, które teraz uważamy za niezbędne, a dzieci oddaje się do przedszkoli. „Dzieci z kluczem u szyi" — to nowe określenie tysięcy dzieci, które przychodzą do pustego domu i do powrotu rodziców mogą robić, co chcą.

Jeśli nawet jako chrześcijanie uważamy, że nie jesteśmy z tego świata, to jednak podświadomie przyjmujemy modele funkcjonujące w społeczeństwie. Chcielibyśmy odciąć się od tych problemów, ale nie możemy. Ostatnio na seminarium w Anaheim mieliśmy ponad sto nieprzeciętnie uzdolnionych osób zajmujących kluczowe pozycje w swoich parafiach. Zaprosiliśmy naszą terapeutkę z Dallas, Lanę Bateman, by pomogła potrzebującym. Nasze główne zadanie to szkolenie przywódców, a nie rozwiązywanie problemów emocjonalnych, jednak z praktyki wiemy, że bez znajomości siebie i bez umiejętności radzenia sobie z konfliktami we własnym życiu nie można być dobrym przywódcą.

Pierwszego ranka Lana mimochodem wspomniała, że jest gotowa porozmawiać z potrzebującymi porady i że zostawi kartkę, na której zainteresowani będą mogli się wpisać. Podczas pierwszej przerwy uczestnicy popędzili do stolika i pod koniec wszystkie półgodzinne terminy zostały zajęte.

Co można zrobić w ciągu pół godziny? Oczywiście w 30 minut nie zmieni się nawyków ukształtowanych przez 30 lat, lecz Lana, z jej wnikliwością i głęboką znajomością Pisma, potrafi określić dwie rzeczy: czy dana osoba naprawdę pragnie pomocy i jakiego rodzaju.

Wielu z tych ludzi doznało cierpienia w przeszłości, co przeszkadzało im dobrze funkcjonować obecnie. Pewna kobieta napisała mi: „W ciągu 30 minut spędzonych z Laną zrozumiałam, że to nie mąż był moim problemem. Winiłam go za wszystko, a sama niszczyłam nasze małżeństwo. Odkryłam, że przenoszę na niego wrogość, jaką czułam wobec ojca. Samo zrozumienie motywów mego zachowania spowodowało ogromną zmianę. Oboje czujemy się jakby zdjęto z nas ciężar i teraz zaczynam rozwiązywać właściwy problem — zamiast upatrywać w mężu człowieka nie do wytrzymania".

My, osoby wierzące, też mamy problemy. Wszyscy stykamy się z trudnymi ludźmi, a czasem trudni jesteśmy my sami.

Parę razy w ciągu ostatnich kilku lat prezentowałam swego rodzaju skecze parodiujące postacie Sally Świątobliwej, Marty Męczennicy i ich przyjaciół. Pod koniec zawsze pytam zebranych, kto dostrzegł w którejś postaci charakter choćby trochę przypominający im samych siebie. Podnoszą się wszystkie ręce.

Wszyscy mamy jakieś mniejsze wady, które można by poprawić. „Och, gdybyż zdolność mieć tak, bokiem, widzenia siebie bliźnich okiem" — pisał w 1776 r. szkocki poeta Robert Burns.*

A jak widzą nas inni? Czy masz jakieś z cech naszych bohaterów serialu z *Gdy świat jest przeciuP.* Czy czasami jesteś

* R. Buras, *Z wierszy szkockich,* Warszawa 1956, s. 115.

krytyczny w stosunku do innych, podobnie jak Joyce Krytykantka? Albo pysznisz się swoją znajomością Pisma — jak Sally Świątobliwa? Czy napierasz, by wymusić zobowiązanie na każdą nic nie podejrzewającą osobę — jak Winnie Apostołka? Czy miotasz się wkoło spełniając dobre uczynki — jak Harriet Załatana? Czy narzekasz, ile robisz i jak mało cię za to chwalą — jak Marta Męczennica? Czy zapisujesz w myśli przewinienia tych, którzy cię skrzywdzili i nie zasługują na przebaczenie — jak Gertruda Uraza? Czy nieustannie sam się zadręczasz i poniżasz w nadziei, że inni to zauważą i poprawią twoją samoocenę — jak Debbie Przygnębiona?

W Liście do Kolosan Pismo Święte każe nam „zadać śmierć" naszej starej naturze, zwlec z siebie stare szaty i przywdziać nowe. Jakie stare szaty mamy zdjąć? Gdy co rok my, kobiety, kupujemy nowe ubrania, nie zakładamy ich na stare. Nie wkładamy lekkiej, przewiewnej sukienki na wełniany sweter z długim rękawem. Najpierw zdejmujemy stare, a potem zakładamy nowe. A jednak w życiu chrześcijańskim często ignorujemy tę zasadę i próbujemy nałożyć nowy styl życia na nasze stare przyzwyczajenia. W Liście do Kolosan św. Paweł pisze, że jesteśmy ludem Bożym, że Bóg nas umiłował i wybrał sobie. I dlatego, że należymy do niego, musimy zdjąć stare i założyć nowe szaty — życzliwość, miłosierdzie, łagodność, pokorę, usłużność, cierpliwość, przebaczenie, miłość i pokój.

Czy potrzebujesz jakichś nowych ubrań? Czy możesz okazać trochę dobroci, prawdziwego miłosierdzia, uprzejmości, cierpliwości? Czy nie chciałbyś nieść pomocy, która nie musiałaby być równoważona uznaniem? Czy nie wyglądałbyś lepiej nosząc szeroki pas miłości, który złączyłby cię z innymi w doskonałej jedności? Czy może potrzebujesz kieszeni pokoju nad swoim sercem?

Czego dzisiaj potrzebujesz? Spódnicy uprzejmości, chusty cierpliwości, pasa miłości czy kieszeni pokoju? A może w ogóle potrzebujesz całej nowej garderoby?

Posłuchajmy próby do przyszłych odcinków serialu *Gdy świat jest przeciw* i zwróćmy uwagę, jakie wskazówki przekazuje reżyser obsadzie. Jeżeli chociaż częściowo odnalazłeś się w Debbie Przygnębionej czy Bobie Rządzicielu, możesz odnieść te uwagi do siebie, wiedząc, że Reżyser pragnie, abyś zdjął stare ubranie i założył nowe.

SALLY ŚWIĄTOBLIWA, zawsze chcesz być pierwsza. Bóg raduje się twoim pragnieniem strawy duchowej, a księgarnia chrześcijańska uważa cię za swojego najlepszego klienta. Parafia jest ci wdzięczna za nieustanną służbę, a wspólnota podziwia twoją wysoką moralność. Jednak tak naprawdę nikt nie lubi z tobą przebywać. Znajomi są zmęczeni twoimi kazaniami, a rodzina udręczona wersetami. Zycie z tobą to nieustający cykl wykładów bez szansy na otrzymanie zaliczenia. Sally, ty odpowiadasz na pytania, których nikt nie zadaje.

Twoje dzieci myślą, że rywalizują z Panem Bogiem o twoją uwagę. Pokazałaś im za wiele kościoła i nie dość Chrystusa. Sally, czy jesteś gotowa zejść ze swojej wieży z kości słoniowej do reszty śmiertelników? Pismo mówi: „duch pyszny poprzedza upadek" (Prz 16,18), a św. Paweł pisze:,-Niech przeto ten, komu się zdaje, że stoi, baczy, aby nie upadł" (1 Kor 10,12). Sally, najwyższy czas, żebyś poświęciła rodzinie trochę czułej troski, zanim ich stracisz. Bacz, Sally, byś nie upadła.

W Ewangelii Mateusza sam Jezus wyjaśnia, jaka powinna być twoja postawa: „Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i

chwalili Ojca waszego, któryjest w niebie" (Mt 5,16). Celem służby chrześcijańskiej jest uwielbienie Boga, a nie wychwalanie samego siebie.

Czy chcesz zdjąć z siebie stare ubranie przesiąknięte pychą i założyć fartuch pokory?

MARVINIE MUZYKU, złóż swoje zmartwienia na ołtarzu i wyjdź. Bóg wybrał cię, byś zapowiadał śpiewem jego obecność. Nie chce, żebyś wypracowywał każdą nutkę i zamęczał chór nie kończącymi się próbami. Bardziej interesuje go pozytywne nastawienie niż doskonały ton. „Sławcie Boga z radością wszystkie ziemie, opiewajcie chwałę Jego imienia, cześć Mu świetną oddajcie! Niechaj cała ziemia Cię wielbi i niechaj śpiewa Tobie, niech imię Twoje opiewa!" (Ps 66, 1,2,4).

Tak, Marvinie, masz sławić Boga z radością i prowadzić swój lud w psalmach pełnych chwały i śpiewać na chwałę jego imienia.

Jak łatwo jest kładąc nacisk na doskonałość stracić z oczu cel! Bóg nie powołał cię do dyrygowania chórem aniołów, lecz byś pobudzał wiernych do śpiewu na jego chwałę. Marvinie, zdejmij swoją starą szatę doskonałości i przywdziej nową — radości.

SAMIE KAZNODZIEJO, Bóg wyznaczył cię i nakazał ci, abyś przynosił owoc (J 15,16), byś głosił Ewangelię pokoju Jezusa Chrystusa (Dz 10,36). Bóg obiecał swojemu ludowi, że da mu pasterzy według swego serca, którzy będą go karmić wiedzą i zrozumieniem (Jr 3,15).

Samie, masz talent oratorski i ogromne poczucie humoru, ale interesuje cię bardziej zabawa niż pasienie swojego stada. Pamiętaj mądre słowa Salomona: „Język

prawego jest srebrem wybornym, a serce złych mało co warte" (Prz 10,20). Spędzasz zbyt mało czasu na studiowaniu Biblii, twoje kazania są płytkie, brak im treści. Jesteś pasterzem i masz karmić Kościół Boży. „Biada pasterzom, którzy sami siebie pasą! Czyż pasterze nie powinni paść owiec?" (Ez 34,2).

Samie, posiadasz taki potencjał, lecz brak ci dyscypliny. Masz nadzieję jakoś doczłapać do mety, ale nie wytyczyłeś celu. Św. Paweł pisze: „wszystko niech się odbywa godnie i w należytym porządku" (1 Kor 14,40) i to powinno stać się twoim nowym dążeniem w życiu. Badaj Pismo, aby spodobać się Bogu, zorganizuj lepiej swój czas, nawet jeśli by cię to miało sporo kosztować, weź się w garść i w końcu dorośnij. Przestań robić z siebie centralny punkt kościoła, a zamiast tego głoś chwałę Jezusa.

Czy jesteś gotowy zdjąć śpiochy dobrych intencji i założyć garnitur zdyscyplinowania?

JOYCE KRYTYKANTKO, czy mogłabyś podejść? Joyce, Bóg jest z ciebie zadowolony, ponieważ studiujesz Pismo i znasz zasady chrześcijańskiego życia. Jednak nie podoba mu się twoje krytykanckie nastawienie. Zasmucasz Pana, kiedy w jego imieniu krytykujesz innych. Bóg jest Bogiem miłosierdzia i nie chce, żebyś przyglądała się wadom innych przez swoje szkło powiększające. Przestań prawić swoim dzieciom kazania, poprawiać wszystkich znajomych, wytykać pomyłki pastora i wywlekać grzechy swego męża. Naucz się akceptować niedoskonałych bliźnich — takich, jacy są, tak jak Bóg zaakceptował ciebie.

Ewangelia Mateusza (7,1) mówi: „Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni". To jest napomnienie dla ciebie, Joyce, prosto od Pana. „Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni. Bo

takim sądem, jakim sądzicie, i was osądzą; i taką miarą, jaką wy mierzycie, wam odmierzą". W Liście do Efezjan (4,29) znajduje się bezcenna wskazówka: „Niech nie wychodzi z waszych ust żadna mowa szkodliwa, lecz tylko budująca, zależnie od potrzeby, by wyświadczała dobro słuchającym". Joyce, szkodliwa mowa rani innych lub hamuje ich wzrost. Niech nie wychodzi z twoich ust żadna mowa szkodliwa. Mów natomiast tylko to, co będzie budowało i przynosiło innym korzyść — co doda otuchy twoim dzieciom, podniesie na duchu twoją grupę modlitewną, będzie korzystne dla twoich przyjaciół i stanie się podarunkiem dla twojego męża.

Joyce, przestań zachęcająco popatrywać na Marvina Muzyka, ponieważ sam Pan powiedział, że każdy, kto pożądliwie spogląda, już się w swoim sercu dopuścił cudzołóstwa (Mt 5,28). Posłuchaj rady swojego Reżysera i wiedz, że „kto żyje uczciwie, żyje bezpiecznie, zdradzi się ten, kto szuka dróg krętych" (Prz 10,9).

Joyce, czy chcesz zdjąć mojżeszową szatę sędziowską i przestać igrać z pokusą? Czy chcesz mówić życzliwie, a nie krytycznie? Okazywać łaskę, a nie dawać rady? Joyce, odłóż swoje „nie będziesz" i przyodziej się w szatę życzliwości.

BOBIE RZĄDZICIELU, kościół na pewno potrzebuje twojego kierownictwa i mądrości. Masz świetną głowę do interesów i inni cię szanują, ale wielu razi twoja wyniosłość; zastanawiają się, dlaczego parkujesz w niedozwolonych miejscach, chce im się krzyczeć, kiedy twój alarm włącza się podczas błogosławieństwa. Czy doprawdy jesteś na tyle lepszy od nas wszystkich, że możesz ustalać swoje własne reguły? „Biada tym, którzy się uważają za mądrych i są sprytnymi we własnym mniemaniu" (Iz 5,21).

Nikt nie lubi człowieka despotycznego, faryzeusza, który wywyższa się ponad innych i uważa, że wolno mu dyktować prawa. Paweł pisze, że wszyscy powinniśmy być jednomyślni, w miłości braterskiej nawzajem życzliwi i w jej okazywaniu wyprzedzać jedni drugich. I jeszcze:,-Niech nikt nie ma o sobie wyższego mniemania niż należy, lecz niech sądzi o sobie trzeźwo — według miary, jaką Bóg każdemu w wierze wyznaczył. Zaradzajcie potrzebom świętych! Przestrzegajcie gościnności! Należy się poddać władzy nie tylko ze względu na karę, ale ze względu na sumienie" (Rz 12,10; 12,3; 13,5). Wspólnota docenia twe zdolności, a pastor potrzebuje twojej równowagi finansowej, ale, jak naucza Pismo, ludzie nie lubią tych, którzy „ufają swoim dostatkom i chełpią się z ogromu swych bogactw" (Ps 49,7).

Bobie, czy chcesz oderwać swe guziki zarozumialstwa, despotyzmu, chełpliwości i próżnej chwały i w zamian przewiązać się pasem braterskiej miłości?

DEBBIE PRZYGNĘBIONA, Boga raduje twoja głęboka wrażliwość. Dobrze, że potrafisz dostrzegać problemy i je rozwiązywać. Jednak całe twoje życie jest jednym wielkim zniechęceniem i rozczarowaniem. Towarzyszy ci ciemna chmura i nie zanosi się, żeby się przejaśniło. Nosisz swoje przygnębienie jak stary szlafrok i wcale nie masz zamiaru go zdjąć i przebrać się. Owijasz się w samą siebie i swoje problemy i nie możesz dostrzec wyjścia.

Prosisz wszystkich o pomoc, ale nie chcesz stosować się do ich rad. Bierzesz pigułki na pobudzenie i na uspokojenie, a czasami nawet je mylisz.

Debbie, czy naprawdę chciałabyś poczuć się lepiej? Czy naprawdę chciałabyś się uśmiechać nie wykrzywiając przy tym twarzy? Czy chcesz powierzyć Bogu swoje życie i zau-

fać, że on może coś zrobić dla ciebie? Pismo obiecuje, że gdy zapraszamy Jezusa do naszego serca, on przychodzi i daje nam pokój (Flp 4,6,7). Debbie, ty masz Jezusa w swoim sercu, a on chce nieść twoje ciężary. Chociaż twoje położenie może nie ulec zmianie, on jest w stanie obdarzyć cię pokojem, który przechodzi wszelkie ludzkie rozumienie.

Debbie, odłóż swoje proszki i szczeniaczka. Zdejmij z siebie stare oznaki depresji, a przyodziej się w pokój. Pamiętaj: „Ty kształtujesz w pokoju, w pokoju, bo tobie zaufał" (Iz 26,3).

HARRIET ZAŁATANA, wystąp! Harriet, Bóg jest przejęty tym, że możesz tyle dokonać każdego dnia i że tyloma różnymi organizacjami potrafisz jednocześnie zarządzać. Dobrze nastawiłaś swoje zegarki i znakomicie ułożyłaś kalendarzyk, ale nie masz czasu ani dla rodziny, ani dla przyjaciół. Twoje plany są ważniejsze od ludzi.

Czy boisz się usiąść i przyjrzeć się sobie? Czy twoja bieganina pokrywa brak poczucia bezpieczeństwa? Czy jesteś taka załatana, bo nie chcesz wiedzieć, że jesteś nieszczęśliwa? Czy zawsze gdzieś musisz gnać? Czy twoje dzieci muszą cię znać tylko od tyłu?

Harriet, może właśnie teraz jest czas, by zwolnić i ustalić, co jest dla ciebie najważniejsze. Psalm 46,11 mówi: „Zatrzymajcie się i we Mnie uznajcie Boga". Jak Bóg może do ciebie przemówić, kiedy twoje usta, ręce i nogi są stale w ruchu? „Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą dostąpili obietnicy" (Hbr 10,36).

Jakie Bóg ma zamiary wobec ciebie, Harriet? Czy chcesz zaniechać swej bieganiny i przez pewien czas posiedzieć sobie na boku? Harriet Załatana, zdejmij swoje adidasy i przykryj emblemat na dresie łatą cierpliwości.

MARTO MĘCZENNICO, męczysz się za nas wszystkich. Poświęcasz się, podczas gdy my siedzimy. Ty szorujesz, a my się śmiejemy. Ty wzdychasz, a my śpiewamy. To musi wydawać się niesprawiedliwe, że ty wyłącznie pracujesz, a my się tylko bawimy.

Bóg cieszy się twoim oddaniem służbie, otaczaniem opieką misjonarzy i stronieniem od frywolności i zabawy. Jednak, Marto, dlaczego tak bardzo palisz się do pracy i tak bardzo pragniesz pochwał? A może chcesz sprzątać w niebie po prawicy Ojca Niebieskiego? Czy chcesz mieć więcej złotych gwiazdek na swoim niebiańskim wykazie niż inni święci?

Pewnego razu Jezus odwiedził kobietę imieniem Marta, która bardzo przypominała ciebie. Marta była ogromnie zajęta, pochłonięta porządkami domowymi i gotowaniem. Podeszła więc do Pana i zapytała: „Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu?,' Chciała upewnić się, że Pan zauważył, jak jest zapracowana, podczas gdy siostra siedzi u jego stóp, nie robiąc nic pożytecznego. I dodała: „Powiedz jej, żeby mi pomogła". Ale Pan odpowiedział: „Marto, Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba tylko jednego" (Łk 10,40-42).

Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele rzeczy. Podczas gdy Maria słucha nauki Pana, ty na swój sposób zarabiasz na niebo. Biegasz, denerwujesz się i męczysz — wszystko dla ziemskiej chwały. Marto, nie musisz zmywać wszystkich naczyń, płacząc przy tym! Nie musisz zbierać używanych ubrań, padając ze zmęczenia. Możesz robić tylko tyle, ile rzeczywiście trzeba, nie oglądając się na pochwały. Mateusz mówi do ciebie: „Kiedy zaś ty dajesz jałmużnę, niech nie wie lewa twoja ręka, co czyni prawa,

aby twoja jałmużna pozostała w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie" (Mt 6,3-4).

Marto, czy chcesz odrzucić użalanie się nad sobą i poświęcanie się dla innych i naprawdę pomagać tym, którzy tego potrzebują, bez rozpowiadania o tym czy składania publicznego świadectwa? Marto, odłóż stare worki usłużności i wypełnij swoją torebkę prawdziwą uczynnością.

LARRY LENIUCHU, jesteś niefrasobliwy i sympatyczny. Umiesz ułożyć sobie stosunki ze wszystkimi i za wszelką cenę unikasz konfliktów. Niestety, mężczyźni w Radzie nie mogą na ciebie liczyć, a kobiety są zmęczone twą żoną, która po raz kolejny prosi o modlitwę o zasklepienie dziury w dachu. Larry, a możebyś tak wstał z krzesła i zabrał się do pracy? Zmień swoją dewizę: „Jeżeli będę ignorował problemy, to one same znikną". Przestań powtarzać: „Łatwiej jest znosić kłopoty niż je rozwiązywać".

Kiedy przyznaliśmy ci odznakę „Najbierniejszego Nieroba", nie przypuszczaliśmy, że będziesz ją nosił, a kiedy na urodziny otrzymałeś Krzesło dla Leniucha, nie sądziliśmy, że spoczniesz w nim na zawsze.

Larry, Pismo Święte mówi: „Czym ocet dla zębów, a dym dla oczu, tym leniwy dla tych, którzy go wysłali" (Prz 10,26). Doprowadziłeś do irytacji twoją żonę. Najwyższy czas, abyś przestał myśleć o swoim wypoczynku i wziął na siebie odpowiedzialność ojca i męża. „Ręka gorliwych zdobędzie władzę, a leń pracować musi pod batem" (Prz 12,24). Larry, cała parafia chce, żebyś zaczął pracować. „Nabierz ducha [...] Do pracy! Bo Ja jestem z wami, wyrocznia Pana Zastępów" (Ag 2,4).

Larry, czy chcesz odłożyć swoje domowe ubranie i wziąć do ręki narzędzia służące do pracy?

WINNIE APOSTOŁKO, potrzebujemy cię! Jak bardzo każda grupa wierzących potrzebuje entuzjastycznego świadectwa! Bóg jest zachwycony twoim ochoczym duchem. Uwielbia słuchać, kiedy dzielisz się swoim świadectwem i przytaczasz wersety dotyczące zbawienia. Ale, Winnie, obrażasz ludzi, którym chcesz pomóc, gdyż robisz to zbyt natarczywie. Czy pamiętasz tę panią, która omal nie spóźniła się na samolot, ponieważ nie chciałaś wypuścić jej z toalety, zanim nie wysłuchała całego planu zbawienia? Czy pamiętasz małą dziewczynkę, która poszła do domu z płaczem, bo zbyt mocno pochwyciłaś ją swoimi Rękawiczkami Dobrej Nowiny? Pomyśl, jak odsunął się od ciebie mąż, odkąd powiedziałaś mu, że nigdy nie pójdzie do nieba.

Winnie, Bóg pragnie, abyś dzieliła się swoim świadectwem, ale postaraj się być bardziej wrażliwa na postawy innych. Nie każda przerwa na kawę musi być zebraniem dyskusyjnym, nie każdy lunch — spotkaniem ewangelizacyjnym. Winnie, nie trać swej gorliwości, lecz połącz ją z łagodnością. Pozwól innym dostrzec Chrystusa w tobie i przekonać się, że on naprawdę zmienił twoje życie.

Winnie, w Pierwszym Liście św. Piotra znajduje się dobra rada dla ciebie: „Tak samo żony niech będą poddane swoim mężom, aby nawet wtedy, gdy niektórzy z nich nie słuchają nauki, przez samo postępowanie żon zostali dla wiary pozyskani bez nauki, gdy będą się przypatrywali waszemu pełnemu bojaźni, świętemu postępowaniu. Ich ozdobą niech będzie nie to, co zewnętrzne: uczesanie włosów i złote pierścienie ani strojenie się w suknie, ale wnętrze serca człowieka o nienaruszalnym spokoju i łagodności ducha, który jest tak cenny wobec Boga" (1P 3,1-4).

Winnie, wracaj do domu i zacznij *kochać* swego męża zamiast go potępiać. Spraw, niech zapragnie być takim jak

ty, a nie walczyć z tobą. Pozwól mu zobaczyć, jak działa Boże Słowo w twoim życiu. Gdy dostrzeże, że twoje zachowanie jest szczere i pełne uszanowania, uwierzy w prawdę, a ty nie będziesz musiała mówić ani słowa. Dąż do łagodności i umiarkowania, które mają wielką wartość zarówno w oczach Bożych, jak i ludzkich. I pamiętaj, że: „sługa Pana nie powinien się wdawać w kłótnie, ale ma być łagodnym względem wszystkich, skorym do nauczania, zrównoważonym" (2 Tm 2,24).

Winnie, czy chcesz zdjąć stare plastikowe Rękawiczki Dobrej Nowiny i założyć nowe — rękawiczki łagodności?

JOE ATLETO, wielokrotnie odnosiłeś zwycięstwa, ale w swoim małżeństwie doznałeś porażki. Wolałeś grać niż dorastać, a teraz czas się zmienić. Paweł pisze: „Gdy byłem dzieckiem, mówiłem jak dziecko, czułem jak dziecko, myślałem jak dziecko. Kiedy zaś stałem się mężem, wyzbyłem się tego, co dziecięce" (1 Kor 13,11).

Joe, jeśli chcesz dobrze funkcjonować w świecie dorosłych, musisz porzucić dziecinny sposób bycia. Masz „rosnąć ku temu, który jest Głową — ku Chrystusowi". Będąc wierzącym spróbuj wyobrazić sobie siebie jako część Ciała Chrystusowego. Dotychczas rozwijałeś swoje ciało fizyczne, teraz musisz rozwijać się jako część ciała duchowego. „Z Niego całe ciało — zespolone i utrzymywane w łączności dzięki całej więzi umacniającej każdy z członków stosownie do jego miary — przyczynia sobie wzrostu dla budowania siebie w miłości" (Ef 4,16).

Joe, Bóg chce, żebyś był częścią Ciała Chrystusa. Nie ma nic złego w ćwiczeniach fizycznych (Paweł podkreślał, że powinniśmy utrzymywać swoje ciało w dobrej kondycji), różnica tkwi w hierarchii ważności.

Wróć do żony i powiedz jej, że znalazłeś nowe życie. Odkryj, jakie oczekiwania wiąże z tobą, i zaspokój je. Pan pragnie, żebyś kochał swą żonę jak własne ciało.

Nie martw się, że wyjdziesz z formy, gdy będziesz pracował nad ciałem duchowym. „Dlatego to nie poddajemy się zwątpieniu, chociaż bowiem niszczeje nasz człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień" (2 Kor 4,16).

Joe, czeka cię wiele niespodzianek, gdy będziesz wzrastał w Chrystusie. Czy jesteś gotów odrzucić troskę o swą stronę zewnętrzną i skoncentrować się na swej wewnętrznej naturze, która dzień po dniu będzie się odnawiać?

GILDO POCZUCIE WINY, jesteś tak aktywną i dynamiczną jednostką i w ciągu dnia udaje ci się zrobić więcej niż innym kobietom. Piszesz, prowadzisz rozmowy, zarządzasz, nauczasz. Bóg widzi dobro, które wyświadczasz bliźnim. Jako chrześcijanka zajmująca wysokie stanowisko musisz zdać sobie sprawę, jaką kontrolę sprawujesz nad życiem ludzi. Nie wystarcza ci prowadzenie — narzucasz innym, aby szli w wybranym przez ciebie kierunku.

Wiele dajesz i jesteś gościnna, lecz jednocześnie milcząco wymagasz podporządkowania się. Naucz się nawiązywać bliskie stosunki, nie oczekując zapłaty. „Na bliźnich polegać — to siebie zgubić, czasem przyjaciel przylgnie nad brata" (Prz 18,24).

Przyjaciel ma na uwadze uczucia innych i nie odczuwa potrzeby kontroli. „Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą; nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego" (1 Kor 13,4-5).

Gildo, czy pragniesz mieć przyjaciół, którzy naprawdę będą się cieszyli twoim towarzystwem i szukali go? Więc pozwól im robić to, co chcą. Pozwól im podejmować decyzje i przestań manipulować umysłami innych. Nikt nie czuje się dobrze, gdy widzi, że jest przedmiotem manipulacji, i gdy stwarza się pozory, że jest winny.

Gildo, odrzuć starą szatę wmawiania winy i przyodziej swych przyjaciół miłością.

GLORIO PLOTKARKO, przybliż się. Masz bardzo ujmującą osobowość i uwielbiasz rozmawiać przez telefon. Opowieści, które wymyślasz, są frapujące, ale często przesadzasz i koloryzujesz, a prawda nigdy nie przeszkodziła ci w stworzeniu nieprawdopodobnej historii. Chociaż twój dowcip jest ujmujący, wiele pań poczuło się urażonych, gdy przekazałaś ich sekrety innym. Pewne intencje modlitewne nabrały całkiem innego odcienia, gdy przeszły drogę od twej bujnej wyobraźni do gadatliwych ust. Najwyższy czas, żebyś zastanowiła się, zanim coś powiesz, i postawiła sobie pytanie, czy to, co opowiadasz, nie zrani bohaterów opowieści.

Kiedy usłyszysz, że wypowiadasz słowa:

Uważam, że...
To nie moja sprawa, ale...
Słyszałam, że...
Prawdopodobnie nie powinnam tego mówić, ale...

ZAMILKNIJ!

Może myślisz, że innych to bawi, lecz Pismo Święte nazywa takie komentarze *plotkarstwem.*

„Obmówca chodząc wyjawia tajemnice, duch wierny zamilczy o sprawie" (Prz 11,13).

„Człowiek podstępny wznieca kłótnie, plotkarz poróżnia przyjaciół" (Prz 16,28).

„Kobiety również — czyste, nieskłonne do oczerniania, trzeźwe, wierne we wszystkim" (1 Tm 3,11).

Glorio, Bóg pragnie, abyś powściągnęła swój język: „Nie uniknie się grzechu w gadulstwie, kto ostrożny w języku — jest mądry" (Prz 10,19).

Pragnie, abyś zaczęła myśleć: „Od serca mądrego i usta mądrzeją, przezorność na wargach się mnoży. Dobre słowa są plastrem miodu, słodyczą dla gardła, lekiem dla ciała" (Prz 16,23-24).

Glorio, tyle możesz ofiarować swoim przyjaciołom i całemu kościołowi, ale musisz się nauczyć kontrolować swój język i nie ranić innych, ponieważ „czym w ryju świni złota obrączka, tym piękna kobieta, ale bez rozsądku" (Prz 11,22).

Glorio, czy chcesz się zmienić? Czy możesz wyzbyć się zuchwałych, drażniących słów obmowy i założyć wspaniały złoty pierścień prawdy?

GERTRUDO URAZO, wyjdź do przodu wraz ze swoją księgą. Boga radują twoje zdolności i wnikliwy umysł. Gertrudo, musisz jednak wyzbyć się swej zawziętości i zrozumieć, czego oczekuje od ciebie Bóg. Tak jak sam nam przebacza, oczekuje, że my będziemy przebaczać innym. Mówi: „Odpuszczę im występki, a o grzechach ich nie będę już wspominał" (Jr 31,34). Bóg przebacza i *zapomina*, a *nie zapisuje* nasze potknięcia. Odsuwa nasze grzechy tak daleko jak wschód jest odległy od zachodu. Ukrywa je w głębinach oceanu. Wymazuje nasze występki. Ale ty, Gertrudo, lubisz zapisywać potknięcia innych, byś sama mogła czuć się prawą. Posłuchaj słów Bożych napisanych

specjalnie dla ciebie: „Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski" (Mt 6,14).

„A kiedy stajecie do modlitwy, przebaczcie, jeśli macie co przeciw komu, aby także Ojciec wasz, który jest w niebie, przebaczył wam wykroczenia wasze" (Mk 11,25).

Jak często powinnaś przebaczać innym? „I jeśliby siedem razy na dzień zawinił przeciw tobie i siedem razy zwrócił się do ciebie, mówiąc «Żałuję tego», przebacz mu!" (Łk 17,4). „Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni! Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie" (Ef 4,32).

Gertrudo, przestań chować urazy i przestań zapisywać potknięcia innych. Odłóż swój *Rejestr przewinień* i owiń się szalem przebaczenia.

A ty sam? Czy zaprosiłeś Pana do swego życia, by przyniósł ci pokój? Czy zdjąłeś stare ubranie i włożyłeś nowe, czy też zakładasz jakieś nowe chrześcijańskie dodatki na starą naturę? Czy masz na sobie płaszcz łagodności? Czy chcesz wdziać fartuch pokory? Czy możesz przyszyć przynajmniej łaty cierpliwości? Czy potrafisz nosić torebkę usłużności? Czy otulisz siebie i przyjaciół szalem przebaczenia? Czy pragniesz przepasać całe swoje życie pasem miłości? I czy wiesz, gdzie znaleźć doskonały pokój?

Jeżeli zauważyłeś, że pewne dziedziny twego życia wymagają zmian, zdejmij stare ubranie i dobierz całą nową garderobę. W miarę jak Duch Święty będzie w nas działał, coraz bardziej do niego się upodobnimy.

5
Jak święty Paweł uporał się z trudną sytuacją?

Zanim zaczęłam poważnie studiować Pismo, zawsze uważałam Pawła za jakiegoś superświętego. Widziałam go bardziej jako marmurowy posąg niż żywą osobę i wyobrażałam sobie, że jego liczne dzieła zostały wyryte w kamieniu. Jednak w miarę jak czytałam o nim, powoli przybierał postać normalnego człowieka i wkrótce stał się moim przyjacielem.

Jak może apostoł stać się przyjacielem? W jaki sposób ktoś staje się przyjacielem? Najpierw po prostu spędzasz z nim czas, potem odkrywasz jakieś wspólne zainteresowanie i nagle zaczynasz się o niego naprawdę troszczyć. Paweł tak objaśnił to w Liście do Filipian: „Bylebym pozyskał Chrystusa i [...] znalazł się w Nim przez *poznanie* Jego: zarówno mocy Jego zmartwychwstania, jak i *udziału* w Jego cierpieniach..." (Flp 3,10).

Spędzając coraz więcej czasu z pismami Pawła, czytając o próbach, jakie przechodził, i o problemach, z którymi się borykał, wyczuwałam jego siłę poprzez stronice tekstu i wkrótce dostrzegłam, że jestem bardzo do niego podobna. Zarówno Paweł, jak i ja, jesteśmy cholerykami, urodzonymi liderami, gotowymi przewrócić świat do góry nogami. Pan Jezus oboje nas upokorzył, postawił w sytuacjach, nad którymi nie mieliśmy kontroli, obdarował poczuciem

humoru w ciężkich chwilach i posłał nas, abyśmy głosili prawdę trudnym ludziom.

List do Kolosan był pierwszą księgą biblijną, na temat której nauczałam, i zakochałam się w duchu świętego Pawła. Pewnego dnia odkryłam List do Filemona i zobaczyłam, jak umiejętnie Paweł uporał się z bardzo trudnym problemem więzi międzyludzkich.

Filemon był bogatym handlarzem z Kolosów, który wyznał Zbawiciela na forum w Efezie, gdzie sprzedawał swoje towary. Paweł sam wtedy przemawiał, podzielił się swym świadectwem i osobiście poprowadził Filemona do Pana.

O Pawle, jak łatwo mi się z tobą identyfikować! Ileż razy sama składałam świadectwo i jak często zostawałam, żeby dzielić z wątpiącą kobietą ciężar serca! Wzrastając w wierze Filemon otworzył swój dom dla nowych chrześcijan i wkrótce z ich wspólnoty utworzył się kościół. Filemon głosił Ewangelię swoim przyjaciołom, rodzinie i paru niewolnikom, lecz jeden z nich, Onezym, uważał, że jego pan jest hipokrytą. Jak Filemon mógł głosić, że nie ma już Greka ani Żyda, pana ani niewolnika — wszyscy są jednym w Chrystusie — i dalej trzymać niewolników? Jak może głosić miłość Pana i oczekiwać, że Onezym będzie mu wierzył?

Pewnego dnia ten inteligentny i obdarzony silną wolą niewolnik uciekł. Kto wie, co zagarnął z dobytku Filemona, żeby zapewnić sobie podróż do Rzymu, a w końcu upragnioną wolność? Jednak Onezym przekonał się, jak wielu podobnych mu młodych ludzi, którzy uciekli z domu, że nie zawsze wolność oznacza swobodę życia. Znalazł się w Rzymie bez przyjaciół i bez pieniędzy i przypomniał sobie, że właśnie tam był uwięziony Paweł. Pamiętał, jak Paweł łagodnie przemawiał do niego w Efezie i nie wzgardził nim jako niewolnikiem. Onezym szukał, dopóki nie znalazł apos-

toła w więzieniu. Paweł pamiętał go, przyjął, udzielił mu rady i poprowadził go do Pana. Gdy wspólnie modlili się i dzielili swoimi doświadczeniami, Paweł, który był cały czas przykuty do strażnika, wytłumaczył Onezymowi, że nie powinien był uciekać i że jako wierzący chrześcijanin powinien wrócić do Kolosów, wyznać grzechy swojemu panu i prosić o przebaczenie. Ponieważ prawo pozwalało właścicielom zabijać zbiegłych niewolników, Onezym bez entuzjazmu odniósł się do takiej perspektywy. Paweł stanął wobec trudnego problemu stosunków między ludźmi. Jak mógłby przekonać swego przyjaciela Filemona, żeby przyjął niewolnika i przebaczył mu, zwłaszcza jeżeli nie może go odwiedzić, porozmawiać osobiście czy zadzwonić?

Paweł ze swej strony nie odznaczał się specjalnym taktem i obcesowo odnosił się do tych, którzy widzieli świat inaczej niż on. W gruncie rzeczy niektórzy uważali go za człowieka trudnego. Ale Bóg dokonał cudu, gdy Paweł szczerze powierzył mu swoje życie. W więzieniu w Filippi powiedział sobie: „Albowiem to Bóg jest w was sprawcą i *chcenia*, i *działania* zgodnie z Jego wolą" (Flp 2,13).

Paweł miał problem, cel i plan. Napisze do Filemona.

Jak ty byś uporał się z taką sytuacją? Czy dzisiaj masz jakieś problemy, jeśli chodzi o relacje z ludźmi? Czy potrzebujesz pomocnego wsparcia, by przywrócić pokój na swojej ścieżce?

Przyjrzyjmy się, jak Paweł rozwiązywał trudną sytuację.

KOMPLEMENTY

Paweł zaczął od przyjaznego pozdrowienia:

> Do Filemona umiłowanego, naszego współpracownika [...] i do Kościoła gromadzącego się w tym domu. Łaska wam i pokój od Boga, Ojca naszego, i Pana Jezusa Chrystusa (Flm 1-3).

Wiedząc, że jego listy były zawsze czytane całej wspólnocie, Paweł rozpoczyna swoje posłanie od komplementów — „Filemonie, jesteś *moim przyjacielem*". Jakże bylibyśmy zadowoleni, gdybyśmy dostali list od Billy Grahama* czy od przełożonego naszej wspólnoty nazywającego nas *przyjacielem.* Paweł również pisze: „mojego współpracownika", to jest tego, który jest równy mnie, wspólnie ze mną niosący brzemię służby Panu. Filemon był nie tylko *przyjacielem,* ale też osobą równą: „...i do Kościoła gromadzącego się w tym domu", gdzie łaskawie przyjmujesz wszystkich i służysz jak prawdziwy pasterz. Niech Pan obdarzy cię łaską, błogosławieństwem i wszelkim dobrem. Niech obdarzy twoje serce pokojem, Filemonie. Zasługujesz na to wszystko!

Jak często mając problem rozpoczynamy od pokrzepiających słów? Czy raczej nie jesteśmy skłonni pastwić się nad niczego nie spodziewającą się ofiarą, nie mówiąc jej nawet „dzień dobry"?

> Słuchaj, ty głupku, znowu ci nie wyszło! Poczekaj, zaraz ci powiem, co twój syn dzisiaj zmajstrował! Ponieważ nie naprawiłeś zlewu, o czym ci od dawna mówiłam, cała piwnica jest zalana!

* Znany ewangelista amerykański, autor książek na temat wiary (przyp. tłum.)

Niektórzy nie robią awantury w trudnej sytuacji, lecz zasklepiają się w sobie i zmuszają innych do zabawy w zgaduj-zgadulę o przyczyny ich przygnębienia.

„Co się z tobą dzieje?"
„Nic."
„No, jednak chyba coś jest nie tak. Od dziesięciu dni się do mnie nie odezwałeś!"
„Wszystko w porządku."
„Znowu chodzi o moją matkę?"
„Nie."
„Dzieci?"
„Nie."

I tak dalej, i tak dalej. Bawimy się w podchody dochodząc do dwudziestu pytań, co zazwyczaj doprowadza do szału osobę, której chcemy pomóc.

Kiedy Paweł staje wobec trudnego problemu, rozpoczyna od komplementów.

TROSKA

Obdarzywszy przyjaciela komplementem, Paweł nie przygniata go od razu swoim problemem, lecz z kolei wykazuje szczerą troskę. „Dziękuję Bogu mojemu zawsze, ilekroć wspominam cię w moich modlitwach" (Flm 4). Kiedy Paweł wyznaje, że modli się za kogoś, rzeczywiście to robi. Nie jest podobny do niektórych z nas, którzy najpierw obiecują: „Będę się za ciebie modlić, skarbie", a potem zapominają o swoim przyrzeczeniu.

Pamiętam, jak jedna z przyjaciółek zadzwoniła, żeby mi powiedzieć, że będzie miała poważną operację. Poprosiła mnie o modlitwę, a ja chciałam to zrobić, ale wyjechałam w podróż, zaangażowałam się w swoją pracę chrześcijańską i zapomniałam o biednej Kitty. Gdy wróciłam, zadzwoniła, żeby mi podziękować za modlitwę. Jak myślisz, jak się czułam? Wielu z nas ma dobre intencje, lecz często zapomina. Nie można na nas polegać. Lecz kiedy Paweł pisał „za każdym razem wspominam cię w modlitwach", można było na to Uczyć. Paweł nie tylko się modlił, ale też dziękował Bogu za przyjaciela Filemona.

Ile znasz osób, które się za ciebie codziennie modlą? Ile z nich dodaje ci otuchy i dziękuje Bogu za samo twoje istnienie? Za ilu ty sam się wytrwale modlisz? Czy dajesz im poznać, jak bardzo się o nich troszczysz?

Czy możesz się zdobyć na to, żeby modlić się za tych, którzy przysparzają problemów? Czy potrafisz modlić się za tych, którzy cię zranili?

Paweł okazuje szczerą troskę o Filemona i dodaje w wersecie 6:

> Oby twój udział w wierze okazał się twórczym w głębszym poznaniu wszelkiego dobrego czynu, jaki jest do spełnienia wśród was dla Chrystusa.

Paweł pragnie „głębszego poznania". Paweł naprawdę się troszczy, tak jak Bóg troszczy się o ciebie i mnie.

GRATULACJE

Paweł dodaje kolejny pozytywny punkt okazując gorącą wdzięczność za to, co Filemon robi (w. 7):

Bracie, doznałem wielkiej radości i pociechy z powodu twojej miłości, że mianowicie serca świętych otrzymały od ciebie pokrzepienie.

Paweł chwali go za miłość, radość, zachętę, wsparcie i za to, jak te cechy szerzy wśród ludu Bożego. Nie ma lepszego sposobu na uzyskanie czyjegoś pozytywnego ustosunkowania się do bieżącego problemu niż przypomnienie radości, jakiej kiedyś doznał. Jak niewielu z nas poświęca czas na to, by wyłożyć ścieżkę prowadzącą do problemu pochwałami odnoszącymi się do przeszłości danej osoby!

Paweł ma w swych rękach sytuację rozstrzygającą o życiu i śmierci. Uczciwie, a zarazem zręcznie poprzedza jej przedstawienie komplementami, wyrazami troski i gratulacjami. A teraz czas na sam problem.

KOMPROMIS

Ponieważ w ludzkiej naturze leży pragnienie, by iść w życiu własną drogą, zazwyczaj wykorzystujemy każdą osobę, tytuł czy stanowisko, aby dopiąć swego. Gdy napotykamy problemy, wołamy naszych sędziów pokoju i mamy nadzieję, że zmusimy innych do pojednania. Lecz zauważmy, co robi Paweł — ten sam Paweł, który poprowadził Filemona do Pana, który nauczył go podstaw chrześcijańskiego życia, który był najbardziej poważanym chrześcijańskim przywódcą swoich czasów i który miał władzę apostolską mogącą wesprzeć jego prośbę. W wersecie 8 pisze: „Z całą swobodą mogę w Chrystusie nakładać na ciebie obowiązek." Czyż niektórzy z nas nie spędzają większości swego życia starając się zająć pozycję, która by im dawała władzę i pozwalała kazać innym spełniać nasze życzenia?„Jednak raczej proszę w imię

miłości" — miłość, którą odczuwam do ciebie, sprawia, że chcę zaproponować kompromis.

> Jako stary Paweł, a teraz jeszcze więzień Chrystusa Jezusa — proszę cię za moim dzieckiem — za tym, którego zrodziłem w kajdanach, za Onezymem" (w.9-10).

W końcu napomyka o problemie, o twoim zbiegłym niewolniku Onezymie. Jak byś zareagował na miejscu Filemona?

„Jeśli tylko dostanę go w swoje ręce — zabiję! Gdyby kiedykolwiek się pokazał — skręcę mu kark!"

Lecz Paweł dopowiada szybko: chodzi o tego, „który jest moim dzieckiem, którego zrodziłem w kajdanach". Onezym jest teraz chrześcijaninem, którego do Pana poprowadził sam Paweł. Ta myśl odmienia perspektywę przyszłości Onezyma.

Jakby czytając w myślach Filemona, Paweł ciągnie dalej: „Niegdyś dla ciebie nieużyteczny, teraz właśnie i dla ciebie, i dla mnie stał się on bardzo użyteczny" (w. 11). Paweł wykorzystuje tutaj grę słów, ponieważ Onezym znaczy „pożyteczny, przydatny".

A następnie stwierdza: „Jego ci odsyłam [odsyłam po to, by został zabity?] jego — to jest serce moje" (w. 12). To znaczy, że kochasz go aż tak, by swoje serce zrównywać z niewolnikiem? „Zamierzałem go trzymać przy sobie, aby zamiast ciebie oddawał mi usługi w kajdanach noszonych dla Ewangelii" (w. 13).

Uwielbiam subtelne poczucie humoru Pawła. Nie tylko mówi Filemonowi, że Onezym jest chrześcijaninem, że jest jego synem, że jest im obojgu przydatny, że odsyła go wraz ze swym sercem i że chciałby go zatrzymać, ale, jakby tego było mało, dodaje: chciałbym, żeby pomagał mi tutaj w

więzieniu — zamiast ciebie. Te dwa ostatnie słowa znaczą: „Drogi przyjacielu, jakoś ostatnio nie odzywasz się. Kiedy byłem czołowym ewangelistą, z dumą przyznawałeś się do znajomości ze mną, ale odkąd mnie zamknięto, zapomniałeś o mnie. Nie wysłałeś mi ani jednej paczki, ani jednego ciasteczka z grypsem w środku, żadnego tajnego planu ucieczki. W samej rzeczy, twój wzrastający kościół, który pomagałem założyć, już nie pamięta o swoich misyjnych obowiązkach. Biorąc to wszystko pod uwagę, doprawdy chciałbym go zatrzymać >w miejsce ciebie<."

WYBÓR

„Jednakże..." — choćby nawet miał takie prawo, Paweł nie mówi Filemonowi, co ma robić. Proponuje mu pewne warunki kompromisu i pozwala samemu dokonać wyboru:

> Jednakże postanowiłem nie uczynić niczego bez twojej zgody, aby dobry twój czyn był nie jakby z musu, ale z dobrej woli (w. 14).

Chciałbym, żebyś przebaczył chłopcu, przyjął go w dom jak mnie, a następnie odesłał ze swym błogosławieństwem — ale nie chcę cię zmuszać. Decyzja należy do ciebie. Żadnego nacisku!

WYZWANIE

Bardzo niewielu z nas ma odwagę rzucić innym wyzwanie, by wykroczyli poza swoje normy zachowania,

lecz Paweł nie należał do bojaźliwych. Pragnie, żeby problem został rozwiązany nie przez pójście po najmniejszej linii oporu, lecz triumfalnie.

„Jeśli więc się poczuwasz do łączności ze mną, przyjmij go jak mnie!" (w. 17).

„Pawle, czego ty ode mnie chcesz? Czy nie wystarczy przebaczyć? Co o mnie pomyślą inni, gdy będę się rozczulał nad zbiegłym niewolnikiem? To może stworzyć niebezpieczny precedens i zachęcić innych. Czy nie mógłbym tego zachować w tajemnicy?"

„Jeśli więc się poczuwasz do łączności ze mną, przyjmij go jak mnie!"

Jak Filemon przyjąłby Pawła? Jak twój kościół przyjąłby Pawła? Wywiesiłby afisze z hasłem: „Wszystko mogę w tym, który mnie umacnia"? Dał ogłoszenie w lokalnej gazecie? Wydrukował zawiadomienie w biuletynie kościelnym? Zrobił znaczki z podobizną Pawła?

„Przyjmij go jak mnie".

Jakie to wyzwanie, aby wznieść się ponad przeciętność i świętować z powodu małej czarnej owieczki, która zaginęła, a teraz się odnalazła!

Kolejny akcent humorystyczny wyczuwany w wersecie 18: „Jeśli zaś wyrządził ci jaką szkodę lub winien cokolwiek, policz to na mój rachunek!"

Gdyby Filemonem kierowało pragnienie otrzymania zadośćuczynienia, Paweł daje mu do zrozumienia, że może skorzystać z jego karty kredytowej. Czy możesz sobie wyobrazić stan jego konta, kiedy siedział przykuty do strażnika w więzieniu? Lecz Paweł nauczył się dystansu wobec życia i potrafił się zdobyć na humor nawet w trudnych sytuacjach.

„Ja, Paweł, piszę to moją ręką, ja *uiszczę odszkodowanie",* a na wypadek gdyby Filemon się zastanawiał, co

i kiedy, dodaje: „By już nie mówić o tym, że ty w większym stopniu winien mi jesteś samego siebie" (w. 19). A więc „gdybyś kiedykolwiek domagał się ode mnie choć miedziaka, zastanów się, ile jest warte twoje życie". Paweł nie wypomina tego, nie mówi: „To ja uczyniłem cię tym, kim dzisiaj jesteś" — do czego mogłoby nas korcić — po prostu go informuje: „Jestem gotowy zapłacić, ale gdybym nie mógł, pamiętaj, że zawdzięczasz mi w gruncie rzeczy swoje życie." A potem dodaje: „Tak, bracie, niech ja przez ciebie doznam radości w Panu: pokrzep moje serce w Chrystusie!" (w.20).

Jeśli chcesz mnie pokrzepić, nie przysyłaj ozdobnych kart z pozdrowieniami ani kwiatów — po prostu przyjmij Onezyma tak jak przyjąłbyś mnie. O to tylko proszę i apeluję, żebyś tak uczynił.

ZAUFANIE

Nie ma lepszego sposobu, by przypieczętować umowę, niż okazać zaufanie do doświadczenia partnera i jego mądrości. Jakie podniosłe słowa wychodzą spod pióra Pawła!

> Piszę do ciebie ufny w twoje posłuszeństwo, świadom, że nawet więcej zrobisz, niż mówię (w.21).

Jakich afirmujących stwierdzeń używa: „ufam ci", Jestem przekonany". Iluż z nas przechodzi przez życie wysłuchując, czego nie potrafią: „Na pewno nigdy się na to nie zdobędziesz...", „Zawsze wszystko poplączesz...", „Dlaczego nie jesteś taki sprytny jak ...?"

Jak szybko polubimy osobę, która mówi: „Ufam ci. Wiem, że mogę na ciebie liczyć".

W razie gdyby samo zaufanie nie załatwiało sprawy, Paweł dodaje przekonujący argument: „A zarazem przygotuj mi gościnę" (w.22). Zamierzam wnet wyrwać się stąd i złapać najbliższy samolot, by osobiście uczestniczyć w uroczystości.

A następnie, na wypadek gdyby kościół zaniedbał modlitw za niego, pobudza ich przez swą ufność w ich wielkoduszność: „Ufam bowiem, że będę wam zwrócony dzięki waszym modlitwom [...JŁaska Pana naszego Jezusa Chrystusa niech będzie z duchem waszym!" (w.22, 25).

Co za piękny list! Jak Paweł nauczył się, doznając ciężkich przejść i upokorzeń, chwalić Pana i świetnie sobie radzić z trudnymi ludźmi!

KONKLUZJA

Historia przekazuje nam, że Filemon przyjął Onezyma i przebaczył mu, że kościół przeznaczył go na pomocnika Pawła i że potem Onezym został biskupem Efezu.

Ilu z nas jest gotowych poskromić swoją dumę i poświęcić się dla przyjaciela? Ile razy nie skorzystaliśmy z okazji mając na uwadze własną reputację i nie pomogliśmy potrzebującemu? Ile osób — przyjaciół, członków rodziny i dzieci — oczekuje na zachętę z twej strony, pokrzepiające słowo zaufania, które może nadać inny bieg ich życiu?

Czy znasz:

Dziecko, które potrzebuje inspiracji?

Przyjaciela, przed którym nie ma przyszłości?

Chłopca, który mógłby zostać biskupem?

Zmiana w ich życiu może zależeć od ciebie!

6
Co my możemy zrobić w trudnej sytuacji?

Wszyscy chcielibyśmy wiedzieć, jak ułożyć sobie współżycie z trudnymi ludźmi. Książka Dale Carnegiego *Jak zdobywać przyjaciół i zjednać sobie ludzi* jest bestsellerem wszechczasów w tej dziedzinie. Dzisiaj pełno jest różnego typu kursów doskonalenia własnej osobowości, a związany z tym biznes szerzy się jak odra. Czy istnieją jakieś nowe sztuczki? Czy jest jakiś łatwy, nie wymagający wysiłku sposób ułatwiający współżycie? Czy możemy zaaplikować tabletki szczęścia tym, którzy mają negatywne podejście do życia? Czy jest gdzieś wielka butla środka wypleniającego, któiy można by rozlać nad tymi, których chcemy się pozbyć, lub jakiś wybielacz do czarnych chmur? Czy też może poprosić Supermana o przybycie na pomoc?

Wszyscy pragniemy łatwych rozwiązań, ale tutaj nie ma żadnych magicznych fomułek nie wymagających wysiłku. Paweł musiał się nauczyć radzić sobie w trudnych sytuacjach, a my możemy się uczyć od niego. Wiemy, co mówi w Liście do Filemona. Jak można to odnieść do nas?

KOMPLEMENTY

Choćby nawet Paweł pierwszy to wymyślił, główna zasada Carnegiego, która pomaga zjednywać przyjaciół, to

chwalenie, odnajdowanie w każdym czegoś rzeczywiście dobrego. Nie przychodzi to nam w sposób naturalny, ponieważ wszyscy wolimy poniżać innych, by samemu wtedy korzystniej wyglądać. Jako chrześcijanie lubimy nazywać nasze negatywne uwagi o bliźnich „duchowym rozeznaniem, prawdziwym darem Pana". Jeżeli naprawdę masz dar rozeznania, Bóg nie pozwoli, aby nikt tego nie zauważył. Przyśle potrzebujących pod twe drzwi, natchnie cię do pisania budujących rozważań i znajdzie dla ciebie miejsce w atrakcyjnym programie telewizyjnym.

Jeśli dotychczas to ci się nie przydarzyło, być może twoja zdolność osądzania nie jest darem duchowym i może spróbowałbyś uczynić obdarzanie pochwałami swym nowym życiowym celem. Trzydzieści lat temu, gdy prowadziłam kurs podstaw psychologii dla dorosłych, poleciłam studentom przez tydzień mówić innym komplementy. Zaproponowałam, żeby poszukali ludzi potrzebujących pochwały i odkryli, co miłego można im powiedzieć.

Podczas naszego kolejnego spotkania jedna z pielęgniarek opowiedziała, że do gabinetu dwa razy w tygodniu przychodził na zastrzyki jakiś drobny starszy mężczyzna . Kiedy przybywała, czekał na zewnątrz, więc pozdrawiała go kiwnięciem głowy. Gdy zbliżała się dziewiąta, wpuszczała go z zimna do środka, robiła zastrzyk i odsyłała. Kiedy zadałam pracę domową, zobaczywszy go następnego ranka zaczęła się zastanawiać, co mu miłego powiedzieć. Przyjrzała mu się i zauważyła, że ma jasnoczerwony krawat z namalowaną palmą. Uśmiechnęła się i spytała: „Czy to nowy krawat, panie Costello? Ta palma jest śliczna!" Skinął głową, a ona szybko weszła do środka. W chwilę później pomyślała:,-Dlaczego każę temu staruszkowi stać na zimnie? Mógłby poczekać w środku." Zawołała go, a on z wdzięcznością wszedł.

Dwa dni później, kiedy szła do pracy, zobaczyła znajomego staruszka stojącego dumnie z dwunastoma różami w ręku. „One są dla pani, ponieważ pani była dla mnie taka miła. Mój syn przysłał mi ten krawat z Palm Springs, a pani jedyna go zauważyła."

Pewien młody człowiek mieszkał wraz z braćmi i owdowiałym ojcem. Jedynie siostra utrzymywała cały dom, a jej trud był uważany za rzecz naturalną. W związku z zaleconym zadaniem rozejrzał się po domu za czymś zasługującym na komplement i zauważył nowe zasłony w kwiaty.

Powiedział siostrze, że pięknie wyglądają, a ona odpowiedziała: „Cieszę się, że w końcu ktoś to zauważył. Zrobiłam je parę miesięcy temu i odczułam, że nikogo to nie obchodzi. Jesteś jedynym, który coś dostrzegł." Następnego dnia, kiedy wrócił z pracy, zobaczył na swym łóżku nowy sweter z karteczką: „Ponieważ zauważyłeś".

Żeby coś pochwalić, najpierw musimy to zauważyć. Musimy oderwać myśli od zajmujących nas rzeczy i zdjąć końskie okulary. Odkąd usłyszałam te zadziwiające opowieści od studentów, sama organizuję sobie kurs mówienia komplementów. Podczas wspólnych podróży z Maritą szukamy osób, które potrzebują otuchy. Pewnego dnia zauważyłam w kolejce do kasy biletowej na lotnisku w Los Angeles kobietę, która miała na sobie zwykłą sukienkę i niosła dużą torbę na zakupy. Gdy przyjrzałam się jej lepiej, odkryłam srebrne guziczki w kształcie serduszka na przodzie sukienki. „Jakie pani ma piękne guziki" — powiedziałam. Popatrzyła na mnie i rozpromieniła się. „Moja przyjaciółka przywiozła je z Niemiec i specjalnie dla nich uszyłam tę sukienkę. Pani pierwsza je zauważyła".

Zacznij dzisiaj swój kurs mówienia komplementów. Ćwicz na każdym, kogo spotkasz. Zawsze przecież możesz

pochwalić guziki. Bądź tym, który pierwszy zauważa to, co dobre. „Wszystko, cokolwiek jest jakąś cnotą czy czynem chwalebnym — to miejcie na myśli" (Flp 4,8). Zasada „guzików", którą zalecałam podczas seminariów, przyjęła się i sama często spotykam osoby, które uśmiechają się do mnie i mówią: „Jakie pani ma śliczne guziki". Wprawiaj się w zauważanie i chwalenie, bo w życiu napotkasz niemało ludzi, którzy pogubili wszystkie swoje guziki.

Czy, podobnie jak Paweł, odwołujesz się do komplementów w trudnych sytuacjach? Pomyśl teraz o jakiejś osobie, która przysparza ci wiele kłopotów. Gdy następnym razem ujrzysz, że zmierza w twoją stronę, poszukaj „guzików". Szybko znajdź coś naprawdę ładnego, co można by pochwalić. Trudno będzie takiej osobie handryczyć się z kimś, kto zaczyna od miłej uwagi.

A co z mężem? Co widzą w nim inne kobiety? Czy mówiłaś mu ostatnio, że go kochasz?

A co z twoim nastoletnim dzieckiem? Wiele z nich uważa, że rodzice przez całe lata nie powiedzieli im miłego słowa!

Pewnego razu podzieliłam się tą refleksją z doktor Starr, która zastanowiła się przez chwilę i powiedziała: „Tego właśnie oczekuje ode mnie moja córka — pochwały. Zapłaciłam za naukę gry muzyki klasycznej, a ona chce grać tylko jazz. Za każdym razem, gdy siada do pianina, proponuję Beethovena, a ona odpowiada jazzem. Wzdycham i odwracam się. Teraz rozumiem, że muszę ją zachęcać, nawet jeśli jej muzyka nie jest zgodna z moim wyborem".

Wielu z nas, rodziców, nie chwali swoich dzieci za to, co robią dobrze, gdyż nie jest to zajęcie, jakie dla nich zaplanowaliśmy. Wtedy zniechęcają się i przestają to robić albo znajdują kogoś innego, kto doceni ich zdolności.

Pewnego dnia Marita wróciła po tygodniu spędzonym w domu znajomej, gdzie udzielała konsultacji kolorystycznych. Gdy rozmawiałyśmy o tym pobycie, powiedziała: „Coś w tym domu było nie w porządku. Nie wiem, w czym rzecz, ale wyczuwałam tam jakieś napięcie." Rozważałyśmy różne możliwości i w końcu zrozumiałyśmy: „Nikt tam nikomu nie mówił nic miłego". Dom bez komplementów nie jest szczęśliwym miejscem — i to do rodziców należy nadanie właściwego tonu.

Pamiętam, że kiedyś wybieraliśmy się w drogę, więc szybko przygotowałam dziwaczną potrawę z różnego rodzaju resztek. Młody Fred ze zdumieniem spojrzał na talerz i wykrzyknął: „Co to, u licha, w ogóle jest!" Ojciec odparował: „Bądź wdzięczny, że mama w ogóle coś ugotowała, i jedz to z ochotą."

Fred uśmiechnął się do mnie słabo i bąknął: „Oczywiście, to był bardzo dobry obiad, mamusiu."

Gdy my, rodzice, uważamy za normalną rzecz mówienie komplementów, stwarzamy w naszym domu ciepłą, pozytywną atmosferę i przygotowujemy w ten sposób podstawy przyszłego kochającego domu naszych dzieci. Dzieci uczą się z tego, co robimy, nie z tego, co mówimy.

Jak komplementy pomagają w życiu towarzyskim czy w interesach? Zajmując jakieś stanowisko kierownicze stykamy się z ludźmi, którzy myślą inaczej niż my. Naszą ludzką skłonnością jest przekonać ich, że to my mamy rację, jednak gdy ich pochwalimy i okażemy im przychylność w obecności innych, często staną się naszą podporą.

Będąc prezesem różnych organizacji, zauważyłam, że istnieje wiele kobiet, których jedyną radością w życiu jest niszczenie planów prezesa. Zawsze ustępowałam, starałam się osobiście powiedzieć im coś miłego: „Ależ to wspaniały pomysł! Wszyscy na pewno z niego skorzystamy!"

Jeszcze lepsze rezultaty przynosi ciche wypowiadanie pozytywnych uwag za czyimiś plecami. Na przykład do przyjaciółki Mabel: „Czy zauważyłaś, jaki Mabel ma zgodny charakter? Zawsze dąży do tego, co najlepsze dla klubu, a ja cenię taką postawę." Przyjaciółka może zaniemówić na wzmiankę o zgodnym charakterze Mabel, ale na pewno za parę minut jej tę opinię przekaże.

Zawsze uważnie czytam oceny, które otrzymujemy od uczestników naszych seminariów. Pewna pani napisała do mnie dodatkową notatkę wyrażające dezaprobatę wobec jednego z naszych kierowników. Wszyscy inni go chwalili, tak więc mogłabym zignorować te uwagi. Gdy sobie to przemyślałam, postanowiłam zadzwonić do innego stanu, gdzie mieszkała, i podziękować jej za ten przejaw troski. Zdziwiła się bardzo, że się z nią skontaktowałam; w rozmowie zaczęła lepiej oceniać całą sytuację i powiedziała, że tamtego dnia prawdopodobnie była w nienajlepszym nastroju.

Jeśli będziemy mieli pozytywne podejście do trudnych sytuacji, możemy osiągnąć zadziwiające rezultaty.

Kiedyś przyjechałyśmy do kościoła w Dallas, gdzie miałam prowadzić seminarium. Gospodyni powiedziała mi: „Z przykrością muszę cię poinformować, że dzisiaj przyjdzie niewiele osób. Ustaliłam program z pastorem, ale nie wiedziałam, że powinnam też uzgodnić to z Dolores. Ona nie zajmuje żadnego stanowiska, ale cały czas sprząta kościół, i odkryłam, że przez lata miała decydujące słowo, jeśli chodzi o wszystko, co dotyczyło działalności kobiet. Poczuła się obrażona, że nie wiem nic o jej pozycji, i zadzwoniła do wszystkich kobiet, żeby nie przychodziły.

Starałam się nie okazać rozczarowania i przyrzekłam mówić do wszystkich, którzy się zjawią. Weszłyśmy do

foyer, a gospodyni zostawiła mnie i poszła poszukać pastora. Gdy rozejrzałam się dookoła, zobaczyłam w sanktuarium kobietę, która polerowała ławki specjalnym płynem do mebli. Miała na sobie sukienkę we wzorek, a na niej fartuch w inny wzorek, pończochy opadające w obwarzankach do kostek i siedziała okrakiem na koszu pełnym sprzętu do czyszczenia. Zaryzykowałam, że to musi być Dolores. Podeszłam do niej od tyłu i zaskoczyłam ją pytaniem: „Czy ty jesteś przypadkiem Dolores?" Odwróciła się szybko, a klucze wiszące u jej pasa podzwaniały, gdy zmierzyła mnie wzrokiem. Ponieważ moje zdjęcie znajdowało się na plakatach wiszących w foyer, przypuszczam, że wiedziała, kim jestem.

„Skąd wiesz?" — zapytała podejrzliwie.

„Przemawiałam w wielu kościołach w tym mieście i wszyscy wyrażali życzenie, by mieć kogoś takiego jak Dolores, kogoś, kto by się tak opiekował ich kościołem jak ty tym."

Uśmiechnęła się lekko kątem ust i wycisnęła na ławkę następną porcję płynu do polerowania. Powiedziałam jej, jak się nazywam, i oznajmiłam nowinę, że wieczorem prowadzę w tym właśnie pomieszczeniu seminarium. Podziękowałam jej za troskliwe polerowanie ławek dla mnie, a następnie poprosiłam o przysługę.

„Gdy przychodzę do kościoła, potrzebuję odpowiedzialnej osoby, która mogłaby mi asystować i zadbać o to, by wszystko odbywało się we właściwym czasie. Ponieważ nikogo tu nie znam, a ty jesteś na pewno kimś, na kogo mogłabym liczyć, myślę, czy nie zechciałabyś mi pomóc."

Zanim zdążyła powiedzieć „nie", poprosiłam, czy nie mogłaby zadzwonić po parę swoich przyjaciółek, które by jej towarzyszyły i były do dyspozycji piętnaście minut

wcześniej, gdyż chciałabym udzielić im wskazówek. Jeszcze raz jej podziękowałam za włożoną pracę, poklepałam ją po ramieniu i powiedziałam, że zobaczymy się później.

A co Dolores robiła przez resztę popołudnia? Obdzwoniła swoje przyjaciółki i wieczorem miałam największą grupę pomocnic.

Kiedy napotykasz trudności w relacjach z ludźmi, nie uciekaj, nie lamentuj i nie jęcz. Szybko zajmij się tą sytuacją, dotrzyj do źródła problemu; pochwal za dobre rzeczy, które możesz dostrzec i okaż zaufanie.

Trudni ludzie też potrzebują miłości!

TROSKA

Dale Carnegie kiedyś powiedział: „Przez dwa miesiące zaprzyjaźnisz się z większą liczbą osób, gdy będziesz się nimi interesował, niż przez dwa lata, gdy sam będziesz się domagał zainteresowania".

Wiele naszych programów samopomocy opiera się na odwrotnej zasadzie — żeby inni cię polubili, musisz mieć wielkie doświadczenie życiowe, pięknie wyglądać, być tak szczupła, że aż wychudzona. Musisz mieć lśniące włosy, sprężyście falujące przy biegu przez łąki pełne maków i tak magnetyzujące perfumy, że zwabią przystojnych mężczyzn w promieniu kilku mil. Frapująca osobowość może być pociągająca na krótko, ale dla trwałego związku największe znaczenie ma prawdziwa troska o dobro drugiego człowieka.

Jako osoba nauczająca spędzam czas pomagając innym, więc dobrze pamiętam, kiedy ktoś ze słuchaczy szuka mnie, żeby okazać troskę o mnie. Wiele lat temu

w Tucson zapytała mnie Barbara Tompkins, czy chcę, żeby się o coś pomodliła dla mnie. Wiedziała, że dwóch moich synów zmarło z powodu uszkodzenia mózgu, więc kiedy wspomniałam, że córka Lauren jest w ciąży i oczekujemy naszego pierwszego wnuka, zrozumiała moje zatroskanie. Wyjaśniłam, że obaj moi synowie wydawali się normalni do szóstego miesiąca życia, tak więc zaraz po porodzie nie będę wiedziała, czy nasz wnuk będzie normalny. Barbara uściskała mnie i obiecała, że ona i Janie będą się za mnie modlić co środa, gdy spotykają się na lunchu.

Tydzień później, kiedy przemawiałam w Walnut Creek, kierująca spotkaniem Oralyn Denison zapytała, czy mam jakieś prośby, gdyż chciałaby się za mnie modlić. Ponownie opisałam swą sytuację, a ona obiecała modlitwę.

James Randall Briggs junior urodził się 27 lutego 1978 roku. Wyglądał na zdrowego i normalnego chłopca, ale Lauren i ja bacznie go obserwowałyśmy. Tydzień po tym, jak skończył sześć miesięcy, otrzymałam list od Barbary z Tucson. Potwierdziła, że co tydzień spotyka się z Janie na lunchu i modlą się o mojego Randy'ego. Tego samego dnia zadzwoniła Oralyn. „Odkąd tu byłaś, ja i moja grupa modlimy się za twojego wnuka. Przypuszczamy, że musi mieć teraz około sześciu miesięcy, i chcielibyśmy wiedzieć, jak się ma."

Nigdy nie zapomnę Barbary i Oralyn, dwóch bardzo zajętych pań, które poświęciły czas, żeby okazać prawdziwą troskę o mnie. Nie obchodzi mnie, czy mają puszyste włosy, czy są szczupłe i czy używają właściwych perfum. Obchodzi mnie tylko, że zatroszczyły się o mnie.

Kiedy Barbara Bueler straciła dom i wszystko, co posiadała, w pożarze, który ogarnął południową Kalifornię, wielu

znajomych słownie wyrażało swoją troskę. Wspólnota poprosiła o zbiórkę ubrań i Barbara otrzymała trzy pełne torby. Kiedy wyjęła ubrania, odkryła wiele takich, z których właściciele odcięli guziki lub wypruli zamki błyskawiczne. Niektóre sukienki miały minispódniczki i dawno wyszły z mody. Na pewno ofiarodawcy mieli dobre intencje, a hojność została im odliczona z podatku, niemniej dawali to, czego nie potrzebowali, a nie z serca.

Niełatwo jest zdobyć się na prawdziwą troskę o innych. Nasz pierwotny instynkt samozachowawczy powstrzymuje nas przed angażowaniem się w problemy innych. „Mam swoje własne problemy' — mówimy — i rzeczywiście tak jest.

Jednak musimy podjąć zasadniczą decyzję: czy chcemy się wycofać z chaotycznej rzeczywistości, która nas otacza, by chronić własne uczucia i prowadzić przyjemne, twórcze życie, czy jesteśmy gotowi na zranienia, zdolni wejrzeć w cierpiące serca i wczuć się w ich ból. Postawa takiego otwarcia się na potrzeby ludzkie nie jest ani łatwa, ani popularna.

Gdy moja córka Lauren zbierała materiał do swej książki *I Dont Know What to Say* (Nie wiem, co powiedzieć), odkryła, że kobiety wyczuwają, kiedy ich przyjaciele cierpią, ale reagują w inny sposób. Mogą wysłać kartkę albo podarować pieniądze, ale nie angażują się.

Lloyd John Ogilvie, pastor hollywoodzkiego kościoła prezbiteriańskiego, prosił latami widzów swojego programu telewizyjnego, by przysyłali informacje, jakie są ich najgłębsze potrzeby, tak aby mógł mówić na ten temat. Zadał pytanie: „Czego potrzebujesz w wymiarze ludzkim i duchowym?" W swojej najnowszej książce *Freedom ofthe Spirit* (Wolność ducha) pisze, że wśród wszystkich odpowiedzi, jakie otrzymał, ani jedna nie wyrażała prag-

nienia, by stać się sługą, więcej dawać. Po ludzku rzecz ujmując nie są to atrakcyjne cele, ale czyż nie mamy być inni od reszty świata? Czy chrześcijanie nie powinni upodobnić się do Chrystusa, który przybrał naturę sługi i był pokorny? (por. Flp 2,5-8).

Jeżeli naprawdę chcemy współżyć z ludźmi, nie musimy się martwić rzeczami zewnętrznymi — musimy zmienić nasze *wnętrze*, tak by przejawiać troskę o innych. W życiu spotkałam wielu wspaniałych ludzi; pociągają mnie osoby uporządkowane wewnętrznie, obdarzone wdziękiem i dowcipem, ale na zawsze pozostaną w mej pamięci:

Barbara i *Oralyn,* które nieustannie modliły się za mojego wnuka.

Lucy Tulanian, która parę razy na miesiąc przysyła mi podtrzymujące na duchu karty i listy.

Marilyn Murray, która wzięła mnie do swego domu, pozwoliła tam pisać dwie z mych książek, obdarzyła miłością i troszczyła się o mnie — sama będąc pogrążona w bólu.

Kitty Reynolds, która rzeczywiście ma serce sługi, przychodzi wcześnie, by zorganizować wszystkie moje spotkania towarzyskie, i zawsze zostaje dłużej, żeby pomóc w zmywaniu.

Lorna Farthing, która codziennie przychodziła, żeby się mną opiekować, kiedy byłam chora, która mnie wspierała w Klubie Kobiet i przez 15 lat była moją oddaną, najlepszą przyjaciółką.

Rona Jaffe, która przychodziła do szpitała i myła mi włosy, kiedy nie mogłam podnieść się z łóżka.

Betty Lou Whittemore, która co tydzień odwiedzała moją umierającą matkę i przynosiła jej małe prezenciki oraz zastępowała mnie podczas mojej nieobecności.

Wszyscy ci przyjaciele, którzy słysząc, że Fred przeżywa kryzys w interesach, pisali i mówili: „Nie interesują nas szczegóły — chcemy ci powiedzieć, że naprawdę nas to obchodzi i że modlimy się za ciebie".

Mają oni miejsce w mojej Sali Zasłużonych — nie ze względu na swój wygląd czy urok osobisty, ale ponieważ wiem, że troszczą się o mnie. Ich uczynki mówią głośniej niż słowa.

Dlaczego nie miałbyś teraz zrobić listy ludzi, którzy w jakimś momencie twego życia wykazali autentyczną troskęo ciebie, tych nastawionych na służbę?...

Jaką stałą cechę możesz zauważyć w ich działaniu?...

W ich postawie?...

Teraz zrób listę bezinteresownych uczynków, będących przejawem twojej troski o innych....

A co z tymi, o których myślałeś, ale nigdy ich nie zrealizowałeś?...

Teraz wymień kilku spośród trudnych ludzi, z którymi masz do czynienia...

Czy oni wiedzą, że ty naprawdę troszczysz się o nich?
Czy im ostatnio powiedziałeś, że ich kochasz?
Czy odkryłeś, co naprawdę powoduje ich cierpienie?

Czy dałeś im czas, by mogli spokojnie podzielić się z tobą swymi problemami?

Czy napisałeś do nich, wysłałeś kartę, dałeś jakiś prezent?

Trudni ludzie są zawsze wewnętrznie zranieni, ale maskują to szorstkością, przyjmowaniem postawy obronnej czy wycofaniem się. Nie bierz ich dosłownie — bądź tym, który nie żałuje swego czasu, by okazać rzeczywistą troskę.

GRATULACJE

Czy oglądaliście kiedyś jakiś z tych konkursów telewizyjnych, kiedy uczestnik zaraz ma wygrać główną nagrodę? Atmosfera jest pełna napięcia i wyczekiwania. Zaraz ktoś zwycięży!

Czy widziałeś, jak Richard Dawson wycałował wszystkie panie w *Przyjacielu rodziny*? Wiedziały, że więcej go nie zobaczą, ale radowały się każdą chwilą. Sprawił, że czuły się znakomicie. Mimo że nie podoba mi się takie nadskakiwanie, możemy się od niego czegoś nauczyć. Podchodzi do jakiejś przeciętnej kobietki, całuje ją, mówi, że jest piękna, i na twoich oczach ta kobieta się przeistacza. To jakby Kopciuszka dotknąć magiczną różdżką. Nie ma chyba znaczenia, czy mówi prawdę czy nie. Gdy ogłasza, że ona zwyciężyła - staje się ZWYCIĘŻCZYNIĄ.

Już sama szansa zwycięstwa pobudza ludzi do działania. W Klubie Kobiet kierownictwo pracuje przez cały rok na regionalną nagrodę. Będą woziły kwiaty na różne pokazy, mając nadzieję zdobyć niebieską wstążeczkę o wartości pięciu centów, będą piekły ciasta na konkurs i cze-

kały chore ze zniecierpliwienia, podczas gdy sędziowie będą próbowali i sprawdzali.

Czy obserwowałeś kiedyś panie uczestniczące w loterii fantowej — ściskające w rękach małe numerowane bileciki i oczekujące wygranej? Zdają sobie sprawę, że nagrodami są przedmioty, których ich znajomi chcieli się pozbyć, „białe słonie", których nikt nie chce; a jednak piszczą z uciechy, kiedy to ich numer zostaje wywołany, i wzdychają z rozkoszą, odpakowując trójnożnego plastikowego pieska z kryształowymi oczkami.

Dlaczego tak ciężko pracujemy, żeby otrzymać tak mało, albo tak podniecamy się z powodu jakiejś drobnostki? Ponieważ wszyscy chcemy być zwycięzcami. Wszyscy chcemy zostać Królową Balu. Wszyscy pragniemy usłyszeć te słowa: „Moje gratulacje, pani wygrała!"

Jeżeli przyjmiemy, że wszyscy pragną wygrać i że chcemy lepiej ułożyć sobie stosunki z ludźmi, to jakim narzędziem powinniśmy się posłużyć? Jeśli potrafimy sprawić, że inni będą czuli się zwycięzcami, wszyscy nas pokochają.

William James, wybitny filozof, kiedyś powiedział: „Najgłębsza istota ludzkiej natury to pragnienie uznania."

Wczoraj, kiedy wychodziłam z hotelu „Hilton" w Eugene w stanie Oregon, Sean pomagał mi wynieść torby. Gdy spytał dokąd idę, odpowiedziałam:

„Na plażę, pisać książkę."

„Jaki jest jej tytuł?"

Jak współżyć z trudnymi ludźmi.

„O rany, znam ich całe mnóstwo!"

„Sean, jak byś zdefiniował trudną osobę?"

Zastanowił się chwilę, a potem powiedział: „To ludzie, którzy niezależnie od tego, jak bardzo starasz się im

dogodzić i jak wiele dla nich robisz, nigdy nie doceniają twoich wysiłków."

Osoby przekonane o swojej niskiej wartości w końcu stają się trudne i zgorzkniałe. Jak możemy temu zapobiec i zaleczyć istniejące zranienia? Możemy chwalić zamiast krytykować.

Kiedy Marita wyjechała do college'u, młody Fred powiedział: „Pewnie będzie ci się nudziło bez Marity. To właśnie ona cię rozśmieszała."

Pomyślałam o tej uwadze i zdałam sobie sprawę, iż przekazałam mu, że należy być zabawnym, by zasłużyć sobie na pochwałę mamy. Nie zmieniłoby nic, gdybym mu powiedziała, że tak nie jest, więc zaczęłam zwracać uwagę na jego zabawne komentarze. Z przybyciem Marity stał się bardziej rozmowny, a gdy powiedział coś choć trochę zabawnego, śmiałam się i chwaliłam go. Cóż, nigdy nie zostanie komikiem, ale od tej pory stracił wiele ze swej sztywności.

Być może twój syn nie potrzebuje pochwały za poczucie humoru, ale na pewno istnieje jakaś dziedzina, w której chciałby odnieść zwycięstwo. Odkryj ją i zaspokój tę potrzebę.

A co z twoim mężem? Jak często chwalisz go za coś? Kiedy wraca do domu wieczorem, potrzebuje jakiejś pochwały. Albo miał w pracy okropny dzień, albo kobiety prawiły mu komplementy — a *ty* wychodzisz na niesympatyczne przeciwieństwo. Niezależnie od sytuacji pragnie się dowiedzieć, że *ty* jesteś zdania, iż on odniósł sukces.

A co z twoim teściem? Mówisz, że nigdy się nie uśmiecha i sam Bóg Wszechmogący nie jest w stanie go zadowolić. Co za wyzwanie! Wyszukaj, za co możesz go pochwalić. Prawdopodobnie nigdy ci za to nie podziękuje,

ale za twoimi plecami powie swoim koleżkom: „Wiecie, ona nie jest taka zła".

A twoja matka? Podczas naszego seminarium pewna kobieta podeszła do mnie cała we łzach z powodu swojej matki. Mieszkały razem, a matka była zdania, że jej córka nigdy nie zrobiła niczego dobrego. „Właśnie zeszłego wieczoru przyszli do nas goście i przygotowałam specjalną kolację. Pod koniec, gdy wszyscy mi dziękowali, ona powiedziała: «Na drugi raz dodaj trochę mniej soli». Miałam ochotę ją uderzyć!"

Odwołując się do przyjętej na naszych seminariach zasady „Każde przykre doświadczenie jest dobrym przykładem", zaproponowałam, żeby zrobiła spis tych „zachwycających" uwag swej matki, które mogą się przydać do pogadanki o postępowaniu ze starszymi. Nie przypuszczałam, że powie to swojej matce, ale następnego dnia przekazała mi, że gdy matka była nieprzyjemna tego wieczoru, podziękowała jej. Ta zapytała, za co jej dziękuje, a córka odpowiedziała, że zapisuje te zabawne sytuacje, gdyż mogą się jej przydać w przyszłości. To zdumiewające — matka poczuła się uhonorowana tym, że jej uwagi mogą być cytowane, i pod koniec wieczoru, gdy wygłaszała jakiś jadowity komentarz, dodawała z chichotem „Oto kolejny świetny przykład".

Im bardziej jest ktoś krytyczny, tym gorętsze jest jego pragnienie uznania.

A co z pastorem? Wyszedł z seminarium ze świetną znajomością greki i wyposażony w umiejętność egzegezy, ale okazało się, że wierni są dla niego chińszczyzną i uważają, że „egzegeza" jest zakazanym słowem. Powiedziano mu, jakie wady ma on, jego żona i dzieci, i czuje, że głębokie prawdy, jakie wygłasza, są grochem rzucanym o ścianę. Taki pastor też potrzebuje jakiejś nagrody. Wymyśl coś!

Dlaczego w naszym kraju panuje epidemia samobójstw wśród nastolatków? Dlaczego Piano w Teksasie, wzorcowa wspólnota nieopodal Dallas, bije rekordy w tej dziedzinie? Dlaczego dwójka przyjaciół mojego syna popełniła samobójstwo w ostatnim roku nauki w szkole średniej?

Czują, że przegrali i że nie ma dla nich nadziei!

W popularnym programie telewizyjnym nadano cykl rozmów na temat samobójstw wśród nastolatków. Pewna śliczna czternastolatka opowiadała, dlaczego chciała odebrać sobie życie — „Nikt mnie nie kocha i nie sądzę, żeby to się mogło zmienić". Jej matka wyznała, że nie miała pojęcia, co czuje jej córka, dopóki nie znalazła jej w łazience z podciętymi żyłami.

Psychiatra Steven Shelov powiedział, że dzieci w ten sposób krzyczą o miłość i zainteresowanie, ale rodzice są zbyt zajęci, by usłyszeć ich wołanie. Rozwody zachwiały poczuciem bezpieczeństwa dzieci i sprawiły, że nie czują się kochane, mimo że rodzice mogą na wyścigi zasypywać je prezentami i niespodziankami. Stwierdził, że 80 procent samobójstw lub prób samobójczych ma miejsce wśród dzieci z rodzin rozbitych. Nie mieszkają one z dwójką naturalnych rodziców, lecz z jednym z rodziców lub z przybranymi opiekunami. Nie ma znaczenia, jak bardzo rodzice w takich sytuacjach się starają — dzieci czują się nie kochane, odrzucone, przegrane.

Pewnego dnia mój syn Fred wrócił do domu i powiedział, że w gronie przyjaciół dyskutowali o samobójstwie. „Mamy 18 lat, wezmą nas do wojska, pójdziemy na wojnę i prawdopodobnie zginiemy, więc dlaczego nie skończyć ze wszystkim teraz? Nie ma przed nami żadnej przyszłości".

Tłumaczyłam, że jako chrześcijanie mamy wieczną nadzieję, nawet jeśli dzisiaj wydaje się beznadziejne. Bóg

zaplanował każde życie i bluźnimy wobec niego wyrywając swoje życie spod jego kontroli. Zaproponowałam, żeby pomógł im znaleźć cel w życiu, a nie przykładał się do ich przygnębienia.

Zranione nastolatki znajdują się wszędzie, gdzie nie spojrzeć. Niektóre z nich to dzieci twoje albo twoich sąsiadów lub twoje wnuki czy młodzież z grupy w twoim kościele. Czy widzisz zgnębione nastolatki? Czy starasz się je podnieść na duchu? Dać im nadzieję?

Trudni ludzie czują się poszkodowani, a chcieliby być zwycięzcami!

KOMPROMIS

Kompromis oznacza ugodę osiągniętą w drodze wzajemnych ustępstw, rezygnacji z czegoś dla obopólnych korzyści. Mocarstwa światowe muszą iść na kompromis, jeżeli chcą koegzystować. Podobnie kierownictwo i załoga muszą wypracować kompromisowe umowy, by prawidłowo funkcjonować. Kompromis jest wypróbowanym narzędziem, pomagającym ułożyć sobie współżycie z trudnymi ludźmi, ale opieramy się przed zastosowaniem go, gdyż tak naprawdę lubimy iść własną drogą.

Pomyśl o kimś, z kim właśnie teraz masz problemy. Czy mógłbyś pójść na jakieś ustępstwo, na które wcześniej nie chciałeś się zgodzić? Czy mógłbyś przesunąć się spoza środka bariery w jego stronę? Wiem, że na to nie zasługuje, lecz pamiętaj słowa Pana: „Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi" (Mt 5,9).

Kiedy Marita miała 13 lat, nastała era ręcznie farbowanych podkoszulków i wytartych dżinsów. Mimo że

sama wyrosłam w okresie Wielkiego Kryzysu i nigdy nie miałam pieniędzy na stroje, nie ubierałam się aż tak biednie. Kiedyś zobaczyłam, jak przed garażem pocierała kamieniami brzegi nogawek swoich nowych dżinsów. Byłam oburzona, że niszczy spodnie, za które dopiero co zapłaciłam, i podbiegłam, żeby jej to powiedzieć. Dalej tarła, podczas gdy ja roztaczałam przed nią obraz własnego dzieciństwa pełnego nędzy. Nie udało mi się poruszyć jej do łez skruchy, więc zakończyłam pytaniem, dlaczego niszczy nowe spodnie. Odpowiedziała nie podnosząc oczu:

„Nie można nosić nowych."

„Dlaczego?"

„Po prostu nie można, tak więc je niszczę, żeby wyglądały na stare." Co za nonsens! Jak może być modne niszczenie nowych ubrań?

Każdego dnia, gdy szykowała się do szkoły, przypatrywałam się jej i wzdychałam: „I to moja córka tak wygląda!" A ona stała sobie w starym podkoszulku ojca, specjalnie ufarbowanym w niebieskie plamy i zacieki. „Dobra dla śmieciarza" — pomyślałam. I te dżinsy — tak głęboko wycięte, że bałam się, że przy głębszym wdechu spadną jej z pupy. Ale jak? Były tak obcisłe i sztywne, że nie mogły się przesunąć. Z wystrzępionych nogawek zwisały nitki — co było zasługą kamieni — i ciągnęły się za nią, jak szła.

Pewnego dnia, gdy wyszła już do szkoły, Pan jakby zwrócił mi uwagę i powiedział: „Czy zdajesz sobie sprawę, jakie są twoje ostatnie słowa do Marity każdego ranka? «I to moja córka tak wygląda!» Kiedy przychodzi do szkoły i jej koleżanki opowiadają o swoich staroświeckich matkach, które cały czas narzekają, Marita może cytować twoje stałe uwagi. Czy przypatrzyłaś się innym dziewczynom z jej klasy? A może tak byś rzuciła na nie okiem?"

Podjechałam tego dnia do szkoły, żeby ją odebrać, i zauważyłam, że inne dziewczyny wyglądały jeszcze gorzej. Po drodze do domu nadmieniłam, że przesadziłam w swojej reakcji na jej preparowanie dżinsów. Zaproponowałam kompromis. „Od dzisiaj możesz nosić, co chcesz, do szkoły i do znajomych i nie będę ci o to zawracała głowy."

„Co za ulga."

„Ale kiedy zabieram cię do kościoła albo na zakupy, albo do moich znajomych, chciałabym, żebyś ubrała się w coś, co — jak wiesz — mi się spodoba, i żebym nie musiała ci o tym przypominać."

Zastanawiała się nad tym.

Po chwili dodałam: „To znaczy 95 procent, jak ty chcesz, a 5 procent dla mnie. Co o tym myślisz?"

Popatrzyła na mnie z błyskiem w oku i wyciągnęła rękę: „Umowa stoi."

Od tej pory rano żegnałam ją wesoło i nie męczyłam z powodu ubrania. Kiedy szła gdzieś ze mną, ubierała się właściwie — bez kłótni. Miałyśmy ze sobą umowę.

W ciągu następnego roku przeszła od tych ogromnych, szpetnych podkoszulków do ładnych, po upływie kolejnego doszła do bluzek, swetrów i spódnic. W ostatnim roku szkoły średniej ubierała się jak modelka i tak już wygląda cały czas. Teraz uczy inne kobiety, jak się mają ubierać, i napisała książkę *Shades ofBeauty: The Color Coordinated Woman* (Odcienie piękna. Kobieta w harmonijnych kolorach). Kto wie, co mogłoby się zdarzyć, gdybym dalej ją męczyła, a ona dalej się opierała?

Podczas rozmów z kobietami o ich problemach małżeńskich zauważyłam, że większość z nich wie, czego mężowie wymagają od nich, po prostu nie chcą im ustąpić.

„Chce, żebym była w domu, kiedy wracają dzieci, aleja się tym nie przejmuję. Są na tyle duże, że same sobie dadzą radę."

„Chce, żebym się bardziej elegancko ubierała, a przecież wiedział, że ubieram się na sportowo, kiedy się ze mną żenił."

„Mówi, że spędzam za dużo czasu w kościele, ale to pokazuje, jak jest w gruncie rzeczy nieuduchowiony."

Łatwo dostrzec, gdzie te panie popełniają błąd, ale co możesz powiedzieć o sobie? Ja i Fred dobrze razem funkcjonujemy, ponieważ w pewnym momencie oboje zgodziliśmy się zrezygnować z tradycyjnych ról życiowych i zaakceptować powołanie, jakie Pan wyraźnie nam wyznaczył. Wymagało to kompromisu, dobrej woli, odejścia od skrajności i poddania się woli Bożej.

Mogłam powiedzieć: „Dlaczego to ja mam jeździć i ciężko pracować, żeby utrzymać rodzinę, a Fred siedzi w domu?"

On mógł powiedzieć: „Dlaczego siedzę w biurze i zajmuję się tymi wszystkimi drobiazgami, podczas gdy ona jeździ i zbiera laury?"

Zamiast tego doszliśmy do wspólnej, korzystnej dla obojga umowy. Mój dar to przemawianie, tworzenie i pisanie. Grzęznę w szczegółach, harmonogramach, księgach rachunkowych.

Fred uwielbia zarządzanie, prowadzenie biura, doglądanie personelu i czuwanie nad budżetem. Co najmniej godzinę dziennie rozmawiamy przez telefon i nawzajem oceniamy swoją pracę.

Być może nasz układ nie sprawdziłby się w innym małżeństwie, ale my potrafimy porozumieć się i pójść na wzajemne ustępstwa.

Z czasem nasze dzieci stały się na tyle dorosłe, że mogliśmy pozwolić im na więcej swobody niż przedtem. Tak jak pisze Paweł: „Mógłbym z całą śmiałością powiedzieć ci,

co masz robić, ale ponieważ cię kocham, zamiast tego zwracam się do ciebie z prośbą".

Prośby zamiast rozkazów są czymś trudnym dla rodziców będących cholerykami. Chcemy, żeby wszyscy robili to, co my — i to natychmiast! Ja pracowałam nad swoją postawą wobec młodego Freda, zdając sobie sprawę, że w wieku 20 lat jest w stanie podejmować własne decyzje i żyć po swojemu. Ostatnio, kiedy byłam w domu przez parę dni, zrobiłam mu pranie. Sam sobie świetnie z tym radzi, ale ja postanowiłam mu trochę pomatkować. Gdy wyjęłam ostatnie dziesięć koszul z suszarki w garażu, drzwi się otworzyły i wjechał Fred. Wskazałam na wszystkie gotowe koszule i powiedzałam wesoło: „Zobacz, co mama zrobiła dla ciebie!"

„Cudowna mama" — odparł i skierował się w stronę domu.

„Fred, ponieważ zrobiłam całą tę pracę, chciałabym, żebyś zabrał koszule do swego pokoju."

Każda matka pod słońcem przyzna, że była to sensowna prośba. Fred odpowiedział: „Nie teraz. Mam co innego na głowie".

„Co innego na głowie?" pomyślałam (ale nie powiedziałam). I mruknęłam do siebie: „Nie pytam, co *ty* chcesz robić. Powiedziałam ci, że masz zanieść koszule do swojego pokoju. Po tym wszystkim, co ja zrobiłam dla ciebie, mógłbyś przynajmniej tyle dla mnie zrobić."

Na szczęście, gdy te myśli przebiegały mi przez głowę, miałam czas je przełknąć i odpowiedziałam: „Nie ma sprawy, Fred. Kiedy tylko będziesz chciał."

Odszedł, a ja stałam zaskoczona, że byłam w stanie pójść na kompromis. Gdy myślałam o tym, zdałam sobie sprawę, że wcale nie miało znaczenia, kiedy Fred zabierze koszule do pokoju — tak naprawdę nie spowodowałoby to

większej różnicy w moim życiu, jeśliby zamieszkał w garażu i w ogóle ich nie położył na miejsce.

Kiedy opowiadam tę historyjkę na seminarium, wiele matek podchodzi do mnie z podziękowaniami mówiąc, że wciąż krzyczą na swoje dzieci z powodu różnych drobiazgów. Jedna powiedziała: „Wściekam się, kiedy mój syn natychmiast nie robi tego, co chcę. Wczoraj krzyknęłam: «Nie pytam, czy masz na to ochotę — po prostu ci każę.» Nie zdawałam sobie sprawy, jak okropnie to brzmi, dopóki nie usłyszałam tych słów na podium. Nic dziwnego, że nie chce ze mną przebywać."

Czasem sami stwarzamy swoich trudnych ludzi nalegając, żeby robili coś natychmiast i tak jak chcemy.

Duch kompromisu zmiękcza twardych ludzi.

WYBÓR

„Jednak — pisze Paweł — nie chcę cię zmuszać. Wolałbym, żebyś to uczynił z własnej woli".

Trudni ludzie nie lubią być do niczego zmuszani; chcieliby wszystko robić z własnej woli.

Przy odrobinie wyobraźni jest zaskakująco łatwo uczynić naszą wolę ich wolą. Trudni ludzie rozkwitają w klubach dla kobiet i w organizacjach kościelnych. Jest to równie łatwe do przewidzenia jak to, że pleśń rozwinie się w stosie wilgotnych ręczników. Skoro tylko zorientują się, czego pragnie przywódca, będą głosować przeciw. Jak obchodzić się z grupami trudnych ludzi podobnych do członków Dużego Brązowego Kościoła?

Po pierwsze okaż, że jesteś, by im służyć. Podkreśl, że nie będziesz stronniczy i że twoja wola jest podporządkowana woli grupy. Są tak przyzwyczajeni do auto-

rytarnego kierownictwa, że taka postawa natychmiast cię pozytywnie wyróżni.

Ja zawsze staram się przedstawić wszystkie „za" i „przeciw", po czym jeszcze raz zaznaczam: „wybór zależy od was". A potem otwieram dyskusję. Lata doświadczenia nauczyły mnie, że strona, która pierwsza wystąpi z przekonującym argumentem, wygrywa. Jeżeli chodzi o sprawę, która naprawdę mnie obchodzi, wcześniej umawiam się z kimś, kto reprezentuje taki sam punkt widzenia jak ja, żeby wypowiedział się natychmiast, gdy tylko otworzę dyskusję. To sprawia, że strona przeciwna musi się bronić, co rzadko prowadzi do zwycięstwa. Możesz więc dać grupie możliwość wyboru, a jednak osiągnąć swoje.

A co z dziećmi? Gdy moje dorastały, wyłożyłam, jakie role przypadają nam wszystkim w życiu rodziny. Ojciec pracował, by nas utrzymać, podczas gdy ja gotowałam, sprzątałam i opiekowałam się dziećmi. Ich obowiązkiem były niektóre prace domowe i stosowanie się do przyjętych zasad. Te zasady ustalaliśmy na spotkaniach całej rodziny, gdzie pytaliśmy ich o zdanie m.in. w takich sprawach, jak godzina pójścia do łóżka, kieszonkowe, goście, wakacje. Dzieci miały udział w ustalaniu zasady, miały prawo wyboru. Zrobiłam tygodniowy rozkład pracy wszystkich członków rodziny i dzieci musiały wykonać swe obowiązki, by mogły wyjść w sobotę. Nie interesowało mnie, kiedy pracowały — wybór należał do nich w ciągu tygodnia.

Jeden z kolegów Freda, który przebywał u nas przez tydzień, powiedział: „Twoja mama na pewno mnie lubi. Umieściła mnie w tygodniowym rozkładzie zajęć".

Pomoc naszym dzieciom w dojrzewaniu polega również na tym, że wraz z wiekiem pozwalamy im podejmować ważniejsze decyzje. Kiedy Fred miał 16 lat, oznajmił, że

chce za swoje pieniądze kupić motocykl. Prawdopodobnie żadna z was matek czytających to nie byłaby zachwycona takim pomysłem. Tata Freda ustalił termin naszej okresowej konferencji, na której zrobiliśmy listę argumentów „za" i „przeciw". My mieliśmy wszystkie argumenty przeciw.

MY: Nie będziesz chciał na nim jeździć podczas deszczu.

FRED: Uwielbiam jeździć motocyklem podczas deszczu.

MY: Będziesz pożyczał samochód na randki.

FRED: Będę chodził na randki tylko z takimi dziewczynami, które lubią jeździć na motorze. (Co za straszny pomysł! Wyobraziłam go sobie z jakąś amazonką w hełmie na głowie.)

MY: Nigdy nie zwrócą ci się pieniądze.

FRED: Można zawsze sprzedać motocykl za więcej niż się zapłaciło.

Przedstawiliśmy nasze uwagi i pozwoliliśmy mu podjąć decyzję. Chciałabym móc powiedzieć, że nasza błyskotliwość go przekonała, ale tak nie było. Wybrał motor. Nie nękaliśmy go z tego powodu, po prostu zaakceptowaliśmy jego decyzję.

Gdy przyszła jesień, zaczęły się deszcze. Pewnego dnia powiedział: „Nienawidzę tym jeździć w deszcz".

Jak każda normalna matka, nie mogłam się powstrzymać od komentarza: „Nie pamiętasz? Uwielbiasz jeździć motorem podczas deszczu".

Nadszedł sobotni wieczór, on stwierdził: „Nie mogę wziąć tej dziewczyny na motor".

„Dlaczego nie? Przecież umawiasz się tylko z takimi, które lubią motocykle."

„Ta akurat nie lubi."

Byłam cała zadowolona!

Nareszcie pewnego deszczowego sobotniego wieczoru Fred powiedział: „Okay, wygraliście."

„Wygraliśmy co?"

„Mam dosyć tego motoru."

„Cóż, nie masz się co martwić, gdyż zawsze możesz go sprzedać za więcej niż zapłaciłeś."

„Próbowałem, ale nikt go nie chce za żadną cenę."

Fred dokonał wyboru, którego pożałował. Nigdy więcej nie chciał motocykla. Oczywiście nie chodzi o to, żebyście pozwolili waszym synom mieć motory. Przykład ten ilustruje tylko zasadę, że wcześniej czy później musimy pozwolić naszym dzieciom podejmować decyzje, które mogą nie być najlepsze. Ukazujemy im wszystkie strony sytuacji i pozwalamy dokonać wyboru.

Rozmawiałam z wieloma kobietami, których mężowie w okresie kryzysu wieku średniego kupują motocykle. Nie pozwolono im na tę decyzję, gdy byli młodzi, i teraz dokonują niedojrzałych wyborów.

Trudni ludzie buntują się, gdy są pod presją, ale gdy od czasu do czasu mają wolny wybór, czują się ważni i chcą odpowiedzieć w pozytywny sposób.

WYZWANIE

W książce *Blow Away the Black Clouds* (Rozpędź czarne chmury) stwierdzam: „Brak celu = brak osiągnięć = depresja." Wiele osób staje się trudnymi, ponieważ nie widzą przed sobą żadnej przyszłości, żadnej nadziei. Do niczego nie dążą, więc do niczego nie dojdą. Czasami nie mają też pieniędzy, co ich jeszcze bardziej zniechęca do podejmowania jakichkolwiek prób.

Dobrze pamiętam pewną panią, która patrząc na mnie i moich dwóch braci, gdy byliśmy dziećmi, powiedziała: „Jaka szkoda, że nie ma dla nich przyszłości, a są tacy zdolni." Wszyscy od razu podjęliśmy decyzję: „A właśnie, że jej pokażemy!" Rzuciła nam wyzwanie, mimo że wcale nie było to jej zamiarem. Gdybyśmy byli melancholikami, może byśmy się poddali, ale nasza osobowość choleryka chciała dowieść, że osiągniemy to, co niemożliwe.

Zarówno matka, jak i ojciec zachęcali nas i chociaż musieliśmy uczyć się w sklepie rodziców, przy klientach, to pomagali nam i wspierali nas.

Na naszych seminariach zachęcamy kobiety, żeby uczyniły coś znaczącego w swoim życiu. W naszym społeczeństwie łatwo jest być cały czas zajętym, a jednak niczego istotnego nie osiągnąć. Charlie Jarvis kiedyś powiedział: „Tak bardzo jesteśmy zajęci tym, żeby być dobrymi, że nie mamy czasu na doskonałość."

Zaprawiamy kobiety, by były otwarte na życie, wrażliwe na potrzeby innych; by zwracały uwagę, co się wokół nich dzieje, i poszerzały swoje horyzonty. Po trzech dniach często mówią:,-Nigdy dotychczas nie stawałam wobec takiego wyzwania. Moje życie nigdy już nie będzie takie samo."

W ciągu minionych 20 lat bezustannie deprecjonowaliśmy starszych i wychwalaliśmy pod niebiosa młodych, co ostatecznie nikomu nie przyniosło pożytku. Wiele kobiet, z którymi rozmawiam, ma trudne matki w starszym wieku — odsunięte na bok, nieustannie narzekają. Czyż każdy z nas nie byłby trudny, gdyby kazano mu siedzieć cicho i wmawiano, że odtąd nie może się spodziewać niczego dobrego?

Wszyscy, niezależnie od wieku, potrzebują wyzwania; gdybyśmy znaleźli jakieś sensowne zajęcie dla naszych staruszków, nie byliby tacy trudni. Czytałam wyniki testu

przeprowadzonego na szczurach w celu wykrycia przyczyny starzenia się. Wsadzono dwie grupy szczurów do różnych klatek. Otrzymywały takie samo pożywienie i opiekę, lecz jednej grupie wkładano co dzień do klatek różne zabawki, podczas gdy druga nic nie dostawała. Te szczury, które doznawały świeżej podniety, były raźne, a druga grupa przestała używać swojego mózgu i stała się zgrzybiała.

Kościół mojej matki w Westfield w Massachusetts wspaniale zajmuje się swoimi seniorami. Co niedziela ktoś zawozi ją na nabożeństwo i na kawę. W środy grupa „Sklep z podarunkami" zbierała się na prace ręczne, aby przygotować różne przedmioty na coroczny kiermasz bożonarodzeniowy. Jej uczestniczki otrzymywały instrukcje, robiły w domu jakiś przedmiot, który po sprzedaniu pomagał spłacić dług hipoteczny. Mama uwielbiała „Sklep z podarunkami", ponieważ stawiał przed nią wyzwanie wykonania czegoś wartościowego.

Raz na miesiąc jej grupa spotykała się na wspólnej kolacji, więc mama spędzała cały dzień obierając ziemniaki. Wszyscy byli tym zachwyceni i mama otrzymała pozłacany nożyk do obierania kartofli z napisem: Nagroda Złotego Nożyka.

Jeżeli masz kłopoty ze swoim nastoletnim dzieckiem, przyjacielem czy matką, pomyśl nad znalezieniem czegoś, co dawałoby im życiową satysfakcję.

BRAK CELU = BRAK OSIĄGNIĘĆ = DEPRESJA!

ZAUFANIE

Wszyscy słyszeliśmy o rządach, które upadły, ponieważ otrzymały wotum nieufności, ale niewielu z nas zdaje sobie

sprawę, że codziennie zgłaszamy wotum nieufności w stosunku do innych.
Mówimy naszemu mężowi:

Znowu ci się nie udało.
Nigdy tego nie zreperujesz.
Chyba jesteś daltonistą.
Już się wcale nie uśmiechasz.
WOTUM NIEUFNOŚCI!

Mówimy naszym dzieciom:

Nigdy mi nie pomagasz.
W twoim pokoju zawsze jest bałagan.
Masz okropne włosy.
Twoje ubrania są straszne.
WOTUM NIEUFNOŚCI!

Mówimy naszej grupie:

To nigdy nie wyjdzie.
Nikt nigdy nie zauważy tego wszystkiego, co robimy.
Zeszłoroczny prezes załamał się.
Lepiej dajmy sobie spokój.
WOTUM NIEUFNOŚCI!

Mówimy naszym podwładnym:

Nie chcę słuchać żadnych usprawiedliwień — po prostu to zrób.
Nie opowiadaj mi o swoich problemach.

Wywaliłem ostatnio osobę, która opowiadała takie rzeczy.

Wiedziałem, że nie potrafisz tego zrobić.

WOTUM NIEUFNOŚCI!

Świat pełen jest ludzi, którzy zgłaszają wotum nieufności w stosunku do innych. Są to trudni ludzie, którzy mianują sami siebie sędziami wszystkich nieszablonowych osobników, znajdujących się w każdej firmie, rodzinie czy kościele.

Jak możemy się zmienić? Możemy wpajać innym zaufanie, podnosić ich samoocenę i zwiększać ich potencjał.

Zaufanie oznacza stan ufności, poleganie na kimś, pewność. Wierzę w ciebie, mogę na tobie polegać, *wiem,* że mogę na ciebie liczyć. Paweł pisze do Filemona: „Jestem *pewien*, że zrobisz, o co cię proszę. *Wiem*, że uczynisz nawet więcej."

W społeczeństwie, w którym poddawani jesteśmy różnym presjom, wszyscy potrzebujemy kogoś, kto w nas wierzy. Ci, którzy przechodzą kryzys wieku średniego, myślą, że nikt im nie ufa, i oni sami nie mają do siebie zaufania. Dziwnie ciągnie ich do robienia tego, czego nigdy nie planowali, by dowieść sobie, że jednak są coś warci.

Gdy przeżywaliśmy problemy finansowe, Fred powiedział: „Jeśli uwierzysz we mnie, wiem, że to zrobię."

Wszyscy musimy wiedzieć, że ktoś w nas wierzy. Jak to nam może pomóc we współżyciu z innymi?

Jak wcześniej stwierdziliśmy w tej książce, powinniśmy odkrywać potrzeby innych i je zaspokajać. Jeżeli wszyscy potrzebujemy zaufania, to możemy pomóc innym mówiąc: „Ufam ci."

Od wczesnego dzieciństwa wciągałam Freda do prac domowych. W wieku dwóch lat potrafił przyciągnąć plas-

tikowy kosz na bieliznę i napełnić go brudnymi ubraniami. Często opróżniał go i z powrotem napełniał, ale w końcu wszystko zanosił do pralni. Jak tylko umiał rozróżniać białe i ciemne, kazałam mu dzielić pranie na dwie kupki. Potem zrozumiał, co to znaczy „pranie delikatne" i „ręczniki". Jako nastolatek robił swoje własne pranie, a gdy ja zaczęłam stale podróżować — pranie dla wszystkich.

Utrzymuje w porządku mój dom i ogród, a kiedy wracam, stawia świeże kwiaty na stole.

Dlaczego to robi? Czy ma zamiłowanie do prac domowych? Nie. Ponieważ przez lata mówiłam mu, że potrafi to robić, a kiedy mu się udawało, chwaliłam go. Kiedy wyjeżdżam na seminarium, mówię:,-Powiem wszystkim paniom o tobie. Niech wiedzą, że mogę na ciebie liczyć."

Nie mówi ani słowa, lecz zdaje sobie sprawę, że jestem pewna, iż zrobi, o co poproszę, a nawet więcej.

Gdy Pan przywiódł do mnie grupę wspaniałych kobiet tworzących personel mojego seminarium, zwierzyłam się każdej z nich, że wierzę, iż będzie dobrze prowadziła innych. Ponieważ wszystkie są zdolne, przydzielam im różne tematy do przygotowania i wygłoszenia. Pomagam im chętnie, a następnie uważnie wysłuchuję, gdy mówią. Nie robię sobie wtedy przerw i nie wypoczywam; zwracam uwagę na każde słowo. Zazwyczaj nawet słucham na stojąco, ponieważ czuję się bliżej nich, gdy stoję i pochylam się w ich stronę. Wiedzą one, że interesuję się każdą dziedziną ich życia. Wiedzą, że mam zaufanie do tego, co robią. Wiedzą, że w nie wierzę.

Gdyby zdarzyło się coś, co by mi uniemożliwiło dalsze prowadzenie seminarium, wiem, że mogłabym liczyć na personel, że będzie kontynuował pracę. Jestem *przekonana*, że robiłyby to, co ja zamierzałam robić, a nawet

więcej. Ludzie chcą, żeby w nich wierzono. Kiedy ich zachęcamy, osiągają o wiele więcej, niż sami przypuszczali.

Mój ojciec na tydzień przed swą śmiercią, gdy byłam na ostatnim roku college'u, wziął mnie do drugiego pokoju i pokazał mi pudełko z wyciętymi z czasopism artykułami, które napisał. Kiedy zaskoczona zapytałam, dlaczego je schował i nie pokazał mi ich wcześniej, odpowiedział: „Twoja matka zniechęcała mnie do pisania, ponieważ nie mam wyższego wykształcenia, tak więc robiłem to w tajemnicy i ona nic o tym nie wie."

Matka na pewno nie chciała go zniechęcić, lecz jedynie stwierdziła coś, co dla niej było oczywistym faktem: jeśli nie masz wykształcenia, nie powinieneś pisać.

Mój ojciec jako sangwinik-choleryk nie pozwolił, żeby takie nastawienie go pognębiło, ale „ukrył swoje światło pod korcem". Powiedział mi, że napisał artykuł dla magazynu „Advance", ale nie został wydrukowany. „Prawdopodobnie tym razem porwałem się na coś zbyt dużego" — zwierzył się. Byłam bardzo wzruszona, że powiedział mi o swoich zainteresowaniach pisarskich i o artykule złożonym do ‚Advance". Parę dni później mój ojciec umarł nagle na stacji metra w Bostonie, a w dniu pogrzebu przyszedł nowy numer ‚Advance" z wydrukowanym jego artykułem. Gdyby mi się nie zwierzył, nigdy bym nie otworzyła tego numeru.

Oprawiłam artykuł w ramki wraz z jego fotografią i powiesiłam u siebie w gabinecie. Za każdym razem, gdy na niego spoglądam, zastanawiam się, czy ojciec nie zostałby pisarzem, gdyby tylko *ktoś* w niego *uwierzył.*

Żyjemy w zniechęcającym świecie pełnym ludzi, którzy nas gaszą. Jakim jasnym płomieniem możemy się stać, gdy usłyszymy te proste słowa: „Mam do ciebie zaufanie."

KONKLUZJA

Kiedy Paweł stawał wobec trudnej relacji międzyludzkiej, zaczynał od *komplementów*, okazywał prawdziwą *troskę* i składał *gratulacje.* Rozgrywał konflikt w taki sposób, że zaraz na początku oferował kompromis. Pozwalał Filemonowi dokonać wyboru: „Ponieważ cię kocham, decyzja należy do ciebie." Paweł rzucił mu *wyzwanie* przekroczenia swoich naturalnych skłonności i przyjęcia Onezyma, tak jak by przyjmował jego. Następnie zatwierdził wybór Filemona słowami: „Wiem, jestem pewien, mam do ciebie *zaufanie." Rezultat* był taki, że Filemon pozytywnie zareagował na negatywną sytuację. Zdecydował się podjąć wyzwanie i nie zawieść zaufania, jakie mu Paweł okazał. Dzięki temu kompromisowi Paweł i Filemon pozostali przyjaciółmi, a Onezym doświadczył prawdziwej miłości i przebaczenia, które sprawiły, że całkowicie oddał się chrześcijańskiej służbie.

Do jakiego wniosku ty dojdziesz? Czy *chcesz* zdobyć się na wysiłek ułożenia sobie współżycia z innymi? Nawet z trudnymi ludźmi?

Niełatwo jest stawiać wyżej interesy innych niż swoje własne. Nienaturalne jest odkrywanie potrzeb innych i zaspokajanie ich, podczas gdy sami pragniemy, by ktoś w nas uwierzył. Musimy się zastanowić, czy taki wysiłek się opłaca, czy raczej chcemy iść własną drogą.

Musimy zadać sobie pytania:

Jak ważne jest to, że ja występuję z propozycją, że ja wygrywam?

Dlaczego potrzebuję, by inni to zaaprobowali?

Czy to naprawdę ma jakieś znaczenie?

Od czasów dzieciństwa pamiętam, jak szukałam aprobaty mojej matki. Doskonale sobie radziłam ze wszystkim, do czego się wzięłam, a byłam dostatecznie ostrożna, żeby unikać sportu, plastyki czy muzyki, ponieważ w ogóle nie jestem utalentowana w tych dziedzinach. Mój umysł mógłby nauczyć się zasad, reguł czy klawiatury, ale moje ciało nie umiałoby współdziałać. Moja mama, nauczycielka gry na skrzypcach i wiolonczeli, była zawiedziona, że nie potrafię nawet prawidłowo trzymać smyczka, więc postanowiłam być świetna w innych rzeczach. Dostawałam dobre stopnie i miałam nadzieję, że mama mnie pochwali.

Pewnego dnia, kiedy mama Peggy wychwalała ją pod niebiosa, zapytałam swoją, dlaczego ona nigdy nie opowiada innym, jak dobrze mi idzie w szkole. Mama odpowiedziała: „Nigdy nie wiadomo, kiedy bym musiała odwołać swoje słowa."

Całe swoje życie próbowałam wydusić z niej jakiś komplement, ale mama, nie będąc nigdy negatywną, pozostawała neutralna. Pewnego dnia rok temu wróciłam do domu po denerwującej wizycie. Pokazałam mamie mój pasjonujący program wyjazdu z wykładami, obejmujący m.in. podróż po Europie, wycieczkę po Alasce i rekolekcje w Cancun. Jej odpowiedź brzmiała: „To zadziwiające, że jesteś taka zajęta, biorąc pod uwagę, że robisz coś, czego nikt nie potrzebuje."

Byłam zawiedziona i powiedziałam Fredowi o tym komentarzu. Popatrzył na mnie i zapytał: „Kiedy wreszcie dorośniesz i będziesz w stanie funkcjonować bez aprobaty mamusi?" Zaszokowało mnie to pytanie. *Byłam* dorosła i mój sukces nie zależał od poparcia mamusi — a może było inaczej?

Fred ciągnął dalej: „Ile lat ma twoja mama?"

„Osiemdziesiąt pięć."

„Czy wcześniej wiele cię chwaliła?"

„Nie."

„To dlaczego myślisz, że zacznie od dzisiaj? Jeżeli wcześniej nie okazywała zachwytu dla twego stylu życia, dlaczego oczekujesz, że teraz się zmieni? Dlaczego nie zaniechasz prób nacisku na nią i nie zaczniesz jej kochać taką, jaka jest? Czy nie uczysz tego innych?"

Chciałabym móc powiedzieć, że ucieszyła mnie analiza Freda i że byłam tak uduchowiona, iż rzuciłam się na to rozwiązanie. Zamiast tego siedziałam cicho i rozmyślałam. A im dłużej myślałam, tym bardziej zdawałam sobie sprawę, że on ma rację. Moja mama ma osobowość flegmatyka i nie jest skłonna do entuzjazmu lub pochopnych pochwał. Ja jestem częściowo sangwinikiem, żądnym uznania i poklasku za to, co robię. Jakie to dziecinne z mojej strony, skoro dobrze rozumiem odmienność temperamentów, że domagam się czegoś, czego natura mojej mamy nie może dać. To ja byłam trudną osobą.

Gdy ta prawda dotarła do mnie, zdałam sobie sprawę, że istnieje pewna zasada współżycia z ludźmi: *Powinniśmy im dawać to, czego pragną, nie spodziewając się, że oni zaspokoją nasze potrzeby.* Czy byłam w stanie to zrobić? Gdy zrozumiałam sytuację, byłam gotowa działać.

Zadałam sobie pytanie: „Czego potrzebuje moja matka w ostatnich latach swego życia?" Potrzebuje pewności, że jest ważna i że nie została wrzucona do wielkiego kosza na odpadki razem z innymi starszymi ludźmi. Co dają jej moje opowieści o podróżach? Sprawiają, że czuje się starsza i jeszcze mniej ważna. W żaden sposób nie dodaje to jej otuchy. Sprawia jedynie, że różnica między naszym życiem — moim ekscytującym i pełnym przygód, a jej nudnym i

siedzącym — staje się jeszcze bardziej widoczna. Miałam do niej całkowicie złe podejście. Oczekiwałam, że mama pochwali małą dziewczynkę, podczas gdy to ja powinnam budować jej poczucie własnej wartości.

Gdy przestałam mówić, a zaczęłam słuchać, wzrósł we mnie respekt dla jej postawy. Pewnego dnia powiedziała: „Sądzę, że miałam trudne życie, ale w jego toku nigdy tego tak nie postrzegałam."

Kiedyś poprosiłam ją, żeby powiedziała, jak się czuje w Domu Pogodnej Starości, gdzie mieszkała — uśmiechnęła się i powiedziała miękko: „Siedzę na honorowym miejscu przy stole i jako jedyna mam krzesło z poręczami."

Co za wspaniałe podsumowanie ostatnich dni mojej mamy. Nareszcie posadzono ją na najważniejszym miejscu i dano jedyne krzesło z poręczami.

Przez całe lata oczekiwałam, że zachwyci się moim krzesłem, a ona czekała jedynie, żeby ktoś posadził ją na zaszczytnym, wygodnym miejscu.

Podziękowałam Panu, że Fred zapytał mnie, kiedy zamierzam dorosnąć i *przestanę oczekiwać od mamy tego, czego nie może dać, a zacznę dawać jej to, czego zawsze potrzebowała.*

Zaczęłam doceniać akceptującą naturę flegmatyka. Mama nigdy się niczym nie podniecała, ale też nigdy nie narzekała. Rak tak ją wyniszczył, że spadła z 65 do 45 kilogramów, a ostatniego wieczoru, jaki z nią spędziłam, rzekła: „Jestem taka wdzięczna, że nic mnie nie boli. Tak wiele kobiet tutaj cierpi ustawiczne bóle, a inne są tak niedołężne, że nie mogą chodzić. Jest mi wygodnie. Po prostu jestem zmęczona." Następnego dnia Lauren wzięła ją do swego domu i ulokowała w pokoju, gdzie mieszkała przez trzy lata. Lauren umyła i ułożyła jej włosy, a mama zer-

wała pierwszą różę z krzewu przed oknem. Siedziała w swym pokoju i bawiła się ze swoimi dwoma prawnukami. Tego wieczoru, gdy znalazła się z powrotem w domu starości, zadzwoniła do swej siostry Jean w Massachusetts i powiedziała: „Chciałabym, żeby już było po wszystkim, ale czuję się dobrze. Po prostu jestem zmęczona." Odcięła metki z koszuli nocnej, którą dostała od mojego syna na gwiazdkę i która była „za dobra, żeby ją nosić." Założyła ją na siebie, zasnęła i już się nie obudziła.

Podczas pogrzebu moi dwaj bracia i ja mówiliśmy o tym, jak wielkie znaczenie miały dla nas jej łagodność i umiarkowanie, i mogłam wtedy powiedzieć: „Chciała siedzieć na zaszczytnym miejscu i mieć krzesło z poręczami. Teraz wiemy, że siedzi po prawicy Ojca i na pewno otrzymała swoje krzesło".

Już dziś zadaj sobie pytanie, czy w stosunkach z innymi nie oczekujesz, by zaspokoili oni twoje potrzeby i zaakceptowali cię. Jeśli tak jest, nigdy nie będziesz szczęśliwy. Aby współżyć z innymi, musimy zapytać siebie:

Jakie są ich potrzeby?
Jak mogę je zaspokoić?

Musiałam nauczyć się przestać oczekiwać od mamy tego, czego nie mogła mi dać, i zacząć dawać jej to, czego zawsze potrzebowała. Odkryj, czego ktoś drugi potrzebuje, zanim będzie za późno. To może być tak proste, jak zaszczytne miejsce przy stole i krzesło z poręczami. Gdy mu to dasz, może ujrzeć ciebie w zupełnie innym świetle. Nie każ mu czekać, aż pójdzie do nieba, by zasiąść tam na honorowym miejscu przy stole. Daj mu dzisiaj to, czego potrzebuje.

Profil osobowości

PROFIL OSOBOWOŚCI Nazwisko

Wskazówka: W każdym z poziomych rzędów składających się z czterech słów postaw znak X przed określeniem, które jest najczęściej stosowane w odniesieniu do ciebie. Wypełnij w ten sposób wszystkie 40 rzędów; upewnij się, czy w każdym rzędzie znajduje się zaznaczone słowo.

MOCNE STRONY

1	żywy	przedsiębiorczy	analityczny	elastyczny
2		wesoły	przekonywający	spokojny
3.		skłonny do poświęceń	towarzyski	o silnej woli
4.	rozważny	opanowany	współzawodniczący	wzbudzający zaufanie
5	pokrzepiający	okazuje szacunek	powściągliwy	zaradny
6.	niewymagający	wrażliwy	samodzielny	pełen zapału
7.	planuje	cierpliwy	nastawiony na sukces	animator
8.	pewny	spontaniczny	zorganizowany	skromny
9.	uporządkowany	uczynny	szczery	optymista
10	życzliwy	wierny	lubi zabawę	autorytatywny
11.	odważny	czarujący	dyplomatyczny	drobiazgowy
12.	pogodny	konsekwentny	kulturalny	pewny siebie
13.	idealista	niezależny	taktowny	inspirator
14.	wylewny	zdecydowany	cięty	głęboki
15	mediator	muzykalny	działacz	łatwy w obcowaniu
16.	myśliciel	wytrwały	rozmowny	tolerancyjny
17.	słuchacz	lojalny	lider	energiczny
18.	zadowolony	szef	programuje	miły
19.	perfekcjonista	pobłażliwy	produktywny	popularny
20	dynamiczny	śmiały	przyzwoity	zrównoważony

SŁABOŚCI

21	krzykliwy	apodyktyczny	wstydliwy	bezmyślny
22	niezdyscyplinowany	niewspółczujący	apatyczny	pamiętliwy
23	meangażujący się	obraźliwy	oporny	powtarza się
24	kapryśny	lękliwy	zapominalski	bezceremonialny
25	niecierpliwy	niepewny	niezdecydowany	wtrąca się
26	niepopularny	izolujący się	nieprzewidywalny	nieczuły
27	nieustępliwy	chaotyczny	wybredny	ociągający się
28	bezbarwny	pesymista	pyszałek	nazbyt przyzwalający
29	złośnik	nie ma celu	dyskutant	wyobcowany
30	naiwny	nastawiony negatywnie	denerwujący	nonszalancki
31	zatroskany	wycofujący się	pracoholik	żądny uznania
32	przewrażliwiony	nietaktowny	nieśmiały	gaduła
33	pełen wątpliwości	niezorganizowany	dominujący	przygnębiony
34	niekonsekwentny	introwertyk	nietolerancyjny	obojętny
35	bałaganiarz	markotny	mamrot	manipulant
36	powolny	uparty	popisuje się	sceptyk
37	samotnik	wyniosły	leniwy	głośny
38	niemrawy	podejrzliwy	zapalczywy	roztargniony
39	mściwy	niespokojny	dystansujący się	pochopny
40	ugodowiec	krytykant	przebiegły	zmienny

TERAZ PRZENIEŚ ZNAKI X W ODPOWIEDNIE MIEJSCA NA OSOBOWOŚCIOWYM ARKUSZU PUNKTÓW I PODSUMUJ WSZYSTKO

OSOBOWOŚCIOWY ARKUSZ PUNKTÓW

NAZWISKO

MOCNE STRONY

	SANGWINIK	CHOLERYK	MELANCHOLIK	FLEGMATYK
1	żywy	przedsiębiorczy	analityczny	elastyczny
2	wesoły	przekonywający	stały	spokojny
3	towarzyski	o silnej woli	skłonny do poświęceń	ugodowy
4	wzbudzający zaufanie	współzawodniczący	rozważny	opanowany
5	pokrzepiający	zaradny	okazuje szacunek	powściągliwy
6	pełen zapału	samodzielny	wrażliwy	niewymagający
7	animator	nastawiony na sukces	planuje	cierpliwy
8	spontaniczny	pewny	zorganizowany	skromny
9	optymista	szczery	uporządkowany	uczynny
10	lubi zabawę	autorytatywny	wierny	życzliwy
11	czarujący	odważny	drobiazgowy	dyplomatyczny
12	pogodny	pewny siebie	kulturalny	konsekwentny
13	inspirator	niezależny	idealista	taktowny
14	wylewny	zdecydowany	głęboki	cięty
15	łatwy w obcowaniu	działacz	muzykalny	mediator
16	rozmowny	wytrwały	myśliciel	tolerancyjny
17	energiczny	lider	lojalny	słuchacz
18	miły	szef	programuje	zadowolony
19	popularny	produktywny	perfekcjonista	pobłażliwy
20	dynamiczny	śmiały	przyzwoity	zrównoważony
RAZEM				

SŁABOSCI

	SANGWINIK	CHOLERYK	MELANCHOLIK	FLEGMATYK
21	krzykliwy	apodyktyczny	wstydliwy	bezmyślny
22	niezdyscyplinowany	niewspółczujący	pamiętliwy	apatyczny
23	powtarza się	oporny	obraźliwy	nie angażujący się
24	zapominalski	bezceremonialny	kapryśny	lękliwy
25	wtrąca się	niecierpliwy	niepewny	niezdecydowany
26	nieprzewidywalny	nieczuły	niepopularny	izolujący się
27	chaotyczny	nieustępliwy	wybredny	ociągający się
28	nazbyt przyzwalający	pyszałek	pesymista	bezbarwny
29	złośnik	dyskutant	wyobcowany	nie ma celu
30	naiwny	denerwujący	nastawiony negatywnie	nonszalancki
31	żądny uznania	pracoholik	wycofujący się	zatroskany
32	gaduła	nietaktowny	przewrażliwiony	nieśmiały
33	niezorganizowany	dominujący	przygnębiony	pełen wątpliwości
34	niekonsekwentny	nietolerancyjny	introwertyk	obojętny
35	bałaganiarz	manipulant	markotny	mamrot
36	popisuje się	uparty	sceptyk	powolny
37	głośny	wyniosły	samotnik	leniwy
38	roztargniony	zapalczywy	podejrzliwy	niemrawy
39	niespokojny	pochopny	mściwy	dystansujący się
40	zmienny	przebiegły	krytykant	ugodowiec
RAZEM				
ŁĄCZNIE				

	NARRATOR	*PRACUŚ*
	SANGWINIK	CHOLERYK
EMOCJE	Pociągająca osobowość Gadatliwy, narrator Dusza towarzystwa Poczucie humoru Pamięć do kolorów Emocjonalny i wylewny Entuzjastyczny i ekspresywny Wesoły i spontaniczny Ciekawy Urodzony aktor Prostoduszny Żyje chwilą obecną Zmienne usposobienie Szczerość serca Wciąż jak dziecko	Urodzony lider Dynamiczny i aktywny Nieodparta potrzeba zmian Musi naprawiać zło Silna wola i zdecydowanie Nie ulega emocjom Trudno go zniechęcić Niezależny i samowystarczalny Wzbudza zaufanie Wszystkim pokieruje
PRACA	Zgłasza się na ochotnika Wymyśla nowe działania Świetnie się prezentuje Twórczy i barwny Ma energię i entuzjazm Zaczyna w efektowny sposób Pobudza innych, by się przyłączyli Osobistym wdziękiem zachęca do pracy	Nastawiony na osiągnięcie celu Ogarnia całokształt Dobry organizator Dostrzega praktyczne rozwiązania Szybko przechodzi do działania Rozdziela pracę Kładzie nacisk na wydajność Osiąga cel Stymuluje działalność Przeciwności pobudzają go
PRZYJACIELE	Łatwo zawiera przyjaźnie Kocha ludzi Rozkwita wśród komplementów Sprawia wrażenie kogoś niezwykłego Zazdroszczą mu Nie chowa urazy Szybko przeprasza Nie dopuszcza do nudy Lubi spontaniczne działania	Niezbyt odczuwa potrzebę przyjaźni Pracuje dla potrzeb grupy Przewodzi i organizuje Zazwyczaj ma rację Sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach

SŁABOŚCI

	SANGWINIK	CHOLERYK
EMOCJE	Odczuwa przymus mówienia Przesadza i rozwodzi się Wdaje się w szczegóły Nie może zapamiętać nazwisk Odstrasza innych Zbyt łatwo wpada w zachwyt Niespokojy, niecierpliwy Egoistyczny Unosi się i narzeka Naiwny, łatwo go nabrać Głośno mówi i śmieje się Kierują nim okoliczności Łatwo wpada w gniew Może wydawać się sztuczny Nigdy nie dojrzeje	Apodyktyczny Niecierpliwy Łatwo traci panowanie nad sobą Nie umie odpoczywać Zbyt impulsywny Lubi kontrowersje Nie rezygnuje, choć przegrywa Prze do przodu zbyt ostro Nieelastyczny Nie okazuje uznania Nie lubi łez i wzruszeń Nie przejawia współczucia
PRACA	Wolałby pogadać Zapomina o obowiązkach Nigdy nie może nadążyć Szybko traci pewność siebie Niezdyscyplinowany Nie ma właściwej hierarchii wartości Decyduje kierując się uczuciami Łatwo się rozprasza Trwoni czas na rozmowy	Niska tolerancja dla błędów Nie analizuje szczegółów Nudzą go drobiazgi Może podejmować pochopne decyzje Bywa niegrzeczny lub nietaktowny Manipuluje ludźmi Wymaga od innych Jego dewiza — cel uświęca środki Praca może stać się jego bożkiem Wymaga lojalności w szeregach
PRZYJACIELE	Nienawidzi samotności Musi być w centrum uwagi Pragnie być popularny Szuka uznania Dominuje w rozmowie Przerywa i nie słucha Odpowiada za innych Zmienny i zapominalski Wymawia się Powtarza swe historyjki	Skłonność do wykorzystywania ludzi Dominuje nad innymi Decyduje za innych Wszystko wie Wszystko potrafi zrobić lepiej Zbyt niezależny Zaborczy w stosunku do przyjaciół i małżonka Nie potrafi powiedzieć „przepraszam" Może mieć rację, ale jest niepopularny

MOCNE STRONY

MYŚLICIEL MELANCHOLIK	*OBSERWATOR* FLEGMATYK
Głęboki i refleksyjny Analityczny Poważny, dąży do obranego celu Utalentowany i twórczy Ma zdolności muzyczne lub artystyczne Filozofujący i poetyczny Ceni piękno Wrażliwy na potrzeby innych Skłonny do poświęceń Sumienny Idealista	Powściągliwy Niewymagający i na luzie Spokojny, chłodny i opanowany Cierpliwy, zrównoważony Zgodny Cichy, lecz dowcipny Życzliwy i uprzejmy Ukrywa emocje Cieszy się życiem Wszędzie pasuje, uniwersalny
Działa według planu Perfekcjonista o wysokich wymaganiach Zwraca uwagę na szczegóły Wytrwały i dokładny Uporządkowany i zorganizowany Staranny i schludny Oszczędny Dostrzega problemy Znajduje twórcze rozwiązania Musi skończyć to, co zaczął Lubi tabele, wykresy, cyfry, wykazy.*	Kompetentny i rzetelny Spokojny i zgodny Ma zdolności administracyjne Pośredniczy w rozwiązywaniu problemów Unika konfliktów Dobrze znosi naciski Znajduje proste wyjście
Ostrożnie dobiera przyjaciół Chętnie pozostaje w cieniu Unika zwracania na siebie uwagi Wierny i oddany Wysłucha narzekań Potrafi rozwiązywać czyjeś problemy Głęboka troska o innych Współczujący aż do łez Szuka idealnego partnera	Łatwy we współżyciu Przyjemny i miły Nienatarczywy Dobry słuchacz Odznacza się ciętym dowcipem Lubi obserwować ludzi Ma wielu przyjaciół Współczujący i troskliwy

SŁABOŚCI

MELANCHOLIK	FLEGMATYK
Pamięta to, co złe Markotny i przygnębiony Zranienie sprawia mu przyjemność Przejawia fałszywą skromność Żyje w innym świecie Ma niską samoocenę Skoncentrowany na sobie Zbyt introspekcyjny Poczucie winy Mania prześladowcza Skłonny do hipochondrii	Brak entuzjazmu Bojaźliwy i zatroskany Niezdecydowany Unika odpowiedzialności Ma żelazną wolę Samolubny Nieśmiały i zahamowany Zbyt łatwo idzie na kompromis Zarozumiały
Nie dąży do kontaktów z ludźmi Zniechęca się niedoskonałościami Wybiera trudną pracę Niechętnie coś rozpoczyna Zbyt wiele czasu pochłania mu planowanie Preferuje analizę pracy Zbyt nisko się ocenia Trudno go zadowolić Ma często zbyt wysokie wymagania Głęboka potrzeba aprobaty	Nie stawia sobie celów Brak mu wewnętrznej motywacji Z trudem go można zmobilizować Nie znosi, jak się go pogania Leniwy i niedbały Zniechęca innych Wolałby raczej obserwować
Żyje życiem innych Niepewny towarzysko Wycofuje się i usuwa Krytyczny wobec innych Powstrzymuje uczucie Nie lubi oponentów Podejrzliwy Nieprzyjazny i mściwy Zawzięty Pełen sprzeczności Sceptycznie odnosi się do komplementów	Gasi entuzjazm innych Trzyma się na uboczu Nie ekscytuje się Obojętny wobec planów Osądza innych Sarkastyczny i złośliwy Oporny na zmiany

JAK WYCHOWAĆ DZIECKO I NIE OSZALEĆ

Autor Kevin Leman
Wydawnictwo „eSPe”

SPIS TREŚCI

JAK ROZPOCZYNA SIĘ TYPOWY DZIEŃ W TWOIM DOMU? 7
CZEŚĆ PIERWSZA - DLACZEGO DYSCYPLINA PRAKTYCZNA SPRAWDZI SIĘ W TWOIM DOMU?
ROZDZIAŁ 1 Tam jest dżungla! Chwyć lianę! 11
Czas przedstawić koncepcję 13
Siedem zasad dyscypliny praktycznej 17 <<
Odegraj rolę 29
ROZDZIAŁ 2 Brak konsekwencji albo efekt jo-jo w wychowywaniu 33
Czym opieka nie jest 35
Despoci decydują o wszystkim 36
Despotyzm wydaje się skuteczny 38
Pobłażliwość rodzi bunt 40 <<
Złoty środek 42
ROZDZIAŁ 3 Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia 49
Dzieci uczą się poprzez kolejność narodzin 50
Dzieci uczą się poprzez «próby sił» 55
Dzieci uczą się obserwując 61 <<
Rodzice potrzebują planu gry 65
ROZDZIAŁ 4 Dlaczego system nagród i karnie zdaje egzaminu? 69
Dlaczego taki system się nie sprawdza? 69
Zachęta zamiast nagrody 71
Zachęta eksponuje działanie 73
Dyscyplina praktyczna nie jest karą 75 <<
Dlaczego karanie jest nieskuteczne? 77
Nauczenie dziecka wymaga czasu 79
Od kieszonkowego do odpowiedzialności 81
Jak sprawić, żeby zadania były wypełniane 84 <<
Różnorodność i odpowiedzialność 86
Nigdy nie jest za późno, żeby wprowadzić zmiany 88
ROZDZIAŁ 5 «Pociągnij za dywan»; niech się małe sępy powywracają 91
Czy «pociągnięcie za dywan» wymaga klapsa? 94
Dobre i złe sposoby sprawiania lania 95
Zadbaj o to, żeby dzieci czuły się kochane 97

Szacunek obustronny 99 <<
Nie żądaj szacunku — zaskarb go sobie 101
Od dawania wyboru do «pociągania za dywan» 103
Chwytanie sępa za dziób 105
Wszystko jest łatwiejsze od dyscypliny praktycznej 110
ROZDZIAŁ 6 Niebezpieczeństwo — Super Rodzic w akcji! 113
Pułapki syndromu Super Rodzica 116
Czy twoja rodzina jest zdrowa, czy nie? 124 <<
Ostateczny cel dyscypliny praktycznej 131
ROZDZIAŁ 7 Jak zostać najlepszym przyjacielem swego dziecka? 139
Stawiaj zachowanie na drugim miejscu, przede wszystkim kochaj dziecko 140
Nigdy nie odkładaj porachunków 141
Wykorzystaj najpotężniejszego sprzymierzeńca 142
Żal może być bronią dziecka 144 <<
Dziewięć sposobów na to, by zostać najlepszym przyjacielem swego dziecka 147
To jest łatwe i skuteczne 148
ROZDZIAŁ 8 Kiedy rodzina nuklearna eksploduje 151
Rozbite domy 152
Zadbaj o siebie 153
Zrozum ból dzieci, ale mu się nie poddawaj 155
Niech dzieci wiedzą, że jesteś im oddana na zawsze 156
Przestrzegaj swoich zasad bez względu na eks-małżonka 157
Unikaj trójkątów 158 <<
Nie wyręczaj nikogo w rozwiązywaniu problemów 159
Nie szukaj zbytniego wsparcia u dzieci 160
Uwaga na dziadków 161
Ostrożnie z własnym życiem uczuciowym 162
ROZDZIAŁ 9 Rodziny się nie łączą; one się zderzają 169
Najpierw dyscyplinuj swoje dzieci 171
Stwórz nowy dom 171
Porównuj zasady 172
Nie muszą cię kochać; wystarczy, że cię szanują — i na odwrót 173
Weź pod uwagę czynnik starszeństwa 175
Pozwól im boleć nad utraconą przeszłością 177 <<
Radź sobie z gniewem 178
Unikaj wszelkiego rodzaju trójkątów 179
Chwal indywidualność, ale wymagaj współpracy 180
Przygotuj się na granaty rzucane przez byłego męża 181
Pamiętaj, że silna więź małżeńska jest ostoją całej rodziny 181

Stwórzcie zespół 182
CZEŚĆ DRUGA - Wykorzystanie dyscypliny praktycznej w trudach dnia codziennego
ROZDZIAŁ 10 Co robić, kiedy dzieci się buntują? 187
A może wreszcie zwrócisz na mnie uwagę? 188
Boję się 190
Bójki 191
Chyba zapomniałem 195
Kłamstwo 196 <<
Niejedzenie 198
Samolubność 200
Seksualna eksploracja 202
Słowa, od których puchną uszy 206 <<
Wymądrzanie się i odszczekiwanie 207
Zwalanie winy 209
ROZDZIAŁ 11 Codzienna walka 211
Bitwy łóżkowe 212
Grzeczność 215
Korzystanie z nocnika 217
Niebezpieczeństwa życiowe 220 <<
O jedzeniu raz jeszcze 222
Poranne wstawanie 224
Praca domowa 227
Rówieśnicy 230 <<
Rywalizacja między rodzeństwem 232
Telewizja-potwór 235
Terror podróżowania 237
ROZDZIAŁ 12 Sposób na sukces 241
Aktywne słuchanie 242
Ataki złości 243
Dodawanie otuchy 244
Komunikacja 248
Kooperacja 252 <<
Mądra zachęta 254
Miłość 255
Pomyłki 257
Powtarzanie 259
Przymusowa przerwa 261
OSTATNIE SŁOWO 263
Jeszcze jedno 269
PRZEWODNIK PO DYSKUSJI 271

Jak rozpoczyna się typowy dzień w twoim domu?

Czy dobudzanie pociech zabiera ci dwadzieścia minut i właśnie wtedy, gdy wyprawiasz je do szkoły, twój trzylatek ma napad złości?

Czy twoje dziecko nie chce jeść śniadania, kręci nosem na przygotowane ubranie, narzeka na kanapki, które mu pakujesz?

Czy tracisz panowanie nad sobą, zanim tak naprawdę zacznie się dzień?

Metoda doktora Lemana kładzie nacisk na działanie prewencyjne i pomoże ci odzyskać panowanie nad sytuacją. Pokazuje:

- w jaki sposób dzieci się uczą,
- jak we własnym domu być autorytetem nie będąc despotą,
- dlaczego system nagród i kar nie sprawdza się,
- dlaczego — i w jaki sposób — dyscyplina praktyczna działa.

Oto — pełen z życia wziętych historii oraz rodzinnych anegdot — prawdziwy, praktyczny poradnik i metoda uwolnienia się z chaosu. W codziennym wychowywaniu swoich dzieci korzystaj z dyscypliny praktycznej. Zacznij kształtować charakter dzieci w taki sposób, żeby odnosiły się do innych ludzi z miłością, mądrością i dobrocią.

CZĘŚĆ PIERWSZA

PLACZEGO
dyscyplina praktyczna
SPRAWDZISIĘ
w twoim domu?

ROZDZIAŁ 1

Tam jest dżungla! Chwyć liane!

W dzisiejszych czasach wychowywanie dziecka jest przeraźliwie trudne.

Ze zgrozą oglądałem doniesienia o strzelaninie w Littleton, w stanie Colorado, której ofiarą padło wielu nastolatków na terenie własnej szkoły. Parę miesięcy później uzbrojony mężczyzna wtargnął na teren przedszkola w Południowej Kalifornii. Te wydarzenia dotarły na czołówki gazet, lecz w wielu miejskich ośrodkach podobne wypadki zdarzają się zbyt często, żeby trafić na łamy prasy. Dzieci są narażone na niebezpieczeństwo dosłownie wszędzie. A kto wie, jakie tragedie niesie nowe tysiąclecie?

Strzelanina nie jest jedynym moim zmartwieniem. Dzieci stają się zakładnikami ordynarnych programów telewizyjnych, gier video z elementami przemocy i szkół, które niczego pożytecznego nie uczą. Czy mogą przejść przez to wszystko z czystym sercem, silne duchem, pewne siebie i przepełnione troską o drugiego człowieka? Czy można wychować dobre dzieci w tych szalonych czasach?

Oczywiście, że można. Ale jest to przeraźliwie trudne.

Wielu znanych mi rodziców sądzi, że to właśnie *oni* są niebezpieczni, że zrobią coś strasznego, co na zawsze spowoduje wypaczenia u ich dzieci. Obawiają się, że będą zbyt wymagający lub zbyt pobłażliwi, zbyt opiekuńczy lub zbyt oziębli. Rodzicielstwo paraliżuje ich, nie są w stanie pomóc swoim dorastającym dzieciom, gdyż są zbyt przerażeni, żeby cokolwiek zrobić.

Pamiętam strach, kiedy wziąłem na ręce moje pierwsze dziecko, dziewczynkę. Była pełnym radości zawiniątkiem, ale trzymałem ją ostrożnie, jakby była delikatną chińską porcelaną, obawiając się, że wyrządzę jej krzywdę. Faktem jest, że w ciągu tych 27 lat, które minęły od tamtej chwili, *popełniałem* błędy, podobnie zresztą jak moja żona. Jestem pewien, że niekiedy zdarzało nam się skrzywdzić małą Holly, ale mimo wszystko pomogliśmy jej dorosnąć. Obecnie jest piękną młodą kobietą, mężatką, opiekunem nauczycieli języka angielskiego w szkole średniej. Hura! Udało się nam!

Oczywiście nie możemy sobie pozwolić na wytchnienie — oprócz niej jest jeszcze czwórka małych Lemanów. Kiedy piszę tę książkę, najmłodsze ma siedem lat, więc tkwimy w tym wychowawczym interesie po uszy. I w dalszym ciągu nas to przeraża, szczególnie, kiedy widzimy, co się dzieje wokół nas.

Mam jednak dla was dobrą wiadomość: Będziecie popełniać błędy w wychowaniu, tak samo jak Sande i Kevin Lemanowie — macie to jak w banku! Może nie popełnicie *tych samych* błędów, ale i tak będzie ich sporo. Stale pamiętam dzień, kiedy moja jedenastoletnia córka popatrzyła na mnie ze złością i powiedziała:

- Wiesz, co powinieneś zrobić? Przeczytać swoją własną książkę!

Błędy są częścią wyprawy, której na imię «rodzicielstwo». Ale dobrą wiadomością jest to, że można się na nich uczyć. Możesz stać się dobrym rodzicem, wychowując dzieci

w atmosferze odpowiedzialności i budując między wami pełną radości więź.

Hilary Rodham Clinton zaczerpnęła tytuł swojej książki ze starego porzekadła: „Do wychowania dziecka potrzeba całej wioski". Wydaje mi się, że ma to pewien sens — wszyscy możemy skorzystać z pomocy innych w opiece nad naszymi dziećmi. Ale problem polega na tym, że nie mieszkamy w wiosce, lecz w dżungli. Przedzieramy się przez nią, chwytając się kolejnych lian, trzymając się ich kurczowo za wszelką cenę. Żeby wychowywać dzieci nie potrzebujemy wyręki społeczeństwa, nie potrzebujemy szkół, nie potrzebujemy, by rządzący mówili nam, jak mamy to robić, nie potrzebujemy nawet kościołów, by zastępowały nas w wychowywaniu dzieci... Potrzebujemy do tego *rodziców*. Wszystkich pozostałych — społeczeństwa, szkoły, rządzących i kościoła — potrzebujemy po to, żeby wspierali rodziców w ich wysiłkach.

Takie jest moje wezwanie, które do was kieruję. Wyjdź na ring i stań się rodzicem. Zdobądź się na postanowienie, że twoja rodzina będzie dla ciebie najważniejsza, i poświęć się jej. Podejmij wysiłek troszczenia się o własne dzieci. To nie będzie łatwe. To nie będzie zabawa. Ale będzie warto.

Pamiętaj, że nigdy nie zostaniesz doskonałym rodzicem. Nawet nie musisz być świetnym rodzicem. Ale namawiam cię, abyś poświęcił czas i zadał sobie trud, żeby stać się dobrym rodzicem. Możesz to osiągnąć, a ta książka ci w tym pomoże.

Czas przedstawić koncepcje

Nadeszła pora, żeby wyjaśnić termin, który nazywam: dyscyplina praktyczna. Jest to spójny, stanowczy i oparty na

szacunku sposób, w jaki rodzice mają kochać i uczyć swoje dzieci dyscypliny (zwróć uwagę, że użyłem określenia «uczyć dzieci dyscypliny», a nie «karać», oraz określenia «kochać», a nie «zamęczać z miłości»). Dyscyplina praktyczna oscyluje pomiędzy stylem autorytarnym a pobłażaniem, pozwalając dzieciom na dokonywanie wyborów, lecz jednocześnie ucząc ich odpowiedzialności za swoje decyzje.

Jestem — podobnie jak inni — rad, że nie żyjemy w średniowieczu, kiedy dzieci miały być widziane, ale nie słyszane (już nie mówiąc o jakimkolwiek absorbowaniu swoją osobą uwagi dorosłych). Odczuwam także ulgę, że nie pławimy się w nadmiernej pobłażliwości lansowanej w latach 50. i 60. XX wieku, kiedy to wielu rodziców błędnie sądziło, że dyscyplinowanie dzieci prowadzi do uszkodzenia ich młodej psychiki.

Widzę, że w dzisiejszych czasach wiele rodzin miota się między tymi skrajnościami. Jako terapeuta rodzinny prowadzę cotygodniowe spotkania z rodzicami i ich dziećmi. Odbywam także wiele podróży i wygłaszam odczyty — na temat wychowywania dzieci, dyscypliny i poradnictwa — których adresatami są rodzice i nauczyciele. Widzę i słyszę, że w zbyt wielu współczesnych domach skądinąd wykształceni rodzice w dalszym ciągu nie dostrzegają różnicy między dyscypliną a karą bądź między pobłażliwością a wyrażaniem uczuć. Zadają pytania:

> Jak mam właściwie kochać moje dzieci?
> Jak mam szanować moje dzieci?
> Jak mam sprawić, żeby były odpowiedzialne za swoje postępowanie?
> Jak mam sprawić — bez uciekania się do fizycznej bądź słownej przemocy — żeby robiły to, co według mnie powinny robić?

> Coz biciem? Czy to konieczne? W jakim stopniu? Jak często?

W tej książce opisuję metodę, jaką jest dyscyplina praktyczna. Jest to próba udzielenia rozsądnej i konkretnej odpowiedzi na większość pytań nurtujących rodziców.

Pewnego razu, kiedy po programie *Club 700* wracałem do domu samolotem, zagadnął mnie siedzący obok biznesmen. Nie przepadam za rozmowami w czasie lotu, ale on widocznie tak spędzał czas w podróży. Przez chwilę gawędził o tym i owym, aż w końcu zapytał:

- A czym pan się zajmuje?

Zawsze waham się, czy powiedzieć, że jestem psychologiem i chrześcijańskim kaznodzieją, bo ludzie czują się wtedy zazwyczaj wystraszeni. Odpowiedziałem więc:

- Brałem udział w programie.

Wypytywał mnie dalej, więc opowiedziałem mu o prezentowanych w programie założeniach dotyczących kształtowania rodziny.

- To naprawdę niezłe — powiedział. — Skąd taki młody mężczyzna czerpie taką mądrość? (Byłem od niego młodszy).

- Prawdę mówiąc, wziąłem to z pewnej książki — odparłem.

Natychmiast sięgnął do kieszeni i wyciągnął notatnik elektroniczny, by zapisać tytuł i autora tej genialnej książki.

- To Biblia — powiedziałem powoli. — B-I-B-L-I-A.

Prawda jest taka, że dyscyplina praktyczna jest zainspirowana właśnie Pismem Świętym. Jej podstawę stanowi krótki fragment zaczerpnięty z Nowego Testamentu, w którym święty Paweł pisze:

> Dzieci, bądźcie posłuszne w Panu waszym rodzicom, bo to jest sprawiedliwe. *Czcij ojca twego i matkę* — jest to pierwsze przykazanie z obietnicą — *aby ci było dobrze i abyś długo żył na*

ziemi. A [wy] ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu waszych dzieci, lecz wychowujcie je w karności, napominając jak [chce] Pan.

(Ef 6, 1-4)[1]

Słowa, na które pragnę zwrócić szczególną uwagę, to: «bądźcie posłuszne», «to jest sprawiedliwe» oraz «wychowujcie je w karności».

W tym momencie być może usiłujecie umieścić mnie na pewnego rodzaju skali. Zastanawiacie się, jak bardzo stanowczy powinni być — moim zdaniem — rodzice; czy jestem zwolennikiem kar cielesnych, czy nie. No cóż, uważam, że i klaps ma swoje miejsce, ale w większości przypadków nie powinno to być miejsce pierwsze. Jednocześnie mocno wierzę w to, że kiedy karzemy dzieci, ich psychika nie jest zagrożona. Metoda obchodzenia się z dziećmi jak z jajkiem odeszła wraz z wczesnymi wymysłami doktora Spocka[2].

Podstawą dyscypliny praktycznej jest *miłość.* Jedną z najdziwniejszych rzeczy, z jaką często się spotykam, jest fakt, że dzieci nie czują się kochane w swoich własnych domach. Terapeuta rodzinny, Craig Massey, przeprowadził

[1] Za: Biblia Tysiąclecia, Pallottinum — Poznań 1997.

Przekład z języka angielskiego (z oryginału książki): „Dzieci, bądźcie posłuszne waszym rodzicom; tak należy postępować, ponieważ Bóg dał im władzę nad wami. Szanujcie waszego ojca i waszą matkę. To jest pierwsze z Dziesięciu Bożych Przykazań, które kończy się obietnicą. A oto obietnica: Jeżeli będziecie szanowali waszego ojca i waszą matkę, wasze życie będzie długie i pełne łaski.

A teraz słowo do was, rodziców. Nie pomstujcie i nie łajajcie waszych dzieci, wywołując w nich złość i urazę. W zamian za to wychowujcie je w dyscyplinie opartej na miłości, którą sam Pan pochwala, udzielając wskazówek i zbożnych rad" (przyp. tłum.).

[2] Dr Benjamin McLane Spock — amerykański pediatra, autor bestsellerowego, rewolucyjnego poradnika na temat opieki i wychowania dzieci *Common Sense Book ofBaby and Child Care* (1946) — *Dziecko, pielęgnowanie i wychowanie* (przyp. tłum.).

badania na 2.200 nastolatkach wywodzących się z domów chrześcijańskich, na terenie całych Stanów Zjednoczonych. Zaskakująca liczba 79 procent badanych twierdziła, że odczuwa brak miłości w swoim domu. Podstawowym warunkiem tego, żeby dyscyplina zadziałała, jest zapewnienie dziecku poczucia, że naprawdę jest kochane. Budowana na fundamencie miłości dyscyplina praktyczna bazuje na udzielaniu wskazówek i na działaniach zmuszających dziecko do nauczenia się i przejęcia odpowiedzialności za własne poczynania.

Siedem zasad dyscypliny praktycznej <<

Waham się przed podaniem dokładnej liczby «kroków» czy «tajników» dyscypliny praktycznej, ponieważ to nie jest takie proste. Często trzeba uciekać się do metody prób i błędów. Dalsza część książki poświęcona jest przedstawieniu szczegółów wcielania w życie dyscypliny praktycznej jako sposobu na wychowanie; trudno jest ująć całość zagadnienia w kilka chwytliwych haseł. Ale pozwólcie, że — mając to na uwadze — podam wam siedem zasad, na których oparta jest dyscyplina praktyczna.

1. Ustal zdrową władzę nad dziećmi.

Rodzina to nie demokracja. Rodzice muszą mieć władzę. W szóstym rozdziale Listu do Efezjan św. Paweł pisze o tym, że Bóg dał rodzicom władzę nad dziećmi. Nie jest to więc władza, którą sobie uzurpowaliśmy, lecz władza dana wam przez Boga.

Jeśli traktujemy dzieci jako centrum całej rodziny, to uczymy je, że są centrum wszechświata, że ich szczęście jest sprawą najwyższej wagi. Nic bardziej błędnego. Zbyt wiele jest wychuchanych dzieci, które wchodząc w życie doznają szoku, że

świat *nie* obraca się wokół nich. Te które w domu są książętami czy księżniczkami, w prawdziwym życiu są jedynie pionkami i trudno im się z tym pogodzić. Najlepszym przygotowaniem do życia jest dom, w którym dzieci są cenionymi członkami rodziny — a nie początkiem i końcem wszystkiego.

Dzieci potrzebują, żeby rodzice byli rodzicami. One *chcą*, żeby rodzice byli rodzicami. Demonstrowanie siły i buntu to testowanie waszej gotowości do bycia rodzicami. Jeśli ty sam nie narzucisz władzy rodzicielskiej, to nikt tego za ciebie nie zrobi. Ani szkoła, ani media, ani tym bardziej ich rówieśnicy. Nie bój się rządzić w swoim domu. To, co powiesz, jest święte.

Ale twoja władza musi być zdrowa. W świetle tego, co napisano w Liście do Efezjan, nie możesz „pobudzać do gniewu waszych dzieci". Twój autorytet musi działać raczej w oparciu o miłość, a nie w oparciu o siłę.

2. Niech dzieci ponoszą odpowiedzialność za swoje czyny.

Rodzicielstwa wszyscy uczymy się w domu. Powinniśmy na co dzień pokazywać dzieciom, że to, co robią, pociąga za sobą pewne konsekwencje — czasem pozytywne, a czasem negatywne. Jest to jedna z najistotniejszych nauk, jaką sobie przyswoją.

- Już jestem spóźniona, napisz mi usprawiedliwienie — mówi córka w drodze do samochodu.

- Co mam napisać? — pytasz niewinnie. — Że Ashley spóźniła się dzisiaj do szkoły, bo... co?

- Muszę mieć usprawiedliwienie — prosi córka i zaczyna się martwić, że tym razem nie wyratujesz jej z opresji.

- No cóż, a ja muszę mówić prawdę — odpowiadasz. — Więc mam napisać: „Ashley spóźniła się, ponieważ przez dwadzieścia minut wisiała na telefonie z przyjaciółką, zamiast przygotowywać się do szkoły. Proszę potraktować ją

tak, jak się traktuje dzieci, które spóźniają się bez ważnego powodu" — czy tak?

- Mamo!

Ahsley uważa, że jesteś niedobra, ale tak naprawdę dajesz jej dobry i wartościowy prezent. Udowadniasz jej, że jej postępowanie ma znaczenie. Odmawiasz wybawienia jej z tarapatów, w jakie sama się wpędziła. Jeśli zaczęłabyś ją usprawiedliwiać, przyzwalałabyś jej, by nadal zachowywała się nieodpowiedzialnie. Ale ty szanujesz jej decyzje do tego stopnia, że pozwalasz jej zmierzyć się z ich konsekwencjami. Zmuszasz ją do tego, żeby była odpowiedzialna za to, co robi.

3. Pozwól, żeby nauczycielem była *rzeczywistość.*

Jeśli kot wbiega na ulicę, którą jedzie samochód, wkrótce staje się rozjechanym kotem. Wszystkim jest z tego powodu przykro, ale faktem jest, że gdyby się zatrzymał i obejrzał w obie strony, żyłby dalej. To cenna lekcja, jaką dzieci mogą wynieść dzięki obserwacji lub doświadczeniu.

Dlatego moim ulubionym zwierzątkiem domowym jest złota rybka. Jeśli nie dasz jej jeść, to zdechnie. Dzieci uczą się, że muszą troszczyć się o zwierzątka i rzeczy powierzone ich opiece; w przeciwnym razie je stracą. Sztuczne oddychanie nie ożywi zdechłej rybki. Nie możesz odwrócić procesu umierania, bez względu na to, jak bardzo tego pragniesz. Dzieciom może być bardzo przykro, ale właśnie w ten sposób się uczą. (Faktem jest, że nawet jeśli troszczysz się o rybki jak należy, to i tak czasem zdychają). Może to być też okazja do przybliżenia dzieciom zagadnień związanych z życiem i śmiercią.

Szukaj takich chwil, z których płynie nauka. Czasami życie samo podsuwa nam doskonałe materiały na lekcje poglądowe. Może pozwolisz dzieciom pójść spać naprawdę późno, żeby same mogły się przekonać, jak bardzo zmęczone będą

następnego dnia (potem jednak do ciebie należy ustalenie odpowiedniej dla nich pory kładzenia się spać).

Nie bój się pozwolić dzieciom na niepowodzenia. Zbyt wielu rodziców obawia się, że porażka urazi dziecięcą ambicję. W konsekwencji rodzice oszukują, zmieniają zasady, udają, że dziecko nie przegrało, lub powstrzymują je przed spróbowaniem czegoś nowego. Obwiniają się o to, że nie chronią swoich pociech przed porażkami, i takie poczucie winy prowadzi do różnego rodzaju błędnych decyzji. (Idźcie na dni otwarte szkoły i poszukajcie paru prac, które uczniowie wykonali naprawdę samodzielnie).

Wasz dom powinien być miejscem, gdzie dziecko może ponieść porażkę — i uczyć się na własnych niepowodzeniach. Otoczcie je miłością, pokażcie, jak wiele dla was znaczą, ale nie starajcie się sami naprawiać ich błędów. Nasze zadanie jako rodziców nie polega na przymykaniu oczu na wybryki dzieci — my musimy mieć je szeroko otwarte. Rzeczywistość to doskonały nauczyciel i jeśli wpoisz dzieciom, żeby właśnie z niej czerpały naukę, to takie lekcje będą przynosiły owoce przez całe życie.

4. Kładź większy nacisk na działanie niż na słowa.

Twoje dzieci doskonale wiedzą, co w danej sytuacji chcesz powiedzieć. W połowie przypadków mogą nawet powiedzieć to *za* ciebie. „Pospiesz się, bo ci autobus ucieknie". „Uważaj, bo sobie wybijesz oko". „Nie będę więcej powtarzać..." Ale oczywiście *powtarzasz* to jeszcze raz... i jeszcze raz..., i jeszcze raz.

Kusi nas, by uczyć słowami. „Tym razem ci daruję, ale żeby to było ostatni raz". Co — według ciebie — bardziej przemawia: słowa „żeby to było ostatni raz" czy darowanie? Zawsze działanie powinno być na pierwszym miejscu.

Kiedy mój syn, Kevin, był w ósmej klasie, poprosił mnie, żebym pomógł mu przygotować się do dyktanda. Normalnie

chętnie bym to zrobił, ale była godzina 10 wieczorem, a ostatnie dwie godziny spędził on przed telewizorem. Odmówiłem, tłumacząc, że powinien był najpierw zająć się nauką i teraz jest już za późno.

Może pomyślicie, że byłem zbyt surowy. Mógłbym pewnie pogrozić mu palcem i powiedzieć: „W porządku, ale następnym razem nie będę taki dobry". Te słowa na nic by się nie zdały, zaś moje działanie nauczyło go odpowiedzialności. I wiecie co? O świcie usłyszałem, że wstał i uczył się do sprawdzianu.

Stosując dyscyplinę praktyczną musisz jasno określić swoje oczekiwania. Niech dzieci wiedzą, na czym polega ich odpowiedzialność w odniesieniu do rodziny.

Nie musisz się powtarzać. Niech przemówią twoje czyny.

5. Broń własnej bramki — nie strzelaj do niej. Dzieci mają wytrzymałość maratończyków. Wiedzą, że jeśli nie przestaną jęczeć, błagać, wykłócać się, to w końcu cię zamęczą i postawią na swoim. Musisz ich przetrzymać. Wynajdą milion powodów, dla których twoje postanowienia są „po prostu niesprawiedliwe!". Ale to ty jesteś szefem. Tak postanowiłeś i tego się trzymaj. Nie ulega wątpliwości, że twoje decyzje nie zawsze będą nosić znamię mądrości Salomona, ale musisz wpoić dzieciom, że ma być tak, jak ty mówisz. Ulegnij, a następnym razem będą jęczeć jeszcze bardziej. Przetrzymaj je, a pojmą, że nie ma sensu marudzić.

Istnieją pewne wyjątki. Pamiętaj, że nawet twój autorytet nie jest ostateczny — w przeciwieństwie do Boskiego. Więc jeśli zaczynasz przypuszczać, że inna decyzja byłaby mądrzejsza czy słuszniejsza, zmień zdanie.

Kiedyś rozmciwiałem z kobietą, której córka chciała odejść ze szkoły prywatnej, by uczęszczać do szkoły publicznej razem z przyjaciółmi. Kobieta była zdania, że córce nie

spodoba się w szkole publicznej, ale postanowiła, że pozwoli jej podjąć decyzję. Wyjaśniwszy swoje zastrzeżenia, rodzice postawili warunek: „Nie wolno ci zmienić zdania. Jeśli rozpoczniesz naukę w szkole publicznej, będziesz musiała się tam uczyć do końca roku". Córka stwierdziła stanowczo, że właśnie tak chce zrobić.

Parę dni po rozpoczęciu nauki zaczęła zmieniać zdanie. Znienawidziła szkołę publiczną i zatęskniła za prywatną, do której chodziła wcześniej. Ale mama, powstrzymując się przed «a nie mówiłam», twardo obstawała przy swoim. Dziewczyna musiała pozostać w szkole, której nie znosiła. *Dokonałaś wyboru i musisz ponieść konsekwencje.* Oto dobry przykład dyscypliny praktycznej, prawda?

Otóż nie do końca. Rodzice byli bliscy strzelenia gola do własnej bramki. Jeśli chodzi o sprawy tak istotne jak wykształcenie, musisz podejmować właściwe decyzje, nawet jeśli oznaczałoby to zmianę zasad (w tym przypadku powątpiewam przede wszystkim w słuszność dawania córce wolnej ręki). W każdym razie tam, gdzie twarde trzymanie się raz podjętej decyzji mogłoby w poważnym stopniu zagrozić zdrowiu czy dobru dziecka, lepiej jest się wycofać.

6. Więzi mają pierwszeństwo przed zasadami.

Zasady dyscypliny praktycznej nie są żelazne. Zawsze istnieje pole manewru. Ludzie domagają się gotowych recept na to, jak być dobrym rodzicem, tymczasem rodzicielstwo bardziej przypomina sztukę. To nie kółko i krzyżyk. Czasami kierujesz się przeczuciem, ale cel zawsze pozostaje ten sam: wpajanie dzieciom, żeby kochały bliźnich, żeby dobro innych stawiały zawsze na pierwszym miejscu, żeby dawały, a nie tylko brały, i żeby zdawały sobie sprawę, że to, jak wygląda ich życie, nie jest obojętne.

Jeśli w waszym domu dyscyplina sprowadza się jedynie do porozlepiania haseł na ścianach, to ona nie zadziała. Oczywiście możesz zmusić dzieci do posłuszeństwa, jednak nie wyrosną z nich kochający i odpowiedzialni dorośli. Zasady mają wartość, kiedy wyrażają istniejące w rodzinie więzi. Więzi, które wskazują, że między członkami rodziny panuje miłość. Kiedy dzieci widzą zaangażowanie rodziców w sprawy rodzinne, same również zaczynają się angażować.

Ubiegłego lata moje najmłodsze córki, dwunastoletnia Hannah i siedmioletnia Lauren, leciały do domu w Arizonie z Buffalo w stanie Nowy York. Miałem w Buffalo pewne sprawy do załatwienia, ale postanowiłem polecieć z dziewczynkami, żeby upewnić się, że bezpiecznie dotrą na miejsce. Potem miałem złapać następne połączenie lotnicze z powrotem do Buffalo. Kiedy przedstawicielka obsługi lotu dowiedziała się o moich planach, powiedziała:

- Może nam pan zaufa? Oferujemy usługę, w obrębie której zajmujemy się dziećmi w czasie lotu i dostarczamy je bezpiecznie rodzicom oczekującym na lotnisku. Możemy to dla pana zrobić.

- To jest nie państwa obowiązek, ale mój — odparłem.

Moja więź z córkami miała pierwszeństwo przed sprawami zawodowymi i one o tym wiedziały. Wierzcie mi, że jest to najistotniejszy element dyscypliny, jaki mogłem wnieść w życie moich dzieci. Jeśli sygnalizuję swe zaangażowanie w nasze wzajemne relacje, to one sygnalizują swoje. To samo może mieć miejsce w twoim przypadku — kiedy zrezygnujesz z awansu, ponieważ spowodowałoby to rewolucję w waszym życiu domowym; kiedy odłożysz podróż służbową po to, żeby zobaczyć występ szkolny syna; kiedy planujesz wakacje tak, by nie kolidowały z meczami drużyny, w której gra twoja córka. Nie znaczy to, że dzieci mają być pępkiem świata, ale wzajemne więzi w rodzinie mają

być na pierwszym miejscu. Jeśli będziesz tak postępował, twoje dzieci będą postępowały podobnie.

Mam okazję obserwować wielu rodziców, którzy posyłają swoje dzieci na wszelkie możliwe zajęcia dodatkowe. Dzieci te stale noszą przy sobie plan zajęć, żeby się nie pogubić w tych wszystkich próbach, lekcjach, spotkaniach itp. Efekt jest taki, że rodzice widują swoje dzieci jedynie w samochodzie, kiedy przewożą je z miejsca na miejsce. (W którejś z moich książek jeden rozdział zatytułowałem: *Ratunku, jestem taksówkarzem, a nie mam żółtej bryki!*[3]. Nic dodać, nic ująć, prawda?) Twój dom ma być domem, a nie hotelem. Budowanie więzi z dziećmi ma być sprawą nadrzędną wobec innych zajęć. Podoba mi się powiedzenie mojego przyjaciela, Josha McDowella: „Zasady bez więzi prowadzą do buntu". Nie możesz mieć hotelu z listą zasad i nazywać go «domem». Życie jest zbyt krótkie, by pozwolić sobie na niewykorzystanie tego ważnego okresu, gdy dziecko dorasta na naszych oczach. Nie wahaj się zrezygnować z niektórych zajęć nadobowiązkowych. Ten czas jest ci potrzebny do budowy życia rodzinnego.

Reguła *więzi przed zasadami* oznacza również, że kształtujesz jedyne w swoim rodzaju związki z każdym swoim dzieckiem. Poświęć trochę czasu, żeby zrozumieć, kim ono jest, jakie ma zainteresowania, zdolności i strukturę emocjonalną. Dzieci są wyczulone na punkcie sprawiedliwości i będą się skarżyć, jeżeli nie będziesz ich traktować tak samo. Muszą wiedzieć, że każde z nich kochasz jednakowo, nawet jeśli wyrażasz to uczucie uwzględniając odmienność każdego z nich. Namiętnego kibica zabierz na mecz piłkarski, a marzącego o karierze aktorskiej — na spektakl. Melomanowi załatw lekcje gry na gitarze, a informatykowi — daj komputer. Przez jakiś czas dzieci będą porównywały

[3] W USA taksówki są koloru żółtego.

metki, ale wkrótce pojmą, że każde z nich liczy się dla ciebie w wyjątkowy sposób.

Kiedy nasza starsza córka wychodziła za mąż, zarówno panna młoda, jak i pan młody znaleźli czas, żeby wyrazić rodzicom swoje podziękowanie. Holly powiedziała tylko parę słów, ale one wyrażały wszystko: „Kochaliście mnie po prostu taką, jaka jestem".

7. Żyj w zgodzie z zasadami.

W dzisiejszych czasach wiele mówi się o wpajaniu dzieciom zasad, tymczasem gdzie nie spojrzymy, widzimy ośmiolatków oglądających wulgarny serial *Miasteczko South Park,* dziesięciolatków kołyszących się w takt przepojonych erotyzmem tekstów *Spice Girls* i dwunastolatki pacykujące się na podobieństwo Britney Spears. Dla zbyt wielu dzisiejszych dzieci oszustwa i kłamstwa są w porządku, pod warunkiem że nie zostaną na nich przyłapane — a jeśli zostaną przyłapane, ich odpowiedzią jest jedynie wzruszenie ramionami i komentarz: „No i co z tego?". Społeczeństwo szuka wyjścia z takiej sytuacji.

Oto reguła numer jeden: Postępuj w zgodzie ze swoimi zasadami.

Twoje dzieci uczą się obserwując cię. Czego się nauczą? Co robisz, kiedy kasjerka wyda ci dwudziestkę zamiast dziesiątki? Chowasz nadwyżkę do kieszeni, bo dlaczego by nie? A dziecko cię obserwuje. Czego nauczy się mały Jaś o uczciwości? Kiedy na szosie kierowca zajeżdża ci drogę, czego nauczą się dzieci od ciebie? Kiedy atrakcyjna osoba odmiennej płci przechodzi obok, kiedy twoi kumple zaczynają się z kogoś nabijać, kiedy sędzia podejmie błędną decyzję podczas meczu ligi juniorów —jakie wartości dostrzegą w tobie twoje dzieci?

Nie możesz skarżyć się na społeczeństwo, jeśli sam nie jesteś lepszy.

Niedawno nasza najmłodsza córka, Lauren, obnosiła się z dziesięciodolarówką. To dużo pieniędzy jak na siedmiolatkę. Jednak nie dostała ich ode mnie.

- Lauren, skąd masz te pieniądze? — zapytałem.

Stanęła jak wryta, z oczyma jak spodki i wymamrotała:

- Znalazłam je.

- Gdzie znalazłaś?

- Na drodze.

Dzięki Bogu, nie jest przekonującą kłamczuchą. Sande podeszła do nas i zaczęła drążyć sprawę.

- Lauren, powiedz prawdę, gdzie znalazłaś te pieniądze?

- W torbie.

- Jakiej torbie?

- W kuchni.

- Kochanie, ważne, żebyś powiedziała prawdę. Gdzie były te pieniądze?

Wszystko zaczęło układać się w całość. Daliśmy Kris — naszej drugiej, zamężnej córce — dwadzieścia dolarów na zakupy. Położyła torbę z zakupami na stole w kuchni, z resztą pieniędzy (w sumie jakieś piętnaście dolarów) w środku. To, co było w siatce, zostało wyjęte, a pieniądze zostały; i Lauren je znalazła. Rzeczywiście, już wyciągała z kieszeni resztę zdobyczy: przywłaszczony pomięty pięciodolarowy banknot.

Jak należało postąpić? Jaka kara byłaby zgodna z duchem dyscypliny praktycznej? Myślę, że mogliśmy ukarać ją karą pieniężną lub zabrać jej coś innego, ale «taka kasa» była dla Lauren czymś zupełnie nowym. Czuliśmy, że nie bardzo zdaje sobie sprawę z tego, w co się wpakowała. Jednakże jakąś naukę musiała z tego wynieść.

Wieczorem, kiedy układałem ją do snu, opowiedziałem jej historię o chłopcu, który coś ukradł. Wymyśliłem ją na poczekaniu, ale bardzo się do tego przyłożyłem. Chłopiec

został uwięziony. Chciałem, żeby Lauren zrozumiała, na czym w rzeczywistości polega kradzież.

Nazajutrz w samochodzie zapytałem ją:

- Co się dzieje z ludźmi, którzy kradną?

- Idą do więzienia — odpowiedziała.

Dobrze, pojęła o co chodzi. Ale przez następnych kilka dni wracałem do tematu kradzieży i kłamstwa. Musiała zrozumieć, że takie zachowanie jest nie do przyjęcia zarówno w naszym domu, jak i w życiu.

Niektórzy powiedzieliby, że Lauren nie została ukarana. Nigdy nie ukaraliśmy jej za wzięcie tych pieniędzy, ale daliśmy jej nauczkę. Trafiliśmy na moment, z którego płynie nauka, i wykorzystaliśmy go. W tym wypadku słowa bez działania wystarczyły. Jeśli kiedyś to się powtórzy (a wątpię, żeby tak się stało), idę o zakład, że działanie będzie szybkie i mocne.

To właśnie mam na myśli mówiąc, że dyscyplina praktyczna przypomina sztukę. Kluczem jest spowodowanie, żeby dzieci zrozumiały sytuację, dostrzegły konsekwencje swego zachowania i żeby w przyszłości dokonywały lepszych wyborów. Nie musisz przesadzać. Znam mężczyznę, który za przyniesienie złych ocen zmuszał swoich dwóch synów do kopania dwumetrowych dziur na podwórku. Jaki był cel takiego postępowania? Ukazać synom, że jeśli nie poprawią się w nauce, to przez resztę życia będą kopać doły. Oto najlepszy przykład nieproporcjonalnej reakcji!

Wierzę, że dyscyplina praktyczna to wcielanie w życie słów z Listu do Efezjan, a nie frustrowanie dzieci własną niekonsekwencją, popadaniem to w pobłażliwość, to znowu w surowość. Dyscyplina praktyczna wymaga cierpliwości, umiejętności i poświęcenia w kierowaniu dziećmi i w uczeniu ich; stosowanie dyscypliny nie polega na rozładowywaniu swych emocji, na wyładowywaniu złości.

Miłość Boga do nas jest *bezwarunkowa.* Bóg po prostu nas kocha — takich, jacy jesteśmy: niedoskonałych i skłonnych do popełniania błędów. Bóg pragnie, żebyśmy kochali nasze dzieci w ten sam sposób — bezwarunkowo. Miłość bezwarunkowa jest zasadą numer jeden dla rodziców, którzy chcą wprowadzać dyscyplinę praktyczną. Sama *rzeczywistość* jest warunkowa: Jeśli robisz pewne rzeczy, musisz liczyć się z pewnymi konsekwencjami. Ale bezwarunkowa miłość pomoże nam przebrnąć przez trudne lekcje, jakie niesie z sobą codzienność.

Rodzice muszą być świadomi istotnego rozróżnienia. Nie przestajesz kochać swoich dzieci, kiedy wymierzasz im karę. Kochasz je wtedy nawet bardziej, ponieważ skłaniasz je do czerpania nauk płynących z konkretnych sytuacji. Przygotowujesz je do tego, by były w życiu odpowiedzialne.

A oto reguła numer dwa: Musisz być gotowy poświęcić czas, by wprowadzić w życie zasady dyscypliny praktycznej. W czasie moich kontaktów z rodzicami i ich pociechami nieustannie obserwuję, że dorośli poświęcają zbyt mało czasu na wychowywanie dzieci. Żyjemy w świecie, w którym wszystko możemy dostać natychmiast. Ulice są obstawione bankomatami oferującymi gotówkę natychmiast. Ludzie chodzą z komórkami i pagerami i nie muszą czekać, żeby z kimś porozmawiać. Kuchenki mikrofalowe serwują obiady w przeciągu kilku sekund, a nie godzin. Jest więc rzeczą oczywistą, że ludzie również od swoich dzieci oczekują natychmiastowego dobrego zachowania.

Jednak sprawy wyglądają inaczej. Ktoś ujął to kiedyś w następujący sposób: „Rodzicielstwo jest długoterminową inwestycją, a nie krótkoterminową pożyczką". Rodzicielstwo zawiera w sobie ukłucie porażki i rozczarowanie, gdy chybiliśmy o włos, lecz zawiera w sobie także radość z odniesionego sukcesu. To transakcja wiązana, szczególnie jeśli stosujesz dyscyplinę praktyczną.

Odegraj rolę

W dzisiejszych czasach pełno jest tak zwanych ekspertów, którzy uważają, że obecność rodziców w życiu dzieci nie jest istotna. Twierdzą, że ważniejsze są kontakty z rówieśnikami, że wzorzec zachowań dziecięcych jest zdeterminowany biologicznie. Przekazujemy dzieciom geny, a następnie usuwamy się w cień. Tyle współczesna doktryna.

A ja wam powiem, że mamy tu do odegrania ważną rolę. Jeśli macie wątpliwości, odwiedźcie najbliższy zakład karny. Popytajcie więźniów, ilu z nich pochodzi z domów, w których rodzice kochali się i szanowali. Przekonajcie się, jaki wpływ na ich zachowanie miały ich domy.

Albo odwiedźcie osobę, którą darzycie szacunkiem, i chcielibyście, by wasze dzieci ją naśladowały. Zapytajcie, w jakim stopniu jej rodzice wpłynęli na jej sukces. Oczywiście można znaleźć parę «samorodków», którym powiodło się mimo niewłaściwego wychowywania, ale przekonacie się, że w większości wypadków to rodzice wskazują dzieciom drogę, którą podążają.

Zbyt wielu rodziców zbyt szybko uległo opinii, że są nieważni. «Eksperci» zastraszyli ich do tego stopnia, że boją się *być* rodzicami. Więc się poddają. Przekazują swoje obowiązki nauczycielom, wychowawcom, opiekunom duchowym lub osobom sławnym. Niektórzy z nich są w porządku, ale nie są *wami.* To nie oni są odpowiedzialni za rozwój waszego dziecka i za jego dobro. To wy jesteście za to odpowiedzialni.

Pozwólcie, że was o coś zapytam. Gdyby ktoś zapukał do waszych drzwi i chciał pożyczyć od was samochód, zgodzilibyście się na to? Dlaczego więc powierzylibyście komuś obcemu własne dziecko? Wszyscy daliśmy się nabrać na pogląd, że dodatkowe zajęcia są dla dzieci dobre. *Błąd!* Dzieci są nadmiernie obciążone zajęciami, a to prowadzi do różnego rodzaju napięć w rodzinie.

Kiedy rodzice nie zachowują się jak *rodzice*, dzieci zaczynają chodzić samopas. Można je zobaczyć, jak szaleją po centrach handlowych, plączą się przed supermarketami, szydzą, palą i klną jak zgraja szewców. „Gdzie są ich rodzice?" — zastanawiacie się. Te dzieci być może też się nad tym zastanawiają. Rozpaczliwie potrzebują wychowania, ale ich mamusie i tatusiowie boją się za to zabrać.

Niedawno podpisywałem książkę w księgarni w Walden, kiedy zauważyłem chłopca — na oko sześcioletniego — idącego w moim kierunku. Krzyczał i machał rękami, strącając z półek książki. Jego matka wyglądała na umęczoną lub znudzoną, nie mogłem ocenić, na jaką bardziej. Powiedziała monotonnym głosem:

- Nie dotykaj tych książek. Nie są twoje.

Jej prośba nie wpłynęła na jego zachowanie.

Wtedy matka dostrzegła mnie i książkę, którą podpisywałem — była to właściwie wcześniejsza wersja niniejszej książki. Przeczytawszy tytuł, rzekła:

- Ojej, to coś dla mnie.

Miała rację. Gdybym miał wtedy trochę oleju w głowie, *dałbym* jej tę książkę, ale zanim na to wpadłem, ona już była w drzwiach, pędząc za synkiem do następnego sklepu.

Nie chciałbym oceniać tej rodziny na podstawie tak krótkiej obserwacji, ale wydaje mi się, że ta kobieta się poddała. Przestała pełnić w stosunku do syna rolę matki, a stała się ochroniarzem, a może sprzątaczką. Może dała się zastraszyć «ekspertom», którzy orzekli, że nie będzie w stanie wpłynąć na syna. Może próbowała dać temu malcowi wybór — wybór między dobrym a złym zachowaniem. Może nie chciała poskramiać jego twórczego zapału. Nie wiem, dlaczego się poddała, ale musi ona ponownie stać się prawdziwym rodzicem.

I o to was proszę. *Weźcie na siebie ten obowiązek.* Nie zrzucajcie go na szkoły czy na telewizję. Zechciejcie wpływać na

życie waszych dzieci. Wierzcie lub nie, ale wasze dziecko chce tego. Każdy przejaw buntu jest błaganiem: „Wychowuj mnie! Traktuj mnie tak, jakbym był dla ciebie ważny!".

Dzieci potrzebują wytycznych. Potrzebują parametrów. Wychowanie bezstresowe stwarza potwory, które zagrażają zarówno *im samym*, jak i domowej harmonii. Kiedy dzieci się buntują, same czują się z tym źle. Szukają sposobu, żeby temu zaradzić.

Ale czy nadmierne napominanie nie wpłynie niekorzystnie na ich ambicję? To kolejna bzdura lansowana przez «ekspertów». Są to ci sami ludzie, którzy nie chcą, żeby szkoły wystawiały stopnie, ponieważ niższa nota mogłaby sprawić komuś przykrość. A z pewnością nie chcemy, żeby komuś się nie powiodło. Słyszałem o pewnym szkolnym systemie, w którym wykluczono wszystkie oceny niedostateczne. I tak, jeśli dziecko sobie nie radzi, otrzymuje świadectwo mówiące, że «robi postępy». Jak więc dzieci mają się nauczyć, skoro nie pozwalamy im na porażki?

Nauczyciele uczący pisać wypracowania przestali poprawiać błędy ortograficzne, żeby nie podciąć skrzydeł inwencji swoich podopiecznych. W wyniku tego dzieci piszą z błędami. W niektórych grach zespołowych natomiast nie liczy się zdobytych goli, bo mogłoby to obniżyć samoocenę tego, kto przegrał.

A skąd bierze się dobra samoocena? Z wygranego meczu czy konkursu ortograficznego? Nie, te sukcesy sprawiają dzieciom radość, która szybko ulatuje. Czy dobra samoocena bierze się z udawania, że zawsze wszystko robią jak należy? Nie! Trwała samoocena pojawia się wtedy, kiedy dziecko uczy się, że *należy* — do rodziny, społeczeństwa, grupy przyjaciół. Kiedy zdaje sobie sprawę, że może się do czegoś przyczynić, coś z siebie dać, to właśnie wtedy dostrzega, jakie jest ważne. Dzieci mogą znieść różne porażki pod warunkiem, że wiedzą, na czym stoją.

Zbyt wielu rodziców nader gorliwie zapewnia dzieciom wszystko i chroni je przed każdym negatywnym doświadczeniem. Należy nauczyć dzieci dawać. Niech wniosą coś do rodziny. Niech poznają swoje obowiązki. Wyznaczmy im pewne standardy i pomóżmy je osiągnąć. W ten sposób poprawimy ich samoocenę.

Nie pozwólcie «ekspertom» wychowywać waszych dzieci. Jeśli czujecie się niekompetentni, to oni zrobią wszystko, żeby to poczucie w was ugruntować. Ale wychowanie nie jest aż tak skomplikowane, jak usiłują wykazać to specjaliści. Wymaga ono pewnego wysiłku, ale nie jest do tego potrzebny żaden tytuł naukowy. Kiedy w grę wchodzą twoje dzieci, *to ty jesteś ekspertem. Więc podejmij ten trud.*

Siebie również zaliczam do grupy obcych, którzy nie powinni kierować waszym życiem. Jeśli natrafisz w tej książce na coś pomocnego, zapamiętaj to. Wolno ci modyfikować moje sugestie tak, jak chcesz. Jeśli to, o czym piszę, nie odnosi się do twojej sytuacji, pomiń to. Wykorzystaj pomysły, które mogą być ci pomocne. To ty najlepiej znasz swoje dzieci. Ty osądź, co może się sprawdzić, darząc bezwarunkową miłością ten specjalny dar od Boga — swoje dzieci.

Zastanów się:

- Które aspekty współczesnego życia utrudniają ci wychowywanie dzieci?
- Przejrzyj siedem zasad dyscypliny praktycznej. Które najtrudniej jest zrozumieć?

Wypróbuj:

- Przedyskutuj zasady dyscypliny praktycznej ze współmałżonkiem. Wspólnie zdecydujcie, czy zaczniecie wcielać je w życie. A może wolicie najpierw przeczytać resztę książki, żeby przekonać się, jak to działa?

ROZDZIAŁ 2

Brak konsekwencji albo efekt jo-jo w wychowywaniu

Czy pamiętasz ten niezwykły dzień, kiedy przyszło na świat twoje pierwsze dziecko? Nigdy nie zapomnę przeżycia, jakiego doświadczyłem obserwując narodziny mojej córeczki. Jakąż radość sprawiała mi świadomość, że miałem swój udział w stworzeniu tego cudownego daru Boga! Moja żona, Sande, cieszyła się razem ze mną. Wszystkie obawy i pamięć o bólu, jaki przeżywała w ciągu godzin porodu, uleciały, kiedy dano jej do potrzymania maleńką Holly — mającą pięćdziesiąt cztery centymetry wzrostu i tak słodką, jak słodkie potrafią być tylko niemowlęta. Przez następnych parę dni pokazywałem Holly z dumą wszystkim przyjaciołom i szybko doszedłem do wniosku, że jest ona najpiękniejszym bobaskiem na całej porodówce.

Po trzech dniach przywieźliśmy Holly do domu; na tę okazję przyjaciele powiesili na domu ogromny napis: WITAJ W DOMU, HOLLY! Stwierdzenie, że byłem podekscytowanym młodym tatą to mało powiedziane. Moja żona ciągle jeszcze wypomina mi pierwszą noc, kiedy to umieściliśmy kosz z Holly obok naszego łóżka. Podkręciłem wtedy

ogrzewanie tak bardzo, że w domu było ponad 30 stopni! No dobrze, podkręciłem trochę za bardzo. Chciałem być pewien, że Holly nie zmarznie. Byłem świeżo upieczonym rodzicem i wiedziałem, co do mnie należy: opieka nad tą całkowicie bezbronną istotką.

Nie ma zatem co się dziwić, że byłem zaskoczony, kiedy w tym samym tygodniu lekarz Sande poradził nam: „Chciałbym, abyście już w pierwszych tygodniach zaczęli zostawiać córeczkę z opiekunką". Musiałem go poprosić, żeby to powtórzył. Poza tym, że polecenie to było trudne, wydawało się całkowicie niestosowne. W okresie, kiedy malutka najbardziej nas potrzebowała, doktor sugerował, abyśmy ją zostawili i poszli się zabawić.

Jednak wielokrotnie już dziękowałem Bogu za tę radę. Opierając się na wieloletnim doświadczeniu, lekarz zdawał sobie sprawę, że jeżeli mamy z Sande prawdziwie kochać Holly, to musimy utrzymać silną uczuciową więź między sobą. Wiedział, że im silniejszy jest nasz związek jako męża i żony, tym lepsi będą z nas rodzice. Tak więc w tych wczesnych tygodniach zaczęliśmy rozwijać w naszym domu istotny element dyscypliny, jakim jest miłość. I te pierwsze tygodnie okazały się doskonałym momentem na wprowadzenie dyscypliny w życie nasze i naszego dziecka.

Ale nie było to łatwe. Nie jest łatwo zostawić niemowlę. Podstawową trudnością było znalezienie do niego opiekunki. Młodzi rodzice mają skłonność zakładać, że jedyną opiekunką nadającą się do opieki nad ich dzieckiem jest pielęgniarka, i to specjalizująca się w pediatrii, lub — oczywiście — babcia! Ale posłuchaliśmy rady lekarza i zmusiliśmy się do tego, żeby przynajmniej raz na tydzień wychodzić z domu i zostawiać Holly z opiekunką.

Boję się pomyśleć, co by było, gdybyśmy zignorowali zalecenie lekarza i podporządkowali wszystkie nasze poczynania potrzebom pierwszego dziecka. Holly byłaby podobna

do wielu dzieci, jakie co tydzień spotykam w gabinecie. Zostały one wychowane w zgodzie z filozofią, która mówi „Kochaj, kochaj, kochaj... Jeśli tylko będę *kochać* małego Buforda wystarczająco mocno, to wszystko będzie dobrze". Ale tak nie jest. Dzieci, które otoczono miłością pozbawioną elementów dyscypliny, zachowują się często lekceważąco oraz/ lub są zbyt uzależnione od swoich rodziców.

Czym opieka nie jest

Zbyt wielu rodziców ulega opinii, że opieka polega na robieniu za swoje dzieci wszystkiego i na podejmowaniu za nie wszelkich decyzji. Można usłyszeć, jak złapani w tę pułapkę ojcowie i matki mówią: „Nie obchodzi mnie, że *masz* piętnaście lat! Stój spokojnie, zapnę ci koszulę". Jeżeli chcecie katastrofy i chaosu, to wyręczajcie dzieci we *wszystkim.* W ten sposób pozbawicie je sposobności do stanięcia na własnych nogach, do nauczenia się obowiązkowości i odpowiedzialności — dwóch filarów niezbędnych do kształtowania zrównoważonego człowieka dorosłego.

Ale wróćmy na moment do małej Holly. Czy doktor poradził nam, abyśmy zaniedbywali Holly lub abyśmy nie okazywali jej troski, pieszczot, czułości i tak dalej? Oczywiście, że nie. To wszystko jest absolutnie konieczne. Opiekuńczą miłość, okazywaną dziecku w pierwszych tygodniach i miesiącach jego życia przez rodziców, a w szczególności przez matkę, psychologowie nazywają «czasem kształtowania się więzi». W tym właśnie czasie rodzic okazuje całkowicie bezbronnemu dziecku, że jest kochane i otoczone opieką. Badania pokazały, że w pierwszym okresie życia brak dotyku, pieszczot i czułości może uszkodzić osobowość małego dziecka.

Lekarz podpowiadał nam, że rodzice muszą wprowadzać w życie dziecka dyscyplinę już w okresie jego niemowlęctwa.

Holly była maleńka, kiedy zapoczątkowaliśmy zwyczaj, że raz w tygodniu wychodzimy gdzieś razem, zostawiając ją z opiekunką. Wprowadzając w życie dziecka jakąś systematyczność — na przykład w kwestii karmienia czy spania — wprowadzamy w jego życie ład. Można tu być elastycznym; dziecko i tak nauczy się systematyczności. I w miarę jak uczy się ono porządku, uczy się także odpowiedzialności; uczy się, jakie jest jego miejsce w ogólnym schemacie życia rodziny i jakie są jego obowiązki.

Prowadząc wykłady na temat życia rodzinnego, rodzicielstwa i dyscypliny w USA i w Kanadzie, często słyszę pytania, które można sprowadzić do jednego: „Dlaczego my, rodzice, nie możemy podejmować za nasze dzieci wszystkich decyzji? Przecież my wiemy, co jest dla nich najlepsze".

Współczuję tym, którzy zadają takie pytania, ponieważ sam jestem rodzicem. Rodzice naprawdę uważają, że wiedzą, co jest dobre dla ich dzieci. Chcą otoczyć je swą miłością i troską, by oszczędzić im życiowych wpadek i niepowodzeń. Jednak powinni jednocześnie chcieć nauczyć je, że wolno im popełniać błędy. Dzieci muszą wiedzieć, że mają prawo do niepowodzeń. Muszą mieć okazję do podejmowania decyzji dotyczących ich własnego życia.

Despoci decyduja o wszystkim

Kiedy przedstawiam na seminariach koncepcję *prawa do błądzenia*, wielu rodzicom koncepcja ta się nie podoba. Kilka tygodni temu, w czasie wygłaszania odczytu nt. *Ustanawianie autorytetu Bożego i rodzicielskiego w życiu domowym*, pewien mężczyzna zerwał się i przerwał mi: „Hej, panie Leman, posunął się pan za daleko! Dość już się nasłuchałem podobnych bzdur, wielkie dzięki! Ja wiem, co jest dobre dla moich dzieci i będę za nie decydował. Nie

mam zamiaru pozwalać dzieciakowi, żeby sam decydował o czymś, co może mieć wpływ na jego życie".

Rozumiałem, co ten ojciec czuje, ale wiedziałem również, że musi się zastanowić, co tak naprawdę mówi. Zapytałem go więc: „Kto zdecyduje za niego, czy przyjmie Boga Wszechmogącego?". Ojciec usiadł. Wiedział, że taką decyzję może podjąć jedynie w swoim własnym imieniu.

Chciałem, żeby ten ojciec zobaczył, że istnieją wybory, których człowiek musi dokonać sam. Tak naprawdę to dzieci, w miarę jak dorastają, powinny coraz częściej podejmować decyzje samodzielnie. Sądzę, że we współczesnych domach dzieci powinny mieć okazję dowiedzieć się o sobie czegoś więcej. Dom powinien być miejscem, gdzie mogą one popełniać błędy, próbując czegoś, o czym zdecydowały *samodzielnie.*

Czy pamiętacie fragment z Listu do Efezjan, który cytowałem w rozdziale pierwszym? Szczególnie przemawiają do mnie trzy pierwsze wersy. Jest to taki cytat, który ma się ochotę wyciąć, przykleić na lodówce lub na nocnej szafce w dziecinnym pokoju:

> Dzieci, bądźcie posłuszne w Panu waszym rodzicom, bo to jest sprawiedliwe. *Czcij ojca twego i matkę*—jest to pierwsze przykazanie z obietnicą— *aby ci było dobrze i abyś długo żył na ziemi.*
>
> (Ef 6, 1-3)

Ale nie zapominajmy o następnym wersie. Wiele mówi on o tym, jak korzystamy z naszej władzy nad dziećmi, jak za nie decydujemy, czy pozwalamy im decydować i jak uczymy ich w domu odpowiedzialności:

> A [wy] ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu waszych dzieci, lecz wychowujcie je w karności, napominając jak [chce] Pan.
>
> (Ef 6, 4)

Despotyzm wydaje sie skuteczny

Pismo Święte poucza nas, żebyśmy korzystali z władzy nad dziećmi, ale zauważmy, że nie każe nam być *despotami.* Wielu z nas wywodzi się z domów autorytarnych albo przynajmniej miało rodziców wychowywanych w ten sposób. W systemie autorytarnym dzieci mają niewielką rolę do spełnienia. Robią po prostu to, co im się każe, i siedzą cicho. W domostwach autorytarnych panuje typowe przekonanie co do hierarchii ważności, według której mężczyźni są lepsi od kobiet, a dorośli są lepsi od dzieci.

Był czas, jakieś 40-60 lat temu, kiedy nasze społeczeństwo popierało koncepcję despotyzmu. Ale to się zmieniło. Obecnie dzieci nie postrzegają siebie jako gorsze od dorosłych. Nauczyły się mówić głośno i otwarcie i często mają odczucie, że dorównują dorosłym. Istnieją oczywiście okoliczności, w których wszyscy jesteśmy sobie równi — w szczególności przed Bogiem. Ale kiedy dzieciom wydaje się, że znaczą tyle, ile dorośli w kwestii funkcjonowania domu i odgrywania w nim konkretnej roli, pojęcie *władzy* nabiera dziwnych kształtów i przekręcone zostaje jego znaczenie.

Co tydzień otrzymuję dowody na to, że współczesne dzieci tak naprawdę nie są przygotowane do właściwych reakcji ani na despotyzm, ani na pobłażliwość. W obu przypadkach przeszkadza ich poczucie, że «są równe» mamie i tacie. Ciągle dostrzegam problemy z dyscypliną domową zarówno tam, gdzie despotyzm jest na porządku dziennym, jak i tam, gdzie zbyt pobłażliwi rodzice pozwalają dzieciom na wszystko.

Despotyzm charakteryzuje przekonanie, że to my wiemy, co jest dla dzieci najlepsze; podejmujemy za nie wszelkie decyzje, a one nie mają żadnej możliwości dokonywania wyborów, przed jakimi stawia je życie. Rodzic-despota

na poparcie swych słów «ja wiem najlepiej» często używa siły, a to nie ma nic wspólnego z karnością (dyscypliną opartą na miłości), o której jest mowa w Liście do Efezjan. Prawdopodobnie najczęściej błędnie używanym (żeby nie powiedzieć: przekręcanym) wersetem z Pisma Świętego jest werset: „Oszczędzaj rózgi, a zepsujesz dziecko". Tymczasem tekst ten brzmi w następujący sposób: „Nie kocha syna, kto rózgi żałuje, kto kocha go — w porę go skarci" (Prz 13, 24).

Żydzi wierzyli w dyscyplinę, ale kiedy autorzy biblijni używali słowa «rózga», mieli na myśli raczej korygowanie i wskazywanie właściwej drogi, a nie klapsy i bicie. Dla przykładu: Pasterz używał rózgi po to, by owce prowadzić, a nie bić. Dobrze znamy werset z Psalmu 23: „Twój kij i Twoja laska właśnie mnie pocieszają". Wątpię w to, że dobrze byśmy się czuli, gdyby rózga Pana spadała na nasze głowy lub pośladki za każdym razem, kiedy zbłądzimy.

Kolejną rzeczą, która mnie martwi w «filozofii używania rózgi» jest to, że chodzi w niej bardziej o *kontrolowanie* dzieci niż o troskliwe ich wychowywanie. Widuję aż nazbyt wielu rodziców, którzy chcą dobrze, ale za bardzo zdominowali swoje dzieci. W ich umysłach panuje dziwny zamęt co do tego, czy dzieci są wychowane dobrze czy źle. Rodzice zdają się preferować dzieci potulne, miłe i łatwo dające sobą kierować — trochę na podobieństwo szczeniaków.

Mnie również zależy na tym, żeby moje dzieci były dobrze wychowane, ale nie jestem pewien, czy chciałbym, żeby inni mogli je z łatwością kontrolować. Chcę, żeby moje dzieci były przygotowane do życia. Chcę, żeby były przygotowane do wejścia w ten burzliwy świat, w którym będą poddawane najróżniejszym wpływom swych rówieśników. Chcę, żeby potrafiły stanąć na własnych nogach, żeby były odpowiedzialne i dojrzałe i żeby same myślały za siebie. Jeśli

jednak wtedy, kiedy są w młodym wieku, będę chciał je kontrolować i dominować nad nimi, to wyrządzę im dużą krzywdę. Wolę koncepcję dyscypliny praktycznej, która daje dzieciom wiele okazji do samodzielnego podejmowania decyzji, a nie ma lepszego miejsca do uczenia się dokonywania wyborów jak dom. Uważam, że dom powinien być takim miejscem, gdzie dzieci uczą się przeżywać niepowodzenia i tego, jak się po nich pozbierać i iść dalej.

Ilekroć krytycznie odnoszę się do despotyzmu i nadużywania «rózgi», tylekroć mówię też, iż wierzę w stosowanie dyscypliny z miłością. Czasami — tę decyzję musimy podjąć ostrożnie i wtedy, kiedy jest to naprawdę niezbędne — sprawienie lania jest krokiem koniecznym. Więcej na ten temat powiem w rozdziale piątym. Niezbędne jest, żeby rodzic — za każdym razem, kiedy dyscyplinuje dziecko — niezwłocznie udzielał mu rady i wskazówek, jakich ono potrzebuje, by stać się osobą wiarygodną i odpowiedzialną. Jeśli rodzic zaniecha takiego działania, popada w drugą skrajność: w nadmierną pobłażliwość.

Pobłażliwość rodzi bunt <<

Pobłażliwy rodzic mówi: „Och, zrób to po swojemu. Zrób, jak chcesz. Będzie w porządku". Lata praktyki w poradnictwie rodzinnym podpowiadają mi, że w środowisku pobłażliwym dzieci się buntują. Buntują się, ponieważ czują złość i wściekłość na rodziców za brak wskazówek i za brak ustaleń, co im wolno, a czego im nie wolno. Wielu rodziców może się tu ze mną nie zgodzi, ale sądzę, że dzieci chcą, aby w ich życiu panował porządek i nawet jeżeli mają okazję do robienia «czego tylko dusza zapragnie», to i tak w końcu zwracają się ku ogólnie akceptowanym normom zachowania.

W badaniach obejmujących klasy szkoły podstawowej pozwolono dzieciom przez 30 dni jeść na stołówce to, na co miały ochotę. Badania wykazały, że chociaż — tak jak przypuszczano — przez pierwszy okres dzieci rzucały się na słodycze i na inne niezdrowe jedzenie, to po paru tygodniach powracały do całkiem zbilansowanej diety. Uważam, że badanie to uwidacznia potrzebę porządku i harmonii w życiu dziecka. Nie twierdzę, że dzieci powinny mieć nieograniczoną swobodę robienia co tylko chcą, ale sądzę, że w pewnych sytuacjach dziecko, mając swobodę wyboru, uczy się wybierać w sposób mądry i odpowiedzialny.

Pewnego razu siedziałem w gabinecie z rodzicami jedenastoletniego Ryana, którzy skarżyli się, że wszystkie swoje kosztowności (łącznie z portfelami) muszą trzymać w skrytce bankowej. Powód był prosty: Ryan okradał rodziców ze wszystkiego. Nałogowo korzystał z automatów do gier, a oprócz tego lubił pozwalać sobie na różne przyjemności.

Złe zachowanie Ryana można by zrozumieć, gdyby jego rodzice nie dawali mu żadnych pieniędzy, ale Ryan zawsze dostawał kieszonkowe.

Być może rodzice byli dla niego nieuprzejmi? Też nie, nie w tym tkwił problem.

Pewnego dnia, kiedy oboje uczestniczyli w sesji terapeutycznej, matka dała mi wskazówkę, której szukałem. Oświadczyła mi z dumą:

- Wie pan, nigdy nie zostawialiśmy Ryana samego w domu.

- A to szkoda — brzmiała moja odpowiedź.

Z początku matka nie zrozumiała, o co mi chodzi, ale w miarę rozmowy zaczęła rozumieć, co miałem na myśli. Bez przerwy obserwując Ryana, rodzice odebrali mu szansę, żeby stanął na własnych nogach i poczuł się odpowiedzialny. I tak w wieku lat jedenastu, zachowywał się całkowicie nieodpowiedzialnie, raniąc rodziców.

Klasycznie pobłażliwi rodzice Ryana nie mogli pojąć, co się dzieje. Mówili mi: „Dajemy Ryanowi wszystko, o co prosi, staramy się robić dla niego wszystko".

Jakże błędne pojmowanie miłości rodzicielskiej! Miłość nie polega na dawaniu dziecku wszystkiego, czego ono chce. Jednej rzeczy jestem coraz bardziej pewien: Nasze społeczeństwo wychowuje coraz więcej dzieci, które biorą. Nie znają one znaczenia słowa «dawać», ale bez przerwy powtarzają: „Daj mi, daj mi, daj mi!".

Złoty środek

Powiedzieliśmy sobie w skrócie o skrajnych sposobach wychowywania: despotycznym i pobłażliwym. Czujemy to instynktownie, a w oparciu o liczne przykłady przekonaliśmy się, że żadna skrajność nie jest dobra. Jednakże wielu rodziców błądzi między nimi — raz są pobłażliwi, raz nagle wpadają w gniew despotów. Widuję wielu rodziców miotających się w ten sposób, a później dziwią się, że dziecko często zachowuje się jak jo-jo.

Co więc mogą zrobić rodzice? Jak mają zaprzestać tego balansowania pomiędzy despotyzmem a pobłażliwością? Jak mają znaleźć złoty środek, który zadowoli zarówno ich, jak i ich dziecko? Jest wiele określeń na ten złoty środek, ale ja najbardziej lubię określenie «autorytatywny». Nie mylcie pojęcia «autorytatywny» z pojęciem «autorytarny» (władczy). Dzieli je cała przepaść znaczeniowa. Autorytatywni rodzice nie dominują nad dzieckiem i nie decydują za nie. Wykorzystują natomiast założenia dyscypliny praktycznej, która jest tak pomyślana, żeby można było wychowywać dziecko „w karności, napominając jak [chce] Pan" (Ef 6, 4).

Jak to działa? Załóżmy, że siedmiolatek psuje zabawkę należącą do innego dziecka. Co powinieneś uczynić?

Jakiego rodzaju dyscyplinowanie należałoby zastosować w tej sytuacji? Uważam, że musi ono być adekwatne do *rzeczywistości.* A rzeczywistość wygląda następująco: Kto zniszczy czyjąś własność, musi za nią zapłacić.

Możecie pomyśleć, że doktor Leman żartuje. Siedmiolatek ma zapłacić? Otóż wcale nie żartuję. Siedmiolatek ma pieniądze. Pochodzą one z kieszonkowego albo z bankowej lokaty. Zadziwiające, jak wielu dzieciom założono lokaty, zanim ukończyły one siedem lat życia. Dziadkowie i babcie z wielką pieczołowitością dbają o utrzymanie płynności na rachunkach ich wnuków.

Tak więc, jeżeli siedmiolatek zniszczy innemu dziecku zabawkę, to możecie zdyscyplinować go z miłością — pociągając go do odpowiedzialności. Nauczy się, że tego rodzaju postępowanie będzie go kosztować.

Oczywiście moglibyście dać mu klapsa, a nawet solidne lanie. Moglibyście na niego nakrzyczeć, poniżyć go i odesłać do jego pokoju. To wszystko nazwałbym «karą». Kara koncentruje się na dziecku i mija się z rzeczywistym problemem. Kiedy bowiem karzemy dziecko, dajemy mu do zrozumienia, że go nie lubimy lub nie kochamy. Ale stosując dyscyplinę praktyczną możemy wymóc na nim odpowiedzialność za jego czyny jednocześnie pouczając je, jakie są konsekwencje błędnego wyboru.

I tak, jeżeli w moim domu dziecko zepsuje zabawkę (bez względu na to, do kogo ona należała), nie biegnę zaraz do sklepu, by kupić następną. Nauczyłoby je to po prostu nieodpowiedzialności. Nasze dzieci szybko doszłyby do wniosku, że wolno im niszczyć, co tylko chcą, a zawsze znajdzie się ktoś, kto kupi im nową zabawkę. To nie tak. Dobra dyscyplina zawsze oparta jest na realizmie sytuacji. A w tej sytuacji realizm podpowiada: „Zepsułeś zabawkę, więc za nową zapłacisz ze swego kieszonkowego".

W rozdziale czwartym opowiem więcej o wykorzystaniu kieszonkowego jako narzędzia do nauki i dyscypliny. Będziecie zaskoczeni, jak to wszystko sprawdza się w praktyce. W wielu sytuacjach możesz pozwolić, żeby to *rzeczywistość* była nauczycielem; wystarczy, że odsuniesz się na bok i pozwolisz jej działać.

Moim zdaniem wychowywanie i dyscyplinowanie dzieci w sposób autorytatywny wymagają zachowania trzech warunków:

1. *Dyscyplinuj poprzez działanie.* Kara powinna być szybka, bezpośrednia i skuteczna; powinna ściśle nawiązywać do przewinienia. Przykładem jest to, o czym wspomniałem przed chwilą. Kiedy zabawka ulega zniszczeniu, ma być zastąpiona, odkupiona lub naprawiona.

2. *Rodzice muszą słuchać, co dzieci mają do powiedzenia.* W słuchaniu tkwi wielka moc, ale niewielu z nas z niej korzysta. Zbyt łatwo jest nie słuchać — naszych dzieci, współmałżonka, kogokolwiek. A kiedy próbujemy usłyszeć, co dzieci do nas mówią, to nie staramy się tak naprawdę wczuć w ich problem, co oznacza, że nie słuchamy ich wcale. Poważną lekcję tego, co znaczy nie słuchać, dostałem w rozmowie z własną córką. Gościłem wtedy jako psycholog w programie Toni Tennille Show, emitowanym przez telewizję publiczną. Zaprosiłem Holly, naszą najstarszą córkę, żeby poszła ze mną zobaczyć program. Holly powiedziała:

- Tatusiu, naprawdę bardzo bym chciała tam pójść.

- Cóż, kochanie, właśnie dlatego ci to proponuję — odparłem. — Pomyślałem sobie, że chciałabyś widzieć, jak wygląda kręcenie programu i jak tak naprawdę jest w studio telewizyjnym.

Zapadła kilkusekundowa cisza, a kiedy popatrzyłem na Holly, miała łzy w oczach.

- Holly! Co się stało?

- Tatusiu, ja nie o tym myślałam — odrzekła.

- A o czym?

- Tatusiu, czy jak już wystąpisz w programie, to czy i ja będę mogła wystąpić i zaśpiewać piosenkę?

Aha! Było jasne, że nie słuchałem. Owszem, Holly powiedziała, że chce pójść do studia, lecz ona chciała *wystąpić* w programie. Chciała zaśpiewać w telewizji publicznej! Nie nastroiłem się na jej częstotliwość. Ale kiedy w końcu zacząłem odbierać na jej falach, podjąłem ogromny wysiłek, by pomóc jej w zrozumieniu *rzec2ywistości.* Łagodnie, acz stanowczo wyjaśniłem, że nie mam możliwości załatwienia jej występu w programie, ale że miałem nadzieję, że będzie mi towarzyszyć. W końcu zrozumiała!

Ten krótki incydent może uchodzić za «brak porozumienia». Ja jednak wolę go postrzegać jako świetny przykład tego, że prawdziwe słuchanie wymaga ćwiczenia. Musimy wczuwać się w swoje dzieci i rozumieć, jak postrzegają one świat (przyjrzymy się temu bliżej w następnym rozdziale).

3. *Rodzice powinni poświęcić się swoim dzieciom.* Dawanie siebie (a nie rzeczy) jest istotnym składnikiem dyscypliny praktycznej. Wiele razy rodzice pytają mnie przepraszającym tonem: „Co mam dzieciom do zaoferowania?". Zawsze odpowiadam: „Siebie".

Prawda jest taka, że dzieci chcą nas. Pragną naszego czasu. Ale czas jest cenny i większości z nas zbyt często go brakuje. Czy to nie ironia losu, że brakuje nam czasu dla własnych dzieci? Wydaje się nam, że później to nadrobimy. Być może uda się nam poświęcić im więcej czasu za kilka miesięcy albo jak minie początek roku i w pracy się uspokoi. Jednak czasu nigdy w magiczny sposób nie przybywa. Kiedy tak pędzimy przez życie, czas staje się coraz cenniejszy. Zanim się spostrzeżemy, nasze dzieci stają się nastolatkami, a potem dorastają i odchodzą. Tymczasem my nie zdążyliśmy nawiązać z nimi bliskiego kontaktu. W zamian

za to usiłowaliśmy narzucić im dyscyplinę, nie wiedząc, kim one tak naprawdę są.

Często słyszę, jak rodzice mówią o «jakości czasu». Rozumiem, co mają na myśli, ale w całej mojej prywatnej praktyce ani razu nie słyszałem, żeby którykolwiek z moich młodych pacjentów (czyli dzieci) wspomniał o «jakości czasu». Dziecko wie tylko tyle, że potrzebuje twojego czasu i twojej uwagi — nieważne, czy po to, żebyś patrzył, jak fika koziołki lub biega w kółko, czy po to, żebyś je zabrał na *Big Maca.* Starając się znaleźć czas dla swoich dzieci nie martw się zbytnio o to, ile w nim «jakości». Poświęć im cały czas, jaki możesz im poświęcić, a jakość zatroszczy się o siebie sama. Kiedy poświęcasz dzieciom czas, poznajesz je. Będziesz w stanie zbudować podstawy dla dyscypliny połączonej z działaniem i uczuciem.

Podsumowując: Nie zapominaj, że dzieci oczekują, żeby rodzice je dyscyplinowali. Jeśli dyscyplinowanie jest przepełnione miłością, to będzie przejawiać się w instruowaniu, nauczaniu, radzeniu, a przede wszystkim we wpajaniu odpowiedzialności za czyny.

Jeżeli rodzic nie dyscyplinuje dziecka, zachęca je do buntu. Przyzwala na to, by lekceważyło rodziców. Dziecko może nawet znienawidzić rodziców, jeżeli ci nie są stanowczy i go nie dyscyplinują.

Ale jeśli zdobędziemy się na stanowczość, efekt jest ogromny. Poniższa notatka jest tego dowodem. Została napisana przez tę samą małą dziewczynkę, którą mieliście okazję poznać na początku tego rozdziału. Jest tą samą dziewczynką, którą zaczęliśmy «ćwiczyć w dyscyplinie» od pierwszych tygodni jej życia, zostawiając ją raz w tygodniu z opiekunką i wychodząc z domu, żeby utrzymać nasze małżeństwo w dobrej kondycji.

Kiedy Holly miała siedem lat, dostałem od niej na Dzień Ojca taką oto karteczkę. Oryginał wisi na ścianie w moim gabinecie:

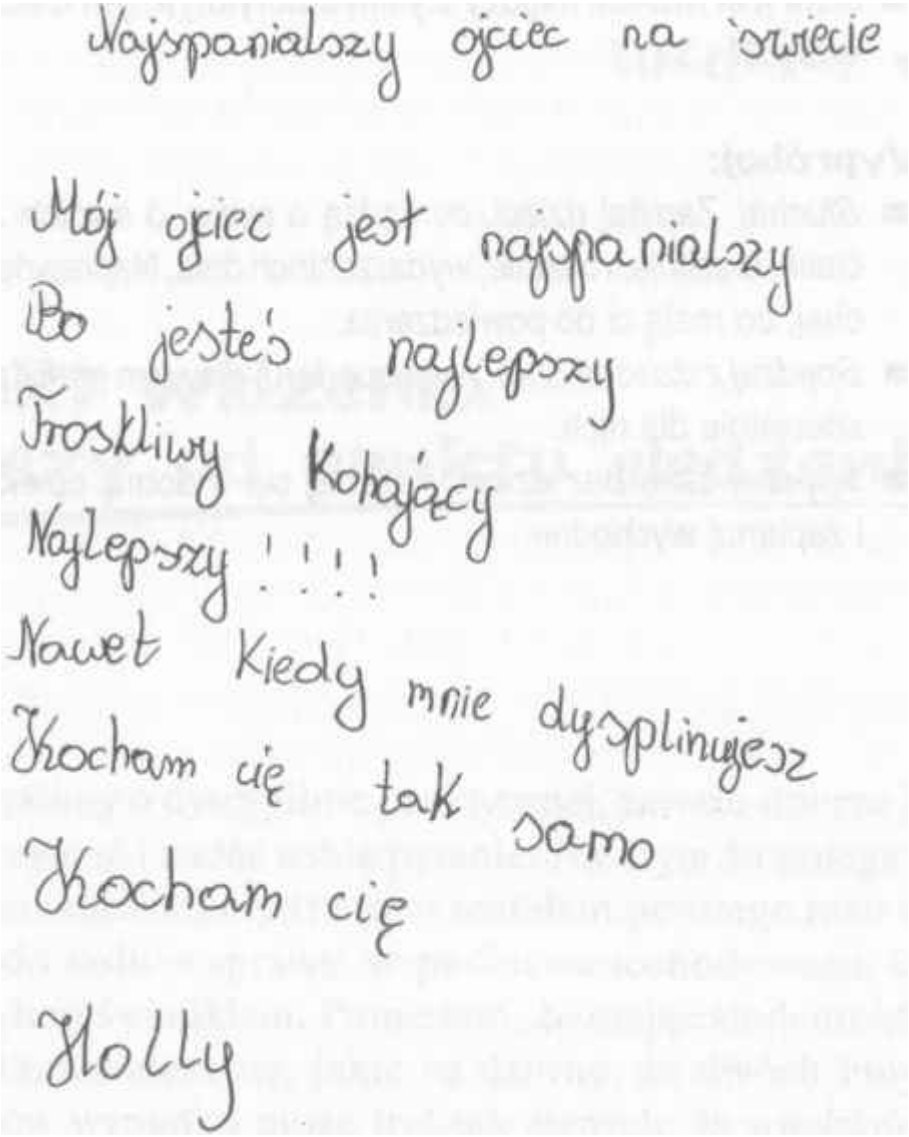
Najspanialszy ojciec na świecie

Mój ojciec jest najspanialszy
Bo jesteś najlepszy
Troskliwy Kochający
Najlepszy!!!!
Nawet Kiedy mnie dyspliniejesz
Kocham cię tak samo
Kocham cię

Holly

Ortografia Holly pozostawia nieco do życzenia, ale dla taty treść kompensuje te braki z nadwyżką. Oczywiście podoba mi się linijka „Najspanialszy ojciec na świecie", ale większe wrażenie robi na mnie coś innego. Ciekawi mnie, że Holly posłużyła się słowem «dyscyplinuje», zamiast «karze». Dzieci chcą, abyśmy je dyscyplinowali, ponieważ jeśli je dyscyplinujemy, to znaczy, że nam na nich zależy.

Zastanów się:

- Jakie są trzy style wychowania? Który z nich najbardziej przypomina twój styl?

- Jaka jest różnica między stylem autorytatywnym a autorytarnym?

Wypróbuj:

- *Słuchaj.* Zapytaj dzieci, co sądzą o sobie, o swoich zajęciach, o szkole, rodzinie, wydarzeniach dnia. Naprawdę słuchaj, co mają ci do powiedzenia.
- *Spędzaj z dziećmi czas.* Wygospodaruj w swoi m g raf i ku czas specjalnie dla nich.
- *Spędzaj czas bez dzieci.* Postaraj się o dobrą opiekunkę i zaplanuj wychodne.

ROZDZIAŁ 3

Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia

Gdy myślimy o dyscyplinie praktycznej, zawsze dobrze jest się zatrzymać i zadać sobie pytanie: Na czym to polega?

Jako uczeń szkoły średniej zostałem pewnego razu wezwany do sądu w sprawie wypadku samochodowego, którego byłem świadkiem. Pamiętam, że mając siedemnaście lat zastanawiałem się, jakie to dziwne, że dwóch innych świadków wypadku może być tak ślepych. Ja *wiedziałem,* że mam rację. Winnym wypadku był samochód niebieski, a nie czerwony, który został wskazany przez nich. I niebieski jechał na wschód, a nie na zachód!

Na sali sądowej zetknąłem się bezpośrednio z koncepcją często nazywaną «okiem świadka». Wychowywanie dziecka w oparciu o dyscyplinę również zawiera element «oka świadka». Jednym z podstawowych celów dyscypliny praktycznej jest nauczenie dziecka myślenia i wyciągania wniosków. Lecz żeby ci się to udało, musisz zrozumieć, jaka jest *rzeczywistość* — szczególnie dla dziecka. Niezależnie od tego, co myślisz lub wiesz o danej sytuacji, to jeśli chodzi o dyscyplinę, rzeczywistość jest taka, jak postrzega ją dziecko. Tak

naprawdę to nie jest istotne, co się dokładnie wydarzyło albo co się dzieje. Istotne jest, jak *widzi* to dziecko. Postrzeganie sytuacji przez dziecko jest rzeczywistością, z którą musisz się zmierzyć.

W tym rozdziale chciałbym opowiedzieć o trzech z pozoru niezwiązanych ze sobą sprawach. Wszystkie trzy dają jednak istotny wgląd w to, w jaki sposób dzieci się uczą i czym jest rzeczywistość — taka, jaką one ją widzą.

Dzieci uczą się poprzez kolejność narodzin[4]

W rozdziale drugim dowiedzieliśmy się, jak postrzegają nas dzieci, kiedy postępujemy z nimi niekonsekwentnie, szamocząc się między despotyzmem a pobłażliwością. Najlepszym rozwiązaniem pośrednim jest podejście autorytatywne, które — moim zdaniem — uosabia dyscyplina praktyczna. Wykorzystując je musimy być o wiele bardziej świadomi percepcji dziecka i musimy nauczyć się je rozumieć, jak i odnosić się do każdego dziecka (i jego potrzeb) z osobna.

Dlatego uważam, że istotne jest zrozumienie, iż kolejność narodzin ma ogromny wpływ na to, w jaki sposób każde dziecko w twojej rodzinie uczy się i postrzega rzeczywistość. Ponieważ każde dziecko obserwuje otoczenie z innej pozycji w rodzinie, można śmiało stwierdzić, że każde z nich postrzega swą rodzinę w odmienny sposób. Na przykład pierwsze dziecko uczy się naśladując jedynie dwa modele: mamę i tatę. Te dorosłe modele często robią wszystko tak dobrze, że nie ma się co dziwić, że pierworodne dziecko ma tendencje do zachowywania się jak «mały dorosły».

[4] Więcej na temat kolejności narodzin i jej wpływu na rozwój osobowości i szczęście małżeńskie znajdziesz w moich książkach *New Birth Order Book* i *Sex Begins in the Kitchen*, wydanych przez wydawnictwo Ravel.

Sporo badań psychologicznych poświęcono cechom osobowościowym dzieci; badano dzieci, które różniły się pod względem kolejności przyjścia na świat w rodzinie. Dzieci pierworodne są często zdobywcami. Zaczynają wcześniej chodzić i mówić i we wcześniejszym wieku mają duży zasób słownictwa. Nie dziwi więc, że później — w szkole średniej, na studiach i w życiu dorosłym — w wyższych sferach aż roi się od pierworodnych.

Dzieci pierworodne bywają perfekcjonistami i podchodzą do nowych sytuacji i wyzwań z ostrożnością. Nie lubią popełniać błędów. Być może przypominasz sobie chwile, kiedy siedziałeś w klasie i znałeś odpowiedź na pytanie, ale z takich czy innych względów nie chciałeś się zgłosić. To częsta cecha dzieci pierworodnych. Mają one rzadką potrzebę posiadania racji i bycia «doskonałym» w każdej sytuacji.

Dzieci, które urodziły się jako drugie z kolei, bywają w wielu sprawach odwrotnością pierworodnych. Drugie dziecko ma zazwyczaj łatwiejsze życie niż jego starszy brat czy starsza siostra, który/która zapewne był/była swego rodzaju królikiem doświadczalnym. Zasadniczo rodzice eksperymentują ze swoim pierwszym dzieckiem. Z reguły pierworodne jest wychowywane według bardziej surowych zasad. Są w nim pokładane większe nadzieje niż w kolejnych dzieciach. Dlatego też dzieci pierworodne często wydają się być bardziej rzetelne i bardziej sumienne niż dzieci, które urodziły się po nich.

Dzieci drugie z kolei często kończą jako dziecko «środkowe». Ponieważ lądują «w środku», prawie w każdej sytuacji bywają mediatorami. Środkowe dzieci za wszelką cenę unikają konfliktów, ale pod żadnym względem nie są słabeuszami. Wiedzą zazwyczaj jak walczyć o swoje, ponieważ wylądowały pomiędzy dwiema bardzo ważnymi w rodzinie osobami — najstarszą i najmłodszą. Rodzice niechętnie się do tego przyznają, ale zdają się poświęcać środkowemu dziecku

mniej uwagi; dlatego też w rozmaitych sytuacjach staje się ono bardziej niezależne.

Trzecie dziecko często kończy jako najmłodsze. Bywa otwarte, urokliwe i lubi manipulować. Ponieważ jest «pieszczoszkiem» całej rodziny, jest wyćwiczone w manipulowaniu innymi. Zapytajcie jakieś pierworodne dziecko, a powie wam, że pieszczoszkowi całej rodziny ujdzie na sucho nawet morderstwo!

Oczywiście wszystkie moje spostrzeżenia dotyczące dzieci urodzonych w pierwszej, drugiej i trzeciej kolejności mówią jedynie o przejawianych przez nie *skłonnościach.* Kolejność przyjścia na świat naszych dzieci nie daje nam gwarancji, że będą one postępować lub rozwijać się w określony sposób, niemniej jednak wiele badań potwierdza słuszność tych uogólnień. Istotne jest, żeby rodzice zdali sobie sprawę z tego, że każde dziecko ma inną percepcję życia i rzeczywistości, a w dużej mierze percepcja ta zależy od tego, jako które dziecko przyszło ono na świat. Należy też zauważyć, że wraz z każdymi narodzinami lub z każdym pojawieniem się w rodzinie kogoś nowego, zmienia się cała rodzina. Wraz z narodzinami kolejnego dziecka rodzina jako jednostka staje się zupełnie inną, nową strukturą.

Podstawowe pytania, jakie rodzice powinni sobie zadać, gdy pojawia się dziecko, są następujące: Czy staramy się, żeby każde nasze dziecko czuło się przez nas kochane i doceniane? Czy jesteśmy świadomi nacisków i tarć w rodzinie?

Istnieje na przykład kwestia «detronizacji» pierworodnego dziecka w momencie narodzin kolejnego. W mojej praktyce obserwuję stały syndrom: Pierwsze dziecko skupia nadmierną uwagę rodziców. Za bardzo się na nim koncentrują. Pierwszemu dziecku robi się tysiące (zdawać by się mogło) zdjęć. Każdy jego ruch utrwala kamera. Jest absolutnym pępkiem świata. Potem pojawia się malutki braciszek albo malutka siostrzyczka i dziecko nagle spada

z piedestału. Nie wolno mu dotykać dzidziusia. Nie może ono pomagać karmić czy przytulać nowego przybysza. A mamusia nie ma teraz dla niego czasu, bo jest zbyt zajęta małym «intruzem».

Są dwa sposoby, żeby pomóc dziecku pierworodnemu poczuć się mniej odsuniętym: jeden to rozmawianie z nim, a drugi — angażowanie go. Mama powinna w czasie ciąży rozmawiać z pierwszym dzieckiem i wytłumaczyć mu, co się dzieje i co dojrzewa w jej brzuszku. Może pozwolić dziecku poczuć, jak nienarodzone maleństwo kopie.

W każdy możliwy sposób, na wiele miesięcy przed pojawieniem się drugiego dziecka, matka powinna przygotować swoje pierworodne na przyjście małej siostry lub małego brata, tak aby było ono świadome, że narodziny nowego dziecka zabiorą nieco maminego czasu.

Kiedy drugie dziecko się pojawi, rodzice powinni robić wszystko, żeby w opiekę nad nim angażować starszą pociechę. Nawet jeśli pierwsze dziecko jest zaledwie dwulatkiem, matka powinna pozwolić mu dotykać maleństwo, pieścić je i pomagać na różne sposoby. Już nawet samo pozwolenie dziecku, żeby pomogło potrzymać butelkę podczas karmienia może mieć duże znaczenie.

I kiedy mama zajęta jest niemowlęciem, powinna stale zapewniać starsze dziecko, że też jest bardzo ważne. Nie zapominajcie również o tatusiu, który wraz ze starszym dzieckiem może zrobić coś specjalnego, żeby poczuło się ono wyróżnione i kochane.

W miarę pojawiania się kolejnych dzieci, każde z nich będzie szukało sposobu określenia swojego miejsca w rodzinie, a w końcu także i w społeczeństwie. Jeśli dziecko będzie się czuło kochane, doceniane i otoczone opieką, to jego samopoczucie też będzie dobre. I kiedy nadejdzie czas na pójście do żłobka lub przedszkola, będzie o wiele lepiej przygotowane do stoczenia nowej batalii.

Rodzice powinni zdawać sobie sprawę z tego, że na osobowość każdego dziecka największy wpływ będzie miało to spośród rodzeństwa, które jest do niego najmniej podobne. Weźmy na przykład chłopca, który ma zdolnego i wygadanego starszego o półtora roku brata. Załóżmy, że starszy brat świetnie sobie radzi w szkole (co nie jest rzadkie w przypadku pierwszych dzieci). Drugie dziecko może czuć się zniechęcone powodzeniem brata i nie radzić sobie tak dobrze z obowiązkami szkolnymi. Może być tak samo uzdolnione, ale będzie czuć się onieśmielone lub zagrożone osiągnięciami starszego brata. Wycofuje się więc ze szkolnej rywalizacji, która nie jest ani bezpieczna, ani przyjemna. Drugie dziecko szuka uznania zazwyczaj w innych dziedzinach. Jeśli starszy brat jest typem mola książkowego, to może ono spróbować szczęścia w sporcie. Jest wiele dróg, którymi dzieci mogą podążyć. Typowe jest to, że drugie dziecko często wybiera taką dziedzinę, w której nie będzie musiało rywalizować łeb w łeb ze starszym bratem czy ze starszą siostrą.

Jedna rzecz jest pewna: Każde dziecko jest niepowtarzalne. Bóg stwarza każdego obdarzając go specjalnymi przymiotami i jego własną osobowością. Moje najstarsze córki, Holly i Kris, dzieli różnica osiemnastu miesięcy. Zawsze z ciekawością obserwowałem, kiedy wchodziły do sklepu i wybierały zabawkę lub słodycze. Holly — gdybyśmy jej na to pozwolili — stałaby przez godzinę i rozważała każdą możliwość. Czytałaby instrukcję, porównywałaby wagę i cenę itd. Natomiast Krissy decydowała, czego chce, w ciągu paru minut. Oto prosta ilustracja tego, że pierwsze dziecko (Holly) jest ostrożne, podczas gdy drugie (Krissy) przypomina błyskawicę.

Obserwuj swoje dzieci i zwróć uwagę, czym różnią się od siebie. I — co istotniejsze — uświadom sobie, jak na te różnice reagujesz. Czy masz skłonność do faworyzowania

któregoś dziecka, choćby w najbardziej subtelny sposób? Dzieci są zdumiewająco spostrzegawcze. I pamiętaj o tym, co powiedziałem na początku tego rozdziału: Dla dziecka rzeczywistością jest to, co ono postrzega. Jest absolutnie niezbędne, żebyśmy każdemu z dzieci dawali do zrozumienia, że je kochamy i troszczymy się o nie tylko dlatego, że *są takie, jakie są.* Jeśli dyscyplina praktyczna ma się sprawdzić w twoim domu, to ideałem, do którego zawsze musisz dążyć, jest bezwarunkowa miłość do każdego dziecka. Dlatego też rzeczą absolutnie konieczną jest dyscyplinowanie dziecka poprzez uczynienie go odpowiedzialnym za swe postępowanie, a nie karanie go z użyciem słownej czy fizycznej przemocy.

Dzieci uczą się poprzez «próby sił»

Każda młoda matka wie, jak frustrujące może być siedzenie w domu przez cały dzień z jednym lub kilkorgiem dziećmi. Zazwyczaj w taki czy inny sposób zaczyna jej to doskwierać. Nierzadko można usłyszeć dwie matki gawędzące przy kawie, z których jedna mówi na przykład tak: „Przepraszam, Mary Jane, ale muszę iść zrobić siusiu". Niejedna młoda matka wyznała mi, że marzy jej się normalna rozmowa z kimś dorosłym.

Dlatego jestem zdania, że młodzi rodzice powinni znaleźć w tygodniu czas tylko dla siebie. (Pamiętacie, jak pewien lekarz poradził nam, abyśmy poszukali niani dla Holly, kiedy miała zaledwie parę tygodni?) Jedną z najlepszych rzeczy, jakie kiedykolwiek wymyślono, jest wprowadzony w wielu kościołach program o nazwie: *Wolny ranek dla mamy.* Młode matki przyprowadzają swoje dzieci do kościoła i zostawiają je pod dobrą opieką, podczas gdy same mogą przez ten czas robić to, na co mają ochotę. Nie przychodzi mi do

głowy inny sposób, w jaki kościół może praktycznie służyć społeczności, niż ten: pomóc matkom oderwać się na kilka godzin od swoich pociech.

Wierzę również, że nie ma lepszego sposobu na okazanie żonie swej miłości jak pomaganie jej przy dzieciach, kiedy to tylko możliwe. Tatuś może wrócić wcześniej z pracy i pozwolić mamie, by miała chwilę dla siebie. Może zabrać dzieci do lekarza lub pomóc w jakikolwiek inny sposób. Może od czasu do czasu powiedzieć: „Kochanie, siądź do stołu, a ja podam kolację". W *ten* sposób, panowie, okazujecie żonie miłość. Często powtarzam ojcom, którzy odwiedzają mój gabinet: „Miejsce mężczyzny *jest* w domu".

Wyrwanie się choćby na parę godzin dla wielu matek może być czymś wspaniałym, ale niektóre będą się zastanawiać: „A jeżeli dziecko będzie mnie potrzebować?". O to właśnie chodzi. Twoje dziecko nie potrzebuje ciebie przez *cały czas.* Rodzice i dzieci potrzebują regularnych miniwakacji. Zawsze powtarzam młodym matkom, żeby wypoczywały tyle, ile mogą (zazwyczaj słyszę w odpowiedzi ich histeryczny śmiech, aleja wiem, co mówię). Matki muszą być dla siebie sprawiedliwe, a nie stawać się niewolnicami swoich dzieci. Jeżeli mama jest zawsze pod ręką, żeby zaspokoić każdą potrzebę dziecka, to dziecko szybko staje się emocjonalnym kaleką, któremu wydaje się, że może istnieć tylko z matką przy boku. Kolejnym elementem syndromu «mama jest zawsze przy mnie» jest to, iż dziecko przekonuje się, że opłaca się płakać i marudzić. Dziecko uczy się, że może użyć łez, żeby manipulować mamusią i tatusiem, wciągając ich nadmiernie w swoje życie.

W mojej praktyce często obserwuję jak dzieci testują zakres własnych wpływów. Psychiatra Alfred Adler nazywa to «zachowaniem celowym». Adler spostrzega, że *każde* zachowanie społeczne ma jakiś cel. W przypadku dzieci cel jest zwykle związany z problemem przystosowawczym: żeby

utrzymać rodziców na dystans albo niepotrzebnie ich angażować. Przełożywszy to na język współczesny, powiemy: Dziecko urządza swego rodzaju próbę sił, żeby przekonać się, kto będzie dominował, kontrolował i kto «będzie szefem». Po każdej próbie sił dziecko stopniowo uczy się, co na rodziców działa, a co nie.

Adler podkreśla, że bardzo nieśmiałe dziecko może mieć silną osobowość. Dziecko wykorzystuje swoją nieśmiałość, żeby wzbudzić współczucie rodziców i wciągnąć ich w swoje życie. Przez «wciągnąć» rozumiem «wciągnąć nadmiernie». Wszystkie dzieci są skupione na sobie i zawsze obchodzi je tylko ich własna osoba. Szczególnie w młodym wieku wydaje się, że nigdy nie dość im mamy i taty i że zrobią wszystko, żeby utrzymać ich na postronku troski i trwogi. Pokażcie mi nieśmiałe dziecko, a ja raczej będę w stanie wykazać, że ma ono bardzo silny charakter.

Niektóre dzieci mogą uciekać się do łez i napadów złości, żeby zmusić rodziców do konkretnych zachowań. Dzieci mogą nawet stać się małymi tyranami, jeśli będą tak bez końca angażować dorosłych w swe życie.

Uzasadnieniem tych zachowań jest to, że dzieci zawsze chcą zwracać na siebie uwagę. Chcą naszej uwagi, potrzebują uwagi dorosłych i w taki czy inny sposób tę uwagę zdobędą. Zapytajcie jakiegoś nauczyciela, czy dzieci chcą zwracać na siebie uwagę. Zawsze wam odpowie: „Oczywiście, że tak!". I zdobywają tę uwagę — za pomocą albo pozytywnych, albo negatywnych środków. Jeśli dziecko nie odnajdzie swojego miejsca w szkole posługując się środkami pozytywnymi, to może zwracać na siebie uwagę uciekając się do środków negatywnych; odnosi to taki skutek, że nauczyciele zwracają uwagę rodzicom tego dziecka na to, że musi ono pracować nad sobą.

Inną wykorzystywaną przez dzieci bronią jest symulowanie zniechęcenia. Niektóre dzieci dochodzą do perfekcji

w graniu na maminym współczuciu; urządzają próbę sił pod pozorem użalania się.

Wszystkie tego typu zachowania są przez psychologów określane mianem «władcze». Zachowanie władcze jest sposobem, w jaki dziecko komunikuje rodzicom lub innym dorosłym: „Kontroluję cię. Mam nad tobą przewagę. Mogę wygrać. Mogę cię zmusić, żebyś zrobił to, co chcę".

Władcze zachowanie dziecka jest dla rodziców szczególnie uciążliwe. Większość z nich doskonale zdaje sobie sprawę, kiedy dziecko ich nabiera. Wzbierają w nas uczucia krzyczące: „Nie *możesz* mi tego robić! Nie wiesz, kim *jestem'?* Jestem twoim ojcem —jestem twoją matką!".

Wiele problemów istniejących między rodzicami a dziećmi zaczyna się właśnie wtedy, kiedy dziecko zaczyna eksperymentować z władzą. Gdy dziecko dochodzi do tego etapu (od drugiego roku życia), zaczyna pojmować, że ma władzę, i zaczyna sprawdzać — z *całych* sił — ograniczenia narzucane na niego w obrębie rodziny. Jednym z klasycznych przykładów próby sił są napady złości. Jeśli rodzice potrafią poradzić sobie z tą początkową demonstracją siły, unikną wielu problemów w późniejszym okresie. Kiedy dziecko swoim zachowaniem oznajmia: „Mamo, tato, będę was kontrolował", lepiej, żeby byli przygotowani do szybkiej rozprawy, i to *za pomocą działania, a nie słów.*

Załóżmy, że dziecko złości się, kiedy jesteś zajęta gotowaniem obiadu. W jaki sposób uporasz się z tym za pomocą działania, a nie słów? Rzecz jasna, nie prosisz i nie błagasz, żeby dziecko przestało. I oczywiście nie przekupujesz go ciastkiem lub inną nagrodą. To wszystko umocniłoby go po prostu w postanowieniu zdobycia nad tobą władzy.

A co z laniem? Czy to działa? Zazwyczaj odpowiedź jest przecząca. Lanie tylko podgrzewa sytuację, a dziecko przekonuje się, że i tak do pewnego stopnia kontroluje rodziców, nawet kosztem ich negatywnej reakcji. W rozdziale piątym

powiem więcej na temat lania jako uzasadnionego narzędzia dyscyplinowania. W tym miejscu chciałbym podkreślić fakt, że lanie przynosi mało korzyści, kiedy napad złości już trwa.

Uważam, że najlepszym sposobem radzenia sobie z napadem złości jest wyprowadzenie dziecka do jego pokoju. Zamknij za nim drzwi i niech wie, że może się złościć w samotności i że kiedy się uspokoi, może wrócić do reszty rodziny. Może będzie konieczne nawet usunięcie dziecka z domu. Niech wie, że może się wyzłościć na podwórku, a kiedy mu przejdzie, może do was wrócić.

Co osiągamy przez izolację? Sygnalizuje ona dziecku: „W porządku, masz napad złości i nie będę cię powstrzymywać. Ale nie będziesz miał nade mną kontroli i nie będziesz zmuszał mnie do słuchania twoich wrzasków. Kiedy się uspokoisz, będziemy mogli znowu być razem".

Kiedy usiłujesz powstrzymać atak złości prośbą, tłumaczeniem, łajaniem lub biciem, zazwyczaj kończy się na tym, że dziecko jest jeszcze bardziej pobudzone i wymyka się spod kontroli (właściwie to ono *kontroluje* sytuację, ale tobie wydaje się, że jest odwrotnie). Ale jeśli masz odwagę wziąć dziecko i umieścić je w pokoju czy poza domem, to możesz być prawie pewien, że napad złości zniknie jak ręką odjął. Dlaczego? Dlatego, że wyeliminowałeś niezbędny element: odizolowałeś siebie od sceny, jaką dziecko urządza dla ciebie.

Oto kwintesencja dyscypliny praktycznej. Czynisz dziecko odpowiedzialnym za wybór złego postępowania. Dajesz mu prawo do niewłaściwego zachowania, ale nie *w towarzystwie*. Dałeś dziecku jasno do zrozumienia: „Jeśli chcesz, możesz się tak zachowywać, ale będziesz to robił w samotności i nie będziesz zakłócał życia mojego i innych".

Takie podejście rzadko nie przynosi rezultatów. Dzieci nie interesuje demonstrowanie władczego zachowania bez widowni. Cały sens urządzania próby sił polega na tym, żeby

zaangażować w nią mamę lub tatę. Jeśli nikt się na to nie zgadza, to całe przedsięwzięcie przestaje być dobrą zabawą.

Możesz powiedzieć: „W porządku, to może dobry sposób na radzenie sobie z wybuchem złości w domu, ale co mam zrobić, kiedy jesteśmy w sklepie?".

Rozumiem ten problem — naprawdę. Sam kilka razy przez to przeszedłem. Co masz zrobić, kiedy jesteś w trakcie zakupów lub stoisz w kolejce do kasy, a dziecko zaczyna szaleć? Oto trzyletni Festus — kopiący, wrzeszczący, gryzący i tłukący pięściami o podłogę. Co zrobić? Jeśli schylisz się i ze złością mu przyłożysz, atak wściekłości tylko się nasili. Podniesione głosy ściągną coraz więcej ludzi, którzy chcą pooglądać sobie ciebie w klasycznej walce z dzieckiem o dominację.

Radzę matkom i ojcom, którzy muszą zareagować na takie publiczne wybuchy gniewu, żeby zrobili rzecz śmiałą: Po prostu przejdź *obok* dziecka (z pewnością jest pokusa wielka, żeby przejść *po* dziecku, ale tobie chodzi o efekt, a nie o odwet). Przejdź obok dziecka i skieruj się ku drzwiom. Brzmi łatwo, ale może to być najdłuższa droga w twoim życiu. Zrób jednak kilka kroków, a podejrzewam, że twój maluch pójdzie za tobą prosząc, żebyś zaczekała. Dlaczego? Ponieważ napad złości nie jest wiele wart, jeśli nie ma publiczności, która by podziwiała jego występ.

Oczywiście publiczność może składać się z innych kupujących, którzy już zaczęli oglądać ciebie i Festusa. Trzymaj się i nie daj sobą manipulować. Możesz być pewien, że dla dziecka prawdziwą publicznością jesteś ty, a nie inni. Może ono próbować wprawić cię w zakłopotanie przed nimi, ale jeśli tego nie kupisz, ono natychmiast przestanie to sprzedawać. Po prostu przejdź obok i odejdź mrucząc coś w rodzaju: „Ach te dzieci bez opieki...".

A co jeśli twoje dziecko nie pójdzie za tobą? Idź wolno, zawsze mając je na oku. Jeśli to konieczne, zatrzymaj się

przy drzwiach i zacznij coś wertować albo przeglądać listę sprawunków. Nie spuszczaj dziecka z oczu, ale utrzymuj sporą odległość, żeby nie miało przed sobą publiczności, o jaką mu chodzi, czyli ciebie. W końcu (przed upływem tygodnia?) odkryje, że się «zgubił»!

Jeśli napady złości będą się powtarzać przy innych okazjach, może będziesz musiał/musiała zostawiać dziecko w domu. Zorganizuj opiekunkę i dokładnie wytłumacz dziecku, dlaczego zostaje w domu. Powiedz po prostu: „Mamusia zostawia cię w domu, ponieważ jesteś w sklepie niegrzeczny. Kiedy próbuję cię uspokoić, nie mam czasu na zrobienie zakupów. Kiedy będziesz grzeczniejszy, znów pójdziemy razem".

Bez względu na to, jak zareagujesz na umyślne zachowanie się dziecka, pamiętaj, że za każdym razem, kiedy podejmuje ono próbę sił, wybiera się także na wyprawę naukową. Odkrywa rzeczywistość. Jeśli jego zachowanie będzie mu uchodzić na sucho, nauczy się, że rzeczywistość to kontrolowanie i manipulowanie mamą i tatą w takim stopniu, w jakim to tylko możliwe. Ale jeśli jego zapędy nie przyniosą żadnych owoców, pozna inną rzeczywistość. Pozna rzeczywistość, która zakłada odpowiedzialność za własne uczynki i dowie się, że zachowanie niedozwolone się nie opłaca.

Dzieci uczą się obserwując <<

Dzieci uczą się postrzegając rzeczywistość własnymi oczyma i obserwując zachowanie otaczających je dorosłych. Oczywiście pierwszymi wzorcami są mama i tata. W miarę jak dzieci dorastają ich wzorcami stają się: dziadkowie, rodzeństwo, wujkowie i ciocie, nauczyciele, koledzy, wdowa mieszkająca obok i wiele innych osób.

Niektórzy rodzice mogą się ze mną nie zgodzić, ale uważam, że mama i tata zawsze pozostają głównymi wzorcami

dla swoich dzieci. Zdaję sobie sprawę z tego, że wpływ grupy rówieśników jest ogromny. Wiem również, że w miarę upływu lat dzieci często bywają pod wrażeniem jakiegoś nauczyciela, trenera lub nawet gwiazdy filmowej czy sportowca. Ale osobami, z którymi obcują na co dzień, są ich rodzice. Dzieci naprawdę uczą się poprzez obserwację i — wierzcie mi — obserwują o wiele uważniej, niż wam się zdaje.

Jak więc mają zachowywać się rodzice, skoro codziennie pełnią rolę «modeli zachowań»? Oczywiście wszyscy znają odpowiedź: Być dobrym przykładem, być konsekwentnym, bo uczynki przemawiają mocniej niż słowa, i tak dalej. Uważam jednak, że prawdopodobnie najlepszym sposobem na to, żeby stać się dobrym wzorcem, jest szczerość.

Dzieci wchodzą w życie jako osoby całkowicie szczere. Z czasem mogą nauczyć się oszukiwania i przebiegłości, ale na początku ich podejście do życia jest bardzo otwarte i szczere.

Pamiętam jak raz odkryłem, że lokalna gazeta rezygnuje z kolumny porad, którą redagowałem, na korzyść porad o diecie autorstwa Richarda Simmonsa. Kiedy moja córka, Holly, dowiedziała się o tym, powiedziała: „O, świetnie! *Uwielbiam* Richarda Simmonsa!". Tak, dzieci potrafią być szczere do bólu, nawet gdy w grę wchodzi *ego* ich tatusia.

Czasami szczerość dzieci może spowodować zakłopotanie osoby, której ta szczerość dotyczy. Kiedy mój syn, Kevin, miał prawie cztery lata, pewnego dnia w drodze z przedszkola zatrzymał się z mamą na lody. Kiedy Sande i Kevin zajadali się lodami, przy sąsiednim stoliku usiadła pewna pani. Zamówiła kawę i lody i zapaliła papierosa. Dym zaczął lecieć prosto na Kevina i moją żonę. Większość niepalących zna tę mękę z restauracji lub innych miejsc użyteczności publicznej. Zazwyczaj cierpią w milczeniu, ale nie

Kevin. Rzucił on na kobietę wrogie spojrzenie i powiedział: „Proszę *pani, pani* dym leci na *moje* lody!".

Moja żona skuliła się w sobie i oblała się rumieńcem. Winowajczyni zgniotła papierosa, wymamrotała pospiesznie przeprosiny i jeszcze szybciej wyszła.

Nie ma wątpliwości, że dzieci, przy każdej nadarzającej się okazji, są absolutnie szczere. A jednak wielokrotnie obserwuję, jak rodzice usiłują wybić z głowy lub wyperswadować dzieciom szczerość. Uważam, że to poważny błąd. Rodzice powinni zrobić wszystko, żeby pielęgnować w dzieciach szczerość. A najlepszym sposobem nauczenia je szczerości jest bycie szczerym. Nalegam na rodziców, żeby od początku byli wobec dzieci jak najbardziej bezpośredni i szczerzy. Z jakiegoś powodu sądzimy, że dzieci nie są w stanie poradzić sobie z prawdą. W rozmowie z nimi mamy tendencje do «zatajania». Nie mówimy im wszystkiego, co się dzieje, ponieważ sądzimy, że są za małe, żeby zrozumieć. Oczywiście w niektórych sytuacjach skrytość jest niezbędna, zwykle jednak zachęcam rodziców, żeby dzielili się z dziećmi swoimi prawdziwymi uczuciami, problemami czy zmartwieniami.

Niektórzy rodzice nie są do tej rady przekonani. Czy nasze obawy i niepokoje nie spowodują, że dziecko będzie niespokojne i strachliwe? Oczywiście istnieje taka możliwość, jeśli tylko skarżysz się lub zamartwiasz i wszystko widzisz w czarnych kolorach. Ale rodzic może podzielić się z dziećmi odrobiną tego, co przeżywa — strachem, obawami i troskami. Jeśli twoje dzieci będą widzieć cię takim, jaki jesteś, docenią fakt, że nie jesteś maszyną. Przekonają się, że jesteś prawdziwą osobą, która ma uczucia i potrzeby i — tak! — niepowodzenia. Mówiąc w skrócie, dziecko dowie się, że jesteś bardzo podobny do niego. Powie sobie: „Mama wie, jak to jest się bać i być zmartwionym. Wie, kiedy się boję i kiedy jestem zmartwiony".

Może to trochę przerażać rodziców, których wyćwiczono, żeby wyglądali na takich, którzy nad wszystkim panują i są «kompetentni». Jestem jednak przekonany, że ważne jest, aby nasze dzieci widziały naszą niedoskonałość. Moim zdaniem jest to najlepsza droga do wpojenia dziecku prawdziwej wiary w Boga. Kiedy dziecko dowiaduje się, że jego rodzice są naprawdę zależni od Bożej łaski i że potrzebują Bożej pomocy, przekona się, że Bóg jest bardzo realny i nie jest tylko «wierzeniem», o którym dyskutuje się jak o czymś abstrakcyjnym. Zawsze proponuję, żeby rodzice wspólnie z dziećmi modlili się, dzieląc się z serca płynącymi myślami i uczuciami. Modlitwa to wspaniały sposób porozumiewania się z dzieckiem w sprawach związanych z rzeczywistością życia.

Szczerość jest pewnym wyzwaniem, ale ufam, że warto podjąć to ryzyko. Oto niektóre powody:

1. Dzięki naszej szczerości dzieci uczą się, że bycie niedoskonałym jest czymś normalnym. Błędy, smutki i niepowodzenia nie czynią z nas osoby dziwacznej czy gorszej. Wprost przeciwnie, tylko silna osoba przyznaje się do słabości.

2. *Jeśli jesteś i dzieckiem szczery, masz ogromną szansę zbudować między wami poczucie intymności i silną więź rodzic-dziecko.* Będąc szczery, obdarzasz dziecko swym zaufaniem, dopuszczasz je do swego prywatnego świata, do którego wstęp mają nieliczni. W rezultacie mówisz dziecku: „Ufam ci. Cenię twoje zdanie. Wiem, że dasz sobie radę".

3. Szczerość daje okazję do dzielenia się z dzieckiem wiarą w Boga. Nie musisz jedynie mówić o modlitwie i zaufaniu do Boga. Możesz zachęcić dziecko, żeby pomodliło się razem z tobą. Nie ma lepszego podejścia do *rzeczywistości.*

Rodzice potrzebują planu gry

Oczywiste jest, że dzieci uczą się też na wiele innych sposobów, o których nie było mowy w tym rozdziale. Zwróciłem jednak szczególną uwagę na kolejność przyjścia dzieci na świat oraz na zachowania celowe i na modelowanie zachowań, aby podkreślić wagę uświadomienia sobie, że dzieci są odrębnymi indywidualnościami oraz że każde z nich odkrywa świat i uczy się go patrząc własnymi oczyma. Dyscyplina praktyczna opiera się na zrozumieniu wyjątkowości każdego dziecka, ale nie jest ona cudownym lekiem na wszystko. Dyscyplinę praktyczną oboje rodzice muszą realizować w sposób spójny i skoordynowany. Jeżeli tylko jedno z nich usiłuje wcielać ją w życie, skutki będą mizerne. Pewien mędrzec powiedział, że możesz zmylić dorosłego, ale nigdy nie zmylisz dziecka. Znając z praktyki tysiące takich przykładów, całkowicie się z nim zgadzam. Dzieci są niesamowicie spostrzegawcze. Jeżeli zauważą, że mama inaczej rozumie dyscyplinę niż tata, to zrobią wszystko, żeby doprowadzić do ich konfrontacji.

Darzę miłością wszystkie dzieci, ale miłość nie sprawia, że jestem ślepy. Dlatego z naciskiem powtarzam: „Zetknęliśmy się z przeciwnikiem, tylko tak się składa, że przeciwnik ten jest mały!". Pod wieloma względami dzieci są naszymi przeciwnikami. Działają powodowane egoizmem i chęcią postawienia na swoim. Jeśli widzą choćby najmniejsze rozbieżności między mamą a tatą, znajdą sposób na wbicie między nich klina. Ostrzegam rodziców, żeby się mieli na baczności, bo w przeciwnym razie dzieci sprawią, że zrobicie lub powiecie coś, czego później będziecie żałować.

Kiedy tylko mam okazję, zachęcam rodziców, żeby w kwestii wychowywania mówili jednym głosem. W Liście do Filipian (2,2) święty Paweł zachęca chrześcijan, żeby działali mając „te same dążenia, tę samą miłość i wspólnego ducha". Gdy rodzice nie zgadzają się ze sobą, powinni

to «załatwić» za zamkniętymi drzwiami. Przedyskutujcie sprawę, a kiedy wyjdziecie i będziecie rozmawiać z dziećmi oraz podejmować decyzje mające wpływ na ich życie, niech widzą, że się ze sobą zgadzacie.

Rodzina mieszka razem, ale każdy jej członek uczy się indywidualnie. Każde twoje dziecko postrzega świat z jedynej w swoim rodzaju perspektywy. Pierworodne widzi rzeczy inaczej niż dziecko urodzone jako ostatnie. To, które przyszło na świat między nimi, ma jeszcze inny, sobie tylko właściwy sposób postrzegania rzeczywistości. Bez względu na to, na którym szczeblu drabiny urodzeń stoją, możecie mieć pewność, że wasze dzieci będą testować, próbować i wykorzystywać wszelkie dostępne im środki, żeby zyskać możliwie największe wpływy. Są czujne i ani na chwilę nie spuszczają was z oczu. Co widzą w waszym domu? Właśnie tego się nauczą.

Zastanów się:

- W jaki sposób dzieci w twojej rodzinie powielają charakterystyczne cechy jedynaków lub pierwszych, środkowych i ostatnich pod względem urodzenia dzieci? Które najbardziej przypomina ciebie?
- W jaką próbę sił próbowały wciągnąć cię twoje dzieci?
- Jeśli dzieci przyjrzałyby się twojemu życiu w dniu wczorajszym, czego by się nauczyły?

Wypróbuj:

- *Rozmawiaj z dziećmi szczerze o swych błędach i zmartwieniach.* Zrób postanowienie, żeby powiedzieć dziecku o tym, co cię smuci.
- *Spróbuj przewidzieć następne władcze zachowanie się twego dziecka.* Bądź przygotowany na to, że podejmie ono kolejną próbę sił. Zapisz swoją reakcję.

- *Zastanów się, czy faworyzujesz któreś z dzieci.* Czy kolejność przyjścia na świat twoich dzieci ma wpływ na traktowanie ich przez ciebie? Czy to sprawiedliwe? Jeżeli coś nie gra, zaplanuj dokładnie, jak to zmienić.
- *Opowiedz coś dzieciom.* Może to być wymyślona przez ciebie historyjka albo prawdziwa historia z twego dzieciństwa. Możesz zawrzeć w tym opowiadaniu jakąś myśl przewodnią, jak na przykład: mówienie prawdy, przyjaźń, dzielenie się, kradzież, nieposłuszeństwo.To świetny sposób na przemycenie «reklamy» właściwego postępowania.

ROZDZIAŁ 4

Dlaczego system nagród i kar nie zdaje egzaminu?

Większość z nas, wychowanych w domach tradycyjnych, doświadczyła najczęściej stosowanej metody kontrolowania dziecięcego zachowania, to jest metody nagradzania i karania. Oba te środki są wykorzystywane w kontaktach z ludźmi w każdym wieku i w każdej pozycji społecznej. Nagroda od dawna jest zachętą, by zmusić innych do zachowywania się tak, jak my tego chcemy. Jeśli nie jesteśmy w stanie zjednać ich sobie przez nagradzanie, to uciekamy się do karania.

Dlaczego taki system się nie sprawdza?

Niektóre teorie wychowania głoszą, że jeśli nagradzamy dobre zachowanie, a karzemy złe, to dzieci bardzo szybko pojmują różnicę i stają się aniołkami. Wielu rodziców trzyma się kurczowo tego rozróżnienia, lecz w praktyce obserwuję sporo przykładów na to, że ten system po prostu nie działa. Kary i nagrody mogły przynosić efekty dawniej, ale

nie potrzeba specjalnej wiedzy psychologicznej, żeby dostrzec, iż w nowym tysiącleciu ta teoria raczej się nie sprawdza.

Istnieje ku temu kilka powodów. Chyba najważniejszym z nich jest silnie wyeksponowana demokratyzacja życia społecznego. Gdy tylko u dzieci rozwinie się zdolność rozumienia, zaczynają uważać, że są równe wszystkim — także rodzicom. Od przedszkola przez szkołę średnią i uczelnię wyższą dzieci uczy się, że stworzono je równymi i że mają prawo głośno wyrażać swoje opinie. Doszły nawet do wniosku, że mogą «domagać się swoich praw». Były przypadki rozpraw sądowych, w których dzieci z różnych powodów oskarżały własnych rodziców. A nawet wygrywały!

Istnieje oczywiście dobra strona takiej demokratyzacji. Bóg stworzył nas wszystkich jako jednostki. Z pewnością każdego kocha jednakowo, bez względu na jego wiek. Każdy z nas został przez Stwórcę obdarzony pewnymi niezbywalnymi prawami.

Ale gdy dzieci zaczynają wierzyć, że mają tyle samo władzy, co dorośli, i że nie muszą podporządkowywać się ich autorytetowi, zaczynają się poważne kłopoty. W wielu szkołach nauczyciele rozpaczają z powodu problemów z dyscypliną. A skąd biorą się problemy z dyscypliną? Z domu, w którym mama i tata poddali się i pozwolili małemu Festusowi rządzić.

Aby system nagród i kar był skuteczny, osoby nagradzane i karane muszą go akceptować. Rodzice i nauczyciele stale używają tego systemu i nadal będą go używać, ale problem polega na tym, że dzieci nie akceptują go bez zastrzeżeń. Mogą mu się podporządkować, lecz tak naprawdę nie pomaga im to w rozwoju i w dorastaniu.

Jeśli system nagród i kar przestał być skutecznym narzędziem dyscypliny, to co powinno zająć jego miejsce? Sądzę, że odpowiedź znajduje się w Liście do Efezjan, w którym jest mowa o „karności (dyscyplinie opartej na miłości)" (6, 4).

Święty Paweł przestrzegał rodziców przed wychowywaniem dzieci w sposób, który wywołuje niechęć i złość (do czego prowadzi system nagród i kar). Rodzice powinni zwrócić uwagę raczej na metody inne niż stosowanie nagród i kar, czyli na zachętę i dyscyplinę praktyczną.

Zachęta zamiast nagrody

Między zachętą a nagrodą istnieje subtelna, lecz istotna różnica. Jest pewne, że nagradzanie sprawdza się w przypadku małych dzieci. Powiedz przeciętnemu trzylatkowi, że dostanie lizaka, jeżeli zrobi, o co prosisz, a posłucha cię! Powiedz swojemu dwunastoletniemu dziecku, że dostanie pięć dolarów, jeżeli zrobi porządek w ogrodzie, a istnieje szansa, że to zrobi. Ale wcześniej czy później każdy rodzic zada sobie pytanie: „Czy chcę, żeby moje dzieci robiły wszystko w zamian za nagrody?". Oto dlaczego moje dwunastoletnie dziecko powinno na przykład zrobić porządek w ogródku:

1. Jest członkiem rodziny.
2. Ogródek trzeba posprzątać.
3. Chcę, żeby było zaangażowane w sprawy rodziny i żeby czuło się współodpowiedzialne za jej funkcjonowanie.

Jasne jest, że zapłacenie pięciu dolarów za uporządkowanie ogrodu jest zupełnie inną formą motywacji niż trzy wymienione wyżej. W końcu jest to dom nie tylko mamy i taty, ale całej rodziny. *Wszyscy* domownicy w nim mieszkają. Jeżeli chodzi o różnego rodzaju prace domowe, to może lepiej motywować dzieci do ich wykonania używając zachęt innych niż finansowe. Jeśli używacie systemu nagród jako głównego sposobu motywowania dzieci, to istnieje niebezpieczeństwo,

że wychowacie «poszukiwaczy marchewek», czyli osoby, które ilekroć zrobią coś dobrego, właściwego lub godnego zauważenia, będą oczekiwać marchewki (nagrody).

Aby zilustrować, jak to działa, przejdźmy do przykładu dwunastoletniego Justina i pięciodolarowej «marchewki». Otóż Justin znakomicie wywiązuje się z podjętego zadania i otrzymuje pięć dolarów. Mama jest zadowolona, bo ogród jest uporządkowany, a Justin — bo ma o pięć dolarów więcej. Koniec problemu, nieprawdaż? Otóż nie! Jakieś siedem dni później Justin znowu posprzątał w ogrodzie i mówi:

- Mamo, a moje pięć dolarów?

Mama patrzy nieco zaskoczona i mówi:

- Justin, nie bardzo wiem, o czym mówisz. O co ci chodzi, kochanie?

- No jak to, mamo, tydzień temu dałaś mi pięć dolarów za posprzątanie ogrodu, a teraz znowu go posprzątałem. I chciałbym dostać pięć dolarów, które mi się należą.

Może mieliście do czynienia z podobną sytuacją u siebie w domu. Sprawa jest raczej oczywista. Jeżeli zaczniemy płacić dzieciom za obowiązki, które powinny wykonywać po prostu dlatego, że są częścią rodziny, to wkrótce okaże się, że to do niczego nie prowadzi. Nie przeczę, że czasem jest zasadne, aby dzieci otrzymały zapłatę za wykonanie jakiegoś specjalnego zadania. Jednak w pracy obserwuję, że powszechnym zjawiskiem jest to, że rodzice płacą dzieciom za wykonywanie wszystkich czynności związanych z utrzymaniem domu. Jeśli wpadłeś w taką pułapkę, to najwyższy czas, by z niej wyjść i porozmawiać o wprowadzeniu zasad, które na pierwszym planie stawiają samodyscyplinę, pokorę i pełnienie dobrych uczynków bez oczekiwania na uznanie wyrażone w zapłacie gotówką.

Zachęta eksponuje działanie

Nagroda i zachęta to dwa odrębne, choć bliskie sobie, pojęcia. Różnica między nimi istnieje przede wszystkim w podejściu rodziców do ich dzieci i w przyjętych w rodzinie podstawowych zasadach postępowania. Wróćmy jeszcze do Justina i ogrodu. Jak wobec dwunastolatka, który zrobił porządek w ogrodzie, zachowałaby się mama w domu, gdzie większy nacisk kładzie się na zachętę niż na nagrodę? Przede wszystkim nie machałaby marchewką. Po prostu poprosiłaby go o zrobienie porządku, ponieważ trzeba go było zrobić. Przypuśćmy, że Justin zrobił go, i to starannie. Co by zrobiła i powiedziała mama?

Sądzę, że reakcja osoby propagującej zachętę wyglądałaby mniej więcej tak: „Justin, dobra robota. Założę się, że jesteś z siebie dumny. Musiałeś włożyć w to sporo pracy! Ogród wygląda naprawdę świetnie. Doceniam twoją pracę. Dziękuję, kochanie".

Jeszcze raz przyjrzyjmy się tym słowom. Zwróćmy uwagę, że nacisk położono na pracę, a nie na Justina. Mama nie mówi: „Jesteś grzecznym chłopcem, bo tak ładnie posprzątałeś". Dobrze jest unikać utożsamiania bycia grzecznym lub dobrym z jakością pracy wykonanej przez dziecko. Przypuśćmy, że Justin wykonał pracę po łebkach (jest to całkiem możliwe w przypadku dwunastolatka). Jeśli wykonałby pracę źle, to nie znaczy, że on stałby się zły. Mama musiałaby uznać, że ogród jest nie do przyjęcia. Musiałaby spróbować zachęcić Justina, aby bardziej się postarał.

W naszym przykładzie Justin spisał się jednak dobrze i mama może mu to powiedzieć. Ale nie wiąże jego wartości jako człowieka z tym, co zrobił. Dziękuje mu, docenia jego pracę i dodaje, że ogród wygląda znakomicie. W ten sposób zachęca Justina do dobrego wykonywania innych prac po prostu dla satysfakcji, a nie dla pieniędzy

lub dla jakiejś etykietki, która mówi, że jest dobry lub wartościowy.

Próbuję tutaj dotrzeć do tego, że musimy zrobić wszystko, co tylko jest w naszej mocy, żeby zachęcić nasze dzieci do rzetelnego wykonywania wszelkich prac i musimy pomóc im dostrzec, że są kochane nie tylko wtedy, kiedy wykonują polecenia. To, czy kochamy nasze dziecko i czy je akceptujemy, nie może być uwarunkowane jego postępowaniem. Dyscyplina praktyczna zawsze szuka miłości *bezwarunkowej.* Najwyższym wzorem jest dla nas sam Bóg, który kocha nas bezwarunkowo, miłością bezwzględną. Zawsze możemy do Niego przyjść, nawet wtedy, kiedy coś zawaliliśmy. Może bardziej prawdziwe jest stwierdzenie, że możemy do Niego przyjść *zwłaszcza* wtedy, kiedy coś zawaliliśmy.

W domu, w którym stosuje się zachętę i kocha się bezwarunkowo, dziecko styka się ze słowami i czynami, które niosą komunikat: „Kocham cię — bez względu na wszystko! Nie zawsze mi się podoba to, co mówisz albo robisz, ale moja miłość do ciebie nigdy się nie skończy". Takie podejście różni się zupełnie od: „Kocham cię, jeżeli..." albo „Kocham cię, kiedy..." — innymi słowy: mama będzie kochać Justina, *jeżeli* posprząta ładnie ogród; mama będzie kochać Justina, *kiedy* posprząta ładnie ogród.

Jak stwierdza Josh McDowell w swojej świetnej książce *Givers, Takers and Other Kinds of Lovers,* kochanie dzieci „jeżeli i kiedy coś zrobią" nie jest właściwym sposobem kochania. McDowell zaznacza, że jedynym prawdziwym sposobem kochania jest po prostu kochanie. Bez żadnych *«jeżeli», «kiedy» czy «ale».* Po prostu w każdy możliwy sposób dajesz dziecku do zrozumienia, że je kochasz. Dzieci muszą wiedzieć, że są kochane bez względu na to, jak sobie radzą w różnych sferach życia.

Pamiętaj, że podstawową różnicą między nagrodą a zachętą jest to, że nagroda skupia się na dziecku:

„O, jesteś naprawdę grzecznym chłopcem, że pozmywałeś. Masz tu pieniążka".

„O, jesteś naprawdę grzecznym chłopcem, że posprzątałeś u siebie. Możesz posiedzieć do dziesiątej".

Podobne stwierdzenia jedynie utwierdzają dziecko w przekonaniu, że jest kochane, *ponieważ* robi pewne rzeczy. Za wszelką cenę unikajcie podobnych nonsensów. W zamian za to używajcie zachęty, która skupia się na zachowaniu dziecka. Reagując pozytywnie na zachowanie dziecka dajemy mu odczuć, że jest kochane bezwarunkowo.

Dyscyplina praktyczna nie jest karą <<

Trudno nam odróżnić nagrodę od zachęty, lecz jeszcze trudniej jest oddzielić dyscyplinę od kary. Podobnie jak nagroda, kara skupia się na dziecku. I podobnie jak zachęta, dyscyplina skupia się na *zachowaniu* dziecka.

List do Efezjan uczy nas, abyśmy wychowywali dzieci „w karności, napominając jak [chce] Pan". Ale co oznacza ta «karność (dyscyplina oparta na miłości)»? Słowa te zdają się sobie przeczyć. Chcemy okazywać dziecku naszą miłość, ale są okoliczności, kiedy musimy je zdyscyplinować. Moim zdaniem te dwa słowa idą w parze i mają sens, *jeżeli* rozumiemy, czym jest dyscyplina praktyczna. Odkryłem, że jest wiele sposobów na zdyscyplinowanie dziecka. Metody te mają sens, są bezpośrednie i szybkie i są ukierunkowane na działanie. Co ważniejsze, przynoszą o wiele lepsze rezultaty niż tradycyjne karanie.

Na przykład, mama rozmawia przez telefon, a sześciolatek zaczyna dokazywać. Jest głośny, kapryśny i wychodzi z siebie, żeby rozmowę mamy uprzykrzyć lub nawet uniemożliwić. Mama przez parę minut nie zwraca na niego

uwagi, aż w końcu wybucha. „Przepraszam na moment, Marge, mam mały problem" — mówi. Łapie sześciolatka za szyję, wlepia mu kilka klapsów, tarmosi go i wtrąca do pokoju, krzycząc: „Siedź tu, dopóki się nie nauczysz, jak trzeba się zachowywać!".

Co tak naprawdę zaszło podczas tej znajomo wyglądającej scenki? Mama starała się być cierpliwa, ale straciła panowanie nad sobą. W końcu sprawiła dziecku lanie, żeby je ukarać, i teraz siedzi ono w pokoju rozgoryczone, złe i zniechęcone. W jaki sposób moglibyśmy osiągnąć pożądany skutek stosując dyscyplinę praktyczną?

Powróćmy do pierwszej chwili, gdy maluch zaczął przeszkadzać mamie w rozmowie. To *wtedy* powinna była zareagować — szybko i zdecydowanie. Powinna była powiedzieć: „Marge, przepraszam na chwilę, muszę pomówić z Tylerem".

Potem mama mogła była wziąć Tylera stanowczo, ale bez szarpania, i wyprowadzić do drugiego pokoju lub do ogrodu. Tak postępując zademonstrowałaby, że Tyler może dalej zachowywać się tak, jak się zachowywał, ale nie tam, gdzie mama rozmawia przez telefon. Mama mogła dać mu to do zrozumienia mówiąc po prostu: „Rozmawiam przez telefon i nie chcę, żebyś mi przeszkadzał. Pobaw się teraz sam; powiem ci, kiedy skończę, a jeśli będziesz czegoś potrzebował, to spróbuję ci pomóc".

Zauważcie jednak, że nie ma tu mowy o biciu, a mama panuje nad swoimi emocjami. I przez cały czas Tyler byłby dyscyplinowany, a nie karany. I byłby to właściwy rodzaj dyscypliny. Jedno wiem, jeśli chodzi o sześciolatki: nie lubią być izolowane. Chcą słyszeć *wszystko*, co się dzieje. Ale dla dziecka absorbującego, które po prostu musi zadręczać mamę lub tatę, kiedy ci rozmawiają przez telefon, izolacja jest doskonałym środkiem *dyscyplinującym.*

Dlaczego karanie jest nieskuteczne?

Wychowując własne dzieci i doradzając innym rodzicom w kwestii wychowywania ich potomstwa przekonałem się, że dyscyplina zawsze ma przewagę nad karą. Gdyby kara miała poskutkować, nie trzeba byłoby karać dziecka więcej niż jeden raz za jedno przewinienie. Gdyby kara naprawdę skutkowała, dziecko wiedziałoby, jak ma postępować, już po pierwszym razie. Ale kara *nie* skutkuje. Nam się tylko wydaje, że skutkuje; jej efekty są doraźne, gdyż w głowie dziecka zbierają się myśli, takie jak: „Dobra, mamo, tym razem wygrałaś, ale ja ci jeszcze pokażę!".

Karanie uczy dzieci, że my — ich rodzice — jako więksi i silniejsi, możemy ich przestawiać z kąta w kąt; że możemy wymusić na nich wykonanie naszej woli. A skoro nam to wychodzi, umacniamy się w przekonaniu, że wymuszanie naszej woli na dzieciach jest najzupełniej w porządku. W przypadku niektórych rodziców problem jest jeszcze poważniejszy. Żeby się usprawiedliwić, że mamy zbyt ciężką rękę, zawsze wracamy do naszego ulubionego hasła: „Dzieci, macie słuchać rodziców". Ale wymuszanie własnej woli na dziecku nie jest zgodne z Pismem Świętym. Mówiliśmy już o znaczeniu słowa «rózga» w Piśmie Świętym i o tym, że ludzie nie tylko błędnie cytują Pismo („oszczędzaj rózgi, a zepsujesz dziecko"), ale i błędnie stosują to, co autorzy biblijni mieli na myśli, pisząc o rózdze (p. wyżej, rozdział drugi).

Nie znajdziemy lepszego przykładu stosowania dyscypliny niż postępowanie Jezusa w czasie Jego ziemskiego nauczania. Nigdy nie bił On swoich uczniów po głowie. Zawsze zwracał się do nich w sposób bezpośredni, był sprawiedliwy i stanowczy. Nigdy nie podnosił głosu ani nie wywoływał awantur, nigdy nie udzielał wymijających odpowiedzi. Ale zawsze dawał uczniom wybór. Pozwalał im, by sami

uczyli się odpowiedzialności. Jezus był wzorcowym nauczycielem dyscypliny praktycznej.

Co prawda miał do czynienia z dorosłymi, a nam chodzi o dyscyplinowanie dzieci, niemniej jednak założenia są takie same. Dyscyplinowanie dzieci jest trudne i wymaga pewnych umiejętności. Jest to jeden z podstawowych powodów, dla których napisałem tę książkę. Chcę pomóc rodzicom przyswoić sobie umiejętność dyscyplinowania dzieci w każdej sytuacji. Chcę pomóc rodzicom okazywać dzieciom szacunek przy jednoczesnym wpajaniu im szacunku dla rodziców. Rodzice zawsze powinni starać się postępować tak, aby umacniać w dziecku gotowość do okazywania im szacunku. Dlaczego? Ponieważ nie tylko sprzyja to budowaniu rodziny, lecz także wzmacnia strukturę społeczeństwa.

Nie napotkałem w Piśmie Świętym zasady, która nie przyczyniałaby się do rozwoju ludzi i ich społeczności, jeśli chcą oni żyć w oparciu o te ogólnie przyjęte normy postępowania. Przykazanie wyraźnie mówi: „Czcij ojca swego i matkę swoją, a będziesz długo żył i będzie ci się dobrze powodziło na ziemi" (Wj 20, 12). A święty Paweł powtórzył naukę płynącą z tego przykazania: „Dzieci, bądźcie posłuszne w Panu waszym rodzicom, bo to jest sprawiedliwe. *Czcij ojca twego i matkę* —jest to pierwsze przykazanie z obietnicą — *aby ci było dobrze i abyś długo żył na ziemi*" (Ef 6, 1-3).

Jest jasne, że Słowo Boże podpowiada rodzicom, jak postępować mądrze. Jeżeli stosują się do tych wskazówek, to wszyscy żyją dłużej i są szczęśliwsi. Jeśli jednak nie bierzemy tych wskazówek pod uwagę lub uciekamy się do takich krańcowych zachowań, jak despotyzm czy pobłażliwość, to nie dzieje się najlepiej.

Jednym z podstawowych powodów, dla których karanie na dłuższą metę nie przynosi efektów, jest to, że Bóg nie przewidział karania w rodzinie. Kiedy Bóg zwraca się

do swoich dzieci (wierzących), kładzie nacisk na karcenie, upominanie i dyscyplinę (zob. np. Hbr 12,5-11). Skoro Pan Bóg nas stworzył, to wie, jak z nami postępować. Wskazał na dyscyplinę, dzięki której uczymy się zachowywać i żyć w taki sposób, jaki Bóg mógłby zaaprobować.

Nauczenie dziecka wymaga czasu

Księga Przysłów przypomina nam: „Ćwicz młodego według potrzeby drogi jego; bo gdy się zestarzeje, nie odstąpi od niej" (22, 6). «Wyćwiczenie» dziecka oznacza poświęcenie czasu i energii na nauczenie go właściwego zachowania się w każdej sytuacji. Ale najważniejsze jest to, jak dziecko zachowuje się, gdy rodziców nie ma w pobliżu. Co powoduje, że dziecko zachowuje się właściwie, gdy nie ma przy nim mamy ani taty? Czy jest to lęk przed karą czy sumienie dziecka?

Jestem zdania, że jeśli w stosunku do dziecka kierujesz się zasadami dyscypliny opartej na miłości, to jego sumienie będzie kształtowane w taki sposób, że coraz większe będzie prawdopodobieństwo, iż zachowa się ono poprawnie również wtedy, gdy cię przy nim nie będzie. Ale żeby wychować je we właściwy sposób, musisz stosować zachętę i dyscyplinę, a nie nagrodę i karę. Rodzice, którzy uciekają się do nagrody i kary jako dwóch czynników motywujących zachowanie dziecka, tak naprawdę nie pomagają mu w kształtowaniu dobrego sumienia. W zamian za to dzieci uczą się: „Będę grzeczny, jak mama i tata są w pobliżu, ale jak sobie pójdą, to będę robił, co mi się podoba".

Stosowanie dyscypliny praktycznej nie gwarantuje nam, że dziecko zawsze będzie małym aniołkiem, ale mogę zagwarantować, że zaowocuje większą szczerością i lepszym porozumieniem między wami.

Najlepszym sposobem na właściwe ukształtowanie sumienia dziecka jest nauczenie go odpowiedzialności. Odpowiedzialności uczymy poprzez dawanie wskazówek lub —jeśli wolimy — poprzez wprowadzanie zasad. Wskazówki wyznaczają pewną granicę i ważne jest, żeby dziecko rozumiało, gdzie ona przebiega i dlaczego została wyznaczona. Do nas, rodziców, należy spokojne dyscyplinowanie dzieci, z gotowością na przedyskutowanie z nimi przyczyn i skutków danej sytuacji.

Kolejnym ważnym etapem w procesie kształtowania sumienia dziecka jest wyjaśnienie mu pojęcia «przebaczenie». Musimy nauczyć dzieci przebaczać i dać im szansę na wyrażenie skruchy z powodu naruszenia zasad obowiązujących w rodzinie. Sami również musimy umieć wyrażać skruchę. Jedynym sposobem nauczenia dziecka mówić «przepraszam» jest używanie tego słowa przez nas samych. Dzieci zawsze uczą się przez naśladowanie przykładu rodziców. Uwierzcie mi, prawdę mówi stare porzekadło: „Dzieci zwracają o wiele większą uwagę na nasze czyny niż na nasze słowa".

Księga Przysłów zawiera jeszcze jedną prawdę o uczeniu dzieci. Dosłowny przekład z hebrajskiego brzmi: „Ćwicz młodego według potrzeby drogi jego" (22, 6). Nie oznacza to, że masz pozwolić dziecku, żeby zawsze stawiało na swoim i robiło, co chce (pobłażliwość). Wspomniany fragment mówi, że każde dziecko jest inne. W rozdziale trzecim zwróciliśmy uwagę na fakt, że każde dziecko postrzega świat z własnej perspektywy. Ma określony temperament, określoną osobowość, reaguje na otaczający je świat i na różne wydarzenia w określony sposób.

Gdy mówimy o dyscyplinowaniu dzieci, musimy pamiętać, że każde stworzenie Boże zostało stworzone jako jedyne w swoim rodzaju. Każdy z nas jest inny. Nie jestem tak naiwny, żeby przypuszczać, że wszystkie metody dyscyplinowania będą tak samo skuteczne wobec każdego dziecka.

Niektóre dzieci mają silniejszą wolę i są bardziej aktywne, więc w danej sytuacji będą potrzebować innego środka dyscyplinującego niż dziecko, które jest mniej aktywne. Ucząc dziecko w sposób dla niego właściwy okazujemy mu, że jesteśmy świadomi jego odmienności i że każda sytuacja musi być rozpatrywana zgodnie z jego potrzebami i temperamentem. Dyscyplina praktyczna jest metodą dającą swobodę potrzebną do wychowywania dziecka w sposób dla niego najkorzystniejszy. Każde dziecko jest wyjątkowe. Oprzyj się pokusie porównywania swojej córki lub swojego syna z innymi dziećmi.

Od kieszonkowego do odpowiedzialności

Do nauczenia dziecka odpowiedzialności potrzeba nie tylko czasu, lecz także strategii. Jedną z najlepszych znanych mi strategii jest wykorzystanie kieszonkowego jako środka pomagającego w kształtowaniu u dzieci odpowiedzialności. Kieszonkowe to oczywiście stary wynalazek. Ale to, w jaki sposób kieszonkowe bywa wykorzystane i w jaki sposób jest dawane, może mieć ogromny wpływ na zachowanie się dzieci. Proponuję rodzinom, które przychodzą do mnie na konsultacje, żeby każde dziecko w rodzinie otrzymywało inną kwotę (chyba że macie bliźnięta). Wiek jest równie dobrym jak inne kryterium zróżnicowania wysokości kieszonkowego i logiczne jest, że im starsze jest dziecko, tym wyższe powinno być jego kieszonkowe.

Proponuję także, by kieszonkowe postrzegać jako część rodzinnego budżetu. Każde dziecko powinno mieć kieszonkowe, tak jak mama i tata mają pieniądze na cotygodniowy lunch. Kieszonkowe jest praktycznym i skutecznym sposobem na to, by nauczyć dziecko, jak sobie radzić z pieniędzmi, umacniając w nim poczucie własnej wartości. Bez względu na to,

czy mamy sześć, czy sześćdziesiąt lat — kiedy słyszymy w kieszeni brzęk mówiący „Hej, mam własne pieniążki" — rośniemy we własnych oczach.

Kolejną oczywistą zasadą jest wypłacanie kieszonkowego co tydzień lub co miesiąc tego samego dnia. Powinno to być coś, czego dzieci mogą się regularnie spodziewać.

Obserwuję jednak, że rodzice często nie rozumieją jednej rzeczy, mianowicie tego, że każde dziecko powinno móc wydać te pieniądze na to, na co chce. Dawanie dziecku kieszonkowego i mówienie mu, jak maje wydać, to powrót do despotyzmu, o którym była mowa w poprzednich rozdziałach. Despota podejmuje za dziecko wszystkie decyzje, łącznie z tymi, na co ma wydać — bądź co bądź własne — pieniądze. Wtedy dziecko nie ma okazji nauczyć się, jak posługiwać się pieniędzmi ani jak być odpowiedzialnym. Żeby nauczyć je odpowiedzialności, musisz stworzyć środowisko, w którym będzie ono czuło, że może bezpiecznie testować, odkrywać i uczyć się. Przyswojenie sobie niektórych zasad postępowania będzie trudne, a kieszonkowe to dobre narzędzie do rozpoczęcia tej nauki.

Za każdym razem, kiedy mówię o kieszonkowym, mówię też o odpowiedzialności. Ponieważ dziecko jest odpowiedzialnym członkiem wspólnoty domowej, powinno otrzymywać kieszonkowe. I ponieważ jest odpowiedzialnym członkiem rodziny, powinno mieć pewne obowiązki i zadania. Możecie określić te zadania siedząc przy rodzinnym stole lub podczas innej specjalnej okazji. Rodzice muszą jednak uważać, żeby kieszonkowe nie stało się odpowiednikiem zapłaty za wykonanie zadania. Dziecko zaś powinno zrozumieć, że ma pewne obowiązki. Powinno wiedzieć, że otrzymuje kieszonkowe tylko dlatego, że jest członkiem rodziny. Niemniej jednak kieszonkowe nie jest całkowicie bezwarunkowe. Jako odpowiedzialny członek rodziny, każde dziecko ma swoje zadania, polegające na tym, by pomagać rodzinie sprawnie funkcjonować.

Z jednej strony uważam, że dzieci powinny mieć swobodę wydawania kieszonkowego jak chcą, jednak z drugiej strony kieszonkowe powinno być wykorzystane jako okazja do nauczenia ich oszczędzania i zarządzania. W naszym domu dajemy dzieciom możliwość zaoszczędzenia pewnej kwoty. Jeżeli dziecko chce odłożyć pewną sumę w banku, powiększam tę kwotę o drugie tyle. Wpoiliśmy również dzieciom to, jak ważne jest oddawanie Bogu części swoich pieniędzy. Próbujemy unaocznić dzieciom, że najlepiej by było, gdyby część swojego kieszonkowego oddawały Bogu, część oszczędzały, a resztę wydawały wedle własnego upodobania.

W jaki więc sposób kieszonkowe staje się narzędziem uczącym odpowiedzialności? To bardzo proste. Wyobraźmy sobie, że dziecko dostaje kieszonkowe w wysokości dolara i za całą kwotę kupuje słodycze. Załóżmy jeszcze, że kupuje te słodycze towarzysząc mamie w zakupach w supermarkecie. Pamiętajcie o zasadzie: część Panu Bogu, część do banku, a reszta na własne przyjemności. Będzie to wymagało od was prawdziwej dyscypliny, żeby pozwolić dziecku kupić cukierki za siedemdziesiąt czy osiemdziesiąt centów i je zjeść. Nie sugeruję, abyście pozwalali na to tydzień w tydzień, ponieważ w grę wchodzi tu coś więcej niż wydanie kieszonkowego — zdrowie i odżywianie. Sądzę jednak, że warto byłoby pozwolić dziecku przepuścić kieszonkowe w ten sposób przynajmniej przez kilka tygodni. Dzięki własnemu doświadczeniu nauczy się ono, że nie ma sensu być rozrzutnym i pierwszego dnia wydawać na cukierki pieniędzy przeznaczonych na cały tydzień. W ciągu tygodnia na pewno przyjdzie dziecku ochota na coś innego niż słodycze, ale nie będzie miało na to pieniędzy; i tutaj właśnie rodzice mają wspaniałą okazję do wykorzystania sytuacji jako nauczyciela i środka dyscyplinującego.

Oto kilka dni później jesteście w innym sklepie i dziecko pyta:

- Mamo, mogę kupić tę gumę do żucia bez cukru?

Patrzysz dziecku prosto w oczy i mówisz:

- Oczywiście, Brian. Masz przecież kieszonkowe.

Ale Brian patrzy z zakłopotaniem i mówi:

- Ale mamo, całe kieszonkowe wydałem w poniedziałek.

- No cóż, kochanie — odpowiadasz. — Odłóż gumę i wrócimy po nią w sobotę. Kupisz ją sobie, jak dostaniesz następne kieszonkowe.

Powyższy przykład moim zdaniem pokazuje, jak można wykorzystać kieszonkowe jako strategiczne narzędzie do nauczenia dziecka odpowiedzialności. Kieszonkowe jest doskonałym sposobem nauczenia dziecka podejmowania mądrych decyzji na co dzień. Po kilku złych doświadczeniach większość dzieci uczy się, że nie należy wydawać rozrzutnie od razu całej sumy. Niektóre zaczynają nawet odkładać trochę na przysłowiową czarną godzinę.

Jak sprawić, żeby zadania były wypełniane <<

Nie lekceważ związku, jaki istnieje między kieszonkowym a przypisanymi dziecku zadaniami lub obowiązkami. Każde dziecko powinno od najwcześniejszych chwil mieć określone obowiązki domowe. Nawet trzylatek może pomóc w nakrywaniu do stołu. Oczywiście stół będzie wyglądał tak, jakby nakrywał go trzylatek, ale ważne jest, żeby dać dziecku możliwość wykonywania odpowiednich dla niego obowiązków.

Kiedy przydzielimy każdemu obowiązki, stajemy w obliczu problemu: Co się stanie, jeżeli dziecko nie wywiąże się ze swoich obowiązków i nie wypełni swoich zadań? W domach

tradycyjnych, gdzie królują kary i nagrody, mama zabiera się za dziecko. Wrzeszczy, dopóki zadanie nie zostanie wykonane. Jeśli zaistnieje konieczność, ucieka się do silniejszych środków: szlaban na przyjemności, brak kolacji, a nawet lanie. Ale w domu, w którym stosuje się dyscyplinę praktyczną, na porządku dziennym są zachęta i dyscyplina. Jeżeli dziecko nie wywiąże się ze swoich zadań w wyznaczonym czasie, mama i tata szybko i spokojnie przystępują do rozwiązania sprawy. Jako przywódcy i szefowie w domu, muszą podjąć decyzję, jak należy postąpić. Jedna możliwość, to znalezienie kogoś, kto wykona owo zadanie. Na przykład, jeżeli mały Brian nie wyniesie śmieci, to może zrobić to jego siostra. Czy jest to narzucanie siostrze zadania? Raczej nie. Siostrzyczka dostanie za swój trud część kieszonkowego Briana!

Zwróćmy uwagę: W tym przypadku działa dyscyplina praktyczna. Brian traci część kieszonkowego, ale nie odebraliście mu pieniędzy, żeby go «ukarać». Po prostu zwrócił on te pieniądze do rodzinnego budżetu, żeby ktoś inny wypełnił jego obowiązek. Brian może postrzegać to jako karę, więc musicie stanowczo i delikatnie wyjaśnić mu, że kara nie ma tu miejsca. W budżecie domowym jest określona ilość pieniędzy i jeżeli istnieje konieczność wynajęcia kogoś, Brian musi dołożyć część kieszonkowego, żeby zadanie zostało wykonane. Jeżeli Brian jest spostrzegawczy, wkrótce nauczy się, że tracenie pieniędzy przez zapominalstwo, niedbalstwo czy wojowniczość nie jest dobrym sposobem postępowania. Nie koniec na tym; zobaczy również, jak jego pieniądze wędrują do brata lub siostry, a to *naprawdę* boli. Jest duża szansa, że Brian drastycznie zmieni swoje zachowanie i zacznie wykonywać swoje zadania na czas.

Przerzucenie obowiązku na siostrę jest w tym przypadku doskonałym sposobem, żeby *rzeczywistość* stała się nauczycielem. Czy nie na tym to wszystko polega? Jeżeli mama i tata nie pójdą do pracy, to nie dostaną pieniędzy. To proste.

Jestem pewien, że polem do przećwiczenia zachowań, które mogą być przydatne w dalszym życiu dziecka, powinien być dom. Musimy uczyć dzieci odpowiedzialności za swe czyny. W zbyt wielu domach nie robi się tego. Mama i tata zawsze znajdą się pod ręką, żeby przypomnieć, namówić, przekupić. Tak, być może polecenia zostają — w końcu — wykonane, ale za jaką cenę? Częścią tej ceny jest to, że rodzice bez przerwy narzekają, przed czym jasno przestrzega List do Efezjan. Większym zagrożeniem jest to, że poprzez ciągłe gderanie, namawianie i przekupywanie rodzice wpajają dzieciom, że kiedy rozpoczną one dorosłe życie, też zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie je popychał, motywował i nagradzał za ich zachowanie. A w życiu wcale tak nie jest. Możemy wyposażyć dzieci we wspaniałe, przydatne w życiu narzędzie, ucząc je odpowiedzialności i obowiązkowości. Możemy — jak mówi stare porzekadło — nauczyć je stać na własnych nogach.

Różnorodność i odpowiedzialność

Zanim zakończymy omawianie tematu obowiązków i odpowiedzialności, powinniśmy dobrze przyjrzeć się kwestii zróżnicowania zadań. Złą stroną obowiązków jest to, że muszą być wypełnione, a dobrą — że mogą się zmienić. Buford nie musi do końca życia wynosić śmieci. Kiedy dorośnie, zadanie to może przejąć jego młodszy brat lub młodsza siostra.

Prawdę powiedziawszy, wielu rodziców zaskakuję proponując im, by starszym dzieciom przydzielali *mniej* obowiązków. Moje rozumowanie jest następujące: Kiedy dziecko dorasta i idzie do szkoły średniej, musi sprostać o wiele większym wyzwaniom, takim jak nauka i zajęcia nadobowiązkowe. Sądzę, że prace domowe nastolatka powinno się

ograniczyć, przerzucając ich część na dzieci młodsze. W przypadku wielu znanych mi rodzin ma miejsce coś odwrotnego. Starszym dzieciom narzuca się obowiązki i z roku na rok dowodzą one swojej odpowiedzialności, podczas gdy ich młodsze rodzeństwo ma tych obowiązków mniej.

Jeśli macie dzieci w wieku od kilku do kilkunastu lat, to zastanówcie się nad tym przez chwilę. Jakie obowiązki miał wasz szesnastoletni syn, kiedy miał dziesięć lat? Porównajcie je z obecnymi obowiązkami waszej dziesięcioletniej córki. Zauważyłem, że w wielu rodzinach, które do mnie przychodzą, jest tak, że kiedy dzisiejszy szesnastolatek był dziesięciolatkiem, miał więcej obowiązków, niż ma jego dziesięcioletnia dziś siostra.

Rodzice powinni modyfikować obciążenia związane z pracami domowymi i powinni mieć świadomość, że mają umożliwić młodszym dzieciom wniesienie własnego wkładu w życie rodziny na równi z pozostałymi jej członkami.

Jak już powiedziałem, nastolatkowie powinni być — jeśli to możliwe — mniej obciążeni zajęciami w domu, by mieć czas na naukę, dodatkowe zajęcia, sporty i wszystkie obowiązki związane ze szkołą średnią. Nie twierdzę, że nastolatkowie powinni siedzieć i nic nie robić, podczas gdy ich bracia i siostry wykonują wszystkie prace domowe. Poza tym zwolnienie nastolatków z niektórych obowiązków może okazać się niemożliwe. Być może nie mają brata ani siostry, którzy mogliby ich zastąpić, bądź istnieje jakiś inny powód. Jednakże rozsądną regułą, do której zastosowania usilnie rodziców namawiam, jest podzielenie obowiązków między rodzeństwem i jak największe odciążenie nastolatków, przy jednoczesnym wpajaniu młodszym dzieciom obowiązkowości i odpowiedzialności.

Naturalnie jeśli nastolatek zostanie uwolniony od części swoich obowiązków i zadań, musi on być odpowiedzialny za wykorzystanie swojego czasu. Marnowanie go, opuszczanie

się w nauce, lenistwo są nie do przyjęcia. Porozmawiaj z nastoletnim dzieckiem o jego obowiązkach. Wytłumacz mu, że chcesz zmniejszyć jego domowe obowiązki po to, żeby mógł sprostać poważniejszym obowiązkom szkolnym.

Nigdy nie jest za późno, żeby wprowadzić zmiany

Pewnie zastanawiacie się, dlaczego tak dużo czasu poświęcam na wyznaczanie zadań i obowiązków. W wielu współczesnych domach, szczególnie na obszarach podmiejskich Ameryki, przydzielanie dzieciom obowiązków jest czymś niemal zapomnianym. Wielu dorosłych pamięta, jak dorastali w środowisku wiejskim, gdzie ich obowiązki były jasno określone. Zadania, jakie im powierzano, miały znaczący wpływ na sytuację rodziny, a nawet na jej budżet. Jednakże w obecnych czasach poszliśmy w innym kierunku: kształcenia i łagodnego traktowania dzieci. Łatwiej jest wynająć ogrodnika, niż zagonić Jasona, żeby wykosił trawnik. Z braku czasu, jak i z wygody nie stwarzamy dzieciom okazji, żeby nauczyły się w domu obowiązkowości i odpowiedzialności poprzez wypełnianie pewnych określonych codziennych lub cotygodniowych prac. Uważam, że ogromnym wyzwaniem dla współczesnych rodziców jest sprawiedliwe rozłożenie obowiązków rodzinnych na wszystkich członków rodziny. Obciążenia te mogą się od czasu do czasu zmieniać (na przykład, gdy dzieci podrastają), ale każdy powinien być za coś odpowiedzialny.

Jeśli uważacie, że należycie do tej kategorii rodziców, którzy nie przyłożyli się do stworzenia dzieciom okazji, aby nauczyły się odpowiedzialności poprzez wypełnianie obowiązków w domu, to nigdy nie jest za późno, żeby to naprawić. Ale proponuję, abyście zaczęli od drobnych zmian.

Siądźcie i przedyskutujcie to z dziećmi, pozwalając im wybrać zadania. Zróbcie listę wszystkich prac, jakie są do wykonania. Spiszcie wszystko i przydzielcie poszczególne zadania. Pozwólcie dzieciom wybrać zadania, ale jeśli się spierają i kłócą, będziecie musieli przydzielić je według własnego uznania, koniecznie z uwagą: „Spróbujemy w ten sposób i zobaczymy, jak to się sprawdzi". Przypominajcie dzieciom, że wyznaczone obowiązki nie są karą dożywotnią i ich zakres może się zmieniać. Pamiętajcie, że chodzi wam o to, żeby nauczyć dzieci obowiązkowości i odpowiedzialności.

W tym rozdziale wiele miejsca poświęciłem obowiązkowości i odpowiedzialności. Przyglądaliśmy się różnicom między zachętą a nagrodą oraz między dyscypliną a karą. Może powinniśmy baczniej przyglądnąć się temu, jak dyscyplina praktyczna działa wtedy, kiedy dziecko nie słucha. Co się dzieje, jeżeli dzieci z nami nie współpracują? Mam ulubione powiedzonko, które cytuję na wykładach i w czasie sesji terapeutycznych: „Czasami musisz pociągnąć za dywan; niech się małe sępy powywracają".

Rodzice zazwyczaj uśmiechają się, kiedy wyobrażą sobie swoje «małe sępy» powywracane. Oczywiście ostrzegam ich, że kiedy «ciągną za dywan», muszą to robić w sposób, który dziecko czegoś nauczy, a nie zrani. W następnym rozdziale dokładnie przyjrzymy się temu, jak należy «ciągnąć za dywan».

Zastanów się:

- Czym dyscyplina praktyczna różni się od systemu nagród i kar?
- W jaki sposób można zachęcić dziecko lub skorygować jego zachowanie, nie określając go mianem «dobry» lub «zły»? Dlaczego jest to istotne?

Wypróbuj:

- *Przećwicz słowa zachęty.* Co powiesz zamiast «dobra dziewczynka» lub «dobry chłopiec»? Przećwicz sformułowania, które zachęcają, w których nie ma przypinania etykietek. „Dobra robota — teraz już wiesz, o co chodzi".
- *Podziel obowiązki.* Jeśli dotąd tego nie zrobiłeś, podziel obowiązki rodzinne, przydzielając dzieciom stosowne zadania. Porozmawiaj o odpowiednim kieszonkowym.

ROZDZIAŁ 5

Pociągnij za dywan; niech się małe sępy powywracają

„Czyny przemawiają głośniej niż słowa".

To powiedzenie stało się frazesem, ale — jak wszystkie frazesy — bywa prawdziwe, szczególnie w przypadku wychowywania dzieci. Nasze dzieci zwracają uwagę na to, co robimy, ale nie zawsze zwracają uwagę na to, co mówimy. Dlatego powtarzam: „Czasami musisz pociągnąć za dywan; niech się małe sępy powywracają".

Jeżeli jesteś matką, możesz wzdrygnąć się, kiedy twój dar od Boga nazywam «małym sępem». I być może «pociąganie za dywan» bardziej przypomina karanie (i czyni pobojowisko) niż dyscyplinowanie. Proszę o chwilę cierpliwości. Jestem z Tucson, a my w Arizonie uważamy, że małe sępy są fajne — szczególnie te, które gnieżdżą się na huśtawce w naszym ogrodzie. Co do tego, że «pociąganie za dywan» jest karaniem i czyni pobojowisko — nie zgodzę się. Jest ono kluczem do tego, żeby dyscyplina praktyczna zdała egzamin. Pokażę wam dlaczego.

Kilka lat temu odbywałem sesję terapeutyczną z dziesięcioletnim Erykiem. Mieszkał on na wsi i ogromnie lubił zwierzęta. Bez zgody rodziców kupił (za własne pieniądze) od kolegi dwie małe świnki. Przyniósł świnki do domu i pokazał mamie, która oznajmiła mu, że musi się ich pozbyć. Eryk wypróbował na rodzicach wszystkie sztuczki: już wydał pieniądze i nie może ich odebrać, będzie się świnkami zajmował, wychowa je, sprzeda i nawet zarobi trochę pieniędzy i tak dalej.

Ale mama Eryka po prostu nie chciała się zgodzić, żeby świnki zostały w domu. Eryk uparcie obstawał przy tym, żeby pozwolono mu je zatrzymać. Kiedy cała sprawa z wolna zmieniała się w świńską aferę, rodzice Eryka przyszli do mnie na konsultacje.

Moja propozycja była szybka i krótka: pozbyć się świnek. Ich reakcja wspaniale ilustruje dylemat, w jakim stawiają się rodzice, którzy nie chcą «pociągnąć za dywan». Chcieli wiedzieć, w jaki sposób mieli pozbyć się świnek, które należały do Eryka. I dokąd mieli je zaprowadzić?

Sprowokowałem rodziców Eryka uwagą, że ich dziecko zachowało się nieodpowiedzialnie przynosząc do domu dwa zwierzaki bez ich zgody. Przypomniałem im, że jako jego rodzice, mają nad nim władzę. Jeśli dziecko przekracza granicę i swoimi czynami mówi: „Nie macie nade mną władzy — zrobię, co mi się podoba", to rodzice muszą działać szybko i zdecydowanie — «pociągnąć za dywan».

Rodzice Eryka pojęli w czym rzecz i pozbyli się świnek. Nawiasem mówiąc, pozbyli się ich w dość łatwy sposób, znajdując inną rodzinę, która chciała je zabrać — za darmo. Oczywiście Eryk nie był zadowolony. Stracił pieniądze, jakie wydał na świnki. I być może to była najlepsza nauczka w całym tym zajściu. Była to konsekwencja, na której poniesienie rodzice musieli przystać.

Gdy Eryk wrócił do domu i odkrył, że świnek nie ma, był wściekły. Naprawdę szalał. Ale (rodzice powiedzieli mi to później) to «pociągnięcie za dywan» rzeczywiście zwróciło uwagę Eryka. Doprowadziło do pozytywnych zmian w jego zachowaniu.

Jestem pewien, że zdążyliście się domyślić, że incydent ze świnkami nie był jedynym występkiem w życiu Eryka. Próbował on już wielokrotnie udowodnić, że «może postawić na swoim». Rodzicom Eryka nie było jednak łatwo patrzeć, jak stracił on wszystkie pieniądze, jakie zarobił pomagając w ciężkich pracach na sąsiedniej farmie. Niemniej jednak była to doskonała lekcja, nawet jeśli nie przyszła łatwo. Rodzice okazali wielką cierpliwość, starając się przekonać syna, żeby pozbył się świnek. Istniało spore prawdopodobieństwo, że chłopak będzie mógł oddać je na farmę, skąd pochodziły. Jego kolega mógł nawet zwrócić za nie pieniądze. Ale Eryk tak się upierał, żeby postawić na swoim, że nawet nie próbował ich oddać; i zapłacił za to.

Mimo że «wyciągnięcie dywanu» spod Eryka było rzeczą przykrą, to był to najlepszy sposób, w jaki rodzice mogli zastosować dyscyplinę (i okazać mu miłość). W swojej pracy i podczas prowadzonych w całym kraju wykładów miałem okazję przekonać się, że rodzicom wmówiono wiele rzeczy. Słyszeli opinie psychologów, że psychika dziecka jest tak delikatna, że nie wolno go w żaden sposób krzywdzić ani ranić. Zgadzam się z tekstem Listu do Efezjan. Nie powinniśmy dzieci zniechęcać ani „pobudzać ich do gniewu" (Ef 6, 4). Ale twierdzenie, że dzieci są za delikatne, by czerpać naukę z dyscypliny opartej na miłości, jest niemądre.

Jak wspomniałem w rozdziale poprzednim, dzieci nieustannie sprawdzają swoich rodziców. Nie testują nas z czystej złośliwości; tak naprawdę to chcą tylko wiedzieć, czy nam na nich zależy. Jeśli jesteśmy stanowczy i dowodzimy, że zależy nam na nich, to może im się to nie podobać, ale

będą nas szanować i cenić. Powtórzę jeszcze raz: Stanowcze dyscyplinowanie to nie jest karanie. W tej konkretnej sytuacji z Erykiem i świnkami utrata pieniędzy (nie mówiąc o stracie świnek) była doskonałą nauczką. Niestosowne — i prawdopodobnie mało skuteczne — byłyby krzyki, wyzwiska lub bicie. I ten moment jest równie dobry jak każdy inny, żeby powiedzieć o najbardziej tradycyjnej formie «dyscypliny», czyli o karach cielesnych. Zastanawiacie się może, czyje aprobuję. Czytajcie dalej.

Czy «pociągniecie za dywan» wymaga klapsa?

Owszem, uważam, że lanie pasuje do mojej teorii pociągania za dywan. Ale lanie może być stosowane tylko w odpowiedniej sytuacji. Na przykład klaps w pupę może być dobrym środkiem dyscyplinującym wobec dzieci w wieku od dwóch do siedmiu lat, kiedy są one absolutnie uparte i zbuntowane.

Ostrożnie jednak z biciem dzieci poniżej dwóch lat. Moim zdaniem dzieci półtoraroczne lub młodsze w ogóle nie powinny być bite. Takie małe dziecko nie rozumie, co się dzieje. Tak naprawdę to dzieci w wieku poniżej półtora roku nie posiadają jeszcze wykształconego w pełni myślenia pojęciowego. Nie rozumieją znaczenia słowa «nie». (Tak, wiem, wydaje się, że rozumieją, ale o wiele lepiej rozumieją wyraz twojej twarzy). Kiedy mówisz do półtorarocznego dziecka: „Chodź tutaj", to jest to skuteczny sposób na to, żeby pobiegło w odwrotnym kierunku. Dzieci w tym wieku są przekorne, to znaczy, że lubią postępować odwrotnie niż im proponujemy. Pokazanie zabawki albo przytulanki jest bardziej odpowiednim sposobem przywołania dziecka do siebie.

Kiedy dzieci osiągną wiek dwóch lat, zaczynają myśleć koncepcyjnie. Wyrastają również z etapu przekory. Wiele

matek nie zgodziłoby się ze mną, ponieważ one dobrze wiedzą, co to jest «straszny dwulatek». Niemniej jednak w wieku dwóch i więcej lat większość dzieci rozumie prośbę: „Chodź tutaj", chociaż dziecko może być przekorne i nie posłuchać. Wszyscy znamy sytuacje, kiedy dziecko zmusza nas do gry w otwarte karty. Jednak idę o zakład, że w sytuacji, gdy wygrać może albo rodzic, albo Festus, górą będzie rodzic. Jeżeli konieczne jest lanie, to trzeba je sprawić. Obserwując różne rodziny zauważyłem, że jeżeli mały Festus postawi na swoim, to gra jest skończona i całe dyscyplinowanie idzie na marne.

Dobre i złe sposoby sprawiania lania

Istnieją jednak dobre i złe sposoby sprawiania lania. Napisano o tym całe tomy, ale przedstawię tutaj niektóre podstawowe zasady.

Istotne w czasie sprawiania dziecku lania jest panowanie nad własnymi emocjami. Mimo że słowa zdają się temu przeczyć, lanie to coś, co musi być robione z miłością. To prawda, że w trakcie dawania lania możecie nie czuć się bardzo kochającymi rodzicami, ale żeby okazać miłość, trzeba okazać opanowanie.

Istnieje przepaść między jednym lub paroma dobrymi klapsami a biciem dziecka w ataku furii, czemu zazwyczaj towarzyszą krzyki i ubliżanie.

Drugą podstawową zasadą, którą należy stosować przy dawaniu lania, jest coś, co nazywam «czasem pojednania». Niektórzy autorzy książek o dyscyplinie i wychowaniu wykazują, iż kiedy dziecko dostanie lanie, czuje, że dług został spłacony i że sytuacja została wyjaśniona, a rachunki wyrównane. Nie czuję się zbyt pewnie poprzestając na tym. Uważam, że jeżeli dajesz dziecku lanie, to masz obowiązek

dokładnie mu wyjaśnić, dlaczego je dostało. Następnym obowiązkiem jest wysłuchanie dziecka. Moment zaraz po otrzymaniu lania może być dobry, żeby dziecko opowiedziało o swoich emocjach: Co je doprowadziło do złości, co sprawiło, że powiedziało to, co powiedziało, lub że zrobiło to, co zrobiło, i tak dalej. Rodzic, podobnie jak dziecko, może z takich sytuacji wynieść korzyść. I może przekonać się, że działał pochopnie i być może sprawił lanie ze złego powodu. Jeśli tak było, rodzic winien jest dziecku natychmiastowe przeprosiny.

Jednak kluczem do pojednania jest kontakt fizyczny. Przytul dziecko i opowiedz mu o tym, co czujesz. Wyjaśnij, co cię zmartwiło. Wytłumacz, co cię rozzłościło i dlaczego lanie było konieczne. I wytłumacz dziecku, czego oczekujesz od niego w przyszłości.

Możliwe, że dziecko będzie chciało przeprosić lub okazać skruchę. Może powiedzieć coś takiego: „Mamusiu, przepraszam". Jeśli tak się stanie, dodaj mu otuchy, okazując mu czułość i miłość. Możesz powiedzieć, że tobie jest również przykro, ale że miałaś obowiązek dać mu lanie, żeby go nauczyć, jak ma postępować.

Zawsze staraj się dodać dziecku otuchy, szczególnie gdy jest w wieku od dwóch do siedmiu lat. W trakcie «pojednania» powiedz mu, że je kochasz. Wytłumacz, że będą jeszcze sytuacje, kiedy będzie postępował niewłaściwie, ale nawet wtedy nie przestaniesz go kochać i troszczyć się o niego.

To tyle, jeżeli chodzi o ogólne zasady dotyczące bicia. Ale wielu rodziców chciałoby wiedzieć, *kiedy* i *dlaczego* powinni sprawiać lanie. Uważam, że lanie jest szczególnie pomocne w przypadku małych dzieci, kiedy w grę wchodzi ich bezpieczeństwo. Na przykład, dwuipółlatek może ciągle podchodzić za blisko krawędzi basenu lub innego niebezpiecznego miejsca. Jeżeli umyślnie nie przestrzega maminego polecenia, to sprawienie mu lania i odsunięcie go w bezpieczne miejsce może okazać się bardzo skuteczne.

Jeżeli powtórzy swe złe zachowanie, być może konieczne będzie powtórne lanie i odizolowanie go od basenu poprzez zatrzymanie go w domu.

Te same zasady obowiązują w przypadku dzieci, które bez przerwy wbiegają na ulicę i nie słuchają przestróg, żeby były ostrożne. Niektórzy specjaliści od wychowania radzą, żeby nigdy nie bić dziecka ręką. Radzą, żeby użyć linijki lub kijka. Nie zgadzam się z takim podejściem. Wierzę, że miłość i dyscyplina idą ręka w rękę (zamierzona dwuznaczność). Księga Przysłów (13,24) mówi, że jeżeli kochasz swoje dziecko, to je dyscyplinujesz. Ta sama ręka, która przeprowadza dziecko przez ruchliwą ulicę, musi czasem wyegzekwować posłuszeństwo, żeby pomóc dziecku pojąć pewne rzeczy.

Zadbaj o to, żeby dzieci czuły sie kochane

Zarówno lanie, jak i każda inna forma dyscyplinowania są bardziej skuteczne, jeżeli dziecko czuje się kochane. Podoba mi się rada umieszczona w książce Larry'ego Tomczaka *God, the Rod, and the Child's Body* (Bóg, rózga i ciało dziecka). Muszę przyznać, że początkowo tytuł mnie odrzucił, ale traktowanie przez autora kwestii bicia jako „sztuki czułej troski" ma sens. Tomczak udziela praktycznych porad, jak sprawić, żeby dziecko czuło się kochane. Obejmują one następujące kwestie:

1. *Upewnij się, że postrzegasz dziecko tak, jak Bóg je postrzega* — jako „dar", „nagrodę" i „strzały w kołczanie" (Ps 127, 4) — a niejako zaburzenie, przypadek czy «wakacje podatkowe».
2. *Szanuj dziecięce podejście do życia.* Nie traktuj siebie zbyt poważnie. Odkryj na nowo zabawę. Razem ze

swym dzieckiem chodź na bosaka po mokrej trawie. Wsiądź na karuzelę. Odegraj historyjkę, zamiast ją tylko przeczytać.

3. *Podtrzymuj z dzieckiem kontakt wzrokowy.* Dziecko posiada silną potrzebę skupiania na sobie uwagi; kiedy jest w centrum zainteresowania, czuje się szanowane, ważne i kochane. „Tatuś (mamusia) naprawdę troszczy się o mnie... o to, co mówię... o to, co robię".
4. *Wyrażaj swoją miłość poprzez gesty.* Regularne przytulanie, całowanie, siadanie blisko siebie, czochranie włosów, łaskotanie, opieranie się o siebie, obejmowanie... są absolutnie konieczne do zapewnienia dziecku bezpieczeństwa emocjonalnego i podbudowania jego samooceny. Gesty te wyrażają myśl: „Lubię cię i lubię z tobą być". To są cegiełki budujące silną, zdrową więź emocjonalną.
5. *Wyćwicz się w umiejętności słuchania.* Słuchanie wymaga samodyscypliny, szczególnie w odniesieniu do dzieci, które potrafią sto razy opowiedzieć tę samą historyjkę o Kubusiu Puchatku. To wymaga oczu, uszu, umysłu i serca. To oznacza klękanie, by znaleźć się na ich poziomie i nawiązać kontakt wzrokowy. Ważne jest, abyśmy jako rodzice reagowali na uczucia dziecka. Odzywki takie jak: „Nie teraz, jestem zajęta" albo „Powiesz mi później" dają dziecku do zrozumienia: „Nie jestem dla mamusi i tatusia tak ważny, jak inne rzeczy".
6. *Spędzajcie razem czas.* Nic nie zastąpi czasu regularnie spędzanego razem na robieniu zwykłych rzeczy (takich jak jedzenie, praca, spacer, modlitwa, jazda samochodem, pływanie, zakupy) lub na «tworzeniu wspomnień» i robieniu rzeczy niezwykłych (wizyty w zoo, w sklepie ze zwierzętami, w parkach rozrywki lub odwiedzenie kogoś znajomego w szpitalu; gry

planszowe, gra w piłkę, piknik, kemping, jazda na rowerze, wspinaczka, sklejanie modelu samolotu, szycie ubranka dla lalki, wizyty w muzeach, zwiedzanie pobliskiej remizy strażackiej i wizyta w biurze tatusia).

Szczególnie podoba mi się to, co Larry Tomczak mówi o słuchaniu i spędzaniu wspólnie czasu. Spędzanie czasu z dziećmi tworzy niesamowite wspomnienia. Dziecko w okresie rozwoju jest bardzo chłonne. Postaraj się codziennie dawać dziecku wspaniały prezent: siebie! I słuchaj. Wszyscy rodzice spoglądają wstecz i zdają sobie sprawę z tego, jak szybko czas ucieka. Wykorzystaj go mądrze. Słuchaj swoich dzieci, kiedy są małe, a będziesz mógł się spodziewać, że kiedy będą starsze, też będą z tobą rozmawiać!

Szacunek obustronny <<

Bicie może być sposobem na dyscyplinowanie dziecka, ale upewnij się, że robisz to z troską o to, aby się poprawiło, a nie tak, że może poczuć się odrzucone. Jak mówi Larry Tomczak, jeżeli uznasz, że konieczne jest sprawienie dziecku lania, to nie rób tego tak, żeby je poniżyć czy skrępować, albo w sposób okrutny czy gwałtowny.

Mimo że bicie jest pewną metodą dyscyplinowania, to uważam, że aby pomóc dziecku coś zrozumieć, raczej nie powinno się zaczynać od «pociągnięcia za dywan». Sądzę, że najlepszym nauczycielem życia są rzeczywiste doświadczenia. Nie twierdzę, że lanie nie jest rzeczywiste, ale moim zdaniem życie podpowiada wiele innych sposobów stosowania dyscypliny praktycznej.

Takim sposobem jest na przykład wykorzystanie możliwości dokonywania wyboru: Pozwól dzieciom wybierać. Wiele przepychanek między rodzicami a dziećmi wynika

z walki o władzę. W stosunkach rodzic-dziecko zdarza się, że występuje różnica zapatrywań. Mama każe Megan założyć tę sukienkę, a Megan mówi, że jej nie założy. Mama mówi, że mają założyć, a Megan znów się sprzeciwia. I wojna gotowa.

Jak można uniknąć podobnej utarczki? Jak mama powinna nauczyć córkę, żeby szanowała wolę rodziców? Oczywista odpowiedź jest taka: Niech mama sama okaże córce trochę szacunku. A jak może to zrobić bez narażenia na szwank swego autorytetu? Jedna możliwość to posegregowanie ubrań Megan: ubrania do szkoły i do zabawy są po jednej stronie, a ubrania do szkoły niedzielnej, do kościoła i na specjalne okazje — po drugiej. Wtedy Megan może wybierać i czuje, że ma pewną kontrolę nad własnym życiem.

Można przy tym sortowaniu ubrań posunąć się jeszcze dalej i podzielić rzeczy szkolne na kilka kategorii, a ubrania do zabawy umieścić też w osobnej kategorii.

Dokonując posezonowego przeglądu dziecięcej garderoby możesz odłożyć rzeczy, które są za małe bądź już nie pasują z innych względów. Możesz zaangażować w to dziecko.

Poprzez takie proste działania pozwolisz dziecku podejmować coraz więcej samodzielnych decyzji. Możliwość dokonywania samodzielnych wyborów wzmocni jego samoocenę i pewność siebie. Dziecko czuje się szanowane i w zamian za to bardziej szanuje rodziców. Jeżeli rodzice dadzą dziecku trochę swobody w wyborze ubrania, to dziecko często samo przyjdzie pokazać, jak się ubrało, i poprosi rodziców o aprobatę. Jest to tylko prosty przykład podstawowej zasady: Jeżeli dobrze wywiązujemy się z roli rodziców i mądrze korzystamy z naszego autorytetu, to nasze dzieci będą szanować nas i nasze zdanie.

Nie żądaj szacunku — zaskarb go sobie

Jest pewne, że szacunku dziecka nie zdobywa się w oparciu o jedno proste działanie, jakim może być na przykład pozwolenie dziecku na decydowanie o tym, w co się ubierze. Podobnie jak większość rzeczy w życiu, zyskanie sobie szacunku nie jest łatwe. Rodzice muszą być świadomi i tego, że nie mogą *żądać* szacunku od swoich dzieci. Och, przypuszczam, że uważacie, iż możecie go żądać i wskazujecie na szósty rozdział Listu do Efezjan, który jasno mówi, że dzieci mają szanować swoich rodziców. Ale niekoniecznie wywrze to wrażenie na małym Snookie czy Cletusie. Żeby zdobyć szacunek drugiej osoby (a trzeba pamiętać, że nasze dziecko *jest* osobą), trzeba na niego zapracować. Nie da się przyrządzić szacunku w kuchence mikrofalowej — potrzeba na to czasu.

Pamiętam, jak pewnego razu odwiedziłem piętnastoletnią dziewczynkę, która usiłowała popełnić samobójstwo. Jej rodzina skontaktowała się ze mną niezwłocznie i poprosiła o złożenie jej wizyty. Odwołałem inne zajęcia i poszedłem prosto do szpitala. Kiedy zbliżałem się do jej pokoju, w mojej głowie tłoczyły się pytania: Dlaczego dziewczyna chciała odebrać sobie życie? Jakim przeszkodom i problemom musiała stawić czoło?

Kiedy znalazłem się w jej pokoju, zastałem śliczną dziewczynę, która była zupełnie rozbita, pogrążona we łzach i głębokiej depresji. Zapytałem, czy wie, kim jestem. Potwierdziła. Usiadłem obok niej przy łóżku i po prostu zapytałem:

- Czy chcesz o tym porozmawiać?

Nie odpowiedziała. W zamian za to wpatrywała się w sufit, a wyraz jej twarzy mówił jasno: „Nie, *nie* chcę o tym rozmawiać".

Wyczułem, że sprawdza, czy naprawdę mi na niej zależy, czy też zostałem przysłany przez rodziców w charakterze szpiega.

- Jeżeli nie chcesz, to nie musimy o tym rozmawiać — powiedziałem.—Tak naprawdę to nie musisz się ze mną spotykać ani mnie tutaj znosić, ale martwię się o ciebie i o twoją rodzinę i jeżeli jest coś, co mógłbym zrobić, to chcę to zrobić.

Mówiłem dalej i opowiedziałem jej trochę o swoim życiu. Podzieliłem się z nią paroma prywatnymi przemyśleniami o nastolatkach, z którymi pracowałem, i o problemach, jakie widziałem w rodzinach. Kiedy mówiłem, przestała płakać i zaczęła na mnie patrzyć. O mało nie roześmiałem się na głos, bo wiedziałem, że nawiązanie kontaktu wzrokowego z tą nieszczęśliwą dziewczyną było przełomem. Kiedy tak rozmawialiśmy i dawałem jej do zrozumienia, że jej nie potępiam, zaczęła się otwierać. I kiedy zaczęła dzielić się tym, co w niej było, wyszło rzecz jasna na jaw sporo wrogości i złości. W czasie naszej rozmowy wrogość i złość częściowo uleciały i na koniec zapytałem ją, czy mogę przyjść nazajutrz, żeby ją zobaczyć.

- W porządku — odrzekła i pomachaliśmy sobie na do widzenia.

Wróciłem nazajutrz i wyglądała trochę lepiej. Wydawała się być w trochę lepszym humorze, ale ciągle w depresji. Kończąc naszą drugą rozmowę wyraźnie podkreśliłem, że nie musi ze mną więcej rozmawiać ani mnie oglądać. Sama miała o tym zdecydować. Chciałem ją odwiedzać, ale pod warunkiem, że będę mógł jej pomóc.

Wtedy zadała mi pytanie:

- Jak pan uważa, co powinnam zrobić z moim problemem?

W tym momencie wiedziałem, że przebiłem się przez wszystkie zapory. Teraz pytała mnie o zdanie. Zadając to pytanie mówiła: „Cenię twoją opinię. Powiedz mi, co ty o tym sądzisz".

W końcu zaskarbiłem sobie szacunek dziewczyny. Zrobiłem, co należało, i teraz chciała wiedzieć, co moim zdaniem powinna zrobić. To właśnie jest szacunek.

Łatwo byłoby tak po prostu wejść do niej i być bardzo «profesjonalnym». Łatwo byłoby jeszcze bardziej pogłębić jej poczucie winy, które i tak już odczuwała. W zamian za to musiałem być łagodny, delikatny i rozumiejący. Musiałem jej pokazać, że mi na niej zależy, i tak naprawdę było!

Koniec tej historii jest pomyślny. Młoda dama przemyślała sobie wszystko, przezwyciężyła pewne przeszkody, które stały na jej drodze, i w stosunkowo krótkim czasie poczyniła spore postępy.

W pewnym sensie oczywiście łatwiej jest terapeucie zdobyć szacunek zdesperowanej nastolatki w szpitalu niż rodzicowi zdobywać szacunek małego Festusa (czy małej Zeldy) przez 24 godziny na dobę i 365 dni w roku. Ale można i trzeba to osiągnąć. A jednym ze znaków sygnalizujących, że zdobyłeś szacunek dziecka, są słowa: „Hej, mamo (tato), co o tym myślisz?".

Rzecz jasna, nie zawsze będziesz się z dzieckiem zgadzać. Ale dopóki macie dla siebie miłość i szacunek, wasza więź będzie się umacniać. Często mówię rodzicom małych dzieci, że to dobra pora na budowanie wzajemnego szacunku. Będzie to jak oszczędności w banku, które przydadzą się, gdy twoje dziecko stanie się nastolatkiem i tarcia między wami zaczną się nasilać.

Od dawania wyboru do «pociągania za dywan»

Możecie zapytać: „Co ma wspólnego budowanie szacunku i dawanie wolnej ręki z «pociąganiem za dywan»?". Bardzo wiele, jak pokazuje poniższy przykład.

Wybory muszą być dokonywane we właściwym kontekście. Przecież nie dyskutujesz z dwunastolatkiem o tym, czy może prowadzić wasz samochód. Nie mówisz sześciolatkowi,

że może wybierać, czy chce się pobawić samochodzikiem--ciężarówką czy bronią tatusia. Ale dzieci mogą same podejmować wiele spośród drobnych decyzji, jeśli tylko pozwolimy im na to. Możemy dziecku dać wybór, co chciałoby zjeść: „Matthew, masz ochotę na kanapkę z tuńczykiem czy na kanapkę z masłem orzechowym i galaretkę?"

Dajemy Matthew wybór, ale uczymy go, że kiedy już podjął decyzję, nie ma prawa jej zmienić. Jeśli chcemy zastosować dyscyplinę praktyczną, musimy pokazać Matthew, że jeżeli zmieni zdanie, to spowoduje to pewne konsekwencje. Tak jest w życiu. Innymi słowy, musimy wymagać, żeby był odpowiedzialny za swój wybór.

A co się dzieje w wielu domach? Typowa scenka jest taka: Kiedy Matthew wybierze kanapkę z masłem orzechowym i galaretkę, a mama to wszystko przygotuje, on zmienia zdanie i chce kanapkę z tuńczykiem. Więc mama zabiera kanapkę z masłem orzechowym i galaretkę (i próbuje zachować je na następny dzień) i posłusznie robi kanapkę z tuńczykiem.

Czego mama uczy Matthew pozwalając mu zmienić zdanie? O ironio, uczy go nieodpowiedzialności, ponieważ sama postępuje nieodpowiedzialnie. Oto wspaniała okazja, żeby *rzeczywistość* wpłynęła na życie Matthew i nauczyła go zasady, z której będzie mógł korzystać przez całe życie. Chodzi mi o rzecz następującą: Daj Matthew wybór między zjedzeniem tego, co wybrał najpierw (kanapka z masłem orzechowym i galaretka), a niejedzeniem w ogóle. Jeżeli Matthew postanowi nie jeść kanapki z masłem orzechowym i galaretki, nie wmuszaj w niego. Odstaw to i spróbuj zachować na później. Ale dla Matthew lunch już się skończył. Może się teraz pobawić albo robić to, na co ma ochotę, ale nic innego do jedzenia nie dostanie.

Matthew może wzruszyć ramionami i iść się bawić, ale wkrótce *rzeczywistość* da mu nauczkę. Da o sobie znać w postaci głodu.

Przed kolacją — być może nawet *sporo* przed kolacją — Matthew zjawi się z powrotem w kuchni biadoląc, jaki jest głodny. To istotny moment z przynajmniej dwóch powodów: 1° Mama może poczuć ukłucie winy i współczucia dla syna, ale musi się modlić o wytrwałość i nie może się poddać. 2° Musi wyjaśnić synowi, dlaczego nie może on nic dostać do jedzenia do czasu kolacji. Musi powiedzieć mu jasno i prosto, że podejmowanie decyzji jest ważne — nawet w tak prostych sprawach, jak wybór kanapki. Może powiedzieć coś w rodzaju: „Tak, wiem, że jesteś głodny. Skoro nie jadłeś lunchu, musisz być głodny jak wilk! No to masz szczęście. Zjemy kolację za jakieś dwie i pół godziny, jak tylko tatuś wróci z pracy. Idź się teraz pobawić i do zobaczenia o wpół do siódmej".

I tak oto, trzymając się za brzuch, Matthew wraca do zabawy głodny. Może uronić łzę lub dwie albo przynajmniej powiedzieć, jaka mama jest okropna. Ale teraz nadszedł czas, żeby dokończyć «pociąganie za dywan», które zaczęło się w porze lunchu, kiedy mama zabrała kanapkę z masłem orzechowym i galaretkę, ale odmówiła zrobienia kanapki z tuńczykiem. Teraz, kiedy Matthew musi przez kilka godzin stawiać czoło prawdziwemu głodowi, dywan faktycznie został pociągnięty.

I czego nauczy się Matthew? Nauczy się, że decyzja, by nie zjeść tego, co przygotowała mama, jest decyzją głupią. Kiepską decyzją jest zmiana zdania, kiedy jest już za późno. Dobrą decyzją jest trzymanie się swojego zdania, nawet jeśli wydaje się nam, że w danej chwili wolałoby się coś innego.

Chwytanie sępa za dziób

Czy to wszystko brzmi podle i okrutnie? Niektóre matki, które szukają u mnie porady, oskarżają mnie o to, że mam zimne, «męskie» podejście do sprawy. Mówią: „Dobrze

panu, ojcu, mówić, niech dziecko chodzi głodne. Pan siedzi w pracy i nie musi pan patrzyć mu w oczy". Mówię tym matkom, że je rozumiem. W naszym domu Sande i ja staramy się dzielić obowiązek «pociągania za dywan», kiedy to tylko możliwe. A na stwierdzenie, że jestem «zimny», uśmiecham się i mówię, że nic nie jest dalsze od prawdy i zachęcam protestującą matkę, żeby zapytała moje dzieci, czy jestem zimny i okrutny. Sande i ja «pociągaliśmy za dywan» i pozwalaliśmy naszym sępom się wywracać przez całe ich życie — i wygląda na to, że wcale im to nie zaszkodziło. Powód? Kochamy je z całych sił i one o tym wiedzą!

Nie uważamy «pociągania za dywan» za formę kary lub odwetu. Nie «pociągamy za dywan» po to, żeby dominować nad dziećmi lub podkreślić, że jesteśmy od nich ważniejsi. «Pociągamy za dywan» z miłością (i czasami wymaga to ogromnego poświęcenia, ponieważ jest to bolesne). Byłoby łatwiej tylko je przytulać, głaskać i rozpieszczać, ale to nie nauczyłoby ich odpowiedzialności i obowiązkowości, jaka będzie im potrzebna, by sprostać wymaganiom stawianym przez życie. Nadejdzie dzień, kiedy twoje dzieci będą za duże, aby otaczać je tak wielką czułością i pieszczotami. I wtedy, gdy będą się stawać odpowiedzialnymi i obowiązkowymi dorosłymi, twoja miłość nadal będzie wyraźnie obecna w ich życiu.

Lubię też myśleć o «pociąganiu za dywan» jako dobrym sposobie naśladowania mistrza w stosowaniu dyscypliny praktycznej — naszego Pana. Racja, nauczał On, żeby nadstawiać drugi policzek, ale wielokrotnie też chwytał byka za rogi i doprowadzał rzeczy do końca. Był uprzejmy i współczujący, ale równocześnie był stanowczy i bezpośredni, kiedy «pociągał za dywan» w przypadku Piotra, Jakuba i Jana, bogatego młodzieńca i wielu innych.

I tym właśnie jest dyscyplina praktyczna: przejściem do czynów, chwytaniem byka za rogi (bardziej dokładnie: chwytanie naszych małych sępów za dzioby) i «pociąganie

za dywan» z uprzejmością i współczuciem. Nie ma lepszego sposobu na okazanie prawdziwej miłości.

Przypominam sobie pewną rodzinę, którą wodził za nos pięcioletni Todd. «Pociąganie za dywan» było dla nich pomysłem zupełnie nie do przyjęcia, szczególnie dla jego mamy.

Todd był oczkiem w głowie całej rodziny i — jak wiele dzieci urodzonych jako ostatnie — był rozkapryszony. Lubił tylko niektóre rzeczy, szczególnie jeśli chodziło o jedzenie. Lubił ziemniaki puree, ale nie gotowane lub pieczone. Lubił naleśniki uzłożone na talerzu obok siebie, a nie jeden na drugim. Todd był faktycznie wybredny i trochę przypominał perfekcjonistę.

Rzecz jasna podczas posiłków miały miejsce rozmaite przepychanki. Starszy brat i siostra Todda zazwyczaj zjadali to, co im podano, ale nie Todd. Czas rodzinnego posiłku potrafił on zamienić w miniwojnę.

Ojciec Todda nie podzielał jego kapryśnego podejścia do naleśników czy ziemniaków. Wychowywano go tak, że nie wolno mu było się odzywać, kiedy do niego nie mówiono, i miał robić to, co mu kazano, i kwita. Posiadanie dziecka, które buntowałoby się przy czymś tak prostym jak zjedzenie albo niezjedzenie posiłku, było ponad jego siły. Pięść lądowała na stole i górę brał terror. Ale to rzadko powodowało, że Todd zjadał, co miał do zjedzenia.

Próbowałem pomóc tym rodzicom radząc im, żeby dawali dzieciom wybór. Wytłumaczyłem, że stół rodzinny to doskonałe miejsce, by dzieci same zdecydowały, czy chcą jeść czy nie. Pomogłem im opracować prostą strategię i wcielili ją w życie.

Tego wieczora na kolację serwowano smażonego kurczaka. Todd rzucił nań okiem, pociągnął nosem i powiedział: „Tego nie lubię! Nie lubię kurczaka!".

Mama była zaskoczona, bo Todd zjadł w ubiegłym tygodniu dwie porcje kurczaka, ale nie powtórzyła swojego

rutynowego tłumaczenia: „Ależ kochanie, oczywiście, że lubisz. Dopiero co w zeszłym tygodniu zjadłeś dwie porcje, a poza tym, jeśli zjesz kurczaczka, to dostaniesz na deser swoje ulubione truskawkowe ciasteczko".

Wyjaśniłem mamie, że takie tłumaczenie jest bezużyteczne, a nawet szkodliwe. Nie pomaga ani trochę. Mama spokojnie zabrała więc talerz Todda, podeszła do zlewu i jednym ruchem dłoni pozbyła się kolacji Todda.

Nie jestem pewien, co się działo w głowie Todda, ale może pomyślał: „Mama wreszcie pękła. Mówiła, że doprowadzam ją do szału, i tak się w końcu stało. Zawsze mi powtarza, jakie jedzenie jest drogie, a dopiero co wyrzuciła moją kolację do śmieci".

Czy działanie mamy było zbyt radykalne? Czy powinna była to z Toddem przedyskutować i próbować go przekonać? Próbowała już wielokrotnie. Wierzę, że jej czyn był słuszny. I zawsze sprawdza się w odniesieniu do dzieci, które nie jedzą tego, co się im podaje. Mają prawo wyboru: jeść czy nie jeść. I dzięki temu uczą się odpowiedzialności. Jeżeli wolą grymasić i wybrzydzać, wiedzą, że do końca dnia nie będzie żadnych przekąsek ani przysmaków. Mogą wstać od stołu. Mogą się pobawić, odrobić zadanie; mogą zrobić wszystko, co zwykle robią — kary nie będzie. Ale jest dyscyplina. A dyscyplina mówi: „Mama i tata nie będą cię przekupywać. Nie mamy zamiaru się sprzeczać, krzyczeć czy walić pięścią w stół. Po prostu już więcej się w ten sposób nie bawimy. Jeśli nie chcesz jeść, to kolacja skończona. Nie ma ciasteczek, słodyczy ani niczego podobnego. Jest tylko dobranoc i do zobaczenia przy śniadaniu".

Matka Todda powiedziała mi później, że następnego dnia zjadł on jedno z najobfitszych śniadań w swoim życiu. Po tym pierwszym jej heroicznym geście (używam słowa «heroiczny», ponieważ wiem, ile ją to kosztowało), zaczęła pozwalać Toddowi na dokonywanie wyboru, ale nie wchodziło w grę

grymaszenie. A życie w rodzinie w niesamowity sposób zmieniło się na plus.

Jeżeli rodzice są na tyle odważni, by «pociągnąć za dywan», to dają dzieciom szansę dokonania wyboru — właściwego lub niewłaściwego. Moim zdaniem dom powinien być miejscem, gdzie można dokonywać dobrych lub złych wyborów. Jednocześnie dom powinien być ostatnim miejscem, gdzie karze się dzieci za dokonywanie błędnych wyborów. W nazbyt wielu domach obserwuję, że rodzice robią wiele zamieszania z powodu drobiazgów. Jeżeli rozleje się mleko albo spaghetti spadnie na stół, to nie potrzeba używać ostrych słów, podnosić głosu, dawać klapsa czy solidnego lania. Potrzeba za to ścierki i miłego słowa, które uświadomi dziecku, że wypadki się zdarzają.

Oczywiście dzieci nie zawsze uważają, że «pociągnięcie za dywan» i wyznawanie zasady «działać zamiast mówić» jest sprawiedliwe. Tak jak wspomniałem w poprzednim rozdziale, są one mistrzami we wzbudzaniu w rodzicach poczucia winy. Spierają się z biegłością wytrawnych prawników o to, co jest sprawiedliwe, a co nie; czy zostali ostrzeżeni czy nie. Ale rodzice muszą być stanowczy. Powinni ustalić zasady postępowania i uświadomić dziecku, że jeżeli je przekroczy, «pociągną za dywan».

Na przykład, rodzice często skarżą się, że ich dzieci psują zabawki. Mówię im, że jeśli widzą, jak mały Brandon ze wszystkich sił stara się zniszczyć swoją grę wideo, to trzeba mu ją po prostu spokojnie odebrać. Owszem, mały Brandon może się rozpłakać, lecz ty osiągniesz kilka rzeczy. Ocalisz zabawkę i pokażesz Brandonowi, że zabawki kosztują i nie należy ich psuć. Co ważniejsze jednak, utrzymujesz w domu porządek i uczysz Brandona szacunku do własnych i twoich rzeczy.

Odebranie zabawki małemu dziecku, które stara się ją zniszczyć, nie jest karą. Nie oznacza: „Nie kocham cię", „Nie zależy mi na tobie". Oznacza: „Jako twój rodzic nie

mogę pozwolić na psucie zabawki. Zabawki dużo kosztują i nie wolno ich niszczyć tylko dlatego, że takie masz widzimisię".

Co jednak zrobić w sytuacji, gdy dziecko faktycznie zepsuje zabawkę (lub coś innego)? Jeżeli dziecko jest na tyle duże, że dostaje kieszonkowe, doskonałym rozwiązaniem jest spowodowanie, żeby zapłacił za nową zabawkę z własnych pieniędzy. Oto kolejny przykład, w jaki sposób kieszonkowe może posłużyć do nauczenia obowiązkowości i odpowiedzialności. Jeśli jest mowa o «pociąganiu za dywan», to oczywiście nie chodzi o to, żeby dziecku stała się jakaś krzywda. Ale kiedy uzmysłowisz dziecku, że złe decyzje i złe zachowanie uderzają je po kieszeni, to dajesz mu przedsmak *rzeczywistości.*

Wszystko jest łatwiejsze od dyscypliny praktycznej

Cały ten rozdział poświęciłem właściwie zilustrowaniu jednej kwestii: że dyscyplina praktyczna jest najtrudniejsza. O wiele łatwiej jest być pobłażliwym i machnąć ręką. Łatwiej jest nawet ukarać, ponieważ pozwalasz sobie wtedy na luksus wyładowania swych emocji. Zazwyczaj nie musisz potem wracać do sprawy i upewniać się, czy dziecko wyniosło z tego jakąś naukę. Lubimy myśleć, że sprawiając małemu Brandonowi lanie, wymyślając mu i odsyłając go do pokoju, «dajemy mu nauczkę». Niestety, zazwyczaj uczymy Brandona jedynie tego, żeby następnym razem nie dał się złapać; jeśli bowiem zostanie przyłapany i ukarany, to potem przyczai się i poczeka, aż w taki czy inny sposób będzie się mógł na nas odegrać.

Dyscyplinowanie dzieci wymaga od rodziców prawdziwego poświęcenia, wytrwałości i odwagi. Nigdy nie jest to

łatwe, ale zawsze warto próbować. I to się opłaca. Przychodzi mi na myśl list otrzymany od pewnej kobiety z Chicago. W jej rodzinie pojawił się typowy problem: Dzieci domagały się nadmiernej uwagi z jej strony. Prawie w każdej rodzinie znajdzie się przynajmniej jedno dziecko, które bardzo skutecznie potrafi zmonopolizować na sobie uwagę rodziców i rówieśników. Czasami robi to w sposób pozytywny poprzez dobre zachowanie, przynoszenie dobrych stopni i tak dalej, ale często robi to w sposób negatywny, a jednym z ulubionych jego zajęć jest gnębienie mamy i taty.

I właśnie z tyranią ze strony obydwojga jej dzieci musiała się zmagać ta pani. W liście wspomniała, że była na moim seminarium w Chicago i szczególnie zainteresowała ją moja teoria «pociągania za dywan».

W liście pisała:

> Kiedy rozmawiałam z przyjaciółką przez telefon, dzieci zachowywały się okropnie. Przynajmniej dwa razy prosiłam, żeby się uspokoiły. Za trzecim razem przypomniałam sobie, co pan mówił, i postanowiłam działać, a nie tracić czasu na bezproduktywne gadanie. Odłożyłam słuchawkę i wyprowadziłam dzieci z domu. Następnie wróciłam do rozmowy i rozmawiałam przynajmniej przez dwadzieścia minut.
>
> Kiedy się odwróciłam i spojrzałam przez okno kuchenne, zobaczyłam małą rączkę z karteczką. Było tam napisane: „Mamusiu, kochamy cię — odbiór". Potem odwrócili kartkę, a na drugiej stronie było: „Przepraszamy. Czy możemy już wejść?".

Pamiętam, że z przyjemnością czytałem jej słowa i napisaną przez dzieci karteczkę, dołączoną do listu. Wysłałem do tej pani podziękowanie, że zachciała podzielić się ze mną swoim doświadczeniem. Napisałem jej, że postąpiła bardzo odważnie i zwróciłem szczególną uwagę na linijkę, w której pisała, że teraz, ilekroć rozmawia przez telefon, zachowanie

dzieci jest zupełnie inne. Skąd ta zmiana? Ponieważ zaczęła działać. Chwyciła małe sępy za dzioby. Powiedziała im, że mogą się dalej okropnie zachowywać, jeśli chcą, ale będą musiały robić to poza domem — szczególnie wtedy, kiedy mama rozmawia przez telefon.

Morał z tej historii nie może być bardziej jasny. Nasze dzieci faktycznie zauważają, kiedy działamy stanowczo, i dyscyplina praktyczna zaczyna odnosić skutek. Oczywiście łatwo byłoby tej młodej matce poddać się błaganiom dzieci, kiedy próbowała odsunąć je na bok. Pewnie zawodziły: „Mamusiu! Będziemy grzeczni. Prosimy, nie wyprowadzaj nas. Już będziemy grzeczni".

Gdyby wtedy matka ugięła się, przegrałaby całą bitwę. Ale zawzięła się i wytrzymała. Wy możecie postąpić tak samo. Nigdy nie obawiajcie się «pociągnąć za dywan» i pozwólcie, żeby małe sępy się poprzewracały. Gwarantuję wam, że wylądują właściwie — i wy też!

Zastawów się:

- Co sądzisz o biciu? Jaka jest twoja reakcja na zalecenia zawarte w tej książce?
- W jaki sposób możesz zaskarbić sobie szacunek dzieci?

Wypróbuj:

- *Policz swoje konflikty.* Jakie bitwy staczasz z dziećmi najczęściej? Czy są kwestie, do których wracacie? Wypisz je.
- *«Pociągnij za dywan».* W jaki sposób mógłbyś «pociągnąć za dywan» w codziennych konfliktach, które wymieniłeś? Jakie środki mógłbyś zastosować? Zrób konkretne plany.

ROZDZIAŁ 6

Niebezpieczeństwo — Super Rodzic w akcji!

> Co mogę zrobić, żeby moje dziecko bardziej siebie lubiło? Wygląda na nieszczęśliwe.
> Jak mam sprawić, żeby moje dziecko zrealizowało swoje możliwości? Wiem, że może osiągnąć więcej.
> Jak mam sprawić, żeby moje dziecko było odpowiedzialne?
> Martwię się. Widzę, że moje dziecko schodzi na złą drogę — jest dopiero w czwartej klasie, a już zadaje się z niewłaściwymi osobami.
> Co zrobić z Joshem? Już się buntuje, a tak bardzo staraliśmy się wychować go dobrze i po Bożemu.

Co tydzień słyszę od rodziców tego rodzaju uwagi. Wyrażają one rodzicielską troskę o dzieci i ja również ją podzielam. Jako rodzic też martwię się o swoje dzieci. Też jestem bombardowany poradami, jak być dobrym rodzicem. Wydano całe tony książek, artykułów, broszur, kaset, filmów i kaset wideo, które mówią nam, dlaczego i jak powinniśmy się stać Super Rodzicami. I zapewne w niektórych miejscach tej książki wyrażam się dokładnie tak jak reszta ekspertów:

- Absolutnie nie róbcie tego... Koniecznie zróbcie to.
- Bądź szybszy od pocisku, kiedy używasz czynów, a nie słów.
- Bądź silniejszy niż lokomotywa, kiedy wprowadzasz zasady dyscypliny praktycznej.
- Problemy pokonuj jednym susem, będąc rodzicem kochającym, troskliwym i świadomym uczuć swoich dzieci.

Rozumiem, że rodzice mogą czuć się sfrustrowani poradami «ekspertów». Sam miałem podobne odczucia — a podobno zaliczam się do specjalistów!" Rodzicielstwo *jest* trudnym zadaniem. Moja pierwsza książka traktująca o rodzicielstwie nosiła tytuł *Parenting without Hassles — Weil, Almost (Rodzicielstwo prawie bez problemów).* Mimo że byłem pewien, że rodzicielstwo jest o wiele łatwiejszym zadaniem, niż wielu ludzi sądzi, to wiedziałem, że *wszystkie* nieporozumienia nie znikną.

Teraz, wiele lat później, jestem jeszcze większym realistą. Tematem tej książki jest dyscyplina praktyczna. I być może zdążyliście już zauważyć, że sugestia zawarta w tytule mojej książki jest błędna — wcale nie kreujesz umysłu twojego dziecka[5]. Wykorzystując założenia dyscypliny praktycznej, towarzyszysz mu w podejmowaniu właściwych decyzji związanych z realiami życia. I wiesz, że dziecko musi mieć swobodę błądzenia. Niemniej jednak możesz być pewien, że podejmie więcej słusznych niż błędnych decyzji, kiedy nauczy się odpowiedzialności i obowiązkowości poprzez dyscyplinowanie samego siebie.

Czym różni się to, co mówię, od opinii pozostałych «ekspertów»? W pewnym sensie wcale się od nich nie różnię. Wielu psychologów i specjalistów od wychowywania dzieci wierzy w dyscyplinę, obowiązkowość, odpowiedzialność

[5] Tytuł oryginału brzmi: *Making children mind without losing yours* (przyp. wyd.).

i konieczność pomagania dzieciom w podejmowaniu mądrych decyzji. Ale jestem przekonany, że dyscyplina praktyczna posiada cechy wyróżniające ją od innych metod wychowania i że powinno się ją stosować we wszystkich domach, w których są dzieci.

1. *Rodzice nigdy nie stosują kar — zamiast tego uciekają się do dyscyplinowania, treningu i uczenia.*
2. *Jeżeli pojawi się «kara», ból czy konsekwencja czegoś, to nie rodzic jest ich sprawcą, lecz rzeczywistość.* Twoje dziecko uczy się, jak funkcjonuje prawdziwy świat.
3. *Dyscyplina praktyczna to najlepszy znany mi system unikania niekonsekwentnego błądzenia między despotyzmem a pobłażliwością.* Większość rodziców instynktownie czuje, że powinni być *autorytatywni* — dowodzić, ale rozumnie i sprawiedliwie. Trwanie przy złotym środku — autorytatywności najlepiej osiągać poprzez dyscyplinę praktyczną.
4. *Dyscyplina praktyczna jest najlepszym systemem uczenia odpowiedzialności i obowiązkowości na dłuższą metę.* Dziecko uczy się przez podejmowanie samodzielnych decyzji, przez popełnianie błędów i przeżywanie swych porażek oraz przez odnoszenie sukcesów. Nie jest marionetką ani naśladowcą swoich rodziców — jest ich uczniem.
5. *Dyscyplina praktyczna jest przede wszystkim najlepszą drogą do uniknięcia syndromu Super Rodzica.* Gdy chodzi o rodzicielstwo, większość z nas nie tylko chce się oderwać od ziemi, ale również chce, żeby nasze wysiłki osiągały jak najwyższe loty — niczym ptak, samolot czy nawet rakieta kosmiczna. Chcemy, żeby nasze rodzicielstwo się *sprawdziło.* Chcemy być skuteczni. Dlatego często ostrzegam rodziców: „Bądź ptakiem, bądź samolotem,

ale nie bądź Super Rodzicem!". Jeżeli stosujesz zasady dyscypliny praktycznej, to nie popełnisz czterech kluczowych błędów Super Rodzica.

Pułapki syndromu Super Rodzica

«Wielką Czwórkę»[6] błędnych koncepcji wychowawczych spotyka się dość powszechnie, ale przekonałem się, że szczególnie podatne są na nią rodziny religijne. Super Mama czy Super Tata daje się złapać w pułapki syndromu Super Rodzica, gdy sądzi, że:

1. Dzieci są moją własnością.
2. Jestem sędzią i wyrocznią.
3. Moje dzieci nie mogą przegrywać.
4. Jestem szefem — ma być tak, jak ja chcę.

Wszystkie cztery koncepcje są błędne i trącą despotyzmem — takim stylem rodzicielstwa, w którym wiele jest kontroli, a mało miłości i wsparcia. Despotyczny rodzic jest «u władzy» i rządzi w sposób kategoryczny i stanowczy. Rodzic łatwo popada w taki styl, gdy towarzyszy mu przekonanie, że tresując dziecko spełnia wolę Boga, i gdy wierzy, że sam Bóg tego właśnie od niego oczekuje. Oczywiście niektórzy rodzice są większymi despotami niż inni, ale jest to rola, w którą wcielamy się zbyt łatwo, szczególnie gdy sprawy wymykają się spod kontroli i biorą w nas górę riiecierpliwość, zniechęcenie lub zakłopotanie. Uważam, że byłoby dobrze, gdyby rodzice wiedzieli o istnieniu owych czterech pułapek syndromu Super Rodzica.

[6] Aluzja może dotyczyć czterech zwycięskich państw (USA, Wielka Brytania, ZSRR i Francja) — członków Międzynarodowego Trybunału w Norymberdze sądzącego zbrodniarzy wojennych albo tytułu jednego z powieści kryminalnych Agathy Christie (przyp. tłum.).

1. Dzieci są moją własnością.

Uważam, że wszystkim rodzicom należy przypomnieć, że dzieci nie są ich własnością. Prawdą jest, że rodzicielstwo to długoterminowa inwestycja (nie mówiąc o kosztach). Ale dzieci nie należą do nas. Dyscyplina praktyczna przypomina nam, że nie powinniśmy starać się posiąść dzieci na własność ani ich zatrzymać. Przeciwnie, próbujemy pomóc im, żeby na własną rękę stawały się osobami odpowiedzialnymi i obowiązkowymi.

Nasze dzieci należą do Pana. On je nam *powierzył*, dając w Biblii konkretne wskazówki, jak je uczyć i jak ubogacać ich życie. Kiedy popadamy w syndrom Super Rodzica, to tak się angażujemy w życie naszych dzieci, że próbujemy nimi zawładnąć. Często przy tym bardzo je kochamy. Jak już wcześniej wspomniałem, despotyczny rodzic z reguły często dziecko kontroluje, a rzadko okazuje mu miłość i pomoc. W domach despotycznych owszem jest obecna miłość, ale przejawia się ona w łaskawości dyktatora. Dyscyplina praktyczna została pomyślana tak, żeby pomóc dziecku osiągnąć równowagę, która z jednej strony daje mu ciepło i miłość, a z drugiej — swobodę podejmowania samodzielnych decyzji. Dyscyplina praktyczna pomaga ukierunkować dziecko, ale nie prowadzi do posiadania go na własność ani do kontrolowania go.

2. Jestem sędzią i wyrocznią.

Nie jesteśmy też sędziami ani wyroczniami. Jedynym sędzią jest Bóg i kiedyś osądzi On każdego z nas. Owszem, mamy władzę nad dziećmi, ale powinniśmy sprawować ją z wyczuleniem na sprawiedliwość i z miłością. Każdy dzień naszego życia i życia naszych dzieci obfituje w wyzwania. Ale dyscyplina praktyczna kładzie nacisk na to, że nie wolno nam osądzać naszych dzieci, chociaż one same często próbują nas do tego nakłonić. Dzieci posiadają naturalną

skłonność do postrzegania mamy i taty jako nieomylnych i do uważania ich za instancję ostateczną, która pomoże im osiągnąć to, czego w danej chwili chcą. Często kusi nas, żeby tę rolę podjąć i rozwiązać ich problemy wydając słuszny wyrok.

Przyjrzyjmy się sześcioletniemu Ricky'emu i Bobby'emu, ośmiolatkowi. Kiedy nadchodzi czas, żeby położyć się spać, oni się tarmoszą, biją ze sobą. Tata już trzykrotnie kazał im się uspokoić. Ale Ricky i Bobby dalej się mocują i sprzeczają. W końcu Ricky (sześciolatek) zaczyna płakać. To wystarcza — przycisk gniewu zostaje włączony i tato wpada do pokoju z postanowieniem natychmiastowego załatwienia sprawy!

- W porządku, kto zaczął? — tato jest teraz sędzią i ma zamiar wykryć, komu należy się stosowna kara.

Jak można było się spodziewać, Ricky i Bobby pokazują na siebie nawzajem. Tato czuje się zagubiony w roli sędziego i mówi:

- Słuchajcie! Mam tego dość. Mówiłem wam trzy razy, że macie się uspokoić! ZROZUMIANO?

- Tak, tatusiu.

- Tak, tatusiu.

Tatuś wychodzi wściekły, trzaskając drzwiami tak, że dom trzęsie się w posadach. A co robią Ricky i Bobby za zamkniętymi drzwiami? Patrzą się na siebie z rączkami przy buziach, usiłując zdusić chichot. Bobby parska:

- Widziałeś, jak mu żyły wyszły na szyi? Nigdy nie widziałem, żeby tak się wściekł.

Tymczasem tatuś wraca do salonu i razem z mamą siadają przed telewizorem. Mama podsyca problem zwracając się do taty:

- John, wydaje mi się, że byłeś dla chłopców zdecydowanie za ostry.

John rzuca:

- A mnie się wydaje, że gdybyś dbała o dyscyplinę, nie musiałbym tego robić!

Teraz Super Mama i Super Tata mogą wrócić do oglądania telewizji w grobowej ciszy albo wszcząć własną awanturę. W prosty sposób wpadli w pułapkę zastawioną przez Ricky'ego i Bobby'ego, którzy bezustannie wciągają oboje rodziców we własne małe sprzeczki. Jak na ironię, chociaż tacie wydawało się, że występuje jako sędzia, to tak naprawdę był on obiektem manipulacji własnych dzieci! Jego pierwszym błędem było trzykrotne upominanie, zanim doprowadzili go do ostateczności i spowodowali, że popełnił drugi błąd, wpadając we wściekłość. Jego trzecim błędem było pytanie: „Kto to zrobił?". To jasne, że w takiej sytuacji żaden z chłopców nie przyznał się do winy.

Co powinien był zrobić ojciec? Miał kilka możliwości, które dadzą się wyprowadzić z założeń dyscypliny praktycznej. Mógł skorzystać z tego, że w wyniku logiki następstw chłopcy będą musieli przez kilka kolejnych dni kłaść się wcześniej spać, jeśli nie przestaną się sprzeczać. Albo mógł zabrać jedno dziecko z pokoju i kazać mu spać gdzie indziej (więcej o tym w rozdziale 11, podrozdziale *Bitwy w łóżku).*

Bez względu na powagę sytuacji, rodzic nigdy nie powinien stawać się sędzią. Rodzice nie są przedstawicielami sądu. Prowadzą dom, w którym zachęta zajmuje miejsce nagrody, a dyscyplina zawsze góruje nad karą. Żeby grać rolę sędziego i wyroczni, musisz być Super Rodzicem; potrzebujesz szybkości wystrzelonego pocisku i mocy lokomotywy. Do tego jednak, żeby stosować dyscyplinę praktyczną, potrzebujesz mądrości, aby wskazywać dzieciom, jak podejmować dobre decyzje i aby pozwolić rządzić *rzeczywistości.*

3. Moje dzieci nie mo^ą przegrywać.

Kiedy zaczynasz myśleć jak Super Rodzic, perspektywa porażki wcale nie jest atrakcyjna. Super Rodzic uważa, że

mu nie wolno i nie może on ponieść porażki, ponieważ Bóg jest po jego stronie. Sądzi, że oczywiście jego dziecko także nie może ponosić porażek, a jeżeli coś mu się nie uda, to ciężko jest im się z tym pogodzić. Rozczarowanie jest przez dzieci odbierane jako przejaw warunkowego akceptowania ich, a to powoduje, że stres się nasila. Prawda jest taka, że nasze dzieci *mogą* ponosić porażki.

Uważam, że dzieciom od czasu do czasu powinno coś się nie udać, ponieważ porażka jest dla nich korzystna. Super Rodzicom trudno jest zaakceptować tę gorzką prawdę. Parę lat temu występowałem w programie radiowym z Abigail Van Buren, znanej z głośnego *Droga Abby.* Abby wzięła «Dziesięć przykazań dzieci dla rodziców» z mojej książki *Parenting without Hassles — Well, Almost* i przedrukowała je w swojej kolumnie. Podczas programu oświadczyła, że po druku otrzymała ponad siedemset listów od osób, którym nie podobało się przykazanie, które mówiło: „Proszę, daj mi wolność podejmowania decyzji, które mnie dotyczą. Pozwól mi na klęski, żebym mógł się uczyć na błędach. Wtedy któregoś dnia będę gotów do podejmowania takich decyzji, jakich będzie wymagało ode mnie życie".

Uwaga Abby była oczywistym dowodem na to, że we współczesnych domach problem ten istnieje. Rodzice boją się pozwolić dzieciom na porażki. Nie twierdzę, że dziecko ma wiecznie przegrywać ani że ma zostać życiowym nieudacznikiem. Twierdzę, że uczymy się na błędach. Uczymy się przez podejmowanie własnych decyzji, więc jest rzeczą naturalną, że niektóre z nich są błędne i prowadzą do porażek.

Bez względu na to, ile przychodzi listów krytykujących to «siódme przykazanie», w dalszym ciągu uważam, że dom powinien być miejscem, gdzie wolno błądzić i gdzie traktuje się tę kwestię w sposób rzeczowy, a ból porażki rodzice łagodzą miłością i wsparciem.

Przypomina mi się ojciec Harlana; w szkole średniej i na studiach był on znakomitym zawodnikiem drużyny baseballowej. Mały Harlan bardzo się starał dostać do składu głównego drużyny ligi juniorów, lecz nie udało mu się to. Trafił za to do drużyny niższej ligi. Bez wiedzy i pozwolenia Harlana, jego ojciec poszedł do trenera i chciał o tym porozmawiać. W rezultacie jego ojciec stracił panowanie nad sobą i doszło do awantury. Świadkami całego zajścia byli niektórzy rodzice i wszyscy koledzy szkolni Harlana. Chłopiec też był przy tym obecny i poczuł się tak speszony, że całymi miesiącami nie chciał pokazać się w szkole. Skończyło się na tym, że opuścił drużynę niższej ligi i nie chciał już mieć nic do czynienia z baseballem.

Rodzicom *jest* ciężko poradzić sobie z porażką własnego dziecka. Chcemy, żeby nasze dzieci odnosiły w życiu sukcesy i żeby były szczęśliwe, ale musimy postawić sobie pytania: Kiedy i jak *my* odnosiliśmy sukcesy? Czy nie odnosiliśmy sukcesu często przez porażkę? Czy na wielu etapach naszego życia nie przechodziliśmy od niepowodzenia do sukcesu?

Ciekawą rzeczą jest, że życie każdego chrześcijanina rozpoczyna się od niepowodzenia. Kiedy przychodzimy zaczerpnąć zbawczej łaski Chrystusa, nie przychodzimy po nią przez zwycięstwo, ale przez przyznanie się do klęski. Jesteśmy grzesznikami i potrzebujemy Odkupiciela. Kiedy przyznajemy się do błędów i do tego, że potrzebujemy Chrystusa, wtedy odnosimy zwycięstwo.

4. Jestem szefem — ma być tak jak ja chcę. Rodzic, który stosuje dyscyplinę praktyczną, sprawuje rzeczywistą władzę, ale nigdy nie jest szefem. W domu chrześcijańskim szefem jest Bóg. Rodzic zarządza jedynie tym, co Bóg mu powierzył. Stosując dyscyplinę praktyczną pomagasz dziecku stać się odpowiedzialnym i obowiązkowym,

ale nie podejmujesz za niego decyzji. Kiedy zaczynasz myśleć jak Super Rodzic, zaczynasz decydować za dzieci, bo wydaje ci się, że wszystko wiesz najlepiej.

Prawdą jest, że rodzice przeważnie wiedzą więcej od swoich dzieci. Wiedzą, co dziecko powinno zrobić, ponieważ sami już przez to przeszli.

Ale dyscyplina praktyczna pomaga ci kierować dzieckiem, a nie dominować nad nim i dokonywać za niego wszystkich wyborów. Kierowanie wymaga większego wysiłku, ale bardziej się opłaca. Rodzic może podejmować za dziecko wszystkie decyzje, ale co się stanie, kiedy dziecko pójdzie do szkoły podstawowej, średniej, na studia i stanie się dorosłe? Często mam do czynienia z sytuacjami tragicznymi, których przyczyną są rodzice usiłujący przez cały czas decydować za dorosłe lub prawie dorosłe dzieci.

Nie tak dawno temu pracowałem z piętnastoletnią dziewczyną, którą nazwę tu «Sarą». Była nastolatką, której rodzice dokładnie wiedzieli, co jest dla niej najlepsze. Całkowicie ją usidlili. Nie miała żadnej swobody, była obserwowana, podejrzewana o najróżniejsze wybryki, nie ufano jej. Nigdy nie było dowodów na to, że Sara się buntowała ani że robiła coś złego. Rodzice nie mieli podstaw, żeby jej nie ufać, ale i tak jej nie ufali.

Sara mogła chodzić do kościoła, ale kiedy organizowano jakieś imprezy grupowe lub wycieczki, rodzice stanowczo się sprzeciwiali, by brała w nich udział. Nigdy nie chodziła na żadne spotkania.

W wieku piętnastu lat Sara zjawiła się w moim gabinecie — w ciąży. Wychodziła z domu przez okno, żeby spotkać się ze swoim dziewiętnastoletnim chłopakiem. Rodzice mieli dobre intencje, ale lekceważenie wolności, jakiej potrzebują dzieci, żeby nauczyć się samodzielności i żeby dojrzeć, spowodowało tragedię. Rodzice wyszli z siebie, kiedy w końcu do nich dotarło, że to oni przyczynili się do

zaistniałej sytuacji. Sara zawsze postrzegała rodziców jako niewrażliwych i surowych. Ich postępowanie postrzegała jako karę i powiedziała sobie: „W porządku, mamo i tato, jeżeli wy macie prawo mnie karać, to ja mam prawo ukarać was". I odegrała się na nich, przy okazji rujnując sobie życie.

Często obserwuję, jak rodzice wybierają dla swego dziecka szkołę i kierunek studiów. Następnie decydują, jaki zawód powinno ono wykonywać. Wielu rodziców angażuje się nawet w to, kogo ich dziecko powinno poślubić. Nie twierdzę, że rodzice nie powinni mieć zdania w kwestii wyboru dla ich dziecka szkoły, zawodu czy współmałżonka, ale rada i opinia to nie to samo, co kontrola i presja. A przecież w grę wchodzi jeszcze najistotniejsza ze wszystkich decyzja. Czy rodzic ma prawo podejmować za dziecko decyzję o przyjęciu wiary w Boga? Nawet Super Rodzic nie może tego dokonać![7]

Powyżej zaprezentowałem zaledwie kilka przykładów tego, że rozumowanie Super Rodzica zawsze przynosi opłakane skutki. Jeśli starasz się być Super Rodzicem, to możesz tylko przymnożyć problemów, a jeśli jesteście normalną rodziną — i tak macie do rozwiązania wystarczającą ich ilość. Oczywiście jeżeli starasz się być Super Rodzicem za wszelką cenę, nie przyznasz, że takie problemy istnieją. Nie ma nic złego w tym, że problemy się pojawiają. Wszyscy je mamy. Chodzi o to, jak na nie reagujemy.

[7] Jeśli chodzi o chrzest dzieci, to Kościół katolicki chrzci nie tylko dorosłych, ale i niemowlęta, uważając, że chrzci się je w wierze tegoż Kościoła, wyznawanej publicznie przez rodziców i chrzestnych dziecka oraz innych uczestników obrzędu. Dzieci te mają być wychowywane w wierze, w której zostały ochrzczone (przyp. wyd.).

Czy twoja rodzina Jest zdrowa, czy nie? <<

Wszystkie rodziny troszczą się o zdrowie swych członków. Nie jest niczym nadzwyczajnym fakt, że wydają one tysiące dolarów na właściwe odżywianie, na stosowną opiekę medyczną i tak dalej. Jednak nawet wykonując to wszystko można mieć niezdrowy dom. Chodzi o to, jak wy, rodzice, reagujecie na problemy będące częścią codziennego życia. Nie chcę nadużywać analogii ze zdrowiem, ale sądzę, że możemy spojrzeć na problemy tak, jak patrzymy na zarazki. Czy pozwalamy, żeby problemy zainfekowały naszą rodzinę i przekształciły się w poważną chorobę? Czy też potrafimy opanować chorobę, zwalczyć jej objawy i wyleczyć się?

Częstym przykładem niewłaściwego zachowania rodziców jest traktowanie dziecka jak czarnej owcy. Rodzice umawiają się na rodzinną sesję terapeutyczną, na którą przyprowadzają małego Buforda lub Cletusa i mówią mi: „Doktorze, to on. To on sprawia kłopoty. To on się buntuje przeciw kościołowi. To on przynosi kiepskie stopnie. Proszę go uleczyć!".

A czarna owca zazwyczaj siedzi ze smętnie zwieszoną głową lub patrzy przez okno, znudzona na śmierć. Moja reakcja zazwyczaj zaskakuje rodziców. Mówię im, że jeżeli mają zamiar poczynić jakiekolwiek postępy w zmianie zachowania dziecka, to muszą najpierw zastanowić się nad zmianą własnego zachowania.

Jeżeli mam do czynienia z rodziną, która uważa, że ich dziecko to czarna owca, często proszę, żeby na spotkanie ze mną przyszła cała rodzina. Ważne jest, żeby rodzina postrzegała złe zachowanie dziecka niejako wyłącznie jego problem, bo jest to problem całej rodziny. Zazwyczaj istnieją jakieś powody,'dla których dziecko właśnie tak się zachowuje, i często przyczyniają się do tego członkowie rodziny.

Na przykład nietrudno zauważyć, jak bardzo idealnemu dziecku opłaca się mieć czarną owcę w postaci kogoś (brata lub siostry) młodszego o jakieś półtora roku (czasami czarną owcą bywa starsze dziecko). Kiedy wzorowe dziecko robi coś dobrze, czarna owca wypada na jego tle jeszcze gorzej. W wielu rodzinach im przykładniej zachowuje się wzorowe dziecko, tym bardziej przyczynia się do pogorszenia samooceny i pewności siebie jego rodzeństwa — czarnej owcy. Wzorowe dziecko nigdy się do tego nie przyzna, ale z całą pewnością korzysta z tej sytuacji. Jego własną pozycję w rodzinie umacnia złe zachowanie czarnej owcy. Rodzice są jedynie ludźmi. Porównują i zastanawiają się, dlaczego mały Bufford nie może być taki, jaka jest jego wzorowa starsza siostra.

Pozostaje pytanie: No dobrze, ale co zrobić z Buffordem? Czyjego wzorowy brat lub wzorowa siostra mają zacząć zachowywać się jak czarne owce, żeby inne dzieci nie czuły się skrępowane?

Oczywiście, że nie, ale rodziny, a szczególnie rodzice, muszą zastanowić się, dlaczego Bufford miewa napady gniewu, ssie kciuk, zachowuje się aspołecznie i tak dalej. Próbuję pomóc rodzicom określić przyczyny (pozytywne lub negatywne) takiego zachowania się ich dziecka, a następnie uporać się z nim w inny sposób, niż robili to dotychczas. Reakcje rodziców i innych członków rodziny mogą w znacznym stopniu przyczynić się do umocnienia niepożądanego zachowania się dziecka. Reakcje rodziny mogą też wywołać zachowanie pożądane. Zależy to od tego, czy dana reakcja jest zdrowa czy niezdrowa. Poniższa tabela ilustruje, co mam na myśli. Podaje ona przykłady pozytywnych i negatywnych zachowań, zdrowych i niezdrowych reakcji na nie rodziców oraz wywołanego daną reakcją postrzegania siebie przez dziecko:

Zachowanie dziecka	Niezdrowa reakcja rodziców	Postrzeganie siebie przez dziecko
Dziecko «zapomina» o swoich obowiązkach i idzie bawić się z kolegami, (negatywne)	„Jesteś taki nieodpowiedzialny!" „Do niczego nie dojdziesz, jeżeli nie nauczysz się robić tego, co do ciebie należy!" „Przez tydzień masz szlaban!"	„Jestem zły. Nie jestem wiele wart". „Karzą mnie, a to jest niesprawiedliwe".
Dziecko pomaga mamie w zmywaniu i sprzątaniu kuchni, (pozytywne)	„Masz dolara za to, że pomogłeś mamie". „Och, jesteś takim dobrym dzieckiem, bo pomogłeś mamie".	„Mogę dostać pieniądze za pomaganie mamie". „Mama mnie kocha pod warunkiem, że jestem dobry".
Dziecko zostało przyłapane na wagarowaniu. (negatywne)	„Jak mogłeś nam to zrobić?" „Jesteś krętaczem i kłamcą!" „Wylądujesz w szkole specjalnej".	„Nie jestem dobry". „Moi rodzice martwią się tylko o to, jak wyglądają przed nauczycielami". „I tak skończę jako punk, więc równie dobrze mogę stać się nim już teraz".
Dziecko samo posprzątało pokój, (pozytywne)	„Pokój wygląda w porządku, ale zapomniałeś powiesić sweter". „Jesteś taki kochany, że pomogłeś mamusi sprzątając swój pokój". „Bardzo ucieszyłeś Pana Boga".	„Nigdy nic nie robię dobrze". „Mamusia mnie kocha, bo posprzątałem pokój". „Pan Bóg kocha mnie tylko wtedy, kiedy robię to, co mi każą".

Zdrowa reakcja rodziców	Postrzeganie siebie przez dziecko
„Naprawdę jest mi smutno, kiedy nie wypełniasz naszych poleceń. Musiałam nająć syna sąsiadów, żeby wykonał za ciebie tę pracę. Kosztowało to pięć dolarów i zostaną one potrącone z twojego kieszonkowego". „Nie pójdziesz dziś na zbiórkę, bo musisz zostać w domu i zrobić to, co miałeś zrobić po południu".	„Mama jest na mnie zła ,bo nie wypełniłem moich zadań". „Jeżeli ich nie wykonam, to będę musiał zapłacić". „Daje mi wybór".
„Dzięki za ciężką pracę. Doceniam to". „Twoja pomoc bardzo mi ulżyła w pracy". „Dzięki. Kuchnia wygląda świetnie, prawda?"	„Jestem ważny. Należę do rodziny". „Jestem odpowiedzialny i wykonuję dobrą robotę'
„Przykro mi, że tak bardzo nie lubisz szkoły". „Pogadajmy o tym, co cię gnębi". „Może się mylę, ale wydaje mi się, że z różnych powodów szkoła jest ci potrzebna".	„Moi rodzice martwią się o mnie". „Chcą usłyszeć, co mam do powiedzenia".
„Twój pokój wygląda świetnie".	„Jestem odpowiedzialny. Mogę wykonać pracę bez mamy".
„Pewnie jesteś dumny ze swojej pracy. Dobra robota!" „Twój wysiłek się opłacił. Pokój wygląda wspaniale!"	„Mogę sobie narzucić dyscyplinę. Potrafię to zrobić".

Niezdrowe reakcje rodziców w dwóch negatywnych przykładach są łatwe do zaobserwowania. W obu przypadkach rodzic wysyła głośny i klarowny komunikat zaczynający się od słowa «ty». Oznajmia to dziecku: „Nie jesteś dobry, jesteś niewiele wart, rozczarowujesz nas i pakujesz się w dalsze kłopoty".

Wiele dzieci stale słyszy takie komentarze i zamiast się poprawiać, stają się gorsze. Rodzice utrwalają złe zachowanie dziecka powtarzając mu, że nie jest dobre i nie będzie w stanie się poprawić, a dziecko tylko spełnia ich przepowiednię.

Zdrowszymi reakcjami na przewinienie dziecka są komunikaty zaczynające się od słowa «ja», które sygnalizują dziecku, że rodzic czuje się zraniony, zły i zmartwiony. Ale zamiast atakować dziecko, rodzic po prostu dzieli się z nim swoimi uczuciami i zmartwieniami i prosi dziecko o pomoc w naprawieniu sytuacji.

Przyjrzyjmy się teraz dwóm przykładom pozytywnego zachowania oraz zdrowym i niezdrowym reakcjom. Niezdrowe reakcje są powszechne. Mogą przypominać reakcje naszych własnych rodziców. Na przykład: „Jesteś takim dobrym chłopcem, bo pomagasz mamusi".

Co w niej jest złego? Co jest złego w mówieniu dziecku, że jest dobrym chłopcem?

Sporo jest złego, choć trudno to zauważyć. Taki komentarz daje dziecku do zrozumienia, że jest kochane, *ponieważ* pomógł mamusi. Sugeruje, że jest kochane tylko wtedy, kiedy pomaga. Co może dziać się w umyśle dziecka, kiedy słyszy taki komentarz? Może sobie pomyśleć: „A gdybym nie pomógł, to nie byłbym kochany?".

Nawet jeśli dziecko nie potrafi wyrazić tego słowami, to może sądzić, że miłość rodzicielska jest warunkowa: Jeśli się dobrze nie spisze, nie jest kochany. Rodzic powinien zawsze próbować uświadamiać dziecku, że jest kochane bez względu

na to, czy pomaga, czy nie lub czy się spisuje dobrze czy źle.

Popatrzmy teraz na zdrowe reakcje: „Twoja pomoc bardzo ulżyła mi w pracy", „Dzięki!", „Kuchnia świetnie wygląda, prawda?".

Te stwierdzenia wysyłają dziecku pozytywne sygnały. Dziecko słyszy, że jego praca została doceniona. Nacisk położony jest na pracę, a nie na dziecko. Słyszy, że pomogło mamie w pracy i mama jest mu za to wdzięczna. To sprawia, że czuje się dobre i wartościowe. A stwierdzenie, że kuchnia wygląda wspaniale, sygnalizuje mu, że jest zdolne do pracy — że może zrobić coś dobrego.

Przykłady w tabeli dają podstawowe pojęcie o tym, jaka jest różnica między zdrowymi a niezdrowymi reakcjami rodziców na typowe domowe problemy. Przyjrzyj się im i zastanów się, jakie są zazwyczaj twoje reakcje w odniesieniu do dzieci. Czy stosujesz zachętę i dyscyplinę z miłością, czy popadasz w niedobry zwyczaj chwalenia i karania?

Zachęcam wszystkich rodziców, żeby zapamiętali werset 6,4 z Listu do Efezjan. Niech on stale przypomina im o różnicy między zdrowymi a niezdrowymi reakcjami na zachowanie się dzieci. Biblia wspaniale to ujmuje: „A wy, ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu waszych dzieci, lecz wychowujcie je w karności i napominając jak [chce] Pan".

Tym jednym zdaniem święty Paweł w sposób idealny ukazał, na czym polega dyscyplina praktyczna. Rodzic opisany w Liście do Efezjan unika dominacji nad dzieckiem, próbując wychować je zgodnie z wolą Bożą. Niestety obserwuję nazbyt wiele mam i tatusiów, którzy usiłują stać się Super Rodzicami, ponieważ szczerze wierzą, że tego uczy Pismo Święte. Jak na ironię ci Super Rodzice polegają bardziej na sobie niż na Bogu. Pewnie mówią o pokładaniu ufności w Bogu, ale sposób, w jaki sprawują władzę rodzicielską, pokazuje, że ufają oni przede wszystkim sobie. Sprawowanie roli sędziego i wyroczni albo bycie ostateczną

instancją wydaje się sprawiać im przyjemność. Tak bardzo kładą nacisk na doskonałość, że ich dzieci paraliżuje strach przed porażką.

Czasami zaś dążenie Super Rodzica do doskonałości może doprowadzić go do całkowitego wyniszczenia, gdyż zachowuje się on jak niewolnik całej rodziny. Często przytrafia się to matkom. Na przykład, pewnego razu udzielałem porady Michelle, 34-letniej perfekcjonistce, matce trzech córek, z których najstarsza była w gimnazjum. Córki Michelle rzucały się w oczy. Ich dobrane pod względem kolorystycznym ubrania były widoczne z daleka. Michelle krochmaliła i prasowała nawet plisy sukienek, żeby mieć pewność, że wyglądają schludnie.

Gdy do mnie trafiła, była kobietą całkowicie wyczerpaną — pod względem fizycznym i emocjonalnym. Wstawała codziennie o 5.30. Codziennie staczała batalie wyciągając dziewczęta z łóżek, upewniając się, czy mają umyte zęby, i tak dalej. O 6.45 nienagannie ubrana i zadbana, podawała rodzinie cztery różne śniadania. Dla jednej córki były naleśniki z borówkami, dla drugiej —jajecznica, a dla trzeciej — płatki. Tata jadał oczywiście swoje ulubione tosty.

Trwało to dość długo, lecz w pewnej chwili Michelle zaczęła tracić siły. Jej rodzina stała się cyrkiem, a ona była jego dyrektorem. Była skrajnym i pożałowania godnym przykładem matki chcącej dać rodzinie wszystko. To, co robiła, stało w sprzeczności z tym, co podpowiada psychologia, zdrowy rozsądek i mądrość Biblii. Po kilkutygodniowej terapii Michelle w końcu poczyniła postępy. Jej najbardziej znaczącym czynem było rozłożenie rąk i oznajmienie, że zaczyna strajk. Tak właśnie zrobiła; przestała być Super Mamą i sytuacja w domu błyskawicznie się poprawiła.

Jak na ironię Michelle — mimo że wierzyła, iż kocha swoją rodzinę, i na pewno starała się okazywać pozytywne

uczucia — wcale nie osiągała zamierzonych celów. Podejmując tak wiele decyzji za swoje dzieci i stale je wyręczając, w rzeczywistości utrudniała im stanie się osobami samodzielnymi, które byłyby w stanie decydować za siebie, i osobami odpowiedzialnymi — przed innymi, a także przed Bogiem.

Ostateczny cel dyscypliny praktycznej

Najważniejsze pytania, jakie zadają mi rodzice podczas seminariów prowadzonych przeze mnie w USA i w Kanadzie, brzmią następująco: „Jak mam pomóc dziecku w jego rozwoju duchowym? Jak mam umacniać więź dziecka z Bogiem?".

Uważam, że kluczem do odpowiedzi na te pytania jest koncepcja dyscypliny praktycznej, która jest oparta na czynach, a nie na słowach. Dzieci słyszą w domu wiele słów o Bogu. Wiele mówi się o Bogu na katechezie i w kościele. Ale dzieci nieczęsto widzą uczynki, które wynikałyby z relacji Bogiem. W miarę dorastania w swych domach i kościołach często spotykają się ze słabością i hipokryzją dorosłych. Obserwują ułomność swoich rodziców i innych osób.

Nie ma nic złego w tym, że ktoś jest ułomny, ale jest dużo złego w tym, że ktoś jest hipokrytą. Wierzę, że otwarte przyznanie się przed dziećmi do swej słabości jest wykorzystaniem doskonałej okazji do nauczenia ich, że człowiek jest zależny od łaski Bożej. Kiedy przyznaję się przed dziećmi, że nie znam odpowiedzi na wszystkie pytania, i kiedy modlę się razem z nimi, widzą one moją zależność od Boga w sprawach życia codziennego.

Jednym z najlepszych sposobów pokazania (a nie tylko powiedzenia) dzieciom, że naprawdę polegasz na Bogu, jest modlitwa. Czy masz czas, żeby regularnie modlić się razem z dziećmi? Nie mówię tu o siadaniu na łóżku dziecka przed

położeniem go spać i recytowaniu: „Aniele Boży...". Moje dzieci nigdy nie słyszały tego rodzaju modlitwy. Kiedy się z nimi modlę, mówię o minionym dniu, o naszych potrzebach, konkretnych problemach — jakiekolwiek by one nie były. Modlę się z moimi dziećmi za babcię i dziadka, za mamę i tatę albo za brata lub siostrę. Dziękuję wraz z nimi za coś, za co w danym dniu jesteśmy szczególnie Bogu wdzięczni — za spełnienie naszej prośby lub za udzielenie nam odpowiedzi.

Razem z dziećmi oddaję Bogu nasze słabości i niedociągnięcia. Moje dzieci nie słyszą, że dziękuję Bogu za to, że jestem doskonały. Słyszą, że polegam na Bogu i proszę Go o mądrość i siły.

Dzieci naśladują dorosłych. Dorośli są od nich o wiele więksi i mogą zrobić o wiele więcej. Dorośli spełniają codzienne potrzeby dzieci. Nie ma więc co się dziwić, że ojcowie i matki są przez małe dzieci postrzegani jako osoby właściwie doskonałe.

Oczywiście peleryna doskonałości szybko opada z naszych ramion. Ale dopóki oszukujemy dzieci tą maskaradą, krzywdzimy je. Ludzie doskonali wpędzają innych w zakłopotanie i trudno z nimi przebywać. Wydają się niedostępni, a jeżeli jest coś, co jako rodzic chciałbym moim dzieciom zaoferować, to jest to właśnie dostępność.

Przykro jest patrzeć na tak licznych rodziców, którzy — z poczucia dumy czy z egoizmu — zatajają przed dziećmi swe niedoskonałości. Kiedy rodzice są wystarczająco odważni, żeby w czasie modlitwy podzielić się z dziećmi swoimi wadami i brakami, dają doskonały przykład, jak polegać na Bogu. Jeżeli jesteś otwarty i przejrzysty przed Bogiem i dziećmi, mówisz: „Chociaż jestem o wiele starszy, ja też polegam na naszym Ojcu, który jest w niebie, i chcę, żebyście wy też na Nim polegali".

Inną korzyścią płynącą z bycia otwartym przed Bogiem i dziećmi jest to, że będzie je to zachęcać do dzielenia się

z tobą ich prawdziwymi uczuciami. Jest prawdopodobne, i będą chętniej dzielić się z tobą swoimi problemami i słabościami, jeżeli będą wiedzieć, że też je miałeś. Ich rozumowanie będzie następujące: „Mama nie będzie się o to złościć, bo jej też się to przytrafiło".

Moim zdaniem czas modlitwy jest specjalną porą dla ciebie i dla twoich dzieci. Ważne jest, abyście podczas modlitwy przytulali swoje dzieci. Nie spieszcie się. Mówcie naprawdę z serca. Odejdźcie od wyszukanych modlitw i od pacierza, który znacie na pamięć. Nauczcie dzieci modlitwy płynącej z serca i nauczcie je modlić się w każdej potrzebie.

Pokaż dziecku, że polegasz w życiu na wszechogarniającej miłości i potędze Boga. Wyrób w sobie postawę podporządkowania się Panu, a nauczysz dziecko, jak podporządkować Bogu swoje życie.

Niech modlitwa stanie się w twoim domu wydarzeniem takiej samej wagi co uczęszczanie do kościoła i na lekcje religii. Znajdź czas na modlitwę przy posiłkach. Wykorzystaj każdą okazję, aby — zdobywając się na odwagę — podzielić się swoimi najskrytszymi myślami i odczuciami o Ojcu Niebieskim. Twoje dzieci nauczą się postępować tak samo.

Uważam, że wykształcenie w dziecku postawy uległości wobec Boga owocuje podwójnym dobrodziejstwem: 1° Podejmujesz konkretne kroki ku nauczeniu dziecka podejmowania decyzji, szczególnie podjęcia decyzji o przyjęciu Chrystusa jako Pana swego życia. 2° Wypełniasz rolę autorytatywnego rodzica, którego opis zawarł święty Paweł w Liście do Efezjan. Zauważ, że powiedziałem «autorytatywnego», a nie «autorytarnego». Rodzic autorytatywny stoi na solidnym gruncie pomiędzy dwiema skrajnościami: pobłażliwością i despotyzmem. Jak pokazuje poniższa tabela, ani rodzic pobłażliwy, ani rodzic despotyczny nie pomoże dziecku nauczyć się podejmowania decyzji. Rodzic pobłażliwy

odbiera dziecku poczucie własnej wartości i inicjatywę poprzez robienie wszystkiego *dla dziecka.* Rodzic despotyczny odbiera dziecku poczucie własnej wartości i niezależności poprzez robienie tak wielu rzeczy *za dziecko.*

Rodzic-despota kontroluje dziecko władzą autokratyczną, ale taki despotyzm skazany jest na niepowodzenie. Despota może sądzić, że jego dziecko «przestrzega zasad», ale tak naprawdę to czyni się on odpowiedzialnym za czyny dziecka. Autokratyzm pociąga za sobą bunt, ponieważ umacnia w dziecku dwa typy zachowania. Jednym jest zachowanie na pokaz, adresowane do rodziców i innych ważnych osób. Drugi typ zachowania objawia się wtedy, gdy dziecko przebywa na osobności lub w gronie przyjaciół. Uwierzcie mi, że oba zachowania mogą się radykalnie różnić.

Jednym z narzekań, jakie słyszę co tydzień, jest: „Mały Festus w domu jest inny, ale kiedy jest z kolegami, zawsze pakuje się w kłopoty".

Kiedy określam styl rodziców jako autokratyczny i despotyczny, pytam łagodnie: „Czego się państwo spodziewają? Pozbawiliście dziecko szansy podejmowania życiowych decyzji. Kładliście nacisk na kontrolę, ale zaniedbaliście to, by nauczyć je niezależności i wpoić w nie pewność siebie w podejmowaniu decyzji".

Uważam, że dom powinien być miejscem, gdzie dzieci mogą uczyć się podejmowania decyzji dotyczących ich życia i gdzie akceptuje się konsekwencje tych decyzji — tych właściwych i tych niewłaściwych. Dom to tak naprawdę wolny, bezpłatny uniwersytet, gdzie dzieci studiują życiowy program podejmowania decyzji. Używam słowa «wolny», ponieważ Bóg dał nam wolną wolę. Możemy podejmować decyzje, łącznie z tą, czy przyjąć Jego propozycję odkupienia i życia w wiecznej miłości, czy nie przyjąć. Wolność, jaką się cieszymy, jest wielkim dowodem na to, jak bardzo Bóg nas kocha.

Dom powinien odzwierciedlać tego rodzaju miłość. Bóg ma władzę nad rodzicami, ale obdarza ich wolnością i miłością. Rodzice mają władzę nad dziećmi, ale dzieci również powinny cieszyć się wolnością i miłością.

Dla niektórych rodziców brzmi to groźnie. Z całych sił obstają przy kontrolowaniu. Uważają, że jeśli nie kontrolują dziecka, to wymknie się im ono z rąk, zostanie skrzywdzone, zejdzie na złą drogę itp. Ale jeśli się zatrzymasz i zastanowisz, to zrozumiesz, że rodzic nie ma innego wyboru — musi dać dziecku wolność. Nie twierdzę, że powinien je zaniedbywać albo pozwolić mu biegać po ulicy i dać się zabić. Ale u podstaw relacji dziecko — rodzic powinno leżeć pragnienie rodzica, żeby nauczyć dziecko odpowiedzialności, pokazać mu, jak należy w życiu postępować, i żeby dać mu wolność, by stało się osobą niezależną. Dziecko i tak stanie się niezależne i zamiast ten proces tłumić i krępować, trzeba go akceptować i wspierać.

Rodzic despota	Rodzic autorytatywny i odpowiedzialny	Rodzic pobłażliwy
1. Podejmuje za dziecko wszystkie decyzje.	1. Daje dziecku wybór i wskazówki.	1. Jest niewolnikiem dziecka.
2. Stosuje nagrody i kary, żeby kontrolować zachowanie dziecka.	2. Daje dziecku okazje do podejmowania decyzji.	2. Priorytetem jest dziecko, a nie współmałżonek.
3. Postrzega siebie jako kogoś lepszego od dziecka.	3. Wprowadza konsekwentną dyscyplinę opartą na miłości.	3. Pozbawia dziecko poczucia własnej wartości i ambicji, bo robi za nie to, co ono może zrobić.

4. Rządzi w domu żelazną ręką; daje dziecku mało wolności.	4. Czyni dziecko odpowiedzialnym.	4. Dostarcza dziecku disneyowskich doświadczeń, wszystko mu ułatwia: odrabia za dziecko zadania, udziela za nie odpowiedzi itp.
	5. Pozwala, by nauczycielem dziecka była *rzeczywistość*.	5. Niekonsekwentnym wychowaniem doprowadza do buntu dziecka.
	6. Okazuje dziecku szacunek, umacnia w nim poczucie własnej wartości, a przez to podbudowuje jego poczucie godności i ambicję.	

Twoje dziecko niedługo stanie się nastolatkiem, a potem wejdzie w dorosłość. I tak wkrótce będzie robić, co mu się podoba (a stanie się to o wiele szybciej, niż przypuszczasz). Kiedy nasze dzieci staną się nastolatkami, to możemy polegać właściwie tylko na ich miłości i szacunku. Może będzie się nam wydawać, że mamy nad nimi władzę i kontrolę, ale ta iluzja szybko się rozwieje.

Stale mam do czynienia z rodzicami, którzy nie dali swym dzieciom wolności, a teraz, kiedy dzieci te stały się nastolatkami i dorosłymi, zbierają gorzkie żniwo. W książce tej kładę duży nacisk na to, żeby pomóc ci nauczyć dziecko jak najwcześniej podejmować mądre decyzje. Rodzic nie może mieć w życiu wspanialszego celu.

Zastanów się:

- Czy kiedykolwiek próbowałeś być Super Rodzicem? Jak? Jakie były tego wyniki?
- Czy pamiętasz cztery błędy w rozumowaniu Super Rodzica? Na które z nich jesteś narażony najbardziej?

Wypróbuj:

- *Przestań być doskonały.* I tak nie jesteś, więc możesz przestać udawać. Porzuć bezsensowne zadania, którym usiłujesz sprostać, żeby uszczęśliwić swoją rodzinę. Albo przyznaj się do ich niewypełnienia.
- *Módl się z dziećmi.* Pokaż im, że znajdujesz oparcie w codziennej modlitwie. Nie wygłaszaj kazań; po prostu pozwól, żeby Bóg zagościł w twoim domu. Bądź szczery przed Bogiem i zachęć dzieci, aby też były szczere.

ROZDZIAŁ 7

Jak zostać najlepszym przyjacielem swego dziecka?

Do tej pory przyjrzeliśmy się podstawowym założeniom dyscypliny praktycznej. Obejmują one następujące zagadnienia:

Osoby stosujące dyscyplinę praktyczną starają się być konsekwentne, zdecydowane i szanują dzieci jako osoby.

Osoby stosujące dyscyplinę praktyczną wskazują kierunek, a nie używają siły; kładą nacisk na czyny, a nie na słowa.

Osoby stosujące dyscyplinę praktyczną czynią dzieci odpowiedzialnymi za swoje poczynania (jakie by one nie były), aby mogły czerpać naukę z doświadczenia. Poczynania te mogą przynieść porażkę lub sukces, ale dzieci będą obowiązkowe i odpowiedzialne za to, co robią.

Osoby stosujące dyscyplinę praktyczną pomagają dzieciom uczyć się. Zdają sobie sprawę z tego, że są najważniejszymi nauczycielami, jakich kiedykolwiek będą miały ich dzieci; są okoliczności i wydarzenia, z których płynie nauka.

Być może zżymacie się, kiedy używam określenia «osoba stosująca dyscyplinę praktyczną». W potocznym rozumieniu osoba stosująca dyscyplinę to ktoś surowy, despotyczny i — ogólnie mówiąc — nie jest przyjemnie z nią przebywać. Jednak mam nadzieję, że uda mi się w tej książce wykazać, że będąc osobą dyscyplinującą, staniesz się możliwie najlepszym przyjacielem swego dziecka. Osoba dyscyplinująca to ktoś, kto kieruje, trenuje i uczy drugą osobę, żeby pomóc jej stać się kimś dojrzałym, odpowiedzialnym i odnoszącym w życiu sukces.

Stawiaj zachowanie na drugim miejscu, przede wszystkim kochaj dziecko

W gruncie rzeczy dzieci pragną dyscypliny. Nie odrzucą cię dlatego, że jesteś osobą dyscyplinującą, pod warunkiem, że mają pewność, że ty sam ich nie odrzucasz. I na tym polega piękno koncepcji dyscypliny praktycznej. Dyscyplina praktyczna pomaga rodzicom dawać dzieciom do zrozumienia, że je kochają, chociaż nie zawsze podoba im się ich zachowanie. Moja praktyka i seminaria prowadzone w całym kraju nieustannie pokazują, że rodzice nie opanowali sztuki okazywania dziecku, że: „Kocham cię, ale nie podoba mi się to, co zrobiłeś". Dziwnym trafem dzieci ciągle odbierają komunikat: „Nie podoba ci się, co zrobiłem, i za mną też nie przepadasz".

Ale dzieci ciągle chcą czegoś więcej. Bezustannie nas sprawdzają, buntują się, próbują, na ile mogą sobie pozwolić, i przez cały czas zadają pytania: „Czy ty mnie kochasz? Czy kochasz mnie wystarczająco, żeby mnie zdyscyplinować i skorygować moje zachowanie, a jednocześnie nadal mnie lubić?".

Przy stosowaniu dyscypliny praktycznej słowem kluczowym jest słowo «równowaga». Jeśli dziecko nie zachowuje się właściwie, musisz na to zareagować. Jeżeli zareagujesz w sposób nadmiernie pobłażliwy, dziecku wkrótce przyjdzie do głowy, że to ono rządzi w domu. Jeżeli zareagujesz w sposób nazbyt apodyktyczny, dziecko poczuje się zdeptane i poczeka na moment, kiedy będzie mogło odegrać się na tobie. To odegranie się może obejmować całą gamę zachowań, począwszy od zuchwałości lub nieposłuszeństwa, a na ucieczce lub samobójstwie skończywszy. Obserwuję powtarzające się tragedie zbuntowanych dzieci, które dosłownie niszczą swoje życie, usiłując zemścić się za despotyzm rodziców.

Niektóre dzieci wychowywane w domach despotycznych pozostają «grzecznymi chłopcami i dziewczynkami» aż do chwili, kiedy staną się poważnymi nastolatkami albo młodymi dorosłymi, i wtedy biorą odwet na rodzicach otwarcie się buntując, odrzucając wiarę itd. Miałem wielu dorosłych pacjentów, którzy zbuntowali się jeszcze później. Wiele kobiet i wielu mężczyzn przeżywających «kryzys wieku średniego» to osoby zmagające się ze szkodliwymi pozostałościami wychowania despotycznego.

Nigdy nie odkładaj porachunków

Dyscyplina praktyczna stara się nie kierować ani nadmierną pobłażliwością, ani nadmiernym despotyzmem. Chodzi w niej o konsekwencję i o ukierunkowanie na działanie. Rodzic stosujący dyscyplinę praktyczną nie odwleka porachunków. Nie trwa w niechęci, gniewie czy we frustracji. Kiedy zostaje złamana jakaś zasada lub ma miejsce innego rodzaju złe zachowanie, dziecko wie, że rozwiązanie sytuacji będzie natychmiastowe.

To rozwiązanie nie musi oznaczać natychmiastowego klapsa czy lania. Kara cielesna ma w wychowywaniu swoje miejsce, ale moim zdaniem zbyt wielu rodziców stosuje ją niepotrzebnie. Chodzi przede wszystkim o to, żeby dziecko dostrzegło, co złego zrobiło, i żeby dać mu okazję do wyrażenia skruchy oraz żeby wiedziało, iż postąpiono z nim sprawiedliwie.

W niektórych wypadkach dziecku może być naprawdę przykro i może ono okazać skruchę wobec osoby pokrzywdzonej. Jeżeli dziecko prosi o przebaczenie, to powinno je otrzymać. Istotne jest porozumienie się. Jeżeli to możliwe, dziecko powinno porozmawiać o zaistniałej sytuacji z mamą lub z tatą. To właśnie podczas rozmowy o złym zachowaniu lub złamaniu jakiejś zasady ma miejsce prawdziwe wychowywanie. W przypadku dyscypliny praktycznej nie dyscyplinujesz dziecka dla samego dyscyplinowania ani dla «utrzymania porządku». Twoim dalekosiężnym celem jest pomóc dziecku stać się obowiązkową i zdyscyplinowaną osobą, która nauczy się dyscyplinować się sama.

Wykorzystaj najpotężniejszego sprzymierzeńca

Jeżeli stosujesz dyscyplinę praktyczną, zawsze wykorzystuj swego najpotężniejszego sprzymierzeńca w tym względzie: naturalne lub logiczne konsekwencje. Pojęcie «naturalne konsekwencje» po raz pierwszy sformułował psychiatra Rudolf Dreikurs. Uważał on, że najlepszym sposobem uczenia dzieci jest pozwolenie, by uczyło je życie. Konsekwencje są *naturalne* przez to, że po prostu następują, jeżeli sprawy potoczą się w sposób naturalny. Pismo Święte trafnie opisuje naturalne konsekwencje w Liście do Galatów (6,7). Parafrazując nieco ten fragment, można powiedzieć: „Dziecko zbiera to, co posiało". Na przykład:

Biegnij, kiedy powinieneś iść, a poślizgniesz się i zranisz kolano.

Połóż się późno, a spóźnisz się do szkoły.

Logiczne konsekwencje są nieco inne. Rodzice przedstawiają je dziecku wybiegając w przyszłość, przestrzegając dziecko, co się stanie, jeżeli pewne obowiązki nie zostaną spełnione. Na przykład:

> Jeżeli nie zjesz kolacji, to wyląduje ona w koszu (albo w psiej misce), a ty nie dostaniesz nic do jedzenia aż do śniadania.
>
> Wróć późno od kolegi, a jutro nie będzie ci wolno do niego pójść (albo następnym razem będziesz musiał wrócić wcześniej).
>
> Zapominaj o nakarmieniu kota, a znajdziemy mu nowy dom.

Wykorzystując naturalne i logiczne konsekwencje chętnie wyjaśniaj dziecku, o co chodzi, ale nie wracaj bez przerwy do podstawowych reguł i bez przerwy nie ostrzegaj, nie dawaj dodatkowych szans itd. Jednym z kluczowych zamierzeń jest wpojenie dziecku, że konsekwencje są realne i że życie nie zawsze daje drugą szansę.

Życie codzienne oferuje niezliczone możliwości zastosowania w praktyce naturalnych i logicznych konsekwencji pewnych działań. I za każdym razem, kiedy to robisz, bądź gotów na krytyczną «chwilę prawdy», w której konsekwencje te rzeczywiście nastąpią. Jeśli spuścisz z tonu lub staniesz się zbyt pobłażliwy, to twojej dyscyplinie zabraknie odniesienia do rzeczywistości, a — co za tym idzie — także efektów.

Żal może być bronią dziecka <<

Jako rodzic zdaję sobie sprawę z tego, że nie zawsze łatwo jest być twardym i obstawać przy naturalnych i logicznych konsekwencjach. To może być po prostu bolesne. Oto pozwalasz Bufordowi na długi sen, w rezultacie czego spóźnia się on do szkoły. Będzie narzekanie, łzy i żal, co nieodmiennie powoduje nerwową atmosferę w domu.

Często przestrzegam rodziców, że skrucha dziecka czasami bywa prawdziwa, a czasami jest zręcznie wykorzystywana jako skuteczna broń. Jeżeli dziecko bez przerwy łamie tę samą zasadę lub bez przerwy robi tę samą rzecz źle i za każdym razem mówi, że tego żałuje, to być może używa tej skruchy jako broni. Może ono zakładać: „Dopóki mówię mamie, że żałuję, dopóty będzie mi się udawać". Pamiętaj, że dyscyplina praktyczna zawsze pyta o odpowiedzialność. Skrucha jest dobra, ale w wielu wypadkach jest niewystarczająca. Na przykład, kiedy dziecko zepsuje coś w domu w rezultacie nieprzestrzegania zasady «nie ma w domu szaleństw», może okazać wielką skruchę. Niemniej jednak powinno zostać obciążone odpowiedzialnością za zniszczoną rzecz.

Ta sama zasada odpowiedzialności powinna znaleźć zastosowanie w przypadku dziecka, które bez przerwy spóźnia się na kolację. Możesz przyjąć przeprosiny raz lub dwa razy, ale za trzecim razem dziecko powinno pójść spać bez kolacji.

Przypominam sobie dziewięcioletnią dziewczynkę, z którą odbyłem kilka sesji terapeutycznych. Bardzo czekała na weekend, który miała spędzić ze swoją koleżanką. Miała nocować w jej domu, następnego ranka zjeść tam śniadanie, a potem miały wybrać się gdzieś razem z mamą przyjaciółki.

Ale nasza dziewięcioletnia dziewczynka miała pewne domowe obowiązki, które powinna była wykonać najpóźniej w piątek wieczorem. Mama wcześniej określiła te obowiązki i wyznaczyła czas ich wykonania.

Piątek upłynął i wieczorem córka przypomniała mamie, że czas już jechać do koleżanki. Kłopot polegał na tym, że dziewczynka nie wykonała poleceń mamy. Tak naprawdę to większość z nich nie została nawet zaczęta. Mama spokojnie powiedziała:

- Kochanie, przykro mi, ale nie będziesz mogła pojechać.

Rzecz jasna, był płacz i scena, ale kiedy emocje opadły, córka wróciła do stołu i wciąż zapłakana zapytała:

- Ale dlaczego, mamusiu?

Mama spokojnie odpowiedziała:

- Ponieważ nie zrobiłaś tego, co do ciebie należy. Przykro mi, ale będziesz musiała zostać w domu i to dokończyć.

To, co następnie się wydarzyło jest znaczące i zainteresuje rodziców, którzy myślą o korzystaniu z dyscypliny praktycznej. Z całą przebiegłością, jaką dzieci zdają się posiadać, dziewięciolatka zaczęła nękać mamę:

- Ale mamo, przecież nie mówiłaś mi, że mam to zrobić! Dlaczego mnie nie uprzedziłaś?

Widzicie, jak łatwo jest stworzyć małego potwora lub — jeśli wolicie — małego sępa? Dzieci posiadają umiejętność zapędzania nas w kozi róg i wywoływania w nas poczucia winy. Znają niezliczone sposoby oznajmiania nam, że mamy je ostrzegać, przymilać się, pochlebiać, a nawet przekupywać. Wszystko to nonsens! Córka dokładnie wiedziała, jakie są jej obowiązki i do kiedy ma się z nich wywiązać. Jedyną różnicą było to, że matka nigdy wcześniej tak stanowczo nie obstawała przy przestrzeganiu zasad.

I tutaj właśnie dotykamy sedna sprawy w dyscyplinie praktycznej. Nadejdzie moment, kiedy trzeba twardo trzymać się ustaleń, co oznaczać będzie łzy i oskarżenia, i nękanie. Możesz zamknąć się w skorupie winy i pobłażliwości i ustąpić albo założyć zbroję despotyzmu. Żadne z tych posunięć nie przyniesie efektu.

Trzeba zrobić to, co zrobiła ta matka. Była spokojna, ale zdecydowana. Była stanowcza, ale czuła. Oczywiście w ten weekend nie należała do osób najbardziej lubianych przez dziewięciolatkę. Ale bardziej interesowało ją nauczenie córki odpowiedzialności niż to, żeby być przez córkę «lubianą». Tego wymaga uczenie odpowiedzialności—czasami musimy «pociągnąć za dywan» i pozwolić, żeby małe sępy się poprzewracały.

Skuteczna dyscyplina praktyczna pozwoli ci skoncentrować się bardziej na opanowaniu swych emocji, tak by emocje nie panowały nad tobą. Rzecz jasna, łatwiej jest to powiedzieć (albo — tak jak ja — napisać), niż zrobić, gdy wybite jest okno albo gdy na podłodze leży stłuczony flakon. Nie jest łatwo panować nad emocjami, gdy mała Courtney wraca późno i sprawia wrażenie, że pozjadała wszystkie rozumy, lub gdy odkrywasz, że czteroletni Cletus kąpie swoją dwuletnią siostrę w muszli klozetowej. Niemniej jednak wybuch gniewu niczego nie rozwiązuje. Tak naprawdę to w chwilach, gdy tracimy panowanie nad sobą i nie dyscyplinujemy z czułością, jesteśmy winni naszym dzieciom przeprosiny. To może być trudne, ale jest to niezwykle pomocne w czynnym wypełnianiu nauki Chrystusa, który kazał „przebaczać jak Bóg wam przebacza" (por. Ef 4, 32 i Kol 3, 13).

W każdej sytuacji to do ciebie —jako rodzica — należy ocena tego, co się dzieje, i rozstrzygnięcie, jak postąpić. Kluczem do skutecznej interakcji z dziećmi jest chwila zastanowienia, zanim zacznie się działać. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie zawsze jest to łatwe, szczególnie że dyscyplina praktyczna wymaga zdecydowanego działania, a nie zwlekania. Ale w każdej sytuacji warto zastanowić się przez chwilę, co tak naprawdę się dzieje i co trzeba zrobić. Chwila zastanowienia (jeżeli trzeba, sam się oddal lub usuń dzieci z miejsca zdarzenia) zmniejsza prawdopodobieństwo działania pod wpływem gniewu i zwiększa prawdopodobieństwo zastosowania skutecznego rozwiązania dyscyplinującego.

Dziewięć sposobów na to, by zostać najlepszym przyjacielem swego dziecka

Oto dziewięć wskazówek, które warto pamiętać przy stosowaniu dyscypliny praktycznej i które pomogą stać się najlepszym przyjacielem swego dziecka:

1. Reakcja rodzica powinna być adekwatna do tego, co się stało. Na przykład, dziecko przepuściło swoje kieszonkowe. Kiedy prosi o dodatkowe pieniądze przed końcem tygodnia, mówisz po prostu: „Przykro mi, musisz wziąć z kieszonkowego, a jeżeli już nic nie masz, to trzeba będzie poczekać do soboty".
2. Nigdy nie skłaniaj do posłuszeństwa biciem lub znęcaniem się. Pamiętaj, kija pasterskiego lub rózgi używano do prowadzenia owiec, a nie do bicia ich.
3. Kiedy to tylko możliwe, wybieraj działanie.
4. Staraj się zawsze być konsekwentny.
5. Kładź nacisk na porządek. Praca ma pierwszeństwo przed zabawą, poranne obowiązki przed śniadaniem itd. Sprzyja to umacnianiu posłuszeństwa i podkreśla, że w całym królestwie Bożym istnieje potrzeba porządku — porządek jest istotny.
6. Zawsze wymagaj od dziecka odpowiedzialności za swoje czyny.
7. Zawsze dawaj dziecku do zrozumienia, że jest dobre, nawet jeśli jego zachowanie jest nieodpowiedzialne.
8. Zawsze dawaj dziecku wybór, by umacniać współpracę, a nie współzawodnictwo.
9. Jeżeli lanie jest absolutnie niezbędne, powinieneś je wymierzyć, ale tylko wtedy, gdy w pełni kontrolujesz swoje emocje. Zawsze powinno nastąpić po tym wyjaśnienie, dlaczego lanie było konieczne oraz znaczące słowa: „Kocham cię i zależy mi na tobie".

To jest łatwe i skuteczne

Niejeden rodzic powtarzał mi: „Za dużo pan wymaga. Mam trudności ze zdyscyplinowaniem dziecka w oparciu o pańskie metody".

Mówię tym rodzicom, że czuję to, co oni. Dyscyplina praktyczna jest prostą, bezpośrednią metodą, ale *jest* trudna. Nie jest łatwo zachować się jak matka dziewięcioletniej dziewczynki, która nie wywiązała się ze swoich obowiązków. Mała dziewczynka zaniedbała swoje obowiązki i nie mogła spędzić wieczoru u swojej przyjaciółki. Wypróbowała wszystkie znane sobie sztuczki, żeby wzbudzić w mamie poczucie winy, ale mama nie uległa. Była stanowcza, lecz okazała jej uczucie. Rozumiała sytuację, ale pozostała nieugięta i *wymogła na dziecku odpowiedzialność.*

Nacisk na odpowiedzialność nie jest czymś nowym. Sugeruje to wielu specjalistów zajmujących się problemem wychowania dzieci. Ale lubię myśleć, że dyscyplina praktyczna jest wyjątkowo skutecznym sposobem na osiągnięcie tego celu ze względu na nacisk kładziony na działanie, na gotowość «pociągnięcia za dywan» z humorem, ale i z niewzruszoną stanowczością. I to się opłaca. Dyscyplina praktyczna sprawdza się! Widzę codziennie, jak sprawdza się w moim domu. Widzę, jak działa w rodzinach poddawanych terapii i w tych, z którymi rozmawiam jeżdżąc po kraju. W drugiej części książki przyjrzymy się konkretnym problemom, zawirowaniom i kłopotom, żeby przekonać się, jak dyscyplina praktyczna może poprawić i umocnić twoją więź z dzieckiem — od zaraz.

Zastawów się:

- Ten rozdział mówi: „Będąc osobą dyscyplinującą staniesz się najlepszym przyjacielem swego dziecka". Jak to możliwe?

- Co to są naturalne i logiczne konsekwencje? Dlaczego odgrywają ważną rolę w dyscyplinowaniu twojego dziecka?

Wypróbuj:

- *Uświadom sobie, jakie mogą być korzyści z konsekwencji wynikających z postępowania twoich dzieci.* Zastanów się, jakie naturalne i logiczne konsekwencje zachowania twojego dziecka możesz wykorzystać do zdyscyplinowania go. Zaplanuj swoje postępowanie.

ROZDZIAŁ 8

Kiedy rodzina nuklearna eksploduje

Gail była samotną matką borykającą się z wychowaniem dwóch synów, ale kiedy kościół opłacił jej uczestnictwo w seminarium nt. wychowania dzieci, nie pokazała się. Następnej niedzieli pastor zapytał ją o powód nieobecności.

- Być może zna już pani odpowiedź na wszystkie pytania — dogadywał jej.

- Ależ nie, pastorze. Wie pastor, że tak nie jest — odparła. — Ale kiedy zobaczyłam te wszystkie plakaty z obojgiem rodziców i kiedy pastor powtarzał, że seminarium jest dla matek i ojców, pomyślałam, że to nie dla mnie. Jest inaczej, kiedy jest się samotną matką.

Zbyt często my, autorzy poradników i wykładowcy formułujemy nasze rady tak, jak gdyby były one adresowane tylko do rodzin, w których są oboje rodzice — zwanych przez socjologów «rodzinami nuklearnymi». Wielu samotnych rodziców uważa, że ich niepełne rodziny nie spełniają norm, czują się wypchnięci poza nawias, jakby nasze starannie przetestowane wzorce miały zastosowanie tylko w hermetycznych laboratoriach. Przepraszam, jeśli to, co do tej pory

napisałem w tej książce, tak zabrzmiało. Prawda jest taka, że samotni rodzice mogą wcielać w życie dyscyplinę praktyczną równie skutecznie. Dla wielu z nich może się to okazać właśnie tym, czego szukają.

Badania pokazują, że w Stanach Zjednoczonych prawie 30 procent dzieci wychowują samotni rodzice. Natomiast 20 procent żyje w rodzinach zastępczych lub—jak je nazywam — w rodzinach mieszanych. Ozzy i Harriet ustępują miejsca Brady Bunch i Murphy Brown[8]. Rodziny nuklearne eksplodują i ich członkowie muszą dalej żyć w środowisku skażonym opadem radioaktywnym.

Jakie rozwiązania proponuje dyscyplina praktyczna w takich sytuacjach? Czy istnieją jakieś szczególne sposoby okazywania miłości i stanowczości, «pociągania za dywan», egzekwowania odpowiedzialności —jeżeli jesteś samotnym rodzicem albo kiedy wychowujesz czyjeś dziecko? I tak, i nie. W pozostałej część książki mówię o tych przypadkach, ale istnieją jeszcze pewne dodatkowe zastrzeżenia, o których sobie tutaj powiemy.

Rozbite domy

Być samotnym rodzicem to najtrudniejsze zadanie na świecie. Jesteś żywicielem i konsumentem, dozorcą i gorylem, opiekunem i jędzą. Samotnie bierzesz na siebie obowiązki wychowawcze obojga rodziców, dodając je do pozostałych zajęć i obowiązków. Większość znanych mi samotnych rodziców pada z nóg.

W przeważającej liczbie przypadków któreś z rodziców zostaje osamotnione na skutek odejścia (śmierci)

[8] Bohaterowie popularnych amerykańskich seriali komediowych — osoby samotne, zajęte robieniem kariery zawodowej (przyp. tłum.).

współmałżonka, będącego zarazem rodzicem, lub rozwodu. W obu sytuacjach towarzyszy im ogromny ból oraz poczucie winy i gniew. Tak więc nie tylko zmagasz się z codziennym życiem, ale musisz też poradzić sobie z ładunkiem emocji — własnych i twoich dzieci! Nie jest to łatwe życie. (Dostrzegam, że na macierzyństwo decyduje się coraz więcej kobiet niezamężnych. W takiej sytuacji emocje są nieco inne, ale wcale nie jest im łatwiej).

Czy jesteś więc skazany na życie drugiej kategorii? Czy twoje dzieci zawsze będą napiętnowane tą sytuacją? Niekoniecznie. Znam wiele dzieci pochodzących z rozbitych domów, które wyrosły na odpowiedzialnych nastolatków i dorosłych i które są szczęśliwymi i dobrze radzącymi sobie w społeczeństwie ludźmi. Świadczy to o sile ich charakteru, o ciężkiej pracy rodzica i o działaniu łaski Bożej.

Zadbaj o siebie

Jeżeli jesteś samotnym rodzicem mającym pod opieką dziecko, to twój poziom stresu jest wyższy od przeciętnego. Zawsze masz na głowie dziesięć milionów rzeczy do zrobienia, a czasu tylko na dwanaście lub trzynaście. To szef każe ci zostać dłużej w pracy, to dzieci chcą pojechać na zakupy, to telefon z banku w sprawie opóźnienia w spłacie kredytu. Stale coś się dzieje.

Wiele żyjących w głębokim stresie osób uwija się jak w ukropie, lecz są tak do tego przyzwyczajone, że nawet nie zauważają, jak bardzo są zestresowane. Często potrzeba jakiegoś załamania — emocjonalnego, fizycznego lub w relacjach z innymi osobami — żeby to sobie uświadomić. Nie czekaj, aż to się stanie. Bądź świadoma, jak wielki jest twój stres, i zrób, co w twojej mocy, żeby choć trochę go zmniejszyć.

Przede wszystkim, zajmij się sprawami podstawowymi: odpoczynkiem, jedzeniem i sportem. Spij siedem lub osiem godzin i jedz trzy porządne posiłki na dobę. Unikaj przekąsek, ale także modnych diet. Jeśli nie możesz iść do fitness klubu, to idź i pobaw się z dziećmi, ale znajduj czas na regularną aktywność fizyczną.

Następnie zajmij się rozkładem dnia. Znajdzie się mnóstwo rzeczy, na które po prostu nie będziesz miała czasu. Jeśli jesteś samotnym rodzicem, to jest oczywiste, że nie możesz zadowolić wszystkich. Naucz się odmawiać, gdy ludzie proszą cię o robienie czasochłonnych rzeczy. Inaczej zamęczą cię na śmierć; uleganie bowiem ich prośbom oznacza dla ciebie samobójstwo. Przyznaj sam przed sobą, że nie jesteś w stanie podołać wszystkiemu.

Zrób sobie wolne w chwilach szczególnie stresujących. Uważaj na te chwile, w których czujesz się szczególnie zestresowana/zestresowany i podejmij stosowne kroki, żeby nie wybuchnąć. Może jest coś — pora dnia, jakaś czynność, osoba lub pewne zachowanie dzieci — co zawsze powoduje, że czujesz się szczególnie zestresowana. W każdym razie zredukuj stres pozwalając sobie na odrobinę luzu, robiąc sobie miniwakacje.

Spróbuj zachęcić dzieci do pomocy. Znam jedną mamę, która zarządziła, że pierwsze pół godziny po jej powrocie do domu to «czas wytchnienia». Nie wolno było jej wtedy przeszkadzać. Po tym czasie z uśmiechem na ustach zajmowała się dziećmi, ale potrzebowała trzydziestu minut wypoczynku. Jej dzieci pojęły, że ich życie jest o wiele przyjemniejsze, jeśli pozwolą mamie na tę chwilę relaksu. Ty też potrzebujesz takiego czasu. Niech dzieci wiedzą, że czasem *twoje* potrzeby są ważniejsze.

Zadbaj o siebie. Znajdź przyjemności, które sprawią ci radość porównywalną z wygraniem miliona, gdy tymczasem kosztują tylko kilka dolarów. Zamów kolację, zrób

sobie pedicure, weź gorącą kąpiel, idź z przyjaciółmi na koncert. Zaoszczędź trochę czasu i pieniędzy na własne proste przyjemności i nie czuj się z tego powodu winna.

Co to wszystko ma wspólnego z dyscypliną praktyczną? To punkt wyjścia. Musisz być silna, żeby dyscyplina praktyczna przynosiła skutki, więc musisz zatroszczyć się o siebie. Wcześniej wspomniałem, że rodzice powinni znaleźć dobrą opiekunkę do dzieci i od czasu do czasu oderwać się od nich. Ich związek musi być silny, jeżeli mają być dobrymi rodzicami. To samo dotyczy ciebie, z tym że teraz jesteś sama. Poświęć trochę czasu na nabranie sił. I od czasu do czasu odpocznij od dzieci.

Zrozum ból dzieci ale mu się nie poddawaj

Rzecz jasna nie jesteś jedyną osobą, która cierpi. Twoje dzieci cierpią również. Ten ból będzie trwał bardzo długo, chociaż kiedyś zacznie zanikać. Przez pierwsze dwa lata daje znać o sobie na wiele różnych sposobów, a przez następnych kilka lat będzie się pojawiał od czasu do czasu. Niekiedy dzieci będą miały ataki gniewu. Jeżeli będziesz w pobliżu, wyżyją się na tobie. (Tak bywa z gniewem — nie zawsze wybiera adresata). Niektóre dzieci zamkną się w sobie, nie okazując swoich uczuć. Niektóre popadną w autodestrukcję, inne opuszczą się w nauce, a jeszcze inne nie zrobią nic, o co je poprosisz.

Jak możesz zdyscyplinować dziecko za to, że czuje się zranione? Wiesz, przez co przechodzi, i mu współczujesz. Możesz mieć poczucie winy za spowodowanie tego bólu (a jest ono źródłem większości niewłaściwych decyzji podejmowanych przez samotnego rodzica). Możesz chcieć zrekompensować im stratę rodzica przez zbytnią pobłażliwość.

Ale tak naprawdę to wcale im to nie pomoże. Pewne rodzaje zachowań, bez względu na uwarunkowania, są nadal nie do przyjęcia. Musisz wymagać od dziecka — nawet od cierpiącego dziecka — żeby wniosło swój wkład w poprawne funkcjonowanie rodziny. Tkwicie w tym razem i musicie sobie nawzajem pomagać. Wszyscy odczuwacie ból, ale nie ma żadnego wytłumaczenia dla działań destrukcyjnych. Bardziej niż kiedykolwiek musisz okazywać miłość swemu źle zachowującemu się dziecku („Rozumiem cię") i jednocześnie stale wymagać, żeby zachowywało się właściwie. Jeżeli chcesz dać swojemu dziecku coś, co zrekompensowałoby jego ból, to po prostu bądź konsekwentnym kochającym rodzicem ze zdrowym podejściem do sprawy wychowania.

Niech dzieci wiedzą, że jesteś im oddana... na zawsze

Dzieci po rozwodzie ich rodziców szczególnie obawiają się odrzucenia. Przekonały się, że nie mogą zaufać dorosłemu, którego kochały. Może się to objawiać poprzez brak pewności, czy może ci zaufać, lub przez trudności z okazaniem miłości innym. Ponieważ dyscyplina praktyczna opiera się na wzajemnym zaangażowaniu (każdy członek rodziny wnosi swój wkład w jej funkcjonowanie), sytuacja może trochę się skomplikować.

Zrób wszystko, co w twojej mocy, żeby zachować poczucie rodzinnej więzi, bez względu na to, czy masz jedno dziecko czy jedenaścioro. Musicie umieć poświęcać się dla siebie nawzajem. Jesteś tym rodzicem, który pozostał, i na tobie spoczywa ciężar udowodnienia dzieciom, że będziesz z nimi na dobre i na złe; że nie znikniesz, gdy tylko sprawy zaczną układać się źle. Przezwyciężenie emocjonalnego nastawienia dzieci zajmie ci trochę czasu i może być frustrujące, ale

powtarzaj im w kółko, że jesteś tu dla nich. Zapewniaj je o swoim oddaniu.

Przestrzegaj swoich zasad bez względu na eks-małżonka

Kiedy zdecydujesz się postępować zgodnie z zasadami dyscypliny praktycznej, trzymaj się tego — nawet jeżeli twój były mąż nie zgadza się na to. Niech dzieci wiedzą, że macie swoje «domowe zasady». Kiedy dzieci zostają z tobą, wiedzą, czego mają się trzymać. Jeśli w weekendy odwiedzają drugiego rodzica, mogą postępować według innych reguł. Ale w twoim domu słuchają twoich wskazówek.

- Ale tatuś mi na to pozwala!
- Możesz to robić u tatusia. Ale tutaj ci nie wolno.

Dzieci mogą przez jakiś czas narzekać, ale wkrótce przywykną. Mogą ci się nawet odgrażać, że wolą być z tatusiem. Nie daj się na to złapać. Trzymaj się zaplanowanej dyscypliny praktycznej tak długo, jak długo dzieci pozostają pod twoją opieką.

Trzymanie przez rodziców wspólnego frontu, nawet jeśli są rozwiedzeni, jest wskazane. Jeżeli pozostajesz w możliwie dobrych stosunkach ze swoim byłym mężem, to możesz — szczególnie gdy chodzi o dzieci — spróbować opisać mu metody dyscypliny praktycznej, które mógłby zastosować. Wyjaśnij, czego się spodziewasz od każdego z dzieci, i w jaki sposób będziesz wymagać od nich odpowiedzialności. Dla dobra dzieci twój eks-mąż powinien zgodzić się realizować twój sposób dyscyplinowania.

Ale nie jest to bezwzględnie konieczne. Wielu ludzi błędnie pojmuje dyscyplinę praktyczną, uważając ją za zbyt surową, i twój były mąż może obawiać się, że jesteś dla dzieci zbyt surowa. Niech cię to nie zniechęca. Postępuj zgodnie ze swoim planem.

Unikaj trójkątów <<

Załóżmy, że twój były mąż ma przyjechać po waszego syna w sobotę o godzinie 10, żeby zabrać go do parku. O godzinie 9.45 twój maluch jest całkowicie ubrany, spakowany i czeka na schodach. Mija 10.00, potem 10.30 i 11.00 — tatusia ani śladu. Dziecko pyta pochlipując:

- Dlaczego nie przyjeżdża? Przecież obiecał.

Oczywiście wszystko zaczyna się w tobie gotować. Twój były mąż rzadko dotrzymywał obietnic, a teraz dobija cię widok rozczarowanego synka. Już sięgasz po słuchawkę, żeby zmyć byłemu mężowi głowę.

Ale to nie twój problem. Tak naprawdę to jest to sprawa między twoim byłym mężem a waszym synkiem. Nie musisz się w to angażować. Podaj słuchawkę synkowi i powiedz:

- Nie wiem. Znasz jego numer. Zapytaj go sam.

Dzięki takiemu postępowaniu nie tylko ty unikasz wybuchowej sytuacji, ale twoje dziecko również dostaje cenną, choć bolesną lekcję. A czyj głos w słuchawce wywrze większy efekt na nieobecnym tatusiu — twój (zrzędzący) czy dziecka (płaczliwy i proszący)? Niech dziecko ma z drugim rodzicem swoje własne układy.

Często dzieci rozwiedzionych rodziców pełnią rolę gołębi pocztowych lub szpiegów. Krążąc między rodzicami przynoszą wiadomości (zazwyczaj nieprzyjemne) albo zbierają informacje.

- Powiedz temu swojemu beznadziejnemu ojcu, żeby tym razem przywiózł cię o jakiejś sensownej porze.

- Czy matka się z kimś teraz spotyka?

Jeśli masz jakąś sprawę do swego byłego małżonka, zwróć się do niego sama lub porozmawiaj z nim przez prawnika. Nie stawiaj dzieci między wami. Unikaj również pokusy zdobycia sympatii dzieci. Czasami rozwiedzeni rodzice znajdują pewną dozę satysfakcji w tym, że „dzieci bardziej mnie lubią".

W rezultacie kiedy tylko mogą, wieszają psy na byłym współmałżonku. Jest to niewskazane; dzieci muszą nauczyć się szanować oboje rodziców tak, jak to tylko możliwe. (Ponadto twoje pragnienie bycia lubianą przez dzieci może podkopać dyscyplinę praktyczną. Jeśli dzieci są pionkami w jakiejś emocjonalnej rozgrywce, to mogą szybko nauczyć się wykorzystywać to przeciwko tobie: „Tatuś jest fajniejszy od ciebie. U niego mogę nie kłaść się spać aż do jedenastej!").

Czasami dzieci albo eks-mąż będą usiłowali wciągnąć cię w swoje wzajemne relacje. „Dlaczego tatuś już mnie nie kocha tak jak dawniej?" „Wydaje mi się, że od jakiegoś czasu Tyler jest na mnie zły. Dlaczego?" Oczywiście możesz w czymś pomóc, ale nie daj się wciągnąć w nieporozumienia między twoim byłym mężem a waszym dzieckiem, bo tak będzie dla ciebie bezpieczniej. Jeśli to tylko możliwe, niech kontaktują się ze sobą bezpośrednio.

Nie wyręczaj nikogo w rozwiązywaniu problemów

Jako samotny rodzic jesteś przyzwyczajona do samodzielnego zaspokajania potrzeb dziecka. Może to dość szybko przerodzić się w nadopiekuńczość, co spowoduje, że będziesz chciała osłonić dziecko przed *rzeczywistością.* Na dodatek samotni rodzice często mają poczucie winy za to, że ich dzieci znalazły się w sytuacji, która nie jest sytuacją wymarzoną. Chcą więc zrekompensować to dzieciom, chroniąc je przed dodatkowym cierpieniem.

Ale kluczem do dyscypliny praktycznej jest konieczność nauczenia się stawiania czoła rzeczywistości, zaś czasami — jak mówią — «rzeczywistość boli». Wiem, że niełatwo jest patrzeć, jak dziecko przynosi ocenę niedostateczną z historii, ponieważ zamiast pisać referat, oglądało telewizję, ale to

nie oznacza, że powinnaś je wyręczać. Następnym razem zdecyduje mądrzej. Niełatwo jest patrzeć, jak twój syn zostaje usunięty z drużyny piłkarskiej, ale to nie oznacza, że masz dzwonić do trenera ze skargą. W następnym roku syn więcej się przyłoży — albo znajdzie dziedzinę, która bardziej odpowiada jego zainteresowaniom.

Rzeczywistość jest naprawdę dobrym nauczycielem, aczkolwiek wymagającym. A ty nie wyświadczasz dzieciom przysługi chroniąc je przed nią. Zwalcz pokusę rozwiązywania za nie wszystkich problemów. Niech odkryją kawałek rzeczywistości na własną rękę.

Nie szukaj zbytniego wsparcia u dzieci

Samotni rodzice często próbują przekazać dzieciom część obowiązków współmałżonka. Jeżeli chodzi tylko o wyniesienie śmieci, nie ma sprawy. Ale uważaj, żeby nie wykorzystywać dziecka jako powiernika. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy chodzi o jedynaka. Wtedy robi się z tego «ty i ja przeciw światu». Regularne wylewanie swoich uczuć jest bardzo kuszące. Jednak taka sytuacja może doprowadzić do naruszenia dyscypliny praktycznej przez podważenie autorytetu rodzica. Jeżeli w jednej chwili jesteś pokrewną duszą, to trudno w drugiej być osobą dyscyplinującą. Nie twierdzę, że nie powinnaś być z dziećmi szczera i cieszyć się z ich towarzystwa. Powinnaś! Ale pamiętaj, że jesteś rodzicem.

I pamiętaj, że twoje dziecko jest tylko dzieckiem. Wiele twoich uczuć to uczucia z natury «dorosłe» — złożone i sprzeczne. Twoje dziecko nie jest gotowe na ich poznanie. *Ty* możesz poczuć ulgę zrzucając ciężar z serca przed słuchającym cię dzieckiem, ale teraz dziecko przejęło ten ciężar i może się pod nim ugiąć. Jeżeli martwisz się pieniędzmi,

snujesz marzenia o własnym życiu uczuciowym albo masz pretensje do swojego eks-męża — zachowaj to dla siebie albo (to jeszcze lepsze rozwiązanie) poszukaj kogoś dorosłego, z kim mogłabyś o tym porozmawiać.

Jeśli masz kilkoro dzieci, to prawdopodobnie poszukasz oparcia w najstarszym, żeby pomagało ci przy młodszych. Nie ma w tym nic złego — Sande i ja często tak robimy (ale ułatwia to spora różnica wieku między naszymi dziećmi). Uważaj jednak, by nie składać na barki najstarszego zbyt wielu obowiązków. Nie może ono stać się «współrodzicem». Pozwól, żeby dziecko wykształciło w sobie naturalne zdolności przywódcze, lecz rodzicielską odpowiedzialność zachowaj dla siebie.

Uwaga na dziadków

Pewnego razu miałem do czynienia z 35-letnią samotną matką dwójki dzieci w wieku dwunastu i dziesięciu lat. Jej rodzice postanowili, że zabiorą całą rodzinę do Disneylandu i zapłacą za wszystko. Był to wspaniały prezent, ale kobieta miała w związku z tym nieco mieszane uczucia. Zgodziłem się z nią. Prezent był miły, ale i niebezpieczny.

W tym wypadku dziadkowie postępowaliby jak rodzice. Decydowaliby za swą dorosłą córkę i za jej dzieci. Podczas wycieczki to *oni* byliby u władzy, a nie ona. I jaką naukę wyniosłyby z tego dzieci?

Możliwe, że w danej chwili nie miałabyś nic przeciwko zafundowaniu wycieczki do Disneylandu. Mógł to być dobry pomysł, gdyby dziadkowie mimowolnie nie wykorzystali tej sytuacji do kierowania córką i jej dziećmi. Sądzę, że czuli się nieco winni z powodu jej trzech rozwodów (pewnie popełnili jakiś błąd wychowawczy), a teraz nie ufali jej, jeśli chodzi o wychowanie jej własnych dzieci, i chcieli przejąć

odpowiedzialność za tę sprawę. (W rzeczywistości od czasu do czasu zajmowali się już dziećmi przez dwa lub trzy tygodnie z rzędu, kiedy córka potrzebowała odpoczynku).

Dziadkowie byli mili, ale chcieli kontrolować córkę, a ona pozwalała na to. Kiedy inni bez przerwy cię w czymś wyręczają, szybko nabierasz przekonania, że sama sobie nie poradzisz.

Zaproponowałem, że najlepiej będzie, jeśli córka weźmie na siebie rolę rodzica, a dziadkowie będą ją w tym wspierać. Wycieczka do Disneylandu nie umacniała jej w roli rodzica (jeżeli naprawdę chcieli pomóc, mogli dać *jej* pieniądze i pozwolić, żeby sama zabrała dzieci).

Ta historia odnosi się do wielu niepełnych rodzin. Dziadkowie — często pod wpływem niejasnego poczucia winy (i zwykle rzeczywiście chcąc pomóc) — uzurpują sobie rolę rodzica. Samotny rodzic, który i tak boryka się z życiem, pozwala im na to. Ale jest to pułapka kwestionująca faktyczny autorytet w rodzinie. Samotny rodzic i jego rodzice muszą współpracować, żeby umocnić szacunek między tym rodzicem a jego dzieckiem. Dziadkowie mogą pomagać, ale nie mogą przejmować steru.

Ostrożnie z własnym życiem uczuciowym

Od momentu rozwodu[9] lub śmierci, kiedy to stałaś się samotnym rodzicem, w twoim życiu pojawiła się głęboka wyrwa. Jest rzeczą naturalną, że chciałabyś znaleźć kogoś, kto pomógłby ci ją zapełnić. Ale musisz być ostrożna, kiedy twoje serce zaczyna się zwracać w stronę drugiego człowieka. Co tobą kieruje: uczucie czy potrzeba? W wyniku tragedii

[9] W dzisiejszym świecie rozwody są niestety zjawiskiem częstym. Autor kieruje swoje rady również do osób rozwiedzionych (przyp. wyd.).

pojawiły się w tobie nowe potrzeby emocjonalne, które spowodują zaburzenie równowagi w każdym nowym związku. Według ekspertów, żeby emocjonalnie pogodzić się z tym, że doszło do rozwodu, potrzeba przynajmniej dwóch lat, a często nawet więcej. Jeśli zbyt szybko się z kimś zwiążesz, szykujesz sobie kolejną porażkę.

Musisz być szczególnie ostrożna również przez wzgląd na dzieci. Zapewne twój stan emocjonalny w znacznym stopniu wynika ze świadomości, że twoje dzieci potrzebują i ojca, i matki. Zdajesz sobie sprawę, że samotne macierzyństwo jest ciężkie dla wszystkich osób, których ono dotyka, i snujesz fantazje, że twój nowy towarzysz życia rozwiąże wszystkie te problemy. Ale rzuć okiem na dalsze strony tej książki, a przekonasz się, że przybrany rodzic to też nie bułka z masłem. Poślubienie niewłaściwej osoby — po raz kolejny — wyrządziłoby twojej rodzinie jeszcze większą szkodę. Więc nie spiesz się.

Wiele marzeń twoich dzieci jest podobnych do twoich. Widzą jak gawędzisz z sympatycznym kasjerem/kasjerką w supermarkecie i już zaczynają planować wesele. Jeżeli przyprowadzasz kogoś nowego do domu, mogę się założyć, że przyglądają mu się jako potencjalnemu tacie/mamie. Opłakując utratę kogoś bliskiego żyje się nadzieją, że jeszcze nie wszystko stracone. Kiedy w końcu dzieci zdają sobie sprawę, że ty i twój eks-mąż to przeszłość, szukają kogoś, żeby obsadzić wakujące stanowisko, żeby wszystko wyglądało jak dawniej. Oczywiście nigdy nie będzie tak jak dawniej. Nie możesz się cofnąć. Jedyna droga prowadzi naprzód. Jednak presja ze strony dzieci może doprowadzić do rozpadu nowego związku.

Radziłbym utrzymywać własne życie uczuciowe w jak największym sekrecie. Nie dziel się z dziećmi szczegółami o randkach i nie przyprowadzaj swoich partnerów do domu, dopóki nie jesteś zaręczona. Byłoby to dla dzieci tylko źródłem rozczarowań. Najlepszym sposobem na to, abyście pozostali zdrową rodziną (i osobami), jest zaakceptowanie

możliwości pozostania osobą samotną. Ty i twoje dzieci musicie nauczyć się radzić sobie jako rodzina funkcjonująca bez jednego elementu. Taka jest rzeczywistość. A jeżeli Bóg da ci nowego towarzysza życia, to tym silniejsza będziesz w nowym związku.

Connie poznała Ricka za pośrednictwem kolegów z pracy. Zaczęła się z nim spotykać. Mając dwóch synów z pierwszego małżeństwa, które zakończyło się dwa lata wcześniej, była gotowa na poważny związek. Rick zdawał się być dla niej doskonałym mężczyzną. Nawet jej ojciec — chociaż nie podobał się mu żaden z mężczyzn, z którymi dotąd się spotykała — wyraził swą gorącą aprobatę, kiedy przedstawiła mu Ricka.

Kiedy Rick zabrał jej synów na ryby, Connie pokochała go jeszcze bardziej. Dziewięcioletni Jake i jedenastoletni Jeffy naprawdę potrzebowali ojca, a Rick był typem człowieka aktywnego, który im imponował. Cała rodzina naprawdę oszalała na punkcie Ricka. Miło było na nich patrzeć.

Ale w pewnym momencie Connie zaczęła dostrzegać pewne problemy. Tajemnicze wyjazdy służbowe, nieprzekonujące wyjaśnienia. Z początku ignorowała te niepokojące ją sygnały, ale wkrótce zdała sobie sprawę, że Rick ją oszukuje. Kiedy w końcu doszło do konfrontacji, roześmiał się.

- Ach, tylko o to chodzi. Przecież jestem facetem. Nie jesteśmy małżeństwem ani nic w tym stylu. To nie jest nic wielkiego.

Oczywiście dla niej to było coś wielkiego. W myślach już podążała ku małżeństwu, ale teraz nacisnęła hamulec. Jej poprzedni mąż był oszustem. Nie zamierzała pozwolić, żeby historia się powtórzyła.

Jake i Jeffy zmartwili się, że nie zobaczą już Ricka. Connie w delikatny sposób wyjaśniła im sytuację, ale oni właściwie zaakceptowali już Ricka jako ojca. Skończyło się na tym, że obwiniali Connie za zerwanie tego związku,

manifestując swój bunt, co na długie miesiące zatruwało atmosferę w domu.

To jeszcze bardziej pogorszyło życie Connie. Cierpiała rzecz jasna z powodu zdrady Ricka, a teraz musiała jeszcze codziennie staczać batalie z własnymi dziećmi. Martwiło ją, że nie była wystarczająco pociągająca, żeby podtrzymać zainteresowanie Ricka. Dlaczego miałby spotykać się z innymi kobietami? I czuła się winna, że dała dzieciom nadzieję, a następnie im ją odebrała. Ten uczuciowy galimatias wzmógł jej potrzebę znalezienia oparcia w drugim człowieku, która to potrzeba pchnęła ją w ramiona kolejnego mężczyzny.

Stan zamieszkał w okolicy niedawno. Był przystojny, nie był wcześniej żonaty. Nie był typem *macho* jak Rick; cechowała go stałość, był konsekwentny, miał dobrą pracę w firmie ubezpieczeniowej i perspektywę na awans. Connie dobrze się z nim czuła, gdy oprowadzała go po mieście i pomagała mu urządzić mieszkanie. On potrzebował jej, a ona jego. Dokładnie cztery miesiące po rozstaniu z Rickiem Connie wybrała się na pierwszą oficjalną randkę ze Stanem.

Wkrótce zaczęły się wspólne obiady z Connie i jej dziećmi trzy razy w tygodniu. Jake i Jeffy traktowali go z ostrożnością, ale w końcu przywykli do jego obecności, szczególnie gdy pomagał im w odrabianiu zadań. Connie zaczęła myśleć, że tym razem ten związek przetrwa. Czuła, że Stan to dobry materiał na męża, że trafiła na takiego mężczyznę, który zaopiekuje się nią i jej dziećmi.

Po sześciu miesiącach regularnego spotykania się Connie zaczęła się niecierpliwić. Chciała pogłębić ten związek, ale Stanowi zdawał się odpowiadać obecny stan rzeczy. Connie zdała sobie sprawę, że cała inicjatywa, żeby być razem, pochodzi od niej, a Stanowi jak gdyby nie zależało na tym, czy są razem czy nie. W jaki sposób taki świetny facet

osiągnął wiek 37 lat pozostając kawalerem? Może ma problem z angażowaniem się w związek?

Connie postanowiła wziąć byka za rogi. Gdy pewnego wieczora siedzieli w salonie, wyłączyła telewizor i zaczęła mówić o swoim pragnieniu zawarcia ponownego małżeństwa. Nie muszą się spieszyć, zapewniła Stana, ale zdecydowanie chciała iść w tym kierunku. Nie dał jej zobowiązującej odpowiedzi. I więcej go nie zobaczyła. Przestał dzwonić. Przestał przychodzić do kościoła. Nie odpowiadał na telefony. Za bardzo go przycisnęła i uciekł przed koniecznością zaangażowania się.

Tym razem Jake i Jeffy nie okazywali zbytnio swych uczuć, ale w ciągu roku ich zachowanie znacznie się pogorszyło. Ich stopnie poleciały w dół. Jeffy wdawał się w szkole w bójki. Pewnego razu Connie dostała telefon z posterunku policji: Zatrzymano Jake'a za kradzież w sklepie.

Ciąg porażek sercowych był dla Connie bolesny, ale cierpiały też jej dzieci. Nie wiedziały, jak sobie poradzić z rozczarowaniem i spowodowanym przez nie gniewem. Ich emocje wymykały się spod kontroli i przejawiały się w różnych destrukcyjnych zachowaniach.

Historia Connie często się powtarza. Miałem do czynienia z wieloma rodzinami przeżywającymi podobne doświadczenia: zawiedzione nadzieje i rozdrapywanie ran. Dlatego mówię samotnym rodzicom, żeby byli bardzo ostrożni w kwestii mówienia dzieciom o swoich romansach. Rzecz jasna musisz brać pod uwagę swe emocje, gdy odczuwasz wielką potrzebę znalezienia nowego towarzysza życia, ale w sposób szczególny ochraniaj dzieci. Nie przywiązuj ich do siebie, kiedy wybierasz się na przejażdżkę karuzelą miłości.

Najlepsza rada dla samotnych rodziców jest następująca: 1° Nie umawiaj się. 2° Jeśli się umawiasz, rób to poza domem. 3° Nie przyprowadzaj go/jej do domu, dopóki na

twoim palcu nie pojawi się coś, czym będziesz w stanie przeciąć szkło.

Z następnego rozdziału dowiesz się, że nawet jeśli nowe związki są udane, to często więcej problemów powodują, niż rozwiązują.

Zastanów się;

- W jaki sposób możesz okazać dzieciom zrozumienie w tych trudnych dla nich chwilach, nie pobłażając im? Dlaczego jest to ważne?
- Jakie są największe wyzwania stojące przed tobą jako samotnym rodzicem?
- Które z sugestii zawartych w tym rozdziale są dla ciebie najtrudniejsze do wypełnienia? Które są najłatwiejsze? Dlaczego?

Wypróbuj:

- *Sporządź plan wprowadzenia w życie wybranej przez was najtrudniejszej i najłatwiejszej sugestii.* Zrób dokładny harmonogram spotkań, ustal zasady postępowania, zaplanuj, z którymi osobami chcesz się spotkać, itd.

ROZDZIAŁ 9

Rodziny się nie łączą; one się zderzają

W dawnych czasach rodzice mieli wiele dzieci. Teraz dzieci miewają wielu rodziców. Rozwody i powtórne małżeństwa są obecnie tak powszechne, że rodziny po przejściach są niemal wyznacznikiem nowego tysiąclecia. Dzieci często muszą nauczyć się żyć z nowymi rodzicami i z nowym rodzeństwem, co wcale nie jest łatwe.

Rodziny łączone wydają się wspaniałym pomysłem, dopóki nie spróbuje się tego na własnej skórze. „Ja mam dzieci, które potrzebują tatusia, ty masz dzieci, które potrzebują mamusi, więc wrzućmy wszystko do wspólnego worka". Wydaje się, że ma to sens. Ale kiedy zajmiesz się dopracowywaniem szczegółów tworzenia nowego domu z dwóch odmiennych rodzin, czar pryska. Możesz nawet zatęsknić za prostotą bycia samotnym rodzicem.

Ostatnio po wykładzie w Minnesocie podeszli do mnie pewni małżonkowie i oświadczyli:

- Chcieliśmy panu tylko powiedzieć, jak wiele znaczy dla nas pańska książka *Living in a Stepfamily without Getting Stepped on.*

A ja w swej głębokiej pokorze spodziewałem się zaraz usłyszeć, jak moje błyskotliwe analizy sprawiły, że ich życie stało się wspaniałe i spokojne. Lecz oni zaskoczyli mnie swoją szczerością.

- Pańska książka przygotowała nas na «wieczory Armagedonu[10]», jakie od czasu do czasu przeżywamy — powiedzieli. — Życie w rodzinie łączonej jest bardzo trudne. Dziękujemy, że nas pan o tym uprzedził.

Ich uwagi otrzeźwiły mnie, ale trafiły w sedno. Nawet jeżeli wszystko robisz dobrze, to rodzina łączona i tak pozostaje strefą działań wojennych. Często powtarzam, że podczas ślubu pobierają się więcej niż dwie osoby. Myślę o sześciu, bo musicie wliczyć w to obie pary rodziców. W bardzo konkretnym sensie «poślubiacie» też swoich teściów. Czy wam się to podoba, czy nie, wchodzicie *w* inną rodzinę.

A co się dzieje, jeśli oboje — i panna młoda, i pan młody — mają dzieci? I tu ma miejsce «poślubianie» członków rodziny, tyle że ich liczba jest nieco większa. «Poślubiasz» mamę i tatę, syna i córkę swojego współmałżonka, a twój współmałżonek poślubia członków twojej rodziny. Twoje dzieci zyskują nagle nowych braci i siostry *oraz dziadków.* W tej jednej uroczystości może być zawieranych dwadzieścia albo trzydzieści «małżeństw»!

Problem polega na tym, że łączenie rodzin jest skomplikowane. Musisz wejść w tę sytuację z szeroko otwartymi oczyma. Jeżeli masz nadzieję, że to małżeństwo rozwiąże wszystkie twoje problemy samotnego rodzicielstwa, to zapomnij o tym. Właśnie otwierasz puszkę Pandory.

Jeśli tylko jedno z małżonków posiada dzieci, to sprawa jest odrobinę prostsza, ale w dalszym ciągu istnieją kwestie związane z połączeniem rodzin. Nowy ojciec albo nowa

[10] Armagedon: według Biblii równina, na której nastąpi ostateczna rozprawa sił Dobra z siłami Zła.

matka musi zapracować na prawo bycia rodzicem, a to może zabrać trochę czasu.

Ogólnie rzecz biorąc, na zespolenie się rodzin potrzeba od trzech do siedmiu lat. Od trzech do siedmiu lat! To oznacza, że do czasu, kiedy zaczniecie się czuć jak jedna rodzina, twój szóstoklasista może już opuścić dom. To długi proces. Pomoże ci w nim dyscyplina praktyczna, ale uważaj, jak ją stosujesz. Rozważ poniższe wskazówki.

Najpierw dyscyplinuj swoje dzieci

Pamiętaj że «relacje są przed zasadami», a ty nie masz jeszcze wystarczającej więzi emocjonalnej z dziećmi twojego współmałżonka. Trudno ci więc będzie stanowić prawo. A jeśli będziesz zmuszona «pociągnąć za dywan», to twoje przybrane dzieci poczują się dotknięte. Przez kilka pierwszych lat każdy rodzic powinien dyscyplinować wyłącznie własne dzieci. W końcu rodzina połączy się na tyle, że taki podział dyscyplinowania nie będzie już konieczny.

Jeśli jeden rodzic będzie surowszy od drugiego, to może to spowodować pewną nierównowagę. Rodzice powinni wprowadzać dyscyplinę praktyczną wspólnie, «porównując zasady» (patrz niżej). Ale odrobina nierównowagi jest lepsza od niechęci pasierba wywołanej nieodpowiednio zastosowaną przez przybranego rodzica dyscypliną.

Stwórz nowy dom

Jestem tu daleki od używania metafor. Kiedy łączycie swoje rodziny, przeprowadźcie się do nowego domu lub mieszkania. Jeżeli jedna rodzina przeprowadza się do drugiej, to jedni będą się czuli wyobcowani, a drudzy stłoczeni. O wiele

lepiej jest zacząć nową przygodę w miejscu nowym dla wszystkich. Zdaję sobie sprawę z tego, że znalezienie innego mieszkania wymaga sporych zachodów, ale jest to jedna z wielu rzeczy, jaką trzeba wziąć pod uwagę przed połączeniem rodzin. Jeżeli jedna z rodzin już przeniosła się do domu drugiej, to prawdopodobnie już widzicie problemy. Rodzina «gospodarza» z niechęcią dzieli się «swoimi» pokojami, łazienkami, telewizorami, komputerami i telefonami. Rodzina «gości» nigdy tak naprawdę nie czuje się u siebie. Spróbuj jak najszybciej temu zaradzić znajdując dom, który dla wszystkich będzie nowym domem.

Porównuj zasady

Radzę to wszystkim parom bez względu na to, czy mają dzieci czy nie. Bądź świadom, że każde z was wzrastało z odmiennymi wyobrażeniami, co jest dobre, a co złe; co jest uprzejme, a co samolubne; co należy do kompetencji mamy, a co do kompetencji taty. Swój zestaw zasad otrzymałaś/otrzymałeś od rodziców, chociaż w miarę wzrastania mogłeś/mogłaś go nieco zmodyfikować. A w poprzednim małżeństwie miały miejsce kolejne adaptacje. Twoje dzieci wpoiły sobie pewne zasady i oczekiwania. Ale twój współmałżonek otrzymał odmienny zestaw zasad i oczekiwań, które też uległy pewnej modyfikacji, więc jego/jej dzieci mają inny kodeks postępowania niż twoje dzieci.

Co możesz zrobić? Porozmawiaj o tym ze współmałżonkiem i mówcie o tym nieustannie. Niech wszyscy w rodzinie mają swój wkład w dyskusję o tym, co jest dla niej dobre, a co złe. Ustal wspólną listę oczekiwań i obowiązków.

Jako przybrany rodzic zachowaj pewną pokorę. *Nie* wiesz, co powoduje, że twoje przybrane dzieci wybuchają. Możesz sądzić, że ci dokuczają, gdy tymczasem one tylko

żartują. Możesz nie aprobować niektórych rzeczy, które dotąd wolno im było robić. Przyda się tutaj stara dobra metoda rozpoczynania wypowiedzi od słowa «ja» („[Ja] nie lubię, kiedy tak robisz"), ale nie zakładaj, że wiesz, jakie intencje przyświecają twoim przybranym dzieciom („Jesteś taki przekorny!").

Nie muszą cię kochać; wystarczy że cię szanują — i na odwrót

Między przybranymi rodzicami a przybranymi dziećmi zdarzają się wojny totalne. Dzieci twojego współmałżonka mają wiele powodów, żeby cię nienawidzić, choć większość z tych powodów jest nieracjonalna. Mogą cię uważać za intruza, wchodzącego w rolę prawdziwego rodzica i nie potrafiącego tej roli sprostać. Mogą cię obwiniać o to, że przeszkadzasz ich rodzicom w ponownym zejściu się. Mogą czuć do ciebie niechęć za to, że kradniesz im ich matkę lub ojca (twojego współmałżonka) — dawniej cała uwaga ich rodzica była skupiona na nich, a teraz muszą się nim z tobą dzielić. Albo mogą mieć niewyobrażalnie wysokie oczekiwania związane z twoją osobą i mogą się czuć rozczarowane, że nie potrafisz sprostać tym oczekiwaniom.

Możesz próbować udowodnić swoją wartość, wyperswadować im te uczucia albo powiedzieć im, że je kochasz, ale pewnie wiele to nie zmieni. Jeżeli nadal odczuwają duży ból, winę za to przypiszą tobie. A im bardziej będziesz je zmuszać, żeby cię pokochały, tym mniej będą do tego skłonne. Miłości nie da się wymusić.

Ale możesz prosić o szacunek. Kiedy nawiązujesz z dziećmi więź jako ich przybrany rodzic, zrozum, jakiego rodzaju jest to związek, i nie wyolbrzymiaj swojej roli. (To by tylko zwiększyło ich niechęć). Z czasem może zdobędziesz miłość

swoich przybranych dzieci, ale będzie to wymagać od ciebie wiele uporu. Póki co masz pozycję ¿/«¿«¿-autorytetu. Owszem, dyscyplinowaniem ich będzie się zajmował ich własny ojciec, ale ty uczestniczysz w zajmowaniu się domem, więc muszą okazywać ci szacunek jako osobie współtroszczącej się o dom i jako komuś, kogo kocha ich rodzic.

Domaganie się szacunku doskonale mieści się w ramach dyscypliny praktycznej. Gdyby te dzieci przyszły do kogoś obcego i okazały rażący brak szacunku, wyproszono by je za drzwi. Taka jest rzeczywistość. Ty i twój współmałżonek powinniście ustalić pewne standardy szacunku, jaki twoje przybrane dzieci powinny ci okazywać; można tu stosować odpowiednie środki dyscyplinujące.

Ale najlepszym sposobem zdobycia szacunku jest *okazywanie* go. Czasami przybrani rodzice zwierzają mi się, że wcale nie kochają dzieci swojego współmałżonka. „W porządku" — mówię. Nie musicie ich kochać; po prostu je szanujcie. Są co najmniej istotami ludzkimi, które mieszkają w naszym domu. Są również potomstwem osoby, którą kochasz. Mają uczucia, ideały, marzenia i cele. Im więcej ich słuchasz, im większy szacunek im okazujesz, tym bezpieczniej czują się z tobą. I w końcu odwzajemnią ten szacunek.

Wiem, że czasami czujesz się jak na wojnie. Jesteście tak pełni konfliktów, że traktujecie przybranych członków rodziny gorzej niż potraktowalibyście w swym domu kogoś nieznajomego. Przestańcie walczyć i zacznijcie znów okazywać sobie zwykłą uprzejmość. Nie użalaj się nad brakiem miłości w tych relacjach. Dołóż wszelkich starań, abyście się wzajemnie szanowali, a miłość pojawi się sama.

Weź pod uwagę czynnik starszeństwa

Od dawna fascynuje mnie to, jak kolejność przyjścia na świat wpływa na naszą osobowość. Dzieci urodzone jako pierwsze, w środku czy na końcu posiadają inne cechy i kiedy uda ci się je określić, będziesz w stanie wszędzie je rozpoznać. Pewnego razu, kiedy przeprowadzano ze mną wywiad w ABC-TV na temat mojej książki *The New Birth Order Book*, zaskoczyłem czterech gospodarzy programu *The View* odgadując kolejność, w jakiej przyszli na świat. (Meredith Vieira[11] szczególnie zaimponowało to, że odgadłem, iż ma starszych *braci).*

Ale jest to coś więcej niż gra towarzyska. Jest to ważna informacja dla tego, kto stara się tworzyć nowy związek. Parom będącym przed ślubem radzę, żeby zastanowiły się, w jaki sposób kolejność ich przyjścia na świat wpłynie na ich małżeństwo. Niektóre kombinacje się sprawdzają, a niektóre są mieszanką wybuchową. Sprawdza się to również w przypadku łączenia rodzin, z tym że trzeba wziąć pod uwagę większą liczbę kombinacji.

Urodzeni jako pierwsi bywają najbardziej odpowiedzialni, najszybciej dorastają. Często są ambitni i mają skłonności do perfekcjonizmu. Urodzeni jako ostatni bywają otwarci, chcą zwracać na siebie uwagę. Są «pieszczoszkami» całej rodziny i ta etykietka towarzyszy im przez całe życie. Urodzeni pośrodku są często zagubieni. Muszą się bardziej starać, żeby znaleźć swoje miejsce. Tak więc mimo że często są rozjemcami rozstrzygającymi spory rodzeństwa, stają się również outsiderami, są skryci i trudno ich rozgryźć. Jedynak może przejawiać w potrójnym nasileniu cechy dziecka urodzonego jako pierwsze, ale inni jedynacy w dziwny sposób kompilują cechy pierwszego

[11] Meredith Vieira — współprowadząca talk-show *The View*.

dziecka, które upodabnia się do dorosłego, z cechami dziecka urodzonego jako ostatnie, domagającego się specjalnej uwagi.

Rzecz jasna rozmaite czynniki wewnątrz rodziny mogą wpłynąć na zmianę pozycji, jaką poszczególne dzieci w niej zajmują, ale powyższa teoria często się sprawdza. Szczegółowo piszę o tym w książce *The New Birth Order Book.* Tutaj chodzi mi o to, że w rodzinach łączonych sprawy są zazwyczaj postawione na głowie. Urodzony jako pierwszy w swojej rodzinie może ni stąd ni zowąd zyskać dwójkę starszego rodzeństwa. Pieszczoszek może będzie musiał dzielić z nowym dzieckiem zainteresowanie ze strony rodziny, jakim do tej pory cieszył się sam. Może to spowodować frustrację i chęć odegrania się — nawet jeśli dzieci nie zdają sobie sprawy z własnych uczuć. To tak, jakby były aktorami na scenie, a ktoś nagle zamienił im role. Nie wiedzą, którą rolę mają grać, i to wywołuje w nich niepokój.

Jest rzeczą ważną, żeby w nowej rodzinie znalazło się wyjątkowe miejsce dla każdego. Jeżeli jesteś świadom, jaką pozycję zajmowało każde dziecko w hierarchii przyjścia na świat, to będziesz w stanie służyć mu odpowiednim wsparciem. Dziecko, które przyszło na świat jako pierwsze, a teraz ma starsze rodzeństwo, może w dalszym ciągu czuć się odpowiedzialne. Nie przeocz jego przywódczej roli. I pamiętaj, żeby zwracać uwagę na dziecko, które było wcześniej najmłodsze, nawet jeśli obecnie jest w domu ktoś młodszy od niego. Urodzeni w środku mają zazwyczaj najmniej problemów z dostosowaniem się (nadal są w środku), a ty możesz wykorzystać ich talenty rozjemcze do rozwiązywania konfliktów między pozostałymi dziećmi.

Pozwól im boleć nad utraconą przeszłością <<

Rodziny łączone powstają po utracie kogoś bliskiego. Śmierć lub rozwód spowodowały rozpad wcześniejszej rodziny, a tu pojawia się nowy twór, który ma zastąpić poprzedni dom. Dzieci będą pełne sprzecznych uczuć. Z jednej strony żywiły nadzieję, że bolesną przeszłość można odwrócić. Oto szansa, żeby na nowo wszystko posklejać — nowy dom, podobny do starego — taką przynajmniej mają nadzieję. Ale szybko zdają sobie sprawę, że nie przypomina on dawnego domu. Zaczynają porównywać wszystkie nowości z rzeczami zapamiętanymi z przeszłości i to zestawienie nie wypada na korzyść rzeczy nowej.

- Ojczym nie pozwala mi robić tego, na co pozwalał mi tato.

- Wolałem mieć pokój tylko dla siebie.

Kiedy dzieci pojmą, że nowe nie zastępuje im starego, będą wściekłe na ciebie, rodzica, że próbowałaś je oszukać.

Ilekroć starasz się, żeby wszystko było lepiej, to nic ci nie wychodzi.

Dzieci mogą walczyć o zachowanie wspomnień o tym, *co było*, i mogą walczyć z *tobą*, ponieważ uważają, że próbujesz te wspomnienia wymazać.

Kiedy ludzi dotyka strata, rzeczą normalną jest to, że cierpią. Klasyczne etapy cierpienia to: negacja, złość, szukanie kompromisu, depresja i w końcu akceptacja. (Generalnie sytuacja ulega pewnej poprawie z etapu na etap, ale jest też dużo miotania się). Musisz pozwolić dzieciom przez to przejść. W trakcie tego procesu mogą się wycofać i udawać, że wszystko jest jak dawniej, mogą podnosić na ciebie głos o każdą najmniejszą rzecz, mogą usiłować zniszczyć twoje nowe małżeństwo, żebyś mogła wrócić do

poprzedniego małżonka, albo mogą odmówić udziału w rodzinnych przedsięwzięciach.

Jako rodzic musisz stale wyjaśniać im istotę nowej sytuacji. Przeszłość odeszła, ale nie została zapomniana. Wszystkim wam jest przykro z powodu utraty dawnej rodziny, ale nie możesz na zawsze przykuć się do przeszłości. Nowy układ nie zastępuje starego, ale jest całkiem nową przygodą. Potrzebujemy twojej obecności w nowej rodzinie, ponieważ taka jest w tym momencie rzeczywistość, której stawiamy czoło.

Radź sobie z gniewem

Fundament rodziny łączonej cementuje zaprawa gniewu, winy, zazdrości, gniewu, miłości, nieufności, gniewu, niepokoju i... czy wspomniałem już o gniewie? Jak już mówiłem, gniew jest jednym z etapów procesu ubolewania nad stratą. Ale gniew panoszy się także w domu, gdzie dzieci zmagają się z innymi dziećmi w poszukiwaniu swojego miejsca. Adresatem gniewu stanie się również przybrany rodzic, usiłujący zaprowadzić w rodzinie nowe zasady. Każdy chowa w zanadrzu topór wojenny.

Ludzie złoszczą się, gdy sądzą, że nie są traktowani sprawiedliwie. A rodzina łączona stwarza tyle nowych sytuacji: Jej członkowie muszą podejmować decyzje, jak podzielić się obowiązkami, okazać pozostałym względy, znaleźć w domu własny kąt, wygospodarować czas na telewizję lub na rozmowę telefoniczną, pobyć z rodzicami... — nawet Salomon by się pogubił. Każdy czuje, że jest w czymś pokrzywdzony, nie wspominając już o niesprawiedliwości wynikającej z konieczności życia w rozbitej rodzinie. Twoje dzieci mają w nosie muchy wielkości słonia.

Proponuję, żeby rodziny łączone robiły sobie cotygodniowe sesje złości. Niech każda osoba ma sposobność

powiedzenia innym, co ją doprowadza do szału. Te spotkania mogą mieć charakter wybuchowy, więc będziecie musieli ustalić kilka podstawowych zasad, ale ważne jest żeby dzieci mogły dać upust swoim emocjom. Jeśli stłumią gniew w sobie, znajdzie on ujście w niezdrowy sposób.

Unikaj wszelkiego rodzaju trójkątów

W rozdziale ósmym przestrzegałem samotnych rodziców przed utrudnianiem relacji pomiędzy dzieckiem a byłym małżonkiem. Takie trójkąty nigdy nie są zdrowe. W rodzinach łączonych istnieje o wiele więcej trójkątów, których trzeba unikać. Jest tu twój były mąż i była żona twojego obecnego męża, i twoje dzieci, i dzieci twojego obecnego męża — sam zobacz, jak skomplikowana potrafi być geometria rodzinna.

Na porządku dziennym jest walka dziecka z przybranym rodzicem o «kontrolę» nad własnym rodzicem. Zewsząd słyszę o aktach sabotażu podejmowanych przez przybrane dzieci w celu rozbicia nowego małżeństwa. Załóżmy, że para planuje weekendowy wypad we dwoje. Dziecko będzie wtedy symulować chorobę, żeby pokrzyżować im plany. Regularnie pojawiają się próby postawienia pytania: „Kto jest ważniejszy: ja czy on/ona?".

Możesz staczać i wygrywać te potyczki, ale moim zdaniem mądrzej będzie wyjść z tego trójkąta. To znaczy znajdź takie sposoby, które w widoczny sposób wpłyną na umocnienie więzi między twoim współmałżonkiem a jego dziećmi. Kiedy dzieci zrozumieją, że nie mają do czynienia z sytuacją albo-albo, będzie mniej powodów do walki.

Dzieci mogą również starać się przeciwstawić ciebie swojej *prawdziwej* mamie lub swojemu *prawdziwemu* tacie. Możesz poczuć się zraniona, ale nie daj się w to wciągnąć.

To nie są zawody. A dzieci cały czas będą odgrywać rolę swatki chcącej cię ponownie skojarzyć z twoim byłym mężem. Oto kolejny trójkąt, którego trzeba unikać.

Często trzeba będzie się wtrącić i rozstrzygać konflikty między twoimi dziećmi a dziećmi przybranymi, ale najlepiej by było, żeby dzieci — kiedy to tylko możliwe — same rozwiązywały swoje problemy. Kiedy się wtrącisz, uznają, że stoisz po tej lub po tamtej stronie. Właściwe zastosowanie dyscypliny praktycznej skłoni je do rozstrzygania konfliktów we własnym gronie.

Chwal indywidualność, ale wymagaj współpracy

Wszystkich członków rodziny powinno się cenić i traktować w sposób wyjątkowy. Wysłuchaj pomysłów i marzeń każdego, rozwijaj ich zainteresowania oraz chwal umiejętności. Jest to szczególnie istotne w rodzinach łączonych, w których dzieci szybko mogą poczuć się zagubione i niedoceniane.

Ale jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić, żeby dziecko poczuło się ważne, jest dać mu szansę współpracy na rzecz rodziny. Daj każdemu dziecku obowiązki do wypełnienia, może jakieś prace domowe. Przy rozdzielaniu obowiązków weź pod uwagę wiek, umiejętności i zainteresowania każdego dziecka. Tak naprawdę to dobrze jest porozmawiać o tym w gronie rodzinnym, pozwalając dzieciom wybrać sobie obowiązki. Będą współpracować chętniej, jeśli będą miały swój wkład w funkcjonowanie domu. Ale potem dopilnuj, żeby wywiązywały się ze swych powinności, gdyż w przeciwnym razie będą musiały stawić czoło dyscyplinie.

Przygotuj się na granaty rzucane przez byłego męża

Eks-mężowie i eks-żony potrafią uprzykrzyć nam życie. Co prawda nie wszyscy, bo znam kilka przypadków, kiedy małżonkowie rozstawali się po przyjacielsku. Ale eks-małżonkowie posiadają szczególne umiejętności zatruwania życia w sposób spektakularny, szczególnie przez podburzanie dzieci.

Twój były mąż może dzieci rozczarowywać, psuć, składać im niemożliwe do spełnienia obietnice, wpajać im złe nawyki lub nastawiać je przeciw tobie. Jeżeli w jakikolwiek sposób dzielisz z nim opiekę prawną nad dziećmi, to musisz odseparować je od niego, a następnie przystąpić do naprawiania wyrządzonych szkód.

Nie mam w rękawie żadnych łatwych rozwiązań. Musisz po prostu wiedzieć, że może się tak zdarzyć; i bądź z dziećmi zupełnie szczera w tym względzie. Nie zatruwaj ich więzi z twoim byłym mężem, ale pomóż im dostrzec rzeczywistość. Nie daj się wciągnąć w konflikt emocjonalny. On prawdopodobnie wie, na co jak reagujesz. Bądź obojętna na te matactwa i skup się na swoim nowym związku i na nowej rodzinie. Zrób co w twojej mocy, żeby przygotować dzieci twoje i przybrane do życia w otaczającym je świecie.

Pamiętaj, że silna więź małżeńska jest ostoją całej rodziny

W rodzinie łączonej najpierw muszą się połączyć mąż i żona. Jeżeli ich związek jest silny, reszta jakoś pójdzie.

Oto ciekawe pytanie: Kto jest dla ciebie ważniejszy: twój mąż/ żona czy twoje dzieci? Rzecz jasna kochasz ich wszystkich, ale kto jest najważniejszy? W przypadku pierwszego

małżeństwa nie ma przeważnie problemu z wyznaniem, że na pierwszym miejscu stoi małżonek. W końcu ta relacja była pierwsza.

Tak więc kiedy mówię, że silna więź małżeńska powinna być na pierwszym miejscu bo, stanowi trzon silnej rodziny, to ma to sens. Ale w rodzinie łączonej sprawa jest bardziej zawiła. Tutaj dłuższy staż ma więź z własnymi dziećmi. Twój współmałżonek jest osobą stosunkowo nową. Jak więc ten nowy związek może być ważniejszy od dzieci, w których żyłach płynie twoja krew?

Ale żeby twoja rodzina była w miarę stabilna, tak właśnie musi się stać. Twoja więź z małżonkiem musi oprzeć się na solidnych podstawach. Dzieci będą tę więź testować, zwalczać i odnosić się do niej z niechęcią. Jeżeli od samego początku nie dasz im jasno do zrozumienia, że małżonek jest dla ciebie najważniejszy, dzieci mogą doprowadzić do rozpadu tego związku.

Pojawienie się nowego towarzysza życia nie stawia cię od razu w sytuacji, która zmuszałaby cię do dokonania wyboru, chociaż dzieci mogą się przy tym upierać. Twoje małżeństwo nie pomniejsza statusu dzieci. Nie kochasz ich mniej dlatego, że obdarzasz miłością nową osobę (i nową rodzinę). Wykorzystaj każdą okazję, żeby pokazać dzieciom, jak bardzo je kochasz, ale jednocześnie niech wiedzą, jak bardzo kochasz swojego męża.

Stwórzcie zespół

Stworzenie udanej rodziny łączonej zależy od wysiłku wszystkich jej członków. Nie możesz żądać posłuszeństwa; musisz je sobie zaskarbić. Nie wymuszaj więc niczego, szczególnie na początku. Szanuj i słuchaj dzieci. Nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania — niech one o tym wiedzą. Nie podejmuj

decyzji, które mają wpływ na innych członków rodziny, zanim tego wcześniej z nimi nie uzgodnisz. Stwórzcie zgrany zespół.

Integracja rodziny potrwa od trzech do siedmiu lat. Możesz przyspieszyć ten proces akceptując każdą osobę jako pełnowartościowego członka zespołu.

Zastanów się:

- Dlaczego ważne jest «stworzenie nowego domu» dla integrującej się rodziny? Oprócz zmiany miejsca zamieszkania (co jest wskazane), w jaki inny sposób można tego dokonać?
- Jakie są największe wyzwania dla waszej integrującej się rodziny?
- Które z powyższych sugestii wydają się dla was najtrudniejsze? Które są najłatwiejsze? Dlaczego?

Wypróbuj:

- *Sporządź plan wprowadzenia wżycie wybranej przez was najtrudniejszej i najłatwiejszej sugestii.* Zrób dokładny plan spotkań, rozmów, określ zasady postępowania i wybierz osoby, z którymi chcesz się spotkać, itd.

CZĘŚĆ DRUGA

Wykorzystanie DYSCYPLINY PRAKTYCZNEJ w trudach dnia codziennego

ROZDZIAŁ 10

Co robić, kiedy dzieci się buntują?

Kilka lat temu, można było zobaczyć dzieci bawiące się zwierzakami *tamagochi*. Potworki te były tak naprawdę miniaturowymi komputerami, którym — żeby prawidłowo działały — trzeba było zapewnić opiekę. Ich właściciele musieli naciskać pewne przyciski, żeby je nakarmić, wyprowadzać na spacer, a nawet pieścić. Jeżeli nie były odpowiednio traktowane, zaczynały się źle zachowywać, aż w końcu... przestawały działać. Przez jakiś czas te gadżety były istnym szaleństwem. Dzieci robiły przerwy podczas lekcji, spotkań, oglądania telewizji, żeby nacisnąć właściwy guzik, żeby uszczęśliwić te małe «stworzonka». Jestem przekonany, że wiele spośród tych dzieci narzekałoby i ociągało się, gdyby przyszło im karmić swe *prawdziwe* zwierzęta.

Czasami myślę, że rodzice chcieliby, żeby ich dzieci były jak te małe komputery. Często zwracają się do mnie dorośli, którzy chcieliby tylko «naciskać właściwe guziki». Przypisują mi rolę wyroczni i zakładają, że jeżeli postąpią zgodnie z moimi wskazówkami, to wszystkie ich problemy znikną.

Przykro mi, jeśli rozczarują was moje słowa, ale żadna z moich sugestii *nie* jest gwarantowaną receptą na doskonałe rodzicielstwo. Mając do czynienia z tysiącami rodzin na przestrzeni lat przekonałem się, że to, co sprawdza się w przypadku jednego dziecka, niekoniecznie musi się sprawdzać w przypadku innego.

To powiedziawszy, powtórzę po raz kolejny, że dyscyplina praktyczna się sprawdza. Jej założenia są logiczne i przemyślane. Ale nie musisz z niej korzystać zawsze w taki sam sposób i niektóre metody mogą okazać się lepsze od innych. Dyscyplina praktyczna jest bardziej sztuką niż nauką. Nie chodzi w niej o przyciskanie guzików; rezultaty pojawią się, tylko wtedy, gdy będzie stosowana w sposób subtelny i kreatywny, ze świadomością, że każde dziecko jest wyjątkowe.

W ostatnich trzech rozdziałach przedstawiłem sugestie, jak radzić sobie z codziennymi problemami w domu, jak w konkretnych sytuacjach korzystać z dyscypliny praktycznej. Ten rozdział dotyczy pewnych zachowań dzieci. Co powinieneś zrobić, kiedy postąpią w dany sposób? Następne rozdziały obejmują konkretne sytuacje rodzinne i strategie stosowane przez rodziców. W obrębie rozdziału tematy ułożone są w porządku alfabetycznym. Mam nadzieję, że staną się dla ciebie materiałem wielokrotnie wykorzystywanym, w miarę jak dzieciom będzie przybywało lat.

A może wreszcie zwrócisz na mnie uwagę?

Rodzice stosujący dyscyplinę praktyczną wiedzą, że dziecko zawsze stara się zwrócić na siebie uwagę. Począwszy od najwcześniejszych chwil naszego życia wszyscy w taki czy inny sposób staramy się być w centrum zainteresowania.

Niemowlęta na przykład szybko uczą się, że mogą zwrócić na siebie uwagę płaczem. Jeśli rodzice zawsze reagują na pierwsze odgłosy płaczu, to dziecko pojmuje, że — chociaż jest takie małe — dysponuje sporą władzą i wpływem na dorosłych.

W miarę jak dzieci dorastają, szukają bardziej pozytywnych sposobów zwracania na siebie uwagi. Jeśli nie uda im się zwrócić na siebie uwagi i zdobyć uznania w oparciu o działania pozytywne, to uciekają się do niezliczonych działań negatywnych, począwszy od biadolenia, ociągania się, stukania ołówkiem o blat, a skończywszy na czesaniu się podczas posiłku.

W bardzo wczesnym okresie życia dzieci mogą nabrać o sobie i o innych fałszywych wyobrażeń, które —jeżeli nie zostaną skorygowane — przetrwają do wieku dorosłego. Przykłady błędnego myślenia dzieci obejmują następujące przekonania: „Liczę się w życiu tylko wtedy, kiedy jestem zauważany. Liczę się w życiu tylko wtedy, kiedy mam kontrolę, dominuję albo wygrywam".

Uważam, że są to zapatrywania błędne; są bowiem po prostu nieprawdziwe. Nie liczymy się w życiu tylko wtedy, kiedy zwracamy na siebie uwagę innych. Liczymy się już jako ci, którzy zostali stworzeni przez Boga. Musimy natomiast spotkać się z naszym Stworzycielem na Jego warunkach i zrozumieć Jego plan przygotowany dla nas na czas naszego życia na ziemi.

Istnienie naturalnego dziecięcego pragnienia skupiania na sobie uwagi jest istotnym powodem, dla którego rodzice powinni poświęcić czas, żeby nauczyć dzieci zasad, jakie obowiązują w relacjach między ludźmi. Musimy znaleźć czas, żeby dotrzeć do prywatnego świata każdego naszego dziecka. Musimy popatrzyć oczami dziecka i zobaczyć rzeczywistość, jaką widzi nasz syn lub nasza córka.

Jeśli chodzi o patrzenie oczami waszego dziecka, to proponuję, żebyście zabawili się w «psychologiczną zgadywankę»:

Usiądź ze swoim dzieckiem, popatrz mu prosto w oczy i powiedz: „Wiesz, kochanie, może się mylę, ale kiedy patrzę, jak się bijesz z bratem, to mam wrażenie, że tak naprawdę wcale nie jesteś tak bardzo na niego zły. Po prostu chcesz, żebym zwracała na ciebie większą uwagę — dlatego, że chcesz wiedzieć, że cię naprawdę kocham i że się o ciebie troszczę. Czy o to właśnie chodzi?".

Boję się

Dzieci — szczególnie małe, poniżej szóstego roku życia — często się boją. Ich lęki przybierają różne nasilenie i formy: nocnych koszmarów, strachu przed ciemnością i inne. Większość rodziców spostrzega, że dziecięce lęki nasilają się w porze wieczornej, kładzenia się spać i w czasie samotnego przebywania w pokoju.

Istnieje kilka bardzo prostych sposobów, by pomóc dziecku w pokonaniu tych lęków. Są to między innymi zaświecenie lampki nocnej lub zostawienie światła w przedpokoju. Każdy rodzic powinien mieć świadomość, że *większość* lęków, które wywołują u dziecka koszmary, strachy nocne oraz budzące trwogę myśli i uczucia, jest bezpośrednim skutkiem tego, że pozwalamy mu na oglądanie przemocy w telewizji. Rodzice muszą mieć wyraźną świadomość szkód, jakie mogą powstać w wyniku zezwalania dzieciom na oglądanie drastycznych lub przerażających scen, programów i filmów. Doktor James Dobson przytacza wyniki badań na Uniwersytecie Cornell, z których wynika, że ojcowie wywodzący się z klasy średniej spędzają ze swymi dziećmi w wieku przedszkolnym przeciętnie 37 sekund dziennie — to mniej niż 5 minut tygodniowo! Dla porównania, wyniki badań pokazują, że dzieci spędzają przed telewizorem 54 godziny na tydzień!

Jednym z najlepszych sposobów na to, by pomóc dzieciom w uporaniu się z lękami, jest rozmowa z nimi o naszych własnych lękach. Kiedy sami byliśmy dziećmi, większość z nas czegoś się bała. Dobrze jest podzielić się tym swoim doświadczeniem z własnym dzieckiem. Opowiedz mu, jak rozpoznawałeś w swym życiu różne lęki i jak dawałeś sobie z nimi radę. Nigdy nie krytykuj i nie strofuj dziecka za to, że się boi. Cokolwiek powie, nie żartuj z niego, bez względu na to, jak zabawnie brzmiała jego wypowiedź. Pomóż dziecku zrozumieć, że wszyscy się czegoś boją i że z twoją pomocą może przezwyciężyć ten lęk.

Bądź jednak świadom tego, że dziecko może wykorzystywać strach — jak i poczucie winy — jako taktykę lub narzędzie manipulacji. Dzieci są mistrzami w nadmiernym angażowaniu w swe życie mamy i taty. Chcą zyskać monopol na rodziców i posuną się daleko, żeby to osiągnąć. Mogą stać się mistrzami w tej dyscyplinie w bardzo młodym wieku.

Jedna z propozycji, jakie przedstawiam rodzicom małych dzieci (poniżej piątego roku życia), dotyczy rutynowych czynności składających się na rytuał kładzenia się spać. Czas przed ułożeniem się dziecka do snu może być czasem na modlitwę i na opowiadanie bajki albo na posłuchanie jakiegoś nagrania. Daj dziecku jasno do zrozumienia, że będzie tylko jedna bajka lub jedno nagranie, a potem drzwi zostaną zamknięte i mają pozostać zamknięte, nie wolno ich otwierać (zob. *Bitwy łóżkowe* w następnym rozdziale).

Bójki

Wielu rodziców, z którymi rozmawiam, zdaje się sądzić, że niemożliwe jest, żeby dzieci nie biły się ze sobą. Ale znam też rodziny, w których bójki między rodzeństwem

są sporadyczne. Jeżeli zrozumiemy przyczyny dziecięcych bójek, to możemy wpłynąć na poprawę sytuacji.

Przede wszystkim zdajmy sobie sprawę z tego, że jeżeli dwoje dzieci o coś walczy, to równocześnie ze sobą współpracuje. Nazwanie bójki «przejawem współpracy» może wydawać się dziwne, ale bójka tym właśnie jest. Niezwykle trudno jest walczyć w pojedynkę. Jak mówi stare porzekadło, „do tanga trzeba dwojga". Żeby walka się wywiązała i trwała, druga osoba musi powiedzieć prowokujące słowo albo zrobić odpowiednią minę czy odpowiedni gest.

Odkryłem, że najlepszym sposobem radzenia sobie z bójką jest danie dzieciom tego, o co—jak twierdzą — im chodzi. Jeżeli chcą walczyć, niech walczą. Jednakże stale powtarzam rodzicom, że mają powiedzieć dzieciom, gdzie i pod jakim warunkiem mogą się bić. Bójka dzieci nie może zakłócać ciszy i spokoju pozostałym domownikom.

Gdy dwoje dzieci zaczyna się bić, najlepiej je wyprowadzić (kiedy są malutkie, wynieść) do innego pokoju albo do ogródka. Poinstruuj je, że mogą walczyć, dopóki nie rozstrzygną kwestii spornej. Zostaw je ich «walce». W większości przypadków, kiedy pozwolisz dzieciom na walkę, nie będą się bić. Po prostu stoją i patrzą na siebie. Jedno powie: „Dobra, ty zaczynaj". A drugie na to: „Nie, to *ty* zacznij".

Dzieje się zazwyczaj tak, że żadne z nich nie zacznie, bo aż tak bardzo nie zależy im na bójce. Ich bezustanne walki zwykle mają na celu wciąganie rodziców w ich dziecięce konflikty. Im szybciej rodzice nauczą się trzymać z dala od dziecięcych sporów, tym szybciej nauczą dzieci większej odpowiedzialności i obowiązkowości. Wielu nauczycieli mówi mi, że kiedy widzą bijące się dzieci, rozwiązują problem w następujący sposób: Dają dzieciom rękawice bokserskie, usuwają widownię, zaprowadzają je do sali gimnastycznej i mówią, żeby sobie nie przeszkadzali. W takich sytuacjach dzieci rzadko podejmują walkę. Zazwyczaj

walczą bowiem po to, żeby przyciągnąć czyjąś uwagę. Potrzebują widowni — swoich kolegów albo, kiedy są w domu, rodziców. Zabierz widownię, a walka raczej się skończy.

Od każdej reguły są oczywiście wyjątki. Są przypadki, że dziecko wszczyna bójkę z innym dzieckiem, które całkowicie nie dorównuje mu pod względem wzrostu i siły. Pewna matka przyłapała swojego dwunastoletniego syna na duszeniu dziewięcioletniego brata, który już zaczynał sinieć. Chłopcy zostali przeniesieni do osobnych pokojów!

Często walka między dziećmi ma charakter słowny, nie fizyczny. Najpierw jest przekomarzanie się. Następnie zmienia się ono w przezywanie, a w końcu są zawody w krzyczeniu. Jeżeli ma to miejsce przy stole, to po prostu upomnij dzieci i powiedz im, żeby wstały od stołu i poszły do innego pokoju lub na dwór. Jeśli zainteresowane są bardziej przezywaniem się niż jedzeniem, to niech robią to gdzie indziej. Zazwyczaj dobrze jest odprowadzić je tam, gdzie chcesz, żeby poszły, i potem przykazać im, żeby tam zostały, dopóki nie rozstrzygną sporu. Tylko wtedy, gdy rozstrzygną swoje problemy i są gotowe zachowywać się grzecznie, mogą wrócić do towarzystwa przy stole.

Pozwól, żeby *rzeczywistość* była ich nauczycielem. Jeżeli do czasu ich powrotu kolacja się skończy, nie będą jadły kolacji; dodatkowego posiłku też już nie dostaną. Spóźnili się na kolację, bo toczyli ze sobą kłótnię, natomiast życie w społeczności wymaga traktowania innych z szacunkiem. Jeżeli nie są w stanie rozstrzygnąć swego nieporozumienia przed końcem kolacji, to kolacja skończy się bez nich. Przypomina to trochę sytuację, kiedy nie możesz się rano wybrać, a potem spieszysz się na autobus i kiedy jesteś już za rogiem, widzisz jak autobus właśnie odjeżdża.

W dyscyplinie praktycznej podkreśla się, że okoliczności życiowe wymagają, iż pewne rzeczy wykonuje się w określonym czasie. Jeżeli nie zmieścisz się w jednym przedziale

czasowym, musisz poczekać na następny. Jeśli spóźnisz się na autobus, musisz poczekać na następny. Jeśli spóźnisz się na posiłek, musisz poczekać na następny.

Walka — słowna lub fizyczna — często ma miejsce podczas rodzinnej podróży samochodem. W takim wypadku najlepiej jest się zatrzymać. Jeśli to możliwe, wysiądź z samochodu, idź na krótki spacer i pozwól dzieciom dalej bić się ze sobą. Wkrótce przestaną. Jeśli opuszczenie samochodu nie jest bezpieczne, to po prostu powiedz dzieciom, że mogą bić się dalej, ale nie pojedziecie dalej, dopóki nie skończą.

Kluczowe jest tutaj zachowanie spokoju, niezłoszczenie się. Jeśli dzieje się to w drodze na zajęcia dzieci (zawody ligi juniorów, piłka nożna, lekcje muzyki itp.), to tym lepiej. Ich złe zachowanie pociągnie za sobą naturalne konsekwencje.

Uważam, że rodzice wykazują dużą odpowiedzialność, jeśli odmawiają prowadzenia samochodu w czasie, gdy ich dzieci biją się ze sobą. Sygnał wysyłany do dzieci w ten sposób jest następujący: „Dobrze, możecie bić się dalej, ale ja dalej nie pojadę, dopóki nie skończycie". I bójka kończy się zazwyczaj w ciągu minuty albo jeszcze wcześniej. Jeżeli się nie kończy, to miej odwagę po prostu zawrócić do domu.

W każdym wypadku twoim celem jest zniechęcenie dzieci do bójki. Dzieci mają dostrzec, że bójka nie jest dobrym sposobem na rozwiązywanie problemów. Mają nauczyć się, że:

1. Bicie się nie wywoła żadnej reakcji mamy i taty, nawet tej negatywnej.
2. Jeśli się biję, mogę zostać zraniony.
3. Jeśli się biję, mogę nie pójść na trening, do parku itd.

Pamiętaj, że nie ma dobrego sposobu na wyeliminowanie rywalizacji między rodzeństwem. Realistycznie rzecz

biorąc, możesz mieć nadzieję jedynie na jej zminimalizowanie. Konflikty w domu, szczególnie pomiędzy rodzeństwem, są czymś naturalnym. Ucząc dziecko rozwiązywania konfliktów w sposób pozytywny, tworzysz jego konstrukcję psychiczną, która jest pomocna w zmaganiu się z otaczającym światem.

Chyba zapomniałem

Czy twoje dziecko cierpi od czasu do czasu na chwilową utratę pamięci? Nie mam tu na myśli amnezji. Mam na myśli te sytuacje, kiedy prosisz je o wypełnienie danego polecenia, a ono odpowiada później na wpół przepraszająco: „Och, zapomniałem".

Ważne jest, żeby zdać sobie sprawę z tego, *dlaczego* twoje dziecko bez przerwy «zapomina» — szczególnie o rzeczach, o których zrobienie prosiłaś. Czy dziecko ma coś z tego, że «zapomina»? Nie chodzi mi tutaj o dodatkowe kieszonkowe. Mówię o tym, że kolejna manipulacja uchodzi mu na sucho.

Jeżeli prosisz dziecko o zrobienie czegoś, a ono o tym «zapomina» i potem ty sama to robisz, to dziecko zyskuje to, czego oczekiwało. Ugruntowałaś w nim nawyk «zapominania» i jednocześnie uczyniłaś je o wiele słabszym. Po pierwsze osłabiasz jego pewność siebie. Osłabiasz też jego umiejętność myślenia i zapamiętywania rzeczy istotnych. Na dalszą metę osłabiasz jego zdolność bycia odpowiedzialnym i obowiązkowym.

Kiedy rodzice skarżą się na «zapominalstwo» swego dziecka, natychmiast nalegam, żeby nie pozwalali, by zapominanie stało się wymówką do niewykonywania poleceń w ogóle. Dyscyplina praktyczna nie przyjmuje żadnych wymówek. (Możesz uznać okoliczności łagodzące, ale nie

ciągłe wymówki, które stają się regułą). Nawet jeśli jest to dla ciebie trudne i czujesz się «podle», pamiętaj, że w przyszłości twoje dziecko będzie pracowało dla osób, które nie przyjmą wytłumaczenia (czy przeprosin), że o czymś «zapomniało».

Tak więc zawsze trzymaj się podstawowej zasady: Jeśli poprosiłeś dziecko, żeby coś zrobiło, a następnie ono o tym «zapomniało», to i tak ma to zrobić. Jeśli oznacza to rezygnację z ulubionego programu telewizyjnego, spóźnienie się gdzieś (włączając w to szkołę) lub inne różne uciążliwości, to trudno. Nikt nie będzie tolerować wymówek twojego dziecka w jego życiu dorosłym i ty też nie powinnaś ich tolerować.

Kłamstwo <<

Rodzice, których znam, chcą, żeby ich dzieci mówiły prawdę. Kłamstwo martwi ich szczególnie i zastanawiają się, dlaczego dzieci czasem uciekają się do niego. Kłamstwo najczęściej występuje w dwóch sytuacjach:

1. *Niektóre dzieci kłamią po to, aby spełnić swoje pragnienia.* Ten rodzaj kłamstwa jest odzwierciedleniem dziecięcej fantazji. Małe dzieci fantazjują czasami o wyimaginowanych przyjaciołach, o spotkaniu z Rudolfem (Czerwononosym Reniferem) itd. Te «kłamstwa» to najczęściej pojedyncze przypadki i nie powinny być powodem do zmartwień.
2. *Powodem większości kłamstw jest jednak lęk.* Bez względu na to, jak bardzo dziecko jest kochane i akceptowane, boi się, że gdy powie rodzicom prawdę o jakimś swym przewinieniu, wtedy zdarzy się coś nieprzyjemnego, zostanie w jakiś sposób ukarane. U podstaw tego lęku leży obawa, że jeżeli powie prawdę, przestanie

być kochane. Dziecko uważa, że musi być doskonałe, aby zasłużyć na miłość.

Blagi i niewinne kłamstwa są często spontaniczną próbą zatuszowania małych niedoskonałości. Jeśli rodzic jest despotą, to jego zachowanie daje podstawy do kolejnych kłamstw. Dziecko despotycznych rodziców często ugina się pod ciężarem ich nierealnych oczekiwań (nie mówiąc już o odczuwanym przez nie strachu). Tymczasem można zrobić coś innego, a mianowicie podzielić się z dzieckiem własnymi niedociągnięciami. Pomóż mu zrozumieć, że każdy z nas ma jakieś niedoskonałości. Pewnego razu przyszła do mnie moja dziewięcioletnia córka, Krissy, tonąc we łzach, bo zdała sobie sprawę z tego, że nakłamała osobie, która do mnie telefonowała. Była to właściwie moja wina. Nie zastanowiwszy się bowiem poprosiłem ją, żeby powiedziała, iż nie ma mnie w domu, chociaż byłem w łazience i goliłem się.

Czasami mamy mówią dzieciom, że nie mają czasu, żeby upiec ciasteczka czy zrobić lemoniadę. W rzeczywistości mają czas, ale brakuje im energii. Lepiej jest być szczerym i powiedzieć: „Jestem zbyt zmęczona" lub nawet: „Nie jestem teraz w nastroju".

Większość rodziców, z którymi mam do czynienia, zdaje sobie sprawę z tego, że ich dzieci kłamią albo przynajmniej zaciemniają prawdę («niewinne kłamstwa»). Często rodzice rozstrzygają kwestię w ten sposób, że każą dzieciom powiedzieć prawdę, i na tym sprawa się kończy. Nie ma kary ani innej próby egzekwowania dyscypliny. Niestety czasem dziecko musi ponieść odpowiedzialność za kłamstwo, pewne konsekwencje muszą nastąpić. Daj mu wtedy jasno do zrozumienia, że chociaż skłamało i musi ponieść tego konsekwencje, to nadal je kochasz i masz nadzieję, że w przyszłości nie będzie czuło, że musi kłamać.

Oto w jaki sposób rodzice mogą zachęcać dziecko do tego, by przestało kłamać:

1. *Zawsze ufaj dziecku.* Daj mu szansę, by powiedziało prawdę. Kiedy powie prawdę, podziękuj mu i od tego momentu zachowuj się tak, jakby nic się nie stało, nie wracaj do tego, co było. Jeżeli konieczne jest poniesienie konsekwencji, skrupulatnie wytłumacz dziecku, dlaczego musi je ponieść, ale podkreśl, że prawda zawsze jest lepsza od kłamstwa.
2. *Zawsze korzystaj ze sposobności, by pokazać dziecku, że kłamstwo nie popłaca.* Jedno kłamstwo zawsze pociąga za sobą drugie. Lubię dzieciom powtarzać: „Jeżeli nie kłamiesz, nie musisz mieć doskonałej pamięci". Kłamca zawsze musi pamiętać, co komu powiedział i w jaki sposób powinien zastąpić jedno kłamstwo następnym.

Niejedzenie

Wspomnieliśmy już o tym we wcześniejszych rozdziałach. Moja praca z rodzicami i dziećmi pokazuje, że co wieczór w amerykańskich domach ma miejsce zbyt wiele sprzeczek przy posiłku. Dzieje się tak również podczas śniadania i lunchu, ale zdaje się, że szczególnie kolacja jest porą, kiedy mały Rufus i mała Jessica postanawiają, że nie będą jeść.

Jestem głęboko przekonany, że jeśli dziecko nie chce jeść, to przekupstwo i nagradzanie nie zdadzą egzaminu. Nie pomoże też «samolocik», który wyszedł z użycia dwadzieścia lat temu (mówi się do dziecka: „Leci, leci samolocik" i tak w kółko).

Dyscyplina praktyczna proponuje prosty sposób radzenia sobie z dzieckiem, które nie chce jeść: Niech odpowiada

ono za swój wybór. Wyrzuć jedzenie do kosza i pozwól dziecku wstać od stołu. To działa zarówno na dziesięcio-, jak i na trzylatków.

Właściwie wyrzucenie jedzenia i odesłanie dziecka od stołu jest tu najłatwiejsze. Trudne chwile są wtedy, kiedy musisz trwać przy swoim postępowaniu i odmówić dziecku jedzenia przez cały wieczór. Musisz pozwolić, żeby dziecko doświadczyło rzeczywistości głodu, skoro postanowiło nie jeść kolacji. Jeżeli zdecydujesz się odpowiedzieć na blef małego Rufusa, zabierz jedzenie i powiedz: „Koniec kolacji. Idź się pobawić". Możesz mieć pewność, że wkrótce zdarzy się parę rzeczy:

1. *Rufus wkrótce powróci narzekając, że jest głodny.* Wtedy po prostu powiesz: „Ciekawe, dlaczego. Pewnie nie zjadłeś kolacji".
2. *Innym wydarzeniem, jakie prawdopodobnie nastąpi, będzie to, że następnego ranka dziecko zje obfite śniadanie.* Wiem, że niektórzy z was pomyślą tak: „Co, pozwolić, żeby dziecko nie zjadło posiłku?". Lekarz pediatra powie ci, że dziecko nie umrze, jeżeli nie zje posiłku — zaś to, że go nie zje, pomoże mu zrozumieć realia *rzeczywistości.*

Kiedy dziecko chce zagrać w grę «nie jestem głodny», ważne jest, aby nie dać się złapać w pułapkę, w którą dali się czasem złapać nasi rodzice, gdy byliśmy dziećmi. Nie stosuj przekupstwa, nagradzania, namawiania, proszenia, grożenia, krzyków czy bicia. Daj dziecku prawo do podjęcia decyzji i do poniesienia konsekwencji tego wyboru.

A jeżeli wyrzucanie jedzenia do śmieci jest wbrew twoim zwyczajom, to po prostu schowaj je do lodówki.

Samolubność

Oczywistą prawdą jest to, że nasze dzieci są małymi istotami skupionymi na sobie. Wielokrotnie kręcimy głowami zastanawiając się, dlaczego nasze dzieci potrafią myśleć tylko o sobie. Odpowiedź jest prosta. Są dziećmi, a dla dzieci charakterystyczne jest to, że myślą tylko o sobie. Dziecko musi dopiero się nauczyć, że ma myśleć także o innych.

Jak na ironię, mimo że jedną z podstawowych powinności rodziców jest nauczenie dzieci myślenia o innych, to jednocześnie jednym z kluczowych błędów popełnianych przez wielu rodziców jest skupianie się na dogadzaniu dzieciom i na uszczęśliwianiu ich. Nie twierdzę, że mamy starać się sprawiać dzieciom przykrość. Ale raz za razem obserwuję, że rodzice są tak pochłonięci uszczęśliwianiem swych dzieci i sprawianiem im przyjemności, że na żadną naukę «myślenia o innych, a nie tylko o sobie» nie ma już czasu.

Jednym z typowych tego przykładów jest dawanie dzieciom prezentów. Wiele podróżuję i rozumiem rodziców, którzy chcą z podróży przywozić dzieciom upominki. Sam tak robię. Ale jednocześnie staram się mówić rodzicom (sobie też), żeby nie *zawsze* przywozili dziecku prezent. Jeśli przywożenie prezentów staje się regułą, to dziecko postrzega prezent jako coś, co mu się należy. Ludzie nie mają «prawa» do prezentu. Prezent ma być symbolem przywiązania do drugiej osoby.

Przypominam sobie pewien wywiad w telewizyjnym *talk show.* Gospodarz programu zapytał mnie, jak moim zdaniem powinien postąpić ze swoim synem. Wyglądało na to, że jego dziewięcioletniemu synowi często nie podobały się prezenty, jakie prowadzący program przywoził mu ze swych podróży. Chłopiec był energicznym, uczuciowym i pod każdym względem „bardzo dobrym dzieciakiem". Ale wkrótce przekształcił swoją «niechęć» do prezentów od ojca

w pewnego rodzaju grę. Prawie zawsze, kiedy ojciec przywoził mu upominek, zaczynał narzekać. Ojciec w końcu czuł się winny i poirytowany, ponieważ ze wszystkich sił starał się przywieźć mu odpowiedni podarunek, który i tak się chłopcu nie podobał.

Poradziłem gospodarzowi programu, żeby następnym razem postąpił tak: Gdy tylko chłopiec okaże niechęć lub lekceważenie wobec prezentu, niech po prostu powie: „Przykro mi, że ci się nie podoba. Czy mogę go zabrać z powrotem? Z pewnością nie chcesz, żeby ci tu zawadzał".

Następnie ojciec powinien prezent zabrać i coś z nim zrobić. Być może spodoba się starszemu lub młodszemu rodzeństwu. A może dziecko sąsiadów go doceni. Cokolwiek postanowi, ma to zrobić szybko. Jeżeli istnieje taka możliwość, może nawet zwrócić prezent tam, gdzie go kupił.

Przestrzegłem ojca, żeby zrobił to spokojnie i z miłością. Gdyby dziecko poczuło, że ojciec po prostu «szykuje odwet» lub daje upust zranionym uczuciom, dyscyplina praktyczna nie odniosłaby skutku. Oto co w tym wypadku ojciec próbował dać dziecku do zrozumienia: „Słuchaj, kocham cię. Przywożę ci prezenty, ponieważ chcę ci powiedzieć, jak bardzo cię kocham. Jeżeli prezenty ci się nie podobają, to rozumiem, że nie chcesz, żeby zagracały twój pokój".

Zasugerowałem gospodarzowi programu jeszcze jedną rzecz. Jest to coś, co sam próbuję robić. Rodzice powinni wyzbyć się nawyku przywożenia prezentów za każdym razem, gdy gdzieś wyjeżdżają. Rodzic, który dużo podróżuje, może bowiem wykorzystywać upominki jako sposób na zmniejszenie swego poczucia winy. Prezenty powinny być przyjemnością dawaną raz na jakiś czas, a nie co tydzień, co miesiąc czy co wyjazd. Tak naprawdę to chcemy nauczyć dzieci tego, że powinny czuć się szczęśliwe, kiedy tatuś wraca do domu. Powinny doświadczyć radości z powodu powrotu taty do domu, a nie z otrzymania kolejnego prezentu.

Kolejnym sposobem na zwalczanie u dzieci egocentryzmu jest wpajanie im od wczesnych lat ich życia, że dawanie naprawdę jest czymś lepszym niż branie. Kiedy to tylko możliwe, powinno się je zachęcać do robienia czegoś dla innych. Na przykład, może jest w sąsiedztwie jakieś stare małżeństwo, któremu przydałaby się pomoc przy wykonywaniu różnych prac. Jeżeli naprawdę zależy ci na tym, aby twoje zabiegi w tej mierze odniosły skutek, niech niesienie pomocy innym stanie się przedsięwzięciem rodzinnym. Wszyscy — mama, tata i dzieci mogą pójść i wykonać jakieś prace z czystej życzliwości. *Pokazanie* dzieciom, jak nie być samolubnym, jest o wiele bardziej skuteczne niż *mówienie* o tym.

Seksualna eksploracja

Kiedy wygłaszam wykład i pojawia się temat seksu, na sali zalega cisza jak makiem zasiał. Myślę, iż jest to spowodowane tym, że — szczególnie w Ameryce — zawsze czuliśmy się nieswojo rozmawiając o seksie. Kiedy w gabinecie mam do czynienia z matkami i ojcami, często mówią, że ich dzieci odkryły genitalia i «dotykają się», i pytają mnie, co powinni z tym zrobić.

Moja pierwsza rada to: Nie panikować. Dzieci rzeczywiście odkrywają swoje genitalia prawie natychmiast po urodzeniu się i są zafascynowane dotykaniem się.

Ale w jaki sposób rodzice mają porozmawiać z dzieckiem, kiedy to się zdarzy? Uważam, że przede wszystkim należy dać dziecku do zrozumienia, że chęć dotykania się jest czymś bardzo naturalnym. Nawet bardzo małemu dziecku możesz wyjaśnić, że nie ma nic złego w dotykaniu siebie, ale że nie powinno się dotykać ciała drugiej osoby bez jej zgody.

Oczywiście zdarzają się sytuacje, kiedy inne dzieci «wyrażają zgodę» na to. Znane są zabawy dzieci w dom i w lekarza i «wzajemne badanie się». Jak w takiej sytuacji ma się zachować rodzic? Przede wszystkim musi zrozumieć, że motywacja do zabawy w lekarza wyrasta zazwyczaj z dziecięcej potrzeby przekonania się, czy wszyscy chłopcy i wszystkie dziewczynki są tak samo zbudowane. Jakieś 95 procent mężczyzn i kobiet, z którymi mam do czynienia w mojej prywatnej praktyce, przyznaje się do seksualnej eksploracji (zabawy w lekarza) z dziećmi tej samej płci, kiedy sami byli dziećmi.

Kiedy odkryjesz, że twoje dziecko lub dzieci bawią się w lekarza, to im spokojniej zareagujesz na to — normalne przecież — zachowanie, tym lepiej. Po prostu weź dziecko na stronę i wytłumacz mu, że jego ciekawość jest zupełnie normalna. Jednakże przestrzeż je, że dotykanie innych może spowodować niemiłe wrażenia. Powiedz dziecku, że porozmawiasz z nim o ciele i o tym jak ono funkcjonuje. Powiedz, że kupicie książkę, która „pomoże nam znaleźć odpowiedzi na pytania, które zadajemy".

Zalecam także, abyście powiedzieli innym rodzicom dzieci uczestniczących w zabawie w lekarza o «medycznej poradzie», jaką dałeś swemu dziecku, i w skrócie opisz im, jak zamierzasz postąpić.

A następnie zrób tak, jak powiedziałaś, że zrobisz. Kup stosowną książkę[12] i niech będzie ona punktem wyjścia do dalszych dyskusji.

Gorąco zachęcam rodziców także do opowiedzenia dzieciom o czasach, kiedy sami bawili się w lekarza, gdy byli mali. Polecam to, ponieważ takie wyznanie umocni w dziecku przekonanie, że to, co zrobiło, jest naturalne i nie jest czymś, za

[12] Polecam *The Wonderful Story of How You Were Born* Sidonie Gruenberg, wydaną przez Doubleday.

co powinno czuć się winne. Takie wyznanie stwarza wiele możliwości głębszego porozumienia. Zasada dyscypliny praktycznej głosi, że rodzice mają chętnie dzielić się z dziećmi własnymi doświadczeniami, żeby nawiązać z nimi szczery kontakt.

Nigdy nie karz dziecka za jego naturalną ciekawość swego ciała. Jeżeli zareagujesz gwałtownie i wywołasz w dziecku poczucie winy i lęk, to możesz zasiać w jego umyśle ziarno, które później zakiełkuje i wywoła nienormalne zachowania seksualne.

Zabawa w lekarza to jedna sprawa, ale co ma zrobić matka, która odkrywa, że jej pięcioletnia córka podnieca się siedząc na podłodze w czasie oglądania porannych niedzielnych kreskówek? Zawsze gdy zauważamy, że dziecko dotyka swoich genitaliów, najważniejsze jest nasze spokojne, ciepłe i pozytywne zachowanie. Nigdy nie krytykuj, nie potępiaj i nie histeryzuj, jeśli nie chcesz, żeby dzieci utożsamiały swoje genitalia z czymś niestosownym, złym czy brudnym.

Od najwcześniejszych lat życia dziecka próbuj —w każdy możliwy sposób — dać do zrozumienia, że wszystkie części jego ciała są dobre, wspaniałe i dane przez Boga. To, jakimi stworzył nas Bóg, jest częścią Jego planu odnośnie do naszego życia. Kiedy dzieci podrosną (powyżej szóstego roku życia), możesz zacząć rozmawiać z nimi o darze, jakim jest seks, i o tym, w jaki sposób mamusia i tatuś starają się o dzidziusia. Wspomniałem już o świetnej książce Sidonie Gruenberg. Inną dobrą pozycją jest *How to Teach Tour Child about Sex* autorstwa doktor Grace H. Ketterman (wyd. Revell)[13].

Słuchacze wykładów często proszą mnie, abym podzielił się doświadczeniami, jakie ja i moja żona mieliśmy w trakcie

[13] W języku polskim wartościową pozycją jest książka Włodzimierza Fijałkowskiego i Roksany Jędrzejewskiej-Wróbel pt. *Oto jestem*, wydana przez Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe (przyp. tłum.).

wychowywania naszych dzieci, gdy zaczęty one odkrywać swe genitalia. Najbardziej zabawny incydent miał miejsce pewnego dnia, gdy pracowałem w gabinecie. Zadzwonił telefon i okazało się, że dzwoni Sande, bardzo wzburzona. Płakała i zdołałem wydobyć z niej jedynie to, że coś złego stało się z Kevinem, który miał wtedy dziewiętnaście miesięcy. Natychmiast przyszedł mi na myśl basen w ogrodzie i pomyślałem o najgorszym. Czy znalazła go utopionego w basenie? Nie, nie o to chodziło.

- No więc co się stało? — pytam. — Mów prędko.

- No więc — odpowiada. — Chodzi o jego ptaszka.

- Jego ptaszka?

- Tak — no wiesz, jego *ptaszka.*

- No więc co się stało z jego ptaszkiem? — zapytałem.

- Jest fioletowy! — wybuchła.

- Fioletowy? — powtórzyłem jak echo. — Co to znaczy, że jest fioletowy?

Sande zaczęła tłumaczyć, że mały Kevin zdjął pampersa, znalazł fioletowy mazak i stworzył małe dzieło sztuki na swoim «ptaszku». Następnie wmaszerował jak Napoleon do pokoju, żeby się zaprezentować mojej żonie. W tym miejscu wybuchnąłem śmiechem. Nie powinienem był, ale nie mogłem się powstrzymać.

- No dlaczego się śmiejesz? — zapytała Sande.

Zorientowałem się, że moje rozbawienie nie bardzo jej się podoba.

- Widzisz, kochanie — odpowiedziałem. — Mali chłopcy robią podobne rzeczy, nie powinnaś się tym przejmować.

Sande nie mogła uwierzyć własnym uszom.

- *Robią?* — zapytała — Czy *naprawdę* uważasz, że to w porządku?

- W wieku dziewiętnastu miesięcy to jest w porządku — zapewniłem ją. — Mam tylko nadzieję, że nie dostanie wysypki.

I w ten oto sposób moja żona dowiedziała się, że mali chłopcy robią „podobne rzeczy". Wniosek z tej historii jest taki, że dzieci będą eksperymentować — same ze sobą, a czasami z innymi. Dyscyplina praktyczna domaga się, abyście zachowali spokój i nigdy nie dali dziecku do zrozumienia, że jego szczera ciekawość jest czymś brudnym lub perwersyjnym. Jednocześnie zawsze podkreślaj, że organy płciowe są sprawą intymną i że dał je nam sam Bóg w ramach swego cudownego planu dotyczącego naszego życia.

Słowa, od których puchną uszy <<

Pewnego dnia moja sześcioletnia córeczka nagle zmroziła wszystkich wypowiedzeniem przekleństwa. Jej matka popatrzyła na mnie, a ja na nią. Następnie oboje popatrzyliśmy na naszą córkę. Bez słowa podniosłem ją, zabrałem do jej pokoju i posadziłem na łóżku. Moja sześcioletnia córka była zaskoczona szybkim usunięciem jej z pokoju. Jej oczy przypominały piłeczki do ping-ponga. Popatrzyłem prosto w te oczy i powiedziałem:

- Krissy, tatuś i mamusią znają każde brzydkie i ordynarne słowo. Ale wolimy ich nie używać.

Oczywiście Krissy zalała się łzami i bardzo żałowała tego, co powiedziała. Zapewniliśmy ją, że jej przebaczamy, a następnie przeprowadziliśmy z nią rozmowę o tym, że usłyszy takie słowa w szkole lub na placu zabaw, że będzie widziała brzydkie wyrazy powypisywane na ścianach toalet i usłyszy je także z ust dorosłych. Takie są realia. Mimo że tego nie znosimy, nasze dzieci od najwcześniejszych lat są narażone na brzydkie, ordynarne i bluźniercze słowa i będą na nie narażone do końca życia.

Uważam, że kiedy słyszysz, jak dziecko przeklina lub mówi ordynarne słowa, najlepiej jest uświadomić mu, że znasz

wszystkie słowa — każde z osobna — ale wolisz ich nie wypowiadać. Wytłumacz dziecku dokładnie, dlaczego postanowiłeś tych słów nie używać. Jeżeli w przekleństwa wplecione jest imię Boże, to wyjaśnij dziecku, że w twoim domu takiego języka się nie używa, ponieważ jest wulgarny, prostacki i obraźliwy dla wszystkich, którzy to słyszą.

Powyższe podejście jest nieskończenie lepsze od tradycyjnego karania poprzez wymierzenie dziecku policzka, klapsa czy klasycznego «zmycia mu głowy». Wszystkie te metody mogą zmniejszyć twoje napięcie i gniew, ale nie będą miały nic wspólnego z dyscypliną czy wychowaniem.

Wymądrzanie się i odszczekiwanie

Jeżeli w twoim domu nie panuje dyktatura, to prawdopodobnie od czasu do czasu twoje dziecko pozwala sobie na odszczekiwanie się. Wielu rodziców, z którymi mam do czynienia, ma poważny problem z wymądrzaniem się ich dzieci. Chcą, żeby dzieci potrafiły kwestionować, sprzeciwiać się im i mówić, co czują, ale kiedy przekraczają niewidzialną, ale bardzo wyraźną granicę i stają się bezczelne, w głowie rodzica zapala się lampka. Cichy głosik mówi: „Nie możesz tak do mnie mówić. Nie wiesz, kim jestem? Jestem twoją matką!".

Czasami rodzic komunikuje dziecku właśnie tę myśl, co z kolei prowadzi rzecz jasna do tego, że odszczekuje się ono jeszcze bardziej i jest jeszcze bardziej bezczelne.

Kiedy dziecko zaczyna brać nad tobą górę, nie powinieneś odwzajemniać się mu tym samym. Próba wywarcia na dziecko nacisku prowokuje jedynie zaciekłą walkę. Można sobie poradzić z odszczekiwaniem się dziecka na wiele różnych sposobów.

Jeżeli masz trudności z opanowaniem się, spróbuj na parę minut wyjść z pokoju. To komunikuje dziecku: „Nie mam zamiaru z tobą walczyć". Krótka wizyta w sypialni lub włączenie radia (aby zagłuszyć odszczekiwanie się, jeśli jest to konieczne) pozwolą ci zapanować nad emocjami. Jednak uważaj, żeby twoja nieobecność nie trwała dłużej niż kilka minut. Nie chodzi ci o to, by dziecko doszło do wniosku, że może «wykurzyć mamę z pokoju», kiedy tylko zechce. I kiedy już odzyskasz opanowanie, musisz wrócić i stawić czoło sytuacji.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z wymądrzaniem się dziecka jest po prostu stosowanie komunikatów w pierwszej osobie, które sygnalizują mu, że nie podoba ci się jego zachowanie i nie będziesz go tolerować. Jeżeli dziecko nie zmieni swego zachowania, to zostanie usunięte z pokoju i na krótko odizolowane.

Jeżeli nadal się odszczekuje, to znaczy, że prosi się o lanie. Jeśli dziecko ma siedem lat lub mniej, lanie może być jak najbardziej wskazane. Upewnij się tylko, że panujesz nad swoimi emocjami i że po sprawieniu dziecku lania dasz mu do zrozumienia, że je kochasz, ale nie wolno mu odzywać się do rodziców w ten sposób.

Przypuśćmy, że odszczekiwanie się dotyczy kwestii, co mała Jessica ma włożyć na przyjęcie urodzinowe. Jeżeli Jessica obstaje przy swoim wyborze zachowując się głośno i obraźliwie, to możesz «pociągnąć za dywan» i po prostu oznajmić: „Chyba nigdzie nie pójdziesz".

Bez względu na to, jak rodzice postępują, uważam, że nigdy nie powinni akceptować odszczekiwania się. Co więcej, jest rzeczą istotną, żeby kobiety nie tolerowały niegrzecznego zachowania się swoich synów, a ojcowie — córek. Między matką a synem oraz między ojcem a córką istnieje bardzo silna więź. Tak naprawdę to rodzice pozwalają swemu dziecku zrozumieć, kim jest jako kobieta czy jako mężczyzna oraz co oznacza być kobietą lub mężczyzną.

Szczególnie ważne jest, żeby matki uczyły synów, iż kobiety należy szanować.

Badania psychologiczne pokazują, że mężczyźni poślubiają zazwyczaj te kobiety, które mają cechy osobowościowe przypominające im ich matki, zaś kobiety poślubiają mężczyzn o osobowościach przypominających im ich ojców. Wyniki tych badań świadczą jedynie o tym, że konieczne jest, aby rodzice byli świadomi wyjątkowości relacji matka-syn oraz relacji ojciec-córka. Kiedy rodzice są stanowczy wobec dzieci o przeciwnej płci, to tak naprawdę wiele uczą je o szacunku i miłości w małżeństwie. Może nie jest to w danej chwili oczywiste, ale kiedy mama nie pozwala, by odszczekiwanie się uszło małemu Bufordowi na sucho, a tata ukróca wybuch gniewu małej Jessiki, to tak naprawdę zwiększają oni szanse swego dziecka na to, żeby kiedyś było szczęśliwe w swoim małżeństwie.

Dyscyplina praktyczna całkowicie potwierdza zdanie: „Bóg nie stworzył żadnego z nas po to, by nim pomiatano!".

Zwalanie winy

Jedną z najstarszych sztuczek stosowanych przez dzieci po to, by wciągać rodziców w swoje spory, jest wzajemne oskarżanie się. Problem ze zwalaniem winy jest taki, że jeśli wysłuchasz opowieści jednego dziecka, będziesz musiał wysłuchać opowieści ich wszystkich. Proponuję rodzicom, żeby nigdy nie słuchali niczego, co przypomina skarżenie. Oczywiście rodzic musi umieć odróżnić historyjkę, która ma sprowadzić kłopoty na brata lub na siostrę, od doniesienia o czymś bardziej poważnym. Na przykład, jeżeli dwunastolatek okłada swoją ośmioletnią siostrę, to dziewczynka ta powinna mieć możliwość zakomunikowania mamie, że jest bita. Ale najczęściej dzieci przychodzą po prostu z opowieściami o tym, co robi ich starszy brat albo co zrobiła ich siostra.

Kiedy wyczuwasz, że nikomu nie dzieje się żadna krzywda, powiedz prosto z mostu: „Kochanie, jestem pewna, że sobie z tym poradzisz. Ty i twoja siostra możecie sami dojść do porozumienia". Zasygnalizuje to dziecku, że nie masz zamiaru się poddać i dać się wykorzystywać lub sobą kierować. Jeszcze raz podkreślam, że czasem skarga dziecka jest uzasadniona. Ale jeśli wyczuwasz, że próbuje ono tobą po prostu manipulować, by dopiąć swego, to musisz działać szybko, żeby temu zapobiec. W przeciwnym razie wpadniesz prosto w pułapkę. Będziesz biegać w kółko, a każde dziecko będzie chciało przeciągnąć cię na swoją stronę i uwikłać w ich konflikt.

Kiedy pozwalasz dziecku tak sobą manipulować, nieuniknione stanie się przyjęcie roli sędziego, który musi podjąć szybką decyzję w oparciu o nieliczne i stronnicze informacje, uzyskane od jednego lub od obojga dzieci. W takich warunkach dyscyplina praktyczna nie funkcjonuje prawidłowo. Jeśli to tylko możliwe, trzymaj się z daleka od dziecięcych nieporozumień i sprzeczek. Pozwól, żeby dzieci odpowiadały za swoje czyny. Kiedy pojawi się taka konieczność, zainterweniuj, ale takie przypadki powinny być ograniczone do minimum.

Znam pewną matkę, która miała następujący sposób, by w takich sytuacjach zachować odpowiedni dystans: Ilekroć któreś z trojga jej dzieci przychodziło na skargę, wysłuchiwała go z uwagą. Jeśli chodziło o proste „Brian mnie uderzył" lub „Vicki nie pozwala mi się bawić", to odpowiadała: „Dziękuję" i nic nie robiła. Ale gdy skarga dotyczyła prawdziwego przewinienia lub konfliktu, w którym dwoje dzieci atakowało jedno, wtedy reagowała stosownym działaniem. Jej dzieci wkrótce zrozumiały, że kiedy tylko skarżą, są ignorowane, i przestały przychodzić z takimi doniesieniami. Przychodziły natomiast z bardziej poważnymi skargami.

ROZDZIAŁ 11

Codzienna walka

Wychowywanie dzieci nie powinno być walką, ale dobrze wiecie, że często nią bywa. Czasami przypomina nawet totalną wojnę. Niektóre dzieci odkrywają, że mają władzę i ją wykorzystują. Sprawdzają cię na każdym kroku w wielu sytuacjach, z jakimi masz do czynienia na co dzień. Od chwili, kiedy wstaną, aż do położenia się spać, są gotowe stawiać na swoim wbrew tobie, więc musisz być na to przygotowana.

Wielu rodziców nie znosi pewnych pór dnia, ponieważ wiedzą, że wtedy mały Sean lub mała Sharisse będzie z nimi walczyć. Czy jest to: „Nie chce mi się jeszcze wstać", czy: „Nie będę tego jeść", czy: „Jeszcze tylko dziesięć minut, dobrze?" — dzieci będą naciągać granice twojej władzy na swoją korzyść. Jak zareagujesz?

Piękno dyscypliny praktycznej polega na tym, że przesuwa nieco punkt ciężkości w walce o władzę. Nie chodzi po prostu o sytuację: ty przeciwko twoim dzieciom. Jest to sytuacja: dziecko przeciwko *rzeczywistości*, a ty jesteś tu po to, by nadzorować konfrontację dziecka z *rzeczywistością.* Sharisse może nie chcieć rano wstawać, ale jeżeli spóźni się do szkoły, spowoduje to pewne konsekwencje.

Sean może nie chcieć jeść brokułów, ale jeśli ich nie zje, to będzie głodny. Tak naprawdę to nie walczysz z dziećmi, ale stajesz po ich stronie, kiedy stawiają czoło trudnym realiom życia. One rzecz jasna mogą nie postrzegać tego w ten sposób.

W tym rozdziale skupiam się na sytuacjach konfliktowych w rodzinie. Jak można zastosować dyscyplinę praktyczną w codziennych konfliktach?

Bitwy łóżkowe

Klasyczne problemy mają w wielu domach miejsce w porze kładzenia się do snu. Dzieci często mają opory przed położeniem się do łóżka oraz/lub ciężko jest im zasnąć, kiedy już znajdą się pod kołdrą.

Kluczem do rozwiązania problemu „Czy mogę nie kłaść się jeszcze spać?" jest użycie standardowej reguły dyscypliny praktycznej: bezpośredniego i szybkiego działania. Nie sprzeczaj się i nie negocjuj. Oświadcz: „O ósmej masz być w łóżku" czy o jakiejś innej wyznaczonej przez ciebie godzinie. I tego się trzymaj.

Jeśli chodzi o dzieci młodsze, to możesz wprowadzić stały zwyczaj czytania im książki lub odmawiania z nimi modlitwy. Ale kiedy rytuał dobiega końca, otul je i zamknij drzwi. Czas spać.

Władcze dziecko będzie cię testowało, krzycząc, kwękając lub marudząc w inny sposób. Spotykałem się z rodzicami, których dzieci mogły wrzeszczeć po cztery godziny. To może ogromnie irytować i w końcu osłabić wolę rodzica. Ale nie będzie dobrych efektów, jeżeli po prawie dwóch godzinach poddadzą się i pójdą zobaczyć, co się dzieje. Uczysz wtedy dziecko, że trzeba dalej wrzeszczeć; prędzej czy później mama albo tata się podda.

Jeżeli trudno ci opracować odpowiedni rytuał kładzenia dziecka do łóżka, to możesz pomyśleć o zastosowaniu magnetofonu z automatycznym wyłączaniem. Pobliska księgarnia może dysponować kasetowymi nagraniami bajek lub opowiadań, które pomogą dziecku przenieść się w krainę snów.

Czegokolwiek próbujesz, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

1. Opracuj listę regularnych czynności wykonywanych codziennie przed snem.
2. Niech słuchanie nagrania będzie ostatnim etapem usypiania dziecka.
3. Kiedy dziecko już leży przykryte kołdrą, pod żadnym pozorem nie otwieraj drzwi do jego pokoju.
4. Jeżeli dziecko z jakiegoś powodu wstanie, będzie musiało samo ponownie ułożyć się do spania. Kiedy się zorientuje, że nie będzie powtórki wieczornego rytuału, prawdopodobnie nie będzie wstawać z łóżka.
5. Czas utulenia i modlitwy może być wspaniałą okazją do rozmowy o tym, co się wydarzyło w ciągu dnia (zarówno u dziecka, jak i u ciebie). *Nie spiesz się, kiedy tulisz dziecko i modlisz się z nim.* Jest to twoja codzienna szansa na okazanie mu swej miłości w ważnej chwili. Nie spiesz się, żeby zdążyć na program w telewizji. Dziecko jest ważniejsze.

Dzieci starsze (od siedmiu lat w górę) będą się uciekać do różnego rodzaju sztuczek, żeby uniknąć pójścia spać (szczególnie gdy ma się zacząć w telewizji jakiś ciekawy program). Będą się targować niczym dealerzy używanych samochodów, żeby wydusić z ciebie kilka dodatkowych minut. Nie daj się wciągnąć w tę grę. Zawrzyjcie jasny układ: „Jeżeli nie położysz się spać o wyznaczonej porze, to przez

następnych kilka wieczorów będziesz kładł się wcześniej". Albo: „Jeżeli nie położysz się spać o wyznaczonej porze, to przez tydzień nie będziesz oglądał ulubionego programu". Grunt to się nie poddawać i nie wahać. Bądź miła i przyjacielska, ale postępuj jak generał Ulisses S. Grant. Jego motto brzmiało: „bezwarunkowa kapitulacja".

Ale załóżmy, że twoje małe sępy położyły się spać we względnym spokoju, a po paru minutach dochodzą cię dziwne hałasy. (To typowy problem, gdy dwoje dzieci ma wspólny pokój). Nie możesz skupić się na pogawędce z mężem, na oglądaniu programu lub czytaniu gazety. Stuki i piski są zbyt głośne. I znów sytuacja wymaga działania — bezpośredniego i szybkiego. Jaki masz wybór?

Możesz skorzystać ze sposobu, którego sam kiedyś użyłem. Polecam go pod warunkiem, że wykażesz się zdrowym rozsądkiem i wielką ostrożnością. Nasze małe dziewczynki, Holly i Krissy, miały kłopot z zaśnięciem. Zanim się spostrzegły, znalazły się na werandzie w mało sprzyjających warunkach pogodowych (w Tucson lubi popadać). Postały na werandzie przez dokładnie dziewięćdziesiąt sekund i wtedy pozwoliłem im wejść do domu. Poszły cichutko do łóżek już bez zwlekania i marudzenia.

Jeżeli wystawianie dzieci na krótko za drzwi wydaje się zbyt radykalne lub jest niemożliwe ze względów praktycznych — oto inne pomysły: Zabierz dzieci z pokoju i umieść je w innym pomieszczeniu, takim jak kuchnia, pomieszczenie gospodarcze, być może nawet łazienka. Przykaż im, że mają tam siedzieć, dopóki nie dojdą do porozumienia. Pod żadnym warunkiem nie mogą mieć dostępu do telewizora, radia lub jakiejkolwiek zabawki czy innego sprzętu, którym mogłyby się zainteresować. Chodzi o to, żeby usiadły na osobnych krzesłach i miały «czas wolny» na dojście do porozumienia.

Innym sposobem jest rozdzielenie dzieci. Jeśli jedno z nich jest oczywistym winowajcą, zabierz je z pokoju i zaprowadź

na krótko do innego pomieszczenia. I też ma siedzieć tam na krześle przez pięć czy dziesięć minut, aż będzie mu wolno wrócić spokojnie do łóżka.

Wyjściem ostatecznym jest bicie. Ale istnieje szansa, że nie będzie ono konieczne. Kiedy zaczniesz działać, twoje dzieci prawdopodobnie będą bardziej skłonne do tego, żeby się uspokoić. Siłowanie się i chichotanie w łóżku to dobra zabawa. Siedzenie ze sobą w pokoju — nie. Możesz wypracować własne najlepsze sposoby działania z wykorzystaniem czynów, a nie słów, żeby poradzić sobie z bitwami łóżkowymi. Istnieje wiele metod reagowania w oparciu o pozytywną dyscyplinę, z pominięciem gier, w które dzieci chcą cię wciągnąć, takich jak: ostrzeżenia, napominanie, wędrówki w celu uciszenia ich itd.

Dzieci muszą zrozumieć, że pora snu jest koniecznością, a nie czymś, co można negocjować. Mogą protestować: „Aleja nie jestem śpiący". Powiedz im: „Dobrze, nie jesteś śpiący, ale jest pora spania, więc do łóżka". Niech wiedzą, że pod koniec dnia mama i tata potrzebują trochę czasu tylko dla siebie — na rozmowę lub na coś innego.

Grzeczność

Innym częstym pytaniem, które pada z ust matek jest: „Jak mam nauczyć dzieci grzeczności? Jak mam je nauczyć, żeby mówiły «dziękuję», «nie ma za co» i «proszę»?".

Prawie wszyscy, których znam — inni terapeuci, nauczyciele i rodzice — zgadzają się, że uczenie bycia grzecznym trzeba rozpocząć bardzo wcześnie, tak żeby uprzejmość stała się dla dziecka drugą naturą. Radzę rodzicom, żeby razem postanowili, czego jeśli chodzi o grzeczność chcą dziecko nauczyć. Czy chcesz nauczyć dziecko mówić «Tak, proszę pana» i «Nie, proszę pani»? Innymi powszechnymi

zwrotami grzecznościowymi, które znajdą się na liście, będą bez wątpienia: «Dziękuję», «Proszę», «Miło mi», «Czy mogę»...

Wszyscy mamy na ten temat pewne podstawowe wyobrażenia i możemy próbować wbijać je dzieciom do głowy. Ale chociaż nauka uprzejmości polega częściowo na poprawianiu dzieci i egzekwowaniu grzecznych odpowiedzi, to jednak nie ma dwóch zdań co do tego, że najlepszym sposobem na nauczenie dzieci grzeczności jest po prostu bycie uprzejmym. Kiedy rodzice dają przykład grzeczności — w relacjach między sobą oraz wobec dzieci — uczą je przykładem.

Jednym ze sposobów, w jaki uczymy grzeczności w naszym domu, jest zabawa podczas kolacji, którą nazywam «gra w centa». Wszyscy — łącznie z dorosłymi — otrzymują po pięć centów. Celem gry jest złapanie kogoś, kto nie stosuje dobrych manier przy stole (jedzenie z otwartymi ustami, brak serwetki na kolanach, łokcie na stole, sięganie po coś przed nosem innego, hałaśliwość). W czasie trwania kolacji każdy obserwuje każdego, żeby go przyłapać i otrzymać centa. Na przykład, moja córka widzi, że robię coś niewłaściwego, i zwraca mi uwagę, więc muszę daj jej centa. To wspaniała gra dla dzieci poniżej dziesiątego roku życia. Nasze dzieci ją uwielbiały. Ta gra stała się również punktem wyjściowym do dyskusji o tym, dlaczego coś jest niewłaściwe i jak można to zrobić lepiej.

Załóżmy, że twoje dziecko uraziło czymś inną osobę — dorosłego lub dziecko. Jak to podkreślałem w rozdziale piątym, najlepiej jest wkroczyć i «chwycić sępa za dziób». Innymi słowy, zająć się danym zachowaniem od razu.

Nie łajaj dziecka przy osobie, którą obraziło. Spróbuj wyprowadzić je z pomieszczenia lub przynajmniej odejdź z nim na bok i wtedy z nim porozmawiaj. Łagodnie, ale stanowczo wyjaśnij mu, co czujesz w związku z tym, co powiedziało lub zrobiło, i dlaczego tak się czujesz. Jeżeli dziecko

jest wystarczająco duże (powyżej trzech lat), to niech wróci do obrażonej osoby i ją przeprosi. Jeżeli dziecko nie chce przeprosić, to możesz uciec się do innej formy dyscypliny, jaką jest odosobnienie: na jakiś czas odizoluj dziecko od innych.

Zawsze powinnaś starać się, żeby — jeśli w ogóle jest to możliwe — dziecko powiedziało «przepraszam», aby dać obrażonej osobie lub osobom do zrozumienia, że żałuje tego, co zrobiło.

Powtarzam: Najlepszym sposobem na nauczenie kogoś grzeczności jest być grzecznym. Jeżeli kiedykolwiek urazisz swoje dziecko lub małżonka, to nie wahaj się powiedzieć «przepraszam».

Grzeczność jest dobrym tematem do rozmowy przy kolacji lub o specjalnej porze, jaką może być pora kładzenia się spać. Porozmawiaj z dziećmi o okazywaniu sobie uprzejmości w taki czy inny sposób. (Możesz dowiedzieć się czegoś o tym, co dzieci rozumieją pod pojęciem «zwykłej grzeczności»!) Przedstaw konkretne pomysły okazywania uprzejmości innym i — co ważniejsze — pomóż dziecku zrozumieć, jak się czuje dana osoba, kiedy ktoś jest wobec niej uprzejmy, a jak — kiedy jest nieuprzejmy.

Korzystanie z nocnika

Wyrabianie w dziecku nawyków związanych z higieną osobistą jest zadaniem, które prawdopodobnie wymaga więcej dyscypliny praktycznej od ciebie niż od dziecka. Wszyscy znamy panią, której dziecko uczone było korzystać z nocnika, kiedy miało dziesięć czy czternaście miesięcy. W wielu przypadkach to nie dziecko jest przyuczane do nocnika, ale jego mama. Zanim zapamięta ona, aby w porę posadzić dziecko na nocniku, prawdopodobnie zaliczy parę wpadek. Oczywiście istnieją dzieci wyjątkowe, które

potrafią korzystać z nocnika w bardzo wczesnym wieku, ale nie ma tu żadnej reguły. Nie ma jakiegoś magicznego dnia, w którym dziecko powinno umieć wydalać resztki przemiany materii do nocnika.

Każde dziecko jest wyjątkowe. Dla każdego przychodzi czas, kiedy opanowuje sztukę korzystania z nocnika. Większość dzieci zaczyna korzystać z nocnika w wieku od około osiemnastu miesięcy do dwóch lat. Upewnij się, że i ty — nie tylko dziecko —jesteś na to przygotowana.

Powtarzam rodzicom — szczególnie matkom — że najważniejsze jest to, aby ucząc dziecko korzystania z nocnika zachowywały spokój. Nie denerwuj się i nie bądź napięta. Dziecko wyczuje twój nastrój i też będzie zdenerwowane i napięte.

Oboje z żoną pamiętamy dzień, w którym oznajmiła ona jednej z naszych córek: „Od dzisiaj uczymy się korzystać z nocnika". Sande miała już dość brudnych pieluch i uznała, ze sytuacja wymaga pewnej «dyscypliny». Takie podejście spotkało się oczywiście z całkowitą porażką. Nasza córka wyczuła napięcie Sande i stosownie do niego zareagowała. Cała operacja skończyła się totalną klapą, mimo że żona zastosowała system nagród, dając córce cukierki, gdy tylko zbliżyła się do nocnika lub na nim usiadła. Skąd moja żona dowiedziała się o użyciu cukierków jako nagrody? Zgadliście. Z książki o sztuce korzystania z nocnika napisanej przez — znowu zgadliście — psychologa!

Po pierwszej klęsce wszyscy zapomnieli o nocniku i na parę miesięcy odzyskali spokój. Kiedy nasza córka miała jakieś dwa latka, moja żona uznała, że pora spróbować jeszcze raz. Tym razem posłuchała rady swojego *ulubionego* psychologa (mnie). Kupiła zwykły plastikowy nocnik i po prostu zostawiła go w łazience. Nasza córka «odkryła» nocnik i z wielkim entuzjazmem zaczęła go używać. W ciągu trzech dni nauczyła się z niego korzystać. Wynagrodziliśmy

jej pojętność nagrodą — fikuśną bielizną (dla córeczki, nie dla żony).

Zawsze ostrzegam rodziców, że kiedy chodzi o naukę korzystania z nocnika, to dzieci mogą mieć sporą władzę nad rodzicami, którzy dotąd kontrolowali ich życie. Jeśli się nad tym zastanowimy, to wcale nie tak trudno jest pojąć, dlaczego dziecko wpada na pomysł kontrolowania dorosłych. My naprawdę zachowujemy się trochę głupio i mówimy głupie rzeczy, kiedy dziecko załatwi się do nocnika. Pochwalić dziecko owszem można, ale mówienie: „Och, popatrzcie na to!" albo „Zobaczcie, jaki śliczny prezent dostała mamusia od Festusa" jest przesadną reakcją na — bądź co bądź — podstawową czynność fizjologiczną.

Niektórzy rodzice usiłują przyuczyć dzieci do załatwiania się z wykorzystaniem nakładki na sedes. Lepszą metodą jest kupienie dziecku nocnika z oparciem; może on stać na podłodze i jest dostosowany do wzrostu dziecka. Dziecko będzie na nim siedzieć nie obawiając się, że spadnie. Jeśli twoje pierwsze wysiłki spełzną na niczym i dziecko nie zainteresuje się nocnikiem, to możesz odstawić go na jakiś czas i spróbować później.

Możesz też spróbować metody, która najbardziej mi się podoba. Moim zdaniem najlepszym sposobem nauczenia dziecka siadania na nocniku jest kupić mu nocnik, postawić go w łazience i nawet słowem o nim nie wspomnieć. Niech dziecko samo go odkryje. Jeśli użyje go prawidłowo, pochwal je. Przytul, porozmawiaj z nim i daj mu do zrozumienia, że jest duże i uczy się dorosłego zachowania.

O nauce korzystania z nocnika napisano całe tomy. Jeśli uważasz, że potrzebne ci są na ten temat jeszcze jakieś informacje, porozmawiaj z lekarzem pediatrą. Dyscyplina praktyczna podpowiada nam, że w nauce korzystania z nocnika ważne jest odprężenie i spokój, tak aby natura sama zadziałała. Nie ma bardziej naturalnej umiejętności i twoje dziecko posiądzie

ją, gdy będzie na to gotowe. Cokolwiek zrobisz, nie daj się upokorzyć lub nabrać na opinie innych matek, które przeczytały poradnik *Jak w niecałą godzinę nauczyć dziecko korzystać z nocnika*. Wierzcie mi, w rzeczywistości *nie da się tego zrobić.*

Niebezpieczeństwa życiowe <<

W jaki sposób rodzic podchodzi do rozmowy o realiach życia w świecie, w którym zewsząd czai się niebezpieczeństwo?

Jednym z prostych sposobów, które można wykorzystać podczas jazdy samochodem, jest pokazywanie rozjechanych skunksów, przejechanych królików, potrąconych kotów, psów i jeleni, żeby w dramatyczny sposób unaocznić dzieciom, co się stanie, kiedy „nie oglądamy się w obie strony".

Jeżeli masz basen, pamiętaj, że dzieci w wieku od trzech do sześciu lat często twierdzą, że potrafią pływać, gdy tak naprawdę nie potrafią. Dla dziecka «pływanie» może oznaczać chlapanie się w basenie. Zrób dzieciom z sąsiedztwa krótki test na pływanie, *zanim* w pełni skorzystają z twojego basenu. Starszym dzieciom uświadom, jak głęboka jest woda. Mądrze jest zakazać dzieciom nurkowania.

Sugeruję także, żeby od czasu do czasu czytać dzieciom — z dużą dozą ostrożności — wzmianki prasowe o utonięciach, szczególnie te dotyczące ich rówieśników. Nie przesadzaj z tym, ponieważ możesz źle wykorzystać czynnik strachu. Chodzi o wyrobienie u dziecka zdrowego podejścia do niebezpieczeństw związanych z wodą.

Jednym z niebezpieczeństw zagrażających dzieciom (w ostatnim czasie coraz częstszym) jest uprowadzanie dzieci. Jest wiele specjalnych komunikatów telewizyjnych informujących o zaginionych dzieciach i o porwaniach. Jak możesz ostrzec dziecko przed «niebezpiecznym nieznajomym»?

Tu również trzeba uważać, żeby dzieci za bardzo nie przestraszyć. Z drugiej jednak strony chcemy, żeby dzieci były świadome tego niebezpieczeństwa. Uważam, że podejściem realistycznym jest po prostu uświadomienie dzieciom, że nie wszyscy ludzie są tacy jak mama czy tata. Jest wielu ludzi miłych, ale jest też pewna liczba ludzi bardzo złych. Niech dzieci wiedzą, że ludzi spotyka nie tylko to, co dobre. Jeśli nie będą ostrożne, to złe rzeczy mogą się przytrafić również im.

Rodzice mogą dzieciom powiedzieć, że Bóg będzie je chronił, jeśli nauczą się myśleć i korzystać z rozsądku, jakim je obdarzył.

Porozmawiaj z dziećmi i nawet zainscenizuj sytuację, jak należy postąpić, kiedy nieznajomy proponuje przejażdżkę. Niech w twoim domu panuje żelazna zasada, że dzieci nigdy nie przyjmują propozycji przejażdżki z nieznajomym i oczywiście nigdy nie jeżdżą autostopem. (Kiedy byłem asystentem na Uniwersytecie w Arizonie, studentki korzystające z autostopu często padały ofiarą gwałtu).

Pomóż dzieciom wymyślić, co powiedziałby nieznajomy, żeby je zwabić do samochodu. Porywacze dzieci stosują następujące chwyty: „Twój piesek wpadł pod auto. Zawiozę cię do niego". „Mama (lub tata) mieli wypadek i przysłali mnie, żebym cię zabrał".

Zwróć dzieciom uwagę, że gdyby któreś z rodziców zostało ranne, na pewno nie przysłałoby po nie kogoś nieznajomego.

Przygotuj dzieciom także awaryjny plan działania na wypadek, gdyby kiedykolwiek zaczepił je nieznajomy. Powiedz im, żeby z nim nie dyskutowały ani nie rozmawiały. Powiedz, żeby grzecznie odrzuciły jego propozycję i szybko się oddaliły. Jeżeli nieznajomy będzie nieustępliwy, dziecko powinno pobiec po pomoc — na przykład do pobliskiego domu, w którym pali się światło lub widać kogoś przez okno.

Wiele szkół korzysta z pomocy rodziców, żeby zapewnić dzieciom pomoc na wypadek takiego zdarzenia. Na frontowym oknie wybranych domów umieszcza się wielką literę «E» (lub inny symbol), żeby zaznaczyć, że rodzice w nim mieszkający mają prawo i chęć niesienia pomocy dziecku w sytuacjach zagrożenia. Porozmawiaj o tym z dzieckiem, przejdźcie razem drogę powrotną ze szkoły i wskaż mu te domy, żeby z góry wiedziało, gdzie może szukać pomocy.

Zgodzę się, że smutnym znakiem naszych czasów jest konieczność ostrzegania dzieci o takich sprawach, ale statystyka pokazuje, że z roku na rok coraz więcej dzieci pada ofiarą gwałtów, przemocy, porwań, a nawet zabójstw. Taka jest rzeczywistość i powinieneś znaleźć czas, żeby pomóc dzieciom to zrozumieć. Staraj się ich nie przestraszyć, ale uświadomić je. Jeżeli dziecko jest na tyle duże, żeby przebywać z dala od ciebie, choćby przez krótki okres czasu, to pomóż mu nauczyć się, jak być odpowiedzialnym i jak podejmować szybkie decyzje, które pomogą mu uniknąć kłopotów.

O jedzeniu raz jeszcze

Wspominałem już w tej książce o problemach związanych z jedzeniem, ale tutaj chciałbym zaproponować strategię, która może okazać się pomocna we wcielaniu w życie dyscypliny praktycznej w porze krytycznej, jaką bywa pora kolacji; dla wielu rodzin jest to moment napięć, walk i niezadowolenia. Pora kolacji powinna być jedną z bardziej kojących, podbudowujących i umacniających chwil dnia, ale w zbyt wielu domach dzieje się dokładnie odwrotnie. Jak można temu zaradzić?

Po pierwsze, zadaj sobie trud zerwania ze zwyczajami, które stały się rutyną. Jest tak szczególnie w domach, w których dzieci nie chcą jeść, grymaszą przy jedzeniu itd. Niech wszyscy siądą do kolacji, ale nie zawracaj sobie głowy nakładaniem

jedzenia na talerze dzieci. Niech dzieci poproszą, żeby podano im jedzenie. Niech wezmą dokładnie to, na co mają ochotę. Nie zmuszaj ich ani nie namawiaj do zjedzenia jarzyn czy do wypicia mleka.

Nie namawiaj ich ani im nie przypominaj, żeby skończyły jedzenie. Nie trać słów na historie o ludziach umierających z głodu na Dalekim Wschodzie. Twoje dzieci wiedzą, że nie ma szans, by wysłać im jedzenie, które twoja rodzina właśnie spożywa na kolację. Niektóre dzieci wiedzą nawet, że w wielu krajach wschodnich ludzie jedzą ryby i inne zdrowe rzeczy i że są w lepszej kondycji niż wielu przekarmionych i niewysportowanych Amerykanów.

Ogólnie rzecz biorąc, traktuj dzieci jak dorosłych, którzy wiedzą, ile mogą sobie nałożyć i zjeść.

Następnie usiądź wygodnie i słuchaj. Obserwuj jak przebiega rozmowa przy stole. Rozmawiaj o tym, co cię interesuje, i o tym, co interesuje pozostałych. Jeśli dzieci nie chcą opowiedzieć, co było w szkole, nie przejmuj się. Ale postaraj się ze wszystkich sił utrzymać swobodną i rozluźnioną atmosferę.

Bądź świadoma, że dzieci wkrótce połapią się, do czego zmierzasz i odpowiedzą atakiem. Zastawią pułapki i będą się starały wplątać cię w kontrowersję dotyczącą zjedzenia lub niezjedzenia posiłku. Zachowaj spokój i stanowczość. Nie mieszaj się w to, co jedzą. Przede wszystkim ciesz się swoim posiłkiem.

Dla rodziców, którzy — oboje — pracują, dodaję następujące wskazówki: Kiedy mam do czynienia z rodzinami, w których zawodowo pracuje tylko mama, przekonuję się, że dzieci w tych rodzinach mają samodzielnie przygotować kolację, nakryć do stołu, wynieść śmieci itd. Uważam, że w każdym domu dzieci powinny mieć swoje obowiązki, ale szczególnie pochwalam ich zaangażowanie w domach, w których oboje rodzice pracują. Kiedy oboje muszą

pracować, a mama ma mało czasu na przygotowanie kolacji, wyznaczanie dzieciom zadań jest piękną okazją wcielania w życie zasad dyscypliny praktycznej.

A co się dzieje, gdy to nie zdaje egzaminu? Co wtedy, gdy mama i tata wracają do domu i widzą, że stół nie jest nakryty, śmieci nie są wyrzucone, a przygotowania do kolacji nie są nawet rozpoczęte? Dzieci są zajęte — wypadem z przyjaciółmi, najnowszą grą *Nintendo* itd. Co wtedy podpowiada dyscyplina praktyczna? Podpowiada, żeby użyć czynów, nie słów, ale nie takich czynów, jakie masz na myśli. Nie reaguj; niech nastąpią logiczne konsekwencje. Nie przypominaj i nie namawiaj, nie przekupuj ani nie groź i nie wybuchaj. Po prostu usiądź i poczytaj gazetę. Zrelaksuj się i odpręż po ciężkim dniu.

Prędzej czy później jedno z dzieci przyjdzie i zada oczywiste pytanie: „Kiedy będzie kolacja? A co jest na kolację?".

Oto okazja dla mamy lub taty, by spokojnie oznajmić: „Kiedy kuchnia będzie gotowa, zacznie się kolacja. Teraz kuchnia wygląda tak, jakby nikt nie był dziś zainteresowany kolacją. Nie mogę przygotować kolacji w zabałaganionej i brudnej kuchni".

Taka odpowiedź uczy dzieci, że porządek jest ważny. Jeśli nie chcą pomóc w utrzymaniu porządku w domu, kolacji nie będzie.

Jeszcze jedno, nie pozwólcie dzieciom na to, żeby «zjadły kolację» chwyciwszy pierwszą lepszą paczkę krakersów lub chipsów i zapychając się nimi przed telewizorem. Niech wiedzą, że nie ma żadnego jedzenia, dopóki obowiązki, które miały zostać wykonane, nie zostaną wykonane.

Poranne wstawanie

Z tego, co słyszę na sesjach terapeutycznych i wiem z pytań otrzymywanych w listach, można odnieść wrażenie, że

wiele amerykańskich domów stanowi strefę działań wojennych — szczególnie nad ranem. Wydaje się, że wyciągnięcie małego Bufforda z łóżka i wyprawienie go na czas do szkoły to bitwa na śmierć i życie. Kiedy ojcowie lub matki zwracają się do mnie z problemem: „Co mam zrobić, żeby dziecko wstało", przypominam im o jednej z podstawowych zasad dyscypliny praktycznej: *Nie możesz zmuszać innej osoby do zrobienia czegoś.* Zamiast je zmuszać postępuj z nim tak, żeby *rzeczywistość* sprawiła, iż zrobi ono to, co powinno zrobić.

Tak więc w wypadku problemu „Nie mogę ich rano wyciągnąć z łóżek" najlepszym sposobem postępowania jest całkowite zrzucenie z siebie odpowiedzialności za to, że dzieci zaspały. Innymi słowy, ogłoś rozejm. Nie będziesz już więcej nękać dzieci, żeby wstawały.

Czy sugeruję, żeby pozwolić dzieciom zaspać i spóźnić się na pierwsze lekcje? Absolutnie tak. Niech *rzeczywistość* postawi dziecko na nogi. Po parokrotnych próbach dobudzenia dziecka zakończonych fiaskiem po prostu odmów współpracy. Nie zgadzaj się być człowiekiem-budzikiem. Powiedz dziecku, że będzie musiało wymyślić sobie jakiś sposób, żeby rano wstawać. Będzie musiało podjąć stosowne decyzje co do tego, w jaki sposób zwlec się rano z łóżka i wyprawić się do szkoły. Jeśli dziecko nie dotrze do szkoły na czas, *rzeczywistość* da o sobie znać na różne sposoby. Przede wszystkim będą kłopoty z nauczycielami. Prawda, nauczyciele mogą zadzwonić do ciebie, ale ty po prostu przekażesz tę wiadomość dziecku. Nie pozwól, żeby nauczyciele cię upokarzali, wywoływali w tobie poczucie winy czy w jakiś inny sposób zmuszali cię do tego, byś znów odgrywała rolę człowieka-budzika.

Jednym z najprostszych rozwiązań problemu wstawania jest kupienie dziecku własnego budzika. Daj mu go i naucz je, jak go nastawiać. Jeżeli zapomni nastawić budzik,

poniesie te same konsekwencje, jakie ponosisz ty, kiedy zapomnisz nastawić budzik przed ważnym spotkaniem.

Może zechcesz włączyć w swój plan nauczyciela lub nauczycieli. Zadzwoń do szkoły i powiedz, że twoje dziecko się spóźni, ponieważ zaspało, i że twoim zdaniem byłoby dobrze, gdyby jego spóźnienie wywołało określone konsekwencje. Kiedy Bufford dotrze do szkoły, jego nauczyciel mógłby powiedzieć: „Bufford, widzę, że się spóźniłeś. Ale masz szczęście; będziesz mógł nadrobić te stracone dwadzieścia minut na długiej przerwie; trochę popracujesz, kiedy reszta dzieci wyjdzie się pobawić".

Oczywiście pozwolenie na to, by Bufford zaspał do szkoły, ani nie jest łatwe, ani nie rodzi miłej perspektywy. Reakcje mogą być różne, począwszy od zawstydzenia, a na odczuwaniu niewygody skończywszy. Na przykład może się okazać, że będziesz musiała odwieźć Bufforda do szkoły, ponieważ autobus odjedzie, zanim będzie on gotowy do wyjścia. (Z drugiej jednak strony, jeżeli szkoła jest wystarczająco blisko, niech Bufford cierpi niewygody — niech idzie do szkoły na piechotę).

Wygranie bitwy «nie mogę ich rano dobudzić» może być trudne, ale jeżeli wytrzymasz przez kilka dni lub może tydzień albo dwa, to ci się to opłaci. Wybór należy do ciebie — możesz nadal pełnić rolę budzika i brać na siebie odpowiedzialność, która tak naprawdę powinna spaść na dziecko, albo możesz zrzucić tę odpowiedzialność na dziecko i pozwolić mu, żeby poranne budzenie się i wstawanie stało się jego obowiązkiem.

Może jednak jesteś jednym z tych szczęśliwców, których dziecko wstaje rano na pierwsze wezwanie bez szczególnych problemów. Jeśli obdarzono cię takim błogosławieństwem, zignoruj moje uwagi o kupowaniu budzika i trwaj w tym błogostanie. Później, kiedy dziecko podrośnie, może zechce mieć własny budzik, ale będzie on służył jego własnej wygodzie, a nie jako narzędzie dyscypliny.

Praca domowa

W wielu szkołach na terenie całego kraju nakłanianie dzieci do odrabiania zadania domowego staje się problemem już od trzeciej klasy. Większość nauczycieli twierdzi, że je^ żeli dziecko sprawnie wykorzystuje czas, to znaczną część zadań domowych może odrobić w czasie wolnym, kiedy przebywa jeszcze w szkole. Oczywiście wiele dzieci woli bawić się lub spędzać czas inaczej i zadaną pracę muszą wykonać w domu.

I tu zaczyna się bitwa. Rodzicom, którzy są zaangażowani w dziecięce problemy z zadaniem domowym, proponuję kilka podstawowych reguł:

1. *Pamiętając o podstawowej zasadzie dyscypliny praktycznej,* nie zmuszamy *dziecka do odrobienia zadania.* Próbujemy natomiast zapewnić mu warunki sprzyjające nauce. Są domy, w których mama i tata tylko tyle mają do zrobienia. Niektóre dzieci posiadają wystarczającą motywację, żeby dobrze odrobić zadanie i przy niewielkiej współpracy ze strony mamy lub taty skończą zadanie bez problemów.

   Jeśli to możliwe, zapewnij dziecku specjalny pokój do nauki, ale jeśli jest to nieosiągalny luksus, ma ono zasiąść do nauki w swym własnym pokoju. Dziecko powinno mieć tam biurko i miejsce, gdzie będzie mogło rozłożyć swe książki i zeszyty.

   Dobrym pomysłem jest też wyznaczenie czasu, w którym dzieci mają odrabiać swe zadania. Pora po kolacji, od 18.30 do 20.00, od poniedziałku do czwartku, byłaby odpowiednia dla dzieci od czwartej do ósmej klasy. Młodsze dzieci mogłyby odrabiać lekcje w tym samym lub nieco krótszym czasie, gdzieś między 18.30 a 19.00 lub 19.15. Rzecz jasna godziny te mogą ulegać zmianie w zależności od warunków domowych.

Mama może pomóc dziecku starając się nie hałasować, kiedy mały Bufford się uczy. Odgłos odkurzania, na przykład, nie będzie sprzyjać odrobieniu zadania.

2. *Kolejną istotną sprawą, o której rodzice muszą pamiętać, jest to, że nie powinni odrabiać zadania za dziecko.* Niektórzy rodzice uśmiechają się na myśl o odrabianiu zadania, ale znam wielu rodziców, którzy to robią — i to regularnie. (Jednymi z najgorszych przestępców są tu rodzice, którzy są także nauczycielami. Po kolacji zamieniają dom w pseudoszkołę).

   Gorąco namawiam rodziców, żeby się powstrzymywali przed zbytnim angażowaniem się w odrabianie zadania domowego ich dziecka. Jeżeli od czasu do czasu poprosi ono o pomoc, to co innego. Ale każdy musi zrozumieć, co dokładnie znaczy wyrażenie «od czasu do czasu». Jeśli będziesz nieuważny, to wkrótce większość godzin wieczornych w dni powszednie będziesz spędzać nad zadaniem twego dziecka. Jeżeli tak jest, to coś nie gra. Spotkaj się z nauczycielem dziecka lub z psychologiem i porozmawiajcie o tym. Postanów, że będziesz się trzymać z dala od zadań domowych swego dziecka i że będziesz wspierać nauczyciela w każdy możliwy sposób, tak by dziecko samo odrabiało zadanie.

   Czasem może okazać się to trudne, ponieważ rodzice posiadają naturalną skłonność do pomagania swemu dziecku (które może faktycznie mieć kłopoty). Zawsze istnieje też element dumy rodzicielskiej — niezadowolenie z naciąganej oceny dobrej lub dostatecznej, kiedy rodzic wie, że może pomóc Buffordowi tak, aby dostał on ocenę bardzo dobrą, a nawet celującą.

   Zdrowy rozsądek podpowiada: Niewielka pomoc— tak, nadmierna pomoc — nie, ciągła pomoc—w żad-

nym wypadku! Na przykład, jeżeli dziecko przychodzi i prosi, żebyś przepytała je z pisowni słówek, to je przepytaj. Zabiera to stosunkowo mało czasu i mieści się w kategorii pomagania, a więc nie jest wyręczaniem dziecka. Ponadto pokazujesz przez to dziecku, że interesujesz się tym, co ono robi.

3. *Załóżmy, że dziecko nie chce odrabiać zadania.* Przypuśćmy, że zorganizowałeś miejsce do nauki i uczyniłeś wszystko, żeby w domu było cicho, a mimo to dziecko nie odrabia pracy domowej. Twój następny krok to ukazanie mu logicznych konsekwencji (patrz rozdział siódmy). Najlepszym sposobem na uniknięcie logicznych konsekwencji jest rozmowa z dzieckiem i wspólne ich określenie.

   Na przykład, jeżeli dziecko nie odrobi lekcji i otrzyma zły stopień, to nie będzie mogło bawić się po szkole albo po kolacji; albo nie będzie mu wolno chodzić na nadobowiązkowe zajęcia czy treningi. Powtarzam: Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co według niego będzie sprawiedliwe, i wypracujcie porozumienie, które dla obojga będzie miało sens.

   Pamiętaj też, że oceny, jakie dziecko dostaje, są *jego,* a nie *twoje.* Koniecznie porozmawiaj z dzieckiem o jego stopniach. Oglądając kiepskie świadectwo swojego dziecka, możesz powiedzieć: „Przykro mi, że nie lubisz się uczyć". To będzie szczera uwaga, a nie krytyczny czy potępiający komentarz.

   Jeżeli postępy dziecka wydają się marne, okaż cierpliwość. Niektóre dzieci nie radzą sobie dobrze w niektórych klasach, ale później idzie im znacznie lepiej. Jako rodzic chrześcijański zostałeś obdarzony przez Boga władzą i odpowiedzialnością, żeby właściwie pokierować swym dzieckiem. Zawsze wpajaj mu następującą hierarchię wartości:

1- Bóg
2. Rodzice
3. Dom i rodzina
4. Szkoła
5. Zajęcia dodatkowe

Rówieśnicy <<

W miarę dorastania naszych dzieci coraz większą rolę w ich życiu zaczyna odgrywać grupa rówieśników. Jej wpływ zaczyna być widoczny już w pierwszej lub drugiej klasie.

Aby rodzice dobrze wypełniali swą misję, muszą zdać sobie sprawę z tego, że dzieci chcą się identyfikować z jakąś grupą społeczną. Dzieci identyfikują się albo ze swoją rodziną, albo z grupą rówieśników, czyli z innymi dziećmi — z sąsiedztwa lub ze szkoły. Możecie być tego pewni.

Wyzwaniem dla rodziców jest codzienne zapewnianie dzieci, że należą one do rodziny. Poczucie przynależności jest jednym z podstawowych elementów samooceny. Jeżeli dziecko czuje się dowartościowane w domu, będzie mniej podatne na wpływ rówieśników. Oto kilka prostych sposobów na to, żeby dziecko czuło: „Należę do rodziny. Mama i tata naprawdę mnie kochają".

1. *Nich dzieci mają prawo głosu w kwestii rodzinnych zajęć, wyjść, wycieczek i wakacji.* Zapytaj je, co chciałyby robić. Bądź gotów na kompromis.
2. *Zapytaj ich o zdanie w sprawie problemów, jakim wy — rodzice i inni członkowie rodziny — musicie sprostać.* Problemy mogą mieć charakter duchowy, finansowy lub emocjonalny. Kiedy pytasz ich o zdanie, mówisz: „Cenię twoją opinię. Jesteś wartościowy i ważny w rodzinie".

3. *Uważamy że zapewniamy dziecku poczucie przynależności, kiedy dzielimy się z nim obowiązkami domowymi.* Nie wyznaczaj zadań tak, jak gdyby były one czymś nieprzyjemnym, czym każdy musi być obarczony. Pomóż dzieciom dostrzec, że dobre wypełnianie obowiązków pozwala być dumnym z tego, jak wygląda wasz dom. Z pewnością wygląd domu jeszcze przez kilka lat nie będzie plasował się wysoko na ich liście priorytetów, ale kiedy zaczną przyprowadzać kolegów — szczególnie kiedy zaczną chodzić do szkoły średniej i nawiązywać kontakty z osobami płci przeciwnej — sytuacja może radykalnie się zmienić. W rzeczy samej, mały Festus może przeistoczyć się w młodego Czyścioszka, dbającego o to, żeby dom dobrze się prezentował na przyjście przyjaciół.
4. *Niech dziecko ma możliwość wpływania na ustalanie reguł (rodzinnych zasad) i bądź gotów do negocjacji.* Wymaż ze słownika zwroty takie, jak: «Zrobisz to, bo ja tak mówię», «Dopóki tutaj mieszkasz, masz robić tak, jak ja każę». W zamian za to bądź skłonny do argumentowania, przekonywania i wyjaśniania dziecku, dlaczego uważasz, tak jak uważasz, i dlaczego robisz to, co robisz. Jeśli nie szczędzisz czasu na wyjaśnienie dziecku przyczyn wprowadzenia jakichś zasad, to komunikujesz mu: „Cenię cię jako osobę. Uważam, że jesteś człowiekiem odpowiedzialnym".

Jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat wpływu grup rówieśniczych, zapoznaj się z następującymi pozycjami. Każdy z trzech autorów przyjmuje nieco inny punkt widzenia, ale wszystkie te książki dobrze ukazują rzeczywistość, z jaką twoje dziecko już się styka lub zetknie się wkrótce w ramach swych

kontaktów z rówieśnikami, i podpowiadają, w jaki sposób możesz sprawić, żeby dziecko czuło się w domu pewniej i bardziej akceptowane:

How to Really Love Your Teenager, Ross Campbell (Chariot Victor)

Preparing for Adolescence, James Dobson (Gospel Light)

Right from Wrong, Josh McDowell (Word).

Rywalizacja miedzy rodzeństwem

Niewiele rodzin posiadających więcej niż jedno dziecko jest wolnych od kłopotów związanych z rywalizacją między rodzeństwem. Uważam, że częściowo problem bierze się stąd, że rodzice mają tendencje do traktowania wszystkich dzieci w jednakowy sposób. Możecie być pewni, że tak przynajmniej widzą to dzieci. Jeśli jedno dziecko coś dostaje, natychmiast pragnie tego drugie dziecko.

W wielu sytuacjach moje własne dzieci usiłowały naciągać mnie w ten sposób. Holly mawiała: „Tatusiu, dlaczego ona to dostała, a ja nie? Dlaczego Krissy wolno to robić, a mnie nie?".

Czasami drażniłem się trochę z Holly i «pociągałem za dywan» mówiąc coś okrutnego w rodzaju: „No cóż, pewnie dlatego, że mama i ja kochamy ją o wiele bardziej niż ciebie!".

Jeśli Holly w dalszym ciągu mnie dręczyła i domagała się równego traktowania, w końcu rzucałem jej wyzwanie w rodzaju: „W porządku, Holly, jeżeli naprawdę chcesz, żebym cię traktował dokładnie tak jak twoją siostrzyczkę, Krissy, to od dziś kładziesz się o 8.30, a nie o 9.00, a twoje kieszonkowe wynosi dwa dolary pięćdziesiąt centów, a nie trzy dolary".

W takiej sytuacji Holly decydowała, że nie chce być zawsze traktowana tak samo jak jej siostrzyczka. Powyższy przykład zdał egzamin, ponieważ Holly była starsza od Krissy

i cieszyła się liczniejszymi przywilejami, takimi jak dłuższe siedzenie wieczorami czy większe kieszonkowe. Pozwoliliśmy Krissy zrobić coś, co według Holly ona też mogła zrobić i to wywołało problem. Ale co się dzieje, kiedy młodsze dziecko domaga się tych samych przywilejów, co jego starszy brat lub starsza siostra? Zasada dyscypliny praktycznej, do której zawsze należy się odwoływać, mówi, że kochasz swoje dzieci jednakowo, ale traktujesz je odmiennie, zgodnie z tym, co na danym etapie rozwoju dziecka uważasz za stosowne dla niego i sprawiedliwe.

Jedną z głównych przyczyn kryjących się za rywalizacją rodzeństwa jest to, że dzieci chcą dla siebie tego, co na świecie najlepsze. Chcą mieć pewność, że ich brat czy siostra nie dostanie więcej od nich, ale jednocześnie chcą być traktowane w sposób odmienny—jako ktoś wyjątkowy. Rodzice zbyt łatwo dają się złapać w pułapkę wydawania sądów.

Większość z tego, o czym była mowa w podrozdziale *Bójki*, odnosi się do współzawodnictwa między rodzeństwem. Jak już wspomniałem, nie da się całkowicie wyeliminować rywalizacji, więc powinniście poszukać sposobów na minimalizowanie i kontrolowanie jej. Zgadzanie się na to, aby dziecko dało upust frustracji i negatywnym uczuciom odnoszącym się do rodzeństwa, jest podejściem zdrowym i w dłuższej perspektywie doprowadzi do zmniejszenia wrogości, złości i rywalizacji.

Rzecz jasna, chodzi o to, żeby nad tym panować i nie pozwolić, by sprawy wymknęły się spod kontroli. Zgodnie z podstawowymi zasadami dyscypliny praktycznej, w przypadku rywalizacji między rodzeństwem należy spróbować nakłonić dzieci do tego, aby zastanowiły się nad sytuacją i — jeśli to w ogóle możliwe — doszły do porozumienia. Na przykład, jeśli dwoje dzieci, siedmio- i ośmiolatek, sprzeczają się, zabierz je z salonu, zaprowadź do pustego pokoju i każ im tam pozostać, dopóki się nie pogodzą.

Pamiętaj zawsze o tym, że większość słownych utarczek między rodzeństwem adresowana jest do rodziców. Chcą, żebyśmy interweniowali i zaangażowali się. Jedno dziecko rzuca bratu lub siostrze złośliwą odzywkę, w zamian otrzymuje wulgarną odpowiedź i zanim się zorientujesz, cała rodzina znajduje się w epicentrum wojny. Jeżeli dzieci chcą być przykre, jeśli chcą wrzeszczeć i krzyczeć na siebie, to niech robią to na zewnątrz lub w innym odległym pomieszczeniu. Nie wolno im się tak zachowywać przy stole ani w salonie.

Kolejną kluczową wskazówką dyscypliny praktycznej, którą należy zapamiętać, jest to, że dzieci — świadomie bądź nie — będą zastawiać na rodziców pułapki, aby ich wciągnąć w swe kłótnie i zaangażować do rozstrzygania sporów. Jednakże odpowiedzialny rodzic korzysta z zasad dyscypliny praktycznej, nakazujących trzymać się na uboczu i pozwolić dzieciom, żeby — w miarę możliwości — same doszły do porozumienia.

W domach tradycyjnych, w których funkcjonuje system nagród i kar, dzieci zastawiają pułapki na siebie nawzajem. Chcą, żeby rodzice interweniowali i ukarali brata lub siostrę. Twoje decyzje w najlepszym razie będą w 50 procentach sprawiedliwe i zazwyczaj doprowadzą do powiększenia zamieszania i wrogości, a nie do rozwiązania problemów.

Słyszałem z ust najmłodszych dzieci wiele opowieści o tym, jaką frajdę sprawiało im wrabianie starszego rodzeństwa i naciskanie przycisków wywołujących w starszym bracie lub w starszej siostrze odruch bicia. Następnie z doskonałym wyczuciem czasu i z teatralnymi gestami godnymi Oscara, najmłodsze dziecko zaczynało krzyczeć, jęczeć i wrzeszczeć, tak by przekonać rodziców, że grozi mu śmierć. Zazwyczaj rodzice reagowali bezzwłocznie i surowo karali starsze rodzeństwo. Młodsze dziecko musiało co prawda znieść ból sporadycznych kuksańców od starszego brata czy od starszej siostry, ale zawsze czuło, że na nie zasłużyło.

Dlaczego? Ponieważ tak naprawdę cieszył je widok rodzica okładającego brata lub siostrę.

My, psycholodzy, często mamy do czynienia z rodzinami, w których obserwujemy, jak najstarsze dziecko zdaje się iść przez życie patrząc na rodzeństwo «oglądając się przez ramię». Fachowy termin to «detronizacja». Problem detronizacji jest bardziej jaskrawy, gdy między rodzeństwem jest mała różnica wieku, a zaostrza się jeszcze bardziej, jeśli dzieci są tej samej płci.

Choć może nie jest to doskonałe rozwiązanie w każdej sytuacji, to nadal uważam, że najlepszym sposobem na zapewnienie indywidualnego i sprawiedliwego traktowania dzieci jest «nadanie prawa pierwszeństwa» najstarszemu dziecku. Oznacza to, że najstarsze dziecko ma więcej swobody i przywilejów, ale jednocześnie ma więcej obowiązków.

Telewizja-potwór

W dzisiejszych czasach telewizja staje się dla rodziców coraz dotkliwszym problemem. Kanały telewizyjne są pełne wręcz szkodliwych programów, począwszy od tych, w których pełno przemocy i erotyki, a skończywszy na zwykłych marnych programach w kiepskim stylu. Martwi mnie nie tylko to, że dzieci oglądają w telewizji to, co oglądają, ale także to, że dzieci nie oglądają tego, czego nie oglądają. Pokażcie mi program, w którym ludzie nie byliby ukazani jako niepozbierani bufoni, lub program, w którym mama i tata szanowaliby się nawzajem, a dzieci czułyby respekt przed każdym dorosłym, łącznie z rodzicami, czy też program, w którym pokazano by tragiczne skutki przygodnego seksu. Nawet te programy, w których nie ma brzydkiego języka, seksu czy przemocy, często *wypaczają* nasze wyobrażenie o tym, jak powinno wyglądać życie rodzinne.

Choć tematyka programów telewizyjnych bywa problematyczna, to jednak telewizja daje okazję do skutecznego zastosowania dyscypliny praktycznej. Oto kilka kroków, które powinieneś podjąć:

1. *Ustanów zasady oglądania telewizji w twoim domu.* Dowiedz się, co twoje dzieci chcą oglądać, i sam obejrzyj niektóre z tych programów. Jeśli któreś z nich nie są do zaakceptowania, powiedz dzieciom, co o nich sądzisz i dlaczego tak uważasz.

   Określenie «do zaakceptowania» jest bardzo subiektywne. Najważniejsze jest, abyś określił, co w twoim domu jest w telewizji do zaakceptowania, i tego się trzymaj.
2. *Kolejną istotną zasadą dotyczącą oglądania, telewizji jest ograniczenie czasu spędzanego przez dzieci przed telewizorem.* Za każdym razem kładź nacisk na regułę dyscypliny praktycznej, według której praca zawsze wyprzedza zabawę, a zadanie ma być zrobione, zanim wolno będzie włączyć telewizor.
3. *Czuwaj nad tym, jakie programy są oglądane, nawet wtedy, gdy jesteś nieobecny.* Na rynku są już dostępne urządzenia pozwalające zaprogramować wybrane programy nawet z tygodniowym wyprzedzeniem. Tego rodzaju urządzenie jest szczególnie przydatne w rodzinach rozbitych, gdzie dzieci przez dłuższy czas muszą być w domu same.
4. *Poświęć trochę czasu na lekturę programu telewizyjnego.* Zaznacz programy, które są wartościowe dla całej rodziny. Niech to będzie wydarzenie. Zróbcie popcorn i razem dobrze się bawcie.
5. *Zapoznaj się z innymi propozycjami telewizji.* Chrześcijańscy rodzice często narzekają na telewizję kablową, aleja bardzo ją lubię. Ogólnodostępne stacje

telewizyjne pokazują głupawe i sugestywne programy, zaś telewizja kablowa oferuje wiele programów o charakterze popularnonaukowym dla całej rodziny. Oprócz kilku sieci kablowych skierowanych specjalnie do dzieci, wiele sieci kablowych i telewizji satelitarnych oferuje programy o charakterze religijnym na kanałach takich jak CBN i PAX. Rzućcie też okiem na kasety wideo dla dzieci w przykościelnych wypożyczalniach lub w innych sprawdzonych źródłach. Począwszy od Veggie Tales, a skończywszy na disneyowskiej klasyce, powinniście znaleźć kasety, które uczą i bawią w pozytywny sposób.

Terror podróżowania

Wyobraźmy sobie, że wakacje postanowiliście spędzić podróżując po kraju. Jeśli chodzi o dzieci, to można rozważyć następujące opcje: (a) zostawić je w domu, (b) wysłać je na obóz, (c) zabrać je ze sobą, (d) wysłać je przesyłką priorytetową. Jeżeli wybraliście odpowiedź (c) — zabrać je ze sobą, to pewnie już wiecie, że podróżowanie z dziećmi bywa trudne.

Jednym z niezawodnych sposobów na dotarcie do celu jest wiezienie dzieci «na jelenia» z przodu samochodu. Jeśli jesteś wystarczająco dorosły, by pamiętać, że dawniej samochody miały z przodu ochraniacze, to być może jesteś w stanie wyobrazić sobie małego Bufforda czy Festusa przywiązanego nad światłami samochodu, co gwarantowałoby dotarcie na miejsce bez bójek, dogadywania i 47 postojów. Ale pewnie nie dysponujesz ochraniaczami albo nie skłaniasz się ku tak radykalnym rozwiązaniom, więc proponuję, żeby w trakcie podróży z dziećmi pamiętać o kilku podstawowych sprawach:

1. *Jeżeli masz małe dzieci (poniżej piątego roku życia), nagraj na kasetę wszystkie ich ulubione historyjki.* Mogą

one słuchać ich całymi godzinami i chociaż ty możesz być trochę znudzony słuchaniem ciągle tych samych bajek, to jest to i tak nieporównanie lepsze od słuchania docinków czy narzekań. Zabierz także jedną lub dwie puste taśmy, żeby dzieci same mogły coś nagrać. Dźwięk własnego głosu je upaja.

2. *Dzieci często proszą o coś do jedzenia i picia.* Mądry rodzic zabiera ze sobą popcorn. Jest świetny na przemianę materii u dzieci. Zostaje po nim trochę śmieci, ale łatwo je posprzątać. Popcorn jest o wiele lepszy niż batoniki czekoladowe. Jest zdrowszy i nie zostawia plam (pod warunkiem, że nie zawiera zbyt dużo tłuszczu).

   Zabierz także coś do picia. Uważaj, bo dzieci pakują w siebie za dużo cukru. Napoje dietetyczne są równie, a nawet bardziej szkodliwe, gdyż zawierają środki chemiczne. Doskonałe są małe soczki jabłkowe lub ananasowe, jak również woda mineralna.

3. *Wielu rodziców zna gry umilające podróż, takie jak liczenie słupów telefonicznych, krów itd.* Może to też być szukanie tablic rejestracyjnych z innych stanów. Innym doskonałym sposobem na «zabicie czasu» jest rysowanie: Zabierz *zmywalne i nietoksyczne* pisaki oraz papier. *Nie bierz ze sobą kredek woskowych.* Topią się na słońcu i bardzo niszczą tapicerkę auta.

   Kolejnym dobrym produktem, jaki można zabrać dla dzieci (szczególnie poniżej piątego roku życia) są *Colorforms* — małe plastikowe figurki, które można przylepiać na szyby. Są idealne do użycia w samochodzie, a nawet w pociągu czy w samolocie, ponieważ można je potem łatwo zdjąć. Dzieci potrafią godzinami zabawiać się Wielkim Ptakiem czy Misiem Yogi i tuzinem innych znanych z kreskówek postaci.

4. *Nie unikniemy okrzyku: „ Chce mi się siusiu "— zazwyczaj co parę mil.* Oto jeden ze sposobów na ograniczenie częstotliwości takich okrzyków do minimum: Za każdym razem, kiedy się zatrzymujesz, bez względu na powód, zabierz dziecko, żeby zobaczyło toaletę. Dzieci są zafascynowane toaletami. Uwielbiają do nich zaglądać — czy chcą z nich skorzystać, czy też nie. A co drugi raz będą chciały z niej skorzystać. Pomaga to wyeliminować niektóre z nieplanowanych postojów.
5. *Unikaj obiecywania podczas podróży.* Niczego dzieciom nie obiecuj. Nie ma ku temu powodu, a może to sprowadzić na ciebie różnego rodzaju kłopoty. Obiecywanie, że „tam nie będzie padało" lub że „dojedziemy na miejsce przed południem" może cię kosztować ból głowy. Dzieci mają pamięć niczym słonie, a ty nie musisz co chwilę wysłuchiwać, że „przecież obiecałeś..."
6. *Nie pluj na dzieci.* Wiem, że zabrzmi to trochę niewiarygodnie, ale mówię poważnie. Wielu rodziców może się znaleźć w takiej sytuacji, że będą musieli doprowadzić dziecko do czystości. Ponieważ nie mają niczego pod ręką, używają w tym celu własnej śliny, żeby za pomocą chusteczki wytrzeć buzię Buffordowi.

   Jeśli mam jakieś przerażające wspomnienia z własnego dzieciństwa, to jest to właśnie ślina mamusi na mojej twarzy. Żebyście nie musieli pluć, weźcie ze sobą pojemnik z nawilżonymi chusteczkami.

   Wszystkie powyższe rozwiązania noszą nazwę «sztuczki dla odwrócenia uwagi». Dzieci pełzające po sobie (i po was), domagające się uwagi mamy lub taty dają się rodzicom we znaki (i z czasem doprowadzają ich do szału). Te pomysły są po to, żeby dzieci zajęły się sobą, a rodzice mieli chwilę wytchnienia. Przy odrobinie planowania i przygotowania możesz uczynić tę podróż po kraju o wiele przyjemniejszą — i dla siebie, i dla nich.

ROZDZIAŁ 12

Sposób na sukces

W dzisiejszych czasach żołnierzy szkoli się przy pomocy specjalistycznych gier komputerowych. Krąży historia o rekrucie, który zdobywał niezliczoną liczbę punktów w symulowanej wojnie pancernej. Zaintrygowany dowódca przyszedł pooglądać młody narybek i natychmiast zauważył, w czym problem.

- Synu, zabijasz swoich żołnierzy.

- Tak — odparł żołnierz nie odrywając palców od klawiszy strzału — ale w ten sposób wygrywam.

Czasami rodzice tak bardzo chcą wygrać batalię o wychowanie, że strzelają do własnych żołnierzy — dzieci. Owszem, musisz konsekwentnie obstawać przy swoim, nawet gdyby dzieci wymyśliły milion powodów, abyś zmienił swoją decyzję. Jednak ostateczne zwycięstwo nie jest równoznaczne z wykazaniem, że masz rację, ale z tym, żeby dzieci «wyszły na ludzi» radzących sobie w różnych sytuacjach życiowych.

W codziennym natłoku problemów wychowawczych będziecie musieli podjąć wiele trudnych decyzji. Prześledziliśmy typowe zachowania dzieci i sytuacje, które przywodzą

na myśl działania wojenne. W tym rozdziale skupię się na ogólnych metodach wychowawczych opartych na zasadach dyscypliny praktycznej (oraz przedstawię parę metod, których powinniście unikać).

Aktywne słuchanie

Dyscyplina praktyczna opiera się zarówno na działaniu, jak i na słuchaniu. Kiedy pojawia się problem, należy najpierw wysłuchać dziecka. Wyobraź sobie, że twój dziewięcioletni syn tupie i złości się na kolegę z sąsiedztwa, nauczyciela lub na trenera. Co masz w tej sytuacji powiedzieć? Co powinieneś zrobić?

Uważne słuchanie dziecka polega na tym, że go nie poprawiasz, nie prawisz mu kazań ani nie grozisz. Po prostu dajesz mu do zrozumienia, że widzisz jego problem. Możesz powiedzieć coś w tym stylu: „Słuchaj, wyglądasz na zmartwionego. Chcesz o tym pogadać?".

Jeżeli dziecko wypada z pokoju i trzaska drzwiami, to łatwo zgadnąć, że teraz nie chce o tym rozmawiać. Za chwilę (może za pół godziny) wyjdzie skruszone i chętnie skorzysta z twojej propozycji.

Jeśli dziecko sygnalizuje, że chce porozmawiać, to twoim następnym posunięciem powinno być zareagowanie na jego uczucia. Na przykład, dziecko może powiedzieć: „Nigdy na nic mi nie pozwalasz!".

Odpowiedź, która zasygnalizowałaby dziecku, że jesteś świadoma jego uczuć, mogłaby brzmieć następująco: „Jesteś zły i gniewasz się na mnie". Niewłaściwą reakcją na zarzut dziecka „Nigdy na nic mi nie pozwalasz" byłoby coś w rodzaju: „Nie waż się tak do mnie mówić, młody człowieku. Nie wiesz, kim jestem? Jestem twoją matką!".

Co powinien powiedzieć rodzic, kiedy usłyszy: „Mamusiu, nie potrafię tego zrobić"? Rodzic, który nie wsłuchał

się w uczucia dziecka, zareaguje zniechęcającą odpowiedzią w stylu: „Oczywiście, że potrafisz. Przecież w zeszłym tygodniu to zrobiłeś". Ale jeżeli naprawdę wsłuchasz się w uczucia dziecka, to twoja odpowiedź może być następująca: „Wygląda na to, że to naprawdę jest dla ciebie za trudne".

Dla większości rodziców jest oczywiste, że do ich podstawowych obowiązków należy poprawianie lub pouczanie dziecka, aż poda ono właściwe rozwiązanie lub wskaże właściwą odpowiedź. Jeśli zaczniesz pielęgnować w sobie umiejętność aktywnego słuchania, to coraz rzadziej będziesz musiał dziecko pouczać i sam udzielać właściwych odpowiedzi. Oprzesz się pokusie szybkiego rozwiązywania problemów dziecka. I coraz większy nacisk będziesz kładł na empatię — na dawanie dziecku do zrozumienia, że wiesz, jak się czuje, i że jego uczucia cię obchodzą.

Ataki złości

Częstym pytaniem, stawianym podczas mych ogólnokrajowych seminariów z cyklu *Family Living*, jest: „Czy rodzic w ogóle powinien się złościć?".

Oczywiście, że rodzice powinni się złościć! Pytanie tylko, czy powinniśmy się złościć na nasze dziecko, czy na to, co ono robi. Kiedy rozgraniczymy te dwie sprawy, zaobserwujemy, że nasza złość wywoła inny skutek wtedy, gdy złościmy się na dziecko, zaś inny wtedy, gdy okazujemy niezadowolenie z tego, co ono zrobiło.

Rodzice muszą mieć możliwość okazania złości na to, co robi ich dziecko. Na przykład, wyobraź sobie, że właśnie posprzątałaś cały dom, a twój pięciolatek wyciągnął wszystkie zabawki i zostawił je w salonie. W takim momencie masz ochotę zrobić pożytek z płuc i okazać, jak bardzo jesteś złaz powodu zaistniałej sytuacji. Ważne jest,

w jaki sposób komunikujesz, że jesteś zła. Możesz stwierdzić coś takiego: „Jestem bardzo zła, kiedy widzę te porozrzucane po pokoju zabawki. Przez dwie godziny sprzątałam dom. Mogłabym wrzeszczeć ze złości!".

Oto szczera wypowiedź o tym, jak czuje się mama z powodu nieodpowiedzialnego zachowania się pięciolatka. Czy mama zasugerowała, że nie kocha dziecka? Nie. Po prostu przesłała mu w pierwszej osobie komunikat, że jest zła. Nie przesłała mu żadnego komunikatu w drugiej osobie, mówiącego: „Jesteś niegrzecznym dzieckiem. Nie znoszę, kiedy jesteś blisko mnie".

Z pewnością dobrze by było, gdyby mama usiadła z pięciolatkiem (po pozbieraniu wszystkich zabawek) i jeszcze trochę z nim porozmawiała. Mogłaby wyjaśnić mu swoje uczucia złości i frustracji. Mogłaby spróbować wytłumaczyć mu, że ciężko pracuje, żeby zrobić w domu porządek, a kiedy on robi bałagan, to czuje się zniechęcona. Wszystko to powinna wyjaśnić trzymając pięciolatka na kolanach, oko w oko, cały czas trzymając go i głaskając, i dając mu do zrozumienia, że jest kochany i akceptowany.

Więcej na temat radzenia sobie ze złością i koncentrowania się na zachowaniu dziecka, a nie na nim samym, znajdziesz w podrozdziale *Komunikacja.*

Dodawanie otuchy

Rodzice często mają do czynienia z dzieckiem, które z jakiegoś powodu jest strapione, nieszczęśliwe lub płacze. Kiedy, według zasad dyscypliny praktycznej, mamy podejść do niego i pocieszyć je, a kiedy nasza reakcja powinna być inna?

Na przykład, co robić, kiedy dziecko wraca do domu zapłakane z powodu kiepskiego świadectwa? Zdrową reakcją mamy lub taty mogłoby być stwierdzenie: „Jesteś

niezadowolony ze swoich ocen i dlatego jesteś zniechęcony. Boisz się, że mama i tata będą mieli gorsze mniemanie o tobie, ponieważ dostałeś złe oceny". Niezdrową reakcją natomiast byłoby stwierdzenie: „*Powinieneś* płakać, kiedy przynosisz takie stopnie. Ja wstydziłabym się pokazać takie stopnie moim rodzicom. Za moich czasów..."

Używszy wyrażenia «za moich czasów» zablokowałeś w świadomości dziecka drogę do porozumienia. Również okazując niezadowolenie z jego złych stopni potwierdziłeś jedynie jego obawy i dałeś mu powód do płaczu.

Kiedy pojawiają się problemy, które są przyczyną płaczu dziecka, należałoby postąpić zgodnie z poniższymi wskazówkami:

1. *Słuchaj.* Posłuchaj uważnie, co dziecko ma do powiedzenia i — co ważniejsze — co dziecko czuje.
2. *Zareaguj na dziecięce odczucia.* Na przykład, zdrową reakcją rodzica, wspomnianą wyżej, było stwierdzenie: „Jesteś niezadowolony ze swoich ocen i dlatego jesteś zniechęcony". Tego rodzaju uwaga sygnalizuje dziecku, że wiesz, jak ono się czuje. Najlepszą reakcją jest nie współczucie, ale empatia — danie synowi czy córce do zrozumienia, że wiesz, jak on/ona się czuje, i że nieraz sam tak właśnie się czułeś.
3. *Nie obawiaj się dotykać dziecka.* Dotyk mówi, że je rozumiesz i że ci na nim zależy. W wielu sytuacjach jeden dotyk zastępuje wiele słów.

   Na początku mojej drogi zawodowej przekonałem się, że kiedy dziecko odczuwa presję, może zacząć płakać. Płacze często, gdyż takie zachowanie utrwaliło się w nim już wcześniej. Wie, że kiedy sytuacja staje się trudna, wystarczy uronić kilka łez i dorośli się wycofują.

   Parę lat temu prezentowałem nauczycielom i terapeutom techniki rodzinnej terapii grupowej. Prezentacji

tej — z udziałem prawdziwej rodziny — przyglądało się blisko sto osób. Pracowałem z około ośmioletnim chłopcem i widziałem, że był on bliski łez. Nie przerwałem mojej wypowiedzi. Po prostu wyciągnąłem rękę i dotknąłem jego nogi. Dziecko pociągnęło parokrotnie nosem, zebrało się w sobie i mogliśmy kontynuować prezentację terapii.

Jestem pewien, że gdybym przerwał swą wypowiedź i słowami okazał dziecku współczucie z powodu łez, które widziałem w jego oczach, to zaczęłoby ono naprawdę płakać i musiałbym przerwać sesję.

Natomiast dotykając dziecko, oznajmiłem mu: „Rozumiem. Wiem, że to jest ciężkie. Wiem, jak się czujesz. Nie czujesz się teraz dobrze, ale będziemy kontynuować prezentację, ponieważ musimy uporać się z tym problemem".

W ten sam sposób mogą postąpić rodzice ze swymi dziećmi. Zwykły dotyk mówi dzieciom, że rodzice rozumieją ich kłopoty.

4. *Zawsze szukaj rozwiązań alternatywnych.* Często gdy rodzic widzi płaczące dziecko lub słyszy jego skargę, kusi go, żeby problem rozwiązać w sposób szybki i prosty — z punktu widzenia osoby dorosłej. Często dyscyplina praktyczna pomaga dziecku w rozwiązywaniu problemów. Zastanów się, jakie są możliwości, i namów dziecko, żeby również zastanowiło się nad nimi. Załóżmy na przykład, że rodzina planuje w sobotę piknik, ale wszystkich budzi odgłos straszliwej ulewy. Piknik odpada i dziecko zaczyna płakać, tak że nie może się uspokoić.

   Przytul dziecko i okaż mu, że też jesteś rozczarowana, a potem zapytaj, czy nie mogłoby wymyślić jakiegoś innego sposobu na spędzenia dnia. Może kiedy indziej pojedziecie na piknik? Jeżeli dziecko jest

małe, odłożenie przyjemności na później nie przemówi do niego. Być może da się zorganizować piknik w domu (zważ, że musicie mieć w salonie wystarczającą przestrzeń, żeby stworzyć scenerię pikniku!)

Cokolwiek zrobisz, nie karz dziecka za jego rozczarowanie. Ale jednocześnie nie proponuj rozwiązania, które przyszłoby do głowy tylko dorosłemu lub myślenia w stylu: „No cóż, czasami zdarza się, że pada deszcz. Będziemy po prostu musieli poczekać na inny dzień".

5. *Daj dziecku wybór.* Gdy rozważycie wszystkie możliwości, pozwól, żeby dziecko samo dokonało wyboru — nie wybieraj za niego. Kiedy podejmujesz decyzję za dziecko, okazujesz mu brak szacunku. Dyscyplina praktyczna uczy dziecko dokonywania wyboru w sposób odpowiedzialny.
6. *Nigdy nie przyjmuj usprawiedliwień.* Kiedy zaczynasz akceptować dziecięce wymówki, tak naprawdę zachęcasz je, żeby wskazywało palcem na wszystkich, tylko nie na siebie. Zachęcasz je, żeby zawsze szukało winnego poza sobą i unikało odpowiedzialności.
7. *Postrzegaj dziecięce błędy jako budulec, a nie jako klęskę czy powód do frustracji.* Dziecko uczy się na błędach i ty też możesz uczyć się na błędach. Dyscyplina praktyczna pokazuje, że niepowodzenia i błędy życiowe nie są czymś negatywnym, lecz pozytywnym. Pomagają dziecku nauczyć się, jak następnym razem wybrać lepiej.
8. *Zachęcaj dziecko do zaangażowania się.* Jeżeli razem z dzieckiem zastanawiacie się nad problemem, wyegzekwuj od niego, by zaangażowało się w rozwiązanie danej kwestii własnymi siłami.
9. *Bądź gotów ponownie ocenić problem po wyborze przez dziecko rozwiązania.* Możesz to zrobić w kilku etapach.

Nie pozwól dziecku, żeby ugrzęzło w poczuciu niepowodzenia. Zawsze okazuj mu gotowość do wsparcia go i do udzielenia mu odpowiedniej pomocy, kiedy okaże się to niezbędne. Jednakże przede wszystkim pozwól mu spróbować samodzielnie uporać się z problemem.

Przypominam sobie pewną sytuację, kiedy Sande i ja zabraliśmy troje najstarszych dzieci do biblioteki publicznej. Holly była w czwartej klasie i potrzebowała pomocy w odnalezieniu encyklopedii. Poprosiła nas o pomoc, lecz my delikatnie zasugerowaliśmy, żeby porozmawiała z bibliotekarką i żeby bibliotekarka pokazała jej, jak znaleźć potrzebne materiały. Krissy i Kevin poszli sami poszukać książek, które chcieli pożyczyć, podczas gdy Sande i ja szukaliśmy swoich.

Tymczasem Holly porozmawiała z bibliotekarką i otrzymała pomoc, o jaką jej chodziło, i wszystko potoczyło się gładko. Uważam, że gdybyśmy pomogli Holly poszukać to, czego potrzebowała, skończyłoby się to jakimś nieporozumieniem. Co więcej, nie nauczyłaby się, jak korzystać z biblioteki i jak prosić o pomoc bibliotekarkę.

Komunikacja

Bez dobrej komunikacji techniki dyscypliny praktycznej polegające na działaniu nie przyniosą pożądanych wyników. Poniżej przedstawiam osiem zasad dobrego porozumiewania się z dziećmi:

1. *Pomyśl zanim się odezwiesz.* Staraj się bezwarunkowo zaakceptować dziecko takim, jakie jest. Spotykaj się z dzieckiem w jego świecie. Jezus zawsze spotykał się z ludźmi na ich gruncie i postępował z nimi stosownie

do ich potrzeb. Zawsze szukaj sposobów na otwarcie drzwi pomiędzy tobą a dziećmi. Jedną z najprostszych i najlepszych metod jest stosowanie następujących zwrotów: „Wiesz, kochanie, może się mylę..." lub „Może nie nadążam za twoim rozumowaniem, ale...". Tych kilka słów czyni wiele, żeby nastawić dziecko na odbiór. Jest prawdopodobne, że wysłucha tego, co masz do powiedzenia, ponieważ nie przychodzisz do niego, by prawić mu kazania, i nie występujesz z pozycji silniejszego ani też mu nie grozisz.

2. *Kładź nacisk na pozytywne aspekty sytuacji.* Niech wypowiadanie słów zachęty i komplementów stanie się twoją «drugą naturą». Zawsze szukaj sposobów na pogłębienie porozumienia z dziećmi. Podkreślanie pozytywnych aspektów sytuacji jest równie łatwe jak podkreślanie aspektów negatywnych; nie zabiera też więcej czasu, a przynosi o wiele lepsze rezultaty. Na przykład, twoja córka bierze udział w pokazie gimnastycznym i w pięciu występach osiąga bardzo dobre wyniki, a w jednym — słabszy. Możesz powiedzieć: „W tych pięciu występach, kiedy tak dobrze ci szło, pomyślałem sobie, że się świetnie bawisz i że gimnastyka naprawdę ci się podoba. Naprawdę świetna robota. Moje gratulacje". Nie ma potrzeby wspominać o występie, który się nie udał. Jeśli sama do tego nawiąże, możesz powiedzieć: „Tak, to było dla ciebie trudniejsze, ale jak będziesz więcej ćwiczyć, to następnym razem ci się uda. Naprawdę podoba mi się to, co zrobiłaś w tych pięciu. Moim zdaniem szczególnie dobrze wypadłaś na równoważni".
3. *Kiedy masz do czynienia z sytuacją, która wzbudza reakcje negatywne, podejdź do niej w sposób pozytywny, rzeczowy.* Jeden z takich sposobów ilustruje przykład z podpunktu 2, sugerujący, jak należałoby potraktować zły

wynik w jednym z występów gimnastycznych. Innym przykładem może być sytuacja, kiedy czterolatek wraca do domu z czymś, co do niego nie należy. Jasne jest, że zabrał to z podwórka sąsiadów. Nie krzycz na niego, nie pouczaj i nie zachowuj się, jak gdyby był Wrogiem Publicznym Numer Jeden. Po prostu powiedz w rzeczowy sposób: „Buford, to do ciebie nie należy. Zanieśmy to z powrotem i oddajmy właścicielowi".

Następnie weź Buforda za rękę, zaprowadź do domu sąsiadów i każ mu zwrócić zabrany przedmiot. Zaproponuj, żeby przeprosił za to, że go zabrał, i żeby obiecał, że więcej tego nie zrobi. W drodze powrotnej do domu powiedz coś w stylu: „Założę się, że jesteś zadowolony, że to oddałeś. Chodź, pohuśtamy się trochę".

4. *Poświęcaj dziecku czas.* Poświęcając dziecku czas *komunikujesz mu*, że naprawdę zależy ci na nim. Mam na myśli czas specjalny — co tydzień spędzasz go z innym dzieckiem, z każdym osobno. Dla większości z nas stanowi to spore wyzwanie — ale sprawa jest warta zachodu. Mama i tata powinni naradzić się, jak pomóc sobie nawzajem, żeby znaleźć czas na przebywanie z każdym dzieckiem z osobna. Owszem, będzie to trudne, ale zapewniam, że zauważycie w waszych wzajemnych relacjach ogromną zmianę na lepsze.
5. *Zawsze miej świadomość, że nie musi ci się podobać to, co dziecko robi, ale zawsze powinieneś dawać mu odczuć, że je kochasz i że ci na nim zależy.* Możesz powiedzieć parę prostych słów, takich jak: „Chcę, żebyś wiedział, że jest mi bardzo przykro, kiedy tak do mnie mówisz. Wiem, że ci smutno, ale nie powinniśmy tak odzywać się do siebie, nawet wtedy kiedy jesteśmy zdenerwowani. Co o tym sądzisz?", „Czy

wiesz, dlaczego tak krzyknęłam, żebyś się zatrzymał, gdy wbiegałeś na ulicę? Gdyby potrącił cię samochód i byś zginął, byłabym bardzo, bardzo nieszczęśliwa. Za bardzo cię kocham, żeby pozwolić, aby coś podobnego ci się przytrafiło".

Gdy dzieci źle się zachowują, złość jest naturalnym odczuciem. Nie obawiaj się okazywać złości. Ale pamiętaj, że twoja złość musi odnosić się do czynu czy zachowania dziecka, a nie do dziecka.

6. *Jeżeli «wybuchniesz» na dzieci, poproś je o przebaczenie.* Osiągniesz przez to dwie rzeczy. Po pierwsze zyskasz o wiele lepsze porozumienie z nimi. Po drugie pokażesz, jak prosić o przebaczenie, i pomożesz dzieciom nauczyć się tej trudnej sztuki.

   Kiedy przyznajesz się do własnych błędów, zacznij od słów: „Nie miałam racji...", „Jestem ci winna przeprosiny...", „Zle osądziłam...", „Nie pomyślałam...". Wszystkie te zwroty pokazują dziecku twoją szczerość i gotowość do przyznania się do niedoskonałości. Nie obawiaj się, że dziecko straci do ciebie szacunek. Wprost przeciwnie, będzie dokładnie na odwrót.

7. *Pamiętaj, że wyniki nie zawsze widać od razu.* Rodzicielstwo jest obowiązkiem długoterminowym. Nie poddawaj się, jeżeli twoje dziecko nie zawsze reaguje na metody dyscypliny praktycznej. Jeśli postanowisz jakoś dyscyplinować swoje dziecko, możesz posłużyć się metodą opartą na Piśmie Świętym (Ef 6, 4); na dłuższą metę metoda ta się opłaci.

8. *Codziennie proś Boga o wskazanie twojej drogi i drogi twoich dzieci.* Módl się, aby Boża dobroć była widoczna w twoim życiu, tak aby twe dzieci dostrzegły, że masz osobistą relację z wszechmogącym Bogiem.

Kooperacja <<

Matki stale pytają mnie o to, jak sprawić, żeby dzieci lepiej wypełniały swoje obowiązki, żeby były punktualne itd. Uważam, że stosując dyscyplinę praktyczną można szybko i w bezpośredni sposób zwrócić uwagę dziecka na to, jak ważna jest współpraca w domu. Przede wszystkim trzeba wpoić dziecku, że jeżeli nie współpracuje z tobą, to ty też możesz odmówić współpracy z nim. Z takimi realiami dziecko spotka się w życiu — czy to w szkole, czy później, kiedy podrośnie i będzie pracować i będzie miało własną rodzinę.

Pamiętam spotkanie z matką, której czterolatek urządzał płacz i awantury, po to by dominować w domu. Pewnego popołudnia matka poprosiła go, żeby pozbierał swoje zabawki. Prośba była sensowna. Zabawek nie było zbyt wiele i chłopczyk dokładnie wiedział, gdzie trzeba je położyć. Ale mały Jimmy odparł: „Są za ciężkie".

W tej chwili mama nie miała czasu zareagować — miała umówioną wizytę u dentysty. Zostawiła więc nietknięte zabawki na podłodze i zabrała ze sobą dziecko do dentysty.

W drodze powrotnej Jimmy zaczął męczyć mamę o loda. Ale przejeżdżając obok budki z lodami mama odwróciła się do Jimmy'ego i spokojnie oznajmiła: „Kochanie, dziś nie możesz dostać lodów. W domu czekają jeszcze na ciebie obowiązki. Mam na myśli twoje zabawki".

Gdy wrócili do domu, zastali zabawki w miejscu, gdzie wcześniej zostały rozrzucone. Jimmy zrozumiał, o co chodzi. Położył zabawki na miejsce.

Ten przykład pokazuje działanie dyscypliny praktycznej:

1. Matka kochała dziecko tak bardzo, że nie poddała się jego widzimisię.
2. Nie dała się wykorzystać ani sobą manipulować. To ona miała nad dzieckiem władzę, a nie na odwrót.

3. Nie «wygładzała» dróg życiowych dziecka wyręczając je w obowiązkach. Gdyby sama pozbierała zabawki (co z pewnością zrobiłaby o wiele szybciej niż dziecko), uczyłaby je nieodpowiedzialności.
4. Ten incydent to dla dziecka podstawowa lekcja współpracy: Jeżeli nie współpracujesz z mamą, to mama nie będzie współpracować z tobą. Nie chodzi tu jednak o zasadę «oko za oko», ale o wpojenie dziecku normy, że jeśli nie wywiązuje się ze swoich obowiązków, to nie może mieć tego, czego chce.

Załóżmy, że czterolatek wrócił do domu i nadal nie chce pozbierać zabawek. Matka może dalej stosować zasady dyscypliny praktycznej i nie pozwolić mu na robienie czegoś innego, dopóki jej polecenie nie zostanie wykonane. Nie będzie zabawy, telewizora, przekąsek ani słodyczy. Dyscyplina praktyczna kładzie nacisk na porządek: A (obowiązek) jest przed B (nagrodą lub słodyczami).

Inną istotną sprawą było to, że matka zachowała spokój, ale była stanowcza. Nie krzyczała na dziecko. Można krzyczeć, a nawet bić dziecko, żeby zmusić je do współpracy, i czasem będzie się wydawać, że przynosi to owoce. Ale uzyskanie posłuszeństwa poprzez upokarzanie, nakłanianie i straszenie nie prowadzi do współpracy. Uczy natomiast dziecko upokarzać innych, co zapewne będzie robić, kiedy dorośnie. W przypadku dyscypliny praktycznej zawsze chodzi o okazanie szacunku i dziecku, i sobie. Zawsze trzeba starać się pokazać dziecku, że współpraca to droga dwukierunkowa, a nie droga jednokierunkowa, po której tylko ono może odbywać przyjemną przejażdżkę.

Mądra zachęta

Spotykam wielu rodziców, którym trudno uchwycić różnicę pomiędzy zachęcaniem dzieci, a chwaleniem ich. Przecież wiele książek zaleca rodzicom, by często wygłaszali słowa uznania i pochwały pod adresem dzieci. Faktem jest, że w zbyt wielu domach jeden z problemów polega na tym, że dzieci nigdy nie słyszą słów uznania czy pochwał, są zazwyczaj krytykowane i słyszą raczej komentarze dotyczące tego, czego nie zrobiły, a nie tego, co zrobiły dobrze.

Rozumiem motywację, jaka przyświeca surowym rodzicom, kiedy decydują się pochwalić swoje dzieci, ale nad pochwały przedkładam zachęty. Choć trudno to zrozumieć, pochwała może być bardzo zniechęcająca. Ostatecznie to jedynie Bóg jest godzien pochwały. Ludzie potrzebują zachęt, a nie pochwał.

Zachęta skupia się na wysiłkach osoby, na poczynionym postępie, na poczuciu odpowiedzialności, na wytrwałości i docenieniu tego, że postęp nastąpił. Oto przykłady słów zachęty adresowanych do dzieci:

> Jestem pewna, że sobie z tym poradzisz.
> Cieszę się, że nauka sprawia ci przyjemność.
> Jak to ładnie z twojej strony — kuchnia wygląda wspaniale!
> Widzisz, teraz zaczynasz rozumieć!
> Wygląda na to, że te dodatkowe ćwiczenia przyniosły skutek — moje gratulacje!
> Jak się czujesz? Sporo już zrobiłeś.

A oto — dla kontrastu — kilka przykładów, jak brzmią pochwały:

> Jesteś dobrym chłopcem.

Mamusia jest z ciebie dumna, kochanie. Występ świetnie ci dzisiaj poszedł.
Zjadłaś całą kolację. Jaka dobra dziewczynka! Teraz możesz zjeść deser.
Masz trzy oceny bardzo dobre i jedną dobrą! Jestem taka szczęśliwa. Następnym razem może ta dobra zamieni się w bardzo dobrą!
Ładnie się dziś zachowałeś na zbiórce harcerskiej. Masz tu pięć dolarów, żebyś wiedział, że to dla mnie bardzo ważne.

Jak już wcześniej wspomniałem, do książki *Parenthood without Hassles — Weil, Almost* dołączyłem coś, co nazwałem *«Dziesięcioma przykazaniami dzieci dla rodziców».* Wszystkie te «przykazania» są zapisane w formie słów skierowanych przez małe dziecko do rodziców. Jedno z nich mówi: „Żeby rosnąć, potrzebuję twojej zachęty, a nie pochwał. Proszę, nie przesadzaj z krytyką. Pamiętaj, że możesz krytykować *rzeczy, które robię*, nie krytykując *mnie".*

Proponuję rodzicom, aby uświadamiali sobie to, co mówią do dzieci. Czy twoje uwagi przypominają chwalenie czy raczej mają dziecko zachęcać? Różnica jest subtelna, ale ogromnie istotna. Pochwała tak naprawdę może zniszczyć lub umniejszyć czyjeś poczucie własnej wartości, szczególnie dziecka. Pochwała sugeruje dziecku, że jest kochane warunkowo. Budzi w dziecięcej świadomości pytania: „Czy jestem kochany i chwalony dlatego, że przyniosłem dobre stopnie lub posprzątałem kuchnię? A co by było, gdybym tego nie zrobił?".

Miłość

Choć niełatwo w to uwierzyć, to cały czas mam do czynienia z rodzicami, którzy z trudnością mówią dzieciom słowa:

«Kocham cię». Być może wychowali się w domach, gdzie nie mówiono im, że są kochani, toteż ciężko im przychodzi dzielić się z własnymi dziećmi swymi najskrytszymi myślami i uczuciami. Ale jeśli dyscyplina praktyczna ma być ci pomocna, to musisz nauczyć się okazywać miłość.

Mamy pięcioro dzieci i nie przypominam sobie ani jednego dnia z ich życia (odkąd nawiązałem z nimi kontakt), w którym nie usłyszałyby ode mnie słów «kocham cię». Nie tylko im to mówię, ale i okazuję. Przychodzą mi na myśl trzy sposoby na okazanie dziecku, że jest kochane:

1. Dyscyplinuj dzieci. Nie mam na myśli karania; mam na myśli korygowanie ich zachowania — czego niekiedy potrzebują — z miłością.
2. Dotykaj dzieci. Przytulaj je i pieść. Dotyk może zdziałać cuda!
3. Okazuj zainteresowanie tym, co interesuje dziecko. Tak wiele dzieci żyje w swoim świecie, podczas gdy mama i tata zdają się żyć w swoim.

Wspominałem już o badaniach przeprowadzonych przez terapeutę rodzinnego, Craiga Massey'a, który wykazał, że 79 procent spośród 2.200 badanych dzieci z rodzin chrześcijańskich czuło się niekochanych. Jedno badanie niekoniecznie odzwierciedla odczucie ogółu, niemniej jednak *w jakiejkolwiek* grupie badanych wynik mówiący o tym, że 79 procent osób nie czuje się kochane, jest niezrozumiały; a tym bardziej nie mieści się to w głowie, kiedy badanie dotyczy domów chrześcijańskich. Jak to możliwe? Dlaczego tak się dzieje, że w domach, w których rodzice prawdopodobnie utrzymują więź z Bogiem w Chrystusie i mają pojęcie o Bożej miłości, dzieci czują się niekochane? Myślę, że jedną z podstawowych przyczyn takiego stanu rzeczy jest to, że rodzice po prostu nie umieją

okazywać swym dzieciom miłości. Trudno im pogodzić się z tym, że ich dzieci dorastają i uczą się sami podejmować decyzje. Może to wyglądać na paradoks, ale jednym ze sposobów okazywania dziecku miłości jest dawanie mu wolnej ręki w podejmowaniu decyzji. Dawanie wolnej ręki również w błądzeniu. Kiedy pojawią się niepowodzenia, to będzie to właśnie czas na powiedzenie «kocham cię» i okazanie tego poprzez przytulenie, pieszczotę i uśmiech.

Pomyłki

Nie będę mówić tu o pomyłkach popełnianych przez dzieci. Powiem o pomyłkach popełnianych przez *ciebie.* Co robi rodzic, kiedy popełni błąd? Wiem, że gdy w grę wchodzi rozwiązywanie problemów dzieci, łatwo jest naszkicować schemat postępowania krok po kroku, ale nieobce mi są również odczucia frustracji i niepowodzenia, kiedy sprawy nie układają się wedle określonego schematu. Wiem, jak to jest, kiedy plany, motywacje i przekonania nie mają szans na realizację. Życie nie jest doskonałe i my też nie jesteśmy doskonali.

Przypominam sobie pewne wydarzenie, kiedy moja córka, Krissy, mając sześć lat, uczyła się jeździć na rowerze. W pewnej chwili doszedłem do wniosku, że posiadła ona umiejętność samodzielnej jazdy na dwóch kółkach. Robiła parę kroczków, wskakiwała na rower, parokrotnie kręciła pedałami i zeskakiwała z roweru. Wyglądało na to, że potrzebowała tylko pewności siebie, żeby utrzymać się na siodełku i pedałować dalej.

Więc pewnego sobotniego ranka *tatuś* postanowił, że dziś Krissy nauczy się «naprawdę jeździć na rowerze».

Arbitralna decyzja, że nadszedł dzień, w którym Krissy miała nauczyć się tego, czego chciałem, była moim pierwszym błędem. Zabrałem ją na ulicę na osiedlu, na którym mieszkamy.

Obiema rękami podtrzymywałem ją na rowerku. Trochę popedałowała i podjechała pod wzniesienie, i zaczęła zjeżdżać po drugiej stronie tego wzniesienia. Teraz pedałowała spokojnie, a ja biegłem truchtem obok niej, w dalszym ciągu utrzymując rower w równowadze. Puszczałem już rower na parę sekund, żeby przekonać się, że Krissy prawidłowo balansuje, i rzeczywiście dobrze jej to wychodziło. Podjechaliśmy jeszcze kawałek i postanowiłem (bez porozumienia się z Krissy) puścić ją, żeby resztę drogi w dół pokonała samodzielnie. Kiedy ją puściłem, nabrała prędkości, straciła panowanie nad kierownicą i wpadła wprost na krzak kaktusa. Może wcześniej nie zwróciliście na to uwagi, ale mieszkamy w Tucson, w Arizonie, gdzie rosną jedne z najbardziej kolczastych na zachodzie kaktusów. Biedna mała Krissy przewróciła się na takiego kaktusa i długo usuwaliśmy kolce z małego sześcioletniego ciałka.

Oczywiście, cierpiałem bardziej niż ona, ale to wcale nie poprawiło samopoczucia Krissy. Sporo czasu upłynęło, zanim znów wsiadła na rower — przynajmniej rok.

Ponieważ o tym, iż Krissy potrafi już jeździć na dwóch kółkach zdecydował jej tata, cała przygoda pozwoliła jej nauczyć się dwóch rzeczy:

1. Trzymaj się z dala od dwukołowych rowerów — są niebezpieczne.
2. Trzymaj się z dala od taty — jest jeszcze bardziej niebezpieczny!

Tamtego dnia ja też coś zrozumiałem. Zrozumiałem, że przeszkodziłem Krissy nauczyć się jeździć na rowerze po swojemu i w swoim tempie. Chcąc być dobrym i pomocnym tatusiem, wtrąciłem się i próbowałem zmusić ją, by w *moim* tempie nauczyła się jazdy na rowerze i skończyło się to katastrofą.

Opowiadam to, żeby pomóc wam zrozumieć następujące sprawy:

1. *Nigdy nie zmuszaj dziecka, żeby robiło więcej, niż jest w stanie zrobić.* Może się zdarzyć, że przekroczymy tę granicę. Usiłując wyrobić w dziecku odpowiedzialność i obowiązkowość możemy wymagać od dziecka czegoś, co jest ponad jego aktualne możliwości.
2. *Wymagaj od dziecka odpowiedzialności, ale nie stosuj niepotrzebnego nacisku.* Skąd wiesz, że stosujesz niepotrzebny nacisk? Nie ma pewnego ani gwarantowanego sposobu, żeby się tego dowiedzieć — będziesz musiał po prostu dostroić się do swego dziecko i porozumieć się z nim (patrz podrozdział *Komunikacja).*
3. *Dyscyplina praktyczna działa w obie strony.* Chcesz, żeby dziecko rozumiało, jaka jest *rzeczywistość,* ale ty również musisz zrozumieć rzeczywistość — szczególnie rzeczywiste umiejętności, obawy i słabości twojego dziecka. Mówiąc w skrócie, dyscyplinę praktyczną stosuje się zawsze z dużą dozą miłości.

Powtarzanie

Rodzice często znajdują się w potrzasku. Czują, że muszą przypominać dzieciom o zrobieniu albo o nierobieniu pewnych rzeczy. Rodzic przypomina, ale dziecko słyszy wyłącznie «zrzędzenie».

Dyscyplina praktyczna niesie ze sobą rozwiązanie tego problemu: Po prostu przestań przypominać.

Kiedy proponuję to rodzicom, patrzą na mnie, jak gdybym postradał zmysły. Zadają bardzo logiczne pytania: „A co złego jest w tym, że o czymś dziecku przypominam? Czy każdy z nas od czasu do czasu nie potrzebuje przypomnienia?".

Owszem, z pewnością większość ludzi potrzebuje, aby od czasu do czasu im o czymś przypomnieć, ale problem z rodzicami polega na tym, że sprawy wymknęły się im spod

kontroli. W wielu domach schemat jest następujący: Mama i tata nieustannie o czymś dzieciom przypominają albo namawiają je do robienia tego, co należy do ich codziennych obowiązków. Radzę rodzicom, żeby zerwali z tym zwyczajem. Jeżeli przez cały czas o czymś dziecku przypominasz lub namawiasz je do zrobienia czegoś, o czym ono wie, że ma być zrobione — to uczysz je nieodpowiedzialności.

Na przykład, jeśli bezustannie wołasz dziecko na kolację, to uczysz je po prostu tego, że pierwsze wezwanie się nie liczy. Może ono kontynuować oglądanie telewizji albo budowanie modelu samolotu, a mama ponowi wołanie trzy- lub czterokrotnie. Dziecko idzie dopiero wtedy, gdy poziom decybeli wzrasta do określonego pułapu, bo wie, że żarty się skończyły.

Dla każdego rodzica jest to bardzo trudne. Wybór jest prosty: Możesz wyszkolić dzieci, żeby reagowały od razu, kiedy poprosi się je o zrobienie czegoś, albo możesz je wyszkolić, żeby nie reagowały na pierwszą prośbę lub na pierwsze ostrzeżenie i dalej beztrosko się bawiły, dopóki naprawdę się nie zniecierpliwisz.

Jak więc wcielać w życie zasady dyscypliny praktycznej w kwestii przypominania i namawiania? Daj dzieciom do zrozumienia, że prosisz o coś tylko raz. Nie wyrażaj się o nich bez szacunku, mówiąc, że są głupi, skoro to, co mówisz, nie dociera do nich za pierwszym razem. Powiedz im, że nie zamierzasz powtarzać swej prośby bez końca; jeśli nie posłuchają od razu, uciekniesz się do czynów, a nie do słów. Niech poznają, jakie będą konsekwencje, jeżeli — na przykład wołani na kolację — nie przyjdą od razu. Nie dostaną kolacji.

Powtarzam — wybór należy do ciebie. Twoje podejście do dzieci może być zdrowe albo niezdrowe. Bezustanne przypominanie, nakłanianie i namawianie jest niezdrowe dla wszystkich zainteresowanych.

Przymusowa przerwa

Mówiąc «przymusowa przerwa» mam na myśli przerwanie zajęcia dziecka i spowodowanie, aby usiadło na krześle lub poszło do swojego pokoju — żeby się chwilę zastanowić.

Rodzice często pytają mnie, czy przymusowa przerwa to dobra rzecz, czy to dobry sposób stosowania dyscypliny. Zawsze odpowiadam, że tak. W ciągu dnia są takie chwile, kiedy mama lub tata potrzebują trochę czasu, żeby zadbać o porządek w domu. Mały Festus lub Felicia powinni wtedy usiąść albo pójść do swojego pokoju, aby trochę podumać i uspokoić się.

Kiedy ogłaszasz któremuś ze swoich dzieci przymusową przerwę, mówisz mu po prostu: „Twoje zachowanie jest tak okropne, że teraz przez jakiś czas pobędziesz sam".

Kiedy mówię o przymusowej przerwie, zawsze dodaję ostrzeżenie: Jeżeli izolujesz dziecko, nie przesadź z tym. (Cztery miesiące izolacji to *jest* za długo, choć zdaję sobie sprawę, jakie to czasem kuszące.) Pięć do dziesięciu minut zazwyczaj wystarczy, by dzieci w wieku od sześciu lat w górę zdołały ochłonąć. Dzieciom przedszkolnym wystarczy około dwóch minut.

Pamiętaj o tym, że chwilowe odosobnienie nie jest karą, ale sposobem na to, by pomóc dziecku zrozumieć, że jest odpowiedzialne za swoje czyny. Kiedy jego czyny stają się nieodpowiedzialne, musi zatrzymać się i zrozumieć, co robi. Jeżeli zachowanie dziecka się poprawi — to dobrze. Ale jeśli od razu wraca ono do tego, co spowodowało zamieszanie lub problem, może trzeba będzie zarządzić kolejną przerwę.

Za każdym razem, kiedy uważasz, ze przerwa jest niezbędna, ważne jest, żeby odbyć z dzieckiem krótką rozmowę. Zapytaj małą Felicię: „Jak się teraz czujesz? Jesteś już gotowa, żeby wrócić i bawić się jak należy? Naprawdę wszyscy chcemy, żebyś do nas wróciła —jeśli jesteś gotowa".

Odbywając taką rozmowę dotykaj dziecko. Obdarzaj je pieszczotą i czułością tłumacząc mu, dlaczego zostało odizolowane i dlaczego tamto jego zachowanie jest nie do przyjęcia.

Ostatnie słowo

Dzieci są jak mokry cement. Poświęcamy zbyt mało naszego cennego czasu na to, by ukształtować je na odpowiedzialnych i kochających ludzi. To, jak z nimi postępujesz w tym właśnie czasie, formuje je na resztę życia.

Nie mówię tego, żeby was przerazić, ale żeby postawić przed wami wyzwanie. Jako rodzice macie przed sobą niesamowicie ważne zadanie. Nie chcę, żeby to, co mówię, brzmiało jak stara płyta, ale moje przesłanie jest całkiem proste: *Wszystko zależy od was.*

Ostatnio przypomniano mi, jak wpłynąłem na życie jednej z moich córek, Hannah, która obecnie ma trzynaście lat. Jej klasa dostała kiedyś zadanie, by porównać swoich ojców do jakiegoś przedmiotu. Hannah powiedziała nam, że kilkoro dzieci napisało coś w stylu „Mój ojciec jest skałą" i wymieniło cechy, dzięki którym ich ojcowie kojarzyli im się ze skałą. Ale Hannah napisała:

> Mój tato jest jak lody,
> Gładki i lekki, stały i słodki,
> Pełen smaków, fascynujący, kolorowy i słodki,

Odżywczy jak chłodny letni wiatr
Łatwo się rozpływa, płynie prosto do serca
Nigdy się nie znudzi
Zawsze ma różne polewy
Uszczęśliwia mnie różnymi smakami
Panuje nad pudełkiem z lodami i chce; żebym panowała nad sobą
Zawsze jest go jeszcze trochę więcej

Byłem poruszony analogią Hannah. Pokazała mi, że coś robię dobrze (z pewnością nie wszystko; na następnych stronach podzielę się z wami jedną z moich najpoważniejszych klęsk). Ale istnieje między nami więź miłości, stanowiąca kontekst dla dyscypliny praktycznej, którą w tej książce opisałem. Znam wielu ojców, którzy nie chcieliby być „lodami". Dokładają wielu starań, aby być w swym domu „skałą". Nie chcą „łatwo się rozpływać i płynąć prosto do serca". Wydaje mi się, że właśnie o to proszę rodziców — zarówno ojców, jak i matki — żeby trochę się rozpływali, byli prawdziwi, okazywali dzieciom miłość i szacunek i żeby pozwolili, aby wasze życie rodzinne było „pełne smaku".

Powyżej starałem się zaprezentować wam podstawowe zasady dyscypliny praktycznej wraz ze wskazówkami zastosowania ich w sytuacjach, z którymi mamy w naszej rodzinie do czynienia na co dzień. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie napisałem o wszystkim. Problemy związane z wychowaniem dzieci są naprawdę liczne. Starałem się jednakże nawiązać do tych spraw, w któiych rodzice często proszą mnie o pomoc.

Dołożyłem starań, żeby przedstawić zarys metody wychowawczej; możesz ją modyfikować i zmieniać w zależności od twojej osobowości. Być może nie zawsze będziecie chcieli skorzystać z rozwiązań, które tu zaproponowałem. Ważne jest, żeby działać — szybko i zdecydowanie, żeby nauczyć dziecko odpowiedzialności za swoje czyny.

Jednym z najtragiczniejszych doniesień prasowych, jakie kiedykolwiek czytałem, był artykuł zatytułowany *Ranny chłopiec wygrywa odszkodowanie w kwocie 810.000 dolarów.* Artykuł ten mówił o tym, jak dwunastoletni chłopiec stracił część lewej stopy próbując przejechać się wolno jadącym pociągiem towarowym. Sędzia nakazując wypłatę 810.000 dolarów odszkodowania orzekł, że chłopiec ma otrzymywać miesięczne raty począwszy od osiemnastego roku życia, aż do śmierci. Adwokat występujący w imieniu chłopca oparł swoją ,argumentację o zarzut zaniedbania, którego dopuściły się władze miasta, ponieważ urzędnicy wiedzieli, że w ogrodzeniu przy torach jest dziura i „powinni byli przewidzieć, że dzieci będzie kusiło, żeby tamtędy chodzić".

Historia ta jest tragiczna z dwóch powodów: Po pierwsze, młody chłopak został kaleką na całe życie, a po drugie — i to jest jeszcze bardziej tragiczne — sąd wydał wyrok na korzyść nieodpowiedzialności. W wieku dwunastu lat dziecko powinno zastanowić się, zanim przejdzie przez płot i wskoczy na pociąg towarowy. Podobną ironię dostrzegłem w reklamie, którą czytałem kilka lat temu. Reklama mówiła: „Nie pozwól, żeby dziecko wstąpiło na złą drogę!". Ogłoszenie to upomina kierowców, żeby nie zostawiali kluczyków w samochodach, ponieważ zachęci to młodych do kradzieży! Czy nie sądzicie więc, że pora już na dyscyplinę praktyczną?

Nie twierdzę, iż stosowanie dyscypliny praktycznej daje wam żelazną gwarancję, że nigdy nie będziecie mieli problemów lub że wasze dzieci nigdy nie zachowają się w sposób drastycznie zły. Dyscyplina praktyczna nie gwarantuje, że wasze dzieci staną się wierzące. Ale korzystając z reguł i metod leżących u podstaw dyscypliny praktycznej, uczycie dzieci za pomocą działania, a nie słów i pomagacie im wyrobić w sobie obowiązkowość i odpowiedzialność za swoje decyzje.

Podejmowanie decyzji — szczególnie decyzji istotnych — jest o wiele trudniejsze dla dziecka, które cieszyło się zbyt dużą swobodą i które robiło «co mu się podoba». Równie trudne jest to dla dziecka przygniecionego jarzmem despotyzmu, za które podejmowano wszystkie decyzje. Ale dziecko wychowane w dyscyplinie praktycznej ma szansę przekonać się, co znaczy *kochający autorytet.*

Wiem, co sobie pomyśleliście: „Doktorze Leman, to tylko teoria. Gdybym skończył psychologię, może potrafiłbym wcielić ją w życie".

Wierzcie mi, ja — tak zwany ekspert — wiem, jakie to jest trudne. Dzieci bez przerwy nas sprawdzają i nie zawsze zaliczamy testy z wyróżnieniem. Ciągle pamiętam wypadek, kiedy Holly była w okresie przekory. Wpadła w koszmarny humor i zupełnie się zbuntowała. Musiałem ją zanieść do pokoju i powiedzieć: „Holly, masz tu zostać, dopóki się nie uspokoisz i nie będziesz się zachowywać, jak należy".

Zgodnie z poradami kierowanymi pod adresem rodziców (patrz podrozdział *Przymusowa przerwa* w poprzednim rozdziale), Holly miała siedzieć spokojnie przez kilka minut, zrozumieć, że odpowiada za swoje czyny, i w znacznie lepszym humorze dołączyć do reszty rodziny. Nie całkiem to się udało. Po trzydziestu sekundach moja mała córeczka wybiegła z pokoju, dopadając mnie z powrotem i ze wszystkich sił starając się uprzykrzyć mi życie. Z powrotem zaprowadziłem ją do pokoju z tym samym poleceniem: „Holly, chciałbym, żebyś mogła być znów z mamusią i ze mną, ale jeszcze nie jesteś na to gotowa".

Wyszedłem i zamknąłem za sobą drzwi, mając pewność, że tym razem Holly zrozumie. Ale Holly nie była nastrojona na rozumienie. Tym razem izolacja trwała *krócej* niż trzydzieści sekund; Holly wróciła i znów zaczęła mi się naprzykrzać.

Sytuacja stawała się rozpaczliwa. Spróbowałem już klapsa, ale to tylko rozjuszyło Holly. Postanowiłem uciec się do

mojej ostatecznej broni: Gałki do Drzwi Doktora Kevina Lemana. To mój własny wynalazek, który jest po prostu zwyczajną gałką do drzwi, odwróconą tak, że można ją blokować od zewnątrz. Powinienem był jej użyć za pierwszym razem, kiedy umieściłem Holly w pokoju, ale błędnie założyłem, że będę w stanie nakłonić ją do współpracy. Jedno przekręcenie zamka i Holly była bezpieczna — przynajmniej tak mi się wydawało.

Jak to było do przewidzenia, Holly błagała, zawodziła, krzyczała i w ogóle sprawiała wrażenie, że jest poddawana okrutnym torturom. Trwało to zaledwie minutę lub coś koło tego, a potem Holly się uciszyła. Kiedy gratulowałem sobie odwagi zastosowania «kochającego autorytetu», zadzwonił dzwonek u drzwi. Traf chciał, że była to moja mama, która wpadła z nieoczekiwaną wizytą i chciała się widzieć właśnie z Holly!

Babcia przywitała się ze mną i od razu zapytała, gdzie jest jej «mała księżniczka». Ukradkiem rzuciłem okiem na drzwi do pokoju Holly i z przerażenia prawie zaparło mi dech. Spod drzwi wypełzły białe paluszki, które bezgłośnie wyrażały błaganie o pomoc. Bystre oko babci natychmiast spostrzegło rączkę Holly, odcinającą się na jasnobłękitnym dywanie. Babcia przeszyła mnie miażdżącym spojrzeniem i rzuciła:

- Chyba nie zamknąłeś mojej ukochanej wnuczki na klucz?

- Zamknąłem, mamo.

Babcia wycedziła z pogardą:

- Ty, ty *psycholog*, ty! — to było wszystko, co przeszło jej przez gardło, po czym oddaliła się z godnością.

Stałem tam dalej, wpatrując się w paluszki Holly, które w dalszym ciągu wysyłały całemu światu komunikat SOS. Nie widziałem jej buzi, ale mogłem sobie wyobrazić, jak leży na brzuchu z szelmowskim uśmieszkiem na twarzyczce cherubina. Wygrałem bitwę, ale nie miałem pewności

co do tego, czy wygram wojnę. Przeczekałem jeszcze parę minut i otworzyłem drzwi. „Jesteś już gotowa, żeby wyjść i dołączyć do nas?" — zapytałem. Moja dwuipółletnia córeczka skinęła szybko główką i przemaszerowała obok mnie w poszukiwaniu babci, która siedziała w salonie i pod nosem nadawała na psychologów oraz na los, który pokarał ją synem psychologiem.

Kiedy parę minut potem zaglądnąłem przypadkiem do salonu, Holly siedziała zwinięta na kolanach babci. Spróbowałem je przyjaźnie pozdrowić, ale obie obdarzyły mnie chłodnym i lekceważącym spojrzeniem. Resztę dnia spędziłem nie czując się ani kochającym tatusiem, ani autorytetem!

Przytaczam tę historię, żeby podkreślić jeden istotny punkt: Wychowując dzieci przeżyjecie wiele momentów, kiedy sprawy nie będą się układać książkowo — czy to będzie chodziło o tę książkę, czy też o inną, napisaną przez innego eksperta w dziedzinie wychowania. Moje starcie z Holly i z babcią sprawiło, że wcale nie czułem się jak profesjonalista, który radzi sobie z każdym rodzinnym kryzysem. Musiało upłynąć jeszcze kilka lat, zanim Holly napisała mi tę cenną notatkę, którą wam wcześniej przytoczyłem:

„Mój ojciec jest najspanialszy, bo jesteś najlepszy, troskliwy, kohający, NAJLEPSZY!!!!!!"

I dlaczego powiedziała, że jestem najlepszy? Ostatnia linijka zapisku odkrywa ten sekret:

„Nawet kiedy mnie dysplinujesz, kocham cię tak samo".

Holly nie rozumiała zasad i teorii, którymi kierowaliśmy się w wychowaniu naszych dzieci, ale mogła zrozumieć, że jest dyscyplinowana z miłością. Napisałem tę książkę, żeby pomóc wam jak najskuteczniej dyscyplinować z miłością. Nie musicie być doskonali. Będzie wiele sytuacji, kiedy będziecie się czuli sfrustrowani i zniechęceni. Będą sytuacje, kiedy wasze dzieci lub współmałżonek (albo może babcia) wzbudzą w was poczucie

winy lub sprawią, że ze wstydu będziecie się chcieli zapaść pod ziemię.

To są chwile, w których potrzeba *odwagi bycia niedoskonałym,* tak jak to było w moim przypadku, kiedy małe paluszki wypełzły spod drzwi. Nie poddawajcie się. Trzymajcie się planu gry, zawsze pamiętając, że rodzicielstwo to *bardzo* długa gra i jedno potknięcie lub niepowodzenie nie przesądza o wyniku. O wyniku zadecyduje wasze zaangażowanie w takie wychowanie dzieci, żeby stały się one obowiązkowe i odpowiedzialne za swoje decyzje: wychowywanie „w karności, napominając jak [chce] Pan".

Jeszcze jedno

Oto mała sugestia, co zrobić, jeśli zepsują się wasze relacje z synem lub z córką. Nie znajdziecie tej sytuacji nigdzie indziej. Jest to oryginalna myśl oparta na ponad trzydziestoletnim doświadczeniu w pracy z rodzicami i ich dziećmi.

Prowadziłem właśnie wykład dla grupy dyrektorów w Los Angeles, kiedy podszedł do mnie nienagannie ubrany biznesmen.

- Doktorze Leman — powiedział — jestem panu winien przeprosiny.

- Przeprosiny? Za co?

- Widzi pan, miał pan odczyt w naszym oddziale w Gotham (oddział Organizacji Młodych Prezesów w Nowym Jorku), a w tym czasie mieliśmy różne problemy z naszym szesnastoletnim synem. Zapytałem pana, co możemy zrobić, i pan nam powiedział, ale zrobił pan to w sposób tak lapidarny, że pomyślałem, że nas pan zbywa.

Natychmiast odparłem:

- Och, pamiętam, co państwu poradziłem. Powiedziałem, żebyście przestali zadawać pytania, prawda?

- Byliśmy w końcu tak zdesperowani, że posłuchaliśmy pańskiej rady, i po dwóch tygodniach mieliśmy w domu inne dziecko.

Wiecie jak to jest, kiedy rodzice bezustannie zadają dzieciom pytania:

- Kochanie, jak ci minął dzień?
- W porządku.
- Co było dziś w szkole?
- Nic.

A później rodzice domagają się od nastolatków dalszych odpowiedzi:

- Gdzie byłeś?
- Poza domem.
- Co robiłeś?
- Nic.

Kiedy się wycofujesz i przestajesz być typową dociekliwą mamą lub typowym dociekliwym tatą, pozwalasz swemu dziecku opowiadać, co tak naprawdę dzieje się w jego życiu. Rodzice, musicie wiedzieć jedno: Dzieci nie tylko *chcą* należeć do waszej rodziny — one *muszą* należeć do waszej rodziny. Wierzcie lub nie, ale one chcą, żebyście je akceptowali, żebyście im pomagali i oczywiście żebyście je kochali. Nie zapominajcie jeszcze o jednym — o dyscyplinowaniu. Ale dyscyplina to nie coś, co przekazujecie dzieciom. Dyscyplina to sposób na życie.

PRZEWODNIK
po dyskusji

Możesz poprawić swoje umiejętności wychowawcze rozmawiając z innymi rodzicami. Wszyscy stajemy w obliczu podobnych wyzwań i zmagamy się z takimi samymi problemami związanymi z dziećmi. Pora o tym porozmawiać!

Poniższe strony dają ci okazję do porównania doświadczeń. Mogą cię także podtrzymać na duchu w trudnym, choć bardzo satysfakcjonującym przedsięwzięciu wychowywania dzieci na szczęśliwych i zdrowych dorosłych. Ten przewodnik poprowadzi cię przez trzy etapy analizy każdego rozdziału tej książki.

Po pierwsze, odwołaj się do treści konkretnego rozdziału. Będzie to sposobność do przemyślenia zawartych w nim treści i do rozmowy o konkretnych przykładach zaczerpniętych z waszego życia. Opowiedzcie sobie nawzajem, jakie sprawy «wyglądają znajomo».

Po drugie, zareaguj na treść. Bardziej szczegółowe rozważenie dwóch lub trzech cytatów zaczerpniętych z tekstu powinno wywołać głębszą dyskusję — lub nawet polemikę.

Po trzecie, zastanówcie się wspólnie. Znajdziecie tu konkretne pytania odnoszące się do kwestii poruszanych w danym rozdziale. Wybierzcie jedno z nich lub więcej, w zależności od tego, ile macie czasu.

Pamiętajcie, że wasza dyskusja będzie bardziej owocna, jeśli założycie, iż ma być ona jak najbardziej otwarta.

Innymi słowy, czasami zadacie pytanie, które «brzmi znajomo» i poświęcicie całe spotkanie na udzielanie nań odpowiedzi. Innym razem zechcecie przejść do rozmowy na temat sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji. Zawsze zaczynajcie i kończcie spotkanie modlitwą i dzielcie się funkcją prowadzącego. (Dobrym rozwiązaniem jest cotygodniowa zmiana prowadzącego dyskusję).

A może przygotujecie małą przekąskę? Jednak bez względu na to, w jaki sposób zechcecie wykorzystać ten przewodnik, życzę wam wszystkiego najlepszego na drodze odkrywania błogosławionych wzlotów i upadków rodzicielstwa.

Pamiętajcie, celem jest bycie dobrym rodzicem — niekoniecznie wspaniałym. A oto znak, że jesteś dobrym rodzicem, według Midasa Mufflera: „Jeżeli jesteś dobrym rodzicem, uda ci się wychować dobre dziecko!".

Dr Kevin Leman

ROZDZIAŁ 1

Tam jest dżungla! Chwyć lianę!

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Wykorzystanie dyscypliny praktycznej w wychowaniu dzieci*, (2) *Dawanie i otrzymywanie miłości bezwarunkowej*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 20: „Nie bój się pozwolić dzieciom na niepowodzenia. Zbyt wielu rodziców obawia się, że porażka urazi dziecięcą ambicję. W konsekwencji rodzice oszukują, zmieniają zasady, udają, że dziecko nie przegrało

lub powstrzymują je przed spróbowaniem czegoś nowego. Obwiniają się o to, że nie chronią swoich pociech przed porażkami, i takie poczucie winy prowadzi do różnego rodzaju błędnych decyzji".

Ze strony 28: „Miłość Boga do nas jest *bezwarunkowa*. Bóg po prostu nas kocha — takich, jacy jesteśmy: niedoskonałych i skłonnych do popełniania błędów. Bóg pragnie, żebyśmy kochali nasze dzieci w ten sam sposób — bezwarunkowo. Miłość bezwarunkowa jest zasadą numer jeden dla rodziców, którzy chcą wprowadzać dyscyplinę praktyczną.

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Dr Leman rozpoczyna od prezentacji typowych obaw rodziców. Kiedy najbardziej obawiałeś się popełnić błąd w kontaktach z własnym dzieckiem?
2. W jaki sposób my, rodzice, możemy *uczyć się* na błędach?
3. Czy — według ciebie — do wychowania dziecka „potrzeba całej wioski"? Czy zgadzasz się w tej kwestii z opinią doktora Lemana? Wyjaśnij swoje stanowisko.
4. Jakie są różnice między rodzicem dobrym a doskonałym?
5. Jak wyjaśniłbyś różnicę między dyscypliną a karą; między pobłażliwością a wychowywaniem z miłością?
6. Przedstaw w jednym zdaniu definicję dyscypliny praktycznej. Które aspekty takiej metody wychowania dziecka mają według ciebie sens? Jakie obawy wzbudza w tobie ta metoda?

7. Sprawdźcie, czy potraficie w swej grupie nazwać wszystkie siedem zasad dyscypliny praktycznej (bez zaglądania do tekstu). Która zasada najbardziej przystaje do waszej obecnej sytuacji, jeśli chodzi o wychowanie dzieci?
8. Doktor Leman mówi: „Dzieci są nadmiernie obładowane zajęciami dodatkowymi". Czy dostrzegasz ten problem we własnej rodzinie? Jak rodzice mogą sobie z nim poradzić?
9. Dlaczego pobłażliwość «stwarza potwora»? Własnymi słowami streść zaproponowane w rozdziale rozwiązanie alternatywne.
10. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 2

Brak konsekwencji albo efekt jo-jo w wychowywaniu

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Nadmierny despotyzm lub zbytnia pobłażliwość*, (2) *Znalezienie pośredniego rozwiązania pomiędzy dwoma skrajnościami*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 35: „Jeżeli chcecie katastrofy i chaosu, to wyręczajcie dzieci we *wszystkim*".

Ze strony 40: „Lata praktyki w poradnictwie rodzinnym podpowiadają mi, że w środowisku pobłażliwym dzieci się buntują. Buntują się, ponieważ czują złość i wściekłość na rodziców za brak wskazówek i za brak ustaleń, co im wolno, a czego im nie wolno. [...] dzieci chcą, aby w ich życiu panował porządek".

Ze strony 46: „[...] ani razu nie słyszałem, żeby którykolwiek z moich młodych pacjentów (czyli dzieci) wspomniał o «jakości czasu». Dziecko wie tylko tyle, że potrzebuje twojego czasu i twojej uwagi — nieważne, czy po to, żebyś patrzył, jak fika koziołki lub biega w kółko, czy po to, żebyś je zabrał na *Big Maca.* Starając się znaleźć czas dla swoich dzieci nie martw się zbytnio o to, ile w nim «jakości»".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Jaki jest «jeden istotny składnik» skutecznej dyscypliny w domu? Jakie dowody na to znajdujesz teraz we własnym domu? A w domu rodzinnym, w którym się wychowałeś?
2. Jak wygląda «miłość bez dyscypliny»? Czy możesz podać przykłady z życia wzięte?
3. Kiedy zaczynamy wprowadzać dyscyplinę w życie dziecka? Dlaczego? Jak?
4. Dlaczego istotna jest dla dzieci świadomość, że mogą popełniać błędy? Czy jako dziecko miałeś do tego prawo?
5. W jaki sposób dzieci uczą się podejmować decyzje? Jak uczą się obowiązkowości i odpowiedzialności? Jak radzą sobie z tym twoje dzieci?

6. Wymień niektóre różnice między rodzicem *autorytatywnym* a *autorytarnym.*
7. Kiedy ostatnim razem uczyniłeś dziecko odpowiedzialnym za jego działanie i sprawiłeś, że naprawdę poniosło konsekwencje, o których pisze doktor Leman? Opowiedz o tym.
8. Jaka jest różnica między *słyszeniem*, co dziecko mówi, a *słuchaniem* go?
9. Co w praktyce oznacza dla ciebie «dawanie dziecku siebie», tak jak to proponuje doktor Leman?
10. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 3

Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Reagowanie na dziecięcy sposób postrzegania*, (2) *Zrozumienie, w jaki sposób dzieci się uczą*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 61: „Bez względu na to, jak zareagujesz na umyślne zachowanie się dziecka, pamiętaj, że za każdym razem, kiedy podejmuje ono próbę sił, wybiera się także na wyprawę naukową. Odkrywa rzeczywistość. Jeśli jego

zachowanie będzie mu uchodzić na sucho, nauczy się, że rzeczywistość to kontrolowanie i manipulowanie mamą i tatą w takim stopniu, w jakim to tylko możliwe. Ale jeśli jego zapędy nie przyniosą żadnych owoców, pozna inną rzeczywistość. Pozna rzeczywistość, która oznacza odpowiedzialność za własne uczynki i dowie się, że zachowanie niedozwolone się nie opłaca".

Ze strony 63: „Z jakiegoś powodu sądzimy, że dzieci nie są w stanie poradzić sobie z prawdą. W rozmowie z nimi mamy tendencje do «zatajania». Nie mówimy im wszystkiego, co się dzieje, ponieważ sądzimy, że są za małe, żeby zrozumieć. Oczywiście w niektórych sytuacjach skrytość jest niezbędna, zwykle jednak zachęcam rodziców, żeby dzielili się z dziećmi swoimi prawdziwymi uczuciami, problemami czy zmartwieniami".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Które miejsce pod względem kolejności narodzin zajmowałeś w swojej rodzinie? Czy w twoim przypadku charakterystyka doktora Lemana odpowiada rzeczywistości? Wyjaśnij to.
2. W jaki sposób cechy związane z kolejnością przyjścia na świat ujawniają się w twoich dzieciach? Jak twoje własne spostrzeżenia na temat kolejności narodzin pomogą ci być lepszym rodzicem?
3. Podaj przykład, kiedy dziecko nauczyło się przez «próbę sił» czegoś złego. Następnie podaj przykład, kiedy mogłoby nauczyć się czegoś dobrego.

4. Jaka jest — według doktora Lemana — najważniejsza cecha rodzica? Dlaczego warto ją posiadać?
5. Czy dzielisz się z dziećmi swymi lękami i obawami, w miarę jak dorastają? Co może cię powstrzymać przed taką otwartością?
6. Przyjrzyj się ponownie trzem przyczynom, dla których warto zaryzykować szczerość w relacjach z dziećmi. Które z tych przyczyn cenisz sobie najbardziej? Dlaczego?
7. Czy zgadzasz się z tym, że dziecka nie da się oszukać? Jakie są twoje doświadczenia w tym względzie?
8. Doktor Leman z czułością mówi o dzieciach: «przeciwnicy». Co to oznacza? Wymień największe niebezpieczeństwo, jakie mogą spowodować dzieci. Jak można go uniknąć?
9. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 4

Dlaczego system nagród i kar nie zdaje egzaminu?

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Stosowanie nagród i kar*, (2) *Promowanie odpowiedzialności poprzez kieszonkowe izadanial* Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 73: „[...] nacisk położono na pracę, a nie na Justina. Mama nie mówi: 'Jesteś grzecznym chłopcem, bo tak ładnie posprzątałeś'. Dobrze jest unikać utożsamiania bycia grzecznym lub dobrym z jakością pracy wykonanej przez dziecko".

Ze strony 77: „Karanie uczy dzieci, że my — ich rodzice — jako więksi i silniejsi, możemy ich przestawiać z kąta w kąt; że możemy wymusić na nich wykonanie naszej woli. A skoro nam to wychodzi, umacniamy się w przekonaniu, że wymuszanie naszej woli na dzieciach jest najzupełniej w porządku".

Ze strony 86: „Większym zagrożeniem jest to, że poprzez ciągłe gderanie, namawianie i przekupywanie rodzice wpajają dzieciom, że kiedy rozpoczną one dorosłe życie, też zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie je popychał, motywował i nagradzał za ich zachowanie. A w życiu wcale tak nie jest".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Jak opisałbyś różnicę między nagrodą a zachętą?
2. W jaki sposób kształtuje się «poszukiwacza marchewek»? Czy masz go w domu?
3. Poświęć trochę czasu na przypomnienie sobie dwóch lub trzech prawdziwych historii, które w jasny sposób ilustrują różnicę między *karaniem* a *dyscyplinowaniem* dziecka.
4. Odczytajcie na głos fragment z Listu do Hebrajczyków 12, 5-11. Jak Bóg traktuje swoje dzieci, kiedy dorosną? Które z podanych zasad wychowywania stosujesz?
5. Jaki jest najlepszy sposób, by właściwie ukształtować sumienie dziecka?
6. Czy dajesz dzieciom kieszonkowe? Dlaczego dajesz (albo nie dajesz)? Jakie jest twoje zdanie na temat sposobów wykorzystania kieszonkowego, zaproponowanych przez doktora Lemana?

7. Kiedy ostatnio dzieliłeś się z dziećmi domowymi obowiązkami? Co, według ciebie, poradziłby ci doktor Leman?
8. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 5

«Pociągnij za dywan»; niech się małe sepy powywracają

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *«Pociągnięcie za dywan»*, (2) *Zaskarbienie sobie szacunku dziecka*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 93: „[...] rodzicom wmówiono wiele rzeczy. Słyszeli opinie psychologów, że psychika dziecka jest tak delikatna, że nie wolno go w żaden sposób krzywdzić ani ranić [...]. Ale twierdzenie, że dzieci są za delikatne,

by czerpać naukę z dyscypliny opartej na miłości, jest niemądre".

Ze strony 109: „Moim zdaniem dom powinien być miejscem, gdzie można dokonywać dobrych lub złych wyborów. Jednocześnie dom powinien być ostatnim miejscem, gdzie karze się dzieci za dokonywanie błędnych wyborów. W nazbyt wielu domach obserwuję, że rodzice robią wiele zamieszania z powodu drobiazgów".

Ze strony 110: „Cały ten rozdział poświęciłem właściwie zilustrowaniu jednej kwestii: że dyscyplina praktyczna jest najtrudniejsza. O wiele łatwiej jest być pobłażliwym i machnąć ręką. Łatwiej jest nawet ukarać, ponieważ pozwalasz sobie wtedy na luksus wyładowania swych emocji. Zazwyczaj nie musisz potem wracać do sprawy i upewniać się, czy dziecko wyniosło z tego jakąś naukę".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Co oznacza «pociągnięcie za dywan»? Kiedy zaobserwowałeś takie działanie?
2. Kiedy, zdaniem doktora Lemana, sprawienie lania jest stosowne, a kiedy nie? Opisz dobre i złe sposoby sprawiania lania. Które z podanych wskazówek okazały się najbardziej pomocne tobie?
3. Jak sprawić dziecku lanie z miłością?
4. Które spośród sześciu podanych sposobów okazywania dziecku, że jest przez ciebie kochane, masz zamiar zastosować w najbliższym czasie lub stosować częściej?

5. Jaka siła tkwi w dawaniu dzieciom możliwości wyboru? Jak może to zadziałać w twojej rodzinie?
6. Zaproponuj kilka praktycznych sposobów, w jaki rodzice mogą zaskarbić sobie szacunek dzieci.
7. Czy podobała ci się historia Todda i wyrzuconej kolacji? Jak wyglądałoby to w twoim domu? Czy masz własne pomysły, jak sobie radzić z dzieckiem grymaśnym?
8. Czy prawdą jest, że — jak twierdzi doktor Leman — dyscyplina praktyczna jest najtrudniejsza?
9. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 6

Niebezpieczeństwo — Super Rodzic w akcji!

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Bycie Super Rodzicem*, (2) *Budowanie zdrowej rodziny*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 124: „Jeżeli mam do czynienia z rodziną, która uważa, że ich dziecko to czarna owca, często proszę, żeby na spotkanie ze mną przyszła cała rodzina. Ważne jest, żeby rodzina postrzegała złe zachowanie dziecka nie jako wyłącznie jego problem, bo jest to problem całej rodziny. [...] często przyczyniają się do tego członkowie rodziny".

Ze strony 129: „Super Rodzice polegają bardziej na sobie niż na Bogu. Pewnie mówią o pokładaniu ufności w Bogu, ale sposób, w jaki sprawują władzę rodzicielską, pokazuje, że ufają oni przede wszystkim sobie. Sprawowanie roli sędziego i wyroczni albo bycie ostateczną instancją wydaje się sprawiać im przyjemność. Tak bardzo kładą nacisk na doskonałość, że ich dzieci paraliżuje strach przed porażką".

Ze strony 131: „Nie ma nic złego w tym, że ktoś jest ułomny, ale jest dużo złego w tym, że ktoś jest hipokrytą. Wierzę, że otwarte przyznanie się przed dziećmi do swej słabości jest wykorzystaniem doskonałej okazji do nauczenia ich, że człowiek jest zależny od łaski Bożej".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Jak scharakteryzowałbyś syndrom Super Rodzica? Opowiedz, czy kiedykolwiek cierpiałeś na tę przerażającą dolegliwość.
2. Przeanalizuj cztery typy błędnego rozumowania, w które popadają Super Rodzice. Które najbardziej ci doskwierają? Jakie rady ma doktor Leman dla rodziców popełniających te błędy?
3. Dlaczego «posiadanie dzieci na własność» jest tak kuszące?
4. Jak postąpiłbyś z Rickym i Bobbym, którzy nie chcą położyć się spać? Krótko mówiąc, co trzeba zrobić, żeby przerwać grę «w sędziego», jaką uprawiamy z dziećmi?
5. Doktor Leman twierdzi, że porażka służy dobru dzieci. Czy zgadzasz się z tym? Kiedy ty, jako człowiek dorosły, nauczyłeś się czegoś dzięki porażce?

6. Jakie mogą być efekty podejmowania za dziecko wszystkich decyzji? Jaka jest inna możliwość?
7. Jak zareagowałeś na historię o Super Mamie Michelle? Czy jako rodzic przejawiasz podobne tendencje? Jeżeli tak, to porozmawiaj z kimś o tym, w jaki sposób mógłbyś zastrajkować.
8. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 7

Jak zostać najlepszym przyjacielem swego dziecka?

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z poruszonym w tym rozdziale tematem: *Jak zostać najlepszym przyjacielem swego dzieckal* Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 141: „Niektóre dzieci wychowywane w domach despotycznych pozostają «grzecznymi chłopcami i dziewczynkami» aż do chwili, kiedy staną się poważnymi nastolatkami albo młodymi dorosłymi, i wtedy biorą odwet na rodzicach otwarcie się buntując, odrzucając wiarę itd.

Miałem wielu dorosłych pacjentów, którzy zbuntowali się jeszcze później. Wiele kobiet i wielu mężczyzn przeżywających «kryzys wieku średniego» to osoby zmagające się ze szkodliwymi pozostałościami wychowania despotycznego".

Ze strony 143: „Wykorzystując naturalne i logiczne konsekwencje chętnie wyjaśniaj dziecku, o co chodzi, ale nie wracaj bez przerwy do podstawowych reguł i bez przerwy nie ostrzegaj, nie dawaj dodatkowych szans itd. Jednym z kluczowych zamierzeń jest wpojenie dziecku, że konsekwencje są realne i że życie nie zawsze daje drugą szansę".

Ze strony 145: „Dzieci posiadają umiejętność zapędzania nas w kozi róg i wywoływania w nas poczucia winy. Znają niezliczone sposoby oznajmiania nam, że mamy je ostrzegać, przymilać się, pochlebiać, a nawet przekupywać. Wszystko to nonsens!"

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Kiedy dałeś dziecku do zrozumienia: „Kocham cię, ale nie podoba mi się to, co zrobiłeś"? Dlaczego tak trudno jest to zrobić?
2. Jakie jest podstawowe pytanie, które dzieci bez przerwy stawiają rodzicom? W jakim stopniu sam nadal je stawiasz (bez względu na to, czy twoi rodzice jeszcze żyją czy nie)?
3. Opisz, na czym polega «równowaga» w dyscyplinie praktycznej. Oceń, w którym miejscu «skali» pomiędzy pobłażliwością a despotyzmem się znajdujesz.

4. Co znaczy «nie odkładać porachunków» z dziećmi? Czy możesz dać konkretny przykład takiego «odkładania porachunków»?
5. W jaki sposób rozżalenie może być bronią dziecka? Co można zrobić, kiedy ta broń jest wycelowana w nas? (Ustosunkuj się do historii o dziewięcioletniej dziewczynce, która nie wywiązała się ze swoich obowiązków.)
6. Dlaczego, kiedy stanowczo opowiadamy się za odpowiedzialnością, musimy pogodzić się ze spadkiem na liście osób najbardziej lubianych przez nasze dzieci? Co ci najbardziej pomaga w chwilach, gdy dzieci wzbudzają w tobie poczucie winy?
7. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 8

Kiedy nuklearna rodzina eksploduje

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Bycie samotnym rodzicem, (2) Pomoc samotnym rodzicom*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 155: „Przez pierwsze dwa lata daje znać o sobie na wiele różnych sposobów [...]. Niekiedy dzieci będą miały ataki gniewu. Jeżeli będziesz w pobliżu, wyżyją się na tobie. (Tak bywa z gniewem — nie zawsze wybiera adresata). Niektóre dzieci zamkną się w sobie, nie okazując swoich

uczuć. Niektóre popadną w autodestrukcję, inne opuszczą się w nauce, a jeszcze inne nie zrobią nic, o co je poprosisz".

Ze strony 160: „I pamiętaj, że twoje dziecko jest tylko dzieckiem. Wiele twoich uczuć to uczucia z natury «dorosłe» — złożone i sprzeczne. Twoje dziecko nie jest gotowe na ich poznanie. *Ty* możesz poczuć ulgę zrzucając ciężar z serca przed słuchającym cię dzieckiem, ale teraz dziecko przejęło ten ciężar i może się pod nim ugiąć".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Doktor Leman twierdzi, że większość rodziców samotnych musi zmagać się z emocjami w związku ze stratą współmałżonka. Porozmawiajcie o zmienności nastrojów, jaka ma miejsce w domach rozbitych.
2. Jak troszczysz się o siebie? Kiedy zdajesz sobie sprawę z tego, że zbyt mało troszczysz się o siebie? (Wymień typowe objawy niedbania o siebie).
3. Doktor Leman sugeruje, żeby zrozumieć żal dziecka, ale nie ulegać mu. Co ta sugestia oznacza dla ciebie w praktyce?
4. Jeśli jesteś samotnym rodzicem, co sądzisz o pomyśle wprowadzenia «zasad domowych»? Czy wprowadziłeś je w swoim domu? Jeżeli nie, spróbujcie opracować w grupie parę zasad, które mógłbyś wypróbować.
5. Co autor ma na myśli pisząc o unikaniu związków w trójkącie?
6. Gdzie leży granica między korzystaniem z pomocy starszego dziecka przy opiekowaniu się młodszym rodzeństwem a robieniem z niego współrodzica?

7. Zastanów się nad wskazówkami doktora Lemana dotyczącymi życia uczuciowego samotnego rodzica. Które spośród jego uwag uważasz za najbardziej pomocne?
8. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 9

Rodziny się nie łączą; one sie zderzają

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Łączenie rodziny, (2) Radzenie sobie z rodzinnymi konfliktami*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 174: „Ale najlepszym sposobem zdobycia szacunku jest *okazywanie* go. Czasami przybrani rodzice zwierzają mi się, że wcale nie kochają dzieci swojego współmałżonka. W porządku — mówię. Nie musicie ich kochać; po prostu je szanujcie. Są co najmniej istotami ludzkimi, które

mieszkają w waszym domu. Są również potomstwem osoby, którą kochasz. Mają uczucia, ideały, marzenia i cele. Im więcej ich słuchasz, im większy szacunek im okazujesz, tym bezpieczniej czują się z tobą. I w końcu odwzajemnią ten szacunek".

Ze strony 179: „Zewsząd słyszę o aktach sabotażu podejmowanych przez przybrane dzieci w celu rozbicia nowego małżeństwa. Załóżmy, że para planuje weekendowy wypad we dwoje. Dziecko będzie wtedy symulować chorobę, żeby pokrzyżować im plany. Regularnie pojawiają się próby postawienia pytania: 'Kto jest ważniejszy: ja czy on/ona?'.

Możesz staczać i wygrywać te potyczki, ale moim zdaniem mądrzej będzie wyjść z tego trójkąta. To znaczy znajdź takie sposoby, które w widoczny sposób wpłyną na umocnienie więzi między twoim współmałżonkiem a jego dziećmi. Kiedy dzieci zrozumieją, że nie mają do czynienia z sytuacją albo-albo, będzie mniej powodów do walki".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Zastanów się nad wskazówkami doktora Lemana dotyczącymi łączenia rodzin; niech każda osoba wybierze jedną lub kilka wskazówek i scharakteryzuje je innym uczestnikom spotkania.
2. Doktor Leman pisze, że w trakcie jednego ślubu związek zawiera przynajmniej sześć osób. Co to oznacza?
3. Czy zaskakuje cię to, jak długo trwa zazwyczaj łączenie rodzin? Co, twoim zdaniem, powoduje, że łączenie rodzin jest tak trudne? Skorzystaj z doświadczeń lub obserwacji innych osób.

4. Co oznacza w rodzinie łączonej określenie «porównywanie zasad»? Jakie przynosi korzyści?
5. Dlaczego powinniśmy zabiegać o szacunek przybranych dzieci, zaś o ich miłość niekoniecznie?
6. Jakie kroki można przedsięwziąć, żeby pomóc dzieciom poradzić sobie z żalem za utraconą przeszłością? Dlaczego niesie to ze sobą ryzyko dla dorosłych?
7. Jakie «granaty» może powrzucać do nowej rodziny były małżonek? Przedstaw fikcyjne sytuacje wybuchowe, a następnie przedyskutujcie w grupie możliwe reakcje i rozwiązania.
8. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 10

Co robić, kiedy sie buntują?

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z poruszonym w tym rozdziale tematem: *Radzenie sobie z nieodpowiednim zachowaniem dzieckal* Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 190: „Każdy rodzic powinien mieć świadomość, że *większość* lęków, które wywołują u dziecka koszmary, strachy nocne oraz budzące trwogę myśli i uczucia, jest bezpośrednim skutkiem tego, że pozwalamy mu na oglądanie przemocy w telewizji. Rodzice muszą mieć wyraźną świadomość szkód, jakie mogą powstać w wyniku zezwalania dzieciom na oglądanie drastycznych lub przerażających

scen, programów i filmów. [...] ojcowie wywodzący się z klasy średniej spędzają ze swymi dziećmi w wieku przedszkolnym przeciętnie 37 sekund dziennie — to mniej niż pięć minut tygodniowo! Dla porównania, wyniki badań pokazują, że dzieci spędzają przed telewizorem 54 godziny na tydzień!"

Ze strony 204: „Od najwcześniejszych lat życia dziecka próbuj — w każdy możliwy sposób — dać dziecku do zrozumienia, że wszystkie części jego ciała są dobre, wspaniałe i dane przez Boga. To, jakimi stworzył nas Bóg, jest częścią Jego planu odnośnie do naszego życia. Kiedy dzieci podrosną (powyżej szóstego roku życia), możesz zacząć rozmawiać z nimi o darze, jakim jest seks, i o tym, w jaki sposób mamusia i tatuś starają się o dzidziusia".

Ze stron 207: „[Rodzice] chcą, żeby dzieci potrafiły kwestionować, sprzeciwiać się im i mówić, co czują, ale kiedy przekraczają niewidzialną, ale bardzo wyraźną granicę i stają się bezczelne, w głowie rodzica zapala się lampka. Cichy głosik mówi: 'Nie możesz tak do mnie mówić. Nie wiesz, kim jestem? Jestem twoją matką!'".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Które, spośród jedenastu zachowań przedstawionych w tym rozdziale, najbardziej pasują do sytuacji w twoim domu? Jak sobie radziłeś do tej pory? Jakie wskazówki najbardziej ci się przydadzą?
2. Co ma na myśli doktor Leman pisząc o patrzeniu oczyma dziecka?

3. Doktor Leman pisze, że jednym z najlepszych sposobów na to, by pomóc dziecku w walce z jego lękami, jest mówienie o swych własnych lękach. Czy zgadzasz się z tym? Opowiedz o swych lękach z dzieciństwa. Jak reagowali na nie twoi rodzice? Co najbardziej pomogło ci przezwyciężyć te lęki?
4. Dlaczego rodzeństwo kłóci się ze sobą? Ustosunkuj się do niektórych propozycji doktora Lemana, dotyczących zapobiegania takim kłótniom.
5. Dlaczego dziecku «opłaca się» zapominać?
6. Przedyskutuj wyjątkowość relacji matka-syn oraz relacji ojciec-córka. Jaka powinna być w tych relacjach postawa rodziców?
7. Jak rozwiązujesz problem skarżenia w twoim domu? Czy twoja metoda jest skuteczna? Opowiedz o niej.
8. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 11

Codzienna walka

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z następującymi tematami poruszonymi w rozdziale: (1) *Radzenie sobie z codziennymi bitwami*, (2) *Nauczenie się strategii wspólnego z dziećmi rozstrzygania konfliktów*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 222: „[...] statystyka pokazuje, że z roku na rok coraz więcej dzieci pada ofiarą gwałtów, przemocy, porwań, a nawet zabójstw. Taka jest rzeczywistość i powinieneś znaleźć czas, żeby pomóc dzieciom to zrozumieć. Staraj się ich nie przestraszyć, ale uświadomić je".

Ze strony 230: „Aby rodzice dobrze wypełniali swą misję, muszą zdać sobie sprawę z tego, że dzieci chcą się identyfikować z jakąś grupą społeczną. Dzieci identyfikują się albo ze swoją rodziną, albo z grupą rówieśników, czyli z innymi dziećmi — z sąsiedztwa lub ze szkoły. Możecie być tego pewni.".

Ze strony 219: „Jeśli się nad tym zastanowimy, to wcale nie tak trudno jest pojąć, dlaczego dziecko wpada na pomysł kontrolowania dorosłych. My naprawdę zachowujemy się trochę głupio i mówimy głupie rzeczy, kiedy dziecko załatwi się do nocnika. Pochwalić dziecko owszem można, ale mówienie: „Och, popatrzcie na to!" albo „Zobaczcie, jaki śliczny prezent dostała mamusia od Festusa" jest przesadną reakcją na — bądź co bądź — podstawową czynność fizjologiczną".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Jak wygląda w waszym domu wieczorny rytuał kładzenia dziecka (dzieci) spać? Czy zapobiega on bitwom łóżkowym?
2. Czy przy waszym stole zdałaby egzamin «gra w pensa»? Jeśli ktoś spróbował — proszę o wrażenia!
3. Doktor Leman pisze: „Nie możesz zmuszać innej osoby do zrobienia czegoś". Jeśli to prawda, to jaka jest inna możliwość niż przymus — według dyscypliny praktycznej? Przypomnij sobie na przykład poranne budzenie Buforda do szkoły.
4. Wymień sugestie dotyczące radzenia sobie z problemami związanymi z zadaniami domowymi. Zastanów się, czy zastosowanie ich mogłoby być skuteczne w twoim domu.

5. Doktor Leman proponuje, aby pomóc dziecku poczuć, iż «należy» do rodziny. Ustosunkuj się do tej propozycji. Które z podanych sposobów zastosujesz? Dlaczego?
6. Czy telewizor jest w waszym domu «potworem»? Jeśli tak, oceń zaproponowane środki zaradcze. Czy masz jakieś inne pomysły?
7. Opowiedz o swym najgorszym i najlepszym doświadczeniu związanym z podróżą twej obecnej rodziny albo rodziny, z której pochodzisz. Co najlepiej przeciwdziała koszmarom podróży?
8. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

ROZDZIAŁ 12

Sposób na sukces

Zagadnienia do omówienia

- Wybierz fragment rozdziału, który miał na ciebie szczególny wpływ. Opowiedz innym członkom grupy, dlaczego dana kwestia «brzmi znajomo».
- Jakie wydarzenie lub przeżycie przychodzi ci na myśl w związku z poruszonym w tym rozdziale tematem: *Strategie wychowawcze w stosowaniu dyscypliny praktycznej*? Przedyskutujcie to.

Praca z tekstem

Jak zareagujesz na poniższe cytaty? W każdym przypadku powiedz, *w jakim stopniu odnoszą się* one — lub mogłyby się odnosić — do sytuacji w twojej rodzinie. Jeśli to możliwe, podaj przykład z własnego doświadczenia odnoszący się do poruszanej kwestii.

Ze strony 243: „Jeśli zaczniesz pielęgnować w sobie umiejętność aktywnego słuchania, to coraz rzadziej będziesz musiał dziecko pouczać i sam udzielać właściwych odpowiedzi. Oprzesz się pokusie szybkiego rozwiązywania problemów dziecka. I coraz większy nacisk będziesz kładł na empatię — na dawanie dziecku do zrozumienia, że wiesz, jak się czuje, i uże jego uczucia cię obchodzą".

Ze strony 247: „Nigdy nie przyjmuj usprawiedliwień. Kiedy zaczynasz akceptować dziecięce wymówki, tak naprawdę zachęcasz je, żeby wskazywało palcem na wszystkich, tylko nie na siebie. Zachęcasz je, żeby zawsze szukało winnego poza sobą i unikało odpowiedzialności".

Ze strony 251: „Pamiętaj, że wyniki nie zawsze widać od razu. [...]. Nie poddawaj się, jeżeli twoje dziecko nie zawsze reaguje na metody dyscypliny praktycznej. Jeśli postanowisz dyscyplinować jakoś swoje dziecko, możesz posłużyć się metodą opartą na Piśmie Świętym (Ef 6, 4); na dłuższą metę metoda ta się opłaci".

Do wspólnego zastanowienia

Przedyskutujcie jedno lub więcej z poniższych pytań, w zależności od ilości czasu, jaki macie do dyspozycji:

1. Kiedy ktoś ma problem, należy go wysłuchać i zareagować na jego uczucia. Czy nie masz z tym kłopotów? Czy możesz podać jakiś przykład?
2. Dlaczego istotne jest rozróżnienie pomiędzy złoszczeniem się na dziecko a złoszczeniem się na to, co ono robi? Jakie znaczenie ma to, czy wypowiedź jest w pierwszej czy w drugiej osobie?
3. Jakie są istotne różnice między pochwałą a zachętą? Dlaczego pochwała może działać *zniechęcająco?*
4. Łatwo czy trudno przychodzi ci powiedzenie dziecku (dzieciom): „Kocham cię"? A współmałżonkowi? A sobie?
5. Doktor Leman pisze, że dyscyplina praktyczna działa w obie strony. Co to znaczy? Jaką rolę odgrywa tu miłość?

6. Prześledź wskazówki dotyczące zastosowania «przymusowej przerwy». Jakie, twoim zdaniem, ma ona zalety, a jakie wady?
7. Czy masz jeszcze inne spostrzeżenia po przeczytaniu tego rozdziału? Jakie nowe *pytania* postawiłeś sobie po lekturze tego tekstu? Czy chciałbyś zastanowić się nad nimi? Wyjaśnij to.

PR KEVIN LEMAN jest cieszącym się międzynarodową sławą psychologiem, autorem bestsellerów, osobowością radiową i telewizyjną. Jest autorem ponad dwudziestu poradników na temat małżeństwa i rodziny. Jego książki sprzedają się w milionowych nakładach. Jest znany jako specjalista w dziedzinie komunikacji społecznej. Razem z żoną — Sande mieszka wTucson w Arizonie. Mają cztery córki i syna.

Si **MICH najupszi**

Tak, możesz wychować odpowiedzialne, szczęśliwe dzieci nie obawiając się skoków ciśnienia! Autor niniejszego bestsellera i ojciec piątki dzieci opisuje, jak działa dyscyplina praktyczna. W dowcipny i przejrzysty sposób ukazuje między innymi:

* jak radzić sobie z niejadkami;
  jak reagować na wybuchy złości u dzieci;
  jak minimalizować rywalizację między rodzeństwem;
  jak nauczyć dzieci odpowiedzialności;
* jak nakłonić je, by robiły to, co im każesz;
  kiedy «chwycić małe sępy za dziób»;
  dlaczego dzieci bywają niegrzeczne i co z tym robić;
  jak ustalić odpowiednie kieszonkowe;
  jak być stanowczym, a jednocześnie dać dzieciom do zrozumienia, że nam na nich zależy.

Niniejsza książka zawiera też Poradnik dyskusyjny **do użytku indywidualnego lub grupowego.**

ISBN 978-83-7482-098-1
9 788374 820981

www.espe.pl

KIEDY MAŁŻEŃSTWO JEST NIEWAŻNE

Autor Paolo Bianchi
Wydawnictwo „m” 2010

SPIS TREŚCI

WSTĘP. GDY PO MIŁOŚCI NIE MA JUŻ ŚLADU 5
1. OPIS ZJAWISKA 5
2. PEWNOŚĆ ROZPADU 5
3. POSZUKIWANIA STABILIZACJI DUCHOWEJ 6
4. PRÓBA ROZEZNANIA SYTUACJI 7
5. PROCES KANONICZNY 9
6. KONSEKWENCJE PROCESU 13
I. WPROWADZENIE I UWAGI WSTĘPNE 15
1. NORMY KONFERENCJI EPISKOPATU WIOCH 15
2. POMOC DLA PROBOSZCZÓW I KSIĘŻY MAJĄCYCH DO CZYNIENIA Z MAŁŻONKAMI, KTÓRYCH ZWIĄZEK PRZEŻYWA POWAŻNY KRYZYS 20
3. OGÓLNE UWAGI DOTYCZĄCE BADANI PRZEPROWADZANEGO W RAMACH WSTĘPNYCH KONSULTACJI MAJĄCYCH NA CELU USTALENIE EWENTUALNEJ PRZYCZYNY NIEWAŻNOŚCI MAŁŻEŃSTWA 22
1. WADY WOLNOŚCI ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ
2. NIEZDOLNOŚĆ OSOBY
3. WADY ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ ZALEŻNE OD WOLI PODMIOTU
II. NARUSZENIE SWOBODY ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ 29
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 29
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 33
3. PRZYKŁADY 36
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
III. BŁĄD FAKTYCZNY: CO DO OSOBY, CO DO PRZYMIOTU OSOBY, W WYPADKU, KIEDY JEST ON BEZPOŚREDNIO I ZASADNICZO ZAMIERZONY, CO DO PRZYMIOTU OSOBY BĘDĄCEGO PRZEDMIOTEM OSZUSTWA 45
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 46
2. KODEKS Z 1917 ROKU I PROBLEMY JEGO WYKŁADNI
3. KODEKS Z 1983
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 61
1. BŁĄD CO DO PRZYMIOTU OSOBY BEZPOŚREDNIO I ZASADNICZO ZAMIERZONEGO
2. BŁĄD CO DO PRZYMIOTU SPOWODOWANY PODSTĘPEM
3. PRZYKŁADY 67
1. PRZYKŁAD PIERWSZY

2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
5. PRZYKŁAD PIĄTY
IV. SYMULACJA ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ. POJĘCIA OGÓLNE 77
ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 78
V. WYKLUCZENIE POTOMSTWA 91
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 91
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 96
3. PRZYKŁADY 99
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
5. PRZYKŁAD PIĄTY
VI. WYKLUCZENIE NIEROZERWALNOŚCI WĘZŁA MAŁŻEŃSKIEGO 107
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 107
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 115
3. PRZYKŁADY 119
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
VII. WYKLUCZENIE WIERNOŚCI 127
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 127
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 136
3. PRZYKŁADY 138
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
VIII. PEŁNA SYMULACJA KONSENSU 147
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 147
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 154
3. PRZYKŁADY 156
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
IX. PRZESZKODA IMPOTENCJI 165
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 166
1. POJĘCIE PRZESZKODY MAŁŻEŃSKIEJ
2. NIEMOC PŁCIOWA
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 177
3. PRZYKŁADY 179
1. PRZYKŁAD PIERWSZY

2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
5. PRZYKŁAD PIĄTY
X. NIEZDOLNOŚĆ KONSENSUALNA DO ZAWARCIA MAŁŻEŃSTWA (KAN. 1095 § 1 I § 2) 189
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 189
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 202
3. PRZYKŁADY 204
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
XI. NIEZDOLNOŚĆ PODJĘCIA PODSTAWOWYCH OBOWIĄZKÓW MAŁŻEŃSKICH (KAN. 1095 § 3) 211
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 211
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 228
3. PRZYKŁADY 229
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
XII. KONSENS WARUNKOWY 241
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 241
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 261
3. PRZYKŁADY 263
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
XIII. KONWALIDACJA (UWAŻNIENIE) MAŁŻEŃSTWA NIEWAŻNEGO 273
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 276
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 287
3. PRZYKŁADY 288
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
XIV. DYSPENSA PAPIESKA OD MAŁŻEŃSTWA ZAWARTEGO A NIEDOPEŁNIONEGO 299
1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO 300
2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA 315
3. PRZYKŁADY 319
1. PRZYKŁAD PIERWSZY
2. PRZYKŁAD DRUGI
3. PRZYKŁAD TRZECI
4. PRZYKŁAD CZWARTY
ADRESY SĄDÓW BISKUPICH W POLSCE

WSTĘP
GDY PO MIŁOŚCI NIE MA JUŻ ŚLADU

1. OPIS ZJAWISKA

Małżeństwo dwojga katolików nie jest teatrem. Życie męża i żony nie jest prezentacją swych umiejętności, popisem zdolności albo spektaklem dla rodziny. Jest wspaniałą przygodą miłości, która uporządkowana i umocniona w Bogu może prowadzić do wzajemnego rozwoju. Wspólne szczęście jest dla chrześcijańskich małżonków nieutracalnym skarbem. I tak może być mimo upływu lat, a nawet cierpienia czy pewnych porażek. Małżeństwo staje się wówczas fascynującym kluczem do zrozumienia siebie i drugiego człowieka. Bywa jednak, że niektóre małżeństwa ulegają rozpadowi. Zawsze jest to osobista klęska męża i żony. Dwoje ludzi cierpi. Sytuacja taka przynosi ból tym większy, im bardziej osoba czuje się niewinna czy oszukana.

Rozmawiać, słuchać siebie, usiłować odnaleźć płaszczyznę porozumienia - te działania wydają się podstawowe, gdy nad małżeństwem gromadzą się czarne chmury. Zmagać się z własnym zniechęceniem czy żalem. Walczyć razem o wspólne dobro, a nie walczyć ze sobą, próbować przemienić siebie i tę drugą ukochaną osobę - oto zadanie minimum, gdy małżeństwo przeżywa poważny kryzys. Zaangażować przyjaciół, życzliwych członków rodziny, udać się do poradni rodzinnych - te działania jawią się jako kolejne ważne kroki czynione celem ratowania związku małżeńskiego i rodziny.

2. PEWNOŚĆ ROZPADU

Kiedy okazuje się, że przelotny kryzys wcale nie był przelotny, związek pogrąża się w wzajemnych żalach i niezrozumieniu. Pękają więzy, sypią się fundamenty. Małżonkowie rozstali się trwale, nie mieszkają razem, dzieci powędrowały do mamy (zazwyczaj), złożony został pozew o rozwód. Po jakimś czasie zostaje on orzeczony. Gdy po ludzku nie ma już żadnych szans na powrót, wtedy opadają złe emocje, przychodzi czas wyrzutów sumienia. Można je zabić odsuwając się od Boga i Kościoła, można je przeżywać bardzo intensywnie, gdy wiara i sakramenty są komuś dźwignią życia.

3. POSZUKIWANIA STABILIZACJI DUCHOWEJ

Bardzo często rozwiedziony wierzący małżonek pragnie odnowić swoje życie. Jeśli żyje w wierności przysiędze małżeńskiej i nie łączy się z innym człowiekiem jak z mężem czy żoną, czyli nie nawiązuje relacji oblubieńczej z kimś innym, nie mieszka z tą osobą, nie okazuje czułości czy bliskości zmysłowej na sposób małżeński, może przystępować do sakramentów świętych.

Wobec Kościoła nadal jest przecież mężem tamtej kobiety, żoną tamtego mężczyzny. Nikt nie zwolnił rozwiedzionych małżonków z odpowiedzialności za zbawienie wieczne współmałżonka. Bóg jest większy niż sąd cywilny. Prawa i obowiązki dotyczące współmałżonka zostały przekazane w małżeńskim przymierzu wobec Boga. Nadal są ważne. Istnieje wszakże pragnienie, by na nowo połączyć się z kimś trwale i wyłącznie. Mówiąc wyraźniej: bezpiecznie i wiernie. By tym razem miłość okazała się dojrzała. Rodzą się przeto pytania: jak to pragnienie pogodzić ze swoim położeniem człowieka rozwiedzionego? Czy osoba rozwiedziona jest „skazana" na dozgonną samotność? Czy małżeństwo będzie odtąd jedynie bolesnym wspomnieniem? Pytania mnożą się, jeśli ze związku narodziły się dzieci: czy one pozostaną w takim przykrym rozziewie między miłością do ukochanej mamy i ukochanego taty, którzy już dziś się nie kochają? Jeżeli jeden z rodziców okazał całkowity brak odpowiedzialności za współmałżonka i dzieci, czy oni będą już zawsze ułomną, osieroconą emocjonalnie wspólnotą?

Chrześcijanin rozwiedziony nosi w sobie często pragnienie, by życie uporządkować. Chce je na nowo uczynić darem. Wie przecież, że nie może daru odebrać, gdy prawdziwie został już w całości ofiarowany komuś w sakramentalnym przymierzu małżeńskim. Niekiedy bywa jednak tak, że małżeństwo, które się rozpadło wcale nie musiało być ważnie zawarte, choć na zewnątrz, w sakramentalnej celebracji urzędowy świadek ogłosił je powagą Kościoła za związek zawarty ważnie.

Jak to rozumieć?

Najważniejsze w małżeństwie jest szczere, wzajemne oddanie się męża i żony. Jeśli tego braknie lub będzie dotknięte poważną wadą, wówczas może się okazać, że małżeństwo tak naprawdę nigdy nie było sakramentem, czyli znakiem wzajemnego uświęcenia małżonków. Zewnętrzna forma niekoniecznie musiała odpowiadać wewnętrznej treści. Liturgiczne znaki mogły być jedynie pozorami sakramentu, gdyż z jakiejś przyczyny Chrystus nie mógł w mocy Ducha Świętego połączyć danego związku mężczyzny i kobiety nierozerwalnym, duchowym węzłem małżeńskim. Kapłan, rodzina i wspólnota przyjmowali tę przysięgę małżeńską z całą powagą i radością, lecz z takich czy innych przyczyn sakrament mógł nie zaistnieć, węzeł sakramentalny nie powstał. Małżeństwo mogło być nieważne.

4. PRÓBA ROZEZNANIA SYTUACJI

Jak zatem odnaleźć się w tym trudnym położeniu? Warto porozmawiać z osobami kompetentnymi, tj. znającymi nieco lepiej prawo Kościoła o sakramencie małżeństwa. Dla jasności sprawy trzeba zaznaczyć, że nie każdy ksiądz, siostra zakonna, czy świecki teolog dysponuje na bieżąco solidną wiedzą w tym zakresie. Wydaje się bardzo wskazane, by starać się nawiązać kontakt z osobami zatrudnionymi w kościelnym sądownictwie - kapłanami czy świeckimi

prawnikami, którym Kościół wydał licencję na udzielanie kanonistycznych porad prawnych. Praktyka pokazuje, że osoby korzystające z pomocy samozwańczych kanonistów lub studentów prawa świeckiego często padają ofiarą ich niewiedzy, a czasem nawet oszustwa. Zwykle epizody te kończą się stratą niemałych pieniędzy, żądanych za usługę porady prawnej i napisania skargi procesowej. Niektóre reklamy porad kanonistycznych w internecie zamiast pomóc, wprowadzają zamieszanie. Rozsądnym krokiem jest znalezienie adresu do sądu biskupiego diecezji, w której osoba mieszka i odbycie rozmowy z pracownikiem trybunału lub świeckim konsultantem kanonistycznym, wskazanym przez konkretny sąd biskupi. Rozmowa powinna pomóc w rozeznaniu czy ewentualnie istnieją fakty, wydarzenia, wypowiedzi z życia narzeczeńskiego i małżeńskiego, które mogłyby stanowić argumenty dla znalezienia takiego czy innego tytułu nieważności małżeństwa (książka P. Bianchi zawiera szczegółową analizę kanonicznych przyczyn nieważności przymierza małżeńskiego). W telegraficznym skrócie wypada je tu uszeregować w trzy źródła nieważności:

I. Przeszkody zrywające
II. Wady zgody małżeńskiej
III. Wady formy kanonicznej

Pierwsze są obiektywnymi przyczynami nieważności małżeństwa, czyli pewnymi zewnętrznymi okolicznościami, które sprawiają, że człowiek rozumny i wolny nie może ważnie zawrzeć małżeństwa. Jest ich dwanaście:

- Wiek
- Pokrewieństwo
- Powinowactwo
- Różna wiara
- Impotencja
- Święcenia
- Wieczysty ślub czystości
- Małżonkobójstwo
- Uprowadzenie
- Węzeł małżeński
- Przyzwoitość publiczna
- Pokrewieństwo prawne

Druga grupa przyczyn nieważności jest związana z zaburzeniami zdolności myślenia albo wyboru człowieka lub z brakiem szczerości małżeńskiego oddania. Wady zgody małżeńskiej mogą mieć następujące formy:

- Brak dostatecznego używania rozumu
- Brak rozeznania oceniającego co do istotnych praw i obowiązków małżeńskich wzajemnie przekazywanych
- Niezdolność do przyjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn natury psychicznej
- Błąd co do osoby lub jej przymiotów

- Symulacja, czyli zgoda pozorna
- Wykluczenie potomstwa, wierności lub nierozerwalności związku
- Zgoda warunkowa
- Przymus i bojaźń
- Podstępne wprowadzenie w błąd,

Trzecią, najrzadziej spotykaną grupę stanowią wady formy kanonicznej, czyli najczęściej brak uprawnień kapłana asystującego przy zawieraniu małżeństwa.

5. PROCES KANONICZNY

Jeśli istnieją poważne przesłanki, że małżeństwo mogło być zawarte nieważnie, wówczas osoba zainteresowana sporządza skargę powodową. Jest to pismo do sądu biskupiego, w którym osoba przedkłada swą prośbę o stwierdzenie nieważności swojego małżeństwa oraz jej uzasadnienie. Zwykle wzorzec pisania skargi można otrzymać w sądzie biskupim. Osoba składająca skargę powodową określana jest jako powód. Na niej też spoczywa ciężar finansowy procesu, czyli ona opłaca jego koszty. Należy więc napisać dlaczego się uważa, że małżeństwo zostało zawarte nieważnie, nie należy wszakże podejmować się oceny człowieka, np. pozwany był złośliwy, głupi, wulgarny. Te osądy nie są żadnym uzasadnieniem, a jedynie wylaniem żalu. Z punktu widzenia procesu nie mają znaczenia. W skardze powinny się znaleźć konkretne przykłady takich czy innych poważnych nieprawidłowości, zaburzeń, oszustw, pomyłek czy warunków, które miały miejsce w okresie narzeczeństwa, tj. fakty i ewentualnie słowa z życia narzeczonych, w których dało się zauważyć, że dana osoba swym zachowaniem budzi niepokój co do przyszłości mającego powstać małżeństwa. Wydarzenia i słowa sprzed ślubu mają w procesie kluczowe znaczenie. Nie znaczy to, że nie należy opisywać tego, co działo się po ślubie, a było przejawami rozkładu więzi małżeńskich. Słuszne i ważne jest opisanie tego, co stanowiło niepokonalne trudności związku małżeńskiego. Jednak zdecydowanie ważniejsze dla procesu jest wydobycie z pamięci ewentualnych zdarzeń, faktów, słów, które już przed ślubem wskazywały na istnienie jakiegoś bardzo poważnego problemu. Jeśli bowiem istniał on przed ślubem, to istniał także w chwili zawierania małżeństwa, co mogło spowodować jego sakramentalną nieważność.

Skarga nie powinna przekraczać 5 stron. Ma ona charakter prawny, nie powinna być zatem scenariuszem melodramatu, choć nie jest wyłącznie rejestrem osób, zdarzeń, miejsc i dat. Dlatego zalecana jest duża wstrzemięźliwość w stosowaniu określeń emocjonalnych czy oceniających. Do skargi trzeba dodać listę świadków, którzy znali strony procesowe przed ślubem i mogą złożyć zeznania w sądzie biskupim o tym małżeństwie. Obok skargi w sądzie należy złożyć także wyciąg z księgi ślubów (można go uzyskać w parafii, w której ślub był zawierany), metrykę chrztu strony powodowej i strony pozwanej (te dokumenty można otrzymać w parafii chrztu, chociaż - w razie

ewentualnych trudności spowodowanych dużymi odległościami - warto w parafii zawarcia małżeństwa poprosić o kserokopię metryki własnej lub strony pozwanej). Materiałem dowodowym w procesie mogą być także listy, pisma urzędowe, dokumenty medyczne, niekiedy (rzadko) zdjęcia, pamiętniki.

Napisaną skargę wraz z zebranymi dokumentami należy złożyć w sądzie biskupim. Można to uczynić osobiście lub drogą pocztową (przesyłka polecona). Osobiste spotkanie z notariuszem daje znacznie większe możliwości korekty skargi lub uzyskania odpowiedzi na liczne pomocnicze pytania (niekiedy zdarza się, że skarga jest napisana źle, trzeba ją koniecznie poprawić).

Skarga zostaje przyjęta do procesu lub odrzucona. W przypadku odrzucenia, osoba wnosząca o nieważność małżeństwa otrzymuje pisemne uzasadnienie odmowy. Może wówczas złożyć odwołanie, kierując swą skargę do apelacyjnego sądu biskupiego. Bywa, że skarga nie zostaje ani przyjęta, ani odrzucona, lecz osoba zostaje wezwana do sądu biskupiego, aby złożyć pewne wyjaśnienia i uściślenia. Po takim uzupełnieniu skarga może być przyjęta do procesu.

Proces o stwierdzenie nieważności małżeństwa nie jest „rozwodem kościelnym", gdyż Chrystus Pan ustanowił małżeństwo między ochrzczonymi jako nierozerwalny sakrament. Proces nie jest też „unieważnieniem" małżeństwa, gdyż unieważnić można jedynie coś, co jest prawnie ważne, natomiast w procesie bada się czy małżeństwo było (i pozostaje) sakramentem, czy było i jest ważne aż do śmierci jednego ze współmałżonków, czy też było od początku nieważne, czyli nosi zewnętrzne znamiona ważności, choć faktycznie w ogóle nie było sakramentem. Proces może stwierdzić nieważność małżeństwa, a wyrok nazywany jest wówczas pozytywnym. Proces może nie stwierdzić nieważności (wyrok negatywny), co nie jest równoznaczne z potwierdzeniem, że małżeństwo było ważnie zawarte, gdyż faktycznie mogło być ono zawarte nieważnie, lecz z innej przyczyny (tytułu) nieważności. Wszakże wyrok negatywny, póki co, potwierdza, że dane małżeństwo, które się rozpadło, nadal jest uważane w Kościele za sakramentalnie ważne, póki ewentualnie nie udowodni się czegoś przeciwnego. Sensem procesu jest danie odpowiedzi na zasadnicze pytanie:

Czy małżeństwo X – Y zostało nieważnie zawarte z tytułu np. wykluczenia nierozerwalności małżeńskiej po stronie pozwanego?

Trzeba zaznaczyć, że domniemanie przemawia za ważnością małżeństwa, a ten, kto twierdzi, że jest inaczej (strona wnosząca skargę), musi nieważność przed sądem udowodnić. To on musi przekonać sąd, że jego małżeństwo jest nieważne. Druga strona w procesie ma pełne prawo do obrony ważności tego małżeństwa i dostarczania dowodów przeciwnych. W procesie bierze udział także tzw. obrońca węzła małżeńskiego, czyli pracownik sądu, którego zadaniem jest odnajdywanie w faktach z życia narzeczeńskiego i małżeńskiego stron wszystkiego, co przemawia za ważnością małżeństwa. Jego rola może zostać niekiedy mylnie odebrana jako osoby złośliwie robiącej trudności w

uzyskaniu stwierdzenia nieważności. Nie jest tak, gdyż obrońca węzła małżeńskiego swoim argumentami równoważy proces, czyniąc go bardziej sprawiedliwym i wiarygodnym.

Badanie kanoniczne ma prowadzić sędziów do jak najbliższego podejścia do prawdy o tym małżeństwie, do uzyskania tzw. moralnej pewności, że ten związek był zawarty nieważnie. Jeśli tej pewności wewnętrznej nie uzyskają w oparciu o weryfikowane fakty, nie mogą wyrokować pozytywnie, czyli stwierdzić nieważność małżeństwa. Sam proces składa się z kilku etapów, które jedynie skrótowo zostaną zaznaczone:

1. Przyjęcie skargi (przewodniczący kolegium sędziowskiego po rozeznaniu pisma uznaje, że istnieją podstawy do wszczęcia procesu)
2. Ustalenie przedmiotu sporu (sformułowanie zapytania, np. czy małżeństwo X - Y zostało nieważnie zawarte z tytułu np. wykluczenia nierozerwalności małżeńskiej po stronie pozwanego?)
3. Instrukcja, czyli etap zbierania materiałów dowodowych (przesłuchanie stron, świadków, opinia biegłych, zapoznanie się stron z aktami - strony [i tylko one!] mogą zapoznać się z całością akt, ewentualnie dodać jakieś swoje pismo)
4. Sesja trybunału
5. Powiadomienie stron o wyroku wraz z uzasadnieniem (w postaci pisemnej)

Proces ma charakter pisemny i nie jest jawny. Nie ma zatem - jak w sądach cywilnych - publicznych rozpraw, konfrontacji obojga stron wobec zespołu sędziów i widowni. Zeznanie stron i świadków jest składane w obecności audytora i notariusza (niekiedy samego audytora). Strony składają zasadniczo jedno zeznanie, o przebiegu procesu mogą być powiadamiane na bieżąco, jeśli zgłaszają się osobiście lub przez pełnomocnika do sądu biskupiego. Listem poleconym są wzywane na złożenie zeznań, przeglądanie akt, jak również są informowane, że zapadł wyroku w sprawie.

Powyższe wiadomości oddają pewien zarys procesu kanonicznego, którego przebieg jest określony prawem kanonicznym. Sądy biskupie zachowując zasadniczy rdzeń procesu mają jednak zawsze pewne drobne różnice, które wynikają z odmiennych stylów sądów. Trzeba dodać, że różne są opłaty za proces w różnych sądach biskupich w Polsce (w I instancji: od kilkuset złotych do około 1000 zł, może nieco więcej; w II instancji: 400-500 zł). Rzekome opowieści o kosztach rzędu 5 000 zł należy uznać za niepoważne, niekiedy prefabrykowane przez samozwańczych „znawców tematu", którzy, jak się zdaje, chcą takimi cenami usprawiedliwić swoją chciwość (zdarzyło się, że jakiś nieuprawniony prawnik pobierał 4000 zł za napisanie skargi, na dodatek fatalnej!).

6. KONSEKWENCJE PROCESU

Gdy w I instancji zostanie orzeczony wyrok w sprawie o stwierdzenie nieważności małżeństwa, sprawa automatycznie kierowana jest do II instancji.

Dlaczego tak? Aby nowy, niezależny zespół sędziowski (kolegium sędziów stanowią trzy osoby) mógł jeszcze raz zbadać sprawę. Rzecz dotyczy bowiem sakramentu, czyli znaku uświęcenia, Bożego daru dla ludzkiego zbawienia. Dlatego sędziowie II instancji podejmują się badania sprawy orzeczonej w I instancji. Ten proces jest jednak uproszczony, zwykle nie przeprowadza się drugiej instrukcji, czyli zbierania materiału dowodowego, lecz po przeanalizowaniu akt na sesji trybunału dekretem zatwierdza wyrok I instancji. Gdy jednak sprawa jest skomplikowana, sentencja wyroku i instancji oparta na słabych i nielicznych dowodach, trybunał apelacyjny może sprawę skierować na tzw. drogę zwykłego postępowania, czyli uzupełnić materiał o zeznanie nowych świadków, czasem stron, o nową opinię biegłej psycholog etc. Jeśli kolegium II instancji, czyli trzech nowych sędziów z sądu apelacyjnego, potwierdzi wyrok I instancji, wówczas wyrok jest prawomocny i wykonalny. Gdy w pierwszym trybunale zapadnie wyrok pozytywny i w drugim taki sam, wówczas Kościół z moralną pewnością może powiedzieć, że dane małżeństwo nie było zawarte ważnie. Jeśli zaś w pierwszym sądzie biskupim wyrok jest negatywny, stronom przysługuje prawo apelacji od tego wyroku do trybunału II instancji. Jeśli kolejny wyrok, czyli ten w II instancji, również będzie negatywny, wówczas w uzasadnionym przypadku można jeszcze prosić Stolicę Świętą o tzw. nowe przedłożenie sprawy. Istnieje też trzecia możliwość: w I instancji wyrok będzie pozytywny, w II instancji negatywny albo odwrotnie, tj. w I negatywny, a w II pozytywny. Wówczas strona ma prawo apelować do Trybunału Roty Rzymskiej o rozstrzygnięcie sporu na poziomie III instancji.

Wiele osób przeżywa wstrząs, gdy w trakcie procesu muszą jeszcze raz emocjonalnie powrócić do dramatu nieudanego małżeństwa. Boją się także, że jeśli sąd orzeknie nieważność z tytułu przeszkody czy wady zgody po ich stronie to będzie piętnem ich winy. Tymczasem sąd nie orzeka o winie strony, lecz o nieważności małżeństwa. Nie da się ukryć, że w zeznaniach często osoby muszą wyznać także swoje winy odsłaniając ciemne strony swego życia. Nie znaczy to jednak, że wyrok będzie miał charakter moralny, czyli orzeknie o godziwości życia stron. Orzeczenie sądu ma charakter kanoniczny, czyli wskazuje na wynik rozeznania sędziów co do nieważności małżeństwa.

Trzeba jeszcze zaznaczyć, że w szczególnym przypadku braku dopełnienia małżeństwa, czyli braku stosunku seksualnego stron po ich ślubie, można zwrócić się do Ojca Świętego z prośbą o rozwiązanie takiego niedopełnionego małżeństwa. Jest to akt łaski, a nie akt sprawiedliwości papieża związany z jego władzą kluczy, którą przekazał św. Piotrowi Chrystus Pan. Następca św. Piotra ma moc rozwiązać małżeństwo, które zostało związane z tzw. nierozerwalnością względną poprzez słowa przysięgi małżeńskiej, lecz wskutek braku współżycia seksualnego po ślubie, ich małżeństwo nie nabyło tzw. nierozerwalności absolutnej.

Gdy osoby otrzymają potwierdzenie z sądu II instancji o zapadnięciu sentencji wyroku, strona pozwana otrzymuje listem poleconym to orzeczenie

sądowe, a strona pozwana informację, że może się po duplikat orzeczenia zgłosić do sądu. Trybunał powiadamia proboszczów parafii chrztu i parafii zawarcia małżeństwa, którzy zapiszą w księgach parafialnych adnotację o stwierdzeniu nieważności małżeństwa. Czasami, gdy przyczyną nieważności małżeństwa była choroba psychiczna, zaburzenia osobowości, impotencja lub zła wola którejś ze stron, sąd może zakazać takiej osobie zawarcia małżeństwa w przyszłości, by uchronić innego potencjalnego współmałżonka przed kolejnym nieważnym związkiem. Jeśli osoba jest wolna od przeszkód i pragnie zawrzeć związek małżeński w Kościele, droga stoi otworem. Może podjąć radosny trud małżeństwa. Tym razem - ufajmy - naprawdę ważnego.

ks. Mirosław Czapla

I.
WPROWADZENIE I UWAGI WSTĘPNE

1. NORMY KONFERENCJI EPISKOPATU WIOCH

Artykuł 56 dekretu Konferencji Episkopatu Włoch (CEI - dekretu, mającego dla Kościoła włoskiego moc ustawy (por. kan. 29), ogłoszonego 5 listopada 1990, jaki wszedł w życie 17 lutego 1991 - przewiduje, iż wśród rozmaitych formy pomocy, jaka ma być udzielana przez wspólnotę kościelną małżonkom, których związek znajduje się w „poważnych trudnościach", powinna się znaleźć również weryfikacja „ewentualnego istnienia przesłanek, jakie Kościół uznaje za istotne dla stwierdzenia nieważności zawartego związku małżeńskiego" (art. 56, ust. 1).

Przepisy te ustalają również, na jakich podmiotach ciąży zagwarantowanie tej formy pomocy małżonkom, których związek znalazł się w poważnych trudnościach: z tekstu ustawy wynika bowiem, iż Konferencja Biskupów obciążyła tym obowiązkiem - przynajmniej w początkowej fazie dochodzenia - proboszczów: „Pierwsza pomoc, jak chodzi o wspomnianą weryfikację, powinna zostać zapewniona, wraz z dyskretną i gorliwą dyspozycyjnością duszpasterską, przez proboszczów korzystających, w razie potrzeby, ze współpracy poradnictw działających w zgodzie z duchem chrześcijańskim" (art. 56, ust. 2). Tak więc obowiązek ten ciąży bezpośrednio na proboszczach (ewentualnie wspieranych przez instytucje, które mają na celu opiekę i pomoc rodzinom: przez poradnictwa o inspiracji chrześcijańskiej), i polega on na pomaganiu małżonkom, których związek znajduje się w poważnych trudnościach, w weryfikacji ewentualnej nieważności ich sakramentalnego związku małżeńskiego.

Na tym etapie kształtowania sumień wierzących jedynie w wypadku spraw szczególnie trudnych przewidziana została interwencja bardziej specjalistycznych organizmów eklezjalnych, takich jak kurie diecezjalne czy

trybunały regionalne, które, jak wiadomo, są (we Włoszech) organami kompetentnymi do rozpatrywania wniosków o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Kościelne prawo włoskie stanowi bowiem: „W każdym wypadku wskazanym jest, aby przy kuriach diecezjalnych czy trybunałach regionalnych rozpatrujących sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa powoływane były do istnienia wykwalifikowane służby poradnictwa, do jakich, zwłaszcza w sprawach szczególnie złożonych, mogliby z własnej inicjatywy czy też za radą swego proboszcza, zwracać się zainteresowani wierni" (art. 56 ust. 3). Z normy tej jasno wynika, że tworzenie wspomnianych organizmów poradnictwa, mimo iż zalecane nie jest jednak obowiązkowe (w odróżnieniu od zadań ciążących na proboszczach) i stanowi raczej opcjonalną możliwość pomocy „zwłaszcza w sprawach czy przypadkach szczególnie złożonych".

Można by zadać tu pytanie o powody, dla których Konferencja Biskupów postanowiła bezpośrednio (oraz głównie) obciążyć proboszczów (wspomaganych przez poradnictwa o inspiracji chrześcijańskiej) obowiązkiem weryfikacji możliwości wszczęcia sprawy kanonicznej o stwierdzenie nieważności małżeństwa w przypadku wiernych mających poważne trudności małżeńskie, a nie zleciła natomiast takiej weryfikacji bardziej wyspecjalizowanym instancjom, jak kurie diecezjalne czy trybunały. Przypuszczalnie Konferencja Episkopatu Włoch, uznając, że w wypadkach takich bardzo ważnym jest wyjaśnienie wiernym motywów ewentualnego wdrożenia procedury kanonicznej oraz uświadomienie im wagi osądu kościelnego w konkretnej sprawie małżeńskiej (zwłaszcza co do efektywnego istnienia obowiązków wynikających z węzła małżeńskiego), pragnęła dać pierwszeństwo elementowi „duszpasterskiemu" takiego rozeznania: w takich wypadkach proboszczowie zdają się bowiem rzeczywiście być osobami, które najlepiej mogą zagwarantować odpowiednią troskę duszpasterską.

Z doświadczenia Autora - również i osobistego - wynika, że nie jest rzeczą właściwą obciążanie trybunałów, bezpośrednią i masową, wstępną konsultacją dotyczącą możliwości przeprowadzenia sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Choć prawdą jest, że mogłyby one zaoferować swe kompetencje i swą praktykę w tego typu sprawach, to jednak -z powodu niedoborów wykwalifikowanych kadr specjalistów (zwłaszcza wikariuszów sądowych oraz pomocniczych wikariuszów sądowych) - konsultacje udzielane przez sędziów mogłyby wywołać trudności w skompletowaniu Kolegiów sądzących. Jakkolwiek, mimo iż prawdą jest, że fakt udzielenia konsultacji nie stanowi prawnej przyczyny powstrzymania się od orzekania ani też nie daje podstawy do wyłączenia sędziego (por. kan. 1448 i 1449), logicznym wydaje się, że sugeruje on - zwłaszcza w wypadku, gdy konsultacje przeprowadzone były w sposób dogłębny i szczegółowy i zakończyły się udzieleniem odpowiedzialnej rady, a nie odesłaniem do innego specjalisty - iż wskazanym byłoby powstrzymanie się od orzekania w danej sprawie, tak aby zapewnić spokój duchowy zarówno sędziemu, jak i stronie, która uprzednio zwróciła się do niego, prosząc o

konsultacje (na przykład, mogłaby czuć się zakłopotaną, gdyby w jej sprawie orzekała osoba, która odradzała jej wstępowanie na drogę sądową).

W celu rozwiązania wynikających stąd trudności niektóre trybunały już w ubiegłych latach przewidziały - zgodnie z możliwością, jaką daje kan. 1490 Kodeksu Prawa Kanonicznego - powołanie stałego konsultanta-obrońcy, któremu zostały powierzone między innymi zadania wstępnych konsultacji; inne zawarły z adwokatami wpisanymi na ich listę umowy, w jakich zobowiązują się oni publicznie (na przykład składając deklarację w odpowiednich gazetach diecezjalnych) do udzielania bezpłatnych konsultacji wiernym mającym problemy małżeńskie, umożliwiając im ustalenie, czy dana sprawa może stanowić przedmiot procesu kanonicznego o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Obecnie wszystkie regionalne trybunały włoskie, zgodnie z art. 6 normatywy Konferencji Episkopatu Włoch, ogłoszonej dekretem z 18 marca 1997 roku (opublikowanym 26 marca 1997), jaka reguluje niektóre aspekty zarządu administracyjnego trybunałów oraz działalność działających przy nich obrońców, mają obowiązek wyłonienia ze swych kadr przynajmniej dwóch takich stałych konsultantów. Jednym z ich zadań jest właśnie oferowanie zainteresowanym wiernym wykwalifikowanej kanonicznej konsultacji odnośnie do możliwości wystąpienia przez nich ze sprawą o stwierdzenie nieważności małżeństwa, konsultacji, która mogłaby następnie przerodzić się w podjęcie się przez wspomnianego stałego konsultanta-obrońcę reprezentowania takiej strony w przyszłym, ewentualnym procesie.

Należy jednak podkreślić, że nawet ustanowienie, na terytorium całego państwa, takich stałych konsultantów-obrońców bynajmniej nie eliminuje konieczności udzielania duszpasterskiej pomocy i potrzeby utworzenia wstępnego „filtru" dla udzielanych przez nich konsultacji, które powinny funkcjonować na szczeblu parafialnym oraz na szczeblu poradnictw o inspiracji katolickiej: wskazanym jest bowiem, aby do stałych konsultantów-obrońców nie trafiały sprawy kompletnie nieuzasadnione z punktu widzenia procesowego prawa kanonicznego, ale jedynie takie, które na bazie realnie istniejących przesłanek dawałyby, w opinii stałego konsultanta-obrońcy, możliwość nadania im dalszego biegu. W przeciwnym wypadku istnieje ryzyko, że obrońcy ci zostaną zasypani olbrzymią ilością spraw małżeńskich, jakie wymagają pomocy duszpasterskiej, zupełnie innej niż ta, która może być zagwarantowana w momencie wnoszenia sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa do trybunału kościelnego.

Po wyszczególnieniu podmiotów zobowiązanych do udzielania wspomnianych usług konsultacyjnych dla wiernych normy Konferencji Episkopatu Włoch z 1990 przewidują dwa środki ostrości, dwa szczególne elementy, zgodnie z którymi mają odbywać się te konsultacje.

W pierwszym rzędzie dekret generalny stwierdza, że weryfikacja możliwości ewentualnego zaskarżenia ważności węzła małżeńskiego musi być przeprowadzona wówczas „kiedy pojawiają się uzasadnione przesłanki" co do

możliwej nieważności (art. 56 ust. 1) - to znaczy, kiedy odnotowuje się obecność elementów, jakie czynią wskazanym pogłębienie takiej kwestii, choćby nie reprezentowały one jeszcze pełnych dowodów nieważności, która może być zaskarżona przed trybunałem. Jest rzeczą ewidentną, że norma ta pozostawia osobom wyznaczonym do przeprowadzania takich weryfikacji pewną uznaniowość odnośnie dokonywania konkretnych weryfikacji, ponieważ się może zdarzyć, iż nie zawsze „uzasadnione przesłanki" są ewidentne czy już wcześniej znane samemu konsultantowi-obrońcy. Może to być jedną z przyczyn, dla których wioska norma kanoniczna zarządziła, aby to właśnie proboszcz był tym podmiotem, na którym bezpośrednio i w pierwszej kolejności spoczywa obowiązek prowadzenia takich konsultacji: istnieje bowiem duże prawdopodobieństwo, iż te „uzasadnione przesłanki" (czyli przesłanki uzasadniające pogłębione zbadanie sprawy w perspektywie możliwości zadeklarowania nieważności związku małżeńskiego) wyłonią się właśnie w sposób nieformalny podczas rozmów duszpasterskich, zwyczajowo przeprowadzanych z wiernymi, i że w ten sposób to właśnie proboszcz, postępując ze szczególną ostrożnością i rozwagą, może nieformalnie ustalić ich istnienie jeszcze przed postawieniem hipotezy o istnieniu przesłanek do wystąpienia z żądaniem o stwierdzenie nieważności związku małżeńskiego. Oczywiste, że oprócz celowości uprzedniego dysponowania „uzasadnionymi przesłankami", zaproponowanie weryfikacji odnośnie do możliwości zaistnienia nieważności danego związku małżeńskiego będzie tym łatwiejsze, im bardziej nieuleczalny stał się w międzyczasie rozkład małżeństwa, innymi słowy, im bardziej utrwaliła się sytuacja pozostająca w obiektywnej sprzeczności z możliwością przetrwania małżeństwa, co do którego ewentualnej nieważności jest proponowane dokonanie weryfikacji (jak na przykład zawarcie nowego małżeństwa cywilnego po rozwodzie).

Drugim środkiem ostrożności przewidzianym przez Konferencję Episkopatu Włoch jest wymóg, aby „badania mające na celu weryfikację ewentualnych motywów nieważności małżeństwa prowadzone były zawsze w sposób kompetentny, ostrożny i rozważny, z troską o uniknięcie wysuwania pochopnych konkluzji (art. 56 ust. 4). Takie pochopne konkluzje mogą bowiem z jednej strony wytwarzać szkodliwe iluzje, na przykład przedstawiając jako możliwą i uzasadnioną sprawę o stwierdzenie nieważności związku (w rzeczywistości bezpodstawną), skłaniając w ten sposób zainteresowanego do podjęcia inicjatyw procesowych, w których czeka go porażka i rozczarowanie; czy też, z drugiej strony, mogą zniechęcić (powierzchownymi i pochopnymi odpowiedziami) osobę, która zwróciła się z prośbą o konsultację, uniemożliwiając jej - jak wyraża się wspomniany dekret generalny - „uzyskanie wyjaśnień cennych dla ustalenia, iż pozostaje ona w stanie wolnym, a tym samym cennych dla pokoju jej sumienia" (art. 56 ust. 4).

2. POMOC DLA PROBOSZCZÓW I KSIĘŻY MAJĄCYCH DO CZYNIENIA Z MAŁŻONKAMI, KTÓRYCH ZWIĄZEK PRZEŻYWA POWAŻNY KRYZYS

Zważywszy, że Konferencja Episkopatu Włoch (w art. 56 swego Dekretu generalnego z 1990 r., dotyczącego sakramentalnych związków małżeńskich) powierza zadanie udzielania wiernym, których związek znajduje się w stanie głębokiego kryzysu, wstępnych konsultacji odnośnie do możliwości występowania o stwierdzenie nieważności małżeństwa, nie tyle specjalistom w dziedzinie prawa, ile kapłanom, a zwłaszcza proboszczom, wymagając od nich tak rozwagi, jak i kompetencji i zalecając im unikanie wysuwania pochopnych konkluzji oraz zachęcając do ustalenia istnienia ewentualnych przesłanek takiej nieważności, czasopismo „Zeszyty prawa kościelnego" zaproponowało udzielenie pomocy - możliwie jak najbardziej praktycznej - zainteresowanym księżom, mającej na celu wspieranie ich w wypełnianiu zadań odnoszących się do wstępnych konsultacji, jakie nałożyła na nich krajowa ustawa kanoniczna.

Stąd też w serii artykułów, które zostały zebrane w tej książce, przedstawiono uwagi i sugestie, jakie wydają się przydatne podczas prowadzenia kolokwiów odbywanych w ramach wspomnianych wstępnych konsultacji, mając nadzieję, że naświetlą one, choć tylko w ograniczonym zakresie, zagadnienie (niewątpliwie zasługujące na pogłębione badania) „ewentualnego istnienia przyczyn, jakie Kościół uznaje za istotne, jak chodzi o uznanie nieważności sakramentalnego związku małżeńskiego" (art. 56 st. 1 dekretu generalnego z listopada 1990).

Należy tu więc szczególnie podkreślić praktyczne i dydaktyczne cele przyświecające tej pracy: cele, jakie uwidaczniają się również w samej strukturze opracowań, które zaprezentowano w cytowanym czasopiśmie, a które tu zebrano na pożytek czytelników. Mówiąc bardziej konkretnie - po Wprowadzeniu zawierającym uwagi ogólne co do ducha, w jakim powinny być prowadzone wspomniane kolokwia oraz odnośnie do sposobu traktowania jego uczestników - w każdym rozdziale tej pracy będą proponowane refleksje co do wymogów dowodowych, przewidzianych przez przepisy prawa kanonicznego, dotyczących niektórych, najczęściej występujących, przyczyn nieważności, uznając, że może pomóc to kapłanom, na których (zgodnie z dekretem Konferencji Episkopatu Włoch) spoczywa obowiązek udzielania wstępnych konsultacji wiernym znajdującym się w szczególnie trudnej sytuacji małżeńskiej, w lepszym zindywidualizowaniu, przynajmniej prawdopodobnego, istnienia podstaw nieważności oraz konieczności dalszego pogłębionego badania kwestii.

Pozostaje jeszcze tylko sprecyzować, że praca ta będzie się ograniczać, jak już powiedziano, jedynie do niektórych, najczęściej pojawiających się „przyczyn nieważności", zajmując się tymi, jakie, statystycznie, są najczęściej przedstawiane przed trybunałami i których zindywidualizowanie wymaga z tego

powodu większej uwagi oraz głębszej analizy ze strony konsultanta. Jest oczywiste, iż niektóre, przewidziane przez przepisy, przyczyny nieważności są, ze względu na swą naturę, statystycznie rzadsze i równocześnie, merytorycznie, łatwiejsze do zindywidualizowania. Mowa tu na przykład o przeszkodach małżeńskich wynikających z faktu otrzymania święceń (kan. 1087) czy związania wieczystym ślubem publicznym czystości w instytucie zakonnym (kan. 1086). Na zakończenie książki przedstawiony również zostanie rozdział poświęcony zagadnieniu dyspensy od małżeństwa ważnie zawartego, lecz niedopełnionego oraz rozdział dotyczący konwalidacji czyli uważnienia małżeństwa, a więc instytucji prawnych, jakie mogą stanowić propozycję duszpasterską dla małżeństwa, co do którego istnieją motywy pozwalające na uznanie go za nieważne.

Innymi słowy, praktyczny cel tej pracy sprawia, że stanowi ona nie tyle kompletne opracowanie dotyczące kanonicznego prawa małżeńskiego - tak materialnego, jak i procesowego - lecz jedynie zwykły podręcznik przeznaczony do użytku dla duszpasterzy oraz konsultantów wiernych, borykających się z poważnymi trudnościami małżeńskimi. Kolejne artykuły, jakie ukażą się w przyszłości w czasopiśmie „Zeszyty Prawa Kościelnego", czy ewentualne następne wydania tej książki będą mogły naprawić występujące w niej braki oraz uwzględnić ewentualne sugestie dotyczące tego pierwszego wydania.

3. OGÓLNE UWAGI DOTYCZĄCE BADANIA PRZEPROWADZANEGO W RAMACH WSTĘPNYCH KONSULTACJI MAJĄCYCH NA CELU USTALENIE EWENTUALNEJ PRZYCZYNY NIEWAŻNOŚCI MAŁŻEŃSTWA

Na wstępie należy zwrócić uwagę na pewne elementy, jakie mogą być szczególnie pomocne w ustaleniu istnienia ewentualnych motywów nieważności małżeństwa, które znajduje się w fazie ciężkiego i nieuleczalnego kryzysu.

Stąd też należy pamiętać o pewnych zasadach.

1) Bardzo wskazanym, zwłaszcza na początku prac weryfikacyjnych, prowadzonych na wniosek zainteresowanego (czasami zdarza się, że to nie on prosi o weryfikację, ale sam proboszcz po wysłuchaniu tego, co mówi on o swym małżeństwie, dostrzega konieczność podjęcia takiej weryfikacji), jest zwrócenie mu uwagi na to, że weryfikacja opiera się na założeniu maksymalnej szczerości ze strony zainteresowanego konsultacją.

Jest tak z dwóch powodów. Po pierwsze, ponieważ ewentualna deklaracja nieważności małżeństwa jest problemem dotykającym sumień zainteresowanych osób (także na forum wewnętrznym), dotyczy prawa, które nie zależy od wolnej woli małżonków, a którym jest węzeł małżeński powstały na skutek ważnie zawartego związku. Nie chodzi tu bowiem o zwykłe sformalizowanie konkretnej

sytuacji osobistej, ale o fakt, jaki dotyczy bezpośrednio również i samego sumienia, z punktu widzenia którego ewentualny wyrok orzekający nieważność małżeństwa, opierający się na świadomie sfałszowanych lub „naciąganych" motywacjach, nie przedstawia żadnej wartości.

Po drugie, ponieważ wstępne konsultacje, chociaż zajmują się problemem możliwości dowiedzenia ewentualnych, sugerowanych motywów nieważności, nie pociągają konieczności przedłożenia samych dowodów: zadaniem tych konsultacji jest bowiem ocena sytuacji dokonywana na bazie elementów pochodzących zazwyczaj jedynie z relacji zainteresowanego małżonka bądź, maksymalnie, obojga małżonków. W razie potrzeby bardzo ważnym jest więc danie do zrozumienia stronie, że jakakolwiek przesada w przedstawianiu faktów, czy też „naciągane" argumenty mogą, być może, oszukać konsultanta, ale o wiele trudniej będzie, aby zostały one zaakceptowane przez trybunał, który będzie musiał zbadać i skonfrontować twierdzenia stron.

2) Osoby, które mają pomagać zainteresowanemu w ustaleniu ewentualnej nieważności zawartego przez niego związku małżeńskiego, muszą mieć zawsze na uwadze cele wynikające z samej istoty takiej weryfikacji, jakimi są: po pierwsze, ustalenie, czy przypadek przedstawiony przez danego wiernego spełnia przesłanki nieważności związku małżeńskiego przewidziane przez przepisy prawa kanonicznego; po drugie, stwierdzenie, czy jest możliwe, choćby tylko w zarysie ogólnym, dowiedzenie istnienia ewentualnych przyczyn nieważności.

Jest to istotne, dlatego iż zdarza się często, że wierni opisujący swe historie mają tendencję do odchodzenia od tematu: do opowiadania o faktach, które nie dotyczą bezpośrednio samego przedmiotu konsultacji czy też do wyrażania i opisywania swych uczuć, tak przeszłych, jak i teraźniejszych.

Nie ulega wątpliwości, że konsultant nie powinien przesłuchiwać zainteresowanego w sposób biurokratyczny, nic też stoi na przeszkodzie, aby podzielał jego uczucia, odczuwał ludzką sympatię czy też dzielił jego ból wywołany tragicznymi przejściami; nie powinien on jednak zapominać o konkretnych celach pomocy, jakiej ma udzielić tej osobie, ale cierpliwie starać się dopomóc jej w skoncentrowaniu się na faktach, które mają realne znaczenie dla prowadzonych konsultacji, nie może on też pozwolić, aby wyrażana przez niego opinia podlegała emocjonalnym czy uczuciowym wpływom. Takie wpływy często, jak ostrzega zresztą normatywa Konferencji episkopalnej (art. 56 ust. 4), powodują wytworzenie się u wiernego „szkodliwych iluzji", skłaniając go do uwierzenia w to, że może on rozwiązać swą trudną sytuację poprzez uzyskanie orzeczenia o nieważności jego poprzedniego związku małżeńskiego, na bazie osądu zafałszowanego poprzez ustalenia niezwiązane bezpośrednio z tematem, jak na przykład, że chodzi tu o porządną osobę, o praktykującego katolika; że zainteresowany nie jest odpowiedzialny za rozpad kwestionowanego małżeństwa; że dużo on wycierpiał z powodu tego rozpadu; że gorąco on pragnie móc przystępować do sakramentów, co jednak

uniemożliwia mu jego nieuregulowana z katolickiego punktu widzenia sytuacja... I choć, oczywiście, konsultant musi brać pod uwagę również i te okoliczności, to jednak nie może on tracić z oczu rzeczywistego celu opinii, jaką ma przedstawić zainteresowanemu.

3) W celu uniknięcia niebezpieczeństwa, o jakim mowa w poprzednim punkcie, osoby udzielające tego typu konsultacji muszą zawsze pamiętać, że weryfikacja, jakiej dokonują, odnosi się do ściśle określonego momentu, którym jest chwila zawarcia związku małżeńskiego. To właśnie w odniesieniu do tego momentu musi być udowodnione istnienie ewentualnej przyczyny nieważności. Wszelkie fakty, również i te bardzo poważne (jak na przykład choroba, niewierność, itp.), jakie zaistniały już po zawarciu małżeństwa, nie mają znaczenia z punktu widzenia orzeczenia nieważności, chyba że wskazują one na istniejącą już w momencie wyrażenia zgody małżeńskiej nieważność tego związku. Jest tak na przykład w wypadku, jaki będzie opisany w dalszej części tej książki: kontynuowanie, od razu po ślubie, cudzołożnej relacji, istniejącej jeszcze przed zawarciem małżeństwa, jest faktem, jaki w pewnych okolicznościach może mieć znaczenie dowodowe wskazując na wyłączenie wierności małżeńskiej.

4) Choć kolokwium konsultacyjne może przybierać rozmaite formy - na przykład w zależności od emocjonalnych uwarunkowań jego podmiotów, jak też od tego, czy konsultacja ta odbywa się w związku z konkretnie wyrażonym życzeniem strony, czy też w sposób w pełni nieformalny, dokonywana przez proboszcza niejako przy okazji innych, spełnianych przez niego czynności (na przykład spowiedzi, w związku z ogólną prośbą o radę czy też z kierownictwem duchowym) - w każdym wypadku dobrze jest, gdy konsultant ma na uwadze schemat głównych przyczyn nieważności związku małżeńskiego, pozwalający mu dokonać odpowiedniej weryfikacji w sposób kompletny, nie zaniedbując żadnego z aspektów ewentualnej nieważności. Wspomniany schemat ma charakter czysto praktyczny, nie odzwierciedla on też bynajmniej tego, co mogłoby być uznane za najbardziej logiczne usystematyzowanie tej materii, jakie powinno wychodzić od weryfikacji wad zgody niezależnych od woli strony (na przykład niezdolność psychiczna) oraz wad zgody (na przykład symulacja), poprzez ustalenie ewentualnych wad samej zgody (na przykład błędów co do faktu) oraz zbadanie jej skuteczności prawnej (na przykład w wypadku podmiotu niezdolnego do wypełniania jakiegoś z istotnych obowiązków małżeńskich, na przykład dokonania stosunku małżeńskiego).

Schemat, jaki powinien być uwzględniany przez konsultantów, umożliwiając im kompletność prowadzonych przez nich weryfikacji, opiera się więc na trzech następujących pojęciach: wolności osoby, jej zdolności, uczciwości jej intencji. Tym samym może on być przedstawiony w sposób następujący:

1. WADY WOLNOŚCI ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ

- Przymus fizyczny lub psychiczny.
- Obecność błędów: co do osoby lub co do jej przymiotu, jeśli przymiot ten był bezpośrednio i zasadniczo zamierzony lub jeśli błądzący był celowo wprowadzony w błąd.
- Zawarcie małżeństwa pod warunkiem.

Jasne jest więc, że tak jak przymus bezpośrednio narusza wolność zgody małżeńskiej, tak, pośrednio, naruszają ją również błędy natury faktycznej (jako że, ograniczając istotnie znajomość osoby współmałżonka, niewątpliwie wpływają na wolność zaakceptowania go takim, jaki jest on w rzeczywistości) oraz warunki, jakie czynią tę zgodę mniej swobodną, mniej czystą.

2. NIEZDOLNOŚĆ OSOBY

- Impotencja, czyli niezdolność do odbycia stosunku małżeńskiego.
- Niezdolność do wyrażenia zgody z powodu niewystarczającego używania rozumu lub z powodu braku rozeznania oceniającego (brak minimalnego osądu krytycznego i zdolności do samookreślenia).
- Niezdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn natury psychicznej.

3. WADY ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ ZALEŻNE OD WOLI PODMIOTU

- Symulacja małżeństwa.
- Wykluczenie jakiegoś istotnego przymiotu małżeństwa (jedności, wierności, nierozerwalności) lub jego istotnego elementu (nakierowanie na posiadanie potomstwa czy na dobro małżonków).

Taki - lub analogiczny - schemat (w dalszej części książki zanalizujemy dokładniej przewidziane przez niego poszczególne hipotezy nieważności) wydaje się użyteczny dla przesłuchania osoby zainteresowanej w sposób systematyczny oraz dla dodatkowego uzupełnienia faktów, jakie sama przedstawiła. Statystycznie najrzadsze przyczyny nieważności (jak na przykład wspomniane już przeszkody wynikające ze złożonych ślubów lub otrzymanych święceń czy też, na przykład, z uprowadzenia czy pokrewieństwa) wyłaniają się zazwyczaj spontanicznie już z samej relacji zainteresowanego.

Przed wydaniem opinii - również i wstępnej (czasami bowiem jest konieczne odbycie wielu kolokwiów, może się też okazać wskazane wysłuchanie drugiego ze współmałżonków) - należy uzyskać pewność, że spontaniczna relacja samego zainteresowanego, a także jego odpowiedzi na pytania zadawane mu przez konsultanta, pozwoliły na poruszenie wszystkich istotnych punktów prowadzonej konsultacji: stąd też opieranie prowadzonych badań konsultacyjnych na wspomnianym schemacie może ułatwić i uczynić bardziej skuteczną pracę konsultanta.

5) O ile tylko jest to możliwe (również w wypadku wstępnych konsultacji), do opinii przedstawianej na ich zakończenie należy zawsze dołączać jej uzasadnienie, a to zarówno ze względu na szacunek dla osoby, jaka o nią poprosiła, jak i ze względów edukacyjnych: orzeczenie o nieważności związku małżeńskiego nie jest bowiem ani przysługą, ani osądem arbitralnym, lecz jest ono rezultatem poszukiwania efektywnej prawdy co do stanu rzeczy w świetle dyscypliny prawa kościelnego. Takie uzasadnienie sprzyja ponadto lepszemu zrozumieniu udzielonej opinii, pozwala ono też na ewentualne dalsze pogłębienie i lepsze wyjaśnienie zagadnień, jakie do tej pory nie wyszły na światło dzienne. Mówiąc konkretniej, uzasadnienie udzielonej odpowiedzi może polegać na zapoznaniu zainteresowanego z podstawowymi przyczynami nieważności małżeństwa (na przykład w postaci schematu, o jakim była mowa powyżej), pomagając mu w samodzielnym zastosowaniu obowiązujących norm do jego konkretnego przypadku. I choć może być to zadaniem niełatwym i wymagającym sporego wysiłku, to jednak jest to zawsze wysiłek owocny, przynajmniej jeśli chodzi o umożliwienie zrozumienia odpowiedzi udzielonej przez konsultanta, również i wtedy, kiedy odpowiedź ta jest negatywna z punktu widzenia możliwości wniesienia sprawy o nieważność małżeństwa.

Po przedstawieniu tu powyższych uwag generalnych, zawierających wskazówki, istotne z punktu widzenia pomocy udzielanej wiernym mającym poważne problemy małżeńskie, które mają umożliwić im ustalenie ewentualnego istnienia przesłanek nieważności ich związku małżeńskiego. Mając na uwadze przykładowy schemat zaprezentowany w punkcie 4), możemy teraz przejść do zasygnalizowania niektórych zagadnień, jakie powinni brać pod uwagę proboszczowie czy kapłani zainteresowani udzielaniem pomocy duszpasterskiej, o jakiej mowa w art. 56 dekretu włoskiej Konferencji Episkopatu z 5 listopada 1990 roku, a jakie dotyczą poszczególnych, głównych przesłanek nieważności związku małżeńskiego.

II.
NARUSZENIE SWOBODY ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

Swoboda zgody małżeńskiej - która w małżeńskim prawie kanonicznym jest „przyczyną sprawczą" związku małżeńskiego, rzeczywisty czynnik powołujący do życia małżeństwo, tak w znaczeniu aktu prawnego, jak i stanu życia - może zostać bezpośrednio naruszona na skutek przymusu fizycznego lub bojaźni, jak stanowi to kan. 1103.

Przymus fizyczny jest działaniem osoby, która zmusza inną do uczynienia czegoś, czego ta nie chce, powodując w ten sposób naruszenie jej wolności woli,

a więc kompletną wadę wyrażonej zgody, a tym samym jej bezwzględną nieważność, jeśli poddana przymusowi osoba nie ma żadnej możliwości oparcia się mu (por. kan. 125 § 1 dot. aktów prawnych). Należy tu jednak zauważyć, że w przypadku małżeństwa mamy do czynienia z przyczyną nieważności tego typu stosunkowo rzadko, jako że koniecznym byłoby tu równoczesne wywarcie przymusu na drugiego ze współmałżonków (bądź też jego współudział w przemocy), na kapłana asystującego przy zawieraniu małżeństwa, na świadków oraz na osoby obecne podczas ślubu.

O wiele częstsza jest natomiast bojaźń będąca konsekwencją tak zwanego przymusu moralnego, wywieranego przez osobę trzecią, pod której wpływem nupturient czuje się zmuszony do dokonania aktu (na przykład udzielenia zgody małżeńskiej), jakiego w innym wypadku nie dokonałby. W takim przypadku, mimo że podmiot dokonujący aktu wyraża swą wolę zawarcia związku, na skutek działania przymusu jest ona dotknięta nieważnością. Dlatego też jeśli przymus był poważny (zważywszy na osobiste i społeczne znaczenie instytucji małżeństwa), ustawodawstwo kanoniczne, chroniąc wolność jednostki do wyboru stanu życia (wolność ta jest zresztą wymieniona w katalogu praw wszystkich wiernych, por. kan. 219), uznaje zgodę wyrażoną na skutek bojaźni jako od początku nieważną.

„Przymus moralny" w sprawach małżeńskich może być uskuteczniany poprzez groźbę wyrządzenia szkody fizycznej (pobicia, wyrzucenia z domu) lub moralnej (zniesławienia, utraty dobrych stosunków z grożącym: tak zwana bojaźń z szacunku) albo też poprzez samo nadużywanie autorytetu (jest to przykład rodzica, który nawet bez uciekania się do groźby narzuciłby córce małżeństwo z określoną osobą, uznając to małżeństwo za wskazane ze względów, na przykład, majątkowych czy społecznych).

Przymus tego typu, zgodnie z prawem, musi pochodzić *ab extrínseco*, czyli być wynikiem zewnętrznego działania. Mówiąc jaśniej: musi on pochodzić od osoby i być wynikiem jej działania, jakkolwiek nie bezpośrednio (ani też z taką intencją), nakierowanym na wymuszenie zgody małżeńskiej. Co więcej, zachowanie zwyczajowo dyrektywne, despotyczne czy agresywne danej osoby, może zostać zaliczone w poczet okoliczności określanej mianem *suspicio metus* (czyli podejrzenie albo inaczej - „bojaźń bojaźni"), jaka według doktryny, zgodnie z tradycyjnym aksjomatem *suspicio metus pro metu sufficit* („podejrzenie bojaźni równe jest bojaźni"), jest zrównana z samą bojaźnią. Jednak również i w tym przypadku punktem wyjściowym dla ustalenia istnienia subiektywnej obawy podmiotu musi być fakt obiektywny, odnoszący się do zachowania określonego podmiotu czy podmiotów, różnych od podmiotu, który padł ofiarą bojaźni. Z punktu widzenia stwierdzenia nieważności małżeństwa nie ma więc wartości prawnej bojaźń wyłącznie subiektywna (tak zwana bojaźń *ab intrínseco*), a więc będąca owocem własnego przekonania jednostki o konieczności zawarcia małżeństwa, w sytuacji, w jakiej nie istnieją wpływy ze strony osób trzecich, mogące zagrażać jej wolności w tej dziedzinie. Przykład

chłopaka, który na skutek wyrzutów sumienia czy z powodu tradycji kulturowej przychylnej „małżeństwu dla ratowania honoru", zdecydowałby się, bez determinującego wpływu osób trzecich, na zawarcie związku z dziewczyną, która zaszła z nim w ciążę, nie podpada pod przesłankę normy kan. 1103.

Jak zostanie to dokładniej omówione w dalszej części książki, poważny brak zdolności autodeterminacji - jeśli może być on sprowadzony do istotnej wady woli - stanowi wadę zgody małżeńskiej, czyli jej nieważność już z samej natury (por. kan. 1095, §2): jest on więc przyczyną nieważności, jeszcze bardziej gruntowną niż dzieje się to w wypadku bojaźni. Tutaj mamy jednak do czynienia z niezdolnością do wyrażenia zgody: przypadek ten nie może być więc mylony z przypadkiem przymusu, jakim się obecnie zajmujemy. Różnica polega na tym, że w wypadku przymusu podmiot jest sam w sobie zdolny do wyrażenia zgody, natomiast we wspomnianym przypadku poważnej wadliwości autodeterminacji jest on do tego zasadniczo niezdolny. Z tego względu obie te hipotezy nieważności muszą być ściśle rozróżnione, a, co więcej, mogą one być brane pod uwagę jedynie z uwzględnieniem pewnej subordynacji, mianowicie: można rozważać ewentualne zaistnienie przymusu jedynie w wypadku wcześniejszego wykluczenia tego, że podmiot sam w sobie jest niezdolny do wyrażenia zgody. Oczywiście, obie te hipotezy nie mogą być uznane za zamienne, czyli ekwiwalentne ani nakładające się na siebie.

Bojaźń, o jakiej mowa w kan. 1103, aby mogła spowodować wadę zgody musi być, tak jak ustala to prawo kanoniczne, „ciężka" (nie jest nią więc umiarkowana, posuwająca się do gróźb, perswazja rodzica usiłującego przekonać swoje dziecko do zawarcia konkretnego związku małżeńskiego). W celu ustalenia, czy bojaźń jest rzeczywiście ciężka, orzecznictwo posługuje się obecnie miarą, jaką można określić mianem subiektywnej: bojaźń jest uznawana za ciężką, jeśli w konkretnym przypadku była ona rzeczywistą przyczyną zawarcia przez daną osobę niechcianego przez nią małżeństwa. Przy tej ocenie, którą nazwaliśmy „subiektywną", są brane więc pod uwagę czynniki środowiskowe (jak np. kultura) oraz osobowe protagonistów danej sprawy (np. charakter osoby grożącej i tej, której grozi, ich wzajemne stosunki, realne prawdopodobieństwo realizacji groźby), a zwłaszcza, zgodnie z logiką tego, kto utrzymuje, że działał pod wpływem groźby. Podsumowując, możemy stwierdzić, że „ciężkość" (bojaźni) sprowadza się do zdolności groźby do stania się rzeczywistą przyczyną wyrażenia zgody, do przeważenia nad spontaniczną wolą osoby zmuszanej. Stąd też jest zrozumiałe, że prawo obecnie obowiązujące nie wymaga już, aby wzbudzona bojaźń była „niesłuszna" (zarówno jeśli chodzi o jej treść, jak i o środki, przy użyciu których została ona wzbudzona): w rzeczywistości bowiem - w dziedzinie takiej jak ta dotycząca wyboru stanu życia - jakakolwiek bojaźń istotnie determinująca wyrażenie zgody małżeńskiej musi być uznana za „niesłuszną" i to w każdym aspekcie.

W aspekcie dowodowym bezpośrednim przedmiotem postępowania dowodowego jest fakt wywarcia przymusu. Może on zostać udowodniony przy

użyciu wszelkich środków dowodowych, chociaż zazwyczaj przeważają tu ustne środki dowodowe, bazujące na odpowiednich zeznaniach świadków lub też podmiotu, który wywarł przymus.

Biorąc pod uwagę, że bojaźń - oczywiście w zakresie przymusu „moralnego", nie fizycznego - jest odczuciem subiektywnym oraz zważywszy na to, iż często w takich sytuacjach przymus jest wywierany w odizolowanym środowisku murów domowych, dużą wagę przywiązuje się w takich wypadkach do oświadczeń tego, kto deklaruje, że działał pod wpływem groźby (ze skutkami, o których mowa w kan. 1536 § 2 i kan. 1679), oświadczeń, których znaczenie jako ewentualnego dowodu nieważności małżeństwa naświetlone zostało w „Zeszytach prawa kościelnego" (1990, n.3, s.394-410).

Udowodnienie zaistnienia przymusu może nastąpić również w sposób „pośredni", czyli w trybie poszlakowym. W naszym przypadku podstawową poszlaką jest tak zwana awersja (niechęć). To właśnie awersja jest logiczną i psychologiczną przesłanką przymusu: można być bowiem zmuszonym jedynie do czegoś, czego się nie chce, nie do tego, czego się pragnie z własnej woli. Wspomniana awersja osoby powołującej się na bycie ofiarą przymusu musi tu dotyczyć małżeństwa i osoby, z którą ma ona je zawrzeć, nie ma natomiast znaczenia to, iż osoba ta może być jej pod innymi względami obojętna, a nawet darzona przez nią sympatią jako przyjaciel czy też kochanek (kochanka). Jest więc jasne, że awersja stanowi istotny element dowodu poszlakowego: im silniejsza udowodniona awersja danej osoby co do konkretnego związku małżeńskiego, tym bardziej prawdopodobne jest to, iż mogło ono zostać zawarte przez nią pod przymusem.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

W świetle tego krótkiego zarysu prawa materialnego dotyczącego zagadnień przymusu i bojaźni jako możliwych przyczyn nieważności małżeństwa pojawiają się następujące kwestie, które muszą być wzięte pod uwagę przy okazji udzielania konsultacji, o jakich mowa w art. r>6 Dekretu generalnego CEI dotyczącego zagadnień małżeńskich.

1) Należy przede wszystkim zbadać, czy w danym przypadku istniała rzeczywista awersja do małżeństwa. W tym celu należałoby ustalić:

- Czy osoba, która twierdzi, że zawarła małżeństwo pod przymusem, była rzeczywiście przeciwna temu małżeństwu, czy też była ona jedynie niepewna, nie do końca przekonana lub nie bardzo nim usatysfakcjonowana.
- W tym celu przydatne jest ustalenie ewentualnych przyczyn awersji tej osoby do jej małżeństwa: im bardziej są uzasadnione przyczyny awersji, tym bardziej jest wiarygodna sama awersja, która, jak już wspomniano, stanowi konieczną podstawę do bycia poddanym przymusowi.
- Ponieważ rzekoma awersja będzie następnie musiała być udowodniona w postępowaniu sądowym, jest wskazane zbadanie, w jaki sposób, kiedy i ile razy

ujawniła się ona oraz jak może być udowodniona. Na przykład, czy istnieją osoby, które mogłyby poświadczyć ewentualne istnienie jej przejawów w okresie narzeczeństwa (zerwania, usiłowanie niekontaktowania się z osobą, do której odczuwało się niechęć), przejawów, jakie udowadniałyby istnienie wspomnianej awersji; albo też czy istnieją wiarygodni świadkowie, którzy mogliby poświadczyć, że osoba powołująca się na przymus deklarowała w okresie przedmałżeńskim swoją awersję do zawarcia związku małżeńskiego z tą konkretną osobą.

2) Następnie trzeba będzie ustalić, czy rzeczywiście osoba ta przymuszona była do zawarcia małżeństwa. W tym celu należy przede wszystkim sprawdzić:

- Z jakiego powodu osoba, która była przeciwna konkretnemu małżeństwu w rezultacie zdecydowała się na nie, a w szczególności, czy - oprócz deklarowanej przez nią groźby - były też i inne racje czy motywy, które mogłyby pomniejszać ciężar przymusu, na jaki się ona powołuje (na przykład, że strona, która twierdzi, iż została przymuszona do zawarcia małżeństwa, mimo że nie pociągał ją jej przyszły współmałżonek, chciała wykorzystać jego pozycję majątkową czy społeczną, co też doradzali jej, popychając ją do tego związku, jej krewni, równie jak i ona interesowni).

- Czy przymus, na który się powołuje pochodził od konkretnej osoby bądź osób: jak wiadomo, obowiązujące przepisy prawa kanonicznego wymagają bowiem, aby przymus pochodził z zewnątrz, to znaczy od jednej bądź wielu osób.

- Po ustaleniu osoby lub osób, które miałyby wywrzeć przymus, istotne jest ustalenie, jakie stosunki panowały pomiędzy grożącym a tym, któremu grożono, a także określenie typu ich osobowości. Nawet intuicyjnie wydaje się bowiem mało prawdopodobne twierdzenie, iż małżeństwo narzucone zostało krnąbrnemu i zwykle niewiele liczącemu się z rodzicielskimi nakazami dziecku, przez zwykły nakaz jego słabych rodziców; podczas gdy zupełnie prawdopodobną może być teza o nadużyciu rodzicielskiego autorytetu w stosunku do bojaźliwej córki przyzwyczajonej do ślepego i pełnego posłuszeństwa wobec swego autorytatywnego rodzica.

- Konsultant musi również starać się ustalić, czy wystosowana groźba bądź nakaz były rzeczywiście skuteczne, czyli że były one efektywną przyczyną małżeństwa, które w przeciwnym razie nie zostałoby zawarte. W tym celu istotne jest ustalenie, z jakiego typu groźbą miał do czynienia zainteresowany, czy rzeczywiście jej realizacja była dla niego prawdopodobna oraz czy była ona wystarczająca do popchnięcia go do zaakceptowania niechcianego przez niego związku małżeńskiego. I tak, na przykład, groźba wyrzucenia z domu (jeśli jest ona prawdopodobna), może być skuteczna w stosunku do młodej dziewczyny bez własnych dochodów czy alternatywnego miejsca zamieszkania; trudno natomiast wierzyć w jej skuteczność w stosunku do czterdziestoletniego, dobrze zarabiającego profesjonalisty, którego możliwości zawodowe i ekonomiczne pozwalają na samodzielne mieszkanie.

- Konsultant musi ponadto (w celu dokonania oceny możliwości zwrócenia się do sądu ze sprawą o stwierdzenie nieważności małżeństwa), również w wypadku bezpośredniej rekonstrukcji zaszłego przymusu, choćby pobieżnie zbadać, czy istnieją możliwości udowodnienia, że miał on miejsce: na przykład, czy istnieją osoby, które wiedziały o wystosowanej groźbie lub przymusie oraz skłonne do potwierdzenia tego lub przynajmniej takie, które mogą naświetlić stosunki pomiędzy grożącym i osobą, której grożono, a także ich charaktery. Nie można bowiem zapominać, że dowody w postępowaniu sądowym są zbierane przy kompleksowym udziale wielu elementów i świadectw: nie jest tak, że każdy świadek zna wszystkie sprawy, ale każdy może przyczynić się do naświetlenia jakiegoś jej aspektu, który wraz z innymi aspektami pozwala uzyskać ostateczną pewność odnośnie do tego co ma się udowodnić.

3) Trzeba też ustalić, czy faktycznie istnieją okoliczności potwierdzające tezę o poddaniu przymusowi. Pewne okoliczności mogą bowiem stanowić elementy poszlakowe pozwalające na udowodnienie przymusu wobec podmiotu naprawdę odczuwającego awersję w stosunku do konkretnego związku małżeńskiego (niechętnemu konkretnemu małżeństwu). Przy rozpatrywaniu tego typu poszlak należy wziąć pod uwagę następujące okoliczności:

- W jaki sposób dana osoba starała się przeciwstawić przymusowi. Czy trwała ona w swym sprzeciwie i przede wszystkim, czy (uwzględniając jej rzeczywiste możliwości) wykorzystała ona wszelkie racjonalne metody poszukiwania pomocy w uchyleniu się przed zawarciem niechcianego małżeństwa. Jeśli natomiast osoba twierdząca, ze działała pod przymusem, dysponowała środkami pozwalającymi jej na uchylenie się od groźby lub przymusu i nie wykorzystała ich (na przykład miała możliwość oddalenia się z zasięgu działania osoby, która jej groziła; miała możliwość uzyskania pomocy osób, które ochroniłyby ją przed przemocą; miała możliwość doniesienia o presji, jakiej była poddana osobie mogącej zawiesić zawarcie związku), można powątpiewać w prawdziwość deklarowanej przez nią awersji, a w konsekwencji w rzeczywistą skuteczność przymusu, któremu, zgodnie z jej oświadczeniami, była poddana.

- Należy też zainteresować się, czy istnieje możliwość zrekonstruowania zachowywania się osoby powołującej się na przymus podczas przygotowań do ślubu oraz w dniu jego zawarcia. Odmowa uczestniczenia w przygotowaniach czy też uczestniczenie w nich z wyraźną niechęcią, a także okazywanie smutku, niechęci czy obojętności w stosunku do współmałżonka podczas ślubu czy wesela mogą służyć jako poszlaki pozwalające na udowodnienie przynajmniej awersji w stosunku do tego konkretnego związku małżeńskiego.

- Ważne jest też ustalenie, w jaki sposób osoba twierdząca, że została przymuszona do zawarcia małżeństwa, zachowywała się w życiu małżeńskim. Czy uchylała się ona od życia rodzinnego? Nie spełniała swych obowiązków małżeńskich? Narzekała przed innymi na swój związek? I choć zachowanie podczas trwania małżeństwa nie może być, oczywiście, uznawane za wiążący element dowodowy (jako że często osoba, która podporządkowuje się cudzej

woli przymuszającej ją do małżeństwa, podporządkowuje się również konieczności spełniania obowiązków życia małżeńskiego, uważając, że po zawarciu związku jest już do tego bezwarunkowo zobowiązana), to jednak zapoznanie się z rzeczywistym przebiegiem życia małżeńskiego (czas jego trwania, fakt posiadania dzieci, przyczyna separacji itp.) jest tu niewątpliwie bardzo istotne.

3. PRZYKŁADY

Wychodząc z założenia, że dla lepszej czytelności i zrozumiałości przesłanek nieważności małżeństwa niezbędne są przykłady, będą one za każdym razem prezentowane przy ich omawianiu. Powinno to umożliwić dodatkowe zwiększenie praktyczności niniejszego opracowania, czyniąc go w ten sposób przydatnym dla konsultantów w kanonicznych sprawach małżeńskich, którzy będą mogli zaznajomić się (choćby tylko w sposób sumaryczny) z rozumowaniem sądu rozpatrującego konkretne sprawy. Taka znajomość pomaga w lepszym badaniu i analizowaniu konkretnych przypadków, również i na etapie wstępnych konsultacji dokonywanych w interesie wiernych, których małżeństwo znajduje się w fazie poważnego kryzysu. Obecnie zostaną tu więc przedstawione przykłady obrazujące niektóre okoliczności spraw, w których ważność małżeństwa została zaskarżona przez stronę powołującą się na przymus, jakiemu została ona poddana w celu zawarcia tego związku.

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

W latach 50. Anna zakochała się w Janku, który w tym czasie odbywał zasadniczą służbę wojskową. Siedemnastolatka uległa fascynacji wojskowego munduru.

Oboje pochodzili z Południa Włoch i wyemigrowali na Północ: Anna wraz z liczną rodziną, Janek sam. Początkowo rodzice Anny byli przeciwni uczuciom córki, potem jednak ulegli: przez kilka lat gościli oni w swym domu Janka, zapraszali go na posiłki, a także udzielili mu noclegu, sypiał on w pomieszczeniu przylegającym do warsztatu, w którym pracował jej ojciec.

Podczas tych lat miłość Anny słabła, aż w końcu zupełnie wygasła. Wtedy niespodziewanie jej ojciec z własnej inicjatywy zadecydował o połączeniu ich ślubu ze ślubami swych pozostałych trojga dzieci (również ze względów finansowych), które w tym czasie postanowiły wstąpić w związki małżeńskie. Anna nie kochała już Janka i starała się wytłumaczyć to swym rodzicom: jednak jej ojciec, osoba despotyczna, a przy tym wkładająca wiele wysiłku w zapewnienie przyzwoitego bytu swej rodzinie, z trudem wiążąca koniec z końcem, usiłując jak najlepiej ustawić swe dzieci, nie zechciał nawet wysłuchać córki, uciszył ją już na wstępie i narzucił jej wyjście za mąż. Anna podporządkowała się nakazowi, choć wielokrotnie, tak przed, jak i po zawarciu

małżeństwa, żaliła się przed rozmaitymi osobami, że została do niego przymuszona. Potem zaszła w ciążę i przez wiele lat pozostawała w tym związku, pomimo że cierpiała z tego powodu, co w końcu wywołało u niej rozmaite zaburzenia o charakterze psychosomatycznym.

Dowiedzenie nieważności tego małżeństwa nie było bynajmniej sprawą łatwą: z jednej strony istniały przeciwdowody, takie jak: początkowe zaangażowanie uczuciowe Anny, długi okres pożycia małżeńskiego, a także fakt, że nie wszystkie osoby bliskie Annie zauważyły zmianę jej uczuć w stosunku do Janka ani też wiedziały o nakazie ojca. Z drugiej strony, on sam przyznał się, przynajmniej w pewnej mierze, do wywarcia przymusu na córkę; fakt ten znany było również (w drodze poufnej) kilku świadkom, jakim zwierzyły się wówczas tak Anna, jak i jej, już nieżyjąca, matka. Zebrane świadectwa ukazały despotyczną władzę ojca w rodzinie Anny i brak praktycznych możliwości (w sytuacji, w jakiej się ona wówczas znajdowała) sprzeciwienia się mu czy też oparcia jego nakazom.

Rozpatrując ten przykład, należy zwrócić szczególną uwagę na dwa konkretne zagadnienia tej skomplikowanej sprawy: po pierwsze: również i nakaz, któremu nie towarzyszy żadna konkretna groźba, nawet jeśli został wyrażony wyłącznie przy tej jednej, konkretnej okazji (po pierwszym, nieśmiałym wyrażeniu przez nią niechęci do planowanego ślubu ojciec Anny nie chciał jej już bowiem więcej słuchać w temacie małżeństwa), może stanowić przymus w zawarciu małżeństwa; po drugie, że należy zawsze ze szczególną uwagą i ostrożnością dokonywać, często niezwykle trudnego, rozróżnienia pomiędzy rzeczywistym przymuszeniem do zawarcia konkretnego małżeństwa a zwykłym, choćby niechętnym i bez pełnego przekonania, dostosowaniem się do woli rodzica.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Marcin, chłopak przyzwyczajony do wygodnego i libertyńskiego życia, również w dziedzinie uczuć, poznał Klaudię, z którą rozpoczął relację. Klaudia zaszła w ciążę i młodzi pobrali się. Po krótkim czasie małżeństwo rozpada się, a Marcin wystąpił z wnioskiem o stwierdzenie nieważności tego związku, twierdząc, że zawarł go, będąc do tego przymuszonym przez Klaudię, która groziła mu, iż jeśli by się z nią nie ożenił uniemożliwiłaby mu uznanie dziecka oraz kontakty z nim. Dla wzmocnienia swej wersji Marcin zadeklarował, że w tamtym czasie był zakochany w innej dziewczynie, w Laurze, z którą spotykał się również w okresie bezpośrednio poprzedzającym ślub. Przypadek wydaje się bardzo prosty, jednak szereg przeprowadzonych przy tej okazji badań ukazuje jego absolutną nieprawdziwość.

W toku sprawy Klaudia z mocą zaprzeczała twierdzeniom Marcina, który zresztą nie dostarczył przekonujących dowodów mogących potwierdzić groźby, jakim rzekomo był on poddany; również i ich wspólni znajomi dementowali

jego poglądy, potwierdzając natomiast tezę jego żony, według której ciąża była przez nich wspólnie planowana, po to, aby postawić rodziców Marcina przed faktem dokonanym i łatwiej przekonać ich do małżeństwa. Również i opowiadanie Marcina o Laurze, która rzekomo miała być jego prawdziwą miłością, okazuje się nieprawdziwe: dziewczyna co prawda istniała i była zakochana w Marcinie, ale była dla niego jedynie mało znaczącą przygodą (jak zresztą sam deklarował wobec swych przyjaciół). 1 rzeczywiście, po swym ślubie z Klaudią nigdy nie usiłował się z nią skontaktować, uczynił to dopiero po wielu latach, aby skłonić ją do złożenia zeznań w jego sprawie, zresztą, znów nikczemnieją oszukując: dał jej do zrozumienia, że w razie pozytywnego rozstrzygnięcia jego sprawy, będą się mogli pobrać, podczas gdy w tym czasie był już zaangażowany w znajomość z trzecią kobietą, Joanną.

Nie tylko więc nie została potwierdzona awersja Marcina do małżeństwa z Klaudią, ale nie zostały nawet dowiedzione jej rzekome groźby (choć teoretycznie mogły one były być uznane za realizowalne, a więc mogące wywołać skutek w postaci rzeczywistego przestraszenia kogoś). Liczne świadectwa przeczące twierdzeniom, na jakich opierała się sprawa Marcina, podważyły jego wiarygodność, która, jak wiadomo, stanowi niezwykle istotny element dowodowy w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa z powodu przymusu.

Celem niniejszego przykładu było właśnie zaakcentowanie tego elementu: z jednej strony, jest prawdą, że deklaracje osoby podającej się za ofiarę przymusu odgrywają niezwykle ważną rolę podczas rozpatrywania jej sprawy (bojaźń musi być „szacowana" w odniesieniu do konkretnego podmiotu), z drugiej jednak strony, trybunał, a więc również i konsultanci małżonków, mających trudności, muszą - choć z różną szczegółowością - zweryfikować wartość i wiarygodność świadectwa osoby twierdzącej, że zawarła małżeństwo pod przymusem.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Celina i Marian pochodzili z niezamożnych rodzin mieszkających w ubogiej dzielnicy. Już od bardzo wczesnych lat młodości zaczęli czasami spotykać się i spędzać razem czas w towarzystwie przyjaciół, przez co automatycznie zostali uznani za narzeczonych; z biegiem lat rozpoczęły się, przy udziale ich rodzin, przygotowania do ich ślubu.

Kilka miesięcy przed ślubem Celina poznała w fabryce robotnika imieniem Filip, kolegę z pracy, w którym się zakochała. Powiedziała o tym swemu narzeczonemu, a ten opowiedział to swoim oraz jej rodzicom; została ona przez nich surowo napomniana i skrzyczana oraz nazwana mało poważną dziewczyną, zdecydowanie nakazano jej też kontynuowanie dotychczasowego związku, podczas gdy Filip przy różnych okazjach był zastraszany przez jej krewnych. Celina, przestraszona reakcją swej rodziny i

obawiając się o ukochanego (a więc działając pod wpływem silnej presji wywieranej na nią samą oraz pod wpływem groźby wyrządzenia krzywdy Filipowi), zdecydowała się na zawarcie niechcianego związku, demonstrując ewidentny smutek w dniu ślubu oraz brak entuzjazmu podczas pierwszych miesięcy życia małżeńskiego. W tym czasie widywała się z Filipem, którego uważała za swą prawdziwą miłość, od której niesłusznie została odseparowana, aż wreszcie, kosztem zerwania stosunków z rodziną, opuściła męża.

Udowodnienie zaistniałego przymusu, nie było - wbrew pozorom - proste: tak Marian, jak i rodzina Celiny zanegowali jej twierdzenia i swą jakąkolwiek odpowiedzialność. Prawdziwość wersji wydarzeń przedstawionej przez Celinę została jednak zrekonstruowana na podstawie zeznań przyjaciół oraz kolegów z fabryki, którzy śledzili rozwój wypadków lub też byli o nim informowani przez Celinę i Filipa. Świadectwa tych osób, których powaga i wiarygodność została potwierdzona, pozwoliły na udowodnienie faktu zakochania się, jeszcze przed ślubem, Celiny w Filipie; potwierdziły też jej wolę zerwania narzeczeństwa z Marianem, a także reakcje jej krewnych, w szczególności jedną z zasadzek urządzonych przez nich w celu zastraszenia Filipa.

Przykład ten służy do unaocznienia faktu, że choć przyznanie się osoby, która wywarła przymus w celu skłonienia kogoś do małżeństwa, jest bardzo ważnym elementem, ułatwiającym udowodnienie przymusu, to brak takiej współpracy z jej strony bynajmniej nie uniemożliwia przeprowadzenia takiego dowodu. Przed wyrażeniem opinii, konsultant musi ustalić, czy osoba, która wywarła przymus (na jaki powołuje się strona sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa), może i będzie chciała potwierdzić go przed sądem, rozważając też, w przeciwnym wypadku, możliwość dowiedzenia tego faktu w inny sposób.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

W wieku 15 lat Mariella uległa czarowi obietnic swego adoratora, który uwiódł ją, a po tym, jak zaszła z nim w ciążę, porzucił. Ponieważ dziewczyna postanowiła urodzić dziecko, była zmuszona szukać oparcia w swej rodzinie, która, choć udzieliła jej pomocy, nieustannie wypominała jej „hańbę", jaką okryła swą rodzinę. Żyjąc w małej, tradycjonalnej miejscowości rodzina ograniczyła swobodę ruchów dziewczyny uznając, że im mniej będzie się ona i dziecko pokazywać ludziom, tym lepiej. Cała ta sytuacja ciążyła bardzo Marielli, powodując, że w pewnym momencie targnęła się na swe życie.

Kiedy Mariella miała około 19 lat w jej życiu pojawił się Piotr, chłopak z tej samej co ona miejscowości, który zadeklarował jej swe uczucia oraz gotowość do poślubienia jej, zaakceptowania nieślubnego dziecka, utrzymywania go i zajęcia się jego wychowaniem. Mariella jednak nie odwzajemniała jego uczuć, nie podobał jej się i nie miała zamiaru zaakceptować jego propozycji. Wtedy do akcji wkroczyła rodzina Marielli, wywierając na nią silną presję w celu

przekonania jej do tego związku: naciski na nią trwały przez długi czas, do tego wzbudzano w niej silne poczucie winy za błąd, jaki kiedyś popełniła. Nie posunięto się do gróźb, ale wywierano na nią nieustanną presję bazującą na szantażu psychicznym, dając jej dotkliwie odczuć błędy jej wczesnej młodości, przykrości, jaką wyrządziła swym rodzicom, pomocy, jakiej udzielili jej w związku z ciążą, a potem z wychowaniem dziecka. W efekcie Mariella ugięła się pod takim naciskiem i zawarła niechciany związek małżeński z niekochanym przez siebie człowiekiem. Małżeństwo to nie trwało długo i było nacechowane konsekwentnym odrzucaniem osoby Piotra (który od samego początku dobrze wiedział ojej niechęci do zawarcia tego małżeństwa), manifestującym się między innymi unikaniem przez Mariellę współżycia małżeńskiego i odmawiania mu potomstwa, którego pragnął.

Przykład ten po pierwsze, szczególnie uwypukla fakt, iż presja, nakłanianie czy natarczywe prośby osób cieszących się autorytetem (z powodów uczuciowych czy z przyczyn wdzięczności) u nakłanianego - również i wówczas, gdy nie uciekają się one do gróźb pod jego adresem - mogą okazać się narzędziem zdatnym do wywarcia na niego przymusu psychicznego i skłonienia go do zawarcia niechcianego małżeństwa. Perswazje tego typu muszą być uznane za nadużycie ze względu na ich natarczywość oraz przystrajanie się w pseudomoralne szaty, nie można też zapominać, że zawsze kryją one w sobie zalążek groźby w stosunku do nakłanianego, który nie chciałby zaakceptować tego typu natarczywych „rad". W opisywanym tu przypadku rodzina Marielli wyszła z założenia, że dziewczyna, a wraz z nią i jej krewni, odzyskaliby utracony honor, akceptując złożoną jej przez Piotra propozycję zawarcia małżeństwa, gdyby więc odrzuciła ona to małżeństwo, musiałaby dalej mieszkać z rodziną, gdzie atmosfera, już ciężka od momentu urodzenia przez nią nieślubnego dziecka, prawdopodobnie dodatkowo pogorszyłaby się.

W drugim rzędzie, przykład ten zwraca uwagę na to, iż czasami presja wywierana w celu skłonienia do zawarcia niechcianego małżeństwa wywołuje u nakłanianej osoby swoisty bunt i sprawia, że wyklucza ona rzeczywiste zaangażowanie się w takie małżeństwo, uznane przez nią za niesłusznie na niej wymuszone. I tak, na przykład, w opisywanym tu przypadku, reakcją Marielli na zmuszenie jej do małżeńsiwa stała się odmowa posiadania dzieci ze swym mężem (również i na skutek obawy, że mógłby on preferować własne potomstwo ze szkodą dla jej nieślubnego dziecka). Wspominamy o tym bynajmniej nie ze względów o charakterze formalnym, wynikających z logiki prawniczej, tzn. nie tyle dla ustalenia, czy sprawa Marielli powinna być potraktowana jako przypadek przymusu wywartego w celu zawarcia małżeństwa, czy też jako wykluczenie posiadania potomstwa (ustalenie takie jest bowiem zadaniem sądu i adwokatów), ile po to, aby przypomnieć kapłanom, którzy zajmują się poradnictwem w sprawach małżeńskich, iż zawsze niezbędny jest pełen ogląd sytuacji. W tym konkretnym przypadku zbadanie reakcji Marielli na wywartą na nią przez jej rodzinę presję pozwoliło na

zindywidualizowanie (kolejnej) możliwej przyczyny nieważności jej małżeństwa.

III.
BŁĄD FAKTYCZNY:
CO DO OSOBY, CO DO PRZYMIOTU OSOBY, W WYPADKU, KIEDY JEST ON BEZPOŚREDNIO I ZASADNICZO ZAMIERZONY, CO DO PRZYMIOTU OSOBY BĘDĄCEGO PRZEDMIOTEM OSZUSTWA

Zajmiemy się teraz kolejną wadą zgody małżeńskiej, którą stanowi tak zwany błąd faktyczny. Jest to błąd, który dotyczy nie tyle samej instytucji małżeńskiej i jej podstawowych cech prawnych (błąd tego typu jest określany błędem co do prawa i jest regulowany przez kan. 1096 i 1099), ile konkretnej osoby, z którą jest zawierany związek małżeński. Należy tu ustalić, jakie okoliczności pozwalają na uznanie tego typu błędu za istotny dla ważności zgody małżeńskiej, jako że ograniczający swobodę woli strony: już bowiem intuicyjnie postrzega się, iż poważny błąd co do samej osoby bądź co do jakiegoś istotnego przymiotu jej osobowości może być uznany za ograniczenie wolności wyboru, która jest funkcją prawidłowego poznania przedmiotu umowy małżeńskiej, przedmiotu wzajemnego oddania się małżeńskiego. Jak wiadomo, przedmiotem umowy małżeńskiej są właśnie osoby zawierające małżeństwo, które wiążą się formalnym węzłem, przyjmując na siebie prawa i obowiązki stanu małżeńskiego: mówi to wyraźnie kan. 1057 § 2.

Mając na uwadze praktyczne i dydaktyczne cele, jakie stawia sobie niniejsze opracowanie, nie będziemy się tu zajmować ściśle teoretycznymi rozważaniami z dziedziny systematyki formalno-prawnej: jak na przykład, czy wszystkie błędy faktyczne są wadami zgody małżeńskiej, czy też niektóre z nich (błąd co do osoby) przesądzają w rzeczywistości o braku takowej; albo też jakie są efektywne podstawy odpowiednich przepisów Kodeksu.

Nie będziemy też proponować ani nawet dyskutować nad pewnymi innowacyjnymi wykładniami norm praw kanonicznego (tak doktryny, jak i przede wszystkim orzecznictwa), niezbyt jeszcze rozpowszechnionymi, postaramy się jedynie zilustrować normy, które są stosowane w sprawach małżeńskich, w których wierni powołują się na błąd co do osoby bądź co do przymiotów swego małżonka oraz ich rozpowszechnioną wykładnię. Jak zostanie to poniżej przedstawione, w ciągu ostatnich lat nastąpiła znaczna ewolucja, zarówno normatywna, jak i doktrynalna oraz orzecznictwa, przez co często nie jest rzeczą łatwą sama aktualna wykładnia.

Zgodnie z przyjętym tu schematem w każdym rozdziale książki po zaprezentowaniu podstawowych informacji z dziedziny prawa materialnego zostaną przedstawione wskazówki dotyczące pytań, jakie konsultant powinien zaproponować wiernemu w celu dogłębnego zbadania jego sprawy, a następnie konkretne przykłady, które mogą pomóc w lepszym naświetleniu tego zagadnienia.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

W celu lepszego zrozumienia przepisów obowiązujących w dziedzinie błędu faktycznego jest wskazane przedstawienie (choć tylko w ujęciu syntetycznym) regulacji Kodeksu kanonicznego z 1917 roku, zresztą nadal stosowanego w sprawach małżeńskich związków zawartych w czasie jego obowiązywania, a więc aż do 26 listopada 1983 roku.

1. KODEKS Z 1917 ROKU I PROBLEMY JEGO WYKŁADNI

Kodeks z 1917 roku, przewidując stosowanie w sprawach małżeńskich ogólnych reguł dotyczących błędu (zawartych w kan. 104) stanowił, w kan. 1083, że błąd co do osoby czyni małżeństwo nieważnym (§ 1); inaczej było natomiast w przypadku błędu co do przymiotu osoby, nawet wtedy, gdy był on przyczyną zawarcia małżeństwa, z wyjątkiem dwóch wypadków: pierwszy to ten, że wspomniany błąd „obracał się" w błąd co do osoby (§ 2 ust. 1); drugi natomiast sprowadzał się do tego, że jedna z osób zawierających małżeństwo była uznana przez drugą za stanu wolnego, podczas gdy w rzeczywistości była ona niewolnikiem czy chłopem (chłopką) pańszczyźnianym (§ 2 ust. 2). Komentarze tej normy wydają się być zbędne.

Nietrudno sprecyzować, na czym polega błąd co do osoby: jest to błąd zasadniczy, który powoduje, iż osoba pozostająca w błędzie zawiera małżeństwo z osobą fizyczną odmienną od tej, z którą zamierzała zawrzeć przymierze małżeńskie dające wyłączne i dożywotnie prawo do aktów zdolnych do zrodzenia potomstwa. Przykładem błędu co do osoby, chętnie cytowanym przez kanonistów, jest przypadek patriarchy Jakuba, który zamierzał poślubić ukochaną Rachelę (a więc konkretną, znaną mu osobę, którą wybrał z powodu jej konkretnej indywidualności) i który zorientował się, że ożenił się z niechcianą przez niego kobietą o imieniu Lea. Przypadek tego typu jest i był niewątpliwie szczególnie rzadki, ponieważ może on mieć miejsce jedynie w wyjątkowych okolicznościach (jak na przykład małżeństwo *per procura):* w normalnej sytuacji nie jest bowiem możliwe zastąpienie jednej osoby drugą podczas celebrowania małżeństwa.

Jak już wspomniano, § 2 kan. 1083 obowiązującego poprzednio Kodeksu zajmował się błędem co do przymiotu osoby zawierającej małżeństwo, ustalając regułę generalną, zgodnie z którą błąd taki nie powoduje nieważności zgody

małżeńskiej nawet wówczas, gdy „stanowi on przyczynę kontraktu". Co oznacza „stanowić przyczynę kontraktu"? Oznacza to bycie przyczyną lub jedną z przyczyn, jakie skłaniają wolę nupturienta do zawarcia małżeństwa z określoną osobą. Na przykład: chcę poślubić Mariana, ponieważ jest on bogaty; ożenię się z Karoliną, ponieważ z tego, co wiem, jest ona porządną dziewczyną. Dlaczego więc błąd co do przymiotu osoby, jaki stanowi przyczynę kontraktu, nie może być uznawany za błąd powodujący nieważność małżeństwa? Dlatego, że choć poprzedza on lub towarzyszy aktowi woli, jakim jest zgoda małżeńska, będąc elementem uwarunkowującym ją, nie narusza jednak jej zasadniczej struktury, która sprowadza się do wyboru określonej osoby, z którą zamierza się stworzyć wspólnotę życia małżeńskiego. Błąd co prawda uwarunkował zgodę, był jej przesłanką, skłonił stronę do jej wyrażenia, jednak zgoda ta sama w sobie była pełna i kompletna, wywołała więc swe skutki prawne. Tak właśnie przedstawiają się zasady ogólne w dziedzinie błędu odnośnie do przymiotu osoby małżonka, ustanowione przez Kodeks z 1917 roku.

Jak już wspominaliśmy, Kodeks z 1917 roku przewidywał jednak dwa wyjątki od tej reguły. Zajmiemy się najpierw drugim z nich, nieistniejącym już w bieżących przepisach, jako łatwiejszym do zilustrowania. § 2 ust. 2 kan. 1083 stanowił, iż błąd co do stanu wolnego osoby małżonka, w rzeczywistości będącego niewolnikiem, jest błędem powodującym nieważność małżeństwa. Jaki jest powód takiej regulacji? Jest nim fakt, że niewolnik, w prawdziwym znaczeniu tego słowa, nie może, z punktu widzenia prawa, swobodnie dysponować swą osobą, w konsekwencji nie może więc podejmować zobowiązania stanowiącego przedmiot zgody małżeńskiej. Za pomocą tej normy Ustawodawca z 1917 roku pragnął chronić osobę, która na skutek błędu zawarłaby małżeństwo z osobą nie dysponującą samą sobą, a więc nie mogącą zagwarantować jej rzeczywistego uznania podstawowego prawa małżeńskiego. Ponieważ w obecnych czasach nie występują już (przynajmniej formalnie) sytuacje tego typu (zważywszy na zniknięcie ze współczesnych systemów prawnych instytucji niewolnictwa), nowe ustawodawstwo bezzwłocznie uchyliło tę normę.

Natomiast pierwszy wyjątek od wspomnianej reguły generalnej był zawarty w ust. 1 § 2 kan. 1083 Kodeksu z 1917 roku, który stanowił, że błąd co do przymiotu osoby, który obraca się w błąd co do osoby, stanowi przyczynę nieważności małżeństwa. Co jednak oznacza określenie „obraca się"? Przez wieki tradycja kanoniczna interpretowała je w następujący sposób: w błąd co do osoby obraca się błąd co do takiego jej przymiotu, który umożliwia jej wyodrębnienie jako konkretnej osoby fizycznej, kiedy osoba ta znana jest pozostającemu w błędzie właśnie poprzez ten przymiot. I tak, na przykład (odwołujemy się tu po raz kolejny do przykładów klasycznych), ten, kto twierdziłby: „zamierzam poślubić córkę króla Francji" lub „zamierzam poślubić pierworodną córkę pana Piotra", a potem zorientowałby się, że poślubił córkę,

ale nie króla albo też drugą czy trzecią córkę pana Piotra, byłby w błędzie co do przymiotu obracającym się w błąd co do osoby.

Jak łatwo można się domyślić, zilustrowana tu wykładnia pojęcia błędu co do przymiotu obracającego się w błąd co do osoby stwarzała (z punktu widzenia formalnego) w ciągu wieków rozmaite problemy oraz wzbudzała wątpliwości tak wśród doktryny, jak i orzecznictwa. Już św. Alfons Maria Liguori, wielki moralista XVIII wieku, usiłował dokładniej sprecyzować wspomniane pojęcie, twierdząc, że o błędzie takim można mówić w trzech przypadkach. Przytoczenie ich tu może być użyteczne, zważywszy na fakt, że jedna z zasad interpretacyjnych św. Alfonsa legła u podstaw obowiązującego obecnie Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1983 roku. I tak, według św. Alfonsa, błąd co do przymiotu osoby obraca się w błąd co do osoby, kiedy:

- Określony przymiot stanowi przedmiot warunku: na przykład „ożenię się z tobą, ale pod warunkiem, że jesteś na prawdę córką króla Francji"; „ożenię się z tobą pod warunkiem, że jesteś naprawdę bogata" itp.
- Przymiot taki jest właściwy tylko tej określonej osobie, nie będąc przymiotem, jaki dzieli ona wspólnie z innymi osobami; jest więc on przymiotem wyodrębniającym ją wśród innych osób: na przykład „Chcę poślubić córkę króla Francji i poślubiam kobietę, jaka zostaje mi przedstawiona właśnie jako córka króla Francji, bo co do takiej wyrażam swą zgodę małżeńską".
- Określony przymiot jest bezpośrednio i zasadniczo zamierzony: „Chcę poślubić bogacza, bo to właśnie bogactwo jest tym, czego przede wszystkim pragnę, poślubiam więc Mariana, gdyż jestem przekonana, iż jest on bogaty".

Jak można zauważyć, druga reguła św. Alfonsa nie jest niczym innym jak tylko ponownym przedstawieniem opisanej powyżej, tradycyjnej wykładni pojęcia błędu co do przymiotu obracającego się w błąd co do osoby: błąd ten odnosi się więc do przymiotu, jaki pozwala na zindywidualizowanie osoby jako konkretnej osoby fizycznej, znanej ofierze błędu właśnie poprzez ten przymiot.

Pierwsza oraz trzecia reguła przewidują natomiast, że przymiot, o którym mowa, musi być przymiotem zamierzonym przez pozostającego w błędzie, który stawia go jako warunek *sine qua non* swej zgody małżeńskiej (tak w aspekcie pozytywnym - czyli występowania danej cechy u współmałżonka; jak i negatywnym - a więc niewystępowania u niego danych cech negatywnych); bądź też, który w „pierwszym rzędzie" poszukuje tego przymiotu (stawiając go niejako ponad samą osobę), a samą osobę wybiera jedynie na bazie swego przekonania, że reprezentuje ona określoną cechę (lub jest od nich wolna).

Można powiedzieć, że podczas obowiązywania Kodeksu z 1917 roku było możliwe posługiwanie się wszystkimi trzema wykładniami pojęcia błędu co do przymiotu „obracającego się" w błąd co do osoby, autorstwa św. Alfonsa: pierwsza z nich sprowadzała się bowiem do normy ogólnej dotyczącej obecności warunku *sine qua non* w czynności prawnej (por. kan. 104 i 1092, 4); druga do tradycjonalnej wykładni skodyfikowanej w sposób domyślny w

kodeksie (por. kan. 6 wspomnianego kodeksu); trzecia była używana natomiast przez orzecznictwo Roty (która podjęła swą działalność w 1908 roku po przerwie, jaka nastąpiła na skutek wydarzeń rzymskich w 1870 roku), choć nie wszyscy Autorzy doktryny byli co do tego zgodni.

Chcąc przedstawić w sposób kompletny problematykę związaną z pojęciem błędu co do przymiotu „obracającego się" w błąd co do osoby, nie można tu pominąć innowacyjnego nurtu interpretacyjnego wzbudzonego po II Soborze Watykańskim.

Zważywszy, że Sobór - zwłaszcza w duszpasterskiej konstytucji *Caudium et spes* „o Kościele w Świecie Współczesnym" - przedstawił bardziej zintegrowaną i kompletną wizję osoby, uwzględniając także wymiar etyczny, religijny, psychologiczny i socjologiczny jej tożsamości, wspomniany nurt interpretacyjny proponuje, aby brane były pod uwagę również i te jej cechy, jako tak ściśle związane z osobą, iż mogące powodować nawet modyfikację jej tożsamości. Można by więc w pewnym sensie powiedzieć, że proponuje się przeniesienie zainteresowania z koncepcji „osoby" jako indywidualności fizycznej na koncepcję „osobowości", w jakiej jednostka jest charakteryzowana (w sposób pozytywny bądź negatywny) także przez jej cechy etyczne, religijne i socjalne.

W ramach przykładu możemy przypomnieć wyrok Roty, jaki zapoczątkował ten nurt w orzecznictwie: chodzi tu o decyzję z 21 kwietnia 1970 roku, w której sędzia trybunału Roty, Canals, obok interpretacji pojęcia błędu co do przymiotu obracającego się w błąd co do osoby, zwanej przez niego „ścisłą" (przymiot jako jedyna cecha pozwalająca na zindywidualizowanie danego podmiotu) oraz interpretacji, którą określał mianem „mniej ścisłej" (przymiot pojmowany jako pierwszoplanowy w stosunku do osoby - por. trzecia reguła św. Alfonsa) zaproponował uwzględnienie trzeciej koncepcji, według której błąd co do przymiotu obracający się w błąd co do osoby miałby miejsce również wówczas, gdy przymiot - obiekt pomyłki - jest przymiotem moralnym, prawnym, społecznym, tak ściśle związanym z daną osobą fizyczną, że bez niego osoba ta musi być uznana za nie tę samą (za inną osobę).

Co można powiedzieć na temat tego innowacyjnego prądu interpretacyjnego orzecznictwa? I, przede wszystkim, czy może mieć on zastosowanie w kanonicznych sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa? Autor niniejszej książki, z całym szacunkiem dla osób mających przeciwne poglądy, jest zmuszony wyrazić swą negatywną opinię odnośnie do dopuszczalności stosowania w takich sprawach tej rozszerzającej interpretacji koncepcji osoby, a to z podanych niżej przyczyn.

Z jednej strony oczywista wydaje się przyczyna, która legła u podstaw takiej właśnie rozszerzającej interpretacji: chodziło tu o umożliwienie rozpatrywania ewentualnych spraw małżeństw, które rozpadły się z powodu bardzo poważnych, negatywnych cech osobowych jednego z małżonków - cech, jakie przed ślubem nie były znane jego współmałżonkowi - a które nie mogły być zaliczone do tradycyjnych przesłanek nieważności małżeństwa. Do takich

przypadków można zaliczyć wspomniany już wyrok Coram Canals w sprawie nieważności małżeństwa osoby, która ukryła, że pozostawała poprzednio w cywilnym związku małżeńskim, nieważnym co prawda z punktu widzenia prawa kanonicznego, ale w sposób istotny charakteryzującym jej osobowość. I choć chwalebne wydają się intencje tej interpretacji, jaką określiliśmy mianem rozszerzającej, czyli - aby być dobrze zrozumianym - takiej interpretacji, która rozciąga koncepcję osoby - przedmiotu błędu faktycznego w sprawach małżeńskich - na koncepcję osobowości. Należy jednak stwierdzić, że taki typ interpretacji wywołuje problemy jeszcze większe od tych, jakie pragnęła ona rozwiązywać.

Pierwszym problemem są jej podstawy: historyczne, soborowe, systemowe. I tak, z punktu widzenia historycznego, interpretacja koncepcji osoby w dosłownym tego słowa znaczeniu, czyli jako osoby fizycznej, pozostaje w prawie kanonicznym interpretacją w pełni tradycjonalistyczną; stanowisko takie zajmuje też papież, który w swej mowie skierowanej w 1993 roku do Roty rzymskiej wezwał ją do nie przypisywania słowom ustawy, i to właśnie w dziedzinie błędu faktycznego znaczącego w sprawach małżeńskich, znaczeń niespójnych z tradycją kanoniczną (por. AAS 85 [1993] 1259).

Z punktu widzenia soborowego nie jest bynajmniej rzeczą ewidentną, że konstytucja *Gaudium et spes* zamierzała sformalizować nową koncepcję osoby, a zwłaszcza w znaczeniu prawnym: wiadomo bowiem, iż konstytucja ta (określona zresztą mianem duszpasterskiej, a nie dogmatycznej czy definiującej) pragnęła po prostu zaprezentować światu, pośród wielu rozmaitych zagadnień, również i chrześcijańską wizję osoby, i to jako propozycję, a nie dokonać transformacji treści antropologii chrześcijańskiej.

Z punktu widzenia systemowego nie wiadomo, dla jakich racji pojęcie „osoba" (w odniesieniu do osób fizycznych) miałoby, w tym samym systemie prawnym i normatywnym, w kontekście błędu w sprawach małżeńskich, mieć odmienne niż w innych kontekstach znaczenie.

Kolejnym problemem jest samo teoretyczne zrównanie pojęcia osoby z pojęciem osobowości. Nie negujemy, oczywiście, faktu, iż cechy o znacznej doniosłości moralnej, prawnej czy społecznej są ważnymi przymiotami charakteryzującymi daną osobę, w związku z czym błędy ich dotyczące powinny znaleźć odpowiednią ochronę prawną. Jednak jeśli pojęcia osoby i osobowości miałyby być pojęciami zamiennymi, a więc jeśli jakaś cecha, nawet o dużej doniosłości, miałaby być uznawana za cechę charakteryzującą osobę w sposób zasadniczy, zostałaby wyeliminowana możliwość ustalenia jednoznacznej tożsamości osoby w trakcie zmiennych kolei jej życia. Inaczej mówiąc: osoba zawsze pozostaje ta sama, choćby w pewnym momencie swego życia została dotknięta chorobą bądź popełniła jakiś czyn (np. ciężką zbrodnię) nieodwołalnie naznaczający jej dalszą egzystencję. Nie byłoby tak natomiast w sytuacji, gdyby cechy osobowości uznano za cechy definiujące osobę w sposób „zasadniczy".

Trzeci problem wiąże się z tym, iż wspomniana innowacyjna interpretacja pojęcia osoby w zakresie błędu faktycznego w dziedzinie spraw małżeńskich nie została przyjęta przez całą doktrynę ani też nie stała się wspólną linią orzecznictwa Roty. Pojawiły się, oczywiście, orzeczenia uwzględniające, a nawet wprowadzające wspomniane pojęcie osoby, określane jako bardziej integralne i kompletne, ale było też wiele takich, również i w ostatnim okresie, które je odrzucały, szczegółowo to motywując (por. np. decyzja Dziekana Roty z 6 lutego 1992, w ARRT Dec. LXXX1V, 49-62). W każdym wypadku nigdy nie stało się powszechne, czy też wspólne dla całej Roty kryterium orzekania w sprawach o stwierdzeniu nieważności małżeństwa bazujących na błędzie co do przymiotu osoby. Tak więc - ponieważ w systemie prawa kanonicznego poszczególne precedensy ani też nawet pewna ilość podobnych rozstrzygnięć nie mają wartości orientacyjnej, gdyż ma ją tylko orzecznictwo cechujące się stałością rozstrzygnięć - nieuprawnione byłoby stwierdzenie, że taka innowacyjna interpretacja została usankcjonowana przez trybunał Roty, którego jedną z funkcji jest przyczynianie się do ujednolicania orzecznictwa kanonicznego (por. konstytucja apostolska *Pastor Bonus,* art. 126). Ponadto, gdyby cierpliwie przestudiować decyzje Roty wydane po 1970 roku, można by zauważyć, że - jakkolwiek dopuściły one omawianą tu innowacyjną interpretację - wiele z nich oscyluje pomiędzy „przedmiotową" interpretacją przymiotu, odpowiadającą nowej, integralnej koncepcji osoby, a „podmiotową", która w zasadzie sprowadza tę kwestię do pierwszej i trzeciej reguły św. Alfonsa (Czego tak naprawdę szukał zawierający małżeństwo? Jaką wagę przywiązywał do danego przymiotu? Czy przymiot ten uwarunkował jego wybór współmałżonka? Czy miała miejsce instrumentalizacja drugiej osoby w celu osiągnięcia tego przymiotu?). Konkludując, należy więc stwierdzić, że nawet ten nurt orzecznictwa, jaki przyjął tę, określaną tu mianem innowacyjnej, koncepcję błędu co do przymiotu osoby, nie aplikował jej następnie w sposób spójny i jednolity.

Czwarty problem dotyczy aspektu, jaki może być określony mianem „polityki legislacyjnej". Czy należy więc uznać, że interpretacja rozszerzająca pojęcie „osoba" stwarza praktyczne trudności dużo większe od interpretacji tradycyjnej: kiedy przymiot konsoliduje koncepcję osoby? Czyli, inaczej mówiąc, kiedy jest on tak bardzo istotny, że jego brak czy też istnienie przesądza o obiektywnym istnieniu indywiduum odmiennego od tego, jaki wyróżnia się daną cechą? Innymi stówy, łatwo można zauważyć, że zindywidualizowanie przymiotu, który przesądzałby o rzeczywistej odmienności osoby, nie jest bynajmniej łatwe, stwarza ono natomiast okazję do nadużyć i dyskusyjnych interpretacji. I choć co bardziej poważna doktryna starała się wypracować kryteria mające umożliwić rozróżnianie przymiotów naprawdę istotnych od tych drugorzędnych, to jednak z całą pewnością nie można powiedzieć, iżby - czy to na płaszczyźnie orzecznictwa, czy to na płaszczyźnie

doktrynalnej - osiągnięto jakiekolwiek porozumienie albo wypracowano wspólne stanowisko.

Przytoczone tu powody sprawiają, że - również w opinii piszącego te słowa - nie jest możliwym przyjęcie rozszerzającej interpretacji dotyczącej błędu co do osoby, a wypracowanej przez pewną część orzecznictwa i doktryny po 1970 roku. Być może więc w takim świetle powinna być widziana decyzja Ustawodawcy z 1983 roku, który w nowych unormowaniach dotyczących błędu co do przymiotów osoby małżonka odszedł od koncepcji błędu co do przymiotu „obracającego się" („przemieniającego się") w błąd co do osoby, a więc od koncepcji, która w pewnym sensie stała się źródłem problemów interpretacyjnych. Możliwe jest też, aczkolwiek nie wynika to bezpośrednio z przebiegu prac nad rewizją Kodeksu, że Ustawodawca, odchodząc od tej koncepcji, pragnął położyć kres spekulacjom, jakie zostały przez nią wywołane, dokonując ponownej systematyzacji całej materii tak, aby nie miały one już dłużej racji bytu ani też okazji do rozwijania się (poczynając od pojęć trudnych do określenia, takich jak właśnie np. pojęcie błędu „obracającego się (w inny błąd)". Ustawodawca postąpił podobnie również i w innych punktach ustawodawstwa w sprawach małżeńskich, a mianowicie na przykład co do pojęcia „celów" małżeństwa czy też przymiotów „głównych" i „drugorzędnych", jakie były
używane w poprzedniej kodyfikacji, a które, dla uniknięcia problemów interpretacyjnych, zostały wyeliminowane w obecnej.

2. KODEKS Z 1983

Znowelizowany kodeks, w kan. 1097 i kan. 1098, reguluje zagadnienie błędu natury faktycznej w dziedzinie spraw małżeńskich. Przedstawione powyżej omówienie tego zagadnienia w świetle poprzedniej normy ułatwi nam pełniejsze naświetlenie wspomnianej problematyki w aspekcie aktualnych rozwiązań kodeksowych oraz pozwoli na skrócenie dalszej części wykładu.

W kan. 1097 § 1 uregulowane zostały przesłanki pozwalające na uznanie tego typu błędu za istotny dla ważności małżeństwa. Kwestia ta przedstawiona już została przy okazji omawiania poprzedniej regulacji prawnej. Można tylko dodać, że niektórzy Autorzy, opierając się na dokonanej (mimo iż oficjalnie nieumotywowanej) zmianie terminologii - Kodeks z 1917 roku mówił o błędzie *circa personam,* podczas gdy obecny o błędzie *in persona* - występują z hipotezą, iż w paragrafie tym jest zawarty nie tylko błąd co do fizycznej tożsamości osoby, ale i błąd co do przymiotu osoby „obracający się" w błąd co do osoby, uznając, iż „osoba" powinna być rozumiana w sposób jak najbardziej szeroki i kompletny, jak proponował to innowacyjny nurt orzecznictwa zrodzony w latach 70.

W obliczu przedstawionych do tej pory argumentów należy raz jeszcze podkreślić, że racjonalnym i roztropnym wydaje się więc oparcie na klasycznej

interpretacji wspomnianego 1 § kan. 1097 i traktowanie błędu *in persona* jako błędu co do jej tożsamości fizycznej. Nie przekonuje też inny argument, przytaczany przez zwolenników rozszerzającej interpretacji normy, a mianowicie ten, że w wypadku stosowania interpretacji tradycyjnej norma ta byłaby używana niezmiernie rzadko. Argument ten dodatkowo traci swą siłę perswazji, jeśli uświadomić sobie prosty fakt, iż nieważność aktu prawnego jest zawsze wyjątkiem, nigdy regułą, a ponadto fakt, że prawodawca przewidział również inne normy dotyczące ważności małżeństwa, które również są stosowane niezmiernie rzadko, jak na przykład kan. 1089 o przeszkodzie uprowadzenia i przetrzymywania kobiety z zamiarem zawarcia z nią małżeństwa czy też kan. 1090 o przeszkodzie zabójstwa współmałżonka.

Kan. 1097 § 2 regulujący zagadnienie błędu co do przymiotu osoby potwierdza przede wszystkim ogólną regułę, zgodnie z którą błąd co do przymiotu osoby - nawet jeśli stanowił przyczynę umowy małżeńskiej - zazwyczaj nie powoduje nieważności małżeństwa. W poprzedniej części naszych rozważań wyjaśniliśmy już, co należy rozumieć przez określenie „stanowić przyczynę kontraktu".

Obecne unormowania, podobnie jak poprzednie, przewidują jednak dwa wyjątki od powyższej reguły. Nie dotyczą one już stanu niewolnictwa ani też tzw. błędu co do przymiotu osoby, jaki „obraca się" w błąd co do osoby. Mają one odmienną zawartość i regulowane są przez kan. 1097 § 2 i kan. 1098.

Pierwszy wyjątek zawarty jest w kan. 1097 § 2: za istotny z punk-tu widzenia ważności zgody małżeńskiej został uznany błąd co do przymiotu osoby, jeśli przymiot ten był bezpośrednio i zasadniczo zamierzony. Z łatwością możemy spostrzec, że w normie tej została zawarta trzecia z reguł, opracowanych przez św. Alfonsa Marię Liguori w celu zilustrowania koncepcji błędu co do przymiotu „obracającego się" w błąd co do osoby.

Co jednak konkretnie oznacza „bezpośrednie i zasadnicze zamierzenie przymiotu"?

Oznacza to, że w takim przypadku to właśnie przymiot osoby jest bezpośrednim przedmiotem woli, podczas gdy sama osoba staje się niejako drugoplanowa, ponieważ traktowana jest tylko jako swoisty „nośnik osobowy" pożądanego przymiotu. Nie wystarcza więc, aby osoba intensywnie pragnęła jakiegoś przymiotu; czy też, aby jednym z motywów, jaki skłonił ją do małżeństwa, był fakt, że dostrzegała ona w partnerze tę właśnie cechę: w takim wypadku mamy bowiem do czynienia tylko z przymiotem stanowiącym przyczynę kontraktu. Trzeba będzie natomiast udowodnić, że osoba poszukiwała przede wszystkim tego konkretnego przymiotu („pragnę poślubić bogacza", „pragnę poślubić Mediolańczyka takiego jak ja", „pragnę poślubić osobę, która nie jest narkomanem, ponieważ mój poprzedni narzeczony nim był i przysporzyło mi to wiele cierpień") i że motywem determinującym jej decyzję zawarcia związku małżeńskiego był właśnie fakt, iż uważała, że kandydat na

współmałżonka posiada (bądź, w wypadku cechy negatywnej, nie posiada) tę cechę.

Tylko taki sposób pojmowania tej normy pozwala bowiem pozostać wiernym normie prawa kanonicznego, a także realizować w praktyce *ratio* wspomnianej dyspozycji normatywnej. Zgoda małżeńska wyrażona w takich okolicznościach jest nieważna, jako że sama osoba potraktowana tu została „instrumentalnie" w stosunku do określonego przymiotu, który, w tym przypadku, staje się właśnie bezpośrednim i zasadniczym przedmiotem woli osoby pozostającej w błędzie. Tym samym, ponieważ nie istnieje zasadniczy przedmiot woli, nie istnieje też i sama zgoda. Inaczej mówiąc, błąd co do przymiotu czyni zgodę małżeńską wadliwą, ponieważ przymiot odgrywa w tym przypadku rolę „patologiczną", a nie „fizjologiczną" (jak jest to w wypadku przymiotu „stanowiącego przyczynę" kontraktu). Nieważność aktu prawnego jest bowiem konsekwencją tak skrajnie negatywną, iż musi wiązać się z jakimś „patologicznym", anormalnym aspektem ludzkiego działania.

Natomiast rozszerzająca interpretacja pojęcia przymiotu „bezpośrednio i zasadniczo zamierzonego" - nadając wagę okolicznościom na przykład typu: „wyszłam za mąż, ponieważ bardzo pragnęłam mieć dzieci, a tymczasem odkrywam, że mój mąż jest bezpłodny"; „ożeniłem się, myśląc, że moja żona jest osobą uczciwą, a teraz zorientowałem się, iż jest ona osobą o niskim morale" itp. - oznaczałaby (pozornie) co prawda znalezienie rozwiązania dla nieudanych małżeństw, ale czyniłaby to za cenę naciągania dyspozycji obowiązującej normy prawa kanonicznego, która w rzeczywistości wymaga nie tyle zaistnienia określonej przesłanki, ile rzeczywistego aktu woli nakierowanego na przymiot; wymaga więc ona pozytywnego aktu woli, niewątpliwie cechującego się tym, iż przymiot, o którym była mowa, musi być „zamierzony", również bezpośrednio i zasadniczo w stosunku do osoby.

Dlatego więc, z punktu widzenia procesu dowodowego, często trudno przedstawić dowody pokazujące, że pożądane zwykle przymioty były zamierzone „bezpośrednio i zasadniczo". Zazwyczaj bowiem każdy pragnie poślubić osobę uczciwą, szczerą, zdolną współprzyczyniać się do utrzymania rodziny, zdolną do spłodzenia potomstwa, co bynajmniej nie oznacza, że przymioty te stanowią bezpośredni i zasadniczy przedmiot jej aktu woli. Nie chcę twierdzić, że jakiś przymiot tego typu nie może być bezpośrednio i zasadniczo zamierzonym; twierdzę jedynie, że przymioty te są zazwyczaj przez wszystkich poszukiwane u partnera, nie będąc bynajmniej przedmiotem konkretnego aktu woli ani też przyczyną determinującą wybór określonej osoby na współmałżonka. Można by więc zastanowić się nad zakresem zastosowaniem tej znowelizowanej normy dotyczącej błędu co do przymiotu osoby. Zakres ten, według ścisłej interpretacji normy, musi być znacznie zawężony, z pewnością bardziej zawężony niż ten, na jaki pozwalała koncepcja błędu co do przymiotu „obracającego się" w błąd co do osoby, wypracowana przez innowacyjny prąd interpretacyjny zrodzony w latach 70. Zdali sobie z tego sprawę również i

niektórzy sędziowie Roty (np. sentencja Sędziego, a obecnego Dziekana Roty, M.F. Pompedda z 22 lipca 1985). Obowiązująca norma jest jednak właśnie taka, a nie inna. Aby umożliwić jej szersze zastosowanie, wspomniana tu sentencja stawia hipotezę dopuszczenia uznania za domyślne - choćby i nie było ono dokonane w sposób podmiotowy przez osobę - bezpośrednie i zasadnicze zamierzenie odnośnie do przymiotów, jakie w określonym kontekście czasowoprzestrzennym są szczególnie cenione jako zalety przyszłego małżonka (jak np. dziewictwo kobiety w pewnych kulturach): ta sama decyzja dostrzega jednak, iż taka interpretacja obowiązującej normy jest obiektywnie „naciągana" i że może być ona stosowana jedynie w wypadku występowania pewnych szczególnych okoliczności kulturowych i osobistych.

Drugi wyjątek od generalnej zasady, zgodnie z którą błąd co do przymiotu osoby współmałżonka nie powoduje nieważności małżeństwa, jest zawarty w kan.1098, który reguluje przypadek błędu co do przymiotu jednej ze stron, wywołanego przez nią przy pomocy podstępu, w celu uzyskania zgody małżeńskiej drugiej strony.

Mamy tu do czynienia z prawdziwą innowacją normatywną, jako że hipoteza oszustwa w dziedzinie spraw małżeńskich nie występowała w poprzednim ustawodawstwie pomimo pojawiających się od kilku dziesięcioleci sugestii ze strony doktryny, która proponowała wprowadzenie jej do kanonicznej regulacji systemu małżeńskiego.

Stąd też, zważywszy, że norma kan. 1098 - choć opierająca się na regułach prawa naturalnego, czyli na swobodzie zgody małżeńskiej (zgody dotkniętej, na skutek podstępu, wadą) - jest w efekcie przepisem prawa pozytywnego (zważywszy, iż ustawa drobiazgowo określa okoliczności występowania tego typu błędu), uznana została przez przeważającą część, tak doktryny, jak i orzecznictwa, za możliwą do stosowania wyłącznie w przypadku małżeństw zawartych po wejściu w życie nowego Kodeksu (czyli po 27 listopada 1983), zgodnie z zasadą nieretroaktywności przepisów prawa pozytywnego (por. kan. 9).

Norma kan. 1098 jest bardzo szczegółowa i złożona, a jej zawartość może być zilustrowana w następujący sposób:

a) Jedna z dwu stron zawierających związek małżeński musi pozostawać w momencie wyrażania zgody małżeńskiej w błędzie, to znaczy mieć fałszywy osąd dotyczący pewnej określonej rzeczywistości. Natomiast co najmniej dyskusyjny jest fakt, że byłaby tu też wystarczająca również zwykła niewiedza, jaka nie niesie ze sobą żadnego osądu. Pewne jest natomiast, że chodzi tu o błąd stanowiący podstawę wyrażenia zgody, czyli o błąd, który był decydujący dla jej wyrażenia. W innym bowiem wypadku nie miałoby się do czynienia z wadą.

b) Rzeczywistość, co do której strona pozostaje w błędzie, musi stanowić przymiot drugiej strony, a więc być jej stałą cechą, a nie jakąś okolicznością jej dotyczącą (przymiotem w rozumieniu kanonu jest np. chroniczna choroba osoby; podczas gdy okolicznością jest np. fakt, iż w danym momencie pozostaje

ona bez pracy). Przymiot taki musi ponadto dotyczyć bezpośrednio drugiej strony, nie osób trzecich (takim przymiotem może być np. fakt, iż dana osoba uznana jest za notorycznego przestępcę, a nie, że ma ona brata pozostającego w więzieniu z powodu popełnienia poważnego przestępstwa: w takim wypadku przestępczość dotyczy bowiem osoby brata, a nie osoby zawierającej małżeństwo).

c) Przymiot, co do którego pozostaje się w błędzie, musi ze swej natury potencjalnie poważnie zakłócać wspólnotę życia małżeńskiego. Nie jest jednak łatwo określić, o jakie przymioty tu chodzi. Jednak biorąc pod uwagę, że małżeństwo jest wspólnotą życia cechującą się dozgonnością i wyłącznością skierowaną ku dobru małżonków oraz ku zrodzeniu i wychowaniu potomstwa, można wysunąć hipotezę, że przymioty mogące poważnie zakłócać wspólnotę życia małżeńskiego to cechy, które sprawiają, iż podmiot postępuje w sposób nieliczący się z jednością-wiernością związku (np. moralnie niepohamowana skłonność do niewierności), jego trwałością w czasie (choć trudniej tu o konkretne przykłady), nakierowaniu na dobro potomstwa (zarówno w aspekcie fizycznym - np. umyślnie ukryta bezpłodność, por. kan. 1084 § 3; rozrzutność czy skłonność do gier hazardowych, które narażają na ciągłe niebezpieczeństwo możliwość utrzymania potomstwa; jak i w aspekcie moralnym: np. skłonność do poważnych nałogów, które czynią osobę zdecydowanie nienadającą się, jeśli nie wręcz niezdolną do pełnienia funkcji wychowawcy własnego potomstwa); skierowaniu ku dobru małżonków (np. choroby zakaźne, uzależnienie od narkotyków, AIDS, które niszczą istniejący pomiędzy małżonkami stosunek oparty na zaufaniu bądź też w sposób bardzo niekorzystny odbijają się na ich wzajemnych relacjach, np. o charakterze seksualnym). Trzeba tu zauważyć, że nie tyle wymagane jest rzeczywiste istnienie zakłóceń wspólnoty małżeńskiej, ile raczej, że przymiot będący przedmiotem błędu wywołanego podstępem może być uznany za potencjalnie mogący je spowodować.

d) Wprowadzenie w błąd musi być uczynione podstępnie, to znaczy z wolą zwiedzenia drugiej strony i ze świadomością faktycznego znaczenia swych działań: nie może być więc ono uczynione przez podmiot niezdolny (choćby tylko w danym momencie) do świadomego aktu woli. Trzeba też zwrócić uwagę na to, że ponieważ norma nie precyzuje, iż wspomniane oszukańcze działanie koniecznie musi być działaniem jednego z małżonków na szkodę drugiego, generalnie można by uznać, iż może być ono również działaniem osoby trzeciej, mimo że trudno sobie wyobrazić sytuację, w której zainteresowany małżonek byłby nieświadomy oszustwa, jakie (w jego interesie) dokonane zostało na szkodę drugiego.

e) Wspomniane oszukańcze działanie musi być dokonane w celu uzyskania zgody małżeńskiej od współmałżonka, a nie w jakimś innym celu. Innymi słowy, musi zostać wykazane istnienie konkretnego podstępu.

Jak łatwo można zauważyć, również i drugi wyjątek od generalnej zasady, zgodnie z którą błąd co do przymiotu osoby współmałżonka nie powoduje

nieważności małżeństwa, nie jest łatwy do zaaplikowania. I to zarówno z punktu widzenia formalnych wymogów ustawowych, jakie można by określić mianem obiektywnych, a więc mających za zadanie ustalenie, iż określona cecha osobowa może poważnie zakłócić wspólnotę życia małżeńskiego, jak i z punktu widzenia ustalenia występowania przymiotów subiektywnych: nawet jeśli rzeczywiście - według obowiązującej reguły - zaistniały błąd powstałby na skutek podstępu (tzn. na skutek woli oszukania drugiej strony), to i tak nie jest łatwo ustalić, że celem tego działania oszukańczego było uzyskanie zgody małżeńskiej; ponieważ nawet i przyznanie się do tego przez stronę, która posłużyła się podstępem, generalnie nie zwalnia od dokonania należytej weryfikacji zaistniałych faktów. Dlatego też duszpasterz-konsultant, zanim wystąpi z hipotezą błędu wywołanego podstępem i zanim zasugeruje wiernemu, którego małżeństwo przeżywa poważne trudności, możliwość stwierdzenia nieważności małżeństwa na podstawie kan. 1098, musi dogłębnie i bardzo ostrożnie zanalizować całą sytuację.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

W świetle dość skomplikowanej doktryny, przedstawionej w poprzednim punkcie, wyraźnie widać trudności pojawiające się przy okazji doboru kwestii, jakie powinny być brane pod uwagę przez konsultantów przy okazji udzielania przez nich porady w konkretnych sprawach małżeńskich. Chcąc uprościć to zadanie, nie będziemy tu brali pod uwagę przypadku błędu co do osoby w ścisłym tego słowa znaczeniu, jako że w tym wypadku można bez trudu zindywidualizować przedmiot postępowania dowodowego, a mianowicie fakt, iż osoba A chciała poślubić osobę B, a tymczasem poślubiła osobę C. Nie będziemy się też zajmować błędem co do przymiotu „obracającym się" w błąd co do osoby, rozumianej w sposób „kompletny i zintegrowany": jak już wspominaliśmy, interpretacja unormowań dotyczących tego typu błędu jest bowiem akceptowana jedynie przez część doktryny. Zajmiemy się natomiast przedstawieniem dwóch przypadków przewidzianych przez obowiązujące przepisy kodeksowe, a mianowicie przypadkiem błędu co do przymiotu osoby bezpośrednio i zasadniczo zamierzonego oraz błędu co przymiotu współmałżonka wywołanego podstępem. Pierwszy z przypadków - z rozmaitych względów formalnych - ma zastosowanie do związków małżeńskich zawartych nie tylko pod rządami obecnego Kodeksu, ale również i poprzedniego: jest on bezpośrednio uregulowany w Kodeksie z 1983 roku jako przypadek nieważności; w okresie obowiązywania Kodeksu z 1917 roku był on natomiast powszechnie dopuszczony przez doktrynę w związku z koncepcją błędu co do przymiotu „obracającego się" w błąd co do osoby.

1. BŁĄD CO DO PRZYMIOTU OSOBY BEZPOŚREDNIO I ZASADNICZO ZAMIERZONEGO

Na początek przypomnimy w skrócie rozważania dotyczące wspomnianej przesłanki: jedna z osób zawierających związek małżeński pragnie poślubić osobę obdarzoną określoną (lub określonymi) cechą i wybiera daną osobę na współmałżonka właśnie, dlatego iż uważa, że odpowiada ona tym konkretnym jej wymaganiom; innymi słowy: uważają za „personifikację" pożądanej przez siebie cechy, cechy która jest właśnie podstawą wyboru danej osoby na małżonka. Po czym jest zmuszona stwierdzić, że jej osąd był błędny.

Aby ustalić, czy rzeczywiście miały miejsce tego typu okoliczności, należy przeanalizować następujące zagadnienia:

1) Jaki typ przymiotu miała na uwadze osoba twierdząca, że działała pod wpływem błędu? Czy był to jeden przymiot, czy też grupa ściśle określonych przymiotów? Jeżeli ktoś nie ma bowiem sprecyzowanych idei nie może niczego zamierzać, tym bardziej „bezpośrednio i zasadniczo".

2) Jaką wagę przywiązywała osoba do tego przymiotu? Chodzi tu o tzw. *criterium aestimationis*, stanowiące probierz ważności subiektywnie przypisywanej danemu przedmiotowi: logiczne jest, że im ważniejszy jest dany przymiot w opinii konkretnej osoby, tym większą rolę przy wyborze małżonka będzie odgrywać jego posiadanie (bądź brak) u kandydata na małżonka. W celu lepszego zgłębienia tego zagadnienia można by na przykład zbadać, czy podmiot często wspominał o tej określonej cesze; czy ewentualnie zerwał on swe poprzednie narzeczeństwo, ponieważ wybrana przez niego osoba była jej pozbawiona; czy kiedykolwiek stwierdził na przykład, iż nigdy nie poślubiłby osoby pozbawionej tej cechy itp.

3) Należy też ustalić, czy podmiot rzeczywiście pozostawał pod wpływem błędu, to znaczy dokonał fałszywego osądu odnośnie do określonego przymiotu. Powinno się więc zbadać na przykład to, czy zainteresowany starał się ustalić występowanie tego określonego przymiotu u swego partnera lub też żądał jakiś dowodów, jakie zapewniałyby jego istnienie. Na przykład w wypadku dziewczyny z biedniej rodziny, która chciałaby poślubić bogacza w przekonaniu, że doprowadziłoby to do definitywnej poprawy jej warunków życia, logiczne jest, iż powinna ona zgodzić się na małżeństwo wyłącznie dopiero po zweryfikowaniu stanu zamożności swego przyszłego męża. Tak jak jest logiczne, iż mężczyzna chcący poślubić kobietę, która zapewni mu potomstwo, powinien uzyskać informacje na temat stanu zdrowia swej narzeczonej, na przykład proponując jej poddanie się badaniom, które dostarczyłyby mu odpowiedniego potwierdzenia odnośnie do jej płodności. Brak tego typu działań nie tylko podaje w wątpliwość fakt pozostawania w błędzie, ale i skłania do powątpiewania co do efektywnej ważności tego przymiotu dla wyboru współmałżonka dokonanego przez podmiot. Trzeba wiedzieć, iż przypadek realnego uznania drugorzędności osoby współmałżonka w stosunku do posiadania przez niego określonego (pożądanego przez podmiot) przymiotu jest przypadkiem niezwykle rzadkim: stąd też zachowanie podmiotu

musi być proporcjonalne do „niecodzienności" normatywnej hipotezy, jaką chce się udowodnić.

4) Należy następnie sprawdzić, czy to, co było przedmiotem pożądanym przez podmiot, jest rzeczywiście przymiotem osoby, to znaczy trwałą cechą przynależną bezpośrednio osobie: i tak nawiązując do przytoczonych tu powyżej przykładów, bogactwo czy zdolność do macierzyństwa mogą być rzeczywiście uznane za przymioty; nie mogą natomiast być za takowe uznane, na przykład posiadanie domu, pracy czy niepozostawanie w danym momencie w stosunkach uczuciowych z innymi osobami. Odmienna sytuacja zachodziłaby wówczas, gdyby fakty te były przedmiotem oficjalnego warunku, ale wówczas jako przyczynę ewentualnej nieważności małżeństwa należałoby brać pod uwagę właśnie warunek, a nie błąd co do przymiotu osoby.

5) Powinna też być przeanalizowana rola, jaką w decyzji podjętej przez podmiot odegrała obecność określonego przymiotu. Logiczne jest, że w przypadku przymiotu bezpośrednio i zasadniczo zamierzonego, przymiot ten musi stanowić główny (choć niewyłączny) motyw decyzji; musi on być więc motywem, który decydująco wpłynął na wolę podmiotu. I tak, osoba, która stwierdza: „poślubię Marcina, którego kocham i z którym pragnę mieć dzieci" nie zamierzałaby bezpośrednio i zasadniczo płodności współmałżonka; natomiast osoba, która stwierdziłaby: „pragnę mieć dziecko i to zaraz" (np. ze względu na wiek czy problemy ze zdrowiem) i „poślubię Marcina, ponieważ wydaje mi się zdolnym do spłodzenia potomstwa i gotowym do obdarzenia mnie od razu dzieckiem", zamierzałaby bezpośrednio i zasadniczo (między innymi przymiotami) również i jego płodność.

6) Należałoby też, oczywiście, ustalić, iż osąd, jakiego dokonał podmiot, jest fałszywy, czyli innymi słowy, że pożądany przymiot,
o którego istnieniu był on przekonany, w rzeczywistości nie istnieje: na przykład, odwołując się po raz kolejny do wyżej przytoczonych przykładów: małżonka, który w rzeczywistości nie był bogaty czy że Marcin, który był bezpłodny.

7) Na koniec musi być też zbadana reakcja osoby, która odkryła, że pozostaje w błędzie. Jest to klasyczne *criterium reactionis:* z intensywności reakcji, w sposób poszlakowy, można wywnioskować ważność, jaką dla podmiotu miała określona cecha oraz wydedukować, jaką rolę odegrała ta cecha w wyborze osoby współmałżonka. I tak, na przykład mężczyzna, który odkryłby, że jego żona jest bezpłodna, a mimo to nadal żyłby z nią w związku małżeńskim bez kontestacji dotyczących popełnionego błędu, zaprzeczyłby, poprzez fakty, temu, iż pragnął - stawiając go na pierwszym miejscu przed osobą - przymiotu w postaci płodności współmałżonki.

2. BŁĄD CO DO PRZYMIOTU SPOWODOWANY PODSTĘPEM

Również i w tym przypadku na początku przypomnimy ogólnikowo przesłanki uprawniające do mówienia o tego typu błędzie. Otóż jedna ze stron zawierających związek małżeński zostaje celowo wprowadzona w błąd odnośnie do jakiegoś przymiotu drugiej strony, przymiotu, który ze swej natury może poważnie zakłócić wspólnotę życia małżeńskiego, a uczynione to zostaje w celu uzyskania podstępem od ofiary oszustwa zgody małżeńskiej.

Oczywiste jest, że w tym wypadku wymogi dowodowe są odmienne od tych z poprzedniego przypadku; powodują one konieczność ustalenia następujących okoliczności:

1) Faktu, że podmiot, z punktu widzenia subiektywnego, pozostaje w błędzie: czyli że źle ocenił on istnienie określonego przymiotu (np. wyższe wykształcenie współmałżonka) bądź jego nieistnienie (w przypadku przymiotu negatywnego - jak np. narkomanii). Dowiedzenie tego będzie tym łatwiejsze, im bardziej czynnie podmiot pożądał określonej cechy i im bardziej starał się zweryfikować jej istnienie. W przypadku podstępu polegającego na zaniechaniu (czyli zatajeniu negatywnych cech) trudno jest niekiedy w pełni odróżnić błąd od nieświadomości, to znaczy od zwykłej nieznajomości faktu. W każdym razie konsultant musi się starać ustalić co, w momencie zawierania małżeństwa, w rzeczywistości wiedziała osoba pozostająca w błędzie co do przymiotów współmałżonka i jakie ewentualne kroki podjęła ona w celu zweryfikowania tych swoich wiadomości. Na przykład, czy mając podejrzenia co do bezpłodności narzeczonego, zaproponowałby mu poddanie się odpowiednim badaniom medycznym itp. Kolejnym dowodem może być też to, w jaki sposób zareagowała ona na wykryty błąd - również i ten aspekt sprawy musi zostać zbadany przez konsultanta.

2) Należy też ustalić, że podmiot pozostaje w błędzie również i z punktu widzenia obiektywnego. Innymi słowy, trzeba będzie dowieść, że osąd podmiotu faktycznie nie odpowiada rzeczywistości: to jest na przykład nie tylko, że osoba A wierzyła, że osoba B jest lekarzem, ale i że w rzeczywistości B nim nie jest.

3) Konsultant musi też starać się zrozumieć, czy błąd podmiotu rzeczywiście dotyczył przymiotu personalnego drugiej strony. Odsyłamy tu do naszych poprzednich rozważań, w których usiłowaliśmy dokonać rozróżnienia pomiędzy przymiotem osoby a okolicznościami ubocznymi. I tak na przykład fakt zażywania od czasu do czasu narkotyków czy też okazjonalnych relacji homoseksualnych nie może być uznany za przymiot personalny danej osoby; może nim być natomiast stan narkomanii czy stała tendencja do zachowań homoseksualnych.

4) Konsultant musi też zbadać, czy określony przymiot rzeczywiście mógł poważnie zakłócić wspólnotę życia małżeńskiego. O kryteriach, na jakich powinna się opierać taka ocena, była już mowa powyżej, przy okazji omawiania elementów prawa materialnego. Przypomnimy tu tylko, że bynajmniej nie wystarcza ani też wcale nie jest niezbędne rzeczywiste zakłócenie konkretnej

wspólnoty małżeńskiej, ważne jest natomiast, że przymiot z samej swojej natury jest na tyle istotny, że może zakłócić wspólnotę życia małżeńskiego. Jest to więc ocena obiektywna o charakterze ogólnym, choć niewątpliwie często można też znaleźć się w obliczu rzeczywistych zakłóceń stosunku zaufania i harmonii małżeńskiej, będącej skutkiem oszustwa co do jakiegoś istotnego aspektu osobowości jednego z małżonków.

5) Trzeba będzie też dowieść, że osoba działająca pod wpływem błędu znalazła się pod jego wpływem na skutek działania osoby (zazwyczaj małżonka, ewentualnie również osoby trzeciej), która coś ukrywała (np. bycie homoseksualistą). Należy tu więc przeanalizować zachowania osoby, która wprowadziła drugą stronę w błąd: co sama o sobie mówiła, co odpowiadała na pytania jej dotyczące, jak zachowywała się w obecności przyszłego małżonka (np. dając sposobność do błędnego osądu).

6) Kolejnym krokiem będzie ustalenie, czy oszustwo to było celowe. Aspekt ten jest szczególnie trudny do udowodnienia również dlatego, że najczęściej do konsultanta (oraz do trybunału) zwraca się strona oszukana, a nie ta która wprowadziła w błąd. Zazwyczaj - na bazie zasady odpowiedzialności każdego za własne czyny - zakłada się, że stwierdzenie istnienia oszustwa pociąga za sobą konieczność uznania istnienia również woli jego dokonania. Wola ta może być w każdym razie wydedukowana także z poszlak: taką poszlaką mogą być na przykład starania, jakich strona wprowadzająca w błąd dołożyła w celu uniemożliwienia osobie wprowadzanej w błąd nawiązania kontaktu z osobami, jakie mogłyby jej pomóc odkryć oszustwo.

7) Trzeba też uzyskać pewność, iż celem oszustwa było zawarcie małżeństwa, czyli, ściślej ujmując, uzyskanie zgody małżeńskiej oszukanego. Również i ten aspekt jest trudny do udowodnienia z powodów, o jakich wspominaliśmy już w poprzednim punkcie: często trudno jest uzyskać w tej sprawie wyznanie od osoby, jaka posłużyła się oszustwem, na przykład ponieważ nie interesuje się ona procesem bądź też nie chce przyznać się do odpowiedzialności. Zresztą, nawet w wypadku uzyskania takiego wyznania, trzeba zwrócić uwagę na to - nie osądzając nikogo a priori - iż wiarygodność osoby, która już raz oszukała, i to w sprawie tak poważnej jak małżeństwo, nie jest zbyt duża. Podobnie jednak jak w przypadku omówionym w poprzednim punkcie, również i w tym wypadku możliwe jest przeprowadzenie dowodu poszlakowego: na przykład ujawniając fakt jak bardzo osobie oszukującej zależało na zawarciu małżeństwa czy też badając, czy oprócz małżeństwa mogła ona mieć na celu inne pobudki mogące wyjaśnić fakt, iż uciekła się do oszustwa. Im silniejsze było bowiem pragnienie zawarcia małżeństwa występujące po stronie oszukującego, z tym większą pewnością można dowieść poszlakowo, że celem jego oszustwa było uzyskanie zgody małżeńskiej.

3. PRZYKŁADY

W celu lepszego zobrazowania dotychczasowych rozważań przedstawimy kilka przykładów: trzy pierwsze dotyczą przypadku błędu co do przymiotu osoby bezpośrednio i zasadniczo zamierzonego; dwa ostatnie błędu wywołanego podstępem.

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Katarzyna utrzymywała, iż wyszła za mąż za Klaudiusza bezpośrednio i zasadniczo zamierzając - z racji swego wielkiego pragnienia posiadania dzieci - płodność męża. Na dowód przytaczała fakt, że ich wspólne życie weszło w fazę kryzysu, kiedy to po trzech latach bezskutecznych prób zajścia w ciążę, badania medyczne, przeprowadzone w celu wyjaśnienia przyczyn bezdzietności, ujawniły bezpłodność Klaudiusza, będącą skutkiem wady polegającej na retencji jąder w podbrzuszu. Podkreślała ona również, że kiedy, po ośmiu latach małżeństwa, odseparowała się od męża, urodziła dwoje dzieci mężczyźnie, z którym się wówczas związała.

Dochodzenie przeprowadzone przez trybunał wykryło jednak fakty wykazujące bezzasadność jej pozwu o stwierdzenie nieważności małżeństwa.

Po pierwsze, zarówno przed ślubem, jak i zaraz po jego zawarciu Katarzyna nie wspominała zbyt często o dzieciach, jakkolwiek bez wątpienia okazywała ogólne pragnienie ich posiadania. *Criterium aestimationis* nie było więc w tym przypadku szczególnie rozwinięte.

Po drugie, dochodzenie wykazało, iż nie jest prawdą, że bezpłodność Klaudiusza wyszła na jaw po trzech latach małżeństwa i to w kontekście badań mających wyjaśnić sprawę bezdzietności. Jak zaświadczył lekarz - została ona wykryta kilka miesięcy po ślubie przy okazji innych problemów ze zdrowiem, które miał wtedy Klaudiusz. Pomijając fakt szczerości zeznań stron (również i Klaudiusz potwierdził w sądzie wersję Katarzyny co do momentu i okoliczności wykrycia jego bezpłodności), po tym przypadkowym wykryciu faktu bezpłodności nie nastąpiła bynajmniej żadna szczególna reakcja z jej strony; nie zostały też podjęte żadne konkretne działania, które potwierdziły by to, deklarowane przez nią, szczególnie silne pragnienie posiadania potomstwa.

Po trzecie, dochodzenie wykazało, iż nie tylko po wykryciu tego faktu współżycie małżonków trwało jeszcze prawie siedem lat, ale i że w całym tym okresie nie zostały przeprowadzone praktycznie żadne dodatkowe badania dotyczące bezpłodności Klaudiusza ani też, co więcej, nie podjęto żadnych prób kuracji; obie strony natychmiast pogodziły się z postawioną przez lekarza, przytoczoną powyżej, diagnozą: tak więc również i *criterium reactionis* jest tu zdecydowanie słabe.

Wśród innych elementów dowodowych o charakterze poszlak szczególną wagę w procesie odegrały zwłaszcza dwa z nich. Pierwszy to okoliczność dotycząca okresu przedmałżeńskiego. Katarzyna, która miała w tym okresie stosunki płciowe z Klaudiuszem, zauważyła ten jego defekt anatomiczny, ale nie

przejęła się tym ani też nie zainteresowała się weryfikacją jego płodności. W świetle tego jest bardzo mało prawdopodobne, iż płodność męża była dla niej przymiotem bezpośrednio i zasadniczo zamierzonym. Drugi element to okoliczność z okresu już po zawarciu związku małżeńskiego: to nie fakt bezpłodności spowodował rozpad ich związku, ale ich wzajemna niewierność, która pojawiła się w kilka lat po ślubie.

Przytoczony tu przykład pokazuje, iż konsultant - choć oczywiście nie musi ani nie może przewidywać wyników dochodzeniowej fazy procesu - w żadnym wypadku nie powinien biernie przyjmować tego, co zostaje mu opowiedziane przez zainteresowanych. W świetle przedstawionych powyżej kryteriów dowodowych powinien on dokonać ogólnej weryfikacji faktów w celu upewnienia się, czy nie przeczą one dostarczonej mu przez strony rekonstrukcji wydarzeń. Ponadto musi uprzedzić samych zainteresowanych, że ich ewentualna nieszczerość, oprócz tego, że stanowi ona materialną wadę procesu kanonicznego, mogłaby zostać wykryta w trakcie procesu, co miałoby ciężkie konsekwencje w kwestii wiarygodności przedstawianej przez nich tezy.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Wbrew pozorom jest on tylko częściowo podobny do pierwszego. Unaocznia on - zakładając wiarygodność przytoczonych tu faktów trudności w ustalaniu rzeczywistego istnienia woli nakierowanej zasadniczo i bezpośrednio na jakiś przymiot, a nie na osobę małżonka: potwierdza to też fakt, że sądy rozpatrujące omawianą w tym przykładzie sprawę w różnych instancjach zajęły rozmaite stanowiska: w pierwszej i trzeciej instancji sprawa ta została rozstrzygnięta w sposób negatywny, w drugiej natomiast pozytywny. Anna w wieku 19 lat poślubiła Marka, bardzo pragnąc mieć dzieci. Już miesiąc po ślubie udała się do ginekologa zaniepokojona, że jeszcze nie jest w ciąży. Ginekolog zważywszy na jej wiek oraz na to, że była ona mężatką dopiero od miesiąca, wyśmiał obawy dziewczyny. Ale dla Anny sprawa była tak poważna, że obraziła się i zmieniła ginekologa. Poddała się rozmaitym badaniom, w których ustalono, że nie ma ona żadnych problemów z płodnością; w końcu, po kilku latach małżeństwa zdołała ona też przekonać Marka, aby i on poddał się odpowiednim badaniom. Badania te wykazały, że jest on prawie całkowicie bezpłodny i to w sposób nieuleczalny. Dla Anny był to bardzo ciężki cios; mimo to pozostała ona jeszcze przez kilka lat w tej wspólnocie małżeńskiej, choć od tamtej pory jej małżeństwo znacznie się pogorszyło. Poprosiła ona też swą rodzinę, aby nie podejmowała już więcej sprawy braku dzieci, również po to, aby nie przysparzać Markowi dodatkowego bólu, ponieważ był on bardzo rozgoryczony z powodu wykrycia u niego bezpłodności.

Jak widać, przypadek ten nie jest łatwy do zinterpretowania: dowiedzione zostało silne pragnienie Anny posiadania dzieci (czyli *criterium aestimationis),* które popchnęło ją do gorączkowego usiłowania zajścia w ciążę już od

pierwszych tygodni małżeństwa, chociaż prawdą jest też, że jeszcze jako narzeczona nie starała się uzyskać od Marka żadnych gwarancji co do jego płodności. Z mniejszą natomiast oczywistością manifestuje się tu *criterium reactionis*, który to fakt stanowi dowód poszlakowy przeczący twierdzeniu, że wybrała ona na męża Marka w pierwszym rzędzie jako zdolnego do dania jej potomstwa, a nie jako męża w ogólnym i pełnym znaczeniu. Również fakt, że poprosiła ona rodzinę o nie zadawanie pytań na temat potomstwa (aby dodatkowo nie dręczyć Marka) wydaje się wskazywać, iż Anna darzyła uczuciem przede wszystkim jego samego, abstrahując od jego zdolności do stania się ojcem.

Te właśnie trudności spowodowały, że sprawa ta została odmiennie rozstrzygnięta przez sądy rozmaitych instancji. I tak sąd, który przychylił się do wniosku o stwierdzenie nieważności małżeństwa uznał, że bezpośrednim i zasadniczym zamierzeniem Anny była płodność męża, co jednoznacznie wynika z jej gorączkowych usiłowań zajścia w ciążę już od samego początku małżeństwa. Rozstrzygnięcia pozostałych dwóch instancji podkreślały natomiast, iż w okresie przedmałżeńskim bynajmniej nie starała się ona o uzyskanie gwarancji płodności swego przyszłego męża oraz słabego *criterium reactionis,* a także brak bezpośredniego dowodu, iż fakt posiadania dzieci był dla Anny ważniejszy niż osoba Marka: krótko mówiąc, sędziowie pierwszej i trzeciej instancji uznali, że przytoczone dowody wskazują jedynie, że Anna bardzo pragnęła mieć potomstwo, natomiast ryzykownym byłoby twierdzenie, że z tego jej pragnienia miałoby wynikać nakierowanie jej woli „zasadniczo" na płodność Marka, a nie na połączenie się z nim w małżeństwie.

Przykład Anny i Marka jest bardzo pouczający dla konsultantów, jako że z całą wyrazistością unaocznia trudności, jakie pojawiają się przy próbach ustalenia, co było zasadniczym przedmiotem woli danej osoby. Stąd też każda opinia czy osąd muszą być wyrażane z maksymalną ostrożnością. Nie oznacza to bynajmniej, iż konsultant ma powstrzymywać się od ich formułowania, ale że musi je traktować i przedstawiać jedynie jako opinie wstępne, które będą pogłębione w perspektywie ewentualnego, definitywnego osądu profesjonalistów, będących ekspertami w tej dziedzinie; nie można zapominać, iż w każdym wypadku pogłębienie takie wymaga bardzo dokładnego rozważenia wszystkich aspektów danej sprawy.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Aldo dwa razy zerwał swoje zaręczyny, ponieważ obie jego narzeczone miały poważne problemy ze zdrowiem, które mogły zagrażać również i ich płodności. Gdy poznał on Karolinę, zdecydował się ją poślubić, ale zażądał gwarancji co do jej stanu zdrowia. Taką gwarancję uzyskał od jej krewnych, wśród których byli również i lekarze. Dziewczyna niewątpliwie podobała mu się i żywił do niej uczucia, ale podstawowym czynnikiem, jaki skłonił go do poślubienia Karoliny,

był pozytywny osąd co do stanu jej zdrowia, który wyrobi! sobie na podstawie uzyskanych informacji. To prawda, że chciał się ożenić, ale ze zdrową kobietą. Wybrał Karolinę, dlatego że zebrał informacje, z których wynikało, że cieszy się ona doskonałym zdrowiem. Jego pragnienie określonego przymiotu było nie tylko ogólne (każdy chciałby poślubić osobę zdrową), ale i konkretne oraz pozytywne (jak już wspominaliśmy, zerwał on dwa razy swoje zaręczyny oraz zażądał wspomnianych gwarancji odnośnie do stanu zdrowia Karoliny).

Po ślubie wyszła na jaw skłonność Karoliny do zaburzeń na tle nerwowym o pochodzeniu dziedzicznym, które zamanifestowały się u dziewczyny jeszcze w okresie poprzedzającym jej znajomość z Aldo. Stwierdzenie tego faktu spowodowało, że Aldo wystąpił o separację: nie tylko czuł się oszukany przez krewnych Karoliny, ale uważał też, że jego zgoda małżeńska pozbawiona była jakiejkolwiek wartości, jako że zwrócona została ku osobie, która w rzeczywistości nie odpowiadała przymiotowi zasadniczo przez niego zamierzonemu. Gdyby przed ślubem dowiedział się o tych jej problemach ze zdrowiem, byłby zerwał również te zaręczyny, tak jak dwa razy już zerwał poprzednie. Jego pragnienie tego konkretnego przymiotu oraz reakcja na jego brak są w tym wypadku ewidentne.

Przykład ten ma pokazać, że również przymiot, jaki jest normalnie pożądany przez wszystkich, którzy wstępują w związek małżeński, może być przymiotem bezpośrednio i zasadniczo zamierzonym, chociaż do udowodnienia tego jest niezbędne zaistnienie specyficznych okoliczności, które wskazują, że przymiot taki był prawdziwym przedmiotem aktu woli osoby zawierającej małżeństwo (podczas gdy zazwyczaj jest on tylko zwykłą przesłanką). W opisanym tu przypadku zostało dowiedzione, i to bez żadnych wątpliwości, istnienie ze strony Aldo specyficznego zamierzenia co do dobrego stanu zdrowia Karoliny (niewątpliwie podmiotowa pobudka kierująca jego wyborem żony była bardzo silna, zważywszy na zerwanie dwóch poprzednich zaręczyn); z równą pewnością został też dowiedziony błąd, w jakim pozostawał - istniała bowiem dokumentacja medyczna potwierdzająca wspomniany zły stan zdrowia psychicznego Karoliny z okresu poprzedzającego zawarcie małżeństwa. Należy zwrócić uwagę, jak istotny jest nie tylko udowodnienie faktu, iż konkretny przymiot przyszłego małżonka był zamierzony przez daną osobę jako zasadniczy, ale również i to, że podmiot ten pozostawał w błędzie, czyli że rzeczywistość była zasadniczo odmienna od tej, jak sobie on ją wyobrażał.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Franciszka poznała Marka, byłego narkomana, kiedy przebywał w ośrodku resocjalizacyjnym dla nałogowców. Oficjalnie był już wyleczony, a nawet pełnił tam funkcję wychowawcy-animatora. Ponieważ zaszła z nim w ciążę, zgodnie zdecydowali się na zawarcie związku małżeńskiego. Po podjęciu tej decyzji Marek odszedł z ośrodka, nie chciał też, aby Franciszka utrzymywała

jakiekolwiek kontakty z poznanymi tam osobami; stąd też nikt z ośrodka nie został zaproszony na ślub. Marek wytłumaczył Franciszce, że jego odejście z ośrodka spowodowane było tym, że został z niego wydalony w ramach sankcji za to, że był on sprawcą przedmałżeńskiej ciąży swej narzeczonej, zapewnił ją też, że nie chodzi tu bynajmniej o jego powrót do narkotyków. Franciszka uwierzyła mu i zawarła z nim ślub. Jedenaście dni po ślubie, ponieważ zepsuł jej się samochód, wzięła samochód Marka, żeby pojechać po zakupy.
W momencie gdy brała ostry zakręt, ze schowka, w którym trzyma się dokumenty, wypadły typowe przyrządy do wstrzykiwania narkotyków. Gdy zarzuciła Markowi, że się narkotyzuje, przyznał się jej, że w ciągu ostatnich kilku miesięcy pobytu w ośrodku ponownie zaczął brać narkotyki (to właśnie było prawdziwą przyczyną wydalenia go z ośrodka) oraz że nie przyznał się jej do tego, bo nie chciał zrezygnować z małżeństwa z nią, licząc, że uda mu się zerwać z nałogiem już po ślubie. Nie zdołał jednak tego uczynić i musiał wyznać żonie, że w ciągu dwóch tygodni po ślubie przepuścił na narkotyki wszystkie pieniądze, jakie dali im w prezencie ślubnym krewni i przyjaciele. Franciszka znalazła Markowi miejsce w innym ośrodku odwykowym, uprzedzając go, iż wpuści go do domu dopiero wtedy, gdy otrzyma dowody jego rzeczywistego wyleczenia: jednak w kilka lat po tym, kiedy zwróciła się o stwierdzenie nieważności małżeństwa, wyleczenie to jeszcze nie nastąpiło.

W opisanym tu wypadku istnieją elementy stanowiące według kan. 1098 znamiona błędu wywołanego przy pomocy oszustwa. Franciszka przed ślubem została wprowadzona w błąd przez zapewnienia Marka, mające na celu ukrycie przed nią, że był on nadal uzależniony od narkotyków. Wprowadzenie w błąd było celowe, czyli umyślne, jako że nie wynika, iż byłby on niezdolny do zrozumienia znaczenia swych działań i jako że mamy do czynienia z całą serią poszlak, które dowodzą, iż czyny jego były zaplanowane i dobrze obmyślane (np. dołożenie z jego strony wszelkich starań, aby Franciszka nie miała już więcej kontaktów z osobami ze wspólnoty, z której został wydalony). Podstęp, z jakim działał Marek, był dokonany w określonym celu, a mianowicie w celu poślubienia Franciszki, jak zresztą on sam wyznał w sądzie (wiedział bowiem, że gdyby prawda wyszła na jaw, narzeczona zostawiłaby go, a w każdym razie nie doszłoby póki co do ślubu); nie istniały też zresztą po jego stronie żadne inne przyczyny, dla jakich miałby ukrywać przed nią prawdę. Przedmiot oszustwa, tzn. uzależnienie od narkotyków, może być uznany za przymiot osoby, ponieważ jest on stanem, jaki przez długi okres charakteryzuje całość jej życia. Rzeczywisty nałóg - jak w przypadku Marka - jest też przymiotem, który ze swej natury może poważnie zakłócić wspólnotę życia małżeńskiego i to zarówno z punktu widzenia dobra małżonków (wystarczy pomyśleć o zagrożeniach chorobami i to tak poważnymi jak np. AIDS w wypadku utrzymywania przez małżonka współżycia płciowego z narkomanem), jak i z punktu widzenia dobra potomstwa, w aspekcie możliwości zapewnienia im utrzymania oraz należnego wychowania, zważywszy, że każda osoba będąca

nałogowym narkomanem nie jest w stanie uniknąć zachowań, które mogą w sposób bardzo negatywny wpływać na wychowanie dzieci.

W przypadkach tego typu, zarówno gdy ma się do czynienia z umyślnym ukrywaniem istniejącego stanu rzeczy, jak i z symulacją w rzeczywistości nieistniejącego przymiotu, konsultant, zanim zaproponuje zainteresowanym stronom wystąpienie o stwierdzenie nieważności ich małżeństwa, musi się starać ustalić, czy w danym przypadku istnieje przynajmniej prawdopodobieństwo występowania wszystkich elementów przewidzianych przez kan. 1098, jakie składają się na błąd co do przymiotu spowodowany podstępem.

5. PRZYKŁAD PIĄTY

Barbara to dziewiętnastoletnia dziewczyna, żyjąca w patologicznej rodzinie: jej ojciec był nałogowym alkoholikiem, natomiast matka, dotknięta ciężką chorobą psychiczną, zmuszającą ją do okresowych, długich pobytów w specjalistycznych ośrodkach. W domu brakowało więc harmonii a nawet odrobiny pogodnej atmosfery, brakowało również pieniędzy. Barbara żyła w ubóstwie, nieustannie zmuszana do wszelakich wyrzeczeń.

W takiej sytuacji poznała Salwatora, trzydziestoletniego lekarza, który demonstracyjnie obnosił się ze swymi sukcesami i zamożnością, wzbudzając zazdrość sąsiadów luksusowym samochodem. Ponieważ Barbara była bardzo ładną dziewczyną, wpadła w oko Salwatorowi, który zaczął się do niej zalecać. Barbara w gruncie rzeczy nie była nim jakoś szczególnie zafascynowana, był on o wiele od niej starszy i o wiele mniej niż ona atrakcyjny fizycznie; jednak po pewnym czasie przywiązała się do niego i zdecydowała się go poślubić - również i dlatego, że jawił się jako człowiek sukcesu, zdolny lekarz u początków swej kariery zawodowej; stwarzał więc nadzieję na poprawę jej warunków życiowych, także w aspekcie ekonomicznym. Barbara otwierając przed nim serce, zwierzała mu się ze smutnych warunków, również finansowych, w jakich żyła jej rodzina - narzeczony uspakajał ją, rozbudzając nadzieję na bardziej pogodną przyszłość.

Po ślubie rzeczywistość okazała się kompletnie odmienna od tej, którą wyobrażała sobie Barbara. Już wkrótce zostali zmuszeni do zrezygnowania z wynajętego mieszkania, nie będąc w stanie opłacić czynszu i innych płatności oraz do zamieszkania z rodzicami Salwatora. Okazało się, że luksusowy samochód był wzięty na raty, których Salwator nie miał z czego spłacać; również i jego praca w charakterze chirurga wydawała się nie przynosić żadnych dochodów. W pewnym momencie Barbara, coraz bardziej podejrzliwa, udała się do swojej dawnej znajomej, o której wiedziała, że pracuje jako pielęgniarka w szpitalu, w którym rzekomo miał operować Salwator i poprosiła ją o zorientowanie się w sytuacji. Wynikiem tego dochodzenia było stwierdzenie faktu, że w całym szpitalu nikt nie zna doktora Salwatora. Przyciśnięty przez żonę do muru, Salwator zmuszony by! wyznać, że w

rzeczywistości nie jest on lekarzem, a tylko studentem medycyny i że do ukończenia studiów brakuje mu jeszcze kilku egzaminów, a na razie - jak wyjaśni! - znalazł pracę u swego przyjaciela w charakterze pomocnika dentysty. Barbara poczuła się okpiona i dogłębnie zawiedziona w swych oczekiwaniach (pogodnego, również pod względem ekonomicznym, życia), jakie wiązała ze swym małżeństwem i podjęła decyzję odejścia od Salwatora oraz wystąpienia o stwierdzenie nieważności małżeństwa z powodu błędu, w jaki została wprowadzona podstępem.

Dochodzenie przeprowadzone w procesie kanonicznym wykazało (na podstawie zeznań świadków), że faktycznie dla Barbary istotnym elementem, jaki wpłyną! na podjęcie przez nią decyzji o poślubieniu Salwatora było przekonanie, iż jest on lekarzem. Zeznania świadków, dokumenty (zostało wykazane, że zatrzyma! się on praktycznie na samym początku studiów uniwersyteckich), a także zeznania same-go Salwatora umożliwiły udowodnienie nie tylko faktu, iż nie by! on nigdy lekarzem, ale i tego, że przez dwa lata narzeczeństwa na codzień oszukiwał Barbarę co do swego zawodu i swej pracy, a czynił to w ściśle określonym celu, a mianowicie po to, aby jej nie stracić. Doskonale bowiem zdawał sobie sprawę zarówno z tego, iż jest to dla niej bardzo ważne, jak i z tego, że poza tym nie ma jej wiele do zaoferowania. Trybunał uzna!, że oszustwo tego typu może być uznane za, ze swej natury, poważnie zakłócające wspólnotę życia małżeńskiego, co zresztą w tym konkretnym wypadku faktycznie miało miejsce.

Przykład ten unaocznia, iż przymiot będący przedmiotem oszustwa musi odgrywać istotne znaczenie w wyborze małżonka, czyli że musi on być przyczyną udzielenia zgody małżeńskiej: tylko w tego typu wypadku błąd co do niego może być uznany za wadę takiej zgody wpływając na jej ważność. Z punktu widzenia dowodowego przykład wyraźnie pokazuje to, jak rozmaite dane i okoliczności (np. osobiste czy rodzinne) mogą przyczyniać się do bardziej precyzyjnego zakwalifikowania danej sytuacji faktycznej.

IV.
SYMULACJA ZGODY MAŁŻEŃSKIEJ. POJĘCIA OGÓLNE

Przesłuchując świadków w procesie o nieważność małżeństwa, często można się spotkać z następującym pytaniem: Dlaczego orzeka się nieważność małżeństwa osoby, która obecnie przeczy wszystkiemu temu, co swego czasu zadeklarowała uroczyście podczas przygotowań do małżeństwa, a także podczas samego obrządku ślubu? Czyż nie ryzykuje się w ten sposób premiowania tego, kto zmienia swe deklaracje w zależności od tego, co wydaje się mu bardziej dla siebie korzystne? Czyż nie stwarza się w ten sposób zagrożeń dla stabilności

instytucji małżeństwa? I jaki sens ma praca proboszczów zajmujących się dopuszczeniem kandydatów do zawarcia małżeństwa, jeśli potem orzeczenia trybunałów negują ich ustalenia?

Są to bardzo ważne pytania, które skłaniają do pogłębienia niezwykle skomplikowanej dziedziny kanonicznego prawa małżeńskiego (materialnego i procesowego), a mianowicie dziedziny tzw. symulacji zgody małżeńskiej.

Zanim jednak zajmiemy się tym trudnym zagadnieniem, parę słów tytułem wstępu.

Niniejsze, zresztą bardzo proste opracowanie, zgodnie ze swym tytułem *Kiedy małżeństwo jest nieważne? Poradnik dla duszpasterzy, konsultantów oraz wiernych* ma za zadanie wesprzeć duszpasterzy (a także zainteresowanych świeckich), oferujących swą pomoc parom, których związki znajdują się w poważnym kryzysie, we wstępnej weryfikacji mającej umożliwić im ustalenie, czy dana sprawa może stanowić przedmiot procesu kanonicznego o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Stąd też troska Autora o przedstawienie tego tematu w sposób prosty i pozbawiony zbędnych szczegółów „technicznych", ograniczający się do powszechnie przyjętej wykładni prawa małżeńskiego oraz powszechnie akceptowanego orzecznictwa i rezygnacja z odwoływania się do wykładni dyskusyjnych, jakie nie są, przynajmniej na razie, powszechnie podzielane przez doktrynę. Istnieje cały szereg publikacji, które przedstawiają badania w dziedzinie doktryny i najnowszego orzecznictwa, stanowiące doskonały materiał dla tych wszystkich, którzy są zainteresowani jakąś szczegółową problematyką z tej dziedziny, oraz tych, którzy chcieliby prześledzić ewolucję orzecznictwa czy też perspektywy *de iure condendo.*

Ze względów praktycznych przy omawianiu zjawiska symulacji zgody małżeńskiej zamiast przedstawić najpierw temat tzw. symulacji „totalnej" - po krótkim wprowadzeniu dotyczącym ogólnie fenomenu symulacji - zostanie przedstawiony jeden z najczęściej występujących (przynajmniej we Włoszech i ogólnie w Europie Zachodniej) przypadków takiej symulacji, a mianowicie przypadek wykluczenia potomstwa.

ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

1) Należy przytoczyć przede wszystkim jedną z podstawowych zasad systemu małżeństwa kanonicznego: zasadę wywodzącą się z systemu prawa rzymskiego, jaka na dobre utrwaliła się w prawie kanonicznym w XII i XIII wieku, a zgodnie z którą małżeństwo powstaje wskutek zgody stron. W myśl tradycji kanonicznej i teologicznej zgoda małżeńska stanowi „przyczynę sprawczą" małżeństwa. Zasada ta powtórzona została również w obecnie obowiązującym kodeksie prawa kanonicznego, w którym kan. 1057 § 1 stanowi *matrimoniumfacit partium consensus,* czyli „małżeństwo stwarza zgoda stron". Trzeba podkreślić, że mamy do czynienia nie tylko z teoretyczną zasadą prawną, ale z zasadą mającą szereg głębokich konsekwencji teologicznych, a także, o ile tak można

to określić, konsekwencji duchowych: wystarczy przypomnieć, że leży ona u podstaw powszechnie przyjętej w teologii opinii, według której to sami małżonkowie „udzielają sobie nawzajem sakramentu małżeństwa". Z faktu, iż są oni protagonistami „kontraktu" małżeńskiego - którego przyczyną sprawczą jest właśnie ich zgoda małżeńska - i że małżeństwo zawierane między osobami ochrzczonymi zostało podniesione przez Pana Jezusa do godności sakramentu, wynika bowiem, iż będąc szafarzami kontraktu są oni również i szafarzami sakramentu.

Czym więc w rzeczywistości jest zgoda małżeńska? Na pytanie to odpowiada sam Kodeks, który w kan. 1057 § 2 podaje jej definicję: zgoda małżeńska jest aktem woli, którym mężczyzna i kobieta wzajemnie się sobie oddają w celu stworzenia małżeństwa. Jak widać, definicja ta jest bogata w treść, pociąga ona za sobą rozmaite konsekwencje, jakie zostaną tu w skrócie naświetlone.

Definiując konsens małżeński jako akt woli, Kodeks stanowi przede wszystkim, iż system prawa kanonicznego wymaga do zawarcia małżeństwa dokonania aktu ludzkiego *(actus humanus),* a więc aktu opierającego się na dostatecznym funkcjonowaniu naturalnych zdolności człowieka, takich jak wola i inteligencja. Aby zawrzeć związek małżeński potrzebne jest więc, gdy chodzi o intelekt, wystarczające używanie rozumu (kan. 1095 § 1), minimum wiadomości co do istoty małżeństwa (kan. 1096), a także wystarczająca zdolność rozeznania co do obowiązków małżeńskich (kan. 1095 §2). Natomiast jeśli chodzi o wolę, jest potrzebna wystarczająca wolność, tak wewnętrzna (raz jeszcze kan. 1095 § 2), jak i zewnętrzna (kan. 1103).

Na co jednak nakierowana jest wola małżonków? Czyli, co jest przedmiotem konsensu małżeńskiego? Prawo kanoniczne w sposób bardzo jasny stanowi, że bezpośrednim przedmiotem zgody małżeńskiej jest dar z samego siebie. Osoby, które zawierają związek małżeński, zgodnie z ustawą *sese mutuo tradunt et accipiunt* (kan. 1057 § 2), czyli wzajemnie się sobie oddają i przyjmują. Sformułowanie to zostało świadomie wybrane przez prawodawcę w celu oddania, dogłębnie personalistycznego, znaczenia małżeństwa oraz konsensu małżeńskiego. Jest to wyrażenie, z punktu widzenia prawniczego, być może niezbyt łatwe do opisania, ukazuje ono jednak jasno nowe tendencje i nową politykę w dziedzinie małżeńskiej, przyjęte przez nowe ustawodawstwo. Widać to wyraźnie w porównaniu z definicją zgody małżeńskiej, jaką przewidywało poprzednie ustawodawstwo, a ściślej rzecz biorąc kan. 1081 § 2 Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1917 roku: również i w nim, z punktu widzenia podmiotowego, konsens definiowany był jako akt woli; natomiast z punktu widzenia przedmiotowego był on przedstawiony jako nakierowany na wymianę pomiędzy małżonkami (czy, poprawniej, na ustanowienie) „wyłącznego i trwałego *prawa do ciała* w ukierunkowaniu na akty przez się zdolne do zrodzenia potomstwa".

Błędnym byłoby jednak interpretować tę normę w sposób zawężający, uznając na przykład, że była ona nakierowana wyłącznie na akty prokreacji (w rzeczywistości tworzy ona ściśle określone i ograniczone co do zakresu swego

wykonywania prawo); czy też twierdząc, że stanowi ona dowód na lansowanie biologicznej koncepcji małżeństwa - oznaczałoby to bowiem wyjęcie jej z kontekstu i tradycji prawa kanonicznego. Jeszcze bardziej nieprawidłowym byłoby przedstawianie powyższej definicji przedmiotu zgody małżeńskiej w opcji zerwania - a nie kontynuacji - z linią wytyczanej przez definicję obecnie obowiązującą, jako że „prawo do ciała" *(ius in corpus),* istniejące w aspekcie wyłączności i trwałości aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa, a więc to, o którym mowa w Kodeksie z 1917 roku, w świetle analizy jurydycznej, wchodzi niewątpliwie w zakres pojęcia „daru z samego siebie", występującego w aktualnie obowiązującym ustawodawstwie. Pewne jest natomiast, iż prawodawca z 1983 roku, decydując się na niepowtarzanie w sposób automatyczny sformułowania zawartego w poprzedniej kodyfikacji, pragnął uwypuklić aspekt interpersonalny przedmiotu zgody małżeńskiej, w którego zakres wchodzi także dar z własnej osoby w aspekcie fizycznym.

Analiza przedmiotu konsensu małżeńskiego nie może jednak poprzestać na przedmiocie, by tak rzec, materialnym (co jest darem = osoby współmałżonków); ale musi też wziąć pod uwagę jego przedmiot formalny (czyli to, w jakim celu jest dokonywany ten dar). Norma prawa kanonicznego stanowi, iż celem interpersonalnego daru małżeńskiego jest stworzenie małżeństwa: zgodnie ze stwierdzeniem zawartym w kan. 1057 § 2 strony kontraktu wzajemnie się sobie oddają w celu stworzenia małżeństwa *{ad constituendum matrimonium).* Jest to niezwykle istotny przepis odnoszący się do przedmiotu zgody małżeńskiej: stanowiąc, iż wola małżeńska musi być nakierowana na stworzenie małżeństwa, sprawia on - przynajmniej w zakresie prawa kanonicznego - że istotne elementy tej instytucji nie mogą różnić się od elementów przewidzianych przez normy tego systemu. Tak więc akt woli stron, które zamierzają doprowadzić do powstania małżeństwa kanonicznego, musi zaakceptować, przynajmniej w sposób domniemany (a w każdym razie nie może ich odrzucić), zasady koncepcji małżeństwa takie, jakie zdefiniowane zostały przez system prawa kanonicznego, a mianowicie to, iż jest ono: utworzeniem wspólnoty całego życia, wyłącznej i trwałej, nakierowanej na dobro małżonków oraz na zrodzenie i wychowanie potomstwa, mającej dla ochrzczonych godność sakramentu (por kan. 1055 i kan. 1056).

2) Kolejna podstawowa zasada kanonicznego systemu prawa małżeńskiego jest zawarta w kan. 1101 § 1.

Kanon ten ustala regułę ogólną, która staje się podstawą wykładni przepisów regulujących instytucję małżeństwa oraz równocześnie ważną gwarancją pewności stosunków prawnych. Jest to zasada, zgodnie z którą to wszystko, co dana osoba deklaruje jako zgodne ze swą wolą, jest takim w rzeczywistości. A konkretniej: kiedy osoba deklaruje, że chce zawrzeć kościelny związek małżeński, poddaje się odpowiedniej weryfikacji i bierze ślub kościelny, należy uznać, że rzeczywiście chce ona zawrzeć taki związek oraz że akceptuje

(przynamniej w sposób domniemany) wszystkie istotne elementy i cechy charakteryzujące małżeństwo w rozumieniu systemu prawa kanonicznego.

To domniemanie zgodności między wolą wyrażoną a wolą wewnętrzną podmiotu (wolą rzeczywistą) może być łatwiej zrozumiałe, jeśli pozna się jej dogłębne racje. Jest ono nie tylko przejawem logiki wynikającej z doświadczenia odnoszącego się do stosunków międzyludzkich („muszę uznać, że osoba X rzeczywiście chce tego, o co mnie prosi"); nie jest ono też jedynie regułą prawną gwarantującą pewność stosunków prawnych we wspólnocie ludzkiej („uznaję za rzeczywiście ożenionych tych, którzy wzięli ślub"); jest ono natomiast, jeśli nie przede wszystkim, potwierdzeniem i konkretyzacją szacunku i zaufania, jakie Kościół żywi dla osoby ludzkiej, zwłaszcza wówczas, gdy dysponuje ona sobą w sposób uroczysty, podejmując wybory życiowe decydujące dla całej jej egzystencji, jak na przykład wybór powołania małżeńskiego i uświęcenie go w kościelnym obrządku ślubnym.

3) Należy też pamiętać, iż Kościół w pierwszym rzędzie jest zainteresowany (co uwidacznia się też w jego systemie prawnym) zagwarantowaniem jednostkom oraz całej wspólnocie możliwości kierowania się ku celom nadprzyrodzonym, stawiając człowieka w obliczu jego własnej odpowiedzialności i obiektywnej prawdy o nim samym. Pozwala to na lepsze zobrazowanie zawartości kan. 1101 § 2: uczynienie domniemania zawartego w § 1 tego kanonu (czyli tego, zgodnie z którym wola zadeklarowana jest uznawana za odpowiadającą woli rzeczywistej) bezwzględnie obowiązującym, oznaczałoby stworzenie czysto formalnej pewności stosunków prawnych, co pociągałoby za sobą nieodwołalną konieczność uznania za ważne małżeństw, które w rzeczywistości nimi nie są. Obiektywna rzeczywistość musi przeważać nad czysto formalną pewnością. Stąd też ustawodawstwo przewiduje, iż domniemanie zawarte w kan. 1101 § 1 musi być uznane za domniemanie usuwalne, czyli takie, które dopuszcza przeciwdowód.

I tak, kan. 1101 § 2 stanowi, iż możliwe jest dowiedzenie, że strona zawierająca związek małżeński - pomimo składanego przez siebie w momencie zawierania małżeństwa oświadczenia - w tym samym momencie pozytywnym aktem woli wykluczała samo małżeństwo albo jakiś istotny element małżeństwa (skierowanie na dobro małżonków i na zrodzenie i wychowanie potomstwa), albo jakiś istotny jego przymiot (jedność-wierność, nierozerwalność, sakramentalność).

W takim wypadku, czyli kiedy pozytywny akt woli byłby skierowany przeciwko takim podstawowym aspektom instytucji małżeństwa, przymierze małżeńskie byłoby nieważne jako nieopierające się na autentycznej zgodzie małżeńskiej: akt taki nie byłby bowiem skierowany na stworzenie małżeństwa w rozumieniu systemu prawa kanonicznego (należy przypomnieć dokonane powyżej omówienie kan. 1057 § 2, a zwłaszcza kwestii dotyczącej „materialnego" i „formalnego" przedmiotu przymierza małżeńskiego), ale na coś zupełnie od niego odmiennego.

4) Ewentualna przyczyna nieważności małżeństwa tego typu, skrótowo tu opisana, jest powszechnie nazywana, nie tyle przez prawo, ile przez praktykę, symulacją. Nazwa ta niekoniecznie wskazuje na fakt zaistnienia „złej wiary" osoby, która swym aktem woli czyni małżeństwo nieważnym (w tego typu sytuacjach nie zawsze bowiem mamy do czynienia z działaniem w złej wierze: strona mogłaby na przykład działać pod wpływem błędu niemożliwego do uniknięcia, anulującego winę moralną), ile raczej na fakt obiektywnej i zasadniczej rozbieżności pomiędzy tym, co zostaje uzewnętrznione poprzez deklarację (akceptacja małżeństwa kanonicznego) a rzeczywistą wolą podmiotu, którą, w tym wypadku, odrzuca on to małżeństwo albo w sposób totalny, albo też w odniesieniu co do niektórych jego podstawowych elementów.

Stąd też, z punktu widzenia systematyki, symulacje zostały umieszczone wśród wad konsensu małżeńskiego. Tego typu pseudokonsens jest nie tylko dotknięty wadą na skutek zaistnienia faktu w stosunku do niego, można by tak rzec, „zewnętrznego" (jak na przykład w omówionym już poprzednio przypadku bojaźni), ale oczywiście sam w sobie jest on niewystarczający do stworzenia małżeństwa.

Przy tej okazji należy podkreślić, że norma prawa kanonicznego stanowi, iż dla zaistnienia symulacji konsensu niezbędny jest pozytywny akt woli. Co to oznacza? Znaczy to, że akt symulacji musi być prawdziwą decyzją, inaczej mówiąc, „kontrakonsensem", czyli aktem woli o tej samej sile co konsens. Jedynie bowiem w tym wypadku może on przeciwstawić się konsensowi i niejako „sparaliżować" jego skuteczność. Również papież Jan Paweł II, w jednym ze swoich przemówień skierowanych do apostolskiego trybunału Roty Rzymskiej (przemowa ma wartość co najmniej ogólnej wskazówki, zważywszy, iż rolą Roty, zgodnie z art. 126 obowiązującej konstytucji Kurii rzymskiej, jest przyczynianie się do ujednolicania orzecznictwa kanonicznego) potwierdził, iż aby w danym wypadku można było mówić o symulacji konsensu małżeńskiego, koniecznym jest występowanie pozytywnego aktu woli (por. AAS 85 /1993 /1259).

W celu lepszego wyjaśnienia tej koncepcji posłużymy się tu kilkoma przykładami. Zawartość przepisu normy może być przedstawiona w następujący sposób: za pozytywny akt woli nie może być uznany zwykły brak woli czy akt woli czysto negatywny, jak na przykład akt, w którym stwierdza się: „nie chcę się żenić, żenię się niechętnie, nie zamierzam mieć dzieci...". Akt pozytywny woli musi być raczej intencją, jaka może być wyrażona mniej więcej w następujący sposób: „chcę nie zawrzeć związku małżeńskiego (pomimo uczestniczenia w ceremonii), chcę nie mieć dzieci (pomimo składanej deklaracji o ich przyjęciu)" itp. Oczywiście, w praktyce często trudno jest dokonać rozróżnienia pomiędzy rozmaitymi stopniami intensywności woli, jednak w aspekcie ogólnym intencje omawianej normy kanonicznej wydają się wystarczająco jasne.

Kolejną możliwością precyzyjniejszego zobrazowania pozytywnego aktu woli jest odróżnienie go od czynników, jakie przynależą do innych płaszczyzn osobowości, jak na przykład inteligencja: a więc czynników takich jak: błędy (np.: „myślę, że małżeństwo jest rozwiązywalne"), albo przewidywania („obawiam się, że nasze małżeństwo może być nieudane i skończy się tak, iż się rozstaniemy") albo też uczucia czy stany ducha („Zawieram małżeństwo bez wielkich uczuć", „zawieram małżeństwo z niepewnością"); wszystkie te czynniki bez wątpienia mogą, ale wcale nie muszą mieć wpływu na wolę osoby. Oczywiście to, co zostało tu powiedziane, nie ma na celu negowania zasady antropologicznej jedności osoby ludzkiej, czyli znanej wszystkim z doświadczenia reguły, zgodnie z którą działamy zazwyczaj na bazie naszych myśli i uczuć; tym niemniej wydaje się możliwym a czasami, jak w tym wypadku, przydatnym i należnym - dokonanie odróżnienia pomiędzy rozmaitymi aspektami i funkcjami ludzkiego działania i przypisanie tego, tak ważnego, zjawiska, jakim jest symulacja zgody małżeńskiej, sferze pełnej odpowiedzialności prawnej i moralnej czyli sferze woli.

5) Po dokonaniu uważnej analizy tekstu kan. 1101 § 2 rodzi się pytanie dotyczące rodzaju form symulacji. Norma wskazuje bowiem, choć czyni to w sposób jedynie ogólnikowy, na istnienie rozmaitych możliwych przedmiotów symulującego aktu woli.

Aktualny tekst ustawy podkreśla przede wszystkim istnienie możliwości wykluczenia samego małżeństwa (*matrimonium ipsum).* Ten typ symulacji bywa powszechnie określany, w doktrynie i w orzecznictwie, mianem symulacji całkowitej. Formą tą - choć ze swej natury jest ona najbardziej radykalną formą symulacji - zważywszy, iż jest ona statystycznie najrzadziej występującą, zajmiemy się w dalszej części naszej książki. Orzecznictwo przytacza rozmaite formy, w jakich może występować taka symulacja: w tym momencie ograniczymy się jedynie do stwierdzenia, iż najczęściej realizuje się ona w woli wykluczenia zawarcia prawdziwego związku małżeńskiego, wykluczając akceptację drugiej osoby jako współmałżonka oraz wyłączając wynikające z zawarcia małżeństwa obowiązki wiążące na płaszczyźnie moralnej i prawnej.

Norma przewiduje także możliwość wykluczenia aktem woli „istotnego elementu" lub „istotnego przymiotu" małżeństwa: przypadki takie noszą nazwę symulacji częściowej. Są to przypadki, gdzie osoba może nawet mieć wolę zawarcia małżeństwa, ale nie akceptuje ona, w całej pełni, kanonicznej koncepcji małżeństwa, a co więcej wyklucza jakiś jego aspekt, jakąś część. Stąd też taka symulacja jest określana mianem częściowej.

Wspominaliśmy już powyżej, co należy rozumieć przez podstawowe cechy małżeństwa: nierozerwalność, jedność-wierność (chyba że chce się traktować wierność jako przynależną do sfery „dobra małżonków"), sakramentalność małżeństwa (chyba, że chce się ją zakwalifikować do dziedziny symulacji tzw. totalnej). Problematyka wykluczenia godności sakramentalnej małżeństwa oraz zagadnienia jej systemowej kwalifikacji zostały dokładnie przeanalizowane w

innym naszym opracowaniu, stąd też kwestia ta zostanie tu potraktowana w sposób skrajnie skrótowy.

Wspominaliśmy już też, co należy rozumieć przez podstawowe elementy małżeństwa: jego ukierunkowanie na zrodzenie i wychowanie potomstwa oraz na dobro małżonków. To ostatnie pojęcie zostało wprowadzone do przepisów prawa kanonicznego dopiero niedawno, stąd też jest jeszcze nadal w toku refleksja dotycząca jego treści, a zwłaszcza jego prawnej wymagalności: wydaje się raczej pewne, że sprowadzają się do niego tzw. cele drugorzędne istniejące w poprzednim ustawodawstwie (por. kan. 1013 § 1 Kodeksu z 1917), a zatem wzajemna pomoc i remedium na pożądliwość. W tym ostatnim pojęciu mogłaby się mieścić możliwość prowadzenia uporządkowanego i zgodnego z naturą oraz moralnością życia seksualnego, jakie, w opinii części doktryny, prowadziłoby do przynajmniej minimalnej integracji psychoseksualnej. Co do innych możliwych treści zawartych w koncepcji dobra małżonków („podstawowe relacje międzyludzkie", „prawo do wspólnoty życia") debata pozostaje nadal otwarta i nie widać, jak na razie, jej końcowych rezultatów.

Jeśli chodzi o rozmaite formy symulacji konsensu małżeńskiego, należy jeszcze wspomnieć, że niektórzy teoretycy i praktycy prawa opierając się na fakcie, iż skutkiem każdej symulacji jest uczynienie konsensu nieskutecznym, a przez to małżeństwa nieważnym, negują celowość (czy przynajmniej użyteczność) rozróżniania między symulacją częściową a całkowitą. Niemniej tradycja oraz względy o charakterze praktycznym sprawiają, iż przeważa opinia o konieczności przyjęcia i stosowania takiego rozróżnienia. Jako przykład wystarczy przypomnieć, iż w wypadku symulacji całkowitej osoba symulująca, siłą rzeczy, zdaje sobie sprawę ze swej intencji niezawarcia małżeństwa, a więc nieważności zawieranego przez się związku (choć bynajmniej nie musi to być refleksja operująca terminami prawniczymi), podczas gdy w przypadku symulacji częściowej wola wykluczenia jakiegoś istotnego elementu czy przymiotu małżeństwa (np. posiadania dzieci) może iść w parze z wolą zawarcia małżeństwa, jako że osoba zainteresowana może nie orientować się co do braku skuteczności swej wadliwej zgody małżeńskiej. Są to jednak zagadnienia czysto teoretyczne, niemające wielkiego znaczenia dla duszpasterskiego profilu, jakie nadaliśmy refleksjom zawartym w tym naszym opracowaniu.

6) Przed przystąpieniem do analizy najczęściej występujących typów symulacji konsensu małżeńskiego celowym jest zobrazowanie problemu możliwości przeprowadzenia dowodu sądowego w tym zakresie.

Jest to problem delikatny, który dotyczy generalnie wszystkich możliwych form symulacji, dlatego też zostanie tu omówiony w odniesieniu do każdej z nich.

Jego delikatność wynika już z samej koncepcji symulacji, która jest, jak już wspomniano, pozytywnym aktem woli przeciwstawiającym się albo samemu małżeństwu, albo też jakiemuś z jego istotnych elementów lub istotnych przymiotów. Taki akt woli jest jednak, z wyboru, aktem wewnętrznym, znanym

bezpośrednio i w całej pełni jedynie samemu zainteresowanemu oraz Panu Bogu. Tak więc przedmiotem dowodu w wypadku symulacji konsensu małżeńskiego jest co prawda fakt realny, lecz wewnętrzny, jaki ze swej natury wymyka się percepcji osób trzecich, również i tych, które mają wydać swój osąd w tej sprawie.

Lecz choć tak jest, to pamiętać należy, że prawdą jest również to, że wola ludzka często manifestuje się zewnętrznie. Zazwyczaj odbywa się to na dwa sposoby: albo przez słowa, poprzez które osoba wyraża swe intencje, to czego chce; albo też przez czyny, które, jak naucza w swej mądrości jurysprudencja, są często bardziej elokwentne niż same słowa *(verbis eloquentiora).*

To właśnie w tych dwóch aspektach może odbywać się przeprowadzenie dowodu: na drodze zwanej powszechnie bezpośrednią oraz drugiej, zwanej pośrednią.

Dowód bezpośredni to ten, jaki rekonstruuje wolę zainteresowanego z momentu zawarcia małżeństwa, poszukując jej przejawów werbalnych. Osoba mogła bowiem wspomnieć o swych decyzjach, dotyczących na przykład posiadania dzieci czy wierności małżeńskiej innym osobom, które mogą złożyć odpowiednie zeznania podczas postępowania dowodowego w sądzie. Oczywiste jest, że zeznania takie muszą być oceniane w powiązaniu z innymi parametrami, jak na przykład: czas, w którym uzyskały one informacje tego typu (im bliżej ślubu były uzyskane, tym większą mają one wartość); typ dyskusji, do jakich się odnoszą (czym innym jest, jeśli dane osoby słyszały tylko jakieś fragmenty wypowiedzi zainteresowanego czy np. przechwałki, a czym innym, jeśli przeprowadziły z nim gruntowne dyskusje); możliwość konfrontacji z innymi osobami, które też były świadkami tych dyskusji i mogą je potwierdzić; wiarygodność konkretnego świadka, który może być na przykład osobą dobrze znaną księżom czy zakonnikom i mogą oni ją potwierdzić.

Dowód pośredni polega natomiast na rekonstrukcji woli osoby zainteresowanej na drodze rozumowania logicznego, wyprowadzając wnioski na podstawie faktów i okoliczności o charakterze poszlak. Trzeba pamiętać, że zgodnie z ustawą (por. kan. 1586), dowody poszlakowe muszą się opierać na faktach pewnych i określonych, pozostających w bezpośrednim związku z przedmiotem dowodzenia: innymi słowy, aby dana rzecz mogła być uznana za udowodnioną, a zatem, aby mogła ona stanowić podstawę dla konstrukcji domniemań sądowych, nie wystarczy, iż jedna ze stron czy świadek stwierdzają jakiś fakt: rzecz ta musi być naprawdę pewna, szczegółowo opisana oraz związana z wolą zainteresowanego, będącą przedmiotem rekonstrukcji. Jakie więc fakty mogą mieć wartość poszlaki?

W przypadkach symulacji szczególną wartość odgrywa tzw. *causa simulandi* (przyczyna symulacji), to znaczy powód, dla którego określona osoba postąpiła w ten określony sposób. Innymi słowy, szczególną wartość dowodową ma obecność logicznej pobudki postępowania, jakie zamierza się udowodnić. Im silniejsza jest ta pobudka, nawet tylko subiektywnie, tym bardziej jest

prawdopodobne, że symulacja ta rzeczywiście miała miejsce. I tak na przykład: osoba, która wiedziałaby, że jest obciążona poważnym schorzeniem genetycznym, miałaby silną, konkretną i wiarygodną pobudkę do tego, aby nie chcieć mieć dzieci. Trzeba jednak podkreślić, iż istnienie pobudki samo w sobie daje jedynie możliwość, a nie dowód występowania symulacji, w przeciwnym razie promowałoby się deterministyczną i mechanistyczną wizję ludzkiego działania, jaka neguje odpowiedzialność osobistą za swe czyny. Byłoby tak, gdyby trybunał - przy braku innych, prawdziwych potwierdzeń faktów - rozumował na przykład w następujący sposób: „Dowiedzione jest, że X był egoistą, osobą nieodpowiedzialną, mającą trudne dzieciństwo i nieczułych rodziców, a zatem... nie mógł chcieć mieć dzieci, a więc wykluczył posiadanie potomstwa". Nasuwa się tu trochę żartobliwy, ale, uważam, celny komentarz: nawet w kryminałach nie zawsze ten, kto miał najsilniejsze pobudki, okazuje się winnym.

W skład poszlak zazwyczaj zalicza się też tzw. *causa contrahendi* (przyczynę zawarcia małżeństwa), czyli powód, dla którego osoba, symulująca konsens, zawarła małżeństwo: im bowiem „mniej wartościowa" (z punktu widzenia moralnego i chrześcijańskiego) była przyczyna, dla jakiej osoba ta wstąpiła w związek małżeński (interes, naciski osób trzecich czy środowiska, „zadośćuczynienie"...), tym bardziej prawdopodobna jawi się możliwość symulacji. Im bardziej natomiast autentyczne i szczere były pobudki zawarcia małżeństwa (np. wzajemna miłość, jednak nie w znaczeniu czystego przyciągania uczuciowego), tym mniej prawdopodobna staje się symulacja.

Szczególną rolę odgrywają też okoliczności, zarówno poprzedzające ślub, jak i te z nim związane, a także okoliczności dotyczące późniejszego życia małżeńskiego w jego konkretnym wymiarze. I tak, na przykład, jeśli w okresie narzeczeństwa miały miejsce kłótnie między narzeczonymi, ich zerwania, ostre dyskusje, wątpliwości, bardziej prawdopodobne będzie istnienie zastrzeżenia co do nierozwiązalności małżeństwa, niż miałoby to miejsce, gdyby narzeczeństwo to było sielankowe. Lub też jeśli w dzień ślubu jedno z małżonków okazywało smutek czy niechęć, będzie to mogło stanowić logiczną poszlakę (choć ze swej natury bardzo ogólną) jego miłości do innej osoby (w zakresie ewentualnego dowodu wykluczenia wierności). Podobnie fakt systematycznego stosowania w okresie małżeństwa środków antykoncepcyjnych czy dokonywania przerywania ciąży będą logicznymi przesłankami odrzucenia posiadania potomstwa.

Przypomnieć tu należy, gwoli lepszego sprecyzowania, iż obie wskazane drogi dowodowe - bezpośrednia i pośrednia - są normalnie realizowane w sposób łączny, w tym sensie, iż Sędzia zazwyczaj wyrabia sobie opinię na temat sprawy, w jakiej ma orzekać, zarówno studiując zeznania świadków, jak i analizując poszlaki oraz okoliczności.

Dobrze jest też pamiętać, iż przedstawiony schemat postępowania dowodowego ma jedynie pomóc Sędziemu. Nie jest schematem do mechanicznego i przymusowego stosowania, jako że każdy ludzki przypadek, a

więc także każdy przypadek małżeński, jest wyjątkowy i specyficzny. Dlatego też w konkretnych postępowaniach dowodowych mogą występować rozmaite proporcje pomiędzy poszczególnymi elementami ich tradycyjnego schematu: w niektórych sprawach wystarczające będą zeznania nielicznych świadków (jeśli są oni dobrze poinformowani i pewni), w innych potrzeba ich będzie wiele (ponieważ, np., znają oni tylko pewne szczegóły, a więc żeby zrekonstruować sprawę, potrzebne będzie współdziałanie wielu świadków); w niektórych przypadkach okoliczności będą jawić się jako jednoznaczne, w innych natomiast, mimo obecności elementów przemawiających za nieważnością małżeństwa, jako niejasne itd.

Na koniec należy jeszcze przypomnieć, iż obecnie obowiązujący kanoniczny system procesowy, w celu możliwie jak najpełniejszego dostosowania „prawdy procesowej" do „prawdy efektywnej", zezwala na zastosowanie we wszystkich sprawach tzw. moralnego środka dowodowego, wyprowadzonego z kan. 1536 § 2 i kan. 1679. Opiera się on na wiarygodności samych stron oraz odnalezieniu poszlak i okoliczności, jakie w sposób niepodważalny potwierdziłyby w całej pełni *(omnino)* oświadczenia złożone w postępowaniu sądowym. Również i ten temat został dokładnie omówiony w oddzielnym opracowaniu.

V. WYKLUCZENIE POTOMSTWA

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

Obecnie zajmiemy się formami symulacji, według statystyk, najczęściej występującymi w naszym społeczeństwie. Rozpoczniemy więc nasze rozważania od omówienia problematyki wykluczenia potomstwa. Kulturowym i socjalnym tłem tego problemu jest, odnotowywany już od wielu lat, ujemny przyrost naturalny włoskiej populacji.

Doktryna katolicka uznaje, iż małżeństwo, według norm prawa naturalnego, jest nakierowane na prokreację: opinia ta została potwierdzona zarówno przez ustawodawstwo kanoniczne (kan. 1055 § 1), jak i przez najbardziej autorytatywne opinie Magisterium ostatnich dziesięcioleci, wśród których można wymienić konstytucję duszpasterską *Gaudium et Spes* Soboru Watykańskiego II (przede wszystkim n. 50 i 51), czy list apostolski Jana Pawła II *Familiaris consortio* dotyczący zadań rodziny we współczesnym świecie.

Powyższy, stały element nauczania Kościoła, został przeszczepiony na grunt regulacji prawnej, i tak, kan. 1013 § 1 Kodeks z 1917 roku ustalił, iż podstawowym celem małżeństwa jest prokreacja i wychowanie potomstwa; kan. 1081 § 2 uznał, iż przedmiotem zgody małżeńskiej jest wyłączne i dozgonne prawo do ciała w odniesieniu do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa; natomiast kan. 1086 § 2 stanowi, iż nieważnym jest małżeństwo

osoby, która pozytywnym aktem woli wyklucza *omne ius ad coniugalem actum*, czyli w pełni neguje prawo współmałżonka do takiego sposobu realizowania daru z własnej osoby.

Ta rygorystyczna, koherentna regulacja normatywna obowiązywała w ustawodawstwie kanonicznym w materii wykluczenia potomstwa przez wiele dziesięcioleci. Jej praktyczna aplikacja oraz związana z nią refleksja doktryny uwidoczniły jednak szereg problemów związanych z jej wykładnią. Przypomnimy tu jeden z ważniejszych.

Jest nim pytanie o zakres takiej symulacji. Norma, jaka bezpośrednio regulowała to zagadnienie (wspomniany już kan. 1086 § 2) wyrażała się w sposób bardzo precyzyjny: ten, kto wyklucza całkowicie prawo do aktów małżeńskich, zawiera małżeństwo nieważnie. Nasuwała się tu jednak bardzo istotna wątpliwość: czy zawiera małżeństwo nieważnie również i taka osoba, która - choć nie odmawiając współmałżonkowi prawa do aktów nakierowanych na prokreację - zastrzega sobie, iż przy pomocy środków antykoncepcyjnych uczyni je nieskutecznymi? A osoba, która zastrzega sobie możliwość zdecydowania się, w razie czego, na aborcję? A taka, która sobie obiecuje, że po ewentualnych narodzinach pozwoli umrzeć potomstwu - nie interesując się nim?

Pewna część doktryny i orzecznictwa usiłowała rozwiązać ten problem, budując teorię o dwoistej podstawie normatywnej nieważności małżeństwa na skutek wykluczenia potomstwa: pierwsza z nich została przewidziana przez, wspomniany dopiero, kan. 1086 § 2, który uznaje za przyczynę nieważności małżeństwa odmówienie współmałżonkowi prawa do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa; druga natomiast daje się wywnioskować z kan. 1013 § 1, który nakłada sankcję nieważności na każdy (w jakkolwiek sposób byłby on realizowany) przypadek negacji zasady prokreacyjnego celu małżeństwa. Teoria ta była jednak przedmiotem licznych kontestacji, a to z wielu przyczyn: jedną z nich było to, iż zakładała ona istnienie sankcji unieważniającej, mimo iż ta nie była w sposób wyraźny przewidziana przez normy prawa pozytywnego (sankcji wywnioskowanej na podstawie kan. 1013 § 1, mówiącego o prokreacyjnym celu małżeństwa); dlatego też, jak zobaczymy już wkrótce, znowelizowany Kodeks operuje pojęciami, które umożliwiają przezwyciężenie wspomnianych trudności interpretacyjnych.

Kodeks z 1983 roku, kształtując prawną strukturę instytucji małżeństwa, porzucił bowiem terminologię „celu" małżeństwa: w tematyce dotyczącej potomstwa stwierdza on jedynie, że instytucja małżeństwa ze swej natury (*indole sua naturali)* skierowana jest ku zrodzeniu i wychowaniu potomstwa (por. kan. 1055 § 1). Odmienna od poprzedniej regulacji kodeksowej jest również regulacja przedmiotu konsensu małżeńskiego: przedmiotem tym nie jest już wyłączne i dozgonne prawo do ciała w odniesieniu do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa, ale jak już wspominaliśmy, komentując kan. 1057 § 2, dar z samego siebie w celu stworzenia małżeństwa. Odmienne jest też sformułowanie dotyczące ewentualnej symulacji odnoszącej się do materii

potomstwa: nie wspomina się już o negacji prawa do aktów małżeńskich *(omne ius ad coniugalem actum*), ale przewiduje się,
o wiele bardziej generalne i zrozumiałe, wykluczenie „istotnego elementu" małżeństwa.

Powyższe sformułowania kodeksowe skłaniają nas do stwierdzenia, iż w omawianym przez nas przypadku to właśnie naturalne nakierowanie małżeństwa na prokreację, owa „strukturalna płodność" wpisana w samą naturę małżeństwa i seksualności musi być uznawana za podstawowy przedmiot symulacji, niezależnie od tego, w jaki sposób byłaby ona udaremniana: czy to przez odmowę spełniania aktów intymnych; czy to przez spełnianie aktów intymnych, lecz nie małżeńskich, ponieważ programowo zapobiegających ciąży; przez postanowienie dokonania przerwania ewentualnej ciąży; czy też przez zadanie śmierci narodzonym dzieciom, pozostawiając je własnemu losowi.

Jak więc widać, bynajmniej nie wszystkie nadużycia w sferze seksualnej ani też nie wszystkie czyny skierowane przeciwko życiu poczętemu, czy też już narodzonemu powodują nieważność małżeństwa. Przyczyną takiej nieważności jest bowiem tylko wykluczenie zasady strukturalnej płodności małżeństwa oraz prawa współmałżonka do aktów umożliwiających jej realizację. Tak jak twierdzili też klasycy myśli chrześcijańskiej (jak np. św. Tomasz z Akwinu), istotnym dla nieważności małżeństwa jest jedynie takie wykluczenie potomstwa, które odnosi się do *intentio prolis,* czyli do wewnętrznej otwartości, dyspozycyjności co do posiadania potomstwa, czyli takie, które odnosi się do samej zasady posiadania potomstwa *(in suis principiis).*

Pamiętać trzeba, iż nawet takie wykluczenie (a więc wykluczenie potomstwa co do samej zasady oraz odmawianie współmałżonkowi aktów zdolnych do jego zrodzenia) samo w sobie nie przesądza o nieważności małżeństwa; aby rzeczywiście było ono przyczyną nieważności małżeństwa, musi bowiem, przynajmniej w sposób wirtualny (tzn. pod postacią faktycznie powziętej i nieodwołanej decyzji), funkcjonować w woli podmiotu w momencie zawierania ślubu. Natomiast wszelkie decyzje powzięte już po zawarciu małżeństwa, nawet jeśli realnie wykluczałyby one potomstwo (jak np. decyzje typu: „nasze małżeństwo się nie układa, nie chcę więc mieć dzieci, aby nie cierpiały w razie jego rozpadu"; „mój mąż jest ciężko chory, wykluczam więc zajście z nim w ciążę, aby nie powoływać na świat dzieci, które w bliskiej już perspektywie zostałyby sierotami"), nie mają znaczenia dla ważności małżeństwa, jako że nie wpływają one na zgodę małżeńską, prawidłowo i integralnie udzieloną w momencie zawierania ślubu.

Przedstawione tu, w zarysie, zagadnienie może pomóc w rozstrzyganiu niektórych przypadków, przy okazji których pojawiają się rozmaite trudności interpretacyjne oraz problemy w dziedzinie stosowania norm. Uwzględniając cele niniejszego opracowania, zostaną tu one naszkicowane syntetycznie, w sposób jak najprostszy.

Trudności mogą zrodzić się na tle konieczności rozróżnienia pomiędzy zwykłym odroczeniem posiadania potomstwa a jego rzeczywistym, czasowym wykluczeniem. Osoba, która odracza posiadanie potomstwa, odkłada je jedynie na jakiś czas (np. na pierwsze dwa czy trzy lata po ślubie), nie jest jednak przeciwna jego posiadaniu i zaakceptuje je, gdyby okazało się, że jednak jest ono w drodze; w ten sposób, co do zasady, nie neguje ona prokreacyjności małżeństwa ani w aspekcie celu, ani też środków. Ten natomiast, kto wyklucza potomstwo, choćby tylko czasowo, neguje w tym czasie możliwość prokreacji i nie uznaje prawa współmałżonka do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa; w praktyce ucieka się on na przykład do stosowania środków antykoncepcyjnych o wysokim wskaźniku pewności (abstrahując od ich moralnej dopuszczalności), a czasami nie wyklucza też możliwości przerwania ciąży, gdyby przypadkiem miała ona miejsce. W praktyce niekiedy trudno rozróżnić te dwie postawy, choć niewątpliwie występują pomiędzy nimi obiektywne różnice i to zarówno na płaszczyźnie logicznej, jak i prawnej.

Podobnie też często nie jest łatwo rozróżnić odroczenie prokreacji od jej tzw. warunkowym wykluczeniem. W uproszczeniu: ten, kto jedynie odracza na jakiś czas posiadanie potomstwa, ogranicza się do podjęcia decyzji typu: „chcę mieć dzieci, ale uważam, że nie jest to odpowiedni moment", wybierając w tym celu środki dopuszczalne z moralnego punktu widzenia; kto natomiast warunkowo wyklucza posiadanie potomstwa, postanawia: „teraz nie chcę mieć dzieci; zastrzegam sobie jednak możliwość zmiany decyzji w razie zaistnienia konkretnych okoliczności, jakie stanowią dla mnie warunek otwarcia się na prokreację"; warunkiem takim może być na przykład osiągnięcie pewnej pozycji ekonomicznej, upewnienie się, że małżeństwo dobrze się układa, czy też zerwanie przez współmałżonka z pewnymi zwyczajami uznanymi za szkodliwe dla ewentualnego potomstwa. Ogólnie rzecz biorąc, widać wyraźnie różnicę między tymi dwoma postawami: w pierwszej z nich przeważa akceptacja prokreacji i gotowość respektowania struktury małżeństwa oraz aktu małżeńskiego, choć występuje tu też pragnienie odroczenia poczęcia; natomiast w warunkowym wykluczeniu potomstwa przeważa (przynajmniej doraźna) negacja nakierowania małżeństwa na płodność często realizowana przy użyciu niemoralnych środków (często również w sposób jednostronny, lekceważąc prawa współmałżonka), ma tu też miejsce podporządkowanie swej gotowości do zmiany takiej postawy własnym, arbitralnym osądom. Należy też zwrócić uwagę na to, że warunkowe wykluczenie potomstwa, mimo iż pozornie czasowe (niewątpliwie, realnie może ono być i takie), potencjalnie jest zawsze bezterminowe, jako że podmiot warunkowo wykluczający potomstwo przewiduje (w sposób domyślny) możliwość uczynienia swej decyzji o wykluczeniu potomstwa definitywną i trwałą, jeśli - według jego arbitralnej oceny - nie zostanie zrealizowany warunek, jaki miał skłonić go do prokreacji.

I kolejne zagadnienie: odmienna jest pozycja osoby, która wyklucza (w sposób absolutny, czasowy czy warunkowy) posiadanie potomstwa a tej, która

przybiera postawę tzw. odpowiedzialnego rodzicielstwa: ta ostatnia postawa zakłada bowiem akceptację strukturalnej płodności małżeństwa i aktów małżeńskich (nie uciekając się do zawieszenia jej choćby tylko czasowo bądź warunkowo) oraz posługiwanie się tylko takimi środkami regulacji poczęć, które nauczanie Kościoła, w świetle aktualnej wiedzy, definiuje jako respektujące antropologiczne i moralne wartości związane z tą dziedziną. Ujmując rzecz jeszcze prościej: postawa ta zakłada przede wszystkim akceptację ojcostwa czy macierzyństwa, które stanowią istotę koncepcji „odpowiedzialnego rodzicielstwa". Przymiot „odpowiedzialne" odnosi się więc do sposobu realizowania tej fundamentalnej akceptacji, która, co prawda, może być regulowana, ale tylko zgodnie z zasadami moralnymi.

Przytoczone przykłady to oczywiście tylko niektóre z problematycznych przypadków, pojawiających się w związku z potencjalną symulacją zgody małżeńskiej w dziedzinie wykluczenia potomstwa (wystarczy wspomnieć np. skomplikowaną problematykę związaną z nowymi biotechnikami); niemniej wydaje się, że przedstawione wskazówki mogą stanowić wystarczającą podstawę dla konsultantów w sprawach małżeńskich, stykających się w swej działalności z takimi zagadnieniami.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Duszpasterz, poproszony przez strony, których małżeństwo znajduje się w fazie poważnego kryzysu, o pomoc w sprawie ustalenia ewentualnej możliwości stwierdzenie nieważności tego małżeństwa na podstawie wykluczenia potomstwa, powinien zatem zwrócić szczególną uwagę na następujące zagadnienia:

1) Czy osoba zainteresowana wypowiadała się kiedykolwiek na tematy dotyczące rodziny, a w szczególności prokreacji i obecności dzieci w rodzinie? Wypowiedzi takie mogą bowiem pomóc w zorientowaniu się co do jej mentalności i kultury, a więc elementów, jakie niekiedy mogą stanowić ewentualną pobudkę symulacji.

2) Czy osoba ta zajęła kiedykolwiek konkretne stanowisko w sprawie posiadania dzieci we własnym małżeństwie: kiedy o tym wspominała, w jaki sposób i w jakim kontekście (czy w poważnej dyskusji czy w żartobliwej), czy są osoby, które mogłyby pamiętać te dyskusje i potwierdzić jej wypowiedzi?

3) Należy też ustalić, czy dana osoba jest gotowa potwierdzić przed sądem to, że symulowała i wskazać też, dla potwierdzenia, innych świadków. Brak takiej dyspozycyjności - zwłaszcza w wypadku nieistnienia świadków, którzy mogliby złożyć odpowiednie zeznania może stanowić poważną trudność dla ewentualnego wniesienia sprawy. Jest to bardzo ważny, z punktu widzenia praktycznego, element, który należy uświadomić stronie przy udzielaniu jej porady.

4) Trzeba podkreślić, że musi być szczegółowo zbadane to, czy zainteresowany wspominał o całkowitym, definitywnym odrzuceniu potomstwa, czy też jedynie o odrzuceniu czasowym, uzależnionym od jakiś okoliczności; jest to konieczne do ustalenia, czy ma się do czynienia z rzeczywistym wykluczeniem potomstwa (nawet jeśli tylko czasowym czy warunkowym), czy też ze zwykłym odroczeniem w czasie jego posiadania. Jak już wspominaliśmy, nie jest łatwo dokonać rekonstrukcji rzeczywistej woli podmiotu, hipotetycznie będącego osobą symulującą zgodę małżeńską; nie zwalnia to jednak konsultanta (a potem sędziego) z obowiązku dołożenia maksymalnych starań w ustaleniu stanu faktycznego.

5) Należy też naświetlić, przynajmniej w sposób ogólny, konkretne powody, dla których nastąpiło wykluczenie potomstwa. Taka „przyczyna" symulacji, jakkolwiek sama w sobie nie stanowi pełnego dowodu zaistniałej symulacji, jest bowiem bardzo ważnym elementem mogącym świadczyć ojej wiarygodności: orzecznictwo określają często mianem *regina probationum* („królowa dowodów"), wskazując w ten sposób na jej duży ciężar dowodowy.

6) Trzeba ustalić z jakiego powodu podmiot symulujący zgodę małżeńską, choć wykluczał posiadanie potomstwa, zdecydował się na zawarcie małżeństwa kościelnego. Czy był on praktykujący? Czy zdawał on sobie sprawę z tego, że wykluczenie potomstwa nie jest akceptowane przez Kościół i że stanowi ono przyczynę nieważności małżeństwa? Życie z dala od zasad chrześcijańskich i brak „chrześcijańskiego" zaangażowania w zawierany związek (powierzchowna i czysto emocjonalna miłość do partnera; możliwość prowadzenia bardziej swobodnego trybu życia niż we własnej rodzinie itp.) są okolicznościami faktycznymi, generalnie kompatybilnymi z symulacją. Inaczej jest natomiast w odwrotnym przypadku, czyli w wypadku udowodnienia, iż dana osoba prowadziła życie prawdziwie chrześcijańskie i podzielała chrześcijańską wizję małżeństwa.

7) Należy ustalić, czy wspólne życie małżeńskie zaowocowało posiadaniem dzieci. Choć wiadomo, że ciąża może mieć miejsce również pomimo tego, iż jest niechcianą przez jednego z partnerów (a czasem i przez obojga), to jednak narodziny jednego czy więcej dzieci zazwyczaj przeczą tezie o symulacji. W każdym wypadku należy ustalić, w jaki sposób osoba będąca domniemanym symulatorem zareagowała na wiadomość o niechcianej ciąży: czy na przykład proponowała przerwanie takiej ciąży, czy była zadowolona z narodzin dziecka, czy zajmowała się nim z zaangażowaniem i uczuciem, czy też wręcz odwrotnie.

8) Z pełną dyskrecją i szacunkiem należy też ustalić, czy podczas wspólnego życia małżonkowie odbywali potencjalnie płodne stosunki, czy uciekali się oni do środków antykoncepcyjnych: do jakich i z czyjej woli. Należy też sprawdzić, czy możliwe jest udowodnienie ich stosowania, na przykład poprzez udokumentowane dyspozycje lekarskie aplikacji technik antykoncepcyjnych wymagających specjalistycznej interwencji medycznej.

9) Z równą dyskrecją należy też zbadać, czy podczas pozostawania w związku małżeńskim były praktykowane aborcje. Przerwanie ciąży, które w każdym wypadku pozostaje faktem absolutnie negatywnym, tak z moralnego, jak i kanonicznego punktu widzenia, ma bowiem szczególną poszlakową moc dowodową, zwłaszcza jeśli może być powiązane z pierwotną (a więc obecną już w momencie zawarcia małżeństwa) wolą podmiotu przeciwną prokreacji. Jasne jest, że również ten fakt musi być odpowiednio udokumentowany, co w wypadku aborcji dokonanej w sanitarnych strukturach publicznych nie przysparza zazwyczaj większych trudności.

10) Bardzo ważnym jest także ustalenie, czy w okresie trwania małżeństwa podejmowane były dyskusje na temat posiadania potomstwa. Czy miały miejsce wyraźne żądania posiadania potomstwa ze strony jednego z partnerów i jakie były reakcje na to drugiej strony. Czy dochodziło na tym tle do dyskusji i sprzeczek. A przede wszystkim, na ile te ewentualne konflikty na tle posiadania potomstwa zaważyły na rozpadzie związku małżeńskiego: jeśli były one determinujące stanowi, to niezwykle silną poszlakę przemawiającą za istnieniem zdecydowanej woli wykluczenia potomstwa przynajmniej w okresie poprzedzającym separację. Trzeba też ustalić, czy analogiczna wola istniała również w czasie zawierania małżeństwa.

11) Jakąś wartość dowodową będzie miało również stwierdzenie czy osoba, którą uznaje się za wykluczającą posiadanie potomstwa, miała dzieci w ewentualnych innych związkach niż ten, który jest przedmiotem konsultacji. Okoliczność taka, mimo iż nie stanowi przeciwdowodu, musi być bowiem racjonalnie wyjaśniona przed sądem, zwłaszcza wówczas, jeśli przyczyna domniemanej symulacji miała charakter ogólny, to znaczy niezwiązany z osobą współmałżonka, tak jak na przykład egoizm, pragnienie niczym nieskrępowanej wolności, lęk przed przekazaniem choroby, na jaką cierpi osoba symulująca itp.

3. PRZYKŁADY

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Narzeczeństwo Laury i Pawła trwało około trzech lat. Paweł był i pozostał szczerze zakochany w Laurze, ona natomiast o wiele mniej; co więcej, w okresie bezpośrednio poprzedzającym małżeństwo miała ona bardzo poważne wątpliwości co do stanu swych uczuć, a więc i co do sensu zawarcia tego małżeństwa. Zwierzyła się z tego swej matce oraz swemu proboszczowi, którzy jednak zachęcili ją do kontynuowania tego związku; przedstawiła swe wątpliwości również swojemu narzeczonemu, który z wielkim rozgoryczeniem przyjął je do wiadomości.

Nie wiedząc, jak postąpić, Laura postanowiła jednak wstąpić na próbę w ten związek: to znaczy zawrzeć małżeństwo z Pawłem, ale zastrzegając sobie, że jeśli „próba" ta okaże się nieudana, rozstanie się z nim już definitywnie,

odzyskując swą wolność. W konsekwencji nie zamierzała mieć z nim dzieci, przynajmniej do momentu, w którym sama będzie mogła stwierdzić, że „próba" małżeństwa zakończyła się powodzeniem. Dlatego też na około miesiąc przed ślubem kazała sobie zapisać przez ginekologa tabletki antykoncepcyjne.

Życie małżeńskie trwało tylko kilka miesięcy, podczas których Laura nadal wykazywała ten sam brak przekonania co do tego związku, jaki miała przed jego zawarciem: nie przeniosła swych rzeczy do wspólnego mieszkania, odmawiała też Pawłowi uczuć czy dialogu. Przez cały czas, nieprzerwanie, przyjmowała tabletki antykoncepcyjne.

W sądzie możliwe było do udowodnienia (przyznane też i przez samego Pawła oraz proboszcza, u którego zasięgała ona rady) istnienie przedmałżeńskich wątpliwości Laury, a także jej woli zawarcia małżeństwa „na próbę" oraz woli wykluczenia potomstwa przynajmniej do momentu pozytywnego zakończenia „próby", jako że jeszcze przed zawarciem małżeństwa otwarcie wspominała ona o swych zamiarach rozmaitym osobom. Dzięki zaświadczeniu lekarza, który zapisał jej środki antykoncepcyjne, możliwe też było do udowodnienia ich stosowanie. Wszystkie te dowody umożliwiły wydanie orzeczenia stwierdzającego nieważność małżeństwa Laury i Pawła.

Przykład ten służy podkreśleniu, jak bardzo ważne jest ustalenie przyczyny, pobudki symulacji zgody małżeńskiej, nawet jeśli ma ona charakter czysto podmiotowy (jak w opisywanym tu przypadku, gdzie była nią świadomość braku prawdziwej miłości małżeńskiej do konkretnej osoby). Pokazuje też, że wykluczenie posiadania potomstwa może niekiedy występować łącznie z innymi przyczynami nieważności małżeństwa kanonicznego, a zwłaszcza z wykluczeniem nierozerwalności małżeństwa, jak w opisanym przypadku Laury, która nie będąc przekonana co do swych uczuć, wykluczyła trwałe zaangażowanie się w ten związek z Pawłem.

2. PRZYKŁAD DRUGI

W wieku czternastu lat, w ciągu zaledwie kilku miesięcy, Klara straciła obydwoje rodziców i została sama wraz z dwoma sporo od niej młodszymi braćmi. Chcąc uniknąć rozdzielenia rodzeństwa, które miałoby miejsce w razie oddania ich do rozmaitych sierocińców, Klara przekonała swego wuja, który mieszkał w tym samym co oni miasteczku, aby przyjął na siebie obowiązki ich prawnego opiekuna. W ten sposób mogliby oni nadal mieszkać w domu swych rodziców pod opieką wuja i jego żony.

Klara czynnie zajęła się swym młodszym rodzeństwem, poszła też do pracy, aby móc zarobić na ich utrzymanie. Gdy miała około osiemnastu lat poznała Alfreda, chłopca z tego samego miasteczka, który z wytrwałością okazywał jej swe uczucia, był jej bardzo oddany i serdecznie odnosił się do jej braci. Był on zakochany w dziewczynie, która - pomimo iż nie była nim szczególnie

zafascynowała i choć żywiła obawy przed życiem seksualnym i rozrodczością - zdecydowała się wyjść za niego za mąż, tym bardziej że wyraził on gotowość przyjęcia do swej nowej rodziny również braci swej ukochanej.

Klara jednak, z powodu lęków, o jakich wspomnieliśmy, przez kilka lat nie była w stanie w pełni oddać się mężowi, toteż ich małżeństwo pozostało nieskonsumowane. Jednak po kilku latach Klara uległa innemu mężczyźnie, z którym miała kilka intymnych spotkań. Skruszona, wyznała to wkrótce Alfredowi, który jej wybaczył. Chcąc zmazać swą winę z powodu zdrady, której się dopuściła, zmusiła się do rozpoczęcia życia płciowego z mężem, okupując to jednak głębokim cierpieniem fizycznym i psychicznym. Kiedy Klara zorientowała się, że jest w ciąży ze strachu przed porodem oraz z powodu braku pewności co do faktycznego ojcostwa poczętego dziecka (zważywszy na bliskość w czasie stosunków z mężem oraz kochankiem) usunęła ciążę. Wkrótce potem jej małżeństwo zakończyło się separacją, a potem rozwodem. Po kilku latach Klara zawarła nowy związek cywilny. Rozwiązały się jej problemy z braćmi, którzy, będąc już pełnoletnimi, usamodzielnili się, pozostał natomiast problem jej lęku przed urodzeniem dziecka. Kiedy po raz kolejny zaszła w ciążę i zdecydowała się doprowadzić ją do końca, okazało się, że potrzebuje pomocy psychologa, a nawet psychiatry.

Podczas postępowania sądowego, mimo braku dowodów bezpośrednich (a więc zeznań świadków, którzy znaliby intencje dotyczące potomstwa, jakie miała Klara w momencie zawierania małżeństwa) było możliwe przeprowadzenie dowodu pośredniego, opierającego się na przytoczonych powyżej faktach, takich jak: nieszczęśliwa historia rodzinna Klary, jej troska o małych jeszcze wówczas braci, jej lęk przed macierzyństwem, okoliczności, w których zdecydowała się ona na stosunki z mężem, dokonana przez nią aborcja, sposób, w jaki zdołała doprowadzić do końca ciążę pochodzącą z jej drugiego związku (małżeństwa cywilnego), który zawarła po rozwodzie z Alfredem. Wszystkie te fakty uczyniły wiarygodnymi zeznania stron oraz nielicznych świadków. W tym przypadku lęk wobec perspektywy porodu sięgnął granic psychopatologii.

Przykład ten podkreśla, jak wielkie znaczenie w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa z powodu symulacji zgody małżeńskiej ma precyzyjna rekonstrukcja wszystkich okoliczności sprawy, które mogą skutecznie przyczynić się do uzyskania przez sędziego moralnej pewności co do słuszności orzeczenia uznającego małżeństwo za nieważne. Tylko bowiem kompleksowa i zintegrowana ocena wszystkich elementów dowodowych (w tym zeznań stron) pozwala mu na wydanie prawidłowej decyzji w danej sprawie.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Teodor był prostym, uczciwym i pracowitym chłopcem. To właśnie jeżdżąc do pracy poznał Karolinę, w której się zakochał. Karolina miała już jednak

kilkuletniego synka, Ludwika, narodzonego z jej związku z żonatym mężczyzną, który nie uznał dziecka. Teodor przywiązał się do Karoliny oraz jej synka i zaproponował jej małżeństwo, oznajmiając również swój zamiar uznania Ludwika za syna, deklarując go (fałszywie) jako własne dziecko.

Namawiana przez własną matkę Karolina zaakceptowała propozycję Teodora. Akt uznania Ludwika odbył się równocześnie ze ślubem. Jednak zaraz po ślubie Karolina zaczęła prowadzić rozwiązłe życie (prawdopodobnie - choć nie zostało to udowodnione z całą pewnością - nadal spotykała się z prawdziwym ojcem Ludwika), a już po kilku tygodniach życia małżeńskiego wyprowadziła się z domu; kiedy Teodor zadenuncjował jej odejście, bezpodstawnie oskarżyła go o znęcanie się nad nią; przyznała też, że usunęła ciążę, w jaką zaszła podczas jednego z nielicznych stosunków płciowych z Teodorem.

Sprawa ta, wbrew pozorom, była bardzo trudna do rozstrzygnięcia. Karolina bowiem nie miała najmniejszego zamiaru współpracować z sądem w celu ustalenia prawdy co do swych intencji odnośnie do dzieci poczętych w małżeństwie. Odnaleziono jednak świadków, z którymi rozmawiała przed i po ślubie, w każdym razie w czasie, kiedy nie było jeszcze mowy o stwierdzeniu nieważności małżeństwa, a którym wyraźnie oznajmiła o swej woli wykluczenia posiadania dzieci z obawy, że uczucia Teodora wobec Ludwika mogłyby ulec zmianie. Świadkowie potwierdzili także zmianę jej zachowania w stosunku do Teodora zaraz po tym, jak uznał on Ludwika za własne dziecko, a także fakt dokonania przez nią aborcji (przez nią samą deklarowany), niemożliwy do udowodnienia w inny sposób, jako że dokonany jeszcze przed wejściem w życie ustawy dopuszczającej aborcję, a więc w sposób nielegalny. Na bazie wspomnianych dowodów sąd wydał orzeczenie o nieważności tego małżeństwa.

Opisany przypadek każe zwrócić uwagę konsultantów w sprawach małżeńskich na to, że brak współpracy przy ustalaniu prawdy osoby symulującej zgodę małżeńską może stanowić bardzo poważne utrudnienie procesu dowodowego. Niemniej trudności, które ona stwarza nie są bynajmniej nie do przezwyciężenia, zwłaszcza w wypadku, gdy istnieją inne środki dowodowe pozwalające na ustalenie jej intencji co do posiadania potomstwa, jak na przykład zeznania świadków czy rekonstrukcja okoliczności towarzyszących zawieraniu związku małżeńskiego.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Odmienny był przypadek Marii, osoby skądinąd wiarygodnej i zasługującej na szacunek. Twierdziła ona przed sądem, iż jej mąż, Ryszard, wykluczył posiadanie potomstwa; nie była jednak w stanie dostarczyć na to dowodów, z wyjątkiem dwóch elementów, które jednak w opinii sądu były absolutnie niewystarczające do wydania orzeczenia o nieważności tego związku.

Przed ślubem, Ryszard, chwaląc się przed jednym ze wspólnych znajomych swym nowym sportowym samochodem - kiedy ten, również mający wkrótce zawrzeć związek małżeński, opowiadał o swoich poważnych zamiarach i zaangażowaniu w życie rodzinne - odpowiedział mu z przekonaniem, że on sam nad rodzinę przedkłada wyścigi samochodowe. Po dwóch latach małżeństwa, znajdując się w stanie ostrego „wyczerpania nerwowego", Ryszard oznajmił wielu osobom, że poczeka kilka lat, zanim zdecyduje się na dziecko.

Cały „bezpośredni" dowód jego domniemanej woli wykluczenia posiadania dzieci opierał się właśnie na tych dwóch faktach; zważywszy na okoliczności, w jakich miały miejsce wspomniane wyżej deklaracje, ich moc dowodowa została oceniona przez sąd jako niezwykle znikoma: w pierwszym wypadku uznano je za zwykłą młodzieńczą fanfaronadę, w drugim, za słowa człowieka zaburzonego psychicznie (choć tylko przejściowo). Ponadto sama Maria przyznała szczerze, że przed ślubem Ryszard nigdy nie krytykował przy niej projektu założenia normalnej rodziny oraz że po ślubie, przynajmniej w początkowym okresie, mieli oni stosunki płciowe potencjalnie płodne, co stanowiło poważną poszlakę przemawiającą przeciwko tezie o rzeczywistej intencji wykluczenia potomstwa.

Również i sam Ryszard zaprzeczył w sądzie tezie, jakoby wykluczył on był posiadanie potomstwa oraz dostarczył czterech świadków, którzy potwierdzili jego dyspozycyjność co do posiadania dzieci, jaką wyrażał jeszcze przed zawarciem związku. Nie udało się podważyć wiarygodności tych świadectw ani też znaleźć innych poszlak czy okoliczności, które mogłyby zanegować prawdziwość zeznań Ryszarda.

Przykład ten unaocznia, jak bardzo delikatny jest dowód na symulację zgody małżeńskiej oraz zwraca uwagę na to, że przed doradzeniem stronie zwrócenia się do sądu o stwierdzenie nieważności małżeństwa zawsze należy upewnić się co do istnienia elementów dowodowych, które racjonalnie pozwalają spodziewać się pozytywnego rozstrzygnięcia w razie wniesienia przez nią takiej sprawy. Orzeczenie o nieważności małżeństwa zależy bowiem od możliwości obiektywnego ustalenia faktów, a nie tylko od wiarygodności czy przymiotów moralnych (jak w opisanym tu przypadku Marii) osoby zwracającej się do sądu.

5. PRZYKŁAD PIĄTY

Łukasz był synem rolników. Po uzyskaniu odpowiedniego wykształcenia zdołał znaleźć pracę jako urzędnik bankowy. Zaczął wówczas obracać się w bogatym towarzystwie prowadzącym lekki tryb życia, zajmującym się grami hazardowymi oraz bałamuceniem dziewcząt. Poznał Różę, córkę drobnych przemysłowców, która zakochała się w nim. Łukasz widząc interes w zawarciu tego małżeństwa, był zawsze bardzo miły dla dziewczyny, dotkniętej zresztą defektem fizycznym, a kiedy zdarzało jej się powątpiewać w szczerość jego intencji, za każdym razem dokładał masę starań, żeby przekonać ją, iż się myli,

przysięgając jej, że jego miłość jest jak najbardziej szczera. Wreszcie zdołał skłonić ją do poślubienia go.

Zaraz po ślubie Łukasz ukazał swe prawdziwe oblicze: cały wolny czas spędzał poza domem, oddając się grom hazardowym i romansom z innymi kobietami, nie ukrywając tego bynajmniej przed żoną, do której zaczął się bardzo źle odnosić, również dlatego, że jej rodzice, osoby ostrożne i rozsądne, wcale nie zamierzali utrzymywać zięcia. Pomogli oni co prawda młodym małżonkom przy zakupie mieszkania, ale uznali, że ponieważ obydwoje mają dobrze płatną pracę, spokojnie mogą radzić sobie sami. Prysnął więc mit Łukasza o bogatych teściach, którzy dostarczaliby mu funduszy niezbędnych na gry hazardowe i przygody z kobietami.

Róża, bardzo cierpiąca z powodu takiego zachowania męża, zmuszona do pozostawania wciąż sama w domu, przez cały czas wytrwale nalegała, aby mieli dzieci, na które mogłaby przelać swą miłość, którą jej mąż w sposób ewidentny odrzucił. Jednak Łukasz kategorycznie odmawiał jej prośbom, przy okazji szydząc z niej i urągając z powodu jej defektu fizycznego. Uporczywie odmawiał też współżycia z nią, a ich nieliczne stosunki płciowe były (na jego żądanie) stosunkami niemogącymi prowadzić do zapłodnienia.

Proces o stwierdzenie nieważności tego małżeństwa miał duże szanse na pomyślne zakończenie, jako że Łukasz (jak sam deklarował) pod wpływem nowej znajomości, którą nawiązał po separacji z żoną i pozytywnego wpływu swej nowej partnerki, opamiętał się i wyraził skruchę z powodu swego postępowania przyznał się też do nieuczciwych intencji, jakie miał podczas trwania małżeństwa w stosunku do Róży oraz że traktował ją wyłącznie instrumentalnie, licząc, że małżeństwo z nią przysporzy mu korzyści materialnych i że nie miał zamiaru na serio zaangażować się w ten związek, a więc, na przykład, mieć z nią dzieci. Wspólni znajomi oraz przyjaciele Łukasza, których powołał na świadków, zeznali, że jeszcze przed zawarciem małżeństwa deklarował on swą awersję do posiadania potomstwa.

Przykład ten naświetla pewną szczególną problematykę: na pierwszy rzut oka może bowiem wydać się dziwne, iż Trybunał kościelny daje wiarę zeznaniom indywiduum takiego jak Łukasz, a więc osobie, która w przeszłości w tak okrutny sposób oszukała narzeczoną i zadrwiła z sakramentu małżeństwa. Należy jednak pamiętać, iż w takich wypadkach Trybunał prowadzi postępowanie z wielką ostrożnością, podając obiektywnej weryfikacji zarówno zeznania osoby takiej jak Łukasz, jak i wiarygodność wskazanych przez nią świadków. Ponadto nie można zapominać, iż w wypadkach takich jak powyższy, wydając orzeczenie stwierdzające nieważność małżeństwa, Trybunał nakłada na osobę odpowiedzialną za symulację (w tym wypadku Łukasz), sankcję administracyjną polegającą na zakazie zawarcia kolejnego małżeństwa. W takim wypadku Ordynariusz miejsca, w którym taka osoba zamierzałaby zawrzeć nowy ślub kościelny, może na to zezwolić dopiero po przeprowadzeniu dogłębnej weryfikacji co do efektywnej przemiany jej intencji oraz upewnieniu

się co do tego, że osoba mająca wstąpić w z nim taki związek została dokładnie poinformowana co do losów poprzedniego małżeństwa osoby symulującej zgodę małżeńską. W ten sposób Kościół troszczy się nie tylko o skłonienie do rzeczywistego nawrócenia osoby, która pobłądziła, ale i o ochronę osób trzecich, zainteresowanych zawarciem z nią małżeństwa, przed ewentualnym kolejnym oszustwem. Chroni także swoje organy sądowe przed nadużyciami ze strony osób nie mających czystych intencji. Stawiając utrudnienia przed zawarciem nowego małżeństwa osobie, której została udowodniona symulacja zgody małżeńskiej, Kościół stawia ją wobec odpowiedzialności za ciężkie przewinienia, jakich się w przeszłości dopuściła, także w perspektywie jej przyszłych decyzji, a to wszystko zgodnie z celem prawa kanonicznego, jakim jest stworzenie warunków umożliwiających jednostkom *salus animarum,* zbawienie własnej duszy.

VI.
WYKLUCZENIE NIEROZERWALNOŚCI WĘZŁA MAŁŻEŃSKIEGO

Po rozważaniach na temat wykluczenia prokreacyjnego celu związku małżeńskiego zajmiemy się teraz problematyką kolejnej formy symulacji zgody małżeńskiej, niestety bardzo rozpowszechnionej w naszym kraju, a mianowicie wykluczeniem nierozerwalności związku małżeńskiego.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

System prawa kanonicznego uznaje małżeństwo za instytucję „prawa naturalnego", czyli za instytucję prawną oraz stan życia wpisany przez Boga w naturę rzeczy i zgodny z samą strukturą osoby ludzkiej, mający umożliwić jej prawidłowe i uporządkowane rozwijanie jej naturalnych skłonności do pozostawania w interpersonalnym związku, w jakim następuje jej wzajemne, psychiczne i seksualne uzupełnianie się z osobą odmiennej płci.

Instytucja ta, małżeństwo, w najpełniejszy bowiem sposób spełnia wymogi autentycznej miłości: stąd też nie zamyka się ono samo w sobie, ale jest płodne; dlatego nie jest ono podzielne między wiele osób, lecz obejmuje jedynie małżonków; nie jest ograniczone w czasie czy też podporządkowane ewolucji uczuć tworzących je osób, lecz jest nierozerwalne.

Już na wstępie należy podkreślić, iż - w takiej perspektywie - nierozerwalność węzła małżeńskiego nie jest bynajmniej czystym obowiązkiem prawnym narzuconym z zewnątrz przez wolę Ustawodawcy. Odpowiada ona natomiast najgłębszym wymogom autentycznej miłości, która nie może być

niczym innym jak tylko całkowitym, a więc i „bezterminowym" darem z samego siebie.

Stąd też nieporozumieniem jest przeciwstawianie wymogów miłości wymogom prawnej instytucji małżeństwa, opozycja taka jest bowiem czymś ewidentnie sztucznym i z gruntu fałszywym. Nie zmienia to faktu, że jest ona, niestety, szeroko rozpowszechniona w kulturze naszej, zachodniej cywilizacji.

Trzeba też pamiętać, iż zważywszy na to, że ma ono swe źródło w prawie naturalnym, nierozerwalność jest cechą nie tylko małżeństwa sakramentalnego, lecz każdego ważnie zawartego małżeństwa. Kościół, bowiem, szanując wolę Boga, którą uznaje za wpisaną w naturalną instytucję małżeństwa, uznaje w konsekwencji trwałość małżeństwa za cechę charakterystyczną każdego prawdziwego związku małżeńskiego.

Posługując się terminologią prawa kanonicznego, można stwierdzić, że (jak formułuje to kan. 1056 KPK) nierozerwalność jest „istotnym przymiotem" małżeństwa; przymiotem, który będąc cechą każdego ważnego związku małżeńskiego, właśnie w małżeństwie sakramentalnym nabiera szczególnej mocy w aspekcie symbolicznego znaczenia, odnoszącego się do związku łączącego Chrystusa z Jego Kościołem, znaczenia, jakim obdarzone jest małżeństwo chrześcijańskie. Innymi słowy, sakramentalność małżeństwa nie tyle ustanawia obowiązek szanowania jego nierozerwalności, ile go wzmacnia.

Co jednak oznacza wyrażenie „istotny przymiot"? Wskazuje ono, iż mamy do czynienia nie tyle z istotą małżeństwa (istotą małżeństwa jako umowy jest, jak stanowi kan. 1057 § 1, zgoda małżeńska; natomiast istotą małżeństwa jako stanu życia jest, jak określa to kan. 1055 § 1, „wspólnota" całego życia), ile z jego „przymiotem", czyli właściwością małżeństwa jako węzła prawnego. Innymi słowy, trwałość małżeństwa wynika już z samej jego natury. Jakie są jednak konsekwencje tego, iż właściwość ta jest określona jako istotna? Oznacza to, iż cecha ta, choć nie stanowi istoty małżeństwa, jest mu jednak na tyle przynależna, iż (z zasady) nie może ono bez niej istnieć. Małżeństwo jest więc z zasady nierozerwalne i choć w rzeczywistości może niekiedy zabraknąć wiążącego małżonków uczucia, a nawet może ustać ich wspólne życie, nigdy nie może ustać stosunek prawny wiążący ich właśnie jako małżonków w specyficzny sposób.

Wynika stąd, iż akceptacja nierozerwalności węzła musi być co najmniej domyślna i zawarta w konsensie, czyli w woli małżeńskiej: akceptacja ta nie jest bowiem niczym innym jak tylko jednym z aspektów woli zawarcia prawdziwego małżeństwa. Gdyby natomiast przymiot ten w odniesieniu do własnego małżeństwa został zanegowany, odrzucony co do zasady rzeczywistym aktem woli, konsens taki byłby wadliwy, jako że nakierowany na przedmiot, który nie jest „prawdziwym" małżeństwem, czyli małżeństwem w rozumieniu systemu prawa kanonicznego (por. kan. 1101 § 2).

Potrzebne są jednak dodatkowe wyjaśnienia.

Nie będziemy zajmować się obecnie koncepcją „pozytywnego aktu woli", jako że została już ona szeroko omówiona przy okazji przedstawienia zagadnienia symulacji konsensu małżeńskiego. Przypomnimy tylko, że negacja taka musi być rzeczywistą decyzję podmiotu. Nie jest taką na przykład zwykła prognoza („obawiam się, iż moje małżeństwo źle się skończy, boję się, że zakończy się ono rozwodem") czy też błędna opinia dotycząca instytucji małżeństwa („według mnie słuszne jest umożliwienie rozwodu osobom, które nie żyją ze sobą w zgodzie"), jako że stany mentalne tego typu funkcjonują na płaszczyźnie intelektualnej i niekoniecznie na płaszczyźnie woli.

Drugi z dopiero co przytoczonych tu przykładów (a dotyczący błędnej opinii odnośnie do możliwości rozwiązania małżeństwa w pewnych okolicznościach) skłania do natychmiastowego zajęcia się tu bardzo delikatnym zagadnieniem dotyczącym podmiotowego aspektu symulacji, a mianowicie zagadnieniem doniosłości błędu dla woli małżeńskiej. Za „błąd" uznaje się obiektywnie błędną (oczywiście z punktu widzenia systemu prawa kanonicznego) koncepcję dotyczącą instytucji małżeństwa, jak na przykład tę, według której dopuszczalnym (a nawet wskazanym) jest rozwiązywanie węzła małżeńskiego poprzez rozwód cywilny czy nawet poprzez własną, autonomiczną i wcale niekoniecznie sformalizowaną decyzję.

System prawa kanonicznego, opierający się na rozróżnieniu pomiędzy wolą a intelektem, a przede wszystkim na zasadzie, że to konsens jako akt woli stanowi przyczynę sprawczą małżeństwa, stoi na pozycji, iż błąd jest stanem intelektu, fałszywym osądem, jaki przynależy do sfery poznania i inteligencji. Stąd też, jako taki, wcale niekoniecznie wpływa na wolę i dopóki tego nie czyni, jest on prawnie nieistotny. Dodatkowo w naszym wypadku odnosi się on nie do istoty, ale do przymiotu instytucji prawnej. Potwierdza to zresztą kan. 1099 Kodeksu, który ustanawia brak doniosłości prawnej błędu co do przymiotu małżeństwa - co do jedności i nierozerwalności lub jego sakramentalnej godności. Jest to tzw. błąd co do prawa.

Czas teraz na konkretny przykład: Marek, jeśli chodzi o zasadę, może być przekonany o słuszności rozwiązywania nieudanych małżeństw, nie oznacza to jednak, iż automatycznie można uznać, że jego wolą jest uczynienie rozwiązywalnym również jego własnego małżeństwa z Moniką, ukochaną przez niego kobietą, z którą pragnął się związać jako małżonką na całe życie.

Stojąc na tych tradycyjnych pozycjach, kanoniczna doktryna i orzecznictwo nie zapominają jednak ani o jedności osoby ludzkiej (możliwe jest rozróżnienie pomiędzy „funkcjami" jej duchowej aktywności, na przykład pomiędzy wolą i intelektem, ale nie sztywne ich rozdzielenie), ani też o konkretnej dynamice psychologicznej jej osobistych decyzji, w ramach której osoba ludzka jest zazwyczaj skłonna decydować zgodnie z własnymi, choćby błędnymi, przekonaniami. Dlatego też kan. 1099 przewiduje możliwość zdeterminowania woli przez błąd, który jest wtedy efektywny, czyli stanowi bazę decyzji oraz

działania podmiotu dokonującego wyborów oraz działa zgodnie z własnymi przekonaniami.

Jasne jest, że przyczyną ewentualnej nieważności małżeństwa pozostaje wola, decyzja podmiotu i że błąd reprezentuje, jeśli można tak powiedzieć, ideologiczną podstawę dla określonej realizacji woli. Równocześnie jednak prawdą jest, że - używając terminologii rozpowszechnionej tak w doktrynie, jak i w orzecznictwie - im bardziej gruntowny i głęboki jest błąd, tym bardziej prawdopodobny jego wpływ na wolę oraz decyzje podmiotu. Co więcej, udowodnienie występowania błędu tego typu stało się powszechnie uznaną przesłanką wskazującą na symulację zgody małżeńskiej. Błąd taki stanowi okoliczność, którą można określić, posługując się terminologią prawniczą, jako pobudkę, przyczynę symulacji.

Chcąc jeszcze lepiej naświetlić to zagadnienie, posłużymy się kolejnym przykładem: osoba o bardzo liberalnych poglądach, będąca zagorzałym zwolennikiem rozwodów, na przykład czynnie zaangażowana w referendum o dopuszczalności rozwodów, ma bardzo silną pobudkę, aby odrzucić ideę nierozerwalności małżeństwa. Pobudka taka, podstawa kulturowa i ideologiczna tego typu, będzie natomiast o wiele słabsza u osoby ideologicznie niezaangażowanej, która (pasywnie ulegając powszechnej mentalności) uznaje rozwody za powszechnie występujący fakt i deklaruje się jako ich zwolennik jedynie dla mody lub aby nie wydawać się zacofaną. Ciężar gatunkowy jego błędnych przekonań jest więc o wiele mniejszy niż w wypadku pierwszej osoby i jako taki w mniejszym stopniu wpływa na nadanie jego woli określonego kierunku.

Wola sprzeciwiająca się nierozerwalności węzła małżeńskiego może przybierać rozmaite formy: może być wyraźna bądź domyślna; absolutna lub uwarunkowana, ewentualna. Wyjaśnimy te pojęcia.

Wola wyraźna to taka, której bezpośrednim przedmiotem jest odrzucenie nierozerwalności małżeństwa: „odrzucam dozgonny związek z tą osobą"; wola domyślna ma miejsce w wypadku, kiedy odrzucenie nierozerwalności małżeństwa wynika z decyzji pozostającej w logicznej sprzeczności z akceptacją takiej nierozerwalności: „jeśli małżeństwo z tą osobą nie będzie układać się tak, jak powinno, uznam się za zwolnionego z wszelkich wobec niej zobowiązań, czyli będę w pełni wolny w ponownym ułożeniu sobie życia uczuciowego i rodzinnego".

Wola jest absolutna, kiedy - głównie z powodów ideologicznych czy kulturowych, takich jak te, o których dopiero co była mowa - dana osoba, z samej zasady, jest przeciwna nierozerwalności małżeństwa: „nigdy nie zaakceptuję dozgonnej więzi, gdyż według mnie jest to rzecz nie do pomyślenia i nie można jej wymagać od ludzi". Jest ona natomiast ewentualna, uwarunkowana, kiedy dana osoba, choć z zasady nie jest przeciwnikiem nierozerwalności małżeństwa, to żywiąc obawy co do powodzenia własnego związku, chce pozostawić sobie drogę wyjścia: „jeśli nasze małżeństwo będzie

się źle układać, to rozwiążemy je i każde z nas będzie wolne w ponownym ułożeniu sobie życia". Ta ostatnia, czyli warunkowa, forma wykluczenia nierozerwalności małżeństwa jest właśnie jedną z najbardziej rozpowszechnionych: jak podkreśla bowiem orzecznictwo, ten, kto wyklucza nierozerwalność małżeństwa, nie pragnie jego rozpadu, ale zamierza „zabezpieczyć się" na taką ewentualność.

Zajmiemy się teraz pokrótce przedmiotowym aspektem wykluczenia nierozerwalności węzła małżeńskiego.

Przedmiotem tym jest właśnie cecha charakterystyczna nierozerwalności węzła, to znaczy fakt, iż węzeł taki nie może być rozwiązany: ani przez jedną ze stron (tzw. nierozerwalność wewnętrzna), ani też przez żadną władzę ludzką: świecką czy duchowną (tzw. nierozerwalność zewnętrzna). Wiadomo bowiem, że jedyne dwa przypadki rozwiązania małżeństwa, jakie można przypisać działaniu władzy zewnętrznej w stosunku do małżonków, a więc rozwiązanie małżeństwa nieskonsumowanego oraz małżeństwa niesakramentalnego - są zarezerwowane dla władzy papieża, i to nie jako głowy Kościoła, biskupa Rzymu czy następcy św. Piotra, ale jako „Namiestnika Chrystusowego", a więc władzy będącej czymś więcej niż władzą ziemską.

Tak więc to właśnie wola ewentualnego rozwiązania węzła małżeńskiego stanowi konkretną treść wykluczenia nierozerwalności małżeństwa. Uświadomienie sobie tego faktu jest rzeczą niezmiernie ważną i to zarówno dla przeprowadzenia prawidłowego procesu dowodowego, jak i dla ustalenia okoliczności, które stanowiłyby wykluczenie rzeczywiście unieważniające małżeństwo: choć bowiem nie od wszystkich można oczekiwać prawniczego przedstawienia własnych intencji małżeńskich, będzie zadaniem Sędziego (a jeszcze wcześniej ewentualnego konsultanta w sprawach małżeńskich) ustalenie, na podstawie słów i koncepcji wygłoszonych przez strony i świadków, jaki był faktyczny zamiar osoby, która jest oskarżona (lub też sama się oskarża) o symulowanie zgody małżeńskiej poprzez wykluczenie nierozerwalności związku.

Przykładem mogą być następujące sytuacje: osoba stwierdzająca w czasie procesu: „nie myślałam o nierozerwalności małżeństwa" czy też: „nie wierzyłem w nierozerwalność małżeństwa"; czy też: „w razie, gdyby nasze małżeństwo było nieudane, rozstalibyśmy się" - wyraziłaby koncepcje zbyt ogólne, aby mogły być one potraktowane jako dowód symulacji. Ten bowiem, kto nie myśli o czymś, nie może określić się jako jej przeciwny; kto nie wierzy w nierozerwalność, pozostaje na płaszczyźnie czystego błędu; ten kto myśli o rozstaniu, separacji, nie przesądza jeszcze o losach węzła małżeńskiego.

W każdym wypadku należy oczywiście pogłębić zagadnienie, nie ograniczając się jedynie do tego typu deklaracji. Deklaracje, choćby były zbyt ogólne, mogą jednak pomóc w ustaleniu, że w konkretnym przypadku nie ma się do czynienia z rzeczywistym wykluczeniem nierozerwalności małżeństwa, ale jedynie z intencjami, jakie je przypominają, lecz faktycznie nimi nie są. Stąd też

to właśnie Sędzia będzie musiał starać się ustalić - żądając od strony należnych uściśleń - jakie były jej rzeczywiste intencje. W ten sam sposób również i stwierdzenia, które mogłyby sugerować wykluczenie nierozerwalności małżeństwa, typu: ‚jak nie będzie się układać, zerwę z tym wszystkim", „każde z nas pójdzie swoją drogą", „będziemy znów wolni jak przed ślubem", „poszukam nowego małżonka" i tym podobne wymagają ostrożnej i dogłębnej analizy oraz dokładniejszego sprecyzowania.

Z tego, co zostało tu powiedziane, wynika, iż tym, co urzeczywistnia wykluczenie nierozerwalności węzła małżeńskiego nie są środki, jakie się ewentualnie przewiduje dla jego zerwania, lecz samo przekonanie o możliwości rozwiązania małżeństwa. Tak więc fakt, że osoba zainteresowana miała świadomość istnienia prawnych możliwości rozwiązania małżeństwa, wspominając na przykład o ewentualnym rozwodzie cywilnym, nie stanowi istoty symulacji, lecz jest jedynie poszlaką, czyli okolicznością przemawiającą za jej rzeczywistym istnieniem. To właśnie wola rozwiązania węzła małżeńskiego, czyli wola nieangażowania się w związek dożywotnio, stanowi wykluczenie nierozerwalności, choćby nawet podmiot nie planował żadnego rozwiązania prawnego na taką ewentualność, a jedynie zamierzał faktycznie zerwać swe małżeństwo. Podobnie ma się rzecz z tzw. paktem przeciw nierozerwalności, czyli ugodą pomiędzy osobami zawierającymi małżeństwo, w której ustalają one, iż nie będą wiązać się na zawsze rezerwując sobie możliwość rozwiązania ich związku - z punktu widzenia prawa kanonicznego pakt ten jest jedynie okolicznością, która ułatwia przeprowadzenie dowodu, nie jest on jednak istotą symulacji. Zajmiemy się teraz zagadnieniem przeprowadzenia dowodu zaistnienia wykluczenia nierozerwalności węzła małżeńskiego.

Jak już wspominaliśmy przy okazji uwag ogólnych na temat zjawiska symulacji, praktyka opracowała tradycyjny schemat przeprowadzania dowodów, który uwzględnia werbalne i pozawerbalne przejawy woli, jakie muszą zostać zrekonstruowane w celu ustalenia, czy rzeczywiście miał miejsce - przynajmniej w momencie zawierania związku - sprzeciw woli wobec nierozerwalności małżeństwa.

Rekonstrukcja woli w drodze bezpośredniej opiera się na deklaracjach stron oraz świadków, którzy mogą zreferować ich werbalne deklaracje. Oprócz stosowania generalnych reguł pozwalających na ocenę tego typu deklaracji (jak na przykład wiarygodność świadków, typ źródeł, z jakich czerpią oni informacje, upływ czasu), trzeba pamiętać o koniecznej w tych przypadkach drobiazgowej i precyzyjnej rekonstrukcji zwrotów oraz słów używanych przez zainteresowanych oraz głoszonych przez nich koncepcji, tak aby można było ustalić, czy ma się do czynienia z rzeczywistym wykluczeniem nierozerwalności małżeństwa, czy tylko z czymś, co je przypomina, ale formalnie nim nie jest (a więc na przykład z błędem, obawami co do szans powodzenia własnego związku, przechwałkami, zabobonnymi „zaklęciami" itp.).

Wśród rozmaitych elementów umożliwiających bezpośrednią rekonstrukcję woli, w przypadku domniemanego wykluczenia nierozerwalności węzła małżeńskiego, szczególny ciężar dowodowy mogą mieć następujące okoliczności.

Poglądy i przekonania religijne osoby, która rzekomo wykluczyła nierozerwalność węzła małżeńskiego: im silniejsze i im bardziej zbliżone są one do poglądów katolickich, tym mniej prawdopodobne, iż odrzuciła ona jedną z podstawowych cech chrześcijańskiego małżeństwa i odwrotnie. Jak bowiem zostało to już powiedziane, to raczej błędne przekonania odnośnie do religii czy samego małżeństwa mogą stanowić pobudkę, daleką przesłankę symulacji.

Ponadto - z wyjątkiem wypadków, w których ma się do czynienia ze szczególnie silną pobudką związaną z kulturą czy przekonaniami jednostki - należy dokładnie zbadać wszystkie okoliczności pozostające w bezpośredniej bliskości z konkretnym małżeństwem, jak na przykład ewentualne wątpliwości, niepewność, wahania przed zawarciem związku czy też kłótnie, zerwania narzeczeństwa, a więc te okoliczności, które mogą czynić prawdopodobnym fakt, iż strona zawierająca małżeństwo pragnęła zabezpieczyć się przed przewidywanym niepowodzeniem tego związku. Podobnie również mogą wpływać na wolę stron ewentualne nieudane związki ich rodziców, rodzeństwa czy przyjaciół, które mogą się przyczyniać do symulacji konsensu poprzez wykluczenie nierozerwalności małżeństwa.

Znaczenie dowodowe przedstawia też ewentualny opór strony przed zawarciem małżeństwa sakramentalnego czy wystosowana przez nią propozycja zawarcia małżeństwa wyłącznie cywilnego, a to zarówno dlatego, iż nierozerwalność (choć opierająca się - jak już była o tym mowa - na prawie naturalnym) jest przymiotem małżeństwa, jaki dla swej akceptacji wymaga motywacji religijnej podmiotu, której istnienie w sposób obiektywny wyrażane jest poprzez zawarcie przez niego małżeństwa sakramentalnego; jak i dlatego, iż wybór zawarcia jedynie związku cywilnego wskazuje (przynajmniej co do zasady) otwartość na związek małżeński instytucjonalnie rozwiązywalny.

Kolejnym elementem mającym w takich przypadkach znaczną wartość dowodową jest sposób, w jaki osoba zainteresowana zareagowała wobec trudności, w których znalazł się związek, a zwłaszcza wówczas, gdy zdała sobie sprawę z niemożności ich przezwyciężenia i bezużyteczności jakichkolwiek starań o jego naprawę. Postawa, jaką zajmuje w takich wypadkach zainteresowana osoba, często bardzo dobrze naświetla rzeczywiste intencje, które miała ona w momencie zawierania małżeństwa, potwierdzając lub przecząc zeznaniom złożonym podczas procesu przez nią samą bądź przez świadków.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Uwzględniając to, co zostało powyżej powiedziane, duszpasterz bądź doradca osób, których małżeństwo znajduje się w poważnym kryzysie, starający się zbadać, czy rzeczywiście w danym wypadku miało miejsce wykluczenie nierozerwalności węzła małżeńskiego, powinien przeanalizować następujące elementy:

1) Religijne przekonania osoby, która rzekomo wykluczyła nierozerwalność małżeństwa: jak już bowiem wspomniano, jest bardziej prawdopodobne, iż osoba niewierząca symulowała zgodę małżeńską, niż że uczyniła to osoba będąca praktykującym katolikiem.

2) Poglądy na małżeństwo takiej osoby: czy była ona zwolennikiem rozwodów, czy komentowała jakieś problemy małżeńskie przyjaciół, rodziny, znajomych, ewentualnie aprobując ich separacje czy rozwody, czy sympatyzowała z ruchami politycznymi lub grupami wyznającymi pogląd, iż każdy ma prawo do rozwodu i że jest ono oznaką cywilizacji. Ewentualne, zakorzenione przekonania jednostki, sprzeczne z doktryną katolicką mogą, bowiem, stanowić pobudkę leżącą u podłoża symulacji, a niekiedy nawet być jej zasadniczą przyczyną.

3) Jak wyglądał związek stron przed małżeństwem: a w szczególności, czy miało miejsce ewentualne zerwanie narzeczeństwa, czy były tam kłótnie, trudności itp.; czy występowały one też bezpośrednio przed ślubem, czy też - przynajmniej w opinii małżonków - zostały one przezwyciężone już wcześniej.

4) Czy strony, a przynajmniej jedna z nich, miały w związku z tym obawy, wątpliwości lub też powody do niepokoju. Jeśli takie konflikty byłyby bowiem silne i nie zostały rozwiązane w okresie poprzedzającym ślub, mogłyby być potencjalną przyczyną symulacji. Intensywność lęków czy wątpliwości tego typu musi być zawsze oceniana w sposób podmiotowy, to znaczy w odniesieniu do podmiotu i jego cech charakterystycznych, takich jak: temperament oraz kontekst rodzinny i społeczny, w jakim się on znajdował. Jakkolwiek byłoby oczywiście przesadą wnioskowanie o symulacji na podstawie cech osobowości zainteresowanych, to należy pamiętać, iż cechy charakterologiczne, a także elementy kulturowe i rodzinne mogą dostarczyć cennych wskazówek umożliwiających potwierdzenie (lub zaprzeczenie) istnienia domniemanej symulacji.

5) Należy też ustalić, w jakim stopniu osoba rzekomo symulująca przyznaje się do tej symulacji i czy jest gotowa wyznać ją przed Sądem. Podczas przeprowadzanych konsultacji, przed zachęceniem stron do skierowania sprawy na drogę sądową powinno się możliwie jak najdokładniej ustalić, jakie były rzeczywiste intencje strony dotyczące nierozerwalności jej małżeństwa: zdarza się bowiem często, iż przy dokładniejszym zbadaniu sprawy okazuje się, że jest ona pozbawiona jakiejkolwiek podstawy, ponieważ albo podmiot wcale nie zamierzał w rzeczywistości zerwać swego małżeństwa, albo też co prawda zamierzał, ale dopiero po ślubie, w momencie faktycznego pojawienia się kryzysu małżeństwa.

6) Należy też zweryfikować, czy dla potwierdzenia (lub ewentualnie w jego zastępstwie) wyznania przed Sądem symulacji, możliwe jest uzyskanie dodatkowych informacji co do istnienia wspomnianej woli wykluczenia nierozerwalności małżeństwa: czy na przykład współmałżonek lub świadkowie wiedzieli o tej woli i są gotowi to potwierdzić. Jak wiadomo, nie tyle ważna jest ilość świadectw, co ich jakość. Zależy ona od czasu, jaki upłynął od powziętych przez świadka informacji; od źródeł, z jakich je zaczerpnął; od potwierdzenia jego zeznań, jakie mogą dać obiektywne okoliczności lub inni świadkowie, od generalnej wiarygodności samego świadka.

7) Należy też ustalić, z jakiego powodu podmiot - zakładając, że rzeczywiście miało miejsce wykluczenie przez niego istotnego przymiotu małżeństwa (czyli nierozerwalności) - zawarł jednak ślub kościelny; czy uczynił to z własnej woli, czy pod naciskiem; czy ewentualnie proponował drugiej stronie zawarcie jedynie ślubu cywilnego bądź konkubinat, co mogłoby wskazywać na jego wolę związania się węzłem mniej ścisłym niż ma to miejsce w wypadku małżeństwa kanonicznego, zakładającego nierozerwalność małżeńskiego węzła.

8) W tej ostatniej sprawie niejednokrotnie wypowiadało się orzecznictwo, starając się przezwyciężyć trudności pojawiające się przy okazji sytuacji, w których zawarcie małżeństwa kanonicznego, mimo domniemanego wykluczenia jego nierozerwalności, jest tłumaczony miłością do współmałżonka. Miłość taka czasami jest przedstawiana jako przeszkoda w wykluczeniu nierozerwalności; rozumowanie jest w tym wypadku następujące: ten, kto kocha drugą osobę, pragnie z nią być na zawsze, nie jest więc wiarygodne, że wyklucza on nierozerwalność łączącego go z nią węzła małżeńskiego. Rozumowanie to jest jednak prawdziwe tylko częściowo i nie może stanowić zasady: stojąc na pozycji racjonalistycznej, orzecznictwo zachęca do ustalenia, jaki to typ miłości skłonił podmiot do zawarcia małżeństwa. Na przykład czysty pociąg erotyczny i uczuciowy, choćby był intensywny, jest przejściowy, nie może więc być uznany za przeszkodę uniemożliwiającą istnienie wykluczenia nierozerwalności małżeństwa; o wiele bardziej może nią być miłość chrześcijańska rozumiana jako dar z samego siebie, która stara się o dobro współmałżonka i potomstwa nawet w złych okresach, nawet, kiedy uczucie wydaje się zanikać. Stąd też tak ważne jest ustalenie, z jakim typem miłości ma się do czynienia w konkretnym małżeństwie, będącym przedmiotem konsultacji.

9) Wśród okoliczności, które miały miejsce już po zawarciu małżeństwa, duże znaczenie ma to, czy z takiego związku zostało zrodzone potomstwo. Mimo iż prawdą jest, że stosunki pomiędzy rodzicami i dziećmi oraz stosunki małżeńskie są dwiema różnymi, formalnie odrębnymi rzeczywistościami (przynajmniej na płaszczyźnie ściśle prawnej) oraz że rozwiązanie małżeństwa nie oznacza rozwiązania ani prawnych, ani uczuciowych stosunków z dziećmi, jest również prawdą, że zazwyczaj posiadanie dzieci oznacza wzmocnienie i zaciśnięcie więzi z partnerem. Dlatego też posiadanie dzieci, urodzonych niekiedy w znacznym odstępie czasowym, jest elementem wskazującym na nakierowanie

związku na przyszłość, a więc elementem, jaki generalnie przeczy istnieniu wykluczenia nierozerwalności związku.

10) Użyteczne jest również zbadanie, w jaki sposób osoba będąca domniemanym symulantem zgody zachowywała się w obliczu pojawiających się trudności małżeńskich. Jej brak zaangażowania w poszukiwanie pozytywnych rozwiązań oraz wybór „łatwiejszej drogi" w postaci separacji (czy to faktycznej, czy prawnej) stanowi przesłankę mogącą potwierdzać symulację, zwłaszcza jeśli taki brak zaangażowania w ratowanie związku jest wyłącznie jednostronny i pozostaje w sprzeczności z postawą współmałżonka wykazującego dobrą wolę, który stara się przezwyciężyć kryzys i ocalić związek. Trzeba jednak pamiętać, że nawet podjęcie prób ratowania małżeństwa i kontynuowanie pożycia nie są same w sobie przesłanką absolutnie sprzeczną z symulacją. Orzecznictwo jest bowiem zgodne co do tego, iż wykluczenie nierozerwalności małżeństwa bardzo często ma miejsce nie z powodu pragnienia jego rzeczywistego rozpadu, ale jedynie jako „zabezpieczenie" na wypadek rozpadu (jakiego strona się obawia) małżeństwa, które chciałoby się, żeby było „na całe życie". Wykluczenie to realizowane jest więc nie jako *casus desiderium (pragnienie rozkładu małżeństwa),* lecz jako *casus cautio (zabezpieczenie na wypadek jego rozkładu).*

3. PRZYKŁADY

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Piotr był chłopcem pochodzącym z bardzo dobrej rodziny, starannie wychowanym i wykształconym, o delikatnym i może nieco słabym charakterze; przez wiele lat - kiedy jeszcze był w liceum, a potem na studiach - był związany z Martą, koleżanką ze szkoły i studiów, towarzyszką wyjazdów wakacyjnych, również pochodzącą z bardzo dobrej rodziny, inteligentną i obdarzoną niezwykle silną wolą. Znajomość ta, trwająca około dziesięciu łat, w sposób naturalny doprowadziła do małżeństwa, które zawarli tuż po ukończeniu studiów. Ich pożycie trwało ponad dwadzieścia lat, mieli dwoje dzieci, którym poświęcili się, dając dowody prawdziwej miłości. Po dwudziestu czterech latach wspólnego życia, Piotr, który związał się z inną kobietą, jednostronną decyzją postanowił położyć kres temu małżeństwu.

Chcąc zalegalizować swój nowy związek, sam oskarżył się o to, iż wyrażając zgodę małżeńską, wykluczył nierozerwalność węzła małżeńskiego; twierdził, że zrobił to dlatego, iż jeszcze przed ślubem zdał sobie sprawę z bardzo silnego i dominującego charakteru Marty i, obawiając się, że związek z nią może być nieudany, pragnął pozostawić sobie jakąś „drogę wyjścia".

Piotr dostarczył też dwóch świadków, którzy potwierdzili, że taka rzeczywiście była jego wola oraz innych, którzy poświadczyli, że Marta jeszcze przed ślubem (nawet nie zdając sobie z tego sprawy) faktycznie traktowała go

często w sposób szorstki i że było to dla niego przykre. Dowody, jakie przedstawił Piotr, zostały jednak ocenione jako niewystarczające z następujących powodów.

Sędziom wydało się co najmniej dziwne, iż dwaj świadkowie tak dobrze poinformowani co do wykluczenia nierozwiązalności małżeństwa przez Piotra byli osobami, z którymi utrzymywał on bardzo rzadkie kontakty, nic natomiast na ten temat nie wiedzieli liczni przyjaciele i znajomi, którzy zeznawali w tym procesie, a z którymi zarówno Piotr, jak i Marta utrzymywali bardzo bliskie stosunki. Nie wnikając w istnienie czy też brak dobrej woli, tak ze strony Piotra, jak i powołanych przez niego świadków, Sędziowie uznali te ich deklaracje za okazjonalne i uczynione w ściśle określonym kontekście oraz stwierdzili, że nie dowodzą one bynajmniej, aby Piotr rzeczywiście podjął decyzję o wykluczeniu nierozerwalności małżeństwa. Dodatkowo ustalono też, że jeden z tych dwóch świadków sam przechodził w tamtym czasie poważne trudności małżeńskie, o których rozmawiał z Piotrem, wpływając prawdopodobnie na jego opinię w sprawie nierozerwalności małżeństwa. Jeśli chodzi natomiast o deklaracje złożone przez Piotra drugiemu świadkowi, to on sam już o nich nie pamiętał, co dowodzi, że wyrażały one jedynie jego chwilowe obawy co do przyszłości swego małżeństwa, a nie rzeczywistą decyzję do nieangażowania się w związek „na całe życie".

Oprócz tego Marta, która stanowczo oparła się stwierdzeniu nieważności małżeństwa, zdołała zdecydowanie pomniejszyć ciężar dowodowy zeznań mających wykazać wahania i obawy, jakie rzekomo dręczyły jej męża jeszcze przed ślubem. Świadkowie, którzy zeznawali na temat jej władczego sposobu bycia i przykrości, które miały być wyrządzone Piotrowi, okazali się osobami, z którymi miał on bardzo krótko kontakty i to jeszcze na długo przed zawarciem związku. Nic natomiast na temat jego obaw ani niezadowolenia z charakteru Marty nie wiedzieli ich bliscy znajomi ze studiów i wakacji.

Do tego jeszcze, pomimo iż sam Piotr twierdził, że charakter Marty pozostał cały czas taki sam - to znaczy twardy i despotyczny - przez ponad dwadzieścia lat kontynuował on ten związek; zdecydował się też na potomstwo i to wcale nie od razu po zawarciu małżeństwa. Rozpad jego małżeństwa nastąpił nie tyle na skutek skorzystania przez niego z zastrzeżonej sobie (jak twierdził) możliwości „wycofania się" z nieudanego (z powodu charakteru Marty) związku, ile z powodu romansu, jaki nawiązał z inną kobietą. Wszystkie te okoliczności uznane zostały przez Sąd za pozostające w jawnej sprzeczności z deklarowaną przez niego symulacją zgody małżeńskiej, stąd też Sąd nie dał wiary ani jego zeznaniom, ani też potwierdzającym je zeznaniom świadków.

Przykład ten, po raz kolejny, zwraca uwagę na konieczność wnikliwego rozpatrzenia wszystkich okoliczności przypadku. Nigdy nie można bowiem zadowolić się rzekomym istnieniem jednego z elementów dowodowych (jak np. w opisanym tu przypadku Piotra dowodu bezpośredniego): należy zawsze

ocenić efektywny ciężar gatunkowy tego typu elementów, a także ich spójność z całokształtem danej sprawy. Jasne jest, że ocena tego typu jest możliwa dopiero po zakończeniu postępowania dowodowego, pamiętać jednak trzeba, że prawidłowo przeprowadzone konsultacje mogą ukazać ewentualne istnienie elementów sprzecznych czy wątpliwych, skłaniając w konsekwencji zainteresowane strony do lepszego i głębszego zastanowienia się nad ich sprawą i w ten sposób pozwalając im uniknąć ewentualnego niepotrzebnego procesu, który zwiększyłby tylko ich cierpienia spowodowane rozkładem małżeństwa.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Filip i Katarzyna byli narzeczonymi przez kilka lat. Filip był człowiekiem bardzo pragmatycznym, zainteresowanym przede wszystkim konkretnymi i materialnymi aspektami życia, Katarzyna natomiast osobą o bardzo dobrym charakterze i szczerze w nim zakochaną, akceptowała go takim, jakim był, i pragnęła wyjść za niego za mąż.

Filip nie przejawiał żadnego entuzjazmu co do tego małżeństwa i wyglądało na to, że raczej dał się zaciągnąć do ołtarza, niż że miał na nie chęć, również, dlatego że po zmianie miejsca pracy znalazł się w dużej fabryce (poprzednio pracował w małym warsztacie), gdzie wyraźnie interesował się swymi koleżankami. Zainteresowanie takie żywił zwłaszcza w stosunku do jednej z nich, z którą zaczął się regularnie spotykać pod pretekstem wspólnej działalności związkowej.

Pragmatyczny Filip nie ukrywał swego braku entuzjazmu co do małżeństwa z Katarzyną, demonstrując go tak czynami, jak i słownie: bez żenady deklarował, że jeśli tylko spotkałby dziewczynę, która naprawdę „zawróciłaby mu w głowie", nie wahałby się zostawić dla niej Katarzyny. Liczni, wiarygodni świadkowie potwierdzili w sądzie te jego oświadczenia.

W trakcie małżeństwa Filip jeszcze wyraźniej zaczął okazywać swój brak zainteresowania Katarzyną: nie okazywał jej żadnych uczuć, rzadko bywał w domu, w dziedzinie seksu stawiał egoistyczne wymagania. Już po pierwszych pięciu miesiącach, bez żadnego konkretnego powodu, kierowany jedynie niechęcią do choćby minimalnych obowiązków, jakie niesie za sobą każde małżeństwo, jednostronną decyzją porzucił Katarzynę. Przy tej okazji okazał swe absolutne lekceważenie zarówno więzi małżeńskich jak i jej osoby: uczynił to bowiem w momencie, kiedy wracała ona ze szpitala po tym jak, na skutek naturalnego poronienia, straciła dziecko - Filip zresztą nigdy nie pragnął mieć z nią dzieci ani nie interesował się jej ciążą. Tak więc również i przy tej okazji poszedł za swym instynktem i choć bardzo kochająca go i wyrozumiała żona nie stawiała mu prawie żadnych ograniczeń, postanowił zaspokoić swe pragnienie absolutnej wolności.

Przykład ten dobrze ukazuje jak ważne jest, podczas prowadzenia sprawy, uwzględnienie osobowości podmiotu, co do którego sądzi się, że symulował zgodę małżeńską, jako że to właśnie w jego charakterze czy mentalności (w tym wypadku w pragmatycznym egoizmie Filipa) może leżeć podstawowy powód wykluczenia nierozerwalności małżeństwa. Bardzo istotne jest też ustalenie, w jaki sposób podmiot ten zachowywał się po ślubie, a zwłaszcza jak traktował więzi małżeńskie. Ewidentne ich lekceważenie już w kilka miesięcy po ślubie (i to przy braku ciężkiej winy za rozkład pożycia, która mogłaby być przypisana drugiej stronie - jak w opisywanym tu przypadku) jest wyraźną poszlaką wskazującą na odrzucenie przez podmiot nierozerwalności małżeństwa.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Janusz byt młodym sędzią, człowiekiem o zdecydowanie laickiej mentalności, prowadzącym działalność polityczną w partii lewicowej.

Pracował w mieście odległym od swego miejsca zamieszkania, gdzie poznał Laurę, osobę bardzo religijną; szanował jej przekonania, ale ich nie podzielał, ponieważ nie odpowiadały one jego mentalności ani też poglądom.

Po jakimś czasie, z inicjatywy Laury, postanowili zawrzeć ślub kościelny. Janusz zgodził się na takie małżeństwo, aby zrobić przyjemność narzeczonej, ale był zdecydowany zaakceptować jedynie te jego aspekty, jakie odpowiadały jego przekonaniom.

Należy zwrócić tu uwagę na to, iż zawarli oni ślub w 1970 roku, a więc wtedy, kiedy było już pewne, że zostanie uchwalona ustawa wprowadzająca we Włoszech możliwość rozwodu, również w wypadku tzw. małżeństw konkordatowych. Janusz doskonale znał to zagadnienie i otwarcie opowiadał się za wprowadzeniem rozwodów, nie tylko jako instytucji prawnej, którą uważał za zdecydowanie pozytywną, jeśli chodzi o jej skutki społeczne, ale również jako możliwość i ewentualność dla własnego związku. Rozmawiał o tym niejednokrotnie ze swymi kolegami podczas dyskusji na temat swego przyszłego małżeństwa.

Janusz swoje poglądy na temat rozwodu, które otwarcie wyrażał jeszcze przed ślubem, wprowadził w czyn, mimo iż jego żona ze wszystkich sił starała się go zadowolić, dostosowując się do wszystkich jego wymagań - zgodziła się na przykład na przeniesienie się wraz z nim w jego rodzinne strony, gdzie pragnął powrócić. Janusz natomiast nie miał najmniejszego zamiaru dostosować się w czymkolwiek do wymagań czy potrzeb żony - sprzeciwił się nawet jej pragnieniu posiadania potomstwa - i już po kilku latach wspólnego życia zaczął wywierać na nią nacisk, przekonując ją, że powinna zgodzić się na separację. Natychmiast po zakończeniu wymaganego przez prawo okresu separacji wystąpił o rozwód, po którym zaraz zawarł nowy, cywilny ślub z inną kobietą.

Podczas wniesionej przez Laurę sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa przyznał, że zamierzał nadać swemu małżeństwu określony kształt. Jego oświadczenie uznane zostało przez Sąd za wiarygodne nie tylko dlatego, że potwierdzały je zeznania bezpośrednich świadków, ale również ze względu na to, że było ono w pełni spójne z zawsze wyrażanymi przez niego otwarcie poglądami na sprawy małżeństwa. Jego laicka wizja życia, fakt, iż był zagorzałym zwolennikiem wprowadzenia ustawy rozwodowej, jego znajomość zagadnienia z punktu widzenia prawnego, zostały uznane za okoliczności umożliwiające dowiedzenie, iż pozostawał on w błędzie co do instytucji małżeństwa, na skutek którego wolą jego było zaakceptowanie jedynie niektórych (pozostających w zgodzie z jego przekonaniami) elementów małżeństwa, wykluczając z nich nierozerwalność węzła małżeńskiego.

Przykład ten ukazuje moc, jaką (przynajmniej w niektórych wypadkach) może mieć ukształtowana i ugruntowana mentalność sprzeciwiająca się zasadzie nierozerwalności małżeństwa; Taka mentalność może stać się czynnikiem kształtującym wolę wykluczenia tego, co nie jest zgodne z własnymi przekonaniami. Błąd taki - aby mógł stanowić ważną przyczynę wykluczenia nierozerwalności małżeństwa - musi być dowiedziony jako pewny z moralnego punktu widzenia. W przypadku Janusza został on uznany za realny i ugruntowany.

Tak więc zadaniem konsultanta jest ustalenie, czy w danej sprawie ma się do czynienia z błędem tego typu, czy też jedynie z przejawami próżności, powierzchowności lub konformizmu.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Ostatni przykład po raz kolejny ukazuje zasadniczą rolę, którą odgrywa w procesie dowodowym pobudka symulacji, jaka niekiedy może zespalać w sobie elementy, o których była mowa w drugim i trzecim przykładzie: a więc z jednej strony powierzchowność i egoizm, a z drugiej - motywacje o charakterze ideologicznym.

Łukasz i Anna należeli do pokolenia, które w 1968 roku zdecydowanie kontestowało „mieszczańskie" wartości, konwencje i instytucje. Pochodzili oni z zamożnych rodzin, które ich utrzymywały, ich wzajemna relacja przebiegała w pełnej „wolności", nie tylko regularnie współżyli ze sobą, ale dodatkowo, za wzajemnym przyzwoleniem, nie stronili od „doświadczeń" uczuciowych i seksualnych z osobami trzecimi.

Ich ideałem było kontynuowanie tego typu związku, wykluczali nawet ewentualne zawarcie ślubu cywilnego jako sprzeczne z ich mentalnością i ideałami wolnej miłości.

Chcąc jednak żyć bezkonfliktowo ze swymi rodzinami wyznającymi tradycyjne poglądy, a przede wszystkim chcąc korzystać z ich pomocy ekonomicznej, Łukasz i Anna zdecydowali się na ślub kościelny, nie tając przed

nikim (niestety z wyjątkiem proboszcza, który miał władzę dopuścić ich do tego sakramentu), że taki ślub jest dla nich jedynie czystą formalnością i że nie mają najmniejszego zamiaru zmienić swej mentalności ani też stylu życia.

Zostało to dowiedzione nie tylko na podstawie głoszonych przez nich otwarcie poglądów, ale przede wszystkim na podstawie sposobu, w jaki budowali swe wspólne życie już po ślubie, utrzymując swobodnie związki z innymi osobami, co wkrótce doprowadziło do rozpadu ich małżeństwa i do związania się z nowymi partnerami. Zespół dowodów będących w posiadaniu sądu umożliwił stwierdzenie, że swą wolą wykluczyli oni tak istotny przymiot małżeństwa, jakim jest jego nierozerwalność, choć prawdopodobnie nie brakowało też innych wad ich konsensu.

VII.
WYKLUCZENIE WIERNOŚCI

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

Odpowiedź na pytanie, co jest rzeczywistym przedmiotem kolejnej, możliwej formy symulacji konsensu małżeńskiego, nie jest bynajmniej tak prosta, jak na pierwszy rzut oka mogłoby się to wydawać. Przedmiot ten tradycyjnie bywa określany terminem *bonum fidei* pochodzącym z refleksji św. Augustyna na temat małżeństwa. Co jednak należy rozumieć przez to określenie?

Współczesna doktryna prawa kanonicznego przez długi czas utrzymywała, że pomiędzy koncepcją *bonum fidei* a jednością małżeństwa będącą „istotnym przymiotem" instytucji małżeństwa zachodzi zbieżność. Na temat jedności małżeństwa wypowiadał się kan. 1013 § 2 Kodeksu z 1917 roku, a obecnie kan. 1056 aktualnie obowiązującego Kodeksu. Konsekwencją uznania jedności za istotny przymiot małżeństwa jest to, iż dana osoba nie może być równocześnie związana więcej niż jednym węzłem małżeńskim. Następstwem teorii, która utożsamiała *bonum fidei* z jednością małżeństwa, było to, że za nieważne uznawano wyłącznie małżeństwo, w którym nastąpiło wykluczenie jego jedności poprzez zamiar ustanowienia stosunku małżeńskiego z osobą niebędącą małżonkiem.

Teoria taka znajdowała oparcie również w wykładni kan. 1081 § 2 CIC 1917, według której przedmiotem konsensu małżeńskiego miało być „dozgonne i wyłączne prawo do ciała *(ius in* corpus) jako prawo do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa". Opierając się na tej tak jasnej definicji prawnej, wysnuwano wniosek, iż narusza dobro wierności małżeńskiej ten, kto obiecuje innej niż współmałżonek osobie prawo do takich, nakierowanych na prokreację, aktów.

Zgodnie z taką interpretacją pojęcia *bonum fidei,* zamiar złamania wierności małżeńskiej poprzez stosunki płciowe z innymi osobami (zarówno te nakierowane, jak i nienakierowane - jak w wypadku stosunków homoseksualnych - na prokreację), z punktu widzenia nieważności konsensu małżeńskiego pozbawiony był doniosłości prawnej, jako że nie stanowił on udzielenia osobie trzeciej prawa do aktów płciowych nakierowanych na prokreację, ale jedynie czyste nadużycie tego prawa (udzielonego w rzeczywistości współmałżonkowi). Innymi słowy, pozytywna wola złamania wierności nie stanowiła przyczyny nieważności małżeństwa.

Taka interpretacja zaczęła być podważana już w pierwszej połowie lat 60. W niektórych orzeczeniach Roty podkreślano, iż z praktycznego punktu widzenia ten, kto wyklucza *bonum fidei,* z reguły nie czyni tego po to, aby nałożyć na siebie nowe obowiązki (a więc w tym wypadku, aby zobowiązać się w stosunku do osoby odmiennej od współmałżonka do realizowania z nim stosunków płciowych nakierowanych na prokreację), lecz, wręcz przeciwnie, czyni to po to, aby uwolnić się od obowiązku bycia wiernym współmałżonkowi i móc w sposób nieuporządkowany zaspokajać swe potrzeby seksualne. Poddana też została dyskusji wykładnia § 2 kan. 1081 Kodeksu z 1917 roku, z której wnioskowano, iż możliwym przedmiotem symulacji skierowanej przeciwko *bonum fidei* byłoby samo udzielenie osobom trzecim prawa do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa. Prawo takie, jak zaczęto podkreślać, określone było przez normę jako dozgonne i wyłączne. Naruszenie tej wyłączności mogłoby być więc obdarzone doniosłością prawną, w szczególności tam, gdzie mogłoby być interpretowane nie jako czyste nadużycie prawa (w drodze faktów), lecz jako negacja (co do zasady) cechy wyłączności tego prawa. Tak więc wierność - czyli obowiązek powstrzymania się od stosunków płciowych z osobami innymi niż współmałżonek - mogłaby być przedmiotem symulacji konsensu małżeńskiego powodującą (jeśli wierność ta byłaby negowana co do zasady) nieważność małżeństwa, czyli inaczej, jeśli poprzez planowane naruszenie wierności następowałaby negacja wyłączności prawa do aktów nakierowanych na prokreację (jakie przynależy się jedynie współmałżonkowi).

W ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci orzecznictwo Roty wypracowało w tej kwestii następujące wspólne stanowisko: symuluje konsens małżeński nie tylko ten, kto zamierza udzielić innym prawa do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa, ale również i ten, kto wyklucza wyłączność tego prawa, zastrzegając sobie możliwość utrzymywania stosunków płciowych z osobami trzecimi, odmiennymi od współmałżonka.

Jako przykład można przytoczyć fragment orzeczenia Roty Rzymskiej, w którym po przypomnieniu nauczania soborowego, według którego zarówno intymny związek małżonków (będący wyrazem daru samego z siebie składanego sobie przez nich wzajemnie), jak i dobro potomstwa wymagają ich pełnej wzajemnej wierności (LG 48), stwierdza się: „W czasach obecnych

wyraźnie uwidacznia się rozróżnienie pomiędzy wykluczeniem *bonum fidei* a wykluczeniem jedności: pierwsze z nich zakłada negację wyłączności prawa współmałżonka do aktów małżeńskich, natomiast poprzez drugie zamierza się udzielić go rozmaitym osobom" (*coram* Colagiovanni 2 lutego 1988, w ARRT Dec. LXXX, 61).

Taka interpretacja jest możliwa również w świetle obecnie obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego. Prawdą jest, iż przedmiot konsensu został w nim sformułowany odmiennie niż w Kodeksie z 1917 roku - określony jest on obecnie jako dar z samego siebie, jaki współmałżonkowie składają sobie w celu stworzenia węzła małżeńskiego (por. kan. 1057 § 2), ale prawdą jest też, że dozgonne i wyłączne prawo do aktów nakierowanych przez się na prokreację musi być uznane jako zawarte w zasadniczym przedmiocie konsensu, będąc techniczno-prawną realizacją małżeńskiego daru z samego siebie. Mówiąc prościej: w jaki sposób wyraża się, właściwy dla małżonków, dar z samego siebie? Realizuje się on poprzez (a przynajmniej również i poprzez) zobowiązanie się do oddania się do wyłącznej dyspozycji współmałżonka, jeśli chodzi o spełnianie aktów, które są przez się zdolne do zrodzenia potomstwa. Tak więc, zarówno ten, kto chce zobowiązać się do oddania się (w aspekcie tych aktów) do wyłącznej i dozgonnej dyspozycji trzeciej osoby (wykluczając „jedność" małżeństwa), jak i ten, kto zastrzega sobie możliwość nierespektowania obowiązku wynikającego z wyłączności tego prawa (wykluczając „wierność" małżeńską), nie udziela rzeczywistego konsensu małżeńskiego, lecz konsensu wadliwego i stąd też nie zawiera on żadnego węzła.

Po tym krótkim przedstawieniu ewolucji orzecznictwa, które niewątpliwie przyczyniło się do pełniejszego naświetlenia koncepcji jedności małżeństwa i obowiązku wierności małżeńskiej, musimy zasygnalizować pewne problemy, które nadal jeszcze pozostają otwarte.

Po pierwsze, jeśli chodzi o używaną w tych wypadkach terminologię: kiedy mówi się o *bonum fidei,* należy ściśle rozróżniać, do czego ma się odnosić to określenie - czy do jedności małżeństwa, czy też do obowiązku przestrzegania przyrzeczenia wierności małżeńskiej. Przytoczone tu przed chwilą orzeczenie Roty wydaje się sprowadzać pojęcie *bonum fidei* do wierności, nie ma jednak jeszcze co do tego w pełni jednolitego stanowiska orzecznictwa.

Po drugie, należy przypomnieć, iż zgodnie z dotychczasową tradycją, obecnie obowiązujący Kodeks zastrzega dla jedności miano „istotnego przymiotu" małżeństwa (por. kan. 1056). Wykluczenie pozytywnym aktem woli istotnego przymiotu powoduje wadliwość konsensu a, co za tym idzie, nieważność małżeństwa (por. kan. 1101 § 2). Czy również obowiązek wierności może być uznany za „istotny przymiot" małżeństwa? Problem ten nie został jeszcze dogłębnie zanalizowany, jako że nie posiada on większego znaczenia praktycznego. Orzecznictwo, w swych zasadniczych liniach, wydaje się uznawać jedność i wierność za dwa aspekty pojęcia *bonum fidei.*

Problematyka ta została zasygnalizowana po to, aby wspomnieć o interesującej sugestii, a mianowicie o propozycji uznania obowiązku wierności małżeńskiej nie za „istotny przymiot" małżeństwa, lecz za jego „istotny element" - którego wykluczenie, zgodnie z dyspozycją kan. 1101 § 2, powoduje nieważność małżeństwa - rozumiany jako prawny obowiązek mający odniesienie do szerszej koncepcji „dobra małżonków", o której mowa w kan. 1055 § 1. Propozycja ta jest niewątpliwie korzystna z dwóch powodów: pozwala ona na lepsze rozróżnienie merytoryczne (o którym była mowa powyżej) pomiędzy pojęciem „jedności" małżeństwa, a więc jego istotnym przymiotem, a obowiązkiem wierności, który to obowiązek, przynajmniej częściowo, napełnia treścią pojęcie „dobro małżonków" - termin, którego aspekty prawne nie zostały dotychczas jednoznacznie i w sposób satysfakcjonujący naświetlone ani przez doktrynę, ani też przez orzecznictwo. Nie wydaje się zresztą, aby istniały jakieś ewidentne teoretyczne przeciwwskazania w uznaniu obowiązku wierności małżeńskiej za „istotny element" małżeństwa w aspekcie obowiązku prawnego. Trzeba jednak zaznaczyć, że propozycja ta nie jest jeszcze na razie zbyt popularna i musi być dopiero wzięta na serio pod uwagę przez orzecznictwo i doktrynę. Z praktycznego punktu widzenia - jak już zresztą zostało to powiedziane - umieszczenie prawnego obowiązku wierności małżeńskiej wśród istotnych elementów czy przymiotów małżeństwa nie stoi na przeszkodzie prawidłowego orzekania w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa.

Należy też stawić czoła trzeciemu i poważniejszemu problemowi: co trzeba dokładnie rozumieć przez określenie „wierność małżeńska"? A także: kiedy ma się do czynienia z doniosłym, z punktu widzenia prawnego, pogwałceniem wyłączności prawa współmałżonka? Jak łatwo można zauważyć, jest to problem o podstawowym znaczeniu. Posłużmy się tu przykładami: abstrahując od zagadnienia „jedności" małżeństwa (zakładając, że podmiot nie zamierza udzielić innym prawa do aktów zdolnych przez się do zrodzenia potomstwa, czyli, w praktyce, związać się równocześnie więcej niż jednym węzłem małżeńskim), wyklucza wierność tylko i wyłącznie ten, kto zastrzegłby sobie prawo cło stosunków heteroseksualnych przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa? A ten, kto chciałby mieć stosunki heteroseksualne, ale wykluczyłby ich nakierowanie na prokreację? A ten, kto zastrzegłby sobie prawo do stosunków homoseksualnych? Łatwo można zauważyć, że są to kwestie bardzo delikatne i skomplikowane, niewątpliwie o bardzo dużym znaczeniu praktycznym.

Chcąc znaleźć jakieś rozwiązanie dla tego problemu, należy odwołać się do aktualnego, wspomnianego powyżej, prawnego określenia przedmiotu konsensu małżeńskiego. Kan. 1057 § 2 definiuje go jako dar z samego siebie składany w celu stworzenia małżeństwa. Niewątpliwie - jak już wspominaliśmy - taki przedmiot zawiera w sobie (jako istotny element) dozgonne i wyłączne prawo do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa. Jeśli jednak Ustawodawca zdecydował się na określenie przedmiotu konsensu w inny

sposób, należy uznać, że - choć nie zamierzając zanegować poprzedniej definicji - chciał on (również w nawiązaniu do nauczania soborowego) przedstawić ten przedmiot w sposób bardziej kompletny. Stąd też orzecznictwo i doktryna uznały za możliwe określenie przedmiotu konsensu małżeńskiego jako „dozgonnego i wyłącznego prawa do małżeńskiej wspólnoty życia". Na wspólnotę taką składa się również aspekt seksualny, rozumiany jako złożenie daru z samego siebie poprzez dozgonne i wyłączne darowanie współmałżonkowi swej płciowości, która oczywiście ma być realizowana w sposób zgodny z naturą i moralnością.

Zastrzeżenie sobie możliwości naruszenia tej wyłączności - tak poprzez akty heteroseksualne (również i te nienakierowane na prokreację), jak i poprzez akty homoseksualne - pozostawałoby w sprzeczności z przedmiotem zgody małżeńskiej, a więc powodowałoby wadliwość tej zgody (oczywiście, jeśli takie zastrzeżenie byłoby uczynione pozytywnym aktem woli). Czy zatem, wspomniane dopiero co, sytuacje mogą być sprowadzone do kwestii naruszenia wierności małżeńskiej? Wydaje się, że pozytywnej odpowiedzi na to pytanie łatwiej jest udzielić w wypadku pierwszej hipotezy (tam, gdzie ma się do czynienia z wolą zastrzeżenia sobie możliwości odbywania stosunków heteroseksualnych, również tych nienakierowanych na prokreację), jako że orzecznictwo nie wnika w rozróżnienie, jaki typ stosunków z inną (bądź innymi) osobami zamierza mieć podmiot wykluczający wierność małżeńską. Trudniejsze wydaje się być natomiast rozstrzygnięcie drugiego przypadku (w którym pojawia się wola zastrzeżenia sobie możliwości odbywania stosunków homoseksualnych), jako że hipoteza ta nie pozostaje w bezpośredniej sprzeczności z darem małżeńskiej płciowości, z samej swej natury heteroseksualnej. Przypadek taki mógłby więc być raczej sklasyfikowany jako wykluczający „dobro małżonków", które to dobro wymaga przynajmniej minimalnego szacunku dla osoby współmałżonka (wspomniane tu zastrzeżenie byłoby oczywiście z nim sprzeczne); jeśli wręcz niejako przypadek psychicznej niezdolności do małżeństwa - tak w aspekcie samego konsensu małżeńskiego (kan. 1095 § 2), jak i w aspekcie zdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich (kan. 1095 § 3). Należy bowiem wziąć pod uwagę również to, że osoba, która pomimo zawarcia małżeństwa zastrzegałaby sobie możliwość kontynuowania swych praktyk homoseksualnych, może być osobą dotkniętą tak poważnymi zaburzeniami osobowości (czy zaburzeniami w dziedzinie płciowości), ze w świetle prawa kanonicznego spełnia kryteria wspomnianej niezdolności.

Po raz kolejny musimy też przypomnieć że, omawiana tu ewentualna symulacja (podobnie zresztą jak każda inna forma symulacji konsensu w systemie prawa kanonicznego) wykluczająca jedność/ wierność małżeńską, aby rzeczywiście miała miejsce, musi być dokonana za pomocą pozytywnego aktu woli. Ponieważ zagadnienie to zostało już omówione przy okazji analizy zjawiska symulacji, przypomnimy tylko, że akt woli symulującej zgodę

małżeńską może być aktem wyraźnym - czyli skierowanym bezpośrednio przeciwko zasadom jedności czy wierności małżeńskiej (jak na przykład: „nie zamierzam akceptować ograniczeń dla mej wolności w dziedzinie związków uczuciowo-seksualnych i uznaję się za osobę wolną w nawiązaniu ich z inną osobą czy innymi osobami"); bądź aktem domyślnym, który logicznie powoduje odrzucenie zaangażowania się wyłącznie w związek ze współmałżonkiem (np.: „poślubiam Marzenę, ale nie zamierzam zrezygnować z mojego związku z Krystyną, wręcz przeciwnie, zamierzam go kontynuować pomimo mego ślubu z Marzeną").

Natomiast gdy chodzi o udowodnienie wykluczenia *bonum fidei* (w dwu przytoczonych powyżej znaczeniach), należy posłużyć się tradycyjnym schematem, jaki już przedstawialiśmy. Główny przedmiot dowodu - a więc akt woli sprzeczny z konkretnym obowiązkiem małżeńskim - może być zrekonstruowany bezpośrednio - poprzez oświadczenia składane przez zainteresowanego podczas procesu, ale przede wszystkim poza procesem, w okresie możliwie bliskim zawarcia przez niego ślubu; poprzez zeznania wiarygodnych świadków; może on też być zrekonstruowany pośrednio - poprzez poszlaki i okoliczności, jakie logicznie pozwalają uznać za prawdopodobne istnienie takiego aktu woli zainteresowanego (aktu symulującego konsens). Co do wspomnianych tu poszlak i okoliczności, wskazana wydaje się ich nieco szersza analiza, która może się okazać przydatna również dla konsultantów w sprawach małżeńskich.

Zgodnie z przepisami prawa kanonicznego dowodem w toczącym się procesie mogą być jedynie domniemania wysunięte na podstawie faktu pewnego i określonego, pozostającego w bezpośrednim związku z daną sprawą (por. kan. 1586). Można z tego wywnioskować, iż - podczas procesu - należy się zawsze starać o potwierdzenie zeznań stron oraz świadków.
I tak, na przykład, ogólne stwierdzenie, że dana osoba często zdradzała współmałżonka, jeśli nie jest poparte przytoczeniem konkretnych faktów, takich jak: imiona, miejsca, czas, w którym takie zdrady miały miejsce, a więc okoliczności pozwalających sędziemu na dokonanie odpowiednich weryfikacji, musi być uznane za oświadczenie pozbawione znaczenia prawnego z punktu widzenia dowodowego. Podobnie jest też z oświadczeniami typu: „wszyscy wiedzieli, że miał on inne kobiety" czy też z nieumotywowanymi (pozbawionymi faktycznego uzasadnienia) opiniami, jak na przykład: „według mnie nie miał on najmniejszego zamiaru dochowywać wierności małżeńskiej". Dlatego też konsultant (aby uniknąć ewentualnego wniesienia sprawy skazanej na niepowodzenie z powodu braku dowodów), zdając sobie sprawę z tego, iż podczas procesu Sąd będzie żądał od zainteresowanych dostarczenia dowodów potwierdzających ich oświadczenia, w swym dochodzeniu poprzedzającym wniesienie sprawy do Sądu musi ocenić czy istnieje realna możliwość ich dostarczenia.

Zajmiemy się teraz pokrótce dwoma typami sytuacji, których wartość dowodowa bywa często dyskutowana: niewiernością wielokrotną i okazjonalną oraz trwałym związkiem z inną osobą.

Niewierność okazjonalną, choćby nawet wielokrotną, orzecznictwo jest skłonne traktować zazwyczaj nie tyle jako przesłankę dowodzącą dokonanego wykluczenia jedności czy wierności małżeńskiej, ale jedynie jako faktyczne nadużycie prawa udzielonego współmałżonkowi. Dokonując rozróżnienia pomiędzy prawem a jego wykonywaniem, orzecznictwo przeprowadza następujące rozumowanie: ten, kto okazjonalnie łamie wierność małżeńską, zazwyczaj uznaje jedność swego małżeństwa, a także - jako zasadę - obowiązek dochowywania wierności; i choć faktycznie nie respektuje on tego obowiązku, czyni to jedynie na skutek swych słabości, złego wychowania, fatalnego wpływu kultury czy złego towarzystwa. Narusza więc obowiązek, którego istnienia jest świadomy i jakim czuje się związany. Jest to rozumowanie niewątpliwie rozsądne i podyktowane doświadczeniem. Nie można jednak zapominać, że domniemanie, o którym tu mowa, jest domniemaniem „prostym", wypracowanym przez orzecznictwo. Dopuszcza ono więc przeciwdowód: czyli dowód, że osoba taka, łamiąc wierność, rzeczywiście chciała wykluczyć obowiązek jedności/ wierności. Trzeba też pamiętać, że - pomimo iż rozróżnienie pomiędzy prawem i jego wykonywaniem, istniejące w tradycji orzecznictwa, jest logiczne i nie powinno być negowane - trudno wyobrazić sobie prawo udzielone, ale równocześnie trwale pozbawione możliwości swego rzeczywistego wykonywania. Inaczej mówiąc: mogą istnieć tak liczne nadużycia obowiązku wierności, że stanowią one podstawę do wysunięcia domniemania wykluczenia prawnego obowiązku jej przestrzegania.

Kontrowersyjna jest natomiast w orzecznictwie kwestia wartości dowodowej, jaka mogłaby być przypisana obecności stałej relacji w momencie konsensu małżeńskiego: jest to na przykład sytuacja, o jakiej już wspominaliśmy, a którą można scharakteryzować następującymi słowami: „Poślubiam Marzenę, ale pragnę nadal kontynuować i rzeczywiście kontynuuję mój związek, również intymny, z Krystyną". W opinii części orzecznictwa stanowi ona przesłankę decydującą, prawie kompletny dowód na istnienie woli w sposób domyślny wykluczającej wierność, a nawet jedność małżeństwa; inna jego część uznaje ją natomiast za przesłankę bardzo dwuznaczną, która powinna być zawsze analizowana ze szczególną ostrożnością. Cóż więc można powiedzieć na ten temat? Zważywszy, że okoliczność taka postrzegana była - przynajmniej przez doktrynę - w kontekście teorii, która sprowadzała *bonum fidei* jedynie do istotnego przymiotu małżeństwa, jakim jest jego „jedność", oraz biorąc pod uwagę to, że we wspomnianej sytuacji osoba współmałżonka oraz kochanka mogłyby znajdować się na tej samej płaszczyźnie, gdy chodzi o przyznanie im prawa do aktów przez się zdolnych do prokreacji, należy zawsze rozpatrywać odrębnie każdy z takich przypadków. Nie jest możliwe stwierdzenie, że każdy, kto w epoce zawierania małżeństwa miał kochankę i pragnął kontynuować ten

związek, symuluje konsens, występując przeciwko *bonum fidei;* tak więc, choć niewątpliwie okoliczność taka jest znacząca z punktu widzenia dowodowego jako przesłanka wykluczenia (co najmniej) wierności małżeńskiej, czyli, inaczej mówiąc, fakt ten wzbudza poważne podejrzenia co do takiego wykluczenia, należy starać się o dodatkowe dowody. Na pewno jednak nie potrzeba tak silnych dowodów jak w przypadku, w którym osoba co prawda deklaruje, że wykluczyła wierność, ale nie istnieją na potwierdzenie tego fakty tak znaczące jak utrzymywanie i kontynuowanie związku z inną osobą pomimo zawarcia małżeństwa.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Duszpasterz bądź doradca osób, których małżeństwo znajduje się w poważnym kryzysie, jak i w perspektywie ewentualnego wniesienia przez nie sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa, staje wobec konieczności zanalizowania hipotezy o nieważności związanej z *bonum fidei,* powinien zbadać następujące aspekty takiej sprawy:

1) Jaki był styl życia zainteresowanego: czy była to osoba skłonna do łatwych znajomości lub przygód miłosnych? Tego typu cechy mogą bowiem rzucać światło na całą sprawę.

2) Jakie były jej poglądy na małżeństwo: czy akceptowała jedność małżeństwa, a w konsekwencji obowiązek wierności? Jakie były ewentualne przyczyny wyznawania przez nią poglądów niemożliwych do zaakceptowania z chrześcijańskiego punktu widzenia i czy istnieją ewentualne dowody na poparcie ich istnienia (np. zeznania osób, przed którymi je demonstrowała)?

3) Czy osoba ta była wierna w okresie narzeczeństwa? Jeśli nie, to jakie to były relacje (przelotne przygody, trwałe związki)? Jakie są możliwości zdobycia na to dowodów: na przykład wyznanie tego przez zainteresowanego lub inne osoby w to wmieszane; świadkowie i fakty (imiona, miejsca, czas), listy czy inne użyteczne dokumenty?

4) Jakie byty, w momencie zbliżania się daty ślubu, zamiary zainteresowanego odnośnie do tych przygód, a przede wszystkim odnośnie do związków? W takim przypadku szczególnie ważne jest poznanie, jaka była jego ewentualna umowa z kochanką: czy w związku ze ślubem miało nastąpić zerwanie ich związku, czy, wręcz przeciwnie, pomimo ślubu związek miał być kontynuowany. Zawsze, oczywiście, należy się starać o dowody w postaci świadków, dokumentów, faktów 0 charakterze poszlak, jakie mogłyby być wykorzystane podczas procesu.

5) Trzeba też ustalić, z jakiego powodu zainteresowany zdecydował się na zawarcie ślubu i to ślubu kościelnego, czyli jaka była przyczyna zawarcia przez niego małżeństwa. Doświadczenie wskazuje bowiem, że im mniej znacząca jest ta przyczyna (z punktu widzenia religijnego i moralnego: jak np. w przypadku małżeństwa dla interesu lub zawartego pod naciskiem osób trzecich), tym

bardziej prawdopodobne jest odrzucenie obowiązku wierności małżeńskiej i odwrotnie.

6) Ważne jest również zasięgnięcie informacji odnośnie do tego, co zainteresowany, jeszcze przed ślubem, deklarował w odniesieniu do własnego małżeństwa: czy czuł się poprzez nie związany jedynie i wyłącznie z własnym współmałżonkiem (również jeśli chodzi o współżycie seksualne); czy też czuł się „wolny" - a w takim wypadku, czy istnieją świadkowie mogący potwierdzić jego ewentualne poważne deklaracje (nie żarty lub przechwałki) w tej dziedzinie.

7) Kolejną istotną sprawą jest ustalenie, czy zainteresowany dochowywał wierności małżonkowi, czy też nie. Czy złamał on wierność nawiązując relację z osobą, z którą był związany jeszcze przed ślubem, czy może nawiązał nowe relacje, czy były to związki trwałe, czy okazjonalne, w jaki czas po ślubie miały one miejsce, jak częste były zdrady itp. Wszystkie te okoliczności muszą być ustalone w sposób pewny (por. wspomniany już kan. 1586), a więc opierając się na pewnych źródłach, przytaczając nazwiska, fakty, czas. Jak łatwo się domyślić, są to bowiem okoliczności, które w zależności od stopnia, w jaki zostały zrekonstruowane i udokumentowane, mogą mieć różny ciężar dowodowy. Na przykład: inną wartość jako poszlaka będzie mieć związek trwający z tą samą osobą, nieprzerwany przez zawarcie małżeństwa, a inną związek nawiązany kilka lat po ślubie, być może wtedy, kiedy małżeństwo wchodziło już w fazę kryzysu.

8) Ważne jest również zbadanie, w jaki sposób zainteresowany usprawiedliwiał swe zdrady przed współmałżonkiem bądź innymi osobami: czy arogancko, twierdząc, że miał do tego prawo, czy też z poczuciem winy, wyrażając skruchę i obiecując poprawę. Te dwie odmienne postawy wskazują bowiem na odmienną wolę zainteresowanego w przedmiocie obowiązku wierności małżeńskiej.

9) Przydatne będzie również ustalenie, w jaki sposób podmiot traktował inne obowiązki małżeńskie: na przykład jak traktował współmałżonka, czy zdecydował się na posiadanie potomstwa i jakim był później rodzicem; czy przyczyniał się do utrzymania rodziny, czy był w niej obecny. Choć bowiem teoretycznie można wyobrazić sobie małżonków „idealnych" we wszystkich dziedzinach, z wyjątkiem wierności, to w praktyce, ten, kto nie dochowuje wierności, a więc łamie swe zobowiązania w tak niezwykle ważnej dziedzinie, również i w innych będzie przejawiał swój brak miłości w stosunku do współmałżonka i rodziny. W każdym wypadku ważne jest też ustalenie, kiedy i dlaczego zaczął się tego typu rozkład małżeństwa.

3. PRZYKŁADY

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Grzegorz był świeżo upieczonym magistrem, który właśnie rozpoczął swą pracę w administracji publicznej, kiedy, po długim okresie narzeczeństwa, poślubił swą koleżankę ze studiów, Annę. Podczas ich dwudziestoletniego małżeństwa, z którego narodziło się dwoje dzieci, Anna była zawsze przy mężu, wspierając go również w jego karierze politycznej. Ich małżeństwo rozpadło się, kiedy Grzegorz zakochał się w niejakiej Patrycji, poznanej wiele lat po ślubie z Anną, i odszedł do niej. Chcąc uzyskać stwierdzenie nieważności swego małżeństwa i móc poślubić Patrycję, Grzegorz wyznał podczas procesu, że trzy razy zdradził swą żonę, zarówno w okresie narzeczeństwa, jak i małżeństwa, mając stałe związki z innymi kobietami.
W szczególności zdradzał ją z młodziutką w tamtym czasie Klaudią: wyznał między innymi, że w przeddzień swego ślubu z Anną zabrał Klaudię do słynnego, zabytkowego kościoła, gdzie podarował jej obrączkę i przyrzekł, że będzie ona zawsze kobietą jego życia oraz że najwcześniej jak tylko będzie to możliwe, uwolni się od Anny, swej przyszłej małżonki. Wynajął też dla niej mieszkanie w pobliskiej miejscowości (w której często przebywał z przyczyn związanych z pracą), gdzie przez całe lata kontynuowali swe spotkania.

Pozornie sytuacja ta wydawała się więc bardzo jasna. Zważywszy, że, zgodnie z wersją Grzegorza, obiecał on Klaudii uznawanie jej za swą prawdziwą żonę (przyznając jej więc taką samą - o ile nie wręcz uprzywilejowaną - pozycję w stosunku do pozycji samej Anny), towarzyszące sprawie okoliczności skłaniały do uznania, że miało w tym wypadku miejsce wykluczenie jedności małżeństwa. Grzegorz twierdził bowiem, że zobowiązał się w stosunku do Klaudii do aktów przez się zdolnych do prokreacji i do uznania jej za rzeczywistą kobietę swego życia, kontynuując z nią związek pomimo swego ślubu z Anną.

Sąd odrzucił jednak wniosek Grzegorza, ponieważ ten, w rezultacie, nie przedstawił żadnego rzeczywistego dowodu na poparcie swej tezy.

Nie udowodnił istnienia żadnej ewentualnej przyczyny, dla której miałby poślubić Annę wbrew swej woli. Nie dostarczył żadnych dowodów na istnienie innych kobiet, z którymi rzekomo zdradzał on swą narzeczoną a potem żonę. Jeśli chodzi natomiast o Klaudię, to, co prawda, świadczyła ona w sądzie, potwierdzając jego opowiadanie o obrączce i złożonej przez niego obietnicy, ale jej wersja zawierała wiele ważnych elementów pozostających w sprzeczności z wersją Grzegorza. Ponadto przeprowadzone przez Sąd dochodzenie zasadniczo zredukowało wagę (przedstawiany przez zainteresowanego) relacji Grzegorza i Klaudii: nie tylko brakowało konkretnych dowodów na ich potwierdzenie (np. poświadczających obecność Klaudii w mieście, w którym jakoby przez wiele lat spotykali się), ale także postępowanie Grzegorza w rzeczywistości zadawało kłam obietnicom złożonym przez niego Klaudii: nie tylko, że miał on z żoną dwoje dzieci, przez dwadzieścia lat nie robiąc niczego, aby się od niej uwolnić, jak to obiecywał swej kochance, ale usiłował też ukryć przed nią posiadanie potomstwa, łudząc ją ogólnikowymi obietnicami. Ponadto wiele wiarygodnych

osób, wśród których byli na przykład wzorowi kapłani, mogło potwierdzić, bezpośrednio znając fakty, miłość, jaką Grzegorz darzył swą żonę i rodzinę.

Stąd też Sąd nie dał wiary zeznaniom Grzegorza, oceniając je jako, w większości, pozbawione dowodów oraz uznając, iż zanegowane zostały przez obiektywne, sprzeczne z nimi, fakty. Jeśli chodzi o jego związek z Klaudią, to Sąd ocenił go jedynie jako nadużycie prawa, udzielonego przez niego Annie. Klaudia nie była bynajmniej kobietą jego życia, ale naiwną i romantyczną dziewczyną, potraktowaną przez niego instrumentalnie, osobą, której rola sprowadzała się do bycia jego nałożnicą, utrzymywaną dla wygody (na ile, oczywiście, podane fakty można uznać za prawdziwe).

Przykład pokazuje więc, iż konsultant (choć rolą jego nie jest przeprowadzenie kompletnego dochodzenia) nie może ulegać wpływom, pozornie jednoznacznych, deklaracji stron, ale że zawsze musi przypominać zainteresowanym o konieczności trzymania się prawdy, ponieważ Sąd z całą powagą zweryfikuje ich zeznania. Po uczynieniu tego może przedstawić on swą opinię w danej sprawie, przypominając, że jest uzależniona od prawdziwości przedstawionych mu faktów. Jeśli byłyby one natomiast nieprawdziwe, Sąd po ich zweryfikowaniu podczas procesu, z wszelkim prawdopodobieństwem, odrzuci wniosek o stwierdzenie nieważności małżeństwa.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Ryszard i Ewa byli urzędnikami, narzeczonymi od kilku lat. Ryszard, był człowiekiem o silnej woli, pracowitym i zdecydowanym, szczerze kochającym Ewę, dziewczynę nieco powierzchowną, o słabej woli i bez inicjatywy.

Po kilku latach narzeczeństwa pobrali się i pojechali w podróż poślubną, która minęła w bardzo dobrej atmosferze, tak jak pierwszy, krótki okres ich małżeństwa. Jednak już po niecałym miesiącu po ślubie Ryszard znalazł przypadkiem zapiski, jakie nieuważna Ewa pozostawiła w domu. Był to rodzaj pamiętnika, w którym opisywała uczucia, żywione do swego przełożonego z pracy, a także (z detalami) stosunki seksualne, jakie miała z nim od kilku miesięcy w hotelach, biurze i innych przypadkowych miejscach. Ryszard był tym wstrząśnięty; zażądał od niej wyjaśnień i postawił ją przed koniecznością wyboru. Jej zachowanie było jednak bardzo dwuznaczne: z jednej strony ogólnikowe obietnice zerwania tego związku, z drugiej nadal spotkania ze swym przełożonym. Ryszard, nie widząc jej dobrej woli ani zamiaru przestrzegania podstawowego obowiązku małżeńskiego, zdecydował się odejść.

Była to bardzo trudna, z punktu widzenia postępowania dowodowego, sprawa, jako że relacja Ewy z jej przełożonym była dobrze ukryta (pracowali oni tylko w dwójkę w małym biurze), nie było też żadnych świadectw bezpośrednich co do jej intencji (zwłaszcza z okresu przedmałżeńskiego) odnośnie do obowiązku wierności. Ewa potwierdziła jednak prawdziwość zapisków w odkrytym przez męża pamiętniku. Dało to możliwość stwierdzenia,

że pomimo zbliżającego się ślubu, nie miała zamiaru zerwać związku ze swym przełożonym, do którego czuła nieprzezwyciężony pociąg fizyczny i choć obawiała się, że wcześniej czy później związek ten się rozpadnie, to ze swej strony miała zamiar zrobić dla niego wszystko, co tylko możliwe. Faktycznie, również podczas podróży poślubnej dzwoniła i pisała do swego kochanka, a tuż po powrocie podjęła z nim intymne stosunki. Pomimo ogólnikowych obietnic zerwania tego związku oraz zapewnień o uczuciach w stosunku do męża, Ewa, po tym, jak jej niewierność została przez niego wykryta, nie dokonała zdecydowanego wyboru w duchu poszanowania wyłączności prawa małżonka do daru z same-go siebie i własnej seksualności, demonstrując, poprzez fakty, swój brak woli w przestrzeganiu obowiązku wierności.

Przykład ten pokazuje, że niekiedy, nawet przy braku bezpośrednich dowodów, czyli zeznań świadków, istnieją elementy dowodowe w postaci dokumentów (jak w tym wypadku niewątpliwie autentyczny pamiętnik) i okoliczności potwierdzających istnienie cudzołożnego związku (w tym przypadku zawieszonego wyłącznie na czas podróży ślubnej i to jedynie na skutek fizycznego oddalenia pomiędzy Ewą i jej kochankiem), które pozwalają na moralnie pewną rekonstrukcję woli małżeńskiej strony w kwestii wykluczenia przez nią jednego z obowiązków małżeńskich (w tym wypadku wierności jako wyłącznego prawa współmałżonka do aktów płciowych).

3. PRZYKŁAD TRZECI

Grażyna była dobrą, prostą, trochę naiwną dziewczyną. Poznała i po krótkim okresie narzeczeństwa poślubiła Jacka, niespokojnego ducha, który przede wszystkim myślał o tym, jak spędzić mile czas w towarzystwie przyjaciół obojga płci. Małżeństwo było nieudane, jako że on bardzo często przebywał poza domem, przedkładając towarzystwo swych przyjaciół nad rodzinę, wykazywał w stosunku do żony obojętność, był nieczuły na jej potrzeby, również na jej gorące pragnienie posiadania potomstwa. Po kilku latach małżeństwo się rozpadło, a Katarzyna, która zawarła nowy ślub cywilny, pragnąc uregulować swą sytuację, wniosła sprawę o stwierdzenie nieważności małżeństwa na podstawie wykluczenia przez Jacka wierności małżeńskiej.

Sąd, niestety, zmuszony był odrzucić ten wniosek: dowody bezpośrednie były absolutnie niewystarczające: przyjaciele Jacka nie wnieśli nic w sprawie jego ewentualnych deklaracji odnośnie do wierności małżeńskiej, ale przedstawiali jedynie swoje, bardzo ogólne i nieumotywowane faktami opinie. Z drugiej strony, również dowody pośrednie (a więc poszlakowe), były zbyt ogólne, a wręcz sprzeczne. Ogólne, ponieważ świadkowie wyrażali jedynie opinie typu: „lubił kobiety..., był zawsze otoczony kobietami", ale nie podawali żadnych konkretnych faktów. Sprzeczne, ponieważ tam, gdzie wydawało się, że istnieją konkretne fakty, okazywało się, że istnieją tak duże sprzeczności w dotyczących ich zeznaniach, iż nie można ustalić, jak w rzeczywistości one

wyglądały. Na przykład jedna z kobiet-świadków zeznała, że jeszcze przed ślubem Jacka byli ze sobą związani, jednak z dalszych jej zeznań wynikało, że związek ten w żaden sposób nie przemawia za tezą o wykluczeniu wierności. Kobieta ta zeznała bowiem, że ich stosunki zostały zerwane już sporo wcześniej przed zawarciem przez niego małżeństwa z Grażyną, a zostały wznowione (i trwały bardzo krótko), na skutek ich przypadkowego spotkania, w rok po tym ślubie. Tak więc nie tylko, że przedstawione przez nią fakty nie dowodziły praktycznie niczego w kwestii ewentualnej symulacji zgody małżeńskiej, ale dodatkowo, zeznania Jacka, który upierał się, że poznał ją dopiero po swym ślubie z Grażyną, jeszcze bardziej zaciemniły obraz. Żaden ze świadków nie był w stanie rozstrzygnąć tej kwestii, co w rezultacie uniemożliwiło stwierdzenie, które z nich mówi prawdę.

Przykład ten pokazuje, że przed zaproponowaniem stronom skierowania sprawy na drogę sądową konsultant powinien się upewnić, że istnieje, choćby minimalna, możliwość przedstawienia dowodów na to, iż podmiot oskarżony o symulację konsensu małżeńskiego aktem woli rzeczywiście dokonał wykluczenia wierności małżeńskiej; tak więc musi przynajmniej istnieć możliwość takiego zrekonstruowania faktów, które pozwoliłoby Sądowi na uznanie ich za pewne i determinujące w danej sprawie. W przedstawionym powyżej przykładzie rekonstrukcja taka okazała się niemożliwa, a zeznania stron i świadków zbyt ogólne, aby mogły stanowić dowody w sprawie.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Laura, bardzo dobra i przyzwoita dziewczyna, była cenioną w miejscu pracy nauczycielką, działała też w organizacjach charytatywnych. Tam właśnie poznała Pawła, w którym się zakochała. Po niedługim okresie narzeczeństwa oboje zdecydowali się na ślub. Według Laury, wszystko przebiegało normalnie, choć na kilka tygodni przed ślubem zauważyła mniejsze zaangażowanie i mniejszy entuzjazm ze strony Pawła. W ciągu kilku pierwszych miesięcy po ślubie Paweł coraz bardziej zaczął się od niej odsuwać, nie chciał podjąć żadnego dialogu, zachowywał się w stosunku do niej niegrzecznie, zaczął coraz częściej przybywać poza domem, aż wreszcie ją opuścił.

Będąc już w separacji z Pawłem, Laura dowiedziała się od wspólnych znajomych, że w ciągu kilku ostatnich miesięcy przed ślubem Paweł ponownie zaczął spotykać się z niejaką Bożeną, z którą kilka lat wcześniej miał syna. Związek rozpadł się, ale potem, w okresie bezpośrednio poprzedzającym ślub Pawła z Laurą, ponownie zaczęli się spotykać. Relacja ta, pomimo ślubu Pawła z Laurą, trwała nadal, a kiedy w kilka miesięcy po ślubie odszedł on od swej żony, Bożena oczekiwała już jego następnego dziecka. Paweł uznał formalnie to dziecko za swoje, uznał też wówczas swojego syna, którego miał z nią kilka lat wcześniej, a który do tej pory nie został przez niego uznany.

W czasie toczącej się przed sądem sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa tak Paweł, jak i Bożena przyznali, że ich związek został odnowiony na kilka miesięcy przed ślubem Pawła i że zdecydowani kontynuować go pomimo jego planowanego małżeństwa z Anną. Zostało to również potwierdzone przez jego kilku przyjaciół, którzy wiedzieli o wszystkim i którzy starali mu się to wyperswadować, choć nie zdobyli się na odwagę poinformowania o wszystkim jego narzeczonej. Paweł, który w procesie okazał się słabą osobowością, zdominowaną przez silną osobowość Bożeny, nie miał odwagi wyznać prawdy narzeczonej i anulować planowanego ślubu. Podjął jednak decyzję (którą potem faktycznie zrealizował) o kontynuowaniu związku z Bożeną, w który coraz bardziej się angażował i który zaowocował jej kolejną ciążą. Ojcostwo Pawła oraz uznanie przez niego ich pierwszego dziecka zostało udokumentowane w sposób niebudzący wątpliwości.
Jego przyjaciele, będący świadkami w tej sprawie, potwierdzili wspomniane fakty, potwierdzili też zamiar Pawła o kontynuowaniu związku z Bożeną, związku ewidentnie naruszającego, powstający na skutek zawartego małżeństwa, obowiązek traktowania Laury jako osoby mającej wyłączne prawo do jego daru z samego siebie, realizowanego przez akty zdolne przez się do prokreacji.

Przykład ten zwraca uwagę konsultantów na to, że przypadek ten, choć sam w sobie dość jasny, mógłby przysporzyć poważnych trudności w sferze dowodowej, gdyby Paweł, Bożena oraz ich przyjaciele nie zdecydowali się na współpracę z sądem przy rekonstrukcji faktów. Laura bowiem dowiedziała się o wszystkim dopiero podczas separacji i to od osób trzecich, związanych z Pawłem więzami przyjaźni. Konsultant, oceniając możliwość skierowania sprawy do Sądu, musi więc zawsze pamiętać, że samo jej teoretyczne umotywowanie nie jest wystarczającym, ale że konieczne jest istnienie konkretnych dowodów, umożliwiających rekonstrukcję faktów, służących za podstawę orzeczenia.

VIII.
PEŁNA SYMULACJA KONSENSU

Po przedstawionych tu przypadkach tzw. symulacji częściowej konsensu małżeńskiego, zajmiemy się obecnie przypadkami nieważności małżeństwa spowodowanego symulacją, określaną przez doktrynę i orzecznictwo (choć nie przez Kodeks) mianem symulacji pełnej.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

Jak już wspominaliśmy, niezbędne jest rozróżnienie symulacji pełnej oraz symulacji zwanej częściową, o której już była mowa powyżej. Jakie są jednak racje takiego rozróżnienia? Odpowiedź na to pytanie może przyczynić się do lepszego naświetlenia zasad i elementów prawa materialnego regulującego to zagadnienie.

Symulacja tzw. częściowa to taka, w której, co prawda, mamy do czynienia z wolą małżeńską, ale jest ona wewnętrznie sprzeczna; czy też, jak formułuje to (w sposób może mniej adekwatny) część Autorów, w symulacji totalnej obok woli małżeńskiej miałaby występować inna wola, która ją anuluje, będąc z zasady sprzeczną z jakimś z elementów czy z istotnych przymiotów małżeństwa. Tak byłoby na przykład w przypadku osoby, która chciałaby zawrzeć małżeństwo, ale jednocześnie byłaby przeciwna nakierowaniu instytucji małżeństwa na prokreację albo jego nierozerwalności, albo też jego jedności i prawnemu obowiązkowi wierności małżeńskiej - są to przypadki, jakimi dopiero się zajmowaliśmy. Tego typu („podwójna", jeśli zaakceptuje się to sformułowanie) wola musi być uznana za wewnętrznie wadliwą: jest to wola, która jakkolwiek akceptuje małżeństwo, to równocześnie odrzuca jakiś jego element czy istotny przymiot, bez których, z samej zasady, małżeństwo nie może istnieć.

Symulacja pełna charakteryzuje się natomiast tym, iż wola symulująca (czyli realna wola podmiotu różniąca się od woli przez niego deklarowanej) odnosi się do samej istoty małżeństwa, czyli do wspólnoty całego życia oraz do pełnienia (prawnej) roli małżonka.

Mówiąc prościej: tak jak w wypadku symulacji częściowej podmiot chce zawrzeć małżeństwo, ale „niezupełne", czyli pozbawione jakiegoś przymiotu, uznanego przez prawo kanoniczne za jego nieodzowną cechę, tak w wypadku symulacji pełnej podmiot, pozytywnym aktem woli, odrzuca samo małżeństwo; nie chce on - wbrew pozorom - zawrzeć małżeństwa ani przyjąć na siebie praw i obowiązków małżeńskich.

Pomimo iż niektórzy Autorzy, opierając się przede wszystkim na wspólnym dla obu typów symulacji skutku prawnym w postaci nieważności małżeństwa, postulują zniesienie rozróżniania symulacji na pełną i częściową, przeważająca część doktryny i orzecznictwa uznaje jednak ten podział za słuszny, głównie ze względu na różnicę - mogącą być określoną mianem psychologicznej, która występuje po stronie podmiotu symulującego.

Ten bowiem, kto symuluje „częściowo" może mieć wolę oraz przekonanie zawarcia prawdziwego małżeństwa (zakładając, że nie wie on czy też nie sądzi, że jego wola, jako wykluczająca jakiś element czy istotny przymiot małżeństwa, jest wewnętrznie sprzeczna), ten natomiast, kto symuluje w „pełni" bez wątpienia jest świadomy tego, iż nie zawiera prawdziwego małżeństwa, jako że jego wola, już z samej definicji, jest sprzeczna z samą istotą prawnej instytucji małżeństwa oraz z całokształtem wynikających z niego obowiązków prawnych i moralnych.

Prawo kanoniczne, tak w Kodeksie z 1917 roku (kan. 1086 § 2), jak i w Kodeksie z 1983 roku (kan. 1101 § 2), określa symulację „pełną" mianem wykluczenia samego małżeństwa (*matrimonium ipsum),* wskazując tym samym, iż tego typu wola symulująca uderza w samą istotę tej instytucji: zarówno gdy chodzi o jej ustanowienie, jak i o projekcję, w postaci określonego stanu życia, jaki się z niej wywodzi. Tak więc symuluje w „pełni" konsens małżeński ten, kto nie chce zawrzeć żadnej umowy małżeńskiej (por. kan. 1055 § 1) i w konsekwencji nie chce utworzyć żadnej „wspólnoty całego życia" z drugą stroną (por. kan.1055 § 1 i kan. 1057 §2).

Przepisy prawa kanonicznego stanowią, że wola w pełni symulująca konsens (podobnie zresztą jak jest to w wypadku każdej symulacji) musi być aktem „pozytywnym". Innymi słowy, musi więc być ona owocem prawdziwej decyzji, rzeczywistą wolą wewnętrzną sprzeciwiającą się wyrażonej woli zewnętrznej; nie może więc być to jedynie brak woli ani też wola mało spontaniczna, wyrażona bez zapału czy bez przekonania. W celu lepszego naświetlenia tego aspektu, orzecznictwo i doktryna stwierdzają, że dokonuje pełnej symulacji konsensu małżeńskiego ten, kto „chce nie zawrzeć małżeństwa", czyli chce, aby zawierany przez niego ślub nie powodował żadnej modyfikacji jego stanu ani żadnego obowiązku o charakterze małżeńskim. Nie dokonuje jej natomiast ten, kto jedynie „nie chciałby zawrzeć małżeństwa" czy też zawiera je niechętnie, bez wielkiego przekonania, w jakimś stopniu uwarunkowany przez chęć uzyskania korzyści czy skłoniony przez osoby trzecie. Aby więc można było mówić o rzeczywistej „pełnej" symulacji, nie wystarcza - jak precyzuje to klasyczna doktryna - aby podmiot symulujący *nie chciał...*, lecz konieczne jest, aby *chciał nie...*

Rozróżnienie to jest bardzo ważne, ponieważ pomaga w poprawnej interpretacji konkretnych przypadków, w aspekcie spełniania przez nich kryteriów pozwalających na zakwalifikowanie ich jako „pełnej" symulacji.

Symulacja „pełna", jak stanowi to norma prawa kanonicznego, jest więc wykluczeniem samego małżeństwa (*matrimonium ipsum*). Kiedy jednak mamy do czynienia z wykluczeniem tego typu? Jak jest możliwe, aby osoba, która decyduje się na zawarcie ślubu, odrzucała równocześnie fakt stania się małżonkiem drugiej strony oraz związane z tym prawa i obowiązki?

Orzecznictwo sprecyzowało niektóre konkretne „postaci" pełnej symulacji, czyli przypadki, które z logicznego punktu widzenia wskazują, że rzeczywiście miała ona miejsce; są to bez wątpienia „patologiczne" przypadki konsensusu małżeńskiego, przy analizie których trudno jest się uwolnić od wrażenia, iż są one „anormalne", a więc zasadniczo różniące się od tego, co w takich wypadkach „być powinno".

Mając na uwadze cel tej książki - którym jest dostarczenie praktycznych wskazówek i pomocy duszpasterzom i innym osobom zajmującym się udzielaniem konsultacji w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa - przedstawione tu zostaną tylko niektóre, najbardziej typowe formy pełnej

symulacji, które dostarczają kryteriów interpretacyjnych przyjętych już przez orzecznictwo, pominięte natomiast będą te jej „postacie", które jak dotychczas, są jedynie przedmiotem czystych spekulacji doktrynalnych.

Należy pamiętać - zważywszy, iż dotyczy to nie tylko dowodu symulacji, ale i logicznej możliwości jej wystąpienia - że po to, aby można było wystąpić z hipotezą, iż miał miejsce fakt tak bardzo negatywny, jak jest to zawsze w wypadku pełnej symulacji konsensu małżeńskiego, trzeba znaleźć jakąś, równie poważną (przynajmniej z punktu widzenia podmiotowego), motywację, która z punktu widzenia logicznego mogłaby taką symulację wyjaśniać (chodzi o wspominaną już wielokrotnie przyczynę symulacji *causa simulandi,* element dowodowy o bardzo dużym znaczeniu). W przeciwnym bowiem razie trudno będzie wytłumaczyć istnienie tak poważnego faktu, jakim jest zewnętrzny akt woli udzielający zgody małżeńskiej, któremu towarzyszy wewnętrzna wola rzeczywistego nieudzielenia tej zgody.

Stąd też mamy do czynienia z pełną symulacją konsensu małżeńskiego w następujących przypadkach:

a) W razie, gdy pozytywnym aktem woli odrzuca się drugą stronę jako swego małżonka. Symulacja tego typu, opierająca się na żywionej wobec swego partnera awersji, może mieć miejsce na przykład w wypadku zawierania małżeństwa pod przymusem. Możliwe jest zarówno to, że osoba zmuszona do poślubienia niechcianego partnera biernie się na to godzi (a jej zgoda małżeńska podpada ewentualnie pod hipotezę normy kan. 1103), jak i to, że choć nie czując się na siłach przeciwstawić się groźbie lub użyciu siły, przez którą zmusza się ją do małżeństwa, równocześnie decyduje się na nie udzielenie swej wewnętrznej zgody małżeńskiej, odrzucając obowiązki, które normalnie powstają na skutek zawarcia małżeństwa (w tym konkretnym wypadku postrzeganego przez nią za wymuszone).

b) W razie, gdy wolą osoby jest nieudzielenie zgody małżeńskiej, ponieważ nie ma ona zamiaru zawarcia małżeństwa, a jej uczestnictwo w celebracji związku małżeńskiego jest tylko zewnętrznym, pustym gestem, „komedią". Przypadek taki może mieć miejsce zarówno w sytuacji analogicznej, jak powyżej opisana (a więc zmuszenia do zawarcia małżeństwa); ale także wtedy, gdy strona uparcie odrzuca instytucje eklezjalne, nie uznając żadnych obowiązków z wyjątkiem tych, które sama sobie arbitralnie ustala i które wywodzą się z jej własnej woli pozostawania w związku małżeńskim bądź też nie (jest to przypadek osób kontestujących reguły ustanowione przez Kościół czy społeczeństwo, jak np. hippisi, anarchiści, osoby związane z ruchem z 1968 roku itp.)

c) Z pełną symulacją ma się do czynienia również wtedy, gdy stanowczą wolą osoby jest odrzucenie elementów, uznawanych przez prawo kanoniczne za decydujące o powstaniu małżeństwa; czyli kiedy odrzuca ona utworzenie wspólnoty całego życia nakierowanej na dobro małżonków oraz na zrodzenie i wychowanie potomstwa (por. kan. 1055 § 1 i kan. 1096). W takim przypadku

miałoby się bowiem do czynienia z zasadniczą rozbieżnością pomiędzy wolą podmiotu a podstawową, w rozumieniu prawa kanonicznego, funkcją (określaną też mianem podstawy prawnej umowy małżeńskiej) umowy małżeńskiej. Może to mieć miejsce na przykład w wypadku, kiedy dana osoba zawiera związek małżeński w celu otrzymania w życiu codziennym pomocy materialnej od swego współmałżonka (co stanowi jeden z aspektów wspólnoty małżeńskiej), ale jednocześnie wyklucza ona jakiekolwiek swe zaangażowanie w stosunku do drugiej strony, czyli udzielanie jej materialnego i moralnego wsparcia lub też, właściwe dla życia małżeńskiego, choćby minimalne z nią zespolenie psychoafektywne i seksualne. Bez wątpienia są to wypadki skrajne (jest to zresztą logiczne w wypadku tak poważnego faktu, jakim jest pełna symulacja konsensu małżeńskiego), które niekiedy mogą zbliżać się do innych form symulacji; skierowanej na przykład przeciw „dobru małżonków" (jak w wypadku negacji jakiejkolwiek wzajemnej pomocy) czy przeciw dobru potomstwa (jak w wypadku odrzucenia jakiejkolwiek wspólnoty na płaszczyźnie psycho-seksualnej).

d) Pełna symulacja małżeństwa ma miejsce również wtedy, gdy podmiot traktuje zawarcie związku małżeńskiego w sposób instrumentalny, mając na uwadze cele kompletnie odmienne od ustanowienia węzła małżeńskiego oraz wynikających z niego praw i obowiązków, których nie ma on zamiaru respektować. Przykładem może być na przykład osoba, która zawiera małżeństwo jedynie po to, aby korzystać z bogactw drugiej osoby; czy też osoba, która traktuje małżeństwo wyłącznie jako okoliczność prawną pozwalającą jej na wyemigrowanie i uzyskanie obywatelstwa w kraju, w którym pragnie żyć. Należy jednak podkreślić, że aby można było mówić o pełnej symulacji, musi nastąpić zbieg następujących elementów: cel, jaki zamierza się osiągnąć, jest zewnętrzny w stosunku do typowych aspektów małżeństwa; jest on wyłączny w stosunku do ustanowienia węzła małżeńskiego; wolą podmiotu jest nierespektowanie obowiązków małżeńskich i odpowiadających im praw drugiej strony. Jest to bardzo ważne, ponieważ pozwala na uniknięcie nieporozumień wynikających ze złej interpretacji okoliczności, jakie mogą być zwykłymi motywami skłaniającymi podmiot do zawarcia związku, nie spełniając jednak przesłanek pełnej symulacji.

Bardzo prostym przykładem dla zilustrowania tego zagadnienia może tu być następująca sytuacja: w pełni symuluje małżeństwo kobieta pochodząca z ubogiego czy nękanego wojną kraju, która poślubia na przykład Amerykanina po to tylko, aby móc wyjechać i zamieszkać w Stanach Zjednoczonych. Nie chce go jednak za męża, nie zamierza spełniać żadnych obowiązków małżeńskich i kończy tę fikcję tuż po osiągnięciu zamierzonego przez siebie celu. Nie symuluje natomiast ta sama kobieta zakochana w Amerykaninie, która poślubia go, chcąc zostać jego żoną, choć dodatkowo motywowana perspektywą wyjazdu do kraju dobrobytu.

I tak, nie symuluje małżeństwa ten, kto żeni się - choćby niechętnie - ze względu na to, że jego partnerka spodziewa się jego dziecka; ani też ten, kto zawiera małżeństwo, chcąc uniezależnić się od swej rodziny, z którą jest w konflikcie. Pomijając fakt, że cele takie (zapewnienie dziecku narodzenia się w legalnym związku, założenie własnej, autonomicznej rodziny) nie są w pełni zewnętrzne w stosunku do celów małżeństwa, często są one jedynie motywami, które skłaniają do zawarcia go (choćby mniej chętnie czy też zbyt pospiesznie niż byłoby to w „normalnych" sytuacjach), nie pociągając za sobą woli rzeczywistego niezawarcia związku czy nierespektowania obowiązków małżeńskich. Brak rozróżnienia pomiędzy motywami, które jedynie skłaniają podmiot do zawarcia małżeństwa, a wolą pełnego podporządkowania zawieranego związku celowi zewnętrznemu w stosunku do celów małżeństwa wraz z równoczesnym wykluczeniem respektowania obowiązków małżeńskich może doprowadzić do zamętu i do niesłusznej (jako że opierającej się na błędnym i powierzchownym stosowaniu prawa) praktyki sądowej.

e) Część doktryny i orzecznictwa wyznaje pogląd, iż z pełną symulacją konsensu małżeńskiego ma się do czynienia również wtedy, gdy nastąpiło wykluczenie, pozytywnym aktem woli, godności sakramentalnej małżeństwa. W uzasadnieniu opiera się ona na występującej w „doktrynie katolickiej" identyczności-nierozdzielności (dla osób ochrzczonych) ważnej umowy małżeńskiej i sakramentu (por. kan. 1055 §2). W konsekwencji uznaje się, że ten, kto pozytywnym aktem woli, odrzuciłby sakrament, w sposób domyślny odrzuca również i samą umowę małżeńską.

f) Z dużą uwagą należy traktować przypadki, w których ślub jest zawierany jedynie *pro forma,* po to tylko, aby spełnić życzenie drugiej strony czy rodziny albo, aby dostosować się do konwenansów społecznych, zwłaszcza w wypadku osób ochrzczonych, lecz niepraktykujących. W takich przypadkach należy zachować szczególną ostrożność, ponieważ jak twierdzi orzecznictwo, występująca w takich wypadkach wola dokonania jedynie „formalnego" aktu, nie zawsze i nie koniecznie zawiera odrzucenie obowiązków z niego wynikających. Ślub zawierany *pro forma* może zawierać w sobie jedynie błędne przekonanie o bezużyteczności samego aktu (np. jako zawieranego w kościele, przed księdzem) a nie natomiast rzeczywistą wolę odrzucenia jego konsekwencji. Mówiąc prościej: Adam może być przekonany o bezużyteczności ślubu kościelnego, który jest dla niego tylko „czystą formalnością", ale równocześnie chce zostać mężem Ewy, akceptując prawa i obowiązki wynikające ze stanu małżeńskiego.

g) Nie wchodzą natomiast w zakres powszechnie uznanych „postaci" pełnej symulacji konsensu małżeńskiego: równoczesne wykluczenie tzw. trzech dóbr małżeńskich (potomstwa, jedności i nierozerwalności małżeństwa), które muszą być raczej uznane za ewentualny przedmiot tzw. symulacji częściowej; lub też wykluczenie jakiegoś elementu integralnego (lecz nie zasadniczego) małżeństwa (jak np. efektywnego i stałego wspólnego życia). Podobnie nie jest symulacją

brak miłości małżeńskiej, choć w rzeczywistości może on być powodem symulacji (np. „Poślubiam daną osobę choć jej nie kocham, wyłącznie dla jej majątku, nie chcąc być w rzeczywistości jej małżonkiem i nie zamierzając respektować obowiązków wynikających z zawarcia małżeństwa").

Gdy chodzi natomiast o dowody ewentualnej pełniej symulacji konsensu małżeńskiego, to należy tu w skrócie przypomnieć ogólne reguły, o jakich była już mowa przy okazji omawiania innych form symulacji.

Dowód ten, którego przedmiotem jest konkretny akt woli, zmierza do jego bezpośredniej rekonstrukcji, wykorzystując do tego świadectwa osób, które miały okazje zapoznać się z werbalnym przejawem woli osoby przypuszczalnie symulującej konsens małżeński, a także do rekonstrukcji pośredniej, przy wykorzystaniu przesłanek i okoliczności danej sprawy.

Należy też przypomnieć, że aby fakty będące przesłankami miały znaczenie prawne, muszą być one pewne i określone oraz pozostawać w bezpośrednim związku z przedmiotem sprawy (por. kan. 1586); szczególne znaczenie ma tu tzw. *causa simulandi,* czyli powód, który sprawia, że podmiot dokonuje symulacji konsensu małżeńskiego. Jak już bowiem wspominaliśmy brak ważnego powodu sprawia, że domniemana symulacja konsensu małżeńskiego (zwłaszcza symulacja pełna) jest niezrozumiała i trudna do udowodnienia.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Duszpasterz bądź konsultant osób, których małżeństwo znalazło się w kryzysie, przypuszczający, że w przedstawionej mu sprawie mogła mieć miejsce pełna symulacja konsensu, powinien zbadać ją dogłębnie, w szczególności starając się ustalić:

1) Jakie były teoretyczne przekonania - religijne, polityczne, społeczne - osoby, którą posądza się o symulację zgody małżeńskiej. Poglądy antykościelne i antyinstytucjonalne mogą bowiem stanowić (choćby bardzo odległą) przesłankę odmowy związania się formalną umową małżeńską?

2) Należy też sprawdzić, czy podmiot posądzany o symulowanie konsensu swym zachowaniem zdradzał, iż ma jakiś podwójny cel w zawarciu małżeństwa, że zawiera je dla interesu. Użyteczne może być zbadanie, czy przejawiał on jakieś szczególne zainteresowanie pewnymi, ubocznymi aspektami małżeństwa, jak na przykład (nawiązując do przykładów, jakie powyżej przytaczaliśmy) stanem majątku przyszłego współmałżonka, prawnymi skutkami małżeństwa (jak np. prawo do pobytu, zdobycie obywatelstwa) itp.

3) Na ile tylko jest to możliwe, powinien zostać ustalony podstawowy powód, dla którego podmiot zawarł związek małżeński. Należy zwrócić szczególną uwagę na ewentualny zbieg rozmaitych powodów, uwzględniając, iż nawet mało spontaniczne czy też pozostawiające sporo do życzenia powody (jak np. chęć dania poczętemu dziecku możliwości urodzenia się w legalnym związku),

niekoniecznie oznaczają wolę całkowitego odrzucenia małżeństwa *(in toto)* oraz wynikających z niego obowiązków.

4) Należy się też upewnić, czy osoba posądzana o symulację konsensu małżeńskiego, jest gotowa wyjaśnić, również przed Sądem, jaka była jej rzeczywista wola odnośnie do zawarcia przez nią małżeństwa. Trzeba też ustalić, czy ewentualnie przejawiła ona swą wolę (zwłaszcza w okresie zbliżonym do zawartego przez nią małżeństwa) wobec innych osób, wiarygodnych i gotowych to potwierdzić w Sądzie.

5) Bardzo ważne jest też ustalenie, w jaki sposób w okresie trwania małżeństwa osoba ta spełniała wynikające z niego obowiązki. Choć bowiem - jak podkreślaliśmy - pełna symulacja jest czymś więcej niż tylko arytmetyczną sumą symulacji częściowych, a więc wykluczeń poszczególnych istotnych praw i obowiązków małżeńskich, to jednak ich respektowanie może stanowić istotny element dowodowy. Ważne będzie więc ustalenie, jak długo trwało to małżeństwo i z czyjej woli się zakończyło; czy strony współżyły ze sobą i czy ich współżycie otwarte było na prokreację; czy i kiedy ze związku tego zrodziło się potomstwo; czy dochowywana była wierność małżeńska, a jeżeli, nie, to w jakim zakresie. Masowe naruszanie praw i obowiązków małżeńskich, choć samo w sobie nie przesądza o symulacji, to jednak jest przesłanką o sporej doniosłości prawnej: ustalenie bowiem, że istniała wola nierespektowania obowiązków wynikających z zawartego małżeństwa każe podejrzewać, iż mogła mieć miejsce wola symulacji konsensu.

6) W razie podejrzenia, iż ma się do czynienia z pełną symulacją, polegającą na całkowitym podporządkowaniu zawarcia małżeństwa celom odmiennym od rzeczywistych celów małżeństwa, należy sprawdzić, w jaki sposób osoba symulująca konsens zachowała się w kontekście osiągniętych korzyści; czy też w wypadku, kiedy okazało się, że nie odniesie ona korzyści, jakich się spodziewała lub że korzyści te nie spełniają jej oczekiwań. Odwołując się do przytoczonych już poprzednio przykładów: ważne jest ustalenie, w jaki sposób traktowała swego męża oraz małżeństwo kobieta, która chciała przeprowadzić się do kraju swego małżonka, kiedy już tam zamieszkała czy dostała jego obywatelstwo. Albo, w jaki sposób zachował się podmiot, który ożenił się bez miłości, jedynie dla majątku, kiedy odkrył, że majątek ten nie istnieje.

3. PRZYKŁADY

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Filip był porządnym mężczyzną, pochodzącym ze skromnej rodziny, który dzięki swej pracowitości stal się dobrze sytuowanym przedsiębiorcą, zdobywając solidną pozycję ekonomiczną. W młodym wieku, zanim jeszcze zdobył majątek, ożenił się z Moniką z powodu deklarowanej przez nią ciąży, która zresztą zakończyła się poronieniem jeszcze przed ślubem. Monika

twierdziła, że było to poronienie naturalne, podczas gdy Filipowi cała historia wydawała się dość dziwna (do tego stopnia, że powątpiewał on, czy w ogóle była z nim w ciąży).

Po wielu latach wspólnego życia, kiedy na skutek niewierności Moniki doszło do separacji, Filip stwierdził, że w pełni symulował małżeństwo, jako że zawarł je niechętnie, tak z powodu niezbyt udanego narzeczeństwa, jak i z powodu wątpliwości, które żywił co do niejasnej historii ciąży Moniki (która to ciąża była właśnie bezpośrednim powodem zawarcia przez niego związku).

W Sądzie Filip okazywał szczerość i chęć współpracy, podczas gdy Monika była bardzo powściągliwa, zwłaszcza co do swej niewierności. Sąd zmuszony był jednak odrzucić wniosek o stwierdzenie nieważności małżeństwa.

Filip nie zdołał bowiem dostarczyć żadnego dowodu bezpośredniego potwierdzającego dokonaną przez niego symulację, czyli żadnego świadka, jaki słyszałby jego oświadczenia, że nie zamierza on zawrzeć rzeczywistego związku małżeńskiego, nie będąc już przekonanym co do swej narzeczonej i nie ufając jej prawdomówności. Co więcej, sam Filip złożył w sądzie oświadczenie pozostające w sprzeczności z deklarowanym przez niego faktem symulacji. Zeznał bowiem między innymi, że „tak", złożone przez niego podczas zawieranego ślubu, było czysto formalne, ale - jak sam stwierdził - „zawsze starał się wiernie wypełniać zobowiązania zaciągnięte przed ołtarzem w wyniku przysięgi małżeńskiej". Już z samej tej deklaracji wynika, że w rzeczywistości zdawał on sobie sprawę i zamierzał realizować obowiązki wynikające z faktu zawarcia małżeństwa.

Również i fakty, o wiele bardziej znaczące niż słowa, ukazują, że przez blisko dwadzieścia lat respektował on te obowiązki, mając z Moniką dwoje dzieci, ciężko pracując dla zapewnienia swej rodzinie dobrobytu, dochowując żonie wierności, nawet wobec jej zdrady, dla dobra dzieci sprzeciwiając się separacji. Wszystkie te okoliczności są ewidentnie sprzeczne z tezą o czystej formalności (czyli o odrzuceniu pozytywnym aktem woli) małżeńskiej zgody złożonej przez Filipa podczas zawieranego ślubu.

Również, gdy chodzi o weryfikację pobudki domniemanej symulacji, zostało ustalone jedynie to, że narzeczeństwo Filipa i Moniki było rzeczywiście burzliwe, że posprzeczali się oni również w przeddzień ślubu i że Filip udając się do kościoła, w którym miała odbyć się ceremonia, powiedział przyjacielowi, że nie chce się już żenić, ale zaraz po tym uspokoił się i, zachęcony przez przyjaciela, przystąpił do zawarcia związku.

Przykład ten ukazuje, iż subiektywne przekonanie o dokonanej symulacji konsensu - jak w przypadku Filipa - nie zawsze odpowiada rzeczywistości. Stąd też konsultant, w celu zapobieżenia wykształceniu się u strony szkodliwych iluzji, powinien, dokonując kompleksowej weryfikacji danego przypadku, pomóc jej w bardziej realistycznej ocenie jej historii.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Decyzja Kazimierza i Barbary o zawarciu małżeństwa zapadła w związku z jej ciążą, z której, już po ślubie, narodziło się dziecko. Byli oni jeszcze bardzo młodzi i musieli dostosować się do żądań rodziców. Kazimierz jednak uczynił to bardzo niechętnie, ponieważ nie miał on zamiaru się żenić, a co najwyżej żyć z Barbarą w konkubinacie.

Oprócz wspomnianego dziecka, para po ślubie nie miała już więcej potomstwa. Ich małżeństwo trwało tylko kilka lat i rozpadło się na skutek braku jakiegokolwiek zainteresowania Kazimierza swoją rodziną. W kilka lat po rozwodzie Kazimierz, który w międzyczasie się nawrócił i stał się praktykującym katolikiem, postanowił uregulować swe sprawy i wystąpił o stwierdzenie nieważności małżeństwa z Barbarą.

Oprócz zeznań złożonych podczas procesu, w których deklarował, że zawarł ten związek, naginając się do woli rodziny, równocześnie odrzucając wewnętrznie samo małżeństwo oraz wynikające z niego obowiązki, postrzegane przez niego jako wymuszone, dostarczył kilku świadków. Zeznania ich były jednak bardzo ogólne (dowodziły one jedynie jego awersję do zawarcia małżeństwa), przez co nie mogły one stanowić bezpośredniego dowodu na dokonanie symulacji.

Kazimierz przytoczył jednak fakty - udowodnione w sposób niebudzący wątpliwości - które wystarczająco i jednoznacznie potwierdziły w procesie jego tezę o symulacji konsensu. Po pierwsze, w epoce swego ślubu był zagorzałym zwolennikiem marksizmu, co zaowocowało jego formalnym wstąpieniem (oraz aktywną działalnością) do Partii Komunistycznej i Komunistycznych Związków Zawodowych.

Po drugie, w tamtym okresie był zadeklarowanym i przekonanym ateistą, co potwierdziły rozmaite świadectwa, w tym znajomego kapłana, który potem pomógł mu w zbliżeniu się do Kościoła.

Po trzecie, jego powtarzające się zachowania sprzeczne (i to zasadniczo) z obowiązkami małżeńskimi. Oprócz jego braku zainteresowania rodziną zostało udowodnione: okresowe spożywanie przez niego narkotyków, erotyczne przygody z kobietami i mężczyznami, próby wciągnięcia swej żony w doświadczenia seksu grupowego.

Przytoczone tu fakty, którym towarzyszą dowody na to, że został on poddany silnej presji, przeciw której się buntował (a nie pasywnie ją znosił), czynią wiarygodnymi deklaracje przedstawione przez niego w procesie, choć brak zeznań świadków dotyczących jego aktu woli.

Przykład ten pokazuje, jak ważna jest, w tego typu sprawach, faktyczna obecność wiarygodnej przyczyny, motywu symulacji, która w przypadku Kazimierza była podwójna: z jednej strony pośrednia, wywodząca się z jego ówczesnej mentalności i przekonań religijnych oraz politycznych; z drugiej bezpośrednia, sprowadzająca się do negatywnej reakcji na małżeństwo, postrzegane przez dziewiętnastoletniego wówczas Kazimierza jako wymuszone.

Również i ciężkie naruszanie przez niego obowiązków małżeńskich, a zwłaszcza próby wciągnięcia w nie również swej żony, pozwalają na uznanie, że rzeczywiście nie traktował jej jako małżonki, nie szanując jej praw ani jako żony, ani osoby.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Jan i Maria rozstali się po kilku latach małżeństwa. Nie mieli dzieci. Jan, młody lekarz, był kandydatem szczególnie faworyzowanym przez rodziców Anny, drobnych kupców z małego miasteczka, którzy wspierali go u początków jego działalności zawodowej, oddali mu za darmo lokal przeznaczony na studio oraz dostarczali klientów. Po ślubie pomagali ekonomicznie młodej parze, która dzięki temu mogła od razu pozwolić sobie na luksusowe życie.

Anna, wspierana przez Jana, wniosła sprawę o stwierdzenie nieważności ich małżeństwa, twierdząc, że Jan w pełni symulował zgodę małżeńską. Po szczegółowym zbadaniu sprawy Sąd orzekł jednak, że żadna z mających miejsce, według Anny, „postaci" pełnej symulacji nie została udowodniona.

Po pierwsze, nie zostało dowiedzione to, jakoby Jan w pełni podporządkował swój konsens małżeński celowi odmiennemu od rzeczywistych celów małżeństwa, odrzucając równocześnie wynikające z niego zobowiązania. Jakkolwiek zostało ustalone, że czerpał on korzyści materialne od rodziców Anny (dla których ślub córki z lekarzem był sprawą prestiżu), ale nie, że poślubił Annę jedynie dla nich, odrzucając ją jako małżonkę. Wręcz przeciwnie, zostało dowiedzione, że dopiero po kilku, w pełni poprawnych latach małżeństwa, zaczął on zachowywać się w sposób, który zniechęcił do niego jej rodziców i sprawił, że zredukowali swą pomoc materialną, niezwykle obfitą w latach, w których żywili w stosunku do swego zięcia prawdziwy entuzjazm. Gdyby uznać za prawdziwą sugerowaną tu „postać" symulacji, będąc u początków swej kariery, logicznie rzecz biorąc, powinien był nadal udawać.

Nie zostało udowodnione, że Jan zamierzał wykluczyć wspólnotę życia z Anną, co więcej, okazało się, że był w niej zakochany i chciał prowadzić z nią wspólne życie. Prawdą jest, że biernie przystał na ślub kościelny, jako że był osobą niepraktykującą, nie proponował jednak ewentualnej innej formy ich wspólnego życia, nie występowa! też przeciw małżeństwu sakramentalnemu, a co najwyżej przejawiał swój brak zainteresowania sakramentalnym wymiarem małżeństwa (nie podejmując w efekcie żadnej decyzji sprzeciwiającej się „treści" związku małżeńskiego).

Nie zostało też udowodnione nic, co mogłoby wskazywać na jego negatywne odnoszenie się do tzw. dóbr małżeńskich: nie jest pewne, iż nie chciał mieć dzieci, co więcej niektóre jego wypowiedzi wskazywałyby na jego pozytywny stosunek do posiadania potomstwa. Jeżeli chodzi o wierność małżeńską, to złamał ją dopiero pod koniec małżeństwa, a jego zdrada była zdradą okazjonalną; zadeklarował też podczas procesu, że nie była to bynajmniej

ewentualność, brana przez niego pod uwagę już w czasie zawierania związku. Co do nierozerwalności małżeństwa to zeznał on tylko, że jego poglądy w tej sprawie były poglądami „laickimi", nie zdawał sobie jednak sprawy (np. konfrontując się z odmiennymi poglądami przyjaciół czy rodziny) z ich radykalizmu czy sprzeczności z poglądami „kościelnymi".

Przykład ten pokazuje, jak ważna jest ostrożność w ocenie konkretnych przypadków: w tym wypadku niezbędne jest udowodnienie nie tylko tego, że na skutek zawarcia małżeństwa podmiot otrzymał korzyści materialne, ale i tego, że były one jedyną przyczyną zawarcia przez niego tego związku. Oprócz tego, z punktu widzenia logiki, zachowanie podmiotu powinno być koherentne z (postawioną w tej sprawie) hipotezą o symulacji konsensu, podczas gdy w rzeczywistości spowodowało ono, że utracił on sympatię osób, będącą w tym wypadku źródłem korzyści materialnych, które (zgodnie ze wspomnianą hipotezą) były jego wyłącznym celem.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Bożena i Marcin poznali się, gdy byli jeszcze w liceum. Oboje należeli do pokolenia, które w 1968 roku kontestowało obowiązujące wówczas systemy wartości, byli też aktywnymi działaczami „lewicy". Po ukończeniu studiów zdecydowali się na zalegalizowanie ich już wieloletniego związku. Ich celem był konkubinat, ale aby uniknąć dyskusji ze swymi rodzinami, postanowili zawrzeć ślub kościelny. Dla obojga było rzeczą oczywistą, że taki ślub nie może narzucić im żadnych obowiązków poza tymi, na które się zdecydowali z własnej woli. Marcin, co najwyżej, gotowy był na zaakceptowanie instytucji małżeństwa w formie czysto laickiej, ustanowionej przez prawo cywilne.

Niektórzy z ich przyjaciół wiedzieli o ich przekonaniach, o tym, że - ich zdaniem - treść małżeństwa miała być określona wyłącznie przez indywidualną wolę zainteresowanych. Wyznając takie poglądy, Bożena i Marcin zawarli związek małżeński.

Bożena była jednak już od jakiegoś czasu coraz mniej zainteresowana Marcinem, co więcej, w ciągu ostatnich kilku miesięcy dzielących ją od ślubu zaczęła coraz bardziej interesować się nowym kolegą z pracy. Kilka miesięcy po ślubie Bożena stwierdziła, że jest zakochana w swym koledze i zakomunikowała Marcinowi, że podjęła decyzję 0 odejściu. Prawie od razu przeprowadziła się do swego nowego towarzysza, z którym w ciągu kilku lat miała czwórkę dzieci.

W rozmowach z rozmaitymi osobami Bożena twierdziła, że mimo iż jest jej przykro z powodu cierpienia, jakie zadała Marcinowi, czuje się absolutnie w porządku, ponieważ postąpiła zgodnie z regułami, które oboje akceptowali jeszcze przed ślubem, mając wspólny „ideał" małżeństwa.

Wszystko to, o czym była tu mowa, potwierdziły podczas procesu zeznania świadków. Na podstawie dowodów Sąd uznał więc, iż Bożena, zawierając ślub kościelny bez żadnego przekonania religijnego, nie będąc już uczuciowo

związana ze swym narzeczonym, za to coraz bardziej zaangażowana w znajomość z innym mężczyzną, miała wiarygodny powód, aby zawierając ten związek z Marcinem, zrealizować swe błędne przekonania co do instytucji małżeństwa. W efekcie odrzucała stworzenie z nim wspólnoty całego życia, jedynej i skierowanej ku dobru małżonków, odrzucając również jej konsekwencje w postaci dozgonnej wierności. Wręcz przeciwnie, uważała ona i zadecydowała, iż reguły wspólnego życia małżeńskiego z Marcinem podlegają tylko 1 wyłącznie jej woli i choć, ze względów oportunistycznych, zawarta ślub kościelny, nie uznawała, że miały one podlegać normom, ustalanym dla instytucji małżeństwa przez prawo kanoniczne.

Przykład ten pozwala nam naświetlić kwestię o charakterze ogólnym, która może być interesująca dla konsultantów w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa. W przypadku Bożeny i Marcina oprócz pełnej symulacji, było rozpatrywane przez Sąd również wykluczenie przez Bożenę nierozerwalności małżeństwa.

Sąd uznał, iż odrzucenie przez Bożenę małżeństwa nie dotyczyło jednak tylko tego jego jednego przymiotu, ale było o wiele bardziej złożone i globalne, i stwierdził, że miała tam miejsce symulacja pełna. W takim przypadku hipoteza nieważności z powodu odrzucenia przymiotu małżeństwa logicznie zostaje wchłonięta przez hipotezę o zaistniałej pełnej symulacji.

Z punktu widzenia praktycznego należałoby tu więc zasugerować konsultantom, aby w swej działalności nie zaniedbywali logicznych powiązań pomiędzy ewentualnymi przyczynami nieważności małżeństwa, koncentrując się na analizie jednego z nich tylko wówczas, kiedy wykluczone już zostały inne, które (z punktu widzenia systematyki prawa kanonicznego) logicznie je poprzedzają.

IX.
PRZESZKODA IMPOTENCJI

Duszpasterze oraz doradcy małżonków, którzy na skutek głębokiego kryzysu, w jakim znalazł się ich związek, powątpiewają o jego ważności, spotykają się niekiedy z problemem przeszkody małżeńskiej w postaci impotencji. Taka przyczyna nieważności małżeństwa, choć dość rzadka, musi być zawsze badana ze szczególną uwagą, nie tyle i nie tylko ze względu na tradycje prawa kanonicznego w tym zakresie, ile w celu uniknięcia nieporozumień, które często pojawiają się przy tej okazji, a w konsekwencji mogą utrudnić właściwą ocenę danej sytuacji małżeńskiej, a także stworzyć szkodliwe iluzje co do możliwości stwierdzenia nieważności małżeństwa.

Oczywiste jest bowiem, że wysuwanie hipotezy o impotencji, w sytuacji, kiedy nie dysponuje się odpowiednimi, wymaganymi przez prawo kanoniczne

przesłankami, może wywołać negatywne reakcje osoby, która uważa się za niesłusznie, i w sposób zbyt powierzchowny, sklasyfikowaną jako niezdolną w tak delikatnej sferze, jaką jest sfera seksualna; może to też przyczynić się do błędnej oceny ważności małżeństwa; oceny, która nie będzie mogła być podzieloną przez Trybunał, który w swym osądzie opiera się na powszechnie przyjętej interpretacji prawa kanonicznego.

Stąd też konieczne jest naświetlenie, w sposób prosty, ale zarazem precyzyjny, opinii i interpretacji doktryny oraz orzecznictwa dotyczących przeszkody impotencji.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

1. POJĘCIE PRZESZKODY MAŁŻEŃSKIEJ

Uważny czytelnik z pewnością spostrzegł, że po raz pierwszy w naszych refleksjach użyliśmy tu pojęcia „przeszkoda" - do tej pory bowiem zajmowaliśmy się tzw. wadami (jak np. błąd co do przymiotu jednej ze stron wywołany przy pomocy podstępu czy przymus) lub też defektami (jak np. różne formy symulacji) zgody małżeńskiej jako aktu woli (por. kan. 1057 § 2), postrzeganego w aspekcie jego skuteczności.

Wspomniany akt woli, zgodnie z prawem kanonicznym (por. 1057 § 1), musi być dokonywany przez osoby posiadające zdolność prawną, czyli przez takie osoby, które system prawny uznaje za zdolne i uprawnione do dokonania tego specyficznego aktu. Innymi słowy: mężczyzna i kobieta, którzy zamierzają wyrazić swoją zgodę małżeńską, muszą być podmiotami uznanymi przez ustawodawstwo kanoniczne za osoby wolne od wszelkich negatywnych cech czy też okoliczności, uznawanych przez prawo kanoniczne za przeszkodę w utworzeniu ważnego związku małżeńskiego.

To właśnie brak tej, przewidzianej przez ustawę, zdolności określany jest w dziedzinie kanonicznego prawa małżeńskiego mianem „przeszkoda".

Z punktu widzenia praktycznego przeszkoda (biorąc pod uwagę łącznie kan.1073 i kan. 10) może być zdefiniowana jako przepis pozbawiający zdolności, czyli jako norma prawa pozytywnego, która czyni (lub deklaruje) daną osobę niezdolną do dokonania określonej czynności prawnej, a konkretnie do zawarcia małżeństwa; i która, w konsekwencji, w wypadku zawarcia małżeństwa (w doktrynie kanonicznej mówi się w takich wypadkach o „usiłowaniu" jego zawarcia), mimo występowania takiej przeszkody, przewiduje jego nieważność. Po zapoznaniu się z treścią kan. 1073 można zauważyć, że ustawodawca posłużył się tu określeniem przeszkoda „zrywająca". Celem takiego określenia jest unaocznienie faktu, iż przeszkody przewidziane przez prawo kanoniczne nie tylko wzbraniają zawarcia małżeństwa, ale czyniąc (jak już wspominano) daną osobę niezdolną do jego zawarcia, uniemożliwiają

wyrażenie przez nią ważnej zgody małżeńskiej: tak więc „zrywają" one, czyli czynią bezskuteczną, zgodę ewentualnie wyrażoną przez taką osobę.

Poprzedni kodeks przewidywał również i drugą kategorię przeszkód: tzw. przeszkody „utrudniające" zawarcie małżeństwa, a więc przeszkody, które wzbraniały zawarcia jedynie konkretnego małżeństwa. W wypadku, kiedy zostało ono zawarte, choć niedozwolone, było ono jednak ważne. Aktualnie obowiązujący Kodeks kanoniczny /. 1983 roku nie wyeliminował wszystkich takich „utrudniających" przeszkód (por. np. kan. 1124), choć - czy to ze względów ekumenicznych, czy też po to, aby nadać swym normom bardziej „duszpasterski" wydźwięk - przestał nazywać je przeszkodami utrudniającymi.

Zważywszy na to, że, jak już wspominano, przeszkody, z technicznego punktu widzenia, są normami pozbawiającymi podmiot określonej zdolności (normy uniezdalniająca), zgodnie z kan. 18 podlegają one tzw. ścisłej interpretacji, a więc interpretacji wykluczającej możliwość rozciągnięcia ich zaleceń na inne, choćby podobne, przypadki.

Wspomniano już, iż przeszkody zrywające czynią lub deklarują daną osobę za niezdolną do zawarcia małżeństwa. Takie zdefiniowanie przeszkody kieruje uwagę na źródło, czyli inaczej pochodzenie konkretnych przeszkód, jako że, pomimo tego iż z prawnego punktu widzenia każda przeszkoda zrywająca jest normą pozbawiającą zdolności, nie wszystkie mają takie samo pochodzenie, znajdując swą rację bytu w wymogu chronienia dobra publicznego, które może być rozmaitej natury.

Posługując się językiem klasycznej doktryny prawa kanonicznego, można stwierdzić, iż istnieją przeszkody będące bezpośrednim wyrazem „Bożego prawa naturalnego", czyli porządku prawnego wpisanego przez Stwórcę w samą naturę rzeczy, który człowiek poznaje dzięki swemu rozumowi i który w ten sposób staje się dla niego źródłem prawnego i moralnego obowiązku.
I tak, na przykład, impotencja jest stanem faktycznym pozostającym w sprzeczności z samą naturą instytucji małżeństwa, w którego to naturze leży możliwość seksualnego zespolenia małżonków.

Istnieją też przeszkody, które stanowią wyraz tzw. Bożego prawa pozytywnego, czyli obowiązki prawne, które wynikają nie tylko z praw wpisanych przez Boga w naturę rzeczy (jak w poprzednio przytoczonym przypadku „prawa naturalnego"), ale które znajdują swe źródło w samym Objawieniu. Jako przykład można przytoczyć przeszkodę przewidzianą przez kan. 1085 § 1, (określaną niekiedy mianem przeszkody „węzła"); kanon ten, opierając się na interpretacji słów Jezusa zawartych w Ewangelii Mateusza (19,1-12) i Marka (10,1-12), a więc na danych wynikających bezpośrednio z nauczania Chrystusa, wyklucza możliwość równoczesnego istnienia więcej niż jednego związku małżeńskiego (uniemożliwiając zawarcie małżeństwa przez osobę pozostającą już w innym związku).

Oczywiste jest, iż te dwa typy przeszkód mogą być wyłącznie „zadeklarowanymi" przez system prawa kanonicznego. Ustawodawca nie może

bowiem tworzyć ich z własnej inicjatywy, ale jedynie rozpoznać je i proklamować; nie może też usunąć ich z systemu prawa pozytywnego, gdyż w ten sposób sprzeciwiłby się on swemu zadaniu respektowania szczególnej natury samego systemu prawa kanonicznego, a więc organizowaniu wspólnoty eklezjalnej na podstawie Słowa Bożego, zgodnie z chrześcijańską wizją człowieka.

Inne przeszkody muszą być natomiast uznane za mające swe źródło w „prawie kościelnym", czyli za pochodzące z celowego wyboru ludzkiego ustawodawcy: nie oznacza to bynajmniej, iż opierają się one jedynie na jego swobodnym uznaniu, wynikającym z posiadanej przez niego władzy, z pominięciem racji moralnych i eklezjalnych.

Zilustrować mogą to następujące przykłady: ustalenie granicy wieku, poniżej której osoba jest uznana za niezdolną do zawarcia małżeństwa (por. kan. 1083 § 1) jest działaniem racjonalnym, które chroni przede wszystkim samych zainteresowanych, przy czym ustalenie konkretnego wieku może się opierać na swobodnym uznaniu Ustawodawcy. I tak na przykład Kodeks z 1917 roku podniósł wspomnianą granicę wieku w stosunku do poprzednio obowiązującego uregulowania - obecny Kodeks, biorąc pod uwagę międzynarodowy zakres swego obowiązywania, utrzymał te jego postanowienia w mocy.

Kolejny przykład: wymogi natury moralnej zabraniają „premiowania" małżeństwem czynów o charakterze przestępczym. I tak na przykład ten, kto uniemożliwia kobiecie dokonanie swobodnego wyboru małżonka (przeszkoda „uprowadzenia" przewidziana przez kan. 1089; kan. 1397) lub też na przykład pozbawia życia swego lub cudzego współmałżonka, aby móc zawrzeć związek z określoną osobą, niezależnie czy jest ona wspólnikiem przestępstwa, czy też nie (przeszkoda małżonkobójstwa przewidziana przez kan. 1090 § 1; por też kan. 1397), napotyka na przeszkodę ustawową, która czyni go prawnie niezdolnym do zawarcia tego określonego związku.

Podobnie jest w wypadku dokonania przez podmiot określonych wyborów życiowych, takich jak na przykład przyjęcie święceń (kan. 1087) lub związanie się wieczystym publicznym ślubem czystości w instytucie zakonnym (kan. 1088), które czynią go prawnie niezdolnym do zawarcia małżeństwa.

Na zakończenie należy zauważyć, iż przeszkody wynikające z prawa kościelnego, bez wątpienia podporządkowane (jak wykazały przytoczone przykłady) wymogom duszpasterskim i wspólnotowym, nie są w sposób bezwzględny i oczywisty sprzeczne z wolą Bożą co do małżeństwa; wolą, która daje się poznać poprzez teologiczną i racjonalną refleksję co do instytucji małżeństwa, a także poprzez Słowa Chrystusa zawarte w Nowym Testamencie. Stąd też przeszkody prawa kościelnego mogą być przedmiotem dyspensy, czyli zwolnienia konkretnego przypadku z obowiązku ustawowego, udzielonego w słusznej przyczynie przez kompetentną władzę (por. kan. 85); nie podlegają natomiast dyspensie przeszkody „naturalnego" ani „pozytywnego prawa boskiego".

Po tych uwagach o charakterze ogólnym zajmiemy się teraz analizą prawnego uregulowania przeszkody impotencji.

2. NIEMOC PŁCIOWA

Należy od razu wyjaśnić, iż przy omawianiu tego zagadnienia zostanie pominięta szczegółowa tematyka medyczna, zostaną natomiast poruszone zagadnienia, które mogą się okazać pożyteczne w pracy konsultantów i duszpasterzy, dokonujących wstępnego rozeznania w przypadku związków małżeńskich, które wydają się być dotknięte problemem niemocy płciowej.

Norma regulująca tę przeszkodę zawarta jest w kan. 1084 §1 obecnego Kodeksu, który stanowi, że uprzednia i trwała niezdolność dokonania stosunku małżeńskiego, czy to ze strony mężczyzny czy kobiety, czy to absolutna czy względna, czyni małżeństwo nieważnym z samej jego natury, jest więc przeszkodą zrywającą.

Chcąc lepiej zrozumieć znaczenie tej normy, w pierwszym rzędzie należy zanalizować definicję impotencji. Trzeba pamiętać, że obecnie obowiązujący Kodeks prawa kanonicznego - opierając się na poprzednio obowiązującym unormowaniu Kodeksu z 1917 roku (kan. 1068 § 1) - uznaje za przeszkodę zrywającą jedynie impotencję „kopulacyjną". Innymi słowy, ustawodawstwo kanoniczne uznaje za niezdolne do zawarcia małżeństwa jedynie te osoby, które nie są w stanie dokonać „stosunku małżeńskiego". Dlatego też aby móc zdefiniować, czym jest impotencja, należy wcześniej wyjaśnić, co rozumie się przez pojęcie „stosunek małżeński".

Pojęcie to, zwłaszcza w ostatnich latach, stało się przedmiotem różnorodnych refleksji wielu specjalistów prawa kanonicznego, usiłujących zmodyfikować tradycyjne ujęcia tego zagadnienia. Nie zdołano jednak doprowadzić do ukształtowania się jednolitego prądu doktryny, który w sposób wyraźny zmieniałby tradycyjne pojęcia. Nie uległo też zmianie samo pojęcie stosunku małżeńskiego, które jest precyzowane na podstawie tej samej ustawy oraz orzecznictwo Roty. Stąd też nasze opracowanie, mające konkretne cele praktyczno-duszpasterskie, ograniczy się do przedstawienia tradycyjnego pojęcia stosunku małżeńskiego.

Obowiązujący Kodeks prawa kanonicznego dostarcza nam jasnej wskazówki, przydatnej do jego zdefiniowania. Kan 1061 § 1 zajmując się zagadnieniem konsumacji małżeństwa, stwierdza, iż jest ono takim (czyli dopełnionym) jeśli małżonkowie podjęli w sposób ludzki akt małżeński zdolny przez się do zrodzenia potomstwa.

Stosunek małżeński jest więc aktem fizycznego zespolenia małżonków, w wyniku którego zazwyczaj może nastąpić poczęcie potomstwa. Uprawnienie do podjęcia takiego aktu stanowi, bez wątpienia, część zasadniczego przedmiotu zgody małżeńskiej. Małżonkowie nie mają bowiem prawa do zrodzenia potomstwa, które może nie nastąpić na skutek okoliczności niezależnych od ich

woli, lecz tylko prawo do wspomnianych aktów, z których normalnie pochodzi poczęcie.

Jak już wspomniano przy okazji omawiania kan. 1061, takie akty, aby móc spowodować dopełnienie małżeństwa, muszą być podjęte w „sposób ludzki". W doktrynie kontynuowana jest dyskusja na temat tego, co oznacza ten zwrot. Niewątpliwie w świetle prac nad rewizją Kodeksu, a także miarodajnych wskazań ówczesnej Kongregacji do spraw sakramentów (por. *Litterae circulares* z 20 grudnia 1986) - która jest resortem Stolicy Apostolskiej rozpatrującym wnioski o dyspensę od małżeństwa uznanego za „nieskonsumowane", przed skierowaniem ich do papieża. Można wystąpić z wnioskiem, że do uznania ich za podjęte „w sposób ludzki" wystarcza, aby akty te nie były owocem przemocy.

Jakie elementy składają się więc na stosunek małżeński? Elementy cechujące - jak już wspomniano - naturalny akt seksualny, czyli: penetracja kobiecej pochwy przez seksualny członek męski oraz, będąca tego konsekwencją, ejakulacja dokonana w jej wnętrzu.

Za potencję seksualną wymaganą do małżeństwa uznaje się więc w przypadku mężczyzny posiadanie członka, zdolnego do erekcji, będącego w stanie dokonać penetracji kobiecej pochwy (choćby tylko wstępnej) i ejakulacji w jej wnętrzu. W wypadku kobiety wymagane jest natomiast posiadanie pochwy zdolnej do przyjęcia męskiego członka aż do momentu ejakulacji.

Zanim przejdziemy do omawiania niektórych szczególnych aspektów pojęcia impotencji męskiej i kobiecej, trzeba podkreślić, iż z punktu widzenia prawa kanonicznego stanowi ona przeszkodę małżeńską wówczas, gdy uniemożliwia realizację jednego z zasadniczych elementów kopulacji: erekcję, penetrację i ejakulację w przypadku mężczyzny; możliwość penetracji oraz jej tolerancję aż do momentu ejakulacji dokonanej przez męski członek - w przypadku kobiety.

Tak sformułowane pojęcie impotencji - czyli jedynie impotencja *coeundi* - nie obejmuje więc konsekwencji prawidłowo przeprowadzonego aktu kopulacji ani też faktycznej możliwości osiągnięcia celu, któremu jest on podporządkowany, a więc zrodzenia potomstwa. Klasyczna doktryna kanoniczna rozróżniała w tej dziedzinie *actio hominis* (zdolność małżonków do cielesnego zespolenia w sposób naturalny) i *actio naturae* (naturalny rozwój konsekwencji tego aktu), przydając znaczenie prawne jedynie pierwszemu z nich.

Również obecnie - choć aktualne możliwości nauki na wpływanie na *actio naturae* niewątpliwie bardzo wzrosły - ustawodawstwo kanoniczne ogranicza swe zainteresowania (w kontekście przeszkody w postaci impotencji) do zdolności małżonków do podjęcia w sposób ludzki (jak była o tym mowa powyżej) naturalnego aktu seksualnego.

Wynika stąd (tak jak zresztą zawsze utrzymywała to tradycja prawa kanonicznego i jak wyraźnie potwierdza to obecna ustawa), iż bezpłodność, a więc faktyczna bezowocność prawidłowo (czyli w sposób naturalny) odbytego

stosunku małżeńskiego nie ma znaczenia prawnego w aspekcie zdolności stron do zawarcia małżeństwa kanonicznego. Zgodnie z postanowieniami kan. 1084 § 3, niepłodność ani nie wzbrania zawarcia małżeństwa, ani też nie powoduje jego nieważności. Norma ta jednak (poprzez odesłanie do kan. 1098) wspomina o możliwości pośredniego wpływu bezpłodności na nieważność małżeństwa. Kanon ten - analizowany już w naszym opracowaniu - przewiduje bowiem skutek prawny w postaci nieważności, wywołany podstępem, błędu co do przymiotu osoby jednego z małżonków, jaki ze swej natury może poważnie zakłócić wspólnotę życia małżeńskiego. Przymiotem tym może być właśnie bezpłodność. Ewidentne jest jednak, że wpływ bezpłodności na nieważność małżeństwa nie jest bezpośredni (innymi słowy, to nie bezpłodność sama w sobie powoduje nieważność), lecz tylko pośredni (nieważność spowodowana jest bezpłodnością jako przymiotem osoby, co do którego druga strona została podstępem wprowadzona w błąd, będąc przymiotem ze swej natury mogącym poważnie zakłócić wspólnotę życia małżeńskiego).

Wracając do zagadnienia impotencji *coeundi,* musimy wziąć pod uwagę pewne rozróżnienia, z jednej strony dokonane przez samą Ustawę, a z drugiej sugerowane przez praktykę. Jak już wspomniano, Kodeks przewiduje unieważniający skutek impotencji zarówno dotyczącej płci męskiej, jak i żeńskiej.

Zanim przejdziemy do dalszych rozważań należy wspomnieć, że u źródeł impotencji kopulacyjnej mogą leżeć przyczyny o charakterze organicznym, a więc związane z samą strukturą organów płciowych (jak np. ich ewentualny brak, deformacja, dysproporcja) lub o charakterze funkcjonalnym, czyli związane z ich nieprawidłowym funkcjonowaniem, które może być wywołane zaburzeniami o charakterze nerwowym lub psychicznym. Jeśli zaburzenia psychiczne w sposób bezpośredni oddziałują na procesy seksualne, impotencja psychiczna tego typu jest określana mianem pierwotnej; jeśli natomiast jest ona tylko jednym z symptomów patologii psychiatrycznej obejmującej całą osobowość podmiotu, impotencja taka zwana jest wtórną.

Zgodnie z tym co zostało już powiedziane, impotencja męska ma więc miejsce wówczas, gdy jakaś przyczyna - tak o charakterze organicznym, jak i funkcjonalnym - uniemożliwia realizację przedstawionych poprzednio faz stosunku płciowego, a więc kiedy uniemożliwia ona penetrację pochwy i ejakulację w jej wnętrzu. A propos tego ostatniego aspektu, należy przypomnieć, iż aby położyć kres długoletnim sporom doktrynalnym, Dekret Kongregacji Nauki Wiary z 13 maja 1977 orzekł, iż za potencję seksualną mężczyzny uznaje się jego zdolność do ejakulacji wewnątrz pochwy, bez względu na to, czy produkt tej ejakulacji zawiera plemniki. Na mocy tego dekretu muszą być uznani za obdarzonych potencją również mężczyźni pozbawieni jąder (na skutek wrodzonego defektu czy też ich usunięcia) lub którzy są dotknięci niedrożnością kanałów jądrowych, o ile tylko są oni w stanie

ejakulować wewnątrz pochwy spermę (choćby nawet była ona zupełnie pozbawiona plemników).

Impotencja kobieca ma natomiast miejsce wówczas, gdy kobieta na skutek braku pochwy lub zaburzeń, które nie pozwalają na przyjęcie w jej wnętrzu męskiego członka aż do momentu ejakulacji, nie jest w stanie odbyć stosunku małżeńskiego. Wskazane jest, aby konsultanci w sprawach małżeńskich oraz duszpasterze zdawali sobie sprawę z istnienia delikatnego problemu odnoszącego się do impotencji kobiecej. Istnieje bowiem spór doktrynalny dotyczący pojęcia pochwy, która, według niektórych Autorów, musi koniecznie posiadać dwa wyjścia: jedno związane z zewnętrznymi organami płciowymi, a drugie z macicą. Z takiego sformułowania wynikałoby, iż kobieta pozbawiona zewnętrznych organów płciowych lub taka, której usunięto macicę (w całości bądź częściowo) albo też ta, której pochwa, na skutek deformacji macicy, nie jest z jej strony otwarta, miałaby być uznana za dotkniętą impotencją. Interpretacja tego typu pozostawia jednak wiele wątpliwości, zwłaszcza w świetle przytoczonej powyżej decyzji Kongregacji Nauki Wiary dotyczącej impotencji męskiej. Stąd też, na mocy kan. 14 i kan. 1084 § 2, małżeństwo kobiety dotkniętej tym defektem nie może być wzbronione czy też uznane za nieważne z powodu impotencji kopulacyjnej.

Przepisy prawa kanonicznego dokonują ponadto rozróżnienia impotencji na absolutną i relatywną. Za absolutną uważa się tę formę impotencji, która czyni osobę niezdolną do dokonania stosunku małżeńskiego z jakąkolwiek osobą płci przeciwnej. Taką impotencją dotknięty jest na przykład mężczyzna, który na skutek zaburzeń o charakterze neurologicznym mających wpływ na funkcjonowanie naczyń krwionośnych, nie jest zdolny do erekcji, czy też kobieta, która na skutek wrodzonej deformacji pozbawiona jest pochwy.

O impotencji relatywnej mówi się natomiast wówczas, gdy dana osoba, na przykład w wyniku określonej sytuacji o charakterze psychologicznym jest niezdolna do odbycia stosunku małżeńskiego z konkretną osobą, czyli ze swym małżonkiem.

Aktualnie obowiązujący Kodeks Prawa Kanonicznego nie zawiera natomiast kolejnego rozróżnienia, które istniało w poprzednim Kodeksie; rozróżnienia, które dotyczyło nie tyle impotencji samej w sobie, ile świadomości osób zawierających małżeństwo odnośnie jej występowania. I tak, poprzednio obowiązujący kan. 1068 § 1 stwierdzał, że niemoc płciowa danej osoby zrywa małżeństwo zarówno w wypadku, gdy druga strona o niej wiedziała, jak i wówczas, gdy nie była jej świadoma. Milczenie aktualnej normy w tym temacie nie może jednak prowadzić do konkluzji, iż Ustawodawca chciał dokonać modyfikacji skutków prawnych wspomnianej dyspozycji normatywnej: zarówno dlatego, iż *„milczenie"* obdarzone jest wątpliwą wartością metodologiczną, jak i dlatego, że brak rozróżnienia dokonanego przez ustawę zazwyczaj nie zezwala na dokonanie rozróżnień przez interpretatora; przede wszystkim jednak dlatego, że powód unieważniającego skutku impotencji leży nie we względach o

charakterze subiektywnym (co strony wiedziały czy czego chciały), lecz obiektywnym. Wpisany jest on bowiem w naturę rzeczy (por. *ipso naturae iure* z Kodeksu z 1917, kan. 1068 § 1), a w każdym wypadku w naturę małżeństwa (por. *ex ipsa eius [matrimonii] natura* z Kodeksu z 1983, kan. 1084 § 1) - wyrażenia, jakie Komisja opracowująca projekt Kodeksu uważała za ekwiwalentne (por. „Communicationes" 9 z 1977).

Jak wynika z tekstu kan. 1084, impotencja kopulacyjna ma skutek unieważniający małżeństwo tylko wówczas, gdy jest ona uprzednia i trwała. Co jednak konkretnie oznaczają dwie wspomniane tu cechy?

Uprzedniość oznacza, iż niemoc płciowa występująca po stronie danej osoby ma być obecna już w momencie zawierania przez nią małżeństwa. Cecha ta, z technicznego punktu widzenia, jest więc mało specyficzna jako, że odnosi się ona do wszystkich przypadków nieważności małżeństwa - przyczyny nieważności muszą bowiem istnieć już w momencie zawierania związku. Może ona jednak dostarczać licznych problemów praktycznych jak chodzi o przeprowadzenie dowodu, zwłaszcza wówczas, gdy ma się do czynienia z przypadkami impotencji funkcjonalnej (na bazie psychogennej) i relatywnej (pozostającej w ścisłym związku z współmałżonkiem). Przy braku elementów faktycznych z okresu przedmałżeńskiego, orzecznictwo odwołuje się do domniemania antecedencji (uprzedniości) w wypadku impotencji, która pojawia się już podczas pierwszej próby podjęcia współżycia małżeńskiego, a której „przyczyny" możliwe są do odnalezienia już w okresie poprzedzającym małżeństwo. Dowód w tej materii jest jednak zawsze bardzo delikatny.

Impotencja, która wywiera wpływ na ważność małżeństwa, musi być też obdarzona cechą trwałości, nie może być więc jedynie przejściowa; przy czym trwałość ta rozumiana jest w sensie prawnym, a nie medycznym. Medyczna uleczalność impotencji jest jedynie jednym z możliwych kryteriów determinujących prawną trwałość impotencji. W przypadku niezdolności współżycia, która z punktu widzenia medycyny byłaby co prawda uleczalna, ale przy użyciu niemoralnych środków bądź środków, jakie absolutnie przekraczałyby możliwości danej osoby czy też przy pomocy niebezpiecznych dla życia i zdrowia zabiegów medycznych, impotencja taka, z prawnego punktu widzenia, musi być uznana za trwałą. Również i w tym przypadku postępowanie dowodowe mające udowodnić trwałość impotencji, napotyka na liczne trudności, zwłaszcza, gdy ma się do czynienia z impotencją funkcjonalną o podłożu psychicznym. Nie podzielając skrajnych poglądów, według których niemożliwe jest udowodnienie trwałości, zwłaszcza psychogennej impotencji funkcjonalnej, przyznać należy, iż przeprowadzenie tego typu dowodu jest niezmiernie trudne. Niezbędne są do tego bardzo szczegółowe badania, jakie obejmują zarówno konkretne okoliczności danego przypadku, jak i rekonstrukcję dynamiki psychicznej, która może leżeć u podłoża wspomnianych zaburzeń.

Trzeba dodać, iż wymóg trwałości impotencji - który uzasadniany jest tym, iż jakkolwiek prawo-obowiązek małżonków do aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa jest zawsze dla nich wiążący, to jednak nie jest wiążący *pro semper,* czyli w każdym momencie życia małżeńskiego - nie może być obchodzony przez sprowadzanie przejściowej impotencji o podłożu psychicznym do niezdolności, o której wspomina kan. 1095 § 3. Tego typu operacja prowadziłaby bowiem nie tylko do konkluzji pozostających w sprzeczności z tradycyjną kościelną regulacją prawną zagadnień związanych z małżeńską potencją seksualną, ale powodowałaby również niespójność, w postaci uznania za powodującą nieważność małżeństwa przejściową impotencję o podłożu psychicznym (jako regulowaną przez kan. 1095 § 3), a nie ewentualną, również przejściową, impotencję innej natury. Powodowałaby ona ponadto modyfikację samej koncepcji obowiązku aktów przez się zdolnych do zrodzenia potomstwa, który w ten sposób byłby uznany za wiążący *pro semper,* czyli w każdym momencie, pociągając za sobą wyolbrzymienie seksualnego wymiaru małżeństwa, co jest zgodne być może z aktualną kulturą, ale na pewno nie z antropologią chrześcijańską ani z kościelną koncepcją samego małżeństwa.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Jak już wspominano, duszpasterz bądź konsultant, mający do czynienia z przypadkiem, który wskazuje na impotencję kopulacyjną, w swych badaniach musi wykazywać szczególną delikatność, pamiętając, że jego ustalenia mają jedynie wstępny charakter oraz uważając, aby nie naruszyć prawa osoby do ochrony własnej intymności (por. kan. 220).

Stając w obliczu małżeńskich problemów seksualnych osoby, która prosi o konsultację w tej sprawie, konsultant, w sposób dyskretny i z szacunkiem, powinien się starać ustalić:

1) Czy dane małżeństwo zostało dopełnione, czy też nie, w razie potrzeby wyjaśniając zainteresowanej stronie kanoniczną koncepcję dopełnienia małżeństwa (tak, jak zostało to w sposób syntetyczny powyżej przedstawione). Jasne jest bowiem, że brak dopełnienia małżeństwa może stanowić istotny element dowodzący istnienie niemocy płciowej, podczas gdy fakt skonsumowania małżeństwa wyklucza możliwość przypadku rzeczywistej impotencji.

2) W przypadku stwierdzenia braku dopełnienia małżeństwa należy się starać ustalić jego przyczynę. Jasne jest, iż hipoteza o impotencji może być postawiona tylko wówczas, jeśli przyczyna ta zdaje się wymykać woli małżonków, a może przypisana być przeszkodom natury fizycznej czy funkcjonalnej, niezwiązanym z wolą czy wyborem stron.

3) Podczas swych badań konsultant powinien stwierdzić, czy zainteresowani zwierzyli się już komuś z tego swego problemu. Nawet w tak delikatnej materii uznaje się bowiem powszechnie, że również i samo oświadczenie stron -

odpowiadające wymogom przewidzianym przez ustawę (por. kan. 1536 § 2 i kan. 1679) - ma szczególny ciężar dowodowy, a świadectwa wiarygodnych osób dotyczące posiadanych przez nie informacji tego typu, zawsze mogą mieć dużą przydatność w postępowaniu dowodowym.

4) Niezbędne jest również ustalenie, kiedy pojawiła się wspomniana niemożliwość odbycia stosunku płciowego: na przykład, czy strony jeszcze przed zawarciem ślubu bez rezultatu usiłowały podjąć współżycie seksualne i czy miało to miejsce również po ślubie. W takim wypadku jest jasne, że fakt ten (czyli próby podjęcia współżycia przedmałżeńskiego), choć naganny z moralnego punktu widzenia, może być użyteczny dla potwierdzenia antecedencji niezdolności współżycia.

5) Należy też ustalić, jaki jest i był stan zdrowia osoby rzekomo dotkniętej impotencją seksualną, tak przed ślubem, jak i po jego zawarciu: czy cierpiała ona na jakieś zaburzenia w tej sferze; czy rozwijała się w sposób prawidłowy; czy odbyła jakieś wizyty specjalistyczne, terapie, operacje chirurgiczne itp.

6) Podobnie też - zwłaszcza w przypadkach, jakie wskazują na występowanie impotencji o podłożu psychogennym - należy się starać zbadać, choćby tylko wstępnie, ewolucję zdrowia psychicznego takiej osoby.

7) Trzeba też pamiętać o zbadaniu, w jaki sposób małżonkowie starali się stawić czoła swym problemom w dziedzinie seksualnej, czy np. usiłowali je rozwiązać przez ponawiane próby podjęcia współżycia małżeńskiego; czy zwrócili się o radę do zaprzyjaźnionych osób, czy zwrócili się o pomoc do specjalistów i czy ewentualnie podjęli odpowiednią kurację. Należy zwrócić uwagę, że niepodjęcie odpowiedniej kuracji stanowi - z wyjątkiem rzadkich przypadków (jak np. brak organów płciowych) - przesłankę dowodową negującą trwałość impotencji.

8) Dla celów obiektywnej rekonstrukcji faktów, o jakich mowa w punktach od 5-7, należy również stwierdzić, czy osoba o rzekomej impotencji gotowa jest zwolnić z obowiązku przestrzegania tajemnicy zawodowej zajmujących się nią lekarzy i udzielić zezwolenia na wykorzystanie w procesie dowodowym dokumentów związanych z jej stanem zdrowia, ewentualnymi kuracjami lub zabiegami.

9) Podobnie należy też ustalić, czy osoba ta wyraża zgodę na poddanie się ewentualnym badaniom przez biegłych wyznaczonych w tym celu przez sąd, oczywiście, o ile nie byłoby to bezużyteczne (por. kan. 1680). Badania takie mogą być szczególnie cenne zwłaszcza w wypadkach funkcjonalnej impotencji o podłożu psychogennym, mogą bowiem pozwolić na ustalenie ewentualnych przyczyn takich zaburzeń, ich „uprzedniości" (określając czas ich wystąpienia) oraz „trwałości" (dając wskazówki o charakterze prognozy).

3. PRZYKŁADY

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Genowefa, energiczna kobieta z wyższym wykształceniem, po okresie narzeczeństwa, podczas którego młodzi dochowali czystości przedmałżeńskiej, poślubiła średniozamożnego kupca Emila, mężczyznę młodszego od niej o kilka lat. Już przed ślubem pojawiły się wyraźnie różnice pomiędzy ich charakterami: silnym i dominującym Genowefy oraz słabym i uległym Emila.

Po zawarciu małżeństwa, podczas nieudanej próby jego dopełnienia okazało się, że Emil ma trudności z erekcją. Genowefa zareagowała na to agresywnie, lżąc go i poniżając. Od tamtego razu ich kolejne, zresztą niezbyt liczne próby zespolenia cielesnego, miały taki sam, negatywny rezultat.

Małżonkowie nie podjęli prawie żadnych starań w celu rozwiązania tego problemu na płaszczyźnie medycznej czy psychologicznej, a na zewnątrz usilnie starali się utrzymać w tajemnicy swoje trudności w tej dziedzinie. Po około dziesięciu latach wspólnego życia, podczas których nie nastąpiła żadna poprawa w tej sferze, a ich stosunki (w sensie ogólnym) uległy znacznemu pogorszeniu, zdecydowali się na separację.

Genowefa wystąpiła o uznanie tego małżeństwa za nieważne z powodu niemocy płciowej Emila, który w trakcie procesu w pełni współpracował z Trybunałem.

W pierwszym rzędzie zostało dowiedzione niedopełnienie małżeństwa. Potwierdzało to: zachowane dziewictwo Genowefy, zgodne oświadczenia stron, których wiarygodność została potwierdzona oraz zeznania świadków, którzy (już w okresie rozpadu małżeństwa) zostali powiadomieni o ich problemach w tej dziedzinie.

Ustalone zostało ponadto, iż nie zostały praktycznie podjęte żadne kroki w celu ustalenia przyczyn seksualnych problemów Emila i ewentualnej możliwości kuracji: odbyt on jedynie kilka wizyt lekarskich, które jednak nie wykazały niczego konkretnego (nie wykonano też żadnych konkretnych badań, ani nie zapisano żadnej kuracji).

Trybunat zarządził poddanie Emila badaniom przez biegłego, który postawił diagnozę o jego impotencji. Jednak, na skutek zastosowanej przez niego procedury, została ona uznana przez Sąd za nieprzekonującą: lekarz ten ograniczył się jedynie do zewnętrznych oględzin Emila, podczas których nie stwierdził żadnych deformacji czy wad anatomicznych, celowo unikając badań o charakterze funkcjonalnym, uznając je za zbyt niemiłe dla pacjenta. Wysnuł wniosek o impotencji jedynie na podstawie prostego faktu, iż przez wiele lat nie zrealizowane zostało współżycie małżeńskie. Jak już wspomniano, diagnoza biegłego została uznana za nieprzekonywującą tak z powodu niekompletności przeprowadzonych przez niego badań, jak i błędnej logiki wysuniętych wniosków: Sąd uznał bowiem, że nie dowiedziono istnienia impotencji również dlatego, iż nie dostarczono żadnych wskazówek co do jej ewentualnych przyczyn ani co do możliwości jej leczenia.

Elementy te - w połączeniu z faktem, że w okresie małżeństwa nie podjęto żadnych kroków mających na celu zbadanie i ewentualne wyeliminowanie przyczyn problemów w dziedzinie współżycia, a także z tym, że istniała przynajmniej teoretyczna możliwość, iż u źródeł wspomnianych problemów leżało obraźliwe zachowanie Genowefy, która poniżyła Emila podczas nieudanej próby odbycia pierwszego stosunku płciowego - doprowadziły do konkluzji, iż impotencja Emila nie została udowodniona, a w każdym razie nie została udowodniona jej uprzedniość ani trwałość.

Przykład ten ilustruje problemy, na jakie napotyka postępowanie dowodowe w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa z powodu niezdolności współżycia i pragnie zwrócić uwagę konsultantów na konieczność zachowania szczególnej ostrożności przy wysuwaniu tego typu hipotez (zwłaszcza w wypadkach, w których problemy w dziedzinie współżycia nie zostały poddane dogłębnej analizie diagnostycznej i terapeutycznej). W takich przypadkach konsultant powinien, w miarę możliwości, zachęcić strony do uprzedniego poddania się odpowiednim badaniom i jedynie na podstawie ich wyników stawiać ewentualną hipotezę o nieważności małżeństwa spowodowaną impotencją kopulacyjną.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Marta, młoda dziewczyna z prowincji, poznała około dziesięć lat od niej starszego Pawła, który w całym okresie narzeczeństwa wyrażał zrozumienie i szacunek dla jej decyzji zachowania czystości przedmałżeńskiej.

Po ślubie wyszły na jaw problemy Pawła, który okazał się kompletnie niezdolny do erekcji, niezbędnej do współżycia małżeńskiego. Po długich namowach Marty niechętnie zdecydował się na odbycie badań. Na ich podstawie zdiagnozowano, że cierpi on na poważne zaburzenia naczyniowe, praktycznie uniemożliwiające erekcję. Zajmujący się jego przypadkiem lekarz specjalista nie zdołał jednak ustalić przyczyn tych zaburzeń ani zapisać ewentualnej kuracji, jako że wkrótce po pierwszych badaniach Paweł odmówił poddania się kolejnym oraz nie zgodził się na kurację.

Po separacji małżonków Marta wystąpiła o stwierdzenie nieważności małżeństwa z powodu impotencji męża. Podczas postępowania dowodowego zostało dowiedzione niedopełnienie małżeństwa potwierdzone przez zgodne oświadczenia stron oraz zeznania świadków, którzy powiadomieni byli o ich problemach w tej sferze. Przesłuchany też został lekarz, który (chociaż już kilka lat po ślubie) zajmował się przypadkiem Pawła. Zważywszy na odbycie jedynie wstępnych badań, nie zdecydował się jednak na wypowiedzenie się na temat przyczyn impotencji Pawła ani możliwości jego leczenia. Uznał on Pawła za bez wątpienia niezdolnego do odbycia stosunku małżeńskiego w okresie, kiedy był on jego pacjentem (około ośmiu lat po ślubie), ale nie był w stanie określić z całą pewnością momentu, kiedy pojawiły się te zaburzenia, ich przyczyn oraz

ewentualnych możliwości leczenia. Ponadto - pomimo obietnicy złożonej podczas procesu - Paweł odmówił poddania się badaniom przez biegłego lekarza, wyznaczonego przez Sąd, który miał kontynuować rozpoczęte już wcześniej badania.

Przewidując, iż Sąd uzna dowody impotencji Pawła za niewystarczające, adwokat Laury skorzystał z możliwości przewidzianej przez ustawodawstwo kanoniczne (por. kan. 1681 i *Litterae circulares* ówczesnej Kongregacji ds. Sakramentów, z 20 grudnia 1986), a więc z możliwości wystąpienia o zawieszenie sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa i „przekształcenie" jej w złożone do Stolicy Apostolskiej podanie o udzielenie dyspensy od węzła małżeńskiego na skutek dowiedzionego niedopełnienia małżeństwa. Sąd przychylił się do tego wniosku i po zakończeniu postępowania dowodowego, właściwego dla wniosku o dyspensę (jak jeszcze będzie o tym mowa, w takim przypadku oprócz udowodnienia niedopełnienia małżeństwa wymagane jest ponadto udowodnienie istnienia słusznej przyczyny, dla jakiej występuje się o dyspensę i braku szkodliwości dla osób trzecich np. w formie skandalu), odesłał akta do Kongregacji ds. Sakramentów. Kongregacja ta po przeanalizowaniu akt przez swoich ekspertów przedstawiła wniosek Marty - uznając jego zasadność - Ojcu Świętemu, jako jedynemu kompetentnemu do udzielenia takiej dyspensy (por. kan. 1698 § 2), który przychylił się do tego wniosku.

Przykład ten ukazuje, jak dużą przeszkodą dla przeprowadzenia postępowania dowodowego jest brak współpracy osoby, której domniemana impotencja jest przedmiotem takiego postępowania. W tym konkretnym przypadku, w świetle faktu, iż od samego początku małżeństwa wszystkie próby odbycia stosunku małżeńskiego podejmowane przez Pawła zakończyły się niepowodzeniem oraz tego, że przeprowadzone badania wykazały poważne zaburzenia naczyniowe, istniała prawdopodobnie szansa na udowodnienie jego impotencji, a także jej uprzedniości. Niemożliwość przeprowadzenia bardziej szczegółowych badań, które mogłyby wskazać na przyczynę tych jego zaburzeń (a więc czy miały one charakter anatomiczny, neurologiczny czy psychiczny) i wynikająca stąd niemożliwość postawienia prognoz co do szans ich leczenia oraz ustalenia ewentualnej terapii (co stanowi jeden, choć nie jedyny, element pozwalający na ocenę trwałości impotencji) jest znaczną przeszkodą w postępowaniu dowodowym. Stąd też zadaniem konsultanta jest również uwrażliwienie stron, zainteresowanych wniesieniem sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa, na konieczność pełnej współpracy z Trybunałem, nawet wówczas, gdy wymaga ona wysiłków czy wyrzeczeń jak na przykład w wypadku konieczności poddania się nie zawsze miłym badaniom lekarskim. Trybunał może bowiem wypowiadać się na temat ewentualnej nieważności małżeństwa jedynie wówczas, gdy upewni się co do wszystkich okoliczności sprawy.

Ponadto przykład ten zwraca uwagę konsultantów na istnienie instytucji papieskiej dyspensy od ważnego, lecz niedopełnionego małżeństwa. Procedura

związana z taką dyspensą może być rozpoczęta bezpośrednio bądź zastąpić - przy spełnieniu warunków określonych przez Ustawę - rozpoczęte już wcześniej postępowanie o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Więcej szczegółów na temat tej procedury podamy w dalszej części tego opracowania.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Monika była narzeczoną Artura przez trzy lata: kochała go i podziwiała, ale nie czuła do niego pociągu fizycznego, co więcej, odczuwała pewien wstręt. Nie przykładając do tego należytej wagi, zdecydowała się na poślubienie go. Po ślubie okazało się, że ich cielesne obcowanie jest absolutnie niemożliwe. W momencie, gdy Artur podejmował próby zbliżenia, u Moniki pojawiały się silne bóle, reakcje odrzucenia oraz mimowolne silne skurcze pochwy uniemożliwiające jej penetrację.

Kobieta poddała się rozmaitym specjalistycznym kuracjom, obejmującym również zabiegi chirurgiczne, mającym ułatwić jej odbywanie stosunków. Pomimo tego jej reakcje pozostały takie same. Podczas licznych (zważywszy na jej dobrą wolę), choć nieudanych prób dopełnienia małżeństwa, Monika na skutek absorpcji nasienia męża, którego wytrysk został dokonany na jej zewnętrznych organach płciowych, zaszła dwa razy w ciążę. Dwie ciąże i dwa porody nie zmieniły jednak jej reakcji na próby odbycia stosunku małżeńskiego z Arturem.

Zważywszy na jej pełną współpracę, Trybunał uzyskał całkowity dostęp do dokumentacji medycznej dotyczącej jej przypadku. Lekarze zajmujący się nią w ciągu lat byli zgodni co do diagnozy, stwierdzając, iż cierpi ona na „pierwotną" (a więc niezwiązaną z reakcją na zaburzenia o charakterze lokalnym) pochwicę o podłożu psychicznym, jako że kuracja *in loco* nie przyniosła żadnego rezultatu. Stwierdzono również, iż przy pierwszej ciąży okazało się, że kobieta miała nienaruszoną błonę dziewiczą.

Monika poddała się także rozmaitym badaniom biegłych wyznaczonych przez Sąd, którzy potwierdzili diagnozę o pochwicy pierwotnej, ustalili, że była ona uprzednia w stosunku do zawarcia małżeństwa i uznali, że ma ona charakter trwały, jako że żadna z odbytych przez nią kuracji nie przyniosła rezultatu. Poddano też analizie - związane z osobą Artura - psychiczne podłoże tych jej zaburzeń.

Przykład ten po raz kolejny ma na celu podkreślić, jak bardzo ważna dla postępowania dowodowego jest współpraca strony, której domniemana impotencja jest jego przedmiotem. Dzięki możliwości rekonstrukcji historii klinicznej Moniki oraz dzięki badaniom przeprowadzonym przez biegłych, możliwe było ustalenie, że jest to rzeczywiście przypadek pochwicy, a nie tylko pewnych trudności w odbyciu stosunku seksualnego, związanych z bolesnością penetracji (czyli tzw. *dyspareunia).* W odróżnieniu od tej ostatniej, pochwica polega na bolesnych skurczach mięśni pochwy absolutnie uniemożliwiających

penetrację (są to bowiem, według podręczników medycyny, „skurcze, w jakich uczestniczą też mięśnie krocza, odbytu i grzbietu") i czyni kobietę faktycznie niezdolną do odbywania stosunków małżeńskich.

Więcej szczegółów na ten temat można znaleźć w sentencji *coram* Bruno z 3 kwietnia 1987 (ARRT Dec. LXXIX, 211-227).

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Elżbieta i Marek poznali się w pracy, wkrótce zaczęli ze sobą chodzić. Zgodnie z, niestety, rozpowszechnionym obecnie zwyczajem zdecydowali się również na stosunki seksualne; co więcej, uważając się za osoby „nowoczesne" i „wyemancypowane" postanowili wziąć udział w tzw. seksie grupowym. W rzeczywistości był to pomysł Marka, który przekonał do niego Elżbietę.

Doświadczenia grupowego seksu, powtórzone kilkakrotnie, nie wywarły na nim żadnego wrażenia, natomiast u Elżbiety zaczęły powodować narastający wstręt, który następnie przekształcił się w rodzaj głębokiej niechęci w stosunku do Marka. Odmówiła ona dalszego uczestnictwa w tych orgiach i mając nadzieję, że zdoła odbudować swe stosunki z narzeczonym już na zdrowszych podstawach, ustaliła (z jego zgodą), że powstrzymają się od współżycia seksualnego, aż do momentu zawarcia ślubu kościelnego. Po ślubie okazało się jednak, że mimo szczerych wysiłków, Elżbieta nie zdołała przezwyciężyć swej niechęci do Marka. Co więcej, niechęć ta nasiliła się do tego stopnia, że Elżbieta nie była w stanie odbyć z nim stosunku małżeńskiego. Kiedy mężczyzna - łudząc się, że wzbudzi w niej zainteresowanie sprawami seksu - zaproponował jej „bardziej podniecające" doświadczenia i ponowne spotkanie ze „starymi przyjaciółmi", nastąpiło załamanie: Elżbieta nie chciała go już więcej widzieć i natychmiast wystąpiła o separację.

Jak łatwo można zauważyć, przypadek ten jest bardzo skomplikowany, jako że żadna ze stron - również Elżbieta - nie może być uznana za niezdolną do odbycia stosunku płciowego; nie była ona taką również przed ślubem. Dzięki zeznaniom świadków, w tym także lekarza (przed którymi zwierzali się oni po ślubie ze swych trudności), możliwe było natomiast udowodnienie, że Elżbieta, na skutek bardzo silnych, negatywnych reakcji emocjonalnych, nie była w stanie odbyć stosunków małżeńskich z Markiem. Badania psychiatryczne, jakim się poddała, jednoznacznie wykazały, iż urazy, jakich nabawiła się na skutek udziału w okresie narzeczeństwa w wynaturzonych doświadczeniach seksualnych, wyzwoliły w niej mechanizm nieprzezwyciężonej niechęci w stosunku do Marka, niechęci obejmującej głównie sferę seksualną. W praktyce, Elżbieta - postrzegając go za odpowiedzialnego za wciągnięcie ją w te budzące w niej wstręt doświadczenia - nie była w stanie odbyć z nim stosunku płciowego. Zważywszy na tę jej niezwykle silną, negatywną reakcję psychologiczną, niemożliwe było też ustalenie, czy i pod jakimi warunkami nawet ewentualna długa terapia psychologiczna odniesie zamierzony skutek i

spowoduje jej uzdrowienie w tej sferze. Jeśli chodzi o skutki w dziedzinie prawa kanonicznego, Sędziowie orzekli, iż Elżbieta już w okresie narzeczeństwa (uprzedniość impotencji) stała się niezdolną do stosunków małżeńskich z Markiem (jest to więc przypadek impotencji relatywnej) i niezdolność ta jest trwała (jak wynika to z przytoczonej powyżej negatywnej opinii biegłych na temat możliwości jej wyleczenia).

Przykład ten (nie wchodząc w zagadnienia o charakterze moralnym) ilustruje w sposób konkretny, na czym polega relatywna impotencja o podłożu psychicznym, a także ukazuje złożoność (nie tylko z punktu widzenia prawnego czy dowodowego, ale również i osobowego) okoliczności towarzyszących tego typu przypadkom.

5. PRZYKŁAD PIĄTY

Katarzyna i Tadeusz byli emigrantami, którzy zamieszkali we Włoszech. Czując się związani wspólnymi korzeniami oraz wykonywaną pracą, postanowili się pobrać. Oboje mieli jednak świadomość poważnej choroby neurologicznej Tadeusza, której jedną z typowych konsekwencji jest niemoc płciowa. Tadeusz, który został poddany we Włoszech delikatnej operacji chirurgicznej mózgu, cierpiał na te dolegliwości już w okresie poprzedzającym małżeństwo, co potwierdzała też dokumentacja medyczna.

Pomimo świadomości tych problemów, mając nadzieję, że stan zdrowia mężczyzny może ulec poprawie, Katarzyna i Tadeusz zawarli ślub, nie informując jednak proboszcza o wspomnianych zaburzeniach. Małżeństwo to trwało kilka lat, podczas których niemożliwe było pod-jęcie przez nich współżycia, jako że wspomniana choroba neurologiczna czyniła Tadeusza niezdolnym do odbycia stosunku małżeńskiego. Na początku Katarzyna okazywała cierpliwość i wyrozumiałość w stosunku do męża, jednak z biegiem lat zaczęła być coraz bardziej sfrustrowana niemożliwością normalnego życia małżeńskiego i brakiem perspektyw na macierzyństwo. Mimo że uznawała fakt, iż od samego początku ich znajomości miała świadomość jego zaburzeń w tej dziedzinie, stawała się w stosunku do niego coraz bardziej nietolerancyjna i odnosiła się do niego coraz bardziej negatywnie.

To właśnie z tego powodu Tadeusz, który był prawdziwie zakochany w Katarzynie i obawiał się ją utracić, zdecydował się na operację chirurgiczną, która miała mu pomóc rozwiązać problem impotencji seksualnej. Zdecydował się na dwa poważne zabiegi, podczas których wszczepiono mu protezę członka. W czasie pierwszego (przeprowadzonego w ramach nieodpłatnych świadczeń medycznych) wszczepiona została tzw. sztywna proteza, podczas drugiego (bardzo kosztownego, odbytego w prywatnych strukturach sanitarnych) proteza tzw. nadmuchiwana, która dzięki wszczepionemu skomplikowanemu mechanizmowi hydraulicznemu bardziej upodabniała się do naturalnego organu.

Pomimo tych, w efekcie udanych (z chirurgicznego punktu widzenia) zabiegów, sytuacja pomiędzy małżonkami nie uległa zmianie. Tadeusz, być może na skutek wstydu i zakłopotania, z powodu posiadania tego typu protezy, nie zdołał odbyć z Katarzyną żadnego stosunku małżeńskiego. Rozczarowanie z powodu kolejnych porażek w tej dziedzinie doprowadziło do separacji małżonków.

W sprawie o stwierdzenie nieważności małżeństwa, wniesionej przez Katarzynę, dzięki pełnej współpracy Tadeusza, było możliwe pełne zrekonstruowanie historii jego choroby: zanalizowana została dokumentacja medyczna pochodząca z okresu poprzedzającego małżeństwo, a także dotycząca operacji, jakim się poddał. Przesłuchano leczących go specjalistów, którzy potwierdzili brak rezultatów w dziedzinie współżycia płciowego (również i po wszczepieniu protez) oraz jego trwałą impotencję.

Przykład ten zwraca uwagę na kilka spraw. Po pierwsze, przypomina, iż impotencja kopulacyjna czyni daną osobę obiektywnie niezdolną do zawarcia małżeństwa (jak wyraźnie stanowił to poprzednio obowiązujący Kodeks Prawa Kanonicznego), niezależnie od tego, czy współmałżonek wiedział o tym jego zaburzeniu i czy akceptował je. Impotencja sprawia bowiem, iż podmiot nie może rozporządzać elementem, jaki jest integralną częścią istotnego przedmiotu przymierza małżeńskiego, czyli darem z samego siebie poprzez swą dyspozycyjność w sferze aktów właściwych małżonkom i zdolnych przez się do zrodzenia potomstwa. Osoba, która nie ma możliwości do złożenia takiego daru z samej siebie, jest więc niezdolna do zawarcia małżeństwa.

Po drugie, przykład ten zwraca uwagę na to, iż „trwałość" impotencji mająca znaczenie prawne dla ważności małżeństwa nie jest pojęciem medycznym, lecz prawnym: możliwość medyczna rozwiązania problemu leżącego u podstaw impotencji jest bowiem wyłącznie przesłanką trwałości prawnej. Może ona mieć miejsce również w przypadkach, w których z medycznego punktu widzenia są modyfikowalne: na przykład ze względu na niemoralność potrzebnych kuracji czy ich niebezpieczeństwa dla podmiotu. W przypadku Tadeusza (abstrahując od faktu, że terapie chirurgiczne, jakim się poddał, nie przyniosły spodziewanych rezultatów) pojawiają się bardzo poważne wątpliwości co do tego, czy zabiegi, na jakie się on zdecydował (również i ten pierwszy, wykonany w strukturach publicznej służby zdrowia, a więc praktycznie na koszt społeczeństwa) mogą być uznane za środki, którym ma obowiązek poddać się małżonek (zważywszy na ich obiektywną złożoność oraz na skutki w sferze psychiki podmiotu). Również w wypadku rezygnacji z nich nie uległaby zmianie (przynajmniej według opinii piszącego te słowa) prawna kwalifikacja trwałości tej impotencji.

Z punktu widzenia procesowego przypadek Tadeusza i Katarzyny pozwala na zilustrowanie praktycznego zastosowania kan. 1680, który przewiduje, że w sprawach niezdolności małżeńskiej spowodowanej chorobą psychiczną (aspekt ten zostanie lepiej naświetlony w dalszych rozważaniach) bądź impotencją,

sędzia powinien skorzystać z pomocy jednego lub kilku biegłych, chyba że z okoliczności wyraźnie wynika, że jest to bezużyteczne. Sprawa Tadeusza i Katarzyny jest właśnie jednym z tych przypadków, w jakich można uznać wyraźną bezużyteczność odwołania się do opinii biegłych: obszerna i kompletna dokumentacja medyczna choroby Tadeusza oddana do dyspozycji Sądu oraz możliwość przesłuchania zajmujących się jego przypadkiem specjalistów, również i tych, którzy wszczepili mu protezy i czuwali nad wynikiem tej operacji, dały Sądowi możliwość wystarczającej rekonstrukcji przypadku oraz pewność co do stanu faktycznego tego przypadku.

X.
NIEZDOLNOŚĆ KONSENSUALNA DO ZAWARCIA MAŁŻEŃSTWA
(KAN. 1095 § 1 i § 2)

Kolejnym zagadnieniem, jakim musimy się zająć w naszych rozważaniach, jest delikatny, a zarazem bardzo aktualny problem psychicznej niezdolności do małżeństwa. W ciągu ostatnich lat problematyka ta niezwykle często pojawiała się w orzecznictwie i doktrynie prawa kanonicznego, stała się ona przedmiotem licznych decyzji Roty, a także książek, opracowań, artykułów, akademickich konferencji. Co więcej - w niektórych krajach - niezdolność psychiczna jako przyczyna nieważności małżeństwa stała się prawie wyłącznym parametrem w ocenie ważności małżeństwa, praktycznie eliminując wszelkie inne powody jego nieważności.

Chcąc ułatwić pracę duszpasterzy i konsultantów zajmujących się problemami małżeństwa w stanie głębokiego kryzysu, zostaną przedstawione powszechnie podzielane poglądy orzecznictwa i doktryny w tej kwestii.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

Małżeństwo od samego momentu swego powstania jest „przymierzem" (por. kan. 1055 § 1), które w ustawodawstwie kanonicznym określane też bywa ekwiwalentnym terminem „umowa" (por. kan. 1055 § 2). Używając takiego terminu, prawo kanoniczne nie zamierza bynajmniej umieszczać tej, tak niezwykle istotnej instytucji, jaką jest małżeństwo, na tej samej płaszczyźnie, co inne akty prawne o charakterze umownym, na przykład o charakterze majątkowym (jak jest to w wypadku umowy w rozmaitych systemach prawa cywilnego), lecz pragnie zwrócić uwagę na. to, iż przymierze małżeńskie realizuje się poprzez zgodny akt woli dotyczącej tego samego przedmiotu.

W sposób jednoznaczny więc Kodeks Prawa Kanonicznego stwierdza, iż małżeństwo stwarza zgoda stron (por. kan. 1057 § 1), która wywołuje skutek

prawny wówczas, gdy jest wyrażona zgodnie z prawem przez osoby posiadające zdolność prawną, czyli uznane przez system prawny za zdolne i uprawnione do dokonania tego specyficznego aktu (czyli inaczej, niepozbawione tej zdolności na skutek tzw. przeszkody małżeńskiej). Zgodnie z zasadą łacińską: *matrimonium facit patrium consensus,* to zgoda stron stwarza małżeństwo.

Ustawa definiuje też samo pojęcie zgody małżeńskiej; według kan. 1057 § 1 zgoda ta jest aktem woli, którym mężczyzna i kobieta wzajemnie się sobie oddają i przyjmują w celu stworzenia małżeństwa. Uznanie - od momentu wyrażenia konsensu - właściwych stanowi małżeńskiemu praw drugiej strony oraz przyjęcie, wynikających z tego stanu, obowiązków wobec drugiej strony (a także wobec ewentualnego potomstwa i społeczeństwa), stanowią realizację charakterystycznego dla małżeństwa daru z samego siebie, nadając mu praktyczny wyraz prawny i etyczne uzasadnienie.

Z tego, co zostało do tej pory powiedziane, wynika jednoznacznie, iż konsens, w aspekcie podmiotowym, musi być uznany za akt woli. Akt taki, właściwy jedynie istocie ludzkiej, zakłada, iż jest ona obdarzona inteligencją i wolnością. Wymaga on, aby osoba przynajmniej zdawała sobie wystarczająco sprawę z jego znaczenia oraz dysponowała niezbędną do jego wypełnienia wolnością.

Należy pamiętać, że choć wolność człowieka nie jest wolnością absolutną (czyli wolną od wszelkich uwarunkowań), lecz „historyczną", to chrześcijańska wizja człowieka zawsze uznawała i wyznawała zasadę, według której istota ludzka jest zasadniczo wolna. Wolność jest funkcjonalna w stosunku do inteligencji i woli, czyli do zdolności do moralnej odpowiedzialności. Stąd też, ponieważ konsens małżeński jest to akt właściwy człowiekowi, a więc sam w sobie (jako akt psychologiczny) wystarczający do wywołania skutków, musi się on odznaczać określonymi przymiotami, które charakteryzują złożoną operację, którą jest ludzka decyzja. Konsens musi więc być przede wszystkim prawdziwy, inaczej wewnętrzny - z natury rzeczy aktem woli nie może być jego zewnętrzne wyrażenie, któremu nie odpowiada wewnętrzna wola zobowiązania się (mielibyśmy wówczas do czynienia z symulacją zgody małżeńskiej). Zezwolenie małżeńskie musi być też swobodne, czyli w pełni świadome i dobrowolne, wykluczające jakiekolwiek poważne nieprawidłowości w funkcjonowaniu czynnika poznawczego lub wolitywnego.

Wspomnianym tu podmiotowym aspektem konsensu zajmuje się kan. 1095, stąd też konieczne jest choćby jego krótkie omówienie.

W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na to, iż mimo tego, że z punktu widzenia formalnego kanon ten stanowi nowość w dotychczasowym ustawodawstwie kanonicznym, jest on wyrazem zasady bezpośrednio wynikającej z prawa naturalnego. Stanowi więc normę bezpośrednio wypływającą z samej istoty rzeczy. Innymi słowy, z punktu widzenia materialnego kan. 1095 nie jest niczym innym jak tylko wyrazem zasady, zgodnie z którą konsens małżeński musi być sam w sobie skuteczny zarówno

jako akt woli, który jest nakierowany na określony przedmiot (por. kan. 1095 § 1 i 2) jak i jako akt woli, który jest nakierowany na przedmiot realnie pozostający w zasięgu kontrahenta (por. kan. 1095 § 3). W dwóch pierwszych przypadkach spotykamy się więc z brakiem substancjalnej zgody małżeńskiej, w trzecim natomiast z niezdolnością do wypełnienia przedmiotu konsensu.

Jak już wspomniano, ustawowe znamiona niezdolności konsensualnej do zawarcia małżeństwa przewidziane w kan. 1095 § 1 i § 2 stanowią nowość jedynie z formalnego punktu widzenia, jako że w praktyce wyrażają one permanentnie aktualną zasadę prawa naturalnego. Kodyfikując zjawisko niezdolności konsensualnej do zawarcia małżeństwa, Ustawodawca pragnął udzielić jasnej odpowiedzi na pojawiające się w związku z konsensem małżeńskim pytanie, a mianowicie: jaką zdolnością powinna cieszyć się osoba ludzka, aby wyrażona przez nią zgoda małżeńska była ważna? Kodeks z 1917 roku nie zawierał norm, które wprost regulowałyby te zagadnienia, tak że w sprawach dotyczących wspomnianej niezdolności, stosowano normy wynikające z zawartej w kodeksie definicji konsensu lub też zasady ogólne dotyczące ważności czynności prawnych, bądź też, przez analogię, normy określające możliwość przypisania osobie kanonicznej odpowiedzialności karnej.

Stosując wspomniane normy, doktryna i orzecznictwo dokonały dogłębnej refleksji i analizy tego problemu oraz sformułowały szereg pojęć (jak np. „rozeznanie oceniające") oraz przesłanek (jak np. w temacie okresów „przebłysków świadomości" w przerwach pomiędzy fazami choroby psychicznej), do których zresztą jeszcze powrócimy. Ich wysiłki w tej dziedzinie wspomagane były przez rozwój niektórych gałęzi wiedzy, wprawdzie autonomicznych w stosunku do nauk prawnych, ale równocześnie dla nich komplementarnych, takich jak np. studia nad ludzką psychiką i jej fenomenami, tak fizjologicznymi, jak i patologicznymi; badaniom tym sprzyjało uwrażliwienie na pewne zagadnienia, w tym zwłaszcza na podmiotowe aspekty doznań i reakcji ludzkich.

Dlatego też podczas prac nad posoborową reformą ustawodawstwa kanonicznego uznano za stosowne wykorzystać te poznawcze elementy dostarczone przez wspomniane dziedziny wiedzy, a także zrodzone z refleksji kanonistyki i jurysprudencji.

W ten sposób - na płaszczyźnie podmiotowej konsensu jako aktu woli - prawodawca kościelny wyróżnił dwie formy psychicznej niezdolności do zawarcia małżeństwa, a mianowicie: niezdolność wynikającą z braku wystarczającego używania rozumu (por. kan. 1095 § 1) oraz niezdolność uwarunkowaną poważnym brakiem rozeznania oceniającego (por. kan. 1095 § 2). Co w rzeczywistości oznaczają te pojęcia?

Ich zdefiniowanie, a przede wszystkim ścisłe rozróżnienie, nie jest bynajmniej rzeczą łatwą. Dowodzi tego fakt, że do tej pory nie zostało wypracowane jednolite stanowisko doktryny w tej dziedzinie, i tak, na przykład, niektórzy autorzy wyznają pogląd, iż kan. 1095 § 1 odwołuje się do zasady o

charakterze ogólnym, obowiązującej dla wszystkich czynności prawnych. Wyjaśnienie to nie jest jednak przekonujące, a to dlatego, że po pierwsze zmusiłoby nas ono do uznania, iż ustawodawca umieścił przepis zawierający oczywiste i zbędne stwierdzenie, a po drugie, iż wydaje się ono nie uwzględniać tego, że norma ta odnosi się do używania rozumu, co określa ona mianem „wystarczającego". Nasuwa się tu od razu pytanie: do czego odnosi się pojęcie „wystarczające"? „Wystarczające" w stosunku do czego? Niewątpliwie w stosunku do małżeństwa, a ściślej rzecz biorąc w stosunku do praw i obowiązków, jakie z niego wynikają i jakie stanowią przedmiot konsensu. Kolejnym problemem, który się tu nasuwa, jest dokonanie rozróżnienia pomiędzy tym pojęciem a pojęciem „rozeznanie oceniające".

Rozróżnienie powyższe nie może być dokonane na podstawie odniesienia do konkretnych patologii czy anomalii psychicznych podmiotu (typu: psychozy powodują wadę, o której wspomina §1; zaburzenia o mniej poważnym charakterze, jak np. niektóre nerwice, powodują wadę, o której mówi § 2), jako że stanowiłoby to obejście formalno-prawnego aspektu tej kwestii. Podobnie odrzucić też należy rozwiązania, jakie opierają się na klasycznych już koncepcjach rozróżniających *amentia* (całkowite pozbawienie rozumu) oraz *dementia* (częściowe pozbawienie rozumu), jako że są one czystymi hipotezami.

Bardziej przekonujące wydają się natomiast koncepcje bazujące na rozróżnieniu pomiędzy zdolnością do abstrakcyjnego pojmowania (§ 1) praw i obowiązków małżeńskich oraz zdolnością krytyczną (§ 2) takiego pojmowania; czy też te, które uznają, iż koncepcja rozeznania oceniającego (§ 2) zawiera w sobie element wolitywny, skoordynowany z inteligencją podmiotu, podczas gdy nie zawiera go § 1 kan. 1095; lub też koncepcje, które - opierając się na teoriach jednolitości decyzyjnego procesu ludzkiego - uznają wystarczające używanie rozumu za konieczny choć niewystarczający czynnik (bardziej ogólnego) pojęcia rozeznania oceniającego, jaki to pojęcie stanowi jakoby bardziej adekwatną miarę oceny podmiotowej zdolności do wyrażenia konsensu, jako aktu psychologicznego.

Rzeczywiście zauważyć można, iż przy ocenie skuteczności konsensu małżeńskiego, orzecznictwo posługuje się zazwyczaj koncepcją rozeznania oceniającego. Trzeba więc odpowiedzieć sobie na pytanie, co rozumie się pod pojęciem „rozeznanie oceniające"?

Odpowiadając na to pytanie można oprzeć się na dość jednolitym stanowisku doktryny i orzecznictwa w tym temacie. „Rozeznanie oceniające" zasadniczo oznacza dwie rzeczy.

Po pierwsze, iż akt konsensu musi opierać się nie tylko na możliwości abstrakcyjnego pojmowania praw i obowiązków małżeńskich lecz także na możliwości ich krytycznej oceny (czyli na zdolności umiejętnego osądu zobowiązań na przyszłość wypływających z zawieranego małżeństwa).
Nie wymaga się bynajmniej oceny wszystkich ewentualnych konsekwencji

(z punktu widzenia praw i obowiązków) zawieranego związku, lecz realizację pewnego minimum w aspekcie krytycznej oceny zobowiązań, jakie się na siebie w związku z małżeństwem przyjmuje. Nie należy bowiem zapominać, że choć zawarcie małżeństwa jest „naturalnym" prawem ludzkiej osoby (por. kan. 1058), to ze względu na jego konsekwencje moralne i egzystencjalne jest ono, jak formułują to niektórzy autorzy, „kontraktem" odmiennym i bardziej zobowiązującym niż inne, choćby ważne, czynności prawne, takie jak np. zakup nieruchomości.

Po drugie, „rozeznanie oceniające" oznacza choćby minimalną wolność wewnętrzną, umożliwiającą dokonanie swobodnego wyboru w odniesieniu do praw i obowiązków małżeńskich, inaczej mówiąc, jest to swobodne działanie woli podejmującej akt zgody małżeńskiej. Nie chodzi o brak przymusu ze strony innych (zagadnienie to regulowane jest przez kan. 1103), ale o sytuacje, w których wewnętrzna motywacja podmiotu jest na tyle „nienormalna", „patologiczna" (w sensie ogólnym, nie tyle i nie tylko klinicznym), że zasadniczo pozbawia go wolności, powodując np., że dokonuje on ewidentnie irracjonalnych wyborów małżeńskich.

Pojawia się jednak pytanie: w jakich wypadkach używanie rozumu nie może być uznane za „wystarczające"? Kiedy mamy do czynienia z „poważnym" brakiem rozeznania oceniającego czy też z niezdolnością do autodeterminacji?

Odpowiedź na te pytania wymaga uwzględnienia tak aspektu formalnego, jak i praktycznego, które - jak wkrótce zobaczymy - są ze sobą ściśle powiązane.

Pierwszy ze wskazanych aspektów oznacza sprecyzowanie kryteriów formalnych, zasad prawnych, które umożliwiałyby dokonanie prawidłowej oceny zdolności psychicznej nupturientów do zawarcia małżeństwa. W sukurs długoletnim wysiłkom doktryny i orzecznictwa, chcących wypracować jasne reguły w tej dziedzinie, przyszedł sam papież, wspierając je swym autorytetem w swych przemówieniach do Koty Rzymskiej (*Allocutio ad Romanae Rotae Auditores)* z 1987 i 1988 roku. Formułuje on zasady kanoniczne w tej, tak szczególnie ważnej dziedzinie, zasady odnoszące się także i do działalności samej kanonistyki (np. zwracając uwagę na konieczność poszanowania przez doktrynę katolicką nierozerwalności węzła małżeńskiego), a także do dobra publicznego całej wspólnoty (np. w aspekcie pewności prawnej co do stanu życia wiernych). W przemówieniach tych zawarte są również pewne zasady o charakterze merytorycznym, niezwykle istotne dla zdefiniowania prawnych kryteriów o cennych kanonicznej niezdolności małżeńskiej. Papież wskazuje m.in. na konieczność rozróżnienia pomiędzy trudnością a rzeczywistą niezdolnością, stwierdzając, iż „jedynie niezdolność, a nie trudność w udzieleniu zgody małżeńskiej czy w realizowaniu wspólnoty życia i miłości, czyni małżeństwo nieważnym".

Jak jednak dokonać rozróżnienia pomiędzy trudnościami a niezdolnością? Papież dostarcza nam tu kolejnego kryterium, stwierdzając: „Hipoteza o istnieniu rzeczywistej niezdolności może być stawiana jedynie w przypadku

występowania poważnej anomalii, która jakimkolwiek mianem byłaby określana, zasadniczo wpływa na poczytalność nupturienta": tak w sferze konsensu jak i w sferze rzeczywistej realizacji praw i obowiązków małżeńskich.

Innymi słowy, jedynie zasadnicze zakłócenie naturalnych zdolności osoby ludzkiej - jej woli i inteligencji - może powodować jej niezdolność do zrealizowania jej „naturalnego" prawa do małżeństwa. Pozbawienie jej tego prawa w wypadku, w którym zakłócenie takie nie ma miejsca, byłoby nadużyciem.

Aby móc lepiej zrozumieć sens przedłożonego przez papieża kryterium, należy uświadomić sobie jego wewnętrzne *ratio.*

Ratio to z całą pewnością wykracza poza płaszczyznę czysto praktyczną, do czego często było sprowadzane, na przykład w rozmaitych komentarzach prasowych, przedstawiających interwencję papieża jako spowodowaną koniecznością „ukrócenia" (szeroko rozpowszechnionych w niektórych krajach) praktyk stosowania rozszerzającej interpretacji norm regulujących nieważność małżeństwa z powodu braku zdolności psychicznej do jego zawarcia. Musi być ono natomiast postrzegane na płaszczyźnie chrześcijańskiej wizji osoby ludzkiej: wezwanej do realizacji swych ideałów i powołania również w obecności przeszkód i trudności różnej natury, także psychologicznej, wcale niekoniecznie w sposób istotny wpływających na jej wolność. Jasnym jest - wskazują na to wspomniane poprzednio przemówienia papieża do Roty Rzymskiej z 1987 i 1988 r. - iż kryterium pozwalające na ustalenie psychicznej niezdolności do małżeństwa zaczerpnięte zostało z chrześcijańskiej wizji antropologicznej i - sprzeciwiając się koncepcjom deterministycznym - służyć ma ochronie wolności i godności osoby ludzkiej (por. przemówienie z 1988, n. 5).

W świetle tego, co zostało tu powiedziane, jasnym jest, iż o niezdolności (w znaczeniu, w jakim pojmuje ją kan. 1095) można mówić jedynie w wypadku istnienia poważnych „anomalii" psychicznych. Podobne stanowisko zajmuje zresztą jurysprudencja Roty, według której anomalia taka musi wynikać ze stanu „patologicznego" danego podmiotu (choć nie w ścisłym znaczeniu klinicznym), jako że fakt jego niewystarczającego przygotowania do dorosłego życia, złe nawyki, negatywne cechy charakteru, nieostrożność w podejmowaniu decyzji, brak jego odpowiedniego wykształcenia czy zły wpływ bądź przykład innych, nie są wystarczające do uczynienia go niezdolnym do konsensu małżeńskiego.

Po powyższych uwagach możemy teraz przejść do omawiania kolejnego tematu, a mianowicie przypadków, w których używanie rozumu przez podmiot nie jest „wystarczające" lub też brak jego rozeznania oceniającego (co do istotnych praw i obowiązków małżeńskich) jest „poważny" (nie zapominając, iż kryterium formalne determinujące niezdolność psychiczną podmiotu odnosi się także, jak będzie o tym mowa w dalszym ciągu opracowania, do niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, zgodnie z § 3 kan. 1095),

a więc sytuacji, w których stopień „patologii" zaburzeń występujących u podmiotu jest na tyle wysoki, że istotnie wpływa na jego naturalne przymioty, takie jak inteligencja i/lub wola.

O jakie patologiczne formy tu chodzi? Wieloletnie studia doktryny i jurysprudencji poświęcone temu zagadnieniu zaowocowały wypracowaniem pewnych reguł, które obecnie, w skrócie, tu przedstawimy.

Ogólnie rzecz biorąc stwierdzić można, iż spełniają kryteria niezdolności konsensualnej niektóre z ciężkich „patologicznych" syndromów w sferze psychicznej, takie jak psychozy (np. typu schizofrenicznego czy maniakalno-depresyjnego), jeśli osiągnęły one stan „kwalifikowany", czyli zostały uznane za chorobę. Wspomnieć należy, iż w powyższym wypadku wypracowana została przez orzecznictwo jedna z nielicznych przesłanek prawnych (może wręcz jedyna) o charakterze ogólnym w procesie dowodowym w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa z powodu niezdolności konsensualnej: ustalono mianowicie, iż w wypadku, kiedy stwierdzone zostało, iż podmiot, jeszcze w okresie poprzedzającym zawarcie małżeństwa, dotknięty był psychozą (zwłaszcza o charakterze schizofrenicznym) i że również po zawarciu małżeństwa zdradzał on jej objawy, uznaje się, że był on niezdolny do wyrażenia zgody małżeńskiej, nawet jeśli zgoda ta wyrażona została w stadium pozornej poprawy stanu zdrowia, a więc w momentach tzw. „przebłysków świadomości". Należy bowiem uznać, co potwierdzają też badania medyczne, iż w fazie takiej nie następuje powrót do zdrowia psychicznego, ale tylko remisja zaostrzonych objawów chorobowych, trzymanych pod kontrolą, np. dzięki odpowiedniej kuracji farmakologicznej. Natomiast we wszystkich innych przypadkach obowiązuje domniemanie odwrotne, a mianowicie takie, iż do momentu udowodnienia dysocjacji intrapsychicznej podmiotu na skutek zaburzeń w sferze psychicznej (choćby jej symptomy nie były jeszcze widoczne dla otoczenia), musi być on uznany za zdolnego do wyrażenia konsensu małżeńskiego.

Również i patologie o mniejszej skali mogą wpływać na zdolność konsensualną, zwłaszcza w sferze rozeznania oceniającego. I tak np. niektóre formy neurozy, o ile zaburzenia nimi wywołane są poważne i dotyczą sfer będących przedmiotem konsensu (jak np. w wypadku nerwic seksualnych), muszą być poddane starannej, krytycznej analizie. Podobnie jest też z ciężkimi neurozami, przybierającymi na przykład formę obsesji, które mogą ograniczać wolność wewnętrzną podmiotu, na jakiej bazuje rozeznanie oceniające.

Również w przypadku tzw. zaburzeń osobowości istnieje domniemanie zdolności konsensualnej podmiotu, niezdolność bowiem jest w takich wypadkach raczej rzadkim wyjątkiem. Ewentualność taka wiąże się z przypadkami ciężkich zaburzeń psychicznych podmiotu oraz ich relacji z prawami i obowiązkami małżeńskimi. I tak, na przykład osobowości dotknięte „syndromem borderline", charakteryzujące się nieprzewidywalnością zachowań, podejmowaniem irracjonalnych decyzji, możliwością okresowej utraty kontaktu

z rzeczywistością, mogą być dotknięte zaburzeniami w sferze zdolności wartościowania oraz możliwości autodeterminacji.

Zdolność konsensualna podmiotu może zostać zaburzona również przez „patologiczne" czynniki zewnętrzne, jak na przykład zatrucia alkoholem czy narkotykami (ostre bądź chroniczne), stany nadmiernej podatności na sugestie z zewnątrz, czy też (choć są to rzadkie przypadki) hipnoza, manipulacje medium itp.

Jeśli chodzi o ostre zatrucia alkoholem czy narkotykami, to oczywiste jest, że aby móc stwierdzić, czy miało ono wpływ na zdolność konsensualną podmiotu, ustalić należy w sposób precyzyjny, jakie substancje i w jakich ilościach wywołały to zatrucie, w jakim okresie (w stosunku do momentu celebracji małżeństwa) miało ono miejsce, jaki miały wpływ na zachowanie podmiotu podczas zawierania małżeństwa itp.

Natomiast w wypadku zatruć chronicznych należy określić stopień ich ciężkości (istnieją w tej dziedzinie odpowiednie parametry medyczne określające fazy uzależnienia alkoholowego czy narkotykowego oraz ich wpływ na wolę i intelekt uzależnionego), a także faktyczne zachowanie uzależnionego w odniesieniu do praw i obowiązków małżeńskich; ich ewentualne niespełnianie może bowiem stanowić cenną wskazówkę w procesie dowodowym w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa na skutek psychicznej niezdolności konsensualnej. Należy też pamiętać, że zawsze trzeba rozpatrywać indywidualnie każdy przypadek, a rygorystyczne opinie części orzecznictwa, według których narkoman musi być zawsze uznawany za pozbawionego zdolności konsensualnej, wydają się nie do końca uzasadnione, zwłaszcza biorąc pod uwagę przypadki uzależnienia od tzw. lekkich narkotyków. Niewątpliwie jednak, jak dowodzą tego badania medyczne, alkoholizm i narkomania destruktywnie wpływają na ludzką sferę afektywną, degenerując ją, stąd też ich ewidentny wpływ na zdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich.

Kilka uwag należy w tym miejscu poświęcić zagadnieniu tzw. niedojrzałości, jakie w ostatnich latach bardzo często pojawia się tak w wyrokach, które musiały skonfrontować się z tym zagadnieniem, jak i w refleksjach doktryny, starającej się dostarczyć teoretycznej bazy dla odpowiedniego naświetlenia tego problemu. Zagadnienie to jest bowiem niezwykle skomplikowane, między innymi ze względu na fakt, iż samo pojęcie niedojrzałości jest bardzo trudne do sprecyzowania. Z jednej strony, oznacza ono niezdolność podmiotu do podjęcia określonych czynności (w naszym wypadku do wyrażenia konsensu małżeńskiego i/lub do realizacji wynikających z niego obowiązków), z drugiej zaś (może nawet częściej), sygnalizuje brak pełnego, optymalnego dysponowania przez podmiot wszystkimi swymi zdolnościami psychologicznymi, emocjonalnymi, moralnymi. Innymi słowy, można mówić nie tyle o jego radykalnej niezdolności, lecz tylko o mniejszym przygotowaniu. Dochodzi do tego fakt, iż pojęcie „niedojrzałość" w różnych dziedzinach wiedzy wydaje się oznaczać co innego: na przykład w dziedzinie psychologii uznaje się

(choć nie wszyscy specjaliści są co do tego zgodni), iż termin ten ma określone znaczenie naukowe, wskazuje on - w odniesieniu do końcowego stadium rozwoju, czyli do idealnej mety w procesie dojrzewania podmiotu - jakikolwiek defekt, który go od niej oddala. W dziedzinie nauk prawnych (a przynajmniej w powszechnym użyciu w kanonicznym prawie małżeńskim) pojęcie „niedojrzałość" oznacza sytuację radykalnej niezdolności podmiotu do wyrażenia zgody małżeńskiej lub do życia małżeńskiego. W rzeczywistości o niedojrzałości mówi się w kontekście specyficznej sytuacji leżącej u podstaw ewentualnej niezdolności do zawarcia małżeństwa. Kolejna trudność w zdefiniowaniu pojęcia niedojrzałości wynika z trudności w rozróżnianiu pomiędzy niedojrzałością tzw. psychologiczną (jaka dotyczy w zasadzie logiczno-krytycznych zdolności podmiotu) a niedojrzałością tzw. afektywną (jaka odnosi się do sfery uczuć wpływając na motywacje decyzyjne i na koherencję w podejmowanych działaniach).

Przeważająca część jurysprudencji Roty jedynie w wyjątkowych sytuacjach dopuszcza możliwość uznania niedojrzałości jako przyczyny niezdolności do zawarcia małżeństwa; ustala w kwestii zasadę, iż jedynie ta niedojrzałość, która spełnia formalne wymogi poważnego braku rozeznania oceniającego co do istotnych praw i obowiązków małżeńskich lub niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, wpływa na konsensualną zdolność małżeńską. Innymi słowy, nie każda forma niedojrzałości, tak psychologicznej, jak i afektywnej, powoduje niezdolność podmiotu do zawarcia małżeństwa, lecz jedynie ta, która jest szczególnie poważną niedojrzałością.

Pojawia się tu jednak kolejny problem, a mianowicie problem zdefiniowania, kiedy konkretna anormalna sytuacja psychologiczna w tym wypadku określana generalnym mianem „niedojrzałość" - jest na tyle „poważna", że może stać się źródłem niezdolności podmiotu, tak do wyrażenia konsensu małżeńskiego, jak i do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich. Zdefiniowanie takie nie może się opierać wyłącznie na „symptomach" niedojrzałości, obecnych w wyborach oraz zachowaniach podmiotów, ponieważ jak przypomina papież „nie trudno jest zauważyć w zachowaniach nupturientów elementy infantylne i konfliktogenne, które w takim przypadku stają się niewątpliwie «dowodem» ich «anormalności», podczas gdy w rzeczywistości mogą to być osoby jak najbardziej normalne, borykające się z trudnościami, jakie mogą być przezwyciężone" (por. Przemówienie papieża do Roty rzymskiej z 1988).

Kryteria pozwalające określić, w jakich wyjątkowych sytuacjach niedojrzałość może powodować niezdolność do zawarcia małżeństwa, nie różnią się od tych, które są stosowane w przypadku wszelkich innych form wspomnianej niezdolności.

Na potwierdzenie można przytoczyć między innymi fakt, że „niedojrzałość" w orzecznictwie Roty stosunkowo rzadko uznawana jest za przyczynę niezdolności do zawarcia małżeństwa, a także to, że nawet w tych rzadkich wypadkach ogólna „diagnoza" co do niedojrzałości, w trakcie trwania sprawy,

często konkretyzuje się, przekształcając w bardziej szczegółowe kategorie diagnostyczne, zwłaszcza w zakresie tzw. zaburzeń osobowości czy też ciężkich neuroz pozostających w ścisłym związku z przedmiotem konsensu.

Na zakończenie tych naszych rozważań kilka uwag należy też poświęcić zagadnieniom dowodzenia w sprawach o nieważność małżeństwa z kan. 1095 § 1 i § 2.

Taki dowód może być przeprowadzany poprzez ustalenia odbywające się w trzech fazach. Faza pierwsza to rekonstrukcja faktów, które miały wpływ na zachowanie podmiotu, a zwłaszcza tych, jakie bezpośrednio wpłynęły na jego decyzję odnośnie do zawarcia małżeństwa. Faza druga to rekonstrukcja jego ewentualnej „historii klinicznej"; trzecia to ekspertyza dotycząca jego stanu psychiki dokonana przez biegłych. Są to, oczywiście, fazy umowne, jako że każdy przypadek musi być rozpatrywany indywidualnie. Na przykład w wypadku osoby, która poddawana była kuracjom psychiatrycznym w okresie przed- i pomałżeńskim, determinująca w procesie dowodowym będzie dokumentalna rekonstrukcja jej „historii klinicznej", podczas gdy w wypadku stwierdzonego ostrego zatrucia alkoholem, niewielkie znaczenie będą miały ekspertyzy biegłych dotyczące stanu jej psychiki.

Należy pamiętać, iż w sprawach o nieważność małżeństwa z kan. 1095 dowodzenie zmierza zawsze do wykazania, że w chwili zawierania małżeństwa określona przyczyna uniemożliwiała kontrahentowi bądź wystarczające używanie rozumu, bądź wystarczające rozeznanie co do istotnych praw i obowiązków małżeńskich, bądź wreszcie pod-
jęcie istotnych obowiązków małżeńskich. Co prawda jakkolwiek ocena zdolności konsensualnej dotyczy momentu, w którym ma miejsce wyrażenie zgody małżeńskiej, to jednak o cenne kryterium prawne (o którym była już mowa w poprzedniej części opracowania) zostaje odniesione do stanu dojrzałości, którą podmiot posiada w sposób habitualny, i jaki jest rezultatem pewnego procesu dojrzewania intelektualnego oraz wolitywnego, a także samooceny podmiotu wyposażonego w pewną stałość. Stąd też konieczność szczegółowego odtworzenia wszystkich elementów składających się na wspomniane trzy fazy.

Na koniec przypomnieć należy konsultantom, iż niezwykle ważne jest w tym wypadku uwrażliwienie stron na konieczność pełnej i odpowiedzialnej współpracy z Trybunałem. Nie należy bowiem stwarzać iluzji, że odtworzenie „historii klinicznej" podmiotu czy opinia biegłych dotycząca jego stanu zdrowia mogą być wystarczające również bez szczerej współpracy osoby, której zdolność do wyrażenia konsensu małżeńskiego zostaje poddana weryfikacji w trakcie toczącej się sprawy.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

W świetle tego, co zostało powiedziane, przed postawieniem hipotezy o ewentualnej niezdolności do zawarcia małżeństwa na skutek niewystarczającego używania rozumu lub poważnego braku rozeznania oceniającego co do istotnych praw i obowiązków małżeńskich duszpasterz bądź konsultant mający do czynienia z takim przypadkiem powinien się starać ustalić:

1) Jak przebiegało narzeczeństwo, a przede wszystkim, jakie były przyczyny ewentualnych konfliktów czy rozstań narzeczonych? Czy byty one spowodowane ewentualnymi dziwactwami, ekscentrycznością, anomaliami zachowań osoby podejrzewanej o niezdolność konsensualną i jakie konkretnie to byty anomalie?

2) Czy osoba taka miała również trudności w innych, istotnych dziedzinach życia, takich jak na przykład: stosunki z rodziną i innymi osobami; nauka lub praca; spełnianie obowiązków społecznych (np. służba wojskowa, poszanowanie prawa czy reguł cywilizowanego współżycia)?

3) Czy ma ona swoją „historię kliniczną" w dziedzinie neuropsychiatrycznej; czy i jakim kuracjom medycznym była poddawana; jaka diagnoza została w takim przypadku postawiona; czy leczenie to trwało również w okresie zawierania przez nią małżeństwa; czy przed ślubem pozostawała może w leczeniu szpitalnym: kiedy, gdzie, przez jaki czas, jakie są możliwości zrekonstruowania odpowiedniej dokumentacji?

4) Co mówiła przed zawarciem ślubu na temat małżeństwa i obowiązków małżeńskich; czy przejawiała ona w tej dziedzinie ekscentryczność bądź wyraźną niedojrzałość; czy konfrontowała się w tej kwestii z innymi osobami; czy przejawiała zdolność do rozumowania i autokrytycyzmu?

5) Czy była ona przekonana do tego małżeństwa, czy też może do zawarcia go skłoniła ją jakaś inna przyczyna: na przykład ciąża, poważne skrupuły, namowy innych osób? Choć bowiem same w sobie przyczyny te nie powodują wady konsensu wywołanej istotnym brakiem wolności wewnętrznej, to mogą one wywierać znaczący wpływ na szczególnie łatwo ulegające sugestiom czy labilne osobowości.

6) Czy osoba ta była uzależniona od alkoholu lub narkotyków, od jakich, jak długo; czy poddawana była odpowiedniemu leczeniu?

7) Jak zachowywała się podczas przygotowań do ślubu oraz w dniu jego zawarcia: czy miały miejsce jakieś jej zachowania nieadekwatne do takich okoliczności?

8) W jaki sposób spełniała ona swe obowiązki małżeńskie; pamiętać trzeba, że choć, jak już wspominano, niezdolność do podjęcia obowiązków małżeńskich stanowi odrębną podstawę stwierdzenia nieważności małżeństwa (kan. 1095 §3), to jednak nie jest rzeczą prawdopodobną, że osoba, która nie jest w stanie dokonać odpowiedniej oceny obowiązków wypływających z małżeństwa, może następnie spełniać je w sposób perfekcyjny i to przez dłuższy czas - bardziej logicznym są zaniedbania w tym zakresie.

9) Jaka była już po ślubie jej ewentualna „historia kliniczna"; choć prawdą jest, iż ocena zdolności konsensualnej pozostaje w ścisłym związku z momentem wyrażenia konsensu małżeńskiego, to jednak zbadanie tego zagadnienia jest niewątpliwie pomocne w ustaleniu, w jakim stanie psychicznym znajdowała się ona w również w chwili zawierania małżeństwa.

10) Czy jest ona skłonna do współpracy z Trybunałem, na przykład poprzez zwolnienie z obowiązku tajemnicy zawodowej leczących ją lekarzy?

3. PRZYKŁADY

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Julia pochodziła z rodziny niewierzącej, nie była nawet ochrzczona. W wieku osiemnastu lat wyprowadziła się z domu i rozpoczęła samodzielne życie, nie znalazła jednak stałej pracy i związała się z niejakim Grzegorzem, była jednak przez niego bardzo źle traktowana i wkrótce od niego odeszła.

Obracając się w kręgach „artystów" (miała ona uzdolnienia plastyczne, które chciała wykorzystać), poznała Jarka, który właśnie dopiero co zakończył leczenie, mające pozwolić mu zerwać z narkomanią. Nie przyniosło ono jednak pełnych rezultatów, ponieważ mężczyzna nie zerwał całkowicie z nałogiem, a do tego jeszcze się alkoholizował. Nie pracował i zamieszkał w małej wiejskiej chałupce, którą dali mu do dyspozycji rodzice.

Julia zamieszkała z nim, ich współżycie przed ślubem trwało około trzech lat. Było to dla niej bardzo tragiczne doświadczenie, Jarek nie interesował się nią, nie obchodziła go nawet jako partnerka seksualna, był w stosunku do niej agresywny, tak że niejednokrotnie była zmuszona od niego uciekać, zawsze jednak wracała. Ich sytuacja ekonomiczna była bardzo ciężka, co prawda za namową dziewczyny rozpoczęli skromną produkcję z dziedziny rzemiosła artystycznego, ale Jarek pracował tylko od czasu do czasu, większość swych dni spędzając na upijaniu się i paleniu marihuany. W tym okresie Julia poznała księdza z miejscowej parafii, dzięki któremu zbliżyła się do wiary katolickiej. Zaczęła uczęszczać na lekcje religii, studiować Pismo Święte, aż wreszcie poprosiła o chrzest. Po tym chrzcie, będąc osobą uczciwą i rygorystyczną (o sumieniu skrupulanckim), zaczęła myśleć: .jestem chrześcijanką, a współżyję bez sakramentu małżeństwa; muszę skończyć z tą niemoralną sytuacją i wziąć ślub". Pomimo rad kapłana, który przygotowywał ją do sakramentu chrztu, Julia nie chciała uznać, że jedynym rozsądnym wyjściem z tej sytuacji, byłoby przerwanie tego tak nieudanego związku, ale wykazując olbrzymi upór, doprowadziła do małżeństwa z Jarkiem, zupełnie wobec niego obojętnym. Ich życie małżeńskie było powtórką przedślubnego związku. Prawdopodobnie nie zostało nawet skonsumowane i zakończyło się już po kilku miesiącach ucieczką Julii przed narastającymi aktami przemocy ze strony Jarka.

Kobieta wystąpiła ze sprawą o stwierdzenie nieważności tego związku i oprócz podania przytoczonych tu faktów sama też zdecydowała się poddać badaniom biegłych. Wykazały one, że za jej uczciwością i rygoryzmem, przeżywanymi przez nią, bez wątpienia w dobrej wierze, w rzeczywistości ukrywało się głębokie zaburzenie osobowości określane mianem „syndrom borderline", zbliżające się do głębokiej psychozy i do utraty kontaktu z rzeczywistością. Biorąc pod uwagę opinię biegłych, a także analizując przebieg ich tak przed-, jak i poślubnego związku, Trybunał uznał, iż u Julii wystąpił poważny brak rozeznania oceniającego nie tyle w aspekcie istotnych praw i obowiązków małżeńskich, ile w aspekcie braku jej wolności wewnętrznej, spowodowanego patologiczną strukturą jej osobowości, która skłoniła ją do wyboru pozornie zgodnego z zasadami moralnymi, ale w rzeczywistości głęboko irracjonalnego i niedokonanego w sposób naprawdę wolny.

Przykład ten, choć niewymagający żadnych szczególnych komentarzy, zwraca uwagę na fakt, iż niezdolność konsensualna może współistnieć z dobrą wiarą, dotkniętego nią podmiotu oraz że koherencja występująca pomiędzy rekonstrukcją faktów a ekspertyzą biegłych jest najlepszym kryterium pozwalającym na weryfikację słuszności hipotezy o niezdolności małżeńskiej.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Franciszka poznała Marka, byłego narkomana, kiedy przebywał w ośrodku resocjalizacyjnym dla nałogowców, oficjalnie był już wyleczony, a nawet pełnił tam funkcję wychowawcy-animatora.

Ponieważ zaszła z nim w ciążę, zgodnie zdecydowali się na zawarcie związku małżeńskiego. Po podjęciu tej decyzji Marek odszedł z ośrodka, nie chciał też, aby Franciszka utrzymywała jakiekolwiek kontakty z poznanymi tam osobami. Nikt z ośrodka nie został zaproszony na ślub. Marek wytłumaczył Franciszce, że jego odejścia z ośrodka było spowodowane tym, że został z niego wydalony w ramach sankcji za to, iż był sprawcą przedmałżeńskiej ciąży swej narzeczonej, dając jako wychowawca zły przykład, zapewniając ją też, że nie chodzi tli bynajmniej o jego powrót do narkotyków. Franciszka uwierzyła mu i zawarła z nim ślub. W dwa tygodnie po ślubie, ponieważ zepsuł jej się samochód wzięła samochód Marka, żeby pojechać po zakupy, gdy brała ostry zakręt, ze schowka, w którym trzyma się dokumenty, wypadły typowe narzędzia do wstrzykiwania narkotyków. Gdy zarzuciła Markowi, że się narkotyzuje, przyznał się, że w ciągu ostatnich kilku miesięcy pobytu w ośrodku ponownie zaczął brać narkotyki (to właśnie było prawdziwą przyczyną wydalenia go z ośrodka) oraz że nie przyznał jej się do tego, bo nie chciał zrezygnować z małżeństwa z nią, licząc, że uda mu się zerwać z nałogiem już po ślubie. Nie zdołał jednak tego uczynić i musiał wyznać żonie, że w ciągu dwóch tygodni po ślubie przepuścił na narkotyki wszystkie pieniądze, jakie dali im w prezencie ślubnym krewni i przyjaciele. Franciszka znalazła Markowi miejsce w innym

ośrodku odwykowym, uprzedzając go, iż wpuści go do domu dopiero, gdy otrzyma dowody jego rzeczywistego wyleczenia. Po jednodniowym pobycie w ośrodku Marek opuścił go, po czym przez długi czas nie dawał znaku życia.

Franciszka wystąpiła o stwierdzenie nieważności małżeństwa z powodu niezdolności konsensualnej Marka, sąd odrzucił jednak ten wniosek, ponieważ z powodu braku współpracy Marka okazała się niemożliwa rekonstrukcja faktów i ustalenie, w jakim stopniu powrócił on do nałogu w okresie zawierania małżeństwa. Nie zgodził się też na poddanie analizie przez biegłych struktury jego osobowości. Dane dotyczące spożywania przez niego narkotyków, pochodzące z czasu jego pobytu w pierwszym ośrodku odwykowym, dotyczyły okresu zbyt odległego w stosunku do momentu zawierania przez niego małżeństwa. W drugim ośrodku przebywał on zaledwie jeden dzień. Ponadto, pomimo iż przyznał, że zaczął ponownie brać narkotyki już przed ślubem, nie zdradzał w tym okresie żadnych objawów, które mogłyby zaniepokoić Franciszkę. Ona sama nie zauważyła niczego dziwnego aż do momentu przypadkowego odkrycia narkotyków.

Stąd też, z powodu niemożliwości ustalenia stopnia jego uzależnienia narkotykowego (pomimo przyznania się do tego samego zainteresowanego, a także licznych zeznań świadków) oraz niemożliwości poddania analizie struktury jego osobowości, nie było też możliwe stwierdzenie występowania po jego stronie braku rozeznania oceniającego.

Można było natomiast stwierdzić, iż w opisanym tu wypadku istnieją elementy stanowiące według kan. 1098 znamiona błędu wywołanego przy pomocy oszustwa. Ten aspekt sprawy został szczegółowo omówiony w jednym z poprzednich rozdziałów, gdzie przytoczono ten sam przykład.

Przykład ten, przytoczony tu w kontekście psychicznej niezdolności do zawarcia małżeństwa, pokazuje, że niektóre, nawet pozornie proste przypadki, na skutek braku odpowiedniej dokumentacji oraz niemożliwości przeprowadzenia opinii biegłych, rodzą tak bardzo poważne trudności dowodowe, iż niekiedy pozostaje jedynie możliwość ustalenia nieważności małżeństwa na podstawie innych, równocześnie występujących przesłanek.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Okres narzeczeństwa Magdy i Romana był zdecydowanie burzliwy. Roman był mężczyzną bardzo zazdrosnym i zadręczał narzeczoną swymi podejrzeniami. Oskarżał ją, że interesuje się innymi i niedowierzał jej zapewnieniom, że tak nie jest. Było to dla niej na tyle uciążliwe, że postanowiła zerwać ten związek, ale na prośbę byłego narzeczonego kontynuowała z nim znajomość. Ich ponowne zbliżenie zaowocowało ciążą dziewczyny: w takiej sytuacji uznali, że jedynym logicznym rozwiązaniem jest ślub.

W okresie poprzedzającym zawarcie małżeństwa zachowanie Romana nie uległo zmianie. Co więcej, jego zazdrość nasilała się coraz bardziej. Na kilka

dni przed ślubem, tuż po odwiedzinach u krewnych, u których byli razem zanieść im zaproszenie, Roman, patrząc na jej zabłocone buty (była brzydka zimowa pogoda), urządził jej scenę zazdrości, zarzucając, że była na spotkaniu z kochankiem, choć cały czas byli razem u wspomnianych krewnych. Mimo iż bardzo ją to zaniepokoiło, zważywszy na okoliczności (fakt bycia w ciąży oraz bliski termin ślubu) nie zdecydowała się na zerwanie z Romanem.

Na kilka tygodni przed opisywaną sytuacją, Roman znalazł się na obserwacji w szpitalu i choć był hospitalizowany na oddziale ogólnym, to w jego kartotece (która została wykorzystana następnie w postępowaniu dowodowym) odnotowane zostały elementy wskazujące na jego zaburzenia psychiczne: uważał, że inni „źle na niego patrzą", podejrzewał, że naśmiewają się z niego i chcą mu zrobić jakiś złośliwy kawał.

Po ślubie sytuacja uległa bardzo szybkiemu pogorszeniu. Roman maltretował żonę, również fizycznie, choć była w ciąży, wciąż występował z absurdalnymi oskarżeniami, jak na przykład że ukrywa ona swoją prawdziwą tożsamość i po kryjomu pracuje w telewizji jako „soubrette", czyli frywolna kobieta. Jego zaburzenia uwidaczniały się także w pracy zawodowej: będąc robotnikiem w małym zakładzie produkującym żywność, zwrócił się na policję z serią donosów, w których twierdził, że w pracy są mu podawane środki trujące w celu zaszkodzenia jego zdrowiu i „usmażenia mózgu", jak sam to określał. Spowodowało to, że jego pracodawca, chroniąc dobre imię firmy, wytoczył mu proces o kalumnię. Sąd umorzył postępowanie na podstawie choroby umysłowej Romana.

Ponieważ w dalszym ciągu znęcał się nad żoną, która urodziła dziecko, kontynuował składanie absurdalnych donosów oraz bywał przymusowo hospitalizowany, zdecydowała się ona na separację. Roman jednak nie przestał „prześladować" Magdy swoją zazdrością i nieuzasadnionymi podejrzeniami. Doszło do tego, że zaczął zamurowywać przy użyciu cegieł i cementu drzwi jej mieszkania i dopiero interwencja sąsiadów spowodowała, że został przymusowo odwieziony do szpitala. Po tym epizodzie wielokrotnie przebywał w szpitalu, gdzie stawiane diagnozy jednoznacznie wskazywały na silne zaburzenia psychotyczne o charakterze paranoidalnym. W czasie trwającego procesu kanonicznego zdradzał objawy coraz bardziej postępującej choroby. Pojawił się w sądzie kilkakrotnie, nigdy w ustalonych wcześniej przez siebie godzinach, składając kolejne donosy, również najbardziej absurdalne na swoją żonę. Według niego, Magda była już nie tylko „soubrette", ale również tajnym szefem bandy kryminalistów, która uprowadziła go i przewiozła helikopterem do tajemniczej miejscowości, gdzie zajmowała się organizowaniem międzynarodowych spisków z udziałem ocalałych hierarchów Trzeciej Rzeszy.

Pomimo, iż Roman odmówił poddania się badaniom przez biegłych, motywując to swoją pracą chirurga w Stanach Zjednoczonych (z jego twierdzeń wynikało, że pracuje w tym zawodzie odkąd ukończył pięć lat), to bogaty materiał kliniczny (zarówno z okresu przed-, jak i pomałżeńskiego) pozwolił

Sądowi na dogłębne zapoznanie się z jego przypadkiem. Interesującym materiałem dowodowym były także składane przez niego donosy - wszystko to pozwoliło na stwierdzenie, że już w okresie poprzedzającym małżeństwo dotknięty był zaawansowaną psychozą paranoidalną, która w pełni objawiła się dopiero z biegiem czasu.

Na bazie przedstawionych podczas procesu faktów oraz ustaleń biegłych, trybunał uznał, że ze strony Romana występował poważny brak rozeznania oceniającego, przejawiający się między innymi w niezdolności do właściwej oceny praw i obowiązków małżeńskich, na przykład odnoszących się do fizycznej i psychicznej integralności osoby małżonka.

Przykład ten po raz kolejny wskazuje na to, jak bardzo ważne w tego typu sprawach jest zebranie możliwie jak najpełniejszej dokumentacji klinicznej. Jeżeli-jak w przypadku Romana-jest ona jasna, kompletna i jednoznaczna, może stanowić decydujący element dowodowy, zastępujący bezpośrednie badanie podmiotu przez biegłych.

XI.
NIEZDOLNOŚĆ PODJĘCIA PODSTAWOWYCH OBOWIĄZKÓW MAŁŻEŃSKICH (KAN. 1095 § 3)

W poprzednim rozdziale zajmowaliśmy się zagadnieniami związanymi z psychiczną niezdolnością do zawarcia małżeństwa kanonicznego uregulowaną w kan. 1095 § 1 i § 2. Dlatego też obecnie przy rozważaniach dotyczących kan. 1095 § 3 niejednokrotnie będziemy mogli wykorzystać nasze poprzednie refleksje. Przystąpmy więc do omawiania tego problemu.

Postępując według znanego już schematu, możemy wyszczególnić następujące zagadnienia.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

Zawarta w kan. 1095 § 3 norma, jest wyrazem bardzo jasnej i logicznej zasady. Stanowi ona bowiem, iż są niezdolne do zawarcia małżeństwa te osoby, które nie są w stanie podjąć istotnych obowiązków małżeńskich. Ta generalna zasada jest uzupełniona przez wspomnianą normę, która wymaga, aby niezdolność ta była spowodowana przyczynami natury psychicznej.

Pomimo pozornej oczywistości, już przy jej wstępnej analizie możemy zauważyć rozmaite problemy interpretacyjne. W odróżnieniu od norm zawartych w § 1 i § 2 cytowanego kanonu, norma ta odnosi się do przypadków niezdolności do wypełnienia przedmiotu zgody małżeńskiej. Odmiennie niż w dwóch pierwszych punktach kanonu, w § 3 wychodzi się poza sferę podmiotu i

zwraca się uwagę na bezpośrednią relację kontrahenta do przedmiotu zgody małżeńskiej.
Przedmiot ten nie jest obiektem poznania i woli, lecz przeciwnie: jest rzeczywistością do zrealizowania, jako treść prawna stosunku, który utrwala się definitywnie pomiędzy wzajemnymi obowiązkami, odnośnie do których ocenia się możliwość kontrahenta uczynienia ich skutecznymi oraz ich wypełnienia.

Już samo sformułowanie wspomnianej normy zmusza nas do sprecyzowania zawartych w niej pojęć, a mianowicie do ustalenia, co oznacza sformułowanie „istotne obowiązki małżeńskie", a także „przyczyny natury psychicznej", do jakich nawiązuje jej tekst.

1) W pierwszym rzędzie musimy się jednak zastanowić, do jakiego typu niezdolności odnosi się kan. 1095 § 3.

Jak już wyjaśnialiśmy kan. 1095 § 1 i § 2 reguluje zagadnienie niezdolności małżeńskiej dotyczącej samego aktu konsensu jako aktu psychologicznego. Zajmuje się on nieważnością tego aktu spowodowaną czynnikami o charakterze podmiotowym, a więc niewystarczającym używaniem rozumu, brakiem rozeznania oceniającego czy wewnętrznej wolności podejmowania decyzji. Interesujący nas obecnie § 3 tego kanonu reguluje natomiast przypadki, w których pomimo ewentualnej ważności konsensu jako aktu psychologicznego (a więc jego prawidłowości w aspekcie podmiotowym), z punktu widzenia prawnego jest on nieważny, a to na skutek niemożliwości wypełnienia przez podmiot zobowiązań, jakich się on podejmuje.

Innymi słowy, § 1 i § 2 kan. 1095 określają przypadki, w których podmiot jest niezdolny do powzięcia aktu zgody małżeńskiej, a więc aktu psychologicznego, przez który strony wzajemnie przekazują i przyjmują siebie w celu ustanowienia małżeństwa. Na skutek takiej niezdolności brakuje możliwości ukształtowania konsensu małżeńskiego naturalnie wystarczającego do ważnego powstania przymierza małżeńskiego. Z kolei sytuacją, w której występuje niezdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, a której może towarzyszyć zdolność kontrahenta do powzięcia konsensu małżeńskiego, zajmuje się § 3. Akt psychologiczny tego konsensu może bowiem istnieć także wówczas, gdy nie istnieje lub niemożliwy jest jego przedmiot.

Niezdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich znajduje więc swą rację i moc unieważniającą małżeństwo w pierwotnej niemożliwości (niezdolności) wypełnienia istotnych obowiązków na mocy zasady prawa naturalnego, pochodzącej z prawa rzymskiego: *impossibilium nulla obligatio est* czy *impossibilia nemo tenetur.* Zgodnie z zasadami systemu kanonicznego prawa małżeńskiego, przedmiotem przymierza małżeńskiego jest dar z samego siebie. To bardzo ogólne sformułowanie znajduje swoją prawną konkretyzację przez przyjęcie na siebie przez nupturientów wzajemnych praw i obowiązków. Stąd też osoba, która nie jest w stanie zagwarantować wypełniania praw i obowiązków (lub choćby któregokolwiek z nich), musi być uznana za prawnie niezdolną do zawarcia małżeństwa. System prawa kanonicznego biorąc pod

uwagę dogłębne zaangażowanie całej osoby, które ma miejsce w małżeństwie, traktuje je bowiem nie tylko jako pakt, ale również jako stan, jako wspólnotę całego życia. Kontrahenci wraz z aktem zgody małżeńskiej nie stwarzają ani nie ustanawiają istotnych obowiązków małżeństwa, lecz jedynie je akceptują, bez możliwości wprowadzania jakichkolwiek ograniczeń, i to pod sankcją nieważności. Przyjmują zatem zobowiązanie do wypełniania owych obowiązków w ramach wspólnoty życia i miłości małżeńskiej. Sakrament małżeństwa nie wyczerpuje się wraz z aktem celebracji ani wraz z jego dopełnieniem, lecz rozciąga na całe życie małżonków. Niemożliwość dysponowania istotnymi obowiązkami małżeńskimi w ramach prywatnej autonomii kontrahentów sprawia, iż wykluczenie tych obowiązków ze strony choćby tylko jednego z kontrahentów, dokonane pozytywnym aktem woli (por. kan. 1101 § 2) albo niezdolność podjęcia ich z przyczyn natury psychicznej (por. kan. 1095 § 3), który zachodzi przynajmniej u jednej ze stron w momencie zawierania małżeństwa, wywołuje skutek unieważniający z samej swojej natury, czyli na mocy prawa naturalnego.

Powstaje jednak pytanie: czy chodzi tu ściśle o niezdolność do podjęcia, czy raczej o niezdolność do wypełnienia istotnych obowiązków małżeńskich. Jakkolwiek w doktrynie i orzecznictwie ratalnym dają się zauważyć różne opinie w tej sprawie, to jednak wszyscy są zgodni co do tego, że przypisują znaczenie jedynie niezdolności aktualnej lub uprzedniej (do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich), a więc występującej w momencie wyrażania przez strony konsensu małżeńskiego. Wybór przez Ustawodawcę zwrotu *incapacitas assumendi* (nie zaś *incapacitas adimplendi*) oznacza, że obydwu nie należy mieszać, tym bardziej że zwrot „podjąć istotne obowiązki małżeńskie" dotyczy małżeństwa *in fieri*, podczas gdy zwrot „wypełnić istotne obowiązki małżeńskie" odnosi się do małżeństwa *in facto esse.* Tymczasem niezdolność unieważniająca małżeństwo może mieć znaczenie tylko wówczas, gdy istnieje w momencie wyrażania przez strony zgody małżeńskiej, nie zaś po zawarciu paktu małżeńskiego. Użyty przez Ustawodawcę termin *assumere* akcentuje więc silniej niż termin *adimplere* moment uprzedniej zdolności do realizacji istotnych obowiązków małżeńskich.

Należy się teraz zastanowić, kiedy konkretna osoba może być uznana za niezdolną do podjęcia, a więc i do wypełnienia istotnych obowiązków małżeńskich?

Odpowiadając na to pytanie należy powrócić do naszych poprzednich rozważań dotyczących niezdolności konsensualnej. I tak, o rzeczywistej niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich będzie można mówić tylko wówczas, gdy zachowanie podmiotu (w tym wypadku niewypełnianie przez niego jakiegoś istotnego obowiązku małżeńskiego) w zasadniczy sposób wymyka się jego naturalnym zdolnościom, takim jak inteligencja i/lub wola. W odmiennym wypadku, podmiot - choćby nawet

dotknięty poważnymi trudnościami psychologicznymi - nie może być uznany za rzeczywiście niezdolny do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich.

Nadmienić tu należy, że część Autorów, opierając się na zasadach tradycyjnej teologii moralnej, w której *magna difficultas* zrównana jest z *impossibilitates*, uznaje, iż niezdolność (§ 3 kan. 1095), nie jest jedynie fizyczną niemożliwością spełniania określonego obowiązku małżeńskiego, lecz jest ona również niemożliwością „moralną", zawartą we wspomnianej tu koncepcji o „poważnych trudnościach". Zgadzając się z takim poglądem, pamiętać trzeba, że i w takim wypadku konieczne jest sformułowanie kryterium pozwalającego na obiektywne dokonanie rozróżnienia pomiędzy zdolnością (choćby w obliczu trudności) i niezdolnością, czyli inaczej pomiędzy „zwykłą" trudnością a „poważną" trudnością. Takim obiektywnym i racjonalnym kryterium może być to, o którym była już mowa powyżej, a mianowicie występowanie istotnego (choć niekoniecznie kompletnego) defektu naturalnych zdolności człowieka, jego woli i/lub inteligencji, a więc cech, na których prawidłowym funkcjonowaniu opiera się wolność podmiotu i możliwość przypisania mu odpowiedzialności (prawnej i moralnej) za jego czyny i zachowania.

2) Niezdolność małżeńska będąca przedmiotem naszych rozważań odnosi się, jak już wspomniano, do „istotnych obowiązków małżeńskich", a więc - z formalnego punktu widzenia - do tych zachowań (aktywnych i tych będących zaniechaniem), które z jednej strony, będąc obowiązkiem o charakterze prawnym, są wymagalne, z drugiej natomiast, odnoszą się do tego aspektu instytucji małżeńskiej, od którego zależy samo *esse* (byt, istnienie), a nie tylko *bene esse* („dobry byt") małżeństwa.

Nasuwa się tu od razu pytanie, co konkretnie rozumiemy pod pojęciem „istotnych obowiązków małżeńskich"? Czy można sporządzić ich listę?

W odpowiedzi na to pytanie stwierdzić trzeba, iż nie jest to możliwe. Ustawodawca nie sformułował bowiem takiej listy, nie podał on też definicji istotnych obowiązków małżeńskich. Nie istnieje również wspólne stanowisko doktryny i orzecznictwa w tej sprawie.

Nie oznacza to jednak, iż definicja taka nie może być wypracowana na podstawie obowiązującego ustawodawstwa, a także poglądów orzecznictwa i doktryny. Określenie istotnych obowiązków małżeńskich wynika już z samej „istoty" małżeństwa jako stanu życia *(in facto* esse); z jego „istotnych" właściwości (o jakich jest mowa w kan. 1056); z jego instytucjonalnych celów (o których wspomina kan. 1055 § 1). W myśl współczesnej doktryny i orzecznictwa, istotne obowiązki małżeńskie wynikają więc z samej natury małżeństwa jako wspólnoty całego życia. Chodzi zatem o obowiązki mieszczące się w obrębie dobra małżonków, dobra potomstwa, dobra jedności i dobra sakramentu. Tak więc można stwierdzić, iż istotne obowiązki małżeńskie są tymi zachowaniami (tak aktywnymi, jak i zaniechaniem), jakie są niezbędne do stworzenia wspólnoty życia małżeńskiego oraz do potencjalnej realizacji instytucjonalnych celów małżeństwa: zrodzenia i wychowania potomstwa, a

także do ukierunkowania samego małżeństwa ku „dobru małżonków". Niektóre z zasygnalizowanych tu aspektów zostały już pogłębione przez tradycję prawa kanonicznego, choć zawsze, również i w tej dziedzinie, możliwe są dodatkowe interpretacje (jak choćby uwidoczniło się to w tematyce dotyczącej wierności małżeńskiej oraz dyspozycyjności do prokreacji w aspekcie ewolucji technik tzw. sztucznego zapłodnienia). Inne natomiast jawią się jako jedynie hipotetyczny przedmiot niezdolności, będąc prawdopodobnie nie tyle defektem woli czy intelektu podmiotu, ile jego świadomym wyborem (jak np. w temacie nierozerwalności węzła małżeńskiego). Tematy zasługujące na głębszą analizę to te dotyczące tworzenia „wspólnoty życia" oraz nakierowania instytucji małżeństwa na dobro małżonków.

Pozostając w tej tematyce, należy bardzo uważać, aby dokonując wstępnej oceny konkretnego małżeństwa pod kątem jego ewentualnej nieważności w aspekcie niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, nie skupić się i nie poprzestać jedynie na potocznych opiniach oraz „sloganach". Należy bowiem być wyczulonym zarówno na właściwy sens używanych pojęć, jak też na kontekst, w jakim się ich używa (w tym przypadku: kontekst prawa kanonicznego), aby w ten sposób uniknąć dwuznaczności, która nie tylko mogłaby obniżyć rzeczywistą wartość prowadzonego dyskursu, ale także - co gorsze - negatywnie wpłynąć na szacunek wobec prawdy dotyczącej osób, których stan życia musi zostać zweryfikowany na podstawie przyjętych wniosków. Oto przykład, przynajmniej częściowo ilustrujący te założenia. Tam, gdzie chciałoby się użyć, w celu zbadania treści pojęć „wspólnota życia" *(consortium vitae)* i „dobra współmałżonków" *(bonum prolis*), kolejnego terminu na przykład (nie)zdolności do tworzenia „relacji międzyosobowych", nie należy zapominać, że pojęcie to pochodzi z dziedziny psychologii, dlatego też musi być ono najpierw prawidłowo zrozumiane w swoim oryginalnym kontekście, a dopiero potem przeniesione na grunt prawa kanonicznego, przy uważnej weryfikacji jego zgodności z zasadami tego prawa. Jednak w przypadku, w którym znaczenie pojęcia (nie)zdolności do relacji międzyosobowych, w sensie psychologicznym (mając na uwadze, niekiedy dosyć wyraźne, różnice pomiędzy szkołami psychologicznymi, do których badań się odwołuje), nie byłoby jasno zdefiniowane, lecz oparte tylko na intuicyjnym wyczuciu jego znaczenia, i w przypadku, gdy kryteria przeniesienia danego terminu na grunt prawa kanonicznego nie są sprecyzowane i nie jest przeprowadzona weryfikacja zgodności przyjętych podstaw psychologicznych z fundamentalnymi zasadami prawa kanonicznego, cała operacja - pomijając dobre i szczere intencje jej prowadzącego - przyniosłaby więcej szkody niż korzyści, zarówno z naukowego punktu widzenia, jak też z punktu widzenia stosowania prawa.

Przeprowadzając rozważania pod kątem prawnym (jako że badania interdyscyplinarne w tej dziedzinie, o których już wcześniej wspomniano, wydają się zbyt skomplikowane), wydaje się, że można uznać, iż „wspólnota

życia", o którym mowa w kan. 1055 § 1, konkretyzuje się w swoim aspekcie małżeńskim w stosunku do swoich celów instytucjonalnych i „przymiotów", które je charakteryzują. W tym kontekście, na szczególną uwagę - w celu zrozumienia aspektu „międzyosobowego" owego „konsorcjum" - zasługuje cel instytucjonalny „dobra małżonków". Należy się zatem starać znaleźć jego możliwy i odpowiedni sens.

Trzeba zaznaczyć, iż kanoniczny system prawa małżeńskiego, przyjmując „dobro małżonków" jako możliwy cel zdolności podmiotu do małżeństwa, nie odnosi się do faktycznego osiągnięcia tego „dobra". Zaistnienie takiego stanu (tj. nieosiągnięcia owego „dobra") może w istocie nastąpić na skutek przyczyn od podmiotu niezależnych oraz takich, które są sprzeczne z jego dobrą wolą i postawą. Zasadniczo przepis prawa kanonicznego mówi o zdolności, którą dany podmiot posiada w celu zorientowania swojego małżeństwa na to „dobro". Można wskazać na analogię do innego celu instytucjonalnego małżeństwa kanonicznego: system prawny przy ustalaniu ważności małżeństwa nie przywiązuje bezpośredniego znaczenia do faktycznego posiadania bądź nie potomstwa, lecz kładzie nacisk na zdolność (czy też też na dobrą wolę) podmiotu do danego zachowania (naturalnego aktu seksualnego), który normalnie prowadzi do poczęcia.

Poczyniwszy takie założenie, należy zbadać naturę tego „dobra", które powinno być przynajmniej możliwe do osiągnięcia przez małżonków w ich związku. Jest kwestią bezdyskusyjną, że „dobro", o którym mowa, nie może być powiązane wyłącznie z czynnikami natury subiektywnej, równając się w praktyce z osobistą satysfakcją wypływającą z doświadczenia małżeńskiego. Gdyby tak było, nie byłoby możliwe przeprowadzenie jakiejkolwiek weryfikacji, z uwagi na ogromną różnorodność subiektywnych cech i preferencji jednostek, a także na możliwość wystąpienia sytuacji paradoksalnych. Na przykład (wyprzedzając po części to, o czym będzie mowa poniżej) dwie osoby o niskich standardach moralnych, praktykujące nadużycia seksualne i łamiąc obowiązek wierności, powinny być uważane - będąc osobiście zadowolone ze swoich zachowań - za realizujące „dobro współmałżonków" w ramach ważnego małżeństwa kanonicznego.

A zatem, rozwijając to, co zostało zawarte w podanym przykładzie, „dobro" małżonków nie może być rozumiane w sposób ewidentnie odbiegający od chrześcijańskiej (katolickiej) wizji człowieka i małżeństwa. Gdyby przyjąć, że „dobro" małżonków wiąże się z możliwością osiągnięcia satysfakcjonującego porozumienia na płaszczyźnie emocjonalnej, uczuciowej oraz w kwestii charakterów, podczas gdy brak takiej subiektywnej zgody i satysfakcji stanowiłby podstawę do rozwiązania lub uznania za nieważne własne zobowiązanie małżeńskie, oznaczałoby to opieranie się na założeniach, które trudno nazwać zgodnymi z fundamentalnymi zasadami systemu wartości i myślenia, wewnątrz jakiego mieści się prawo kanoniczne.

Rozwijając rozumowanie prawne, mające na celu unaocznienie ciągłości systemu małżeństwa kanonicznego, choć zostało ono objaśnione i poszerzone dzięki wyostrzonej wrażliwości nauczania soborowego i posoborowego (jak już zostało powiedziane, wydaje się słuszne odrzucenie ogólnikowych „haseł", jak to dotyczące „nowej" wizji małżeństwa, wypływającej z soboru bądź „wyższości" wizji „personalnej" nad „prawną" itp.), należy niewątpliwie przyjąć za punkt wyjścia to, co prawo wcześniej obowiązujące, w kan. 1013 § 1, ukazywało jako cele międzyosobowe instytucji małżeństwa. Owe cele zostały przez Kodeks z 1917 roku zdefiniowane jako „drugorzędne" nie tyle - jak można czasem przeczytać w niektórych komentarzach - w celu ustalenia hierarchii wartości i ważności celów małżeństwa (hierarchii potwierdzonej w nauczaniu Piusa XII, która jednak nie została później podjęta ani przez Sobór, ani nauczanie papieskie, ani też dyscyplinę prawa kanonicznego), lecz dla wskazania właśnie na międzyosobowy aspekt współżycia seksualnego, które bezpośrednio (stąd mowa o celu „pierwszorzędnym") charakteryzuje połączenie kobiety i mężczyzny w sensie małżeńskim. Natomiast „cele drugorzędne", jak wiadomo, zostały nazwane *mutuum adiutorium et remedium concupiscentiae.*

Fakt, że ustawa z 1983 roku określała tzw. międzyosobowe cele małżeństwa (właśnie w ramach *bonum coniugum*), używając innej i szerszej terminologii, nie oznacza w żadnym razie, że cele ustanowione w poprzedniej ustawie zostały zniesione czy odrzucone. Wręcz przeciwnie, muszą one zostać włączone pomiędzy inne międzyosobowe cele małżeństwa, nie tylko z nakazu prawa pozytywnego, które ustanawia ciągłość interpretacyjną między oboma łacińskimi ustawodawstwami prawa kanonicznego tego stulecia (por. kan. 6 § 2), lecz także z przyczyn o charakterze substancjalnym, jako że wspomniane konceptualizacje z pewnością mogą nadać pożyteczne i cenne znaczenie bardzo szerokiemu pojęciu „dobra małżonków".
Jeżeli to pojęcie wyraża więcej niż obejmują formuły wzajemnej pomocy i przeciwdziałania pożądliwości, należy się spodziewać, że sam Ustawodawca lub trwale porozumienie doktrynalne i prawne wyjaśni je. Na razie jednak jest już sporym osiągnięciem to, iż dzięki wspomnianym formułom można przypisać konkretne znaczenie wyrażeniu „dobro małżonków", które będzie mogło być uważane za zasadnicze dla ważnego utworzenia się małżeństwa, a które nie jest jeszcze objęte przez pozostałe cele i przymioty istotne, które w tym związku muszą być uznane.

Oczywiście formuły, o których mowa muszą być rozumiane w sposób bezpośredni, zwłaszcza w świetle tej szczególnej wrażliwości (nie jest to równoznaczne z diametralną zmianą doktryny!), którą Sobór wniósł także do tematyki małżeństwa. Dlatego też wyrażenie „zaradzenie pożądliwości" należy rozumieć jako możliwość nie tylko współżycia seksualnego przy poszanowaniu celu prokreatywnego związku małżeńskiego, ale także jako możliwość znalezienia we współmałżonku gotowości do przynajmniej minimalnej integracji psychoafektywnej i psychoseksualnej, z pewnością niemożliwej w

przypadku, gdy seksualność przeżywana jest jedynie przy udziale przemocy lub w sposób całkowicie niemoralny albo też, gdy częstotliwość aktów seksualnych spada znacznie poniżej przeciętnej (jeśli dzieje się to na skutek powodów innych niż dobrowolny, zgodny wybór obu małżonków). Niżej przedstawione przykłady zawierają dokładniejszą ilustrację tego, co zostało powiedziane.

Poprzez wyrażenie „wzajemnej pomocy" należy więc rozumieć zdolność osoby do niesienia małżonkowi, choćby minimalnej, pomocy - zarówno moralnej, jak i materialnej - w zależności od sytuacji życiowej, zwłaszcza w kwestiach najbardziej osobistych (np. solidarność moralna w przypadku choroby) lub tych, które ściśle wiążą się z wspólnymi obowiązkami wypływającymi z małżeństwa (np. wspólny interes, przy słusznym podziale obowiązków, w wychowywaniu potomstwa).

Ewidentne jest, że wymagania wobec osób, w dziedzinach wpływających na ważność małżeństwa, mogą się ograniczać tylko do pewnego minimum. Jest rzeczą oczywistą, iż to minimum jest zaledwie wystarczające do utworzenia ważnego związku małżeńskiego, a nie do tego, aby zapewnić małżeństwu dobry wynik, sprawiając, iż małżonkowie byliby lepiej przygotowani do przezwyciężenia nieuniknionych trudności i zmęczenia, pojawiających się w każdej sytuacji życiowej i powołaniu, również małżeńskim. Jest ponadto oczywiste, że pomoc duszpasterska, bądź na etapie przygotowań do ślubu, bądź w czasie trwania małżeństwa, musi mieć na celu wzbudzenie i podtrzymanie na najwyższym poziomie potencjału obecnego w małżonkach (por. kan. 1063) w celu realizowania wspomnianego celu. Niemniej, bez względu na to, jak bardzo jest on stosowny i pożądany, nie można go przyjąć jako kryterium zdolności do małżeństwa, a zatem jego ważności. W przeciwnym razie pojawia się sprzeczność z wizją osoby i związku małżeńskiego w systemie prawnym oraz z jego jasno określonymi zasadami, na przykład powszechnego założenia o zdolności prawnej podmiotu do zawarcia związku małżeńskiego (por. kan. 1058).

3) Numer 3 kan. 1095 mówi, że niezdolność do małżeństwa, której reglamentację prawną przedstawia, powinna mieć „naturę psychiczną". Także w przypadku tego założenia normatywnego warto rozwinąć tu kilka podpunktów.

Na początku należy zauważyć, że wielu znanych i cenionych ekspertów odniosło się krytycznie do rozporządzenia prawnego, o którym mowa. W skrócie ich rozumowanie rozwija się następująco: § 3 kan. 1095 przedstawia przepis, który można uważać za pochodzący z prawa naturalnego. Orzeka on, że osoba niebędąca w stanie faktycznie wypełnić przedmiotu obowiązku, nie może również zobowiązać się do podjęcia tego obowiązku. Innymi słowy, wola zawarta w umowie nie wystarcza w przypadku niemożności rozporządzania jej przedmiotem. Ma to miejsce - jak zauważają wspomniani eksperci - bez względu na przyczynę tej niedyspozycyjności. Z tego powodu należy uważać z jednej strony, za zbędne, z drugiej, niesłusznie restrykcyjne stwierdzenie, że

kontrakt małżeński jest nieważny, gdy niemożliwość zaistnienia jego przedmiotu wynika z „przyczyn natury psychicznej".

Takie rozumowanie należy niewątpliwie uznać za słuszne, a zasadę „prawa naturalnego", którą wyraża, za obowiązującą, nawet jeżeli nie została umieszczona w kanonie w formie konkretnego rozporządzenia prawa pozytywnego, dotyczącego małżeństwa. Pozostaje wyjaśnić, dlaczego ustawa wyodrębnia przyczynę „natury psychicznej" jako podstawę niezdolności do małżeństwa, którą reguluje w n. 3 kan. 1095. W toku rozumowania niebezpodstawna wydaje się hipoteza, że wybór Ustawodawcy został podyktowany motywami ściśle związanymi z historią redakcji tekstu normatywnego. Zarówno dlatego, że powstał on zakładając pewną „niemoc moralną", wywodzącą się z zaburzeń psychicznych lub psychoseksualnych, jak też, dlatego że norma, o której mowa, została osobno umieszczona w specyficznym kanonie regulującym zdolność konsensualną kontrahenta do małżeństwa; stąd też wydaje się jasne, w jaki sposób aspekt „psychiczny" był tak istotny. W końcu, konieczność podania takiego sformułowania, które znalazłoby największe możliwe poparcie wśród członków komisji przygotowującej tekst prawa sprawiło, że wskazana przyczyna nabierała stopniowo znaczenia coraz bardziej ogólnego i szerokiego: od początkowego „zaburzenia psychoseksualnego" przeszło się do poważnego „zaburzenia psychicznego", a zakończyło na bardzo ogólnym sformułowaniu „przyczyna natury psychicznej".

Ponadto, należy też rozważyć, jakie są, w sensie ogólnym, owe „przyczyny natury psychicznej", do których norma nieustannie nawiązuje. Jak wiadomo, przymiotnik „psychiczny" ma bardzo rozległe pole znaczeniowe, wskazuje na wszystko to, co ma związek z duchowym wymiarem człowieka. Może zatem odnosić się do problematyki kulturalnej, wychowawczej, aż po moralną (a więc) i woluntarną. Nie można jednak zapomnieć, że bezpośrednim kontekstem, w którym występuje odniesienie do sfery psychicznej człowieka w tej dziedzinie, jest kwestia niezdolności do małżeństwa. Zatem, za przyczyny natury psychicznej należy w tym kontekście uważać te aspekty dynamiki duchowej osoby, które czynią ją niezdolną do dokonania konkretnego aktu, jakim jest konsens małżeński; i są jednocześnie konkretnym powodem, dla którego człowiek nie jest w stanie podjąć niektórych istotnych obowiązków małżeńskich. W tym miejscu, wydaje się jasne, że pod uwagę brany jest tylko aspekt „psychiczny", który jest równoznaczny z właściwym kryterium niezdolności. O tym, jaki on jest, kilka razy było już wspomniane. Oznacza on istotną niezdolność podmiotu do użycia rozumu i/lub woli w celu ukierunkowania własnego postępowania w przypadku, gdy przynosi ono szkodę niektórym istotnym obowiązkom małżeńskim.

W rezultacie „przyczyną natury psychicznej" w rozumieniu normy nie jest wszystko to, co jest pod kontrolą świadomej woli podmiotu; całkowitą (aspekt, który można ewentualnie powiązać z przypadkiem konsensu symulowanego)

bądź częściową, jako że postępowanie podmiotu jest w jakimś stopniu „uwarunkowane" wpływami kulturalnymi, wychowawczymi i środowiskowymi. Te wpływy mogą więc sprawić, że podmiot wytworzy skłonność do określonych zachowań, co jednak nie oznacza niezdolności do reagowania w sposób odmienny. Dla przykładu: osoba niewystarczająco uwrażliwiona w toku wychowania na kwestie moralne, przebywająca w środowisku społecznym i kulturalnym zdominowanym najgorszą odmianą „maskulinizmu", mogłaby być szczególnie skłonna do pogwałcenia istotnego obowiązku, jakim jest wierność małżeńska, wykorzystując ku temu każdą nadającą się okazję. Jednak stwierdzenie, że jest ona niezdolna do zachowania się w inny sposób, oznaczałoby zaprzeczenie jednej z podstawowych zasad chrześcijańskiej wizji człowieka, tzn. tej mówiącej o jego wolności i odpowiedzialności aż do momentu udowodnienia jego prawdziwej niezdolności. Rozszerzenie jej zasięgu poprzez szeroką interpretację pojęcia „psychiczny" w odniesieniu do przyczyn owej niezdolności wydaje się niezgodne ze sposobem, w jaki ta niezdolność powinna być rozumiana i, przede wszystkim, z fundamentalnymi zasadami prawa w kwestii małżeństwa. Poza tym - także z punktu widzenia „duszpasterskiego" - interpretacje normy i procedury prawnej, które w rzeczywistości zdejmują odpowiedzialność z człowieka, byłyby powodem do dyskusji na polu wychowania i dawania świadectwa wartości chrześcijańskich, które powinno oferować również prawo kanoniczne.

Z tego, co zostało przedstawione, można by wyciągnąć wniosek, że przyczyna natury psychicznej, także w kwestii niezdolności do pod-jęcia istotnych obowiązków małżeńskich, musi odpowiadać ogólnym kryterium niezdolności do małżeństwa. Stąd też o przyczynie natury psychicznej można mówić tylko w przypadku obecności pewnego rodzaju zaburzeń związanych z jakimś ważnym aspektem życia małżeńskiego, bez względu na to, jak byłoby ono ujęte i zaklasyfikowane z klinicznego punktu widzenia.

To powiedziawszy, można przejść do kolejnej kwestii, tj. do sprecyzowania rodzajów zaburzeń, które są najczęściej przez prawo uznawane za przyczyny (natury psychicznej) niezdolności podjęcia podstawowych obowiązków małżeńskich.

Jak już zostało wcześniej powiedziane na temat niezdolności konsensualnej w jej właściwym znaczeniu, nie jest możliwe sporządzenie wyczerpującej i kompletnej listy wszystkich zaburzeń, potencjalnych przyczyn niezdolności podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich. Spośród tych, pomijając zdolności konsensualne ściśle rozumiane, które są najczęściej przyczyną niezdolności do podjęcia podstawowych obowiązków małżeńskich, należy wspomnieć niektóre zaburzenia na tle seksualnym i pewne tzw. zaburzenia osobowości.

Przyczyny należące do pierwszej grupy mogą w rzeczywistości sprawiać, iż niemożliwe będzie znalezienie w małżonku gotowości do choćby minimalnej integracji psychoseksualnej poprzez współżycie seksualne realizowane przy poszanowaniu drugiej osoby i zasad moralnych bądź też nieodbiegające w

znacznym stopniu od statystycznej normy. W tej grupie znajdują się różne formy tzw. hiperseksualizmu (satyriasis i nimfomania), niektóre ciężkie odmiany sadyzmu i sadomasochizmu, pewne stopnie homoseksualizmu, sytuacje wynikające z transseksualizmu (włączając, bądź nie, zmiany chirurgiczne w obrębie płci anatomicznej) i inne poważne dysfunkcje seksualne.

Przyczyny należące do drugiej grupy mogą znacznie zmniejszyć możliwość choćby minimalnej integracji psychoafektywnej, także w ramach wzajemnej pomocy, moralnej i materialnej, jakiej każda osoba ma prawo spodziewać się od małżonka. Na przykład osobowość obciążona poważną odmianą narcyzmu, który zmniejsza do minimalnego poziomu możliwość zaistnienia miłości małżeńskiej rozumianej nie tylko jako uczucie, ale także jako serdeczność wobec drugiej osoby, ponieważ osoba narcystyczna kocha tylko samą siebie; z kolei osobowość antyspołeczna lub szczególnie skłonna do używania przemocy, która zagraża integralności fizycznej małżonka i dzieci, stojąc też na przeszkodzie wszelkiej prawidłowej funkcji wychowawczej; osoba o szczególnie słabym charakterze, która w znacznym stopniu nadużywa substancji toksycznych, jak alkohol czy narkotyki bądź też ma skłonność do marnotrawstwa, zagrażającego życiu rodzinnemu, jak hazard, który może niszczyć środki utrzymania rodziny i narazić ją na niebezpieczny kontakt z osobami źle się prowadzącymi czy ze światem przestępczym.

4) Jak zostało już wyżej wspomniane, rodzaj niezdolności małżeńskiej regulowanej w § 3. kan. 1095 określany był początkowo mianem „niemoc moralna". Być może nawet z powodu analogii do normy dotyczącej impotencji seksualnej (por. aktualny kan. 1084 § 1), wiele było i jest dyskusji w doktrynie na temat pewnych, typowych dla niej znamion ustawowych, które według niektórych źródeł są następujące; uprzedniość, trwałość, relatywność.

W tej kwestii - zachowując jak największą przejrzystość, która powinna charakteryzować naszą pracę - należy przede wszystkim zauważyć, że w odróżnieniu od tego, co ma miejsce w przypadku przepisu związanego z impotencją seksualną, prawo kanoniczne nie wymaga wystąpienia owych cech, aby mogła zaistnieć ta forma niezdolności, o której mowa w kan. 1095 § 3. Nawet jeżeli ten sposób interpretacji nie może mieć definiującego i określającego charakteru w tej kwestii, to jednak na pewno jest niemałej wagi w kwestii interpretacji normy. Jeżeli jednak podda się dalszej analizie krytycznej owe trzy wymienione własności, można dojść do następujących wniosków.

Jeżeli chodzi o aspekt tzw. uprzedniości niezdolności podjęcia podstawowych obowiązków małżeńskich, uznać należy, iż zakłada ona, praktycznie, konieczność, aby sytuacja „czyniąca osobę niezdolną" istniała już w efekcie w momencie konsensu, choć, oczywiście, nie musi ona przejawiać się wraz z wszystkimi swymi symptomami. Dotyczy to także przypadku tzw. niezdolności „latentnej", czyli ukrytej. Latentnymi mogą być tylko symptomy niezdolności, a nie osobisty stan, który jest jej źródłem. Niektórzy Autorzy stwierdzili, że niezdolność musi być, w momencie ślubu, obecna *in actu primo*

proximo, tj. objawić się na poziomie faktycznym i symptomatycznym w związku z konkretnym życiem małżeńskim. Takie założenie wydaje się do przyjęcia, nie zmienia w znacznym stopniu ogólnych wymagań istnienia wystąpienia, w momencie konsensu, sytuacji osobistej, leżącej u podstaw niezdolności do podjęcia któregoś z istotnych obowiązków. Przyjmując tą perspektywę, okazuje się, że w gruncie rzeczy cecha „uprzedniości" wynika już z samego pojęcia niezdolności małżeńskiej, w jej właściwym znaczeniu (dotyczy samej ważności małżeństwa). Niemniej - nie tylko w przypadku niezdolności, lecz także innych powodów nieważności małżeństwa - konieczne jest, aby konkretne okoliczności, stanowiące rzeczywistą podstawę empiryczną sytuacji, którą prawo nazywa powodującą niezdolność, istniały już momencie zawierania konsensu małżeńskiego. Z tego powodu, nie wydaje się istotne skupianie się na stanie poprzedzającym niezdolność: wystarczy wymóg, aby sama niezdolność wystąpiła w momencie zawierania umowy małżeńskiej.

Kwestia tzw. trwałości niezdolności podjęcia obowiązków jest bardziej skomplikowana. Właściwie poza przytoczoną już informacją normatywną, która nie wymaga wystąpienia owej własności niezdolności, warto zwrócić uwagę na kilka aspektów tej sprawy.

Po pierwsze, mimo że mogą się wydawać obiektywnie powiązane, pojęcie trwałości prawnej nie może być mylone z pojęciem nieuleczalności klinicznej określonego zaburzenia. Podobnie jest także w przypadku impotencji seksualnej, gdzie analizując pojęcie trwałości - w sensie ściśle prawnym, nie medycznym - rozważa się na przykład aspekt moralny i rzeczywistą skutecznością środka, który powinien być użyty w celu usunięcia tego zaburzenia.

Po drugie, należy wyróżnić spośród istotnych obowiązków małżeńskich te, które wykonuje się *semper et pro semper,* tj. w każdej chwili, i te *semper sed non pro semper,* których wykonanie, mimo że są w zasadzie obowiązkami stałymi, może zostać zawieszone. Przykładem pierwszych, nazywanych także negatywnymi (ponieważ wskazują na to, czego „nie robić"), jest obowiązek wierności małżeńskiej, który zostaje pogwałcony nawet w przypadku jednego zaniedbania; przykładem drugich, nazywanych też pozytywnymi (wskazują na to, co „robić"), jest obowiązek wzajemnej pomocy: chociaż jest to obowiązek stały, występują jednak realne sytuacje (np. choroba, fizyczna odległość), w których podmiot może zostać usprawiedliwiony z niewypełnienia go.

Biorąc pod uwagę powyższe uwagi, można wyciągnąć następujące wnioski. Z pewnością mówiąc o obowiązkach negatywnych, które są wiążące *semper et pro semper,* nie byłby uzasadniony wymóg „trwałości" sytuacji niezdolności, ponieważ nawet jednorazowe pogwałcenie obowiązku, w przypadku, gdy nie podlega świadomej woli podmiotu, wystarczyłoby do stworzenia sytuacji niezdolności. Jednak wymóg ten byłby uzasadniony w przypadku obowiązków pozytywnych, które zobowiązują *semper sed non pro semper,* ponieważ należy między innymi zadać pytanie, czy tymczasowa niedyspozycja podmiotu w stosunku do tego obowiązku mogłaby teoretycznie stworzyć sytuację

prawdziwej niezdolności. Wszystko to z teoretycznego punktu widzenia. W praktyce, jednak, biorąc pod uwagę przede wszystkim wymagania o charakterze dowodowym, należy stwierdzić, że nieuleczalność kliniczna (lub trudny proces leczenia) określonego stanu subiektywnego, może wskazywać na przypadek „ciężki", z większym prawdopodobieństwem powiązany z pojęciem niezdolności.

Podsumowując ten punkt, należy podkreślić, w jaki sposób, przy uważnej ocenie, cecha „trwałości" niezdolności zawiera się w pojęciu jej „autentyczności".

Jeżeli chodzi natomiast o „relatywność" niezdolności, stajemy wobec dyskusji, która jest z pewnością nadal otwarta. Na korzyść obu tez można wysunąć argumenty niemałej wagi.

Przeciwko przyjęciu „relatywności" niezdolności, o której mowa w kan. 1095 § 3, stanowią: milczenie prawa w tej kwestii; fakt, że przedmiotem, z którym wspomniana niezdolność jest związana, są raczej istotne obowiązki małżeńskie niż osoba małżonka; fakt, że kryterium niezdolności przedstawione także np. w dwóch przemówieniach papieża w Rocie Rzymskiej (1987 i 1988), wielokrotnie przywoływanych, skupia się dość wyraźnie na warunku czysto indywidualnym.

Za przyjęciem niezdolności „relatywnej", powiązanej z podjęciem obowiązków, przemawia argument zakładający, że skoro prawdą jest, iż punktem odniesienia do stwierdzenia niezdolności są istotne obowiązki małżeńskie, to również prawdą jest, że obowiązki te nie są podejmowane w oderwaniu od konkretnej osoby, ale zawsze się z nią wiążą.

Pierwsze stanowisko, zresztą częstsze w orzecznictwie Roty, a zarazem stanowiące punkt odniesienia przy stosowaniu normy prawnej, wydaje się nieco bardziej przekonywające. W rzeczywistości daje ono większą gwarancję w aspekcie weryfikacji konstytutywnych elementów pojęcia niezdolności: zarówno w odniesieniu do subiektywnej sytuacji „anomalii", faktycznego podłoża niezdolności do małżeństwa; jak i w stosunku do rzeczywistego powiązania niezdolności z istotnymi obowiązkami małżeńskimi, w odróżnieniu od niedopasowania na poziomie charakterów, którego jednak nie obejmuje pojęcie niezdolności, które starano się powyżej zarysować.

Nie oznacza to jednak, że małżonek osoby oskarżonej o niezdolność, nie powinien być brany pod uwagę w ocenie jego sytuacji: jednak nie jako „przyczyna" jego niezdolności ani też jako element pewnej całości czynników, z której wynika niezdolność dwóch osób indywidualnie zdolnych, lecz jako „okoliczność", która mogła tylko przyczynić się do wystąpienia symptomów indywidualnej sytuacji niezdolności danej osoby.

Podsumowując kwestię cech charakterystycznych niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, według kan. 1095 § 3, idąc za niektórymi jasno sformułowanymi stanowiskami doktrynalnymi, można stwierdzić, że sprawą fundamentalną, na której należy się skoncentrować, jest autentyczność sytuacji niezdolności w momencie konsensu. Zarówno uprzedniość, jak i

trwałość są w owej „autentyczności" zawarte; kwestia relatywności natomiast należy bardziej do określenia samego pojęcia niezdolności małżeńskiej.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Konsultant par w nieusuwalnych trudnościach małżeńskich, który postawił hipotezę na temat niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków, choćby tylko jednego z małżonków, może się odwołać do istoty tego, co zostało przedstawione na temat niezdolności konsensualnej. (kan. 1095 § 1 i § 2). Uważne przyjrzenie się trzem przedstawionym przypadkom pozwala bowiem zauważyć ich elementy wspólne: zarówno w teorii, jeżeli chodzi o kryterium niezdolności, którym jest niewłaściwe użycie rozumu i/lub woli przy podejmowaniu decyzji (kan. 1095 § 1 i § 2) lub przy wcielaniu postanowień w życie (kan. 1095 § 3), jak i w praktyce, ponieważ ta dewiacja może nierzadko powodować więcej niż jedną odmianę niezdolności spośród tych przewidzianych w normie kanonicznej.

Dlatego też należy się odwołać do dziesięciu problemów w tej kwestii, przedstawionych w rozdziale X naszej pracy, poświęconym niezdolności do zgody. Z góry zastrzega się, że - w związku z poświęceniem większej uwagi ewentualnej niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich - szczególnie będzie rozszerzony problem § 8, mówiący o ewentualnym pogwałceniu specyficznego obowiązku stanu małżeńskiego. Innymi słowy, musi jasno wynikać, jaki bądź jakie istotne obowiązki małżeńskie zostały zaniedbane przez podmiot uznany za niezdolny. Byłoby bezpodstawne uznać daną osobę za niezdolną do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, jeżeli nie okazałoby się, że któryś z nich został pogwałcony. Ponad to, byłoby niesprawiedliwe i niezgodne z prawem do obrony stron w procesie orzec o jej niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, bez sprecyzowania, do jakiego obowiązku dana osoba jest niezdolna. Z tego powodu, nawet we wstępnym rozeznaniu, należy zapytać, czy doszło do jakiegoś poważnego zaniedbania ze strony jednego z zainteresowanych, zarówno jako małżonka, jak i jako rodzica. W przypadku braku takich zaniedbań, konsultant powinien się powstrzymać od sugerowania możliwości skierowania sprawy do sądu w celu uzyskania orzeczenia nieważności małżeństwa z przyczyny niezdolności psychicznej. Powinien on raczej przekazać tę sprawę do bardziej wykwalifikowanego w tej dziedzinie eksperta. Przede wszystkim, doradca nie może dać się zwieść ogólnikowym stwierdzeniom, jak na przykład „nie byto żadnego dialogu..., w ogóle o mnie nie dbał(a)..., myślał(a) tylko o sobie..., nie kochał(a) mnie szczerze", od razu wyrażając swe opinie. Należy cierpliwie prosić o przykłady ilustrujące powyższe stwierdzenia, w celu sprawdzenia, czy faktycznie kryje się za nimi precyzyjna informacja, która może być istotna dla sprawy.

3. PRZYKŁADY

Mamy nadzieję, że niektóre przykłady pomogą, w ramach wybranej metodologii, w lepszym zrozumieniu tego, co zostało wyżej przedstawione.

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Jerzy i Lucja byli narzeczonymi od kilku lat, przygotowując się do zaplanowanego ślubu. W czasie narzeczeństwa nie występowały szczególne problemy, również w kwestii stosunków płciowych, do których między nimi doszło. Problemy pojawiły się jednak w czasie podróży poślubnej: Jerzy wybrał Amsterdam jako miejsce podróży poślubnej, gdzie, jak się okazało, szczególnie interesowały go dzielnice miasta cieszące się złą sławą z powodu ostentacyjnej prostytucji, zarówno męskiej, jak i żeńskiej. Ponadto, w czasie tego pobytu, Jerzy przyznał się Łucji, że w przeszłości był w związkach homoseksualnych, z których przynajmniej jeden był trwały. Łucja była wstrząśnięta tym wyznaniem, ale ponieważ go kochała, a on opowiedział jej o wszystkim ze smutkiem i cierpieniem, zdecydowała, że pozostanie z nim, wybaczając spóźnione wyznanie.

Przez kilka lat trwali w związku małżeńskim, ale ich życie nie było szczęśliwe. Małżeństwo zostało skonsumowane, między małżonkami doszło do kilku (niewielu) stosunków intymnych. Najczęściej Jerzy nie okazywał zainteresowania Łucją albo nawet nie był w stanie z nią współżyć, z powodu dolegliwości natury fizjologicznej typowej dla mężczyzn związanej ze stosunkami małżeńskimi. Łucja, osoba dość prosta, a jednocześnie zdystansowana, nie śmiała zwrócić się do nikogo o pomoc, zamykając się w sobie z coraz większym uczuciem braku satysfakcji i smutku.

Chcąc zwiększyć swoje szanse kariery zawodowej przez skończenie studiów, Jerzy zaczął uczęszczać do szkoły wieczorowej i często zostawał dłużej, żeby uczyć się z niektórymi kolegami, zwłaszcza z jednym z nich. Poza tym, jego obecność w domu i czas, jaki poświęcał Łucji, były bardzo ograniczone, mimo że jego czas pracy był znacznie krótszy od czasu, który Łucja spędzała, pracując, w firmie handlowej. Wkrótce okazało się, że Jerzy w wolnym czasie (którego w każdym razie nie spędzał z rodziną) odwiedzał miejsca, znane w mieście jako punkty spotkania homoseksualistów.

Po jakimś czasie Jerzy opowiedział Łucji o swoim nowym doświadczeniu homoseksualnym, co nasiliło jeszcze bardziej narastające poczucie obcości między małżonkami. Zrobił to w sposób bardzo ogólnikowy, przedstawiając je jako przelotny epizod. Liczne fakty przemawiały jednak za tym, że tak nie było świadczyła o tym w szczególności zmiana stylu życia Jerzego, który - opuszczony przez Łucję po tym wyznaniu - zaczął otwarcie manifestować swój udział w związkach homoseksualnych, co przysporzyło mu złej sławy w

mieście, w którym oboje mieszkali. Sam Jerzy, który okazał się bardzo szczery i pomocny w sprawie, potwierdził wszystkie te fakty.

Sprawa w sądzie, wniesiona także z powodu niezdolności Jerzego do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, była dość skomplikowana, zwłaszcza z prawnego punktu widzenia, gdyż nie było łatwo zakwalifikować pod względem prawnym jego sytuację.

Na poziomie faktycznym, poza rekonstrukcją kolejnych faktów, pokrótce przedstawionych powyżej, udało się dokonać ekspertyzy, przy szczerej i nienagannej współpracy Jerzego, mimo iż nie był on stroną pozywającą ani szczególnie zainteresowanym sprawą.

Jednak także w tym przypadku wystąpiły trudności. Pierwsza ekspertyza z urzędu okazała się zupełnie niewystarczająca. Jednym z wielu powodów jej niepoprawności była jej ewidentna niezgodność z zasadami antropologii chrześcijańskiej. Biegły podsumowywał bowiem swoją powierzchowną relację, uznając Jerzego za osobę „biseksualną, a zatem normalną". Następna, poważniejsza ekspertyza wykazała u Jerzego poważne zaburzenie osobowości, charakteryzujące się stanem niepewności co do swojej tożsamości seksualnej. Nie jest on zwykłym homoseksualistą, lecz osobą niezwykle wrażliwą, zagubioną w dewiacjach seksualnych, w których właśnie ukazuje swoją słabość i poważny stan zaburzenia osobowości. Nie ma co do siebie pewności i nie jest w stanie decydować o swojej przyszłości, nawet w kwestii orientacji psychoseksualnej. Także te prognozy ekspertów były dla Jerzego niekorzystne.

Sędziowie w sprawie - choć świadomi jej ogromnej delikatności - orzekli, że Jerzy, mimo iż kilkakrotnie udało mu się fizycznie dopełnić małżeństwo, nie jest w stanie zagwarantować małżonce minimalnej integracji psychoseksualnej ani też uszanowania obowiązku wierności. Stwierdzono, że Jerzy - który nie jest nawet pewien swojej tożsamości seksualnej ani tego, jakich wyborów w tej kwestii dokonać - nie może podjąć obowiązku pełnienia roli męża wobec kobiety, której miałby zapewnić możliwość minimalnej integracji psychoafektywnej i psychoseksualnej. Co więcej, w związku ze swoją osobistą słabością, przejawiającą się przede wszystkim w skłonności do praktykowania perwersji seksualnych (głównie w charakterze homofilii), nie może on zagwarantować drugiej stronie wyłączności prawa do stosunków seksualnych. W tej kwestii Jerzy nie był zasadniczo w stanie zapewnić zorientowania instytucji małżeństwa na „dobro małżonków".

Powyższy przykład pokazuje jak - wbrew pozorom - trudno jest zastosować omawiany przepis do rzeczywistego przypadku, poprzez zidentyfikowanie zarówno rodzaju obowiązku istotnego dla życia małżeńskiego, który byłby przedmiotem konkretnej sprawy, jak i przez wyodrębnienie dewiacji tak ewidentnej, że powodującej konieczność zastosowania kryteriów służących stwierdzeniu autentycznej niezdolności do małżeństwa. Interesujący może być także fakt, że orzeczenie wydane w związku ze sprawą zostało potwierdzone przez wyrok Roty Rzymskiej, która zajęła się sprawą w procesie wyższej

instancji (por. *coram* Funghini 19 grudnia 1994, w ARRT Dec. LXXXVI, 764-783).

2. PRZYKŁAD DRUGI

Wilma została adoptowana przez bezdzietne małżeństwo, z którym żyło jej się bardzo dobrze. Była wdzięczna za ich miłość, którą sama odwzajemniała; dlatego też często i chętnie zwracała się do nich po radę, nawet w sprawach niewielkiej wagi i było jej przykro, gdy wywoływała niezadowolenie swoich przybranych rodziców.

Wilma nie była szczególnie uzdolniona - choć dobra i uczuciowa - wiodła spokojne życie w domu i szkole, gdzie zmieniła profil po pierwszej klasie szkoły średniej (liceum), która była dla niej za trudna (co skończyło się niezdaniem do następnej klasy). W wieku około 18 lat Wilma poznała Filipa, pracującego w służbach publicznych. Filip zaczął wytrwale zabiegać o względy Wilmy, która wreszcie zgodziła się utrzymywać z nim stosunki seksualne i w rezultacie zaszła w ciążę. Opowiedziawszy o tym rodzicom i przedyskutowawszy z nimi trudną sytuację, w jakiej się znalazła, doszła do wniosku, że ślub będzie najlepszym rozwiązaniem. Nikt nie zmuszał Wilmy do małżeństwa. Rodzice adopcyjni, choć nie byli tym pomysłem zachwyceni, widząc słaby charakter Filipa, wyrazili gotowość pomocy młodym zarówno przy ceremonii, jak i w późniejszym urządzeniu się, goszcząc ich tymczasowo w swoim dużym domu.

Po ślubie ich wspólne życie trwało tylko kilka miesięcy, a gdy Wilma urodziła dziecko, nie mieszkali już razem i podjęli kroki w celu uzyskania separacji prawnej. Zły przebieg wspólnego życia był spowodowany głównie zachowaniem Filipa, który po ślubie (inaczej niż wcześniej) stal się nieuprzejmy wobec Wilmy i teściów, gwałtowny i egoistyczny w stosunku do młodej ciężarnej żony, zainteresowany raczej jej majątkiem niż nią samą. To właśnie Filip opuścił dom rodziców Wilmy, w którym oboje byli gośćmi, po tym, jak zrozumiał (zresztą całkiem słusznie), że ojciec dziewczyny nie chciał dać mu od razu pieniędzy na zmianę samochodu i na dość ryzykowne rozpoczęcie samodzielnej działalności gospodarczej.

Sprawa, która została wytoczona, opierała się na dokonaniu błędnego osądu przez Wilmę i jej niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich. Szczególnie podkreślona została rzekoma niezdolność decyzyjna dziewczyny, silnie uwarunkowanej w swych decyzjach przez rodziców adopcyjnych, wyznających tradycyjne wartości moralne.

Dwie ekspertyzy, jedna na wniosek strony, druga z urzędu, potwierdziły znaczną niedojrzałość dziewczyny. Niemniej sędziowie nie czuli się zobowiązani do wyciągnięcia wniosków na podstawie ekspertyz co do niezdolności Wilmy, ponieważ nie zostały potwierdzone fakty, które wskazywałyby na tę niezdolność czy też na nadmierną zależność Wilmy od

członków rodziny. Natrafili oni bowiem tylko na zachowania normalne w kontekście historii życia uczuciowej i oddanej swym rodzicom dziewczyny, która niespodziewanie znalazła się w ciężkiej i kłopotliwej sytuacji. Poza tym, nie została na nią wywarta żadna presja z zewnątrz, która ograniczałaby jej wolność, wpływając negatywnie na hipotetyczną, ograniczoną wolność wewnętrzną. Do wydania negatywnej opinii co do zarzutu błędnej oceny sytuacji i bezpośrednio co do niezdolności do podjęcia obowiązków małżeńskich przekonało sędziów ustalenie, że Wilmie nie można było niczego zarzucić w kwestii podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich. W rzeczywistości, w ciągu niewielu miesięcy wspólnego życia z Filipem, Wilma starała się być dobrą żoną, znosić jego zmianę na gorsze, starając się nie dać rodzicom niczego po sobie poznać, aby ich nie martwić i mając nadzieję, że Filip będzie się znów zachowywał w stosunku do niej tak, jak przed ślubem. Po narodzinach dziecka poświęciła się z dojrzałością i miłością opiece nad nim i wychowaniu, jak zgodnie potwierdziły wszystkie osoby zeznające w sprawie. Nie mogąc znaleźć jakiegoś zaniedbania ze strony Wilmy, zarówno jako żony, jak i matki, nie można mówić o jej niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich.

Powyższy przykład demonstruje: po pierwsze, możliwe współistnienie hipotezy o niezdolności ściśle konsensualnej (tutaj: błędne dokonanie osądu) i o niezdolności do podjęcia obowiązków. Mogą one zostać rozważone równolegle lub w stosunku zależnym, odnosząc się, ewentualnie, do nieskuteczności konsensu wskutek braku jego przedmiotu (kan. 1095 § 3), jednak dopiero po ustaleniu ważności, prawidłowego w swym wymiarze aktu psychologicznego, konsensu (kan. 1095 § 1 i § 2).

Po drugie, należy zauważyć, że przy analizie przypadku niezdolności trzeba wziąć pod uwagę przede wszystkim konkretne fakty, oceniając punkt widzenia ekspertów także na podstawie jego zgodności z tymi faktami. W szczególności, w przypadku braku konkretnych zaniedbań jakiegoś istotnego obowiązku małżeńskiego, nie wystarczą ogólne stwierdzenia o niedojrzałości, żeby wydać wyrok z powodu niezdolności. Nie chodzi o zaprzeczenie możliwości zaistnienia - także w przypadku Wilmy - pewnego stopnia niedojrzałości i braku przygotowania do małżeństwa. Chodzi tylko o stwierdzenie, że nie można uznać osoby, nawet cierpiącej na pewne zaburzenia natury psychicznej, za niezdolną do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, jeżeli ich ona nie pogwałciła albo nawet podjęła, choć być może w warunkach trudnych.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Patrycja pochodziła z dobrej, tradycyjnej rodziny, mającej duże możliwości finansowe. Poznała i zakochała się w Januszu, który był znany w mieście i okolicy z nieuporządkowanego stylu życia. Janusz, który słabo przykładał się w pracy, nie skończył studiów, był porywczy i kapryśny, uzależniony od

narkotyków, został źle przyjęty w rodzinie dziewczyny (a dokładniej jej związek z nim). Niemniej Patrycja - z jednej strony fizycznie i emocjonalnie zauroczona Januszem, z drugiej zdecydowana przeciwstawić się zdaniu własnej rodziny - doprowadziła do ślubu. Nakłonił ją do tego sam Janusz, dla którego negatywna postawa, jaką prezentowała wobec niego rodzina Patrycji, stała się swoistym wyzwaniem.

Pożycie małżeńskie tej pary można nazwać prawdziwą katastrofą z powodu zachowań Janusza, całkowicie niezgodnych z obowiązkami małżonka. Już w czasie podróży poślubnej okazało się, że jest skłonny do niewierności. Ponadto starał się przekonać żonę do podobnego zachowania. Gdy pewnego razu poznali pewną parę obcokrajowców, proponujących narkotyki i grupowe doświadczenia seksualne, Janusz od razu na to przystał. Kiedy Patrycja, zdając sobie sprawę z tego, czym to może się skończyć, sprzeciwiła mu się, Janusz bardzo żałował straconej okazji, co później wielokrotnie jej wypominał. Wydawało mu się, że została mu wyrządzona krzywda, a nie, że to on nie dopełnił jednego z obowiązków małżeńskich.

Po powrocie do domu, jego zachowanie pod tym względzie nie uległo poprawie. Wystąpiło kilka potwierdzonych przypadków niewierności Janusza, który szybko znudził się żoną, po tym, jak zwyciężył w swoim „pojedynku" z jej rodzicami. Także w innych kwestiach jego zachowanie pozostawiało wiele do życzenia. Nigdy nie wykonywał regularnej pracy, często, z powodu absencji, nieróbstwa i niesubordynacji, tracił kolejne stanowiska pracy, które pomagali mu dostać rodzice i krewni Patrycji, świadomi trudności młodej pary i chętni do pomocy. W związku z tym, że potrzebował on środków, aby móc prowadzić dostatnie życie, najlepszym sposobem wydało mu się przyłączenie do bandy okradającej mieszkania. Dom małżonków zamienił się w miejsce spotkań tych osób i ich zleceniodawców, którzy kupowali od nich skradziony towar. Gdy Patrycja - coraz rzadziej - próbowała protestować, Janusz miał na to tylko jeden argument: bicie.

Potrzebował pieniędzy głównie na zakup dziennej dawki narkotyków. Wciągnął nawet Patrycję do nałogu. Na początku robiła to przez ciekawość i jako wyzwanie wobec tego, co zabronione, potem była to iluzoryczna ucieczka od trudnej sytuacji, w którą sama dała się dobrowolnie wciągnąć, w końcu i ona stała się nałogową narkomanką, co odbiło się na jej zdrowiu. To właśnie jej hospitalizacja z powodu tego nałogu przyczyniła się do faktycznej separacji, ponieważ Patrycja znalazła osoby gotowe jej pomóc oddalić się od źródła swoich problemów. Okazało się, że Janusz nadal prowadził dotychczasowy, nieuporządkowany styl życia, pewny siebie i niewzruszony rozpadem swego małżeństwa, niechętny wobec Patrycji za to, że go zostawiła.

Po wytoczeniu sprawy o uznanie nieważności małżeństwa z powodu niezdolności Janusza do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, został on poddany analizie eksperta. Również i wówczas Janusz zachował swój styl bycia, prezentując ubiór i zachowanie zupełnie niedostosowane do okoliczności.

Ponieważ było gorąco, zjawi! się u biegłego z butami w rękach, po tym jak wszedł do fontanny, żeby się ochłodzić. Potem, widząc kilka ładnych mebli w gabinecie lekarza klinicznego, zaproponował mu zdobycie innych, oczywiście pochodzących z kradzieży. Bezpośredni kontakt, pogłębiony poprzez dialog psychodiagnostyczny i fakty zrekonstruowane w sprawie, umożliwiły postawienie diagnozy poważnego zaburzenia osobowości, nacechowanej postawami antyspołecznymi.

Na podstawie tych wyników, sąd orzekł niezdolność Janusza do zagwarantowania zorientowania małżeństwa na dobro małżonków: z jednej strony nieustanne nieprzestrzeganie przez niego wierności i namawianie do tego samego żony; nadużywanie narkotyków i związanie się z grupami zorganizowanej przestępczości, która stała się sposobem jego życia; narażenie na szwank zdrowia fizycznego żony, poprzez nieuznawanie innych metod jak tylko bicie, maltretowanie i zastraszanie (żeby nie wspomnieć innych konkretnych aspektów, które przyzwoitość każe ominąć); i - z drugiej - potwierdzenie, że wszystko to było wynikiem i przejawem zaburzonej struktury osobowości Janusza, rozpoznanej klinicznie i uznanej za przypadek poważny, pozwalają stwierdzić jego autentyczną niezdolność małżeńską. Nie ma w tej sprawie mowy o ogólnej niedojrzałości, niedopasowaniu się charakterów, trudności w porozumieniu się pojawiających się lub spotęgowanych po kilku latach, ale o konkretnym, poważnym i ciągłym braku poszanowania godności drugiej osoby, przejawiającym się w formie ataków na nietykalność fizyczną, niedochowanie wierności, brak źródła dochodów poza drogą nielegalną i dla nagannych celów, udział w praktykach szkodzących zdrowiu i przebywanie z osobami o bardzo niskim morale. Integracja psychoseksualna godna małżeństwa chrześcijańskiego (np. przy poszanowaniu wyłączności oddania siebie w akcie seksualnym) lub perspektywa przynajmniej minimalnej wzajemnej pomocy, zarówno moralnej, jak i materialnej, w ramach potrzeb życiowych i obowiązków stanu małżeńskiego, przewyższały możliwości Janusza.

Przykład ten ma zwrócić uwagę na fakt, że nawet w przypadkach pozornie bardziej sensacyjnych należy ustalić, przynajmniej na etapie wstępnym, przed zasugerowaniem wniesienia sprawy kanonicznej, czy istnieje możliwość sprowadzenia konkretnych faktów do jakiegoś istotnego obowiązku stanu małżeńskiego, a powodu jego niewypełnienia do przyczyny niezależnej od świadomej woli podmiotu.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Krystian i Maria spotykali się od jakiegoś czasu. Po tym jak, zbyt wcześnie według kanonów moralnych, rozpoczęli stosunki intymne, Maria zaszła w ciążę. Stąd postanowili zawrzeć małżeństwo, o którym wcześniej nie myśleli. Maria okazała się niezbyt troskliwą i wierną żoną i po kilku latach pożycia małżeńskiego zostawiła Krystiana. On zaś, chcąc odzyskać wolność, aby móc

poślubić inną dziewczynę, którą poznał po tym, jak opuściła go żona, wniósł sprawę o stwierdzenie nieważności małżeństwa na podstawie symulacji ze strony Marii. Wstępna analiza nie dostarczyła prawie żadnych dowodów, które potwierdzałyby tą hipotezę. Niektóre testy jednak, mimo ogólnego określenia Krystiana jako dobrego chłopaka, potwierdziły, że był „niedojrzały" i „niegotowy do małżeństwa". Na podstawie tych ogólnych spostrzeżeń (niepotwierdzonych przez fakty ani wskazania kryteriów, na podstawie których zostały sformułowane), poradzono mu wycofanie wniosku o stwierdzenie nieważności, wysuniętego na początku sprawy, a sformułowanie tej samej sprawy na podstawie jego własnej niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich.

Sąd zapoznał się ze sprawą poprzez ekspertyzę, która okazała się pozbawiona spójności. W czasie rutynowego badania nie zauważono u Krystiana niczego odbiegającego od normy; niemniej stwierdzono u niego znaczną niedojrzałość na podstawie dwóch faktów przedstawionych biegłemu: obejrzenie z przyjaciółmi wydarzenia sportowego w telewizji przed ceremonią ślubu, która miała miejsce późnym popołudniem. Fakt, że Krystian, będąc umówiony z biegłym na konkretną godzinę, dwa razy przyszedł około godzinę przed czasem i stał na pobliskim placu. Fakty te - wobec braku innych danych mających znaczenie kliniczne - mogą być jednak przecież wytłumaczone następująco: pierwsze - rozładowanie napięcia poprzez obejrzenie transmisji sportowej z kolegami; drugie - świadomość wagi tych spotkań dla Krystiana sprawiała, że dojeżdżając na miejsce z odległej miejscowości, nie mógł wybrać pociągu, który mógłby nie dojechać na czas, wolał więc przyjechać wcześniej, a potem spokojnie poczekać na umówioną godzinę.

Po opublikowaniu akt - nieprzedstawiających, jak wspomniano, faktów, które potwierdzałyby niezdolność Krystiana - oraz niezadowalającej ekspertyzy, nielogicznej i wysuwającej błędne wnioski na podstawie mało znaczących faktów, których wyjaśnienie z psychopatologicznego punktu widzenia nie wydaje się konieczne, Maria - aż do tego momentu nieobecna w procesie - zjawiła się w sądzie, żeby przeczytać akta sprawy. Przy tej okazji sędzia poprosił ją o złożenie zeznań. Poważnie obciążyły one Krystiana: długi związane z hazardem, bicie Marii w celu uzyskania pieniędzy, brak zainteresowania nią i córką w czasie ciężkiej choroby i długiego leczenia w szpitalu. Oczywiste jest, że powyższe informacje - jeżeli byłyby prawdziwe - mogłyby okazać się ważnym dowodem na rzekomą niezdolność Krystiana i pewną podstawą (poza danymi metodologicznymi) dla oceny eksperta. Fakty te musiały zostać sprawdzone, ponieważ nie można było *eo ipso* uznać słów Marii za udowodnione, zwłaszcza, że wszystkie dokumenty w sprawie przedstawiały Krystiana jako dobrego, pełnego szacunku, pracowitego, pozbawionego poważnych wad, niegwałtownego. W rezultacie, okazało się, że zeznanie Marii nie było prawdziwe, lecz podyktowane uczuciem żalu wobec Krystiana.

Wyjawienie tego faktu potwierdziło brak istnienia podstaw tej sprawy, co spowodowało, że musiała się ona zakończyć decyzją negatywną.

Przytoczony przykład ma nakłonić doradców małżeństw znajdujących się w stanie kryzysu, żeby postępowali oni z dużą rozwagą w sprawach opierających się o niezdolność natury psychicznej, pamiętając, że musi być ona udowodniona na podstawie faktów i kryteriów przedstawionych powyżej. Nie można dać się przekonać ogólnikowym stwierdzeniom o niedojrzałości czy nieprzygotowaniu, ale prosić o konkretne przykłady. Następnie mając precyzyjnie przedstawione fakty, trzeba pamiętać, że będą one musiały zostać poddane weryfikacji sądowej, ponieważ tylko na podstawie potwierdzonych faktów może on wydać decyzję w sprawie.

Doradca powinien przede wszystkim pamiętać, że psychiczna niezdolność do małżeństwa jest wyjątkiem, nie regułą, oraz to, że nie jest ona bynajmniej sposobem na pozytywne rozstrzygnięcie nieuzasadnionych spraw. Nie byłoby dobrze, gdyby duszpasterz stwarzał stronom iluzje, które sąd, ze swej istoty opierający się na potwierdzonych faktach i orzekający na podstawie powszechnych kryteriów interpretacji przepisu, musiałby później rozwiać, zawodząc ich nadzieje.

XII.
KONSENS WARUNKOWY

W tym rozdziale zajmiemy się dość złożoną kwestią związaną z nieważnością małżeństwa, tj. sprawą konsensu, któremu jest postawiony pewien warunek. Złożoność tego problemu skłania do odejścia od terminów technicznych i rozważania drugorzędnych jego aspektów na rzecz jasnego i prostego przedstawienia tych elementów wiedzy w ramach prawa substancjalnego i zasad postępowania dowodowego - które mogą się okazać przydatne w rozważaniach duszpasterzy, mających wrażenie, że stoją wobec kwestii nieważności małżeństwa któregoś ze swoich wiernych zwracających się do nich po radę i kierownictwo duchowe. W celu przedstawienia tych elementów wiedzy i rozważań będziemy postępować według ustalonego wcześniej schematu.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

1) Na początku należy od razu określić, co należy rozumieć pod pojęciem „warunek", przedstawiając jego definicję. Łatwo zauważyć, że w kontekście, w jakim się znajduje, pojęcie to musi być rozpatrywane w odniesieniu do konsensu małżeńskiego, który, jak wiadomo, stanowi istotę albo „przyczynę wystarczającą" umowy małżeńskiej. W tym sensie przez „warunek" należy rozumieć powiązanie konsensu z określoną okolicznością (przyszłą i niepewną),

od której zaistnienia bądź nie osoba zawierająca konsens zamierza uzależnić jego moc prawną. Ma on na celu bądź to zawieszenie jego skuteczności na płaszczyźnie stosunków prawnych, aż do potwierdzenia wystąpienia danej okoliczności, bądź też zamierza ją anulować w związku z potwierdzeniem wystąpienia owej okoliczności.

Wykorzystując - dla dalszego zilustrowania pojęcie warunku w dziedzinie kanonicznego prawa małżeńskiego - ideę zaczerpniętą od rozmaitych autorów z ich rozważań nad prawem cywilnym, zjawisko warunku można by opisać następująco: jako wolę podmiotu, który chcąc zrealizować konkretny akt prawny (tu: konsens małżeński), staje w obliczu swoistego konfliktu interesów. Z jednej strony, podmiot zamierza zrealizować ten akt i chce, żeby przyniósł on skutki, przypisane mu przez system prawny; z drugiej, pragnie to uczynić „tylko jeżeli", „pod warunkiem, że", zaistnieją określone okoliczności, nie przewidziane przez prawo jako koniecznie związane z tym aktem, ale z jego punktu widzenia mające ogromną wagę dla uzasadnienia pozycji tego aktu oraz dla jego dokonania się w warunkach uważanych za optymalne, maksymalnie korzystne. W przypadku, gdy te okoliczności czy warunki nie zaistnieją, podmiot zamierza pozbawić zawarty akt mocy, czyli unieważnić jego rezultaty, które, podobnie jak system prawny, zgodził się mu przypisać.

Taki sposób pojmowania warunku (być może mniej formalny i abstrakcyjny, a łatwiejszy do powiązania z konkretnymi doświadczeniami i przypadkami z życia: przykłady w trzeciej części tego rozdziału szczegółowo to powiązanie zilustrują) ułatwia zarówno unaocznienie tego, co można uważać za jego właściwy i typowy aspekt, jak też wyodrębnienie go spośród innych przypadków, które tylko pozornie są do niego podobne, a które w celu uniknięcia niebezpiecznych pomyłek muszą zostać wyraźnie od niego odróżnione.

Najbardziej właściwym i typowym elementem warunku jest powiązanie, jakie wychodzi od podmiotu, który ustanawia go między przedmiotem samego warunku (określona okoliczność, która jest pożądana bądź nie) i konsensem małżeńskim w aspekcie jego skuteczności. Powiązanie to jest na tyle ścisłe, że można w sensie przenośnym powiedzieć, iż warunek „dotyka" konsensu, „wchodzi" do niego. Konsens istnieje jako akt woli podmiotu i jako taki nie może zostać unieważniony czy anulowany (według słusznej klasycznej zasady, na mocy której *factum infectum fieri nequit*), jednak podmiot zamierza w ten sposób „zablokować" jego moc, nie dopuścić do wystąpienie skutków właściwych temu aktowi, czyli „przeszkodzić" ich wystąpieniu aż do momentu zaistnienia lub nie okoliczności, która została „przyłączona" do konsensu w formie warunku.

Innymi słowy, podmiot zamierza uzależnić powstanie związku małżeńskiego (który jest właściwym rezultatem konsensu, w efekcie udzielonego), a więc też swoje pozostawanie związane przez ten związek, od takiej właśnie okoliczności będącej przedmiotem warunku.

Pozwala to, jak już zostało zasygnalizowane, na odróżnienie właściwego warunku od innych sytuacji spotykanych w rzeczywistości (stosunków międzyludzkich, a także prawnych), które do tego warunku są tylko podobne. Podstawą do rozróżnienia jest ów szczególny związek między warunkiem i skutecznością konsensu, który do tej pory starano się zilustrować, a który nie występuje w przypadku sytuacji tylko przypominających warunek.

W ten sposób, na przykład, należy odróżnić od warunku tzw. przesłankę czy „założenie". W tym wypadku, wola zrealizowania określonej okoliczności (którą może być np. posiadanie pewnej cechy indywidualnej przez osobę wybraną na małżonka) nie „wchodzi" do konsensu, wpływając na jego skuteczność, lecz jest tylko jego pobudką, motywem jego udzielenia. Konsens zostaje więc udzielony bez utworzenia tak ścisłego związku z tą okolicznością. Sytuację taką można zilustrować następującym przykładem. Przypadek kobiety, która poślubia danego mężczyznę (również), dlatego że stwierdziła, iż podziela on jej poglądy religijne, społeczne i polityczne jest przypadkiem pobudki (nie warunku). Taka ocena ze strony podmiotu stanowi jedynie przesłankę wyboru tego mężczyzny na małżonka, nie powodując konsekwencji w postaci decyzji podmiotu o uzależnieniu skutków swego konsensu małżeńskiego od rzeczywistego podzielania przez tego mężczyznę wspomnianych wartości.

Należy zatem odróżnić warunek od „modusu" czy „zobowiązania", czyli od obowiązku, jaki podmiot uważa za podjęty przez drugą stronę równocześnie z udzieleniem konsensu małżeńskiego, które następuje jednak niezależnie (jeżeli chodzi o jego skuteczność) od szczerości zobowiązania i od jego rzeczywistego wykonania. Tak więc Marek, który poślubiłby Kaję, uzgadniając, że będzie mu ona pomagać w prowadzeniu jego działalności gospodarczej, zamierza jedynie zaproponować drugiej stronie szczególny obowiązek. Propozycja taka (w wypadku niezrealizowania takiej ugody) nie powoduje więc, sama w sobie, negatywnych konsekwencji dla skuteczności konsensu małżeńskiego, który ma zostać udzielony.

Oczywiste jest, iż rozróżnienia takie mają znaczenie nie tylko w teorii, ale także w praktyce, ponieważ prawo kanoniczne wiąże stwierdzenie nieważności małżeństwa tylko z warunkiem.

2) Przedstawiwszy definicję samego pojęcia warunku, jak również jego odróżnienia od innych przypadków do niego podobnych, należy teraz zilustrować pokrótce rozmaite jego rodzaje. Jak będzie można zobaczyć, także prawo kanoniczne bierze pod uwagę te możliwe rodzaje.

a) Po pierwsze, należy wspomnieć o warunku we właściwym znaczeniu, czyli o tzw. warunku *de futuro,* jako że przedmiotem warunku jest fakt przyszły i niepewny. Ten rodzaj warunku zazwyczaj powoduje zawieszenie skutków konsensu. Innymi słowy, podmiot dokonuje aktu konsensu małżeńskiego, ale zamierza zawiesić swoje rzeczywiste zaangażowanie w związku małżeńskim aż do momentu zaistnienia faktu, który stawia właśnie jako „warunek" swojego małżeństwa. Łatwo jest to zrozumieć oraz wyobrazić sobie konkretną sytuację,

w której fakt przyszły ma charakter wydarzenia pewnego. Na przykład, Tomasz mógłby poślubić Kaję, zakładając, że jego rzeczywista zgoda małżeńska, choć już uzewnętrzniona, stanie się efektywną dopiero w momencie śmierci jej ojca i otrzymania przez nią w spadku dóbr, na których Tomaszowi zależy.

Natomiast kiedy przedmiotem warunku jest fakt, który choć mając początek w pewnym punkcie, nieuchronnie rozciąga się w czasie, zwłaszcza kiedy stanowi on sytuację, nie tyle pożądaną, ale taką, której podmiot stawiający warunek się obawia, warunek przybiera formę tzw. rozwiązującą przyjęte zobowiązanie małżeńskie. Tak wyglądałby przypadek Marka, który, poślubiając Annę, zerwałby związek małżeński, gdyby do określonego czasu nie urodziłaby mu ona potomka.

W związku z tym, co zostało właśnie powiedziane, należy dodać dwa ważne wyjaśnienia.

Poprzez warunek w najbardziej właściwym znaczeniu należy rozumieć nie tylko ten *de futuro,* ale jeszcze ściślej ten, który zawiesza efekty konsensu. Jeżeli się dobrze przyjrzeć, warunek nazwany „rozwiązujący" w gruncie rzeczy wskazuje tylko na symulację konsensu, polegającą w tym wypadku na zaprzeczeniu jego nieodwołalności i wykluczeniu nierozerwalności utworzonego węzła małżeńskiego. Do materii tej powrócimy jeszcze w dalszym ciągu naszego wywodu, omawiając warunki, które Kodeks z 1917 roku nazwał przeciwnymi istocie małżeństwa.

Należy poświęcić też kilka słów warunkom *de futuro,* które doktryna i orzecznictwo zwykły nazywać potestatywnymi. Dotyczą one wydarzenia przyszłego (zazwyczaj serii wydarzeń, w formie postaw czy zachowań), którego realizacja jest niepewna, jako że opiera się ona na dyspozycyjności ze strony podmiotu, któremu warunek został postawiony. Na przykład, kontynuowanie czynności, której rezultaty są dla podmiotu stawiającego warunek na tyle korzystne, że wiąże z nią swoje zobowiązanie małżeńskie („poślubię cię, pod warunkiem, że będziesz zawsze mieszkać w moim domu rodzinnym i będziesz zajmować się moimi chorymi rodzicami, którzy są w podeszłym wieku") albo powstrzymywanie się w dłuższej perspektywie czasu od zachowania, które podmiot stawiający warunek uważa za szkodliwe, zwłaszcza dla trwania pożycia małżeńskiego („poślubię cię, pod warunkiem, że nie sięgniesz znów po narkotyki; pod warunkiem, że nie wrócisz do hazardu"). Ten warunek, zwany potestatywnym, został potraktowany przez doktrynę i orzecznictwo w sposób szczególny, który wskazane jest tutaj naświetlić.

Takie podejście ma swoje główne źródło w dostrzeżeniu problemów praktycznych i moralnych, wynikających z konieczności uznania konsensu małżeńskiego za „zawieszony" na czas nieokreślony i do tego w zależności od zachowania i decyzji innych osób. W takim wypadku pojawiają się więc poważne niedogodności wypływające z długotrwałej różnicy między sytuacją realną a sytuacją formalną danych osób, w kwestii tak dużej wagi, jak stan ich życia, oraz wynikającym stąd problemem moralnym związanym z

nielegalnością stosunków małżeńskich, utrzymywanych przez strony, gdy konsens dla jednej strony nie nabrał jeszcze ważności, czyli gdy osoby te nie są jeszcze małżonkami. Dlatego też, doktryna i jurysprudencja przystąpiły do stworzenia *fictio iuris,* na mocy której, tzw. oczyszczenie warunku (czyli woli podmiotu, który stawia warunek, aby wystąpiły skutki zawartego konsensu) wiązało się nie z rzeczywistym postępowaniem osoby, w której „mocy" było wypełnienie warunku (np. kontynuowanie opieki nad rodzicami małżonka czy powstrzymywanie się od zażywania narkotyków), ale ze szczerością jego zobowiązania w momencie konsensu i zagwarantowania wypełnienia postawionego warunku. Takie wyjście z pewnością rozwiązywało problemy, o których wcześniej była mowa. Miało ono na celu uniknięcie sytuacji, w której wystąpienie skutków konsensu byłoby zawieszone, na rzecz natychmiastowego wejścia w życie związku małżeńskiego. Pozostawała jednak rozwiązaniem w dużym stopniu „sztucznym" (właśnie *fictio iuris),* często zbyt odległym od konkretnych przypadków. Istotnie - wyjaśniając nieco ten przykład - oczywiste jest, że osobie stawiającej przyszłemu małżonkowi warunek zerwania z nałogiem narkotyków, nie chodzi tylko i wyłącznie o to, żeby druga strona była szczera w momencie składania obietnicy, iż więcej tego nie zrobi, lecz o to, żeby małżonek rzeczywiście nie wrócił do nałogu w czasie trwania związku małżeńskiego. Należy jednak zwrócić uwagę, że jurysprudencja zawsze zdawała sobie sprawę ze sztuczności tego typu rozwiązania, przyznając, że zaproponowane rozumowanie musiałoby ustąpić w obliczu faktów lub w obliczu dowodu, iż założonym przedmiotem warunku nie była szczera intencja ewentualnej obietnicy złożonej w momencie zawarcia konsensu, ale rzeczywiste wypełnienie wymagań postawionych w warunku.

W związku z poruszoną problematyką, należy na koniec dodać, że reguły ustanowione przez obowiązujące kodyfikacje (zarówno łacińskie, jak i orientalne) pozwalają na przezwyciężenie wspomnianych problemów. Reguły te przypisują moc unieważniającą konsens, każdemu warunkowi *de futuro,* niezależnie od jego rodzaju i treści, a zatem także warunkowi nazywanemu potestatywnym.

b) Prawo kanoniczne zajmuje się również warunkami, tradycyjnie zwanymi „niewłaściwe". Nie odnoszą się one bowiem do faktu przyszłego i niepewnego, uzależniając moc konsensu od jego wystąpienia, ale odnoszą się do faktu uprzedniego lub równoczesnego z momentem zawarcia konsensu (a więc do faktu już zaistniałego), o jakim osoba stawiająca warunek nie wie.

Tradycyjnie, przypadki takie nazywane są warunkami *de praeterito* (kiedy odnoszą się do przeszłego wydarzenia) i *de praesenti* (gdy odnoszą się do wydarzenia równoczesnego z momentem zawarcia konsensu).

W związku z ich specyfiką, wpływ tego rodzaju warunków na moc konsensu małżeńskiego zmienia się diametralnie w porównaniu z warunkiem *de futuro.* Jasne jest bowiem, że ważność konsensu małżeńskiego nie będzie mogła zostać zawieszona lub ewentualnie wycofana. Wprost przeciwnie, natychmiast wejdzie

w życie bądź nie, w zależności od zaistnienia faktu zawartego w warunku. Z tym, że ta obiektywna rzeczywistość nie będzie przedmiotem wiedzy również samego podmiotu stawiającego warunek, aż do momentu, w którym pojawi się potwierdzona wiadomość o fakcie, który jest przedmiotem warunku.

Do lepszego naświetlenia tego zagadnienia mogą posłużyć następujące sytuacje. Kobieta, która powiedziałaby swojemu narzeczonemu: „Poślubię cię, ale pod warunkiem, że to naprawdę nie ty spowodowałeś śmierć mojego ojca"; albo mężczyzna, który powiedziałby swojej narzeczonej: „Poślubię cię, ale pod warunkiem, że dziecko, którego się spodziewasz jest naprawdę moje", uzależniliby swój konsens małżeński od warunku odpowiednio *de praeterito* i *de praesenti.* Otóż bycie bądź nie zabójcą ojca narzeczonej czy matką syna własnego narzeczonego to fakty same w sobie pewne i obiektywne w momencie, w którym warunek do nich odnoszący się zostaje postawiony. Zatem także moc, która ma zostać nadana własnemu konsensowi (a więc także i ważność bądź nie związku małżeńskiego, który na jego mocy powstaje) są faktami samymi w sobie pewnymi i obiektywnymi w tym w właśnie momencie. Są one tylko względnie niepewne; dokładniej mówiąc, uzależnione od wiedzy osoby stawiającej warunek i zazwyczaj osób trzecich. O wiele bardziej skomplikowana byłaby kwestia - która jednak nie zasługuje w tym miejscu na dalsze rozważanie - dotycząca pewności co do wiedzy osoby, której warunek zostaje postawiony. W istocie ta osoba mogłaby znaleźć się w sytuacji poważnej niepewności, zarówno jeżeli chodzi o prawdziwość faktu założonego w warunku, jak i w kwestii następującej ważności bądź nie, związku małżeńskiego. Mogłaby równie dobrze znaleźć się w sytuacji dużej pewności, wiedząc na przykład, że jest owym zabójcą, albo wiedząc, że biologicznym ojcem dziecka jest osoba trzecia, inna od przyszłego małżonka.

Powyższe przykłady z pewnością pomagają zrozumieć logiczną strukturę warunków zależnych od faktu przeszłego lub teraźniejszego. Małżeństwo, z którym są one związane, jest ważne bądź nie, w zależności od zaistnienia lub nie faktu będącego przedmiotem warunku. A to, rzecz jasna, od momentu zawarcia konsensu. Niemniej wiedzę o ewentualnej nieważności (nie należy zapominać, że gdy konsens został już udzielony, małżeństwo należy uznać za ważne, a zatem to jego nieważność, a nie stan przeciwny, musi zostać udowodniona) można mieć tylko wtedy, gdy z całą pewnością moralną zaistnieje rzeczywista sytuacja, od której wstępne unieważnienie zostało uzależnione.

3) Należy teraz zastanowić się, dlaczego prawo kanoniczne przypisuje moc unieważniającą konsens małżeński warunkom, które zostały mu postawione. Innymi słowy, trzeba zapytać o podstawę, o *ratio* takiego założenia prawnego.

Takie pytanie nie jest z pewnością zbyteczne ani też czysto akademickie. W rzeczy samej, jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że inne systemy prawne (np. włoski, jak wynika z art. 108 kodeksu cywilnego) nie przyznają takiej mocy warunkom ewentualnie postawionym konsensowi małżeńskiemu, można łatwo

zrozumieć, w jaki sposób ta osobliwość unormowania dotyczącego małżeństwa kanonicznego przyczynia się do wyodrębnienia jej specyficznego aspektu.

Odwołując się w szczególności do łacińskiego prawa kanonicznego (ale dalej będzie dokładnie rozważana także wschodnia dyscyplina kanoniczna), można dojść do następujących wniosków. Przyznanie mocy unieważniającej konsens małżeński zjawisku warunku należy rozumieć jako wymaganie logiczne wynikające z natury „kontraktualnej" umowy małżeńskiej. Należy dobrze owo stwierdzenie zrozumieć w celu uniknięcia zbyt daleko posuniętych uproszczeń, jak to ma czasem miejsce w publicystyce. Nie ma ono z pewnością na celu umniejszenia wartości osobistych aspektów umowy małżeńskiej, zrównując go, na przykład, z umową o charakterze majątkowym; lecz w świetle tradycji kanonicznej podkreśla ono rolę specyficznej jedynej „przyczyny sprawczej", która musi być przypisana konsensowi, w aspekcie jego funkcji tworzenia węzła małżeńskiego. Stąd też, pragnąc zapewnienie skuteczność woli podmiotu, prawo kanoniczne uznaje, iż nie może pominąć ewentualnego warunku nałożonego przez podmiot na jego konsens. Innymi słowy, prawo kanoniczne stwierdzające, że małżeństwo powstaje na skutek konsensu stron, zainteresowane jest zaakceptowaniem tego, czego strony faktycznie chcą. Jeżeli jedna ze stron związku małżeńskiego postanowiła pozbawić rzeczywistej skuteczności swój zewnętrzny konsens, uzależniając go od wystąpienia określonego faktu, prawo musi wziąć to pod uwagę, nie może bowiem zignorować braku istotnej woli małżeńskiej.

Z wyjaśnień tych wynika jednoznacznie, że nadanie mocy (choćby tej unieważniającej) warunkowi postawionemu konsensowi nie jest podporządkowane względom natury logicznej czy techniki prawnej, ale czerpie ono z wyższych zasad natury moralnej, które kształtują samo prawo kanoniczne, a w nim także i dyscyplinę prawa małżeńskiego. Ma to miejsce w dwóch aspektach.

Po pierwsze, w ramach poszanowania wolności kontrahenta w jego samookreśleniu się, zwłaszcza, gdy chodzi o wybór stanu życia. Ta zasada jest zatwierdzona razem z innymi wspólnymi prawami wiernych (por. kan. 219) i znajduje potwierdzenie w uznaniu, w ramach woli małżeńskiej, tego, czego chce każdy z kontrahentów, nawet poprzez uzależnienie skuteczności okazanej woli od warunku.

Po drugie, w ramach uwypuklenia (i po części usankcjonowania) pewnego dysonansu, który istnieje pomiędzy postawieniem warunku własnemu konsensowi i „czystością" intencji, jaka powinna cechować składanie z siebie daru drugiej osobie w małżeństwie. Postawienie warunku (zawieszającego rzeczywiste utworzenie się małżeństwa bądź utrzymującego możliwość odwołania konsensu lub też uzależniającego jego moc od jakiegoś faktu przeszłego lub teraźniejszego), w istocie, czyni to oddanie się, które dokonuje się w ramach przymierza małżeńskiego, mniej czystym, niepełnym.

Należy na koniec zauważyć, że przedstawione dwa aspekty nie mogą być uważane za pozostające w opozycji. Realizacja własnej wolności osobistej i jej uznanie musi się wiązać z jednoczesnym uznaniem odpowiedzialności jednostki wobec własnych czynów i aktów woli, zwłaszcza, gdy dotykają one - w sprawach ogromnej wagi - osoby trzecie, a nawet całą wspólnotę kościelną.

4) Po wyjaśnieniu pojęcia warunku w odniesieniu do konsensu małżeńskiego i zilustrowaniu jego możliwej „typologii" przy jednoczesnym pozostawieniu w cieniu „słuszności" znaczenia, jakie nadaje jej prawo dotyczące małżeństwa kanonicznego, warto przejść teraz do przedstawienia dyscypliny pozytywnej, którą prawo kanoniczne nakłada na konsens małżeński warunkowy. Pokrótce i w sposób bardzo prosty zostanie tu rozważona: dyscyplina Kodeksu z 1917 roku, dyscyplina obowiązującego Kodeksu łacińskiego, jak również wschodnich Kościołów katolickich.

a) Rozważenie dyscypliny ustanowionej w Kodeksie z 1917 roku w kwestii konsensu małżeńskiego warunkowego jest nieodzowne zarówno dla lepszego zrozumienia treści obecnej dyscypliny obowiązującego Kodeksu łacińskiego, jak i dla pokazania zaistniałych w tym zakresie zmian między jednym kodeksem a drugim. Dyscyplina wcześniej obowiązująca zawarta jest w kan. 1092 tego Kodeksu, przepisie dość zawiłym. Otwiera go przesłanka, a następnie zajmuje się on regulacją skutków prawnych różnego rodzaju warunków.

Przesłanka tego kanonu wyraża ważną, również dla celów dowodowych, zasadę: daje bowiem do zrozumienia, że skutki prawne, które zostaną w przyszłości ustalone, powinny się odnosić do warunku, który został „postawiony i niewycofany"; a więc do warunku, który postawiony dobrowolnie aktem woli w określonym momencie poprzedzającym zawarcie konsensu (zatem niekoniecznie w tym momencie) ani przed, ani po zawarciu konsensu nie został wycofany nowym aktem woli. Uważa się zatem, że zarówno wola, uzależniająca konsens, raz wyrażona, utrzymuje się wirtualnie, chyba, że pojawi się wola o charakterze przeciwnym, jak też (stąd też zasygnalizowanie wartości dowodowej owej zasady), że po postawieniu warunku jego trwanie powinno mieć charakter ciągły, a jego przeciwieństwo nie może być zakładane, a tylko pozytywnie przedstawione.

Po przedstawieniu tej przesłanki Kodeks rozważa skutki kilku typów warunków w kwestii konsensu małżeńskiego, dzieląc to rozważanie na cztery części: pierwsze trzy poświęcone są warunkom *de futuro,* czwarta - warunkom *de praeterito* i *de praesenti.*

- W numerze 1 rozważane są skutki kilku szczególnych warunków *de futuro:* dokładniej te, które nie przecząc „istocie" małżeństwa (ten rodzaj warunku jest przedstawiony w numerze 2 kanonu), należą do jednej z trzech następujących kategorii: warunku koniecznego (np. „Poślubię cię, pod warunkiem, że jutro wzejdzie słońce"); warunku niemożliwego (np. „Poślubię cię, pod warunkiem, że jutro nie wzejdzie słońce"); warunku niemoralnego (np. „Poślubię cię, pod warunkiem, że będziesz moją wspólniczką w działalności przestępczej"). Tego

rodzaju warunkom, KPK z 1917 roku decyduje się nie przyznać jakiegokolwiek wpływu na moc konsensu małżeńskiego, tak jakby w ogóle nie zostały postawione *(pro non adiecta habeatur*). Nietrudno zrozumieć powód takiego ustalenia prawnego. W przypadku pierwszych dwóch rodzajów warunku, „koniecznego" i „niemożliwego", jest mowa o przyczynie logicznej. Trudno sobie wyobrazić, że ktoś chciałby naprawdę uzależnić własne zobowiązanie od czegoś, co się urzeczywistni na pewno albo wcale. W tej kwestii nie może być mowy o wątpliwościach i niepewności, a zatem, z logicznego punktu widzenia, nie ma miejsca na poważne postawienie warunku. W przypadku trzeciego typu warunku, zwanego niemoralnym, rozumowanie przedstawione w dyscyplinie, musi mieć charakter moralny. Nie do zaakceptowania jest bowiem, żeby małżeństwo było równie ściśle powiązane z haniebnym układem między dwoma kontrahentami, którzy łączą się ze sobą także w celu popełniania czynów niezgodnych z zasadami moralnymi i/lub prawem.

Takiemu rozporządzeniu KPK z 1917 roku - choć zrozumiałemu z punktu widzenia logiki i wymagań moralnych, które ukazuje - nie zostaje oszczędzona krytyka, będąca całkiem prawdopodobnie przyczyną jego wycofania. Zarzut, według którego w rozważanych przypadkach (choć uznanych za statystycznie rzadko występujące) prawo pomijało w praktyce zgodę podmiotu, nie zważając na jego rzeczywistą wolę i pomijając postawiony przez niego warunek. Takie „pominięcie" z systematycznego punktu widzenia stanowiło niespójność w stosunku do podstawowej zasady prawa dotyczącego małżeństwa kanonicznego: o unikalnej przyczynowości osobistej zgody kontrahentów w tworzeniu małżeństwa.

- W § 2 kan. 1092, KPK z 1917 roku rozważa drugi rodzaj warunków *de futuro,* które, jak zasygnalizowano, definiuje jako „przeciwne istocie małżeństwa" (*„contra matrimonii substantiam").* Należy wyjaśnić, na czym polega niezgodność z istotą małżeństwa. Przez „istotę" małżeństwa powinno się rozumieć zespół wartości, prawnie powiązanych i chronionych, które odnoszą się do tego, co w języku klasycznym oznacza esencję, cel instytucjonalny i istotne właściwości małżeństwa.

Trzeba powiedzieć, przy założeniu odnoszącym się do normatywy z 1917 roku, że esencją małżeństwa jest wspólnota życiowa między kobietą i mężczyzną, której moment tworzenia został podniesiony przez Jezusa Chrystusa do rangi sakramentu. Celem takiej wspólnoty życiowej jest zrodzenie, wychowanie potomstwa i wzajemne doskonalenie się małżonków, spełniające się poprzez pomoc moralną i materialną w sytuacjach życiowych i w wypełnianiu obowiązków małżeńskich. To przyczynia się do stworzenia nierozerwalnego i wyjątkowego związku między małżonkami, a jego unikalny charakter ma swój szczególny wyraz w obowiązku wierności małżeńskiej. Owe aspekty stanowią (w sposób niewiele odbiegający od praw aktualnie obowiązujących) „istotę" małżeństwa, a warunkowi przeciwnemu owej „istocie" czy jakiemuś jej istotnemu przymiotowi Kodeks z 1917 roku przypisuje moc

unieważniającą zawarty konsens. Nie mogłoby być inaczej, ponieważ taka wola byłaby całkowicie lub częściowo sprzeczna z prawdziwą wizją małżeństwa chrześcijańskiego i wewnętrznie niezgodna z tym, co powinno stanowić autentyczny konsens małżeński. W istocie widać, że warunek *contra matrimonii substantiam* to nic innego, jak szczególny przypadek (z charakterystyczną formą „warunkową") tzw. całkowitej bądź częściowej symulacji konsensu małżeńskiego, już samej w sobie powiązanej z celami ważności małżeństwa. Z tego powodu można uznać za niekonieczne jej samodzielne (w odniesieniu do symulacji) uznanie za przyczynę unieważnienia konsensu. Fakt ten powoduje, że - w połączeniu z wyborem nowej dyscypliny traktującej o warunkach *de futuro* - w obecnie obowiązującym prawie warunki „sprzeczne z istotą małżeństwa" nie są dalej rozważane.

- W § 3 kan. 1092 KPK z 1917 roku rozważa warunek *de futuro,* który nazywa dopuszczalnym i ustanawia, że jego postawienie prowadzi do zawieszenia „wartości" małżeństwa (*valorem matrimonii suspendit).* Należy przedstawić następujące wyjaśnienia.

Jak powinno się rozumieć warunek przyszły „dopuszczalny"? Po-jęcie to nie może być analizowane w oderwaniu od innego rodzaju warunku *de futuro,* które zostało już uregulowane. Za „legalny" należy uważać taki warunek, który nie jest konieczny, niemożliwy, niemoralny, sprzeczny z istotą małżeństwa.

Co z kolei oznacza, że postawienie tego warunku „zawiesza wartość małżeństwa"? I do jakiego momentu ją zawiesza? To wyrażenie właściwie nie oznacza, że konsens małżeński lub małżeństwo są nieważne; oznacza za to, że konsens, choć przedstawiony, jest jednak nieskuteczny i że małżeństwo nie zostaje zawarte, z woli osoby stawiającej warunek, aż do momentu, w którym zaistnieje fakt zawarty w warunku. Już to proste założenie pokazuje, jak bardzo złożona i trudna jest problematyka związana z warunkami tzw. zawieszającymi, przede wszystkim staje się ona jeszcze bardziej skomplikowana w obecności szczególnych form warunków, zwanych potestatywnymi. Warunki zawieszające są źródłem niepewności w kwestiach prawnych, ponieważ wprowadzają rozbieżność między zewnętrznymi pozorami a rzeczywistą sytuacją osób; wywołują problemy natury moralnej, związane na przykład z wykorzystaniem małżeństwa do momentu tzw. oczyszczenia warunku, tj. do momentu zaistnienia faktu zawartego w warunku. Ukazawszy już sztuczność rozwiązania doktrynalnego i prawnego, po które sięgnięto w kwestii warunków „potestatywnych", nietrudno w tej chwili zrozumieć wybór Ustawodawcy z 1983 roku w odniesieniu do wszystkich możliwych warunków *de futuro,* czyli przypisania im - niezależnie od ich rodzaju i skutków, które mogłyby mieć na konsens - mocy unieważniającej małżeństwo. W ten sposób: w rzeczywistości zarówno uznaje się wolę do postawienia warunku ze strony podmiotu, jak i zyskuje się, od momentu zawarcia konsensu, pewność co do stanu osób i ważności bądź nie małżeństwa.

- W § 4 kan. 1092, KPK z 1917 roku poświęca w tej materii uwagę mocy prawnej warunków tzw. niewłaściwych, czyli warunków *de praeterito* i *de praesenti,* ważności małżeństwa.

Założenie normatywne przypisuje im następujące skutki: małżeństwo uzależnione od tego typu warunków należy uważać za ważne lub nie w zależności od tego, czy to, co zostało zawarte w warunku, zostało zrealizowane, czy też nie. Można wykorzystać już przytoczone przykłady: w przypadku narzeczonej, która uzależnia własną zgodę od warunku, żeby jej narzeczony nie okazał się mordercą jej ojca (warunek *de praeterito),* małżeństwo będzie nieważne, jeżeli narzeczony w rzeczywistości nim jest, albo ważne, jeżeli nie był on sprawcą morderstwa. W przypadku narzeczonego, który swojemu konsensowi stawia warunek, żeby narzeczona była naprawdę matką jego syna (warunek *de praesenti),* małżeństwo okaże się nieważne, jeżeli ojcem dziecka był inny mężczyzna, ważne jednak, jeżeli był nim narzeczony stawiający warunek. Jak zostało zasygnalizowane, w podobnych przypadkach nie dochodzi do zawieszenia ani nie istnieje możliwość odwołania konsensu. Małżeństwo natychmiast i nieodwołalnie staje się faktem lub nie, w zależności od wystąpienia bądź nie przedmiotu warunku. Tak wygląda kwestia w ujęciu obiektywnym i zasadniczym, jednak na poziomie faktycznym - ściślej, na poziomie wiedzy (zarówno osoby stawiającej warunek, jak i wspólnoty) ewentualnego unieważnienia małżeństwa - mogą wystąpić momenty i sytuacje niepewne, uzależnione od braku informacji na temat faktu zawartego w warunku. Ewentualny proces kanoniczny w tej sprawie jest pomocą zaoferowaną przez system prawa pozwalającą na uzyskanie tej pewności.

b) Obowiązujący obecnie Kodeks łaciński (od 27 listopada 1983 roku), prezentuje w tej kwestii w kan. 1102, dyscyplinę bardzo uproszczoną zarówno w formie, jak i treści. Przyczyny, które doprowadziły do takiej modyfikacji, zostały już po części ukazane w przedstawieniu dyscypliny wcześniej obowiązującej. Warto w tym miejscu rozwinąć główne punkty tej dyscypliny.

Kan. 1102 nie zawiera, jak to miało miejsce w KPK z 1917 roku, przesłanki, rozwiniętej później w czterech punktach, ale trzy odrębne paragrafy. Znika przesłanka, z której miałoby wpływać założenie o trwałości (jeżeli chodzi o istotę i dowód) warunku postawionego i nieodwołanego nowym aktem woli. Nie należy tego jednak uważać za rzeczywistą zmianę dyscyplinarną w tej materii, ponieważ ogłoszona zasada stanowi wymóg logiczny, który do tego, żeby móc działać, nie potrzebuje zatwierdzenia normatywnego.

Trzy paragrafy, z których składa się kan. 1102, są poświęcone: pierwszy warunkom *de futuro,* drugi warunkom *de praeterito* i *de praesenti,* jeśli chodzi o ich regulację materialną, trzeci regułom, które dopuszczają postawienie konsensowi warunku związanego z przeszłością lub teraźniejszością. Już z punktu widzenia czysto ilościowego można zauważyć istotne uproszczenia, zwłaszcza, jeżeli chodzi o ilość miejsca poświęconego warunkom *de futuro.*

Konieczne jest jednak przejść niezwłocznie do analizy wspomnianej dyscypliny pozytywnej.

- § 1 kan. 1102, poświęcony jest warunkom „właściwym", czyli *de futuro.* Formułuje on założenie zupełnie jasne i proste: „nie jest możliwe zawarcie małżeństwa uzależnionego od warunku odnoszącego się do przyszłości" (*matrimonium sub condicione de futuro valide contrahi nequit).*

Wychodząc od tej bardzo prostej dyspozycji, należy stwierdzić, że od momentu jej wejścia w życie małżeństwo (ewidentnie podlegające regułom prawa pozytywnego kościelnego, por. kan. 11 i 1059), któremu postawiony jest warunek *de futuro,* jest z tego tytułu nieważne. Innymi słowy, nieważność małżeństwa wypływa z samego faktu postawienia warunku *de futuro,* bez względu na jego treść i skutki, które podmiot chciał mu przypisać.

Taka nowa reguła wydaje się całkowicie słuszna. Po pierwsze dlatego, że eliminuje przeszkody i powody do krytyki, którą wywołało prawo wcześniej obowiązujące: niespójność praktycznego „zastąpienia" skuteczności konsensu ze strony prawa w przypadku warunków koniecznych, niemożliwych i niemoralnych; brak konieczności przewidywania skutku unieważniającego ze strony warunków *contra matrimonii substantiam* - w szczególności warunków tzw. rozwiązujących - ponieważ nie przedstawiają one nic innego jak tylko symulację konsensu; złożony charakter problematyki prawnej i moralnej w kwestii „zawieszenia" mocy konsensu w przypadku warunków dopuszczalnych, odnoszących się do przyszłości, a jeszcze bardziej skomplikowanej w przypadku warunków tzw. potestatywnych.

Po drugie, nowa reguła wydaje się słuszna, jako że odpowiada motywacjom, z uwagi na które prawo kanoniczne dopuszcza możliwość uzależnienia konsensu małżeńskiego od warunku, przedstawiając kilka wymagań. Z jednej strony, prawo uznaje (a nie zastępuje) rzeczywistą wolę kontrahenta stawiającego warunek (tzn. że małżeństwo w istocie się nie tworzy, jeżeli nie zaistnieje ten szczególny fakt); z drugiej strony, jednocześnie wymierza sankcję - uznając jego nieważność - istotnej sprzeczności, która istnieje pomiędzy konsensem małżeńskim, mającym za przedmiot oddanie siebie, jakie realizuje się poprzez podjęcie praw i obowiązków małżeńskich (por. kan. 1057 § 2) a postawieniem warunku, który to osobiste oddanie się czyni mniej czystym i mniej całkowitym, mniej „bezwarunkowym".

- § 2 kan. 1102, reguluje skutki warunków zwanych niewłaściwymi, tj. *de praeterito* i *de praesenti.* W tej kwestii, tak naprawdę, nie powinna mieć miejsca żadna innowacja czy zmiana prawna. W istocie, w całkowitej zgodności z ustaleniami poprzednio obowiązujących reguł, Ustawodawca kanoniczny stanowi, że małżeństwo uzależnione od tego rodzaju warunków może być uznane za ważne bądź nie, w zależności od wystąpienia bądź nie faktu, będącego przedmiotem warunku. Tak więc w tej kwestii, należy odwołać się do tego, co zostało zaobserwowane w trakcie przedstawiania reguł KPK z 1917 roku.

- § 3 kan. 1102 ustanawia bowiem - wprowadzając regułę wcześniej nieskodyfikowaną - że w celu dopuszczalnego postawienia warunku *de praeterito* lub *de praesenti* potrzebne jest zezwolenie, w formie pisemnej, miejscowego biskupa ordynariusza. Jakie jest uzasadnienie owej innowacji dyscyplinarnej? Wyrasta ona z konieczności podkreślenia nadzwyczajności sytuacji, w której dochodzi do postawienia warunku, pociągającej konieczność interwencji biskupa, który sprawującego kontrolę i mogącego (przynajmniej pośrednio) zniechęcić stronę do podjęcia tego kroku. Biskup mógłby także odmówić udzielenia takiego zezwolenia lub przyczynić się, poprzez swój autorytet, do wyjaśnienia punktów niejasnych i wątpliwości, które leżą u podstaw woli do postawienia warunku do własnego konsensu. Pośrednio, takie założenie może stanowić istotny element dowodowy w przypadku orzeczenia sądowego (np. co do ważności małżeństwa), którego przedmiotem dowodowym jest (także) postawienie warunku. Jasne jest, że zezwolenie napisane przez miejscowego biskupa musi być uważane za publiczny dokument kościelny (por. kan. 1540 § 1), który potwierdza to, co jest w nim napisane w sposób bezpośredni i zasadniczy (por. kan. 1541) w tym przypadku właśnie postawienia warunku i jego rodzaju.

c) Jeżeli wreszcie chodzi o prawo wschodnich Kościołów katolickich, należy zasygnalizować, że-w związku z ich nieprzerwaną tradycją normatywną i w celu wyjaśnienia tego, co zostało skodyfikowane przez Piusa XII w kan. 83 *motu proprio Crebrae allatae* z 22 lutego 1949 roku
- kan. 926 KKKWsch stanowi, że małżeństwo nie może być zawarte jako ważne, jeżeli zostaje mu postawiony warunek *(Matrimonium sub condicione valide celebran non potest).*

Jak jasno wynika ze wspomnianej dyspozycji normatywnej, dla wschodnich Kościołów katolickich nieważne jest małżeństwo, któremu postawiony jest jakikolwiek warunek: zatem nie tylko te *de futuro* czynią małżeństwo *eo ipso* nieważnym (jak to ma miejsce także w obowiązującej dyscyplinie łacińskiej), ale także te związane z przeszłością i teraźniejszością, niezależnie od wystąpienia bądź nie faktu przedstawionego jako przedmiot warunku. Występuje więc, jeżeli chodzi o te dwa ostatnie rodzaje warunku *(de praeterito* i *de praesenti),* rozbieżność między dwoma przepisami prawnymi wspólnymi dla dwóch wielkich tradycji jednego Kościoła Katolickiego.

Można by się zastanowić, czy ta rozbieżność nie stanowi także sprzeczności między dwoma systemami normatywnymi, nie do pogodzenia pod kątem logiczno-systematycznym, a uzasadnionej na podstawie przyczyny natury historycznej tradycji normatywnej. Nie mając na celu pomniejszenia tej rozbieżności normatywnej, można jednak stwierdzić, że wspomniane dyspozycje normatywne nie są bynajmniej sprzeczne. Porównując oba systemy normatywne w odniesieniu do uwarunkowanego konsensu małżeńskiego, można dostrzec ich istotną spójność.

W żadnym przypadku owe systemy nie zastępują konsensu kontrahenta, nie zważając na jego wolę co do małżeństwa, która może być ewentualnie warunkowa. Warunek, w jego właściwym znaczeniu (tj. *de futuro),* oba systemy wiążą z natychmiastowym unieważnieniem małżeństwa. Warunkami w sensie niewłaściwym, KKKWsch także wiąże unieważnienie małżeństwa; KPK, tylko w przypadku realności faktu, z którym kontrahent wiąże ten skutek.

Można założyć, że ta rozbieżność w dyscyplinie (poza jej głównymi punktami: niezastępowalność konsensu, a w konsekwencji niemożność uznania, jakoby wola warunkowa nie została postawiona), wyraża dwa rodzaje wrażliwości, obecne w obu systemach normatywnych, a które w tej materii uzyskują inne, choć nie sprzeczne akcenty. W szczególności wschodni system normatywny w sposób skrajny podkreśla konieczność „czystości" konsensu małżeńskiego, unieważniając każdy konsens uzależniony od warunku, także gdy zostaje on „oczyszczony" przez zaistnienie danego faktu. System normatywny zachodni bądź łaciński dokonuje natomiast konkretnej analizy konsensu, weryfikując, przynajmniej w przypadku warunków niewłaściwych (które nie dopuszczają niepewności co do zawieszenia i odwołania konsensu), powiązanie (bądź jego brak) woli warunkowej wyrażonej przez kontrahenta z rzeczywistością. Zachowując ostrożność przy doborze słów (na podstawie utartych zwrotów i wyrażeń używanych w tym celu), można by powiedzieć, że pokazane różnice są związane z akcentem bardziej „duchowym" (wschodni system normatywny) i bardziej „konkretno-historycznym" (zachodni) tego samego i istotnie spójnego systemu dyscyplinarnego.

5) Przechodząc na koniec do rozważania niektórych przewodnich zasad dotyczących udowodnienia konsensu warunkowego, należy pamiętać, że postawienie warunku konsensowi małżeńskiemu samo w sobie należy uważać za akt woli. Ponadto, w przedstawianiu dowodów można skorzystać - z odpowiednimi rozróżnieniami i uogólnieniami - ze schematów dowodowych przygotowanych przez prawodawstwo w celu ułatwienia i poprowadzenia przy rekonstrukcji aktu woli, który ma zostać pokazany w orzeczeniu sądowym. Postawiwszy takie założenie, można rozwinąć następujące sugestie przeprowadzenia dowodzenia.

a) W przypadku, gdy wystąpiły warunki *de futuro* w małżeństwie rozpatrywanym pod kątem jego ważności według prawa łacińskiego (kan. 1102 § 1) lub jakikolwiek inny rodzaj warunku w przypadku małżeństwa osądzonego według prawa wschodniego (kan. 826 KKKWsch), jedynym przedmiotem dowodzenia jest fakt postawienia warunku, z niego wypływa unieważnienie małżeństwa. Według wskazania, przedstawionego powyżej w przesłance, do potwierdzenia tego faktu prowadzą dwie drogi, którymi należy podążać paralelnie.

- Postawienie warunku można udowodnić na drodze tzw. bezpośredniej, przedstawiając w sądzie oświadczenie osoby, która przyznaje się do jego postawienia (przede wszystkim, jeżeli jest to osoba wiarygodna w kontekście

kan. 1536 § 2 i 1679); ale głównie poprzez zebranie świadectw, potwierdzających oświadczenie pozasądowe, w kwestii wspomnianego postawienia warunku, świadectw tym cenniejszych, im liczniejszych, opisanych i spójnych, zgodnych z innymi, chronologicznie bliskimi momentu zawarcia konsensu.

- Ponadto, postawienie warunku można udowodnić na drodze tzw. pośredniej lub poszlakowej i okolicznościowej. Spośród wskazówek, które pomagają w pośrednim dowodzeniu warunku, dwie zasługują na miano szczególnie ważnych: ocena (pozytywna lub negatywna), którą podmiot przypisuje faktowi zawartemu w warunku (tzw. *criterio aestimationis).* Reprezentuje ona motyw, który czyni postawienie warunku wiarygodnym. Jest bowiem bardziej przekonywające, że warunek co do określonego faktu stawia osoba, która pragnie (lub odrzuca) realizacji tego faktu, niż taka, dla której dany fakt jest obojętny. Innymi słowy, silny motyw czyni postawienie prawdziwego warunku bardziej wiarygodnym.

Kolejnym wskaźnikiem szczególnej wagi, który należy liczyć do kategorii motywów, jest wątpliwość co do faktu zawartego w warunku. Postawienie warunku byłoby w rzeczywistości dość trudne - z psychologicznego, a zatem także dowodowego punktu widzenia - gdyby podmiot miał pewność (pozytywną bądź negatywną) co do tego faktu. Gdyby Tomasz miał pewność, że pewien określony fakt ma miejsce lub nie, jaki sens miałoby wysunięcie go jako warunku własnego konsensu? Jest to już informacja sama w sobie wiadoma i niewiele sensu miałoby umieszczanie jej w kontekście niepewności, który cechuje warunek. Zatem, im silniejszy będzie dowód co do wątpliwości podmiotu, tym bardziej prawdopodobny fakt, że konsensowi postawiono warunek prawdziwy, co ma miejsce ewidentnie w ramach dowodu i przy wychodzeniu od rozważania *id quod plerumque accidit* w psychologii jednostki. Wątpliwość jednak nie jest w istocie elementem składowym warunku jako pojęcia prawnego i nie może ponadto być wymagana jako jego konieczna oznaka, nawet jeśli - jak zostało powiedziane - będzie ważnym elementem poszlakowym.

Spośród okoliczności szczególną wagę będzie miało sprawdzenie, jak zachował się (tzw. *criterium reactionis)* podmiot, któremu przypisuje się postawienie warunku w momencie potwierdzenia jego niespełnienia. Dokładniej mówiąc, gdy pożądany fakt nie wystąpił lub wystąpił ten niepożądany. Jasne jest, że zachowanie uległe oraz pozostawanie w związku małżeńskim wskazuje przeciwko postawieniu prawdziwego warunku; podczas gdy zachowanie, które cechuje wysoka reaktywność i irytacja w związku z sytuacją małżeńską, wskazuje na postawienie prawdziwego warunku, od którego rezultatu zależało w dużej mierze jego wstąpienie lub trwanie w małżeństwie.

b) W przypadku orzekania na temat ważności małżeństw, według dyscypliny łacińskiej w kwestii warunków *de praeterito* lub *de praesenti* (por. kan. 1102 § 2), występują dwa przedmioty dowodzenia: zarówno postawienie warunku, jak

realność bądź nie faktu zawartego w warunku. Nieważność małżeństwa nie zależy w istocie od samego postawienia warunku co do konsensu, ale od rozbieżności między postawionym warunkiem a rzeczywistym stanem tego, co jest jej przedmiotem.

Jeżeli chodzi o udowodnienie faktu postawienia warunku, należy odwołać się do tego, co zostało dopiero powiedziane, dodając tylko, że ewentualne istnienie oryginału lub kopii autentycznego pisemnego zezwolenia biskupa ordynariusza, o czym mowa w kan. 1102 § 3, będzie pełnym dowodem na postawienie warunku.

Jeżeli chodzi o udowodnienie faktu zawartego w warunku, czyli przedmiotu warunku, praktyczne zasady jego dowodzenia pochodzą z natury tego faktu. W ten sposób logiczno-założeniowa analiza świadectw, dokumentów, ekspertyz może się łączyć i uzupełniać w zależności od natury faktu. Trzymając się wcześniej przedstawionych przykładów, inne będą możliwości udowodnienia (przynajmniej negatywnego, poprzez wykluczenie) ojcostwa, a inne związane z wykazaniem odpowiedzialności za morderstwo.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Duszpasterz, który dowiedziawszy się o kłopotach małżeńskich wiernych, podejrzewa, że może być to przypadek małżeństwa nieważnego z powodu warunku, mógłby przeprowadzić rozeznanie według następujących wskazań.

1) Przede wszystkim, aby dobrze zrozumieć, co ma na myśli osoba, która do niego przychodzi, konsultant musi poprosić ją o przypomnienie sobie i wyrażenie tego, o czym myślała lub co postanowiła w momencie ślubu. Łatwo jest, niestety, choć w dobrej wierze, zrekonstruować *a posteriori*, nazwać „warunkiem" to, co tak naprawdę jest tylko do niego podobne, lecz w gruncie rzeczy od niego różne. Podstawowym elementem do wyjaśnienia jest to, czy podmiot uzależnił powstanie własnego małżeństwa lub jego trwanie (i swojego zobowiązania w stosunku do niego) od jakiegoś szczególnego faktu bądź okoliczności.

2) Dobrze zrozumiawszy to, co ta osoba ma na myśli, doradca powinien dowiedzieć się, czy było to dla niej jasne już w chwili ślubu i na ile. Jeżeli tak było, powinien następnie zapytać czy, jak, kiedy i przez kogo ta myśl (lepiej, „ta wola", ponieważ uzależnianie konsensu od warunku jest aktem woli) została wyrażona, jak również, czy te osoby są gotowe i chętne zeznawać. Jasne jest, że celem takiego dochodzenia jest sprawdzenie możliwości bezpośredniego udowodnienia warunku.

3) W ramach dowodzenia pośredniego doradca powinien jednak przede wszystkim dotrzeć do przyczyny, dla której zrodziła się wola uzależnienia własnego zobowiązania małżeńskiego od warunku. Jest to, innymi słowy, szukanie motywu, dowodu wskazującego na postawienie warunku. W szczególności, doradca powinien zapytać podmiot o jego ocenę wagi faktu

zawartego w warunku, pamiętając, że istnieje bezpośrednie powiązanie między tą oceną a prawdopodobieństwem postawienia warunku. Dodatkowo, należy zbadać obecność i intensywność ewentualnej wątpliwości co do faktu zawartego w warunku, ponieważ także między intensywnością wątpliwości i prawdopodobieństwem postawienia warunku istnieje bezpośredni związek.

4) Również niektóre okoliczności poprzedzające ślub (łatwe do odróżnienia od motywów) mogłyby mieć pośrednią wartość dowodową. Dlatego konsultant powinien zwrócić na nie uwagę. Może przykładowo zapytać, czy strona podjęła starania w celu wyjaśnienia wątpliwości, będących podstawą warunku. Albo też, czy istniały wcześniejsze zaręczyny lub związki zerwane właśnie z powodu faktu, który jest przedmiotem warunku. Przykładowo, jeżeli dziewczyna zmuszona była zerwać z poprzednim narzeczonym, ponieważ był on uzależniony od narkotyków, jest wysoce prawdopodobne, że chce ona - nawet pod warunkiem - poślubić mężczyznę, który nie bierze narkotyków.

5) W przypadku okoliczności tzw. towarzyszących ślubowi doradca powinien ustalić, czy podczas przygotowań do bliskiego już ślubu były widoczne oznaki ewentualnej woli postawienia warunku, zwłaszcza w okresie egzaminu, któremu są poddani narzeczeni czy wręcz w postaci pozwolenia biskupa, o którym mowa w kan. 1102 § 3, jeżeli warunki odnoszą się do przeszłości lub teraźniejszości.

6) Na koniec, w kwestii okoliczności, które nastąpiły po ślubie, jakie potencjalnie mogą mieć wartość poszlaki w procesie dowodowym w sprawie postawienia warunku, należy uzyskać informacje na temat wysiłków uczynionych przez osobę stawiającą warunek w celu poznania prawdy w tym względzie (w przypadku warunków *de praeterito* i *de praesenti)* lub w celu osiągnięcia przedmiotu pożądanego bądź uniknięcia tego niepożądanego (w przypadku warunków *de futuro);* jak również reakcji podmiotu w momencie odkrycia prawdy, tzn. gdy nie dochodzi do ziszczenia się przedmiotu pożądanego lub stoi się w obliczu tego, którego wystąpienia osoba się obawiała.

Dopiero po dokładnym zbadaniu - choć tylko wstępnym - powyższych okoliczności konsultant (w przypadku niemożliwości przezwyciężenia kryzysu małżeńskiego czy konwalidowania małżeństwa) mógłby zaproponować zweryfikowanie ważności takiego związku.

3. PRZYKŁADY

Chcąc lepiej zobrazować powyższą problematykę, przedstawiamy teraz następujące przykłady.

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Filip był podoficerem w wojsku, pełnym entuzjazmu i dobrej woli, ale bardzo zasadniczym, jeżeli chodzi o charakter i sposób myślenia. Przy okazji pewnej

uroczystości, w której biorą udział także rodziny wojskowych, poznał o kilka lat od siebie starszą Marię, córkę swojego zwierzchnika - dziewczynę bardzo atrakcyjną i bardziej od niego doświadczoną emocjonalnie. Od razu poczuli do siebie silny pociąg i wkrótce ich znajomość stała się poważna pod każdym względem. Filip był mocno zaangażowany, również dlatego, że było to dla niego pierwsze takie doświadczenie.

Niedługo później myśleli o ślubie. Filip jednak, odwiedzając dom rodziców, z którymi mieszkała Maria, zdał sobie sprawę z silnej więzi wiążącej ją z rodzicami. Rozmawiał o tym z dziewczyną, ponieważ niepokoiła go jej propozycja, aby oboje zamieszkali właśnie z nimi. Filip szanował rodziców Marii, ale obawiał się wspólnego mieszkania z nimi, ponieważ mogło się to okazać kolejną trudnością w rodzącym się małżeństwie, chciał też uniknąć krępującej sytuacji zamieszkania w domu swojego dowódcy. Dyskusja między Filipem i Marią na ten temat prowadziła do poważnych napięć. Gdy Filip zamierzał odłożyć plany małżeńskie, Maria oznajmiła, że może zrezygnować z zamiaru dalszego mieszkania z rodzicami i że jest gotowa zamieszkać z Filipem w osobnym domu.

Niemniej Filip jest pełen podejrzeń i wątpliwości w stosunku do Marii. W końcu udał się wraz z nią do proboszcza z jej parafii, który rozpoczął już przygotowania do mającego się wkrótce odbyć ślubu, prosząc go, aby kazał Marii przysiąc, że jest gotowa z nim zamieszkać według dokonanych uzgodnień. Ksiądz rozmawiał osobno także z dziewczyną; nie wymagał od niej formalnej przysięgi, ale rozmawiał z nią o tym problemie, przedstawiając wątpliwości Filipa i wagę jego propozycji zamieszkania w osobnym domu, niezależnie od rodziców (wszystko to ksiądz potwierdził podczas procesu). Filip (pewien złożenia przez Marię formalnej przysięgi) nadal nie był przekonany i znalazłszy dom w mieście inny od tego, w którym mieszkali rodzice Marii, poprosił dziewczynę - nauczycielkę w szkole podstawowej - żeby złożyła w pracy wniosek o przeniesienie do miasta, w którym mieliby zamieszkać po ślubie. Maria zapewniała, że wystąpiła z takim formalnym wnioskiem.

Zbliżał się dzień ślubu, ale Filip był niespokojny, ponieważ widział, że Maria nie jest zainteresowana przygotowaniem nowego mieszkania, odkłada kupno mebli oraz że do momentu samego ślubu, nabyła tylko kilka mało istotnych elementów wyposażenia. W tej sytuacji Filip postawił sprawę jasno: poślubi Marię, ale pod warunkiem, że jej zobowiązanie do odejścia od rodziców i rozpoczęcia z nim życia rodzinnego, całkowicie niezależnego od nich, jest szczere. Maria ponownie zapewniła Filipa o szczerości swojego zobowiązania. W kilka tygodni po ślubie małżeństwo się rozpadło. Maria nie zdecydowała się na rozpoczęcie wspólnego życia z Filipem, usprawiedliwiając się na różne sposoby, między innymi niekompletnym umeblowaniem domu, czego przecież ona sama przed ślubem nie dopilnowała, nie robiąc nic, żeby je skompletować. Filip, jeszcze bardziej podejrzliwy, udał się do Kuratorium, gdzie dowiedział

się, że wniosek o przeniesienie został w istocie przez Marię złożony, ale kilka dni później przez nią wycofany, bez jego wiedzy.

Dla Filipa oznaczało to koniec małżeństwa, nie zgodził się nawet spotykać ani widzieć Marii. Ona próbowała go przekonać, żeby jej wybaczył, także w sposób nieco melodramatyczny, zjawiając się z walizką w koszarach, gdzie mieszka Filip, oznajmiła swoją gotowość do rozpoczęcia wspólnego życia, ale Filip już jej nie ufał, nie chciał z nią nawet rozmawiać. Dla niego wszystko było już skończone.

Małżeństwo Filipa i Marii (zawarte na mocy Kodeksu z 1917 roku i dlatego jego ważność musi być zweryfikowana na podstawie tej dyscypliny) jest jasnym przykładem dopuszczalnego warunku *de futuro* i warunku „potestatywnego". Należy je zatem rozpatrywać w świetle numeru § 3 kan. 1092 KPK z 1917 roku. Filip utrzymuje, że zawarł małżeństwo pod warunkiem, że Maria będzie naprawdę gotowa do rozpoczęcia z nim niezależnego życia małżeńskiego. Jego zgoda byłaby skuteczna tylko wobec szczerego zobowiązania ze strony Marii. W tym przypadku, przedmiotem warunku jest nie tylko rzeczywiste wspólne życie z żoną, ale sama szczerość z jej strony, kiedy przyrzeka ona, że chce z nim takie życie rozpocząć (patrz: nalegania Filipa wobec księdza, aby nakłonił Marię do przysięgi i jej wniosek o zmianę miejsca zamieszkania, złożony właśnie z powodu nalegań Filipa). Dlatego też, w tym konkretnym przypadku, powiązanie faktu przyszłego i niepewnego (rozpoczęcie i trwanie niezależnego wspólnego pożycia małżeńskiego) ze szczerością złożonej obietnicy co do chęci postąpienia w określony sposób staje się mniej skomplikowane niż w innych sytuacjach.

Uzyskanie przez sąd dowodów co do warunku postawionego przez Filipa nastąpiło nie tyle na drodze bezpośredniej (jako że niewiele osób słyszało, jak Filip mówił o „warunku" we właściwym tego słowa znaczeniu, a sama Maria niewiele w tej sprawie ujawniła, żeby nie pokazać się w złym świetle), ile w drodze pośredniej, czyli na podstawie dowodu logicznego, opartego na poszlakach i okolicznościach przypadku. W tym sensie decydujące okazały się: silny i zasadniczy charakter Filipa; pewny dowód zarówno siły jego woli przed ślubem, co do niezamieszkania z rodzicami Marii, ale wyłącznie z nią, jak też jego poważne wątpliwości w tej sprawie; natychmiastowość i nieodwołalność jego reakcji, jak tylko zdał sobie sprawę z nieszczerości obietnicy Marii i jej niechęci do rozpoczęcia autonomicznego wspólnego życia małżeńskiego, tak jak to zostało ustalone przed ślubem.

Powyższy przykład - poza ilustracją potestatywnego warunku *de futuro* - służy do podkreślenia wartości dowodowej elementów pośrednich postępowania dowodowego, przede wszystkim motywu (fakt pragnienia osiągnięcia konkretnego rezultatu i wątpliwości co do realnej możliwości jego uzyskania) i reakcji w obliczu niezaistnienia faktu zawartego w warunku (szybkie i definitywne zerwanie zobowiązania małżeńskiego). Są to elementy, których wystąpienie nadaje wiarygodność temu, że podmiot naprawdę chciał uczynić

swój konsens skutecznym (czyli zastrzegał sobie możliwość jego odwołaniem) tylko pod określonymi warunkami.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Łucja to dobra dziewczyna mieszkającą na wsi. Zakochała się w Ryszardzie i planowała małżeństwo. Kilka dni przed ślubem, proboszcz z parafii Łucji odebrał telefon od Anny, która oświadczyła, że ma syna z Ryszardem. Proboszcz wezwał do siebie młodych w celu wyjaśnienia tej kwestii. Łucja i Ryszard pisemnie oświadczyli, że odrzucili wszelkie niepewności i wahania i są silnie przekonani, że chcą się pobrać.

To, co wydarzyło się w tych dniach, nie jest jednak do końca jasne, zarówno z powodu niestawienia się Ryszarda w procesie, jak i z powodu licznych sprzeczności między wersją Łucji a wersjami świadków, których ona sama wskazała. Wydaje się jednak, że Ryszard zapewnił narzeczoną, że był od jakiegoś czasu „prześladowany" przez Annę, z którą wcześniej się spotykał w towarzystwie innych młodych ludzi i że z tego powodu złożył na nią doniesienie. Faktycznie wydaje się również na podstawie zeznań świadków, że Łucja w pełni wierzyła narzeczonemu, nie zważając na rady swej rodziny, która zalecała jej ostrożność.

Po zawarciu małżeństwa młodzi zaczęli wspólne życie. Łucja zrezygnowała z pracy i pomagała w prowadzeniu firmy handlowej Ryszarda i jego rodziców. Jednak w związku z tym, że zarówno wspólne życie, jak i praca nie spełniały jej oczekiwań - również na skutek zbyt wygórowanych planów Ryszarda - dziewczyna zostawiła męża.

Łucja kwestionowała zawarte przez się małżeństwo twierdząc, między innymi, że jej wstąpienie w związek małżeński miało nastąpić na podstawie warunku, że oskarżenia Anny, zdementowane przez Ryszarda, byłyby nieprawdziwe, czyli że to nie on był ojcem jej dziecka. Małżeństwo zostało zatem zakwestionowane z powodu warunku niewłaściwego. Nie jest łatwo stwierdzić, czy powinno się go uważać za warunek *de praeterito* (że Ryszard nie miał w przeszłości syna z Anną) czy *de praesenti* (że Ryszard nie jest ojcem dziecka Anny), niemniej, z praktycznego punktu widzenia sprawa ta nie nastręcza większych trudności: zarówno dlatego, że należy zastosować ten sam przepis prawny (obowiązujący kan. 1102 § 2, jako że małżeństwo zostało zawarte już w czasie obowiązywania obecnego Kodeksu); jak i dlatego, że faktyczne okoliczności tej sprawy są jasne: Łucja utrzymuje, że chciała udzielić konsensu, który byłby skuteczny w zależności od stwierdzenia bądź nie ojcostwa Ryszarda wobec syna Anny.

W przypadku tym przedmiotem postępowania dowodowego są dwa podstawowe fakty: że Łucja naprawdę postawiła wspomniany warunek, że Ryszard naprawdę jest ojcem syna Anny. Dowody przedstawione przez Łucję w

tej sprawie nie zdołały przekonać sądu: miały one bardzo małą wartość w pierwszym aspekcie, a w drugim - w ogóle nie istniały.

Nie zostało udowodnione, że Łucja - której świadectwo nawet co do ważnych szczegółów okazało się niezbyt przekonywające - naprawdę postawiła warunek; nie wynika to ani z zeznań powołanych przez nią świadków, ani przede wszystkim z faktów. Ślepo ufała ona narzeczonemu i nie zważała na wątpliwości, które próbowała w niej wzbudzić rodzina; nie wyciągnęła żadnych konsekwencji z rozmowy z proboszczem, któremu wręcz pisemnie oświadczyła, że jest zdecydowana na ślub; nie poprosiła Ryszarda o jakiekolwiek poważne potwierdzenie (np. w formie kopii złożonej skargi, czy testów klinicznych, które mogłyby zweryfikować oświadczenie Anny) przed ślubem ani też po nim, nie starała się dowiedzieć niczego więcej na ten temat. Dopiero gdy w małżeństwie zaczęło źle się układać z innych powodów Łucja przywołała kwestię ojcostwa dziecka Anny imputowanego Ryszardowi i wprowadza ją jako swój warunek postawiony w tej sprawie.

Jak zostało jednak wspomniane, takie postawienie warunku przez Łucję nie zostało przed sądem udowodnione, wręcz przeciwnie - wykazano jej całkowite przekonanie co do prawdomówności Ryszarda bez względu na docierające do niej informacje.

To, czy Ryszard naprawdę był ojcem dziecka Anny, nie zostało w ogóle udowodnione. Łucja mówi, że w czasie separacji widziała chłopca i wydał się jej bardzo podobny do męża, ale taka informacja oczywiście nie stanowi dowodu. W swoich zeznaniach Anna stwierdza, że dziecko jest z całą pewnością Ryszarda, ale nie jest w stanie dostarczyć obiektywnych dowodów potwierdzających to, wręcz zmuszona jest przyznać, że w czasie poczęcia utrzymywała stosunki intymne z innymi mężczyznami (informacje zgromadzone przez sąd potwierdzają, że Anna jest raczej „wolną" dziewczyną). Z powodu braku innych poważnych dowodów - także poszlakowych - utrzymywanie, że Ryszard jest ojcem, byłoby zupełnie nieracjonalne i arbitralne.

Przykład ten służy jako ostrzeżenie dla konsultantów, aby zachowali ostrożność w wysuwaniu hipotezy o nieważności małżeństwa z powodu postawienia warunku, decydując się na jej postawienie dopiero po rozpoznaniu - choć, oczywiście, ogólnym - możliwości udowodnienia podstawowych faktów, na wypadek ewentualnego wniesienia takiej sprawy do sądu. W przeciwnym razie, sugerowanie osobom możliwości uznania małżeństwa za nieważne, mogłoby stać się dla nich nie tyle pomocą, ile przyczyną kolejnego smutnego rozczarowania.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Waleria była bardzo młodą dziewczyną, ale miała jasno sprecyzowane poglądy. Studiowała i pomagała rodzicom w rodzinnej firmie w małym miasteczku. W szkole poznała Mirosława, chłopaka z pobliskiej miejscowości. Był nieśmiały,

wrażliwy, cierpiał z powodu trudnej sytuacji rodzinnej: rodzice rozeszli się, a matka żarliwie poświęciła się działalności w sekcie „świadków Jehowy", gorliwie starając się wciągnąć go do tej sekty.

Waleria i Mirosław spotkali się i zakochali w sobie, zaczynają też współżyć. Oboje byli jeszcze dość młodzi i niedoświadczeni, Waleria wkrótce zaszła w ciążę. Dziewczyna nie załamała się, ale od razu myślała o ślubie i rozmawiała o tym z rodzicami, którzy mimo iż nie byli tym wszystkim zachwyceni, nie robili jej wyrzutów i wyrazili gotowość pomocy młodym, zapewniając im zarówno mieszkanie, jak i pewną pracę w rodzinnej firmie. Także Mirosław wydawał się być zadowolony z tej perspektywy. Nastąpiły przygotowania do ślubu, a Waleria - jeszcze niepełnoletnia, ale wystarczająco dojrzała - uzyskała od sądu dla nieletnich pozwolenie na wzięcie ślubu.

Jednak w trakcie przygotowań do ślubu powstał pewien problem: kilku przyjaciół poinformowało Walerię, że widzieli jak Mirosław odwiedza tzw. Salę królestwa, miejsce spotkań „świadków Jehowy", a sama Waleria zaczęła spostrzegać, że chłopak nie mówi jej prawdy, jeśli chodzi o niektóre przypadki jego nieobecności. Waleria, która, mimo swojego wieku i ciąży przed ślubem, była dziewczyną o ugruntowanych poglądach i w miarę silnych uczuciach religijnych, kilkakrotnie, otwarcie, bardzo jasno stawiała sprawę: mówiła narzeczonemu, że go kocha i cieszy się z planowanego ślubu, ale że nie zgodziłaby się poślubić mężczyzny innego wyznania, zarówno dlatego, że chciałaby móc dzielić ze swym mężem te same doświadczenia życia i wiary, jak i wychować spodziewane potomstwo w wierze katolickiej. Pytała go wprost, czy jest lub zamierza zostać „świadkiem Jehowy": w takim wypadku, zatrzymałaby dziecko, ale nie zgodziłaby się na ślub.

Ilekroć Waleria poruszała tą kwestię, Mirosław zapewniał ją, że jest pod wpływem prozelityzmu matki, ale nie ma zamiaru przyłączyć się do sekty „świadków Jehowy"; w niedzielę chodził z Walerią do kościoła na mszę św. Nie stawiał też żadnych przeszkód, jeśli chodzi o religijne przygotowania do ślubu, którymi zajął się już miejscowy proboszcz. Waleria jednak w dalszym ciągu nie miała pewności, także z powodu niepokojących ją, powtarzających się informacji od znajomych. Dlatego też, po raz kolejny, rozpoczęła rozmowę na wspomniany powyżej temat, tym razem w obecności rodziny. W ostatnich dniach przed ślubem, a także w dzień go poprzedzający, Waleria jasno przedstawiała Mirosławowi swoje poglądy: „nie chcę poślubić «świadka Jehowy». Powiedz mi, czy jesteś nim albo chcesz nim zostać, jeżeli tak, zapomnijmy o ślubie. Jeżeli potem, po ślubie, okaże się, że jesteś «świadkiem Jehowy» albo że chcesz nim zostać, odejdę od Ciebie i zakończę nasze małżeństwo". Mirosław ponownie przedstawiał jej swoje zapewnienia.

Jednak już w trakcie podróży poślubnej Mirosław okazuje się mieć przy sobie mnóstwo publikacji rozprowadzanych przez „świadków Jehowy", przy czym utrzymuje, że nie ma nic złego w czytaniu i stara się nawet nakłonić do tego Walerię. Po narodzinach dziecka, (bez rezultatów) sprzeciwia się chrztowi

katolickiemu, a kilka miesięcy później przyznaje się proboszczowi, do którego Waleria zwróciła się o pomoc, że należy do sekty i chce jeszcze bardziej zaangażować się w jej działalność. W tym momencie, z przykrością, aczkolwiek z olbrzymią determinacją, Waleria urzeczywistnia swoją groźbę i każe Mirosławowi się wyprowadzić, jako że jej zobowiązanie małżeńskie nie jest już ważne, tak jak go ostrzegała.

Waleria kwestionuje zatem ważność swojego małżeństwa. Pośród motywów stwierdzenia nieważności, na które się powołała, wymienia także postawiony przez nią warunek, aby Mirosław nie był i/lub nie chciał zostać „świadkiem Jehowy". Fakty są w tej sprawie bardzo oczywiste, a także stanowisko Walerii jest potwierdzone: zarówno przez osoby, jak i same fakty, które mówią więcej niż słowa: wątpliwości przed ślubem, przedstawienie Mirosławowi swoich intencji, szybka i zdecydowana reakcja Walerii po odkryciu prawdziwych zamiarów chłopaka. Trudniejsza jest jednak kwalifikacja prawna wspomnianych faktów. Czy mamy tu do czynienia z warunkiem *de praesenti* („jeżeli jesteś «świadkiem Jehowy», moja zgoda jest nieskuteczna")? A może z warunkiem *de futuro* („jeżeli zostaniesz «świadkiem Jehowy», moja zgoda, tymczasowo zawieszona, nie będzie ważna") albo typu potestatywnego („Jeżeli już teraz masz zamiar nim zostać i Twoja obietnica w tej sprawie nie jest szczera, moja zgoda nie jest ważna")? A może oba przypadki występują tu jednocześnie? Sądowi wydało się, że łatwiej (na podstawie dowodów) jest uznać warunek postawiony Mirosławowi przez Walerię jako warunek *contra matrimonii substantiam,* dokładniej jako chęć rozwiązania związku w przypadku odkrycia, że jest on „świadkiem Jehowy" lub chce nim zostać. Należy pamiętać słowa samej Walerii: .jeżeli potem, po ślubie okaże się, że jesteś «świadkiem Jehowy» albo że chcesz nim zostać, odejdę od Ciebie i zakończę nasze małżeństwo". W praktyce chodzi o warunek „rozwiązujący", który sam w sobie jest warunkiem *de futuro*, który się realizuje poprzez wolę wykluczającą (także ewentualnie „warunkową") nierozerwalność związku małżeńskiego. Sam sąd wydał oświadczenie w sprawie właśnie z powodu wykluczenia nierozerwalności związku przez Walerię (także w toku analizowania głównych punktów sprawy), utrzymując, że rozstrzygnął już zagadnienie warunku, w efekcie w nim zawartego.

Przykład ten ma pokazać zarówno trudność z zaklasyfikowaniem faktów, związanych z przypadkiem konsensu warunkowego, na podstawie schematów normatywnych (oczywiście abstrakcyjnych i uogólnionych), jak też konieczność ostrożnego rozróżnienia warunku od innych przypadków do niego podobnych, choć w rzeczywistości z nim niezwiązanych, zarówno tych, które nie mają wpływu na ważność małżeństwa, jak i tych, które je mają, ale które powinny być raczej zaklasyfikowane na równi z innymi przypadkami nieważności małżeństwa przewidzianymi przez prawo kanoniczne.

XIII.
KONWALIDACJA (UWAŻNIENIE) MAŁŻEŃSTWA NIEWAŻNEGO

Może wydawać się dziwne, że w naszej pracy zajmujemy się możliwościami konwalidacji - w ramach prawa kanoniczego - małżeństw, w sprawie których istnieją podstawy do uznania je za nieważne.

W rzeczywistości, jeżeli się dobrze przyjrzeć, instytucja konwalidacji małżeństwa (poniżej będzie powiedziane, jakie są możliwości dokonania konwalidacji według obowiązującego ustawodawstwa) jest jednym z możliwych działań duszpasterskich Kościoła, stającego wobec małżeństwa, które jest nieważne. Logiczne jest, że Kościół dysponuje różnymi formami działania, aby, w ramach rozsądnej elastyczności, mógł sprostać rozmaitym trudnym sytuacjom indywidualnym, stosując rozwiązania, które są słuszne i skuteczne. Również i w działalności duszpasterskiej, obowiązuje bowiem zasada, że sprawiedliwość nie oznacza traktowania wszystkich jednakowo, na podstawie sztywnych i ściśle ustalonych schematów, ale oznacza „oddanie każdemu tego, co mu się należy", to jest tego, co dotyczy jego osobistej sytuacji, widzianej przez pryzmat ogólnych zasad ustawodawstwa kościelnego.

W takim rozumieniu, możliwość konwalidacji małżeństwa nieważnego to nic innego jak dowód na „duszpasterski" charakter prawa kanonicznego, gdzie przez „duszpasterstwo" rozumie się uważną troskę o pomoc w znalezieniu rozwiązań (niekoniecznie przyjemnych i sentymentalnych) dla trudnych sytuacji osobistych, rozwiązań jak najściślej związanych z obiektywną rzeczywistością.

Dla większej jasności tego, co zostało dotąd powiedziane, wyodrębnimy tu cztery rodzaje możliwych reakcji Kościoła wobec małżeństwa nieważnego:

1) Ukrycie - ze strony władz kościelnych - takiej sytuacji. Musi mieć ona miejsce w przypadku, gdy oboje (nie w rzeczywistości) małżonkowie utrzymują dobre stosunki i kiedy powiadomienie ich o nieważności ich związku mogłoby być bardzo niekorzystne, zwłaszcza od strony duchowej. Jeżeli faktyczna sytuacja, będąca podstawą nieważności, byłaby nieusuwalna, a nie byłoby uzasadnionego niebezpieczeństwa, że okoliczność ta (a zatem również nieważność ich małżeństwa) wyszłaby na jaw, władza kościelna, która się o tym dowiedziała, może ukrywać to, o czym wie, nie niepokojąc pseudomałżonków pozostających w dobrej wierze. Jest to oczywiście przypadek rzadki (mamy na myśli np. niedopuszczalne pokrewieństwo pewnego stopnia, co okazuje się, po tym jak obie strony - np. w kraju misyjnym lub w społeczności nękanej wojnami lub o wysokim wskaźniku migracji - zawarły małżeństwo), ale którego nie można wykluczyć.

2) Tolerancja, ze strony władzy kościelnej, sytuacji małżeńskiej osób, które wiedzą o nieważności kanonicznej ich związku, której przyczyny Kościół nie jest w stanie wyeliminować. W przypadku, gdy nie istnieje ryzyko rozgłoszenia

tego faktu (a w jego następstwie skandalu) i gdy pseudomałżonkowie szczerze zobowiązują się powstrzymać od stosunków ściśle małżeńskich (żyjąc, jak się potocznie mówi, „jak brat z siostrą"), Kościół może tolerować ich dalsze wspólne mieszkanie. Jest to rozwiązanie podobne do stosowanego w przypadku ponownego małżeństwa - oczywiście tylko cywilnego - w wypadku rozwiedzionych katolików, związanych uprzednio ślubem kościelnym. Związek taki jest nieważny nie tylko z powodu tego, że nie został on zawarty w formie ślubu kościelnego, ale również dlatego, że w tym wypadku istnieje już uprzedni związek, który, jeżeli jest ważny, nie może być przedmiotem dyspozycji ani ze strony poszczególnych zainteresowanych, ani też Kościoła. Przy wystąpieniu wspomnianych warunków oraz innych poważnych przyczyn (np. posiadanie potomstwa w drugim związku, które wymaga opieki materialnej i moralnej rodziców), władza kościelna może tolerować dalsze wspólne mieszkanie, nie wymagając jego przerwania z powodu nieważności związku.

3) Oświadczenie o nieważności, czyli formalne uznanie przez organ do tego upoważniony (sąd), przy zachowaniu określonych procedur prawnych, zaistniałej nieważności związku małżeńskiego, którego materialna ważność została zakwestionowana. Oczywiste jest, że takie rozwiązanie oznacza koniec pożycia małżeńskiego zainteresowanych stron, nawet jeżeli nie zawsze przyczyna nieważności małżeństwa jest zbieżna z powodem niezgody między małżonkami. Wynika też jasno, że takie postępowanie powinno mieć miejsce zwłaszcza w przypadkach, w których nie ma szans powrotu do wspólnego, pogodnego życia małżonków.

4) Konwalidacja małżeństwa jest to zastosowanie takich procedur, które umożliwiają przekształcenie nieważnego małżeństwa w związek ważny. Może to mieć miejsce pod warunkiem poszanowania prawdziwości faktów i podstawowych zasad prawa dotyczącego małżeństwa kanonicznego. Celem niniejszego rozdziału jest ukazanie, w jaki sposób może to mieć miejsce. Konwalidacja małżeństwa jest reakcją Kościoła w obliczu nieważności małżeństwa, która wydaje się odpowiednia w przypadku, gdy są nadzieje (oparte na potwierdzonej woli lub zachowaniu małżonków), że ich wspólne życie może być kontynuowane.

Prawo kanoniczne przywiązuje bowiem dużą wartość do możliwości konwalidacji małżeństwa nieważnego. Należy zwrócić tu uwagę na dwa istotne przepisy, które regulują to zagadnienie. Ustalając warunki legitymacji czynnej Rzecznika sprawiedliwości do zaskarżenia ważności małżeństwa, Kodeks stanowi, że uprawnienie takie (dające w praktyce możliwość wdrożenia odpowiedniej procedury) nie występuje, gdy istnieje techniczna możliwość oraz stosowność konwalidacji małżeństwa (kan. 1674 § 2). Definiując dalej specyficzne obowiązki Sędziego w sprawach dotyczących nieważności małżeństwa, kodeks ustanawia ponadto, że jednym z nich jest obowiązek - przed przyjęciem sprawy do rozpatrzenia a, także w jej toku, jeśli pojawia się możliwość, że zakończy się ona pozytywnie - wykorzystania „środków

pastoralnych" (rozmowy, namowy, odsyłanie do doradców ekspertów, którzy mogliby pomóc), mogących doprowadzić do konwalidacji małżeństwa i do wznowienia przez małżonków wspólnego życia małżeńskiego (kan. 1676).

Konsultant par borykających się z poważnymi trudnościami małżeńskimi ma do dyspozycji rozmaite formy działania, nie tylko zaproponowanie wniesienia sprawy kanonicznej o stwierdzenie nieważności związku małżeńskiego. Nawet w przypadku, gdy nieważność taka jest bowiem teoretycznie możliwa, nie może on pominąć pozostałych rozwiązań, w tym konwalidacji małżeństwa, jeśli wydają się one bardziej odpowiednie w konkretnej sytuacji zainteresowanych.

Na czym więc opiera się możliwość „konwalidacji" małżeństwa nieważnego? Na ile jest ona zgodna z fundamentalnymi zasadami kanonicznego prawa małżeńskiego? Przy analizie tego zagadnienia posłużymy się wypróbowanym już schematem, rozpoczynając od rozważenia elementów prawa substancjalnego.

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

1) Fundamentalna zasada, na której opiera się instytucja konwalidacji małżeństwa, jest jednocześnie podstawową zasadą całej dyscypliny kanonicznej dotyczącej małżeństwa: określa ona konsens jako przyczynę początkową, w języku klasycznym „przyczynę sprawczą" małżeństwa.

Zasadę tę zatwierdza samo prawo kanoniczne, stanowiąc, że to zgoda stron tworzy (*facit*) małżeństwo, co jasno przedstawia kan. 1057 § 1. Ów konsens, który prawo uważa za akt bardzo osobisty i niezastępowalny, jest aktem woli, poprzez który strony wzajemnie się sobie oddają w celu stworzenia małżeństwa (kan. 1057 § 2). Ten dar z samego siebie dokonuje się, w szczególności, poprzez zobowiązanie się wobec drugiej strony do wypełniania obowiązków małżeńskich i uznania jej praw należących się legalnemu małżonkowi i tylko jemu samemu.

Akt woli - rozpatrując go z punktu widzenia analizy psychologicznej - jest sam w sobie prawidłowy, jeżeli jest on nakierowany bezpośrednio na podmiot mogący być celem woli małżeńskiej, nawet jeżeli w konkretnym wypadku podmiot ten nie zamierza być przedmiotem tej woli. Można to zilustrować bardzo prostymi przykładami, odchodząc na moment od tematyki małżeństwa. Tomasz mógłby wykazać wolę (samą w sobie prawidłowo ukształtowaną) kupna samochodu, który według niego jest własnością Krzysztofa, mimo iż ten ostatni nie ma w rzeczywistości żadnego samochodu; Sławomir mógłby wykazać wolę (samą w sobie prawidłowo ukształtowaną) zakupu *Giocondy* Leonarda da Vinci, mimo że to dzieło sztuki nie jest na sprzedaż i nie może go nabyć osoba prywatna.

Przykłady te mogą pomóc zrozumieć rozróżnienie, które można wyrazić poprzez terminologię, której użycie stało się zwyczajem na polu kanonicznym, zaakceptowaną także w prawie wcześniej obowiązującym. KPK z 1917 roku,

traktując o instytucji konwalidacji, którą rozważamy, wprowadził rozróżnienie w kan. 1139 między konsensem, który nazywał „naturalnie wystarczającym" i konsensem „prawnie skutecznym".

Konsens „naturalnie wystarczający" to ten, który jest prawidłowy jako akt psychologiczny, tj. taki, który potencjalnie może się stać faktycznym konsensem małżeńskim; na przykład nie może być on wadliwy z powodu złych intencji (przypominamy rozważane przypadki symulacji) lub z powodu przyczyn zewnętrznych (jak przymus lub błędy wcześniej rozważane). Natomiast konsens „prawnie skuteczny" to akt, który w dziedzinie prawa faktycznie wywołuje swoje skutki: zarówno dlatego, że odnosi się w rzeczywistości do podmiotu, który może zawrzeć małżeństwo, jak też dlatego, że jest wyrażony w formach, które prawo uważa za istotne dla jego zaistnienia.

Możemy starać się jeszcze lepiej zrozumieć te pojęcia, powracając do wspomnianego już przepisu podstawowego, tj. pierwszego paragrafu kan. 1057. Stwierdza on, że przyczyną sprawczą małżeństwa jest zgoda stron (konsens, który jest sam w sobie prawidłowy lub „naturalnie wystarczający"), ale dodaje, że tym niemniej ta zgoda przynosi efekty (jest innymi słowy „prawnie skuteczna") tylko, jeżeli wychodzi od obu osób zdolnych pod względem prawnym i w sposób przewidziany przez prawo kanoniczne.

Chcąc rozważyć ten przepis od strony negatywnej, możemy wywnioskować, że małżeństwo mogłoby być nieważne bądź z powodu braku konsensu naturalnie wystarczającego, bądź - także w przypadku, gdy on istnieje -z powodu niezdolności prawnej przynamniej jednego z kontrahentów albo też z powodu przedstawienia tego konsensu w sposób niezgodny z prawem. W ostatnich dwóch przypadkach konsens, choć naturalnie wystarczający, byłby prawnie nieskuteczny.

Konwalidacja małżeństwa jest więc - uznając zawarty ślub za nieważny - możliwością przypisania wartości prawnej związkowi, który powinna ona była stworzyć: doprowadzając do tego, że ewentualnie brakujący konsens małżonków (lub jednego z nich) dochodzi do skutku lub też przydając skuteczność prawną konsensowi samemu w sobie naturalnie wystarczającemu, lecz „sparaliżowanemu" w swej skuteczności przez niezdolność osobistą lub wadliwość formalną.

2) Jak łatwo można zrozumieć na podstawie tego, co zostało do tej pory powiedziane, procedura konwalidacji małżeństwa jest stosowana w przypadku małżeństwa obiektywnie nieważnego lub małżeństwa, które z moralnego punktu widzenia można za takie uznać. Małżeństwo może być nieważne z trzech powodów.

a) Jak już wspomniano, najpoważniejszym powodem nieważności małżeństwa jest naturalna niewystarczalność konsensu. W takim przypadku konwalidacja nie jest niczym innym, jak tylko odnowieniem niewystarczającego konsensu, oczywiście w wypadku, kiedy warunki niezbędne dla jego skuteczności prawnej istnieją również w momencie zatwierdzenia małżeństwa.

A zatem, na przykład, jeżeli między zawarciem konsensu naturalnie niewystarczającego i jego ponownym zawarciem, jedna ze stron wskazałaby na istnienie przeszkody nie do ominięcia (np. impotencja seksualna), konwalidacja nie mogłaby mieć miejsca.

b) Po drugie, małżeństwo może być nieważne z powodu niezdolności prawnej obu stron lub jednej z nich, jako dotkniętych jedną z „przeszkód", o których mowa w kan. 1083-1094. Oczywiste jest, że w przypadku, gdy taka przeszkoda jest nie do przezwyciężenia (ponieważ ma źródło w „pozytywizacji" nakazów prawa Bożego, tzw. pozytywnego lub naturalnego), konwalidacja mogłaby mieć miejsce tylko wtedy, gdy zniknie przeszkoda. Tak dzieje się w przypadku przeszkody w postaci istnienia uprzedniego, dopełnionego związku małżeńskiego, która może zostać przezwyciężona tylko w przypadku śmierci jednego z małżonków (por. kan. 1141 i 1085 § 1).

c) Małżeństwo może być też nieważne z powodu wady co do for-my wymaganej dla jego ważności. Mówiąc w tym przypadku o motywie nieważności, który opiera się na przepisach (por. definicję w kan. 10) natury czysto kościelnej, jasne jest, że teoretycznie konwalidacja małżeństwa jest wówczas możliwa. Kwestia ta nie podlega dyskusji, jeżeli chodzi o ewentualne wady formalne małżeństwa kanonicznego (np. niewystarczająca liczba świadków, celebracja małżeństwa przez proboszcza zawieszonego w swoich czynnościach z powodu wyroku sądowego lub dekretu biskupa; przyczyna przedstawiona w czwartym z niżej przedstawionych przykładów). Kwestią sporną jest natomiast przypadek takiego małżeństwa, którego zawarcie odbyło się bez formy kanonicznej, ponieważ osoby zainteresowane życzyły sobie formy cywilnej lub formy wspólnot religijnych, których ceremonie małżeństwa Kościół Katolicki nie uznaje na równi z własnymi (w praktyce chodzi o obrzędy akatolików wschodnich: por. kan. 1127 § 1).

Jak wiadomo - zwłaszcza w kontekście duszpasterstwa włoskiego - najczęściej występujący jest przypadek ślubu cywilnego zawieranego przez osoby, z których przynajmniej jedna jest zobowiązana do zachowania formy kanonicznej wedle kan. 1117. Należy między innymi pamiętać, że nie jest przewidziane, aby katolicy byli uprawnieni do zawarcia ślubu cywilnego (przy zwolnieniu z formy kanonicznej), chyba że występuje zagrożenie życia (por. AAS 77 [1985] 771). Także w przypadku małżeństwa mieszanego - przy zastosowaniu możliwości, o której mowa w kan. 1127 § 2 - dekret ogólny Konferencji Episkopatu Włoch obowiązujący od 17 lutego 1991 roku zakłada, że ogólnie rzecz biorąc, alternatywna forma uroczystości powinna mieć charakter religijny (por. art. 50). Jedyny wyjątek, w ramach ewentualności, do której tekst się odnosi, stanowi porozumienie między Konferencją Episkopatu i *Tavola valdese*, które przewiduje możliwość, aby forma cywilna stanowiła alternatywę formy kanonicznej.

W doktrynie rozważa się, czy ślub cywilny osób zobowiązanych do formy kanonicznej może zostać konwalidowany. Debata doktrynalna, jak i procedura

administracyjna i prawna skłaniają się ku odpowiedzi twierdzącej. Nie jest jednak możliwa w tym miejscu analiza argumentacji, o której można przeczytać w specjalistycznej literaturze.

3) Przedstawiwszy tu podstawy konwalidacji małżeństwa, obecnie zajmiemy się tym, jak w praktyce działa mechanizm przewidziany przez prawo pozytywne.

W ramach wprowadzenia, należy sprecyzować, że prawo kanoniczne przewiduje w rzeczywistości dwie formy konwalidacji małżeństwa: pierwsza, to tzw. uważnienie zwykłe; druga, uważnienie w zawiązku. Terminy te pochodzą z samego kodeksu.

Należy od razu zaznaczyć, że prawo kanoniczne nie przewiduje formy tzw. automatycznej konwalidacji małżeństwa, która mogłaby mieć miejsce (jeśli byłoby to przewidziane przez prawo), gdyby małżonkowie kontynuowali wspólne życie jakiś czas po dowiedzeniu się o nieważności ich związku, potwierdzając tym samym, w sposób dorozumiany, poprzez konsekwentne mieszkanie razem, że wolą ich jest przydanie skuteczności swojemu początkowemu konsensowi naturalnie niewystarczającemu lub tylko nieskutecznemu. Wręcz przeciwnie, prawo kanoniczne wymaga do konwalidacji specyficznych i pozytywnych zabiegów: ze strony bezpośrednio zainteresowanych lub władzy kościelnej.

Przedstawiwszy tu przesłanki konwalidacji, możemy przejść teraz do konkretnej analizy tej instytucji prawnej.

4) Elementem charakterystycznym i istotnym pierwszej formy konwalidacji małżeństwa, tzw. uważnienia zwykłego, jest to, że dochodzi do niej poprzez ponowienie konsensu. To ponowienie konsensu jest wymagane przez prawo pozytywne kościelne, także w przypadku, gdy małżeństwo jest nieważne nie z powodu naturalnej niewystarczalności samego konsensu, ale tylko z powodu jego nieskuteczności prawnej (por. kan. 1156 § 2). Ponowienie takie jest nowym aktem woli skierowanym na utworzenie małżeństwa, o którym strona ponawiająca wie lub przypuszcza, że było od początku nieważne (por. kan. 1157).

Sposoby wyrażenia tego nowego aktu woli mogą być różne w zależności od przyczyny nieważności małżeństwa i od stopnia jej upublicznienia. Są to elementy, o których będzie mowa w dalszej części wykładu. Wcześniej jednak zajmiemy się sprecyzowaniem i podsumowaniem podstawowych aspektów charakteryzujących uważnienie zwykłe na drodze ponowienia konsensu.

Aby móc dokonać takiego uważnienia małżeństwa, potrzebna jest, w pierwszej kolejności, wiedza lub przynajmniej opinia, że własne małżeństwo jest nieważne. W konsekwencji, konieczna jest także świadomość co do udzielenia nowego konsensu. Niewystarczające do zrealizowania podstawowych celów konwalidacji będzie zatem przekonanie, że chodzi o zwykłe formalne uregulowanie konsensu już zawartego lub jego potwierdzenie czy umocnienie. Osoba zobowiązana do ponowienia konsensu musi być jednak świadoma, że stoi

w obliczu konieczności autentycznego ponowienia swojego konsensu małżeńskiego, którego alternatywą jest trwanie w sytuacji nieważności (świadomej) swojego małżeństwa.

Po drugie, jest konieczne, aby w momencie ponawiania zawierany konsens posiadał wszystkie wymagane przez prawo przymioty, żeby mógł się stać przyczyną sprawczą związku małżeńskiego. Jeżeli bowiem byłby on istotnie wadliwy lub błędny, nie mógłby doprowadzić do skutecznej konwalidacji. Tak może być w przypadku małżonków, którzy konwalidują związek, z jakiego mają czworo dzieci i którzy, zawierając wznowiony konsens, chcieliby z góry wykluczyć posiadanie kolejnych dzieci. Ich nowy konsens były w znacznym stopniu błędny. Przykład ilustrujący błędne ponowienie konsensu, przytoczony poniżej jako pierwszy, przedstawia przypadek świadomego błędu, który występuje w momencie ponowienia konsensu.

Konieczne jest także, aby w momencie konwalidacji małżeństwa strony posiadały pełną, wymaganą przez prawo zdolność. W przeciwnym bowiem wypadku, konsens, choć ponowiony, nie byłby skuteczny.

Jak zostało wcześniej zasygnalizowane, sposób ponowienia konsensu zależy od motywu nieważności małżeństwa, które ma zostać kownalidowane i od stopnia jego upublicznienia. W ten sposób można wyróżnić następujące przypadki.

a) W przypadku małżeństwa nieważnego z powodu obecności przeszkody zrywającej, aby móc przystąpić do konwalidacji, konieczne jest, żeby ona „zniknęła" lub minęła (np. wiek, wcześniejszy związek) lub też aby została usunięta, jeżeli to możliwe, na drodze dyspensy (np. pokrewieństwo, ślub czystości osoby duchownej), jak stanowi kan. 1156 § 1. W tych przypadkach ponowienie konsensu jest wymogiem prawa pozytywnego kościelnego, ponieważ nieważność małżeństwa wynika z nieskutecznego (z powodu przeszkody), ale samego w sobie naturalnie wystarczającego konsensu.

Jeżeli chodzi o sposoby ponowienia konsensu - jeżeli przeszkoda, będąca przyczyną unieważnienia była publiczna (lub możliwa do wykazania w zakresie zewnętrznym, por. kan. 1074 i 1158 § 1), konsens musi zostać ponowiony w formie kanonicznej; jeżeli jednak owej przeszkody nie można wykazać w zakresie zewnętrznym, konsens może zostać ponowiony prywatnie i w tajemnicy, wyłącznie przez stronę wiedzącą o jej istnieniu, naturalnie pod warunkiem, że konsens drugiej strony trwa nadal. Jeżeli jednak przeszkoda niemożliwa do wykazania jest wiadoma obu stronom, konsens musi zostać przez te dwie osoby ponowiony, nawet w sposób prywatny i tajny albo też w formie kanonicznej i w sposób innym niewiadomy (kan. 1158 § 2)

b) W przypadku małżeństwa nieważnego z powodu braku konsensu, konieczne jest, według prawa naturalnego, jego ponowienie przez stronę, która go nie wyraziła. Jeżeli chodzi o formę takiego ponowienia, może być ona prywatna i tajna, gdy braku konsensu nie da się udowodnić i gdy trwa konsens

drugiej strony (por. kan. 1159 §§ 1-2); musi być ono jednak wyrażone w formie kanonicznej, jeśli brak konsensu może zostać wykazany (por. kan. 1159 § 3).

c) W przypadku małżeństwa nieważnego z powodu braku formy kanonicznej, uważnienie zwykle może się dokonać tylko wraz z nowym wyrażeniem konsensu, przestrzegającego wymaganej formy, jaka uprzednio była przez niego nieprzestrzegana.

5) Forma konwalidacji zwana „uważnienie w zawiązku" charakteryzuje się głównie podkreśleniem trwałości konsensu jako aktu psychologicznego. Można ją stosować w przypadku małżeństw nieważnych z powodu zwykłej nieskuteczności konsensu, samego w sobie naturalnie wystarczającego, który stal się „nieskuteczny" z powodu wystąpienia przeszkody lub wady w formie celebracji ślubu.

W tej szczególnej formie konwalidacji władza kościelna, opierając się na trwałości konsensu naturalnie wystarczającego, usuwa przyczynę powodującą jego nieskuteczność - udzielając dyspensy eliminującej przeszkodę lub nieprzestrzeganie formy - bez wymagania odnowienia samego konsensu. Jeżeli dobrze rozważyć definicję uważnienia w zawiązku („sanacji u podstawy"), którą podaje kan. 1161 § 1, można wyodrębnić następujące elementy tej instytucji prawnej.

Jasne jest, że - opierając się na trwałości konsensu jako aktu psychologicznego - należy zweryfikować wystąpienie takiej przesłanki w celu zastosowania tego środka zaradczego w przypadku małżeństwa nieważnego. Również i w takim wypadku pamiętać należy o ogólnych zasadach proceduralnych i niektórych kryteriach poszlakowych.

Zgodnie z ogólną zasadą, udzielony konsens małżeński musi być uważany za trwały. Jego odwołanie jest faktem, a fakty należy udowodnić, nie tylko zakładać. Oczywiście udowodnienie jakiegoś faktu może nastąpić poprzez dowód poszlakowy. W tym celu pomocne są kryteria, o których niedawno była mowa. Pamiętać należy, że niezgoda małżonków, odmowa przystąpienia do konwalidacji własnego małżeństwa poprzez ponowienie konsensu, separacja małżonków (faktyczna lub legalna), wniosek o rozwód - wszystkie te okoliczności uważane są za poszlaki niewystarczające do udowodnienia odwołania konsensu. Natomiast za poszlaki udowadniające takie odwołanie uważa się rozwiązanie małżeństwa przez papieża z powodu niedopełnienia lub wyrok o stwierdzeniu nieważności małżeństwa. Należy jednak pamiętać, że mowa jest o kryteriach poszlakowych, które stanowią dowód domniemany. Rzeczywista wola małżonków będzie musiała zostać uważnie przeanalizowana i będzie się mogło ewentualnie okazać, że nie pokrywa się z tym, co z dużym prawdopodobieństwem wykazało kryterium poszlakowe.

Jeżeli trwałość - równoczesna i aktualna - konsensu stron jest warunkiem koniecznym dla ważności sanacji, dla jej prawomocności, muszą istnieć realne przesłanki wskazujące, że konsens taki będzie trwał nadal, także w przyszłości, jako że zainteresowani małżonkowie mają zamiar utrzymać życie małżeńskie

(por. kan. 1161 § 3). Uważnienie małżeństwa, którego rozpad byłby łatwy do przewidzenia, byłoby więc nierozważne.

Równoczesne trwanie konsensu stron jest warunkiem koniecznym przy dokonywaniu uważnienia w zawiązku, o czym przypomina kan. 1162, którego drugi paragraf należy dobrze przeanalizować. Podczas gdy pierwszy jest intuicyjnie zrozumiały, a ogranicza się do przypomnienia, że sanacja nie może zostać zastosowana, gdy brakuje konsensu - nawet tylko jednej ze stron - bądź od samego początku, bądź z powodu jego odwołania w późniejszym czasie, paragraf drugi wskazuje, że jeżeli chodzi o istotę i skutki sanacji (które później zanalizujemy), może ona mieć miejsce - w przypadku konsensu początkowo brakującego, a potem złożonego - tylko w momencie jego wejścia w życie. Postępowanie przeciwne -jeżeli chodzi o istotę i skutki tej instytucji - byłoby sprzeciwieniem się podstawowej zasadzie dotyczącej natury przyczyny sprawczej konsensu w powiązaniu z małżeństwem.

Jak zostało wspominanie, uważnienie w zawiązku, następuje zazwyczaj poprzez zwolnienie od przeszkody lub od przestrzegania formy kanonicznej. Po otrzymaniu takiego zwolnienia i potwierdzeniu trwałości konsensu, mamy już wszystkie istotne elementy potrzebne do sanacji (por. kan. 1163); w takim wypadku ocena możliwości jej dokonania zależy od władz kościelnych. Niemniej, jak wiadomo, nie od wszystkich przeszkód można zostać zwolnionym, jako że niektóre z nich (które zazwyczaj dotyczą tzw. prawa naturalnego czy prawa Bożego pozytywnego) nie mogą zostać usunięte przez dyspensę władz kościelnych. W stosunku do tych ostatnich przeszkód, poprzedni Ustawodawca, wyrażając szacunek dla prawa naturalnego i boskiego pozytywnego, ustanawiał niemożność dokonania uważnienia także po zniknięciu tych przeszkód (por. KPK z 1917, kan. 1139 § 2). Obecna Ustawa, nie umniejszając bynajmniej szacunku względem prawa wpisanego przez Stwórcę w naturę rzeczy czy też potwierdzonego w Objawieniu (nie jest możliwe zwolnienie z przeszkód, które tam występują), ale będąc prawdopodobnie ściślej związaną z logiką instytucji sanacji, która traktuje konsens naturalnie wystarczający jako rzeczywisty akt psychologiczny (mogącej nastąpić - jak wyżej zauważono - także przy chwilowej niedyspozycji faktycznej podmiotu), stanowi, że uważnienie może być zastosowane także w przypadku małżeństw nieważnych z powodu przeszkód wynikających z prawa naturalnego (impotencja seksualna, pokrewieństwo w linii bezpośredniej, być może pokrewieństwo drugiego stopnia w linii bocznej) lub z prawa Bożego pozytywnego (związek małżeński), jeżeli tylko wspomniane przeszkody ustaną (por. kan. 1163 § 2).

Opierając się na wartości konsensu stron naturalnie wystarczającego, który nabiera mocy wraz z wyeliminowaniem (przez dyspensę lub ustanie) przeszkody lub zwolnieniem (przez odpowiednią władzę) z formy kanonicznej, wydaje się oczywiste, że uważnienie w zawiązku jest też dopuszczalne - choć

jedynie w przypadku wystąpienia poważnej przyczyny - także bez wiedzy stron zainteresowanych lub jednej z nich (por. kan. 1164).

6) Jakie są skutki konwalidacji małżeństwa? Pod tym względem obie rozważane formy konwalidacji mają jednakowy podstawowy skutek - stworzenie związku małżeńskiego. Wchodzi on w życie w momencie wznowienia konsensu w przypadku tzw. uważnienia zwykłego i w momencie zezwolenia ze strony władzy kościelnej w przypadku tzw. uważnienia w zawiązku. Jak zwykło się mówić, podstawowy skutek obu form konwalidacji ma miejsce *ex nunc.*

W przypadku sanacji u podstawy, występuje dodatkowo skutek drugorzędny, który odzwierciedla się w przeszłości, a o którym mówi się, że powoduje skutek *ex tunc.* Dokładniej, jest mowa o działaniu wstecznym w momencie ślubu tzw. skutków kanonicznych małżeństwa (np. prawowitość urodzenia dzieci: por. kan. 1137-1138). Bardzo jasno wyraża się kan. 1161
§ 2, rozróżniając oba skutki sanacji u podstawy: „Konwalidacja następuje od chwili udzielenia łaski; natomiast cofnięcie skutków kanonicznych małżeństwa odnosi się do momentu zawarcia małżeństwa, chyba że co innego wyraźnie zastrzeżono".

Jakie mogą być i jak są uzasadnione te możliwe zastrzeżenia? Są one wymienione w kan. 1162 § 2 i kan. 1163 § 2 i są uzasadnione w związku z motywem nieważności małżeństwa, które ma podlegać sanacji.

7) Do kogo należy zwrócić się w przypadku, kiedy jest możliwe uważnienie zwykłe lub uważnienie w zawiązku małżeństwa?

Istnieje przypadek, w którym nie trzeba zwracać się do żadnego organu. Ma to miejsce wtedy, gdy zachodzi konieczność uważnienia zwykłego małżeństwa, nieważnego z powodu przeszkody albo też błędu konsensu, które nie mogą zostać udowodnione w zakresie stosunków publicznych wspólnoty (tzw. zakres zewnętrzny) - w takim przypadku wystarczy, żeby strona lub strony wiedzące o nieważności odnowiły konsens prywatnie (bez publicznych formalności) i w tajemnicy (bez świadków), por. kann. 1158 § 2 i 1159 § 2.

Natomiast w przypadku, gdy należy dokonać uważnienia zwykłego małżeństwa nieważnego z powodu błędu formalnego, z powodu przeszkody możliwej do udowodnienia lub też błędu w konsensie, który jest możliwy do udowodnienia, wydaje się wystarczające, jeżeli zainteresowani zwrócą się do kompetentnego organu o udzielenie pomocy w ich małżeństwie, jak to przedstawia kan. 1115, a konkretnie do proboszcza. To właźnie on będzie potem musiał poprosić o zwolnienie z ewentualnej przeszkody (gdy jest ona przyczyną nieważności małżeństwa) władze, które mogą udzielić takiej dyspensy, biskupa lub Stolicę Apostolską.

Na koniec, w przypadku uważnienia w zawiązku, nowy kodeks idąc za wskazaniami soborowymi, umacniając zwyczajowe uprawnienia biskupów diecezji - poszerzył możliwości tych ostatnich do dokonania takiego uważnienia w przypadku małżeństw nieważnych. Czytając uważnie rozporządzenie kan.

1165, można wyciągnąć wnioski, że Stolica Apostolska rezerwuje dla siebie udzielenie uważnienia w zawiązku tylko w trzech przypadkach:

a) sanacji ogólnych, tj. wszystkich przypadków połączonych wspólną przyczyną nieważności (np. małżeństwa udzielone przez fałszywego duchownego);

b) małżeństwa nieważnego z powodu przeszkody, od której zwolnić może tylko Stolica Apostolska (śluby kościelne bądź zakonne; publiczne zobowiązanie do zachowania czystości; przestępstwo);

c) małżeństwo nieważne z powodu przeszkody ze strony prawa Bożego - naturalnego lub pozytywnego - która została wyeliminowana.

We wszystkich innych przypadkach zezwolenie na uważnienie w zawiązku może wydać biskup diecezji. W takich wypadkach można zastosować przez analogię przepis kan. 1115 i wykorzystać kryteria, które są stosowane przy okazji zindywidualizowania proboszcza mającego pomóc małżeństwu (a więc miejsce zamieszkania, miejsce quasi-zamieszkania, miejsce miesięcznego pobytu przynajmniej jednego z dwojga zainteresowanych); albo też można skierować się do biskupa miejsca, w którym zostało zawarte małżeństwo mające podlegać sanacji, pod warunkiem, że zostało zawarte w formie kanonicznej, choćby błędnej, jednak nie w przypadku całkowitego jej braku.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Przedstawimy teraz kilka uwag, które mogą się okazać przydatne dla konsultanta.

1) Po pierwsze, doradcy muszą zdawać sobie sprawę z istnienia możliwości konwalidacji nieważnego małżeństwa, przewidzianej przez prawo kanoniczne. Rozwiązaniem, jakie można zaproponować w przypadku małżeństwa, które - jak się podejrzewa - może być nieważne, nie musi być koniecznie i wyłącznie wniesienie sprawy o stwierdzenie nieważności. Może być tak, że małżonkowie, choć osobiście przekonani o tym, iż może istnieć powód dla stwierdzenia nieważności ich małżeństwa, nie mają zamiaru zakwestionowania jego ważności. Również w przypadku, gdy mieliby oni taki zamiar, należy przedstawić im możliwość konwalidacji ich małżeństwa po to, aby podejmując decyzję, byli jak najlepiej poinformowani o wszystkich możliwych sposobach działania, które ustawodawstwo Kościoła w tym przypadku oferuje.

2) Możliwość konwalidacji małżeństwa musi zostać przedstawiona zwłaszcza w przypadku, gdy wspólne życie małżonków zostało wznowione po wycofaniu sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Jak pokaże drugi z niżej przytoczonych przykładów, może zdarzyć się, że w trakcie prowadzenia sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa małżonkowie zdecydują się ponownie zacząć wspólne życie, czy to dla dobra dzieci, czy to po przemyśleniu swojej decyzji i zdaniu sobie sprawy z wiążących ich uczuć. Trwający w tym czasie proces mógł wykazać (także w przypadku, gdy nie doszło jeszcze do

przedstawienia wyroku) rzeczywistą możliwość udowodnienia na forum zewnętrznym błędu w konsensie lub istnienia przeszkody. W takim przypadku nie można pominąć zaproponowania zainteresowanym konwalidacji ich małżeństwa.

3) Poza tym, co zostało do tej pory powiedziane, doradca musi rozsądnie ocenić sytuację, aby nie poruszyć zbyt wcześnie czy nawet bezpodstawnie kwestii konwalidacji (prostej) małżeństwa, gdy przewiduje, że (np. w obliczu prostoty kulturalnej zainteresowanych) konieczność ponowienia konsensu nie zostałaby zrozumiana czy wręcz byłaby ona odrzucona. W takim przypadku, jeżeli okoliczności na to pozwalają (tj. gdy nieważność małżeństwa zależy od przeszkody lub błędu formalnego), doradca może się zwrócić do kompetentnych organów w celu uzyskania sanacji u podstawy, ustalając, czy istnieje w tym wypadku możliwość zaproponowania zainteresowanym przynajmniej tej szczególnej formy konwalidacji, nie niosącej ze sobą konieczności ponowienia konsensu.

4) Także w przypadku, gdy zainteresowani są gotowi do konwalidacji swojego małżeństwa, doradca musi zasugerować im, aby nie spieszyli się (dotyczy to również ich duszpasterzy) z konwalidacją. Pośród niżej przytoczonych przykładów znajduje się przypadek (przykład pierwszy) konwalidacji, której powinno się było uniknąć (a która w rzeczywistości niczego nie uważniła, ponieważ istniał błąd w konsensie) oraz przypadek (przykład trzeci) konwalidacji nieważnej z powodu braku jej podstawowych założeń. W obu przypadkach okazał się niekorzystny pośpiech i nieuzasadniona niecierpliwość „pasterska", żeby „uporządkować" sytuację małżeńską zainteresowanych.

3. PRZYKŁADY

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Klaudia była dobrą, dość prostą dziewczyną, miała nieszczęśliwe życie rodzinne z powodu kłótni i niezgody między rodzicami. Odkąd została sama, zamieszkała z starszą ciocią i pracowała jako nauczycielka. Poznała Roberta, skromnego urzędnika. Zaczęli darzyć się sympatią i spotykać się, także w środowisku parafialnym, w którym Klaudia prowadziła ożywioną działalność.

Robert był uprzejmy, choć nieco zmanierowany, mało przedsiębiorczy i niemanifestujący otwarcie swoich uczuć wobec Klaudii. Ona z kolei, jak wspomniano, dziewczyna prosta, szczera i pozytywnie nastawiona do życia, nie martwiła się tym i tak mijały lata, z niedzielnymi popołudniami spędzonymi na spotkaniach parafialnych, domowych partiach gier w karty, rozmowach z ciocią.

Po śmierci tej ostatniej, Klaudia została sama i młodzi zdecydowali się pobrać. Ku ogromnemu rozczarowaniu Klaudii, po ślubie Robert nawet nie próbował się do niej zbliżyć w sensie małżeńskim, co więcej, wycofywał się i

starał się uniknąć jakichkolwiek, nawet nieśmiałych prób, zbliżenia się do niego ze strony Klaudii. Po kilku miesiącach Klaudia, dla której małżeństwo było także nadzieją na spełnienie się pragnienia posiadania dzieci, z wielkim bólem stawia sprawę jasno przed Robertem, który ze łzami w oczach wyznaje jej, że już kilka lat przed ślubem dowiedział się, że jest nosicielem wirusa HIV. Mówi, że zaraził się nim w czasie służby wojskowej, że w chwili desperacji z powodu samotności przystał na propozycję dwóch żołnierzy i zażył narkotyki. To był jedyny raz, kiedy po nie sięgnął, mimo to zaraził się, ponieważ wszyscy trzej użyli tej samej strzykawki. Robert wyjaśnił Klaudii, że nie chciał jej o tym powiedzieć przed ślubem, ponieważ ją kocha i bał się, że może ją stracić.

Klaudia wstrząśnięta tym wyznaniem, zwróciła się o radę do księży ze swojej parafii, którzy od dawna ją znali i darzyli sympatią. Dziewczyna była bardzo dotknięta, lecz jej silne uczucia chrześcijańskie sprawiły, że nie przestała kochać Roberta i była gotowa mu przebaczyć. Proboszcz i wikariusz obawiali się, że w ten sposób zawarte małżeństwo może być nieważne i zwrócili się o radę do Kurii. Jeden z jej pracowników, któremu została przedstawiona cała sytuacja, z podkreśleniem możliwości nieważności małżeństwa z powodu świadomego błędu, w jaki została wprowadzona Klaudia (o czym mowa w kan. 1098), odradził konwalidację małżeństwa w związku z tym, że niewiele czasu upłynęło od odkrycia oszustwa, co nie pozwoliło być może dobrze ocenić sytuacji, jak też trudności, z moralnego i ludzkiego punktu widzenia (chodzi o problem związany ze sposobem utrzymywania stosunków płciowych), związanych z życiem z nosicielem wirusa HIV. Konwalidacja małżeństwa została zatem odradzona, przynamniej w najbliższym czasie, ale nie została zabroniona. Klaudia i Robert natomiast byli na nią zdecydowani i przy pomocy proboszcza oraz w obecności świadków w osobach wikariusza i zaufanej przyjaciółki została dokonana konwalidacja małżeństwa.

Ich wspólne życie trwało kilka lat; stan zdrowia Roberta pozostawał bez zmian. Niemniej zauważalna była zmiana na gorsze w jego zachowaniu. Wychodził z domu w porach, w których normalnie się nie pracuje, opowiadał żonie niezręczne kłamstwa, kilka osób widziało go w miejscach cieszących się złą sławą, dołączyło się do tego jego niezrównoważone zachowanie w domu, dziwne manie i przeświadczenie o byciu prześladowanym przez współpracowników i sąsiadów. Stopniowo, także dzięki pomocy lekarza rodzinnego i innych specjalistów, prawda wyszła na jaw. Robert już jako młody chłopak miał doświadczenia homoseksualne, odwiedzał miejsca spotkań homoseksualistów i utrzymywał z nimi mniej lub bardziej stałe kontakty. Nigdy nie zażywał narkotyków, a jego nosicielstwo było wynikiem stosunków homoseksualnych. Także kilka miesięcy po ślubie zaczął znów odwiedzacie środowiska bez wiedzy żony. Klaudia, oszukana w momencie ślubu i konwalidacji, kiedy to - podejmując nierozważną decyzję, której być może inni nie odważyliby się podjąć - wznowiła swój konsens wobec mężczyzny będącego nosicielem wirusa HIV, który już raz ją oszukał w sposób bardzo poważny.

Jasno wynika, że konsens Klaudii - zarówno co do ślubu, jak i konwalidacji - był wadliwy z powodu błędu, w który świadomie wprowadził ją Robert co do cechy swojej osoby (faktu bycia nosicielem i homoseksualistą). Doprowadziło to do poważnego zaburzenia konsorcjum życia, a wszystko to w celu uzyskania konsensu drugiej strony - Klaudii. Należy zatem uznać małżeństwo i konwalidację za nieważne, nie można bowiem obciążyć Klaudii z powodu jej zbytniej wyrozumiałości i łatwowierności, jeżeli chodzi o historię Roberta i jego zarażenia się wirusem z powodu jednorazowego zażycia narkotyków.

Jest jednak całkiem możliwe, i to właśnie ma ilustrować przytoczony przykład, że większa rozwaga przy dopuszczeniu obojga do konwalidacji małżeństwa, opierając się ich naleganiom i prośbom o jak najszybsze „uregulowanie" ich sytuacji, mogłaby się przyczynić do lepszego wyjaśnienia sytuacji, gdyby podejść bardziej krytycznie do opowieści Roberta i mając więcej czasu na zauważenie jego niezrównoważonego zachowania, które szybko zaczął przejawiać po konwalidacji małżeństwa.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Katarzyna i Marek byli młodymi, pracującymi ludźmi. Ona była kasjerką, on robotnikiem. Poznali się, zakochali się w sobie i po długim narzeczeństwie zaczęli myśleć o ślubie.

W miarę zbliżania się daty ślubu Katarzyna zauważyła jednak, że Marek poświęca jej mniej uwagi niż wcześniej. Spytała go, czy coś się zmieniło w jego uczuciach, ale Marek zaprzeczał. Ślub został więc zawarty.

Wrażenie Katarzyny znalazło jednak swoje potwierdzenie w życiu małżeńskim, Krzysztof niechętnie przebywał w domu, unikał sytuacji intymnych, wydawał się niezadowolony i rozkojarzony, „myślami gdzieś daleko".

Katarzyna martwiła się, rozmawiała o tym z rodziną i wspólnymi znajomymi, od których (a konkretnie od Juliana i Piotra) dowiedziała się prawdy, której Marek już nie mógł zaprzeczyć. Przygotowując dom, w którym miał zamieszkać z żoną, Marek jeszcze jako narzeczony Katarzyny poznał sąsiadkę, Dorotę, bardzo młodą, ale już rozwiedzioną. Uległszy jej pokusom, związał się z nią. Gdy Julian i Piotr dowiedzieli się o tym, przypomnieli mu o zbliżającym się ślubie, jednak Marek stwierdził, że nie chce wszystkiego zaprzepaścić, że chce potraktować małżeństwo z Katarzyną jako próbę, nie przerywając związku z Dorotą. Gdyby ta „próba" się okazała nieudana lub gdyby okazało się, że bardziej podobałaby mu się Dorota, zostawiłby Katarzynę i został z Dorotą. Julian i Piotr ostro skrytykowali jego zamiary, rozmawiali o nich z przyjaciółmi (Andrzej i Marcin), jednak żaden z nich nie miał odwagi powiadomić o tym Katarzyny jeszcze przed ślubem.

Gdy zaledwie w kilka miesięcy po ślubie prawda wyszła na jaw, między Katarzyną i Markiem doszło do separacji. Katarzyna zasięgnęła rady w parafii i,

zgodnie z sugestią proboszcza, po uprzedniej konsultacji z doświadczonym adwokatem - wniosła sprawę o stwierdzenie nieważności małżeństwa na podstawie podwójnej wady w konsensie Marka, wykluczenie nierozerwalności małżeństwa i wykluczenie wierności z jego strony. Przeprowadzone dochodzenie pozwoliło na zarysowanie pełnego obrazu sytuacji. Marek, wyraziwszy skruchę, przyznał się do winy; Piotr i Julian ukazali jego przedślubne intencje jako dowody bezpośrednie i przedślubne, Andrzej i Marcin jako dowody przedślubne i pośrednie, kilku krewnych zarówno ze strony Marka, jak i Katarzyny przedstawili uzasadnienie, które młodzi podali w związku z separacją. Wszystkim tym osobom Marek powiedział wprost, jak wyglądała sytuacja. Także Dorota, po skończonej przygodzie z Markiem, bez wahania przyznała się do przedślubnego związku z nim i do zamiaru kontynuowania go także po jego ślubie, w zależności od tego, jak ułoży mu się w małżeństwie z Katarzyną.

Zostały opublikowane akta w sprawie, które potwierdzały podwójną wadę w konsensie Marka. W tym czasie jednak adwokat pomagający Katarzynie prosił ją o odroczenie procesu, potem po raz kolejny, a później oznajmił, że rezygnuje ze sprawy w związku z tym, że Katarzyna i Marek znów zaczęli się spotykać, pogodzili się i rozpoczęli wspólne życie na nowo.

Jest to, oczywiście, szczęśliwe zakończenie. Niemniej jednak wada w konsensie Marka jest w sprawie nie tylko dowodem możliwym, ale dowodem, który został już włączony do procesu sądowego, nawet jeśli nie doszło jeszcze do ogłoszenia wyroku. Zalecona została zatem konwalidacja małżeństwa. Wikariusz sądowy napisał więc do proboszcza, który wcześniej wysłuchał Katarzyny i doradził jej wniesienie sprawy o stwierdzenie nieważności. Dobroduszny ksiądz wezwał do siebie ją i Marka, wyjaśnił im całą kwestię, a sami zainteresowani zgodnie zdecydowali się na konwalidację swojego małżeństwa. Proboszcz dołączył do zatwierdzenia coś w rodzaju „egzaminu narzeczonych", w którym obszernie opisał odnowione przez nich postanowienia, i wreszcie, w obecności dwóch zaufanych świadków, przyjął ich ponowienie konsensu.

Przykład ten pokazuje typowy przypadek, w którym należy zastosować uważnienie zwykłe, czyli w sytuacji, gdy nie tylko można udowodnić przyczynę nieważności małżeństwa, ale - także ze względu na fakt wniesienia sprawy do sądu - całkiem prawdopodobne jest, że nieważność małżeństwa mogła zostać ujawniona.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Piotr i Martyna byli kuzynami tzw. drugiego stopnia; dokładniej - we-dług dyscypliny KPK z 1917 roku, na podstawie której zostaje zawarte ich małżeństwo (por. kan. 96 § 3 i 1076 § 2) - byli spokrewnieni w trzecim stopniu w linii jednostronnej. A jeszcze dokładniej: mieli wspólnego pradziadka; ich

babcie były siostrami, matki pierwszymi kuzynkami. W tym pokrewieństwie przekazanym w linii żeńskiej nazwiska obu zainteresowanych są oczywiście różne. Ponadto, podczas gdy Martyna mieszkała zawsze w małej górskiej wsi, miejscu pochodzenia rodziny, Piotr urodził się i mieszkał zawsze w dużym mieście, dość odległym od tej wsi, gdzie jego babcia przeprowadziła się po ślubie w poszukiwaniu pracy i szczęścia.

Oboje poznali się na wsi z okazji zabawy, w której Piotr uczestniczył, w miejscu dawnego pochodzenia. Wiedzą o swoim dalekim pokrewieństwie, jednak prawie nigdy wcześniej się nie widzieli aż do momentu, w którym mieli 25 lat. Zakochali się w sobie i zdecydowali się na ślub. Został on zawarty właśnie w wiosce Martyny; młodzi mieli, wymagane w takich wypadkach, kontakty z proboszczem. Jak wspomniano, wiedzieli o swoim pokrewieństwie, ale nie uważali tego za problem (według KPK z 1917 była to przeszkoda zrywająca) i dlatego nie wspomnieli o tym proboszczowi. On sam - wspaniały duszpasterz, ale z administracyjnego punktu widzenia „osoba mało zaradna" przeprowadził dość powierzchowne rozeznanie: nazwiska są różne, ona pochodzi ze wsi, on z dużego miasta i przed okresem narzeczeństwa nigdy w wiosce nie był... Właściwie nie pytając o nic, proboszcz zamknął postępowanie przedmałżeńskie i pomagał przy ślubie, ku radości wszystkich.

W pierwszą sobotę po ślubie, proboszcz udał się na zabawę do sąsiedniej wsi, dokąd wszyscy miejscowi księża zostali zaproszeni na uroczystą procesję. W czasie późniejszej kolacji pewien ksiądz, daleki krewny nowożeńców, spytał proboszcza „W ubiegłą sobotę udzieliłeś ślubu moim kuzynom: pytałeś o zezwolenie?" Proboszcza ogarnęło przerażenie z powodu tego, co zrobił. Następnego dnia, po niedzielnej mszy Św., zatrzymał matkę Martyny i mówi jej, że ma pilną sprawę do omówienia z nowożeńcami. Udała się ona do miasta, w którym oboje zamieszkali, i przekazała im to, co powiedział jej proboszcz: stawiając czoła niewygodom (jest to historia z przed wielu lat), przyjeżdżają oni do wsi pod koniec następnego tygodnia i w piątkowy wieczór - zaledwie 15 dni po zawarciu małżeństwa - udają się do proboszcza. Można sobie wyobrazić ich zdziwienie i konsternację: proboszcz wymawia im, że nie powiadomili go o dalekim pokrewieństwie (zapominając o swoim powierzchownym rozeznaniu), mówi, że będzie trzeba zwrócić się do biskupa z ich przypadkiem oraz że małżeństwo musi zostać ponownie zawarte. Wystraszeni młodzi nic nie rozumieją, myślą, że będą musieli ponownie zaprosić gości i nie zgadzają się, ponieważ nie mają na to już pieniędzy. Uspokajają się, gdy proboszcz mówi im, że wystarczą dwie osoby, siostra i szwagier dziewczyny, i każe im przyjść ponownie następnego wieczoru bez rozgłaszania całej sprawy.

A zatem w sobotę, około godziny 20.00, Piotr, Martyna, jej siostra i szwagier przyszli do domu parafialnego. Proboszcz przyjął ich w swoim gabinecie i, po najwyżej 20 minutach i kolejnej „reprymendzie"..., jest już po wszystkim. Oboje zainteresowani (a także dwaj świadkowie) nie pamiętali nawet, czy kazano im ponowić konsens. Faktem jest, że podpisali dokument, w którym oznajmiali, że

to uczynili. Piotr i Martyna, jak ich dwaj towarzysze, nie przeczytali nawet dokumentu, który mieli podpisać. Okazując uległość proboszczowi, który robił im wyrzuty, byli zadowoleni, że rozwiązali tę kwestię (która zaczynała dla nich nabierać wymiarów tragedii) bez problemów i nieprzewidzianych wydatków, i że wszystko zostało szybko dopełnione, zaledwie dwa tygodnie po ślubie.

Piotr i Martyna wrócili więc do miasta i do codziennej pracy. Mijały lata, z ich związku zrodziło się dziecko, ale nie układało im się dobrze. W końcu doszło do separacji, Martyna zdecydowała się wrócić na wieś. Dawny proboszcz już nie żył a Martyna, regularnie odwiedzając parafię, poznała jego następcę i opowiedziała mu historię swojego małżeństwa. Nowy proboszcz nabrał podejrzeń, sprawdził w archiwum i odkrył, że odnowienie konsensu małżonków (zakładając, że oni naprawdę go wyrazili i byli świadomi tego, co się dokonywało) nastąpiło zaiste dwa tygodnie po ślubie, ale prośba o zwolnienie z pokrewieństwa została przedłożona i otrzymana - przy ogólnikowym opisie przypadku - później. Poprzedni proboszcz, chcąc jak najszybciej „uporządkować" sprawę małżonków i mając świadomość popełnionego błędu, popełnił następny błąd, tym razem jeszcze większy.

Sprawa trafiła do sądu, któremu udaje się stwierdzić - na podstawie zeznań bezpośrednio zainteresowanych, świadków (wątpliwego) odnowienia konsensu, jednego z krewnych, który wiedział o ponownej wizycie u proboszcza 15 dni po ślubie, a także na podstawie dokumentów dyspensy udzielonej przez biskupa - że gdy młodzi (przyznając się do wszystkiego) ponowili swój konsens, byli nadal prawnie niezdolni do małżeństwa (z powodu pokrewieństwa, co do którego mogliby otrzymać dyspensę, ale której jeszcze nie otrzymali), a zatem ich konsens był co najmniej prawnie nieskuteczny.

Przykład ten jasno pokazuje, jak bardzo nierozważne jest przystąpienie (lub sugerowanie) do uważnienia zwykłego małżeństwa, z nadmiernym pośpiechem, nie mając dokładnego obrazu sytuacji, prawa i faktów. Ponadto, ma on zwrócić uwagę na to, że prawdopodobnie można było zareagować w sposób bardziej rozważny: zamiast proponowania uważnienia zwykłego małżeństwa osobom, które (z powodu ich poziomu kulturowego oraz lęku) być może nie były w stanie zdać sobie sprawy z konieczności ponowienia konsensu, można było otwarcie przedstawić popełniony błąd i zwrócić się do biskupa z prośbą o uważnienie w zawiązku tego małżeństwa.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Przydarzyło się to księdzu Ryszardowi, młodemu wikaremu w średniej wielkości gminie, złożonej z kilku parafii. Po otrzymaniu święceń prezbiteriatu, ks. Ryszard został przydzielony jako wikary do jednej z parafii tej gminy, parafii Santa Maria. Poświęcił się pracy duszpasterskiej z młodymi ludźmi, przyciągając ich do siebie i zjednując sobie ich sympatię dzięki swojemu entuzjazmowi i pozytywnym cechom.

Chodzi o młodzież w różnym wieku, wśród nich o Mariusza i Krystynę, od kilku lat narzeczonych i zamierzających się pobrać. Oczywiście proszą ks. Ryszarda o przygotowanie do małżeństwa i udzielenie ślubu. Wszystko zostaje zarządzone. Ksiądz Ryszard dba o przygotowanie duchowe i liturgiczne, proboszcz Santa Maria - kanoniczne. Do ślubu pozostaje już bardzo niewiele czasu. Jest lato i ks. Ryszard został sam w parafii, jako że na zmianę z proboszczem brał udział w wakacyjnych inicjatywach dla młodzieży i dorosłych. Kilkanaście dni przed ślubem - Mariusz i Krystyna poprosili o skromną i kameralną uroczystość, z kilkoma tylko krewnymi i przyjaciółmi. Narzeczeni spytali ks. Ryszarda: „Będzie nas niewielu, czy nie moglibyśmy wziąć ślubu w kaplicy św. Izydora, w pobliżu domu Krystyny? Sąsiadka, która ma do niej klucze, zgodziła się. Wszystkiego dopilnujemy sami: przyniesiemy kwiaty, posprzątamy i wszystko przygotujemy jak należy." Ksiądz Ryszard nie miał nic przeciwko temu i cieszył się, że może spełnić prośbę młodych, którzy są mu tak bardzo drodzy. W dniu ślubu udał się z niewidoma zaproszonymi do kaplicy św. Izydora i udzielił ślubu.

Jest jednak pewien problem. Ksiądz Ryszard, całkiem od niedawna w okolicy, nie zdawał sobie sprawy z tego, że kaplica św. Izydora nie należy do parafii Santa Maria, ale do parafii San Giovanni. Nie wiedząc o tym, nie przyszło mu na myśl, że upoważnienie proboszcza Santa Maria do udzielenia ślubu Mariuszowi i Krystynie jest ważne tylko na terenie parafii i że powinien poprosić o upoważnienie proboszcza San Giovanni. Celebruje więc mszę i udziela ślubu dwojgu młodym.

Po powrocie proboszcza Santa Maria z wakacji z dorosłymi ks. Ryszard relacjonuje mu swoje działania duszpasterskie, podjęte w czasie jego nieobecności. Z ogromnym entuzjazmem opowiada mu o ślubie Mariusza i Krystyny. Proboszcz natychmiast zdaje sobie sprawę z błędu popełnionego przez ks. Ryszarda. Ostrożnie i dokładnie wyjaśnia mu całą sytuację (przypominając mu elementy prawa kanonicznego, którego ks. Ryszard nie studiował zbyt dokładnie w seminarium) i oboje udają się do Kurii po radę. Wykluczona zostaje możliwość wszczęcia postępowania sądowego z powodu błędu pospolitego (por. kan. 144 § 1), ponieważ wielu miejscowych wiernych wie, że kaplica św. Izydora znajduje się na terenie parafii San Giovanni, w której ks. Ryszard nigdy nie służył i zostaje zaproponowana możliwość uważnienia w zawiązku, przy założeniu trwałości konsensu Mariusza i Krystyny, prawnie nieskutecznego jedynie z powodu braku uprawnienia ks. Ryszarda do przyjęcia go. W rezultacie, nie tylko trwa nadal zgoda Mariusza i Krystyny, ale także w ich małżeństwie dobrze się układa, a pomaga im i prowadzi w chrześcijańskim życiu ks. Ryszard, któremu małżonkowie nie mają za złe pomyłki z przeszłości.

Powyższy przykład ma pokazać, że uważnienie związku jest rozwiązaniem elastycznym w ramach konwalidacji małżeństwa obiektywnie nieważnego, która podkreśla wagę konsensu małżonków naturalnie wystarczającego i która

pozwala pokonać - przy odpowiedniej ocenie sytuacji, jeżeli to konieczne - przeszkody natury formalnej w jego skuteczności prawnej.

XIV.
DYSPENSA PAPIESKA OD MAŁŻEŃSTWA ZAWARTEGO A NIEDOPEŁNIONEGO

Czasami rozmawiając ze stronami lub świadkami w toku prowadzonej sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa, można usłyszeć: „Jak to możliwe, żeby to małżeństwo zostało unieważnione? Przecież zostało skonsumowane, skoro są dzieci!" Czasami - aczkolwiek rzadko - zdarza się, że ktoś zjawia się w sądzie i mówi: „Mój proboszcz kazał mi się tutaj zgłosić, ponieważ moje małżeństwo jest nieważne, jako że nie zostało skonsumowane!". Jak zatem widać, w temacie tym są możliwe pewne pomyłki. Dlatego też konieczne jest, aby nasza praca, która pragnie być pomocna dla osób chcących służyć radą kanoniczną parom w ich nieusuwalnych trudnościach małżeńskich, naświetliła także kwestię ewentualnego niedopełnienia małżeństwa i środków prawnych oferowanych w takim wypadku przez dyscyplinę kanoniczną. Przedstawimy tu ten temat w sposób bardzo prosty, jako że nie brakuje tekstów naukowych, które mogą pomóc lepiej poznać tę materię[1]. Jeżeli chodzi o pewne aspekty związane z nierozerwalnością

1 Spośród licznych prac, które można wyszczególnić, ograniczymy się do następujących pozycji. Po pierwsze, nie można pominąć podręcznika prawa małżeńskiego słynnego dominikanina o. Antonio Abace, który jest dobrze zorientowany w doktrynie teologicznej, prawie materialnym oraz procedurze w przypadkach możliwego rozwiązania małżeństwa w prawie kanonicznym i przedstawia tę problematykę w sposób bardzo jasny. Cała druga część książki jest jej poświęcona. Por A. M. Abace, *II matrimonio nella nuova legislazione canonica,* Paideia Editrice, Brescia 1985, str. 207-349. Z bardziej proceduralnego punktu widzenia, ale nie bez koniecznych odwołań do doktryny, cztery artykuły autorstwa Oscara Buttinelli, Raffaele Melli, Raymonda Leo Burkę, Settimio Carmignani Caridi [w:] AA.W., *I procedimenti speciali nel diritto canonico,* Librería Editrice Vaticana, Cittá del Vaticano 1992, s. 107-156.
W tych artykułach procedura, do której należy się odnieść w sprawach o dyspensę, jest krok po kroku przedstawiona, począw-

małżeństwa i zdolnością seksualną wymaganą do samego małżeństwa, odsyłamy do tego, co już wcześniej zostało powiedziane[2].

1. ELEMENTY PRAWA MATERIALNEGO

1) Wspomniano powyżej o pewnej pomyłce popełnianej często przez wiernych co do wagi dopełnienia małżeństwa dla jego ważności. W rzeczywistości, przynajmniej jeśli chodzi o łacińskie ustawodawstwo małżeńskie, kwestia ta częściowo rozwiązana została już w XII wieku.

Jak być może wiadomo, właśnie wtedy szczególną uwagę zaczęto poświęcać problematyce związanej z momentem zawarcia małżeństwa i określeniem jego formalnego elementu składowego lub, w języku klasycznym, jego „przyczyny sprawczej". W tym też czasie dochodzi do konfrontacji dwóch tradycyjnych nurtów nauczania, wywodzących się z dwóch najważniejszych uniwersytetów z tego okresu: Bolonii i Paryża. W sposób bardzo uproszczony można powiedzieć, że w pierwszej szkole przeważa teoria (zrodzona pod wpływem prawa germańskiego), według której, mimo uznania konsensu stron za konieczny, to właśnie cielesne obcowanie małżonków powoływało tak naprawdę małżeństwo do życia; w drugiej natomiast przeważa doktryna (pochodzenia czysto, romanistycznego), według której momentem konstytuującym małżeństwo jest wzajemne udzielenie konsensu, które jest konkretną przyczyną sprawczą powstania związku małżeńskiego.

Wielcy papieże kanoniści tamtego okresu, a wśród nich przede wszystkim Aleksander III, stworzyli doktrynę, która w konsensie stron widzi jedyną przyczynę sprawczą małżeństwa. Jest to podstawa, na której, bez wątpienia, tworzył się cały system prawny dotyczący małżeństwa kanonicznego.

szy od etapu diecezjalnego aż do Stolicy Apostolskiej, nie bez bliższego przyjrzenia się rozporządzeniu papieskiemu i analizie problemu traktowania stron w procesie, zwłaszcza jeżeli chodzi o tzw. prawo do obrony.

2 Odpowiednio w rozdziałach poświęconych wykluczeniu nierozerwalności małżeństwa i mówiących o przeszkodzie impotencji seksualnej.

Z tego, co zostało powiedziane, wynika, że dopełnienie małżeństwa, które dokonuje się przez zjednoczenie cielesne i dzięki któremu małżonkowie stają się w ujęciu biblijnym *jednym ciałem,* nie może być uważane za kluczowy element do powstania małżeństwa, wpływający zatem na jego ważność z prawnego punktu widzenia. Przykładem, na jaki powołuje się tu doktryna klasyczna, jest małżeństwo Dziewicy Maryi i św. Józefa, a więc małżeństwo, które jest ważne dzięki konsensowi obojga małżonków, mimo jego niedopełnienia (według tradycyjnej interpretacji dziewictwa Maryi), nie tylko w odniesieniu do poczęcia i urodzenia Jezusa, ale także do całego Jej życia.

Jeżeli więc ważność małżeństwa nie zależy od jego dopełnienia, jakie znaczenie prawne może być przypisane temu faktowi? Doktryna, także kanoniczna, nie ma na celu pomniejszenia jego istoty, jako że jest ono bardzo ważne z osobistego punktu widzenia małżonków, przedstawia ono bowiem, w

sposób symboliczny, ich zjednoczenie, podobne do związku Chrystusa i Kościoła, bardzo osobiste i płodne.

W ciągu wieków, które nastąpiły po objaśnieniu doktrynalnym, związanym z przyczyną sprawczą małżeństwa, stopniowo zaczęto skłaniać się ku przekonaniu, że niedopełnienie małżeństwa jest okolicznością pozwalającą najwyższej władzy kościelnej na uchylenie nierozerwalności (tzw. zewnętrznej) małżeństwa, również i tego prawidłowo zawartego, umożliwiając stronom zawarcie kolejnego związku.

Z aspektem tym wiążą się pojęcia nieco złożone i problematyczne, także doktrynalne. Postaramy się je tu wytłumaczyć, nie odchodząc jednak od naszych założeń co do prostoty naszego dyskursu.

2) Wspomniano na początku o nierozerwalności małżeństwa. Jak wiadomo, doktryna katolicka utrzymuje, że jest ona tzw. przymiotem małżeństwa, czyli jego szczególną cechą charakterystyczną. W ten sposób nierozerwalność zostaje odróżniona od istoty małżeństwa, które w swoim momencie konstytuującym jest konsensem stron, natomiast w czasie swego trwania jako stan życia jest konsorcjum życia, które tworzy się między małżonkami. Przymiot ten został jednak tradycyjnie nazwany „istotnym" (por. kan. 1056) dla podkreślenia, że charakteryzuje on małżeństwo.

Uznaje się, iż wspomniany przymiot małżeństwa ma swoje fundamenty w prawie naturalnym. Oznacza to, że doktryna katolicka uznaje nierozerwalność za cechę każdego ważnego małżeństwa, bez względu na to, jak i przez kogo udzielonego. Małżeństwo jest bowiem widziane przez doktrynę katolicką jako instytucja „prawa naturalnego", tj. jako „słuszny" sposób przeżywania przez mężczyznę i kobietę ich wspólnoty, który daje im możliwość pełnej integracji psychoafektywnej i psychoseksualnej. Stąd też, w wypadku gdy małżeństwo w rzeczywistości trwa, muszą istnieć również i jego istotne cechy. Zazwyczaj rozróżnia się nierozerwalność wewnętrzną i zewnętrzną. Co do pierwszej wykluczone są jakiekolwiek wyjątki, natomiast w przypadku drugiej mogą mieć miejsce pewne, choć bardzo rzadkie, derogacje.

Nierozerwalność wewnętrzna dotyczy dwojga kontrahentów, którzy poprzez swój konsens dali życie swojemu małżeństwu, a to oznacza, że po wyrażeniu swojej woli co do udzielenia zgody małżeńskiej tracą oni możliwości dysponowania stworzonym na skutek tego związkiem. Nie mogą jej oni w żaden sposób cofnąć, zrywając w ten sposób wzajemne więzy, które ich łączą. Trwanie ich związku - z materialnego, a zatem także prawnego punktu widzenia - jest więc całkowicie niezależne od woli małżonków.

Nierozerwalność zewnętrzna natomiast, odnosi się do władzy nad związkiem ze strony organów, różnych od samych małżonków, którzy go stworzyli. W tym miejscu należy od razu wspomnieć, że prawo kanoniczne Kościoła Katolickiego uznaje w papieżu rzymskim jedyny autorytet, który posiada moc rozwiązania związku małżeńskiego. Oznacza to, że wszystkie inne organy władzy

kanonicznej, cywilnej czy religijnej, w świetle prawa kanonicznego, nie mają kompetencji dokonania rozwiązania związku małżeńskiego.

3) Jaka jest podstawa takiej władzy papieskiej? Jakie są sfery jej użycia lub inaczej, jakie są jej ograniczenia? Chodzi o argumentację nadzwyczaj skomplikowaną, którą spróbujemy tutaj uprościć.

Jeżeli chodzi o podstawę władzy papieskiej w tej dziedzinie, zazwyczaj odnosi się do tej szczególnej władzy papieża, którą nazywa się „zastępczą", ponieważ jest ona sprawowana przez niego nie jako następcę św. Piotra i głowę Kościoła lub działającego we własnym imieniu, ale właśnie jako „wikariusza (zastępcę) Chrystusa". Rozumowanie, które stoi za takim stwierdzeniem, można ogólnie przedstawić następująco - nierozerwalność małżeństwa jest przepisem, „prawem" danym przez Boga i potwierdzonym przez Chrystusa. A zatem przedstawiciel władzy niższej od Niego nie może go nie przestrzegać, chyba że w ramach specjalnej mocy, powziętej i wykonywanej właśnie „w zastępstwie" Chrystusa. Niemniej, również osoby niekwestionujące tej władzy papieża nie zawsze chętnie przyjmują tego rodzaju wyjaśnienia. Dlatego czasami preferuje się teorię, która uznaje władzę papieską w tym względzie za szczególny aspekt świętej władzy powierzonej Kościołowi przez Chrystusa. Zgodnie z tą teorią dlaczego papież byłby, w określonych przypadkach, upoważniony do zwalniania z przestrzegania boskiego prawa? Oznaczałoby to bardzo specyficzny aspekt władzy świętej i odpowiedzialności Kościoła wobec prawa boskiego (zarówno pozytywnego, opierającego się na Objawieniu; jak i naturalnego, wpisanego w naturę rzeczy, możliwego do poznania przy pomocy rozumu). Ten aspekt świętej władzy kościelnej - nie zamierzając w niczym umniejszać władzy, otrzymywanej przy święceniach biskupich - jak chodzi o jej wykonywanie (a być może także w kwestii jej posiadania), zostaje przypisany wyłącznie najwyższemu dostojnikowi Kościoła (w aspekcie prymatu jego urzędu), nie ma on więc możliwości delegowania tego swego uprawnienia. Jeżeli chodzi o granice tej władzy, trzeba powiedzieć, że są one ściśle związane z naturą sakramentalną małżeństwa, która - jak wiadomo, na mocy swego symbolicznego odniesienia do związku Chrystusa z Kościołem - przydaje szczególnej mocy naturalnemu nakazowi nierozerwalności małżeństwa (por. także rozporządzenie kan. 1056). Zatem, podczas gdy małżeństwo niesakramentalne może być (choć przy wykazaniu odpowiedniej ostrożności) zawsze rozwiązane w przypadku zaistnienia rzeczywistych wskazań duszpasterskich, które mogą być sprowadzone do tzw. korzyści dla wiary; małżeństwo sakramentalne - czyli zawarte między dwoma osobami ochrzczonymi i uznane za ważne - może zostać rozwiązane tylko wówczas, jeżeli obok prawdziwej celowości „duszpasterskiej" wystąpi fakt niedopełnienia tego małżeństwa. Fakt ten, zilustrowany przez wyrażenie *jedno ciało* stworzone przez małżonków, nadaje zawartemu związkowi nierozerwalność absolutną, także z punktu widzenia zewnętrznego.

Przedstawione tu wskazówki doktrynalne wpłynęły również na unormowania ustawodawstwa kościelnego. W rozdziale IX kodeksu łacińskiego poświęconego

małżeństwu, zatytułowanemu: „O separacji małżonków", znajduje się artykuł pierwszy z tytułem „O nierozerwalności związku". Pierwsze dwa kanony tego artykułu przedstawiają dane doktrynalne do tej pory przedstawione, ustanawiając, że małżeństwo „zawarte" i dopełnione nie może zostać rozwiązane przez żadną władzę ludzką i z żadnego powodu, chyba że poprzez śmierć. Podczas gdy małżeństwo ochrzczonych (także „zawarte", czyli sakramentalne, ponieważ zawarte przez dwoje ochrzczonych) może zostać rozwiązane przez papieża rzymskiego i z uzasadnionej przyczyny, jednak tylko w przypadku, gdy nie zostało ono dopełnione. Są to zasady prawa materialnego, oparte na powyżej przedstawionej doktrynie i stanowiące jej syntezę; mają one swe odpowiedniki w kan. 853 i 862 KKKWsch.

4) W tym miejscu, chcąc lepiej zrozumieć elementy przedstawianej dyscypliny, należy sprecyzować, co rozumie się przez „dopełnienie" małżeństwa oraz ustalić, w jaki sposób może zostać udowodnione, że do dopełnienia takiego nie doszło.

Pozostając na poziomie informacji ogólnych, które charakteryzują naszą pracę, należy stwierdzić, że dopełnienie małżeństwa to tego rodzaju fizyczne zespolenie płciowe, które jest właściwe dla małżonków i które przyczynia się do nakierowania małżeństwa na jego cele instytucjonalne: na cel międzyludzki, tj. dobro małżonków, którego jednym z istotnych aspektów jest integracja psychoseksualna, oraz na cel społeczny, tj. dobro potomstwa.

Z punktu widzenia fizycznego i fenomenologicznego, dopełnienie małżeństwa realizuje się w przypadku, w którym osoba płci męskiej dokonuje wprowadzenia członka, także częściowego, do pochwy swej żony, dokonując w niej ejakulacji. Z fizycznego punktu widzenia nic więcej nie jest wymagane i to wystarcza do dopełnienia małżeństwa.

Z punktu widzenia psychologicznego, wymagane jest, aby do wspomnianego aktu doszło w sposób ludzki, jak nakazuje kan. 1061 § 1.
Takie sprecyzowanie, jakie pojawia się w obowiązującym kodeksie, podobnie jak w tekście soborowym *Gaudium et spes,* § 49, może się stać przyczyną poważnego problemu interpretacji. Można stwierdzić, że określenie to sprowadza się do następującego wymogu: wystarczającej dobrowolności, przynajmniej potencjalnej, ze strony podmiotu, której niewątpliwie przeciwstawia się przemoc fizyczną. Nie jest pewne, czy inne wymogi intencjonalne i psychologiczne powinny być wymagane do stworzenia „sposobu ludzkiego" dopełnienia małżeńskiego, przynajmniej pod kątem prawnym, jako elementu konstytuującego sam ten fakt[3].

W kontekście obecnego wyjaśnienia przypominamy, że w ostatnim czasie, niektórzy autorzy starali się zaproponować nowe pojęcie dopełnienia małżeństwa. W szczególności francuski uczony Jean Bernard, piszący dla czasopisma „Revue de droit canonique", zaproponował pojęcie „dopełnienia egzystencjalnego i w wierze", które miałoby miejsce w przypadku, gdy między małżonkami wytworzy się głęboki związek osobisty i duchowy. W przypadku

braku tego dopełnienia egzystencjalnego i w wierze ich małżeństwo mogłoby być rozwiązane. Widać wyraźnie, że takie założenie ma w praktyce pozbawić znaczenia aktualne pojęcie i dyscyplinę nierozerwalności małżeństwa. Mówimy „w praktyce", ponieważ nierozerwalność związku jest formalnie zatwierdzona, ale faktycznie dość osłabiona z powodu szerokiego zakresu proponowanego pojęcia dopełnienia. Nie wydaje się jednak, aby ta koncepcja została dobrze przyjęta, zarówno z powodu błędnego przypisania temu tradycyjnemu pojęciu nowego, zasadniczo różniącego się od niego znaczenia, i to bez wyraźnego ku temu powodu, jak

3 Także *Litterae circulares* z 20 grudnia 1986 roku wydane przez ówczesną Kongregację w odniesieniu do sakramentów, do których poniżej się odwołamy, przypominają, że na zgromadzeniu plenarnym tej Kongregacji, które odbyło się w kwietniu 1986 roku, wywnioskowane zostało, że *„ad habendam consummationem matrimonii oportet ut actus sit humanus ex utraque parte, sed sufficit ut sit virtualiter voluntarius, dummodo non violenter exigitus. Cetera elementa psychologica, quae actum humanum faciliorem vel amabiliorem reddunt, non attenduntur* [w celu zajścia dopełnienia małżeństwa potrzeba, aby akt był ludzki z obu stron, ale wystarcza, żeby był potencjalnie dobrowolny, pod warunkiem, że nie jest wymuszony gwałtem. Pozostałe elementy o charakterze psychologicznym, które mogą ten akt ułatwić lub uczynić bardziej satysfakcjonującym, nie są brane pod uwagę]".

i z powodu ogólnikowości pojęcia „dopełnienia egzystencjalnego i w wierze", którego użycie doprowadziłoby w praktyce jedynie do niepewności co do istnienia związku małżeńskiego. W tej pracy będziemy zatem trzymać się tradycyjnego pojęcia dopełnienia małżeństwa, pojęcia, którego nie nakazują zmieniać ani poważne motywy racjonalne, ani wskazania ustawy.

5) W związku z ostatnią uwagą czytelnik mógłby jednak postawić sobie pytanie: „To prawda, że nowe pojęcie dopełnienia jest między innymi bardzo trudne do zweryfikowania. Jednak także i to tradycyjne nie wydaje się być proste do weryfikacji. Jak można potwierdzić fakt (co więcej - negatywny), który zazwyczaj zachodzi (albo lepiej - nie zachodzi) w sytuacji, w której małżonkowie są sami, pod nieobecność innych osób?". To uzasadnione pytanie czytelnika skłania nas do stawienia czoła delikatnemu problemowi dowodzenia dopełnienia małżeństwa.

Tradycja kanoniczna, w toku swojego historycznego rozwoju, wyodrębniła trzy metody dowodzenia, które pomagają w uzyskaniu takich dowodów. Zostają one nazwane argumentami dowodowymi: fizycznym, moralnym i *per coarctata tempora.*

Rozpoczynamy od ostatniego, którego zobrazowanie jest stosunkowo łatwe. Dowód *per coarctata tempora*, wyrażenie, które można by przetłumaczyć „z powodu braku wystarczającego czasu", występuje, gdy małżonkowie po ślubie nie mieszkają razem. Kodeks w kan. 1061 § 2 wysuwa domniemanie proste dopełnienia małżeństwa, jeżeli małżonkowie zamieszkali razem. Jeżeli jednak nie zdołali zacząć wspólnego życia małżeńskiego, stanowi to dowód poszlakowy niedopełnienia ich małżeństwa. Jest to, jak wiadomo, sytuacja raczej wyjątkowa, która może zajść, na przykład, w przypadku małżeństwa z

upoważnienia lub małżeństwa, w którym jedna ze stron przebywała w więzieniu, odbywając karę pozbawienia wolności. Są to sytuacje zachodzące bardzo rzadko, niemniej możliwe. Faktem jest, że tradycja prawa kanonicznego wysunęła dowód domniemany niedopełnienia w przypadku, gdy jest pewne, że nigdy i w żadnych okolicznościach nie doszło do wspólnego mieszkania dwóch osób połączonych związkiem małżeńskim.

Argument dowodowy zwany „fizycznym" jest dowodem o charakterze czysto presumpcyjnym, ponieważ niedopełnienie małżeństwa zostaje w tym wypadku wywnioskowane na podstawie danych faktycznych co do stanu fizycznego osób zainteresowanych. Dane faktyczne, stanowiące tzw. dowód fizyczny, są generalnie dwóch rodzajów: po pierwsze, stan nienaruszonej błony dziewiczej, czyli fizycznego dziewictwa kobiety, który jest kluczowym wskaźnikiem niedopełnienia małżeństwa; po drugie, niewłaściwa budowa organów płciowych jednego z zainteresowanych (lub pewna dysfunkcja, tym razem przede wszystkim dotycząca mężczyzny), które potwierdzają przypuszczenie, że jest lub było niemożliwe zrealizowanie aktu płciowego i dopełnienie małżeństwa. Jak z tego wynika, argument dowodowy fizyczny dotyczący niedopełnienia małżeństwa może powodować bardzo skomplikowane problemy w procesie dowodzenia. Może chodzić na przykład o błonę dziewiczą o szczególnej elastyczności lub zawierającą nacięcia, które mogłyby nie być skutkiem stosunku płciowego. Mogą też wystąpić trudności w udowodnieniu niemożności ejakulacji (i to trwającej przez cały okres trwania małżeństwa) ze strony podmiotu zdolnego jednak do penetracji. Nie możemy jednak w tym miejscu zagłębiać się w zagadnienia kliniczne związane z argumentem dowodowym fizycznym w dowodzeniu niedopełnienia małżeństwa. Wystarczy, że zostało tu zasygnalizowane jego użycie w praktyce, jak też możliwe trudności z nim związane. W specjalistycznych pracach o charakterze kanonicznym a także medyczno-prawnym można znaleźć więcej wiadomości na ten temat.

Wreszcie tzw. argument dowodowy moralny oparty jest na wyjaśnieniach zainteresowanych, złożonych pod przysięgą, których wiarygodność jest potwierdzona przez odpowiednie referencje i świadków, którzy - w czasie niepodejrzanym - z opowiadania samych zainteresowanych (lub tylko jednego z nich) dowiedzieli się o niedopełnieniu małżeństwa lub o całkowitym braku stosunków małżeńskich. Jeżeli chodzi o ten rodzaj dowodzenia, należy podkreślić tu, iż stanowiło ono - jeszcze na długo przed tym, jak obowiązujący kodeks wprowadził rozporządzenia kan. 1536 § 2 i 1679, odnoszące się do (wyjątkowo również pełnej) wartości dowodu w postaci zeznań i deklaracji składanych przez strony podczas procesu - szczególną okazję do zwrócenia uwagi prawa kanonicznego na wymogi sprawiedliwości materialnej. Właśnie zdając sobie sprawę ze szczególnego charakteru materii stanowiącej przedmiot dowodzenia w procesie o dyspensę z powodu niedopełnienia małżeństwa, prawo skłonne było przychylić się do wyjaśnień tych osób, które osobiście

doświadczyły faktów, będących bezpośrednim przedmiotem dochodzenia, pod warunkiem, że są to osoby w pełni wiarygodne. Aby zagwarantować tę ostatnią okoliczność, wymagane były świadectwa wiarygodności ze strony osób, które kodeks poprzednio obowiązujący nazywał świadkami *septimae manus,* którzy mogli pod przysięgą potwierdzić autentyczność dowodów małżonków i prawdziwość ich wyjaśnień w danej sprawie (por. kan. 1975 KPK z 1917). Należy przyznać, że w obecnym ustawodawstwie został przezwyciężony wszelki formalizm w ramach dowodzenia opartego na wiarygodności stron (np. nie ma wyznaczonej liczby świadków do powołania), istnieje natomiast możliwość, ze strony osoby orzekającej w sprawie, oceny prawdziwości zeznań zainteresowanych na podstawie świadectw wiarygodności i ich wartości, a także wszelkich wskazówek bądź okoliczności, które mogą się okazać w tym celu pomocne. A zatem, na przykład, to nie liczba referencji dotyczących wiarygodności, tylko rzeczywista wiarygodność świadka, jego stopień znajomości z zainteresowanym, obiektywne fakty, na których opiera się jego opinia, będą stanowić o wartości tego dowodu. W przypadku świadków, którzy relacjonują deklaracje zainteresowanych na temat niedopełnienia małżeństwa, szczególnie ważny będzie więc czas, w którym były one składane, ich dogłębność, niezmienność oraz analityczność.

Podsumowując te krótkie uwagi na temat dowodzenia niedopełnienia małżeństwa, pozostaje dodać, że bardzo często dowód fizyczny i psychiczny łączą się, występując jednocześnie w tym samym przypadku i, nierzadko, argument dowodowy moralny umacnia słaby i niepewny dowód fizyczny

6) W tym miejscu naszej pracy czytelnik mógłby zadać kolejne pytanie: „Czy wystarczy sam dowód niedopełnienia małżeństwa do otrzymania dyspensy papieskiej? I czy - w obliczu wspomnianego dowodu - papież jest zobowiązany do udzielenia dyspensy?".

Można jednocześnie odpowiedzieć na oba te pytania, odwołując się do natury analizowanego rozporządzenia: jest ono, jak się zazwyczaj mówi, dyspensą, czyli zwolnieniem w szczególnym przypadku nieprzestrzegania obowiązku wynikającego z ustawy (należy, dla porównania rozpatrzyć pojęcie dyspensy z kan. 85 w kontekście praw czysto kościelnych). W celu uzyskania dyspensy musi zaistnieć słuszna i usprawiedliwiona przyczyna uzasadniająca zwolnienie z obowiązku. Przy osądzaniu takiej sprawy władza ma dość szeroki margines uznaniowości, pamiętać też trzeba, że pojęcie „słusznej przyczyny" daje szerokie pole interpretacji, ponieważ należy z nim powiązać każdą okoliczność, która może służyć *salus animarum.* Dla przykładu, słusznym powodem do uzyskania dyspensy jest bliskie niebezpieczeństwo, że jedna z zainteresowanych stron może znaleźć się (albo już się znalazła) w nieuregulowanej sytuacji małżeńskiej. Nieuzasadnionym powodem do dyspensy byłby fakt, że małżeństwo nie zostało dopełnione w wyniku świadomej woli małżonków, niechcących mieć potomstwa, która dokonuje się poprzez celowe

powstrzymywanie się od stosunków intymnych lub przy użyciu środków antykoncepcyjnych uniemożliwiających ejakulację.

Przy uznaniowym osądzie władzy kościelnej w przedmiocie udzielenia dyspensy brane są także pod uwagę pewne wskazania, jak na przykład racjonalne przewidywanie, że rozporządzenie mogłoby zaszkodzić osobom trzecim. Na przykład może dojść do skandalu lub zamętu w sumieniach wiernych. Uzasadniona obawa w tym aspekcie może stanowić wystarczający powód do nie udzielenia dyspensy od małżeństwa, choć oczywiście niedopełnionego, jako że nie może ustępstwo na rzecz pojedynczych osób (można by powiedzieć prywatnych) działać na szkodę wspólnoty. Jest to pośrednie potwierdzenie charakteru publicznego, a nie prywatnego materii małżeństwa kanonicznego, a zatem niemożliwości ograniczenia jej do obszaru wyłącznie bądź tylko tendencyjnie, „prywatnego".

Na koniec należy dodać, że do uzyskania dyspensy nie wystarczy dowód na niedopełnienie małżeństwa i że nawet w obliczu takiego dowodu papież nie jest zobowiązany do jej udzielenia, ale że konieczne jest rozpatrzenie innych okoliczności, a głównie istnienia słusznej przyczyny do jej udzielenia. Należy tu zwrócić uwagę na to, iż dyspensa udzielona na skutek błędu co do istnienia słusznej przyczyny byłaby nieważna (por. także przez analogię kan. 90, regulujący zagadnienie dyspensy od praw kościelnych pozytywnych).

Jest bardzo prawdopodobne, że właśnie na skutek uznaniowości takiej decyzji władzy kościelnej sama dyspensa jest definiowana jako rozporządzenie „administracyjne", a nie ściśle prawne, zaś postępowanie w tym wypadku prowadzone jest nazywane „administracyjnym", a nie sądowym. Oczywiste jest, że tak określona dyspensa („administracyjna") nie oznacza bynajmniej, że władza, którą sprawuje Kościół w tej sprawie i sposoby, jakimi to czyni, powinny być rozumiane przez analogię do władzy i sposobu działania administracji publicznej państwa. Takie określenie oznacza tylko, że wspomniane rozporządzenie jest aktem duszpasterskiej władzy wykonawczej, skierowanym do pojedynczych osób i niemającym charakteru ściśle sądowego, nawet jeśli do jego wydania dochodzi na drodze skodyfikowanego postępowania i następuje ono po rozpatrzeniu istoty sprawy i wydaniu przez władzę odpowiedniego postanowienia.

7) W tym miejscu należy się odwołać do Skrótowego przedstawienia procedury, której trzeba przestrzegać w sprawach o dyspensę w przypadku małżeństw niedopełnionych. Procedura ta jest dziś regulowana przez kan. 1697-1706, które stanowią trzeci rozdział pierwszego tytułu („Procesy małżeńskie") części trzeciej („Niektóre procesy specjalne") siódmej księgi kodeksu. Pamiętać też trzeba o kan. 1681. Do tych przepisów ściśle prawnych trzeba dodać *Litterae circulares „De processu super matrimionio rato et non consummato"* wydane 20 grudnia 1986 roku (PROT. 1400/86) przez Kongregację ds. Sakramentów (odtąd LC). Taki „okólnik" ma wartość techniczną instrukcji (por. kan. 34),

poprzez którą zostają objaśnione przepisy prawne oraz zostają określone procedury, którymi należy się kierować przy ich stosowaniu.

W ramach skrótowego przedstawienia tej procedury możemy wyróżnić dwa etapy: etap dochodzeniowy, który zazwyczaj następuje na poziomie diecezji, i etap decyzyjny, odbywający się w Stolicy Apostolskiej.

a) Najważniejszym celem etapu dochodzeniowego jest zebranie danych faktycznych, które potwierdzą istnienie wymogów niezbędnych do skierowania sprawy o dyspensę pod osąd Stolicy Apostolskiej. Na tym etapie diecezjalnym szczególna rola zostaje przypisana biskupowi strony proszącej o dyspensę, który ma kompetencje do przyjęcia wniosku, wskazania osoby upoważnionej do zebrania dowodów, ewentualnego zaproponowania eksperta prawnego, który mógłby pomóc stronom i wreszcie do wyrażenia swojej opinii na temat uzasadnienia prośby i możliwości przedstawienia jej Stolicy Apostolskiej.

Nie wchodząc w szczegóły proceduralne, które mniej interesują odbiorców tej pracy lub doradców par w nieusuwalnych trudnościach małżeńskich, dobrze jest na tym etapie procesu wyszczególnić co następuje.

Jak zostało już wspomniane, prośba o dyspensę musi zostać przedstawiona biskupowi miejsca zamieszkania lub tymczasowego miejsca zamieszkania petenta (por. kan. 1699 § 1). To od niego zależy przyjęcie sprawy do rozważenia, oceniwszy wcześniej istnienie możliwości pogodzenia stron (por. LC art. 4) i po zasięgnięciu rady Kongregacji kompetentnej w sprawach szczególnie trudnych, jak na przykład potwierdzona niezdolność ejakulacji lub poczęcia potomstwa w próbach dopełnienia małżeństwa i urodzenia tego potomstwa (por. kan. 1699 § 2 i LC art. 2).

Biskup jednak nie prowadzi zazwyczaj osobiście postępowania w sprawie na etapie dochodzeniowym, ale przekazuje ją trybunałowi własnej lub nawet innej diecezji (w krajach misyjnych lub w których organizacja organów sądowych Kościoła nie jest dobrze rozwinięta), albo też księdzu, który ma kompetencje do jej poprowadzenia (por. kan. 1770 § 1). W przypadku (zgodnie z kan. 1681) przejścia od sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa do sprawy o dyspensę następuje ewentualne dochodzenie sądu zajmującego się sprawą o stwierdzenie nieważności (por. także LC art. 7).
W przypadku, gdy w dwóch różnych sądach zostają wniesione: prośba o dyspensę i sprawa o stwierdzenie nieważności tego samego małżeństwa, ich prowadzenie musi zostać powierzone sądowi, który zajmuje się sprawą nieważności (por. kan. 1700 § 2 i LC art. 5).

W czasie prowadzenia dochodzenia należy przestrzegać reguł związanych z uzyskaniem dowodów w zwyczajnym procesie spornym i w sprawach o nieważność małżeństwa, jeżeli tylko dają się one pogodzić z postępowaniem administracyjnym w sprawie dyspensy (por. kan. 1702).

W sprawie dochodzenia i dowodów, które mają być uzyskane, należy zasygnalizować dwie kwestie: po pierwsze, dowody mogą być różnego rodzaju, pod warunkiem, że są legalne i pomocne w ustaleniu faktów (por. LC art. 14),

nawet jeżeli prawdopodobnie istnieje pewna przewaga dowodów w postaci zeznań świadków i sprawozdań ekspertów, w odniesieniu do argumentów dowodowych moralnego i fizycznego, które zazwyczaj występują jednocześnie przy wykazaniu niedopełnienia małżeństwa. LC przedstawiają w art. 8-20 szczegóły tych metod dowodzenia.

Po drugie, należy podkreślić, że wspomniane dochodzenie, jak zresztą cały proces administracyjny w sprawie o dyspensę, jest utrzymane w tajemnicy. Zwłaszcza, jeżeli chodzi o dochodzenie, nie następuje publikacja akt sprawy, nawet jeśli jest możliwe - zarówno na prośbę stron, jak i urzędu - przekazanie stronom niektórych elementów dowodowych, gdy niewiedza o nich mogłaby poważnie zaszkodzić wysuniętej prośbie (por. kan. 1703). Pozostawiając doktrynie techniczną analizę tego rozwiązania, wystarczy, aby doradca wiedział, że Ustawodawca szukał skutecznego pogodzenia dyskrecji i prawa do obrony ze strony zainteresowanych; a więc aby mógł on zapewnić strony, że fakty dotyczące ich życia prywatnego, poruszone w toku procedury kanonicznej, zostaną utrzymane w absolutnej tajemnicy.

Po zakończeniu gromadzenia dowodów, zostają one przedłożone Obrońcy węzła, który musi zawsze brać udział w tego typu postępowaniu (por. kan. 1701 § 1) i którego funkcją jest proponowanie tego, co racjonalnie zapobiega rozwiązaniu małżeństwa (por. kan. 1432). Po uzyskaniu opinii Obrońcy węzła, urzędnik odpowiedzialny za dochodzenie musi przedstawić sprawozdanie, które zostanie dołączone do akt, jakie przedstawione będą biskupowi diecezji, który na ich podstawie formułuje swą opinię, zwaną *pro rei veritate,* w której ocenia istnienie wymaganych elementów koniecznych do dyspensy i decyduje czy wysłać prośbę i akta do Stolicy Apostolskiej (por. kan. 1704 § 1).
To w szczególności w redakcji tej opinii zostaje wykorzystana cala mądrość duszpasterska biskupa, który musi uważnie ocenić zebrane dowody w celu wydania rozporządzenia dla dobra duchowego pojedynczych osób, przy poszanowaniu prawdy faktycznej i interesów ogólnych wspólnoty mu powierzonej.

Wraz z głosem biskupa kończy się etap diecezjalny postępowania.

b) Jego etap decyzyjny odbywa się w Stolicy Apostolskiej, od której zależy wydanie oświadczenia w sprawie niedopełnienia małżeństwa i istnienia uzasadnionego powodu do dyspensy od związku małżeńskiego (por. kan. 1698 § 1). Natomiast sama dyspensa jest osobistym aktem papieża (§ 2). W szczególności - jak jasno nakazuje konstytucja apostolska kurii rzymskiej *Pastor bonus* z 28 czerwca 1988 roku w art. 67 - Kongregacja ds. Kultu i Dyscypliny Sakramentów ma kompetencje dokonania tej oceny i ewentualnego przedłożenia sprawy papieżowi w celu uzyskania dyspensy.

Ocena danego przypadku dokonywana przez ten ważny organ Kurii rzymskiej odbywa się przy użyciu zróżnicowanej procedury, zależnej od stopnia trudności sprawy. Nie będziemy tu omawiać tych procedur, sygnalizujemy

jedynie, że są to typowe sposoby orzekania w przypadkach, które trafiają do Kongregacji.

Po przedstawieniu Kongregacji opinii Obrońcy węzła, akty sprawy zostają powierzone organowi złożonemu z trzech członków, wybieranych spośród doradców tej Kongregacji i nazwanemu „Komisją". Członkowie Komisji studiują dany przypadek i zbierają się w odpowiednim terminie w celu ustalenia, czy istnieją podstawy do zasugerowania najwyższemu dostojnikowi Kościoła udzielenia dyspensy od małżeństwa. Jeżeli wystąpią trzy opinie przychylne, sprawa przechodzi do ostatniego etapu. Jeżeli tylko dwa głosy przemawiają na korzyść udzielenia dyspensy, prosi się o opinię czwartego eksperta lub zarządzane jest dodatkowe dochodzenie. Przy dwóch lub więcej głosach negatywnych sprawa zostaje odrzucona. Ostatnia faza spraw, które zostały pozytywnie rozpatrzone przez Komisję, przewiduje kolejne przedstawienie opinii Obrońcy węzła i redakcję sprawozdania z posiedzenia lub skrótowego formularza zarówno na temat sprawy, jak i przeprowadzonego postępowania, do przedłożenia papieżowi. Zawiadomienie o jego decyzji zostaje przedstawione zainteresowanym poprzez biskupa diecezji (por. kan. 1706), który ma dopilnować, żeby zostały dokonane odpowiednie adnotacje na temat zarządzenia papieskiego w aktach chrztu i ślubu zainteresowanych.

Sygnalizuje się tylko - ponieważ nie należy to, przynajmniej bezpośrednio, do zakresu zainteresowań doradcy - fakt, że do decyzji papieskiej mogą zostać dołączone klauzule ograniczające możliwość zawarcia kolejnego ślubu, których zniesienie może być zarezerwowane dla upoważnionego biskupa lub samej kongregacji. Takie zakazy zostają dołączone, gdy okazuje się, że u podstawy brakującego dopełnienia małżeństwa, w sprawie którego została udzielona dyspensa, leżała przyczyna o charakterze organicznym lub psychicznym (lub też zaburzenia umysłowe uniemożliwiające wypełnianie obowiązków małżeńskich), co do której istnieje obawa, że może pojawić się również i w kolejnym związku małżeńskim. W pierwszym przypadku zakaz zostanie wycofany po uzyskaniu potwierdzonych opinii (medycznych lub psychologicznych), według których istnieje pewność co do pokonania przyczyny, stojącej na przeszkodzie życiu małżeńskiemu, także pod względem seksualnym.

8) Pozostaje jeszcze zasygnalizować kwestię, o której doradca powinien poinformować zainteresowanych, jak tylko zorientuje się, że może chodzić o dyspensę. W wyniku decyzji włoskiego Trybunału Konstytucyjnego z lutego 1982 roku, państwowe sądy apelacyjne przestały „zatwierdzać" (tj. uznawać skutki cywilne) rozporządzeń papieskich o dyspensie od małżeństwa niedopełnionego. W rewizji konkordatu z 1984 roku - nie wprowadzając żadnych ustaleń w tej kwestii - przyjęto do wiadomości tę nową sytuację prawną.

Refleksja dotycząca argumentacji Trybunału Konstytucyjnego i treści orzeczenia, w którym uznano za niezgodne z konstytucją założenie normatywne o zatwierdzalności dyspens papieskich, nie wchodzi jednak w zakres niniejszego

opracowania. Trzeba tu jednak zaznaczyć, że w obliczu zaistniałej sytuacji ewentualna dyspensa papieża nie będzie mogła spowodować skutków cywilnych. Ponadto, jeżeli zainteresowani zawarli małżeństwo konkordatowe (tj. kanoniczne ze skutkami cywilnymi), muszą się ubiegać również o rozwiązanie małżeństwa cywilnego, wnosząc pozew o usunięcie skutków cywilnych zawartego małżeństwa. Logiczne jest, że w takim przypadku pozew o rozwód byłby moralnie uzasadniony, jako że wierni uciekają się do niego, ponieważ państwo włoskie w swoim systemie prawnym nie przyznaje mocy prawnej rozwiązaniu węzła małżeńskiego przez papieża. Dekret ogólny Konferencji Episkopatu Włoch na temat małżeństwa kanonicznego obowiązujący od 17 lutego 1991 roku wydał dla takiego przypadku rozporządzenia w art. 44, § 4 i 63-66. Wskazane jest więc, aby doradca powiadomił o tej kwestii osoby, które chciałyby wnieść sprawę o dyspensę od małżeństwa, uznanego za niedopełnione. Należy także pamiętać, że fakt niedopełnienia małżeństwa stanowi, przewidzianą przez włoskie prawo, podstawę do orzeczenia natychmiastowego usunięcia skutków cywilnych małżeństwa, bez potrzeby oczekiwania upływu trzech lat od rozprawy rozpoczynającej postępowanie o separację osobistą stron.

2. WSKAZÓWKI DLA KONSULTANTA

Jak zwykle przedstawimy teraz kilka sugestii dotyczących zagadnień, na jakie - z należną rozwagą i największym szacunkiem - powinien zwrócić uwagę doradca par w wypadku nieusuwalnych trudności małżeńskich, jeżeli przypuszcza on, że ma do czynienia z przypadkiem małżeństwa niedopełnionego.

1) Po pierwsze, powinien starać się zrozumieć najdokładniej, jak to możliwe, istotę problemu. Często zdarza się, niestety, że ludzie, czy to z powodu nieśmiałości czy błędnej informacji, wyrażają się w sposób niejednoznaczny: „Mój mąż nie zbliżał się do mnie", „Moja żona nigdy nie chciała mieć ze mną pełnych stosunków", „Nigdy nie zachowywaliśmy się jak mąż i żona", „Nasze małżeństwo pozostało «białym małżeństwem»", „Tylko próbowaliśmy mieć stosunki małżeńskie"... Są to wyrażenia, które często się słyszy, ale ich treść, jeśli się nad tym zastanowić, jest bardzo niejednoznaczna. Doradca zatem, mając na uwadze przedstawioną powyżej (wypracowaną przez prawo kanoniczne) koncepcję dopełnienia małżeństwa powinien, ostrożnie i z szacunkiem, poprosić o jak najściślejsze przedstawienie mu tego, jak wyglądały stosunki intymne zainteresowanych stron. Może wydawać to się krępujące, ale jeżeli jasno naświetli się cel i rodzaj pytań, które zostaną zadane, i jeżeli z cierpliwością śledzi się relację rozmówcy, można uzyskać już na tym poziomie istotne informacje co do zaistniałej sytuacji.

Ważne jest - i należy od razu uświadomić to zainteresowanym że tylko w przypadku, gdy małżeństwo rzeczywiście nie zostało dopełnione, można

rozpocząć sprawę o dyspensę. W przeciwnym razie sprawa jest od razu skazana na porażkę, a co więcej, jeśli zainteresowani dostarczyli nieprawdziwych informacji, będzie to poważnie obciążać sumienie zainteresowanych.

2) Może się zdarzyć, że w toku analizy, o której była mowa w poprzednim punkcie, nie będzie możliwe wydanie osądu, nawet tylko wstępnego, co do niedopełnienia małżeństwa, czy to z powodu niewiedzy kobiety co do własnego stanu fizycznego albo też z powodu nieprawidłowej budowy organów, których nigdy nie zbadał lekarz. W takim przypadku można zasugerować badanie ginekologa lub innego specjalisty, które pomogłoby to wyjaśnić. Dobrze jest w takiej sytuacji skierować zainteresowaną osobę do ekspertów, którzy są w stanie potraktować taki przypadek z należytą delikatnością i wrażliwością moralną, jaką na przykład powinni reprezentować lekarze współpracujący z katolickimi doradcami rodzinnymi lub biegli powoływani przez Trybunały kościelne.

3) W przypadku, gdy doradca jest przekonany, że miało miejsce niedopełnienie małżeństwa, powinien się postarać zrozumieć przyczyny takiego stanu rzeczy, a to w trzech celach:

Po pierwsze: by móc ewentualnie zasugerować - jeżeli chcą tego zainteresowani - osoby, do których mogliby się oni zwrócić, aby rozwiązać swój problem. Zwłaszcza bowiem w przypadku, gdy wspólne życie dopiero się zaczęło (natomiast, jeśli by minęło już kilka lat, w czasie których nie doszło do stosunku płciowego, stwierdza się, że sytuacja ma charakter chroniczny i trudniej jest jej zaradzić), nie powinno się od razu i wyłącznie brać pod uwagę sprawy o dyspensę.
Rozsądnie jest zaproponować zainteresowanym praktyczne możliwości przezwyciężenia trudności i rozpoczęcia pełnego pożycia małżeńskiego.

Po drugie: w celu ustalenia, czy w związku z niedopełnieniem małżeństwa nie występuje motyw do podejrzewania jego nieważności. Przykłady mogą być różne: impotencja seksualna, fizyczna lub psychiczna; poważne zaburzenia na tle seksualnym, jak w przypadku homoseksualisty, który chce ukryć ten fakt, zawierając związek małżeński; decyzja, żeby nie mieć potomstwa, gdy podmiot cierpi na poważną chorobę dziedziczną lub zaraźliwą. Z logicznego i systematycznego punktu widzenia sprawa o nieważność ma bowiem przewagę nad sprawą o dyspensę.

Po trzecie: w celu ocenienia możliwości zwrócenia się z prośbą o dyspensę. Na przykład: gdy niedopełnienie małżeństwa zostało uzależnione od obustronnej woli nieposiadania potomstwa, podyktowanej pobudkami egoistycznymi i praktykowanej przy pomocy środków antykoncepcyjnych zapobiegających ejakulacji w pochwie, byłoby zupełnie nieuzasadnione przedstawienie prośby o dyspensę, ponieważ nie byłoby powodów do jej wysunięcia, jako że nie ma ku temu słusznych podstaw. Dyspensa w tym wypadku „nagradzałaby" postępowanie świadomie naruszające obowiązki małżeństwa chrześcijańskiego, obowiązki, jakie przez wyrażenie konsensu strony zobowiązały się wypełniać.

4) Doradca powinien się też zająć znalezieniem ewentualnych dowodów niedopełnienia. Szybko i łatwo można sprawdzić na przykład, czy małżonkowie mieszkali razem.

5) Trudniej jest natomiast dowiedzieć się więcej na temat stanu fizycznego zainteresowanych (zazwyczaj chodzi o nienaruszoną błonę dziewiczą kobiety). Zostało już powiedziane, że czasem osoba chcąca wnieść sprawę nie zna dobrze swojego stanu fizycznego, tak że wskazanym jest zaproponowanie jej poddania się odpowiednim badaniom.

Może się też zdarzyć, że osoba nie będzie chciała poddać się badaniu i będzie się opierać dochodzeniu koniecznemu w tego typu sprawach. W takim przypadku należy bardzo cierpliwie starać się przekonać tę osobę po to, aby móc dokonać wspomnianych ustaleń.
W przeciwnym razie nie pozostaje nic innego, jak tylko dokonanie weryfikacji dowodów moralnych.

6) W celu ocenienia ich wystarczalności trzeba dowiedzieć się, czy małżonkowie są gotowi zeznawać pod przysięgą i czy ich wyjaśnienia są (i będą w sprawie) zgodne, jeżeli chodzi o kwestię niedopełnienia małżeństwa. Zwłaszcza w przypadku rozbieżności w wyjaśnieniach trzeba będzie koniecznie ustalić, kto z dwojga zainteresowanych jest bardziej wiarygodny.

Dowodzenie należy przeprowadzić także z punktu widzenia „zewnętrznego", na przykład odwołując się do potwierdzenia wiarygodności przez osoby naprawdę pewne i godne zaufania (proboszcz, osoba duchowna, biskup, osoba niezainteresowana wynikiem sprawy i będąca poza wszelkim podejrzeniem).

Wiarygodność jednak powinna być zbadana głównie z tzw. wewnętrznego punktu widzenia, czyli dzięki wiarygodnym świadkom, którym zainteresowani zwierzyli się z niedopełnienia małżeństwa lub też na drodze rekonstrukcji okoliczności potwierdzających prawdopodobieństwo niedopełnienia, jak na przykład: dokument potwierdzający dziewictwo (na długi czas) po ślubie, zeznania lekarzy, którzy interweniowali właśnie z powodu problemów na tle seksualnym, udokumentowane zabiegi, które wskazują na istnienie trudności przy dopełnieniu aktu intymnego, jak na przykład chirurgiczne nacięcie błony dziewiczej lub zabieg fimozy (stulejki), któremu mężczyzna poddał się po ślubie.

Zebrane w ten sposób dane - na podst. kan. 1536 § 2 i 1679 kodeksu mogą stanowić pełne potwierdzenie wyjaśnień stron lub tylko jednej z nich, pozwalając na uzyskanie moralnej pewności co do niedopełnienia małżeństwa.

7) Doradca musi się ponadto upewnić, że istnieje słuszny powód do rozpoczęcia sprawy o udzielenie dyspensy lub że istnieją warunki, które czynią ją wskazaną z punktu widzenia *salus animarum.* Na przykład fakt znalezienia się (po faktycznym zakończeniu małżeństwa, które uznaje się za niedopełnione) w nowej sytuacji pseudomałżeńskiej, obiektywnie nieformalnej z kanonicznego punktu widzenia, a która może zostać uregulowana po uzyskaniu dyspensy, może stanowić (choć nie jest to fakt zasługujący na uznanie) motyw skłaniający

władze do wydania dyspensy. Jeszcze inny przypadek: niedopełnienie małżeństwa z winy drugiej strony przy istniejącej możliwości założenia nowej rodziny, co bez uzyskania dyspensy nie byłoby możliwe. Jak już zostało wcześniej wspomniane, przy wystąpieniu uzasadnionego powodu do udzielenia dyspensy władza kościelna jest zazwyczaj przychylna i skłonna do pomocy w trudnych sytuacjach osobistych.

8) Konsultant musi ponadto ustalić, czy mogą zaistnieć okoliczności stojące na przeszkodzie - mimo istnienia dowodów na niedopełnienie małżeństwa - uzyskaniu dyspensy, na przykład z powodu przewidywalnej szkody dla osób trzecich i/lub wspólnoty. Jest to przypadek, jak zobaczymy wkrótce w jednym z przykładów, w którym narodzone z takiego małżeństwa potomstwo, cały czas mieszka w środowisku wiejskim bardzo ograniczonym pod względem liczebnym i kulturalnym.

Tylko po uzyskaniu pozytywnego potwierdzenia, choćby ogólnego, w wyżej przedstawionych kwestiach doradca zaproponuje osobom, które się do niego zwróciły, wniesienie sprawy kanonicznej o dyspensę od związku małżeńskiego.

3. PRZYKŁADY

Wracając do dydaktycznego i ilustracyjnego charakteru naszej pracy, przechodzimy teraz do przedstawienia kilku przykładów.

1. PRZYKŁAD PIERWSZY

Rozpoczynając od przykładu, jaki już podawaliśmy, przedstawiamy przypadek Łucji i Andrzeja, którzy jeszcze jako bardzo młodzi ludzie poznali się w środowisku parafialnym. Andrzej już jako młody chłopak był zakochany w Łucji i nigdy nie przestał jej kochać. Łucja wręcz przeciwnie, dziewczyna dobra, ale nieco nerwowa i nieprzystępna, choć darzyła Andrzeja uczuciem, nigdy nie była w nim naprawdę zakochana. Mijały lata, młodzi planowali ślub przy niewielkim entuzjazmie Łucji. Gdy zbliżała się data ślubu, przy jakiejś okazji powiedziała Andrzejowi o swojej niepewności co do tego kroku i wspomniała o możliwości zrezygnowania z zaplanowanego ślubu.

Dla Andrzeja było to nie do pomyślenia, propozycja Łucji spowodowała u niego wielki smutek i zniechęcenie, wspomniał nawet wprost, że może uciec się do ekstremalnych czynów. Łucja wstrząśnięta i przestraszona reakcją Andrzeja zgodziła się zrealizować planowane małżeństwo; bardzo niechętnie, lecz szczerze podjęła obowiązki małżonki.

Jednak po ślubie, w momencie stosunku intymnego, Łucja mimo chęci poddania się mężowi nie była w stanie tolerować jego zbliżeń, odpychała Andrzeja, mówiąc, że czuje niesmak i ból. On na początku był cierpliwy, potem zaczynał coraz bardziej otwarcie manifestować swoje rozczarowanie, ale zachowanie Łucji nie ulegało zmianie. Odmawiała zwrócenia się do lekarza czy

doradcy, mówiąc, że doskonale zna powód swoich reakcji: nigdy tak naprawdę nie kochała Andrzeja jako męża i poślubiła go tylko z powodu jego nalegań.

Po kilku latach wspólnego życia, przy jednej z prób współżycia, Łucja zaszła w ciążę. Chodzi o ciążę będącą wynikiem ejakulacji Andrzeja na zewnętrznych narządach płciowych Łucji. Jest to częsty przypadek i dobrze znany ginekologom. Łucja mimo ciąży pozostaje dziewicą, jak pokazuje także dokumentacja kliniczna z wizyt, które wtedy odbyła. Poród odbył się przez cesarskie cięcie, konieczne z powodu odłączenia łożyska i w celu uratowania życia dziecka. Po porodzie Łucja pozostawała dziewicą także przez następne lata małżeństwa, które trwało jeszcze kilka lat po narodzinach ich córki Kamili.

W związku z ciągłym brakiem zgody, także w kwestiach intymnych, Łucja zdecydowała się na separację. Także tym razem spotkała się z kategorycznym sprzeciwem Andrzeja, który mówił wprost o samobójstwie; wręcz podejmował kilka prób popełnienia go. Łucja jednak była zdecydowana i, za radą pewnego księdza, wniosła sprawę kanoniczną o dyspensę, jak i cywilną - o rozwód z powodu niedopełnienia.

Przeprowadzone w obu przypadkach ekspertyzy wykazały, że Łucja jest dziewicą. W sprawie kanonicznej została dołączona wyżej wspomniana dokumentacja z jej wizyt w czasie ciąży i zostało przesłuchanych kilku świadków. Dowód moralny okazał się zbyt słaby, ponieważ świadkowie dość późno i ogólnikowo zapoznali się z sytuacją (z wyjątkiem dwóch księży), niemniej wydawał się bardzo silny dowód fizyczny w postaci nienaruszonej błony dziewiczej Łucji.

Sprawa została oddana w ręce Kongregacji, która - po dodatkowym dochodzeniu w postaci konfrontacji stron oraz porównaniu pewnych rozbieżności w ich wersjach - odrzuciła prośbę o dyspensę. Należy dodać, że pisemna odpowiedź nadesłana w tej sprawie nie zawierała umotywowania, podała tylko odpowiedź Kongregacji lub decyzję papieską. Można tylko na drodze rozumowania domyślić się przyczyn nieudzielenia Łucji dyspensy.

Jest wysoce prawdopodobne, że nie uznano niedopełnienia małżeństwa: sytuacja Łucji z ginekologicznego punktu widzenia była jasna, także w świetle wykonanych ekspertyz zarówno w sprawie kanonicznej, jak i cywilnej dotyczącej niedopełnienia małżeństwa. Można utrzymywać, że odmówienie przez papieża udzielenia dyspensy mogło być związane z następującymi okolicznościami: narodziny Kamili, po których małżonkowie nadal mieszkali razem; mała i nieco zaściankowa miejscowość, w której mieszkali i nadal mieszkają; pewne obawy proboszcza co do wpływu ewentualnej dyspensy na małomiasteczkowe środowisko. Jest całkiem prawdopodobne, że z tych powodów dyspensa nie została przyznana w tym przypadku. Przykład ten ma podkreślić fakt, że w celu uzyskania dyspensy nie wystarcza pewny dowód na niedopełnienie małżeństwa, ale potrzebny jest uzasadniony powód i brak przeciwwskazań do jej udzielenia. Biorąc udział w podobnej sprawie, doradca

musi zwrócić uwagę na obecność wszystkich wymaganych elementów do jej rozpoczęcia.

2. PRZYKŁAD DRUGI

Pod koniec lat 40. czterdziestoletni Artur, dobrze zarabiający, pochodzący z dużego miasta, poznał Dorotę, romantyczną dziewiętnastolatkę. Pojawiła się perspektywa małżeństwa, upragnionego przez Artura, któremu dobrze wiodło się w pracy, a który chciał w swoim życiu obecności młodej i pięknej żony. Jeszcze bardziej niż on małżeństwa pragnęli rodzice Doroty. Ci ostatni, pochodzący z dobrej rodziny, z innego dużego miasta, byli wówczas w dość trudnej sytuacji finansowej. Dlatego ślub córki z osobą szanowaną, której dobrze się wiodło, byłby dla nich wielką satysfakcją. Jedyną osobą, która nie była równie zadowolona z perspektywy małżeństwa, była biedna Dorota. Musiałaby opuścić rodzinne miasto i zamieszkać w odległym, zupełnie nowym środowisku, w towarzystwie mężczyzny, którego uważała za starego.

Dorota szczerze wyznała rodzicom, że Artur nie jest jej wymarzonym mężem, ale ich konsternacja w połączeniu z argumentami na temat dobra rodziny, rodzeństwa, które nie mogłoby kontynuować edukacji, gdyby nie zgodziła się na ślub... pokonały jej opór.

Tak więc Dorota wyszła za Artura i rozpoczęli wspólne życie. Nie miała doświadczenia ani wiedzy na temat życia małżeńskiego, niemniej dość wcześnie zaczęła podejrzewać, że coś w jej nowym życiu jest nie tak. Artur, choć uprzejmy i pełen szacunku w stosunku do niej, nie zachowywał się bowiem tak, jak według niej powinien się zachowywać mąż. Tylko jeden raz położył on delikatnie dłoń na jej narządach płciowych, mówiąc, że w ten sposób ją „posiadł" i że ich małżeństwo zostało dopełnione. Od tamtej pory nic więcej się nie zdarzyło.

Mimo że wyczuwała intuicyjnie, że jej sytuacja nie jest normalna, Dorota, sama w obcym mieście, przez kilka następnych lat wiodła smutne życie, zachowując się jak dobra żona i idealna gospodyni domu. Była jednak bardzo zawiedziona w swoich kobiecych marzeniach, a także pragnieniu macierzyństwa, które mogłoby przynajmniej po części zrekompensować uczucie, którego nie otrzymywała od męża. Także rodzicom, do których była bardzo przywiązana, Dorota nie odważyła się wyznać prawdy o swoim trudnym położeniu, obawiając się, że oskarżą ją o to, iż sama jest sobie winna, ponieważ nie pragnęła ślubu.

Po kilkunastu latach życia małżeńskiego prowadzonego w sposób powyżej opisany, Dorota miała już prawie trzydzieści lat, a jej pięćdziesięcioletni mąż, który, mimo że ją szanował, nie traktował jej jak żony i żył tylko dla pracy i układów towarzyskich. Po śmierci ojca, który najbardziej skłaniał ją do małżeństwa, Dorota zebrała się na odwagę i wyznała wszystko matce oraz zaufanej przyjaciółce Klaudii. Z pomocą zwłaszcza tej ostatniej, która zaprosiła

ją do siebie i zaoferowała pracę w jeszcze innym mieście, Dorota zdecydowała się zostawić męża i przeprowadzić się do niej. Była to (u progu lat 60.) decyzja bardzo trudna, która przysporzyła Dorocie dużo cierpienia, niemniej wolała zostawić wygodne, ale bardzo smutne życie i rozpocząć nowe, być może trudniejsze i bardziej męczące (nigdy wcześniej nie pracowała), ale z pewnością bardziej wolne i autentyczne.

Jak często się zdarza w podobnych przypadkach, w połowie lat 60. trzydziestoletnia już Dorota poznała Waldemara, lekarza, nieżonatego i w podobnym w wieku, w którym się zakochała z wzajemnością. Ponieważ formalnie była zamężna, nie pozostało im nic innego jak żyć w konkubinacie; w międzyczasie, pod koniec 1970 roku, został wprowadzony w prawie włoskim rozwód. Dorota decyduje się więc rozwieść z Arturem, żeby móc uzyskać ślub (oczywiście tylko cywilny) z Waldemarem.

Pomimo tych dyskusyjnych z moralnego punktu widzenia decyzji (jeżeli chodzi o życie w konkubinacie i ślub cywilny) Dorota i Waldemar są w pewnym stopniu wierzącymi praktykującymi. W latach 80. poznają pewnego zakonnika, któremu stopniowo przedstawili całą sytuację. On zapoznawszy się z nią, doradził im wniesienie sprawy o stwierdzenie nieważności małżeństwa. Zasięgnąwszy rady ekspertów, sprawa została wniesiona na początku lat 90. w sądzie, w miejscu zamieszkania Artura, który nigdy nie wyprowadził się z miasta. Jako motyw sprawy została podana impotencja seksualna Artura.

Dochodzenie w sprawie o stwierdzenie nieważności okazało się niełatwe. Dorota przedstawiła swoje zeznanie, potwierdzone przez matkę i przyjaciółkę Klaudię, a także przez Waldemara, który, dzięki temu, że był lekarzem, mógł potwierdzić, iż kiedy po raz pierwszy doszło do zbliżenia, Dorota była dziewicą. Zaprzyjaźniony zakonnik potwierdził ich wiarygodność i religijność. Wbrew oczekiwaniom, osiemdziesięcioletni już Artur zgodził się zeznawać: przyznał, że jego małżeństwo z Dorotą nie było nigdy dopełnione, jednak bardzo ogólnikowo przedstawił swój stan zdrowia z tamtego okresu i poinformował, że przeszedł ostatnio operacje chirurgiczne narządów płciowych, które wprowadziły fizyczne zmiany.

Biorąc pod uwagę ogólnikowy opis stanu zdrowia Artura, jego aktualny wiek, przebyte operacje, dowodzenie jego impotencji seksualnej z okresu małżeństwa okazało się dość trudne. Po opublikowaniu akt sprawy bez zarządzenia ekspertyzy (w tej sytuacji ewidentnie niepotrzebnej: por. kan. 1680) adwokat wspierający Dorotę zasugerował zakończenie sprawy o stwierdzenie nieważności i zwrócenie się z prośbą o dyspensę (dozwoloną przez kan. 1681) z powodu niedopełnienia małżeństwa. Po uzyskaniu zgody Artura i zakończeniu dochodzenia według specyficznych wymogów nowego postępowania sprawa została przedstawiona Stolicy Apostolskiej, a następnie udzielona została dyspensa papieska.

Dowód „moralny" niedopełnienia małżeństwa został uznany za wystarczający: niejako przymuszenie Doroty do małżeństwa, „nieprawidłowe"

życie małżeńskie, które musiała znosić przez dziesięć lat, sposobność uregulowania długiego już związku z Waldemarem zostały uznane za słuszne powody do wydania dyspensy. Dystans czasowy i zmiana miejsca zamieszkania Doroty - już od trzydziestu lat mieszkającej w mieście, w którym niewiedziano o jej pierwszym małżeństwie stanowiły wystarczającą gwarancję, że nie dojdzie do skandalu.

Powyższy przykład, poza przypomnieniem możliwości proceduralnej dozwolonej przez kan. 1681, ma zwrócić uwagę na to, że niekiedy sam tylko dowód moralny, również w wypadku dużego dystansu czasowego od zaistniałych faktów, może być wystarczający w przypadku, gdy jest on prawdziwy, wiarygodny i niezbyt obszerny.

3. PRZYKŁAD TRZECI

Marta i Jan byli od kilku lat narzeczonymi i zdecydowali się na ślub. Marta była idealistką o bardzo delikatnej i nieco zaburzonej konstrukcji psychicznej. Od kilku lat cierpiała na anoreksję i brak miesiączki; kilka razy nie zdała egzaminu dojrzałości tylko z powodu kruchości emocjonalnej, a była pilną uczennicą, choć mającą liczne kompleksy i lęki.

Jan mimo wszystko ją kochał i pragnął jej pomóc. Miał trudne życie rodzinne. Jego ojciec był „kobieciarzem" i był gwałtowny, jeden z braci dostał długi wyrok za bardzo poważne przestępstwa. Jan jednak był wrażliwym i dobrym chłopakiem, szanującym innych i zaangażowanym religijnie.

Zatem w nadziei, że życie małżeńskie będzie dla nich źródłem większej radości niż ta, której do tej pory zaznali, Jan i Marta wzięli ślub. Byli ze sobą przez piętnaście lat, jednak nigdy nie mogli dopełnić małżeństwa. Ledwie Jan zbliżył się do Marii w celu dokonania aktu seksualnego, dziewczyna kategorycznie odmawiała. Mimo jego cierpliwości i opieki psychologicznej, której Marta została poddana, sytuacja nie zmieniała się. Wystarczyło, że Jan dotknął ją, pragnąc jako kobietę, Marta zamykała się w sobie, stając się oziębła, źle się czuła, także fizycznie. Również jej stosunek do jedzenia pozostawał zaburzony. Poza tym, nie czerpała satysfakcji z pracy, która nie dorównuje jej możliwościom i aspiracjom; dochodzi też do kilku przypadków samookaleczenia z jej strony.

Po piętnastu latach cierpliwego czekania Jan ustąpił, zakochał się w innej kobiecie i zaczął z nią związek. Dla obojga był to znak poważnego kryzysu ich małżeństwa, kryzysu, który zawsze je charakteryzował. Zdecydowali się na separację.

Marta jednak, zawsze pełna skrupułów i niepokoju, nie czuła się z tym dobrze, chce objaśnienia swojej sytuacji także z religijnego punktu widzenia, objaśnienia potwierdzonego również przez Kościół, do którego nigdy nie przestała chodzić. Na szczęście spotkała panią adwokat, doświadczoną także w sprawach kanonicznych, która udzieliła jej jak najlepszej rady. Na początek

skierowała ją do zaufanego ginekologa, który po dokładnym i kompletnym badaniu stwierdził dziewictwo Marty; następnie pomagała jej znaleźć świadków, którym w czasie trwania życia małżeńskiego zwierzyła się, że jej małżeństwo nie zostało dopełnione i opowiedziała o swoich reakcjach na inicjatywy małżeńskie Jana. Marta, w istocie potrzebująca wciąż potwierdzeń, zachęty i upewnień, opowiedziała wielu osobom i w różnych okresach swoich piętnastu lat życia z Janem, jak się między nimi układało pod kątem stosunków małżeńskich.

Po dokładnym przygotowaniu sprawy, została ona rozpoczęta: także i Jan - poza Martą i przyprowadzonymi przez nią świadkami potwierdził to, co się zdarzyło. Ginekolog pod przysięgą potwierdził wyniki wspomnianej wizyty. Sama Marta zgodziła się, przy niemałym wysiłku, poddać badaniu innego ginekologa, nazwanego biegłym sądowym. Także i on potwierdził z naukową pewnością jej dziewictwo. Na podstawie wspomnianych przesłanek dowodowych, co do nienaprawialnego rozpadu związku między Martą i Janem (jak wspomniano związanego z inną kobietą) i braku ryzyka co do powstania skandalu (oboje zainteresowani zawsze żyli w odosobnieniu, mając niewielu znajomych, głównie tych zeznających jako świadkowie ze strony Marty, a zatem już znających ich sytuację), dyspensa została udzielona.

Poza dowodem fizycznym i moralnym oraz koniecznością uprzedniego uważnego przygotowania sprawy, przy dobrze przeprowadzonym i kompletnym doradztwie, przykład zwraca uwagę na następujące rzeczy: można by przypuszczać, że małżeństwo Jana i Marty mogło było zostać uznane za nieważne, na przykład z powodu jej niezdolności psychicznej. Niemniej samo prawdopodobieństwo jej istnienia (nie od razu dowodu fizycznie dostępnego w sprawie) oraz przypuszczenie, że rodzaj dowodzenia, zwłaszcza ekspertyza, byłby zbyt obciążający dla bardzo wrażliwej Marty, skłoniły do poszukania rozwiązania tego delikatnego przypadku na drodze najbardziej oszczędnej z psychologicznego, proceduralnego i dowodowego punktu widzenia, czyli rozwiązania w postaci dyspensy papieskiej.

4. PRZYKŁAD CZWARTY

Ryszard i Justyna, jak niestety wielu młodych w ich wieku, popełnili błąd, wchodząc ze sobą w związek. Ledwie się poznali, uznając wzajemne zainteresowanie sobą za miłość, rozpoczęli intensywny związek uczuciowy, dość szybko owocujący pełnymi stosunkami płciowymi. Zaczęli myśleć o małżeństwie, zwłaszcza z inicjatywy Justyny, dziewczyny o bardzo silnej osobowości i w tym okresie będącej w niezbyt dobrych stosunkach z rodziną. Perspektywa odejścia z domu była dla niej bardzo pociągająca.

Po urządzeniu mieszkania i ustaleniu daty ślubu nastąpiła nowa sytuacja między Justyną a Ryszardem. Początkowe zauroczenie ustąpiło i zaczęło dochodzić do coraz bardziej gwałtownych kłótni. Tym niemniej nie odstępują

od planowanego małżeństwa. Justyna za bardzo chciała odejść z domu rodzinnego i była zbyt dumna, żeby przyznać się do błędu. Ryszard, o słabszym charakterze, łudził się, że małżeństwo i większy spokój ze strony Justyny pomogą naprawić całą sytuację.

Ta iluzja trwała jedynie kilka godzin po ślubie. Już w drodze z kościoła do restauracji, w samej restauracji, a potem w domu małżonków, kłótnie przybierają na sile. Podróż poślubna, rozpoczęta następnego dnia, odbyła się tylko częściowo, a wspólne życie trwa zaledwie kilka tygodni. Oboje ani razu nie śpią razem, przy nielicznych okazjach, w których Ryszard, chcąc rozładować napięcie, stara się być czuły wobec żony, zostaje przez nią gwałtownie odepchnięty. Justyna zażądała, aby Ryszard zawsze spał na kanapie w salonie.

Ryszard był zagubiony: z powodu słabości charakteru poszedł wypłakać do trzech starszych braci, rodziców swoich i Justyny, kilku kolegów z pracy, a także do swojego proboszcza. Żadnej z tych osób nie udało się nawiązać kontaktu z dumną Justyną, tylko żona jednego ze wspomnianych kolegów odwiedziła ją pod jakimś pretekstem i znalazła potwierdzenie stanu zupełnej katastrofy, także pod względem stosunków intymnych, zupełnie nieistniejących po ślubie.

Jak wspomniano, po niespełna dwóch miesiącach od ślubu, wspólne życie zostało zakończone i od razu rozpoczęły się przygotowania do postępowania o separację i do sprawy kanonicznej o dyspensę z powodu niedopełnienia małżeństwa. Wszystkie wyżej wspomniane osoby potwierdziły wyjaśnienia Ryszarda, a żona jego kolegi również wersję Justyny. Proboszcz, który znał Ryszarda odkąd był małym chłopcem, przedstawił obszerne potwierdzenie wiarygodności jego, jego rodziców i braci. Choć z dużym ociąganiem i trudnością, także Justyna przedstawiła wyjaśnienie w sprawie. Była dziewczyną bardzo stanowczą, ale otwartą i szczerą i nie sprawiło jej trudności potwierdzenie niedopełnienia małżeństwa.

Dowód „moralny" niedopełnienia wydawał się mieć bardzo silne podstawy: młody wiek obojga i ewidentna niemożność podjęcia współżycia stanowiły uzasadnioną przyczynę; fakt, że życie małżeńskie trwało zaledwie kilka tygodni, a młodzi zawsze mieszkali w dzielnicy na obrzeżach miasta i nie znało ich wiele osób, dawało gwarancję braku ryzyka wybuchu skandalu czy innej szkody wobec osób trzecich. Należy przypuszczać, że właśnie z tych powodów dyspensa od obecnego małżeństwa została udzielona.

Przykład ten, poza szczególną wagą dowodzenia moralnego kwestii niedopełnienia (które mogło samo wystarczyć w toku całej sprawy), ma uwydatnić fakt, że za dopełniające małżeństwo należy uważać stosunki intymne (w rozumieniu wcześniej przedstawionym), do których doszło między zainteresowanymi po ślubie. Ewentualne stosunki przedślubne - jak w przypadku Ryszarda i Justyny - pozostają faktem moralnie nagannym, ale nie stanowią dopełnienia małżeństwa, które, z powodu braku wymiany

konsensualnej w formie przewidzianej przez prawo kanoniczne, z definicji nie istnieje i jako takie nie może być nawet „dopełnione".

ADRESY SĄDÓW BISKUPICH W POLSCE

Sąd Metropolitalny Białostocki pl. Jana Pawia II 1
15-087 Białystok
tel. (0-85) 732-64-84

Biuro Sądu Biskupiego w Bielsku-Białej ul. Żeromskiego 5-7
43-300 Bielsko-Biała
tel. (0-33)81-90-615

Sąd Metropolitalny w Częstochowie ul. Św. Barbary 41
42-200 Częstochowa
tel. (0-34) 324-12-18

Sąd Biskupi w Drohiczynie ul. Kościelna 10
17-312 Drohiczyn
tel.: (0-85) 655-78-05 wew: 703 085/655-72-01; Centrex 106
e-mail: tribunaldr@drohiczyn.opoka.org.pl

Sąd Biskupi w Elblągu ul. Świętego Ducha 11
82-300 Elbląg
tel. (0-555) 232-81-64

Sąd Biskupi Diecezji Ełckiej ul. 3 Maja 10
19-300 Ełk
tel. (0-87) 621-69-87
Sad.Biskupi@diecezja.elk.pl

Gdański Trybunał Metropolitalny
ul. Armii Krajowej 46
81-365 Gdynia
(siedziba Trybunału mieści się przy parafii NSPJ Gdynia)
tel. (0-58) 661-57-37
e-mail: trybunal@diecezja.gda.pl

Sąd Biskupi w Gliwicach

Trybunałem pierwszej instancji dla diecezji gliwickiej jest:
Biskupi Sąd Duchowny w Opolu
ul. Książąt Opolskich 19
45-952 Opole
skr. poczt. 86 (kod skr. poczt. 45-951)
tel. (0-77) 454-35-81; fax (0-77) 453-79-61
e-mail: bsd@diecezja.opole.pl

Trybunał Metropolitalny w Gnieźnie
62-200 Gniezno
ul. Kanclerza Jana Łaskiego 7
tel. (0-61) 426-21-02, 426-21-03, 426-21-04
e-mail: trybunal-gn@gniezno.opoka.org.pl

Diecezja Kaliska:
NOTARIUSZ (sprawy małżeńskie)
ks. Prałat dr Bolesław Kawczyński; urzęduje w Kurii (starej) we wtorki, środy i czwartki, godz. 10°° -14°°;
tel. (0-62) 766-07-00
NOTARIUSZ (sprawy małżeńskie)
ks. dr Witold Szala
urzęduje w Kurii (starej) we wtorki i czwartki,
godz. 10°°-14°°, tel. (0-62) 766-07-00

Sąd Metropolitalny w Katowicach
ul. Jordana 39
40-951 Katowice
Skr. pocztowa 206
tel. (0-32) 608-15-56; (0-32) 608-15-52
s.metropolitalny@katowice.opoka.org.pl

Sąd Biskupi w Kielcach Ul. Jana Pawia II 1
25-013 Kielce
tel. (0-41) 344-29-59
sadkielce@kielce.opoka.org.pl

Sąd Biskupi Diecezji Koszalińsko-Kolobrzeskiej ul. kard. Stefana Wyszyńskiego 25
75-062 Koszalin
tel. (0-94) 343-87-31

Sąd Metropolitalny w Krakowie ul. Franciszkańska 3
31-004 Kraków

tel. (0-12) 429-41-49, 62-88-155, 62-88-156, 62-88-157

Sąd Biskupi w Legnicy ul. Jana Pawia II 1
59-220 Legnica
tel. (0-76) 724-41-60
sad_koscielny@legnica.opoka.org.pl

Sąd Metropolitalny w Lublinie ul. Prymasa S. Wyszyńskiego 2
20-950 Lublin (wejście od ul. Misjonarskiej wzdłuż muru Seminarium Duchownego, wejście przez bramę, budynek bezpośrednio za bramą po prawej stronie)
tel. (0-81) 532-36-33; 0-81/532-10-58 w. 308; fax 0-81/534-61-39 (w. 320)
e-mail: oficjal@kuria.lublin.pl

Sąd Biskupi w Łomży ul. Sądowa 1/1
18-400 Łomża
tel. (0-86) 473-46-60 fax (0-86) 473-46-62
e-mail: sadbiskupi@kuria.lomza.pl

Sąd Biskupi w Łowiczu Stary Rynek 19
99-400 Łowicz
tel. (0-46) 837-83-07 fax (0-46) 837-43-49

Trybunał Metropolitalny w Łodzi ul. ks. I. Skorupki 3
90-458 Łódź
tel. (0-42) 66-48-748
e-mail: trybunal@archidiecezja.lodz.pl

Metropolitalny Sąd Archidiecezji Warmińskiej ul. Pieniężnego 22
10-006 Olsztyn
tel. (0-89) 527-54-56

Sąd Biskupi w Opolu ul. Książąt Opolskich 19
45-952 Opole
tel. (0-77) 454-35-81

Sąd Biskupi Diecezji Pelplińskiej ul. ks. bp. K. Dominika 11
63-129 Pelplin
tel. (0-58) 536-12-21
e-mail: sad@pelplin.diecezja.org

Sąd biskupi w Płocku ul. Tumska 3
09-402 Płock

tel. (0-24) 262-70-93 (119); (0-24) 268-04-63 (144)

Metropolitalny Sąd Duchowny w Poznaniu ul. Ostrów Tumski 1
61-109 Poznań
tel. (0-61) 852-44-30
trybunal@archpoznan.org.pl

Sąd Metropolitalny w Przemyślu Plac Katedralny 4a 37-700 Przemyśl
tel. (0-16) 676-88-12
e-mail: jbar@przemysl.opoka.org.pl

Sąd Kościelny w Radomiu ul. Kościelna 3
26-604 Radom
tel. (0-48) 365-60-42

Sąd Biskupi w Rzeszowie ul. Zamkowa 4
35-032 Rzeszów
tel. (0-17) 852-44-15, fax (0-17) 852-17-83

Sandomierski Sąd Biskupi ul. Katedralna 1
27-600 Sandomierz
tel. (0-15) 832-23-04 w. 317

Sąd Biskupi w Siedlcach ul. Bpa I. Świrskiego 57
08-100 Siedlce
tel. (0-25) 63-395-96.
e-mail: sadbiskupi@ks.internetdsl.pl

Sąd Biskupi w Sosnowcu ul. Orla 19
41-205 Sosnowiec
tel. (0-32) 266-75-73

Sąd Metropolitalny Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej
ul. Królowej Korony Polskiej 28 E
70-485 Szczecin
tel. (0-91) 42-26-523

Diecezja Świdnicka Świdnicka Kuria Biskupia pl. Jana Pawła II 1
58-100 Świdnica Śl.
tel. (0-74) 85-64-400

Sąd Diecezjalny w Tarnowie ul. Legionów 30
33-100 Tarnów

tel. (0-14) 631-73-10
sadbiskupi@diecezja.tarnow.pl

Sąd Biskupi w Toruniu ul. Łazienna 18
87-100 Toruń
tel. (0-56) 622-35-30 w. 25 i 26 fax (0-56) 654-96-70
sad_sekretariat@diecezja.torun.pl

Sąd Metropolitalny Warszawski ul. Nowogrodzka 49
00-695 Warszawa Skr. pocztowa 97
tel. (0-22) 628-53-06; fax (0-22) 629-07-51

Sąd Biskupi we Włocławku Plac Kopernika 3
87-800 Włocławek
tel. (0-54) 231-23-54, fax 231-28-31

Metropolitalny Sąd Duchowny we Wrocławiu ul. Katedralna 13
50-328 Wrocław
tel. (0-71) 327-11-21 lub (0-71) 327-11-23
e-mail: sad@archidiecezja.wroc.pl

Sąd Diecezji Zamojsko-Lubaczowskiej ul. Hetmana Jana Zamoyskiego 1
22-400 Zamość
tel. (0-84) 627-95-21

Sąd Biskupi Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej ul. 30 stycznia 1
66-400 Gorzów Wlkp. Skr. poczt. 42
tel. (0-95) 720-48-20
tribunal@zgora-gorzow.opoka.org.pl

Archieparchia (archidiecezja) Kościoła Greko-katolickiego w Polsce Adres kurii biskupiej: ul. Basztowa 13
37-700 Przemyśl
tel./fax (0-16) 678-78-68
e-mail: kuriapw_gr@przemyslgr.opoka.org.pl

KŁAMSTWA W KTÓRE WIERZYMY

Autor Chris Thurman
Wydawnictwo „w drodze”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 7
PROLOG 9
I. KŁAMSTWA, W KTÓRE WIERZYMY
1. Prawda o kłamstwach, w które wierzymy 13
2. Samooszukiwanie 25
3. Kłamstwa światowe 47
4. Kłamstwa małżeńskie 73
5. Przekłamania 93
6. Kłamstwa religijne 115
II. MÓWIĆ PRAWDĘ W OCZY
7. Prawda o prawdzie 149
8. Błądzić jest rzeczą ludzką 167
9. Nie możesz zadowolić wszystkich 179
10. Nie ma róży bez kolców 189
11. Nic nie musisz 201
12. Liczy się walka, a nie nagroda 213
13. Życie jest trudne 225
14. Zbierasz to, co zasiejesz 237
15. Nic ci się nie należy 249
16. Emocjonalny ból jest dobry 261
17. Kiedyś umrzesz 273
18. Czy istnieje ostateczne źródło prawdy? 285
19. Prawda o Bogu i prawda o tobie 297
III. ŻYĆ PRAWDĄ
20. Czynienie prawdy 323
EPILOG 387
ANEKSY 389
Aneks A 391
Aneks B 395
Aneks C 405
Aneks D 417
Aneks E 422

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję wydawnictwu Thomas Nelson Publishers za to, że pozwoliło mi połączyć moje trzy pierwsze książki w jednym tomie (*The Lies We Believe* - Kłamstwa, w które wierzymy, *The Truths We Must Believe* - Prawdy, w które musimy uwierzyć i *The Lies We Believe Workbook* - Kłamstwa, w które wierzymy - zeszyt ćwiczeń). Praca z tak wspaniałą grupą ludzi była przyjemnością. Szczególne podziękowania kieruję do Janet Thomy, która towarzyszyła mi od początku moich prób pisarskich i przez lata mnie wspierała. Janet, twoje wysiłki znaczą dla mnie więcej, niż myślisz.

Lynda Stephenson, dr Dennis Hensley i Bill Butterworth byli redaktorami pierwszych wydań moich książek składających się na ten tom. Każde z nich wykonało wielką pracę, by moje niedopracowane szkice przekształcić w profesjonalne teksty, które wyrażają to, co chciałem przekazać, lepiej, niż sam bym to zrobił. Dziękuję, że sprawiliście, iż wygląda to tak, jakbym umiał pisać.

Dr Frank Minirth i dr Paul Meier skierowali moje zainteresowania w stronę terapii poznawczej, co znalazło swoj wyraz w książce. Bez ich wsparcia to by się nie zdarzyło. Dziękuję za to, że byliście orędownikami mojego pisania i prowadzenia wykładów na ten temat.

Mam dług wdzięczności wobec moich kolegów zajmujących się terapią poznawczą: dr. Alberta Ellisa (jego A-B-C - model emocjonalnego zdrowia i prace na temat irracjonalnych wierzeń stanowią znaczącą część tej książki), dr. Davida Burnsa (jego prace na temat

zniekształceń poznawczych stanowią podstawę rozdziału 5 tej książki), dr. Williama Backusa, dr. Larry'ego Crabba i dr. Davida Stoopa. Każdy z nich w znaczący sposób przyczynił się do tego, byśmy zrozumieli, jak niszczącą rolę w naszym życiu odgrywa błędne myślenie, i moje wysiłki tak naprawdę opierają się na ich doświadczeniach.

Jestem głęboko zobowiązany moim pacjentom, którzy przez lata pozwalali mi zaglądać w swoje życie. Pokazali mi, jakiej odwagi wymaga stanięcie w prawdzie i stanie się dojrzałą istotą ludzką. Zawdzięczam im więcej, niż myślą, a przywilej tego, że mogłem z nimi pracować, sprawił, że nigdy już nie będę tym samym człowiekiem.

Moja rodzina to największe ziemskie błogosławieństwo w moim życiu. Holly, dziękuję ci za dwadzieścia lat miłości i wsparcia. Ty, bardziej niż ktokolwiek inny, poświęciłaś się, aby moje powołanie do pisania mogło znaleźć swój wyraz w druku. Dziękuję ci za to, że byłaś przy mnie na tak wiele sposobów. Matthew, Ashley i Kelly - dawaliście mi wiele powodów do uśmiechu i jestem wam wdzięczny bardziej, niż możecie sobie wyobrazić. Dziękuję Bogu za to, że mnie wami pobłogosławił.

Jednak najbardziej dziękuję Bogu za to, że mnie kocha i że cierpliwie towarzyszy mi podczas mojej wędrówki przez życie. Jeśli w tej książce jest cokolwiek wartościowego, to łaska Boga sprawiła, że użył mnie jako swojej tuby, by to przekazać. Nigdy do końca nie zrozumiem, dlaczego Bóg powołał kogoś takiego jak ja, bym był Jego. To, że tak uczynił, jest najbardziej znaczącym wydarzeniem w moim życiu i zawsze tak będzie.

I wreszcie tobie, czytelniku, chcę powiedzieć „dziękuję" za to, że wybrałeś tę książkę. Modlę się, by Bóg pobłogosławił twoje wysiłki, by przeczytać ją, i by prawda, którą dzięki niej poznasz, pomogła ci stać się wolnym.

DR CHRIS THURMAN

Austin, Teksas, październik 1998

PRPOLOG

Zaciągnął się do marynarki wojennej, kiedy miał szesnaście lat. Bardzo szybko został wybrany do uczestnictwa w programie mającym na celu wyniesienie do rangi oficerskiej takich jak on obiecujących marynarzy. Nie tylko został oficerem, ale piął się po szczeblach kariery i został admirałem. Jakby tego było mało, był pierwszym szeregowym żołnierzem w historii marynarki wojennej, który został szefem operacji morskich, najwyższym oficerem w marynarce. Był oddanym i kochającym ojcem rodziny, człowiekiem podziwianym przez tych, którzy służyli pod jego rozkazami, i żywym świadectwem, jak daleko może zaprowadzić ciężka praca i wytrwałość.

23 maja 1996 roku wyciągnął rewolwer kaliber 38, skierował lufę w stronę swojej piersi, pociągnął za spust i się zabił.

Dlaczego? Dlaczego ktoś, kto osiągnął tak wiele, kto cieszył się szacunkiem tak wielu osób i kto miał tak znaczącą pozycję, miałby coś takiego zrobić? Jeśli wierzyć relacjom gazet i czasopism, stało się tak, ponieważ popełnił błąd, z którym po prostu nie był w stanie żyć. Prawdopodobnie przypiął do munduru odznaczenie, którego nie miał prawa nosić. W marynarce wojennej jest to przestępstwo karane przez sąd wojskowy usunięciem ze służby.

Co jednak doprowadziło tego mężczyznę, admirała Mike'a Boordę, do popełnienia samobójstwa? Czy stało się tak, bo przypiął sobie na piersi medale, których nie miał prawa nosić? Czy może dlatego, że

odkryła to prasa i rzuciła się na niego? A może czuł, że zhańbił organizację, która od młodych lat była całym jego życiem?

Nie, w ostatecznym rozrachunku nie wierzę, że którykolwiek z tych czynników był prawdziwą przyczyną śmierci admirała Boordy. Tak naprawdę to nie bolesne okoliczności ani własnoręcznie oddany strzał w pierś zabiły admirała.

Admirała Boordę zabiły kłamstwa.

Nie kłamstwa, które mógł mówić innym. Nie kłamstwa, które inni mogli mówić jemu. Śmierć admirała spowodowały kłamstwa, które mówił on sam sobie. Kłamstwa, które wmawiasz sobie codziennie, zabijają także ciebie. Każde kłamstwo przechodzące przez twój umysł to powolna, własnoręcznie zadawana psychologiczna i duchowa śmierć. Każde kłamstwo, o którym pomyślisz, kosztuje cię twoje życie. Kłamstwa, w które wierzymy, to umysłowe pociski zabijające nasze dusze. Powodują one zniszczenia, z których nie zdajemy sobie sprawy, póki nie jest już za późno.

Czasem wywołują one osobisty kryzys, tak jak w wypadku admirała Boordy, który stanął wobec kłamstw, w które wierzymy. Może to być zwolnienie z pracy, kłopoty w małżeństwie, odkrycie, że cierpi się na nieuleczalną chorobę, zmaganie się z nałogiem lub tragiczne zdarzenie dotyczące jednego z twoich dzieci. Nawet drobniejsze zdarzenia, takie jak utknięcie w korku czy czekanie na kogoś, kto spóźnia się kilka minut, mogą spowodować kryzys. Jednak niezależnie od okoliczności, często zdajemy sobie sprawę, że nie jesteśmy umysłowo uzbrojeni w dobre myśli i to uniemożliwia skuteczne radzenie sobie w życiu.

Jeśli sądzisz, że możesz powoli popełniać emocjonalne, umysłowe i duchowe samobójstwo, mówiąc sobie kłamstwa - ta książka jest ci potrzebna. Przeczytaj ją uważnie, potraktuj ją serio. Odkrycie kłamstw, w które wierzysz - i pokonanie ich przez prawdę - daje ci jedyną prawdziwą nadzieję na zdrowe życie tutaj i życie wieczne w przyszłości.

I.
KŁAMSTWA, W KTÓRE WIERZYMY

1

Prawda o kłamstwach, w które wierzymy

Umysł jest swoim własnym miejscem
i sam może uczynić niebo z piekła i piekło z nieba.

JOHN MILTON

Cheryl siedziała na brzeżku kozetki w moim gabinecie i nie wiedziała od czego zacząć. To była jej pierwsza wizyta u mnie. Nigdy wcześniej nie odwiedzała psychologa i spostrzegłem, że czuła się zakłopotana. Depresja, z którą zmagała się od kilku miesięcy, pogłębiała się, w innym wypadku zapewne nigdy nie zdecydowałaby się przyjść do mnie. W końcu powiedziała:

- Panie doktorze, naprawdę nie wiem, od czego zacząć. Ostatnio czułam się tak bardzo nieszczęśliwa. Wydaje się, że nic nie dzieje się w moim życiu tak, jak powinno.

- Dlaczego więc nie zacznie pani od tego, co najbardziej panią martwi? I zaproponowałem.

Potrząsnęła głową i nerwowo obciągnęła spódnicę.

- Myślę, że największy problem polega na tym, że między mną a mężem nie układa się zbyt dobrze. Najmniejszy drobiazg może urosnąć do wielkiej sprawy. Na przykład siedziałam długo w nocy, by skończyć

projekt, który musiałam dostarczyć następnego dnia do pracy. On wiedział, że muszę wstać tak wcześnie jak on, nakarmić dzieci i wyprawić je do szkoły, ale nie kiwnął palcem, by mi pomóc. Nigdy nie proponuje pomocy. Poprosiłam, żeby zrobił coś dla mnie, a on na mnie naskoczył! Z nim tak zawsze. Ja robię wszystko, a on nie robi nic.

- Zatem walczycie z sobą - powiedziałem.

- Tak - odrzekła z westchnieniem - obawiam się, że jeśli nasz związek zmierzał w tym kierunku, to albo będziemy nieszczęśliwi do końca życia, albo skończy się to rozwodem.

- Mówi pani, że wszystko idzie źle. Co jeszcze panią martwi?

- Denerwuję się moją wagą i tym, jak to wpływa na mój nastrój - powiedziała. - Pewnego ranka się zważyłam i okazało się, że mam 15 kg więcej, niż powinnam. Naprawdę nienawidzę siebie za to, że przybrałam tyle na wadze. Kiedy przygotowywałam śniadanie - totalnie pochłonięta tym, jaka jestem gruba - strąciłam na podłogę dzbanek z sokiem pomarańczowym. I co zrobiłam potem? Nakrzyczałam na dzieci, kiedy przebiegły przez kałużę z soku. Zmusiłam je, żeby wyczyściły podłogę - spuściła wzrok. - Jedynym szczęśliwym członkiem rodziny był tego ranka pies - dodała. - Uwielbia sok pomarańczowy.

Uśmiechnąłem się z trudem, zdając sobie doskonale sprawę, że jej historia nie była śmieszna.

- Jest pani dość przygnębiona tym, że ma pani nadwagę, a także tym, jak to na panią wpływa.

Zaczęła nerwowo skubać spódniczkę.

- Nienawidzę się za to. I nie powinnam przenosić tego na dzieci. Staję się okropną matką.

- Przyznanie, że przenosi pani swoją frustrację na dzieci, boli - odpowiedziałem.

- Tak, nie mogę znieść, że każę moim dzieciom płacić za to, co mnie martwi. To nie jest w porządku wobec nich i czuję wewnętrzny ból, kiedy uświadamiam sobie, że to robię - odpowiedziała, a po jej twarzy popłynęły łzy.

- Co jeszcze panią martwi?

- W pracy wszystko idzie dobrze, ale wciąż się niepokoję, że popełnię błąd, który wpędzi mnie w kłopoty. Ludzie, z którymi pracuję, są w porządku, ale z nikim nie nawiązałam bliższych kontaktów. Czuję się, jakbym w moich związkach z ludźmi zmierzała donikąd, nie tylko w pracy, ale także w Kościele. Po prostu nie mogę się do nikogo zbliżyć. Tyle razy zostałam zraniona i doznałam rozczarowania. W efekcie nie mam wielu bliskich przyjaciół.

- Czuje się pani samotna, ale obawia się zbliżyć do innych, ponieważ może zostać zraniona. Wspomniała pani o Kościele. Czy pomaga on pani albo przynosi ulgę? - spytałem.

Znów zaczęła kompulsywnie skubać spódniczkę, kładąc ręce na fałdach. W końcu powiedziała:

- Kościół też nie jest wspaniałym miejscem. Wie pan, każdy udaje szczęśliwego, ale wszystko wydaje się takie sztuczne. A poza tym zawsze czuję się winna, ponieważ wiem, co powinnam robić jako dobra chrześcijanka, a nigdy tego nie robię. Wiem, że budzę w Bogu odrazę. Czuję to. Ostatecznie czuję odrazę do siebie.

Cheryl oczywiście była nieszczęśliwa. Gdybyś spytał ją, co było przyczyną jej nieszczęścia, prawdopodobnie odpowiedziałaby, że jej małżeństwo, kłopoty z nadwagą, błędy wychowawcze, samotność i wiele innych rzeczy.

Czy zdziwiłoby cię, gdybym powiedział, że Cheryl nie zauważyła prawdziwej przyczyny swoich emocjonalnych problemów?

Prawdziwą przyczyną były kłamstwa, które sama sobie wmawiała. Wierzyła w wiele niszczących kłamstw i to one były prawdziwą przyczyną jej nieszczęścia.

Jakie są niektóre z tych kłamstw? Jeśli nie masz doświadczenia w szukaniu ich, mógłbyś w ogóle nie zauważyć, że Cheryl się okłamuje. Jednak tak właśnie było. Przyjrzyjmy się bliżej kilku z wielu kłamstw, które Cheryl - nie zdając sobie sprawy - mi ujawniła, i porównajmy je z prawdą. Wmawiała sobie, że:

- popełnianie błędów jest czymś okropnym, podczas gdy prawda jest taka, że ludzie stale popełniają błędy i rzadko są one kata-

stroficzne. Być człowiekiem oznacza popełniać błędy. Kłamstwo „Muszę być doskonały" omawiam w rozdziale „Samooszukiwanie";

- jej mąż był przyczyną wszystkich małżeńskich problemów, podczas gdy prawda jest taka, że do pewnego stopnia ona także była za nie odpowiedzialna. Kłamstwo „Jesteś wszystkiemu winien" poruszam w rozdziale „Kłamstwa małżeńskie";
- nadwaga powoduje, że jest ona nic niewarta, podczas gdy prawda jest taka, że nadwaga nie ma nic wspólnego z wartością człowieka. Kłamstwo „O mojej wartości decydują moje osiągnięcia" odkrywam w rozdziale „Kłamstwa światowe";
- Bóg czuje do niej odrazę, ponieważ nie zachowuje się ona jak „dobra" chrześcijanka, podczas gdy prawda jest taka, że Bóg ją kocha niezależnie od tego, jak ona się zachowuje. Kłamstwo „Na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć" wyjaśniam w rozdziale „Kłamstwa religijne".

Nie myśl, że wyłącznie Cheryl jest dotknięta przez kłamstwa - tak nie jest. Ona naprawdę niczym się nie różni od ciebie i ode mnie. Większość z nas przyswoiła całą masę kłamstw i płaci za nie tak samo wysoką cenę, jak Cheryl. W im więcej kłamstw wierzymy, tym bardziej się martwimy.

Większość naszych emocjonalnych zmagań, kłopotów w kontaktach z ludźmi i duchowych komplikacji powodują kłamstwa, które sobie wmawiamy.

To prawda o decydującym znaczeniu - i główne przesłanie tej książki. I póki nie rozpoznamy naszych kłamstw i nie zastąpimy ich prawdą, nie jest możliwe bogate życie.

Magnetofon w twojej głowie

Twój mózg jest jak magnetofon. Może zarówno nagrywać, jak i wielokrotnie odtwarzać i ma dostęp do osobistej biblioteki, w której znajdują się tysiące taśm gotowych do natychmiastowego odtworzenia. Na tych taśmach przechowywane są wszystkie przekonania, nastawienia i oczekiwania, które „nagrałeś" w swoim życiu.

Niektóre z taśm znajdujących się w mózgu zawierają prawdziwe informacje, takie jak: „Nie możesz zadowolić wszystkich" czy „Zbierzesz to, co zasiejesz". Niektóre z nich to kłamstwa, takie jak: „Żebym był szczęśliwy, wszystko musi iść po mojej myśli" czy „Łatwiej jest unikać problemów, niż stawiać im czoło".

Wiele z kłamstw, które sam sobie wmawiasz, towarzyszyło ci od dawna, niektóre nawet od dzieciństwa. Słuchałeś tych kłamstw tak długo, że mogą się one faktycznie wydawać prawdą, choć niewątpliwie są kłamstwami. Im dłużej i częściej kłamstwo jest powtarzane, tym bardziej wierzysz w to, że jest ono prawdą.

Wiele taśm z kłamstwami jest odtwarzanych w twoim umyśle, a ty sobie nawet z tego nie zdajesz sprawy. Puszczane są one nieświadomie, gdy życie w pewnych okolicznościach przyciska guzik „play". Świadomie czy nie, taśmy te radykalnie oddziałują na twoje uczucia i postępowanie każdego dnia. James Allen w swojej książce *As a Man Thinketh* (Jako człowiek myślący) ujmuje to tak: „Człowiek jest dosłownie tym, co myśli, jego charakter to suma jego myśli"[1] (por. Aneks A co do świeckiego i biblijnego twierdzenia na temat tego, jaki wpływ mają nasze myśli na zdrowie psychiczne i duchowe).

Jednym z głównych wyzwań w dobrym przeżywaniu życia nie jest więc zmienianie nieprzyjemnych sytuacji, które nas dotyczą, choć oczywiście nie ma nic złego w ulepszaniu ich, jeśli tylko możemy to zrobić. Wyzwanie polega na tym, by taśmy w naszym umyśle były

[1] James Allen, *As a Man Thinketh,* Brownlow, Fort Worth Texas 1985, s. 11.

możliwie najbardziej prawdziwe, tak byśmy wiedli takie życie, jakie zostało nam przeznaczone - doświadczając emocjonalnego zdrowia, serdecznych więzi z ludźmi i głębokiego poczucia celowości.

Myśli pociągają za sobą konkretne skutki: kłamstwa pociągają za sobą śmierć, prawda pociąga za sobą życie.

To psychologiczne i duchowe „prawo" przynosi nadzieję nawet najbardziej cierpiącej i zdesperowanej osobie. Dlaczego? Ponieważ wszyscy mamy dostęp do prawdy, co sprawia, że prawdziwe życie jest możliwe w wypadku każdego, kto chce się poświęcić poznawaniu prawdy, wierzeniu w nią i czynieniu jej.

Nim przejdę dalej, chcę dodać jedno istotne zastrzeżenie dotyczące prawdy. Mocno wierzę, że pewne prawdy, prawdy podstawowe, można poznać tylko dzięki nadprzyrodzonej pomocy. Prawda jest jak góra lodowa. Prawda, którą poznajemy sami na podstawie naszych codziennych doświadczeń, to tylko czubek prawdy. Aby poznać głębsze prawdy, te najpotężniejsze i podtrzymujące życie, musimy przestać polegać na naszym intelekcie i zdolnościach obserwacji i zawierzyć Bogu, że On je przed nami odkryje.

Cheryl i jej kłamstwa - bliższy ogląd

Wróćmy do Cheryl. Zupełnie nie zdawała sobie sprawy z kłamstw, które powodowały jej cierpienie. Pamiętajmy, że w o wiele większym stopniu skupiała się na zewnętrznych okolicznościach i była przekonana, że to one muszą się zmienić, żeby mogła być kiedykolwiek znowu szczęśliwa. Pozwólcie, że pokażę wam, w jaki sposób - z prawdą jako przewodnikiem - pomogłem Cheryl zobaczyć, w jakiej sytuacji się znajduje.

- Wspomniała pani, że niepokoi się bardzo, iż popełni błąd. Czy zawsze się pani obwinia, kiedy coś sknoci? - spytałem.

- Tak, nie powinnam popełniać błędów, zwłaszcza tych, które już kiedyś popełniłam - powiedziała.

- Dlaczego?

- Ponieważ błędy są głupie, ponieważ mądrzy ludzie nie popełniają błędów - powiedziała, sztywniejąc.

- Czy ma pani na myśli, że nie uważa się pani za mądrą osobę, jeśli kiedykolwiek popełni błąd? - spytałem.

- No cóż, nie czuję się zbyt mądra - z pewnością.

- Nie czuje się więc pani zbyt mądra albo nie lubi się pani, kiedy krzyczy na dzieci lub rozlewa sok pomarańczowy na podłogę albo przytyje? - spytałem.

- Niewielu ludzi lubi grube, niezdarne i złoszczące się matki - uśmiechnęła się znacząco.

- Naprawdę?

Przyjrzała mi się. - Wie pan, co mam na myśli...

- Nie, nie wiem. Co ma pani na myśli?

- A pan lubi siebie, kiedy popełnia błędy? - próbowała odwrócić sytuację.

- Nie podoba mi się, że popełniam błędy, staram się jednak nie robić z tego końca świata ani kwestii osobistej wartości - spokojnie spojrzałem na Cheryl. - Czy pani postępuje tak samo?

- Wartość! - zamyśliła się na chwilę. - Cóż, być może. Ale... Chcę robić wszystko najlepiej, jak potrafię!

- A jeśli nie dorówna pani standardom, jakie wyciągnie pani wnioski? Że jest pani nic niewarta?

- Cóż... Muszę przyznać, że czuję się nic niewarta, ale wiem - gdzieś w tyle głowy - że tak naprawdę nie znaczy to, że jestem nic niewarta - przyznała w końcu.

- Niech pani na chwilę wejdzie w rolę psychologa. Czy dostrzega pani jakieś kłamstwa w tym wszystkim, co pani sobie wmawia?

- Kłamstwa?

- Tak, kłamstwa.

- Nie, naprawdę nie - odpowiedziała.

- A jak to brzmi: „Nie jestem w stanie zaakceptować siebie, jeśli nie jestem doskonała".

- Dlaczego to jest kłamstwo?

- Ponieważ nie pasuje do rzeczywistości. Nikt nie jest doskonały i jeśli będzie pani czekać, aż stanie się doskonała, żeby się zaakceptować, to będzie pani czekać przez resztę życia.

Uniosła brew. - Co pan mówi?

Pochyliłem się do przodu, spojrzałem jej prosto w oczy i powiedziałem z takim naciskiem, na jaki tylko mogłem się zdobyć:

- Wmawia sobie pani jedno kłamstwo po drugim i wierzy pani w nie. Dlatego jest pani w takiej depresji. Dlatego - w pewnym stopniu - pani stosunki z mężem i z dziećmi nie rozwijają się tak, jak by pani chciała. I dlatego pani wiara w Boga nie jest źródłem dobrego samopoczucia. Ale może się pani pozbyć tych kłamstw - całego cierpienia, które im towarzyszy - jeśli zechce pani poświęcić temu czas i wysiłek.

Przerwałem na chwilę, by pozwolić wszystkiemu, co powiedziałem, wybrzmieć w jej duszy. Spojrzała na mnie. Wyglądała na nieco zdziwioną. Obdarzyła mnie spojrzeniem spłoszonej łani, charakterystycznym dla osób, które są zbyt zszokowane, by uciec, i zbyt wystraszone, by pozostać na miejscu. Postanowiłem kuć żelazo, póki gorące, i zobaczyć, co z tego wyniknie.

- W jaki sposób może się pani na przykład okłamywać w kwestii wagi?

- Okłamywać? Cóż... - mruczała pod nosem, zastanawiając się.

- Jak się pani czuła, przygotowując dziś rano śniadanie?

- To łatwe. Czułam się brzydka. Czułam się głupia i nic niewarta, ponieważ przytyłam 15 kilogramów.

- Jakie kłamstwo lub kłamstwa mogą się kryć za tym samopoczuciem?

- Przypuszczam, że coś takiego: muszę być szczupła, żeby być cokolwiek warta - przerwała na chwilę, oparła się na kozetce, skrzyżowała ramiona i dodała: - Albo że jeśli mam nadwagę, wszystko w moim życiu jest okropne. Przypuszczam, że to są naprawdę kłamstwa. Pewnie zawsze to wiedziałam, ale nie sprawiło to, żebym poczuła się inaczej.

- To dobry początek - powiedziałem, i tak było. Cheryl mogła zobaczyć o wiele więcej swoich kłamstw w trakcie naszej wspólnej pracy. Mogła się przekonać, jak determinowały one jej postępowanie

i zniszczyły zdrowie emocjonalne, jej związki z ludźmi i jej duchowe życie. Mogła dzielnie zastąpić wiele z tych kłamstw prawdą i zacząć doświadczać wolności od cierpień, które sprawiły, że przyszła do mojego gabinetu, by zasięgnąć rady.

Dostrzeżenie prawdy za murem kłamstw to ciężka praca. Jednak jeszcze cięższa jest próba czynienia tego samotnie. Potraktuj tę książkę jako drogę - drogę potencjalnie zmieniającą życie - do tego, by zobaczyć swoje kłamstwa takie, jakie są, i powrócić do życia opartego na prawdzie. Na kolejnych stronach zamierzamy zdemaskować kłamstwa, w które wierzymy, kłamstwa udające prawdę, kłamstwa, które sprawiają, że jesteśmy nieszczęśliwi w małżeństwie, w życiu codziennym i w życiu wiarą. Następnie pokażemy, co możemy zrobić, żeby pozbyć się tych kłamstw i zastąpić je prawdą, która może nas wyzwolić.

Jak wspomniałem, często możesz czuć, że ta książka dotyczy ciebie, ale ujrzysz tu też swoich współpracowników, przyjaciół, rodzinę, a nawet swego duszpasterza. Wierzymy w wiele kłamstw, w które wierzą ludzie przez nas znani i kochani. I jeszcze jedno mamy wspólne - możliwość zmiany. Jednak prawda dotyczącą zmiany brzmi: musisz chcieć się zmienić. Jak Cheryl czynisz swoje życie pasmem nieszczęść i jak Cheryl możesz podjąć kroki, by coś z tym zrobić. Czy chcesz to zrobić? Przemyśl to, nim zaczniesz dalej czytać. Jeśli nie możesz uczciwie odpowiedzieć: „tak", sugeruję, byś odłożył tę książkę i nie sięgał po nią, zanim nie znajdziesz w sobie odpowiedniej motywacji.

Celem tej książki jest zdrowie oraz emocjonalna i duchowa pełnia w radzeniu sobie z rzeczywistością taką, jaka ona jest. Jeśli jesteś gotowy do rozpoczęcia wędrówki, wyłącz swój wewnętrzny magnetofon i czytaj.

Praca nad sobą

Na końcu każdego rozdziału zamierzam zadać ci zadanie domowe, które nazwałem pracą nad sobą. Ma to na celu sprowokowanie cię do

zrobienia rzeczy, które pomogą ci przezwyciężyć kłamstwa, które sobie wmawiasz. Pierwsze zadanie polega na wypełnieniu kwestionariusza. Przeczytaj każde zdanie i wskaż, posługując się poniższą skalą, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz.

Chciałbym, abyś przestrzegał dwu podstawowych zasad: po pierwsze, jeśli to możliwe, unikaj wybierania liczby 4 jako swojej odpowiedzi (spróbuj unikać niezdecydowanych reakcji na poniższe zdania), po drugie, odpowiadaj instynktownie, a nie racjonalnie. Odpowiadaj tak, jak naprawdę myślisz!

1	2	3	4	5	6	7
zdecydowanie się nie zgadzam			trochę się zgadzam, trochę nie			całkowicie się zgadzam

1. Muszę być doskonały.
2. Wszyscy muszą mnie kochać i akceptować.
3. Łatwiej jest unikać problemów, niż się z nimi zmierzyć.
4. Żebym był szczęśliwy, wszystko musi iść po mojej myśli.
5. Moim nieszczęściom winny jest ktoś inny.
6. Mogę mieć wszystko.
7. O mojej wartości decydują moje osiągnięcia.
8. Życie powinno być łatwe.
9. Życie powinno być sprawiedliwe.
10. Nie powinniśmy czekać na to, czego chcemy.
11. Ludzie są z gruntu dobrzy.
12. Wszystkim małżeńskim kłopotom jest winien mój małżonek (jest winna moja małżonka).
13. Jeśli nasze małżeństwo wymaga ciężkiej pracy, to widocznie nie jesteśmy dla siebie stworzeni.
14. Mój małżonek może i powinien (moja małżonka może i powinna) zaspokajać wszystkie moje emocjonalne potrzeby.

15. Mój małżonek zawdzięcza mi wszystko, co dla niego zrobiłam (moja małżonka zawdzięcza mi wszystko, co dla niej zrobiłem).
16. Nie muszę się zmieniać, by poprawić sytuację w moim małżeństwie.
17. Mój małżonek powinien być taki jak ja (moja małżonka powinna być taka jak ja).
18. Często robię z igły widły.
19. Często biorę wszystko do siebie.
20. Widzę świat w czarno-białych barwach.
21. Często szczegóły przesłaniają mi istotę rzeczy.
22. Wierzę, że przeszłość determinuje przyszłość.
23. Często kieruję się uczuciami, a nie faktami.
24. Na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć.
25. Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika.
26. Ponieważ jestem chrześcijaninem, Bóg będzie mnie chronił przed bólem i cierpieniem.
27. Wszystkie moje kłopoty są skutkiem moich grzechów.
28. Moim chrześcijańskim obowiązkiem jest zaspokajanie potrzeb innych.
29. Dobry chrześcijanin nie odczuwa złości, zaniepokojenia, ani nie popada w depresję.
30. Bóg nie może się mną posłużyć, jeśli nie jestem duchowo silny.

Wierzę, że każde zdanie z tego kwestionariusza to kłamstwo, pewien sposób umysłowego zniekształcania rzeczywistości (por. Aneks B - świeckie i biblijne prawdy, które kwestionują te kłamstwa). Dlatego im bardziej się zgadzasz z każdym z tych zdań, tym bardziej zgadzasz się z kłamstwem. Przejrzyj swoje odpowiedzi i zaznacz każdą, której przyznałeś 5,6 lub 7 punktów. To kłamstwa, w które wierzysz najmocniej i na które możesz chcieć zwrócić uwagę, czytając tę książkę.

Teraz zrób krok dalej. Napisz na kartce, dlaczego kłamstwa, z którymi się zgadzasz, są kłamstwami. Co dowodzi tego, że zdania,

z którymi się zgadzasz, prezentują błędny sposób myślenia? Na przykład, dlaczego zdanie „Wszyscy muszą mnie kochać i akceptować" jest nieprawdziwe? Co w rzeczywistości dowodzi tego, że jest to błędne myślenie? Jeżeli nie możesz dowieść, że to nieprawda, będziesz dalej tak myśleć i dalej będzie to niszczyć ciebie i twoje związki z ludźmi.

Jeśli wypełniłeś kwestionariusz i zapisałeś, dlaczego kłamstwa, z którymi się zgadzasz, są kłamstwami, chcę, żebyś zrobił jeszcze jedną rzecz - weź głęboki oddech i pogratuluj sobie! Zrobiłeś już pierwszy krok na drodze do pokonania kłamstw, które sobie wmawiasz, i jesteś na drodze ku lepszemu życiu.

2

Samooszukiwanie

Nie ma nic prostszego
niż oszukiwanie samego siebie,
ponieważ jesteśmy gotowi
wierzyć w to, co chcemy.

DEMOSTENES

Julie zaczęła wizytę w moim gabinecie od wylania czary goryczy.

- Nic mi się nie udaje - narzekała. - Na przykład jazda tutaj. Zablokowała mnie ciężarówka wioząca żwir. Nagle żwir był wszędzie. Uderzył w przednią szybę mojego samochodu i zbił ją. Próbowałam szybko zjechać, żeby uniknąć zupełnego przysypania, ale inni kierowcy nie wpuścili mnie na sąsiedni pas i trąbili na mnie tak, że obudziliby umarłego. Dlaczego właśnie mnie się coś takiego przytrafia?

- Bywają takie dni. Z tego, co pani mówi, wynika, że uważa pani, iż inni mają lepiej.

- Według mnie tak jest. Życie innych wydaje mi się o wiele łatwiejsze niż moje. Czuję, że w moim wypadku wszystko dzieje się na odwrót. Mąż zostawił mnie dla innej kobiety. Ledwo wiążę koniec z końcem. Syn ma problemy z nauką, codziennie zmaga się w szkole i przychodzi do domu zapłakany. W zeszłym tygodniu okazało się, że

mój ojciec jest w takim stanie, że powinien trafić do domu opieki, i nie ma nikogo innego oprócz mnie, kto mógłby to zorganizować.

- A do tego wszystkiego żwir rozbił przednią szybę samochodu - dodałem.

- Tak, żwir rozbił mi szybę. Jeśli tak dalej pójdzie...

Wielu z nas czuje się jak Julie. Myślimy, że innym jest łatwiej niż nam. Wierzymy, że zło dotyka nas w sposób szczególny. Wmawiamy sobie, że póki wszystko nie potoczy się po naszej myśli, nie możemy być szczęśliwi. Stajemy się rozgoryczeni i użalamy się nad sobą. Możemy nawet zacząć myśleć, że nie da się uniknąć ponurej przyszłości i że nie warto żyć. Julie walczyła, by emocjonalnie utrzymać się na powierzchni - wszystko dlatego, że wierzyła w wiele kłamstw, że oszukiwała samą siebie.

Jeśli oszukujemy samych siebie - jak sugeruje Demostenes w cytacie otwierającym ten rozdział - często wyrażamy w ten sposób to, co chcemy, aby było prawdą. Czyż nie byłoby wspaniale, gdyby wszystko szło po naszej myśli? Małżonkowie byliby wierni, dzieci nie trzeba by było brać w karby i nie byłoby kolejek do kasy. Brzmi to świetnie. Tyle że zupełnie czym innym jest pragnienie, żeby życie tak wyglądało, a czym innym oszukiwanie się polegające na tym, że uważamy, iż takie jest.

Pięć kłamstw, które omówimy w tym rozdziale, działa prawdopodobnie najbardziej niszcząco na ludzką duszę. Niweczą one jakiekolwiek szanse na życie, wolność i osobiste szczęście. Zacznijmy od kłamstwa, które uważam za najgorsze w tym względzie - kłamstwa, które szerzy się w naszym nastawionym na osiąganie sukcesu świecie.

Muszę być doskonały

Jim, odnoszący wiele sukcesów członek kierownictwa firmy tworzącej systemy komunikacyjne, przyszedł do mnie kilka lat temu. Opowiedział mi, jak przez większość swojego życia walczył z kom-

pleksem niższości i jak próbował pokonać go, zostając ciężko pracującym człowiekiem sukcesu. Nic z tego, co osiągnął, nie sprawiło, że w lepszym świetle zobaczył siebie lub swoje życie. W rzeczywistości cierpiał na chroniczną depresję i tylko w niewielkim stopniu odczuwał radość i satysfakcję.

- Myślę, że chodzi o to, że nienawidzę siebie - powiedział mi pewnego dnia.

- Jak pan myśli, skąd ta nienawiść? - spytałem.

-Naprawdę nie wiem. Nigdy nie czuję, że robię coś tak dobrze, jak powinno to być zrobione.

- Nigdy?

- Nigdy! - powiedział Jim, splatając ramiona. Siedział sztywno wyprostowany, jakby połknął kij. Myślę, że odpowiadał tak wiele razy.

Jim mówił coś nadzwyczajnego. Większość z nas uważa, że to, co robimy, robimy dobrze. Jego odpowiedź rzucała światło na to, jak wielkim jest on perfekcjonistą.

- Wie pan, że jest zdolny. Dziwi mnie, gdy mówi pan, że niczego nie robi pan dostatecznie dobrze.

- Tak, to prawda.

- Może pańskie wymagania są zbyt wysokie.

Jim wzdrygnął się. Widocznie nie spodobało mu się to, co powiedziałem.

- Nie sądzę, by moje wymagania były zbyt wysokie. To one sprawiły, że osiągnąłem w życiu to, co osiągnąłem.

- I gdzie to jest?

Spojrzał na mnie. Wyglądał tak, jakby ktoś spuścił z niego powietrze. Znał odpowiedź na to pytanie.

Większość perfekcjonistów myśli w taki sam sposób jak Jim. Mają oni nierealistycznie wysokie wymagania, których nigdy nie spełniają, a co więcej, nigdy nie mogliby spełnić, trzymają się ich jednak, jakby to od nich zależało całe ich życie. Bezlitośnie się karzą, jeśli nie udaje im się spełnić tych oczekiwań. Nawet jeśli są w depresji, czy wręcz w nastroju samobójczym, pomysł, by ograniczyć oczekiwania, wydaje im się bluźnierczy. Na własną szkodę trzymają się swego perfekcjoni-

zmu tak, jakby była to jedyna droga zapewniająca szczęście i sukcesy, podczas gdy - owszem - zapewnia, ale coś dokładnie odwrotnego.

Każdy z nas czuje się do pewnego stopnia gorszy, tak jak Jim. Taka jest ludzka natura. Jak ujął to kiedyś psycholog Alfred Adler: „Być człowiekiem oznacza czuć się gorszym". Niektórzy z nas radzą sobie z kompleksem niższości w ten sposób, że akceptują swoje niedoskonałości i próbują robić wszystko, co można, by je naprawić. Na nieszczęście, niektórzy z nas walczą z tymi uczuciami, starając się kompensować poczucie niższości i próbując być doskonałymi. „Jeśli mogę być doskonały, to w końcu mogę uśpić kompleks niższości i zaakceptować siebie". Jednakże każde dążenie do perfekcji jest skazane na niepowodzenie.

Czym dokładnie jest perfekcjonizm? Co cechuje perfekcjonistę? Dr David Burns, psychiatra, ekspert w tej dziedzinie, daje dobrą odpowiedź:

> Nie chodzi mi o zdrowe dążenie do doskonałości ze strony mężczyzn i kobiet, którzy czerpią rzeczywistą przyjemność z zaspokajania swoich wysokich wymagań. Bez dbania o jakość, życie wydawałoby się płytkie; prawdziwe dokonania byłyby rzadkością. Perfekcjoniści, o których mówię, to osoby o wymaganiach zdecydowanie przekraczających możliwości lub rozsądek, osoby bezustannie dążące w sposób nieopanowany do niemożliwych celów i mierzące swą własną wartość jedynie w kategoriach produktywności i dokonań[1].

Przypomina ci to twoją sytuację? Jeśli tak, zbyt dobrze znasz emocjonalną cenę, którą płaci się za bycie perfekcjonistą. Potrzeba bycia doskonałym tworzy sytuację bez wyjścia. Kiedy coś osiągasz, jedyne, co możesz sobie powiedzieć, to: „Oto, co powinienem zrobić. Nic wielkiego". Jeśli w czymś zawiedziesz, nawet w drobnej rzeczy, bez wątpienia myślisz: „Co się ze mną dzieje?", „Co za idiota ze mnie, nic nie potrafię zrobić dobrze". Tak czy owak tracisz.

[1] David D. Burns, „The Perfectionistic's Script for Self-Defeat", „Psychology Today", 11/1980, s. 34.

Jeśli mówię bez ogródek o tym kłamstwie, to dlatego, że walczyłem z nim, ledwo odrosłem od ziemi. Pamiętam, jak się kiedyś martwiłem, że uzyskałem 100 punktów na teście w szkole podstawowej, podczas gdy można było zdobyć pięć dodatkowych, a mnie się nie udało. Gdy grałem w tenisa w szkole średniej i na studiach, potrafiłem rzucać rakietami przez cały kort, kiedy nie zagrałem „doskonale". Zniszczyłem w złości tyle rakiet, że utrzymywałem miejscowy sklep sportowy. Robiłem z siebie głupka częściej, niż mi się wydaje. Dlaczego? Ponieważ wierzyłem, że nie będzie dobrze, jeśli nie zagram doskonale.

Jim zaczął stawiać czoło swojemu zmaganiu się z perfekcjonizmem jako mój pacjent. Wśród kilku spraw, które na nim wymogłem, było to, by zaakceptował, że jest człowiekiem, a nie maszyną, i nauczył się stawiać małe kroki, zamiast skakać przez płot we wszystkim, co robi. Nasza wymiana zdań wyglądała następująco:

- Proszę zobaczyć, jeśli nie będę usiłował być doskonały, będę po prostu mierny - powiedział Jim, przyznając się do swego największego lęku.

- Zatem chce pan być robotem? - spytałem.

Jim bębnił palcami po oparciu fotela, nagle przestał to robić i spytał:

- Co takiego?

- Tylko robot, maszyna, mogą być doskonałe.

Jim się roześmiał. Po raz pierwszy od kilku spotkań widziałem go śmiejącego się.

- To zabawne, że tak pan to ujął; często czuję się jak robot albo tak, jakbym próbował nim być.

- I jak się pan wtedy czuje?

- Okropnie - westchnął Jim. - Czuję się zesztywniały. Sparaliżowany. Jakbym nie mógł być normalną osobą.

- No właśnie - powiedziałem. - Perfekcjonizm nie pozwala panu być człowiekiem, prawda? Paradoksalnie, myślę, że im bardziej pozwoli sobie pan być człowiekiem i im bardziej realistyczne będą pana wymagania, tym będzie pan szczęśliwszy i tym lepiej będzie pan sobie radził. Można zjeść ciastko i mieć ciastko - osiągnąć szczyt i pozostać zdrowym człowiekiem.

Jim myślał przez chwilę. Potem powiedział:

- Teoretycznie brzmi to rozsądnie, skąd jednak będę wiedział, kiedy jestem realistą, a nie perfekcjonistą?

- To dobre pytanie. Jest pan golfistą, prawda? Jaki jest pański średni wynik na 18 dołków?

- Zwykle mam około 90 punktów - powiedział.

- Czy mógłby pan poprawić go dziś i zdobyć 72? - spytałem.

- Nie, to nie byłoby możliwe - przyznał.

- Dlaczego nie? - naciskałem.

- To jest po prostu nierealistyczne. Nikt nie może poprawić tak wielu uderzeń w jednej próbie. Przynajmniej ja nie mogę.

- Czy zatem nie byłoby realistyczne spróbować dokonać drobnych ulepszeń w grze w golfa? Co myśli pan o takich realistycznych celach, jak ten, by częściej pochylać głowę lub trzymać swoje lewe ramię bardziej sztywno, tak żeby mógł pan zmniejszyć wynik o jedno, dwa uderzenia na miesiąc, zamiast perfekcyjnie wyróżniać się na kursie golfa, myśląc, że może pan grać od razu jak Tiger Woods? To skrajna postać perfekcjonizmu polegająca na myśleniu, że powinno się trafić do dołka za każdym razem, gdy się uderzy piłkę. Nikt, nawet Tiger Woods nie może tego zrobić, a podejmowanie takich prób jest daremne i odnosi przeciwny skutek.

Jim długo bębnił palcami po oparciu fotela, nim powiedział:

- Zaczynam rozumieć, do czego pan zmierza. Przypuszczam, że mógłbym popracować nad drobnymi ulepszeniami.

Jim zaczynał rozumieć. Najpierw zaakceptował, że perfekcjonizm odnosi przeciwny skutek. Zaczął zdawać sobie sprawę, że pokonanie go wymaga tego, by pozwolił sobie popełniać takie same błędy jak inni śmiertelnicy. Musiał się skupić na tym, by robić wszystko, co w jego mocy, i nie martwić się o to, jak wypada on w porównaniu z innymi. Oznacza to dopuszczenie, by „dostatecznie dobre" było dostatecznie dobre, a także gotowość do tego, by postrzegać błędy raczej jako możliwość nauki i rozwoju niż jako podstawę do oskarżania i potępiania samego siebie. Należy raczej skupić się na czynieniu postępów zmierzających do celu niż na oczekiwaniu, że się osiągnie go natychmiast.

Jim ciężko pracuje nad przezwyciężeniem swojego perfekcjonistycznego podejścia do życia. Wciąż jest z natury „motorniczym" i prawdopodobnie zawsze do pewnego stopnia nim pozostanie, jednak powoli jako człowiek uczy się akceptować swoje ograniczenia i stawia sobie bardziej realistyczne wymagania. Po raz pierwszy od lat odczuwa satysfakcję i zadowolenie ze swego życia. Zaczyna doświadczać pozytywnych uczuć, w miarę jak stopniowo pozbywa się kłamstwa o oczekiwaniu, by być doskonałym. Jim narzucił sobie dyscyplinę, skupiając się na byciu tym, kim może być, zamiast starać się być kimś doskonałym, kim nigdy nie mógłby być. No i cóż - lepiej gra w golfa.

Wszyscy muszą mnie kochać i akceptować

Ludzie, którzy się w ten sposób okłamują, zasadniczo mówią sobie: „Istotne, żeby każdy, z kim się kontaktuję, lubił mnie/akceptował mnie/cenił mnie/kochał mnie/uważał, że jestem genialny - w innym wypadku nie warto żyć". Tacy ludzie stają się społecznymi kameleonami w tym sensie, że często zmieniają „barwy", dopasowując się do interpersonalnego „terenu", w którym funkcjonują, po to by każdy ich cenił. Jeśli jednak trwa to dość długo, tracą poczucie tego, kim są naprawdę, oraz swoje prawdziwe „barwy". „Kim jestem? Co naprawdę myślę? Co naprawdę czuję?". Takie pytania słyszę od moich pacjentów obarczonych tym kłamstwem.

Denise dorastała jako „zadowalacz" i czerpała większość swojej tożsamości i poczucia bezpieczeństwa z tego, że robiła wszystko, by inni byli szczęśliwi w jej towarzystwie. Zawsze miała dobre oceny. Rzadko sprawiała rodzicom kłopoty i prawie we wszystkim zgadzała się ze swymi przyjaciółmi. Teraz, w wieku 23 lat, zaczynała dostrzegać, że wszystkie te lata, przez które zadowalała innych ludzi, zostały opatrzone wielką metką z ceną. Jedno z pierwszych zdań, które wyrzekła, powiedziało mi o niej wszystko: „Nie mogę znieść, jeśli ktoś jest na mnie zły. Czuję, że

muszę coś zrobić, żeby się do mnie lepiej odnosił". Potem spuściła wzrok. Nie należała do osób, które utrzymują kontakt wzrokowy z rozmówcą.

- Czy coś się stało ostatnio? - zapytałem.

- Zaczęłam chodzić do Kościoła zupełnie innego wyznania niż moi rodzice. Nie podoba im się to i wywierają na mnie presję, żebym wróciła - wymamrotała.

- Jak by się pani czuła, gdyby to zrobiła?

Denise spojrzała mi prosto w oczy.

- Nienawidziłabym tego. Ten nowy Kościół to jest coś, czego szukałam, i czuję się w nim bliżej Boga. Ale mamusia i tatuś doprowadzają mnie do szaleństwa. Czuję się, jakbym miała zaraz wybuchnąć! Nie wiem, co zrobić!

- Mam wrażenie, że wie pani, co zrobić.

- Ja wiem? Co? Uważa pan, że muszę pójść do tego nowego Kościoła?

- Czy nie to właśnie mi pani mówi? Niech pani mi nie pozwala wkładać sobie w usta słów, których nie wypowiedziała - powiedziałem, zdając sobie doskonale sprawę, że może chcieć także mnie zrobić przyjemność.

- Tak - powiedziała cicho - tak jest. Naprawdę chcę tam zostać.

- A co ze zgodą pani rodziców? - spytałem.

- Naprawdę niedobrze mi z tym, że jej nie mam. Może mogę im to wytłumaczyć i zrozumieją?

- A jeśli nie?

- Czułabym się okropnie - powiedziała. - Wiem, że muszę być bardziej niezależna od tego, co oni sobie myślą, ale naprawdę z tym walczę.

Potrzeba akceptacji odczuwana przez Denise, podobnie jak perfekcjonizm, to sytuacja bez wyjścia. Jeśli zyskujesz czyjąś akceptację, nie możesz się nią naprawdę cieszyć, ponieważ, by ją pozyskać, zmieniłeś „barwy" i nie byłeś sobą. Jeśli pozwolisz sobie być tym, kim jesteś, i ktoś cię nie polubi, niepokoisz się i wewnętrznie kurczysz. Każdy dzień przynosi to samo wycieńczające zadanie: Czy mogę zyskać i utrzymać akceptację otoczenia?

Kłamstwo to oddaje nasze dobre samopoczucie psychiczne w ręce innych. Daje ono ludziom sporą władzę nad nami i niektórzy chętnie to wykorzystają. Manipulacja - szczególnie ze strony najbliższych - odbywa się zbyt łatwo. My, zadowalacze, kończymy jako ofiary, które bardziej się troszczą o innych niż o samych siebie, i często ukrywamy naszą urazę i gorycz.

W rzeczywistości niektórzy ludzie nigdy nas nie polubią, niezależnie od tego, kim jesteśmy lub co robimy. Próbując zyskać sympatię i akceptację każdego przez notoryczne zadowalanie innych, tracimy poczucie tego, kim naprawdę jesteśmy. Nigdy nie możemy prawdziwie się cieszyć tym, że inni nas lubią, ponieważ czujemy, że „oszukaliśmy" ich, zabiegając o ich uznanie. Konkluzja jest taka, że musimy być dość odważni, by być tym, kim jesteśmy, i bronić tego, co uważamy za właściwe, niezależnie od tego, ile to może kosztować, a także pozwolić, by to był problem drugiej osoby, jeśli nas z tego powodu nie lubi.

Jako osoba, która zmaga się z pragnieniem zadowalania innych, wiem, że wszystko to łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Trudno jest dokonać zmiany polegającej na przejściu od szukania akceptacji u wszystkich do autentycznego bycia tym, kim się jest, i życia w zgodzie z prawdziwymi wartościami. Kroki zmierzające w tym kierunku są bardzo bolesne. Jednak ich niepodejmowanie czyni nasze życie jeszcze bardziej bolesnym. W efekcie posiadanie akceptacji wielu osób nie będzie miało znaczenia, jeśli zyskamy ją kosztem prawego życia. Co nam to da, jeśli zyskamy uznanie całego świata, ale po drodze stracimy nasze własne dusze? Zupełnie nic.

Łatwiej jest unikać problemów, niż się z nimi zmierzyć

Kiedy byłem wykładowcą akademickim, zauważyłem niezwykle interesujące zjawisko wśród moich studentów. Poleciłem im coś przeczytać, ale większość z nich tego nie zrobiła! Wyobrażacie sobie?

Odkryłem to, ponieważ zrobiłem test (musielibyście słyszeć te jęki!). Studenci, którzy nie wykonali zadania, musieli wierzyć, że najlepszym sposobem radzenia sobie z problemami w życiu, jest ich unikanie. Te osoby straciły masę czasu na zamartwianie się, nie zaliczały testów, miały kiepskie wyniki z mojego przedmiotu i często zamiast studiować cztery lata, studiowały siedem, wciąż jednak myślały, że unikanie bolesnych spraw to najłatwiejsza droga.

Inni studenci, mniej liczni, odrabiali zadanie, czy im się chciało, czy nie. Wracali do swoich pokojów, mieszkań lub uczelnianej biblioteki i rozgryzali problemy zawarte w książkach, nawet jeśli nie mieli na to ochoty. Gdy mieli napisać test, byli przygotowani. Gdy otrzymywali ostateczne oceny, mieli dobre wyniki. A kiedy mijały cztery lata studiów, kończyli ten etap i otrzymywali absolutorium.

Osoby, które wykonują uniki, w swoim życiu ignorują problemy, mając nadzieję, że te znikną albo rozwiążą je za nie inni. Oczywiście wszyscy doskonale wiemy, że problemy tak po prostu nie znikają i że nasze życie staje się gorsze, kiedy nie chcemy stawić im czoła. Psychiatra Scott Peck zauważył w *The Road Less Traveled* (Droga mniej uczęszczana), że:

> Lęk przed bólem powoduje, że prawie wszyscy - w mniejszym lub większym stopniu-próbują unikać problemów. Zwlekamy, mając nadzieję, że znikną. Ignorujemy je, zapominamy o nich, udajemy, że ich nie ma... Próbujemy raczej uwolnić się od nich, niż je przecierpieć. Tendencja do unikania problemów i nierozerwalnie z nimi związanego emocjonalnego cierpienia jest główną przyczyną wszystkich chorób psychicznych[2].

Jestem przekonany, że zbyt wielu z nas jako rodzice psuje swoje dzieci, chroniąc je przed problemami w imię głupiej „miłości" umacnianej przez to kłamstwo. Na nieszczęście, w odniesieniu do moich dzieci robię to bardzo często.

[2] M. Scott Peck, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spirituals Growth,* Simon and Schuster, Nowy Jork 1978, s. 16-17.

Kilka lat temu zaczęliśmy chodzić do nowego Kościoła. Mój mały wtedy synek Matt nie był zachwycony zajęciami w szkółce niedzielnej. Za każdym razem, gdy tam szedł, bardzo głośno wyrażał swoje uczucia. Zostawianie go płaczącego i przerażonego było - delikatnie mówiąc - nieprzyjemne. Przez sześć niedziel z rzędu chciałem powiedzieć: „co tam", odwrócić się, wziąć go na ręce i zabrać z nami do „dużego" kościoła. Takie tymczasowe rozwiązanie odsunęłoby jego problem i wszyscy poczulibyśmy się lepiej. Na dłuższą metę byłoby jednak katastrofalne w skutkach. Matt zacząłby oczekiwać, że wybawię go zawsze, w każdej sytuacji, gdy tylko będzie dość głośno płakał, a ja zostałbym wbity w schemat tatusia wybawiającego z opresji ryczącego bachora. Wytrzymałem więc, stawiając czoło problemowi, i Matt też się tak zachował - uczestnicząc w zajęciach, których początkowo nie lubił. I jak to się często zdarza, dojrzał i polubił szkółkę niedzielną do tego stopnia, iż był zły, kiedy nie mógł do niej pójść.

Wciąż jednak wszystko psułem. Pewnego wieczoru w ubiegłym roku szkolnym siedziałem do drugiej w nocy, wykańczając pracę szkolną mojego syna, podczas gdy on smacznie spał. Stawiałem czoło jego problemowi zamiast niego, nie zmuszając go do tego, by sam stanął z nim twarzą w twarz. Czuję się okropnie, gdy tak postępuję.

Jeśli rodzice regularnie chronią dziecko przed problemami, zostaje ono pozbawione możliwości rozwinięcia umiejętności radzenia sobie, które są potrzebne w życiu. Często wyrasta na dorosłego, który jest niekompetentny, który nie cieszy się zaufaniem i który ciągle oczekuje od innych, że rozwiążą za niego jego problemy. Musimy, bezwzględnie musimy, okazać swoim dzieciom naszą miłość, zmuszając je, by zmierzyły się z własnymi problemami, nawet jeśli miałyby pomyśleć, że jesteśmy „najstraszniejszymi, najokropniejszymi rodzicami na ziemi". Może to zająć dwadzieścia lat i więcej, ale w końcu nam podziękują.

My, jako dorośli, musimy dać naszym dzieciom przykład, stawiając czoło własnym problemom. Nie możemy sobie pozwolić, by być jak ci studenci, którzy nie odrabiają zadania domowego, po prostu dlatego, że jest to nieprzyjemne. Każdy dzień niesie z sobą dostatecznie wiele

problemów, które przypominają wielką kulę śniegową toczącą się po równi pochyłej i miażdżącą nas w końcu, jeśli nie mamy odwagi się z nimi zmierzyć każdego dnia.

Osoby, które unikają swoich problemów, zwykle w dłuższej perspektywie mają ich jeszcze więcej. Te, które mocują się z nimi każdego dnia, oszczędzają sobie niepotrzebnego cierpienia po drodze. To takie proste.

Żebym był szczęśliwy, wszystko musi iść po mojej myśli

Kiedyś moim pacjentem był nastolatek mający obsesję na punkcie spraw, które muszą się toczyć w pewien sposób, by jego dzień był udany. Poprosiłem więc, by sporządził listę tego, co musi się wydarzyć, aby miał dobry dzień. Jego niewiarygodnie szczegółowy spis wyglądał następująco:

- Budzi mnie ulubiona muzyka w radiu.
- Wkładam ulubione rzeczy i buty do gry w tenisa.
- Na śniadanie jem tylko to, co lubię.
- Siedzę z tyłu szkolnego autobusu.
- Wszyscy koledzy są dla mnie mili przez cały dzień.
- Wieczorem jeżdżę na deskorolce.
- Nie mam żadnych zadań domowych.
- Przez cały wieczór oglądam w telewizji swoje ulubione programy.
- Idę do łóżka wtedy, kiedy mam ochotę.
- Rodzice nie zawracają mi głowy przypominaniem o obowiązkach i dbaniu o porządek w pokoju.

Lista była tak długa i szczegółowa, że naprawdę niemożliwe było, ażeby wszystko toczyło się według jego planu. W konsekwencji żaden dzień nie był dla niego szczęśliwy. Zawsze coś było nie tak.

Bądźmy uczciwi: Czy jesteś człowiekiem, który może się cieszyć życiem tylko wtedy, gdy wszystko się toczy po twojej myśli? Czy możesz być szczęśliwy, jeśli twój samochód się psuje, ktoś rozmawia zbyt głośno w kinie, w restauracji kelnerzy ruszają się jak muchy w smole, kolega zawsze się spóźnia na spotkanie, a w pralni zniszczono ci ulubiony garnitur lub sweter? Tak, tak twierdzisz?

W rzeczywistości czasami (częstokroć?) nie wszystko idzie po naszej myśli. Światła zmieniają się na czerwone akurat w momencie, gdy zbliżamy się do skrzyżowania; ktoś nam przeszkadza, gdy jesteśmy zajęci; dzieci rozlewają sok z winogron na dopiero co zakupiony markowy dywan; a firmy nas zwalniają, kiedy redukują zatrudnienie. Witajcie w prawdziwym świecie! Jak wielu z nas potrafi to rzeczywiście zaakceptować, nie dopuszczając, by obróciło się to w wielkie źródło urazy? Jak wielu z nas radzi sobie z życiem? Z moich obserwacji wynika, że niewielu.

Kilka lat temu włożyłem kasetę do magnetowidu, ale zaraz się cofnęła. Ponieważ nasz magnetowid nie ma funkcji automatycznego wysuwania kasety, uniosłem plastikową osłonkę, żeby się zorientować, o co chodzi, i okazało się, że wewnątrz naszego kosztownego magnetowidu znajdowały się dwa samochodziki, patyczek i kilka plastrów z opatrunkiem! Mój synek przechowywał tam swoje najcenniejsze skarby. W tamtej chwili, myśląc o wysokim rachunku za naprawę, byłem wściekły, że nie wszystko toczy się po mojej myśli. I w tej samej chwili sączyłem w siebie kłamstwo, że nie mogę być szczęśliwy (albo zadowolony lub spokojny czy być w jakimkolwiek innym emocjonalnie „dobrym" stanie) w kontekście tego, co się właśnie zdarzyło. Jak straszną cenę płacimy za myślenie, że sprawy muszą iść po naszej myśli, byśmy byli szczęśliwi.

Uważam, że kłamstwo „po naszej myśli" najgorsze jest w małżeństwie. W wielu małżeństwach „ja" jest tak silne, że „my" nigdy nie może się rozwinąć. Te małżeństwa często stają się niczym więcej niż dwoma „ja" ciągnącymi w przeciwnych kierunkach i wciąż walczącymi, czasem o najgłupsze sprawy.

Przypominają mi się moi pacjenci, Jon i Debbie, młodzi małżonkowie. Byli zakochaną w sobie, nierozłączną studencką parą. Jednak

przez pierwsze pół tuzina wizyt u mnie siedzieli na przeciwnych brzegach kozetki. Przez pięć lat małżeństwa - poza kilkoma pierwszymi miesiącami - stale ze sobą walczyli.

- Czuję, że Debbie zawsze musi postawić na swoim - z goryczą zauważył Jon podczas jednej z wizyt.

- Czuję to samo w odniesieniu do ciebie - dodała Debbie. - Jesteś zawsze tak skupiony na tym, czego ty chcesz, że w ogóle nie zauważasz, czego ja pragnę.

- To nieprawda. Stale coś dla ciebie robię - odpowiedział Jon.

- Tylko wtedy, kiedy nie masz nic przeciwko temu - mruknęła pod nosem Debbie, odsuwając się jeszcze dalej na brzeg kozetki.

- W porządku - powiedziałem - przerwijmy na chwilę. Jak odnoszą się państwo do słowa „my"?

Oboje patrzyli na mnie, jakbym postradał zmysły.

- Nie bardzo wiem, co ma pan na myśli - powiedziała w końcu Debbie.

- Że „ja" w państwa małżeństwie jest silniejsze niż „my" i oboje was to drażni. Czy myślą państwo w kategoriach „ja", czy „my"?

- Przypuszczam, że w większości wypadków, ja" - powiedział Jon, pochylając się i unosząc podejrzliwie brwi.

- Tak, ja też. Bardziej skupiam się na sprawdzaniu, że dostaję to, czego chcę, niż upewniam się, że Jon otrzymuje to, czego pragnie - dodała Debbie.

- To oczywiste, że oboje zadajecie ból - powiedziałem. - Jeśli jedno z was postawi na swoim, zwykle robi to kosztem drugiej strony, na czym z kolei cierpi wasze małżeństwo.

- Nie chcę się do tego przyznać - powiedział Jon, przyznając się - ale tak bardzo zależy mi na tym, żeby wywalczyć od Debbie to, czego chcę, że nie myślę w ogóle o tym, że tracimy na tym oboje.

Potem Jon opowiedział, jak poprzedniego wieczoru wybierali się do kina. Oczywiście nie chcieli obejrzeć tego samego filmu i żadne z nich nie chciało poświęcić się i zgodzić z wyborem dokonanym przez drugą stronę. Stoczyli wielki spór o to, na który film pójść, i w efekcie źli pojechali do domu, nie oglądając żadnego. Mentalność „ma być tak,

jak ja chcę" była pocałunkiem śmierci dla życia intymnego i harmonii tego wieczoru i kosztowała ich pięć lat nieszczęśliwego małżeństwa.

Wiele rozmawialiśmy o tym, jak negocjować, by mogli uniknąć tego rodzaju sporów. Mówiliśmy o znaczeniu, jakie ma wzajemne służenie sobie (spróbujcie w obecnych czasach sprzedać tę ideę!), o rozwijaniu silnej mentalności „my" w małżeństwie, zawieraniu, gdy trzeba, kompromisu i niedopuszczaniu do tego, by egoizm niszczył ich małżeństwo. Opowiadaliśmy sobie o twardym upieraniu się przy swojej opinii (Debbie absolutnie nie chciała chodzić na filmy akcji), ale byciu elastycznym, kiedy to możliwe. Kiedy „my" w ich małżeństwie zaczęło zastępować „ja", stosunki między nimi się poprawiły i nawiązali ponownie intymną relację.

Życie ma paskudny zwyczaj przypominania nam, że nie zawsze toczy się tak, jak chcemy. Dowody na to mamy co dnia. W tym kontekście musimy dokonać wyboru. Możemy dostawać napadu złości za każdym razem, gdy życie nie traktuje nas po królewsku, albo przestać się mądrzyć i zaakceptować, że jesteśmy poddawani próbom tak samo często, jak każdy inny człowiek na tej planecie.

Następnym razem, gdy coś pójdzie nie po twojej myśli, zdecyduj się zaakceptować to, zrobić, co tylko możesz, by sobie z tym poradzić, i poczuj się zadowolony, a nawet spokojny, niezależnie od tego, co się stało. Czy stawianie takiego wyzwania jest z mojej strony idealistyczne? Być może, ale odwrotne postępowanie nie jest wielkim wyzwaniem, prawda?

Moim nieszczęściom winny jest ktoś inny

„Wkurzasz mnie, kiedy tak robisz".

„To, co powiedziałeś wczoraj, naprawdę zraniło moje uczucia".

„Nie wrzeszczałbym na ciebie, gdybyś ty pierwsza nie wrzasnęła".

„Nie byłbym takim bałaganiarzem, gdyby rodzice dobrze mnie wychowali".

Głównym tematem tej książki jest to, że nasz sposób myślenia o tym, co się przydarza w życiu, buduje nas lub łamie. Kłamstwo, któremu się właśnie przyglądaliśmy, mówi o tym, że nim będziemy szczęśliwi, wszystko musi iść po naszej myśli. Kłamstwo, na którym chcę się skupić teraz, posuwa ten chory pogląd jeszcze krok dalej. Wskazuje ono, że zewnętrzne okoliczności powodują, iż czuję i działam w określony sposób. To nastawienie pozwala mi zrzucić odpowiedzialność za wszystkie moje emocjonalne porażki i złe działania na kogokolwiek lub cokolwiek innego. Wskazuję palcem przed siebie. Nie biorę żadnej odpowiedzialności.

Pozwól, że dam przykład na to, o czym mówię. Wyobraź sobie, że stoisz w długiej kolejce do kasy w kinie, a zostało pięć minut do rozpoczęcia seansu. Kolejka posuwa się powoli, a ty z każdą chwilą jesteś coraz bardziej zirytowany. Kątem oka dostrzegasz dwoje ludzi, którzy podchodzą i wpychają się do kolejki przed tobą. Wszystko się w tobie gotuje, para bucha uszami i jesteś tak wściekły, że mógłbyś oboje zastrzelić na miejscu.

A teraz pozwól, że zadam pytanie. Co cię tak rozwścieczyło? Jeśli jesteś uczciwy, będziesz musiał przyznać, że wierzysz, iż rozwścieczyło cię to, że tych dwoje ludzi miało czelność wepchnąć się przed tobą, prawda? To ich wina, że jesteś wściekły, prawda? No cóż, jesteś w błędzie. Nie rozwścieczyło cię to, co oni zrobili. Nic, powtarzam, nic nie może cię rozwścieczyć (lub uszczęśliwić czy zasmucić). Zewnętrzne wydarzenia nie mają siły sprawczej, by zmusić nas, byśmy czuli to, co czujemy, lub robili to, co robimy. Wierzę, że pogodzenie się z tym, jest kluczowym zagadnieniem, które odróżnia osobę psychicznie zdrową od zakłóconej. Ludzie zdrowi psychicznie biorą odpowiedzialność za uczucia i działania, zaś zakłóceni obwiniają innych.

Możesz powiedzieć: „OK, a co z pewnymi zdarzeniami, na które wszyscy reagują w ten sam sposób, takimi jak śmierć ukochanej osoby? Czy to nie jest przykład zdarzenia, które zmusza nas do smutku?". Przede wszystkim nie ma zdarzeń, na które wszyscy reagują jednakowo. Nawet w wypadku ukochanej osoby możemy myśleć o różnorakich reakcjach.

Na przykład dziadek, człowiek bardzo pobożny, od miesięcy cierpi na nieuleczalną chorobę i rozstaje się z tym światem. Osoby religijne mogą zareagować na jego śmierć ulgą i radością, wierząc, że jego cierpienie się skończyło (ulga) i przebywa teraz z Bogiem (radość), podczas gdy niereligijni członkowie rodziny mogą doznać tej samej ulgi, ale pozbawionej radości. Dla obu grup wydarzenie jest to samo, ale każda z nich filtruje je przez inne taśmy dotyczące śmierci. Stąd w efekcie ich reakcje są różne.

Jednak gdyby każdy na naszej planecie odczuwał tylko smutek w kontekście śmierci, znaczyłoby to właśnie, że każdy postrzega ją jako złą rzecz. To samo postrzeganie, ta sama reakcja. Nadal jednak pozostawałoby prawdą stwierdzenie, że śmierć ukochanej osoby nie u każdego wywołuje smutek. Związek przyczynowo-skutkowy odnosi się do materii nieożywionej, ale nie do ludzi.

Konkluzja jest więc taka, że wszystko, co czujesz i co robisz, ma swe źródło w tobie i nie jest spowodowane przez kogoś lub coś poza tobą. Jak to ujął Stephen Covey, autor *Seven Habits ofHighly Effective People* (Siedem przyzwyczajeń osób wysoce skutecznych): „Między bodźcem i reakcją na niego jest miejsce na wybór". Czujesz i działasz w ten, a nie inny sposób, ponieważ myślisz w ten, a nie inny sposób. Nikogo ani nic nie można obwiniać o twoje emocje czy twoje zachowanie, gdy żyjesz na tej planecie.

Oczywiście kłamstwo „kto inny jest winien" przenika każdy aspekt życia, każdą relację z drugą osobą i każde działanie. Trzydziestoletnia Beth bazowała na nim przez większość życia, nie zdając sobie sprawy, co się z nią dzieje. Pewnego dnia opowiedziała mi, jak jej siostra dzwoni do niej i marnuje jej cenny czas, „ględząc o swoich problemach". Beth obwiniała siostrę o te telefony, które powodują jej permanentne przygnębienie. Gdy skończyła mi to wszystko opowiadać, zasugerowałem, by zadzwoniła do siostry i powiedziała jej (uprzejmie, oczywiście), co czuje. Beth spojrzała na mnie zdziwiona:

- Nie mogłabym tego zrobić. Zraniłoby to jej uczucia - powiedziała.

- Gdyby zachowała się pani uczciwie wobec siostry, zraniłoby ją to i byłaby to pani wina?

- Tak, zraniłoby to jej uczucia - odpowiedziała, nie ustępując.

- A co by było, gdybym powiedział, że winna nie jest tu siostra, tylko pani? - powiedziałem i czekałem na reakcję.

Wyglądała na jeszcze bardziej zdziwioną i trochę złą.

- Nie ja jestem winna, lecz ona. Gdyby nie dzwoniła i nie zabierała mi czasu, nie byłabym taka wściekła.

- Zatem to jej wina, że jest pani na nią zła?

- Właśnie - opowiedziała, poprawiając się na krześle. - Jakim cudem ja mogę być winna, skoro to jej telefony doprowadzają mnie do szału?

- Czy tylko do pani dzwoni?

- Nie - odpowiedziała, zastanawiając się, do czego zmierzam.

- Czy którakolwiek z tych osób jest tak wściekła jak pani?

Beth zmarszczyła brwi.

- Nie wiem. Przypuszczam, że nie. Nie rozumiem, do czego pan zmierza - powiedziała, odsuwając się lekko ode mnie.

- Wyobraźmy sobie, że dzwoni pani do dziesięciu osób i prosi je o wsparcie swojej ulubionej organizacji charytatywnej - powiedziałem. - Cztery z nich rzucają słuchawką, trzy grzecznie odpowiadają, że nie zrobią tego, a trzy chętnie przekazują datek. Wszystkie one odebrały od pani dokładnie ten sam telefon, ale spotkała się pani z trzema różnymi reakcjami. Czy będzie je pani winić za różne reakcje?

- Nie - odpowiedziała. - Nie przypuszczam, żebym mogła tak postąpić. Sposób, w jaki się zachowały, raczej pokazuje, kim są.

Przerwała i spojrzała na mnie kątem oka.

- Myślę, że rozumiem, co pan chce powiedzieć. To moja wina, nie jej - prawda? To ja wybieram, że reaguję na moją siostrę tak, a nie inaczej, i jeszcze ją o to winię.

Tak, to było dokładnie to, do czego zmierzałem. Beth wybierała słuchanie ględzenia swej siostry o jej problemach i wybierała, że była na to zła. Uświadamiając sobie tę prawdę, Beth dawała sobie w końcu szansę, by z roli ofiary mówiącej „Zobaczcie, co ona mi zrobiła",

przejść do zdrowszej roli osoby dostrzegającej, co zrobiła sobie samej. Mogła teraz przejść od biernego czekania na to, aż siostra przestanie dzwonić, do asertywnego porozmawiania z nią, by rozwiązać problem. Nawet jeśli miałoby to oznaczać zranienie jej uczuć.

Kształtujemy nasze życie emocjonalne przez sposób myślenia o tym, co się nam przydarza. Wybieramy nasze emocje i działania niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie. Nikt nie może na nas wymusić jakiegoś uczucia ani tego, byśmy postępowali w określony sposób. Inne myślenie oznacza bycie nieodpowiedzialnym, oznacza składanie odpowiedzialności za nasze życie w ręce każdej napotkanej osoby, i każdego wydarzenia, które nas dotyka. Ta gra w obwinianie jest jedną z najbardziej wyniszczających, w jakie możemy grać. Jeśli chcemy wrócić do życia, ta gra musi się skończyć.

Praca nad sobą

Jako student psychologii miałem do czynienia z metodą postępowania z pacjentem zaproponowaną przez Alberta Ellisa, która według mnie miała sens[3]. Dr Ellis opracował model życia emocjonalnego zwany A-B-C, który jest pomocny ludziom w dokonaniu zmiany ich destrukcyjnych przekonań. Chcę cię tego nauczyć i sprawić, byś używał tego narzędzia podczas lektury tej książki. Potrzebny będzie ołówek i blok papieru listowego do prowadzenia dziennika oraz pewna samoświadomość.

Chcę, abyś w tym zadaniu skupił się na pierwszej literze modelu. „A" reprezentuje zdarzenia, które przytrafiają się nam w życiu. Niektóre nazwałbym „pięciocentówkowymi", małymi i nieznaczącymi, jak przyjaciel spóźniający się chwilę na lunch. Inne zdarzenia znajdują się

[3] Albert Ellis, Robert Harper, *A New Guide to Rational Living,* Wilshire, North Hollywood, Kalifornia 1975.

na drugim biegunie i nazwałbym je „pięciusetdolarowymi", jak śmierć ukochanej osoby, zwolnienie z pracy, przyjście na świat dziecka czy zawarcie małżeństwa.

Niektóre sytuacje, które nam się przydarzają, nie zaistniały z naszej winy w tym sensie, że nie jesteśmy odpowiedzialni za to, że do nich doszło. Na przykład miałem pacjentkę, która zjechała z autostrady międzystanowej i czekała na czerwonym świetle. W tym czasie inny kierowca zjeżdżał z autostrady z prędkością 100 km/h i uderzył w tył jej samochodu. Moja pacjentka doznała licznych złamań, miała przebite płuco i odniosła inne poważne obrażenia w tym wypadku. Z pewnością nie mogłem jej powiedzieć „To wszystko twoja wina". Do wypadku doszło z winy owego drugiego kierowcy.

Z drugiej strony, niektóre sytuacje powstają z naszej winy. Kilka lat temu krążyłem po Austin. Zagapiłem się i przejechałem w okolicy szkoły z prędkością 60 km/h. Przedstawiciel straży miejskiej pojawił się nagle, zamachał lizakiem, zatrzymał mnie i wręczył mandat za przekroczenie prędkości. Zagapiwszy się, sam spowodowałem tę sytuację i z moich ciężko zarobionych pieniędzy musiałem oddać ponad 118 dolarów do kasy miasta.

Po tym wszystkim, co zostało powiedziane, oto co chciałbym, abyś zrobił. Chciałbym, abyś przez tydzień notował różne sytuacje, które ci się przydarzają. Po pierwsze, opisz zdarzenie („szef zwymyślał mnie przy pracownikach"). Oceń zdarzenie w zaproponowanej przeze mnie skali od „5 centów" (ktoś spóźnił się chwilę) do „500 dolarów" (śmierć ukochanej osoby). Po trzecie, oceń, czy sytuacja zaistniała z twojej winy („zamknąłem kluczyki w samochodzie"), czyjejś winy („bliski przyjaciel puścił plotkę na mój temat") lub z niczyjej winy („huragan zniszczył mój dom"). Podziel kartkę na trzy kolumny i umieść w nich informacje tak, jak ja uczyniłem to poniżej:

Sytuacja („A")	Wartość	Wina
Zapodzianie kluczyków, znalezienie ich po chwili	1 dolar	moja
Włamanie do mieszkania, kradzież telewizora	250 dolarów	czyjaś
Spóźnienie na ważne spotkanie w pracy	50 dolarów	moja
Wskutek silnych wiatrów złamało się drzewo w ogrodzie	25 dolarów	niczyja
Zderzenie (dosłowne) ze współpracownikiem po wyjściu zza rogu	5 dolarów	obojga

Postaraj się jak najdokładniej zdać sprawozdanie z tego, co się zdarzyło. Nie martw się o precyzyjne określanie wartości. (Pamiętaj, nie jesteś już perfekcjonistą, prawda? Zrób, co możesz. Szczególną uwagę zwróć na sytuacje, w których czujesz się zaniepokojony - zły, smutny, zraniony).

Celem tego zadania jest udzielenie ci pomocy, abyś był bardziej świadomy sytuacji, które powodują coś w twoim życiu, ich wartości, a także tego, kto jest za nie odpowiedzialny - kwestie ważne dla dobrego zdrowia psychicznego. Będziemy się do tego zadania odwoływać w dalszych partiach książki, upewnij się więc, że wykonałeś je najlepiej jak potrafisz, nim przejdziesz do następnego rozdziału.

3

Kłamstwa światowe

Zasadniczo prawda musi pozostawać w konflikcie z tym światem; świat nigdy nie był tak dobry i nigdy nie stanie się tak dobry, aby większość ludzi pragnęła prawdy.

S0REN KLERKEGAARD

Zabieraj się do wszystkiego z zapałem!
Szukaj tego, co najlepsze!
Rób swoje!
Uważasz, że to dobre, zrób to!
Twoje uczucia są twoim najlepszym przewodnikiem!
Zasługujesz na to, by być szczęśliwym!

Reklamy, programy telewizyjne, filmy, kolorowe magazyny, muzyka i poradniki wykrzykują w naszą stronę podobne przesłania każdego dnia. A my z naiwnością dziecka słuchamy ich i wierzymy w nie. Często nawet nie zdając sobie z tego sprawy, kupujemy to, co „świat" nam mówi, tak jakby to on wiedział, jak powinniśmy myśleć i jak powinniśmy żyć. Szukamy prawdy w medialnych hasłach.

Do jakiego stopnia wiarygodne są wiadomości, które docierają do nas ze świata każdego dnia? Chcę ci zasugerować, że wiele z nich - jeśli nie większość - to wiadomości niezwykle niebezpieczne, niszczące

nasze życie, jeśli żyjemy zgodnie z nimi. Na nieszczęście, jesteśmy skłonni wierzyć tym kłamstwom minuta po minucie i dzień po dniu, tak że nie tylko wydają się nieszkodliwe, ale także prawdziwe.

Jestem pewien, że słyszeliście, jak czasem ktoś używa metafory „żaby i wody". Jeśli wrzucisz żabę do wrzącej wody, ona natychmiast z niej wyskoczy, ponieważ jasno zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństwa, które jej grozi. Jeśli zaś włożysz żabę do wody o temperaturze pokojowej i będziesz ją następnie podgrzewał aż do stanu wrzenia, żaba w niej pozostanie i ugotuje się na śmierć. Żaba z czasem przyzwyczaja się do niewielkiego wzrostu temperatury wody, i z tej przyczyny traci życie.

Wspominam o tym wszystkim, by coś ci uzmysłowić: to ty jesteś żabą, świat, w którym żyjesz, to woda, a filozofie, których uczy świat, dostarczają temperatury doprowadzającej cię do wrzenia, a w konsekwencji do śmierci. Miliony z nas zostaje ugotowanych na śmierć przez najbardziej niewiarygodne, głupie i destrukcyjne kłamstwa na tej planecie, a straty w dziedzinie zdrowia emocjonalnego, bliskości z otoczeniem i duchowej dojrzałości są niepoliczalne.

Cóż to są te „światowe" kłamstwa, które nas niszczą? Jest ich tak wiele, że pisanie o każdym z nich zajęłoby całe tomy. Na kolejnych stronach skupię się na sześciu, które uważam za najbardziej toksyczne dla naszych dusz. Uczy się nas tych kłamstw od momentu, gdy przychodząc na świat, bierzemy pierwszy oddech, aż do chwili, gdy wydajemy ostatnie tchnienie. Te kłamstwa składają nas w naszych grobach w młodym wieku, ponieważ są tak bardzo śmiertelne.

Mogę mieć wszystko

Kto mówi, że nie możesz mieć wszystkiego? W popularnej reklamie piwa wykrzykiwano kiedyś to pytanie. Ukrytym jego celem było, jak sądzę, sprawienie, byśmy uwierzyli, że pijąc to piwo i żyjąc pełniąży-

cia, możemy i powinniśmy mieć wszystko (jeśli nie mamy). Piwo tej marki, wmawiano nam, ma to wszystko, więc „smakuje wspaniale", ale jest równocześnie w pewnym sensie mniej tuczące. Nie jestem typem faceta pijącego piwo, ale nieco sceptycznie odnoszę się do pomysłu, że cokolwiek w życiu może „smakować wspaniale i być mniej tuczące". Wydaje mi się, że jest to myślenie życzeniowe.

Wierzę, że jednym z najbardziej śmiercionośnych kłamstw, które wmawia nam każdego dnia świat, jest to, że możemy mieć wszystko. Choć reklamy, poradniki, piosenki i filmy starają się nas o tym przekonać, twierdzenie, że możemy mieć w życiu wszystko, o czym kiedykolwiek marzyliśmy, jest mrzonką. Absolutną mrzonką. Nie istniała ani jedna osoba, która miała wszystko. A przyczyna tego jest bardzo prosta.

Każde „tak" to „nie", a każde „nie" to „tak".

Nie rozumiecie? Pozwólcie, że wyjaśnię.

W życiu stale musimy wybierać. Na przykład, gdy idziesz do restauracji, kelner nie podchodzi do stolika z pytaniem: „Czy podać wszystko, co mamy w menu?". On mówi: „Co pani/panu podać?". Chce wiedzieć, przy której przystawce z listy postanowiłeś powiedzieć „tak". Jeśli powiesz „tak" przy pieczonym kurczaku, mówisz „nie" rybie z grilla, stekowi i innym pozycjom menu. Nie możesz mieć wszystkiego, co znajduje się na liście.

Podobnie jest z życiem. Życie to menu, z którego możesz wybierać, ale powiedzenie „tak" wielkim sukcesom w pracy, zwykle oznacza powiedzenie „nie" powrotom do domu o osiemnastej i spokojnemu życiu. Nie zawsze, ale zwykle. Chodzi o to, że nikt nie miał nigdy wszystkiego, ponieważ jeśli ktoś mówi czemuś „tak", nieuchronnie musi powiedzieć „nie" czemuś innemu.

Być może jednak należysz do tej licznej grupy ludzi, rozglądających się wokół i widzących innych, którzy wydają się mieć wszystko. Patrzymy na nich i myślimy, że spili całą śmietankę, a nam została tylko serwatka. Zaczynamy się więc ślinić na więcej. Poskrob jednak trochę tę powierzchnię, na którą składa się rzekomo tylko śmietanka, a nieuchronnie ujrzysz życie z jego bolesnymi dziurami.

Tim jest jednym z facetów „spijających całą śmietankę" - przynajmniej na zewnątrz to tak wygląda. Jest odnoszącym sukcesy przedsiębiorcą i na pierwszy rzut oka spełnieniem amerykańskiego snu. Jeździ mercedesem, nosi zegarek marki Rolex i jest członkiem trzech poważnych klubów. Ma piękną i inteligentną żonę, która do tego ma osobowość. Mają troje zdrowych dzieci, mieszkają w domu wielkości Rhode Island i jeżdżą na fantastyczne wakacje w takie miejsca jak wyspy Bora-Bora. Jednak Tim to jeden z najnieszczęśliwszych ludzi, jakich kiedykolwiek znałem.

- Zawsze myślałem, że kiedy osiągnę ten poziom życia, będę szczęśliwy - powiedział, gdy pierwszy raz odwiedził mój gabinet. Pochylił się nisko na krześle przede mną. - Wiem, że brzmi to głupio, ale żadna z rzeczy, które posiadam, nie czyni mnie szczęśliwym. Stanowi teraz tylko ciężar.

- Ciężar? - spytałem. - W jakim sensie?

- Mamy więcej długów niż kiedykolwiek przedtem. Wszystko, co teraz posiadamy, wymaga o wiele większej troski. Nie wiem. Wydaje mi się, że im więcej mamy, tym więcej chcemy, rozumie pan? - powiedział, bawiąc się swą diamentową różową obrączką.

- Na przykład?

- Mieszkamy w naprawdę ładnym domu, ale rozglądamy się już za jakimś droższym. Znajduje się w przyjemniejszym sąsiedztwie i to wszystko. Moja żona naprawdę chce się przeprowadzić. Jednak muszę przyznać, że dług hipoteczny, który zaciągnę, będzie dla mnie dużym obciążeniem.

- A pan nie lubi obciążeń? - spytałem.

- Już teraz, żeby poradzić sobie finansowo, żyję pod presją, a to by ją dodatkowo zwiększyło. - Przesunął dłonią po swoich eleganckich siwych włosach.

- Jeśli się nie przeprowadzimy, moja żona będzie bardzo rozczarowana.

- Ona wywiera na panu nacisk? - spytałem.

- Tak... ale ja też chcę się przeprowadzić.

- Żadna z rzeczy, które masz, nie czyni pana szczęśliwym - dodałem.

- Wprawia mnie to w zakłopotanie, ale to prawda - powiedział, wpatrując się w podłogę, a potem znów spoglądając na mnie.

Źle to brzmi, prawda? Chodzi mi o to, że wszystko, co mamy, nie powstrzymuje naszej potrzeby posiadania czegoś więcej. Wydaje się, że nigdy nie potrafimy sobie powiedzieć „nie". Im więcej mamy z tego, o czym myślimy, że nas uszczęśliwi, tym bardziej jesteśmy nieszczęśliwi.

Tim był żywym dowodem na to, że nikt nie ma wszystkiego, nawet jeśli wygląda na to, że ma. Powiedział „tak" wielu rzeczom w życiu (duży dom, wiele kosztownych przedmiotów, pasjonujące wycieczki), ale równocześnie - nie zdając sobie sprawy - mówił „nie" wielu ważniejszym sprawom w życiu (spokój serca, rozsądne godziny pracy, czas dla rodziny). Nikt nie ma wszystkiego, nawet ludzie, którzy wydają się mieć wszystko.

Najlepsze studium dotyczące całkowitej bezskuteczności kłamstwa „mogę mieć wszystko" znajdujemy w Biblii. Jeśli ktoś kiedyś miał wszystko, to był to król Salomon. Naszymi Salomonami byli John D. Rockefeller, Albert Einstein i Hugh Hefner - każdy z nich stał się w swoich czasach osobą szczególną. Salomon był najbogatszym i najinteligentniejszym człowiekiem na ziemi, miał setki żon i konkubin, i nie odmawiał sobie żadnej z ziemskich przyjemności. Posłuchaj go i opisz jego życie.

> Dokonałem wielkich dzieł, zbudowałem sobie domy, zasadziłem sobie winnice. (...) Urządziłem sobie zbiorniki na wodę. (...) Posiadałem też wielkie stada większego i drobnego bydła, większe niż wszyscy, co byli przede mną w Jeruzalem. Nagromadziłem też sobie srebra i złota, i skarby królów i krain. Nabyłem śpiewaków i śpiewaczki oraz rozkosze synów ludzkich: kobiet wiele. I stałem się większy i możniejszy od wszystkich, co byli przede mną w Jeruzalem; w dodatku mądrość moja mi została. Niczego też, czego oczy moje pragnęły, nie odmawiałem im (Koh 2,4-10).

Nie wiem, jak ty, aleja uważam, że miał wszystko. Podobałoby mi się wieść takie życie jak król Salomon, a tobie nie? Mógłbyś pomyśleć,

że przy tym wszystkim, co posiadał, był jednym z najszczęśliwszych i najbardziej zadowolonych ludzi, prawda? Posłuchaj więc, do jakich wniosków doszedł:

- „Bogacz mimo swej sytości nie ma spokojnego snu" (Koh 5,11).
- „Kto kocha się w pieniądzach, pieniądzem się nie nasyci" (Koh 5,9).
- „Widziałem wszelkie sprawy, jakie się dzieją pod słońcem. A oto: wszystko to marność i pogoń za wiatrem" (Koh 1,14).

W wysiłkach Salomona, by posiadać wszystko, zabrakło jednego - zadowolenia. Efektami kłamstwa „mogę mieć wszystko" są ogromne niezadowolenie, nawet niewdzięczność za to, co masz, i bezskuteczne próby znalezienia większego szczęścia w wyniku tego, że się posiada więcej. Jak Salomon część z nas żyje w przekonaniu, że „trawa jest zawsze zielona, ale po drugiej stronie płotu", i ciężko pracujemy nad tym, by przedostać się na tę drugą stronę. Jedyny problem polega na tym, że kiedy dostajemy się na drugą stronę płotu, odkrywamy, że tu też nie możemy mieć wszystkiego.

Apostoł Paweł właściwie podchodził do sprawy, gdy pisał te bardzo mądre słowa: „Nic bowiem nie przynieśliśmy na ten świat; nic też nie możemy [z niego] wynieść. Mając natomiast żywność i odzienie, i dach nad głową, bądźmy z tego zadowoleni" (1 Tm 6,7-8). Isaac Bickerstaffe, człowiek żyjący w późniejszych czasach, ujął to w następujący sposób: „Jeśli zadowalam się małym, świętem jest dla mnie, gdy dostaję dość". To wielkie życiowe prawdy.

Chciałbym, żebyśmy mogli powiedzieć, że jesteśmy krajem, „który zadowala się małym", ale prawda w tej kwestii jest taka, że jesteśmy krajem, który wymaga i oczekuje święta. Rzadko, jeśli kiedykolwiek, jesteśmy zadowoleni z tego, co mamy, i zawsze wydajemy się rozglądać dookoła za czymś więcej. Dorównywanie bogatszym to nie tyle postawa, co prawo przysługujące z urodzenia.

Kłamstwo „mieć wszystko" jest destrukcyjną iluzją, która obniża wartość życia, sprawiając, że niespokojnie żyjemy dla przyszłości, zamiast doceniać teraźniejszość i cieszyć się nią. Bardzo niewielu z nas jest na to

odpornych, ale każdy z nas może wybrać, czy tak żyć. Zawsze możemy walczyć o to, by posiadać więcej, by być szczęśliwi. Możemy walczyć z tą częścią nas, która wierzy, że mamy prawo do wszystkiego, na czym zawiesimy wzrok. Możemy zdać sobie sprawę, że powiedzenie „tak" jednej rzeczy w życiu faktycznie oznacza, że równocześnie dokonaliśmy wyboru, mówiąc „nie" innej. Możemy się nauczyć zadowolenia z małego tak, że z wdzięcznością potraktujemy „dość" jako święto.

O mojej wartości decydują moje osiągnięcia

- Od miesięcy nie sfinalizowałem żadnej transakcji - powiedział Ted, który jest agentem sprzedaży nieruchomości. W jego życiu wszystko szło dobrze, póki rynek nieruchomości kwitł. Ponieważ Ted był w depresji i nie mógł się z tego otrząsnąć, przyszedł do mnie.

- Korzystamy z oszczędności, żeby sobie poradzić. To nie może trwać wiecznie - biadał, pochyliwszy się i potarłszy dłońmi skronie.

- Co pan czuje w tej sytuacji?

Wyprostował się na krześle.

- Nie mogę tego znieść. Nigdy nie byłem w takiej depresji. Normalnie jestem facetem idącym do przodu. Nigdy wcześniej nic takiego mi się nie przydarzyło.

- Jak się pan czuł, nim rynek nieruchomości się załamał? - spytałem.

Oparł się na krześle.

- Czułem się wspaniale.

- Pańskie szczęście i poczucie wartości rosną i spadają wraz ze zmianą sytuacji na rynku - zauważyłem.

- No cóż... Przypuszczam, że można to tak ująć.

- OK, zostańmy przy tej koncepcji. Czuje się pan dobrze, kiedy wszystko idzie dobrze. Czy więc oznacza to, że jest pan tylko tyle wart, ile pańskie osiągnięcia?

- No cóż, nie lubię tak na to patrzeć - zawiesił głos.
- Naprawdę?
- Tak przypuszczam - wymamrotał. - To znaczy, wiem, że czuję się więcej wart, kiedy wszystko idzie dobrze.

Nasza kultura ma obsesję na punkcie osiągnięć. Chcemy wiedzieć, ile towarów sprzedał sprzedawca, ile trafień miał gracz w bejsbol, ile najwyższych ocen otrzymał student, ile fakultetów ukończyła osoba ubiegająca się o pracę itd. To nie tyle oznaki sukcesu, ile własnej wartości w naszej kulturze. W jakiś sposób pomieszaliśmy osiągnięcia z wartością-jeśli pracownik sprzeda na przykład milion wichajstrów, musi być wspaniałą, wartościową osobą. Takie podejście może być nieuniknioną częścią wypełnionego współzawodnictwem życia we współczesnym świecie, ale wytworzyło ono w wielu z nas poczucie, że jesteśmy tyle warci, ile możemy zarobić.

Być może pamiętacie historię Kathy Ormsby. Działo się to w Indianapolis w stanie Indiana podczas mistrzostw NC AA w lekkoatletyce. Kathy była świetną studentką wstępnego kursu medycyny i gwiazdą bieżni na North Carolina State University. Tak się złożyło, że była też uniwersytecką rekordzistką w biegu na dziesięć kilometrów pań. Podczas mistrzostw zdarzyło się coś zupełnie nieoczekiwanego. Kathy znalazła się z tyłu stawki i nie mogła doścignąć prowadzącej. Zrobiła coś wstrząsającego, opuściła bieżnię i stadion i pobiegła w stronę pobliskiego mostu, z którego skoczyła. Upadek z czterdziestu stóp spowodował, że została na zawsze sparaliżowana od pasa w dół.

Nie znałem Kathy osobiście, ale mogę przypuszczać, że na jej bezwzględne dążenie do doskonałości nałożyła się skłonność do stawiania znaku równości między osiągnięciami a wartością danej osoby, co spowodowało cierpienie, którego nie była w stanie znieść. Wiele osób, które się zmagają z tymi dwoma zagadnieniami - koniecznością bycia istotą doskonałą i określaniem osobistej wartości na podstawie osiągnięć - dochodzi do punktu, w którym popada w totalną desperację, a nawet popełnia samobójstwo, gdy im się coś nie powiedzie.

Kłamstwo „wartość równa się osiągnięcia" jest trudne do podważenia. Wiele rzeczy w naszym otoczeniu codziennie je umacnia. Jednak

podejmując pewien wysiłek, możemy je zakwestionować i pokonać. Wróćmy do Teda i jego walki z tym kłamstwem.

- Wiem... brzmi to trochę głupio - powiedział Ted, wzruszając ramionami - że czuję, iż jestem więcej wart, kiedy powodzi mi się w pracy. Jednak tak bardzo się w to angażuję. I kiedy byłem na szczycie, wszyscy wkoło mówili mi, jaki jestem wspaniały. To naturalne, że cenisz się bardziej, gdy wszystko idzie po twojej myśli.

- Może w świetle tego zastój na rynku nieruchomości jest dla pana czymś dobrym - zasugerowałem.

- Chwileczkę - powiedział, unosząc ramiona. - Cofnijmy się. Jak to możliwe?

- No cóż, daje to panu szansę dostrzeżenia, że opiera opinię o swojej wartości na tym, co robi, a nie na tym, kim jest.

- Dobrze, jaką wobec tego wartość reprezentuję sobą poza tym, co robię? - spytał niskim głębokim głosem.

- Oto jest pytanie, ale myślę, że musi pan na nie odpowiedzieć sam - powiedziałem i czekałem.

Ted wpatrywał się we mnie przez chwilę, zaszurał nogami i powiedział:

- Przypuszczam, że musimy wobec tego kontynuować rozmowę.

I tak się stało. Ted borykał się z tym, że przez całe swoje życie stawiał znak równości między swoją wartością jako istoty ludzkiej a tym, jak sobie radził we współzawodnictwie. Jako dziecko dopuścił do tego, że jego wartość determinowały osiągnięcia sportowe. Na studiach o jego wartości decydowały oceny, a w wieku dorosłym - ilość pieniędzy. Ted dostrzegł szkodliwość takiego życia i podjął wysiłek zmierzający do oddzielenia tego, jakie odnosi każdego dnia sukcesy, od jego osobistej wartości.

Zastój na rynku nieruchomości i depresja, w którą w związku z tym popadł Ted, dały asumpt do tego, by postawił sobie bardzo ważne pytanie: Co decyduje o wartości człowieka? To pytanie za 64 tys. dolarów, nieprawdaż? Masz do wyboru trzy odpowiedzi, z których dwie są nieprawdziwe. Pozwól, że je razem przeanalizujemy.

Jedną z odpowiedzi na pytanie: Co decyduje o wartości człowieka? - jest zastosowanie podejścia Teda. Możesz próbować zyskać wartość

przez osiągnięcia. Możesz współzawodniczyć z innymi i mieć nadzieję, że poradzisz sobie na tyle dobrze, by zyskać poczucie wartości, którego szukasz. Jak już jednak mówiliśmy, takie podejście sprawia, że twoje poczucie wartości jest niestabilne i faluje, jest uzależnione od osiągnięć. Nie warto siedzieć na takiej huśtawce.

Drugi sposób rozwiązania zagadnienia własnej wartości cechuje podejście humanistyczne. Idea jest taka, że my, ludzie, jesteśmy czegoś warci, ponieważ istniejemy i jesteśmy najlepiej rozwinięci spośród istot żywych. Jednak twierdzenie: „Skoro istnieję, to jestem coś wart" wydaje mi się płytkim sposobem rozwiązania problemu. Mrówki też istnieją. Czy są tyle samo warte, co ja? I fakt, że mogę się znajdować w łańcuchu pokarmowym wyżej niż małpa, uderza mnie jako podstawa tego, że nie mam wysokiego poczucia wartości.

Trzecia opcja ma charakter teologiczny. W tym podejściu jedna i tylko jedna rzecz nadaje człowiekowi wartość - zostaliśmy stworzeni przez Boga na Jego obraz. Innymi słowy, wartość nie wypływa stąd, że masz osiągnięcia na pewnym poziomie, z tego, że istniejesz, czy z tego, że znajdujesz się wyżej w łańcuchu pokarmowym niż małpa. Wypływa ona z tego, że zostałeś „z bojaźnią i zachwycająco stworzony" przez Stwórcę wszechświata. Jeśli zastosujemy analogię samochodową: wartość auta nie wynika z tego, że jego silnik pracuje, że jest ono szybsze lub piękniejsze od innych lub że jego budowa jest bardziej skomplikowana od budowy roweru. Wartość wypływa z tego, kto wyprodukował twój samochód. Koniec, kropka.

Ten wertykalny punkt widzenia dostarcza przynajmniej dwu ważnych wyjaśnień. Po pierwsze, oznacza to, że masz nieprzemijającą wartość. Bóg nigdy nie niweczy nas w swoim obrazie, zawsze więc masz wartość. Po drugie, oznacza to, że jesteś tyle samo wart, co każdy inny człowiek, nawet jeśli inni mają większe niż ty osiągnięcia. Ta prawda powinna być pocieszająca dla tych z nas, którzy są niedrogimi małymi ekonomicznymi samochodami w świecie, który uwielbia kosztowne, luksusowe auta. Teologiczne rozwiązanie problemu wartości jest jedynym prawdziwym rozwiązaniem. Wszystko inne zawodzi.

Jednakże żyć tą prawdą jest dużo trudniej, niż w nią wierzyć. W jaki sposób możemy znaleźć trwałe poczucie wartości w świecie, który skupia się na tym, co robimy, zamiast na tym, kim jesteśmy? Wielu z nas poszło drogą Salomona, zabiegając o osiągnięcia, siłę, sukcesy, dobra materialne i wyczyny seksualne po to, by czuć się osobą wartościową. I z reguły mamy to samo uczucie daremności, którego doświadczał Salomon.

Ted postawił bardzo ważne pytanie:

- Kim jestem poza tym, co robię?

Pozwólcie, że odpowiem na to pytanie. Kim jesteś poza tym, co robisz? Czy musisz coś „robić", żeby mieć jakąś wartość, czy też jest już jasne dla ciebie, że „jesteś" osobą o wrodzonej wartości płynącej z obrazu, który nosisz? Wszyscy musimy się upewnić, że znamy odpowiedź na to pytanie.

Życie powinno być łatwe

Zmywarki, kuchenki mikrofalowe, automatycznie otwierane drzwi do garażu, klimatyzacja. Stawmy temu czoło. Spośród wszystkich ludzi żyjących na świecie, my, Amerykanie, mamy najwięcej gadżetów zaprojektowanych po to, by ułatwić życie. W chwili, gdy je mamy, uważamy niemal, że nie możemy bez nich żyć.

Na szczęście nie ma prawdopodobnie nic złego w maksymalnym ułatwianiu sobie życia. Szukanie sposobów na to, by sprawić, żeby nasza egzystencja była lżejsza, ma sens. Kłopot polega na tym, że takie podejście przekształca się w żądanie od życia, żeby było łatwe w całej swej złożoności. Często oddajemy się zasadzie przyjemności - podstawowej skłonności obecnej w każdym z nas, polegającej na minimalizowaniu cierpienia i maksymalizowaniu przyjemności. To skłanianie się ku przyjemności i unikanie cierpienia prowadzi nas do unikania problemów, z którymi należy się zmierzyć.

Życie nie jest łatwe, niezależnie od tego, jak wiele mamy złotych samochodów, automatycznie otwieranych bram do garażu i kuchenek mikrofalowych. Pierwsze słowa bestselleru *The Road Less Traveled* (Droga mniej uczęszczana) to złota myśl na ten temat: „Życie jest trudne"[1]. To jedna z wielkich absolutnych prawd dotyczących życia. Większość z nas nie potrafi jednak znieść tego, że może to być prawda, szukamy więc życia wolnego od kłopotów i obrażamy się, jeśli takie nie jest.

Pamiętacie Julie z początku drugiego rozdziału? Była przekonana, że każdy ma łatwe życie tylko nie ona. Dlaczego wzięła sobie męża, który odszedł do innej kobiety? Dlaczego jej syn miał problemy z nauką? Dlaczego musiała oddać ojca do domu opieki? Dlaczego pękła jej przednia szyba w samochodzie? Była przekonana, że jest jedyną osobą na świecie, której przytrafiają się takie rzeczy. Jaki był skutek jej postawy? Rozgoryczenie. Rozżalenie. Depresja. Te trzy uczucia bardzo często obserwuję u moich pacjentów, którzy żyją w tym kłamstwie.

Życie nie jest łatwe. Nigdy nie było i nigdy nie będzie. Czy nam się to podoba, czy nie, prawda jest taka, że życie jest trudne. Gotowość do zaakceptowania tego pomaga nam wieść życie wolne od rozgoryczenia i rozżalenia. Julie w jednym miała rację. Niektórym ludziom powodzi się lepiej niż jej. Jednak innym ludziom, wielu ludziom powodzi się gorzej. I każdy musi nieść swój krzyż.

Któregoś dnia Julie przyszła do mojego gabinetu uśmiechnięta. Usiadła z rozmachem na krześle i powiedziała:

- Doktorze Thurman, miałam wczoraj wypadek.

- Naprawdę? - powiedziałem. - Wszystko w porządku?

- Tak, w porządku - odpowiedziała. - To była niegroźna stłuczka, ale kobieta, która prowadziła ten drugi samochód, wyskoczyła z niego, krzycząc: „Dlaczego to zawsze mnie spotyka? Mam już tego dość!". Trwało to dość długo i gdy tak stałam, patrząc na nią...

- Co pani przeszło przez myśl?

- Zupełnie zapomniałam o stłuczce. Widziałam tylko tę kobietę. Była wypisz wymaluj taka jak ja. Wstydziłam się za siebie.

[1] M.S. Peck, *The Road...*, s. 15.

- Naprawdę? Dlaczego? - spytałem.

- Zdałam sobie sprawę, że ta kobieta naprawdę wierzyła, że życie tylko ją skazuje na te wszystkie nieszczęścia, i widziałam, jak bardzo była rozżalona. Wychodziła z siebie i to nie było miłe - przyznała Julia.

- Widzi pani jakąś analogię?

- Tak, zdałam sobie sprawę, że wielokrotnie się tak zachowywałam - nie jestem nawet w stanie policzyć, ile razy. Przypuszczam, że dostrzegłam, jak bardzo dziecinne i niedojrzałe jest myślenie, że wszystko powinno się zawsze udawać i jeśli się tak nie dzieje, to zawsze dotyczy to tylko mnie - wyznała.

- Doceniam, że mówi mi pani to wszystko. Wiem, jak bardzo może boleć, kiedy dostrzega pani w sobie coś, co się pani nie podoba. Przypuszczam, że w tym wypadku znalazła się dla pani odrobina nadziei, prawda?

- Tak, też tak sądzę. Zmusił mnie pan do dostrzeżenia tego, co od tak dawna próbował mi pan uświadomić. Choć jest to też bolesne.

Julie coraz rzadziej bywała rozgoryczona, odkąd zastąpiła kłamstwo „życie powinno być łatwe" prawdą, że życie jest trudne. Pogodziła się z tym, że każdy człowiek ma takie czy inne kłopoty, choć mogą się one od siebie różnić skalą. Zobaczyła, że życie jest trudne dla każdego i że musi się przestać użalać, tylko zaakceptować to i stawiać czoło każdemu problemowi. Przestała myśleć, że tylko ona ma trudne życie, i zaczęła rozumieć, że dotyczy to nas wszystkich. Jej złość, depresja i rozżalenie z każdym miesiącem się wyciszały i doświadczała większego spokoju w obliczu życiowych burz.

Życie powinno być sprawiedliwe

- Hej, to niesprawiedliwe! Twój kawałek jest większy niż mój! Mamo!

- Chris, podziel się z bratem. Bądź sprawiedliwy.

Większość z nas uczono, jak ważna jest sprawiedliwość. Rodzice, nauczyciele, trenerzy i duchowni wciąż nam powtarzali, byśmy się upewniali, że postępujemy możliwie najbardziej sprawiedliwie w stosunku do innych ludzi. Jeśli jedno dziecko dostaje trzy ciasteczka, drugie też powinno dostać trzy. Jeśli jedno dziecko otrzymuje zgodę na oglądanie przez pół godziny swego ulubionego programu telewizyjnego, drugie też ją musi otrzymać. Jeśli jedno dziecko idzie pierwsze teraz, drugie musi być pierwsze następnym razem. Życie powinno być sprawiedliwe. Przynajmniej wmawia się nam, że tak być powinno.

Jestem całym sobą za tym, żeby wszystko było sprawiedliwe, ale martwię się, by wielu z nas nie wyrosło w błędnym przekonaniu, że życie zawsze będzie sprawiedliwe, co z całą pewnością nie jest prawdą. Tylko trochę żartuję, kiedy mówię, że chciałbym, żeby moja mama i mój tato dali mnie i moim braciom nierówne kawałki ciasta i powiedzieli: „Kochamy was, chłopcy, tak samo, ale życie jest czasem niesprawiedliwe, a my chcemy w porę nauczyć was radzić sobie z tym".

„Sprawiedliwe życie" - wersja kłamstwa o „łatwym życiu" - jest na równi powszechne i destrukcyjne. To myślenie życzeniowe i niszczące. Codzienność często dostarcza bolesnych dowodów na to, że życie nie zawsze bywa sprawiedliwe. Młody człowiek zostaje zabity przez pijanego kierowcę, który z wypadku wychodzi bez szwanku. Handlarze narkotyków i dystrybutorzy pornografii zarabiają miliony i mieszkają w pałacach. Osoba o gorszych kwalifikacjach dostaje pracę. Najlepszemu biegaczowi inny podkłada nogę i ten przegrywa wyścig. Nasza reakcja brzmi: „To niesprawiedliwe", jakby ta ocena mogła cokolwiek zmienić. Już tysiące lat temu niesprawiedliwość życia rozumiał król Salomon, kiedy zauważył, że są sprawiedliwi, którym się zdarza to, na co zasługują grzesznicy, i są grzesznicy, którym się zdarza to, na co zasługują sprawiedliwi (por. Koh 8,14).

Beth, moja pacjentka sprzed lat, gorzko zasmakowała tego, że życie jest niesprawiedliwe. Dorastała w rodzinie, w której jej brat był - czasem bardziej, czasem mniej subtelnie - faworyzowany przez rodziców. Kupili mu samochód, gdy był w szkole średniej, i sfinansowali

kosztowne studia prawnicze na ekskluzywnej uczelni. Beth musiał wystarczyć rodzinny samochód i licencjat na stanowym uniwersytecie - na kontynuację nauki nie było już pieniędzy.

- Ojciec powiedział, że ma tylko tyle pieniędzy, a ja i tak wyjdę za mąż - skomentowała Beth.

- Jakoś w tym funkcjonowałam przez dwadzieścia kilka lat - tłumaczyła. - A potem mnie oświeciło i szlag mnie trafił. To było niesprawiedliwe. Samochód był mi tak samo potrzebny jak jemu. Byłam tak samo inteligentna jak on, jeśli nie inteligentniejsza, i mogłam zrobić magisterium. A tylko dlatego, że on urodził się pierwszy i do tego był synem, traktowano go lepiej. To paskudne!

Niesprawiedliwość trudno zaakceptować. W naszych duszach odciśnięty jest wewnętrzny kodeks wskazujący, co jest dobre, a co złe, i niesprawiedliwość go narusza. Pytanie nie brzmi tu: „Czy życie będzie niesprawiedliwe?". Oczywiście, ono jest niesprawiedliwe. Pytanie brzmi: „Jak sobie poradzisz z niesprawiedliwością, gdy właśnie ciebie dotknie?". Pozwólcie, że udzielę wam kilku rad.

Po pierwsze, musisz nazywać rzeczy po imieniu, zatem punktem wyjścia do tego, by sobie poradzić z niesprawiedliwością, jest nazwanie jej po imieniu. Wydaje się to oczywiste, ale zbyt często usprawiedliwiamy innych, zachowujemy się tak, jakby to, co oni zrobili, nie było niesprawiedliwe, lub określamy to innym mianem, tylko po to, by załagodzić sytuację lub mieć spokój.

Po drugie, musisz pozwolić sobie czuć się zraniony i zły, gdy spotyka cię niesprawiedliwość. Zauważcie, że powiedziałem: zraniony i zły. Nie powiedziałem: rozgoryczony, rozżalony czy rozwścieczony. To wielka różnica. To stosowne czuć się zranionym i złym, kiedy dzieje się niesprawiedliwość, dopuść więc do siebie te emocje.

Po trzecie, musisz postanowić, czy chcesz się bronić i próbować przeciwdziałać niesprawiedliwości. O jednych sprawach warto mówić (zdzierają z ciebie skórę za naprawę samochodu tylko dlatego, że jesteś kobietą), a o innych nie (ktoś w restauracji dostał kilka frytek więcej niż ty). Czasem trzeba wstać i powiedzieć: „Nie zamierzam tego znosić", a czasem: „Nie ma sprawy, puszczę to płazem".

Po czwarte, musisz pracować nad tym, by nie odbierać wszystkiego osobiście (zajmiemy się tym bliżej w kolejnym rozdziale). Niezależnie od tego, czy ktoś celowo, czy nie zachował się w stosunku do ciebie niesprawiedliwie, to, co się zdarzyło, nie odnosi się do ciebie osobiście. Często czujemy się tak bardzo osobiście dotknięci, gdy spotyka nas jakaś niesprawiedliwość, że reagujemy przesadnie. Oczywiście łatwiej to powiedzieć, niż zrobić, musimy zdać sobie sprawę, że niesprawiedliwość, która nas dotyka, jest skierowana przeciwko osobie postępującej niesprawiedliwie, a nie przeciwko nam.

W końcu - i to jest najtrudniejsze - musisz przebaczyć. Przebaczenie niesprawiedliwego postępowania nie oznacza, że mamy zapomnieć, ani nie oznacza przyznania, że postępowanie było właściwe. Nie oznacza to też, że godzisz się, by ktoś dalej tak wobec ciebie postępował. Przebaczenie jest aktem twojej woli, w którym decydujesz, że zapominasz, co było, i zaczynasz wszystko od nowa, a także świadomie zobowiązujesz się nie rozpamiętywać tego, co uczynili ci inni. Oznacza to, że pozwalasz, by odeszło to w przeszłość, byś mógł żyć pełnią życia tu i teraz, że naprawdę spoglądasz na to z perspektywy „było minęło".

Beth musiała pracować nad każdym z tych punktów z wyjątkiem pierwszego. Musiała dobrze zrozumieć, że faworyzowanie przez rodziców brata było niesprawiedliwe. Oto, jak przebiegała jedna z jej wizyt, podczas której pracowaliśmy nad tym, by przebaczyła rodzicom i spojrzała na wszystko z perspektywy „było minęło".

- To, co panią spotkało, było rzeczywiście niesprawiedliwe, Beth. Rozumiem, dlaczego czuła się pani zraniona i zła - oświadczyłem. - Mnie interesuje jednak, jak to się dzieje, że pozwala pani przeszłości niszczyć swoje obecne życie.

- Co pan ma na myśli? - spytała.

- Pozwala pani burzyć swoje obecne życie czemuś, co się zdarzyło dwadzieścia lat temu, prawda?

- Cóż, przypuszczam... - zawahała się. - Powinnam więc zamieść to pod dywan i uznać, że nigdy się nie zdarzyło?

- Chyba wie pani, że nie o to chodzi - powiedziałem. - Jednak to, że pozwala pani, by te uczucia były ciągle żywe, niszczy panią.

Beth zastanawiała się nad tym przez kilka sekund, spoglądając przez okno, a potem powiedziała:

- Chce pan powiedzieć, że wciąż na nowo przeżywam to, co się stało, w sposób, który powoduje, że jestem tylko jeszcze bardziej rozżalona, tak?

- Tak - odrzekłem. - Wydaje mi się, że myśli pani, iż nic podobnego nie powinno się pani nigdy przydarzyć, więc zamierza pani ukarać rodziców w ten sposób, by stale cierpieli z tego powodu. Wciąż gra pani rolę oszukiwanej córki, która nie może się rozwijać z powodu tego, co uczyniono jej wiele lat temu. Gra pani rolę ofiary rodziny.

Jej oczy napełniły się łzami. Zastanawiałem się, czy ich przyczyną było to, że Beth uświadomiła sobie, iż mówię prawdę, czy to, że byłem zbyt obcesowy. Gdzieś po godzinie Beth wydawała się rozumieć, o co chodzi.

-Niełatwo mi to przyznać, ale czułam się tak przez długi, długi czas. Ani o centymetr nie posunęłam się w stronę zaakceptowania tego, co się stało, i przebaczenia rodzicom. Zawsze gdy słyszę, jak doskonale radzi sobie mój brat, czuję się jeszcze bardziej rozżalona. Tonę w tym od dawna - szlochała.

- Wygląda na to, że porusza się pani po grząskim gruncie - im bardziej się pani zmaga z tym, co zrobili pani rodzice, tym bardziej pogrąża się pani w rozgoryczeniu - zauważyłem.

- Tak to właśnie wygląda. Przypuszczam, że jeśli mam wyjść z tego cała, muszę o tym zapomnieć i przebaczyć.

Beth ciężko pracowała nad tym, by wyjść z roli ofiary. Lepiej zrozumiała, że było to niesprawiedliwe, że nie miało to nic wspólnego z nią, że tak samo zasługiwała na pomoc, którą otrzymał jej brat, i że nadszedł czas, by przebaczyć rodzicom to, co jej zrobili. Wszystko to było trudne, ale Beth zauważyła, że jeszcze trudniejsze było granie roli rozgoryczonej, oszukanej córki. W dużym stopniu jej własną zasługą było to, że wyszła z cienia, który rzucało na nią niesprawiedliwe wychowanie, i uwolniła się od rozżalenia, które żywiła od lat. Wróciła do życia.

Nikt z nas nie uniknie niesprawiedliwości w życiu. Takie myślenie jest naiwne. Możemy jednak dokonywać pewnych wyborów. Może-

my robić z siebie ofiarę w kontekście tego, że inni potraktowali nas niesprawiedliwie. Możemy odpłacić złem za zło i postąpić wobec nich niesprawiedliwie. Albo możemy zaakceptować to, co się stało, przeboleć i przebaczyć. To od nas zależy, czy poradzimy sobie z niesprawiedliwością w taki sposób, by nie płacić za nią dwa razy - raz, gdy ona się dzieje, i drugi raz, gdy pozwalamy, by niszczyła ona nasze życie.

Nie powinniśmy czekać na to, czego chcemy

Elaine kocha piękne stroje. Zawsze, gdy przychodzi do mojego gabinetu, wygląda, jakby właśnie zeszła z okładki „Vogue'a". Ta pasja jest głównym powodem tego, że szuka pomocy u psychologa. Elaine jest zakupoholiczką i tonie w długach. Wydaje się, że nie potrafi odmówić sobie kupienia wszystkiego, co wpadnie jej w oko.

- Znowu to zrobiłam - powiedziała. - Kupiłam kolejną sukienkę, której wcale nie potrzebowałam. Nie mogłam się oprzeć. To była najpiękniejsza rzecz, jaką kiedykolwiek widziałam.

- Czuła pani, że nie mogłaby bez niej żyć - dodałem.

- Tak. Choć kosztowała 400 dolarów, musiałam ją mieć.

- Czy nie powiedziała mi pani ostatnio, że wyczerpała już limity na kartach kredytowych? - spytałem.

- Tak, ale jeden z banków zwiększył mi limit - powiedziała nieśmiało.

- Jak się pani czuje po tym, co pani zrobiła? - spytałem.

- Winna. Wiem, że nie powinnam kupować sukienki. Ale równocześnie, mając ją, czuję się dobrze.

Wcześniej omawialiśmy kłamstwo „mogę mieć wszystko". Kłamstwo „nie czekaj" jest jego odmianą - to fałszywe odnogi tego samego impulsu. Możesz mieć wszystko, więc dlaczego czekać. Dlaczego nie mieć wszystkiego, co tylko możesz, właśnie w tej chwili? Wyczyść kartę kredytową, przekrocz ten próg, nie powstrzymuj impulsu.

Większość z nas zna pokusę stałego dogadzania sobie na co dzień w drobiazgach. Naprawdę nie powinniśmy jeść tych tłustych kalorycznych frytek i hamburgerów, ale kto nam tego zabroni? Żyje się tylko raz. Zaczniemy się odchudzać jutro. Dlaczego czekać?

Szybko odkrywam, który z moich pacjentów żyje kłamstwem „nie czekaj". Wielu z nich przychodzi po pomoc, myśląc, że psychologowie mają na podorędziu magiczne słowa, które na stałe uwolnią ich życie od cierpienia. Kiedy się orientują, że terapia będzie benedyktyńską, trudną pracą, niektórzy już do mnie nie wracają. Ci pacjenci przychodzą na terapię po to, by psycholog natychmiast ich zmienił, a nie po to, by się samemu zmienić w wyniku ciężkiej pracy, na którą trzeba poświęcić czas.

Czekanie to dziś w naszym kraju zapomniana sztuka. Zbyt wielu klientów nie czeka, aż będą mieli pieniądze, żeby coś kupić, zbyt wiele par nie daje swym związkom czasu, by się rozwinęły, zbyt wielu nastolatków nie czeka z uprawianiem seksu do zawarcia małżeństwa, zbyt wielu nie czeka, aż inni skończą swoją kwestię, nim zaczną mówić, i zbyt wielu kierowców nie czeka, by prawidłowo włączyć się do ruchu. Mamy tu do czynienia z kulturą „nie muszę czekać", a długi na kartach kredytowych, rozwody, niechciane ciąże, grubiaństwo i śmierć na autostradach są ceną, którą za nią płacimy.

A ty? Czy jesteś gotów poczekać?

Ludzie są z gruntu dobrzy

Amy, atrakcyjna 25-letnia programistka komputerowa, bywała u mnie ostatnio, by spróbować określić przyczyny serii nieudanych związków z mężczyznami. Jest inteligentną, elokwentną i odpowiedzialną kobietą, której życie jest raczej udane, poza jedną dziedziną. Każdy jej związek z mężczyzną, od czasu gdy była nastolatką, był chaotyczny i bolesny.

- Po prostu nie wiem, co powoduje, że moje związki źle się kończą - powiedziała pewnego dnia. - Za każdym razem czuję się wykorzystana i zraniona.

- Jakie intencje przypisuje pani mężczyźnie, kiedy się pani z nim spotyka? - spytałem ją.

Wyglądała na trochę zaskoczoną.

- Jakie przypisuję intencje? Nie wiem, przypuszczam, że jest podobny do mnie.

- To znaczy? - spytałem.

- Sądzę, że jego intencją jest poznać mnie dla mnie i zorientować się, czy związek może się rozwinąć.

- Honorowe intencje, tak? - powiedziałem.

- Tak, sądzę, że honorowe.

- A dokładnie, co pani rozumie pod tym słowem? - spytałem.

Uśmiechnęła się lekko zmartwiona.

- Wie pan, co mam na myśli. Że facet wie, co to moralność. Że w głowie nie ma tylko seksu. Że odpowiada mu moje towarzystwo.

-1 co pani odkryła? - spytałem.

Skrzywiła się.

- Że wielu mężczyzn interesuje się tylko sobą. Nie obchodzi ich, że kogoś ranią.

Choć kłopoty Amy z mężczyznami są spowodowane przez wiele czynników, jednym z najważniejszych jest jej założenie, że mężczyźni, i ogólnie rzecz biorąc, ludzie, są z gruntu dobrzy. Przychodziła na randkę przekonana, że każdy facet ma dobre intencje, naprawdę troszczy się o nią i chce tylko jej dobra. Odkryła, że częściej dzieje się na odwrót.

W tym momencie możesz mieć ochotę odłożyć tę książkę na zawsze. Jednym z naszych najcenniejszych wyobrażeń jest to, że ludzie są z gruntu dobrzy (oddani, uprzejmi, przyzwoici, sprawiedliwi, troskliwi i uczciwi). No cóż, ryzykując, że stracę czytelników, chcę wam powiedzieć zdecydowanie, że ludzie nie są z gruntu dobrzy. Ludzie są z gruntu samolubni, egocentryczni, nieuczciwi i fałszywi.

Może jestem jednym z kilku zaledwie psychologów na świecie, którzy tak myślą, ale tak właśnie myślę. W czasach, gdy karierę robią

określenia „ludzki potencjał" i „samorealizacja" i kiedy wśród najlepiej sprzedających się książek są *Personal Power* (Osobista siła) i *Awaken the Giant Within* (Obudzić w sobie olbrzyma), sugestia, że nasza natura jest poważnie skażona, wydaje się zawracaniem głowy, ponieważ zmusza nas do porzucenia hołubionych wyobrażeń o naszej dobroci. Wielu z nas woli bardziej „pozytywny" ogląd ludzkiej natury. Oto przykład poglądu, który reprezentuje świecki psycholog Abraham Maslow:

> Wewnętrzna natura - w takim stopniu, w jakim dotąd udało się nam ją poznać - raczej nie jest faktycznie czy pierwotnie lub koniecznie zła, [lecz] neutralna lub kategorycznie „dobra". (...) Ponieważ wewnętrzna natura jest raczej dobra lub neutralna niż zła, najlepiej ją ujawnić i wspierać, a nie tłumić. Jeśli można kierować naszym życiem, wzrastamy zdrowi, płodni i szczęśliwi[2].

Takie spojrzenie na ludzką naturę z pewnością sprawia, że czujemy się lepiej, ale czy jest prawdziwe? Nie sądzę i mogę przedstawić dwa główne dowody.

Po pierwsze, historię rodu ludzkiego cechuje złe traktowanie człowieka przez człowieka. Historia ludzkości jest naznaczona przez wojny, żądzę zysku, zazdrość, zawiść, nienawiść i morderstwa, a nie przez wzajemną pomoc, pokojowe współistnienie czy miłość człowieka do człowieka. Sposób, w jaki my, ludzie, traktowaliśmy się nawzajem w przeszłości, jest bezsprzecznym dowodem na to, że nie jesteśmy z gruntu dobrzy. Gdyby ludzie byli z gruntu dobrzy, moglibyśmy obserwować więcej pokojowej, pełnej miłości koegzystencji, niż to miało miejsce.

Po drugie, ludzie w swym prywatnym życiu są bardziej samolubni niż bezinteresowni, bardziej powierzchowni niż głębocy, i bardziej niezadowoleni niż zadowoleni. Przyjrzyj się życiu kogokolwiek i zadaj sobie pytanie, czy ta osoba jest fizycznie, emocjonalnie i duchowo

[2] Abraham Maslow, *Toward a Psychology of Being,* wyd. 2, Van Nostrand, Nowy Jork 1968, s. 3-4.

zdrowa. Większość ludzi zmaga się na wszystkich trzech obszarach życia - są w złym stanie fizycznym, niezrównoważeni emocjonalnie i niedojrzali duchowo, jeśli nie obojętni. Gdyby ludzie byli z gruntu dobrzy, przeciętny osobnik pozostawałby w dobrej kondycji fizycznej, byłby emocjonalnie zrównoważony i wiódłby moralne życie. Tak nie wygląda obraz przeciętnego człowieka.

Teraz, ponieważ was przygnębiłem, chcę jasno powiedzieć, że nie zgadzam się z tymi, którzy mówią, że ludzie to bezwartościowe szumowiny. To także jest kłamstwo. Jakkolwiek moglibyśmy być skłonni do egocentryzmu i autodestrukcji, historia ludzkości i życie każdej jednostki dostarczają w obfitości przykładów tego, że tli się w nas iskra Boża i że jesteśmy zdolni do miłości, szlachetności i uprzejmości. Chcę po prostu powiedzieć, że działanie na sposób boski nie leży w naszej naturze i każdy, kto cię o tym przekonuje, wprowadza cię w błąd.

Zbyt wielu moich pacjentów to ofiary kłamstwa, że „ludzie są dobrzy". Tak jak Amy, oczekują od ludzi wszystkiego, co najlepsze i najczystsze, podczas gdy zdrowy sceptycyzm byłby dla nich lepszym rozwiązaniem.

- To źle myśleć o ludziach jak najlepiej?! - wykrzyknęła Amy, kiedy zasugerowałem, że ludzie nie są tak dobrzy, jak mogłaby sądzić.

- Nic nie dowodzi, że tak jest, prawda?

Przerwała, lekko zaskoczona, a potem potrząsnęła głową.

- Tak, z pewnością - westchnęła. - Ale jaka jest alternatywa? Czy powinnam przyjąć, że każdy facet to świnia, i nie ufać żadnemu?

Teraz ja musiałem potrząsnąć głową.

- To by było przegięcie w drugą stronę.

- Też tak przypuszczam.

- Jaki jest więc uczciwy złoty środek? - spytałem.

- Niech pomyślę - powiedziała, szurając nogami i wpatrując się w dywan. - Może powinnam się powstrzymać od zakładania czegokolwiek - spojrzała na mnie ponownie. - Chodzi mi o to, że tak naprawdę nie mogę nic powiedzieć o intencjach faceta, póki tego nie sprawdzę.

- Więc nie pomyślałaby pani inaczej?

Potaknęła.

- Nie zakładałabym, że są dobrzy albo źli. Nie zakładałabym i kropka. Być może nie angażowałabym się też tak szybko emocjonalnie. Być może muszę przyjrzeć się trochę dokładniej facetom, z którymi się spotykam, nim obdarzę ich jakimkolwiek uczuciem.

- Tak, zgadzam się, że musi pani staranniej przyglądać się facetom i dać im czas, by odsłonili swe prawdziwe intencje. Jak to wpłynie na pani życie uczuciowe? - spytałem.

- Zwolnię tempo. Nie będę tak totalnie naiwna - przerwała na chwilę. - Zbyt szybko obdarzam zaufaniem, prawda? - bardziej stwierdziła, niż spytała. - Oni nie mogą mnie wykorzystać, jeśli im na to nie pozwolę - wiem o tym. Powinnam więc popracować nad cierpliwością, nad tym, by pozwolić związkom rozwijać się wolniej. Wtedy będę w stanie ocenić, jaki dany facet jest naprawdę i czy mam ochotę z nim być.

Amy to właśnie uczyniła. Uświadomiła sobie, że nie potwierdziły się przypuszczenia, że mężczyźni (i ludzie) są z gruntu dobrzy. Zdała sobie sprawę, że w każdym człowieku jest coś dobrego, co należy zauważyć, ale czemu nie należy ślepo ufać. Przekonała się, że zwolnienie tempa da jej więcej czasu na dostrzeżenie, co się kryje pod powierzchnią, nim podejmie decyzję o zaangażowaniu się w związek. W ten sposób unikała bolesnych doświadczeń, jednocześnie niepotrzebnie się nie zamykając. Przestała patrzeć na ludzi przez różowe okulary i zaczęła trochę bardziej realistycznie oceniać, kim są.

Możecie nie zgadzać się z tym, co piszę - że ludzie nie są z gruntu dobrzy. Może to być koncepcja, której nie chcecie zaakceptować. Chciałbym was prosić, byście spojrzeli na to z jeszcze jednej perspektywy, nim to odrzucicie: Czy ty jesteś z gruntu dobry? Czy w sposób naturalny skłaniasz się ku dobroci, prawości, lojalności, uczciwości, służeniu innym, ofiarności, rozwojowi, dojrzałości itp.? Czy też musisz nad tymi cechami pracować trzy razy ciężej, by występowały na co dzień? Myślę, że jeśli jesteś uczciwy w stosunku do siebie, musisz przyznać, że cechy te nie występują w sposób naturalny i musimy nad nimi pracować, jeśli chcemy je kiedykolwiek posiąść. Wychowujcie po prostu dzieci, a myślę, że zrozumiecie, co mam na myśli.

Zastanawiam się, czy w świecie, który często przypisuje złe działania ludzi niskiemu poczuciu wartości, prawdziwy problem nie polega na tym, że myślimy o sobie zbyt dobrze. Myślimy, że jesteśmy z gruntu dobrzy, podczas gdy tak nie jest, i pokazujemy zarozumiałe i nadęte, a nie pokorne i złamane oblicze. Musimy się pogodzić z tym, że nasza wewnętrzna natura musi zostać zniszczona, a nie wzmocniona, jak sugerował Abraham Maslow. Wzmacnianie naszej wewnętrznej natury rodzi ciernie, a nie kwiaty.

Praca nad sobą

Poprzednie zadanie polegało na prześledzeniu i ocenieniu poziomu zdarzenia („A") z modelu A-B-C. Teraz chcę, byście przeskoczyli poziom „B" i prześledzili poziom „C". Odnosi się on do naszych reakcji na to, co nas spotyka. Mogą one przybierać trzy formy.

Po pierwsze, często reagujemy fizjologicznie na pewne zdarzenia: serce bije mocniej, mięśnie się napinają, a oddech przyśpiesza lub staje się płytszy. To reakcja walki lub ucieczki na zdarzenia takie, jak to, gdy cudem uniknęliśmy potrącenia przez samochód, kiedy przechodziliśmy na czerwonym świetle, lub gdy szef nas skrytykował. Nasze ciała reagują w sposób, który przygotowuje nas fizjologicznie do ucieczki lub stawienia czoła zdarzeniu.

Po drugie, reagujemy na zdarzenie emocjonalnie. Odczuwamy złość, cierpienie, smutek, spokój, zadowolenie, zaniepokojenie, radość itd. Zdarzenie, którego mogą one dotyczyć, to np. awans w pracy. Możemy się czuć szczęśliwi, może radośni, a nawet zaniepokojeni w związku z większą odpowiedzialnością, którą to za sobą pociąga. Niezależnie od tego, jakie będą nasze odczucia, musimy reagować na życie emocjonalnie.

Po trzecie, na to, co nas spotyka, my, ludzie, często odpowiadamy konkretnym zachowaniem. Możemy krzyczeć, chodzić w kółko, pła-

kać, bić, ukryć się itd. Ktoś, kto się czymś niepokoi, może obgryzać paznokcie; ktoś, kto jest zły, może trzasnąć drzwiami; ktoś smutny może płakać. Wyjątkiem są ci, którzy tłumią swoje uczucia i nie chcą okazywać swoim zachowaniem, że czują cokolwiek. Ktoś może być bardzo zły na coś, ale przyklei do twarzy uśmiech, by cię zmylić.

Chciałbym teraz, żebyś coś zrobił. Przez tydzień prowadź dziennik, w którym będziesz notować, w jaki sposób reagujesz na to, co cię spotyka. W lewej rubryce, zatytułowanej „A", opisz zdarzenie, a w prawej, zatytułowanej „C", zanotuj, jak na nie zareagowałeś fizjologicznie, emocjonalnie i jak się konkretnie zachowałeś. Poniżej przedstawiam kilka przykładów, by pomóc ci zrozumieć istotę zadania:

„A" (zdarzenie)	„C" (reakcja)
Tkwisz w korku.	1. Fizjologiczna: mięśnie się napinają, pocisz się. 2. Emocjonalna: jesteś zły, zaniepokojony. 3. Zachowanie: naciskasz na klakson, najeżdżasz na zderzak samochodu stojącego przed tobą.
Dostałeś pochwałę w pracy.	1. Fizjologiczna: oddech staje się płytszy. 2. Emocjonalna: czujesz się szczęśliwy, dumny. 3. Zachowanie: dzwonisz do przyjaciela i opowiadasz mu o tym.
Otrzymałeś informację o niezapłaconym w terminie rachunku.	1. Fizjologiczna: serce bije szybciej, oddech przyspiesza, mięśnie się napinają. 2. Emocjonalna: martwisz się. 3. Zachowanie: obgryzasz paznokcie, zjadasz dużą porcję lodów.

Powyższe przykłady powinny naprowadzić cię na to, co należy notować w dzienniku. Celem jest to, byś lepiej uświadomił sobie, w jaki sposób reagujesz na to, co cię spotyka. Zwróć szczególną uwagę na reakcje, które pojawiająsię szczególnie często lub są nieproporcjonalne w stosunku do zdarzenia.

Prowadząc ten dziennik, dowiesz się istotnych rzeczy na swój temat. Możesz uświadomić sobie, że z fizjologicznego punktu widzenia masz skłonność do reagowania na wiele zdarzeń przyśpieszeniem lub spłyceniem oddechu albo napięciem mięśni. Jeśli chodzi o emocje, możesz zauważyć, że rzadko się martwisz albo często złościsz. Możesz spostrzec, że jeśli jakieś zdarzenie cię stresuje, w efekcie jesz zbyt dużo, dłużej pracujesz lub oglądasz telewizję.

Staraj się nie wykorzystywać tej informacji do tego, by poddawać się samokrytyce - to tylko pogarsza sytuację. Wykorzystaj ją, by lepiej zrozumieć siebie, a w konsekwencji dokonać zmian na lepsze.

4

Kłamstwa małżeńskie

Do zrozumienia rzeczywistości małżeństwa nieodzowne jest wpierw zrozumienie jego nierzeczywistości[1]

WILLIAM LEDERER I DON JACKSON

Joe i Carol mieli książkowy romans. On był przystojny i dbał o formy. Ona była elegancka i inteligentna. Zaręczyli się i oczekiwali, że już zawsze będą żyli w szczęściu. Potem się pobrali. I zamiast żyć długo i szczęśliwie, bardzo szybko zaczęli żyć nieszczęśliwie. W tym, w czym Joe wydawał się Carol przystojny, teraz wydawał jej się próżny, a dbałość o formy stała się dla niej przejawem nadmiernej kontroli. Podobnie Carol przestała się wydawać Joemu elegancka i inteligentna, lecz stała się według niego materialistką i mądralą. Już wkrótce częstsze w ich relacjach były momenty walki niż pokoju. Dwoje miłych ludzi, którzy byli w sobie bardzo zakochani, przemieniło się w dwoje nieszczęśników zastanawiających się, czy popełnili największą pomyłkę w swoim życiu.

[1] William J. Lederer, Don Jackson, *The Mirages of Marriage*, Norton, Nowy Jork 1968, s. 40.

Co się stało? Nic takiego, co nie mogłoby się przydarzyć innej parze. W ich życie wkradła się rzeczywistość. Kiedy Joe i Carol się pobierali, mieli bardzo nierealistyczne wyobrażenie o tym, jak powinno wyglądać wspólne życie - to były po prostu mrzonki. Gdy prawdziwe życie nie dorasta do marzeń, pojawiają się kłopoty.

Małżeństwo to ciężka praca. Jednak zaślepiające romantyczne wyobrażenia nie pozwalają nam tego dostrzec. Wielu młodych doświadcza bólu serca i cierpień, ponieważ nigdy nie zrozumieli, jak błędne były ich wyobrażenia o małżeństwie, nim jako narzeczeni podążyli nawą do ołtarza.

W tym rozdziale chcę zbadać sześć kłamstw, które sieją spustoszenie w życiu większości małżeństw. Wiele par nie przyznałoby się, że w nie wierzy, ponieważ reprezentują one bardzo nierealistyczny sposób myślenia. Jeśli jednak przyjrzycie się, jak bardzo niszcząco oddziałują na siebie małżonkowie, jasne się stanie, że te kłamstwa są tu podstawowym powodem.

Jak głosi stary dowcip, w małżeństwie są trzy pierścienie: pierścionek zaręczynowy, obrączka i cierpienie [ang. gra słów: *ring* oznacza pierścień i stanowi element każdego z tych trzech słów -przyp. tłum.]. Kłamstwa, które zamierzamy zbadać, są podstawową przyczyną cierpienia, którego doświadcza wiele par. One są także powodem tego, że tak wiele par się rozwodzi. Jeśli chcemy uchronić nasze małżeństwa, musimy przezwyciężyć te kłamstwa.

Wszystkim małżeńskim kłopotom jest winien mój małżonek (jest winna moja małżonka)

Czy słyszeliście kiedykolwiek zwrot: „Do tanga trzeba dwojga"? Zbyt wielu małżonków po prostu w to nie wierzy. Wierzą, że do tanga wystarczy jedna osoba. Myślą, że ich małżeństwo jest w strasznym stanie tylko z winy partnera - że on lub ona są powodem tego, że wszystko źle się toczy.

Od pierwszej chwili, gdy spotkałem się z Joem i Carol, było dla mnie jasne, że oni wierzą w to kłamstwo. Siedzieli odwróceni do siebie plecami. I każde z nich zaczęło swoją tyradę pod hasłem „to wszystko twoja wina".

- Doktorze Thurman, Carol nigdy nie powiedziała mi miłego słowa. Chcę, żeby nasze małżeństwo było dobre, ale jak może takie być, jeśli ona wciąż się tak zachowuje? Zawsze znajdzie powód, by być na mnie zła - powiedział Joe.

- Dlatego że wracasz do domu z pracy i narzekasz, że mało robię i że jestem okropna - odpowiedziała Carol.

Joe odbił piłeczkę.

- Gdybyś więcej robiła w domu i traktowała mnie lepiej, nie narzekałbym tak bardzo.

Carol odrzekła z oburzeniem:

- Tak, cóż, gdybyś tak bardzo nie narzekał, czułabym się lepiej i była milsza dla ciebie - odparowała.

Uprawiali tę grę słów przez całe małżeńskie życie. Oboje przyznali, że spierali się w podobny sposób przez dwadzieścia lat i nigdy nie mieli ochoty tego przerwać i przyjrzeć się, jaki był jej lub jego wkład w to, że wszystko w ich wspólnym życiu szło jak po grudzie. Kiedy próbowałem otworzyć im oczy na to, co każde z nich robiło, by stworzyć nieszczęśliwe małżeństwo, przypominało mi się powiedzenie: Przemawiał dziad do obrazu, a obraz doń ani razu. Żadne nie miało ochoty przyjrzeć się sobie. Każde z nich wyraźnie czuło, że przyczyną kłopotów w małżeństwie była tylko druga strona.

W rzeczywistości małżeństwo to związek dwojga ludzi, którzy łączą swoje siły i słabości, by współtworzyć to, co się wydarzy. Problemom małżeńskim nigdy nie jest winna jedna osoba. Tak, konkretny problem, który się pojawia między mężem i żoną, może być spowodowany przez jedną osobę, ale nawet wtedy reakcja urażonego małżonka odgrywa wielką rolę - decyduje, czy sprawy potoczą się lepiej, czy gorzej. W małżeństwie do tanga potrzeba dwojga, nawet jeśli jedno z małżonków zwykle będzie drugiemu deptać po palcach.

Pomyśl o małżeństwie jak o grze w tenisa w mikście. Każdemu z graczy niektóre uderzenia wychodzą znakomicie, inne dobrze, a jeszcze inne są niezbyt udane. Każdy z zawodników może mieć inne mocne i słabe punkty - on może mieć dobre woleje, ale słabe bekhendy, podczas gdy ona może mieć mocny serw, ale nie będzie sobie radzić w lobowaniu. Jeden z graczy może być obecnie ogólnie lepszy od drugiego (choć pobierając się, ludzie znajdują się na tym samym poziomie), ale oboje wciąż grają w tym samym zespole. W sporcie wielokrotnie powtarza się coś, co sprawdza się także w małżeństwie - wygrywa i przegrywa zespół.

Kłamstwo „to wszystko twoja wina" zasadniczo niesie z sobą takie przesłanie: „Ja robię wszystko dobrze, a ty robisz wszystko źle. Gdyby nie ty, radzilibyśmy sobie cudownie". Ludzie, słuchajcie, nikt nie robi wszystkiego dobrze. Każdy z nas ma wady i one sprawiają, że nasze małżeństwa nie do końca są cudowne.

Spróbuj powiedzieć to wszystko Patty, która dwa miesiące temu odkryła, że jej mąż ma romans. Czuje się zdruzgotana przez to odkrycie tak, jak każdy w takiej sytuacji, ale, niestety, idzie w tym krok dalej. Patty jest przekonana, że to z powodu romansu jej męża ich małżeństwo znajduje się w rozsypce i że to on jest winien wszystkim cierpieniom, które teraz przeżywają.

- Zniszczył nasze małżeństwo - wyrzuciła z siebie podczas jednej z ostatnich wizyt w moim gabinecie.

- Jak? - spytałem, wiedząc doskonale, co odpowie.

- Już nigdy nie będę mu w stanie zaufać! Nie mogę na niego patrzeć! Mogłabym go zabić - wybuchła.

- Wiem, że bardzo cierpi pani z powodu tego, co się stało, i to jest zrozumiałe. Jednak ryzykując, że może to zabrzmieć niedelikatnie, chcę pani coś wyjaśnić, dobrze?

- Dobrze - odrzekła z wahaniem w głosie.

- Rozmawialiśmy krótko o tym, co zrobił pani mąż, i przez dłuższy czas skupialiśmy się na tym, jak bardzo jest pani zraniona i jak bardzo zniszczyło to pani zdolność ufania mu i szanowania go. Mnie zaś interesuje to, czego nie usłyszałem od pani - oświadczyłem.

- Co pan ma na myśli?

- No cóż, nie usłyszałem, żeby pani cokolwiek powiedziała o sobie.

- O sobie?

- Tak, o sobie.

- A co tu jest do powiedzenia o mnie? To nie ja miałam romans. To nie ja złamałam przysięgę małżeńską. To nie ja go zdradziłam. Co ja mam z tym wspólnego?

- Czy nie myśli pani, że trzeba dwojga do tego, by małżeństwo było takie, jakie jest? - spytałem.

- Tak, ale czy chce pan powiedzieć, że to moja wina, że on miał romans? - prawie krzyczała.

- Nie, niezupełnie. To był jego wybór i było to bardzo egocentryczne, niszczące. Chcę tylko powiedzieć, że interesuje mnie, że nie powiedziała pani nic o swojej roli w tym niezbyt dobrym małżeństwie. Z tego, co pani mówiła, wynika, że jego romans jest jedyną przyczyną tego, że wasze małżeństwo jest w kłopotach. Z czego wnoszę, że myśli pani, iż nie popełniła żadnych błędów - oznajmiłem, zdając sobie doskonale sprawę, że poruszam się po kruchym lodzie.

- Z pewnością popełniłam jakieś błędy - przyznała z żalem - ale nie takie jak on. On zniszczył wszystko i nie wiem, czy będę w stanie znowu go kochać.

- Proszę pozwolić, że zapytam. Czy nim odkryła pani, że mąż ma romans, powiedziałaby pani, że bardziej go kocha niż on panią?

- Co pan ma na myśli?

- Czy uważa pani, że była bardziej troskliwa, wspierająca, uważna, czuła, wyrozumiała itd.?

- Tak, byłam - odpowiedziała bez wahania.

- Była pani taka przez cały czas?

- Nie, ale kto jest taki stale? Dawałam mu dużo więcej niż on mnie - przechwalała się.

- Ale bywało, że nie dawała mu pani tego, co mogła, prawda?

- Oczywiście. Jednak ja nie miałam romansu. A on miał. Czy powinnam udawać, że nic się nie stało, i wszystko puścić w niepamięć?

- Nie, to, co zrobił, to poważna sprawa i puszczanie jej w niepamięć tylko by ją zaogniło. Zastanawiam się jedynie, jak pani małżeństwo ma zostać uzdrowione, jeśli nie chce pani zrobić tego, co on już zrobił.

- Co takiego, mieć romans?

- Niejasno powiedzieć o tym, w jaki sposób przyczyniła się pani do tego, że macie takie kłopoty małżeńskie. Wydaje się pani bardzo złym przykładem syndromu „jesteś winien wszystkim naszym kłopotom" i nie dostrzega pani roli, którą odegrała.

- Jaką ja rolę odegrałam? - spytała z niedowierzaniem.

- Porozmawiamy o tym podczas następnej wizyty.

Patty bardzo cierpiała i próby doprowadzenia do tego, by przyjrzała się swojemu postępowaniu w małżeństwie, były - delikatnie mówiąc - ryzykowne. Jej cierpienie powstrzymywało ją przed przyjrzeniem się sobie. Mogła tylko zobaczyć to, co zrobił jej mąż. Od chwili, gdy dowiedziała się o romansie, wszystko, co robiła, zmierzało do odkucia się na nim za to, co zrobił. Mało zaś czasu poświęcała na to, by przyjrzeć się sobie - jeśli w ogóle to robiła.

Wielkie cierpienie emocjonalne wywołane przez coś takiego, jak romans małżonka przeszkadza w uczciwej ocenie samego siebie. Wiedziałem jednak, że Patty musi to zrobić, żeby uratować ten związek. Przez wiele tygodni nakłaniałem ją do znalezienia w sobie odwagi, by nie tylko uczciwie stawić czoło temu, co zrobił jej mąż i co to o nim mówiło, ale także by przyjrzeć się sobie i zobaczyć, jaki rak toczył jej własną duszę. Domagałem się, by przyjrzała się temu, jak raniła go przez lata, nie okazując mu czułości. Patty odpowiadała na to obwinianiem swego męża o wszystkie niedole ich małżeństwa i po roku od chwili, gdy mąż powiedział jej o romansie, rozwiedli się.

Żeby małżeństwo dobrze funkcjonowało, mąż i żona muszą sobie wziąć do serca biblijne nauczanie o tym, by widzieć najpierw belkę we własnym oku, nim zobaczą drzazgę w oku partnera (por. Mt 7,3-5). Nie oznacza to duszenia w sobie uczuć budzących się w kontekście tego, co zrobił mąż, bagatelizowania ani brania na siebie odpowiedzialności za jego destrukcyjne postępowanie. Oznacza to tylko, że póki uczciwie

nie przyjrzysz się temu, kim jesteś, nie będziesz w stanie właściwie odnieść się do swego współmałżonka, kiedy ten narozrabia.

Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie małżeństwo, w którym mąż i żona w praktyce stosują to nauczanie? Czy możesz opisać małżeństwo, w którym każde z małżonków uczciwie ocenia własne wady i bierze na co dzień odpowiedzialność za swoje postępowanie? Czy możesz sobie wyobrazić związek dwojga ludzi, którzy działają na wspólnym podwórku, a nie spoglądają na siebie zza płotu? To by było coś!

Gdy następnym razem zechcesz obwinić małżonka o wszystkie problemy waszego małżeństwa, pomyśl o Patty. Istnieje wielkie ryzyko, że przez resztę życia będzie zgorzkniała i samotna - to dość wysoka cena za postrzeganie siebie jako osoby, która nie sprawia problemów. Jeśli duma poprzedza destrukcję, Patty byłaby klasycznym przykładem tej prawdy.

Do tanga trzeba dwojga. Powtarzaj to sobie tuzin razy dziennie. Wyryj to sobie w mózgu. Gdy następnym razem twój małżonek zrobi coś, co cię zrani lub wyprowadzi z równowagi, będziesz musiała najgłośniej, jak tylko się da, odtwarzać tę taśmę w swojej duszy. Jeśli tego nie zrobisz, twoje szanse na dobre małżeństwo będą się równać zeru.

Jeśli nasze małżeństwo wymaga ciężkiej pracy, to widocznie nie jesteśmy dla siebie stworzeni

Na początku tego rozdziału powiedziałem, że małżeństwo to ciężka praca. Zrozum, że małżeństwo to bardzo ciężka praca. Niezwykle ciężka praca. Podkreśl to. Wytłuść to. Wytatuuj to sobie na czole. Każde małżeństwo, które z czasem zbudowało bliskość, mozolnie nad tym pracowało. Taka jest prawda, choć niewiele osób to rozumie. Zatem w chwili, gdy w małżeństwie nie wszystko idzie gładko, wiele par zaczyna myśleć: Pewnie nie pasujemy do siebie. Gdyby tak nie było, nie musielibyśmy tak ciężko pracować.

Jakkolwiek dziwnie to brzmi, upieram się, że ciężka praca w małżeństwie często dowodzi, iż poślubiłeś właściwą osobę. Ciężka praca jest odbiciem tego, że każdy z nas musi wiele w sobie poprawić, by stać się lepszym człowiekiem. Czy to nie dziwne, jak często narzekamy, że poślubiliśmy kogoś, kto „wyzwala nasze najgorsze instynkty"? Zastanawiam się jednak, czy to nie piękne? Ktoś, kto wyzwala w nas to, co najgorsze, może doprowadzić do cierpienia i nieszczęścia, które mogą sprawić, że poważniej podejdziemy do pracy nad „naszymi najgorszymi instynktami".

Ostatnio w terapii w moim gabinecie uczestniczyła para, która pasowała do tego scenariusza. Cheryl i Stan pobrali się przed niecałym rokiem i od tego czasu spierali się o coś niemal każdego dnia - o sprawy duże i małe, o cokolwiek. Mieli mało wspólnych zainteresowań i czuli się sobą znudzeni. Niewiele czasu poświęcali na rozmowy o swoich uczuciach, ponieważ było to dla nich bolesne. Takie wzajemne nastawienie przeniosło się na ich życie seksualne, które delikatnie mówiąc, ochłodło. Rozstaliby się, ale obawiali się życia w samotności i martwili się, jak zareagują ich przyjaciele i rodzina.

Zwykle siedzieli w moim gabinecie na dwóch osobnych krzesłach, jak król i królowa zasiadający po królewsku, sztywno na osobnych tronach: Cheryl - pewna siebie i nieskazitelnie ubrana, Stan - przygarbiony, zawsze w rozciągniętej i pogniecionej sportowej koszulce. Niemal każde spotkanie zaczynali od wzajemnego obwiniania się i zdumienia, jak bardzo są niedopasowani. Próbowałem ich namówić do spojrzenia na siebie z dystansu i uczciwej oceny tego, jak się zachowują.

- Zdaję sobie sprawę, jak bardzo musicie być sfrustrowani z powodu kłopotów w waszym małżeństwie - powiedziałem pewnego dnia - ale niekoniecznie oznacza to, że jesteście źli na siebie.

- Jeśli nie to, co innego mogłoby to znaczyć - ripostował Stan.

- Jedną z przyczyn kłopotów może być to, że oboje macie poważne wady. Walka, którą toczycie, sygnalizuje, że musicie dużo nad sobą pracować.

- Co ma pan na myśli? - spytał Stan.

- Cóż, spieracie się o to, jak często ogląda pan programy sportowe, prawda? Czy nie jest tak, że postępuje pan nieco egoistycznie, poświęcając na to tyle czasu?

Wiedziałem, że nie chciał tego ode mnie usłyszeć. Zesztywniał.

- Lubię oglądać mecze piłki nożnej. Pomaga mi to się zrelaksować. Chyba nie chce pan, żebym z tego zrezygnował?

- Oczywiście, że nie. Moja rola nie polega na tym, żeby prosić pana o to. Istotniejsze jest, czy myśli pan, że powinien to trochę ukrócić dla dobra swojego małżeństwa. To musi wyjść od pana. Próbuję tylko doprowadzić do tego, by dopuścił pan taką możliwość, że walka, którą oboje toczycie w tej kwestii, może oznaczać, że ma pan jakieś wady, nad którymi trzeba popracować.

- Mam wady. Wiem o tym! Po prostu wydaje mi się, że nasze małżeństwo powinno być łatwiejsze niż jest. Dlaczego spieramy się nawet o takie sprawy, jak moje oglądanie sportu w telewizji? To takie głupie!

- Być może, ale każde małżeństwo to ciężka praca - zauważyłem. - Szukanie kogoś, z kim łatwiej żyłoby się w małżeństwie, to oderwane od rzeczywistości fantazje. To bolesna prawda, ale wasze małżeństwo uwydatnia te obszary w życiu każdego z was, które powinny się zmienić. Te same wady przenieślibyście do kolejnych związków. Wierzę, że najbardziej możecie dojrzeć w małżeństwie, w którym jesteście - to powiedziawszy, dostrzegłem, że żadne z nich nie spojrzało na mnie.

Przez jakiś czas przemyśliwują to, co musiałem powiedzieć. Ich ból jest tak dotkliwy, ich złość tak intensywna, że martwię się, iż się rozwiodą, nim zaczną pracę, którą muszą wykonać, nie mówiąc już o jej skończeniu. Stale przypominam im, że ich problemy sygnalizują nie to, że powinni odejść od siebie, lecz że muszą sobie nawzajem pomagać w pracy nad swoimi wadami.

Apostoł Paweł miał rację, mówiąc: „Ci, którzy się ożenią, napotkają wiele kłopotów w życiu". Najmądrzejsze pary traktują kłopoty małżeńskie jako impuls do jeszcze cięższej pracy, a nie jako usprawiedliwienie dla poddania się. Jeśli twoje małżeństwo wymaga od ciebie ciężkiej pracy, wykorzystaj tę cudowną możliwość i wprowadź konieczne zmiany w tym, kim jesteś. Nie chcesz chyba przegapić okazji.

Mój małżonek może i powinien (moja małżonka może i powinna) zaspokajać wszystkie moje emocjonalne potrzeby

Kolejny nierealistyczny pogląd polega na oczekiwaniu, że małżonek będzie całkowicie, w pełni, konsekwentnie i w cudowny sposób zaspokajać wszystkie nasze emocjonalne potrzeby (takie jak uwaga, akceptacja, uznanie, aprobata, czułość, afirmacja, pociecha, szacunek, bezpieczeństwo, wsparcie, zrozumienie). Często błąkamy się w ślepej uliczce, myśląc, że znaleźliśmy osobę, która może to zrobić, i spodziewamy się pożycia w pełnej szczęśliwości. Po dwudziestu czterech godzinach od wypowiedzenia sakramentalnego „tak" osoba, o której myśleliśmy, że zaspokoi każdą naszą potrzebę, może z trudem zaspokajać jedną z nich. Czujemy się rozgoryczeni i oburzeni, i zaczyna się wojna. Zdziwilibyście się, jak uparcie niektórzy trzymają się tej koncepcji. Widziałem w swoim gabinecie małżeństwa z trzydziestoletnim stażem, które wciąż wierzą, że małżonek powinien zaspokajać wszystkie emocjonalne potrzeby. Kłamstwo umiera ostatnie!

George i Sue przyszli do mnie, gdy byli już małżeństwem z dziesięcioletnim stażem. Ledwo dotrwali do tego jubileuszu, ponieważ każde z nich czuło się zranione przez drugie i byli na siebie źli. George to silny, niezależny osobnik. Sue stanowiła jego przeciwieństwo, była wesołą osóbką, która musi mieć zawsze obok kogoś silniejszego, na kim mogłaby się oprzeć. Przyznała nawet, że gdy zaczęli się z George'em spotykać, uważała go za księcia z bajki, który rozwiązał wszystkie jej problemy. George był trochę zmęczony tą rolą.

- Doktorze Thurman, Sue oczekuje, że przez dwadzieścia cztery godziny na dobę będę zaspokajał wszystkie jej potrzeby - wyrzucił z siebie George.

-Nie, wcale nie. Po prostu oczekuję, że będziesz wtedy, kiedy jesteś mi potrzebny - szybko odpowiedziała Sue.

George westchnął.

- Czy ty wiesz, co mówisz? Nie mogę być na miejscu zawsze wtedy, kiedy mnie potrzebujesz. Nikt nie może.

Sue zmarszczyła brwi, bacznie przyglądając się mężowi.

- Ale - zaczęła - jeśli ty nie zaspokoisz moich potrzeb, kto to zrobi?

- To istotne pytanie - powiedziałem. - Kto się zatroszczy o pani potrzeby, jeśli George nie będzie mógł lub chciał tego zrobić?

Oczy Sue zwilgotniały, a ona sama wyglądała na nieco przestraszoną.

- Nie mam żadnych przyjaciół ani rodziny, na których mogłabym polegać, tak jak na George'u.

- To sprawia, że we wszystkim zależy pani od George'a, prawda? - naciskałem.

Chwilę milczała.

- Muszę przyznać - powiedziała cicho - że czuję, iż nie mam poza George'em nikogo, do kogo mogłabym się zwrócić. Kiedy się poznaliśmy, wydawało się, że George chce zaspokajać wszystkie moje potrzeby, a ja chętnie mu na to pozwalałam.

- To prawda - dodał George. - Rzeczywiście chciałem to robić. Sprawiało to, że czułem się ważny i potrzebny. Teraz czuję się zwyczajnie stłamszony i wykorzystany.

- Wszystko się zmieniło - powiedziałem.

- Tak. Szczerze mówiąc, jestem zmęczony tym, że Sue jest zależna ode mnie we wszystkim. Dalej tak nie może być. Czuję, że się od niej oddalam, zamiast się do niej zbliżać.

Sue zastanawiała się przez chwilę. Obciągnęła sukienkę i skrzyżowała nogi.

- Domyślam się, że potrzebni mi są inni ludzie i inne sprawy, żeby zdjąć z George'a pewien ciężar. Uczciwie mówiąc, ta myśl mnie przeraża - wyznała Sue.

- Kochanie, nie chodzi o to, że nie chcę zaspokajać twoich potrzeb. Chodzi o to, że nie jestem w stanie zaspokoić ich wszystkich - powiedział George, próbując ją uspokoić.

Rzeczywistość każdego związku jest taka, że nikt nie może być doskonałym „zaspokajaczem potrzeb" drugiej osoby. Mamy zbyt wiele

potrzeb i mogą one być zaspokajane tylko przez szereg osób i działań. Ludzie, którzy polegają tylko na jednej osobie lub rzeczy, zwykle nie zadbali o to, by mieć kogoś czy coś innego - przyjaciela, hobby, satysfakcjonującą pracę, bliską więź z Bogiem. I zamiast uznać to za problem, zwracają się do małżonka i mówią: „Oto moje życie. Ty troszczysz się o wszystkie moje potrzeby".

W zdrowych małżeństwach istnieje wzajemne dążenie do zaspokajania emocjonalnych potrzeb drugiej strony w takim stopniu, w jakim to tylko możliwe. W zdrowych małżeństwach każda strona ma innych ludzi i zainteresowania, które pozwalają zaspokajać jej emocjonalne potrzeby w sposób moralnie odpowiedzialny. W zdrowych małżeństwach każde z małżonków stara się zachowywać uczciwie, kiedy nie zaspokaja emocjonalnych potrzeb drugiej strony, i próbuje się pilnie poprawić.

Jeśli jakieś twoje emocjonalne potrzeby nie są zaspokajane w małżeństwie, zasadniczo możesz postąpić w następujący sposób: (1) uświadom sobie, że posiadanie emocjonalnych potrzeb jest zdrowe i masz prawo czuć się zraniony, jeśli nie są one zaspokajane; (2) określ, które potrzeby emocjonalne są niezaspokojone (por. listę przedstawioną wcześniej); (3) spytaj małżonka, czy jest gotów je zaspokoić (określ dokładnie, o które potrzeby chodzi i w jaki sposób miałyby być zaspokojone); (4) doceń małżonka, jeśli zaspokaja twoje emocjonalne potrzeby; (5) zaspokajaj emocjonalne potrzeby małżonka najlepiej, jak umiesz, nawet jeśli on nie ma ochoty robić tego samego w stosunku do ciebie; (6) szukaj innych moralnie słusznych dróg zaspokajania twoich emocjonalnych potrzeb (przyjaciel, ciekawe hobby, wolontariat, ustawiczne kształcenie, zaangażowanie w działalność w Kościele).

Nie ma nic złego w posiadaniu emocjonalnych potrzeb - tak zostaliśmy stworzeni. Każda istota ludzka je posiada. Kłopoty pojawiają się wtedy, gdy oczekujemy od małżonki (małżonka), że zaspokoi wszystkie nasze potrzeby. Presja jest wtedy zbyt silna i dochodzi do rozbicia małżeństwa.

Mój małżonek zawdzięcza mi wszystko, co dla niego zrobiłam (moja małżonka zawdzięcza mi wszystko, co dla niej zrobiłem)

Pamiętasz pierwszą randkę z osobą, którą później poślubiłeś? Byłeś gotowy zrobić dla niej wszystko i nie chciałeś w grucie rzeczy nic w zamian poza tym, żeby po prostu była.

Jaki jest wasz związek dzisiaj? Jeśli jesteście tacy, jak większość par, wpadliście w system punktowy. Za wszystko, co robisz dla małżonka, przyznajesz jakąś liczbę punktów. Wyniesienie śmieci może być warte 10 punktów, pozbieranie brudnych rzeczy - 20, wysłuchanie narzekań małżonka - 75, a zrobienie z nim czegoś, na co nie masz ochoty - aż 100. Potem, gdy tylko tego potrzebujesz, wyciągasz tryumfalnie rachunek i mówisz: „A teraz za to wszystko należy mi się od ciebie 15 minut niepodzielnej uwagi", „Chcę za to dostać wycieczkę na Hawaje" albo „Jesteś mi winien romantyczną noc". Taki sposób życia w małżeństwie jest niszczący i ma swe korzenie w kłamstwie mówiącym, że małżonek jest nam coś winien za wszystko, co robimy, i powinien nam to zwrócić wtedy, kiedy mamy na to ochotę, i w taki sposób, jaki nam odpowiada.

Melissa i Burt byli przykładem działania tego kłamstwa. Wciąż pilnie kontrolowali, co jedno drugiemu jest winne, i zachowywali się wrogo wobec siebie, gdy czuli, że dostali mniej, niż ich zdaniem powinni. Sprawy zaszły tak daleko, że nigdy nie było między nimi spokoju. Nasze spotkania obracały się wciąż wokół hasła „jesteś mi winien" aż do dnia, gdy doszliśmy wreszcie do tego, co spowodowało całkowity zwrot w ich małżeństwie.

- Proszę zobaczyć - zwrócił się do mnie Burt - ciężko pracowałem, by dać jej to, czego chce, a wszystko, czego oczekiwałem w zamian, to by ona robiła to samo dla mnie.

- Czuje pan, że Melissa jest pana dłużniczką za wszystko, co pan dla niej zrobił? - spytałem.

- Ująłbym to trochę inaczej, ale tak: oczekuję czegoś w zamian za wszystko, co robię - odrzekł.

Melissa mało nie spadła z krzesła.

- A co z tym wszystkim, co ja robię dla ciebie?

Burt skrzyżował ramiona.

- Na przykład?

Melissa zaczęła wyliczać na palcach.

- Pomogłam ci skończyć studia, dbam o dom, każdego dnia podaję ci obiad, płacę wszystkie rachunki tak, że nie musisz się tym kłopotać, opiekuję się dziećmi, gdy jesteś w pracy. Wyliczać dalej?

- Chwileczkę - powiedziałem - wydaje się, że oboje państwo są przekonani, że jedno drugiemu jest więcej winne, niż otrzymało. No dobrze. Burt, czyje starania są więcej warte, pańskie czy Melissy?

- Czuję, że robię dla niej więcej niż ona dla mnie. Ale jestem pewien, że ona uważa tak samo. Przypuszczam, że nikt nie jest w stanie tak naprawdę określić, kto robi więcej - przyznał Burt.

- No właśnie - powiedziałem. - Nikt nie może uczciwie oszacować, ile są warte jego działania i działania jego małżonka.

- Nigdy tak o tym nie myślałam - powiedziała Melissa.

- Ani ja - dodał Burt.

- Większość małżonków punktuje się nawzajem, zwykle nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Robiąc to, mają skłonność do przeceniania swojego wkładu i niedoceniania wkładu partnera tak, że na koniec dnia czy tygodnia czują, iż do tego stopnia wysforowali się w wyścigu pod hasłem „jesteś mi winien", że małżonek nigdy nie będzie im się w stanie wypłacić. To najlepszy sposób na to, by zniszczyć związek - powiedziałem.

- Jakie jest więc wyjście? - spytała Melissa.

- Zaspokajać nawzajem swoje potrzeby najlepiej, jak potraficie, nie pytając o rachunek. Pomagać sobie nawzajem, ponieważ tak należy postępować, zamiast wykorzystywać to, co się robi, do manipulowania drugą stroną w celu uzyskania czegoś od niej. Przyjąć do wiadomości, że jeśli robisz coś dla małżonka, to z własnego wyboru, a on nie jest ci w związku z tym nic winien. Być wdzięcznym, jeśli małżonek

jest czuły i pomocny - przyjmować to jako dar. Przestać myśleć o małżeństwie jako o związku biznesowym, który opiera się na wymianie usług, a zacząć postrzegać je jako związek, w którym robicie coś dla siebie nawzajem niezależnie od tego, czy ktoś na to zasłużył, czy nie.

- Nie dało się już wyżej ustawić poprzeczki, doktorze Thurman? - zażartował Burt.

- Pary powinny sięgać najwyżej, jak się da, nie sądzi pan? - odpowiedziałem pytaniem na pytanie. - Chyba oboje przyznacie, że obecnie w waszym małżeństwie poprzeczka jest ustawiona stanowczo za nisko?

- Ma pan rację - przyznała Melissa.

Pamiętajcie jednak, że nie sugeruję, abyśmy przestali chcieć czy pragnąć czegoś od naszych małżonków. Chcę, żeby moja żona była czuła i wierna, dbała o dom i jego budżet itd. Sugeruję tylko, że ona nie jest mi tego winna, nawet jeśli ja to robię dla niej. W momencie, gdy zaczynam żądać tego od niej, tak jakby mi się to należało, jak psu zupa - pozwalam kłamstwu „jesteś mi winien" zniszczyć moje małżeństwo. I to zniszczy nasze małżeństwo.

Nikt nie jest ci nic winien za to, co robisz w małżeństwie. „Zapłata" za to, co robisz dla małżonka, jest zawarta w tym, co robisz. Nagroda tkwi w dawaniu, a nie w tym, co partner zrobi w zamian. Jeśli partner doceni twoje działania i odda ci przysługę, robiąc coś miłego, to tylko dodatkowa przyjemność.

Nie muszę się zmieniać, by poprawić sytuację w naszym małżeństwie

Kiedy byłem nastolatkiem, w mojej ulubionej piosence był taki fragment: „Jestem, jaki jestem, i się nie zmienię". Słyszę to samo od par, które się bronią przed zmianą, tłumacząc, że nie mogą się zmienić (a tak naprawdę nie chcą). „Zawsze taki byłem i nic na to nie mogę poradzić. Gdybyś mnie naprawdę kochała, to byś mnie zaakceptowała takiego, jaki jestem, a nie próbowała mnie zmienić".

Cóż za brednie! Oczywiście musimy się zmieniać, by umacniać nasze małżeństwa. Pytanie nie brzmi: „Czy powinienem się zmienić, by ulepszyć moje małżeństwo?", lecz: „Co powinienem zmienić, by ulepszyć moje małżeństwo?". Kiedy się pobieramy, każde z nas ma wady, które muszą być skorygowane. Osiągnięcie bliskości w małżeństwie wymaga od nas pracy nad naszymi słabościami, a nie owinięcia się w flagę z napisem „akceptuj mnie takiego, jaki jestem" i oczekiwania, że partner nam zasalutuje.

Pozwólcie, że dam wam przykład z własnego podwórka. Moja żona Holly jest osobą bardziej niż ja emocjonalną w relacjach międzyludzkich, z drugiej strony ja jestem bardziej umysłem analitycznym i emocjonalnie zdystansowanym. W początkach naszego małżeństwa często czułem się nieswojo, kiedy Holly chciała być emocjonalnie blisko i dzielić się głębszymi uczuciami. Nie było mi to do niczego potrzebne. Mój opór był dla niej bardzo frustrujący i niezrozumiały. Uczciwie mówiąc, czasami pragnąłem, żeby mnie zaakceptowała takiego, jaki jestem, i nie oczekiwała ode mnie więcej emocjonalnej bliskości, niż chciałem jej dać.

Przypominam sobie jeden szczególny moment, kiedy Holly chciała tylko, byśmy usiedli i porozmawiali o tym, co czujemy w odniesieniu do tego, co się właśnie dzieje w naszym życiu. W tym samym momencie ja chciałem tylko coś zrobić i zostać samemu. Niepotrzebna mi była rozmowa o uczuciach. Wewnętrznie wiedziałem jednak, że to, czego chciała Holly, było właściwe, i że muszę się zmienić. Musiałem się na nią otworzyć, a nie podążać w przeciwnym kierunku. Nie było to łatwe, ale od tej pory próbuję pokonać mój lęk przed bliskością i dokonać kilku koniecznych zmian. Może będę kiedyś czuł się tak dobrze w stosunkach międzyludzkich jak Holly, a może nie, ale pod jej wpływem staję się lepszym człowiekiem. Jakkolwiek nieswojo się czułem, jestem szczęśliwy, że Holly sprawiła, iż jestem kimś więcej, niż na początku naszego małżeństwa.

„Jedno ciało" - tak Księga Rodzaju nazywa parę małżeńską (por. 2,24). Stanie się jednym ciałem jest niemożliwe, jeśli jedno z małżonków lub oboje nie chcą się zmienić. Proszę mnie źle nie zrozumieć. Jestem zwolennikiem indywidualności i nie rozgrzeszam ślepego po-

słuszeństwa w spełnianiu oczekiwań partnera, by go uszczęśliwić. Jeśli jednak coś w nas przeszkadza w bliskości, lepiej to zmienić. Jeśli oboje małżonkowie reprezentują ten typ mentalności, oboje też wygrywają, bo stają się pełniejsi - stają się jedno".

Mój małżonek powinien być taki jak ja (moja małżonka powinna być taka jak ja)

To kłamstwo jest kuzynem poprzedniego. Wierzysz, że sposób, w jaki istniejesz jako człowiek, jest „najlepszy", i że małżonek musi myśleć, czuć i postępować tak jak ty, żebyś mógł go kochać i akceptować. Ludzie, którzy ulegają temu kłamstwu, mają skłonność do postrzegania świata w biało-czarnych barwach, widzą albo samo dobro, albo samo zło i chcą mieć wszystko albo nic. Często są hardzi w przekonaniu, że skoro myślą, czują i postępują w dany sposób, ich małżonek jest zły, jeśli nie myśli, nie czuje i nie postępuje w ten sam sposób. Mówiąc bez ogródek, ci ludzie chcą mieć raczej klona niż partnera.

Carol i Joe wierzyli w to kłamstwo i stanowiło ono jedno z błędnych przekonań, które były przyczyną ich małżeńskich problemów. Oboje byli przekonani, że ich osobisty pogląd w każdej kwestii jest najlepszy, najinteligentniejszy, najmądrzejszy i najwłaściwszy i kiedy dochodziło między nimi do konfliktu, był to konflikt na wielką skalę. Na przykład pewnego lata Carol „wiedziała", że najlepiej będzie spędzić wakacje nad morzem, bo jej zdaniem przemawiały za tym wszystkie logiczne argumenty. Dokładnie w tym samym czasie Joe „wiedział", że najlepiej wybrać się na wakacje w góry i mógł przedstawić tyle samo co ona logicznych argumentów. Nie chcieli zrezygnować ze swoich opinii i spędzili niezliczone godziny na spieraniu się, co zrobić. W efekcie tak się na siebie nawzajem zezłościli, że nigdzie nie wyjechali.

Prawda jest taka, że gdyby każdy z nas poślubił kogoś, kto myśli, czuje i postępuje dokładnie tak jak my, życie byłoby nudne. Jesteśmy jedyni w swoim rodzaju. To dobrze, że się różnimy, nawet jeśli prowa-

dzi to do napięć i konfliktów. Konflikt wynikający z tego, że inaczej myślimy, czujemy i postępujemy, prowadzi do tego, że stajemy się pełniejszymi ludźmi, co w innym wypadku mogłoby się nie zdarzyć. Pismo Święte ma rację, gdy mówi, że niedobrze, by człowiek był sam, ale również nie jest dobrze, by ludzie byli tacy sami. Różnorodność dodaje życiu pikanterii!

Praca nad sobą

Dotąd omówiliśmy dwa poziomy z modelu A-B-C. Określiliśmy „A" jako poziom „zdarzenia", kiedy to coś nam się przytrafia. Określiliśmy też „C" jako poziom „reakcji", kiedy to odpowiadamy na zdarzenie fizjologicznie, emocjonalnie i za pomocą określonych zachowań. Na nieszczęście zbyt wielu z nas zatrzymuje się na tych dwu poziomach przedstawionego modelu i popełnia fatalny błąd.

Błąd, który popełniamy - i to błąd śmiertelny, z czego niewielu zdaje sobie sprawę - polega na myśleniu według schematu, że „A powoduje C". Winimy wtedy nasze reakcje „C" na zdarzenie „A", które miało miejsce. Innymi słowy, winimy nasze uczucia i działania związane z pewnym zewnętrznym zdarzeniem jako przyczyną. Oto kilka przykładów myślenia według schematu „A powoduje C":

- Facet, który siedzi mi na ogonie („A"), doprowadza mnie do szału („C").
- To, co mój szef powiedział podczas dzisiejszego spotkania („A"), zraniło moje uczucia („C").
- Oblanie egzaminu („A") doprowadziło mnie do depresji („C").
- Twoje dzieci („A") doprowadzają mnie do szaleństwa („C").
- Nie rzuciłbym w ciebie talerzem („A"), gdybyś wcześniej nie rzuciła we mnie filiżanką („C").

Jak już wcześniej wspomnieliśmy, nikt nie może cię „zmusić" do odczuwania danych emocji ani do konkretnego postępowania. To bar-

dzo ważna prawda, którą powinieneś zapamiętać. Zdarzenia („A") nie powodują reakcji („C"), koniec kropka.

Nie chcę powiedzieć, iż nie powinieneś odczuwać złości czy smutku. To mogą być bardzo właściwe emocjonalne reakcje na pewne zdarzenia. Mówię tylko, że nie możesz winić się za swoje emocjonalne reakcje na zewnętrzne zdarzenia, jeśli chcesz zachować psychiczną równowagę, mieć dobre stosunki z ludźmi i być osobnikiem duchowo dojrzałym. Myślenie według schematu „A powoduje C" oraz wspomniane wyżej trzy elementy są jak woda i oliwa - nigdy się z sobą nie połączą.

A oto twoje zadanie na ten tydzień. Chcę, żebyś zapisywał w swoim dzienniku każdą sytuację, kiedy myślisz według schematu „A powoduje C". Zawsze, kiedy winisz swoje uczucia lub postępowanie związane z jakąś osobą lub sytuacją- zapisz to. Notuj to, jak chcesz, ale możesz to zrobić w następujący sposób: „W pralni nie wyczyszczono mi koszul na czas („A"), co mnie naprawdę rozwścieczyło („C"), albo „Zwycięstwo drużyny Lonhorns („A") wprawiło mnie w dobry humor („C"), albo „Facet, który zajechał mi dziś drogę („A"), tak mnie rozzłościł, że musiałem na niego zatrąbić („C")".

W tym zadaniu chodzi o to, by pomóc ci zdać sobie sprawę, jak często masz skłonność winić zewnętrzne zdarzenia o to, co czujesz lub jak reagujesz. Wiara w to, że „A powoduje C" jest jednym z najbardziej niszczących kłamstw, ponieważ ustawia cię w roli bezradnej ofiary. Jeśli myślisz, że jakieś zdarzenie zmusiło cię do tego, byś czuł lub postępował w określony sposób, zdarzenie to ma teraz moc panowania nad tobą. Nie panujesz już nad swoimi emocjami i zachowaniem - to okoliczności nad nimi panują. Tak się nie da żyć.

Im bardziej będziesz zdawał sobie sprawę z myślenia w kategoriach „A powoduje C", tym większą masz szansę przekształcić się z ofiary w zwycięzcę. Żyjemy w świecie pełnym ofiar, które zawsze są gotowe winić swoje reakcje na kogoś lub coś. Jeśli chcemy być emocjonalnie zdrowi, duchowo dojrzali i bliscy innym, to obwinianie musi się skończyć. Rozpocznij działania zmierzające do tego i kontroluj przez tydzień myślenie „A powoduje C". Bądź przygotowany na upokorzenie. Postępujesz w ten sposób częściej, niż myślisz!

5

Przekłamania

Im mniej wyraźnie postrzegamy rzeczywistość świata — tym bardziej nasze umysły są zamroczone przez kłamstwo, błędne postrzeganie i iluzje — i tym mniej będziemy w stanie wybierać właściwe postępowanie i podejmować mądre decyzje[1].

M. SCOTT PECK

Często wybuchasz z powodu drobiazgów?

Bierzesz wszystko do siebie?

Masz skłonność do używania takich słów jak „zawsze" i „nigdy"?

Czasem nie dostrzegasz pełnego obrazu, ponieważ zbytnio skupiasz się na szczegółach?

Masz skłonność do przewidywania przyszłości na podstawie przeszłości?

Dopuszczasz do tego, że uczucia są ważniejsze niż fakty?

Bądź uczciwy. Jak odpowiedziałeś na każde z powyższych pytań? Każde z nich odbija fałszywe myślenie, które będzie rujnować twoje zdrowie emocjonalne, twoje związki, a nawet twoją wiarę. Jeśli przeinaczamy rzeczywistość, w efekcie okłamujemy samych siebie.

[1] M.S. Peck, *The Road...*, s. 44.

Przekształcamy rzeczywistość w coś, czym ona nie jest. Podobnie jak krzywe zwierciadła w parku rozrywki, fałszywe myślenie obraca rzeczywistość w coś, czego nie ma.

Tak naprawdę wszyscy przeinaczamy rzeczywistość na różne sposoby. Opierając się na pracy psychiatry Davida Burnsa, chcę zbadać sześć najbardziej niszczących sposobów przeinaczania przez nas rzeczywistości[2]. Pozwólcie, że z góry was ostrzegę - robicie to na wszystkie sześć sposobów, robicie to dużo częściej, niż zdajecie sobie sprawę, i płacicie za to wysoką cenę. Po tej zachęcającej uwadze, przyjrzyjmy się tym krzywym lustrom i zobaczmy, w jaki sposób powodują, że przeinaczamy prawdę.

Wyolbrzymianie: robienie z igły wideł

Jill z trudem dowlokła się do drzwi swojego domu. To był bardzo, bardzo długi dzień. Prawie nic nie szło dobrze w pracy. Gdy otworzyła drzwi do garażu, ujrzała obraz nędzy i rozpaczy. Wciąż panował tam bałagan po wczorajszej imprezie zorganizowanej przez syna.

- Kompletny bajzel! - wykrzyknęła.

W tym nieodpowiednim momencie w drzwiach stanął jej syn. Jill wybuchła.

- Obiecałeś! Obiecałeś mi rano, że posprzątasz wszystko, nim pójdziesz do szkoły! To wszystko, co chciałam zobaczyć po takim dniu jak dziś! Masz zakaz wychodzenia przez miesiąc!

Potem zostawiła oniemiałego syna, poszła do sypialni i zatrzasnęła za sobą drzwi.

Jill cierpi z powodu fałszywego myślenia zwanego wyolbrzymianiem. W tym sposobie myślenia zdarzenie postrzegane jest jako znacz-

[2] David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy,* Signet, Nowy Jork 1981.

nie większe, niż jest w rzeczywistości. Reagując w ten sposób na bałagan zostawiony przez syna, Jiłl zrobiła z igły widły. I postępując w ten sposób, okłamała samą siebie. A okłamując samą siebie, nakręciła się.

Prawdopodobnie uczestniczyłeś w podobnych scenach. Skłonność do wyolbrzymiania jest jednym z powszechniejszych sposobów przeinaczania rzeczywistości. Często z małego nic nieznaczącego zdarzenia robimy wielki dramat. (Odwrotna sytuacja do wyolbrzymiania, polegająca na minimalizowaniu zdarzenia, jest równie niezdrowa). Jednak emocje nie pasują do sytuacji. Im bardziej wyolbrzymiamy, tym bardziej jesteśmy podminowani. Im bardziej jesteśmy podminowani, tym większe jest prawdopodobieństwo, że zareagujemy niewłaściwie.

Mnie na przykład trudno utrzymać nerwy na wodzy w czasie jazdy samochodem. Taki drobiazg jak niewłączenie przez innego kierowcę kierunkowskazu, potrafi mnie wyprowadzić z równowagi. Zważywszy, że na drodze trudno spotkać kogoś, kto nie popełnia żadnego błędu, moja skłonność do wyolbrzymiania może sprawić, że prowadzenie auta będzie dla mnie zajęciem frustrującym i wywołującym złość. Przesadnie reagując, w myśli wskazuję palcem na obrażanego przez mnie kierowcę, jakby to on był naprawdę winny uczuciom, które mną targają („A" powoduje „C"). Robię to, zamiast przyznać, że prawdziwą przyczyną mojej irytacji jest skłonność do wyolbrzymiania.

W życiu doświadczymy tysięcy nic nieznaczących zdarzeń, które nas zirytują (na przykład ktoś stojący w kolejce do kasy obsługującej klientów kupujących do 10 towarów, będzie ich miał w koszyku 12), setek mało istotnych sytuacji (na przykład nie otrzymamy zasłużonej podwyżki) i co najwyżej kilku wielkich dramatów (na przykład śmierć ukochanej osoby). Zsumuj to wszystko, a wyjdzie ci bardzo trudne życie. Osoba wyolbrzymiająca każde zdarzenie sprawia, że jej życie będzie prawie nie do zniesienia. Nikt nie jest stworzony do radzenia sobie z życiem, które stale przynosi wielkie kłopoty.

Jak Jill powinna sobie poradzić z kroplą, która przelała czarę goryczy, czyli z bałaganem pozostawionym przez syna? Powinna (1) zorientować się, że zrobiła wielki problem, z czegoś stosunkowo nieistotnego; (2) policzyć do dziesięciu (policz do stu, jeśli jesteś naprawdę

wściekły); i (3) stanowczo powiedzieć synowi, by posprzątał. Kiedy czujesz się tak, że byłbyś gotów kogoś udusić, zorientowanie się, że robisz z igły widły, jest trudne - łatwiej to powiedzieć, niż zrobić. Jeśli jednak chcesz być zdrowy psychicznie i mieć poprawne stosunki z otoczeniem, musisz się nauczyć widzieć w igle igłę i w widłach widły.

Personalizacja: branie wszystkiego do siebie

- On zawsze przychodzi późno z pracy - powiedziała Cindy podczas jednej z wizyt w moim gabinecie. Ona i jej mąż Paul przyszli do mnie po radę w związku z problemami małżeńskimi.

- Jak pani myśli, dlaczego on to robi? - spytałem ją.

- To oczywiste - powiedziała, krzyżując ramiona. - Przychodzi do domu późno, bo nie ma dla mnie grama szacunku. Nie chce ze mną być. Nie kocha mnie już.

Reakcja Cindy na spóźnienia Paula to rodzaj fałszywego myślenia zwanego personalizacją. W tym sposobie myślenia człowiek zawyża stopień, w jakim dane zdarzenie odnosi się do niego.

Wszyscy tak robimy, prawda? Wystarczy, że ktoś spojrzy na nas krzywo, powie coś nieprzyjemnego, zapomni o umówionym spotkaniu, a my od razu odnosimy to do siebie.

Małżonkowie mają dość dużą skłonność do personalizowania. Jeśli mąż zostawia brudne skarpetki na podłodze na środku sypialni, krytykuje często żonę albo nie rozmawia z nią, ona bierze to do siebie. Jeśli żona spędza czas tylko z przyjaciółkami, wydaje zbyt dużo pieniędzy albo nie używa perfum, które kupił jej mąż, on bierze to do siebie. Jak małe dzieci myślimy egocentrycznie (koncentrujemy się na sobie) - uznajemy, że wszystko, co dzieje się wokół, nas dotyczy.

Nie sugeruję, że powinniśmy reagować obojętnie na to, co ludzie robią, albo że ich zachowanie nie jest związane z tym, co do nas czują. Sugeruję tylko, że nasza skłonność do personalizowania ich działań

zmusza nas do przesadnych reakcji, co tylko pogarsza sytuację. Nie możesz dobrze rozwiązywać problemów, jeśli bierzesz je do siebie. Do już istniejących dodajesz niepotrzebne pretensje i rozgoryczenie.

Cindy odbierała spóźnienia Paula jako osobisty afront, a niejako komunikat o swoim mężu - jak bardzo jest zapracowany, jak unika bliskości, jak może być niewrażliwy na uczucia innych itd. Odbierając jego zachowania osobiście, ostatecznie to ona płaci cenę, staje się rozgoryczona, denerwuje się i czuje się niekochana. Odpowiedziałem jej tak, jak odpowiadam większości moich pacjentów, którzy personalizują sytuację.

- Czy mogą być inne przyczyny jego stałych spóźnień?

Zmarszczyła brwi i powiedziała:

- Przypuszczam, że to możliwe, ale tak od ręki nie jestem w stanie ich podać.

- Przypuśćmy, że w każdej sytuacji są przynajmniej cztery wyjaśnienia zachowania danej osoby. Proszę spróbować podać cztery powody, które mogą tłumaczyć spóźnienia pani męża - niemające nic wspólnego z panią - powiedziałem.

Siedziała, milcząc.

- Proszę, niech pani spróbuje - powiedziałem w końcu.

Skrzywiła się.

- W porządku. Przypuszczam, że może mieć po prostu problem ze spóźnianiem. Nie umie organizować sobie czasu. Próbuje z tym walczyć, ale zwykle spóźniał się 10-15 minut, a nie godzinę lub więcej.

- To jeden powód - powiedziałem.

- Przypuszczam, że mógł chcieć zrobić wrażenie na szefie.

- To możliwe - powiedziałem. - Mógł odczuwać dużą presję, by spełnić oczekiwania szefa.

- Hm - odpowiedziała - to możliwe.

- A trzeci powód?

- Nie umie odmówić - powiedziała z zaciśniętymi zębami. - Ktoś przychodzi zadać mu ważne pytanie albo porozmawiać o czymś w momencie, kiedy ma już wychodzić, a on nie potrafi powiedzieć, że musi wyjść.

- To może być prawda - powiedziałem. -1 czwarty powód...

Spojrzała mi w oczy.

- Nie chce przebywać ze mną w domu - powiedziała prowokująco.

- Poproszę o czwarty powód, który nie ma nic wspólnego z panią. Czy Paul ma kłopoty z okazywaniem uczuć? - spytałem.

- Tak, ma. Rzadko mówi o swoich uczuciach. Wszystko muszę z niego wyciągać.

- Jego spóźnienia mogą być z tym związane. Może się bać okazywania uczuć. W pracy, gdzie ma większą kontrolę, może się czuć bezpieczniej. Zostaje więc w niej dłużej i dłużej.

Ściągnęła usta i przytaknęła.

- Być może. Wciąż jednak myślę, że Paul nie chce być ze mną w domu.

- To może być samospełniająca się przepowiednia, wie pani o tym - powiedziałem.

- Co ma pan na myśli, panie doktorze? - spytała.

- Jeśli reaguje pani źle na jego spóźnienia, ponieważ bierze je do siebie, on może zacząć myśleć o pani i domu właśnie w taki sposób, jakiego pani nie chce. I może zostawać w pracy jeszcze dłużej.

Cindy nie odpowiedziała, ale było oczywiste, że rozumie, co do niej powiedziałem. Spośrod wszystkich wyjaśnień dotyczących spóźnień Paula wybrała to jedyne, które dotyczyło jej osobiście. Możliwość, że jego spóźnienia nie mają nic wspólnego z nią, nigdy tak naprawdę nie przyszła jej do głowy.

„Chwileczkę" - moglibyście powiedzieć. „Paul jest niegrzeczny, spóźniając się, i niewrażliwy na uczucia Cindy. Ona musi być na niego wściekła, boją lekceważy".

Oczywiście jest w tym ziarno prawdy. Ale zastanówmy się nad tym przez chwilę. Jeśli Cindy odbierze spóźnienia Paula osobiście, będzie reagowała zbyt gwałtownie i prawdopodobnie będzie go zastraszać, by go zmienić. Czy sądzisz, że jeśli ona będzie tak reagowała, Paul będzie chciał się zmienić? A jeśli się zmieni dla świętego spokoju, czy zmieni się na stałe?

Z mojego doświadczenia wynika, że takie sytuacje jak Paula i Cindy nie rozwiązują się, kiedy jedno lub oboje biorą postępowanie drugiej strony do siebie. Jeśli odbieramy coś osobiście, czujemy się dotknięci, a ludzie, którzy się tak czują, są małostkowi, co z kolei nie prowadzi do bliskości.

Zamiast odbierać osobiście to, co nas spotyka, musimy się zatrzymać i zadać bardzo ważne pytanie: Czy to, co ktoś robi, jest odbiciem mnie czy tego kogoś? Wbij sobie do głowy odpowiedź: postępowanie ludzi jest zawsze odbiciem tego, kim oni są. Jeśli ktoś traktuje cię źle (albo dobrze), świadczy to o tym, kim on jest jako człowiek, a nie świadczy o tobie. Musimy się nauczyć postrzegać rzeczy w ten sposób, jeśli mamy nadzieję przejść przez życie, będąc przy zdrowych zmysłach.

Jeśli ktoś celowo siedzi mi na zderzaku, mogę myśleć: Nie szanuje mnie i próbuje mi zepsuć dzień!, ale mogę też myśleć: Nie szanuje innych kierowców i teraz akurat trafiło na mnie. Może zabrzmi to jak dzielenie włosa na czworo, ale te dwa punkty widzenia pociągają za sobą zupełnie inne emocjonalne reakcje. Ten pierwszy powoduje taką reakcję, jakbym dostał w twarz. Drugi jest obiektywną oceną innego kierowcy i emocjonalna reakcja na nią jest właściwsza.

Przywodzi mi to na myśl mój ulubiony żart. Gdy mamy dwadzieścia lat, martwimy się, co myślą o nas inni. Gdy mamy lat czterdzieści, wcale nas to nie obchodzi. Gdy zaś mamy lat sześćdziesiąt, odkrywamy, że oni wcale o nas nie myśleli. Ludzie postępują tak, jak postępują, bo tacy są, nie zaś dlatego, że my jesteśmy, jacy jesteśmy. Nie możemy pozwolić sobie na zapominanie o tym, kiedy ludzie czasem nas źle potraktują.

Gdy następnym razem ktoś zajedzie ci drogę na autostradzie, nie oddzwoni lub rozrzuci gazety na kanapie, przypomnij sobie, że to, co zrobił, świadczy nie o tobie, a o nim. I odpuść.

Polaryzacja: widzenie wszystkiego w czarno-białych barwach

„Wszystko jest dla ciebie czarne lub białe! Z trudem dostrzegasz jakikolwiek odcień szarości!".

Czy kiedykolwiek usłyszałeś taką krytyczną uwagę w odniesieniu do siebie? Jeśli tak, zostałeś oskarżony o rodzaj fałszywego myślenia zwany polaryzacją. Taka osoba postrzega rzeczywistość w sposób skrajny (wszystko albo nic, wspaniałe lub okropne, nigdy albo zawsze). Jakiekolwiek byłyby w danej sytuacji odcienie szarości, trudno jej je dostrzec.

Jedną z najpoważniejszych postaci takiej polaryzacji jest myślenie w kategoriach podły/święty. Całkiem sporo moich pacjentów postrzegało się z moralnego punktu widzenia jako osoby albo całkiem podłe, albo całkiem święte, lub też popadało z jednej skrajności w drugą. Słyszałem kiedyś wywiad z aktorem Danielem J. Travantim, znanym z roli kapitana Furillo w telewizyjnym show *Hill Street Blues.* Kiedy zadano mu pytanie o zmagania z alkoholizmem w młodości, powiedział, że był „chorobliwym egotykiem z ogromnym poczuciem niższości". Zasadniczo mówił on, że balansował między skrajnościami - raz się czuł jak podlec, raz jak święty. Jego alkoholizm mógł być po części sposobem złagodzenia bólu wywoływanego przez tak gwałtowne wzloty i upadki.

Teraz proszę mnie źle nie zrozumieć. Postępujemy podle i postępujemy jak święci. Nikt na tej planecie nie jest tak okropny, jak mógłby być, ani tak dobry, jak mógłby być. Nie ma jednej wyłącznie świętej osoby, ani jednej wyłącznie podłej osoby na tej ziemi. Przylepianie sobie lub komuś etykietki osoby podłej lub świętej oznacza, że nie postrzegamy osoby jako całości. Wewnętrzna etykietka osoby podłej powoduje samokrytykę i depresję, a z kolei etykietka osoby świętej prowadzi do arogancji i dumy.

Święci to interesująca grupa. Przez mój gabinet przewinęły się setki osób, które w najgorszych snach nie spodziewały się, że mogłyby robić rzeczy, które robiły. W rzeczywistości jesteśmy zdolni zrobić prawie

wszystko. Święci nie mogą w tę prawdę uwierzyć. Kiedy „upadają", są w szoku, bo wydaje im się to niemożliwe. Ogromnej pracy wymaga zwykle próba uświadomienia takim ludziom, jak aroganckie jest przypuszczenie, że są oni zbyt święci, by zrobić coś takiego.

Sally, choć nigdy się do tego nie przyznała, uważała się za świętą. Przez całe życie grała rolę „dobrej dziewczynki". Odebrała solidne wykształcenie religijne i posiadała solidny system wartości, jako osoba dorosła była więc bardzo etyczna i regularnie uczęszczała do kościoła. Gdybyś dwa lata temu zapytał Sally, czy byłaby w stanie zdradzić męża, zaśmiałaby się lub prychnęła oburzona. A jednak właśnie to zrobiła. Przez lata przyjaźniła się z kolegą z pracy. Pewnego wieczoru pracowali oboje sami w biurze. I to, co było nie do pomyślenia, stało się.

- Jak mogłam to zrobić? Jak mogłam do tego dopuścić? - płakała Sally podczas jednej z pierwszych wizyt w moim gabinecie. Jak mogła być tak podła? - o to chciała zapytać. Jak mogła coś takiego popełnić?

- Tak bardzo się wstydzę. Byłam bliska popełnienia samobójstwa - powiedziała. - Jak to się mogło zdarzyć?

- Nigdy nie myślała pani, że mogłaby coś takiego zrobić - zauważyłem.

- Nigdy w życiu.

- Dlaczego nie? - spytałem.

- Co pan ma na myśli?

- Dlaczego myślała pani, że nigdy nie zrobi czegoś takiego?

- Cóż - zaczęła się jąkać - to nie jest coś, o czym myślałam, że kiedykolwiek mogłabym zrobić. Przypuszczam, że myślałam, że moje morale jest ponad to. Wstyd mi to mówić, ale myślałam, że tylko niemoralni ludzie mają romanse.

- Myślała pani, że jest zbyt dobra, żeby mieć romans - zasugerowałem.

- To źle brzmi. Nie chcę przyznać, że uważam się za lepszą od innych, ale przypuszczam, że tak jest - wyznała.

- Wszyscy mamy martwe punkty - rzeczy, których u siebie nie dostrzegamy, a które jednak mimo wszystko naprawdę istnieją - zauważyłem. - Myślała pani, że nie jest zdolna do popełnienia pewnych

złych czynów, nie potrafiła pani uczciwie spojrzeć na taką możliwość i została zaślepiona.

- Tak, ale, jak to możliwe, że właśnie ja? Myślę, że nie mogę żyć z tym, co zrobiłam.

„Właśnie ja" - dokładnie to myślenie wpłynęło na to, że się potknęła - jest dobrym przykładem niszczącej dumy. Dlaczego? Czy zauważyłeś, że jeśli wiesz, iż jesteś w jakiejś dziedzinie słaby, bardziej wtedy uważasz? Na przykład, jeśli jesteś słabym pływakiem, zakładasz kamizelkę ratunkową lub bardziej uważasz w wodzie, prawda? Często ci, którzy toną, to osoby, które przeceniają swoje możliwości, a nie niedoceniają.

Może lepsze będzie porównanie z martwym punktem w twoim samochodzie - punktem, w którym zarówno w lusterku wstecznym, jak i bocznym nie widać, co jest za nami. Jeśli wiesz, że twój samochód ma martwy punkt, nie ufasz tak bardzo lusterkom. Odwracasz głowę, żeby zobaczyć, czy coś jedzie. Niezrobienie tego może mieć poważne konsekwencje. Tak jak Sally, mamy martwe punkty. Wmawiamy sobie, że jesteśmy lepsi lub gorsi, niż naprawdę jesteśmy, i w efekcie kończy się to jakąś dużą katastrofą.

Jeśli jesteśmy zbyt dumni lub jest w nas za mało dumy, może to doprowadzić do stanu, w którym możemy popełnić niemoralne czyny, których nigdy byśmy się po sobie nie spodziewali, ponieważ nie strzeżemy swego martwego punktu. Twierdzicie, że nie macie takiego. Właśnie to przytrafiło się Sally. Mając w pamięci ojca, który jej nie kochał, oczekiwała ze strony mężczyzn uwagi i uczucia, których wcześniej nie zaznała. Poślubiła mężczyznę bardzo podobnego do ojca i jej potrzeby dalej były niezaspokojone. Zapełniała tę pustkę pracą, dziećmi, urządzaniem domu i działaniem w wolontariacie. W jakimś momencie nie zauważyła, że próbuje zaspokoić swe potrzeby w niemoralny sposób - z mężczyzną, którego towarzystwo od lat było jej miłe. Jej potrzeba okazała się silniejsza niż jej wysokie morale. I jak w samochodzie dopadł ją martwy punkt, ponieważ się nie odwróciła.

W takim wypadku wyzwanie polega na tym, by być na tyle pokornym, aby dostrzec dokładnie ciemne strony danej sytuacji, uznawać

czarne za czarne i białe za białe oraz zauważać wszelkie odcienie szarości. Z pewnością nadchodzi czas, gdy trzeba myśleć w kategoriach wszystko albo nic, nigdy i zawsze, wspaniały - okropny, biały - czarny, ale prawdą jest też, że zdarzają się one nieczęsto. Musimy myśleć o ludziach i sytuacjach w szarych odcieniach rzeczywistości, słowa takie jak: czasami, często, niekiedy i dobrze są uczciwsze i właściwsze.

Jesteś wspaniałą matką, wspaniałym ojcem? Wątpię. Jesteś okropną matką, okropnym ojcem? Wątpię. Jesteś budzącym lęk tenisistą? Wątpię. Zawsze wszystko psujesz? Wątpię. Zawsze wszystko robisz dobrze? Wątpię. Jesteś pieniaczem? Wątpię. Jesteś święty? Wątpię.

Dzielenie włosa na czworo? Słowne gry? Zabawa znaczeniami? Nie sądzę. Zadaj sobie tylko pytanie, czy jest jakaś różnica w twoich odczuciach w stosunku do osoby, która mówi ci: „nigdy nic nie robisz dobrze", i tej, która mówi: „czasami coś psujesz". To już nie jest słowna gra, prawda?

Selektywne abstrahowanie: nie widzieć lasu spoza drzew

Odmianą kłamstwa związanego z polaryzacją jest inne, zwane selektywnym abstrahowaniem - polegające na fałszywym widzeniu rzeczywistości, które potocznie określa się: „nie widzieć lasu spoza drzew". Tak bardzo skupiamy swą uwagę na małej części czegoś, że nie widzimy większego obrazu. Czy na przykład zdarzyło ci się powiedzieć coś głupiego podczas przyjęcia i potem przez cały wieczór martwić się z tego powodu? Przypuśćmy teraz, że przez większą część przyjęcia zachowywałeś się z wdziękiem i kulturalnie. Jeśli jednak selektywnie abstrahujesz, skupiasz się tylko na swojej głupiej wypowiedzi.

Mój przyjaciel Rick został właśnie awansowany. Jednak ów awans spowodował napięcie związane z tym, że Rick nie był pewien, czy po-

doła zadaniu. Pewnego dnia pojechałem do niego i mogę powiedzieć, że był wyprowadzony z równowagi.

- Zepsułem wszystko! Wiem, że stracę tę pracę! Miałem prezentację w obecności szefa i przewróciłem projektor. Hałas był niewyobrażalny. Zniszczyłem ten cholerny sprzęt, musieliśmy więc przerwać spotkanie i znaleźć inny projektor.

Rick gadał tak przez kilka minut. W końcu mu przerwałem:

- Rick, czy zdarzyło się coś dobrego?

- Jeśli według ciebie śmiech to „coś dobrego". Bo to właśnie zrobił mój szef. Powiedział mi po spotkaniu, że prezentacja była udana i żebym się nie martwił, że zniszczyłem projektor, ale jestem pewien, że uważa mnie za skończonego nieudacznika i że sądzi, iż popełnił błąd, awansując mnie.

- Rick, wygląda na to, że wszystko skończyło się doskonale. Może nawet sprawiłeś, że spotkanie miało luźniejszy charakter.

- Co takiego? Jak? To było okropne!

Mimo że wszystko skończyło się dobrze, Rick był w stanie skupić się tylko na jednej rzeczy, która poszła źle. Pomogłem mu zrozumieć, że koncentrując się na tej jednej rzeczy, która mu się nie udała, zachował się jak ktoś, kto „nie widzi lasu spoza drzew". Zwróciłem też uwagę, jaki emocjonalny wpływ miało to na niego. Rick trochę się opierał, ale w końcu zrozumiał, że zniszczenie projektora było jedynym „martwym drzewem" podczas prezentacji i że „las" wyglądał dość dobrze.

Jako profesor na uniwersytecie wykładałem wstęp do psychologii dla grupy około stu studentów. Podczas tych zajęć często miałem okazję zerkać na salę i dostrzegać, że mnie nie słuchają. Spośród setki studentów siedzących przede mną, najwyżej pięcioro nie skupiało uwagi na moim wykładzie, jednak często przyłapywałem się na tym, że koncentruję się na tej piątce, a nie na 95, którzy byli zainteresowani. Mogłem się niepokoić i wpaść w depresję w odniesieniu do grupy i siebie jako wykładowcy. Mój własny problem związany z tym, że „nie widziałem lasu spoza drzew", sprawiał, że czułem się źle w odniesieniu do czegoś, co było całkiem pozytywne.

Przykłady selektywnego abstrahowania w codziennym życiu są dość powszechne. Każdego dnia człowiek ciężko pracuje nad tym, żeby zapamiętać tylko to, co złe. Gospodyni domowa wkłada olbrzymi wysiłek w to, żeby wysprzątać dom, ale gdy dzień się kończy, widzi tylko to, czego nie zdążyła zrobić. Tenisista ma setki dobrych uderzeń podczas meczu, ale myśli tylko o tym jednym nieudanym. Rodzic nie interesuje się, gdy dziecko zachowuje się dobrze, a zwraca uwagę tylko na jego złe zachowania. Niedostrzeganie lasu spoza drzew zdarza się stale.

Niezależnie od tego, jak wiele złych rzeczy dzieje się w twoim życiu, są w nim też pozytywy. Dostrzeżenie ich może od ciebie wymagać sporo pracy, ale one tam są. Jeśli mamy uniknąć depresji i poczucia beznadziei w życiu, musimy się upewnić, że nie tracimy z pola widzenia dobrych rzeczy, tylko dlatego że obecne są w nim też te złe. Jeśli skupiamy się na wszystkim, co niepozytywne, bez wątpienia będziemy mieli emocjonalne kłopoty. Jakkolwiek banalnie to zabrzmi, zawsze jest jakieś światełko w tunelu.

Przesadne uogólnianie: historia zawsze się powtarza

Larry przyszedł do mojego gabinetu w związku z problemami z nadwagą. Jedzenie było jego nałogiem, jadł, kiedy czuł się smutny, samotny albo zraniony, co doprowadzało go do rozpaczy, a to z kolei powodowało, że więcej jadł, zatem przybierał na wadze. Błędne koło.

- Nigdy mi się nie uda tego przerwać - biadolił. - Zawsze byłem gruby i zawsze będę gruby.

Fałszywe myślenie, które prezentuje Larry, mówiąc, że „zawsze będzie gruby", nazywa się przesadnym uogólnianiem. W takiej sytuacji każde zdarzenie, takie jak niezdany egzamin czy kłótnia z małżonkiem, prowadzą do kłamstwa, że w przyszłości nieuniknione będą kolejne. Historia rzekomo zawsze się powtarza.

Wielu moich pacjentów ma skłonność do generalizowania w kwestii swego zdrowia psychicznego. Martwią się, że nigdy się ono nie poprawi, a niektórzy robią fatalny krok dalej i upewniają się w tym. Kiedy dochodzą do tego wniosku, zwykle opuszczają mój gabinet i wkraczają na drogę samospełniającej się przepowiedni za sprawą kontynuowania tego samego samounicestwiającego stylu myślenia i działania, który wcześniej wpędził ich w kłopoty.

Pod widzeniem przyszłości w czarnych barwach kryje się coś jeszcze. Jeśli czarno widzę przyszłość, nie muszę wykonywać całej tej ciężkiej pracy koniecznej do tego, by sprawy potoczyły się lepiej. Przyjmijmy na przykład, że jestem studentem i że nie zdałem egzaminu z biologii. Przypuśćmy, że zakładam, iż nie zdam też poprawek. Prawdopodobne więc staje się, że nie zaliczę roku. Za tym, że zakładam, iż nie zdam poprawek, kryje się coś, co pozwala mi uniknąć całej tej ciężkiej pracy, której wymagałoby takie przygotowanie się do egzaminu, by poszedł lepiej.

Przesadne uogólnianie to powszechny styl myślenia wielu małżeństw. „Nigdy się nie dogadywaliśmy i nigdy się nie dogadamy" - dochodzą do wniosku i wracają do tych samych starych destrukcyjnych schematów komunikowania się. Takie postępowanie daje pewność, że nigdy się nie dogadają. Kiedy ta przepowiednia sama się spełnia, małżonkowie mówią: „Widzisz, wiedziałem, że się nigdy nie dogadamy!". To prawie tak, jakby woleli, żeby przepowiednia się sprawdziła i pozostali nieszczęśliwi, niż żeby się nie spełniła i ich małżeństwo było dobre. A kryje się za tym to, że nie będą musieli wykonać ani ułamka z tej ciężkiej pracy, której wymaga stworzenie dobrego małżeństwa.

- Larry - powiedziałem do mojego pacjenta cierpiącego na nadwagę - proszę pozwolić, że o coś zapytam. Czy w ostatnich latach nauczył się pan czegoś nowego?

- Co pan ma na myśli? Na przykład obsługę tego głupiego komputera w pracy? Myślałem, że mnie to wykończy - odrzekł, przewracając oczami. - Nigdy nawet nie zacząłbym próbować się uczyć, jak obsługiwać to chore urządzenie, jeśli nie groziłoby to utratą pracy.

- W porządku - powiedziałem. - Czy nim pan zaczął, myślał, że nigdy nie będzie w stanie się nauczyć pracować na komputerze?

- Żartuje pan? Nie umiałem nawet pisać na maszynie - wykrzyknął, wymachując rękami. - Wiedziałem, że zostanę zdegradowany.

- Czy kiedy zaczął się pan tego uczyć, myślał pan, że nigdy sobie z tym nie poradzi? - spytałem.

- Myślałem, że nigdy tego nie pojmę - jęknął Larry. - Pierwszy miesiąc był potworny. Tysiąc razy myślałem, żeby to rzucić.

- Myślał pan, że nigdy sobie z tym nie poradzi. Myślał pan, że zawsze będzie komputerowym analfabetą. Myślał pan, że jest to tak wielkie zadanie, że urosło ono do rozmiarów Himalajów. Co dzień miał pan świadomość, że się nie uda, ale też każdego dnia znowu pan próbował, prawda?

- Tak, tak właśnie było - zgodził się Larry.

- A co się wydarzyło potem? - spytałem.

Wzruszył ramionami.

- Stopniowo zacząłem się w tym orientować i rozumieć więcej. I dziś dobrze sobie radzę z komputerem.

- Przełamał pan złe przepowiednie, prawda? - powiedziałem.

Larry, lekko zdziwiony, uśmiechnął się i odpowiedział:

- Tak, przypuszczam, że tak.

Potem zaś wydawało się, że zapaliła mu się w głowie jakaś lampka, spojrzał na mnie bokiem i powiedział:

- Ma pan na myśli, że to też mogę przełamać?

- Już pan to zrobił, prawda? - zauważyłem.

Choć próbował mnie przekonywać, że jego problemy z jedzeniem to inna sprawa, zarówno on, jak i ja wiedzieliśmy, że był to fałszywy argument. Nie mógł przejść do porządku dziennego nad faktem, że raz już rozwiązał problem teoretycznie nie do rozwiązania, i wiedział, że oznacza to, iż mógłby przemóc inne. Po kilku tygodniach Larry zaczął sobie lepiej radzić z problemem przejadania się.

Larry doświadczył tego, że karty, które nam rozdano (lub które sami sobie rozdaliśmy), nie muszą być tymi samymi kartami, z którymi kończymy grę. Niezdanie w pierwszym podejściu egzaminu wcale

nie musi oznaczać, że nie zdamy go za drugim razem. Zły początek w kontaktach ze współpracownikiem nie musi oznaczać złych relacji później. Samotność, której doświadczamy teraz, nie musi obrócić się w samotne życie. Historia nie musi się powtarzać. Przyszłość może być lepsza, niż byśmy oczekiwali. Możemy się zmieniać.

Emocjonalne podejście: uczucia odpowiadają faktom

- Jestem nic niewarta - powiedziała do mnie podczas jednej z wizyt w moim gabinecie Angela. Dziesięć lat temu, kiedy miała trzydzieści kilka lat, rozwiodła się, a teraz rozważała powtórne wyjście za mąż.

- Wiem, że zepsuję to małżeństwo, jak wszystko inne. Powiem panu, że jestem nic niewarta.

- Proszę tego dowieść - wyrzuciłem z siebie ku jej zdziwieniu.

- Jak daleko wstecz mam sięgnąć? - powiedziała szybko. - W szkole średniej okłamywałam najbliższą przyjaciółkę i spotykałam się z jej chłopakiem. Podczas studiów brałam narkotyki. I nie tylko oszukiwałam znajome, spotykając się z ich chłopakami, ale także z większością tych chłopaków sypiałam. Potem wylali mnie ze studiów. Wyszłam więc za mąż za faceta, którego nie kochałam, ale który miał pieniądze, i kiedy poczułam się nim zmęczona, zaczęłam uganiać się za innymi facetami tak długo, aż się ze mną nie rozwiódł. Mam mówić dalej?

- Wszystko, co pani dotąd powiedziała, dowodzi, że zrobiła pani dużo złych rzeczy. A ja chcę dowodu na to, że jest pani nic niewarta. Czy robienie złych rzeczy czyni ludzi bezwartościowymi?

- Nie, nie wtedy, kiedy tak to ująć, jak pan to uczynił - powiedziała, ale widziałem, że nie była do końca przekonana.

- Dlaczego więc pani myśli, że to, co pani zrobiła, czyni ją bezwartościową? - spytałem.

W jej postawie można było dostrzec niewielki opór.

- Przypuszczalnie dlatego, że czuję się bezwartościowa. Zrobiłam kilka całkiem bezwartościowych rzeczy. Musi pan to przyznać - powiedziała.

Angela czuje się bezwartościowa i dlatego jest bezwartościowa. To właśnie mi powiedziała i tak to wyglądało w jej umyśle. Jej sytuacja jest doskonałym przykładem emocjonalnego podejścia. To przekłamanie mówi: „Ponieważ czuję, że coś jest prawdą, to musi być prawdą". Emocjonalne podejście zrównuje uczucia z faktami, a nawet czasem stawia je wyżej.

Jednak uczucia to uczucia. One się zmieniają, trudno je przewidzieć i często wypływają z irracjonalnego i nierealistycznego myślenia. Nasze uczucia mogą zupełnie nie odpowiadać faktom. Jednak w naszej kulturze oddajemy uczuciom boską cześć. Jak wiele popularnych książek psychologicznych uczy, że „możesz wierzyć swoim uczuciom" i że „twoje uczucia są najlepszym przewodnikiem"? Cóż za nonsens.

Jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś nie robił nic innego, tylko postępował zgodnie z uczuciami? Gdybyś był mną, kupowałbyś wszystko, co jest w zasięgu wzroku, strzelałbyś do ludzi, którzy zajeżdżają ci drogę na autostradzie, i uciekałbyś na Bahamy z dwudziestolatką. Życie oparte na uczuciach byłoby w najlepszym wypadku chaotyczne.

Proszę mnie źle nie zrozumieć. Nie sugeruję, że powinniśmy ignorować nasze uczucia. Jesteśmy istotami posiadającymi uczucia i powinniśmy brać je pod uwagę, kiedy się z czymś zmagamy. Nie możemy jednak pozwolić, by odgrywały one główną rolę. Najpierw musimy mieć wzgląd na fakty.

Czasami pary, które zamierzają się pobrać i odwiedzająmój gabinet, przyciągają moją uwagę tym, że podejmują swoją decyzję tylko na bazie uczuć. Deklarują: „Tak bardzo się kochamy! Nie wyobrażamy sobie jakichkolwiek kłopotów!". Często kusi mnie, by powiedzieć: „Lepiej sobie wyobraźcie, bo one się pojawią. Gdy zapał zgaśnie, będziesz wolał, żeby twoje uczucia nie wpływały na twoje decyzje".

Podczas spotkań w ramach poradni przedmałżeńskiej spędzamy czas na analizowaniu twardych faktów: Czy rozumiecie się dobrze? Czy właściwie rozwiązujecie konflikty? Czy macie wspólne zainteresowania? Czy dobrze zaspokajacie nawzajem swoje emocjonalne potrzeby? Czy to, że staniecie się małżeństwem, umocni wasze życie duchowe? To fakty, które ujawnią odpowiedzi na te pytania, muszą

mieć wpływ na decyzję o zawarciu bądź niezawarciu małżeństwa, a nie to, jak bardzo młodzi się kochają.

Na nieszczęście, kiedy ludzie uznają uczucia za fakty, znacznie trudniej im pomóc. Na przykład Angela uznała swoje poczucie bezwartościowości za fakt, a co za tym idzie ustawiła się w pozycji, w której udzielenie jej pomocy stało się prawie niemożliwe. W końcu, kto jest w stanie walczyć z „faktami"? Niemoralne czyny, które popełniła, doprowadziły ją do tego, że poczuła się nic niewarta i uznała, że taka jest. Próbowałem podejść do problemu od strony percepcji.

- Czy miała pani kiedyś pewność w jakiejś kwestii i potem okazało się to błędem? - spytałem.

- Co pan ma na myśli? - odrzekła.

- Mój przyjaciel pożyczył mi kiedyś książkę. Kilka miesięcy później spytał, czy już skończyłem ją czytać. Byłem przekonany, że dawno mu ją oddałem. Powiedział, że nie, aleja byłem święcie przekonany, że tak. Okazało się jednak potem, że książka była u mnie. Znalazłem ją pod fotelem pasażera w samochodzie. Byłem przekonany, że ją oddałem, ale to była nieprawda.

- Teraz rozumiem. Tak, zdarzyło mi się coś podobnego wcześniej - przyznała.

- Proszę podać mi przykład - poprosiłem.

- Pewnego razu w szkole średniej byłam przekonana, że chłopak, który mi się podoba, w ogóle się mną nie interesuje. Dziesięć lat po jej skończeniu nasza klasa się spotkała. On też był i zaczęliśmy rozmawiać o starych dobrych czasach. Byłam lekko zakłopotana, ale po prostu musiałam go spytać, czy interesował się mną w szkolnych czasach. Odpowiedział, że był mną bardzo zainteresowany, ale nie potrafił mi tego powiedzieć. Okazało się, że zupełnie go nie zrozumiałam.

- Poczuła się pani lepiej, gdy się okazało, że nie było w tym ani ziarenka prawdy?

- Tak - przyznała. Siedziała przez chwilę, milcząc, a ja obserwowałem, jak w jej głowie zaczęło coś dojrzewać.

- Proszę powiedzieć, o czym pani myśli.

- Próbuje pan doprowadzić do tego, żebym zrozumiała, że jeśli o czymś myślę w taki, a nie inny sposób, to jeszcze nie oznacza, że

mam rację. Czasem moje podejście może być bezpodstawne? - raczej stwierdziła, niż spytała.

- Dobrze to pani ujęła. Uczucia zdają się nie tylko kierować pani życiem, ale także rujnować je. Czuła się pani, jak osoba okłamująca swe przyjaciółki w kwestii tego, czy spotyka się z ich chłopakami, więc tak pani robiła. Czuła się pani, jak osoba sypiająca z tymi facetami, więc tak pani robiła. Czuła się pani, jak ktoś, kto bierze narkotyki, więc tak pani robiła. Czuła pani, że poślubiła byłego męża dla pieniędzy, więc tak było. Uważała pani, że chłopak w szkole się panią nie interesował, zatem w pani umyśle tak było rzeczywiście. Czuje się pani nic niewarta, więc taka jest.

Angela odpowiedziała z oczyma pełnymi łez:

- Wygląda na to, że przez całe życie pozwalałam moim uczuciom kierować wszystkim. Kosztowało mnie to przyjaźń, małżeństwo i szacunek dla samej siebie. Doktorze Thurman, nie chcę tak dalej żyć, jestem tym wszystkim zmęczona.

Rozsądek pozbawiony namiętności jest nudny, ale namiętność pozbawiona rozsądku budzi przerażenie. Musimy rozumować w oparciu o fakty, ale musimy też sobie pozwolić na silne uczucia. Granica przebiega tutaj: Jeśli fakty różnią się od tego, co czujemy, nasze uczucia muszą się zmienić.

Poczucie, że coś jest prawdą, nie czyni tego prawdą. Nie możemy pozwolić, by uczucia odgrywały pierwszoplanową rolę! Popularna psychologia nie ma racji - nasze uczucia nie są naszym najlepszym przewodnikiem. Najlepszym przewodnikiem jest prawda.

Praca nad sobą

Do tej pory prosiłem o zrobienie trzech rzeczy z modelu A-B-C. Po pierwsze, prosiłem o notowanie przez tydzień wydarzeń stanowiących przyczynę („A") i oszacowanie ich względnej wartości oraz

ocenienie, kto był za nie odpowiedzialny. Po drugie, prosiłem o monitorowanie przez tydzień reakcji w części „C" i zwracanie szczególnej uwagi na emocje i zachowania pojawiające się dość często. W końcu prosiłem o zanotowanie wszystkich reakcji „A powoduje C", kiedy to obwiniałeś zewnętrzne zdarzenia o wywoływanie określonych uczuć i zachowań.

Obecnie jesteś gotowy, by przejść do najważniejszej części modelu - części „B". W części „B" modelu „A-B-C" pojawia się „rozmowa z samym sobą" - oznacza to, że do gry wchodzi teraz to, co myślisz. Inaczej mówiąc, to po prostu „prywatny wewnętrzny dialog", w czasie którego myślisz (uświadamiasz sobie, osądzasz, oceniasz, analizujesz) o zdarzeniu, do którego doszło w „A". Na „rozmowę z samym sobą" - jak mówiliśmy w rozdziale 1 - składają się wszystkie taśmy, które są odtwarzane w twoim umyśle w kontekście tego, co cię spotkało.

Model „A-B-C" pokazuje, że najpierw dochodzi do jakiegoś zdarzenia („A") - np. dziecko wylewa sok z winogron na nowy dywan. Potem wchodzi do gry „rozmowa z samym sobą" i analizujesz sytuację. (Powiedziałem mu, żeby nie zabierał szklanki z sokiem do pokoju. Nigdy mnie nie słucha. Teraz mam zniszczony dywan). W końcu następuje reakcja („C") fizjologiczna (szybsze bicie serca, płytki oddech), emocjonalna (frustracja, złość) i behawioralna (wrzeszczysz na dziecko, dajesz mu klapsa).

Model „A-B-C" mówi, że zdarzenia („A") nie powodują twojej reakcji („C"), powoduje ją „rozmowa z samym sobą" („B"). Innymi słowy to, jak myślisz o zdarzeniu - a nie samo zdarzenie - determinuje twoją reakcję. Żyjący w I wieku grecki filozof Epiktet ujął to tak: „Ludzi denerwują nie rzeczy, lecz to, w jaki sposób oni je postrzegają". W tym jednym zdaniu zawiera się cały model „A-B-C". „Ludzi denerwują" odnosi się do części „C", „nie rzeczy" - do „A", a „w jaki sposób oni je postrzegają" - stanowi część „B" modelu. Współczesna wersja stwierdzenia Epikteta brzmi: „Człowieka wyprowadza z równowagi nie to, co go spotyka, lecz to, w jaki sposób o tym myśli".

Nim wyznaczę wam kolejne zadanie, chcę, byście zatrzymali się na chwilę i zadali sobie pytanie, czy wierzycie w to, co prawie dwa

tysiące lat temu napisał Epiktet. Czy naprawdę wierzysz, że sposób, w jaki o czymś myślisz, determinuje twoją reakcję, czy też nadal masz skłonność wierzyć, że zdarzenie może spowodować takie, a nie inne twoje uczucia i działanie? Poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym.

Jeśli model „A-B-C" jest poprawny, o wiele istotniejsze od tego, co się darzyło, jest to, jak o tym myślisz. Odwołując się do wcześniejszego przykładu, dużo istotniejsze od tego, czy dziecko wylało bądź nie sok na nowy dywan, jest to, w jaki sposób to oceniłeś.

Jeśli myślimy o zdarzeniach w sposób nierealistyczny, w naszym życiu stale będzie panował niepokój. W grę wchodzi tu koncepcja „gromadzenia i wyrzucania śmieci". Jeśli twoja „rozmowa z samym sobą" jest zaśmiecona (błędna, irracjonalna, nieprawdziwa, przekłamana), nic nie poradzimy na zaśmiecenie emocjonalne i behawioralne (depresję, wściekłość, zmartwienie, uzależnienie i fobie). Ponieważ nie możemy codziennie całkowicie kontrolować tego, co się nam przydarza, jedyną nadzieją na osiągnięcie emocjonalnego zdrowia, serdecznych stosunków z ludźmi i dobrego życia jest posiadanie w naszym umyśle właściwych taśm, gotowych do odtworzenia w każdej sytuacji, w której znajdziemy się w życiu.

Abyś mógł wstąpić na ścieżkę prowadzącą do tworzenia „właściwych" taśm, musisz wykonać następującą pracę. Pragnę, byś przez tydzień prowadził dziennik „A-B-C". Umieść w nim tyle, ile się tylko da zdarzeń ze swojego życia, dzieląc je na trzy części, zgodnie z tym, co sugeruje model. Poniżej podaję przykład, w jaki sposób należy to zrobić:

„A" (zdarzenie)	„B" (rozmowa z samym sobą)	„C" (reakcja)
Spóźniam się do pracy z powodu wypadku na autostradzie.	*Dlaczego ludzie bardziej nie uważają! Spóźnię się teraz, ponieważ jakiś idiota nie uważał, co robi!*	Mam napięte mięśnie, jestem zły i niespokojny, naciskam klakson i obgryzam paznokcie.
Żona zapomniała odebrać rzeczy z pralni i zostałem bez czystej koszuli, a mam dziś ważne spotkanie.	*Dlaczego ona nie może pamiętać o takich rzeczach! Nie mogę na niej w ogóle polegać! Jeśli choć raz by o mnie zadbała, z wrażenia umarłbym chyba na atak serca!*	Mam płytki oddech, irytuję się i frustruję, zatrzaskuję aktówkę, wychodzę.
Sąsiadka pochwaliła mnie, że mam piękny ogród.	*Miło, że to powiedziała. Zapłaciła mi w ten sposób za całą moją ciężką pracę.*	Jestem zrelaksowany, czuję się dumny i szczęśliwy.
Przyjaciele nie mogli się ze mną spotkać na lunchu tak, jak planowaliśmy.	*Zależało mi na tym, żebyśmy się spotkali. No cóż, może uda się następnym razem.*	Nie zauważam żadnej fizjologicznej reakcji, czuję się rozczarowany, idę na lunch do baru szybkiej obsługi.

Celem tego zadania jest doprowadzenie do tego, byś używał wszystkich trzech części modelu i lepiej uświadomił sobie, w jaki sposób się łączą. Zależy mi zwłaszcza na tym, byś stał się bardziej świadomy tego, że to, co powiesz sobie w części „B", odgrywa znaczącą rolę w tym, jak zareagujesz w części „C". Podczas wykonywania tego zadania zwróć szczególną uwagę na zdarzenia, które wyprowadziły cię z równowagi, lub sytuacje, w których czułeś się źle potraktowany. Prawdopodobnie właśnie wtedy twoje „taśmy" są wadliwe i nad tym będziemy pracować w kolejnych rozdziałach.

6

Kłamstwa religijne

Nasze umysły popadają w rutynę, która jest przeciwna woli Bożej. Udane chrześcijańskie życie zależy od tego, czy uwolnimy się z tej rutyny i wkroczymy na drogę biblijnych wartości i biblijnego sposobu myślenia'.

DOUG MOO

Dianę jest „przeciętną" chrześcijanką. Kiedy była dzieckiem, rodzice często zabierali ją do kościoła. Akceptowała zakazy i nakazy obowiązujące w chrześcijaństwie i dobrze znała Biblię. Jednak gdy zaczęła dorastać, Kościół stał się dla niej mniej budujący, traktowała go jak obowiązek. Czasem nawet zastanawiała się, czy naprawdę zostanie zbawiona. Kiedy do mnie przyszła, chciała rozmawiać o Bogu.

- Mam wrażenie, że Bóg jest bardzo daleko - powiedziała podczas pierwszej wizyty.

- Proszę powiedzieć coś więcej - powiedziałem.

- Hm - zmarszczyła brwi. - Nie czuję, by był blisko, ani nie czuję, by mnie naprawdę kochał.

- A czy kiedykolwiek pani to czuła? - drążyłem.

[1] Doug Moo, „Putting the Renewed Mind to Work", w: *Renewing Your Mindln a Secular World,* red. John D. Woodbridge, Moody, Chicago 1985, s. 145.

- Może, gdy byłam mała. Gdy byłam starsza - mniej. Wiem, że nie zawsze żyję tak, jak powinnam, tak jak On chce, bym żyła. Jestem pewna, że to ważna przyczyna. Ale Jego miłość do mnie nie wydaje się już rzeczywista - przyznała Dianę.

- Wygląda na to, że istnieje związek między tym, jak wygląda pani życie, a tym, czy odczuwa pani bliskość Boga.

- Tak, przypuszczam, że tak - powiedziała. - Jeśli postępuję właściwie, czuję, że jestem bliżej Boga, i wiem, że On mnie bardziej kocha.

Dianę zamilkła na chwilę, a potem wyszeptała:

- Nienawiść to pewnie zbyt mocne słowo w tej sytuacji. Ale czuję, że On kocha mnie o wiele mniej. A czując to, oddalam się od Niego.

Spojrzałem na nią pytająco.

Dianę wiedziała, że powinna to wyjaśnić, ale wyglądało na to, że tak naprawdę nie chciała. W końcu powiedziała:

- Chodzi mi o to, że nie chodzę do kościoła, nie czytam Biblii, nie modlę się. Unikam towarzystwa moich przyjaciół chrześcijan, zwłaszcza tych gorliwych.

- Próbuje się pani ukryć przed Bogiem - czy o to chodzi? - spytałem.

- Tak - przyznała.

Zastanowiłem się chwilę i spytałem:

- Czy czuje się pani choć trochę lepiej, kiedy pani to robi?

- Nie, w rzeczywistości zaczynam się czuć gorzej.

Przerwałem na chwilę. Wyglądało, że czuje się nieswojo.

- Dianę, czy bycie chrześcijanką wydawało się pani kiedykolwiek czymś dobrym?

Przez chwilę wydawała się zdziwiona. A potem odpowiedziała z wyrazem bólu na twarzy:

Nie, wielokrotnie nie chciałam być chrześcijanką. Jeśli już, to moje życie wydaje się bardziej nieszczęśliwe od chwili, kiedy się nią stałam.

Dianę cierpi z powodu jednego z najbardziej prężnych rodzajów kłamstwa - kłamstwa religijnego. Gdzieś kiedyś ktoś wykształcił w niej destrukcyjny obraz Boga i chrześcijanstwa, który prześladował ją

i doprowadził do tego, że pragnęła, by Bóg nigdy nie stał się częścią jej życia. Smutne jest to, że jej doświadczenie jest powszechne. Zbyt wielu chrześcijan w efekcie wierzy w coś, co nie ma nic wspólnego z Biblią i co niszczy ich duchowe życie.

Dlaczego kłamstw religijnych prawdopodobnie najtrudniej jest się pozbyć? Po pierwsze, jak większości kłamstw, uczy się ich, gdy jesteśmy dość młodzi. Im jesteśmy młodsi, tym chętniej akceptujemy to, co się nam mówi, i pozbycie się tego później jest trudniejsze. Po drugie, te kłamstwa przekazują nam ludzie, którym ufamy, nie mamy więc zwykle powodu, by im nie wierzyć. Jeśli nie możesz dać wiary temu, co mówią o Bogu rodzice, pastor czy nauczyciel w szkółce niedzielnej, to komu możesz wierzyć? W końcu zaś, te kłamstwa są przedstawiane jako coś, co „Bóg mówi", a kto miałby czelność kwestionować coś, co powiedział Bóg? Niewielu z nas chce zaprzeczać Bogu.

Z różnorakich powodów trudno jest nam porzucić kłamstwa religijne, zawsze wpadamy z ich przyczyny w błędne koło. Jeśli kwestionujemy te kłamstwa, zaprzeczamy czemuś, co „powiedział Bóg" i czego dowiedzieliśmy się od ludzi, którym ufamy i którym wierzyliśmy od lat. Jeśli dalej akceptujemy te kłamstwa, nasze życie duchowe zamiera. Inaczej mówiąc, tracimy je.

Kłamstwa religijne sprawiają, że jesteśmy duchowo chorzy. A jeśli zostajemy pozbawieni duchowego zdrowia, nie mamy pełni. Niezależnie od tego, czy wydaje się to dobre, czy złe, musimy przezwyciężyć te kłamstwa, by nasza wiara była zdrowa. Pierwszym krokiem jak zawsze jest dostrzeżenie tych kłamstw, przyjrzyjmy się zatem najpowszechniej występującym religijnym kłamstwom, w które ludzie wierzą.

Na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć

- Dianę - powiedziałem - jak pani myśli, dlaczego nigdy wiara w Boga nie była dla pani źródłem pociechy i radości?

- Czy mogłaby nim być dla pana, gdyby pan wciąż próbował spełnić jej wymagania i gdyby wciąż się to panu nie udawało? - odpowiedziała prowokującym pytaniem.

- Nie, nie mogłaby. Wie pani, że to, co pani opisuje, jest czymś, z czym się zmaga wielu chrześcijan, i co wypływa z ich sposobu postrzegania Boga? Jak pani postrzega Boga?

- Postrzegam go jako okrutnego sędziego, który ma swoje zasady, który kocha karać ludzi, kiedy oni je łamią - odparowała.

- Skąd się według pani bierze to podejście?

- Przypuszczam, że utrwalili je we mnie moi rodzice i mój kaznodzieja. Mówiąc o Bogu, skupiali się tylko na ogniu piekielnym i potępieniu. Myślę, że stąd się wziął mój wizerunek Boga.

- Czy kiedykolwiek wspominali o dobroci i łaskawości Boga? - spytałem.

Roześmiała się.

- Jeśli nawet tak było, to tego nie pamiętam. Pamiętam, że bardzo się bałam Boga.

- Czy coś jeszcze pani sobie przypomina?

- Tak - powiedziała. - To, że jako dziecko byłam karana. Mój ojciec był bardzo surowy. Dużo na nas krzyczał. Okazywał mało - jeśli w ogóle - współczucia. Często zwykł recytować Biblię, a potem nas krytykował, jeśli coś źle zrobiliśmy.

- Czy tak samo wyobrażała sobie pani Boga?

- Przypuszczam, że do pewnego stopnia tak. Czyż Bóg taki nie jest? Czy nie zajmuje się tylko tym, żebyśmy podążali prostą i wąską ścieżką?

Zapewne dostrzegacie problem, który tkwi w rozumowaniu Dianę. Utrwalono w niej myślenie o Bogu jako o małodusznym ojcu, który lubi bić swoje dzieci, kiedy te łamią panujące w domu zasady. Być może takie wyobrażenie Boga w mało subtelny sposób przekazali jej rodzice, a nawet pastor, podejmując wysiłki, by nigdy nie zrobiła niczego niemoralnego.

Podczas naszych spotkań odkryliśmy wraz z Dianę wiele przykładów sytuacji, kiedy to jej rodzice przestawali okazywać jej miłość, gdy po-

pełniała jakiś błąd, ale co ciekawe, Dianę nie mogła sobie przypomnieć, żeby kiedykolwiek otwarcie uczyli ją, że ich miłość stawia warunki. Jak wpłynęła na nią taka postawa rodziców? Być może zauważała takie podejście w ich postępowaniu i w efekcie w ten sam sposób postrzegała Boga - Bóg kocha mnie tylko wtedy, kiedy żyję właściwie.

Dianę wierzyła, że to, co robi, ma wpływ na to, czy Bóg ją kocha, czy nie. Im cięższy był grzech, tym bardziej Bóg - w jej odczuciu - jej nienawidził. Gdyby jej grzech był dość ciężki i powtarzał się dość często, Bóg mógłby znienawidzić ją bardzo i na zawsze. Mógłby umyć od niej ręce i zostałaby na zawsze potępiona.

Jako student uniwersytetu w Teksasie wierzyłem w to samo kłamstwo. Moje odejścia od Niego i powroty do Niego wiązały się z tym, czy zgrzeszyłem, czy nie. Nigdy nie czułem się pewny Jego miłości, ponieważ rzadko się zdarzało, by dzień minął bez grzechu. Bóg rzadko wydawał mi się bliski lub rzeczywisty. Wkrótce moje niewywodzące się z Biblii wyobrażenie wiary doprowadziło do wypalenia i zupełnego odwrócenia się od Boga. Nie chodziłem do kościoła, nie czytałem Biblii, nie modliłem się. Kiedy wierzysz w to, że na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć, oraz w to, iż żeby na nią zasłużyć, trzeba być doskonałym, wówczas danie za wygraną wydaje się jedyną opcją.

Po prawie roku moich wysiłków zmierzających do tego, by uciec przed Bogiem, Bóg znalazł mnie w pralni akademika, w którym mieszkałem. Kiedy pewnego wieczoru robiłem pranie, do pomieszczenia wszedł chłopak, którego nigdy wcześniej nie spotkałem. Spytał, czy chciałbym posłuchać o Bogu podczas spotkania, które odbędzie się za chwilę. Zgodziłem się, bardziej, by sprawić mu przyjemność i nie wyjść na zupełnego poganina.

To, co usłyszałem tego wieczoru, pokazało mi Boga, jakiego dotąd nie znałem, spotkałem tam też ludzi, którzy wierzyli w Niego i którzy różnili się od chrześcijan, wśród których dorastałem. Usłyszałem o Bogu, który nie może mnie nie kochać. Usłyszałem o Bogu, który chce, bym wiódł prawe życie, ale który nie cofa swojej miłości, jeśli tak nie żyję. Usłyszałem o Bogu, którego miłość nie jest tak płytka, by jej istnienie zależało od tego, jak postępuję. Spotkałem chrześcijan,

których naprawdę polubiłem i z którymi mogłem się identyfikować. Byli inni i ja chciałem być taki, jak oni. Choć byłem chrześcijaninem od 11 roku życia, Bóg wykorzystał ten wieczór, by obdarzyć mnie zupełnie nowym obrazem swojej Osoby i by powiedzieć mi, co tak naprawdę oznacza podążać za Nim. Ten wieczór odmienił moje życie, był jednym z tych, za które zawsze będę wdzięczny.

Czy na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć?

Absolutnie nie.

Czy wielu chrześcijan czuje i postępuje tak, jakby na nią trzeba było sobie zasłużyć?

Absolutnie tak.

Pierwsze wyzwanie, jakie musi podjąć chrześcijanin walczący z tym kłamstwem, to zmierzenie się z nim nie za pomocą uczuć, ale tego, co ma na ten temat do powiedzenia Biblia. Chrześcijanie w Efezie z pewnością karmili się tym kłamstwem, kiedy apostoł Paweł pisał do nich: „Łaską bowiem jesteście zbawieni przez wiarę. A to pochodzi nie od was, lecz jest darem Boga, nie z uczynków, aby się nikt nie chlubił" (Ef 2,8-9). Pisał do Tymoteusza, że Bóg wezwał nas świętym powołaniem nie na podstawie naszych czynów, lecz „stosownie do własnego postanowienia i łaski" (2 Tm 1,9). I jeśli myślimy, że Bóg odwraca się od nas, kiedy popełniamy grzech, wystarczy, abyśmy przeczytali słowa apostoła Pawła na temat Bożej miłości, które skierował do Rzymian: „Bóg okazuje nam swoją miłość [właśnie] przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami" (Rz 5,8).

Pierwszym krokiem na drodze do przezwyciężenia kłamstwa mówiącego, że „na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć", jest zapamiętanie tych biblijnych cytatów - znajdujących się na przeciwnym do tego kłamstwa biegunie - i ich rozważenie. Drugim krokiem jest - ufam - zaangażowanie się we wspólnotę dojrzałych chrześcijan, by Bóg mógł pomóc ci doświadczyć za ich pośrednictwem swojej miłości. Wątpliwe jest bowiem, by ktokolwiek z nas mógł do końca zrozumieć i docenić, jak bardzo Bóg nas kocha, jeśli nie będzie blisko związany z innymi zaangażowanymi chrześcijanami. Trzecim krokiem zmierzającym do unicestwienia tego kłamstwa jest dostrzeżenie, jak często Bóg czyni

coś dobrego, nawet jeśli nie prowadzimy przykładnego życia. Praca, którą pomógł nam znaleźć, choroba, którą pomógł nam przezwyciężyć, wypadek na drodze, przed którym nas uchronił, wakacje, na które pomógł nam wyjechać - wszędzie tam znajdziemy odciski palców Boga, bo w ten właśnie sposób wyraża On swoją miłość do nas.

Na miejscu będzie tu przywołanie jednej z moich ulubionych piosenek z czasów, gdy uczęszczałem do szkółki niedzielnej. Jakkolwiek byłoby to krępujące, chcę, byś śpiewał ją sobie każdego dnia, jeśli musisz, i upewnił się, że zbytnio nie oddalasz się od tej prawdy: „Jezus mnie kocha! Wiem, bo mówi mi to Biblia". Bóg kocha cię bezwarunkowo. Nic, co kiedykolwiek byś zrobił, nie może tego zmienić. Skup się na tym i nie pozwól sobie nigdy myśleć inaczej.

Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika

Bratnie w stosunku do kłamstwa głoszącego, że na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć, jest kłamstwo dotyczące tego, że Bóg nie tylko nienawidzi grzechu (co jest prawdą), ale także nienawidzi grzesznika za to, że popełnił grzech. Innymi słowy, Bóg nie jest dość głęboki lub dość inteligentny albo dość mądry, by oddzielić to, kim jesteśmy, od tego, co robimy. On utożsamia te dwie rzeczy.

Kiedy uwierzymy w to kłamstwo, sprawiamy, że jeszcze trudniej jest nam odwrócić się od grzechu. Dlaczego? Ponieważ energia potrzebna, by odwrócić się od niego, zostaje zużyta przez skierowaną na siebie nienawiść, która nas niszczy. Podobnie jak z zapaśnikiem, który jest tak niezadowolony z walki, którą właśnie przegrał, że nie ma już dość energii, by zrobić coś więcej następnym razem.

Janice zmagała się z tym kłamstwem. Jest mężatką, matką trójki dzieci i od dawna chrześcijanką. Ona i jej mąż Dan spotykali się zaledwie przez kilka miesięcy, nim zaszła w ciążę. Nie wiedziała, co zrobić, czuła się rozdarta. Chrześcijańskie wartości i wiara podpowiadały

jej, że powinna urodzić dziecko i poślubić Dana. Jednak żadne z nich dwojga nie miało pewności, czy powinni się pobrać.

Pod naciskiem Dana Janice zdecydowała się na aborcję. Ponieważ czyn ten był tak bardzo niezgodny z jej sumieniem, czuła się winna i popadła w depresję. I pozostawała w takim stanie przez lata. Ona i Dan w końcu się pobrali i urodziły im się dzieci. Jednak Janice wciąż czuła do siebie nienawiść z powodu tego, co zrobiła przed laty. Nie mogła pozbyć się poczucia winy, które nosiła w sobie od momentu aborcji, i była przekonana, że Bóg nigdy jej nie przebaczy ani nigdy znów jej nie pokocha. Nie tylko wierzyła, że Bóg jej nienawidzi z powodu dokonanej przez nią aborcji, ale była również przekonana, że powinna sama siebie nienawidzić.

Podczas jej wizyt w moim gabinecie bolesne było dla mnie obserwowanie jej zmagań. Tak wiele uczuć pogrzebała i tak bardzo cierpiała z powodu nienawiści do samej siebie.

- Nie mogę sobie wybaczyć tego, co zrobiłam - mówiła niejednokrotnie.

- Czuje pani, że nie zasłużyła sobie, by dalej żyć - prawda?

Pokiwała głową i spojrzała na zmiętą chusteczkę, którą trzymała w dłoni.

- Nie zasługuję na wybaczenie.

- Zatem - odpowiedziałem - karze się pani poczuciem winy i depresją.

- Z pewnością Bóg nie chce, bym się zachowywała tak, jakby się nic nie stało! - wykrzyknęła. - Nie mogę uwierzyć, że chce, bym o tym zapomniała.

Przerwałem na chwilę, pozwalając jej zastanowić się przez chwilę. Potem zaś zapytałem:

- Czy naprawdę myśli pani, że Bóg chce, by do tego życia, które przestało istnieć w wyniku aborcji, dodawała pani jeszcze swoje zniszczone życie?

- Co pan ma na myśli? - spytała, szlochając.

- Czy wierzy pani w Boga, który chce, by odrzuciła pani swoje życie z powodu ciężkiego grzechu, który popełniła pani wiele lat temu? - odrzekłem.

- Nie - zapłakała - ale to wydaje się zbyt łatwe. Ktoś musi zapłacić za to, co zrobiłam, i tą osobą jestem ja.

- Chrystus zapłacił za to, co pani zrobiła, Janice.

- Co takiego?

- Chrystus zapłacił za pani aborcję swoim życiem. Nigdy nie byłaby pani w stanie odpłacić Bogu za to, co pani zrobiła, więc Chrystus zrobił to za panią. Czy teraz jest pani gotowa uznać, że to, co On zrobił, wystarczy?

Potrząsnęła głową i dalej szlochała.

- To, co zrobiłam, było tak bardzo złe! Nienawidzę się za to! Bóg mnie za to nienawidzi!

- Janice, Bóg pani nie nienawidzi. To nie jest w Jego stylu. On nienawidził tego, co pani zrobiła, ale zostało to pani przebaczone, gdy zwróciła się pani ku Chrystusowi. Bóg pragnie raczej, by była pani wdzięczna za ofiarę Chrystusa, niż by ją odrzucała. On chce panią uwolnić od samopotępienia. Nie chce natomiast, by przez całe życie płaciła pani za coś, co już zostało zapłacone. Czy jest pani gotowa dać temu wiarę? - naciskałem.

Zwróciła twarz w moją stronę z tym samym pustym spojrzeniem.

- To zbyt proste. Nigdy nie będę potrafiła wybaczyć sobie tego, co zrobiłam.

Janice nie mogła odpuścić. Przedłożyła worek pokutny i posypywanie głowy popiołem nad łaskę i przebaczenie i przykro mi to mówić, ale wciąż nienawidzi się za to, co zrobiła. Zamiast uwolnić się od poczucia winy i nienawiści do samej siebie, zgodziła się być w niewoli obu.

Biblijna przypowieść o kobiecie przyłapanej na cudzołóstwie jest mocnym dowodem na to, co Bóg myśli o „grzechu i grzeszniku". Przypomnijcie sobie, że faryzeusze i uczeni w prawie zachowywali się jak religijni policjanci Boga, osaczając osoby naruszające prawo moralne. Pochwycili cudzołożną kobietę i zaciągnęli ją przed oblicze Chrystusa, którego prawdopodobnie postrzegali jako w pewnym sensie moralnego szeryfa.

Zgodnie z przepisami żydowskiego prawa, za popełnienie cudzołóstwa kobieta powinna być ukamienowana na śmierć. Wiedząc to, uczeni w prawie i faryzeusze zadali Chrystusowi podstępne pytanie, co należy

uczynić. Jego reakcja była następująca: „Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem" (J 8,7). Oczywiście żaden nawet nie drgnął, choć mogę przypuszczać, że kilku z nich chętnie by to zrobiło. O co chodziło Chrystusowi? Wszyscy ludzie grzeszą i nie pomagamy grzesznikom, bijąc ich czy uśmiercając. Kiedy Chrystus mówił do kobiety, okazywał jej łaskę, ale też stawiał przed nią wyzwanie: „Ja ciebie nie potępiam. Idź i odtąd już nie grzesz" (J 8,11).

Grzech w sposób naturalny jest karą w kontekście konsekwencji, które za sobą pociąga. Jeśli będę się obżerał, naturalną konsekwencją tego grzechu będzie to, że przybiorę na wadze. Gdy nie zwracamy uwagi na naturalne konsekwencje grzechu, dobry Bóg także nas ukarze. Do dodatkowej kary, którą jest nienawiść do samego siebie i wynikające z tego nędzne życie, dochodzi masochizm i odejście od Biblii. Jak barwnie ujął to jeden z moich kolegów: to tak, jakby leczyć zwichniętą kostkę, waląc w nią żelaznym drągiem.

Jak więc będzie? Czy zamierzasz iść drogą Janice, nie akceptować Bożego przebaczenia i dalej płacić za grzechy, za które już zapłacono? Czy też zamierzasz podążać drogą Chrystusa, gdzie grzechy są przebaczane i gdzie okazujesz swój szacunek przez skierowanie do siebie słów: „idź i odtąd już nie grzesz"? Jeśli myślisz, że zbyt łatwo sobie odpuszczasz, wybierając drogę Chrystusa, pozwól, że poradzę ci, byś spróbował. Droga Chrystusa będzie cię kosztowała wszystko.

Ponieważ jestem chrześcijaninem, Bóg będzie mnie chronił przed bólem i cierpieniem

Jerry był jednym z tych chrześcijan, który modlą się do Boga, gdy wszystko jest w porządku, ale którzy czują do Niego żal, gdy coś jest nie tak. Kiedy stracił swoją firmę i stanął przed widmem bankructwa, coś było rzecz jasna nie w porządku. I Jerry był bardzo rozżalony. Kiedy przyszedł do mnie po poradę, jego nadrzędne pytanie podczas każdej wizyty brzmiało:

- Jak Bóg mógł dopuścić, by coś takiego mnie spotkało?

- Wydaje mi się, że przypuszcza pan, iż dobry Bóg nie mógłby dopuścić, by spotkało pana coś złego - powiedziałem.

Spoglądał na mnie z zabawnym wyrazem twarzy:

- Jak mógłby być dobry, gdyby dopuszczał, by spotkało mnie coś złego?

- Proszę pozwolić, że zadam to samo pytanie panu, i co pan na nie odpowie?

Nie miał gotowej odpowiedzi. W końcu rzekł:

- Być może odpłaca mi w ten sposób za jakiś grzech, który popełniłem.

Odczekałem chwilę.

- Zatem wszyscy bylibyśmy przypiekani na żywym ogniu, prawda?

- Ma pan rację. Przypuszczam, że nie o to chodzi. Ale o co innego mogłoby chodzić? - Jerry wyglądał na naprawdę zakłopotanego.

Mówi się nam, że bycie chrześcijaninem oznacza zawsze radość, pokój i zadowolenie. Po dziecinnemu błędnie interpretujemy to w ten sposób, że chrześcijanin nigdy nie będzie miał kłopotów, nigdy nie doświadczy bólu, a przynajmniej nie przyjmie to poważniejszej postaci. Nierozumnie wierzymy, że Bóg uchroni nas przed utratą pracy, zapadnięciem na poważną chorobę czy innymi złymi rzeczami. Chcemy w to wierzyć, więc wierzymy.

Spotkałem wielu podobnych do Jerry'ego chrześcijan, których „wiara" stawała się źródłem goryczy i pretensji w chwili, gdy nie wiodło im się w życiu. Wypluwamy cały jad z naszych dusz na Boga, kiedy nie przybywa nam na ratunek, tak jakby był niebiańskim rycerzem w błyszczącej zbroi. My, jako biedne ziemskie dziewice, oczekujemy, że On nas uratuje przed zionącymi ogniem smokami, ponieważ myślimy, że bycie chrześcijaninem daje gwarancję, iż życie nigdy nas nie zrani.

Prawda jest zaś taka, że życie jest trudne dla każdego, tak samo dla chrześcijanina, jak i dla niechrześcijanina. Wiara w Boga nie oznacza, że nie będziesz mieć kłopotów. Bycie chrześcijaninem oznacza nawet więcej kłopotów, z dwu podstawowych powodów: po pierwsze, masz

umrzeć dla swoich własnych egoistycznych pragnień i żyć dla Boga i na Jego warunkach, po drugie, za stawanie po stronie Chrystusa będziesz prześladowany przez świat, który Go odrzuca. Umrzeć dla siebie i cierpieć z powodu Chrystusa to dwie nieuniknione rzeczywistości chrześcijańskiego życia, które sprawiają, że jest ono trudne.

Podstawową pociechą, którą niesie z sobą chrześcijaństwo, nie jest zapewnienie, że nasze życie na ziemi potoczy się dobrze. Z pewnością tak nie będzie. Podstawową pociechą gwarantowaną przez chrześcijaństwo jest to, że, jakkolwiek źle potoczyłoby się nasze życie, Bóg pomoże nam w potrzebie, a gdy umrzemy, czeka na nas życie wieczne. Zarówno jedno, jak i drugie daje nam prawdziwą nadzieję.

Czy jednak my, chrześcijanie, nie zasługujemy na mniej bólu i cierpienia tylko z tego powodu, że jesteśmy chrześcijanami? Nie! Po tysiąckroć nie! Każdy, kto wybiera chrześcijaństwo po to, by łatwiej przejść przez życie, głęboko się myli. Sam Chrystus zstąpił z nieba i ogromnie cierpiał na ziemi. Jeśli ktokolwiek zasłużył na to, by być chroniony przed bólem, który niesie życie, to właśnie On. Chrystusowi nie oszczędziło ono jednak ciosów.

Rozmawialiśmy o tym z Jerrym.

- Jerry, jest mi ogromnie przykro w związku z tym, co się stało z pańską firmą, a także z powodu bankructwa, które panu grozi. Nie życzyłbym tego nikomu. Wiem, że bardzo cierpi pan z tego powodu, i nic dziwnego. Z mojego punktu widzenia ważne jest jednak, że w efekcie cierpi też pańskie życie duchowe.

- Co pan ma na myśli? - spytał.

- Jedna sprawa to kwestia przetrwania trudnych czasów. Druga zaś to żal do Boga z powodu tego, co się stało. Mam wrażenie, że póki wszystko szło po pana myśli, Bóg był wspaniałym facetem i wychwalał Go pan pod niebiosa. Kiedy jednak upadła pana firma, a wraz z nią stracił pan fortunę, pierwszą osobą, do której poczuł pan żal, był Bóg.

- Chce pan powiedzieć, że powinienem zrobić dobrą minę do złej gry, i cieszyć się, jak mówi Biblia? - odrzekł.

- I tak, i nie. Robić dobrą minę do złej gry? Ani o to nie chodzi, ani to nie pomoże. Okłamywałby pan siebie i innych, zachowując się

tak, jakby był pan zadowolony z tego, co się stało. Nikt nie czułby się tak w bolesnej sytuacji i nikt nie powinien się tak czuć. Ale cieszyć się? Tak, tak właśnie powinien pan postąpić. Czy wie pan, co to tak naprawdę oznacza? - spytałem.

- Myślałem, że to znaczy, iż powinniśmy się cieszyć z wszystkiego. Ale z tego, co pan właśnie powiedział, wynika, że nie o to chodzi?

- Tak. Ten werset Biblii mówi, że cokolwiek ci się przydarza i jakkolwiek złe by to było, połącz to z radością. Innymi słowy, połącz swoje cierpienie z radością - radością, która ma podstawę w tym, że Bóg jest wciąż Bogiem, wciąż cię kocha, jest potężniejszy niż wszystko, co spotyka cię w życiu, a także w tym, że niezależnie od tego, co spotyka cię tu, na ziemi, któregoś dnia pójdziesz do nieba, gdzie cierpienie się skończy.

- Zatem chrześcijanie nie powinni wybielać złych rzeczy, które ich spotykają, tylko nie zapominać o tych dobrych, które wciąż są? Czy tak?

- Tak, dokładnie tak. Chrystus nie upiększał zła, które spotykało Go w życiu. On płakał nad nim, był zły z jego powodu, czuł się zraniony. Zawsze zwracał się do Boga Ojca i otrzymywał pociechę i pomoc. Nigdy nie był rozgoryczony i nie odchodził.

Jerry wyglądał na zaskoczonego. Słyszał, co do niego mówiłem, i zabolało go to. Zdał sobie sprawę, że oczekiwał od Boga, iż Ten będzie go chronił przed złymi rzeczami. Zrozumiał, że czuł się rozgoryczony, gdy Bóg tego nie robił. Jerry uświadomił sobie, że wybrał odejście od Boga w związku ze swoimi problemami, zamiast zwrócić się do Boga z prośbą o pomoc. Przyjęcie tego wszystkiego do wiadomości sprawiło, że Jerry pozwolił Bogu pocieszyć się wtedy, gdy tego potrzebował, zamiast Go odpychać. Jerry był na dobrej drodze do tego, by jego wiara była zdrowsza, i radził sobie ze swoimi problemami raczej konstruktywnie niż destruktywnie.

„Na świecie doznacie ucisku" (J 16,33) - powiedział kiedyś Chrystus, zawierając w tych kilku słowach wielką prawdę, znajdującą się na przeciwnym biegunie w stosunku do kłamstwa: „Bóg będzie mnie chronił przed bólem i cierpieniem". Jeśli wymagamy, by życie było

wolne od bólu, prawie automatycznie będziemy rozgoryczeni, jeśli tak się nie zdarzy. I będziemy to odnosić do Boga, jedynej osoby, która chce nam pomóc, kiedy cierpimy.

Wszystkie moje kłopoty są skutkiem moich grzechów

Już od czasów Hioba ludzie słyszą i wierzą, że wszystkie ich osobiste problemy są zawsze spowodowane przez grzechy. Harold padł ofiarą tego samego starego kłamstwa.

- Wiem, skąd te wszystkie kłopoty - powiedział - to za karę.

Harold był dystyngowanym starszym panem, od niedawna moim pacjentem - i od takiego stwierdzenia rozpoczął jedno z naszych spotkań.

- Za karę? A kto pana karze? - spytałem.

- Bóg - odpowiedział szybko.

- Za co? - spytałem.

- No cóż - odpowiedział z rezerwą - nie wiem tego na pewno. Jestem jednak przekonany, że jest to coś, co możemy sobie wyobrazić. Tylko to ma sens.

- Czy wierzy pan, że ludzie mają kłopoty tylko dlatego, że zgrzeszyli?

- Tak, to się trzyma kupy.

- Zatem złe rzeczy przytrafiają się tylko złym ludziom? Dobrzy ludzie nigdy nie mają żadnych kłopotów?

- Nie, nie to powiedziałem. Dobrzy ludzie też mają kłopoty... - zastanawiał się przez chwilę i w końcu strzelił palcami - ale może oni nie są tak dobrzy, jak się wydaje?

- A źli ludzie, którzy unikają kary za okropne zbrodnie, nie są wcale tak źli?

- Nie, nie. Widzi pan, nie wiem. Jestem jednak pewien, że jest jakieś wyjaśnienie - powiedział, machając ręką.

My, ludzie, lubimy wszystko wyjaśniać. Lubimy sobie nawzajem tłumaczyć wszechświat, mieć o nim choć mgliste pojęcie. Wierzymy, że wszystko musi mieć jakąś przyczynę. Jeśli ją znamy, wydaje się nam, że lepiej kontrolujemy sytuację. Bardzo łatwo uwierzyć w to, że powodem wszystkich naszych kłopotów jesteśmy my sami (w znajdujące się na przeciwnym biegunie kłamstwo, że powodem wszystkich naszych kłopotów są inni, równie łatwo uwierzyć). Jeśli byłaby to prawda, jedyne, co mielibyśmy robić, by uniknąć problemów, to być dobrzy. Jednak nawet jeśli jesteśmy „dobrzy", wciąż mamy problemy.

Oczywiście, jak zawsze, kłamstwo to ma oparcie w rzeczywistości. Kiedy grzeszysz (kłamiesz, kradniesz, popełniasz cudzołóstwo), mogą z tego wyniknąć kłopoty. Ale grzechy innych ludzi też mogą spowodować problemy. Jeśli twój partner biznesowy postanowi przelać pieniądze na konto w szwajcarskim banku, zamiast zapłacić rachunki, ty będziesz z tego powodu cierpieć.

Czasem mamy kłopoty, a nikt nie zgrzeszył! Na przykład w dom twoich przyjaciół uderzył piorun - wypalił dziurę w dachu, zniszczył przewody elektryczne i niektóre urządzenia. Mieli w związku z tym wiele kłopotów, a nikt nie grzeszył! Nawet w sytuacjach podobnych do tej, niektórzy chrześcijanie są gotowi myśleć: Musieli zrobić coś złego, bo inaczej Bóg nie dopuściłby do tego nieszczęścia. Jeśli Bóg odpłacałby nam za nasze grzechy, zsyłając pioruny, już dawno wszystkie domy w naszym kraju by spłonęły!

Możemy dostrzec tę prawdę w posłudze Chrystusa. Jego uczniowie musieli wierzyć, że powodem wszystkich kłopotów są grzechy. Gdy ujrzeli mężczyznę niewidomego od urodzenia, spytali Chrystusa: „Rabbi, kto zgrzeszył, że się urodził niewidomy - on czyjego rodzice?".

„Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego" - odpowiedział Jezus - „ale [stało się tak], aby się na nim objawiły sprawy Boże" (J 9,2-3). Cóż za zadziwiające stwierdzenie - człowiek był niewidomy i niczyj grzech nie był tego przyczyną! Był niewidomy, aby Bóg mógł okazać swoją moc, przywracając mu wzrok.

Jakakolwiek jest przyczyna kłopotów, podstawowy wniosek, który możemy z tego wyciągnąć, jest taki, że Bóg może wyprowadzić

z tego dobro. Taka prawda kryje się za słowami: „Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra" (Rz 8,28). Jeśli sprowadzam na siebie kłopoty, grzesząc, Bóg może to wykorzystać dla mojego dobra. Jeśli nikt nie zgrzeszył, a ja mimo to mam kłopoty, Bóg może to wykorzystać dla mojego dobra.

Wyzwanie, przed którym w tym momencie stajemy, polega na uczciwym przeanalizowaniu korzeni danego problemu. Jeśli u jego źródeł tkwi nasz grzech, musimy za niego żałować. Jeśli zaś przyczynąjest czyjś grzech lub też nikt tu nie zgrzeszył, wówczas musimy przestać się czuć odpowiedzialni i skupić się na rozwiązywaniu problemu z Bożą pomocą najlepiej, jak potrafimy. Alternatywąjest poczucie winy z powodu czegoś, czego nie spowodowaliśmy - a wszystko przez tkwiące u źródeł kłamstwo.

Harold zaczął to pojmować podczas naszych spotkań.

- Rozumiem, że pana kłopoty są związane z tym, że ostatnio został pan zwolniony z pracy. Przez ostatnie dwa miesiące nie był pan w stanie znaleźć sobie nic nowego. Otrzymał pan odprawę w wysokości trzymiesięcznego wynagrodzenia, ale jeśli szybko pan czegoś nie znajdzie, będzie musiał znacząco zmienić styl życia. Czy tak? - spytałem.

- Tak, to wszystko prawda. Za siedemnaście lat ciężkiej pracy i poświęcenia, podziękowali mi, zwalniając mnie. Został mi miesiąc, a na horyzoncie nie widać żadnej pracy.

- I jest pan przekonany, że wszystko to spowodował jakiś grzech, który pan popełnił?

- Tak.

- Jaki grzech? - spytałem.

- Nie wiem - odpowiedział, przyjmując postawę obronną.

- Ale coś pan podejrzewa, prawda? - podpuszczałem go.

- Czasem popijam. Zastanawiam się, czy nie jest to z tym związane.

- Coś jeszcze?

- Walczę z tym, że oglądam w telewizji filmy, których nie powinienem oglądać - wyznał.

- Pornograficzne?

- Tak.

- Bardzo często?
- Zbyt często.
- Coś jeszcze? - spytałem.
- Czasem wychodzę z siebie i brzydko odnoszę się do żony.
- Coś jeszcze? - dopytywałem.
- Oczywiście jest jeszcze kilka rzeczy, z których nie jestem dumny, ale najistotniejsze jest picie, oglądanie zakazanych filmów, wybuchowość i przeklinanie - zapewnił.
- I wierzy pan, że Bóg pozbawił pana pracy, by go za to wszystko ukarać?
- Tak to czuję - odpowiedział.
- Czy wierzy pan, że każda inna osoba, którą zwolniono z firmy, też została ukarana za swoje grzechy? - spytałem.
- No cóż, każdy grzeszy... - odrzekł, jąkając się.
- Tak, wiem, ale czy myśli pan, że każdy, kto został zwolniony, został zwolniony dlatego, że Bóg go karał za grzechy?
- Nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Nie, nie sądzę, żeby taki był powód wszystkich zwolnień.
- Dlaczego więc niektórzy ludzie zostają zwolnieni, choć nie popełnili grzechu?
- Firma podjęła kiedyś błędne decyzje i z tym są związane obecne zwolnienia. Zwalnia ludzi, żeby przetrwać.
- Mógłby więc pan powiedzieć, że grzechy kierownictwa firmy doprowadziły do tego, że niektóre osoby zostały zwolnione?
- Tak, być może - przyznał.
- A jakie jeszcze mogą być powody tego, że ludzie są zwalniani - niezwiązane z ich grzechami?
- No cóż, w działce komputerowej jest bardzo duża konkurencja i - jak wiele innych firm - musimy stawić czoło temu, że zapotrzebowanie na komputery, które wytwarzamy, nie jest tak duże, ponieważ tak wiele firm je produkuje. Zwolnienia są więc częściowo związane z tym, że nasze zyski zmalały i ta tendencja może się utrzymać.
- Proszę pozwolić, że to skomentuję. Nie twierdzę, że Bóg nie dyscyplinuje pana za pańskie grzechy, pozbawiając pana pracy. Grzechy,

z którymi pan walczy, mogą być przyczyną utraty zatrudnienia. Myślę jednak, że równie prawdopodobne jest, że nie ze swojej winy stracił pan pracę i że nie miały na to wpływu pana grzechy. Bóg radzi sobie zapewne z nimi w inny sposób. W innym wypadku trudno by było znaleźć chrześcijanina, który ma pracę.

- Zatem mogę mieć rację. Mogłem stracić pracę, bo Bóg próbuje mnie zdyscyplinować?

- Tak, ale proszę też pamiętać o tym, co jeszcze powiedziałem. Wydaje mi się nieprawdopodobne, że On to robi, a bardziej prawdopodobne jest, że przyczyną są złe decyzje biznesowe podjęte w pańskiej firmie i kryzys na rynku komputerowym. Mówiąc to, nie próbuję doprowadzić do tego, by mniej się pan skupiał na grzechach, o których pan wspominał. Myślę po prostu, że mógł pan poddać się bardzo niebiblijnemu sposobowi myślenia, który być może poróżnił pana z Bogiem i pozbawił jakiejkolwiek nadziei na to, że chce On pomóc panu w znalezieniu pracy.

- Co pan ma na myśli?

- No cóż, podążając pańskim torem myślenia, jeśli Bóg miałby pozbawić pana pracy z powodu tych grzechów, miałoby to sens tylko wtedy, gdyby nie pomógł panu w znalezieniu pracy, póki nie będzie pan żałował za grzechy. Czy myśli pan, że On zostawia ludzi, którzy chcą pracować, bez jedzenia, dachu nad głową i ubrania po to, by zwrócić ich uwagę na grzech?

- Pewnie nie. W innym wypadku, jak pan powiedział, wielu chrześcijan powinno być bezdomnych, głodnych i nagich.

Tak, osobiste grzechy powodują osobiste problemy. Możemy stracić pracę, ponieważ postępujemy w niej nieodpowiedzialnie. Jednak grzechy innych ludzi również mogą być przyczyną naszych kłopotów. Możemy je też mieć czasem, gdy nikt nie zgrzeszył. Wyzwanie polega na tym, by próbować pamiętać, że deszcz pada „na sprawiedliwych i na niesprawiedliwych", i nie przypuszczać, że za każdym razem, kiedy mamy problem, musi to być tylko nasza wina. „Przyjaciele" Hioba oskarżyli go i byli w błędzie.

Moim chrześcijańskim obowiązkiem jest zaspokajanie potrzeb innych

Bob, mój przyjaciel pastor, jest bystrym, wyrażającym się jasno, uprzejmym i troskliwym człowiekiem, który bardzo kocha ludzi. Przez trzynaście lat swojej posługi pomógł dosłownie tysiącom cierpiących osób. Pewnego dnia wpadł do mojego gabinetu, a ja szybko dostrzegłem, że teraz to on cierpi. Jego spojrzenie było puste, a plecy pochylone. Wyglądał na człowieka w depresji. Prezentował wszystkie oznaki wypalenia.

- Bob - powiedziałem, wskazując, by usiadł - co się dzieje?

- Nie spałem wiele ostatniej nocy. Właściwie nie spałem dobrze przez cały tydzień. Mój telefon dzwonił prawie każdego wieczoru, kiedyś nawet odezwał się w środku nocy. Musiałem udawać się do różnych osób z pomocą - powiedział, opadając na kozetkę. - Kłopot w tym, że w ciągu dnia nie mam czasu, by chwilę odpocząć. Ciągle szukamy drugiego pastora do pomocy, a młody pastor właśnie odszedł. Czasem sobie myślę, że powinienem wkładać do pracy siedmiomilowe buty - westchnął.

Nie stracił zupełnie poczucia humoru - pomyślałem.

Ciągnął dalej.

- Dzisiaj nie miałem siły wstać z łóżka. Po prostu nie mogłem się ruszyć. Nie podniosłem się do południa, więc wpadłem, by się z tobą spotkać.

Bob miał kłopoty. Starając się służyć Bogu, cierpiał na poważne fizyczne, emocjonalne i duchowe wypalenie, a wszystko to uniemożliwiało mu kontynuowanie posługi. Jak to się mówi, anioł nie człowiek. Bob tak ciężko pracował, by zadowolić Boga i każdego człowieka, że sam siebie zniszczył.

Bob cierpiał z powodu kłamstwa, które głosi, że „chrześcijanie nigdy nie mówią »nie«", i tę płytę wielu z nas odtwarza w swoim umyśle każdego dnia. Członkini naszego Kościoła zadzwoniła do mnie i po-

prosiła, bym odwiedził rodzinę, która niedawno zamieszkała w sąsiedztwie. Prośba była słuszna, ale moja głowa i serce mówiły mi, że nie mam na to czasu. Ponieważ jednak czułbym się winny, mówiąc „nie", powiedziałem „tak". Głupio mi przyznać, ale kartka z nazwiskiem i adresem rodziny leżała na moim biurku przez dwa miesiące i wołała: „Chris, powiedziałeś, że to zrobisz". I jak myślicie? Nie zrobiłem tego. Nie podchodząc uczciwie do moich priorytetów i ograniczeń, powiedziałem „tak", kiedy powinienem powiedzieć „nie" - wszystko przez błędną płytę, która wciąż odtwarzała w mojej głowie kłamstwo „dobry chrześcijanin nigdy nie mówi »nie«".

Bóg wzywa nas do wzięcia na siebie Jego jarzma, mówi „jeden drugiego brzemiona noście", ale mówi nam się też, że każdy ma nieść swoje własne brzemię. Mamy pomagać innym, ale nie robić za nich wszystko. Wielu z nas zapomina, że możemy zrobić tylko to, co jesteśmy w stanie uczynić, by zaspokoić potrzeby innych. Jesteśmy skłonni zapominać, że Chrystus powiedział: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie na siebie moje jarzmo i uczcie się ode Mnie (...). Albowiem słodkie jest moje jarzmo, a moje brzemię lekkie" (Mt 11,28-30). Chrystus miał do wykonania najważniejszą pracę na ziemi i określał swoje brzemię jako „lekkie". Wspaniałe! Mimo tych słów, wielu z nas czyni z chrześcijaństwa ciężar i znój, próbując być wszystkim dla wszystkich - wieść życie, jakiego nikt przy zdrowych zmysłach nie chciałby dla siebie ani kogokolwiek innego.

Kiedy słyszę, jak moi pacjenci walczą z kłamstwem „nigdy nie mów »nie«", zawsze myślę o przypowieści o Marii i Marcie. W swoich wysiłkach, by być doskonałą gospodynią, Marta uwijała się, przygotowując różne rzeczy dla ważnego gościa - Jezusa. W tym czasie Maria siedziała spokojnie u stóp Chrystusa, słuchając Go i radując się Jego obecnością. Marta zaczęła - jak uczyniłoby wielu z nas - żalić się Chrystusowi, że Maria jej nie pomaga. „Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu? Powiedz jej, żeby mi pomogła" (Łk 10,40) - prawie wykrzyczała Jezusowi. Maria wyprowadziła ją z równowagi, Jezus także.

Pamiętacie odpowiedź Jezusa? „Marto, Marto, martwisz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba mało albo tylko jednego. Maria obrała najlepszą cząstkę, której nie będzie pozbawiona" (Łk 10,41-42).

Myślę, że możemy wyciągnąć z tego ważną lekcję życiową- Chrystus nie chce, aby ktokolwiek z nas był tak zaprzątnięty działaniem, że przestanie być. Marta zrobiła wszystko, co trzeba, Maria zrobiła to, co najważniejsze. Jedna kobieta miała zszargane nerwy i była sfrustrowana. Druga była spokojna, chłodna i skupiona.

Bob, sługa wszystkich ludzi, stracił to z pola widzenia. Był tak zajęty, służąc Chrystusowi, że zaniedbał przebywanie u stóp Chrystusa. Był tak zajęty mówieniem „tak" ludziom, że musiał powiedzieć „nie" Bogu. Był tak zajęty pomaganiem innym, że właściwie nie pomógł sobie. Znaki, że coś złego się dzieje, były wszędzie wokół, i Bob zaczynał je dostrzegać.

- Powiedziałeś coś ciekawego, co - jak myślę - tłumaczy, dlaczego cierpisz na depresję i czujesz, że nie dasz rady - zasugerowałem.

- Naprawdę? Co to było? - spytał.

- Powiedziałeś, że musiałbyś mieć siedmiomilowe buty, żeby zdążyć wszystko zrobić. To bardzo wnikliwe spostrzeżenie - powiedziałem, próbując go wesprzeć.

- Tak właśnie się czuję. Przeskakuję od jednej sprawy do drugiej i nigdy nie mam chwili spokoju. Gdy dzień się kończy, jestem zupełnie wyczerpany. Nie mogę tak dalej funkcjonować - przyznał.

- Wiesz, nie pamiętam, żeby gdziekolwiek w Biblii napisano, że Chrystus dokądkolwiek biegł, a ty?

- Co masz na myśli? - spytał Bob.

- Myślę, że wiesz, o co mi chodzi - odpowiedziałem.

- Chrystus nigdy się nie śpieszył, prawda? - utwierdzał się.

- To ty mi to powiedz. To ty jesteś teologiem - odpowiedziałem żartobliwie.

- OK, rozumiem. Śpieszę się, wyczerpując się w imię Pana, jakbym musiał być wszystkim dla wszystkich. Myślę, że są mi potrzebne buty siedmiomilowe, ponieważ jestem zbyt zajęty.

- Hej, stary, jesteś całkiem dobrym pacjentem. Tak, jesteś zbyt zajęty i dlatego się wypaliłeś. Zachowujesz się jak Marta, podczas gdy powinieneś być bardziej podobny do Marii - zasugerowałem.

- Nie sugerujesz mi przypadkiem, że powinienem być bliżej mojej „kobiecej" natury, prawda? - powiedział Bob, pokazując, że może być całkiem zabawnym facetem.

- Nie, ale mówię ci, że póki nie zwolnisz, nie zaczniesz mówić ludziom „nie" i nie przestaniesz dźwigać na barkach problemów całego świata, nigdy nie poradzisz sobie z tym jako pastor. Jest czas odpoczynku i równowagi, czy tego chcesz, czy nie, i czy członkom twojego Kościoła się to podoba, czy nie - rzuciłem mu wyzwanie, wiedząc, że Bobowi łatwiej będzie to powiedzieć niż zrobić.

- Możesz mi przepisać kilka recept, tak bym mógł powiedzieć parafianom, że mi to zaleciłeś? - odpowiedział ze śmiechem.

- Z przyjemnością.

Nie istnieje żadne magiczne zaklęcie, wskazujące, kiedy mówić „tak", a kiedy „nie" w życiu. Chciałbym, żeby coś takiego było. Czasami decyzja, co wybrać, wymaga mądrości Salomona. I dlatego musimy zgiąć kolana i modlić się do Boga, by pomógł nam podjąć właściwą decyzję. Chodzi tu o to, że nie oczekuje się od ciebie, że odpowiesz „tak" na każdą prośbę, niezależnie od tego, jak bardzo byłaby uzasadniona. Chrystus nie zawsze mówił „tak". Nie zaspokajał każdej potrzeby, którą widział. Nie starał się zadowolić wszystkich. W efekcie Jego brzemię było lekkie. On nigdy nie biegł.

Czy biegniesz? Czy zawsze się śpieszysz? Czy bierzesz na siebie więcej niż to, czemu jesteś w stanie podołać, ponieważ wierzysz kłamstwu, że chrześcijanin nigdy nie mówi „nie"? Naucz się mówić „nie". Zdejmij swoje buty siedmiomilowe.

Dobry chrześcijanin nie odczuwa złości, zaniepokojenia ani nie popada w depresję

Wyobraź sobie - jeśli możesz - że przechodzisz przez ulicę i nagle prosto na ciebie pędzi samochód, który nie wiadomo skąd się wziął. W tym momencie doświadczasz silnej reakcji typu „walka albo ucieczka". Ciało otrzymuje zastrzyk adrenaliny, źrenice się rozszerzają, oddech staje się płytki, a mięśnie się napinają. Emocjonalnie czujesz ekstremalny lęk, jakbyś nurkował. Czy w tej chwili powiedziałbyś, że twoja wiara w Boga jest słaba?

A teraz wyobraź sobie inną sytuację. Dzwoni telefon, podnosisz słuchawkę i z drugiej strony słyszysz płaczącego męża swej najlepszej przyjaciółki. Okazuje się, że dzwoni, aby ci powiedzieć, iż twoja najlepsza przyjaciółka (25 lat) zginęła tego ranka w czołowym zderzeniu samochodów. Natychmiast czujesz się przygnieciona przez smutek i żal i odkładając słuchawkę, przeżywasz większą niż kiedykolwiek w życiu depresję. Czy w tej chwili powiedziałabyś, że twoja wiara w Boga jest słaba?

I jeszcze inna sytuacja. Wracasz do domu po długim dniu w pracy, otwierasz drzwi, wchodzisz i widzisz, że pod twoją nieobecność ktoś się włamał. Wszystko jest przewrócone do góry nogami, wiele rzeczy zostało zniszczonych, a cenne przedmioty skradziono. Czujesz złość. Czy w tej chwili powiedziałbyś, że twoja wiara w Boga jest słaba?

Zadaję te pytania, ponieważ wielu chrześcijan cierpi z powodu innego kłamstwa. To kłamstwo polegające na przekonaniu, że zawsze gdy odczuwasz złe lub bolesne emocje, automatycznie grzeszysz i okazujesz, że twoja wiara w Boga jest słaba. Innymi słowy, zawsze gdy odczuwasz niepokój, depresję lub złość, grzeszysz i tracisz wiarę.

To nieprawda!

Bóg uczynił z nas istoty emocjonalne i dał nam szerokie spektrum emocji, które odczuwamy. Niektóre z nich to spokój, radość, zadowolenie i szczęście. Jednak Bóg obdarzył nas też takimi, które

niekoniecznie chcemy odczuwać: złością, smutkiem, depresją i niepokojem. Otrzymujemy je w jednej przesyłce, zatem nie możemy doświadczać tych „dobrych", jeśli nie chcemy doświadczać także tych „złych".

W niektórych domach i Kościołach uczy się jednak, że jeśli odczuwasz złe emocje, coś jest z tobą nie tak. Jeśli odczuwasz złość, musiałeś popełnić jakiś grzech. Jeśli popadasz w depresję, musi ci brakować wiary. Jeśli czujesz niepokój, powinieneś się pozbierać i głębiej uwierzyć. W niezdrowych domach i Kościołach te emocje są z nas wypierane i pozwala nam się odczuwać tylko te, które innym nie zagrażają.

Wiara w to, że nie powinniśmy odczuwać bolesnych emocji, często skutkuje „wypieraniem". Wypieranie polega na głębokim ich skrywaniu i tłumieniu. Jednak uczucia te w rzeczywistości nie znikają. Przez chwilę mogą tkwić w ukryciu, ale są gotowe wyjść na światło dzienne, kiedy zmęczą nas wysiłki podejmowane w celu ich wyparcia lub gdy wyzwoli je jakiś zewnętrzny kryzys. Wreszcie, kiedy zbyt wiele uczuć zostaje wypartych, ma to dwa złe skutki. W pierwszym wypadku dana osoba odczuwa depresję, jest wycofana i nie ma nadziei. W drugim wypadku, gdy mamy do czynienia ze zbyt długim wypieraniem, dochodzi do erupcji emocji i człowiek jest wrogo usposobiony, rozwścieczony i agresywny.

Pełni dobrej woli chrześcijanie mogą nas do tego wypierania zachęcać, jeśli nie są rozważni. Być może nie mogą znieść widoku naszego bólu, próbują go więc oddalić. Może uważają, że nie powinniśmy doświadczać bólu. Cokolwiek jest motywem ich działań, w efekcie mogą wygłaszać poniższe banały:

- „Nie musisz być przygnębiony. Bóg o tobie nie zapomniał. Rozchmurz się".
- „Taka jest Boża wola, bądź więc szczęśliwy. Wszystko się dobrze skończy".
- „Gdybyś naprawdę zaufał Bogu, nie odczuwałbyś takiej złości".
- „Dlaczego się tak boisz? Bóg nad wszystkim panuje!".

No cóż, Bóg o nas nie zapomniał, nie oznacza to jednak, że pewne sytuacje nie powinny nas przygnębiać. Tak, być może coś się zdarzyło z woli Boga, ale nie oznacza to, że musimy być szczęśliwi. Nawet jeśli ufamy Bogu, są rzeczy, o które warto się złościć. Owszem, Bóg nad wszystkim panuje, ale jeśli ktoś idzie naprzeciwko mnie z groźnym wyrazem twarzy i pistoletem w dłoni, będę odczuwać lęk. Sedno tkwi w tym, że są rzeczy, o które warto się niepokoić, a to, że się niepokoimy, nie oznacza, że jesteśmy chorzy psychicznie albo że brak nam wiary w Boga.

Przez mój gabinet przewinęło się sporo osób, które wypierały swe uczucia. Niektórzy robili to tak długo, że czuli się emocjonalnie wypaleni. Doskonałym przykładem była czterdziestoletnia Ann. Przez pierwszych kilka minut jednej ze swych wizyt siedziała na kozetce i obgryzała paznokcie.

- Ann - spytałem w końcu - co słychać u pani?

Zwykle opowiadała mi o drobiazgach, nigdy nie wspominała o tym, dlaczego tak naprawdę do mnie trafiła - o tym, że wykryto u niej raka. Od momentu postawienia diagnozy czuła lęk, przygnębienie, nawet złość, jednak nakładała maskę i zachowywała się, jakby wszystko było w porządku. Jednakże podczas jednej z wizyt dzięki drobnym uwagom dotarła do sedna sprawy. Przyznała, że zachorowanie na raka przewróciło jej życie do góry nogami, ale jako chrześcijanka czuła, że powinna „uznać to za powód do radości" i nie powinno jej to wyprowadzać z równowagi.

-Ann, nie ma nic złego w odczuwaniu złości, smutku i strachu, jeśli się ma raka - sprzeciwiłem się.

- Jeśli naprawdę ufam Bogu, nie sądzę, abym naprawdę powinna to czuć - odpowiedziała.

-Ann, zostaliśmy stworzeni przez Boga, by odczuwać silne emocje w obliczu poważnych problemów, takich jak te, których teraz pani doświadcza - powiedziałem spokojnie. - To zdrowe pozwolić sobie na smutek w obliczu zachorowania na raka. Dobrze jest też się złościć. Strach też jest tu czymś normalnym.

- Jako chrześcijanka powinnam dziękować za wszystko, cieszyć się ze wszystkiego. Czyż nie tak? - spytała.

- Tak, nawet w najgorszych okolicznościach zawsze znajdzie się coś, za co można być wdzięcznym i z czego można się cieszyć. Ale wydaje się, że dla pani oznacza to, że równocześnie nie można się martwić.

Skrzyżowała ramiona i spojrzała na mnie.

- Czy chce pan powiedzieć, że można być wyprowadzonym z równowagi i równocześnie być wdzięcznym i cieszyć się?

- Tak, choć nie jest to łatwe.

- Nie wydaje się w porządku czuć równocześnie złość i smutek oraz wdzięczność - przyznała.

- To niełatwe, ale możliwe. Proszę zobaczyć, czy gdy Chrystus był tutaj, reagował emocjonalnie?

- Tak, oczywiście.

- Czy zawsze okazywał „pozytywne" emocje?

- Nie, nie sądzę.

- Co więc z tego wynika?

- Że być wyprowadzonym z równowagi jest OK.

- Czy myśli pani, że Chrystus był w stanie być smutny, zły lub zraniony i równocześnie zadowolony i wdzięczny, a nawet radosny?

- Chyba tak.

- No właśnie, mamy więc tu lekcję: „Chrześcijanin może czuć bolesne emocje i wciąż być wdzięczny, a nawet radosny". Jak to brzmi?

- Tak, to brzmi dobrze, ale...

Jeśli bolesne emocje są oznaką słabej wiary, w jaki sposób wyjaśnimy to, że Chrystus wyrażał silne, bolesne emocje? Płakał, gdy umarł Łazarz. Kiedy modlił się w ogrodzie Getsemani, powiedział do uczniów: „Smutna jest dusza moja aż do śmierci" (Mt 26,38). Krzyczał i przewracał stoły, kiedy był zły na handlujących w świątyni. To dość silne emocje, nie uważasz? Jeśli one są oznaką tego, że jesteś niedojrzały, chory psychicznie i pozbawiony wiary, to i Chrystus musiałby taki być.

Teraz proszę pozwolić mi powiedzieć jeszcze coś. Jeśli dobrze i zdrowo jest czasem odczuwać smutek, złość i lęk, prawdą jest również, że czasami (często?) odczuwamy je w takiej postaci, że może to sugerować, iż jesteśmy niedojrzali, nasze emocje są niezdrowe, a wiara słaba. Jak możemy odróżnić te sytuacje? Proponuję zadanie sobie trzech

pytań: Jak często odczuwam te emocje? Jak bardzo są one intensywne? Jak długo trwają one we mnie?

Jeśli bolesne emocje pojawiają się często, powinno to nas skłonić do zadania sobie pytania: co się dzieje? Na przykład niektórzy chrześcijanie są stale zaniepokojeni, niezależnie od okoliczności. Taka chroniczna obawa jest dowodem braku dojrzałej wiary w to, że Bóg panuje nad wszechświatem i nigdy nie pozwoli, byśmy mieli kłopoty zbyt wielkie, by sobie z nimi poradzić z Jego pomocą. Bolesne uczucia, które pojawiają się zbyt często, stanowią ostrzeżenie, że masz problem.

Przykre emocje, które trwają zbyt długo, sygnalizują kłopoty psychologiczne i duchowe. Jeśli z jakiegoś powodu jesteśmy niespokojni, przygnębieni lub źli przez - powiedzmy - trzy lata, prawdopodobnie potrzebujemy pomocy. Nie potrafię dokładnie określić, jak długo powinno się odczuwać pewne emocje - nikt tego nie może określić. Na przykład jak długo powinno się odczuwać głęboki smutek po śmierci ukochanej osoby? Nie wiem. Jednak większość z nas ma wewnętrzny zegar, który wskazuje, że nadszedł czas, by pójść dalej, i mądrze jest go posłuchać. Emocje, które tkwią w miejscu zbyt długo, są oznaką tego, że masz kłopot.

- Ann, uczucia związane z tym, że zdiagnozowano u pani raka, są silne i bolesne, i takie powinny być. Wypieranie ich do niczego nie prowadzi, powoduje tylko większy ból - wskazałem.

- Czy zatem mogę je uwolnić? Nie muszę czuć, że jestem straszną osobą albo że moja wiara w Boga jest słaba?

- Oczywiście, że nie. Jeśli Chrystus płakał, i pani powinna płakać. Jeśli On się złościł, i pani powinna się złościć. Jeśli On odczuwał smutek, i pani powinna odczuwać smutek. Musimy być jednak ostrożni i wiedzieć, że jesteśmy smutni i źli i że opłakujemy właściwe sprawy. Czasem płaczemy nad rzeczami, które na to nie zasługują, lub złościmy się na nie.

- Na przykład? - spytała Ann.

- Cóż - odrzekłem żartobliwie - czasem chce mi się płakać, gdy moja drużyna piłkarska przegrywa mecz, albo wściekam się, bo nie mam mleka, a chciałem je wypić do ulubionych ciasteczek.

Ann się roześmiała - była to jedna z nielicznych takich sytuacji podczas jej wizyt w moim gabinecie.

- Rozumiem. Pewne sytuacje nie zasługują na pewne reakcje.

- Właśnie. Inny przykład: niewłaściwie jest cieszyć się, gdy ktoś spadnie ze schodów. To przykład niewłaściwych emocji w takiej sytuacji. To jedna sprawa. Druga dotyczy tego, że nawet jeśli odczuwamy właściwe emocje w danej sytuacji, mogą one być zbyt silne lub mogą trwać zbyt długo. Jeśli zostaniesz zwolniony z pracy, którą lubiłeś, właściwym uczuciem będzie smutek, ale jeśli wpadniesz w depresję i nie możesz funkcjonować przez następne dziesięć lat, to zaszedłeś w tym za daleko.

- Zatem jeśli słusznie odczuwasz złość lub smutek, wciąż musisz uważać, by nie wpaść w histerię - upewniła się.

- Dobrze to pani ujęła. A jeśli chodzi o pani sytuację, powiedziałbym, że ona zasługuje na silne emocje, prawda?

- Tak, też tak sądzę. To, co pan mówi, ma sens. Być może muszę pozwolić sobie wyrażać uczucia związane z moją chorobą - uczucia, które dotąd wypierałam.

Ann zrozumiała to i była w stanie pozwolić sobie płakać, dlatego że ma raka, być zła, że ją to spotkało, i bać się skutków operacji i chemioterapii. W efekcie zmierzyła się z rakiem jako osoba dużo zdrowsza emocjonalnie i wierzę, że był to znaczący czynnik decydujący o skutecznym leczeniu.

Bądź smutny. Bądź zły. Bądź spokojny. Bądź przygnębiony. Bądź zadowolony. Bądź zmartwiony. Bądź radosny. Bądź przestraszony. Czuj to wszystko.

Bóg nie może się mną posłużyć, jeżeli nie jestem silny duchowo

Chcę zakończyć ten rozdział krótkim rozważaniem na temat bardzo szeroko rozpowszechnionego kłamstwa. Pamiętam, że jako student

wciąż je powtarzałem. Chciałem mówić przyjaciołom o Chrystusie, ale czułem, że moje życie było tak pogmatwane, że Bóg nie chce się mną posłużyć. Byłem przekonany, że ludzie będą patrzyli na moje życie i mówili: „Nie jesteś nikim szczególnym. Dlaczego miałbym cię słuchać?". Nawet dziś chciałbym kilku moim bliskim przyjaciołom powiedzieć coś o Bogu, ale w mojej głowie wciąż odtwarzana jest ta sama taśma: Jak mogę to zrobić, skoro nie jestem jasnym dowodem na to, o czym mówię?

Jednak jeden z paradoksów chrześcijaństwa polega na tym, że przez nasze słabości Bóg może okazać swą siłę. Przez nasze niedoskonałości On może być wysławiany. Przez nasz grzech, Bóg może pokazać, że jest Bogiem. Bóg zdecydował się uczynić narzędziem realizacji swoich planów ludzi ze skazami i chce nas wykorzystać, nawet jeśli nie jesteśmy tacy, jacy powinniśmy być.

Tak, Bóg chce, by Jego ludzie byli dojrzali i żyli zgodnie z tym, co głoszą innym. Nie chce, byśmy byli hipokrytami. Świat ma ich dość. Świat nigdy nie będzie taki sam z powodu Jezusa Chrystusa; On był Jedyną Osobą - Jedyną Osobą - na tej planecie, która żyła w doskonałej zgodzie z tym, co głosiła. Chcę powiedzieć, że jeśli ktokolwiek z nas chce czekać, aż będzie taki jak Chrystus, nim pozwoli, by Bóg się nim posłużył - to będzie czekał całe życie.

Dobrym przykładem tego, co próbuję tu powiedzieć, jest apostoł Paweł. Jak sam przyznawał, nie był imponującą postacią. Nie był wielkim mówcą. Nie mógł zrobić na nas wrażenia. Sam o sobie mówił, że jest największym z grzeszników. A jednak trudno pomyśleć o kimś innym w historii chrześcijaństwa, kto wywarłby większy na nie wpływ. Bóg z pewnością wykorzystał Pawła w znacznym stopniu niezależnie od jego skaz. Paweł sformułował ów paradoks w Liście do Koryntian: „Ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny" (2 Kor 12,10). Jeśli przyznamy, że jesteśmy słabi, mamy skazy i niedostatki, przestaniemy myśleć, że to cała prawda o nas, i zdamy sobie sprawę, że to cała prawda o Bogu czyniącym za naszą sprawą wielkie rzeczy.

Uświadomiłem sobie, że nie muszę być duchowym gigantem, by mówić ludziom o Bogu. W rzeczywistości, jeśli jestem uczciwy

w przedstawianiu moich słabości i zmagań, daje to osobom, do których się zwracam, zdrowszy i bardziej realistyczny obraz chrześcijaństwa, który jest - mam nadzieję - wolny od kłamstwa. Bo jak powiedział Chrystus: „Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają" (Mt 9,12).

Prawda jest taka, że wszyscy „się źle mamy" i potrzebujemy Wielkiego Lekarza. Nigdy nie jesteśmy doskonałymi reprezentantami chrześcijaństwa, niezależnie od tego, jaki poziom chrześcijańskiej dojrzałości osiągnęliśmy. Skądinąd udawanie jest bolesne i niezdrowe. Cóż lepszego możemy zaoferować niechrześcijanom, niż możność ujrzenia nas takimi, jacy jesteśmy, uczciwe pokazanie naszych zmagań i prawdziwej pomocy, jaką znajdujemy w Chrystusie.

Praca nad sobą

Zakończyliśmy rozważania nad różnego rodzaju kłamstwami, w które wierzymy, a które niszczą nas emocjonalnie i duchowo. Jestem pewien, że niekiedy czytanie o tych kłamstwach i uświadamianie sobie zniszczeń, których dokonały one w naszym życiu, było bolesne. Chcę cię pochwalić za dotychczasowe wysiłki. Wykazałeś wielkie zaangażowanie i odwagę, chcąc stanąć z nimi twarzą w twarz.

By podjąć pracę nad swoim rozwojem, wstąp na drogę Tygodnia Kłamstwa. Zastanów się nad wszystkimi omówionymi kłamstwami i wybierz to, które sprawia ci największy kłopot. Gdy już je wybierzesz, skup się na nim i przez tydzień prowadź dziennik A-B-C. Notuj w nim wszystkie sytuacje, które pociągały za sobą to kłamstwo oraz jakie były tego emocjonalne i behawioralne konsekwencje.

Załóżmy, że wybrałeś kłamstwo „Wszyscy muszą mnie lubić i akceptować". Skupiając się na nim, zapisz wszystko, co ono spowodowało, oraz swoje reakcje. Twój dziennik mógłby wyglądać następująco:

„A" (zdarzenie)	„B" (rozmowa z samym sobą)	„C" (reakcja)
Współpracownik był na mnie zły, gdy się spóźniłem na spotkanie.	*Nie znoszą, gdy on jest wściekły na mnie. Chcą, by mnie łubił i akceptował jako osobą i pracownika.*	Napięcie, bicie serca, lęk, obgryzanie paznokci.
Mężowi nie podobał się mój strój.	*Chcą, by akceptował to, jak wyglądam.*	Lekkie napięcie mięśni, złość, przebranie się w coś, co mu się podoba.
Kelnerka zareagowała irytacją na moją uwagę, że zupa była zimna.	*Co zrobiłem źle? Dlaczego ona się na mnie wścieka? Chcę, by mnie akceptowała.*	Płytki oddech, uczucie niepokoju i złości, zostawiasz duży napiwek, by załagodzić sytuację.

To zadanie ma ci pomóc w dostrzeżeniu roli, jaką kłamstwo może odegrać w wywołaniu emocjonalnego wstrząsu, kłopotów w stosunkach międzyludzkich i duchowych konfliktów. Niezależnie od tego, jakie kłamstwo wybrałeś, spróbuj przedstawić możliwie najwięcej sytuacji, w których ukazało ono swe obrzydliwe oblicze i zniszczyło cię. Istnieje szansa, że zobaczysz, jak często jedno tylko kłamstwo igra z twoim życiem i jak horrendalne są koszty wiary w nie. Tylko to może cię zmotywować do przezwyciężenia go.

II.
MÓWIĆ PRAWDĘ W OCZY

7

Prawda o prawdzie

Szukaj prawdy,
Słuchaj prawdy,
Ucz prawdy,
Kochaj prawdę,
Trzymaj się prawdy,
I broń prawdy,
Do śmierci.

JAN HUS

Mężczyźni zwykle nie lubiąujawniae swoich najgłębszych uczuć. Jeśli w końcu się na to decydują, nie są w stanie zachować tego dłużej dla siebie, i często szukają innego mężczyzny, by z nim rzecz przegadać.

Kiedy jednak sprawy zachodzą bardzo daleko - tak daleko, że wstrząsają ich światem - pominą kumpli od golfa, z pracy, a nawet najlepszych przyjaciół, i zwrócą się do kogoś takiego jak ja.

Świat Billa zadrżał w posadach. Zadzwonił, by umówić się na wizytę, i przyszedł do mojego gabinetu w gorące lipcowe popołudnie. Opadł na fotel i zaczął przeczesywać włosy palcami. Oczy miał przekrwione i podkrążone. Świeże skaleczenia na twarzy wskazywały, że przy goleniu drżały mu dłonie. Miał wymizerowany wygląd człowieka, który jest zbyt zmęczony, by dalej czuwać, ale jednocześnie zbyt przerażony, by zamknąć oczy i spać.

III.
ŻYĆ PRAWDĄ

20

Czynienie prawdy

Wprowadzajcie zaś słowo w czyn,
a nie bądźcie tylko słuchaczami
oszukującymi samych siebie.

JK 1,22

W naszej wspólnej podróży przeszliśmy długą drogę. Dobrze sobie radziliście, skoro dotarliście tak daleko. Nim postąpimy dalej, chcę was prosić, byście obejrzeli się za siebie i zobaczyli, gdzie byliście.

Na drodze, którą podążaliśmy, znajdowały się liczne kamienie milowe w postaci zasad i nauk, które należy zrozumieć, jeśli chce się osiągnąć zdrowie psychiczne i duchowe. Podczas naszej podróży nauczyliście się, że:

- cokolwiek sobie mówimy, ma znaczący wpływ na to, do jakiego stopnia jesteśmy zdrowi emocjonalnie, jak bliskie są nasze relacje z innymi ludźmi i jak dojrzałe jest nasze życie duchowe;
- okłamywanie się powoduje emocjonalne i duchowe zniszczenia;
- pewne kłamstwa, które sobie wmawiamy, takie jak omówione w tej książce, należą do najbardziej destrukcyjnych;
- prawda czyni ludzi wolnymi - wolnymi od niepotrzebnych cierpień, wolnymi do doświadczania pełni życia;

- Nie wiem - powiedział Bill, niedbale machając ręką. - Po prostu nagromadziły się różne rzeczy. W pracy... w domu... wszystko się skumulowało.

- Trudności w pracy, mówi pan?

- No tak, w pracy był prawdziwy klops, gdy straciliśmy w lutym zamówienie rządowe. To był mój projekt. Miałem dopracowany każdy szczegół. Nasze plany były najlepsze. Nasze ceny były najniższe. Nasze gwarancje były najbardziej godne zaufania. Każdy, kto ma odrobinę oleju w głowie, w mgnieniu oka dostrzegłby, że nasza firma powinna otrzymać kontrakt.

- Ale...?

- Ale go nie dostaliśmy. Dostał go nasz główny konkurent. Choć nie mam pojęcia, dlaczego. Zrobiłem wszystko, co mogłem, ale przegraliśmy. A utrata kontraktu oznacza utratę milionów dolarów i lat pewnej pracy dla każdego pracownika. Nikt nic nie powiedział, ale ja czułem, że wszyscy uważali, że to moja wina, że coś zawaliłem i teraz oni będą cierpieć z powodu mojej nieudolności. Czułem na sobie ich wzrok każdego dnia, gdy przychodziłem do pracy.

- Utrata kontraktu była wielkim rozczarowaniem dla pana i dla firmy. Rozumiem, że to nie był pierwszy wielki kontrakt, który pana firma straciła.

- Nie, nie, to prawda. Ale stało się to w momencie, kiedy potrzebowałem czegoś pozytywnego w życiu. Niepotrzebne mi były nowe porażki. Mój średni syn miał kłopoty w szkole. To słodki dzieciak, ale miał problemy z nauką czytania. Pracowano z nim w szkole przez cały rok, ale szło to powoli. Po prostu nie nadążał za innymi dziećmi w swoim wieku.

Bill wstał i podszedł do okna, mrużąc oczy, by powstrzymać łzy, i starając się trzymać. Dałem mu chwilę, by się pozbierał i przywołał w pamięci to, co się zdarzyło w minionym roku.

- Dwa lata temu powiedziano nam, że dobrze by było, żeby nasz syn powtarzał klasę - kontynuował Bill - ale się nie zgodziłem. Powinienem był posłuchać. W połowie roku szkolnego chłopak był daleko

za innymi uczniami we wszystkich przedmiotach poza matematyką i wychowaniem fizycznym. Żona i ja poprosiliśmy nauczycielkę, by pomagała mu, jak tylko może, i zgodziliśmy się, by powtarzał tę klasę.

- Źle się pan z tym czuje, prawda?

Bill przytaknął.

- Serce mi krwawiło. Dzieciak tak bardzo się starał, a ja przyniosłem mu wiadomość, że zostanie na następny rok w tej samej klasie - odpowiedział ze łzami w oczach.

- Czuł się pan tak, jakby razem z synem nie zdał do następnej klasy, czy nie tak?

- Z pewnością go zawiodłem. I stało się to w tym samym okresie, gdy zawiodłem też firmę.

- Podwójny pech - powiedziałem, próbując go pocieszyć.

Bill się uśmiechnął, odwrócił od okna i wrócił na krzesło.

- Potrójny pech. W tym samym momencie zaczęły się kłopoty w naszym małżeństwie. Moja żona znowu zaczęła suszyć mi głowę o swój wymarzony dom. Tyle że ten wymarzony dom miał cenę jak z koszmarów sennych. Popełniłem błąd, kiedy obiecałem jej, że możemy go kupić. Podsyciłem jej nadzieje.

- To było wtedy, kiedy był pan pewny, że firma podpisze ten wielki rządowy kontrakt - domyśliłem się.

- Tak. To oznaczałoby premię, a prawdopodobnie także podwyżkę. Z takimi pieniędzmi poradzilibyśmy sobie z nowym kredytem. Ale choć nie dostałem ani premii, ani podwyżki, moja żona wciąż chciała, żebyśmy kupili nowy dom. Powiedziała wszystkim znajomym, że zamierzamy go budować.

- Przypuszczam, że dyskutowali państwo o pana sytuacji finansowej?

- Próbowałem, ale nie bardzo chciała mnie słuchać. Miałem się za to zabrać i kupić nowy dom, bo ona tego chce. Nie wygląda na to, bym miał jakiś inny wybór, jeśli chcę, żeby między nami zapanował znów spokój. Nikogo nie obchodzi, ile za to zapłacę. Może jestem szalony. Co pan sądzi?

Uśmiechnąłem się uspokajająco.

- Nie, Bill. Nie jest pan szalony, jest pan po prostu zraniony i zdezorientowany. Jest pan zraniony przez pewne bolesne sytuacje, z którymi każdemu trudno byłoby sobie poradzić. Poza tym jest pan zdezorientowany, bo nie wie, jaka jest prawda w odniesieniu do pana sytuacji.

Bill gwałtownie podniósł głowę. Jego oczy się zwęziły, jakbym właśnie nazwał go kłamcą.

- Teraz nic takiego nie robię. To, co panu powiedziałem, to prawda.

- Bill, wierzę, że mówi mi pan prawdę, tak jak ją pan rozumie - zasugerowałem. - Ale w tych okolicznościach jest dużo więcej prawdy, niż pan sobie uświadamia. Czy słyszał pan kiedyś powiedzenie: „Poznaj prawdę, a prawda cię wyzwoli"?

- Tak.

- Podczas naszej wspólnej pracy mam nadzieję pokazać panu, jak bardzo prawdziwe jest to powiedzenie. Poznanie prawdy i wyzwolenie za jej sprawą jest istotą poradnictwa. Tu, w tym gabinecie, pan i ja gramy własne wersje „Mówienia Prawdy". Zmierzamy do odkrycia prawdy na temat sytuacji, która pana niepokoi. Czy jest pan gotowy spróbować?

Bill wyglądał na niezdecydowanego i wzruszył ramionami.

- Spróbujmy - zgodził się w końcu. - Jestem gotowy na wszystko, jeśli to tylko pomoże.

- W porządku, przyjrzyjmy się, jaka jest prawda o sytuacji dotyczącej pana syna - zacząłem. - Dlaczego nie zdecydował się pan zostawić go w tej samej klasie rok wcześniej, kiedy sugerowała to nauczycielka?

- Ponieważ byłem niemądry - powiedział Bill. - Powinienem zaufać nauczycielce i posłuchać jej.

Pokręciłem głową.

- Nie, nie podjął pan takiej decyzji, dlatego że był pan niemądry. Tak naprawdę pan nie jest niemądry. Zapytam pana raz jeszcze: Dlaczego nie zdecydował się pan zostawić syna w tej samej klasie rok wcześniej?

Bill podniósł głowę, zamrugał oczami i wyjąkał:

- Ponieważ... ponieważ miałem nadzieję, że mój syn poradzi sobie lepiej, jeśli nie będzie musiał stawiać czoła bólowi i wstydowi zwią-

zanemu z powtarzaniem klasy. Nie chciałem, żeby inne dzieci sobie z niego kpiły, jakby był głupi. Miałem nadzieję na swego rodzaju cud, na to, że pewnego ranka obudzi się i zacznie po prostu radzić sobie lepiej.

- A teraz? Dlaczego jest pan gotów pozwolić mu powtarzać klasę?

- Ponieważ to jest dla niego najlepsze. Teraz to widzę. Miał zawsze problemy z nauką i zawsze tak będzie, jeśli nie zrobimy teraz czegoś, by mu pomóc. Jakkolwiek bolesne będzie dla niego zostanie w tej samej klasie, pozwoli mu jednak nauczyć się lepiej czytać i nadgonić wszystkie braki.

Pokiwałem głową, zgadzając się z nim.

- Jest pan dobrym ojcem, Bill. Lepszym niż pan myśli. Najpierw zrobił pan to, co uznał za najlepsze dla syna, ale dostrzegł pan swój błąd i go naprawił. Dostrzegł pan prawdę, że syn może się naprawdę nauczyć czytać tylko wtedy, kiedy będzie powtarzał klasę, co wiąże się dla niego z cierpieniem. Trudno to panu przyznać, ale stanął pan twarzą w twarz z prawdą, że „nie ma róży bez kolców". Jej dostrzeżenie pomogło panu zrobić to, co było właściwe dla syna. Jednak wydaje mi się, że omija pan ważną prawdę, która mogłaby pomóc panu się uzewnętrznić.

- Zaciekawił mnie pan. Jaką prawdę omijam? - spytał.

- Coś, co słyszał pan już tysiące razy, ale wydawał się nie odnosić do siebie, a mianowicie to, że „błądzić jest rzeczą ludzką" Jakkolwiek trywialnie by to brzmiało, jest to jedna z tych prawd, które właśnie teraz są panu najbardziej potrzebne. Nie odpuszcza pan sobie w kwestii tego, co dotyczy syna, ani tego, co zdarzyło się w pracy w związku z kontraktem, do którego nie doszło, i czuje się pan nieudacznikiem jako ojciec i pracownik, podczas gdy w rzeczywistości jest pan i w jednym, i w drugim dość dobry.

Bill powoli rozsiadł się na krześle. Potarł twarz dłońmi, a potem opuścił ramiona. Dało się słyszeć ciche westchnienie ulgi dobywające się z jego ust.

- Rozumiem, do czego pan zmierza. Rzeczywiście nie pozwalam sobie na popełnianie błędów w odniesieniu do dzieci czy w pracy. Chyba zapomniałem, że popełnianie błędów jest rzeczą ludzką.

- To prawda, o której łatwo się zapomina, ale jeśli tak się dzieje, jest to z emocjonalnego punktu widzenia zabójcze. Takie prawdy jak: „błądzić jest rzeczą ludzką" czy „nie ma róży bez kolców" są kamieniami węgielnymi zdrowia emocjonalnego. Jeśli od nich uciekamy, cierpimy emocjonalnie w sposób, którego można by uniknąć. Cierpienie doświadczane przez pana jest w mniejszym stopniu związane z kłopotami, które ma pana syn z nauką czytania, porażką w pracy czy sporami z żoną, niż z tym, że zapomniał pan o tych lub innych* podstawowych prawdach.

- To rzuca nowe światło na całą sprawę. Przypomniał pan, że prawda ludzi wyzwala. Przypuszczam, że odrzucałem to jako jeden z niewiele znaczących banałów wygłaszanych przez psychologów. Ale to rzeczywiście prawda. A co jeszcze?

- No cóż. Przyjrzyjmy się sytuacji z żoną i nowym domem. Powiedział pan, że nie czuje, aby miał jakikolwiek wybór w tej kwestii, że musi pan kupić dom niezależnie od tego, czy stać pana na to, czy nie.

- Uhm.

- No i jak to jest? Czy to rzeczywiście prawda? Czy musi pan kupić dom? Czy żona może pana zmusić do kupna nowego domu?

- No... nie dosłownie zmusić... to znaczy, nie może mnie zmusić do podpisania... mam na myśli... hm...

- Z tego, co pan mówi, wynika, że ma pan wybór - wtrąciłem, by skłonić go do spojrzenia prawdzie w oczy. - Nikt - nawet żona - nie może pana zmusić do zrobienia czegoś, co uważa pan za nierozważne i nieodpowiedzialne. Prawda?

Bill zamyślił się, marszcząc czoło.

- Tak - zgodził się. - Oczywiście, mam wybór. - Przerwał na chwilę, a potem dodał: - Nie muszę kupować domu, który chce mieć moja żona. Zapewne wmówiłem sobie, że muszę to zrobić, i w efekcie znalazłem się w pułapce. Może sam zastawiłem sidła.

- Myślę, że tak. Często wmawiamy sobie: „muszę to zrobić" czy „muszę tamto zrobić". A kończy się to tak, że robimy coś, czego albo nie chcemy zrobić, lub o czym wiemy, że jest złe, ewentualnie jedno i drugie. Sami łapiemy się w sidła myślenia w kategoriach przymusu,

podczas gdy w rzeczywistości prawda jest taka, że nie musimy robić niczego, co uważamy za niewłaściwe. Pan i żona macie podjąć trudną decyzję, czy kupić nowy dom, ale ważne jest, by uświadomił pan sobie, że nie musi pan go kupować. Prawda może pozwolić panu postępować zgodnie z tym, co uważa pan za najmądrzejsze, zamiast godzić się dla świętego spokoju, a potem odczuwać urazę.

- Kwestia prawdy zaczyna mieć sens - przyznał Bill. - Przypuszczam, że nie zdawałem sobie sprawy, że tak daleko odszedłem w moim sposobie myślenia o tym wszystkim. Widzę, jak bardzo związane jest z tym emocjonalne napięcie, którego doświadczałem. Czuję jednak, że jest jeszcze coś, co dotyczy prawdy, a czego mi pan nie powiedział.

Bill miał rację. Są pewne kwestie dotyczące prawdy - prawdy o prawdzie - których jeszcze nie rozważyliśmy. By osiągnąć pełnię człowieczeństwa, każdy z nas musi zrozumieć naturę prawdy. Konieczne jest, byśmy wiedzieli, w co wkraczamy, nim to zrobimy. Niezrozumienie prawdy o prawdzie przygotowuje grunt pod rozczarowanie i niepowodzenie w naszych poszukiwaniach zdrowego życia.

- Tak, jest jeszcze wiele kwestii dotyczących prawdy, których powierzchni nawet jeszcze nie dotknęliśmy. Od czego chce pan zacząć? Czego chce się pan dowiedzieć o prawdzie? - spytałem.

Prawda wychodzi kawałek po kawałku

- Dlaczego prawda wydaje się czasem tak niejasna? Dlaczego nie możemy tego po prostu pojąć - natychmiast zobaczyć całej prawdy na temat danej sytuacji? - odpowiedział pytaniem Bill.

- Prawda nie jest czymś, co „dostajemy" nagle - wyjaśniłem. - Zrozumienie prawdy przypomina raczej próbę ułożenia puzzli składających się z tysiąca części. Odkrywamy prawdę kawałek po kawałku

i próbujemy dopasować poszczególne elementy do tych, które już znamy. Im więcej kawałków dopasujemy do siebie, tym większą część obrazka będziemy mogli zobaczyć. To ciężka praca.

Może to potwierdzić moja córka Ashley, która od dzieciństwa uwielbia układać puzzle. Stale mam przed oczyma obraz Ashley w skupieniu pochylonej nad nowymi puzzlami, cierpliwie szukającej kolejnego kawałka, który mogłaby ułożyć we właściwym miejscu. Nie przypominam sobie, by kiedykolwiek układała je szybko i łatwo. I czy nam się to podoba, czy nie, odkrywanie prawd i łączenie ich z innymi prawdami, by stworzyć jasny obraz rzeczywistości, nigdy nie jest bezbolesne i nie odbywa się prędko.

- Trzeba pamiętać - dodałem - że w tych puzzlach kawałki prawdy są przemieszane z kawałkami kłamstwa, które do nich nie pasują, co czyni poszukiwanie prawdy trudniejszym. Podnosimy te kawałki, sądząc, że są częścią prawdziwego obrazka, próbujemy je gdzieś dopasować, tylko po to, by się przekonać, że nie pasują i że straciliśmy na to mnóstwo cennego czasu. Odszukiwanie i usuwanie kawałków kłamstwa wymaga ciężkiej pracy, która spowalnia układanie prawdziwych puzzli.

- Nigdy nie mogłem ułożyć puzzli - wyszeptał. - Co jeszcze?

Prawda nie należy do nas

- Jest inna przynosząca orzeźwienie prawda o prawdzie - powiedziałem. - Znajdując się tu, nie mamy wszystkich kawałków prawdy nam dostępnych. Jeśli cała prawda składa się z tysiąca puzzli, my mamy do dyspozycji tylko około stu kawałków. Nawet jeśli złożymy te sto kawałków, zobaczymy tylko małą część całego obrazka.

- Dlaczego? Kto ma pozostałe kawałki? - spytał Bill.

- Bóg - odpowiedziałem. - Wierzę, że Bóg zna każdy z tysiąca kawałków puzzli i jest jedyną Osobą, która umie je ułożyć. Czy nam się

to podoba, czy nie, cała prawda jest w posiadaniu Boga - my jej nie znamy. Na szczęście, nawet jeśli nie możemy poznać całej prawdy tu na ziemi, Bóg umożliwia nam dostęp do większości ważnych prawd, jeśli autentycznie chcemy je poznać.

- Dobrze, dobrze - przerwał Bill. - Ale nie powiedział pan dotąd, czym jest prawda lub jak ją znaleźć.

- Prawda jest po prostu rzeczywistością taką jaka naprawdę ona jest - powiedziałem. - Co do tego, jak ją znaleźć, to istnieją trzy główne sposoby. Po pierwsze, możemy poznać prawdę poprzez nasze własne doświadczenia. Po drugie, możemy poznać prawdę poprzez doświadczenia innych. Po trzecie, niektóre prawdy - najistotniejsze fragmenty, które funkcjonują poza ludzkim doświadczeniem - muszą zostać nam objawione w nadprzyrodzony sposób przez Boga i przyjęte w wierze.

- Proszę pozwolić, że to uporządkuję. Prawda jest rzeczywistością pozbawioną ozdób. Jej część mogę poznać sam, część za pośrednictwem innych osób, i część jej może objawić mi Bóg.

- Tak.

- Jeśli Bóg ma z tym coś wspólnego, jakie jest w tym wszystkim miejsce Biblii? - spytał.

- Choć nie wszyscy się z tym zgadzają, niektórzy z nas wierzą że Bóg w nadprzyrodzony sposób zainspirował pewnych ludzi do napisania Biblii i że jest to księga prawdy. Jeśli się z tym zgadzamy, sprawiamy, że dostępny jest nam najważniejszy podręcznik pozwalający poznać prawdę o Bogu, o nas samych, oraz o tym, jak żyć zdrowo i sensownie. W samej Biblii napisano: „Wszelkie Pismo [jest] przez Boga natchnione i pożyteczne do nauczania, do przekonywania, do poprawiania, do wychowywania w sprawiedliwości, aby człowiek Boży był doskonały, przysposobiony do każdego dobrego czynu" (2 Tm 3,16-17). Jeśli Biblia jest tym, czym - jak sama mówi - jest, musimy to potraktować poważnie i korzystać z niej jako z podstawowej książki, po którą sięgamy, kiedy chcemy się dowiedzieć, jaka jest rzeczywistość.

- Czy jednak Biblia nie jest przypadkiem niejasna? Czy wielu nie wykorzystuje jej do potwierdzenia własnych, często błędnych sądów? - spytał Bill.

- Tak, czasami może być trudno zrozumieć dokładnie, co naprawdę mówi Biblia. I prawdą jest, że ludzie stale błędnie ją interpretują. Dlatego mamy obowiązek ją studiować sami i pilnie pracować nad tym, by dowiedzieć się, czego ona naprawdę uczy.

Prawda jest warunkiem osobistego rozwoju

- To, co pan mówi, przyprawia mnie o ból głowy - powiedział Bill, pocierając skronie. - Jeśli poznanie prawdy wymaga tak ciężkiej pracy, dlaczego ktokolwiek miałby próbować ją poznać?

- Ponieważ od tego zależy nasze życie - odrzekłem. - Biblia nie żartuje, gdy mówi „prawda was wyzwoli" (J 8,32). Bez prawdy nie jesteśmy wolni. Bez prawdy tkwimy w niewoli emocjonalnych kłopotów, zaburzonych stosunków z ludźmi i duchowego niepokoju. Bez prawdy jesteśmy zagubieni, a w naszym życiu panuje bałagan. Oto dlaczego warto znać prawdę niezależnie od tego, ilu wysiłków by to wymagało.

- Zatem bez prawdy będziemy nieszczęśliwi, a życie nie będzie warte, by je wieść - powiedział.

- Tak, należy to dostrzegać. Prawda jest najlepszym pokarmem dla duszy. Prawda zawiera wszystkie potrzebne witaminy, minerały i składniki odżywcze. Pozbawiona prawdy dusza umiera z głodu.

- Tak jak człowiek, który źle się odżywia - zauważył.

- Dość dobrze to pan ujął. Gdy mówisz sobie prawdę, to tak jakbyś jadł posiłek składający się z grillowanego kurczaka, ryżu, fasolki szparagowej, pszennego chleba, odłuszczonego mleka, sernika na zimno - takie danie jest dla ciebie dobre. Gdy się okłamujesz, to tak jakbyś jadł na obiad smażony kotlet schabowy (z tłustym sosem oczywiście) z cebulą frytki, piwo i lody polane sosem czekoladowym. „Jedzenie" prawdy sprawia, że czujesz się lepiej i jesteś zdrowszy. „Jedzenie" kłamstwa, choć może dobrze „smakować", czyni cię chorym.

- Dziękuję, że pozbawił mnie pan apetytu - zażartował Bill.
- Przepraszam, ale jeśli dzięki temu byłem przekonujący...

Prawda napotyka przeszkody

- W porządku - przerwał Bill - ale wciąż wydaje się, że nawet jeśli to wszystko wiemy, możemy prawdę przeoczyć. Co stoi na drodze poznania prawdy?
- Jest wiele przeszkód na drodze poznania prawdy. Dwie wydają się największe - powiedziałem, mając nadzieję, że złapie przynętę.
- Jakie dwie?
- Jedną z nich jest uprzedzenie. Uprzedzenie jest przeszkodą na drodze do poznania prawdy, ponieważ nasze umysły zostały już zdefiniowane. Z góry decydujemy, w jaki sposób mamy coś postrzegać, i nie dopuszczamy, by cokolwiek zmieniło nasze podejście. Gdy raz już zdefiniowaliśmy nasz umysł, prawda może nas ugryźć w nos, a my jej i tak nie zauważymy. Przytrafiło się panu coś takiego? - spytałem.
- Setki razy - przyznał Bill. - Byłem przekonany, że wszyscy bogaci ludzie to snobi, póki nie zaprzyjaźniłem się z człowiekiem, który miał całe wory pieniędzy i równocześnie był najsympatyczniejszą i najprzyzwoitszą osobą, jaką znałem.
- Punkt dla pana.
- Jaka jest kolejna przeszkoda na drodze do poznania prawdy?
- Duma. Jeśli jesteśmy dumni, arogancko wierzymy, że znamy prawdę, niezależnie od tego, czy tak jest, czy nie, i odrzucamy możliwość, że możemy się mylić. Duma naprawdę poprzedza nasz upadek. Przydarzyło się panu coś takiego?
- Pewnego razu żona usiłowała mi wyjaśnić coś, co dotyczyło naszego komputera. Nie w smak mi było, że chce mnie pouczać, więc nie pozwoliłem jej na to. W efekcie straciłem całą noc na naprawianie go, bo byłem zbyt dumny, by pozwolić jej pokazać mi, jak to zrobić.

- Ja też muszę się przyznać do „winy", do tego, że jestem zbyt dumny. Jestem typowym facetem, gdy zgubię się na autostradzie. Będę jeździł w kółko, dumnie przekonany, że mogę znaleźć właściwy zjazd bez niczyjej pomocy.

- Pan także? - spytał.

- Prawdziwy mężczyzna nie pyta o drogę - powiedziałem z uśmiechem.

Prawda często jest przyczyną cierpienia

- Hm - odpowiedział Bill. - Rozumiem, choć poznanie prawdy nie jest łatwe. Dumę i uprzedzenia dość trudno przezwyciężyć. Czy jest coś jeszcze, co powinienem wiedzieć o prawdzie?

- No cóż, proszę się przygotować na kolejną informację dotyczącą prawdy: ona czasem rani.

- Co pan ma na myśli? - spytał.

- Tak, jak czasem kłamiemy, by uniknąć bolesnych konsekwencji, na przykład okłamując policjanta, by uniknąć mandatu, tak samo okłamujemy samych siebie, by uniknąć cierpienia.

- Proszę podać mi przykład.

- Przypuśćmy, że mężczyzna jest złym ojcem i niszczy emocjonalnie swoje dzieci. Otwarte przyznanie się do tego byłoby bolesne. Ucieka więc przed cierpieniem za pomocą kłamstw. Może sobie wmawiać: „Zrobiłem wszystko, co kochający ojciec może zrobić - po prostu mam złe dzieci", albo: „Żyjemy w strasznym świecie - to dlatego moje dzieci są tak zepsute", albo: „Jeśli nauczyciele wywiązywaliby się ze swoich obowiązków, moje dzieci byłyby doskonałe".

- Zatem zamiast przyznać, że jest kiepskim ojcem, okłamuje się, zrzucając winę na dzieci, świat lub szkołę - powiedział Bill.

- W chwili, gdy myśli w ten sposób, może się czuć lepiej, ale na dłuższą metę jego i rodzinę będzie niszczył brak gotowości stanięcia

w prawdzie i zgodzenia się na to, że ona boli. Słyszał pan określenie: „Prawda boli". Niektórzy ludzie unikają trudnej rzeczywistości, ponosząc wielkie osobiste koszty.

Prawda oznacza gotowość do wątpienia

- Powiem panu, co jest dla mnie trudne - powiedział Bill, patrząc gdzieś obok mnie. - Trudno jest mi wątpić w coś, czego nauczono mnie, gdy byłem dzieckiem, nawet jeśli „dorosła" część mojej osobowości wie, że powinienem. Czy to dobrze, czy źle?

- Wątpienie to nie tylko coś dobrego. To konieczność - odpowiedziałem. Musimy być gotowi wątpić po to, by wiedzieć, czy coś jest rzeczywiście prawdą. Wierzę, że zdolność do wątpienia pochodzi bezpośrednio od Boga. On nie chce, byśmy ślepo przyjmowali to, co ludzie mówią, tylko dlatego, że to mówią.

- Zatem czegokolwiek mnie uczono i ktokolwiek mnie tego uczył, mogę w to wątpić.

- Tak, z jednym małym uzupełnieniem - dodałem.

- Jakim uzupełnieniem? - spytał Bill.

- Pamięta pan Tomasza, „wątpiącego" ucznia z Biblii?

- Tak, pamiętam.

- On pochodził z Missouri, stanu, w którym mówią: „Pokaż mi". Wszyscy mówili Tomaszowi, że Chrystus zmartwychwstał, a on siedział i myślał: „Coś wam się pomieszało. Nie kupię tych nonsensów, póki sam nie zobaczę Chrystusa i sam nie dotknę Jego ran". Chrystus ukazał się Tomaszowi i dał mu dowód, o który ten prosił. Czego potem wymagał Chrystus od Tomasza? - spytałem.

- Żeby uwierzył - powiedział cicho Bill.

- Właśnie. Gdy Chrystus dał Tomaszowi dowód tego, że zmartwychwstał, wymagał, by Tomasz uwierzył. Wątpienie jest dobre do pewnego momentu. Jednak każdy, kto potrzebuje kolejnych dowodów

na tę samą prawdę, zanadto wątpi i może nigdy do tej prawdy nie dojść.

- Trzeba znaleźć się po jednej lub drugiej stronie płotu. Inaczej wątpienie jest raczej przeszkodą niż pomocą - zauważył Bill.

Prawda trwa wiecznie

- Czy jest coś jeszcze, co powinienem wiedzieć na temat prawdy? - spytał Bill, a w jego głosie dało się słyszeć gotowość do zakończenia rozmowy i zgłębiania tego, co usłyszał.

- Tak, jest jedna ostateczna prawda o prawdzie, o której chcę powiedzieć.

- Słucham - powiedział.

- Kiedy wszystko zostało już powiedziane i zrobione, prawda będzie trwała zawsze. Prawda istniała, nim pan i ja się tu pojawiliśmy, i będzie tu trwała długo po tym, gdy my znikniemy.

- Zatem prawda żyje swoim własnym życiem? Ludzie przychodzą i odchodzą, ale prawda zostaje ta sama? - spytał.

- Właśnie. W naszym świecie coraz więcej ludzi wierzy, że prawda jest względna. Inaczej mówiąc, że coś może być prawdą dla pana, ale nie będzie prawdą dla mnie. Zgadzam się z tą koncepcją, jeśli mówimy o osobistych preferencjach, ale nie wtedy, gdy mówimy o prawdach absolutnych - powiedziałem.

- Co pan ma na myśli?

- Dla pana „prawdą" może być to, że najlepsze są lody czekoladowo-miętowe, podczas gdy moja „prawda" brzmi: najlepsze są ciastka z kremem.

- Rozumiem. Pewne „prawdy" zależą od indywidualnego gustu - przyznał.

- Jednak są też prawdy prawdziwe dla każdego. To prawdy absolutne. Towarzyszyły one człowiekowi od momentu, gdy pojawił się

na ziemi, są prawdziwe dla każdego i w każdym pokoleniu - powiedziałem.

- Na przykład? - spytał Bill.
- Porozmawiajmy o tym następnym razem.

Wraz z Billem przedyskutowaliśmy wiele zagadnień dotyczących prawdy podczas naszego pierwszego spotkania. Teraz należało przerwać i pozwolić mu przeanalizować to, co zostało powiedziane. Bill zaczął sobie uświadamiać, że żeby być psychicznie i duchowo zdrowym, trzeba sobie powiedzieć prawdę. Zaczął też brać pod uwagę, że prawda, jak diament, ma wiele stron, ujawnia się krok po kroku, jest w posiadaniu Boga, jest konieczna do osobistego rozwoju, na przeszkodzie stają jej duma i uprzedzenia, może powodować cierpienie, musimy być gotowi wątpić, by w nią wierzyć, kłamstwo jest często atrakcyjniejsze, a prawda trwa wiecznie (por. aneks D w kwestii dodatkowych informacji o prawdzie).

Nim przejdziesz dalej, chcę ci zadać kilka pytań. Po pierwsze, czy wierzysz, że należy sobie mówić prawdę, by życie emocjonalne i duchowe było zdrowe? Po drugie, czy zgadzasz się, że różne aspekty prawdy, którymi podzieliłem się z Billem, są prawdziwe? Poświęć kilka chwil na przeanalizowanie tego. Jeśli nie będziesz mógł tego wszystkiego przełknąć, reszta książki na niewiele ci się przyda.

Praca nad sobą

Przebyłeś długą drogę. Do tego momentu oceniłeś kłamstwa, którymi się karmisz, głęboko je przeanalizowałeś, poznałeś model A-B-C, wykorzystałeś go, by lepiej sobie uświadomić, jak okłamywanie się niszczy nasze życie, i nauczyłeś się kilku ważnych prawd o prawdzie. Gratuluję, że dotarłeś tak daleko.

Dotąd skupialiśmy się na tym, że mówienie sobie prawdy odgrywa rolę w czynieniu naszego życia lepszym, a teraz nadeszła pora na wię-

cej samooceny. Poniżej znajduje się prosty kwestionariusz, o którego wypełnienie chcę prosić. Zgodnie z zamieszczoną tu skalą, przyznaj każdemu ze stwierdzeń odpowiednią liczbę punktów, w zależności od tego, w jakim stopniu się z nim zgadzasz bądź nie. Odpowiadaj najuczciwiej, jak potrafisz. Proszę, nie odpowiadaj tak, jak myślisz, że powinieneś. Oczekuję tu uczciwych, z gruntu szczerych odpowiedzi, które odzwierciedlają to, co naprawdę myślisz. Także - jeśli to możliwe - unikaj dawania 4 punktów. Chcę, abyś lądował z jednej strony płotu, albo z drugiej, odpowiadając na każde pytanie.

1	2	3	4	5	6	7
zdecydowanie się nie zgadzam			trochę się zgadzam, trochę nie			całkowicie się zgadzam

1. Błądzić jest rzeczą ludzką.
2. Nie możesz zadowolić wszystkich.
3. Nic nie musisz robić.
4. Kiedyś umrzesz.
5. Liczy się walka, a nie nagroda.
6. Nic ci się nie należy.
7. Nie ma róży bez kolców.
8. Emocjonalny ból jest dobry.
9. Życie jest trudne.
10. Zbierasz to, co zasiejesz.

Wierzę, że każde z tych stwierdzeń jest żywotną prawdą-jako absolutna prawda, która jest prawdziwa dla każdego i w każdym czasie (por. aneks C, by uzyskać biblijne wsparcie dla każdej z tych 10 prawd). Jeśli przyznałeś 1, 2 lub 3 punkty któremuś z tych stwierdzeń, to nie zgadzasz się z tym, co uważam za prawdę, w którą musimy wierzyć, by mieć nadzieję na emocjonalne zdrowie, dobre stosunki z ludźmi i duchową dojrzałość. Przejrzyj swoje odpowiedzi i zaznacz każde ze stwierdzeń, którym przyznałeś 1, 2 lub 3 punkty.

Jak dużo takich znaczków postawiłeś? Nawet jeśli tylko jeden, oznacza to, że nie wierzysz, iż prawdą jest coś, co jest nią w istocie. To z kolei dowodzi, że jesteś oderwany od rzeczywistości, że masz problem, który musi zostać rozwiązany, a także, że nie jesteś tak zdrowy, jak mógłbyś być.

Nim przejdziesz do lektury następnego rozdziału, chcę, byś zrobił jeszcze jedną rzecz. Przy każdym stwierdzeniu, któremu przyznałeś 1, 2 lub 3 punkty, odpowiedz na następujące pytania w swoim dzienniku: Dlaczego nie zgadzasz się z tym stwierdzeniem? Co w tym stwierdzeniu sprawia, że jest ono nieprawdziwe? Czy mogłoby ono być prawdziwe? Jeśli stwierdzenie jest prawdziwe, co tego dowodzi? Jak mogłoby się poprawić twoje życie, gdybyś wierzył w to stwierdzenie?

W kolejnych rozdziałach spróbuję pomóc ci zrozumieć, dlaczego każde z tych stwierdzeń jest prawdziwe i jak bardzo poprawiłoby się twoje życie, gdybyś żył tymi prawdami. Czytaj z otwartym umysłem, bądź gotów wątpić - jedno i drugie jest potrzebne, by prawda cię wyzwoliła.

8

Błądzić jest rzeczą ludzką

Jeśli od razu ci się nie uda,
to jesteś przeciętniakiem.

M.H. ALDERSON

Błądzić jest rzeczą ludzką Słyszysz to stale. Jestem jednak gotów się założyć, że tak naprawdę w to nie wierzysz. Przypuszczam, że każdego dnia próbujesz być doskonały lub choć w części doskonały, a potem czujesz się rozczarowany lub wręcz rozdrażniony, kiedy popełnisz błąd. Gdzieś głęboko w twoim prywatnym zbiorze ukrytych przekonań, zapewne wciąż kurczowo trzymasz się mniemania, że cokolwiek robisz, za każdym razem powinieneś trafiać w dziesiątkę.

Większość z nas nienawidzi popełniać błędy. I nie chodzi wyłącznie o to, że na ich poprawianie trzeba poświęcić czas i energię. One po prostu dowodzą czegoś, z czym nie chcemy się zmierzyć: tego, że mamy skazy. Wielu z nas daremnie próbuje być bez skazy, po to, by wyeliminować podstawową prawdę, że tacy właściwie jesteśmy. Jesteśmy zirytowani naszą niedoskonałością, może obraża ona naszą dumę. Staramy się być idealni, choć tacy być nie możemy.

Proszę mnie źle nie zrozumieć. Nie jestem przeciwko walczącym umysłom, kierującym się hasłem „nigdy nie opuszczaj rąk", jeśli gra

jest warta świeczki. Za każdym razem kibicuję Rocky'emu Balboa, kiedy podnosi się z maty po nokaucie. Kochamy i podziwiamy osobę, która dociera do mety. Martwi mnie jednak, że podnosząc się z maty po nokaucie, myślimy, że nigdy się na niej nie powinniśmy znaleźć. To właśnie jest niebezpieczne.

- Dlaczego - spytacie - to jest niebezpieczne?

Osoba, która wierzy, że „błądzenie jest głupie", kiedy popełni błąd, natychmiast wpada w błędne koło. Podczas gdy samo popełnienie błędu nie było jeszcze najgorsze, zaczyna się ona z tego powodu biczować. Zaczyna sobie wmawiać:

> Ty idioto! Co się z tobą dzieje? Jak mogłeś zrobić coś tak kretyńskiego! Nikt nigdy nie zrobił czegoś tak głupiego. Tylko tobie się to udało! Wspaniale, durniu! Wszyscy muszą myśleć, że jesteś największym debilem pod słońcem. Zasłużyłeś na takie żałosne życie, ponieważ od początku nie jesteś niczym innym jak nieudacznikiem. Wstydź się, ty nieudaczniku.

Wraz z tymi myślami krążącymi po głowie narastają uczucia samokrytyki, lęku, wstydu, zakłopotania i przygnębienia. Wyobraźcie sobie, jak bardzo niszczy to poczucie kompetencji i wartości. Spustoszenie, które dokonuje się w kontaktach z innymi, jest niepomierne.

Ktoś, kto wierzy, że „błądzić jest rzeczą ludzką", inaczej podchodzi do błędów i niepowodzeń. W momencie, gdy coś zepsuje, jego wewnętrzna reakcja jest mniej więcej taka:

> No zepsułem to, nie podoba mi się to, ale zepsułem. Trzeba będzie trochę czasu, by to naprawić, więc może już się do tego zabiorę. Wiem, że ludzie wciąż popełniają takie błędy. To nie koniec świata. Poza tym jestem tylko człowiekiem. Czego mogę się z tego błędu nauczyć, żebym nie popełnił go w przyszłości?

Ludzie, których emocje łagodzi przekonanie, że „błądzić jest rzeczą ludzką", pozostają na rozsądnym poziomie, poziomie, który nie prze-

szkadza w rozwijaniu się i poprawianiu błędów. Tacy ludzie nie zadają sobie niepotrzebnego bólu tylko dlatego, że popełnili błąd. Sam błąd wystarczająco dużo ich kosztował i był dostatecznie bolesny. Dalsze umartwianie się wynikające z emocjonalnego samobiczowania nie ma sensu. Takim ludziom nie są obce ludzkie słabości - stawiają im czoło, nawet godzą się z nimi, a potem idą dalej. I to jest z emocjonalnego punktu widzenia zdrowe.

Ludzie, którzy twierdzą, że „błądzenie jest głupie", fatalnie się czują wierzą, że mogą rozwiązać problem, jedynie popadając w drugą skrajność, czyli próbując być doskonali. Oczywiście pogarsza to tylko sytuację. Ponieważ nie mogą być doskonali, każdy nowy błąd, który popełniają, tylko uwypukla ich niedoskonałość. Poddają się więc jeszcze większej samokrytyce, a w efekcie jeszcze bardziej cierpią emocjonalnie. Błędne koło.

Błędy i złość często idą w parze

Jedna z moich pacjentek, Alicja, ciężko się zmagała z zaakceptowaniem prawdy, że popełnianie błędów jest rzeczywiście bardzo ludzkie. Całe życie wierzyła w coś przeciwnego i dlatego nienawidziła się za każdym razem, gdy popełniła jakikolwiek błąd. Z analizy jej przeszłości wynikało, że jako dziecko była ostro krytykowana zawsze, gdy zdarzyło jej się zrobić coś nie tak. Rodzice wpoili jej przekonanie, że takie zachowanie jest niedopuszczalne. Dziś - jako osoba dorosła - kroczy wcześniej wytyczoną niszczącą ścieżką.

Niepokój i depresja skłoniły Alicję do szukania pomocy, ale często podczas wizyt w moim gabinecie broniła swego przekonania, że błędy mogą popełniać wszyscy, tylko nie ona. Sprzeciwiałem się temu, kiedy tylko mogłem, mając nadzieję, że zburzę mur, który zbudowała, by ukryć swą ludzką naturę. Oto jak przebiegało jedno z naszych spotkań.

- O czym chciałaby pani dziś porozmawiać? - spytałem.

- W tym tygodniu byłam bardzo zła. Na wszystko. Byle drobiazg mógł spowodować wybuch - powiedziała Alicja.

- Proszę opowiedzieć coś więcej.

- W pracy nie najlepiej mi się układało. Złe napisałam list, który miałam przygotować dla szefa. To było naprawdę głupie. Po powrocie do domu nakrzyczałam na męża, bo nie zrobił czegoś, co mi obiecał.

- Jak pani sądzi, co spowodowało tę złość? - podpytywałem.

- Nie wiem. To pan jest psychologiem. Proszę mi powiedzieć - odpowiedziała pół żartem, pół serio.

- Proszę, niech pani spróbuje. Myślę, że wie pani, co się dzieje, prawda?

- Chce pan, bym przyznała, że nie pozwalam sobie ani nikomu z mojego otoczenia na popełnianie błędów i że jeśli je popełniam albo popełni je ktoś inny, wybucham złością. Tego pan oczekuje, prawda?

Potrząsnąłem głową.

- Nie jest istotne, co ja chciałbym, aby pani powiedziała. Istotne jest, jaka jest prawda. Czy nie o to chodzi podczas naszych spotkań?

- Przypuszczam, że tak - powiedziała niechętnie. - Ale wydaje mi się, że popełnianie błędów jest naprawdę głupie i całkowicie możliwe do uniknięcia. Po prostu nie mogę znieść, gdy takie głupie rzeczy się zdarzają

Spojrzałem jej prosto w oczy.

- Myślę, że oboje wiemy, iż przekonanie o tym, że błędy są głupie i niewybaczalne, zostało pani wpojone dawno temu.

Alicja wzniosła oczy ku górze.

- Wszystkie drogi prowadzą do domu, co? - postawiła wszystko na jedną kartę. - No dobrze, nauczyli mnie tego rodzice. Nigdy mi nie odpuszczali. Ciągle się mnie czepiali. Nigdy nie mogłam sprostać ich wymaganiom, a gdy mi się to nie udawało, to mnie bili.

Nagle jej oczy napełniły się gorzkimi łzami.

- Bardzo panią bolał sposób, w jaki panią traktowali, prawda? - podpowiedziałem, mając nadzieję, że pomogę jej się rozpłakać. Potrzebne jej było emocjonalne rozładowanie.

- Tak. Bardzo - odpowiedziała Alicja.

- Wydaje mi się, że rodzice stawiali pani wymagania, których nikt nie byłby w stanie spełnić, ale pani nie zdawała sobie z tego sprawy. Od tego czasu używa pani tej samej miary.

- Tak, chyba tak. Sama nigdy nie spełniam tych wymagań, i nikt inny też nie jest w stanie ich spełnić - przyznała.

- Powiem pani, jakie jest moje zdanie. Jeśli nikt nie spełnia wymagań, trzeba zmienić wymagania.

- Być może - odpowiedziała nieprzekonana do tej interpretacji.

- Wierzę, że jeśli uczciwie się pani przyjrzy wymaganiom stawianym przez rodziców - tym, które stawia sobie pani od opuszczenia domu - zorientuje się pani, że musi je odrzucić i zastąpić nowymi, bardziej realistycznymi i ludzkimi. Rodzice nauczyli panią, że popełnianie błędów jest głupie i niewybaczalne. Jak wszystkie inne dzieci wierzyła pani swoim rodzicom. Niestety, w tej kwestii popełniali błąd. Musi sobie pani to uświadomić. Nie przezwycięży pani swoich kłopotów ze złością i depresją, póki nie pozwoli pani sobie i innym popełniać błędów - nawet dużych.

- Nigdy nie pogodzę się z myślą, że popełnianie błędów jest w porządku - odrzekła prowokująco, powtarzając to, co utrwalili w jej umyśle rodzice.

- Zatem pani stan nigdy się nie poprawi - rzekłem równie prowokująco.

- Twierdzi pan, że muszę polubić swoje błędy?

- Nie - odrzekłem - akceptowanie błędów i lubienie ich to dwie różne rzeczy. Usiłuję pani po prostu powiedzieć, że jeśli nadal będzie pani odmawiała zaakceptowania tego, że popełnianie błędów stanowi część życia - nigdy nie będzie pani zdrowa emocjonalnie i nigdy nie da pani sobie rady z innymi. Z pewnością nie musi pani lubić swoich błędów, ale musi pani je uznać za przynależne do ludzkiego istnienia.

- To brzmi jak bardzo precyzyjna granica między akceptowaniem a lubieniem.

- Być może, ale to granica, którą warto znaleźć.

Alicja wzruszyła ramionami.

- Powiem panu szczerze: w rzeczywistości nie chcę postąpić tak, jak pan radzi. Wiem jednak, że coś muszę zrobić. Spróbuję i zobaczę, co z tego wyjdzie.

- To początek - zachęciłem ją. - Jestem przekonany, że sobie pani poradzi.

Jak człowiek popełnia błędy

Czy popełnianie błędów jest rzeczą ludzką, czy nie? Twoja odpowiedź na to pytanie będzie miała - tak samo jak w wypadku Alicji - kluczowe znaczenie. Jeśli stwierdzisz, że popełnianie błędów jest głupie/bez sensu/niewybaczalne/możliwe do uniknięcia/niemożliwe do tolerowania/idiotyczne, twoje życie upłynie pod znakiem samozniszczenia i emocjonalnego cierpienia. Jeśli jednak z drugiej strony możesz dostrzec prawdę, że popełnianie błędów jest nieuniknione/ludzkie/normalne/możliwe do tolerowania/zdarza się często/można to zrozumieć, doświadczysz życia, które będzie upływało pod znakiem rozwoju i pokoju.

Chciałbym raz jeszcze podkreślić, iż wiara w to, że „błądzić jest rzeczą ludzką", nie oznacza, że mamy pozwolenie na ciągłe popełnianie błędów lub na to, byśmy naszych błędów nie próbowali naprawiać. Nie możesz oczekiwać, że odniesiesz sukces w życiu, jeśli masz takie oto podejście: „No cóż, ponieważ nie mogę być doskonały, równie dobrze mogę być zawsze niedoskonały i się tym nie przejmować". Niedążenie do tego, by robić dobrze to, co się robi, jest tak samo poważnym błędem, jak próba bycia doskonałym. Jedno i drugie nie ma nic wspólnego z prawdą. Jesteśmy niedoskonali, ale możemy się doskonalić. Tak, wszyscy będziemy popełniać błędy. Jednak popełnianie ich w wyniku bierności lub lekkomyślności jest niebezpieczne. Jak to żartobliwie ujął Jerry Jenkins: „Błądzić jest rzeczą ludzką, ale jeśli wymazujesz coś gumką, nim napiszesz to ołówkiem - przesadzasz".

Praca nad sobą

Na końcu każdego rozdziału dawałem ci jakieś zadanie (odrabiałeś je, prawda?). Dzięki temu mogłeś zrozumieć to, jak się okłamujesz, i jak bardzo jest to destrukcyjne dla ciebie samego i dla stosunków z innymi. Teraz, gdy bardziej skupiamy się na mówieniu sobie prawdy, chcę poszerzyć model A-B-C, by pomóc wam pójść dalej.

Przypomnijmy, że w modelu A-B-C „A" oznacza „zdarzenie", „B" - „rozmowę z samym sobą", a „C" - „reakcję". By poszerzyć nasz model, dodajmy litery „D" i „E". „D" oznacza „nową rozmowę z samym sobą", czyli to, że mówisz sobie prawdę potrzebną do zniwelowania kłamstw, które sobie wmawiasz w punkcie „B". „E" oznacza „nowąr eakcję" i jest to część modelu, w której nowe (zdrowsze, właściwsze) emocje i zachowania będą zastępować niezdrowe, niewłaściwe reakcje z punktu „C".

Zajmijmy się z życia wziętymi przykładami (, A") i prześledźmy model A-B-C-D-E:

„A" (zdarzenie): W kolejce do kasy przeznaczonej dla klientów, którzy kupują do 10 produktów, osoba stojąca przede mną ma w koszyku ponad 20 produktów.

„B" (nieprawidłowe myślenie/kłamstwa): Ma mocne nerwy. Co za bezmyślna istota. Dlaczego zawsze trafiam na takie osoby? Powinienem jej powiedzieć prawdę w oczy. Czy ona myśli tylko o sobie? Dlaczego ludzie mi to robią?

„C" (reakcja): Mięśnie są napięte, oddech przyśpiesza; czujesz się zirytowany, zły, dotknięty; rzucasz swoich siedem produktów na ladę, chrząkasz znacząco i patrzysz na osobę stojącą przed tobą z wyrzutem, gdy się odwraca.

„D" (nowe myślenie/prawda): Postanawiam nie przejmować się tym. To mój wybór. Jest bezmyślna, ale to nie koniec świata. Ona

nie robi tego mnie osobiście, po prostu to robi. Mogę coś powiedzieć albo dać sobie spokój - to zależy ode mnie. To drobiazg. Tak to muszę potraktować.

„E" (nowa reakcja): Mniejsze napięcie, mniejsza złość; biorę gazetę i czytam ją, czekając, aż nadejdzie moja kolej do kasy.

Wyzwanie polega na dodaniu kroków „D" i „E", by zacząć używać prawdy do pokonania kłamstw, które wmawialiśmy sobie w kroku „B". Nie martw się, jeśli w efekcie twoich początkowych wysiłków poprawa twojego zachowania czy emocji jest mniej niż średnia. Kłamstwa trudno przezwyciężyć i kluczem do dokonania znaczących zmian jest długotrwała ciężka praca.

Przeanalizujmy za pomocą modelu A-B-C-D-E trudniejszą sytuację po to, by zobaczyć, na czym to polega:

„A" (zdarzenie): To była moja najgorsza kłótnia z mężem w ciągu ostatnich 10 lat. Każde z nas powiedziało coś paskudnego. W kulminacyjnym punkcie mąż rzucił w moim kierunku grubym słowem, wypadł z hukiem z pokoju i poszedł spać do salonu.

„B" (nieprawidłowe myślenie/kłamstwa): Jak on śmiał tak do mnie mówić! On nigdy nie uważa, że robi coś źle! Prędzej kaktus mi na dłoni wyrośnie, niż go przeproszę! Przede wszystkim, nigdy nie powinnam była wychodzić za niego za mąż! Teraz jestem skazana na kogoś, kogo nawet nie lubię. Mam dość tego małżeństwa i mam nadzieję, że szlag go jutro trafi w drodze do pracy!

„C" (reakcja): Serce bije gwałtownie, oddech jest szybki i płytki, mięśnie napięte; czujesz się bardzo zraniona, zła i masz poczucie beznadziei; idziesz do kuchni i zjadasz tabliczkę czekolady, oglądasz telewizję do pierwszej w nocy.

„D" (nowe myślenie/prawda): To była nasza najgorsza kłótnia od lat. Każde z nas było oderwane od rzeczywistości i nie słuchało drugiego. Mąż nie miał prawa mnie obrażać - tego nigdy nie można akceptować. Muszę mu jednak wybaczyć. Potrzebuję też jego wybaczenia za to, co sama powiedziałam. Rzadko się w ten sposób kłóciliśmy, co oznacza, że nie jest tak źle. To, że ta kłótnia była taka okropna, nie oznacza, że wróciliśmy do punktu wyjścia albo że ten związek nie jest dobry. Tak, nie zawsze wszystko mi się podoba w moim mężu, ale i jemu nie wszystko podoba się we mnie. Wcale nie chcę, żeby go szlag trafił. Po prostu czuję się bardzo zraniona i zła. Musimy ponownie porozmawiać i spróbować rozwiązać ten problem - schować do kieszeni dumę i zacząć jeszcze raz.

„E" (nowa reakcja): Wyciszenie; wciąż jesteś zraniona i zła, ale nie tak mściwa; dzwonisz do męża do pracy, by powiedzieć, że chciałaś przeprosić za swoje zachowanie podczas wczorajszej kłótni i że chciałabyś spróbować się zorientować, co złego się stało, i rozwiązać to.

Teraz pora na twoje zadanie. Chcę, byś w przyszłym tygodniu prowadził dziennik w oparciu o model A-B-C-D-E. Notuj w nim sytuacje, które wyprowadzają cię z równowagi i/lub z którymi sobie nie radzisz. Szczególnie zależy mi na tym, byś opisywał wszystkie zdarzenia związane z walką między kłamstwem „muszę być doskonały" a prawdą „błądzić jest rzeczą ludzką". Może to wyglądać tak:

„A" (zdarzenie): Zamknąłem kluczyki w samochodzie.

„B" (nieprawidłowe myślenie/kłamstwa): Co za idiota ze mnie. Tylko ja mogłem zrobić coś tak głupiego. Co za kretyn zamyka kluczyki w samochodzie w takim momencie! Niewiarygodne! Teraz spóźnię się na spotkanie i wszyscy będą na mnie wściekli. Co za palant ze mnie!

„C" (reakcja): Mięśnie napięte, oddech szybki, serce łomocze, czujesz złość, upokorzenie, wstyd, niepokój; walisz pięścią w dach samochodu.

„D" (nowe myślenie/prawda): OK, to kłopotliwe, ale masa ludzi popełnia codziennie ten błąd. Nie jestem pierwszym facetem, który zatrzasnął kluczyki w samochodzie. To nie czyni mnie idiotą. Nie jestem z tego powodu szczęśliwy, ale z drugiej strony to nie koniec świata. Jeśli będą na mnie wściekli z powodu spóźnienia, opowiem dokładnie to, co się stało. Bez wątpienia i im coś takiego się zdarzyło.

„E" (nowa reakcja): Mniejsze napięcie mięśni, serce bije wolniej; czujesz mniejszą złość, zakłopotanie, jesteś spokojniejszy; idziesz poprosić ochronę o wezwanie pomocy.

A oto inny przykład:

„A" (zdarzenie): Podczas ważnego firmowego spotkania w obecności mojego szefa wylałem sobie tłusty czerwony sos do przystawek na koszulę.

„B" (nieprawidłowe myślenie/kłamstwa): Ty idioto! Tylko taki społecznie nieprzystosowany fajtłapa jak ty mógł zrobić coś tak głupiego. Nikt inny czegoś takiego nie zrobił podczas tego przyjęcia. Wyglądasz jak klown bez cyrku. Wszyscy się na ciebie gapią. Będziesz szczęśliwy, jeśli kiedykolwiek jeszcze ktoś zaprosi cię na przyjęcie.

„C" (reakcja): Serce zaczyna walić, mięśnie napięte, zaczynasz się pocić; czujesz niepokój, upokorzenie, zakłopotanie; natychmiast zakrywasz plamę ręką, w pośpiechu zmierzasz do łazienki i gorączkowo usiłujesz się jej pozbyć.

„D" (nowe myślenie/prawda): Do licha, po prostu popełniłeś błąd. To nie koniec świata. Nikt tego nawet nie zauważył, a jeśli nawet, to ludzie prawdopodobnie ci współczuli. Możesz z tego nawet żartować, by zabawić innych (powiedz gospodarzowi lub gospodyni, że nie tylko tobie smakowały przystawki, ale twojej koszuli też). Ciesz się, że nie wylałeś na siebie kwasu do akumulatora. Idziesz się umyć i dalej bawisz się na przyjęciu.

„E" (nowa reakcja): Fizycznie jesteś uspokojony, oddychasz lżej, czujesz się mniej zakłopotany, zaniepokojony; jesteś w stanie śmiać się z tego.

Drugie zadanie polega na zrobieniu celowo czegoś niedoskonałego w tym tygodniu. Chcę, żebyś zrobił coś dobrego, ale nie doskonałego. Na przykład, przypuśćmy, że masz charakter obsesyjno-kompulsywny i ujawnia się on, gdy trzeba sprzątnąć kuchnię po posiłku. Zamiast spędzić godzinę na doprowadzaniu kuchni do porządku (np. czyszcząc podłogę tak, by można było z niej jeść), poświęć temu 15 minut. Albo zamiast układać wszystko „na swoim miejscu", zostaw parę rzeczy rozrzuconych. Wybierz w tym tygodniu kilka rzeczy, które starasz się robić perfekcyjnie, i celowo pozwól sobie na pewne niedokładności w ich wykonaniu.

Głównym celem tych wszystkich działań jest zwalczenie kłamstwa „musisz być doskonały", które wmawiasz sobie w punkcie „B", za pomocą prawdy „błądzić jest rzeczą ludzką", którą to prawdę przedstawiasz sobie w punkcie „D" po to, by zareagować w sposób dojrzalszy i właściwszy w punkcie „E". I znów - bądź cierpliwy. Stare taśmy obecne w twoim mózgu trudno zmienić i może ci być niełatwo sprostać nowym sposobom myślenia.

Pomyśl o kłamstwach, które sobie wmawiasz, jak o posługiwaniu się ojczystym językiem. Stawianie oporu prawdzie jest w tym wypadku jak uczenie się zupełnie nowego języka. Tak samo, jak wkładając w to dość wysiłku i ćwicząc, możesz się nauczyć obcego języka, tak samo jesteś w stanie nauczyć się płynnie posługiwać „prawdą".

Podam teraz krótki przykład. Gdy byłem studentem uniwersytetu w Teksasie, musiałem zaliczyć cztery semestry nauki języka obcego. Ponieważ moi rodzice mieszkali kiedyś w Niemczech, postanowiłem wybrać język niemiecki. Popełniłem wielki błąd! Moja pierwsza lekcja niemieckiego była - jakby to powiedzieć - katastrofą! Wykładowca od początku mówił po niemiecku, a ja opuściłem lekcję z biciem serca, bo nie byłem w stanie tego znieść. W efekcie cztery semestry zaliczałem przez cztery lata, bo wciąż opuszczałem zajęcia.

Opowiadam to wszystko po to, by uświadomić wam, że nauczenie się mówienia sobie prawdy będzie równie trudne jak nauczenie się nowego języka. I nie robię tego, by was zniechęcić, ale by wam pomóc w bardziej realistyczny sposób podejść do tego, w co się wplątaliście. Nauka płynnego posługiwania się nowym językiem jest czasochłonnym i pracochłonnym procesem. Wytrwaj w tym - nie opuszczaj lekcji. Warto!

9

Nie możesz zadowolić wszystkich

Nie mogę dać ci przepisu na sukces
- ale mogę dać ci przepis na upadek:
próbuj zadowolić wszystkich.

HERBERT BAYARD SWOPE

W 1975 roku piosenkarz Rick Nelson nagrał utwór zatytułowany *Garden Party.* Opowiada on o pewnym zdarzeniu z jego życia. Został zaproszony do udziału w koncercie dinozaurów w Madison Square Garden w Nowym Jorku, gdzie on i inni artyści popularni w latach 50. i 60. XX wieku mieli śpiewać swoje hity. Kiedy wyszedł na scenę, postanowił, że zaśpiewa swoje najnowsze piosenki zamiast tych, z których był znany, takich jak *Hello, Mary Lou* czy *Travelling Man* oraz innych klasycznych utworów. Tłum okazał swe niezadowolenie. Ludzie go wygwizdali. Nie to chcieli usłyszeć, gdy płacili za bilety.

Rick Nelson nauczył się czegoś (przypomniał sobie coś?) podczas tego koncertu. Ilustruje to fragment piosenki *Przyjęcie w ogrodzie:* „Nie możesz zadowolić wszystkich, zadowól więc siebie". Choć nie jestem przekonany do wersu „zadowól więc siebie" (brzmi to jak na mój gust trochę zbyt egoistycznie - gdybyśmy dbali tylko o swoje zadowolenie, nie bylibyśmy ani trochę bogatsi), myślę, że wers „nie możesz zadowolić wszystkich" jest jedną z największych prawd, które

musimy znać i praktykować, by prowadzić emocjonalnie i duchowo zdrowe życie. Do pewnego stopnia Rick Nelson musiał to zrozumieć, ponieważ ostatni wers *Przyjęcia* w *ogrodzie* brzmi: „Gdybym tylko śpiewał o wspomnieniach, lepiej żebym prowadził ciężarówkę".

Tak, wiem, milion razy słyszałeś te słowa: „Nie możesz zadowolić wszystkich". Ale słyszeć to i wierzyć w to - to nie to samo. Większość ludzi (w tym i ty?) każdego dnia próbuje zadowolić wszystkich. Pomyśl, jak bardzo martwisz się, że ludzie cię nie lubią. Dlaczego skręca ci się żołądek za każdym razem, gdy ktoś jest zły na ciebie? Dlaczego chcesz zrobić prawie wszystko, by mieć pewność, że ludzie będą z ciebie zadowoleni?

Odpowiedź brzmi tak: wszyscy mamy daną przez Boga potrzebę akceptacji, którą zbytnio rozwijamy. Potrzeba akceptacji sama w sobie nie jest niczym złym - to normalne i ludzkie chcieć być akceptowanym przez innych. W rzeczywistości, jeśli nie jesteśmy dostatecznie akceptowani przez ludzi - niezbyt dobrze radzimy sobie w życiu. Problem narasta jednak, gdy żyjemy po to, by zyskiwać akceptację innych i próbujemy ją uzyskać od każdego. Akceptacja staje się naszym bogiem i niszczymy się emocjonalnie, szukając jej wszędzie.

Dzieciństwo i akceptacja

Źródła potrzeby zadowolenia wszystkich i w efekcie zyskania akceptacji tkwią często w dzieciństwie, w którym naprawdę (lub w odczuciu) brak było miłości i akceptacji jednego lub obojga rodziców. Ten decydujący brak elementu osobistego rozwoju tworzy wewnętrzne „pragnienie" miłości i akceptacji, które jest bardzo silne i trudne do zaspokojenia w życiu w przyszłości.

Brett - jeden z moich pacjentów, który trafił do mnie z powodu kłopotów w małżeństwie - zmagał się z niesłychanie silną potrzebą zadowolenia każdego i zyskania akceptacji. W dzieciństwie Brett był

lekceważony przez ojca. Ojciec nie krytykował go, nie bił go ani nie krzyczał na niego. Po prostu go lekceważył. Ojciec Bretta był tak pochłonięty przez swój świat, że nigdy nie poświęcił czasu, by wejść w świat Bretta. Brett nigdy nie dostał jednej z rzeczy nieodzownych dla dorosłego i zdrowego psychicznie człowieka - ojcowskiej miłości.

Czując się odrzucony przez najważniejszego mężczyznę w swoim życiu - Brett spędził swe dorosłe lata na próbach pozyskania miłości, którą stracił, robiąc wszystko, by sprawić, że wszyscy będą go kochać i akceptować, zwłaszcza współpracownicy.

- Znów ostro pokłóciłem się z żoną - powiedział Brett na początku naszego spotkania.

- Z jakiego powodu? - spytałem.

- Z tego, co zawsze. Ona uważa, że za dużo pracuję. Zwykle każdego wieczoru jestem ostatnią osobą, która wychodzi z firmy. Przychodzę więc późno do domu. A i wtedy mam z sobą teczkę pełną kontraktów do przejrzenia, propozycji do przeanalizowania i kampanii reklamowych do przygotowania. Żona twierdzi, że jest tak przytłoczona przez moje priorytety, że równie dobrze moglibyśmy nigdy się nie pobierać.

- Co pan o tym sądzi?

Brett wzruszył ramionami.

- Jeśli czyny znaczą więcej niż słowa, pewnie ma rację. Ona po prostu nie rozumie, że za wiele rzeczy odpowiadam i że wiele osób jest ode mnie zależnych.

Jeden rzut oka na Bretta wystarczył, by się przekonać, że jest fizycznie wyczerpany. Miał worki pod oczami i był blady. W jego posturze odbijało się załamanie.

- Wygląda na to, że praca źle wpływa na pańskie relacje z żoną i niszczy pana zdrowie - powiedziałem stanowczo. - Co pan sądzi o swoim nieustannym zaangażowaniu w tak wiele spraw?

Brett unikał mojego wzroku.

- Nie wiem.

- Pamięta pan naszą rozmowę podczas ostatniego spotkania, kiedy mówiliśmy, co pan czuł w związku z tym, że nigdy nie był akceptowany przez ojca?

- Tak, oczywiście, pamiętam.

- I czy pamięta pan, że z tego powodu zaczął pan odczuwać przesadną potrzebę, by ludzie pana lubili i chwalili? Przyznał pan ostatnio, że śmiertelnie się boi kogoś zirytować.

- Tak, wiem - powiedział.

- Chciałbym spytać: Czy widzi pan jakikolwiek związek między tym, jak ciężko pan pracuje, a tym, jak cierpiał pan z powodu tego, że ojciec pana lekceważył?

- To się zdarzyło trzydzieści lat temu - powiedział Brett, robiąc unik. - Co to ma wspólnego z moim obecnym życiem?

- Myślę, że pan wie - nalegałem. - Wie pan, prawda?

- Przypuszcza pan, że powiem, iż pracując tak ciężko, wciąż szukam akceptacji mojego ojca - powiedział lekko apatycznie. - Chce pan, bym przyznał, że ponieważ nie mogłem go zadowolić, teraz próbuję zadowolić każdego, z kim się kontaktuję. To moja niespełniona potrzeba, by znaleźć miłość i akceptację, czy tak?

- Obaj to wiemy - zgodziłem się. - Czy nie dostrzega pan w tym wszystkim ironii? Dając z siebie wszystko w pracy, ignoruje pan swoją żonę. A to ona jest osobą, która chce panu dać miłość i akceptację. Traktuje pan ją dokładnie tak samo, jak traktował pana ojciec.

Poruszyło to jakąś strunę w Bretcie. Doświadczył wewnętrznego rozdarcia i przez prawie minutę siedział w ciszy, rozważając, co powiedziałem. W końcu się odezwał.

- Ostatnią osobą na świecie, do której chciałbym być podobny, jest mój ojciec. Nigdy nie przyszło mi na myśl, że robiłem w stosunku do mojej żony to, co ojciec robił w stosunku do mnie. To… cóż, tak wiele lat zeszło mi na próbach uzyskania aprobaty innych, że nie wiem, czy jestem w stanie się zmienić. Wiem, że gdybym wycofał się z pracy, wyprowadziłbym z równowagi wielu ludzi. Zwłaszcza szef byłby na mnie zły. Dręczy mnie to.

- Zmiana jest zawsze trudna. Ale proszę, by pan siebie posłuchał. Mówi pan, że kosztem swojego małżeństwa i zdrowia stara się pan zadowolić wszystkich współpracowników. Czy to nie zbyt wysoka cena?

Na końcu Brett się rozpłakał.

- Co... co jest we mnie złego, doktorze Thurman? Kiedy słyszę, jak opowiada pan o moim życiu, widzę, jak głupio jest być takim jak ja, ale potem wychodzę od pana i żyję tak, jak dotąd. Dlaczego tak postępuję?

- Może jest pan uzależniony od akceptacji?

Brett otworzył szeroko oczy.

- Uzależniony? Czy można być uzależnionym od akceptacji?

- Oczywiście. Prawie od wszystkiego można się uzależnić, nie tylko od alkoholu i narkotyków.

- Nigdy o tym w ten sposób nie myślałem. Ale... to ma ręce i nogi, prawda? Jestem jak narkoman. Czuję się dobrze, jeśli dostanę dzienną dawkę aprobaty. Jeśli jednak tak się nie stanie, czuję się, jakbym był na głodzie. Nie mogę tego znieść. Muszę regularnie dostawać dawkę akceptacji. To przerażające myśleć o tym w ten sposób. Jestem uzależniony od akceptacji. Muszę z tym coś zrobić.

- Jak próbowałby pan sobie z tym poradzić, gdyby był pan uzależniony od narkotyków?

- Od... odstawiłbym je - wyjąkał. - Przestałbym brać tę truciznę. Oczyściłbym się. Uwolniłbym się od tego uzależnienia.

- Byłoby to bolesne - przypomniałem mu. - Wychodzenie z każdego uzależnienia boli.

- Ale to by była kwestia życia lub śmierci - odpowiedział Brett z poczuciem autentycznego niepokoju.

- Tak jest w kwestii pańskiego uzależnienia od akceptacji - ostrzegłem go. - Sytuacja pańskiego małżeństwa i to, w jakim pan jest stanie, wskazują w sposób oczywisty, że ma pan poważne problemy.

- Ma pan rację - powiedział poważnie Brett. - Uczepiłem się akceptacji i muszę to zmienić. Do dziś nie chciałem tego dostrzec.

Lekarstwo na uzależnienie

Czy możecie się ustosunkować do wyznania Bretta? Choć prawdą jest, że nie możemy zadowolić każdego, nie oszukujmy się, że to nie jest uzależnienie. To jest uzależnienie. Dla zbyt dużej liczby ludzi akceptacja jest „narkotykiem", którego pożądają dzień i noc. Ale tak jak w wypadku każdego innego narkotyku, skutki działania akceptacji są krótkotrwałe i uzależniony zbyt szybko potrzebuje kolejnej dawki, by znowu poczuć się dobrze. To bardzo niebezpieczne, groźne dla życia błędne koło, ale koło, z którego można się wyswobodzić.

Mój pacjent Brett był w stanie zmienić coś w swoim życiu w związku ze swoją potrzebą zadowolenia innych. Dokonywał zmian „z bojaźnią i drżeniem", ale motywowało go szczere pragnienie pokonania uzależnienia od akceptacji.

Pomogłem Brettowi stworzyć listę priorytetów w życiu. Na samym jej wierzchołku umieścił odnowienie swej miłości do Boga. Zdał sobie sprawę, że szukanie ludzkiej akceptacji tak go zniszczyło, że dopuścił do zaniku swoich kontaktów z Bogiem. Brett był na tyle duchowo mądry, by wiedzieć, że akceptacja ze strony ludzi stała się jego bożkiem i że nic się nie poprawi w jego życiu do momentu, gdy jedyny, prawdziwy Bóg nie stanie się znowu jego Bogiem. Drugie miejsce na liście priorytetów Bretta zajęło ożywienie bliskiego kontaktu z żoną. Wiedział, że uciekał przed tą bliskością przez wiele lat, i dostrzegł, że trzeba wreszcie przestać. Czy to wygodne, czy nie, musiał pracować nad tym, by stać się jej bratnią duszą i nauczyć się ją kochać i akceptować jej miłość. Po trzecie, Brett przyznał, że nie miał bliskiego przyjaciela od czasu studiów i że powinien pogłębić swe kontakty z mężczyznami. Pomyślał, że mógłby się zaprzyjaźnić z kilkoma kolegami, którzy zapraszali go na golfa i proponowali wspólne wyprawy na mecze. W końcu zobowiązał się też do zachowania równowagi w swoim życiu. Miał skrócić czas pobytu w pracy, wracać wcześniej do domu, regularnie ćwiczyć i dbać o dietę. W pracy skupiał się na

jak najlepszym wykonywaniu zadań, ale raczej zgodnie z zakresem obowiązków, a nie próbował robić wszystkiego dla wszystkich. Ale trzymając się tych priorytetów, Brett dostrzegł, że jego życie przybrało pozytywny obrót. Zamiast próbować zadowolić wszystkich, starał się kochać Boga i ludzi, którzy naprawdę kochali go takiego, jaki jest. W ten sposób odzyskał swoje życie.

Trzymając się swoich priorytetów, naraził się też jednak na brak akceptacji i odrzucenie ze strony niektórych współpracowników. Kolegom pracującym po to, by zadowalać przełożonych, nie podobało się, że Brett nie pracował tak ciężko jak oni. Nie podobało im się, że wychodzi z pracy o osiemnastej, podczas gdy oni siedzieli w niej do dziewiętnastej, dwudziestej i dłużej. Oburzali się, że Brett robi sobie przerwy w pracy, gdy oni pracują na okrągło. Uważali, że powinien harować w weekendy tak jak oni.

Ci współpracownicy - pewnie nieświadomie - chcieli, by Brett był tak nieszczęśliwy jak oni. Czuli się dotknięci, że on wybrał zdrowie, podczas gdy oni skazali się na chorobę. Gdy przestał spełniać ich zachcianki, by zyskać ich akceptację, niektórzy przestali go lubić. Szef też nie był zachwycony „nowym" Brettem. Brettowi trudno było to zaakceptować, ale dostrzegł, że jedynym sposobem, by odzyskać życie, jest podjęcie ryzyka niezadowalania innych.

Rick Nelson miał rację - nie możesz zadowolić wszystkich. Ująłbym to nawet mocniej - nie żyjesz na ziemi po to, by zadowalać ludzi. To nie twoja sprawa. Ludzie też nie są tu po to, by zadowalać ciebie. Jesteśmy tu po to, by chwalić Boga. Oznacza to irytowanie innych od czasu do czasu, czy nam się to podoba, czy nie. Podstawowym dowodem na to, o czym mówię, jest Chrystus. Chrystus był moralnie doskonały i ludzie nienawidzili Go tak bardzo, że Go zabili. Powinno nam to pokazać, jak bardzo płytka i niepewna może być ludzka akceptacja i nieakceptacja.

Jeśli uważasz się za osobę uzależnioną od akceptacji, podejmij jakieś kroki, by się „ustatkować". Zacznij od przyznania się do tego, że jesteś uzależniony. Przyznaj, że akceptacja stała się twoim bożkiem, i że jest to bożek, który cię zabije. Nic się nie zmieni, póki nie przyznasz, że masz problem.

Następnie wróć do Boga, który kocha cię takiego, jaki jesteś. On jest gotów zarżnąć tłuste cielę i wydać na twoją cześć przyjęcie, jeśli tylko wrócisz z obcego kraju, w którym marnowałeś swoje życie. W pewnym sensie wszyscy jesteśmy marnotrawnymi synami i córkami i musimy wrócić do domu.

Potem pomyśl o ludziach, którzy akceptują cię takiego, jaki jesteś, i pracuj nad tym, by być z nimi blisko. Jeśli nie ma w twoim otoczeniu nikogo takiego, spróbuj nawiązać kontakt z ludźmi w kościele albo w innym bezpiecznym miejscu i zrób wszystko, co możesz, by znaleźć nowych przyjaciół. Jak powiedziałem wcześniej, wszyscy potrzebujemy akceptacji, ale nie można jej uzyskać, jeśli nie pozwolimy ludziom poznać nas dostatecznie dobrze.

W końcu - utrzymuj równowagę. Pracuj, baw się, odpoczywaj, dobrze się odżywiaj, zajmij się swoim hobby, pielęgnuj nowe zainteresowania, ciesz się sztuką - nie skupiaj się tylko na jednej sprawie. Brett pogubił się, bo szukając akceptacji, postawił wszystko na jedną kartę, której na imię „praca". Sama praca, pozbawiona zabawy, uczyniła z Bretta bezbarwnego człowieka i nas czyni takimi.

Jestem pewien, że myślisz: „Chryste, pomyśl! Ledwo mam czas umyć zęby wieczorem, nim padnę na łóżko, zrobiwszy mniej więcej wszystko to, co mi każesz robić". No cóż, mogę ci tylko jedno powiedzieć: Niedorzeczność. Masz czas. Po prostu nie wykorzystujesz go dobrze. Przestań się usprawiedliwiać. Życie przepływa ci przez palce, a ty, pozwalając na to, zanudzasz nas na śmierć tymi narzekaniami. Wstań z kanapy i zmień swoje życie.

Praca nad sobą

Jeśli prowadziłeś takie życie jak Brett, chcę cię namówić do zrobienia natychmiast czegoś, by wyzwolić się z uzależnienia. Jeśli czujesz, że potrzebna ci jest akceptacja wszystkich, chcę, byś zrobił coś, co celowo prowadzi do braku akceptacji. Oto kilka przykładów:

- Pokrzycz na środku sklepu.
- Przejdź się ulicą w stroju Mickey Mouse.
- Podczas zebrania w pracy wypowiedz się w sposób odmienny niż reszta kolegów.
- Jeśli ktoś prosi cię, byś zrobił coś bezsensownego, odważnie zaprotestuj .
- Załóż jeden wyjściowy i jeden sportowy but i wyjdź tak na ulicę.

Nie zachęcam cię do zrobienia czegoś niemiłego, niemoralnego czy niebezpiecznego. Po prostu proszę cię, być zachował się w sposób zgodny z prawdą: „nie możesz zadowolić wszystkich". Zachęcam cię do znalezienia w sobie odwagi, by żyć życiem, którego nadrzędnym celem nie jest zadowalanie każdego i zyskiwanie powszechnej akceptacji.

I nie dziw się, że życie będzie się toczyło dalej - bo tak będzie. I będzie lepsze.

10

Nie ma róży bez kolców

Nie da się przejść przez życie bezboleśnie.

BERNIE SIEGEL

Wyobraź sobie, jaka mogłaby być twoja reakcja, gdybyś w lokalnej gazecie znalazł taki oto artykuł:

Nowa metoda psychochirurgii pozwala osiągnąć zdrowie psychiczne bez wysiłku

Międzynarodowa Agencja Prasowa Nie do Wiary - Lekarze ze Szpitala Szczęśliwych Dni w miejscowości Nirvana w stanie Nowy Jork opracowali nową metodę chirurgiczną za pomocą której w kilka chwil przywraca się zdrowie psychiczne. Polega ona na usunięciu z pewnej części mózgu za pomocą lasera niewłaściwych przekonań, postaw i oczekiwań pacjenta. Osoby, które poddały się tej operacji, twierdzą że nie mają teraz żadnych emocjonalnych problemów i są miłe, opanowane, cierpliwe, bezinteresowne, gotowe się dzielić oraz bezwarunkowo kochają ludzi. Dr I.M. Deluded, pionier psychochirurgii, określa swoje odkrycie w następujący sposób: „Coś, na co wszyscy od dawna czekali - wszystkie dobrodziejstwa zdrowia psychicznego bez ciężkiej pracy!". Do dr. Deludeda dzwonią tysiące ludzi z całego

świata z pytaniem o możliwość poddania się operacji. Według jego opinii w ciągu 10 lat każdy człowiek na kuli ziemskiej będzie się mógł się jej poddać i odzyskać zdrowie psychiczne.

Brzmi to bardzo atrakcyjnie, prawda? Większość ludzi chętnie poddałaby się zabiegowi, który uwolniłby ich od błędnego myślenia i psychicznych cierpień, przez nie wywoływanych (poza specjalistami zajmującymi się zdrowiem psychicznym, którzy straciliby pracę!). Jest tylko jeden kłopot - nie ma sposobu, by osiągnąć zdrowie psychiczne (duchowe lub fizyczne) bez bolesnych wysiłków z naszej strony.

Idea głosząca, że można coś zrobić, by pomóc w osiągnięciu psychicznego i duchowego zdrowia, powraca od czasu do czasu. Jednym z najwcześniejszych sposobów leczenia psychicznych/duchowych zaburzeń, na których istnienie mamy dowody, była stosowana w epoce kamiennej trepanacja. Za pomocą prymitywnych instrumentów z kamienia odłupywano kawałek czaszki chorej osoby. Przypuszczalnie pozwalało to uwolnić złego ducha, co powodowało, że choroba odchodziła. Niektórym ludziom udawało się przetrwać ten zabieg i żyli potem przez wiele lat.

Dawne wierzenia, w myśl których kłopoty psychologiczne były efektem opanowania człowieka przez złe duchy, dały początek egzorcyzmom jako metodzie osiągnięcia psychicznego/duchowego rozwoju. Egzorcyzmy różniły się w znacznym stopniu, ale wszystkie obejmowały modlitwę, okrzyki i podawanie paskudnych mikstur. W skrajnych przypadkach konieczne było umieszczenie ciała osoby, w którą wstąpił zły duch, w tak nieprzyjemnym miejscu, żeby opuścił on ją dobrowolnie.

Inną metodą wykorzystywaną do leczenia psychologicznych i duchowych zaburzeń za pomocą zewnętrznych działań było obracanie osoby chorej przez pewien czas. To podejście, stosowane w XIX wieku, polegało na przywiązaniu pacjenta do krzesła, które wprawiano w ruch obrotowy. Przypuszczam, że mogło chodzić o to, że podczas tego działania pacjent miał zostać uwolniony od problemów. Wierzono, że ta technika przywróci niezrównoważonej osobie rozum.

Współcześnie wiele osób wciąż szuka sposobów, by osiągnąć dojrzałość i rozwinąć się w sposób łatwy i bezbolesny. Zbyt wielu cierpiących za taki sposób uznaje lekarstwa. Niektórzy pacjenci przychodzą do mnie po to, bym im przepisał leki na ich emocjonalne i duchowe dolegliwości, a nie po to, by pracować nad ich źródłami. Kiedy informowałem ich, że jestem psychologiem, a nie psychiatrą, który leczy farmakologicznie, niektórzy już do mnie nie wracali. Wszystko, czego chcieli, to tabletka, po której poczują się lepiej. Ponieważ nie mogłem jej zaproponować, odchodzili i szukali psychiatry, który ją im poda.

Problem nie polega na tym, że ludzie doznający cierpień emocjonalnych i duchowych szukają pomocy, tam, gdzie myślą, że mogą ją znaleźć. Kto tak nie postępuje? Cierpienie skłania nas do szukania pomocy i tak być powinno. Kłopot w tym, że myślimy, iż pewne techniki, procedury lub tabletki mogą nas uczynić lepszymi ludźmi. Stanie się lepszym człowiekiem wymaga ciężkiej pracy z naszej strony, a nie zewnętrznego działania, które sprawi to w cudowny sposób. Jakieś zewnętrzne działanie - lekarstwo, gorąca kąpiel, wyjazd do spa - może nam przynieść ulgę, ale ulga to nie to samo, co rozwój. Rozwój następuje tylko w wyniku bolesnych wysiłków.

Żadnych błyskawicznych rozwiązań

Mój pacjent Dan naprawdę życzył sobie zewnętrznego bezbolesnego rozwiązania swoich problemów. Przyszedł do mnie, bo cierpiał na lęki i depresję związane z kłopotami w firmie i w życiu małżeńskim. Jego praca wisiała na włosku, a żona była bliska podjęcia decyzji o odejściu od niego.

Przez większość życia Dan uciekał przed problemami, mając nadzieję, że one po prostu znikną. Bezsprzecznie zaczynały go teraz dopadać konsekwencje wcześniejszego postępowania. Jedno ze spotkań zaczęliśmy tak:

- Proszę, niech pan usiądzie. Co tam u pana?

Wzruszył ramionami.

- Nie wiem - odrzekł tak, jakby o to nie dbał.

- Dlaczego nie zacznie pan od tego, co pana najbardziej dręczy? - zasugerowałem.

- Jestem przygnębiony. Dotyczy to każdej sfery mojego życia - wyznał.

- Podczas ostatniego spotkania omówiliśmy kilka rzeczy, które mógłby pan zrobić, by przezwyciężyć depresję - przypomniałem mu. - Zrobił to pan?

- Nie, nie zrobiłem - odparł z lekkim zakłopotaniem w głosie.

Cisnąłem dalej.

- Był jakiś powód?

- Po prostu nie zdążyłem - odrzekł, dając do zrozumienia, że to nie problem.

- Nie jestem pewien, co ma pan na myśli, mówiąc: „nie zdążyłem" - skonstatowałem.

- Miałem trudny tydzień i nie miałem ani siły, ani czasu, by zająć się tym, o czym mówiliśmy - odrzekł.

- Będę szczery. Nie potrafię panu pomóc, jeśli nie będzie pan robił tego, co uzgodniliśmy.

- Co pan ma na myśli? - spytał z bólem w głosie.

- Przyszedł pan tu, by uzyskać pomoc, ale w czasie między naszymi spotkaniami nic pan nie robi. Uniemożliwia pan sobie powrót do zdrowia.

- Chyba ma pan rację - powiedział ugodowo. - Czego więc pan ode mnie oczekuje?

Wyczułem odrobinę złości w jego głosie, co oznaczało, że zaczynamy do czegoś zmierzać.

- Chcę, by przychodząc tu, miał pan coś więcej do powiedzenia niż: „przypuszczam", „nie wiem" i „po prostu nie zdążyłem" - odpowiedziałem ostrzej niż zwykle. - Oczekuję trochę większego wysiłku zmierzającego do powrotu do zdrowia, niż siedzenia tu z wyrazem twarzy mówiącym: „psychologu, uzdrów mnie".

- Ja.... ja robię, co mogę - bronił się.

- Nie, nie robi pan. Obaj to wiemy. Na żadnym polu w swoim życiu nie próbuje pan naprawdę, dlatego nie wiedzie się panu w pracy, w małżeństwie, a nawet w gabinecie psychologa.

Zastanawiałem się, czy nie potraktowałem go zbyt ostro.

- Nie rozumie pan. To nie takie łatwe - bronił się dalej.

- Nie twierdzę, że to łatwe. O powrocie do zdrowia można powiedzieć wszystko, tylko nie to, że jest on łatwy. Ale pan nie robi nic, by się udał - powiedziałem otwarcie.

- Wiem. Tak postępuję i za to się nienawidzę - odpowiedział, próbując zastosować w odniesieniu do mnie strategię „użal się nade mną", już wcześniej wypróbowaną w postępowaniu z żoną i szefem.

- Wydaje mi się, że chce pan, bym się nad panem użalał, bo oskarża się pan o unikanie rozwiązywania problemów.

- Czuję się jak nieudacznik, który nigdy nic nie osiągnie - odpowiedział, wciąż próbując mnie zmusić do użalania się nad nim.

- Nie jest pan nieudacznikiem, ale nie udaje się panu. Unikając bólu związanego z walką z problemami, tylko pogarsza pan sytuację. To nie uzasadnia współczucia i żalu - odparowałem.

- Chyba się pan mną brzydzi - przerwał.

- Nie brzydzę się panem. Brzydzę się tym, że oczekuje pan od życia wiele, nie oferując nic w zamian. Chcę, by stanął pan twarzą w twarz z tą rzeczywistością. Chcę, by pan wyzdrowiał, ale nie wiem, jak mogłoby się to stać, jeśli nie weźmie pan większej odpowiedzialności za rozwiązywanie swoich problemów, nawet jeśli to boli - odpowiedziałem.

- Rozumiem - powiedział Dan. - Słyszałem to już wcześniej od żony, szefa, rodziców - od wszystkich.

- Wiem, że słyszał pan to już wcześniej. Ale z tego powodu nie jest to ani trochę mniej prawdziwe - powiedziałem w nadziei, że w końcu coś z tym zrobi.

- Zastanowię się nad tym, co pan powiedział - odrzekł, jakby robił mi łaskę.

- Mam nadzieję, że zrobi pan coś więcej, niż tylko „zastanowi" się nad tym, co powiedziałem. Zastanawianie się to jedynie inny sposób

ucieczki przed problemem. Mówię panu, że musi pan działać w związku z tym, co powiedziałem. To wielka różnica.

- Nakłania mnie pan do tego, do czego nie chcę być nakłaniany - do zrobienia czegoś, czego naprawdę nie chcę zrobić.

- W życiu nie zawsze możemy robić to, co chcemy. Czasami - czy nam się to podoba, czy nie - musimy robić to, o co nasz poproszą. Oznacza to wykonanie ciężkiej pracy polegającej na stanięciu twarzą w twarz z pewnymi problemami, choć nie mamy na to ochoty. Zyskujemy w ten sposób lepsze zdrowie emocjonalne i mniejsze kłopoty w relacjach z otoczeniem.

- Naprawdę chcę być szczęśliwy i chcę, żeby ludzie się ode mnie odczepili - przyznał.

- Ale czy jest pan gotów zrobić to, co konieczne, by to osiągnąć?

- Pomyślę o tym - odpowiedział.

Przykro mi to powiedzieć, ale wszystko, co Dan zrobił, to „myślał o tym". Nigdy nie podjął najmniejszego wysiłku, by wyzdrowieć. Z perspektywy widzę, że Dan przyszedł do mojego gabinetu, by sprawić wrażenie, że chce wrócić do zdrowia, i zorientować się, czy dysponuję jakimiś magicznymi słowami czy technikami, które uzdrowią go psychicznie.

Potrzebna jest żmudna praca

Dan nie całkiem różni się od każdego z nas. Chce otrzymać nagrodę wynikającą ze zdrowego życia, ale nie chce zrobić tego, co jest konieczne, by to osiągnąć. Mogę się pod tym podpisać. I jestem pewien, że i ty możesz - przynajmniej w pewnym stopniu. Leniwa strona naszej osobowości oczekuje, że droga do tego, co dobre, nie będzie wyboista.

Rzeczywiście droga do psychicznego i duchowego zdrowia jest wybrukowana ciężką pracą. Prawda - „nie ma róży bez kolców" - nie

jest nowa. Jest jedną z tych starych prawd, których musimy się zawsze trzymać. Rozwinąć możemy się tylko w tradycyjny sposób - musimy na to zapracować.

Przypominam sobie Scotta i Ellen - parę, która odwiedziła mnie w związku z kłopotami w małżeństwie. Trwało ono od ośmiu lat i przez większość tego czasu oboje byli nieszczęśliwi. Bardzo cierpieli, gdy do mnie przyszli, i wyglądało na to, że są gotowi ciężko pracować, by naprawić swoje małżeństwo. Na nieszczęście w tym wypadku pozory myliły. Po kilku spotkaniach dałem im pierwsze zadanie i oto, co się zdarzyło.

- Nim państwo wyjdą, chciałbym poprosić, byście coś zrobili przed następnym spotkaniem - powiedziałem.

- Coś zrobili? - spytał Scott z bólem w głosie.

- Tak. Oto podręcznik małżeński. Chcę, by państwo pracowali tak, jak on zaleca, w czasie między naszymi spotkaniami. Składa się on z rozdziałów - proszę przerabiać jeden z nich na tydzień. Trzeba poświęcić godzinę, by go przeczytać i odpowiedzieć na zadane pytania, i drugą godzinę, by wspólnie omówić udzielone odpowiedzi - wyjaśniłem.

- Przerabiamy więc każdy rozdział osobno, a potem poświęcamy trochę czasu na rozmowę o tym? - spytała Ellen.

- Właśnie tak - powiedziałem.

- Nie wiem, czy mamy czas, by zajmować się czymś takim - skonstatował Scott.

- Oczywiście, że to zrobimy - szybko odrzekła Ellen.

- Może ty to zrobisz, ale ja z pewnością nie. Mam tyle roboty, że ledwo żyję. Nie ma szans, żebym znalazł dwie godziny w tygodniu na pracę z tym podręcznikiem - powiedział Scott, przyjmując postawę obronną.

- Co sobotę i niedzielę masz czas, by oglądać mecze - powiedziała Ellen.

- Proszę pana - przerwałem - wiem, że jest pan zajęty, ale to, co robią państwo między naszymi spotkaniami, jest równie istotne, jak to, co się dzieje w moim gabinecie. Jeśli chce pan jak najwięcej skorzystać z moich porad, musi pan przerobić ten podręcznik.

- Spróbuję, ale... - powiedział Scott.

Przez następne trzy tygodnie Scott i Ellen przychodzili do mojego gabinetu, ale Scottowi nie udało się skończyć nawet pierwszego rozdziału podręcznika. Ellen przerobiła kilka rozdziałów, ale nie mogła ich omówić ze Scottem, bo on ich nie przeczytał. Wyszło to na jaw podczas spotkania, które okazało się ostatnim.

- Wygląda pani dziś na wyprowadzoną z równowagi, Ellen - powiedziałem.

- Bo tak jest, doktorze Thurman - odpowiedziała.

- Co panią wyprowadziło z równowagi?

- Powiedział pan mnie i Scottowi, że praca nad tym podręcznikiem stanowi część leczenia. Przez ostatnie trzy tygodnie co tydzień przerabiałam jeden rozdział podręcznika, ale Scott nie robił nic. Powinniśmy też omawiać nasze odpowiedzi na pytania, ale Scott nie mógł tego robić, bo nie przerabiał podręcznika. Jak mogłabym więc nie być wyprowadzona z równowagi - odparła ze złością.

- Byłem zajęty - bronił się Scott.

- Nigdy nie jesteś zbyt zajęty, by robić to, na co masz ochotę! Przez te trzy tygodnie nie przepuściłeś okazji, by zagrać w golfa z kumplami. Podobnie było z ulubionymi programami w telewizji. Poświęciłeś czas na to, by zajmować się tym, co lubisz, ale nie możesz znaleźć chwili, by popracować nad podręcznikiem i naprawić nasze małżeństwo - wybuchła Ellen, a łzy popłynęły jej po twarzy.

- Robię, co mogę. Czy nie wystarczy, że przychodzę na spotkania do tego gabinetu co tydzień? - odparował Scott.

- Nie, nie wystarczy! Jeśli doktor Thurman ma nam pomóc, musimy robić to, o co nas prosi! Pokazujesz się tu na godzinę raz w tygodniu i myślisz, że to cudownie uzdrowi nasze małżeństwo - wyrzekała Ellen. Czasem pacjenci zastępują mnie w stawianiu zarzutów.

Ellen miała rację. Scott nie był gotów podjąć żadnej innej ciężkiej pracy w celu ratowania małżeństwa poza przychodzeniem na wizyty do mojego gabinetu. Chciał mieć różę bez kolców. Z drugiej strony Ellen popierała swoje słowa czynami w tym sensie, że włożyła sporo wysiłku w pracę nad podręcznikiem po to, by mogli ze Scottem

omówić odpowiedzi i rozwijać swój związek, Scott wykorzystywał grę w golfa i kibicowanie ulubionej drużynie piłkarskiej, by uniknąć ciężkiej pracy, której wymagało jego małżeństwo. Zrozumiałe więc, że Ellen była wyprowadzona z równowagi. Scott postanowił przestać uczestniczyć w spotkaniach z psychologiem, ponieważ jak powiedział: „To mi nie pomaga. Zwłaszcza napadanie na mnie za to, że nie odrobiłem zadania".

Taka jest ludzka natura: chcemy coś dostać, ale nie chcemy nic dać! Tak! Czy to niszczy nasze życie? Tak! Pragnienie rozwoju bez gotowości zapłacenia za to ceny stanowi część naszej natury, którą musimy zniszczyć. Scott poddał się swej naturze i przestali przychodzić z Ellen do mojego gabinetu. Chciał „sprawnego" małżeństwa, ale nie chciał spędzić ani chwili na „siłowni", by to osiągnąć. W efekcie ich małżeństwo wciąż było „niesprawne".

Kilka lat temu można było oglądać telewizyjną reklamę, w której kilku studentów rozmawiało o tym, jak ich koledze wszystko łatwo przychodzi. Tłem tej pogawędki były sceny, w których można było zobaczyć, jak ów chłopak uczy się długie godziny, robi pompki w siłowni i zamyka pizzerię późno w nocy po wielu godzinach pracy. Podobała mi się ta reklama, bo myślę, że jej przesłanie było uczciwe: sukcesy nigdy nie przychodzą łatwo, niezależnie od tego, jak to wygląda na zewnątrz.

Jeśli chcemy, żeby coś było łatwe, musimy ciężko pracować. Jeśli chcemy, by egzamin był łatwy, musimy się dużo uczyć. Jeśli chcemy, by godziny spędzane na korcie tenisowym były przyjemne, musimy najpierw ciężko trenować. Jeśli chcemy, by nasze małżeństwa były udane, musimy nad nimi pilnie pracować. Jeśli chcemy, by nasze życie było łatwe, musimy zrobić wszystko, co w naszej mocy, także się zmęczyć.

Tam, gdzie chodzi o rozwój psychiczny, fizyczny i duchowy, nie ma róży bez kolców. Nie pozwól, by ktokolwiek wmówił ci co innego.

Praca nad sobą

Wiele lat temu zdarzyło się, że byłem w kiepskiej formie. Zapisałem się do siłowni, żeby jakoś temu zaradzić. Nigdy nie zapomnę pierwszego treningu. Próbowałem podnieść jakieś ciężary, ale nie miałem siły w mięśniach. Wsiadłem więc na rower i zacząłem pedałować, ale po kilku minutach zaczęły mnie boleć płuca i serce. Pod koniec treningu wydawało mi się, że umrę. Byłem tak wyczerpany i tak kręciło mi się w głowie, że musiałem usiąść na podłodze kabiny prysznicowej w szatni, żeby nie zemdleć. Chciałem zrezygnować, to było zbyt trudne.

Zmierzyłem się z tym jednak. Przychodziłem tam trzy razy w tygodniu i robiłem, co mogłem. Z czasem potrafiłem podnieść dany ciężar większą ilość razy. Potem mogłem zwiększyć obciążenie. Na rowerze stacjonarnym pedałowałem prawie 10 minut, potem pół godziny, a ostatecznie godzinę. Schudłem. Od lat nie czułem się tak dobrze.

Opowiadam to wszystko, żeby przypomnieć to, co już wiesz - pierwsze „treningi" w każdej dziedzinie życia, w której trzeba coś ulepszyć, są zawsze najtrudniejsze. Jeśli jednak możesz „wypruć z siebie flaki" - stworzysz siły życiowe, które umożliwią ci wejście na wyższy poziom bycia „w formie" - tak, że treningi nie będą już tak bolesne.

To prawda w odniesieniu do fizycznej strony życia, ale także prawda w odniesieniu do strony emocjonalnej i duchowej. Emocjonalne i duchowe zdrowie zależy od naszej gotowości do regularnego „ćwiczenia", jakkolwiek byłoby ono bolesne. Motywuje nas do tego świadomość, że osobiste zyski będą ogromne, jeśli będziemy ćwiczyć dostatecznie długo.

A oto jakie jest twoje zadanie. Spisz na kartce dziedziny, w których chcesz mieć „różę", ale nie jesteś gotowy zgodzić się na to, że ma ona „kolce". Może chciałeś schudnąć, ale nie chciało ci się ćwiczyć. Może chciałeś wyjść z długów, ale nie byłeś gotowy ograniczyć wydatków ani pociąć na drobne kawałki kart kredytowych. Może chciałeś umocnić przyjaźń, ale nie chciało ci się zadzwonić i zaprosić kogoś

na spotkanie. Może chciałeś zbliżyć się do Pana Boga, ale nie byłeś gotowy do podjęcia pewnych praktyk duchowych, które pozwoliłyby to osiągnąć. Jakiekolwiek byłyby dziedziny, w których chciałbyś mieć „różę bez kolców", opisz je.

Wybierz jeden przykład ze swojej listy i staw czoło swoim „kolcom". Zrób to, co musisz zrobić, by osiągnąć to, czego chcesz. Właśnie teraz zdecyduj, co zamierzasz zrobić, jak to zamierzasz zrobić i kiedy to zamierzasz zrobić. Upewnij się, że nie stracisz tygodnia, nie robiąc nic z tego, co trzeba, by stawić czoło problemom.

Pozwól, że zasugeruję dwie rzeczy, które mogą pomóc. Po pierwsze, powiedz komuś, co zamierzasz zrobić, i poproś, by cię w tym wspierał i utwierdzał. Poproś, by dzwonił do ciebie codziennie, zachęcał do zrobienia tego, co postanowiłeś, i utrudniał rezygnację z wysiłków.

Po drugie, możesz chcieć zrobić coś, co lubisz, zależnie od tego, czy stawiasz czoło problemowi, czy nie. Przypuśćmy, że musisz wypełnić PIT, ale odkładasz to. Powiedzmy też, że jadasz poza domem. Sugeruję, żebyś nie pozwalał sobie wychodzić do restauracji, póki nie wypełnisz PIT-u. Czegokolwiek to wymaga, zrób to!

Ukłuj się, ale zerwij różę!

11

Nic nie musisz

Ludzie zawsze za to, jacy są, winią okoliczności.
Nie wierzą w okoliczności.

GEORGE BERNARD SHAW

Czy zauważyłeś, jak często ludzie wypowiadają słowo „muszę"? Czy zauważyłeś, jak często tyje wypowiadasz? Poniżej przytaczam kilka często słyszanych stwierdzeń. Czy któreś brzmi ci znajomo?

„Muszę iść jutro do pracy".
„Muszę płacić podatki".
„Muszę przestrzegać ograniczenia prędkości".
„Muszę odwiedzić rodziców".
„Muszę skończyć studia".
„Muszę zabrać dzieci do parku w sobotę".
„Muszę schudnąć".
„Muszę wysprzątać garaż w weekend".

Jestem pewien, że wypowiadałeś większość tych zdań albo każde z nich raz lub więcej razy. Ale prawda jest taka: Nie musisz iść jutro do pracy. Nie musisz płacić podatków. Nie musisz przestrzegać ograniczenia prędkości. Nie musisz odwiedzić rodziców. Nie musisz skoń-

czyć studiów. Nie musisz zabrać dzieci do parku w sobotę. Nie musisz schudnąć. Nie musisz wysprzątać garażu w weekend. Nie musisz robić nic, jeśli nie chcesz. Oto, jak wolny jesteś.

Tyle, że jest pewien mały szkopuł. Nie musisz nic robić, ale możesz odczuć negatywne skutki, jeśli zdecydujesz się nie robić pewnych rzeczy. Na przykład nie musisz iść jutro do pracy, ale możesz mieć kłopoty z szefem albo nawet zostać zwolniony, jeśli nie pójdziesz. Nie musisz płacić podatków, ale możesz mieć kłopoty z urzędem skarbowym, jeśli tego nie zrobisz (urząd co roku sprawdza, czy się rozliczyłeś). Możesz nie przestrzegać ograniczenia prędkości, ale możesz dostać mandat, jeśli tego nie będziesz robił. Myślę, że dostrzegasz obowiązującą tu zasadę ekwiwalentności, czyli „coś za coś"?

Skąd więc to zamieszanie wokół słowa „muszę"? Kiedy je wypowiadamy, tracimy z oczu prawdę, że robimy wszystko z wyboru. Inaczej mówiąc, mamy wolną wolę. Cokolwiek robimy, robimy to z naszego wyboru. Ta granica jest decydująca, jeśli chcesz być umysłowo i duchowo zdrowy: podejście do życia reprezentowane przez słowo „muszę", czyni z ciebie ofiarę, podczas gdy podejście reprezentowane przez słowo „wybieram", czyni z ciebie zwycięzcę.

Zawsze masz wybór

Alan był klasycznym przykładem tego, jak podejście reprezentowane przez słowo „muszę" może zniszczyć człowieka. Przyszedł do mnie ogromnie rozgoryczony w związku z tym, że musiał się ożenić. Spotykał się z Sandrą podczas studiów. Pod koniec ostatniego roku nauki Sandra zaszła w ciążę i miała urodzić ich dziecko. Choć Alan bardzo kochał Sandrę, nie czuł się gotowy do zawarcia małżeństwa. Ostatecznie ożenił się z nią, ale czuł do niej urazę, tak jakby małżeństwo zostało zawarte z jej winy. Podczas jednej z wizyt Alan opowiedział, jak się czuł.

- Nie wiem, czy sobie z tym kiedykolwiek poradzę - powiedział bez ogródek.

- Bardzo pana dręczy to, w jaki sposób doszło do zawarcia ślubu między panem i Sandrą - powiedziałem, starając się zawęzić temat.

- Musiałem się z nią ożenić - odparł Alan, jakby nie było potrzeby omówienia tej kwestii. - Nie miałem wyboru.

- Obiektywnie rzecz biorąc, to nie jest prawda, nie sądzi pan? - spytałem.

- Co pan ma na myśli? - odparował. - Nie jestem typem faceta, który kazałby dziewczynie urodzić pozamałżeńskie dziecko ani tym bardziej usunąć ciążę.

- Jakkolwiek by na to spojrzeć, były to jednak jakieś wyjścia, prawda? - naciskałem.

- Nie, to nie były wyjścia. Nie mógłbym jej prosić o coś takiego. To nie były wyjścia dla mnie - odparowywał uparcie.

- Utrzymuje pan, że te wyjścia to nie były prawdziwe wyjścia. Jednak one istniały. I pan zdecydował o niewybieraniu ich - odpowiedziałem tak samo uparcie.

- Doktorze Thurman, to nie były wyjścia dla mnie. Nie było możliwości, żebym poprosił Sandrę, by urodziła nasze dziecko jako samotna matka, albo żeby usunęła ciążę - nie chciał ustąpić na krok, a jego oczy zdawały się ośmielać mnie do kontynuowania rozmowy.

- Proszę posłuchać, myślę, że wiem, skąd się biorą pana gorycz i uraza, ale nie jestem pewien, czy pan jest gotów to dostrzec - powiedziałem łagodnie, mając nadzieję, że pozwoli mi otworzyć przed sobą drzwi do prawdy.

Dotąd sztywny, trochę się zrelaksował.

- Jestem tutaj, by uzyskać od pana pomoc - powiedział w końcu. - Postaram się wysłuchać uważnie, co ma mi pan do powiedzenia.

Uśmiechnąłem się uspokajająco i dobierałem starannie słowa.

- Wydaje mi się, że gorycz, z którą się pan obnosi, dotycząca tego, w jaki sposób doszło do pana małżeństwa, ma związek z tym, że nie chce pan zrozumieć, że dokonał pewnych wyborów - zarówno zanim Sandra zaszła w ciążę, jak i potem - zasugerowałem. - N i m Sandra zaszła w ciążę,

oboje zdecydowaliście się podjąć współżycie seksualne. I pan, i ona dokonaliście wyboru, nie zabezpieczając się przed niechcianą ciążą.

Mieliście wybór nawet wtedy, kiedy Sandra zaszła w ciążę. Ze względu na wyznawane przez pana wartości, aborcja i adopcja nie wchodziły w grę. Zatem zdecydował się pan ożenić - zrobić coś, czego nie musiał pan robić. I pan, i Sandra mieliście wybór. Ale ponieważ nie jest pan gotów przyznać się do tego i wziąć odpowiedzialności za dokonany wybór, wierzy pan, że do poślubienia Sandry zmusiły pana okoliczności. I dlatego że wierzy pan, iż musiał ją poprosić o rękę, czuje pan do niej urazę. Obwinia pan ją i obwinia pan okoliczności, w których się znalazł, zamiast wziąć odpowiedzialność za wybory, których pan dokonywał i które pomogły w stworzeniu tych okoliczności.

Alan zaczął się kręcić na krześle. Mógłbym rzec, że chciał się otworzyć, ale sztywny obraz jego sytuacji był wciąż zbyt mocno w nim zakorzeniony.

- Nie mogę się z tym zgodzić! Co by pan zrobił, gdyby był na moim miejscu? Czy czułby pan, że ma wybór?

(W takich chwilach większość z nas, terapeutów, wyrywa sobie włosy z głowy i chce zmienić pracę - posurfować w ciepłych krajach).

- Uczciwie mówiąc, pewnie nie. Ale znaczy to tyle, że też przeoczyłbym prawdę. Prawda jest bowiem taka, że miał pan możliwość wyboru, nawet jeśli nie uważał pan tego za wybór. Dokonał pan wyboru, który najbardziej odpowiadał wyznawanym przez pana wartościom - co uważał pan za właściwe. To nie żona zmusiła pana do poślubienia jej. I nie zmusiły pana do tego okoliczności. Pan dokonał wyboru - zdecydował się z nią ożenić - ostatnie zdanie wypowiedziałem z wykrzyknikiem w głosie. Chciałem, by wbiło mu się w pamięć.

- Jeśli to prawda, jak można mi pomóc przezwyciężyć gorycz, którą czuję w związku z całą tą sytuacją?

- Jeśli uzna pan odpowiedzialność za wybór, w wyniku którego poślubił pan Sandrę, automatycznie pana uraza do niej straci sens. Z jakiego powodu miałby pan niby czuć do niej urazę?

- Wciąż będę rozgoryczony, że musiałem... - zawiesił głos, gdy zdał sobie sprawę, co zamierzał powiedzieć.

- Myślę, że wiem, do czego pan zmierza - powiedział. - Ale lata świetlne dzielą mnie od tego, aby naprawdę uwierzyć, że nie musiałem się ożenić.

- Rozumiem - powiedziałem. - Jednak uzyskanie zdrowia emocjonalnego jest związane z dopuszczeniem tego, by prawda wzięła górę nad tym, co pan czuje, daniem jej czasu, by mogła zadziałać w pana duszy. Prawda jest taka, że żeniąc się z Sandrą dokonał pan wyboru, choć nie musiał pan tego robić. Nie należy jej winić za pana wybór. Ona nie jest winna pańskiej decyzji. Rzeczywiście czuje pan urazę, ale nic tego uczucia nie uzasadnia. Te prawdy powinny się stać dużo ważniejsze niż to, jak się pan teraz czuje.

Jednym z najtrudniejszych zadań, przed którym stajemy, jest wzięcie odpowiedzialności za to, jak się czujemy i jak działamy. Jako ludzie mamy naturalną skłonność do obwiniania innych o to, że czujemy się nieszczęśliwi, i o to, co zrobiliśmy. Jednak obwinianie kogoś lub czegoś o nasze uczucia lub działania jest niewłaściwe.

U podłoża goryczy Alana odnoszącej się do jego małżeństwa z Sandrą tkwiło takie właśnie zmaganie się. Alan nie chciał wziąć na siebie odpowiedzialności za wybory, których dokonał, poddał się więc przekonaniu definiowanemu przez słowo „muszę", co ułatwiło mu obwinianie Sandry. Wmówiwszy sobie, że musiał poślubić Sandrę, był w stanie odczuwać niewyobrażalną urazę i gorycz w stosunku do niej, tak jakby była jego wrogiem. Takie postępowanie tylko pogłębiało prawdziwe kłopoty, które miał.

Zarówno w drobny, ledwo zauważalny sposób, jak i w ogromny, rażący pacjenci często nie chcą przyjąć odpowiedzialności za swoje decyzje i ich konsekwencje. Udzielanie im pomocy w przyjęciu odpowiedzialności za jedno i drugie jest głównym zadaniem skutecznego poradnictwa. Jedni dokonują wyboru polegającego na przyjęciu odpowiedzialności, inni decydują się dalej obwiniać kogoś lub coś. Ci pierwsi wracają do zdrowia, ci drudzy są wciąż zmartwieni i chorzy.

Brak gotowości do przyjęcia odpowiedzialności za własne problemy jest głównym powodem tego, że w wypadku niektórych pacjentów terapia jest nieskuteczna. Dość duża ich liczba chce obwiniać o swoje

kłopoty innych. Przykładem może być osoba, która zwróciła się do mnie o pomoc z problemem, który definiowała w następujący sposób: „Mam kłopot z moją firmą, przenosi mnie", zamiast rozumieć to tak: „Trudno mi zaakceptować to, że mnie przenoszą". Jeśli psycholog nie wpisuje się w ten schemat i śmie sugerować, że pacjent ma kłopot, któremu nikt nie jest winny, ten czasem się złości i rezygnuje z terapii. To scenariusz, który powtarza się w naszej pracy częściej, niż można by przypuszczać.

Pacjenci, którzy przerywają w ten sposób terapię, często mówią innym: „Zrobiłem wszystko, co mogłem, by poradzić sobie z tym, nawet poszedłem do psychologa - i nic nie pomogło!". Prawda jednak jest taka, że w rzeczywistości nie zrobili nic, by odpowiedzialnie stawić czoło kłopotom. Często trzeba stoczyć prawdziwą walkę w celu doprowadzenia do tego, by pacjent wziął odpowiedzialność za swoje problemy i za znalezienie ich rozwiązania. Punktem wyjścia jest zawsze udzielenie pacjentom pomocy w zrozumieniu, że mają kłopoty, i doprowadzenie do tego, by świadomie zaczęli je rozwiązywać.

Określenie wyborów, przyjęcie odpowiedzialności

To każe nam powrócić do Alana. Naprawdę nie musiał żenić się z Sandrą. Miał wybór, nawet jeśli inne rozwiązania mu się nie podobały. Łatwiej było mu jednak obwiniać Sandrę, niż zrozumieć swój własny problem. Radząc Alanowi, skupiłem się na udzieleniu mu pomocy w przyznaniu się do tego, że miał wybór w sytuacji, w której się znalazł, i że był odpowiedzialny za decyzję, którą podjął.

- Trudno mi zrozumieć, jak mógłbym wybrać cokolwiek innego niż małżeństwo z Sandrą, kiedy się dowiedziałem, że jest w ciąży - upierał się Alan.

- Spróbujmy więc z innej strony - zaproponowałem. - Czy musi pan płacić podatki?

- Tak - powiedział. - Tego wymagają przepisy.

- Choć takie są przepisy, nie oznacza to, że ludzie zawsze płacą podatki, prawda?

- No tak, nie płacą.

- Prawo mówi, że ludzie mają płacić podatki, ale nikt nie musi tego robić, jeśli jest gotów podjąć ryzyko narażenia się na kłopoty z urzędem skarbowym.

- Nie chcę ryzykować - Alan uśmiechnął się lekko.

- Ja też - powiedziałem. - Przenieśmy to teraz z płaszczyzny prawa na płaszczyznę osobistych zasad. Kiedy Stany Zjednoczone wypowiedziały wojnę Meksykowi, Henry David Thoreau był jej przeciwny i odmówił płacenia podatków. Zgodnie z założeniem powinien je płacić, ale nie musiał. Wybrał pogodzenie się z konsekwencjami takiej decyzji. Został aresztowany i uwięziony.

Przyjaciel Thoreau Ralph Waldo Emerson także był wielkim przeciwnikiem wojny z Meksykiem, ale ponieważ wierzył w demokratyczne prawo większości i podporządkowanie się zasadom, płacił podatki. Nie musiał, ale dokonał takiego wyboru.

Pewnego dnia Emerson odwiedził Thoreau w więzieniu. Spojrzał przez kraty i powiedział: „Henry, przyjacielu, co ty tu robisz?". Thoreau szybko odpowiedział: „Lepiej zapytaj, co ty robisz tam?".

Alan pokiwał głową.

- Rozumiem, o co panu chodzi. Obaj mieli wybór, ale niezależnie od tego, jakiego wyboru dokonali, każdy pociągał za sobą konsekwencje. Thoreau zdecydował się być nieposłuszny rządowi i skończył w więzieniu. Emerson był posłuszny, ale kosztem swoich przekonań na temat wojny.

- Właśnie! Nie chodzi tu o to, że któryś z nich postąpił dobrze, a któryś źle. To nas nie interesuje. Interesuje nas tylko, że obaj mieli wybór. Gdyby więc Thoreau był tu teraz w moim gabinecie i mówił mi, że nie miał wyboru i musiał iść do więzienia w związku z wojną z Meksykiem, i pan, i ja wiedzielibyśmy, że to nie jest prawda. On nie musiał iść do więzienia. On wybrał tę opcję.

- Tak jak ja nie musiałem poślubić Sandry - powiedział Alan, dostrzegłszy związek ze swoją sytuacją. - Dokonałem takiego wyboru, ponieważ odpowiadało to temu, kim jestem i co uważam za najlepsze.

- To prawda - powiedziałem. - To był pana wybór. I rozgoryczenie w stosunku do Sandry w związku z tym, co pan wybrał, nie wydaje się uczciwe ani w porządku, prawda?

Kiwnął głową.

- Sądzę, że potraktowałem ją jak kozła ofiarnego. Po prostu nie chciałem wziąć odpowiedzialności za wybór, którego dokonałem. Czuję się jak tchórz. Ukrywałem się za moją żoną, używając jej jako tarczy przed odpowiedzialnością. Rozumiem, że obwiniałem ją o wiele spraw, zwłaszcza związanych z małżeństwem.

- Rozumiem, że dostrzeżenie tego jest dla pana bolesne i że zmiany, których musi pan dokonać, wymagają długiej drogi. Ale wstąpił pan już na nią i jest pan bliżej przyjęcia odpowiedzialności za swoje wybory niż większość ludzi.

Na tym etapie naszej współpracy Alan brał więcej odpowiedzialności za swoje decyzje niż kiedykolwiek wcześniej, ale od czasu do czasu atakował jeszcze Sandrę w myśl zasady „zobacz, do czego mnie zmusiłaś". Teraz, choć postrzegał swoją urazę do Sandry jako swój problem - borykał się, by lepiej zrozumieć prawdę. I robił to. Jak to celnie ujął teolog Robert Munger: „Każda prawda jest osiągnięciem". W wypadku Alana była to z pewnością prawda. Najtrudniejszym dokonaniem w jego życiu było zapewne zrozumienie, że nie musiał ożenić się z Sandrą i że był odpowiedzialny za wybór, którego dokonał.

Mam nadzieję, że traktujesz poważnie problemy przedstawione w tym rozdziale. Myśli wielu z nas są zdominowane przez setki zaprzątających nas „muszę" i podobnie jak Alan jesteśmy rozgoryczeni w stosunku do ludzi i życia w ogólności. Czujemy się jak ofiary, nie jak zwycięzcy. Alan z pewnością stworzył sobie wizerunek bezradnej ofiary w związku z tym, w jaki sposób doszło do jego małżeństwa, i okazywał ogrom rozgoryczenia i urazy.

Wszyscy powinniśmy zrozumieć prawdę, że nic nie musimy. Nawet jeśli ktoś trzyma pistolet skierowany w twoją skroń i żąda pieniędzy i kosztowności, nie musisz mu dawać tego, czego chce (choć sugerowałbym, byś jednak wybrał tę opcję). Tak bardzo jesteśmy wolni. Zrozumienie tego prowadzi do większej akceptacji osobistej odpowiedzialności za to, jakich wyborów dokonujemy w życiu, oraz konsekwentnie mniejszej ilości goryczy i urazy.

A teraz szybki rzut oka na drugą stronę medalu. Jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć, masz prawo dowodzić, że wtedy coś musisz. Jeśli chcesz mieć zdrowe ciało, musisz ćwiczyć i przestrzegać diety. Jeśli chcesz, by twoje małżeństwo było udane, musisz poświęcić czas na pracę nad nim. Jeśli chcesz mieć stałą pracę, musisz do niej konsekwentnie chodzić. Istota rzeczy polega na tym, że nie ma prawdziwych „muszę", póki nie dokonasz wyboru, nie zdecydujesz, że chcesz mieć coś konkretnego w życiu. Wtedy „muszę" istnieją, ale wciąż masz wolną wolę ich wyboru.

Przyjrzyj się poniższym stwierdzeniom:

Wybieram pójście do pracy.
Wybieram trwanie w małżeństwie.
Wybieram miłość do dzieci i właściwe ich wychowanie.
Wybieram schudnięcie.
Wybieram bycie nieszczęśliwym (lub szczęśliwym) w moim życiu.
Wybieram wściekłość na faceta, który siedzi mi na zderzaku.
Wybieram zgodę na to, że przeszłość wciąż mnie rani.
Wybieram zgodę na to, by ludzie traktowali mnie tak, jak mnie traktują.
Wybieram (lub nie) życie, które przynosi mi zadowolenie.

Jeśli tkwi w nich ziarno prawdy, jesteś na najlepszej drodze do zdrowszego życia. Jeśli nie, masz jeszcze dużo do zrobienia. Pracuj, bo warto. Tak było w wypadku Alana.

Praca nad sobą

Chcę, byś w przyszłym tygodniu wykorzystał model A-B-C-D-E do sporządzenia możliwie najbardziej dokładnego opisu sytuacji, w których mówisz sobie, że coś musisz. Na przykład załóżmy, że współpracownik, za którym nie przepadasz, tak bardzo cię lubi, że zaprasza cię co tydzień na lunch. Twoje notatki w oparciu o model A-B-C-D-E mogłyby wyglądać następująco:

„A" (zdarzenie): Osoba, za którą nie przepadam, zaprasza mnie co tydzień na lunch.

„B" (fałszywe myślenie/kłamstwa): Muszę iść na lunch z nim, bo będzie mu przykro. Naprawdę nie mogę powiedzieć „nie", nawet jeśli to właśnie chcę powiedzieć. Dlaczego ludzie mi to robią?

„C" (reakcja): Napięcie fizyczne, uczucie irytacji i poczucie winy, unikasz wpadnięcia na tę osobę w pracy.

„D" (nowe myślenie/prawda): Nie muszę powiedzieć „tak". Może mu być przykro, ale to nie moja wina. Mogę mu powiedzieć prawdę, czyli że chodzę z kimś innym na lunch. Mógłbym mu podziękować za zaproszenie na lunch i powiedzieć, że to dla mnie komplement. Mógłbym jadać z nim lunch raz na miesiąc po to, by okazać mu uprzejmość i zainteresowanie. Cokolwiek zrobię, to będzie wybór. Naprawdę nie muszę odpowiedzieć „tak" tylko dlatego, że zostałem zaproszony. Będę z nim uczciwy i powiem, że regularne spotkania mi nie odpowiadają, ale chętnie spotkam się z nim raz w miesiącu.

„E" (nowa reakcja): Mniejsze napięcie, większy spokój, lekki niepokój przed rozmową, dzwonisz do niego, by porozmawiać.

Celem tego zadania jest pokonanie „muszę" przez prawdę, z której wynika, że zawsze masz jakieś opcje, jesteś wolny i możesz którąś wybrać, i jesteś odpowiedzialny za decyzję, którą podejmiesz. Zachęcam cię do udowadniania tej prawdy w swoim życiu tak często, jak często będziesz mógł. Zobaczysz dużo jaśniej niż kiedykolwiek wcześniej, że nie musisz być życiową ofiarą albo radzić sobie z emocjami, które ci towarzyszą, w samotności.

Pamiętaj, że jesteś w życiu tak wolny, jak myślisz, że jesteś.

12

Liczy się walka, a nie nagroda[1]

Gdy Wielki Sędzia przychodzi cię osądzić,
ocenia nie to, czy wygrałeś,
czy przegrałeś, ale to, jak grałeś.

GRANTLAND RICE

Pewnego dnia na ulicy spotykają się dwie kobiety.

- Lucy, wieki cię nie widziałam - mówi pierwsza kobieta. - Twój nowy sklep ze zwierzętami musi zabierać ci dużo czasu.

- Wszystkie zwierzaki padły, bo wypiły zatrutą wodę - odpowiada Lucy. - Musiałam zlikwidować sklep.

- Mój Boże! Okropne. Ty i Ralf musicie być załamani

- Ralf nie żyje. Pogryzł go pies chory na wściekliznę. Nie minął jeszcze miesiąc.

- Nieprawdopodobne - mówi pierwsza kobieta. - Twojemu synowi musi strasznie go brakować.

- Szok był dla niego zbyt wielki. Umarł na atak serca

- Twój syn też? To nie do uwierzenia. Straszne.

[1] Lord Houghton, cyt. za: Robert Woolfolk, Frank Richardson, *Stress, Sanity and Survival*, Simon and Schuster, Nowy Jork 1978, s. 65.

- Ale czekaj - mówi Lucy, uśmiechając się - nie słyszałaś jeszcze dobrej nowiny...

W tym momencie uderzył w nią piorun i padła nieżywa na chodnik.

Wszyscy moglibyśmy się pośmiać z tej historii - nie dlatego że lubimy czarny humor, ale dlatego że wszyscy identyfikujemy się tak mocno z kłopotami tej biednej kobiety. Każdego dnia, gdy wstajesz rano, może się wydawać, że życie to jeden kłopot za drugim. W poniedziałek przychodzi rachunek za prąd - jest trzy razy wyższy niż suma, którą zarezerwowałeś na koncie. We wtorek dziecko kładzie się do łóżka z anginą. W środę psuje ci się samochód. W czwartek żona mówi ci, że jest znudzona i zmęczona waszym małżeństwem. W piątek odkrywasz, że straciłeś tysiące dolarów w wyniku złej inwestycji giełdowej.

I tak to się toczy i nigdy nie kończy.

Może dlatego tak bardzo się śmiejemy, oglądając uporczywe wysiłki podejmowane przez kojota Wyle'a E., by złapać Strusia Pędziwiatra. To tak jakby oglądać samych siebie. Jeśli coś się kojotowi nie udaje, zwykle pociąga to za sobą łańcuch katastrofalnych zdarzeń. Głaz, który stacza ze wzgórza na strusia, odbija się od sąsiedniej ściany, toczy się z powrotem i uderza biednego kojota. Następnie skała, na której Wyle stoi, osuwa się i ten wpada do kanionu i roztrzaskuje się, po czym spada na niego znów ten sam kamień. Kojot w końcu wydobywa się spod niego i kiedy ledwo stoi na nogach, wpada na niego przejeżdżająca ciężarówka.

To głupie, ale po trzydziestu kilku latach na samą myśl o tym, śmieję się w duchu. To zabawne. To zabawne, bo nawet jeśli widzimy kojota zgniecionego w harmonijkę, wiemy równocześnie, że za dziesięć sekund wstanie i będzie gotowy spróbować znowu.

W tym wszystkim kryje się przesłanie. Śmiejąc się z zabawnego kojota, śmiejemy się z samych siebie, z tego, jacy jesteśmy, z tego, jakie jest życie. Ściganie Strusia Pędziwiatra nadaje sens życiu kojota Wyle'a E. Złapanie i zjedzenie mizernego, małego ptaka [Struś Pędziwiatr w istocie nie jest strusiem, za wzór do jego stworzenia posłużyła kukawka kalifornijska podobna do kukułki - przyp. tłum.] wydawałoby się niewłaściwe po latach intryg i knowań, by go złapać. Zwycięstwo

- a co potem? To walka wyzwala upór, działanie i pomysłowość kojota. Oto, co zmusza nas do śmiechu - jest coraz bardziej sprytny, ponieważ on po prostu nie wie, kiedy przestać.

Mam nadzieję, że podobnie jest z nami.

Potrzeba walki

W kreskówce ze Strusiem Pędziwiatrem i kojotem Wyle'em E. jest wiele z ludzkiej natury. Często kochamy walkę dużo bardziej niż nagrodę, którą ona oferuje. Tak było zawsze. Kiedy Aleksander Wielki podbił w 323 r. p.n.e. cały znany wtedy świat, usiadł i zapłakał. Nie było już żadnych bitew do wygrania. Setki lat później Edwin „Buzz" Aldrin Jr. - kilka miesięcy po tym, jak 20 lipca 1969 roku jako jeden z dwu pierwszych ludzi postawił stopę na Księżycu - zdał sobie sprawę, że jako pilot nie jest w stanie już nic więcej osiągnąć na ziemi i przeżył złamanie nerwowe.

Wielka ironia życia polega na tym, że ludzie wciąż narzekają na to, jak ciężko jest robić karierę, jednak gdy już nie ma przed nimi żadnej walki, wydaje się, że popadają w jakiś obłęd, chorobliwie szukają sobie zajęcia lub tracą wewnętrzne poczucie sensu i zaczynają mieć emocjonalne kłopoty. Niewielu ludzi jest w stanie „unieść sukces" i cieszyć się „nagrodą", którą otrzymali.

Był to stale powracający temat wielkiej literatury. Na przykład w powieści Wiktora Hugo *Nędznicy* inspektor policji Javert ściga przestępcę Jeana Valjeana. Na końcu, gdy Javert ma wreszcie po wielu latach poszukiwań szansę pochwycić i aresztować Valjeana, nie może tego uczynić. Rzuca się w nurty Sekwany, popełniając samobójstwo. Pościg był sensem jego życia.

Zastanówmy się nad podobnymi sytuacjami w prawdziwym życiu. Czy słyszeliście kiedykolwiek, jak rodzice mówią, że nie mogą się doczekać, aż dzieci dorosną i wyjdą z domu, by mogli mieć trochę czasu

dla siebie, a potem, gdy dzieci rzeczywiście zaczynają samodzielne życie, ci sami rodzice niemal wariują z nadmiaru czasu?

Czy słyszeliście, jak mężczyzna mówi, że nie może się doczekać emerytury, bo nie będzie już musiał więcej pracować, jednak gdy ten czas nadchodzi, popada w depresję, a nawet ma skłonności samobójcze, ponieważ stracił tożsamość, którą dawała mu praca? Taki był jeden z wątków powieści Josepha Waumbaugha *The New Centurions* (Nowi setnicy) przedstawiający historię oficera policji, który zabił się po przejściu na emeryturę, ponieważ czuł, że nie ma po co żyć.

Celem tego wszystkiego jest postawienie was przed inną wielką prawdą, która przetrwała próbę czasu: liczy się walka, nie nagroda. Wygrana w życiu to ciężka praca, którą wkładamy w drogę, a nie osiągnięcie celu.

Sam też zmagałem się z prawdą „liczy się walka, nie nagroda". Jestem tak nastawiony na uzyskanie nagrody, że moje wysiłki w drodze liczą się mało lub wcale. Tak było z ukończeniem studiów. Uważałem, że wygram, jeśli zrobię doktorat - nieistotne były moje zmierzające do tego wysiłki. Odkładanie tego zwycięstwa na pięć lat po ukończeniu studiów wydawało się długim czasem. To samo było z pisaniem mojej pierwszej książki. Przez ponad rok pracowałem nad nią ciężko, ale nim ją skończyłem, nie pozwoliłem sobie na najdrobniejsze poczucie zwycięstwa. Wysiłki związane z jej pisaniem zdawały się nie liczyć, liczyło się dla mnie jej ukończenie.

W każdym wypadku wiele mnie to kosztowało. Z perspektywy widzę, że liczyła się praca nad doktoratem, a nie samo jego uzyskanie. Podobnie, jak liczyło się samo pisanie książki, a nie jej wydanie. Mentalność, zgodnie z którą ważne są wyniki, w myśl której wysiłek włożony w ich osiągnięcie jest nieważny, a ostateczny rezultat jest jedyną rzeczą, która się liczy, niszczy wielu z nas.

Zaakceptować walkę

Mamy tu do czynienia z jeszcze jedną sytuacją pułapką: podążamy za marzeniem, ale nie realizujemy go. Jak często czułeś się jak nieudacznik, ponieważ coś, co usilnie starałeś się zrealizować, nie dochodziło do skutku? Często nasze wysiłki nie prowadzą do tego, co mielibyśmy nadzieję osiągnąć. Sprzedawca poświęca ogromnie dużo czasu, by zaprezentować towar, a mimo to transakcja nie dochodzi do skutku. Lekkoatleta trenuje pilnie przed ważnymi zawodami, ale nie zajmuje miejsca na podium. Rodzice robią wszystko, by wychować dobre, zdrowe dzieci, ale jedno z nich podejmuje wiele autodestrukcyjnych decyzji niemających nic wspólnego z tym, w jaki sposób było wychowywane. W życiu jest mnóstwo takich sytuacji, kiedy nasze wysiłki nie zostają w ogóle nagrodzone lub przynoszą niedostateczne efekty.

W tych sytuacjach większość z nas czułaby się przegrana, miałaby wrażenie, że nasze wysiłki były nic niewarte. Nasze zmagania mogą się wydawać bezwartościowe, ponieważ nie otrzymaliśmy za nie nagrody. Pozwólcie, że jak wcześniej przypomnę, iż musimy stanąć twarzą w twarz z prawdą że liczą się tylko nasze wysiłki, a nie to, co one przynoszą.

Wiem, że brzmi to banalnie, jednak jeśli ją głębiej zrozumiemy, prawda ta staje się bardzo ważna. Powoduje, że mamy większą ochotę próbować i że żywimy mniejszą urazę i odczuwamy mniejszą gorycz, gdy nasze wysiłki nie przynoszą zbyt dobrych rezultatów. Wróćmy do mojego gabinetu, bym mógł pokazać wam, jak ważna jest ta prawda.

Hal był prawdziwym perfekcjonistą co powodowało, że cierpiał na chroniczną depresję i niepokój. Przez całe życie zmagał się z poczuciem, że nie osiągał tego, co powinien. Na studiach otrzymywał oceny, o których większość z nas mogłaby tylko pomarzyć, ale on uważał je za przeciętne.

Tak samo oceniał swoje sportowe wyniki. Był zapalonym golfistą, ale wciąż był niezadowolony z tego, jak gra, bo uważał, że robi to „nie

dość dobrze". Mógł rozegrać najlepszą partię, ale odchodził niezadowolony, bo jedno czy dwa trafienia do dołka były niedoskonałe.

Podczas naszych spotkań Hal zaczął uznawać omawianą wcześniej w tej książce prawdę, że „błądzić jest rzeczą ludzką", i jego depresja oraz nienawiść do samego siebie się zmniejszyły. Jednak na przekór temu zaczął mieć poczucie, że te zmiany na lepsze powinny następować szybciej. Nie mógł osiągnąć zadowolenia, nim jego perfekcjonizm nie zostanie perfekcyjnie wyleczony. Rozmawialiśmy więc o tym.

- Doktorze Thurman, niecierpliwię się. Leczenie nie przebiega tak szybko, jakbym chciał. Mój stan nie poprawia się zgodnie z moimi oczekiwaniami!

- Czuje pan, że powinien się zmieniać szybciej? - spytałem.

- Tak. Czuję, że już powinienem mieć ten problem za sobą - odrzekł.

- Hal, wygląda na to, że jest pan perfekcyjny w odniesieniu do swego perfekcjonizmu - powiedziałem.

- Co takiego? Co pan ma na myśli?

- Był pan perfekcjonistą od wczesnej młodości dzień po dniu przez ponad trzydzieści lat, a po dwunastu spotkaniach w gabinecie psychologa chciałby pan być już z tego wyleczony. Czy to realne?

- Chyba nie - przyznał Hal. - Ale nie mogę się naprawdę dobrze poczuć, póki tego nie przezwyciężę.

Powoli potrząsnąłem głową

- Nie liczy się wysiłek, tylko nagroda - powiedziałem pod nosem, bardziej do siebie niż do Hala.

- O co chodzi? - spytał Hal. - Nie jestem pewien, czy dobrze pana zrozumiałem.

- Chyba nie czerpie pan żadnego zadowolenia z tego, że próbuje pan walczyć ze swoim perfekcjonizmem. Uznał pan, że nie zasługuje pan na zwycięstwo, póki całkiem nie rozwiąże pan problemu.

- Przecież tak jest, prawda? Póki nie przezwyciężę mojego perfekcjonizmu, nie odniosę zwycięstwa.

- Nie zgadzam się z panem - powiedziałem bez ogródek. - To, że przyszedł pan tutaj po pomoc i że próbuje pan być mniejszym perfek-

cjonistą, jest pana prawdziwym zwycięstwem, tym, co się liczy. Nie chodzi o to, czy pan zwalczy swój perfekcjonizm, czy nie.

- W teorii to brzmi pięknie - odparował. - Jednak gdy wciąż się zmagam z perfekcjonizmem, nadal jestem przygnębiony, zły i nieszczęśliwy. Nie rekompensuje to specjalnie tego, co zrobiłem.

- Ale robi pan wszystko, co może. Czy to nie dość? - spytałem, zdając sobie doskonale sprawę, że Hal nie będzie tego tak postrzegał.

- Nie, to nie dość. Nie będę zadowolony, póki nie zobaczę jakichś rezultatów moich wysiłków. Takie mam podejście do życia.

- Myślę jednak, że to pana „podejście do życia" sprawiło, że był pan tak nieszczęśliwy i że zwrócił się pan do mnie o pomoc - odparowałem.

- Wygląda na to, że chce pan pozostać taki, jaki pan był.

- Nie, mówię po prostu, że trudno mi potraktować zwykłe starania jako zwycięstwo. Pragnę ostatecznego wyniku - o takie zwycięstwo mi chodzi.

- Rozumiem, Hal, myślę jednak, że takie podejście często wpędza pana w kłopoty. Bardzo często nagroda za nasze wysiłki jest bardzo odległa, jeśli w ogóle osiągalna. W świetle tego, wydaje mi się, że nasze wysiłki zmierzające do osiągnięcia czegoś wartościowego muszą być zwycięstwem.

- Być może, ale to, co chciałby pan, abym zaakceptował, jest obce mojemu sposobowi myślenia - powiedział Hal. - Nie jestem pewien, czy mogę w to wejść.

- Proszę mi wierzyć, wiem, o czym pan mówi. Przekonanie o tym, że wysiłek ma kluczowe znaczenie, nie zawsze pasuje także do mojego sposobu myślenia. Wierzę jednak, że jest to jedna z kluczowych prawd, które muszą nam towarzyszyć, jeśli chcemy być zdrowi emocjonalnie. Odwołajmy się do golfa, w którego pan gra. Liczy się nie to, że jest pan w danym momencie najlepszy, ale że stara się pan grać jak najlepiej. Jakkolwiek zwyczajnie by to brzmiało, to prawda.

- Tłumaczy mi więc pan, abym walczył z moim perfekcjonizmem, uznając, że wystarczą same wysiłki do tego zmierzające, i bym przestał się tak bardzo skupiać na tym, czy go przezwyciężę, czy nie. Osiągnę

to, starając się, czy tak? Jak w grze w golfa: wystarczy tylko pochylić głowę i wyprostować lewe ramię, a piłeczka praktycznie musi polecieć w kierunku, o który chodzi.

- Tak, to prawda - zgodziłem się. - Wszystko, co możemy zrobić, to dobrze się starać. Na tym polega nasze zwycięstwo, to się liczy. A potem piłeczka leci tam, gdzie leci.

Czy chodzi tylko o zdobycie nagrody?

Gdy próbowałem pomóc Halowi skupić się na wysiłkach zamiast na rezultatach, pojawiła się interesująca zagadka. Kiedy Hal był młodzikiem, grającym w lidze młodzieżowej, ojciec zabierał go na hamburgera tylko wtedy, gdy grał dobrze. Kiedy Halowi szło gorzej, ojciec odwoził go prosto do domu. W związku z tym Hal przypuszczał, że ważne było, jak grał, a nie, jak się starał. Całe życie Hala mogłoby się potoczyć inaczej, gdyby jego ojciec powiedział mu: „Przykro mi, synu, ale nie szło ci dziś dobrze, jednak jestem dumny z tego, jak bardzo się starałeś. Skoczmy coś zjeść, a potem pojedźmy do domu i zagrajmy partyjkę, nim zrobi się ciemno".

W młodości rodzice powinni uświadomić Halowi, że „liczy się walka, a nie nagroda". Powinien się dowiedzieć, że niezależnie od tego, jak dobrze, czy jak źle gra, ważne jest to, że daje z siebie wszystko. Ponieważ mu tego nie powiedziano, padł ofiarą przekonania: „Najważniejsze jest zwycięstwo". Co za bzdura.

A oto lepsze spojrzenie na to, co to znaczy wygrywać lub przegrywać. Teddy Roosevelt był niższy niż większość mężczyzn. Miał słaby wzrok. Jako dziecko często chorował. W 1880 roku ożenił się z Alice Hathaway Lee, która zmarła cztery lata później. Startował w wyborach na burmistrza Nowego Jorku i przegrał. W 1912 roku kandydował na prezydenta i przegrał. W1919 roku zorganizował wyprawę w odległe dżungle Afryki Południowej, ale umarł na wylew, nim dotarł w głąb dżungli.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że Teddy Roosevelt miał straszne życie. Jednak towarzyszyło mu stale przekonanie, że liczy się walka, a nie nagroda. Oto, w jaki sposób to wyraził:

> Uznanie należy się człowiekowi, który właśnie jest na arenie; czyja twarz jest brudna i zlana potem; który dzielnie walczy, który błądzi i może wiele razy upaść, ponieważ nie ma wysiłku bez błędów i niedociągnięć; który robi, co może, który ma wielki entuzjazm i jest gotów wiele poświęcić[2].

Czy taka postawa pomagała Rooseveltowi przetrwać straszne etapy jego życia? Oceń to sam. Oto krótkie podsumowanie tego, co osiągnął w życiu: był komisarzem policji w Nowym Jorku, asystentem sekretarza amerykańskiej Marynarki Wojennej, gubernatorem Nowego Jorku, wiceprezydentem Stanów Zjednoczonych w 1900 roku, w wieku 42 lat najmłodszym prezydentem Stanów Zjednoczonych (1901-1909), autorem dwu tysięcy artykułów, esejów i książek, ojcem szóstki dzieci z dwu małżeństw i laureatem pokojowej Nagrody Nobla w 1906 roku.

Teddy Roosevelt był zwycięzcą każdego dnia w swoim życiu - zarówno wtedy, gdy wygrał w wyborach, jak i wtedy, gdy przegrał, czy posuwał się do przodu, czy odnosił porażkę - ponieważ według definicji Roosevelta zwycięzca to ktoś, kto się stara. Liczyło się podejmowanie wysiłków i bycie w grze, a nie zwycięstwo, zajęcie pierwszego miejsca czy pokazanie się.

Kiedy przegrana to wygrana

Najlepsi w sporcie, biznesie, polityce, przemyśle czy sztuce znają tę prawdę: jeśli robisz wszystko, co w twojej mocy, jesteś zwycięzcą, nawet gdy tablica wyników pokazuje, że przegrałeś.

[2] Cyt. za: Donald Trump, *Survival at the Top,* Random House, Nowy Jork 1990, s. 118.

Zdaję sobie sprawę, że brzmi to jak sprzeczność, ale za chwilę pokażę wam, jak to działa.

Podczas olimpiady w 1980 roku amerykański lekkoatleta Erie Heiden zdobył wszystkie pięć złotych medali w łyżwiarstwie szybkim. W czterech wyścigach ustanowił rekordy olimpijskie: 38,03 s na 500 m, 1 min 15,18 s na 1000 m, 1 min 55,44 s na 1500 m i 7 min 2,29 s na 5000 m. W ostatnim wyścigu na 10 000 m Heiden nie tylko pobił rekord olimpijski, ale także ustanowił nowy rekord świata: 14 min 28,13 s.

Rekordy te wprawiały w zdumienie, ale nie tych, którzy śledzili karierę Erica Heidena od lat. Heiden wygrywał we wszystkich amatorskich wyścigach. Był uznawany za najlepszego łyżwiarza szybkiego wszech czasów. Wiedzieli o tym dziennikarze sportowi, wiedzieli trenerzy, wiedzieli o tym nawet konkurenci Heidena. Było jasne, że jeśli chodzi o łyżwiarstwo szybkie, nikt nie mógł się z nim równać.

Możecie pomyśleć, że świadomość tego mogłaby zdemoralizować lub zniechęcić łyżwiarzy współzawodniczących z Heidenem. W końcu, jaki jest sens startować w wyścigu, kiedy z góry wiesz, że nie masz najmniejszej szansy pokonać mistrza? Przygnębiające, prawda?

Prawda była wręcz przeciwna. W wyścigu na 500 m, który wygrał Heiden, srebrny medal zdobył Jewgienij Kulikow z ZSRR, bijąc swój życiowy rekord na tym dystansie. Gdy Heiden zwyciężył w wyścigu na 1000 m, drugi był Gaetan Boucher z Kanady, który także poprawił swój życiowy rekord.

I tak samo było w pozostałych wyścigach. Srebrni i brązowi medaliści, którzy przegrywali z Heidenem, osiągali swe najlepsze życiowe wyniki, dlatego że robili wszystko, co mogli, by dorównać Erikowi Heidenowi. Fenomen ten nazwano efektem Heidena, a dziś definiuje się go jako odnoszenie osobistych sukcesów w wyniku dążenia do dorównania konkurentowi, o którym wiadomo, że nie ma szans mu dorównać lub go pokonać.

Czy nazwałbyś Jewgienija Kulikowa lub Gaetana Bouchera nieudacznikami tylko dlatego, że na linii mety byli za Erikiem Heidenem? Ja bym tego nie zrobił. Jestem zdania, że każdy, kto daje z siebie

wszystko w wyścigu, jest zwycięzcą, niezależnie od tego, co widać na tablicy wyników. Tak właśnie staram się wychowywać troje moich dzieci. Jeśli się solidnie postarają, będą w moich oczach zwycięzcami. I w przeciwieństwie do ojca Hala, mówię swoim dzieciom, że ich ojciec je kocha - bezwarunkowo!

Liczy się walka, nie nagroda. Zapamiętaj tę prawdę. Przemyśl ją. Zachowaj na chwilę, gdy pilnie nad czymś pracujesz, a nagrody nie widać na horyzoncie. Gdy walczysz z nadwagą i nie odnosisz znaczących sukcesów, uświadom sobie, że próba zrzucenia wagi jest twoim zwycięstwem. Kiedy zmagasz się z długami, pamiętaj, że wysiłek podejmowany w celu popłacenia rachunków, jest twoim zwycięstwem. Jeśli twoje małżeństwo się sypie, a wszystkie twoje wysiłki, by je utrzymać, wydają się spalać na panewce, pamiętaj, że twoja walka o jego naprawę jest twoim zwycięstwem. Mam nadzieję, że stwierdzenie „daję z siebie wszystko" może stać się twoim zwycięstwem. Często będzie ono skutkować stwierdzeniem „udało mi się", które stanowi premię.

Praca nad sobą

W tym rozdziale, jak i w poprzednich, stanąłeś przed wyzwaniem, by zmienić swój stary pogląd na wiele przekonań, o których słyszałeś, lub których doświadczałeś całe życie. Nim zaczniesz czytać następny rozdział, chcę, byś wykonał następne zadanie.

Wybierz jedną z prawd, które dotąd omawialiśmy, i zapisz za i przeciw związane z myśleniem w ten sposób. Jakie są zyski i straty wynikające z tego, że się nią kierujemy. Pozwól, że na początku trochę ci pomogę.

Załóżmy, że dokonasz porównań w odniesieniu do prawdy „błądzić jest rzeczą ludzką". Poniżej przedstawiam, jak mogłoby to wyglądać w twoim dzienniku:

Prawda: Błądzić jest rzeczą ludzką

Zyski

- Pasuje do rzeczywistości.
- Dopuszcza błędy.
- Zdejmuje presję.
- Pozwala skupić się na uczeniu się na błędach, zamiast traceniu czasu i energii na samooskarżanie.

Straty

- Może to prowadzić do zobojętnienia na błędy.
- Może być wykorzystywane do usprawiedliwiania błędów: „W końcu jestem tylko człowiekiem".

Chodzi o doprowadzenie do tego, byś korzystał ze zdrowego rozsądku w szacowaniu zysków i strat związanych z danym sposobem myślenia. Kłamstwo zawsze więcej kosztuje, niż przynosi zysków. Pokuś się o wybranie prawdy, która jest dla ciebie szczególnie ważna, i porównaj za i przeciw z nią związane.

13

Życie jest trudne

Życie jest jak gra na fortepianie
przed publicznością i poznawanie
instrumentu w trakcie gry.

EDWARD BULWER-LYTTON

Czy nazwisko Vinko Bogataj coś wam mówi? Nie?

Pozwólcie, że wam trochę opowiem, kim jest ta znakomita osoba. Obsługuje on wózek widłowy w fabryce produkującej łańcuchy do kotwic. Prowadzi spokojne życie z żoną, dwiema córkami i teściową. W wolnym czasie maluje i rzeźbi w drewnie.

Coś już wam przychodzi do głowy? Nic? No to pozwólcie, że podrzucę jeszcze kilka informacji. Vinko Bogataj mieszka w Lesce w Jugosławii i jest prawdopodobnie najsłynniejszym emerytowanym skoczkiem narciarskim w historii. Wciąż nic sobie nie przypominacie?

Nawet jeśli nie kojarzycie jego nazwiska, zapewne widzieliście Vinko Bogataj a. Vinko zyskał sławę biednego chłopca „symbolu totalnej klęski" w programie telewizji ABC *Wide World of Sports.* To on w 1970 roku podczas konkursu skoków narciarskich w Obersdorfie w Niemczech miał nieprawdopodobny upadek - stracił równowagę na rozbiegu i koziołkując, wypadł z niego. Na nieszczęście dla Vin-

ka, kamerzyści *Wide World of Sports* byli na miejscu i utrwalili każdą niechlubną sekundę jego spektakularnego upadku. Pokazywali potem przez wiele lat tę scenę co tydzień na początku swego programu, stale zapewniając mu nieśmiertelność w *Sports Hall of Shame* (Sportowa hala wstydu). Jim McKay, głos *Wide World of Sports* przez trzydzieści lat, mówi, że być może najczęściej zadawane pytanie dotyczące programu wiązało się z tym biednym narciarzem.

Nie wiem jak wy, ale ja w pewnym stopniu rozumiem, co musiał czuć Vinko, kiedy zepsuł skok na oczach całego świata. W moim życiu też zdarzały się niezbyt chwalebne momenty - dość spektakularne upadki. Choć nie oglądał ich - tak jak w wypadku Vinka - cały świat, do dziś czuję się tak samo zakłopotany i zawstydzony, jak wtedy, gdy miały one miejsce. Nie ma nic gorszego niż takie chwile.

Pamiętam jeden taki moment, tak jakby to było wczoraj. Przebywałem w stanie Michigan, gdzie prowadziłem jedno z moich seminariów „Proste myślenie". Uczestniczyło w nim około 300 osób. Pewien ważny materiał prezentowałem za pomocą projektora. Myślałem, że piszę na specjalnej folii, podczas gdy w rzeczywistości pisałem na szkle, za pomocą którego obraz jest rzucany na ścianę. Nie jestem w stanie wyrazić, jak czułem się upokorzony, gdy zorientowałem się, że popełniłem błąd.

Było to w obecności 300 osób patrzących na moje gryzmoły na szkle, których nie sposób było wymazać. Gdyby w pobliżu znajdowało się jakieś tylne wyjście, wyślizgnąłbym się najszybciej jak to tylko możliwe i nigdy nie wrócił do pięknego stanu Michigan. Czułem się jak Vinko Bogataj zsuwający się z rozbiegu podczas skoku. To tak, jakbyś spacerował wśród ludzi z kawałkiem papieru toaletowego wystającym ze spodni. Na szczęście obecni na sali uznali sytuację za bardzo zabawną i któryś z nich dał mi wilgotne chusteczki, bym mógł wyczyścić szkło i kontynuować wykład.

Być może takie chwile jak ta, która przytrafiła się Vinko Bogatajowi, zdarzyły ci się raz czy dwa w twoim życiu. Być może ześlizgiwałeś się z rozbiegu życia w chwili, gdy byłeś gotowy wykonać znakomity skok, myśląc, że to bułka z masłem. Tylko że traciłeś równowagę

i przechylałeś się na niewłaściwą stronę. Leżąc emocjonalnie poobijany po swoim błędzie, prawdopodobnie czułeś, że utraciłeś poczucie własnej wartości i zaufanie do siebie, co zwykle towarzyszy takim chwilom. Mogłeś też czuć na sobie zimny wzrok ludzi obserwujących ten niezbyt chwalebny moment w twoim życiu.

Po co to całe zamieszanie z Vinko i jego słynnym upadkiem z rozbiegu stoczni narciarskiej w Niemczech? Chcę wykorzystać jego i nasze doświadczenia, by przedstawić kolejną ważną prawdę, którą musimy dokładnie zrozumieć, kiedy skaczemy na główkę każdego dnia: życie jest trudne. Vinko odkrył ją, gdy próbował utrzymać równowagę jako sportowiec. My odkrywamy ją każdego dnia, gdy próbujemy utrzymać równowagę jako ludzie.

To jest trudne życie

Prawie każdy na tej planecie mógłby opowiedzieć osobistą historię ilustrującą przekonanie, że „życie jest trudne". Te historie są czasem zabawne, czasem bolesne, a często budzą uczucia pośrednie między tymi dwoma. Słuchajcie jednak dokładnie, w jaki sposób są one przekazywane. Zauważycie, że opowiadający je są często zaskoczeni, a nawet czują się obrażeni, że życie okazało się trudne. Wygląda to tak, jakby byli przekonani, że życie powinno się toczyć łatwo i gładko. Często opowiadają swe historie z wielkim oburzeniem i złością jakby życie tylko na nich zsyłało nieszczęścia. Tak naprawdę nigdy nie wzięli się za łby z wielką prawdą, że życie jest trudne. Zamiast tego wciąż żyją w dziecinnym świecie, w którym wszystko jest piękne i każdą przeszkodę łatwo pokonać.

Wiele lat temu zacząłem rozumieć, że jestem jednym z tych ludzi. Uświadomiłem to sobie, gdy przeczytałem książkę dr. M. Scotta Pecka *The Road Less Traveled* (Droga mniej uczęszczana). Peck otwiera swą książkę prostym stwierdzeniem, że „życie jest trudne", i kontynuuje,

nazywając je jedną z największych prawd, z którą niewielu ludzi bierze się za łby. Pamiętam, że pomyślałem, iż wydałem niepotrzebnie pieniądze na tę książkę, jeśli ma mi on tylko tyle do powiedzenia. „Powiedz mi coś nowego!" - taka była moja pierwsza (i arogancka) myśl.

Jednak im więcej o tym myślałem, tym bardziej dochodziłem do wniosku, że w rzeczywistości nie wziąłem się za łby z tą prawdą. Dostrzegłem głębiej niż kiedykolwiek wcześniej, że przez całe życie wierzyłem, iż powinno być ono łatwe i coś okropnie złego działo się, gdy kłopoty śmiały ukazywać swą brzydką twarz. Zobaczyłem, jak bardzo czułem się dotknięty, gdy pojawiały się problemy, i że reagowałem na nie postawą, którą można zdefiniować w ten sposób: „Jak śmiecie mi to robić!". Często jęczałem i lamentowałem, gdy one się przydarzały.

Istotnie, nie dorosłem! Patrzyłem na życie w dużym stopniu tak, jak patrzy na nie dziecko - przez różowe okulary, które sprawiają, że wygląda ono ładniej i wydaje się łatwiejsze, niż jest w rzeczywistości. Gdy życie nie było ani ładne, ani łatwe, wybuchałem wewnętrznie albo i na zewnątrz w sposób pasujący raczej do pięciolatka. Brzmi to znajomo? Być może identyfikujesz się z moimi zmaganiami, by zaakceptować to, że życie - naprawdę - jest trudne. Być może także chcesz wciąż widzieć życie w różowych barwach, a nie takie, jakie ono naprawdę jest. Być może tak jak ja jęczysz i lamentujesz, gdy życie jest twarde. Jeśli tak jest, myślę, że nie jesteśmy osamotnieni.

Życie nie powinno być trudne?

Zdumiewa mnie, że mając wokół tyle dowodów na to, iż życie jest trudne, tak wielu z nas wciąż nie chce tego zaakceptować. Przypuszczam, że to, co wiemy, i to, w co w głębi wierzymy, to dwie różne rzeczy. Wszyscy doskonale zdajemy sobie sprawę, że kłopoty stanowią nieodłączny element życia, ale wielu z nas uważa, że tak nie powinno być. Na podstawie dwudziestoletniej praktyki klinicznej mogę

stwierdzić, że typowy pacjent wydaje się myśleć, iż życie powinno być całkiem łatwe i eksploduje ze złości, gdy okazuje się ono inne. Pozwólcie, że podam przykład.

Becky przyszła po poradę tak wściekła, że mogłaby wysadzić w powietrze pół miasta. Ponieważ często wybuchała, jej szefowa powiedziała jej, że albo będzie się leczyć, albo ją zwolni. Podczas jednego z naszych spotkań zaszła taka oto zmiana.

- Nie wiem, dlaczego tu jestem - powiedziała Becky ponuro. - Do przyjścia tu zmusiła mnie moja szefowa, ponieważ parę razy straciłam nerwy podczas rozmowy z klientem.

- Myśli więc pani, że nie musi tu być?

- Jestem pewna, że nie muszę tu być - odpowiedziała niewzruszenie. - Może denerwuję się często, ale ludzie, na których się złościłam, zwykle zasługiwali na to. Sprawiali mi tyle kłopotów, że nie mogłam się na nich nie wściekać.

- Nie uważa pani, że traciła wtedy nad sobą kontrolę.

- Coś mnie wtedy nachodzi. Nie mogę tego powstrzymać. Zaczynam mówić, nim pomyślę, i popadam w kłopoty - oznajmiła, jakby się spowiadała przed księdzem.

- Proszę pani, według mnie jest wprost przeciwnie. Wierzę, że pani myśli, nim coś powie. Proszę się nad tym chwilę zastanowić. Przypuśćmy, że pani myśli, nim się odezwie. Jak pani sądzi, co pani może sobie mówić, nim się pani zezłości na tych ludzi?

- Pana przypuszczenie jest równie dobre jak moje - odpowiedziała, jakbym był jednym z denerwujących ją klientów, nie chcąc pomocy.

- Spróbujmy jednak. Co pani przychodzi do głowy na temat tych ludzi, którzy sprawiają pani tyle niepotrzebnych kłopotów?

- Że to dranie i nie powinni utrudniać mi życia.

- Sprawiają, że pani życie jest trudniejsze niż być powinno, czy tak?

- Tak. Nie potrzebuję, by czynili moje życie trudniejszym, niż już jest.

- Proszę pozwolić, że zadam głupie pytanie. Jak trudne według pani powinno być życie?

- Co pan ma na myśli?

- Powiedziała pani, że ci klienci sprawiają, że pani życie jest trudniejsze niż powinno być. Nasuwa się więc wniosek, że ma pani pewne wyobrażenie na temat tego, jak trudne powinno być życie. Proszę więc pozwolić, że zapytam panią raz jeszcze: jak trudne powinno być pani życie?

- Nie sądzę, by moje życie powinno być tak trudne! Nie powinnam mieć do czynienia z ludźmi, którzy nie mają nic lepszego do roboty, niż mnie irytować!

- Proszę pozwolić, że zadam równie głupie pytanie. Dlaczego nie?

- Co pan ma na myśli? Dlaczego ktoś musi mieć do czynienia z takimi ludźmi?

- Ponieważ świat jest pełen takich ludzi.

- Żartuje pan ze mnie. Mam zaakceptować, że życie jest pełne drani?

- Tak.

- Doktorze Thurman, z całym szacunkiem, nie mogę uwierzyć, że pan to mówi. Dlaczego miałabym to zaakceptować?

- Proszę zobaczyć, jaką cenę płaci pani, nie akceptując tego! Chodzi pani gotowa w każdej chwili wybuchnąć i jest pani bliska straty pracy, którą bardzo lubi - jak mi pani powiedziała. Cena, którą pani płaci za myślenie, że życie powinno być łatwe i „wolne od drani", jest dostatecznie duża, a może być jeszcze większa, jeśli straci pani pracę.

- Po prostu nie mogę zaakceptować, że w mojej pracy muszą być takie kłopoty - odparła, nie ustępując.

- Będę trochę bardziej brutalny. Dlaczego sądzi pani, że jej życie powinno się różnić od życia innych? Dlaczego pani jedna na całej ziemi powinna mieć pracę, w której miałaby do czynienia tylko ze wspaniałymi ludźmi? Jest pani królową? Czy zasługuje pani na życie wolne od kłopotów, a my nie?

- Nie, nie sądzę, by ktokolwiek powinien mieć do czynienia z niepotrzebnymi kłopotami.

- To nie rozwiązuje problemu, prawda? Niezależnie od tego, czy ktokolwiek z nas powinien mieć do czynienia z irytującymi ludźmi lub niepotrzebnymi problemami, napotykamy je na każdym kroku.

Jest wiele kłopotów w życiu. Sugeruje pani, że zamiast stawać z nimi twarzą w twarz i akceptować je, zamierza pani zachowywać się jak obłąkana, niezależnie od tego, ile pani straci.

- Jeśli pan to tak ujmuje, nie brzmi to zbyt dobrze - odpowiedziała nieśmiało.

- Być może prawda tkwi w tym, że to podejście nie jest dobre. Może ono powstrzymuje panią przed dojrzalszym podejściem do życia.

- Nie wiem. Być może ma pan rację - przyznała, ale nie wyglądała na przekonaną.

- Powiem szczerze - ja mam rację. Wmawia pani sobie, że jej życie powinno być wolne od pewnego rodzaju kłopotów, i jest pani wściekła, gdy tak nie jest. Tak naprawdę pani życie jest takie jak moje i każdego innego człowieka - pojawiają się w nim niewesołe problemy. I one w pewnym sensie testują naszą dojrzałość. Pani szefowa próbuje pani powiedzieć, że nie zdaje pani dobrze testu dojrzałości w pracy i że powinna pani lepiej sobie radzić, bo inaczej będziecie musiały się rozstać. W pani wypadku oznacza to, że musi się pani zmierzyć z prawdą że życie jest trudne, czy pani się to podoba, czy nie. Można kwiczeć jak zarzynana świnia, kiedy życie jest trudne, albo zachować się dojrzale i zaakceptować kłopoty, i radzić sobie z nimi najlepiej, jak się potrafi.

- Chyba rozumiem, o co panu chodzi. Tłumaczy mi pan, że moja złość na klientów jest związana z tym, że błędnie wierzę, iż nie powinni mi oni sprawiać kłopotów, podczas gdy tak naprawdę życie jest trudne i oni właśnie mi to udowadniają. Raczej przeczę temu, że życie jest trudne, niż akceptuję to i radzę sobie z tym.

- Właśnie to usiłuję pani wyjaśnić.

- Muszę panu powiedzieć, że to, iż ma pan rację w tej kwestii, mnie nie pociesza. Nadal nie sądzę, bym była w stanie lepiej znosić niemądrych ludzi w pracy. Wciąż będę miała skłonność mówić, zanim pomyślę.

- Czy nie dlatego przyszła pani po poradę? Czy nie jest tu pani po to, by pracować nad swoim problemem? Czy nie uważa pani, że szefowa będzie panią zatrudniała tak długo, jak długo będzie pani nad tym pracowała i z czasem okazywała poprawę?

- Tak, moja szefowa zatrzyma mnie w pracy, jeśli się poprawię. Ogólnie rzecz biorąc, jest zadowolona z mojej pracy i wydaje się, że dość mocno się zaangażowała w to, by pomóc mi stać się lepszym pracownikiem. I jak pan wspomniał, być może przyszłam po poradę, bo muszę lepiej obchodzić się z ludźmi, niż to robię. I nie tylko w pracy, ale także w życiu osobistym. Tu też się często złoszczę.

- W pani wybuchach złości w pracy odbijają się różne sprawy i podczas naszych spotkań możemy odkryć, o co chodzi. Jak dotąd sugeruję, że jedną z kluczowych spraw jest podstawowy brak gotowości do zaakceptowania prawdy, że życie jest trudne. Pokazała to pani praca poprzez „niemądrych ludzi", którym ma pani pomagać. Życie bywa całkiem dobrym nauczycielem, jeśli mu na to pozwolimy. W tym wypadku próbowało pani przekazać, że nie nauczyła się pani ważnej prawdy, którą musi pani znać, aby wieść udane życie. Jestem przeświadczony, że może się pani nauczyć akceptować, że życie jest trudne, i nie być z tym w sporze.

- Mam nadzieję. Nie chcę spędzić reszty życia, wybuchając na ludzi, którzy mi się naprzykrzają.

Podczas moich spotkań z Becky często wracaliśmy do prawdy, że „życie jest trudne". Nieraz przychodziła do mojego gabinetu, narzekając na takie czy inne kłopoty - była zła i obrażona, że życie śmiało znowu być trudne. Staraliśmy się przyglądać temu, co życie jej mówiło, i próbować przełamać jej niechęć do słuchania. Robiła postępy, choć czasem trwało to długo. Z wolna zaczęła akceptować, że życie jest pełne problemów i że pozostawanie w sporze z tą prawdą tylko ją raniło.

Kiedy zaczynałem pisać ten rozdział, kusiło mnie, by przekazać prawdę, że „życie jest trudne" i na dowód tego podać kilka dramatycznych przykładów. Kusiło mnie, by opowiedzieć wam takie historie, jak ta o pacjentce, którą w dzieciństwie ojciec, trzymając nóż w ręku, gonił wokół domu i groził, że ją zabije; albo o pacjentce, którą ojciec zmuszał do uprawiania z nim seksu, gdy matki nie było w domu; albo o pacjencie, który stracił wszystkie swoje ciężko zarobione pieniądze i firmę, której poświęcił swoje życie, ponieważ jego wspólnik oszukał go i doprowadził firmę do bankructwa. To są bolesne historie. Zamiast

tego wybrałem opowieść o pacjentce, która ma kłopoty z poradzeniem sobie z „niemądrymi ludźmi" w pracy.

Istota rzeczy polega na tym, że życie jest trudne na drobne, wielkie i średnie sposoby. To ważna życiowa prawda. Jeśli przestanie się stąpać po ziemi i myśli się inaczej, sprowadza się na siebie emocjonalne kłopoty na skalę, której nikt w ostatecznym rozrachunku nie jest w stanie przewidzieć.

Nim zaczniemy kolejny rozdział, chcę dodać coś, co jest niezbędne, by zrównoważyć to, co dotąd powiedziałem. Prawda, że „życie jest trudne", nie oznacza, że „życie śmierdzi" lub że „wszystko w życiu jest okropne", lub coś w tym rodzaju. Wszyscy napotykamy w życiu kłopoty, ale nie jest to powód do cynizmu lub pesymizmu. Oba skrajne sposoby myślenia - że życie powinno iść jak z płatka lub że droga życia jest ciernista - prowadzą do emocjonalnych zaburzeń. W życiu są zarówno róże, jak i ciernie, a także wszystko, co kryje się między nimi. Oto właściwa równowaga w myśleniu, która jest nam potrzebna.

Praca nad sobą

Mam nadzieję, że trochę lepiej uświadamiasz sobie fakt, że póki żyjesz, będziesz miał kłopoty i to sprawi, że życie będzie trudne. Jednak świadomość, że będzie się miało kłopoty i zaakceptowanie tego to dwie różne sprawy.

W świetle tego chcę, byś wykonał następujące zadanie. Sporządź listę kłopotów, które miałeś do tej pory w życiu, a które uczyniły życie trudnym. Nie martw się, jeśli niektóre będą wyglądały na małe czy drobne - po prostu je spisz. Twoja lista może obejmować kłopoty, które sprawili inni, te spowodowane przez ciebie samego lub takie, którym nikt nie jest winny (lub wszystkie trzy rodzaje). Przetrę drogę i przedstawię kilka przykładów z mojej listy.

Kłopoty, które sprawiły, że moje życie stało się trudniejsze

1. Byłem bardzo zajęty. Wpłynęło to na osłabienie związków przyjacielskich i spowodowało, że urwały się niektóre z moich kontaktów.
2. Na pierwszym roku studiów miałem poważną kontuzję kolana. Uniemożliwiło mi to uprawianie sportów, które lubiłem.
3. W szkole średniej i na studiach miałem trądzik. Przez większość czasu czułem się jak „chodzący pryszcz", byłem zawstydzony i skrępowany.
4. Mama nagle odeszła w wieku 57 lat z powodu tętniaka mózgu. Nie mogłem dzielić z nią radości z mojego doktoratu, mojego małżeństwa i dzieci.
5. Nie zostałem przyjęty w pierwszym podejściu na studia doktoranckie. Opóźniło to rozpoczęcie mojej kariery o rok.

Kłopoty, które miałem w życiu, raczej nie nadają się na wysokobudżetową produkcję filmową *Wielki pryszcz Chrisa* z Robertem Redfordem w roli głównej nie będzie wystawiany w najbliższym czasie w pobliskim teatrze. Moje dotychczasowe kłopoty były niewielkie w porównaniu z tymi, z którymi muszą się mierzyć niektórzy. Wielu moich pacjentów miało o wiele gorsze problemy niż moje. Jednak wciąż są to kłopoty, które do pewnego stopnia utrudniały mi życie.

A co z twoją listą? Jest na niej wiele ważnych kłopotów? W większości są to drobiazgi, a oprócz nich jeden, dwa większe problemy? Nie ma wcale większych kłopotów? Jakie dotąd było dla ciebie twoje życie? Co ważniejsze, czy akceptowałeś dotychczasowe kłopoty? Czy poradziłeś sobie z faktem, że cię to spotkało, i byłeś w stanie się z tego wyzwolić, czy wciąż zmagasz się z goryczą i oburzeniem, że się to w ogóle zdarzyło?

A teraz trudna część zadania. W wypadku każdego problemu, który znalazł się na twojej liście, zadaj sobie pytanie: Czy zaakceptowałem

ten problem? W każdym wypadku, gdy odpowiesz na to pytanie „nie", napisz w dzienniku, dlaczego tak uważasz.

Krótkie ostrzeżenie, nim zaczniesz wykonywać to zadanie. Zaakceptowanie problemu nie oznacza, że podoba się nam to, co się zdarzyło, albo że nas to nie rani. Możesz akceptować, że coś się zdarzyło w twoim życiu, i nie być szczęśliwy, że to się stało, a także wciąż cierpieć, gdy o tym myślisz. Zaakceptowanie oznacza, że stawiłeś czoło temu, co się zdarzyło (zamiast to odrzucić), zrozumiałeś, dlaczego tak się stało (zamiast pytać, dlaczego), pozwoliłeś, by cię to bolało (zamiast dać się sparaliżować) i wyciszyłeś się (zamiast wciąż się o to niepokoić).

Gdy opisałeś już w swoim dzienniku kłopoty, których nie zaakceptowałeś, chcę cię zachęcić do tego, byś to w końcu zrobił. Poniżej chcę ci zaproponować następujący scenariusz:

> Akceptuję, że ..... mi się przytrafiło. Po pierwsze, przyznaję, że to się stało. Nie zamierzam już mówić, że to się nie zdarzyło lub że nie powinno się zdarzyć. Prawda jest taka, że to miało miejsce.
>
> Po drugie, przyznaję, że nie podoba mi się, iż to się stało - iż utrudniło mi to do pewnego stopnia życie. Zwłaszcza że ten kłopot utrudnił mi życie w następujący sposób:
>
> Po trzecie, przyznaję, cierpiałem z tego powodu emocjonalnie. Czułem się ..... i ..... w tym czasie. Po dziś dzień mnie to boli
>
> Po czwarte, przyznaję, że kłopoty w moim życiu przyczyniają się w efekcie do mojego rozwoju. Rozwinąłem się w następujący sposób w wyniku problemów, które miałem
>
> Po piąte, rozumiem, dlaczego ten problem zaistniał. Zaistniał on, ponieważ

> Jestem zobowiązany do pracy nad tym, by głębiej zaakceptować, że coś takiego się zdarzyło - by dopuścić, że jest to proces, który będzie trwał jakiś czas. Akceptuję, że ten problem zaistniał, w takim stopniu, w jakim jestem w stanie to dziś zrobić, i będę próbował zaakceptować to w trochę większym stopniu jutro. Mam nadzieję, że pewnego dnia będę mógł zaakceptować ten problem całkowicie, ale będę zadowolony, robiąc choćby małe kroki w tym kierunku.

Pracując nad zaakceptowaniem tego, że życie jest trudne, stałeś się większym realistą. Stając się większym realistą, stałeś się zdrowszy emocjonalnie i duchowo. Jak zwykł mówić mój trener: „Dobra robota".

14

Zbierasz to, co zasiejesz

Kto jest największym wrogiem człowieka?
Wrogiem każdego człowieka jest on sam.

ANACHARSIS

Więcej niż kilku z nas ma nadzieję, że prawda, która brzmi: „zbierasz to, co zasiejesz", nie jest prawdą. A jednak jest to prawda.

Przez tydzień, oglądając telewizję, zjadamy co wieczór wielki puchar ulubionych lodów, i mamy nadzieję, że to nie wpłynie na przyrost wagi ciała. Wydajemy pieniądze tak, jakby jutro nie istniało, i mamy nadzieję, że na koniec miesiąca w banku zapomną rozliczyć naszą kartę kredytową. Nie ćwiczymy, jednak oczekujemy, że nasze ciała pozostaną zdrowe i jędrne przez całe życie. Lekceważymy nasze dzieci i mamy nadzieję, że wyrosną na zdrowych ludzi. Gnamy na złamanie karku autostradą i mamy nadzieję, że nie spotkamy patrolu policji.

W wielu sytuacjach mamy nadzieję, że możemy uniknąć konsekwencji towarzyszących naszym działaniom.

Smutna prawda jest taka, że czasami wydaje się, iż wyplątujemy się z pewnych działań i nie wygląda na to, byśmy zebrali coś w związku z tym, co zasialiśmy. Ludzie często przekraczają prędkość i nie są łapani przez policję. Czasem oszukują przy płaceniu podatków, i nie są

sprawdzani przez urząd skarbowy. Niektórzy nawet popełniają morderstwo i nie kończą w więzieniu.

Wygląda więc na to, że ludzie mogą czasami pogwałcić zasadę zbierać - siać, że mogą przechytrzyć los, że mogą okpić samych siebie, jeśli są dość cwani. Tak, na to wygląda. Lecz wierzę, że zawsze zbieramy to, co zasiejemy, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydaje się, że jest inaczej.

Wierzę, że wszystko, co robimy, przyczynia się, na lepsze lub na gorsze, do tego, jacy jesteśmy. Każde działanie dodaje kolejną cegiełkę do budowy naszego charakteru. Nigdy tak naprawdę nie wyplątujemy się z niczego, ponieważ wszystko, co robimy, odciska piętno w naszej pamięci, naszym sumieniu i naszej duszy.

Weźmy na przykład takiego pirata drogowego. Może pędzić zwykłą drogą ponad 100 km na godzinę i nie dostać mandatu. Jednak coś w sobie zasiał. Jego „ja" - osobowość, system wartości, wewnętrzne poczucie dobra i zła - zostały naznaczone w zły i samoponiżający sposób. Dołączył on do swej istoty cegiełkę, która nie szanuje przepisów, buntuje się przeciwko autorytetom, która jest obojętna na cudze bezpieczeństwo i okazuje wrogie nastawienie do społeczeństwa. Ku swemu zadowoleniu może dotrzeć tego dnia do celu w rekordowym czasie, ale zrobił to kosztem swojej duszy. Najbardziej żałosne jest to, że będzie to wszystko robił, nie zdając sobie z tego sprawy.

Drobiazgi, które siejemy każdego dnia, ujawniają się prędzej lub później na wiele znaczących sposobów. Mogą upłynąć lata, nim pojawią się widoczne oznaki, ale pojawią się one na pewno. Możemy doznać szoku, gdy zobaczymy ostateczne owoce tego, co zasialiśmy, ale odzwierciedla to po prostu, jak bardzo byliśmy naiwni. Większość z nas przypuszcza, że drobne, z pozoru nieważne rzeczy, które robimy każdego dnia, nie kształtują nas. Jednak tak się dzieje.

Kiedy zaczniesz myśleć o z życia wziętych przykładach, takich jak upadek prezydentury Billa Clintona, bejsbolowej kariery Pete'a Rose'a, finansowego imperium Donalda Trumpa, hotelowej potęgi Leony Helmsley, spuścizny filmowej Rocka Hudsona, kariery dziennikarskiej Jessiki Savitch, wpływu na świat rozrywki Elvisa Presleya i posługi duchowej Jima Bakkera, myślę, że możesz zrozumieć, do

czego zmierzam. Ci ludzie wydawali się z pozoru świetni - nawet fantastyczni. Z perspektywy możemy jednak jasno zobaczyć, że ziarna ich upadku zostały zasiane wcześniej i doprowadziły do pojawienia się w gazetach wielkich nagłówków, które zszokowały nas wszystkich. Każdy upadek zaczyna się od drobnego z pozoru nieszkodliwego działania czy nieważnego zachowania. Drobne ziarna moralnego niedbalstwa zasiane na drodze życia obróciły się później w niszczące chwasty.

Stale obserwuję prawdę „zbierasz to, co zasiejesz" w życiu moich pacjentów. Pozwólcie, że zabiorę was do mojego gabinetu, by to zilustrować.

Z gałązki badyl

Hank przyszedł do mnie, bo miał kłopot z pornografią Często wypożyczał kasety wideo z mocnym seksem i kupował czasopisma „dla dorosłych". Zdarzało mu się to zwłaszcza, gdy żona wyjeżdżała z domu na cały dzień lub na weekendy. Przymus, by wypożyczać pornograficzne kasety i kupować sprośne czasopisma, był silny i Hank czuł, że nie powstrzyma się przed tym, gdy tylko nadarzy się okazja.

Ponieważ był osobą mocno wierzącą, miał olbrzymie poczucie winy i bardzo się wstydził swojego problemu. Ukrywał to przed żoną i przyjaciółmi. Bardzo się bał, że ktoś go zobaczy w wypożyczalni albo w sklepie. Nawet jeśli wszystko szło gładko, Hank czuł się jak drań. Stracił dla siebie szacunek. Przyszedł do mnie po poradę, mając nadzieję znaleźć wyjście z sytuacji. Podczas jednego z naszych pierwszych spotkań, usiłowaliśmy doszukać się źródeł jego problemu.

- Proszę mi powiedzieć, jeśli jest pan w stanie, jak daleko wstecz sięgają pana zmagania z pornografią.

- Pamiętam, że kiedy byłem jeszcze bardzo mały, starsze dzieci z sąsiedztwa miały kilka pism dla dorosłych i pokazywały je sobie

nawzajem - przypomniał sobie Hank. - Nie wiedziałem dokładnie, o co chodzi, ale też je z nimi oglądałem.

- Ile mógł pan mieć wtedy lat? - spytałem.

- Siedem, osiem, jestem pewien, że niewiele więcej.

- Co jeszcze pan pamięta? - podpytywałem.

Oczy Hanka się zwęziły. Potarł podbródek.

- W okolicy znajdowała się drogeria, w której było stoisko z gazetami. Wiele czasopism miało prowokacyjne okładki ze skąpo odzianymi kobietami. Chodziłem tam i udawałem, że szukam pism sportowych, ale w rzeczywistości przyglądałem się magazynom dla dorosłych. Czasem, gdy sprzedawca był zajęty obsługą klienta, brałem do ręki jedno z pism i szybko przerzucałem kartki, by obejrzeć zdjęcia.

- Co jeszcze?

- Cóż - powiedział Hank - pokusy były też w domu. Ojciec trzymał pisma dla mężczyzn w gabinecie. Gdy tylko rodzice wychodzili z domu, wślizgiwałem się do ich pokoju i przeglądałem te magazyny. Zawsze upewniałem się, czy ułożyłem je dokładnie tak samo, jak leżały wcześniej. Potwornie się bałem, że ojciec mógłby podejrzewać, że je oglądałem. Nigdy o tym nie wspominał, więc wyobrażałem sobie, że udało mi się go przechytrzyć.

- Czy trwało to długo? - spytałem.

- O tak, przez lata - przyznał Hank. - Myślałem o tych pismach dość często. Kiedy byłem starszy, a rodzice wychodzili razem wieczorem, oznaczało to, że mogłem być sam w domu z tymi magazynami przez wiele godzin. Miałem na ich punkcie obsesję.

- Ile miał pan wtedy lat?

- Odkryłem je, kiedy miałem jedenaście, dwanaście lat - powiedział Hank. - Przemykałem do gabinetu także, gdy byłem już starszym nastolatkiem. Kiedy wszedłem w okres dojrzewania, czułem się, jakbym dla seksu stracił rozum. Uprawiałem sport i to trochę pomagało, ale po skończeniu gry, natychmiast myślami wracałem do seksu.

- Czy brał pan kiedykolwiek pod uwagę możliwość porozmawiania z ojcem o swoim problemie?

Hank wzdrygnął się.

- Mój ojciec? Pan żartuje? Mój ojciec nigdy ze mną nie rozmawiał o seksie, dziewczynach czy randkach. Nie, nigdy żaden z nas nie podjął tego tematu.

- Wygląda na to, że i pan, i pański ojciec mieliście ten sam problem z pornografią, ale nigdy tego nie wyjawiliście - odpowiedziałem. - W pewnym sensie okazał się pan nieodrodnym synem swojego ojca.

- Gdy byłem starszy, zrozumiałem tę prawdę o sobie i ojcu, ale nie wiedziałem o tym jako dziecko - odpowiedział Hank. - W tamtych czasach chłopcy w szkole rozmawiali o dziewczętach. Rozumie pan, wymienialiśmy uwagi w szatni, by pokazać innym chłopakom, że wiemy wiele o seksie. Kiedy dostawaliśmy prawa jazdy, mogliśmy pojechać do kina pod gołym niebem. Wydawało się, że nasze rozmowy wciąż krążą wokół seksu. Większość z nas miała dziewczyny na stałe i uprawialiśmy ostry petting. Mogliśmy się bardzo przechwalać, ale w rzeczywistości nie wiedzieliśmy tyle, ile udawaliśmy, że wiemy.

- A po skończeniu szkoły średniej, trwało to dalej?

- Z całą pewnością - powiedział Hank. - Poszedłem na studia i mieszkałem w akademiku z chłopakami, którzy kupowali pisma pornograficznie i puszczali je w obieg. Też kupiłem kilka. To było jeszcze, zanim pojawiły się kasety wideo.

- Był pan już wtedy dorosły, prawda?

- Tak. Mogłem kupować, co chciałem. Moi kumple i ja chodziliśmy czasem na filmy pornograficzne w kiepskim kinie w mieście położonym 45 kilometrów od kampusu uniwersyteckiego. W drodze powrotnej były lokale dla zmotoryzowanych i w niektórych wyświetlano filmy w weekendy. Zdawałem sobie sprawę, że byłem uzależniony, bo kiedy nie mogłem znaleźć nikogo, kto by tam ze mną pojechał, jechałem sam.

- Musiał pan być samotny - powiedziałem.

- Tak, byłem - powiedział Hank. - Smutne było to, że lubiłem być z sobą, gdy oglądałem pornografię; mogłem wyobrażać sobie, że jestem facetem, którego pragną wszystkie te dziewczyny. To było podniecające - rodzaj ucieczki. Pomagało mi to czasami czuć się mniej samotnie. Przez wiele godzin.

- Czy te wyobrażenia wpływały kiedykolwiek na prawdziwe życie?

- Trochę tak - przyznał Hank. - Spoglądałem na dziewczyny z roku albo te, które spacerowały po kampusie, i ukrywałem swoje pożądanie. Czasem, kiedy byłem na randce z miłą dziewczyną, mogłem rzucić dwuznaczną uwagę. Zwykle nie kończyło się to dobrze. Nawet dostałem kiedyś w twarz. Widzi pan, gdy patrzę teraz w przeszłość, mogę zrozumieć, dlaczego wiele kobiet wyobraża sobie, że jedyną rzeczą, o której myślą mężczyźni, jest seks. W wypadku takiego faceta jak ja nie jest to dalekie od prawdy.

- A jak to wyglądało, gdy skończył pan studia?

- Dostałem pracę, co spowodowało, że znalazłem się w Teksasie - wyjaśnił Hank. - Nie znałem tu nikogo poza kolegami z pracy. Spędzałem samotne noce, a moje weekendy były istną torturą. Wróciłem więc do jedynego lekarstwa na samotność i nudę, które wcześniej zawsze mi pomagało. Kupiłem pisma dla dorosłych. Wtedy można już było wypożyczyć kasety z filmami pornograficznymi. Zdarzało się, że spędzałem cały dzień, markując tylko pracę i czekając na chwilę, gdy będę mógł pójść do wypożyczalni wideo po kilka kolejnych filmów. Oczekiwanie było zawsze bardzo podniecające, ale później, w nocy, gdy już obejrzałem kasety, znów ogarniało mnie poczucie osamotnienia. Czułem się pusty.

- A gdy już pan poznał jakichś nowych ludzi? - spytałem. - Czy zbliżenie z nimi pomogło panu w zmaganiu się ze skłonnością do pornografii?

- Troszkę. Zwłaszcza gdy poznałem kilka dziewczyn i zacząłem umawiać się na randki. Pozwoliło mi to zająć myśli czym innym niż tylko kasetami wideo. Ale nie było to panaceum. Wciąż zdarzały się takie okresy, kiedy nie chodziłem na randki, więc znów wracałem do pornografii. Stało się to przymusem, którego nie byłem w stanie kontrolować, a tym bardziej pokonać.

- Jednak w końcu się pan ożenił. W jakim stopniu to pomogło?

Hank lekko pochylił głowę.

- Myślałem, że to bardzo pomoże, ale zapewne oczekiwałem zbyt wiele. Chodzi mi o to, że nasze życie seksualne było udane, ale mój

umysł był pochłonięty wizerunkami innych kobiet, które oglądałem w pismach lub na kasetach. To mnie dekoncentrowało i nie było w porządku wobec mojej żony. Zorientowałem się, że chcę różnorodności, a jedna kobieta nie może być tak wszechstronna jak te wszystkie z wypożyczalni z kasetami porno. Wracałem więc do pornografii, kiedy tylko potrzebowałem różnorodności, ale to jedynie pogłębiało mój problem. Chwile intymności z żoną były coraz rzadsze. Wiem, że musiała czuć, iż jej nie kocham, ale nie byłem w stanie wyjawić prawdy.

- Boi się pan, że będzie zraniona lub zła - powiedziałem.

- Bez wątpienia - potwierdził Hank. - Mogłoby ją to zszokować i złamać jej serce. Nie potrafiłaby tego zrozumieć. Nie umiem sobie wyobrazić, bym kiedykolwiek był w stanie powiedzieć jej o swoim sekretnym życiu.

- Boi się pan stracić jej szacunek, prawda? Chce pan chronić swój pozytywny wizerunek w jej oczach.

- Z pewnością. Każdy mąż chce, by żona go szanowała. Ona myśli o mnie jako o moralnym mężczyźnie. Nie chcę niszczyć tego obrazu. Ale to wszystko jest fałszywe. Jest jeden powód, dla którego do pana przyszedłem. Nie jestem już w stanie sam sobie z tym poradzić. Potrzebuję jakiejś pomocy. Najwyższa pora, by o nią poprosić.

- Zrobił pan krok we właściwą stronę - zapewniłem Hanka. - Wiem, że czas zmagania się z pornografią był dla pana trudny. Jeśli jednak pana miłość do żony była dość silna, by skłonić pana do przyjścia tu po pomoc, może pan być ciut bliżej, niż pan sądzi, tego wyobrażenia o panu, jakie ma pana żona.

Podniósł głowę. Mogłem powiedzieć, że czuł się podniesiony na duchu i był szczęśliwy, że przyszedł do mnie po radę.

- Źródła pańskich problemów tkwią w dzieciństwie - powiedziałem Hankowi. - Oglądając zdjęcia w czasopismach, stał się pan częścią grupy podglądaczy. Nie był pan sam. Czuł się pan dobrze, będąc częścią zespołu.

Później, gdy był pan już dostatecznie dorosły, by czerpać seksualne zadowolenie z oglądania tych zdjęć, dodało to siły pańskiemu pragnie-

niu, by uczynić pornografię częścią swojego życia. Tak często znajdował pan przyjemność i ulgę w pornografii, że głęboko się to w panu zakorzeniło. Dziś już pan nad tym nie panuje, ten zwyczaj kontroluje pana. W międzyczasie stracił pan szacunek do siebie.

Hank rozważał moje słowa, a potem zgodził się z nimi, kiwając głową.

- Trafił pan w sedno. Co więc mam zrobić?

- Nie będę pana oszukiwał - powiedziałem otwarcie. - Jest pan od tylu lat uwikłany w ten problem, że trudno go będzie przezwyciężyć. Wiem, że nie jest to dokładnie to, co pan chciał usłyszeć, niemniej jednak, jest to prawda. Wszyscy zbieramy to, co posiejemy - na dobre i na złe. W pana sytuacji sianie tych wszystkich myśli i działań przez lata doprowadziło do uzależnienia od seksu.

Hank zastanawiał się przez chwilę, a potem powiedział:

- Nie myślałem o moim zmaganiu się z pornografią jako o zbieraniu tego, co zasiałem, przypuszczam jednak, że ma pan rację. Teraz zbieram wszystkie złe skutki tego właśnie. Za każdym razem, gdy kupowałem takie pismo albo pożyczałem kasetę, pogłębiałem mój problem. Przez lata nigdy nie wyrwałem się z tego, bo myślałem, że nikt mnie nie przyłapał w pornoshopie. Gdybym chciał przezwyciężyć ten problem, powinienem złapać siebie sam.

- Nim będzie się pan tu zbytnio samobiczował, chcę zwrócić uwagę, że nikt panu nie pomagał w tym czasie. Pański ojciec, przechowując pisma dla dorosłych w swoim gabinecie, tym samym udzielał akceptacji pornografii. Dorastał pan w kulturze przesyconej seksem i często traktującej kobiety jak seksualne zabawki, co było dla pana kolejnym sygnałem, sugerującym, że myślenie o kobietach jako przedmiotach jest właściwe.

Przerwałem na chwilę, by dać czas na to, aby słowa te mogły mu zapaść w pamięć, a potem dodałem:

- Można tu wyliczyć jeszcze wiele spraw, ale rozumie pan, do czego zmierzam. Zgadzam się z tym, że dokonywał pan własnych wyborów i że jest pan za nie odpowiedzialny. Jednak równocześnie niewiele panu pomagano.

Przez kilka minut próbowałem wyjaśniać granicę między osobistą odpowiedzialnością i podatnością na wpływy - na młodych chłopców mają wszak wpływ czynniki zewnętrzne, takie jak wzorce postaw męskich i modele kulturowe.

- Doceniam to, co próbuje pan powiedzieć - powiedział Hank. - Wiem, że podejście ojca do pornografii nie było pomocne w mojej sytuacji. Poza tym dorastanie w kraju, który wydaje się tak ogarnięty obsesją seksu jak Ameryka, prawdopodobnie tylko podsyca ogień. Wciąż jednak nie mogę się uwolnić od myśli, że moje wybory były bardzo złe.

- Cierpi pan teraz z powodu swoich wcześniejszych wyborów. Mam nadzieję, że może pan to uznać za dostateczną karę i że poświęci pan swoją energię na zrozumienie problemu i przezwyciężenie go.

Uwolnić się

To właśnie z pewnym sukcesem zrobił Hank. Przezwycięża swój problem najlepiej, jak umie. W dalszym ciągu przyglądaliśmy się źródłom jego kłopotów i temu, jak wpłynęły one na jego sposób postrzegania kobiet, seksu i miłości. Poświęciliśmy też trochę czasu na przeanalizowanie, jak korzystał i wciąż korzysta z pornografii, by unikać bliskości. A następnie zajęliśmy się tym, w jaki sposób pornografia zaspokajała jego potrzebę kontrolowania sytuacji, bycia wszechwładnym i znajdowania się w centrum uwagi.

Te wysiłki pomogły Hankowi zobaczyć swoje zmagania w uczciwszym świetle i nauczyć się bardziej kontrolować, jeśli chodzi o kupowanie pism dla dorosłych i wypożyczanie kaset. Hank opowiedział o swoim kłopocie przyjacielowi, który także zmaga się z tym problemem. Obaj postanowili dyskutować o tym regularnie i umacniać się wzajemnie w walce. Hank podjął bardzo mądrą decyzję o przyłączeniu się do grupy anonimowych seksoholików i powiedział swojej żonie

o tym, z czym walczy. Bardzo ją to wyprowadziło z równowagi, ale wsparła go i jego wysiłki zmierzające do przezwyciężenia uzależnienia.

Historia Hanka jest bardzo podobna do tych, które większość z nas mogłaby opowiedzieć. Choć toczył on walkę z pornografią, mógł ją równie dobrze toczyć z wieloma innymi rzeczami. Każdy z nas jest od czegoś uzależniony - od jedzenia, narkotyków, pieniędzy, akceptacji, rozrywki, pracy itd. Usiłowałem w tym rozdziale pokazać, że większość naszych obecnych kłopotów wynika ze zbierania przez lata owoców zasianych wcześniej złych myśli i działań. Jak sugeruje przytoczony na początku rozdziału cytat, często sami jesteśmy swoimi największymi wrogami, ponieważ siejemy w naszym życiu niezdrowe myśli i działania, w których wyniku zbieramy bolesne i niszczące żniwo.

• Przytoczone w tym rozdziale przykłady związane z prawdą głoszącą, że „zbierasz to, co posiejesz", skupiały się na złym sianiu i zbieraniu, jednak możemy też korzystać z odwrotnej strony tej prawdy: każdy z nas może siać dobre myśli i działania i zbierać zdrowe konsekwencje takiego postępowania. Na przykład można zasiać zdrowe podejście do ćwiczeń fizycznych i diety, które zaowocuje fizycznym zdrowiem w dorosłym życiu. W tym kontekście możemy też być swoimi najlepszymi przyjaciółmi w kwestii siania zbierania.

„Zbierasz to, co zasiejesz" ma zasadnicze znaczenie dla tematu tej książki. Jeśli będziesz dostatecznie długo „siać" kłamstwo w swoim umyśle, zbierzesz emocjonalne i duchowe kłopoty, które ono powoduje. Z drugiej strony, jeśli przez dostatecznie długi czas będziesz w swoim umyśle „siać" prawdę, zbierzesz korzyści, do których może ona prowadzić. W wielkim stopniu jesteśmy tym, o czym myślimy. Jeśli chcesz wiedzieć, kim będziesz za dziesięć lat, sprowadzi się to w dużym stopniu do tego, co przez te lata sobie wmawiałeś. Jeśli spędzisz najbliższe dziesięć lat na sianiu kłamstwa w swoim umyśle, to za dziesięć lat będziesz przez nie zepsuty. Jeśli spędzisz najbliższe dziesięć lat na sianiu w swoim umyśle prawdy, będziesz dobrym człowiekiem, którym zawsze chciałeś być.

Jakim siewcą jesteś?

Praca nad sobą

„Zbierasz to, co zasiejesz" jest psychologicznym i duchowym prawem, którego nie możesz pogwałcić. Odnosi się ono do ciebie, czy tego chcesz, czy nie.

Możesz wybrać, którą wersję siania i zbierania uczynisz swoją. Jeśli zasiejesz niezdrowe myśli i działania, zbierzesz coś, co boli i niszczy. Jeśli zasiejesz zdrowe myśli i działania, doświadczysz pełni życia.

Poświęć chwilę na odniesienie zasady sianie - zbieranie do swojego życia. W jaki sposób doświadczyłeś dobrych i złych stron tej prawdy? Zapisz to w swoim dzienniku. Pozwól, że wskażę ci drogę, dzieląc się własnym doświadczeniem:

Dobre sianie

- Regularne płacenie rachunków od lat.
- Regularne ćwiczenie od lat.

Dobre zbieranie

- Brak zadłużenia (oprócz kredytu na dom).
- Fizyczne zdrowie, właściwa waga.

Złe sianie

- Praca i oglądanie telewizji do późnej nocy przez lata.
- Skupianie się na pracy i efektywności przez lata.

Złe zbieranie

- Kłopoty z położeniem się do łóżka przed 1, 2 w nocy.
- Nieumiejętność odpoczywania i bawienia się.

Myślę, że zrozumieliście, o co chodzi. W życiu można znaleźć przykłady zarówno pozytywnych, jak i negatywnych stron siania i zbierania. Spośród tych negatywnych przykładów wybierz jeden, nad którym chciałbyś popracować. Poproś przyjaciela lub kilku przyjaciół, by podtrzymywali cię w dążeniu do dokonania zmian na tym polu.

Na przykład możesz wybrać problem związany z tym, że przez wiele lat nie ćwiczyłeś i nie utrzymywałeś diety albo popadłeś w długi, bo dopuściłeś do tego, że więcej wydawałeś, niż zarabiałeś. Cokolwiek wybrałeś, uzyskaj pomoc, by to zmienić.

Pomyślmy szybko. Jest takie powiedzenie, że „natura nie znosi próżni". Wniosek płynący stąd dla osobistego rozwoju brzmi: nie możesz po prostu przestać czegoś robić, musisz czymś to zastąpić. Jeśli próbujesz przestać oglądać długo telewizję, musisz zastąpić to zachowanie jakimś innym, zdrowszym - czytaniem książek, spacerowaniem, graniem z rodziną w gry planszowe lub dłuższym snem. Podejmując wysiłki w celu zmiany złego siania - zbierania na dobre, myśl nie tylko o tym, co chcesz przestać siać, ale także o tym, co chcesz zacząć siać.

Tu także upewnij się, że masz kogoś, kto wie, co próbujesz zrobić, i może cię w tym wesprzeć. Jeśli będziesz podejmował te wysiłki sam, będą one prawie zawsze skazane na przegraną. Znajdź kumpla, by twoja droga do dokonania osobistych zmian nie była samotna.

15

Nic ci się nie należy

Źródłem prawdziwej radości w życiu jest to,
iż jesteś przeznaczony do nie byle jakiego
celu, że zostaniesz całkowicie zużyty, zanim
przeznaczą cię na złom; że jesteś siłą natury,
a nie rozgorączkowaną, egoistyczną,
małą grudką złożoną z cierpienia i poczucia
krzywdy, że świat nie poświęci się,
by cię uszczęśliwić.

GEORGE BERNARD SHAW

Jednym z najtrudniejszych problemów, z jakimi spotykają się psychologowie, jest postawa czucia się uprawnionym do czegoś. To nastawienie typu „należy mi się..." lub „zasługuję na...", wynikające z przeświadczenia, kim się jest lub co się zrobiło. Zauważamy je w takich stwierdzeniach jak:

„Ukończyłem studia, więc zasługuję na lepiej płatną pracę".

„Byłem dobry dla moich przyjaciół, a więc oni powinni być dobrzy dla mnie".

„Jestem starszym człowiekiem, więc zasługuję na szacunek młodych ludzi".

„Miałem wiele przykrych doświadczeń, więc teraz oczekuję od życia czegoś lepszego".

„Dobrze opiekowałem się dziećmi, gdy były małe, więc mam prawo do ich opieki, kiedy się zestarzeję".

Nasza kultura sprzyja rozwijaniu w nas mniemania o tym, że jesteśmy do czegoś uprawnieni. W latach 70. XX wieku sieć restauracji McDonalds zbudowała kampanię reklamową wokół sloganu: „Zasługujesz dzisiaj na przerwę". Zauważ, że nie powiedziano: „Potrzebujesz dzisiaj przerwy" lub „Prawdopodobnie pragniesz dzisiaj przerwy" albo „Czy dzisiejsza przerwa nie byłaby miła?". Nie, McDonalds chciał cię przekonać, że zasługujesz na przerwę - masz do niej prawo, ponieważ taka wspaniała z ciebie osoba lub pracujesz tak ciężko! W latach 90. XX wieku pojawił się slogan „Masz prawo kupić sobie mercedesa". Podobnie jak poprzednio nie jest ważne, czy potrzebujesz samochodu, lub czy go pragniesz, ale że masz do tego prawo. I nie chodzi o jakikolwiek samochód, ale o mercedesa, oto co jesteś sobie winien! Społeczeństwo nie przestaje bombardować nas wiadomościami, że jesteśmy zasłużonymi ludźmi, którym należą się wspaniałe rzeczy.

Nic bardziej dalekiego od prawdy. Jakkolwiek ciężko byłoby ci tego słuchać, chcę ci powiedzieć coś jasno i wyraźnie: Póki żyjesz na tej planecie, nic ci się nie należy! Nie zasługujesz dzisiaj na przerwę! Nie masz prawa kupić sobie mercedesa! Nie masz prawa do „życia, wolności i dążenia do szczęścia"!

Żądanie kontra pragnienie

Cieszę się, że mam to z głowy! A teraz, zanim wyrzucisz tę książkę do kosza na śmieci, chcę, abyś popatrzył na całą sprawę z innej strony. Chociaż do niczego nie jesteś uprawniony, to masz do dyspozycji całą wolność tego świata, by „chcieć" czegoś w życiu. Pragnienie czegoś (niepozbawione przyczyny) jest właściwe, ale poczucie, że coś ci się

należy, to patologia. Istnieje ogromna różnica między pragnieniem czegoś i poczuciem, że ma się do tego prawo.

Na czym polega różnica między pragnieniem czegoś i poczuciem, że ma się do tego prawo? Pozwól, że zgodnie ze swoim scenariuszem, pokażę ci rozmiar owej różnicy.

Powiedzmy, że jestem najwspanialszym mężem na świecie. Powiedzmy, że kocham moją żonę, Holly, bez zastrzeżeń i zaspokajam jej potrzeby w stu procentach. Istnieją jednak dwie wersje mnie w roli idealnego męża. Idealny Mąż w wersji A czuje, że ma prawo oczekiwać tego samego od Holly. Idealny Mąż w wersji B pragnie odwzajemnienia uczuć. Zobaczmy, jak różnie postępują w życiu.

Wyobraźmy sobie, że wracam do domu po długim dniu pracy. Jestem wersją A. Myślę: „Holly jest mi winna miłość (czułość, wsparcie, opiekę, troskę), ponieważ ja wciąż jąkocham". W tym momencie mogą się zdarzyć dwie rzeczy. Przypuśćmy najpierw, że Holly mnie kocha. To wspaniale, ale problem w tym, że oczekiwałem tego od niej. Myślę więc: „Daje mi to, na co zasługuję, co jest mi winna". W konsekwencji, tak naprawdę nie doceniam jej miłości. W drugim wypadku Holly mnie nie kocha. Czuję się wyprowadzony z równowagi i rozżalony, myślę: „Dałem jej tyle miłości. Jak ona śmie nie odwzajemniać mojego uczucia?".

Zanim przejdziemy do mnie w wersji B, chcę zwrócić uwagę, że „najlepsze", co może wyniknąć z przekonania, że miłość żony mi się należy, jest niedocenianie jej uczucia. Najgorszą rzeczą, do której prowadzi takie myślenie, jest złość, obraza i rozgoryczenie, że nie dała mi tego, co mi się należy. W takim związku emocjonalny pułap ustawiony jest bardzo nisko i nie może się podnieść, dopóki myślę, że miłość Holly mi się należy.

Teraz porównajmy to ze mną z wersji B. Wracam po ciężkim dniu z pracy, pragnąc miłości Holly, ale nie czując, że to uczucie mi się należy. Mogą się zdarzyć dwie sytuacje. Pierwsza: Holly okazuje mi miłość. W takim wypadku myślę: „Naprawdę, doceniam to, że mnie kocha. Wiem, że nie musi, więc jej uczucie wiele dla mnie znaczy". Ale jest także możliwe, że tego dnia Holly nie okazuje mi miłości.

Pragnienie uczucia, którego nie odwzajemnia, prowadzi mnie do takich konkluzji: „To boli, że nie okazuje mi uczucia. Miałem nadzieję na jej uczucie. Nie musi mnie kochać, więc nie czuję się rozgoryczony. Ale nie ma nic złego w pragnieniu jej miłości, dlatego czuję się zraniony i rozczarowany, że tą miłością nie zostałem obdarowany".

Zwróć uwagę na różne rezultaty pragnienia miłości Holly. Jeśli ją dostałem, potrafię to docenić, jestem wdzięczny i szczęśliwy. Jeśli jej nie otrzymałem, czuję się zraniony i rozczarowany. Czy dostrzegasz, jak podniósł się w małżeństwie pułap emocjonalnych oczekiwań, kiedy pragnę miłości żony (w przeciwieństwie do sytuacji, w której uważam, że mam do niej prawo)? Im bardziej czujesz się uprawniony, tym mniej doceniasz miłość, gdy przychodzi. Im bardziej pragniesz miłości, tym bardziej ją doceniasz, gdy się pojawia. Im mniej otrzymuję, czując, że mam prawo otrzymywać, tym większe jest oburzenie, rozgoryczenie, a nawet tym silniejsza wściekłość. Jeśli dostaję mało, czując, że mam prawo do czegoś więcej, jestem oburzony, rozgoryczony, a nawet wściekły. Jeśli dostaję mało, pragnąc miłości żony, jestem zraniony i rozczarowany.

Sądzę, że gorycz i obraza są trującymi emocjonalnymi toksynami w ludzkiej duszy, z którymi nie umiemy sobie poradzić. Z nimi możesz skończyć na wędrowaniu przez świat z poczuciem, że masz prawo do różnych rzeczy. Tak właśnie powstają gorycz i obraza. Z drugiej strony, nieotrzymanie tego, czego pragniesz, nie jest toksyczne. Zranienie i rozczarowanie nie zniszczy cię - oczywiście są to bolesne uczucia i niełatwo się je znosi, ale można sobie z nimi poradzić.

Chodzi o to, że istnieje ogromna emocjonalna różnica między tym, co powoduje w nas poczucie, że mamy do czegoś prawo, i pragnieniem tego czegoś. Musimy zauważyć, że myślenie typu „mam prawo", „należy mi się" jest śmiertelnym pocałunkiem dla emocjonalnego dobrego samopoczucia i zdrowych relacji z innymi. Jeśli chcesz pewnej recepty na czucie się nieszczęśliwym, myśl, że coś ci się należy.

Jesteś mi to winien!

Do pewnego stopnia wszyscy czujemy, że mamy do czegoś prawo. Nosimy w sobie przeświadczenie, że coś nam się należy za to, co zrobiliśmy, lub za to, że jesteśmy tacy wspaniali. Kiedy czujemy, że mamy do czegoś prawo, skupiamy się na tym, co nam się należy, a nie na tym, co moglibyśmy zrobić dla innych. To „ulica jednokierunkowa". Niestety, na końcu jednokierunkowej ulicy „mam prawo" czeka nas straszna katastrofa.

Tak było w wypadku Stana i Julii, którzy przyszli do mnie, ponieważ ich małżeństwo znalazło się w poważnych kłopotach. Byli dopiero rok po ślubie, a już myśleli o rozwodzie. Czuli do siebie złość i gorycz, a każde z nich winiło drugą stronę o to, co stało się z ich małżeństwem (kłamstwo „wszystkim naszym małżeńskim problemom ty jesteś winien"). W trakcie rozmowy o ich uczuciach, zacząłem zauważać, jak bardzo oboje czuli, że coś im się należy z tego małżeństwa.

- Julia nigdy nie słucha, co mam do powiedzenia - narzekał Stan. - Chce być wysłuchana, ale nie chce słuchać.

- Nieprawda - broniła się Julia. - Słucham z radością. To Stan nie ma chęci mnie wysłuchać.

- Dlaczego powinienem cię słuchać? - warknął Stan. - Zawsze tylko mnie atakujesz, że nie zaspokajam twoich potrzeb... tak jakby ktokolwiek to potrafił! Bierzesz, bierzesz i bierzesz, ale nigdy nie chcesz dawać.

- Mój drogi, tu jest pies pogrzebany. Zawsze tylko myślisz o tym, czego ty chcesz i jak to masz zamiar zdobyć - wybuchła Julia.

Podniosłem rękę.

- Chwila. Oboje jesteście wściekli. Wydaje się, że oboje czujecie, że nie dostajecie tego, na co zasługujecie.

- Wiem, że nie dostaję od Julii tego, na co zasługuję - potwierdził Stan. - Pracuję ciężko cały dzień, troszczę się o utrzymanie naszych

samochodów, koszę trawnik, płacę rachunki... Robię wszystko, a ona nie jest mi wdzięczna.

- On jest dużo gorszy - sprzeciwiła się Julia. - Też pracuję cały dzień, a jednak piorę i gotuję. Ale czy on okaże mi odrobinę wdzięczności? Nigdy!

Patrzyli sobie prosto w oczy.

- Myślę, że widzę jeden z głównych problemów w waszym małżeństwie - powiedziałem arbitralnie. - Oboje macie w tym spory udział.

- O czym pan mówi? - spytała Julia.

- Zdaje się, że każde z was czuje, że należy mu się miłość drugiego - wytłumaczyłem. - Każde z was wierzy, że druga osoba powinna być wdzięczna za to, co dla niej robi ta pierwsza. Oczekujecie szczególnego traktowania jako odpowiedniej zapłaty. Nie wprost oboje mówicie do siebie: „Ponieważ zrobiłem to dla ciebie, coś mi się od ciebie należy".

- I cóż w tym złego? - spytał rozdrażniony Stan. - Cały świat się na tym opiera: „Ja zrobiłem coś dla ciebie, a ty zrobiłeś coś dla mnie". Brać i dawać. Dlaczego małżeństwo miałoby się opierać na czymś innym?

- Stan, zasada fifty-fifty w małżeństwie się nie sprawdza - odpowiedziałem. - Poczucie, że coś ci się należy lub ktoś jest ci coś winien, tylko sprzyja buntowi w każdym z was.

- Nie jestem pewien, co pan ma na myśli, doktorze Thurman. Mówi pan, że jeśli kocham Julie, nie zasługuję na wzajemną miłość? - zareagował Stan, przyjmując charakterystyczną dla siebie obronną postawę.

- Tak właśnie sądzę. Nie ma w małżeństwie takiego prawa, żeby otrzymać coś w zamian za to, co oferujemy.

- Czemu więc ktokolwiek przy zdrowych zmysłach chciałby cokolwiek w małżeństwie dawać? - dopytywał się Stan.

- Bo tak trzeba.

- Słucham? - Stana prawie zatkało. - Pan żartuje, prawda?

- Skądże - zapewniłem go. - Sugeruję tylko, że trzeba słuchać się nawzajem, pomagać sobie i pracować dla siebie bez żadnego wy-

raźnego powodu, ponieważ takie postępowanie jest dojrzałe i zdrowe. Popatrzcie, co się stało, jeśli tak nie postępowaliście: staliście się zgorzkniali i mściwi.

Natura ludzka buntuje się w sytuacji, gdy inni chcą, mają prawo do tego, byśmy wszystko dla nich robili. Nie lubimy, gdy odczuwamy brak szacunku w stosunku do siebie. Buntujemy się, by pokazać, że nie będziemy robili tego, czego chcą od nas inni. Odpowiedź jest dziecinna, ale typowa.

Oboje pokazaliście osobistą, własną wersję napadów złego humoru i oboje przegraliście. Stawiajcie dalej żądania lub czujcie, że macie prawo „do czegoś za coś", a zobaczycie, jak ucierpią na tym wasze wzajemne stosunki. Tylko układ sto procent na sto procent naprawdę się sprawdza - taki układ, w którym oboje partnerzy postępują z miłością, bez względu na to, czy otrzymują cokolwiek w zamian, czy nie.

- A co będzie, jeśli druga osoba nie postąpi tak samo? - naciskał Stan. - Czy nie zachwieje to małżeństwem?

- Może się tak stać. Ale czy będzie to gorsze od sytuacji, w której już się znaleźliście? Małżeństwa, które reprezentują postawę pozbawioną roszczeń, są zwykle stabilne. Kiedy oboje małżonkowie postępują właściwie bez poczucia, że mają prawo do wzajemności, wtedy zwykle małżeństwo ma solidne podstawy. Przyjęcie postawy pozbawionej roszczeń sprzyja zdrowiu emocjonalnemu, współpracy i wzajemnemu szacunkowi. Małżeństwa oparte na formule „coś za coś" są od początku skazane na niepowodzenie. Nigdy się nie sprawdzają! - oświadczyłem niewzruszenie, zdając sobie sprawę, jak stanowczo i sucho to brzmi.

-Więc mówi pan, że większość naszych małżeńskich problemów wynika z poczucia, że należy się nam uwaga drugiej osoby, jej miłość, pomoc... - podsumowała Julie. - Nasze małżeństwo jest zagrożone, ponieważ czujemy, że mamy prawo oczekiwać tego od drugiej osoby, tak naprawdę nie mając tego prawa. A ponieważ takie mamy podejście do drugiej osoby, kończymy na wzajemnym buntowaniu się przeciw sobie.

- Sądzę, że jest to jeden z najbardziej krytycznych elementów, z powodu których wasze małżeństwo znalazło się w kłopotach - odpowiedziałem.

Po raz pierwszy ktoś poprosił Julie i Stana, by przyjrzeli się problemowi poczucia, że mają do czegoś prawo w swoim małżeństwie. Ta nowa koncepcja okazała się początkowo trudna do przyjęcia. Postępowali w dalszym ciągu w myśl wzorca „zrobiłem to dla ciebie, więc ty powinnaś zrobić to dla mnie", ale w miarę upływu czasu w ich sposobie bycia zaczęły zachodzić drobne zmiany. W końcu zrozumieli, że nie należy im się miłość, szacunek, lojalność i pomoc drugiej osoby. Ta prawda pomogła docenić im to, co druga osoba wniosła do ich małżeństwa. Wyczuli, że to małżeństwo można uratować i wzbogacić. Stopniowo coraz mniej buntowali się przeciwko sobie. Roszczeniowe myślenie prawie zniszczyło ich związek; myślenie pozbawione roszczeń pomogło im go uleczyć.

Poczucie, że i ty masz do czegoś prawo

Jak często masz do czynienia z poczuciem, że coś ci się należy? Ja dosyć często. Odczuwam owe „zasłużyłem sobie" nawet częściej niż chciałbym się do tego przyznać. Widzę problem nawet w drobnych rzeczach. Kiedy przytrzymuję komuś drzwi, oczekuję słowa „dziękuję" i wpadam w zły humor, gdy go nie usłyszę. W małżeństwie łapię się na myśleniu: Holly jest mi winna „to i to", ponieważ zrobiłem dla niej „to i to". Nawet z dziećmi postępuję podobnie. Gdy kosztuje mnie wiele wysiłku przygotowanie dla nich specjalnego dnia, bywa, że czasami myślę: Dobra, dzieciaki, jesteście mi winne odpowiednie zachowanie i dozgonną wdzięczność za to, że jestem takim wspaniałym tatą. (Niestety, one myślą: Jesteśmy tak cholernie bystre, że dla taty to musi być prawdziwy przywilej spędzić dzień z tak czarującymi dziećmi jak my. Jesteśmy odpowiedzialni za większość radości w życiu tego dorosłego chłopca. Naprawdę wiele nam zawdzięcza).

Bolesna prawda brzmi, że na tej planecie do niczego nie mamy prawa. Nie mamy prawa do edukacji, mieszkania, opieki zdrowotnej, miast

wolnych od przestępczości, nieskażonego świata, miłości, życzliwości, sprawiedliwości czy do pomocy. Nie mamy nawet zagwarantowanego miejsca w niebie. Nie należy nam się dobrze płatna praca, zdrowe dzieci lub podziękowanie za dobrze wykonaną pracę. Wspaniałe jest pragnienie tych rzeczy. Jeszcze wspanialsze jest ich zrealizowanie. Jeśli nam się zdarzą, naprawdę jesteśmy szczęściarzami i powinniśmy to docenić. Jeśli nie, czujemy się głęboko rozczarowani.

Poczucie, że ma się do czegoś prawo, to postawa samolubna i arogancka, która rodzi zgorzknienie i urazę w ludziach myślących w taki sposób. Odstrasza od nas tych, którzy nie lubią być tak traktowani. Zanim przejdziesz do następnego rozdziału, poświęć chwilę, by sprawdzić swoje skłonności do poczucia, że masz do czegoś prawo. Czy uległeś takiemu sposobowi myślenia? Do kogo lub do czego żywisz podobne odczucia? Jaki ma to wpływ na twoje stosunki z otoczeniem?

Czy jesteś skłonny pozbyć się postawy i uczuć związanych z poczuciem, że masz do czegoś prawo, obojętnie w którą stronę byłyby one skierowane? Mam nadzieję, że ten rozdział pomoże ci rozpoznać twoją potrzebę zmian na tym polu i że się na nie zdecydujesz.

Praca nad sobą

Wymyśliłem dla ciebie quiz (nie ma naukowego charakteru, przed chwilą go wymyśliłem, nie zweryfikowałem, czy sprawdza to, co powinien). Przy każdym z piętnastu stwierdzeń zaznacz cyfrę od 1 do 7, która ocenia twoje indywidualne odczucia związane z tym stwierdzeniem. Odpowiadaj uczciwie, tak jak myślisz, a nie tak, jak myślisz, że powinieneś myśleć. Unikaj stosowania liczby 4, jeśli tylko to możliwe.

Quiz „ mam prawo "

Odpowiedz na stwierdzenia, stosując następującą skalę:

1	2	3	4	5	6	7
zupełnie się nie zgadzam			trochę się zgadzam, a trochę nie			całkowicie się zgadzam

1. Zasługuję na szacunek innych.
2. Żądam dobrej obsługi w restauracji.
3. Moi najbliżsi przyjaciele winni mi są lojalność.
4. Oczekuję od innych sprawiedliwości.
5. Należy mi się dobrze płatna praca, stosowna do moich kompetencji.
6. Ludzie powinni traktować mnie tak, jak ja ich traktuję.
7. Kiedy zrobię coś miłego dla kogoś, stwierdzam w duchu, że oczekuję od niego tego samego.
8. Zasługuję na „dziękuję", gdy przytrzymam komuś drzwi lub wpuszczę przed siebie, jadąc w korku.
9. Ludzie powinni wysłuchać tego, co mam do powiedzenia.
10. Często czuję, że „coś mi się należy" za to, co zrobiłem dla innych.
11. Inni mówią mi, że żądam za wiele.
12. Ogólnie rzecz biorąc, zasługuję na dobre życie.
13. Mam prawo do „życia, wolności i pogoni za szczęściem".
14. Wściekam się w duchu, kiedy inni nie robią dla mnie tego, co powinni.
15. Moje dzieci winne mi są współpracę i posłuszeństwo za całe moje poświęcenie dla nich.

Dodaj uzyskane punkty, by otrzymać ogólny wynik. Jeśli zebrałeś od 15 do 44 punktów, masz niski poziom myślenia roszczeniowego. To znaczy, że nie czujesz, iż masz do czegokolwiek prawo, lub że należy ci się coś od ludzi i życia. Jeśli tak jest, to prawdopodobnie nie masz skłonności, by czuć się zgorzkniały lub dotknięty, kiedy nie otrzymujesz tego, czego pragnąłeś. Jeśli uzyskałeś od 45 do 74 punktów, masz średni poziom myślenia roszczeniowego. Oznacza to, że masz tendencję do odczuwania, że coś ci się należy, i prawdopodobnie doznajesz wiele goryczy i urazy, gdy sprawy układają się nie po twojej myśli. Jeśli zebrałeś od 75 do 105 punktów, masz wysoki poziom myślenia roszczeniowego. Oznacza to, że często czujesz, iż pewne rzeczy należą ci się od ludzi i życia, i wiąże się to prawdopodobnie z dużą dozą goryczy i urazy w twojej duszy. Oznacza to także, że potrzebujesz pomocy.

Chciałbym, abyś zanotował w swoim dzienniku te rzeczy, do których czujesz się uprawniony, i wstępnie przyjął ustalenie, że nie masz do nich prawa, tylko wspaniale jest ich pragnąć. Pozwól, że pokażę ci, co mam na myśli:

Nie należy mi się miłość małżonka, ale świetnie jest jej pragnąć.
Nie należy mi się dobrze płatna praca, ale dobrze jest pragnąć takiej.
Nie należy mi się dobre zdrowie, ale nie ma nic złego w pragnieniu go.
Nie zasługuję na uznanie, gdy zrobię coś miłego dla kogoś, ale mogę tego pragnąć.
Nie muszę mieć posłusznych dzieci, ale mogę pragnąć, by takie były.
Nie mam prawa do bycia szczęśliwym, ale nie ma nic złego w pragnieniu bycia szczęśliwym.

McDonalds się mylił - nie zasługujesz na dzisiejszą przerwę. Nie zasługujesz w ogóle na przerwę. Ale mam nadzieję, że chcesz przerwy i zrobisz ją, jeśli będziesz tego potrzebował. Zrozumienie tej różnicy jest niezmiernie ważne w osiągnięciu emocjonalnego i duchowego zdrowia.

16

Emocjonalny ból jest dobry

Więcej nauczy cię dziesięć dni męczarni
niż dziesięć dni zadowolenia.

MERLE SHAIN

W rozdziale 12 rozpatrywaliśmy wartość bezpośredniego zmierzenia się z problemami, bez względu na to, czy są one spowodowane zawirowaniami w relacjach z innymi, kłopotami finansowymi czy niszczącymi nas nałogami. Dowiedzieliśmy się, że podobna sytuacja wyzwala w nas walkę, podejmowanie wysiłku, a to właśnie - a nie nagroda - liczy się naprawdę.

Teraz, gdy możesz pozwolić sobie, by ta wiedza stała się częścią twojego nowego sposobu myślenia, chcę przenieść ten sposób rozumowania na inny poziom. Chcę spróbować przekonać cię, że emocjonalne cierpienie ma wartość.

Nikt nie pragnie odczuwać emocjonalnego bólu i często płaczem okupujemy cierpienia. Czasami gorzko narzekamy, gdy jesteśmy w depresji, odczuwamy zaniepokojenie, złość lub czujemy się winni. Rzadko, jeśli w ogóle kiedykolwiek, widzimy zbawczą stronę emocjonalnego bólu. Większość z nas jest pewna, że nie ma on żadnej „dobrej" strony. Chcę spróbować cię przekonać, że emocjonalny ból pełni bardzo ważną funkcję w naszym życiu. Byś się o tym przekonał, zabiorę cię do mojego domu.

Mamy zainstalowane w różnych punktach domu detektory dymu. Nie znam wszystkich mechanizmów ich funkcjonowania, ale wiem, że działają. Gdyby podczas naszego snu wybuchł pożar, detektory wyczułyby dym i zaalarmowały nas w porę. Słysząc alarm, mielibyśmy możliwość ugaszenia pożaru lub opuszczenia domu. Bez detektorów pożar nie zostałby wykryty podczas naszego snu i rozprzestrzenił się tak, że zanim byśmy sobie uświadomili, co się dzieje, byłoby zbyt późno ujść z domu z życiem.

Poważnie wątpię, by ktokolwiek przy zdrowych zmysłach, obudzony przez alarm detektora o godzinie drugiej w nocy, powiedział: „Cholerny wykrywacz dymu. Oby się nie był włączył!". Byłby to szczyt głupoty. Powiedzielibyśmy raczej: „Chwała Bogu za ten alarm. Ocaliliśmy siebie i nasz dom, dzięki temu, że zadziałał!". Chociaż nie uszczęśliwiałby nas sam fakt pożaru domu, bylibyśmy zadowoleni, że alarm nas o tym powiadomił.

„Alarm przeciwpożarowy " duszy

My, ludzie, mamy podobny system alarmowy zainstalowany w naszych duszach. Kiedy dusza ma psychologiczny problem, włącza się „wykrywacz dymu" pod postacią emocjonalnego bólu, takiego jak: wina, poczucie krzywdy, złość, depresja i niepokój. W pewnym sensie nasz ból emocjonalny jest sygnałem alarmowym, informującym nas o tym, że coś niepokojącego dzieje się w naszym wnętrzu. Usiłuje ostrzec nas, że coś wymaga naszej uwagi. Jeśli nie zajmiemy się psychicznym „pożarem", który kazał się włączyć emocjom, dusza dozna poważniejszych zniszczeń. Bywa, że nasze dusze są w tak złym stanie, iż tracimy poczucie, kim jesteśmy.

W takim wypadku ból emocjonalny jest czymś dobrym. To sygnał ostrzegawczy uświadamiający nam, że istnieje wewnętrzny problem, i motywujący nas do zmierzenia się z nim w danym momencie, tak by później nie rozwinął się w dużo poważniejszą sprawę.

Niestety, wielu z nas, słysząc włączający się emocjonalny alarm, ignoruje go. Możemy czuć depresję przez wiele dni, miesięcy, nawet lat, a zachowujemy się tak, jakby wszystko było w porządku. Możemy wpadać we wściekłość przy drobniejszych kłopotach i wciąż ignorować takie zachowanie, chociaż czujemy, że to sygnał ostrzegawczy, iż nie wszystko jest w porządku. Możemy czuć się ciągle niespokojni, a postępować tak, jakby nic to nie znaczyło. Przez cały czas nasze emocje próbują powiedzieć nam o czymś, a my na to nie zważamy. Wielu z nas nie doznawałoby większych niż trzeba zniszczeń duszy, gdyby uważniej słuchało swoich emocji.

Czasami nie tylko ignorujemy nasz emocjonalny ból; zmuszamy go, by minął dzięki lekarstwom. Bywa, że przeciwdziałamy bólowi, robiąc rzeczy, które powodują natychmiastową przyjemność, sprawiającą, że bólu nie czujemy. Spójrzmy, na przykład, na osobę niespokojną. Zamiast zastanowić się nad indywidualnymi problemami, które spowodowały niepokój, wybiera alkohol, objada się lub używa narkotyków, by zabić ból. W rzeczywistości, sięgając po te - sprawiające przyjemność - środki, czujemy się natychmiast lepiej, ale nie zajmujemy się tym, co jest powodem niepokoju. Ostatecznie możemy skończyć z dwoma poważnymi problemami: pierwotnym, który powodował niepokój, i z nałogiem.

Wracając do naszej analogii, poszukiwanie natychmiastowej ulgi od emocjonalnego bólu przez zastosowanie zastępczych lekarstw jest jak podejście do wykrywacza dymu, gdy się włączył, i odcięcie przewodów. Hałas ustaje. Zastanawiam się, czy takie nie jest właśnie zadanie nałogów - uśmierzenie bólu. Ale unikanie bólu w ten sposób jest dziesięć razy gorsze. To prosta droga do zrujnowania naszego życia przez nałogi.

Wydaje mi się to zadziwiające, że martwy przedmiot, taki jak samochód, czasem ma więcej zdrowego rozsądku niż człowiek. W nowym, markowym samochodzie wmontowany jest komputerowy system zabezpieczeń. Jeśli spada poziom oleju, zapala się na desce rozdzielczej czerwona lampka. To samo się dzieje, gdy zmniejsza się ilość benzyny, płynu w chłodnicy i płynu hamulcowego. Samochód wyczuwa zbli-

żający się problem, wysyła więc ostrzegawczy sygnał, że coś trzeba z tym zrobić. Gdy zareagujemy na ostrzeżenie, życie samochodu zostanie przedłużone o wiele lat. Jeśli nie - samochód przedwcześnie się zepsuje.

Ból emocjonalny funkcjonuje w podobny sposób. Sygnalizuje nam, że potrzebna jest pomoc: zredukowanie stresującej pracy, więcej fizycznych ćwiczeń, zmiana sposobu myślenia, więcej snu, dawanie sobie rady z poczuciem krzywdy itd. Jeśli uwzględnimy te ostrzeżenia i będziemy troszczyć się o siebie, tak samo dobrze jak o nasz samochód, będziemy dłużej i intensywniej cieszyć się życiem.

Kiedy włącza się alarm

Keith pasuje do opisu człowieka, który zignorował emocjonalne sygnały ostrzegawcze. Walczył całe swoje życie z przygniatającym poczuciem gniewu i wstydu, ale nie pozwolił, by te uczucia ostrzegły go, że potrzebuje pomocy. Tak więc Keith nie stawił czoła bolesnym problemom wewnętrznym, które krzyczały o pomoc, i w rezultacie zniszczył swoje małżeństwo i stracił kochającą żonę. Nie kontrolował gniewu, a jego żona czuła się zagrożona nagłymi wybuchami złości. Dla bezpieczeństwa zdecydowała się w końcu odejść.

Keith czuł się złamany tym, co się stało. Przyszedł po radę, by uporządkować sprawy.

- Wiem, że mój gniew zmusił ją do odejścia, ale po prostu nie umiałem znieść tego, w jaki sposób robiła różne rzeczy - wyznał mi Keith. - Denerwowało mnie to bezgranicznie!

- Na przykład, co pana denerwowało? - spytałem.

- Sądzę, że największą irytację wzbudzało we mnie to, że gromadziła różne śmieci. Wszędzie, w całym domu było mnóstwo rzeczy. Doprowadzało mnie to do szału, kiedy wracałem do domu i widziałem piętrzący się bałagan. Czasami przy niej wybuchałem.

- Czy kiedykolwiek zastanowił się pan, o czym mówi panu ten gniew? - spytałem.

- Mówi mi gniew? Co pan ma na myśli?

- Wydaje mi się, że bolesne emocje są dla nas sygnałem, że dzieje się z nami coś złego. Pański gniew dawał panu sygnał, który pan zignorował - wytłumaczyłem.

- Nigdy nie myślałem o tym w ten sposób. Chociaż mój gniew nie wydawał się znakiem. Był bardziej reakcją na coś frustrującego.

- W naturalny sposób postrzegamy nasze emocje raczej jako wyraz uczuć wobec innych, a nie wobec siebie. Czy rozumie pan, o czym mówię?

Keith rozważał przez chwilę moje słowa.

- Tak, pod pewnym względem to ma sens. Wiem, że kiedy jestem zły, czuję, iż w ten sposób daję wyraz temu, jak beznadziejna jest osoba, na którą się wściekam. Czy to ma pan na myśli?

Wyglądał na zdziwionego, kiedy aprobująco pokiwałem głową.

- Tak. Myślał pan, że gniew skierowany był przeciwko pana żonie, gdy tymczasem dotyczył pana osoby. Ten gniew próbował ostrzec pana przed problemami wewnętrznymi. Zdaje się, że nie skorzystał pan z ostrzeżenia, co spowodowało powstanie w pana życiu poważniejszych kłopotów.

- Wie pan, kiedy byłem w wojsku, pracowałem przy radarze. To, o czym pan mówi, ma związek z wykorzystaniem zmiennego zasięgu w celu rozszyfrowania planów wroga, zanim podejdzie bliżej. Bez radaru zostalibyśmy zniszczeni. Z radarem mogliśmy zareagować właściwie i zmniejszyć straty.

- To dobre porównanie. Emocje - nawet w najmniejszej dawce - często próbują nas ostrzec, że jakaś część naszego wewnętrznego „ja" ma kłopoty i należy się nimi zająć. Tak rozumiane emocje są dla nas wyjątkowo przydatne, a nawet bardzo dobre.

- Nigdy nie myślałem, by nazwać mój gniew czymś dobrym, ale rozumiem pański punkt widzenia. Gdybym mógł używać go jako leku, a nie wyrzucać z siebie złość, oszczędziłbym sobie wiele kłopotów - zdecydował.

- Można się nauczyć korzystać w ten sposób ze swoich emocji - zachęciłem go. - Musi pan ćwiczyć. Właśnie teraz nauczył się pan innego spojrzenia na swoje emocje. Lepsze radzenie sobie z uczuciami wymaga czasu i wysiłku.

Keith zobaczył swoje emocje - nie tylko gniew, ale także strach, radość, depresję i krzywdę - w nowym świetle. Przeżył ciężki czas, by zaakceptować swoje cierpienie i użyć go jako lekarstwa na to, co działo się w jego psychice. Keith wychował się w czasach, kiedy poczucie krzywdy było dowodem słabości i w ogóle nie wolno było go odczuwać. Nauczył się jednak, że nawet krzywda może być uczuciem, które chce wskazać mu poważniejsze kwestie, którym trzeba sprostać.

Keith nauczył się zwracać uwagę na typ odczuwanych przez siebie emocji jako sposób oceniania poziomu stresu i wyzwań, z którymi miał się zmierzyć w swoim życiu. Nauczył się rozpoznawać znaki.

Wyłapywanie znaków

Maury Wills z zespołu Dodgers z Los Angeles był jednym z największych bejsbolistów. Pewnego wieczoru, po tym jak Maury zaliczył swoją setną bazę w tym sezonie, komentator telewizyjny przeprowadzał z nim wywiad. Dziennikarz zwrócił uwagę, że Maury jest silny, zwinny i szybki. Spytał zawodnika, czy w tym tkwi sekret zdobywania baz.

- Te cechy są pomocne - powiedział Maury - ale prawdziwy sekret to doskonalenie sztuki rozszyfrowywania znaków.

- Co to takiego?- spytał prowadzący.

- Stawiam sobie za cel pilne obserwowanie zawodników przeciwnej drużyny - odpowiedział Maury. - Każdy człowiek ma system specjalnych chwytów i nawyków, a ja staram się ich nauczyć. Zwykle one wysyłają mi sygnał o tym, co dany zawodnik ma zamiar zrobić.

- Sygnał? - spytał prowadzący.

- Tak. Na przykład jest rzucający, który ma zwyczaj poprawiania daszka swojej czapki, zanim spróbuje wykopać mnie z bazy. Inny bejsbolista robi dwa kroki w bok, kiedy robi wyrzut, jeśli ma to być rzut autowy i wrzut do drugiej bazy. Mnóstwo takich znaków i gestów to sygnały, na podstawie których orientuję się, kiedy mogę bezpiecznie zdobyć bazę. Jeśli dobrze obserwuję znaki, nigdy nie mam problemów ze zdobyciem bazy.

Tak jak Maury Wills został ostrzeżony dzięki „sygnałom" wysyłanym przez jego przeciwników, podobnie ludzie, tacy jak mój pacjent Keith, nauczyli się rozpoznawać przesyłane emocjonalne wiadomości. Kiedy pacjent może przejść od spojrzenia na emocjonalny ból jako problem do pozytywnego jego potraktowania, jest na drodze do zdrowia i dojrzałości, które uczynią jego życie lepszym.

Ból jako bodziec

Kolejny powód, dla którego emocjonalne problemy są dobre, ma związek z prostym faktem, że ból często motywuje ludzi do zmian. Zmiana jest przykra i najczęściej wolimy nic nie zmieniać, póki nie musimy tego robić. Bolesne emocje nierzadko służą nam jako owe „muszę". Wiesz, o czym mówię, jeśli kiedykolwiek byłeś tak nieszczęśliwy, że zrobiłbyś prawie wszystko, by przerwać cierpienie. Dwoma największymi bodźcami wydają się nieszczęście i pożądanie. Emocjonalny ból jest często „nieszczęściem", które motywuje nas do zmiany istniejącego status quo.

Widzę oczywistość tej prawdy, gdy udzielam porad. Większość moich pacjentów przychodzi po pomoc, ponieważ poziom bólu jest tak wysoki, że „albo musieli przyjść tu po pomoc, albo nie wytrzymaliby tego". Skłonność do czekania, aż sprawy ułożą się tak źle, że pozostaje już tylko „albo coś zrobić, albo umrzeć", jest bardzo niefortunna. Myśląc perspektywicznie, można by uniknąć większości nieszczęść. To

tak jak z osobą, która wygrywa kilka funtów, ale nie chce spróbować, by tych kilka funtów urosło do sumy dwudziestu lub trzydziestu. Mały problem urasta do ogromnych rozmiarów, ponieważ ludzie nie uznają początkowych, małych dawek bólu za bodziec do działania.

Istnieje ważna medyczna paralela do tego, czym zajmuję się w tym rozdziale. Wszyscy to przechodziliśmy. Czasami rozwija się u nas gorączka i wtedy idziemy do lekarza, by stwierdził, co ją spowodowało. Niepokój wywołany przez temperaturę nie tylko ostrzega nas, że coś złego się dzieje z organizmem, ale także motywuje nas do poszukania przyczyny.

Ostatnio cierpiałem na dotkliwy ból gardła, jeden z tych, przy których połykanie wstrząsa całym twoim ciałem. Zwykle ignorowałem te bolesne symptomy, starałem się być twardzielem i przechodzić chorobę. Ale w tym wypadku ból stawał się coraz dokuczliwszy. Obolałe gardło było jednocześnie znakiem i bodźcem do zrobienia czegoś. Poszedłem do lekarza rodzinnego i dowiedziałem się, że mam jednocześnie bronchit i zapalenie gardła. Lekarz zaordynował antybiotyk i po paru dniach poczułem się lepiej.

A co by się stało, gdyby moje gardło nie rozbolało mnie, a ból nie stał się silniejszy? Nie wiedziałbym, że coś wewnątrz mnie jest „chore". Choroba mogłaby się rozwinąć. Ból gardła, z powodu którego cierpiałem i na który narzekałem, okazał się „błogosławieństwem". Powiedział mi: „Hej, Thurman, masz problem, będzie cię to bolało, póki nie doprowadzisz tego do porządku".

W idealnym świecie nigdy nie będziesz miał żadnych medycznych symptomów, ponieważ nie będzie wirusów i bakterii. W realnym świecie istnieją jedne i drugie. Podobnie, w idealnym świecie nie uświadczysz nigdy depresji, niepokoju, gniewu, smutku lub bólu, ponieważ nie będzie problemów, które mogłyby wywołać takie emocje. W realnym świecie jednak doświadczamy emocjonalnego bólu. Jakkolwiek dziwnie to może brzmieć, jestem przekonany, że to błogosławiony ból.

Ostatnim przykładem tego, o czym mówię w tym rozdziale, może być historia Kate Jackson, ciemnowłosej aktorki, która grała główną rolę w takich telewizyjnych filmach jak *The Rookies, Aniołki Charliego* i *Strach na wróble i pani King.*

Patrząc na Kate Jackson, można by przypuszczać, że miała świat u stóp. Odniosła sukces (trzy hitowe telewizyjne seriale); była ładna (jej twarz widniała na tysiącach okładek magazynów); była bogata (jej rezydencja w Beverly Hills kosztowała 2,4 miliona dolarów); i była sławna (dostawała mnóstwo maili od wielbicieli). Jednakże psychicznie stała się kłębkiem nerwów. Ignorowała sygnały, które przesyłały jej emocje i ciało. Wybuchała złością popadała w apatię, nie wierzyła we własne siły.

Chociaż znaki ostrzegały ją, że jest w niebezpiecznym stanie, pracowała dalej, robiła karierę, forsowała się do granic możliwości. Aż nagle pewnej nocy Kate doświadczyła czegoś dziwnego. W koszmarze nocnym miała straszne problemy zdrowotne. Przyśniło się jej, że cierpi na raka piersi.

- Wiem, że brzmi to niewiarygodnie - opowiadała Kate dziennikarzowi magazynu „Redbook" (kwiecień 1991) - ale tak właśnie się stało. Wierzę, że ciało mówi do nas i musimy go słuchać!

Kate poszła do kliniki i poddała się badaniu mammograficznemu. Zgodnie z przypuszczeniami, w lewej piersi znajdowała się złośliwa narośl. Została usunięta chirurgicznie w 1987 roku. Seria zdarzeń spowodowała, że Kate musiała przewartościować swoje życie. Próbowała więcej spać i mniej pracować, ale oczekiwania ze strony hitowych programów telewizyjnych znowu się na niej odbiły. Wkrótce wróciła do stresującego trybu życia, który wiodła wcześniej. We wrześniu 1989 roku rak znowu zaatakował lewą pierś. Kate musiała przejść częściową mastektomię, a potem rekonstrukcję plastyczną piersi.

- Bałam się - mówiła. - Byłam sparaliżowana. Myślałam: Dlaczego ja? Byłam wściekła.

Potrzeba było drugiego ataku raka, by przekonać Kate Jackson, że ignorowanie emocjonalnych i fizycznych symptomów to zła decyzja. Aktorka doprowadziła natychmiast do zmiany sytuacji. Sprzedała swój elegancki dom w Kalifornii i przeprowadziła się na spokojną 125-akrową farmę w Wirginii. Zaczęła codziennie ćwiczyć. Zmieniła dietę na owocową rybną i zbożową- wyeliminowała tłuszcze, konserwy i papierosy. Zaaplikowała sobie także całonocną dawkę snu.

- Nie chcę tego niepokoju, z którym kiedyś żyłam - mówiła Kate. - Dlatego przeprowadziłam się do Wirginii. Nie chcę stresu. Nie potrzebuję tego wszystkiego.

Nie wszystkich nas stać, by dbać o siebie tak jak Kate Jackson, ale możemy się uczyć na jej przykładzie. Następnym razem, gdy zechcesz spojrzeć na emocjonalny (lub fizyczny) ból jak na coś złego, pomyśl, że w ten sposób rozum daje ci znać, że powinieneś dbać o zdrowie. Ostrzega cię, że coś wewnątrz pracuje na twoją niekorzyść. Inne myślenie oznacza nieodebranie sygnału. Nie zignoruj tego, że włączył się twój sygnał alarmowy!

Praca nad sobą

Zastosuj wiedzę zdobytą w tym rozdziale do ćwiczeń, mających na celu sprawdzenie siebie samego. Procedura jest prosta, ale rezultaty mogą być istotne.

Znajdź czas i miejsce, kiedy będziesz sam ze swoim dziennikiem. Napisz na górze strony „Emocjonalny ból jest dobry". Następnie podziel stronę na dwie kolumny. Na górze lewej kolumny napisz „Bolesne emocjonalnie wydarzenia". Na górze prawej kolumny napisz „O czym mówił mi mój ból".

Teraz pomyśl o sytuacjach ze swojego życia, które były lub są bolesne (w przeszłości lub obecnie). Wpisz je do lewej kolumny. Przy każdej sytuacji napisz w prawej kolumnie, na co wskazywał twój emocjonalny ból. Pozwól, bym podał ci kilka przykładów ze swego życia, by pomóc ci rozpocząć:

Emocjonalny ból jest dobry

Bolesne emocjonalnie wydarzenia	O czym mówił mi mój ból
1. Uczucie samotności, kiedy pracowałem przez rok na Uniwersytecie w Tennessee jako kierownik bursy.	1. „Nie jest dobrze, kiedy człowiek jest sam". Byłem samotny, nie mając do towarzystwa ani bliskich przyjaciół, ani dziewczyny. Brak bliskich, serdecznych związków wyraża się w poczuciu osamotnienia.
2. Uczucie niepokoju związane z przeprowadzką mojej rodziny do Austin po sześciu latach wygodnego życia w Dallas.	2. Mnóstwo niepewności związanej z zainwestowaniem w nową pracę i decyzją o kupnie nowego domu. Mój niepokój próbował mi powiedzieć, że obawiam się złego obrotu spraw i niepotrzebnego narażenia rodziny na złą sytuację.
3. Uczucie wielkiego smutku po śmierci mamy. Zmarła nagle w wieku pięćdziesięciu siedmiu lat.	3. Byłem w bliskich relacjach z mamą i jej śmierć pozostawiła „pustkę" w moim życiu. Kiedy doświadczamy jakiejkolwiek straty, w rezultacie czujemy smutek i przygnębienie.
4. Uczucie złości, kiedy ktoś wjechał w mój zderzak i wyzwał mnie, zanim odjechał pospiesznie.	4. Człowiek postępujący w ten sposób okazuje wobec nas lekceważenie. Złość oznacza, że okazano nam brak szacunku. W tym wypadku mój gniew informował mnie, że nie lubię być traktowany nieuprzejmie (a któż lubi?).

Powyższe przykłady z mojego życia powinny pozwolić ci lepiej zrozumieć, czego od ciebie oczekuję. Chciałem ci pomóc, byś zaczął traktować bolesne emocje jak sygnały, że coś istotnego właśnie zachodzi w twoim życiu, a nie traktował je z rozdrażnieniem i zdenerwowaniem. Wykorzystaj to zadanie, aby pomyśleć o swoich wcześniejszych bolesnych sytuacjach i staraj się wyobrazić „sygnał" przesłany przez emocjonalny ból.

Drugim zadaniem jest - w tym momencie - spojrzenie z tej perspektywy na swoje życie. Jakie odczuwasz bolesne emocje i co ci próbują zasygnalizować? Daj sobie czas, by przemyśleć, czy jesteś obecnie przygnębiony, zły, zraniony lub niespokojny, i sprawdź, czy umiesz połączyć te emocje z możliwym wewnętrznym problemem.

Podstawowa kwestia brzmi: pragnę, byś zaczął doceniać fakt - a nawet był wdzięczny za jego zaistnienie - że jeśli masz problemy z duszą, twój emocjonalny ból da ci o tym znać. Ostrzeże cię przed kłopotami, będzie bodźcem do zastanowienia, jaki to rodzaj problemów, i do ich rozwiązania.

Emocjonalny ból jest dobry! Uwierz w to!

17

Kiedyś umrzesz

Blada śmierć przyjdzie i zastuka tak samo
do drzwi chaty biedaka, jak
i do wrót królewskiego pałacu.

HORACY

Niewiele prawd może zadziałać na nas z taką siłą, jak to jedno ostrzeżenie: kiedyś umrzesz. Śmierć czeka za rogiem na każdego z nas. Jak ujął to dr Irvin Yalom w swojej książce *Existential Psychotherapy* (Psychoterapia egzystencjalna): „Najbardziej oczywistą, najłatwiejszą do zrozumienia ostateczną sprawą jest śmierć. Istniejemy teraz, ale któregoś dnia nadejdzie koniec. Przyjdzie śmierć i nie ma od niej żadnej ucieczki. To straszna prawda, która wzbudza w nas śmiertelne przerażenie"[1].

Śmierć może być „straszną prawdą", ale jest to prawda, która może nas pobudzić do pełniejszego życia, jeśli na to pozwolimy. Nie próbuję trenować tutaj na tobie pozytywnego myślenia i zmuszać cię, byś postrzegał śmierć jako absolutnie wspaniałą i cudowną rzecz. Jednakże

[1] Irwin Yalom, *Existential Psychotherapy*, Basic Books, Nowy Jork 1980, s. 8.

mam nadzieję, że mocno wpoję ci przekonanie, że zobaczenie śmierci takiej, jaka jest, może korzystnie zmienić twój sposób życia.

Śmierć jest ostatecznym ograniczeniem nałożonym na życie. Dr Dennis Hensley w swojej książce *How to Manage Your Time* (Jak zarządzać swoim czasem) przedstawia sposoby, jakie ludzie od wieków stosowali, by przedłużyć czas dany nam na ziemi; jednak śmierć zawsze wygrywała i to w zadziwiająco przewidywalny sposób:

> Wszyscy mamy zagwarantowany koniec. Nikt nigdy nie pokonał systemu. Właściwie Biblia dokładnie mówi nam, ile mamy czasu, nim nastąpi koniec: „to lat siedemdziesiąt lub, gdy jesteśmy mocni, osiemdziesiąt" (Ps 90,10). Warto zauważyć, że chociaż obliczenie to zostało zapisane trzy tysiąclecia temu, nie zmieniło się. Po trzydziestu wiekach postępu w medycynie, edukacji, nauce i życiu społecznym, badania przeprowadzane co roku przez towarzystwa ubezpieczeniowe wskazują że średnia wieku waha się od siedemdziesięciu do siedemdziesięciu pięciu lat. Każdy moment życia jest wartościowy. Nagle czas mija, mija na zawsze. Nie możesz go kupić, przekupić, pożyczyć, nawet wymodlić. Stracony czas jest utracony na zawsze[2].

Zmierzamy w kierunku zagwarantowanego końca, czy nam się to podoba, czy nie, w kierunku ostatecznego punktu, za którym nasz czas tutaj na ziemi się skończy. Ograniczenie śmiercią, które odciska się na życiu, czyni nasz czas drogocennym. Jeśli uznamy, że nasz czas na ziemi jest określony, dostarczy to nam motywacji, by wieść wartościowe życie. Ze względu na realność śmierci jesteśmy zmuszeni postrzegać istnienie jako coś cennego, zatem musimy żyć właściwie.

Zanim ze zbytnią pewnością siebie stwierdzisz, że jesteś już świadomy czasu i prowadzisz wartościowe życie, pozwól, bym podzielił się z tobą kilkoma danymi statystycznymi. Jeśli śpisz osiem godzin, spędzasz mniej więcej 122 dni w roku na spaniu. Jeśli każdego dnia

[2] Dennis E. Hensley, *How to Manage Your Time,* Warner Press, Anderson, Indianapolis 1989, s. v.

przeznaczasz godzinę na każdy posiłek: śniadanie, lunch, obiad, kolację, poświęcasz tym czynnościom 46 dni w roku. Spanie i jedzenie razem kosztuje cię połowę każdego roku twojego życia. Dodaj do tego czas, który zabiera ci droga do pracy i z powrotem, płacenie rachunków i zajmowanie się innymi związanymi z egzystencją sprawami, a zobaczysz, ile faktycznie czasu niezauważalnie ci się wymyka.

W wypadku tej odrobiny czasu, który nam zostaje, by uczynić życie wartościowym, zbyt wielu z nas zachowuje tylko pozory i osiąga niewiele trwałych wartości. Żyjemy tak, jakby dany nam był cały czas tego świata, kiedy faktycznie nasz czas na ziemi jest krótki. Rzeczywiście „dzisiaj jesteśmy tutaj, jutro odejdziemy", co czyni cenną każdą sekundę.

Kiedyś słyszałem historię człowieka, który przejeżdżał przez sad. Zobaczył farmera, unoszącego swoje świnie wysoko do gałęzi tak, by mogły jeść jabłka. Mężczyzna zatrzymał samochód, wysiadł i podszedł do farmera. „Przepraszam - powiedział - ale czy nie jest to okropnie czasochłonne zajęcie?" Farmer spojrzał na mężczyznę, wzruszył ramionami i odparł: „I co z tego? Czym jest czas dla świni?". Chwilami zastanawiam się, czy zbyt wielu ludzi nie jest tak ślepych jak ten farmer, gdy trzeba określić strefy, w których trwonią czas.

Czas w twoim życiu

To, że określenie limitu czasowego jakiejś czynności często czyni ją wartościowszą uświadomiłem sobie jasno i wyraźnie podczas wakacji. Moja żona Holly i ja odbyliśmy podróż na Jamajkę przed urodzinami naszego trzeciego dziecka, Kelly. (Były to wakacje z gatunku: „lepiej zabawmy się teraz, kiedy jeszcze możemy"). Będąc tam, zdecydowałem się wypożyczyć skuter wodny, czego nigdy wcześniej nie robiłem. Hotel zażądał trzydzieści pięć dolarów za pół godziny przejażdżki. Wydawało mi się, że to drogo, ale zapłaciłem.

Z limitem trzydziestu minut wiszącym mi nad głową, czerpałem tyle przyjemności z przejażdżki, ile się tylko dało. Pływałem z prędkością 347 mil na godzinę (OK, trochę przesadzam), opryskiwałem turystów na plaży, najeżdżałem na innych użytkowników skuterów, a nawet specjalnie spadałem ze skutera wiele razy, tylko po to, by poczuć większe podniecenie. Chciałem mieć pewność, że zrobiłem wszystko, by ten czas był wart pieniędzy, które za niego zapłaciłem.

Jednak podczas przejażdżki zerkałem na zegarek, wiedząc, że mój czas minie stosunkowo szybko. Wiedziałem, że chłopcy wypożyczający sprzęt zaczną kiwać, bym wrócił do brzegu, jak tylko minie trzydziesta minuta. Ten przymus czasowy spowodował, że próbowałem z każdej sekundy jazdy wycisnąć tyle przyjemności, ile tylko było możliwe.

Przypuśćmy, że podczas załatwiania spraw meldunkowych w hotelu powiedziano by mi, że jako milionowy klient, który dokonał rezerwacji, w nagrodę otrzymuję nielimitowany czas korzystania ze skutera wodnego podczas pobytu na Jamajce. Czy sądzisz, że w takiej sytuacji jazda na skuterze tyle by dla mnie znaczyła? Czy dzięki możliwości korzystania z niego bez ograniczeń czasowych, przejażdżki zyskałyby na wartości? Nie, na pewno nie. Gdyby hotel pozwolił mi jeździć, kiedy zechcę i ile zechcę, nie sprawiłoby mi to tyle radości.

Jestem przekonany, że te same realia odnoszą się do życia. Dysponujesz określonym czasem do przeżycia. Któregoś dnia, nie wiesz, kiedy, twój czas upłynie i ktoś „kiwnie, byś wrócił na brzeg". Twoja przejażdżka się skończy. Jeśli rozumiesz to i doceniasz, będziesz żył z mocą i pasją. Nie zmarnujesz nawet sekundy z danego ci tutaj czasu.

Pomyśl przez chwilę o innej alternatywie. Czy możesz sobie wyobrazić, jakbyś przeżył swoje życie, gdybyś miał tu na ziemi żyć wiecznie? Powiedzmy, budzisz się jutro rano, wiedząc, że jako istota ludzka spędzisz wieczność na ziemi. Jakbyś żył? Czy wiadomość ta wywołałaby w tobie większe podniecenie i większy entuzjazm do życia? Myślę, że większość z nas trwałaby w letargu. Co więcej, myślę, że większość z nas przeżywa życie w letargu, wiedząc, że trwa ono tylko siedemdziesiąt lat!

Ci spośród nas, którzy naprawdę uznali i uwzględnili kwestię istnienia życiowego limitu, podejmą wysiłek, by mieć najlepszą „przejażdżkę", jaka tylko jest możliwa. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, by w pełni doświadczyć życia, i docenimy wszystkie jego wspaniałości, które są dostępne podczas pobytu tutaj. Jeśli ujrzenie śmierci w jej rzeczywistym kształcie da nam motywację do wykorzystania naszego czasu do maksimum, to fakt, że kiedyś umrzemy, jest pozytywny.

Dlaczego wiedziemy tak nudne życie?

W porządku, zaakceptujemy śmierć jako ważny czynnik motywacyjny do przeżycia lepszego życia. Ale rodzi to poważne pytanie: dlaczego ludzie nie mają silniejszej motywacji, by ich życie było pełniejsze, jeśli wiedzą, że ich dni są policzone? A dokładniej: dlaczego tak wielu ludzi snuje się ze smutkiem po świecie lub wypełnia życie nic nieznaczącymi działaniami, jeśli wiedzą, że czas ucieka? Hej, stawmy temu czoło. Życie to nie próba generalna - to rzeczywistość. Światło, kamera, akcja! Graj, przyjacielu! To jest twoje życie. Masz główną rolę. Dostaniesz Oscara lub odejdziesz w zapomnienie. Wybór należy do ciebie.

Zatem dlaczego wszyscy nie chcą walczyć o Oscara? Jestem pewien, że istnieje wiele powodów. Jednym z nich może być tak wielki strach przed śmiercią, że ludzie zrobią wszystko, by uniknąć stanięcia z nią twarzą w twarz. Podobnie jak dzieci, które zakrywają sobie rękoma uszy i powtarzają: „Nie słucham, nie słucham, nie słucham", niektórzy zakrywają oczy i mówią: „Nie spotkam śmierci, nie spotkam śmierci, nie spotkam śmierci". Im bardziej jesteśmy przerażeni realnością śmierci, tym bardziej będziemy się skupiać na „robieniu takich rzeczy", byśmy o niej nie musieli myśleć.

Woody Allen zauważył kiedyś: „Nie boję się śmierci. Po prostu nie chcę być tam, kiedy to się stanie". Wielu z nas czuje tak samo.

Ale śmierć czeka na nas. Tak, jak już wspomniałem, zamiast zmierzyć się z nią, odurzamy się w ten lub inny sposób. Niektórzy starają się ją ignorować poprzez zajęcia, inni próbują uciec od niej przez bieżące zaspokojenie. Niektórzy chcą ją odwlec; jeszcze inni próbują śmierć przechytrzyć. Jednak nic nie działa. Śmierć zawsze przychodzi.

Przez wiele lat moim sposobem na uniknięcie śmierci (i próbę udoskonalenia chwiejnego poczucia własnej godności) był pracoholizm. Myślałem, że śmierć nie będzie miała dostępu do mojej świadomości, kiedy będę nieustannie zajęty. Tak więc byłem ustawicznie zajęty. Może postępujesz podobnie lub stosujesz inne metody, by uciec od tej „strasznej prawdy". Ale coś ci powiem: twoja ucieczka nie okaże się skuteczniejsza od mojej. Śmierć wciąż czeka. Efektem nieprzyjmowania jej do wiadomości jako realnego faktu jest często niespełnione życie.

Kiedy śmierć staje się realna

Czasami potrzeba wielkiego przebudzenia, jakim jest możliwość utraty życia własnego lub tych, których kochamy, by zrozumieć, jak cenne jest życie. Ile razy słyszałeś, że ktoś był bliski śmierci i wykorzystał to doświadczenie niczym trampolinę do bardziej znaczącego i zadowalającego życia? Człowiek może otrzeć się o śmierć w wypadku lotniczym i - poprzez tak spotęgowane spotkanie ze śmiercią - zaczyna pełniej doceniać i smakować życie. Kobieta może się dowiedzieć, że ma złośliwy nowotwór, ale - dzięki udanej operacji - przeżyje. Potem rezygnuje z pracy urzędniczki i zostaje nauczycielką, gdyż dochodzi do wniosku, że praca ta daje jej większą satysfakcję. Zbuntowany nastolatek uczestniczy w strasznym wypadku samochodowym, ale wychodzi z niego cało; potem z nowym poczuciem wartości życia angażuje się w działania w swojej szkole i prace społeczne.

Może się zdarzyć, że nasza niechęć do zaakceptowania śmierci w normalnych warunkach, w sytuacji doświadczenia bliskości śmierci, a nawet w chwilach osobistych kryzysów, spowoduje zmianę stylu życia. Te momenty często prowokują nas do zrewidowania naszych poglądów na temat życia. W „dużym zbliżeniu" widzimy wszystko wyraźniej i dokonujemy ponownej jego oceny.

Amerykański pisarz Jack London przeszedł przez takie doświadczenie. Mając nadzieję, że trafi na żyłę złota i wróci do domu jako bogaty człowiek, podróżował do Jukonu. Zaryzykował, ale złota nie było. Kiedy nadeszła zima, London nie mógł wyjechać z powodu ogromnych śniegów. Spędził cztery miesiące w chacie, często samotnie, czekając na wiosenną odwilż. Miał wiele czasu, by przemyśleć swoje pozbawione planu życie. Był ostrygowym piratem w San Francisco, łowcą fok na wybrzeżach Japonii i Rosji, robotnikiem, włóczęgą, uciekinierem ze szkoły. Zaczęło go dręczyć, że chociaż ciągle coś robił, to jednak nie dokonał w swoim życiu niczego znaczącego.

Tej wiosny Jack London wyjechał z Kanady, wrócił do domu, skończył szkołę i spędził semestr na Uniwersytecie w Kalifornii. Potem całą swoją energię skoncentrował na zostaniu pisarzem. W ciągu następnych osiemnastu lat London napisał 190 opowiadań, 22 powieści, 5 sztuk teatralnych, 28 poematów i ponad 200 artykułów w gazetach. Został pierwszą osobą w historii, która zarobiła ponad milion dolarów wyłącznie na pisaniu.

Gdy poproszono go, by określił, co było bodźcem do tak wielkiego pisarskiego sukcesu, Jack London powiedział, że kiedy został uwięziony na Jukonie, wypracował credo, które - jak przysiągł - towarzyszyło mu przez resztę życia. Brzmiało ono: „Lepiej, żebym był wspaniałym meteorem, którego każdy atom otacza imponująca poświata, niż śpiącą, niezmienną planetą Właściwym obowiązkiem człowieka jest żyć, nie wyłącznie istnieć. Nie zmarnuję moich dni, próbując je przedłużać. Skorzystam z danego mi czasu". Jack London poznał realność śmierci, więc w pełni wykorzystał każdy swój dzień.

Zadziwiające, prawda? Jack London zaczynał jako uciekinier ze szkoły bez grosza przy duszy, a skończył jako jeden z najsławniej-

szych pisarzy na świecie, ponieważ został zmuszony do uświadomienia sobie, że jego dni na ziemi są policzone i że je marnował. I robił to przez osiemnaście lat. Cztery samotne miesiące śnieżnej „śmierci" w zamian za osiemnaście lat niekwestionowanego sukcesu to nie jest zła wymiana.

Twoje prywatne przebudzenie

Poruszający film *Przebudzenie*, w którym główne role grają Robert De Niro i Robin Williams, opowiada historię lekarza, który podaje pacjentom lek nowej generacji, by wybudzić ich ze śpiączki. De Niro gra rolę mężczyzny, który zapadł w śpiączkę, mając dwadzieścia lat, a odzyskał świadomość w wieku lat czterdziestu. Kiedy bohater w pełni zdaje sobie sprawę, co się zdarzyło w jego życiu, gwałtownie stara się nadrobić stracony czas. Czyta książki, chodzi na tańce, uprawia sporty, a nawet znajduje dziewczynę.

Ludzie oglądający film mogą doświadczać sprzecznych emocji: z jednej strony są zachwyceni tym, że bohater znowu czuje się dobrze i jest tak podekscytowany życiem; z drugiej strony nie jest im łatwo, ponieważ ich własne życie pozostało daleko za nimi, podobnie jak życie tego mężczyzny - tylko oni nie znajdowali się w stanie śpiączki!

Czasami zastanawiam się, czy dla większości z nas nie byłoby dobrze otrzeć się o śmierć lub przejść przez doświadczenie Ripa Van Winkle'a, by doznać osobistego przebudzenia. Rozważmy: Russel Noyes podaje w czasopiśmie „Psychiatria", że z dwustu osób, które były bliskie śmierci, 23 proc. uważa, iż ciężkie przejście pomogło im odkryć sens życia[3]. Zrozumiały, jak krótkie i cenne jest życie, i wiedza ta dodała smaku ich egzystencji. Twierdzą także, że lepiej postrzegają

[3] Russel Noyes, „Attitude Changes Following Near Death Experiences", „Psychiatry", za I. Yalom, *Existential Psychotherapy,* s. 34.

swoje najbliższe otoczenie, stąd ich pozytywne emocjonalne reakcje na wszystkie żywe istoty. Nauczyły się żyć chwilą i smakować czas. Rozwinęły w sobie pragnienie, by cieszyć się życiem tak bardzo, jak to tylko jest możliwe, zanim będzie za późno.

To odkrycie pokrywa się z pracą psychiatry Irvina Yaloma, dotyczącą ludzi chorujących na nieuleczalny nowotwór. Yalom odnotował, że skoro pacjenci raz zaakceptowali fakt, że ich życie szybko zbliża się do końca, nastąpiły znaczące zmiany w priorytetach i zachowaniu, zgodnie z poniższymi zasadami:

- Zmiana życiowych priorytetów, powierzchowne traktowanie rzeczy błahych.
- Poczucie wolności; umiejętność odmawiania wykonywania rzeczy, których się nie chce robić.
- Wzmożone odczuwanie życia w danej chwili, a nie odkładanie dobrych rzeczy na później, na czas emerytury lub inny wyznaczony moment.
- Wyraźne docenianie zasadniczych życiowych zdarzeń: zmieniających się pór roku, świeżej bryzy, jesiennych liści zmieniających kolor, radości z wakacji.
- Głębsze porozumienie z kochanymi osobami.
- Mniej interpersonalnych lęków, mniejsza obawa przed odmową i większa gotowość podejmowania ryzyka[4].

Przykro przyznać, że większość z nas musi otrzeć się o śmierć lub być umierająca, żeby zacząć doceniać życie. Naprawdę nie wiemy, co posiadamy, dopóki tego prawie nie stracimy. Trafnie to ujmuje Norman Cousins: „Śmierć nie jest największą stratą w życiu. Największą stratą jest to, co umiera w nas za naszego życia".

Krótkie opowiadanie Tołstoja *Śmierć Iwana Iljicza* prezentuje różnice między przejściem przez życie i faktycznie pełnym życiem. Iwan Iljicz jest zgorzkniałym, złym facetem. Zachorował na raka i bardzo

[4]1. Yalom, *Existential Psychotherapy,* s. 35.

cierpi. Kiedy udaje mu się przetrwać własną agonię, dochodzi do konkluzji, która zmienia jego dalsze życie: podle umiera, ponieważ podle żył. Zrozumienie tej prawdy prowadzi do innego widzenia świata przez Iwana. Dokonuje on radykalnych zmian w swojej osobowości i w swoim stylu życia. Zaczyna postrzegać istnienie jako wartość i stara się wykorzystać do maksimum czas, który mu pozostał.

Nieuchronność śmierci może dostarczyć nam motywacji, by przejść przez życie z większą pasją. Świadomość, że czeka nas śmierć, może popchnąć nas do lepszego spędzenia naszych dni. Jeśli dobrze przeżyjemy życie, śmierć straci swoje żądło. Leonardo da Vinci ujął to w taki sposób: „Tak jak dobrze przeżyty dzień przynosi szczęśliwy sen, tak dobre życie przynosi szczęśliwą śmierć".

Kiedyś umrzesz. To pewne. Ważne jest: Jak żyjesz?

Praca nad sobą

Ponieważ zbliżamy się do końca rozdziału, przeprowadzę cię przez działanie, które może dać motywację do życia w czasie, który ci pozostał. Nim to nastąpi, przypomnę klasyczne opowiadanie Karola Dickensa *Opowieść wigilijna.* Jego bohater Ebenezer Scrooge spędził swoje samolubne życie w skąpstwie i w samotności. Troszczył się tylko o gromadzenie pieniędzy.

W pewną wigilię zdarzyło się coś niezwykłego: Scrooge'a odwiedziły trzy duchy. Jeden duch zmusił go, by przypomniał sobie przeszłość i to, że kiedyś miał dobrych przyjaciół i miłość pięknej młodej kobiety. Jego chciwość sprawiła jednak, że go opuścili.

Drugi duch kazał Scrooge'owi spojrzeć na teraźniejszość. Dzięki temu zobaczył głodujące dzieci, przepracowanych robotników i pozbawionych środków do życia żebraków, obok których przechodził obojętnie każdego dnia w drodze do pracy. Ujrzał rodzinę swego pracownika Boba Cratchita. Młodszy syn Boba, Tiny Tim, umierał, gdyż

rodzina nie miała pieniędzy, by zapewnić mu właściwe leczenie. Gdyby Scrooge kiedykolwiek okazał odrobinę zainteresowania, znałby sytuację. Był jednak zawsze zbyt zajęty liczeniem złota i przeglądaniem ksiąg rachunkowych.

Trzeci duch pokazał Scrooge'owi niedaleką przyszłość. Umarł nie tylko Tiny Tim, ale również Scrooge. Po jego śmierci ludzie splądrowali dom, a jego samego wyszydzili okrutnie. Śmierć Scrooge'a uradowała wszystkich, nikt nie położył kwiatów na jego grobie.

Oczywiście, całe zdarzenie przeraziło starego Ebenezera. Zrozumiał, że zmarnował swoje życie, zamienił je na nic nieznaczące, samolubne i samotne działania.

Jak wiadomo, opowieść ma szczęśliwe zakończenie. Scrooge otrzymał drugą szansę. Pozwolono mu żyć dalej. Ruszył natychmiast do pracy, by nadrobić stracony czas. Kupił jedzenie biednym; wsparł potrzebujących; złożył wizytę w domu siostrzeńca i podwoił pensję Boba Cratchita. Owa zmiana charakteru uczyniła z niego „wesołego uczniaka". Pozostaje wrażenie, że Scrooge prawdopodobnie żył pełniej przez ostatnie lata niż w ciągu sześćdziesięciu wcześniejszych.

Chcę, byś przeszedł przez podobne doświadczenie. W swoim dzienniku zapisz dzisiejszą datę. Zanotuj kilka dokonań ze swego życia, takich jak „ukończenie szkoły", „dwa lata w wojsku", „jedenaście lat małżeństwa", „wychowanie dwojga wspaniałych dzieci", „wybór na diakona", „zdobycie czterech tenisowych trofeów", „całkowita przeróbka mustanga 1965", „zostanie kierownikiem sklepu w 1992 roku". Zapisz wszystko, z czego jesteś dumny, a co osiągnąłeś do tej pory.

Następnie opuścić jedną linię i wpisz datę, która wypadnie dokładnie za rok. Poniżej tej daty wpisz trzy lub cztery rzeczy, których wykonanie do tego czasu znacznie wzbogaciłoby twoje życie. Możesz zanotować: „wziąć udział w seminarium na temat zarządzania pieniędzmi", „przeczytać całą Biblię", „mieć mały sklepik z biżuterią", „zdobyć dobrą pozycję społeczną", „zacieśnić stosunki z bliskim przyjacielem". Uznaj to za swoje cele na nadchodzący rok.

W ten sam sposób zapisz datę, która wypadnie za pięć, dziesięć i dwadzieścia lat. Popuść wodze fantazji. Co chciałbyś robić, jaki chciałbyś być, czego doświadczyć, nauczyć się, w czym wziąć udział, co zobaczyć i czego spróbować przez te lata?

W końcu, podobnie jak Scrooge, spróbuj przeskoczyć (w wyobraźni) do końca swego życia. Jak będą cię pamiętać ludzie po twojej śmierci? Co znajdzie się w twoim nekrologu? Co będzie można o tobie wyczytać w artykule w *Who's who*? Zanotuj marzenia i cele na liście, na przykład: „byłem kochającym małżonkiem", „zostałem milionerem", „zasiadałem w Kongresie", „napisałem najlepiej sprzedającą się powieść", „wynalazłem lekarstwo na AIDS", „zdobyłem tytuł Nauczyciela Roku", „odwiedziłem dwadzieścia państw", „odkryłem rzadkie archeologiczne wykopalisko". Spisz swoje największe ambicje.

Oto twój dar nie do przecenienia: żyjesz dalej. Masz coś wartościowszego od złota - życie! Masz czas - czas, by zrealizować swoje cele i spełnić marzenia. Tak, pewnego dnia umrzesz. Od tej bolesnej prawdy nie ma ucieczki. Ale dziś: światła, kamera, akcja! Wyjdź na scenę i daj z siebie wszystko. Posiadasz dar życia, by wykorzystać go w sposób znaczący i pełny. Z tym, co masz w sobie - niech to będzie strzał w dziesiątkę.

Pamiętaj, blada śmierć zastuka do twoich drzwi. Żyj!

18

Czy istnieje ostateczne źródło prawdy?

Nie zgub nigdy z pola widzenia jednej rzeczy -prawdy; bo chociaż stracisz opinię wśród ludzi, poprowadzi cię ona do tronu Boga.

HORACE MANN

Mam nadzieję, że do tej pory zdołałem cię przekonać, że kłamstwa, w które wierzysz, niszczą twoje życie emocjonalne, serdeczne stosunki z innymi i bliskość z Bogiem. Wiara umożliwia ci ich posiadanie.

Pozostaje odpowiedzieć na ważne pytanie: czy istnieje ostateczne źródło prawdy? Carl Gustaw Jung, jeden z twórców współczesnej psychologii, doszedł do sedna sprawy, kiedy spytał: „Jesteśmy związani z czymś nieskończonym, czyż nie? To jest istotne życiowe pytanie".

Zgadzam się z Jungiem - najważniejsze pytanie, jakie możemy zadać, dotyczy kwestii istnienia nieskończonego bytu. Jeśli istnieje, znaleźliśmy autorytet w kwestii prawdy i nie musimy więcej szukać. Jeśli nie, sprawa pozostaje otwarta i należy rozważyć każdą wersję „prawdy".

Czy jest jakaś nieskończona istota - ostateczny autorytet w kwestii prawdy? Chciałbym udzielić ci własnej odpowiedzi na to pytanie, zabierając cię do mojego gabinetu.

Skąd pochodzi prawda?

Czy pamiętasz mojego pacjenta Billa z rozdziału 7? Kiedy pierwszy raz ci go przedstawiłem, walczył z porażką w pracy, poczuciem winy z powodu sposobu, w jaki pokierował sprawą syna, i frustracją, wynikającą z tego, że żona wywierała na niego presję, by kupił nowy dom. Usiłowałem pomóc Billowi uporać się z problemami, zachęcając go, by odnalazł i zastosował miarę prawdy do każdej nękającej go sytuacji.

Bill pracował bardzo ciężko, by poradzić sobie z dotarciem do prawdy. Pewne prawdy były wyjątkowo ważne na drodze zmierzenia się z problemem. Rozmawialiśmy często o prawdzie mówiącej, że „błądzić jest rzeczą ludzką". Chciałem pomóc mu zaakceptować to, że popełnianie błędów w każdej z życiowych ról: pracownika, małżonka i rodzica, jest nieuniknione i nie ma powodu do samopotępienia. Poświęciliśmy wiele spotkań prawdzie: „nic nie musisz", by Bill uporał się z fałszywym wyobrażeniem, że musi robić to, czego oczekują od niego inni, na przykład kupić nowy domu w momencie, o którym wie, że jest nieodpowiedni na taką decyzję. Rozważaliśmy także prawdę: „nie możesz zadowolić wszystkich", by udało mu się pokonać niszczącą gotowość dogadzania wszystkim. W końcu pracowaliśmy też nad prawdą, że „nie ma róży bez kolców", by Bill nauczył się zmagać z problemami z podniesionym czołem bez względu na cenę, a nie uciekał od nich z nadzieją, że same znikną. Bill włożył wiele czasu i energii w pracę nad samym sobą i pojawiły się jej rezultaty. Był spokojniejszy, bardziej zadowolony, pewniejszy siebie, a jego relacje z współpracownikami, z żoną i synem znacznie się poprawiły.

Kiedy nasza wspólna praca zbliżała się do końca, skierowaliśmy z Billem naszą uwagę na temat tego rozdziału. Oto, jak to wyglądało:

- Doktorze Thurman, czuję, że uczyniłem ogromny postęp w radzeniu sobie. Moje problemy nie zniknęły, ale jestem mniej skłonny wszystkich zadawalać, bardziej realistycznie podchodzę do kwestii popełniania błędów i czuję się wolny od uczucia, że muszę coś robić

dlatego, że inni mnie do tego namawiają. Doceniłem również to, że aby zdarzyło się coś dobrego, muszę stawić czoło problemom i być gotowy na trudy.

- Pracował pan ciężko, by zmierzyć się z prawdą i zastosować ją w swoim życiu. Pańskie wysiłki się opłaciły. Nie mógłbym być szczęśliwszy z postępu, jaki pan osiągnął.

- Jednak wciąż coś nie daje mi spokoju.

- Co takiego?

- Pan i ja pilnie studiowaliśmy prawdę i nie ma wątpliwości, że to pomogło. Ale poza zdrowym rozsądkiem i poleganiem na takich ludziach jak pan, skąd mogę naprawdę wiedzieć, co jest prawdą?

- To dobre pytanie. W pewnym momencie i ja zmagałem się z tą samą kwestią.

- I jak ją pan rozwiązał?

- Wiem, że oczekuje się, by psycholog pozostawił swoje osobiste przekonania za drzwiami gabinetu, ale chcę szczerze i wprost odpowiedzieć na pana pytanie.

- Świetnie. Ciekaw jestem, co pan sądzi.

- Zrozumiałem w jakimś momencie, że ani moje intelektualne możliwości, ani niczyje inne nie wystarczą, by odpowiedzieć na pytanie, co jest prawdą. To, co ludzie nazywają „prawdą", za bardzo zmienia się na przestrzeni lat, podobnie jak moje własne wyobrażenie prawdy. Pięćset lat temu najtęższe umysły sądziły, że ziemia jest płaska. Tak więc inteligentni ludzie nie są tak doskonale inteligentni. Właściwie, są całkiem niedoskonale inteligentni.

- Nie ufa pan w kompetencje ludzi w zakresie określania wyznaczników prawdy?

- Nie, niezupełnie. Ludzie nie dowiedli, że dobrze pojmują prawdę. Jeśli chcielibyśmy zaufać ludzkiej inteligencji i rozumowi jako sposobom dowiadywania się, czym jest prawda, musimy przyznać, że często bywają one zawodne. Czasami okropnie zawodne. Najgorsze zło popełnione przez rodzaj ludzki zostało uczynione w imię tego, co ludzie uważali za „prawdę". Tak więc nie mogę całkowicie wierzyć sobie i innym, że znają prawdę.

- Komu pan wierzy?
- Bogu.
- Tak po prostu?
- Tak po prostu.

Czy jest dowód na istnienie Boga?

- Dlaczego? Chodzi mi o to, skąd pan wie, że On istnieje i może pomóc w kwestii prawdy?

- Są trzy główne powody, dla których wierzę w Jego istnienie. Najbardziej podstawowy to wszechświat sam w sobie i my, żyjący w nim. Nie sądzę, by świat sam się stworzył, a ludzie pojawili się na nim z jakiejś pierwotnej, chemicznej magmy.

- Trudno panu uwierzyć w to, co mówią naukowcy o genezie życia i o powstaniu wszechświata.

- Trudno. Naukowcy często zmieniają zdanie i czasami nie zgadzają się ze sobą w tych kwestiach. Zastanawiam się, czy sami wierzą w swoje teorie. Wygląda to tak, jakby nie chcieli przyznać, że Bóg istnieje, więc proponują różne tłumaczenia spraw bez Niego. O ile wiem, niektóre z ich wyjaśnień istnienia wszechświata i pojawienia się człowieka wymagają więcej wiary niż potrzeba jej do zaakceptowania istnienia Boga.

- Nie ufa pan ich motywacjom - odrzekł Bill tonem przypominającym coraz bardziej ton psychologa.

- Nie ufam. Przede wszystkim wierzę, że wszechświat i my sami zaświadczamy o istnieniu ze wszech miar inteligentnego bytu, który powołał wszystko do życia. Proszę pozwolić mi posłużyć się analogią. Jeśli uczęszczam na kurs gry w golfa, wiem, że ktoś musiał to stworzyć. Nie zjawiło się to magicznie na skutek jakiegoś „wielkiego bum" czy czegokolwiek innego. Uroda tego miejsca, sposób jego zaprojektowania świadczy, że stał za tym ktoś inteligentny i kreatywny. Podobnie

jest z ludźmi. Piękno, z jakim zostaliśmy stworzeni, pomysł naszej wewnętrznej konstrukcji, sposób, w jaki pracują razem wszystkie nasze członki, wskazują na wybitnie uzdolnionego i twórczego projektanta. Na tej podstawie twierdzę, że Bóg istnieje.

- Powiedział pan, że są „powody", dla których wierzy pan w istnienie Boga. Jakie są te pozostałe?

- Ukazał się nam.

- Co pan ma na myśli?

- To, że Bóg przyszedł do nas. Ukazał się na naszej planecie.

- Chrystus, tak?

- Tak. Bóg nie tylko stworzył naszą planetę, ale zechciał objawić się nam pod postacią Jezusa Chrystusa, by dowieść swego istnienia.

- Skąd pan wie, że Chrystus był Bogiem, a nie po prostu ważną osobą?

- Mieliśmy wielu wspaniałych ludzi w naszej historii, którzy powiedzieli mnóstwo wartościowych rzeczy o naszym życiu. Chrystus był inny.

- Na czym to polegało?

- Nie twierdził, że wie wiele na temat prawdy. Twierdził, że jest prawdą.

- Zrównał siebie z prawdą? - spytał Bill.

- Tak. Nie rozgraniczał siebie od prawdy. To twierdzenie uczyniło z Niego albo największego obłąkanego, albo - jak sam mówił - Boga w ludzkiej postaci.

- A może był szalony? Ostatecznie, to tylko jedno pompatyczne stwierdzenie.

- Nie, jeśli to jest prawda, a w wypadku Chrystusa wierzę, że to prawda. Sądzę, że dowiódł swego twierdzenia na mnóstwo sposobów.

- Jak?

- Po pierwsze, wiódł idealne moralnie życie. Samo to czyni Go innym. Nikomu wcześniej ani później się to nie udało. Po drugie, uczynił wiele cudów w czasie swej obecności na ziemi. Trzydzieści pięć z nich zostało opisanych w Biblii. Żadna ludzka istota nie dokonała takich rzeczy.

- Na przykład chodzenie po wodzie, przemiana wody w wino i przywrócenie wzroku niewidomemu?

- Właśnie. Czynienie cudów również odróżnia Go od innych i jestem przekonany, że uzasadnia Jego twierdzenie. Ale uczynił coś bardziej cudownego od czynienia cudów. Zmartwychwstał, co wcześniej przepowiedział. Nie znam nikogo, komu by się to udało osiągnąć.

- Ani ja. Zatem mówi pan, że nie tylko stwierdził, że jest Bogiem, ale także to udowodnił?

- Tak. Dla mnie wszystko, co uczynił, stanowi imponujące podsumowanie tytułu Boga, do którego pretendował.

- Powiedział pan o trzech powodach determinujących pana wiarę w istnienie Boga. Jaki jest trzeci powód?

- Zmienia życie.

- Co ma pan na myśli?

- Widziałem ludzi, którzy znacząco się zmienili, gdy uwierzyli w Chrystusa. To współczesny cud, który Chrystus wciąż czyni, chociaż nie ma Go już tutaj fizycznie, w ludzkim ciele. Chrystus powoduje zmiany w ludzkim życiu, to prawdziwy cud. Widziałem alkoholików, którzy przestali pić, narkomanów, którzy zerwali z nałogiem, ludzi samolubnych, którzy nauczyli się dbać o innych, i ludzi strachliwych, którzy stali się odważni dzięki oddaniu się Chrystusowi. Moje życie zmieniło się pod wpływem wiary w Chrystusa w sposób, który przekracza moją zdolność rozumienia.

- Czy nie ma w tym wiele religijnego hokus-pokus? Skąd pan wie, że ludzie wierzący w Chrystusa nie zmienili się z jakichś innych powodów? Skąd ta pewność, że stało się to, bo uwierzyli w Chrystusa?

- Nie mogę kategorycznie dowieść, że zmiany te nie były spowodowane siłą wiary lub innymi czynnikami, ale to, co widziałem, patrząc na zmiany w życiu moim i innych ludzi, mówi mi o ponadnaturalnej sile sprawczej, nie wyłącznie o ludzkich wysiłkach.

- Pokłada pan wielkie zaufanie w Chrystusie i w tym, co mówi On o prawdzie?

- Nie, nie pokładam wielkiego zaufania w Chrystusie. Pokładam w Nim całe moje zaufanie. Chrystus jest punktem odniesienia w moim

życiu. Właściwie moja wiara w Chrystusa dyktuje mi, jak doradzać ludziom. Podyktowała mi sposób pracy z panem. Moja praca z panem jest oparta na prawdach danych od Boga, prosto z Biblii.

Teologia stosowana

- Chce pan powiedzieć, że nasza wspólna praca opierała się na tym, co mówi Biblia?
- Tak.
- Proszę podać mi kilka przykładów.
- Jedna z podstawowych zasad, według której pracowaliśmy, mówi, że sposób twego myślenia decyduje o twoim zdrowiu i stopniu radzenia sobie w życiu. Biblia pełna jest wypowiedzi o tym Jak ważne jest, by mieć takie samo podejście jak Chrystus: odnawiać nasze umysły, trzymać myśli na uwięzi i nakierowywać umysły na prawdę, a nie kłamstwa. Opowiadał pan sobie mnóstwo kłamstw dotyczących życia i płaci pan za to wysoką emocjonalną cenę. Kiedy dostrzegł pan prawdę i zaczął jej używać do radzenia sobie z problemami, stał się pan zdrowszy pod względem emocjonalnym. Biblia uczy, że prawda czyni ludzi wolnymi i, do pewnego stopnia, udowodnił pan to w swoim życiu.
- Zatem Biblia uczy, że to, w co naprawdę wierzymy, decyduje o tym, kim jesteśmy i jak sobie radzimy w życiu?
- Tak, prawda jest naszym „wewnętrznym" okiem, przez które musimy widzieć życie.
- Co jeszcze w naszej wspólnej pracy pochodziło z Biblii?
- Wszystkie prawdy, których pana nauczyłem, pochodzą z Biblii.
- Żartuje pan!
- Nie żartuję. Na przykład pracowaliśmy nad prawdą „błądzić jest rzeczą ludzką", prawda?
- Tak.
- To nasz, ludzki, sposób wyrażenia tego, o czym mówi Biblia w Liście do Rzymian: „Wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są

chwały Bożej" (Rz 3,23) i w Pierwszym Liście św. Jana Apostoła: „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy" (1 J 1,8). Biblia naucza, że mamy naturalną skłonność do grzechu i niedostrzegania moralnych znaków.

- Zatem Biblia uczy, że wszyscy możemy się pogubić i popełnianie błędów jest nieodłączną częścią ludzkiego istnienia.

- Tak.

- A inne prawdy?

- Przestudiowaliśmy prawdę „nic nie musisz". Biblia mówi o wolnej woli. Uczy, że Bóg dał nam wolną wolę, byśmy robili to, co pragniemy robić - czy jest to dobre, czy złe. Nie musimy robić tego, czego nie pragniemy. Dlatego dążyłem do tego, by zobaczył pan, że nie musi kupować nowego domu, kiedy czuje pan, że nie jest to właściwe. Choć mogło to się nie spodobać żonie. Działał pan tak, jakby był pozbawiony wolnej woli, a ja próbowałem przypomnieć panu o jej istnieniu.

- Przypuszczam, że kolejna prawda, nad którą pracowaliśmy, też pochodzi z Biblii - powiedział Bill.

- Oczywiście. Pracowaliśmy nad tym, że nie może pan wszystkich zadowolić. Biblia pokazuje wyraźnie, że nie jesteśmy tu po to, by zadowalać ludzi, gdy w Liście do Kolosan i Galatów czytamy, że mamy robić wszystko, by zadowolić Boga, a nie ludzi, i że nie możemy tak naprawdę służyć Bogu, jeśli pragniemy ludzkiej akceptacji.

- Co jeszcze ma pan w rękawie?

- Mam ostatnią piłkę, którą chcę panu rzucić.

- Wyobrażam sobie, że ją pan ma. Czekam na rzut.

Ludzki wysiłek to próżny wysiłek

- Ludzkie wysiłki, by w pełni przeniknąć prawdę, z góry skazane są na przegraną. Wiążą się z naszymi ograniczeniami i skłonnością do upadków. Kosztują wyraźną ocenę rzeczywistości. Z drugiej stro-

ny, Bóg nie zna ograniczeń ani upadków. Jest ostatecznym Źródłem wszelkiej prawdy, potrzebujemy Go w naszym życiu, by poznać prawdę. Chce nam pomóc wyobrazić sobie prawdę. Jeśli próbujemy ją zrozumieć w oderwaniu od Boga, myślę, że nasza praca pójdzie na marne.

- Mówi pan, że muszę spojrzeć poważnie na Boga i jeśli próbuję nadawać sens mojemu życiu bez Niego, jestem szalony.

- Bez Boga nie ma żadnej ostatecznej prawdy, żadnej trwałej siły do życia w prawdzie i żadnego wiecznego życia. To nie moje słowa. To słowa Boga.

- Jeśli Bóg jest prawdą, to dlaczego chrześcijanie, którzy twierdzą, że wierzą w Boga, są tak pogubieni jak nikt inny? Pomyślałbym raczej, że z Bogiem pomagającym im poznać prawdę i żyć zgodnie z nią chrześcijanie powinni być najzdrowszą i najbardziej dojrzałą grupą w społeczeństwie.

- Tak to powinno wyglądać, ale chrześcijanie ulegają takiej samej liczbie fałszywych idei i przekonań, co inni, jeśli nie poświęcą się konsekwentnie prawdzie. Powiedzenie, że wierzysz w Boga, i faktyczne słuchanie Go, postępowanie zgodnie z Jego zasadami to dwie różne rzeczy. Zbyt wielu chrześcijan należy do pierwszej grupy, a zbyt mało do drugiej.

- Tak więc na końcu rozważań o kwestii prawdy jest Bóg.

- Bóg jest końcem wszelkich rozważań. To, co z Jego inspiracji ludzie napisali w Biblii, jest Jego sposobem przekazania nam prawd, które musimy znać, by prowadzić sensowne i płodne życie. Chce, byśmy się uczyli, jak mamy żyć.

- To odpowiedź na moje pytanie. Można poznać prawdę, postępując zgodnie z wolą Boga i studiując księgę o prawdzie, którą napisał.

- Tak. I co Pan na to?

- Mam wiele poważnych spraw do przemyślenia.

A co z tobą?

Chcę, żebyś podjął ten sam wysiłek, do którego zmusiłem Billa. Chcę cię sprowokować, byś poważnie zastanowił się nad tym, kto lub co jest twoim źródłem prawdy. Czy polegasz na ludzkich racjach i ludzkim rozumieniu prawdy, czy polegasz na ostatecznym źródle prawdy - Bogu? Jeśli poszukujesz prawdy, jest nią Bóg. Nie poszukuj prawdy w miejscach, które nie mogą cię całkowicie usatysfakcjonować. Nie słuchaj zdrowego rozsądku. Nie słuchaj „ekspertów". Słuchaj Eksperta.

Jeśli już wierzysz w Boga, pozwól, bym cię sprowokował, sugerując, że może nie słuchasz Boga lepiej niż niewierzący. Może wiesz, że Bóg jest prawdą, ale wciąż polegasz na swoich przemyśleniach lub sugestiach innych jako twoim źródle prawdy. Myśli Boga muszą się stać twoimi własnymi, w przeciwnym razie nie staniesz się zdrowszy i dojrzalszy od ludzi niewierzących.

Psalmista napisał: „Drogę wierności obrałem" (Ps 119,30). Tego chcę od ciebie - wybrania drogi prawdy jako podstawy życia. Taki wybór się opłaca - to oczywiste. Ale co ważniejsze, droga prawdy zawiedzie cię do Boga, Źródła wszelkiej prawdy i wiecznego życia. Ta droga zapewnia wszystko - spokój i zadowolenie tutaj na ziemi, bez względu na wszelkie okoliczności, i życie wieczne w niebie, wspanialsze od czegokolwiek, co mogliśmy zyskać. Wybierz drogę prawdy i zdobądź to wszystko.

Praca nad sobą

Zadanie związane z tym rozdziałem może być najważniejsze ze wszystkich. Chcę, byś wziął swój dziennik i odpowiedział na następujące pytanie: Kto jest moim źródłem prawdy?

Jeśli twoja odpowiedź brzmi: Bóg, uczyń kolejny krok i odpowiedz na pytanie: Czy naprawdę wierzę w to, co mówi Bóg? Bądź całkowicie szczery. Otwórz się, by przyjąć do wiadomości istnienie takich obszarów swego życia, które wskazują, że nie wierzysz szczerze w to, co mówi Bóg (niecierpliwość czy znajdziesz pracę, gdy Bóg obiecuje, że wyjdzie na spotkanie „wszystkich potrzeb"; poczucie bezwartościowości, gdy Bóg mówi, że „stworzył mnie tak cudownie"; gromadzenie przedmiotów tu na ziemi, gdy Bóg mówi o „złożeniu bogactw w niebie").

Jeśli twoim źródłem prawdy nie jest Bóg, chcę, byś zrobił następny krok, odpowiadając na pytanie: Dlaczego ufam sobie lub innym ludziom jako moim autorytetom w kwestii prawdy? Bądź szczery, odpowiadając. Jeśli polegasz na sobie jako ostatecznym autorytecie rozstrzygającym o prawdzie, to z jakich powodów możesz sobie ufać? Jeśli to ktoś inny lub grupa osób, to dlaczego im zaufałeś? Co czyni ciebie lub innych wystarczająco błyskotliwymi i mądrymi, by polegać na waszej wiedzy na temat prawdy?

Czy sobie z tego zdajesz sprawę, czy nie, wybór twojego autorytetu w kwestii prawdy jest najważniejszą decyzją, jaką podejmujesz. Wybierz mądrze - twoje życie zależy od tej decyzji.

19

Prawda o Bogu i prawda o tobie

Chrześcijańska prawda to prawda o odkupieniu,
ponieważ wymaga ona nie tylko wiedzy o czymś,
ale także o kimś. To prawda osobista.

HAROLD COOKE PHILLIPS

Mój przyjaciel Gary lubi mi opowiadać o swojej grupie zajmującej się studiami biblijnymi, która co środę umawia się na śniadania. Zawsze za pięć ósma mężczyźni spotykają się, by dyskutować o tym, w jaki sposób Bóg i to, o czym naucza Biblia, odnosi się do ich życia.

Pewnej środy Gary zaczął spotkanie od pytania, które jest zarazem proste i głębokie: Kim jest Bóg?

Odpowiedzi były pasjonujące.

- Myślę o Bogu jako o dobrym facecie - powiedział Art. - Robi wszystko, co może, by nam pomóc, wyciąga nas z kłopotów, kiedy w nie wpadamy, prostuje wszystko.

- Nie, ja postrzegam Boga zupełnie inaczej - wtrącił Jack. - Bóg jest bardzo sprawiedliwy. Chce, by moje życie było czyste. - Po chwili dodał - I jeśli nie spełnię tych standardów, ukarze mnie.

- Nie myślę o Bogu w ten sposób - wyznał Bart. - Postrzegam Go bardziej jako niedzisiejszego starca. Nie zrozumcie mnie źle - wierzę, że On mnie naprawdę kocha, ale jest trochę nie na czasie.

Następnie wypowiedział się Frank.

- Przykro mi to powiedzieć, ale nigdy nie widziałem w Bogu kogoś dobrego i łagodnego - przerwał i wyznał szeptem - w rzeczywistości postrzegam Go bardziej jako małostkowego starca, którego jedynym celem jest pozbawienie mnie jakiejkolwiek radości w życiu.

Swą opinię wygłosili wszyscy oprócz Dave'a, więc Gary zachęcił go:

- Dave, a jaka jest twoja wizja Boga?

Dave siedział w ciszy przez kolejne kilka sekund, a następnie wyznał:

- Bóg jest prawdziwy... wiem to... ale teraz wydaje się, że jest bardzo daleko ode mnie. Czasem czuję się tak, jakby nie dbał o to, co robimy, albo co się dzieje w naszym codziennym życiu. Chciałbym, by był bliżej nas.

Opowiadając tę historię, Gary podzielił się przenikliwą obserwacją.

- Bóg był postrzegany przez każdego z tych mężczyzn w pewnym stopniu w skrzywiony sposób, co negatywnie wpływało na ich życie.

Zgodziłem się z Garym. Każdy z mężczyzn uczestniczących w dyskusji zdawał się myśleć o Bogu w sposób, który mijał się z prawdą o tym, kim On naprawdę jest. Zgodnie z tym, co twierdzili, Bóg chroni ludzi przed problemami, lubi ich karać, nie ma pojęcia o współczesnym świecie, lubi psuć zabawę i jest daleko.

Coś, co było prawdą w odniesieniu do grupy mężczyzn studiujących Biblię, jest również prawdą w odniesieniu do nas wszystkich. Wszyscy mamy trochę zdeformowaną wizję Boga. Tak więc nie wiemy, kim Bóg naprawdę jest. J.I. Packer w swojej klasycznej już książce *Knowing God* (Znając Boga) jasno wykłada, ile kosztuje nieznajomość Boga:

> Dla tych, którzy nie znają Boga, świat staje się dziwnym, zwariowanym, przykrym miejscem, a życie na nim czymś nieprzyjemnym i rozczarowującym. Zignoruj studiowanie Boga, a skażesz się na błądzenie w życiu i chodzenie po omacku z zawiązanymi oczami, nie mając wyobrażenia o kierunku i nie rozumiejąc tego, co cię otacza. W ten sposób możesz zmarnować swoje życie i zgubić swoją duszę[1].

[1] J.I. Packer, *Knowing God*, InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 1973, s. 14-15.

Wierzę, że dla zdrowia psychicznego i duchowego oraz dla świadomości tego, kim jesteśmy, kluczowe znaczenie ma znajomość Boga. W tym rozdziale chcę się zająć obydwiema kwestiami. Po pierwsze, kim jest Bóg? Do kogo tak naprawdę jest podobny? Po drugie, kim my jesteśmy? Do kogo my naprawdę jesteśmy podobni? Wiedza o tym, kim jest Bóg i kim my jesteśmy, jest niezbędna, jeśli chcemy, by nasze życie było płodne. Odrzućmy zatem nasze przesądy, uprzedzenia, stereotypy i martwe punkty i zobaczmy prawdę o Bogu i sobie.

Prawda o Bogu

Żyjemy w świecie, w którym zainteresowanie Bogiem jest bardzo duże. Jednak powszednie wierzy się, że Bóg może być kimkolwiek, kim chcemy, żeby był. Jeśli porozmawiamy o Bogu z pięćdziesięcioma różnymi osobami, prawdopodobnie otrzymamy pięćdziesiąt różnych opisów tego, kim On jest. Pośród różnych obecnych na rynku wizerunków Boga, można wybierać w niemal nieskończonej ich liczbie.

Potrzebujemy prawdziwego Boga, który ujawni się i zostanie rozpoznany, i On taki jest. Ujawnił się, gdy stworzył świat i wszystko, co na nim jest. Stanął w obronie ludzi, kiedy wybrał Żydów jako swój lud, i czynił cuda dla nich i przez nich. Przyjął ludzką postać Chrystusa, kiedy zstąpił na ziemię, by umrzeć za ludzkie grzechy. Bóg ujawnia się dziś przez zmienione życie. Przez to wszystko Bóg zainspirował ludzi do pisania o Nim. Te pisma zebrano dla nas w Biblii i możemy je studiować.

Jeśli chcemy, możemy mieć możliwie wolny od zafałszowań obraz Boga. Ufając temu, co Bóg mówi o sobie samym w Biblii, możemy się dowiedzieć - jakkolwiek w sposób niekompletny - kim On naprawdę jest. Zrozumienie atrybutów Boga może być wspaniałym źródłem pociechy, kiedy znajdujemy się w obliczu kłopotów. Bóg jest Bogiem budzącym grozę. Przyjrzyjmy się pewnym Jego atrybutom, z których każdy może być materiałem na samodzielną książkę.

Bóg jest samoistny

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, że Bóg nie ma początku? On nie został stworzony - On istniał zawsze. Oto modlitwa Mojżesza utrwalona w Księdze Psalmów:

> Zanim góry narodziły się w bólach,
> nim ziemia i świat powstały,
> od wieku na wieki Ty jesteś Bogiem (Ps 90,2).

Jan zaczyna swą ewangelię od podkreślenia, że Jezus (Słowo) był z Bogiem i że Bóg był od początku. Pisze:

> Na początku było Słowo,
> a Słowo było u Boga,
> i Bogiem było Słowo,
> Ono było na początku u Boga,
> Wszystko przez nie się stało,
> a przez Niego nic się nie stało,
> [z tego], co się stało.
> W Nim było życie,
> a życie było światłością ludzi,
> a światłość w ciemności świeci
> i ciemność jej nie ogarnęła (J 1,1-5).

Jesteśmy Bożym stworzeniem, ale Boga nic nie stworzyło. Bóg istniał zawsze, „od zawsze do zawsze". On nie miał żadnego początku i nie będzie miał żadnego końca.

Bóg jest wszechmocny

Bóg może zrobić wszystko, co zechce. Kiedy Biblia określa Boga mianem Wszechmocnego, nie żartuje ani nie rzuca słów na wiatr - On wszystko może. Teolodzy w tym kontekście mówią o Jego omnipo-

tencji. Hiob po okresie walki z Bogiem wyciągnął taki oto wniosek na Jego temat:

> Wiem, że Ty wszystko możesz, co zamyślasz, potrafisz uczynić (Hi 42,2).

Jeśli Bóg chce coś zrobić, może to zrobić. Jeśli chce przemienić wodę w wino, wskrzesić umarłego lub przenieść góry, jest w Jego mocy to uczynić.

Bóg jest obecny równocześnie wszędzie

Czy kiedykolwiek czułeś, że Bóg był zbyt zajęty, by się tobą zająć? Czasami wyczarowujemy w swej wyobraźni długą listę ludzi, z których każdy czeka na swoją kolej, by porozmawiać z Bogiem, i Bóg ma w danej chwili czas tylko dla jednej osoby, ponieważ ma na głowie resztę wszechświata.

Jednak to nie jest tak. Bóg jest wszędzie równocześnie i cały jest w danym miejscu. Teolodzy w tym kontekście mówią o Jego wszechobecności. Nie musisz czekać, aż skończy rozmowę z kimś innym, by mógł ją rozpocząć z tobą. On może zwrócić na ciebie uwagę. Dawid pisze:

> Gdzież odejdę daleko od Twojego ducha?
> Gdzież ucieknę od Twego oblicza?
> Gdy wstąpię do nieba, tam jesteś;
> jesteś przy mnie, gdy się w Szeolu położę.
> Gdybym wziął skrzydła jutrzenki,
> zamieszkał na krańcu morza,
> tam również Twa ręka będzie mnie wiodła
> i podtrzyma mnie Twoja prawica (Ps 139,7-10).

Bóg ma czas dla ciebie. On wypełnia cały wszechświat i można Go znaleźć w każdym czasie i w każdym miejscu.

Bóg jest wszechwiedzący

Bóg wie wszystko, co można wiedzieć. W przeciwieństwie do nas, skończonych istot ludzkich, które wiedzą ale nieskończenie mało z tego, co można by wiedzieć, Bóg wie sto procent. Nic, co można by wiedzieć, Mu nie umknie. Psalmista przyznaje to, mówiąc:

> Pan nasz jest wielki i zasobny w siły, mądrość Jego jest niewypowiedziana (Ps 147,5).

Bóg wie o tyle więcej niż my, że nawet niegrzecznie byłoby się porównywać. Apostoł Paweł tak mówił o Bożej mądrości:

> O głębokości bogactw, mądrości i wiedzy Boga!
> Jakże niezbadane są Jego wyroki i nie do wyśledzenia Jego drogi!
> Kto bowiem poznał myśli Pana, albo kto był Jego doradcą?
> Lub kto Go pierwszy obdarował, aby nawzajem otrzymać odpłatę?
> Albowiem z Niego i przez Niego, i dla Niego [jest] wszystko. Jemu chwała na wieki! Amen (Rz 11,33-36).

Czyż nie jest to pocieszające wiedzieć, że Bóg wszechświata nigdy nie będzie zdziwiony żadną informacją? Boga nie można pokonać w dyskusji, ponieważ On zna wszystkie fakty. To głupie spierać się z Bogiem, bo jest On miliony razy mądrzejszy od nas.

Bóg jest święty

Bóg jest święty w dwu znaczeniach tego słowa. Po pierwsze, nie ma nikogo takiego jak Bóg. On jest niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju. Po drugie, Bóg jest doskonale doskonały. Nie ma w Nim żadnej nieczystości.

> Nikt tak święty jak Pan,
> prócz Ciebie nie ma nikogo,
> nikt poza Tobą nikt taką Opoką jak Bóg nasz (1 Sm 2,2).

Bóg różni się od wszystkiego, jest całkowicie czysty i prawy. Robi tylko to, co dobre. Nie ma nikogo takiego jak On i nikt nie postępuje wciąż dobrze tak jak On.

Bóg jest dobry

Ten atrybut jest jednym z moich ulubionych ze względu na jego bezwzględną prostotę. Oprócz wszystkich wspaniałych terminów używanych po to, by opisać charakter Boga, miło wiedzieć, że jest On zwyczajnie dobry.

> Pan jest dobry i prawy,
> Dlatego wskazuje drogę grzesznikom (Ps 25,8).

Wszystko, co Bóg robi, jest dobre. Nie ma nic niegodziwego w Bożej naturze. On zawsze robi wszystko dla naszego dobra. Uważam to za niesamowicie dopingujące. Poza tym Bóg może z wszystkiego, cokolwiek się nam przydarza, wyprowadzić dobro. Pamiętacie ten fragment Listu do Rzymian?

> Wiemy też, że [Bóg] z tymi, którzy Go miłują współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według [Jego] zamysłu (Rz 8,28).

Czyż nie jest pocieszające wiedzieć, że w świecie, w którym ludzie czasami koniecznie chcą cię zranić, Bóg zawsze koniecznie chce dla ciebie zrobić coś dobrego?

Bóg jest sprawiedliwy

Jeśli jesteś podobny do mnie, niepokoisz się, gdy widzisz, że ludzie coś źle robią. Chcemy, by ludzie wypełniali swoje obowiązki (oczywiście nie dotyczy to nas). Zatem innym atrybutem Boga, który powinien być dla nas pociechą (i zatrważać nas jednocześnie), jest Jego sprawiedliwość.

Kiedy wymierza karę, jest ona sprawiedliwa i proporcjonalna do złego czynu:

> O, nie dopuść do tego, aby zginęli sprawiedliwi z bezbożnymi, aby stało się sprawiedliwemu to samo, co bezbożnemu! O, nie dopuść do tego! Czyż ten, który jest Sędzią nad całą ziemią, mógłby postąpić niesprawiedliwie? (Rdz 18,25).

Bóg za dobre wynagradza, a za złe karze. Ludzie mogą unikać czegoś na ziemi, ale pewnego dnia wszyscy doznają ostatecznej sprawiedliwości.

Bóg jest miłosierny

Bóg jest także miłosierny. Sprawiedliwość Boża oznacza, że nigdy nie karze On ludzi, którzy nie zasłużyli na to. Miłosierdzie Boże oznacza, że czasami wymierza On mniejszą karę winowajcy niż ta, na którą on zasługuje, i daje większą nagrodę tym, którzy postępują dobrze, niż ta, na którą zasługują. Apostoł Paweł pisał o tym w Liście do Rzymian:

> Przecież on mówi do Mojżesza: Ja wyświadczę łaskę, komu chcę wyświadczyć, i okażę miłosierdzie temu, komu je chcę okazać (Rz 9,15).

Chrześcijaństwo opiera się na Bożym miłosierdziu - Bóg ofiarowuje nam zbawienie i życie wieczne w niebie, podczas gdy my zasługujemy na potępienie i wieczny pobyt w piekle. Apostoł Piotr pisał o Bożym miłosierdziu w swoim Pierwszym Liście:

> Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa. On w swoim wielkim miłosierdziu przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa na nowo zrodził nas do żywej nadziei (1 P 1,3).

Dziękujmy Bogu, że jest miłosierny. Nasza sytuacja byłaby dużo gorsza, gdyby taki nie był.

Bóg jest królem

Nic nie pozostaje poza Bożą kontrolą. Jego kontrolę nad wszechświatem nazywa się królowaniem. Tego samego terminu używa się na określenie tego, co robi król na swojej ziemi. Zastanów się nad poniższym fragmentem Psalmu:

> Cokolwiek PANU się spodoba,
> to uczyni na niebie i na ziemi,
> na morzu i we wszystkich głębinach (Ps 135,6).

Nic nie może pokrzyżować Bożych planów. Śmierć została pokonana i tym, kto ją pokonał, był Bóg. Bóg ma kontrolę nad wszystkim i wszystko prowadzi do wspaniałego końca, którego scenariusz napisał. On ma cały świat w swoich rękach.

Bóg jest niezmienny

Czy uczestniczyłeś kiedyś w zjeździe absolwentów liceum? Czyż nie jest to doświadczenie otwierające oczy? Interesujące jest zobaczyć po dziesięciu, piętnastu czy dwudziestu latach, jak ludzie się zmienili. Pewnym szokiem jest widok dawnego wybitnego sportowca czy klasowej piękności obecnie w średnim wieku, którzy dźwigają kilka kilogramów więcej i wyglądają trochę gorzej niż kiedyś. No i kto by wtedy pomyślał, że cichy mały chłopiec lub spokojna mała dziewczynka z ostatniej ławki zostanie szanowanym (szanowaną) lekarzem (lekarką) lub dyrektorem dużej firmy? Ludzie się zmieniają!

Bóg jednak pozostaje ten sam. On się nie zmienia. Teolodzy nazywają to niezmiennością. Bóg jest stale taki sam. Nie jest zmienny, nie rośnie ani się nie rozwija. Jego słowa zostały odnotowane w Starym Testamencie:

> Ponieważ ja, Pan, nie zmieniam się,
> Dlatego wy, synowie Jakuba, nie zostaliście wyniszczeni (Ml 3,6).

W Nowym Testamencie Jakub pisał o niezmienności Boga tak:

> Każde dobro, jakie otrzymujemy, i wszelki dar doskonały zstępują z góry od Ojca świateł, u którego nie ma przemiany ani cienia zmienności (Jk 1,17).

Czyż nie jest pocieszające, że w świecie, który zdaje się zmieniać z minuty na minutę, Bóg jest ten sam od wieków?

Bóg jest miłością

Najlepsze zachowałem na koniec. Bóg nas kocha. On nie jest zdolny nas nie kochać. Wszystko, co robi, robi dla naszego dobra i jest zupełnie niesamolubny. Ze względu na swoją miłość, jest na nas skupiony i robi wszystko, by nam pomóc. Jan ujmuje to następująco:

> Kto nie miłuje, nie zna Boga, bo Bóg jest miłością" (1 J 4,8).

Najlepsze, co otrzymujemy na ziemi od innych ludzi, to niedoskonała miłość. Bóg kocha nas doskonale. On kocha nas bezwarunkowo. Wciąż ma na celu pomaganie nam w tym, byśmy stawali się dojrzali i wolni. Możemy na to liczyć. Nie możemy nic zrobić, by to zyskać. Jego miłość otwiera drzwi do związku z Nim:

> A Bóg, będąc bogaty w miłosierdzie, przez wielką swą miłość, jaką nas umiłował, i to nas, umarłych na skutek występków, razem z Chrystusem przywrócił do życia - łaską [bowiem] jesteście zbawieni - razem też wskrzesił i razem posadził na wyżynach niebieskich - w Chrystusie Jezusie. (...) Łaską bowiem jesteście zbawieni przez wiarę. A to pochodzi nie od was, lecz jest darem Boga, nie z uczynków, aby się nikt nie chlubił (Ef 2,4-6.8-9).

Przedstawiłem te atrybuty Boga, byście mogli Go wyraźniej zobaczyć. Nieporozumienia na temat charakteru Boga naprawdę niszczą zdrowie emocjonalne i życie duchowe. Niebywale ważne jest wiedzieć, kim naprawdę jest Bóg i jak się to odnosi do nas jako ludzi.

Teraz skupmy się na tym, co Biblia mówi o tym, kim my jesteśmy.

Prawda o tobie

Patty ma prawie czterdzieści lat i skłonność do stanów lękowych. Na pozór wydaje się, że myśli trzeźwo. Jest elegancka, wydaje się pewna siebie, traktuje wszystkich wokół po przyjacielsku i chętnie udziela pomocy. Jednak głęboko w środku Patty jest całkiem inna niż wskazuje to jej powierzchowność. Pełno w niej wątpliwości i niepewności.

- Jestem pewna, że to się zaczęło w dzieciństwie - powiedziała na początku. - Byłam gruba i dzieci żartowały sobie ze mnie bezlitośnie.

- Jakiego rodzaju wspomnienia ma pani z okresu dorastania? - spytałem.

- Złe, bolesne - odrzekła. - Pamiętam, że nazywano mnie Grubą Patty [w ang. rym Fatty Patty - przyp. tłum.]. Kiedy ustalaliśmy skład drużyn - mnie wybierano zawsze na końcu. Wciąż widzę, jak proszę, by koledzy mnie wybrali, okropnie się upokarzając.

- Czy rodzice wtedy panią wspierali? - dopytywałem.

- I tak, i nie - odpowiedziała Patty. - Wiem, że mama i tato mnie kochali, ale mieli skłonność do bagatelizowania tego, przez co przechodziłam. Nie sądzę, żeby naprawdę rozumieli ból, którego doświadczałam - zaśmiała się i dodała: - Wciąż mam w pamięci mamę, która mówi, że wszystko będzie w porządku. Potem przynosi mi kawałek ciastka lub kilka herbatników i mówi: Proszę, zjedz to. To ci poprawi nastrój - Patty zaczęła szlochać w chusteczkę.

- Wygląda na to, że pani mama uważała, że jedynym sposobem pocieszenia córki jest danie jej słodyczy - zasugerowałem.

- Tak właśnie było, doktorze Thurman. Mówiła „kocham cię" przez serwowanie deserów. Zwykła opowiadać, jak to nigdy nie jadała deserów, dorastając w czasach Wielkiego Kryzysu. Była taka dumna, że mogła je przygotowywać dla mnie. A ja zjadałam każdy okruszek.

- Proszę opowiadać dalej.

- Najważniejsze jest to, że dziś wciąż się czuję tak jak wtedy. Kiedy wyjechałam na studia, mocno schudłam i zaczęłam czuć się dumna ze swego wyglądu. Byłam naprawdę zdyscyplinowana, jeśli chodzi

o dietę i ćwiczenia. W moim dorosłym życiu spotkało mnie wiele dobrego. Ale gdzieś głęboko w środku nadal jestem małą grubą dziewczynką. Czuję, że nie mam nic do zaoferowania.

- Czy pani w to naprawdę wierzy?

Przerwała na chwilę.

- Tak, obawiam się, że tak. Czuję się jak wielkie zero - nieudacznik.

Nie jestem w stanie obliczyć, jak wiele osób, z którymi rozmawiałem, opowiedziało mi historię podobną do tej, którą przeżyła Patty. Różnią się one szczegółami, ale odbiór własnej osoby jest ten sam: Jestem zerem. Może to dotyczyć wyglądu, na przykład nadwagi, krzywych zębów, niskiego wzrostu lub zbyt dużej liczby piegów. Albo słabych wyników: nieukończenia studiów, niskiej pozycji na drabinie społecznej lub kiepskich zarobków. Wiąże się to również ze stosunkami z innymi ludźmi: samotnością, odrzuceniem. Niezależnie od tego, z czym to jest związane, zbyt wielu z nas ma w efekcie fałszywe wyobrażenie na temat tego, kim naprawdę jesteśmy, którego korektę trzeba przeprowadzić, jeśli mamy nadzieję cieszyć się pełniejszym, zdrowszym życiem.

Widzenie siebie takiego, jaki naprawdę jesteś, ma podstawowe znaczenie dla psychicznego i duchowego zdrowia. Jedyną drogą pozwalającą zobaczyć się dokładnie jest dokonanie tego przez nauczanie biblijne. Pozwólcie jednak, że was uprzedzę - niektóre wiadomości są złe. To, co Biblia mówi o nas, czasami dotkliwie rani. Lecz dla tych, którzy oddali życie Bogu, nie może być nic lepszego. Przyjrzyjmy się zarówno dobrym, jak i złym wiadomościom na nasz temat:

Jesteś szczególnym stworzeniem Bożym

Jeden z ustępów biblijnych dotyczących tego, kim jesteśmy, i niosących ze sobą „dobre wiadomości" znajdujemy w Psalmie 139. Król Dawid wypowiada tu pewne istotne prawdy:

> Ty bowiem utworzyłeś moje nerki,
> Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.
> Dziękuję Ci, że mnie utworzyłeś tak cudownie,

godne podziwu są twoje dzieła.
I dobrze znasz moją duszę,
nie tajna ci moja istota,
kiedy w ukryciu powstawałem,
utkany w głębi ziemi.
Mnie w zalążku widziały Twoje oczy,
i w Twojej księdze zostały spisane wszystkie,
dni, które zostały przeznaczone,
chociaż żaden z nich [jeszcze] nie nastał (Ps 139,13-16).

Bóg nie robi byle czego! Słyszeliśmy to wszystko wcześniej, ale to rzeczywiście prawda. Jego dzieła są wspaniałe, a my jesteśmy szczytowym Jego osiągnięciem! Nikt nie musi myśleć, że jest „zerem", ponieważ Bóg nie stwarza „zer".

Nie tylko jesteśmy „cudowni i godni podziwu", wierzę też, iż ten ustęp Biblii uczy, że Bóg stworzył nas jako jedyne w swoim rodzaju jednostki. Choć jako ludzie różnimy się na wiele sposobów, to nikt inny nie jest dokładnie taki sam jak my. Jakkolwiek banalnie by to zabrzmiało, kiedy Bóg cię stworzył, zniszczył odlew.

Możesz myśleć: „Dzięki Bogu, nikt nie jest taki jak ja - jestem nieudacznikiem", w rzeczywistości jednak jesteś szczególnym stworzeniem Bożym i nie istnieje żaden twój duplikat. W świecie, w którym zbyt wiele rzeczy wygląda identycznie, warto czuć się dobrze ze świadomością faktu, iż Bóg stworzył cię jako jedyną taką istotę na tej planecie.

Jesteś potomkiem Adama

A teraz kilka naprawdę złych wiadomości. Zgodnie z tym, czego uczy Biblia, każdy rodzi się zepsuty. Grzech pierworodny, popełniony przez Adama i Ewę, zniszczył wszystko i miał negatywny wpływ na cały rodzaj ludzki. Wszyscy przychodzimy na świat obdarzeni grzeszną naturą. Dawid ujął to w następujący sposób:

Uznaję bowiem moją nieprawość, a grzech mój mam zawsze przed sobą (Ps 51,5).

Wynikająca z tego straszna prawda jest taka, że nie jesteśmy z gruntu „dobrzy". Jesteśmy z gruntu „źli" w tym sensie, że od urodzenia jesteśmy nakierowani na grzech. Adam i Ewa popsuli wszystko na nasze konto i odtąd wszystko na ziemi jest zepsute. Westminsterskie wyznanie wiary artykułuje to lepiej, niż ja mógłbym to uczynić:

> Przez ten grzech utracili pierwotną sprawiedliwość i odpadli od jedności z Bogiem. I tak przeszli do stanu śmierci przez grzech, który całkowicie skaził wszystkie części i władze ich ciała i duszy. A ponieważ od nich bierze początek cały rodzaj ludzki, wina tego grzechu i śmierć grzechowa wraz z zepsutą naturą stały się udziałem ich naturalnego potomstwa. Z tego pierwotnego zepsucia - które ściągnęło na nas niemoc, postawiło nas w opozycji i uczyniło całkowicie niezdolnymi do czynienia jakiegokolwiek dobra, a zaszczepiło w nas skłonność do wszelkiego zła - pochodzą wszystkie nasze występki[2].

Wszystko to są dużo gorsze wiadomości, niż większość z nas sobie uświadamia. Biblia uczy, że każdy z nas jest narodzony „z Adama", jako duchowo umarły i wróg Boga. Jesteśmy grzesznikami, nie ludźmi, którym zdarza się grzeszyć. Nasza natura jest moralnie zepsuta, nie jest dobra. Nasz umysł, nasza wola, nasze emocje i nasze ciało zostały potwornie oszpecone przez grzech pierworodny Adama i Ewy. Choć nie postępujemy tak niemoralnie, jakbyśmy mogli (nikt nie jest całkowicie zdeprawowany), to wszyscy postępujemy źle. W Liście do Rzymian apostoł Paweł powiedział jasno:

> Nie ma sprawiedliwego ani jednego,
> nie ma rozumnego, nie ma, kto by szukał Boga.
> Wszyscy zboczyli z drogi, zarazem się zepsuli,
> nie ma takiego, co dobrze czyni, zgoła ani jednego (Rz 3,10-12).

Ze względu na to wszystko, przyjście Chrystusa było dobrą nowiną (rzeczywiście było ono nowiną nieprawdopodobną, niewiarygodną

[2] *Westminster Confession of Faith*, Committee for Christian Education & Publication, Presbyterian Church in America, 1990, rozdz. 5.

i budzącą grozę). Jeśli w momencie przyjścia na świat jesteśmy duchowo umarłymi grzesznikami, potrzebujemy czegoś, co by nas przywróciło do życia, bo inaczej trafimy do piekła na wieki. Odkupieńcza śmierć Chrystusa na krzyżu jest tym „czymś", co było potrzebne, by dać nam nowe życie i wieczność w niebie.

Jesteś nieskończoną wartością dla Boga

Chcę ci zadać pytanie, na które nie jest łatwo odpowiedzieć. Będzie to wymagało namysłu, ale chcę, byś uczynił to w sposób możliwie najbardziej uczciwy. Jak myślisz, ile jesteś wart? Nie odpowiadaj w kategoriach finansowych, lecz w szerszych.

Wartość danego przedmiotu jest często określana jako cena, którą jesteśmy gotowi za niego zapłacić. Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, ile Bóg chciałby „zapłacić" za ciebie? Posłuchaj słów apostoła Pawła:

> Albowiem jeden jest Bóg, jeden też pośrednik między Bogiem a ludźmi, człowiek, Chrystus Jezus, który wydał siebie samego na okup za wszystkich, jako świadectwo, w oznaczonym czasie (1 Tm 2,5-6).

Bóg dał na „okup" za ciebie najcenniejszą rzecz, jaką miał, swojego Syna, który umarł za nasze grzechy. Bóg zapłacił tę cenę, by odkupić nasze dusze. To powinno nam coś uświadomić. Z pewnością nie zaproponowałbym życia któregoś z moich dzieci jako okupu, gdyby nie chodziło o coś, co jest najwyższą wartością. A nawet wtedy uczynienie czegoś takiego zabiłoby mnie. Posłanie swojego Syna na śmierć za nasze grzechy musiało być dla Boga Ojca torturą, jednak czyniąc to, mówi On nam, jak wiele musimy być dla Niego warci.

Od tego momentu sprawy, którymi się będę zajmował, są prawdą tylko dla ludzi, którzy uwierzyli w Chrystusa i stali się chrześcijanami. Nie staram się być małoduszny. Chodzi o to, że Biblia jest ekskluzywna. Wyłącza ona ludzi z uczestnictwa w Królestwie Niebieskim na podstawie tego, czy uwierzyli w Jezusa Chrystusa, czy też nie. Jeśli uwierzyłeś w Chrystusa, wówczas jesteś włączony. Jeśli nie - jesteś

wyłączony. Jeśli uwierzyłeś, poniższe kwestie są prawdziwe w odniesieniu do ciebie, ale nie są prawdziwe w odniesieniu do niechrześcijan. To nie mój pomysł - to pomysł Boga.

Jesteś dzieckiem Bożym

Czy byłeś kiedykolwiek na przyjęciu, na którym bawiono się w zadawanie pytań polegających na wyobrażeniu sobie czegoś? Padają wówczas pytania w rodzaju: „Gdybyś mógł być jakąkolwiek postacią historyczną, kim chciałbyś być?" lub „Gdybyś był samochodem, jakiej byłby on marki?". A oto pytanie, które ja chcę ci zadać: Gdybyś mógł wybrać jakąkolwiek postać historyczną na ojca, kogo byś wybrał?

Nie mam żadnego pomysłu na to, kogo sobie wyobraziłeś jako swego ojca. Być może wybrałeś króla albo prezydenta, albo gwiazdę filmową czy wybitnego sportowca, a może jakiegoś duchownego. Opuśćmy jednak świat fantazji i przyjrzyjmy się prawdzie. Oprócz twojego ziemskiego ojca jest inny Ojciec, który adoptował cię, gdy zostałeś chrześcijaninem. Apostoł Paweł pisał o tym w Liście do Efezjan:

> Z miłości przeznaczył nas dla siebie jako przybranych synów poprzez Jezusa Chrystusa, według postanowienia swej woli, ku chwale majestatu swej łaski, którą obdarzył nas w Miłowanym (Ef 1,4-6).

Jeden z uczniów Jezusa, Jan, także pisał o tej wielkiej prawdzie. Z jego słów możesz wnioskować, jak bardzo był tym zadziwiony:

> Popatrzcie, jaką miłością obdarzył nas Ojciec, zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi i rzeczywiście nimi jesteśmy (1 J 3,1).

Jeśli więc jesteś chrześcijaninem, masz teraz Boga za swego Ojca. Masz wszechwiedzącego, wszechmocnego, będącego równocześnie wszędzie, sprawiedliwego, miłosiernego, dobrego, niezmiennego i doskonale kochającego Tatusia. Jak to się ma do tego, kogo wybrałeś, gdy postawiłem ci pytanie?

Jesteś bratem lub siostrą Chrystusa

Często ludzie, którzy czują się zgnębieni, dźwigają też na swych barkach wiele wstydu. Rozwodzą się nad złymi rzeczami, które zrobili, lub złymi rzeczami, które ich spotkały. Uczucie wstydu staje się szczególnie przemożne, kiedy myślimy o naszych relacjach z Bogiem. Przekonujemy samych siebie, że Bóg jest na nas tak zdenerwowany z powodu tego, co zrobiliśmy, że się nas wstydzi. Przeczytaj, co napisał autor Listu do Hebrajczyków:

> Tak bowiem ten, który uświęca, jak ci, którzy mają być uświęceni, od Jednego wszyscy [pochodzą]. Z tej to przyczyny nie wstydzi się nazywać ich braćmi swymi, mówiąc: Oznajmię imię Twoje braciom moim, pośrodku zgromadzenia będę Cię wychwalał (Hbr 2,11-12).

Ten fragment przepełniony jest potężną prawdą! Jezus Chrystus, Syn Boży, nie wstydzi się nazwać cię swoim bratem lub swoją siostrą. Jesteś w Bożej rodzinie, masz Boga Ojca za swego Tatusia, i Chrystusa za swego Brata. To nieprawdopodobny rodzinny portret, nie sądzisz?

Jesteś dziedzicem Chrystusa

Czy zazdrościłeś kiedykolwiek komuś, kto zdawał się mieć wszystko? Wiesz, o jaką osobę mi chodzi. Nosi tylko właściwe rzeczy, jeździ właściwym samochodem, mieszka we właściwej okolicy, jada we właściwych restauracjach, zadaje się z właściwymi ludźmi. Pamiętam, jak obserwowałem kogoś takiego, a potem odkrywałem, że ta osoba całe swoje pieniądze odziedziczyła. Zastanów się nad tym. Wszystko, co ten człowiek zrobił, by mieć to, co posiadał, polegało na tym, że urodził się we właściwej rodzinie, a potem zwyczajnie odziedziczył po niej majątek.

To właśnie oznacza być dziedzicem. Dziedziczysz to, co jest prawnie lub z natury częścią majątku twoich rodziców. Pomyśl o duchowych implikacjach tej koncepcji. Jako dziecko Boga dziedziczysz po

nim wszystko. Apostoł Paweł pisał o tym w swoim Liście do Galatów:

> Na dowód tego, że jesteśmy synami, Bóg zesłał do serc naszych Ducha Syna swego, który woła »Abba, Ojcze«. A zatem nie jesteś już niewolnikiem, lecz synem. Jeżeli zaś synem, to i dziedzicem z woli Bożej (Ga 4,6-7).

Jesteś dziedzicem Chrystusa, co oznacza, że wszystko, co On ma, jest również twoje, i On ma to wszystko. Człowieku, jesteś bardzo bogaty!

Masz Ducha Świętego jako gwarancję tego, że należysz do Boga

Kiedy zostałeś chrześcijaninem, Duch Święty zesłany przez Boga zamieszkał w twoim sercu. Bóg nie jest po prostu gdzieś wysoko w niebie na swoim tronie. On jest teraz w tobie i siedzi na tronie twojego serca. Duch Święty żyjący w twoim sercu oznacza, że masz stałego towarzysza, który jest tu, kiedykolwiek go potrzebujesz. Czyż prawda ta nie jest pocieszająca? Odnoszący się do niej kluczowy fragment Biblii znajdziemy w Liście do Efezjan:

> W Nim także i wy, usłyszawszy słowo prawdy, Dobrą Nowinę o waszym zbawieniu, w Nim również - uwierzywszy, zostaliście naznaczeni pieczęcią Duchem Świętym, który był obiecany. On jest zadatkiem naszego dziedzictwa w oczekiwaniu na odkupienie, które nas uczyni własnością [Boga] ku chwale Jego majestatu (Ef 1,13-14).

W reklamach i ogłoszeniach słyszymy wiele o gwarancjach. W ten sposób reklamodawca informuje nas, że odpowiada za swój produkt. Czyż to nie wspaniałe, że Bóg odpowiada za nasze zbawienie, dając nam Ducha Świętego jako swoją gwarancję?

Masz w sobie życie Chrystusa

Kolejna zmieniająca życie prawda płynąca z Biblii jest taka, że kiedy staliśmy się chrześcijanami, uczyniono z nas „nowe stworzenia" w Chrystusie i otrzymaliśmy życie Chrystusa w nas. Ważny fragment Listu do Kolosan apostoła Pawła tak to przedstawia:

> Dążcie do tego, co w górze, nie do tego, co na ziemi. Umarliście bowiem i wasze życie jest ukryte z Chrystusem w Bogu. Gdy się ukaże Chrystus, nasze Życie, wtedy i wy razem z Nim ukażecie się w chwale (Kol 1,3-4).

Ponieważ Jezus żyje w tobie, On cię zmieni. Nie jesteś beznadziejnie przywiązany do swojej przeszłości czy do swoich słabości. Proś Boga, by pomógł ci uwierzyć, że Jezus żyje w tobie i że możesz się zmienić. Podziękuj Mu, że Jezus nie tylko pokazał nam, jak żyć, wtedy kiedy był na ziemi, ale żyjąc w nas, Chrystus umożliwia nam, byśmy dziś żyli tak jak On. W tym sensie naśladujemy Go i cokolwiek robimy, mamy zadawać sobie pytanie „Co zrobiłby Jezus?".

Masz sprawiedliwość Chrystusa

Elementem emocjonalnego i duchowego zdrowia jest postrzeganie siebie w sposób realistyczny. Zbyt wielu z nas ma skłonność do skupiania się w życiu na swoich wadach. Takie fałszywe myślenie jest niszczące i unicestwiające.

Zgodnie z tym, co mówi Biblia, ci, którzy są teraz w Chrystusie, otrzymali Jego sprawiedliwość. Jak głosi apostoł Paweł:

> On to dla nas grzechem uczynił Tego, który nie znał grzechu, abyśmy się stali w Nim sprawiedliwością Bożą (2 Kor 5,21).

Kiedy Jezus w twoim zastępstwie przyjął na siebie twój grzech, otrzymałeś Jego doskonałą sprawiedliwość. Taka jest istota biblijnego

nauczania - Bóg akceptuje cię z powodu Chrystusa, a nie z powodu twoich czynów.

Nigdy nie zostaniesz przez Boga potępiony

Nie lubimy, by rzucano w nas kamieniami. Cierpienie towarzyszące popełnieniu błędu jest dostateczne i nie potrzeba, by nas jeszcze ktoś zawstydzał. Kolejna nieprawdopodobna prawda dla nas chrześcijan polega na tym, że jakkolwiek źle byśmy postępowali, Bóg nie rzuca w nas kamieniami. Bóg ukarze nas, gdy zrobimy coś źle, ale nas nie potępi. Jasno przedstawia to apostoł Paweł w Liście do Rzymian:

> Teraz jednak dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, nie ma już potępienia. Albowiem prawo Ducha, który daje życie w Chrystusie Jezusie, wyzwoliło cię spod prawa grzechu i śmierci (Rz 8,1-2).

Czy nie jest dobrze wiedzieć, że potępienie należy dziś do przeszłości i że nie będziemy go więcej doświadczać, chyba że potępimy się sami albo ktoś to zrobi? Bóg nie rzuca kamieniami.

Jesteś przybyszem na tym świecie

Wcześniej omawialiśmy w tej książce potrzebę, którą mają niektórzy z nas, by wszyscy nas kochali i akceptowali. Posiadanie miłości i akceptacji każdego człowieka jest oczekiwaniem nierealistycznym i samobójczym. Przeczytaj tę ważną prawdę:

> Umiłowani! Proszę, abyście jako przybysze i goście powstrzymywali się od cielesnych pożądań, które walczą przeciwko duszy (1 P 2,11).

Jako część świata byłeś gościem i przybyszem dla Boga. Teraz, jako chrześcijanin, jesteś gościem i przybyszem na tym świecie. Jako chrześcijanin, jesteś uchodźcą lub wędrowcem, ponieważ jesteś obywa-

telem nieba! Jesteś członkiem Bożej rodziny, żyjesz więc teraz innymi wartościami i priorytetami. W efekcie będziesz źle rozumiany, a nawet prześladowany i odrzucany, przez tych na tym świecie, którzy nie są chrześcijanami.

Masz szczególne, ofiarowane przez Boga możliwości

Odgrywasz bardzo szczególną rolę w Bożej rodzinie. Choć żadna jednostka nie ma wszystkich Bożych duchowych talentów, dary, które posiadasz, zostały specjalnie zaplanowane przez Boga, by przynosić korzyści Bożej rodzinie:

> Jak bowiem w jednym ciele mamy wiele członków, a nie wszystkie członki spełniają tę samą czynność - podobnie wszyscy razem tworzymy jedno ciało w Chrystusie, a każdy z osobna jesteśmy razem dla siebie członkami. Mamy zaś według udzielonej nam łaski różne dary (Rz 12,4-6).

Żaden członek Bożej rodziny nie jest bezużyteczny lub niepotrzebny. Zostałeś stworzony przez Boga, by stać się cennym wsparciem dla ciała Chrystusa. Mogłeś otrzymać dar nauczania, służenia, kierowania, dzielenia się lub zachęcania, ale masz coś szczególnego do zaproponowania jako chrześcijanin innemu chrześcijaninowi.

Jesteś ambasadorem

Byłeś kiedyś w Waszyngtonie? To niezłe doświadczenie być w stolicy naszego kraju i widzieć pracę rządu. Dość podniecające jest obserwowanie pompy towarzyszącej rządowym działaniom. Czy jest to wojskowa parada, długa limuzyna z małymi amerykańskimi flagami powiewającymi na dachu, czy poruszające odtwarzanie hymnu narodowego - wszystko to sprawia, że bycie Amerykaninem jest przywilejem.

Jeśli czytasz to teraz w swoim domu lub mieszkaniu, czy zdajesz sobie sprawę, że jesteś w ambasadzie? Tak właśnie - bo ty, jako chrześcijanin, jesteś ambasadorem. Apostoł Paweł powiedział do Koryntian:

> Tak więc w imieniu Chrystusa spełniamy posłannictwo jakby Boga samego, który przez nas udziela napomnień. W imię Chrystusa prosimy: pojednajcie się z Bogiem! (2 Kor 5,20).

Jeśli zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego jesteś tutaj na tej planecie - to jesteś po to, by być ambasadorem Chrystusa. Takie jest twoje powołanie. To jest twoje najważniejsze zadanie. Oczywiście, możesz być nauczycielem, prawnikiem, pielęgniarką czy księgowym, ale twoje główne zajęcie w życiu to bycie ambasadorem.

Z ufnością możesz prosić Boga o pomoc

Niektórzy z nas wiodą takie życie, jakby byli ciężarem i jakby nie «powinni nigdy ujawniać swoich potrzeb, ponieważ mogłoby to być dla kogoś niewygodne. „Nie chcę sprawiać nikomu kłopotu" - możesz czasem mówić.

Owo poczucie bycia ciężarem może się też ujawnić w życiu duchowym. Możemy mówić: „Nie chcę zajmować Boga swoimi problemami". W rzeczywistości jednak Bóg pragnie nas słuchać - gdy mówimy na każdy temat. Autor Listu do Hebrajczyków uczy nas:

> Przybliżmy się więc z ufnością do tronu łaski, abyśmy doznali miłosierdzia i znaleźli łaskę pomocy w stosownej chwili (Hbr 4,16).

Tron Boga jest tronem pomocy. Bóg chce, byś się przybliżył i przedstawił Mu swoje potrzeby. Ostatnią rzeczą, której pragnąłby Bóg, jest to, byśmy jako Jego dzieci myśleli, że będziemy Go irytować lub stanowić dla Niego ciężar. Bóg chce nam pomagać, gdy jesteśmy w potrzebie.

Poświęćmy chwilę i przejrzyjmy wszystko, czego nauczyliśmy się o tym, kim jest Bóg, i kim my jesteśmy.

Bóg jest samoistny
wszechmocny
obecny równocześnie wszędzie
wszechwiedzący

Święty
dobry
sprawiedliwy
miłosierny
królem
niezmienny
miłością

Ty jesteś szczególnym stworzeniem Bożym
jesteś potomkiem Adama
jesteś nieskończoną wartością dla Boga (tylko chrześcijanie)
jesteś dzieckiem Bożym
jesteś bratem lub siostrą Chrystusa
jesteś dziedzicem Chrystusa
masz Ducha Świętego jako gwarancję tego, że należysz do Boga
masz w sobie życie Chrystusa
masz sprawiedliwość Chrystusa
nigdy nie zostaniesz przez Boga potępiony
jesteś przybyszem na tym świecie
masz szczególne, ofiarowane przez Boga możliwości
jesteś ambasadorem
z ufnością możesz prosić Boga o pomoc

Ta lista robi wrażenie, prawda? A teraz zadaj sobie następujące pytania: Czy rzeczywiście wierzę w cokolwiek z tej listy? Czy naprawdę wierzę, że Bóg jest wszechmocny? Czy naprawdę wierzę, że Bóg jest dobry? Czy naprawdę wierzę, że jestem wspaniałym, niepowtarzalnym stworzeniem Bożym? Czy naprawdę wierzę, że jestem dla Niego więcej wart niż wszelkie bogactwa? Czy jako chrześcijanin naprawdę wierzę, że mam Ducha Świętego jako gwarancję tego, że jestem dzieckiem Bożym, i któregoś dnia pójdę do nieba? Czy jako chrześcijanin naprawdę wierzę, że nie ma już dla mnie potępienia?

Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań brzmi „nie", poświęć chwilę na zastanowienie się, dlaczego tak się dzieje. Dlaczego nie

wierzysz w te prawdy? Czy Bóg jest kłamcą? Czy Biblia jest nieprawdziwa? Zastanów się nad tym głęboko w duszy. Jeśli nie wierzysz w cokolwiek z tego, czego nauczano w tym rozdziale o Bogu lub o tobie, prowadzisz takie życie, jakby Bóg był kłamcą. Czy naprawdę chcesz tak żyć?

Praca nad sobą

Przejrzyj listę Bożych atrybutów i wybierz jeden, w który najtrudniej ci uwierzyć. W swoim dzienniku zanotuj, dlaczego jest ci trudno w to właśnie uwierzyć. W jaki sposób zmieniłoby się twoje życie, gdybyś rzeczywiście w to uwierzył?

Następnie zrób to samo z listą dotyczącą ciebie. W który element tej listy najtrudniej ci uwierzyć? Dlaczego? Jak zmieniłoby się twoje życie, gdybyś rzeczywiście w to uwierzył?

Ostatnie zadanie polega na tym, byś sobie przypomniał werset Biblii, który dotyczy atrybutu Boga, z którym masz największe kłopoty, i werset Biblii, który dotyczy prawdy na twój temat, którą najtrudniej ci zaakceptować. Gdy je sobie przypomnisz, pomedytuj nad nimi przez pięć minut lub dłużej, jeśli chcesz. Spróbuj wyciągnąć z każdego z nich wszystko, co możesz. Pozwól Bogu, by wykorzystał te wersety do rozjaśnienia ci w głowie tego, kim On jest i kim ty jesteś. Wracaj do nich każdego dnia tyle razy, ile tylko możesz - jakbyś odtwarzał przy każdej okazji ulubioną płytę w samochodzie.

Poznanie Boga takiego, jaki naprawdę jest, to zadanie, którego nie wolno nam przeoczyć. Nie możesz poznać siebie, jeśli nie poznasz Boga. Fałszywe wyobrażenie na jeden temat pociąga za sobą fałszywe wyobrażenie na inny. Jeśli źle zrozumiesz, kim jest Bóg, nie zobaczysz, kim sam jesteś. Jeśli źle zrozumiesz, kim ty jesteś, nie będziesz w stanie zobaczyć Boga takiego, jaki jest.

Poznaj Boga! Poznaj siebie!

III.
ŻYĆ PRAWDĄ

20

Czynienie prawdy

Wprowadzajcie zaś słowo w czyn,
a nie bądźcie tylko słuchaczami
oszukującymi samych siebie.

JK 1,22

W naszej wspólnej podróży przeszliśmy długą drogę. Dobrze sobie radziliście, skoro dotarliście tak daleko. Nim postąpimy dalej, chcę was prosić, byście obejrzeli się za siebie i zobaczyli, gdzie byliście.

Na drodze, którą podążaliśmy, znajdowały się liczne kamienie milowe w postaci zasad i nauk, które należy zrozumieć, jeśli chce się osiągnąć zdrowie psychiczne i duchowe. Podczas naszej podróży nauczyliście się, że:

- cokolwiek sobie mówimy, ma znaczący wpływ na to, do jakiego stopnia jesteśmy zdrowi emocjonalnie, jak bliskie są nasze relacje z innymi ludźmi i jak dojrzałe jest nasze życie duchowe;
- okłamywanie się powoduje emocjonalne i duchowe zniszczenia;
- pewne kłamstwa, które sobie wmawiamy, takie jak omówione w tej książce, należą do najbardziej destrukcyjnych;
- prawda czyni ludzi wolnymi - wolnymi od niepotrzebnych cierpień, wolnymi do doświadczania pełni życia;

- istnieją „prawdy o prawdzie", których zrozumienie ma kluczowe znaczenie, nim spróbujemy żyć życiem opartym na prawdzie;
- musimy uwierzyć w dziesięć ważnych prawd, j eśli chcemy osiągnąć zdrowie psychiczne i duchowe;
- Bóg jest ostatecznym autorytetem w dziedzinie prawdy;
- poznanie Boga jest konieczne dla psychicznego i duchowego zdrowia;
- pewne prawdy o Bogu dostarczają zachęty, pociechy i stabilności na naszej drodze życia;
- poznanie siebie jest potrzebne, byśmy mogli wieść zdrowe i sensowne życie;
- określone prawdy o tym, kim jesteśmy jako chrześcijanie, dają jasne poczucie tożsamości, wartości i celu w życiu;
- naśladowanie Chrystusa i rozwijanie Jego „ducha" jest ostatecznym wymogiem, by wieść zdrowe i sensowne życie.

Myślę, że dostrzegasz, iż wiele się do tego momentu nauczyłeś, i mam nadzieję, że masz poczucie, iż dużo dokonałeś w tym zakresie. Jak powiedział Munger: „Prawda jest osiągnięciem".

Wybiegając w przyszłość, pozwólcie, że przedstawię wam zagadnienia dotyczące tego, co tkwi na przeszkodzie waszym wysiłkom, by rozwinąć „ducha Chrystusa" i wzrastać jako osoby.

Bitwa o nasze umysły

W twoim umyśle każdego dnia toczy się „wojna domowa", czy sobie zdajesz z tego sprawę, czy nie. Bóg, który jest prawdą, chce, byś wierzył w prawdę, ponieważ wie, że to jest dla ciebie najlepsze. Szatan, który jest „ojcem kłamstwa" (por. J 8,44), chce, byś wierzył w kłamstwa, ponieważ wie, że one cię zniszczą. Wszyscy, zarówno niechrześcijanie, jak i chrześcijanie, w każdej chwili podejmujemy

decyzje związane z tym, czy skłaniamy się ku Bożej prawdzie, czy ku kłamstwu Szatana. Wszystkie te decyzje z czasem mają determinujący wpływ na to, kim jesteśmy i jak żyjemy.

Gdy w Stanach Zjednoczonych toczyła się wojna domowa, zwycięstwo Północy miało przełomowe znaczenie dla przyszłości kraju. Gdyby zwyciężyło Południe, niewolnictwo istniałoby nadal, a niewolnictwo niszczy ludzi. Zostaliśmy stworzeni przez Boga do wolności, a nie do niewoli. To samo odnosi się do wojny toczącej się w naszych umysłach między prawdą i kłamstwem. Kiedy kłamstwo zwycięża, stajemy się niewolnikami - niewolnikami zdegenerowanego myślenia, emocjonalnego cierpienia, chorych związków i emocjonalnych zawirowań. Kiedy zwycięża prawda, jesteśmy wolni - wolni do emocjonalnego zdrowia, do bliskich więzi z innymi, do tego, by cieszyć Boga i przynosić Mu chwałę.

Walka o panowanie nad waszymi umysłami jest jedną z najważniejszych walk toczących się na świecie. Wszystkie inne przy niej bledną. Stawka nie może być wyższa. A zwycięzca bierze wszystko. Nie możesz pozwolić, by kłamstwo zapanowało w twoim życiu choćby na sekundę. Prawda musi panować każdego dnia. Twoja wolność i dojrzałość jako człowieka się równoważą.

Żyjemy w czasach, gdy „zachwiała się prawda na placu" (Iz 59,14). Gdziekolwiek się zwrócimy, jesteśmy bombardowani przez kłamstwa. Okłamują nas czasem reklamodawcy. Okłamują nas czasem politycy. Okłamują nas czasem korporacje. Okłamują nas czasem przywódcy religijni. I nawet ci, których kochamy, czasem nas okłamują. Także dziedzina, którą się zajmuję, czyli psychologia, w dużym stopniu się do tego przyczyniła. Zbyt często psychologowie proponują nam swoje „ekspertyzy", które są w gruncie rzeczy nieprawdziwe i niszczą tych, którzy je kupują (na przykład „Możesz ufać swoim uczuciom - one są twoim najlepszym przewodnikiem"; „Powinieneś myśleć pozytywnie" [w przeciwieństwie do „prawdziwie"]; „Możesz robić wszystko, co ci przyjdzie do głowy"; „Ludzie są z gruntu dobrzy"). Nierzadko wierzymy w to, co się nam mówi, póki nie uświadomimy sobie - czę-

sto zbyt późno - że zostaliśmy wprowadzeni na drogę wiodącą do samozniszczenia.

Posłuchaj - posłuchaj uważnie - tu na ziemi nie ma prawdziwych „ekspertów" od tego, jak należy właściwie żyć! Jest tylko jeden Ekspert w tej kwestii - Bóg. Bóg poddał próbie swą ekspertyzę, kiedy zstąpił na ziemię i wiódł doskonałe życie. Każdy, kto to mówi, jest z pewnością godzien, by Go słuchać. Cokolwiek wiąże się z tym i wydaje się prawdziwe i pożyteczne w życiu, to Boża prawda, nie nasza. My, ziemscy „eksperci", możemy mieć jedynie nadzieję, że pisząc swoje książki, służymy Bogu za „pióro". Jeśli jesteśmy czymś więcej, stajemy się częścią problemu, a nie częścią rozwiązania.

Ponieważ rozpoczynamy końcową część naszej podróży, chcę was poprosić, byście nie tylko poznawali prawdę, ale także doświadczali jej i żyli nią. Prawda nie może nas wyzwolić, póki sami tego nie zrobimy. Nie wystarczy tylko znać prawdę. Biblia mówi, że nawet diabły (upadłe anioły) wiedzą, że jest jeden Bóg (por. Jk 2,19). Poznanie prawdy rzecz jasna nie sprawiło, że diabły stały się dużo lepsze. One wciąż są diabłami! Musimy żyć tą prawdą, by dokonać autentycznej przemiany w naszym życiu.

To najważniejszy rozdział tej książki, ponieważ jeśli dotarłeś tu, wiesz więcej, niż wiedziałeś, kiedy czytałeś pierwszy rozdział. Wiedza sprawia tylko, że jesteśmy pyszni (por. 1 Kor 8,1), ponieważ butnie myślimy, że jeśli coś wiemy, jesteśmy mądrzy. Tak nie jest. Prawda jest wartością zerową jeśli nie została wcielona w nasze życie. Czynienie prawdy czyni nas mądrymi.

Zaczynajmy więc. Używajmy prawdy. Pozwólmy prawdzie nas wyzwolić.

Trening prawdy

Szkolenie w zakresie prawdy to intensywny dwunastotygodniowy program pomyślany po to, by pomóc ci wprowadzić w życie to, cze-

go się nauczyłeś w tej książce. Tak jak uzyskanie kondycji fizycznej wymaga wysiłku, tak samo trening prawdy będzie ciężką pracą nad uzyskaniem psychicznej i duchowej kondycji.

Pamiętaj, że trening prawdy nie jest „lekarstwem", lecz długotrwałą kuracją która może ci pomóc stać się z czasem zdrowszym. Nie ma lekarstw na drodze do emocjonalnego i duchowego zdrowia. Zwalczanie wmawianych sobie kłamstw za pomocą prawdy będzie długotrwałą walką wymagającą twojego poświęcenia przez resztę życia. Celem treningu prawdy jest pomóc ci zwracać swój umysł coraz bardziej i bardziej w stronę prawdy, byś mógł wieść pełniejsze i sensowniejsze życie.

Najlepsze podejście do treningu prawdy polega na konsekwentnej pracy w każdym tygodniu. Nie zniechęcaj się i nie rezygnuj jednak, jeśli opuścisz tydzień czy dwa. Zacznij pracę od nowa w miejscu, w którym ją przerwałeś. Kluczem do ukończenia treningu prawdy nie jest walka do upadłego. Osiągniesz sukces, zmierzając do niego drobnymi krokami.

Granica treningu prawdy jest następująca: musisz trenować, jeśli chcesz mieć efekty. Pamiętaj: „nie ma róży bez kolców".

Tydzień pierwszy: Zidentyfikowanie kłamstw

By zidentyfikować kłamstwa, musisz się skupić podczas przyszłych ćwiczeń. Chcę, byś jeszcze raz wypełnił kwestionariusz kłamstw. Od momentu, gdy robiłeś to poprzednio, jesteś mądrzejszy w tym sensie, że wiesz, jak „powinieneś" odpowiadać. Upewnij się więc, że twoje odpowiedzi na każde stwierdzenie odzwierciedlają to, co naprawdę myślisz, a nie to, co myślisz, że powinieneś myśleć. Staraj się unikać odpowiedzi 4 - trochę się zgadzam, trochę nie.

1	2	3	4	5	6	7
zdecydowanie się nie zgadzam		trochę się zgadzam, a trochę nie				całkowicie się zgadzam

Samooszukiwanie

1. Muszę być doskonały.
2. Wszyscy muszą mnie kochać i akceptować.
3. Łatwiej jest unikać problemów, niż się z nimi zmierzyć.
4. Żebym był szczęśliwy, wszystko musi iść po mojej myśli.
5. Moim nieszczęściom winny jest ktoś inny.

Kłamstwa światowe

6. Mogę miec wszystko.
7. O mojej wartości decydują moje osiągnięcia.
8. Życie powinno być łatwe.
9. Życie powinno być sprawiedliwe.
10. Nie powinniśmy czekać na to, czego chcemy.
11. Ludzie są z gruntu dobrzy.

Kłamstwa małżeńskie

12. Wszystkim małżeńskim kłopotom jest winien mój małżonek (jest winna moja małżonka).
13. Jeśli nasze małżeństwo wymaga ciężkiej pracy, to widocznie nie jesteśmy dla siebie stworzeni.
14. Mój małżonek może i powinien (moja małżonka może i powinna) zaspokajać wszystkie moje emocjonalne potrzeby.
15. Mój małżonek zawdzięcza mi wszystko, co dla niego zrobiłam (moja małżonka zawdzięcza mi wszystko, co dla niej zrobiłem).
16. Nie muszę się zmieniać, by poprawić sytuację w moim małżeństwie.
17. Mój małżonek powinien być taki jak ja (moja małżonka powinna być taka jak ja).

Przekłamania

18. Często robię z igły widły.
19. Często biorę wszystko do siebie.
20. Widzę świat w czarno-białych barwach.
21. Często szczegóły przesłaniają mi istotę rzeczy.
22. Wierzę, że przeszłość determinuje przyszłość.
23. Często kieruję się uczuciami, a nie faktami.

Kłamstwa religijne

24. Na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć.
25. Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika.
26. Ponieważ jestem chrześcijaninem, Bóg będzie mnie chronił przed bólem i cierpieniem.
27. Wszystkie moje kłopoty są skutkiem moich grzechów.
28. Moim chrześcijańskim obowiązkiem jest zaspokajanie potrzeb innych.
29. Dobry chrześcijanin nie odczuwa złości, zaniepokojenia, ani nie popada w depresję.
30. Bóg nie może się mną posłużyć, jeśli nie jestem silny duchowo.

Przejrzyj swoje notatki i zaznacz kółkiem wszystkie punkty, w których udzieliłeś odpowiedzi 5, 6 lub 7. Zsumuj zaznaczone odpowiedzi. Z lewej strony przy tych pytaniach wpisz, jakich odpowiedzi udzieliłeś, gdy pierwszy raz wypełniałeś kwestionariusz. Porównaj obie odpowiedzi. Czy miałeś wtedy tak samo dużo 5,6 i 7? Czy były jakieś kłamstwa, w które nie wierzysz już tak mocno? Jakie najbardziej znaczące zmiany zaszły między pierwszym a drugim wypełnieniem kwestionariusza?

Jeszcze raz przejrzyj swoje odpowiedzi i znajdź trzy kłamstwa, w które wciąż wierzysz najmocniej. W wolnych miejscach poniżej wpisz te kłamstwa, następnie krótko uzasadnij, dlaczego jest to kłamstwo, a potem podaj werset z Biblii, który przeciwstawia się temu kłamstwu.

Kłamstwo 1

Jest to kłamstwo, ponieważ ...

Werset biblijny, który przeciwstawia się temu kłamstwu ...

Kłamstwo 2

Jest to kłamstwo, ponieważ ...

Werset biblijny, który przeciwstawia się temu kłamstwu ...

Kłamstwo 3

Jest to kłamstwo, ponieważ ...

Werset biblijny, który przeciwstawia się temu kłamstwu ...

Jeśli masz komputer, chciałbym, byś wpisał je wielką pogrubioną czcionką, a na górze strony umieścił napis „Moje trzy główne kłamstwa" (napisz to ręcznie, jeśli nie masz komputera). Następnie wydrukuj kilka egzemplarzy i umieść w różnych miejscach (na lustrze w łazience, na lodówce, na desce rozdzielczej w aucie, na ścianie w biurze). Upewnij się, że umieściłeś je wszędzie, gdzie tylko mogłeś, żebyś często je sobie przypominał. Te trzy kłamstwa cię niszczą i musisz się ich wystrzegać.

I na koniec chcę, byś zaangażował w te działania bliskiego przyjaciela. Pozwól, by ktoś, komu ufasz, dowiedział się o tych trzech niszczących kłamstwach, i poproś go, by raz w tygodniu sprawdzał z tobą, jakie robisz postępy w ich przezwyciężaniu.

Tydzień drugi: Poznawanie twojego A-B-C

Prześledź kłamstwa, które sobie wmawiasz, za pomocą modelu A-B-C.

Poświęć na wykonanie tego zadania siedem dni. Zapisz zdarzenia, które stały się punktami zapalnymi („A"), kłamstwo lub kłamstwa, które sobie wmawiasz („B") i niezdrowe reakcje, które się pojawiają („C"). Jeśli nie możesz zapisać tego w modelu A-B-C w chwili, gdy się to zdarza, spróbuj to zrobić potem najszybciej, jak się da, by nic nie zostało zapomniane.

Dokonując każdego wpisu w dzienniku, oceń, jak wielkie było wydarzenie („A") dające początek sprawie i jak wielka była twoja reakcja („C"), używając skali, którą poznałeś w drugim rozdziale: od 5 centów (małe, nic nieznaczące) do 500 dolarów (naprawdę duże, o ogromnym znaczeniu).

Wpisy A-B-C powinny wyglądać mniej więcej tak:

„A" (zdarzenie)	„B" (rozmowa z samym sobą)	„C" (reakcja)
Czekanie przez 15 minut w długiej kolejce, po to tylko, by się dowiedzieć, że nie ma tego, po co staliśmy (2 dolary)	*Dlaczego zawsze tak jest?* *Nie mogę* w *to uwierzyć!* *Życie powinno być o wiele łatwiejsze!* *Nie powinienem musieć się z tym godzić.*	Napięcie mięśni, uczucie złości, obrażenie obsługującego (100 dolarów)

Pozwól, że jeszcze raz zwrócę się z prośbą byś to zadanie wykonywał starannie. Żeby naprawdę się zmienić, będziesz musiał precyzyjnie określać, co mówisz sobie dzień po dniu i jak to wpływa na twoje reakcje. Każdego dnia wpisz choć kilka przykładów sytuacji A-B-C z twojego życia.

	„A" (zdarzenie)	„B" (rozmowa z samym sobą)	„C" (reakcja)
1. ...			
2. ...			
3. ...			
4. ...			
5. ...			
6. ...			
7. ...			

8. ...

9. ...

10. ...

11. ...

12. ...

13. ...

14. ...

15. ...

16. ...

17. ...

18. ...

19. ...

20. ...

Po systematycznym wypełnianiu dziennika przez siedem dni, uzupełnij następujące stwierdzenia:

1. Trzy zdarzenia, które najbardziej wyprowadziły mnie z równowagi:

Zdarzenie 1: ...
Zdarzenie 2: ...
Zdarzenie 3: ...

2. Trzy kłamstwa, które najczęściej powtarzałem w części „B":

Kłamstwo 1: ...
Kłamstwo 2: ...
Kłamstwo 3: ...

3. Trzy rodzaje uczuć, które odczuwałem najczęściej w części „Cg

Uczucie 1: ...
Uczucie 2: ...
Uczucie 3: ...

4. Jedna najgorsza reakcja („C") z całego tygodnia: . . :

5. Przykład modelu A-B-C, w którym pojawiła się najbardziej przesadna reakcja („A" - „C"): ...

Zdarzenie („A"): ...
Rozmowa z samym sobą („B"): ...
Reakcja („C"): ...

6. Czego się nauczyłeś, wykonując to zadanie? ...

Tydzień trzeci: Kwestionowanie kłamstw za pomocą prawdy

Chcę, byś przez kolejne siedem dni wykonał następny krok i zakwestionował kłamstwa za pomocą prawdy, wykorzystując model A-B-C-D-E. Żeby zrealizować to zadanie, wybierz jedną sytuację z każdego dnia, która była dla ciebie kłopotliwa lub wyprowadziła cię z równowagi, i przeanalizuj ją, korzystając z modelu A-B-C-D-E.

Żeby pomóc ci w realizacji tego zadania, podaję przykład analizy sytuacji:

„A" (zdarzenie): Bliski przyjaciel spędza coraz więcej czasu z nowo poznanym kolegą. Rzadko dzwoni, bo nowy kolega stał się „najlepszym" przyjacielem.

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): Nie mogę nikomu ufać, że będzie prawdziwym przyjacielem. Nigdy naprawdę nie stawiał mnie na pierwszym miejscu. Nigdy nie znajdę już bliskiego przyjaciela. Nigdy sobie z tym nie poradzę. Życie jest naprawdę paskudne.

„C" (reakcja): Napięcie, płytki oddech, poczucie zranienia, przygnębienie i złość, unikanie przyjaciela, objadanie się, nieodpowiadanie na telefony przyjaciela.

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): Boli mnie, że mój przyjaciel rzadziej się ze mną kontaktuje, ale to, że spędza więcej czasu z kimś innym, nie oznacza, że nie jestem wartościową osobą i dobrym przyjacielem. Wiem, że przyjaźń może się zmieniać, a nawet skończyć, nie oznacza to jednak, że moje życie musi być nieszczęśliwe. Nie muszę spędzić reszty moich dni, biadając nad tym, co się zdarzyło. Przyjaźń może nadal trwać w jakiejś przyjemnej postaci. Zrobię, co mogę, by się dowiedzieć, o co chodzi. Jeśli nie chce on już być moim przyjacielem, lepiej się tego dowiedzieć, niż po prostu pozwolić umrzeć przyjaźni, nie robiąc nic. Jeśli straciłem przyjaciela, to będzie bolało. Mogę jednak zawrzeć inne przyjaźnie i się nimi cieszyć.

„E" (nowa reakcja): Mniejsze napięcie, trochę łatwiejsze oddychanie, osłabienie uczuć zranienia i przygnębienia, mniejsza złość, nadal unikanie przyjaciela i objadanie się.

Korzystając przez siedem dni z modelu A-B-C-D-E, możesz zauważyć, że prawda („D") w pewnym stopniu pomaga, ale nie eliminuje wszystkich niezdrowych uczuć i reakcji („C"), które miałeś w odniesieniu do zdarzenia („A"). Prawda o prawdzie brzmi tak, że trzeba ją obficie „podlewać", by przyniosła „plon". Nie przestawaj mówić sobie prawdy tylko dlatego, że emocjonalne i behawioralne profity są średnie.

Dzień 1
„A" (zdarzenie): ...

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): ...

„C" (reakcja): ...

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): ...

„E" (nowa reakcja): ...

Dzień 2
„A" (zdarzenie): ...

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): ...

„C" (reakcja): ...

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): ...

„E" (nowa reakcja): ...

Dzień 3
„A" (zdarzenie): ...

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): ...

„C" (reakcja): ...

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): ...

„E" (nowa reakcja): ...

Dzień 4
„A" (zdarzenie): ...

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): ...

„C" (reakcja): ...

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): ...

„E" (nowa reakcja): ...

Dzień 5
„A" (zdarzenie): ...

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): ...

„C" (reakcja): ...

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): ...

„E" (nowa reakcja): ...

Dzień 6
„A" (zdarzenie): ...

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): ...

„C" (reakcja): ...

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): ...

„E" (nowa reakcja): ...

Dzień 7

„A" (zdarzenie): ...

„B" (błędna rozmowa z samym sobą/kłamstwa): ...

„C" (reakcja): ...

„D" (nowa rozmowa z samym sobą/prawda): ...

„E" (nowa reakcja): ...

Jeszcze raz przejrzyj swoje wpisy i użyj skali od 5 centów do 500 dolarów, by ocenić pierwotne zdarzenie („A"), swoją początkową reakcję („C") i swoją ostateczną reakcję („E"). Czy są jakieś przykłady tego, że twoje reakcje się poprawiły? Oznacz je gwiazdkami - pomogła ci tu prawda!

W końcu przejrzyj swoje siedem wpisów i zobacz, czy zauważasz jakieś powtarzające się elementy. Czy jakieś zdarzenia („A") powtarzały się częściej? Czy pewne kłamstwa („B") stanowiły większy problem niż inne? Czy pewne uczucia pojawiały się częściej niż inne? Na jakich prawdach („D") polegasz najbardziej? Czy powiedzenie sobie prawdy rzeczywiście pomogło ci zdrowiej zareagować na pierwotną sytuację?

Tydzień czwarty: Radzenie sobie z tym, co się zdarzyło

Chcę, żebyś przeprowadził jeszcze jeden trening A-B-C-D-E, ale tym razem w odniesieniu do zdarzeń z okresu od wczesnego dzieciństwa do wieku dojrzewania. Powróć w pamięci do tamtych lat i wymień pięć zdarzeń („A"), które były najbardziej bolesne i wyprowadzające

z równowagi. Jakie kłamstwo albo kłamstwa („B") wmawiałeś sobie wtedy? Jakie emocje ogarniały cię wtedy i jak sobie z nimi radziłeś („C")? Jakie prawdziwe rozmowy z samym sobą („D") znasz teraz, takie które przeciwstawiają się kłamstwu lub kłamstwom opowiadanym sobie, gdy zdarzenie miało miejsce po raz pierwszy? Jakie zmiany nastąpiły - jeśli nastąpiły - w twoim samopoczuciu i radzeniu sobie w danej sytuacji w związku z tym, że powiedziałeś sobie prawdę (JE")?

Wpisy w dzienniku powinny wyglądać tak:

„A" (co się zdarzyło): Gdy byłem w piątej klasie, nauczyciel skrzyczał mnie przy wszystkich za to, że rozmawiałem na lekcji.

„B" (co wtedy pomyślałem/kłamstwa): To moja wina, że nauczyciel na mnie krzyczał. Zdenerwowałem go. Jestem okropny. Moi koledzy uważają mnie pewnie za idiotę. Nie będę w stanie pokazać się w szkole.

„C" (jak się wtedy czułem/jak sobie z tym dawałem radę): Rumieniec pojawił się na mojej twarzy; oddech gwałtownie przyśpieszył; serce biło mocno; pojawiło się uczucie zakłopotania, upokorzenia, zawstydzenia i niepokoju; siedziałem w ławce i nie odzywałem się do reszty klasy, a gdy wróciłem do domu, poszedłem prosto do mojego pokoju i ukryłem się przed rodzicami.

„D" (co myślę teraz/prawda): Źle, że rozmawiałem w czasie lekcji, ale nie upoważniało to nauczyciela do krzyczenia na mnie. Źle postąpił, reagując w ten sposób. To, że przyłapano mnie na gadaniu na lekcji, nie oznacza, że jestem idiotą albo że jestem okropny. Popełniłem wtedy błąd, a mój nauczyciel pogłębił to, tracąc zimną krew. Wybaczam mu to, co wtedy zrobił, i nie będę już żywić do niego urazy.

„E" (jak się czuję/jak sobie z tym radzę teraz): Nie czuję się już upokorzony ani zawstydzony; wybaczyłem nauczycielowi, który mnie skrzyczał; nauczyłem się wrażliwości, tego, by nie rozmawiać, kiedy inni starają się prowadzić lekcję lub spotkanie.

Gdy zamierzasz zrobić to zadanie, poświęć kilka chwil na to, by pomyśleć o najbardziej bolesnych sytuacjach z twojej przeszłości, które wciąż cię dręczą. Nie jest moją intencją pobudzanie nieprzyjemnych uczuć. Pragnę, byś przyjrzał się bliżej okresowi, w którym kształtowała się twoja osobowość. W pewnym stopniu zgadzam się z Alice Miller, kiedy w swojej książce *Dramat udanego dziecka* pisze: „Doświadczenie uczy, że w walce z zaburzeniami psychicznymi na dłuższą metę dysponujemy tylko jednym środkiem: jest nim proces odkrywania emocjonalnej prawdy o jedynej, niepowtarzalnej historii naszego dzieciństwa"[3]. Prawda o naszych najmłodszych latach - co się nam przydarzyło, jak to interpretowaliśmy, co czuliśmy, jak sobie z tym radziliśmy - ma decydujące znaczenie dla zrozumienia, czy zrobimy postępy tu i teraz jako dorośli.

Wykorzystaj wolne miejsca do dokonania według modelu A-B-C-D-E wpisów dotyczących zdarzeń z twojej przeszłości, które w twoim odczuciu były najbardziej znaczące emocjonalnie.

Zdarzenie 1

„A" (co się zdarzyło): ...

„B" (co wtedy pomyślałem/kłamstwa): ...

„C" (jak się wtedy czułem/jak sobie z tym dawałem radę): ...

„D" (co myślę teraz/prawda): ...

„E" (jak się czuję/jak sobie z tym radzę teraz): ...

[3] Alice Miller, *Dramat udanego dziecka*, przeł. N. Szymańska, Media Rodzina, Poznań 2007, s. 9.

Zdarzenie 2

„A" (co się zdarzyło): ...

„B" (co wtedy pomyślałem/kłamstwa): ...

„C" (jak się wtedy czułem/jak sobie z tym dawałem radę): ...

„D" (co myślę teraz/prawda): ...

„E" (jak się czuję/jak sobie z tym radzę teraz): ...

Zdarzenie 3

„A" (co się zdarzyło): ...

„B" (co wtedy pomyślałem/kłamstwa): ...

„C" (jak się wtedy czułem/jak sobie z tym dawałem radę): ...

„D" (co myślę teraz/prawda): ...

„E" (jak się czuję/jak sobie z tym radzę teraz): ...

Zdarzenie 4

„A" (co się zdarzyło): ...

„B" (co wtedy pomyślałem/kłamstwa): ...

„C" (jak się wtedy czułem/jak sobie z tym dawałem radę): ...

„D" (co myślę teraz/prawda): ...

„E" (jak się czuję/jak sobie z tym radzę teraz): ...

Zdarzenie 5

„A" (co się zdarzyło): ...

„B" (co wtedy pomyślałem/kłamstwa): ...

„C" (jak się wtedy czułem/jak sobie z tym dawałem radę): ...

„D" (co myślę teraz/prawda): ...

„E" (jak się czuję/jak sobie z tym radzę teraz): ...

Przejrzyj swoje wpisy i odpowiedz na następujące pytania: ...

1. Czy jakaś osoba pojawiła się tu więcej niż raz? Jeśli tak, kto to był? ...

2. Jeżeli chodzi o kłamstwa, które mogłeś sobie wtedy wmawiać, czy było to jedno kłamstwo, czy więcej? ...

- To wszystko moja wina.
- Muszę być nic niewartą osobą, skoro to spowodowałem.
- Gdybym postępował inaczej, to by się nie zdarzyło.
- Zasłużyłem na to, by mnie potraktowano w ten sposób.
- Coś jest nie tak ze mną, co powoduje to wszystko.
- Zasługuję na to, by być odtąd tak traktowany.
- Nie jestem wart, by mnie kochano.
- Przyszłość będzie taka sama.

3. Jakie uczucia towarzyszyły najczęściej tym pięciu zdarzeniom?

poczucie krzywdy ...

złość ...

wstyd ...

upokorzenie ...

niepokój ...

przygnębienie ...

inne ...

4. Jak sobie radziłeś z tym, co się stało?

Byłem wyobcowany ...

Leczyłem się sam ...

Czułem się atakowany ...

Byłem twardszy ...

Inne ...

5. Jakie obecnie uświadamiane prawdy pozwalają ci lepiej zrozumieć, co cię spotkało?

Prawda ...

Prawda ...

6. Czy potrafiłeś przebaczyć ludziom to, co ci zrobili? Jeśli tak, jak to możliwe, że byłeś w stanie im przebaczyć? Jeśli nie, dlaczego nie byłeś w stanie tego zrobić? ...

W odniesieniu do przeszłości musi być zachowana równowaga. Jedna skrajność polega na ignorowaniu jej i działaniu tak, jakby to, co się kiedyś zdarzyło, nie miało wpływu na ukształtowanie ciebie jako osoby. Druga skrajność to obsesyjne powracanie do przeszłości i obwinianie tego, co się stało, o to, jaki jestem dzisiaj. Równowaga polega na przeanalizowaniu prawdy o swojej przeszłości i wykorzystaniu jej do mądrzejszego postępowania obecnie. Łatwiej powiedzieć, niż zrobić? Z pewnością Warto to zrobić? Bezwzględnie.

Ostateczne rozwiązanie, jeśli chodzi o bolesne zdarzenia z przeszłości, polega na stawieniu czoła prawdzie o nich, przebaczeniu i pójściu dalej. Jeśli nie jesteśmy w stanie przebaczyć, składamy pocałunek śmierci. Jak to ktoś kiedyś napisał, nieprzebaczenie jest jak obgryzanie własnej kości. Odmawianie przebaczenia komuś jest działaniem

samobójczym. Mam nadzieję, że wykonując to ćwiczenie, zbliżysz się trochę do uświadomienia sobie prawdy o swojej przeszłości i o tym, jak ona na ciebie wpływa. Mam również nadzieję, że z własnej woli wybaczysz człowiekowi lub ludziom, którzy cię zranili. Zrób to dla siebie, jeśli nie z innego powodu.

Mam jeszcze jedną prośbę, nim przejdziesz do zadań na następny tydzień. Przeczytaj fragment Ewangelii według św. Mateusza (18,21--35) i streść go poniżej: ...

Tydzień piąty: Przezwyciężanie perfekcjonizmu

Przez następnych kilka tygodni skupimy się na szczególnym kłamstwie, w które wierzymy. Ten tydzień to Tydzień Perfekcjonizmu. W mniejszym lub większym stopniu każdy z nas zmaga się z perfekcjonistycznym myśleniem i chcę, byś w tym tygodniu sobie z nim poradził.

Proszę, byś opisał trzy przykłady tego, w jaki sposób ujawnia się twoja skłonność do perfekcjonizmu. Ja na przykład nie lubię, by coś nie leżało na swoim miejscu. Gdy dorastałem, uczono mnie w domu, że „jest miejsce na wszystko i wszystko ma swoje miejsce". Jako chłopiec dobrze nauczyłem się tej lekcji, ponieważ właśnie tak postępuję we własnym domu (ku zmartwieniu mojej rodziny).

Gdy już opiszesz każdy przykład, chcę, byś wskazał, jak byś postępował, gdybyś nie był takim perfekcjonistą. Innymi słowy, gdybyś był bardziej zrównoważony w tej kwestii (zachowywał się bardziej realistycznie, był bardziej wyluzowany, postępował mniej obsesyjnie), jak byś sobie poradził z tą sytuacją? Jeśli chodzi o moje perfekcjonistyczne podejście do życia, wyrażające się stwierdzeniem „wszystko musi być na swoim miejscu", nauczyłem się tego, by zostawiać rzeczy nie na swoim miejscu na dłużej, nie sprzątać ich natychmiast, ani nie kazać tego robić komuś innemu. Nauczyłem się w pewnym stopniu akceptować nieporządek i nie dopuszczać, by mnie on tak bardzo męczył. W związku z tym jestem trochę „zdrowszy" i nie doprowadzam rodziny do szału (co jej członkowie bardzo doceniają).

A co z tobą? W czym jesteś perfekcjonistą? I jak mógłbyś się zmienić?

Mój perfekcjonizm przejawia się w ...

Gdybym nie był takim perfekcjonistą, to ...

Mój perfekcjonizm przejawia się w ...

Gdybym nie był takim perfekcjonistą, to ...

Mój perfekcjonizm przejawia się w ...

Gdybym nie był takim perfekcjonistą, to ...

Po przejrzeniu tego, co napisałeś, z którym z przykładów twojego perfekcjonizmu chciałbyś coś zrobić? Wybierz ten, który męczy cię (albo innych) najbardziej. A teraz przez resztę tygodnia postępuj tak, jak powiedziałeś, że zachowywałbyś się, gdybyś nie był takim perfekcjonistą. Dokonaj zmiany - bądź „antyperfekcjonistyczny" w tym obszarze swojego życia przez tydzień.

1. Jakbyś się czuł, gdybyś nie był perfekcjonistą? ...

2. Co by się poprawiło w tobie i w twoim otoczeniu w związku z tym, że nie byłbyś perfekcjonistą? ...

3. Co by się pogorszyło? ...

4. Jak trudno było ci wprowadzić nowe zachowanie (czy czułeś się spięty, sfrustrowany, wracałeś do starego sposobu postępowania)? ...

Zmieniając trochę nasze zainteresowania, proszę, byś spisał przykłady braku perfekcjonizmu u innych, które trudno ci zaakceptować. Perfekcjonizm ujawnia się nie tylko w idealistycznych oczekiwaniach względem siebie, ale także w nierealistycznych wymaganiach stawianych otoczeniu. W moim wypadku odnosi się to do sposobu prowadzenia przez innych samochodu. Według mnie, inni nigdy nie robią tego dobrze. Nie włączają kierunkowskazów, jadą zbyt wolno lub zbyt szybko, nigdy nie zatrzymują się przed znakiem stop - no wiecie, o co chodzi. Zamiast to zaakceptować, pozwalam, by męczyło mnie to, że ludzie nie są doskonałymi kierowcami. Wyruszając na autostradę, oczekuję, że kierowcy będą prowadzili doskonale, i zawsze się rozczarowuję.

Jak to wygląda w twoim wypadku? Kiedy brak perfekcjonizmu u innych doprowadza cię do szału? Spisz przykłady:

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

5. ...

Wybierz jeden z opisanych przykładów i podejmij zobowiązanie, że przestaniesz oczekiwać od ludzi, by się zmienili. Pozwól im postępować tak, jak postępują i zaakceptuj to, jacy są, czy ci się to podoba, czy nie.

Przyśpieszając trochę, chcę postawić jeszcze większe wyzwanie twemu perfekcjonizmowi i poprosić, byś zrobił celowo coś w sposób niedoskonały. Poniżej przedstawiam kilka przykładów do wyboru, ale możesz oczywiście wymyślić coś własnego.

- Załóż skarpetki w różnych kolorach.
- Rozlej coś celowo i nie posprzątaj.
- Rozłóż papiery na biurku tak, by nie było już na nim miejsca, i zostaw tak na kilka dni.
- Załóż zegarek na przegub drugiej ręki.
- Jedz palcami.
- Włóż bieliznę do szuflady ze skarpetkami.
- Wyjdź z domu, wyglądając jak ruina człowieka.
- Nie gól się przez kilka dni.

Twój pomysł

Celem zadania jest doprowadzenie do tego, byś zrobił właśnie to, czego nie chcesz zrobić - byś był niedoskonały - byś mógł to zaak-

ceptować i dać sobie spokój! Zamiast uparcie dążyć do doskonałości, kiedy nie możesz być doskonały, pozwól sobie cieszyć się wolnością tym, że nie musisz być doskonałym człowiekiem.

Proszę, nie zrozumcie źle tego, co mówię. W pewnych obszarach naszego życia nie możemy osiągnąć doskonałości, ale musimy próbować się doskonalić i dążyć do doskonałości każdego dnia (nasza wiara, nasze małżeństwa, nasze rodzicielstwo, nasze przyjaźnie, nasze możliwości w pracy). Gdybyśmy tego nie robili, nie byłoby to dobre. Ja jednak chcę, byście przestali probować być doskonali w drobiazgach. Tak wiele rzeczy w życiu nie ma znaczenia, że dążenie do perfekcjonizmu w ich wypadku jest szaleństwem.

I ostatnie zadanie. Przeczytaj poniższe fragmenty Biblii i streść, co próbują one przekazać:

Flp 3,12 ...

1 J 1,8. ...

Ps 18,30 ...

Zbyt wielu chrześcijan wpada w pułapkę legalistycznego podejścia do chrześcijaństwa, podejścia, które nie jest biblijne. Wygląda to mniej więcej tak: „Jeśli "wypełnię wszystkie moralne przepisy, wówczas Bóg będzie mnie kochał i może pójdę do nieba". Nic, co robisz, nie może sprawić, że Bóg będzie cię bardziej kochał, i nic, co zrobisz, nie może sprawić, że pójdziesz do nieba. Równowaga dla nas chrześcijan polega na tym, żeby dążyć do tego, by każdego dnia być coraz bardziej podobnym do Chrystusa, wiedząc, że nigdy nie będziemy

dokładnie tacy jak On, i równocześnie unikać grzechu, by łaska mogła obfitować.

Rób więc, co możesz, przepraszaj, kiedy zawiedziesz, i ucz się na własnych błędach. Oto, czego się od ciebie oczekuje.

Tydzień szósty: Zwalczanie potrzeby akceptacji

To jest Tydzień Aprobaty. Podczas tego treningu chcę, byś zbadał, jak wielka jest w tobie potrzeba akceptacji, i podjął pewne kroki, by przezwyciężyć tę niezdrową potrzebę.

Jednak, nim zaczniemy, chcę powiedzieć, że wierzę, iż wszyscy jesteśmy przesiąknięci potrzebą akceptacji i że nie ma w tym nic złego. Które dziecko nie chce, by jego mama, tata, nauczyciel, trener czy kolega akceptowali to, jakie jest lub co robi? Który dorosły nie oczekuje akceptacji ze strony innych dorosłych? To ludzkie oczekiwać akceptacji.

Chcę, byś w tym tygodniu skupił się na tym, czy twoja potrzeba akceptacji jest lub nie jest zbyt silna i prowadzi do tego, że nie jesteś sobą, byle tylko ktoś cię akceptował. Czy nakładasz maskę lub jesteś fałszywy, byle tylko zyskać akceptację otoczenia? Czy robisz rzeczy, które pogwałcają twoje zasady moralne, po to tylko, by ludzie cię lubili? Taka jest istota rzeczy.

Z pewnością właśnie to robiłem. Miałem skłonność być „grzeczny" podczas rozmowy z innymi, kosztem powiedzenia tego, co naprawdę myślę. Kiwałem głową i mruczałem „uhm" pięćdziesiąt razy, jakbym się zgadzał, podczas gdy w rzeczywistości wcale tak nie było, a bałem się to powiedzieć, ponieważ ta osoba mogłaby mnie przestać lubić, gdybym to zrobił. Brzmi znajomo?

Teraz poświęć parę minut, by odpowiedzieć na kilka pytań. Pierwsze brzmi, czyjej akceptacji oczekujesz i jak silna jest ta potrzeba (0 - zupełnie tego nie potrzebuję, 100 - umrę, jeśli tego nie dostanę)?

Chcę, by ..... akceptował(a) mnie.

Chcę, by ..... akceptował(a) mnie.

Chcę, by ..... akceptował(a) mnie.

Chcę, by ..... akceptował(a) mnie.

Chcę, by ..... akceptował(a) mnie.

Pomyśl o swojej potrzebie akceptacji ze strony wymienionych wyżej osób i zastanów się, co zrobiłeś, by ją zyskać, a co uznajesz za niewłaściwe. Innymi słowy, w jaki sposób pogwałciłeś swoje poczucie dobra/zła, etyki, zdrowego rozsądku, by sprawić, żeby te osoby cię zaakceptowały?

1. ...

2. …

3. ...

4. ...

5. ...

Teraz chcę, byś się skupił na jednej osobie, której akceptacji teraz właśnie potrzebujesz zbyt mocno, na niewłaściwych sposobach zdobywania tej akceptacji oraz na tym, co chcesz zrobić, by to zmienić.

Osobą, której akceptacji zbyt mocno potrzebuję w moim codziennym życiu, jest ...

Co robię, by zyskać tę akceptację, o czym wiem, że jest złe czy niewłaściwe ...

Żeby to zmienić, chcę ...

Wprowadź zmiany, by zaprzestać szukania akceptacji u danej osoby w niezdrowy sposób. Bądź gotowy na to, że twoje relacje z nim lub z nią się zmienią, być może się pogorszą Ludzie często przyzwyczajają się do naszej potrzeby akceptacji z ich strony i nie zawsze miło przyjmują, gdy przestajemy robić to, co robiliśmy, by ją uzyskać. Bądź przygotowany na wstrząs w stosunkach z tą osobą, nawet na to, że dojdzie do ich zerwania. Pamiętaj: jeśli musisz pogwałcić swoje sumienie, by zyskać lub utrzymać czyjąś akceptację, nie jest ona warta, by ją mieć.

Kolejna rzecz, którą chciałbym, byś zrobił w tym tygodniu, to, byś celowo uczynił coś, o czym wiesz, że za to ludzie cię nie pochwalą. Nie, nie chcę, byś popełnił jakiś niemoralny czyn - obrabował bank czy zastrzelił sąsiada, którego nie lubisz. Proszę, byś celowo spowodował brak akceptacji dla twojej osoby w sposób moralnie obojętny, po to, byś nie musiał odczuwać tak wielkiej potrzeby akceptacji. Oto kilka „zabawnych" sposobów, jak to zrobić:

- Wrzaśnij w dzień w centrum wielkiego sklepu. Przejdź tyłem przez pasaż.
- Przejdź się po pasażu handlowym z nałożonymi na głowę uszami myszki Miki. Włóż bejsbolówkę z głupim napisem.
- Wejdź w górę po ruchomych schodach zwożących ludzi w dół (nie uderz nikogo).
- Jedź wolno po szybkim pasie ruchu.
- Śpiewaj (półgłosem) w windzie.
- Powiedz swoim dzieciom „nie" (będą zszokowane).
- Przedstaw inny punkt widzenia niż osoba, z którą rozmawiasz.

Jeśli zdecydujesz, co zrobić, zrób to. Staraj się zwrócić uwagę na to, jak się czułeś, nim to zrobiłeś, gdy to robiłeś i po zrobieniu tego. Jeśli odczuwasz potrzebę akceptacji tak dotkliwie, jak większość z nas, będziesz dość niespokojny przez cały czas. Chcę, byś podczas realizacji tego zadania zdał sobie sprawę, że pięć minut po jego skończeniu nikt się nie będzie tym przejmował (a jeśli znajdzie się ktoś taki, to potrzebuje on większej pomocy niż ty!). Naprawdę chcę, byś zrozumiał, że możesz żyć z ludzką dezaprobatą i że zyskasz pewną wolność, kiedy przestaniesz się martwić tak bardzo o to, co ludzie o tobie pomyślą.

Przypominam, że nie próbuję cię namówić do tego, byś był niemoralny lub niewrażliwy na innych. Zdecydowanie musimy postępować moralnie i z szacunkiem dla innych. Zrobienie czegoś niewłaściwego w celu zranienia innych tylko po to, by dowieść, że nie potrzebujemy akceptacji, byłoby niespójne z naszym pragnieniem przyzwoitego życia. Zdrowy psychicznie człowiek nie robi czegoś tylko w celu zyskania akceptacji ani nie robi celowo czegoś złego, by spowodować dezaprobatę. On postępuje właściwie niezależnie od tego, czy ktoś to akceptuje czy nie, i jest w stanie się cieszyć każdym wyrazem aprobaty, którego doświadcza.

Na koniec chcę, byś przyjrzał się następującym fragmentom Biblii i zobaczył, co mówią one o kwestii potrzeby uzyskania akceptacji drugiego człowieka. Streść każdy z tych fragmentów poniżej:

List do Galatów 1,10 ...

List do Rzymian 14,8 ...

Czy potrzeba akceptacji jest właściwa? Tak. Czy to zdrowe, oczekiwać jej od każdego? Nie. Czy jest właściwe pragnąć jej tak intensywnie od jednej osoby, że pogwałcisz prawo Boże, by ją zyskać? Nie. Jaka akceptacja jest najlepsza? Ta, która pochodzi z moralnego życia.

Czy takiej właśnie akceptacji szukasz?

Tydzień siódmy: Stawianie czoła problemom

Kolejne kłamstwo analizowane w tej książce to przekonanie, że „łatwiej jest unikać problemów niż się z nimi zmierzyć". Oczywiście wiemy, że problemy tylko się pogłębiają, kiedy się ich unika, a jednak ich unikamy. Chcę, byś w tym tygodniu z otwartą przyłbicą stawił czoło temu kłamstwu.

Po pierwsze, sięgnij pamięcią wstecz i przyjrzyj się przykładom z twojego życia, kiedy to unikałeś stawiania czoła problemom. Opisz trzy przykłady i koszty (emocjonalne, duchowe i finansowe) unikania ich.

Unikałem stawienia czoła następującemu problemowi ...

Zapłaciłem za to następującą cenę ...

Unikałem stawienia czoła następującemu problemowi ...

Zapłaciłem za to następującą cenę ...

Unikałem stawienia czoła następującemu problemowi ...

Zapłaciłem za to następującą cenę ...

Przejrzyj swoje odpowiedzi. Czy w efekcie nie cierpiałeś bardziej, ponieważ unikałeś problemu, niż cierpiałbyś, gdybyś stawił mu czoło? Przypuszczam, że odpowiedź na to pytanie brzmi: tak. Prawie zawsze tak brzmi.

Teraz pomyśl o obecnych problemach w twoim życiu. W wolnych liniach wpisz przykłady problemów, których obecnie usiłujesz uniknąć, i opisz koszty, które do tej pory poniosłeś (lub nie) w związku z tym, że tak postępujesz.

Problem, którego obecnie unikam, to ...

Do tej pory zapłaciłem za to następującą cenę ...

Problem, którego obecnie unikam, to ...

Do tej pory zapłaciłem za to następującą cenę ...

Problem, którego obecnie unikam, to ...

Do tej pory zapłaciłem za to następującą cenę ...

Teraz trudna część zadania. Chcę, byś wybrał jeden z problemów, których obecnie unikasz, i zmierzył się z nim. Zrób to teraz, jeśli możesz. Zrób to na pewno w ciągu najbliższych dwudziestu czterech lub czterdziestu ośmiu godzin. Nie odkładaj tego już dłużej. Płacisz zbyt dużą cenę za unikanie tego problemu w swoim życiu, i teraz nadeszła pora, byś coś z tym zrobił.

Starej reklamie filtra oleju towarzyszył taki oto popularny slogan: „Zapłać teraz lub zapłać później". Chodziło o to, że możesz wydać parę dolarów teraz na nowy filtr oleju lub setki dolarów później; na nowy silnik. Sens tego jest taki, że niezależnie od tego, jaką drogę wybierzesz, zawsze zapłacisz, dlaczego więc nie zapłacić mniej na początku? W tej reklamie kryło się wiele mądrości.

To samo odnosi się do naszego życia. Nie chodzi o pytanie: „Czy będziemy cierpieć?". Oczywiście, że będziemy. Pytanie brzmi: „Jaki rodzaj cierpienia wybieramy?". Czy chcemy cierpieć w wyniku stawienia czoła problemom, kiedy się pojawiają czy chcemy je odłożyć i cierpieć dziesięć razy więcej? Wybór należy do nas. Droga, którą wybierzemy, buduje nas lub niszczy podczas naszej podróży przez życie.

Nim skończymy ten trening, chcę, byś poświęcił chwilę i sporządził możliwie najbardziej kompletną listę problemów, których aktualnie unikasz w życiu.

Problem 1: ...

Problem 2: ...

Problem 3: ...

Problem 4: ...

Problem 5: ...

Problem 6: ...

Problem 7: ...

Problem 8: ...

Problem 9: ...

Problem 10: ...

W rzeczywistości każdy problem, który umieściłeś na liście, stwarza możliwość uchronienia cię przed gorszymi kłopotami w życiu i zachowania zdrowia psychicznego.

A oto przykład. Codziennie proszę moje dzieci, by umyły zęby. One protestują: „Tatusiu, czy musimy?". Faktycznie nie muszą, ale powinny to robić. Powinny myć zęby, bo to uchroni je przed dziurami, które będą bolały, i związanymi z tym wizytami u stomatologa. Spróbuj sprzedać moim dzieciom tę koncepcję, a zobaczysz, jak przewracają oczami, i usłyszysz, jak narzekają. Nie przestaje to jednak być prawdą choć one jej nie przyjmują. Powinny myć zęby, a to sprawi, że w przyszłości będą miały je zdrowe.

Czy w świetle tego widzisz swoje problemy? Czy wciąż myślisz jak dziecko i wciąż jęczysz i stękasz, kiedy pojawia się problem? Chcę, byś wrócił do listy problemów i przeczytał każdy z nich, zaczynając od słowa „powinienem". Powtórz każdy problem dwa, trzy razy, jeśli trzeba. Staw czoło każdemu problemowi teraz - nie płać za niego dłużej. Nie warto.

Zwieńcz to wszystko lekturą Listu do Jakuba (1,2-4) i podsumuj go poniżej własnymi słowami: ...

To właściwe podejście do problemów, prawda?

Tydzień ósmy: Odkrywanie własnej tożsamości i wartości

Dwie rzeczy, które wydają się nam potrzebne w życiu, to poczucie tego, kim jesteśmy, i poczucie wartości. Jeśli nie uda nam się potwier-

dzić choć jednego, jesteśmy w złej formie. Kiedy nie mamy właściwego poczucia tych dwu rzeczy, jesteśmy sfrustrowani i nieszczęśliwi. W tym tygodniu chcę was nakłonić do uczciwego zbadania, skąd czerpiecie swą tożsamość i wartość. Chcę też wam pomóc zrozumieć, skąd one muszą się brać.

Zbyt wielu z nas czerpie swą tożsamość i wartość z wielu ról, które odgrywamy. Nasza tożsamość może się wiązać z tym, że „jestem rodzicem" lub „jestem nauczycielem". Wartość zaś bierze się stąd, jak się sprawdzamy w tych rolach. Dwa ogromne błędy, które popełniamy, to dopuszczenie do tego, by czerpać swą tożsamość z ról, które odgrywamy, i pozwolenie na to, by nasza wartość wynikała z tego, jak dobrze te role odgrywamy.

Poświęćmy chwilę temu zagadnieniu. Jakie role odgrywasz w życiu i w jakim stopniu twoje poczucie wartości zależy od tego, jak dobrze wypadasz w tych rolach (1 - bardzo słabo, 7 - wspaniale)?

W jakim stopniu moje poczucie wartości zależy od roli, którą gram	Jak dobrze wypadam w tej roli						
Małżonek	1	2	3	4	5	6	7
Rodzic	1	2	3	4	5	6	7
Pracownik	1	2	3	4	5	6	7
Przyjaciel	1	2	3	4	5	6	7
Sąsiad	1	2	3	4	5	6	7
Wolontariusz	1	2	3	4	5	6	7
Inna:	1	2	3	4	5	6	7
Inna:	1	2	3	4	5	6	7
Inna:	1	2	3	4	5	6	7

Przyjrzyj się przez chwilę rolom, które zaznaczyłeś, i temu, w jakim stopniu twoje poczucie wartości zależy od tego, jak wychodzi ci ich odgrywanie. Chciałbym, byś odpowiedział na dwa pytania: Od której z tych ról najbardziej zależy twoje poczucie wartości? Jakie emocjonalne znaczenie miało w ostatnich kilku latach to, że od nich zależało twoje poczucie wartości? ...

Chcę ci pomóc zrozumieć coś, co ma poważne znaczenie. Nasze poczucie własnej godności powinno się brać z tego, jak radzimy sobie z różnymi rolami, które odgrywamy, ale nie z naszej tożsamości ani z naszej wartości. Pozwól, że to wyjaśnię.

Każdy psycholog ma swoją definicję poczucia własnej godności. Autorem najlepszej, którą znam, jest William James, uważany przez wielu za ojca amerykańskiej psychologii. Oto, jak ona brzmi: Poczucie własnej godności = sukces/oczekiwania. Innymi słowy, poczucie własnej godności jest funkcją tego, jak dobrze sobie radzisz (twoich „sukcesów"), w porównaniu z tym, jak myślisz, że powinieneś sobie radzić (twoje „oczekiwania").

Spróbujmy podać przykład w skali od 0 do 100. Powiedzmy, że jestem czyimś najlepszym przyjacielem. Powiedzmy, że oczekuję, iż będę doskonałym najlepszym przyjacielem, więc mój poziom „oczekiwań" wynosi 100. Jednak powiedzmy, że przez ostatnie sześć miesięcy byłem dość kiepskim najlepszym przyjacielem (nie rozmawiałem z nim zbyt często, nie okazywałem zbytniego zainteresowania jego problemami), zatem mój poziom „sukcesu" wynosił około 40. Zgodnie z definicją Williama Jamesa moje poczucie godności osobistej wyniesie 40/100, czyli będzie dość niskie.

Powiedzmy, że pracuję jako przedstawiciel handlowy w firmie farmaceutycznej. Myślę, że powinienem wykonywać fantastyczną robotę, więc mój poziom „oczekiwań" wynosi 100. Okazuje się, że jestem co roku najlepszym handlowcem w firmie i wciąż ustanawiam nowe rekordy sprzedaży, do których żaden inny przedstawiciel handlowy

nawet się nie zbliża, więc mój poziom „sukcesu" wynosi 98. Zgodnie z definicją Williama Jamesa moje poczucie godności osobistej jako przedstawiciela handlowego wyniosłoby 98/100 i byłoby nadzwyczaj wysokie.

I jeszcze jeden, ostatni przykład. Powiedzmy, że raz w tygodniu przez godzinę jako wolontariusz pracuję na stoisku w klubie, w którym mój syn gra w bejsbol. Nie uważam się za zbyt dobrego ajenta, więc mój poziom „oczekiwań" wynosi 30. Powiedzmy, że robię ledwie minimum (podaję klientom to, czego sobie życzą uśmiecham się miło, nie rozlewam na nikogo napojów), zatem mój poziom „sukcesu" wynosi 25. Z tego wynika, że zgodnie z definicją Williama Jamesa powinienem mieć wysokie poczucie godności osobistej jako ajent wolontariusz, ponieważ mój wynik jest całkiem niezły - wynosi 25/30.

Jeśli William James ma rację, nasze poczucie godności osobistej w różnych sferach życia powinno się wahać w zależności od tego, jak rosną i maleją nasze wyniki i oczekiwania. Jeśli spodziewam się, że poradzę sobie dobrze w danej sferze, a to mi się nie udaje, mój poziom poczucia godności powinien być niski. Jeśli spodziewam się, że poradzę sobie dobrze w pewnej roli i to mi się udaje, mój poziom poczucia godności powinien być wysoki.

Przełóż to na życie swoich dzieci. Jeśli dziecko może mieć piątkę z matematyki, a przynosi do domu dwójki z powodu lenistwa i bierności, nie chcesz, by miało wysokie poczucie godności osobistej jako uczeń matematyki. Jeśli jest w stanie przynosić czwórki z historii, a przynosi same czwórki plus, ponieważ naprawdę ciężko pracuje, by osiągnąć wyniki, chciałbyś, by miał wysokie poczucie godności osobistej jako uczeń historii.

Gdy powiedzieliśmy i zrobiliśmy już to wszystko, wróćmy do różnych ról, które odgrywasz. Oceń, proszę, swoje poczucie godności osobistej w każdej roli.

Rola, którą odgrywam/poczucie godności osobistej = sukces/oczekiwania

małżonek	poczucie godności osobistej =	...../....
rodzic	poczucie godności osobistej =	...../....
pracownik	poczucie godności osobistej =	...../....
przyjaciel	poczucie godności osobistej =	...../....
sąsiad	poczucie godności osobistej =	...../....
wolontariusz	poczucie godności osobistej =	...../....
inna:	poczucie godności osobistej =	...../....
inna:	poczucie godności osobistej =	...../....
inna:	poczucie godności osobistej =	...../....

Nim skończymy to zagadnienie - domyślenie się, jak zwiększyć poczucie godności osobistej, jest całkiem proste. Po pierwsze, możesz polepszyć swój poziom „sukcesu". Jeśli twoje poczucie godności osobistej jest niskie, bo nie radzisz sobie dość dobrze, musisz coś zrobić, by radzić sobie lepiej. Po drugie, możesz poprawić swoje poczucie godności osobistej przez obniżenie swoich oczekiwań. Czasem borykamy się z niskim poczuciem godności osobistej, ponieważ nasze oczekiwania są nierealne - mierzymy zbyt wysoko. Kluczem do rozwiązania problemu jest więc określenie bardziej realistycznych wymagań. Po trzecie, możesz zrobić jedno i drugie - poprawić swoje wyniki i równocześnie mieć bardziej realistyczne oczekiwania. Ta opcja jest zwykle najlepszym rozwiązaniem, jeśli chcemy podnieść poziom poczucia godności osobistej.

Skupmy się teraz na tożsamości i wartości. Najważniejsze, co musisz zrozumieć, to, że ani tożsamość, ani wartość nie mają nic wspólnego z tym, jakie osiągasz wyniki. Nic! Przyjrzyjmy się każdemu zagadnieniu osobno.

Tożsamość związana jest z tym, kim jesteś jako stworzenie. Zajmowaliśmy się tym w rozdziale 19 i musimy zająć się tym teraz. Chcę, byś rozpatrzył poniższe „tożsamości", które masz jako chrześcijanin, przeczytał fragmenty Biblii im poświęcone i napisał jedno, dwa zdania o tym, co to dla ciebie oznacza:

Święty (1 Kor, 1,2) ...

Nieskalany (Ef 1,4) ...

Napełniony (2 Kol 2,10) ...

Dziecko Boże (J 1,12) ...

Niewolnik sprawiedliwości (Rz 6,18) ...

Świątynia Boga (1 Kor 3,16) ...

Przyjaciel Chrystusa (J 15,15) ...

Zwycięzca nad złem (Rz 8,37) ...

Obywatel nieba (Flp 3,20) ...

Współdziedzic Chrystusa (Rz 8,17) ...

Twoja tożsamość to nie tożsamość „nieudacznika", „głupka" czy „mięczaka". Twoja tożsamość to tożsamość „dziecka Bożego", „świętego", „dziedzica" i „nowego stworzenia". Jeśli przypiszesz sobie złą tożsamość, stracisz nie tylko właściwe poczucie tego, kim jesteś, ale i całe emocjonalne i duchowe zdrowie, które mu towarzyszy. Jeśli masz właściwą tożsamość, nie musisz odnajdować się w jednej roli (małżonka, rodzica, pracownika, przyjaciela) ani przyjmować fałszywych tożsamości, które mogą ci przypisywać inni.

Porozmawiajmy teraz o wartości. Wartość ma związek z twoją ceną. Opiera się nie na tym, co robisz, lecz kto cię stworzył. Na przykład cena obrazu jest powiązana z tym, jaki artysta go namalował. Nie jestem utalentowanym artystą (mogę co najwyżej lepić figurki z plasteliny). W związku z tym wszelkie obrazy, które mógłbym namalować, byłyby niewiele warte. Obraz Rembrandta jest już jednak wart znacznej sumy pieniędzy, ze względu na artystę, który go stworzył.

Zmierzam do tego, że masz niewiarygodną wartość ze względu na to, kto cię „namalował". Stworzył cię Bóg, Malarz największy ze wszystkich. Jesteś Jego arcydziełem. Z ludzkiego punktu widzenia Bóg mógł cię obdarzyć mniejszą czy większą inteligencją, urodą czy talentami niż swoje inne arcydzieła, ale każda osoba nosi Bożą sygnaturę, potwierdzającą że została przez Niego stworzona. W związku z tym jesteś bezcenny. Nie starczyłoby wszystkich pieniędzy, kosztowności i metali szlachetnych, by cię kupić.

Biblia mówi bardzo jasno, co jest potrzebne, by cię odkupić (por. Ap 5,9). Potrzebne jest życie Chrystusa. Nie ma nic i nie ma nikogo, co miałoby większą wartość niż to. Została za ciebie zapłacona największa możliwa cena, coś, co powinno ci uświadomić, jaka jest twoja wartość. Co to dla ciebie oznacza, że zostałeś odkupiony przez życie Chrystusa? ...

Nim dam ci spokój, chcę, byś zrobił trzy rzeczy. Po pierwsze, wybierz rolę, którą grasz w życiu i w której masz najmniejsze poczucie

osobistej godności, i zrób coś, by je poprawić. Oznacza to zarazem lepsze radzenie sobie i realistyczne podejście do tego, czego się od siebie oczekuje. Po drugie, wybierz jedną ze swoich tożsamości, które masz jako chrześcijanin i które zostały tu wymienione, i zapamiętaj werset z Biblii odnoszący się do niej. Po trzecie, znajdź spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał, i medytuj przez pięć minut nad następującym stwierdzeniem: Jestem najcenniejszym Bożym arcydziełem.

Tydzień dziewiąty: Odrzucenie swoich „ muszę "

Wcześniej w tej książce próbowałem sprzedać koncepcję, że często umartwiamy się myśleniem, że pewne rzeczy musimy zrobić, podczas gdy naprawdę wybieramy to, co robimy. Jeśli jesteśmy nastawieni, że coś musimy zrobić, prowadzi to do rozgoryczenia i rozżalenia, natomiast gdy jesteśmy nastawieni na to, że wybieramy, prowadzi to do pokoju i wolności.

Celem treningu podejmowanego w tym tygodniu jest przypomnienie kwestii „muszę" kontra „chcę", doprowadzenie do tego, byś zastosował tę koncepcję w swoim życiu. Po pierwsze, sporządź listę spraw, które czujesz, że musisz zrobić.

Muszę:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...

Przejrzyj sporządzoną listę i wybierz z niej pięć sytuacji, które męczą cię najbardziej (sprawiają, że czujesz się zły, sfrustrowany, rozżalony). Przy każdej napisz, że ją wybrałeś, i przedstaw powody takiej decyzji. Pozwól, że podam przykład, byś mógł zacząć.

Czasem zmagam się z taką myślą: „Muszę zawieźć dzieci do szkoły w czwartek rano". Kiedy myślę w ten sposób, zauważam, że czuję się rozżalony, a droga do szkoły nie jest niczym przyjemnym. W rzeczywistości wcale nie muszę zawozić dzieci do szkoły w czwartek rano. Dokonuję takiego wyboru. Dokonuję go, ponieważ pomagam w ten sposób mojej żonie Holly i mogę poświęcić dzieciom czas, którego zwykle bym nie miał. Mogę więc nie zawozić ich do szkoły, jednak dokonuję takiego wyboru i mam ważne powody, by tak postąpić.

Teraz twoja kolej. Weź pięć przykładów sytuacji, w których mówisz „muszę", i zastąp słowo „muszę" słowem „wybieram" oraz podaj powody takiego a nie innego wyboru.

Wybieram ...

ponieważ ...

Wybieram ...

ponieważ ...

Wybieram ...

ponieważ ...

Wybieram ...

ponieważ ...

Wybieram ...

ponieważ ...

Mam nadzieję, że jesteś w stanie zrozumieć, iż nic nie musisz w życiu robić, iż wybierasz to, co robisz. Mamy tu do czynienia z rozstrzygającym wyborem między psychicznym i duchowym cierpieniem oraz psychicznym i duchowym zdrowiem.

I ostatni krok, który musisz zrobić: wybierz rzeczy, które musisz, ze swojej listy i dokonaj wyboru, na mocy którego nie będziesz tego robić. Zwróć jednak uwagę, by wybrać coś, czego niezrobienie nie zrani nikogo. Na przykład, jeśli nie nakarmisz dziś dzieci, zrobisz im krzywdę. Wybierz raczej takie stwierdzenie: „Muszę w ten weekend posprzątać garaż" i nie zrób tego.

Chciałbym, żebyś przeanalizował pewne stwierdzenie zawarte w Biblii. Chodzi o fragment Księgi Powtórzonego Prawa (30,19). Streść, co twoim zdaniem on mówi

Nasze wybory budują nas lub rujnują Musimy wybierać mądrze każdego dnia, aby zbierać dobre żniwo. Rób wszystko, co możesz, by przerzucić się z myślenia w kategoriach „muszę" na myślenie w kategoriach „wybieram", by osiągnąć zdrowie psychiczne i duchowe.

Tydzień dziesiąty: Stawić czoło własnej śmierci

Każdy z nas któregoś dnia umrze. Nie unikniemy tego. Czy naprawdę stawiłeś temu czoło? Ten trening ma na celu nakłonienie cię do zrobienia tego właśnie.

Po pierwsze, chcę ci zadać kilka pytań.

1. Czy byłeś kiedyś blisko kogoś, kto umierał? . . . . . tak . . . . . nie

2. Jeśli tak, kto to był? ...

3. Ile lat miała ta osoba, gdy umierała? ...

4. Czy przygotowywała się do swojej śmierci? . . . . . tak . . . . . nie

5. Jeśli tak, w jaki sposób to robiła? ...

6. Jak bardzo śmierć tej osoby cię zabolała? ...

7. Kiedy wspominasz tę osobę, co o niej myślisz? ...

Jeśli byś się nagle dowiedział, że umrzesz za pięć lat, ale że musisz dalej pracować, jak zmieniłbyś swoje życie? Czym zajmowałbyś się bardziej, a czym mniej?

Gdybym miał umrzeć za pięć lat, zajmowałbym się bardziej:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Gdybym miał umrzeć za pięć lat, mniej zajmowałbym się:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Teraz chcę, byś napisał poniżej twój nekrolog, który ukazałby się, gdybyś dziś umarł. Możesz przejrzeć nekrologi ukazujące się w miejscowej gazecie, by zorientować się, jaką mają formę, ale chcę, byś napisał go tak, jak ty byś chciał, by wyglądał. ...

Nim powróci tu Chrystus, będziemy mieli pewnego dnia pogrzeb. Na twoim pogrzebie, ktoś będzie o tobie mówił. Kogo byś chciał widzieć w tej roli i co chciałbyś, by powiedział?

Chciałbym, żeby .....mówił podczas mego pogrzebu i żeby powiedział, że ...

Chciałbym, żeby .....mówił podczas mego pogrzebu i żeby powiedział, że ...

Chciałbym, żeby .....mówił podczas mego pogrzebu i żeby powiedział, że ...

Jaka prawda wypowiedziana po twojej śmierci podczas pogrzebu byłaby najbardziej bolesna i zawstydzająca? ...

Pomyśl o swoim nagrobku. Jakie słowo lub kilka słów chciałbyś, by na nim wyryto? ...

Następnie chciałbym, byś zarezerwował dwa wieczory na wypożyczenie i obejrzenie dwu filmów: *Opowieść wigilijna* i *To wspaniałe życie.* Potem zmierz się z następującym pytaniem: Jeśli umarłbym dziś, czy okazałoby się, że wiodłem życie takie, jak George Bailey, który pomógł wielu ludziom, czy raczej jak Ebenezer Scrooge, który wielu osobom uczynił krzywdę? Wyjaśnij, dlaczego. ...

Nim zakończymy ten trening, chcę cię prosić o zrobienie jeszcze jednej rzeczy. Wcześniej mówiliśmy o tym, jak niektórzy ludzie nie stają twarzą w twarz z perspektywą swojej śmierci, ponieważ wiodą marne życie. Zastanów się przez chwilę nad tym, jak żyjesz. Co chciałbyś właśnie teraz zmienić w swoim życiu, by miało ono większy sens? Co konkretnie możesz zmienić w swoim życiu właśnie teraz, by poprawić jego jakość? Zadanie brzmi: zrób to! Właśnie teraz! Bez wymówek.

Tydzień jedenasty: Mieć potrzeby, zaspokajać potrzeby[4]

Kolejny trening związany jest z tym, że wszyscy mamy potrzeby. Fizyczne potrzeby, takie jak powietrze, jedzenie i woda, byśmy mogli przetrwać. Mamy też jednak potrzeby duchowe, z których najważniejsza jest potrzeba bliskiego kontaktu z Bogiem. Wierzę, że Bóg,

[4] David i Teresa Ferguson, *The Pursuit of Intimacy,* Thomas Nelson, Nashville 1993.

stwarzając nas, zaopatrzył nas również w potrzeby emocjonalne. I na nich właśnie chciałbym się teraz skupić.

Po pierwsze, ostrzeżenie. Możesz popełnić dwa główne błędy, jeśli chodzi o potrzeby emocjonalne. Jeden polega na tym, że będziesz zaprzeczał, iż je posiadasz - zaprzeczał swoim potrzebom jako człowieka. Drugi związany jest z tym, że będziesz się domagał, by twoje emocjonalne potrzeby były centrum wszechświata, i troszczył się tylko o ich zaspokajanie, a jednocześnie ignorował potrzeby innych. Oba będą cię kosztowały zdrowie psychiczne i duchowy rozwój.

Poniżej znajduje się lista potrzeb emocjonalnych. Przedstaw przy każdej z nich swoją definicję.

Akceptacja: ...

Uczucie: ...

Afirmacja: ...

Uznanie: ...

Uwaga: ...

Pocieszenie: ...

Zachęta: ...

Szacunek: ...

Bezpieczeństwo: ...

Wsparcie: ...

Zrozumienie: ...

Te emocjonalne potrzeby są w nas wbudowane. Mamy je od pierwszego do ostatniego tchnienia. Posiadanie tych emocjonalnych potrzeb czyni nas ludźmi i nie musimy przepraszać za ich posiadanie.

Jeśli nasze emocjonalne potrzeby nie są zaspokajane, doświadczamy dwóch potężnych uczuć: krzywdy i złości. Tak stworzył nas Bóg. To naturalne reakcje. Za chwilę staniemy przed wyzwaniem, w jaki sposób przeżywać krzywdę i złość i jednocześnie nie postępować niewłaściwie.

Pomyśl o kilku bieżących sytuacjach z modelu A-B-C, na które reakcją („C") są poczucie krzywdy i złości. Opisz zdarzenie, które wywołało twoje poczucie krzywdy i złości, a następnie spróbuj zidentyfikować emocjonalną potrzebę lub emocjonalne potrzeby, które nie były zaspokojone, gdy doszło do tego zdarzenia.

Pozwólcie, że pomogę, podając kilka przykładów. Czuję się trochę skrzywdzony i zły, gdy przytrzymam komuś drzwi i nie usłyszę „dziękuję". Za tymi uczuciami kryje się emocjonalna potrzeba uznania. Inna sytuacja wywołująca poczucie krzywdy i złości to taka, gdy ktoś się do mnie niegrzecznie odezwie. Za tym się kryje emocjonalna potrzeba szacunku.

Opisz teraz pięć zdarzeń ze swojego życia, które wywołują w tobie poczucie krzywdy i/lub złości i zidentyfikuj emocjonalną potrzebę lub emocjonalne potrzeby, które się kryją za tym zdarzeniem.

Zdarzenie („A")	Niezaspokojone potrzeby emocjonalne
1.	- .....
2.	- .....
3.	- .....
4.	- .....
5.	- .....

Następnie chciałbym, byś wskazał dwie osoby, które spotkałeś w swoim życiu: taką, która według ciebie najbardziej cię skrzywdziła, i taką, która według ciebie kochała cię najmocniej. Opisz emocjonal-

ne potrzeby, których nie zaspokajała pierwsza z nich, i emocjonalne potrzeby, które zaspokajała ta druga.

Osoba, która najbardziej mnie skrzywdziła: ...

Emocjonalne potrzeby, których nie zaspokoiła: ...

Osoba, która najbardziej mnie kochała: ...

Emocjonalne potrzeby, które zaspokoiła: ...

Choć nie musimy przepraszać za to, że mamy emocjonalne potrzeby, ani za to, że czujemy się skrzywdzeni i źli, jeśli nie są one zaspokajane, często musimy jednak przepraszać za to, jak niewłaściwie radzimy sobie z tymi uczuciami. Robimy to na pięć głównych sposobów. Podaj przykłady każdego z nich i opisz, jak postępujesz, kiedy twoje emocjonalne potrzeby nie są zaspokojone.

1. Izolowanie się (nieodzywanie się, ukrywanie uczuć) ...

2. Atak/wyrzucanie z siebie wszystkiego (krzyk, zastraszanie, bicie, rozbijanie rzeczy): ...

3. Atak zawoalowany (rezerwa, cynizm, sarkazm): ...

4. Samodzielne leczenie się (leki, alkohol, jedzenie, seks, praca, zakupy, oglądanie telewizji): ...

5. Perfekcjonizm (dążenie do tego, by być bez zarzutu): ...

Nie tylko inni nas krzywdzą, nie zaspokajając naszych emocjonalnych potrzeb, ale także my krzywdzimy innych, nie zaspokajając ich emocjonalnych potrzeb. Zwykle większą uwagę zwracamy na to, jak nas krzywdzą inni, niż na to, jak my ich krzywdzimy. W celu przezwyciężenia tej skłonności, pomyśl przez chwilę o tym, kogo skrzywdziłeś, nie zaspokajając jego emocjonalnych potrzeb. Kim są ludzie, których skrzywdziłeś, i jakich ich emocjonalnych potrzeb nie zaspokoiłeś?

Skrzywdziłem....., nie zaspokajając jej/jego emocjonalnych potrzeb ...

przez ...

Skrzywdziłem..... , nie zaspokajając jej/jego emocjonalnych potrzeb ...

przez ...

Skrzywdziłem..... , nie zaspokajając jej/jego emocjonalnych potrzeb ...

przez...

Mówi się, że przyznanie się do winy jest dobre dla duszy. Chcę, byś to praktykował i udał się do jednej z wymienionych przez ciebie osób i wyznał jej swój błąd związany z niezaspokojeniem jej emocjonalnych potrzeb, poprosił o wybaczenie i zdeklarował, że będziesz konsekwentnie je zaspokajał. Uważaj - nie wyznawaj swoich „grzechów", nim ich nie zdefiniujesz i nie będziesz gotów się zmienić.

Teraz skup się przez chwilę na swoich emocjonalnych potrzebach. Wybierz z przedstawionej wcześniej listy trzy najważniejsze dla ciebie.

Moje trzy najważniejsze emocjonalne potrzeby to:

1. ...
2. ...
3. ...

Z trzech wskazanych przez ciebie potrzeb wybierz jedną, którą chciałbyś, żeby zaspokoiła konkretna osoba, i spytaj ją (grzecznie), czy zechciałaby to zrobić. Tak, wiem, że brzmi to obcesowo i egoistycznie, jednak naprawdę jest to sposób ćwiczenia pokory i skruchy, jeśli spojrzysz na to z właściwej perspektywy. Jeśli idziesz do kogoś i mówisz: „Czy mógłbyś mnie pochwalić, gdy będziesz widział, że robię coś dobrze?", przyznajesz, że nie jesteś samowystarczalny, gdy chodzi o zaspokajanie swoich potrzeb. Pozwalasz, by inni czuli się potrzebni, co przynosi im korzyść. Wszyscy wygrywają, gdy we właściwy sposób ujawniamy swoje potrzeby i pozwalamy innym je zaspokajać.

Jest też draga strona zadania, o której zrealizowanie chcę cię prosić. Pokaż listę emocjonalnych potrzeb bliskiej osobie i spytaj ją, czy którąś z nich mógłbyś zaspokoić w najbliższych tygodniach. Dai jej szansę pozwolić ci zaspokoić jej potrzeby.

Patrząc szerzej, chcę cię sprowokować do szukania sposobów zaspokajania emocjonalnych potrzeb innych ludzi - przyjaciół, współpracowników, podwładnych, nieznajomych. Każdy dzień stanowi okazję, by w ten sposób czynić świat lepszym. Zdziwisz się, jak bardzo rozpromienią się ludzie, kiedy zaspokoisz ich emocjonalne potrzeby, zdziwisz się też, gdy zobaczysz, co zrobią w odpowiedzi, by ci się zrewanżować.

Chciałbym, byś przed kolejnym treningiem przeczytał kilka fragmentów Biblii i je streścił. Wyjaśniają one, że Bóg wie, czego potrzebujemy, jest zaangażowany w zaspokajanie wszystkich naszych potrzeb, oraz chce, byśmy kochali innych i okazywali to przez angażowanie się w zaspokajanie ich emocjonalnych potrzeb.

Ewangelia według św. Mateusza 6,7-8:...

List do Filipian 4,19: ...

Pierwszy List św. Jana Apostoła 3,17-18: ...

Tydzień dwunasty: Rozwijanie ducha Chrystusa

Ostatni trening potencjalnie może być nadzwyczaj pomocny w tym, by pomóc ci polepszyć swoje życie. Mam nadzieję, że będziesz stosował ten trening (podobnie jak pozostałe) wielokrotnie.

Chcę, byś wybrał jedną z czterech Ewangelii (Mateusza, Marka, Łukasza lub Jana) i przeczytał ją od początku do końca. Gdy to zrobisz, przyłóż model A-B-C do życia Chrystusa. Szczególnie zależy mi na tym, byś opisał to, co Mu się przydarzyło („A"), jaki wewnętrzny dialog na ten temat prowadził („B") i jaka była Jego reakcja („C").

Najtrudniejszą częścią zadania będzie opisanie wewnętrznego dialogu, ponieważ nie możemy tego wiedzieć na pewno. Zrób, co możesz, by wniknąć w „ducha" Chrystusa i wyobrazić sobie, co mówił do siebie w obliczu tego, co Go spotkało. Gdy wypełniasz część „B", pamiętaj, by wszystko, co tam wpiszesz, było obiektywną prawdą. Chrystus nigdy nie mówił czegoś, co było nieprawdziwe, więc wpisy w części „B" muszą to odzwierciedlać.

Pozwólcie, że pomogę wam, opisując jedno zdarzenie z życia Chrystusa, stosując model A-B-C.

„A" (zdarzenie)	„B" (rozmowa z samym sobą)	„C" (reakcja)
Chrystus poprosił trzech swoich uczniów, by czuwali i się modlili, gdy On się modlił w ogrodzie Getsemani.	*Potrzebowałem ich wsparcia, a oni zasnęli, gdy byłem w potrzebie. Boli Mnie, że nie chcieli zrobić tego, o co prosiłem. Kocham ich, ale Mnie zawiedli.*	Poczucie krzywdy i rozczarowania; mówi im, co czuje, odchodzi i się modli.

Teraz twoja kolej. Opisz w ten sam sposób dziewięć zdarzeń z życia Chrystusa.

„A" (zdarzenie) co spotkało Chrystusa	„B" (rozmowa z samym sobą) co Chrystus myślał	„C" (reakcja) jak Chrystus zareagował
Fragment: ...		
Fragment: ...		
Fragment: ...		

Fragment: ...

Fragment: ...

Fragment: ...

Fragment: ...

Fragment: ...

Fragment: ...

Gdy skończysz, chcę, byś poświęcił chwilę na przejrzenie tego, co zapisałeś. Czego przede wszystkim dowiedziałeś się o umyśle Chrystusa, wykonując to zadanie? ...

Czym się różni wewnętrzny dialog Chrystusa (Jego myśli) od wewnętrznego dialogu, który ty prowadzisz? ...

Jedną z najbardziej interesujących uwag na temat umysłu Chrystusa znajdujemy w Liście do Filipian (2,5-7). Przeczytaj ten fragment i streść go własnymi słowami: ...

Czy obserwujesz taką samą postawę u siebie? Wyjaśnij. ...

Ostatnie zadanie. Chcę, byś wprowadził w życie to, czego dowiedziałeś się o duchu Chrystusa. Którą postawę Chrystusa mógłbyś przyjąć? Na przykład Chrystus przyjmował postawę „sługi". Jak możesz przełożyć tę postawę na służenie komuś w tym tygodniu? Pomyśl o różnych postawach Chrystusa i o tym, jak mógłbyś je wprowadzić w życie, gdybyś myślał tak samo.

Gratulacje! Minęło dwanaście tygodni, przez które umacniałeś się w prawdzie. Mam nadzieję, że możesz zauważyć pozytywne efekty tego w swoim życiu. Niech Bóg nadal błogosławi wysiłkowi, który włożyłeś w lekturę tej książki i wykonywanie zadań. Chcę cię zachęcić do kontynuowania pracy nad zwalczaniem kłamstwa za pomocą prawdy i stawania się osobą, którą Bóg chce, byś był. Staraj się dobrze walczyć.

Po to, by pomóc ci utrzymać to, co zyskałeś, i postąpić dalej, chcę ci dać ostatnie zadanie. Jego celem jest pomóc ci pozostać „w formie" przez resztę życia, jak również poświęcić się prawdzie i cieszyć się wszystkimi płynącymi z tego profitami. Oto zadanie na resztę życia:

1. Zacznij każdy dzień od półgodzinnej lektury Biblii i modlitwy do Boga. Proś Boga nie tylko o to, by pomógł ci uwierzyć w to, co mówi Biblia, ale także o odwagę stosowania tego w swoim życiu.
2. Naucz się na pamięć fragmentów Biblii odnoszących się do tego, z czym się zmagasz.

3. Medytuj nad fragmentami Biblii odnoszącymi się do tego, z czym się zmagasz.
4. Bądź we wspólnocie z innymi chrześcijanami. Dziel się z nimi otwarcie swoim życiem, pozwól im się wspierać w prowadzeniu życia zgodnego z Biblią
5. Czytaj książki mające solidne oparcie w Biblii, poświęcone temu, w czym potrzebne jest ci wsparcie.
6. Szukaj wsparcia w Biblii, jeśli chodzi o stale występujące problemy.
7. Nigdy się nie poddawaj!

Modlę się, by Bóg dalej błogosławił twoim wysiłkom zmierzającym do poznania prawdy i bycia przez nią wyzwolonym.

EPILOG

Świat jest rozbity. Jednym ze znaków świadczących o tym jest to, jak bardzo cierpią na nim ludzie. Gdziekolwiek spojrzysz, ludzie są krzywdzeni. Być może ostateczny dowód tego, że świat jest rozbity, stanowi to, iż niektórzy cierpią tak wielki ból i odczuwają taką beznadzieję, że odbierają sobie życie.

Dlaczego świat jest tak zagmatwany? Dlaczego tak wielu ludzi jest nieszczęśliwych? Dlaczego tak wiele związków się rozpada? Dlaczego Bóg zdaje się tak daleko i dlaczego wszystko zdaje się tak bezsensowne i beznadziejne? Choć powodów jest wiele, w tej książce skupiłem się na jednym, który wydaje mi się najważniejszy - na kłamstwach, w które wierzymy. Kłamstwa niszczą tych z nas, którzy w nie wierzą, i sprawiają że świat jest trudnym miejscem.

Kłamstwa zabiły admirała Boordę. Jakie kłamstwa? Nikt z nas nie może tego wiedzieć z pewnością ale kilkoma z nich zajęliśmy się w tej książce, co pozwala nam na mające podstawy przypuszczenia. Spośród wielu kłamstw, które mógł sobie wmawiać, jedno mogło brzmieć: „Niewybaczalne jest popełnianie poważnych błędów". Tak, mógł on popełnić poważny błąd w osądzaniu (niektórzy w marynarce ponoć wierzą że miał prawo nosić medale). Kłamstwem jest to, że jego czyn był niewybaczalny. Poza niewiarą w Boga, żaden błąd nie jest niewybaczalny.

Być może kolejne kłamstwo, w które wierzył admirał Boorda, brzmiało: „Błędy, które popełniamy, powinny być surowo karane,

a niektóre są tak straszne, że powinny kosztować nas życie". W rzeczywistości błędy, niezależnie od tego czy małe, czy duże, mają w siebie wbudowaną karę. W wypadku admirała było to jego osobiste zakłopotanie oraz konsekwencje, które mogło wyciągnąć dowództwo marynarki. To było aż nadto. Nie musimy dodawać żadnej innej kary do tego, co powodują same nasze błędy. Admirał Boorda mógł też wierzyć w kłamstwo, że „wszyscy muszą go akceptować". Medale, które nosił, wskazywały najego bojowe doświadczenie. Według raportów admirał Boorda nigdy nie brał udziału w walkach. Być może źle się z tym czuł. Może myślał, że z tego powodu jego doświadczeni w bitwach podwładni będą go darzyć mniejszym szacunkiem. Całkiem możliwe, że to potrzeba akceptacji z ich strony doprowadziła do tego, że przypiął sobie medal, którego nie miał prawa nosić.

I ostatnie kłamstwo, w które admirał Boorda mógł wierzyć: „Mam prawo odebrać sobie życie, bo to moje życie". W rzeczywistości to Bóg jest Dawcą życia. On jest powodem tego, że istniejemy Nie dajemy sobie życia i Bóg nie chce, by ktokolwiek z nas ośmielał się je kończyć, tak jakby ono do nas należało.

Gdyby admirał Boorda powiedział sobie prawdę, wierzę, że żyłby do dziś. Jeśli nie powinien był nosić pewnych medali, prawda, którą mógłby sobie powiedzieć, brzmiałaby: „Boże, popełniłem błąd, poważny błąd. To, co zrobiłem, było złe. Wybacz mi, że oszukałem innych i że tak bardzo pragnąłem ich akceptacji, iż pogwałciłem Twoje prawo moralne. Daj mi tyle odwagi, bym mógł stawić czoło konsekwencjom tego, co zrobiłem, jakkolwiek mogą być one poważne. Dziękuję, że dałeś mi życie, i dziękuję Ci za wszystko, czym mnie w życiu pobłogosławiłeś. Wiem, że Twoje drogi są najlepsze i że ta zła sytuacja obróci się na dobre. Moje życie jest w Twoich rękach". Prawda mogłaby wyzwolić admirała Boorda.

Czy prawda cię wyzwala? Czy zobowiązujesz się wierzyć prawdzie i żyć prawdą każdego dnia niezależnie od okoliczności? Czy pozwalasz, by prawda dawała ci życie i pełnię życia? Modlę się, by tak było.

ANEKSY

Aneks A

Świeckie i biblijne nauczanie na temat znaczenia „właściwego ' myślenia dla emocjonalnego i duchowego zdrowia

Nauczanie świeckie

Epiktet: „Człowiekowi nie burzą porządku rzeczy, lecz sposób, w jaki je postrzega".

William Shakespeare: „Nic nie jest z natury dobre albo złe, to nasze myślenie sprawia, że jest takie".

Baruch Spinoza: „Zrozumiałem, że wszystko, czego się bałem i co mnie przerażało, nie było nacechowane dobrze albo źle, o ile nie dotknął tego umysł".

Marek Aureliusz: „Jeśli jakaś zewnętrzna rzecz sprawia ci ból, to tak naprawdę nie ona to czyni, lecz twój własny osąd na jej temat. I w twojej mocy leży, by go natychmiast zlikwidować".

Immanuel Kant: „Jedyną cechą wspólną wszystkich chorób psychicznych jest utrata zdrowego rozsądku i kompensacyjne rozwinięcie się niepowtarzalnego osobistego sposobu rozumowania".

W.E.B. Dubois: „Jeśli chcemy zmienić opinię, trzeba najpierw zmodyfikować ideę, która leży u jej postawy, i zorientować się, czy jest ona sama w sobie błędna, czy też nie odpowiada ona naszym zainteresowaniom".

Alfred Adler: „Oczywiste jest, że nie mają na nas wpływu »fakty«, lecz ich interpretacje".

John Milton: „Umysł sam z siebie może uczynić niebo z piekła i piekło z nieba".

I.E. Farber: „Psychologowie mogą liczyć na jedno, na to, że ich pacjenci będą mówić, nawet jeśli tylko do siebie; nierzadko stosownie lub niestosownie, rzeczy, które ludzie mówią do siebie, determinują wszystko to, co robią".

Nauczanie biblijne

List do Filipian (2,5): „To dążenie niech was ożywia, ono też [było] w Chrystusie Jezusie".

List do Rzymian (2,12): „Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża, co jest dobre, co Bogu miłe i co doskonałe".

List do Filipian (4,8): „Na koniec, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie; jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebnym - to bierzcie pod rozwagę".

List do Rzymian (1,28): „A ponieważ nie uznali za słuszne zachować prawdziwego poznania Boga, wydał ich Bóg na pastwę nic niezdatnego rozumu, tak że czynili to, co się nie godzi".

List do Rzymian (8,6-7): „Dążność bowiem ciała prowadzi do śmierci, dążność zaś Ducha - do życia i pokoju: ponieważ dążność ciała jest wroga Bogu, nie podporządkowuje się bowiem Prawu Bożemu, ani nawet nie jest do tego zdolna".

List do Efezjan (4,22-24): „Co się tyczy poprzedniego sposobu życia - trzeba porzucić dawnego człowieka, który ulega zepsuciu na skutek zwodniczych żądz, odnawiać się duchem w waszym myśleniu i przyoblec się w człowieka nowego, stworzonego na obraz Boga w sprawiedliwości i prawdziwej świętości".

List do Kolosan (3,2): „Dążcie do tego, co w górze, nie do tego, co na ziemi".

Drugi List do Koryntian (10,5): „Udaremniamy ukryte knowania i wszelką wyniosłość przeciwną poznaniu Boga, a wszelki umysł poddajemy w posłuszeństwo Chrystusowi".

Księga Izajasza (26,3): „Jego charakter stateczny Ty kształtujesz w pokoju, bo tobie zaufał".

Księga Przysłów (14,15): „Naiwny ufa każdemu słowu, przemyślny rozważa swe kroki".

Aneks B

Świeckie i biblijne prawdy służące przezwyciężeniu kłamstw, w które wierzymy

W tym aneksie przywołuję listę kłamstw omawianych w rozdziałach 2-6 oraz prawdy, zarówno świeckie, jak i biblijne, które mogą być wykorzystane do odrzucenia ich i zastąpienia. Przytoczone prawdy warto zapamiętać i je rozważać, prowadząc wojnę z kłamstwami, w które wierzysz.

Samo oszukiwanie

Kłamstwo nr 1: „Muszę być doskonały"

Świecka prawda: „Błądzić jest rzeczą ludzką".

Teologiczna prawda: „Jest to sprawiedliwość Boża [dostępna] przez wiarę w Jezusa Chrystusa dla wszystkich, którzy wierzą. Bo nie ma tu różnicy: wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej"

(Rz 3,22-23). „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy" (1 J 1,8).

Kłamstwo sir 2: „Wszyscy muszą mnie kochać i akceptować"

Świecka prawda: „Nie możesz zadowolić wszystkich".

Teologiczna prawda: „Cokolwiek czynicie, z serca wykonujcie, jak dla Pana, a nie dla ludzi, świadomi, że od Pana otrzymacie dziedzictwo [wiekuiste] jako zapłatę" (Kol 3,23-23). „Azatem, czy zabiegam o względy ludzi, czy raczej Boga? Czy ludziom staram się przypodobać? Gdybym jeszcze ludziom chciał się przypodobać, nie byłbym sługą Chrystusa" (Ga 1,10).

Kłamstwo nr 3: „Łatwiej jest unikać problemów, niż się z nimi zmierzyć"

Świecka prawda: „Kłopoty zwykle się pogłębiają, gdy się ich unika".

Teologiczna prawda: „Bracia, ja nie sądzę o sobie samym, że już zdobyłem, ale to jedno [czynię]: zapominając, co za mną, a wytężając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę, w Chrystusie Jezusie" (Flp 3,13-14).

Kłamstwo nr 4: „Żebym był szczęśliwy, wszystko musi iść po mojej myśli"

Świecka prawda: „Nie to, co cię spotyka, sprawia, że jesteś nieszczęśliwy, lecz twój sposób postrzegania tego to sprawia. Jeśli więc nawet sprawy nie toczą się po twojej myśli, wciąż możesz być szczęśliwy, gdy będziesz miał właściwe podejście".

Teologiczna prawda: „A teraz, przynaglany przez Ducha, udaję się do Jeruzalem; nie wiem, co mnie tam spotka, oprócz tego, że czekają mnie więzy i utrapienia, o czym zapewnia mnie Duch Święty w każdym mieście. Lecz ja zgoła nie cenię sobie życia. Bylebym tylko dokończył biegu i posługiwania, które otrzymałem od Pana Jezusa: [bylebym] dał świadectwo o Ewangelii łaski Bożej" (Dz 20,22-24). „Nie mówię tego bynajmniej z powodu niedostatku: ja bowiem nauczyłem się wystarczać sobie w warunkach, w jakich jestem. Umiem cierpieć biedę,

umiem też korzystać z obfitości. Do wszystkich w ogóle warunków jestem zaprawiony: i być sytym, i głód cierpieć, korzystać z obfitości i doznawać niedostatku. Wszystko mogę w tym, który mnie umacnia" (Flp 4,11-13). „Za pełną radość poczytujcie sobie, bracia moi, ilekroć spadają na was różne doświadczenia. Wiedzcie, że to, co wystawia waszą wiarę na próbę, rodzi wytrwałość" (Jk 1,2-3).

Kłamstwo nr 5: „Moim nieszczęściom jest winny ktoś inny"

Świecka prawda: „Nasze uczucia, czy to przyjemne czy nieprzyjemne, wynikają z tego, co myślimy. Ponieważ nikt nie zmusza nas do myślenia w sposób, który wybraliśmy, jesteśmy odpowiedzialni za uczucia, które kreują nasze myśli. Naszym nieszczęściom (szczęściu) sami jesteśmy »winni«".

Teologiczna prawda: „Jak ktoś, kto przelicza w duszy, tak samo i on [postępuje]" (Prz 23,7).

Kłamstwa światowe

Kłamstwo nr 1: „Mogę mieć wszystko"

Świecka prawda: „Nikt nie ma wszystkiego. Każdemu czegoś brakuje".

Teologiczna prawda: „Nie miłujcie świata ani tego, co jest na świecie. Jeśli ktoś miłuje świat, nie ma w nim miłości Ojca. Wszystko bowiem, co jest na świecie, a więc: pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pycha tego życia, pochodzi nie od Ojca, lecz od świata. Świat zaś przemija, a z nim jego pożądliwość. Kto zaś wypełnia wolę Bożą, ten trwa na wieki" (1 J 2,15-17). „Nic bowiem nie przynieśliśmy na ten świat, nic też nie możemy [z niego] wynieść. Mając natomiast żywność i odzienie, i dach nad głową, bądźmy z tego zadowoleni. A ci, którzy chcą się bogacić, popadają w pokusę i w zasadzkę diabła oraz w liczne nierozumne i szkodliwe pożądania. One to pogrążają ludzi w zgubie

i zatraceniu. Albowiem korzeniem wszelakiego zła jest chciwość pieniędzy. Za nimi to uganiając się, niektórzy zbłądzili z dala od wiary i sobie samym zadali wiele cierpień" (1 Tm 6,7-10).

Kłamstwo nr 2: „O mojej wartości decydują moje osiągnięcia"
Świecka prawda: „Twoja wartość związana jest z tym, kim jesteś, a nie z tym, co robisz".
Teologiczna prawda: „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty utkałeś mnie w łonie mej matki. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła. I dobrze znasz moją duszę" (Ps 139,13-14).

Kłamstwo nr 3: „Życie powinno być łatwe"
Świecka prawda: „Zycie jest trudne. Składa się na nie dużo trudów i frustracji".
Teologiczna prawda: „To wam powiedziałem, abyście pokój we Mnie mieli. Na świecie doznacie ucisku, ale odwagi! Jam zwyciężył świat" (J 16,33).

Kłamstwo nr 4: „Życie powinno być sprawiedliwe"
Świecka prawda: „Zycie jest czasem sprawiedliwe, a czasem niesprawiedliwe".
Teologiczna prawda: „Jest marność, która się dzieje na ziemi, są sprawiedliwi, którym się zdarza to, na co zasługują grzesznicy, a są grzesznicy, którym się zdarza to, na co zasługują sprawiedliwi. Rzekłem: I to jest marność" (Koh 8,14).

Kłamstwo nr 5: „Nie powinniśmy czekać na to, czego chcemy"
Świecka prawda: „Cierpliwość jest cnotą. Czasem lepiej odsunąć w czasie otrzymanie nagrody, niż szukać sposobów jej szybkiego uzyskania".
Teologiczna prawda: „Nie łudźcie się: Bóg nie pozwoli z siebie szydzić. A co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w ciele swoim, jako plon ciała zbierze zagładę, kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne" (Ga 6,7-8). „Cierpliwy jest bogaty w rozwagę, a porywczy ujawnia głupotę" (Prz 14,29).

Kłamstwo nr 6: „Ludzie są z gruntu dobrzy"
Świecka prawda: „W ludziach jest i dobro, i zło, i wydaje się, że tak samo są skłonni do samozniszczenia, jak i do wzrastania".
Teologiczna prawda: „Serce jest zdradliwsze niż wszystko inne i niepoprawne - i któż je zgłębi" (Jr 17,9). „Z serca bowiem pochodzą złe myśli, zabójstwa, cudzołóstwa, czyny nierządne, kradzieże, fałszywe świadectwa, przekleństwa" (Mt 15,19). „Jak jest napisane: Nie ma sprawiedliwego, nawet ani jednego, nie ma rozumnego, nie ma, kto by szukał Boga. Wszyscy zboczyli z drogi, zarazem się zepsuli, nie ma takiego, co dobrze czyni, zgoła ani jednego" (Rz 3,10-12). „Jest zaś rzeczą wiadomą, jakie uczynki rodzą się z ciała: nierząd, nieczystość, wyuzdanie, bałwochwalstwo, czary, nienawiść, spory, zawiść, gniewy, pogoń za zaszczytami, niezgoda, rozłamy, zazdrość, pijaństwo, hulanki i tym podobne" (Ga 5,19-21).

Kłamstwa małżeńskie

Kłamstwo nr 1: „Wszystkim małżeńskim kłopotom jest winien mój małżonek (jest winna moja małżonka)"
Świecka prawda: „Do tanga trzeba dwojga. Kłopotom małżeńskim rzadko jest winna jedna strona".
Teologiczna prawda: „Przeto nie możesz wymówić się od winy, człowiecze, kimkolwiek jesteś, gdy zabierasz się do sądzenia. W jakiej bowiem sprawie sądzisz drugiego, [w tej] sam na siebie wydajesz wyrok, bo ty czynisz to samo, co osądzasz" (Rz 2,1).

Kłamstwo nr 2: „Jeśli nasze małżeństwo wymaga ciężkiej pracy, to widocznie nie jesteśmy dla siebie stworzeni"
Świecka prawda: „Ciężka praca w małżeństwie to norma, a nie wyjątek. Oznacza to, że ty i twój małżonek/twoja małżonka potrzebujecie nawzajem pomocy w przezwyciężaniu wad i słabości.

Teologiczna prawda: „Tacy [którzy się ożenią] jednak cierpieć będą udręki ciała" (1 Kor 7,28).

Kłamstwo nr 3: „Mój małżonek może i powinien (moja małżonka może i powinna) zaspokajać wszystkie moje emocjonalne potrzeby"
Świecka prawda: „Nikt nie może zaspokoić wszystkich twoich potrzeb. Najlepiej zaspokoją twoje potrzeby różne źródła".
Teologiczna prawda: „A Bóg mój według swego bogactwa zaspokoi wspaniale w Chrystusie Jezusie każdą waszą potrzebę" (Flp 4,19).

Kłamstwo nr 4: Mój małżonek zawdzięcza mi wszystko, co dla niego zrobiłam (moja małżonka zawdzięcza mi wszystko, co dla niej zrobiłem)
Świecka prawda: „Twój małżonek naprawdę nie jest ci nic winien za to, co robisz. Robisz to, co robisz, ponieważ - w pewnym stopniu - dokonujesz takiego wyboru. Nie możesz żadać wdzięczności za to, co robisz z wyboru".
Teologiczna prawda: „Wszyscy zaś wobec siebie wzajemnie przyobleczcie się w pokorę, Bóg bowiem pysznym się sprzeciwia, a pokornym łaskę daje" (1 P 5,5).

Kłamstwo nr 5: „Nie muszę się zmieniać, by poprawić sytuację w moim małżeństwie"
Świecka prawda: „Małżeństwo musi się zmieniać. Ludzie, którzy nie chcą się zmieniać, trwają w zastoju. Istotne jest to, co powinniśmy zmienić w sobie, a czego nie".
Teologiczna prawda: „Starajcie się o pokój ze wszystkimi i o uświęcenie" (Hbr 12,14).

Kłamstwo nr 6: „Mój małżonek powinien być taki jak ja (moja małżonka powinna być taka jak ja)"
Świecka prawda: „Każdy człowiek jest niepowtarzalny i nie może być niczyją kopią. Życie byłoby nudne, gdyby tak nie było".
Teologiczna prawda: „Lecz Bóg tak jak chciał, stworzył [różne] członki, rozmieszczając każdy z nich w ciele. Gdyby całość była jednym członkiem, gdzież byłoby ciało?" (1 Kor 12,18-19).

Przekłamania

Kłamstwo nr 1: „Wyolbrzymianie: Często robię z igły widły"
Świecka prawda: „Igła to nie widły. Drobiazg to drobiazg, a nie wielka sprawa".

Kłamstwo nr 2: „Personalizacja: Często biorę wszystko do siebie"
Świecka prawda: „Nie jesteśmy celem czy powodem wszystkiego, co się nam przytrafia. Wiele zdarzeń z naszego życia nie odnosi się osobiście do nas i bardziej świadczy o osobach, które zawiniły, niż o nas".

Kłamstwo nr 3: „Polaryzacja: Widzę świat w czarno-białych barwach"
Świecka prawda: „Choć niektóre rzeczy w życiu są czarno-białe, to wiele jest szarych. To, co jest czarno-białe, powinno tak być postrzegane, a to, co jest szare, powinno być widziane jako szare".

Kłamstwo nr 4: „Selektywne abstrahowanie: Często szczegóły przesłaniają mi istotę rzeczy"
Świecka prawda: „Jeśli czasem musimy się w naszym życiu skupić na poszczególnym drzewie, to musimy też pamiętać o całym lesie. Niezależnie od tego, na jakiej części mamy się skupić, musimy widzieć całość".

Kłamstwo nr 5: Przesadne uogólnianie: Przeszłość determinuje przyszłość"
Świecka prawda: „To, co przytrafia się nam tu i teraz, niekoniecznie musi się nam przytrafić znowu w przyszłości. Sposób, w który sprawy się toczą obecnie, nie musi się powtórzyć w przyszłości. Historia nie musi się powtarzać".

Kłamstwo nr 6: Emocjonalne podejście: Często kieruję się uczuciami, a nie faktami"
Świecka prawda: „Uczucia to nie fakty, uczucia to uczucia".

Kłamstwa religijne

Kłamstwo nr 1: „Na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć"
Teologiczna prawda: „Bóg zaś okazuje nam swoją miłość [właśnie] przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami" (Rz 5,8). „Łaską bowiem jesteście zbawieni przez wiarę. A to pochodzi nie od was, lecz jest darem Boga: nie z uczynków, aby się nikt nie chlubił" (Ef 2,8-9).

Kłamstwo nr 2: „Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika"
Teologiczna prawda: Historia kobiety przyłapanej na cudzołóstwie (por. J 1,1-11). „Bóg zaś okazuje nam swoją miłość [właśnie] przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami" (Rz 5,8).

Kłamstwo nr 3: „Ponieważ jestem chrześcijaninem, Bóg będzie mnie chronił przed bólem i cierpieniem"
Teologiczna prawda: „Umiłowani! Temu żarowi, który pośrodku was trwa dla waszego doświadczenia, nie dziwcie się, jakby was spotkało coś niezwykłego, ale cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały" (1 P 4,12-13). „To wam powiedziałem, abyście pokój we Mnie mieli. Na świecie doznacie ucisku, ale odwagi! Jam zwyciężył świat" (J 16,33). „Wam bowiem z łaski dane jest dla Chrystusa: nie tylko w Niego wierzyć, ale i dla Niego cierpieć" (Flp 1,29).

Kłamstwo nr 4: „Wszystkie moje kłopoty są skutkiem moich grzechów"
Teologiczna prawda: „Jezus przechodząc, ujrzał pewnego człowieka, niewidomego od urodzenia. Uczniowie zadali Mu pytanie: Rabbi, kto

zgrzeszył, że się urodził niewidomy - on czyjego rodzice? Jezus odpowiedział: Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego, ale [stało się tak], aby się na nim objawiły sprawy Boże" (J 9,1-3).

Kłamstwo nr 5: „Moim chrześcijańskim obowiązkiem jest zaspokajanie potrzeb innych"

Teologiczna prawda: „Wy przeto jesteście Ciałem Chrystusa i poszczególnymi [Jego] członkami. I tak ustanowił Bóg w Kościele naprzód apostołów, po wtóre proroków, po trzecie nauczycieli, a następnie tych, co mają moc czynienia cudów, potem tych, którzy uzdrawiają, którzy wspierają pomocą, którzy rządzą, którzy przemawiają rozmaitymi językami. Czyż wszyscy są apostołami? Czy wszyscy prorokują? Czy wszyscy są nauczycielami? Czy wszyscy mają moc czynienia cudów? Czy wszyscy posiadają łaskę uzdrawiania? Czy wszyscy mówiąjęzykami? Czy wszyscy potrafią je tłumaczyć? Lecz wy starajcie się o większe dary" (1 Kor 12,27-31). „Mamy zaś według udzielonej nam łaski różne dary: bądź dar proroctwa - [aby go stosować] zgodnie z wiarą; bądź to urząd diakona - dla wykonywania czynności diakońskich; bądź urząd nauczyciela - dla wypełniania czynności nauczycielskich; bądź dar upominania - dla karcenia. Kto zajmuje się rozdawaniem, [niech to czyni] ze szczodrobliwością; kto jest przełożonym, [niech działa] z gorliwością; kto pełni uczynki miłosierdzia, [niech to czyni] ochoczo" (Rz 12,6-8).

Kłamstwo nr 6: „Dobry chrześcijanin nie odczuwa złości, zaniepokojenia, ani nie popada w depresję"

Teologiczna prawda: „Gdy więc Jezus zobaczył ją płaczącą i płaczących Żydów, którzy razem z nią przyszli, wzruszył się w duchu, rozrzewnił i zapytał: »Gdzie go położyliście?«. Odpowiedzieli Mu: »Panie, chodź i zobacz!«. Jezus zapłakał" (J 11,33-35). „Akiedy przyszli do posiadłości zwanej Getsemani, rzekł Jezus do swoich uczniów: »Usiądźcie tutaj, Ja tymczasem się pomodlę«. Wziął z sobą Piotra, Jakuba i Jana i począł drżeć oraz odczuwać trwogę. I rzekł do nich: »Smutna jest moja dusza aż do śmierci; zostańcie tu i czuwajcie«"

(Mk 14,32-34). „I przyszli do Jerozolimy. Wszedłszy do świątyni, zaczął wyrzucać tych, którzy sprzedawali i kupowali w świątyni, powywracał stoły tych, co zmieniali pieniądze, i ławki sprzedawców gołębi; nie pozwolił też, żeby ktoś przeniósł sprzęt jakiś przez świątynię" (Mk 11,15-16). „Gniewajcie się, a nie grzeszcie" (Ef 4,26).

Kłamstwo nr 7: „Bóg nie może się mną posłużyć, jeżeli nie jestem silny duchowo"

Teologiczna prawda: „Chociaż bowiem został ukrzyżowany wskutek słabości, to jednak żyje dzięki mocy Bożej. I my także niemocni jesteśmy w Nim, ale żyć będziemy z Nim przez moc Bożą względem was" (2 Kor 13,4). „Lecz mi powiedział: »Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali«. Najchętniej więc będę się chlubił z moich słabości, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusa. Dlatego mam upodobanie w moich słabościach, w obelgach, w niedostatkach, w prześladowaniach, w uciskach z powodu Chrystusa. Albowiem ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny" (2 Kor 12,9-10). „Bóg wybrał właśnie to, co głupie w oczach świata, aby zawstydzić mędrców, wybrał, co niemocne, aby mocnych poniżyć" (1 Kor 1,27). „Dla słabych stałem się jak słaby, by pozyskać słabych" (1 Kor 9,22).

Aneks C

Biblijne uzasadnienie dziesięciu prawd potrzebnych do uzyskania emocjonalnego i duchowego zdrowia

W tym aneksie przedstawiam biblijne uzasadnienie dziesięciu prawd przedstawionych w rozdziałach 8-17.

Prawda nr 1: Błądzić jest rzeczą ludzką

Moralne błądzenie to duża część bycia człowiekiem. Biblia uczy, że mamy grzeszną naturę. Mamy naturalną skłonność do grzeszenia (gubienia moralnego azymutu). Jeśli zestawisz to ze świecką psychologią, która zakłada, że człowiek jest z natury dobry, zobaczysz, że te dwie wizje ludzkiej natury to dwa różne światy.

Zapoznaj się z poniższymi fragmentami Biblii wskazującymi grzeszną naturę wszystkich ludzi:

Uznaję bowiem moją nieprawość,
A grzech mój mam zawsze przed sobą (Ps 51,5).

Jak jest napisane:
Nie ma sprawiedliwego, nawet ani jednego,
nie ma rozumnego, nie ma, kto by szukał Boga (Rz 3,10-11).

Bo nie ma tu różnicy: wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej (Rz 3,22-23).

Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać -nie (Rz 7,18).

Jesteśmy więc, bracia, dłużnikami, ale nie ciała, byśmy żyć mieli według ciała. Bo jeżeli będziecie żyli według ciała, czeka was śmierć (Rz 8,12-13).

Jest zaś rzeczą wiadomą, jakie uczynki rodzą się z ciała: nierząd, nieczystość, wyuzdanie, bałwochwalstwo, czary, nienawiść, spory, zawiść, gniewy, pogoń za zaszczytami, niezgoda, rozłamy, zazdrość, pijaństwo, hulanki i tym podobne (Ga 5,19-21).

Prawda nr 2: Nie możesz zadowolić wszystkich

Najjaśniejszym biblijnym dowodem tej prawdy jest życie Chrystusa. On był moralnie doskonały, jednak wielu ludzi Go nienawidziło.

Wzgardzony i odepchnięty przez ludzi,
Mąż boleści, oswojony z cierpieniem,
jak ktoś, przed kim się twarz zakrywa,
wzgardzony tak, iż mieliśmy go za nic (Iz 53,3).

Mógłbyś pomyśleć, że jeśli ktoś będzie zadowalał wszystkich, będzie osobą moralnie doskonałą. Życie Chrystusa dowodzi czegoś przeciwnego.

Biblia uczy nas, że nie możemy być przez wszystkich akceptowani i że nie jest celowe dążenie do tego. Poszukiwanie ludzkiej akceptacji stawia nas w sprzeczności z Bożym pragnieniem, byśmy Go chwalili i dojrzewali jako ludzie. Oto odpowiednie biblijne cytaty:

> A zatem teraz: czy zabiegam o względy ludzi, czy raczej Boga? Czy ludziom staram się przypodobać? Gdybym jeszcze ludziom chciał się przypodobać, nie byłbym sługą Chrystusa (Ga 1,10).

> Lecz jak przez Boga zostaliśmy uznani za godnych powierzenia nam Ewangelii, tak głosimy ją aby się podobać nie ludziom, ale Bogu, który bada nasze serca (1 Tes 2,4).

> Cudzołożnicy, czy nie wiecie, że przyjaźń ze światem jest nieprzyjaźnią z Bogiem? Jeżeli więc ktoś zamierzałby być przyjacielem świata, staje się nieprzyjacielem Boga (Jk 4,4).

Akceptacja ze strony Boga, a nie akceptacja ze strony człowieka, ma być naszym celem. Byłbym bardziej niespokojny o kogoś, kto ponoć jest akceptowany przez wszystkich, niż o tego, który tej akceptacji nie ma. A poza tym, jaki człowiek byłby do zaakceptowania dla wszystkich? Byłby to kameleon o niewielkiej stałości poglądów i wartości. Wolałbym walczyć w obronie czegoś i być pogardzany lub nielubiany, niż walczyć o nic i być akceptowany przez większość.

Prawda nr 3: Nie ma róży bez kolców

Koncepcja, że cierpienie jest potrzebne do uzyskania dojrzałości, przewija się przez Biblię. Biblia jasno naucza, że cierpienie dla pra-

wości jest „dobrym" cierpieniem i nie należy go unikać. Jakub mówi: „Za pełną radość poczytujcie sobie, bracia moi, ilekroć spadają na was różne doświadczenia. Wiedzcie, że to, co wystawia waszą wiarę na próbę, rodzi wytrwałość. Wytrwałość zaś winna być dziełem doskonałym, abyście byli doskonali i bez zarzutu, w niczym nie wykazując braków" (Jk 1,2-4).

Choć często narzekamy na kłopoty i na cierpienia, które mogą one przynieść, to kłopoty właśnie mogą pomóc osiągnąć dojrzałość. Zapłacić cierpieniem za osiągnięcie dojrzałości to trudna sprawa, ale przynosi wielką nagrodę. Jak ujął to apostoł Paweł w Liście do Filipian: „I owszem, nawet wszystko uznaję za stratę ze względu na najwyższą wartość poznania Chrystusa Jezusa, mojego Pana" (Flp 3,8).

Tak samo jak dajemy dzieciom do rozwiązania trudne zadania z matematyki po to, by mogły zyskać w niej biegłość, tak życie stawia przed nami trudne problemy, których przetrwanie pozwoli nam nabyć ważne życiowe umiejętności. Nie pozwól, by ktokolwiek wmówił ci, że można coś zdobyć bezboleśnie. Wprowadza cię bowiem w ten sposób na ścieżkę wiodącą do śmierci, którą nie chcesz podążać.

Prawda 4: Nic nie musisz

Biblia uczy, że mamy wolną wolę (por. poniższe cytaty). Oznacza to, że możemy robić, co tylko chcemy. W świetle tego nie ma żadnego czystego „muszę" w życiu. Wolno nam podążać własną drogą, ale nasze wybory mają swe konsekwencje.

Jednym z ważnych aspektów śmierci Jezusa na krzyżu było uwolnienie nas od niemożliwego „ciężaru" życia jako sposobu uzyskania łaski Bożej (por. Mt 10,8). Prawo brzmiało: „musisz zrobić by zadowolić Boga", było to coś, czego grzeszny człowiek nie był sam w stanie nigdy zrobić. Śmierć Chrystusa uwolniła nas od konieczności zasługiwania na to, by zadowolić Boga. W odpowiedzi, my wierzący

mamy postępować w sposób prawy, by okazać wdzięczność i szacunek za to, co Chrystus zrobił na krzyżu.

Oto kilka cytatów na poparcie prawdy, że „nic nie musisz":

> Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię, kładę przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo, miłując Pana, Boga swego, słuchając Jego głosu, lgnąc do Niego (Pwt 30,19-20).

> Karcenie moje nabądźcie, nie srebro,
> raczej wiedzę, niż złoto najczystsze.
> Bo Mądrość cenniejsza od pereł,
> Żaden klejnot nie jest jej równy (Prz 8,10-11).

> Co lepsze od złota? Nabycie mądrości.
> Raczej mieć rozsądek niż srebro (Prz 16,16).

> Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie (Mt 10,8).

> Jeśli ktoś chce pełnić Jego wolę, pozna, czy nauka ta jest od Boga, czy też ja mówię od siebie samego (J 7,17).

> Ku wolności wyswobodził nas Chrystus. A zatem trwajcie w niej i nie poddawajcie się na nowo pod jarzmo niewoli (Ga 1,5).

Prawda 5: Liczy się walka, a nie nagroda

Biblia uczy, że nie osiągniemy nigdy w życiu doskonałości moralnej czy dojrzałości, jakkolwiek byśmy się starali (por. cytaty na poparcie prawdy: „błądzić jest rzeczą ludzką"). Mając to w pamięci, dowodziłbym, że wysiłek wzrastania w prawości i dojrzałości jest cnotą, ponieważ nagroda za doskonałą prawość i dojrzałość jest nieosiągalna.

Dobra nowina jest taka, że śmierć Chrystusa na krzyżu pokazała, iż nie możemy być nigdy doskonali moralnie. To, że nie możemy nigdy wieść doskonałego moralnie życia, zostało rozwiązane przez gotowość Jezusa do poniesienia śmierci za nasze grzechy. Ci, którzy wierzą w Chrystusa i uznają Go za Zbawcę, stają się prawi w oczach Boga przez odkupieńczą śmierć Chrystusa na krzyżu.

Oto najważniejsze cytaty na poparcie prawdy, że „liczy się walka, nie nagroda":

> Nie [mówię], że już [to] osiągnąłem i już się stałem doskonały, lecz pędzę, abym też [to] zdobył, bo i sam zostałem zdobyty przez Chrystusa Jezusa. Bracia, ja nie sądzę o sobie samym, że już zdobyłem, ale to jedno [czynię]; zapominając o tym, co za mną, a wytężając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę w Chrystusie Jezusie. Wszyscy więc my, doskonali, tak to rozumiemy: a jeśli rozumiecie coś inaczej, i to Bóg wam objawi (Flp 3,12-15).

> I my zatem, mając dookoła siebie takie mnóstwo świadków, zrzuciwszy wszelki ciężar, [a przede wszystkim] grzech, który nas łatwo zwodzi, biegnijmy wytrwale w wyznaczonych nam zawodach. Patrzmy na Jezusa, który nam w wierze przewodzi i ją wydoskonala. On to zamiast radości, którą Mu obiecywano, przecierpiał krzyż, nie bacząc [na jego] hańbę. I zasiadł po prawicy na tronie Boga (Hbr 12,1-2).

Prawda nr 6: Życie jest trudne

Biblia uczy, że od upadku życie było trudne dla wszystkich (por. Rdz 3,17-19). Grzech wstąpił na świat i odtąd wszystko jest trudne. Być może najbardziej porażającym dowodem na to, że życie jest trudne dla każdego, jest życie Chrystusa. On, jako współstwórca świata z Bogiem Ojcem i Duchem Świętym, odkrył, że życie jest ciężkie. Mógłbyś

pomyśleć, że jeśli życie stałoby się łatwiejsze dla każdego, stałoby się też łatwiejsze dla tej Istoty, która pomogła je stworzyć. Narodziny w cuchnącym żłóbku, próby zamachu na Jego życie, niesprawiedliwe ataki na Jego osobę, nielojalność przyjaciół, ubiczowanie i śmierć na krzyżu sugerują co innego. Poniższe wersety Biblii utwierdzają w prawdzie, że „życie jest trudne":

> Do mężczyzny zaś [Bóg] rzekł: „Ponieważ posłuchałeś swojej żony i zjadłeś z drzewa, z którego"ci zakazałem, mówiąc: Nie będziesz z niego jeść -
> przeklęta niech będzie ziemia z twego powodu:
> w trudzie będziesz zdobywał z niej pożywienie dla siebie
> po wszystkie dni twego życia.
> Cierń i oset będzie ci ona rodziła,
> a przecież pokarmem twym są płody roli.
> W pocie więc oblicza twego
> będziesz musiał zdobywać pożywienie.
> póki nie wrócisz do ziemi,
> z której zostałeś wzięty;
> bo prochem jesteś
> i w proch się obrócisz" (Rdz 3,17-19).
>
> Każde mówienie jest wysiłkiem: nie zdoła wyrazić [wszystkiego] słowami (Koh 1,8).
>
> Cóż bowiem ma człowiek z wszelkiego swego trudu i z pracy ducha swego, którą mozoli się pod słońcem? Bo wszystkie dni jego są cierpieniem, a zajęcia jego utrapieniem. Nawet w nocy serce jego nie zazna spokoju. To także jest marność (Koh 2,22-23).
>
> Nie martwcie się więc o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie martwić się będzie. Dosyć ma dzień [każdy] swojej biedy (Mt 6,34).

Kłamstwo nr 7: Zbierasz to, co zasiejesz

Prawda, że „zbierasz to, co zasiejesz", pojawia się często na kartach Biblii. Zgodnie z Pismem Świętym zasada ta stosuje się do naszego życia zarówno pozytywnie, jak i negatywnie (por. Prz 11,18). Jeśli zastosujemy ją do głównego celu naszej książki: myśli, które siejemy, tworzą życie, które zbieramy. Lub jak to zostało ujęte w Księdze Przysłów: „Jak ktoś, kto przelicza w duszy, tak samo i on [postępuje]" (Prz 23,7).

A oto kilka wersów na poparcie prawdy, że „zbierasz to, co zasiejesz":

> O ile widziałem, złoczyńcy,
> co sieją udrękę, plon z niej zbierają (Hi 4,8).

> Bezbożny ma zysk zwodniczy,
> pewna zapłata dla siewcy prawości (Prz 11,18).

> Kto nieprawość sieje, zbiera nieszczęście,
> a laska jego gniewu przepadnie (Prz 22,8).

> Tak bowiem jest: kto skąpo sieje, ten i skąpo zbiera, kto zaś hojnie sieje, ten hojnie też zbierać będzie (2 Kor 9,6).

> Nie łudźcie się: Bóg nie pozwoli z siebie szydzić. A co człowiek sieje, to i żąć będzie: kto sieje w ciele swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne (Ga 6,7-8).

Prawda nr 8: Nic ci się nie należy

Wprawdzie Biblia uczy, że nic nam się nie należy, ale uczy też, że należy się nam piekło za nasze grzechy („A Bóg, będąc bogaty w miłosierdzie, przez wielką swą miłość, jaką nas umiłował, i to nas, umarłych na skutek występków, razem z Chrystusem przywrócił do życia-łaską [bowiem] jesteście zbawieni"-Ef 2,4-5). Poczucie tego, że nam się coś należy, jest pełne pychy, a Pismo Święte mówi, że Bóg nienawidzi pychy; „Bóg sprzeciwia się pysznym, pokornym zaś daje łaskę" (Jk 4,6). Zbawienie jest wynikiem Bożej łaski, a nie czegoś, na co zasłużyliśmy dobrym zachowaniem.

To samo odniósłbym do relacji międzyludzkich. Tak jak nie należą się nam Boża miłość i przebaczenie (czy cokolwiek innego, co On nam ofiarowuje), tak samo nie należą się nam miłość i przebaczenie człowieka. Nie mamy prawa do tego, by inni zaspokajali nasze potrzeby, a poczucie, że należy nam się zaspokojenie potrzeb, prowadzi do wielkiej złości i rozgoryczenia. Właściwsza jest postawa, w której pragniemy zaspokojenia naszych potrzeb i pokornie próbujemy je zaspokoić.

> I wy byliście umarłymi na skutek waszych występków i grzechów, w których żyliście niegdyś według doczesnego sposobu tego świata, według sposobu Władcy mocarstwa powietrza, to jest ducha, który działa teraz w synach buntu. Pośród nich także my wszyscy niegdyś postępowaliśmy według żądz naszego ciała, spełniając zachcianki ciała i myśli zdrożnych. I byliśmy potomstwem z natury zasługującym na gniew, jak i wszyscy inni. A Bóg, będąc bogaty w miłosierdzie, przez wielką swą miłość Jaką nas umiłował, i to nas, umarłych na skutek występków, razem z Chrystusem przywrócił do życia - łaską [bowiem] jesteście zbawieni - razem też wskrzesił i razem posadził na wyżynach niebieskich - w Chrystusie Jezusie, aby w nadchodzących wiekach przeogromne bogactwo swej łaski okazać przez dobroć względem nas, w Chrystusie Jezusie. Łaską bowiem jesteście zbawieni przez wiarę. A to pochodzi nie od was, lecz jest darem Boga, nie z uczynków, aby się nikt nie chlubił (Ef 2,1-9).

Prawda nr 9: Emocjonalny ból jest dobry

Nikt z nas nie chce mieć kłopotów emocjonalnych i najlepiej by było, gdybyśmy nigdy nie doświadczyli znaczących problemów emocjonalnych. Jednak ponieważ mamy grzeszną naturę, one i tak się pojawią. Choć możemy ubolewać nad naszymi emocjonalnymi problemami, są one dla nas ważnym sygnałem, że coś w nas wymaga korekty. Tak więc emocjonalny ból może być trampoliną dla rozwoju i dojrzewania. Emocjonalne cierpienie może być „dobre" w tym znaczeniu, że nas ostrzega i motywuje do zmiany.

Inny „dobry" aspekt emocjonalnych problemów polega na tym, że umożliwiają nam współodczuwanie z innymi, którzy cierpią. Przejście przez emocjonalne cierpienie pozwala nam zrozumieć, co czują inni, cierpiąc. W związku z tym możemy ich pocieszyć.

Ja - podobnie jak i ty - chciałbym pozostawać w takim zdrowiu psychicznym, by nigdy nie cierpieć z powodu emocjonalnych problemów. Ponieważ mam jednak skłonność do niesłuchania prawdy albo do niewprowadzania jej w życie, bolesne problemy emocjonalne staną na mojej drodze. Ponieważ sygnalizują mi one, że muszę dokonać jakiejś korekty, mogę dziękować Bogu za to, że odgrywają ważną rolę w moim życiu.

A oto kilka fragmentów z Biblii na poparcie prawdy, że „emocjonalny ból jest dobry":

> Błogosławieni, którzy się smucą,
> albowiem oni będą pocieszeni (Mt 4,5).

> Błogosławiony Bóg i Ojciec Pana naszego, Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy. Ten, który nas pociesza w każdym naszym ucisku, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakimkolwiek ucisku, tą pociechą, której doznajemy od Boga (2 Kor 1,3-4).

Ale nie tylko [tym], lecz chlubimy się także z ucisków, wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość - wypróbowaną cnotę, wypróbowana zaś cnota, nadzieję (Rz 5,3-4).

Za pełną radość poczytujcie sobie, bracia moi, ilekroć spadają na was różne doświadczenia. Wiedzcie, że to, co wystawia waszą wiarę na próbę, rodzi wytrwałość. Wytrwałość zaś winna być dziełem doskonałym, abyście byli doskonali i bez zarzutu, w niczym nie wykazując braków (Jk 1,2-4).

Prawda nr 10: Kiedyś umrzesz

Biblia przedstawia tę prawdę szczerze. Dostajemy życie od Boga i ono pewnego dnia się skończy. Biblia uczy także, że umrzemy raz, co nie dopuszcza reinkarnacji. Naprawdę „żyjemy tylko raz" zgodnie z tym, czego uczy Biblia, co powinno nas motywować do tego, by się upewnić, że nasze życie poświęcamy na rzeczy ważne, które trwają wiecznie, a nie takie, które sprawiają chwilową przyjemność. Musimy opierać nasze życie na Bożym planie - nie na naszym.

Oto kilka biblijnych fragmentów, które uczą prawdy o tym, że umrzesz:

Czy jest ktoś, kto by żył, a nie zaznał śmierci,
Kto by życie swe wyrwał spod władzy Szeolu? (Ps 89,49).

Jest czas rodzenia
i czas umierania (Koh 3,2).

Lepiej jest iść do domu żałoby
niż do domu wesela,

bo w tamtym jest koniec każdego człowieka (Koh 7,2).

Postanowione ludziom raz umrzeć (Hbr 9,27).

Aneks D

Biblijne nauczanie o prawdzie

Prawda jako zabezpieczenie

A Ty, o Panie, nie wstrzymuj
wobec mnie Twego miłosierdzia,
łaska Twa i wierność
niech mnie zawsze strzegą (Ps 40,12).

Poświęcenie dla prawdy

Postępuję w twej prawdzie (Ps 26,3).

Naucz mnie, Panie, Twej drogi,
bym postępował według Twojej prawdy (Ps 86,11).

Nie sprzedawaj - nabywaj prawdę (Prz 23,23).

Wprowadzajcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. Jeżeli bowiem ktoś przysłuchuje się tylko słowu, a nie wypełnia go, podobny jest do męża oglądającego w lustrze swe naturalne odbicie. Bo przyjrzał się sobie, odszedł i zaraz zapomniał, jakim był. Kto zaś pilnie rozważa doskonałe Prawo, Prawo wolności, i wytrwa w nim, ten nie jest słuchaczem skłonnym do zapominania, ale wykonawcą dzieła; wypełniając je otrzyma błogosławieństwo (Jk 1,22-25).

Nieobecność prawdy w świecie

I tak precz usunięto prawo,
a sprawiedliwość stoi w oddali,
zachwiała się prawda na placu
i prawość wejść tam nie może.
I tak zabrakło wierności,
A rzadko kto zła unika (Iz 59,14-15).

I powiesz im: to jest naród, który nie usłuchał głosu Pana, swego Boga, i nie przyjął pouczenia. Przepadła wierność, znikła z ich ust (Jr 7,28).

Oszustwo na oszustwie, obłuda na obłudzie (Jr 9,5).

Prawdę Bożą przemienili oni w kłamstwo i stworzeniu oddawali cześć, i służyli jemu, zamiast służyć Stwórcy, który jest błogosławiony na wieki (Rz 1,25).

Przyjdzie bowiem chwila, kiedy zdrowej nauki nie będą znosili, ale według własnych pożądań - ponieważ ich uszy świerzbią - będą sobie mnożyli nauczycieli. Będą się odwracali od słuchania prawdy, a obrócą się ku zmyślonym opowiadaniom (2 Tm 4,3-4).

Chrystusowe stwierdzenie, że jest On prawdą

Odpowiedział mu Jezus: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie" (J 14,6).

Piłat zatem powiedział do Niego: „A więc jesteś królem?". Odpowiedział Jezus: „Tak, jestem królem. Ja się na to narodziłem i na to przyszedłem na świat, aby dać świadectwo prawdzie. Każdy, kto jest z prawdy, słucha mojego głosu" (J 18,37).

Konsekwencje odrzucania prawdy

Albowiem gniew Boży objawia się z nieba na wszelką bezbożność i nieprawość tych ludzi, którzy przez nieprawość nakładają prawdzie pęta (Rz 1,18).

Tym zaś, którzy są przekorni, za prawdą pójść nie chcą, a oddają się nieprawości - gniew i oburzenie (Rz 2,8).

Idą na zagładę, ponieważ nie przyjęli miłości prawdy, aby dostąpić Zbawienia (2 Tes 2,10).

Aby byli osądzeni wszyscy, którzy nie uwierzyli prawdzie, ale upodobali sobie nieprawość (2 Tes 2,12).

Konsekwencje akceptowania prawdy

Paweł, sługa Boga i apostoł Jezusa Chrystusa, [posłany, aby szerzyć] wśród wybranych Bożych wiarę i poznanie prawdy wiodącej do życia w pobożności (Tt 1,1).

Ze swej woli zrodził nas przez słowo prawdy, byśmy byli jakby pierwocinami Jego stworzeń (Jk 1,18).

Skoro już dusze swoje uświęciliście, będąc posłuszni prawdzie celem zdobycia nieobłudnej miłości bratniej, jedni drugich gorąco czystym sercem umiłujcie (1 P 1,22).

Duch Święty prowadzący nas do prawdy

Gdy jednak przyjdzie Paraklet, którego Ja wam poślę od Ojca, Duch Prawdy, który od Ojca pochodzi, On zaświadczy o Mnie (J 15,26).

Gdy zaś przyjdzie On, Duch Prawdy, doprowadzi was do całej prawdy. Bo nie będzie mówił od siebie, ale powie wszystko, cokolwiek usłyszy, i oznajmi wam rzeczy przyszłe. On Mnie otoczy chwałą, ponieważ z mojego weźmie i wam objawi. Wszystko, co ma Ojciec, jest moje. Dlatego powiedziałem, że z mojego weźmie i wam objawi (J 16,13-15).

Owocem zaś Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Przeciw takim [cnotom] nie ma Prawa (Ga 5,22-23).

Rola Biblii w naszym życiu

Twoje słowo jest lampą dla moich kroków
i światłem na mojej ścieżce (Ps 119,105).

Wszelkie Pismo [jest] przez Boga natchnione i pożyteczne do nauczania, do przekonywania, do poprawiania, do wychowania w sprawiedliwości - aby człowiek Boży był doskonały, przysposobiony do każdego dobrego czynu (2 Tm 3,16-17).

Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca (Hbr 4,12).

Aneks E

Zalecane lektury

Charles Allen, *God's Psychiatry*, Fleming H. Revell, Grand Rapids 1953.

James Allen, *As a Man Thinketh*, Brownlow, Fort Worth, Texas 1985.

William Backus, Marie Chapian, *Telling Yourself the Truth*, Bethany House, Minneapolis 1980.

Henry Blackaby, Claude King, *Experiencing God*, Broadman and Holman, Nashville 1994.

David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy*, Signet, New York 1981.

Larry Crabb, *Inside Out*, NavPress, Colorado Springs 1988.

Albert Ellis, Robert Harper, *A New Guide to Rational Living*, Wilshire, North Hollywood, California 1975.

Gerald May, *Uzależnienie i łaska: miłość, duchowość, uwolnienie*, przeł. E. Woydyłło, Media Rodzina, Poznań 2002.

I.J. Packer, *Knowing God*, InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 1973.

R.C. Sproul, *Essential Truths of the Christian Faith*, Tyndale, Wheaton, Illinois 1992.

David Stoop, *Self Talk: Key to Personal Growth*, Revell, Old Tappan, New York 1981;
Hope for the Perfectionist, Thomas Nelson, Nashville 1991.

A.W. Tozer, *The Pursuit of God*, Christian Publications, Camp Hill, Pennsylvania 1982.

John D. Woodbridge (red.), *Renewing Your Mind in a Secular World*, Moody, Chicago 1985.

KOBIETY W CHRYSTUSIE

W STRONĘ NOWEGO FEMINIZMU

Autor Michele M. Schumacher

Wydawnictwo „Centrum Myśli Jana Pawła II”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DO POLSKIEGO WYDANIA Michele M. Schumacher 7

PRZEDMOWA Michele M. Schumacher 19

WPROWADZENIE DO NOWEGO FEMINIZMU Michele M. Schumacher 21

CZĘŚĆ I. ANTROPOLOGIA FILOZOFICZNA

- **FILOZOFIA RELACJI W NOWYM FEMINIZMIE JANA PAWŁA II Prudence Allen RSM 33**
- **RÓŻNICE PŁCIOWE. KRYTYCZNE PYTANIA POD ADRESEM *GENDER STUDIES* Hanna Barbara Gerl-Falkovitz 80**
- **NATURA NATURY W NOWYM I DAWNYM FEMINIZMIE. OD DUALIZMU DO KOMPLEMENTARNEJ JEDNOŚCI Michele M. Schumacher 97**
- **NOWY FEMINIZM. POWTÓRNE POŁĄCZENIE PŁCI BIOLOGICZNEJ I PŁCI SPOŁECZNO-KULTUROWEJ Beatriz Vollmer Coles 139**
- **POTRÓJNE POWOŁANIE KOBIETY WEDŁUG EDYTY STEIN Sibylle von Streng 158**

CZĘŚĆ II. ANTROPOLOGIA TEOLOGICZNA

- **NOWY FEMINIZM. PODSTAWY BIBLIJNE I NIEKTÓRE KIERUNKI ROZWOJU Francis Martin 203**
- **DOŚWIADCZENIE FEMINISTYCZNE A DOŚWIADCZENIE WIARY Michele M. Schumacher 238**
- **JEDNOŚĆ DWOJGA. KU SAKRAMENTALNOŚCI CIAŁA WEDŁUG NOWEGO FEMINIZMU Michele M. Schumacher 277**
- **NAUCZYCIELKI MĘŻCZYZNY - ABY KOŚCIÓŁ BYŁ OBLUBIENICĄ Anne Marie Pelletier 316**

CZĘŚĆ III. KONSEKWENCJE ETYCZNE I PRAKTYCZNE

- **RÓWNOŚĆ I ZRÓŻNICOWANIE. PRAKTYCZNE PROBLEMY NOWEGO FEMINIZMU Elizabeth Fox-Genovese 337**
- **RÓWNOŚĆ ETYCZNA W NOWYM FEMINIZMIE Jean Bethke Elshtain 355**
- **TWÓRCZE ZRÓŻNICOWANIE. EDUKACJA KOBIET Marguerite Lena 371**
- **CZY FEMINIZM MOŻE BYĆ HUMANIZMEM? Prudence Allen RSM 386**

BIBLIOGRAFIA 431

NOTY O AUTORACH 439

WYKAZ SKRÓTÓW ORAZ ŹRÓDEŁ TEKSTÓW 443

INDEKS NAZWISK 445

INDEKS POJĘĆ 450

PRZEDMOWA DO POLSKIEGO WYDANIA

Pewien starożytny grecki mit opisuje dziecko przypatrujące się ze zdumieniem rzeźbiarzowi, który cierpliwie ciosa blok marmuru. W końcu - po wielu miesiącach wytrwałej, ciężkiej pracy - z kamienia wyłania się piękna postać białego konia. Kiedy dziecko dostrzega zwierzę po raz pierwszy, zachwycone, zdumione i pełne szacunku woła do rzeźbiarza: „Skąd wiedziałeś, że w tym kamieniu był koń?".

Obraz ten doskonale nadaje się do opisu zadania nowego feminizmu, który stara się odkryć coś z głębi samej kobiety. Mimo wszelkich naszych prób zrozumienia kobieta pozostaje głęboką i trwałą tajemnicą - której równa się jedynie tajemnica mężczyzny, a obydwie tkwią we wnętrzu obejmującej je tajemnicy Trójjedynego Boga. Wydaje się jednak, że to nowe (polskie) tłumaczenie niniejszej książki - zwłaszcza w świetle pewnych nieporozumień i wciąż powracających pytań, które powstały po opublikowaniu jej wydania oryginalnego (francuskiego) i angielskiego - należy poprzedzić specjalną przedmową. Jej zadaniem jest bardziej bezpośrednia próba udzielenia odpowiedzi na bardzo ważne pytanie: *Co w rzeczywistości oznacza określenie „nowy feminizm"?*

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE NOWEGO FEMINIZMU

Na samym początku niezwykle ważne jest, byśmy odróżnili pochodzenie określenia *nowy feminizm* od rzeczywistości, którą ono wyraża. Podczas gdy to pierwsze datuje się na czas stosunkowo niedawny - stąd też określenie *nowy* właściwie je opisuje - ta druga jest równie dawna (i równie nowa!) jak sama kobieta. Oznacza to, że istota kobiecości, podobnie jak sama ludzka natura, jest równocześnie czymś stałym i dynamicznym. Natomiast określenie, o którym mówimy - tak jak się je obecnie

rozumie i podejmuje - pojawia się w pochodzącej z roku 1995 encyklice papieża Jana Pawła II *Evangelium vitae,* choć treść, jaką tam zawiera, pozostaje jeszcze w postaci nieco zalążkowej:

> W dziele kształtowania nowej kultury sprzyjającej życiu kobiety mają do odegrania rolę wyjątkową, a może i decydującą, w sferze myśli i działania: mają stawać się promotorkami „nowego feminizmu", który nie ulega pokusie naśladowania modeli „maskulinizmu", ale umie rozpoznać i wyrazić autentyczny geniusz kobiecy we wszystkich przejawach życia społecznego, działając na rzecz przezwyciężania wszelkich form dyskryminacji, przemocy i wyzysku[1].

Na podstawie tego fragmentu moglibyśmy wskazać kilka cech charakterystycznych tego nowego feminizmu, które posłużą nam do podjęcia próby jego zdefiniowania. Przede wszystkim nowy feminizm rodzi się z myśli *oraz* działania kobiet, co oznacza, że nie można go ograniczyć do teorii ani do sfery *praxis* - stara się on połączyć te dwa aspekty. Po drugie, nowy feminizm rodzi się z tego, że myśl i działanie kobiet są „wyjątkowe, a może i decydujące": innymi słowy, nasz wkład nie jest tożsamy z wkładem mężczyzn. Kolejne zdanie potwierdza to spostrzeżenie, podkreślając, że nowy feminizm „nie ulega pokusie naśladowania modeli «maskulinizmu»". Nie jest on też - ani pod tym, ani pod żadnym innym względem - czymś marginalnym. Po trzecie, nowy feminizm stanowi wyzwanie dla „maskulinizmu" (na przykład w postaci kultu *macho*), który objawienie biblijne ukazuje jako skutek grzechu pierworodnego (zob. Rdz 3,16), a któremu można przeciwstawić przywództwo w formie służby[2]. Po czwarte, poprzez zawarte w nowym feminizmie potwierdzenie wyjątkowości myśli i działania kobiet wspiera on - a ściślej „rozpoznaje i wyraża" - „autentyczny geniusz kobiecy" (którego treść pozostaje nieokreślona). Po piąte, nie ograniczając bynajmniej zakresu wpływu kobiet - na przykład do sfery domowej - dąży do tego, by zaszczepić go „we wszystkich przejawach życia społecznego". Po szóste, nowy feminizm dąży do „przezwyciężania *wszelkich form*

[1] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.

[2] Warto podkreślić, że stwierdzenie to żadną miarą nie oznacza, by kobiety nie mogły podejmować przywódczych ról.

dyskryminacji, przemocy i wyzysku": w oczywisty sposób tych, które odnoszą się do kobiet, ale również do mężczyzn i dzieci, a szczególnie tych, które odnoszą się do najsłabszych członków społeczeństwa, w tym dzieci nienarodzonych i ludzi w podeszłym wieku.

Myśląc o roboczej definicji nowego feminizmu, opieram się zatem na tych cechach charakterystycznych oraz na analizach autorów niniejszej książki zainspirowanych wyzwaniem rzuconym przez Jana Pawła II. Równocześnie odsuwam na bok widoczne w samym tym określeniu rozmaite niejednoznaczności, którym przyjrzymy się w dalszych rozważaniach, a także uznaję, że wyznaczone przez nie zadanie dopiero się rozpoczęło. Wszystko to prowadzi mnie do zaproponowania następującej roboczej definicji nowego feminizmu: *zadanie - czy też posłannictwo - wyrażenia tego> co w szczególny sposób odróżnia kobietę, zwłaszcza w stosunku do mężczyzny - a zatem również jako jego dopełnienie - oraz w kontekście i w celu promowania autentycznie ludzkiej i chrześcijańskiej kultury.*

POZA NIEJEDNOZNACZNOŚCI: ZADANIE CHRZEŚCIJAŃSTWA

Powstaje pytanie, czy wszyscy, którzy uważają się za przedstawicieli nowego feminizmu, zaakceptowaliby tę definicję. Poza tym można zapytać, czy określenie *nowy feminizm* jest najbardziej fortunnym, a nawet stosownym określeniem tego zadania. Nazywanie go tym właśnie określeniem może łatwo prowadzić do wniosku, że chodzi tu o kształtowanie *nowej ideologii*, nowego „-izmu" opartego na jakiejś idealnej wizji, jaką jest, na przykład, powrót do „odwiecznej kobiety" - do kobiety takiej, jaką Bóg „zamierzył", jaką była Ewa, zanim zwiódł ją wąż. Może to też prowadzić do wniosku, że chodzi tu o tworzenie jakiegoś *ruchu reakcyjnego:* swego rodzaju chrześcijańskiej odpowiedzi na „dewiacje" feminizmu, z jednej strony, a systemu patriarchalnego pod postacią kultu *macho*, z drugiej. Oznaczałoby to istotne ograniczenie się w punkcie wyjścia: albo poprzez powrót do tajemniczego stanu pierwotnego - jakby cofanie się do korzeni - albo poprzez naprawianie błędów tego, czemu tym samym się sprzeciwiamy. Byłoby to swoiste przeczenie bogactwu naszego prawdziwego chrześcijańskiego dziedzictwa albo też odrzucanie go: „Nikt [...] młodego wina nie wlewa do starych bukłaków. W przeciwnym razie wino rozerwie bukłaki. Wino się wylewa i bukłaki [przepadną]. Raczej młode wino [należy wlewać] do nowych bukłaków"

(Mk 2,22[3]). Z drugiej strony, radykalna nowość Ewangelii nigdy nie oznacza zaprzeczenia historii: „Nie sądźcie, że przyszedłem znieść Prawo albo Proroków. Nie przyszedłem znieść, ale wypełnić" (Mt 5,17). Chrześcijanin żyje raczej teraźniejszą rzeczywistością w nadziei wieczności, takiej właśnie, jaka została zarysowana w przeszłości, bo „Jezus Chrystus - wczoraj i dziś, ten sam także na wieki" (Hbr 13,8).

Toteż trzeba podkreślić, że dla wierzącego każdy ruch wstecz - obojętne, czy jest to ruch w celu powrotu czy naprawy - jest równocześnie, a nawet jeszcze bardziej radykalnie, ruchem wprzód. Nie ma *ressourcement* (powrotu do źródeł) bez *aggiornamento* (uwspółcześnienia) - by zapożyczyć określenia używane do opisu dzieła II Soboru Watykańskiego. Nie ma korzeni, które by nie dawały równocześnie wzbicia ku niebu. Oznacza to, że w nowym feminizmie, jeśli ma być on rozumiany w prawdziwie chrześcijańskim znaczeniu - a takie znaczenie przypisują temu terminowi wszyscy autorzy tej książki - zawiera się radykalna nowość orędzia ewangelicznego, które równocześnie jest czymś w radykalny sposób ucieleśnionym, a zatem włączonym w historię - podobnie jak sam Chrystus. Ten, który jest jednocześnie Słowem i ciałem, i którego czyny są jednocześnie objawieniem i odkupieniem, wskazuje drogę wiodącą poza rozmaite dualizmy przenikające, niestety, naszą kulturę. Nie jest to jedynie dualizm tradycji i nowości, ale także dualizm ducha i ciała, natury i łaski, teorii i praktyki, słowa i czynu.

WYMIAR TEORETYCZNY I PRAKTYCZNY

Wynika stąd, że nowy feminizm jest *zarówno teoretyczny, jak i praktyczny*, dzięki czemu nie można go nigdy po prostu zredukować do jakiegoś ruchu: czy to będzie ruch reakcyjny, czy inny. Ta odmowa poddania się redukcji tkwi już w naszej decyzji rozwijania omawianych treści nie tylko na płaszczyźnie teologicznej i filozoficznej, ale także etycznej. Jest również szczerą nadzieją autorów, by ten rozwój znalazł przedłużenie także w innych dziedzinach: społecznej, politycznej, historycznej i innych. Niemniej jesteśmy dalecy od sugestii, że niniejsza książka może służyć za swego rodzaju podręcznik do działania albo - co gorsza - że bronimy w niej nowego feminizmu, który uważa się za przedsięwzięcie w dużej mierze akademickie lub czysto teoretyczne.

[3] Wszystkie cytaty z Pisma Świętego zgodnie z wydaniem: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu (Biblia Tysiąclecia)*, wyd. V, Pallottinum, Poznań 2003.

Przeciwnie, trzeba *dążyć do połączenia teorii z działaniem*: nie tylko w sposobie, w jaki przedstawiamy i artykułujemy treść nowego feminizmu, lecz także w jego metodzie i rozwijaniu. Oznacza to przyznanie, że nie jest tak, by teoretyczne ujęcie jego treści po prostu znajdowało wyraz w jego aspekcie praktycznym, lecz że samo jej sformułowanie i nasze jego rozumienie zależy od naszej praktyki: aktywnego zaangażowania tego, co papież Jan Paweł II nazywa „geniuszem kobiecym". W ten sposób określa on konkretnie naszą „wyjątkową, a może i decydującą"[4] myśl i działanie, które wprawdzie są czymś charakterystycznym dla wszystkich kobiet, jednakże znajdują indywidualny wyraz w każdej z nich, w jej własnej wyjątkowej sferze działalności. Dokonuje się to zwłaszcza w sposobie, w jaki każda kobieta widzi całą osobę i stara się bronić jej życia i wspierać jego rozwój. Podobnie nasze teoretyczne sformułowanie tego geniuszu służy praktycznemu zastosowaniu nowego feminizmu, a nawet je udoskonala. Nie przedstawiam tu paradoksu. Jesteśmy zdolne do korzystania ze swojego geniuszu bez konieczności jego artykułowania, jednak zadanie jego artykułowania powinno służyć pobudzaniu mądrej i gruntownie przemyślanej *praxis.* Autentyczna kultura wymaga zarówno sensownej refleksji, jak i prawego działania, a celem tego przedsięwzięcia jest właśnie promowanie autentycznie ludzkiej i przepełnionej wiarą kultury.

PODSTAWY ANTROPOLOGICZNE

Nacisk na jedność teorii i praktyki jest również konsekwencją naszego podkreślania *podstaw antropologicznych* - a przez określenie to rozumiemy ich *metafizyczny* charakter. Dzięki temu uznajemy, że ludzka natura jest *zarówno dana, jak i osiągana.* Z tego punktu widzenia ludzką naturę można określić konkretniej jako owo specyficzne obdarowanie ludzkiej osoby przez Stwórcę - w szczególności rozumem w jego podwójnej postaci: umysłu i woli. Dzięki temu obdarowaniu - nie bez współudziału łaski i innych czynników (ludzkich, anielskich i Boskich) - uświadamiamy sobie jednocześnie samych siebie i nasze zadania: w wolny sposób stawać się tym, kim od zawsze byliśmy i na zawsze jesteśmy dla Boga. Oznacza to, że ludzka natura (to, czym jesteśmy) jest zasadą lub podstawą ludzkich czynów (tego, co robimy), a one z kolei objawiają ludzką naturę.

[4]Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.

Innymi słowy z powodu nierozerwalnego związku między byciem i działaniem, nasze artykułowanie tego, kim jesteśmy jako ludzie, wypływa z naszego postrzegania ludzkich działań - albo lepiej jeszcze: jest epistemologicznie od niego zależne.

Z drugiej strony, to nie sama ludzka natura jest przedmiotem naszego (praktycznego i teoretycznego) badania, lecz ludzka natura w swoim dopełniającym się wyrazie: *mężczyzny i kobiety*. Doprecyzujmy naszą myśl. Kiedy podejmujemy *zagadnienie tego, co specyficznie kobiece*, nie stawiamy jedynie pytania, które jest tak istotne dla wyzwania, jakim jest feminizm, mianowicie czy kobiety można po prostu sprowadzić do ciała (zgodnie z filozofią wyrażoną w zdaniu: „anatomia jest przeznaczeniem", słusznie budzącym sprzeciw zwolenników feminizmu). Nie stawiamy też jedynie pytania, czy natura nie jest konstruktem społecznym: innymi słowy, czy nie różnimy się od mężczyzn jedynie dlatego, że otrzymujemy inne wychowanie i w obecnych uwarunkowaniach kulturowych jesteśmy pozbawione pewnych możliwości stojących otworem przed mężczyznami. Zwolennicy feminizmu dokonali wiele dla wyzwolenia kobiet - z jednej strony - z ucieleśnionych w pornografii i utylitaryzmie ról kochanki mężczyzny albo zwykłej rodzicielki jego potomstwa oraz - z drugiej strony - z dyskryminacyjnych struktur społecznych, w tym z nierównych możliwości zdobywania wykształcenia i pracy. Temu ważnemu dziełu należy się oczywiście ogromny szacunek. Jednakże *nowy feminizm nie powinien bezkrytycznie przyjmować feministycznej krytyki tak zwanej kultury patriarchalnej*. Najlepiej widać to na przykładzie feministycznej krytyki „sztucznej" natury kobiet (*man-made* - tworzonej przez człowieka, mężczyznę). Krytyka ta wiąże się z tymi właśnie dualizmami, które metafizyczna antropologia nowego feminizmu stara się przezwyciężyć: oczywiście z przeciwstawianiem mężczyzn i kobiet, ale również z przeciwstawianiem kobiety i jej ciała. To ostatnie tkwi w feministycznej odpowiedzi na biologiczny redukcjonizm, którą jest „wyzwolenie" kobiet z cielesnych ograniczeń poprzez stosowanie antykoncepcji. Krytyka ta wiąże się nawet z przeciwstawianiem tego, co w naszym istnieniu i zachowaniu jest naturalne lub dane przez Boga, i tego, co nabyte (skąd płynie kolejne przeciwstawianie tego, co osobiste, i tego, co społeczne). To przeciwstawienie widzimy w feministycznej odpowiedzi na konwencje społeczne, którą jest przeciwstawianie płci biologicznej i płci społeczno-kulturowej, czyli pozbawianie płci wszelkiej treści metafizycznej i interpretowanie jej jako zaledwie „powierzchowności".

Solidaryzując się z tradycyjnym feminizmem w jego odmowie stosowania do kobiety miary męskiego standardu[5], nowy feminizm odmawia również przeciwstawiania kobiety mężczyźnie, a także jej ciału i kulturze, które są jej zewnętrznym wyrazem. W świetle swojej metafizycznej antropologii nowy feminizm twierdzi, że w rzeczywistości to właśnie w kontekście tych istotnych relacji i związków kobieta równocześnie odkrywa i realizuje siebie, stając się - zgodnie z głębokim spostrzeżeniem II Soboru Watykańskiego[6] - darem dla innych. Nowy feminizm bynajmniej nie ogranicza kobiety do „odwiecznej istoty" - jak to często błędnie przypisują jego orędownikom zwolennicy feminizmu. Przeciwnie, nowy feminizm zachęca kobietę, podobnie jak każdego człowieka, by urzeczywistniała swoje ludzkie możliwości w doskonałej chrześcijańskiej wolności. To właśnie także wewnątrz tych relacji i związków - i jest to szczególnie istotne dla rozwoju nowego feminizmu, zarówno w dziedzinie teoretycznej, jak i praktycznej, jak pisałam wyżej - kobieta będzie mogła *w pełniejszy sposób odkrywać tajemnicę* swojej kobiecości, a zatem *swojego szczególnego kobiecego „geniuszu"*. Innymi słowy można powiedzieć, że geniuszem tym (który najwyraźniej i najbardziej konkretnie odróżnia ją od mężczyzny) jest jej szczególny wkład w przedsięwzięcie budowania ludzkiej kultury - co żadną miarą nie kwestionuje jej równego udziału we wspólnej ludzkiej naturze, z którego wypływa jej równa godność z mężczyzną.

MĘSKA I KOBIECA KOMPLEMENTARNOŚĆ

W tej perspektywie komplementarność, za którą opowiada się nowy feminizm, nie polega na „przyznawaniu" jednej płci pewnych cech, które mogłyby nie zostać przypisane drugiej. Polega ona raczej na przekraczaniu mniej lub bardziej *naturalnych ograniczeń każdej z płci* (sformułowanie „mniej lub bardziej" jest ważne, ponieważ należy uznać istnienie wpływu kulturowego, który zresztą jest częścią tajemnicy człowieka). Przekraczanie tych ograniczeń dokonuje się właśnie dzięki relacjom kobiety lub mężczyzny

[5] Utalentowana filozof i wierna zwolenniczka nowego feminizmu, siostra Prudence Allen, wykonała wspaniałą pracę, ukazując, na przykład, rozległy i zgubny wpływ zredukowanej Arystotelesowskiej wizji kobiet na filozofię aż do epoki średniowiecza włącznie, a także trafniejszą Arystotelesowską wizję człowieka jako złożenia duszy z ciałem. Zob. P. Allen, *The Concept ofWoman,* 1.1*: The Aristotelian Revolution. 750 B.C.-A.D. 1250,* Eerdmans, Grand Rapids-Cambridge 1997.

[6] Zob. II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 24.

z drugą płcią. Szczególne znaczenie mają w tym względzie spostrzeżenia dwudziestowiecznej filozof Edyty Stein, zwłaszcza w tym, co dotyczy pewnych lekkich skłonności obu płci: na przykład, skłonności mężczyzny do oddawania się swojemu „światu" pracy i skłonności kobiety do oddawania się „swoim" dzieciom i do małostkowości wynikającej z jej czasami nadmiernego skupiania się na związkach. Edyta Stein twierdzi, że skłonności tych można uniknąć dzięki zdrowym wzajemnym relacjom między płciami, zwłaszcza - choć nie wyłącznie - w stanie małżeńskim. Opowiadanie się za komplementarnością nie zakłada - i w tym względzie nowy feminizm jest ciągle źle rozumiany[7] - że ani mężczyźni, ani kobiety nie są sami w sobie istotami pełnymi i że muszą wejść we wzajemną komunię, by stać się wyrazistą „całością". Jest raczej tak, że w pewnym sensie obie płcie doświadczają wyzwania, zachęty i jakby poszerzenia w procesie ciągłego budowania czynnej komunii między sobą. Innymi słowy, to właśnie w wychodzeniu poza ograniczenia własnego „ja", dzięki nieustannemu wysiłkowi tworzenia autentycznej komunii osób dokonuje się wzrost, rozwój, a nawet spełnienie naturalnych zdolności zarówno mężczyzny, jak i kobiety. Warto również propagować czynny udział i obecność zarówno matki, jak i ojca w procesie wychowania dzieci - nie tylko z powodu istnienia właściwych każdej z płci mocnych i słabych stron, ale również i zwłaszcza z powodu szczególnej siły tkwiącej w ich *wzajemnej* komplementarności[8].

[7] Zob. na przykład recenzję książki *Women in Christ* pióra Rosemary Radford Ruether w „Theological Studies", wrzesień 2005, str. 687-689. Twierdzi tam ona: „Ta antropologia nazywa się komplementarnością. Ani mężczyźni, ani kobiety nie są sami w sobie istotami zupełnymi i dopiero razem wchodzą w komunię i we wzajemny dar z siebie, który wyraża pełnię człowieczeństwa. [...] Nie jest jednak rzeczą pewną, czy określenie «komplementarność» pokonuje problem dwóch natur, którego autorzy starają się uniknąć. Termin ten bowiem oznacza w rzeczywistości «coś, co należy dodać, by uzupełnić symetryczną całość» (Funk and Wagnalls, *International Dictionary ofthe English Language,* 1982). Antropologia komplementarności określa kobiety jako posiadające jeden zestaw zdolności, zazwyczaj tych związanych z macierzyństwem, altruizmem, emocjonalnością i dawaniem siebie, który ma «uzupełnić» męskie zdolności, przez które rozumie się racjonalność, agresję, indywidualizm i pewność siebie" (tamże, str. 688).

[8] Nowy feminizm podkreśla ową *wzajemną* komplementarność, przez którą rozumie się nie tylko to, że kobieta dodaje coś do „pełni" mężczyzny, jak byłoby wówczas, gdyby mężczyznę ukazywać jako standard czy miarę tego, co „ludzkie", a zatem jako tego, w którego cieniu może realizować się kobieta. Jest raczej tak, jak to trafnie ujął papież Jan Paweł II w swoim *Liście do kobiet* z 1995 roku, że „pomoc", o której mowa w opisie stworzenia kobiety z boku mężczyzny (zob. Rdz 2,18.20) „nie ma być jednostronna, ale wzajemna. Kobieta jest dopełnieniem mężczyzny, tak jak mężczyzna jest dopełnieniem kobiety: kobieta i mężczyzna są komplementarni. Kobiecość realizuje «człowieczeństwo» w takim samym stopniu jak męskość, ale w sposób odmienny i komplementarny" (Jan Paweł II, *List do kobiet*, 7).

Podobnie na tej specyficznej współpracy mężczyzn i kobiet skorzysta także rozwój kultury[9]. Trafnie ujął to papież Jan Paweł II w swoim *Liście do kobiet* z 1995 roku:

> Za wypełnienie tego zadania, które jest w zasadniczej mierze dziełem kultury, mają od początku jednakową odpowiedzialność zarówno mężczyzna, jak i kobieta. We wspólnocie małżeńskiej i w przekazywaniu życia, we wspólnym zadaniu panowania nad ziemią i czynienia jej sobie poddaną, między kobietą i mężczyzną nie ma statycznej i homologicznej równości, lecz nie ma też między nimi zasadniczej różnicy, która prowadziłaby nieuchronnie do konfliktu. Relacją bardziej naturalną, odpowiadającą zamysłowi Bożemu jest „jedność dwojga", albo „dwoistość", co pozwala każdemu z nich odczuwać międzyosobowe i wzajemne odniesienie jako dar, który wzbogaca i czyni odpowiedzialnym. Tej „jedności dwojga" Bóg powierzył nie tylko dzieło przekazywania życia i tworzenia rodziny, ale także zadanie budowania dziejów[10].

Z tego rozumowania wynika - nawet gdyby zgodzić się z sugestią papieża Jana Pawła II, że promowanie nowego feminizmu należy w szczególności do kobiet[11] - że jego rozwój będzie zależał od harmonijnej „integracji [...] tego, co «męskie» i tego, co «kobiece»"[12]. Żadną miarą nie ma on polegać na izolacji kobiet od mężczyzn, ani w teorii, ani w działaniu. Tego rodzaju integracja zawiera się już w funkcjonowaniu tego, co jest w największym stopniu właściwe kobiecie - wedle tego, jak tę specyfikę przedstawia wielu badaczy i teoretyków feminizmu. Jak bowiem twierdzi feminizm, kobiety mają skłonność do bardziej relacyjnego sposobu myślenia niż mężczyźni[13]. Oznacza to, że na ogół widzimy siebie wewnątrz pewnego kompleksu relacji czy też wewnątrz ich sieci i nie traktujemy siebie jako samotnych monad, który to sposób widzenia jest,

[9] Zob. Rdz 1,28; Jan Paweł II, adhortacja apostolska *Christifideles laici,* 52; oraz Kongregacja Nauki Wiary, *List do biskupów Kościoła katolickiego o współdziałaniu mężczyzny i kobiety w Kościele i świecie,* 31.05.2004 r.

[10] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 8.

[11] „ [Kobiety] mają stawać się promotorkami «nowego feminizmu» [...]" (Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99).

[12] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 7.

[13] Zob. mój artykuł w niniejszej książce: M. M. Schumacher, *Doświadczenie feministyczne a doświadczenie wiary,* str. 238 i nast.

jak się twierdzi, bardziej prawdopodobny u męskich myślicieli. Skoro tak, to właśnie w tej sieci związków między osobami (w tym, w sposób szczególny, naszych związków z mężczyznami) - a nie wśród samotnych postaci - w pełniejszej mierze będziemy odkrywały, rozumiały i stosowały ową specyficzną cechę dla dobra wszystkich ludzi, zwłaszcza najsłabszych i bezbronnych.

Jest to kolejny obszar, na którym znajdują wspólny grunt współcześni filozofowie feministyczni i przedstawiciele nowego feminizmu, którzy często odwołują się do dzieł Edyty Stein. Według jej fenomenologicznych analiz[14] my, kobiety, jesteśmy dużo bardziej relacyjne w pojmowaniu własnego „ja" i bardziej współczujące innym niż mężczyźni, którzy w swoich schematach myślowych są na ogół bardziej indywidualistyczni i silniej akcentują oddzielność. Podobne do analiz Edyty Stein jest ukazywanie kobiecego „geniuszu" przez Jana Pawła II: opisuje go on w kategoriach pewnej „wrażliwości na człowieka w każdej sytuacji"[15], zwłaszcza w świetle szczególnego zawierzenia nam człowieka przez Boga - papieżowi chodzi przypuszczalnie o powołanie do macierzyństwa[16]. Wielu zwolenników feminizmu wykorzystuje te dane epistemologiczne lub fenomenologiczne, by podważać zdominowane przez mężczyzn instytucje i struktury społeczne, *de facto* odbudowując tym samym te instytucje i struktury, tyle że na fundamencie „lepszego" wpływu kobiet. W odróżnieniu od tych przedstawicieli feminizmu zwolennicy nowego feminizmu ukazują, jak ważne są oba te wpływy: męski *oraz* kobiecy, w ramach naszych struktur społecznych i instytucji. Można tu powtórzyć, że mężczyźni i kobiety są, według nowego feminizmu, różni i komplementarni.

[14] Bardziej szczegółowo przedstawia to zagadnienie znakomite omówienie analiz Edyty Stein, zawarte w artykule Sibylle von Streng w niniejszym zbiorze: *Potrójne powołanie kobiety według Edyty Stein*

[15] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 30.

[16] Pisząc o tym powołaniu do macierzyństwa, papież daje do zrozumienia nie tylko to, że my, kobiety, przyjmujemy drugiego człowieka, ale również, że dajemy coś z siebie. Nasz wyjątkowy i uprzywilejowany kontakt z dziećmi, jaki Bóg nam powierzył - już od chwili ich poczęcia - rozwija naszą wrażliwość na każdego człowieka, tłumaczy papież. Oprócz tego, a nawet w sposób jeszcze bardziej podstawowy, nasze doświadczenie owulacji może nas prowadzić - jak trafnie pokazała siostra Prudence Allen - do bardziej lub mniej świadomego wyczucia naszego naturalnego, cielesnego ukierunkowania na drugiego człowieka, naszej predyspozycji do macierzyństwa. Może to być początek tak zwanego instynktu macierzyńskiego, od którego jednakże - co słusznie zauważa siostra Allen - można się odciąć za pomocą środków technicznych lub psychologicznych. Zob. P. Allen, *Filozofia relacji w nowym feminizmie Jana Pawła II*, str. 33 i nast. w niniejszym zbiorze.

NATURA I KULTURA

Oprócz działań podejmowanych dla przezwyciężenia dualizmu między mężczyznami i kobietami poprzez podkreślanie komplementarności, nowy feminizm stara się również pokonać charakterystyczny dla feminizmu dualizm między naturą i kulturą. Dualizm ten wyraża teoria natury jako społecznego konstruktu. Można tu powtórzyć, że nowy feminizm z uporem trzyma się raczej podstaw metafizycznych niż reakcyjnego zapału. Toteż w swej obronie jedności natury i kultury za swój punkt wyjścia mógłby uznać głębokie spostrzeżenie II Soboru Watykańskiego:

> Jest właściwością osoby ludzkiej, że do prawdziwego i pełnego człowieczeństwa dochodzi ona nie inaczej jak przez kulturę, to znaczy przez kultywowanie dóbr i wartości naturalnych. Gdziekolwiek więc chodzi o sprawy życia ludzkiego, tam natura i kultura jak najściślej wiążą się z sobą[17].

Wynika stąd nie tylko to, że natura i kultura są nierozłączne, lecz również że rozwój jednej zakłada rozwój drugiej. Jest to już widoczne wówczas, gdy przez słowo „kultura" rozumiemy - raz jeszcze w zgodzie z jej soborową interpretacją - „wszystko, czym człowiek doskonali i rozwija wielorakie uzdolnienia swego ducha i ciała"[18]. Tego rodzaju definicja zakłada, że rozwój tego, co jest „naturalne" dla danej jednostki jako człowieka i jako przedstawiciela konkretnej płci, wymaga dalszego wzbogacania nagromadzonego bogactwa wspólnoty ludzkiej. Dzięki temu nasza perspektywa poszerza się - zarówno horyzontalnie, jak i wertykalnie - i mamy możliwość, jak to ujmuje Etienne Gilson, stanąć na ramionach olbrzymów[19]. Nie oznacza to, byśmy kwestionowali dziedzictwo grzechu ani zalecali bezkrytyczne przyswajanie każdego zastanego dziedzictwa kulturowego. Z drugiej strony, należy podkreślić, że rozwój osoby ludzkiej zgodnie z jej naturalnym obdarowaniem, zwłaszcza obdarowaniem rozumem i wolą, nigdy nie dokonuje się w próżni. Jednostka wzrasta i rozwija się jako osoba na danym podłożu kulturowym. Jak roślina nie może rosnąć bez korzeni,

[17] II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 53.
[18] Tamże.
[19] Zob. E. Gilson, *Duch filozofii średniowiecznej*, tłum. J. Rybałt, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1958, str. 389.

tak kobieta i mężczyzna nie mogą wzrastać i rozwijać się inaczej niż tylko „zasadzeni" w danym kontekście kulturowym.

Nie oznacza to uznania, że cały społeczno-kulturowy - a zatem relacyjny - wymiar osoby ludzkiej jest *po prostu dany,* z czego by wynikało, że jednostka wobec kultury jest czysto bierna, chłonna jak gąbka. Przeciwnie, należy podkreślić, że rozwój osobowy nie tylko nie dokonuje się w próżni, ale również nie oznacza wyłącznie biernego przyswajania dziedzictwa kulturowego. Autentycznie ludzkie przyswajanie kultury jest zarazem czynne i krytyczne, co oznacza również, że ludzka kultura - nie inaczej niż ludzka natura - jest równocześnie *dana i osiągana.*

Właśnie jako „dziedzictwo swoiste dla każdej ludzkiej wspólnoty" kultura jest tym, z czego osoba „czerpie wartości dla doskonalenia kultury osobistej i społecznej'[720], a zatem również - moglibyśmy dodać - dla budowania samej autentycznej kultury. Ponieważ kultura znamionuje zarówno korzenie, jak i to, co z nich wyrasta, uprawnia nas to do wyciągnięcia wniosku, że nie tylko możemy rozwijać się dzięki kulturze jako osoby, ale także sami możemy wnosić coś z naszych wyjątkowych darów do bogatego dziedzictwa, z którego tym samym czerpiemy. Oznacza to również, że osoba - zwłaszcza osoba *kobiety* - nigdy nie jest zwykłym narzędziem przekazywania kultury. Nie ma bowiem autentycznego przekazywania kultury bez jej przyswajania i nie ma przyswajania kultury, które by nie było jednocześnie wnoszeniem do niej własnego wkładu, dzięki czemu człowiek wzrasta i rozwija się jako osoba.

Wynika stąd, że nowy feminizm będzie się rozwijał i kwitł, w miarę jak będą się rozwijały i rozkwitały kobiety - zawsze i wszędzie we współpracy z mężczyznami - dla dobra wszystkich ludzi i dla promowania autentycznie ludzkiej i chrześcijańskiej kultury. Taki jest przecież cel nowego feminizmu, a zatem najgłębszy fundament naszego przedsięwzięcia. W takim stopniu, w jakim będziemy zbliżały się do tego celu, będziemy realizowały siebie jako poszczególne osoby, a jednocześnie rozwijały lepsze rozumienie własnych szczególnych darów jako ludzi, jako kobiet i jako całkowicie wyjątkowych konkretnych osób. Tylko w ten sposób będziemy mogły w końcu zrozumieć i docenić tajemnicę kryjącą się w samym sercu nowego feminizmu.

Michele M. Schumacher

[20]II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 53.

PRZEDMOWA

Chwalić Cię będę, Panie, całym sercem moim,
opowiem wszystkie cudowne Twe dzieła.
Cieszyć się będę i radować Tobą,
psalm będę śpiewać na cześć Twego imienia, o Najwyższy.
Ps 9,2-3

Wypada, by pierwsze słowa tej książki - które w rzeczywistości są ostatnimi w kolejności powstawania tekstów - były słowami dziękczynienia i uwielbienia dla Pana wszelkiej dobroci i zmiłowania. Jedynie dzięki Jego łasce udało się zrealizować to dzieło, aczkolwiek pozostaje ono zaledwie wprowadzeniem do zagadnienia, które wymaga ciągłej refleksji i nieustannego dialogu. Nie potrafię wyrazić swej wdzięczności tym, którzy umożliwili mi wniesienie mojego wkładu w tę ważną tematykę. Okazję taką stworzyli ojcowie karmelici bosi z Tuluzy, a w sposób szczególny ojciec Marie-Bruno Borde. Nie tylko zachęcał mnie on do wydania tej pracy w jej oryginalnej, francuskiej wersji, lecz także dodawał mi otuchy i udzielał moralnego wsparcia, których potrzebowałam. Dzięki niemu pokonywałam kolejne przeszkody na drodze do celu. Ojcu Borde owi oraz ojcu Jeanowi Gabrielowi Ruegowi OCD jestem również wdzięczna za zgodę na wydanie tej książki po angielsku. Wszyscy autorzy zamieszczonych w niej tekstów zasługują na mój głęboki szacunek i uznanie. Powstanie każdego z tych artykułów wiązało się z prawdziwym darem z siebie. Widać to w zaangażowaniu, z jakim ich autorzy podejmują rozważane tu tematy. Książka ta nie jest zdystansowanym i oderwanym od rzeczywistości wykładem chrześcijańskiej antropologii. Ze strony każdego autora stanowi ona, jak mi się wydaje, owoc głębokiego, osobowego oddania się tej pracy. Moja wdzięczność wobec siostry Prudence Allen jest podwójna: nie tylko dlatego, że napisała dwa teksty do tego tomu, lecz również z powodu jej niezwykle licznych i chętnie udzielanych podpowiedzi, rad, wskazówek i zachęt. Pod tym względem bardzo pomocny był także ksiądz Francis Martin - zanim jeszcze nawet zaczęłam pracę nad projektem. Na podziękowania zasługują również tłumacze tekstów francuskich i nie-

mieckich - odpowiednio siostra Allison Braus OCD oraz Grant Kapłan - ze względu na swą skrupulatną i dokładną pracę. Odczuwam też wdzięczność wobec mojej cudownej rodziny, zwłaszcza mojej teściowej, Emmy Schumacher, i męża Bernarda, którzy zechcieli zaopiekować się naszymi dziećmi, tak bym mogła zająć się pracą nad tą książką. Bardziej jeszcze niż tę wyrękę doceniam stałą pomoc i wsparcie ze strony Bernarda. Jestem również wdzięczna moim pięknym córkom - Myriam, Sophii i Teresie. To one obudziły we mnie ducha macierzyństwa, dzięki któremu pełniej doceniłam swoją kobiecość. Im dedykuję tę książkę.

Michele M. Schumacher

Michele M. Schumacher

WPROWADZENIE DO NOWEGO FEMINIZMU

Wyzwanie stworzenia i wypracowania *nowego feminizmu* zostało zaledwie podjęte - przynajmniej w sposób teoretyczny - od czasu gdy w roku 1995 zaproponował to w swej encyklice *Evangelium vitae* Jan Paweł II:

> W dziele kształtowania nowej kultury sprzyjającej życiu kobiety mają do odegrania rolę wyjątkową, a może i decydującą, w sferze myśli i działania: mają stawać się promotorkami „nowego feminizmu", który nie ulega pokusie naśladowania modeli „maskulinizmu", ale umie rozpoznać i wyrazić autentyczny geniusz kobiecy we wszystkich przejawach życia społecznego, działając na rzecz przezwyciężania wszelkich form dyskryminacji, przemocy i wyzysku[1].

Pod względem swego celu, jakim jest przezwyciężanie dyskryminacji, przemocy i wyzysku kobiet, nowy feminizm nie różni się naprawdę od feminizmu „starego" typu - który

[1] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99. Dla ścisłości zwróćmy uwagę, że określenie „nowy feminizm" zostało użyte już w roku 1975 przez Mary Aquin 0'Neill w artykule *Toward a Renewed Anthropology,* „Theological Studies" 1975, nr 36, str. 725-736, w odniesieniu do ruchu wyzwolenia kobiet; dla objaśnienia tej kwestii zob. artykuł M. A. Farley, *New Patterns ofRelationship: Beginnings ofa Morał Revolution,* „Iheological Studies" 1975, nr 36, str. 627-646, oraz „Les Cahiers Protestants" grudzień 1979, zatytułowane *Vers un nouveaufeminisme.* Oleili ustala w szczególności istotną korelację między tym „nowym" feminizmem i adekwatną antropologią teologiczną; zauważa zwłaszcza, że zróżnicowanie płciowe „wymaga, by perspektywa każdej płci wraz z całym właściwym jej doświadczeniem, historią, postrzeganiem i wyobraźnią miała swój udział w opisie człowieka i Boga, który stanowi podstawę teologicznej antropologii'' (M. A. 0'Neill, *Toward a Renewed Anthropology,* „Theological Studies" 1975, nr 36, str. 725).

nazywam „feminizmem tradycyjnym" lub głównym nurtem feminizmu. Mam tu na myśli bardziej współczesne formy feminizmu - te, które związane są z ruchem wyzwolenia kobiet - a niekoniecznie te z XIX i XX wieku. Trzeba ponadto przyznać, że dziś istnieje prawie niezliczona ilość odmian feminizmu. Zdaniem siostry Prudence Allen różnica między tymi dawnymi „feminizmami" a nowym feminizmem tkwi we właściwej każdemu z nich wizji odpowiedzialności kobiety wobec samej siebie i społeczeństwa. Dokładniej rzecz ujmując, jej zdaniem polega ona na akceptacji bądź odrzuceniu propozycji, że „powinno się wspierać godność ludzkiego życia, by osiągnęło ono swój pełny rozwój dla dobra wspólnego" (str. 59). Siostra Allen twierdzi, że w zależności od tego, w jakim stopniu dany rodzaj feminizmu podtrzymuje, a nawet popiera to przekonanie, można go uważać za autentyczny humanizm. Najoczywistsze zobowiązania etyczne płynące z tego przekonania przeanalizowały Jean Bethke Elshtain, Marguerite Lena i Elizabeth Fox-Genovese. Zdaniem Elshtain i Leny jego konsekwencje etyczne z konieczności opierają się na solidnej antropologii, której z kolei mogą sprzyjać pewne zagadnienia związane z feminizmem. Są to zagadnienia dotyczące, na przykład, wolności, praw i obowiązków oraz - w konsekwencji - zagadnienia powiązane ostatecznie z relacją między tym, co osobiste, a tym, co społeczne, między jednostką a wspólnotą i wreszcie między teorią a praktyką. Z tej racji zagadnienia te odnoszą się również do samej natury, zwłaszcza w jej mniej lub bardziej dynamicznej albo determinującej relacji do kultury. Problematyce tej relacji poświęciły swe rozważania Hanna Barbara Gerl-Falkovitz i Michele M. Schumacher. Ksiądz Francis Martin przyłącza się zatem całkowicie do ich zdania, kiedy zauważa: „Włączając to, co najlepsze w wysiłkach feminizmu ukierunkowanego na swe prawa - poprzez pytanie: «Kim jest kobieta?» - osiągniemy autentyczny rozwój doktrynalny w sferze antropologii chrześcijańskiej" (str. 203). Jego zdaniem bowiem nowy feminizm stanowi definitywne przesunięcie punktu ciężkości z rozważań na temat praw kobiet ku refleksji na temat natury właściwej samej kobiecie.

NOWY FEMINIZM: PODSTAWY ANTROPOLOGICZNE

Trzynaście artykułów zebranych w niniejszym tomie stara się wypracować integralną antropologię filozoficzną i teologiczną, która mogłaby służyć za podstawę owocnego dialogu tego nowego feminizmu z feminizmem tradycyjnym - z jednej strony - oraz

z „systemem patriarchalnym" (*patriarchy*) - z drugiej. Nie zamierzamy jednak przy tym prowadzić jakiejś mediacji ani dokonywać oceny słuszności ich często ideologicznych twierdzeń; tym bardziej nie próbujemy naprawiać ich błędów. Nie zamykając oczu na te słuszne, a nawet wartościowe cele - do pewnego stopnia podjęte przez wielu autorów - za swój cel zasadniczy uznajemy przecieranie ścieżki, którą można by wyjść z impasu wytworzonego przez te ideologie w zachodnim społeczeństwie. Ujmując to bardziej pozytywnie, za cel ten uznajemy wzniesienie się ponad często zdegradowaną wizję kultury: wizję osoby ludzkiej w ogólności, a kobiet w szczególności. Taka wizja podaje w wątpliwość transcendentny czy też metafizyczny aspekt osoby, fundament jej istnienia, jej Bożego pochodzenia i jej przeznaczenia, a zatem, w ostatecznym rozrachunku, jej duchowe dziecięctwo. Z tej racji naszym celem jest szukanie uczciwych odpowiedzi na pytania, które rodzą się w głębi ludzkiego serca: „czym jest człowiek; [...] co może człowiek dać społeczeństwu, a czego się od niego spodziewać; co nastąpi po tym życiu ziemskim?"[2]. Dokładniej rzecz ujmując, w zakresie, który nas tu interesuje, pytaniem tym jest pytanie o miejsce kobiety u boku mężczyzny, o ustalenie jej równej godności, o dzieloną przez nią odpowiedzialność za ziemię i jej mieszkańców, o jej podobieństwo do mężczyzny i wreszcie o jej oryginalność. To pytanie o specyficzne dla niej różnice metafizyczne w stosunku do mężczyzny - inne od tych, które różnią kobiety między sobą - a wśród nich o tę, którą Jan Paweł II nazywa „geniuszem kobiecym"[3].

Nasze chrześcijańskie *podejście antropologiczne* instynktownie umieszcza te poszukiwania w świetle chrześcijańskiego objawienia. Podejście to jest w ściślejszym znaczeniu filozoficzną i teologiczną antropologią (w której Bóg jest „miarą" człowieka) niż antropologiczną filozofią lub teologią (w której człowiek jest miarą Boga). Ukazuje ono zarówno potęgę, jak i ograniczenia kulturowego determinizmu - ukazuje, że sama kultura zależy od rzeczywistości transcendentalnej. Jest to tym bardziej istotne, gdy bierze się pod uwagę znaczenie przypisywane kulturowemu determinizmowi w tradycyjnej argumentacji feministycznej[4]. Oznacza to, że autentyczną samorealizację należy rozumieć zarówno w płaszczyźnie wertykalnej, jak i horyzontalnej. Takie rozumienie domaga się pewnego zrównoważenia z jednej strony natury i kultury (*nurture* - socjalizacji),

[2] II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 10.

[3] Zob. np. Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.

[4] Na ten temat zob. mój artykuł w niniejszej książce: *Natura natury w nowym i dawnym feminizmie,* str. 97 i nast.

z drugiej - natury i łaski. Skoro bowiem nawet na poziomie naturalnym ludzka natura wymaga „prowadzenia" - społecznego pobudzenia, pokierowania i kształtowania - to tym bardziej nasze Boże powołanie dla swego urzeczywistnienia wymaga łaski. Toteż nowy feminizm, zamiast spłaszczać transcendentalny wymiar człowieka, by zachować jego wolność, proponuje właśnie podniesienie owej wolności. Dlatego, w przeciwieństwie do rozumienia wolności jako autonomii w promowaniu indywidualizmu, nasze podejście ukazuje wolność jako coś, co umożliwia nam wyrwanie się z ograniczeń grzechu, które wyobcowują nas od innych osób - ludzkich i Boskich.

Kiedy spojrzy się z tej perspektywy na kulturowe skutki systemu patriarchalnego, okazuje się, że z nawiązką „odpowiadają" im wspólne skutki działania łaski i odkupienia. Ponadto samo relacyjne rozumienie natury - do której odwołuje się Elshtain, mówiąc o „socjalności" przeciwstawionej „socjalizacji"[5] - zostaje podniesione na nowy poziom. Tym zatem, co jawi się jako propozycja dla nowego feminizmu, jest przeformułowanie pewnego istotnego aksjomatu. Aksjomat ten wyraża fałszywą dychotomię zawartą w toczącej się w sercu „tradycyjnego" feminizmu debacie na temat natury i wychowania. Chodzi o twierdzenie, że jednostka tworzy wspólnotę, a wspólnota tworzy jednostkę. Współczesny bohater - człowiek, który urzeczywistnia się sam (*„self-made" man*) - w kontekście tego nowego feminizmu zostaje zastąpiony bohaterem i bohaterką nowej cywilizacji: mężczyzną i kobietą, zrealizowanymi i danymi w komunii z innymi osobami, ludzkimi i Boskimi. W „uświadamianiu" (*consciousness raising*) właściwym tradycyjnemu feminizmowi „grzech" systemu patriarchalnego przezwycięża się słuszną niezgodą na podporządkowanie się jego zasadom. W nowym feminizmie temu „uświadamianiu" odpowiada świadomość jednostki nie tylko *jako bytu relacyjnego* - to cecha charakterystyczna przynajmniej jednego głównego nurtu tradycyjnego feminizmu[6] - lecz również *jako bytu ukochanego.* Ukochanego odwieczną miłością, na mocy której

[5] „Socjalizacja", jak wyjaśnia Elshtain, to „uczenie się dostosowywania się do sposobu funkcjonowania własnej grupy czy społeczeństwa". Włącza się w to, na przykład, dostosowanie się kobiet do oczekiwań narzuconych im przez system patriarchalny. „Socjalność" natomiast oznacza, „że ludzie są od urodzenia istotami społecznymi" (J. B. Elshtain, *„Thank Heavenfor Little Girls'. The Dialectics of Development,* w: *The Family in Political Thought,* The Harvester Press, Brighton 1982, str. 288-351, cytat ze str. 289).

[6] Na ten temat zob. K. OfFen, *DefiningFeminism. A Comparative HistoricalApproach,* „Signs. A Journal ofWomen in Culture and Society" 1988, 14, nr 1, str. 119-157. Zob. zwłaszcza str. 136. Zob. również A. Jardin, *Prelude. The Futurę ofDijference,* w: *The Futurę ofDifference,* red. H. Eisenstein, A. Jardin, G. K. Hall & Co., Boston 1980, str. XXV-XXYII.

człowiek nie tylko istnieje, ale istnieje jako ktoś zdolny do miłości, jako ktoś obdarzony zdolnością odkrywania i realizowania siebie „poprzez bezinteresowny dar z siebie samego"[7].

To ważne sformułowanie II Soboru Watykańskiego, o którym papież Jan Paweł II pisze, że w nim „streszcza się cała chrześcijańska antropologia"[8], znajduje się również *w sercu nowego feminizmu*, który tu przedstawiamy. Pod tym względem ten nowy feminizm może przyłączyć się do tradycyjnego feminizmu, który opowiada się za przyjęciem perspektywy związanej z doświadczeniem, a zatem z relacją, co będę miała okazję pokazać[9]. Jednakże doświadczenie, na którym on się opiera, jest doświadczeniem miłości: oczywiście miłości ludzkiej, lecz również i w najgłębszy sposób miłości Bożej. Przez miłość Bożą doznają odkupienia braki miłości ludzkiej, z których powodu wszyscy cierpimy - zarówno jako ofiary, jak i jako sprawcy. Jest to doświadczenie związku z żywym Bogiem, który jest Miłością i który kocha człowieka, każdego człowieka i wszystkich ludzi. Bóg chce, by ludzie istnieli - dlatego powołał ich do istnienia swoim aktem stwórczym - i by działali - dlatego swą wyzwolicielską mocą dokonał ich odkupienia i wezwał do realizacji misji. To „przez Boga pobudzone" działanie można z kolei pojmować jako uczestnictwo w *komunikacji miłości,* którego celem jest - dla samej jednostki i dla ukochanego „drugiego" - uczestnictwo w *komunii Miłości* (życie Boże).

Autentycznie wyzwolona kobieta to zatem kobieta, która doświadcza siebie jako osoby odwiecznie umiłowanej, której przebaczono - a więc jako osoby autentycznie wolnej. W tym znaczeniu, „władając samą sobą", jest rzeczywiście zdolna oddać siebie Bogu i innym ludziom. Nie można bowiem naprawdę dać czegoś, czym się nie włada, nawet gdy władanie dotyczy własnej tożsamości osoby. Ujmując rzecz dokładniej, na ile kobieta oddaje się Bogu, na tyle jest w stanie kochać bliźniego i nie musi koniecznie szukać w tym własnej korzyści. Paradoksalnie to właśnie w dawaniu siebie bez oczekiwania wzajemności kobieta naprawdę spełnia się w zgodzie z Bożym sposobem bycia i działania. Wyłaniająca się z tej wizji i przedstawiana na kartach niniejszej książki dynamiczna antropologia chrześcijańska bynajmniej nie ogranicza

[7] II Sobór Watykański, *Gaudium et spes,* 24.

[8] Jan Paweł II, encyklika *Dominum et Vivificantem,* 59.

[9] Zob. niżej M. M. Schumacher, *Doświadczenie feministyczne i doświadczenie wiary,* str. 238-276.

kobiet do jakiejś „odwiecznej istoty". Kładzie ona natomiast nacisk na prawo każdej kobiety do realizowania siebie w doskonałej chrześcijańskiej wolności - i na jej odpowiedzialność za to zadanie.

ZADANIE INTEGRACJI

W tej wizji nowego feminizmu zawiera się zatem wzajemne ubogacanie się teologii, filozofii i nauk społecznych. Nie chodzi przy tym po prostu o uznanie pewnego „autorytetu świeckiej perspektywy" w zetknięciu z chrześcijańską ortodoksją, jak to ujmuje Elaine Graham[10], lecz raczej o traktowanie sfery naturalnej jako miejsca objawiania się tego, co boskie. Natura bowiem jest oświetlona i przeniknięta Bożym „porządkiem" łaski, przy czym łaska rozumiana jest w etymologicznym sensie jako *dar.*

Uznanie tego nie oznacza przyjęcia, że filozof i przedstawiciel nauk społecznych są w gruncie rzeczy teologami. Oznacza to jednak, że być może wszystkie nauki teoretyczne mogłyby - a nawet powinny - kierować się tym, co Jan Paweł II określa jako „postawę kontemplacji":

> Jest to postawa tego, kto widzi życie w całej jego głębi, kto dostrzega jego bezinteresowność i piękno oraz przyjmuje je jako wezwanie do wolności i odpowiedzialności. Jest to postawa tego, kto nie próbuje zagarnąć dla siebie rzeczywistości, ale przyjmuje ją jako dar, odkrywając w każdej rzeczy odblask Stwórcy, a w każdej osobie Jego żywy obraz (zob. Rdz 1,27; Ps 8,6)[11].

[10] Zob. E. Graham, *Making the Difference. Gender, Personhood and Technology,* Mowbray, New York 1995, str. 5. Autorka zwraca uwagę na „odwieczny dylemat": pytanie, do jakiego stopnia „dokonujące się wokół nas zmiany [powinny] przenikać do życia Kościoła jako przejaw Bożego działania w świecie; czy - pyta - Pismo Święte i nauczanie nagromadzone przez tradycję zapewniają wystarczający autorytet, by chrześcijańska wspólnota mogła się nimi kierować w swym życiu w zakresie relacji międzyludzkich?".

[11] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 83. Pod tym względem postawa ta jest całkowicie sprzeczna z tym, co Francis Martin opisuje jako cechę charakterystyczną feministycznego fundamentalizmu. Jest to „przekonanie, wyrosłe na gruncie systemu Kanta, że wszelki akt poznania, w którym podmiot jest receptywny, stanowi pomniejszenie podmiotu". Ten pogląd, jak wyjaśnia Martin, „wywodzi się z oświeceniowego utożsamienia przyczynowości z dominacją" (F. Martin, *The Feminist Question. Feminist Theology in the Light of Christian Tradition,* Eerdmans, Grand Rapids 1994, str. 165).

Dokładniej rzecz ujmując, poprzez kontemplowanie kobiet wewnątrz tajemnicy Chrystusa, który „objawia w pełni człowieka [mężczyznę i kobietę] samemu człowiekowi"[12], staramy się ukierunkować kulturową wizję kobiet poza to, co wyznacza „męski" standard, którym - według feministycznej krytyki systemu patriarchalnego - kobiety były „mierzone" w dziejach zbyt często[13]. Prezentowany tu nowy feminizm naucza, że to Chrystus objawia *kobietę* jej samej, zapraszając ją do uczestnictwa w Jego misji objawiania Ojca i Jego miłości. W spotkaniu z ukochanym Oblubieńcem Kościoła - to znaczy w zjednoczeniu z Chrystusem, który jest zarówno jej początkiem, jak i kresem - kobieta, każda kobieta, odkrywa swoją prawdziwą tożsamość: prawdziwe znaczenie swojego człowieczeństwa i swojej kobiecości.

W świetle powyższego jasno rysuje się zadanie rozwijania teoretycznych podstaw nowego feminizmu. W pierwszej kolejności jest to zadanie integrowania i harmonizowania - bez prób kwestionowania czy „pomniejszania" - rozmaitych napięć, relacji czy też niedających się zniwelować różnic, jakie cechują samą ludzką egzystencję. Chodzi przede wszystkim o relacje *wewnątrz samej osoby*, zwłaszcza relacje między ciałem i duszą (zob. Vollmer Coles) czy też - to wątek bardziej współczesny w myśli filozoficznej - między cielesną „materią" i podmiotowością (zob. Gerl-Falkovitz). To zagadnienie pociąga za sobą również relację, z jednej strony, między tym, co fizyczne, i tym, co duchowe, czy też kwestię wartości ludzkiego ciała jako znaku, jako „sakramentu" osoby (zob. Schumacher na temat ciała i Elshtain, która wspomina o tym wątku); z drugiej strony - pojawia się relacja między ludzkim, płciowym i osobowym wymiarem bycia i powołania człowieka (zob. von Streng). Po drugie, zadanie, o którym mówimy, dotyczy relacji między *jednostką* i *wspólnotą*. Relacja ta obejmuje bardziej podstawową relację - która jest właściwym przedmiotem naszych badań, pozostaje jednak nieodłączna od pozostałych - między mężczyzną i kobietą (zob. zwłaszcza dwa teksty Allen), a zatem również między różnicą i równością (zob. Elshtain i Fox-Genovese). Ta sfera relacji obejmuje także istotną korelację między osobową godnością i społecznymi - w tym też rodzinnymi - obowiązkami, między antropologią i etyką (zob. Lena;

[12]II Sobór Watykański, *Gaudium et spes,* 22. Pojmowanie samej roli tej kontemplacji różni się u filozofa i u teologa, nawet jeśli w równym stopniu obaj inspirowani są wiarą.

[13]Jeśli rzeczywiście, w pewnym stopniu, chce się przyznać rację feministycznej krytyce systemu patrialchalnego.

Elshtain), a stąd również między teorią i praktyką (zob. Fox-Genovese). W dziedzinie ściśle teologicznej obejmuje relację między osobowym i wspólnotowym wymiarem Kościoła (zob. Pelletier i Schumacher na temat doświadczenia wiary). Relacja między tym, co jednostkowe, a tym, co wspólnotowe, zawiera w sobie również „napięcie" między naturą i kulturą, a nawet bardziej jeszcze podstawowe: między naturą i łaską (zob. Schumacher na temat natury). To ostatnie napięcie jest pewną postacią relacji między człowiekiem i Bogiem[14], który „sam" z kolei jest komunią „uzupełniających się" (komplementarnych) i nie dających się do siebie sprowadzić osób. Stąd również zagadnienie relacji istniejącej między trzema stanami ludzkiej egzystencji: stanem niewinności, stanem po upadku i stanem odkupienia, będącym zapowiedzią stanu chwalebnego (zob. Martin).

Dla chrześcijanina wszystkie te istotne związki cechujące ludzkie życie są włączone w ramy szerszej i wszystko obejmującej relacji człowieka zjednoczonego z trójjedynym Bogiem, relacji urzeczywistniającej się przez uczestnictwo w Jego życiu. Zgodnie z określeniem Jeana Mouroux jest to „dla człowieka relacja w najwyższym stopniu *jednocząca,* relacja *par excellence zmierzająca do urzeczywistnienia* owego żywego powołania, którym jest osoba w swej drodze ku celowi; krótko mówiąc, [...] relacja, w której zostaje zapoczątkowana w swej najwyższej formie komunia z Bytem i z wszystkimi bytami"[15].

UWAGI DLA CZYTELNIKA

Warto wspomnieć o kilku sprawach, by ułatwić lekturę tej książki. Po pierwsze, wydaje się ważny komentarz na temat naszego rozumienia terminu „płeć społeczno-kulturowa"[16]. Pierwotnie byłam przeciwna przypisywaniu temu terminowi przez wielu autorów treści w sposób oczywisty metafizycznej, ponieważ wydawało mi się to w pewien sposób zakwestionowaniem najwyraźniej uprawnionej - wedle mego ówczesnego rozumowania - intencji tradycyjnych feministek wiążącej się z tym okre-

[14] Łaska jest tu rozumiana jako uczestnictwo w boskim (a to znaczy trójjedynym) życiu.

[15] J. Mouroux, *L'expirience chretienne. Introduction a une thóologie,* Aubier, Paris 1954, str. 19.

[16] Uściślijmy od razu na początku, że w całej niniejszej książce określenie „płeć społeczno-kulturowa" jest tłumaczeniem niemieckiego i anglo-amerykańskiego terminu technicznego *gender.*

śleniem. Intencją tą jest utożsamienie „płci społeczno-kulturowej" z tym, co w zakresie różnic płci i w poczuciu własnej tożsamości płciowej można przypisać raczej wpływom społecznym i kulturowym niż czysto przyrodzonym. Z pewnością - tak przebiegało dalej moje rozumowanie - nie sposób zaprzeczyć, że kultura i wychowanie (to, co w języku angielskim określamy słowem *nurture*) rzeczywiście mają mniej lub bardziej determinujący wpływ na różnice związane z płcią. Nie dostrzegałam jednak tego, że wytyczenie granicy między tym, co w różnicach związanych z płcią można przypisać naturze, a tym, co można w nich przypisać wychowaniu i kulturze, jest rzeczą w zasadzie niemożliwą. Kategoryczne wyłączenie pewnych aspektów ludzkiej natury spoza wpływu natury jest - jak mi się teraz wydaje - dyskusyjne. Takie podejście, jak na ironię, zdradza niemal mechanistyczną koncepcję człowieka czy też taką jego koncepcję, która czyni zeń Frankensteina: „potwora" stworzonego przez samego człowieka, ale znajdującego się już poza jego władzą czy kontrolą. Toteż najlepiej być może będzie podchodzić z pewną dozą ostrożności do terminu „płeć społeczno-kulturowa", by nie wyczytywać z jego użycia przez danego autora zbyt wiele ani zbyt mało.

Po drugie, a ta uwaga stanowi kontynuację poprzedniej, ważne wydaje się, by przyznać, że poszczególni autorzy często przyjmowali postawę pewnego krytycznego dystansu w stosunku do tradycyjnego feminizmu. Jednakże - podkreślmy - wielu z nich, jeśli nie większość, szczerze starało się nawiązywać do argumentacji feministycznej i kiedy tylko było to możliwe, życzliwie się w nią wsłuchiwać. Ta otwartość na spotykanie „innego" w „swoich" własnych wypowiedziach jest, jak mi się wydaje, rzeczą decydującą dla powodzenia zarówno nowej ewangelizacji, jak i nowego feminizmu, jeśli ma on zasługiwać na swą nazwę[17].

Po trzecie, godny również podkreślenia jest fakt, że mimo redakcyjnego rozróżnienia - widocznego w układzie tekstów - na antropologię filozoficzną i antropologię teologiczną, autorom udało się doskonale połączyć te dwa aspekty, co jest charakterystyczne dla prawdziwie katolickiego podejścia. Z tego samego powodu różne artykuły w znacznym stopniu nawzajem się uzupełniają, chociaż każdy można czytać w oderwaniu od pozostałych. Po czwarte, wydaje się rzeczą ważną, by uznać, że chociaż ogólny cel nowego feminizmu jest nade wszystko praktyczny, to jednak cel tej książki jest w pierwszej

[17] Na temat jedności tych dwóch zjawisk, zob. J. A. Little, *The New Evangelization and Gender. The Remystification oj the Body*, „Communio" 1994, nr 21, str. 776-799.

kolejności *teoretyczny*. (Podkreślam przy tym, że określenia „praktyczny" nie należy rozumieć jako przeciwstawnego wobec przymiotnika „duchowy" ani nawet jako różniącego się od niego, tj. różniącego się w sposób konieczny). Nasz cel jest zatem przede wszystkim teoretyczny, a jest nim położenie solidnego fundamentu, na którym będzie mogła się oprzeć rozumna i pełna wiary *praxis*. Z tego powodu ostatnia część książki, poświęcona etycznym i praktycznym konsekwencjom antropologii rozwiniętej w poprzednich częściach, sama ma charakter teoretyczny. Wielkim wyzwaniem pozostaje rozwinięcie nowej etyki feministycznej i rozeznanie, w jaki sposób należy zintegrować sferę publiczną i prywatno-domową działalności kobiety. Kolejne takie wyzwania to rozróżnienie i zintegrowanie macierzyństwa i ojcostwa (zarówno fizycznego, jak i duchowego), rozeznanie ról kobiet w posłudze Kościołowi i społeczeństwu oraz wychowywanie dziewcząt i kobiet zgodne z tym ukierunkowaniem - by wspomnieć tylko kilka związanych z tym obszarów. Te bardziej praktyczne troski są wprawdzie właściwym celem nowego feminizmu, jednakże najlepiej rozeznaje się je w ściśle kontemplacyjny sposób. Rozumiem przez to danie pierwszeństwa receptywności przed aktywnością oraz to, co wyraża popularna maksyma: dobrze jest pomyśleć (i - mogłabym dodać - pomodlić się), zanim zacznie się działać.

CZĘŚĆ I
ANTROPOLOGIA FILOZOFICZNA

Prudence Allen RSM

FILOZOFIA RELACJI W NOWYM FEMINIZMIE JANA PAWŁA II

Na pierwszy rzut oka określenie „nowy feminizm Jana Pawła II" wydaje się wewnętrznie sprzeczne, ponieważ feminizm zazwyczaj pojmuje się jako ideologię, podczas gdy Jan Paweł II, będąc katolikiem, nie wspiera ideologii, lecz nauczanie żywej Osoby Boskiej, Jezusa Chrystusa. Podobnie jak wewnętrznie sprzeczne jest myślenie o katolickim sekularyzmie, katolickim marksizmie czy katolickim freudyzmie, tak też i katolicki feminizm wygląda *prima facie* na logiczną niemożliwość.

Duński filozof protestancki Soren Kierkegaard proponował, by rozwiązać pozorną sprzeczność między wiarą i rozumem, przekształcając ją w paradoks. W *Bojaźni i drżeniu* pisał: „Paradoks wiary polega więc na tym, że jednostka jest wyższa od tego, co ogólne; jednostka [...] określa swój stosunek do tego, co ogólne, poprzez swój stosunek do absolutu, a nie swój stosunek do absolutu przez stosunek do tego, co ogólne"[1]. Na zasadzie analogii do podejścia Kierkegaarda do paradoksu możemy powiedzieć, że kiedy jednostka czyni z feminizmu i katolicyzmu coś ogólnego, wydają się one wzajemnie wykluczać. Ogólne postacie feminizmu często uważają zorganizowane formy religii, zwłaszcza katolicyzm i Boga chrześcijańskiego, za swoich wrogów. Jednakże paradoks Kierkegaarda ma swoje ograniczenia, ponieważ zakłada on, że pojedyncza jednostka jest odizolowana od innych i niezdolna do komunikowania się z nimi, podczas gdy postawa wiary Jana Pawła II może z łatwością zostać wyartykułowana.

1 Stwierdzenie pseudonimowego autora Johannesa de Silentio, w: S. Kierkegaard, *Bojaźń i drżenie,* w: *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć,* tłum. i wstęp J. Iwaszkiewicz, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1969, str. 74.

Nowy feminizm wedle tego, jak określa go Jan Paweł II, jest zdecydowanie skupiony na Bogu. Papież z radością wita nowe feministki wewnątrz Kościoła katolickiego i posyła je do wykonywania konkretnych działań we współczesnej kulturze. Od czasu gdy wyrażenie „nowy feminizm" pojawiło się po raz pierwszy w roku 1995 w jego encyklice *Evangelium vitae* („Ewangelia życia"), określenie to służy do opisu powołania i obowiązku katolickich kobiet. Mówiąc słowami papieża, kobiety „mają stawać się promotorkami «nowego feminizmu» by przemieniać kulturę. Dokonuje się tu jakaś rewolucyjna przemiana. Dlaczego papież Jan Paweł II prosi katoliczki, by stawały się nowymi feministkami, a feministki, by stawały się nowymi feministycznymi katoliczkami? Czy to możliwe, żeby chciał poprowadzić nas poprzez to wewnętrznie sprzeczne wyrażenie do odkrycia czegoś nowego dzięki temu trudnemu spotkaniu?

Być może jakąś podpowiedź na temat intencji papieża można wyczytać z dwóch ostatnich zdań rekolekcji wiekopostnych, które w marcu 1976 roku wygłosił ówczesny kardynał Karol Wojtyła do mieszkańców Domu Papieskiego Pawła VI. Mówił wtedy o nowym adwencie dla ludzkości i dla Kościoła: „[Jest to] czas wielkiej Próby i wielkiej zarazem Nadziei. Na ten właśnie czas został nam dany znak: Chrystus - «Znak, któremu sprzeciwiać się będą» (Łk 2,34). I Niewiasta obleczona w słońce: «Znak wielki na niebie» (Ap 12,l)"[3]. Może sformułowania „nowy feminizm Jana Pawła II" i „nowofeministyczna katoliczka" najlepiej byłoby rozumieć jako przynależne do dynamiki *znaku sprzeciwu*, znaku, któremu sprzeciwiać się będą, a nie jako paradoks czy też zwykłą sprzeczność?

Ponieważ chcemy potraktować zagadnienie nowego feminizmu przede wszystkim z perspektywy filozoficznej, przejdziemy teraz do antropologii relacji. Antropologia ta

[2] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99. W maju 1997 roku Helen Alvare, która pracowała dla Konferencji Episkopatu Stanów Zjednoczonych, opublikowała w „Liguorian Magazine" (maj 1997) artykuł zatytułowany *The New Feminism,* a Mary Ann Glendon, przewodnicząca watykańskiej delegacji na Konferencję Organizacji Narodów Zjednoczonych w sprawie Kobiet w Pekinie, napisała dla pisma „Crisis" (marzec 1997) artykuł zatytułowany *The Popes New Feminism.* Następnie w maju 2001 roku główny uniwersytet papieski w Rzymie wsparł organizację międzynarodowej konferencji zatytułowanej *Women and Cultures in the Perspective of a New Feminism* („Kobiety i kultury w perspektywie nowego feminizmu"). Konferencja odbyła się w siedzibie Regina Apostolorum Athenaeum, a wzięli w niej udział tak wybitni katolicy, jak profesor Angela Ales Bello, dziekan Wydziału Filozoficznego Papieskiego Uniwersytetu Laterańskiego, oraz Alicja Grześkowiak, marszałek polskiego Senatu. Zob. zenit.org, News Agency, 23.05.2001 r.

[3] K. Wojtyła, *Znak sprzeciwu. Rekolekcje w Watykanie od 5 do 12 marca 1976,* słowo wstępne S. Wyszyński, Znak, Kraków 1995, str. 243.

stanowi podłoże nowego feminizmu papieża. Zajmiemy się tym, w jaki sposób tożsamość kobiety sprzyja jej relacjom z innymi, lub też w jaki sposób relacje te utrudnia. Będziemy korzystać z trzech różnych źródeł tej filozofii relacji: pism filozoficznych Karola Wojtyły, oficjalnego nauczania papieża Jana Pawła II oraz dokumentów Kościoła, które stanowią przedłużenie myśli zawartych w nauczaniu Ojca Świętego. Dokonamy kilku rozróżnień między nowym i dawnym feminizmem, sięgając w szczególności do *Evangelium vitae,* 99. Nasze analizy podzielimy na cztery różne kategorie filozoficznej relacji: (1) relacja dusza-ciało, (2) relacja międzyosobowa, (3) podobieństwa nowego i dawnego feminizmu oraz (4) różnice nowego i dawnego feminizmu.

RELACJA DUSZA-CIAŁO

Ponieważ relacja dusza-ciało była punktem wyjścia wielu filozofii osoby i tożsamości kobiety, jakie przedstawiano w dziejach filozofii, stanowi ona rozsądny punkt wyjścia naszej analizy. W *Osobie i czynie* Karol Wojtyła informuje czytelnika o swym zamiarze „ponownego odkrywania dynamicznej ludzkiej rzeczywistości jako rzeczywistości osoby i czynu"[4].

Arystoteles twierdził, że duszę należy zawsze pojmować jako akt jakiegoś konkretnego ciała. Święty Tomasz zgadzał się z tym, mówiąc, że złożenie dusza-ciało przechodzi do aktu dzięki duszy[5]. Toteż akt duszy ma pewnego rodzaju pierwszeństwo w rozumieniu człowieka. Wojtyła stwierdza: „Poznanie duszy ludzkiej jako zasady jedności bytu i życia konkretnej osoby jest owocem analizy metafizycznej"[6].

Nowy feminizm sięga do tych dwóch podstawowych składników: hylemorfizmu i dynamicznej rzeczywistości działających osób. Metafizyka hylemorfizmu utrzymuje, że dusza jest aktem ciała i że osoba jest jednością duszy i ciała[7]. Fenomenologia ludzkiego

[4] K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* w: *„Osoba i czyn" oraz inne studia antropologiczne,* red. T. Styczeń, W. Chudy, J. W. Gałkowski, A. Rodziński, A. Szostek, wyd. 3, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000, str. 243.

[5] Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I, q. 77, a. 6.

[6] K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* str. 228.

[7] Zob. tamże, str. 243: „wypada zaaprobować to widzenie rzeczywistości ludzkiej, jakim obdarzyła nas filozofia tradycyjna (Arystoteles, Tomasz z Akwinu), odnajdując w człowieku [...] oprócz pierwiastka «materia - *hyle*» inny jeszcze pierwiastek: «forma - *morphi*». Stąd teoria hylemorfizmu oraz w ramach tej teorii przeprowadzona analiza bytu ludzkiego".

doświadczenia utrzymuje, że ludzkie ciało zawsze należy widzieć w ramach rzeczywistości osobowej. Kobieta i mężczyzna to osoby, a ich akty objawiają ich jako osoby. Dla Wojtyły sama dusza nie jest duszą kobiecą czy żeńską. Jest ona raczej duszą kobiety, która jest żeńską odmianą człowieka. Podobnie Jan Paweł II opisuje mężczyznę jako osobę rodzaju żeńskiego jedynie w tym sensie, kiedy jako członek Kościoła, będąc w relacji do Chrystusa, Oblubieńca Kościoła, reprezentuje tajemnicę oblubienicy[8]. Natomiast dosłowne znaczenie kobiecości papież rezerwuje wyłącznie dla kobiety, a męskości - wyłącznie dla mężczyzny.

Nie sposób zrozumieć konkretnej osoby bez odniesienia do przeżywania przez nią złożenia dusza-ciało. Kobieta lub mężczyzna rozwija się ku swojemu spełnionemu celowi, czy też doskonałości. Złożoną istotę człowieka należy pojmować w ramach tego dynamizmu (aktu) i możności. Wojtyła korzysta z pojęć Arystotelesa i Tomasza, nadając im jednocześnie nowy dynamizm, który pochodzi z rozmaitych współczesnych źródeł. Należy do nich całościowe doświadczenie kobiet i mężczyzn, określane przez sposób, w jaki dana osoba włącza własne „ja" czy też je przekracza w poszczególnych czynach[9]. Poprzez ludzkie czyny osoba może integrować duszę i ciało; poprzez ludzkie czyny osoba może przekraczać ograniczenia przestrzeni, czasu i historii. Dla Wojtyły osoba ludzka to dynamiczna, złożona rzeczywistość, byt zdolny do ciągłego urzeczywistniania się ku coraz doskonalszej tożsamości samego siebie jako mężczyzny lub jako kobiety. Kiedy na jeden lub drugi element relacji dusza-ciało kładzie się zbyt silny nacisk ze szkodą dla drugiego elementu, zwykle występuje zniekształcenie tożsamości dotyczącej płci społeczno-kulturowej, a rzeczywista możność osoby zostaje udaremniona w konfrontacji z „pseudocelami".

Pierwsze systemowe zniekształcenie relacji dusza-ciało w odniesieniu do tożsamości kobiety, nazywane często „rozróżnieniem jednopłciowym", pojawia się w piątej księdze *Państwa* Platona. Dowodzi się tam, że płodzenie ani rodzenie dzieci nie ma nic wspólnego z naturą mężczyzny ani kobiety. Platon twierdził, że naturę człowieka określa wyłącznie pozbawiona płci dusza[10]. W swojej utopii proponował, aby, skoro mężczyźni i kobiety posiadają taką samą naturę, robili to samo i otrzymywali takie

[8] Zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 25.

[9] Zob. K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* str. 298.

[10] Zob. Platon, *Państwo,* księga 5,454 E, tłum., wstęp i komentarze W. Witwicki, Antyk, Kęty 2003, str. 155.

samo wychowanie. Dodał przy tym, że powinno się stosować niewielką kompensację czasową uwzględniającą ogólną słabość kobiet i większą siłę mężczyzn[11]. Sokrates, który mówi w imieniu Platona w *Państwie*, miał świadomość społecznych uwarunkowań panujących w Grecji, które ograniczały rozwój kobiet. Sokrates dowodził, że zaniedbywanie rozwijania potencjału kobiet jest nie tylko nienaturalne, lecz również szkodliwe dla państwa[12]. Platon uznawał równą godność kobiet i mężczyzn i chciał nadać społeczeństwu nowe struktury, w których wszystkie kobiety i mężczyźni mogliby osiągnąć pełny potencjał mądrości, dobra i uczestnictwa w społeczeństwie. Jego pomysł nie powiódł się właśnie dlatego, że Platon nie doszedł do rozumienia właściwej relacji dusza-ciało[13].

To zniekształcenie znalazło kontynuację w kartezjańskim rozróżnieniu umysł-ciało, zgodnie z którym niezależny od ciała umysł miał mieć nad nim przewagę. W zachodniej filozofii zapanowała nowa epoka teorii jednopłciowości, która opierała się na fundamencie kartezjańskiego feminizmu. Wprawdzie przedstawiciele kartezjańskiego feminizmu próbowali pomóc kobietom osiągnąć pełniejszą realizację poprzez przyznanie im prawa do wykształcenia i uczestnictwa w sprawowaniu władzy, jednak nieustannie odwoływali się do pozbawionego płci rozumu jako do rdzenia tożsamości kobiety. Ten jednopłciowy model miał tę samą wadę, co jego poprzednik - model neoplatoński - mianowicie bronił równości, kwestionując przy tym rzeczywiste różnice.

Jan Paweł II bezustannie wskazuje argumenty przeciwko temu błędowi jednopłciowości. Na początku swego pontyfikatu, w 1979 roku, papież stwierdza, że mężczyźni i kobiety mają zupełnie różny sposób bycia jako osoby. Zastanawiając się nad historią Adama, mówi: „Ta właśnie niejako «osobotwórcza» (a nie tylko «osobowościowa») funkcja płci wskazuje, jak głęboko człowiek przy całej swojej duchowej samotności, przy całej jedyności i niepowtarzalności właściwej osobie, ukonstytuowany jest

[11] Zob. tamże, 455 E, str. 156: „Zatem nie ma [...] w administracji państwa żadnego zajęcia dla kobiety jako kobiety ani dla mężczyzny jako mężczyzny; podobnie są rozsiane natury u obu płci i do wszystkich zajęć nadaje się z natury kobieta i do wszystkich mężczyzna".

[12] Zob. tamże, 456 C, str. 157.

[13] Zob. P. Allen, *The Concept ofWoman,* t. 1: *The Aristotelian Revolution. 750 B.C.-A.D. 1250,* Eerdmans, Grand Rapids-Cambridge 1997, oraz t. 2: *TheEarly Humanist Reformation. 1250-1500,* Eerdmans, Grand Rapids-Cambridge 2002, na temat wielu wersji platońskich i neoplatońskich argumentów dotyczących tożsamości kobiety.

przez ciało jako «ten» lub «ta»"[14]. Prawie dwadzieścia lat później, w swoim *Liście do kobiet* z 1995 roku, Jan Paweł II podtrzymuje twierdzenie o rzeczywistej różnicy pod względem tożsamości płci i płci społeczno-kulturowej. Równolegle głosi zasadę komplementarności: „Kobieta jest dopełnieniem mężczyzny, tak jak mężczyzna jest dopełnieniem kobiety: kobieta i mężczyzna są komplementarni"[15]. Jednakże przyjmuje jednopłciową zasadę fundamentalnej równości mężczyzny i kobiety: „Kobiecość realizuje «człowieczeństwo» w takim samym stopniu jak męskość, ale w sposób odmienny i komplementarny"[16].

Inny rodzaj systemowego zniekształcenia w relacji dusza-ciało, nazywany „zniekształceniem polaryzacyjnym", pojawia się w dziełach Arystotelesa. Ten grecki filozof w pierwszej księdze *Polityki* starał się skorygować niektóre trudne aspekty zawarte w Platońskiej teorii jednopłciowości. Arystoteles błędnie podkreślał znaczenie właściwej kobietom konstrukcji cielesnej, wyciągając wniosek, że rodzaj żeński jest z natury niższy niż męski. Przyjmował pewne szczególne założenie, że mianowicie ciało kobiece jest zimniejsze niż męskie. Prowadzić to miało w konsekwencji do tego, że kobiece władze rozumowe są osłabione, kobiecy osąd etyczny ograniczony, kobieca zdolność do produkowania płodnego nasienia zablokowana, a cnoty pomniejszone w stosunku do cnót męskich. Arystotelesowska teoria polaryzacji płci (i płci społeczno-kulturowej) była systematycznie przekazywana i rozwijana przez późniejszych autorów[17]. Błąd tego tradycyjnego poglądu na temat polaryzacji płci społeczno-kulturowej polegał nie tyle na tym, że przeceniano ciało *per* se, ile na tym, że błędnie przeceniano pewien szczególny aspekt cielesnej tożsamości kobiety. Ten szczególny zespół cech (chłód, niepłodność itp.) miał głęboko osadzone negatywne konsekwencje dla jej duszy (jej słabość w rozumowaniu, osądzie etycznym i życiu politycznym).

W filozofii późnego okresu odrodzenia pojawiło się lustrzane odbicie tej tradycyjnej polaryzacji. Kobietę zaczęto uważać za wyższą z natury od mężczyzny - z powodu przeceniania pewnego szczególnego aspektu jej ciała. Na przykład, Heinrich Cornelius

[14]Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 21.11.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku". O Jana Pawła II teologii ciała,* red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1982, str. 42.

[15] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 7.

[16] Tamże.

[17] Zob. P. Allen, *The Concept ofWoman,* t. 1 i 2 na temat szczegółowego opisu tego procesu.

Agrippa (1486-1535) uważał, że na rzecz naturalnej wyższości kobiety przemawia jej powstanie z delikatnej kości mężczyzny Lucrezia Marinella (1571-1653) dowodziła, że cnoty kobiet są większe, a wady mniejsze niż mężczyzn z powodu większej równowagi panującej w cielesnej naturze kobiety W bliższych nam czasach niektóre radykalne feministki bronią wyższości kobiecych genów, kobiecej anatomii, hormonów czy też zdolności rozrodczych. Natomiast niektórzy męscy teoretycy dowodzą, że męskie geny, anatomia, hormony czy też zdolności rozrodcze są w naturalny sposób wyższe od kobiecych[18]. Wszystkie te teorie polaryzacyjne biorą się z wyłącznego akcentowania aspektu cielesnego, skutkiem czego jest wprowadzenie braku równowagi w relacji dusza-ciało.

Jan Paweł II opowiada się przeciwko wszelkim formom tradycyjnej i odwróconej polaryzacji, stwierdzając jednoznacznie fundamentalną równość mężczyzn i kobiet pod względem godności i wartości. Często odwołuje się do *teologicznej* argumentacji broniącej tej równości. Dwa tego typu przykłady można znaleźć w jego liście apostolskim *Mulieris dignitatem:* (1) „istotami ludzkimi są oboje, w równym stopniu mężczyzna i kobieta, oboje stworzeni na obraz Boga", i (2) „Człowiek jest osobą, w równej mierze mężczyzna i kobieta, oboje wszakże zostali stworzeni na obraz i podobieństwo Boga osobowego"[19].

Karol Wojtyła przedstawia również *filozoficzną* argumentację broniącą ludzkiej godności, odwołując się do doświadczenia. W swym przemówieniu zatytułowanym *O godności osoby ludzkiej* stwierdza, że naturalną godność osoby „sprawdza [...] także cała ludzkość w swoim nieustającym doświadczeniu: w doświadczeniu historii, kultury, techniki, twórczości i produkcji. Skutki działania człowieka w różnych zbiorowościach świadczą o nim"[20]. Wojtyła przedstawia trzy argumenty, by wykazać, w jaki sposób zbiorowe ludzkie doświadczenie potwierdza zasadę ludzkiej godności. Pierwszy argument ukazuje kontrast między człowiekiem a wszystkimi innymi bytami ożywionymi

[18] Zob. P. Allen, *Sex Unity\ Polarity\ or Complementarity,* w: *Women and Men. Interdisciplinary Readings on Gender,* red. G. Hoffman Nemiroff, Fitzhenry and Whiteside Ltd., Toronto 1987, str. 3-20.

[19] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem, 6.*

[20] K. Wojtyła, *O godności osoby ludzkiej,* „Notificationes e Curia Metropolitana Cracoviensi" 1964, nr 12, str. 288. U początków personalizmu we Francji Emmanuel Mounier bronił godności kobiety w artykule zatytułowanym *Lafemme aussi est une personne,* „Esprit", czerwiec 1936, str. 292-297. Karol Wojtyła, być może idąc za podejściem Mouniera, bronił kobiety i mężczyzny jako dwóch sposobów osobowego bycia.

w przyrodzie. Ponieważ ludzie nieustannie przekształcają naturę, doświadczają swojej wyższości wobec natury. Drugi argument opiera się na istotnych własnościach człowieka, które poznaje się doświadczalnie, widząc ich skutki w świecie. Skutki ludzkich czynów ukazują, że człowiek jest obdarzony umysłem i wolą, a te własności stanowią „całą naturalną podstawę [...] godności [osoby] "[11]. Trzeci argument został wyprowadzony z celu ludzkiego życia. Wojtyła wskazuje tu na ludzkie doświadczenie, zgodnie z którym nie jest po prostu tak, że żyjemy dla takich rzeczy jak kultura, technika czy praca. Te rzeczy są dla nas środkami do wykorzystywania ich do życia i wypełniania naszego prawdziwego celu czy też powołania życiowego.

Odwołanie się do ludzkiego doświadczenia stanowi ważną podstawę nowego feminizmu. Doświadczenie ukazuje jedność ciała i duszy w działaniu zmysłów i świadomości. W *Osobie i czynie* czytamy:

> Zarówno sama rzeczywistość duszy, jak też rzeczywistość jej stosunku do ciała są w tym sensie rzeczywistością trans-fenomenalną i poza-doświadczalną. Równocześnie jednak całościowe i wszechstronne zarazem doświadczenie człowieka naprowadza nas na tę rzeczywistość, i to zarówno na rzeczywistość duszy jak też jej stosunku do ciała.

oraz:

> ...chociaż ani dusza sama w sobie, ani też jej stosunek do ciała nie są bezpośrednio dane w doświadczeniu człowieka i w jego przeżyciu, choć nie stanowią treści samego oglądu, to przecież ta oglądowa treść wskazuje ku nim, a przez to samo jakoś *implicite* zawiera każdą z tych rzeczywistości[22].

Uznanie jednocześnie równej godności i znaczącego zróżnicowania tożsamości kobiety i mężczyzny jest dziełem filozofii chrześcijańskiej. Systematyczną argumentację filozoficzną na poparcie tego poglądu pierwsza rozwinęła Hildegarda z Bingen (1098-1179). Przyjęła za antropologiczny fundament relację ciało-dusza, opisując

[21] K. Wojtyła, *O godności osoby ludzkiej,* str. 288.
[22] K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* str. 298-299.

wpływ humorów i żywiołów na ludzki charakter[23]. Bliżej naszych czasów św. Edyta Stein (1891-1942) przedstawiła fenomenologiczną argumentację broniącą tej teorii poprzez analizę przeżywania doświadczenia ciała zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn[24]. W pracy *Miłość i odpowiedzialność* Karol Wojtyła - być może idąc intelektualnym szlakiem wskazanym przez Edytę Stein - dowodził fundamentalnej i równej godności płci. Przekonywał również, że ciało kobiety w szczególny sposób predysponuje ją do otaczania troską drugiej osoby[25].

Stałe poszukiwanie fundamentu integralnej komplementarności płci społeczno-kulturowej jest ważną częścią relacyjnej filozofii wielu chrześcijańskich filozofów w tradycji zachodniej. Obejmuje ono szukanie właściwej równowagi w relacji dusza-ciało. Kiedy ta równowaga się chwieje, komplementarności grozi wpadnięcie w model jednopłciowy albo polaryzacyjny. Ktoś mógłby powiedzieć, że Hildegarda z Bingen kładła zbyt silny akcent na wpływ ciała na duszę. Ktoś inny z kolei mógłby stwierdzić, że Edyta Stein zbyt mocno akcentowała wpływ duszy na ciało. Mimo to obie te myślicielki pozostały w ramach modelu komplementarności. Poza zagadnieniem relacji dusza-ciało istnieje fundamentalna kategoria relacji międzyosobowych.

RELACJA MIĘDZYOSOBOWA

Filozoficzna antropologia Jana Pawła II opiera się w swych rozważaniach dotyczących relacji międzyosobowych na dwóch historycznych tradycjach: klasycznej metafizyce arystotelesowskiej i tomistycznej oraz na dwudziestowiecznym personalizmie. Arystoteles w swoich *Kategoriach* umieścił filozoficzną relację wśród przypadłości[26]. Dziedzictwo arystotelesowskiej logiki stanowiło dla średniowiecznej filozofii problem, po-

[23] Zob. P. Allen, *Hildegard ofBingens Philosophy ofSex Identity,* „Thought. A Review of Culture and Idea", wrzesień 1989, R. 64, nr 254, str. 231-241.

[24] Zob. E. Stein, *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski*, tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin - Tczew 1999; P. Allen, *Sex and Gender Differentiation in Hildegard of Bingen and Edith Stein,* „Communio" 1993, nr 20, str. 389-414.

[25] Zob. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* red. T. Styczeń, J. W. Gałkowski, A. Rodziński, A. Szostek, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1986, str. 249.

[26] Zob. Arystoteles, *Kategorie,* 1b25. Zob. P. Allen, *The Concept ofWoman,* t. 1: *The Aristotelian Revolution,* str. 104-106,210.

nieważ wedle tej filozofii tym, co różniło Boskie Osoby w Trójcy, były relacje istotowe, a nie przypadłościowe. Naturalne pytanie, które przychodziło do głowy średniowiecznym filozofom, dotyczyło tego, czy człowiek, stworzony na obraz Boga, również miałby mieć relacje istotowe, a nie przypadłościowe[27]. W ostatnim czasie ojciec William Norris Ciarkę SJ dowodził, że można w twórczy sposób odzyskać teorię Tomasza z Akwinu, rozważając relacje jako mające związek z istotą ludzkiej tożsamości i wszelkiego typu rzeczywistych bytów substancjalnych. Stwierdził: „istnienie *w samym sobie* w naturalny sposób wypływa z siebie ku byciu w relacji, zwraca się *ku innym* poprzez własne samoudzielające się działanie. *Być* w pełni to być *substancją-w-relacji*"[28]. Ogólna zasada, że dobro jest czymś, co z natury się udziela, musi zostać poszerzona, kiedy zajmujemy się wyjątkowym sposobem, w jaki osoby komunikują się ze sobą. Jest tu dodatkowy czynnik wolnego wyboru lub czynu udzielającego się czynowi.

Na bazie metafizycznej analizy relacji ciało jest traktowane jako potencjalność (możność) w relacji do duszy, jak to widzimy w Tomaszowej definicji duszy jako „urzeczywistnienia ciała mającego życie w możności"[29]. Kiedy przechodzimy na grunt relacji międzyosobowych, wówczas mimo że władze duszy, takie jak wzrok i słuch, można scharakteryzować zarówno jako potencjalność (możność), jak i jako akt, to „dusza ze swej istoty jest urzeczywistnieniem"[30]. Stosownie do tego międzyosobowe relacje można scharakteryzować zarówno jako potencjalność w relacji do aktu, jak i jako aktu jednej osoby w relacji do rzeczywistości drugiej osoby[31].

U papieża Jana Pawła II widać troskę o zakorzenienie personalizmu w filozofii tomistycznej, jednakże jest on równie zainteresowany jego praktycznymi i etycznymi konsekwencjami, które w XX wieku omawiało wielu katolickich filozofów[32]. Ojciec Święty

[27] Zob. omówienie tej debaty: J. E. Brower, *Medieval Theories ofRelations* [oniine], w: *Stanford Encyclopedia ofPhilosophy* (1999), red. E. N. Salta, http://plato.stanford.edu/archives/fall2001/entries/relations--medieval [dostęp: 29.05.2008 r.].

[28] W. N. Ciarkę, *Person and Being,* Marąuette University Press, Milwaukee 1998, str. 14. Kursywa pochodzi od o. Ciarkę a.

[29] Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I, q. 77, a. 1, tłum. P. Bełch.

[30] Tamże.

[31] W języku polskim nie sposób oddać wieloznaczności łacińskiego słowa *actus,* które oznacza zarówno akt, jak i czyn (przyp. tłum.).

[32] Zob. K. Wojtyła, *Person and Community. Selected Essays,* Peter Lang, Paris-New York 1993, kolejne rozdziały: *The Problem ofthe Theory ofMorality,* str. 145-146, oraz *Thomistic Personalism,* str. 165-175.

tak pisze w *Darze i Tajemnicy:* „Ta formacja w kontekście kulturowym personalizmu uświadomiła mi głębiej, że każdy jest osobą jedyną i niepowtarzalną"[33].

Personalizm kładzie nacisk na doniosłość relacji międzyosobowych. W książce *Przekroczyć próg* nadziei Jan Paweł II wspomina: „Pełną interpretację personalistyczną przykazania miłości znajdujemy dopiero w słowach [...]: «[…] człowiek [...] nie może odnaleźć się w pełni inaczej jak tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie samego»"[34]. Twórca personalizmu opisywał ten istotny aspekt osobowej tożsamości na różne, ale mimo to zbliżone sposoby. Gabriel Marcel w tekście z roku 1940, *Du refus a rinvocation,* opisywał rozporządzalność, dostępność (*disponibilitć*), czyli zdolność do dawania siebie innym, jako rzecz niezbędną do pełnego praktykowania osobowej wolności[35]. W wykładzie z roku 1945 Jacąues Maritain opisywał miłość osobową jako „zdolną do dawania i do *dawania siebie*; zdolną do przyjmowania nie tylko tego czy innego daru od innego, ale nawet innej osoby jako daru, innej osoby, która obdarowuje sobą". Maritain pisze dalej: „to krótkie uświadomienie sobie własnego prawa miłości prowadzi nas do metafizycznego problemu osoby"[36]. W swojej pierwszej książce *Miłość i odpowiedzialność* (1960) Karol Wojtyła porusza kwestię wzajemnego aktu

[33] Jan Paweł II, *Dar i Tajemnica. W pięćdziesiątą rocznicę moich święceń kapłańskich,* Wydawnictwo św. Stanisława BM, WAM, Kraków 1996, str. 91. Personalizm został zapoczątkowany we Francji w roku 1934, kiedy w Paryżu spotkali się Jacąues Maritain, Nikołaj Bierdiajew, Gabriel Marcel oraz Emmanuel Mounier i utworzyli grupę filozoficzną oraz opracowali manifest personalistyczny. W Krakowie opublikowano artykuł Mouniera na temat jego nowego ruchu we Francji na krótko przed tym, jak Karol Wojtyła przeniósł się tam, by rozpocząć studia na uniwersytecie. W roku 1942, w samym środku drugiej wojny światowej, rozpowszechniano pierwsze podziemne polskie tłumaczenie manifestu personalistycznego Mouniera. W maju 1946 roku, krótko po zakończeniu wojny, Mounier wykładał na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie i opublikował kilka artykułów w polskich czasopismach. Latem 1947 roku Karol Wojtyła odwiedził Francję. Te historyczne szczegóły podają następujące źródła: J. Zabłocki, *The Reception oj the Personalism oj Mounier in Poland,* „Dialectics and Humanism" 1978, nr 3, str. 145-162, oraz G. H. Williams, *TheMind oj John Paul II,* Seabury Press, New York 1981, str. 90-91.

[34] Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei. Jan Paweł II odpowiada na pytania Vittoria Messoriego,* Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1994, str. 150. Zob. motyw daru z siebie rozwinięty u Martina Bubera: M. Buber,/a *i Ty,* w: M. Jędraszewski, *Filozofia i modlitwa,* W drodze, Poznań 2001 (oraz: M. Buber, *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych,* wybór, tłum. i wstęp J. Doktór, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1992); u Emmanuela Mouniera: E. Mounier, *Le personnalisme,* Presses Universitaires de France, Paris 1950; oraz ujacąuesa Maritaina: J. Maritain, *Lapersonne et le bien commun,* w: *CEuvres completes,* t. 9: *1947-1951,* Editions Saint-Paul - Editions Universitaires, Paris-Fribourg 1990, str. 169-237.

[35] Zob. G. Marcel, *Od sprzeciwu do wezwania,* tłum. S. Ławicki, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1965, rozdz. 2: *Przynależność i rozporządzalność,* zwłaszcza str. 54-61.

[36] J. Maritain, *Lapersonne et le bien commun,* str. 191.

dwóch osób: „Droga od jednego do drugiego «ja» prowadzi tedy poprzez wolną wolę, poprzez jej zaangażowanie. [...] O zaistnieniu tego «my» w miłości decyduje właśnie wzajemność"[37].

Pierwsi przedstawiciele personalizmu rozróżniali między *jednostką,* która jest skupiona na sobie, pochłonięta sobą i niezdolna do dawania siebie innemu oraz do przyjmowania daru innego, a *osobą*, zdolną do daru z siebie i do tego, by być rozporządzalną (dostępną) dla innego. Emmanuel Mounier bardzo dobrze podsumowuje to rozróżnienie, stwierdzając, że osoba objawia się poprzez „ciągłe oczyszczanie się z jednostki wewnątrz siebie, [...] poprzez czynienie się *rozporządzalną* (Gabriel Marcel), a poprzez to bardziej przejrzystą zarówno dla siebie, jak i dla innych"[38]. Mounier wskazuje pięć „oryginalnych działań" osoby: wychodzenie z siebie, rozumienie siebie z punktu widzenia innego, branie na siebie radości i zmartwień innego, wielkoduszne dawanie siebie innemu oraz twórcza wierność innej osobie[39]. Papież Jan Paweł II włącza te szczególne działania osobowe w wizję nowego feminizmu.

Karol Wojtyła w *Osobie i czynie* opisuje antropologiczną strukturę działań o charakterze międzyosobowym. W rozdziale zatytułowanym *Zarys teorii uczestnictwa* stwierdza: „Uczestnictwo stanowi [...] o wartości personalistycznej wszelkiego współdziałania. Współdziałanie - a ściślej działanie «wspólnie z innymi» - bez uczestnictwa pozbawia czyny osoby ich wartości «personalistycznej»"[40]. Wojtyła stanowczo odrzuca utylitaryzm, który kładzie nacisk na użyteczność, jaką we współczesnej kulturze ma osoba dla drugiego człowieka. Stwierdzenie takich cech, jak: bezużyteczność, słabość, upośledzenie intelektualne, brzydota czy brak zdrowia, bywa wykorzystywane dla poparcia argumentacji na rzecz aborcji lub eutanazji, to znaczy na rzecz przekreślenia istot o - jak się to określa - „obniżonej jakości życia".

Jan Paweł II wprowadza „normę personalistyczną" jako wyznacznik sposobu, w jaki dwie osoby powinny odnosić się do siebie. W książce *Miłość i odpowiedzialność* norma

[37] K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 79.

[38] E. Mounier, *Le personnalisme,* str. 37. Kursywa pochodzi od Mouniera.

[39] Zob. tamże, str. 39-40.

[40] K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* str. 310. Zob. również K. Wojtyła, *Uczestnictwo czy alienacja,* „Summarium. Sprawozdania Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego" 1978, R. 7, nr 27, str. 7-16 (zob. także nieco inną wersję tego samego tekstu: K. Wojtyła, *Uczestnictwo czy alienacja?,* w: *„Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne,* str. 445-462).

personalistyczna jest podana *w pozytywnej formie:* jedyną właściwą postawą czy też działaniem w stosunku do drugiej osoby jest miłość[41]. Normę personalistyczną można przeformułować w następujący sposób: należy zawsze postępować wobec człowieka (osoby) jak wobec celu godnego miłości. Nigdy nie wolno redukować człowieka (osoby) do poziomu środka niegodnego miłości. We wczesnym opracowaniu *Osobowa struktura samostanowienia* Wojtyła rozwinął personalistyczny wymiar tej normy: „właśnie wtedy kiedy człowiek staje się darem dla innych, najpełniej staje się sobą. W głębi dynamicznej struktury osoby wypisane jest tedy «prawo daru»"[42].

Drugie sformułowanie imperatywu kategorycznego Immanuela Kanta wprowadza normę personalistyczną w *negatywnej formie:* „Postępuj tak, aby osoba nigdy nie była tylko środkiem twego działania, ale zawsze celem"[43]. Mimo zastrzeżeń pod adresem pooświeceniowej Kantowskiej izolacji człowieka i czysto racjonalnej podstawy jego imperatywu kategorycznego papież stwierdził: „Uświadamiał sobie tę prawdę I. Kant, dając jej wyraz w swoim sławnym drugim kategorycznym imperatywie: Postępuj tak, aby osoba była zawsze celem, a nigdy środkiem twego działania"[44].

Rodzące się we wnętrzu osoby uczucia są ważnym aspektem ludzkiego doświadczenia i relacji międzyosobowych. W *Osobie i czynie* Karol Wojtyła poddał analizie pozytywną funkcję uczuć w motywowaniu osoby w jej działaniu ukierunkowanym na cel i w ukazywaniu wartości poszczególnych celów naszych działań. Opisuje relację między emocjonalnością, świadomością i skutecznością. Opisuje ponadto, w jaki sposób zbytnie przeniknięcie emocji do świadomości może utrudniać zdolność myślenia i wybierania dobrych celów. Prowadzi ono do zafałszowań w myśleniu; przeszkadza w samopoznaniu i właściwym urzeczywistnianiu osoby; szkodzi relacjom międzyoso-

[41] Zob. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 43, 69-70. Zob. również A. Woznicki, *A Christian Humanism. Karol Wojtyła s Existential Personalism,* Mariel Publications, New Britain 1980, str. 31-33, 41, 67-68. Woznicki stosuje określenie *„personalistic norm"*, a nie *„personalist norm"* (obie formy należałoby zapewne przełożyć na język polski jednakowo: „norma personalistyczna" [dop. tłum.]).

[42] K. Wojtyła, *Osobowa struktura samostanowienia,* w: *„Osoba i czyn" oraz inne studia antropologiczne,* str. 431.

[43] 1. Kant, *Uzasadnienie metafizyki moralności,* rozdz. 2, nr 429, tłum. M. Wartenberg, przekład przejrzał R. Ingarden, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1953, rozdz. 2, nr 429, str. 62. Zob. tamże, nr 437, str. 75: „postępuj względem każdej istoty rozumnej (względem samego siebie i drugich) tak, żeby ona była uznana w tej maksymie zarazem za cel sam w sobie". Zob. także K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 28-30, 39.

[44] K. Wojtyła, *Problem konstytuowania się kultury poprzez ludzką „praxis"*, „Ethos" 1989, R. 2, nr 4 (8), str. 43.

bowym[45]. Aby wyjaśnić to wzajemne oddziaływanie uczuć, świadomości, myślenia i wyboru, weźmy przykład aborcji i zastanówmy się, jakie konkretne uczucia mogą mieć tu zastosowanie. Jan Paweł II wymienia pięć: smutek, strach, gniew, przyjemność i pragnienie.

Kobieta może zdecydować się na aborcję ze *smutku.* Jan Paweł II opisuje przypadek kobiety, która zostaje opuszczona i zostawiona, kiedy zachodzi w ciążę, „płaci jednak ona sama i płaci *samotnie!* Ileż razy zostaje samotna ze swoim macierzyństwem [...] "[46]. Być może została wykorzystana, zraniona i porzucona przez mężczyznę, który jej nie kochał. Być może nie jest w stanie zaopiekować się dzieckiem z powodu ubóstwa lub z innych przyczyn. By złagodzić głębokie wewnętrzne cierpienie, kobieta może błędnie pomyśleć, że to, co robi, nie jest zabiciem człowieka. Jej emocje mogą doprowadzić jej rozum do zniekształconej „prawdy", która ułatwia jej woli podjęcie decyzji o aborcji. W liście *O chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia*[47] papież pokazuje, że Jezus Chrystus wychodzi na spotkanie osoby udręczonej cierpieniem - tak samo, jak wyszedł na spotkanie kobiety przyłapanej na cudzołóstwie, którą właśnie miano ukamienować (zob. J 8,3-11)[48]. Spotkanie z Tym, który jest Prawdą, ujawnia nieprawdę i leczy smutek. W encyklice *Evangelium vitae* Jan Paweł II zwraca się do kobiet, które dokonały aborcji: „Zapewne rana w waszych sercach jeszcze się nie zabliźniła. W istocie bowiem to, co się stało, było i jest głęboko niegodziwe. Nie ulegajcie jednak zniechęceniu i nie traćcie nadziei. Starajcie się raczej zrozumieć to doświadczenie i zinterpretować je w prawdzie"[49].

Innym motywem podjęcia decyzji o aborcji może być uczucie *strachu.* Kobieta w ciąży może obawiać się najrozmaitszych (prawdziwych lub wyobrażonych) przyszłych cierpień. Może się wśród nich znaleźć strach przed urodzeniem upośledzonego dziecka, strach przed koniecznością przerwania realizacji pewnych celów, strach przed odrzuceniem przez bliskich z powodu okoliczności zajścia w ciążę lub strach, że nie będzie potrafiła dobrze zaopiekować się dzieckiem. Zniszczenie przyczyny strachu może być

[45] Zob. K. Wojtyła, *Problem emocjonalizacji świadomości,* w: *Osoba i czyn,* str. 99-105, i K. Wojtyła, *Integracja a psychika,* w: *Osoba i czyn,* str. 261-300.

[46] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 14.

[47] Jan Paweł II, list apostolski *Salvifici doloris,* 26.

[48] Zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 14.

[49] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.

łatwiejsze, jeśli kobieta zafałszuje prawdę na temat aktu aborcji. Ponieważ lekarstwem na strach jest odwaga, papież Jan Paweł II często pochwala męstwo i heroizm kobiet, które postanowiły pozwolić urodzić się swojemu rozwijającemu się dziecku[50].

Gniew może być czymś stosownym, kiedy jest odpowiedzią na niesprawiedliwy atak, jakiego doświadczamy podczas aktów terroru lub zbrodni. Jednakże, jak dowodzi papież, żaden powód nie może być usprawiedliwieniem zabicia niewinnego dziecka, nawet jeśli matka odczuwa słuszny gniew wobec mężczyzny, który je spłodził[51]. Czasami gniew kobiety nie kieruje się przeciwko żadnemu szczególnemu mężczyźnie. Kobiety, które bronią „pseudoprawa" do władzy nad swoim ciałem, mogą również zacząć panować nad ciałem innej osoby, to znaczy nad ciałem człowieka rozwijającego się w ich łonie lub nad ciałem kobiet w trzecim świecie - za pośrednictwem błędnej feministycznej ideologii. Mary Ann Glendon zwróciła uwagę na „kolonialistyczną" postawę, jaką wyraża wspieranie aborcji przez kobiety z pierwszego świata na konferencji ONZ w Pekinie[52]. Ten wybór może również stać się konkretnym wyrazem postawy wyższości, dominacji lub tyranii silnego w stosunku do słabego[53].

W liście *Mulieris dignitatem* Jan Paweł II stwierdza: „W imię wyzwolenia się od «panowania» mężczyzny kobieta nie może dążyć do tego, by - wbrew swojej kobiecej «oryginalności» - przyswajać sobie męskie atrybuty"[54]. Powtarza to stwierdzenie w *Evangelium vitae* w formie prośby skierowanej do kobiet, by nie ulegały „pokusie naśladowania modeli «maskulinizmu»"[55], które uznaje za skutek odrzucenia Boga[56].

[50] Zob. tamże, 86.

[51] Zob. tamże, 62.

[52] Mary Ann Glendon zauważa „przejawy przesadnego indywidualizmu, które osłabiają kluczowe postanowienia Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka - na przykład obowiązek zapewnienia «szczególnej opieki i pomocy» macierzyństwu. Ta wybiórczość jest zatem kolejnym krokiem w procesie wypierania rozległego i bogatego języka praw uniwersalnych przez zubożony, libertyński dialekt" *(Oświadczenie przewodniczącej delegacji Stolicy Apostolskiej,* „L'Osservatore Romano" [wyd. pol.] 1995, nr 11-12, str. 45).

[53] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 23.

[54] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 10.

[55] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.

[56] Zob. wczesne teksty Karola Wojtyły wskazujące filozoficzne korzenie tego problemu: „Nietzsche głosił śmierć Boga. Po Bogu, człowiek w trakcie umierania. Jego obraz zostaje stopniowo wymazany z naszej kultury, podobnie jak sama kultura zanika w systemie ekonomicznym i politycznym, gdzie dominują szerokie masy, biurokracje i gigantyczne maszyny" (K. Wojtyła, *Problem konstytuowania się kultury poprzez ludzką „praxis"*, str. 48, przyp. 17 [jest to cytat z wykładu: M. J. M. Domenach, *Sytuacja kultury europejskiej,* „Ateneum Kapłańskie" 1976, R. 69, str. 288 - dop. tłum.]).

Skutkiem tej postawy sprzeciwu wobec Boga jest to, że „znaczenie wszystkich rzeczy ulega głębokiemu zniekształceniu, a sama natura, przestając być «mater», czyli matką, zostaje sprowadzona do «materiału», którym można swobodnie manipulować"[57]. Kiedy usprawiedliwienie dla aborcji łączy się z fałszywym twierdzeniem, że wszystko, co się w niej dokonuje, to zakończenie ciąży i eliminacja jakiejś tkanki, wówczas rozwijającego się człowieka redukuje się do materiału, nad którym wszelką władzę ma matka i którym się manipuluje za pomocą najnowocześniejszych zdobyczy techniki.

Czasami argumentacja na rzecz aborcji może opierać się na pragnieniu *przyjemności* płynącej z aktu seksualnego bez najmniejszego związku z dzieckiem, które może się począć z tego aktu. Papież pisze, że korzenie tej praktyki „tkwią w hedonistycznej i nieodpowiedzialnej postawie wobec życia płciowego" i że praktyka ta jest oparta „na egoistycznej koncepcji wolności, która widzi w prokreacji przeszkodę dla pełnego rozwoju osobowości człowieka". Dziecko staje się wówczas „wrogiem, którego trzeba bezwzględnie unikać", a aborcja jest „jedyną możliwością w przypadku niepowodzenia antykoncepcji"[58]. Tak, jak w wypadku większości wrogów, tego, kogo chce się zniszczyć, opisuje się raczej jako „rzecz" niż jako człowieka godnego poszanowania i życia. Zafałszowane myślenie i nazywanie daje pseudousprawiedliwienie zabijania w celu zapewnienia sobie możliwości zaspokajania pragnienia przyjemności.

W książce *Miłość i odpowiedzialność* Karol Wojtyła stwierdził, że mężczyźni w większym stopniu niż kobiety mają skłonność do szukania w akcie płciowym zmysłowej przyjemności - z powodu pożądania kobiecego ciała. Kobiety bardziej niż mężczyźni dążą do kontaktu płciowego z powodu *pragnienia* bliskości, uczucia, bliskości i wyłączności[59]. Ta motywacja nie jest przede wszystkim hedonistyczna, lecz raczej utylitarystyczna, ponieważ kobieta wykorzystuje mężczyznę do zaspokojenia własnych potrzeb emocjonalnych. Jeśli zachodzi w ciążę, może brać pod uwagę aborcję, w szczególności jeśli mężczyzna nie chciał dziecka, a kobieta martwi się, że straci jego uczucie lub ich związek się rozpadnie.

Pragnienie bliskości samo w sobie jest bardzo pozytywnym uczuciem w człowieku. Pod względem ontologicznym jest to pragnienie prawdziwego związku i autentycznej,

[57] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 22.
[58] Tamże, 13 (wszystkie cztery cytaty).
[59] Zob. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 132-137.

trwałej miłości. Karol Wojtyła zauważa: „Prawdziwa, godna osoby ludzkiej miłość drugiego człowieka to ta, w której energie i dążenia zmysłowe zostają podporządkowane gruntownemu zrozumieniu prawdziwej wartości swego przedmiotu"[60]. Toteż musimy rozważyć, jakie zewnętrzne i wewnętrzne czynniki mogą przeszkadzać kobiecie spełnić to pragnienie. Wskazanie tych czynników jest jednym z głównych celów feminizmu. Ustaliliśmy zatem podstawowe zasady dotyczące relacji dusza-ciało i relacji międzyosobowych. Omówiliśmy także na konkretnym przykładzie sposób, w jaki relacje międzyosobowe mogą zostać zaburzone w sytuacji, kiedy myślenie zostanie zafałszowane przez wpływ emocji na świadomość. Mamy teraz lepszy punkt wyjścia do oceny nowego feminizmu papieża Jana Pawła II. W dwóch kolejnych częściach tego artykułu zajmiemy się podobieństwami między nowym feminizmem a dawnym feminizmem, a następnie różnicami między nimi.

PODOBIEŃSTWA MIĘDZY NOWYM FEMINIZMEM I DAWNYM FEMINIZMEM

Zaczynając to porównanie nowego i dawnego feminizmu[61], chciałabym przedstawić „heurystyczny" opis feminizmu jako zorganizowanej „odpowiedzi na dostrzeżone ograniczenia wolności kobiet uniemożliwiające im pełne rozwijanie swego potencjału osobowego i doskonałości"[62]. Opis ten zmierza do wskazania czynników, które powstrzymują rozkwit godności kobiety równej godności mężczyzny. Przedstawia metody zmiany lub usuwania tych czynników i przeszkód.

Papież twierdzi w encyklice *Evangelium vitae,* że nowy feminizm „umie rozpoznać i wyrazić autentyczny geniusz kobiecy we wszystkich przejawach życia społecznego, działając na rzecz przezwyciężania wszelkich form dyskryminacji, przemocy i wyzysku"[63]. Podobieństwa między nowym i dawnym feminizmem odnajdziemy w zakresie

[60] K. Wojtyła, *Personalizm tomistyczny,* w: K. Wojtyła, *„Aby Chrystus się nami posługiwał",* Znak, Kraków 1979, str. 438.

[61] W roku 1882 Hubertine Auclert pierwsza zainicjowała publiczne używanie terminu „feministyczny" w prowadzonym przez siebie czasopiśmie „La Citoyenne", określając tym przymiotnikiem swoją pracę na rzecz prawa wyborczego dla kobiet. Słowo „feministyczny" zostało przyjęte przez jeden z kongresów w Paryżu pod koniec XIX wieku, a następnie weszło do powszechnego użytku. Zob. K. Offen, *Defining Feminism. A Comparative Historical Approach,* „Signs" 1988, T. 14, nr 1, str. 126.

[62] P. Allen, *Czy feminizm może być humanizmem?,* w niniejszej książce, str. 386-429.

[63] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.

wskazywania różnego typu dyskryminacji, przemocy i wyzysku, które ograniczają pełny rozwój kobiet. Nowy feminizm Jana Pawła II popiera i aktualizuje wiele fundamentalnych zasad feminizmu, który powstawał od XV do XX wieku. Mimo że wskazywane przez ten nurt ograniczenia nie dotyczą wyłącznie kobiet, feminizm ukazuje, że dotykają one kobiet w bardzo szczególny sposób.

Dyskryminacja

Dyskryminacja często przeszkadza w dostępie kobiet do wykształcenia lub uczestnictwa w społeczeństwie obywatelskim. Z perspektywy antropologii filozoficznej dyskryminacja udaremnia rozwój natury osoby. Dyskryminacja w dziedzinie edukacji zatrzymuje wyższą władzę duszy, rozum, na niższym etapie rozwoju. Podczas gdy wola, pamięć, wyobraźnia i zmysły mogą rozwijać pełnię swoich możliwości w działaniu wewnętrznym, dyskryminacja w pracy i polityce może poważnie ograniczać możliwości wyboru, dzielenie się własnymi darami ze społeczeństwem i tworzenie kultury. Dlatego oprócz tego, że dyskryminacja narusza prawa człowieka i zasady sprawiedliwości, wyrządza również szkodę osobie ludzkiej i społeczeństwu.

Rola, jaką Karol Wojtyła odegrał w powstaniu *Gaudium etspes*, dokumentu II Soboru Watykańskiego o Kościele we współczesnym świecie, została dokładnie opisana[64]. Paragraf 29 tego dokumentu mówi: „Należy jednak przezwyciężyć i usuwać wszelką formę dyskryminacji [...] ze względu na płeć, [...] ponieważ sprzeciwia się ona zamysłowi Bożemu"[65]. Dalej w tym samym paragrafie mówi się ponadto o konkretnej formie dyskryminacji, kiedy „kobiecie odmawia się prawa wolnego wyboru małżonka czy stanu albo dostępu do równego z mężczyzną wychowania i wykształcenia"[66].

Opublikowany w 1995 roku dokument *Holy Sees Position Paper for the United Nations Conference on Women* (Stanowisko Stolicy Apostolskiej na Konferencję Organizacji Na-

[64] Zob. G. Weigel, *Świadek nadziei. Biografia papieża Jana Pawła II,* tłum. D. Chylińska, J. Illg, J. Piątkowska, M. Romanek, R. Śmietana, M. Tarnowska, Znak, Kraków 2005, str. 199-218, oraz R. Buttiglione, *Myśl Karola Wojtyły,* tłum. J. Merecki, wprow. W. Chudy, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1996.

[65] II Sobór Watykański, *Gaudium et spes, 29.* Ten sam fragment cytuje również napisana przez bpa Dennisa M. Schnurra przedmowa do książki *Pope John Paul II on the Genius of Women,* National Conference of Catholic Bishops - United States Catholic Conference, Washington 1997, str. 1.

[66] II Sobór Watykański, *Gaudium etspes, 29.*

rodów Zjednoczonych w sprawie Kobiet) podkreślał potrzebę przezwyciężania tych postaci dyskryminacji, stwierdzając: „Dostęp do oświaty na wszystkich poziomach, jest zasadniczą kwestią dla wyzwolenia i promocji kobiety Wykształcenie jest warunkiem wstępnym dostępu do zatrudnienia, osobowej niezależności i pełnego uczestnictwa w życiu ekonomicznym, społecznym i politycznym"[67].

Oprócz zwracania uwagi na dyskryminację w dziedzinie oświaty i kultury Jan Paweł II zajmuje się dyskryminacją kobiet w pracy, a zwłaszcza tych, które zdecydowały się wyjść za mąż i założyć rodzinę. W swoim *Liście do kobiet* pisze: „Z pewnością pozostaje wciąż jeszcze wiele do zrobienia, aby kobieta i matka nie była dyskryminowana"[68]. Stolica Apostolska podczas konferencji Organizacji Narodów Zjednoczonych w Pekinie w szczególny sposób podkreślała, że kobiety mają prawo do pracy, prawo do pozostania w domu w celu sprawowania opieki nad małymi dziećmi oraz prawo zarówno do pracy, jak i posiadania dzieci[69].

Przeprowadzana przez Ojca Świętego analiza dyskryminacji ukazuje głębszą rzeczywistość niż tylko zewnętrzne obszary niesprawiedliwości i konkretne formy nierówności. W swoim orędziu na Światowy Dzień Pokoju w roku 1995 Jan Paweł II wspomina o tym, jak głęboko oddziałuje dyskryminacja doświadczana już od wczesnego dzieciństwa na osobową tożsamość kobiet:

> Jeżeli dziewczynki już w pierwszym okresie życia są spychane na ubocze lub uważane za mniej wartościowe, zniekształca to bardzo ich poczucie własnej

[67] *Holy Sees Position Paper for the United Nations' Conference on Women*, 10, „LOsservatore Romano" 1995, nr 36 (06.09.1995 r.). W tym samym dokumencie dyskryminacja wymierzona w szczególności w kobiety została wyjaśniona jako zamach na zasadę równej godności wszystkich ludzi: „Mężczyźni i kobiety cieszą się jednakową godnością [...] Bez jasnego zrozumienia znaczenia ludzkiej godności nigdy nie uniknie się dyskryminacji. Kobiety są - i były w dziejach - pierwszymi, które cierpią. W rzeczywistości praktyki dyskryminujące kobiety, we wszelkich swoich postaciach, nie są niczym innym niż wyrazem braku uznania równej godności kobiet" (tamże, 1).

[68] Jan Paweł II, *List do kobiet*, 4.

[69] Zob. *Holy Sees Position Paper for the United Nations' Conference on Women*, 1,1. Zob. również wcześniejsze sformułowanie tej prawdy w encyklice Jana Pawła II o ludzkiej pracy: „Przyniesie to chlubę społeczeństwu, jeśli - nie ograniczając wolności matki, nie dyskryminując jej psychologicznie lub praktycznie, nie pogarszając jej sytuacji w zestawieniu z innymi kobietami - umożliwi kobiecie-matce oddanie się trosce o wychowanie dzieci, odpowiednio do zróżnicowanych potrzeb ich wieku" (Jan Paweł II, encyklika *Laborem exercens, 19).*

godności i nieuchronnie zakłóca ich harmonijny rozwój. Dyskryminacja *zaznana* w dzieciństwie pozostawi piętno na całym ich życiu, utrudniając im pełne włączenie się w życie społeczne[70].

Przemoc

Przemoc w radykalny sposób narusza możliwość korzystania przez kobiety z wolnej woli. Jest to drugi obszar, na którym papież Jan Paweł II kieruje wezwanie do nowych feministek, by się temu zjawisku przeciwstawiały. Z perspektywy antropologii filozoficznej widać, jak przemoc rani osobę ludzką w każdej swej postaci: słownej, wizualnej i fizycznej. W liście do Gertrude Mongelli, sekretarza generalnego IV Światowej Konferencji Organizacji Narodów Zjednoczonych w sprawie Kobiet, Jan Paweł II daje wyraz swemu oczekiwaniu, „że kobiety będą czyniły jeszcze więcej, aby uchronić społeczeństwo od śmiercionośnego wirusa degradacji i przemocy, który rozprzestrzenia się dziś w zastraszającym tempie"[71].

W swoim *Liście do kobiet* papież wskazał kilka płaszczyzn, na których kobiety doznają w szczególny sposób krzywdy w wyniku stosowanej wobec nich przemocy: „Rozpatrując następnie jeden z bardziej delikatnych aspektów w sytuacji kobiety w świecie, jakże nie przypomnieć długiej i pełnej upokorzeń - choć tak często «niewidocznej» - historii nadużyć popełnianych wobec kobiet w dziedzinie seksualnej?"[72]. Wyraził stanowcze potępienie przemocy seksualnej wobec kobiet i domagał się podjęcia politycznych i prawnych działań w celu obrony kobiet przed tym rodzajem przemocy. Przemoc redukuje kobietę z poziomu osoby godnej miłości do poziomu rzeczy, nad którą ma panować wola mężczyzny. Korzystanie z wolnej woli jest kobiecie uniemożliwione, jednakże pozostaje ona wciąż wewnętrznie wolna, chociaż zraniona[73].

[70] Jan Paweł II, *Kobieta wychowawczynią do życia w pokoju. Orędzie na XXVIII Światowy Dzień Pokoju 1 stycznia 1995 roku* (08.12.1994 r.), 8, „L'Osservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 1, str. 9.

[71] Jan Paweł II, *Niezbywalna godność kobiet i ich uczestnictwo w życiu społecznym* (przesłanie do sekretarza generalnego IV Światowej Konferencji ONZ w sprawie Kobiet, 26.05.1995 r.), 5, „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 8-9, str. 17.

[72] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 5.

[73] W dokumencie *Holy Sees Position Paper for the United Nations' Conference on Women,* 8, wskazano jeszcze konkretniej poszczególne formy przemocy wobec kobiet. Przemoc fizyczna obejmuje, jak wyjaśniono, nie tylko gwałt, wojnę, okaleczenie narządów płciowych, przymus prostytucji i kojarzenie małżeństw przez

W swoim liście apostolskim o godności i powołaniu kobiety *Mulieris dignitatem* papież wskazuje głębsze korzenie przemocy wobec kobiety Są nimi skutki grzechu pierworodnego, który zagraża fundamentalnej równości właściwej momentowi stworzenia mężczyzny i kobiety Zauważa dalej: „Takie zagrożenie dotyczy jednak bardziej kobiety Do bycia bowiem «bezinteresownym darem», co oznacza żyć «dla» drugiego, dołącza się «panowanie»: «on będzie panował nad tobą». Owo panowanie wskazuje na zakłócenie i zachwianie tej podstawowej równości [...] przede wszystkim na niekorzyść kobiety"[74]. W encyklice *Evangelium vitae* papież Jan Paweł II poddaje refleksji strukturę materialistycznego społeczeństwa, które sprzyja panowaniu silnego nad słabym i którego „materialistyczna wizja prowadzi do prawdziwego zubożenia relacji między osobami. Szkodę ponoszą tu przede wszystkim kobiety, dzieci, chorzy lub cierpiący, starcy. Właściwe kryterium, które powinno przesądzać o uznaniu godności osoby [...] zostaje zastąpione przez kryterium wydajności, funkcjonalności i przydatności"[75]. Przemoc szkodzi możliwemu rozwojowi relacji dusza-ciało; rani relacje międzyosobowe. Wprawdzie zarówno mężczyźni, jak i kobiety doświadczają tego zniszczenia ich fundamentalnej równej godności, jednak i dawne, i nowe feministki podkreślają, że dzieje się to „przede wszystkim na niekorzyść" kobiet, które doznają „prawdziwego zubożenia".

Wyzysk

Trzecim obszarem, który Jan Paweł II wskazuje jako przeszkodę w rozwoju kobiet, jest wyzysk. W książce *Miłość i odpowiedzialność* Karol Wojtyła zauważa, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni mają skłonność do wykorzystywania drugiej strony w intym-

rodziny, ale także przymusową antykoncepcję, sterylizację i aborcję. Zob. także M. A. Glendon, *Aby mogły budować cywilizację miłości* (przemówienie przewodniczącej delegacji Stolicy Apostolskiej, 05.09.1995 r.), „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 11-12, str. 42-45, zwłaszcza nr 4, akapit 7, str. 45.

[74]Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 10. W tym samym paragrafie papież wskazuje również, że korzenie te tkwią w grzechu pierworodnym dyskryminacji: „Przytoczone poprzednio słowa z Księgi Rodzaju [...] odnoszą się bezpośrednio do małżeństwa, pośrednio jednak sięgają do różnych zakresów współżycia społecznego: do sytuacji, w których kobieta jest upośledzana czy dyskryminowana ze względu na to, że jest kobietą. Objawiona prawda o stworzeniu człowieka mężczyzną i kobietą stanowi zasadniczy argument przeciwko wszelkim takim sytuacjom, które jako obiektywnie krzywdzące, czyli niesprawiedliwe, zawierają i wyrażają to dziedzictwo grzechu, jakie noszą w sobie wszyscy ludzie".

[75]Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 23.

nym związku. Kobieta ma skłonność do używania mężczyzny dla własnego uczucia, dla zaspokojenia swojej potrzeby kochania i bycia kochaną. Mężczyzna ma skłonność do używania kobiety dla własnej przyjemności, dla zaspokojenia swojej potrzeby odczuwania seksualnej przyjemności. Przywołując te dwie postaci „subiektywnego egoizmu", postać żeńską i męską, opisuje, w jaki sposób kobieta lub mężczyzna mogą kosztem pewnego trudu wyzwolić się z tych dróg prowadzących do wyzysku osoby przeciwnej płci[76].

Zarówno dawny, jak i nowy feminizm koncentrują się w szczególności na tym, w jaki sposób wykorzystywana kobieta jest używana jako środek do realizacji utylitarystycznego lub hedonistycznego celu, zamiast być traktowana jako będąca celem sama w sobie. Z poziomu kogoś godnego miłości sprowadza się ją do poziomu rzeczy, którą się wykorzystuje i wyrzuca, kiedy przestaje być potrzebna. W *Liście do kobiet* papież stwierdza: „W imię poszanowania osoby ludzkiej musimy również demaskować rozpowszechnianie kultury hedonistycznej i komercyjnej, która skłania do nadużyć w dziedzinie seksualnej, wciągając nawet bardzo młode dziewczęta w kręgi moralnego zepsucia i prostytucji"[77].

W encyklice *Evangelium vitae* Jan Paweł II ukazuje, w jaki sposób brak równowagi w relacji dusza-ciało przyczynia się do tej wypaczonej relacji międzyosobowej. Ciało „zostaje sprowadzone do wymiaru czysto materialnego: jest tylko zespołem organów, funkcji i energii, których można używać, stosując wyłącznie kryteria przyjemności i skuteczności. W konsekwencji także płciowość zostaje pozbawiona wymiaru osobowego i jest traktowana instrumentalnie"[78]. Zredukowanie ciała do mechanicznego zlepku organów prowadzi również do „praktyki wykorzystywania embrionów i płodów ludzkich jeszcze żywych"[79].

Podsumujmy: feminizm Jana Pawła II w obszarze dyskryminacji, przemocy i wyzysku bazuje na tradycyjnym feminizmie. W tym znaczeniu jest to nie tyle nowy femi-

[76] Zob. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, str. 172-185.

[77] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 5. W encyklice *Evangelium vitae* papież cytuje wprost fragment *Gaudium etspes* dotyczący zniewagi dla ludzkiej godności, jaką w oczywisty sposób jest „niewolnictwo, prostytucja, handel kobietami i młodzieżą; a także nieludzkie warunki pracy, w których traktuje się pracowników jak zwykłe narzędzia zysku, a nie jak wolne, odpowiedzialne osoby" (Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 3, cytująca II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 27).

[8] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 23.

[9] Tamże, 63.

nizm, ile odnowiony feminizm. Systematyczne analizy dyskryminacji wobec kobiet na polu oświaty zatrudnienia i polityki, analizy przemocy słownej i fizycznej oraz wyzysku w pracy i w dziedzinie seksualnej mają długą historię. Tę właśnie historię chcemy teraz pokrótce przedstawić.

Historyczne tło feminizmu

Christine de Pisań (1363-1431), feministka z wczesnego okresu odrodzenia, objęła swą refleksją przeszkody w zdobywaniu wykształcenia przez kobiety, przemoc polegającą na zniesławieniu, przemoc fizyczną skierowaną przeciw kobietom oraz wyzysk wdów. Konsekwentnie broniła kobiet przed fałszywymi uogólnieniami, bezprawnymi oskarżeniami, niesprawiedliwością słów i czynów oraz satyryczną tendencyjnością. W swych głównych dziełach poświęconych tym zagadnieniom, *Epistre au Dieu damours* (1399), *Querelle de la rose* (1402) i *Le livre de la cite des dames* (1405), przekonywała o potrzebie odnowionej relacji sprawiedliwości między mężczyznami, kobietami i Bogiem. Pisała o moralnej wartości wiernej miłości między mężem i żoną, o całościowym dialogu między kobietami a mężczyznami, o doniosłości cnoty i o wolności od tych czynników, które przeszkadzają kobietom i mężczyznom utrzymywać dojrzałe relacje międzyosobowe[80]. Marie de Gournay le Jars (1565-1645), feministka z późniejszego okresu odrodzenia, w *Egalite des hommes et des femmes* odwoływała się do Platona, broniąc równych praw dla kobiet i mężczyzn w życiu politycznym; a w *Griefdes dames* występowała przeciwko pozbawianiu kobiet ich dóbr i wolności[81].

Przedstawiciele feminizmu kartezjańskiego, Anna Maria van Schurman (1607-1678), Franęois Poullain de La Barre (1647-1725) i Mary Astell (1668-1731), występowali konsekwentnie przeciwko dyskryminacji kobiet w zakresie dostępu do oświaty, odwołując się do wspólnej wszystkim ludziom tożsamości umysłowej[82]. Mary Astell

[80] Zob. Christine de Pisań, *Epistre au Dieu damours,* w: *CEuvres poetiques de Christine de Pisań,* red. M. Roy, Didot, Paris 1886, t. 2, str. 1-27; Christine de Pisań, *Le livre de la cite des dames,* oprać. Th. Moreau, E. Hicks, Stock, Paris 1986; Christine de Pisań, *Le debat sur le roman de la rose,* red. E. Hicks, Editions Honore Champion, Paris 1977. Na temat szczegółowej analizy wartości i logiki jej argumentacji zob. P. Allen, *The Concept ofWoman,* t. 2: *The Early Humanist Reformation,* rozdz. 7, str. 537-658.

[81] Zob. Marie de Gournay le Jars, *Egalitś des hommes et des femmes* (1622) oraz *Griefdes dames* (1626).

[82] Zob. Anna Maria van Schurman, *De ingenii mulieribus ad doctrinam et meliores litteras aptitudine* (1639); Franęois Poullain de La Barre, *De legalitó des deux sexes* (1673) oraz *De leducation des damespour la conduite de 1'esprit dans les sciences et dans les moeurs. Entretiens* (1674); oraz Mary Astell, *A Serious Proposal to the La-*

i inni przedstawiciele późnokartezjańskiego feminizmu, Jean Antoine Nicolas de Caritat markiz de Condorcet (1743-1794), Olympe de Gouges (Marie Gouze) (1748-1793) i Mary Wollstonecraft (1759-1797) wykorzystywali kartezjańską zasadę równości do zdecydowanego występowania w obronie praw kobiet i głosili potrzebę przezwyciężania dyskryminacji w zakresie uczestnictwa kobiet w polityce[83]. Cała ta tak szczegółowo artykułowana argumentacja pojawiała się na długo przed XIX wiekiem. Jak zauważyliśmy wyżej, spostrzeżenia Jana Pawła II na temat tego typu przeszkód w rozwoju kobiety wpisują się zatem w długą drogę wcześniejszej feministycznej argumentacji. W bliższych nam czasach przedstawiciele „feminizmu marksistowskiego", a wśród nich Karol Marks, Fryderyk Engels, Róża Luksemburg, Marlene Dixon i Shulamith Firestone, skoncentrowali się na systemowych formach wyzysku kobiecej pracy na tak rozległych obszarach jak przemysł, zajmowanie się domem i prostytucja[84]. Przyszły papież doceniał dokonaną przez Marksa filozoficzną krytykę alienacji, zauważył jednak również, że Marks pomijał „istotny [...] stosunek do samego człowieka, i to nawet poniekąd niezależnie od struktur"[85]. Przedstawiciele feminizmu związanego ze świeckim humanizmem, tacy jak John Stuart Mili, Betty Friedan i członkowie National Organization for Women, działali na rzecz równych praw i potrzeby zrównania płacy za jednakową pracę. Otworzyli oni również

diesfor their Advancement oftheir True and Greatest Interest (1694) i przypisywane Astell A *Farther Essay in Defence ofthe Female Sex* (1696).

[83]Zob. J. A. N. de Caritat, Mis. de Condorcet, *Lettres dun Bourgeois de New-Haven sur Yunite de la Ićgislation,* w: *Recherches Historiques et Politiques sur Les Etats-unis de L'Amśrique septentrionale avec quatre Lettres dun Bourgeois de New Haven sur Lunitee de la legislation,* Paris 1788; J. A. N. de Caritat, Mis. de Condorcet, *Sur ladmission des femmes au droit de Cite* (1798); O. de Gouges, *Les Droits de la Femme,* Paris 1701; M. Wollstonecraft, *Thoughts on the Education ofDaughters with Reflections on Female Conduct in the more Important Duties ofLife,* London 1787; M. Wollstonecraft, A *Vindication ofthe Rights of Women* (1792); M. Wollstonecraft, *An Historical and Morał View ofthe Origin and Progress ofthe French Revolution and the Effect it has Produced in Europę* (1793-1794). Na temat systematycznej analizy tych tekstów zob. P. Allen, *Descartes, The Concept of Woman and the French Revolution*, w: *Revolution, Violence, and Equality,* red. Y. Hudson, C. Peden, The Edwin Mellen Press, Lewiston-Queenstown-Lampeter 1990 (Studies in Social and Political Theory, 1.10, nr 3), str. 61-78.

[84] Zob. K. Marks, *Płaca robocza* oraz *Własność prywatna a komunizm,* w: K. Marks, *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne z 1844 r.,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła,* 1.1, Książka i Wiedza, Warszawa 1960; F. Engels, *Pochodzenie rodziny, własności prywatnej i państwa,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła,* t. 21, Książka i Wiedza, Warszawa 1969; R. Luksemburg, *Wybór pism,* 1.1-2, Książka i Wiedza, Warszawa 1959; M. Dixon, *The Futurę of Women,* Synthesis Publications, San Francisco 1980; Sh. Firestone, *The Dialectic ofSex,* Bantam Books, New York 1971.

[85] K. Wojtyła, *Uczestnictwo czy alienacja,* str. 16.

nowe możliwości w zakresie rodzaju prac, jakie powinny być dostępne dla kobiet[86]. W XX wieku feministki fenomenologiczne, takie jak św. Edyta Stein, i feministki egzystencjalistyczne, takie jak Simone de Beauvoir, skoncentrowały się na tym, w jaki sposób kultura i przeżywane doświadczenie ciała kształtują głębokie samorozumienie kobiet[87].

Podsumowując, można powiedzieć, że wskazanie podobieństw między dawnym i nowym feminizmem ukazało, że dokonana przez Jana Pawła II krytyka dyskryminacji, przemocy i wyzysku kobiet popiera i aktualizuje wiele fundamentalnych zasad dawnego feminizmu. Różnice między tymi dwiema formami feminizmu będzie można lepiej dostrzec w argumentacji dotyczącej odpowiedzialności kobiety za samą siebie i za społeczeństwo.

RÓŻNICE MIĘDZY NOWYM FEMINIZMEM A DAWNYM FEMINIZMEM

Mogłoby się wydawać, że feminizm uważa kobietę jedynie za ofiarę kulturowej dyskryminacji, przemocy lub wyzysku. Tymczasem feminizm zajmuje się również odpowiedzialnością kobiety i jej obowiązkiem zmieniania zarówno siebie, jak i społeczeństwa. W *Etyce nikomachejskiej* Arystoteles napisał, że wszyscy dążą do szczęścia, ale często różnią się co do tego, czym jest szczęście i jak należy do niego dążyć[88]. Zapożyczając tę myśl, można by powiedzieć, że wszystkie kobiety chcą być wyzwolone, ale często różnią się co do oceny tego, czym jest wyzwolenie kobiet i jakie środki do niego prowadzą.

[86] Zob. J. S. Mili, *Poddaństwo kobiet,* w: *O rządzie reprezentatywnym. Poddaństwo kobiet,* tłum. G. Czernicki, M. Chyżyńska, wstęp J. Hołówka, Znak - Fundacja im. Stefana Batorego, Kraków - Warszawa 1995; B. Friedan, *TheFemininemystique,* Norton, New York 1963; B. Friedan, *National Organization ofWomen. Statement ofPurpose (l 966),* w: *This Great Argument The Rights ofWomen,* red. Haminca Bosmajian, Haig Bosmajian, Addison--Wesley Publishing Company, Menlo Park 1972.

[87] Zob. E. Stein, *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,* tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin-Tczew 1999. Jest to przekład książki *Edith Steins Werke,* t. 5: *Die Frau. Ihre Aufgabe nach Natur und Gnade,* Nauwelaerts-Herder, Louvain-Freiburg i. Br.-Basel 1959 (jest to przekład większej części tekstów zawartych w tym zbiorze - dop. tłum.). Edyta Stein zaczęła wykładać na temat kobiet w roku 1928. Zob. S. de Beauvoir, *Druga płeć,* tłum. G. Mycielska, M. Leśniewska, Jacek Santorski & Co., Warszawa 2003. Jest to przekład pracy *Le deuxieme sexe* z roku 1949.

[88] Zob. Arystoteles, *Etyka nikomachejska, l,* 4, 1095a 13-21.

W roku 1995 papież Jan Paweł II zwrócił uwagę, że trzeba „odkryć podstawowe uzasadnienia antropologiczne godności kobiety, zawarte w zamyśle Bożym"[89]. Antropologiczny fundament poprzedza wszelkie normy etyczne. Oznacza to, że normy wywodzą się z ontologicznego fundamentu ludzkiej tożsamości, a nie z innych źródeł, takich jak czysty rozum, uczucia czy użyteczność[90]. Sięgniemy do szerszego zestawu dzieł Jana Pawła II, aby ustalić pewne konkretne punkty odniesienia tego antropologicznego fundamentu, które będą nam pomocne w ocenie różnych odmian feminizmu.

W książce *Miłość i odpowiedzialność* Karol Wojtyła zauważa: „Powinność [...] wyrasta zawsze w zetknięciu woli z jakąś normą"[91]. Powiedzieliśmy już o jednej normie, normie personalistycznej, która kładzie nacisk na to, że osobę zawsze należy traktować jako cel sam w sobie, jako kogoś godnego miłości. Wojtyła twierdzi również: „Przykazanie miłości to [...] norma personalistyczna"[92]. Wewnątrz normy personalistycznej tkwią głęboko dwie inne wskazówki dla działania: jedną można nazwać „zasadą ludzkiej godności", a drugą „prawem wzajemności", znanym również jako „prawo daru" i „prawo zawierzenia".

Działanie zakłada użycie zarówno umysłu, jak i woli. Umysł dokonuje oceny prawdy jakiejś rzeczy, a wola dokonuje wyboru, który wydaje się dobry na podstawie prawdy uchwyconej przez umysł. W encyklice *Fides et ratio* papież Jan Paweł II określa człowieka jako „tego, który szuka prawdy"[93]. W każdej kobiecie istnieje niepowstrzymane dążenie do odkrywania prawdy o sobie i o tym, czym jest życie. Jakaś osoba może

[89] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 6. Powiedział tam także: „Patrząc na tę długą drogę wiodącą do wyzwolenia kobiety, można powiedzieć [...] że «był to proces trudny i złożony, czasem niewolny od błędów, ale zasadniczo pozytywny, choć do dziś nie zakończony [...]». Trzeba w tym kierunku iść dalej! ^ (Jan Paweł II, *List do kobiet,* 6, z cytatem z jego *Orędzia na XXVIII Światowy Dzień Pokoju 1 stycznia 1995 roku* [08.12.1994 r.], 4). Ten pogląd został również wyrażony przez Mary Ann Glendon w jej odpowiedzi jako przewodniczącej delegacji watykańskiej na konferencji pekińskiej: *Oświadczenie przewodniczącej delegacji Stolicy Apostolskiej,* str. 45.

[90] Zob. krytykę czystego rozumu (Kant), uczuć (Hume) i użyteczności (Mili) jako podstaw etyki przeprowadzoną przez Wojtyłę: K. Wojtyła, *O kierowniczej lub służebnej roli rozumu w etyce na tle poglądów św. Tomasza z Akwinu, Hume a i Kanta,* w: *Zagadnienie podmiotu moralności,* red. T. Styczeń, J. W. Gałkowski, A. Rodziński, A. Szostek, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1991, str. 213-230; K. Wojtyła, *Natura ludzka jako podstawa formacji etycznej,* w: *„Aby Chrystus się nami posługiwał",* str. 425-429.

[91] K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 107.

[92] Tamże, str. 109.

[93] Jan Paweł II, encyklika *Fides et ratio,* 28.

w pierwszej chwili odejść od prawdy z powodu strachu przed wymaganiami, jakie może ona stawiać. Jednakże głębokie pragnienie zjednoczenia z prawdą - a nawet z Tym, kto jest „drogą i prawdą, i życiem" (J 14,6) - w końcu popycha tę osobę do kontynuowania drogi ku prawdzie, która jest trwała i pewna. Owo pielgrzymowanie dokonuje się na dwóch szlakach: wiary i rozumu. Powinność kobiety polega najpierw na wierności temu poszukiwaniu prawdy, a następnie na dokonywaniu wyborów, które są oparte na prawdziwym dobru.

Zasada ludzkiego życia

Korzenie tej zasady dostrzec można w pierwszych słowach często przytaczanego cytatu z *Evangelium vitae:* „W dziele kształtowania nowej kultury sprzyjającej życiu, kobiety mają do odegrania rolę wyjątkową, a może i decydującą, w sferze myśli i działania: mają stawać się promotorkami «nowego feminizmu»"[94]. W tym wezwaniu papieża kryje się nie tylko wskazanie konieczności poszanowania ekologii: kobiety mają wyjątkowe zadanie popierania *ludzkiego życia.* Dlatego ich powinność i obowiązującą je normę warto opisywać nie tylko jako mające na celu obronę życia, ale jako mające na celu obronę ludzkiego życia: „Poprzez wasze oddanie sprawie życia [...] *ukształtujecie nowy sposób patrzenia na życie człowieka*"[95].

Zasada ludzkiego życia ma także szerszy zasięg: *powinno się wspierać godność ludzkiego życia, by osiągnęło ono swój pełny rozwój dla dobra wspólnego.* Pierwszy element, *ludzka godność*, wynika ze stworzenia człowieka „na obraz Boga" i obdarzenia go władzą rozumu i woli. Godność tkwi w człowieku, czyli istocie złożonej z duszy i ciała, a nie tylko w wyższych władzach rozumu czy woli. W oczach chrześcijańskich feministek godność ludzkiego życia znajduje dodatkowe potwierdzenie, ponieważ Jezus Chrystus przyjął na siebie ludzką naturę. Powinność zawarta w samej zasadzie życia została wyartykułowana w encyklice *Evangelium vitae:* „całe społeczeństwo powinno szanować, chronić i umacniać godność każdej osoby ludzkiej, w każdej chwili i stanie jej życia"[96].

[94] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.
[95] Tamże. Kursywa pochodzi ode mnie.
[96] Tamże, 81.

Drugi element w zasadzie ludzkiego życia, element *pełnego rozwoju,* również znajduje wsparcie w papieskiej encyklice: „Życie, którym Bóg obdarza człowieka, jest czymś więcej niż tylko istnieniem w czasie. Jest dążeniem ku pełni życia"[97]. W innym miejscu tego samego dokumentu Jan Paweł II wskazuje na powinność każdego człowieka, jaką jest praca nad realizacją tego rozwoju[98]. Zasada pełnego rozwoju ludzkiego życia jest ważna nie tylko w odniesieniu do wcześniejszych rozważań nad obowiązkiem przeciwstawiania się dyskryminacji, przemocy i wyzyskowi. Będzie ona również ważna w związku z ukazaniem szczególnego geniuszu kobiety we wspieraniu pełnego rozwoju wszystkich osób znajdujących się w sferze jej oddziaływania.

Trzeci element w zasadzie ludzkiego życia, *dobro wspólne*, to fundamentalny nakaz personalizmu. Odniesiemy się do jego definicji podanej przez *Katechizm Kościoła katolickiego*: „Przez dobro wspólne należy rozumieć «sumę warunków życia społecznego, jakie bądź zrzeszeniom, bądź poszczególnym członkom społeczeństwa pozwalają osiągnąć pełniej i łatwiej własną doskonałość». Dobro wspólne odnosi się do życia wszystkich"[99]. Powinność wiążąca się z dobrem wspólnym utożsamiana jest z cnotą solidarności, opisaną w encyklice *Sollicitudo rei socialis:* „solidarność [...] jest to mocna i trwała wola angażowania się na rzecz dobra wspólnego, czyli dobra wszystkich i każdego, wszyscy bowiem jesteśmy naprawdę odpowiedzialni za wszystkich"[100].

Używając zasady ludzkiego życia jako miernika dawnych feminizmów, stwierdzamy, że jedynie jedna lub dwie jego formy są zgodne z nowym feminizmem Jana Pawła II. Renesansowy feminizm Christine de Pisań jest najbardziej spójny z nowym feminizmem. Będąc wierną katoliczką, ta czternastowieczna feministka uważała za swój obowiązek działać na rzecz pełnego rozwoju wszystkich kobiet i mężczyzn dla dobra wspólnego. Tym, co chciała wykorzenić, była dyskryminacja, przemoc i wyzysk kobiet, jednakże jej cel i metody były spójne z chrześcijańskimi zasadami działalności społecznej, mia-

[97] Tamże, 34. Zob. również tamże, 35: „W bliźnim - mężczyźnie czy kobiecie - można dostrzec odbicie samego Boga, ostatecznego celu i zaspokojenia każdego człowieka".

[98] Zob. tamże, 30: „Ewangelia życia zawiera w sobie to wszystko, co ludzkie doświadczenie i rozum mówią o wartości życia człowieka, przejmuje to, wywyższa i dopełnia".

[99] *Katechizm Kościoła katolickiego,* 1906. Zawarty w tym fragmencie cytat pochodzi z dokumentu II Soboru Watykańskiego, *Gaudium et spes,* 26.

[100] Jan Paweł II, encyklika *Sollicitudo rei socialis,* 38. Zob. również P. Allen, *Foundational Virtuesfor Community,* „Etudes maritainiennes/Maritain Studies" 1996, nr 12, str. 133-149.

nowicie z cnotą solidarności[101]. Przedstawiciele wczesnokartezjańskiego feminizmu, w większości protestanccy, również działali w sposób pod wieloma względami spójny z nowym feminizmem, jeśli chodzi o cel i metody feminizmu. Jednakże różnica tkwiła w antropologicznym fundamencie i wynikała z pójścia za tezami Kartezjusza. Upatrywanie tożsamości kobiety przede wszystkim w jej pozbawionym płci umyśle, a nie w jedności jej duszy i ciała, zapoczątkowało odchylenie, które doprowadziło w końcu do powstania bardziej współczesnych odmian kartezjańskich poglądów głoszących jednopłciowość. Skutki tego odchylenia są widoczne w poglądzie Lockea na rozwijający się płód lub na osoby starsze, upośledzone umysłowo - nie traktował ich on jako osób z powodu widocznych przerw w funkcjonowaniu świadomości[102].

Dziewiętnasto- i dwudziestowieczny feminizm marksistowski, feminizm radykalny i feminizm postmodernistyczny są w wyraźnym konflikcie z nowym feminizmem, ponieważ odrzucają dobro wspólne i wspierają rozwój jedynie jakiejś części społeczeństwa: klasy pracującej, kobiet lub wykształconej elity[103]. Skupimy się nie na bardziej radykalnych odmianach feminizmu, lecz na feminizmie umiarkowanym wywodzącym się ze świeckiego pragmatycznego humanizmu[104]. Świecki humanizm rozwinął się z myśli

[101] Na temat szczegółowej analizy tego zagadnienia zob. P. Allen, *The Concept ofWoman*, t. 2: *The Early Humanist Reformation,* rozdz. 7.

[102] Zob. J. Locke, *Rozważania dotyczące rozumu ludzkiego,* II, 27, par. 9, tłum. B. J. Gawęcki, przekład przejrzał Cz. Znamierowski, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1955,1.1, str. 472: „na tym jedynie polega tożsamość osoby, to znaczy: tożsamość istoty rozumnej. I jak daleko ta świadomość sięga wstecz do przeszłych działań lub myśli, tak daleko również rozciąga się tożsamość danej osoby [...]".

[103] Przedstawiciele feminizmu marksistowskiego twierdzą, że należy popierać wyłącznie godność członków klasy pracującej. Karol Marks stwierdził: „ateizm jako zniesienie boga jest stawaniem się humanizmu teoretycznego, a komunizm jako zniesienie własności prywatnej jest windykacją prawdziwie ludzkiego życia jako własności człowieka" (K. Marks, *Krytyka heglowskiej dialektyki i filozofii w ogóle*, w: K. Marks, *Rękopisy ekonomiczno filozoficzne z 1844* r., str. 633). Shulamith Firestone argumentuje na rzecz „wolności od tyranii reprodukcji i rodzenia dzieci" (Sh. Firestone, *The Dialectic ofSex,* str. 225) i twierdzi, że „mogłyby działać w ten sposób maszyny jako doskonały element wyrównujący, przez co unicestwiono by system klasowy oparty na wyzysku pracy" (tamże, str. 201). Zwolennicy radykalnego feminizmu popierają jedynie pełny rozwój kobiet, nie dbając o rozwój mężczyzn. Postmodernistyczny feminizm przeczy samej ludzkiej tożsamości, a celem jego działania jest negowanie istnienia jakichkolwiek sił w języku lub kulturze, które próbują utrzymywać tożsamość mężczyzny czy kobiety. Na przykład Monique Wittig dowodzi, że należy zniszczyć płeć społeczno-kulturową i że kobiety i mężczyźni „jako klasy i jako kategorie myślowe lub językowe [...] muszą zaniknąć na płaszczyźnie politycznej, ekonomicznej, ideologicznej" (M. Wittig, *The Mark ofGender,* „Feminist Issues" 1985, str. 6, oraz M. Wittig, *The StraightMind,* „Feminist Issues" 1980, str. 108).

[104] Pragmatyzm jako błędna teoria prawdy został poddany gruntownej krytyce przez Jana Pawła II w encyklice *Fides et ratio,* 87-89. Jego skutki widzi on w feminizmie, jak przedstawia to *Holy Sees Position Paper*

pooświeceniowej i został wyartykułowany przez rozmaite dwudziestowieczne manifesty humanistyczne[105]. Twierdzi on, że wszystkie prawdy i prawa są jedynie wytworami ludzkimi i że ludzkie doświadczenie jest wyłącznym kryterium oceny prawdy i wartości moralnych. Wszystko, co może zagrażać autonomii człowieka i celowi, jakim jest szczęśliwe, „pozbawione bólu" życie w świeckiej kulturze, jest agresywnie atakowane. Bóg jako źródło obiektywnej prawdy i wartości moralnych oraz zorganizowana religia, która głosi obiektywną prawdę i wartości moralne, zostali uznani za wrogów[106]. Różnice dzielące feminizm związany ze świeckim humanizmem i nowy feminizm można pokazać w formie wyostrzonej, rozważając zagadnienie aborcji.

National Organization for Women (NOW) twierdzi, że „w roku 1967 NOW stała się pierwszą krajową [amerykańską] organizacją, która wzywała do legalizacji aborcji i do uchylenia ustawodawstwa antyaborcyjnego"[107]. Za jedną ze swoich założycielek organizacja ta uważa Betty Friedan. Skupiając się na tym, co nazywa „prawem do aborcji", NOW wysuwa kolejne roszczenia: „Szacuje się, że co druga dorosła kobieta w USA dokona aborcji, korzystając tym samym z podstawowego ludzkiego prawa do władzy nad swoim ciałem"[108]. Feministki z tego nurtu opierają swoje działania i wypowiedzi na zafałszowaniach i na decyzjach o wyborze mniejszego dobra. W liście *Mulieris dignitatem* papież przypomina, że „«ojciec kłamstwa» [...] pragnie pochłonąć «[...] dziecię»"[109].

Jakie zniekształcenia prawdy wysuwa w swych próbach usprawiedliwienia aborcji feminizm związany ze świeckim humanizmem? Papież wskazuje w swoich pismach

for the United Nations' Conference on Women, 2: „Jedynie zwrócenie przez Konferencję szczególnej uwagi na niezbywalną godność każdej kobiety może pozwolić uniknąć dyskryminacji opartej na rozumowaniu «pragmatycznym» ".

[105] Zob. C. Lamont, *The Philosophy of Humanism,* Frederick Ungar Publishing Co., New York 1982, str. 285-300, na temat manifestów humanistycznych z lat 1933 i 1973.

[106] Zob. analizę P. Allen, *Czy feminizm może być humanizmem?*, w niniejszej książce, str. 386-429.

[107] Zob. http://www.now.org/history/history.html (cytowanego tekstu nie ma obecnie na podanej stronie internetowej. Można go natomiast znaleźć na innych stronach, np. http://encarta.msn.com/encyclopedia_761569476/National_Organization_for_Women_(NOW).html oraz http://montcopanow.org/, pod linkiem History of NOW [dostęp 29.05.2008 r.] - dop. tłum.). Zob. również B. Friedan, *National Organization of Women,* str. 190-191.

[108] Zob. http: //www.now.org/issues/abortion (cytowanego tekstu nie ma obecnie na podanej stronie internetowej [dostęp 29.05.2008 r.] - dop. tłum.).

[109] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30.

kilka takich zafałszowali: (1) rozwijający się człowiek, embrion lub płód, jest jedynie częścią ciała kobiety; (2) rozwijający się człowiek jest zlepkiem tkanek i organów; (3) aborcja jest po prostu przerwaniem ciąży; i (4) kobieta ma prawo uzyskać możliwość aborcji. Pod każdym z tych kłamstw kryje się błędna antropologia filozoficzna, która w wypadku jej przyjęcia i zastosowania przez konkretną kobietę skończy się zabiciem dziecka.

Jeśli chodzi o argument, że płód jest częścią ciała kobiety, papież stwierdza w encyklice *Evangelium vitae*: „Niektórzy próbują usprawiedliwić przerywanie ciąży, uważając, że owoc poczęcia przed upływem pewnej liczby dni nie może być uważany za osobowe życie ludzkie. W rzeczywistości, «od chwili zapłodnienia komórki jajowej rozpoczyna się życie, które nie jest życiem ojca ani matki, ale nowej istoty ludzkiej, która rozwija się samoistnie. Nie stanie się nigdy człowiekiem, jeżeli nie jest nim od tego momentu»"[110]. Korzystając ze świadectwa współczesnej nauki, papież kładzie nacisk na ludzką strukturę genetyczną rozwijającej się istoty. Odkładając na bok religijną argumentację dotyczącą stworzenia przez Boga jednostkowej wiecznej duszy w chwili poczęcia, broni w ten sposób niezależnej tożsamości poczętego człowieka, nawet jeśli rozwijające się życie ludzkie jest zależne od matki.

W odniesieniu do wprowadzającego w błąd opisu aborcji jako zwykłego zakończenia pewnych procesów, to znaczy jako przerwania lub zakończenia ciąży u matki, Jan Paweł II stwierdza w encyklice *Evangelium vitae*, że to błędne używanie słownictwa skrywa prawdziwą naturę czynu, który jest zabójstwem niewinnej istoty ludzkiej u samych początków jej życia[111]. Z tym wyjaśnieniem łączy się argument przeciwko stanowisku, że aborcja jest dopuszczalna w sytuacji gwałtu lub kazirodztwa. W takim wypadku ciąża jest wynikiem niesprawiedliwego aktu agresji. Argumentacja dawnego feminizmu zakłada, że tak jak Kościół dopuszcza zabicie napastnika w samoobronie, tak i w tym wypadku aborcja powinna być dozwolona. Odpowiedź Jana Pawła II ponownie znajdujemy w encyklice *Evangelium vitae:* „Tym, kto zostaje zabity [podczas aborcji], jest istota ludzka u progu życia, a więc istota najbardziej niewinna, jaką w ogóle można sobie wyobrazić: nie sposób uznać jej za napastnika, a tym bardziej za napastnika

[110]Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 60. Fragment zawiera cytat z ogłoszonej przez Kongregację Nauki Wiary Deklaracji o przerywaniu ciąży *Quaestio de abortu,* 18.11.1974 r., 12.
[111] Zob. Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae*, 58.

niesprawiedliwego!"[112]. Aborcja przeczy również bardziej fundamentalnemu, podstawowemu prawu człowieka do życia, a zatem może być jedynie „pseudoprawem albo wcale nie być prawem"[113].

Znaczenie prawa

W świecie występują różnego typu prawa: prawo Boże (zwane też prawem odwiecznym), prawo moralne (zwane też prawem naturalnym) i prawo cywilne (zwane też prawem pozytywnym, stanowionym). Zgodnie z myślą katolicką powinna być zachowana hierarchia ważności w porządku rosnącym: prawo cywilne powinno stosować się do prawa moralnego, a to z kolei - do prawa Bożego. Prawo Boże zostało objawione w Piśmie Świętym i nauczaniu Kościoła. Prawo moralne można odkryć ludzkim rozumem, ale jest ono czymś zakorzenionym w ludzkiej naturze, a nie po prostu pewną racjonalną zasadą[114]. Natomiast rozmaite odmiany prawa cywilnego różnią się w zależności od systemu cywilnego, ale ich punktem odniesienia powinno być prawo moralne[115]. Kiedy papież stwierdza, że nie ma prawa do aborcji, mówi o prawie moralnym (naturalnym) i Bożym, które stwierdzają, że istnieje prawo człowieka do życia. Prawo cywilne, które narusza prawo moralne i Boże, nie jest prawdziwym prawem. Podobnie nie były prawdziwym prawem prawa obowiązujące w Niemczech podczas drugiej wojny światowej, sprzyjające ludobójstwu dokonywanemu na Żydach. Innymi słowy, żadne prawo nie może uczynić jakiegoś czynu legalnym, jeśli czyn ten jest z natury rzeczy nielegalny[116]. Jan Paweł II podsumowuje swoje twierdzenie w encyklice *Evangelium vitae:* „Prawa, które dopuszczają oraz ułatwiają przerywanie ciąży i eutanazję, są zatem radykalnie sprzeczne nie tylko z dobrem jednostki, ale także z dobrem wspólnym i dlatego są

[112] Tamże.

[113] W dokumencie *Holy Sees Position Paper for the United Nations' Conference on Women,* 13, stwierdza się: „Stolica Apostolska w dalszym ciągu podkreśla, że nie ma prawa człowieka do aborcji, ponieważ przeczy ono prawu człowieka do życia. Prawo człowieka do życia jest podstawowym prawem człowieka: wszystkie inne z niego wypływają". Prawo do życia w równym stopniu przysługuje wszystkim ludziom. W encyklice *Evangelium vitae,* 58, papież wprost stwierdza, że nie jest tak, by niektórzy ludzie (matki) mieli większe prawo do życia niż inni (rozwijające się nienarodzone dzieci).

[114] Zob. K. Wojtyła, *Osoba ludzka a prawo naturalne,* „Roczniki Filozoficzne" 1970, R. 18, z. 2, str. 53-59.

[115] Zob. Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 70.

[116] Zob. tamże, 62.

całkowicie pozbawione rzeczywistej mocy prawnej "[117]. Papież podkreśla, że skutkiem tego w społeczeństwie - mającym obowiązek obrony prawa każdej osoby do życia - które zaniedbuje tę troskę o dobro wspólne, prawo cywilne umożliwiające aborcję lub eutanazję „już przez ten sam fakt przestaje być prawdziwym prawem, moralnie obowiązującym"[118].

W tym punkcie musimy zapytać, dlaczego myślenie zwolenników umiarkowanego feminizmu różni się tak bardzo w odniesieniu do tej kwestii. Brak zrozumienia Boskiego pochodzenia prawa wynika z przesłanek świeckiego pragmatycznego humanizmu, który wszelką zależność od zewnętrznego autorytetu uważa za utratę ludzkiej autonomii. W tym poglądzie brakuje zrozumienia tego, że Boże prawa są życiodajne i działają na rzecz życia, a Boże rządy światem istnieją po to, by ukierunkować wszystko ku celowi, którym jest wieczne zjednoczenie z Bogiem i obcowanie świętych[119]. Celem Bożego prawa jest spełnienie się życia osoby, a zatem *ipso facto* spełnienie się życia kobiety. Kto w wolny sposób postanawia żyć w zgodzie z Bożym prawem, otrzymuje niezwykłą nagrodę. Prawo moralne i cywilne powinno pomagać ludziom osiągnąć ten cel poprzez podejmowane w wolności czyny. Kiedy prawo cywilne nie zgadza się z prawem odwiecznym, kiedy swoimi zafałszowanymi pojęciami sprzyja odrzucaniu prawa odwiecznego, w rzeczywistości ogranicza zdolność kobiety do stania się osobą, jaką ma się stać według planu stworzenia. Zakorzenienie prawa francuskiego, brytyjskiego i amerykańskiego w oświeceniowej mentalności Kanta, Rousseau, Hobbesa i Lockea miało skutek w postaci powstania feminizmów dawnego typu[120].

Co jest tą potężną siłą napędową tak wielu przedstawicieli dawnego feminizmu, którzy popierają aborcję? Ojciec Święty w swoim *Liście do kobiet* zauważa: „zanim odpowiedzialnością za decyzję o przerwaniu ciąży - zawsze pozostającą grzechem ciężkim - obarczy się kobiety, trzeba uznać, że winę ponosi tutaj również mężczyzna i współ-

[117] Tamże, 72.

[118] Tamże.

[119] Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I, q. 22.

[120] Zob. Jan Paweł II, *Evangelium vitae,* 20-24. Przeprowadzono tam analizę tego, w jaki sposób utrata Boga prowadzi do relatywizmu, sekularyzmu, materializmu, hedonizmu i utylitaryzmu. Zob. również Jan Paweł II, *Evangelium vitae,* 52-75, gdzie papież szczegółowo omówił rozwój różnych stanowisk wobec prawa oraz ukazał, jak do tych postaw odnosi się nowy feminizm.

działające z nim otoczenie"[121]. Oprócz powodów, jakimi są: odrzucenie Bożego prawa, czyny dokonywane przez mężczyzn, a często silna presja kulturowa, kobiety muszą zapytać, jakie są ich własne motywy. W encyklice *Fides et ratio* Jan Paweł II przypomina nam: „Wezwanie «poznaj samego siebie», wyryte na architrawie świątyni w Delfach, stanowi świadectwo fundamentalnej prawdy, którą winien uznawać za najwyższą zasadę każdy człowiek, określając się pośród całego stworzenia właśnie jako «człowiek», czyli ten, kto «zna samego siebie»"[122].

Norma personalistyczna i geniusz kobiecy

W ostatniej części naszego artykułu zajmiemy się podstawami antropologicznymi wyjątkowego i decydującego udziału kobiet w byciu promotorkami nowego feminizmu. W liście *Mulieris dignitatem* Ojciec Święty łączy geniusz kobiecy z zasadą ludzkiej tożsamości i normą personalistyczną: „W taki sposób ten postęp jednostronny może [...] oznaczać stopniowy zanik wrażliwości na człowieka, na to, co istotowo ludzkie. W tym sensie przede wszystkim nasze czasy oczekują na objawienie się owego «geniuszu» kobiety, który zabezpieczy wrażliwość na człowieka w każdej sytuacji: dlatego, że jest człowiekiem! *[sic]* I dlatego, że «największa jest miłość» (l Kor 13,13) "[123]. Udział kobiety w kulturze i podstawa jej wyjątkowego geniuszu opierają się na jej otwartości na życie drugiej osoby i na jej zdolności do traktowania innych osób jako godnych miłości.

Komplementarność nie jest wyłącznie sprawą biologii czy też ciała. Ma ona fundament ontologiczny. W *Liście do kobiet* papież stwierdza: „Kobiecość i męskość są komplementarne nie tylko z punktu widzenia fizycznego i psychicznego, ale ontycznego"[124]. I dodaje: „Tylko dzięki łasce tej dwoistości elementu «męskiego» i «kobiecego», człowieczeństwo realizuje się w pełni"[125]. W *Osobie i czynie* ten leżący u podstaw komplementarności ontologiczny fundament został jasno wyartykułowany: komplementar-

[121] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 5. Jeszcze dobitniej zostało to powtórzone w dokumencie *Holy Sees Position Paper for the United Nations' Conference on Women:* „Aborcja nie jest problemem dotyczącym wyłącznie kobiet; również mężczyźni i całe społeczeństwo są w nią uwikłani. [...] Nieodpowiedzialność mężczyzn, a często także społeczeństwa, leży u podstaw wielu aborcji" (13).

[122] Jan Paweł II, encyklika *Fides et ratio,* 1.

[123] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30.

[124] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 7.

[125] Tamże.

ność jest cechą charakterystyczną wszystkich ludzi. „Rys pewnej komplementarności [...] wchodzi niejako w samą naturę uczestnictwa, które w tym miejscu rozumiemy już podmiotowo [...]. Mocą tej postawy człowiek znajduje spełnienie siebie w dopełnianiu innych"[126]. Toteż wkład kobiety do dobra wspólnego, będący wyrazem szczególnego geniuszu kobiety, uzupełnia wkład mężczyzny do dobra wspólnego, będący wyrazem szczególnego geniuszu mężczyzny[127].

Dlaczego Jan Paweł II twierdzi, że kobieta zdaje się mieć wyjątkową, większą niż mężczyzna, otwartość na drugą osobę? Z pewnością nie chce on rozszerzać tego spostrzeżenia tak, by przyjęło postać tezy o etycznej czy ontologicznej wyższości kobiet nad mężczyznami. Skąd zatem pochodzi owa „wrażliwość na człowieka w każdej sytuacji"[128], którą papież łączy z geniuszem kobiecym? By odpowiedzieć na te pytania, odwołamy się do czworakiego charakteru źródeł komplementarności, jaki wskazuje Jan Paweł II: „Kobiety i mężczyźni są obrazem *biologicznej, indywidualnej, osobowej i duchowej komplementarności*"[129]. Ta komplementarność jest zawsze komplementarnością mężczyzny i kobiety jako dwojga konkretnych ludzi we wzajemnej relacji, a nie komplementarnością jakichś ułamków, części mężczyzny i kobiety, którzy dopiero w połączeniu stanowią „pojedynczego człowieka". Dla potrzeb naszej analizy można wskazać cztery różne aspekty wspomnianej na początku ontologicznej komplementarności mężczyzny i kobiety.

Ontologiczną logikę antropologii komplementarności Jana Pawła II można streścić następująco: (1) relacja jest istotnym aspektem istot czy też bytów; (2) niektóre byty są istotami żywymi; (3) osoby to istoty ludzkie wyrażające w relacjach z innymi zarówno dostępność, jak i dawanie; (4) uczestnictwo jest formą ludzkiej relacji, która prowadzi do osobowego spełnienia; (5) komplementarność jest nieodłącznym elementem uczestnictwa w ludzkich relacjach międzyosobowych i (6) mężczyźni i kobiety

[126] K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* str. 324.

[127] Jan Paweł II zaczął zajmować się różnymi postaciami geniuszu męskiego w swojej adhortacji apostolskiej poświęconej św. Józefowi, *Redemptoris custos,* oraz w rozważaniach na temat miłości duszpasterskiej. Część tych rozważań została podsumowana w P. Allen, *Freedom and the Fatherhood ofPriests,* „Homelitic and Pastorał Review" 2002, styczeń, str. 18-27.

[128] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30.

[129] *Holy Sees Position Paper for the United Nations Conference on Women,* 1, 1. Zob. również P. Allen, *Integral Sex Complementarity and the Theology of Communion,* „Communio" 1990, nr 17, str. 523-544.

przejawiają cztery konkretne rodzaje komplementarności, mianowicie biologiczny indywidualny, osobowy i duchowy.

Jeśli chodzi o *biologiczne* źródła kobiecego geniuszu, papież Jan Paweł II wskazuje dwa sposoby kobiecego przeżywania i doświadczania ciała predysponujące kobietę do otwarcia na inne osoby. Przeżywane przez kobietę od okresu dojrzewania po okres menopauzy doświadczenie zmian biochemicznych dokonujących się podczas jej miesięcznego cyklu płodności jest „początkiem instynktu macierzyńskiego" czy też naturalnym ukierunkowaniem kobiety ku innemu człowiekowi[130]. Nawet jeśli kobieta nigdy nie zachodzi w ciążę, jest w niej wewnętrzne macierzyńskie ukierunkowanie ku poczęciu i wychowywaniu życia innej istoty ludzkiej. Ten wewnętrzny dostęp do normy personalistycznej nie jest biologicznym determinizmem, lecz raczej psychiczno-emocjonalną świadomością somatyczno-wegetatywnego aspektu jej doświadczenia jako kobiety. Ciało kobiety daje inny niż ciało mężczyzny rodzaj uwarunkowanego doświadczenia personalistycznej orientacji ku nowemu życiu, jeśli kobieta da temu doświadczeniu w sobie przystęp[131].

Jeśli doświadczenie kobiety wykracza poza wspomnianą świadomość comiesięcznej gotowości na przyjęcie nowego życia, jeśli w doświadczenie to włącza się doświadczenie ciąży, porodu i wychowywania dziecka, wówczas może ona wzmocnić doświadczeniowy fundament swego naturalnego ukierunkowania ku innej osobie. W 1995 roku w jednym z rozważań przed modlitwą Anioł Pański Jan Paweł II zauważył:

> Otwierając się na macierzyństwo, kobieta czuje, jak w jej łonie rodzi się i wzrasta życie. To niepojęte doświadczenie jest przywilejem matek, ale wszystkie kobiety w pewien sposób intuicyjnie je wyczuwają, są bowiem przez naturę przygotowane do przyjęcia tego przedziwnego daru[132].

[130] Zob. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 249.
[131] Zob. K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* str. 83-89.
[132] Jan Paweł II, *Powołanie do macierzyństwa* (rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, 16.07.1995 r.), „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 10, str. 52.

Jan Paweł II zastanawia się, w jaki sposób to przeżywane przez kobiety doświadczenie macierzyństwa może doprowadzić mężczyznę, który jest w pewien sposób na zewnątrz dokonującego się procesu, do odkrycia jego ojcostwa. Ponieważ dane subiektywnego i obiektywnego doświadczenia mężczyzny różnią się z powodu przeżywanej przez niego fizycznej tożsamości jako osoby płci męskiej, kobieta musi *wprowadzić* mężczyznę w doświadczenie ojcostwa w wyjątkowy sposób:

> Ten jedyny sposób obcowania z nowym, kształtującym się człowiekiem stwarza z kolei takie odniesienie do człowieka - nie tylko do własnego dziecka, ale do człowieka w ogóle - które głęboko charakteryzuje całą osobowość kobiety. Powszechnie się przyjmuje, że kobieta jest bardziej od mężczyzny zwrócona do konkretnego człowieka, macierzyństwo zaś jeszcze bardziej tę dyspozycję rozwija. Mężczyzna - mimo całego współudziału w rodzicielstwie - znajduje się jednak „na zewnątrz" procesu brzemienności i rodzenia dziecka i musi pod wielu względami od matki uczyć się swego własnego „ojcostwa"[133].

Jest to biologiczny fundament „geniuszu kobiecego", do którego odwołuje się Jan Paweł II. Potwierdza to w liście *Mulieris dignitatem:* „Macierzyństwo zawiera w sobie od samego początku szczególne otwarcie na nową osobę: ono właśnie jest udziałem kobiety"[134].

Przechodząc do drugiego źródła geniuszu kobiety, musimy spojrzeć na kobietę jako na *jednostkę.* W XIX wieku filozofowie egzystencjalistyczni Nietzsche i Kierkegaard głosili, że przez korzystanie z wolnej woli człowiek może stać się samookreśloną jednostką. Może ukształtować własne „ja" w „ja" wyjątkowe, indywidualne. Karol Wojtyła zwraca uwagę na różnicę między biologicznym doświadczeniem tego, co dokonuje się w jaźni, i doświadczeniem samostanowienia jako jednostki: „Pierwsze określenie samostanowienia w doświadczeniu czynu ludzkiego zawiera w sobie *ujęcie sprawczości [...]:* «ja działam» to znaczy «ja jestem przyczyną sprawczą» mojego działania, aktualizacji podmiotu - inaczej niż w wypadku wszystkiego, co we mnie tylko «się dzieje»"[135].

[133] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 18.
[134] Tamże.
[135] K. Wojtyła, *Osobowa struktura samostanowienia,* str. 425.

Simone de Beauvoir rozwinęła egzystencjalistyczne konsekwencje zdolności kobiety do bycia jednostką. Na początku *Drugiej płci* (1949) de Beauvoir dowodzi, że biologia nie jest przeznaczeniem: „u dołu służy ono [życie] jedynie do utrzymania gatunku, u góry wyraża się specyficznie ukształtowanymi osobnikami"[136]. Chociaż samookreślenie ma ogromną wartość, gdyż poprzez dokonywane w wolności czyny kształtuje jednostkę, to jednak skrajna postać indywidualizmu staje się szkodliwa dla relacji międzyosobowych[137].

Feministka fenomenologiczna św. Edyta Stein w *Probleme der Frauenbildung (Problemy związane z kształceniem dziewcząt*) przeanalizowała dosyć szczegółowo różnicę między biologiczną naturą kobiety jako należącej do gatunku ludzkiego i jej indywidualną naturą jako kobiety: „*Species*, człowieczeństwo, jak i kobiecość mają swe odmienne odbicie w indywiduach"[138]. Stein dużą wagę przywiązuje do wartości wyborów kobiety będących wyrazem jej pragnienia stania się szczególnego rodzaju jednostką otwartą na innych. Omawia decyzje kobiety dotyczące wykształcenia, pracy, powołania, jak również jej stosunek do przeżywanego doświadczenia własnego ciała. Na temat wykształcenia pisze: „W naturze kobiecej dostrzegliśmy trojaki rozwój: jej człowieczeństwa, kobiecości, indywidualności. Nie są to procesy oddzielne, jak nie jest potrójna natura konkretnego ludzkiego indywiduum, lecz stanowią *jedność:* naturę ludzką o postaci specyficznie kobiecej i indywidualnej"[139].

Przynależny kobietom instynkt macierzyński został w ostatnich czasach zakwestionowany przez niektóre feministki, które twierdzą, że wiele kobiet najwyraźniej nie przejawia tego rodzaju instynktu, natomiast przejawia go wielu mężczyzn[140]. Inten-

[136] S. de Beauvoir, *Druga płeć,* str. 40. Zob. również J. Langen, *Simone de Beauvoir. The Humań Person as Coexistent,* w: *Images ofthe Humań,* red. L. Kennedy, Loyola Press, Chicago 1995, str. 535-576.

[137] Simone de Beauvoir, która opierała swoje analizy egzystencjalne na filozofii Jeana Paula Sartre a, utrzymuje, że tożsamość kobiet zbyt długo była określana przez mężczyzn i inne czynniki spoza ich własnego „ja". Karol Wojtyła poddaje krytyce skrajny indywidualizm tej formy egzystencjalizmu: „Sartre, którego analiza świadomości prowadzi do konsekwentnego zamknięcia podmiotu względem «innych»" (K. Wojtyła, *Uczestnictwo czy alienacja,* str. 13), wydaje się przeczyć poglądowi, że ludzie mogą otwierać się na relacje z innymi.

[138] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* w: *Kobieta,* str. 176.

[139] Tamże, str. 180. Zob. także P. Allen, *Sex and Gender Differentiation in Hildegard of Bingen,* „Communio" 1993, nr 20, str. 389-414; P. Allen, *Edith Stein. The Humań Person as Małe and Female,* w: *Images ofthe Humań,* str. 397-432; P. Allen, *ThePassion of Edith Stein,* „Fides Quaerens Intellectum", T. 1, nr 2,2002, str. 201-250.

[140] Zob. E. Badinter, *Mother Love. Myth and Reality,* Macmillan Publishing Co., New York 1980. Przedstawiwszy liczne przykłady kobiet, które najwyraźniej wcale nie przejawiały instynktu macierzyńskiego, autorka

cją papieża było jedynie stwierdzenie, że odkrycie instynktu macierzyńskiego jest dla kobiety pewną możliwością, jeśli kobieta się na to zdecyduje. Możliwość ta wynika z przeżywanego przez kobiety doświadczenia własnego ciała: „Każda kobieta może zaobserwować zmiany, jakie zachodzą w niej w odpowiedniej fazie cyklu. Poza tym istnieją obiektywne metody naukowe biologiczno-lekarskie, które dostarczają wskaźników do oznaczania momentu owulacji, czyli okresu płodności"[141]. Jan Paweł II nie przeczy, że wiele kobiet nie odkrywa w sobie subiektywnego źródła instynktu macierzyńskiego. Przyznaje, że wiele kobiet celowo odcina się od tego doświadczenia, korzystając ze środków technicznych albo psychologicznych[142]. Dostęp do tego źródła geniuszu kobiecego jest wprawdzie kwestią wyboru, decyzji, nie można go jednak zredukować do „odczucia, które przychodzi i mija". Jest to sprawa angażująca rozum i wolę. Dokonuje się na poziomie indywidualnej ludzkiej tożsamości. Dokonywany wybór ujawnia relację kobiety do jej własnej natury.

Czy to prawda, że kobiety rzeczywiście mogą odkryć w sobie instynkt macierzyński, który ukierunkowuje je ku innej istocie ludzkiej? Jeśli sztuczne metody kontroli urodzin naprawdę często utrudniają im to odkrycie, to dlaczego tak wiele kobiet twierdzi, że stosowanie technicznych metod kontroli urodzin jest czymś kluczowym dla pełnego rozwoju kobiety[143]? Odpowiedź tkwi w różnym wartościowaniu techniki i jej odniesienia do osoby ludzkiej. Ci, którzy promują sztuczne metody kontroli urodzin jako coś istotnego dla tożsamości kobiety, twierdzą często, że techniki reprodukcyjne same w sobie są *wolne od wartościowania*, ale są czymś dobrym w tej mierze, że kobiety mają nad nimi kontrolę[144]. W precyzyjniejszym ujęciu techniki antykoncepcji, które są pew-

pyta: „Jak zatem nie dojść do wniosku, choć wydaje się to okrutne, że miłość matczyna to tylko odczucie, [...] [które] może istnieć albo nie; pojawiać się i znikać; przejawiać się mocniej lub słabiej...?" (str. 327).

[141] K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 249.

[142] Taka konstatacja pojawia się w jego omówieniu tego problemu w rozdziale *Problem świadomego macierzyństwa,* w: K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 248-253.

[143] Zob. J. Rothschild, *Afterward. Machina Ex Dea and Futurę Research,* w: *Machina Ex Dea. Feminist Perspectives on Technology,* red.J. Rothschild, Pergamon Press, New York 1983: „Prawdopodobnie na żadnym innym polu technika nie dokonała dużo większych zmian niż na tym, które jest tak podstawowe dla pracy kobiet: na polu reprodukcji biologicznej. Ponieważ kontrola nad reprodukcją jest fundamentalnym warunkiem wolności kobiet, kontrola reprodukcyjna jest powracającym tematem feministycznych badań w dziedzinie technologii reprodukcyjnej" (str. 219-220).

[144] Poniższe podsumowanie pióra Joan Rothschild pochodzące z jej wprowadzenia do *Machina ex Dea* ukazuje, na czym polega twierdzenie o obiektywnym, wolnym od wartościowania charakterze techniki: „Tego

ną postacią dominacji czy też kontroli nad ciałem kobiety lub mężczyzny nie są dobre, ponieważ nieuchronnie prowadzą do naruszenia normy personalistycznej. Technika nigdy nie jest „wolna od wartości". Zawsze ma jakąś konkretną wartość, która zależy od tego, czy traktuje osobę jako cel, czy jako środek. Toteż kiedy kobieta decyduje o używaniu techniki w odniesieniu do swych zdolności rozrodczych, określa siebie jako kobiecą jednostkę.

Papież Jan Paweł II podpowiada, że ważną drogą dochodzenia kobiety do osobowego wyzwolenia jest rozumne uświadomienie sobie przez nią doświadczenia własnego ciała[145]. Można twierdzić, że kiedy technika zostaje użyta do dominacji nad osobowym bytem, grozi odcięciem kobiety od jej wyjątkowego dostępu do „geniuszu kobiecego" czy też ukierunkowania ku osobie, czyniąc jej własną naturę niedostępną dla niej. Jeśli technika prowadzi kobietę do utraty wrażliwości na przeżywane doświadczenie własnego ciała, wówczas kobietom grozi zagubienie samego fundamentu, dzięki któremu mają one szczególny dostęp do normy personalistycznej. Grozi im zdrada własnego „prawa przysługującego z urodzenia"[146].

Osobowy rys tożsamości kobiety przynależy do personalistycznego wątku daru z siebie dla innego oraz przyjmowania innego. Historyczny rozwój pojęcia osobowej tożsamości omówiliśmy w części tego artykułu poświęconej relacji międzyosobowej. Bycie osobą oznacza dla Jana Pawła II bycie otwartym i dostępnym, chętnym do przyjęcia innej osoby. W liście *Mulieris dignitatem* papież odwołuje się do II Soboru Watykańskiego, by ponownie powtórzyć to, w czym upatruje osobową tożsamość: „Człowiek [...] jest osobą, jest stanowiącym o sobie podmiotem. Równocześnie człowiek «nie może odnaleźć siebie inaczej, jakpoprzez bezinteresowny dar z siebie samego»"[147]. Używając

rodzaju techniki mogą wcale nie «wyzwalać» kobiet, jeśli kobiety ich nie kontrolują lub jeśli są szkodliwe dla ich zdrowia. Jednak samo istnienie bezpiecznych i skutecznych technik kontroli urodzin dostarcza kobietom narzędzia do kontrolowania własnej rozrodczości, co jest niezbędnym warunkiem wyzwolenia. Po raz kolejny widzimy, że technika funkcjonuje jako zmienna niezależna" (*Machina ex Dea*, str. XXIV). Podobne stanowisko wyrażaj. Hamner, *Reproductive Technology,* w: *Machina ex Dea,* str. 195-196.

[145] Omawiając właściwą metodę kontroli urodzin, Wojtyła stwierdza: „W tym celu powinni oboje [mężczyzna i kobieta] poznać organizm kobiety i decyzję swą uzależnić od dokładnego poznania jego funkcji" (K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* str. 251).

[146] W oryginale: *birthright.* Można w tym widzieć grę słów: oprócz słownikowego znaczenia „prawo przysługujące z urodzenia" także dosłownie rozumiane „prawo rodzenia" (przyp. tłum.).

[147] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 18. Cytat pochodzi z konstytucji II Soboru Watykańskiego, *Gaudium et spes,* 24.

jego własnych słów, można powiedzieć: „W głębi dynamicznej struktury osoby wypisane jest [...] «prawo daru»"[148].

Pisma papieża Jana Pawła II poruszające wątek kobiety nieustannie akcentują rolę aktu w relacjach międzyosobowych. Rozróżnia on w kobiecie różne poziomy macierzyństwa: „Macierzyństwo kobiety w sensie biofizycznym ujawnia pozorną bierność: proces kształtowania się nowego życia «dzieje się» w niej, w jej organizmie, jednakże przy ogromnej jego współpracy. Równocześnie macierzyństwo w sensie osobowo-etycznym oznacza bardzo doniosłą twórczość kobiety, od której w zasadniczej mierze zależy samo człowieczeństwo nowego człowieka"[149]. Twórczość w sensie osobowo-etycznym zakłada po stronie matki akt rozumu i woli, poznania i kochania.

Kobieta jest zdolna do dawania siebie innej osobie, jeśli wybiera postępowanie zgodne ze swą naturą, która jest nastawiona na dawanie siebie dziecku: „W otwarciu tym, w poczęciu i urodzeniu dziecka kobieta «odnajduje siebie przez bezinteresowny dar z siebie samej»"[150]. Nie jest to biologiczny ani nawet jednostkowy rys tożsamości kobiety: „Macierzyństwo jest związane z osobową strukturą kobiecości oraz z osobowym wymiarem daru"[151]. Jeśli korzystając z rozumu i woli, kobieta decyduje się rozwijać personalistyczną postawę wobec swego dziecka, może wykształcić w sobie umiejętność prowadzenia innych do podobnego rozwoju osobowej tożsamości.

Niektóre feministki dostrzegają dzisiaj, że etyczna osobowość kobiety jest naznaczona troską czy też uwagą skierowaną ku innym osobom. Słuszne założenie, by chronić kobiety przed oczekiwaniami, że będą robić wszystko z troski o innych, nie towarzyszy jednak rozciągnięciu tej postawy troski na rozwijającego się człowieka. Feministki te nie uznają niezależnej tożsamości rozwijającego się dziecka ani nie rozumieją, że to do kobiety należy obrona najsłabszych i najbardziej bezbronnych członków społeczeństwa[152]. Rozbieżność między pragnieniem, by tożsamość kobiety postrzegać jako troskę czy też uwagę kierowaną ku innym, a równoczesnym odmawianiem troski bezbronnym ludzkim istotom, rozwijającym się w łonie ciężarnej kobiety, można interpretować jako swoisty

[148] K. Wojtyła, *Osobowa struktura samostanowienia,* str. 431.
[149] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 19.
[150] Tamże, 18.
[151] Tamże.
[152] Zob. C. Gilligan, *In Another Voice,* Harvard University Press, Cambridge-London 1982.

„antygeniusz" w mentalności niektórych kobiet[153]. Geniusz w mentalności kobiety wyraża natomiast autentyczną zdolność do troski o drugą osobę w każdej sferze działalności kobiety i w każdych okolicznościach - bez popadania w schemat wyzysku.

Jan Paweł II zwraca uwagę na kilka obszarów, w których kobieca zdolność przyjmowania drugiej osoby i dawania siebie drugiej osobie może przemieniać świat. W swoim *Liście do kobiet* mówi on, że silniejsza obecność kobiet w społeczeństwie będzie prowadzić do humanizacji instytucji zorganizowanych wyłącznie zgodnie z „kryteriami wydajności i produktywności"[154]. W jednym z rozważań przed modlitwą Anioł Pański stwierdza ponadto, że częstsza obecność businesswomen na stanowiskach kierowniczych w gospodarce „zdoła [...] zhumanizować również samą gospodarkę, uwalniając ją od wciąż powracającej pokusy podporządkowania wszystkiego bezdusznej idei skuteczności, której jedynym miernikiem jest zysk"[155].

Geniusz kobiecy przejawia się w polityce, gdzie kobiety skupiają się zarówno na tym, co dotyczy „podstawowych dziedzin ludzkiego życia", jak i na „walce o pokój"[156]. Geniusz kobiecy rozciąga się również na szerokie obszary życia społeczeństwa. Jan Paweł II w imieniu Kościoła zauważa „nieoceniony wkład kobiet w dobrobyt i postęp społeczeństwa i oczekuje, że kobiety będą czyniły jeszcze więcej, aby uchronić społeczeństwo od śmiercionośnego wirusa degradacji i przemocy, który rozprzestrzenia się dziś w zastraszającym tempie"[157]. Wyraża życzenie, by geniuszowi kobiety „poświęcono [...] więcej miejsca w życiu społecznym"[158] i by dbano o stworzenie „kobietom jak najszerszego dostępu do wszystkich sfer kultury, gospodarki, polityki"[159]. Ten krótki przegląd pozwala mieć nadzieję, że nowy feminizm Jana Pawła II poszerza zakres uczestnictwa kobiet w społeczeństwie.

[153] Wprawdzie Jan Paweł II nie używa określenia „antygeniusz", w tym kontekście jednak można je zastosować, by scharakteryzować kobiety, które postępują wprost przeciwnie do tego, co mógłby dyktować opisywany przez papieża geniusz kobiecy.

[154] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 4.

[155] Jan Paweł II, *Udział kobiet w działalności gospodarczej* (rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, 20.08.1995r.), 1, „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 11-12, str. 51.

[156] Jan Paweł II, *Kobieta w życiu publicznym* (rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, 27.08.1995 r.), 1, 2, „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 11-12, str. 51.

[157] Jan Paweł II, *Niezbywalna godność kobiet i ich uczestnictwo w życiu społecznym,* 5, str. 17.

[158] Jan Paweł II, *List do kobiet,* 10.

[159] Jan Paweł II, *Kobieta w społeczeństwie* (rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, 23.07.1995 r.), 1, „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 10, str. 52.

Ostatnim rysem tożsamości kobiety jest rys *duchowy.* Duchowy rys tożsamości osoby zawiera się w ukierunkowaniu wiecznej duszy ku Bogu, zarówno w odniesieniu do jej początku, jak i do jej celu ostatecznego. W rozumieniu chrześcijańskim obejmuje on również wiarę w zmartwychwstanie ciała u kresu czasu. Osoba zatem posiada odrębną tożsamość jako ta konkretna kobieta lub ten konkretny mężczyzna. Aspekt duchowy to nie po prostu życie wieczne pozbawionej płci duszy ani też nie niezróżnicowana płciowo bezcielesna siła. Aspekt duchowy osoby polega na działaniu najwyższych władz: rozumu i woli oraz na przemianie i integracji człowieka, który rozwija własne „ja" poprzez świadomie wybierane czyny. To samokształtowanie dokonuje się we współpracy z łaską.

Nowy feminizm papieża głosi Jezusa Chrystusa jako znak, któremu ludzie będą się sprzeciwiać, znak sprzeciwu. W encyklice *Evangelium vitae* Jan Paweł II stwierdza: „W Chrystusie [...] została ostatecznie ogłoszona i w pełni ofiarowana człowiekowi owa *Ewangelia życia*"[160]. Jezus Chrystus, prawdziwy Bóg i prawdziwy człowiek, prowadzi ludzkość na sposób duchowy ku doskonałości nowego feminizmu. Jezus Chrystus objawia nam nas samych[161].

W książce Karola Wojtyły *Znak sprzeciwu* opisane są dwie różne często spotykane reakcje na Jezusa Chrystusa jako *znak:* sprzeciw wyrażany wprost i sprzeciw wyrażany nie wprost. *Sprzeciw wyrażany wprost* jest bardziej skrajną formą reakcji. Jest on nieskrywanym odrzuceniem prawdy głoszonej przez Jezusa Chrystusa. Sprzeciw wyrażany wprost możemy znaleźć u Mary Dały, która określa siebie jako „postchrześcijankę" i twierdzi, że Jezus Chrystus jako prawdziwy człowiek i Bóg nigdy nie mógłby być zbawcą kobiety[162]. Sprzeciw wyrażany wprost możemy znaleźć również u Simone de Beauvoir, która przez całe życie rozwijała feminizm z pozycji konsekwentnie ateistycznej[163]. Zarówno Dały, jak

[160] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 29.

[161] Zob. II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 22.

[162] Zob. M. Dały, *Beyond God the Father. Toward a Philosophy ofWomens Liberation,* Beacon Press, Boston 1973; M. Dały, *Gyn/ecology. The Metaphysics of Radical Feminism,* Beacon Press, Boston 1978.

[163] W swojej wczesnej pracy, *Pour une morale de Yambiguite,* Gallimard, Paris 1947, de Beauvoir opisuje Boga słowami Sartre a jako „niemożliwą syntezę bytu-dla-siebie i bytu-w-sobie" (str. 21). W swoim podstawowym tekście feministycznym, *Druga płeć,* wyśmiewa chrześcijaństwo i zniekształca jego odniesienie do tożsamości kobiety oraz jego nauczanie przeciwne aborcji. Pod koniec książki-wywiadu *La ceremonie des adieux. Entretiens avec Jean Paul Sartre. Aout-septembre 1974,* Gallimard, Paris 1981, str. 558, zgadza się z opinią, że niewiara w Boga jest sposobem na wyleczenie ludzi z alienacji. Negowanie istnienia Boga prowadzi zatem do negowania natury mężczyzny i kobiety. Widać to w stwierdzeniu Simone de Beauvoir z kolejnego wywiadu pochodzącego z końcowego okresu jej życia: „nie istnieje ludzka natura, a zatem i natura kobieca. To nie

i de Beauvoir były ochrzczone w Kościele katolickim, obie obróciły się przeciwko swej wierze i głosiły feminizm wprost sprzeciwiający się nauczaniu Jezusa Chrystusa.

Sprzeciw wyrażony nie wprost wobec znaku sprzeciwu stara się „dokroić"[164] pełną prawdę osoby Jezusa Chrystusa, by pasowała do świeckich założeń współczesnej cywilizacji, co „idzie często w parze z powoływaniem się na Chrystusa"[165]. Sprzeciw wyrażany nie wprost wobec nowego feminizmu Jana Pawła II pojawia się u feministek, które starają się nadać nowy kształt moralnemu i społecznemu nauczaniu i zeświecczyć je, zachowując katolickość w nazwie. Inne, na przykład te, które należą do National Organization for Women, po prostu przemilczają kwestię Boga, odsyłając wiarę religijną do sfery prywatnej. Jeszcze inne sprzeciwiają się nie wprost Jezusowi Chrystusowi, mówiąc, że Go naśladują, równocześnie postępując sprzecznie z treścią i świadectwem Jego nauczania. Kobiety takie nazywają siebie katoliczkami lub chrześcijankami, ale stosują środki antykoncepcyjne[166]. Czyny objawiają osobę, a sprzeciw wobec nowego feminizmu Jana Pawła II, wyrażający się w świadomych czynach, ma udział w tej samej dynamice, co sprzeciw wobec Jezusa Chrystusa, wyrażający się wprost lub nie wprost.

Wiele nowych feministek przyjmuje sedno duchowego rozumienia tożsamości kobiety, które ukazuje Jan Paweł II. Kiedy kobieta akceptuje to, że „Bóg w jakiś szczególny sposób zawierza jej człowieka"[167], może odkryć przykazanie miłości, nowe prawo wzajemności oraz swój własny konkretny udział w postępowaniu w zgodzie z nauczaniem i wzorem Jezusa Chrystusa. Może w osobisty i osobowy sposób wypełniać swoje osobowe przeznaczenie, którym jest zmierzanie ku zjednoczeniu z Bogiem. A dokonuje się to przez wybór życia w zgodzie z normą personalistyczną i przykazaniem miłości. Boskie źródło tego rysu tożsamości kobiety jest dodatkowym potwierdzeniem tezy, że szczególne uwrażliwienie

jest coś danego". A także: „embrion, dopóki nie jest uważany za człowieka, zanim stanie się bytem mającym ludzkie relacje ze swą matką czy ze swym ojcem, jest niczym i można go usunąć" (M. A. Simmons, *Two Interviews with Simone de Beauvoir [1982],* „Hypatia", 1989, t. 3, nr 3, str. 18-19).

[164] K. Wojtyła, *Znak sprzeciwu,* str. 235.

[165] Tamże.

[166] Zob. np. list otwarty w „The New York Times" z 23.10.2000 r. podpisany przez 3000 osób określających się jako „wyborcy katoliccy" i głoszący: „Wspierajcie programy, które zapewniają łatwą dostępność środków antykoncepcyjnych, włącznie z antykoncepcją doraźną, dla kobiet w naszym kraju i w innych częściach świata". Pełny tekst można znaleźć na stronie Catholics Speak Out, http://cso.quixote.org/node/30 [dostęp 29.05.2008 r.] lub zamówić pod adresem cso(ą)quixote.org.

[167] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30.

kobiety na osobę nie jest po prostu wynikiem biologicznego determinizmu ani nawet jej świadomie dokonywanych czynów. Papież zauważa: „Kobieta jest mocna świadomością zawierzenia, mocna tym, że Bóg «zawierza jej człowieka» zawsze i wszędzie, nawet w warunkach społecznego upośledzenia, w jakich może ona się znaleźć"[168].

Drugi duchowy rys tożsamości kobiety tkwi w jej skłonności do przyjęcia za normę *przykazania miłości i prawa wzajemności.* Ostatecznym źródłem tych norm nie jest jakaś racjonalna zasada, lecz nauczanie Jezusa Chrystusa, który objawił wolę Ojca podczas swego pobytu na ziemi. W encyklice *Evangelium vitae* Jan Paweł II prześledził historyczny rozwój prawa Starego i Nowego Przymierza, w którym Bóg „powierzył życie człowieka jego odpowiedzialnej trosce nie po to, by nim samowolnie dysponował, ale by go mądrze strzegł oraz zarządzał nim wiernie i z miłością. Bóg Przymierza powierzył życie każdego człowieka drugiemu człowiekowi - jego bratu, zgodnie z prawem wzajemności dawania i otrzymywania, składania siebie w darze i przyjmowania daru bliźniego"[169]. Jezus Chrystus poprzez świadectwo swojego życia na ziemi „ukazał, jakie wyżyny i głębie może osiągnąć to prawo wzajemności"[170]. Obecnie przez Ducha Świętego „Chrystus nadaje nową treść i znaczenie prawu wzajemności, zawierzeniu człowieka człowiekowi"[171].

Trzeci rys duchowej tożsamości ogniskuje się na *spełnianiu się tożsamości kobiety.* W liście *Mulieris dignitatem* został określony szczególny stosunek prawa wzajemności do tożsamości kobiety: „godność kobiety mierzy się porządkiem miłości, która jest w istocie porządkiem sprawiedliwości i miłości"[172]. Papież potwierdza, że fundamentem jest przykazanie miłości: „Miłość jest powinnością ontyczną i etyczną osoby. Osoba powinna być miłowana, bowiem tylko miłość odpowiada temu, kim jest osoba"[173]. Czyny miłości mogą być dokonywane z osobowego wyboru woli i rozumu, ale mają

[168] Tamże.

[169] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 76. Jan Paweł II w encyklice *Dives in misericordia* stwierdza, że „pierwotny rys antropomorficzny" słowa używanego w Starym Testamencie na oznaczenie miłosierdzia, *rahamim,* „już w swym źródłosłowie wskazuje na miłość matczyną (*rehem* = łono matczyne). Z tej najgłębszej, pierwotnej bliskości, łączności i więzi, jaka łączy matkę z dzieckiem, wynika szczególny do tegoż dziecka stosunek, szczególna miłość. Można o niej powiedzieć, że jest całkowicie darmo dana, nie zasłużona, że w tej postaci stanowi ona jakąś wewnętrzną konieczność: przymus serca. Jest to jakby «kobieca» odmiana owej męskiej wierności sobie samemu, o jakiej mówi *hesed*" (Jan Paweł II, encyklika *Dives in misericordia*, przyp. 4).

[170] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 76.

[171] Tamże.

[172] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 29.

[173] Tamże.

również swoje źródło i natchnienie w Duchu Świętym, który skłania osobę do naśladowania Jezusa Chrystusa. Kobieta (i mężczyzna) osiągnie spełnienie i doskonałość jedynie dzięki wejściu w pełną relację z innymi przez postępowanie zgodne z przykazaniem miłości i prawem wzajemności: „Zawarte w tej wypowiedzi stwierdzenie natury ontycznej równocześnie wskazuje na wymiar etyczny powołania osoby. Kobieta nie może odnaleźć siebie inaczej, jak tylko obdarowując miłością innych"[174].

W encyklice *Fides et ratio*, która opisuje komplementarne funkcje wiary i rozumu w poszukiwaniu spełnienia, Jan Paweł II zwraca uwagę na wewnętrzny pęd, który niesie osobę ku ostatecznemu celowi:

> Z tego, co dotąd powiedziałem, wynika, że człowiek znajduje się na drodze poszukiwania, którego ludzkimi siłami nie można zakończyć: poszukuje prawdy oraz poszukuje osoby, której mógłby zawierzyć. Wiara chrześcijańska wychodzi mu naprzeciw i ukazuje konkretną możliwość osiągnięcia celu tego poszukiwania[175].

Jan Paweł II dla opisu naszego życia na ziemi często używa pojęcia drogi prowadzącej do ostatecznego celu. Porównując tę podróż do pielgrzymowania, papież opisuje Maryję jako przewodniczkę naszej pielgrzymki. Ponieważ sama zakończyła pielgrzymkę własnego życia jako kobieta, może dzisiaj prowadzić innych. Maryja, wielki znak na niebie, ciągle służy jako metafora Kościoła i wszystkich wierzących w Kościele. Nawet więcej: Maryja staje się tętniącym życiem źródłem nowego feminizmu, do którego Jan Paweł II odwołuje się w swojej nowej ewangelizacji. Maryja, jego Matka, jest wielkim znakiem od niebios, ponieważ Ona jest „Tą, która przyjęła «Życie» w imieniu wszystkich i ku pożytkowi wszystkich [...]. Jest Ona zatem bardzo ściśle i osobiście związana *z Ewangelią życia*"[176]. Papież kładzie nacisk na międzyosobowy dialog Maryi podczas zwiastowania:

[174] Tamże, 30. W ostatnich latach papież w szczególny sposób wyraził uznanie dla czterech kobiet, które swoim życiem dały wyraz geniuszu chrześcijańskiego feminizmu. Święta Teresa z Lisieux, nazwana doktorem Kościoła, ukazała, w jaki sposób umocniona wola potrafi wesprzeć żarliwą kontemplacyjną miłość w sercu Kościoła. Święta Edyta Stein ukazała, w jaki sposób wyostrzony umysł potrafi wesprzeć męczeński dar życia złożony z miłości. Matka Teresa z Kalkuty ukazała, w jaki sposób większa miłość do najuboższych z ubogich potrafi przemieniać poszczególne kraje na całym świecie. Święta Gianna [Beretta Molla - dop. red.] ukazała, w jaki sposób większa miłość do choćby jednego nienarodzonego dziecka potrafi zaświadczyć o matczynym darze życia.

[175] Jan Paweł II, encyklika *Fides et ratio,* 33.

[176] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 102.

> Jest przeto prawdziwie Matką Boga, ponieważ macierzyństwo odnosi się do całej osoby, a nie tylko do ciała lub też do samej tylko „natury" ludzkiej. [...] Maryja, poprzez odpowiedź wiary, wyraża swoją wolną wolę, a zatem pełne uczestnictwo swojego osobowego i kobiecego „ja" w fakcie Wcielenia. [...] Wydarzenie to posiada wyraźny charakter międzyosobowy: jest dialogiem[177].

Maryja nie tylko sama była zaangażowana w międzyosobowy dialog z Bogiem, ale również nas prowadzi w międzyosobowy sposób. Druga część encykliki *Redemptoris Mater,* zatytułowana *Bogarodzica pośrodku pielgrzymującego Kościoła*, ukazuje, że Maryja jest naszą przewodniczką w pielgrzymce, ponieważ przeszła na ziemi drogę kobiecego geniuszu przed nami. Jan Paweł II tak Ją opisuje:

> Maryja przeto nie tylko stała się „Matką-Karmicielką" Syna Człowieczego, ale także w sposób wyjątkowy „szlachetną towarzyszką" Mesjasza i Odkupiciela. „Szła naprzód w pielgrzymce wiary" - jak to zostało już ukazane poprzednio - a w tym pielgrzymowaniu aż do stóp krzyża dokonało się równocześnie Jej macierzyńskie współdziałanie z całym posłannictwem Zbawiciela, z Jego dziełem i z Jego cierpieniem[178].

Z „żarliwą miłością"[179] Maryja stara się przywrócić wszystkim mężczyznom i kobietom życie nadprzyrodzone. Maryja jest wielkim znakiem od nieba, ponieważ jest osobowym i duchowym ucieleśnieniem ścieżki pielgrzymów. Niech owoce nowego feminizmu naprawdę przemieniają naszą kulturę i wspierają pełną godność ludzkiego życia.

Za sugestie poprawek w stosunku do wcześniejszych wersji tego artykułu dziękuję studentom i wykładowcom uniwersytetu w Notre Dame, seminarium duchownego św. Jana Marii Vianneya oraz matce Mary Quentin Sheridan RSM, przełożonej generalnej Religious Sisters ofMercy w Almie, siostrze doktor Ricie Rae Schneider RSM, *siostrze doktor obojga praw Mary Judith 0'Brien RSM oraz doktorowi Kevinowi Rickertowi.*

[177] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 4, 5.
[178] Jan Paweł II, encyklika *Redemptoris Mater,* 39.
[179] Tamże.

Hanna Barbara Gerl-Falkovitz

RÓŻNICE PŁCIOWE
KRYTYCZNE PYTANIA POD ADRESEM *GENDER STUDIES*

Jak dochodzi do tego, że powstają twierdzenia podobne temu, które zawarła w swoim opracowaniu Heike Christina Ludwig:

> Pytanie, jakie przed nami staje u progu nowego tysiąclecia, nie dotyczy już dualizmu umysłu i natury (cielesności tegoż umysłu, jego cielesnych uwarunkowań). Ta antytetyczna para została rozdzielona. Dziś mamy samo ciało. Postmodernistyczne zatarcie granic między tym, co wewnętrzne, a tym, co zewnętrzne, między ożywionym a nieożywionym, męskim a żeńskim - i między ciałem a duchem - znajduje zwieńczenie w zatarciu granic między przedstawieniem ciała a rzeczywistością ciała. Zamiłowanie do fragmentaryczności i heterogeniczności pozwoliło oczywiście rozerwać gorset narzucony przez nowoczesność, ale równocześnie otworzyło drogę ku nihilistycznej dezintegracji. Ludzkie ciała funkcjonują jako zwykłe dzieła sztuki [...], stanowią żywe rzeźby, ruchome pola eksploatacji, na których ciała są na ogół postrzegane jako „niezróżnicowany materiał"[1]. Ciało jako artefakt traci swoją niezmienność i stabilność. Pojęcie konstrukcji społecznej potraktowano dosłownie i przekształcono w wymóg, by jednostkowe istnienie nie mogło już zależeć od wcześniejszych niezdeterminowanych czynników ciała, do którego przynależy. Istnienie to należy właśnie reżyserować, wciąż na nowo nadając mu świadomy zarys własnego „ja"[2].

[1] Ph. J. Sampson, *Die Reprćisentationen des Kórpers,* „Kunstforum International" 1996, R. 132: *Die Zukunfi des Kórpers I,* str. 110 (cały tekst na str. 94-111).

[2] H. Ch. Ludwig, „Der Kórper - eine Insel im Reich des Móglichen? Leiblichkeit in philosophischen Positionen des 20. Jahrhunderts" (niepublikowana praca magisterska obroniona na wydziale filozofii religii i nauk religijnych Uniwersytetu Technicznego w Dreźnie, 2000), str. 56. Część rozważań zawartych w niniejszym artykule zawdzięczam temu opracowaniu.

INTEGRALNA KOMPATYBILNOŚĆ DUSZY, CIAŁA I DUCHA: FENOMENOLOGIA EDYTY STEIN

Pytanie o „istotę kobiety" stało się tematem tabu przynajmniej od czasów Simone de Beauvoir[3], ponieważ „kobieta" jest kobietą przede wszystkim „ustanowioną". Odrzucono już odważne definicje, jak na przykład charakterystyczne sformułowanie Gertrud von Le Fort z lat trzydziestych XX wieku[4], że istotą kobiety jest poddanie (*Hingabe).* Dzisiaj *gender studies* nie pytają już: „Kim jest kobieta?", lecz raczej: „Jak ktoś staje się kobietą?". Z tego względu wszelkie wypowiedzi ontologiczne i analizy istoty wydają się nieważne z teoretycznego punktu widzenia - i nieużyteczne z normatywnego.

Asystentka Husserla i przez czas pewien propagatorka praw kobiet, Edyta Stein (1891-1942)[5], w latach dwudziestych i trzydziestych starała się opracować zagadnienie kobiety z fenomenologicznego punktu widzenia. Dokładniej mówiąc, podjęła refleksję nad „fenomenami" kobiecej cielesności we własnym doświadczeniu i potraktowała je jako punkt wyjścia swych analiz i wypowiedzi dotyczących istoty. Stwierdzenia Edyty Stein na temat kobiety obejmują dużo więcej zagadnień[6], niż możemy tutaj przedstawić. Nasza uwaga skupi się zatem jedynie na podstawie naturalnej: na cielesności bytu, jakim jest kobieta. Jest to wartościowa alternatywa w stosunku do toczących się obecnie dyskusji o płci społeczno-kulturowej.

Edyta Stein porządkuje swe analizy za pomocą starej sentencji scholastycznej: *anima forma corporis* („dusza jest formą ciała"), która w postaci odwróconej oznacza, że ciało jest nosicielem i wyrazicielem „wewnętrzności". Aby zatem określić - przynajmniej do pewnego stopnia - różnicę między mężczyzną a kobietą, nasza autorka wychodzi w swych spostrzeżeniach od ciała, następnie omawia cechy kobiecej duszy, a na koniec kobiecego ducha. Jest jednak zrozumiałe, że również u Edyty Stein to rozróżnienie nie wyczerpuje tematu[7]. Stara się ona natomiast nieustannie stosować nowe podej-

[3] Zob. S. de Beauvoir, *Druga płeć*, tłum. G. Mycielska, M. Leśniewska, Jacek Santorski & Co., Warszawa 2003.

[4] Zob. G. von Le Fort, *Die emge Frau. Die Frau in der Zeit. Die zeitlose Frau,* Kósel-Pustet, Miinchen 1934.

[5] Edyta Stein to święta Kościoła katolickiego, św. Teresa Benedykta od Krzyża (przyp. red.).

[6] Zob. S. Binggeli, *Einleitung,* w: E. Stein, *Gesamtausgabe,* t. 13: *Die Frau. Fragestellungen und Reflexionen,* Herder, Freiburg 2000.

[7] Jedną rzeczą jest to, że odmienna osobowość mężczyzny i kobiety ma swoją postawę teologiczną, natomiast równie decydująca dla nich jest twórcza wspólnota powołania: podobieństwo, dar potomstwa, panowanie nad ziemią. Podobnie i zbawienie łączy na najgłębszym poziomie mężczyznę i kobietę. Zob. H.-B. Gerl,

ścia, by naświetlić również „istotowe" zróżnicowanie płci, wykraczające poza ich różnice fizyczne. Celem jest lepsze uchwycenie właściwej kobiecie wyjątkowej godności *(Selbstwiirdigung).*

Edyta Stein wybiera jako punkt wyjścia pewne fundamentalne i naturalne cechy *cielesności,* które najwyraźniej definiują kobietę: predyspozycję do przyjmowania (które należy również rozumieć jako połączenie się z mężczyzną) i do macierzyństwa (w stosunku do dziecka). Obie te cechy - decydujące zdolności uwarunkowane przez ciało *species* kobiety - prowadzą Stein do stwierdzenia pewnej „wewnętrzności" duchowej.

> Powołaniem kobiety jest w pierwszym rzędzie wydanie na świat i wychowanie potomstwa; mąż staje przy niej jako opiekun. [...] Kobieta obdarzona jest umiejętnością strzeżenia tego, co się w niej staje i wzrasta, chronienia go i dopomagania w rozwoju; dlatego dar życia bardzo wiąże się z jej ciałem, koncentracją sił w spokoju oraz ze znoszeniem bólów, wyrzeczeniem, umiejętnością dostosowania się; psychicznie nastawiona jest na konkret, indywidualność i cechy osobiste; umie wychwycić ich właściwości, do nich się dopasować i dopomóc, by się rozwijały[8].

Stein ujmuje to w sposób jeszcze bardziej potoczny:

> Określiłam macierzyństwo kobiecą formą duszy. Ta forma nie jest związana z macierzyństwem fizycznym. Nie powinnyśmy się uchylać od tego macierzyństwa bez względu na to, jaki jest nasz stan. W utracie poczucia macierzyństwa powinniśmy upatrywać przyczynę choroby obecnej epoki[9].

Istniejące uprzednio wyznaczniki cielesne nadają całościowo i w sposób decydujący kształt duszy, a następnie, w drugiej kolejności, duchowi. Dusza ma „ze swej istoty"

Unerbittliches Licht. Edith Stein. Philosophie - Mystik - Leben, rozdz. 5: *Frau und Theologie: Eine theoretische Erhellung,* Matthias-Griinewald-Verlag, Mainz 1998, str. 55-64.

[8] E. Stein, *Życie kobiety chrześcijańskiej* [1932], cz. 2: *Kształcenie kobiety,* w: *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,* tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin-Tczew 1999, str. 74-75.

[9] E. Stein, *Diskussion zum Vortrag„*Grundlagen der Frauenbildung" [1930], w: *Gesamtausgabe,* 1.13: *Die Frau,* str. 245.

upodobanie do specyficznej „empatii": od tej, która wyraża się w skłonności do towarzyszenia mężczyźnie, po empatię realizującą się w dziedzinie artystycznej i naukowej. Jest to także empatia z tym, co najsłabsze - albo największe i najbardziej pociągające. A zatem dusza kobiety jest obdarzona ogromną zdolnością do angażowania się, co przejawia się w najrozmaitszy sposób: w pomocy niesionej innym istotom żywym, by rozwijały swe życie, w obronie tego, co ludzkie, właśnie tam, gdzie jest to zagrożone, również w dziedzinie techniki. W tej zdolności do okazywania „serca" tkwi podstawowa kobieca siła, która przyobleka się we wszystko, co ludzkie, a zwłaszcza w to, co piękne, ale również - gdy wymaga tego prawda - w konsekwencji we wszystko to, „co z tajemną mocą i siłą przyciągania z innego świata oddziałuje na życie"[10]. Ona również tłumaczyłaby podziw kobiet dla wszystkiego, co wielkie lub co za wielkie się uważa. Z tym podziwem i porywem łączą się pewne niebezpieczeństwa. Odpowiedzialne wychowanie kobiet powinno uczyć je, jak sobie z nimi radzić[11].

Tego rodzaju wnioski zawierają dość ryzykowne sformułowania, które należy ocenić z uwzględnieniem kontekstu, jaki wyznaczał czas ich powstania. Oznacza to między innymi, że nie należy opierać zbyt wielu wniosków na jednej przesłance (cielesnej), mianowicie na macierzyństwie. Mamy tego przykład w jednej z tez pochodzących z roku 1932:

> Jeśli pioniercze *[sic]* osiągnięcia kobiet są raczej rzadkie, co może wypływać z kobiecej natury, to przecież zdolność wczuwania się i dostosowania uzdalniają je w dużej mierze do brania udziału w twórczości drugich przez rozumienie i pobudzanie, przez pomoc, interpretację, pouczenie[12].

Inna, podobnie wątpliwa konkluzja, którą można wyciągnąć wyłącznie na podstawie danych dotyczących kobiecej cielesności, brzmi następująco:

> Ciało kobiety jest tak utworzone, aby mogło z innym stanowić „jedno ciało" i podtrzymywać w sobie nowe życie ludzkie. Dusza kobieca umie przeto poddać

[10] E. Stein, *Życie kobiety chrześcijańskiej* [1932], cz. 2: *Kształcenie kobiety,* w: *Kobieta,* str. 77.
[11] Zob. tamże, cz. 1: *Dusza kobieca,* str. 70.
[12] Tamże, cz. 3: *Działalność kobiet,* str. 91.

> się głowie (mężowi), jest gotowa posłuchać, ale jednocześnie być dla mężczyzny mocnym oparciem; podobnie zdyscyplinowane ciało będąc uległym narzędziem dla ducha, który je ożywia, staje się dla niego źródłem siły i umacnia jego pozycję w świecie zewnętrznym[13].

W tym miejscu Edyta Stein prezentuje pewien typ zawężonego myślenia, którego zresztą w innych pismach stara się unikać. Dokonuje pomieszania uprzednio istniejących cech biologicznych z historycznym rozwojem wypadków (z tym, co dziś określa się terminem *gender*) i z cech tych wyprowadza normy. Jest to wniosek błędny i nie potwierdza go analiza fenomenologiczna.

Próba określenia specyficznie kobiecej formy ducha (*Geist*) okazuje się wyjątkowo trudna. Stein uważa, że jest to przede wszystkim „pragnienie dawania i brania miłości oraz wyjścia z ciasnoty faktycznego, aktualnego bytowania, by osiągnąć wyższy stopień istnienia i działania"[14]. Przejście od tego, co czynne, do tego, co bierne, dokonuje się w tej duchowości tyleż w procesie osobowego dojrzewania, ile w tym, by „jednocześnie innych pobudzać do dojrzewania, [co] jest najgłębszą tęsknotą kobiety mogącą przybierać najróżniejsze formy, nawet spaczone i skostniałe. Ta tęsknota [...] odpowiada jej wiecznemu przeznaczeniu"[15].

Nawet samej Edycie Stein stwierdzenia te wydawały się o wiele zbyt uogólnione - można by wręcz powiedzieć, że abstrakcyjne. Ich ukonkretnienie wymagałoby dużo szerszych badań z zakresu antropologii i psychologii, do których nasza autorka nie była wystarczająco przygotowana. Nie bez znaczenia jest to, że nawet na gruncie jej własnej dyscypliny intelektualnej, fenomenologii, trudno było w ostatecznym rozrachunku przeprowadzić rzeczywiste rozróżnienie: mężczyzny i kobiety, zgodnie z odpowiadającymi każdemu z nich „istotowymi" cechami mentalnymi. To, co wydaje się proste na płaszczyźnie cielesności, staje się dużo trudniejsze do uchwycenia w zakresie koncepcji duszy, a wydaje się jeszcze bardziej sztuczne w próbach określenia różnic na płaszczyźnie umysłu.

[13] E. Stein, *Zasady kształcenia kobiet* [1930], cz. 2: *Natura i przeznaczenie kobiety*, w: *Kobieta,* str. 110.
[14] E. Stein, *Życie kobiety chrześcijańskiej* [1932], cz. 1: *Dusza kobieca,* str. 66.
[15] Tamże, str. 67.

Jednakże Edyta Stein poszerzyła ramy fenomenologicznej definicji istoty kobiety - ramy które przypuszczalnie sama uznała za zbyt ciasne - w tych pismach, w których bada historię kobiet, jak również tam, gdzie rozwija odważny zarys teorii wychowania kobiety Jej idea to przejście od wychowywania innych do kształtowania siebie. Zasadniczo Stein podkreśla, że te (zbyt) ogólne dane są podatne na kształtowanie: każdy człowiek powinien urzeczywistniać w swojej wyjątkowości nowe formy w zależności od uprzednio istniejących danych. Nauczenie się tego jest bowiem sztuką (i zawsze grozi tu niepowodzenie). Toteż najsolidniejszy fundament wyjątkowości kobiety znajduje Stein przypuszczalnie wówczas, gdy umieszcza istotę kobiecości wewnątrz tego, co ludzkie (osobowe, wolne, tożsame ze sobą). Pisząc o Norze Ibsena, tak scharakteryzowała główną bohaterkę: „Musiałaby najpierw stać się człowiekiem, zanim odważyłaby się ponownie stać małżonką i matką"[16]. „Żadna kobieta nie jest tylko kobietą"[17]. Patrząc z historycznego punktu widzenia, Stein uważa, że zadanie wychowywania osoby dokonuje się w Europie dzięki kształceniu kobiet przez kobiety. W to zadanie w wizjonerski sposób angażowały się powodowane motywami religijnymi założycielki szkół (Mary Ward, Aniela Merici). Swój udział miały w nim jednak również wysiłki podejmowane przez współczesne liberalne ruchy feministyczne, które zaczęły pojawiać się w XIX wieku. Jednakże w procesie kształtowania siebie sprawą podstawową pozostaje cielesność, rozumiana nadal jako „ożywione ciało":

> ...dusza ludzka zamieszkuje w ciele cielesnym *(im kórperlichen Leib*) i jest z nim mocno związana, co nie pozostaje bez wpływu na działania łaski [...].
> Ciało ludzkie *(Leib)* jako takie jest znamienne i od czystego ciała materialnego *(Korper*), które go *[sic*; winno być: je - dop. tłum.] współtworzy, tym się różni, że odczuwa lub może odczuć swój własny stan i wszystko, co mu się przytrafia. Wszelka cielesność ma swą *stronę wewnętrzną*, bo tam, gdzie istnieje ciało, tam istnieje też życie wewnętrzne.
> *Zdolność odczuwania* właściwa jest nie tylko ciału fizycznemu, ale i podmiotowi, do którego koniecznie jako ciało przynależy i który odczuwa za jego pomocą;

[16] Tamże, str. 63-64.
[17] E. Stein, *Etos zawodów kobiecych* [1930], w: *Kobieta,* str. 16.

> ciało jest równocześnie zewnętrznym upostaciowieniem tego podmiotu, który dzięki niemu wchodzi w świat zewnętrzny, i mając zdolność dostrzegania jego stanów, może weń twórczo ingerować[18].

„Kobiecy eunuch"[19] nie pojawia się jeszcze na horyzoncie.

FILOZOFIA BEZCIELESNA - FILOZOFIA BEZ ŻYCIA? ŚLADAMI ZREDUKOWANEJ ANTROPOLOGII

W dalszej części pozostaje nam sprawdzić, czy wyobrażenie kobiecości, jakie dziś jest wytworem samych kobiet, nie jest pozorne. Pewne elementy obecnej dyskusji - o ustalonych już od dawna podstawach filozoficznych - świadczą o niewystarczającym rozumieniu ciała. Wyobrażenie ciała według Simone de Beauvoir, które stało się „klasyczne", zostało opisane przez Regułę Giuliani jako wyobrażenie „ciała przejściowego": „Ciało zostało zredukowane do bezkształtnego organizmu uwięzionego w materii; stało się instrumentem i narzędziem, które służy lepiej (w wypadku ciała męskiego) lub gorzej (w wypadku ciała kobiecego) realizacji myślowych planów"[20]. Bycie człowiekiem w znaczeniu niezależnego zadania, które można opisać jako „droga ode mnie do mnie", zostało wyznaczone w obszarze poza ciałem i płcią i dokonuje się w ramach nowego typu „esencjalizmu"

Tego rodzaju wyabstrahowanie z ciała daje się zauważyć nie tylko w historii filozofii (zdominowanej przez mężczyzn), ale nawet we współczesnych stanowiskach dekonstrukcjonizmu i feminizmu filozoficznego, które należy zaliczyć do nurtów myślenia właściwych postmodernizmowi. Zagadnienie ciała/płci nie znajduje się w ogóle na liście priorytetów filozofii; przypisuje ona ciału raczej marginalne miejsce. Śledząc tę

[18] E. Stein, *Ontyczna struktura osoby i jej problematyka teoriopoznawcza,* w: *Twierdza duchowa,* tłum. I. J. Adamska, Zysk i S-ka, Poznań 1998, str. 69. (Wydanie oryginalne: E. Stein, *Die ontische Struktur der Person und ihre erkenntnistheoretische Problematik,* w: *Edith Steins Werke,* t. 6: *Welt und Person,* Nauwelaerts-Herder, Louvain-Freiburg 1962, str. 172. Ta bardzo interesująca praca będzie opublikowana w planowanym krytycznym wydaniu *Gesamtausgabe* pod tytułem *Natur, Freiheit, Gnade.* Stein zajmuje się w niej również możliwością szeroko rozumianej wolności cielesnej opartej na wewnętrznym rozwoju duszy).

[19] Zob. G. Greer, *Kobiecy eunuch,* tłum. J. Gołyś, B. Umińska, wstęp do wyd. pol. B. Umińska, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001.

[20] R. Giuliani, *Der iibergangene Leib,* „Phanomenologische Forschungen. Neue Folgę" 1997, nr 2, str. 110.

linię historyczną aż do naszych czasów, można napotkać rozmaite formy odrzucenia ciała, gardzenia nim czy redukowania go. Wszystkie je reprezentuje nowożytny kartezjański paradygmat ciała. Owo redukowanie ciała współcześnie pociąga za sobą kwantyfikację i mechanizację świata, co prowadzi również do geometryzacji człowieka[21]. Freud z kolei stawia tezę, że dystansująca się od ciała współczesna świadomość cierpi na „osłabienie" (*Krankung*), mimo przenikającej ją stłumionej podświadomości i afektywności, które swoje źródło mają w ciele. Należy w tym miejscu zwrócić uwagę na niemożliwe do wyeliminowania napięcie w samej teorii freudowskiej, która nie ukazuje po prostu integracji naturalnego popędu, lecz uznaje kulturową represję jako nieodzowną dla społeczeństwa. W całości freudowskiego projektu widać, że ciało i dusza pozostają w napięciu kulturowym. Kolejny etap na drodze ku XX wiekowi można przypisać Nietzschemu i jego przewartościowaniu wszystkich wartości za pomocą „wielkiego rozumu ciała"[22].

To przewartościowanie ciała mimo utrzymującej się ambiwalencji (czy jest ono źródłem stabilności dla tożsamości, czy ją więzi?) wskazuje pewną szczególną tematykę, która w żadnym razie nie jest rozbieżna, lecz przeciwnie - prowadzi do znaczących, a nawet centralnych, pytań o rzeczywiste ukonstytuowanie subiektywności. Chociaż obecnie nie da się dojść do wspólnego stanowiska na temat ciała jako punktu wyjścia tożsamości, to jednak niezaprzeczalnie istnieje - równolegle do nieustannego zapominania o ciele - nowy „somatyzm". Oscyluje on między dwiema skrajnościami: „samookreślenia" wiązanego z ciałem oraz wirtualnego przekształcania prowadzącego nawet do rozłączenia od ciała w cyberprzestrzeni.

Jako językowa nić przewodnia dla rozjaśnienia omawianego problemu może posłużyć rozróżnienie między organizmem a ciałem. Co znaczące, w literaturze najczęściej używane jest słowo *Kórper* (organizm), a nie *Leib* (ciało), już zawsze „ożywione". W ten sposób *organizm* akcentuje przede wszystkim *res extensa*, element ilościowy i mechaniczny. Pewne podejścia fenomenologiczne natomiast właśnie z *życia cielesnego* czynią integrujący punkt wyjścia subiektywności. Wydaje się, że na przykład w fenome-

[21] Zob. H.-B. Gerl-Falkovitz, *Einfuhrung in die Philosophie der Renaissance,* Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1995; wyd. 2: Dresden 2001.

[22] Zob. F. Nietzsche, *Tako rzecze Zaratustra*, tłum. W. Berent, Antyk, Kęty 2004, str. 26: „Ciało jest wielkim rozumem [...]" (przyp. red.).

nologii francuskiej ciału dużo bardziej całościowo przypisuje się wartość elementu konstytutywnego ludzkiego istnienia. Mimo to Sartre nie wychodzi poza antagonizm między ciałem „dla mnie" i ciałem „dla innych". Jego zdaniem cielesne doświadczenia wewnętrzne i zewnętrzne, te, których źródłem jest społeczeństwo, są rozbieżne. Rzeczywista jedność ciała na poziomie fenomenów rozpada się na gruncie teoretycznym[23]. Z kolei Merleau-Ponty w pewnym „odwróceniu kartezjanizmu" jako warunku wstępnego wszelkiego myślenia określa ciało jako transcendentalne „bycie do świata"[24]. W wyniku pewnych analiz to „bycie do świata" okazuje się unieważnione na gruncie podwójnej redukcji: albo do czystej świadomości, albo do mechanicznego odbicia. Analiza egzystencjalna ukazuje dużo bardziej pierwotną intencjonalność ciała: ciało zawsze jest zwrócone w stronę świata i w stronę własnego „ja". Jedno i drugie są doświadczane przedrefleksyjnie. Mimo to ciało trwa w nieodłącznym od niego napięciu z powodu własnego ukierunkowania na zewnątrz (ku światu) i do wewnątrz (ku sobie). To napięcie nie może się rozpłynąć w monizmie ani w zwykłej cielesnej egzystencji.

W każdym razie dwa niemieckie słowa: *Leib* (ciało) i *Kórper* (organizm) odnoszą się do postrzegania własnego „ja" wraz z jego rozmaitymi składnikami. Bezdyskusyjnie intersubiektywne „ukonstytuowanie" ciała upodabnia je ponadto do punktu styczności natury i kultury, natomiast myśl konstruktywistyczna ma skłonność do wykluczania naturalnego charakteru ciała. W każdym razie pozostają jeszcze dwie możliwości wymagające metodologicznego opracowania: (1) fenomenologiczne postrzeganie ciała oraz (2) społeczne nacechowanie organizmu *(Kórper),* oddalonego od „ja", aż do radykalnej wirtualności postmodernizmu.

POSZUKIWANIE PŁCI SPOŁECZNO-KULTUROWEJ W OPTYCE ABSTRAKCJI I DEKONSTRUKCJI CIAŁA

Przykładowe opracowanie tej ostatniej tezy pojawia się w istniejącej współcześnie kombinacji postmodernizmu, dekonstrukcjonizmu i filozoficznego feminizmu. Lyotard

[23] Zob. J.-P. Sartre, *Byt i nicość. Zarys ontologii fenomenologicznej,* cz. 3, rozdz. 2: *Ciało,* tłum. J. Kiełbasa, P. Mróz, R. Abramciów, R. Ryziński, P. Małochleb, posłowie P. Mróz, Zielona Sowa, Kraków 2007, str. 389-450.

[24] Zob. M. Merleau-Ponty, *La structure du comportement,* Presses Universitaires de France, Paris 1949.

scharakteryzował postmodernizm jako przyjęcie heterogenicznej subiektywności oraz kultywowanie różnicy w refleksji. Stosunek różnych nurtów myśli feministycznej do postmodernizmu nie jest jednakże jednoznaczny ponieważ feminizm uznaje postmodernistyczną koncepcję „różnicy" za dyskusyjną. Mimo to oba prądy myślowe łączy sprzeciw wobec koncepcji absolutu i transcendentnego umysłu. Stanowiska te są pozornie neutralne, a w zasadzie zakładają ukrytą męską dominację nad światem, która dokonuje się przez przekraczanie tego, co empiryczne. Z tego powodu bliższy feminizmowi jest dekonstrukcjonizm z jego odniesieniem do Derridy. Chodzi przede wszystkim o wyeliminowanie określeń o charakterze „istotowym", takich jak na przykład kategoria płci.

Toteż od lat dziewięćdziesiątych XX wieku w ramach feministycznej dekonstrukcji można było zaobserwować nową myśl, zgodnie z którą płeć nie jest już czymś danym, lecz czymś, co się tworzy. Na bazie uwarunkowań kulturowych należało zatem dyskutować już nie tylko o polaryzacji między mężczyzną a kobietą w zakresie podziału obowiązków. Mówiąc o „płci" jako elemencie biologicznym, odnosi się ją również do „płci społeczno-kulturowej" (roli kulturowej). Została ona ukazana jako potrzeba społeczna i poddana dekonstrukcji. Za propagatorkę tego poglądu można uznać Judith Butler[25], wykładowcę retoryki w Berkeley. Uważa ona, że odkryła sprzeczność w dotychczasowej argumentacji feministycznej: z jednej strony, płeć miałaby być wynikiem uwarunkowań społecznych (a zatem można ją unieważnić), z drugiej - miałaby w sposób nieunikniony być uwarunkowana biologicznie (a zatem nie można jej zakwestionować). Tę sprzeczność należy rozwiązać: w rzeczywistości miałoby nie być żadnego ciała „naturalnego" samego w sobie, które istniałoby „przed" językiem i interpretacją kulturową. Cielesne zróżnicowanie płci miałoby być w całości ukształtowane przez język. W skrajnej postaci oznaczałoby to, że różnica między płcią a płcią społeczno-kulturową jest jedynie kwestią interpretacji. Ujmując rzecz prościej, można powiedzieć, że również „biologia" jest kwestią kultury. Aby wyzwolić się jako kobiety, należałoby podmiotowo „wyreżyserować" swoją otwartą na różnorodność płeć.

Ten punkt widzenia podsumowuje Jane Flax:

[25] Zob. J. Butler, *Gender Trouble. Feminism and the Subversion ofIdentity,* Routledge, New York 1990.

> Wszyscy myśliciele postmodernistyczni chcieliby zniszczyć esencjalistyczne koncepcje człowieka i natury [...]. W gruncie rzeczy człowiek jest społecznym, historycznym i językowym artefaktem, w żadnym zaś razie nie bytem noumenalnym i transcendentalnym [...]. Człowiek został na zawsze schwytany w sieci fikcyjnego znaczenia, spętany więzami opisów, w których podmiot stanowi jedynie uzupełniający element języka[26].

W ten zatem sposób po raz pierwszy w feministycznym dyskursie nie traktuje się danych biologicznych jako czegoś ostatecznego i poddaje się je „odgrywaniu ról" (Roi*lenspiel).* Sama ontologia, na której opiera się klasyczna antropologia płci, miałaby być jedynie konstruktem utajonej „fallocentrycznej" potęgi[27].

Tego rodzaju koncepcje mają piorunujące skutki. Otwarte pojęcie ciała albo „płynnej tożsamości" wykorzystuje się w sposób widoczny na przykład w sztuce. Reprezentatywny rezonans tej koncepcji, która na pierwszy rzut oka może wydawać się bardzo teoretyczna, można obejrzeć na przykładzie „hipotetycznej kolekcji" dzieł młodych szwajcarskich artystów[28]. Potraktowali to oni jako zabawę. W ogłoszeniu pisano o „irytującej zabawie znanymi kategoriami dotyczącymi płci i skłonności seksualnych. Ciało zostaje poddane inscenizacji, zostaje ogólnie zdefiniowane i poprzez to przekracza granicę, która dzieli je od tego, co sztuczne"[29].

W podobny sposób powieściopisarka Barbara Vinken postrzega modę jako pole do karykaturalności i transwestytyzmu: „Moda igra z rolami seksualnymi; parodiuje je, przekracza je lub je sobie przywłaszcza"[30]. W tym samym procesie, w którym słowem kluczowym jest „konstrukcja", również płeć męska zostaje schwytana w pułapkę fałszywej wolności, a równocześnie przymusu konstrukcji. Do stereotypów męskości dochodzi się tylko poprzez ich antytypy. Utrzymuje je zaś wyłącznie odraza wywołana szokiem „ideału androgyniczno-zmultiplikowanej cielesności kultury techno, popkul-

[26] J. Flax, *ThinkingFragments. Psychoanalysis, Feminism and Postmodernism in the Contemporary West,* University of California Press, Berkeley 1990, str. 32 i nast.

[27] Zob. S. Benhabib i in., *Der Streit um die Dijfferenz. Feminismus und Postmoderne in der Gegenwart,* Fischer, Frankfurt am Main 1993.

[28] Wystawioną w galerii sztuki w Glarus w Szwajcarii w roku 1996.

[29] C. Giirtler, *Pickelj Narben, Spitzendeckchen,* „Basler Zeitung", 14.10.1996 r., str. 34.

[30] K. Honig, *Frau ais Mann ais Frau,* „Neue Zurcher Zeitung", nr 132,11.06.1997 r., str. 32.

tury i cyberkultury względnie dekonstruktywistycznych teorii płci"[31]. Niedaleko stąd do sformułowanej już około 1900 roku teorii „trzeciej płci"[32].

Owa „nowa kobiecość" nie odcina się już od „męskości" lecz wymyka się przeciwstawieniu „męskie"/„żeńskie". Oznacza to konkretnie, że zastosowanie *wszystkich* możliwości seksualnych, zwłaszcza lesbijstwa, może doprowadzić do wyzwolenia z dotychczas obowiązujących konstrukcji płciowych. Prawdziwą podstawą hierarchii płci miałaby być „narzucona heteroseksualność", którą można zdemaskować jako zwykły dyktat z pozycji siły (Moniąue Wittig). Podobnie transwestytyzm, a także zmiana płci - zarówno fizyczna, jak i psychiczna - stają się nie tylko możliwe, ale wręcz pożądane. W konsekwencji życie płciowe zostaje „poddane inscenizacji", ludzkie „ja" nosi maskę dowolnej płci - z takim skutkiem, że „za tą maską nie kryje się żadne «ja»"[33].

Podobne idee były już rozwijane od dawna w literaturze - oczywiście zawsze na sposób lekko sparodiowany - na przykład w *Orlandzie* Virginii Woolf z roku 1928. Młody narcystyczny szlachcic wplątuje się w nieustannie zmieniające się związki miłosne, trwa to przez cztery stulecia, podczas których bohater zmienia się też w kobietę. Ta ludyczna dygresja na temat nieokreśloności płciowej ma niewątpliwie pewne rysy neurotyczne. A jednak właśnie dziś hermafrodytyzm może liczyć na zainteresowanie publiczności, jeśli sądzić po powodzeniu tej sztuki teatralnej i jej adaptacji filmowej[34].

Inne wnioski, do których dochodzi feminizm postmodernistyczny, pozostawiają wrażenie nie mniejszej egzotyczności niż „płynna tożsamość". Feminizm ów próbuje

[31] Ch. von Braun, *Der Stroh-Mann. Zur Konstruktion moderner Mannlichkeit,* „Neue Ziircher Zeitung", nr 129, 7-8.06.1997 r., recenzja książki: G. L. Mosse, *Das Bild desMannes. Zur Konstruktion der modernen Mannlichkeit,* Fischer, Frankfurt am Main 1997.

[32] Rozumianej trojako: w znaczeniu homoseksualizmu (tak Magnus Hirschfeld) albo pozbawionego seksualności zniwelowania płci w stechnicyzowanym środowisku pracy (tak Siegfried Kracauer 1927), albo też narodowo-socjalistycznego oderotycznienia (tak Ernst Junger w Robotniku). Zob. F. Meier, *Das dritte Geschlecht. Ein „merkwiirdiger Gedanke" Ernst Jiingers,* „Neue Ziircher Zeitung", nr 129, 7-8.06.1997 r., str. 53.

[33] S. Benhabib, *Feminismus und Postmoderne. Einprakeres Biindnis,* w: S. Benhabib i in., *Der Streit um die Differenz,* str. 15.

[34] Zob. omówienie przedstawienia pokazanego na festiwalu w Edynburgu w roku 1996, G. Thomas, „Frankfurter Allgemeine Zeitung" z 3 września 1996 r.: „Niczym człowiek-guma potrafi ona (aktorka Miranda Richardson) zrobić ze swoim ciałem wszystko, wykonuje także zdumiewające figury akrobatyczne. Przekształcenie nad wiek rozwiniętego młodzieńca w nieobliczalną kobietę dokonuje się stopniowo, niczym przemiana larwy w motyla. Męska fryzura zaczyna przemieniać się w ozdobę hermafrodyty, z jednej strony opadając w miękkich lokach, podczas gdy z drugiej włosy pozostają krótkie".

rozpuścić pojęcie ciała w pojęciu „cyborg" = „cyberorganizm"[35]. Amerykańska feministka Donna Haraway propaguje z tego powodu nowy typ rozumowania,

> ...w którym pojęcia ciała i podmiotu ustępują nowej terminologii. W terminologii tej punktem wyjścia jest nieustannie *proces*, w którym krzyżują się przepływające informacje i kody i pojawiają się ciągle nowe przejściowe znaczenia. Ciała oraz ducha nie pojmuje się już jako bytów o ontologicznym fundamencie. Przeciwnie: ciało, tradycyjnie uważane za materialny aspekt człowieka, paradoksalnie ustępuje miejsca materialności semiotycznej, która nie jest ani daną biologiczną, ani czystym wytworem kulturowym. [...] „Przedmiot" pojawia się już na gruncie określonego języka, określonej praktyki i w konkretnym kontekście historycznym[36].

Skoro biologia nie opisuje już tożsamego ciała, lecz przedstawia zamiast tego opisu dyskurs *na temat* ciała, nie ma już mowy o rzeczywistej tożsamości ciała. W taki właśnie nowy sposób podejmowana jest na przykład problematyka przeszczepu narządów: Haraway uważa każdy organizm, który jest utrzymywany przy życiu dzięki obcemu organowi, za cyborga, czyli za organizm, który nie jest tożsamy z samym sobą. Od tej chwili (po transplantacji) tego typu cyborg dzieli cząstkową tożsamość z dawcą. Połączenie ich dwóch wytworzyło „płynną tożsamość". W analogiczny sposób można opisać symbiotyczną więź z maszyną (np. podczas dializy) jako więź cyborgiczną. Według Haraway oznacza to dla lekarza, że nie ma on już do czynienia z podejmowaniem decyzji o przeszczepie na podstawie kryteriów klasycznej medycyny, która wychodzi od ustalonego pojęcia ciała, lecz na podstawie związku istniejącego między biorcą i dawcą. Konkretnie wygląda to na przykład tak, że nawiązuje się pewna relacja między człowiekiem z bezmózgowiem a osobą, która otrzymuje jego organ i go „przyjmuje".

Widać zatem różnorodność sztucznych twierdzeń stawianych, by doprowadzić do rozpadu i ponownej kreacji ciała jako fabrykowanej tożsamości. Proces ten unieważnia

[35] D. J. Haraway, *Simians, Cyborgs, and Women. The Reinvention of Naturę,* Free Association Books, London 1991.

[36] L. van der Scheer, *„Menschlicher Kórper?" im Werk von Donna Haraway,* wykład w Robert-Bosch-Stiftung w Stuttgarcie, 4-6.05.1995 r., str. 4 i nast.

zarazem zakładaną dotychczas trwałość tego pojęcia i jego odgraniczenie od pojęcia maszyny - przynajmniej fikcyjnie w rzeczywistości ludycznej, a częściowo rzeczywiście dzięki operacjom. Człowiek traktowany jest jak *software,* który ma obowiązek nieustannie przekształcać samego siebie. Mamy tu wizję, która wiąże się z destrukcją - albo przynajmniej lekceważeniem - globalnego pojęcia ciała, jakie na gruncie filozoficznym opracowywała Edyta Stein.

PODSUMOWANIE

Interdyscyplinarny materiał dotyczący antropologii płci (to jedno z możliwych objaśnień słowa *gender*), który pojawił się w ciągu ostatnich dwudziestu lat, pociągnął za sobą wiele radykalnych innowacji (lub wskazał potrzebę innowacji). Nie wszystkie one zostały poddane dojrzałej refleksji. Tego materiału nie można po prostu zwięźle ująć, przyjąć i uznać za „postępowy" lub odrzucić. Można go natomiast włączyć do wspólnej historii pojęcia ciała rozwijanej od starożytności po czasy nowożytne. W takim właśnie świetle ujawniają się odziedziczone i wcale niemałe braki i luki całego tego fenomenu. Przynajmniej od epoki Kartezjusza ciało przestało bowiem być uważane za *moje* ciało, za nośnik *mojej* subiektywności. Filozofia zbyt rzadko podejmuje zagadnienia mieszczące się w horyzoncie zróżnicowanej interpretacji, który otwiera się wraz z chrześcijaństwem dzięki refleksji nad Wcieleniem[37]. Można by w nim dostrzec więź porozumienia - choćby *a contrario* - z Nietzschem, a następnie z fenomenologią (i tu oczywiście z Edytą Stein oraz z Gabrielem Marcelem). Na nowo należy też poddać refleksji inne niemechanicystyczne koncepcje ciała z tradycji filozoficznej (nie każdy dualizm ciało-dusza musi być *sam z siebie* wrogi w stosunku do ciała). Wcześniejsze skupianie się na mechanicystycznej koncepcji ciała jest tylko wybiórczym *i jednym* z wielu wątków w historii filozofii na drodze do obecnego stanu samostanowienia osobowego ciała. Jego geneza, pod względem historycznym jednostronna, pokazuje w każdym razie, że te szczególne tezy - nawet destrukcyjne - doskonale wpisują się w pewien ciąg, w serię kolejnych skutków. Dlatego nie można ich zostawiać bez oceny i pogłębionego krytycznego opracowania. Uważna lektura tych zawsze trudnych autorek oraz rozjaśnienie używanych przez nie pojęć stanowi równocześnie punkt wyjścia właściwej krytyki. Krytyki

[37] Średniowieczna, wzorcza zapowiedź tej idei zawiera się w „przyjaźni dla ciała" u Hildegardy z Bingen.

tej nie należy narzucać, lecz raczej rozwijać ją na bazie analizowanych pojęć. Teorie dotyczące ciała rozwinięte przez Simone de Beauvoir, Judith Butler i Donnę Haraway są reprezentatywne, ponieważ ich pojęciowe postulaty są w ostatecznym rozrachunku przejawem pewnych sprzeczności. Kiedy przyjrzeć im się bliżej, u wszystkich trzech widać dewaluację - prawdopodobnie niezamierzoną, w każdym razie jednak nie wyrażoną - ciała (kobiecego). Simone de Beauvoir czyni z ciała narzędzie, podczas gdy Judith Butler odziera je z realności (przez deontologizację), a Donna Haraway pozbawia je granic, czyniąc z niego stechnicyzowanego „cyborga" (przez denaturalizację)[38].

Wejście w teorię płci społeczno-kulturowej wymaga znajomości argumentacji właściwej europejskiej filozofii, od starożytności po dzień dzisiejszy. Konieczna jest do tego wyostrzona świadomość problematyki i zdolność poruszania się w tej złożonej tematyce w jej najrozmaitszych odmianach bez tracenia wątku przewodniego ani bez upraszczania. Nie należy pomniejszać ani odrzucać zapoczątkowanych szkiców fenomenologicznych (takich jak te, których autorką jest Edyta Stein), lecz tym bardziej nie należy próbować ich na siłę harmonizować. Trzeba bowiem zauważyć, że w debatach feministycznych nie podziela się już powszechnie tezy o cielesności będącej czystym konstruktem. Na przykład Lyndal Roper przekonuje, że ciała (kobiecego i męskiego) w żadnym wypadku nie ustanawia wyłącznie dyskurs lub konwencja społeczna, lecz określają je cechy fizyczne[39].

Skoro rzeczywistość - obojętnie, czy zdekonstruowana, czy skonstruowana na nowo - ma być wyjaśniana wyłącznie przez pryzmat odgrywanej roli, tożsamość ginie, a wraz z nią to, co można na jej temat miarodajnie powiedzieć. A skoro zakłada się, że ciało jest jedynie semiotycznym systemem zmieniających się znaczeń, trzeba w każdym wypadku wciąż na nowo rozważać, wewnątrz jakiej gry językowej ma się analizować i rozumieć „ciała". Również zmieniające się właściwości potrzebują podmiotu. W obliczu zmiennego „odgrywania ról" oraz rozpuszczenia się podmiotu w „wytworze męskiego oświecenia" Edyta Stein pozwala nam zrozumieć pojęcie osoby w nowy sposób i z jeszcze większą głębią. To pojęcie osoby zostało ukute przez Boecjusza w VI wieku jako element opracowywanej przez niego doktryny chrześcijańskiej. Pojęcie to prze-

[38] Zob. H. Ch. Ludwig, „Der Kórper - eine Insel im Reich des Móglichen?", str. 49-56.
[39] Zob. L. Roper, *Ódipus und der Teufel. Kórper und Psyche in der Friihen Neuzeit,* Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1995.

kracza różnice płciowe, nie niwelując ich, a dokonuje się to dzięki pojęciu wspólnego osobowego charakteru[40].

Tezie o przechodzeniu jednej płci (psychicznej czy fizycznej) w drugą należy przeciwstawić koncepcję, zgodnie z którą - z wyjątkiem pewnych ułomności organicznych czy przypadków hermafrodytyzmu - każda osoba jest mimo wszystko całością, również w swojej naturze cząstkowej *(Halftigkeit)*, którą określa płeć. Osoba - wraz ze swymi odmiennościami (seksualnymi i innymi) - nie stanowi jedynie jakiegoś niewielkiego wycinka całego potencjalnego doświadczenia ludzkiego. Jest ona zdolna, nawet w ramach własnych ograniczeń, objąć całość tego doświadczenia.

Oczywiście nie można obejść się bez ciągłej refleksji nad subiektywnością/tożsamością/cielesnym samookreśleniem, które bierze pod uwagę „rzeczywistość" jako coś „danego" (*datum*). To, co „dane", niekoniecznie musi stać się „faktem" (*factum*), aby można to było przyjąć. Te pytania znajdują się nie tylko w centrum filozofii, ale także stanowią część codziennej kultury, na której gruncie ich rozwiązanie wymaga wcześniejszego krytycznego rozważenia w duchu powyższych sugestii.

Powtórzmy: „Żadna kobieta nie jest tylko kobietą"[41] - jest *również* kobietą. W naszych rozważaniach nie będziemy omawiać całego zestawu zagadnień i napięć, które Stein przedstawiła jako fundamentalne, ponieważ współczesna debata nie zna tej problematyki. Stein zarysowała podstawową relację cielesności („natury") do osobowego autoopisu, włączając w to klasyfikację społeczną („kulturę"), oraz - jako *superadditum* - relację pochodzenia i celu egzystencji. Takie ujęcie jest najczęściej, niestety niesłusznie, pomijane w dyskursie feministycznym, ponieważ problem ten dotyczy kwestii twórczego rozwinięcia i źródła egzystencji. Stein opiera szczególność kobiety przede wszystkim na tekstach biblijnych, w których widzi naturalną istotę kobiecości jako podporządkowaną odkupionemu człowieczeństwu (osobowemu, wolnemu i tożsamemu z sobą). „Człowieczeństwo jest rzeczą podstawową, kobiecość jest drugorzędna"[42]. Nie chodzi o podmiotowość płciową, ale o profil osobowy. Według podstawowego modelu stworzenia witalność jednostkowego bytu stworzonego wywołuje szczególne napię-

[40] Podstawowe znaczenie ma tu wykład na temat pojęcia osoby: R. Spaemann, *Personen. Versuche iiber den Unterschied zwischen „etwas" und „jemand"*, Reclam, Stuttgart 1996.

[41] E. Stein, *Etos zawodów kobiecych* [1930], w: *Kobieta*, str. 16.

[42] E. Stein, *Diskussion zum Vortrag „Grundlagen der Frauenbildung"* [1930], str. 246.

cie życiowe, by być w zgodzie z sobą samym i innymi. Jest to cecha właściwa każdej osobie, nie dająca się przekazać i chciana przez Boga. Ku jego kształtowaniu zmierzają łudzkie wysiłki. To Bóg pragnie, by Jego stworzenia miały indywidualny profil. Edyta Stein rozwinęła ważną teorię ludzkiej wolności, teorię, która jest alternatywą wobec innej, zgodnie z którą człowiek rzekomo wyzwala się od Boga. „Trzeba przecież być wolnym, aby móc się wyzwolić"[43]. Stein rozwija refleksję nad kantowską autonomią i wolnością.

> Musimy wyjść od natury, która jest dana jako żeńska lub męska [...]. Im bardziej człowiek upodabnia się do Chrystusa, tym bardziej mężczyzna i kobieta stają się podobni *(Reguła* św. Benedykta: Abba = ojciec i matka). W ten sposób dominacja płci zostaje uchylona przez Ducha[44].

Tocząca się obecnie dyskusja na temat płci społeczno-kulturowej jest sceptyczna wobec takich założeń, zwłaszcza tych, w których dane pochodzące ze sfery cielesnej są przedstawiane jako istotny fundament i ekstrapolowane jako dane normatywne (od istnienia do powinności). Z drugiej strony, natura jest u Edyty Stein modyfikowana przez czynniki historyczne i osobowe, zgodnie z jej refleksją teologiczną: natura sama w sobie nie jest nietknięta (*heil*), lecz potrzebuje Boskiego „wyzwolenia", nadprzyrodzonego zbawienia, uleczenia osiąganego w kooperacji z działaniami podmiotu ucieleśnionego. W ten sposób dynamiczne napięcie między naturą - rozumianą jako dana rzeczywistość ucieleśnionego ducha oraz osobowe kształtowanie siebie - a wolą Bożą stanowi w zakresie metody i treści istotną alternatywę w stosunku do zaledwie wirtualnej autodefinicji głoszonej przez współczesny postmodernizm.

[43] E. Stein, *Ontyczna struktura osoby i jej problematyka teoriopoznawcza,* str. 38.
[44] E. Stein, *Diskussion zum Vortrag„Grundlagen der Frauenbildung* [1930], str. 246.

Michele M. Schumacher

NATURA NATURY W NOWYM I DAWNYM FEMINIZMIE OD DUALIZMU DO KOMPLEMENTARNEJ JEDNOŚCI

Projektem mężczyzny nie jest odtwarzanie się w czasie; chce on panować nad chwilą i wykuwać przyszłość. Właśnie męska działalność, tworząc wartości, uznała samą egzystencję za wartość; odniosła zwycięstwo nad chaotycznymi mocami życia; ujarzmiła Naturę i Kobietę.

Simone de Beauvoir[1]

Poniekąd komentując spostrzeżenie de Beauvoir, Jean Bethke Elshtain zauważa, że „urzeczywistniona przez naturę kobieta" (*nature-made woman)* jest w ujęciu dialektycznym „doskonałą towarzyszką «mężczyzny, który urzeczywistnia się sam» (*self-made man),* którego twardym, pragmatycznym, rzeczowym kodeksem są hasła: «wolny wybór», «żadnych ograniczeń» i «moje życie należy do mnie»"[2]. Obydwie autorki wskazują na to, co w mojej ocenie stanowi sedno problematyki, którą wprost albo pośrednio (tj. na zasadzie reakcji) zajmuje się ogromna część feministycznej literatury, a może i cała ta literatura. Chodzi o *dualistyczną koncepcję natury,* która sama jest, jak twierdzi wielu zwolenników feminizmu, wytworem mentalności właściwej myśli oświeceniowej, mentalności opartej na zasadzie „dziel i rządź", oraz „androcentrycznej logiki"[3]. Podobnie

[1] S. de Beauvoir, *Druga płeć,* t. 1: *Fakty i mity,* tłum. G. Mycielska, t. 2: *Kształtowanie się kobiety, sytuacja, usprawiedliwienia i ku wyzwoleniu,* tłum. M. Leśniewska, Jacek Santorski Co., Warszawa 2003, str. 85.

[2] J. B. Elshtain, *„Thank Heavenfor Little Girls". The Dialectics ofDevelopment,* w: *The Family in Political Thought,* red. J. B. Elshtain, The Harvest Press, Brighton 1982, str. 299.

[3] Zob. I. Praetorius, *In Search ofthe Feminine Conditio. A Pleafor a Women's Ecumene,* „Concilium" 1991, nr 6, str. 3-10, cytat ze str. 3. Na temat krytyki feministycznego odrzucenia oświecenia zob. E. Fox-Genovese, *Feminism without Illusion. A Critique ofIndividualism,* The University of North Carolina Press, Chapel Hill--London 1991. Na temat dualizmu i oświecenia zob. S. Hekman, *The Feminization of Epistemology. Gen-*

jak kobiety, które zostają oddzielone od męskiego wyznacznika normy jako „Inne"[4] (a zatem różne), natura - tak przebiega to rozumowanie - zostaje przedstawiona jako pozbawiony rozumności czy też niegodny człowieka wytwór przeciwstawiony temu, co ludzkie. To, co pozbawione ogłady, przeciwstawione temu, co wyrobione; to, co naturalne, przeciwstawione sztucznemu i technicznemu; to, co biologiczne, przeciwstawione socjologicznemu; to, co kontrolowane, manipulowane, rządzone, przeciwstawione kontrolującemu, manipulującemu, rządzącemu; ciało przeciwstawione umysłowi; materia przeciwstawiona duchowi[5]. Z tego punktu przeciwstawienie zaczyna rozszerzać się dalej, podkreślając różnicę między tym, co prywatne czy rodzinne, a tym, co publiczne[6]; między tym, co immanentne, a tym, co transcendentne[7]; między tym, co pozbawione łaski, albo nawet grzeszne, a tym, co przebóstwione albo odkupione[8]; między tym, co niższe, a zatem podporządkowane, a tym, co wyższe i dominujące[9]. W każdym z tych wypadków

der and the Social Sciences, w: *Feminism and Epistemology. Approaches to Research in Women and Politics,* red. M. J. Falco, Haworth Press, New York-London 1987, str. 65-83.

[4] Niewykluczone, że najbardziej klasycznym argumentem spośród wszystkich wysuwanych przez zwolenników feminizmu jest argument Simone de Beauvoir: „Kobietę określa się i różnicuje w stosunku do mężczyzny, a nie mężczyznę w stosunku do kobiety; kobieta jest czymś nieistotnym w obliczu czegoś istotnego. Mężczyzna jest Podmiotem, jest Absolutem; kobieta jest Innym" (S. de Beauvoir, *Druga płeć,* str. 14).

[5] Zob. np. P. Dickey Young, *Feminist Theology / Christian Theology. In Search ofMethod,* Fortress Press, Minneapolis 1990, str. 66.

[6] Zob. J. B. Elshtain, *Public Man, Private Woman. Women in Social and Political Thought,* Martin Robertson - Princeton University Press, Oxford-Princeton 1981; J. B. Elshtain, *Aństotle, thePublic-Private Split, and the Case ofthe Suffragists,* w: *The Family in Political Thought,* red. J. B. Elshtain, Harvest Press, Brighton 1982, str. 51-65; *Feminism, the Public and the Private,* red. J. B. Landes, Oxford University Press, Oxford-New York 1998 (Oxford Readings in Feminism); R. R. Ruether, *Home and Work. Womens Roles and the Transformation ofValues,* „Theological Studies" 1975, nr 36, str. 647-659; V. Held, *Feminist Morality. Transforming Culture, Society, and Politics,* The University of Chicago Press, Chicago-London 1993, zwłaszcza str. 127-130; M. Gatens, *Toward a Feminist Philosophy ofthe Body,* w: *Feminisms and the Critique ofKnowledges,* red. B. Caine, E. A. Grosz, M. Lepervanche, Allen & Unwin, Sydney-Wellington-London-Boston 1988, str. 59-70, zwłaszcza str. 68.

[7] Zob. krytykę H. Meyer-Wilmes, *Woman s Naturę and Feminine Identity. Theological Legitimations and Feminist Questions,* „Concilium" 1987, str. 93-101, zwłaszcza str. 96-98.

[8] Mary Frohlich zarzuca Markowi E. Frisby emu, że prezentuje taki pogląd w swym artykule: M. E. Frisby, *Lonergan s Method in Ethics and the Meaning of Humań Sexuality,* „Proceedings of the American Catholic Philosophical Association" 1990, str. 235-256. Zob. M. Frohlich, *From Mystification to Mystery. Lonergan and the Theological Significance ofSexuality,* w: *Lonergan and Feminism,* red. C. S. W. Crysdale, University of Toronto Press, Toronto 1994, str. 176. Zob. również D. Hampson, *On Power and Gender,* „Modern Theology" 1988, nr 4, 3 (kwiecień), str. 234-250, zwłaszcza str. 236.

[9] Zob. D. Hampson, *On Power and Gender,* oraz M. Z. Rosaldo, *Woman, Culture, and Society. A Theoretical Overview,* w: *Women, Culture, and Society,* red. M. Z. Rosaldo, L. Lamphere, Stanford University Press, Stanford 1974, str. 17-42, zwłaszcza str. 20-21.

tradycyjnie, w ramach patriarchalnego społeczeństwa, to kobieta - przynajmniej metaforycznie - wraz z naturą znajduje się po lewej stronie każdej z tych par przeciwstawnych pojęć. To ją - słusznie czy też z powodu uprzedzeń[10] - utożsamia się z naturą, która z kolei została poddana pojęciowej transformacji pod wpływem myślenia patriarchalnego. Straciła pierwotny status matki *(mater)* i stała się bezduszną i manipulowaną - bo „dającą się manipulować" - materią *(matter)*[11].

Toteż wprawdzie tradycyjny zachodni (i bardziej „akademicki")[12] feminizm silnie krytykuje naturę widzianą we współczesnej, dualistycznej i zapewne patriarchalnej perspektywie, ale jak na ironię, właśnie w tym samym względzie, moim zdaniem, się chwieje. Mówiąc dokładniej, słusznie obala on redukcjonistyczne twierdzenie, że anatomia to przeznaczenie, jednocześnie jednak pozbawia naturę wszelkiej „rzeczywistej" (istotnej) treści i tym samym przyjmuje „patriarchalne" rozdzielenie natury i kultury, które kwestionuje tradycyjny metafizyczny wymiar natury. Jest to moim zdaniem konsekwencja szerszego zjawiska kulturowego, rozdzielenia natury i łaski, przez co rozumiem, że natury nie traktuje się już jako czegoś danego w chwili jej stworzenia, jeśli w ogóle traktuje się ją jako coś stworzonego. Skutkiem tego nie postrzega się jej już także jako zasady sensownych czynów: czynów uporządkowanych według określonej natury - ludzkiej

[10] Swój bardzo znaczący (często cytowany) artykuł Sherry Beth Ortner kończy w ten sposób: „W końcu należy ponownie podkreślić, że cały ten schemat jest raczej konstruktem kultury niż faktem natury. Kobieta nie jest «w rzeczywistości» bliższa (ani dalsza) naturze niż mężczyzna - oboje mają świadomość i oboje są śmiertelni. Są jednak, oczywiście, pewne powody, dla których wydaje się, że tak jest [...]. Rezultatem jest (niestety) skuteczny system sprzężenia zwrotnego: różne aspekty sytuacji kobiety (aspekt fizyczny, społeczny, psychologiczny) przyczyniają się do tego, że traktuje się ją jak kogoś bliższego naturze, a traktowanie jej jako kogoś bliższego naturze znajduje z kolei ucieleśnienie w instytucjonalnych formach, które odwzorowują jej sytuację. Podobny charakter mają konsekwencje dotyczące zmian społecznych. I tu także mamy do czynienia z zamkniętym kołem: odmienne ujęcie kulturowe może się zrodzić jedynie na gruncie odmiennych społecznych realiów; odmienne społeczne realia mogą zaistnieć jedynie w wyniku odmiennego ujęcia kulturowego" (Sh. B. Ortner, *Is Female to Male as Nature is to Culture?*, w: *Woman, Culture and Society,* str. 67-87, cytat ze str. 87; przedruk w: *Feminism, the Public and the Private,* str. 21-44, cytat ze str. 42).

[11] Rosemary Radford Ruether widzi w tym to, co nazywa „wielkim kłamstwem". Zob. R. R. Ruether, *Sexism and God-Talk. Toward a Feminist Theology,* Beacon Press, Boston 1993, str. 265. Na temat dokładniejszej analizy zob. C. Merchant, *The Death of Nature. Women, Ecology, and the Scientific Revolution,* Harper and Row, San Francisco 1980; S. Bordo, *The Flight to Objectivity. Essays on Cartesianism and Culture,* SUNY Press, Albany 1987; E. Fox Keller, *Reflections on Gender and Science,* Yale University Press, New Haven 1985. Zob. również krytykę tych autorów: K. Okruhlik, *Birth of a New Physics or Death of Nature?*, w: *Women and Reason,* red. E. D. Harvey, K. Okruhlik, The University of Michigan Press, Ann Arbor 1992, str. 63-76.

[12] Uściślenie pochodzi od Candace Yogeler z uniwersytetu w Chicago - wyrażam jej za to wdzięczność.

lub innej - która sama jest wewnętrznie uporządkowana czy też ukierunkowana ku mniej lub bardziej wyraźnie określonemu celowi. W wypadku ludzi cel ten jest mimo to przedmiotem wolnego wyboru.

Istnieje rozwiązanie tego feministycznego dylematu. Nie jest nim, jak mi się wydaje, ani upieranie się przy społecznym konstrukcie natury, ani przy „esencjalistycznej" wizji natury. Ten pierwszy przeczy istnieniu istotnych różnic między mężczyznami i kobietami. Druga natomiast jest interpretowana jako *de facto* izolacja kobiet od szerokiego, zdominowanego przez mężczyzn *polis*, jako wizja uniemożliwiająca im wszelki „istotny" wkład w dobro wspólne, odcinająca je od wszelkiego „transcendentnego"[13] celu. *Nowy feminizm* powinien raczej, moim zdaniem, zaakceptować, a nawet przyjąć z zadowoleniem te różnice płciowe wewnątrz relacyjnego modelu ludzkiej natury. Powrót do bardziej klasycznego sposobu przedstawiania natury (czy to w greckiej, czy łacińskiej postaci[14]) nie kłóci się bynajmniej z transcendentalnym charakterem człowieka. Nie kłóci się z tak integralnymi elementami samej ludzkiej egzystencji, jak samookreślenie i realizujący się w czasie „projekt" własnego rozwoju i spełnienia. Powrót do takiej wizji natury może wręcz ocalić ten wymiar w szerszym kontekście osobowego spełnienia - a zatem powołania, przy czym samo „powołanie" rozumiane jest w kategoriach miłości i jako odpowiedź na miłość. W tym znaczeniu transcendencję należy rozumieć w sensie nadprzyrodzonym, co znaczy, że samą ludzką naturę należy rozumieć jako otwartą na łaskę - albo wręcz na nią ukierunkowaną: na uczestnictwo w Boskim życiu. Rozumiana w ten sposób natura, w ścisłym przeciwieństwie do biologicznego determinizmu, jest tym, dzięki czemu ludzka osoba jest odpowiednio „wyposażona", by w wolny sposób wchodzić w relacje z innymi osobami, ludzkimi i Boskimi. W tym znaczeniu ani mężczyzną, ani kobietą nie sterują

[13] W znacznej części myśli feministycznej wyrażenie to jest używane raczej w znaczeniu ściśle ludzkim (horyzontalnym) niż boskim (wertykalnym): transcendencji oddzielonej od tego, co (jak uważam) jest rzeczywistością naprawdę transcendentalną. Jest to szczególnie widoczne w pismach Simone de Beauvoir, na przykład: „Patriarchalizm, który żąda, by kobieta czuwała nad ogniskiem domowym, uważa ją za uczucie, wewnętrzność, immanencję; naprawdę jednak każdy człowiek jest równocześnie immanencją i transcendencją; gdy człowiek nie widzi przed sobą celu, gdy nie może go osiągnąć, albo też gdy zostanie pozbawiony owoców zwycięstwa, niespełniona transcendencja znów wraca w przeszłość, to znaczy - popada powtórnie w immanencję" (S. de Beauvoir, *Druga płeć,* str. 282).

[14] Na temat rozróżnienia między tymi postaciami zob. przypis 66 poniżej.

inni, nawet Boski Inny. Nie jest też tak, jak chciał Hobbes[15], że mężczyzna czy kobieta są ukształtowani w ten sposób, by własnego dobra mieli szukać kosztem innych. Człowiek - mężczyzna i kobieta - jest natomiast, moim zdaniem, relacyjny *z natury,* co znaczy, że swe osobiste dobro (bynajmniej nie stojące w sprzeczności z dobrem wspólnym) osiąga właśnie poprzez uczestnictwo w dobru wspólnym i poprzez wkład w dobro wspólne. W tym znaczeniu spełnienie człowieka jest wysiłkiem w równej mierze wspólnotowym, co osobowym. Natura zarówno wymaga kultury, jak i wnosi swój wkład w kulturę.

Podejmę zatem próbę doprowadzenia feminizmu z powrotem do klasycznego sposobu przedstawiania natury. Jest to wizja zachowująca społeczny czy też relacyjny element ludzkiej natury, w tym dynamiczną relację natury do kultury. Element ten widziany jest w szerszych ramach transcendentalnej relacji między człowiekiem i jego Stwórcą, a zatem między naturą i łaską. Zacznę od krótkiego wprowadzenia do tej ważnej problematyki w tradycyjnym zachodnim feminizmie (część I). Wychodząc od tego, wskażę dualizmy widoczne w feministycznej ocenie natury i niemal powszechnym wśród przedstawicieli zachodniego feminizmu założeniu, że natura jest pozbawiona istoty, a jej „treść" jest zredukowana do treści pewnego społecznego konstruktu (część II). Następnie w ramach tego, co owi przedstawiciele feminizmu uważają za kulturowy klimat systemu patriarchalnego, pokażę, że pojmowana w taki sposób natura stanowi olbrzymie zagrożenie dla wolności kobiet, dla ich możliwości samorealizacji (część III). Na mocy tej samej argumentacji (utrzymującej, że natura zagraża wolności), rozdział między naturą i kulturą rozszerza się, moim zdaniem, na sferę natury i łaski (część IV). Odwołując się do tych podziałów i konkretnego wyzwania, jakim jest wypracowanie nowego feminizmu, dokonam ponownej oceny tradycyjnego metafizycznego sposobu przedstawiania natury. Ukażę, że taka wizja może sprostać wymogom ludzkiej wolności. Dzieje się tak, moim zdaniem, dzięki temu, że wolność umieszczona zostaje w kontekście autentycznie chrześcijańskiej miłości, na mocy której realizujemy siebie w komunii z innymi osobami: ludzkimi i Boskimi (część V). Na tak zarysowanym tle podejmę następnie konkretne zagadnienie, kluczowe dla zachodniej debaty feministycznej: czy jest możliwe mówienie o naturze w szczególności kobiecej (część VI)?

[15] Zob. Th. Hobbes, *Lewiatan czyli Materia, forma i władza państwa kościelnego i świeckiego,* tłum. Cz. Znamierowski, wstęp i przypisy J. C. A. Gaskin, Fundacja Aletheia, Warszawa 2005.

W końcu zajmę się jeszcze jedną kwestią, chcąc w ten sposób uzupełnić swoją próbę przedstawienia prawdziwie integralnej wizji natury, wizji przekraczającej dualizmy, które ten tradycyjny feminizm - jak na ironię - zarówno odrzuca, jak i wspiera. To kwestia relacji między naturą i powołaniem w ramach szerszego zagadnienia ukierunkowania człowieka na Boga, a zatem ukierunkowania natury na łaskę (część VII).

WPROWADZENIE DO PROBLEMATYKI

Zachodni, amerykański i europejski, feminizm przedstawił słuszną i silną krytykę dualistycznej koncepcji natury, cechującej filozofię oświeceniową i kulturę patriarchalną. Jednakże nie uniknął przy tym problemów związanych z problematyką natura-wychowanie, które są typowe dla wszystkich nauk społecznych. Na przykład jednym z motywów przewodnich ruchu feministycznego, który kieruje się nadrzędną troską o wyzwolenie kobiet, stało się zagadnienie, czy jednostka jest *tabula rasa*, całkowicie określoną przez otoczenie (zwłaszcza przez praktyki i konwencje społeczno-kulturowe), czy też wpływ otoczenia na jednostkę nakłada się na istniejący wcześniej fundament[16]. Podejmowane przez zwolenników zachodniego feminizmu zagadnienie natura-wychowanie przyjmuje postać pytania, czy należy wyzwolić cechy specyficznie kobiece - dotychczas marginalizowane lub tłumione przez społeczeństwo patriarchalne - czy też wyzwolić trzeba same kobiety z ograniczonego wizerunku kobiecości, a zatem również roli kobiet w społeczeństwie i Kościele. W pierwszym wypadku czasami udaje się zachować szczególną kobiecą „naturę"; w drugim najwyraźniej przeczy się jej istnieniu. Twierdzi się, że „zdominowana przez mężczyzn" kultura systemu patriarchalnego zamyka kobiety w ramach biologicznego determinizmu, wyprowadzając ich powołanie z ich „natury", *powinność* z *bytu*. Toteż wolność kobiety, pozwalająca jej na samookreślenie, jest w najlepszym razie utrudniona z góry ustalonym i często bardzo ograniczonym „miejscem" w rodzinie, Kościele i społeczeństwie.

W tym kontekście ukuto określenie *płeć społeczno-kulturowa (gender),* którego nie sposób dziś uniknąć w dyskursie feministycznym. Powstało ono, by spośród różnic płciowych wyodrębnić to, co jest zdeterminowane przez wychowanie, normy społecz-

[16] Chcę przez to jak najwyraźniej zasugerować, że jest to pewna bazowa dyspozycja znana także pod nazwą natury lub istoty.

ne i (lub) kulturę - a zatem system patriarchalny - od tego, co jest zdeterminowane przez biologię lub fizjologię, a co nazywamy *płcią* biologiczną *(sex).* To rozróżnienie pozwalało myślicielom feministycznym dowodzić, że podporządkowanie kobiet było wynikiem schematów dzielących płeć społeczno-kulturową, opartych na społecznych konstruktach, a nie istniejących w naturze. Nie zamknęło to jednak dyskusji na temat tego, czy społeczno-kulturową tożsamość płciową powinno się określać w kategoriach wrodzonego podobieństwa i „równości" kobiet i mężczyzn, czy też w kategoriach różnic. Dyskusja ta toczyła się w ramach szerszej debaty nad tym, w jaki sposób najlepiej opracować teoretycznie zagadnienie interesów politycznych kobiet. Dlatego *gender studies* przesunęły punkt ciężkości swoich zainteresowań. Początkowo były to badania o charakterze empirycznym i skupiały się na analizie różnic płciowych, później natomiast zajęto się teoretyczną analizą zachodniej kultury i społeczeństwa, czego wynikiem stało się coraz częstsze rozumienie społeczno-kulturowej różnicy płci jako uwarunkowanej przez historię, a nie przez naturę[17]. Współcześni zwolennicy feminizmu lekceważą socjobiologię - badanie zachowań społecznych i ich uzasadnień biologicznych - jako teorię naukową, co nie przeszkadza im bardzo poważnie traktować jej politycznych konsekwencji. Mężczyzn i kobiet nie traktuje się jako istniejących w oddzielnych ontologicznych sferach. Zamiast tego twierdzi się, że łącząca ich relacja jest relacją „negocjacji, transcendencji i transformacji; stałej wzajemnej zależności między praktycznym wysiłkiem, symbolicznym konstruktem i społeczną strukturą"[18]. Wynikiem tego rozumowania jest, oczywiście, radykalne zakwestionowanie relacji między biologią i płcią społeczno-kulturową, a nawet samej biologii. Zwolennicy feminizmu uważają, że badania naukowe nad różnicą płci są naznaczone wpływem kulturowych interpretacji męskości i kobiecości, jak również opartych na przemocy relacji między mężczyznami i kobietami. Z tego powodu podają w wątpliwość obiektywność metody tych badań. Argumentacja feministyczna przekonuje zatem, że biologia, nie mniej niż płeć społeczno-kulturową, jest oparta na konstrukcie społecznym i uzależniona od patriarchalnych ideologii.

[17] Twierdzi się na przykład, że to, co wielu współczesnych zwolenników feminizmu nazywa typowo „kobiecą" epistemologią, ukazuje raczej dzielone przez kobiety doświadczenia niż wspólną kobiecą naturę. Zob. mój artykuł w niniejszej książce, *Doświadczenie feministyczne a doświadczenie wiary,* str. 238-276.

[18] E. Graham, *Making the Difference. Gender\ Personhood and Theology,* Mowbray, New York 1995, str. 76; zob. również tamże, str. 11-34, 83-84.

Nic dziwnego, że słynne zdanie Simone de Beauvoir: „Nie rodzimy się kobietami - stajemy się nimi"[19], przedstawiano jako wyznacznik feminizmu[20]. Ujmując rzecz w kategoriach praktycznych, oznacza to, że feminizm padł ofiarą tego, co Jane Roland Martin opisuje jako „chłodny klimat badań", a nawet „pewnego rodzaju dogmatyzm na poziomie metodologicznym"[21], z którego powodu jakakolwiek wzmianka na temat istoty jest „w istocie" zakazana. Nawet Elaine Graham, która popiera argumentację Robina Georgea Collingwooda, by ograniczyć manipulowanie bogactwami naturalnymi poprzez ponowne zjednoczenie nauki i filozofii, opowiada się za wizją natury jako czegoś raczej egzystencjalnego (przez co rozumie coś „przypadkowego i kontekstowego") niż istotowego[22]. Wskutek tego we współczesnej myśli feministycznej różnicę płci uważa się - o ile w ogóle się o niej mówi - nie za stan naturalny, lecz po prostu za sprawę konwencji społecznej albo nawet za odpowiedź na znormalizowane męskie uprzedzenia w opisach „wspólnej" ludzkiej natury. Włączenie kobiet do tej „fałszywej powszechności" jest, wedle tego twierdzenia, *de facto* odmówieniem im tego, co spodziewają się przez to uzyskać[23].

Tak oto w niezwykle subtelny sposób - niepostrzeżenie nawet dla wielu spośród samych zwolenników feminizmu - jego argumentacja przeszła ewolucję od społecznego konstruktu *płci społeczno-kulturowej* do społecznego konstruktu *natury*. Ostatnio w feminizmie panuje trend polegający na argumentowaniu na rzecz odwrócenia „patriarchalnego" uporządkowania relacji między kulturą i naturą, polityką i fizjologią, „tak, by na konstrukty ludzkiej *kultury* można było patrzeć jako na coś, co określa nasze

[19] S. de Beauvoir, *Druga płeć,* str. 299.

[20] Jak utrzymuje Donna Haraway to spostrzeżenie zapoczątkowało wszystkie współczesne feministyczne opisy płci kulturowej. Zob. D. J. Haraway, *„Gender" for a Marxist Dictionary. The Sexual Politics of a Word,* w: *Simians, Cyborgs, and Women. The Reinvention of Naturę,* Routledge, New York 1992, str. 131 (polski przekład: D. Haraway, *„Płeć" do marksistowskiego słownika,* tłum. A. Ostolski [online], http://www.ekologiasztuka.pl/pdf/f0013harawayl.pdf, str. 7 [dostęp 25.08.2008 r.] - dop. tłum.).

[21] J. R. Martin, *Methodological Essentialism, False Difference, and Other Dangerous Traps*, „Signs" 1994, nr 19, str. 630-657, cytat ze str. 654.

[22] Zob. E. Graham, *Making the Difference,* str. 223,150. Zob. również R. G. Collingwood, *The Idea of Naturę,* Clarendon, Oxford 1945.

[23] Na temat bardziej kompetentnego wyjaśnienia zob. S. F. Parsons, *The Dilemma of Difference. A Feminist Theological Exploration,* „Feminist Theology" 1997, nr 14 (styczeń), str. 51-72; C. Keller, *Seeking and Sucking. On Relation and Essence in Feminist Theology,* w: *Horizons in Feminist Theology. Identity, Tradition and Norms,* red. R. S. Chopp, Sh. G. Davaney, Fortress Press, Minneapolis 1997, str. 54-78 (zwłaszcza str. 61).

pojęcia *«natury»,* a nie odwrotnie"[24]. Delikatna równowaga między naturą i wychowaniem - już naruszona (gdyby przyjąć feministyczną krytykę) przez właściwą systemowi patriarchalnemu redukcję natury do sfery fizjologii - jest dodatkowo zagrożona (tym razem w odniesieniu do drugiej szali) przez nacisk kładziony przez feminizm na decydującej sile kultury. Większość dzisiejszych zwolenników feminizmu nie uważa już ludzkiej natury za *ludzką* - a zatem za ośrodek samookreślenia - z wyjątkiem jej początku: człowieka, który tworzy samego siebie, a zatem i swą naturę. W kontekście zdominowanego przez mężczyzn społeczeństwa rola natury ogranicza się do patriarchalnego konstruktu, którego celem jest utrzymywanie kobiet na ich „miejscu". Czy może zatem dziwić, że tradycyjny feminizm zanegował naturę?

PRZEPAŚĆ MIĘDZY NATURĄ A WYCHOWANIEM W TRADYCYJNYM FEMINIZMIE

Zwolennicy feminizmu mają z pewnością rację, twierdząc, że wiele aspektów płci społeczno-kulturowej - tego, co powszechnie nazywa się kobiecością czy męskością - jest do pewnego stopnia (może nawet w znacznym stopniu) determinowanych kulturowo. Jednakże nie można *ipso facto* wnioskować, że z tego powodu społeczno-kulturową tożsamość płciowa jest wolna od wpływu biologicznego, a nawet metafizycznego - że nie ma „rzeczywistego" związku między naturą i płcią społeczno-kulturową. Takie wnioskowanie oznacza wpadnięcie w tę samą dualistyczną pułapkę, o której liczni współcześni zachodni zwolennicy feminizmu twierdzą, że jej przeczą: to, co społeczne, kłóci się z tym, co naturalne, to, co ludzkie, z tym, co zwierzęce. Skutkiem tego logikę naszych konwencji przedstawia się jako opartą wyłącznie na naszych własnych manipulatorskich intencjach, co jest szczególnie widoczne, wedle feministycznej argumentacji, w przestrzeni społeczeństwa patriarchalnego[25]. Na przykład, dominujące epistemologie „męskiego nurtu" są przez zwolenników feminizmu przedstawiane jako

[24] E. Graham, *Making the Difference,* str. 84. Graham odwołuje się tu do tekstu: S. Cucchiari, *The Gender Revolution and the Transitionfrom Bisexual Hordę to Patrilocal Band. The Origins of Gender Hierarchy,* w: *Sexual Meanings. The Cultural Construction of Gender and Sexuality,* red. Sh. B. Ortner, H. Whitehead, Cambridge University Press, New York 1981, str. 31-79.

[25] Zob. znakomite opracowanie krytyczne współczesnego zachodniego feministycznego rozumowania przeprowadzone w: C. McMillan, *Women, Reason and Naturę. Some Philosophical Problems with Feminism,* Princeton University Press, Princeton 1982.

stworzone z myślą o interesach mężczyzn. Epistemologie te „działają, by ciemiężyć i deprecjonować tych, którzy są inni niż biali, uprzywilejowani mężczyźni zarządzający wiedzą"[26]. Przedstawienie „męskiej racjonalności" jako standardu skutecznie „nadzoruje" myśli, sprowadzając je do całkowitej zgodności[27]. Tego rodzaju twierdzenia na temat patriarchalnej manipulacji mogą być zasadne. Jednakże kiedy zaczyna się uważać, że społeczna konwencja całkowicie kształtuje „naturalne" zachowanie, wówczas delikatna równowaga między naturą i wychowaniem ulega zniszczeniu. Skutkiem tego znaczenie natury zostaje zredukowane do czegoś nieporównanie niższego niż jej dynamiczna i współdziałająca czy relacyjna koncepcja, która - jak zobaczymy - stanowiła założenie chrześcijańskiej tradycji filozoficznej.

To redukowanie natury, za którym opowiada się dualizm natura-wychowanie, jest szczególnie widoczne w pismach Simone de Beauvoir, która kategorycznie odrzuca to, co nazywa „psychofizjologicznym paralelizmem". Uważa ona, że jest to „doktryna, której podstawy zostały już od dawna i definitywnie podkopane" Zgoda, twierdzi de Beauvoir, na „nieszczęście" to kobieta została „biologicznie przeznaczona" do przekazywania życia, przez co jest ona bliższa królestwu zwierząt - „gatunek silniej ujarzmia kobietę" niż mężczyznę. Jednakże de Beauvoir wzywa kobiety do wzniesienia się ponad „zwierzęcy" akt *dawania* życia i do udziału w męskim akcie *ryzykowania* życia. Czyniąc w ten sposób, kobiety przekraczają sferę naturalną i wkraczają do sfery właściwej człowiekowi. To właśnie w sferze „możliwości" kobiety - którą de Beauvoir zestawia na zasadzie kontrastu z jej obecnym stanem - jest ona porównywalna do męż-

[26] R. Chopp, *Eve's Knowing. Feminist Theologys Resistance to Malestrem Epistemological Frameworks,* „Concilium" 1996, str. 116-123, cytat ze str. 117. Mary Hawkesworth, której artykuł, mimo że nieco przestarzały, przedstawia znakomity „przegląd zagadnienia", jak podpowiada tytuł, przytacza pewne fiinkcjonalistyczne argumenty (argumenty, jakich używają Greer i Barrett). W myśl tej argumentacji teorie epistemologiczne faworyzujące męskie style myślenia (uważane za męskie, tj. sprzeczne z kobiecymi stylami myślenia) są częścią szerszej seksistowskiej ideologii służącej interesom mężczyzn. Zob. M. Hawkesworth, *Feminist Epistemology. A Survey ofthe Field,* w: *Feminism and Epistemology. Approaches to Research in Women and Politics,* red. M. J. Falco, The Haworth Press, NewYork-London 1987; G. Greer, *The Female Eunuch,* McGraw-Hill, New York 1971; M. Barrett, *Women s Oppression Today. Problems in Marxist Feminist Analysis,* Verso, London 1980.

[27] Zob. J. Flax, *Political Philosophy and the Patriarchal Unconscious. A Psychoanalytic Perspective on Epistemology and Metaphysics,* w: *Discovering Reality. Feminist Perspectives on Epistemology, Metaphysics, Methodology, and Philosophy of Science,* red. S. Harding, M. B. Hintikka, D. Reidel Publishing Co., Dordrecht-Boston-London 1983, str. 245-281. Sandra Harding twierdzi, że na przykład atomistyczne koncepcje wiedzy promują cele kapitalistyczne, zob. S. Harding, *The Science Question in Feminism,* Cornell University Press, Ithaca, 1986.

czyzny, ponieważ człowiek, jak twierdzi de Beauvoir, jest raczej historyczną ideą niż naturalnym gatunkiem[28]. Shulamith Firestone, która dedykuje swoją książkę Simone de Beauvoir, posuwa jej argumentację o jeden krok dalej. Ona również przyjmuje istnienie przepaści między naturą a kulturą, ale nie stara się przekroczyć sfery naturalnej, lecz raczej chce ją zniszczyć. „Człowieczeństwo zaczęło przerastać naturę: nie możemy dłużej usprawiedliwiać podtrzymywania klasowego systemu dyskryminacji płciowej na gruncie jego pochodzenia od Natury. A nawet już z samych względów pragmatycznych zaczyna wyglądać na to, że *musimy* się go pozbyć"[29]. Ujmując rzecz dokładniej, opowiada się ona nie tylko za tym, by kobiety odzyskały pełne „prawo własności" do swego ciała, ale również, by zyskały przynajmniej tymczasową kontrolę nad ludzką płodnością i „społecznymi instytucjami" macierzyństwa i wychowywania dzieci. W ostateczności chodzi jej o wyeliminowanie samej *różnicy* płci, co znaczy, że płeć biologiczna nie miałaby być nośnikiem żadnej wartości kulturowej, a sztuczne rozmnażanie miałoby zstąpić rozmnażanie naturalne i zniszczyć „tyranię biologicznej rodziny"[30].

Są, oczywiście, zwolennicy feminizmu, którzy przeciwstawili się temu bezkrytycznemu przyjmowaniu „męskiej" logiki stawiającej naturę w opozycji wobec kultury. Zwolennicy ekofeminizmu, na przykład, twierdzą, że mężczyźni nie mają racji, przeciwstawiając siebie naturze, i że kobiety postępują jak najbardziej słusznie, gdy odzyskują dla siebie podobieństwo do natury. Dobrym przykładem jest tu Adrienne Rich[31] krytykująca współczesne macierzyństwo, które jej zdaniem zostało technologicznie opanowane przez mężczyzn, i współczesne wychowywanie dzieci, które w coraz większym stopniu powierza się kierownictwu męskich „ekspertów" podważających „naturalne" prawo i kompetencję kobiet w tym zakresie. Zwolennicy ekofeminizmu występują zatem przeciwko kategorycznemu rozdzielaniu natury i kultury oraz wynikającemu stąd kontrolowaniu kultury i manipulowaniu kulturą przez naturę. Jednakże

[28] S. de Beauvoir, *Druga płeć,* cytaty kolejno ze str. 54,84,282,84,54. Na temat „możliwości" i człowieka jako idei historycznej zob. tamże, str. 54,57 - de Beauvoir twierdzi to w związku z Merleau-Pontym. Porównywanie kobiety do natury, jak twierdzi de Beauvoir, „jest po prostu przesądem" (tamże, str. 282).

[29] Sh. Firestone, *The Dialectic oj Sex. The Case for Feminist Revolution,* Bantam Books, New York 1970, str. 10.

[30] Tamże, str. 11.

[31] Zob. A. Rich, *Of Woman Bom. Motherhood as Experience and Institution,* Bantam Books, New York 1977. Zaklasyfikowanie Rich jako ekofeministki jest kwestią dyskusyjną, ale, moim zdaniem, sam przykład wiąże się z tym kierunkiem.

oni również nie zauważają tego, co uważam za sprawę zasadniczą w rozdzielaniu natury i kultury Zarówno ci ostatni zwolennicy feminizmu, jak i większość jego akademickich zachodnich zwolenników, zakładają, że niezależnie od tego, czym natura *jest,* nie jest ona niczym ludzkim. Przekonują oni, że nie ma „czegoś takiego" jak specyficznie *ludzka* natura[32], chyba że, oczywiście, mówimy o niej jak o zwykłej społecznej konwencji. Do takiego wniosku dochodzi Elaine Graham, która wychodząc od pojęcia płci społeczno-kulturowej jako formy relacji społecznych, opowiada się za „modelem ludzkiej natury dogłębnie relacyjnej, wymagającej pośrednictwa kultury, by doprowadzić naszą osobowość do pełni istnienia"[33]. W tym kontekście nie dziwi, że teoretyczne rozróżnienie między esencjalizmem i społecznym konstrukcjonalizmem zostało zakwestionowane na gruncie samej tej teorii[34]. Nie dziwi też, że współcześni zwolennicy feminizmu garną się do poststrukturalizmu, w którym to właśnie zróżnicowana relacja stanowi o możliwości konkretnego znaczenia - niezależnie od tego, jak bardzo niejasno byłoby rozumiane to słowo. Zgodnie z tym nowym filozoficznym trendem *kobietę* określa się jedynie za pomocą kategorii wyrażających to, kim nie jest: znaczenie jej „byciu" nadaje zróżnicowana relacja między nią a jej przeciwieństwem, *mężczyzną.* Takie ujęcie jest bardzo odległe od czegokolwiek, co by wskazywało na ludzką rzeczywistość - męską czy kobiecą - w poststrukturalizmie bowiem nie ma „żadnej ustalonej podstawy poznania [...], żadnego wyjaśnienia, które nie podlega destabilizacji"[35]. W ten sposób droga wychodząca od „Innego" u de Beauvoir doprowadziła do „innego", który niemal dosłownie kwestionuje wszystko oprócz samego dualizmu.

[32] Ta konkretna i podstawowa kwestia osiąg punkt krytyczny w przeprowadzonej przez Virginię Held krytyce dwóch przeciwnych nurtów feministycznych. Żaden z nich nie dokonuje rozróżnienia między specyficznie ludzkimi a naturalnymi składnikami ludzkiej rzeczywistości. „Doświadczenia wyboru, świadomości i przedstawień wyobrażeniowych są czymś specyficznie ludzkim; to, że wapń jest składnikiem ludzkich kości, czymś takim nie jest" (V. Held, *Feminist Morality,* str. 124).

[33] E. Graham, *Making the Difference,* str. 223. Zob. również A. M. Jagger, *Humań Biology in Feminist Theory. Sexual Eąuality Reconsidered,* w: *Beyond Domination. New Perspectives on Women and Philosophy,* red. C. C. Gould, Rowman and Allanheld, Totowa 1984, zwłaszcza str. 37-38.

[34] Zob. na ten temat D. Fuss, *Essentially Speaking. Feminism, Naturę & Difference,* Routledge, New York 1990, oraz J. Sayers, *Biological Politics. Feminist and Anti-Feminist Perspectives,* Tavistock Publications, London 1982.

[35] M. M. Fulkerson, *Contesting the Gendered Subject. A Feminist Account ofthe* „Imago Dei", w: *Horizons in Feminist Theology,* str. 104,105.

NATURA „ZAGROŻENIEM" DLA LUDZKIEJ WOLNOŚCI

Badając to paradoksalne poszukiwanie znaczenia w kontekście poststrukturalizmu, napotykamy to, co jest centralną problematyką podejmowaną w ramach feministycznej niezgody na naturę. Problematyka ta to gwałt, jaki uwarunkowania społeczne (a w szczególny sposób uwarunkowania patriarchalne) zadają kobiecej wolności w imię - czy też pod pretekstem - „natury"[36]. Dzieje się tak zwłaszcza wówczas, gdy naturę interpretuje się jako biologiczny determinizm. Sylvie le Bon, na przykład, przytacza argumenty przeciwko pewnym „antyfeministycznym" interpretacjom słynnego zdania Simone de Beauvoir: „Nie rodzimy się kobietami - stajemy się nimi", interpretacjom, zgodnie z którymi kobieta osiąga kobiecość w wyniku „ponownej integracji" swej kobiecej istoty[37]. Podobnie przekonuje Mary Dały:

> ...cechy kobiety odwiecznej są przeciwne rozwijającej się, autentycznej osobie, która będzie wyjątkowa, samokrytyczna, autokreatywna, aktywna i poszukująca. W przeciwieństwie do tych autentycznych osobowych przymiotów kobieta odwieczna ma mieć powołanie do uległości i skrytości; stąd symbolika welonu. Pozbawiona własnego „ja", osiąga nie indywidualizację, lecz zaledwie rodzajowe spełnienie w macierzyństwie, fizycznym lub duchowym[38].

W feministycznym twierdzeniu, że „stajemy się kobietami", tkwi protest przeciwko temu, co Michelle Zimbalist Rosaldo uznała za zjawisko transkulturowe. Chodzi o rozróżnienie między „naturalną" kobietą a „zrealizowanym" mężczyzną:

[36]Susan Frank Parsons mówi o pewnej „stałej cesze" dyskusji, która toczy się między tradycyjną a feministyczną wersją naturalistycznego paradygmatu. Jej zdaniem tą stałą cechą jest „pytanie, jak odróżnić pełną pokory otwartość na znaczenie, dzięki której uznaje się to, co przekracza ludzki wybór czy perspektywę, od arogancji narzucającej znaczenie światu, dzięki której ludzie nazywający tę rzeczywistość uzyskują przewagę" (S. F. Parsons, *Feminism and Christian Ethics,* Cambridge University Press, New York 1996, str. 154).

[37] „Rzeczywistość kobiety nie jest bynajmniej punktem wyjścia historii, lecz znajduje się u jej zwieńczenia. To zawsze praktyka, pojedyncze ideologie kształtowały tę całkowicie historyczną rzeczywistość, którą proponuje się jako Ideę, Byt, Fakt" (S. le Bon, *Le deuxitme sexe, lesprit et la lettre,* „LArc" 1975, nr 61: *Simone de Beauvoir et la lutte des femmes,* str. 56).

[38] M. Dały, *The Church and the Second Sex,* wyd. 3, Beacon Press, Boston 1985, str. 149. Zob. również M. Dały, *Pure Lust. Elemental Feminist Philosophy,* Beacon Press, Boston 1984. Twierdzi ona w tym tekście, że chrześcijański ascetyzm, symbolizujący patriarchalną praktykę zakonną, jest „sadorytualny": gloryfikuje się wyrzeczenie jako sposób stania się kimś innym, niż się jest.

> Kobieta staje się kobietą, naśladując postępowanie swojej matki, podczas gdy w doświadczeniu mężczyzny musi zaistnieć jakiś przełom. Aby chłopak stał się dorosłym, musi się sprawdzić - udowodnić swoją męskość - wśród rówieśników. I chociaż wszystkim chłopcom może udać się osiągnąć męskość, różne kultury traktują ten rozwój jako coś, co każda jednostka *osiąga.*

W przeciwieństwie do kobiecości, rozumianej jako naturalna kategoria czy też kryterium - kobieta jest przecież tym, kim jest, „naturalnie"- męskość jest „produktem kulturowym" osiąganym w ramach złożonej społecznej struktury. Obejmuje ona „skomplikowane systemy norm, ideałów i standardów oceny", dzięki którym mężczyźni rywalizują i porządkują łączące ich relacje[39].

Ta analiza przypomina kwestię sporną podniesioną przez de Beauvoir. W przeciwieństwie do „strasznego nieszczęścia" kobiet, przez które są one biologicznie „przeznaczone" do dawania życia, podkreśla ona, że każde ludzkie życie ma „transcendentny cel": „U ludzi powody do życia są ważniejsze niż samo życie, bo projekt, jakim jest człowiek, to nie powtarzanie samego siebie w czasie, lecz przekraczanie życia przez egzystencję"[40]. To, czego się szuka w imieniu wszystkich kobiet, to nie tylko prawo do myślenia - a zatem i do działania - po ludzku, ale do myślenia i działania *dla siebie.* Wymaga to jak się okazuje naszego wyzwolenia z poddania obecnym patriarchalnym strukturom: wyłamania się z natury - takiej, jaką wymyślił mężczyzna. A mimo to nawet we „własnym" okrzyku bojowym kobiety mężczyzna zostawił swój nie aż tak dyskretny ślad. Czyż w zdaniu, które jest tytułem do sławy Simone de Beauvoir - „Nie rodzimy się kobietami - stajemy się nimi" - nie pobrzmiewa echo słów Sartrea: „egzystencja poprzedza i warunkuje esencję"[41]? A w nich z kolei widać jedynie naturalne

[39] M. Z. Rosaldo, *Woman, Culture, and Society. A Theoretical Overview,* w: *Woman, Cuture, and Society,* red. M. Z. Rosaldo, L. Lamphere, Stanford University Press, Stanford 1974, str. 28. Podkreślenie moje.

[40] S. le Bon, *Le deuxieme sexe, lesprit et la lettre,* s. 60 (podsumowanie poglądów Simone de Beauvoir). Zob. S. de Beauvoir, *Druga płeć,* str. 84-85.

[41] J. P. Sartre, *Byt i nicość. Zarys ontołogii fenomenologicznej,* tłum. J. Kiełbasa, P. Mróz, R. Abramciów, R. Ryziński, P. Małochleb, posłowie P. Mróz, Zielona Sowa, Kraków 2007, str. 540. Człowiek według Sartrea „jest [...] pierwotnie niczym. Będzie on czymś dopiero później, i to będzie takim, jakim się sam uczyni. [...] Człowiek jest poza tym nie tylko taki, jakim siebie pojmuje, lecz również taki, jakim *chce* być, jakim się pojął po zaistnieniu i jakim zapragnął być po tym skoku w istnienie. Człowiek jest tylko tym, czym siebie uczyni. [...]. Człowiek jest przede wszystkim *projektem* [...]. Przed tym projektem nic nie istnieje uprzednio [...]

rozwinięcie Kartezjańskiej mechanistyczne] (nieesencjalistycznej) koncepcji natury i Kantowskiego skłócenia natury i rozumu. Dla de Beauvoir, podobnie jak dla Sartrea, natura, która jest sprzeczna z rozumem - a zatem i z wolnością - jest naturą, której trzeba się wyprzeć. A kiedy ginie natura, wszystko, co zostaje, to sama wolność. Człowiek *jest* wolnością: wolnością, której jedynym celem jest chcieć samej siebie. Wolność kreuje własne wartości i nadaje znaczenie życiu, które *a priori* nie ma znaczenia[42]. Feministyczne wyparcie się natury w imię wolności kobiet do samookreślenia jest więc, jak mi się wydaje, częścią dużo szerszej problematyki. W ostatecznej analizie korzenie tej problematyki można równie dobrze odnaleźć w protestanckiej opozycji między naturą i łaską, jak to zobaczymy niżej.

PRZEPAŚĆ MIĘDZY NATURĄ I ŁASKĄ

Dla Sartrea nie może istnieć ludzka natura, ponieważ nie ma Stwórcy, który by ją wymyślił. Jeśli chodzi o de Beauvoir, to przeczy ona również naturze kobiecej[43], ponieważ kobieta „naturalnie" dąży do wyjścia poza ograniczenia narzucone jej przez własne ciało i „pierwszą" płeć. W wypadku Sartrea objawia się odwieczny „problem" współdziałania woli Boskiej i ludzkiej, problem zagrożenia, jakie dla ludzkiej wolności stanowi Boska opatrzność i Boskie (stwórcze) działanie. W wypadku de Beauvoir jest to zagrożenie „demiurga": zagrożenie, jakie jedna stworzona wolność stanowi dla innej, „mniejszej" wolności. Paradoksalnie to świeckie wyparcie się natury - z powodu jej związku z Boską łaską - znajduje analogię w religijnym opróżnieniu natury z jej ściśle ludzkiej treści: jej zdolności do samourzeczywistnienia opartej na wolnej woli. Dokładniej: o ile na jednym biegunie łaska obezwładnia naturę - jak to ujmuje myśl luterańska, dla której natura w braku łaski jest zdolna jedynie do zła - o tyle na drugim natura obezwładnia łaskę, a nawet kwestionuje się jakikolwiek Boski wpływ na ludzką naturę. Uznanie tego wpływu byłoby, jak należy przypuszczać, poświęceniem natury „bogom". Poniekąd wydana ludzkim rządom - przez co zostaje pozostawiona w zupełności samej sobie, bez

Człowiek przede wszystkim będzie tym, co stanowi realizację jego woli" (J. P. Sartre, *Egzystencjalizm jest humanizmem,* w: *Problem bytu i nicości. Egzystencjalizm jest humanizmem,* tłum. M. Kowalska, J. Krajewski, De Agostini Polska, Warszawa 2001, str. 131,132).

[42] Zob. G. Cottier, *Naturę et naturę humaine,* „Nova et Vetera" 1999, nr 4, str. 57-74.

[43] Zob. omówienia Prudence Allen w niniejszej książce, str. 412 (i przyp. 73) oraz str. 75-76 (i przyp. 163).

„interwencji" Boskiej łaski - natura paradoksalnie wraca do swego „upadłego" stanu. Jej „naturalne" ukierunkowanie na dobro - w zgodzie z tradycyjną metafizyką i doktryną katolicką - zostaje zakwestionowane, zwłaszcza kiedy zwolennicy feminizmu uznają ją za sterowaną przez patriarchalne społeczeństwo, które samo jest wewnętrznie zepsute. Natura staje się tym, czym „mężczyzna" chce, żeby była: narzędziem manipulacji, przez które osiąga swą suwerenną władzę nad kobietami i nad innymi „mniejszymi" mężczyznami.

Tego rodzaju niesławną intencję można by przypisać Lutrowi - byłoby to całkiem zrozumiałe w świetle następujących twierdzeń: „To, że ciąże wyniszczają kobiety i że w końcu doprowadzają je do śmierci, nie jest niczym poważnym. Niech ciąże je zabijają; po to tu są"[44]. Zostawmy na boku pytanie o ewentualne skłonności Lutra do mizoginizmu. Dużo głębszą kwestią, jaka pojawia się w cytowanym fragmencie, jest kwestia ludzkiej wolności, a zatem możliwości samego chrześcijańskiego powołania. „Tak samo jak nie jest w twej mocy nie być kobietą, tak też nie jest twym prawem być bez męża" - twierdzi Luter. „Nie jest to sprawa pozostawiona wolnej woli ani też rada, lecz konieczność i rzecz naturalna, że każdy mężczyzna musi mieć żonę, a każda kobieta musi mieć męża"[45]. Gdyby zatem Luter miał przyznać wraz ze św. Pawłem, że kobiety w jakiś sposób „zbawia" rodzenie dzieci (zob. 1 Tm 2,15), nie oznaczałoby to uznania żadnego zasługującego „uczynku" w dziele współpracy z łaską. Przeciwnie - kobiety pozostawione są całkowicie sferze „naturalnej" (tzn. biologicznej), w czym objawia się - jak utrzymuje Luter - intencja i wola Stwórcy[46].

[44] Marcin Luter, *Traktat o ślubach zakonnych,* cyt. za: G. Chantraine, *Woman as Deprived ofthe Spirit. An Aspect ofLuthers Thought on Woman,* „Communio" (English edition) 1983, str. 244-245 (tłumaczenie polskie za przekładem francuskim: *Le jugement de Martin Luther sur les voeux monastiques* [1521], w: Martin Luther, *CEuvres,* t. 3: *Le Magnificat traduit en allemand et commente. Le jugement de Martin Luther sur les voeux monastiques. De la vie conjugale. Prefaces au Nouveau Testament et aux Psaumes,* tłum. A. Greiner, Labor et Fides, Geneve 1963, str. 248 - dop. tłum.).

[45] Tamże, str. 244. Chantraine komentuje: „Tu i w innych miejscach [w pismach Lutra] idea konieczności wyklucza ideę wolnej woli. W Boskie dzieło stworzenia mężczyzny i kobiety nie zostało wpisane żadne powołanie ani choćby pociąg do powołania. Idea natury wyklucza ideę wolnego wyboru. To, co naturalne, nie jest ani nie może być dobrowolne. Przyjęcie własnego ciała jako Boskiego dzieła nie oznacza przyjęcia go jako daru, lecz jako niezniszczalnego prawa".

[46] Cierpienie matki (i każde inne) jest, jak mogłoby się wydawać, „skuteczne" jedynie w takim sensie, że poprzez nie łaska staje się „królem", tzn. nie napotyka przeszkód ze strony ludzkiego działania, które samo w sobie jest z konieczności zepsute.

Podsumujmy: gdyby ściśle trzymać się luterańskiej myśli, to należy stwierdzić, że to, co „naturalne", nie może być wolne. Nie może też mieć świętości za swe przeznaczenie. W swej próbie ocalenia zbawczej prerogatywy łaski Luter pozbawia naturę - to znaczy specyficznie *ludzką* naturę - wszelkiego z góry określonego ukierunkowania na dobro. Pozbawia ją do tego stopnia, że natura zostaje uznana za niezdolną do niczego innego poza złem. Wszystko, co nie jest Chrystusem i Jego łaską, jest dla ojca protestanckiej reformacji bezbożnością. Każdy, kto nie trwa w Chrystusie, „jest jak szatan"[47]. Oczywiście, to nie stworzenie samo w sobie Luter uważa za złe. Stworzenie pozostaje w jego oczach rzeczywiście dobre, nawet po upadku. To raczej ludzka natura stanowi dla niego problem. Warto na przykład pamiętać o sporze Lutra ze scholastycznym sposobem przedstawiania relacji między naturą i łaską, a zwłaszcza z ważnym scholastycznym sformułowaniem, że łaska nie niszczy natury, lecz ją udoskonala i uzupełnia[48]. Znajduje to oddźwięk w rozumieniu przez Lutra natury jako „ludzkiego usiłowania osiągnięcia łaski własną mocą lub jako nagrody za własną dobroć"[49]. Dlatego nawet aktu usprawiedliwiającej wiary nie należy - jak twierdzi Luter - uważać za wolny. Gdyby tak było, byłby to ludzki akt, na mocy którego nikt nie mógłby być wyzwolony z grzechu[50]. W ostatecznej analizie okazuje się, że Luter prowadzi spór z ludzką wolnością: „jest to tylko sługa grzechu, śmierci i szatana". Wolność „niczego nie dokonuje i nie jest zdolna do zdziałania niczego poza złem"[51]. Jedynie Bóg jest wolny, bo tylko On „może i działa"[52].

[47] G. Chantraine, *Erasme et Luther. Librę et serf arbitre,* Lethielleux - Presses Universitaires de Namur, Paris--Namur 1981, str. 219.

[48] Zob. np. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I, q. 1, a. 8, ad 2.

[49] R. Kleckley, *„Omnes Creaturae Sacramenta". Creation, Naturę, and the World View in Luther s Theology ofthe Lords Supper,* Dissertation zur Erlangung der Doktorwurde der Ludwig-Maximilians-Universitat Miinchen, Evangelisch-Theologische Fakultat, 1990, str. 225. „Natura", jak przekonuje Kleckley, jest tu rozumiana w znaczeniu „dzieł".

[50] Wiara luterańska nie jest jednak - paradoksalnie - nadprzyrodzoną rzeczywistością *w duszy,* nie jest *sprawnością (habitus*). „Akcent niemal wyłącznie spoczywa" - zauważa Jean Borella - „na ludzkim wymiarze wiary, na wierze jako akcie człowieka, na ludzkiej woli w miłosierdziu. Jest to wiara *odczuwana* przez wierzącego, wiara zredukowana do subiektywnego doświadczenia wiary, a nie ściśle *teologiczna* wiara, w której duchowa rzeczywistość nie jest żadną miarą postrzegalna dla zwyczajnej świadomości" (J. Borella, *Le sens du surnaturel,* Ad Solem, Geneve 1996, str. 56).

[51] G. Chantraine, *Erasme et Luther,* str. 158. Erazm oskarża Lutra o przesadę i wyolbrzymianie grzechu pierworodnego do tego stopnia, że nawet wtedy, gdy działa w człowieku łaska, nie może przynieść innego owocu niż grzech. Zob. tamże, str. 220.

[52] Tamże, str. 164.

Człowiek natomiast przeciwnie: jest „niewolnikiem i jeńcem" albo Boga, albo szatana, co znaczy, że jego niewola (względem jednego lub drugiego) jest dziełem predestynacji. Nawet człowiek usprawiedliwiony jest niezdolny do wypełniania Boskich nakazów bez wsparcia ze strony Boga[53]. W teologii Lutra brakuje zatem poglądu, zgodnie z którym człowiek - na mocy stworzenia lub odkupienia - byłby rzeczywiście zdolny do dobrego czynu. Stąd bierze się luterańskie zaprzeczenie istnienia łaski jako formalnej przyczyny usprawiedliwienia, nawet w kontekście współczesnego dialogu katolicko-luterańskiego[54]. Stąd również luterańska niezgoda na chrześcijańskie powołania, jeśli rozumie się przez nie czynne - choćby pochodziło od Boga - uczestnictwo w powszechnej misji Chrystusa. Będąc równocześnie sprawiedliwym i grzesznikiem, człowiek jest niezdolny przyczynić się do własnego zbawienia, nie mówiąc już o zbawieniu bliźnich i świata.

Paradoks polega na tym, że ta próba ocalenia łaski przed wpływem człowieka przez przyznanie jej praktycznie pełnej władzy nad naturą w rzeczywistości doprowadziła do separacji łaski od jej naturalnego podłoża. „Na mocy dekretu Lutra Boskiej łasce zabroniono *zapuszczać korzenie* na naszej ludzkiej ziemi. Odtąd nasz świat jest wolny od tego, co święte"[55]. Oczywiście, orędownikami humanizmu - przynajmniej w świeckiej odmianie - byli ludzie dużo mniej życzliwie nastawieni do katolickiego nauczania niż Erazm, wielki obrońca Kościoła[56]. Feministycznemu zaprzeczeniu natury - ujmując rzecz po prostu - nie brak poprzedników. W feminizmie, podobnie jak w świeckim humanizmie, wbito sztuczny klin nie tylko między naturę i kulturę, lecz w konsekwencji również i między naturę i łaskę. Mówiąc dokładniej, natura zostaje pozbawiona swego wcześniejszego statusu jako czegoś stworzonego przez Boga. Natury nie traktuje się już jako miejsca objawienia Boga. Stworzenie nie wskazuje już na Stwórcę. W konkretnych

[53] Zob. tamże, str. 163, 189-190, 156. Chantraine zauważa, że Luter (w *Contra scholasticam theologiam),* dowodzi, że najlepszym i „niezawodnym" przygotowaniem do łaski jest Boski i przedwieczny wybór i predestynacja. Zob. G. Chantraine, *Erasme et Luther,* str. 120-121.

[54] Na ten temat zob. Ch. Malloy, *The Naturę of Justifying Grace. A Lacuna in the „Joint Declaration'*, „The Thomist" 2001, R. 65, nr 1, str. 93-120.

[55] J. Borella, *Le sens du surnaturel,* str. 55.

[56] Erazm rzeczywiście silnie akcentował zwłaszcza katolickie nauczanie, że „wolność wolnej woli jest niezbywalna. Ten pierwszy dar ma charakter konstytutywny: człowiek nie może go stracić, nie tracąc swej duchowej natury" (G. Chantraine, *Erasme et Luther,* str. 361). Erazm zarzucał Lutrowi, że nie znał „innego sposobu sławienia łaski Odkupiciela niż uczynienie z człowieka szatana, albo nawet kogoś bardziej bezbożnego, jeśli to możliwe; [Luter] zapomina, że to dobro, które pozostaje w człowieku, jest darem Chrystusa" (Erazm cytowany przez Chantrainea: tamże, str. 217).

przejawach skutkiem tego jest separacja wiary i teologii od współczesnego dialogu między naturą i kulturą[57]. Często podnosi się argument, że biologia i nauki społeczne mogą (i powinny!) wpływać na teologię, ale teologii odmawia się jakiegokolwiek wpływu na tamte nauki. Zwolennicy feminizmu, tacy jak Elaine Graham, zamiast zastanowić się, na przykład, co teologia mogłaby wnieść do interdyscyplinarnej debaty dotyczącej różnicy płci, przekonują, by włączyć współczesne teorie płci społeczno-kulturowej do studiów teologicznych i chrześcijańskiej praktyki[58]. Nawet dla wielu feministycznych teologów zasadniczą kwestią nie jest to, jak nasze poznanie Boga może wpływać na naszą koncepcję ludzkiej (a zatem i kobiecej) osoby, lecz jak feministyczne pojęcia i doświadczenia - zwłaszcza doświadczenie ucisku - wpływają na naszą koncepcję boskości[59]. Paradoksalnie oznacza to, że chociaż zwolennicy feminizmu łatwo zarzucają tradycyjnej teologii to, co uważają za próbę wyjaśniania różnicy płci za pomocą ekstrapolacji danych biologicznych i socjologicznych[60], sami wcale nie są dalsi od podobnych metod[61]. Ujmując rzecz dokładniej, w tej feministycznej koncepcji ludzkiej natury neguje się jakąkolwiek metafizyczną zawartość, której nie można przypisać wprost czemuś lub komuś innemu niż ludzkie działanie. Wszystko, czego w ludzkiej naturze (jeśli w ogóle jest coś takiego!)

[57] Na temat tego zjawiska w feminizmie zob. R. S. Chopp, *Theorizing Feminist Theology,* w: *Horizons in Feminist Theology,* str. 230.

[58] Zob. E. Graham, *Making the Difference,* str. 4.

[59] Zob. np. D. Hampson, *Theology and Feminism,* Blackwell, Cambridge, MA - Oxford 1990, str. 116-118.

[60] Zob. M. A. Farley, *New Patterns of Relationship. Beginnings of a Morał Revolution,* „Theological Studies" 1975, nr 36, str. 627-646, cytat ze str. 634. Na temat oskarżenia, że magisterium tradycyjnie opierało swoją argumentację na biologii i z niej wyciągało wnioski na temat archetypu, zob. również P. Snyder, *Lafemme selon Jean-Paul II. Lectures desfondements anthropologiques et thiologiques et des applications pratiques de son enseignement,* Fides, Quebec 1999; K. E. Bórresen, *Subordination et iquivalence. Naturę et role de lafemme dapres Augustin et Thomas d'Aquin,* Mame, Paris 1968; K. E. Bórresen, *Image ajustee, typologie arretće,* w: *Penser lafoi. Recherches en theologie aujourd'hui,* red. J. Dore, Ch. Theolbald, Cerf, Paris 1985; H. Meyer-Wilmes, *Womans Naturę and Feminine Identity,* str. 93-101; E. Gössmann, *The Construction ofWomen s Difference in the Christian Theological Tradition,* „Concilium" 1991, nr 238, str. 50-59; J.-M. Aubert, *Lafemme. Antifeminisme et christianisme,* Cerf - Desclee de Brouwer, Paris 1975; M. A. 0'Neill, *Toward a Renewed Anthropology,* „Theological Studies" 1975, nr 36, str. 725-736; Th. Schneider, *Mann und Frau - Grundproblem theologischer Anthropologie? Thematische Einfuhrung,* w: *Mann und Frau - Grundproblem theologischer Anthropologie,* red. Th. Schneider, Herder, Freiburg 1989, str. 11-24.

[61] „Wykazałam, że częścią feministycznego teologicznego przedefiniowania ludzkiej natury powinno być skupienie uwagi na czynnikach zarówno biologicznych, jak i społeczno-kulturowych. Oznacza to, że punkt wyjścia do budowania naszej teorii kształtują różnice między mężczyznami a kobietami i różnice między samymi kobietami" (K. Zappone, *„Women* s *Special Naturę". A Different Horizonfor Theological Anthropology,* „Concilium" 1991, nr 6, str. 87-97, cytat ze str. 91-92).

nie da się sprowadzić do ludzkiego ciała, postrzega się jako dające się sprowadzić do ludzkiego umysłu. Stąd w kontekście nowego feminizmu pojawia się wyzwanie, by ponownie włączyć łaskę do sfery naturalnej, a Boga do stworzenia.

Stając wobec tego wyzwania, proponuję zbadać tkwiącą u podstaw feminizmu problematykę natura-wychowanie w kontekście szerszego zagadnienia relacji między naturą i łaską. Jest to zagadnienie delikatnej, lecz absolutnie niezbędnej równowagi między naturą pojmowaną jako rzeczywistość podstawowa i naturą pojmowaną jako rzeczywistość społecznie określona. Moim zdaniem powinniśmy dbać przede wszystkim o utrzymanie podstawowej harmonii między naturą i łaską, tak by zachować integralność obu bez redukowania jednej do drugiej[62].

KU NOWEMU FEMINIZMOWI: POWTÓRNE SPOTKANIE NATURY I ŁASKI

Przedstawionej wyżej feministycznej perspektywie natury obca jest idea ukierunkowania natury ku czemukolwiek innemu niż to, co wybiera ludzka „wolność". Jednakże paradoksalnie, kiedy wolność nazywa się panią siebie i ludzkiej natury, traci ona swe królestwo: wolność jednego człowieka łatwo poświęca się dla wolności innego. Przetrwanie najlepiej przystosowanych staje się obowiązującym prawem, a wolność zostaje zredukowana do swoich najniższych przejawów: obrony własnych interesów w obliczu pewnego zepsucia. W tego rodzaju świecie nie ma miejsca na miłość, dzięki której własne dobro uznaje się za istniejące wewnątrz dobra innych, dzięki której człowiek znajduje nawet „spełnienie" w dawaniu siebie drugiemu człowiekowi. Przeciwnie: dobro każdej jednostki pojmuje się jako niezależne od dobra innych - a nawet jako mu przeciwstawne. Innych z kolei traktuje się raczej jak potencjalnych wrogów niż potencjalnych przyjaciół. Jedyną „prawdziwą" relacją jest stosunek użyteczności. Matki stają się łonami dla dzieci; dzieci są zabawkami dla matek. Kobiety są obiektami seksualnymi dla mężczyzn, a mężczyźni są jakby prawdziwym wcieleniem zła - przynajmniej dla niektórych kobiet. Relacji międzyludzkich nie przyjmuje się bynajmniej z pokorą ani nie wita z radością jako czegoś, ku czemu natura jest sama w sobie wewnętrznie ukierunkowana. Relacje te tworzy się z myślą o własnych

[62] Tak jest, z jednej strony, w wypadku pelagianizmu i semipelagianizmu, które nie doceniają potrzeby łaski dla osiągnięcia zbawienia (i skutkiem tego przekraczają granice natury), a z drugiej strony, bajanizmu i jansenizmu, które przeceniają władzę łaski nad naturą (i skutkiem tego pomniejszają integralność natury).

interesach. Według mocnego określenia Hansa Ursa von Balthasara jest to „świat bez kobiet, bez dzieci, bez czci wobec ubogiej i pokornej postaci miłości, świat, w którym wszystko spogląda na opłacalność i zdobywanie mocy, to zaś, co bezinteresowne, darmowe i nieskuteczne, zostaje wzgardzone, prześladowane i wymazane, a nawet sztuka maski i twarzy zostaje wciśnięta technice"[63].

Feminizm, który chciał przezwyciężyć tę mentalność, obrał paradoksalną strategię przyjęcia jej na jej własnych warunkach. Nawet wśród tych zwolenników feminizmu, którzy zachowują relacyjny model ludzkiej osoby, wysuwane są poważne zastrzeżenia wobec idei kobiety, którą postrzega się czy przedstawia w kategoriach jej relacji z innymi: jej „statusu" jako córki, żony, matki itp. Dowodzi się, że aby kobieta była naprawdę wolna, trzeba o niej myśleć jako o niezależnym bycie, jako o jej „własnej" osobie. W ten sposób o jej relacjach do innych można pomyśleć jedynie na mocy jej *własnego wyboru*[64]. Choć zatem relacyjność pozostaje ważnym pojęciem w myśli feministycznej[65], to żadną miarą nie należy jej błędnie traktować jako czegoś konstytutywnego czy istotnego dla samej ludzkiej (a zatem i kobiecej) osoby. W przeważającej części myśli feministycznej osoba jest zawsze wcześniejsza i w ostateczności wolna w stosunku do tych relacji, które - warto powtórzyć - pozostają konsekwencją lub wynikiem jej wyboru.

Taka feministyczna i patriarchalna wizja człowieka i ludzkiej wolności kłóci się z klasycznym metafizycznym przedstawieniem natury[66]: przedstawieniem, w którym ludzka

[63] H. U. von Balthasar, *Wiarygodna jest tylko miłość,* tłum. E. Piotrowski, WAM, Kraków 1997 (Problemy Teologiczne, 3), str. 109 (wydaje się, że sens końcowej części cytatu jest następujący: „świat, w którym nawet sztukę zmusza się do noszenia maski i oblicza techniki" - dop. tłum.).

[64] Ważnym przykładem może być tu praca Carol Gilligan, która zrewolucjonizowała refleksję moralną, akcentując typowo kobiecą kategorię „przywiązania" (przeciwstawiając się tradycyjnemu, „męskiemu" akcentowaniu rozdzielania) jako oznakę autentycznego moralnego rozwoju. Stworzona przez Gilligan „etyka troski", która za swoje „centralne spostrzeżenie" przyjmuje ideę, że „ja i inni jesteśmy wzajemnie od siebie zależni", zakłada, że troska o siebie ma być włączona w troskę o innych. W ten sposób zostaje zakwestionowana „logika poświęcenia w służbie moralności troski" (C. Gilligan, *In a Different Voice. Psychological Theory and Women* s *Development,* Harvard University Press, Cambridge, MA, 1982, str. 74,82; zob. str. 93). W kategoriach praktycznych zastosowań oznacza to pewne wyważenie interesów, tak by na przykład brać pod uwagę, że „potrzeby" czy interesy samej kobiety, ojca dziecka, innych dzieci będących na utrzymaniu kobiety oraz interesy jej rodziców mogą być ważniejsze niż prawo kolejnego dziecka do życia. Jednakże kategoria praw jest obca tej *stricte* kobiecej etyce, przynależy natomiast do dziedziny „męskiej" etyki opartej na sprawiedliwości.

[65] Zob. mój artykuł w niniejszej książce, *Doświadczenie feministyczne a doświadczanie wiary,* str. 238-276.

[66] Można, oczywiście, przeprowadzić rozróżnienie między greckim a łacińskim, albo może właściwiej: chrześcijańskim, przedstawieniem natury. Z drugiej strony, jak przekonywająco wykazał Louis Dupre, św. Tomasz

natura istnieje harmonijnie z Boskim wpływem, czyli łaską. Jej mocą jest właściwie ukierunkowana ku dobru zarówno jednostki, jak i wspólnoty - przy czym dobro to nie jest z tego powodu wybierane w sposób ani trochę mniej wolny[67]. Jednostka w tym klasycznym ujęciu jest wolna *dzięki naturze*, a jeszcze bardziej wolna dzięki łasce. Oznacza to, z drugiej strony, że „wola nie może być całkowicie «wolna» (w znaczeniu, do jakiego przywykliśmy), jeśli mamy działać w sposób wolny! Bo nie ma ona *wyboru* - który spontanicznie utożsamiamy z wolnością - w kwestii ukierunkowania ku «dobru»; to przynależy do niej *naturalnie*"[6]*. Osoba ludzka - kontynuujemy nasz wykład klasycznej antropologii - „w wolny sposób" spełnia się w swoich czynach i poprzez nie, pod warunkiem, że są one moralnie dobre w ocenie sumienia. To z kolei zakłada, że pojęcie dobra nie jest po prostu względne - że nie jest wymyślone przez ludzki podmiot - lecz że człowiek jest w stanie osądzić swoje czyny w odniesieniu do transcendentnej wartości: do *prawdziwego* dobra. Innymi słowy, władza woli jest trzymana „w szachu" przez władzę rozumu; rozum z kolei - przez swój własny przedmiot. Ludzkie „ja" spełnia się jednakże w osobowych działaniach i poprzez nie, ale tylko w takiej mierze, w jakiej dany podmiot przekracza siebie w dążeniu ku dobru (ocenianym miarą prawdy). Dobro to przekracza podmiot, pozostając mimo to w „zasięgu" jego rozumu i woli. „Spełniam siebie nie przez to, że spełniam czyn, ale przez to, że staję się dobry, gdy ten czyn jest moralnie dobry"[69].

idzie za Arystotelesem, używając czysto filozoficznego pojęcia natury, które, choć brak mu wsparcia ze strony objawienia, „nie ma nic wspólnego z *natura pura* wyabstrahowaną przez szesnastowiecznych teologów z konkretnej rzeczywistości upadku i odkupienia. Filozoficzna *natura* Akwinaty nie jest naturą bez łaski, lecz ludzką naturą, taką, jaką konkretnie napotykamy, kiedy rozważamy ją niezależnie od tego, czego objawienie naucza na temat łaski. Natura ta posiada transcendentną otwartość na łaskę i niektórzy tomiści powiedzieliby o *desiderium naturale* spełnienia w łasce" (L. Dupre, *Naturę and Grace. Fateful Separation andAttempted Reunion,* w: *Catholicism and Secularization in America,* red. D. L. Schindler, Our Sunday Visitor - Communio Books, Huntington-Notre Dame 1990, str. 52-73, cytat ze str. 57).

[67] P. A. Kwasniewski, *The Inseparability ofFreedom, Goodness and Finał End in Saint Thomas,* „The Aquinas Review" 1998, R. 5, nr 1, str. 50-69; Y. Simon, *Traite du librę arbitre,* Sciences et Lettres, Liege 1951; wyd. 2: Editions Universitaires, Fribourg 1989.

[68] Zob. D. B. Burrell, *Freedom and Creation in the Abrahamie Traditons,* „International Philosophical Quarterly" 2000, R. 40, nr 2, str. 161-171, cytat ze str. 166.

[69] K. Wojtyła, *Osoba: podmiot i wspólnota,* w: *„Osoba i czyn" oraz inne studia antropologiczne,* red. T. Styczeń, W. Chudy, J. W. Gałkowski, A. Rodziński, A Szostek, wyd. 3, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000, str. 390.

Na mocy tej transcendentnej wartości[70] jednostka jest w stanie przyczyniać się do dobra wspólnego, a zatem również wnosić swój wkład w kulturę i we wspólnotę, której jest częścią. Wkład ten jest tym, dzięki czemu jednostka równocześnie „buduje" czy też realizuje swoje ludzkie „ja". Z drugiej strony, wspólnota gwarantuje czy też chroni dobro każdego z jej poszczególnych członków, zwłaszcza najbardziej bezbronnych. W ten sposób ludzka natura pojęta jest jako coś z samej swej istoty podporządkowanego komunii: komunii ze światem, z innymi ludźmi, a wreszcie i fundamentalnie z Bogiem, źródłem każdego bytu ludzkiego[71]. Nie oznacza to - trzeba to uściślić - że osobowość konstytuują relacje kształtowane przez samego człowieka, jak chciałaby Elaine Graham[72]. Nie znaczy to także, że można zakwestionować osobowość przez zwykłe zaprzeczenie relacji, jak to się dzieje w „logice" aborcyjnej[73]. Znaczy to raczej, że niektóre zasadnicze relacje (Stwórca-stworzenie, dusza-ciało, jednostka-wspólnota, mężczyzna-kobieta itp.) są *dane* apriorycznie wraz z osobowością[74]. Naturalny dar ludzkiej wolności pozwala osobie te relacje przyjąć, powitać z radością, a nawet rozwijać jako akt samospełnienia czy też samorealizacji. Co więcej, kiedy te relacje istnieją między osobami, wówczas jedna osoba wyraża zgodę na przywłaszczenie jej przez drugą - jest to nic innego niż akt miłości, to znaczy dar z siebie - i przemienia pozornie statyczną relację w relację dynamiczną[75].

Nawet w wypadku innych bytów nie będących ludźmi i nieożywionych, ich jedności nie można rozumieć, jak podkreśla Kenneth Schmitz, „jako *ens indivisum*$_f$ lecz jako

[70] Rozumiem przez to wartość, która nie jest po prostu nadana z wyboru - jak chciał Sartre - lecz *dana* jako przedmiot poznania: to jest dobre, bo jest prawdziwe.

[71] W myśli tomistycznej byt, który jest sam w sobie dobry, mimo to „dąży do pełnej dobroci, poprzez którą znajduje właściwy sposób odniesienia do wszystkiego, co jest poza nim (*ut debito modo se habeat ad omnia quae sunt extra ipsum*), poprzez którą osiąga doskonałość w odniesieniu do innych rzeczy" (J. Aertsen, *Naturę and the Creature,* E. J. Brill, Leiden 1988, str. 354; zob. św. Tomasz z Akwinu, *De veritate,* q. 22, a. 7 [cytowany po łacinie fragment pochodzi z *De veritate,* q. 21, a. 5 - dop. tłum.]).

[72] Zob. E. Graham, *Making the Difference,* str. 233; zob. wyżej, przyp. 33. Zob. również krytyczne opracowanie H. A. Harris, *Should We Say that Personhood is Relational?,* „The Scottish Journal of Theology" 1998, R. 51, nr 2, str. 214-234.

[73] Zob. J. A. Little, *The New Evangelization and Gender: The Remystification ofthe Body,* „Communio" (English edition) 1994, nr 21, str. 776-799, cytat ze str. 793.

[74] Oznacza to w ostateczności, że osoba nie tworzy samej siebie.

[75] Jean Mouroux rozróżnia, na przykład, ontologiczne i duchowe aspekty naszej relacji z Bogiem. Zob. J. Mouroux, *L'expórience chretienne. Introduction a une thłologie,* Editions Montaigne, Paris 1952, str. 28-29.

conatus, to znaczy jako dążenie do wyrażenia siebie. Każdy byt trwa (*in-sists*), opiera się (*re-sists*) i istnieje (*ex-sists*) w relacji do innych" korzystając z integralności, którą „otrzymuje ze swego źródła, mianowicie z «wolności» bycia sobą (*ens per* se)"[76]. Schmitz zwraca uwagę, że nawet najmniejsza cząstka „jest wyposażona we własny wzorzec aktywności", co oznacza, że „u podstaw egzystencji leży pewne potwierdzenie siebie"[77]. Ta „moc" potwierdzenia siebie, ta „wolność bycia sobą", nie pozwala jednakże bytowi zamknąć się w sobie. Ów szczególny dynamizm jest bowiem zdolnością „do rozwijania się w zgodzie z otrzymanym potencjałem ku własnej pełni", to znaczy na mocy otrzymanej natury. Stąd „w każdym stworzonym bycie rozbrzmiewa fundamentalny charakter receptywności"[78]. W kategoriach praktycznych, choć metafizycznych, oznacza to, że byt poprzedza akt (przynajmniej w dziedzinie rzeczy stworzonych). Jest to prawdą nawet do tego stopnia, że byt nadaje szczególny istotny charakter danemu aktowi: *ordo essendi est ordo agendi.* Wynika stąd, że byt nie jest tworzony w świadomości i przez świadomość. Natomiast ma on charakter nie tylko czegoś poprzedzającego, lecz również „konstytuującego świadomość. Podobnie też rzeczywistość czynu jako działania świadomego"[79]. W ten sposób obalona zostaje mentalność „triumfu ducha nad materią", wedle której wszystko - nie wyłączając ludzkiego ciała - można określić za pomocą manipulującej władzy ludzkiej woli.

> Pogląd, że mogę stać się czymkolwiek w ogólności, opiera się na założeniu, że nie jestem już czymś w szczególności. Bo jeśli jestem już czymś w szczególności, wówczas to, czym mogę lub nie mogę się stać, będzie w znacznym stopniu określone przez to, czym już jestem. Krótko mówiąc, pogląd, że w tym, co istotowo jest dane w moim bycie nie jestem określony przez nic, co powinienem traktować poważnie, jest fundamentalnie nihilistyczny. Zakłada on bowiem, że w swej istocie jestem jedynie zerem oznaczającym absolutne nic[80].

[76] K. L. Schmitz, *The Solidarity of Personalism and the Metaphysics of Existential Act,* „Fides Quaerens Intellectum" 2001, R. 1, nr 1, str. 196. Tutaj widoczny jest w szczególny sposób wpływ Gabriela Marcela i jego pojęcia zasadniczej wielkoduszności bycia.
[77] Tamże, str. 198.
[78] Tamże, str. 196.
[79] K. Wojtyła, *Osoba: podmiot i wspólnota,* str. 381.
[80] J. A. Little, *The New Evangelization and Gender,* str. 788; zob. również str. 792.

Podejście metafizyczne - przeciwnie - wskazuje na pewną „ustaloną"[81] naturę, która zapewnia podstawową „bazę" określony fundament, od którego biorąc początek, ludzkie „ja" urzeczywistnia się poprzez swoje czyny[82].

Napotykamy tu po raz kolejny pełną łaski naturę samej natury, przy czym łaska jest tu rozumiana w swym etymologicznym znaczeniu *obdarowania*: obdarowania, które w wypadku człowieka jest zarówno stworzone, jak i twórcze. Będąc stworzoną, natura (słowo to pochodzi od łacińskiego *nascor* - rodzić się) zakłada jakąś zasadę[83]; będąc twórczą, zakłada jakiś cel[84]. Wynikająca stąd dynamika jest „do tego stopnia częścią faktycznego rdzenia «natury»", że bez niej nie sposób pojmować natury. „Wustalaniu znaczenia natury krąg celowości jest równie ważny, jak wprawiające ją w ruch dynamiczno-aktywne potencjalności, które rodzą się w tym kręgu i są w nim «kształtowane»"[85]. Ludzkie działania są w ten sposób „determinowane" (w znaczeniu „kierowania" lub „ukierunkowywania") przez immanentną określającą je zasadę, którą Schmitz nazywa „duchem". Jest to również „pierwsza zasada ludzkiego stawania się". Mocą tej zasady rozwijamy się i wzrastamy jako osoby. Oznacza to, że nasz osobowy byt wzrasta dzięki poznaniu i rozszerza się dzięki temu, co kochamy, oczywiście, pod warunkiem że ko-

[81] Nie należy tego określenia rozumieć w znaczeniu „statyczności".

[82] Zob. B. N. Schumacher, *Une philosophie de 1'esperance. La pensee de JosefPieper dans le contexte du debat contemporain sur lespirance,* Cerf, Paris 2000, rozdz. 1. Wydanie angielskie: B. N. Schumacher, *A Philosophy ofHope. The Thought of Joseph Pieper in the Context ofthe Contemporary Debate on Hope,* Fordham University Press, New York 2003, rozdz. 1.

[83] „W ten sposób rodzący i zrodzone są jakby jedną rzeczą. Ponieważ zatem nazwa «natura» pochodzi od «nascor» (rodzić się), o tych rzeczach mówi się, że są z natury, których zasada jest w nich" (św. Tomasz z Akwinu, *Scriptum super libros Sententiarum Magistri Petri Lombardi,* t. 3, d. 8, a. 1 [„sic enim generans et generatum est quasi res una; et ideo, cum nomen naturae a nascendo sumatur, illa dicuntur esse per naturam quorum principium intus est in ipsis" - dop. tłum.]; zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I, q. 115, a. 2).

[84] „Natura danego bytu […], będąc celem jego powstania, jest podporządkowana innemu celowi, a mianowicie działaniu lub jakiemuś dziełu, do jakiego dochodzi się przez działanie" (św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I-II, q. 49, a. 3, tłum. F. W. Bednarski). „Czynnikiem determinującym to, co dla jakiegoś bytu jest godne pożądania, jest jego natura. Natura bowiem jest zasadą ruchu. Pierwszym warunkiem osiągnięcia celu jest zatem *natura,* która jest do niego proporcjonalna. Co należy rozumieć przez ową proporcjonalność do celu? Nic innego niż to, że w zasadzie preegzystuje jakieś zapoczątkowanie celu *(inchoatio finis),* ukierunkowanie" (J. Aertsen, *Naturę and the Creature,* str. 343).

[85] H. U. von Balthasar, *Karl Barth. Darstellung und Deutungseiner Theologie,* Johannes Verlag, Einsiedeln 1976, str. 285 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *The Theology of Karl Barth. Exposition and Interpretation,* tłum. E. T. Oakes, Ignatius Press - Communio Books, San Francisco 1992, str. 274; i francuskim, w: *Femmes dans le Christ Vers un nouveaufeminisme,* red. M. M. Schumacher, Źditions du Carmel, Toulouse 2003, str. 123 - dop. tłum.).

chamy to, co jest *dla nas* dobre, zgodnie z tym, jak o tym decyduje ta sama określająca władza ducha[86].

Sprowadza nas to, oczywiście, z powrotem do ważnego zagadnienia znajdującego się u podstaw feminizmu: skoro dynamizm ludzkiej egzystencji, który przypisujemy tu naturze, jest faktycznie dynamizmem ducha, to czy nie powinniśmy twierdzić, że jest to prawdą tak samo u kobiet, jak u mężczyzn? Innymi słowy, skoro sfera duchowa przypuszczalnie przewyższa sferę fizyczną, to czy nie możemy wyciągnąć stąd wniosku, że różnica płci nie dotyczy samej ludzkiej natury? Albo: czy faktycznie można twierdzić, że kobiety różnią się od mężczyzn nie tylko cieleśnie, ale także duchowo?

JEDNA NATURA, DWA SPOSOBY

Założenie, że kobiety różnią się od mężczyzn tylko cieleśnie - że różnica płci pozostaje zawężona do sfery biologicznej, co znaczy, że nie ma istotnego związku między ciałem i duchem - wprowadza zgubny podział. Ujmując rzecz dokładniej, wracamy w ten sposób do dualistycznego pojęcia natury, które powszechnie wiąże się z myślą oświeceniową, a przez zwolenników feminizmu przypisywane jest systemowi patriarchalnemu. W rzeczywistości nie należy rozumieć ducha, o którym wspomina Schmitz, przede wszystkim w kategoriach niemieckiej tradycji (jakby słowo to miało oznaczać tyle co *Geist*). Tradycja ta, jak twierdzi Schmitz, zazwyczaj redukuje pojęcia wewnętrzności i niematerialności do podmiotowości, a zatem do wymiaru ludzkiego. Duch natomiast, o którym pisze Schmitz, odwołuje się do łacińskiego znaczenia zawartego w słowie *spiritus*, poprzez które wszystkim bytom, nawet pozbawionym pierwiastka racjonalności, przypisuje się pewien rodzaj wewnętrzności czy niematerialności („duch"). Tradycyjna metafizyka bowiem - zarówno w greckiej, jak i łacińskiej odmianie - utrzymuje, że we wszystkich bytach materialnych obecna jest nie tylko „materia pierwsza" (zawarty w nich czynnik bierny i możnościowy, potencjalny), lecz

[86] Na mocy tej samej logiki wypaczona miłość może być w rzeczywistości uznana za osobistą stratę. Według Schmitza są „trzy rodzaje quasi-mutacji, które składają się na poruszenie ludzkiego ducha": (1) duchowa poprawa lub korzyść, (2) strata spowodowana uwarunkowaniami pozaduchowymi, takimi jak starzenie, roztargnienie, uszkodzenie mózgu itp., oraz (3) strata czysto duchowa, taka jak niepowodzenia moralne, utrata poczucia znaczenia, obojętność i apatia itp. Zob. K. L. Schmitz, *The First Principle ofPersonal Becoming,* „Review of Metaphysics" 1994, nr 47, str. 757-774, cytat ze str. 772-773.

również pewne czynniki niematerialne: forma, celowość i „uczestnictwo w kosmicznej sieci egzystencji"[87]. W tym znaczeniu ducha można rozumieć jako coś przenikającego sferę fizyczną. Zwłaszcza w odniesieniu do bytów ożywionych można mówić 0 „«inteligentnej» sile porządkującej i twórczej", przez którą byt jest kierowany ze „stałą regularnością ku dokładnie wyznaczonemu celowi, tzn. ostatecznemu rozwinięciu swojej natury"[88]. Z drugiej strony, Schmitz zachęca nas, byśmy przypomnieli sobie, że człowiek nie jest czystym duchem, co znaczy, że zarówno materialne, jak 1 niematerialne modalności są jego integralną częścią. Nawet gdy człowiek zajęty jest tego rodzaju duchową aktywnością, jak poznanie i miłość, funkcjonują także fizyczne aspekty jego bytu. „Stawanie się", które jest właściwe człowiekowi, jest „połączone ze zmianami dla oka i ucha, i ciała, ale stawania się nie należy po prostu utożsamiać z tymi zmianami"[89].

Wróćmy zatem do pytania, czy to możliwe, by kobiety różniły się od mężczyzn duchem. Wydawałoby się, że skoro są między nimi różnice cielesne, to mogłyby one również w jakiś sposób pociągać za sobą różnice duchowe (odpowiedz na pytanie o zakres tych różnic przekracza ramy niniejszego artykułu). Niemniej nie powinniśmy wyciągać z tego wniosku, że mężczyzn i kobiety należy traktować jako osoby obdarzone odrębną naturą. Takie rozumowanie oznacza uniknięcie jednego dualizmu, by w jego miejsce propagować inny. Z drugiej strony, wydaje się rzeczą ważną, by uznać, że głoszona przez tradycyjną metafizykę istotna relacja między naturą i aktem - a zatem między naturą i powołaniem, jak to zobaczymy - pociąga za sobą pewne budzące wątpliwości implikacje dla kobiet. Ujmując rzecz dokładniej, często twierdzi się, że właśnie ten związek, który zwolennicy feminizmu uważają za część społecznego konstruktu natury, znacząco ograniczył możliwość wnoszenia przez kobiety wkładu w dobro wspólne, a w ostatecznym rozrachunku ich możliwość samorealizacji[90]. Istotnie, można przyznać

[87] Zob. tamże, str. 766-767.

[88] B. N. Schumacher, *Unephilosophie de lespirance,* str. 44.

[89] K. L. Schmitz, *The First Principle of Personal Becomitig,* str. 771-772.

[90] Zarówno Ann Loades, jak i Anne E. Patrick protestują, na przykład, przeciw temu, co uważają za łączenie kobiecej natury i powołania w soborowym dokumencie *Gaudium et spes,* 60. „Wydaje się, że (biorąc pod uwagę, że z naturą kojarzy się raczej kobiety niż mężczyzn) " - pisze Loades - „kobiecą naturę pojmuje się jako zarówno dobrze określoną, jak i mającą wyznaczone granice, chociaż znalazło się tam też ukryte ustępstwo na rzecz nowych możliwości, kiedy stwierdza się, że wszyscy mają dbać o to, «żeby przyznawano kobietom i popierano właściwy im i konieczny udział w życiu kulturalnym», w które może nie wnosiły dotychczas wkładu.

(co nie przeczy temu, że Boska łaskawość jest zawsze większa od naszej grzeszności, jak to przyznaje papież Jan Paweł II ze szczerymi przeprosinami za niektórych „synów Kościoła"), że były kobiety, które rzeczywiście cierpiały z powodu patriarchalnego dzielenia „naturalnych" ról w społeczeństwie między mężczyzn i kobiety. Bywało nawet tak, że kobieta była „nierzadko spychana na margines", albo i gorzej, „sprowadzana do roli niewolnicy"[91]. Znacząco zmniejszało to wolność kobiet do samookreślenia, włącznie z prawem do wnoszenia wkładu w dobro wspólne i odpowiedzialnością za ten wkład. Moim zdaniem, zamiast podawać w wątpliwość istnienie związku między naturą i czynem (a zatem między naturą i powołaniem), kobiety powinny zakwestionować dzielenie ludzkiej natury wzdłuż linii podziału płci.

Jeśli chodzi o odpowiedź na pytanie, czy istnieje specyficznie „kobieca" natura, to moim zdaniem powinna być to odpowiedź przecząca. W moim rozumieniu nie ma dwóch ludzkich natur, lecz jest jedna natura, która siłą rzeczy istnieje na jeden z dwóch sposobów lub „wyrazów"[92]: na sposób kobiecy i na sposób męski. Oznacza to, z jednej strony, że żadna z płci nie ukazuje ani też nie reprezentuje w samej sobie ludzkiej „całości". To, co męskie - nie bardziej niż to, co kobiece - nigdy nie może być standardem, którym mierzone by było „to, co ludzkie". Nie kwestionując zatem tego, że i kobieta, i mężczyzna, każde samo w sobie, jest w pełni człowiekiem, musimy podkreślić, że człowieczeństwo nie znajduje pełnego odbicia w tylko jednej płci. To, co ludzkie, jest samo w sobie zarówno męskie, jak i kobiece. Z drugiej strony, to, że ludzka natura istnieje na dwa sposoby, oznacza, że różnica płci jest czymś *istotnym,* co nie znaczy - powtórzę - byśmy mieli przyjąć, że te dwa sposoby przedstawiają różne natury. Będę

[...] Prawdziwą irytację wzbudziły końcowe przesłania soboru, przesłania skierowane do ludzi (mężczyzn) traktowanych w kategoriach ich zróżnicowanego wkładu wnoszonego w życie społeczne, gdy tymczasem przesłanie do kobiet zostało skierowane tylko do nich, i to z odniesieniem do ich stanów życia wyznaczonych przez płeć" (A. Loades, *Feminist Theology,* w: *The Modern Theologians. An Introduction to Christian Theology in the Twentieth Century,* t. 2, red. D. F. Ford, Basil Blackwell, Oxford 1989, str. 23S-252, cytat ze str. 239). Zob. również A. E. Patrick, *Women and Religion. A Survey ofSignificant Literature, 1965-1974,* „Theological Studies" 1975, R. 36, nr 4, str. 738-739.

[91] Zob. Jan Paweł II, *List do kobiet,* 3.

[92] Zob. D. von Hildebrand, *Man and Woman. Love and the Meaning oflntimacy,* Sophia Institute Press, Manchester, NH, 1966, str. 37. Podobnie Karl Lehmann wspomina o „podwójnym wydaniu" (*Doppelausgabe):* zob. K. Lehmann, *Die Stellung der Frau ais Problem der theologischen Anthropologie,* „Internationale katholische Zeitschrift" 1982, nr 11, str. 320.

raczej utrzymywać, że *to w samej swej naturze* człowiek jest istotą płciową, istnieje na jeden z tych dwóch sposobów[93].

Te zasadnicze wyrazy bycia człowiekiem wskazują również na „naturalnie" wspólnotowy charakter tej natury, na fakt, że człowiek jest zwierzęciem społecznym, jak go opisał na przykład Arystoteles[94]. W wypadku mężczyzny i kobiety, będących dwoma sposobami (ludzkiej) natury, istnieje wzajemne odniesienie jednego do drugiego, „osobowa odmienność (*Gegeniiber*) i powiązanie (*Zueinander*)", poprzez które każde z nich jest, by użyć słów Karla Lehmanna, „w niezbędny sposób powiązane" z drugim[95]. Człowiek „zawsze ma przed sobą inny sposób bycia człowiekiem, który jest dla niego niedostępny". W relacji mężczyzna-kobieta ujawnia się „przygodny charakter stworzenia, jakim jest człowiek: «ja» potrzebuje drugiego i zależy od drugiego w swym spełnieniu"[96]. To istotne powiązanie mężczyzny i kobiety ujawnia się w szczególności w owocu ich płciowego zjednoczenia. To zjednoczenie daleko wykracza poza „samospełnienie" dwóch oddzielnych jednostek i tworzy „transcendentną" wspólnotę: owo „większe my", którym jest dziecko i rodzina. Podobnie na płaszczyźnie duchowej: uzupełniające się różnice mężczyzny i kobiety służą ich wzajemnemu wzbogaceniu i zmniejszają niebezpieczeństwa, na które wystawiona jest każda z płci, kiedy pozbawiona jest wpływu drugiej[97]. Wynikiem nie jest po prostu potencjalnie większa komplementarność między nimi niż między osobami tej samej płci[98], lecz także większy owoc duchowy, „dziecko" ich wspólnie dzielonej misji.

Wszystko to należy widzieć w kontekście duchowej natury człowieka i mając na względzie nasz cel, którym jest wspieranie integralnej wizji ludzkiej natury, co zabez-

[93] Zdaję sobie sprawę, że można zakwestionować to stwierdzenie, odwołując się do trudnego zagadnienia androgynii (podwójnej płciowości w jednym człowieku), ale moim zdaniem ten przypadek stanowi raczej wybryk natury niż wyjątek od reguły.

[94] Zob. Arystoteles, *Polityka,* I, 2, 1253a 2-3; Arystoteles, *Etyka nikomachejska,* 1,7,1097b 11.

[95] K. Lehmann, *Die Stellung der Frau ais Problem der theologischen Anthropologie,* str. 322.

[96] A. Scola, *The Dignity andMission ofWomen. The Anthropological and Theological Foundations,* „Communio" (English edition) 1988, nr 25, str. 42-56, cytat ze str. 46.

[97] Te niebezpieczeństwa omawia szczegółowo w swych pracach Edyta Stein. Zob. artykuł Sibylle von Streng *Potrójne powołanie kobiety według Edyty Stein* w niniejszej książce (str. 158 i nast.).

[98] Zob. na ten temat artykuł Prudence Allen *Filozofia relacji w nowym feminizmie Jana Pawła II* w niniejszej książce (str. 33 i nast.). Zob. także P. Allen, *Integral Sex Complementarity and the Theology of Communion,* „Communio" (English edition) 1990, nr 17, str. 523-544; P. Allen, *The Concept ofWoman,* t. 1: *TheAristotelian Revolution. 750 B.C.-A.D. 1250,* Eerdmans, Grand Rapids-Cambridge 1997; W. May, *Marriage. The Rock on which the Family is Built,* Ignatius Press, San Francisco 1995, rozdz. 2.

pieczy autentyczne interesy kobiet. Dlatego możemy podjąć zagadnienie transcendencji w wymiarze przekraczającym wymiar czysto ludzki - zgodnie z teologicznym rozumieniem słowa „duchowy". Dlatego podejmiemy również zagadnienie integracji teologicznej i filozoficznej wizji człowieka, w tym także ich komplementarności.

NATURA I POWOŁANIE: ROZWAŻANIA TEOLOGICZNE

Integralna wizja ludzkiej natury nie powinna, oczywiście, akcentować wyłącznie wymiaru teologicznego - gdyż to, jak sądzę, sprowadza się *de facto* do przyjęcia protestanckiej opozycji między wiarą i rozumem, naturą i łaską. Autentycznie integralna wizja tej natury powinna jednak, jak mi się wydaje, przynajmniej brać pod uwagę zagadnienie ukierunkowania człowieka ku Bogu.

W tradycyjnej myśli tomistycznej jedynie Bóg jest w swej istocie dobry", stworzenia jednak są dobre w takiej mierze, w jakiej uczestniczą w Boskiej dobroci, to znaczy na zasadzie upodobnienia. Mamy tu podwójny ruch: z jednej strony, stworzenie, dążąc do własnego dobra czy też doskonałości, dąży w rzeczywistości do podobieństwa do Boga; z drugiej - dąży do własnego dobra właśnie *dlatego, że* dąży do podobieństwa do Boga[100]. Zatem to Bóg porusza stworzenie do doskonałości zarówno jako przyczyna sprawcza, jak i celowa[101], co znaczy, że zostaliśmy uczynieni *przez* Boga i *dla* Boga. Wymownie wyraził to św. Augustyn: „Stworzyłeś nas [...] jako skierowanych ku Tobie. I niespokojne jest serce nasze, dopóki w Tobie nie spocznie"[102]. W kontekście Tomaszowego schematu

[99] Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I, q. 6, a. 3.

[100] Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa contra Gentiles,* III, c. 24, ad 6 (zob. wyd. pol.: św. Tomasz z Akwinu, *Summa contra Gentiles. Prawda wiary chrześcijańskiej w dyskusji z poganami, innowiercami i błądzącymi,* tłum. Z Włodek, w. Zega, t. 2, W drodze - Klub Książki Katolickiej, Poznań 2007, str. 75 - dop. red.); św. Tomasz z Akwinu, *Compendium theologiae,* 103 (zob. wyd. pol.: św. Tomasz z Akwinu, *Streszczenie teologii,* tłum. J. Salij, w: *Dzieła wybrane,* Antyk, Kęty 1999, str. 74 - dop. red.).

[101] Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Scriptum super libros Sententiarum Magistri Petri Lombardi,* t. 1, d. 34, q. 2, a. 1, ad 4: mówi się, że dobro udziela się na zasadzie celu, tak jak mówi się, że cel porusza przyczynę sprawczą („bonum dicitur diffusivum per modum finis, secundum quod dicitur quod finis movet efficientem" - dop. tłum.). „Istnieje zbieżność ruchów w dynamice ukierunkowanej ku doskonałości, w której źródło staje się celem" - tak Jan Aertsen wyjaśnia Tomasza. „Każdy byt na swój sposób stara się stać się podobny do Boga. «Doskonałość» ma cechy «ostateczności». W tym perfekcjonizmie można odnaleźć ostateczną «ratio» Tomaszowego sposobu myślenia" (J. Aertsen, *Naturę and the Creature,* str. 335).

[102] Św. Augustyn, *Wyznania,* I, 1, tłum., wstęp, kalendarium Z. Kubiak, wyd. 4, Znak, Kraków 2007, str. 25.

exitus-reditus - zgodnie z którym stworzenie, którym jest człowiek, w swej „pierwotnej" postaci zostaje posłane przez Stwórcę z misją powrotu do Niego - podobieństwo do Boga jest nie tylko *dane*, lecz również *zdobywane.* Dlatego obraz Boga w człowieku jest różny i może mieć różny stopień podobieństwa. *Imago creationis,* na mocy którego człowiek ma zdolność poznania i miłowania Boga, doznaje udoskonalenia w *imago recreationis*, o ile człowiek mocą łaski „aktualnie lub habitualnie Boga poznaje i miłuje - jednak niedoskonale". To z kolei w pełni dokonuje się w *imago similitudinis,* na mocy którego człowiek poznaje i miłuje Boga doskonale „na skutek upodabniającej do Boga chwały"[103]. Podobnie u Ojców Kościoła[104] zawarte w pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju (zob. w. 27) rozróżnienie między Boskim „obrazem" (*selem*) i „podobieństwem" *(idemut*) jest tłumaczone jako rozróżnienie między naturą i upodobnieniem do Boga.

Toteż zgodnie z wymaganiami ludzkiej wolności obraz Boga w człowieku ukazuje się zarówno jako dar, jak i jako zadanie, co znaczy, że darowi istnienia towarzyszy zaproszenie i misja współdziałania czy też współpracy w realizacji „projektu", którym człowiek już i zawsze *jest* dla Boga. „Być osobą - to znaczy: dążyć do samospełnienia (tekst soborowy mówi o «samoodnalezieniu»), które nie może dokonać się inaczej, jak tylko «poprzez bezinteresowny dar z siebie samego»"[105]. „Początek", do którego odsyła pierwszy rozdział Księgi Rodzaju (zob. w. 1 i 27), jest zatem organicznie związany z „końcem": z „podstawowym dziedzictwem" całej ludzkości, z naszym przeznaczeniem w Chrystusie[106]. Stworzeni na obraz Chrystusa (Alfy) nie jesteśmy jeszcze „zrealizowani". Dokona się to dopiero w naszym powrocie do Niego (Omegi) dzięki początkowemu rozpędowi nadanemu nam w chwili wysłania nas od Niego i dzięki naszej własnej dobrowolnej współpracy. Jest to nasza misja polegająca na uczestnictwie

[103] Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae*, I, q. 93, a. 4, tłum. P. Bełch. Podobnie Tomasz twierdzi, że tak jak w rodzeniu naturalnym to, co zrodzone, jest podobne *(in similitudine*) do rodzącego (tzn. według swego gatunku) dopiero na ostatnim etapie rodzenia, tak też nie ma natychmiastowego zjednoczenia z Bogiem dzięki pierwszym skutkom, przez które mamy byt substancjalny *(per primos effectus quibus in esse naturae subsistimus),* lecz dopiero dzięki ostatnim skutkom, przez które dokonuje się nasze przylgnięcie do Niego jako do naszego celu ostatecznego *(sedper ultimos quibusfini adhaeremus).* Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Scriptum super libros Sententiarum Magistri Petri Lombardi,* 1.1, d. 14, q. 2, a. 2.

[104] Na przykład u Ireneusza, Orygenesa, Bazylego i Maksyma Wyznawcy. Zob. H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 1: *Człowiek w Bogu,* tłum. W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2006, str. 303-321.

[105] Jan Paweł II, list apostolski *Mułieńs dignitatem,* 7; zob. II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 24.0 charakteryzującym nasze zbawienie napięciu między już a *jeszcze nie* mówi się często w odniesieniu do fragmentu 1J 3,1-3.

[106] Zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 2.

w wypełnianej przez samego Chrystusa misji objawiania Ojca i Jego miłości. „My miłujemy [Boga], ponieważ Bóg sam pierwszy nas umiłował" (1J 4,19). Tego rodzaju pojęcie natury bynajmniej nie ogranicza wolności, lecz właśnie zapewnia jej autentyczność dzięki zakotwiczeniu jej w pewnych apriorycznych relacjach konstytuujących ludzkie „ja": relacjach do świata, ciała i Boga. Wolności w tym znaczeniu nie określa się jako braku ograniczeń (tym, co zasadnicze, nie jest tu *liberum arbitrium).* Nie jest też ona rozumiana jako „pusta «forma», zanim napełni się «treścią»", tak że jest „w bardziej podstawowy sposób wolnością *od* (innego) niż wolnością *dla* (lub odpowiedzią na innego)"[107]. Przeciwnie, jest ona zdolnością - pozytywną potencjalnością - umożliwiającą nie tylko uznanie siebie za dar, ale także *stanie się* nim, uczynienie z siebie daru dla innej osoby, a poprzez to zrealizowanie swojego najpełniejszego potencjału: potencjału, którym jest miłość.

Arystotelesowska formuła *ordo essendi est ordo agendi* zostaje zatem w nauce chrześcijańskiej uwznioślona. Ludzka natura - z powodu jej własnej wolności - widziana jest w jej ukierunkowaniu ku zjednoczeniu z tym, co Boskie, w czym znajduje też swoje spełnienie[108]. Choć bowiem wszelkimi ściśle ludzkimi działaniami powoduje miłość - niezależnie od tego, czy jest to miłość zafałszowana czy autentyczna (wedle tego, jak jest ukierunkowana ku najwyższemu czy też najdoskonalszemu dobru) - miłość jest sama w sobie „pewnym zjednoczeniem i współnaturalnością kochającego z przedmiotem ukochanym"[109]. Zakłada to, że łaska nie polega jedynie na tym że Bóg „nie poczytuje ludziom ich grzechów" (zob. 2 Kor 5,19), ale także, że jest ona również i zwłaszcza środkiem naszej przemiany czy też upodobnienia do Słowa przedwiecznego, które stało się ciałem. To z kolei wskazuje na *admirabile commercium* zbawienia, ową „cudowną wymianę"[110], w której „Słowo Boże stało się człowiekiem i Synem Człowieczym,

[107] D. L. Schindler, *The Meaning ofthe Humań in a Technological Age. „Homo Faber; Homo Sapiens, Homo Amans*", „Communio" (English edition) 1999, nr 26, str. 80-103, cytat ze str. 94.

[108] Zob. H. U. von Balthasar, *Karl Barth,* str. 278 i nast. Na temat ważnego rozróżnienia między naturalnym a nadprzyrodzonym celem człowieka zob. S. A. Long, *On the Possibility of a Purely Natur al End for Man, „The* Thomist" 2000, nr 64, str. 211-237.

[109] Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I-II, q. 32, a. 3, ad 3, tłum. J. Bardan. Zob. tamże, q. 27, a. 4.

[110] Zob. antyfona do pierwszego psalmu z nieszporów 1 stycznia: „O cudowna wymiano! Stwórca ludzkości przyjął duszę i ciało, narodził się z Dziewicy, a stając się człowiekiem bez udziału ziemskiego ojca, obdarzył nas swoim Bóstwem", w: *Liturgia godzin. Codzienna modlitwa ludu Bożego,* cz. 1: *Okres Adwentu. Okres Narodzenia Pańskiego,* Pallottinum, Poznań 2006, str. 425.

żeby przyzwyczaić ludzi do przyjmowania Boga i żeby Bóg, według upodobania Ojca, przyzwyczajał się do zamieszkiwania w człowieku"[111]. A w jeszcze bardziej radykalny sposób: stał się „grzechem" Ten, „który nie znał grzechu, abyśmy się stali w Nim sprawiedliwością Bożą" (2 Kor 5,21; zob. 8,9). Usprawiedliwienie zatem oznacza „uczynienie" sprawiedliwym, a nie tylko samą deklarację. To z kolei dokonuje się nie przez to, że Bóg odwraca swe zagniewane spojrzenie (nie tyle, by nie patrzeć na nasze grzechy, lecz raczej na oblicze swego niewinnego Syna wydanego za te grzechy), lecz właśnie przez to, że daje nam zdolność *bycia* sprawiedliwym. Skoro tak, to sprawiedliwość można rozważać albo jako sprawność (*habitus*), albo jako akt „w tym znaczeniu, że człowiek staje się sprawiedliwym przez to, że otrzymał sprawność, uzdolnienie sprawiedliwości", lub „w tym znaczeniu, że spełnia uczynki sprawiedliwości"[112], kiedy wykonuje sprawiedliwość. Nie sprawia to, że usprawiedliwienie staje się w mniejszym stopniu darem, choć bowiem cnotę nabywa się poprzez wykonywane czyny, to cnotę wlaną sprawia sam Bóg, to znaczy Jego łaska. Ludzie usprawiedliwieni rzeczywiście *uczestniczą* w sprawiedliwości czy też prawości samego Boga, dzięki której *postępują* sprawiedliwie (w sposób prawy), praktykują sprawiedliwość[113]. Wynika stąd, że zbawienie to nie tylko coś, co się *nam* przydarza; to rzeczywiste uczestnictwo w zbawczym działaniu Boga.

[111] „Verbum Dei quod habitavit in homine et Filius hominis factus est, ut assuesceret hominem percipere Deum et assuesceret Deum habitare in homine secundum placitum Patris". Św. Ireneusz z Lyonu, *Adversus haereses,* III, 20, 2; SC, 211, 392 (polskie wydanie: św. Ireneusz z Lyonu, *Chwałą Boga żyjący człowiek,* wybór i komentarz J. Comby, D. Singles, tłum. W. Myszor, Cerf - Kairos - Wydawnictwo M - Znak, Paris--Kijów-Kraków 1999 [Żywa wiara], str. 84 - dop. tłum.).

[112] Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* I-II, q. 100, a. 12, tłum. P. Bełch.

[113] Nawet w Starym Przymierzu przykazania przedstawia się jako pewnego rodzaju komentarz do tego, co oznacza bycie ludem Boga: „Ja jestem Pan, Bóg twój, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej, z domu niewoli. Nie będziesz [...]" (Wj 20,2 i nast.; zob. Pwt 5,6 i nast.). Jeszcze dobitniej wyrażone to zostało w Księdze Kapłańskiej, w której od wybranych do służby Panu wymaga się podobieństwa do Niego: „Boja jestem Pan, który wyprowadził was z ziemi egipskiej, abym był waszym Bogiem. Bądźcie więc świętymi, bo Ja jestem święty!" (Kpł 11,45; zob. 19,2; 20,26). W kategoriach praktycznych oznacza to: „Pan, Bóg wasz, jest Bogiem nad bogami i Panem nad panami, Bogiem wielkim, potężnym i straszliwym, który nie ma względu na osoby i nie przyjmuje podarków. On wymierza sprawiedliwość sierotom i wdowom, miłuje cudzoziemca, udzielając mu chleba i odzienia. Wy także miłujcie przybysza, bo sami byliście przybyszami w ziemi egipskiej" (Pwt 10,17-19). Jeśli chodzi o Nowy Testament, to nakaz czynienia sprawiedliwości w taki sam sposób, w jaki samemu się jej doznało, jest tak silny, że uczniowie otrzymują go nawet w formie nauki modlitwy: „przebacz nam nasze winy, tak jak i my przebaczamy tym, którzy przeciw nam zawinili" (Mt 6,12). W kontekście Modlitwy Pańskiej i zapisanego u Mateusza Kazania na Górze te słowa już same w sobie konkretnie wyrażają, co znaczy być doskonałym, „jak doskonały jest Ojciec [...] niebieski" (Mt 5,48).

Pozostając w sferze tej dynamicznej i integralnej koncepcji natury we właściwy sposób podejmiemy temat powołania (czy też wezwania) i misji (czy też posłania). W powołaniu i misji dokonuje się uznanie apriorycznej relacji osoby do Boga za klucz do pełnego rozkwitu czy też „stawania się" człowieka. Jako źródło autentycznie ludzkich działań natura ma, oczywiście, istotny wpływ na to, co dotyczy kwestii powołania. Chodzi tu jednakże o naturę w znaczeniu bardziej zasadniczym, ludzkim, a nie kobiecym czy męskim. Natomiast powołanie jest zarówno osobiste, jak i „nadające charakter osobowy"[114], co znaczy, że zakłada duchową tożsamość. Stąd można zajmować się zarówno naturalnym ludzkim powołaniem, jak i powołaniem specyficznie osobowym, co znaczy, że powszechne wezwanie do świętości w jedności z Chrystusem - wezwanie do czynienia daru z siebie - przeżywane jest w wyjątkowy sposób przez każdego człowieka z osobna.

W kontekście feministycznej troski o wyzwolenie kobiet wciąż staje jednak przed nami ważne pytanie, czy może istnieć *powołanie w szczególny sposób „kobiece*". Chodzi o takie powołanie, które usytuowane by było gdzieś pomiędzy ogólnym (ludzkim) i specyficznym (osobistym) powołaniem każdej konkretnej kobiety. Wprawdzie zagadnienie to zostało w niniejszej książce dogłębnie omówione przez Sibylle von Streng, jednak nas w tej kwestii interesuje bardzo szczególne pytanie o określenie relacji między powołaniem i naturą. Próbując na nie odpowiedzieć, oczywiście, musimy stanowczo podkreślić, że klasyfikacje powołaniowe oparte na zawężonej wizji natury (zwłaszcza natury „kobiecej") - takiej na przykład, jak wizja, która chciałaby utożsamić naturę z cielesnością - słusznie budzą wątpliwości. Chrześcijański model natury jest daleki od modelu biologicznego determinizmu, który chciałby wcisnąć całą tajemnicę osoby i powołania kobiety w jej strukturę cielesną. Autentycznie chrześcijańska wizja natury w rzeczywistości uwalnia możliwości kobiety, umieszczając je w kontekście miłości, najwyższego znaczenia pozytywnie postrzeganej wolności. „ [Bóg] człowieka umieścił w raju [...] obdarzył go wolną wolą" - wyjaśnia Grzegorz z Nazjanzu - „aby dobro należało nie mniej do tego, kto dokonuje wyboru, jak do Tego, kto dostarcza nasion"[115]. W najbardziej skrajnym wypadku akt ten może wymagać

[114] Oznacza to, że jednostka staje się bardziej autentycznie sobą na mocy dobrowolnie przyjętego i przeżywanego powołania. Jest to ważne spostrzeżenie Hansa Ursa von Balthasara. Zob. H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu*, cz. 2: *Osoby w Chrystusie,* tłum. W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2008, zwłaszcza cz. III: *Osoby teologiczne.*

[115] Św. Grzegorz z Nazjanzu, *Oratio XLV In Sanctum Pascha,* PG 36, 632C (tłumaczenie polskie: św. Grzegorz z Nazjanzu, *Mowa II na Święto Paschy,* w: *Mowy wybrane,* tłum. zbiorowe, Instytut Wydawniczy Pax,

odrzucenia własnej woli[116], w taki jednak sposób, że sama wolność zostaje wyzwolona (zob. Ga 5,1) w królestwie miłości. „Wy zatem [...] powołani zostaliście do wolności. Tylko nie [bierzcie] tej wolności jako zachęty do [hołdowania] ciału, wręcz przeciwnie, miłością ożywieni służcie sobie wzajemnie" (Ga 5,13). Święty Paweł podkreśla, że chrześcijanin został wyzwolony z grzechu - tak jednak, by stał się „sługą" Boga, dzięki czemu uświęca się i otrzymuje obietnicę udziału w życiu wiecznym (zob. Rz 6,22).

Pytanie o to, czy można mówić o specyficznie kobiecym powołaniu, sprowadza się zatem ostatecznie do pytania o to, czy może istnieć *specyficznie kobiecy sposób kochania* w jedności z miłością Chrystusa i w odpowiedzi na tę miłość. Odpowiedzi na to pytanie, jak mi się wydaje, nie można oddzielać od wyrażonej powyżej formuły - jedna (ludzka) natura, dwa sposoby wyrazu (męski i kobiecy). Doprecyzujmy: jeśli czytelnik jest skłonny uznać, że nie ma niczego takiego, jak w szczególności „kobieca" natura, lecz istnieje raczej jedna ludzka natura, która w jednakowy i konieczny sposób przejawia się w osobach kobiet i mężczyzn, to wówczas wydawałoby się logiczne wyciągnięcie wniosku, że istnieje odpowiadające jednej naturze jedno powołanie, które przejawia się na dwa różne sposoby. Innymi słowy, dałoby się uzasadnić ideę *wspólnego ludzkiego powołania* dzielonego przez mężczyznę i kobietę, nie w takim znaczeniu, że przyczyniają się do osiągnięcia wspólnego celu lub interesu jako dwie niezależne i autonomiczne jednostki, ale w takim, że każde z nich robi to w jedności z drugim. Razem kształtują komunię osób, która jest również wspólnotą działania, do tego stopnia, że każde z nich osiąga osobowe spełnienie w jedności z drugim. „Od «początku» [są] wezwani nie tylko do tego, aby bytować «obok» siebie czy nawet «razem z sobą», ale są też wezwani do tego, aby bytować wzajemnie «jedno dla drugiego»". Równocześnie realizują siebie i ich komunię, tę „jedność dwojga", poprzez którą „odzwierciedlają [...] w świecie tę komunię miłości, jaka jest w Bogu"[117] (tzn. jako Trójcy osób).

Warszawa 1967, str. 534), cytowane w: P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata,* tłum. E. Wolicka, W drodze, Poznań 1991, str. 58.

[116] W tym względzie pomocne może być rozróżnienie między wolnością a wolą, jakiego dokonuje Evdokimov. „Wolność jest metafizyczną podstawą działania woli. Wola jest z kolei przyporządkowana naturze, poddana koniecznościom i celom bezpośrednim. Wolność jest wyrazem ducha, czyli osoby. Kiedy osoba osiąga swój szczyt, wówczas nie pragnie niczego poza prawdą i dobrem. W przyszłej pleromie, na obraz wolności Bożej, jej pragnienia będą się kierować tylko ku prawdzie i dobru [...]" (P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata,* str. 60).

[117] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem, 7.*

> Człowieczeństwo - naucza papież Jan Paweł II - oznacza wezwanie do międzyosobowej komunii. Tekst Księgi Rodzaju (2,18-25) wskazuje, iż małżeństwo jest pierwszym i poniekąd podstawowym wymiarem tego wezwania. Ale nie jedynym. Całe dzieje człowieka na ziemi urzeczywistniają się w ramach tego wezwania. Na zasadzie wzajemnego bycia „dla" drugiego, w międzyludzkiej „komunii" osób rozwija się w tych dziejach zamierzona przez Stwórcę integracja w samym człowieczeństwie *tego*, co „męskie" i tego, co „kobiece"[118].

Takiej komunii osób - warto to powtórzyć - nie należy rozumieć jako czegoś istniejącego wyłącznie między mężem i żoną ani nawet między mężczyzną i kobietą. Z drugiej strony, metafizyczne różnice między nimi - rozumiane w przeciwstawieniu do różnic czysto biologicznych - pozwalają każdemu z nich wejść w komunię w drugim głębiej, niż to się dzieje w komunii tworzonej przez członków tej samej płci. Być może z tego właśnie powodu św. Paweł omawia *mysterion* (zob. Ef 5,32) jedności Chrystusa i Kościoła w odniesieniu do małżeńskiej jedności męża i żony.

Właśnie w tym kontekście oblubieńczy charakter powołania Kościoła spotyka się z ogólnym powołaniem kobiet, co znaczy, że kobiety mają szczególne „profetyczne powołanie"[119]. Ujmując rzecz dokładniej, „oblubieńczy" dar z siebie, przez który kobieta „realizuje" siebie jako żona i matka lub jako konsekrowana oblubienica Chrystusa[120], symbolizuje, jak twierdzi Jan Paweł II, ogólne powołanie człowieka - to znaczy powołanie tak samo *mężczyzn i kobiet* - do bycia w Kościele „Oblubienicą" Chrystusa. Dokonuje się to poprzez przyjęcie Chrystusowego daru Jego samego w postaci odkupienia i Boskiego życia oraz poprzez odpowiedzenie „darem swojej osoby"[121]. Wzajemny dar z siebie mężczyzny i kobiety w małżeństwie, poprzez który znajdują oni

[118] Tamże.

[119] Zob. M. M. Schumacher, *The Prophetic Vocation ofWomen and the Order ofLove,* „Logos" 1999, R. 2, nr 2, str. 147-192. W odniesieniu do fragmentu Ef 5,21-33 papież pisze: „Analogia Oblubieńca i Oblubienicy mówi o miłości, jaką miłowany jest każdy człowiek przez Boga w Chrystusie - każdy mężczyzna i każda kobieta. Jednakże w kontekście tej biblijnej analogii i na podstawie wewnętrznej logiki tekstu, właśnie kobieta staje się wyrazicielem tej prawdy dla wszystkich: oblubienica" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 29).

[120] Są to, jak naucza papież, „dwa szczególne wymiary spełniania się kobiecej osobowości", „dwa wymiary kobiecego powołania" (zob. tamże, 17).

[121] Tamże, 25.

swoje spełnienie w komunii osób, jest zatem obrazem jeszcze głębszej jedności Chrystusa i Kościoła i uczestnictwem w niej. Jest on jednak również obrazem tego Boskiego „Oblubieńca" i człowieka - każdego człowieka, mężczyzny i kobiety - stworzonego na Jego obraz i wezwanego do bycia Jego „oblubienicą" poprzez szczery dar z siebie w odpowiedzi na Chrystusowy dar z siebie, aż do oddania życia. W tym znaczeniu zatem o kobietach - właśnie w ich oblubieńczej miłości do mężów: bądź to jako żon i matek, bądź jako konsekrowanych oblubienic Chrystusa - można powiedzieć, że wszystkim ludziom objawiają powszechne chrześcijańskie powołanie *par excellence:* powołanie do całkowitego oddania Chrystusowi, Boskiemu Oblubieńcowi Kościoła. Co więcej, ponieważ całkowite oddanie człowieka może się dokonywać na niemal nieskończoną liczbę sposobów, to specyficznie kobiece powołanie nie jest wcale ograniczone do kobiet, co często jest stawiane jako zarzut przez zwolenników feminizmu. To, do czego kobiety są wezwane w sposób najbardziej podstawowy i - co dużo ważniejsze - kim mają *być,* jest w rzeczywistości wspólne wszystkim Bożym dzieciom, mężczyznom i kobietom. Pozostaje jednakże pewien „kobiecy przywilej w miłości Jezusa". Jak zauważa Franęois-Marie Lethel[122], to, do czego mężczyzna musi dochodzić drogą pewnej „symbolicznej abstrakcji", kobieta może wyrażać „bezpośrednio i w pełni". Mowa, oczywiście, o miłości oblubienicy i matki do Boskiego Oblubieńca i Dzieciątka Jezus.

PODSUMOWANIE

Powszechne powołanie do świętości w jedności z Chrystusem jest w rzeczywistości nie jakimś rodzajem Boskiego determinizmu, lecz zaproszeniem do ukierunkowania wolności ku odpowiedzialności. A skoro tak, to zakłada ono jedną z ważnych przesłanek „nowego feminizmu", mianowicie, że kobiety rzeczywiście *są* odpowiedzialnymi podmiotami odpowiadającymi za własne życie, a nie tylko ofiarami ucisku czy istotami

[122] Lethel wyjaśnia, że ta abstrakcja dokonuje się albo przez to, że mężczyzna wykorzystuje pewne kobiece symbole, odnosząc je do siebie (jak na przykład św. Jan od Krzyża, gdy zwraca się do własnej duszy jako oblubienicy Chrystusa), albo przez to, że używa się pewnych kobiecych symboli w odniesieniu do Chrystusa (jak św. Franciszek, który mówi o sobie, że jest rycerzem Pani Biedy, albo św. Ludwik Maria Grignion de Montfort nazywający siebie oblubieńcem Boskiej Mądrości). Zob. F.-M. Lethel, *Thiologie de lamour de Jesus. Źcrits sur la thiologie des Saint,* Editions du Carmel, Venasque 1996, str. 184.

ograniczonymi patriarchalną wizją natury[123]. W nie mniejszym stopniu niż mężczyzn obejmuje nas powołanie do samorealizacji poprzez dynamikę miłości: miłości, która wzbudza miłość, ponieważ kochamy w odpowiedzi na łaskę wyzwalającej miłości Chrystusa do nas i mocą tej miłości[124]. Stwierdzeniu: „Bóg jest miłością" (l J 4,16), odpowiada „ze strony człowieka: *amo - ergo sum*"[125] („kocham - więc jestem"), wedle słów prawosławnego teologa Paula Evdokimova. Zjednoczeni z pierwotnym źródłem zarówno istnienia, jak i miłości, mężczyzna i kobieta, spełnieni w Chrystusie, kochają miłością Chrystusową. „Bóg jest miłością: kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim" (1J 4,16; zob. 3,24).

Ukierunkowani ku Chrystusowi, na mocy samej naszej konstytucji jako istot ukształtowanych na Jego obraz[126], kierujemy się coraz bardziej ku Niemu dzięki odkupieniu. Dzięki niemu nasza samolubna wola odwraca się od nas samych, by być doskonalej ukierunkowana ku Chrystusowi jako „przedmiotowi" naszego spełnienia[127]. Równocześnie jesteśmy wezwani do tego, by dostrzegać Jego obecność w naszym bliźnim. Jest On w nim obecny do tego stopnia, że zjednoczenie człowieka ze swą żoną lub swym mężem jest „ikoną" jego zjednoczenia z Chrystusem, a w ostateczności zjednoczenia Kościoła z Chrystusem[128]. Dzięki temu utożsamieniu Boga i bliźniego w osobie Chrystusa - który sam jest „jednym pośrednikiem między Bogiem a ludźmi" (zob. 1 Tm 2,5)

[123] Na ten temat zob. J. B. Elshtain, *„Thank Heaven for Little Girls"*, str. 301-302; oraz M. 0'Brien Steinfels, *Obstacles to the New Feminism. Look Before You Leap,* „America", 06.07.1996, str. 16-21.

[124] Zob. M. M. Schumacher, *The Prophetic Vocation of Women and the Order of Love.* Warto zauważyć, że nasza miłość jest odpowiedzią na miłość Chrystusa, nawet bez udziału naszej świadomości (na przykład kiedy ktoś kocha i nie myśli w danym momencie o Chrystusie, ale także kiedy ktoś kocha drugiego człowieka w naprawdę bezinteresowny sposób i nie ma w sobie wyraźnej wiary w Chrystusa). Wszystkich bowiem dotyka Jego łaska. Zob. II Sobór Watykański, *Gaudium et spes,* 22.

[125] P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata,* str. 76.

[126] A to - trzeba podkreślić - dotyczy kobiet w nie mniejszym stopniu niż mężczyzn.

[127] W odniesieniu do tego tematu moglibyśmy przytoczyć słynne sformułowanie św. Augustyna: *„amor Dei usque ad contemptum sui"* („miłość Boga [...] posunięta aż do pogardzania sobą" [św. Augustyn, *O państwie Bożym. Przeciw poganom ksiąg XXII,* tłum. W. Kornatowski, t. 2, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1977, str. 162 - dop. tłum.]). Zob. również wyżej, przyp. 102.

[128] Na ten temat zob. artykuł Francisa Martina *Nowy feminizm. Podstawy biblijne i niektóre kierunki rozwoju* w niniejszej książce (str. 203 i nast.), jak również M. M. Schumacher, *An Inseparable Connection. The Fruilfulness of Conjugal Love and the Divine Norm,* „Lugano Theological Review" 1999, nr 4, str. 465-484 (przedrukowane w angielskim wydaniu „Nova et vetera", 2003); oraz M. M. Schumacher, *The Eucharistic Meaning of Marriage,* „Anthropotes. Rivista de Studi sulla Persona e Familia" 1994, R. 10, nr 2, str. 161-176.

- przepaść między naturą i łaską zostaje wreszcie zasypana. WJego osobie zstępowanie Boga do człowieka napotyka wstępowanie człowieka do Boga. „Ten, który jest «obrazem Boga niewidzialnego» (Kol 1,15)" jest - według ojców II Soboru Watykańskiego - „człowiekiem doskonałym, który przywrócił synom Adama podobieństwo Boże, zniekształcone od czasu pierwszego grzechu". Wszystko, co w tym człowieku jest „naturalne", zostało dotknięte i przemienione przez łaskę. „Albowiem On, Syn Boży, przez wcielenie swoje zjednoczył się jakoś z każdym człowiekiem. Ludzkimi rękoma pracował, ludzkim myślał umysłem, ludzką działał wolą, ludzkim sercem kochał, urodzony z Maryi Dziewicy, stał się prawdziwie jednym z nas, we wszystkim do nas podobny oprócz grzechu"[129]. Jeśli w tym przedstawieniu natury i łaski pozostaje jeszcze jakaś „determinacja", to jest to determinacja dobrowolnie przyjęta i będąca wynikiem współpracy z Wszechmocnym, który „uczynił nam wielkie rzeczy" (zob. Łk 1,49)[130].

Te słowa przypominają nam, że nie możemy zrobić nic lepszego, niż dbać o własne spełnienie poprzez naśladowanie tej, którą - jak sama przepowiedziała - błogosławią „wszystkie pokolenia" (Łk 1,48). „Maryja całkowicie oddana Bogu i zupełnie zwrócona ku Niemu, u boku swojego Syna, jest najdoskonalszą ikoną wolności oraz wyzwolenia ludzkości i wszechświata. To ku Niej Kościół, którego jest Matką i Wzorem, powinien zwracać swój wzrok, by zrozumieć w pełni sens swojego posłannictwa"[131].

Przedstawione tu do naśladowania archetypiczne przymioty Maryi wzbudzają, oczywiście, u wielu zwolenników feminizmu sprzeciw. Uważają oni, że cechy te sprzyjają podporządkowywaniu kobiet mężczyznom w społeczeństwie, rodzinie i Kościele[132]. Trzeba jednak przypomnieć, że wprawdzie Maryja jest „zupełnie zwrócona" ku Chrystusowi, jednak On z kolei jest zupełnie zwrócony ku Ojcu, w doskonałym posłuszeństwie, i ku Kościołowi, w doskonałej służbie: „niech świat się dowie, że Ja miłuję Ojca i że tak czynię, jak Mi Ojciec nakazał" (J 14,31); „Nikt nie ma większej miłości od tej,

[129] II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 22.

[130] „Całe działanie Boga w dziejach ludzkich szanuje zawsze wolną wolę człowieczego «ja». To samo ma miejsce przy zwiastowaniu w Nazarecie" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 4).

[131] Kongregacja Nauki Wiary, Instrukcja o chrześcijańskiej wolności i wyzwoleniu *Libertatis conscientia* (22.03.1986r.), 97.

[132] Zob. np. E.Johnson, *Mary Friend ofGod and Prophet. A Critical Reading ofthe Marian Tradition,* „Theology Digest" 2000, R. 47, nr 4, str. 317-325; M. Hamington, *Hail Mary? The Struggle for Ultimate Womanhood in Catholicism,* Routledge, New York-London 1995; J. Pelikan, *Mary Through the Centuries. Her Place in the History of Culture,* Yale University Press, New Haven-London 1996.

gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich" (J 15,13). Zwracając się ku Chrystusowi, jak kobieta zwraca się ku swemu oblubieńcowi, Kościół widzi w Nim te same przymioty, które dostrzega w Maryi, swoim archetypie i swojej matce.

Przyjmując ludzką naturę, przedwieczny Syn - jak wnioskujemy - przyjął również uzupełniającą się i wspólną wartość (tzn. wiążącą się z płcią i płcią społeczno-kulturową) tej natury: Chrystus jest nie tylko człowiekiem *(homo),* ale również mężczyzną *(vir).* Skoro tak (skoro jest w pełni człowiekiem i w pełni mężczyzną), jest On „z natury" i „z posłuszeństwa" ukierunkowany na kobietę jako swoją partnerkę w człowieczeństwie. Będąc standardem i „miarą, którą można i trzeba przykładać do człowieczeństwa we wszystkich jego wymiarach"[133], Chrystus istnieje wewnątrz tego, co Hans Urs von Balthasar nazywa „ludzką konstelacją", która w najszczególniejszy sposób obejmuje Jego Matkę Maryję[134]. Narodzony z kobiety, jak wszyscy ludzie, On również podporządkował się Jej w synowskim posłuszeństwie (zob. Łk 2,51) i z własnej woli uzależnił spełnienie swojego posłannictwa od Jej „oblubieńczej" współpracy (tzn. w znaczeniu archetypu Kościoła)[135]. Posłannictwo to rozpoczęło się wraz z Jej *fiat,* które umożliwiło Mu „wejście" w tę misję w ciele[136]. Z drugiej strony, oblubieńcze posłuszeństwo

[133] H. U. von Balthasar, *Czy Jezus nas zna? Czy my znamy Jezusa?,* tłum. E. Piotrowski, WAM, Kraków 1998 (Problemy Teologiczne, 5), str. 29. W swoich pismach von Balthasar często mówi również o Chrystusie jako o „konkretnym powszechniku" i „konkretnej *analogia entis*" (zob. H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 2: *Osoby w Chrystusie,* str. 210).

[134] Zob. H. U. von Balthasar, *The Office of Peter and the Structure ofthe Chuch,* Ignatius Press, San Francisco 1986, zwłaszcza str. 136-145. „Jak to już wielokrotnie stwierdzaliśmy, misja Chrystusa - w jej archetypiczności i jako utożsamiająca się z grającą Osobą - stanowi miejsce, z którego są rozdawane ludzkim podmiotom duchowym role czy misje personalizujące (jako charyzmaty)" (H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 2: *Osoby w Chrystusie,* str. 244).

[135] Maryja jest, wedle słów Hansa Ursa von Balthasara, „archetypiczną Oblubienicą Chrystusa" (H. U. von Balthasar, *Maria und der Geist,* „Geist und Leben" 1983, nr 56, str. 173-177, cytat ze str. 174). Będąc „typem" Kościoła, Maryja jest również „realnym symbolem i kwintesencją samego tego Kościoła" (H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 2: *Osoby w Chrystusie,* str. 314). Na temat oblubieńczych i macierzyńskich przymiotów Maryi w stosunku do Jej Syna zob. H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 2: *Osoby w Chrystusie,* str. 305.

[136] Jak twierdzi Tomasz, Pan zwraca się z prośbą *o Jej fiat „w* imieniu człowieczeństwa" (św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* III, q. 30, a. 1, tłum. S. Piotrowicz). Podobnie św. Augustyn przedstawia łono Dziewicy jako komnatę weselną, w której łączy się przedwieczne Słowo i ludzka natura: „Verbum enim sponsus, et sponsa caro humana; et utrumque unus Filius Dei, et idem filius hominis: ubi factus est caput Ecclesiae, ille uterus virginis Mariae thalamus eius, inde processit tamquam sponsus de thalamo suo [...]" (św. Augustyn, *In Evangelium loannis tractatus centum viginti quatuor,* tract. 8, 4 [J 2,1-4], PL 35, 1452 [polskie wydanie: św. Augustyn, *Homilie na Ewangelie św. Jana,* w: *Homilie na Ewangelie i Pierwszy List św. Jana,* cz. 1-2,

i uległość Maryi są zależne od synowskiego posłuszeństwa (zob. Hbr 10,7; J 14,31) i oblubieńczej ofiary Chrystusa (zob. Ef 5,25). Znaczy to, że Jej własne niepokalane *fiat* zostało jak gdyby ukształtowane wewnątrz Jego *fiat.* Ujmując rzecz dokładniej, Jej Niepokalane Poczęcie - to, co „wyposaża" ją do Jej nadzwyczajnego oblubieńczego (tzn. dziewiczego) i macierzyńskiego powołania - samo jest już owocem Jego odkupieńczej zasługi[137]. W synowsko-matczynej relacji Maryi i Jezusa i w oblubieńczej relacji Chrystusa i Kościoła objawia się zatem to, że „nie może istnieć adekwatna hermeneutyka człowieka, czyli tego, co «ludzkie», bez współmiernego odwołania się do tego, co «kobiece»". Wyrażając to w sposób jeszcze bardziej odpowiadający naszemu kontekstowi, możemy powiedzieć, że patrząc na tajemnicę Chrystusa, „nie możemy zagubić tajemnicy «niewiasty»: dziewicy-matki-oblubienicy"[138].

I znów warto wspomnieć, że tego rodzaju przedstawianie „kobiety" - jako dziewicy-matki-oblubienicy - wielu zwolenników feminizmu odrzuca, uznając je za znacznie ograniczające jej możliwości samorealizacji oraz tym samym wnoszenia wkładu w dobro społeczeństwa i Kościoła[139]. Papież jednakże widzi właśnie w tym relacyjnym przedstawieniu kobiety fundamentalną charakterystykę człowieka w ogóle - a nawet, jak mówi, taką charakterystykę, która wchodzi w zakres samej „definicji osoby"[140]. Chodzi o fakt, że człowiek może się realizować jedynie poprzez dawanie siebie. Oblubieńczy dar z siebie wyraża się w powołaniach do małżeństwa i konsekrowanego celibatu - a zatem w obrazie kobiety jako dziewicy-matki-oblubienicy i uzupełniającym go obrazie mężczyzny jako dziewicy (kapłana)-ojca-oblubieńca. Bynajmniej nie ogranicza on niczyich możliwości samorealizacji, jest natomiast tym, przez co człowiek w najgłębszy sposób urzeczywistnia wewnętrzną „prawdę" swojej osoby.

tłum. W. Szołdrski, W. Kania, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1977 (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, 15), str. 136 - dop. tłum.]).

[137]„Najświętsza Maryja Panna od pierwszej chwili swojego poczęcia - mocą szczególnej łaski i przywileju wszechmogącego Boga oraz ze względu na przewidywane zasługi Jezusa Chrystusa, Zbawiciela rodzaju ludzkiego - została zachowana wolna od wszelkiej zmazy grzechu pierworodnego [...]" (Pius IX, bulla *Inejfabilis Deus,* tłum. Z. Wojtowicz [online], http://www.ptm.niedziela.pl/niewys.htm [dostęp 18.08.2008 r.]).

[138] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 22.

[139] Zob. np. E. von der Lieth, *Die Zeit der Frau ? Das Apostolische Schreiben Mulieris Dignitatem Papst Johannes Paulus II,* w: *Auch wir sind die Kirche. Frauen in der Kirche zwischen Tradition und Aufbruch,* red. V. Straub, VerlagJ. Pfeiffer, Munchen 1991, str. 97.

[140]Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem, 18.*

Chrystus „objawia w pełni człowieka samemu człowiekowi"[141], dlatego - tą refleksją moglibyśmy zakończyć - objawia „znaczenie" ludzkiej natury: danej i zdobywanej, męskiej i kobiecej, relacyjnej zarówno w swoim źródle, jak i w swoim celu. Chrystus sam w sobie wskazuje ponad dualizmy natura-kultura i natura-łaska, które naznaczyły ludzkie dzieje w ciągu długich poszukiwań sensu i spełnienia: nie mniej w feminizmie niż w systemie patriarchalnym. Pełna łaski, obdarowana natura ludzkiego „ja" oznacza, że dane jest mu stać się darem, że w jego wewnętrzny byt wpisane jest wezwanie do realizowania się właśnie w ten, a nie żaden inny sposób. Ta natura objawia się w równym stopniu w relacji Chrystusa do Jego Matki Maryi i do Jego Oblubienicy Kościoła, co w relacji Maryi i Kościoła do Niego: relacji, która jest, oczywiście, skutkiem Jego łaski, ale skutkiem pozostającym mimo wszystko własnym dobrowolnym działaniem Maryi i Kościoła. „Pełnia łaski" udzielona Maryi jako Matce Boga „*oznacza* zarazem" - na mocy faktu, że łaska ta nie niszczy czy nie „podmienia" natury, lecz raczej ją udoskonala i podnosi - „*pełnię doskonałości tego, co «niewieście», co «kobiece»*. Znajdujemy się tutaj niejako w szczytowym punkcie i prawzorze osobowej godności kobiety"[142].

Z ogromną wdzięcznością dla mego męża Bernarda,
księdza Francisa Martina oraz siostry Prudence Allen
za ich wspaniałe i bardzo pomocne uwagi.

[141] II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 22.
[142] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 5.

Beatriz Vollmer Coles

NOWY FEMINIZM
POWTÓRNE POŁĄCZENIE PŁCI BIOLOGICZNEJ I PŁCI SPOŁECZNO-KULTUROWEJ

Nadejście nowego tysiąclecia stało się dobrą okazją do ponownej oceny wielu trendów kulturowych. Feminizm jest jednym z tych, które wymagają takiego gruntownego ponownego zbadania. Papież Jan Paweł II okazał się zdecydowanym zwolennikiem zwiększenia roli kobiet i należnego im szacunku w Kościele i w społeczeństwie. Prosił katoliczki, by włączyły się w to ważne przedsięwzięcie.

W ciągu XX stulecia feminizm doprowadził się sam do kryzysu, ulegając wpływom ideologii i polityki, nie dbając o własne solidne podstawy filozoficzne i antropologiczne. Dzisiaj feminizm ma niemal tyle samo odmian, co zwolenników, i głosi pełne konfliktów i wewnętrznych sprzeczności pojęcie ludzkiej osoby. Jednym z najbardziej znaczących dokonań ostatniego nurtu tego ruchu było radykalne rozróżnienie i oddzielenie płci biologicznej od płci społeczno-kulturowej, które rozbiło godność kobiety i mężczyzny. To rozdzielenie zostało przeprowadzone wyraźnie w latach dziewięćdziesiątych, było jednak jedynie konsekwencją wcześniejszych teorii feministycznych. Podczas gdy pierwotne znaczenie tego terminu w języku angielskim odnosi się do gramatycznego rozróżnienia między rzeczownikami, zaimkami i przymiotnikami rodzaju męskiego i żeńskiego (*gender*, czyli „rodzaj"), powszechne używanie w ciągu dwudziestu lat zmieniło jego znaczenie w kierunku jednostkowej tożsamości płciowej („płeć społeczno-kulturowa"). Zwolennicy feminizmu słusznie stwierdzili, że nie wszystko, co składa się na ludzką płciowość, znajduje się w ciele i dla oznaczenia nieuchwytnego aspektu płciowości przyjęli termin „płeć społeczno-kulturowa" *(gender)*. Dodali do tego, że system patriarchalny wyobcował kobiety z ich tożsamości płciowej poprzez społeczne oczekiwania

i naciski. W ten sposób z płci społeczno-kulturowej uczynili konstrukt społeczny który można modyfikować.

Wittgenstein stwierdził, że znaczenie słowa pochodzi z jego użycia w języku. Nie zakładam zatem, że zmienię feministyczne znaczenie płci społeczno-kulturowej, lecz jedynie zrobię kilka kroków w kierunku znaczenia, które nie zagraża ludzkiej godności ani żadnemu transcendentalnemu aspektowi człowieka. Ujmując rzecz dokładniej, będę bronić tezy, że nieuchwytny aspekt płciowości, dla którego zwolennicy feminizmu ukuli pojęcie „płci społeczno-kulturowej", obejmuje - choć być może oni sami tego nie wiedzą - wymiar transcendentny, wyjaśniający wszystko to, czego nie tłumaczą wpływy biologiczne, społeczne i kulturowe.

Dla zapoczątkowania nowego feminizmu na nowe tysiąclecie proponuję ponownie złączyć pojęcie płci biologicznej i wzbogacone pojęcie płci społeczno-kulturowej. W pierwszej części krótko przedstawię historyczne tło feminizmu, które doprowadziło do rozdziału między płcią biologiczną a płcią społeczno-kulturową. Powstałe w jego wyniku dwa przeciwstawne bieguny opiszę w drugiej i trzeciej części. W czwartej postaram się na zasadzie analogii dokonać porównania relacji między płcią biologiczną a płcią społeczno-kulturową do relacji między ciałem i duszą. W podsumowaniu przedstawię tezę, że samospełnienie kobiet, którego słusznie domagają się zwolennicy feminizmu, nie dokonuje się na drodze oddzielania płci biologicznej od płci społeczno-kulturowej. Dokonuje się ono natomiast dzięki postępowaniu w harmonii z ich własnym „ja", poprzez które objawia się ich obdarzona płcią społeczno-kulturową istota.

ROZWÓJ MYŚLI FEMINISTYCZNEJ

Być może największym zagrożeniem dla godności i tożsamości kobiet stało się to, co sami zwolennicy feminizmu narzucili całej ludzkości: rozdzielenie płci biologicznej i płci społeczno-kulturowej. Powodowani ideologicznymi i politycznymi interesami, nie zadbali oni o metodologiczny rygor i dyscyplinę. Tymczasem były one niezbędne dla stworzenia solidnej, trwałej podstawy, na której mogłyby się oprzeć kolejne pokolenia zwolenników feminizmu. Zamiast tego feminizm rozszczepił się na dwa przeciwstawne stanowiska złączone dążeniem do wspólnego celu.

Początki ruchów wyzwolenia kobiet w XVIII wieku cechowały godne uwagi różnice kulturowe, które rozwinęły się w głoszone dzisiaj przeciwstawne teorie. Anglosaskie podejście do równości płci różniło się od podejścia francuskiego, mimo że cel obu tych nurtów był zasadniczo ten sam: osiągnięcie równych szans dla wszystkich. Anglosaski dążyły do zniwelowania opartych na płci różnic ról w społeczeństwie, podczas gdy w podejściu feministek z Europy kontynentalnej dominowało raczej podkreślanie tego, co właściwe kobietom, i domaganie się większego uznania dla kobiet. Ta subtelna różnica przetrwała przez niemal dwieście lat, a postać odrębnych nurtów filozoficznych zaczęła przyjmować dopiero po roku 1950.

Publikacja *Drugiej płci* Simone de Beauvoir w 1949 roku wyznaczyła punkt zwrotny dla „ruchu kobiecego" i uruchomiła nowy nurt nazwany *feminizmem.* Nurt ten miał odmienne cele, a nawet odmienne metody, od tych, które cechowały pierwotny ruch. Dzisiejsze feministyczne pojęcie płci społeczno-kulturowej jako społecznego konstruktu w rzeczywistości wywodzi się ze słynnego stwierdzenia de Beauvoir, że nie rodzimy się kobietami, lecz stajemy się nimi. Pojęcie równości płci również podlegało rozwojowi i po roku 1960 stało się równoznaczne z równością *wobec prawa.*

W bliższych nam czasach zwolennicy feminizmu, którym nie wystarczała równość wobec prawa, twierdzili, że „prawdziwym" problemem kobiet jest utrzymujące się zróżnicowanie, wpływające na ich karierę, zawód, zarobki i styl życia. Catherine MacKinnon mówi w imieniu wielu amerykańskich feministek, gdy stwierdza, że nie chodzi im o „różnicę płci społeczno-kulturowej, lecz o *różnicę, którą wprowadza płeć społeczno-kulturową*'[1]. To utrzymujące się zróżnicowanie stało się również dla niektórych zwolenników feminizmu wyznacznikiem początku filozoficznego badania. Jaka jest różnica swoista (jeśli jest) między mężczyzną i kobietą? W jaki sposób wykonuję własny zawód jako kobieta lub jako mężczyzna? Jak różnią się moje działania lub jak są dokonywane w zależności od tego, czy jestem mężczyzną czy kobietą? Punkt ciężkości pytania przesunął się z równości wobec prawa na *ontologiczną* różnicę czy też podobieństwo. Feministki nie dążą do równych szans, równego dostępu do oświaty, równych zarobków. To zostało już osiągnięte przez ich poprzedniczki. Pragną czegoś innego: albo być pod każdym względem *takie same* jak mężczyźni, albo różnić się od nich tak bardzo, by mieć oddzielną etykę i epistemologię.

[1] Zob. C. MacKinnon, *Feminism Unmodified. Discourses on Life and Law,* Harvard University Press, Cambridge 1988, str. 23.

Drugą połowę XX wieku znamionowało rozpowszechnienie feminizmu i badań poświęconych kobietom. Ruch ten przybrał tak wiele odmian, że wśród rozmaitych nurtów feminizmu trudno znaleźć zbieżne punkty. Wieloznaczność i rozbieżność tych nurtów ukazał Guy Bouchard, specjalista w zakresie historii i teorii feminizmu. Przedstawił on feminizm jako teorię utopijną i stwierdził, że „wspólnym mianownikiem" różnych feminizmów jest

> ...przekonanie, że kobiety, jako zbiorowość, w społeczeństwach patriarchalnych zawsze były traktowane niesprawiedliwie. To pierwotne przekonanie tkwi u źródeł bardzo złożonego pola semantycznego, ideologicznego i prakseologicznego, które obejmuje przynajmniej sześćset trzydzieści różnych kierunków[2].

Przebadawszy rozmaite określenia feminizmu i ogromną liczbę odrębnych kierunków, Bouchard wskazał osiemnaście odmian, które omówił w kilku innych pracach. Odmiany te wyznaczają zwolennicy feminizmu uważający swoją ideologię za: (1) teorię i (lub) praktykę (2) dotyczącą jednostek i (lub) zbiorowości i (3) zajmującą się wyłącznie kobietami lub zarówno kobietami, jak i mężczyznami. Oprócz tych podstawowych wyznaczników dalsze rozróżnienia między różnymi kierunkami wprowadza wyznawana przez dany nurt hipoteza na temat przyczyny ucisku kobiet. Za przyczyny uznaje się różnicę płci społeczno-kulturowej, przyczyny klasowe lub rasowe albo też jakąś kombinację tych trzech. W swej wielostronnej analizie feminizmów Bouchard zauważył, że rozwiązania proponowane dla przezwyciężenia tego ucisku są równie różnorodne: od postulatu utrzymania istniejących społecznych struktur z poprawieniem warunków kobiet (równość abstrakcyjna) do wywrócenia tego porządku społecznego i wszelkich przejawów dominacji płciowej (równość konkretna)[3].

Ponieważ dwudziestowieczny feminizm nie miał solidnego filozoficznego fundamentu, doprowadził do sceptycyzmu, o ile nie do absurdu. Nie było innego celu, standardu czy pojęcia niż „wojna z patriarchatem" - a nawet w odniesieniu do niego nie mam jasności, co rozumieją przez to zwolennicy feminizmu. Niektórzy zwolennicy feminizmu

[2] G. Bouchard, *L'hitćropolitique fćministe,* „Laval theologiąue et philosophique" 1989, nr 45, str. 95-120, cytat ze str. 100-101.
[3] Zob. tamże, str. 101.

chcą przedefiniować relację między płciami poprzez przeobrażenie społeczeństwa. Ich ambicje sięgają od zwykłej reformy do wszystko obejmującej rewolucji. Są tacy którzy chcieliby zlikwidować to, co uważają za społeczny konstrukt płci społeczno-kulturowej, rozpoczynając na nowo, na pozbawionej uprzedzeń „bezludnej wyspie", lub wpływając na społeczeństwo w tym kierunku. Zamierzają dać przez to do zrozumienia, że dzisiejsza „nieodpowiednia" relacja między mężczyzną i kobietą jest wytworem patriarchalnego społeczeństwa.

Aż do lat sześćdziesiątych feminizm dążył do zapewnienia równych praw i możliwości - był pod tym względem podobny do tego, co było jego impulsem założycielskim: do ruchu kobiet z XVIII i XIX wieku. Ten początkowy etap często nazywa *się feminizmem liberalnym*, ponieważ kobiety dążyły do różnego typu wolności, takich jak: prawo wyborcze, dostęp do oświaty i możliwości zatrudnienia. Jednakże od tamtego czasu feminizm stopniowo zmieniał przedmiot zainteresowań i od zagadnień w większości praktycznych przeszedł do teoretycznych.

Teoria feministyczna dokonała kolejnej zmiany wraz z przystosowaniem teorii marksistowskiej w latach siedemdziesiątych. W wersji znanej powszechnie jako *feminizm radykalny*[4] odrzuciła ona feminizm liberalny, uważając, że jest zbyt „miękki" wobec systemu patriarchalnego i że nie osiąga zadowalających rezultatów. Feminizm radykalny wzywał do rewolucji, do walki klas i płci, która nie miała być buntem przeciwko jakiemuś szczególnemu rządowi, lecz transformacją kulturową. Ta reforma miała pozbyć się wierzeń religijnych, tabu, zasad moralnych i wszystkiego, co „fundamentalistyczne". Zgodnie z głoszoną teorią jej wynikiem miała być tolerancja, polityczna poprawność i nade wszystko neutralne płciowo społeczeństwo.

Z powodu niedawnego upadku komunizmu i wciąż rosnącej oceny wolności radykalni zwolennicy feminizmu nie odnieśli takiego sukcesu, na jaki liczyli. Ich cele

[4] Nie wchodząc w szczegóły poszczególnych odmian, należy stwierdzić, że w ramach radykalnego feminizmu istnieją różne nurty, a wśród nich feminizm marksistowski, feminizm socjalistyczny, feminizm ideologiczny, feminizm różnicy, separatystki lesbijskie i matriarchalne itd. Na temat dodatkowych informacji zob. Ch. H. Sommers, *Who Stole Feminism? How Women Have Betrayed Women,* Touchstone, Simon and Schuster, New York 1995, oraz D. 0'Leary, *Gender. The Deconstruction of Women, Analysis ofthe Gender Perspective in Preparationfor the Fourth World Conference on Women, Beijing, China,* wydane z pomocą „Hearth Magazine", Providence 1995. Na temat dodatkowych prac feministek radykalnych zob. Shulamith Firestone, Judith Butler, Kate Millet i Alison Jagger.

uległy złagodzeniu i rozwinięciu. W latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych radykalny feminizm zmienił nazwę na *gender feminism,* czyli feminizm akcentujący płeć społeczno-kulturową. Ta nowa jego postać przedefiniowała pojęcie „równości" tak że nie odnosi się ona już do godności, praw i możliwości, natomiast jego znaczenie zostało zredukowane do matematycznej równości dla celów statystycznych. Polityczne lobby feminizmu skłoniło nawet niektóre rządy do narzucania limitów i prowadzenia akcji afirmacyjnych, starając się zawładnąć wszelkimi sferami, włącznie ze sferą domową.

Postrzeganie kobiet jako klasy uciskanej, a mężczyzn jako ich ciemiężycieli harmonijnie wpisuje się w najczystszą postać teorii marksistowskiej. Życie stanie się sprawiedliwe dopiero w wyniku walki klas, z której wyłoni się pozbawione klas (płci) społeczeństwo. Zwolennicy *gender feminism* uważają, że dopóki istnieją rodziny - z wyraźnie określonymi rolami męża i żony, ojca i matki, braci i sióstr, a nie z jakimś wariantem par, rodziców i rodzeństwa - męska połowa ludzkości będzie wykorzystywać żeńską połowę. To właśnie oparty na płci podział pracy i tradycyjne struktury rodziny są głównymi przeszkodami dla równości w społeczeństwie. Zwolennicy *gender feminism* nie zgadzają się na dyskutowanie na temat „istotnych różnic" między płciami, ponieważ te „statyczne" opisy wspierają stereotypy i społeczne konstrukty.

Zwolennicy *gender feminism* nazywają swój nurt w ten sposób, ponieważ wprowadzili słowo *gender*, „płeć społeczno-kulturową", jako feministyczny termin oznaczający, że tożsamość płciowa jednostki jest wytworem społecznych nacisków. Ich intencją było pomóc kobiecie oddzielić się od miejsca, które wyznaczyły dla niej natura i kultura. Carole Pateman wyjaśnia, w jaki sposób manipulowano znaczeniami słów, by dopasować je do potrzeb feministycznego programu.

> Ogłoszono, że „płeć" jest domeną natury, biologii, fizjologii i cielesnych różnic między kobietami i mężczyznami. „Płeć", czyli naturalne postaci męskie i żeńskie, została oddzielona od „płci społeczno-kulturowej", czyli społecznych konstrukcji i znaczeń, które konstytuują męskość i kobiecość „jednostek". We wczesnej fazie odradzania się zorganizowanego ruchu feministycznego pod koniec lat sześćdziesiątych istniały właściwe polityczne powody dla tego rodzaju strategii terminologicznej. A kryjące się za rozróżnieniem między płcią i płcią

> społeczno-kulturową założenie, że ciało jest społecznie i politycznie neutralne, odpowiada ówczesnemu językowi „ról płciowych"[5].

Za pomocą językowego nadużycia zwolennicy *gender feminism* formalnie oddzielili płeć biologiczną od płci społeczno-kulturowej dla własnych politycznych celów. Wcześniej termin *sex* („płeć") obejmował wszystkie niuanse ludzkiej płciowości, a słowo *gender* było określeniem gramatycznym. Od tego czasu *sex* („płeć") oznacza fizyczny aspekt ludzkiej płciowości, *di gender* („płeć społeczno-kulturową") jej aspekt egzystencjalny czy też metafizyczny, albo raczej „męskość i kobiecość jednostek". Zwolennicy *gender feminism* wprowadzili również przekonanie, że różnice między płciami są wynikiem społecznych konstruktów. Różnice fizyczne, które są rzekomo społecznie i politycznie neutralne, pozostawiają całkowitą wolność w wyborze partnera. Homo-, hetero- i biseksualizm mają jednakową wartość i są kwestią preferencji. Zwolennicy *gender feminism* twierdzą, że różnice między tym, co męskie, i tym, co kobiece, nie mają nic wspólnego z przyczynami naturalnymi czy biologicznymi, lecz wynikają z tego, co narzuca społeczeństwo. Z tego przekonania wywodzi się nowe żądanie „równości" nie tylko w działalności publicznej i prywatnej, lecz również w dziedzinie rozmnażania. Zwolennicy *genderfeminism* domagają się „praw" seksualnych i reprodukcyjnych, włącznie z prawem do aborcji (na żądanie), antykoncepcji i wszelkiego typu leczenia płodności dla samotnych kobiet, nastolatek i lesbijek. Prawa mniejszości seksualnych i wyzwolenie seksualne są bezpośrednimi skutkami radykalnego feminizmu i *gender feminism.*

Późni strukturaliści o marksistowskim nachyleniu, tacy jak Derrida, Lacan i Foucault, są filozofami, którzy przygotowali teren dla teorii dzisiejszych zwolenników *gender feminism.* Ci ostatni przejęli stworzone przez Derridę określenie dekonstrukcji filozofii i zapoczątkowali ruch, który wykorzystuje ten termin jako oręż w walce z systemem patriarchalnym, rolami społecznymi, religią, tradycją, wychowaniem, polityką itd.:

> „Dekonstruować" filozofię to inaczej przemyśleć ustrukturowaną genealogię jej pojęć w sposób jak najbardziej rzetelny, wewnątrz niej samej, ale jednocześnie, począwszy od pewnego zewnętrza już dla niej nieopisywalnego, nienazywalne-

[5] C. Pateman, *Sex and Power*, „Ethics" 1989-1990, R. 100, nr 2, str. 398-407, cytat ze str. 401-402.

> go, określić to, co ta historia mogła zataić, czego mogła zakazać, czyniąc siebie historią poprzez wyrachowaną represję[6].

W kontekście feminizmu tym nienazywalnym, zatajonym, zakazanym i poddanym represji jest kobieta: to rzekoma odraza do kobiety umożliwiła patriarchalną filozofię. Mimo swych przeciwstawnych korzeni i różnic kulturowych zwolennicy feminizmu uczynili ostatnio swym wspólnym celem dekonstrukcję płci społeczno-kulturowej i stworzenie społeczeństwa pozbawionego płci społeczno-kulturowej.

W tym samym czasie, kiedy termin *gender,* „płeć społeczno-kulturową", nabierał coraz większego znaczenia w programie głoszonym przez feminizm, największą innowacją nurtu *gender feminism* stało się radykalne zerwanie związku między płcią biologiczną i płcią społeczno-kulturową w człowieku. Skoro płeć jest obojętną biologiczną rzeczywistością, a płeć społeczno-kulturową - społecznym konstruktem, to rzekomo gorsza sytuacja kobiet musi być wynikiem wadliwie funkcjonującego społeczeństwa, to znaczy systemu patriarchalnego. Zatem według zwolenników feminizmu warunkiem rozwoju kobiet jest uwolnienie społeczeństwa od tego społecznego konstruktu, tak by mężczyźni i kobiety wreszcie byli „tacy sami". Zwolennicy *gender feminism* - idąc śladem poststrukturalistycznych filozofów - są zainteresowani dekonstrukcją między innymi języka, relacji rodzinnych, rozmnażania, seksualności, pracy, religii, rządów i kultury w ogólności. Należy unikać różnicy - albo wręcz całkiem ją zlikwidować. Jeśli tożsamość płci społeczno-kulturowej jest konstruowana, to jest elastyczna i zawsze może się zmienić.

Zwolennikom *gender feminism* należy się uznanie za stworzenie słowa wskazującego na aspekt płciowości wykraczający poza ciało. Wcześniej ów nieuchwytny wymiar był jedynie pośrednio zawarty we wszystko obejmującym terminie „ludzkiej płciowości". W tym znaczeniu wkład, jaki wnieśli swym pojęciem „płci społeczno-kulturowej", jest cenny, ale moim zdaniem niepełny. Poza tym rozdzielenie płci biologicznej i płci społeczno-kulturowej, za którym opowiadają się zwolennicy feminizmu, jest nową postacią dualizmu, który jak wiemy, narusza ludzką godność. Jeśli ciało (a wraz z nim określoną płeć biologiczną) czyni się czymś ważniejszym niż dusza (a wraz z nią określona płeć

[6]J. Derrida, *Pozycje. Rozmowy z Henri Ronsem, Julią Kristevą, Jean-Louis Houdebinem i Guy Scarpettą,* tłum. A. Dziadek, Kwartalnik Literacki „FA-art", Bytom 1997, str. 10.

społeczno-kulturową) lub *vice versa,* to polaryzacja będąca wynikiem tego procesu prowadzi do zawężonego pojęcia człowieka.

WSPÓŁCZESNE SKRAJNOŚCI: ROZDZIELENIE PŁCI BIOLOGICZNEJ I PŁCI SPOŁECZNO-KULTUROWEJ

Ruch kobiecy z XVIII i XIX wieku w walce o równość używał argumentów, które nigdy nie kwestionowały „ontologicznego" aspektu człowieka. Niemal za pewnik przyjmował, że kobiety i mężczyźni są w równym stopniu ludźmi, mimo że dopuszczał ich odmienne role. Jego celem było osiągnięcie prawnej i politycznej równości. Wraz z upływem kolejnych dziesięcioleci jednakże idea „kobiet, które są w równym stopniu ludźmi", powoli przerodziła się w ideę „kobiet, które są równe mężczyznom", a w końcu w ideę „kobiet, które są takie same jak mężczyźni". W podtekście kryło się założenie, że aby być „równe" mężczyznom, kobiety muszą być „takie same jak mężczyźni". To niedbałe używanie pojęć doprowadziło ostatnio niektóre kobiety do pełnej zawziętości urazy wobec „patriarchatu". Męska „klasa" musi przestać zachowywać się tak, jak się zachowuje, aby „klasa" kobieca mogła poczuć się swobodnie, a to można osiągnąć jedynie przy użyciu siły: przez prawną i polityczną rewolucję.

Dzisiejszy feminizm rozciąga się między dwoma skrajnymi i przeciwstawnymi biegunami. Po jednej stronie przedstawicielki *gender feminism,* duchowe córki tradycji anglosaskiej, twierdzą, że mężczyźni i kobiety rodzą się tacy sami i że wszystkie różnice między nimi poza oczywistymi różnicami fizycznymi są wynikiem społecznego konstruktu. Przeciwny biegun, linia prezentująca podejście cechujące bardziej Europę kontynentalną, uważa to, co męskie, i to, co żeńskie, za różniące się nie do pogodzenia, a wszelkie porozumienie i zrozumienie między nimi za przypadkowe, albo gorzej - za złudne. Elisabeth Badinter rozróżnia te dwie skrajności, przypisując nurtowi dekonstruktywistycznemu czy też nurtowi *gender feminism* „męskość rozerwaną" (*la masculinite eclatee),* a temu, który kładzie nacisk na różnicę - „wieczną męskość"[7] (*leternel masculin).* Zwraca ona również uwagę, że współczesna debata w feminizmie nie toczy się między tym, co dawne, a tym, co nowoczesne, między tym, co tradycyjne, a tym, co liberalne. Toczy się ona między dwoma

[7]E. Badinter, *XY tożsamość mężczyzny,* tłum. G. Przewłocki, wstęp M. Janion, W.A.B., Warszawa 1993, str. 38,41.

gwałtownie przeciwstawiającymi się nurtami, przy czym oba mają na celu równość płci. Jeden oparty jest na *całkowitym dualizmie* płci społeczno-kulturowych (europejski punkt widzenia), podczas gdy drugi - na jednolitości płci i *nieskończonej liczbie* ludzkich płci społeczno-kulturowych (anglosaski punkt widzenia)[8]. Decydujący element tych skrajnych nurtów opiera się na całkiem zasadniczych antropologicznych założeniach: (1) Jeśli większą wartość przypisuje się *umysłowi*, to mogłoby się wydawać, że właściwe mężczyznom i kobietom różnice są społecznymi konstruktami. Innymi słowy, jeśli ważna jest sfera umysłowa, to bycie mężczyzną czy kobietą jest drugorzędne w stosunku do prawdziwej istoty osoby. To podejście naznaczone jest silnym wpływem teorii marksistowskiej, wobec czego społeczne rozróżnienie między tym, co męskie, i tym, co kobiece, uważane jest za przejaw ucisku i alienacji. Celem ostatecznym jest zatem społeczeństwo „pozbawione płci społeczno-kulturowej", w którym istnieją niezliczone tożsamości męskie i kobiece. (2) Jeśli natomiast większą wartość przypisuje się *ciału* z powodu oczywistych różnic między tym, co męskie, i tym, co kobiece, to różnice będą akcentowane silniej niż podobieństwa. Doprowadziło to do postmodernistycznego dualizmu, który wywyższa jedną płeć nad drugą, ale również stało się zachętą dla lobby homoseksualnych, nowego zainteresowania czarami i innych skrajnych ideologii, które istnieją niemal wyłącznie we współczesnej zachodniej kulturze.

Akcentowanie umysłu, czyli eliminowanie różnic

Celem zatem marksistowskiego i poststrukturalistycznie ukierunkowanego feminizmu jest nowy model idealnej osoby w społeczeństwie. Jest nim androgyne, albo raczej istota pozbawiona płci społeczno-kulturowej. Struktury takie jak rodzina, w których powstają konstrukty płci społeczno-kulturowych, muszą zostać zlikwidowane. Paradoks tej ideologii polega na tym, że jeśli struktury stawiają opór, to *siła i przymus* są uprawnionymi środkami umożliwienia wszystkim ludziom rozwijania swych osobowych tożsamości w *wolności*[9]. To, oczywiście, znacznie przekracza cel, jakim są równe możliwości w polityce, w dostępie do wykształcenia i do pracy.

[8] „Wbrew pozorom nie jest to tylko stary spór tradycjonalistów i liberałów. Przeciwstawia on sobie także dwa prądy współczesnego feminizmu, które twierdzą, że walczą o równość płci: ten, który opiera się na całkowitym dualizmie dwóch płci, i ten, który uznaje jednolitość płci i zakłada nieskończoną ich liczbę" (tamże).

[9] Zob. P. Donohue-White, *Who is Woman that You Should Be Mindful ofHer? Confronting Feminism and Christian Personalism*, praca licencjacka, Pontifical Institute of John Paul II for Studies on Marriage and Family,

Skrajny *gender feminism* twierdzi, że mężczyźni i kobiety są fundamentalnie i pod każdym względem jednakowi. Odrzuca ontologiczne pojęcie istoty i z góry danej struktury przecząc w ten sposób wszelkiemu zróżnicowaniu poza tym, które jest ściśle biologiczne. Tragiczne w tej tendencji feminizmu jest to, co większość jego krytyków odrzuca: zbyt łatwo redukuje ona męskość do roli modelu i standardu dla kobiet. Przed ponad stu laty Friedrich Nietzsche i Georg Simmel sprzeciwiali się temu, by kobiety upodabniały się do mężczyzn w dążeniu do swego wyzwolenia. Podobnie Hans Urs von Balthasar twierdził, że w walce o równe prawa „w dzisiejszym, wynalezionym zasadniczo przez mężczyzn i przez nich kierowanym świecie cywilizacji technicznej"[10] ta forma feminizmu albo antagonizuje samą cywilizację, albo też domaga się w niej miejsca dla siebie. Zdaniem von Balthasara głęboką tragedią naszych czasów jest to, że kobiety chcą być nienaturalnie męskie albo próbują zniwelować różnicę między płciami do minimalnych przejawów. Paradoksalnie kobiety te pragną ciągłego współzawodnictwa z mężczyznami na obszarach, na których mogą mieć mniejsze możliwości powodzenia - zamiast podkreślać różnice i akceptować specyficzne mocne strony płci społeczno-kulturowych.

Zaprzeczenie różnicy jest zatem w rzeczywistości zaprzeczeniem tego, co kobiece, co znaczy, że kobiece cechy są najsilniej atakowane przez feministki. To, co męskie, pozostaje ukrytą normą tego, co w człowieku uważa się za spełnioną płciowość. Męskość musi, logicznie rzecz biorąc, mieć za przeciwwagę kobiecość, jeśli nie ma zostać pozbawiona znaczenia i płci. Stąd widać, że zwolennicy *gender feminism* dążą do wyeliminowania różnicy płci, zmierzając ku męskiemu stereotypowi. Będący owocem tego postępowania ideał osoby pozbawionej płci biologicznej czy płci społeczno-kulturowej (błędnie określanej mianem „androgynicznej") ma w założeniu być ideałem pozbawionym męskich i kobiecych cech charakterystycznych. W rzeczywistości jednak ideał ten odpowiada niezależnemu, ambitnemu, odnoszącemu sukces ekonomiczny i zawodowy mężczyźnie, powszechnie nazywanemu „yuppie" (*young upward-moving professional).*

Rome 1995, str. 33 (opublikowana również w „Aletheia. An International Yearbook of Philosophy", 2003, nr *7: Ethics and Medicine,* str. 487-548 - dop. tłum.).

[10] H. U. von Balthasar, *Myśli o kapłaństwie kobiet,* tłum. L. Balter, „Communio" (wyd. pol.) 1997, R. 17, nr 3 (99), str. 74-82, cytat ze str. 74.

Podkreślanie ciała, czyli eliminowanie podobieństw

Przeciwną skrajność feminizmu, która głosi radykalną równość płci, stanowi tendencja *sławiąca różnicę*. Nurt ten wywodzi się z dziewiętnastowiecznej kontynentalnej postaci feminizmu, który uważał kierunek angloamerykański za „mało kobiecy". Macierzyństwo, kobiecość są przez ten skrajny nurt uważane za jedną z największych wartości. Wpływ Rousseau stał się zachętą dla kobiet, by podkreślać zróżnicowanie płciowe poprzez cenienie ponad wszystko inne swej roli matek. Ostatecznie doprowadziło to niektóre z nich do przekonania, że kobiety są moralnie wyższe niż mężczyźni (odwrócona polaryzacja płci).

Późne lata siedemdziesiąte były świadkiem początku tej nowej gałęzi feminizmu, kiedy uczennice Simone de Beauvoir zobaczyły, że kobiety, które walczyły o równość, osiągnęły jedynie dwukrotnie większe obciążenie pracą. Oprócz regularnych obowiązków, których im nie oszczędzono, mając pracę poza domem, popadły w „podwójną niewolę". Na dodatek zwykle otrzymywały niższe wynagrodzenie niż mężczyźni. Starając się dorównać mężczyznom, kobiety musiały wyrzec się swej kobiecej natury i stać się bladymi kopiami swoich „panów". Badinter zauważa, że w procesie utraty swojej kobiecej tożsamości kobiety doświadczyły najgorszej z alienacji i nieświadomie umożliwiły męskiemu imperializmowi odniesienie ostatecznego zwycięstwa[11].

Punktem wyjścia tej tendencji były biologia i socjobiologia. Uczono, że skoro „biologia jest przeznaczeniem", to męska i kobieca istota są oczywiste. Socjobiologię, która wyodrębniła się jako nowa dyscyplina wraz z Edwardem Osborneem Wilsonem w roku 1975, rozumiano jako systematyczne badanie biologicznych podstaw wszelkiego rodzaju społecznych zachowań. Zgodnie z tą teorią płcie nie powstały po to, by być w jakiejś relacji nawzajem do siebie, a jedynie w celu rozmnażania. W przeciwieństwie do teorii głoszonej przez feminizm dekonstrukcjonistyczny utrzymywano, że wszystkie różnice między płciami można sprowadzić do zjawisk biologicznych.

Zwolenników feminizmu różnicy można również dzisiaj nazywać *feministami maksymalistycznymi*, ponieważ chcą zmaksymalizować różnice między płciami i sprzeciwiają się *minimalistom,* którzy pragną je wyeliminować. Ostatecznie maksymaliści opowiadają się za feministycznymi epistemologiami albo w skrajnych wypadkach za

[11] Zob. E. Badinter, *XY tożsamość mężczyzny*, str. 39.

„płciowym solipsyzmem". W poszukiwaniu specyficznie kobiecej istoty wychodzą od różnic fizycznych, zazwyczaj wynosząc macierzyństwo ponad wszelkie inne kobiece przymioty ponieważ jest ono czymś, czego mężczyźni nie mogą z kobietami dzielić. Wielu zwolenników tego skrajnego nurtu, takich jak Luce Irigaray, Adrienne Rich i wiele feministycznych lesbijek w Stanach Zjednoczonych, głosi nawet wyższość kobiet. Nie może ona jednak zostać „uznana" przez społeczeństwo, dopóki nie osiągną absolutnej równości. Mówi się o relacji matka-córka jako kwintesencji ludzkiej pary, fundamencie siły i przyjaźni pomiędzy kobietami i pierwszej odpowiedzi na system patriarchalny[12]. Paradoksalnie, według przedstawicielek feminizmu różnicy należy stłumić nie tylko system patriarchalny, ale nawet - w ostateczności - samą męskość. Nic dziwnego, że ten nurt doprowadził do kobiecego homoseksualizmu i matriarchalnego separatyzmu, które jego przedstawicielki uważają za autentycznie kobiece wartości[13].

Przeanalizowawszy skrajności, do których doprowadził rozwój feminizmu, niemal z rozbawieniem zauważamy, że przedstawicielki obu tych nurtów wolą przymykać oczy na dzielące je różnice oraz podstawowe założenia na rzecz „interesów kobiet" i zniszczenia systemu patriarchalnego. Upadek „dawnego feminizmu" wynika z tego, że bardziej opierał się na ideologii o celach politycznych niż na podstawach naukowych, które mogłyby go podtrzymywać mimo upływu czasu.

DYLEMAT POJĘCIOWY

Ponieważ „feminizm" stał się w walce ideologicznej określeniem wieloznacznym, stracił swoją siłę oddziaływania. Rzadko można dziś spotkać się z „feminizmem" jako ruchem samym w sobie; zazwyczaj towarzyszą mu przydawki w rodzaju: „liberalny", „socjalistyczny" czy „maksymalistyczny", które wyjaśniają jego tło i wpasowują go we właściwy kontekst. Niektórzy krytycy obecnego feminizmu i sami zwolennicy feminizmu odrzucają fakt, że wydaje się on zależeć od innych teorii, które go wspierają. Wielu zgadza się z tym, że feminizm stał się raczej luźnym zbiorem czynników i żalów, które opisują

[12] Zob. tamże.

[13] Przedstawicielki tego nurtu głoszą rozmaite skrajne twierdzenia. Należą do nich m.in. rozumienie czarów jako kobiecej przeciwwagi dla męskiego kapłaństwa, promowanie sztucznego zapłodnienia, by zminimalizować styczność z mężczyznami i zależność od nich, kult bogini itp. Zob. np. rozmaite prace Luce Irigaray.

nieszczęścia kobiet, niż systematyczną analizą stanu rzeczy opartą na odpowiedniej podstawie teoretycznej.

Według Badinter ostatnim istotnym krokiem w wyzwoleniu kobiet było odzyskanie przez nie władzy nad własnym ciałem. Gdy tylko kobiety przejęły kontrolę nad własną płodnością, a macierzyństwo stało się sprawą wyboru, ich pozycja w relacji do mężczyzn z konieczności uległa zmianie. Lata dwudzieste ubiegłego stulecia dokonały tego dzięki wprowadzeniu metody planowania rodziny i antykoncepcji, a od lat sześćdziesiątych zasadniczym tematem feministycznej debaty stała się prokreacja. Badinter zauważa, że nie chodzi już o to, która z płci odgrywa ważniejszą rolę w reprodukcji, lecz o to, która ją *kontroluje*[14]. Zyskanie władzy nad płodnością wpłynęło na relację między płciami w sposób, którego nie jesteśmy jeszcze w stanie w pełni ocenić, ale na pewno skończyło z systemem patriarchalnym. Mężczyzna utracił swą wyższość, a kobieta zmieniła swój status.

> O ile niegdyś system patriarchalny określano jako [sprawowaną przez mężczyzn] kontrolę nad płodnością kobiet i oparty na płci podział pracy, o tyle ostatnie dwadzieścia lat naznaczonych było podwójną kobiecą zdobyczą terytorialną: kobiety odzyskały władzę nad własną płodnością i wspólnie z mężczyznami biorą udział w życiu gospodarczym[15].

Rzeczywiście, relacja mężczyzna-kobieta w ciągu minionych dwudziestu lat zmieniła się w radykalny sposób. Kobiety nie mogą już twierdzić, że są „przedmiotami". Podejmując prace poza domem, położyły kres tysiącletniemu podziałowi pracy opartemu na płci, a przyczynił się do tego równy dostęp do wykształcenia dla chłopców i dziewcząt. Równolegle z zarabianiem pieniędzy kobiety nie przestały troszczyć się o rodzinę, dzięki czemu nie tylko zakończyły panowanie patriarchatu, lecz również zakwestionowały tradycyjną rolę mężczyzn jako „żywicieli rodziny". Wymagało to zarówno od mężczyzn, jak i od kobiet przedefiniowania pojęcia męskości i roli mężczyzn w społeczeństwie.

Choć płonący niegdyś ogień feminizmu żarzy się nadal w postaci politycznego lobby, jego dawna siła oddziaływania już się skończyła. Wiele feministek przekonało się, że ich

[14] Zob. E. Badinter, *Lun est lautre*, wyd. 5, Editions Odile Jacob, Paris 1995, str. 220 i nast.
[15] Tamże, str. 224.

dążenia chybiły celu, ponieważ stojącej za nimi ideologii brakowało wspierającej ją ścisłej metodologii. Niektóre feministki zadowalają się współzawodnictwem z mężczyznami na polu zawodowym, innym wystarcza zdobycie „wolności reprodukcyjnej", a jeszcze inne zgadzają się spędzić życie na zmuszaniu mężczyzn, by bardziej angażowali się w dom.

Wielkim niepowodzeniem dwudziestowiecznego feminizmu było nierozważne manipulowanie pojęciami i lekceważenie ludzkiej godności. Jedna skrajność przeceniała wagę fizycznych różnic, sprowadzając w ten sposób kobiecość do samej zdolności do macierzyństwa, podczas gdy druga podkreślała społeczny wpływ na zachowania cechujące płeć społeczno-kulturową, zostawiając zróżnicowanie między tym, co męskie, a tym, co kobiece, giętkości umysłu. Obie formy feminizmu zaniedbały metafizyczny i transcendentalny aspekt ludzkiej egzystencji.

POWTÓRNE POŁĄCZENIE PŁCI BIOLOGICZNEJ I PŁCI SPOŁECZNO-KULTUROWEJ

Dokonawszy pobieżnej analizy natury i postępów dwudziestowiecznego feminizmu, uważam, że sekret stworzenia nowego i bardziej wzbogacającego feminizmu na to nowe tysiąclecie leży w ponownym spotkaniu płci biologicznej i płci społeczno-kulturowej. Klucz do tego spotkania znajdujemy, przyjmując nową perspektywę człowieka albo raczej patrząc w nowy sposób na dawną teorię bytów złożonych. Chciałabym przedstawić śmiałą tezę o analogii między relacją ciało-dusza a relacją płeć biologiczna-płeć społeczno-kulturową. Jestem bowiem przekonana, że tak jak ciało ma wymiar metafizyczny dzięki duszy, tak też nasza płeć biologiczna ma wymiar metafizyczny dzięki naszej płci społeczno-kulturowej. Jest to jednakże bardziej zachęta do dyskusji niż definitywne stwierdzenie.

Podstawowym założeniem stojącym za tą analogią jest fakt, że ciało i dusza współistnieją i są nierozdzielne przez całe życie osoby. Innymi słowy, nasze dusze są w nas wcielone. Ludzkie ciało przekazuje znaczenie i jest obecne w każdej ludzkiej relacji. Z niego pochodzi cała nasza ekspresja i poczucie spełnienia: miłość, męskość, kobiecość, działalność właściwa człowiekowi, otwarcie na społeczeństwo, osobowa relacja z Bogiem i wiele innych. Ludzkie ciało *zawsze* może być *tylko* albo męskie, albo kobiece, tak że wcielenie w konieczny sposób zakłada płeć. Płciowość jest siłą rzeczy istotowym aspektem bycia człowiekiem.

Święty Tomasz z Akwinu wyjaśnia charakter bytów złożonych w *De ente et essentia* (O *bycie i istocie).* W tym krótkim, lecz szczegółowym dziele pokazuje, że wszystkie namacalne byty są złożone z materii i formy Materia jest zasadą jednostkowienia, forma nadaje kształt substancji. Człowieka klasyfikuje się do najwyższej kategorii tych bytów, ponieważ nasze dusze, wykraczające poza fizyczny świat, w którym istniejemy, są dla naszych ciał formami substancjalnymi, a te z kolei nadają kształt naszej materii.

Dla lepszego zrozumienia całego bytu Akwinata w ślad za Arystotelesem stwierdza, że w bytach złożonych nie da się rozdzielić materii i formy, należy je jednak rozróżniać. Następnie wyjaśnia, że forma nie może zaistnieć bez materii, a dusza nie może zaistnieć bez ciała. Jeśli na zasadzie analogii podstawię *płeć biologiczną* w miejsce dotykalnej, materialnej, cielesnej strony złożenia, którym jest człowiek, *z płeć społeczno-kulturową* w miejsce strony transcendencji, formy i duszy, to nie wydaje się, by płeć społeczno--kulturowa (męska lub żeńska) mogła zaistnieć bez specyficznej płci biologicznej (męskiej lub żeńskiej)[16].

Pomocne w tym porównaniu jest również rozróżnienie między *substancją powszechną* (mężczyzna lub kobieta), która nie istnieje w rzeczywistości poza umysłem, i *substancją jednostkową* (ta kobieta - np. Janina - lub ten mężczyzna - Piotr), w której wypadku materia jednostkowa i forma substancjalna są wyjątkowe, a byt złożony jest rzeczywisty. Gdyby przeprowadzić tę analogię do końca, wówczas wydawałoby się, że płeć społeczno--kulturowa osoby jest czymś indywidualnym, ale w swych możliwościach uwarunkowanym przez daną płeć biologiczną. Feministyczne żądanie „wolności wyboru" wśród rozmaitych płci społeczno-kulturowych wydaje się zatem absurdalne. Chociaż istnieje pewna przestrzeń dla indywidualnej odmienności, to płeć biologiczna i płeć społeczno-kulturową są i pozostaną wzajemnie od siebie zależne. Pozostaje jednakże pytanie o to, w jakim stopniu jedna determinuje drugą i czy wpływ czynników zewnętrznych, takich jak rodzina, społeczeństwo, a nawet łaska Boża, może zróżnicować ostateczny byt złożony[17].

Szukając odpowiedzi, możemy ponownie zwrócić się do św. Tomasza, który stwierdza, że to forma wydoskonala materię. Jeśli po raz kolejny w miejsce duszy (formy) podstawi-

[16] Niewykluczone, że świadomość płci społeczno-kulturowej zaczyna się dużo później niż zaczyna istnieć płeć, sądzę jednak, że można stwierdzić, że podobnie jak dusza „wzrasta" ona wraz z osobą od samego początku.

[17] Ważne jest, by pamiętać, że dusza i płeć społeczno-kulturową, ciało i płeć biologiczna nie mają być tym samym, lecz przynależą do tych samych płaszczyzn istnienia: odpowiednio do płaszczyzny transcendentnej i immanentnej.

my płeć społeczno-kulturową, a w miejsce ciała (materii) - płeć biologiczną, zobaczymy, że ani jednej, ani drugiej nigdy nie można traktować jako czegoś statycznego. Przeciwnie: człowiek nieustannie się rozwija, dążąc ku pełni czy też doskonałości, już z samej tej przyczyny, że jego wcielone (materialne) istnienie ma transcendentny wymiar. Wydaje się, że ta dynamiczna relacja dana nam jako ludziom nie tylko nadaje kierunek naszemu życiu, które dąży do pełni, ale również nadaje sens naszemu istnieniu. Musimy przyznać, że zarówno na duszę, jak i na płeć społeczno-kulturową oddziałuje łaska, kultura, rodzina, indywidualne doświadczenie i wiele innych czynników. Obie zatem są przynajmniej częściowo „konstruktami", a nie czymś czysto wrodzonym. Społeczeństwo „pozbawione płci społeczno-kulturowej", którego pragną niektórzy zwolennicy feminizmu, wydaje się zatem niemożliwe. Byłoby to społeczeństwo pozbawione duszy.

MOŻLIWOŚCI

Analizę współistnienia płci biologicznej i płci społeczno-kulturowej w człowieku można poprowadzić jeszcze kilka kroków dalej, choć mogłoby to przekroczyć zakres tej pracy. Chciałabym „zapożyczyć" jeszcze jedno spostrzeżenie od kolejnego wielkiego filozofa i zastosować je do swojej interpretacji płci biologicznej i płci społeczno-kulturowej. Karol Wojtyła opisuje w swojej pouczającej książce *Osoba i czyn* rozróżnienie między tym, co nazywa „człowiek działa", i tym, co „dzieje się w człowieku"[18]. To, co dzieje się w człowieku, nie wymaga i nie zakłada wolności. Jest biernie przyjmowane jako coś danego. W tym znaczeniu to, co dzieje się w człowieku, przynależy do sfery materii lub potencji i oczekuje na formę lub akt. „Człowiek działa", z drugiej strony, przynależy do formy i zakłada to, co Wojtyła nazywa „sprawczością" czy też świadomością własnych czynów. To forma substancjalna, która „działa" na materii. Refleksyjna znajomość naszych czynów jest czymś wcielonym i potencjalnie społecznym, ponieważ wiemy, że działamy i możemy oddziaływać na innych.

Dla naszych celów można rozumieć płeć fizyczną jako to, co „dzieje się w człowieku", ponieważ nie mamy wyboru w zakresie jej określenia. Po prostu „jest". Wojtyła wyja-

[18] K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, w: *„Osoba i czyn" oraz inne studia antropologiczne*, red. T. Styczeń, W. Chudy, J. W. Gałkowski, A. Rodziński, A Szostek, wyd. 3, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000, str. 116.

śnia, że czyn objawia osobę - tak samo czyn objawia osobę o określonej *pici społeczno-kulturowej*. To przez czyny wcielonej osoby dostrzegamy jej metafizyczny wymiar, a wymiar ten obejmuje jej naturę naznaczoną przez płeć społeczno-kulturową. Wojtyła wiąże spełnienie z czynem, wskutek czego czyn jest doskonalszy niż to, co się dzieje. Zgodnie z tą teorią doprowadza on ten termin do jego dzisiejszego użycia: spełnianie siebie.

> W pojęciu szczęśliwości zawiera się coś bardzo bliskiego do spełnienia: nie tyle do spełnienia czynu, ile do spełnienia siebie przez czyn. Spełnić siebie i być szczęśliwym - to prawie tożsamość. Spełnić siebie zaś to urzeczywistnić owo dobro, przez które człowiek jako osoba staje się dobry i jest dobry[19].

Szczęśliwość, szczęście to nie przyjemność, ponieważ przyjemność *się dzieje* w człowieku, podczas gdy szczęśliwość jest wynikiem czynów osoby. Ponieważ czyny są doskonalsze i bardziej udoskonalające niż to, co się dzieje, są również bardziej spełniające. Wojtyła zwraca uwagę na to, że szczęśliwość, będąca wynikiem zamierzonych dobrych czynów, jest charakterystycznie ludzkim uczuciem, podczas gdy przyjemność pozostaje zaledwie doznaniem[20]. Upragnione od zawsze spełnianie siebie i szczęście kobiet można zatem osiągnąć jedynie w wyniku czynów podejmowanych przez nie jako osoby, a nie przez wyzwalanie się przez nie z obowiązków rodzinnych czy innych.

Jeśli kobiety pragną „spełniać" się w szczególności jako kobiety, muszą najpierw określić, co rozumieją przez swoje wspólne „ja". Czy takie dane fakty, jak wcielenie i uzdolnienia duchowe uważa się za całość czy tylko część owego „ja"? Właśnie tu kwestia „kobiecej istoty" pojawia się w naszej argumentacji. Od lat sześćdziesiątych trwa powszechna reakcja odmowy na wszelkie propozycje dotyczące kobiecej istoty. Ale jeśli zwolennicy feminizmu przypuszczają, że znaleźli jakiś *standard* spełnienia dla kobiet, a wielu rzeczywiście tak sądzi, to najpierw muszą znaleźć stałe, niezmienne elementy wspólne wszystkim kobietom. Te elementy powinny przekraczać nie tylko podziały kulturowe, religijne i związane z wykształceniem, lecz również znajdować się ponad tym, co dzieje się w kobiecie, czyli ponad jej płcią. Te wspólne elementy muszą znajdować się obiektywnie w czynach, które są wyłączne dla kobiet. „Istoty kobiecości",

[19] Tamże, str. 216-217.
[20] Zob. tamże, str. 219.

którą łatwiej znaleźć niż „kobiecą istotę" należy szukać w transcendentnym obszarze ludzkiego wcielenia: w naznaczonym płcią społeczno-kulturową duchu kobiety

Rozwój feminizmu w XX wieku był zjawiskiem fascynującym. Chociaż zwolennicy feminizmu nie osiągnęli wszystkich swoich ideałów, ich wysiłki przyniosły szerokie społeczne konsekwencje, a wśród nich urzeczywistnienie świata bardziej sprzyjającego wielu kobietom. Feminizm nie tylko przysłużył się rozwojowi socjologii i społecznej świadomości, w znacznym stopniu wpłynął również na filozofię i antropologię.

U zarania nowego tysiąclecia można mieć nadzieję, że feminizm obierze nowy kierunek, wskazując wszystkim kobietom prawdziwe spełnienie. Płeć neutralna społecznie i kulturowo, wyzwolenie i inne konfrontacyjne określenia ukryte w feministycznym dyskursie powinny stać się pojęciami przeszłości, ponieważ dowody wykazały, że mężczyźni i kobiety są równi, lecz różni. Niezależnie od tego, czy są mężatkami czy nie, czy mają dzieci czy nie, czy pracują czy nie, kobiety powinny mieć przywilej wiedzy, że to przede wszystkim ich czyny doprowadzą je do spełnienia i szczęścia, a w tym względzie mężczyźni i kobiety są tacy sami.

Sibylle von Streng

POTRÓJNE POWOŁANIE KOBIETY WEDŁUG EDYTY STEIN

Starając się ukazać pojmowanie kobiety w rzeczywistości jej dynamicznej istoty odkrywamy że myśl Edyty Stein ma w tym zadaniu swoje ważne miejsce[1].1 to z dwóch powodów. Przede wszystkim - i jest to rzecz ponad wszelką wątpliwość najważniejsza - Edyta Stein całym swoim życiem pokazała, że osoba jest bytem, który się staje, bytem zmierzającym ku pewnemu celowi, wezwanym do urzeczywistniania się w konkretnych ramach wyznaczonych zarówno przez zewnętrzne okoliczności życia każdego człowieka, jak i - przede wszystkim - przez ograniczenia właściwe jego wewnętrznej

[1] Poniżej dodano zestawienie najważniejszych wydań książkowych polskich przekładów pism Edyty Stein:
Autoportret Edyty Stein w jej twórczości. Wybór pism duchowych, tłum. I. J. Adamska, Flos Carmeli, Poznań 1999;
Byt skończony a byt wieczny, tłum. I. J. Adamska, W drodze, Poznań 1995 (oraz wydanie równoległe: Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1995);
Dzieje pewnej żydowskiej rodziny, tłum. I. J. Adamska, w: *Pisma,* t. 1, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1982 oraz 2000;
Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski, tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin - Tczew 1999;
Listy, tłum. I. J. Adamska, w: *Pisma,* t. 2, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1982 oraz 2000;
O zagadnieniu wczucia, tłum. D. Gierulanka, J. F. Gierula, w: E. Stein, *O zagadnieniu wczucia,* R. Ingarden, *O badaniach filozoficznych Edith Stein,* Znak, Kraków 1988;
Spór o prawdę istnienia. Listy Edith Stein do Romana Ingardena, tłum. M. Klentak-Zabłocka, A. Wajs, Wydawnictwo M - Oddział Warszawski Towarzystwa im. Edyty Stein, Kraków 1994;
Światło rozumu i wiary. Duchowa droga Edyty Stein, Św. Teresy Benedykty od Krzyża, wybór tekstów, tłum. i komentarz I. J. Adamska, Totaldruk, Poznań 2002;
Twierdza duchowa, tłum. I. J. Adamska, Zysk i S-ka, Poznań 1998;
Wiedza krzyża. Studium o św. Janie od Krzyża, tłum. I. J. Adamska, wyd. 3 popr., Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1999;
Wiedza Krzyża. Studium o św. Janie od Krzyża, tłum. I. J. Adamska, oprać, i wstęp U. Dobhan, tłum. słowa wstępnego, wprow. i przypisów G. Sowiński, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2005 (przyp. tłum.).

naturze. Biografia Edyty Stein ukazuje byt, który się staje *(fieri*), osobę, która przejawiając najwyższą wierność samej sobie, równocześnie doznaje licznych „nawróceń". Można też powiedzieć, że sama przed sobą się odsłaniała, odkrywając kolejne drogi, które podsuwał jej własny umysł i konkretne sytuacje jej życia. A zatem pierwszy powód jest biograficzny. Kiedy zaś poznamy talenty Edyty Stein i dokonywane przez nią wybory, wówczas do tego podejścia dołączy się jej dzieło, które odzwierciedla tamten aspekt. W jej dziele odnajdujemy więc - tym razem na płaszczyźnie teoretycznej - stałość i dynamikę, które cechują życiowe doświadczenie samej Edyty Stein. Stałość widzimy w zakresie najważniejszych zainteresowań i motywacji: poszukiwanie prawdy, umieszczanie osoby zawsze w centrum uwagi, skłonność do pojęciowania, dbałość o łączenie konkretnego doświadczenia i refleksji. Dynamikę natomiast widać przede wszystkim w ewolucji tematyki, którą zajmuje się w swoich dziełach. W punkcie wyjścia pisma Edyty Stein odwołują się wprost do studiów fenomenologicznych zapoczątkowanych przez Husserla. W ich obrębie Edyta Stein zajmuje się przede wszystkim zagadnieniem osoby oraz podstawowym rozróżnieniem psychologii i fenomenologii osoby[2]. Po nawróceniu na katolicyzm i w wyniku własnych studiów nad tomizmem Edyta Stein pogłębiła swoje badania dotyczące osoby. Wypracowała ontologię osoby (przedstawi ją *in extenso* w pracy *Endliches und ewiges Sein [Byt skończony a byt wieczny*]), która posłuży jej za podstawę dla nowej koncepcji antropologicznej. Jej poszukiwania będą się również zwracały ku filozofii praktycznej (dotyczącej wychowania i roli kobiety) oraz ku mistyce[3]. To przesunięcie wyraźnie wydaje się podyktowane życiowymi losami Edyty Stein. Zauważmy przy tym, że sama treść jej filozofii świadczy o czynnym odkrywaniu prawdy. Będziemy mogli się przekonać, że jej antropologia w zupełnie szczególny sposób będzie korzystać z jej poszukiwań: od pierwszego do ostatniego jej dzieła w centrum refleksji Edyty Stein znajduje się osoba.

[2] Wątki te zostały w sposób szczególny rozwinięte w rozprawie poświęconej wczuciu (zob. E. Stein, *Zum Problem der Einfiihlung,* Gehard Kafike, Munchen 1980 [reprint] [polskie wydanie: E. Stein, *O zagadnieniu wczucia,* tłum. D. Gierulanka, J. F. Gierula, w: E. Stein, *O zagadnieniu wczucia,* R. Ingarden, *O badaniach filozoficznych Edith Stein,* Znak, Kraków 1988 - dop. tłum.]) oraz w *Beitrage zurphilosophischen Begriindung der Psychologie und der Geisteswissenschajten,* które to teksty ukazały się w,Jahrbuch fur Philosophie und phanomenologische Forschung", t. 5, Halle a.d. Saale 1922.

[3] Zob. np. E. Stein, *Ganzheitliches Leben,* Herder Verlag, Freiburg-Basel-Wien 1990; E. Stein, *Verborgenes Leben,* De Maas & Waler - Herder Yerlag, Druten-Freiburg-Basel-Wien 1987.

Jak zatem wygląda ta antropologia, a w szczególności antropologia kobiety? Edyta Stein proponuje nam uzyskanie dostępu do osoby dzięki zastosowaniu metody fenomenologii Husserla.

> Jeśli chcemy wiedzieć, kim jest człowiek, powinniśmy w sposób jak najbardziej wiążący się z życiem postawić się w sytuacji, w której doświadczamy człowieka: to znaczy tego, czego doświadczamy w sobie samych, i tego, czego doświadczamy w spotkaniu z innymi ludźmi[4].

Ten powrót do rzeczy samej w sobie, w tym wypadku do mężczyzny i kobiety, dokonuje się w akcie umysłu zwanym intuicją. Będziemy zatem próbowali zastosować tutaj intuitywne podejście do osoby i kobiety.

Na następnych stronicach proponujemy w pierwszej kolejności prześledzenie antropologii kobiety w ujęciu Edyty Stein: będzie to „esencjalistyczna" antropologia osoby i kobiety (część I). Po analizach zawartych w tej części następuje omówienie potrójnego powołania kobiety w porządku łaski (część II) na podstawie artykułu opublikowanego przez Edytę Stein w roku 1932[5]. Na koniec podejmiemy próbę ukazania współczesnej kobiety w jej codzienności (część III), zwłaszcza w odniesieniu do obecnych tendencji poszukiwania osobistego spełnienia. Zobaczymy, w jakim stopniu antropologia Edyty Stein pozwala wzbogacić współczesną debatę.

[4] E. Stein, *Der Aufbau der menschlichen Person,* Herder Verlag, Freiburg-Basel-Wien 1994, str. 51. To dzieło stanowi szesnasty tom wydania dzieł zebranych Edyty Stein przygotowywanego obecnie przez wydawnictwa Herder i Nauwelaerts.

[5] Zob. E. Stein, *Beruf des Mannes und der Frau nach Natur und Gnadenordnung* (polskie wydanie: E. Stein, *Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,* w: *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,* tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin-Tczew 1999, str. 28-58 - dop. tłum.). Tekst ten ukazał się po raz pierwszy w czasopiśmie „Die christliche Frau", Koln 1932. Został przedrukowany w: *Edith Steins Werke,* t. 5: *Die Frau. Ihre Aufgabe nach Natur und Gnade,* Nauwelaerts - Herder, Louvain-Freiburg i. Br.-Basel 1959. Tom ten (który różni się od tomu 13 *Gesamtausgabe* zatytułowanego *Die Frau. Fragestellungen und Reflexionen* i wydanego przez Herdera, Freiburg-Basel-Wien w roku 2000 [wyd. 2, 2002 - dop. red.]) w całości składa się z tekstów dotyczących kobiety: odczytów, rękopisów wykładów, artykułów itp., które będziemy mieli okazję cytować w dalszej części tego opracowania (polskie wydanie: E. Stein, *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,* tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin-Tczew 1999 - jest to przekład większej części tekstów zawartych w niemieckim zbiorze - dop. tłum.).

„ESENCJALISTYCZNA" ANTROPOLOGIA OSOBY I KOBIETY

Stein broni tezy, zgodnie z którą ciało, dusza i duch są trzema rzeczywistymi składnikami osoby ludzkiej, a nie wytworami myśli czy zwykłymi pojęciami. Człowiek jest bytem złożonym, uczestniczącym w różnych dziedzinach rzeczywistości, albo też w różnych sferach bytu: w dziedzinie materialnej, psychicznej i duchowej. Czym zatem jest jedność osoby? Jaka jest podstawa tej różnorodnej rzeczywistości? Intuicyjnie doznajemy w swoich doświadczeniach istnienia jedności natury w człowieku, jedności, która obejmuje zarówno żyjące ciało, jak i duchową duszę osoby ludzkiej. „To, z czym mamy do czynienia w doświadczeniu, to ten człowiek: ciało, które odczuwamy, objawia nam ducha, który je zamieszkuje"[6]. Tym, co zdecydowanie nas odróżnia od innych ludzkich ciał i decyduje o naszej jedności, jest fakt, że odczuwamy siebie jako cielesne „ja", jako osobowy i wolny podmiot. Można też powiedzieć: „człowiek jest bytem fizycznym i psychicznym, ale w nim ciało i dusza mają kształt osobowy (*personale Gestalt).* Oznacza to, że zamieszkuje w niej «ja»"[7]. Doświadczenie uwidacznia zatem istnienie cielesnego i osobowego „ja".

Różnica gatunkowa

Z ontologicznego punktu widzenia wizja Edyty Stein jest zdecydowanie esencjalistyczna. Toteż w przypadku, który nas interesuje, można powiedzieć, że każdy człowiek uczestniczy zarówno w ogólnej istocie (lub esencjalności) człowieka, jak i w innej istocie, która jest szczególna: w istocie „ten człowiek"[8]. Poza tymi dwiema rzeczywistościami (istotą „człowieczeństwo" i istotą „osoba") doświadczenie uświadamia nam jeszcze jedno zupełnie szczególne rozróżnienie: rozróżnienie płciowe. Gatunek ludzki istnieje bowiem w dwóch postaciach: w postaci męskiej i w postaci żeńskiej, a każda z nich wydaje się odpowiadać pewnemu typowi[9]. Powstaje tu następujące pytanie: w jakiej

[6] E. Stein, *Der Aufbau der menschlichen Person,* str. 127.

[7] Tamże, str. 120.

[8] Zauważmy, że nie należy mylić tych istot z pojęciami. Istoty istnieją niezależnie od ludzkiego umysłu: umysł może je odkrywać, nie zaś tworzyć. To właśnie w tym względzie możemy zakwalifikować myśl Edyty Stein jako myśl esencjalistyczną.

[9] Cechą typów jest to, że są zmienne. Na przykład, pewnym typem jest dzieciństwo, innym - wiek dorosły, a każda jednostka przechodzi z jednego typu do drugiego na drodze procesu rozwoju. Natomiast gatunek jest czymś stałym, co się nie zmienia. Na temat różnicy między typem a gatunkiem (*species*) odsyłamy do E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* w: *Kobieta,* str. 159.

sferze bytu znajduje swe oparcie ta, jak się wydaje, różnica typu między mężczyzną a kobietą? Przynależność do typu żeńskiego jest oczywiście zrozumiała na płaszczyźnie fizycznej, ponieważ ciało kobiety różni się od ciała mężczyzny Czy na tym należy poprzestać, czy też przeciwnie: prowadzić dalej badanie na płaszczyźnie psychicznej, a może nawet na płaszczyźnie duchowej, osobowej? Pytanie to jest niezwykle doniosłe: czy kobieta różni się od mężczyzny w zakresie ducha, umysłu? Edyta Stein z naciskiem podkreśla wzajemne zachodzenie na siebie tych różnych sfer rzeczywistości. Skłania nas to do tego, by myśleć raczej o kobiecości ciała kobiety jako o czymś dotyczącym jej całego bytu. Z drugiej strony, gdyby istniał żeński typ ducha, umysłu, to należałoby stąd wywnioskować, że substancjalna forma żeńskiego świata, a zatem i jego celowość, jest rozumiana po kobiecemu. Kobiecość ta dotyczyłaby wówczas bezpośrednio wszystkich sfer (materialnej, psychicznej i duchowej), które ją konstytuują.

Postarajmy się uściślić, co rozumiemy pod pojęciem „typu żeńskiego":

> Gdybyśmy […] zechcieli zrezygnować z indywidualności, to czy istnieje w ogóle jakiś jeden typ kobiecy? […] Czy poznana w życiu różnorodność kobiet da się jakoś ujednolicić i z kolei odgraniczyć od duszy mężczyzny[10]?

By odpowiedzieć na to pytanie, Stein dokonuje analizy wielkich postaci kobiecych znanych z literatury, takich jak Ifigenia (u Goethego), Nora (u Ibsena) i Ingun (u Undset). Czy omawiane trzy typy literackie - bohaterska święta, salonowa laleczka i dziecko natury - przedstawiają sobą jakiś wspólny rdzeń, który można by określić jako pierwiastek żeński?

> U wszystkich tych postaci widzę jeden wspólny rys: pragnienie dawania i brania miłości oraz wyjścia z ciasnoty faktycznego, aktualnego bytowania, by osiągnąć wyższy stopień istnienia i działania[11].

[10] E. Stein, *Życie kobiety chrześcijańskiej*, w: *Kobieta,* str. 60-61.

[11] Tamże, str. 66. To stwierdzenie jest również obecne w różnych tekstach papieskich, na przykład w napisanym przez papieża Jana Pawła II *Liście do Kobiet* (29 czerwca 1995 r.): „Kobieta bowiem, właśnie poprzez poświęcanie się dla innych każdego dnia wyraża głębokie powołanie swego życia. Być może bardziej jeszcze niż mężczyzna *widzi człowieka,* ponieważ widzi go sercem" (nr 12). Zob. również Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 18.

Kobiecą duszę cechuje dążenie do osobowej miłości wyrażającej się we wzajemnym darze. Edyta Stein proponuje zresztą i inne sposoby mające na celu przybliżenie idei kobiecej duszy. Za każdym razem dochodzi do tego samego stwierdzenia: w centrum zainteresowań i dążeń kobiecej duszy leży życie uczuciowe. Uściślijmy wraz z Edytą Stein, że chodzi o kobiecą duszę ujętą ogólnie, nie zaś o duszę każdej kobiety. Kobieta zatem w sposób naturalny kieruje swą uwagę na osoby, podczas gdy doświadczenie uczy nas, że mężczyzna dąży raczej do zewnętrznej skuteczności, przez co skupia się na obiektywnych działaniach[12].

Nie należy zresztą tracić z oczu tego, że

> ...zasadnicze rysy budowy duszy są tu i tam [to znaczy u kobiety i u mężczyzny] takie same: dusza złączona jest z ciałem, od którego mocy i zdrowia zależy moc i zdrowie jej sił, choćby nawet nie jedynie i absolutnie; z drugiej strony ciało otrzymuje od duszy swój byt jako ciało, a więc życie, poruszanie się, formę i postać oraz zmysł duchowy[13].

Oznacza to, że każda dusza jest umieszczona w jakimś ciele, a Edyta Stein stwierdza, że relacje między duszą a ciałem są przeżywane przez kobietę w sposób bardziej wewnętrzny niż przez mężczyznę:

> ...dusza kobieca żyje mocniej wszystkimi częściami ciała i obecna w nich - silniej odbiera wewnętrznie, cokolwiek mu się przydarza; u mężczyzny ciało ma bardziej charakter narzędzia pomocniczego do działania, co wnosi pewien dystans[14].

Możemy więc śmiało mówić o kobiecej *Eigenart,* o duszy „typowo" kobiecej. Dusza ta w doświadczeniu jawi się jako obdarzona wrażliwością na to, co osobowe, na harmonię, na całościowość itp. To stwierdzenie prowadzi Edytę Stein do określenia różnicy między mężczyzną a kobietą nie jako różnicy typu (to znaczy

[12] Zob. E. Stein, *Życie kobiety chrześcijańskiej,* str. 67.
[13] Tamże, str. 68.
[14] Tamże.

zmiennej), lecz jako różnicy gatunkowej. Otóż choć jest rzeczą jasną, że różnica fizyczna między mężczyzną a kobietą jest gatunkowa, powstaje jeszcze pytanie dotyczące płaszczyzny psychicznej i płaszczyzny duchowej[15]. Edyta Stein rozstrzyga rzecz następująco:

> Jestem przekonana, że *gatunek* człowiek przejawia się jako gatunek podwójny: mężczyzna i kobieta, że istota człowieka, w której nie może u żadnego z nich brakować ani jednej cechy, wyraża się w sposób podwójny i że specyficzne odbicie przedstawia całe ukształtowanie bytu. To nie jest tak, że ciało jest inaczej ukształtowane czy że poszczególne funkcje fizjologiczne są odmienne, ale odmienne jest całe życie cielesne, odmienne jest odniesienie duszy do ciała i różny jest w psychice stosunek umysłu do zmysłów, jak również różne są wzajemne relacje poszczególnych władz umysłu[16].

Jednakże konkretne kobiety przeżywają kobiecy model duszy na rozliczne sposoby; dowodem na to jest rozmaitość postaci literackich wybranych przez Edytę Stein, które choć doskonale ucieleśniają kobiecą duszę, robią to każda na swój sposób. Co więcej, uściśla autorka, istnieją kobiety bardziej lub mniej przeniknięte kobiecością, a w ostateczności są też nawet mężczyźni, którzy w większym stopniu przejawiają kobiecy typ duszy niż niektóre kobiety[17]. Stein wyjaśnia tę wewnętrzną elastyczność w pozornie sztywnych ramach, jakie tworzy gatunek, i to wyjaśnia ją na dwa różne sposoby: za pośrednictwem ontologii i personalizmu. Najpierw, na poziomie ontologicznym, stosuje rozróżnienie: natura (konkretna rzeczywistość) - istota (idealność, *telos*)[18]: „Podobnie natura kobiety odpowiadająca jej przeznaczeniu mogłaby dopuszczać zmiany, nie wpływające na jej istotę"[19]. Następnie, również tutaj, decy-

[15] Odnajdujemy tu prekursorskie podjęcie całej problematyki podnoszonej przez *gender studies.*

[16] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 175. Kursywa za oryginałem.

[17] Fakt ten jest nieustannie przywoływany przez współczesne opracowania filozoficzne dotyczące kobiety. Zob. na przykład S. de Beauvoir, S. Lilar, P. Allen, *gender studies* itp.

[18] Komentując św. Tomasza, Edyta Stein przejmuje od niego rozróżnienie natury i istoty. Natura jakiejś rzeczy odpowiada temu, co zostało dane w akcie stwórczym, a zatem temu, co naprawdę istnieje w świecie. Istota natomiast odpowiada temu, czym rzecz jest rzeczywiście i koniecznie; przedstawia zatem cel powstania odpowiedni dla danej rzeczy. Zob. E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 166.

[19] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 167.

dująca jest indywidualność danej osoby: to ona zabarwia wszystkie jej czyny nadaje im własny styl, tak że jest on bardziej lub mniej zbliżony do istoty kobiety lub istoty mężczyzny

Pozostaje nam teraz dopełnić esencjalistyczną antropologię Stein: stwierdziliśmy już, że każdy człowiek uczestniczy w ogólnej istocie „człowieczeństwo" i w jednostkowej istocie odpowiadającej jego osobie. Co więcej, każda kobieta uczestniczy w ogólnej i gatunkowej istocie „kobiecość" (*Frauentum*), tak samo jak każdy mężczyzna uczestniczy w swojej istocie mężczyzny.

To stwierdzenie dotyczące różnych stopni istoty może wydawać się sprzeczne z ideą osobowego stawania się, którą staramy się uwydatnić: „spróbujmy wejrzeć w głąb naszego bytu; widzimy, że nie jest on doskonale gotowy, ale podlega procesowi stawania się"[20]. A jednak przy dokładniejszej analizie okazuje się, że tak nie jest, i to dzięki wzajemnemu nachodzeniu na siebie mniej lub bardziej ogólnych idei, które Edyta Stein wykłada w swej ontologii przedstawionej w pracy *Endliches und Ewiges Sein (Byt skończony a byt wieczny)*[21]. Z jednej strony osoba (jak każda żywa istota) jest bytem, który się staje, a z drugiej strony uczestniczy ona w ogólnej istocie człowieczeństwa, tak samo jak w swojej jednostkowej istocie. Jak pogodzić te stwierdzenia? Chodzi o to, że człowieczeństwo polega właśnie na tym, że człowiek jest tą formą i zarazem ją osiąga, a dotyczy to tak samo jednostkowej istoty, jak istoty „mężczyzny" czy „kobiety"[22]. Innymi słowy człowieczeństwo każdego z nas jest równocześnie danym nam punktem wyjścia i celem do osiągnięcia.

> Oczywiście, istnieje pewne ogólne znaczenie słowa człowieczeństwo, które może się urzeczywistniać w konkretnym wypadku i wówczas nie ma ani początku, ani końca. Ale człowieczeństwo konkretnego człowieka jest w nim czymś rzeczywistym i skutecznym; nie dzieli go on z nikim innym; człowieczeństwo tego konkretnego człowieka nie istnieje przed nim, ale wkracza w istnienie wraz

[20] E. Stein, *Życie kobiety chrześcijańskiej,* str. 60.

[21] Zob. E. Stein, *Endliches und ewiges Sein,* Nauwelaerts, Louvain 1950 (*Edith Steins Werke,* t. 2) (polskie wydanie: E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* tłum. I. J. Adamska, W drodze, Poznań 1995; oraz wydanie równoległe: Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1995 - dop. tłum.).

[22] Według Arystotelesa cel jest przyczyną ruchu. To, co się porusza, nie tylko jest przyciągane przez cel, ale także wprawiane przez niego w ruch. Zob. E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 249-254.

> z zaistnieniem tego człowieka; ta istota zawsze określa, kim lub czym on jest; a to, kim lub czym on jest, jest poddane zmianom i bardziej lub mniej zbliża się do celu, to znaczy do czystej formy[23].

Człowieczeństwo jest zarazem rzeczywistością i celem do osiągnięcia. By mieć udział w jego prawdzie, człowiek powinien wciąż coraz bardziej upodabniać się do swego archetypu, do swej własnej idei, do swego *eidos*[24].

Jedność formy substancjalnej. Dusza duchowa i osobowa

Zarówno w swojej ontologii, jak i w swojej antropologii Edyta Stein postrzega różne współistniejące ze sobą rzeczywistości. W pierwszym wypadku są to istoty ontologiczne, w drugim - różne sfery rzeczywistości. Jak rozumieć ich współistnienie? Edyta Stein odwołuje się do zasady formy substancjalnej, którą odkryła podczas swych studiów nad filozofią tomistyczną. W przypadku osoby głoszenie dominacji ducha lub materii w tym złożonym bycie byłoby niezgodne z prawdą. Rzeczywistość ukazuje coś całkiem innego: ciało, dusza i duch nakładają się na siebie w niedający się rozwikłać, a mimo to uporządkowany sposób. Tym, co sprawia, że człowiek jest kosmosem, porządkiem, jest wyższość formy substancjalnej, która rządzi całością zgodnie z bardzo ścisłym i czystym prawem, włączając każdy poziom w jedną całość[25]. „Forma substancjalna jest zasadą konstytutywną każdej jednostki ludzkiej i jest

[23] E. Stein, *Endliches und ewiges Sein,* str. 213 (w polskim przekładzie nie udało się zlokalizować tego odsyłacza - dop. tłum. Zob. na ten temat: E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 250: „W pewnym sensie można powiedzieć, że «bycie człowiekiem» nie powstaje. Z drugiej strony jednak każdy człowiek ma *swoje* bycie człowiekiem różne od każdego innego - które nie istnieje, dopóki nie istnieje on sam" - dop. red.).

[24] To urzeczywistnienie jest jednakże niedoskonałe, i to na wielu poziomach: z jednej strony człowiek nie jest wszystkim (jako dziecko nie wyczerpuje wszystkich możliwości swojej istoty); co więcej, jest niedoskonały; wreszcie, nawet gdyby doskonale urzeczywistnił *swoje* człowieczeństwo, nie urzeczywistniłby *człowieczeństwa,* lecz tylko to, co dotyczy jego jednostkowego bytu. „Już pojedynczy człowiek nie jest w stanie rozwinąć w swoim życiu wszystkich możliwości, tkwiących w jego istocie (rozumianej jako istota jednostkowa). Jego siła jest tak ograniczona, że zdobędzie się na wysokie osiągnięcia w jednej dziedzinie z uszczerbkiem dla innych. Możemy więc przyjąć, że wykończenie jego bytu w chwale będzie nie tylko uwolnieniem go od skaz zepsutej natury, lecz także rozwinięciem jego nie wypełnionych możliwości" (E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 499-500).

[25] To bardzo ścisłe i czyste prawo rządzi całym życiem, jak to opisuje Edyta Stein na jednej z pięknych stronic książki *Byt skończony a byt wieczny:* „Wtedy zaczynam radować się na światło chwały, w którym także mnie ma się kiedyś odsłonić tajemnica tego powiązania sensu" (E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 148).

ona jedna, chociaż zakłada jako warunki swego istnienia cały zespół substancji"[26]. Edyta Stein nie zgadza się na jakiekolwiek rozmywanie się niższych form w formie nadrzędnej: „Każda materia *(Stojff)* trwale stosuje się do swojej zasady formalnej"[27]. Jedność formy substancjalnej należy rozumieć następująco: jedna z form jest nadrzędna w stosunku do innych i wszystkimi rządzi, góruje nad nimi i to ona określa celowość całości.

> Jest to jedność w tym względzie, że samo to złożenie jest określone przez pewien porządek prawa, zgodnie z którym istnieje stopień nadrzędny i stopień podrzędny. Forma położona najwyżej, która określa *telos,* jest jedna i można ją pojmować jako formę substancjalną we właściwym znaczeniu, mimo że konkretna substancja nie jest określana wyłącznie przez nią[28].

I dalej: wśród istot żywych (*Lebetiwesen)*

> ...istnieje wielość materii, którą łączy razem jedna nadrzędna i żyjąca forma, nad którą forma ta góruje i która układa się w jedną całość (*Ganzheit*) odpowiadającą prawu kształtowania tej nadrzędnej materii[29].

Jedność konkretnego człowieka opiera się zatem na jedności formy substancjalnej. Każda rzecz sprowadza się do zasady formy substancjalnej, która decyduje o jej jedności i kieruje jej kształtowaniem. Jaka jest ta nadrzędna forma w przypadku człowieka? Formą nadrzędną w przypadku człowieka, mówi nam Stein, jest dusza duchowa i osobowa. Dusza, to znaczy zasada życia złączona z ciałem; duchowa, to znaczy obdarzona duchem, a w naszym wypadku duchem osobowym. Powiedzieliśmy, że forma substancjalna jest obecna jako dana i jako *telos.* Cel stawania się jest właśnie dany przez tę formę, przez jej istotę. Toteż dusza duchowa i osobowa stanowi cel rozwoju człowieka.

[26] E. Stein, *Der Aufbau der menschlichen Person,* str. 128.
[27] Tamże, str. 163.
[28] Tamże.
[29] E. Stein, *Endliches und ewiges Sein,* str. 250 (w polskim przekładzie nie udało się zlokalizować tego odsyłacza - dop. tłum. Zob. na ten temat: E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 284-290 - dop. red.).

Jeśli właściwa tej duszy dynamika ma charakter rozwojowy to właśnie dlatego, że cel jest w pewien sposób już obecny już dany[30].

Odkryliśmy na poziomie ogólnym duszę duchową i osobową jako formę substancjalną osoby. Na poziomie jednostkowym należy stwierdzić to samo: to dusza duchowa danej osoby jest jej formą substancjalną. Czym zatem jest ta dusza duchowa na poziomie jednostkowym? Edyta Stein nazywa ją także rdzeniem osoby ponieważ jest ona środkiem ciężkości osoby pod względem fizycznym i psychicznym. Autorka stwierdza zatem, że człowiek przeżywa siebie jako osobę nie inaczej, niż tylko jako ciało psychiczne. Każdy poziom istnienia zachowuje swoją własną funkcję. Bynajmniej nie zostaje wymazany: doznaje włączenia i podniesienia na poziom wyższej rzeczywistości, w tym wypadku poziom ducha osobowego. Tym samym ciało otrzymuje w zupełnie szczególny sposób znamię osoby. Każda bowiem osoba ludzka jest nośnikiem indywidualnych właściwości (będących przejawami osobowego rdzenia), które nadają osobowe znamię całemu bytowi, a zatem również żyjącemu ciału.

Własny charakter

Edyta Stein, próbując dotrzeć do rdzenia, jakim jest osobowa właściwość, albo też do tego, co nazywamy własnym charakterem (*personliche Eigenart*), stara się uwydatnić indywidualność osoby, a nie psychofizyczny charakter jednostki[31].

[30] Zob. na przykład E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften,* str. 208. Będziemy mieli okazję wrócić do tego punktu, kiedy uwypuklimy rozróżnienie między rozwinięciem *Sosein* a rozwojem charakteru.

[31] Nie dająca się wysłowić indywidualność dotyczy jedynie bytów duchowych, podczas *gdy psyche* stanowi całość trwałych właściwości, które jeden podmiot może z powodzeniem dzielić z innym. Te cechy psychiczne nie tworzą jeszcze indywidualności w ścisłym znaczeniu (w znaczeniu rdzenia, własnego charakteru), mimo że nie są dla niej bez znaczenia. *Psyche* jest z definicji zakorzeniona w żyjącym ciele. Jest zatem jednostką w sensie tożsamości, tak jak to jest w rzeczach materialnych (które są zawsze pewnymi przykładami typów). Jednakże *psyche* jest czymś więcej niż rzeczą materialną. W rzeczywistości tym, co ją od nich odróżnia, jest zdolność *psyche* do rozwijania się według pewnej „wewnętrznej konieczności" (organizmu). Rozwój ten dokonuje się zawsze, poczynając od typowych właściwości i według pewnego procesu rozwojowego, który również jest typowy. Toteż mimo że nie da się określić jej w sposób *ścisły, psyche* można pojmować i wyjaśniać w sposób ogólny. Tę indywidualność można porównać do „skrzyżowania ogólnych praw". Jest to rodzaj złożoności, który choć nie jest oczywisty, mimo to jest zrozumiały na podstawie ogólnych typów. Dlatego mogę wywnioskować *a posteriori* charakter osoby dorosłej na podstawie swoich wspomnień na jej temat, gdy była dzieckiem. Nie mogę natomiast stwierdzić na pewno, że dane dziecko stanie się takim a takim człowiekiem. Na temat pogłębionej lektury filozofii osoby w ujęciu Stein zob. *Edith Steins Werke,* 1.13: *Einfuhrung in die Phi-*

Mówiąc o charakterze psychicznym, dalecy jeszcze jesteśmy od indywidualności opartej na niepowtarzalności cech. Edyta Stein wyjaśnia to w innym miejscu, przeciwstawiając indywidualność cechom intelektualnym. Cechy te nie są cechami, „które w najbardziej nierozerwalny sposób przynależą do osobowości"[32]. W swoim wnętrzu osoba żyje życiem swych uczuć i woli: „Myśl nie odsłania niczego z czystości i głębi duszy, lecz czynią to motywy, które nią poruszają, oraz życie uczuciowe"[33]. Otóż życie uczuciowe i życie woli mówią o odniesieniu osoby do wartości, albo raczej mówią o sposobie tego odniesienia: „Jak ktoś nosi w sobie wartości i jak odnosi się do nich; jak odczuwa przyjemność, jak się cieszy, jak jest smutny i jak cierpi - to wszystko zależy od ukształtowania duszy"[34]. Owo „jak" jest własnym charakterem, indywidualnością w najbardziej elementarnym znaczeniu, odciska swoje piętno na każdym prawdziwym czynie podmiotu i na całym jego życiu psychicznym. To dlatego znawca przedmiotu rozpoznaje dotknięcie pędzla malarza czy styl poety. Będzie mógł próbować ująć w słowa to, jak pojmuje ów styl artysty, ale nigdy nie będzie potrafił go zdefiniować. Indywidualność w znaczeniu właściwym, w znaczeniu ściśle wyjątkowej jakości, jest niewysłowiona i absolutnie nieuchwytna:

> Cały *charakter* osoby - tzn. suma dyspozycji naturalnych specyficznie zabarwionych jej psychiczną indywidualnością - może ulec zniszczeniu, dusza może być wyrwana z podłoża naturalnego, na którym się wznosi, a przecież jej indywidualność nie niszczeje. Indywidualność jest bowiem *intangibilis.* Co do duszy wchodzi i co z niej wychodzi, jest nią nasiąknięte. Nawet łaskę przyjmuje dusza w *jej* właściwy sposób[35].

losophie, Herder, Freiburg-Basel-Wien 1991, str. 153-161, jak również E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften,* str. 205-215, oraz E. Stein, *Die ontische Struktur der Person und ihre erkenntnistheoretische Problematik,* w: *Edith Steins Werke,* t. 6: *Welt und Person. Beitrag zum christlichen Wahrheitsstreben,* Herder, Freiburg 1994 (polskie wydanie: E. Stein, *Ontyczna struktura osoby i jej problematyka teoriopoznawcza,* w: *Twierdza duchowa,* tłum. I. J. Adamska, Zysk i S-ka, Poznań 1998, str. 37-92 - dop. tłum.).

[32] E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften,* str. 205.

[33] Tamże.

[34] Tamże, str. 205-206.

[35] E. Stein, *Ontyczna struktura osoby i jej problematyka teoriopoznawcza,* str. 51.

Ta indywidualność istnieje tylko w dziedzinie ducha, jednakże zarówno w dziedzinie ducha obiektywnego, jak i ducha subiektywnego. Każde autentyczne dzieło osoby nosi jej znamię i w tej mierze odnosi się do ducha, chociaż w innym sensie niż sama osoba. Dzieło osobowe, tak jak osobowy podmiot, ma indywidualne *quale*[36]. Edyta Stein przytacza przykład krajobrazu, którego nie traktuje się jak element natury, lecz jak „pewną jedność zawierającą w sobie «specyficzny charakter» "[37].1 rzeczywiście tak jest: górski krajobraz opisany przez poetę lub odmalowany przez malarza nie jest zwykłym odbiciem natury, lecz czymś w dużej mierze „uduchowionym" zarówno przez artystę, jak i przez obserwatora.

Analiza indywiduacji *psychicznej* (złożoności typów) stawia nam przed oczy typowe cechy, które dzielą różne jednostki. Indywiduacja ma swoje źródło we właściwościach *psyche* i ich rozwoju w życiu psychicznym. Jeśli natomiast chodzi o indywidualność w znaczeniu właściwym, to jej źródłem jest rdzeń osoby. Dusza osoby jest ukształtowana z trwałych jakości, które wypełniają ją od wewnątrz[38] (czego nie da się powiedzieć o charakterze oraz o *psyche*[39]). A zatem w sposobie, w jaki człowiek przeżywa cechy psychiczne, przejawia się indywidualność w znaczeniu właściwym, czyli indywidualność osobowa.

POTRÓJNE POWOŁANIE KOBIETY W STANIE ŁASKI

Pewien tekst Edyty Stein z roku 1932 wprowadza czytelnika w rozległą dyskusję dotyczącą stanu kobiety i jej roli w stanie pierwotnym, w stanie grzechu i w świecie łaski[40]. Zapamiętajmy kilka kwestii, które mogą rozjaśnić nam tę sprawę. Teksty z Księgi Ro-

[36] *Quale* - łaciński zaimek rodzaju nijakiego (1. mn. *qualia),* oznacza „jakość rzeczy", „rzecz posiadającą pewną jakość" lub cechę występującą niezależnie od rzeczy. W języku filozofii oznacza zjawiskowe lub przeczuciowe własności ludzkich stanów mentalnych (przyp. red.).

[37] E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften*, str. 277.

[38] Różne teksty dotyczące własnego charakteru ukazują ducha Edyty Stein w całej jego czystości - widać w nich naprawdę jej osobowe znamię: ze sposobu, w jaki wyraża swą myśl, bije autentyczność. Stein bynajmniej nie jest ograniczona przez przyswojone pojęcia, lecz rozwija w tych tekstach całe bogactwo własnej intuicji i pozwala nam domyślać się jej własnego charakteru. Ontologię Edyty Stein cechują zwięzłe sformułowania z wąskiego zakresu filozofii tomistycznej (a przynajmniej tej jej części, którą poznała). Tutaj, w analizie osoby, ramy jej myśli są elastyczne, co sprawia, że personalizm Stein koryguje sztywność jej ontologii, nie negując jej esencjalizmu.

[39] Zob. E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften,* str. 208.

[40] Zob. E. Stein, *Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,* str. 28-58.

dzaju ukazują już od samego początku jedność powołania rodzaju ludzkiego. Powołanie kobiety nie jest na początku wyraźnie odróżnione od powołania mężczyzny. Kobieta jest wezwana do tego, by pomagać mężczyźnie w potrójnym zadaniu, które powierzył mu Bóg: być na obraz Boga, rozmnażać się i czynić sobie ziemię poddaną. Opowiadanie o grzechu natomiast ukazuje zróżnicowanie tych zadań. W następstwie grzechu kobieta została ukarana w swoim macierzyństwie, a mężczyzna w swojej pracy. Oznacza to, jak mówi Edyta Stein, że już przed grzechem zadanie związane z potomstwem zostało powierzone w sposób szczególny kobiecie, podczas gdy czynienie sobie ziemi poddaną przypadło w sposób szczególny mężczyźnie. Otóż dopóki między kobietą a mężczyzną trwała pełna harmonia, pomagali sobie nawzajem w wypełnianiu tych zadań. Odpowiedzialność każdego z nich zostanie określona odrębnie dopiero z chwilą pojawienia się konfliktu między mężczyzną a kobietą, który sam jest skutkiem grzechu. To grzech psuje jedność tej pary: jako skutek grzechu pojawia się nie tylko zaburzenie relacji między mężczyzną a kobietą; relacja ta przekształca się w relację poddania i posłuszeństwa, a ich powołania stają się odrębne z powodu braku współpracy.

Autentyczność życia

Autorka zachęca nas do przemyślenia tego, w jaki sposób możemy wypełniać swoje powołanie w stanie łaski. Co dzieje się z kobietą w tej nowej sytuacji? Wedle sformułowania Edyty Stein, które stało się sławne, że „żadna kobieta nie jest tylko kobietą"[41], należy stwierdzić, że każda kobieta jest człowiekiem, kobietą i bytem osobowym, indywidualnym. Dzieli zatem wraz ze wszystkimi ludźmi istotę „człowiek", a wraz ze wszystkimi kobietami istotę „kobieta". Co więcej, każda konkretna kobieta jest w najwyższym stopniu osobowa, przez co należy rozumieć, że pewne przynależne jej szczególne zabarwienie odciska osobowe piętno na wszystkich jej autentycznych aktach.

Z drugiej strony, widzieliśmy wielokrotnie, że człowiek znajduje się nieustannie w procesie stawania się, że rozwija właściwe sobie cechy i przejawia swoją indywidualną, najbardziej wewnętrzną istotę w osobowych aktach. Wiemy także, że to stawanie się jest wprawiane w ruch przez cel, który jest zamierzony, oraz że cel ten wyznaczają istoty, w których uczestniczy każdy człowiek. Toteż każda osoba ludzka uczestniczy w istocie

[41] E. Stein, *Etos zawodów kobiecych,* w: *Kobieta,* str. 16 („Keine Frau ist ja nur eine Frau" - E. Stein, *Das Ethos der Frauenberufe,* w: *Die Frau. Ihre Aufgabe nach Natur und Gnade,* str. 7).

„człowieczeństwo" a równocześnie ją urzeczywistnia poprzez swoje osobowe stawanie się. Kobieta jako kobieta uczestniczy w ogólnej istocie kobiety którą wzbogaca swoim kobiecym stawaniem się. Można by jednak wysunąć zastrzeżenie: czy stwierdzenie to nie jest właśnie pewnym ograniczeniem osobowej wolności kobiety? Skoro wpisany w nią cel polega na urzeczywistnianiu z jednej strony jej istoty człowieczeństwa, a z drugiej - jej istoty kobiety to czy nie jest ona skazana na kobiecy typ życia? W skrajnej postaci pytanie to brzmi: czy w ostatecznym rozrachunku przeznaczeniem jednostki miałoby być wyrażenie tego, co ogólne[42]?

To zastrzeżenie można uchylić właśnie dzięki głębokiemu personalizmowi Edyty Stein. Mówiliśmy już o rdzeniu osoby, o jej *quale,* o jej nienaruszalnym charakterze osobowym. To właśnie temu elementowi, a nie ogólnym istotom bycia człowiekiem czy bycia kobietą, Edyta Stein przyznaje ostatnie słowo w urzeczywistnianiu się osoby. Nasza autorka wyraża tę myśl za pomocą pojęcia autentyczności życia[43]. Autentyczność osobowego życia opiera się zarówno na typach, jak i na indywidualności. W pierwszej chwili można by się skłaniać do tego, by z jednej strony widzieć typ i nieautentyczność, a z drugiej własny charakter osobowy i autentyczność. Zachowania bowiem, które noszą znamię osobowe, często określa się mianem autentycznych, podczas gdy standardowe czy też typowe reakcje wydają nam się raczej narzucone niż wybrane w sposób wolny. Jednakże tendencja do patrzenia na to w ten sposób w dużym stopniu upraszcza rzeczywistość. Bo przecież wedle tej hipotezy całe życie społeczne i wspólnotowe, które implikuje uczestnictwo w pewnych zachowaniach o cechach typowych, należałoby z góry uznać za nieautentyczne[44].

Niemniej prawdą jest, że to własny charakter nadaje całemu życiu - nawet typowemu - wyraz autentyczności. Ten własny charakter odciska swoje piętno na każdym prawdziwym akcie podmiotu, czyniąc z niego akt autentycznie osobowy. Jest

[42] Edyta Stein słusznie rozróżnia niższą naturę żyjącą i naturę ludzką. Pierwsza znajduje swoje spełnienie w tym, że jest wyrazem gatunku, podczas gdy cel osoby ludzkiej jest przede wszystkim osobowy: to jej centrum i tkwiąca w niej celowość.

[43] Autentyczność jest terminem, do którego Edyta Stein była przywiązana od początku swego dzieła (zob. E. Stein, *Zum Problem derEinfahlung* [polskie wydanie: E. Stein, *O zagadnieniu wczucia* - dop. tłum.]). Z drugiej strony całe jej życie dowodzi jej nieustającej troski o autentyczność.

[44] W swej rozprawie o wczuciu Edyta Stein wykazała, że wzajemne poznanie osób, a nawet ich związek, może zaistnieć wyłącznie na podstawie czegoś wspólnego.

jak jego podpis lub pieczęć. Rozpoznajemy autora jakiejś wypowiedzi albo sprawcę jakiegoś czynu po piętnie, które nosi ta wypowiedź lub ten czyn. W taki sam sposób przypisujemy jakieś dzieło danemu artyście, kiedy rozpoznajemy w nim określony rys jego osoby. W aktach spełnianych przez osoby są jednakże pewne elementy składowe, które nie odnoszą się do osobowości, do rdzenia duszy. Akt nie jest czymś immanentnym w stosunku do duszy, uczestniczy on w świecie zewnętrznym, dlatego nie sposób wyobrazić sobie człowieka całkowicie odciętego od tego świata zewnętrznego.

Konkretnie oznacza to, że moje psychofizyczne ciało posiada pewne typowe cechy - w zakresie morfologii, funkcji organizmu, wrażliwości, „typu" inteligencji itp. Celem wspomnianego „autentycznego" życia jest przeżywanie tych cech na sposób właściwy własnemu charakterowi. Wówczas własny rdzeń osoby wyraża się w tym życiu bez pomieszania. Co zatem z nieautentycznością? Omawiając to zagadnienie, Edyta Stein podejmuje Schelerowską analizę „zarażania się" uczuciami (*Gefiihlsansteckung*)[45]. Z powodu tego, że zajęcie przez jakąś osobę stanowiska może działać w sposób zaraźliwy, inna osoba może podpisać się pod stanowiskiem tej pierwszej, choć naprawdę go nie podziela - niejako ślepo. Nie mamy tu zatem do czynienia z osobowym zajęciem stanowiska w ścisłym tego słowa znaczeniu, albo też stanowisko to nie znajduje zakorzenienia w danej osobie[46].

[45] Zob. E. Stein, *O zagadnieniu wczucia,* str. 46-56; E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften,* str. 158-171. Edyta Stein odwołuje się tam do pracy Maksa Schelera *Sympathiegefiihle* (M. Scheler, *Die Idole der Selbsterkenntnis,* w: *Gesammelte Werke,* t. 3: *Vom Umsturz der Werte,* Francke Verlag, Bern-Munchen 1972). Jeśli chodzi o zarażanie się uczuciami, Edyta Stein podziela Schelerowską teorię, z jednym wyjątkiem: podczas gdy Scheler do warunków zarażenia się przez podmiot zalicza jego wiedzę na temat przeżyć drugiej osoby, Edyta Stein uważa, że podmiot może zostać „zarażony", nawet nie zdając sobie z tego sprawy (zob. E. Stein, *O zagadnieniu wczucia,* str. 46-56).

[46] Zob. E. Stein, *O zagadnieniu wczucia,* oraz *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften.* Nie należy jednak pospiesznie uznać, że nie ma tu zajęcia stanowiska. Jest, tyle że zabarwione nieautentycznością. Te nieautentyczne uczucia, podobnie jak te, które są autentyczne, prowadzą do ukształtowania się przymiotów osobowych. Wówczas jednak przymioty te również będą nosiły piętno nieautentyczności - i odpowiednio autentyczności - owych uczuć. A co z rdzeniem osobowym? Skrajnemu przypadkowi osoby, która z rozmaitych powodów w najmniejszym stopniu nie żyje swoim rdzeniem osobowym, odpowiada życie, w którym nie przejawia się nic indywidualnego we właściwym znaczeniu; w tym wypadku osoba jest tylko przykładem pewnego typu. Mniej poważny - w zakresie autentyczności - jest przypadek, w którym pierwotne uformowanie osoby nie może się rozwinąć z powodu okoliczności zewnętrznych.

Można to zobrazować na przykładzie dwóch skrajnych przypadków. Wyobraźmy sobie z jednej strony osobę, której charakter i rozwój wyczerpują się całkowicie w tym, co typowe, i nie przejawiają niczego osobowego. To skrajna postać przeciętnego człowieka. Z drugiej strony przypadek odwrotny, „przypadek osoby całkowicie indywidualnej, która nie przedstawia niczego typowego"[47], można sobie jedynie wymyślić, ponieważ każdy człowiek reprezentuje jakiś typ, nawet jeśli robi to na swój własny sposób. Co najwyżej osoba taka ma tak silną osobowość, że zaciera ona wszelkie rysy typowości - ale ich nie usuwa. Tym, co pozwala nam stawić czoła niebezpieczeństwom nieautentyczności, jest wola. Człowiek może - w pewnej mierze - decydować o tym, w jakim otoczeniu żyje, a zatem o tym, z jakimi wpływami będzie musiał walczyć. Ta wolność osobowa rozciąga się również na świat wewnętrzny: człowiek „ma wolność pozwalającą mu uśmiercić w zarodku poruszenia duszy, które są w niej wzbudzane [...]"[48]. Może również uchylić się od wpływu charakteru drugiego człowieka. Wolność, jaką mamy w zakresie wpływania na rozwój drugiego człowieka, jest ograniczona właśnie tym, w jakim stopniu opiera się on temu wpływowi.

Autentyczność jako pełnia własnego charakteru

Wraz z Edytą Stein zastosujmy powyższe spostrzeżenia do tematu, który nas interesuje: do kobiety. Człowiek jako osoba ma w sobie rdzeń osobowy i duchowy. Rozwinięcie, odsłonięcie tego centrum jest celem psychofizycznego istnienia osoby[49]. Rozwinięcie „jak" *(Sosein*) dokonuje się z konieczności na drodze rozwoju cielesnego i psychicznego, który przebiega w sposób zbliżony do pewnych typowych procesów. Rzeczywistość człowieka jest pewnym konkretnym złożeniem różnych elementów, które są ze sobą splątane, ale - jak widzieliśmy - nawzajem się nie usuwają. „Byt duchowy i byt cielesno-materialno-duszny nie występują w nim oddzielnie, lecz *są jednym*"[50]. Toteż osobowość - czy też

[47] E. Stein, *Einfuhrung in die Philosophie,* str. 154.

[48] E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begrundung der Psychologie und der Geisteswissenschaften,* str. 242.

[49] W wypadku duchów czystych (aniołów) rozwiązanie jest prostsze, ponieważ jest wyłącznie duchowe: życie anioła polega na rozwijaniu się (*Entfaltung*) jego istoty, jego rdzenia osobowego. Aniołowie nie mają duszy w znaczeniu życiowego centrum bytu i z tego powodu „byt aniołów nie ma innego sensu jak tylko rozwijać to, czym są [...] w życiu czystego oddania się Bogu: w poznaniu, miłości i służbie [...]" (E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 499).

[50] Tamże.

własny charakter - ponieważ jest osobowa i odnosi się do życia ducha, powinna również przenikać życie cielesne i psychiczne, nie unicestwiając ich. *Sosein* tej konkretnej kobiety jest wezwane do wyrażania siebie i do autentycznego rozwijania się w ramach jej istoty „kobiety" i jej istoty „człowieczeństwa". I w ostateczności to do tej osobowej i bezwarunkowo indywidualnej duszy należy kształtowanie i rozwój ciała i psychiki. Podejmując to zadanie, dusza odsłania swój najbardziej wewnętrzny, najbardziej niewysłowiony rdzeń: swoje „jak". Do człowieka należy zatem zadanie „uduchowienia" swego ciała, podobnie jak ludzkie odniesienie do ducha (na przykład do Boga) zakłada materialną rzeczywistość człowieka[51]. W ten właśnie sposób Edyta Stein mówi o potrójnej formie dynamiki duszy[52], która jest wezwana do urzeczywistniania ogólnych istot oraz do rozwinięcia własnego charakteru. Dusza ma jedną siłę dynamiki, chociaż działa ona w trzech kierunkach: kształtuje ciało, kształtuje duszę i rozwija życie duchowe.

Kobieta jest przede wszystkim osobą, toteż powinna w pierwszej kolejności mieć na względzie rozwijanie swego *Sosein*, swego osobowego własnego charakteru. A ponieważ tkwi również w ciele psychicznym, będzie mogła się odsłaniać jedynie poprzez życie w tym ciele i w tej duszy, czyli innymi słowy poprzez rozwijanie się jako człowiek i jako kobieta. Toteż jej życie staje się autentyczne w wyniku czynnego podejmowania przez nią wszystkiego, czym jest. Własny charakter nie może usunąć człowieczeństwa i kobiecości konkretnej kobiety, gdyż wówczas nie doszłoby do jej autentycznego rozwinięcia się. Całkiem przeciwnie: jej własny charakter powinien przenikać i przepajać cały byt tej kobiety.

Poszczególny człowiek ma się do człowieczeństwa tak, jak członki ciała do całego ciała. Na każdym spoczywa obowiązek nadawania realnego kształtu „ogólnej naturze człowieka", by być członkiem całości, jaką jest ludzkość. Człowieczeństwo, ludzkość należy zatem rozumieć dwojako: oznacza bądź to ogólną istotę człowieka, bądź to żywą całość ukształtowaną przez ludzi w ciągu całych dziejów świata[53]. Temu podwójnemu znaczeniu odpowiada podwójne odniesienie „jednostki ludzkiej do «człowieczeństwa».

[51] To właśnie cielesne ukonstytuowanie człowieka wyjaśnia jedną z dróg łaski: drogę sakramentalną. Edyta Stein przeprowadza pogłębioną analizę tego zagadnienia w *Die ontische Struktur der Person und ihre erkenntnistheoretische Problematik.* Sakramenty mają na celu przywrócenie pierwotnej relacji między duszą a ciałem.

[52] Zob. E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny*, str. 461-462.

[53] Zob. E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt*, str. 177: „Species *człowieka* urzeczywistnia się w pełni tylko w biegu historii światowej, w której konkretyzuje się to wielkie indywiduum, jakim jest ludzkość".

Człowiek jest ucieleśnieniem tego, co *ogólne,* i członkiem owej całości"[54]. Jedynie człowiekowi „bardzo zaawansowanemu w rozwoju"[55] przynależne jest intuicyjne pojmowanie tego człowieczeństwa^ które - przypomnijmy - jest pewną rzeczywistością; a nie pojęciem. Z tym pojmowaniem człowieczeństwa łączy się jednak poczucie obowiązku. Postrzegając siebie jako członka tej całości; człowiek poczuwa się do wdzięczności za swój osobowy wkład do „najdoskonalszego rozwoju człowieczeństwa"[56]. Każdy a zatem również każda kobieta; ma obowiązek uczestniczyć w urzeczywistnianiu człowieczeństwa; ponieważ

> …w istocie człowieka leży, że każdy człowiek z osobna i cały rodzaj ludzki - tym, do czego jest przeznaczony według swej natury - stawać się musi dopiero w procesie czasowym i że ten rozwój związany jest z wolnym współdziałaniem każdego człowieka i ze wspólnym działaniem wszystkich[57].

W świetle powyższego zrozumiałe jest; że każdy jest wezwany do urzeczywistniania tej ogólnej istoty człowieczeństwa poprzez wnoszenie do niego własnego wkładu; to znaczy poprzez przepajanie go i wzbogacanie swoim własnym charakterem.

Oprócz czystego „doskonałego człowieczeństwa" (*vollendete Menschentum)*[ss] Stein mówi także o „doskonałej kobiecości" (*vollendete Frauentum)*[59]. Wiemy; że kobiecość cechuje szczególna relacja władz duszy: serce obejmuje wolę i kieruje nią (co wiąże się z ryzykiem utraty poczucia rzeczywistości). Jest rzeczą przynależną kobietom urzeczywistnianie tej kobiecości w taki sposób; który byłby integralną częścią realizacji czło-

[54] E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 501-502.

[55] Ta świadomość odpowiada stanowi wewnętrznemu, w którym podmiot jest obecny dla samego siebie. Różne etapy wewnętrzności osoby opisuje Edyta Stein w komentarzu do *Twierdzy wewnętrznej* św. Teresy z Avila (zob. E. Stein, *Seelenburg,* w: *Edith Steins Werke,* t. 6: *Welt und Person,* str. 39-69 (polskie wydanie: E. Stein, *Twierdza duchowa,* w: *Twierdza duchowa,* tłum. I. J. Adamska, Zysk i S-ka, Poznań 1998, str. 93-121 - dop. tłum.). Winnym tekście Edyta Stein uściśla, że „nasza świadomość nie daje nam pełnego obrazu tego, kim powinniśmy być" (E. Stein, *DerAufbau der menschlichen Person,* str. 120). Chodzi o obraz, który mógłby w jakiś sposób być dla nas nicią przewodnią naszego postępowania. Obraz ten natomiast przybiera dla nas konkretne kształty w konkretnym życiu, w spotkaniu z tą czy inną osobą.

[56] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 176.

[57] E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 517.

[58] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 180.

[59] Tamże, str. 184.

wieczeństwa. Są one wezwane do realizowania człowieczeństwa jako kobiety, skoro sama męskość nie może go urzeczywistnić:

> Fakt, że Adam potrzebował *uzupełniającej* go towarzyszki i że oboje mieli zrodzić *ród (Geschlecht*) ludzki, wskazuje, jak sądzę, na to, że sam Adam nie ucieleśniał w sobie pełni człowieczeństwa, lecz że miało ono zostać urzeczywistnione przez cały ród [ludzki][60].

Realizowanie człowieczeństwa i kobiecości zgodnie z podobną dynamiką dokonuje się z kolei w osobowym życiu każdej kobiety i poprzez nie. Na kobiecie spoczywa zatem odpowiedzialność za życie autentycznym, to znaczy wiernym własnemu charakterowi, życiem. Odpowiedzialność ta włącza się harmonijnie w powołanie kobiety do bycia człowiekiem (do bycia na obraz Boga) i do bycia kobietą oraz je wzbogaca. Co więc może dzisiaj wnieść kobieta do realizowania człowieczeństwa? Jakie warunki życia (społeczne, ekonomiczne, kulturalne itp.) będą jej pomagały działać w tym kierunku? Oto zasadnicze pytania, które powinny być postawione i rozważone, by podjąć wyzwanie „nowego feminizmu".

WSPÓŁCZESNA KOBIETA W SWEJ CODZIENNOŚCI

Stany życia

Wraz z Edytą Stein podkreśliliśmy fakt, że dla kobiety realizacja człowieczeństwa i kobiecości może się dokonywać jedynie na drodze rozwoju kobiety w jej konkretnym życiu: rozwijając się w wierności własnemu *Eigenart* i własnej istocie, kobieta (tak samo jak mężczyzna) może rzeczywiście przyczyniać się do realizowania człowieczeństwa i tego jego gatunku, do którego sama należy. W zgodzie z modelem wiary katolickiej, którą wyznaje, Edyta Stein przedstawia trzy stany życia kobiety: stan małżonki i matki, stan osoby bezżennej konsekrowanej (prowadzącej życie zakonne) oraz stan osoby bezżennej „w świecie"[61].

[60] E. Stein, *Byt skończony a byt wieczny,* str. 516.

[61] Edyta Stein przedstawia te trzy stany życia we wszystkich artykułach, rozprawach i odczytach zebranych w: *Die Frau. Ihre Aufgabe nach Natur und Gnade [Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski*]. Weźmy na przy-

Te trzy stany życia odpowiadają zdaniem Edyty Stein prawdziwym powołaniom w tym znaczeniu, że każdy człowiek jest wezwany (*berufen*) do stanu, który mu odpowiada. Do takiego lub innego stanu życia predysponuje daną osobę ogólne nastawienie jej duszy[62]. Każde bowiem powołanie lub stan życia, podobnie jak każdy zawód, odpowiada pewnym nastawieniom duszy czy też pewnym osobowym predyspozycjom. Na przykład pielęgniarka musi się wykazywać usłużnością, tak jak przedsiębiorca musi się cechować wizją całości i umiejętnością podejmowania decyzji[63]. Na takiej podstawie Edyta Stein proponuje analizę różnych stanów życia kobiety i odpowiadających im nastawień duszy: „naturalnego" stanu życia, jakim jest małżeństwo i macierzyństwo, oraz „nadprzyrodzonego" stanu życia w celibacie - konsekrowanym w życiu zakonnym lub nie. Dodaje ponadto pewne rozważania dotyczące „innych naturalnych powołań kobiety": powołań zawodowych. Traktowanie zawodu jako prawdziwego powołania zakłada oczywiście pewne sytuacje idealne i odnosi się niestety częściej do sfery dążeń niż rzeczywistości, jak to zobaczymy w dalszej części.

Wróćmy zatem do stanów życia. Skoro każdemu stanowi życia (lub, bardziej ogólnie, każdemu powołaniu) odpowiadają pewne nastawienia duszy, to należy uczyć młodzież rozpoznawać w sobie predyspozycje do poszczególnych typów powołań. Na szczęście możemy stwierdzić, że dzisiaj w pewnych środowiskach szkolnych bardzo szeroko rozpropagowana jest troska o zawodowe ukierunkowywanie młodzieży. Należy się z tego cieszyć. Słusznie mówi się o realizowaniu się osoby w wykonywanym zawodzie, a zatem i o zasadniczej doniosłości pogłębionej refleksji poprzedzającej wybór rodzaju kształ-

kład tekst odczytu wygłoszonego przez Edytę Stein 3 września 1930 roku dla katolickiego stowarzyszenia akademickiego w Salzburgu (*Das Ethos des Frauenberufe [Etos zawodów kobiecych*]). Autorka zestawia trzy stany życia (małżeństwo, bezżenność i życie konsekrowane) z konkretnymi warunkami życia swojej epoki. Akcent położony jest na trudności, jakie napotyka kobieta zamężna i mająca dzieci, gdy próbuje pogodzić pracę z życiem rodzinnym. Zob. E. Stein, *Kobieta,* str. 9-27. Edyta Stein jest jeszcze bardziej rzeczowa, gdy wskazuje cele chrześcijańskiego wychowania dziewcząt: należy je wychowywać do „pełnienia obowiązków żony i matki w sensie naturalnym i nadprzyrodzonym lub poświęcenia w czystości wszystkich sił królestwu Bożemu. (Nie stawiam tu alternatywy: małżeństwo albo stan zakonny. Wszystkie znaki przemawiają za tym, że nasze czasy potrzebują - obok klasztorów, które na pewno wcale się «nie przeżyły» - ludzi o życiu konsekrowanym «w świecie»)" (E. Stein, *Życie kobiety chrześcijańskiej,* str. 76). Zob. również E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 140.

[62] Zob. E. Stein, *Etos zawodów kobiecych,* str. 9 i nast.

[63] Zob. tamże, str. 10. Ważne jest, by uściślić, że w pewnych wypadkach powołanie może również przeciwstawiać się naturalnym predyspozycjom (zob. E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 193).

cenią. Czemu więc ta dyskusja nie rozszerza się na podstawowy wybór stanu życia? Podczas gdy decyzję o wyborze zawodu poprzedza się refleksją i poddaje się ją ocenom, z żalem należy stwierdzić, że ukierunkowanie osobowe na małżeństwo lub bezżenność zbyt często pozostawiane jest ślepemu losowi i zbiegowi okoliczności. Adrienne von Speyr napisała na temat stanów życia chrześcijańskiego książkę, w której uwypukla konieczność pogłębionej refleksji w tym względzie[64]. Refleksja taka z pomocą Bożej łaski pozwoli każdemu rozpoznać właściwe mu powołanie w zakresie stanu życia.

We współczesnej dyskusji na temat kobiety, podobnie jak we współczesnym życiu kobiet, bardzo często pojawia się pytanie o spełnienie kobiety, o jej realizowanie siebie, w jakimś sensie o jej szczęście. W jaki sposób kobieta może w naszym społeczeństwie spełniać się w tych trzech modelach? Weźmy na przykład stan „naturalny" według Edyty Stein, czyli stan małżeństwa. Czy jako matka, poświęcając się służeniu rodzinie i pozostając w domu, kobieta nie rezygnuje z rozwijania własnej osoby? Czy nie jest to jej porażka w świecie, który wyżej ceni „aktywne życie", uważając, że to ono kształtuje osobowość i powoduje w niej dobroczynne skutki? Czy jednak kobieta może dzielić swoje życie między dom a pracę zawodową? Czy może stawić czoła obu tym światom i żadnego nie zdradzić? Albo czy kobieta, która nie jest matką, ponieważ z własnej woli wybrała bezżenność, nie zostaje odsunięta od zasadniczego kobiecego doświadczenia? Widzimy zatem, że dla kobiety już samo pytanie o dzielenie życia przedstawia się w specyficzny sposób. Kobieta wie, że może zostać matką, wie też, że może lub powinna pracować. Doświadczenie pokazuje nam więc, że pytanie o rozwój osobowy przedstawia się po kobiecemu.

W jaki sposób odpowiednio przygotowywać dzisiejsze dziewczęta do świadomego i podejmowanego w wolności budowania własnego życia? Wiedząc o wielości dążeń dorosłej kobiety, stwierdzamy, że dziewczęta trzeba do tego przygotowywać. Z jednej strony wypada uczyć je o istnieniu różnych możliwości, które będą musiały wybrać,

[64]Zob. A. von Speyr, *Christlicher Stand,* Johannes Verłag Einsiedełn, Freiburg 1956; tłum. franc.: *Choisir un itat de vie,* tłum. I. David, przejrzane przez s. Marie-Paul de ŁEucharistie, Culture et verite, Namur 1994. Dla Adrienne von Speyr każdy stan życia stanowi w ostatecznym rozrachunku odbicie miłości trynitarnej: małżeństwo akcentuje aspekt miłości międzyludzkiej, celibat podkreśla synowską miłość człowieka do Boga (zob. A. von Speyr, *Christlicher Stand,* str. 73). Jest to również punkt widzenia prezentowany przez Jana Pawła II w liście apostolskim *Mulieris dignitatem:* małżeństwo, podobnie jak celibat, stanowi wypełnienie powołania kobiety (i mężczyzny): bycia bezinteresownym darem dla Boga lub dla współmałżonka.

by w wolny sposób określić swój stan życia[65]. Z drugiej strony należy je ostrzec przed tym, jak trudno jest kobiecie harmonijnie pogodzić pracę i macierzyństwo. Edyta Stein mówi o nastawieniach duszy predysponujących każdego do jego osobowego powołania. Wiemy że te nastawienia są po części wrodzone. Edyta Stein podaje współczesnym jej i nam kobietom pewne wskazówki, ukazując wspomniane już potrójne powołanie człowieka. Być na obraz Boga, rozmnażać się i czynić sobie ziemię poddaną. Początkowo do mężczyzny i kobiety skierowane są trzy powołania, chociaż w sposób naturalny dzielą się oni swoimi zadaniami. Widzieliśmy, że grzech podkreśla rozdzielenie tych zadań. Z drugiej strony wiemy, że każdy człowiek jest przede wszystkim odpowiedzialny za rozwinięcie własnego charakteru osobowego. Pozostaje nam zatem poddać analizie autentyczną realizację powołań kobiety w świecie łaski, w którym żyjemy w następstwie grzechu i łaski Bożej. Zobaczmy, w jaki sposób mężczyźni i kobiety są wezwani do wypełniania tych trzech pierwotnych powołań w stanie życia, który wybrali w sposób wolny i w najwyższym stopniu osobowy.

Stan po upadku

W swej analizie kobiecej duszy Edyta Stein uwypukliła pewne typowe cechy kobiety, które wydają się dobrze odpowiadać jej powołaniu matki. Na przykład jej wyczucie bytu osobowego naturalnie predysponuje ją do wychowywania. Jednak grzech podkreśla rozdzielenie zadań między mężczyznę i kobietę, a równocześnie dotyka kobietę i mężczyznę w szczególnym powołaniu każdego z nich. Na przykład pogarsza odniesienie mężczyzny i kobiety do ich potomstwa, nie mówiąc już o ich wzajemnym odniesieniu wewnątrz małżeństwa. Edyta Stein obszernie opisuje pierwotne powołanie do ojcostwa[66], które zostało dane mężczyźnie oprócz jego osobowego i szczególnego powołania. Wraz z zepsuciem będącym następstwem grzechu znacznie osłabło męskie poczucie odpowiedzialności za rolę ojca: mężczyzna „chce się uwolnić od jego [ojcostwa] obowiązków"[67]. Tak samo kobieta cierpi z powodu nasilenia się uczuć matczynych oraz, na przykład, z powodu skłonności do trzymania dzieci przy sobie i wiązania

[65] Adrienne von Speyr opisuje bardzo dziś rozpowszechniony przypadek osób, które odkładają ten wybór na czas nieokreślony i skutkiem tego żyją w stanie, który raczej znoszą, niż w sposób wolny wybierają. Zob. A. von Speyr, *Christlicher Stand,* str. 55.

[66] Zob. E. Stein, *Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,* str. 43-44.

[67] Tamże, str. 44.

ich ze sobą za wszelką cenę. Grozi jej pokusa traktowania dzieci jak swojej własności; przywiązania się do nich kosztem własnej wolności. Skłonność będąca następstwem grzechu pierworodnego wyraża się u kobiety w jednostronnym rozwoju jej zdolności. Swoje wysiłki skupia na życiu uczuciowym, nie zwracając należnej uwagi na początkową równowagę między władzami uczuciowymi, rozumem i wolą. Natomiast wielką pokusą mężczyzny jest oddawanie się innym władzom, poznawczym i wolitywnym, ze szkodą dla rzeczywistości świata osobowego[68].

Zauważmy, że „korzeni zła należy szukać w przewrotnym, niewłaściwym stosunku [mężczyzny i kobiety] do Boga"[69]. Toteż jeśli kobieta i mężczyzna nie wypełniają odpowiadających każdemu z nich powołań, to jest tak przede wszystkim dlatego, że zgrzeszyli przeciw Bogu, nie wypełniając swojego najważniejszego powołania, którym jest bycie na obraz Boga. Każdy człowiek ma swój archetyp w Bogu, tak samo jak każda ludzka wspólnota ma swój archetyp w Trójcy Świętej[70]. W ten sposób została określona ludzka dynamika:

> My, którzy jesteśmy ***in*** via, w pielgrzymowaniu do niebieskiego Jeruzalem, doświadczamy w sobie zmagania upadłej natury z nasieniem życia łaski, które chce wzrastać oraz chce i może usunąć wszystko, co chore[71].

Kiedy dokonał się grzech, pierwotny stan natury - który poprzedza stan łaski - doznał nieodwołalnego upadku. Dopiero akt zbawienia, przez który został zaprowadzony porządek łaski, otwiera nam drogę do chwalebnego zwycięstwa. Upadłą naturę zbawia przyjście Chrystusa, nowego Adama, który wkroczył do historii dzięki Dziewicy Maryi i podtrzymuje swoją obecność dzięki Kościołowi. Natura może odtąd ponownie nawiązać kontakt ze swym Boskim powołaniem, i to nawet mimo tego, że dzieło zbawienia „nie przywróciło od razu upadłej naturze jej pierwotnej czystości"[72]. Zaprowadzenie

[68] Te przejawy zepsucia są już wspomniane w Księdze Rodzaju, która zapowiada panowanie mężczyzny nad kobietą; a także kobiece pożądanie (zob. Rdz 3,16).

[69] E. Stein, *Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,* str. 47.

[70] Jan Paweł II szeroko rozwija te wątki stworzenia człowieka na obraz Boga oraz ich jedności w komunii w liście apostolskim *Mulieris dignitatem* (zwłaszcza w numerach 6-8).

[71] E. Stein, *Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,* str. 48.

[72] Tamże.

tego stanu łaski polega na złożeniu w upadłym świecie ziaren łaski, które są przemożnym środkiem w walce z grzechem i wiodą do życia w Bogu. Tak przedstawiają się „zarysy drogi wiodące) do restauracji ludzkiej natury i pierwotnego powołania mężczyzny i kobiety. Można je osiągnąć jedynie poprzez wznowienie stosunku dziecięctwa wobec Boga"'[73].

Przywrócenie pierwotnego stanu przez kształcenie

W swoich odczytach dotyczących tematu kobiety Edyta Stein szeroko rozwinęła ideę naprawy stanu po grzechu przez łaskę. Po wyliczeniu pewnych typowych odstępstw mężczyzny i kobiety przedstawia konkretne środki do zwalczenia zła. Jako nauczycielka w internacie dla dziewcząt[74] miała okazję pogłębić i zbadać doświadczalnie zagadnienie kształcenia dostosowanego do kobiecej duszy. Aby zapobiec rozwinięciu się zbyt jednostronnie u kobiety jej życia uczuciowego i zapewnić zrównoważenie go przez ćwiczenie rozumienia i siły woli, należy zaproponować kobiecie studia, na przykład filologiczne, z których wyciągnie jak największą korzyść. Dość trudne zagadnienia języka i gramatyki są „szkołą bystrego i jasnego myślenia"'[75], ale przede wszystkim mogą być niezwykle użyteczne w walce ze słabością typową dla kobiety, „której jedność duchową zaciemniają uczucia, pragnienia i namiętności"'[76]. Rady Edyty Stein wykraczają daleko poza okres nauki. W życiu małżeńskim mężczyzna powinien czuwać nad tym, by jego żona „się nie zagubiła w życiowej płyciźnie"[77]; może stać się odpowiedzialny za skutki zaniedbania życia umysłu. Grozi to w szczególności zaborczością w stosunku do dzieci i brakiem otwartości w ich wychowywaniu. Mężczyzna może natomiast wiele zyskać, jeśli będzie dzielił własne życie intelektualne z żoną, jeśli będzie pytał ją o radę. Znajdzie w niej „najlepszą doradczynię"[78] właśnie dlatego, że dzięki swemu całościowemu widzeniu człowieka będzie miała na względzie jego rozwój. To stwierdzenie doskonale zgadza się

[73] Tamże, str. 47.

[74] Po tym, jak na próżno próbowała przedstawić na uniwersytecie pracę habilitacyjną, w roku 1923, Edyta Stein podejmuje pracę nauczycielską w pensjonacie dla dziewcząt prowadzonym przez dominikanki u św. Magdaleny w Spirze. Zostanie tam aż do roku 1931. W tym okresie zaznaj amia się z filozofią tomistyczną i rozpoczyna bardziej systematyczne badania nad rolą kobiety.

[75] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 211.

[76] Tamże, str. 210.

[77] E. Stein, *Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,* str. 49.

[78] Tamże, str. 50.

ze sformułowaniem Jana Pawła II, według którego kobieta „być może bardziej jeszcze niż mężczyzna *widzi człowieka,* ponieważ widzi go sercem'"[79]. Widzimy więc konkretne zastosowania tego planu „przywrócenia"" stanu pierwotnego. Chodzi przede wszystkim o przywrócenie relacji człowieka do Boga, mężczyzny do kobiety i ludzi między sobą. Do kobiety należy troska o wprowadzenie swego męża i swoich dzieci na drogę wiary ze względu na „szczególną wrażliwość kobiecej natury na dobro moralne i wstręt do tego, co niskie i pospolite. […] Łączy się z tym także jej uwrażliwienie na sprawy Boże, na osobisty kontakt z Panem […] '"[80]. Z tego właśnie powodu wychowywanie oraz moralne i religijne kształcenie dzieci w szczególny sposób odpowiadają kobiecie.

Umieśćmy to w takim kontekście kształcenia, w jakim rozumie je Edyta Stein. To rozumienie wyłożyła zwłaszcza w pracach *Grundlage der Frauenbiłdung (Zasady kształcenia kobiet)*[81] oraz *Probłeme der Frauenbiłdung (Problemy związane z kształceniem dziewcząt)*[82]. Kształcenie, jak wskazuje sama nazwa, winno kształtować. Co zatem ma ono kształtować? Kształtowania potrzebuje dana dusza (ucznia, dziecka czy osoby), by stać się tym, czym powinna być, przy czym jest jasne, że jej osobowe piętno jest nieusuwalne, nieuchwytne. W świetle tego, co powiedziano, wydaje się, że warto podchodzić do kształcenia młodzieży, mając na celu nie tylko jej nauczanie i rozwój intelektualny. Zawsze należy również zachować perspektywę kształcenia duszy, to znaczy w ostatecznym rozrachunku kształtowana osoby. „*Kształcenie* nie ma być zewnętrznym opanowaniem wiedzy, lecz *kształceniem ludzkiej osobowości pod działaniem różnych sił obcych [...]*" "[83]. W przyjętej przez Edytę Stein perspektywie chrześcijańskiej ostatecznym celem, który ma osiągnąć dusza, jest przywrócenie dziecięcej więzi z Bogiem i nastawienie na życie

[79] **Jan Paweł II,** ***List do Kobiet, 12.***

[80] **E. Stein,** ***Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,*** **str. 50, 51. Tę otwartość podkreśla również Jan Paweł II, który na świadka bierze Ewangelię: „Chrystus rozmawia z kobietami o sprawach Bożych, znajdując u nich dla tych spraw zrozumienie: autentyczny rezonans umysłu i serca, odpowiedź wiary" (Jan Paweł II, list apostolski** ***Mułieris dignitatem, 15).***

[81] **Tekst odczytu wygłoszonego przez Edytę Stein 8 listopada 1930 roku w Bendorf nad Renem do komitetu ds. wychowania przy niemieckim stowarzyszeniu kobiet katolickich. Zob. E. Stein,** ***Zasady kształcenia kobiet,*** **w:** ***Kobieta,*** **str. 105-125.**

[82] **Ten tekst jest spisanym tekstem wykładu, który Edyta Stein wygłosiła w roku 1932 w Deutsche Institut fur Wissenschaftliche Padagogik, gdzie działała od roku 1932 do jej zwolnienia w roku 1933 z powodu żydowskiego pochodzenia. Zob. E. Stein,** ***Probłemy związane z kształceniem dziewcząt,*** **str. 126-229.**

[83] **E. Stein,** ***Zasady kształcenia kobiet,*** **str. 107.**

wieczne[84]. W ciągu naszego życia owo przywracanie więzi realizuje się poprzez życiowe wybory, a osoba jest wezwana do ich dokonywania w wolności. Kształcenie jest ważne, aby młodzież z jednej strony wiedziała o istnieniu tych wyborów, a z drugiej strony mogła ich dokonywać z pełną świadomością, to znaczy w wolności.

W wykładzie poświęconym wychowaniu Edyta Stein stara się określić to, co nazywa „doskonałą kobiecością" (*Idee des vollendeten Frauentums*). Ukazanie tego punktu docelowego pozwoli jej następnie określić środki, z jakich w procesie przygotowywania kobiecej duszy do zrealizowania się mogą korzystać osoby odpowiedzialne za kształcenie. Jeśli rozumiemy Edytę Stein, ideał kobiecej duszy jest niezwykły w swoim pięknie i w swoich wymaganiach:

> ...dusza kobieca winna być ***szeroka*** i otwarta na wszystko, ***Co*** ludzkie; musi być ***spokojna,*** aby nie wygasić gwałtownym podmuchem najmniejszego nawet płomyka; musi być ciepła, by delikatne kiełki nie ucierpiały od zimna; musi być jasna, aby w ciemnych kącikach czy fałdkach nie zagnieździły się jakieś szkodniki; musi być ***w sobie zwarta***, aby to, co się wciska z zewnątrz, nie uszkodziło życia wewnątrz; musi być ***wolna od siebie samej,*** aby w sobie uczynić miejsce dla innego życia; w końcu musi być ***panią siebie*** i swego ciała, aby całą osobowością odpowiedzieć na każde wezwanie[85].

Wolny i świadomy wybór stanu życia.
Powołanie przyrodzone a powołanie nadprzyrodzone

Ideał kobiecej duszy powinien być konkretnie realizowany w życiu osobowym - poprzez realizowanie się osoby od wewnątrz w wybranym w wolności stanie życia. Zgodnie z naturą sens życia kobiety realizuje się w związku z mężczyzną. Nie oznacza to oczywiście, że w związku tym kobieta istnieje wyłącznie dla mężczyzny, każdy byt stworzony ma bowiem swój własny sens, „który we właściwy mu sposób odbija istotę

[84] **Podobną myśl przywołała 22 maja 2000 roku Jo Croissant podczas zorganizowanego w Rzymie kongresu *Nowy feminizm na nowe tysiąclecie*: dzisiejsza kobieta może promować nowy feminizm właśnie poprzez ponowne odkrywanie swojej roli „Bożej córki".**

[85] **E. Stein, *Zasady kształcenia kobiet,* str. 110. Na kolejnych stronicach Edyta Stein komentuje i rozwija ten cytat.**

Bożą"[86]. Związek kobiety i mężczyzny jest ściśle związany z prokreacją. Dlatego można wnioskować, że skłonność do zjednoczenia sprawia, że kobieta chce w wyniku wolnego wyboru związać się z mężczyzną. Razem tworzą rodzinę. Skoro takie jest jedno z konkretnych powołań kobiety, to osoba odpowiedzialna za wychowanie dziewcząt powinna je do tego przygotować przykładem i kształceniem. „Owocem idealnej pracy wychowawczej, zupełnie obiektywnej, musi być przygotowanie dziewcząt do małżeństwa i bezżenności […]"[87].

Jakie zatem należy podjąć kroki, aby przygotowywać młodą kobietę do wyboru życia rodzinnego, to znaczy do osobowego wejścia w rolę małżonki i matki? Z drugiej strony - jak ukazywać jej odpowiedni obraz bezżenności i życia zakonnego? Zamiast odpowiedzi na te pytania Edyta Stein przedstawia analizę podmiotów odpowiedzialnych za kształcenie: rodziny, szkoły, państwa, Kościoła, „innych czynników wychowawczych", takich jak literatura, sztuka itp.[88] Od razu uściślijmy, że kształtowanie zaczyna się w rodzinie. To ona stanowi pierwszy czynnik kształtujący i czynnik ten jest decydujący w życiu dziecka[89]. Dziewczynka może poznać rzeczywistość życia rodzinnego, rozwijając się w pełnym ciepła i otwartości domu rodzinnym. Obecność matki jest tu kwestią zasadniczą: „nic nie zastąpi dziewczynce matki ucieleśniającej prawdziwą kobiecość"[90]. To stwierdzenie Edyty Stein jest dziś bardzo aktualne. Jeśli uznamy, że prawdziwa kobiecość jest nastawieniem duszy, albo raczej całej osoby, która „widzi serce" mężczyzny, to dziś raczej rzadko pokazuje się osoby żyjące w ten sposób. Jest sprawą zasadniczą, by młodzież miała styczność z rzeczywistością kobiety, jej rzeczywistością materialną, jak również osobową i duchową. Z tego powodu obecność matki zaangażowanej we właściwe jej zajęcia (wychowanie, dom, sprawy materialne) stanowi dla jej dzieci, zwłaszcza dla córki (lub córek) bezpośrednie przygotowanie do tego stanu życia.

Pozostałe wybory stanu życia to bezżenność i życie zakonne. W ramach przygotowań do takiego stanu życia Edyta Stein podejmuje zagadnienie szkół z internatem dla

[86] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 185. Zob. również Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem, 6.*

[87] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 193-194.

[88] Zob. tamże, str. 197-208.

[89] Tę właśnie myśl rozwija Michel Schooyans w ostatniej części swego dzieła *La face cachie de IONU,* Le Sarment - Fayard, Paris 2000, str. 187-226.

[90] E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt,* str. 213.

dziewcząt, w szczególności szkół zakonnych. Internat prowadzony przez zakonnice ma tę przewagę, że jego struktura podobna jest do struktury rodziny (począwszy od sposobu zwracania się do przełożonej: „matko") i że daje przez to pensjonariuszkom poczucie bezpieczeństwa, jak również uczy je ducha wspólnotowości i solidarności. Przede wszystkim jednak życie w takim internacie pozwala uczennicom odkrywać rzeczywistość życia zakonnego. Mogą sobie uświadomić, że dziewictwo jest tu przeżywane jako coś pozytywnego, wybranego, że jest to dar dla Boga, wyraz trwałego związku z Chrystusem. To doświadczenie może później okazać się decydujące dla życiowego wyboru, którego będą musiały dokonać uczennice. „Mając przed oczyma takie Bogu poświęcone i Bogiem wypełnione życie, trudno się oprzeć jego pociągającej mocy"[91]. Będzie to dla nich okazja albo do pozytywnej odpowiedzi na Boże wezwanie do zakonu lub bezżeństwa, albo do uznania właściwej wartości ideału i piękna dziewictwa.

Dziś wydaje się czymś naprawdę ważnym, by młodzież miała styczność z osobami reprezentującymi wszystkie stany życia. Tylko w ten sposób, wkraczając w dorosłość, będzie mogła spokojnie i w wolności rozważyć przedstawiające się jej alternatywy. Nie zawsze istnieje możliwość zapewnienia dzieciom wykształcenia w placówce prowadzonej przez zakonnice. Nie dla każdego dziecka musi też to być korzystne. Jednakże ważne jest, by młodzież mogła spotykać się ze świadkami życia w całości poświęconego służeniu Chrystusowi.

Celibat jawi się zatem jako wybrany w wolności dar z samego siebie - i pod tym względem przypomina małżeństwo. Małżeństwo bierze się bowiem również z wzajemnego daru dwojga małżonków i - jak już wspomnieliśmy - ta forma życia odpowiada przyrodzonemu powołaniu człowieka. Celibat konsekrowany Bogu jest natomiast „nie tylko owocem dobrowolnego *wyboru* ze strony człowieka, ale także *szczególnej łaski* ze strony Boga, który daną osobę wzywa do życia w bezżenności"[92]. Toteż celibat nie jest przyrodzonym, naturalnym powołaniem człowieka, lecz powołaniem nadprzyrodzonym. Mimo to powołanie do celibatu pozostaje powołaniem osobowym, w którym wezwanie łaski Bożej skierowane zostaje do konkretnej osoby. W tym modelu życia w celibacie człowiek - w tym wypadku kobieta - realizuje swoją kobiecość w inny sposób niż w małżeństwie. Wyżej bowiem podkreśliliśmy niektóre istotne i specyficzne cechy kobiety: pragnienie dawania miłości i otrzymywania jej. Przytoczyliśmy również

[91] **Tamże, str. 220.**

[92] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 20.**

ideał kobiecej duszy opisany przez Edytę Stein. W konsekrowanym życiu w celibacie kobieta w wolny sposób ofiarowuje się Bogu i otrzymuje Chrystusa jako małżonka. Z drugiej strony w życiu konsekrowanym podstawowy jest również wymiar macierzyństwa: kobieta, która w naturalny sposób odczuwa pociąg do rzeczywistości osobowych, w życiu konsekrowanym czy zakonnym doświadcza innego typu macierzyństwa: macierzyństwa duchowego[93]. Niezależnie od tego, czy wybrała życie czynne (apostolskie - w świecie lub w zakonie) czy też życie kontemplacyjne, poświęca się osobom znajdującym się w potrzebie. Może się to dokonywać poprzez bezpośrednią opiekę lub poprzez modlitwę. Realizacja istoty kobiety odbywa się, jak widzieliśmy, poprzez rozwinięcie własnego charakteru konkretnych kobiet. Otóż to rozwinięcie dokonuje się według poszczególnych typów powołań, w wybranych w wolności stanach życia: małżeństwie, celibacie, życiu zakonnym. Wedle nauki wiary struktura antropologiczna w każdym z tych stanów zostaje dogłębnie poszanowana i doznaje wzmocnienia. Polega ona na tym, że człowiek jest stworzony na obraz Boga, nie może zatem żyć sam, lecz jest wezwany do wzajemnej, międzyosobowej relacji; jest bytem wolnym i rozumnym, realizuje się zatem, urzeczywistnia, w komunii miłości, to znaczy w darze z siebie.

Widzimy więc, jak korzystne i ważne jest zapewnienie młodzieży styczności z prawdziwymi świadkami realizującymi swoje powołanie w różnych stanach życia. Nie mówiliśmy jednak jeszcze o tych wspaniałych wzorach, które zostały nam dane dzięki wierze. Obrazują nam one w najwyższy sposób cele, ku którym dąży doskonałe człowieczeństwo i doskonała kobiecość. Wzorami tymi są Chrystus i Najświętsza Maryja Panna. W ostatecznym rozrachunku to właśnie Matka Boża powinna być paradygmatem każdego rodzaju kształcenia przeznaczonego dla kobiet. Postać Maryi ukazuje, że powołanie kobiety znajduje swoje spełnienie zarówno w macierzyństwie, jak i w konsekrowanym dziewictwie. Naturalne powołanie kobiety dokonuje się wprawdzie poprzez małżeństwo i macierzyństwo biologiczne, istnieje jednak dla niej jeszcze inna droga. To „droga nadprzyrodzona", na której kobieta w wolny sposób decyduje się być oblubienicą Chrystusa. Ponadto w tym stanie bierze na siebie zadanie macierzyństwa duchowego. Powołanie kobiety nie jest zatem bynajmniej niezróżnicowane. Istnieją przypadki zupełnie szczególnych powołań, wynikających z tego, że każda osoba ma

[93] **Zob. tamże, 21.**

własny charakter, który może znacznie odbiegać od właściwego jej typu. Edyta Stein przytacza przykład Teresy z Avila, której działalność wyraźnie odbiega od tradycyjnych modeli działalności kobiety. To właśnie ta różnorodność wzbogaca istotę „doskonałej kobiecości" jak to ukazuje Edyta Stein: „czyste człowieczeństwo i czysta kobiecość nie dają pełnego określenia celu; one mogą się tylko rozwijać w konkretnej jedności (*Einheit*) indywidualnej osoby"[94]. Różnorodność zakonów i zgromadzeń zakonnych daje zresztą pewne wyobrażenie na temat tej wielości typów i osobowości. Przez całe dzieje Kościoła powstawały liczne zakony kontemplacyjne lub apostolskie. Również dzisiaj pojawiają się nowe formy życia konsekrowanego, które odpowiadają dążeniom chrześcijan pragnących radykalnie naśladować Chrystusa zgodnie z własnym osobowym powołaniem.

Ostatecznym celem każdego ludzkiego życia jest wieczność. Dlatego konieczne jest uwzględnienie współczesnych uwarunkowań, aby właściwie określić odpowiednie cele pośrednie. Edyta Stein ma pełną świadomość, że każdą epokę charakteryzują inne warunki życia i właściwe jej zmartwienia[95]. Swoich współczesnych przestrzega szczególnie przed dwoma niebezpiecznymi w owym czasie trendami społecznymi: biologizmem, który ocenia „społeczeństwo i stosunek płci czysto biologicznie", i materializmem, który przeczy całkowicie

> ...wyjątkowej kobiecie odrębności jej specyficznemu przeznaczeniu; […] nie uwzględnia organicznej wspólnoty działania płci ani organicznych struktur społecznych, lecz chce ustawić wszystkie indywidua jak podobne atomy w uregulowanym mechanicznie zakładzie gospodarczym[96].

Edyta Stein pisze w dalszym ciągu, że jedyną obroną przed tymi szkodliwymi tendencjami jest wiara katolicka. Wiara ukierunkowuje metafizykę, teorie społeczne oraz kształcenie, podobnie jak odpowiadającą im praktykę. Te wyzwania dotyczą również naszego świata. Biologizm i materializm, o których mówi Edyta Stein, nadal działają na szkodę relacji między mężczyzną a kobietą i na szkodę rodziny. Rodzina nadal prze-

[94] **E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt*, str. 191.**

[95] **Zob. tamże, str. 195.**

[96] **Tamże, str. 196.**

grywa. Należy ubolewać z jednej strony nad rozpadem komórki społecznej, jaką jest rodzina (rozpad ten jest skutkiem utraty świadomości znaczenia rodziny), z drugiej strony należy ubolewać nad obniżeniem ekonomicznej, kulturowej i społecznej wartości rodziny, co przyspiesza jedynie jej rozpad. Jeśli chodzi o kobietę, można tylko żałować, że sukcesowi, jakim jest jej obecność w pewnych sferach życia zawodowego, towarzyszy utrata poczucia jej roli wewnątrz rodziny. Zamiast wspierać jedność osoby w całej jej działalności publicznej i prywatnej, społeczeństwo wciąż raczej rozdziela te dwa bieguny (zarówno w odniesieniu do mężczyzny, jak i do kobiety) i utrudnia w ten sposób harmonijną działalność w obu tych sferach naraz.

Każda osoba jest wezwana do życia w takim stanie i jednostkowym powołaniu, jakie odpowiadają nastawieniom jej duszy, a zarazem - celem kształcenia jest ukształtowanie duszy pod kątem realizowania się osobowego. Toteż należy podkreślić pilną potrzebę uświadamiania kobietom ich różnych powołań. W szczególności należy potwierdzać bogactwo zawarte w doświadczeniu macierzyństwa i życia rodzinnego. W swoim dążeniu do ukazania kobiecie drogi rozwoju zawodowego jako sposobu rozwijania siebie zachodnia kultura traci z pola widzenia piękno macierzyństwa i życia domowego, a często oszpeca te wartości. Dołącza się do tego mocny spadek wskaźnika urodzeń w krajach zamożnych. Rodzina nie obejmuje więcej niż dwa pokolenia. Powoduje to całkowitą zmianę codziennego doświadczenia młodzieży - do tego stopnia, że bardzo często młodzież nie ma styczności z rzeczywistością rodziny.

Powołanie zawodowe

Przyjrzyjmy się teraz przypadkowi kobiety „w świecie", kobiety, która chce zaistnieć w świecie pracy. Na początek posłuchajmy Edyty Stein, bo trzeba zauważyć, że jej pogląd był jak na owe czasy nowoczesny: „nie ma zawodu, którego [kobieta] nie mogłaby wykonywać"[97]. Warto jednak wprowadzić rozróżnienie między zawodem a powołaniem we właściwym znaczeniu. Wprawdzie predyspozycje, jakie człowiek posiada, pozwalają mu w zasadzie wykonywać wiele zawodów, jednak nie byłoby dobrze, gdyby zawód wykonywany przez kobietę (to samo dotyczy mężczyzny) nie wpisywał się w jej naturalne skłonności i talenty. Edyta Stein ubolewa nad tym, że „zdarza się dziś często, że ludzie

[97] **E. Stein,** ***Etos zawodów kobiecych,*** **str. 16.**

podejmują zawody, do których według swej natury nie są powołani, a jeśli jest inaczej, uważa się to za szczególny przypadek szczęścia"[98].

W optymalnej sytuacji i na tyle, na ile to możliwe, problem wyboru zawodu przez kobietę jawi się zatem w szerszych ramach jej powołania, to znaczy wewnątrz jej dynamiki „stawania się tym, kim być powinna". Tak określony cel zakłada zarazem dążenie do bycia kobietą i dążenie do bycia sobą. Ponieważ to ostatnie wymyka się wszelkiej klasyfikacji i wszelkiej typologii, Edyta Stein skupia swoją uwagę na dążeniu do bycia kobietą i w ten sposób ukierunkowuje swoje rozważania. W jakich zawodach kobieta może się rozwijać? Albo też w jakich zawodach konkretna kobieta może kwitnąć jako kobieta i wzbogacać społeczeństwo poprzez swoją kobiecość? Tradycyjnie kobieta zajmuje się wychowaniem, opieką nad chorymi, nad dziećmi i - współcześnie - nad osobami w podeszłym wieku. Rzeczywiście są to sytuacje wymagające matczynej wręcz troski, uwagi skupionej całkowicie na danej osobie. Kobieta, która dąży do tego, by „dawać siebie w miłości" i otrzymywać miłość, w tych zajęciach zaspokaja tę swoją potrzebę. Równocześnie zaspokaja potrzeby dzieci, młodzieży, chorych, obdarzając ich swoim uczuciem i uwagą. Jednak zakres zawodowego zaangażowania kobiety znacząco się poszerzył. W przypadku pewnych zawodów można by na pierwszy rzut oka pomyśleć, że nie mają one w zasadzie nic wspólnego ze specyfiką kobiecości. Jest jednak przeciwnie: nawet takie zawody mogą jedynie zyskać, kiedy będą w nich pracowały kobiety. Edyta Stein ma na myśli przede wszystkim wszystkie te zawody, w których dochodzi do kontaktów między ludźmi. Tak wiele jest miejsc, w których mogą się ukazać wszystkie kobiece cnoty.

> Można nawet twierdzić, że właśnie tutaj, gdzie grozi niebezpieczeństwo stania się cząstką maszyny i zatracenia swego człowieczeństwa, specyfika kobieca może się stać błogosławioną przeciwwagą[99].

Rozprawa Edyty Stein ukazuje nam postać kobiety jako człowieka bliższego konkretowi, osobie i bardziej wrażliwego na spojrzenie całościowe. Postać mężczyzny jest tam ukazana jako bardziej skłonna do poznania abstrakcyjnego. Każda abstrakcja sprowa-

[98] **E. Stein,** ***Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,*** **str. 55.**

[99] **E. Stein,** ***Etos zawodów kobiecych,*** **str. 17-18.**

dza się jednak w końcu do czegoś konkretnego i żywego, więc wizja, jaką wnosi kobieta, może być dla mężczyzny korzystna.

> W ten sposób objęcie przez kobiety najróżniejszych dziedzin zawodowych może stać się błogosławieństwem w życiu społecznym, prywatnym i publicznym, gdy tylko zostanie zachowany specyficzny kobiecy etos[100].

Spójrzmy teraz na pracę kobiety pod kątem jej rozwoju osobowego. Powiedzieliśmy, że dusza kobiety ma w sobie te same zdolności co dusza mężczyzny I ona, i on powinni dbać o ich rozwój i rozkwit. Jeśli ramy życia rodzinnego nie pozwalają kobiecie doprowadzić do rozkwitu jej naturalnych predyspozycji i potrzebne jest jej jakieś zajęcie zewnętrzne, „rozsądnie" jest użyć wszelkich środków, by mogła to osiągnąć[101]. Edyta Stein mówi tu zatem o zapewnieniu takiego rozwoju, który harmonijnie pogodzi życie prywatne i życie zawodowe. Jest to przypadek idealny, niestety bardzo odległy od rzeczywistości. Zastosujmy do naszej sytuacji stwierdzenie Edyty Stein:

> Zestawmy spokojnie przeciwieństwo między rzeczywistym życiem kobiet - tak jak zwykło ono dziś przebiegać - a ustalonymi powyżej jego wymogami. Wiele z tych najlepszych żyje przytłoczonych podwójnym ciężarem pracy zawodowej albo często tylko zarobkowej i obowiązkami rodzinnymi; ciągle w ruchu, podniecone, nerwowe, podrażnione: skąd mają wziąć wewnętrzny spokój i pogodę, aby stać się dla drugich podtrzymaniem i oparciem, aby nimi pokierować[102]?

Tekst ten wylicza wiele przeszkód w rozwoju osobowym kobiety: przede wszystkim olbrzymiej energii wymaga godzenie życia rodzinnego i pracy zawodowej[103]. Kobieta

[100] Tamże, str. 18. Zob. również Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30: Jan Paweł II wzywa kobiety do ukazywania właściwego im „geniuszu", by na nowo uwrażliwić mężczyznę na rzeczywistość osobową.

[101] Zob. E. Stein, *Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,* str. 52.

[102] E. Stein, *Etos zawodów kobiecych,* str. 23.

[103] Nie zapominajmy o teorii Edyty Stein, wedle której u podstaw wszelkiego rozwoju fizycznego, psychicznego i wszelkiego aktu osobowego leży siła życiowa. Otóż energia życiowa jest dostępna w ograniczonej ilości i im więcej jej się „wypali", tym mniej pozostaje do zużycia. Stąd konieczne jest stałe uzupełnianie rezerw. Najbardziej szczegółowe omówienie tej teorii można przeczytać w E. Stein, *Beitrage zur philosophischen Begriindung der Psychologie und der Geisteswissenschaften,* str. 1-107.

w naszych czasach doświadcza również tego przeciążenia. Wystarczy pomyśleć o nakładających się „pilnych" sytuacjach: z jednej strony pilne sprawy do załatwienia w pracy z drugiej chore dziecko. Nie zawsze zresztą da się spełnić przychodzące zewsząd wymagania. Inna przeszkoda: wybór pracy, która nie zawsze liczy się z osobowymi predyspozycjami kobiety (ani też mężczyzny niestety), czyli - by użyć sformułowania Edyty Stein - nie sprzyja rozwojowi jej własnego charakteru. Kobieta musi pracować, ponieważ zarobki jednej osoby nie wystarczają na utrzymanie rodziny. Wiemy, że we współczesnym świecie pojawiają się nowe sytuacje, które również zmuszają kobietę do zarabiania na utrzymanie. Sytuacje te generuje zwłaszcza kruchość struktur rodzinnych i brak uznania dla pracy kobiety pozostającej w domu. W takich przypadkach wybór zawodu, którzy sprzyja rozwojowi, schodzi na drugi plan. Wskutek tego kobieta nie zyskuje potrzebnego jej odprężenia. Oprócz tej sytuacji „jest wiele kobiet, które zdobyły zawód zgodnie z zamiłowaniem i zdolnościami, i pracują wspaniale. Lecz i wśród nich znajdują się takie, które po entuzjastycznym początku odkryły nagle, że oczekiwania je zawiodły, i tęsknie rozglądają się za czymś innym. Być może rozczarowały się dlatego, że chciały swą pracę wykonać po męsku"[104].

Jeśli chodzi o pracę zawodową kobiety zamężnej i matki, wypada pogłębić pewne istotne rozróżnienie. Wiele bowiem kobiet znajduje się w sytuacji zmuszającej je do pracy z przyczyn ekonomicznych, natomiast inne mogą w sposób wolny zdecydować, czy pracują, czy zostają w domu[105]. Bardzo często jedna pensja w rodzinie nie wystarcza na pokrycie kosztów prowadzenia domu, co popycha kobietę do tego, by i ona zajęła się działalnością zarobkową. Ta sytuacja nie jest nowa. Niemniej można zauważyć, że w pewnych krajach stała się ona niemal powszechna z powodu wzrostu liczby rodzin niepełnych, będących głównie wynikiem rozwodów. Okazało się, że „«rozwód kosztuje», na przykład: transport, czynsze, alimenty itp."[106]. W takich wypadkach kobieta często nie ma tyle czasu, by móc wybierać zawód, który sprzyjałby jej rozwojowi

[104] E. Stein, *Etos zawodów kobiecych*, str. 23.

[105] Zauważmy, że Edyta Stein w swoich tekstach porusza jedynie ten pierwszy przypadek. Przypomnijmy, że jej matka została wdową i musiała sama zapewnić utrzymanie rodzinie.

[106] M. Schooyans, *La face cachee de IONU*, str. 212. Autor dochodzi do wniosku, że „rodzina niepodzielona dysponuje większą ilością środków, które można przeznaczyć na oszczędzanie, jak również na poprawę warunków życia, na kulturę, a przede wszystkim na zdrowie". Odsyła przy tym do studium L. Olier, *Les avantages materiels de la vie a deux*, „Le Monde", *TI* stycznia 1998.

i odpowiadał jej powołaniu. Potrzeba jest ważniejsza. Drugi z wymienionych przypadków łączy w sobie różnego typu sytuacje. Przypadkiem idealnym jest ten, w którym kobieta uświadamia sobie, co wnosi do rozwoju jej osoby praca zawodowa zgodna z jej „własnym charakterem", i wybiera pracę dostosowaną do swojego rozkładu czasu. Harmonia towarzysząca wykonywaniu takiej pracy może mieć błogosławione skutki dla środowiska zawodowego, dla domu i dla samej kobiety. Ograniczenia tej sytuacji pojawiają się w chwili, gdy rodzina zaczyna w taki czy inny sposób cierpieć z powodu tej działalności. Może to być spowodowane stresem, jaki przeżywa kobieta w związku z pracą, lub nieobecnością matki czy żony. Kobieta zmuszona do pracy przez konieczność bardzo często zadowala się posadą, jaką znajduje[107]. Nie może być wówczas mowy o idealnym rozwoju zawodowym, jaki opisuje Edyta Stein. W takim przypadku jedyną możliwością znalezienia jakiegoś rodzaju realizowania siebie jest wykonywanie tego zawodu w sposób „autentyczny": kobieta powinna pozostać sobą, powinna pozostać kobietą, rozwijać aspekt ludzki w tych granicach, które zostały jej narzucone.

Musimy jeszcze wspomnieć o przypadku - bardzo rozpowszechnionym w pewnych krajach i w pewnych środowiskach - kobiet, które, świadomie lub nie, podejmują pracę zawodową z powodu różnych form presji społecznej. Presja społeczna może pochodzić z różnych stron, a prowadzi ona do pomniejszania wartości pracy w domu. Z jednej strony mamy problem wizerunku społecznego będącego konsekwencją feminizmu z lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych. Feminizm ten bowiem odwrócił się od tradycyjnego wizerunku kobiety zajmującej się domem, zarzucając mu, że jest przejawem wyzysku kobiety przez mężczyznę[108]. Oskarżano zwłaszcza Kościół, że zamknął kobietę w tradycyjnych rolach. Toteż środowiska intelektualne zachwalały nowy wizerunek kobiety wolnej i spełnionej, wzorując go na wizerunku mężczyzny. W ten sposób stopniowo miejscem rozwoju kobiety przestał być dom, a zaczęła być praca. Zauważmy, że feminizm, o którym mówimy, rozwinął się w pewnych uprzywilejowanych środowiskach, jedynych zresztą, które mogły sobie pozwolić na stosowanie tych

[107] **Edyta Stein ubolewa z powodu istnienia takich sytuacji. Można je porównać do sytuacji niespełnionego powołania: Stein podaje przykłady kobiet, które choć czuły się stworzone do małżeństwa, nie były w stanie wyjść za mąż. Przede wszystkim wspomina tu kobiety, które straciły narzeczonych lub przyszłych mężów na wojnie. W takich sytuacjach wykonywanie zawodu ukierunkowanego na osobę pozwala kobiecie rozwinąć posiadaną wrażliwość na drugiego człowieka.**

[108] **Te idee sięgają czasów powstania książki S. de Beauvoir, *Le deuxieme sexe,* Gallimard, Paris 1949.**

teorii. Dziś dostrzega się leżący u podłoża tych poglądów dogmatyzm. Nagłaśniany przez media społeczny wizerunek kobiety spełnionej odpowiada modelowi kobiety aktywnej, bardzo aktywnej zawodowo, a nie kobiety, która poświęca cały swój czas rodzinie. Ponownie kobieta nie może w sposób naprawdę wolny odnaleźć swego własnego rozwoju osobowego w „zrobionych na miarę" ramach. W jakiś sposób narzuca jej się pewien ideał rozwoju, zamiast pozwolić jej znaleźć własną drogę. Jedynie autentycznie osobowe nastawienie (w znaczeniu, jakie za Edytą Stein omówiliśmy powyżej) może pomóc przeciwstawić się takiej presji i pozwolić kobiecie pozostać wierną samej sobie, własnemu charakterowi i powołaniu. Tylko wtedy może ona w sposób wolny wybrać swoje miejsce i ewentualnie zająć się pracą zawodową. Jeśli twierdzi się, że społeczeństwo jest miejscem rozwoju osobowego, to powinno ono oferować wszystkim ludziom możliwość odkrywania siebie i wskazywania miejsca, w którym będą mogli się rozwijać w zgodzie z samymi sobą. Z drugiej strony ten nowy model zrobił z kobiety pełnoprawnego podatnika, jak to słusznie zauważa Michel Schooyans: „Kobiety nie mają już prawdziwego wolnego wyboru. Presja społeczna sprawia, że czują się winne, jeśli nie wykonują płatnego zawodu i swoją pracą nie przyczyniają się do wpływów podatkowych, składek emerytalnych, ubezpieczeniowych i innych (fundusz pracy)"[109]. Ponownie opis ten dotyczy jedynie pewnego szczególnego typu społeczeństwa, ale w jego ramach odpowiada rzeczywistości.

Po raz kolejny widać, że konieczne jest wspieranie kształcenia młodzieży i pobudzanie u niej świadomości istnienia tych napięć. Szkoły, poradnie psychologiczne i pedagogiczne wiele energii poświęcają na zawodowe ukierunkowanie młodzieży oraz - coraz częściej - na wprowadzanie jej w problematykę płciowości. Należy bardzo ubolewać, że nie dokłada się żadnych starań o to, by uwrażliwiać młodzież na rzeczywistość życia rodzinnego, a mówiąc prościej, na macierzyństwo i ojcostwo. W szczególności należałoby ostrzegać dziewczęta przed możliwością wystąpienia w ich życiu napięcia w momencie, gdy będą musiały lub mogły dzielić swoje obowiązki (i radości) macierzyńskie i zawodowe. Jedynie uświadomienie sobie pewnej słusznej i rzeczywistej - to znaczy podporządkowanej osobie - hierarchii wartości może im zapewnić właściwe przygotowanie do tego wyzwania. Jest to zadanie tym pilniejsze, że w krajach zachodnich miej-

[109] **M. Schooyans,** ***La face cachee de l'ONU,*** **str. 196.**

sca, w których dokonuje się kontakt międzypokoleniowy są coraz rzadsze. W jednym domu mieszkają nie więcej niż dwa pokolenia, a rodziny stają się coraz mniej liczne. Nierzadko jest więc tak, że zjawiska wiążące się z posiadaniem i wychowywaniem dzieci są młodzieży, a zwłaszcza dziewczętom, praktycznie obce. Możliwość spełnienia matki w rodzinie po prostu zanika. Co więcej, owo oddzielanie się pokoleń wiąże się z dodatkową odpowiedzialnością, która spada na kobietę w domu. Bardzo często cierpi z powodu samotności i nie ma już możliwości korzystania ze zróżnicowania obowiązków, jakie umożliwiało wspólne mieszkanie trzech pokoleń.

Istnieją opracowania, które ukazują, jakim bogactwem dla państwa jest rodzina, w szczególności wkład matki w kształtowanie kapitału ludzkiego. Być może wydaje się to oczywiste, ale fakt ten w ogóle nie jest brany pod uwagę przez współczesne społeczeństwo i współczesną kulturę. Gary Becker oszacował, „że co najmniej 30% produktu krajowego brutto pochodzi w każdym państwie z pracy matki, a wkład ten jest całkowicie pomijany i ignorowany w państwowych statystykach finansowych"[110]. Ten wkład kobiet pracujących w domu przypomina się czasem dla poparcia pomysłu wprowadzenia pensji dla takich kobiet. Byłby to z jednej strony sposób wynagrodzenia ich pracy, a z drugiej - jej dowartościowania. Ta inicjatywa jest godna pochwały, ale i obosieczna, ponieważ wiąże się z ryzykiem osłabienia matczynego oddania, w pewnym sensie jego skorumpowania. Istnieje bowiem niebezpieczeństwo, że praca w domu, której motywem jest miłość do dzieci i do rodziny, zostanie sprowadzona do pewnego zestawu dających się oszacować ekonomicznie świadczeń. Być może należałoby znaleźć jakieś rozwiązanie pośrednie, które pozwoli kobietom na dokonywanie wolnych wyborów, pozbawionych zarówno przymusu ekonomicznego, jak i społecznego. Pod tym względem należy pochwalić postępujące upowszechnianie się pracy w niepełnym wymiarze godzin. Ten system bardzo często pozwala kobiecie znaleźć harmonię między rozwojem osobowym, oddaniem rodzinie i realiami ekonomicznymi. Oprócz konkretnych rozwiązań przemiany wymaga przede wszystkim ludzka mentalność. Powinna ona bardziej doceniać wartości rodzinne, macierzyństwo, ojcostwo, dzieci - czyli życie. Jan Paweł II podkreśla konieczność tej przemiany:

[110] **Cyt. tamże, str. 217.**

> Kobieta też bezpośrednio „płaci" za to wspólne rodzicielstwo, które o wiele dosłowniej pochłania energie jej ciała i duszy. Trzeba więc, aby ***mężczyzna*** był tego w pełni świadom, że w tym wspólnym ich rodzicielstwie ***zaciąga on szczególny dług wobec kobiety.*** Żaden program „równouprawnienia" kobiet i mężczyzn nie jest gruntowny, jeśli tego nie uwzględnia w sposób zupełnie zasadniczy[111].

Zauważmy również, że w trakcie życia, a zwłaszcza życia kobiety, priorytety zmieniają się w zależności od sytuacji. Istnieje więc nieustanna potrzeba ich kwestionowania, co podkreśla dynamiczną składową życia i życiowych wyborów. Na przykład całkowite poświęcenie się opiece nad dziećmi w wieku przedszkolnym nie przeszkadza kobiecie podjąć na nowo pracy zawodowej w okresie późniejszym. Trzeba przy tym jednak pamiętać, że w jednych zawodach tego typu powrót po przerwie jest łatwiejszy niż w innych.

Tak więc w przedstawionym przez Edytę Stein obrazie ówczesnych trudności, jakie wiązały się z rozwojem kobiety przez pracę, odnajdujemy wiele podobieństw do dzisiejszej sytuacji. Dziś również istnieje ekonomiczna konieczność podejmowania pracy, niebezpieczeństwo utraty indywidualnej tożsamości jako osoby i jako kobiety w wyniku prowadzenia niedostosowanej działalności zawodowej, przeciążenia spowodowanego łączeniem pracy w domu i w wykonywanym zawodzie itp. Ta lista dziś może być jeszcze dłuższa. Spośród problemów dzisiejszych kobiet wymieniliśmy problem pomniejszania wartości pracy w domu, co może wywierać pewną presję na kobiety. W tym punkcie dokonała się zmiana mentalności, ponieważ przeciętna sytuacja kobiety sprzed stu lat dziś jest nie do przyjęcia. W krajach zachodnich nierzadko widzi się kobiety pracujące wyłącznie dla podniesienia swego prestiżu społecznego. Niebezpieczeństwo polega na tym, że może się to dokonywać ze szkodą dla nich samych, czyli - by użyć określenia Edyty Stein - pod wpływem nieautentycznych motywacji i niezgodnie z ich osobową indywidualnością. Inną delikatną sytuacją jest ta, w której kobieta chciałaby „rozwijać swoje naturalne predyspozycje" w jakiejś działalności „poza domem", ale nie ma takiej możliwości. Powodem może być na przykład brak infrastruktury mogącej zapewnić opiekę nad dziećmi albo też racje ekonomiczne. Poszczególne kraje zapewniają bowiem bardzo zróżnicowane co do jakości i skuteczności systemy takiej opieki.

[111] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 18.**

Stoi zatem przed nami zadanie promowania społeczeństwa, które bierze pod uwagę te głębokie dążenia kobiety i ułatwia ich realizację poprzez tworzenie odpowiedniej infrastruktury Z drugiej strony niezbędne jest podtrzymywanie refleksji dotyczącej wartości i godności właściwych kobiecie oraz nowej refleksji antropologicznej na temat kobiety które umieści kobietę na nowo u boku mężczyzny albo naprzeciw niego, potwierdzi ich równą godność, ich specyficzne bogactwo i potrzebę ich współpracy Feminizm lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych dążył do usunięcia różnic i do przedstawienia modelu kobiety wzorowanego na modelu mężczyzny[112]. Dziś - przeciwnie - w duchu przywracania sprawiedliwości należy promować myślenie, które wydobywa bogactwa, albo wedle określenia Jana Pawła II, właściwy kobiecie *„geniusz'*[113]. Należy podkreślać bogactwo międzyosobowej komunii, która jest zarazem „wezwaniem i zadaniem"[114]. „W imię wyzwolenia się od «panowania» mężczyzny, kobieta nie może dążyć do tego, by - wbrew swojej kobiecej «oryginalności» - przyswajać sobie męskie atrybuty"[115]. Całkowicie odwrotnie, jak pisze Edyta Stein:

> Zbawienna współpraca mężczyzn i kobiet w życiu zawodowym stałaby się możliwa dopiero wtedy, gdyby obie strony uświadamiały sobie spokojnie i obiektywnie swe właściwości i wyciągnęły z tego praktyczne konsekwencje[116].

PODSUMOWANIE

W naszych rozważaniach analizowaliśmy potrójną - lecz jednolitą - rzeczywistość kobiety. Kobieta jest człowiekiem, jest kobietą i jest osobą, kimś indywidualnym. Mimo że w procesie myślowym traktujemy te aspekty oddzielnie, musimy podkreślić, że natura konkretnej jednostki ludzkiej jest jedna: jest to *natura ludzka,* która wyraża się w sposób specyficzny dla mężczyzny (lub dla kobiety) i w indywidualnych formach wyrazu

[112] Zauważmy, że to pomieszanie przecierało już sobie drogę do ludzkich umysłów za czasów Edyty Stein, która często obnażała jego zgubne skutki (zob. np. E. Stein, *Etos zawodów kobiecych,* str. 23).
[113] Zob. Jan Paweł II, *List do Kobiet,* 9.
[114] Zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 7.
[115] Tamże, 10.
[116] E. Stein, *Etos zawodów kobiecych,* str. 26-27.

osobowego. Dotyczy to w równej mierze stawania się kobiety, co jej natury. W obu tych wypadkach należy podkreślić zasadniczą jedność. „W naturze kobiecej dostrzegliśmy trojaki rozwój: jej człowieczeństwa, kobiecości, indywidualności. Nie są to procesy oddzielne […] "[117]. *Proces rozwoju* duszy jest zarazem jeden i potrójny.

Proces realizowania się kobiety dotyczy całej jej osoby i wszystkich pól jej działalności. Kobieta jest odpowiedzialna za wnoszenie wkładu w urzeczywistnianie się istoty „człowieczeństwa"' i „kobiety". Może to robić jedynie poprzez akty swojego osobowego życia. Będąc sobą, bierze autentyczny i odpowiedni udział w urzeczywistnianiu istot, które równocześnie uosabia i wciela w życie. W ten sposób sprawia, że te istoty przenika jej własny charakter. Innymi słowy, urzeczywistnia człowieczeństwo i istotę kobiety na swój własny sposób, co odpowiada dokładnie jej osobowemu powołaniu. Dlatego możemy mówić, że jej osobowe spełnienie, które jest wręcz sensem jej istnienia, jest równoczesne z jej spełnieniem specyficznie ludzkim. Postępując autentycznie, zgodnie z własnym charakterem, jednostkowa kobieta (podobnie jak mężczyzna) wypełnia właśnie swoje zadanie w ramach odpowiedniego urzeczywistniania istoty „ człowieczeństwa

Można powiedzieć w duchu Edyty Stein, że każda kobieta jest wezwana do odciśnięcia na swoim otoczeniu własnego osobowego piętna. W tej mierze ma obowiązek pracować nad swoim rozwojem, który - jak wskazuje list apostolski *Mulieris dignitatem* - może osiągnąć jedynie poprzez dar z siebie. Osobowe znamię, jakim kobieta wzbogaca swoją rodzinę, wspólnotę, środowisko zawodowe, każdą społeczność, z jaką się styka, będzie tym czystsze i bardziej autentyczne, im bardziej kobieta będzie się realizowała w harmonii ze swoją osobową istotą. Tego ideału z pewnością nie da się osiągnąć z powodu ograniczeń antropologicznych i innych uwarunkowań, ale należy go mieć nieustannie na uwadze. Co więcej, według Edyty Stein ta osobowa praca przyniesie korzyści nie tylko w otoczeniu danej kobiety, ale będzie też mieć skutki w świecie kobiety, a w ostateczności w całym świecie człowieka. Każdy jest wezwany do wnoszenia do niego własnego wkładu.

Mimo że przedstawioną analizę Edyty Stein cechuje silny esencjalizm, zdecydowanie może ona być dla dzisiejszej kobiety wsparciem w jej konkretnym życiu. Pozwala ona

[117] **E. Stein, *Problemy związane z kształceniem dziewcząt*, str. 180.**

bowiem kobiecie zastanowić się nad różnorodnością jej zajęć w harmonijnej i jednoczącej perspektywie. Perspektywą tą jest wizja jej autentycznej realizacji osobowej, rozwinięcia własnego charakteru, co z konieczności jest korzystne dla wszystkich. W konkretnym przypadku kobiety realizującej swoje powołanie w małżeństwie te analizy ukazują drogę potrójnego urzeczywistniania siebie jako małżonki, jako matki i jako osobowego podmiotu o wyjątkowych cechach, które należy w miarę możliwości rozwijać. Ich rozwijanie, niezależnie od tego, czy odbywać się to będzie w pracy wychowawczej, prowadzeniu domu, w dziedzinie intelektualnej, sportowej, kulturalnej czy duchowej, przyniesie korzyść całemu otoczeniu. Mąż będzie się cieszył, że ma pogodną żonę, dzieci - że mają częsty kontakt z matką, a sama kobieta - że realizuje swoje powołanie z poczuciem, że się rozwija naprawdę, to znaczy dla dobra wszystkich. Celem kształcenia i samorealizacji jest pielęgnowanie w każdym człowieku w jak najczystszej postaci jemu tylko właściwego i indywidualnego, „prawdziwego i doskonałego rozwoju człowieczeństwa/;[118].

[118] **E. Stein,** ***Życie kobiety chrześcijańskiej,*** **str. 85.**

CZĘŚĆ II
ANTROPOLOGIA TEOLOGICZNA

Ks. Francis Martin

NOWY FEMINIZM
PODSTAWY BIBLIJNE I NIEKTÓRE KIERUNKI ROZWOJU

Określenie „nowy feminizm" jest wystarczająco dobrze znane, by potrzebowało wyjaśnienia[1]. Można powiedzieć, że reprezentuje ono definitywne przejście od zajmowania się prawami kobiet do refleksji na temat prawdziwej natury samej kobiety Dopiero z tego drugiego punktu widzenia można będzie przedstawić nowy humanizm, którego wymaga ta zmiana perspektywy Włączając to, co najlepsze w wysiłkach feminizmu ukierunkowanego na swe prawa, do pytania: „Kim jest kobieta?" osiągniemy autentyczny rozwój doktrynalny w sferze antropologii chrześcijańskiej[2].

Opierając nasze rozważania na refleksjach Jana Pawła II dotyczących różnych stanów ludzkiej egzystencji i rozszerzając je zgodnie z przyjętym celem niniejszego opracowania, możemy powiedzieć, że ludzkość zna trzy zasadnicze stany: stan niewinności (prehistoria), stan grzeszności (historia, którą znamy) i stan przemienienia, kiedy wszystko, co naprawdę ludzkie, zostaje przemienione przez bezpośredni dar z siebie ofiarowany

1 Określenie „nowy feminizm" zyskało pewien rozgłos dlatego, że używał go papież Jan Paweł II w swych ostatnich pismach. Najistotniejszy w tym względzie papieski tekst znajduje się w encyklice *Evangelium vitae,* 99: „W dziele kształtowania nowej kultury sprzyjającej życiu, kobiety mają do odegrania rolę wyjątkową, a może i decydującą, w sferze myśli i działania: mają stawać się promotorkami «nowego feminizmu», który nie ulega pokusie naśladowania modeli «maskulinizmu», ale umie rozpoznać i wyrazić autentyczny geniusz kobiecy we wszystkich przejawach życia społecznego, działając na rzecz przezwyciężania wszelkich form dyskryminacji, przemocy i wyzysku". Na temat występowania tego pojęcia w pismach Jana Pawła II zob. cały cytowany paragraf, a także Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 4, 5,18, 20, 30; Jan Paweł II, *List do kobiet,* 9; Jan Paweł II, encyklika *Laborem exercens,* 19, akapit 4; zob. także Paweł VI, przemówienia na zakończenie II Soboru Watykańskiego, 07-08.12.1965 r.

2 Niniejszy artykuł opiera się na opublikowanej wcześniej pracy i w kilku kierunkach stanowi jej rozwinięcie. Fragmenty tej wcześniejszej publikacji zostały tu zamieszczone za zgodą jej wydawcy. Zob. F. Martin, *The New Feminism. A New Humanism?,* „Josephinum Journal of Theology" 2000, R. 8, nr 1, str. 5-26.

przez Trójcę Świętą każdemu człowiekowi, a nawet samemu materialnemu stworzeniu. Jeśli chodzi o drugi stan, to należy go rozważać w dwóch różnych historycznych realizacjach: w odniesieniu do czasu przed Chrystusem, kiedy Izrael pielęgnował i niósł w sobie przez wieki iskrę nadziei, i w odniesieniu do czasu po Chrystusie - to stan odnowionej ludzkości czy też stan rekapitulacji. Ten ostatni stan jest antycypowanym urzeczywistnieniem stanu przemienienia, który będzie uzdrowieniem naszego obecnego stanu „osłabionego istnienia" w wyniku jego wyniesienia do stanu niewinności, co dokonało się mocą krzyża Chrystusa[3].

Badając zatem biblijną antropologię, musimy przyjrzeć się zasadniczemu nauczaniu na temat natury człowieka przedstawionemu w pierwszych dwóch rozdziałach Księgi Rodzaju oraz opisowi osłabionego istnienia, które jest naszym udziałem w wyniku grzechu. Musimy jednak również wsłuchać się w opis ludzkości w stanie rekapitulacji, jeśli mamy zrozumieć rzeczywistość mężczyzny i kobiety. Niniejsze opracowanie będzie się zatem składać z trzech części. Część pierwsza będzie zawierać rozważania na temat nauczania zawartego w Księdze Rodzaju, ludzkości stworzonej przez Boga i jej obecnego osłabionego istnienia. Część druga będzie zawierać refleksję na temat ludzkości, mężczyzny i kobiety, w stanie odnowionego istnienia. Refleksja ta będzie oparta na nauce zawartej w piątym rozdziale Listu do Efezjan (zob. w. 21-33). Część trzecia przedstawi kilka zwięzłych uwag o charakterze filozoficznym dotyczących nowego feminizmu. Bazować będzie ona na wnioskach z pierwszych dwóch części.

[3] Zwyczajowy chrześcijański pogląd dzielący historię na okresy: Izraela, Kościoła i nieba, został streszczony w następującym zdaniu św. Ambrożego: „Primum igitur umbra praecessit, secuta est imago, erit veritas. Umbra in lege, imago vero in evangelio, veritas in caelestibus" (św. Ambroży, *Inpsalmum 43,* CSEL 64,204). Podział, do którego ja się odwołuję, jest obecny również w katechezach Jana Pawła II na temat teologii ciała i wyznacza jedną z ich podstawowych linii konstrukcyjnych; zob. Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku'. O Jana Pawła II teologii ciała,* red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1981; Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „serca'. O Jana Pawła II teologii ciała,* red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1987; Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do zmartwychwstania. O Jana Pawła II teologii ciała,* red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1993; Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Sakrament. O Jana Pawła II teologii ciała,* red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1998; Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa,* red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2008; zob. także *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II. Teologia małżeństwa,* red. W. Zega, Wydawnictwo M, Kraków 1999.

ZASADNICZE NAUCZANIE NA TEMAT MĘŻCZYZNY I KOBIETY ZAWARTE W PIERWSZYCH TRZECH ROZDZIAŁACH KSIĘGI RODZAJU

Obraz Boga

W Starym Testamencie jest pięć miejsc, w których użyto określenia „obraz" dla opisu człowieka i jego relacji do Boga. Trzy z nich znajdują się w pierwszych rozdziałach Księgi Rodzaju, a pozostałe dwa (Syr 17,3 i Mdr 2,23) wyraźnie nawiązują do nauczania zawartego w Księdze Rodzaju. Podam tutaj dosłowne tłumaczenie trzech tekstów z Księgi Rodzaju, pozostawiając słowa *adam* [człowiek] i „Elohim" [Bóg] bez przekładu[4].

> I powiedział Elohim: Uczyńmy *adama* według naszej istoty (na nasz obraz) [i] według naszego umysłu (podobnego nam). Będą panowali (niech panuje) nad rybami morza i nad ptactwem niebieskim, i nad zwierzętami, i nad całą ziemią, nad każdym zwierzęciem poruszającym się przy ziemi. Stworzył Elohim *adama* według swojej istoty (na swój obraz). Według istoty Elohim (na obraz Boży) go stworzył. Stworzył ich jako mężczyznę i kobietę (Rdz 1,26-27).

Kolejny tekst znajduje się po jahwistycznym opisie stworzenia, grzechu pierwszej ludzkiej pary i zabójstwie Abla. Wprowadza on drugi *toledot*, czyli część poświęconą pokoleniom[5]. Dzięki kolejnemu podkreśleniu tego, że *adam* nadal jest obrazem Boga mimo całego grzechu, który wkroczył w dzieje, redaktor wyraźnie daje do zrozumienia,

[4] Starając się o znalezienie polskiego odpowiednika takiego dosłownego przekładu, w odniesieniu do poniższych trzech cytatów oraz kolejnych pochodzących z pierwszych trzech rozdziałów Księgi Rodzaju wykorzystano (z pewnymi zmianami) tekst współczesnego żydowskiego tłumaczenia Tory na język polski. Zob. *Chamisza Chumsze Tora. Chumasz Pardes Lauder. Księga Pierwsza Bereszit. Przekład Pięcioksięgu z języka hebrajskiego opatrzony wyborem komentarzy Rabinów oraz hebrajski tekst komentarza Rasziego z punktacją samogłoskową i Haftary z błogosławieństwami,* oprać, pod kierownictwem S. Pecarica, tłum. S. Pecaric, E. Gordon, wyd. 3, Fundacja Ronalda S. Laudera - Edycja Pardes Lauder, Kraków 2001. Wprawdzie tłumaczenie to w odniesieniu do kluczowego określenia „obraz" znacznie odbiega od wersji przyjętej w kościelnej tradycji („według istoty i według umysłu" zamiast „na obraz i podobieństwo"), jednak daje gwarancję większej dosłowności przekładu, a o to najwyraźniej chodziło autorowi niniejszego tekstu. Pozostawione bez tłumaczenia hebrajskie słowo *adam* zostało poddane odmianie przez przypadki (przyp. tłum.).

[5] Na temat omówienia tych dziesięciu działów Księgi Rodzaju zob. G. J. Wenham, *Genesis 1-15,* red. D. A. Hubbard, G. W. Barker, Word Books, Waco 1987, str. XXII (Word Biblical Commentary 1).

że grzech nie może całkowicie zamazać pierwotnego podobieństwa i relacji, jaka łączy *adama* z Bogiem.

> To jest wyliczenie potomków *adama.* W dniu, gdy Elohim stworzył *adama* - według umysłu Elohim (na podobieństwo Boga) go uczynił. Stworzył ich jako mężczyznę i kobietę i pobłogosławił ich, i nazwał ich *„adam"* w dniu, gdy byli stworzeni. *'Adam* żył sto trzydzieści lat, gdy urodził mu się [syn] według jego umysłu i według jego istoty (podobny do niego jak jego obraz). I nadał mu imię Szet (Rdz 5,1-3).

Ostatni z tekstów mówiących o obrazie Boga następuje po opisie potopu, owej najwyższej kary za powszechne zepsucie ludzkości. Po raz kolejny, nawet po tej katastrofie, którą sprowadził ludzki grzech, w człowieku pozostaje obraz Boży i wciąż jest on źródłem godności *adama*, nadal będącego przedmiotem szczególnej Bożej troski:

> Kto rozlewa krew *adama* - tego krew będzie rozlana przez *adama.* Bo [Elohim] *adama* uczynił według istoty Elohim (na obraz Boga). A wy - bądźcie płodni i rozmnażajcie się, rozprzestrzeniajcie się po ziemi i mnóżcie się na niej (Rdz 9,6-7).

Z tych tekstów wyłaniają się dwie kwestie. Pierwszą jest to, że tylko *adam* jest obrazem Boga, a drugą jest to, że *adam* jest mężczyzną i kobietą. Krótko przyjrzymy się tym dwóm punktom, ponieważ stanowią one podstawę, która pomoże nam sformułować odpowiedź na pytanie o geniusz kobiety[6].

Na starożytnym Bliskim Wschodzie idea obrazu jako czegoś uobecniającego moc tego, co jest przedstawiane, była ideą nadrzędną. To było powodem, dla którego w Izraelu zaka-

[6] Streszczam tu opracowanie, które rozwinąłem bardziej w artykule: F. Martin, *„Mężczyzną i niewiastą stworzył ich". Teologiczne orędzie Rdz 1,* tłum. M. Wyrodek, „Communio" [wyd. pol.] 1996, R. 16, nr 1 [91], str. 66-89. Na temat dodatkowych informacji zob. G. Wenham, *Genesis 1-15,* oraz C. Westermann, *Genesis,* Neukirchener Verlag, Neukirchen-Vluyn 1974 (Biblischer Kommentar Altes Testament I/1), str. 147-155, gdzie znajdują się pokaźne bibliografie. Spośród niedawnych opracowań najpełniejszy przegląd znajduje się w wyważonym studium: G. A.Jonsson, *The Image ofGod. Genesis 1:26-28 in a Century ofOld Testament Research,* Almqvist & Wiksell International, Stockholm 1988 (Coniectanea Biblica, Old Testament Series 26). Zob. również Ph. Bird, *Male and Female He Created Them. Gen 1:27b in the Context ofthe P Account ofCreation,* „Harvard Theological Review" 1981, nr 74, str. 129-159.

zane były wszelkie obrazy JHWH JHWH będzie obecny i będzie objawiał samego siebie i swoją moc wedle własnej woli i życzenia. Próba manipulowania Jego wolą byłaby czymś odrażającym[7]. W świecie pogańskim - przeciwnie: mnożenie wizerunków bogów było aktem pobożności. Sądzono, że w taki sam sposób król może pomnażać swoją obecność i władzę poprzez wznoszenie swoich podobizn. Obecność obu określeń: „obraz" i „podobieństwo" na posągu króla wzniesionym dla utwierdzenia jego władzy nad określonym terytorium[8] potwierdza często wysuwaną sugestię, że podstawową ideą przekazaną w ogłoszeniu Boskiego zamiaru w pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju (w. 26) jest to, że *adam* ma być Bożym namiestnikiem, ucieleśnieniem władzy Boga tu, na ziemi.

Na tym tle wydaje się jak najbardziej prawdopodobne, że wyrażenie Bożego zamiaru w tradycji kapłańskiej jest stwierdzeniem, że *adam* jest królewskim reprezentantem samego Boga, ucieleśniającym władzę Boga i sprawującym ją w odniesieniu do ziemi i wszystkiego, co na niej żyje. Taka jest bez wątpienia myśl, którą kontynuuje Psalm 8, rozwijający królewską terminologię w słowach będących medytacją nad pierwszym rozdziałem Księgi Rodzaju: „Uczyniłeś go niewiele mniejszym od istot niebieskich, chwałą i czcią go uwieńczyłeś. Obdarzyłeś go władzą nad dziełami rąk Twoich; złożyłeś wszystko pod jego stopy [...]" (Ps 8,6-7)[9]. Jednak chociaż pojęcie królewskiego reprezentanta poprawnie wyraża zasadniczą kategorię myśli czy też podstawowy zakres semantyczny tego terminu, nie wyczerpuje wszystkich implikacji stwierdzenia dotyczącego Boskiego zamiaru zgodnie z rozumieniem jego autora kapłańskiego.

Oprócz tego, że Elohim czyni *adama* zdolnym do panowania[10], zwraca się również bezpośrednio do niego. Obecność szabatu na końcu tekstu kapłańskiego wskazuje na

[7] Takie jest pierwotne znaczenie przykazania: „Nie będziesz czynił żadnej rzeźby ani żadnego obrazu (*pesel*) [...]" (Wj 20,4; zob. Pwt 5,8). Doskonałe omówienie zakazu obrazów JHWH w Izraelu znajduje się w: G. von Rad, *Teologia Starego Testamentu,* tłum. B. Widła, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1986, str. 172-177.

[8] Zob. A. R. Miliard, P. Bordreuil, *A Statuę from Syria with Assyrian and Aramaic Inscriptions,* „Biblical Archeologist" 1982, nr 45, str. 135-141.

[9] Na temat analizy tego psalmu zob. L. A. Schókel, *Treinta Salmos. Poesiay Oración,* Ediciones Cristianidad, Madrid 1981 (Estudios de Antiguo Testamento 2), str. 63-78.

[10] Jeśli odczytamy formę czasownika jako pośrednio wyrażoną wolę, wówczas zdanie będzie brzmiało: „Uczyńmy *adama* [...] by mógł panować [...]". To znaczy: „Uczyńmy go zdolnym do reprezentowania Nas («na Nasz obraz»), tak by mógł panować". Gdyby autor chciał wyrazić pogląd, że bycie na obraz Boga polega wyłącznie na panowaniu, mógłby użyć innej formy gramatycznej (*converted perject*): „i będzie panować". Wrócimy jeszcze do tego punktu.

jeszcze jeden rys *adama:* jego powołanie do oddawania czci Bogu, natomiast wzmianka na temat szczególnej Bożej opieki w związku z ochroną krwi *adama* (zob. Rdz 9,6) wskazuje również na jego wyjątkową godność. Starając się szczegółowo omówić biblijne rozumienie człowieka jako obrazu Boga, musimy uwzględnić wszystkie trzy teksty.

Można spotkać się z dwoma twierdzeniami próbującymi wyrazić rzeczywistość obrazu w kategoriach, które stanowią podsumowanie poglądu wyrażonego w pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju (zob. w. 26-28) i innych tekstach z Księgi Rodzaju. Pierwsze z tych twierdzeń charakteryzuje użyta przeze mnie nazwa „królewskiego reprezentanta", natomiast Jonsson nazywa to podejście „interpretacją funkcjonalną". Tę opinię, z pewnymi różniącymi ich niuansami, podzielają niemal wszyscy badacze zajmujący się Starym Testamentem - z godnym uwagi wyjątkiem Clausa Westermanna i Jamesa Barra[11]. Drugie twierdzenie, którego najbardziej niestrudzonym orędownikiem był Karl Barth i które jest podtrzymywane przez Westermanna i innych, sprowadza się do tego, że obraz Boga w człowieku ma się znajdować w udzielonej mu przez Boga zdolności do utrzymywania relacji z Nim[12]. Istnieje możliwość połączenia tych dwóch opinii przez zastanowienie się nad tym, co w człowieku sprawia, że jest zdolny do bycia reprezentantem Boga, i nad tym, w jaki sposób inne stwierdzenia na temat obrazu rozwijają relacyjny wymiar obrazu, zachowując zasadnicze pole semantyczne *selem* (obrazu). Wrócimy jeszcze do tego zagadnienia.

Mężczyzna i kobieta

Używając hebrajskich określeń *zakar* i *neąebah,* które podkreślają męskie i żeńskie cechy fizyczne, autor pierwszego rozdziału Księgi Rodzaju mówi nam o dwóch sprawach. Po pierwsze, że to, co cielesne, wchodzi w zakres obrazu Boga (cielesne, a zatem historyczne istnienie jest sferą, w której Bóg ma swój obraz, to znaczy jest uobecniany). Po drugie, że dokonuje się to przez *adama* rozumianego jako mężczyzna i kobieta. Staje się to w szczególności jasne, jeśli zwrócimy baczną uwagę na sformułowania zawarte w pierwszych dwóch przytoczonych wyżej tekstach: „Stworzył Elohim *adama* według swojej istoty (na swój obraz). Według istoty Elohim (na obraz Boży) go stworzył. Stwo-

[11] Zob. streszczenie różnych opinii: G. A. Jonsson, *The Image ofGod,* str. 219-225.

[12] Na temat opisu tej opinii i jej stosunku do sporu z E. Brennerem dotyczącego „punktu styczności" zob. G. A. Jonsson, *The Image ofGod,* str. 65-76.

rzył ich jako mężczyznę i kobietę" (Rdz 1,26-27), oraz: „W dniu, gdy Elohim stworzył *adama* - według umysłu Elohim (na podobieństwo Boga) go uczynił. Stworzył ich jako mężczyznę i kobietę i pobłogosławił ich, i nazwał ich *«adam»* w dniu, gdy byli stworzeni" (Rdz 5,1-2).

Klucz do zrozumienia tych tekstów leży w uświadomieniu sobie, co wyraża termin *adam*. Spośród czterdziestu siedmiu wystąpień słowa *adam* w Księdze Rodzaju czterdzieści sześć pojawia się w „dziejach świata" zawartych w pierwszych jedenastu rozdziałach Księgi Rodzaju. Nawet tam wystąpienia tego słowa koncentrują się wokół decydujących wydarzeń dziejów świata: stworzenia, grzechu, potopu i wieży Babel[13]. W pierwszych trzech rozdziałach, w których człowieczeństwo rozważane jest w aspekcie swego konstytuowania się i stanu osłabionego istnienia, *adam* odpowiada za pole semantyczne obejmujące „ludzkość", „rodzaj ludzki" i indywidualną osobę najczęściej nazywaną „człowiekiem", chociaż słowo to zaczyna nabierać cech imienia własnego (zob. Rdz 4,25). Żaden z naszych odpowiedników nie przekazuje dokładnie tego, co wyraża hebrajskie określenie. W tłumaczeniu dwóch głównych tekstów powyżej możemy zaobserwować oscylację między liczbą pojedynczą a mnogą: „Elohim go stworzył. Stworzył ich jako mężczyznę i kobietę" (Rdz 1, 27), „według umysłu Elohim (na podobieństwo Boga) go uczynił. Stworzył ich jako mężczyznę i kobietę i pobłogosławił ich, i nazwał ich *«adam» [...]* byli stworzeni" (Rdz 5,l-2)[14]. Ta oscylacja i nacisk na to, że mężczyzna i kobieta zostali stworzeni na obraz Boga i *razem* otrzymują nazwę *adam*, zmuszają nas do stwierdzenia, że święty tekst naucza, że *adam* jako obraz Boga istnieje jako mężczyzna i kobieta. Oznacza to, że mężczyzna i kobieta są różnymi urzeczywistnieniami jednej rzeczywistości obrazu jako królewscy reprezentanci, do których Bóg może się zwracać, mogący Go naśladować i oddawać Mu cześć. Ponadto część tej rzeczywistości obrazu urzeczywistnia się w posłuszeństwie nakazowi: „bądźcie płodni i rozmnażajcie się, rozprzestrzeniajcie się po ziemi i mnóżcie się na niej" (Rdz 9, 7). Przeczy to, jak zobaczymy, poglądowi, że płeć społeczno-kulturowa jest nieistotna w rozważaniu istoty ludzkiej natury. Tradycyjne rozumienie człowieka jako obrazu Boga akcentuje jego podobieństwo do Wcielonego Słowa Bożego

[13] Na temat pełnego opracowania tego terminu zob. C. Westermann, *Adam,* w: *Theological Lexicon ofthe Old Testament,* 1.1, red. E. Jenni, C. Westermann, Hendrickson, Peabody 1997, str. 31-42.

[14] Ten drugi tekst obramowują dwa przykłady użycia *adam,* które odnoszą się do jednostki, chociaż w powiązaniu z jej potomstwem. Zob. opracowanie: J. de Fraine, *Adam et son lignage,* Desclee de Brouwer, Paris 1959.

oraz (lub) jego duchowe obdarowanie. To tradycyjne rozumienie zostało rzeczywiście pogłębione i otwarte od środka dzięki współczesnej wrażliwości na fakt, że *adam* jako mężczyzna i kobieta ukazuje nam konstytutywnie relacyjną naturę osoby ludzkiej.

Jedno ciało: drugi i trzeci rozdział Księgi Rodzaju

Nauczanie na temat mężczyzny i kobiety w drugim i trzecim rozdziale Księgi Rodzaju można dla naszych celów zebrać wokół trzech punktów. Pierwszym będzie relacja między Bogiem i *adamem*, drugim - relacja między mężczyzną i kobietą, a trzecim - uszkodzony stan tych relacji w naszym obecnym osłabionym istnieniu.

Bóg i Adam

Po „strukturalnym" przedstawieniu stworzenia w pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju zostajemy przeniesieni bezpośrednio w historyczną perspektywę rozdziałów drugiego i trzeciego. W drugim rozdziale Księgi Rodzaju (w. 5) napotykamy uwagę, że na ziemi nie było jeszcze ani roślin zielonych, ani polnych krzewów, ponieważ „Bóg JHWH nie spuszczał deszczu na ziemię i nie było *adama,* żeby uprawiał ziemię *(adama)":* kultura zależy zarówno od Boskiej, jak i ludzkiej działalności. Potem „Bóg JHWH nadał kształt *adamowi.* [Ukształtował go] z prochu ziemi *(adama)* i tchnął w jego nozdrza duszę życia. I *adam* stał się żyjącą istotą" (Rdz 2,7). Ten tekst stwierdza trzy rzeczy: po pierwsze, że człowiek został ukształtowany bezpośrednio przez Boga; po drugie, że jest on tajemniczą jednością materii i tchnienia; i po trzecie, że wraz z innymi stworzeniami jest on „żyjącą istotą", ale oprócz tego osiąga ten status w wyjątkowy sposób: zostając obdarzonym tchnieniem samego Boga[15]. W ten sposób bardziej humanistyczna trady-

[15] **Należy zauważyć, że *adama* od reszty stworzenia nie odróżnia bycie „istotą żyjącą"; to samo określenie zostało użyte w wersecie 2,19 w odniesieniu do wszystkich zwierząt nazwanych przez mężczyznę oraz w wersetach: Rdz 9,10; 1,20.21.24, w odniesieniu do różnych bytów żyjących. O wyjątkowości człowieka decyduje to, że otrzymał bezpośrednio od Boga tchnienie życia; ma w sobie coś z Boga. W Księdze Hioba znajdują się fragmenty, które stanowią odbicie tej samej myśli: mówią o ukształtowaniu z ziemi i posiadaniu ducha (tchnienia) Boga. W ten sposób Elihu mówi do Hioba: „Mnie [także] stworzył duch (ruah) Boży i tchnienie Wszechmocnego (*niśmat śadday)* mnie ożywiło. [...] Tyle, co ty, wart jestem u Boga. I ja jestem z gliny zrobiony" (Hi 33,4.6; zob. również Hi 34,14-15). W tym samym duchu Księga Mądrości opisuje nędzny los garncarza, który lepi bożki z gliny: „Serce jego jak popiół, nadzieja jego marniejsza niż ziemia i życie nędzniejsze niż glina. Bo nie rozpoznał Tego, który go ulepił, tchnął w niego duszę zdolną do działania i napełnił duchem żywotnym" (Mdr 15,10-11).**

cja, z którą mamy tu do czynienia, nie ucieka się do abstrakcyjnego pojęcia „obrazu" lecz raczej przedstawia *adama* jako istotę obdarzoną życiodajnym przymiotem Boga -Jego tchnieniem.

Ale to nie wszystko. *'Adam,* którego JHWH Elohim wziął i postawił w ogrodzie, tak jak wziął Izraela i postawił go w jego ziemi, otrzymuje od Boga nakaz, propozycję pewnej umowy. Przestrzegając jej, może wyrazić swoją odpowiedź na wszystko, co Bóg dla niego uczynił. Zostaje zaproszony na wyższy poziom relacji z Bogiem: poziom zaufania i posłuszeństwa. Może przejść od samowystarczalnego istnienia do istnienia, które jest dużo głębiej relacyjne.

Odpowiednia dla niego pomoc

Pomimo że *adam* ma pewien udział w życiu Boga i trwa w relacji osobowego zaufania do Niego, Bóg JHWH widzi, że „nie jest dobrze", by był sam. (To szokujące stwierdzenie, jeśli wziąć pod uwagę użycie słowa „dobry" we wcześniejszym opisie). W tym momencie Bóg deliberuje sam ze sobą: „uczynię mu [...]", i opisuje przedmiot swego zamiaru jako „odpowiednią dla niego pomoc". Użyte słowa nie ujawniają rodzaju gramatycznego tej „pomocy", ale przywodzą na myśl ideę, że przeznaczeniem owej pomocy (słowo to najczęściej używane jest w odniesieniu do Boga jako pomocy)[16] jest przezwyciężenie samotności *adama* poprzez bycie „odpowiednią" dla niego. Bóg JHWH sprawił, że *adama* ogarnął tajemniczy „sen", tak jak Abrahama w chwili obietnicy przymierza (zob. Rdz 15,12), i wziąwszy jego żebro, jakby wydobywa z *adama* coś głęboko w nim skrytego, i buduje z tego „kobietę". Potem, niczym przyjaciel pana młodego, prowadzi ją do *adama*[17]. Po raz pierwszy *adam* przemawia:

[16] Dziewiętnaście spośród dwudziestu jeden wystąpień tego rzeczownika odnosi się do Boskiej pomocy. Zob. J. L. Ska, *„Je vais luifaire un allii qui soit son homologue" (Gen 2,18). A propos du terme ezer - „aide"*, „Biblica" 1984, R. 65, nr 2, str. 233-238. M. de Merode, *„Une aide qui lui corresponde". L'exegŁse de Gen 2,18-24 dans les ricits de lAncien Testament, du judaisme et du Nouveau Testament*, „Revue Theologique de Louvain" 1977, nr 8, str. 329-352.

[17] Rabbi Abin, komentując ten werset, powiedział: „Szczęśliwy ten obywatel, wobec którego król postępuje jak przyjaciel pana młodego" (*Genesis Rabbah,* 18, 3). Pytanie o to, czy tłumaczyć to zdanie: „do *adama"*, czy: „do Adama", wiąże się z dyskusją na temat tego, czy uznaje się, że masoreccy interpretatorzy traktowali to słowo jako rzeczownik pospolity albo nazwę własną. Część teologicznych konsekwencji tego zagadnienia omówię niżej. Na temat aspektu filologicznego zob. U. Cassuto, *A Commentary on the Book of Genesis,* t. 1: *From Adam to Noah,* The Magnes Press, Jerusalem 1989, str. 166-167.

Tym razem
kość z mojej kości i ciało z mojego ciała.
Ta będzie nazywana kobieta,
bo z mężczyzny
była wzięta (Rdz 2,23).

Pomoc to ktoś odpowiedni dla *adama*, ale nie jego replika; jest kobietą (*iśśa*), ponieważ została wzięta z mężczyzny (is), choć się od niego różni. Istnieje między nimi komunia, są podobni, a jednak niepodobni. Nazywając ją, *adam* także przyjmuje nowe imię: obecność tej, która jest „odpowiednia dla niego", jest objawieniem dwojga osób będących we wzajemnej relacji. Poetycki i teologiczny geniusz, który wyraża tę głęboką rzeczywistość człowieczeństwa, widzi jej paradygmatyczne urzeczywistnienie w relacji małżeńskiej, którą opisuje w kategoriach przymierza. Słowa: „kość" i „ciało", nawiązują do warunków zakładanych lub realizowanych przez przymierze zaproponowane przy użyciu tych określeń. By przytoczyć tylko jeden przykład: kiedy pokolenia Izraela przychodzą do Dawida w Hebronie prosić go, by przyjął godność królewską, opisują siebie jako „kości twoje i ciało" (2 Sm 5,1; zob. również 2 Sm 19,13). To właśnie z powodu tego wyjątkowego przymierza „zostawi mężczyzna swojego ojca i swoją matkę i zjednoczy się ze swoją żoną, i będą jednym ciałem" (Rdz 2,24). To, w jakim stopniu my, ludzie Zachodu, doświadczamy wyobcowania z własnej cielesności, sprawia, że niemal niemożliwe staje się dla nas zrozumienie relacji „jednego ciała", o której tu mowa. Wstępując w związek małżeński, mężczyzna przyjmuje za swoją podstawową relację tę, którą ma ze swoją żoną, i z nią zakłada nową rodzinę (to jedno ze znaczeń „ciała" w języku hebrajskim). W tej relacji przymierza - przypieczętowanej, budowanej i pogłębianej poprzez kontakt duchowy, psychiczny, uczuciowy i fizyczny - dwoje ludzi tworzy trzecią rzeczywistość: komunię osób, która za swój owoc ma nowe ludzkie życie[18]. Wyraz tego wolnego i otwartego porozumienia znajdujemy w wersecie zamykającym drugi rozdział Księgi Rodzaju: „Mężczyzna i jego żona - oboje byli nadzy i nie wstydzili się" (w. 25).

[18] **Na temat pełniejszego omówienia tej kwestii zob. N. P. Bratsiotis, *Basar*, w: *Theological Dictionary ofthe Old Testament*, t. 2, red. G. J. Botterweck, H. Ringgren, Eerdmans, Grand Rapids 1975, oraz omówienie w dalszej części niniejszego artykułu.**

Osłabione istnienie

Nieposłuszeństwo *adama* („Czy zjadłeś z drzewa, o którym ci przykazałem, żebyś z niego nie jadł?!" [Rdz 3,11]) pociąga za sobą dwa najpierwotniejsze skutki grzechu: wstyd - „poznali, że są nadzy"; i strach - „usłyszeli głos Boga i [...] ukryli się" (zob. Rdz 3,7-8.11). Potem, w jedynym miejscu w Biblii, w którym sam Bóg bezpośrednio orzeka karę, zwraca się do węża, kobiety i mężczyzny. Wąż zostaje przeklęty, natomiast potomstwu *kobiety*[19] zostaje obiecane zwycięstwo, które dokona się w niepojęty dla człowieka sposób. Kobieta otrzymuje obietnicę „udręczenia"[20] w rodzeniu dzieci - jej chwała stanie się również jej cierpieniem - po czym następuje opis nowych warunków relacji między nią i mężczyzną: „Twoja namiętność będzie [skierowana] do twojego męża, a on będzie tobą rządził" (Rdz 3,16). Dwie strony tej wypaczonej teraz i antagonistycznej relacji zostały opisane w kategoriach dominacji i cichego przyzwolenia na dominację. W relacji mężczyzna-kobieta (która jest paradygmatem wszelkich ludzkich relacji) ukazuje się nam głębia rany wyrządzonej przez grzech. Kłamstwo władzy i kłamstwo bezradności karmią się sobą nawzajem i doprowadziły do sytuacji, w której nawet dwa tysiące lat chrześcijaństwa nie zrobiły wiele więcej poza zapoczątkowaniem procesu ujawniania i przezwyciężania niewoli wprowadzonej przez grzech do historii ludzkich relacji.

Relacja mężczyzna-kobieta, mąż-żona jest nie tylko paradygmatem wszelkich ludzkich relacji. Stopień jej integralności bądź dezintegracji dotyka każdego ludzkiego życia i ludzkiego społeczeństwa. Jest to prawdą nie tylko dlatego, że wzajemna relacja rodziców ma dominujący wpływ na człowieczeństwo ich dzieci, lecz również dlatego, że wewnętrzne opanowanie lub jego brak - co bierze się z tej fundamentalnej relacji mężczyzny i kobiety - ma swoje reperkusje w całej zdolności danej osoby do realizowania celu ludzkiego życia we wzajemnych relacjach hojności i otwartości. Rana wywołana w nas zakłóceniem naszej relacji do Boga spowodowała, jak uczy Księga Rodzaju, wstyd, strach i śmierć. Te trzy elementy wytwarzają antagonistyczną relację między mężczyzną i kobietą, którzy nie mogą być ludźmi bez siebie nawzajem,

[19]Jest to jeden z sześciu tekstów w Starym Testamencie, które przypisują potomstwo kobiecie: Rdz 3,15; 4,25; 16,10; 24,60; Kpł 22,13; Iz 54,3. Na uwagę zasługują ponadto następujące teksty: Lb 5,28; 1 Sm 2,20; Rt 4,12; Rdz 19,32.34; 38,9.

[20]Zob. *Chamisza Chumsze Tora:* „będziesz rodzić dzieci w udręczeniu" (Rdz 3,16). BT podaje: „w bólu będziesz rodziła dzieci" (przyp. red.).

ale usiłują osiągnąć samospełnienie i samoobronę. Dzieje się to poprzez dominację w przypadku mężczyzny, a w przypadku kobiety poprzez pełne wyrzeczeń przyjęcie tej dominacji i gotowość sprzedania wolności w zamian za bezpieczeństwo. Poniższy tekst z listu *Mulieris dignitatem* ukazuje skutki tego zakłócenia, w szczególności w odniesieniu do kobiety:

> Kiedy zatem w opisie biblijnym czytamy wypowiedziane do kobiety słowa: ***„ku twemu mężowi będziesz kierowała swe pragnienia, on zaś będzie panował nad tobą"*** (Rdz 3,16), wówczas odkrywamy załamanie się i stałe zagrożenie tej właśnie „jedności dwojga", która odpowiada godności obrazu i podobieństwa Bożego w obojgu. Takie zagrożenie dotyczy jednak bardziej kobiety. Do bycia bowiem „bezinteresownym darem", co oznacza żyć „dla" drugiego, dołącza się „panowanie": „on będzie panował nad tobą". Owo panowanie wskazuje na zakłócenie i ***zachwianie tej podstawowej równości***, jaką w „jedności dwojga" posiadają mężczyzna i kobieta - i to przede wszystkim na niekorzyść kobiety; tymczasem tylko równość wynikająca z osobowej godności obojga może nadawać wzajemnym odniesieniom charakter prawdziwej ***communio personarum***. Jeśli naruszenie tej równości, która jest zarazem darem i prawem pochodzącym od samego Boga-Stwórcy, niesie z sobą upośledzenie kobiety, to równocześnie pomniejsza ono także prawdziwą godność mężczyzny[21].

Mężczyzna nie zostaje przeklęty, ale przez niego przeklęty zostaje wszechświat („ziemia") - i staje się oporny. Wysiłki mężczyzny, by wprowadzić w życie daną mu przez Boga misję, stają się teraz „trudem". I wreszcie jest też śmierć - miejsce, gdzie nie ma chwały Bożej. Śmierć oznacza odcięcie od życia, w którym miało się udział. Ukształtowany z prochu i obdarzony tchnieniem samego Boga, *adam* musi teraz żyć z ciężarem pozornej potrzeby dominacji i z groźbą odcięcia od życia. Jego dni płyną bez sensu.

Można by powiedzieć wiele więcej na temat głębi pęknięcia, jakie nastąpiło w ludzkich relacjach. Codzienne doniesienia o rozłamach w różnych częściach świata, o przy-

[21] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem, 10.***

musowych sterylizacjach, o maltretowanych kobietach i bezdomnych mężczyznach - to wszystko jego potwierdzenie. Szczególnie w odniesieniu do relacji mężczyzna-kobieta powinniśmy zwrócić uwagę na to, w jaki sposób zwłaszcza kobieta stała się ofiarą w relacji dominacji i zdominowanej. Jest jednak w tej wykrzywionej relacji także zranienie mężczyzny, zranienie, które nie doczekało się wystarczającej oceny. Narzucając pewnego rodzaju wyobcowanie między sobą i kobietą, mężczyzna powrócił do stanu, który nie jest stanem produktywnej samotności, lecz stanem sfrustrowanego strachu i osamotnienia: „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam" (Rdz 2,18). Próbując wymusić siłą to, co może być dane jedynie w sposób dobrowolny, mężczyzna skazuje się na falsyfikat jedynej rzeczy, która może nadać sens jego życiu. W walce o istnienie w tym świecie mężczyzna używa pewnego rodzaju siły dominacji nie tylko w stosunku do materialnego wszechświata, ale również w swych relacjach. To również prowadzi do frustracji, ponieważ - jak często mawiał Jan Paweł II, łącząc dwie zasady: „Zarówno mężczyzna, jak i kobieta jest osobą, a zatem «jedynym na ziemi stworzeniem, którego Bóg chciał dla niego samego» - równocześnie zaś to właśnie stworzenie jedyne i niepowtarzalne «nie może odnaleźć się w pełni inaczej jak tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie samego»"[22].

W tym sensie ojcostwo, w pełnym znaczeniu tego słowa, jest trudniejsze do osiągnięcia niż macierzyństwo, ponieważ wiąże się z naśladowaniem Boga Ojca, co może się dokonać jedynie poprzez utożsamienie się z Jezusem. By zacytować Adama, postać ze sztuki Karola Wojtyły, *Promieniowanie ojcostwa:* „Po jakimś długim czasie zdołałem zrozumieć, że nie chcesz, ażebym był ojcem, nie stając się dzieckiem. Dlatego właśnie przyszedł na świat Twój Syn. Jest On całkowicie Twój"[23]. Niezdolność do poddania się, a zatem do stania się źródłem życia, jest najgłębszą raną mężczyzny. Dlatego też, mimo że kobieta jest bardziej udręczona, mężczyzna jest często słabszy[24]. Bardzo namacalny i ludzki fakt zakłócenia ludzkich relacji jest miarą mocy odkupienia przyniesionego ludzkości przez Jezusa Chrystusa.

[22] Tamże, cytat z: II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 24.

[23] K. Wojtyła, *Promieniowanie ojcostwa*, w: K. Wojtyła, *Poezje, dramaty, szkice,* Jan Paweł II, *Tryptyk rzymski,* Znak, Kraków 2004, str. 447-480, cytat ze str. 452.

[24] Zob. W. Ong, *Fighting For Life,* University of Massachusetts Press, Amherst 1981.

LIST DO EFEZJAN

Krótki komentarz do piątego rozdziału Listu do Efezjan (w. 21-33)

Dła wygody czytelnika przedstawię dosłowne tłumaczenie wersetów, które będę omawiał[25]. Nie zajmę się tu wszystkimi aspektami tego bogatego w treść fragmentu. Ograniczę wręcz swoje uwagi do tych aspektów, które mogą naświetlić badane przez nas zagadnienia antropologii chrześcijańskiej.

Werset 21

będąc poddani sobie wzajemnie w bojaźni Chrystusowej

Werset 21 działa jako swego rodzaju „zawias", ponieważ zamyka listę pięciu imiesłowów o charakterze rozkazującym, które uściślają, co należy rozumieć przez bycie „pełnym Ducha" (Ef 5,18) i ukazują aspekty życia wspólnotowego w Duchu[26]. Zawarte w wersecie 21 ostatnie zalecenie zwraca zatem uwagę na szczególny aspekt życia wspólnotowego, mianowicie na życie w chrześcijańskiej rodzinie. Wzywa do wzajemnego poddania się w bojaźni Chrystusowej. Ponieważ oba te kluczowe określenia będą często występować w pozostałej części naszego fragmentu i ponieważ stanowią one element bardzo specyficznej antropologii, omówimy je pokrótce.

Imiesłów *hipotassomenoi* jest zwrotną formą czasownika *hipotassein* i wyraża ideę „podporządkowania się". Występuje w czterech spośród sześciu fragmentów w Nowym Testamencie, które zawierają zasady życia rodzinnego[27]. Nawet w samym Nowym Testamencie zwrotna forma tego czasownika ma dość szeroki zakres znaczeń, można

[25] Fragmenty: Ef 5,18-21 (w następnym przypisie) i Ef 5,21-33 (omawiany w całej drugiej części niniejszego artykułu), na język polski podano w wersji nawiązującej do kilku polskich przekładów, zwłaszcza Biblii Tysiąclecia, Biblii Warszawskiej, Biblii Wujka, Biblii Gdańskiej i Biblii Brzeskiej. Tłumaczone były one jednak z języka angielskiego z uwzględnieniem wyraźnych intencji autora artykułu (przyp. tłum.).

[26] Werset Ef 5,21 w kontekście poprzedzających go wersetów: „I nie upijajcie się winem - to jest rozwiązłość - ale bądźcie pełni Ducha, *przemawiając* do siebie wzajemnie duchowymi psalmami i hymnami, i pieśniami, *śpiewając* i *wysławiając* swoimi sercami Pana, *dziękując* zawsze w imię Pana naszego Jezusa Chrystusa Bogu i Ojcu, *będąc poddani* sobie wzajemnie w bojaźni Chrystusowej" (Ef 5,18-21).

[27] Występuje we fragmentach: Ef 5,21.24; Kol 3,18; Tt 2,5; 1 P 3,1. Pozostałe dwa teksty uważane za zbiory zasad życia rodzinnego czy kodeksy życia domowego, 1 Tm 2,8-15 i 1 Tm 6,1-10, nie zawierają żadnych szczególnych czasowników opisujących relacje między mężami a żonami i w żadnym wypadku nie są „kodeksami" w jakimkolwiek zwyczajnym znaczeniu tego określenia.

je jednak zawęzić do ogólnego sensu dobrowolnego samopodporządkowania się Boskiemu porządkowi. Może to być porządek państwowy będący wynikiem zrządzenia opatrzności (zob. Rz 13,1-10; 1 P 2,13-17), porządek, jakim jest ludzka instytucja niewolnictwa (zob. 1 P 2,18-20; Tt 2,9), porządek wymagający określonych relacji ludzi młodszych do starszych (zob. 1P 5,5), wspólnoty do jej przywódców (zob. 1 Kor 16,16), a może nawet porządek wymagający od kobiet stosowania się do ustaleń we wspólnocie (zob. 1 Kor 11,3; 14,34). Omawiany czasownik używany jest również w odniesieniu do relacji Jezusa do Jego rodziców (zob. Łk 2,51) oraz w odniesieniu do podporządkowania Jego samego Ojcu, które nastąpi, gdy zostanie zniszczony ostatni wróg, czyli śmierć (zob. 1 Kor 15,28).

Oprócz tego należy mieć na uwadze dwa fakty. Po pierwsze, *hipotassesthai* jest - z jednym wyjątkiem w postaci*phobetai* w piątym rozdziale Listu do Efezjan (w. 33) - jedynym czasownikiem użytym w nowotestamentalnych zachętach skierowanych do żon. Po drugie, czasownik ten - z dwoma wyjątkami[28] - nie występuje *nigdzie* w zachowanej grecko-rzymskiej i hellenistyczno-żydowskiej literaturze zajmującej się relacją mąż-żona. Biorąc oba te fakty pod uwagę, mamy prawo widzieć w jego nowotestamentalnym użyciu dowód świadomej decyzji chrześcijan, by znaleźć odpowiednie słowo i nadać mu znaczenie właściwe dla chrześcijańskiego małżeństwa. Tego rodzaju postępowanie widzimy w odniesieniu do takich słów jak: *agape, ekklesia, kerygma, syneidesis,* i wielu innych.

W rzeczywistości wszelkie chrześcijańskie głoszenie orędzia o charakterze teologicznym można ocenić jako prawdziwe lub fałszywe jedynie wówczas, gdy na użyte w nim słowa będzie się patrzeć w ich całościowym kontekście: w kontekście zdania, a nawet szerzej, w kontekście całego Nowego Testamentu. Zatem na przykład zdanie: „Chrystus żyje", jest prawdziwe, jeśli rozumiemy transponowane lub analogiczne znaczenie słowa „żyć". Może się to jednak dokonać wyłącznie w świetle wiary[29]. Zachęta do wzajemnego poddania się, którego szczególnym przykładem jest poddanie się żony

[28] Wyjątki te to Plutarch, *Moralia,* 142E, oraz Pseudo-Kallisthenes, *Życie Aleksandra Wielkiego,* I, 22,4 (Aleksander mówi do swej matki, którą obraził Filip: „Jest rzeczą właściwą [*trepon*] dla żony podporządkować się mężowi" [w polskim wydaniu wyboru tego żywotu brak ww. cytatu; zob. Plutarch z Cheronei, *Żywoty sławnych mężów,* tłum. M. Brożek, wstęp i objaśnienia T. Sinko, wyd. 3, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1953, str. 212-213; polskie tłumaczenie za przekładem angielskim i francuskim - dop. tłum.]).

[29] Tę uwagę zawdzięczam ks. prof. Robertowi Sokołowskiemu. Przekazał mi ją on prywatnie.

mężowi, jest częścią dużo szerszego chrześcijańskiego nauczania na temat roli pokory i miłości we wszelkich relacjach[30]. Wzajemne relacje są tak opisane między innymi we fragmencie drugiego rozdziału Listu do Filipian:

> Jeśli więc jest jakieś napomnienie w Chrystusie, jeśli jakaś moc przekonująca Miłości, jeśli jakieś uczestnictwo w Duchu, jeśli jakieś serdeczne współczucie - dopełnijcie mojej radości przez to, że będziecie mieli te same dążenia: tę samą miłość i wspólnego ducha, pragnąc tylko jednego, a niczego nie pragnąc dla niewłaściwego współzawodnictwa ani dla próżnej chwały, lecz w pokorze oceniając jedni drugich za wyżej stojących od siebie. Niech każdy ma na oku nie tylko swoje własne sprawy, ale też i drugich (w. 1-4).

W świetle całościowego kontekstu komentatorzy określają znaczenie *hipotassomenoi* tutaj i w podobnych fragmentach Nowego Testamentu jako „dobrowolną postawę poddania, współpracy, przyjęcia odpowiedzialności i dźwigania brzemienia"[31]. Zauważają też: „wynika z tego, że *ten, kto „siępodporządkowuje, czyni to mocą aktu swej suwerennej woli i że równie dobrze mógł wybrać inny sposób postępowania*"[32]. Należy ponownie zauważyć, że werset 21, w którym zawarte jest wezwanie do *wzajemnego* poddania się sobie, nadaje ton pozostałym zachętom, które po nim następują.

Drugie wyrażenie, które zasługuje na baczniejszą uwagę, to „bojaźń Chrystusowa". Jego echo rozbrzmiewa w ostatnim wersie tego fragmentu, tworząc inkluzję: „a żona niech się boi swojego męża" (w. 33). W tym wyrażeniu zawiera się myśl, że nasze wzajemne poddanie się sobie i komunia między nami to nadprzyrodzone rzeczywistości, będące owocem śmierci Chrystusa. Tak jak „bojaźń Pana" jest początkiem i udoskonaleniem mądrości - prawdziwą duszą szacunku, posłuszeństwa, zaufania i respektu w ramach relacji przymierza z Bogiem - tak też „bojaźń Chrystusowa" jest wyszczególnieniem wszystkich

[30] „Z całości ustaleń można wyciągnąć wniosek, że termin *hipotassesthai* odgrywał w pierwotnych chrześcijańskich zachętach rolę ogólnokatechetyczną" (G. Delling, *tassó, etc.*, w: *Theological Dictionary ofthe New Testament*, t. 8, red. G. Kittel, G. Friedrich, Eerdmans, Grand Rapids 1972, str. 45).

[31] *Ephesians 4-6*, tłum., wprow. i komentarz M. Barth, Doubleday, New York 1974 (Anchor Bibie 34A), str. 710.

[32] J. W. Bowman, *The Gospel and the Christian Family. An Exposition ofEphesians 5:22 to 6:9*, „Interpretation" 1947, nr 1, str. 436-449.

tych elementów postawy wiary skierowanych teraz ku Chrystusowi, który stał się źródłem nowego przymierza. Warto zauważyć, że podobne zastosowanie terminu „bojaźń" pojawia się w Pierwszym Liście św. Piotra. Jak pokazuje Leonhard Goppelt, termin ten odnosi się tam do postawy szacunku w obliczu Boga w przeżywaniu ludzkich relacji, „w poczuciu odpowiedzialności przed Bogiem i ze względu na sąd Boży"[33]. Końcową zachętę do żon, by „bały się" swych mężów, trzeba widzieć w tym samym świetle i pamiętać, że jest ona wyrazem połączenia uczucia i odpowiedzialności przed Bogiem podobnego do tego, które można znaleźć już w Księdze Kapłańskiej: „Każdy z was będzie szanował matkę i ojca" (Kpł 19,3; warto zwrócić uwagę na kolejność słów)[34].

Wersety 22-23

22a żony swym mężom,
22b jak Panu,
23a bo mąż jest głową swej żony,
23b tak jak Chrystus jest głową Kościoła:
23c On jest zbawcą ciała.

W tych wersetach rada skierowana do wspólnoty zostaje zastosowana do rodziny. Wydaje się, że w wersecie 22a następuje nawet delikatne złagodzenie chrześcijańskiego

[33] L. Goppelt, *A Commentary on 1 Peter*, red. F. Hahn, tłum. J. E. Alsup, Eerdmans, Grand Rapids 1993, str. 244. „Tak samo żony niech będą poddane swoim mężom, aby nawet wtedy, gdy niektórzy z nich nie słuchają nauki, przez samo postępowanie żon zostali [dla wiary] pozyskani bez nauki, gdy będą się przypatrywali waszemu pełnemu bojaźni, świętemu postępowaniu" (l P 3,1-2). „Ale jeżelibyście nawet coś wycierpieli dla sprawiedliwości, błogosławieni jesteście. Nie obawiajcie się zaś ich groźby i nie dajcie się zaniepokoić! Pana zaś Chrystusa uznajcie w sercach waszych za Świętego i bądźcie zawsze gotowi do obrony wobec każdego, kto domaga się od was uzasadnienia tej nadziei, która w was jest. A z łagodnością i bojaźnią [Bożą] zachowujcie czyste sumienie, ażeby ci, którzy oczerniają wasze dobre postępowanie w Chrystusie, doznali zawstydzenia właśnie przez to, co wam oszczerczo zarzucają. Lepiej bowiem - jeżeli taka wola Boża - cierpieć, czyniąc dobrze, aniżeli źle czyniąc" (1 P 3,14-17). Zob. również 1 P 1,17; 2,18.

[34] Tło starotestamentowe wyznacza tu kontekst znaczeniowy terminu „bojaźń", zarówno w Pierwszym Liście św. Piotra, jak i w Liście do Efezjan i w innych miejscach Nowego Testamentu (np. Flp 2,12). To, że termin ten pojawia się od czasu do czasu w niektórych tekstach neopitagorejskich, którym brak monoteistycznego ukierunkowania ku Bogu, nie oznacza, że jego znaczenie jest to samo. Zob. D. L. Balch, *Neopythagorean Moralists and the New Testament Household Codes*, w: *Aufstieg und Niedergang der römischen Welt*, cz. 2: *Principat*, t. 26.1: *Religion (Vorkonstantinisches Christentum: Neues Testament [Sachthemen])*, red. W. Haase, H. Temporini, Walter de Gruyter & Co., Berlin-New York 1992, str. 380-411, zwłaszcza str. 397.

użycia *hipotassesthai,* ponieważ nie ma powtórzenia czasownika z wersetu 21. To również wskazuje, że mowa jest tu o części wzajemnego poddania się sobie z wersetu 21. Poddanie się żon swoim mężom uzyskuje właściwy kontekst dzięki określeniu: „jak Panu" (w. 22b). Dla uzyskania precyzyjnego rozumienia pełnego znaczenia tych słów będziemy potrzebowali reszty kontekstu, ale ogólny sens jest jasny. Fundament postawy kobiety tkwi w jej wierze: jej czyny miłości i dawanie siebie są tego rodzaju, że zwracają się ku Panu i w Nim znajdują swój kres[35].

Kontekstem opisu męża jako „głowy" żony w wersecie 23a jest odniesienie do relacji między Chrystusem i Kościołem („tak jak": *hós* /ca/), będącej wzorem relacji mąż-żona. Znaczy to, że zwierzchnictwo męża (jego bycie „głową") uczestniczy w zwierzchnictwie Chrystusa właśnie w tym aspekcie: Chrystus jest „zbawcą ciała". Znaczenie tego wyrażenia stanie się oczywiste w świetle wersetu 25. To, że termin „głowa" został użyty w odniesieniu do męża, a nie do żony i że czasownik „poddać się", „podporządkować się" został użyty w odniesieniu do żony, a nie do męża, prowadzi do uzasadnionego pytania, czy w tekście tym nie ma wciąż jakiejś pozostałości hellenistycznego poglądu 0 wyższości mężczyzny. Poruszę tę kwestię w części trzeciej, natomiast można by już tu zauważyć, że być może równie dobrze to my, ludzie współcześni, po ponad dwustu latach kultywowania dominującej siły, wczytujemy w ten tekst swój własny ciągle powracający pogański pogląd, że ludzkie relacje wyznaczają struktury dominacji i przymusu.

Werset 24

24a Lecz tak jak Kościół poddaje się Chrystusowi,
24b tak też i żony swym mężom we wszystkim.

Z wyjątkiem wersetu 33c są to ostatnie słowa skierowane do żon. Pozostałe siedemdziesiąt pięć procent tekstu skierowane jest do mężów. Tak jak płynący z miłości czyn Chrystusa - oddanie samego siebie („On jest zbawcą ciała") - został postawiony na

[35] **Warto zwrócić uwagę np. na to, w jaki sposób niewolnikom zaleca się służbę: w postawie wiary i ze świadomością, kim jest ten, któremu służą, i kim ten, kto ich wynagrodzi. Każe im się być posłusznym „jak Chrystusowi [...]. Z ochotą służcie, jak gdybyście [służyli] Panu, a nie ludziom [...]" (Ef 6,5.7; zob. również Kol 3,23). Zbieżność użycia tego wyrażenia w odniesieniu do kobiet nie wynika z tego, że są one stawiane na równi z niewolnikami, lecz z tego, że ich spojrzeniem wiary na całkiem odmienne miejsce w Kościele 1 w małżeństwie kieruje również rzeczywistość i bliskość Chrystusa.**

wzór tego, w jaki sposób mąż ma być „głową" swej żony tak teraz pełne miłości poddanie się Kościoła Chrystusowi jest ukazane żonie jako wzór jej relacji do męża „jak do Pana". Należy zwrócić uwagę, że czasownika *hipotassesthai* ponownie nie ma w drugiej części zdania, skutkiem czego rzeczownik „żona" nigdy nie jest bezpośrednim podmiotem tego czasownika w całym tym fragmencie. Pierwsze pominięcie tego czasownika sprawia, że samopoddanie żony zostaje umieszczone w kontekście życia wspólnoty eschatologicznej. Podobnie i to opuszczenie służy umieszczeniu jej relacji do męża w kontekście relacji Kościoła do Chrystusa, która dzięki temu służy za wzór i źródło jej relacji do męża. Stąd wyrażenia „we wszystkim" (*en panti*) nie należy traktować jako normy prawnej, lecz jako wyraz stopnia zaufania żony, jakie wzbudza w niej mąż dzięki swej miłości. Toteż relacja ta nie jest relacją opartą na nakazach i posłuszeństwie, lecz na hojności i otwartości. Pozostała część omawianego fragmentu ma na celu ukazanie, do jakiego stopnia hojności *zobowiązany* jest mąż (zob. w. 28a niżej).

Werset 25

2Sa Mężowie, miłujcie swe żony,
2Sb tak jak Chrystus umiłował Kościół
2Sc i wydał samego siebie za niego

Podobnie jak *hipotassesthai* w większości zachęt kierowanych do chrześcijańskich rodzin (zob. Kol 3,18; 1 P 3,1; 1 Tm 2,11; Tt 2,4) charakteryzuje postawę żony, tak samo *agapan* w sposób bezpośredni (zob. Kol 3,19) lub równoznaczny (zob. 1 P 3,7; Tt 2,6) opisuje najbardziej pożądaną cnotę męża. Fragment Listu do Efezjan idzie jednakże jeszcze dalej i daje wyraźnie do zrozumienia to, co w innych tekstach pozostawało niedopowiedziane. Chodzi mianowicie o to, że temu czasownikowi trzeba nadać jego pełny chrześcijański sens: ma on oznaczać autentyczny udział w miłości, którą Bóg ukazał nam w Chrystusie. Specyficznie chrześcijańską miłość zalecaną mężowi wyraża nie tylko charakterystyczny czasownik *agapan*, lecz również analogiczne odwołanie do dzieła Chrystusa zawarte w parze: „umiłował [...] samego siebie wydał" (Ef 5,2), która podejmuje fundamentalną zasadę chrześcijańskiego działania. To samo znaczenie podejmuje inny tekst, z drugiego rozdziału Listu do Galatów, w którym św. Paweł mówi, że teraz żyje wiarą w Syna Bożego, „który umiłował mnie i samego siebie wydał za

mnie" (w. 20). Określenie*paradidonai,* „oddać, wydać" stało się hasłem wywoławczym całego procesu Męki (Pasji)[36]. Mąż zatem jest wezwany do kochania żony na mocy aktu miłości, dzięki któremu Chrystus umarł i żyje na zawsze. Tekst z Listu do Efezjan inicjuje więc prawdziwą *imitatio Christi,* której podstawową zasadą jest zasada uczestnictwa w obecnej rzeczywistości i obecnym dziele Chrystusa[37]. Ta zasada, że *agapan* zawsze zakłada pewien udział w krzyżu Chrystusa, jest źródłem owego odnowienia, owej rekapitulacji, mocą której możemy dopełnić swego rozumienia objawionej antropologii.

Wersety 28-30

28a Nawet tak mężowie powinni miłować swoje żony,
28b jak własne ciało.
28c Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje.
29a Nigdy nikt nie nienawidził własnego ciała;
29b raczej zaspokaja jego potrzeby i dba o nie,
29c tak jak Chrystus [czyni] dla Kościoła,
30 bo jesteśmy członkami Jego ciała.

Nowy wymiar tego pouczenia, łączący je z wcześniejszym przedstawieniem miłości Chrystusa („Nawet tak"), zaczyna się od pierwszej i jedynej wzmianki o obowiązku w całym fragmencie: mężowie są „zobowiązani" (*opheilousin*) kochać swoje żony jak własne ciało. Obowiązek ten jest zakorzeniony w miłości Boga do nas, która objawiła się w Chrystusie, jak to wyraża fragment z czwartego rozdziału Pierwszego Listu św. Jana: „Umiłowani, jeśli Bóg tak nas umiłował, to i my winniśmy [*opheilomen*] się wzajemnie miłować" (w. 11). Podobnie fragment z trzeciego rozdziału Pierwszego Listu św. Jana: „Po tym poznaliśmy miłość, że On oddał za nas życie swoje. My także winniśmy *[opheilomen]* oddać życie za braci" (w. 16). I ten sam fundament znajdujemy w Liście do Efezjan, w nakazie stanowiącym tło naszego rozważania: „Bądźcie więc naśladowcami Boga, jako dzieci umiłowane, i postępujcie drogą miłości, bo i Chrystus was umiłował

[36] **Zob. np. Rz 4,23-25: „A to, że policzono mu, zostało napisane nie ze względu na niego samego, ale i ze względu na nas, jako że będzie policzone i nam, którzy wierzymy w Tego, co wskrzesił z martwych Jezusa, Pana naszego. On to został wydany za nasze grzechy i wskrzeszony z martwych dla naszego usprawiedliwienia".**

[37] **To nowotestamentalne pojęcie omówiłem w tekście: F. Martin, *Historical Criticism and New Testament Teaching on the Imitation of Christ,* „Anthropotes" 1990, nr 6, str. 261-287.**

i samego siebie wydał za nas w ofierze i dani na woń miłą Bogu" (5,1-2). Inny sposób wyrażenia długu czy też powinności spoczywającej na wszystkich chrześcijanach znajdujemy w Liście do Rzymian: „Nikomu nie bądźcie nic dłużni [*opheilete*] poza wzajemną miłością. Kto bowiem miłuje drugiego, wypełnił Prawo [tzn. zrobił więcej, niż wymagają od niego wszystkie jego obowiązki]" (13,8).

Moglibyśmy postawić pytanie, dlaczego jako normy dotyczącej tej miłości męża do żony nie przedstawiono jedynie miłości Chrystusa do Kościoła, ale również przedstawiono jako tę normę „miłość do własnego [*heautón*] ciała". Jestem przekonany, że za tym stwierdzeniem stoi starotestamentalna antropologia, dla której jedność między ludźmi oparta była na tym, że dzielą to samo „ciało" (*baśar*). Pojęcie to ma charakter koncentrycznych kręgów. Można nazwać ludzkość jako całość „całym ciałem" i wychodząc od tego zewnętrznego kręgu, stopniowo zawężać go, aż dojdzie się do stwierdzenia, że bezpośrednią rodzinę uznajemy za uczestniczącą w tym samym ciele. Tak więc przepisy z Księgi Kapłańskiej zakazujące kazirodztwa zaczyna enigmatyczne zdanie (w dosłownym przekładzie)[38]: „Nikt nie zbliży się do żadnego ciała swojego ciała *(baśar),* żeby odsłonić jego nagość [tzn. mieć stosunek płciowy]. Ja jestem JHWH" (Kpł 18,6). W dalszej części specyficzne przykłady „ciała swojego ciała" doprecyzowują, o jakie znaczenie tu chodzi. Na przykład: „Nie odsłonisz nagości swojego ojca, to jest nagości swojej matki; jest ona twoją matką, nie odsłonisz jej nagości" (18,7). „Nie odsłonisz nagości żony swojego ojca, jest ona nagością twojego ojca" (18,8). „Nie odsłonisz nagości siostry swojej matki, ponieważ jest ona ciałem twojej matki" (18,13). Jasno stąd wynika, że to, co my nazywamy pokrewieństwem, a co Hebrajczycy uważali za „współcielesność", się stopniuje. Źródłem tego wszystkiego jest małżeństwo. Dlatego kiedy mężczyzna poślubia kobietę, stają się „jednym ciałem". Z ich całkowitego zjednoczenia powstaje „nowe ciało", a ci, którzy rodzą się z tego związku, są jednym ciałem z nimi i między sobą. W tym znaczeniu żona męż-

[38] **Również tym razem polski przekład fragmentów z Pięcioksięgu opiera się częściowo na tekście współczesnego żydowskiego tłumaczenia Tory na język polski (zob. *Chamisza Chumsze Tora. Chumasz Pardes Lauder. Księga Trzecia, Wajikra. Przekład Pięcioksięgu z języka hebrajskiego opatrzony wyborem komentarzy Rabinów oraz hebrajski tekst komentarza Rasziego i Haftary z błogosławieństwami,* tłum. S. Pecaric, wyd. 1, Fundacja Ronalda S. Laudera - Edycja Pardes Lauder, Kraków 2005). Aby oddać intencje autora niniejszego artykułu, teksty z Księgi Kapłańskiej podano jednak w brzmieniu będącym zasadniczo dosłownym przekładem wersji angielskiej (przyp. tłum.).**

czyzny jest jego ciałem: ich wzajemne oddanie powołało do życia nową istotę. Myśl, że żona jest „ciałem" swego męża, możemy znaleźć w pochodzącym z I wieku *Żywocie Adama i Ewy*. W odpowiedzi na błaganie Ewy, by Adam zabił ją dla ułagodzenia Boga, Adam mówi: „Jakże mógłbym podnieść rękę przeciwko własnemu ciału?"[39]. Czytamy również w Mądrości Syracha: „Jeśli [przewrotna żona] nie chodzi według rąk twoich, odetnij ją od twego ciała listem rozwodowym" (25,26)[40]. W dodatku członków tej samej rodziny opisuje się jako będących dla siebie nawzajem „ciałem". Juda odwodził swoich braci od zabicia Józefa słowami: „bo jest naszym ciałem" (Rdz 37,27)[41], a w pięćdziesiątym ósmym rozdziale Księgi Izajasza po zachęcie do okazywania życzliwości wszystkim, którzy są w potrzebie, znajduje się zalecenie: „i nie odwrócić się od własnego ciała" (w. 7)[42].

Rozwój tego pojęcia widzimy w określeniu (w dosłownym przekładzie) „kość z mojej kości i ciało z mojego ciała" oraz podobnych wyrażeń wskazujących, jak widzieliśmy, więzi rodzinne. Mogą to być więzi ścisłego pokrewieństwa albo przynajmniej więzi łączące Izraelitów. Więzi te stanowią podstawę przymierza[43]. Obydwa wyrażenia: „jedno ciało" i „kość z mojej kości i ciało z mojego ciała" występują w drugim rozdziale Księgi Rodzaju (w. 23-24), a do tego tekstu nawiązuje omawiany przez nas fragment z Listu do Efezjan. Jeśli dodać do tego fakt, że w języku hebrajskim nie używa się żadnego słowa odpowiadającego „ciału" w znaczeniu organizmu[44], zdajemy sobie sprawę, że występowanie w tekście greckim słowa *sóma* (ciało w znaczeniu organizmu) tam, gdzie można by się spodziewać *sarx* (ciało w znaczeniu mięśni, tkanek), nie jest żadną niespodzianką. Rzeczywiście, św. Paweł, cytując niedosłownie drugi rozdział Księgi Rodzaju

[39] *Żywot Adama i Ewy*, 3, w: *The Old Testament Pseudepigrapha*, t. 2, red. J. H. Charlesworth, Doubleday, New York 1985, str. 258.

[40] Przekład dosłowny na podstawie tłumaczenia angielskiego oraz przypisu do tego wersetu w Biblii Tysiąclecia (dop. tłum.). Na temat tego wersetu zob. *The Wisdom of Ben Sira. A New translation with notes*, tłum. P. W. Skehan, oprać, i komentarz A. A. Di Lella, Doubleday, New York 1987 (Anchor Bibie 39), *in loc.*

[41] Przekład dosłowny na podstawie tłumaczenia angielskiego oraz przypisu do tego wersetu w Biblii Tysiąclecia (przyp. tłum.).

[42] Przekład dosłowny na podstawie tłumaczenia angielskiego (przyp. tłum.).

[43] Na temat pełnego omówienia tej kwestii zob. M. Gilbert, *„Une Seule Chair" (Gen 2,24)*, „Nouvelle Revue Theologiąue" 1978, nr 100, str. 66-89.

[44] W języku polskim nie występuje zróżnicowanie semantyczne obecne zarówno w angielskim: *body -flesh*, jak i francuskim: *corps - chair* (przyp. tłum.).

(zob. w. 24) w szóstym rozdziale Pierwszego Listu do Koryntian, mówi o „jednym ciele": „Albo czyż nie wiecie, że ten, kto łączy się z nierządnicą, stanowi z nią jedno ciało? Będą bowiem - jak jest powiedziane - dwoje jednym ciałem" (w. 16).

Fragment, który analizujemy, opiera się właśnie na tym sposobie myślenia i stanowi, jak sądzę, odbicie podstawowego źródła Pawiowego opisu Kościoła jako ciała Chrystusa. Święty Paweł dokonał tu jedynie wyraźniejszego postawienia znaku równości między ciałem a oblubienicą, niż ma to miejsce już w jedenastym rozdziale Drugiego Listu do Koryntian: „Jestem bowiem o was zazdrosny Boską zazdrością. Poślubiłem was przecież jednemu mężowi, by was przedstawić Chrystusowi jako czystą dziewicę. Obawiam się jednak, ażeby nie były odwiedzione umysły wasze od prostoty i czystości wobec Chrystusa w taki sposób, jak w swojej chytrości wąż zwiódł Ewę" (w. 2-3). Nie mamy tu czasu na rozwinięcie tego wątku, przemyślenie pewnych jego antropologicznych implikacji dla nowego feminizmu jest jednak rzeczą ważną[45].

Tak jak prawdą jest, że żona jest „ciałem" swojego męża, tak też prawdą jest stwierdzenie odwrotne. Ta druga i powiązana z pierwszą zasada nie została rozwinięta w omawianym fragmencie, jak sądzę, z dwóch powodów. Po pierwsze, perspektywę autora wyznacza nie tylko relacja między mężczyzną i kobietą, ani nawet nie relacja między Adamem i Ewą, lecz raczej odnowiona relacja między mężczyzną i kobietą, która teraz została objawiona i stała się dostępna w relacji Chrystusa do Kościoła. Po drugie, mówienie o kobiecie jako „ciele" męża pozwala na większy rozwój pojęcia „głowy", które nie oznacza tego, kto jest „wyższy" czy „lepszy", lecz raczej „tego, kto podejmuje inicjatywę w miłości". Inicjatywa, która nie spotyka się z odpowiedzią, nie jest żadną inicjatywą, toteż mamy tu do czynienia ze zjawiskiem „asymetrycznej wzajemności", które wkrótce omówię. Zatem pojęcie „ciała" przywodzi na myśl wyobrażenie intymności i wzajemności, a nie niższości czy instrumentalności. Ten drugi sposób ujęcia ciała projektujemy na ten tekst z powodu naszego pokartezjańskiego sposobu myślenia. Pewien aspekt tego pojęcia znalazł się już w średniowiecznym wyrażeniu, zgodnie z którym kobieta jest „człowieczeństwem" Chrystusa czy też je reprezentuje[46].

[45] **Na temat zarysu tego zagadnienia, któremu zamierzam poświęcić dłuższe opracowanie, zob. P. Andriessen,** *The New Eve, Body ofthe New Adam,* **w:** *The Birth ofthe Church,* **Alba House, New York 1968.**

[46] **Można tu sięgnąć do opracowania C. Walker Bynum,** *„..And Woman His Humanity". Female Imagery in the Religious Writing ofthe LaterMiddleAges,* **w:** *Gender andReligion. On the Complexity of Symbols,* **red. C. Walker Bynum, S. Harrel, P. Richman, Beacon Press, Boston 1986.**

Wersety 31-32

3la Z tego powodu

3lb człowiek opuści ojca i matkę

31 c i połączy się ze swoją żoną,

31 d i dwoje staną się jednym ciałem.

31 e Tajemnica ta jest wielka:

32a a ja mówię

32b w odniesieniu do Chrystusa i do Kościoła.

Święty Paweł nie zaznacza, że cytuje tu biblijny tekst - przypuszczalnie dlatego, że uważa go za zbyt dobrze znany. Autor Listu do Efezjan zaczyna słowami: „Z tego powodu" i przytacza starotestamentalny fragment z niewielkimi odchyleniami od znanego nam obecnie tekstu Septuaginty. Powodem w tym tekście jest to, że kiedy Pan Bóg *(Ky rios ho Theos)* przyprowadza kobietę do *adama, adam* woła: „Teraz to kość z moich kości i ciało z mojego ciała. Ona będzie nazywana kobietą, ponieważ ze swego mężczyzny [*andros*] była wzięta" (Rdz 2,23). W tekście z Listu do Efezjan powodem, o którym mówi Paweł, jest to, że Chrystus dba i troszczy się o swoje własne ciało, czyli Kościół - ponieważ jesteśmy członkami Jego ciała. Będzie to podstawą Pawiowego porównania.

Tekst Księgi Rodzaju mówi w dalszym ciągu o tym, że mężczyzna opuszcza ojca i matkę. Ten aspekt św. Paweł pomija, a akcent kładzie na złączeniu się mężczyzny z żoną, tak że oboje stają się jednym ciałem. Fizyczny związek między Chrystusem i Kościołem jest wielką tajemnicą, jak wprost mówi autor listu, i to właśnie ten związek stanowi wzór dla męża i żony i sam jest żywym źródłem miłości, która ich razem łączy. Pierre Benoit wyraża to w ten sposób:

> W tym związku (między Chrystusem i Kościołem), który jest wzorem dla ludzkiego małżeństwa i który nie jest obdarzony ani trochę mniejszym fizycznym realizmem, „tajemnica" tekstu Księgi Rodzaju znajduje pełne urzeczywistnienie i ostateczne wyjaśnienie[47].

[47] **P. Benoit,** ***Corps, Tite etPlćróme dans lesEpitres de la Captivitó,*** **w:** ***ExegŁse et Thiologie,*** **t. 2, Cerf, Paris 1960, str. 107-153, cytat ze str. 135.**

Moglibyśmy postawić pytanie, dlaczego po przytoczeniu cytatu z Księgi Rodzaju z zamiarem zastosowania go przede wszystkim do związku między Chrystusem i Kościołem autor nazywa ów związek „tajemnicą". Niektórzy komentatorzy wskazują na to, że *raz* i *sod*, semickie słowa stojące za nowotestamentalnym *mysterion* („tajemnica"), mogą czasami oznaczać ukryty sens jakiegoś tekstu, i badacze ci stosują tu właśnie to znaczenie[48]. Jednak autorowi chodzi o to, że *mysterion* jest pewnym aspektem objawionego teraz Bożego planu. Święty Paweł podkreśla analogiczny charakter relacji między związkiem męża i żony, którzy stają się jednym ciałem, i związkiem Chrystusa i Kościoła, którzy tworzą jedno ciało. „Tajemnica" nie tkwi przede wszystkim w tekście, lecz w rzeczywistościach, które tekst ten nam przekazuje. Jak powiedział św. Augustyn: „In ipso facto, non solum in dieto, mysterium reąuirere debemus"[49].

Wraz ze stworzeniem Nowego Człowieka przez śmierć Chrystusa na krzyżu staje się oczywiste, jak pisze Heinrich Schlier, że „[w] Adamie jako człowieku początkowym *[urspriinglichen*] ukryte, ale rzeczywiście obecne jest stworzenie Boże, przyszły Chrystus. Chrystus jest objawionym, początkowym człowiekiem [...] w stworzeniu jest już ukryte odkupienie przewidziane w Chrystusie"[50]. Adam, jak mówi nam św. Paweł, był „typem" (*typos*) Tego, który miał przyjść (zob. Rz 5,14), który jest „Drugim Człowiekiem [*anthrópos*] - z nieba" (zob. 1 Kor 15,47). Podczas gdy te teksty kładą akcent na Jezusie Chrystusie jako pojedynczym człowieku, który rekapituluje rzeczywistość „pierwszego człowieka", nasz tekst z Listu do Efezjan mówi o czymś innym. Przypomina nam, że skoro teraz widzimy Chrystusa, „Drugiego Człowieka", rozumiemy, że samo stworzenie jest już proroctwem o odkupieniu. Oznacza to, że w opisywanej przez Księgę Rodzaju wspólnej rzeczywistości mężczyzny i kobiety jedność Chrystusa i Ko-

[48] Takie stanowisko zajmuje Raymond Brown w swoim znakomitym opracowaniu *The Semitic Background ofthe Term „Mystery" in the New Testament,* Fortress Press, Philadelphia 1968, str. 65.

[49] Św. Augustyn, *Enarrationes in Psalmos,* In Psalmum 68, sermo 2, 6, PL 36, 858 (zob. polskie tłumaczenie: św. Augustyn, *Objaśnienia Psalmów. Ps 58-77,* tłum. J. Sulowski, oprać. E. Stanula, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1986 [Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, 39], str. 214: „W tym właśnie samym zdarzeniu, a nie tylko w samych słowach należy doszukiwać się tajemnicy" - dop. red.). Wiele tekstów patrystycznych na ten sam temat zebrał Henri de Lubac: zob. H. de Lubac, *Katolicyzm. Społeczne aspekty dogmatu,* tłum. M. Stokowska, wyd. 2, Znak, Kraków 1988, str. 144-147.

[50] H. Schlier, *DerBriefan die Epheser. Ein Kommentar,* Patmos Verlag, Dusseldorf 1958, str. 278. Tłumaczenie pochodzi zasadniczo z: *Ephesians 4-6,* str. 643, przyp. 141 (mowa o fragmencie komentarza Schliera przytoczonym zapewne przez Markusa Bartha w języku angielskim; polskiego przekładu cytatu ze Schliera dokonano za pośrednictwem podanego tłumaczenia angielskiego - dop. tłum.).

ścioła jest już obecna w proleptycznym symbolu. Wielka tajemnica tkwi zatem *w fakcie* fizycznego związku Chrystusa z Kościołem. W ten sposób każdy związek męża i żony ponieważ oni sami są członkami ciała Chrystusa, jest zarazem symbolem i udziałem w czymś, co jest wciąż niewypowiedzianie tajemnicze, ponieważ tak bogata jest jego rzeczywistość. Wkrótce przyjrzymy się płynącym z tego objawienia konsekwencjom.

Werset 33

33a Ale wobec tego niech każdy z was z osobna
33b miłuje swą żonę jak siebie samego>
33c a żona niech się boi swojego męża.

Następuje teraz zakończenie zachęty, przy czym tym razem najpierw mowa jest o mężu. Pierwsze słowo, *plen,* może zostać użyte - jak to ma miejsce w tym wypadku - do zakończenia omówienia jakiegoś tematu. Każdej ze stron przedstawia się jakieś ostatnie praktyczne przesłanie: mąż powinien „miłować", a żona powinna się „bać". Nakaz skierowany do męża opiera się na tekście z dziewiętnastego rozdziału Księgi Kapłańskiej (zob. w. 18), do którego odwoływało się już rabiniczne nauczanie na temat małżeństwa. W Talmudzie babilońskim możemy przeczytać następujące stwierdzenie: „Nasi rabbiowie nauczali: Na temat mężczyzny, który kocha swoją żonę jak samego siebie, który czci ją bardziej niż samego siebie [...] Pismo mówi: «I poznasz, że namiot twój będzie w pokoju» "[51]. Jednak nawet tekst z Księgi Kapłańskiej został tu uwznioślony w sposób przypominający teksty Janowe, które mówią o słowach Jezusa, byśmy miłowali się nawzajem, jak On nas miłuje (zob. J 15,12 itp.).

Moglibyśmy się spodziewać, że podobnie jak *agapan*, które jest tu słowem-kluczem i zostało użyte wielokrotnie w odniesieniu do męża, zostaje powtórzone w tym podsumowaniu, tak samo i słowo *hipotassesthai* zostanie użyte w końcowym przesłaniu do żony. Jednakże po raz kolejny, jak widzimy, autor unika uczynienia z żony wyraźnego podmiotu tego czasownika, a zamiast tego wraca do swego ogólnego napomnienia z wersetu 21: „będąc poddani sobie wzajemnie w bojaźni Chrystusowej". W życiu chrześcijańskim bojaźń, która nie jest oparta na miłości, jest czymś okropnym. Zna-

[51] **B Jewamot 62b.**

czenia tego zdania powinno się szukać wewnątrz relacji miłości wprowadzonej przez Chrystusa pomiędzy wszystkich Jego członków, a w specjalny sposób między męża i żonę. W tym znaczeniu możemy przywołać słynne wyrażenie św. Augustyna: *amanti loquor.*

ZASADY DEFINICJI KOBIETY

Przyjrzeliśmy się głównym biblijnym tekstom, dzięki którym możemy poznać objawioną antropologię dotyczącą mężczyzny i kobiety. Jesteśmy zatem gotowi do podjęcia tego, co rzeczywiście będzie początkiem pewnej filozoficznej refleksji nad tym objawieniem, aby uczynić je bardziej zrozumiałym. Omówię tu jedynie dwie zasady: zasadę tożsamości i różnicy oraz zasadę relacji asymetrycznej wzajemności.

Tożsamość i różnica

Pierwsze rozdziały Księgi Rodzaju zazwyczaj posługują się słowem „człowiek", *ha adam,* z rodzajnikiem, zacierając w ten sposób rozróżnienie między użyciem tego słowa w znaczeniu imienia i w znaczeniu zwykłego rzeczownika. Rzeczywiście Septuaginta używa greckiego słowa *anthrópos* dla oddania hebrajskiego *adam* w całym pierwszym rozdziale i w pierwszej części rozdziału drugiego Księgi Rodzaju. Po raz pierwszy słowo *ho adam* (z rodzajnikiem) pojawia się w szesnastym wersecie drugiego rozdziału Księgi Rodzaju, a jako imię - w dziewiętnastym wersecie drugiego rozdziału Księgi Rodzaju, na określenie *adama* w akcie nazywania zwierząt. Ta płynność w tekście hebrajskim, na swój sposób oddana przez tekst grecki, jest przejawem mentalności, która ujmuje każdego człowieka jako pełne wcielenie ludzkości, urzeczywistniające ludzkość i ją podsumowujące. Jest to w szczególności prawdą w odniesieniu do tych, od których wywodzi się początek danego plemienia czy ludu. Izrael zatem jest imieniem osoby i nazwą ludu, który wziął od niej początek. Zwyczajowo tego rodzaju postrzeganie nazywa się „osobowością wspólnotową". Terminu tego *(corporate personality)* po raz pierwszy w opisanym znaczeniu zaczął używać Henry Wheeler Robinson. Następnie był on poddany krytyce i udoskonaleniu przez innych badaczy[52].

[52] **Zob. H. W. Robinson,** ***Corporate Personality inAncientlsrael,*** **red.J. Reumann, Fortress Press, Philadelphia 1964 (Facet Books, Biblical Series 11), oraz jego krytykę: J. R. Porter,** ***The Legał Aspects ofthe Concept of „Corporate***

Te uwagi o charakterze gramatycznym oraz mentalność, która stoi za gramatyką, spycha jednakże w cień sposób, w jaki tradycja kapłańska (dwukrotnie, jak widzieliśmy) opisuje *adama* wprost jako „mężczyznę i kobietę". Używa ona przy tym określeń, które podkreślają ich fizyczne zróżnicowanie, i wiąże to z obrazem Boga. Jednakże podział na mężczyznę i kobietę nie może oznaczać stworzenia dwóch bytów, z których jedynie jeden jest w pełni człowiekiem. Z drugiej strony, nie jest rzeczą konieczną, a nawet w świetle właśnie omówionych tekstów biblijnych jest rzeczą niemożliwą, by z płci społeczno-kulturowej czynić coś, co jest wtórne wobec bycia człowiekiem, coś, co miałoby być ustalane na ruchomej skali wedle predyspozycji czy preferencji. Filozoficznym ujęciem, które umożliwia nam zachowanie obu tych prawd, jest koncepcja „dwoistej jedności", którą można by wyrazić lepiej jako „tożsamość i różnicę"[53].

Określenie „dwoista jedność" stało się popularne dzięki pracy Hansa Ursa von Balthasara, który przypisuje je Albertowi Frankowi-Duąuesneowi[54]. Dwoistą jedność można zdefiniować następująco: „dwie odrębne, ale nieodłączne od siebie rzeczywistości, z których jedna jest pełnią drugiej, a obydwie są skierowane ku nieokreślonej bliżej definitywnej jedności [...], mamy tu [...] dwa *entia* w jedym *esse*, jedną egzystencję w dwu życiach, ale w żadnym wypadku nie są to dwie części jednej całości, które trzeba by na powrót złożyć razem jak fragmenty puzzli..."[55]. Człowieka można traktować jako dwoistą jedność na trzy sposoby: ciało i dusza, mężczyzna i kobieta, jednostka i wspólnota. Warto zwrócić jednak uwagę, że mężczyzna i kobieta są wyjątkowym rodzajem dwoistej jedności, ponieważ w każdym z nich w różny sposób istnieje *całe* człowieczeństwo, a nie tylko jakiś aspekt, jak to jest w wypadku duszy i ciała czy jednostki i wspólnoty. Z tego powodu wyrażenie „tożsamość i różnica" jest tu trafniejsze.

Personality" in the Old Testament, „Vetus Testamentum" 1965, nr 15, str. 361-380; J. W. Rogerson, *The Hebrew Conception of Corporate Personality. A Re-Examination,* „Journal of Theological Studies" 1970, nr 21, str. 1-16. Na temat wyważonego stanowiska zob. J. de Fraine, *Adam et son lignage,* Desclee de Brouwer, Paris 1959.

[53] To ostatnie wyrażenie zawdzięczam niepublikowanemu opracowaniu Angela Scoli „II Disegno de Dio sulla Persona, sul Matrimonio e sulla Famiglia. Riflessione Sintetica", wygłoszonemu jako odczyt podczas Settimana Internazionale di Studio, 22-27.08.1999 r. (Pontificio Istituto Giovanni Paolo II per Studi su Matrimonio e Famiglia, Rzym).

[54] Zob. A. Frank-Duquesne, *Creation et Procreation,* Editions de Minuit, Paris 1951; H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 1: *Człowiek w Bogu,* tłum. W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2006, zwłaszcza str. 351-369.

[55] A. Frank-Duquesne, *Creation et Procriation,* str. 42-46, cytowane w: H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 1: *Człowiek w Bogu,* str. 352-353.

Żaden człowiek nie wyczerpuje rzeczywistości człowieczeństwa: zawsze jest „inny" którego nie da się sprowadzić do tego, kim ja jestem. Mężczyzna i kobieta razem stanowią człowieczeństwo i nie tylko są „odrębnymi, ale nieodłącznymi od siebie rzeczywistościami", ale również są oni ukierunkowani ku najwyższej jedności, która nie polega na połączeniu elementów stanowiących razem całość, lecz raczej na połączeniu dwóch sposobów istnienia człowieka. Sposoby te są do siebie nawzajem niesprowadzalne - mężczyzna i kobieta są tożsami i różni - tak że razem tworzą trzecią rzeczywistość, komunię osób. To rozumienie odwraca sposób myślenia na temat ludzkiej natury ukryty w niemal każdym znanym nam przejawie kultury. Myślenie to sprowadza się do tego, że mężczyzna jest normą, a kobieta jest poddana normie. Tożsamość i różnica natomiast oznacza, że mężczyzna i kobieta są dla siebie nawzajem normami. Bycie, to znaczy bycie człowiekiem, nie jest podzielone: w myśl tej koncepcji istnieje ono na dwa transcendentalnie powiązane sposoby, których nie można nawzajem do siebie sprowadzić.

Relacja: asymetryczna wzajemność

Jak widzieliśmy, tradycja kapłańska w pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju przedstawia opowiadanie ukazujące zamierzoną przez Boga strukturę stworzenia. Opis jahwistyczny natomiast jest egzystencjalną, poetycką narracją, poszukującą w historii początków ludzkiego istnienia takiej postaci, w jakiej je znamy. Zamiast zatem mówić o obrazie Boga, przedstawia nam on *adama* jako bezpośredni przedmiot Bożego działania, ukształtowany z ziemi, mający w sobie tchnienie Boga i wyniesiony na wyższy poziom dzięki zaproszeniu do posłuszeństwa i zaufania przez przymierze. Kobieta zostaje wzięta z *adama*, by być jego towarzyszką i ucieleśnieniem Bożej pomocy dla niego. Dzięki niej *adam* ma kogoś, kto może stanąć z nim „twarzą w twarz", kto może być jego partnerem w przymierzu; razem stanowią jedno ciało w całkowicie przejrzystym kontakcie.

Relacja

W tym punkcie musimy wrócić do naszych wcześniejszych rozważań na temat obrazu Boga i pokrótce omówić dyskusję dotyczącą ludzkiego charakteru osobowego[56].

[56] Na temat pełniejszego opisu tego zagadnienia, które przedstawiam tu schematycznie, zob. W. N. Ciarkę, *Person, Being, and St Thomas*, „Communio" 1992, nr 19, str. 601-18; W. N. Ciarkę, *Person andBeing,* Marquette University Press, Milwaukee 1993; D. Schindler, *Norris Ciarkę on Person, Being, and St Thomas,* „Communio"

Klasyczna definicja osoby którą podał Boecjusz, nieco zmodyfikowana w ciągu dziejów, stwierdzała zasadniczo, że osoba to „jednostkowa substancja rozumnej natury"[57]. Współczesna myśl filozoficzna i teologiczna posunęła naprzód rozumienie osoby, nadając tym określeniom sens bardziej egzystencjalny niż ten, w którym rozumiano je dawniej. Kiedy „substancję" widzi się w świetle stworzenia, staje się oczywiste, że jest ona tym, czym jest, na mocy swej relacji do Boga, że trwa jako to, czym jest, i że wyraża to, czym jest, na mocy relacji do innych bytów. Stąd William Norris Ciarkę proponuje troistą strukturę bycia: „bycie *od innego,* bycie *w sobie* i bycie *ku innym"*[58]. Biorąc pod uwagę dynamiczną strukturę wszystkich bytów, można zgodnie z prawdą powiedzieć, że *indwiduum, concretum,* widziane w świetle swojej rzeczywistości jako coś stworzonego, konstytuuje się poprzez relacje: do Boga, do siebie i do innych bytów. Ta ostatnia relacja - do innych bytów, jest tym, co Maritain nazywa „głęboko wkorzenioną szlachetnością istnienia"[59], w której każdy byt na swoim własnym poziomie przekazuje coś z siebie: „bonum est diffusivum sui".

Podobnie, kiedy zastanawiamy się nad tym, co oznacza przymiotnik „rozumny", widzimy, że wyjątkową i niewyrażalną rzeczywistość osoby również konstytuuje relacja. Rzeczywistość ta jest *od Boga,* odnosi się *w sobie* i do siebie i jest bytem *ku innym.* Tym, co jest wyjątkowe w przypadku osoby, jest to, że ta troista relacja urzeczywistnia się w osobowym działaniu wolności, poprzez które relacja (*relation*) staje się *relacją pokrewieństwa (relationship, parentć).* Tak więc szczególną właściwością „rozumnej" substancji jest to, że konstytuuje ją relacja - w taki sposób, że zyskuje ona ściśle ludzkie istnienie w wolnych aktach, poprzez które osoba urzeczywistnia siebie. Używając terminologii scholastycznej, można powiedzieć, że relacja jest wyjątkowym nieodłącznym

1993, nr 20,3, str. 580-592; oraz W. N. Ciarkę, *A Response to David Schindler's Comments,* „Communio" 1993, nr 20,3, str. 593-598.

[57] Na temat omówienia tej definicji i jej historii zob. M. Muller i in., *Person,* w: *Sacramentum Mundi,* red. K. Rahner, A. Darlap, t. 3, Herder, Freiburg-Basel-Wien 1969, str. 1115-1127.

[58] W. N. Ciarkę, *A Response to David Schindlers Comments,* str. 596.

[59] J. Maritain, *Court traite de l'existence et de l'existant,* w: *CEuvres complŁtes,* t. 9, Editions universitaires - *Źditions* Saint-Paul, Fribourg-Paris 1990 (pierwodruk: Paul Hartmann, Paris 1947), str. 12-237, cytat ze str. 84 (zob. polskie wydanie: J. Maritain, *Podmiotowość człowieka* [fragment *Court traite de l'existence et de l'existant,* tłumaczony z wydania: Flammarion, Paris 1964, str. 101-138], w: *Pisma filozoficzne,* tłum. J. Fenrychowa, Znak, Kraków 1988, str. 97; nieco wyżej wpolskim przekładzie Maritaina [str. 95] użyto określenia „szlachetność czy wylewność istoty", którego polskie tłumaczenie jest bliższe aspektowi omawianemu przez autora niniejszego artykułu, czyli „hojności" - dop. tłum.).

sposobem istnienia lub też „właściwą przypadłością" relacyjne] substancji i że dokonuje się ona w *akcie.* W wypadku osoby ten akt jest aktem duchowym, jest aktem wolności. To szczegółowe filozoficzne omówienie znajduje wyraz w biblijnym stwierdzeniu, że *adam* jest obrazem Boga i może odnaleźć siebie jedynie w relacji wzajemnej miłości opartej na darze z siebie. Jednakże po to, by zrozumieć, w jaki sposób relacja pojawia się między mężczyzną i kobietą, którzy oboje są tożsami i różni, musimy przyjrzeć się fundamentowi wzajemności, mianowicie hojności i otwartości.

Receptywność[60]

Martin Heidegger oskarżył Arystotelesa, że wprowadził do zachodniego myślenia utożsamienie *arche* i *aitia*, sprawiając w ten sposób, że pojęciu przyczyny zawsze przyznaje się pierwszeństwo i zawsze jest ono dominujące. Nieważne, czy jest to ścisłe z historycznego punktu widzenia, jednak pojęcie przyczyny z całą pewnością można napotkać w nowożytności, która zarówno w tej, jak i w wielu innych dziedzinach zredukowała myśl grecką do zaledwie jednego aspektu jej pierwotnego bogactwa. Jedynym odpowiednikiem takiego pojęcia przyczyny może być bierność. W ten sposób „przyczyna" oznacza siłę, a to, na co przyczyna wywiera wpływ, jest tym, na czym wywierana jest siła.

Są dwa aspekty przyczynowości, których znaczenie musimy przyswoić na nowo dla potrzeb naszych rozważań. Aspekty te to „hojność" i „osoba". Oba są częścią biblijnego rozumienia przyczynowości, które w Bogu widzi źródło i wzór tego, co oznacza być przyczyną. Być przyczyną oznacza przekazywać w jakiejś postaci rzeczywistość. Bóg, Przyczyna Pierwsza, przekazuje swym stworzeniom sam byt. Nie dokonuje się to w akcie „dominacji", lecz w akcie najwyższej hojności, a stworzenie nie jest „bierne" - jest receptywne, przyjmujące. Przyczynowość bytów stworzonych ma na swój sposób udział w naturze przyczynowości Boga. Można to dostrzec w sposobie, w jaki jeden byt przekazuje coś z siebie innemu, w sposobie, w jaki akt poznania polega na przyjmowaniu tego, czego przedmiot poznawany z siebie udziela, a w najszczególniejszy sposób

[60] **Zawarte w tej części rozważania zawdzięczam w szczególności pracy Kennetha Schmitza. Zob. K. Schmitz, *Created Receptwity and the Philosophy of the Concrete,* „The Thomist" 1997, nr 61, 3, str. 339-371; oraz K. Schmitz, *Neither With Nor Without Foundations,* „Review of Metaphysics" 1988, nr 42, str. 3-25. Wykorzystałem tu również - za zgodą wydawcy - materiał zebrany w moim opracowaniu: F. Martin, *The Feminist Question. Feminist Theology in the Light of Christian Tradition,* Eerdmans, Grand Rapids 1994, zwłaszcza w rozdziale 6.**

we wzajemnych relacjach osób. Warto zwrócić uwagę, że właściwością duchowej aktywności jest to, że można się dzielić bez uszczerbku dla tego, kto się dzieli, i że można przyjmować w taki sposób, że dokonuje się wzrastanie w bycie bez zapożyczania.

Hojność i receptywność występują na każdym poziomie bytu - widzimy je nawet już w akcie stworzenia, ponieważ Bóg stwarza receptywność wraz ze stwarzaniem stworzenia. Prawdą jest jednak, że właściwe wzajemnym ludzkim relacjom jest właśnie to przekazywanie, które dokonuje się poprzez wzajemną przyczynowość wolności: „Twierdzę, że receptywność jest zasadą bytu osobowego na konkretnym poziomie. Nie utrzymuję bynajmniej, że jest to zasada, która nie jest ani aktem, ani możnością, lecz rozumiem przez nią pewien *integralny sposób*, na który składa się zarówno akt, jak i możność"[61]. Stanie się to jaśniejsze, kiedy przyjrzymy się innemu aspektowi ludzkich relacji, zwłaszcza relacji między mężczyzną i kobietą, mianowicie asymetrii.

Asymetria

Asymetria dodaje subtelną różnicę do pojęcia receptywności i wzajemnej „przyczynowości", które dokonują się w relacji hojności i receptywności. Mężczyzna i kobieta, mąż i żona nie tylko są w takiej relacji, że ich wzajemne dawanie i przyjmowanie znajduje początek w miłości mężczyzny, a szczególne wydoskonalenie w miłości kobiety Dodać do tego należy, że ich równe wkłady są różne, są „asymetryczne"[62]. Asymetria w kontekście naszych rozważań odnosi się przede wszystkim do tego, że „różnica płci w znaczący i bezpośredni sposób świadczy o tym, że inny zawsze pozostanie dla mnie «inny» "[63]. Kiedy nie dającą się zredukować „inność" innego traktuje się poważnie, wówczas można znaleźć wyjście z impasu, jaki powstał w wyniku kolejnego wynaturzenia greckiej myśli. W epoce oświecenia wypaczono właściwy starożytnym, skupiony na sobie, sposób myślenia, tak że poznanie innej osoby zostało zredukowane i - zamiast odnosić się do bogactwa i tajemnicy osobowego istnienia innego człowieka - stało się wewnętrznym wydarzeniem osoby poznającego. Jednym z aspektów istnienia, dla których epistemologia Kanta nie potrafi podać żadnego wyjaśnienia, są właśnie wzajemne ludzkie relacje, poczynając od zwykłej rozmowy

[61] K. Schmitz, *Created Receptwity and the Philosophy ofthe Concrete,* str. 349.

[62] Zawarte w tych zdaniach spostrzeżenia zawdzięczam wskazówkom Angela Scoli. Zob. A. Scola, *The Nuptial Mystery at the Heart ofthe Church,* „Communio" 1998, nr 25, str. 630-662, zwłaszcza str. 643-649.

[63] Tamże, str. 645.

Kiedy uświadamiamy sobie wielorakie przejawy przyczynowości i kiedy różnica nie musi automatycznie zakładać relacji „wyższość - niższość" wówczas jasne jest, że dwa byty mogą być przyczyną w równym stopniu, choć w asymetryczny sposób: gleba i ziarno w powstawaniu rośliny, przedmiot i poznający w akcie poznania. Jeśli zastosujemy to do naszych niniejszych rozważań na temat nowego humanizmu, zobaczymy, że oparta na wzajemnych relacjach ludzka przyczynowość, na którą składa się wzajemna hojność i receptywność, jest wyjątkowym przykładem wzajemnej asymetrii. Zobaczymy, że tym, czego często brakowało w myśli chrześcijańskiej, nawet jeśli chwilami brak ten bywał przezwyciężany w praktyce, jest rozumienie owego sposobu bycia i działania, który jest *osobowy*, i którego nie można w żaden sposób zredukować. Nowy feminizm, zaczynając od zawartego w Księdze Rodzaju nauczania na temat mężczyzny i kobiety oraz starając się o rozwinięcie własnej teorii poprzez pojęcia dwoistej jedności, tożsamości i różnicy, receptywności i asymetrii, zaczął kształtować podstawę dla autentycznego rozwoju doktryny Jest to nowy humanizm, który rzuca światło wiary na to, co znaczy posiadanie integralnego człowieczeństwa wyrażonego w życiu Kościoła.

Paradygmatyczne urzeczywistnienie tego nowego humanizmu tkwi w oblubieńczej relacji, w której - by użyć pojęć Jana Pawła II - dwie podmiotowości znajdują się we wzajemnej relacji jako dwie wyjątkowe osoby Żadna z nich nie może zostać zredukowana do „innego ja", lecz raczej tworzy, w jakiś tajemniczy sposób, „dwupodmiotowość"[64]. Rozmiary tego artykułu nie pozwalają mi tu rozwinąć tego pojęcia. Najbardziej uderzający przejaw wzajemnej asymetrii tkwi w poczęciu dziecka. Akt małżeński jest nie tylko asymetrycznym urzeczywistnieniem miłości między równymi osobami na poziomie osobowym. Również samo poczęcie, jak mówi nam o tym nauka genetyki, jest przykładem tej samej równej przyczynowości. Ten biologiczny fakt, wyniesiony[65] w całej ludzkiej osobie, mężczyźnie lub kobiecie, pozwala

[64] Zob. na przykład Jan Paweł II, konferencje wygłoszone podczas środowych audiencji ogólnych 25.08.1982 r. i 01.09.1982 r., w: *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II,* str. 315-323.

[65] Dobrym opisem teologicznego wyniesienia jest poniższe zdanie, którego autorem jest Bernard Lonergan, podążający - jak sam pisze - za Rahnerem, a nie za Heglem: „to, co wynosi, wykracza poza to, co wynoszone, wprowadza coś nowego i odrębnego, stawia wszystko na nowych podstawach nie kolidując jednak z tym, co wyniesione, ani nie niszcząc go, przeciwnie potrzebując go, zawierając w sobie, zachowując wszystkie jego cechy i właściwości oraz prowadząc go ku pełniejszej realizacji w ramach bogatszego kontekstu" (B. Lonergan, *Metoda w teologii,* tłum. A. Bronk, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1976, str. 236).

nam przejść od średniowiecznego poglądu, w myśl którego w poczęciu mężczyzna jest „agens quod inducit formam", a kobieta jest „patiens quod offert materiam", do zrozumienia, że w poczęciu nowego ludzkiego życia swój ludzki owoc znajduje głębia tajemnicy ludzkiej intersubiektywności.

Krzyż: droga do odnowionych relacji

Relacja między małżonkami jest najpełniejszym międzyludzkim urzeczywistnieniem asymetrycznej wzajemności. Rola męża polega na hojności, ma on „przekazywać/ komunikować rzeczywistość", oddając własne życie. Żona przyjmuje tę komunikację i nadaje jej w ten sposób rzeczywiste istnienie. Dar, który nie jest przyjęty, nie jest żadnym darem. Jeśli patrzymy na męża i żonę w kontekście wzajemnej hojności i receptywności, widzimy jasno, że jedyne pierwszeństwo, jakie występuje w takiej relacji, to pierwszeństwo miłości. Jak widzieliśmy, według Listu do Efezjan mąż jest „głową", ponieważ w jakiś tajemniczy sposób jego pełna miłości inicjatywa umożliwia kobiecie przyjęcie jej roli. Rolą tą jest bycie w szczególny i wybitny sposób ucieleśnieniem powołania każdego człowieka, który „nie może odnaleźć się w pełni inaczej jak tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie samego"[66]. Komentując pojęcie głowy, papież Jan Paweł II stwierdza, że zasada „receptywności" urzeczywistnia się naprawdę poprzez miłość męża.

> Owo dobro, jakie miłujący stwarza przez swoją miłość w tym, kogo miłuje, jest jakby sprawdzianem samej miłości, jakby miarą tej miłości. Oddając siebie w sposób najbardziej bezinteresowny, ten, kto miłuje, nie czyni tego poza tą miarą i tym sprawdzianem[67].

Kiedy po raz kolejny wracamy do przykładu Chrystusa jako głowy Jego oblubienicy, Kościoła, widzimy, że ta relacja zostaje zainicjowana przez fakt, że Jezus Chrystus jest głową jako „Zbawca Ciała" i że mąż ma naśladować akt, poprzez który Chrystus „umiłował Kościół i wydał za niego samego siebie". Odpowiedzi i leku na dominację, przemoc

[66] **II Sobór Watykański,** ***Gaudium et spes,*** **24.**

[67] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 01.09.1982 r., w:** ***Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II,*** **str. 320-321.**

i ucisk; które zawsze grożą wszystkim ludzkim relacjom, należy szukać w akcie miłości, mocą którego umarł Jezus Chrystus. Ewangelie pełne są nauk Jezusa na temat wzajemnych relacji nie opierających się na przymusie[68]. Jezus demaskuje kłamstwo dominacji i kłamstwo bezsilności, wzywając nas do życia zgodnego z tym, że jesteśmy obrazem Boga. Małżeństwo jest paradygmatem każdej ludzkiej relacji, a zatem w nim ma się urzeczywistniać owa forma miłości, która leczy i uwzniośla, czyli rekapituluje, pierwotny Boży zamysł, obdarzając go rzeczywistym historycznym istnieniem. Miłość ta jest udziałem w złożonym przez Chrystusa na krzyżu darze z samego siebie. Jest w każdej osobie taka sama, a jednak inna; będąc hojna i otwarta, jest asymetryczna. W tym mechanizmie miłości kobieta ma pierwszeństwo, bo z samej jej istoty wypływa to, że jej otwartość na inną osobę powoduje w niej twórczą hojność, będącą normą dla najgłębszego znaczenia miłości. Na tym polega - by użyć określenia Jana Pawła II - „geniusz kobiecy". We wzajemnej relacji między mężczyzną i żoną, relacji będącej wzorem i źródłem innych relacji, tkwi miłość, która przywraca nam człowieczeństwo. Jest to miłość trynitarna, którą otrzymaliśmy dzięki tchnieniu Jezusa Chrystusa, kiedy „oddał Ducha" i ze swojego boku zrodził Kościół.

[68] Wystarczy przeczytać Błogosławieństwa, by zrozumieć, co tkwi u podstaw tego nauczania Jezusa.

Michele M. Schumacher

DOŚWIADCZENIE FEMINISTYCZNE A DOŚWIADCZENIE WIARY

Chrześcijaństwo; jak mi się wydaje, często zwodziło ludzi, jeśli chodzi o rozwijanie ich własnej świadomości religijnej. Jest to szczególnie prawdziwe w odniesieniu do chrześcijaństwa w jego protestanckiej postaci. Bycie osobą religijną - z powodu tego, że chrześcijaństwo cechuje bardzo rozwinięty mit i rozbudowana struktura doktrynalna - zostało sprowadzone do wierzenia, że ten system jest obiektywnie prawdziwy. (Czy starczy mi odwagi, by powiedzieć, że w tym dążeniu do zdystansowania i obiektywności zamiast poszukiwania własnego doświadczenia i zdolności do przyjmowania może być coś szczególnie męskiego?)[1]

Jeśli chrześcijaństwo pod wpływem systemu patriarchalnego rzeczywiście utraciło subiektywne znaczenie, jak twierdzi postchrześcijańska feministka Daphne Hampson, to pod wpływem feminizmu doznało przeciwnej skrajności: utraty obiektywnej treści. Tym, co dla Hampson jest najbardziej uderzające w przypadku teologii feministycznej - nie inaczej niż w przypadku całej współczesnej teologii - „jest to, jak dogłębnie jest ona zeświecczona". Najzwyczajniej w świecie rozwinęła się ona w całkiem innym kierunku niż to, czym jest właściwie rozumiana teologia: dyskurs *(logos)* o Bogu *(Theos)*. „*Jest* tak, jakby teologia straciła punkt zaczepienia. W wypadku teologii feministycznej wydaje się, że tym, co zastąpiło mówienie o Bogu, jest w dużej mierze mówienie o kobiecym doświadczeniu. Nie jest to nawet kobiece doświadczenie Boga: jest to po prostu kobiece doświadczenie"[2].

[1] D. Hampson, *Theology and Feminism*, Blackwell, Cambridge, MA - Oxford 1990, str. 172.
[2] Tamże, str. 170. Jako przykłady autorka cytuje „teologie" Elisabeth Schussler Fiorenzy, Rosemary Ruether, Mary Dały, Catherine Keller i Sallie McFague.

W kontekście nowego feminizmu stanowi to dla nas wezwanie do podjęcia konkretnego zagadnienia: *doświadczenia wiary* (w szczególności doświadczenia kobiecego), poprzez które rozumiemy doświadczenie żywej relacji oraz przyswojenie trwałego dziedzictwa[3]. Ujmując rzecz dokładniej, pragnę tu polecić podejście uznające ciągłość między obiektywnym i subiektywnym wymiarem wiary: ten pierwszy (doświadczenia *Boga*) daje początek drugiemu (*doświadczeniom* Boga). Jak wyjaśnia Jean Mouroux:

> **Rytm doświadczenia religijnego składa się ze** *wzajemnie ze sobą powiązanych aktów: uświadomienia i zajęcia stanowiska.* **Z uświadomienia danej relacji: relacji, która pochodzi z samego stworzenia, z czystej hojności Boga wobec nas i w nas. Jest to jednak zaledwie zarys tej relacji, ponieważ jest to wezwanie skierowane do naszej wolności. Z zajęcia stanowiska wobec tej relacji, osobistego jej przyjęcia i pragnienia, z tego powodu relacja ta zostaje odnowiona, pogłębiona i przeniesiona na inny poziom, ponieważ wynosi nas ona z poziomu ontologicznego na poziom duchowy i urzeczywistnia naszą komunię z Bogiem, już nie po prostu** *naturalną*, **lecz** *osobową*[4].

W odróżnieniu od „dawnej" odmiany teologii feministycznej *podstawowym* pytaniem nowej teologii feministycznej nie jest to, w jaki sposób nasze ludzkie lub kobiece doświadczenia mogą wpływać na naszą koncepcję boskości - jeśli w ogóle podejmuje się kwestię boskości - ani w jaki sposób krytyka „androcentrycznej tendencyjności religii i teologii"[5] może wpływać na metody i sposoby postępowania teologii. Pytania te są, oczywiście, ciekawe i ważne, jednak na pierwszy plan naszych badań wysuwa się zamiast nich *pytanie o relację między doświadczeniem i wiarą*, a zatem również bardziej podstawowe pytanie o znaczenie samej wiary, zarówno jako przedmiotu i aktu, daru i odpowiedzi[6]. Wobec tego nowy feminizm nie może być pretekstem służącym

[3] **Oznacza to, że przeżywane przez jednostkę doświadczenie wiary ujmuje się w kontekście wspólnoty wiary, jak zobaczymy w dalszej części.**

[4] **J. Mouroux,** *Lexpćrience chretienne. Introduction a une thiologie,* **Aubier, Paris 1954, str. 28-29.**

[5] *Freeing Jheology. The Essentials oflheology in Feminist Perspective,* **red. C. M. LaCugna, Harper Collins, San Francisco 1993, str. 1-2.**

[6] **Stąd, jak zobaczymy, pytanie o właściwą relację podmiot-przedmiot w ramach autentycznie chrześcijańskiej epistemologii wiary.**

podtrzymywaniu patriarchalnego „porządku" przez podporządkowywanie niczego nie podejrzewających kobiet ani próbą dostosowania ich do „zobiektywizowanego" męskiego standardu. Co więcej, nowego feminizmu nie można nigdy traktować jako próby zaprzeczania uciskowi kobiet w systemie patriarchalnym ani autorytarnego domagania się przez Kościół władzy nad nimi. Nie chodzi o uległość, lecz o „posłuszeństwo wiary"[7], by użyć sformułowania II Soboru Watykańskiego. Wymaga to, oczywiście, właściwego rozumienia samej wiary. Wiara, co podkreślam, nie jest odmową rozumienia czy pytania. Nie jest też przeciwną skrajnością, czysto intelektualną zgodą lub zwykłym pragnieniem zrozumienia tajemnicy Boga i wszechświata. Jest ona natomiast oddaniem siebie Temu, który pierwszy się oddał, aż do śmierci, każdemu człowiekowi i całej ludzkości. Nowy feminizm jest daleki od odrywania wiernych od wspólnoty Kościoła, który zwolennicy feminizmu często uważają za skażony patriarchalnym sposobem myślenia. Nowy feminizm stanowi dla kobiet i mężczyzn wezwanie do głębokiego przeżywania swego osobistego doświadczenia wiary, tak by poprzez nie ożywiać dzieloną wspólnie wiarę wspólnoty. Jest to wezwanie do przeżywania tego, w co się wierzy, przez osobiste powierzenie się Oblubieńcowi Kościoła, który objawił Ojca przez Ducha i ostatecznie jest zarówno przedmiotem, jak i podmiotem wiary Kościoła.

Zacznę od przedstawienia w dużej mierze subiektywnej roli doświadczenia w ramach tradycyjnej teologii feministycznej (część I). Następnie naświetlę feministyczne modele epistemologiczne powstałe jako forma reakcji na skrajny obiektywizm, jaki wielu przedstawicieli myślenia feministycznego przypisuje myśli patriarchalnej (część II). Będę dowodzić, że autentyczne doświadczenie wiary jest cechą charakterystyczną teologii nowego feminizmu (część III). To doświadczenie wiary zostanie ukazane w kategoriach biblijnej epistemologii łączącej wierzący podmiot z przedmiotem jego wiary: Boskim Podmiotem, dającym siebie w akcie miłości jako „przedmiot", który ma być poznawany i kochany. Następnie wykażę, że w teologii nowego feminizmu niemożliwe jest rozdzielenie pojedynczego wierzącego i wspólnoty wiary, tak samo jak niemożliwe jest oddzielenie wierzącego od przedmiotu jego wiary (część IV). Wreszcie zakończę przedstawieniem konkretnego wyzwania dla teologów nowego feminizmu: wyzwanie to polega na unikaniu niebezpieczeństw zarówno systemu patriarchalnego, jak i trady-

[7]**II Sobór Watykański,** ***Dei verbum,*** **5.**

cyjnego feminizmu poprzez rozwijanie postawy wiary która jest osobowa i eklezjalna, konkretna i powszechna, obiektywna i zaangażowana (część V).

DOŚWIADCZENIE W TEOLOGII FEMINISTYCZNEJ

Teologia feministyczna dopiero niedawno podjęła zagadnienie rozwoju doświadczenia, który dokonuje się równolegle z ekspansją nowoczesności (wątku obecnego we współczesnej refleksji teologicznej)[8]. Inspiracją dla niego był artykuł Valerie Saiving Goldstein z roku 1960 dowodzący szczególnego wkładu kobiet w badania religijne z powodu ich wyjątkowych (autorka nazywa je „kobiecymi") doświadczeń[9]. Dwadzieścia lat później analiza Goldstein została podjęta i rozwinięta przez Judith Plasków, która dokonuje krytyki teologii Reinholda Niebuhra i Paula Tillicha, zarzucając im podkreślanie i rozwijanie „pewnych aspektów ludzkiego doświadczenia", podczas gdy inne, to znaczy kobiece, „są uważane za drugorzędne lub ignorowane" „Skutkiem tej tendencji, która nie jest czymś przypadkowym, lecz bierze się z samych definicji grzechu i łaski, jest utożsamianie doświadczenia ludzkiego z doświadczeniem męskim. To utożsamienie" - kończy Plasków - „nie tylko stanowi zubożenie teologii, ale także sprzyja dominującym definicjom kobiecości"[10]. Tymczasem amerykańskie badaczki teologii feministycznej, cieszące się takim wpływem i pozycją, jak Mary Dały, Rosemary Radford Ruether i Elisabeth Schiissler Fiorenza podjęły krytykę teologii utrzymujących, że stanowią odbicie powszechnej sytuacji człowieka, będąc jednocześnie wyrazem wyłącznie męskiej perspektywy. Badaczki te podjęły krytykę nie tylko tych systemów, lecz również samej tradycji i fundamentalnej symboliki chrześcijaństwa, a nawet Pisma Świętego, twierdząc, że są to elementy będące odbiciem i wzmocnieniem opartej na ucisku patriarchalnej struktury społecznej. Dały posunęła się do twierdzenia, że jest to sytuacja nieodwracalna, i nazwała się „post-

[8] **Na ten temat zob. A. Bertuletti, *II concetto di „esperienza"*, w: *L'Evidenza e la Fede*, red. G. Colombo, Glossa, Milano 1988, str. 112-181.**

[9] **Zob. V. Saiving, *The Humań Situation. A Feminine View*, „Journal of Religion" 1960, nr 40, str. 110-112; przedrukowane pod nazwiskiem męża, Goldstein, w: *Womanspirit Rising. A Feminist Reader in Religion*, red. C. P. Christ, J. Plasków, Harper & Row, San Fransisco 1979, str. 25-42.**

[10] **J. Plasków, *Sex, Sin and Grace. Womens Experience in the Theologies of Reinhold Niebuhr and Paul Tillich*, University Press of America, Washington 1980, str. 4.**

chrześcijanką"[11]. Jej wpływ jest tak silny, że „poważna chrześcijańska odpowiedź" - według Carol Christ - „będzie musiała wykazać, że fundamentalna symbolika Ojca i Syna nie skutkuje wzmacnianiem i sankcjonowaniem męskiej władzy i kobiecej uległości, albo też będzie musiała przekształcić chrześcijańską metaforykę u samych jej fundamentów"[12].

Tym autorkom nie wystarczało domaganie się od teologii - przynajmniej w takiej mierze, w jakiej utrzymuje, że stanowi odbicie powszechnej sytuacji człowieka - by uwzględniała kobiece doświadczenie. Ich zdaniem powinna ona również krytycznie (a nawet „z podejrzliwością")[13] spojrzeć na własne źródła, które bynajmniej nie są czysto „obiektywne", lecz „same w sobie stanowią skodyfikowane zbiorowe ludzkie doświadczenie"[14], i to w dodatku doświadczenie *męskiel* Stąd, kiedy Ruether i Fiorenza wskazują na „androcentryczne uprzedzenie" męskich *interpretatorów* Pisma Świętego i Tradycji, którzy uznają męskość za normatywną, dostrzegają one również to samo uprzedzenie w samej Biblii. Biblia została „zredagowana przez mężczyzn, napisana w androcentrycznym języku, stanowi odbicie męskiego doświadczenia religijnego, jej księgi zostały wybrane i były przekazywane przez męskich przywódców religijnych"[15].

Sam fakt, że zwolennicy feminizmu są w stanie wskazać te uprzedzenia, jest - jak twierdzi Ruether - dowodem „łaski", to znaczy „niosącego wyzwolenie natchnienia mającego upoważnienie spoza kontekstu patriarchalnej kultury, natchnienia pozwalającego im [kobietom] krytykować androcentryczne interpretacje na temat tego, kim i czym one są - i przeciwstawiać się im"[16]. Stąd owe „oświecone" kobiety (i mężczyźni)

[11] Zob. przedmowę autorki do drugiego i kolejnych wydań M. Dały, *Beyond God the Father. Toward a Philosophy ojWomens Liberation,* Bacon Press, Boston 1973.

[12] C. Christ, *The New Feminist Theology. A Review oj the Literature,* „Religious Studies Review" 1977, nr 3, str. 203-212, cytat ze str. 205. Zob. również E. Schussler Fiorenza, *The Will to Choose or to Reject. Continuing Our Critical Work,* w: *Feminist Interpretation oj the Bibie,* red. L. M. Russell, Westminister Press, Philadelphia 1985, str. 125-136, zwłaszcza str. 130.

[13] Zob. E. Schussler Fiorenza, *In Memory oj Her. Feminist Theological Reconstruction oj Christian Origins,* Crossroad, New York 1984.

[14] R. R. Ruether, *Sexism and God-Talk. Toward a Feminist Theology,* Beacon Press, Boston 1983, str. 12.

[15] E. Schussler Fiorenza, *The Will to Choose or to Reject,* str. 130; zob. R. R. Ruether, *Feminist Interpretation. A Method oj Correlation,* w: *Feminist Interpretation oj the Bibie,* str. 111-124.

[16] R. R. Ruether, *Feminist Interpretation,* str. 114. Podobnie w ramach intersubiektywnej teologii Thandeki „łaska jest wyzwoleniem jaźni z ograniczeń schematów pojęciowych, z tożsamości będących wynikiem konstruktów społecznych, z polityki publicznej i z prywatnych strategii, które zredukowały przestrzeń jaźni do uległych lub walecznych strategii hołdownika. Te narzucone przez ludzi ograniczenia jaźni są grzechem"

przypisują sobie władzę osądzania Pisma Świętego i Tradycji zgodnie z tym, co Ruether nazywa „krytyczną zasadą teologii feministycznej":

> **Wszystko, co kwestionuje, pomniejsza lub zniekształca pełne człowieczeństwo kobiet, zostaje zatem ocenione jako nieodkupieńcze. [...] To, co sprzyja pełnemu człowieczeństwu kobiet, pochodzi od tego, co Święte, stanowi odbicie prawdziwej relacji do tego, co Boskie, jest prawdziwą naturą rzeczy, autentycznym orędziem odkupienia i misją odkupieńczej wspólnoty[17].**

O ile nie wiadomo jednoznacznie, jakiego rodzaju doświadczenia kobiet powinno się uwzględniać w teologicznym dyskursie[18], o tyle w przypadku krytyki źródeł chodzi o bardzo szczególne, „krytyczne" doświadczenie: to „doświadczenie, które pojawia się wówczas, gdy kobiety stają się krytycznie świadome tych zafałszowujących i wyobcowujących doświadczeń narzuconych na nie jako kobiety w zdominowanej przez mężczyzn kulturze"[19]. Jako doświadczenie tego, co nazywają one „łaską", siłą rzeczy wiąże się ono również z radykalnie nowym znaczeniem „nawrócenia": „tego, przez które kobiety uzyskują kontakt ze swoimi doświadczeniami seksizmu w patriarchalnym społeczeństwie, nazywają je i osądzają"[20]. Podobnie Elizabeth Johnson mówi o podwójnej dialektyce, którą „można odpowiednio opisać w klasycznych kategoriach nawrócenia": (1) doświadczenie ucisku, które jest interpretowane jako takie (tzn. jako oparte na ucisku), a zatem złe; i (2) potwierdzenie „piękna i siły [kobiet] jako aktywnych podmiotów historii"[21].

W tym całkiem szczególnym sposobie użycia „klasycznych" określeń łaski i nawrócenia kryje się zasadniczo przeformułowane twierdzenie głoszone przez tradycyjnych (a zatem

(Thandeka, *The Selfbetween Feminist Theory and Theology,* w: *Horizons in Feminist Theology. Identity, Tradition andNorms,* red. R. S. Chopp, Sh. G. Davaney, Fortress Press, Minneapolis 1997, str. 96). Zob. również A. Carr, *Transforming Grace. Christian Tradition and Womens Experience,* Harper & Row, San Francisco 1988.

[17] R. R. Ruether, *Feminist Interpretation,* str. 115.

[18] Zob. A. Carr, *Transforming Grace,* str. 118-123; A. Carr, *The New Vision of Feminist Theology. Method,* w: *Freeing Theology. The Essentials of Theology in Feminist Perspective,* red. C. M. LaCugna, Harper Collins, San Francisco 1993, str. 22-23; R. R. Ruether, *Feminist Interpretation,* str. 113-114.

[19] R. R. Ruether, *Feminist Interpretation,* str. 113.

[20] Tamże, str. 114.

[21] E. A.Johnson, *She Who Is. The Mystery ofGod in Feminist Theological Discourse,* Crossroad, New York 1992, str. 62-63; zob. A. Carr, *Transforming Grace-,* J. Plasków, *Sex, Sin and Grace,* str. 179.

męskich!) teologów w ciągu całych dziejów Kościoła, a w ostatnim czasie włączone na przykład w nowatorski model teologiczny Bernarda Lonergana. Zakładano, że teologia, przynajmniej w swej „pośredniczącej fazie", jak ją nazywa Lonergan, ma być uprawiana w postawie nawrócenia. O ile Lonergan rozumie owo nawrócenie jako akt w równiej mierze intelektualny i moralny, co religijny, o tyle zawsze przyjmowano, że - jak to wyraża sformułowanie św. Anzelma^zdes *quaerens intellectum* - teolog nie zajmuje się wyłącznie refleksją nad jakimś przedmiotem, który jest dany jako propozycja do wierzenia. Teolog rzeczywiście „nawrócił się" na tę wiarę, co znaczy, że *jąprzyswoił*wwyniku dobrowolnego poddania się. Nawet Friedrich Schleiermacher - protestancki „ojciec nowożytnej teologii", któremu ortodoksyjni teologowie często zarzucają próbę wywiedzenia treści wiary chrześcijańskiej z tego, co nazywał on świadomością religijną - ujmował teologię w ramach augustyńsko-franciszkańskiej tradycji. Zgodnie z tą tradycją teologia jest „wiedzą praktyczną, opartą na uczestnictwie poznającego podmiotu w duchowych rzeczywistościach, dotykaniu i smakowaniu *(tactus*[22] i *gustus)* tego, czym się on zajmuje"[23]. Również katoliccy teologowie o tak wyraźnie przeciwstawnych metodologiach, jak Karl Rahner i Hans Urs von Balthasar[24] podzielają opinię, że teologia musi być kształtowana przez wiarę: teolog jest siłą rzeczy wierzącym, który mówi *z pozycji wiary,* a nie tylko *o wierze.*

[22] Pozwoliłam sobie poprawić oczywisty błąd. W tekście zamiast tego słowa wydrukowano *haptus* (również w polskim przekładzie - dop. tłum.).

[23] P. Tillich, *Teologia systematyczna,* tłum. J. Marzęcki, 1.1, Antyk, Kęty 2004, str. 44. Tillich, pisząc te słowa w roku 1951, twierdził: „Żadna z dzisiejszych teologii nie może unikać dyskusji wokół doświadczeniowej metody Schleiermachera, czy to zgadzając się z nią, czy też nie" (tamże, str. 45). „Węzłową kwestią [...] teologii" w czasach Tillicha było „pytanie, czy - i w jakim stopniu - negacja ta jest uzasadniona, czy też nie" (tamże) - negacja, czyli oderwanie się neoortodoksyjnej teologii od metody Schleiermachera. Dla Tillicha to oderwanie jest uzasadnione nie psychologiczną interpretacją słynnej Schleiermacherowskiej definicji religii jako „uczucia absolutnej zależności" (przez co rozumiał on „ostateczne zatroskanie o grunt i sens naszego bytu" [zob. tamże]), lecz pochodzeniem wiary ze świadomości: „Wydarzenie, na którym opiera się chrześcijaństwo (nazwane przez niego «Jezusem z Nazaretu») nie wywodzi się z doświadczenia wewnętrznego; ono jest *dane* w historii. Doświadczenie nie jest źródłem, z którego czerpie się treści teologii systematycznej, lecz środkiem, za którego pośrednictwem egzystencjalnie się je odbiera" (tamże, str. 45-46).

[24] Spór między tymi niezwykle wpływowymi teologami dotyczy dokładniej sposobu, w jaki wiara kształtuje doświadczenie. Rahnerowska metoda korelacji wprowadza dialog między transcendentalnymi oraz egzystencjalnymi strukturami ludzkiego istnienia, z jednej strony, a treścią wiary, z drugiej, starając się wykazać ciągłość między doświadczeniem łaski i jego wyraźną symboliczną tematyzacją w przejściu od tego, co ukryte, do tego, co wyraźne. Metoda ta jest w rozumieniu von Balthasara przeciwna temu, na co on kładł nacisk: że doświadczenie wiary rodzi się z konkretnego spotkania z Chrystusem. Na temat metody Rahnera zob. F. Schussler Fiorenza, *Foundational Theology. Jesus and the Church,* Crossroad, New York 1985.

To prawda, że w katolickim nauczaniu przez cztery stulecia po reformacji poznawczy aspekt wiary w dużej mierze przyćmiewał przedstawianie jej jako osobowego oddania[25]. Było to nieuniknionym skutkiem wysiłków podejmowanych przez Kościół w celu znalezienia przeciwwagi zarówno dla pojęcia wiary rozumianej w luteranizmie jako zaufanie, jak i nowożytnej koncepcji wiary jako odczucia religijnego. Ta poreformacyjna, w dużej mierze konceptualna wizja wiary została we właściwy sposób przekształcona przez II Sobór Watykański, który przedstawił wiarę jako zbawczą relację między osobą człowieka a Trójjedynym Bogiem. Jak uczy konstytucja *Dei verbum*, wiara jest zarówno darem, *jak i* zgodą, zarówno pełnym posłuszeństwa poddaniem, *jak i* pełnym otwartości przyjęciem[26]. Ta ciągłość między dwoma aspektami wiary (subiektywnym i obiektywnym) ma szczególne znaczenie z feministycznego punktu widzenia. Zwolennicy feminizmu wyczuleni są na oparty na ucisku (jak go nazywają, tzn. patriarchalny) charakter tradycyjnych źródeł wiary, a zatem i teologii - mianowicie Pisma Świętego i Tradycji. Dlatego zwyczajnie odmawiają ich przyjęcia, przynajmniej do czasu, aż biblijne teksty zostaną „wyzwolone" z wątków i perspektyw patriarchalnych. Miałoby się to dokonać w wyniku procesu korelacji, który ma doprowadzić do tego, by znalazło w nich odbicie krytyczne doświadczenie kobiet. W procesie korelacji między tym doświadczeniem

[25] Ambiwalencja, która zarysowała się w czasie reformacji, między subiektywną świadomością zbawienia (*sola experientia)* a jej obiektywną zasadą (*solus Christus; sola Scriptura*) stanowi według Angela Bertulettiego istotny element antropologicznego zwrotu nowożytności i antycypuje konflikt między tym zwrotem a rozumieniem wiary Zagadnienie pośredniczącego charakteru subiektywności - kwestia, która dotyczy możliwości i gwarancji obiektywnej zgodności myśli i rzeczywistości - pojawia się w nowożytnym sporze między racjonalizmem i empiryzmem, który Bertuletti przedstawia w kategoriach dwóch biegunów doświadczenia: doświadczenia rozumu *jako rozumu* (w tym wypadku doświadczenie stanowi problem dla rozumu: racjonalizm) oraz doświadczenia *jako eksperymentu* (w tym wypadku doświadczenie ukazuje się jako zasada rozumu: empiryzm). Współczesne teologiczne odwołanie do doświadczenia jest zatem, jak twierdzi Bertuletti, spuścizną po dialogicznej i antytetycznej relacji teologii do nowożytnej racjonalności w ciągu jej historycznego rozwoju. Zob. A. Bertuletti, *Il concetto di „esperienza"*.

[26] Zob. opracowanie: H. de Lubac, *Słowo Boga w historii człowieka. Objawienie Boże*, tłum. B. Czarnomska, Kairos - Wydawnictwo M - Znak, Kraków 1997. Z perspektywy feministycznej zob. M. C. Hilkert, *Experience and Tradition. Can the Center Hołd? Revelation,* w: *Freeing Theology. The Essentials of Theology in Feminist Perspective,* red. C. M. LaCugna, Harper Collins, San Francisco 1993, str. 59-82. W encyklice Jana Pawła II *Veritatis splendor* wizja soborowa jest dominująca: „Trzeba ponownie odnaleźć i ukazać prawdziwe oblicze chrześcijańskiej wiary, która nie jest jedynie zbiorem tez wymagających przyjęcia i zatwierdzenia przez rozum. Jest natomiast poznaniem Chrystusa w wewnętrznym doświadczeniu, żywą pamięcią o Jego przykazaniach, *prawdą, którą trzeba żyć.* [...] Jest spotkaniem, dialogiem, komunią miłości i życia między wierzącym a Jezusem Chrystusem" (Jan Paweł II, encyklika *Veritatis splendor*, 88).

i tekstami wywiązuje się pewien rodzaj dialogu, przy czym doświadczenie ma „głos" decydujący: krytyczne doświadczenie kobiet ustanawia normatywną zasadę, na której podstawie można osądzać biblijny tekst[27]. Podczas gdy Ruether mówi wprost o stosowaniu przez siebie metody korelacji - podobnie jak Anne Carr[28] i Letty Russell[29], które przyjmują podejście Ruether - Schussler Fiorenza otwarcie ją odrzuca. Powodem jest tkwiące w tej metodzie założenie, że rzeczywiście *istnieje* korelacja między tym, co Ruether nazywa „feministyczną zasadą krytyczną", czyli „potwierdzeniem i wspieraniem pełnego człowieczeństwa kobiet", a „tą zasadą krytyczną, mocą której myśl biblijna dokonuje własnej krytyki i przedłuża postrzeganie siebie jako autentycznego słowa Bożego wymierzonego przeciwko niosącym zepsucie i grzesznym zniekształceniom". Tą biblijną zasadą krytyczną jest mianowicie tradycja prorocko-mesjańska, której nie należy mylić z „pewnym szczególnym zestawem tekstów, który następnie miał być uznawany za stanowiący kanon w ramach kanonu"[30]. Zdaniem Schussler Fiorenzy Pismo Święte z całą pewnością zawiera pewne „wyzwalające paradygmaty i zasoby". Należy je jednakże odkrywać nie na podstawie założonej korelacji między krytycznymi zasadami feminizmu i Biblii. Autorka twierdzi, że ich odkrywanie umożliwia raczej „historyczne doświadczenie Kościoła kobiecego z Biblią". Innymi słowy, *Jocus* czy też miejsce Boskiego objawienia i łaski to [...] nie Biblia ani nie tradycja Kościoła patriarchalnego, lecz *ekklesia* kobiet i życie kobiet, które przeżywają «opcję na rzecz naszego własnego kobiecego 'ja»"[31].

W ten sposób Schussler Fiorenza nie tylko dokonała przedefiniowania wspólnoty wiary na własny użytek i na użytek innych, podobnie myślących zwolenników feminizmu. Zakwestionowała również znaczenie i autorytet samej wiary. Ujmując rzecz dokładniej,

[27] **Zob. F. Martin, *The Feminist Question. Feminist Theology in the Light of Christian Tradition,* Eerdmans, Grand Rapids 1994, str. 203, 210-211.**

[28] **A. Carr, *Transforming Grace,* str. 116 i nast.**

[29] **Zob. L. Russell, *Authority and the Challenge of Feminist Interpretation,* w: *Feminist Interpretation ofthe Bibie,* str. 137-146.**

[30] **R. R. Ruether, *Feminist Interpretation,* str. 117. Francis Martin - mimo iż Fiorenza wyraźnie twierdzi coś przeciwnego - dostrzega użycie metody korelacji w jej próbie „ustanowienia zrównania obecnego kobiecego doświadczenia ucisku i zrekonstruowanej historii uwarunkowań społecznych, w jakich powstawały biblijne teksty" (F. Martin, *The Feminist Question,* str. 218). Równocześnie Martin krytykuje wykorzystanie przez nią tej metody, jak również podejście Ruether i Carr, ponieważ za normę i fundament uznaje ona bardzo szczególną interpretację kobiecego doświadczenia.**

[31] **E. Schussler Fiorenza, *The Will to Choose or to Reject,* str. 132,128.**

jeśli kwestię tego, co jest autentycznym słowem Bożym, a co nim nie jest, reguluje jakaś zasada krytyczna *pochodząca spoza Biblii*, to, jak słusznie zauważa George Stroup, „Biblia nie może już w wolności głosić czytelnikowi ani dobrej nowiny, ani sądu. [...] Sama zasada staje się podstawowym autorytetem dla chrześcijańskiej wiary, a Biblia staje się raczej świadectwem krytycznej zasady niż Boga objawionego w Jezusie Chrystusie"[32]. Zarzut podnoszony przez to feministyczne podejście dotyczy - warto to powtórzyć - znaczenia chrześcijańskiego nawrócenia. Jeśli bowiem osobiste, a nawet powszechne doświadczenie staje się miarą słowa Bożego, wówczas bardzo łatwo - jak zauważa Elizabeth Achtemeier - „zignorować albo usunąć z biblijnego słowa coś, co jest nieprzyjemne lub co kwestionuje nas i nasz styl życia". Achtemeier podkreśla, że „kanon ma charakter czegoś «danego». Został zebrany i przekazany nam; zawiera słowa, które stają przeciwko nam i nas osądzają; i musimy się z nim zmierzyć"[33]. Autorka dochodzi do wniosku, że tak jak Kościół określił kanon, tak również i kanon określił Kościół.

Paradoksalnie, przedstawiając własne doświadczenie jako trybunał osądzający zarówno Pismo Święte, jak i Tradycję, zwolennicy feminizmu *przyjmują podobną strategię do tej, którą przypisują systemowi patriarchalnemu*. Zostaje zachwiana delikatna równowaga między obiektywnym i subiektywnym aspektem wiary - między tym, co jest poznawane, i tym, poprzez co jest poznawane. Tym razem szala przeważa wyraźnie w kierunku subiektywnego doświadczenia. Trudność z tradycyjnym podejściem feministycznym polega nie tylko na tym tendencyjnym zachwianiu proporcji. Nie chodzi tylko o przesadne akcentowanie poznającego podmiotu w teologii objawienia i o wynoszenie go ponad poznawany przedmiot - albo też, ściślej, nie chodzi o akcentowanie zmiany poznającego podmiotu przez poznawany przedmiot[34]. Oczywiście, już sam ten specyficzny sposób zmieniania „przedmiotu" wiary jest nie do przyjęcia, jednakże feministyczna teologia idzie w tym zmienianiu jeszcze dalej. Ujmując rzecz dokładniej,

[32] G. Stroup, *Between Echo and Narcissus. The Role oj the Bibie in Feminist Theology*, „Interpretation. A Journal of Bibie and Theology" 1988, nr 42, str. 19-32, cytat ze str. 31.

[33] E. Achtemeier, *The Impossible Possibility: Evaluating the Feminist Approach to Bibie and Theology*, „Interpretation. A Journal of Bibie and Theology" 1988, nr 42, str. 45-57, cytat ze str. 51.

[34] Na przykład w teologii Schleiermachera Francis Martin dostrzega „dychotomię między bezpośrednim ujmowaniem Boga a późniejszą jego artykulacją w kategoriach tradycji religijnej" (F. Martin, *The Feminist Question*, str. 171). Przedmiotem poznania jest „nie tylko zmiana podmiotu" - twierdzi Martin - „ale Bóg. Bóg jest niepojmowalny, ale nie nieokreślony" (tamże, str. 194).

jeśli niebezpieczeństwem bardziej tradycyjnej teologii jest, jak twierdzą zwolennicy feminizmu, to, że obraz Boga jest bezpodstawnie uprzedmiotowiony, by pasował do męskiego ideału (dokonuje się rzutowania męskiego „ja" na Bóstwo), to w bardziej feministycznej teologii Bóg zostaje albo „stworzony na nowo" na obraz kobiet[35] albo zwyczajnie zignorowany. W tym ostatnim wypadku Bogiem - jak to zauważyła Hampson w przytoczonym wyżej cytacie - już wprost się nie zajmuje: nawet jako „nią"!

POZNANIE DOŚWIADCZENIOWE: POŁĄCZENIE PODMIOTU Z PRZEDMIOTEM

Feministyczna krytyka wiary Kościoła uznała ją za zepsutą przez system patriarchalny, za naznaczoną męską tendencyjnością, która służy uciskowi kobiet. Jak na ironię krytyka ta padła ofiarą tego samego zjawiska. Znaczy to tyle, że próbując potępić jedną ideologię, patriarchalny Kościół, feminizm stworzył drugą: *ekklesia* kobiet. Postępując w ten sposób, nie tylko zakwestionował pośredniczącą rolę Kościoła w przekazywaniu objawienia. W tym skrajnym przypadku w rzeczywistości wbił klin między wierzący podmiot i przedmiot jego wiary. Feministycznemu teologowi, jak widzieliśmy, niełatwo przychodzi ustalić ciągłość między tymi dwoma elementami, a z pewnością nie traktuje on jej jako czegoś oczywistego. Przeciwnie - przestrzega się podmiot, by patrzył z podejrzliwością na to, co „zdominowany przez mężczyzn" Kościół przedstawia jako wiarygodne. Jest, oczywiście, rzeczą ważną, by zaznaczyć rozróżnienie między wierzeniem *Kościołom* i wierzeniem *w Kościół*[36]. Jednakże proponując nową wspólnotę wiary, zwolennicy feminizmu niekoniecznie starają się dać tym samym

[35] Jest to szczególnie widoczne w ludowych odniesieniach do kultu bogini, dla których ukuto termin tealogia. „Głównym źródłem, ciągłym punktem odniesienia dla tealogicznej inspiracji jest własne «ja», rozumiane jako świadomie refleksyjne «ja» w kontakcie z innymi" (E. E. Culpepper, *Contemporary Goddess Thealogy*, w: *ShapingNew Vision. Gender and Values in American Culture*, red. C. Atkinson, C. Buchanan, M. Miles, UMI Research Press, Ann Arbor 1987 [The Harvard Womens Studies in Religion Series, 5], str. 51-71, cytat ze str. 52). Culpepper odsyła do prac Carol Christ, Helen Diner, Elizabeth Gould Davis, Mary Dały, Merlin Stone, Z. Budapest oraz Starhawk, by wymienić tylko kilka. Zob. również E. E. Green, *Thoughts aboutSexual Difference and Theology. The Italian Debate*, „Concilium" 1996, nr 1, str. 124-131, zwłaszcza str. 126.

[36] „W Symbolu Apostolskim wyznajemy wiarę w święty Kościół (*Credo... Ecclesiam*), ale składnia łacińska używa tu innej formy niż w artykule odnoszącym się do wiary w Boga (*Credo in Deum*), by nie mieszać Boga i Jego dzieł, lecz by wyraźnie przypisać dobroci Bożej *wszystkie* dary, jakich udzielił swojemu Kościołowi" (*Katechizm Kościoła katolickiego*, 750).

bardziej zrozumiały wyraz przedmiotu swojej wiary. W rzeczywistości relacja między tą nową wspólnotą i przedmiotem wiary (jeśli w ogóle jest) w najlepszym wypadku jest niejednoznaczna[37].

Ten zabieg stanowi, rzecz jasna, zakwestionowanie idei wiary jako recepcji. Receptywność, oczywiście, nie jest szanowanym pojęciem we współczesnym środowisku intelektualnym, które zrównało ją z bierną otwartością, do tego stopnia, że odbierana jest jako naruszenie ludzkiej wolności[38]. Wobec tego feminizmowi nie można stawiać zarzutu z tego tytułu, że nie chce uznać receptywności za cechę kobiecą. W przeciwieństwie jednak do uwłaczającego pojęcia receptywności rozumianej jako *bierna bierność* - wówczas, gdy czemuś się po prostu poddajemy lub coś znosimy - nowy feminizm wzywa nas do tego, byśmy na nowo odkryli wartość receptywności jako *duchowej (lub czynnej) bierności*, nazwanej w ten sposób, ponieważ władze ludzkiego ducha są czynne: to doświadczenie cechuje „element oczekiwania i wezwania, przyjęcia i zgody"[39].

Jean Mouroux opisuje autentycznie wolną osobę jako otwartą na bogactwo świata, na innych i na Boga. Otwarcie to można zrozumieć lepiej w kategoriach komunii, ku której jest skierowane, komunii, która charakteryzuje samo doświadczenie. Jean Mouroux określa to w ten sposób:

> **...istnieje doświadczenie, w którym osoba staje się świadoma siebie w relacji do świata, do siebie lub do Boga. Ujmując rzecz dokładniej, doświadczenie jest**

[37] **W tradycyjnej (niefeministycznej) teologii to przedmiot wiary tworzy wspólnotę wiary (przynajmniej teoretycznie, jeśli potraktować poważnie feministyczną krytykę). W teologii feministycznej ta relacja jest w dyskusyjny sposób odwrócona.**

[38] **„Podobnie ucieczce przed receptywnością we współczesnych koncepcjach teologicznych dotyczących chrześcijańskiej miłości towarzyszy powszechny lęk przed receptywnością w dobie współczesnej. Dziś człowiek Sartrea uważa, że «przyjmowanie jest nie do pogodzenia z byciem wolnym», a «zmienny człowiek» wszędzie «podejrzewa fałszywą troskę». Jednakże tego rodzaju lęki są wynikiem doświadczenia i interpretacji receptywności, która jest oparta na ucisku, zdradziecka w swej zwodniczej propozycji sensu i szczęścia, niszcząca w swej narzuconej pasywności. Nie tylko kobiety, ale wszyscy ludzie mogą doświadczać tego, że pewne formy receptywności, bierności i uległości są nieodpowiednie dla człowieka i nigdy nie mogą być naprawdę konstytutywnym elementem chrześcijańskiej miłości" (M. A. Farley, *New Patterns of Relationship. Beginnings oj a Morał Revolution*, „Theological Studies" 1975, R. 36, nr 4, str. 627-646, cytat ze str. 636-637). Zob. również omówienie zagadnienia receptywności dokonane przez Francisa Martina w jego artykule zamieszczonym w niniejszej książce, *Nowy feminizm. Podstawy biblijne i niektóre kierunki rozwoju.***

[39] **J. Mouroux, *Lexpérience chretienne*, str. 22.**

aktem, poprzez który osoba staje się świadoma siebie w relacji do świata, do siebie lub do Boga[40].

Granice między doświadczającym podmiotem i doświadczanym przedmiotem nie są tu łatwo widoczne, ponieważ, jak to pokazuje Mouroux w cytowanym fragmencie, człowiek poznaje siebie - pojmuje siebie jako podmiot poznania, a zatem jako osobę - w tym samym akcie, w którym poznaje przedmiot. Innymi słowy, samowiedza jest wiedzą zapośredniczoną. Nacisk na rozmycie granicy między podmiotem a przedmiotem jest jednak jeszcze mocniejszy, kiedy przedmiotem poznania i doświadczenia staje się faktycznie *podmiot,* to znaczy osoba. Osobę rzeczywiście poznaje się tylko wtedy, kiedy sama się objawia, i w takiej mierze, w jakiej się objawiaj kiedy się „odsłania", staje się jakby naga, zanim pozna podmiot, któremu przez to się oddaje[41].

Otwarcie „ja" w doświadczeniu jest zatem jedynie potencjalnie receptywnością, co znaczy, że jest uzależnione od przedmiotu - w tym wypadku podmiotu, który „otwiera się" w akcie daru z siebie. Jest to w szczególności widoczne w analogii, jaką jest intymne i wzajemne „poznanie się" małżonków oddających się sobie nawzajem w miłości[42]. We wzajemnym poddaniu się sobie w akcie seksualnym mężczyzna, jak to wyjaśnia William May[43], daje siebie na sposób przyjmowania, podczas gdy kobieta przyjmuje mężczyznę na sposób dawania. Interesujące w tej analogii jest nie to, że kobiety można postrzegać w kategoriach dawania cechującego się otwartością, a mężczyzn w kategoriach dawania cechującego się aktywnością, ani nie to, że można na

[40] **Tamże, str. 21.**

[41] **Kenneth Schmitz opisuje podatność na zranienia, która towarzyszy dawaniu wszelkiego daru, nie wspominając o darze tak cennym jak dar z samego siebie. „Kiedy bowiem dar zostaje odrzucony, zawraca, by tak rzec, do dawcy, sprawiając, że staje się on obnażony i zraniony. [...] Jednak ryzyko dotyczy również otrzymującego, który staje się podatny na zranienie w wyniku inicjatywy dawcy". Ujmując rzecz dokładniej: „poprzez przyjęcie przyjmujący otwiera się na zamiar dawcy i na znaczenie daru" (K. L. Schmitz, *The Gift. Creation,* Marquette University Press, Milwaukee 1982, str. 49).**

[42] **„Adam *poznał* swoją żonę Ewę, a ona poczęła i urodziła Kaina, i rzekła: «Otrzymałam mężczyznę od Pana» " (Rdz 4,1 [tłumaczenie na podstawie Biblii Tysiąclecia oraz współczesnego żydowskiego tłumaczenia Tory na język polski: *Chamisza Chumsze Tora. Chumasz Pardes Lauder. Księga Pierwsza Bereszit. Przekład Pięcioksięgu z języka hebrajskiego opatrzony wyborem komentarzy Rabinów oraz hebrajski tekst komentarza Rasziego z punktacją samogłoskową i Haftary z błogosławieństwami,* oprać, pod kierownictwem S. Pecarica, tłum. S. Pecaric, E. Gordon, wyd. 3, Fundacja Ronalda S. Laudera - Edycja Pardes Lauder, Kraków 2001 - dop. tłum.]).**

[43] **Zob. W. E. May, *Marńage. The Rock on which the Family is Built,* Ignatius Press, San Francisco 1995, str. 48-49.**

podstawie tej analogii zbudować epistemologiczne modele, które przypisywałyby kobietom inny sposób myślenia, niż przypisuje się mężczyznom. Interesujące jest raczej to, że *wzajemne warunkowanie się daru i jego przyjęcia,* które jest szczególnie widoczne na tym sugestywnym przykładzie, wskazuje na wzajemne warunkowanie się *przedmiotu i podmiotu* w ramach tego, co w mojej ocenie jest autentycznym modelem epistemologicznym. Czerpiąc z analogii miłości małżeńskiej w akcie seksualnym, jesteśmy być może bardziej w stanie zrozumieć, co oznacza gruntowne poznanie drugiej osoby, to znaczy, poznanie uzyskane na mocy wzajemnego daru z siebie. Poznający podmiot dobrowolnie oddaje siebie jako „naczynie" podmiotowi, który dobrowolnie siebie objawia. Coś mniejszego byłoby jakby naruszeniem daru: nie jakiegokolwiek daru, lecz daru, którym jest sama osoba. Receptywność, o której tu mówimy, zakłada dar z siebie „odpowiadający" darowi tego, kto daje się poznać. Poznający podmiot powinien dawać siebie w taki sposób, by poprzez to przyjmować dar z siebie drugiej osoby. Autentyczne poznanie osób zakłada zatem komunię porównywalną do tej, która łączy w jedno ciało mężczyznę i jego żonę. Mężczyzna przyjmuje kobietę, którą kocha, w samym akcie dawania się jej. Kobieta daje siebie mężczyźnie, którego kocha, w samym akcie przyjmowania go w siebie.

Tego rodzaju *poznanie przez komunię,* przez które poznawany „inny" zostaje w miłości przyjęty i uczczony taki, jaki jest *naprawdę,* jest całkowitym przeciwieństwem tego, co wielu zwolenników feminizmu przypisuje racjonalnej (oświeceniowej) i„patriarchalnej" epistemologii. Jest przeciwieństwem manipulacji, zniewolenia, dominacji i podporządkowywania poznawanego przedmiotu (który w rzeczywistości może być podmiotem) sobie i własnym interesom[44]. W przeciwieństwie do abstrakcyjnego, autonomicznego poznającego umysłu charakterystycznego dla kartezjańskiego racjonalizmu i baconowskiego empiryzmu feministyczne autorki obstają przy idei poznającego, który jest zaangażowany, co znaczy, że poznanie - zgodnie z ich pojęciem - nigdy nie jest po prostu „neutralne". Oznacza to nie tylko, że z teorią powin-

[44] **Caroline Whitbeck, na przykład, zestawia właściwą myśli feministycznej *relację* ja-inny z *opozycją* ja-inny charakterystyczną dla myśli męskiej. Zob. C. Whitbeck, *A Different Reality. Feminist Ontology,* w: *Beyond Domination. New Perspectwes on Women and Philosophy,* red. C. C. Gould, Rowman and Allenheld, Totawa 1984, str. 64-88. Zob. również E. F. Keller, *Reflections on Gender and Science,* Yale University Press, New Haven 1984; S. Harding, *The Science Question in Feminism,* Cornell University Press, Ithaca 1986; S. Bordo, *The Flight to Objectivity. Essays on Cartesianism and Culture,* State University of New York Press, Albany 1987.**

na łączyć się praktyka[45], lecz również, że poznanie zgodne z męskimi standardami nie jest czymś powszechnym[46]. Męski nurt epistemologii, jak go nazywa Rebecca Chopp[47], kładzie nacisk na bierność przedmiotu poznania i jego podatność na manipulację. Tym samym nurt ów przejawia tendencję do zniekształcania i unieruchamiania ludzkich podmiotów, „kiedy zajmują one miejsce badanych «przedmiotów»". Życie kobiet, na przykład, „zbyt często stanowi samospełniającą się przepowiednię, gdyż kurczowo trzyma się wyznaczonych z góry możliwości, skonstruowanych dla nich przez ekspertów" - jak wyjaśnia Lorraine Code - „którzy twierdzą, że znają je lepiej, niż one same mogłyby mieć nadzieję na poznanie siebie"[48]. W tym szczególnie wyraźnie ukazują się ideologiczne tendencje patriarchalnej epistemologii, uciskającej tych, którzy nie „pasują do modelu". Epistemologia ta została stworzona przez pewną grupę uprzywilejowanych białych mężczyzn, by stanowić odbicie ich własnego, ograniczonego sposobu myślenia. Twierdzi się następnie, że wobec tego

[45] Zob. np. M. M. Solberg, *Compelling Knowledge. A Feminist Proposalfor an Epistemology ofthe Cross,* State University of New York Press, Albany 1997; P. D. Young, *Feminist Theology/Christian Theology. In Search ofMethod,* Fortress Press, Minneapolis 1990; G. M. Jantzen, *Power, Gender and Christian Mysticism,* Cambridge University Press, Cambridge - New York 1995; M. Althaus-Reid, *The Indecency ofher Teaching. Notes for a* „Cuceb" *Teaching of Feminist Theology in Europę,* w: *Feminist Theology in Different Contexts,* red. E. Schussler Fiorenza, M. Sh. Copeland, SCM Press, London 1996 („Concilium" 1996, nr 1, str. 133-140). Podobnie Elizabeth Schussler Fiorenza twierdzi, że istotnym założeniem teologii wyzwolenia jest to, że „cała teologia, świadomie lub nie, z definicji zawsze staje albo po stronie uciśnionych, albo przeciwko nim" (E. Schussler Fiorenza, *Bread Not Stone. The Challenge of Feminist Biblical Interpretation,* Beacon Press, Boston 1984, str. 45).

[46] Stąd potrzeba, jak to formułuje Elizabeth A. Grosz, otwartego uznania *„męskości poznania",* aby „oczyścić przestrzeń wewnątrz tego, co «powszechne», i odzyskać w niej miejsce dla kobiet" (E. A. Grosz, *The In(ter)vention of Feminist Knowledges,* w: *Crossing Boundaries. Feminisms and the Critiąue of Knowledges,* red. B. Caine, E. A. Grosz, M. Lepervanche, Allen and Unwin, Boston - London 1988, str. 92-104, cytat ze str. 97). Podobnie twierdzi Susan Bordo: „Feminizm, ukazując nacechowany *płcią społeczno-kulturową* charakter zachodniej myśli, wniósł znaczący wkład w intelektualne rozmontowanie oświeceniowej mitologii abstrakcyjnego, powszechnego człowieka i jej epistemologicznego następstwa w postaci abstrakcyjnego, powszechnego umysłu. Nie ma «widoku znikąd» - upierały się feministki; każde myślenie jest jakoś umiejscowione pod względem społecznym" (S. Bordo, *Feminist Skepticism and the „Maleness' of Philosophy,* w: *Women and Reason,* red. E. D. Harvey, K. Okruhlik, The University of Michigan Press, Ann Arbor 1992, str. 143-162, cytat ze str. 159 [„widok znikąd" to nawiązanie do tytułu książki Thomasa Nagela z roku 1986, wydanej po polsku w roku 1997 - dop. tłum.]).

[47] R. Chopp, *Eves Knowing. Feminist Theologys Resistance to Malestream Epistemological Frameworks,* „Concilium" 1996, str. 116-123, cytat ze str. 117.

[48] L. Code, *The Unicom in the Garden,* w: *Women and Reason,* red. E. D. Harvey, K. Okruhlik, The University of Michigan Press, Ann Arbor 1992, str. 263-282, cytat ze str. 263-265.

epistemologia ta została stworzona *dla* nich, by służyć ich ideologii. Ujmując rzecz dokładniej, w interesie tej wybranej grupy mężczyzn leży „utrwalanie «naturalnej» opinii, że kobiety i osoby o innym kolorze skóry są irracjonalne, słabsze umysłowo, zbyt zależne i niezdolne do abstrakcyjnego myślenia"[49]. Poznanie zatem nie jest bynajmniej powszechne i obiektywne, jak utrzymuje wielu zwolenników feminizmu, lecz historycznie uwarunkowane, związane z władzą i interesami, a więc otwarte na zmianę i przekształcenie[50]. Obecna praktyka naukowa, na przykład, znajduje się pod tak silnym wpływem systemu patriarchalnego, że faktycznie utrwala „androcentryczne wartości".

Wobec tego nie można się dziwić, że wielu zwolenników feminizmu nie uznaje analogii, które opisują myślenie kobiet w kategoriach ich cielesnej konstrukcji[51]. Takie rozumowanie - w którym można widzieć błędne przekonanie patriarchalnej „superracjonalnej" logiki - zmierza do marginalizowania kobiet w świecie stereotypów, odmawiając im jednakowych możliwości wykształcenia, pracy itp. Z drugiej strony, wielu zwolenników feminizmu twierdzi, że kobietom udało się wymknąć charakterystycznemu dla myśli oświeceniowej dualizmowi podmiot-przedmiot. Kobiety cechuje bardziej jednorodne lub integralne poznanie, oparte, oczywiście, nie tyle na jakiejś innej, spe-

[49] R. Chopp, *Eve's Knowing,* str. 117. Zob. również L. J. Rogers, *Biology\ the Popular Weapon. Sex Dijferences in Cognitive Function,* w: *Crossing Boundaries. Feminisms and the Critique of Knowledges,* red. B. Caine, E. A. Grosz, M. Lepervanche, Allen and Unwin, Boston-London 1988, str. 43-51.

[50] Susan Hekman zauważa uderzające podobieństwo w naukach społecznych między feminizmem i antyfundamentalizmem. Oba nurty atakują racjonalistyczną epistemologię oświecenia, zwłaszcza z powodu dualizmów, na których opiera się ta epistemologia (racjonalne - irracjonalne; podmiot - przedmiot); dualizmów, które feministki uważają za pochodne w stosunku do podstawowego dualizmu męskie - żeńskie (zob. S. Hekman, *The Feminization of Epistemology. Gender and the Social Sciences,* w: *Feminism and Epistemology. Approaches to Research in Women and Politics,* red. M. J. Falco, The Haworth Press, New York-London 1987, str. 65-83). Zdaniem Hekman problem leży nie tylko w esencjalizmie, któremu ta autorka się sprzeciwia, lecz także w błędnej koncepcji poznania, ukutej na modłę racjonalistyczną. Podobnie jak antyfundamentaliści, twierdzi ona, że „ludzkie rozumienie zakłada «zlewanie się horyzontów», to znaczy łączenie perspektyw poznającego i poznawanego, odrzucające opozycję, na której opiera się epistemologia oświeceniowa" (tamże, str. 70). Poznanie nie jest - twierdzi autorka - „abstrakcyjne, absolutne i oddzielone od emocji, intuicji i uczucia. Jest ono raczej relacyjne, kontekstualne i zakorzenione w konkretnych historycznych społecznościach" (tamże, str. 72). Na temat dobrego podsumowania różnych feministycznych stanowisk zob. rozdz. 9 książki: E. Graham, *Making the Difference. Gender; Personhood and Theology,* Fortress Press, Minneapolis 1996, str. 192-213.

[51] Podobne posunięcie ma miejsce w przypadku wywiedzenia archetypu z argumentacji dotyczącej biologii. Zob. krytyczne opracowanie: Y. Pelle-Douel, *Etrefemme,* Editions du Seuil, Paris 1967, zwłaszcza str. 38.

cyficznie kobiece) „istocie"[52], ile na pewnych wspólnych kobietom doświadczeniach - zwłaszcza kobietom żyjącym w systemie patriarchalnym. Jest to, na przykład, doświadczenie rodzenia[53], wychowywania dzieci czy bycia wychowywaną na matkę[54], wykonywania zadań, które wymagają pewnego wyczulenia na to, co zmysłowe, konkretne i relacyjne[55], czy też życia w ucisku i walki przeciwko dominującemu porządkowi[56].

Niektóre feministki[57] przestrzegają przed wykorzystywaniem doświadczenia jako podstawy feministycznej epistemologii - zwłaszcza takiej, która miałaby zastąpić racjonalistyczne epistemologie, powszechnie przypisywane mężczyznom. Jednakże wiele feministek podkreśla, że zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet ważniejsza jest epistemologia doświadczeniowa od tej, którą mógł czy też chciał zaoferować system patriar-

[52] Niewątpliwie niektóre feministki - zwłaszcza francuskie - dokonują połączenia szczególnego charakteru kobiecych schematów myślenia z ich wyjątkową konstrukcją psychosomatyczną. Zob. *New French Feminism. AnAnthology,* red. E. Marks, I. de Courtivron, Schocken Books, New York 1981. Wskazują, że przypisywanie kobietom relacyjnego charakteru myślenia „niebezpiecznie" zbliża się do twierdzenia o istnieniu istotowo kobiecej natury. Zob. np. S. Alsford, *Womens Naturę and the Feminization of Theology,* w: *Is There a Futurę for Feminist Theology ?,* red. D. F. Sawyer, D. M. Collier, Sheffield Academic Press, Sheffield 1999, str. 126-138; S. Parsons, *The Dilemma of Difference. A Feminist Theological Exploration,* „Feminist Theology" 1997, nr 14, str. 51-72. Zob. również głos sprzeciwu: E. Schussler Fiorenza, *G*d at Work in our Midst. From a Politics ofIdentity to a Politics ofStruggle,* „Feminist Theology" 1997, nr 14, str. 203-210.

[53] Zob. M. 0'Brien, *The Politics of Reproduction,* Routledge & Kegan Paul, London-New York 1981.

[54] Zob. N. Chodorow, *The Reproduction ofMothering. Psychoanalysis and the Sociology of Gender,* University of California Press, Berkeley-Los Angeles 1978; D. Dinnerstein, *The Mermaid and the Minotaur,* Harper & Row, New York 1977; J. Flax, *The Conflict between Nurturance and Autonomy in Mother-Daughter Relationships and within Feminism,* „Feminist Studies" 1978, nr 4, str. 171-192; L. Eichenbaum, S. Orbach, *The Construction of Femininity,* w: *Womens Spirituality. Resources for Christian Development,* red. J. Wolski Conn, Paulist Press, New York - Mahwah 1986, str. 128-149; S. Ruddick, *Maternal Thinking,* „Feminist Studies" 1980, nr 6, str. 342-367.

[55] Zob. N. Harstock, *The Feminist Standpoint. Developing a Groundfor a Specifically Feminist Historical Materialism,* w: *Discovering Reality. Feminist Perspectives on Epistemology, Metaphysics, Methodology and Philosophy of Science,* red. S. Harding, M. B. Hintikka, D. Reidel Publishing, Dordrecht-Boston-London 1983, str. 157-180; H. Rose, *Hand, Brain and Hart. A Feminist Epistemology for the Natural Sciences,* „Signs" 1983, nr 9, str. 73-90.

[56] Zob. J. Baker Miller, *Toward a New Psychology of Women,* Beacon Press, Boston 1976; A. Jaggar, *Feminist Politics and Humań Naturę,* Rowman & Allenheld, Totowa 1983.

[57] Zob. np. J. Grant, *I Feel Therefore lAm. A Critiąue ofFemale Experience as the Basisfor a Feminist Epistemology,* w: *Feminism and Epistemology. Approaches to Research in Women and Politics,* red. M. J. Falco, The Haworth Press, New York-London 1987, str. 99-114; Sh. Greeve Davaney, *The Limits oftheAppeal to Womens Experience,* w: *Shaping New Vision. Gender and Values in American Culture,* red. C. Atkinson, C. Buchanan, M. Miles, UMI Research Press, Ann Arbor 1987 (The Harvard Womens Studies in Religion Series, 5), str. 31-49.

chalny. W tym intelektualnym przedsięwzięciu konkretne modele są różne, ale łącząca je idea doprowadzenia do zgodności między podmiotem i przedmiotem jest stała. Tak więc mamy to, co Sara Ruddick nazywa „myśleniem macierzyńskim", do czego odwołuje się Susan Bordo, mówiąc o „myśleniu pełnym współczucia" w nawiązaniu do średniowiecznego pojęcia „świadomości uczestniczącej", co Evelyn Fox Keller określiła mianem „dynamicznej obiektywności", o czym Carol Gilligan i Nel Noddings piszą jako o myśleniu „troskliwym" i co Nona Lyons nazwała myśleniem „połączonej jaźni", co jest podobną ideą do koncepcji Nancy Chodorow, przypisującej dziewczętom poczucie „empatii", poprzez które postrzegają one siebie w ciągłości z zewnętrznym światem przedmiotów[58].

Zasadniczą kwestią w tej argumentacji nie jest to, że kobiety myślą inaczej niż mężczyźni, ani nawet nie to, że feminizm przeprowadził silną krytykę współczesnych pojęć racjonalności, prowadzących do „trzech zgubnych rozdzieleń", na które zwrócił uwagę David Trący (myśl oddzielona od czucia i doświadczenia, treść oddzielona od formy i teoria oddzielona od praktyki)[59]. W związku z tym, co nas interesuje, ważniejsze jest to, że myśl feministyczna, przynajmniej w ograniczonym zakresie, wsparła ponowne zjednoczenie podmiotu i przedmiotu w modelach epistemologicznych. W takiej mierze, w jakiej tego dokonała, zgadza się ona z tym, co przedstawię jako element konieczny dla autentycznej epistemologii wiary.

POZNANIE BOGA JAKO DOŚWIADCZENIE WIARY

Powyższe rozważania jasno ukazały, jak ważne jest zachowanie podmiotowości osoby, która jest przedmiotem czyjegoś poznania. Tym jaśniej widać to w naszym *poznaniu*

[58] Zob. S. Ruddick, *Maternal Thinking;* S. Bordo, *The Flight to Objectivity;* E. F. Keller, *Reflections on Gender and Science;* C. Gilligan, *In a Different Voice. Psychological Theory and Womens Development,* Harvard University Press, Cambridge, MA - London 1982; *Mappingthe Morał Domain. A Contribution of Womens Thinking to Psychological Theory and Education,* red. C. Gilligan, J. V. Ward, J. McLean Taylor, B. Bardige, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1988; N. Noddings, *Caring. Feminine Approach to Ethics,* University of California Press, Berkeley 1984; N. P. Lyons, *Two Perspectives. On Self Relationships, and Mor ality,* w: *Mapping the Morał Domain. A Contribution of Womens Thinking to Psychological Theory and Education,* red. C. Gilligan, J. V. Ward, J. McLean Taylor, B. Bardige, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1988, str. 21-48; N. Chodorow, *The Reproduction ofMothering,* zwłaszcza str. 167.

[59] Zob. D. Trący, *Concilium Round Table. The Impact of Feminist Theologies on Roman Catholic Theology,* w: *Feminist Theology in Dijferent Contexts,* red. E. Schussler Fiorenza, M. Sh. Copeland, SCM Press, London 1996 („Concilium" 1996, nr 1, str. 90-97, cytat ze str. 91).

Boga przez wiarę. Zakłada to oczywiście, że tym, co poznajemy przez wiarę, nie jest po prostu treść doktryny, lecz osoba; nie po prostu słowo pochodzące *od Boga*, lecz samo Słowo *Boga* (zob. J 1,14), które objawia Ojca, dając siebie jako „chleb życia" (zob.J 6,35).

> **Dzisiaj [...] [Bóg] dał nam bowiem swego Syna, który jest jedynym Jego Słowem - bo nie posiada innego - i przez to jedno Słowo powiedział nam wszystko naraz. I nie ma już nic więcej do powiedzenia [...]. To bowiem, o czym częściowo mówił dawniej przez proroków, wypowiedział już całkowicie, dając nam** *Wszystko,* **to jest swego Syna. Dzisiaj zatem, jeśliby ktoś jeszcze pytał Boga albo pragnął od Niego jakichś widzeń czy objawień - pisze św. Jan od Krzyża - postąpiłby nie tylko błędnie, lecz również obraziłby Boga, nie mając oczu utkwionych w Chrystusie całkowicie, bez pragnienia jakichś innych nowości[60].**

Również wiarę należy zatem rozumieć jako coś więcej niż wyraz *credo* czy listę twierdzeń do wierzenia, jeśli nie łączy się to z bezpośrednimi konsekwencjami dla wierzącego, które by szły aż tak daleko, że byłby on o tym gotów zaświadczyć (*martyrion*) nawet śmiercią. Męczeństwo może wydawać się czymś radykalnym, jednak w pewnych okolicznościach może być ono jedynym właściwym wyrazem wierności: jest ono logiczną konsekwencją daru z siebie, który zakłada nasze wyznanie wiary. Wyznanie to, które składa się zarówno ustami, jak i sercem, jest odpowiedzią na wierność Boga, darem z siebie złożonym Bogu, który daje nie mniej niż swoje własne „Ja", i to aż do końca.

> **Wiara nie jest nigdy prostym wyrażeniem intelektualnej zgody - wyjaśnia prawosławny teolog Paul Evdokimov - ale wiernością osoby wobec Osoby. Kiedy kocham, wówczas czynię coś zupełnie innego, niż kiedy się komuś podporządkowuję - oddaję się całkowicie. Nasłuchuję głosu w mojej własnej głębi - tam wszystko się zbiega i do mnie przemawia. Nie ma to nic wspólnego ze zwykłym podporządkowaniem się. Chrystus nie poddał się prawu, lecz je wypełnił - uzu-**

[60] Św. Jan od Krzyża, *Droga na Górę Karmel,* II, 22, 3-5; cyt. w: *Katechizm Kościoła katolickiego,* 65 (tłumaczenie polskie cyt. za: św. Jan od Krzyża, *Dzieła,* tłum. B. Smyrak, wyd. 5, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1995, str. 270-271 - dop. red.).

pełnił i przekształcił. [...] Mówiąc/ζαι, utożsamiam się z Ukochanym. Wola Boża wytryska w mojej własnej woli, stając się po prostu moją wolą: „żyję już nie ja - żyje we mnie Chrystus" (Ga 2,20). Bóg wymaga od człowieka wypełnienia woli Ojca tak, jakby to była jego własna wola ludzka. Taki jest sens słów: „bądźcie... doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski" (Mt 5,48)[61].

Znamienne dla tego rozumienia wiary jest nie tylko to, że aspekt poznawczy musi zostać złączony z aspektem wolitywnym[62], ale również to, że *oba* te subiektywne aspekty wiary są zależne od aspektu obiektywnego. Nasza wiara w Boga i nasza *wierność* Bogu nigdy nie jest ludzką inicjatywą, lecz odpowiedzią na Jego stałą obecność wśród nas. To z kolei, jak wyjaśnia Edward Malatesta w odniesieniu do teologii Janowej, jest „nie nagrodą za nasze posłuszeństwo; jest raczej źródłem tego posłuszeństwa. Ponieważ On pierwszy podejmuje inicjatywę, by wejść z nami w osobową komunię, my zostajemy skłonieni do odpowiedzi i do ciągłego odpowiadania poprzez wierność Jego dziełu z pełnym miłości oddaniem Jego osobie"[63].

Człowiek - jak i cały świat - został stworzony w Słowie, dlatego - rozumuje Hans Urs von Balthasar - mocą samej swej stworzonej kondycji posiada jako swoją własność słowo - nie tylko to, które ludzie wymieniają między sobą, ale także to, którym odpowiada Słowu, które było na początku. [...] WJezusie Chrystusie słowo to staje się dokładnie sformułowanym wezwaniem, którego nie sposób nie dosłyszeć; daje ono zarazem wyzwalającą możność odpowiedzi [...j[64].

Nasza zdolność do rozpoznania Słowa Boga jest - tak jak słowo Pisma i Słowo wyrażone w Piśmie - Bożym darem: darem wiary. Wynika stąd, że *nie da się wyraźnie rozróżnić wiary jako Bożego daru i wiary jako naszej odpowiedzi*, Bożego przychodzenia do nas i naszego przychodzenia do Boga. Scholastyczne rozróżnienie między obiektywnym

[61] P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata*, tłum. E. Wolicka, W drodze, Poznań 1991, str. 61-62.

[62] Zob. J. Borella, *Le sens du surnaturel*, Ad Solem, Geneve 1996, rozdz. 1.

[63] E. Malatesta, *Interiority and Covenant*, Pontifical Biblical Institute, Rome 1978 (Analecta Biblica Investigationes Scientificae in Res Biblicas, 69), str. 274.

[64] H. U. von Balthasar, *Teodramatyka*, t. 2: *Osoby dramatu*, cz. 1: *Człowiek w Bogu*, tłum. W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2006, str. 67.

i subiektywnym odkupieniem pozostaje niewątpliwie użyteczne, gdy chcemy pokazać zarówno dany charakter wiary jak i konieczność naszej odpowiedzi na Boży dar oraz jego przyjęcie przez wiarę[65]. Ludzkie i Boskie działania są jednakże tak złączone w każdym akcie wiary że stają się nierozróżnialne, przynajmniej po ludzku. Toteż prawdziwa epistemologia wiary pociąga za sobą przemieszanie działań osób Boskich i ludzkich: uczestnictwo człowieka w zaangażowaniu się samego Boga w ludzką historię[66].

Nawet w Starym Testamencie *poznać*, że Jahwe jest Bogiem, oznacza *doświadczyć* Jego Boskości obecnej zarówno w Jego słowach, jak i w działaniu, i uznać ją[67]. Bóg, który objawił swoją moc zbawczą patriarchom, zostaje poznany „na wieki" i „na najdalsze pokolenia" jako „Bóg ojców waszych, Bóg Abrahama, Bóg Izaaka i Bóg Jakuba" (zob. Wj 3,15). Głosić Jego imię znaczy opowiadać o Jego wielkości (zob. Pwt 32,3), wspominać, czego *dokonał* (On twym Stwórcą, On cię uczynił, umocnił - w. 6), potwierdzać, co *czyni* (opiekuje się, strzeże - w. 10)[68] i przepowiadać, co *zrobi* (odpłaci za krew - w. 43). Wszystkie trzy wymiary czasu (przeszły, teraźniejszy, przyszły) są ukryte w Boskim imieniu, „JESTEM" (Wj 3,14; zob. Ap 1,8.17; 4,8 i in.). Skoro Izrael otrzymuje nakaz pamiętania o zbawczych dziełach Pana, takich jak wielka Pascha (zob. Pwt 16,3), także w czasach pomyślności (zob. Pwt 4,9; 6,12; 8,11 i in.), zatem to wspominanie, to potwierdzanie i ten akt wiary mają na celu wyrażenie odpowiedzi

[65] **„Wszystkim tym jednak, którzy Je przyjęli, dało moc, aby się stali dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego [...]" (J 1,12).**

[66] **Taka jest, na przykład, zasadnicza wizja zawarta w pięciotomowym dziele Hansa Ursa von Balthasara: zob. H. U. von Balthasar, *Teodramatyka*, t. 1: *Prolegomena*, tłum. M. Mijalska, M. Rodkiewicz, W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2005; H. U. von Balthasar, *Teodramatyka*, t. 2: *Osoby dramatu*, cz. 1: *Człowiek w Bogu*, tłum. W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2006; H. U. von Balthasar, *Teodramatyka*, t. 2: *Osoby dramatu*, cz. 2: *Osoby w Chrystusie*, tłum. W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2008 (ściśle rzecz biorąc, dzieło to ma cztery tomy - po polsku nie ukazały się jeszcze tom 3 i 4: H. U. von Balthasar, *Theodramatik*, t. 3: *Die Handlung*, Johannes Verlag, Einsiedeln 1980; oraz H. U. von Balthasar, *Theodramatik*, t. 4: *Das Endspiel*, Johannes Verlag, Einsiedeln 1983; kolejne tomy polskiego tłumaczenia będą sukcesywnie wydawane - dop. tłum.).**

[67] **John McKenzie przytacza następujące przykłady: „Poznaj dzisiaj i rozważ w swym sercu, że Pan jest Bogiem, a na niebie wysoko i na ziemi nisko nie ma innego" (Pwt 4,39); „Uznaj w sercu, że jak wychowuje człowiek swego syna, tak Pan, Bóg twój, wychowuje ciebie" (Pwt 8,5); „Wy jesteście moimi świadkami - wyrocznia Pana - i moimi sługami, których wybrałem, abyście mogli poznać i uwierzyć Mi oraz zrozumieć, że tylko Ja istnieję. Bóg nie był utworzony przede Mną ani po Mnie nie będzie" (Iz 43,10) i in. (zob. J. McKenzie, *Dictionary oj the Bibie*, Collier Books & Macmillian Publishing Company, New York 1965, str. 486).**

[68] **Żaden z dostępnych tłumaczowi polskich przekładów Biblii nie ma w tym miejscu form czasu teraźniejszego (przyp. tłum.).**

Izraela: jego wiara w Jahwe wyraża się w *wierności* przymierzu, które Pan inicjuje w jego imieniu[69]. Ujmując rzecz dokładniej, ponieważ Jahwe uczynił z Izraela lud, wyprowadzając go z Egiptu[70], lud z kolei otrzymuje nakaz uznania Go za jego jednego i jedynego Boga (zob. Pwt 5,6-8). Jest to pierwsze i najważniejsze przykazanie, z którego wypływają pozostałe, niczym komentarz do tego, co znaczy posiadać tę uprzywilejowaną relację z Jahwe, co znaczy złożyć swą wiarę w Wiernym Izraela.

Wiara Izraela w Jahwe wyraża się zatem jako posłuszeństwo (*wierność*) Jego przykazaniom (zob. Lb 15,40), ale wymaga czegoś więcej, i to jest celem samych przykazań: przekształcenia Izraela na Jego podobieństwo. Być „świętym ludem" Boga oznacza być *jak* Święty Izraela, upodobnić się do Niego[71]. Wyjść mocą wiary na pustynię za Jahwe to nic innego niż być gotowym kroczyć Jego śladami: *być wiernym, jak On jest wierny*[11]. Na przykład, tak jak Jahwe postępował miłosiernie wobec Izraela, tak i on ma postępować miłosiernie w stosunku do wdów i sierot, obcych i niewolników"[3]. Bycie wiernym

[69] „Widzieliście wszystko, co w ziemi egipskiej Pan na waszych oczach uczynił faraonowi, wszystkim jego sługom i całej ziemi: wielkie plagi, jakie widziały wasze oczy, znaki i wielkie cuda. Nie dal wam Pan aż do dziś dnia serca, które by rozumiało, ani oczu, które by widziały, ani uszu, które by słyszały. Prowadziłem was przez czterdzieści lat po pustyni, a nie podarły się na was szaty ani obuwie na waszych nogach. [...] Stoicie dzisiaj wszyscy przed obliczem Pana, Boga waszego [...]. Weszliście z Panem, Bogiem swoim, w przymierze, które Pan, Bóg wasz, zawarł dziś z wami pod przysięgą, aby was dzisiaj uczynić swoim ludem. On bowiem będzie dla was Bogiem, jak przyobiecał tobie i jak poprzysiągł przodkom waszym [...]" (Pwt 29,1b-4.9a.l 1-13).

[70] Jahwe powiedział: „będę waszym Bogiem, a wy będziecie moim ludem" (Kpł 26,12). Od tego czasu Izrael nazywany jest *jego* ludem (zob. Pwt 29,12; Kpł 7,27 [ten ostatni cytat nie mówi o „Jego ludzie", lecz o „swoim ludzie": zaimek zwrotny nie odnosi się w nim do Boga, lecz do członka ludu - dop. tłum.]), *Twoim* ludem Izraelem (zob. Pwt 21,8; 26,15-18 [w tych cytatach polskie tłumaczenie zaimka przyjmuje postać zwrotną: „swój" - dop. tłum.]), *Twoim* ludem (tzn. ludem Pana: zob. Wj 4,21 [w tym wypadku mowa o „ludzie"bez żadnego zaimka - dop. tłum.]), *moim* ludem (tak nazywa ich sam Pan: zob. Wj 3,10; 5,1; 6,7; 7,16.26; 8,16; 9,1 i in. [w tej grupie odsyłaczy kilka poprawiono, ponieważ w wersji oryginalnej kierowały do niewłaściwych cytatów - dop. tłum.]).

[71] „Bądźcie świętymi, boja jestem święty" (Kpł 11,44; 19,2; 20,7; 1 P 1,16; zob. Mt 5,48); „Ty bowiem jesteś narodem poświęconym Panu [...]" (Pwt 7,6; zob. 14,2.21; 28,9).

[72] „Pamiętaj na wszystkie drogi, którymi cię prowadził Pan, Bóg twój, przez te czterdzieści lat na pustyni, aby cię utrapić, wypróbować i poznać, co jest w twym sercu: czy strzeżesz Jego nakazu, czy też nie? Utrapił cię, dał ci odczuć głód, żywił cię manną, której nie znałeś ani ty, ani twoi przodkowie, bo chciał ci dać poznać, że nie samym tylko chlebem żyje człowiek, ale człowiek żyje wszystkim, co pochodzi z ust Pana. Nie zniszczyło się na tobie twoje odzienie ani twoja noga nie opuchła przez te czterdzieści lat. Uznaj w sercu, *że jak wychowuje człowiek swego syna, tak Pan, Bóg twój, wychowuje ciebie.* Strzeż więc nakazów Pana, Boga twego, chodząc Jego drogami, by żyć w bojaźni przed Nim" (Pwt 8,2-6).

[73] Zob. np. Wj 22,21; 23,9; Kpł 25,35-55; Pwt 10,12-20; 15,12-15; 24,6-22.

wobec Prawa oznacza jego uwewnętrznienie - by zamieszkało w ludzkim sercu i duszy - dlatego też jest źródłem czynów podobnych do czynów Jahwe[74]. We wszystkim, co człowiek myśli i robi, to Prawo powinno mieć decydujący wpływ, do tego wręcz stopnia, żeby „wcieliło się" w jego najgłębsze „ja". „Polecenie to bowiem, które ja ci dzisiaj daję, nie przekracza twych możliwości i nie jest poza twoim zasięgiem. Nie jest w niebiosach, by można było powiedzieć: Któż dla nas wstąpi do nieba i przyniesie je nam, a będziemy słuchać i wypełnimy je. [...] Słowo to bowiem jest bardzo blisko ciebie: w twych ustach i w twoim sercu, byś je mógł wypełnić" (Pwt 30,11-12.14).

Skoro już w Starym Testamencie lud Jahwe doświadcza Jego mocy i obecności poprzez „posiadanie" Jego słowa w swoim sercu, to w Nowym Testamencie chrześcijanin otrzymuje ni mniej, ni więcej, tylko „zamysł Chrystusowy" (l Kor 2,16b)[75], zamysł Tego, w którym to „słowo" (Prawo) się wypełnia (zob. Mt 5,17). W Nim bowiem „ile tylko obietnic Bożych, wszystkie w Nim są «tak»" (2 Kor 1,20). „Kto zaś z ludzi zna to, co ludzkie, jeżeli nie duch, który jest w człowieku? Podobnie i tego, co Boskie, nie zna nikt, tylko Duch Boży. Otóż my [...] otrzymaliśmy [...] Ducha, który jest z Boga, dla poznania dobra, jakim nas Bóg obdarzył" (l Kor 2,11.12b). Hans Urs von Balthasar zauważa, że w jednym „zamyśle" Chrystusa, tak jak go tu przedstawia Paweł, jest „zarówno obiektywny sens *[Sinn]* Jego postaci (i to jest zamysł Pana, to znaczy Boga), jak i Duch subiektywny, który włada w Chrystusie, Duch Święty, który z kolei jest Bożym Duchem, a jednak zostaje podarowany wierzącemu ku zrozumieniu"[76]. Ten „Duch Prawdy", który objawia znaczenie objawienia, sam daje się poznać uczniom dzięki swej stałej obecności wśród nich (zob. J 14,17). *Poznać Boga* oznacza w perspektywie biblijnej *posiąść Jego Ducha*, w taki jednak sposób, by *upodabniać się do Niego* mocą tegoż Ducha: „My wszyscy z odsłoniętą twarzą wpatrujemy się w jasność Pańską jakby w zwierciadle; za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, upodabniamy

[74] Takie jest znaczenie przykazania, na przykład: „Przywiążcie je [słowa Boga] sobie jako znak na ręku. Niech one będą wam ozdobą między oczami" (Pwt 11,18). „Na ręku" słowa Boże strzegą czynów człowieka; „między oczami" strzegą myśli, wiedzy i planów człowieka.

[75] John McKenzie w określeniu „zamysł Boga" widzi „bardziej Jego intencję i chęć niż Jego wiedzę w znaczeniu intelektualnym" (J. McKenzie, *Dictionary ofthe Bibie,* str. 487). Zob. Rz 11,34: „Kto bowiem poznał myśl Pana, albo kto był Jego doradcą?" oraz 1 Kor 2,16a: „Któż więc poznał zamysł Pana tak, by Go mógł pouczać?"

[76] H. U. von Balthasar, *Czy Jezus nas zna? Czy my znamy Jezusa?,* tłum. E. Piotrowski, WAM, Kraków 1998 (Problemy Teologiczne, 5), str. 68. Von Balthasar pisze dalej: „on [wierzący] Go «posiada»" (tamże).

się do Jego obrazu" (2 Kor 3,18). Skutkiem Boskiego zamieszkania w człowieku wiara i miłość stają się stylem życia, trwałym usposobieniem chrześcijanina. Jego poznanie Boga wzrasta wraz z umiłowaniem Boga: miłość samego Boga wlewa się w jego serce (zob. Rz 5,5; zob. 2 Kor 1,22) i w nim „jest doskonała" (l J 2,5; zob. 4,12). Ten zatem, kto kocha, w perspektywie Janowej „narodził się z Boga i zna Boga" (l J 4,7). Ten natomiast, „kto nie miłuje, nie zna Boga, bo Bóg jest miłością" (1J 4,8). *„Myśmypoznali i uwierzyli* miłości, jaką Bóg ma ku nam. Bóg jest miłością: kto *trwa w miłości*, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim" (l J 4,16).

„Poznać" Boga to zatem w języku biblijnym znacznie więcej, niż mieć teoretyczną wiedzę o tym, że istnieje. Powszechne w zachodniej filozofii rozróżnienie między władzami pożądawczymi i intelektualnymi jest nieznane myśli hebrajskiej[77], skutkiem czego w perspektywie starotestamentalnej *poznanie* jest *bardziej doświadczeniowe* niż to, do którego być może przywykliśmy. Tradycja nowotestamentalna, czerpiąc z myśli i kultury greckiej, dokonuje rozróżnienia między tym rodzajem poznania, który, na przykład, dotyczy pewnych bezspornych faktów naszego wyznania wiary (grecki czasownik *oida*[78] odpowiadający francuskiemu *savoir*, hiszpańskiemu *saber*, niemieckiemu *wissen*), oraz tym, które dotyczy naszego życia wiary (*ginóskein*[79] odpowiadające francuskiemu *connal· tre*, hiszpańskiemu *conocer*, niemieckiemu *kennen).* Jednakże wpływ hebrajski przeważa

[77]Jest to szczególnie widoczne w stosowaniu obrazu serca jako metafory umysłu, intelektu, jak również woli. Obraz serca stosowany jest dla wyrażenia emocji (zob. 1 Sm 2,1; Rdz 45,26 [błąd autorki, nie ma tu mowy o sercu - dop. red.]; Ps 40[39],13), planów (zob. Prz 6,18; 16,9); umiejętności rozeznawania (zob. 1 Kri 3,12); pragnień (zob. Pwt 15,9). Podobnie w Nowym Testamencie: „Z wnętrza bowiem, z *serca* ludzkiego pochodzą złe myśli [...]" (Mk 7,21; zob. Łk 6,45); „Każdy niech przeto postąpi tak, jak mu nakazuje jego własne *serce* [...]" (2 Kor 9,7); „Postanówcie sobie w *sercu* nie obmyślać naprzód swej obrony" (Łk 21,14); „[Niech da] wam światłe oczy *serca* [...]" (Ef 1,18). „Człowiek jest taki, jak jego serce, a serce oznacza charakter" (J. McKenzie, *Dictionary ofthe Bibie*, str. 344) - podsumowuje McKenzie.

[78] „Wiedzieć, rozumieć, postrzegać (Ef 5,5), doświadczać, uczyć się, umieć; znać kogoś, rozpoznawać, uznawać; pamiętać (l Kor 1,16); okazywać należny szacunek (l Tes 5,12)". Stąd: „Ja wam nie pisałem, jakobyście nie znali [*oidate*] prawdy, lecz że ją znacie [*oidate*] i że żadna fałszywa nauka z prawdy nie pochodzi" (l J 2,21); „Wiecie *[oidate],* że On się objawił po to, aby zgładzić grzechy, w Nim zaś nie ma grzechu" (1J 3,5) itd. Zob. B. Newman, *A Concise Greek-English Dictionary ofthe New Testament,* United Bibie Societies, London 1971, str. 123.

[79]„Poznawać, znać (w znaczeniu stosunków płciowych, Mt 1,25; Łk 1,34); dowiedzieć się, nauczyć się, zrozumieć; zauważać, dostrzegać; znać; uznać, rozpoznać; *tryb rozkazujący:* wiedzcie na pewno, pamiętajcie". Stąd, na przykład: „Piszę do was, ojcowie, że poznaliście [*egnókate*] Tego, który jest od początku" (1J 2,13a); „Myśmy poznali *[egnokamen]* i uwierzyli miłości, jaką Bóg ma ku nam" (1J 4,16a). Zob. B. Newman, *A Concise Greek-English Dictionary ofthe New Testament,* str. 37.

w myśli nowotestamentalnej, skutkiem czego „poznanie Boga" *zakłada „żywe zjednoczenie"* z Nim. Zwłaszcza w czasie przeszłym (jak, na przykład, w wersetach 1J 2,3.13.14: „że Go znamy" *[ginóskomen]*, „poznaliście" [*egnókate*], „znacie" [*egnókate*]) oznacza to „mieć Boga" lub *mieć „wspólnotę z Bogiem"*. Hans Urs von Balthasar wyjaśnia, że Boga nie da się sobie przywłaszczyć, bo jest On „uosobieniem oddania siebie, i człowiek «zna» Go i «posiada» jedynie wtedy, kiedy sam siebie wywłaszczy i odda siebie"[80].

Równoczesność „przywłaszczenia sobie" Boga i wywłaszczenia samego siebie wyjaśnia „wymienne formuły" Pawła, który wspomina zarówno o tym, że „Chrystus [jest] we mnie" lub „w nas" (zob. Ga 2,19 i nast.j 4,9; Rz 8,9-11; 2 Kor 4,16; 13,2-5), jak i o tym, że my jesteśmy albo żyjemy, albo znajdujemy się „w Chrystusie" (zob. Rz 8,1; Ga 3,2b; Flp 3,8-9 i in.). Ostatnie wyrażenia odnoszą się do przyczyny, pierwsze - do skutku. „Ale istotny rezultat Jego misji wyraża «Chrystus w nas»"[81] - twierdzi von Balthasar. „Owładnięcie egzystencji Pawła przez Chrystusa nie naruszyło go jako podmiotu duchowego [...] ale równocześnie wywłaszczyło go, ażeby dokonać jego personalizacji"[82]. Podobny do tych określeń jest „mistyczny dopełniacz" zawarty w Pawiowej formule „wiara w Chrystusa Jezusa" (zob. Ga 2,16.20; 3,22; Ef 3,12; Flp 3,9; Rz 3,22.26), niebędący, jak twierdzi von Balthasar, zwykłym dopełniaczem przedmiotowym, przez co należałoby rozumieć wiarę, której „przedmiotem" jest Chrystus. Jest to, jak twierdzi von Balthasar, oczywiste jeśli weźmie się pod uwagę ostrożność, z jaką św. Paweł stosuje formułę (w celowniku) „wiara w Chrystusie Jezusie" (zob. Ga 3,26; 5,6; Kol 1,4; 1 Tm 1,14; 3,13)[83]. Nie powinno się również interpretować tego dopełniacza po prostu jako dopełniacza podmiotowego, tak by rozumieć przezeń własny akt wiary Chrystusa. Mistyczny sens przypisywany temu wyrażeniu przez von Balthasara i autorów, których cytuje, wyraża raczej znaczenie: „wiara *wewnątrz* rzeczywistości Chrystusa, wiara taka, że uczestniczy w pełni prawdy, miłości, działania, cierpienia i Zmartwychwstania Chry-

[80] **H. U. von Balthasar, *Herrlichkeit. Eine theologische Asthetik,* t. 3/2: *Theologie,* cz. 2: *Neuer Bund,* Einsiedeln 1969 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *The Glory ofthe Lord. A Theological Aesthetics,* t. 7: *Theology. The New Covenant,* tłum. B. McNeil, red. J. Riches, Ignatius Press, San Francisco 1989, str. 400; i francuskim: H. U. von Balthasar, *La gloire et la croix. Les aspects esthetiques de la revelation,* t. 3, cz. 2: *Theologie, nouvelle alliance,* tłum. R. Givord, Editions Aubier-Montaigne, Paris 1975, str. 347 - dop. tłum.).**

[81] **H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 2: *Osoby w Chrystusie,* str. 233.**

[82] **Tamże, str. 234.**

[83] **W polskim tłumaczeniu formuła *en Christo* nie występuje w celowniku (*dativus*), lecz w miejscowniku (przyp. red.).**

stusa, i we wszystkich innych aspektach Jego rzeczywistości, a nawet wręcz to one ją umożliwiają"[84]. Tak więc przyimek *en* z formuły „w Chrystusie" „staje się *syn* - uczestnictwem w śmierci-zmartwychwstaniu i w Jego dziele [*synergoi]*"[85].

Tak też jest z naszym poznaniem Boga. Będąc skutkiem czy też konsekwencją Jego trwania w nas, poznanie to jest właściwie bardziej *Jego poznaniem nas* niż naszym poznaniem Jego: „Jeżeli zaś ktoś miłuje Boga, ten jest również uznany przez Boga" (1 Kor 8,3)[86]. Jest to zatem *wzajemne poznanie* będące zapowiedzią chwały czekającej wiernych: „wtedy zaś będę poznawał tak, jak sam zostałem poznany" (1 Kor 13,12b). Święty Paweł stawia tu znak równości między ostatecznym poznaniem Boga przez wierzącego a „jego byciem poznanym przez Boga - w tym sensie, jaki wyrażały immanencyjne formuły Jana: bezpośredniego bycia w sobie miłujących wglądów"[87]. Wzajemne poznanie wierzącego i Boga - porównywalne z wzajemnym poznaniem Syna i Ojca[88] - jest faktycznie *uczestnictwem* w poznaniu, jakie Boskie Osoby mają do siebie: „Nikt też nie zna Syna, tylko Ojciec, ani Ojca nikt nie zna, tylko Syn i ten, komu Syn zechce objawić" (Mt 11,27; zob. Łk 10,22)[89].

[84] H. U. von Balthasar, *„Fides Christi"*, w: *Skizzen zur Theologie,* t. 2: *Sponsa Verbi,* Johannes Verlag, Einsiedeln 1961, str. 45-79 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *„Fides Christi". An Essay on the Consciousness of Christ,* tłum. E. T. Oakes, w: *Explorations in Theology,* t. 2: *Spouse ofthe Word,* Ignatius Press, San Francisco 1991, str. 43-79, cytat ze str. 58; i francuskim: H. U. von Balthasar, *La foi du Christ. Cinq approches christologiques,* tłum. J. Guillet, J. L. Schlegel, D. Peccoud, Editions Aubier - Montaigne, Paris 1968, str. 39 - dop. tłum.). Nauczanie podobne do Pawłowego znajdujemy u Jana Ewangelisty, który „nie przemawia z pozycji osoby ludzkiej, od której wymaga się, by złożyła dar z siebie, ponieważ wcześniej został umiłowany przez Boga w Chrystusie (Ga 2,20); przemawia z pozycji samego Boga, który jest miłością spływającą na ludzi w Jego Synu: od człowieka wymaga się dostosowania się do rytmu tego ruchu" (H. U. von Balthasar, *Herrlichkeit. Eine theologische Asthetik,* t. 3/2: *Theologie,* cz. 2: *NeuerBund* [tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *The Glory ofthe Lord. A Theological Aesthetics,* t. 7: *Theology. The New Covenant,* str. 454; i francuskim: H. U. von Balthasar, *La gloire et la croix,* t. 3, cz. 2: *Thiologie, nouvelle alliance,* str. 394 - dop. tłum.]).

[85] H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 2: *Osoby w Chrystusie,* str. 234.

[86] Podobnie: „gdyście Boga poznali i, co więcej, Bóg was poznał [...]" (Ga 4,9).

[87] H. U. von Balthasar, *Czy Jezus nas zna?,* str. 40.

[88] „Ja jestem dobrym pasterzem i znam [owce] moje, a moje Mnie znają, podobnie jak Mnie zna Ojciec, a Ja znam Ojca" (J 10,14-15).

[89] Podobnie: „Słowa bowiem, które Mi powierzyłeś, im przekazałem, a oni je przyjęli i prawdziwie poznali, że od Ciebie wyszedłem, oraz uwierzyli, że Ty Mnie posłałeś" (J 17,8). „We wzajemnej jedności Jezusa i ludzi - twierdzi von Balthasar - otwiera się teraz ostateczne wewnątrzboskie misterium bycia w sobie Boskich Hipostaz; jedna w drugiej, przy czym poznanie i miłość nie są już od siebie rozróżnialne. Ta boska jedność staje się więc - poza samą tylko relacją Stwórca-stworzenie, opisywaną przez Psalmistę - miarą

Ujmując rzecz wprost, ta wiara, która ma za swój przedmiot Boga, jest nadprzyrodzonym uczestnictwem we własnym poznaniu Boga[90]. Wobec tego zakłada ona, że wierzący oddał się bez zastrzeżeń Bogu, tak że został napełniony Jego własnym Duchem, który poznaje i kocha w jego wnętrzu. „Poznawać tak, jak się jest poznanym" - wyjaśnia John McKenzie - „oznacza przyjmować Boga w sposób całościowy, tak jak Bóg przyjmuje wierzącego. Doskonałość poznania i doskonałość miłości łączą się w jedno; aby poznać w pełni, trzeba dokonać wyboru bez zastrzeżeń'"[91]. W ostatecznej analizie poznanie Boga przez wierzącego - podobnie jak umiłowanie Boga przez niego - jest własnym poznaniem Boga[92], w którym wierzący ma udział poprzez uczestnictwo: poznaniem danym wierzącemu w takiej mierze, w jakiej zrobił on w sobie „miejsce" na ten Boski dar. Przyjęcie Bożego słowa w wierzącym dokonuje się analogicznie do wcielenia Słowa w łonie Dziewicy. Poprzez to przyjęcie wierzący zostaje przemieniony na podobieństwo Boga, na którego obraz został stworzony. „Bóg stał się człowiekiem, aby człowiek mógł stać się Bogiem"[93], jak trafnie ujął to św. Augustyn. Podobnie św. Grzegorz z Nyssy wyjaśnia, że Jezus rodzi się w wierzących, wzrastając „na różne sposoby [...] pod względem mądrości, wieku i łaski w tych, którzy go przyjęli, nie jest ten sam we wszystkich, ale ukazuje się zgodnie z miarą tego, w którym się narodził, odpowiednio do możliwości tego, w którym przebywa [,..]"[94]. Poprzez wiarę doświadczenie „ja" otwiera się, jak wyjaśnia von Balthasar, „na doświadczenie, które obejmuje zarówno mnie samego, jak i innego - na mnie samego i na kiełkujące Słowo Boga, które początkowo wydaje się wzrastać w «ja», aż do chwili gdy okazuje się, że jest raczej odwrotnie i że to «ja» zawiera się w Słowie Boga"[95].

i bytową przestrzenią miłosnej wzajemności pomiędzy poznaniem i byciem poznanym" (H. U. von Balthasar, *Czy Jezus nas zna?*, str. 38).

[90] Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae*, I-II, q. 45, a. 1: „znajomość rzeczy boskich nadprzyrodzona należy do wiary" (tłum. A. Głażewski). Zob. również ponownie 1 Kor 2,11-12.

[91] J. McKenzie, *Dictionary ofthe Bibie*, str. 487.

[92] Lub miłością, w zależności od sytuacji, chociaż obie te rzeczywistości pozostają nierozdzielne.

[93] „Factus est Deus homo ut homo fieret Deus" (św. Augustyn, *Sermo* 128, PL 39, 1997).

[94] Grzegorz z Nyssy, *Homilie do Pieśni nad Pieśniami*, wstęp, tłum., przypisy M. Przyszychowska, WAM, Kraków 2007 (Źródła Myśli Teologicznej, 43), homilia 3, str. 64-65, PG 44, 828 D.

[95] H. U. von Balthasar, *Herrlichkeit. Eine theologische Asthetik*, 1.1: *Schau der Gestalt*, Johannes Verlag, Einsiedeln 1961 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *The Glory ofthe Lord. A Theological Aesthetics*, 1.1: *Seeing the Form*, tłum. E. Leiva-Merikakis, red. J. Fessio, J. Riches, Ignatius Press, San Francisco 1982, str. 339; i francuskim: H. U. von Balthasar, *La gloire et la croix. Les aspects esthetiques de la revelation*, 1.1: *Apparition*, tłum. R. Givord, Editions Aubier-Montaigne, Paris 1965, str. 286 - dop. tłum.).

SENSUS FIDEI I *SENSUS FIDELIUM:* WSPÓLNOTOWE DOŚWIADCZENIE WIARY

Zbieżność obiektywnego i subiektywnego wymiaru wiary w relacji *wzajemnej immanencji między Słowem i chrześcijaninem* - w równoczesnym wzrastaniu Słowa w wierzącym i wierzącego w Słowie - jest źródłem tego, co tradycyjnie nazywano *sensusfidei,* (subiektywnym) „zmysłem" wiary dzięki któremu o chrześcijaninie można powiedzieć, że „wyczuwa", co należy, a co nie należy do (obiektywnej) wiary Doświadczeniowy typ poznania, właściwy zakochanym, można również opisać jako poznanie przez powinowactwo[96] czy też, ściślej, przez współnaturalność, ponieważ wiarę tego, kto ją posiada, przenika miłość, a kierują nią dary Ducha Świętego. Stąd, im intensywniejsze duchowe życie wierzącego, tym ostrzejszy i bardziej przenikliwy jest jego zmysł wiary.

Podobny do tego intuicyjnego poznania wiary, a jednak różny od niego w bardzo znaczący sposób, tak że nawzajem się uzupełniają - jest *sensus fidelium.* Jean Pierre Torrell nazywa go „statystycznym (to znaczy widocznym na zewnątrz, a zatem w jakiś sposób sprawdzalnym i mierzalnym) wyrazem teologicznego doświadczenia wierzącej wspólnoty"[97]. To ważne rozróżnienie między zmysłem wiary jednostki i tym zmysłem wiary, który głoszony jest wspólnocie kościelnej jako całości (*sensusfidei totius populi),* po raz kolejny ujawnia pewną zbieżność między subiektywnym i obiektywnym wymiarem tej wiary. Tę zbieżność dopełnia relacja *wzajemnej immanencji między Kościołem i jego członkami.* Wiara jednostki - dokładniej rzecz ujmując - zostaje wzbudzona przez wiarę wspólnoty, która w rzeczywistości wprowadza swych członków w swą „własną" wiarę. Ta z kolei zostaje przez jednostkę tak uwewnętrzniona, że również jednostka może nazwać ją swoją własną. W tym znaczeniu wiara jednostki *jest* wiarą Kościoła[98], co nie przeczy temu, że jednostka rzeczywiście może coś do niej wnieść. Wiara Kościoła jest jak gdyby „wzbogacona" przez poszczególne doświadczenia wiary każdego z jej członków. Zapewniają jej one dodatkową „perspektywę"[99], swego rodzaju komentarz

[96] W tego rodzaju poznaniu, jak wyjaśnia Jean Pierre Torrell, „serce wyprzedza inteligencję", przez co poznanie to jest „nieskończenie bogatsze i cenniejsze" niż wiedza, którą osiąga się dzięki poznawaniu ogólnych idei. Zob. J. P. Torrell, *Dimension ecclesiale de Yexperience chritienne,* „Freiburger Zeitschrift fur Philosophie und Theologie" 1981, nr 28, str. 3-35, cytat ze str. 18; zob. również str. 20.

[97] Tamże, str. 23.

[98] Na ten temat zob. A. Dulles, *The Ecclesial Dimension ofFaith,* „Communio" (English edition) 1995, nr 22, str. 418-432.

"Przydatne dla naszych celów w niniejszym opracowaniu jest rozróżnienie, które przeprowadza ksiądz Francis Martin: rozróżnienie *aspektu* i *profilu.* Pierwszy z nich może być udziałem wielu osób we wspólnie

do wiary, dzięki któremu jest ona zrozumiała i widzialna dla świata. Mamy zatem do czynienia z pewnym zyskiem pod względem głębi czy przenikliwości wiary mimo że nie dokonuje się poszerzenie jej „treści".

Jednostka, która została obdarowana z nieprzebranego skarbca doświadczenia wiary wspólnoty, sama może zatem rzeczywiście wnosić do niego swój wkład[100]. Ta sama tendencja - nie będąc niczym innym niż wiarą - która towarzyszy jednostce w jej otwarciu na wiarę Chrystusa i Jego Kościoła, umożliwia jej również przekazywanie i ofiarowywanie tej wiary innym, wraz z własnymi doświadczeniami. Będąc „równocześnie zbawionym i zbawcą"[101], by zapożyczyć wyrażenie od św. Klemensa Aleksandryjskiego, osoba, która wyrzekła się siebie dla miłości Boga, jest „otwarta" na przyjmowanie, ale również otwarta na dawanie swego nowo odkrytego bogactwa łaski. Darów, które otrzymała, nie trzyma w ukryciu, lecz przekazuje je dalej w akcie hojności podobnej do hojności Tego, od którego je dostała. Wiarę się „utrzymuje" jedynie wówczas, gdy się ją rozdaje; bowiem - jak uczy nas piękna modlitwa św. Franciszka - dając, otrzymujemy. A możemy do tego dodać, że otrzymując, zyskujemy możliwość dawania; bowiem chrześcijańska miłość jest wlaną w nasze serca miłością samego Chrystusa, a nasza wiara w Niego jest faktycznie wiarą, którą On sam nam daje: jest Boskim *habitus.*

W tym znaczeniu można zgodnie z prawdą powiedzieć zarówno, że Kościół „tworzy" swoich członków, jak i to, że oni z kolei „tworzą" Kościół, oba bowiem te akty dokonują się pod wpływem i mocą tego samego Ducha. Jednostka otrzymuje chrzest w wierze Kościoła, ale ta sama wiara jest wzbogacana i karmiona uczestniczeniem w niej przez jednostkę, przylgnięciem jednostki do wiary Kościoła, jej przedłużaniem przez jed-

doznawanym doświadczeniu, drugi natomiast nie. „Jeśli Bóg objawia mi się w podobny sposób albo jeśli cierpię w podobny sposób, to pewne aspekty naszych doświadczeń mogą się pokrywać, nawet jeśli ich profile nigdy nie będą się pokrywać" (F. Martin, *The Feminist Question,* str. 193).

[100] Oczywiście moje własne doświadczenia przyjmuję inaczej, niż przyjmowali swoje doświadczenia, na przykład, Abraham, Mojżesz i prorocy - i inaczej też udziela mi ich Kościół. Doświadczenia te różnią się też od doświadczeń Maryi i apostołów. Ich doświadczenia stanowią faktycznie część depozytu objawienia, które zostało „zamknięte" wraz ze śmiercią ostatniego z apostołów. Niemniej w pewnym całkiem prawdziwym znaczeniu doświadczenie wiary człowieka wierzącego nigdy nie jest „sprawą" prywatną, lecz raczej wspólnotową, co oznacza, że wierzymy zawsze w komunii z innymi.

[101] „Ex uno et per unum et servantur et servant" - „zbawiani z inicjatywy Jednego i za pośrednictwem Jednego" (Klemens Aleksandryjski, *Kobierce zapisków filozoficznych dotyczących prawdziwej wiedzy,* 7, 2, tłum. wstęp, komentarz i indeksy J. Niemirska-Pliszczyńska, t. 2, Instytut Wydawniczy Pax - Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1994, str. 224, PG 9,414).

nostkę. Jako wspólnota wiernych, która ma „namaszczenie od Świętego" (zob. 1J 2,20 i 27), tak że „nie może zbłądzić w wierze"[102], Kościół nie tylko przekazuje wiarę, którą otrzymał od Pana; on nią żyje. Treść wiary Kościoła, którą przedstawia on światu jako wiarygodną - jako godną wiary - jest tym, na co przede wszystkim on sam, w swoich członkach, wyraził zgodę. Jak wyraził to Francis Martin, „to, co przyswojone osobiście, zostaje wzięte w posiadanie przez wspólnotę"[103]. Tak zwana subiektywna wiara pojedynczego wiernego nie jest zatem jedynie odpowiedzią na „obiektywny" dar objawienia. Wiara subiektywna wnosi również swój wkład w obiektywny charakter tej wiary i wzmacnia go. „Tak" wierzącego - jego zgoda czy też przyzwolenie (*Zustimmung*) na treść wiary Kościoła - samo w sobie jest świadectwem jej autentyczności i zachętą dla innych, by przyłączyli się do postawy, w jakiej wspólnota przyjmuje zmartwychwstałego Pana i Jego naukę. Ta zgoda jest zatem, ściślej rzecz ujmując, udziałem w zgodzie Kościoła wyrażonej wobec Pana, poprzez którą Kościół oddaje Mu się do dyspozycji w spełnianiu Jego woli:^zaf. Ponieważ - ujmując rzecz dokładniej - wiara Kościoła jest zarówno jego zgodą wyrażoną wobec Pana i Jego nauki (akt subiektywny), jak i tym, co Kościół w ten sposób przedstawia jako prawdziwe i godne wiary (treść obiektywna), przyjęcie chrztu w wierze Kościoła nie jest tylko odpowiedzią na to, co Kościół osądza jako „wiarygodne", ani też tylko tego potwierdzeniem. Jest to bardziej udział w wierności samego Kościoła, w jego oddaniu się Panu, który oddał Kościołowi siebie jako jego Oblubieniec.

Wierzący jest zatem podwójnie otwarty w wierze: otwarty, oczywiście, w odniesieniu do Pana i Jego nauki, lecz również w odniesieniu do wiary Kościoła. Uznanie tego nie oznacza wzmocnienia tego, co zwolennicy feminizmu przedstawiają jako patriarchalny fortel mający na celu zdobycie w imieniu władzy kościelnej kontroli nad umysłem i wolą niczego nie podejrzewających kobiet. Jeśli faktycznie można powiedzieć, że wierzący

[102] **II Sobór Watykański, *Lumen gentium,* 12. W dalszym ciągu dokument ten mówi: „[Ogół wiernych] tę szczególną swoją właściwość ujawnia przez nadprzyrodzony zmysł wiary całego ludu [*mediante supernaturali sensu fidei totius populi*], gdy «poczynając od biskupów aż po ostatniego z wiernych świeckich» ujawnia on swą powszechną zgodność w sprawach wiary i obyczajów. Albowiem dzięki owemu zmysłowi wiary, wzbudzanemu i podtrzymywanemu przez Ducha prawdy, Lud Boży pod przewodem świętego urzędu nauczycielskiego [*magisterium*] - za którym wiernie idąc, już nie ludzkie, lecz prawdziwie Boże przyjmuje słowo (zob. 1 Tes 2,13) - niezachwianie trwa przy wierze raz podanej świętym (zob. Jd 3) [...]" (tamże).**

[103] **F. Martin, *The Feminist Question,* str. 3.**

jest otwarty na wiarę Kościoła, oznacza to, że nie tylko wierzy on w to, w co wierzy *Kościół,* lecz również że *wierzy na mocy wiary Kościoła.* To on, Kościół - zwłaszcza Kościół w Maryi, jak to zobaczymy - wierzy przede wszystkim i całkowicie, tak całkowicie, że tym samym „otwiera" on „przestrzeń", w której udział mają jego członkowie[104].

Wewnątrz tej przestrzeni jesteśmy jak gdyby prowadzeni ku dojrzałości w Chrystusie. Dzięki temu jesteśmy święci według świętości Boga i „doskonali, jak doskonały jest Ojciec nasz niebieski" (zob. Mt 5,48), co wymaga, byśmy tak jak Maryja-Kościół zostali napełnieni „Pełnią Tego, który napełnia wszystko wszelkimi sposobami" (Ef 1,23). To z kolei wymaga, byśmy i my także doskonale Go przyjmowali: by Chrystus, składając szalenie bezbronny dar z siebie - wręcz jak Baranek gotowy na rzeź - widział, że z naszej strony odpowiada mu „jednakowa" bezbronna otwartość i uległość. Oczywiście, hojność, która jest „przygotowana" na to, by znosić konsekwencje odrzucenia, nie dodaje niczego do zasługi. Innymi słowy, Boski dar jest zawsze całkowity i zupełny. Niemniej może on zostać *przyjęty* jedynie *stosownie do* stopnia *naszej receptywności.* Faktycznie, pełna chrześcijańska dojrzałość zakłada, że nasza receptywność jest zupełna, że nic nas nie powstrzymuje, nie mamy żadnych zastrzeżeń, które mogłyby uniemożliwić nam udział w świętości Kościoła, który zaczął istnieć w chwili wcielenia Słowa w łonie Maryi. Podobnie jak Słowo, my również jesteśmy jak gdyby niesieni i żywieni w „łonie" wiary Kościoła (wiary obcowania świętych, a zwłaszcza wiary Maryi), do momentu, gdy - jak ci święci - dojdziemy do pełnej „miary wielkości" w Chrystusie (zob. Ef 4,13): aż Chrystus się w nas w pełni ukształtuje (zob. Ga 4,19), tak jak ukształtował się w nich.

Nie oznacza to, że zgoda Kościoła zastępuje naszą własną zgodę; jak bowiem widzieliśmy, zachodzi prawdziwa zbieżność między wiarą jednostki a wiarą wspólnoty w zakresie tego, co można by nazwać relacją wzajemnej immanencji. Wiara każdego rzeczywiście wzmacnia drugiego, co nie przeczy, że wiara Kościoła jest bardziej fundamentalna niż wiara jednostki - oczywiście, z wyjątkiem wiary Dziewiczej Matki Boga, w której wypełnia się biblijna figura Córy Syjonu. Ponieważ, jak uczy św. Tomasz[105],

[104] „Istotnie, w wierze Maryi, już przy zwiastowaniu, a ostatecznie u stóp Krzyża na Golgocie, otwarła się na nowo po stronie człowieka owa wewnętrzna przestrzeń, w której Przedwieczny Ojciec może «napełniać nas wszelkim błogosławieństwem duchowym»: przestrzeń «Nowego i Wiecznego Przymierza». Przestrzeń ta trwa nadal w Kościele, który jest w Chrystusie «sakramentem [...] wewnętrznego zjednoczenia z Bogiem i jedności całego rodzaju ludzkiego»" (Jan Paweł II, encyklika *Redemptoris Mater,* 28).

[105] Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* III, q. 30, a. 1.

zgoda Maryi była potrzebna ze względu na całą ludzkość, Ona, Nowa Ewa, jest również pierwszą „komórką" Kościoła. W Niej zbieżność jednostki i Kościoła jest pełna, ponieważ w Niej „mierze" całkowitego daru z siebie Chrystusa odpowiada „równa" miara całkowitej otwartości. *Fiat* Dziewicy - „Oto Ja służebnica Pańska"[106] - w pełni „zgadza się" z ofiarą Boskiej miłości: „utworzyłeś [Mi] ciało [...]. Oto idę [...] aby spełnić wolę Twoją, Boże" (Hbr 10,5.7). Działaniu Ducha Świętego, który kształtuje ciało Chrystusa w jej łonie, „odpowiada" zatem działanie polegające na przygotowaniu Jej serca na Jego przyjęcie. Narodzenie się z Boga zbiega się z narodzeniem się z ludu Bożego. Ponieważ dar z Niej samej „umożliwia" Bogu wypełnienie Jej sobą[107], wiara Maryi jest równocześnie matczynym samooddaniem się i oblubieńczą (odnoszącą się do przymierza) zgodą. Jak uczy św. Augustyn, Maryja poczyna Chrystusa w wierze, zanim poczyna Go w łonie[108]. „Dzięki wierze wierzy; dzięki wierze poczyna"[109].

W ten sposób w wierze Dziewicy uwidacznia się nie tylko to, że wiara ma konkretny wymiar, w którym „słowa" stają się widoczne w czynach, lecz również to, że nie wierzy się nigdy dla siebie samego. Podobnie jak Chrystus dzieli z nami swoje synostwo, Maryja dzieli swe własne macierzyńskie uczestnictwo w Boskiej komunii, swe własne doświadczenie wiary. Tak naucza na ten temat Hans Urs von Balthasar: „dokonuje się płynne przejście od doświadczenia archetypicznego [Maryi] do doświadczenia naśladowniczego"[110]. Oznacza to nie tylko, że wiara Maryi „«wyprzedza» apostolskie

[106] „Słowa: «Oto Ja służebnica Pańska» dają wyraz temu, iż macierzyństwo swoje przyjęła i pojęła od początku, jako całkowite *oddanie siebie,* swojej osoby zbawczym zamierzeniom Najwyższego" (Jan Paweł II, encyklika *Redemptoris Mater,* 39).

[107] „Tajemnica Wcielenia urzeczywistniła się wówczas, gdy Maryja wypowiedziała swoje fiat [...], czyniąc możliwym - na ile wedle planu Bożego od Niej to zależało - spełnienie woli Syna" (tamże, 13).

[108] „Christum prius mente quam ventre concipiens" (św. Augustyn, *Sermo 21S, In redditione symboli,* 4, PL 38, 1074). „Angelus nuntiat, virgo audit, credit, et concipit. Fides in mente, Christus in ventre. Virgo concepit, miramini: virgo peperit, plus miramini: post partum, virgo permansit" - św. Augustyn, *Sermo* 196, *In Natali Domini,* 1, PL 38, 1019; „[...] plus est Mariae discipulam fiiisse Christi, quam matrem fuisse Christi: plus est, felicius est discipulam fuisse Christi, quam, matrem fuisse Christi. [...] plus mente custodivit veritatem, quam utero carnem. Veritas Christus, caro Christus: Veritas Christus in mente Mariae, caro Christus in ventre Mariae" - św Augustyn, *Sermo 72/A,* 7, PL 46,937-938).

[109] „[...] fide credidit, fide concepit" (św. Augustyn, *Sermo 72/A,* 7, PL 46, 937).

[110] H. U. von Balthasar, *Herrlichkeit. Eine theologische Asthetik,* t. 1: *Schau der Gestalt,* (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *The Glory ofthe Lord. A Theological Aesthetics,* t. 1: *Seeing the Form,* str. 340; i francuskim: H. U. von Balthasar, *Lagloire et la croix. Les aspects esthetiques de la revelation,* 1.1*: Apparition,* str. 286 - dop. tłum.).

świadectwo Kościoła i trwa stale w jego sercu, utajona jako szczególne dziedzictwo objawienia się Boga" jak nie omieszkał zauważyć papież Jan Paweł II, lecz również że ci, „którzy z pokolenia na pokolenie, w różnych narodach i ludach ziemi, przyjmują z wiarą tajemnicę Chrystusa, [...] szukają wjej wierze oparcia dla swojej wiary". Stąd wiara Maryi „staje się wciąż poniekąd wiarą pielgrzymującego Ludu Bożego: osób i wspólnot"[111]. Wynika stąd, że ostatecznego kryterium określającego to, co autentyczne w chrześcijańskim doświadczeniu, nie należy szukać, jak wyjaśnia von Balthasar, w tym, czego się „osobiście doświadczyło i doznało, lecz w dużo dalszej perspektywie, w wielkości przestrzeni, jaką się w sobie stworzyło na archetypiczne chrześcijańskie doświadczenia, wśród których doświadczenie macierzyństwa Maryi zajmuje ważne miejsce"[112].

KU DOŚWIADCZENIU NOWEGO FEMINIZMU

Jeśli feministyczna krytyka systemu patriarchalnego jest słuszna, to nie istnieje „nieskazitelne" poznanie, które nie byłoby - w kontekście systemu patriarchalnego - podporządkowane celowi, jakim jest promowanie interesów mężczyzn. Wówczas kobiety nie miałyby wielu szans na wyrwanie się z tego potrzasku: albo myśleć jak mężczyźni, albo tworzyć alternatywne modele epistemologiczne mające działać na rzecz własnych interesów kobiet zamiast na rzecz interesów mężczyzn. W obu wypadkach kobiety pozostają ofiarami systemu patriarchalnego: czy to jako zaślepione i „głupie", wodzone za nos przez patriarchalną filozofię, czy to jako te, które doznały inicjacji w nowym „gnostycyzmie" feminizmu, dzięki czemu otworzyły im się oczy na nikczemne metody systemu patriarchalnego. W tej sytuacji w centrum troski teologicznej staje zatem pytanie, czy feministyczne modele epistemologiczne mogą funkcjonować na bazie ideologii, która by mniej urągała wierze chrześcijańskiej - a nawet być może bardziej by jej sprzyjała - niż to czynią modele patriarchalne. Bo w rzeczy samej, feministyczna krytyka wiary Kościoła jako zepsutej przez system patriarchalny i pozostającej pod wpływem męskich uprzedzeń, które służą uciskowi kobiet, nie jest dla teologów zagad-

[111] **Jan Paweł II, encyklika *Redemptoris Mater*, 27, 28.**

[112] **H. U. von Balthasar, *Herrlichkeit Eine theologische Asthetik*, t. 1: *Schau der Gestalt*, (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *The Glory ofthe Lord. A Theological Aesthetics*, t. 1: *Seeing the Form*, str. 341; i francuskim: H. U. von Balthasar, *Lagloire et la croix. Les aspects esthetiques de la revelation*, 1.1: *Apparition*, str. 286 - dop. tłum.).**

nieniem marginalnym. Krytyka ta trafia w samo serce naszej tożsamości jako chrześcijan, stawiając pytania o to, w co i komu wierzymy, jak wierzymy i dlaczego wierzymy. W zależności od tego, jakich odpowiedzi udzieli się na te pytania, może się zdarzyć, że zniknie nie tylko teologia jako nauka, ale zniknąć mogą sami chrześcijaninie wraz ze swoim Bogiem.

Stanowi to dla nas wyzwanie, byśmy ponownie ocenili wartość specyficznie chrześcijańskiego doświadczenia. Przeciwieństwem doświadczenia leżącego u podstaw feminizmu dawnego typu - *doświadczenia ucisku* doznawanego w systemie patriarchalnym, doświadczenia wymagającego uświadomienia go sobie, a zatem „łaski" wyzwolenia z ucisku - jest *doświadczenie wiary* właściwe nowemu feminizmowi. W odróżnieniu od pierwszego doświadczenia, które (przynajmniej na początku) rozpoznaje się po czystej lub *biernej bierności* - jest to doświadczenie bezsilności wobec opartych na ucisku rządów „patriarchów" - drugie doświadczenie jest w ściślejszym znaczeniu „oblubieńcze", cechujące się „pełną uległości inicjatywą i czynnym poddaniem"[113]. W tym znaczeniu opisuje się je ściślej jako duchową lub *czynną bierność*, ponieważ władze ludzkiego ducha są w nim czynne: w doświadczeniu tym zawarty jest „element oczekiwania i wezwania, przyjęcia i zgody"[114]. Autentyczne doświadczenie zbawienia nie jest zatem zwykłym przebudzeniem czy uświadomieniem sobie własnego doświadczenia ucisku. Nie jest ono także doświadczeniem niezależności od mężczyzny i jego „Boga" ani przyzwoleniem na ponowne wcielenie Boga poprzez oddzielenie „kobiety" od wspólnoty wiary i stworzenie zamiast niej nowej wspólnoty, która lepiej pasuje do feministycznego wyobrażenia wolności: byłaby nią na przykład *„ekklesia* kobiet". W takim wypadku nasza „zbawicielka" nie jest nawet człowiekiem: jest „ona" tworem naszego pragnienia wybawienia, powstałym na bazie tego, jak my sami sobie je wyobrażamy[115].

[113] G. Chantraine, *Woman as Deprived ofthe Spirit. An Aspect ofLuthers Thought on Woman,* „Communio" (English edition) 1983, str. 240-255, cytat ze str. 241.

[114] Zob. J. Mouroux, *L'expćrience chretienne,* str. 22.

[115] Na przykład jako wolność od systemu patriarchalnego. Daphne Hampson twierdzi: „Niejedna kobieta - w sposób, jaki nie zdarza się to w zasadzie wśród mężczyzn - musiała porzucić religię, w której się wychowała, stała się ona po prostu niemożliwa. Dla każdej kobiety, która dowiedziała się, jak wyglądała historia kobiet, zagadnienie teodycei podnoszone przez wcześniejszą koncepcję Boga sprawiało, że ta koncepcja Boga stawała się nie do pomyślenia. Co więcej, ten Bóg okazywał się najwyraźniej nie uczyniony na jej obraz i stawał się zbyteczny, kiedy kobieta wnikała w siebie i zyskiwała feministyczną świadomość" (D. Hampson, *Theology and Feminism,* str. 173).

Skoro Izrael nie rozpoznał swego Mesjasza, ponieważ nie pasował do jego wyobrażeń o zbawieniu, to o ileż bardziej my nie rozpoznaliśmy Go w wezwaniu do skruchy zawartym w darze odkupienia[116]? W jeszcze mniejszym stopniu (jeśli stopniowanie jest tu możliwe) doświadczenie religijne jest doświadczeniem własnego „ja" rzutowanego na Boga. Istotnie, w takiej mierze, w jakiej feminizm stanowi dla nas wezwanie do zakwestionowania naszego czasami zbyt ograniczonego pojęcia Boga, należy go pochwalić. Tak, to trzeba przyznać: nasz Bóg zechciał zamieszkać w łonie Dziewicy, z którego wyszedł, by zamieszkać wśród nas. Dobrowolnie zamyka się w tabernakulach naszych kościołów i naszych serc, ale najzwyczajniej w świecie nie da się Go zamknąć w naszej wyobraźni!

> **Skoro doświadczenie [...] nawet w ziemskim znaczeniu nie jest** *stanem*, **lecz** *wydarzeniem* **(na co wskazuje sama postać tego słowa, zaczynająca się od przedrostka** *ex-),* **to wynika z tego, że to nie wejście [***Einfahren***] człowieka w samego siebie, w swoje najlepsze i najwyższe możliwości, może stać się doświadczeniem [***Erfahrung***], lecz raczej że to jego akt wejścia w Syna Bożego, Chrystusa Jezusa, który w naturalny sposób jest dla człowieka niedostępny, staje się doświadczeniem, które jedyne może domagać się od niego bezwzględnego posłuszeństwa[117].**

Chrześcijańskie doświadczenie nie jest specyficznym doświadczeniem wolności *od* ucisku. Jest ono raczej - warto to powtórzyć - *przede wszystkim i we właściwym sensie* doświadczeniem wolności *do* samorealizacji wewnątrz tajemnicy Chrystusa: wolności pozwalającej przyjąć bez ograniczeń pełnię łaski w osobie Chrystusa, a zatem według „miary" Jego przeobfitej hojności („nie ma większej miłości od tej [...]", J 15,13). Doświadczenie to jest nie tylko doświadczeniem wyzwolenia z panujących nad człowiekiem struktur grzechu, których jest on ofiarą. Jest ono również - a nawet przede wszystkim - doświadczeniem wyzwolenia z grzechu, który panuje nad człowiekiem jako grzesznikiem. Wiemy bowiem, „że dla zniszczenia ciała grzesznego dawny nasz

[116] **Na ten temat zob. Jan Paweł II, encyklika** *Dominum et Vivificantem.*

[117] **H. U. von Balthasar,** *Herrlichkeit Eine theologische Asthetik,* **t. 1:** *Schau der Gestalt,* **Johannes Verlag, Einsiedeln 1961 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar,** *The Glory ofthe Lord. A Theological Aesthetics,* **t. 1:** *Seeing the Form,* **str. 222; i francuskim: H. U. von Balthasar,** *Lagloire et la croix. Les aspects esthetiques de la revelation,* **t. 1:** *Apparition,* **str. 188 - dop. tłum.).**

człowiek został z Nim współukrzyżowany po to, byśmy już dłużej nie byli w niewoli grzechu" (Rz 6,6). Takie jest doświadczenie żywej relacji, która sama jest już wyzwalająca: relacji, która stanowi takie wyzwanie dla umiłowanego, że nie może on postąpić inaczej, niż włączyć się w nią sobą całkowicie jako „niewolnik sprawiedliwości" (zob. Rz 6,18). Takie jest w skrócie doświadczenie wiary: jest to wejście w rytm życia Chrystusa, tak by wraz z Nim i w Nim stać się świadkiem Ojca. Na pierwszy plan tego działania nie wysuwa się poszukiwanie „dowodu". Świadczenie bowiem - w biblijnym sensie tego określenia - nigdy nie jest „bezosobowym porządkowaniem faktów", lecz „osobowym poświadczeniem"[118].

Wróćmy zatem do wspomnianych wyżej spostrzeżeń Daphne Hampson[119]. Skoro chrześcijaństwo rzeczywiście miało skłonność widzieć wiarę jako uległość (a nawet „ślepą" uległość) wobec ustrukturyzowanego systemu „wierzeń", z którym kontrastuje feministyczna teologia, nie dostrzegająca zarazem *stricte* obiektywnego charakteru wiary, to teologia nowego feminizmu powinna połączyć to, co w obu skrajnościach najlepsze, unikając jednocześnie właściwych im słabości. Tym, o co chodzi - ujmując rzecz dokładniej - jest równowaga między obiektywnym i subiektywnym aspektem wiary, *połączenie podmiotu z przedmiotem.* Akcent spoczywa tu na poznaniu jednej osoby przez drugą, na wzajemnym poznaniu opartym na darze jednej osoby dla drugiej. Jest to „rozumiejące" poznanie Chrystusa i Jego nauczania, które zakłada jednomyślność umysłu i serca, a nawet jednomyślność umysłów i serc. Tego, co zostaje uznane za prawdziwe, szuka się w oddaniu osoby Osobie - i w tym oddaniu się to osiąga: w oddaniu Słowu Boga wcielonemu w Chrystusie Jezusie. Obiektywny dar objawienia zostaje zatem dopełniony i „osiągnięty" przez subiektywny dar wiary, dzięki któremu ten pierwszy zostaje przyjęty i jest skuteczny: jeden dar wychodzi naprzeciw drugiemu i jest jego spełnieniem.

Takie połączenie osobowo-subiektywnego i osobowo-obiektywnego wymiaru wiary może być *ważnym wkładem nowego feminizmu.* Hampson zauważa, na przykład, w myśli feministycznej etyczną doniosłość troski o człowieka, o osobę, i twierdzi, że

[118] J. McKenzie, *Dictionary ofthe Bibie,* str. 935. McKenzie wyjaśnia, że w Biblii nie istnieje współczesne rozróżnienie między świadectwem o fakcie a świadectwem o prawdzie. „Bez względu na to, czy chodzi o fakt, czy o prawdę w naszym znaczeniu, świadectwo polega na oddaniu się osoby prawdzie, którą poświadcza" (tamże).

[119] Zob. wyżej, przyp. 1 i 2.

może to mieć ważne konsekwencje dla sposobu, w jaki podchodzimy do „otwartości na obecność Boga w naszym świecie"[120]. Argumentacja Hampson jest zaskakująco podobna do głoszonego przez papieża Jana Pawła II uznania mężczyzny za zawierzonego przez Boga „w jakiś szczególny sposób"[121] kobiecie. To „zawierzenie" odnosi się najpierw do jej fizycznego macierzyństwa, w którym przejawia się jej kobiecość. Kobieta ukazuje się jako ta, w której poczyna się i rozwija ludzkie życie. Papież mówi o wyjątkowym kontakcie między matką i jej dzieckiem. Kontakt ten jest źródłem troskliwości skierowanej ku wszystkim ludziom. Ona z kolei stanowi to, co papież nazywa szczególnym „geniuszem" kobiet: zabezpieczającym „wrażliwość na człowieka w każdej sytuacji"[122].

> **Powszechnie się przyjmuje, że kobieta jest bardziej od mężczyzny zwrócona do konkretnego człowieka, macierzyństwo zaś jeszcze bardziej tę dyspozycję rozwija. Mężczyzna - mimo całego współudziału w rodzicielstwie - znajduje się jednak „na zewnątrz" procesu brzemienności i rodzenia dziecka i musi pod wielu względami od matki uczyć się swego własnego „ojcostwa"[123].**

Co więcej, ponieważ macierzyństwo i ojcostwo również mają głęboko duchowy wymiar - nie są „tylko «z ciała i krwi»", lecz zakładają gorliwe „«wsłuchanie w słowo Boga żywego» i gotowość «zachowania» tego słowa, które jest «słowem życia wiecznego» (zob. J 6,68)"[124] - można by zapytać, *czy duchowe macierzyństwo może być pouczające w odniesieniu do duchowego ojcostwa.* Wydaje się, że taki wniosek płynie z tego, w jaki sposób Jan Paweł II komentuje doniosłą ewangeliczną scenę ukazującą akt wiary Marty w Chrystusa: „Tak, Panie! Ja mocno wierzę, że Ty jesteś Mesjasz, Syn Boży, który miał przyjść na świat" (J 11,27)[125]. Papież pisze:

[120] **D. Hampson, *Theology and Feminism,* str. 173.**
[121] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30. Zob. M. M. Schumacher, *The Prophetic Vocation of Women and the Order ofLove,* „Logos" 1999, R. 2, nr 2, str. 147-192.**
[122] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30; zob. tamże, 18.**
[123] **Tamże, 18.**
[124] **Tamże, 19.**
[125] **„[...] rozmowa z Martą", pisze papież, „jest jedną z najdonioślejszych w Ewangelii" (tamże, 15).**

Chrystus rozmawia z kobietami o sprawach Bożych, znajdując u nich dla tych spraw zrozumienie: autentyczny rezonans umysłu i serca, odpowiedź wiary. I Jezus dla tej specyficznie „kobiecej" odpowiedzi wyraża uznanie i podziw, jak w wypadku niewiasty kananejskiej (zob. Mt 15,28). Czasem tę żywą wiarę przeniknięta miłością daje za przykład: naucza więc, biorąc asumpt z tej kobiecej odpowiedzi umysłu i serca[126].

Przedstawienie poznania wiarą jako czegoś specyficznie kobiecego nie jest, jak mi się wydaje, zwykłym rzutowaniem cielesnej struktury kobiety na jej umysł i serce, przypisywaniem jej receptywności duchowej z powodu jej receptywności cielesnej[127]. Jeśli jednakże tę szczególną postawę wiary zauważamy, na przykład, u kobiet z Ewangelii, to można by zapytać, czy w szczególności kobieca troskliwość wobec osoby może rozbudzić wśród kobiet troskliwość wobec Słowa Bożego wcielonego w Chrystusie Jezusie i postawę wiary, która jest przede wszystkim osobowa, konkretna i zaangażowana, a potem obiektywna, abstrakcyjna i intelektualna. Innymi słowy, właściwa kobietom wrażliwość na osobę faktycznie może wyczulić je na Boską osobę Chrystusa, który jest również pełnią Bożego objawienia. Z drugiej strony, ta wrażliwość na słowo Boga objawione w Chrystusie może jeszcze bardziej wyczulić kobiety na człowieka, zwłaszcza na ubogich i potrzebujących, z którymi Chrystus utożsamia się w szczególny sposób (zob. Mt 25,40; Dz 9,4). Przyjąć Jego jedynego oznacza przyjąć innych; być oblubienicą Chrystusa oznacza być matką dusz, karmić wiarę innych we własnym „łonie". Jak Kościół, obecny w swoich świętych, niesie nas w sobie, aż dotrzemy do pełni życia - do miary naszej wielkości według Pełni Chrystusa (zob. Ef 4,13) - tak i my również jesteśmy wezwani do niesienia innych, do bycia „matkami" w Matce. Równocześnie zbawieni i zbawcy, przyjmujący łaskę i pośrednicy łaski, jak Matka-Kościół dajemy na mocy otrzymanego daru i otrzymujemy na mocy receptywności, która jest dana. Dar wychodzi naprzeciw darowi: objawienie wywołuje wiarę, wiara otrzymuje objawienie; miłość zachęca i wywołuje miłość.

[126] **Tamże.**

[127] **Wydaje mi się, że feministki mają rację, twierdząc, że w argumentowaniu z biologii na rzecz archetypu tkwi błąd logiczny. Zob. wyżej, przyp. 51.**

Główną troską teologów nowego feminizmu - nie inną niż troska wszystkich chrześcijan - jest zatem tak dawać z samych siebie, by zrobić w sobie „przestrzeń" dla Boskiego „Innego". To osobiste przyjęcie Boskiego gościa nigdy z kolei nie dokonuje się tylko dla samej jednostki. Znaczy to nie tylko tyle, że subiektywne rozumienie cierpienia i śmierci Chrystusa „za mnie" (Ga 2,20) równoważy ich bardziej obiektywna interpretacja: „za wszystkich"[128], lecz również, że jednostka całkowicie przyjmuje Pana, by dzielić Jego miłość do każdego z Jego członków. Tak więc doświadczenie wiary omija niebezpieczeństwa skrajnego obiektywizmu i skrajnego subiektywizmu, charakteryzujące odpowiednio system patriarchalny i feminizm. Będąc darem Ducha Świętego, autentyczna wiara jest zarówno tym, co *jest* przyjmowane, jak i tym, *przez co* jest przyjmowana; żywym dziedzictwem i osobistą zgodą; depozytem objawienia w Kościele i pełnym posłuszeństwa poddaniem się, dzięki któremu depozyt ten zostaje przyswojony, to znaczy przyjęty za swój. W znaczeniu jeszcze bardziej podstawowym jest ona odpowiedzią osoby na Osobę, osobistym świadectwem dawanym Panu, który daje siebie temu, kogo również On przygotowuje na Jego przyjęcie.

[128] **Na przykład: „Chrystus umiłował Kościół i wydał za niego samego siebie [...]" (Ef 5,25); zob. Mt 26,28; Mk 14,24; Łk 22,19-20; Rz 5,8.**

Michele M. Schumacher

JEDNOŚĆ DWOJGA
KU SAKRAMENTALNOŚCI CIAŁA WEDŁUG NOWEGO FEMINIZMU

Problem relacji między naturą i powołaniem, między tym, co „jest", i tym, co być „powinno", nigdzie - jak mi się wydaje - nie pojawia się z taką ostrością jak w wyzwaniu, które feminizm rzuca wyłącznie męskiemu kapłaństwu. Pomysł, by „odmawiać" kobietom święceń z tego powodu, że nie mogą być obrazem Chrystusa, który jako najwyższy arcykapłan ofiarowuje się za Kościół dla odkupienia świata, jest odbierany jako duża niesprawiedliwość - jako „sakramentalna dyskryminacja płciowa"[1] - a nawet jako wyraźne zaprzeczenie równości wpisanej w jednakowe podobieństwo mężczyzny i kobiety do Boga na mocy ich wspólnej rozumnej natury[2]. Elizabeth Johnson, opierając się mocno na nowotestamentalnej teologii, zauważa, że mężczyzna i kobieta dzielą powołanie do bycia „chrystomorficznymi": „Obraz Chrystusa nie tkwi w podobieństwie płciowym do człowieka-mężczyzny Jezusa, lecz w spójności z narracyjnym kształtem Jego pełnego współczucia, niosącego wyzwolenie życia w świecie, przez moc Ducha"[3].

Przeczenie temu równałoby się, oczywiście, odmawianiu kobietom zbawienia, przynajmniej rozumianego w sposób, w jaki pojmowano zbawienie mniej więcej konsekwentnie w ciągu znacznej części dziejów Kościoła: jako upodobnienie się do Chrystusa dzięki darowi Jego łaski, na mocy której człowiek postępuje *tak, jak* postępuje

[1] S. A. *Ross, Gods Embodiment and Women. Sacraments,* w: *Freeing Theology. The Essentials ofTheology in Feminist Perspective,* red. C. Mowry LaCugna, Harper Collins, San Francisco 1993, str. 185-209, cytat ze str. 206.

[2] Zob. np. R. R. Ruether, *Sexism and God-Talk. Toward a Feminist Theology,* wyd. 2, Beacon Press, Boston 1993, str. 126. Na temat jednakowego obrazu Boga w mężczyźnie i kobiecie zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 6.

[3] E. Johnson, *TheMaleness of Christ,* „Concilium" 1991, nr 6, str. 108-116, cytat ze str. 114. Autorka odsyła do wersetów: Ga 3,27-28; 2 Kor 3,18; Rz 8,29.

Chrystus, nie na zasadzie naśladownictwa, lecz uczestnicząc w życiu Jego Ducha, działając pod natchnieniem i w mocy tegoż Ducha[4]. Takie jest *admirabile commercium* głoszone przez Ojców Kościoła, owa „cudowna wymiana"[5], w której przedwieczne Słowo przyjmuje na siebie człowieczeństwo, a nam przekazuje swoją Boskość (zob. 2 P 1,4). W Nim jesteśmy nowym stworzeniem: „Bo wy wszyscy, którzy zostaliście ochrzczeni w Chrystusie, przyoblekliście się w Chrystusa. Nie ma już Żyda ani poganina, nie ma już niewolnika ani człowieka wolnego, nie ma już mężczyzny ani kobiety, wszyscy bowiem jesteście kimś jednym w Chrystusie Jezusie" (Ga 3,27-28).

Zastanawiając się nad tym fragmentem, uczyńmy jeszcze bardziej wyraźnym to, co jest oczywiste: z racji naszego zbawczego upodobnienia do Chrystusa kobiety *nie noszą* w sobie obrazu Jego męskości! Zwolennicy feminizmu słusznie nam przypominają, że człowiek nie staje się przez to wcale doskonalszy. Ani też nie staje się automatycznie doskonalszy w sakramencie święceń, poprzez który upodabnia się do Chrystusa jako „narzędzie dla Jego Kościoła"[6], ponieważ „przez pełniącego posługę święceń działa i zbawia sam Chrystus"" bez względu na to, jak bardzo święty jest człowiek ją pełniący lub jak bardzo mu świętości brakuje.

> **Kto zaś jest sługą pysznym - twierdzi św. Augustyn - należy do diabła, jednak daru Chrystusa nie plami. Co przez niego spływa, jest czyste, co przez niego przechodzi, jest jasne, dostaje się na żyzną glebę... Duchowa moc sakramentu jest jakby światłością. Ci, którzy mają być oświeceni, przyjmują ją czystą, a jeśli nawet przechodzi przez nieczystych, nie ulega splamieniu[8].**

[4] „Są one [tajemnice Chrystusa] bowiem według zdania Doktorów Kościoła, szczytnymi wzorami doskonałości chrześcijańskiej, są źródłami łaski Bożej dla zasług i modlitw Chrystusowych, a skutkami swymi trwają w nas, gdyż każda z nich jest, stosownie do swego charakteru, na swój sposób przyczyną naszego zbawienia" (Pius XII, encyklika *Mediator Dei,* III, 2, „Acta Apostolicae Sedis 1947, R. 39, str. 521-595, polskie wydanie: „Wiadomości Diecezjalne, [Katowice] 1960, nr 28, str. 145-207 [online] http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/pius_xii/encykliki/mediator_dei_20111947.html [dostęp: 29.05.2008 r.]).

[5] Zob. antyfona do pierwszego psalmu z nieszporów 1 stycznia: „O cudowna wymiano! Stwórca ludzkości przyjął duszę i ciało, narodził się z Dziewicy, a stając się człowiekiem bez udziału ziemskiego ojca, obdarzył nas swoim Bóstwem", w: *Liturgia godzin. Codzienna modlitwa ludu Bożego*, cz. 1: *Okres Adwentu. Okres Narodzenia Pańskiego,* Pallottinum, Poznań 2006, str. 425 (przyp. red.).

[6] Zob. *Katechizm Kościoła katolickiego,* 1581.

[7] *Katechizm Kościoła katolickiego,* 1584.

[8] Św. Augustyn, *In Johannis Evangelium,* 5,15, PL 35,1422, cytowane w: *Katechizm Kościoła katolickiego,* 1584. Zob. również *Katechizm Kościoła katolickiego,* 1128.

W rzeczy samej, duchowe upodobnienie do Chrystusa nie jest, oczywiście, przywilejem Jego duchownych, jednakże większości feministycznych teologów nie zadowala „niższa" pozycja w Kościele w zamian za „wyższą" pozycję w niebie. Konkretnie wyraża się to w zaprzeczaniu teologicznego znaczenia męskości kapłanów poprzez zaprzeczanie, jak to zobaczymy, teologicznego znaczenia męskości Chrystusa (część I). Starając się bronić przed tymi zastrzeżeniami sakramentalnego znaczenia męskości Chrystusa, rozpocznę od przedstawienia sakramentalnego znaczenia ludzkiego ciała w ogólności, zwłaszcza w tym zakresie, w którym wskazuje ono na relacyjne znaczenie ludzkiego istnienia, oraz konkretnego powołania człowieka do samorealizacji poprzez stanie się darem dla innych (część II). Umożliwi nam to bardziej konkretne zajęcie się relacyjnym znaczeniem męskiego człowieczeństwa Chrystusa (część III) i jego konsekwencji dla teologii zbawienia, która przyznaje ludzkiej wolności rzeczywiste miejsce (część IV). Wynikający z tego argumentu związek między kapłaństwem przeznaczonym wyłącznie dla mężczyzn a sakramentalnym znaczeniem męskości Chrystusa będzie zachętą do zbadania związku między obrazem oblubieńca a powszechnym kapłaństwem wszystkich ochrzczonych, które obejmuje zarówno mężczyzn, jak i kobiety (część V). Następnie zajmiemy się sakramentalnym znaczeniem ciała kobiety i jej osoby (część VI), a zakończymy ponownym przeanalizowaniem sakramentalnego znaczenia ludzkiego ciała jako relacyjnego w swej męskości i kobiecości (część VII).

FEMINISTYCZNE PRZECZENIE SAKRAMENTALNEMU ZNACZENIU MĘSKOŚCI CHRYSTUSA

Na początku naszego omówienia sakramentalnego znaczenia męskości Chrystusa dobrze będzie poważnie przyjrzeć się krytyce feministycznej. Elizabeth Johnson, na przykład, twierdzi, że nacisk kładziony przez Kościół na męskość Chrystusa jako istotny element Jego tożsamości i zbawczego posłannictwa jest *de facto* odmawianiem kobietom „pełni ich chrześcijańskiej tożsamości jako obrazów Chrystusa"[9]. Podobnie Rosemary Radford Ruether widzi w odmawianiu przez Kościół przyznania kobietom „prawa"[10] do święceń

[9] **E.Johnson,** ***Redeeming the Name oj Christ. Christology,*** **w:** ***Freeing Theology. The Essentials oj Theology in Feminist Perspective,*** **red. C. M. LaCugna, Harper Collins, San Francisco 1993, str. 115-137, cytat ze str. 119.**

[10] **„Nikt nie** ***mdi prawa*** **do otrzymania sakramentu święceń, ponieważ nikt nie może przyznać sobie samemu tej posługi. Powołuje do niej Bóg. Kto uważa, że rozpoznaje w sobie znaki powołania Bożego do posługi święceń, powinien pokornie poddać swoje pragnienie autorytetowi Kościoła, na którym spoczywa odpo-**

(przy jednoczesnym naleganiu przez Kościół na ich równe prawa w sferze publicznej) odwrócenie tego, co przypisuje klasycznemu chrześcijaństwu: sprzeczność między jego antropologią stworzenia i jego chrystologią. Ujmując rzecz dokładniej, autorka ta uważa, że w ujęciu patrystycznym kobiety uznawane byty za nierówne mężczyznom z natury[11], ale równe w porządku łaski i zbawienia, co znaczy, że Chrystus unieważnił tę nierówność. „Jak to możliwe, że we współczesnym nauczaniu katolickim doszliśmy najwyraźniej do przeciwnego poglądu, w myśl którego kobiety stały się równe w naturze czy stworzeniu (świeckie społeczeństwo), ale nierówne w łasce (w Chrystusie i w Kościele) ?"[12]. Zdaniem Ruether, bronienie przez Kościół kapłaństwa przeznaczonego wyłącznie dla mężczyzn z racji jego znaczenia sakramentalnego sprowadza się *de facto* do rozdzielenia porządku stworzonego, naturalnego, z jednej strony, i porządku nadprzyrodzonego, porządku łaski, z drugiej. Tym samym Ruether oskarża Kościół o wspieranie w praktyce czegoś całkiem przeciwnego niż to, czego sam naucza w teorii.

Rzeczywiście, takie rozdzielenie - gdybyśmy uznali, że ma ono miejsce - przeczyłoby tradycyjnemu rozumieniu sakramentów, zgodnie z którym wierzymy, że to, co naturalne i widzialne, niesie w sobie to, co nadprzyrodzone, obdarzone łaską. Jako „znak i narzędzie" łaski sakrament objawia i przekazuje łaskę. Stąd, na przykład, sakrament święceń:

> **...udziela nie tylko łaski właściwej szczególnym warunkom tego życia i urzędu, lecz również niezatartego „charakteru", upodabniającego szafarza rzeczy Bożych do Jezusa Chrystusa Kapłana i uzdalniającego ich do spełnienia prawowitych czynności kultu, które i uświęcają ludzi, i należną cześć oddają Bogu wedle norm i przepisów nadanych przez Boga[13].**

wiedzialność i prawo wybrania kogoś do przyjęcia sakramentu święceń. Jak każda łaska, sakrament święceń może *być przyjęty* tylko jako niezasłużony dar" (*Katechizm Kościoła katolickiego,* 1578).

[11] Oznacza to, że kobietom nie przypisywano tej samej zdolności do bycia nosicielkami obrazu Boga, którą przypisywano mężczyznom. Specyficzna interpretacja Ruether została zakwestionowana w artykule D. V. Meconi, *Grata Sacris Angelis. Gender and the „Imago Dei" in St. Augustins „De Trinitate' XII,* „American Catholic Philosophical Qparterly" 2000, nr 74, str. 47-62.

[12] R. R. Ruether, *Womens Difference and Equal Rights in the Church,* „Concilium" 1991, nr 6, str. 11-18, cytat ze str. 14.

[13] Pius XII, encyklika *Mediator Dei,* I, 3, „Acta Apostolicae Sedis 1947, R. 39, str. 521-595, polskie wydanie: „Wiadomości Diecezjalne, [Katowice] 1960, nr 28, str. 145-207 [online] http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/pius_xii/encykliki/mediator_dei_20111947.html [dostęp: 29.05.2008 r.]).

W odróżnieniu zatem od pozostałych sześciu sakramentów sakrament święceń udziela łaski, które] skutek uświęcający nie jest przeznaczony przede wszystkim dla przyjmującego go człowieka, lecz dla Kościoła, do służby któremu kapłan jest ustanawiany Łaska jest mu dana po to, by mógł mocą tego sakramentu sprawować święte obrzędy (pozostałe sakramenty), „które [...] uświęcają ludzi". Jeśli zatem, jak słusznie powiedziano, sakrament ten „upodabnia" mężczyznę „do Chrystusa dzięki specjalnej łasce Ducha Świętego", to - warto to powtórzyć - czyni go tym samym „narzędziem Chrystusa dla Jego Kościoła"[14]. Jest zatem oczywiste, że zakaz dostępu kobiet do ołtarza nie oznacza odmawiania im łaski uświęcającej. Jak zatem należy rozumieć zastrzeżenia Johnson i Ruether?

Te dwie feministyczne badaczki teologii kwestionują, oczywiście, pogląd, że męskie ciało jest bardziej odpowiednim nośnikiem przekazującym sakramentalne znaczenie kapłaństwa święceń niż ciało kobiece, lub wręcz, że męskie ciało ma w ogóle jakiekolwiek znaczenie sakramentalne (tzn. wartość znaku)[15]. W tym względzie, jak na ironię, ich własna argumentacja, jak mi się wydaje, prowadzi do rozdzielenia natury i łaski, które Ruether przypisuje bronieniu przez Kościół kapłaństwa przeznaczonego wyłącznie dla mężczyzn. Ujmując rzecz dokładniej, widać, że kwestionując możliwość, by ludzkie ciało, właśnie w swym wymiarze płciowym (w tym wypadku męskim), mogło być nośnikiem rzeczywistego duchowego lub sakramentalnego znaczenia, tym samym kwestionują samą możliwość nadprzyrodzonego znaczenia sfery naturalnej, sakramentalną wartość stworzenia. Z drugiej strony, musimy przyznać rację rozumowaniu Daphne Hampson: „Skoro twierdzi się, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni znajdują zbawienie w Chrystusie, to tym, co Chrystus przyjął na siebie, musi być po prostu «człowieczeństwo» [a nie męskość] i to ono się Uczy"[16]. Innymi słowy, patrystycznego świadectwa pełnego człowieczeństwa Chrystusa - „quod non est assumptum, non est sanatum" („co [...] nie zostało przybrane, nie jest uleczone" [zbawione])[17]

[14] *Katechizm Kościoła katolickiego, 1581.*

[15] **Wartość znaku zawartą w kapłanie-mężczyźnie można porównać, na przykład, do wartości znaku zawartej w chlebie eucharystycznym, będącym właściwym znakiem wartości odżywczych sakramentu Eucharystii, albo do wody chrzcielnej, będącej właściwym znakiem wartości oczyszczających sakramentu chrztu.**

[16] **D. Hampson, *Theology and Feminism,* Blackwell, Cambridge, MA-Oxford 1990, str. 55.**

[17] **Św. Grzegorz z Nazjanzu, *Listy,* tłum., wstęp i objaśnienia J. Stahr, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Wydział Teologiczny, Poznań 2005 (Pisma Ojców Kościoła, 15; reprint wydania: Jan Jachowski Księgarnia Uniwersytecka, Poznań 1933), str. 138. Autorka niniejszego artykułu przytoczyła cytat z listu Grzegorza z Nazjanzu do Kledoniusza w zmienionej postaci: „quod non est assumptum, non est sanctum", tłumacząc go jako: „what is not assumed is not sanctified" (to, co nie zostało przyjęte, nie zostało uświęcone) (przyp. tłum.).**

- nie należy rozumieć w ten sposób, że odmawia ono łaski uświęcającej kobietom, których kobiecości Chrystus nie przyjął. Rosemary Radford Ruether słusznie zatem uchyla pytanie: „Can a małe savior save women?" (Czy męski zbawiciel może zbawić kobiety?), nie dlatego że - jak sama argumentuje - męskość Chrystusa nie ma „ostatecznie żadnego [teologicznego] znaczenia", lecz dlatego że - co również zauważa - „Jego zdolność do głoszenia orędzia wyzwolenia nie tkwi w Jego męskości". Nie tkwi ona jednak również - jak proponuje Ruether - „w tym, że wyrzekł się On tego systemu dominacji i stara się być uosobieniem nowego człowieczeństwa: człowieczeństwa służby i wzajemnego umacniania"[18]. Taka argumentacja pomniejsza, jak mi się wydaje, znaczenie Boskiej mocy działającej w człowieczeństwie Chrystusa, a zatem również prawomocność mistycznej doktryny zbawienia, zgodnie z którą - jak zobaczymy - ludzka natura została odkupiona przez to, że została przyjęta przez Boską Osobę Słowa. Argumentacja ta jest jednak również niewystarczająca w tym względzie, że nie usuwa ona problemu możliwości odrzucenia daru zbawienia przez człowieka. Znaczy to, że właściwa doktryna zbawienia wymaga poważnego potraktowania wolności człowieka[19]. W samej rzeczy, wedle wyrażenia Ruether: „Powinniśmy myśleć raczej w kategoriach dynamicznej, a nie statycznej relacji między Odkupicielem i odkupionymi". Rozumie ona przez to, że „Chrystusa jako zbawczej osoby i Słowa Boga nie można zawrzeć «raz na zawsze» w historycznym Jezusie". Nie zgadzając się z tego rodzaju pomniejszaniem znaczenia historycznego istnienia Chrystusa, przyznaję jednak rację jej wnioskowi, że chrześcijańska wspólnota „kontynuuje tożsamość Chrystusa"[20], to znaczy (w *moim* rozumieniu) czyni to mocą Jego Ducha w swoich członkach.

To kontynuowanie „tożsamości" Chrystusa służy Ruether jako dodatkowy argument przemawiający za tezą, że męskość Chrystusa nie ma znaczenia dla Jego zbawczego posłannictwa, a zatem że również kapłaństwo przeznaczone wyłącznie dla mężczyzn

[18] **R. R. Ruether, *Sexism and God-Talk,* str. 137. Tytuł piątego rozdziału tej książki brzmi: *Christology: Can a Małe Savior Save Women?* („Chrystologia: Czy męski zbawiciel może zbawić kobiety?").**

[19] **Stąd św. Tomasz twierdzi, na przykład, że zasługa Chrystusa jest *wystarczająca,* ale nie *skuteczna* dla wszystkich, ponieważ w grę wchodzi wolna wola człowieka i sprawiedliwość Boga, która wymaga, by Jego łaska była przyjmowana dobrowolnie. Zob. św. Tomasz z Akwinu, *De veritate,* q. 29, a. 7, ad 4.**

[20] **R. R. Ruether, *Sexism and God-Talk,* str. 138.**

nie ma rzeczywistego znaczenia[21]. Paradoksalnie jednakże właśnie ten argument może, jak to wykażę, faktycznie wspierać tezę przeciwną: stanowisko, w myśl którego męskość Chrystusa rzeczywiście *jest* czymś teologicznie znaczącym.

SAKRAMENTALNE ZNACZENIE LUDZKIEGO CIAŁA: WARTOŚĆ RELACYJNA

Zanim przejdziemy do wykazania znaczenia męskości Chrystusa dla Jego zbawczego posłannictwa, warto być może wspomnieć o sakramentalnym znaczeniu ludzkiego ciała w ogóle, a zatem również o znaczeniu różnicy płci. Należy, oczywiście, przyjąć, jak to czyni papież Jan Paweł II, że człowiek „przynosi na świat swe szczególne podobieństwo do Boga. Podobieństwo to obejmuje również całą jego «widzialność» w świecie, jego cielesność, jego męskość-kobiecość, jego nagość"[22]. Z drugiej strony, papież opisuje ludzkie ciało jako *„najpierwotniejszy sakrament":*

> **Sakrament jako znak widzialny konstytuuje się poprzez człowieka jako „ciało" - poprzez jego „widzialną" męskość-kobiecość, ono bowiem, i tylko ono, zdolne jest uczynić widzialnym to, co niewidzialne: duchowe i Boże. Ono zostało stworzone po to, aby przenosić w widzialną rzeczywistość świata ukrytą w Bogu odwiecznie tajemnicę, aby być jej znakiem[23].**

Najpierw ciało - właśnie jako konstytutywna część człowieka[24] - objawia coś z Boga, sprawiając, że widzialna staje się osoba stworzona na obraz Boga. Co więcej, ponieważ ludzkie ciało jest zróżnicowane płciowo, w męskości i kobiecości można nawet widzieć pewne znamiona Boga. Dlatego, jak zauważa papież, Pismo Święte przypisuje Bogu w znaczeniu analogicznym zarówno cechy męskie, jak i kobiece[25]. Poza tę równość

[21] **Twierdzi ona, że Chrystusa spotyka się również *„pod postacią naszej siostry"* (tamże, str. 137).**

[22] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 20.02.1980, w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku'. O Jana Pawła II teologii ciała,* red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1982 (konferencje wygłoszone podczas środowych audiencji ogólnych 05.09.1979 r. - 02.04.1980 r.), str. 67.**

[23] **Tamże.**

[24] **Na ten temat zob. Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 21.11.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 42-44.**

[25] **Na ten temat zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 8.**

w sferze analogicznej, zwłaszcza w tym, co dotyczy bycia przez człowieka obrazem Boga, wykracza wspólnotowy wymiar płciowości.

> **To, że człowiek stworzony jako mężczyzna i kobieta jest obrazem Boga, znaczy nie tylko, iż każdy z nich z osobna jest podobny do Boga, będąc istotą rozumną i wolną. Znaczy to również, że mężczyzna i kobieta stworzeni jako „jedność dwojga" we wspólnym człowieczeństwie są wezwani do życia we wspólnocie miłości i do odzwierciedlania w ten sposób w świecie tej komunii miłości, jaka jest w Bogu, komunii, poprzez którą trzy Osoby Boskie miłują się w wewnętrznej tajemnicy jednego życia Bożego[26].**

Zwłaszcza w „jednym ciele", w zjednoczeniu małżeńskim, poprzez które mężczyzna i kobieta poznają siebie samych i siebie nawzajem jako byty cielesne i jako osoby, człowiek „potwierdza i odnawia istnienie człowieka [to znaczy, mężczyzny i kobiety] jako obrazu Boga"[27]. Czynią to nie tylko poprzez przekazywanie tego obrazu na drodze prokreacji, lecz również z racji swego wzajemnego daru z siebie, który wyraża się w ciele i przez ciało. Ciało, pomagając im obojgu „odnaleźć się w owej komunijnej wspólnocie osób, stanowi [...] konstytutywny moment ich jedności [...]/[28] jako męża i żony. Każde z nich dzięki ich zjednoczeniu w jednym ciele dochodzi do większej znajomości siebie i większej samorealizacji[29]. Jednakże wybór, który zawiera w sobie to zjednoczenie, „zakłada dojrzałą świadomość ciała", świadomość odkrywającą „jednoczące poczucie sensu ciała w jego męskości i kobiecości"[30].

[26] **Tamże, 7.**

[27] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 12.03.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 75.**

[28] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 21.11.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 43.**

[29] **W małżeńskim spełnieniu dokonuje się, według Jana Pawła II, zarówno przedmiotowe poznanie cielesne: „dojście do kresu ukrytej w somatycznych możliwościach mężczyzny i kobiety «przedmiotowości» ciała", jak również poznanie podmiotowe: „odkrycie «czystej» podmiotowości daru - [...] wzajemne spełnienie siebie w tym darze" (Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 12.03.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 73, 74).**

[30] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 21.11.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 44. „Różnica płci", pisze Mary Rousseau, „jest w pewien sposób tym, co umożliwia ludzką *communio"* (M. Rousseau, *John Paul Hs Letter on the Dignity and Vocation of Women. The Cali to Communio*, „Communio" [English edition] 1989, nr 16, str. 212-232, cytat ze str. 222).**

Stąd, mimo feministycznego oskarżenia o biologiczny redukcjonizm, a nawet o biologiczny determinizm w teologicznej antropologii papieża[31], jego przedstawienie „oblubieńczego znaczenia"[32] ciała - jego zdolności do wyrażania miłości i daru z siebie - zapewnia samostanowienie ludzkiego podmiotu, będące konsekwencją jego świadomości i wolności[33]. Innymi słowy, to ta świadomość pozwala człowiekowi uczynić z siebie dar dla drugiego. Kiedy, na przykład, w czwartym rozdziale Księgi Rodzaju

[31] Na przykład, Patrick Snyder twierdzi: „Zgadzamy się z Janem Pawłem II, kiedy stwierdza on, że osoba jawi się w ciele. Jednakże, czy ciało lub - by użyć wyrażenia papieża - jego determinacja może rzeczywiście i nieodwracalnie nadawać osobie jej specyficzną naturę i powołanie, które byłyby określane przez zwykłe przestrzeganie jej biologicznej reprodukcji?" (P. Snyder, *Lafemme selon Jean-Paul II. Lectures des fondements anthropologiąues et theologiąues et des applications pratiques de son enseignement,* Fides, Qiiebec 1999, str. 228). O ile wiem, papież nigdy nie używał słownictwa przypisywanego mu przez Snydera (tzn. słowa „determinacja") ani też nie opisywał osoby w kategoriach reprodukcyjnych, to znaczy - chyba że Snyder mylnie przypisuje mu zredukowane rozumienie macierzyństwa - ograniczając się do funkcji rozrodczej (zob. jednakże cytowaną niżej konferencję, Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 12.03.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku '*, str. 72, 73, 74: „bierną akceptacją własnej determinacji przez ciało [...]; swoista determinacja kobiety przez jej ciało [...]; do najgłębszych determinant biologicznych [...]; z determinacji obojga przez ciało i płeć [...]; «przyrodnicza» determinacja człowieka przez jego ciało i płeć [...]" - dop. tłum.). Jakby w odpowiedzi na pierwszy zarzut Mary Aquin 0'Neill pisze: „Sprzeciwiając się wszelkim naturalistycznym czy deterministycznym odpowiedziom na to pytanie [mianowicie: „co «sprawia», że osoba jest mężczyzną lub kobietą?"], Jan Paweł II czerpie ze źródła Księgi Rodzaju zbawczą prawdę, że bycie mężczyzną lub kobietą jest kwestią poznania" (M. A. 0'Neill, *The Mystery ofBeing Humań Together. Anthropology,* w: *Freeing Theology. The Essentials of Theology in Feminist Perspective,* red. C. M. LaCugna, Harper Collins, San Francisco 1993, str. 139-160, cytat ze str. 154). Mary Ann Glendon, przedstawicielka Watykanu na IV Konferencji Organizacji Narodów Zjednoczonych w sprawie Kobiet (04-15.09.1995 r.) w Pekinie, wyjaśnia, że Stolica Apostolska „wyklucza [...] wątpliwe interpretacje, oparte na światopoglądach, które przyjmują, że tożsamość płciowa może być w dowolny sposób adaptowana, tak aby odpowiadać wciąż nowym i różnym celom", ale z drugiej strony „dystansuje się także od poglądu, inspirowanego determinizmem biologicznym, wedle którego role obojga płci i relacje między nimi są niezmienne i ustalone w jednym statycznym modelu" (*Oświadczenie przewodniczącej delegacji Stolicy Apostolskiej,* „LOsservatore Romano" [wyd. pol.] 1995, nr 11-12, str. 47).

[32] Zob. np. Jan Paweł II, rozważania wygłoszone podczas środowych audiencji ogólnych 09.01.1980 r. i 16.01.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 53-59.

[33] Na przykład, w swym komentarzu do drugiego rozdziału Księgi Rodzaju (w. 23) papież twierdzi, że świadomość tego znaczenia jest nawet bardziej istotna niż somatyczna struktura człowieka jako mężczyzny lub kobiety. „W każdym razie zaś" - pisze w dalszym ciągu - „struktura ta od początku jest ukazana wraz z najgłębszą świadomością sensu ludzkiej cielesności i płciowości - i to stanowi jakby nienaruszalną regułę rozumienia człowieka w teologii" (Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 14.11.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 42). Podobnie twierdzi, że tekst drugiego rozdziału Księgi Rodzaju (w. 25) „najwyraźniej domaga się tego, ażeby rozważania teologii ciała od początku związać z wymiarem osobowej podmiotowości człowieka, w obrębie której rozwija się poczucie sensu ciała" (Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 12.12.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 45).

powiedziano, że Adam „poznał" (w. 1)[34] swoją żonę, to poznanie to - jak komentuje papież - w żaden sposób nie pomniejsza pierwotnej i podstawowej samoświadomości, którą zakłada jego akt nazwania zwierząt. Ze względu na ten akt Adam odróżnia się od innych żywych istot i potwierdza siebie jako osoba. Dzięki poznaniu Ewy uzyskuje jeszcze większą samoświadomość: odkrywa w ten sposób znaczenie własnego ciała, które z natury rzeczy związane jest z kobietą[35].

> **Skoro Ewa została wzięta z Adama - przekonuje Hans Urs von Balthasar - to Adam miał Ewę w sobie, nie wiedząc o tym. Oczywiście, to Bóg ją stworzył i to On tchnął w nią swój oddech; ale Bóg wziął na nią materiał z żywego ciała Adama, w które życie tchnął Duch. Było w nim coś kobiecego, co rozpoznał, gdy Bóg przyprowadził kobietę do niego. W obliczu Stwórcy stworzenie uosabia zasadę kobiecości. I Stwórca daje mężczyźnie moc bycia twórczym wobec tego stworzonego łona. Lecz kobieta została wzięta z mężczyzny; substancja, z której została utworzona, jest męska. Kobieta zna mężczyznę od początku. Wraz z mężczyzną jest ona kobieca w relacji do Boga, ale również ona ma wraz z nim moc czynnego odpowiadania[36].**

Jeśli nawet na poziomie fizjologicznym ciało kobiece nigdy nie jest jedynie naczyniem na nasienie, co słusznie podkreśla Margaret Farley[37], to tym bardziej we wzajemnym „poznaniu" dokonującym się w małżeńskim zjednoczeniu należy widzieć zbieżność

[34] Biblia Tysiąclecia w tym miejscu podaje „Mężczyzna zbliżył się do swej żony [...]"; zob. niżej przyp. 42 (przyp. red.).

[35] Zob. Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 12.03.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 74-75.

[36] H. U. von Balthasar, *Das Ganze im Fragment. Aspekte der Geschichtstheologie,* Benziger, Einsiedeln 1963 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *A Theological Anthropology,* Sheed and Ward, New York 1967, str. 312-313; i francuskim: H. U. von Balthasar, *De l'integration. Aspects dune thiołogie de 1'histoire,* Desclće de Brouwer, Paris 1970, str. 315 - dop. tłum.).

[37] „To, co wiemy na temat komórki jajowej, oraz konieczność spotkania się dwóch bytów (plemnika i komórki jajowej) w celu ukształtowania nowej rzeczywistości na zawsze wykluczyły analogię ziemi przyjmującej ziarno, które jest bytem samoistnym i potrzebuje tylko wartości odżywczych, by rosnąć. Niespodziewanie zapłodnienie nabrało innego znaczenia, a unasiennienie musiało zostać określone w inny sposób. Nawet bierność oczekującej macicy musiała zostać zinterpretowana na nowo w obliczu odkryć dotyczących jej aktywnej roli w dopomaganiu przejściu plemników" (M. A. Farley, *New Patterns of Relationship. Beginnings ofa Morał Revołution,* „Theological Studies" 1975, R. 36, nr 4, str. 627-646, cytat ze str. 637).

działania i receptywności. Mężczyzna daje siebie w sposób receptywny przyjmujący kobietę; kobieta przyjmuje mężczyznę, dając siebie[38]; mężczyzna stwarza w łonie kobiety; kobieta daje mężczyźnie „w pełni ukształtowane dziecko, na które nasienie może jedynie wskazywać". Jako jego „towarzyszka życia" ona „wykonuje całą pracę, którą on jedynie jak gdyby proponuje i stymuluje"[39].

We wzajemnym darze z siebie małżonków dokonuje się, według papieża, poznanie, które jest „odkryciem wspólnym i wzajemnym, tak jak wspólne i wzajemne jest od początku bytowanie człowieka, którego Bóg «stworzył mężczyzną i niewiastą»"[40]. W przeciwieństwie zatem do „jednostronnie «przyrodniczo» nastawionej umysłowości"[41], w której interpretacji „poznanie" z czwartego rozdziału Księgi Rodzaju (zob. w. 1)[42] jest „bierną akceptacją własnej determinacji przez ciało i płeć"[43], mamy tu do czynienia z samostanowieniem umożliwionym przez poznanie.

Taka sama intencja przyświeca Marii Teresie Porcile-Santiso, gdy buduje ona teologiczną antropologię raczej na podstawie osoby i relacji międzyosobowych niż płciowości i biologii[44]. Celem Jana Pawła II jest bowiem przedstawienie teologicznej antropologii, w której osoba ludzka objawia się w relacjach, a te umożliwia ciało. Będąc „mnóstwem możliwości" i „potencjałem relacji"[45], ludzkie ciało zostaje ukazane przez papieża jako

[38] Zob. W. E. May, *Marriage. The Rock on which the Family is Built,* Ignatius Press, San Francisco 1995, str. 48-49.

[39] H. U. von Balthasar, *Das Ganze im Fragment* (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *A Theological Anthropology,* str. 313; i francuskim: H. U. von Balthasar, *De Yintegration,* str. 315 - dop. tłum.).

[40] Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 12.03.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku",* str. 72.

[41] Zob. tamże.

[42] „Adam poznał swoją żonę Ewę, a ona poczęła i urodziła Kaina [...]" (tłumaczenie na podstawie Biblii Tysiąclecia oraz współczesnego żydowskiego tłumaczenia Tory na język polski: *Chamisza Chumsze Tora. Chumasz Pardes Lauder. Księga Pierwsza Bereszit. Przekład Pięcioksięgu z języka hebrajskiego opatrzony wyborem komentarzy Rabinów oraz hebrajski tekst komentarza Rasziego z punktacją samogłoskową i Haftary z błogosławieństwami,* oprać, pod kierownictwem S. Pecarica, tłum. S. Pecaric, E. Gordon, wyd. 3, Fundacja Ronalda S. Laudera - Edycja Pardes Lauder, Kraków 2001 - dop. tłum.).

[43] Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 12.03.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku",* str. 72.

[44] Zob. M. T. Porcile Santiso, *La Femme, espace de salut. Mission de lafemme dans lEglise. Uneperspective anthropologique,* Cerf, Paris 1999, str. 141. Autorka proponuje tym samym uniknięcie tego, co uważa za błędną charakterystykę tradycyjnej teologii kobiety: argumentowania z biologii na rzecz archetypu. Zob. tamże, str. 69.

[45] Zob. M. Hendrickx, *Un autre jeminisme?,* „Nouvelle Revue Theologique" 1990, nr 112, str. 67-79, cytat ze str. 70-71. Hendrickx opisuje człowieka jako „istotę, która z konieczności nosi w sobie projekt relacji" (tamże).

to, przez co osoba wchodzi w relację ze światem i z innymi. Sakramentalna perspektywa Jana Pawła II bynajmniej nie *redukuje ludzkiej osoby* - ani tym bardziej kobiety - do ciała rozumianego jako fakt jedynie naturalny czy też biologiczny. Ta sakramentalna perspektywa dokonuje wręcz *podniesienia ludzkiego ciała* na poziom osoby przez uznanie go za konstytutywną część ludzkiej osoby. W związku z tym podejście papieża kłóci się z redukcjonistyczną wizją ludzkiego ciała, charakteryzującą współczesną kulturę zachodnią:

> **...ciało nie jest już postrzegane jako typowa rzeczywistość osobowa, znak i miejsce relacji z innymi, z Bogiem i ze światem. Zostaje sprowadzone do wymiaru czysto materialnego: jest tylko zespołem organów, funkcji i energii, których można używać, stosując wyłącznie kryteria przyjemności i skuteczności. W konsekwencji także płciowość zostaje pozbawiona wymiaru osobowego i jest traktowana instrumentalnie: zamiast być znakiem, miejscem i językiem miłości, to znaczy daru z siebie i przyjęcia drugiego człowieka wraz z całym bogactwem jego osoby, staje się w coraz większym stopniu okazją i narzędziem afirmacji własnego „ja" oraz samolubnego zaspokajania własnych pragnień i popędów[46].**

Trudno zatem zrozumieć, jak Patrick Snyder mógł dostrzec w biologicznym wymiarze kobiety „dogmatyczny punkt odniesienia"[47] papieskiej koncepcji natury i powołania kobiet. Gdyby szukać w papieskiej teologicznej antropologii kobiety dogmatycznego

Podobną perspektywę przyjmuje Jan Zizioulas, dla którego ciało jest „sposobem, w jaki człowiek *jest* jako *obecność* poprzez swą ekstasis ku komunii" (J. D. Zizioulas, *Humań Capacity and Humań Incapacity. A Theological Exploration ofPersonhood,* „Scottish Journal of Theology" 1975, nr 28, str. 401-447, cytat ze str. 423).

[46] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 23. Odniesienie dotyczy ogólnej współczesnej perspektywy kulturowej.

[47] P. Snyder, *Lafemme selon Jean-Paul II,* str. 222. Wniosek taki jest zdaniem Snydera konsekwencją zawartego w papieskim liście *Mulieris dignitatem* (18) odwołania do analizy naukowej jako potwierdzenia naturalnej dyspozycji kobiet do macierzyństwa. Tymczasem Snyder całkowicie pomija następujący bezpośrednio po wspomnianym fragmencie papieski komentarz: „Wszystko, co na ten temat wnoszą odnośne dziedziny wiedzy, jest ważne i pożyteczne, jeśli tylko nie ograniczają się do wyjaśnienia wyłącznie biofizjologicznego kobiety i macierzyństwa. Taki «zredukowany» obraz szedłby w parze z materialistycznym pojmowaniem człowieka i świata. Wówczas niestety zagubilibyśmy to, co najistotniejsze: macierzyństwo jako fakt i fenomen ludzki tłumaczy się w pełni na gruncie prawdy o osobie. Macierzyństwo jest związane z osobową strukturą kobiecości oraz z osobowym wymiarem daru" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 18). Podobne stanowisko zajmuje Virginia Held: zob. V. Held, *Feminist Morality. Transforming Culture, Society, and Politics,* University of Chicago Press, Chicago 1993.

punktu odniesienia, to w rzeczywistości byłoby nim, jak mi się wydaje, coś całkowicie *przeciwnego* niż to, co sugeruje Snyder. Próbując właśnie przezwyciężyć redukcjonizm swej epoki, Jan Paweł II przekonuje, by „raz jeszcze wniknąć w prawdę o osobie ludzkiej" będącej „stanowiącym o sobie podmiotem". Wobec tego człowiek siłą rzeczy zmierza do samourzeczywistnienia, które można jednak osiągnąć „poprzez bezinteresowny dar z siebie samego"[48]. Prawda ta, która odpowiada „podstawowej prawdzie biblijnej o stworzeniu człowieka - mężczyzny i kobiety - na obraz i podobieństwo Boże"[49], nie tylko stanowi samą „definicję osoby"[50]. W niej również „streszcza się", według Jana Pawła II, „cała chrześcijańska antropologia"[51].

Gdyby zatem utrzymywać, że ciało jest sakramentem osoby, to wówczas powinno ono wyrażać związaną z obdarowaniem naturę osoby, obdarowanie, które Jan Paweł II przedstawia jako źródło jej osobowej godności i powołania[52]. Rzeczywiście, kwestia ta leży w samym sercu papieskiej teologii ciała i jest „nieodzownym punktem wyjścia"[53] rozważań Jana Pawła II nad godnością i powołaniem kobiety. Stąd rodzi się pytanie, czy męskie ciało przyjęte przez Chrystusa jest podobnie sakramentalnie znaczące w odniesieniu do przekazywania obdarowania Jego osoby i jakie mogą być tego konsekwencje dla kobiet, które w oczywisty sposób nie noszą w sobie obrazu Jego męskości.

SAKRAMENTALNE ZNACZENIE MĘSKOŚCI CHRYSTUSA: ZNACZENIE RELACYJNE

W odpowiedzi na to istotne pytanie, czy męskość Chrystusa jest teologicznie znacząca, po raz kolejny możemy zwrócić się do teologii ciała w ujęciu Jana Pawła II. W odniesie-

[48] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 18; zob. II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 24. Zob. również Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 7.

[49] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 18.

[50] Zob. tamże.

[51] Jan Paweł II, encyklika *Dominum et Vivificantem,* 59.

[52] Będąc źródłem jej *godności,* obdarowanie wyraża fakt, że osoba *jest* sama darem: „Człowiek - zarówno mężczyzna, jak kobieta - jest jedynym wśród stworzeń świata widzialnego, którego Bóg-Stwórca «chciał dla niego samego»: jest więc osobą". Będąc źródłem jej powołania, charakter daru wyraża fakt, że „człowiek jest wezwany do tego, aby bytować «dla» drugich, aby stawać się darem" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 7).

[53] Zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 7.

niu do piątego rozdziału Listu do Efezjan zauważa on ciągłość między małżeństwem, w którym widzi „część integralną i poniekąd centralną «sakramentu stworzenia»"[54], i sakramentem odkupienia: sakramentem miłości Chrystusa do Kościoła. Analogia miłości małżeńskiej, o której papież pisze, że przebiega „równocześnie w dwóch kierunkach"[55], wskazuje nie tylko na „tożsamość tajemnicy ukrytej odwiecznie w Bogu, ale także na [...] ciągłość urzeczywistniania się jej"[56]: jedność stworzenia i odkupienia, pierwszego Adama i drugiego w Bożym planie.

> **W owym odkupieńczym wydaniu samego siebie „za" Kościół zawiera się równocześnie, wedle myśli Pawiowej, oddanie się Chrystusa Kościołowi na podobieństwo stosunku oblubieńczego, który łączy męża i żonę w małżeństwo. W ten sposób sakrament odkupienia przyobleka się poniekąd w figurę i kształt najpierwotniejszy sakramentu[57] [to znaczy, pierwotną jedność mężczyzny i kobiety w naturalnym sakramencie małżeństwa].**

Z drugiej strony, w „«wielką tajemnicę» Chrystusa i Kościoła zostaje wprowadzona"[58] pierwotna jedność mężczyzny i kobiety w sakramencie stworzenia. Jest to konsekwencja tego, że Adam, jak nauczał Sobór, „był figurą przyszłego, mianowicie Chrystusa Pana"[59]. A Chrystus to „nowy Adam [...]". Tak więc - mimo że w porządku zamysłu Stwórcy Drugi Adam wyprzedza pierwszego - zarazem następuje po nim w porządku czasu i natury, co znaczy, że dobrowolnie podporządkowuje się „prawom" i znaczeniu tej natury. *Przyjmując* na siebie naturę Adama, a nie po prostu ją w siebie *wchłaniając*, przyjmuje tym samym jej pierwotne czy też „naturalne", sa-

[54] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 06.10.1982 r., w: *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II. Teologia małżeństwa,* red. W. Zega, Wydawnictwo M, Kraków 1999, str. 340.**

[55] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 23. „Oblubieńcze przymierze małżonków «wyjaśnia» oblubieńczy charakter zjednoczenia Chrystusa z Kościołem, równocześnie zaś zjednoczenie to jako «wielki sakrament» stanowi o sakramentalności małżeństwa jako świętego przymierza ludzkich oblubieńców: mężczyzny i kobiety" (tamże).**

[56] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 13.10.1982 r., w: *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II,* str. 341.**

[57] **Tamże, str. 341-342.**

[58] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 26.**

[59] **II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 22.**

kramentalne znaczenie. Równocześnie wynosi tę naturę „do wysokiej godności"[60]. Z tej racji natura nabiera nowego, głębszego, sakramentalnego znaczenia: znaczenia ściśle teologicznego.

W związku z pierwotnym czy też naturalnym znaczeniem męskości Chrystusa Mary Aquin 0'Neill zwraca uwagę na konsekwencje, jakie teologia ciała w ujęciu Jana Pawła II niesie dla chrystologii:

> **Jeśli to, co papież mówi o ludzkim samopoznaniu i darze z siebie, jest prawdą i jeśli twierdzenie o prawdziwym człowieczeństwie Jezusa wymaga, by ta wzajemność bycia stosowała się również do Niego, to musiał On otrzymać własne poznanie siebie jako mężczyzna, jako osoba płci męskiej, od kobiet[61].**

CyNeill pragnie wyprowadzić nas zarówno poza „obojnaczą (androginiczną) chrystologię" - w której Chrystusa przedstawiano by jako „kompletnego w samym sobie, zawierającego możliwości istoty i kobiecej, i męskiej" - jak i poza chrystologię doketystyczną, która przeczyłaby realności Jego ludzkiego ciała. Dlatego autorka ta proponuje „«hermeneutykę» małżeństwa"[62], zgodnie z którą żadna z płci nie jest w stanie samodzielnie przedstawić pełni człowieczeństwa. W specyficzny sposób odwołując się do roli Maryi w życiu i posłannictwie Chrystusa, O1eili twierdzi:

> **Żadne ludzkie życie, nawet życie Jezusa, nie może objąć obu stron ludzkiego doświadczenia równocześnie. Nie można być w tym samym czasie mężczyzną i kobietą, wychowującym i wychowywanym, aktorem i publicznością, tym, kto doznaje cierpienia, i tym, kto czuje cierpienie drugiego. Androcentryczne nastawienie w teologii wielokrotnie skupiało uwagę na tym, kto działa, ale pozostawiało w cieniu tego, kto uczył go tak działać[63].**

[60] Tamże.

[61] M. A. 0'Neill, *The Mystery ofBeing Humań Together,* str. 155. Męskość i kobiecość to, według papieża, „dwa komplementarne wymiary samoświadomości i samostanowienia, a zarazem *dwa komplementarne poczucia sensu ciała'* (Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 21.11.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku"*, str. 42).

[62] M. A. 0'Neill, *The Mystery ofBeing Humań Together,* str. 154.

[63] Tamże, str. 156.

Żadne ludzkie życie - moglibyśmy dodać - nawet życie Chrystusa, nie może objawić pełnej natury człowieczeństwa, bo mężczyzna - właśnie jako człowiek - jest zawsze „inny" od kobiety, swojego „odwrotnego odbicia". Wraz z nią jest on „zawsze w relacji", jak wyjaśnia Hans Urs von Balthasar, choć nigdy przez to rzeczywiście „się nią nie stanie". Bowiem „ludzkie «ja» będzie zawsze szukało swego «ty», które rzeczywiście może znaleźć («Ta dopiero jest...»), ale nigdy nie może zagarnąć go w posiadanie"[64].

Ponieważ ludzka natura jest tak ukonstytuowana, męskość Chrystusa jest konieczną konsekwencją realności Jego wcielenia. Konsekwencja ta jest faktycznie tak znacząca, że - jak zauważa Daphne Hampson - bez względu na to, jak odmalowują Go różni artyści i jak się Go przedstawia w różnych kulturach („żółci Chrystusi i brązowi Chrystusi, Chrystusi, którzy są pogodni, i Chrystusi w agonii, Chrystusi, którzy są stylizowani, i Chrystus na obraz ludzi, którzy Go opisują"[65]), pozostaje On obrazem mężczyzny. Kiedy jednakże Jego męskość zostaje właściwie przedstawiona w kategoriach jej relacyjnego znaczenia, trudno pojąć, jak Hampson może wyciągać wniosek: że nikt, kto „żywi głęboką troskę o dobre i równe relacje między mężczyznami i kobietami", nie powinien odmawiać przyznania żadnemu człowiekowi „takiego statusu, jaki chrześcijanie przyznają Chrystusowi"[66].

Hampson krytykuje to, co uważa za podejmowane przez feministycznych teologów bezcelowe próby znalezienia sposobu, w jaki można przedstawić kobiety „w religii, w której Bóstwo pojmuje się w męskich kategoriach"[67]. Potępia również jako daremne „konserwatywne" usiłowanie odkrycia alternatywnych sposobów symboliki kobiecej w chrześcijaństwie. Sama Hampson nie określa, jaką postać przyjmują te usiłowania, natomiast Oleili przytacza oczywisty symbol Maryi[68]. Ponieważ kobiety „nie mogą

[64] **H. U. von Balthasar, *Teodramatyka,* t. 2: *Osoby dramatu,* cz. 1: *Człowiek w Bogu,* tłum. W. Szymona, Wydawnictwo M, Kraków 2006, str. 353. Von Balthasar wspomina, że to samo jest prawdziwe w odniesieniu do kobiety w jej relacji do mężczyzny.**

[65] **D. Hampson, *Theology and Feminism,* str. 77. Autorka zauważa, z jakim oburzeniem spotkało się umieszczenie postaci kobiecej („Christa") na krzyżu w anglikańskiej katedrze St. John the Divine w Nowym Jorku. „Dla wielu ludzi Christa przedstawiała sobą wypaczenie chrześcijaństwa, jakiego nie wiązano by z żadną męską postacią" (tamże). Mówiąc bez ogródek, „trudno byłoby twierdzić, że fakt, że ta religia skupiona jest wokół postaci męskiej, nie ma wielkiego znaczenia" (tamże, str. 78).**

[66] **Tamże, str. 76.**

[67] **Tamże.**

[68] **Hampson również zauważa, w innym kontekście i raczej w związku z nurtem feministycznym niż konserwatywnym, że w ostatnim czasie występuje „fiksacja" na punkcie Maryi. „To, że tak powinno być, jest być może dobrą oznaką, że chrześcijanki czują potrzebę posiadania własnych symboli w swojej religii" (tamże, str. 73).**

być obrazem Chrystusa na sposób sakramentalny" Kościół patriarchalny zachęca je - ciągnie swą myśl Hampson - by były jak Maryja, „której godność, jak się naucza, tkwi w macierzyństwie"[69]. Chociaż O l e i l i podkreśla również znaczące miejsce Maryi w życiu mężczyzn[70], to interpretuje je jako uzasadnienie obecności kobiet „przy ołtarzu"[71]. Pozostaje jednakże niejednoznaczna w odniesieniu do dokładnej „roli" kobiet przy ołtarzu: nie jest jasne, czy uznaje, że działają *in persona Christi.* Za niesprawiedliwość uważa to, że kobiety dostępują „zbawienia przez posługę mężczyzn i za jej pośrednictwem", podczas gdy

> **...mężczyźni nie dostępują zbawienia przez posługę kobiet i za jej pośrednictwem. Próby pogodzenia tak sprzecznych twierdzeń teologicznych kończą się wskazaniem koncepcji kapłaństwa, która pomija aspekt cielesny albo subtelnie sugeruje wyższość męskiego ciała, ponieważ pozwala ono mężczyźnie uobecniać Chrystusa, a zatem i Boga[72].**

Przeczy to najwidoczniej - przynajmniej z mojej perspektywy, jak to zobaczymy - naciskowi, jaki kładzie ta autorka na relacyjne znaczenie ludzkiej cielesnej osoby. Zgadzam się jednak z jej akcentowaniem kobiecej obecności Maryi jako istotnej dla życia i objawienia Chrystusa.

> **Chociaż ludzkie wcielenie jako mężczyzny lub kobiety reprezentuje pewne ograniczenia, to ich pełne miłości wzajemne relacje mogą otwierać niewyobrażalne możliwości. Jezus, jak wiemy, nie miał dzieci, a jednak udziela życia i miłości poprzez swoje ciało w Eucharystii. Maryja urodziła i karmiła cieleśnie, a jednak pozostaje dziewicą. Dopiero te dwie postaci razem mogą objawić radykalną**

[69] M. A. 0'Neill, *The Mystery ofBeing Humań Together,* str. 153.

[70] „Maryja jest takim samym wzorem dla mężczyzn, jakim Jezus jest dla kobiet. Jednak jedno bez drugiego dałoby w efekcie okrojoną antropologię teologiczną" (tamże, str. 156).

[71] Zob. tamże, str. 157. W tym fragmencie autorka kwestionuje również celibat kapłański, którego sakramentalne znaczenie zawiera się, jak sądzę, w tej samej małżeńskiej symbolice kapłaństwa w ogóle. Znaczy to, że w żonatym księdzu trudno byłoby rozpoznać obraz Chrystusa jako Oblubieńca Kościoła, Jego jedynej oblubienicy.

[72] Tamże, str. 153.

> **zbawczą prawdę o tym, czym jest bycie mężczyzną i kobietą; żyć w dziewictwie, a mimo to być płodnym, być osobą kochającą i przekazującą życie w nowej erze zapoczątkowanej przyjściem tego, który był obiecany. Dopiero hermeneutyka tych dwóch postaci, mężczyzny i kobiety [...], może pozwolić na odkrycie wspólnych i obustronnych dziejów zbawienia[73].**

0'Neill wskazuje w ten sposób na pewien rodzaj organicznej jedności między naturalnym znaczeniem „wspólnego bycia człowiekiem" i tego nadprzyrodzonym znaczeniem. Ta jedność tkwi już faktycznie w naturze sakramentalnej ekonomii, ponieważ święte symbole już na naturalnym poziomie przekazują coś z ich nadprzyrodzonego znaczenia. Stąd chrzest - by ograniczyć się do przykładu jednego sakramentu - musi być udzielany przy użyciu wody, która oznacza oczyszczenie, a nie, na przykład, oleju, któremu brakuje tego naturalnego znaczenia. Janowi Pawłowi II nie brakowało zatem poprzedników, kiedy dostrzegł *„dwoistą postać konstytucji somatycznej człowieka* («Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mojego ciała!») [...] [która] stanowi jakby nienaruszalną regułę rozumienia człowieka w teologii"[74]. Mając na uwadze w szczególności wspomnianą wyżej analogię miłości małżeńskiej w Liście do Efezjan, Angelo Scola twierdzi, że jedność Chrystusa i Kościoła w rzeczywistości poprzedza jedność mężczyzny i kobiety, co znaczy, że ich jedność w rzeczywistości pochodzi od jedności Chrystusa i Kościoła, podobnie jak można powiedzieć, że każdy cel determinuje swój początek. „Dwoista jedność znajduje swój ostateczny archetyp w małżeństwie między Ukrzyżowanym i Zmartwychwstałym Panem i Jego Ciałem, którym jest Kościół"[75].

Nic zatem dziwnego, że Jan Paweł II nazywa Eucharystię „sakramentem Oblubieńca i Oblubienicy"[76], bo to przez nią Chrystus - rzeczywiście zjednoczony ze swoim ciałem i oblubienicą, Kościołem - urzeczywistnia i uobecnia akt odkupieńczy, na mocy

[73] Tamże, str. 155-156. Podobnie Jan Paweł II twierdzi, że tak jak adekwatna hermeneutyka „tego, co «ludzkie»" wymaga współmiernego odwołania się do tego, co kobiece, podobnie jest też w zbawczej ekonomii Boga: w tajemnicy Chrystusa nie można pominąć „tajemnicy «niewiasty»: dziewicy-matki-oblubienicy" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 22).

[74] Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 14.11.1979 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku*str. 42.

[75] A. Scola, *The Dignity andMission ofWomen. The Anthropological and Theological Foundations,* „Communio" (English edition) 1998, nr 25, str. 42-56, cytat ze str. 53.

[76] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 26.

którego powstał Kościół. „Albowiem z boku umierającego na krzyżu Chrystusa zrodził się przedziwny sakrament całego Kościoła"[77], jak uczy II Sobór Watykański, nawiązując do nauki Ojców Kościoła. Zawarty w Księdze Rodzaju opis stworzenia kobiety z boku mężczyzny jest zatem „pierwotnym proroctwem [...] Kościoła, który otrzymuje swoje istnienie od Chrystusa"[78]. Podobnie również von Balthasar w głębokiej wspólnocie mężczyzny i kobiety w porządku naturalnym widzi zapowiedź tajemnicy Chrystusa i Kościoła.

> **Skoro Kościół pochodzi od Chrystusa, a więc żyje Jego istotą we wszystkim, co stanowi o tym, że jest Kościołem, to znaczy, że Syn Boży ma ten „kobiecy" element w sobie na najgłębszym poziomie, nie dlatego że jest stworzeniem, lecz dlatego że jest Synem Ojca. On wie równocześnie, co znaczy być Bogiem, i być zrodzonym z Ojca. W tej podwójnej relacji staje się On początkiem Kościoła. Kościół pochodzi z Jego wnętrzna dzięki mocy Trójjedynego Boga, lecz również dzięki Jego miłości „pierworodnego" do Ojca, która tworzy przestrzeń dla niezliczonych innych dzieci Boga. To, co daje, jest całkowicie Jego i w ten sposób rozpoznaje On w nas siebie, jak również Ojciec rozpoznaje Go w nas. A my rozpoznajemy siebie w Nim, ponieważ jesteśmy „inni" od Niego (jesteśmy Jego „kobiecym uzupełnieniem") jedynie poprzez przekazywanie Jego istoty[79].**

W tym fragmencie von Balthasar porusza to, co Jan Paweł II nazywa „porządkiem miłości": przekazywanie - a zatem dawanie i otrzymywanie - Boskiego życia i miłości wewnątrz Trójcy. Staje się ono „prawem" ludzkiego spełnienia mocą Ducha Świętego, będącego „osobową hipostazą miłości", poprzez którego ta miłość, „miłość, która jest z Boga, udziela się stworzeniom"[80]. Boski „porządek miłości" zostaje definitywnie wpro-

[77] II Sobór Watykański, *Sacrosanctum concilium*, 5.

[78] M. M. Miller, *Sexuality and Authority in the Catholic Church*, UMI Dissertation Services, Ann Arbor 1993, str. 122. Ta pierwotna wersja różni się od wersji z roku 1995 opublikowanej przez Associated University Presses (London-Toronto) oraz University of Scranton Press.

[79] H. U. von Balthasar, *Das Ganze im Fragment* (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *A Theological Anthropology*, str. 313; i francuskim: H. U. von Balthasar, *De lintegration*, str. 315-316 - dop. tłum.).

[80] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 29.

wadzony w stworzenie poprzez eucharystyczne zjednoczenie Chrystusa i Kościoła, poprzez ofiarę krzyża, która „w sposób definitywny uwydatnia znaczenie oblubieńczej miłości Boga"[81]. Przedstawienie Chrystusa w piątym rozdziale Listu do Efezjan jako Boskiego „Oblubieńca" Kościoła wyraża, według papieża, fakt, że Bóg, który w Chrystusie umiłował nas „do końca" (J 13,1), umiłował nas również „pierwszy" (l J 4,19). Jego niezgłębiony dar z siebie staje się *miarą* (zob. J 15,13) i *źródłem* wszelkiej ludzkiej miłości, ponieważ Oblubienica naprawdę „żyje Jego życiem" i „uczestniczy w Jego troistym posłannictwie"[82]. A czyni to właśnie jako umiłowana, jako ta, która pierwsza „przyjęła" dar miłości Oblubieńca - dar Niego samego - i która mocą Jego daru odpowiedziała własnym darem z siebie[83].

Widziane w tej perspektywie zbawienie nie jest tylko sprawą Boskiej natury Chrystusa, która przenika ludzką naturę życiem i świętością, czyli tym, co Tradycja nazywała mistyczną doktryną odkupienia, akcentującą Boską łaskawość, *zstępujące pośrednictwo* Słowa[84]. Istotnie, bowiem w tle Augustyńskiego obrazu mistycznych zaślubin Boga z człowiekiem w osobie Chrystusa, który wychodzi z łona Dziewicy niczym z komnaty weselnej[85], widnieje Pawłowy obraz Chrystusa jako Oblubieńca Kościoła. Akcent spoczywa tu na owej „cudownej wymianie", na mocy której Syn Boży staje się człowiekiem, aby ludzie mogli - dzięki Boskiej adopcji - stać się synami i córkami Boga[86]. Przypisywana Chrystusowi rola pośrednicząca dotyczy zatem nie tylko poziomu natur (Boskiej i ludzkiej) - na co mogłaby wskazywać ważna formuła Grzegorza

[81] Tamże, 26.

[82] Tamże, 27.

[83] Zob. M. M. Schumacher, *The Prophetic Vocation of Women and the Order of Love*, „Logos" 1999, R. 2, nr 2, str. 147-192, zwłaszcza str. 150-153.

[84] Św. Cyryl twierdził, na przykład, że ciało Chrystusa jest złączone z samym życiem i tym sposobem staje się rozdawcą życia. Inne przykłady można znaleźć w dziełach św. Ireneusza (ok. 140-ok. 202), św. Atanazego (ok. 296-373) i papieża św. Leona I Wielkiego (?-461). Zob. A. Grillmeier, *Jesus der Christus im Glauben der Kirche. Von der apostolischen Zeit bis zum Konzil von Chalcedon (451)*, Herder, Freiburg im Breisgau--Basel-Wien 1979.

[85] „Verbum enim sponsus, et sponsa caro humana; et utrumque unus Filius Dei, et idem filius hominis: ubi factus est caput Ecclesiae, ille uterus virginis Mariae thalamus eius, inde processit tamquam sponsus de thalamo suo [...]" - św. Augustyn, *In Evangelium Ioannis tractatus centum viginti quatuor*, tract. 8,4, PL 35, 1452 (polskie wydanie: św. Augustyn, *Homilie na Ewangelie św. Jana*, w: *Homilie na Ewangelie i Pierwszy List św. Jana*, cz. 1-2, tłum. W. Szołdrski, W. Kania, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1977 [Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, 15], str. 136 - dop. tłum.).

[86] Zob. św. Ireneusz, *Adversus haereses*, III, 19,1, SC 211,374.

z Nazjanzu: „quod non est assumptum, non est sanatum"[87], czy też określenie papieża Leona I Wielkiego, mówiące o człowieczeństwie Chrystusa jako narzędziu (*organon)* Jego Bóstwa[88]. Rola pośrednicząca Chrystusa dotyczy także poziomu Jego osobowego daru z siebie: Jego całkowicie bezwarunkowego daru z siebie złożonego Ojcu, a na mocy tejże bezwarunkowości - tym, do których Ojciec Go posyła (zob. J 14,31)[89]. Synowska miłość Chrystusa objawia się zatem jako oblubieńcza miłość do Kościoła i do każdego człowieka przeznaczonego do zbawienia w Kościele[90]. Stąd nawoływanie św. Pawła skierowane do Efezjan:

> **Mężowie, miłujcie żony, bo i Chrystus umiłował Kościół i wydał za niego samego siebie, aby go uświęcić, oczyściwszy obmyciem wodą, któremu towarzyszy słowo, aby samemu sobie przedstawić Kościół jako chwalebny, nie mający skazy czy zmarszczki, czy czegoś podobnego, lecz aby był święty i nieskalany (5,25-27).**

Znamienne w tym fragmencie jest nie tylko pośrednictwo zstępujące, którego przedwieczne Słowo dokonało w swoim zbawczym Wcieleniu i *kenosis* aż do śmierci (swoim upodobnieniu się do ludzkości), lecz również pośrednictwo wstępujące: pośrednictwo polegające na Jego powrocie do Ojca wraz ze swoim Ciałem-Oblubienicą, upodobnienie przez Niego ludzkości do siebie samego. To z kolei zakłada, że owa „nieskalana" oblubienica nie tylko biernie upodabnia się do Pana, lecz także staje się podobna do

[87] „Co [...] nie zostało przybrane, nie jest uleczone" (zbawione) (św. Grzegorz z Nazjanzu, *Listy,* str. 138; autorka niniejszego rozdziału po raz kolejny przytoczyła cytat z listu Grzegorza z Nazjanzu do Kledoniusza w zmienionej postaci: „quod non est assumptum, non est sanctum", tłumacząc go jako: „what is not assumed is not sanctified" [to, co nie zostało przyjęte, nie zostało uświęcone] - dop. tłum.).

[88] Opierając się na tym spostrzeżeniu, św. Tomasz twierdzi, że człowieczeństwo Chrystusa, będąc narzędziem Jego Bóstwa, jest zarówno uświęcone, jak i uświęcające. Zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* III, q. 34, a. 1, ad 3. Zob. również tamże, a. 3; q. 48, a. 1, q. 48, a. 6; q. 7, a. 1, ad 3; q. 7, a. 1, ad 1; oraz tamże, I-II, q. 114, a. 6.

[89] Oczywiście, łaska jest okazywana członkom Chrystusa przez osobiste działanie ich Głowy, jak uczy św. Tomasz (zob. św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* III, q. 8, a. 5, ad 1), a nie po prostu przez ludzką naturę, którą dzieli On z całą ludzkością. Rzecz jasna, należy przyjąć, że każde działanie Chrystusa było następstwem unii hipostatycznej (zob. tamże, III, q. 2, a. 11), z racji której Jego ludzkie działania mają powszechną moc zbawczą. Zob. tamże, III, q. 7, a. 1, ad 3; q. 8, a. 1, ad 1; q. 43, a. 2; q. 48, a. 6.

[90] Nie przeczy to temu, że Bóg chce zbawienia wszystkich ludzi. Zob. 1 Tm 2,4 oraz II Sobór Watykański, *Lumen gentium,* 16.

Niego poprzez czynne stawanie się jednym *z Nim* - w swoim oblubieńczym darze z siebie, swoim oddaniu się Umiłowanemu.

Relacyjne znaczenie męskości Chrystusa objawia nie tylko związany z darem charakter Jego osoby lecz również związany z darem charakter Kościoła i każdego z jego członków, którzy jak zobaczymy, rzeczywiście dają siebie Chrystusowi.

MĘSKOŚĆ CHRYSTUSA OBJAWIAJĄCA DAR Z SIEBIE SKŁADANY PRZEZ OBLUBIENICĘ

Tej drugiej formy pośrednictwa Chrystusa, o której wyżej wspomniano - upodobnienia przez Chrystusa ludzkości do Niego samego[91] - dokonuje Jego Duch, który „przychodzi za cenę Chrystusowego «odejścia» to znaczy, na mocy Jego zbawczej męki.

> **Krzyż Chrystusa na Kalwarii wyrasta na drodze tego** *admirabile commercium,* **tego przedziwnego udzielania się Boga człowiekowi, w którym równocześnie zawiera się skierowane do tegoż człowieka wezwanie, aby - oddając Bogu siebie, a w sobie cały widzialny świat - uczestniczył w Bożym życiu, aby stawał się jako Jego syn przybrany uczestnikiem tej prawdy i miłości, która jest w Bogu i która jest z Boga[93].**

Zbawienie jest zatem kwestią daru Boga i naszej odpowiedzi, naszego wejścia w trynitarną komunię właśnie poprzez to, co jest jej najgłębszą cechą: *wzajemny osobowy dar z siebie.*

Cielesna jedność między Chrystusem i Kościołem - obrazowana w eucharystycznych metaforach Ojców Kościoła i wyrażona wprost w omawianym przez nas fragmencie Listu do Efezjan[94] - jest zatem jednością dynamiczną, co znaczy, że

[91] Tradycyjnie mówi się tu o odkupieniu subiektywnym - w tym względzie, że dotyczy ono osobistego zastosowania nieskończonych zasług Chrystusa.

[92] Jan Paweł II, encyklika *Dominum et Vivificantem,* 14.

[93] Jan Paweł II, encyklika *Dives in misericordia,* 7.

[94] „Przecież nigdy nikt nie odnosił się z nienawiścią do własnego ciała, lecz [każdy] je żywi i pielęgnuje, jak i Chrystus - Kościół, bo jesteśmy członkami Jego Ciała. Dlatego opuści człowiek ojca i matkę, a połączy się z żoną swoją, i będą dwoje jednym ciałem" (Ef 5,29-31).

nie tłumi międzyosobowe] komunii zawartej w autentycznym „dialogu zbawienia". Można zatem zgodnie z prawdą powiedzieć, na przykład, że Kościół jako „Ciało Chrystusa" bierze początek nie tylko w śnie śmierci Chrystusa na krzyżu, lecz również w cielesnej jedności Chrystusa i Maryi: poniekąd w uczestnictwie Syna w ciele Matki z racji inicjującej miłości Boga i Jej własnego matczynego daru z siebie, Jej dziewiczego *fiat.*

Toteż w pełni zgadzam się z Rosemary Radford Ruether, kiedy twierdzi ona, że między „Odkupicielem i odkupionymi" istnieje dynamiczna relacja - do tego wręcz stopnia, że można traktować chrześcijańską wspólnotę jako kontynuującą tożsamość Chrystusa. Obraz „kontynuowanego Wcielenia"[95], Chrystusa żyjącego nadal w swym Kościele, sugeruje oczywiście, że przedwieczne Słowo przyjęło ludzkie ciało, aby przyjąć je z *całą* jego cielesnością: zarówno z tym, co męskie, jak i z tym, co kobiece. W tym punkcie zgadzają się zwolennicy feminizmu i tradycyjni katoliccy teologowie. Jednocząc się z ludzkością w jedności „jednego ciała" przez swoje Wcielenie - a poprzez to „jakoś'"[96] z każdym człowiekiem - chce przez to przyjąć w siebie całą ludzkość, by wraz z nią dokonać swojego „przejścia'' do Ojca (zob.J3,13-15)[97].

To zjednoczenie - by wzmocnić mój poprzedni argument - dokonuje się zatem nie tylko na poziomie *natur.* Jest to rzeczywiste zjednoczenie *osób*, jak to ukazuje obraz Kościoła jako oblubienicy. Ujmując rzecz dokładniej, można powiedzieć, że Kościół jest ciałem Chrystusa, ponieważ jest Jego oblubienicą. Oznacza to, jak widzieliśmy, że Kościół pochodzi z Jego boku jak nowa Ewa z nowego Adama. To podstawowe znaczenie Kościoła jako oblubienicy nie wyklucza jednakże tego, że *Kościół rzeczywiście oddaje siebie Chrystusowi*, jak oblubienica oddaje się swemu oblubieńcowi. Innymi słowy, Kościół jest nie tylko uosobieniem Świątyni, w której (lub którą - jako osobę) zamieszkuje chwała Pana, lecz także Córy Syjonu, która jest partnerem Pana w przymierzu. „Oblubieniec [z piątego rozdziału Listu do Efezjan, to znaczy Chrystus] jest

[95] **Ten obraz pochodzi od Charlesa Journeta. Zob. np. Ch. Journet, *LEglise du Verbe Incarne,* t. 2: *Sa Structure interne et son uniti catholique,* Desclee de Brouwer, Paris 1951, str. 581.**

[96] **II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 22.**

[97] **„Całe to odkupieniem obdarzone miasto, czyli zbiór i społeczność świętych, jako powszechna ofiara jest Bogu poświęcana przez kapłana wielkiego, który też i siebie samego ofiarował w męce za nas, byśmy ciałem byli aż takiej głowy, a to wedle kształtu sługi" (św. Augustyn, *Państwo Boże,* X, 6, tłum. W. Kubicki, Antyk, Kęty 2002, str. 363).**

tym, który miłuje" - komentuje Jan Paweł II. „Oblubienica jest miłowana: jest tą, która doznaje miłości, ażeby wzajemnie miłować"[98].

Nie należy tego w żadnym razie interpretować jako nawoływania do tego, by kobiety były uległe swoim mężom. Papież bowiem kładzie nacisk na „wzajemne poddanie" małżonków wynikające z czci do Chrystusa, „a nie samo «poddanie» żony mężowi"[99]. Znaczące w tym fragmencie jest raczej to, że miłość Boskiego Oblubieńca jest zawsze pierwsza w stosunku do Jego Oblubienicy, Kościoła (i chrześcijanina w Kościele), jak to wyraża List do Efezjan: „ Chrystus umiłował Kościół i wydał za niego samego siebie, aby go uświęcić, oczyściwszy obmyciem wodą, któremu towarzyszy słowo" (5,25-26). To pełna ofiary miłość Boskiego Oblubieńca - aż do śmierci[100] - sprawia, że Jego Oblubienica jest *godna miłości*, to Jego miłość obdarza ją godnością kogoś wybranego i umiłowanego. I to ta miłość daje jej siłę - a nawet powołanie - do miłowania w zamian. To właśnie wyrażają słowa: „miłujemy [Boga], ponieważ Bóg sam pierwszy nas umiłował" (1 J 4,19).

Oczywiście, można by twierdzić, że choć pierwszeństwo w miłości jest siłą rzeczy oczywiste w wypadku miłości Boskiego Oblubieńca do Kościoła, Jego Oblubienicy, to jednak nie jest to siłą rzeczy prawdą w odniesieniu do ludzkiego oblubieńca i jego miłości do swojej oblubienicy. Faktycznie, Hans Urs von Balthasar w niemal poetyckich słowach opisuje wzajemność małżeńskiej miłości:

> **W „Ty" męża i żony wyraża się i ukazuje to, kim jest on i kim jest ona wprawdzie. Miłość jest twórcza dla drugiego człowieka; wytwarza taki obraz umiłowanego, jakiego on sam utworzyć by się nie odważył, a kiedy miłość jest autentyczna i wierna, daje mu siłę do zbliżania się do tego obrazu czy też do upodabniania się do niego. Człowiek chce okazać wdzięczność za to, że ktoś go tak poważnie potraktował i tak wiele od niego oczekuje[101].**

[98] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 29.

"Tamże, 24. Papież odwołuje się tu do Ef 5,21.

[100] „Chrystus wszedł w te dzieje i pozostaje w nich jako Oblubieniec, który «wydał samego siebie». «Wydać» znaczy «stać się bezinteresownym darem» w sposób najpełniejszy, najbardziej radykalny: «Nikt nie ma większej miłości od tej» (J 15,13)" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 25).

[101] H. U. von Balthasar, *Einfaltungen. AufWegen Christlicher Einigung*, Kósel, Miinchen 1969, str. 122 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *Convergences. To the Source of Christian Mystery*, tłum. A. E. Nelson, Ignatius Press, San Francisco 1983, str. 128-129; i francuskim, w: *Femmes dans le Christ. Vers un nouveaufeminisme*, red. M. M. Schumacher, Editions du Carmel, Toulouse 2003, str. 320 - dop. tłum.).

Ten tajemniczy fenomen miłości małżeńskiej uzyskuje swoją „pełną prawdę w chrześcijaństwie" co oznacza, że:

> **Chrześcijanin nigdy nie ma swojej jedności w sobie samym; ani też w żaden sposób nie szuka jej w sobie, nie skupia się na własnym centrum, lecz raczej zupełnie na czym innym. „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz w moim centrum żyje Chrystus. Choć nadal żyję na ziemi, jednak obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie" (zob. Ga 2,20)[102].**

Chodzi tu nie tylko o to, podobnie jak wyżej, że miłość Boga do nas w Chrystusie zachowuje pewne pierwszeństwo, lecz również i zwłaszcza o to, że wymaga się od nas rzeczywiście odpowiedzi. Podobnie jak oblubienica rzeczywiście oddaje się swojemu oblubieńcowi (a nie tylko on oddaje się jej), taki chrześcijanin rzeczywiście *ofiarowuje się Chrystusowi*. A ta Oblubienica obejmuje całą ludzkość - mężczyzn i kobiety - ponieważ „wszyscy wezwani są do tego, aby - jako oblubienica - odpowiadać darem swego życia na niewysłowiony dar miłości Chrystusa, który sam jeden jako Odkupiciel świata jest Oblubieńcem Kościoła"[103].

Dar człowieka z samego siebie w odpowiedzi na nadzwyczajny dar Chrystusa złożony z Niego samego na krzyżu wiąże się, jak przypomina nam II Sobór Watykański[104], z powszechnym kapłaństwem wszystkich ochrzczonych. „Każdy staje się dla siebie samego kapłanem" - twierdzi Teodor Studyta - „w tym, co dotyczy zbawienia"[105]. Co więcej, dla Grzegorza z Nazjanzu „nikt nie może godnie stanąć przed wielkim (naszym)

[102] **H. U. von Balthasar, *Einfaltungen,* str. 129 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *Convergences,* str. 129; i francuskim, w: *Femmes dans le Christ,* str. 320; cytat biblijny zmodyfikowany zgodnie z intencją autora widoczną w tekście niemieckim - dop. tłum.).**

[103] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 27. Zob. również Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 29.09.1982 r., w: *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II,* str. 333-337.**

[104] **Powszechne kapłaństwo wszystkich ochrzczonych jest bardziej specyficznie tym, przez co zarówno mężczyźni, jak i kobiety „«samych siebie składać mają na ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu» (zob. Rz 12,1), wszędzie mają głosić świadectwo o Chrystusie, a tym, którzy się tego domagają, zdawać sprawę z nadziei życia wiecznego, która jest w nich (zob. 1 P 3,15)" (II Sobór Watykański, *Lumen gentium,* 10, cytowane w: Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 27).**

[105] **Teodor Studyta, *Adversus iconomachos,* 5, PG 99, 495A, cytowane w: P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata,* tłum. E. Wolicka, W drodze, Poznań 1991, str. 124.**

Bogiem - Ofiarą i Arcykapłanem - jeśli najpierw siebie samego nie ofiarował Bogu jako ofiarę żywą i świętą"[106]. Podobnie Orygenes, komentując wezwanie skierowane przez św. Pawła do Rzymian, by dali swoje ciała „na ofiarę żywą, świętą, Bogu miłą, jako wyraz [...] rozumnej służby Bożej" (Rz 12,1), przekonuje:

> **...wszyscy, którzy zostali namaszczeni olejkiem świętego Krzyżma, stali się kapłanami [...]. Również każdy z nas ma w sobie swoją ofiarę całopalną i sam zapala sobie ogień na ołtarzu całopalenia, aby nieustannie płonął. Jeśli wyrzekam się wszystkiego, co posiadam, jeśli biorę swój krzyż i idę za Chrystusem, złożyłem całopalną ofiarę na ołtarzu Bożym; albo „jeśli będę miał miłość i wystawię swe ciało na spalenie", jeśli osiągnę chwałę męczeństwa, samego siebie złożyłem w całopalnej ofierze na ołtarzu Bożym [...]. Złożyłem całopalną ofiarę na ołtarzu Bożym i sam jestem kapłanem składającym swoją własną ofiarę[107].**

Z pewnością każde tego rodzaju odwołanie do powszechnego kapłaństwa wszystkich ochrzczonych będzie bardzo irytujące dla zwolenników feminizmu, którzy uznają je za próbę usprawiedliwienia przez Kościół hierarchiczny wykluczenia kobiet ze swych szeregów. Twierdzi się, że przyznając kobietom jakieś honorowe, to znaczy „niższe", miejsce w Kościele - takie, dla którego płeć cielesna nie stanowi najwyraźniej przeszkody - hierarchia i konserwatywni teologowie starają się ułagodzić kobiety. Oczywiście, ta ważna kwestia „miejsca" i roli kobiet w Kościele zasługuje na szczególne uwzględnienie[108]. Jednakże jeśli tym samym lekceważy się kwestię sakramentalnego znaczenia męskości Chrystusa, zwłaszcza w tym, co dotyczy Jego zbawczego posłannictwa, to

[106] Św. Grzegorz z Nazjanzu, *Oratio II: Apologetica de sacerdotio*, XCV, PG 35, 498B [tłumaczenie polskie: św. Grzegorz z Nazjanzu, *Mowa 2: Własna apologia po powrocie z Pontu. Rozprawa o kapłaństwie*, w: J. M. Szymusiak, *Grzegorz Teolog. U źródeł chrześcijańskiej myśli IV wieku*, przedm. H. de Lubac, Księgarnia Św. Wojciecha, Poznań 1965 (Starożytna Myśl Chrześcijańska, 1), str. 284], cytowane w: P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata*, str. 124.

[107] Orygenes, *Homilia IX in Leviticum, 9*, PG 12,522A [tłumaczenie polskie: Orygenes, *Homilia IX o Księdze Kapłańskiej*, w: *Homilie o Księgach: Rodzaju, Wyjścia, Kapłańskiej*, tłum. S. Kalinkowski, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1984 (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, 31), str. 140], cytowane w: P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata*, str. 123.

[108] Na temat szerszego omówienia tego tematu zob. np. mój artykuł: M. M. Schumacher, *Therese, Woman in the Church*, „Logos. AJournal of Catholic Thought and Culture" 2000, R. 3, nr 3, str. 122-151.

- jak to zręcznie pokazuje Joyce Little - oznacza to wybór funkcjonalnej, a nie sakramentalnej wizji osoby ludzkiej.

> **Bowiem męskość Chrystusa, miejmy to wyraźnie w pamięci, nie jest ujawnieniem jakiejś Boskiej męskości (w Bogu nie ma płci społeczno-kulturowej), lecz ujawnieniem relacji Chrystusa do Kościoła. Chrystus jest mężczyzną, ponieważ jest relacją Oblubieńca. Kapłan, ponieważ nie jest tylko funkcjonariuszem (bez względu na to, jak wiele funkcji ma spełniać), lecz sakramentalnym znakiem Chrystusa, w którego Osobie działa, musi być zdolny wejść w tę relację, która w stosunku do Kościoła jest wyraźnie męska. Sądzić, że kobiety mogą to robić, oznacza zakładać, jak to już widzieliśmy, że mężczyzna i kobieta nie są do siebie wzajemnie relacyjnie przyporządkowani, lecz po prostu mogą się dowolnie wymieniać[109].**

Właśnie to - jak mi się wydaje - zakłada, na przykład, Susan A. Ross, kiedy twierdzi, że „feministyczna teologia kapłaństwa święceń poważnie traktuje ludzkie ciało", a jednocześnie w kolejnym zdaniu mówi, że różnica płci jest dla tej teologii „nieistotna", podobnie jak różnice rasowe i klasowe[110]. Podobnie Mary Aquin 0'Neill podkreśla „tajemnicę ludzkiego bycia razem"[111], ale twierdzi, że sakramentalny realizm wymaga, by „przy ołtarzu były tak samo matki, jak ojcowie"[112]. Gdybyśmy, z drugiej strony, chcieli utrzymywać, że ta różnica jest sakramentalnie - a zatem teologicznie - znacząca, to wówczas musimy również potraktować poważnie zastrzeżenie wysunięte przez Ruether. Jej zdaniem argument na rzecz kapłaństwa przeznaczonego wyłącznie dla mężczyzn oparty na sakramentalnym znaczeniu Chrystusa jako głowy i oblubieńca Kościoła najwyraźniej przeczy poglądowi, że świeccy mężczyźni są w tej symbolicznej parze „oblubienicami", i że - dokładnie tak samo jak kobiety - rzeczywiście muszą odpowiadać Boskiemu Oblubieńcowi szczerym darem siebie[113].

[109] J. A. Little, *The New Evangelization and Gender. The Remystification ofthe Body*, „Communio" (English edition) 21,1994, str. 776-799, cytat ze str. 798.
[110] S. A. Ross, *Gods Embodiment and Women*, str. 203.
[111] Jest to tytuł jej artykułu i wątku przewodniego. Zob. M. A. 0'Neill, *The Mystery ofBeing Humań Together.*
[112] Tamże, str. 157.
[113] R. R. Ruether, *Sexism and God-Talk*, str. 126.

KOBIETY JAKO CIAŁO CHRYSTUSA I MĘŻCZYŹNI JAKO JEGO OBLUBIENICE: PODOBIEŃSTWO DUCHOWE

Odpowiadając na to poważne zastrzeżenie, powinniśmy przypomnieć podkreślane z naciskiem stwierdzenie Johnson, że kobiety na równi z mężczyznami są „chrystomorficzne". To właśnie w tym znaczeniu tak samo do mężczyzn, jak do kobiet słusznie odnosi się określenie „oblubienica", ponieważ mamy tu do czynienia z duchowym podobieństwem między Chrystusem i chrześcijaninem, i to do tego podobieństwa odwołuje się Johnson. Jest to widoczne w szczególności w tym, że „cudowną wymianę" zbawienia również rozumie się w kategoriach mistycznych zaślubin. W analogii zawartej w Liście do Efezjan istniejąca między mężem i żoną jedność „jednego ciała", na mocy której o żonie mówi się jako o „ciele" męża, a o mężu jako o jej „ciele" (zob. 1 Kor 7,4), zostaje porównana do duchowej jedności Chrystusa i Kościoła. Kościół jest uświęcony i oczyszczony przez Pana, który przedstawia go sobie „jako chwalebny, nie mający skazy czy zmarszczki, czy czegoś podobnego, lecz aby był święty i nieskalany" (Ef 5,26-27). Stąd patrystyczny obraz Kościoła jako mistycznej Ewy utworzonej z boku Chrystusa, pogrążonego we śnie śmierci na krzyżu:

> **Z któregoż to śpiącego męża boku Bóg wyjął żebro? - Zaiste, ten spał i spoczywał, i zmartwychwstał, ponieważ przyjął Go Pan. Czym jest to żebro, bok Jego, jeśli to nie jest moc Jego? Gdy bowiem jeden z żołnierzy włócznią bok Jego otworzył, wypłynęły zeń woda i krew, którą wylał za życie świata. Ta moc, to życie świata jest żebrem Chrystusowym, żebrem drugiego Adama. Pierwszy Adam był „duszą żyjącą", a nowy Adam - „duchem ożywiającym". Nowym Adamem jest Chrystus, a żebro Chrystusowe to Kościół. My zaś jesteśmy członkami Ciała Jego i jesteśmy z ciała Jego i z kości. Może o tym właśnie mówił, może to żebro miał na myśli, kiedy powiedział: „Czuję, że moc wyszła ode mnie" (Łk 8,46)[114].**

[114] Św. Ambroży, *Expositio in Lucam,* 2, 85-89, PL 15, 1584-1586; polskie tłumaczenie cytowane w: H. de Lubac, *Katolicyzm. Społeczne aspekty dogmatu,* tłum. M. Stokowska, wyd. 2, Znak, Kraków 1988, str. 176-177. Zob. 1 Kor 6,15-17: „Czyż nie wiecie, że ciała wasze są członkami Chrystusa? Czyż wziąwszy członki Chrystusa, będę je czynił członkami nierządnicy? Przenigdy! Albo czyż nie wiecie, że ten, kto łączy się z nierządnicą, stanowi z nią jedno ciało? Będą bowiem - jak jest powiedziane - dwoje jednym ciałem. Ten zaś, kto się łączy z Panem, jest z Nim jednym duchem".

W pierwszym wypadku „kobietą" czy też oblubienicą jest Kościół, ale Kościół istnieje konkretnie w swoich członkach, którzy są mężczyznami i kobietami.

> **Podobnie jak jedno jest ciało, choć składa się z wielu członków, a wszystkie członki ciała, mimo iż są liczne, stanowią jedno ciało, tak też jest i z Chrystusem. Wszyscy bowiem w jednym Duchu zostaliśmy ochrzczeni, [aby stanowić] jedno Ciało: czy to Żydzi, czy Grecy, czy to niewolnicy, czy wolni. Wszyscy też zostaliśmy napojeni jednym Duchem. [...] Wy przeto jesteście Ciałem Chrystusa i poszczególnymi [Jego] członkami (1 Kor 12,12-13.27).**

Oblubienica Chrystusa, która równocześnie jest jedna i jest ich wiele, zostaje utworzona z ciała, które przyjął On i ofiarował na krzyżu, z ciała, które nawet teraz Chrystus przekazuje w rzeczywisty, ale sakramentalny sposób w Eucharystii dla budowania swojego Mistycznego Ciała w każdym ze swoich członków. Stąd, mimo że w małżeńskiej analogii z piątego rozdziału Listu do Efezjan podkreślany jest wymiar wspólnotowy, nie powinno to, jak twierdzi papież Jan Paweł II, przesłaniać wymiaru osobowego, który „zdaje się po prostu przynależeć do samej istoty miłości oblubieńczej"[115]. W tym, co dotyczy biblijnej figury Kościoła, „każde konkretne «ja» musi odkryć siebie w tym biblij nym «my» 'n[16].

Kobiety, podobnie jak mężczyzn, określa się mianem ciała Chrystusa. Mężczyzn, podobnie jak kobiety, określa się mianem Jego „oblubienicy". Najwyraźniej sakramentalne znaczenie ludzkiego ciała nabiera tu nowego wymiaru. Nawet ci, którzy mają udział w kapłaństwie urzędowym, są włączeni w tę „oblubienicę" - do tego stopnia, że również oni ofiarowują siebie Boskiemu Oblubieńcowi, który ofiarowuje siebie przez ich posługę[117]. Małżeńska symbolika jest, oczywiście, w tym wypadku mniej widoczna, zwłaszcza kiedy patrzymy na tego samego człowieka w dwóch aspektach: jako na kapłana i jako na członka wspólnoty. Te sprzeczne obrazy służą jednakże wyjaśnieniu ważnego rozróżnienia między działaniem we własnej osobie i działaniem *in persona*

[115] **Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 29.09.1982 r., w: *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II*, str. 334.**

[116] **Tamże.**

[117] **Na ten temat zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 27.**

Christi[118]. W tym drugim wypadku poprawniej jest mówić, że Chrystus działa w człowieku, ponieważ skutek jego działania jest niewspółmierny do samego działania. Jest nim uobecnienie rzeczywistego ciała i krwi Chrystusa pod postacią (w formie) chleba i wina wwyniku wypowiedzenia słów ustanowienia. Słowa: „To jest [...] Ciało moje [...]. To jest [...] kielich Krwi mojej"[119] - nie są wówczas „zwykłym opowiadaniem o przeszłości. Są one czynami performatywnej mowy, poprzez które sam Chrystus, przez kapłana, dokonuje sakramentalnej ofiary. Przejście do czasu teraźniejszego i pierwsza osoba liczby pojedynczej są zatem czymś istotnym". Wypowiadając te słowa, kapłan „przywdziewa prawdziwą osobę Chrystusa"[120]. Na mocy sakramentu święceń kapłan udzielający sakramentów sam jest „sakramentem" - znakiem i narzędziem - Chrystusa, który poprzez pośrednictwo narzędzia-kapłana ofiarowuje Ojcu siebie i swoją oblubienicę-ciało[121]. Czyni to raz na zawsze na Kalwarii, gdzie Kościół zarówno zostaje stworzony, jak i złączony z Nim w duchowym „małżeństwie". Skutki tej niegdysiejszej ofiary trwają w czasie, dzieje się to jednakże poprzez służebne kapłaństwo, mocą którego uobecnia się ofiara i buduje się Kościół, jak to widzieliśmy. Z drugiej strony, świecki chrześcijanin, który uczestniczy w tej ofierze, czyni to w *swojej własnej osobie*, co znaczy, że rzeczywiście ofiarowuje siebie Chrystusowi, a w jedności z Chrystusem Ojcu.

Chrześcijanin złączony z Chrystusem jak oblubienica ze swoim oblubieńcem pozostaje - w zgodzie z małżeńską analogią - wolną i w tym znaczeniu niezależną osobą[122]. Jednakże w takiej mierze, w jakiej jego osoba jest zjednoczona z Boskim Oblubieńcem,

[118] Zob. II Sobór Watykański, *Lumen gentium,* 28; Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 26.

[119] *Mszał Rzymski,* Pierwsza modlitwa eucharystyczna czyli Kanon Rzymski (przyp. red.).

[120] A. Dulles, *Gender and Priesthood. Examining the Teaching,* „Origins" R. 25, nr 45, 02.05.1996 r., str. 781.

[121] Zob. II Sobór Watykański, *Lumen gentium,* 28. Można zatem mówić o tym, że Chrystus jest obecny w osobie szafarza, „jeden i ten sam poprzez posługę kapłanów Składający ofiarę, który wówczas ofiarował samego siebie na krzyżu" (Sobór Trydencki, sesja 22: *Nauka i kanony o Najświętszej ofierze Mszy świętej,* rozdział 2, w: *Dokumenty soborów powszechnych. Tekst łaciński i polski,* t. 4, *[1511-1870] Lateran V, Trydent, Watykan,* układ i oprać. A. Baron, H. Pietras, WAM, Kraków 2005, str. 639-641). Zob. również Święta Kongregacja Obrzędów, Instrukcja o kulcie tajemnicy eucharystycznej *Eucharisticum Mysterium* (25.05.1967 r.), 9 (polskie wydanie [online]: http://www.kkbids.episkopat.p1/dokumentypovii/eucharisticum/2.htm [dostęp 08.09.2008 r.]).

[122] W kontekście swego komentarza do piątego rozdziału Listu do Efezjan papież Jan Paweł II zauważa: „owa zasadnicza dwupodmiotowość męża i żony w małżeństwie, które czyni ich poniekąd «jednym ciałem», przechodzi w obrębie całego tekstu, który rozważamy [...], na obraz Kościoła - Ciała zjednoczonego z Chrystusem jako Głową" (Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 25.08.1982 r., w: *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II,* str. 317).

chrześcijanin rzeczywiście *się do Niego upodabnia*, co siłą rzeczy nie odnosi się do kapłana, przez którego posługę świecki chrześcijanin ofiarowuje siebie. To upodobnienie, które jest nade wszystko *duchowe*, istnieje przede wszystkim na płaszczyźnie woli: wierzący, zjednoczony z Panem jak żona ze swoim mężem, stara się we wszystkim Mu się przypodobać (zob. 1 Kor 7,34) dzięki mocy Jego Ducha, która została mu dana. Nie chodzi po prostu o to, żeby uznać, że chrześcijanin jest w stanie „odgadywać" Boską wolę, jak wierna żona, która po wielu latach małżeństwa czyta w myślach męża. Miłość, która łączy wierzącego z Chrystusem, jest w rzeczywistości inicjowana całkowicie przez Boskiego Oblubieńca. Można wręcz powiedzieć, że chrześcijanin kocha Chrystusa miłością *Chrystusa*: „miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany" (Rz 5,5)[123]. Ponieważ Boski Oblubieniec żyje w chrześcijaninie przez swojego Ducha, ciało chrześcijanina staje się ciałem Chrystusa w taki sposób, w jaki o żadnej żonie - choćby najwierniejszej i najszczerszej w odgadywaniu zamiarów swojego męża - nie można powiedzieć, że jest „ciałem" swojego męża. Podobnie Kościół, istniejąc konkretnie w swoich członkach - którzy są tym samym członkami Chrystusa - „jest znakiem i narzędziem obecności i działania Ducha Ożywiciela"[124]. W Kościele, który Chrystus ustanowił swoim Mistycznym Ciałem, Boskie życie jest udzielane wierzącym, którzy dzięki temu słusznie nazywani są „sakramentami" Chrystusa. Przez sakramenty całkowicie „jednoczą się w sposób tajemny i rzeczywisty z umęczonym i uwielbionym Chrystusem"[125]. W sposób szczególny w Eucharystii Duch Święty sprawia „wzmocnienie sił wewnętrznego człowieka" (zob. Ef 3,16)[126], przez które ciało-oblubienica buduje się na drodze mistycznej przemiany każdego ze swoich członków w obraz swojej Głowy i Oblubieńca. „Albowiem «nie co innego sprawia uczestnictwo w ciele i krwi Chrystusa jak to właśnie, że się przemieniamy w to, co przyjmujemy»"[127]. Stąd dostrzeżona przez Teodora z Mopsuestii cią-

[123] **Zob. Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 27.**
[124] **Jan Paweł II, encyklika *Dominum et Vivificantem*, 64.**
[125] **II Sobór Watykański, *Lumen gentium*, 7.**
[126] **Zob. Jan Paweł II, encyklika *Dominum et Vivificantem*, 62.**
[127] **II Sobór Watykański, *Lumen gentium, 26* (cytat z: św. Leon I Wielki, *Sermo 69*,7, PL 54,357C - dop. red.). „Wierzmy sercem i wyznawajmy usty, że niewidzialna moc Chrystusowa, działająca za pośrednictwem widzialnego posługiwania kapłanów, przemienia chleb materialny w ciało samego Chrystusa [...]. Wierzmy również i w to, że wszyscy odrodzeni z wody i z Ducha, przyjmując ten pokarm, zostają włączeni w ciało samego Chrystusa" (Adelman z Brescii, *Adelmanni ex scholastico Leodiensi episcopi Brixiensisj de Eucharistiae sacramento ad Berengarium epistoła*, PL 143,1279-1288; polskie wydanie cytowane w: H. de Lubac, *Katolicyzm*, str. 118).**

głość przemieniającego działania Ducha: najpierw wywiera ono skutek we własnym ciele Chrystusa w czasie Jego zmartwychwstania, następnie w chlebie i winie w Eucharystii, a w końcu w tych, którzy przyjmując je, otrzymują pokarm nieśmiertelności[128]. Hans Urs von Balthasar opisuje zatem dzieło Ducha jako dzieło kształtowania „mistycznego ciała Chrystusa przez duchowe upowszechnienie historycznego Chrystusa"[129].

> **Jeden chleb to ciało zmartwychwstałego Chrystusa uobecniane po raz kolejny w czasie i przestrzeni (zob. 1 Kor 10,16-17). Nasz udział (*koinonia*) w tym życiu dokonuje się dzięki asygnowanemu wiarą spożywaniu chleba, które ze wszystkich mających w nim udział tworzy jedno ciało, jedną oblubienicę Chrystusa, Jego Ciało, i jedną fizyczną rzeczywistość będącą wyrazem jedności ustanowionej przez nasze zjednoczenie z Nim[130].**

To właśnie o tę przeniesioną w czasie obecność Chrystusa w ciele - obecność, która pozostaje niezwykle relacyjna, zarówno w Jego człowieczeństwie, jak i w Jego Bóstwie - chodzi, jak mi się wydaje, w formule *in persona Christi*. Ujmując rzecz dokładniej, należy powiedzieć, że dla symboliki eucharystycznej istotne są mistyczne zaślubiny między Boskim Oblubieńcem i Jego Oblubienicą: jedność „jednego ciała" Chrystusa i Kościoła. W tym świętowaniu złączenia człowieczeństwa i Bóstwa we wzajemnym darze osób - Jego

[128] „Dla podtrzymania życia przyjmujemy pokarm pod postacią chleba - nie dlatego, że chleb ma tę moc ze swej natury; może nas utrzymywać przy życiu tylko dlatego, że Bóg zrządził, że chleb ma mieć tę moc. Fakt ten powinien nas przekonać, że otrzymamy nieśmiertelność, kiedy będziemy spożywać chleb sakramentalny. Choć bowiem to nie natura chleba wywołuje ten skutek, jednak kiedy otrzyma Ducha Świętego i Jego łaskę, może prowadzić tych, którzy go spożywają, do radowania się nieśmiertelnością. [...] Tak też jest z ciałem naszego Pana, które chleb oznacza: otrzymało nieśmiertelność i udzieliło jej innych mocą Ducha Świętego, mimo że samo było z natury całkiem pozbawione nieśmiertelności" (Teodor z Mopsuestii, *Homilia XV,* 12: *Pierwsza homilia o Mszy świętej* [tłumaczenie polskie za przekładem angielskim w: E. Yarnold, *The Awe-Inspiring Rites of Christian Initiation. Baptismal Homilies of the Fourth Century,* St. Paul Publications, Slough 1972, str. 215-216; i francuskim, w: *Les homilies catechetiques de Thiodore de Mopsueste,* tłum. R. Tonneau, R. Devreesse, Biblioteca Apostolica Vaticana, Citta del Vaticano 1949, Studi e Testi - Biblioteca Apostolica Vaticana, 145, str. 479-480 - dop. tłum.]).

[129] H. U. von Balthasar, *Wort - Schrift - Tradition,* w: *Skizzen zur Theologie,* 1.1: *Verbum Caro,* Johannes Verlag, Einsiedeln 1960, str. 17 (tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *The Word, Scripture and Tradition,* w: *Explorations in Theology,* t. 1: *The WordMade Flesh,* tłum. A.V. Littledale, A. Dru, Ignatius Press, San Fransisco 1989, str. 17; i francuskim, w: *Femmes dans le Christ,* str. 328 - dop. tłum.).

[130] F. Martin, *The Feminist Question. Feminist Theology in the Light of Christian Tradition,* Eerdmans, Grand Rapids 1994, str. 346-347.

uczestnictwa w jej ciele i jej uczestnictwa w Jego ciele - Oblubienica rzeczywiście staje się „ciałem" swojego Oblubieńca[131]. Oblubienica i każdy z jej członków, którzy są wezwani do udziału w jej oblubieńczym darze z siebie, w wyniku tej eucharystycznej wymiany doznają przemiany na Jego obraz, stając się przez to żywym „sakramentem" Chrystusa.

SAKRAMENTALNE ZNACZENIE KOBIECEJ CIELESNEJ OSOBY I PRZYJĘCIE ŁASKI

Poza ważną kwestią sakramentalnego znaczenia męskości Chrystusa, które omówiliśmy we wcześniejszej części, pozostaje jeszcze kwestia sakramentalnego znaczenia kobiecego ciała, włącznie z pytaniem o jego wpływ na rolę i miejsce kobiety w Kościele. Stąd zarzut Mary Aquin Oleili, że nawet *gdyby* w Kościele była jakaś rola zarezerwowana dla kobiety, rola, której nie mógłby odgrywać mężczyzna - na przykład bycie Matką Boga - ta rola nie miałaby swojego „symbolu w oficjalnym życiu Kościoła"[132]. Argumentując w ten sposób, paradoksalnie domaga się tej samej hierarchicznej eklezjologii, którą wielu zwolenników feminizmu odrzuca[133]. Doniosłość tej debaty nie tkwi jednakże, jak mi się wydaje, w wyborze między Kościołem Piotrowym a maryjnym, między Kościołem jako urzędem i Kościołem jako komunią. Oba te oblicza Kościoła mają bowiem swoje źródło w Chrystusie[134]. Właśnie napięcie między nimi wskazuje na oblubieńczą naturę samego

[131] „Z tego samego udzielania Ducha Chrystusowego wypływa ten skutek, że gdy wszystkie dary i cnoty, i charyzmaty, które w Głowie mieszczą się przeobficie, dostojnie i skutecznie, na wszystkie członki Kościoła przechodzą i w nich stosownie do miejsca, jakie w mistycznym Ciele Jezusa Chrystusa zajmują, doskonalą się z dnia na dzień, *wtedy Kościół staje się jakby pełnią i uzupełnieniem Odkupiciela, a Chrystus Pan pod każdym względem w Kościele się uzupełnia i doskonali.* I w tych właśnie słowach dotknęliśmy tej racji, dlaczego to według zdania św. Augustyna [...] mistyczna głowa, którą jest Chrystus Pan i Kościół tu na ziemi Jego osobę piastujący jakoby drugi Chrystus, tworzą jednego nowego człowieka. W Nim, tj. w Chrystusie jako Głowie i Ciele, w całym Chrystusie przez zbawczą ofiarę krzyża, przez wieki powtarzaną, niebo łączy się z ziemią" (Pius XII, encyklika *Mystici Corporis Christi,* 68, „Acta Apostolicae Sedis" 1943, R. 35, str. 193 i nast., polskie wydanie: „Wiadomości Diecezjalne" [Katowice] 1960, nr 28, str. 1-44; [online] http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/pius_xii/encykliki/mystici_corporis_29061943.html [dostęp 01.10.2008 r.]).

[132] M. A. 0'Neill, *The Mystery ofBeing Humań Together,* str. 157.

[133] Na przykład, Susan A. Ross twierdzi, że „feministyczna teologia eucharystyczna ma swoje centrum w zgromadzeniu kościelnym, a nie w tym, kto mu przewodniczy. Kiedy skupiamy się na zgromadzeniu, Eucharystia jest szczodrym darem, który mamy dzielić, a nie rzadkim złotem, które mamy rozdzielić po trochu jedynie uprawnionym" (S. A. Ross, *Gods Embodiment and Women,* str. 204-205).

[134] „Można powiedzieć, że Chrystus, jako że jest przedstawicielem Boga wszechświata w świecie, jest również źródłem zarówno zasady kobiecości, jak i męskości w Kościele; z uwagi na Niego Maryja zostaje uprzednio odkupiona, a Piotr i apostołowie otrzymują swój urząd" (H. U. von Balthasar, *Neue Klarstellungen,* Johannes

Kościoła. Podobnie jak ciało zamężnej kobiety jest równocześnie jej własnym ciałem - będąc konstytutywną częścią jej osoby - i ciałem jej męża, z racji jej daru z siebie dla niego, Kościół jest zarówno ciałem wierzących, jak i ciałem Chrystusa. Jest i ludzki, i Boski. Nie znaczy to - i warto to powtórzyć - że kobiecość można by utożsamić z człowieczeństwem, a męskość z Bóstwem[135]. Chrystus bowiem jest i człowiekiem, i Bogiem, nie przestając być w pełni mężczyzną[136]. Sakramentalny symbol Pana jako Oblubieńca Kościoła służy nie tyle podkreśleniu Jego Boskiej natury, ile objawieniu prawdy dotyczącej natury człowieka jako mężczyzny i kobiety, prawdy opartej na stworzeniu osoby ludzkiej na obraz Trójjedynego Boga. Dokładniej: objawiając przez swój ofiarny dar z siebie złożony na Kalwarii relacyjne znaczenie Boskiej natury - fakt, że Bóg jest miłością (zob. 1J 4,16) - Chrystus ukazuje równocześnie relacyjne znaczenie ludzkiej natury stworzonej na obraz Boży. Kiedy, na przykład, modli się On, „aby wszyscy stanowili jedno [...] tak jak My jedno stanowimy" (J 17,21.22), „daje znać o pewnym podobieństwie między jednością Osób Boskich a jednością synów Bożych zespolonych w prawdzie i miłości". Innymi słowy, objawia, że człowiek „nie może odnaleźć się w pełni inaczej jak tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie samego"[137].

Ten dar z siebie, właśnie jako „oblubieńczy" - czy to w małżeństwie, czy w konsekrowanym celibacie - jest podstawą tego, do czego odwołuje się Jan Paweł II, mówiąc o „komplementarności «ikonicznej» ról mężczyzny i kobiety". Jest to „zasada «maryjna» i «apostolsko-Piotrowa»" Kościoła. W szczególności w odniesieniu do kobiet zauważa on

> **...pewien rodzaj immanentnego „profetyzmu", pełen szczególnej wymowy symbolizm, można by powiedzieć, bardzo wyraźny charakter „ikony", która urzeczywistnia się w pełni w Maryi i jasno ukazuje samą istotę Kościoła jako**

Verlag, Einsiedeln 1979, str. 113 [tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, New *Elucidations,* tłum. M. Th. Skerry, Ignatius Press, San Francisco 1986, str. 193; i francuskim, w: *Femmes dans le Christ,* str. 330 - dop. tłum.]). Zob. również Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 27.

[135] Na przykład, Susan A. Ross twierdzi, że formuła *in persona Christi* podtrzymuje „długotrwałe skojarzenie męskości z boskością" (S. A. Ross, *Gods Embodiment and Women,* str. 202).

[136] Męskość, która jest widoczna w symbolu Oblubieńca, przedstawia, jak zauważa Jan Paweł II, „ludzki charakter miłości, w której Bóg wyraził swą Boską miłość do Izraela, do Kościoła, do wszystkich ludzi" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 25).

[137] II Sobór Watykański, *Gaudium et spes,* 24.

wspólnoty poświęconej bez reszty - jak serce „dziewicze" - by być „oblubienicą" Chrystusa i „matką" wierzących[138].

Ujmując rzecz dokładniej, można powiedzieć, że kobiety są ikonami Kościoła, ponieważ - w odróżnieniu od mężczyzn - jedynie one są w stanie wejść w oblubieńczą relację *jako oblubienice*, a zatem również jako matki. Jedynie one mogą w ten sposób dawać siebie: pozwalają, by umiłowany *dosłownie w nie wszedł.* Jedynie one mogą w ten sposób przyjąć nasienie tej relacji: żywią i chronią jego owoc[139] w swoim osobowym ciele. Z racji tych możliwości są one *obrazami* - każda z nich we własnym osobowym ciele - *tego, czym każdy człowiek jest przed Bogiem:* stworzeniem przeznaczonym do zjednoczenia z Bogiem, a zatem jak gdyby „wyposażonym" w pewną zdolność przyjęcia Go. Mowa o przyjmowaniu z pokorą, z jaką On decyduje się dawać siebie: jako małe dziecko w Betlejem, jako skrwawiona ofiara Kalwarii i jako chleb życia ofiarowywany rękom Jego szafarzy - i poprzez te ręce[140].

W tym znaczeniu właściwa kobiecie relacja oblubienicy i matki nabiera szczególnie duchowego znaczenia, co znaczy, że może - a nawet powinna! - być urzeczywistniana tak samo przez mężczyzn, jak przez kobiety: „Bo kto pełni wolę Ojca mojego, który jest w niebie" - mówi Pan - „ten jest Mi bratem, siostrą i matką" (Mt 12,50; zob. Łk 11,28). Używając określenia św. Augustyna, możemy powiedzieć, że zostaliśmy uczynieni dla Boga „i niespokojne jest serce nasze, dopóki w Nim nie spocznie"[141]. „Spoczynek w Nim" zakłada jednak, żeby przyjąć Boga w siebie. W ten bowiem właśnie sposób człowiek zostaje włączony w Trójcę: poprzez kontynuację miłości Ojca do Syna w ich wspólnej miłości do uczniów (zob. J 17,26)[142].

Kiedy zatem papież opisuje Oblubieńca jako tego, „który miłuje", a Oblubienicę jako tę, „która doznaje miłości, ażeby wzajemnie miłować"[143], stara się przez to zaakcentować

[138] Jan Paweł II, *List do Kobiet,* 11.

[139] Dla uściślenia mogłabym dodać, że ten owoc jest również jak najbardziej ich własnym owocem.

[140] Na ten temat zob. M. M. Schumacher, *Vers une approche spirituelle de la pauvrete,* „Nova et Vetera" 2002, nr 77, str. 51-63.

[141] Zob. św. Augustyn, *Wyznania,* 1,1, tłum., wstęp, kalendarium Z. Kubiak, wyd. 4, Znak, Kraków 2007, str. 25.

[142] Na ten temat zob. M. M. Schumacher, *The Concept ofRedemption in the Theology oj Hans Urs von Balthasar,* „Theological Studies" 1999, nr 60, str. 53-71.

[143] Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 29.

„porządek miłości" Porządek ten, jak widzieliśmy, oznacza, że miarą ludzkiej miłości i jej źródłem jest Boska miłość Chrystusa rozlana w naszych sercach przez Jego Ducha (zob. Rz 5,5). A Duch ten, warto zwrócić na to uwagę, jest nam dany „za cenę" Jego męki i śmierci, Jego oblubieńczego daru z samego siebie „do końca" (J 13,1). Jest to, innymi słowy, miłość, która jest przede wszystkim *otrzymana*, przyjmowana, a dopiero później przekazywana dalej na mocy chrześcijańskiego powołania. A skoro tak, to miłość ta zawsze urzeczywistnia się w kontekście wzajemnego daru z siebie Chrystusa i chrześcijanina, skutkiem czego kwestia pierwszeństwa Kościoła maryjnego albo apostolsko-Piotrowego jest bez znaczenia[144].

ZAKOŃCZENIE

SAKRAMENTALNE ZNACZENIE LUDZKIEGO CIAŁA JAKO CIAŁA MĘSKIEGO I KOBIECEGO

Przyjmując tę perspektywę, która kładzie nacisk na wzajemne odniesienia mężczyzny i kobiety i związane z obdarowywaniem znaczenie ludzkiej natury, trudno dostrzec niesprawiedliwość, jak czyni to Susan Ross, w potrzebie „ «sprowadzania» kapłana, często nieznanego wspólnocie [zakonnic], by zapewnić «ważność» Eucharystii"[145]. Przeciwnie - jest to wystarczające uzasadnienie dla przyznania racji 0'Neill, która twierdzi, że być może „właśnie ta niemożność prowadzenia życia sakramentalnego bez kontaktu z mężczyznami" ocaliła kobiety przed pewnymi „deformacjami" zdarzającymi się wśród mężczyzn: duchownych i zakonników, którzy mogą „oddzielić się od kobiet i stworzyć jednopłciowy świat"[146]. Pozbawieni poważnych relacji z kobietami, tacy mężczyźni są

[144] „Kto ma w końcu pierwszeństwo? Mężczyzna obdarzony urzędem, o tyle że reprezentuje Chrystusa we wspólnocie i przed wspólnotą, czy kobieta, w której ucieleśnia się istota Kościoła - tak bardzo, że każdy członek Kościoła, nawet kapłan, musi trwać w postawie kobiecej receptywności w stosunku do Pana Kościoła? Pytanie to jest całkowicie bezsensowne, ponieważ różnica powinna służyć jedynie wzajemnemu obiegowi miłości wszystkich członków, nad którym jedynie wzniosły Bóg pozostaje najwyższy: «U Pana ani mężczyzna nie jest niezależny od kobiety, ani kobieta nie jest niezależna od mężczyzny. Jak bowiem kobieta (Ewa) pochodzi z mężczyzny, tak mężczyzna (również Chrystus) znowu przez kobietę: ale wszystko pochodzi od Boga» (l Kor 11,11-12)" (H. U. von Balthasar, *Neue Klarstellungen,* str. 115 [tłumaczenie polskie za przekładem angielskim: H. U. von Balthasar, *New Elucidations,* str. 197-198; i francuskim, w: *Femmes dans le Christ,* str. 332 - dop. tłum.]).

[145] S. A. Ross, *Gods Embodiment and Women,* str. 204.

[146] M. A. 0'Neill, *The Mystery ofBeing Humań Together,* str. 154,155.

przez to, jak twierdzi cytowana autorka, pozbawieni znajomości samych siebie jako istot zróżnicowanych płciowo. Istotnie, ukazanie mężczyźnie jego własnej męskości przez kobietę za pośrednictwem jej kobiecości stanowi najbardziej podstawowe sakramentalne znaczenie kobiecej wcielonej osoby. Wobec tego znaczenie to jest podobne, w uzupełniający się sposób, do roli męskości w ukazywaniu znaczenia kobiecości. I męskość, i kobiecość ukazują odmiennemu płciowo drugiemu człowiekowi „ekstatyczną" naturę ludzkiego istnienia, powołanie do realizowania się przez stawanie się darem dla innych[147]. Jak pisze Angelo Scola, „jedność jest pełnym znaczeniem różnicy. Różnica, czy też odmienność, jest drogą do pełniejszej jedności"[148].

Kobiecość i męskość są zatem naturalnym wyrazem właściwego człowiekowi charakteru obdarowywania - tego, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety są wezwani do urzeczywistniania się przez dawanie siebie innym. Na najbardziej naturalnym poziomie oznacza to, że mężczyzna i kobieta są ukierunkowani nawzajem na siebie w naturalnej więzi małżeńskiej, co znaczy, że ich cielesne zjednoczenie jest wyrazem duchowego zjednoczenia ich osób. Poza tym fundamentalnym znaczeniem oboje są ukierunkowani ku Chrystusowi jak oblubienica ku swojemu oblubieńcowi, przez co samo ich małżeńskie zjednoczenie jest znakiem lub sakramentem tego, do czego każde z nich jest wezwane: komunii miłości i życia z Chrystusem przez dar z siebie samego, z siebie samej, w odpowiedzi na Chrystusowy dar z siebie. Można zatem traktować oblubieńczą jedność mężczyzny i kobiety, która urzeczywistnia się dzięki ich wzajemnemu darowi z siebie, jako *znak* lub sakrament wzajemnego daru z siebie ukrytego w *tajemnicy odkupienia*. Bowiem wierzący musi przyjąć Chrystusowy dar z siebie złożony na krzyżu i w Eucharystii w formie własnego daru z siebie. Rzeczywiście, pierwotna jedność mężczyzny i kobiety opisana w Księdze Rodzaju znajduje, jak widzieliśmy, wyjaśnienie i ukierunkowanie w mistycznych zaślubinach Chrystusa i Kościoła, co znaczy, że Drugi Adam od „początku" zjednoczony jest ze swoim Cia-

[147] Na ten temat zob. M. F. Rousseau, *Pope John Paul Hs „Letter on the Dignity and Vocation of Women". The Cali to Communio*, „Communio" (English edition) 1989, nr 16, str. 212-232; R A. Kwasniewski, *St. Thomas, „Extasis'\ and Union with the Beloved*, „The Thomist" 1997, nr 61, str. 587-603; R A. Kwasniewski, *Solitude, Communion, and Ecstasy*, „Communio" (English edition) 1999, nr 26, str. 371-392.

[148] A. Scola, *The Dignity and Mission of Women*, str. 53. Podobnie pisze Jan Paweł II: „W zakresie tego, co «ludzkie», co po ludzku osobowe, «męskość» i «kobiecość» różnią się, ale jednocześnie dopełniają i wzajemnie tłumaczą" (Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem*, 25).

łem-Oblubienicą, Kościołem. „Nie było jednak wpierw tego, co duchowe, ale to, co ziemskie; duchowe było potem" (l Kor 15,46).

W nowej ekonomii zbawienia, tak jak w pierwotnej ekonomii stworzenia, kobiecość jest czymś ważnym w stosunku do męskości, tak jak i męskość w stosunku do kobiecości. „U Pana ani mężczyzna nie jest bez kobiety, ani kobieta nie jest bez mężczyzny. Jak bowiem kobieta powstała z mężczyzny, tak mężczyzna rodzi się przez kobietę. Wszystko zaś pochodzi od Boga" (l Kor 11,11-12). Analogicznie oznacza to, że choć należy przyznać pierwszeństwo Boskiemu Oblubieńcowi, który „pierwszy nas umiłował" (l J 4,19), to wierzący rzeczywiście jest wezwany do przyjęcia tej miłości i odpowiedzenia jako „oblubienica" Boskiemu Oblubieńcowi. Co więcej, już sama miłość chrześcijanina do Pana jest Jego darem, bo to Duch Święty napełnia jego serce miłością samego Chrystusa. Przyozdobiona skarbami Jego łaski, oblubienica Chrystusa - mężczyzna i kobieta - *upodabnia się do Niego duchowo*, dzięki czemu działa pod natchnieniem Jego Ducha. W odróżnieniu od ikonicznego podobieństwa kapłana działającego *in persona Christi*, ich podobieństwo jest *podobieństwem w świętości*, do której wszyscy są wezwani.

To, co powiedziano o mężczyźnie w odniesieniu do kobiety, jest zatem również prawdą o Kościele - i o każdym członku Kościoła - w odniesieniu do Chrystusa, chociaż Chrystus zawsze zachowuje pewną wyższość w „porządku miłości". Tak jak o ciele kobiety można powiedzieć, że należy do jej męża z racji złożonego mu przez nią dobrowolnego daru (zob. 1 Kor 7,4), tak ciało chrześcijanina należy do Pana (zob. 1 Kor 6,20). Kościół z kolei jest „Pełnią Tego, który napełnia wszystko wszelkimi sposobami" (Ef 1,23). Kościół, tak samo jak ciało oblubienicy, nosi w sobie owocność Oblubieńca - w taki sposób, że nie jest tylko Jego naczyniem (zob. 2 Kor 4,7), lecz również Jego umiłowaną, która rzeczywiście ma udział w Jego bogactwie. Oblubieniec, jak pisze św. Cyryl Aleksandryjski, kształtuje nas swoją łaską na własny obraz. „Piękno tego obrazu promieniuje w nas, którzy jesteśmy w Chrystusie, gdy przez nasze czyny okazujemy się dobrymi ludźmi"[149]. Kościół zatem buduje się poprzez uświęcanie swoich członków.

[149]**Jan Paweł II, encyklika** ***Veritatis splendor*****, 73, cytat z: św. Cyryl Aleksandryjski,** ***Tractatus ad Tiberium diaconum sociosque*****, cz. 2:** ***Responsiones ad Tiberium Diaconum sociosque*****, w:** ***Cyrilli archiepiscopi Alexandrini in D. Joannis Evangelium. Accedunt fragmenta varia. Necnon Tractatus ad Tiberium diaconum duo*****, t. 3, oprać. Ph. E. Pusey, Culture et Civilisation, Bruxelles 1965, str. 590.**

Oby więc przyszedł Bóg! - woła św. Ambroży. - Oby ukształtował tę pomocnicę Adama, tę pomocnicę Chrystusa! Nie dlatego, by Chrystus miał potrzebować dla siebie pomocy, ale dlatego, że my pragniemy przez Kościół dojść do łaski Chrystusowej. Teraz się buduje świątynia, dom Boży, teraz kształtuje się owa niewiasta. Przedtem znaliśmy ją pod figurą, a teraz naprawdę została stworzona. Z tej racji Pismo św. używa nowych słów, mówiąc: „superaedificati" - według Pawła - „wzniesieni na fundamencie Apostołów i Proroków" (Ef 2,20). Teraz świątynia duchowa wznosi się w święte kapłaństwo[150].

Szczególnie dziękuję Mary Shivanandan
i mojemu mężowi Bernardowi
za ich krytyczne uwagi i sugestie.

[150] Św. Ambroży, *Expositio in Lucam,* 2,85-89, PL 15,1584-1586; polskie tłumaczenie cytowane w: H. de Lubac, *Katolicyzm,* str. 177.

Anne Marie Pelletier

NAUCZYCIELKI MĘŻCZYZNY - ABY KOŚCIÓŁ BYŁ OBLUBIENICĄ

W tajemnicy swoich zamysłów Ojciec obdarował swojego jedynego Syna oblubienicą i przedstawił Mu ją pod proroczymi figurami. A w swojej miłości zbudował oblubienicy Tego, który jest światłem, ogromny pałac i na ścianach tego domu wymalował rozmaite obrazy oblubieńca.
Przyszedł Mojżesz i ręką znawcy nakreślił obraz oblubieńca i oblubienicy, który natychmiast zakrył zasłoną. W swojej księdze zapisał, że mężczyzna opuści swojego ojca i swoją matkę, by złączyć się ze swoją oblubienicą, tak że z nich dwojga staną się prawdziwą jednością. Mojżesz, prorok, mówi nam w ten sposób o mężczyźnie i o kobiecie, chcąc zapowiedzieć przez to Chrystusa i Jego Kościół [...]. Mojżesz z zasłoniętym obliczem kontemplował Chrystusa i Kościół; pierwszego nazwał Mężczyzną, a drugi Kobietą, by uniknąć ukazania Hebrajczykom rzeczywistości w całej jej pełni. [...]
Po zaślubinach przyszedł Paweł. Zobaczył zasłonę skrywającą ich blask i uniósł ją. Objawił Chrystusa i Jego Kościół całemu wszechświatowi i ukazał, że to ich opisał Mojżesz w swojej proroczej wizji[1].

W tych słowach; które przychodzą do nas z odległego V wieku, Jakub z Sarug rozważa w świetle wiary tajemnicę Kościoła. Jest to rzeczywistość bliska, znana, często także problematyczna, potępiana, nieznana, tak trudna do poznania nawet przez samych chrześcijan. I okazuje się, że tam, gdzie nasze zwykłe, funkcjonalne, zubożone pojmo-

[1] **Jakub z Sarug,** ***Homilia o zasłonie Mojżesza,*** **tłumaczenie za przekładem francuskim w:** ***„Dieu Vivant"*** **1948, nr 12, str. 55-56.**

wanie widzi jedynie zwykłą instytucję, którą rządzą ludzkie zamysły ten wielki hymnograf syryjskiego Kościoła wskazuje tajemnicę. Kościół tkwi głęboko w odwiecznych myślach Bożych. Jest osobą powołaną do istnienia wolą Ojca i już przed zaistnieniem czasu przeznaczoną na Umiłowaną Syna. Ta pełna przepychu wschodnia teologia chce w ten sposób - drogami medytacji, która może wydawać się nieoczekiwana - doprowadzić nas aż do samego serca Kościoła, tam, gdzie jawi się on jako tajemnica łaski, nierozerwalna od odwiecznego planu Bożego, a w ostateczności od Najświętszej Trójcy.

Oczywiście, ten sposób określania Kościoła jako „Oblubienicy Chrystusa" jest często spotykany w chrześcijańskiej części Pisma Świętego, w literaturze patrystycznej, a także średniowiecznej. „Znacie Oblubieńca - to Jezus Chrystus. Znacie Oblubienicę - to Kościół. Oddajcie cześć tej, która jest zaślubiona, jak i Temu, który ją poślubia, a okażecie się przez to ich dziećmi"[2] - głosi św. Augustyn chrześcijanom w Hipponie, podczas gdy św. Grzegorz mówi: „Ojciec wyprawił Synowi królewskiemu gody małżeńskie wówczas, gdy przez tajemnicę Wcielenia dał Mu za żonę Święty Kościół"[3]. Jednak cytowany tu Jakub z Sarug nie ogranicza się do szczegółowego omówienia bogactw zawartych w tym tradycyjnym tytule. Podkreśla wspaniałość rzeczywistości antropologicznej, która służy mu za punkt odniesienia i podstawę. Wydobywa na jaw mężczyznę i kobietę, którzy w swojej jedności już przed pełnią objawienia stanowią szkic, zarys tajemnicy Kościoła. W ludzkiej parze *dostrzega figurę* przedwiecznego planu Bożego. Figurę wpisaną w życie ludzkich społeczności, figurę znajdującą swoje urzeczywistnienie w samym sercu dziejów Izraela, „w tych ostatecznych dniach" (Hbr 1,2), w osobie Kościoła, ciała Chrystusa.

Taka perspektywa, która umieszcza Boską i mistyczną rzeczywistość w horyzoncie rzeczywistości antropologicznej, wyraźnie nadaje ludzkiej parze zupełnie szczególne znaczenie i godność. Znajduje to potwierdzenie w tym, że będące sednem biblijnego

[2] **„Nostis sponsum: Christus est. Nostis sponsam: Ecclesia est. Deferte nubenti, deferte ducenti. Si istis bene detuleritis qui nubent, vos filii eritis" (św. Augustyn, *Sermo 90, 6,* PL 38, 563).**

[3] **Św. Grzegorz Wielki, *Homilia XXXVIII wygłoszona do ludu w bazylice błogosławionego Kłemensa męczennika,* 3, PL 76, 1283, w: *Homilie na Ewangelie poprzedzone Encykliką Ojca Świętego Piusa X „lucunda sanę" o Św. Grzegorzu Wielkim Papieżu,* tłum. encykliki A. Szaniawski, Oficyna Wydawnicza Viator, Warszawa 1998 (Thesaurus Catholicus), str. 375 (zob. także św. Grzegorz Wielki, *Homilie na Ewangelie,* tłum. W. Szołdrski, wstęp J. S. Bojarski, oprać. M. Maliński, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1969 [Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, 3], str. 291: „Ojciec swemu Synowi królowi wtedy wyprawił gody, gdy przez tajemnicę wcielenia złączył go ze świętym Kościołem").**

objawienia Przymierze, które ma być najsilniejszym wyrazem relacji ustanowionej przez Boga między Nim i Izraelem, ma właśnie znaczenie oblubieńcze. Pamiętajmy bowiem, że o ile w punkcie wyjścia Przymierze to można interpretować na sposób umów wiążących mocarstwa polityczne na starożytnym Bliskim Wschodzie (jedno państwo zobowiązywało się do zapewnienia bezpieczeństwa drugiemu), o tyle wraz z teologią Ozeasza jego znaczenie nabiera innego zabarwienia - zaczyna odnosić się do życia małżeńskiego. Przymierze odsyła do więzi miłości, która wytwarza się między mężczyzną i kobietą, i do zobowiązania do wierności, którego wymaga ta relacja: „I poślubię cię sobie na wieki, poślubię przez sprawiedliwość i prawo, przez miłość i miłosierdzie. Poślubię cię sobie przez wierność, a poznasz Pana" (Oz 2,21-22) - mówi wyrocznia z Księgi Ozeasza. Prorok otrzymał ją wraz z misją potępienia niewierności ludu. Miał tego dokonać poprzez głoszone orędzie, ale bardziej jeszcze poprzez przykład własnego życia: życia mężczyzny wystawionego na pośmiewisko przez niewierną żonę. Księgi prorockie bezustannie umieszczają tę daną Ozeaszowi, nieodwołalną obietnicę nawet w kontekstach słów wyrażających sąd. Ustami Jeremiasza Bóg stwierdza: „Ukochałem cię odwieczną miłością" (Jr 31,3); ustami Izajasza zapewnia swój lud: „miłość moja nie odstąpi ciebie i nie zachwieje się moje przymierze pokoju" (Iz 54,10).

W ten sposób słowa te odmalowują rzeczywistość Przymierza, którego sensem i celem jest miłość. W tym względzie stanowią one szczyt objawienia, wyrażają najwznioślejszą nadzieję. Jednakże spojrzenie wyostrzone w naszych współczesnych debatach antropologicznych może dostrzec pewne trudności związane z użytym tu językiem biblijnym. Problem dotyczy bowiem sposobu, w jaki ta teologia łączy w pary z jednej strony to, co męskie, i to co kobiece, a z drugiej to, co Boskie, i to, co ludzkie: to, co kobiece, wiąże się tu z tym, co ludzkie, w przeciwieństwie do tego, co męskie i co łączy się z tym, co Boskie. Rozumiemy, jak niebezpieczne wnioski można stąd wyciągnąć, skoro Bóg jest święty, a Izrael grzeszny. W ten sposób to, co męskie, kojarzy się z postacią Boga, stworzyciela, wszechmogącego, świętego, wiernego, podczas gdy to, co kobiece, otrzymuje podwójną negatywną konotację: kobieta, oblubienica, jest symbolem stworzonego człowieczeństwa i człowieczeństwa grzesznego. Wydaje się, że tak rozumiana asymetria zostaje wprowadzona na nowo do Nowego Testamentu, w którym nadal widzimy odniesienie do płci w opisach Kościoła jako Oblubienicy Chrystusa-Oblubieńca,

co jest punktem wyjścia wątku rozwiniętego przez Jakuba z Sarug. Rozumiemy zatem, że ten typ myślenia wywołuje pełną podejrzliwości krytykę teologii feministycznych. I właśnie wokół tego zagadnienia będę chciała skupić przedstawione niżej refleksje. Poczynając od kilku kluczowych odniesień do Starego i Nowego Testamentu, spróbuję określić miejsce tego, co kobiece, w objawieniu biblijnym, a zatem również zasięg motywu oblubieńczego. Moim celem jest wyjaśnić znaczenie, w jakim należy wiązać Kościół z tym, co kobiece, i wskazać niektóre skutki przyjęcia takiej perspektywy teologicznej w odniesieniu do relacji między mężczyznami i kobietami.

OBLUBIEŃCZA FIGURA LUDU WYBRANEGO

Wydawałoby się, że księgi Starego Testamentu są bezpośrednio wystawione na krytykę przypisującą Biblii negatywną wizję tego, co kobiece. Ich tło kulturowe, naznaczone tradycjami społeczeństwa patriarchalnego, wyjaśnia, dlaczego występujące w nich kobiety są zwykle przedstawiane jako zależne od mężczyzn, pozbawione całego szeregu praw, którymi cieszą się mężczyźni, ograniczone do jednej roli: żony i matki, skutkiem czego wydaje się, że są prawie nieobecne w odmalowanych z rozmachem dziejach Izraela[4]. Ponowne przyjrzenie się temu zagadnieniu ujawnia jednakże dużo większą jego złożoność. W tradycji biblijnej to, co kobiece, bynajmniej nie jest kojarzone ze znaczeniami wyłącznie deprecjonującymi.

Na temat symboliki oblubieńczej

Przede wszystkim należy docenić wspomnianą symbolikę oblubieńczą w świetle tego, o czym była mowa wcześniej. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że wyraża ona pewien brak symetrii i ogranicza to, co kobiece, do jakiejś drugorzędnej roli, stosując się do typologii aż nazbyt dobrze znanej w ludzkiej kulturze. Jeśli jednak uwzględni się rozmaite metafory przywoływane przez tekst biblijny dla wyrażenia relacji ustanowionych przez Boga między Nim a Jego ludem, przychodzi na myśl inna interpretacja.

[4] **Zob. R. de Vaux, *Instytucje Starego Testamentu*, tłum. i oprać. T. Brzegowy, 1.1: *Nomadyzm i jego pozostałości, instytucje rodzinne, instytucje cywilne*, t. 2: *Instytucje wojskowe, instytucje religijne*, Pallottinum, Poznań 2004; zwłaszcza 1.1, str. 34-50, 63-65.**

Jak wiadomo, Stary Testament nadaje różne imiona Bogu Izraela[5]. Jest On zatem określany mianem „króla" („Pan naszym królem! On nas zbawi!" - Iz 33,22b), „mistrza" („któż takim mistrzem jak On?" - Hi 36,22), „pasterza" Izraela („my ludem Jego pastwiska i owcami wjego ręku" - Ps 95[94],7). Jest on również „właścicielem winnicy", którą jest Izrael („winnicą Pana Zastępów jest dom Izraela" - Iz 5,7), „architektem" swojego ludu, który oświadcza: „Oto Ja kładę na Syjonie kamień, kamień dobrany, węgielny" (Iz 28,16). Każdy z tych obrazów uwydatnia za każdym razem inny aspekt troski Boga o lud, który wybrał dla siebie. Jednak również każdy z nich wiąże się z jakąś nierównością. Otóż wraz z tytułem „oblubieńca", który pojawia się od VIII wieku przed Chrystusem, dokonuje się właśnie wyjście z asymetrii, ponieważ metafora ta ma pewną przewagę nad wszystkimi innymi symbolami Przymierza: „odsłania miejsce, w którym to, co Boskie, i to, co ludzkie, nie tylko wzajemnie od siebie zależą, lecz się spotykają", jak pisze Andre Neher w opracowaniu poświęconym symbolice małżeńskiej w Biblii. Ten sam autor kontynuuje swoją analizę, ukazując, w jaki sposób Biblia dba, by nie trzymać się jedynie odwołania do więzi małżeńskiej, która sama w sobie mogłaby wprowadzić ponownie ideę nierówności. Neher wyjaśnia, że Biblia - przeciwnie - przekracza tę nierówność, „wiążąc zasadę miłości z cielesnym złączeniem małżonków", w którym mężczyzna i kobieta stają się już tylko jednym ciałem, według słów Księgi Rodzaju. W zakończeniu stwierdza: „Jedność partnerów jest zatem doskonała, a każdy dysponuje tą samą zdolnością do miłości"[6].

W ten sposób jasne staje się, że teksty biblijne, które wykorzystują tematykę oblubieńczą, w żadnym wypadku nie mają na celu sugerowania czy uzasadniania hierarchii i braku symetrii między Bogiem i Izraelem. Przeciwnie, odwołanie do tego słownictwa pozwala w nieoczekiwany sposób pogłębić znaczenie Przymierza. Przymierze w swych początkach jest czymś noszącym cechy nierówności, ponieważ ustawia to, co Boskie, i to, co ludzkie, w relacji fundamentalnego braku symetrii. Tymczasem widzimy, że małżeńska reinterpretacja przymierza zapoczątkowana przez proroka Ozeasza prowadzi do wskazania dwóch rozmówców - Boga i Izraela - którzy dzięki łasce miłości spoty-

[5] **Zob.** ***Słownik teologii biblijnej,*** **red. X. Leon-Dufour, tłum. i oprać. K. Romaniuk, Pallottinum, Poznań--Warszawa 1973, hasło** ***Bóg*** **(Stary Testament), str. 92-97.**

[6] **A. Neher,** ***Le symbolisme conjugal, expression de Yhistoire dans l'Ancien Testament,*** **„Revue cTHistoire et de Philosophie Religieuses" 1954, str. 38.**

J

kają się twarzą w twarz, jak mężczyzna i kobieta w pierwotnym zadziwieniu opisanym w drugim rozdziale Księgi Rodzaju.

Od niewiernej małżonki...

Jest to zasadnicza kwestia, pozwalająca dokonać poprawnej interpretacji późniejszych dziejów Izraela, które okazują się tak dramatyczne tylko dlatego, że Przymierze jest czymś więcej niż umową - chodzi w nim o miłość. Dlatego prorocy wypowiadają często najpoważniejsze słowa. Kiedy prorok Ozeasz otrzymuje nakaz poślubienia nierządnicy i dochowywania jej wierności mimo jej niewierności, chodzi, oczywiście, o uczulenie Izraela na to, że Przymierze jest ze strony Boga aktem ogromnej miłości, gotowej stosować wszelkie strategie, by sprowadzić do siebie zbłąkane serca, oddane nierządowi u obcych bogów. Nie ulega jednak wątpliwości, że w burzliwych dziejach Izraela wciąż widać potępienie braku symetrii między nieustającą miłością Oblubieńca i zdradami Oblubienicy. Rozmaite „rozprawy", wyznaczające linie przewodnie ksiąg prorockich, są świadectwem tej dramatycznej historii, której przejmujące podsumowanie stanowi między innymi szesnasty rozdział Księgi Ezechiela. W ten sposób równość i wzajemność miłości, będąca dla kolejnych pokoleń najbardziej poruszającym objawieniem Przymierza, okazuje się coraz bardziej zakryta przez pogłębiającą się przepaść między Boską wiernością, której nic nie jest w stanie zniechęcić, i ludzką niewiernością, której najwyraźniej nie da się wyleczyć inaczej niż Boskim aktem tworzącym w człowieku nowe serce.

Nie sposób zaprzeczyć, że to, co kobiece, czyli to, co jest metaforą ludu (a zatem, nie zapominajmy, oznacza wszystkich w Izraelu: mężczyzn i kobiety), jest często kojarzone z negatywnym aspektem dziejów ludu wybranego. Toteż istnieje ryzyko, że męska część Izraela, nie mówiąc już - w kategoriach ogólniejszych - o czytelnikach Biblii, może stąd wyciągać argumenty oskarżające czy obciążające kobiecą część ludzkości. Będzie się przy tym zapominać, że niewierność piętnowana w postaci żony jest niewiernością całego narodu. Wystarczy zresztą przeczytać te teksty ponownie, aby stwierdzić, że oprócz wykorzystywania metafory kobiety, wyrocznie prorockie rozdzielają potępienia i sankcje w sposób bynajmniej nie oszczędzający izraelskich mężczyzn, na przykład w pierwszych rozdziałach Księgi Izajasza, w których prorok przedstawia rozprawę sądową wytoczoną ludowi przez Boga. Oczywiście, długi fragment rozprawia się ostro z córkami Syjonu:

> **Ponieważ się wbiły w pychę córki syjońskie, ponieważ chodzą z wyciągniętą szyją, rzucając spojrzenia, [...] przeto Pan sprawi, że wyłysieją czaszki córek syjońskich, Pan obnaży ich skronie. W owym dniu Pan usunie ozdobę brzękadeł u trzewików, słoneczka i półksiężyce, kolczyki, bransolety i welony, diademy, łańcuszki u nóg i wstążki [...]. I będzie: zamiast wonności - zaduch, zamiast paska - powróz, miast uczesanych kędziorów - ogolona głowa, miast wykwintnej szaty - ciasny wór, zamiast krasy - wypalone piętno (Iz 3,16-24).**

Jednakże błędem byłoby wyciągać stąd wniosek o szczególnej winie kobiet. Inne bowiem wyrocznie z jeszcze większą siłą oskarżają „książąt" ludu (zob. Iz 1,23), jego „sędziów" (Iz 1,26), „wróżbitów" (Iz 2,6), głupotę społeczeństwa, o którym powiedziano: „młokosy będą panować nad nimi" (Iz 3,4), społeczeństwa, w którym dodaje się dom do domu, rolę do roli (zob. Iz 5,8), w którym wstając wcześnie rano, szuka się sycery (zob. Iz 5,11), w którym zło nazywa się dobrem, a dobro złem (zob. Iz 5,20). Ponadto nie wiadomo, czy poprzedniej diatryby przeciwko córkom syjońskim nie powinno się interpretować metaforycznie, w znaczeniu ludu Bożego.

...do świętego Syjonu

Tym bardziej nie można zapominać o innym aspekcie w tym bogatym materiale, który wiąże się ze zdecydowanie pozytywną oceną postaci Oblubienicy: ta figura przywoływana jest kilkakrotnie na kartach Starego Testamentu, począwszy od powrotu z wygnania, aż do czasów nazwanych przez proroka Jeremiasza czasami „nowego przymierza" (zob. Jr 31,31). Przykładem jest tu ponownie Księga Izajasza. W swej drugiej części, datowanej na epokę wygnania, księga ta w licznych wyroczniach, przeplatanych opisami postaci Sługi, odmalowuje cechy świętego Syjonu, pięknego niewypowiedzianą doskonałością, matki licznego ludu, spowitej blaskiem świętości, która cieszy serce Boga, jak w wyroczni z rozdziału czterdziestego dziewiątego:

> **Oto wyryłem cię na obu dłoniach, twe mury są ustawicznie przede Mną. Śpieszą twoi budowniczowie, a którzy burzyli cię i pustoszyli, odchodzą precz od ciebie. Rzuć okiem dokoła i zobacz: Wszyscy się zebrali, przyszli do ciebie. Na moje życie! - wyrocznia Pana. Tak, tymi wszystkimi przystroisz się niby klej-**

notami i jak oblubienica opaszesz się nimi. [...] Wtedy powiesz w swym sercu: Któż mi zrodził tych oto? Byłam bezdzietna, niepłodna, <wygnana, w niewolę uprowadzona>, więc kto ich wychował? Oto pozostałam sama, więc skąd się ci wzięli? (Iz 49,16-18.21).

Ten sam Syjon w innej wyroczni został nazwany miastem, które Bóg odbudował, tak że stało się pełne blasku: „O nieszczęśliwa, wichrami smagana, niepocieszona! Oto Ja osadzę twoje kamienie na malachicie i fundamenty twoje na szafirach" (Iz 54,11). A przede wszystkim jest to ten sam Syjon, który słyszy takie deklaracje: „małżonkiem twoim jest twój Stworzyciel, któremu na imię - Pan Zastępów" (Iz 54,5a), „Będziesz prześliczną koroną w rękach Pana, królewskim diademem w dłoni twego Boga. [...] Bo jak młodzieniec poślubia dziewicę, tak twój Budowniczy ciebie poślubi, i jak oblubieniec weseli się z oblubienicy, tak Bóg twój tobą się rozraduje" (Iz 62,3.5). Dlatego też Izrael-Syjon będzie mógł ze swej strony oświadczyć: „Ogromnie się weselę w Panu, dusza moja raduje się w Bogu moim, bo mnie przyodział w szaty zbawienia, okrył mnie płaszczem sprawiedliwości, jak oblubieńca, który wkłada zawój, jak oblubienicę strojną w swe klejnoty" (Iz 61,10). Syjon jest tu doskonałą małżonką, w której wypełniają się słowa Księgi Ozeasza: „przemówię do jej serca [...] - i tam odpowie jak w dniu, w którym wychodziła z ziemi egipskiej" (2,16-17). Dlatego również w jednej z ostatnich wyroczni Księgi Izajasza Syjon jest ową matką, która w cudowny sposób rodzi cały naród, liczny lud przywracający jedność Izraela i narodów (zob. 66,8)[7]. Syjon, opisywany jako osoba, a jednocześnie odnoszący się do pewnej zbiorowej rzeczywistości, jest figurą całego ludu. Jest, podobnie jak mówi się o Słudze, osobowością wspólnotową.

W ten sposób prawda o kobiecości, którą znał Stary Testament, znajduje kulminację w postaci Syjonu, którą ponadto umacnia i potwierdza postać Oblubienicy z Pieśni nad pieśniami. W tym drugim wielkim tekście tradycji Izraela, a następnie Kościoła, kobieta, która zostaje wprowadzona na scenę i której pieśni przeplatają się z pieśniami jej umiłowanego, jest pozbawiona wszelkiego grzechu i wolna od niewierności[8].

[7] Na temat Jerozolimy, córy Syjonu, zob. Ch. Pellistrandi, *Jirusalem śpouse et mere*, Cerf, Paris 1989 (Lire la Bibie), zwłaszcza str. 185 i nast.

[8] Oczywiście werset Pnp 1,5: „Czarna jestem, lecz piękna, córki jerozolimskie", może wzbudzać pewne kontrowersje. W tradycji często komentowano te słowa jako aluzję do dawnej niewierności i dawnego grzechu. Jednakże hebrajskie *waw* nie łączy się z przeciwstawieniem, jakie zakłada tego typu odczytanie.

Kobieta, która wypowiada się w tej wspaniałej pieśni miłosnej, jest nieskazitelnie piękna. Piękno jej ciała, piękno jej serca sprawia, że jej umiłowany omdlewa z miłości: „Cała piękna jesteś, przyjaciółko moja, i nie ma w tobie skazy. Z Libanu przyjdź, oblubienico, z Libanu przyjdź i przybliż się! [...] Oczarowałaś me serce, siostro ma, oblubienico, oczarowałaś me serce jednym spojrzeniem twych oczu, jednym paciorkiem twych naszyjników" (Pnp 4,7-9). To ta sama kobieta, którą opiewa psalm 45: „Król pragnie twojej piękności [...]" (Ps 45 [44], 12). W tej płomiennej, rozradowanej miłości nie ma ani śladu po tym, co w wyniku grzechu opisanego w trzecim rozdziale Księgi Rodzaju zmieniło pierwotne „twarzą w twarz" mężczyzny i kobiety, o którym drugi rozdział tej księgi mówi w wyłącznie pozytywnych kategoriach. W omawianym zatem tekście bardziej niż kiedykolwiek ukazuje się relacja w najdrobniejszych szczegółach równa i wzajemna: mężczyzna i kobieta z Pieśni nad pieśniami prowadzą ze sobą rozmowę jak równy z równym, rozmowę, w której wzajemnie okazują sobie cześć. Niektórzy komentatorzy wyciągają stąd wniosek, że księgę tę napisała kobieta[9]. Nie jest to wykluczone, jednakże najistotniejsze jest to, że Izrael nieustannie interpretował te słowa jako wskazujące - poprzez ludzką pieśń miłosną - na jego własną zbiorową historię kształtowaną mocą tajemniczego Przymierza, które ogłosił Bóg. W ten właśnie sposób odczytują je midrasze i targumy, komentując za pomocą słów z Pieśni nad pieśniami wielkie wydarzenia w dziejach Izraela[10]. Jednak Pieśń nad pieśniami, ponad całym faktycznie przeżytym doświadczeniem, jest również nieuchronnie obietnicą tego, co niemożliwe: że w końcu Izrael w pełni odpowie na miłość, że naprawdę będzie Umiłowaną małżonką Umiłowanego.

Teksty powstające po powrocie z wygnania będą coraz usilniej powracać do tej kobiecej figury ludu. Z całą pewnością w taki właśnie sposób należy interpretować zakończenie Księgi Przysłów, mówiące o „dzielnej niewieście" (*eszet chail*): „Niewiastę dzielną kto znajdzie? Jej wartość przewyższa perły" (31,10). Zbyt pospieszna lektura często nie dostrzega w nim nic więcej poza portretem interpretowanym jako konwencjonalna pochwała przedsiębiorczej kobiety, dbającej o interesy męża, albo jako obrona i przy-

[9] **W ten sposób opisuje ją zwłaszcza Andre LaCocque w swym opracowaniu poświęconym Pieśni nad pieśniami: zob. A. LaCocque, *Szulamitka. Pieśń nad pieśniami,* w: A. LaCocque, P. Ricoeur, *Myśleć biblijnie,* tłum. E. Mukoid, M. Tarnowska, Znak, Kraków 2003 (Teologia żywa), str. 384.**

[10] **Zob. moje opracowanie: A. M. Pelletier, *Lectures du Cantique des Cantiques. De Yenigme du sens auxfigures du lecteur,* Editrice Pontificio Istituto Biblico, Roma 1989 (Analecta Biblica, 121), str. 383 i nast.**

kład kobiecości, która w stuleciach po wygnaniu wywalcza sobie swobody i podejmuje inicjatywę[11]. Jednakże tradycja żydowska słusznie odczytywała w tych słowach wyraz czci dla Izraela reprezentowanego przez różne postaci: kobiece (*eszet chail* utożsamia się na przykład z Sarą, z Rachelą) lub męskie (Noe, Abraham, Mojżesz i in.). Później słowa te interpretowano jako figurę całego ludu, a zatem również każdego mężczyzny i kobiety, którzy lud ten tworzą. W szczegółowym opracowaniu poświęconym temu tekstowi Anita Sanchez-Bourdin zauważa, że w tym wypadku „to cały lud, wspólnota Izraela, jest dla swego Boga niczym oblubienica dla swego oblubieńca". A idąc w tym odczytaniu jeszcze dalej, dodaje:

> **Jednak niewiasta ta stanowi zbyt wyraźne odbicie doskonałości swego Stwórcy, by nie stanowić w ostateczności odwołania do Niego: E.CH.[12] to Bóg Izraela pochylony nad potrzebami swego ludu. To radykalne odwrócenie ról umożliwiają tworzone przez proroków obrazy związane z macierzyństwem. E.CH. przypomina swego Stwórcę, a zgodnie z zachętą tradycji mamy w niej rozpoznawać symboliczną obecność Jego aktów męstwa i Jego oblicze[13].**

To wspaniała wizja, czyniąca z kobiecości wyraz doskonałej miłości, do której zaproszony jest Izrael i dzięki której ludzkość w końcu przedstawia złożony w niej w chwili stworzenia obraz Boga.

GDY NADESZŁA PEŁNIA

Kobiecość opisywana w Nowym Testamencie w naturalny sposób wpisuje się w tę tradycję. Z jednej strony - i na pierwszym poziomie analizy - stanowi przedłużenie społeczno-kulturowych ukierunkowań Pierwszego Testamentu, ponieważ w czasach Chrystusa kobiety w Palestynie wciąż żyły w cieniu mężczyzn i były zależne od nich. Nadal zatem doświadczały podstawowej niepewności bytowej i wśród członków spo-

[11] **Na temat historycznego kontekstu tej księgi zob. C. V. Camp, *Wisdom and the Feminine in the Book ofProverbs*, Almond Press, Sheffield 1985.**

[12] **Tzn. *eszet chail* (uściślenie pochodzi od A. M. Pelletier).**

[13] **A. Sanchez-Bourdin, *Le poeme alphabetique de Proverbes 31, 10-31*, Institut d'Etudes Theologiques, Bruxelles 1994 (maszynopis).**

łeczeństwa były jedną z najbardziej bezbronnych grup. Opis tego, jak kobiety uczestniczą w rozpoznaniu Zmartwychwstania Chrystusa, w typowy sposób wyraża ten niższy status. Nie są w żaden sposób wyłączone ze spotkań ze Zmartwychwstałym. Wierne aż do końca drogi krzyżowej, kobiety pierwsze, z samego rana, udają się do grobu, by zabalsamować ciało Jezusa, a zatem to one pierwsze odkrywają pusty grób. Jednakże, aby wiadomość o tym, co nie do uwierzenia, stała się wiarygodna, potrzeba będzie świadectwa mężczyzn: grono uczniów uznało świadectwo niosących mirrę kobiet za zwykłą „czczą gadaninę" (Łk 24,11).

„Zesłał Bóg Syna swego, zrodzonego z niewiasty"

Jednak i tym razem nieco uważniejsze spojrzenie ukazuje bardziej tajemniczy, ale decydujący porządek uczestnictwa kobiet w ewangelicznej historii i w dziele odkupienia. Najwybitniejszym tego przykładem jest, oczywiście, Maryja, Matka Jezusa, ponieważ, jak to doskonale ujął św. Anzelm: „Bóg jest Ojcem wszystkich rzeczy stworzonych, a Maryja jest matką wszystkich rzeczy odtworzonych. Bóg jest Ojcem powszechnego stworzenia, a Maryja - matką powszechnego odkupienia"[14]. Przekonanie to znajduje zresztą silne wsparcie w ewangelicznych opisach, kiedy Ewangelia według św. Mateusza w swoich pierwszych rozdziałach z naciskiem wspomina o „Dziecięciu i Jego Matce", albo kiedy ewangelista Łukasz rozpoczyna swoją księgę opisem dzieciństwa, który jest również świadectwem oddania Maryi dziełu Wcielenia. Z kolei Paweł po mistrzowsku wyraża tę prawdę w wersecie z Listu do Galatów: „Gdy jednak nadeszła pełnia czasu, zesłał Bóg Syna swego, zrodzonego z niewiasty [...]" (Ga 4,4).

Maryja, córka i kobieta Izraela, przyjmuje słowo Boże, wiernie je zachowuje, trwa w postawie pokornego posłuszeństwa wiary. W Jej osobie widzimy nie tylko kobietę, lecz Izraela, cały lud - mężczyzn i kobiety - który objawił się w świętości przeżywanego Przymierza[15]. W Maryi swoją pełnię osiąga zatem występująca we wspomnianych wyżej wyroczniach figura Syjonu. Maryja jest zarazem pojedynczą kobietą i figurą zrodzonego

[14] **Św. Anzelm z Canterbury, Modlitwa do Maryi, PL 158, 956, cytowane w: J. R. Pouchet, *Saint Anselme*, Cerf, Paris 1970, str. 94.**

[15] **Na ten temat zob. mój artykuł: A. M. Pelletier, *Marie „verus Israel" et mere de l'Eglise*, „Christus" 1999, nr 183, str. 283-296. Warto zajrzeć również do książek: I. de la Potterie, *Marie dans le mystere de lAlliance*, Desclee de Brouwer, Paris 1988, oraz A. Serra, *Miryam Figlia di Sion. La Donna di Nazaret e ilfemminile a partire dalgiudaismo antico*, Paoline Editoriale Libri, Roma 1997.**

z Niej nowego ludu, Matką zarówno Kościoła, jak i Chrystusa (od chwili, w której Jezus na krzyżu powierzył sobie nawzajem swoją Matkę i Jana, zob. J 19,26-27), a równocześnie doskonałym obrazem Kościoła. W kazaniu na Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny Izaak ze Stella rozważa tę tajemnicę, wychodząc od tajemnicy Chrystusa:

> **Ten jedyny Chrystus jest Synem jedynego Boga na niebie i jedynej matki na ziemi. Wielu jest synów, jest tylko jeden Syn. I podobnie jak głowa i ciało są jednym synem i wieloma synami, tak samo Maryja i Kościół są jedną matką i wieloma matkami, jedną dziewicą i wieloma dziewicami. I Ona, i on są matkami; i Ona, i on dziewicami. [...] Ona zrodziła bez grzechu głowę dla ciała; on sprawił, że przez odpuszczenie grzechów zrodziło się ciało dla głowy. I Ona, i on są matkami Chrystusa, ale żadne z nich dwojga nie rodzi w całości bez drugiego[16].**

Henri de Lubac w ostatnim rozdziale swojego wielkiego dzieła *Medytacje o Kościele* zebrał wiele tekstów z Tradycji, które zgłębiają bogactwa znaczeniowe tej relacji i wzajemnej interpretacji Dziewicy Maryi i Kościoła, zgodnie ze średniowieczną zasadą, którą przypomina: „Maryja jest wyobrażona w figurze Kościoła, Kościół jest wyobrażony w figurze Maryi"[17]. Należałoby tu przytoczyć całe to cenne opracowanie, opisujące „perychorezę", wedle wyrażenia Scheebena, która wytwarza się między Maryją a Kościołem. Na jednej ze znakomitych stron, na których Henri de Lubac pozwala rozbrzmiewać słowom i obrazom wielu autorów z Tradycji, przypomina po kolei wszystkie tak dyskretnie wspomniane w Piśmie Świętym chwile z życia Maryi. Ten tekst musimy przytoczyć w całości:

> **Kiedy Słowo, przyjmując ciało w jej łonie, obdarzało ją swymi skarbami, w osobie swojej Matki poślubiało Ono i napełniało swój Kościół. W swoim *Fiat* Maryja**

[16] Izaak ze Stella, Homilia na Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny, PL 194,1863 (tłumaczenie polskie za przekładem francuskim w: *Femmes dans le Christ Vers un nouveau jeminisme,* red. M. M. Schumacher, Źditions du Carmel, Toulouse 2003, str. 349 - dop. tłum.).

[17] Sformułowanie, którego autorem jest Serlon de Savigny, cytowane jest (po łacinie - dop. tłum.) w: H. de Lubac, *Medytacje o Kościele,* tłum. I. Białkowska-Cichoń, WAM, Kraków 1997 (Myśl Teologiczna, 15), str. 270.

wyrażała zgodę na pełną realizację obietnic w stosunku do niej samej, ale także wobec wszystkich ludzi. I właśnie na takie *Fiat,* **wypowiedziane w imieniu wszystkich, oczekiwano. Kiedy Maryja wpada w radosne uniesienie przed Elżbietą, woła proroczo w imieniu całego Kościoła: „Moja dusza wielbi Pana!". [...] Kiedy w Nazarecie kontemplowała i skrycie wielbiła swego Syna, stanowiła zapowiedź uwielbienia, jakie mieli Mu składać przyszli święci. W ten sposób wypełniała zadanie całego Kościoła, który przed Nim reprezentowała. Kiedy jako „niema Matka milczącego Słowa" -** *Verbi silentis muta mater* **- przyłączała się, choć ich nie pojmowała, do tajemnic Boga, który stał się człowiekiem, patrząc na wszystkie rzeczy, zachowując je i rozważając w swoim sercu - to wtedy stawała się obrazem tego długiego ciągu rozmyślań i pamięci, tworzących duszę Tradycji Kościoła. Wreszcie, kiedy podczas długich trzech kalwaryjskich godzin zajmowała u stóp Krzyża miejsce Kościoła, otrzymała od swego Syna ostateczne pouczenie, udzielone już nie mową, ale czynem, i objaśniające wszystkie inne słowa[18].**

Oblicze Kościoła w innych kobietach

Kościół wyznaje niekwestionowany prymat Maryi jako swego wiernego odbicia, gdy patrząc na Nią, zastanawia się nad własną tożsamością. Niezależnie jednak od tego, jak wielki jest ten prymat, Maryja nie jest w Ewangeliach „jedyną z całej swojej płci"[19] figurą Kościoła. W minionych dziesięcioleciach zapanowało wzmożone zainteresowanie „kobietami z Ewangelii", często mające na celu ich rehabilitację, wykazanie istnienia szczególnej wrażliwości na kobiety ze strony Jezusa, bronienie tego, co kobiece, przeciw temu, co męskie i co w pierwotnym Kościele miałoby być bardziej poważane. Takie spojrzenie jest jednak przypuszczalnie zbyt krótkowzroczne. Powinniśmy, oczy-

[18] H. de Lubac, *Medytacje o Kościele,* **str. 281-282. Na ten temat warto przeczytać książkę: J. Ratzinger, H. U. von Balthasar, R. Graber,** *Dlaczego właśnie Ona? Soborowa teologia maryjna,* **tłum. J. Adamska, W. Łaszewski, Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa 1991 (Biblioteka Maryjna, 8).**

[19] Jest to wyrażenie Seduliusa Caeliusa, który pisał o Maryi: „Jedyna z całej swojej płci spodobałaś się Chrystusowi" („Sola sine exemplo placuisti femina Christo", „Jedynie tylko Ty spodobałaś się Chrystusowi" - Sedulius Caelius, *Paschale carmen - Poemat paschalny,* **2, 69, w:** *Opera omnia - Dzieła wszystkie,* **tekst łacińsko-polski, tłum., wstęp i komentarz H. Wojtowicz, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1999, str. 122-123). Słowa te posłużyły za tytuł książki: M. Warner,** *Alone oj Ali Her Sex. Myth and Cult oj the Yirgin Mary,* **Alfred A. Knopf, New York 1976.**

wiście, przyjrzeć się postaciom Marty i Marii, kobiety kananejskiej, kobiety cierpiącej na krwotok, Marii Magdaleny, kobiety pochylonej, wdowy z Nain, ubogiej wdowy, która wrzuciła dwa pieniążki do skarbony w świątyni i tylu innych. Powinniśmy im się przyjrzeć, nie po to jednak, by dowiedzieć się tylko, jakie miejsce zajmowały kobiety w posługiwaniu Jezusa, jakie role na siebie brały, jak niezwykłą uwagą obdarzał je rabbi z Nazaretu. Raczej po to, by nauczyć się od nich gestów i myśli, które w życiu zarówno *mężczyzny*, jak i *kobiety*, prowadzą do świętości. Świętość jest bowiem tym samym, co powołanie dane nam w chrzcie, w dążeniu do niej kształtuje się oblicze Kościoła w każdym z jego członków[20].

Również w tym względzie musimy pokonać pewne stereotypy. Kobiety, o których pamięć zachowała się w Ewangeliach, to często grzesznice, które dzięki temu, że przygarnął je i przebaczył im Chrystus, stają się dla wszystkich radosnymi głosicielkami zbawienia jednoczącego ludzkość w osobie Syna Bożego. Tak jest, na przykład, z Samarytanką czy też z grzesznicą, która przychodzi do Jezusa w domu Szymona. Świadectwo, jakie te kobiety składają o miłosierdziu, o zainaugurowanej przez Jezusa nowej epoce miłosierdzia, jest, oczywiście, czymś niezwykle ważnym dla życia Kościoła, bo jego najważniejsze orędzie dotyczy przebaczenia, z którego sam się zrodził.

Jednakże kobiety z Ewangelii niosą w sobie również innego typu symboliczne przesłanie istotne dla życia Kościoła. Tak jest na przykład - by ograniczyć się zaledwie do kilku pobieżnie omówionych postaci - w przypadku teściowej Szymona Piotra, 0 której uzdrowieniu mówią Synoptycy: „Gdy Jezus przyszedł do domu Piotra, ujrzał jego teściową, leżącą w gorączce. Ujął ją za rękę, a gorączka ją opuściła. Potem wstała 1 usługiwała Mu" (Mt 8,14-15). Wydarzenie to jest w pewnym sensie mało znaczące, mimo to opisały je - wśród serii dużo bardziej zadziwiających cudów - trzy Ewangelie synoptyczne, ponieważ w kilku słowach scena ta objawia całą istotę Kościoła: wyrwany śmierci przez Chrystusa, służy Temu, który przyszedł mu służyć.

To samo można powiedzieć o kobiecie wrzucającej „wdowi grosz", którą opisują Marek i Łukasz. Kontekstem tej sceny jest bliskość Męki Jezusa. Ewangeliczny opis znamionuje pewne napięcie, które rośnie i zaostrza spory. Rozmówcy Jezusa poruszają ważne i palące problemy życiowe, co skłania Go do głoszenia pewnych

[20] **Dzieło F. Quere, *Lesfemmes de l'Evangile,* Seuil, Paris 1982, które zawiera piękną serię portretów kobiet z Ewangelii, zdecydowanie przyjmuje tę perspektywę.**

kategorycznych pouczeń. Nagle pojawia się pauza narracyjna (zob. Mk 12,41-44; Łk 21,1-4): „Potem, usiadłszy naprzeciw skarbony, przypatrywał się, jak tłum wrzucał drobne pieniądze do skarbony" (Mk 12,41a). Również i w tym wypadku epizod jest drugorzędny: „Przyszła też jedna uboga wdowa i wrzuciła dwa pieniążki, czyli jeden grosz" (Mk 12,42). Kto czyta w pośpiechu, nie dostrzeże tu nic więcej poza budującą scenką mówiącą o tym, jak hojni potrafią być ubodzy. W rzeczywistości, w kontekście ostatecznej posługi Jezusa w Jerozolimie, kiedy to uroczyście została przywołana kwestia zwierzchnictwa („Rzekł Pan do Pana mego: Siądź po prawicy mojej [...]"-Mk 12,36 z cytatem z Ps 110[109],1), chodzi tu o coś zacznie ważniejszego. Chodzi tu o wiarę, która podejmuje ryzyko absolutnego zawierzenia: „ona zaś ze swego niedostatku wrzuciła wszystko, co miała na swe utrzymanie" (Mk 12,44b). Chodzi tu o to, co znaczy być uczniem Tego, który podczas bardzo już bliskiej Męki wcieli w życie właśnie takie zawierzenie. Kto może w ten sposób oddać własne życie, jeśli nie wierzy, że Bóg ma moc mu je przywrócić? Tą ubogą wdową jest sam Kościół, który na słowo Chrystusa i wierząc w Jego zmartwychwstanie - aż do próby śmierci - wierzy, że tylko On jest władny przywrócić go do życia[21]. Należałoby, oczywiście, wspomnieć w tym samym duchu o innych kobietach z Ewangelii: o tych, które goszczą u siebie Jezusa, o Marii, która z upodobaniem słucha słów wychodzących z Jego ust, o kobietach, które zwracają się z rozpaczliwymi błaganiami, jak kobieta kananejska, która tak dobrze łączy śmiałość z szacunkiem, o tej, która namaszcza Jego ciało w oczekiwaniu wigilii Jego męki, albo o tych, które trwają u stóp krzyża, kiedy wszyscy inni go opuścili.

KOBIECOŚĆ, KTÓRA PRZEKRACZA TO, CO KOBIECE

Należałoby ponownie spojrzeć na wszystkie te znane sceny z Ewangelii, by zrozumieć, że w tych kobietach znajduje wyraz coś więcej niż kobiecość antropologiczna. Wraz z Najświętszą Maryją Panną są one w Ewangeliach ikoną życia chrześcijańskiego, od-

[21] Bardzo ciekawy jest komentarz do tego tekstu autorstwa kardynała Christopha Schónborna wygłoszony podczas rekolekcji wielkopostnych, których tekst został opublikowany w: Qwez *avenirpour l'Eglise? Des cinq continents, cinq timoins,* wstęp J. M. Lustiger, posłowie J. Ratzinger, Presses de la Renaissance, Paris 2001, str. 41 inast.

malowaną barwami codzienności, barwami życia, tym, co istotne - życia znającego prawdziwą wartość rzeczy, czasu, znającego skarby miłości, pewniejsze niż zwodniczy przepych zaszczytów i władzy Te kobiety instynktownie wiedzą, że ubóstwo otwiera na łaskę Bożą. Nic dziwnego, że *Magnificat* jest pieśnią kobiety, a równocześnie pieśnią Kościoła.

Zwróćmy zresztą uwagę, że pokazywanie tylko kontrastu między mężczyznami i kobietami z Ewangelii byłoby uproszczeniem, łatwo bowiem można obok wspomnianych wyżej postaci kobiecych postawić ich męskie odpowiedniki. Ślepiec Bartymeusz nie mówi o istocie Kościoła mniej niż uzdrowiona przez Jezusa kobieta pochylona. Rzymski setnik, który błaga o uzdrowienie swojego dziecka, nie mówi mniej niż kobieta kananejska, która przychodzi prosić o wyzwolenie swojej córki spod władzy złego ducha. Prawdziwy podział dokonuje się w rzeczywistości na innej płaszczyźnie niż płaszczyzna różnicy płci; leży on na linii: ubodzy - samowystarczalni. Ubodzy - mężczyźni i kobiety - z ufnością oddają swoje ubóstwo Chrystusowi, samowystarczalni zaś nie mogą niczego od Niego otrzymać, ponieważ Go nie potrzebują. Prawdziwy podział leży na linii: ci, którzy uznają konieczność Bożego wsparcia - ci, którzy zamykają się w postawie fałszywej samokontroli. Wśród tych pierwszych znajdują się i mężczyźni, i kobiety.

Oczywiście, wydaje się, że kobietom, które stanęły na drodze Jezusa, bardziej spontanicznie niż mężczyznom przychodziło uświadomienie sobie, że potrzebują Boga. Przypuszczalnie to ich obiektywna sytuacja ustrzegła je częściowo od duchowej pychy, stanowiącej pułapkę dla tak wielu mężczyzn w Izraelu, którzy z Prawa uczynili sobie osłonę i usprawiedliwienie. Również nawyk służenia sprawił z pewnością, że bardziej dostępna dla kobiet stała się tajemnica Mesjasza-sługi, który „istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem" (Flp 2,6), jak przypomina hymn z Listu do Filipian[22]. Niemniej pozostaje prawdą, że *każdego człowieka* zachęca się do powierzenia swojego życia Bogu wzorem ufnej wdowy, *każdy człowiek* powinien utożsamić się z poszukującą Chrystusa w poranek paschalny Marią Magdaleną, z jej pragnieniem miłości.

Widzimy zatem, że kobiecość, o której mówi Pismo Święte, przekracza to, co kobiece, i stanowi cechę właściwą człowieczeństwu. Jest wymiarem tego, co ludzkie,

[22] Dzieje kobiet świadczą o tej bliskości, która wynika zarazem z ich wrażliwości, jak i z łaski. Zob. moje opracowanie: A. M. Pelletier, *Le Christianisme et lesfemmes,* Cerf, Paris 2001.

wymiarem umożliwiającym człowieczeństwu osiągnięcie zamierzonej i stworzonej przez Boga pełni. Jednak ktoś może wysunąć wątpliwość: wobec tego dlaczego mielibyśmy określać ów wymiar w taki sposób, który wiąże go ściśle z jedną tylko częścią tegoż człowieczeństwa? Skąd ten dziwny nacisk tradycji biblijnej na określanie świętego ludu, który Bóg chce wzbudzić - ludu, który w oczywisty sposób obejmuje i mężczyzn, i kobiety - za pomocą słów i metafor, które należą do sfery kobiecej? Jeśli odrzucimy prosty wniosek, że wszystko to jest tylko kwestią sztucznej i wątpliwej retoryki, to z pewnością konieczne jest znalezienie teologicznego znaczenia takiej tendencji.

W rzeczywistości - by użyć terminologii znanej ze współczesnej nauki o języku - dzieje się tak, jakby to, co kobiece, stanowiło w objawieniu biblijnym element oznaczający - nie wyłączny, ale jednak oznaczający z wyboru - w stosunku do elementu oznaczanego, który z kolei łączy w sobie w jedną rzeczywistość mężczyzn i kobiety, całość ludzkości. Jest to sprawa zasadnicza i wymaga odrzucenia pochopnego łączenia w pary tego, co męskie, z tym, co Boskie, a tego, co kobiece, z tym, co ludzkie. To bowiem, co męskie, znajduje się w oczywisty sposób po stronie *tego> co ludzkie*, a co oznaczane jest przez to, co kobiece, co łączy obie płci. To właśnie wyraża metafora ludu-oblubienicy. To również jest wyrażone w piątym rozdziale Listu do Efezjan, który często wykorzystuje paralelę Chrystus-Kościół oraz mężczyzna-kobieta. A wykorzystuje ją, używając prowokujących określeń, ponieważ jak wiadomo, kobietę zachęca się tam do „poddania się" swojemu mężowi, jak Kościół poddaje się Chrystusowi, podczas gdy mężczyznę wzywa się do „miłowania żony, jak Chrystus umiłował Kościół" (zob. Ef 5,25). Do znaczenia tego tekstu dotrzeć można jedynie, przywołując słowa św. Pawła, który stwierdza tu w sposób bezdyskusyjny jedność powołania chrześcijańskiego: wspólnego powołania do życia jako dzieci Boże, powołania do świętości, którą jest chwała Boża. Dopiero począwszy od wersetu 22 Paweł precyzuje konkretne role i charakterystyki, zachęcając każdego do przeżywania szczególnego stanu wynikającego z chrztu, który dla innych stanowi „znak" pewnego wymiaru życia chrześcijańskiego. Mężczyzna zatem jest wezwany do stawania się znakiem Chrystusa dla kobiety, która z kolei na mocy powołania wynikającego z chrztu ma upodabniać się do Chrystusa. Jeśli chodzi o kobietę, jest ona wezwana do ukazywania mężczyźnie znaku Kościoła, Kościoła, którym on jest i którym powinien uczyć się

być. Innymi słowy mężczyzna, który jest w swojej istocie Kościołem, członkiem Kościoła, jest również Chrystusem przez uczestnictwo i powinien, naśladując „dążenia Chrystusa", być na miarę własnych możliwości znakiem Chrystusa dla kobiety. Jeśli chodzi o kobietę, która również jest Kościołem, a zatem ciałem Chrystusa, zachęca się ją do przeżywania tej tożsamości w taki sposób, by *uczyć* mężczyznę postaw właściwych Kościołowi-Oblubienicy[23]. Innymi słowy, z właściwie rozumianego tekstu św. Pawła wynika, że mężczyzna (*vir*) może naprawdę wypełnić swoje Boskie powołanie jedynie wówczas, gdy pozwala się uczyć. Musi on przyjąć do wiadomości za pośrednictwem kobiety, kim jest przed Bogiem i kim ma się stawać, by być Kościołem, jaki Ojciec chce przedstawić Synowi, według słów Jakuba z Sarug.

Pewnego rodzaju odwrócenie perspektyw, które staraliśmy się przeprowadzić w powyższym rozumowaniu, może wywoływać zdziwienie. Czyżby odwrotnie niż w tym, co ogólnie przyjmuje się za oczywiste, kobieta miałaby być jakoś uprzywilejowana poprzez uznanie przez Chrystusowy Kościół jej kobiecości, co przejawia się zwłaszcza w tradycyjnej tematyce oblubieńczej? Takie pozbawione niuansów stwierdzenie oznaczałoby popadnięcie w nazbyt ludzkie uproszczenia naszych polemik. Nie można natomiast pomijać myśli, która jest zarazem bardzo dawna i bardzo aktualna, że kobietom przypada w udziale istotna funkcja wychowawcza. Wątek ten rozwijali już Ojcowie: w znaczący sposób równoważy on dysputy, które w innym wypadku mogą nieść ze sobą silnie mizoginiczne zabarwienie. W minionych dziesięcioleciach Jan Paweł II z naciskiem powracał do tego wątku, chociaż nie wiadomo na pewno, czy został naprawdę usłyszany przez wielu członków Kościoła: „Moralna siła kobiety, jej duchowa moc, wiąże się ze świadomością, że *Bóg* w jakiś szczególny sposób zawierza jej człowieka" - pisze w liście *Mulieris dignitatem*, a nieco dalej dodaje: „Jeśli człowiek jest w szczególnej mierze zawierzony przez Boga kobiecie, to czyż nie znaczy to zarazem, że w niej Chrystus oczekuje na spełnienie się «królewskiego kapłaństwa» (zob. 1 P 2,9), które jest bogactwem, jakie dał ludziom?"[24].

[23] **Na temat interpretacji fragmentu Ef 5,21-33 odsyłam do mojego artykułu: A. M. Pelletier, *Le signe de la femme*, „Nouvelle Revue Theologiąue" 1991, nr 113, str. 665-689. Obszerniejsze omówienie tematu kobiecości w Kościele można przeczytać w: M. T. Porcile Santiso, *La mujer; espacio de salvacion. Misión de la mujer en la Iglesia. Una perspectiva antropológica,* Instituto Mexicano de Doctrina Social Cristiana - Libreria Parroąuial de Claveria, Mexico 1993 (Iglesia y Sociedad).**

[24] **Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem,* 30.**

ZAKOŃCZENIE

U kresu tej drogi rozumiemy, że prawdziwa eklezjologia nie powinna ulegać współczesnym poglądom głoszącym ideę płci społeczno-kulturowej (która w ostatecznym rozrachunku niweluje różnicę między mężczyzną i kobietą); mogłoby stać się to bowiem dla niej katastrofalne. Pojmujemy również, że szkodliwe byłoby zacieranie różnic, które stanowią wyraz rzeczywistości ciała Kościoła, i mylenie ról. Szkodliwe - ze względu na chrześcijańskie powołanie, które rzeczywiście jest jedno, ale przeżywane jest w zróżnicowany sposób, a w szczególności w sposób zróżnicowany na pierwotnym i podstawowym poziomie, czyli na poziomie różnicy płci. Pozostaje nam dzisiaj ponownie przeanalizować - pod wpływem naszych współczesnych pytań - znaczenie Wcielenia, w którym Bóg łączy się z nami w osobie Mesjasza: człowieka-mężczyzny. Czyż nie byłoby „stosowne" - używając nieco staromodnego określenia - by kobieta była zbawiona przez męskość Chrystusa, *inną* od jej kobiecości, i by otrzymała od mężczyzny, to znaczy w tym wypadku również innego od niej, znak Chrystusa, który ją zbawia? Podobnie, czyż nie byłoby to bardzo „stosowne" i sensowne, gdyby mężczyzna (vir), zbawiony przez Chrystusa w Jego męskim człowieczeństwie, musiał przejść przez kobietę, albo dokładniej: przez kobiety, by być tym, do bycia kim został wezwany - dzieckiem Bożym uczącym się „dążeń" i gestów Chrystusa, które zna jedynie Kościół-Oblubienica w swej miłosnej intymności? Przypomnijmy sobie, że tym, co leży u korzeni grzechu w historii i w ludzkich społecznościach, jest pycha: rzuca to światło na zbawczą dialektykę, którą wytyczają te skłonności. Na zakończenie nie zapominajmy również, że księga Apokalipsy św. Jana mocno wspiera teoretorykę różnicy płci, przywołując wątek zwycięstwa nad złem śmiercią w postaci „zabitego Baranka" (13,8), lecz także w postaci kobiety, „wielkiego znaku na niebie" (zob. 12,1), o której mówi rozdział dwunasty. A na koniec to właśnie w zapowiedzi godów weselnych kulminuje i zamyka się objawienie: „nadeszły Gody Baranka, a Jego Małżonka się przystroiła [...]" (19,7).

CZĘŚĆ III
KONSEKWENCJE ETYCZNE I PRAKTYCZNE

Elizabeth Fox-Genovese

RÓWNOŚĆ I ZRÓŻNICOWANIE
PRAKTYCZNE PROBLEMY NOWEGO FEMINIZMU

Nikt raczej nie wątpi w to, że pilnie potrzebujemy nowego feminizmu, i trudno chyba o bardziej zaskakującą i prostszą odpowiedź na pytanie, dlaczego go potrzebujemy, niż ta, że stary feminizm poniósł porażkę. W minionych latach uznanie tej potrzeby rosło, zwłaszcza wśród wierzących kobiet, jednakże szanse na jej realizację są jeszcze dalekie. Papież Jan Paweł II w szeregu swoich rozważań dostrzegał naglącą potrzebę stworzenia nowego feminizmu, m.in. w *Liście do kobiet*, napisanym do przedstawicielek kobiet udających się na otwarcie konferencji pekińskiej w roku 1995, w rozważaniach wygłaszanych podczas modlitwy Anioł Pański w roku 1995 i w liście *Mulieris dignitatem.* Przyznając ze smutkiem, że „niestety, jeszcze dzisiaj w wielu sytuacjach kobieta traktowana jest, nawet w świetle prawa, jako istota niższa", Jan Paweł II podkreśla, że powszechna niesprawiedliwość sprawia, że trzeba coraz bardziej „koniecznie rozwijać wszędzie kulturę równości, która będzie trwała i konstruktywna, jeśli zostanie oparta na planie Bożym"[1]. Katoliczki i inne chrześcijanki podjęły to wyzwanie, choć większość z nich skupiła się bardziej na teorii tego problemu (filozofii i teologii) niż na praktycznych programach. To, co nazwałabym - nie zamierzając nikogo urazić – wycofaniem się do teorii, świadczy o tym, jak bardzo zniechęcająca może być złożoność problematyki kulturowej, politycznej i praktycznej w tym względzie.
Już sama sugestia, że feminizm poniósł porażkę - w dużo mniejszym stopniu niż sugestia, że zawiódł on kobiety - może być zniewagą dla zwolenników dominującego nurtu

1 Jan Paweł II, *Równość mężczyzny i kobiety* (rozważanie przed modlitwą Anioł Pański, 25.06.1995 r.), „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 8-9, str. 23. Zob. również Jan Paweł II, *List do kobiet,* datowany 29.06.1995 r., a opublikowany w Watykanie 10.07.1995 r.; oraz Jan Paweł *11, Mulieris dignitatem,* opublikowany w roku 1988.

feminizmu, chociaż często skarżą się oni, że to, co ich ruch zyskał, może niebawem obrócić się przeciwko niemu. Bez wątpienia znaczący odsetek kobiet w Ameryce Północnej i Europie Zachodniej przyzna, że od lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku feminizm przyczynił się zdecydowanie do zasadniczej poprawy pozycji kobiet jako jednostek, chociaż niektórzy słusznie twierdzą, że korzyści w jednych dziedzinach spowodowały straty w innych. Korzyści zostały tak szybko i dogłębnie włączone w tkankę społeczną krajów „pierwszego świata", że nie ma potrzeby powtarzać tu, w jaki sposób feminizm przyczynił się do podniesienia godności i niezależności kobiet. Ponieważ nie zaliczam się do tych, którzy chcieliby, by kobiety wróciły do sypialni i kuchni - gdyby taki powrót był możliwy - nie mam zamiaru umniejszać rzeczywistej wartości tych korzyści, które pod wieloma względami wyznaczają standardy dla reszty świata. W wielu częściach świata kobiety stawiają czoła problemom, które są praktycznie niewyobrażalne dla wielu z nas, 1 mimo że wiele tych problemów jest właściwych dla ich niedowartościowanej sytuacji jako kobiet, wiele jest też wspólnych dla mężczyzn i dzieci w społecznościach, w których żyją. Zwolennicy feminizmu raz po raz przypominają nam, że trzeba zrobić jeszcze więcej, jeśli kobiety mają osiągnąć prawdziwą równość z mężczyznami, i rzeczywiście tak jest, zwłaszcza w krajach rozwijających się. Jednakże pozostaje kwestią sporną, czy wiele z tego, co zwolennicy feminizmu uważają za konieczne - w szczególności wolny dostęp do aborcji - naprawdę będzie służyć interesom kobiet[2].

Wszelki nowy feminizm musi siłą rzeczy budować na „starym", nawet wówczas, gdy usiłuje naprawić to, co w nim było złe. Mało kto podważa fakt, że feminizm uczynił wiele

[2] Kiedy rozgrzane dyskusje na temat CEDAW (Convention on the Elimination of Ali Forms of Discrimination against Women, Konwencja w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji kobiet) w roku 2002 ukazywały, jak silna jest wzajemna opozycja różnych stron, skupiały się właśnie na różnych wizjach programów, które przyniosą korzyść kobietom i społecznościom. 15 października 2002 roku stacja Cybercast News Service doniosła, że grupy feministyczne, włącznie z Religious Coalition for Reproductive Choice, National Organization of Women i National Abortion and Reproductive Rights Action League, histerycznie protestowały przeciwko powołaniu przez prezydenta Busha doktora Davida Hagera do Food and Drug Administration Advisory Panel, twierdząc, że Hager może być skłonny wycofać zgodę na stosowanie RU486 (tzw. pigułka aborcyjna zawierająca mifepriston, środek wczesnoporonny - dop. red.). 17 października 2002 roku agencja Associated Press doniosła, że po przemówieniu w Thomas M. Cooley Law School w Lansing w stanie Michigan Sara Weddington powiedziała dziennikarzowi „Lansing State Journal", że jeśli republikanie wygrają jesienne wybory, to wkrótce może się zdarzyć, że wyrok w sprawie „Roe przeciwko Wade" (wyrok Sądu Najwyższego USA z 1973 zezwalający na aborcję „na żądanie", *defacto* legalizujący aborcję w USA - dop. red.) zostanie odwrócony.

dla poprawy wielu aspektów życia licznych kobiet, jednak jak wiedzą ci, którzy starają się wypracować nowy feminizm, „poprawa" następowała często bardzo dużym kosztem, co niechętnie przyznają zwolennicy feminizmu. Po pierwsze, stary feminizm nie poprawił życia wszystkich kobiet w równym stopniu - a nawet nie poprawił wszystkich aspektów życia uprzywilejowanych kobiet, którym przysłużył się najbardziej bezpośrednio - i miał oczywiste negatywne konsekwencje dla wielu aspektów życia licznych kobiet. A co jeszcze ważniejsze, strategie starego feminizmu poważnie podkopały istotne cechy naszej kultury i życia moralnego, w szczególności naszą zdolność cenienia i pielęgnowania ludzkiego życia w całej jego różnorodności, nasz szacunek dla jednakowych standardów sprawiedliwości, naszą gotowość do poszanowania każdej formy naturalnego lub Boskiego autorytetu (chociaż kwitną inne formy autorytetów), naszą gotowość do wychowywania dzieci i chronienia dzieciństwa i naszą zdolność do widzenia innych osób zawsze jako celu samego w sobie, a nigdy jako środka do innego celu[3].

W centrum tej gmatwaniny spotykają się teoria i praktyka, tworząc jedność tak nierozdzielną jak jedność duszy i ciała, i stają twarzą w twarz z nieprzemijającą feministyczną zagadką: wyzwaniem, by pogodzić zróżnicowanie kobiet i mężczyzn z ich wzajemną równością. Coraz częściej zarówno laiccy, jak i chrześcijańscy teoretycy twierdzą, że wyszli z tego rzekomego impasu, który niecierpliwie odrzucają, nie uznając go w ogóle za impas. Niektórzy katolicy poszli nawet w ślady agresywnej w swoim laicyzmie Joan Scott i przekonują, że patrząc na zróżnicowanie i równość jako przeciwieństwa, jesteśmy w błędzie, ponieważ rzeczywistym przeciwstawieniem zróżnicowania jest podobieństwo, a równości - nierówność. Inni, w szczególności Pia de Solenni, korzystają z klasycznej teologii katolickiej i twierdzą, że dusze kobiet i mężczyzn zawsze są równe w oczach Boga, a jednocześnie są również różne i skutkiem tego kobiety i mężczyźni są wezwani do odgrywania różnych ról. Teoretycy, którzy prowadzą te dyskusje na gruncie ortodoksyjnego katolicyzmu (który łączy się także z poszanowaniem nauczania Magisterium i papieża), często odwołują się do analogii relacji Chrystusa do Kościoła, Jego Oblubienicy, albo też do analogii Dziewicy Maryi, Matki Kościoła i najwznioślejszego wzoru wiary[4].

[3] **Zob. moje rozwinięcie tego argumentu: E. Fox-Genovese i in.,** ***Women and the Future of the Family,*** **red. J. W. Skillen, M. N. Voll, Baker Books, Grand Rapids 2000 (z odpowiedziami Stanleya J. Grenza, Mardi Keyes i Mary Stewart Van Leeuwen).**

[4] **J. W. Scott,** ***DeconstructingEquality-Versus~Difference. Or, the Uses of Poststructuralist Theory for Feminism,*** **„Feminist Studies" 1988, R. 14, nr 1, str. 33-50; P. de Solenni,** ***The New Feminism. Contributing to a Philosophical***

Obydwie te analogie są godne szacunku i obydwie potrafią uchwycić istotne duchowe właściwości, które muszą cechować nowy feminizm, jednakże mimo swego duchowego znaczenia nie przedstawiają one ani wystarczającej odpowiedzi na roszczenia starego feminizmu, ani nie stanowią wystarczającego fundamentu, na którym można by budować w świecie nowy feminizm. Co bardziej niebezpieczne, odwoływanie się do tych analogii sprawia, że dokonuje się niezauważalne wycofanie się z rzeczywistego pola bitwy, a mianowicie z pola równości kobiet i mężczyzn w świecie. Laiccy zwolennicy feminizmu protestowali wprawdzie bardzo mocno przeciwko przeciwstawianiu równości i zróżnicowania w teorii, jednak nigdy nie wyzwolili się z tego w praktyce. By przekonać się o ich niewzruszonym przywiązaniu do idei równości rozumianej jako „takożsamość", wystarczy przyjrzeć się ich nieustępliwemu bronieniu aborcji na życzenie na każdym etapie ciąży, nawet podczas porodu. Ich desperackie przywiązanie do tego żądania stanowi odbicie ni mniej, ni więcej, tylko zaangażowania w zagwarantowanie kobietom tej samej - „bez orzekania o winie" - wolności seksualnej, którą ich zdaniem zawsze cieszyli się mężczyźni. Sprowadza się to do zawoalowanego żądania zniwelowania fizjologicznego zróżnicowania między kobietami i mężczyznami. Niebezpieczeństwo dla perspektyw nowego feminizmu tkwi w tym, że chrześcijańscy zwolennicy feminizmu mogą faktycznie ograniczyć swoje „godzenie" równości i zróżnicowania do sfery teorii, natomiast nowy feminizm, który ma być żywy, musi bezpośrednio stawiać czoła sferze praktyki. Większość kobiet bowiem postrzega swoje życie w kontekście sfery praktyki lub jako zależne od wpływu zagadnień praktycznych.

Sformułowanie: „równi, ale różni", niechybnie nie zadowoliło dysydenckich katolickich feministycznych teologów, takich jak Rosemary Radford Ruether i Elisabeth Schussler Fiorenza. Wraz z upływem czasu ich postawa stawała się coraz bardziej radykalna. Ich żądania obejmowały początkowo wyzwolenie seksualne kobiety, oparte na prawie do aborcji, a sięgają do żądania udzielania kobietom święceń kapłańskich. Ze zniecierpliwieniem odrzucają wezwanie papieża, by kobiety stawały się „promotorkami «nowego feminizmu», który nie ulega pokusie naśladowania modeli «maskulinizmu»"[5], i potę-

and Theological Renaissance, **referat wygłoszony na Pontificia Universita delia Santa Croce, 09.11.2001 r., oraz P. de Solenni,** *„Fides et Ratio". A Contextfor Developing the New Feminism,* **referat wygłoszony na 25. Annual Convention of the Fellowship of Catholic Scholars, 28.09.2002 r. Zob. również R. M. H. Lemmons,** *Eąuality\ Gender; and John Paul II,* **„Logos. A Journal of Catholic Thought and Culture" 2002, R. 5, nr 3, str. 111-130.**

[5] **Jan Paweł II, encyklika** *Evangelium vitae,* **99.**

piają jego stwierdzenie: „Doświadczenie macierzyństwa wyostrza w was wrażliwość na bliźniego, ale zarazem obarcza was wyjątkowym zadaniem"[6]. Ich wizja egalitarnej feministycznej przyszłości pozostawiłaby z ortodoksyjnego katolickiego stanowiska tyle samo, ile laiccy zwolennicy feminizmu zostawili z głównego nurtu Kościołów protestanckich w zakresie szacunku dla wierności małżeńskiej rodziny opartej na dwojgu heteroseksualnych rodzicach[7]. Jednak zniecierpliwienie związane ze zróżnicowaniem między kobietami i mężczyznami (zwłaszcza kiedy może się ono domagać zróżnicowania ról), dużo mniejsze poważanie kobiet wobec mężczyzn, przeniknęło do wszystkich w zasadzie Kościołów chrześcijańskich i odciska wyraźne piętno na myśleniu kobiet, które uważają się raczej za wierne niż dysydenckie chrześcijanki.

Główne Kościoły protestanckie, z Kościołem metodystycznym i episkopalnym na czele, namnożyły w swych szeregach silnych i radykalnych ruchów feministycznych, co widać w licznych konferencjach typu „Re-imagining". Prezbiterianie dołączają do metodystów i episkopalian w wyświęcaniu kobiet, a wiele protestanckich Kościołów dokonuje rewizji swoich tekstów i liturgii w kierunku języka i praktyki neutralnych pod względem płci społeczno-kulturowej. Grupy takie jak Christians for Biblical Equality, których członkowie najwyraźniej uważają się za pobożnych i wiernych chrześcijan, wyrażają rosnące niezadowolenie związane z niepowodzeniem działań na rzecz pełnej równości kobiet i mężczyzn, czy to w ramach małżeństwa, czy też w sferze kierowania Kościołem, w funkcjach pasterzy, diakonów i prezbiterów. Twardo domagając się stosowania w przekładach biblijnych języka inkluzywnego (włączającego, neutralnego pod względem płci społeczno-kulturowej), przeciwstawiają się również tradycyjnym poglądom na temat wiodącej pozycji mężczyzny w małżeństwie[8].

[6] Tamże.

[7] *The Campaignfor a Conservative Platform,* „Conscience" 1995, R. 16, nr 3, str. 11,14, z cytatem z *Evangelium vitae.* „Conscience" jest opowiadającym się za prawem kobiet do przerywania ciąży czasopismem katolickim wydawanym przez Rosemary Radford Ruether. Zob. również E. Schussler Fiorenza, *Feminist Theology as a Critical Theology of Liberation,* w: *Churches in Struggle. Liberation Theologies and Social Change in North America,* red. W. K. Tabb, Monthly Review Press, New York 1986, str. 46-66; R. R. Ruether, *Disputed Questions. On Being a Christian,* Abingdon, Nashville 1982; E. Schussler Fiorenza, *Discipleship ofEquals. A Critical Feminist Ekklesia-logy of Liberation,* Crossroad, New York 1993; oraz na temat ogólnego omówienia postaw teologów feministycznych wobec Maryi i stosunku kobiet do Kościoła: M. Hamington, *Hailj Mary? The Struggle for Ultimate Womanhood in Catholicism,* Routledge, New York-London 1995.

[8] Na temat zwięzłego opisu spotkania Christians for Biblical Equality, które odbyło się w 2002 roku, zob. J. Person, *Christian meeting to study sex roles,* „The Washington Times" 2002, 24 września, dostępny

Wydaje się, że wielu członków Christians for Biblical Equality (podobnie jak wiele katoliczek, które podejmują te zagadnienia) nie zgadza się z przedstawianiem ich jako radykałów, a tym bardziej jako buntowników, występujących przeciwko nauczaniu swojej wiary Wielu twierdzi, że szanują wartość i znaczenie różnicy płci. Problemy pojawiają się dopiero wówczas, gdy próbuje się podejmować dyskusję na temat praktycznych konsekwencji tej różnicy. Jakie (jeśli jakieś w ogóle) role społeczne, polityczne, ekonomiczne, a nawet rodzinne powinny być przydzielane według kryterium płci? Albo też, by luźno nawiązać do musicalu *Rekord Annie (.Annie Get Your Gun),* co takiego potrafią mężczyźni, czego nie potrafią równie dobrze, a może i lepiej, kobiety? Co takiego robią kobiety, czego nie musieliby również robić mężczyźni? Już samo stawianie tego rodzaju pytań podkreśla dominujące założenie, że mężczyznom przypadła lepsza część - mocarstwa, trony, chwała - z udziału w której niesłusznie wyłączyli kobiety. To dążenie do „biblijnej równości" stanowi ledwie skrywaną próbę przywrócenia tej równowagi, próbę jednakże podjętą raczej w postawie chrześcijańskiej miłości niż gniewu.

Orędownicy tych i podobnych stanowisk uważają się najwyraźniej za pionierów nowego chrześcijańskiego feminizmu, jednakże bliższe przyjrzenie się ich poglądom wskazuje, że albo cierpią na oszałamiający brak realizmu, albo przyznają pierwszeństwo roszczeniom feminizmu przed roszczeniami chrześcijaństwa, próbując przymusić chrześcijaństwo do dostosowania się do feministycznych żądań. Co ważniejsze, ich próby pogodzenia zróżnicowania i równości w ramach chrześcijańskiego kontekstu niestety nie dorastają do wielkości tego zadania ani na poziomie teorii, ani na poziomie praktyki[9].

online: http://www.washtimes.com/culture/20020924-21282920.htm (tekstu tego nie ma obecnie na podanej stronie internetowej [dostęp 09.09.2008 r.] - dop. tłum.). Na temat przykładów argumentów protestanckich zob. M. S. Van Leeuwen, *Re-lnventing the Ties that Bind. Feminism and the Family at the Close ofthe Twentieth Century*, oraz inne artykuły, w: *Religion, Feminism, and the Family,* red. A. Carr, M. S. Van Leeuwen, Westmins ter John Κηοχ Press, Louisville 1996. Zob. również M. S. Van Leeuwen i in., *AfterEden. Facing the Challenge of Gender Reconcilliation,* Eerdmans, Grand Rapids 1993. Na temat podobnych argumentów wysuwanych przez katoliczkę zob. R. A. Coli, *Christianity and Feminism in Conversation,* Twenty-Third Publications, Mystic 1994, oraz C. Patton, *Catholic and Feminist. WeAre Called to be Both - Response to Elizabeth Fox-Genovese,* „Logos. A Journal of Catholic Thought and Culture" 1999, R. 2, nr 4, str. 27-38.

[9]Na temat wstępnej krytyki tych prób zob. E. Fox-Genovese, *Catholic and Feminist. Can One Be Both?,* „Logos. AJournal of Catholic Thought and Culture" 1999, R. 2, nr 4, str. 11-26, oraz E. Fox-Genovese, *Response to Corinne Patton,* „Logos. AJournal of Catholic Thought and Culture" 1999, R. 2, nr 4, str. 39-48; D. Steichen,

Dyskusję na poziomie teorii należy zacząć od uznania, że feminizm zrodził się w nurcie indywidualizmu - od początku był związany z ideałami wolności jednostki i z równością praw jednostki oraz był przez nie kształtowany Feminizm jako ideologia, która otrzymała swoją oficjalną nazwę dopiero w ostatnich latach XIX wieku, stale skupiał swoją uwagę na zapewnieniu prawnej równości kobiet i mężczyzn, w szczególności na zapewnieniu prawa kobiet do posiadania własności, prawa głosu, prawa do rozwodu i zachowania opieki nad dziećmi, do zdobywania wyższego wykształcenia, do swobodnego wyboru zawodu i innych jeszcze praw. Również od początku wiele działaczek na rzecz praw kobiet (choć z całą pewnością nie wszystkie) było wrogo nastawionych do zorganizowanej i objawionej religii, przede wszystkim dlatego, że potępiały one tradycyjne religijne nauczanie na temat ról właściwych kobietom i mężczyznom, a zwłaszcza to, że nauczanie to miało skłonność do sprzyjania dominacji mężczyzn wobec kobiet.

Tradycyjnie religia miała tendencję do głoszenia, że podporządkowanie kobiet mężczyznom jest czymś postanowionym. Związany z tym głęboki uraz działaczek na rzecz praw kobiet często sprawiał, że nie dostrzegały one stale obecnego w chrześcijaństwie nauczania na temat równości wszystkich dusz w oczach Boga. Nauczanie to ujmują słynne słowa św. Pawła: „Nie ma już Żyda ani poganina, nie ma już niewolnika ani człowieka wolnego, nie ma już mężczyzny ani kobiety, wszyscy bowiem jesteście kimś jednym w Chrystusie Jezusie" (Ga 3,28). Z tego samego powodu ci, którzy mają na względzie ideał równości, mają skłonność do traktowania wszelkich odstępstw od ideału jako łamania prawa lub jego naruszenia. Tym samym obie perspektywy pomijają bogatą złożoność myśli chrześcijańskiej, a zwłaszcza katolickiej. Pierwsza perspektywa skupia się na życiu wcielonym w tym świecie, podczas gdy druga skupia się na wrodzonej wartości bezcielesnych dusz. Jednak katolicyzm patrzy na ciało i duszę jako na nierozerwalnie związane - stąd nacisk na zmartwychwstanie ciała. Ten aspekt katolickiej teologii tłumaczy określenie: „równi, ale różni", nie rozwiązuje jednak trudności i sprzeczności dotyczących sytuacji kobiet we współczesnym - czyli postmodernistycznym - świecie.

Pod względem historycznym wszechstronne rozumienie sformułowania: „równi, ale różni" rozkwitło dopiero w przednowoczesnych lub przedburżuazyjnych społeczeń-

Ungodly Rage. The Hidden Face of Catholic Feminism, Ignatius Press, San Francisco 1991; oraz F. Martin, *The Feminist Question. Feminist Theology in the Light of Christian Tradition*, Eerdmans, Grand Rapids 1994.

stwach hierarchicznych, ponieważ społeczeństwa te w odróżnieniu od współczesnych społeczeństw indywidualistycznych kultywowały pojęcie *zróżnicowania* rozumianego jako organicznej współzależności. Wskutek tego, podczas gdy absolutną wartość jednostek można było uznawać za równą - przynajmniej dla Boga - ich funkcje w świecie rozumiano jako bardzo zróżnicowane, a jedynie w najbardziej wyjątkowych okolicznościach jako wymienne. Z powodu wielkich rewolucji burżuazyjnych XVII i XVIII wieku oraz potężnej rewolucji poznawczej i epistemologicznej, która równocześnie je sprowokowała, towarzyszyła im i z nich wynikła, rozumienie równości i zróżnicowania uległo całkowitej przemianie. Założenia indywidualizmu z ich akcentem położonym na autonomii, niezależności i samookreśleniu sprawiły, że wyobrażenie równości opartej na zróżnicowaniu stało się praktycznie niemożliwe. W efekcie prawie zawsze prowadziło to zwolenników feminizmu, którzy dążą do równości dla kobiet, do zaprzeczania różnicy płci lub do abstrahowania od niej[10].

Nie ma potrzeby, byśmy się tu zatrzymywali nad intelektualnymi meandrami (poczynając od zastąpienia płci biologicznej pojęciem płci społeczno-kulturowej, rozumianej raczej jako społeczny konstrukt niż wrodzony atrybut), za pomocą których laiccy zwolennicy feminizmu próbowali przeczyć istnieniu związku między kobiecym ciałem a społecznymi rolami i potrzebami kobiet. Wystarczy powiedzieć, że wyprowadzili szeroki wachlarz dziwacznych wniosków, sięgający od odrzucenia wszelkich twierdzeń na temat różnicy jako krzywdzącego „szufladkowania" po żądania, by tworzyć programy agresywnych akcji afirmacyjnych zmierzających do „wyrównywania" szans. Być może ta sprzeczność jest dla nich najważniejszą nauczką i stanowi zbawienną przestrogę dla chrześcijanek, które starają się wypracować nowy feminizm. Pobożne życzenia nie sprawią, że różnica zniknie, a próby wyparcia ich konsekwencji drogą tworzenia prawa kończą się niezmiennie niepokojącym wzmocnieniem państwa, które narzuca programy mające je wyeliminować. Niestety, problemy, które utrudniają wysiłki laickich zwolenników feminizmu, by pogodzić równość i zróżnicowanie, utrudniają również wysiłki chrześcijańskich zwolenników feminizmu[11].

[10] Na temat omówienia odrębnego charakteru indywidualizmu i relacji feminizmu do niego zob. E. Fox-Genovese, *Feminism Without Ulusions. A Cńtique ofIndividualism,* University of North Carolina Press, Chapel Hill 1991.

[11] Wiodącą orędowniczką tej argumentacji jest przypuszczalnie Judith Butler; zob. J. Butler, *Gender Trouble,* Routledge, New York 1990, oraz J. Butler, *Bodies That Matter. On the Discursive Limits of Sex,* Routledge, New York 1993.

Pomimo mówienia o wzajemne] miłości i szacunku między kobietami i mężczyznami, grupie Christians for Biblical Eąuality z trudem przychodzi ukrywanie zakłopotania w związku z tradycyjnymi rolami kobiecymi. W ostatnich latach wzmogły się dyskusje na temat „przywództwa służebnego" których celem było najwyraźniej związanie mężczyzn z rolami o charakterze służebnym, tradycyjnie pełnionymi przez kobiety. Wyzwanie, jakim jest ukazywanie roli sługi jako czegoś godnego podziwu i pociągającego, okazało się jednakże peszące, zwłaszcza że już sama taka próba zdradza, do jakiego stopnia laicka pogarda dla służby przeniknęła chrześcijańskie myślenie. Trudno ignorować silne więzy między indywidualizmem i laickim feminizmem z jednej strony, a odrzuceniem autorytetu - obojętnie, czy będzie to autorytet naturalny czy Boski - z drugiej. A skoro uznajemy siłę tych więzów, prowadzi nas to do niechętnego wprawdzie, ale jednak uznania, że odrzucenie autorytetu - i wiążących umów - tkwi w samym sercu feminizmu i indywidualizmu, od którego feminizm pochodzi. W tej perspektywie możemy dostrzec, że akcentowanie samorealizacji, wyzwolenia i całej reszty jest ni mniej, ni więcej, tylko odmową bycia związanym jakimikolwiek obowiązkami wobec Boga czy człowieka. Nie bez powodu Elizabeth Cady Stanton poświęciła ostatnie lata swojego życia na gorzką krytykę Biblii, publikując„poprawioną"wersję oryginału, zatytułowaną *The Woman* s *Bibie* (Biblia kobiety), a swojemu ostatniemu ważnemu utworowi nadała tytuł *The Solitude ofSelf* (Samotność „ja")[12].

Katoliccy zwolennicy feminizmu mieli skłonność do przyjmowania celów i roszczeń laickich zwolenników feminizmu, a ich próby wprowadzenia feminizmu do Kościoła stanowiły na wszystkich frontach przedłużające się i coraz bardziej zuchwałe wyzwanie dla Magisterium. Katolicy, którzy poszukują nowego feminizmu zgodnie z tym, czego życzył sobie papież Jan Paweł II, starali się skrupulatnie unikać stwarzania takich wyzwań, ale ich wkład w toczące się dyskusje na ogół pozostawał w dużym stopniu abstrakcyjny. Niewątpliwie aż nazbyt dobrze rozumieją oni, że powoływanie się przez nich na Dziewicę Maryję i Kościół jako oblubienicę Chrystusa nigdy nie przekona tych, którzy w feminizmie widzą sposób obrony prawa kobiet do samookreślenia i samore-

[12]**Zob. E. C. Stanton and the Revising Committee, *The Womans Bibie,* cz. 1 i 2, Coalition Task Force on Women and Religion, Seattle 1974 (wyd. oryg. 1895 i 1898). Na temat wstępnego omówienia radykalizmu jej poglądów religijnych zob. E. Fox-Genovese, *Contested Meanings. Women and the Problem ofFreedom in the Mid-Nineteenth-Century United States,* w: *Historical Change and Humań Rights. The Oxford Amnesty Lectures 1994,* red. O. Hufton, Basic Books, New York 1995, str. 179-216.**

alizacji. Toteż - co jak najbardziej zrozumiałe - unikają oni niebezpiecznych zagadnień praktycznych: męskiego zwierzchnictwa w małżeństwie, małżeństwa jako sakramentu, antykoncepcji, aborcji, homoseksualizmu, seksu poza- i przedmałżeńskiego, matczynych obowiązków i innych podobnych.

Wprawdzie wielu katolickich teologów, wśród nich św. Teresa Benedykta od Krzyża (Edyta Stein), Hans Urs von Balthasar i papież Jan Paweł II, podkreślało znaczenie równej godności i wartości kobiet i mężczyzn, konsekwentnie kładli oni jednak również nacisk na różnicę między nimi, niezmiennie uwypuklając szczególne powołanie kobiet jako nosicielek i strażniczek życia. Jak mężczyźni są ucieleśnieniem wyraźnego - i często niezmierzonego - pragnienia władzy i dominacji, tak kobiety przejawiają szczególne powołanie do troszczenia się o życie, co wymaga niemałego wyrzeczenia i rezygnacji z siebie. W feminizmie nie ma nic, co by wskazywało na to, że prawdziwe powołanie kobiety polega na poświęcaniu własnych korzyści i pragnień korzyściom i pragnieniom innych, i nawet pobożnym katoliczkom nie było łatwo znaleźć oparcie dla nowego feminizmu w dobrowolnym wyrzeczeniu się siebie przez kobiety. Pod tym względem początkowe próby wypracowania nowego feminizmu zabierały się opieszale do stawiania czoła indywidualistycznym założeniom starego feminizmu. Nie chodzi mi o pomniejszanie trudności tego zadania: indywidualizm tak gruntownie przeniknął naszą kulturę, że żadna sfera, włącznie ze sferą religii, nie pozostaje wolna od jego wpływu[13].

Niemniej myśl katolicka - w szczególności, choć nie wyłącznie, dotycząca natury człowieka i kultury życia - oferuje możliwości (które dopiero trzeba wykorzystać), by przebić się przez więzy indywidualizmu. Zwłaszcza papież Jan Paweł II obszernie opisywał błędy zawarte w rozumieniu osoby ludzkiej jako istoty autonomicznej czy też odizolowanej. Osoba ludzka, podkreśla papież, istnieje jedynie w relacji do innych, tak jak trzy Osoby Trójcy istnieją we wzajemnej relacji każdej z nich do pozostałych. Karol Wojtyła w całej swojej filozoficznej spuściźnie oraz w powstałych po wybraniu go na papieża encyklikach i listach zgłębiał pojęcie i istotę osoby jako połączenia subiektywnego postrzegania i obiektywnej postawy. Sprzeciwiał się abstrakcyjnemu pojęciu jednostki, przeciwstawiając mu zainteresowanie rolą czynu i wyboru w rozwoju osoby.

[13] **Zob. J. D. Hunter,** ***Before the Shooting Begins. Searchingfor Democracy as the Culture Wars Rage*****, The Free Press, New York 1994. Zob. również E. Fox-Genovese,** ***How Abortion Has Failed Women, „Cńsis"*** **2000, R. 18, nr 3, str. 32-37.**

Odwołując się do przenikniętego teologią egzystencjalizmu, konsekwentnie twierdził, że „egzystencjalna metafizyka rzeczywistego bytu (*esse actu*) konieczna jest, by umieścić podmiot moralny w rzeczywistym kontekście jego działania"[14]. Skupienie uwagi na czynie i jego kontekście podkreśla zanurzenie osoby w ciele i jej moralny i społeczny związek z innymi. Stąd osoby nie można rozumieć jako idei czy intencji - albo, co za tym idzie, pragnienia - w abstrakcji, lecz tylko jako ideę czy intencję (lub pragnienie) w działaniu. W tej perspektywie żaden człowiek nie może być autonomiczny - nie może być „samotną wyspą", by zapożyczyć określenie od Johna Donnea - ponieważ każdy z nas pozostaje związany więzią współzależności i wzajemnej odpowiedzialności ze wszystkimi innymi, a więzi te nakładają wyraźne ograniczenia na indywidualną wolność każdej osoby. To utożsamienie osoby z czynem narzuca ograniczenia na indywidualną wolność, ale również oferuje nowe, bogatsze rozumienie wolności, mianowicie jako nierozłącznie z nią związany szacunek dla ludzkiej godności, który nakazuje traktować każdą osobę jak cel, a nigdy jak środek[15].

Skoro istota człowieka tkwi w jedności czynu i intencji - sprawia, że subiektywna świadomość staje się namacalna w czynie wyrażającym się w ciele - to rzeczywistość osoby jest zależna od ograniczeń nakładanych na indywidualną wolność przez współistnienie innych i rzeczywistości tej nie można zrozumieć ani nią żyć bez tych ograniczeń. Stąd właściwe rozumienie relacji osoby ludzkiej do wolności zwraca nas ponownie ku sferze władzy moralnej lub, jak mówi John Finnis, ku „moralnym absolutom"[16]. Ta logika prowadzi nieuchronnie do wniosku, że moralne imperatywy stanowią o istocie ludzkiej osoby, której samo istnienie jest zależne od niezależnej rzeczywistości innych. Obrona indywidualnej autonomii, wyzwolenia i samookreślenia, która stanowi rdzeń

[14] K. L. Schmitz, *W sercu ludzkiego dramatu. Antropologia filozoficzna Karola Wojtyły - Papieża Jana Pawła II*, tłum. W. Buchner, Wydawnictwo M - Instytut Tertio Millennio, Kraków 1997, str. 143. W książce tej znajduje się także wnikliwe wprowadzenie do myśli Karola Wojtyły - Jana Pawła II. Zob. również R. Buttiglione, *Myśl Karola Wojtyły*, tłum. J. Merecki, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1996, oraz G. Weigel, *Świadek nadziei. Biografia papieża Jana Pawła II*, tłum. D. Chylińska, J. Illg, J. Piątkowska, M. Romanek, R. Śmietana, M. Tarnowska, Znak, Kraków 2005.

[15] Na temat rozwoju myśli Karola Wojtyły w odniesieniu do tych zagadnień w latach, kiedy wykładał na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, zob. K. Wojtyła, *Person and Community. SełectedEssays*, tłum. Th. Sandok, Peter Lang, New York-San Francisco-Bern-Baltimore-Frankfurt am Main-Berlin-Wien-Paris 1993.

[16] J. Finnis, *Morał Absolutes. Tradition, Revision, and Truth*, Catholic University of America Press, Washington 1991.

laickiego feminizmu, oznacza niewiele więcej niż autyzm - izolację i anomię rozłączonych jednostek.

Teologia katolicka oferuje niezliczone przykłady tego, że rdzeniem żywej - i przeżywanej - wiary jest relacja, związek, łączność. Nieprzeliczeni święci na rozmaite sposoby wskazywali na łączność z Bogiem jako punkt oparcia swojego bytu, powtarzając niejako słowa św. Augustyna: „niespokojne jest serce nasze, dopóki w Tobie nie spocznie"[17]. Ten duch łączności przypomina naukę pokory ucieleśnioną w życiu Dziewicy Maryi. Jak bowiem napisał Hans Urs von Balthasar: „Wiara jest oddaniem całej osoby; ponieważ Maryja od początku wszystko oddała, Jej pamięć była czystą tablicą, na której Ojciec mógł poprzez Ducha zapisać całe swoje Słowo"[18]. Trudno wyobrazić sobie jaskrawszy kontrast w stosunku do imperatywu właściwego laickiemu feminizmowi, że trzeba wyzwolić każdą kobietę, by mogła sama siebie budować - wybierać takie życie, jakiego chce, nawet kosztem innych. Mówiąc otwarcie, kontrast ten polega na przeciwstawieniu kobiety, która decyduje się na poświęcenie siebie dla dobra innych, kobiecie, która decyduje się na poświęcenie innych dla własnego dobra. I dopóki nie zgłębimy tej sprzeczności, niewielkie będą nasze szanse na stworzenie naprawdę nowego feminizmu.

Wśród wielu relacji, które odgrywają tak ważną rolę w katolickiej teologii i wierze, szczególne miejsce zajmuje relacja między matką i dzieckiem ukazana w macierzyństwie Maryi w stosunku do Jezusa - Maryja *Iheotókos* - i Jej macierzyństwie w stosunku do Kościoła. Relacja ta łączy teologię i wiarę z życiem zwykłych kobiet. Zwolennicy laickiego feminizmu na ogół potępiają „uwięzienie" kobiet w obowiązkach wynikających z macierzyństwa, a może nawet bardziej utożsamienie kobiet z macierzyństwem. Feministyczny kanon zawiera tezę, że samorealizacja wymaga wyzwolenia ze służby domowej i daje prawo do odgrywania niezależnej roli w świecie. Obrona praw kobiet do wyzwolenia od dzieci podsyca ich żarliwą i bezkompromisową obronę prawa kobiet do aborcji na życzenie, co sprowadza się do żądania wyzwolenia kobiet od wszelkiej relacji[19].

[17] **Św. Augustyn,** ***Wyznania,*** **I,1, tłum., wstęp, kalendarium Z. Kubiak, wyd. 4, Znak, Kraków 2007, str. 25.**

[18] **H. U. von Balthasar,** ***Maryja na dziś,*** **tłum. J. Waloszek, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1989, str. 43.**

[19] **Zob. J. Pelikan,** ***Mary Through the Centuries. Her Place in the History of Culture,*** **Yale University Press, New Haven-London 1996, oraz moją recenzję tej książki: E. Fox-Genovese,** ***The Evolution ofMary. Erom the Gospels to Mariology to Feminist Critiques,*** **„Books & Culture" 1997, nr 3, str. 34-36. Na temat skrajnej - ale zdecydowanie rzetelnej - wersji argumentu, że kobiety nie powinno się obciążać odpowiedzialnością za**

Zwolennicy laickiego feminizmu zapewne protestowaliby gwałtownie przeciwko twierdzeniu, że dążą do wolności od relacji, i nie mniej gwałtownie zaprzeczaliby, że ich ideał wyzwolenia stanowi ostrze „kultury śmierci". Jednakże wszelki nowy feminizm musi zacząć od uznania, że obydwa te zarzuty są prawdziwe. Kobiety, będące nosicielkami życia, nawet te, które nigdy nie miały dziecka, posiadają szczególną skłonność do tworzenia relacji i wskutek tego są potencjalnie ucieleśnieniem szczególnego daru do ich tworzenia. Nigdzie nie jest napisane, że każda kobieta zrealizuje ten potencjał, który musi znaleźć urzeczywistnienie w specyficznych działaniach w ramach specyficznych kontekstów. Wszyscy wiemy, że kobiety są zdolne zarówno do mrożącego krew w żyłach okrucieństwa, jak i do heroicznej i pełnej poświęcenia miłości. Klimat kulturowy, w którym żyjemy, nie sprzyja żadnym wiążącym relacjom, toteż prawdopodobieństwo, że wielu kobietom nie uda się urzeczywistnić żadnej relacji, rośnie w postępie geometrycznym. I właśnie te masowe niepowodzenia w tworzeniu związków są tym, co papież Jan Paweł II nazywa kulturą śmierci. To, że najgorętsze pragnienie kobiet w odniesieniu do nich samych przybrało postać buntu przeciwko wiążącym relacjom, stanowi tragedię niewyobrażalnych rozmiarów. Jeśli bowiem kobiety odrzucają relacje, to kto będzie je nawiązywał?

Chodzi mi o coś tak prostego, że staje się to aż żenujące: może powstawać niezliczona liczba „innych" feminizmów, ale nie będzie nowego feminizmu, dopóki nie będzie feminizmu życia. Nieprzeliczone kobiety, w tym także wiele laickich feministek, bez wątpienia zgodzą się z tym, podkreślając, że „wspierają" kulturę życia. Organizacja Feminists for Life przeciera szlaki i wykonuje godną podziwu pracę, za którą wszyscy powinniśmy być jej wdzięczni. Jednak, co jest jak najbardziej uzasadnione, jej członkowie podkreślają swoje pokrewieństwo z ideałami Susan B. Anthony i Elizabeth Cady Santon: obie sprzeciwiały się aborcji, ale poza tym przyjmowały zasadnicze założenia indywidualizmu. Nawet członkowie Feminists for Life nie wydają się skłonni mówić kobietom, że skoro wspierają życie, to często będzie to od nich wymagało zrzeczenia się własnej autonomii - własnego prawa wyboru w wielu dziedzinach. I tutaj tkwi nasze największe wyzwanie: nie mylą się ci, którzy uważają wiążący charakter relacji kobiet do poczętych przez nie dzieci za pewną formę przymusowej służby. Nie mylą się też ci, któ-

dzieci i że powinny traktować niechcianą ciążę jak wtargnięcie wrogiego intruza, zob. C. Daniels, *At Womens Expense. State Power and the Politics ofFetal Rights,* Harvard University Press, Cambridge 1993.

rzy zwracają uwagę na ogromne trudności w pogodzeniu opieki nad dziećmi z odnoszeniem sukcesów w świecie. Ani też ci, którzy protestują przeciw temu, że podstawowa odpowiedzialność kobiet za dzieci umacnia ich podporządkowanie mężczyznom, albo przynajmniej wyklucza ich pełną równość z mężczyznami. Jak mówił Jezus, pouczając swoich uczniów: „Nikt nie może dwom panom służyć. Bo albo jednego będzie nienawidził, a drugiego - miłował; albo z jednym będzie trzymał, a drugim wzgardzi. Nie możecie służyć Bogu i Mamonie!" (Mt 6,24).

Uznanie wiążącego charakteru obowiązków wobec innych - zwłaszcza wobec dzieci, lecz również wobec męża, a często i innych członków dalszej rodziny - zazwyczaj zmusza kobietę do przyjęcia nowej perspektywy wobec własnej pracy czy kariery w świecie, a nawet (choćby na czas określony), do odsunięcia jej na dalszy plan, jeśli nie do zawieszenia jej na dłużej. Ta konieczność w nieunikniony sposób osłabia zdolność kobiet do rywalizowania na równych prawach z mężczyznami w świecie publicznym, przynajmniej w danym momencie. Decyzje kobiety podejmowane na rzecz życia i spełniania obowiązków wobec innych nie zamykają jednakże siłą rzeczy jej drogi do tej czy innej formy spełniania się w świecie. Większość współczesnych kobiet ma przed sobą znacznie dłuższy horyzont życiowy niż ich matki czy babki i niezliczone ich rzesze znajdują sposoby, by zmieniać pracę i kształtować własną karierę zgodnie z innymi priorytetami własnego życia. Tajemnicą takich przerywanych i niekonwencjonalnych karier jest to, że kobiety, które idą takimi ścieżkami zawodowymi, często odnoszą większe sukcesy niż te, które podążają bardziej „zwyczajnymi" szlakami.

Nie powinniśmy zapominać, że doświadczenie, które kobieta nabywa w życiu rodzinnym, zwłaszcza jeśli w doświadczeniu tym zawiera się znaczna doza refleksji, rachunku sumienia i rozważania, może ją lepiej przygotować do późniejszych sukcesów w pracy niż niezliczone lata spędzone w otępiającym „wyścigu szczurów". Nie ma gwarancji, że wszystkie kobiety odniosą takie korzyści z prowadzenia domu i opiekowania się dziećmi, jest jednak wysokie prawdopodobieństwo, że odniosą je te, które podejmą takie zadania, mając za fundament solidne małżeństwo i kierując się duchem chętnej służby i radości z wychowywania ludzkiego życia. Wiele zależy tu od dojrzałości i wiary, które pozwalają kobiecie podejmować decyzje o przyjęciu tych obowiązków raczej z własnego wyboru niż z przymusu, jak to czyni nastolatka, którą zmuszają do czegoś rodzice. Co więcej, uznaje się powszechnie, że w aktywnej opiece nad dzieć-

mi i ich wykształceniu ojcowie mogą uczestniczyć równie dobrze jak matki - i status ekonomiczny nie ma tu znaczenia. Różnica tkwi w tym, że ojcowie nie mogą karmić niemowląt piersią, oraz w szczególnej więzi między matką i dzieckiem, którą wytwarza ciąża. Uwzględnienie tych różnic prowadzi do wniosku, że podstawowa odpowiedzialność w tym względzie przez pierwsze dwa lub trzy lata życia dziecka spoczywa na kobiecie. Po upływie tego okresu ustalają się pewne schematy, które łatwo prowadzą do pogłębienia owego opartego na płci podziału pracy w rodzinie - zwłaszcza jeśli w tym czasie urodziły się lub są planowane kolejne dzieci albo jeśli rodzice zdecydowali się na nauczanie dziecka w domu.

Dla zwolenników feminizmu założenie, że kobiety będą ponosiły podstawową odpowiedzialność za dzieci - w dużo mniejszym stopniu niż to, że przekreśli to ich karierę (feministki rzadko zwracają większą uwagę na głosy mniej zamożnych kobiet, które mają po prostu „pracę") - stanowi sprzeniewierzenie się potrzebom i prawom kobiet. Ich postawa w tej kwestii stanowi odbicie kryjącego się głębiej przekonania, że sprawiedliwość skutecznie wyzwoli kobiety, tak by stały się mężczyznami. Zazwyczaj ci, którzy najbardziej aktywnie sprzeciwiali się feministycznemu stanowisku w sprawie praw i potrzeb kobiet, wpadali w pułapkę polegającą na postrzeganiu kobiet jako nadających się jedynie do macierzyństwa i służenia innym. Tragiczne było to, że taki jednostronny sprzeciw wobec wszystkiego, co reprezentuje feminizm, spowodował całkowite zaniedbanie różnorodnych dostępnych dla kobiet możliwości wyboru. W szczególności doprowadziło to wiele osób jak najszczerzej oddanych trosce o dzieci i budowaniu kultury życia do całkowitego pomijania daru, jakim jest dar kobiecych powołań do życia w samotności[20].

Świat rozpaczliwie potrzebuje talentów i poświęcenia kobiet, które mają wrodzone zdolności do odgrywania niezliczonych ról publicznych - nie tylko na medal, ale i w duchu miłości i wierności. Kobiety stanu wolnego mogą postanowić żyć i pracować jako członkinie wspólnot zakonnych, jako niezależne osoby świeckie w świecie albo w stanie pośrednim, jak to czynią na przykład numerariuszki Opus Dei lub

[20] **Na temat tego, w jaki sposób elita feministek lekceważy troski i interesy większości kobiet, zob. E. Fox-Genovese, *„Feminism Is Not the Story oj My Life". How the Feminist Elitę Has Lost Touch With the Real Concerns of Women,* Doubleday - Nan A. Talese, New York 1996. Na temat wartości odrębnej roli mężczyzn jako ojców zob. W. B. Wilcox, *Religion, Convention, and Paternal Involvement,* „Journal of Marriage and Family" 2002, nr 64, str. 780-792.**

członkinie ruchu Comunione e Liberazione. W drugim i trzecim wypadku kobiety te pracują w świecie, czasami żyjąc we wspólnocie, a czasami samodzielnie, składają jednak śluby wierności. W każdej z tych sytuacji - i w innych jeszcze możliwych - kobiety stanu wolnego wnoszą wyjątkowe i bardzo potrzebne dary do szerokiego wachlarza zajęć i zawodów, do których dostęp nie powinien być dla nich zamknięty, jeśli tylko mają do nich odpowiednie kwalifikacje. Nie chodzi o to, by „skazywać" wszystkie kobiety na małżeństwo i macierzyństwo - które wiele kobiet wciąż uważa za swoje najwyższe powołanie. Chodzi o to, by wyobrażać sobie feminizm jako pałac z wieloma pokojami i rozumieć, że pewne decyzje uniemożliwiają inne - przynajmniej na krótszą metę. Nowy feminizm musi objąć i uhonorować powołania kobiet stanu wolnego, tak samo jak musi wspierać odrębne powołania kobiet, które są żonami i matkami. Oba typy powołań oferują sposoby, w jakie kobiety mogą przyczyniać się do odbudowywania kultury życia.

Prawdziwe poświęcenie kulturze życia wymaga szacunku dla autorytetu, choćby tylko dla autorytetu Bożego przykazania: nie zabijaj. W praktyce to poświęcenie wymaga również zwykle szacunku dla autorytetu niezbywalnych potrzeb dzieci, a być może i dla autorytetu męża - albo przynajmniej sakramentu małżeństwa. Nie może być mowy o autentycznym poświęceniu kulturze życia bez zrzeczenia się niektórych naszych „praw" i sporej części naszej „autonomii". Istota kultury życia tkwi w naszej zdolności do patrzenia na innych jak na samych siebie i do dostrzegania w każdym z nich Jezusa. Laicki feminizm przyjął bezkrytycznie dominującą męską wersję sukcesu i domagał się, by kobiety miały równe prawo do zbierania jego owoców. To pełne determinacji skupienie się na ziemskim sukcesie przesłoniło zwolennikom laickiego feminizmu możliwość zrozumienia, że sukces, którego pragną, jest również ucieleśnieniem wielu, jeśli nie wszystkich, atrybutów i zasad, które sami piętnują: brutalnego współzawodnictwa, dążenia do dominacji, wyzyskiwania ziemi i jej bogactw, jak również ludzi, i wielu innych.

Edyta Stein, która była ulubioną studentką i asystentką Edmunda Husserla, nigdy nie wątpiła w intelektualne możliwości kobiet ani w to, że świat potrzebuje ich oddanego uczestnictwa w takiej pracy. Mimo to Stein, kanonizowana w ostatnich latach jako św. Teresa Benedykta od Krzyża, uważała również, że udział kobiet różni się w swym charakterze od udziału mężczyzn. Toteż przestrzega - w odniesieniu do mężczyzn:

Jednostronne działanie już samo w sobie łatwo może doprowadzić obarczoną grzechem pierworodnym naturę do degeneracji, gdy poznanie nie zatrzymuje się ze czcią przed stojącą przed nim granicą, lecz usiłuje przemocą ją sforsować. Tarasuje sobie także dojście do spraw zasadniczo mu dostępnych, gdy lekceważąco, zamiast ugiąć się przed prawami rządzącymi naturą, usiłuje je przekroczyć albo pozwala, że pożądanie zaćmi mu jasność spojrzenia duchowego[21].

Podkreślając większą skłonność kobiet do czuwania nad osobami ludzkimi i nad ziemią, Stein nigdy nie zawężała ich roli do obowiązków rodzinnych. Przeciwnie, domagała się osobnego prawa kobiet do powołań w świecie, a zwłaszcza do wewnętrznej wartości tych powołań. Jednak entuzjazm, z jakim wypowiadała się na temat powołań kobiet, nie zmienił jej przekonania, że natura kobiety w istotny sposób różni się od natury mężczyzny. Wielu współczesnych zwolenników feminizmu uważa przyznanie, że kobiety mogą różnić się od mężczyzn pod względem natury lub potrzeb, za karygodną kapitulację i sprzeniewierzenie się prawom kobiet. Na czysto empirycznym poziomie większość kobiet się z tym nie zgadza i nowy feminizm musi uszanować pragnienie wielu kobiet, by wyjść za mąż, urodzić i wychować dzieci, i stworzyć sieć wiążących i pełnych miłości relacji. Jednakże ponad pragnieniami jednostek los naszego świata waży się na szali.

Wiele osób będzie uważać za sprzeniewierzenie się sprawiedliwości - i z całą pewnością feminizmowi - wszelką sugestię, że kobiety mogą ponosić szczególną odpowiedzialność za pielęgnowanie kultury życia, która jest jedyną kulturą mogącą ocalić naszą przyszłość. Ci jednak, którzy tak uważają, przyznają się - choćby nieumyślnie - że sami tkwią uwięzieni w świecie przestarzałych i coraz bardziej niebezpiecznych idei. Ideały służby i ofiary są bez wątpienia przeciwne naszej kulturze, jednak jeśli przeczymy ich wymogom, stajemy w obliczu wielkiego ryzyka. Dotychczas feminizm w ogólności - a wszyscy wiemy, że są marginalne wyjątki - prowadził zażartą walkę o prawo kobiet do zachowywania się jak mężczyźni, a w dziedzinach, w których nie mogą się tak zachowywać, o zagwarantowanie im takich samych efektów, jak gdyby mogły. Nowy feminizm

[21] **E. Stein,** ***Zawód mężczyzny i kobiety według natury i łaski,*** **w:** ***Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,*** **tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin-Tczew 1999, str. 42.**

wymaga od nas zebrania odwagi i wiary by odwrócić ten paradygmat. Kobiety na całym świecie rozpaczliwie potrzebują polityki, która by szanowała je i broniła ich jako kobiet - a nie polityki, która zapewnia im dostęp do aborcji, tak by mogły stać się tak samo „wolne" jak mężczyźni. Feminizm oparty na obronie prawa kobiet do „wyboru" aborcji jest w nieunikniony sposób feminizmem, który propaguje kulturę śmierci.

Nigdy nie jest łatwo iść pod prąd, zwłaszcza kiedy wystawia to człowieka na ryzyko w kategoriach społecznych i ekonomicznych. Jednakże bez woli przeciwstawienia się dominującym ideom skażemy się na jeszcze większe ryzyko. Jezus, w określonym czasie i miejscu, był w najwyższym stopniu kontrkulturowy. Nowy feminizm musi iść za Jego przykładem i kierować wysiłkami kobiet, aby wypracować nowy model bycia człowiekiem. Kto wie, jeśli uda nam się obronić kulturę życia, w której charakter osobowy jest rozumiany raczej jako wzajemne uznanie niż autonomia, a osoby nigdy nie czyni się przedmiotem i środkiem do celu, to może mężczyźni - w ramach ograniczeń, które narzuca im to, co różni ich od nas - pójdą naszym śladem.

Jean Bethke Elshtain

RÓWNOŚĆ ETYCZNA W NOWYM FEMINIZMIE

W samym sercu zachodniego feminizmu tkwi gorączkowe poszukiwanie równości i wolności. Ale na czym polega ta równość? Jak rozumiana jest wolność? Pomimo prób promowania jednej dominującej wersji równości rozumianej jako radykalna takożsamość lub nieodróżnialność mężczyzn i kobiet pod względem tożsamości, powołania i ról oraz pomimo prób definiowania wolności jako maksymalizacji praw jednostki - spory trwają. Być może najlepszym punktem wyjścia do eksploracji nowego feminizmu etycznego i wkładu papieża Jana Pawła II w ten projekt jest stwierdzenie zawarte w pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju: „stworzył mężczyznę i niewiastę" (w. 27). Czymś zasadniczym w tym względzie są implikacje ontologicznej godności i jednoczesności stworzenia kobiet i mężczyzn na obraz Boga[1]. Jeśli przypomnieć do tego słowa, że w Bogu „nie ma już Żyda ani poganina, nie ma już niewolnika ani człowieka wolnego [...]" natomiast wszyscy są „kimś jednym [...]" (Ga 3,28) w nowej ekonomii tajemnicy Chrystusa Jezusa, to wówczas znajdzie się ponadhistoryczne twierdzenia o powszechnym znaczeniu, które po pierwsze, mają związek z Kościołem (pielgrzymim ludem Bożym) o zasięgu międzynarodowym, a po drugie, niosą ze sobą ogólniejsze konsekwencje, przynoszące owoce w ciągu całych stuleci.

Toteż nie jest ani trochę zaskakujące, że konkretne implikacje chrześcijańskiego rozumienia przejawiają się w czymś, co dla antycznego świata jest nowe: mianowicie dwie

[1] Bibliści wykazali, że chociaż opis zawierający zdanie: „stworzył mężczyznę i niewiastę" (Rdz 1,27), pojawia się w Piśmie Świętym wcześniej, w rzeczywistości jest późniejszym, dużo bardziej wyrafinowanym i dojrzalszym opisem stworzenia niż kończący się wersetem Rdz 2,24 opis dotyczący „żebra Adama", który stał się niemal wyłącznym punktem feministycznego odejścia od biblijnego rozumienia w tej sprawie.

grupy, wykluczane wcześniej z antycznego *polis* - kobiety i ubodzy - zostają włączone w granice *civitas.* Znany badacz świata późnego antyku, Peter Brown, twierdzi, że chrześcijanki podjęły odmawiane im wcześniej publiczne role w odniesieniu do ubogich i chorych. Zakładały sanktuaria i przytułki dla ubogich pod własnym nazwiskiem 1 mogły wybierać sobie kogoś z rodziny - swoich szczególnych świętych - i włączać się w społeczność świata z powodu oddania się tym wybranym przez siebie krewnym, co było widzialnym skutkiem tej nowej ekonomii[2].

Niezwykłe było również to, że wielu cech kojarzonych najczęściej z macierzyństwem - wiążących się z rodzeniem i podtrzymywaniem ludzkiego życia, z etyką odpowiedzialności za bezsilnych, bezbronnych i słabych, łagodnością, miłosierdziem i współczuciem - wymagano teraz od wszystkich. Główne chrześcijańskie przykazanie brzmiało: „winniśmy się wzajemnie miłować" (l J 4,1 lb). Lepiej, jak twierdzi św. Augustyn, żebyśmy oceniali samych siebie i innych nie na podstawie naszych zdobyczy czy naszej skłonności do dominowania i zmuszania innych do czegoś, lecz na podstawie tego, co każdy z nas kocha. Nowa chrześcijańska wspólnota była dostępna dla każdego, kto łaknął i pragnął sprawiedliwości. Pielgrzymujące państwo Boże według określenia św. Augustyna „wyróżnia święte pragnienie", a pragnienie to obejmuje nadzieję - nadzieję zamieszkującą ludzką zdolność tęsknienia za czymś innym, badania natury własnych relacji ze swoim bezpośrednim otoczeniem, a przede wszystkim zdolność kształtowania własnej tożsamości przez odmowę poddawania się bezmyślnym nawykom innych ludzi. Chrześcijanin uznawał swoją głęboką zależność od życia toczącego się wokół niego i był świadomy trwałości więzów, które nas więżą - albo przynajmniej był do tego uznania i do tej świadomości wezwany. Mężczyźni i kobiety w tej wspólnocie nie są rywalami, lecz przyjaciółmi. Są braćmi i siostrami w komunii.

Stworzył mężczyznę i niewiastę - tak, lecz wyciągnięcie stąd wniosków dla życia na ziemi nie było sprawą łatwą. Na przestrzeni dziejów bardzo różnie pojmowano mężczyznę i kobietę - zarówno w ich wzajemnej relacji, jak i każde z nich oddzielnie. W epoce przedchrześcijańskiej filozofia i praktyka starożytnego świata przedstawiły wiele twierdzeń na temat natury mężczyzn i natury kobiet i poglądy te - zwłaszcza poglądy

[2] Zob. P. Brown, *Kult świętych. Narodziny i rola w chrześcijaństwie łacińskim,* tłum. J. Partyka, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007 (Mysterion), str. 39-40. W starożytnym mieście bycie kobietą publiczną oznaczało bycie wyrzutkiem społeczeństwa, prostytutką.

Arystotelesa - wciąż znajdowały się w obiegu w erze chrześcijańskiej. Dokumenty na ten temat są nieprzebrane i trudne do ogarnięcia, dopóki nie znajdzie się kategorii przydatnych do ich uporządkowania. W przeciwnym razie będzie to jedynie bezużyteczny stos tekstów. Począwszy od świata starożytnego do współczesnego feminizmu pojawiły się trzy dominujące możliwości. Siostra Prudence Allen w pierwszym tomie swojego wyczerpującego opracowania *The Concept ofWoman* (Pojęcie kobiety), zatytułowanym *The Aristotelian Revolution. 750 B.C.-A.D. 1250* (Rewolucja arystotelesowska. 750 przed Chr.-1250 po Chr.), wypracowała pewne typologie, które uznałam za bardzo pomocne, zwłaszcza dla ustalenia, w jaki sposób i jakimi drogami rozwijały się w czasie - z przerwami - implikacje słów: „stworzył mężczyznę i niewiastę"[3]. Zacznę od trzech typologii spenetrowanych przez siostrę Allen (część I), a następnie przejdę wprost do wkładu Jana Pawła II w nowy feminizm (część II). Swoje opracowanie zakończę omówieniem implikacji, jakie stworzona przez Jana Pawła II teologia ciała niesie dla nowego feminizmu etycznego (część III).

POTRÓJNA TYPOLOGIA

Polaryzacja płci

Jedną z form deprecjonowania kobiet, obecną w klasycznej starożytności i nadal jeszcze spotykaną, jest stanowisko polaryzacji płci, zgodnie z którym mężczyzna i kobieta mają odmienne istoty. W najbardziej skrajnych sformułowaniach odmienność ta zbliża się do różnicy gatunkowej. Pogląd wyznawany przez starożytnych deprecjonował wprawdzie to, co kobiece, w stosunku do tego, co męskie: na przykład, w tezie Arystotelesa, że kobieta jest swego rodzaju „wybrakowanym" mężczyzną, któremu brakuje pełni rozumności. Pogląd starożytny znajduje jednak lustrzane odbicie tego deprecjonowania w czymś, co można nazwać *odwróconą polaryzacją płci*, a co zakorzenione jest we wrogości kobiet w stosunku do mężczyzn: wówczas wedle identycznego schematu deprecjonuje się mężczyzn. W świecie polaryzacji płci jedna płeć jest siłą rzeczy „lepsza" niż druga lub jest jej „ofiarą". Jeśli zaczyna się od przesłanek polaryzacji płci

[3] **Zob. P. Allen, *The Concept ofWoman,* 1.1: *The Aristotelian Revolution. 750 B.C.-A.D.* i250,Eerdmans, Grand Rapids-Cambridge 1997.**

w którejkolwiek z jej odmian, to wówczas jedyne rozumienie równych praw i wolności spójne z tym stanowiskiem ontologicznym polega na pojmowaniu równych praw jako praw antagonistycznych, jako broni, której jedna płeć może - albo powinna - używać przeciwko drugiej.

Zwolenników polaryzacji płci w rozmaitych historycznych i współczesnych odmianach nie brakowało i nadal nie brakuje. Niezależnie od źródła ich filozoficznej inspiracji rezultatem tych koncepcji jest ontologiczna i epistemologiczna przepaść: mężczyzn i kobiety pojmuje się w radykalnie odmienny sposób. A to niezmiennie prowadzi do deprecjonowania jednej płci w stosunku do drugiej. Istnieją odmiany polaryzacji płci jeszcze ostrzejsze pod tym względem niż wspomniana już teza Arystotelesa. Wychodzą one od mocnych antropologicznych przesłanek na temat niższości lub wyższości jednej płci już na płaszczyźnie bytowej. Na przykład, uderzające jest, jak często we współczesnych dyskusjach na temat mężczyzn, kobiet i wojny powtarzamy stwierdzenie, że mężczyźni są „z natury" brutalni, agresywni, że są zabójcami i gwałcicielami - tak jakby był to po prostu fakt. Natomiast kobiety utożsamia się z opiekuńczością, umiłowaniem pokoju i życia w zgodzie z naturą. W polemicznych odmianach argumentacji zwolenników polaryzacji płci twierdzi się, że cały wszechświat znajdzie się w niebezpieczeństwie, o ile pokojowo nastawione kobiety nie zatriumfują nad brutalnymi mężczyznami. W świecie ostrej polaryzacji płci nie ma miejsca na mediację, która by pokonała przepaść ontologiczną. Zwolennicy tej tezy przeczą prawdzie, że wszyscy ludzie naznaczeni są grzechem, że wszyscy są ułomni i że przemoc nie należy wyłącznie do jednej płci. Tym samym wyznawcy tezy o polaryzacji płci zamykają się w dialektyce pan - niewolnik, która rządzi ich pojmowaniem relacji międzyludzkich, poczynając od małżeństwa, na polityce kończąc. Jedni triumfują, inni przegrywają. Teraz przyszedł czas triumfu kobiet i przegranej mężczyzn.

To kwestionowanie wartości jednej płci na korzyść drugiej ma za sobą, jak już wspomniałam, długą historię, co bogato ilustruje dawniejsza napastliwa dialektyka mizoginistyczna. Różnica między wcześniejszymi pokoleniami mężczyzn gardzących kobietami i obecnymi kobietami gardzącymi mężczyznami polega na tym, że centralną kategorią we wcześniejszej retoryce walki płci nie był język równych praw i wolności - powstał on dopiero później. Zwolennicy polaryzacji płci łączą prymitywny model „kto ma nad kim władzę" z walką o równe prawa. Nie potrafią przy tym znaleźć sposobu na wyjście

poza - albo przejście przez - statyczne formuły. Albo też jedyny sposób, w jaki potrafią wyjść poza dychotomie: ciemięzca - ciemiężony i pan - niewolnik, to unicestwienie jednej z tych kategorii: tak więc mężczyźni muszą się „sfeminizować" i dopiero wtedy szlachetniejsza płeć - kobiety - naprawdę zatriumfuje.

Jedność płci

Mogłoby się wydawać, że drugie stanowisko - jedność płci - rozwiązuje problem ontologicznej nierówności lub polaryzacji. Powstałe z dosłownego odczytania piątej księgi *Państwa* Platona stanowisko polega na zatarciu różnicy i na przyjęciu zamiast niej tożsamości lub jedności mężczyzny i kobiety. Nie ma między nimi żadnej istotnej różnicy, jeśli pominąć kwestie odmiennego ukształtowania ciała, jeśli pozbawić matki i dzieci oraz ojców i dzieci ich szczególnych wzajemnych więzi i „pokojarzyć" mężczyzn i kobiety z elitarnej klasy strażników Platona, opierając się w ich doborze na zasadach eugeniki. Pojęcie równości wypływające z jedności płci wplątuje nas w szalenie abstrakcyjne rozumienie równości, praw i wolności jako części uogólniającej filozofii. Stajemy się równi wówczas, gdy jesteśmy identyczni: nasza indywidualność zostaje zatarta, a nasza tożsamość płciowa jest bez znaczenia.

Co najdziwniejsze, zwolennicy jedności płci czasami dochodzą do stanowiska podobnego do poglądów zwolenników polaryzacji płci, którzy muszą przezwyciężyć opozycję albo ją całkowicie przekształcić (wszyscy mężczyźni zostają „sfeminizowani"; wszyscy ojcowie muszą stać się „matkami", ponieważ bycie ojcem kojarzy się jedynie z dominacją, itd.) - czyli do innej postaci zwycięstwa poprzez zatarcie. Innymi słowy, pragnienie jednorodności, wpisane w stworzenie, jeśli można tak powiedzieć, rozciąga się na przedsięwzięcia polityczne i teologiczne, które przewidują odrzucenie całej kategorii płci społeczno-kulturowej, a nawet samo uznawanie istnienia różnicy. Wszyscy są „jednym", nie w komunii ani nie jako ciało Kościoła, z zachowaniem odrębności osób, lecz raczej „jednym" w upolitycznionej całości (czy to będzie rodzina, Kościół czy państwo), w której różnica jest dla nas czymś całkowicie obojętnym, w której tak skutecznie oderwaliśmy się od swoich ciał, że nie stanowią one już źródła naszej tożsamości, nie są już przedmiotem epistemologicznego zdumienia i dialogu, i wzajemnych prób zrozumienia. Wówczas równe prawa przysługują ogólnym bytom, których ciała nie mają żadnego etycznego wymiaru.

Komplementarność płci

To stanowisko przedstawia wizję mężczyzny i kobiety w relacji. Wizja ta pojawiła się w charakterystyczny sposób w ramach tradycji chrześcijańskiej. Punktem wyjścia tezy 0 komplementarności płci jest stanowisko opowiadające się za ontologiczną równością 1 równą godnością, które jednakże nie przeczą istnieniu różnych obowiązków i powołań. Równość ani nie wymaga, ani nie zakłada jednorodności. Komplementarność płci zapewnia raczej poczucie partnerstwa, tego, co oznacza życie we wspólnocie i w komunii. Kiedy równe prawa są rozumiane w takich ramach, stają się znakiem ludzkiej godności, znamionują równocześnie „to samo" i „to, co wyróżnia". Jest to stanowisko o dużym bogactwie filozoficznym, jednakże niezmiernie komplikuje sprawy, wymagając w rzeczywistości dużo głębszego zrozumienia sposobu, w jaki równość nadaje strukturę naszej tożsamości zarówno wewnątrz wielu społecznych instytucji, których jesteśmy częścią, jak i czasami w opozycji do nich. Atutem tego stanowiska jest to, że zamiast zakładać oderwanie od ciała (jedność płci) albo niszczące absolutyzowanie różnicy płci (polaryzacja płci), ukazuje istniejące w ciele istoty we wzajemnych odniesieniach - i w ich pełnej godności.

Społeczne i kulturowe implikacje stanowiska komplementarności płci są liczne. Są tacy, którzy z definicji traktują mężczyzn i kobiety jako ustawionych w relacji niższości i wyższości. Są też tacy, którzy widzą w nich istoty identyczne, tak że negują ich cechy szczególne i indywidualne. Są wreszcie i tacy, którzy traktują ich jako istoty analogiczne, które kształtują swoją tożsamość wraz z upływem czasu i we wzajemnej relacji. Tu, oczywiście, nasze drogi muszą się rozejść z drogami tych spośród naszych chrześcijańskich przodków, którzy w mężczyźnie widzieli najdoskonalsze przedstawienie tego, co znaczy być stworzonym „na obraz Boga". Siostra Prudence Allen pisze w interesującym artykule na temat „integralnej komplementarności płci": „Właśnie w świetle [...] współczesnego rozumienia niedawne pisma papieża Jana Pawła II okazują się tak pouczające, stwierdza on bowiem wprost, że kobieta i mężczyzna w równym stopniu stanowią odbicie obrazu Boga"[4]. Allen kończy spostrzeżeniem, że „trudno przecenić znaczenie tej zmiany w rozłożeniu akcentów,

[4]P. Allen, *Integral Sex Complementarity and the Theology of Communion,* „Communio" (English edition) 1990, nr 17, str. 523-544, cytat ze str. 542-543. Zob. również jej opracowanie: P. Allen, *A Woman and a Man as Prime Analogical Beings,* „American Catholic Philosophical Qiiarterly" 1992, R. 66, nr 4, str. 465-482.

którą papież Jan Paweł II wnosi do kościelnego rozumienia mężczyzny i kobiety jako osób"[5].

Do myśli Jana Pawła II wrócę jeszcze za chwilę, najpierw jednak chciałabym rozważyć kwestię komplementarności płci, korzystając z dokonanego przez siostrę Allen omówienia postaci dwóch różnych myślicielek - Edyty Stein (1891-1942) i Hildegardy z Bingen (1098-1179). Ponieważ Stein łączy z ostatnim papieżem w dużej mierze to samo podłoże filozoficzne, nie jest wielką niespodzianką, że ich analizy ludzkiej cielesności oraz mężczyzny i kobiety jako istot analogicznych, stworzonych na obraz Boga, pokrywają się. Na krótko zatrzymam się przy Hildegardzie z Bingen, ponieważ pomoże to ukazać historyczny rodowód współczesnych poglądów. Według Hildegardy z Bingen mężczyźni i kobiety stanowią nawzajem swoje lustrzane odbicia; ustanawia ona „horyzontalną podstawę komplementarności między kobietami i mężczyznami, która oznacza, że znacznie się różnią, a równocześnie są równi pod względem godności i wartości"[6].

Hildegarda z Bingen twierdzi, że mężczyźni i kobiety pomagają sobie nawzajem się „tworzyć", że jedno z nich jest „tak nieodłączne od drugiego, że jedno jest dziełem drugiego. Mężczyzna bez kobiety nie mógłby nazywać się mężczyzną; kobieta bez mężczyzny nie mogłaby nazywać się kobietą [...]. Odtąd żadne z nich nie mogłoby żyć bez drugiego"[7]. To fascynujące - po części dlatego, że Hildegarda z Bingen wydaje się z upodobaniem mówić o zróżnicowanych ludzkich władzach: raczej o *potentia* niż o *potestas. Potestas* to konstrukcja polityczna, władza rozumiana jako rządy lub zwierzchnictwo: władza nad innymi. *Potentia* wskazuje ku czemuś bardziej otwartemu, mniej skodyfikowanemu, od czego pochodzi nasze pojęcie potencjału.

Wspólne stworzenie mężczyzny i kobiety we wzajemnej relacji (każde z nich jest „dziełem" drugiego, jak mówi Hildegarda z Bingen) nie jest obrazem niebiańskiej harmonii, rozmytym pejzażem nierozróżnialnej jednorodności. Ta ostatnia wizja jednorodności zakłada nawet z góry stanowisko jedności płci, które ja kwestionuję. Komplementarność płci sprawia, że jesteśmy równi pod względem godności, ale równocześnie

[5] P. Allen, *Integral Sex Complementarity and the Theology ojCommunion,* str. 543.

[6] P. Allen, *Sex and Gender Differentiation in Hildegard ofBingen and Edith Stein,* „Communio" (English edition) 1993, nr 20, str. 389-414, cytat ze str. 402.

[7] Tamże.

jesteśmy od siebie różni. Ta komplementarna relacja będzie czasami relacją walki, kiedy mężczyźni i kobiety „wypracowują" się wzajemnie, mocując się z podobieństwem i różnicą. Jednak wewnątrz szczególnej wspólnoty, którą nazywamy Kościołem, ramy tej walce wyznacza wspólny rodowód, depozyt wielowiekowej wiary i tradycji. Tradycja ta może nas jeszcze wiele nauczyć, jeśli tylko jej na to pozwolimy. Tym, kto pomógł w wydobyciu chrześcijańskiego rozumienia formuły: „stworzył mężczyznę i niewiastę", jest, jak już zauważyłam, papież Jan Paweł II. Poniżej omówię kilka wniesionych przez niego spostrzeżeń.

PAPIEŻ JAN PAWEŁ II NA TEMAT GODNOŚCI OSOBY LUDZKIEJ, MĘŻCZYZNY I KOBIETY

Rozumienie wolności, które głosi Jan Paweł II, kłóci się z aktualnym zachodnim pojęciem wolności jako pełnego panowania nad sobą i własnymi sprawami. Sprawia to, że nawet życzliwie nastawionemu czytelnikowi trudno je pojąć. W encyklice *Evangelium vitae* papież pisze:

> Jeżeli promocja własnego „ja" jest pojmowana w kategoriach absolutnej autonomii, prowadzi nieuchronnie do negacji drugiego człowieka; jest on postrzegany jako wróg, przed którym trzeba się bronić. W ten sposób społeczeństwo staje się zbiorowością jednostek żyjących obok siebie, ale nie połączonych wzajemnymi więzami: każdy pragnie zrealizować swoje cele niezależnie od innych czy wręcz dąży do własnych korzyści kosztem innych[8].

Kluczowa jest tu integralna antropologia Jana Pawła II. Oddziałuje ona dużo głębiej, niż się to zwykle rozumie, kiedy ktoś zauważa, że autor wyznaje „społeczną teorię ludzkiej natury"-w przeciwieństwie do jakiejś atomistycznej czy indywidualistycznej alternatywnej teorii, która zaprzecza naszemu przeznaczeniu do wspólnoty. Teorie i ideologie, które zanadto nas uspołeczniają, wchłaniając jednostkę w zbiorowość lub traktując osobę jedynie jako sumę jej reakcji na zewnętrzne *stimuli,* są również problematyczne,

[8] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 20.

ponieważ kwestionują ludzką wolność i godność moralną. Jan Paweł II natomiast twierdzi, że kultura nie wyczerpuje naszego najgłębszego „ja": jest jeszcze pewna nadwyżka, coś, co przekracza to, co szczególne, względny układ okoliczności - i jest to osoba ludzka. Papież odchodzi również od rozmaitych odmian egalitaryzmu, który podkreśla, że jednostka jest w zasadzie całkowicie oddzielona od życia społecznego, jakby „ja" mogło być absolutną zasadą jej tożsamości i prawomocności. Jan Paweł II krytykuje tych, którzy wielbią bożka własnego „ja" i przeczą darowi życia danemu przez Stwórcę; tych wszystkich, którzy odwracają się od „zbawiennej" obecności innych osób, pomagających nam stawać się tym, kim jesteśmy. Nigdy bowiem nie jesteśmy królestwem sami dla siebie. Nasza tożsamość nabiera kształtów w czasie, w relacji do innych i w kulturze, której jesteśmy częścią. Jak można się spodziewać, orędownicy wizji, które krytykuje papież, uważają, że jego stanowisko jest nie do przyjęcia i z góry je odrzucają.

Według Jana Pawła II nasza społeczna natura sięga głęboko: polega na stworzeniu w czasie osoby we wspólnocie. Prawdziwą ludzką wolność osiąga się w relacjach i przez relacje; wymaga ona również właściwej relacji między Stwórcą i stworzeniem. Jedynie bowiem pod Bożym przewodnictwem możemy otworzyć najpierw swoje serca na miłość, a następnie umysły na rację, którą uwalnia miłość. Kiedy spłaszczamy horyzont moralny i to, co immanentne, czynimy absolutnym, ustanawiamy opozycje tam, gdzie powinna być dialektyka: między wolnością i naturą, między wolnością i prawem. Naturę pojmujemy jako coś, co mamy raczej opanować i przezwyciężyć, a nie *zrealizować.* Swoje ciała i ciała innych ludzi traktujemy jak środek i tym samym przekreślamy „dar z siebie".

Zdaniem Jana Pawła II jest to jedna z wielkich tragedii i jeden z wielkich grzechów późnej nowoczesności. Ciało jest nośnikiem znaczenia. Nie jesteśmy tylko duchami. Wszystko to sprowadza się do perspektywy *działającej osoby* - to nie tylko tytuł głównego dzieła filozoficznego Karola Wojtyły (w przekładzie angielskim), lecz *cantusfirmus* jego encyklik, począwszy od *Redemptor hominis* aż po *Evangelium vitae*[9]. Jan Paweł II

[9]Zob. K. Wojtyła, *The Acting Person,* tłum. A. Potocki, D. Reidel Publishing, Dordrecht-Boston 1979 (Analecta Husserliana, 10) (polski oryginał: K. Wojtyła, *Osoba i czyn,* w: *„Osoba i czyn" oraz inne studia antropologiczne,* red. T. Styczeń, W. Chudy, J. W. Gałkowski, A. Rodziński, A Szostek, wyd. 3, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2000 - dop. tłum.). Zob. również K. L. Schmitz, *W sercu ludzkiego dramatu. Antropologia filozoficzna Karola Wojtyły - Papieża Jana Pawła II,* tłum. W. Buchner, Wydawnictwo M - Instytut Tertio Millennio, Kraków 1997. Schmitz uważa, że ten tekst wypływa z faktu, że Wojtyła „zdobył gruntowną wiedzę o filozofii [...] i włączył do swego myślenia jeden z jej współczesnych

zawsze zaczyna od osoby ludzkie) w jej konkretności. Najczęściej ani nie potwierdza tego, co czasem nazywa się „podmiotem" ani temu nie zaprzecza. Po prostu zaczyna w innym punkcie, rozumiejąc niebezpieczeństwa filozofii świadomości i wielu perspektyw historycystycznych, które w całkiem inny sposób konstruują abstrakcyjne, a nawet urzeczowione pojęcie podmiotu. W sercu ludzkiego dramatu, który opisuje papież, tkwi złożona osoba - niezwykłe, niewyczerpane w swym bogactwie stworzenie: mężczyzna i kobieta.

Jan Paweł II poświęcił swój pontyfikat św. Katarzynie ze Sieny. Siebie poświęcił - „całkowicie" - Maryi. Niemal wszystkie jego papieskie przemówienia i pisma kończą się kantykami, poematami prozą kierowanymi do Maryi. Wraz z potwierdzonym przez niego nauczaniem Kościoła na temat regulacji urodzin, aborcji i święceń kapłańskich fakt ten jest odbierany jako dowód romantycznego lub „mistycznego" antyfeminizmu, a nawet w niektórych wojujących kręgach jako znamionująca wąskie horyzonty mizoginia. Od początku swojego pontyfikatu, kiedy w cyklu katechez zaczynał wykładać na nowo swoją teologię ciała (opublikowawszy wcześniej zbiór szkiców poświęconych małżeństwu i rodzicielstwu zatytułowany *Miłość i odpowiedzialność*), papież stał się celem feministycznych protestów[10].

Na pewnym poziomie, oczywiście, całkiem łatwo zrozumieć tę reakcję, jeśli uprzywilejowuje się przesłanki dominującego feminizmu, opartego na indywidualnych prawach, zwłaszcza w jego obecnych, silnie legalistycznych odmianach. Trudno „czytać" pisma Jana Pawła II na temat mężczyzn i kobiet w kontekście, w którym na prawa patrzy się jak na własność, wywołującą antagonistyczne reakcje jednych przeciw drugim. Zgodnie z tkwiącą u podłoża tego rozumienia praw dominującą wizją feministyczną równość równa się tożsamości. Nie powinno się zatem wprowadzać żadnych rozróżnień między mężczyzną i kobietą w związku z wytwarzaniem i podziałem ja-

kierunków: fenomenologię" (tamże, str. 43). W tekście tym, powstałym na podstawie wykładów głoszonych przez niego w latach siedemdziesiątych XX wieku, Wojtyła „zamierza [...] opisać ludzkie działanie w taki sposób, jakby manifestować ono miało rzeczywistość osoby w jej działaniach i poprzez jej działania, w żywym doświadczaniu tych działań" (tamże, str. 53).

[10] Zob. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność,* red. T. Styczeń, J. W. Gałkowski, A. Rodziński, A. Szostek, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1986. Poniższa część mojego artykułu stanowi powtórzoną, poszerzoną i poprawioną wersję fragmentu artykułu: J. B. Elshtain, A *PopeforAll Seasons?,* w: *Ecumenical Ventures in Ethics,* red. R. Hiitter, Th. Dieter, Eerdmans, Grand Rapids 1998, str. 14-37.

kichkolwiek dóbr: jest to odmiana stanowiska głoszącego jedność płci. Co więcej, to, co mężczyźni tradycyjnie „posiadali", określa się mianem pozycji „władzy", która nosi wszelkie znamiona dominacji - w przeciwieństwie do innej możliwości, którą jest *stewardship*[11] („dobrze rozumiane panowanie") lub służba. Kobiety wedle tej koncepcji są traktowane jako bezsilne i prześladowane, a nigdy jako posiadające władzę w jakiejkolwiek sferze czy w zakresie realizacji jakiegokolwiek celu. *Stewardship* kobiet traktuje się jako symbol ich prześladowania. Łatwo zatem zrozumieć, że nastąpiła tu kontrowersja. Ale właśnie dlatego naprawdę bardzo interesujące jest przyjrzenie się bliżej argumentacji w rodzaju tej, którą przedstawia Jan Paweł II, a która traktuje mężczyzn i kobiety jako absolutnie równych pod względem godności, jako w pełni uczestniczących w *imago Dei*, a mimo to wyciąga stąd wniosek nie o tożsamości, lecz o zróżnicowaniu.

Jan Paweł II utrzymuje, że ludzkie życie, w tym także życie Kościoła, doznaje wzbogacenia, a nie zubożenia, dzięki odmiennemu ukształtowaniu cielesnemu mężczyzny i kobiety, dzięki zróżnicowaniom, które ani nie zakładają, ani nie wymagają dyskryminacji wymierzonej przeciwko kobietom skazanym na gorszy los. Papież wyraża to

[11] Angielski termin *stewardship* zachowano w postaci oryginalnej, zamiast tłumaczyć go jako „zarządzanie", z kilku powodów: 1. Przede wszystkim, sens słowa *stewardship* nie jest łatwy do oddania w języku polskim z uwagi na bogactwo znaczeniowe. Zawiera ono bowiem kilka konotacji skupionych wokół centralnej idei odpowiedzialności. Człowiek wezwany jest do odpowiadania własną inicjatywą i własnym działaniem zwłaszcza Bogu, którego jest - na mocy natury - przedstawicielem, partnerem i obrazem. Zakłada to władzę i autonomię w zarządzaniu ziemskimi dobrami, których człowiek jest - na mocy powołania - intendentem, zarządcą. Termin *stewardship* wiąże się - zgodnie z antropologią biblijną - z krytyką dominacji nad przyrodą, którą widzimy we współczesnej myśli zachodniej. Być może najlepszym wyrażeniem, które pomoże nam pojąć głęboki sens słowa *stewardship,* jest „obraz Boży"; 2. Poza tym, słowo „zarząd" (mimo że znajduje ono zastosowanie i w Biblii, i w teologii) odbieramy jako nieodpowiednie do tego kontekstu (jest to termin 0 konotacji przede wszystkim gospodarczej, odnoszący się do instytucji czy organizacji w ich aspektach administracyjnym, finansowym i handlowym). Zastosowanie tu tego czy podobnego polskiego słowa byłoby zawężeniem znaczenia terminu oryginalnego; 3. Wreszcie, biorąc pod uwagę współczesne pisma filozoficzne 1 teologiczne, wydaje się, że termin *stewardship* stanie się wkrótce utartym terminem, nie mającym ścisłych odpowiedników w innych językach, i że korzystniejsze jest pozostawienie go w brzmieniu oryginalnym - tak, jak stało się z innymi angielskimi wyrazami, które weszły do użytku (na przykład „lider" - *leader).* Dla potwierdzenia zob. np. D. J. Hall, *Etre image de Dieu. Le stewardship de 1'humain dans la creation,* Cerf, Paris 1998 (Cogitatio fidei, 213); D. J. Hall, TJie *Steward. A Biblical Symbol Come ofAge,* Eerdmans - Friendship Press, Grand Rapids-New York 1991 (przyp. tłum. na podstawie przyp. tłum. do wersji francuskiej oryginału, zob. *Femmes dans le Christ. Vers un nouveaufeminisme,* red. M. M. Schumacher, Editions du Carmel, Toulouse 2003, str. 394, przyp. 11).

nawet w jeszcze ostrzejszych słowach: przeczenie, że kobiety w pełni uczestniczą w *imago Deif* jest grzechem ciężkim. Większość współczesnych zachodnich zwolenników feminizmu (choć nie wszyscy) odrzuca ten argument na rzecz równości i odrębnych, lecz zachodzących na siebie powołań, uważając, że wszelkie sformułowania na temat różnicy stanowią zachętę do nieegalitarnej wizji osoby[12].

TEOLOGIA CIAŁA

Możemy teraz pogłębić nasze spotkanie z Janem Pawłem II i jego charakterystycznym połączeniem ontologicznego egalitaryzmu i zróżnicowania. Pomoże nam w tym jego katecheza zatytułowana *Psychologiczne i teologiczne rozumienie pożądania,* wygłoszona podczas jednej z cyklicznych papieskich audiencji środowych, 8 października 1980 roku[13]. Nauczanie Jana Pawła II na ten temat doprowadziło do tego, że potępiono go za seksualny faryzeizm i odrzucenie wyzwolonych zachowań seksualnych. Wydaje mi się, że było to celowe błędne odczytanie. Tymczasem Jan Paweł II w rzeczywistości zajął się wydobywaniem z Kazania na Górze erotycznego imperatywu, który jest pomocny w ukształtowaniu nieutylitarystycznej etyki seksualnej dla męża i żony. Papieska logika w tym i wielu innych jego wystąpieniach i pismach popycha go wręcz w kierunku dogłębnego egalitaryzmu, ponieważ zaczyna od absolutnej równości ontologicznej - równości na poziomie bytu - między mężczyzną i kobietą.

Jan Paweł II przyjmuje poświadczoną przez Pismo Święte równość praw i godności między mężczyznami i kobietami. W świetle tej równości stara się właściwie uporząd-

[12] Są, oczywiście, również radykalni feministyczni teoretycy „różnicy" (np. zwolennicy polaryzacji płci), są oni jednakże zauważalni jedynie w środowiskach uniwersyteckich: nie stanowią dominującego nurtu w polityce społecznej ani w debatach politycznych z wyjątkiem, być może, sporów dotyczących teorii prawa, w których idea różnicy jest obecnie tak silna, że zagraża zasadzie równości. Argumentacja oparta na różnicy w radykalny sposób sprzeciwia się rozumieniu zróżnicowania głoszonemu przez Jana Pawła II, w jej myśl bowiem mężczyźni i kobiety, całkiem dosłownie, zamieszkują różne wszechświaty epistemologiczne. Chrześcijański egalitaryzm Jana Pawła II uznaje to stanowisko w najlepszym razie za wątpliwe, a w najgorszym za zachętę do podejrzliwości, wrogości i podziału.

[13] To przemówienie, wraz z innymi istotnymi dla głoszonej przez Jana Pawła II teologii ciała, opublikowano w książkach: Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „serca". O Jana Pawła II teologii ciała*, red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1998, str. 71-74, oraz: *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II. Teologia małżeństwa,* red. W. Zega, Wydawnictwo M, Kraków 1999, str. 147-151 (tytuł katechezy podano za tym ostatnim wydaniem - dop. tłum.).

kować ich relacje w zakresie związanym z ludzką płciowością, zwłaszcza z seksualnością przeżywaną w małżeństwie. Stwierdza:

> Moralną ocenę „pożądania" uzależnia Chrystus przede wszystkim od samej osobowej godności mężczyzny i kobiety, co ma swoje znaczenie zarówno wówczas, gdy nie są oni związani małżeństwem, jak też - i poniekąd tym bardziej - wówczas, gdy są dla siebie małżonkami: żoną i mężem[14].

Papież zaleca, by chrześcijanie zatrzymali się „przy nakreślonej przez słowa Nauczyciela sytuacji, w której «cudzołożącym w sercu» - poprzez wewnętrzny akt pożądania (wyrażającego się w spojrzeniu) - jest mężczyzna"[15].

Jednakże nie chodzi tu o spojrzenie pełne tęsknoty albo wzajemnie pobudzonego pragnienia. Jest to natomiast spojrzenie pełne żądzy, która zmierza do wzięcia w posiadanie i wykorzystania. Spojrzenie, o którym mówi Jan Paweł II, ma swe źródło w lubieżnym, a nie świętym, Erosie, a jego zaborczy cel jest rozbieżny z autentycznym uznaniem człowieczeństwa drugiej osoby, przez co zmienia

> ...samą intencjonalność bytowania kobiety [...], redukując osobowo-komunijne bogactwo odwiecznego wezwania [...] w kierunku zaspokojenia samej seksualnej „potrzeby" ciała (z czym zdaje się najbliżej kojarzyć pojęcie „popędu")[16].

Kobieta, osoba pożądana w tym scenariuszu (choć, oczywiście, również ona może pożądać w opisywany sposób), zostaje przez zaborcze spojrzenie zredukowana do statusu rzeczy. Jest to ten rodzaj miłości, który św. Augustyn nazwałby nieuporządkowanym sposobem, w jaki raczej wykorzystuje się drugiego człowieka do własnych celów, niż pomaga mu się cieszyć prawidłowo uporządkowaną miłością kulminującą w miłości do Boga. Uprzedmiotowienie drugiej osoby sprawia, że między kobietę a mężczyznę wsącza się niszczący jad. „Zniekształceniu ulega" - kontynuuje Jan Paweł II - „owo

[14] Jan Paweł II, konferencja wygłoszona podczas środowej audiencji ogólnej 08.10.1980 r., w: *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „serca"*, str. 71.
[15] Tamże.
[16] Tamże.

wzajemne «dla», które traci swój charakter osobowo-komunijny na rzecz charakteru utylitarnego"[17]. Zniekształcone wnętrze, które nie daje początku jednoznacznemu czynowi, w najlepszym razie trudno pojąć, przeanalizować i objąć, tak by można było ocenić, jak można je przemienić. Jan Paweł II to przyznaje, odrzuca jednak jako niewystarczające takie rozwiązania problemu uprzedmiotowionego posiadania kobiety, które skupiają się jedynie na tym, co można określić jako „czysto psychologiczna (czy też seksuologiczna) interpretacja «pożądania»"[18]. Tego rodzaju redukcjonistyczne wyjaśnienia bowiem ani nie zapewniają „wystarczającej podstawy zrozumienia odnośnego tekstu"[19], ani nie doprowadzają do odkupienia mężczyzny i kobiety w komunii. Niezbędna okazuje się przemiana ducha - zmiana tak głęboka, że powoduje konkretne, życiowe konsekwencje, włącznie z uleczeniem ludzkiego oka z krótkowzroczności, jaką jest zaborczość sprowadzająca innych do funkcji.

Podając argumenty przeciwko przekształcaniu małżeńskiej seksualności w utylitarystyczne wykorzystywanie kobiety (lub mężczyzny, bo i tak może być), Jan Paweł II formułuje egalitarystyczny etos, który ukazuje wizję ludzkiej wspólnoty. W konceptualnym sercu tej wizji mieszczą się potężne imperatywy ludzkiej godności i tego wszystkiego, co się na nią składa. Etos, do którego wzywa papież w tej katechezie i w innych miejscach, jest etosem wyzwalającym ludzkie serce *z pożądania* i *ku miłości.* Jest to żarliwy apel o wzajemność i o umieszczenie autentycznej ludzkiej wolności w ramach bezpiecznych ograniczeń nieutylitarystycznej wspólnoty. Postawa kryjąca się za pożądliwą zaborczością w stosunku do drugiej osoby w ludzkich intymnych relacjach stanowi skazę dla całego człowieczeństwa. Redukowanie człowieka do poziomu rzeczy (łącznie z tym, które zbyt często dotyczy kobiety w małżeństwie) podsyca bowiem i uprawomocnia zaborczość w stosunku do wszystkich. Negowanie człowieczeństwa kobiety przypomina to, w jaki sposób nauczyliśmy się sankcjonować usuwanie z pełni komunii innych: czarnoskórych, ubogich, Żydów czy niepełnosprawnych. Uniemożliwia to pojawienie się głębokich wspólnotowych imperatywów.

Jan Paweł II wspomina o szerszym zastosowaniu głoszonego przez niego wyzwoleńczego etosu. Stwierdza mianowicie: „Życie ludzkie z natury jest «koedukacyj-

[17] Tamże, str. 71-72.
[18] Tamże, str. 72.
[19] Tamże.

ne», a godność jego (czy też godziwość) zależy w każdym momencie historii, a także w każdym punkcie długości i szerokości geograficznej od tego, «kim» ona będzie dla niego, a on dla niej"[20] (wątek ten w późniejszym okresie wróci w *Evangelium vitae).* Społeczna zmiana w zakresie sprawiedliwości płciowej zaczyna się zatem od przemiany w podstawowej parze: między „nim" a „nią". W takiej mierze, w jakiej ta relacja jest relacją dominacji, zaborczości i konsumpcji, relacje nacechowane drapieżnością i zaborczością będą sankcjonowane. Oznacza to, że przemiana na tym najbardziej podstawowym poziomie będzie się rozprzestrzeniać najpierw na małą wspólnotę rodziny, a następnie będzie promieniować na zewnątrz, wysyłając nowy powiew człowieczeństwa w świat, który często okazuje mu wrogość i niezrozumienie, ale nie będzie mógł pozostać całkiem nie zmieniony przez tę działającą od środka, przenikającą go siłę przemiany.

Jan Paweł II podkreśla, że istnieją różne modele ludzkiego istnienia, które są haniebne lub wewnętrznie złe (na przykład zaborczy model: pan - niewolnik) albo w radykalny sposób niepełne. Sam papież nie używa wprawdzie takich określeń, ale można to adekwatnie wyrazić w ten sposób: osobiste i społeczne relacje oparte wyłącznie na umowie są w najlepszym razie relacjami okaleczonymi, a mogą stać się relacjami grzesznymi, jeśli uprawomocniają zawłaszczanie drugiego człowieka i uniemożliwiają współtworzenie się przez mężczyznę i kobietę we wzajemnej relacji, niezbędnej do pełnego życia. Chwila działania, chwila, w której intencja przechodzi do słów lub do czynów, jest tą chwilą, w której para: mężczyzna i kobieta, w swym spotkaniu przekracza to, co wynika dla tej pary z umowy, by pełniej ucieleśnić głębokie etyczne imperatywy. Transcendencja przepadnie, jeśli relacja uwięźnie w pozbawionym życia, monotonnym tańcu posiadacza z posiadaną.

Przeprowadzając silną krytykę redukowania ludzkiego istnienia do utylitarystycznych kalkulacji lub relacji opartej na przemocy i pożądaniu, Jan Paweł II przyłącza swój głos do dyskusji na temat wciąż aktualnych zagadnień podnoszonych przez nurt, który najlepiej można nazwać/em/mzmem *etycznym.* Toteż słowa pochodzące z ogłoszonego w 1994 roku orędzia Jana Pawła II na Światowy Dzień Pokoju, *Kobieta wychowawczynią do życia w pokoju,* jak najbardziej nadają się na zakończenie naszych rozważań:

[20] Tamże, str. 73.

> Jeżeli dziewczynki już w pierwszym okresie życia są spychane na ubocze lub uważane za mniej wartościowe, zniekształca to bardzo ich poczucie własnej godności i nieuchronnie zakłóca ich harmonijny rozwój. Dyskryminacja zaznana w dzieciństwie pozostawi piętno na całym ich życiu, utrudniając im pełne włączenie się w życie społeczne[21].

Jest to mocne podsumowanie skutków krzywdzących porównań i złego traktowania. Etyczny egalitaryzm jest projektem, który oczekuje na dalszy rozwój. Jest to kierunek, który Jan Paweł II uważa za jeden z zasadniczych dla nowej kultury życia zarysowanej w encyklice *Evangelium vitae.* Kobieta znajduje się w samym sercu tej kultury życia. Wizja kobiety nie jest romantycznym wyobrażeniem pełnej bezgranicznego wyrzeczenia postaci z krwi i kości, ani cnotliwej i oderwanej od realiów postaci z zaświatów. Kobieta jest jak najbardziej aktywną uczestniczką ludzkiego dramatu, a jej cielesne ukształtowanie zawsze głosi obietnicę życia *in situ*, niezależnie od tego, czy dana kobieta realizuje w sobie macierzyństwo czy nie. Kobiece ciało jest wyrazem ludzkich możliwości rozrodczych, a wielowiekowa tradycja uczestnictwa kobiet w codziennej trosce o życiowe potrzeby wspólnoty, zwłaszcza przez ciężką, praktyczną pracę, jest wielkim dziedzictwem. Szkoda tylko nie tego, że kobiety tak się poświęcały, lecz że ta niezbędna ludziom praca była nazbyt często deprecjonowana, lekceważona, a nawet służyła za pretekst do nierównego traktowania kobiet na płaszczyźnie społecznej i politycznej. Papież Jan Paweł II podnosi to dziedzictwo i głośno woła o równą godność i równość w różnorodności. Szczególne uwrażliwienie na godność kobiet nie jest dla niego niczym nowym: domaganie się tej godności znajdowało się w centrum jego myśli od dziesięcioleci. Od dziesięcioleci bowiem podkreślał niewyczerpaną godność osoby ludzkiej, każdej ludzkiej osoby bez rozróżnień.

[21] Jan Paweł II, *Kobieta wychowawczynią do życia w pokoju. Orędzie na XXVIII Światowy Dzień Pokoju 1 stycznia 1995 roku* (08.12.1994 r.), 8, „LOsservatore Romano" (wyd. pol.) 1995, nr 1, str. 9.

Marguerite Lena

TWÓRCZE ZRÓŻNICOWANIE EDUKACJA KOBIET

Jak pisał Hegel w *Zasadach filozofii prawa* - „Kobiety zdobywają wykształcenie nie wiadomo jak"[1]. O ile bowiem „mężczyzna zdobywa sobie stanowisko tylko dzięki osiągnięciom myśli i dzięki wielu technicznym wysiłkom"[2], o tyle kobieta nie potrzebuje niczego więcej poza pośredniczeniem. Niczym u rośliny, jej istnienie to „spokojne [...] rozwijanie się, którego zasadą jest pewna bardziej nieokreślona jednia uczucia"[3]. Wystarczy dać jej trochę czasu, słońca i wody: rozkwitnie sama. Ten przywilej ma jednak swoją cenę: sprawia, że kobieta zostaje postawiona z dala od poważnych przedsięwzięć ludzkiej egzystencji.

> Kobiety mogą wprawdzie być wykształcone, ale nie zostały one stworzone do uprawiania nauk wyższych, filozofii oraz pewnych dziedzin artystycznej twórczości - takich, które wymagają tego, co ogólne. Kobiety mogą mieć pomysły, smak, grację - ale pierwiastka idealnego w sobie nie posiadają. [...] Jeśli kobiety stoją na czele państwa - państwo znajduje się w niebezpieczeństwie. Działają one bowiem nie podług wymagań ogólności, lecz podług przypadkowej skłonności i przypadkowego mniemania[4].

[1] G. W. F. Hegel, *Zasady filozofii prawa,* tłum. A. Landman, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1969 (Biblioteka Klasyków Filozofii), uzupełnienie do § 166, str. 393.
[2] Tamże.
[3] Tamże.
[4] Tamże.

Hegel wiedział, że najwybitniejsze umysły nie potrafią przeskoczyć epoki, w której żyją. Nawet nie podejmował takich prób w odniesieniu do statusu kobiet.

Jednakże sam czas - przewrotnie - przeskoczył poglądy filozofa. Kobiety uzyskały dostęp do władzy i nie zagraża to państwu. „Nauki wyższe" nie są już wyłącznym przywilejem mężczyzn. Wiemy również lepiej, że samym „wymaganiom ogólności" zagraża kultura zdominowana przez mężczyzn. Same te wymagania stają się problematyczne nie tylko z tej prostej przyczyny, że wyłączają połowę ludzkości, lecz także dlatego, że opierając się jedynie na drugiej połowie, wystawione są czasem na ryzyko wynaturzenia w abstrakcyjny formalizm i zdegenerowania „pierwiastka idealnego" w postać ideologii. W tej sytuacji pilnie potrzeba - na płaszczyźnie kulturowej i duchowej - wychowywania kobiet.

SPRAWA UMORZONA

Oczywiście, wyrażenie „wychowywanie kobiet" jest przestarzałe, a sam zamysł nie na czasie. Minęła epoka, w której Fenelon (1651-1715) pisał swój traktat *De leducation desfilles* (O wychowaniu dziewcząt); przeciwnie, obecnie wszystko zmierza do ignorowania lub tłumienia tego problemu. Przede wszystkim właściwie nie istnieją już instytucje poświęcone wychowywaniu młodych kobiet. Z wyjątkiem tych, które wywołują uśmieszek u ludzi myślących postępowo, większość instytucji szkolnych i akademickich to szkoły koedukacyjne. Podobnie jest w zakresie aktywności wypoczynkowej, sportu, wolontariatu, grup chrześcijańskiej refleksji i kształcenia. Kształcenie kobiet? Sprawa umorzona.

Co więcej, specyficzne kształcenie kobiet zakłada właściwe mu treści i cele. Dopóki kobiety nie miały dostępu do studiów wyższych i zawodów stojących otworem dla mężczyzn, względnie łatwo przychodziło określenie - na zasadzie eliminacji - owych treści i celów. Kształcenie odgrywało wówczas podwójną rolę: pierwsza była „techniczna" i polegała na przygotowaniu dziewcząt do czekających je obowiązków rodzinnych, druga - etyczna - miała na celu rozwijanie w nich „cnót niewieścich" odpowiadających zarazem niezmiennemu statusowi społecznemu i odwiecznej kobiecej istocie. Otóż na szczęście oba te aspekty tradycyjnego kształcenia zostały zakwestionowane: w coraz większej liczbie krajów kobiety mają już ten sam system kształcenia szkolnego, uniwer-

syteckiego i zawodowego, co mężczyźni. Wyzwoliły się też z zaścianka swojej działalności ograniczonej do gospodarstwa domowego, w czym pomógł im postęp techniczny. Nowe obszary wiedzy i władzy wymagają nowych przymiotów etycznych: tradycyjne kobiece cnoty nie są dziś w stanie objąć całego faktycznego zakresu obowiązków kobiet. Niektóre z tych „cnót", przejęte w dotychczasowych formach, mogą im wręcz przeszkadzać w podjęciu nowych obowiązków.

W końcu, jak wszędzie, tak i tu wtargnęła podejrzliwość. Kształcenie kobiet oskarżono o to, że w czynny sposób przyczynia się do podporządkowywania kobiet mężczyznom, i potępiono jako ciężkie doświadczenie dla kobiet, utrwalające i instytucjonalizujące tę nierówność. Kształcenie kobiet nie tylko wytycza ciasne granice ich statusowi, narzucając im podległość i przydzielając podrzędne zadania, lecz także to właśnie ono „kształtuje" istotę kobiecości, która jest w wyniku tego niczym więcej niż kulturowym artefaktem podniesionym niesłusznie do rangi odwiecznej istoty. W ten sposób zrozumiały staje się fakt - paradoksalny, najkrócej mówiąc - że w żądaniach nurtów feministycznych tak mało miejsca poświęca się kwestii właściwego kobietom wykształcenia: bunt „drugiej płci" przeciwko własnemu statusowi nie omija procesu wychowania kobiet. Wiemy, z jak zawziętą gwałtownością Simone de Beauvoir oskarżała ten proces[5].

Czy zatem, skoro nie ma na to miejsca, nie ma przedmiotu ani podmiotu, należy porzucić kształcenie kobiet? Nie sądzę. Przede wszystkim, nie można w sposób wystarczający odpowiedzieć na to pytanie poprzez odwołanie się do tego, co stwierdza socjologia, nawiązując do ewolucji obyczajów i mentalności. Ewolucja ta powinna nas raczej zmusić do ukazania problemu kształcenia kobiet w ramach szerszych niż perspektywa czysto funkcjonalna, do której często się je sprowadza: albo po to, by jeszcze bardziej je zachwalać, albo po to, by tym pewniej je oczernić. Zamknięte (w bergsonowskim rozumieniu tego słowa) kształcenie kobiet, nastawione na obronę i podtrzymanie grupy rodzinnej i społecznej, a nie biorące pod uwagę twórczego rozwoju, na szczęście zostało odrzucone. Zdobyczą - zapewne nieodwracalną - ostatnich dziesięcioleci jest większa wolność wyboru ról i modeli, docenienie kompetencji, dostęp do odpowiedzialności związanej z pracą zawodową, z życiem publicznym i kościelnym. Nie zmienia tego

[5] Zob. S. de Beauvoir, *Druga płeć,* tłum. G. Mycielska, M. Leśniewska, Jacek Santorski & Co., Warszawa 2003.

fakt, że wciąż jeszcze istnieją pewne przejawy dyskryminacji. Z drugiej strony, mamy też - przynajmniej w założeniu - żywszą świadomość konieczności *wspólnej* odpowiedzialności mężczyzny i kobiety w zakresie wychowania dzieci, w rodzinie i poza nią. Wydaje mi się to rzeczą dużo ważniejszą niż zapewnienie dziecku uogólnionego, „koedukacyjnego" środowiska szkolnego. Niezależnie od płci dziecka potrzebuje ono obecności matki i ojca, i to - w różnych formach - przez całą swoją drogę ku dorosłości. Kształcenie nie jest ani biegłością techniczną, której przedmiotem są rzeczy, ani samym biologicznym wydaniem na świat potomstwa. Jest ono uprzywilejowanym miejscem współpracy między mężczyzną i kobietą; wymaga ich komplementarności, uwydatnia ich różnice, wystawia na próbę ich solidarność. W końcu, obecna ewolucja przypomina nam, że tajemnica osoby przekracza różnicę płci. Nie można „dzielić na dwie półkule świata osób", co podkreślał Emmanuel Mounier. W ten sposób dotarliśmy z powrotem do paradoksu tkwiącego w każdym rodzaju kształcenia i do *ludzkiego* paradoksu różnicy płci.

PODWÓJNY PARADOKS

Paradoksem tkwiącym w każdym rodzaju edukacji jest to, że nauczyciel nie może równocześnie powstrzymywać się od całkowitej kontroli i neutralności zarazem. Nie może odłożyć decyzji do chwili, kiedy sytuacja się wyjaśni; nie może scedować własnych obowiązków i odpowiedzialności na całe społeczeństwo ani też opierać się na chwilowej modzie. Nie może uniknąć ryzyka, że to on wywrze wpływ na wychowywane osoby. Niezależnie od tego, czy wychowawcami są mężczyźni czy kobiety, czy edukacja kobiet przebiega w środowisku koedukacyjnym czy nie, jest ono z konieczności naznaczone ukrytymi wyborami, postawami, których sami wychowawcy często sobie nawet do końca nie uświadamiają. Edukacja ta zakłada pewną ideę mężczyzny i pewną ideę kobiety oraz przyczynia się do wzmocnienia i propagowania tych właśnie idei. Jaśniejsza świadomość tych postaw i idei pozwala wychowawcom podejmować słuszniejsze działania. Działania te jednak, niezależnie od tego, jak bardzo byłyby klarowne i przemyślane, nie mogłyby doprowadzić do ukształtowania dziecka wedle określonej idei, tak jak nadaje się kształt bezwładnej materii. Nie chodzi tu bowiem o cel o charakterze technicznym, który można osiągnąć dzięki jakiejś procedurze wynikającej z dostępnych

środków, a dziecko nie jest bezwładną materią. Nie można chcieć „właściwie ukształtować" mężczyzny ani kobiety wedle jakiegoś całkowicie kontrolowanego projektu edukacyjnego. Tysiące ukrytych dynamizmów, uśpionych albo stłumionych, a czasem wypartych, czekają na wychowawcę, który ma z nich wyzwolić pieśń. Wobec tego wychowawca może jedynie torować sobie po omacku niepewną drogę między dążeniem do ukształtowania dziecka zgodnie z jakąś istotą lub wyraźnie określoną przez jego płeć rolą a wycofaniem się z tego typu dążeń i wyłączeniem z procesu wychowawczego wszystkiego tego, co ma związek z różnicą między mężczyzną i kobietą. Drogę tę nie tylko może, ale i musi sobie torować.

To bowiem, co jest prawdziwe w odniesieniu do edukacji w ogólności - to znaczy w ujęciu abstrakcyjnym - jest jeszcze prawdziwsze wówczas, gdy uwzględniamy różnicę płci, która konkretyzuje przynależność każdego z nas do gatunku ludzkiego. Ponieważ każdy jest albo mężczyzną, albo kobietą, nikt nie nosi w swoim ciele pełnej postaci człowieczeństwa. Gdyby różnica płci była jedynie biologicznym przeznaczeniem, edukacja kobiet byłaby bezcelowa: sfera biologiczna się rozwija, a jedynie sfera ludzka się wychowuje. Odwrotnie, gdyby bycie kobietą było jedynie kulturowym artefaktem, edukację kobiet, która ów artefakt by utrwalała, powinno się potępić jako alienację. Jednakże należy tu odrzucić zarówno naturalizm, który kobiecą tożsamość umieszcza poza kulturą i twierdzi, że jej rozwój dokonuje się „nie wiadomo jak", jak i kulturalizm, dla którego edukacja decyduje o wszystkim, w tym także o istocie kobiecości. Oba te poglądy nie uznają bowiem paradoksu człowieka, który jest bytem cielesnym do głębi swojego ducha i duchowym do głębi swojego ciała. Istnienie w ciele, w którym zaznacza się przede wszystkim różnica płci, nie jest tylko istnieniem istoty żywej, lecz istnieniem podmiotu. Tym bardziej nie jest ono zwykłą grą możliwości, której znaczenie miałaby określać suwerenna wolność albo panująca ideologia. Istnienie w ciele jest zawsze czymś już danym i już znaczącym. Dar ten jednakże domaga się dla swojego rozwoju hojności innego daru, a znaczenie to domaga się dla swojego rozszyfrowania współpracy wolności innych. Tak, jak moje człowieczeństwo jest dla mnie nieosiągalne bez wychowawczego pośrednictwa drugiego człowieka, tak też nieosiągalna jest dla mnie bez tego pośrednictwa moja kobiecość. Jedynie edukacja umożliwia wyniesienie porządku biologicznego na poziom tego, co *ludzkie*, i jego międzyosobowe przemienienie. W innym wypadku biologia leży odłogiem i pozostaje w zawieszeniu.

TWÓRCZE ZRÓŻNICOWANIE

Dlatego edukacja kobiet nie wiąże się jedynie z kobietą, lecz także - jak zawsze w wychowaniu - ze znaczeniem mężczyzny i jego dziejów. Jest rzeczą uderzającą, że reżimy totalitarne i utopie polityczne, troszczące się o całkowite zawładnięcie przyszłością jednostki i społeczeństwa, odbijały się od różnicy płci jak od irytującej przeszkody na drodze ku totalnej racjonalizacji ludzkiego stawania się. Najczęściej starały się minimalizować tę różnicę, upodabniając kobietę za pomocą edukacji - na ile tylko to możliwe - do ról męskich i redukując jej kobiecość do jedynej funkcji podtrzymywania rasy czy narodu. Można by tu jako motyw wskazywać aspekt wojskowy, zawsze ważny w tego typu społeczeństwach, jednak bez wątpienia trzeba wyjść poza to wyjaśnienie. Ponieważ różnica płci jest czymś *danym*, nieprawdziwy jest zamysł, by człowiek sam stanowił 0 sobie. A ponieważ jest *różnicą*, nie pozwala rozumowi zbyt szybko „zrównywać" płci 1 ulegać pokusie uniformizmu. W końcu, ponieważ uruchamia potężną moc *miłości* z jej niewyraźną cielesną i duchową nieokreślonością, sprawia, że zachowania wymykają się planowaniu opartemu na zrozumieniu.

Ponadto trzeba dobrze przemyśleć tę różnicę. Podobnie, jak wszystkie decydujące realia antropologiczne, należy ona do porządku „tajemnicy", a nie „problemu", by posłużyć się kategoriami Gabriela Marcela. Nie możemy uprzedmiotawiać jej elementów, jakby były czymś zewnętrznym, co ustawiłoby nas w pozycji widzów, w pozycji „z góry". My sami jesteśmy uwikłani w tę sprawę, która przenika nasze ciała i wywołuje szczególne zaangażowanie naszej wolności. Tajemnica nie jest - nie bardziej w tym wypadku niż w porządku teologicznym - jakimś ograniczeniem postawionym naszemu poszukiwaniu zrozumienia. Całkiem przeciwnie: różnica jest tym, co pozwala mi zrozumieć samą siebie poprzez odkrywanie mojego „ja" w świetle „drugiego", którego bliskość z kolei ukazuje mi się w pełni jedynie w poszanowaniu jego różnicy.

Można tu przywołać kategorie, które wykorzystywał w ślad za św. Pawłem ojciec Gaston Fessard: pan - niewolnik, mężczyzna - kobieta, poganin - Żyd[6]. Zauważmy,

[6] Zob. G. Fessard, *Esąuisse du mystere de la societe et de l'histoire,* w: *De Yactualite historique,* 1.1*: A la recherche dune methode,* Desclee de Brouwer, Paris 1960 (Recherches de philosophie, 5), str. 159-175 (zob.: „Nie ma już Żyda ani poganina, nie ma już niewolnika ani człowieka wolnego, nie ma już mężczyzny ani kobiety, wszyscy bowiem jesteśmy kimś jednym w Jezusie Chrystusie" [Ga 3,28] - dop. red.).

jak znamienne jest, że pierwsze z tych rozróżnień od razu naznaczone jest przemocą. Używając kategorii teologicznych, można powiedzieć, że odsyła nas ono do „struktur grzechu", do alienacji zależności politycznej: autorytetu i władzy, oraz do alienacji zależności ekonomicznej: zawładnięcia i opanowania przyrody. Trzecie z tych rozróżnień z kolei odsyła nas do ekonomii zbawienia: ucieleśnia się ono wraz z wybraniem Izraela w przymierzu zawartym z Abrahamem, a później z Mojżeszem, by zostać przyjęte i przekroczone w tajemnicy Chrystusa. Natomiast różnica między mężczyzną i kobietą odsyła nas wprost i poniekąd wyłącznie do porządku stworzenia: wpisuje się w ciąg kolejnych „oddzieleń", które składają się na akt stwórczy, jako ich zwieńczenie, a także jako miejsce, w którym uzyskują one swoje znaczenie. Nie chodzi o podział, lecz o powołanie do wzbudzania życia, do służenia życiu, do pomnażania życia. Nie chodzi o rodzącą konflikt opozycję, lecz o wezwanie do współpracy i wdzięczności. Nie chodzi o oddalenie od Jedynego, lecz o Jego obraz i podobieństwo: „Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę" (Rdz 1,27).

To jest bez wątpienia powodem, dla którego relacji mężczyzny i kobiety nie da się podporządkować wyłącznie dialektyce dominacji w rodzaju pan - niewolnik, jak to próbują robić niektóre nurty feministyczne. Aż nazbyt jasne jest, że taki zabieg jest nieodzowny dla napiętnowania sytuacji nie do przyjęcia. Często jest to pilna konieczność. Jednakże myślenie lub - co znacznie gorsze - przeżywanie relacji mężczyzny i kobiety według schematu dominacji, bez względu na to, jaki jest jej kierunek, nie pozwala uchwycić ani przywrócić autentyczności tej relacji. Szybko można się przekonać, jak wielkie zubożenie następuje, kiedy przysłoni się właściwą tej różnicy - zarazem stworzonej i twórczej - oryginalność.

Oryginalność ta jest również powodem, dla którego nie można po prostu rozróżniać mężczyzny i kobiety za pomocą listy cech biologicznych, psychologicznych czy kulturowych ani uprzedmiotawiać ich przynależności płciowej w postać jakiejś „istoty". Różnica „oryginalna", zanim zdążymy ją zrozumieć, od razu pojawia się *między* naszymi wolnościami. Sytuuje ona i zakorzenia te wolności w pokorze ciała. Zabrania im ona zamykać się w sobie, lecz wzywa każdą z nich do rozumienia siebie w świetle drugiej. Ustawia je w sytuacji zgody na ograniczenie i nieskończonej otwartości na inność. Do tego stopnia, że różnicy nie da się ani zrozumieć, ani doświadczyć, jeśli

nie potraktuje się poważnie tego *vis-a-vis* naszych wolności. Oczywiście, nie do nas należy wybieranie sobie płci - nie bardziej zresztą niż wybieranie jej dziecku, które dzięki nam przychodzi na świat, i z tych samych powodów. Nie zrozumiemy jednak ani nie doświadczymy swojej tożsamości płciowej inaczej niż poprzez własną decyzję jej przyjęcia i uszanowania, w nas samych i w innych, jako daru i jako wezwania, to znaczy przeżywając na sposób etyczny to, co jest nam ofiarowane na sposób biologiczny. Tu również - zwłaszcza tutaj - to, co duchowe, jest przede wszystkim wpisane w ciało. W ciało, a zatem w czas i kruchość historii, wystawionej tym samym na „nieskończone niepokoje miłości".

DECYDUJĄCA STAWKA ETYCZNA

Na jednej z pięknych stronic swojego *Albo-albo* Kierkegaard prowadzi dialog między sędzią Wilhelmem a młodym uwodzicielem. Wilhelmowi chodzi o obudzenie w młodym człowieku decydującego pragnienia przemiany, które sprawi, że przejdzie od poruszającej go gry własnych uczuć, w której dobrze się czuje i znajduje upodobanie, do „chrztu woli"[7], który wprowadzi go w porządek etyczny. Napomnienie sędziego Wilhelma ma walor proroczy dla całej naszej kultury:

> Jeśli [...] chcesz kontynuować ucieszne życie tandetnym dowcipem i w duchowym marazmie - bierz się do roboty, opuść swą ojczyznę, jedź do Paryża, poświęcając się dziennikarstwu [...]; jeśli potem dowcip zamilknie, nie ma problemów: wody w Sekwanie jest dosyć, podobnie jak amunicji u rusznikarzy, a i towarzystwa chętnego do podróży jest zawsze pod dostatkiem. Ale jeśli nie możesz tak postępować albo nie chcesz - a Ty i nie możesz, i nie chcesz - to weź się w garść, [...] szanuj każdą zacną dążność, każdą skromną działalność, która odbywa się w spokoju i w pokorze, a przede wszystkim *miej większy szacunek dla kobiety*[8].

[7] Zob. S. Kierkegaard, *O równowadze między tym, co estetyczne, i tym, co etyczne, w kształtowaniu się osobowości,* w: *Albo-albo,* t. 2, tłum. K. Toeplitz, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1976 (Biblioteka Klasyków Filozofii), str. 226.

[8] Tamże, str. 277, 278 (podkreślenie nieobecne w polskim przekładzie - dop. tłum.).

Wartość kultury mierzy się być może tym właśnie szacunkiem. W jaki sposób można go wpisać w konkretne zadania edukacyjne? W jaki sposób zadania te mogą się przyczynić do jego wspierania?

Jest rzeczą znamienną, że obecnie wiele naszych ważnych debat społecznych dotyczy rodziny i władzy nad życiem i śmiercią, a zatem debaty te odnoszą się do tych punktów krytycznych, których kobieta tradycyjnie jest strażniczką. Przykład aborcji jasno ukazuje, że instynkt macierzyński jest niewystarczający, by chronić życie, kiedy presja społeczna, obojętność i liberalizm otoczenia oraz przytłaczająca nędza materialna lub duchowa prą w przeciwnym kierunku. W obliczu tych wyzwań o niespotykanym zasięgu, w obliczu nigdy dotychczas niedostępnych możliwości technicznych potrzeba więcej klarowności i wspaniałomyślności, niż zapewnia instynkt, więcej niezależności i twórczej odwagi, niż kształtowały tradycyjne cnoty kobiety. Potrzeba wsparcia ze strony sumienia, potrzeba wysiłku, dawania przykładu, ryzykowania słowa. Potrzeba edukacji.

Dotychczas wielu kobietom chodziło przede wszystkim o dostęp do życia zawodowego, choćby nawet trzeba było w tym celu odbyć studia stworzone przede wszystkim dla mężczyzn i przez mężczyzn. Ta konieczność pozostaje nadal, trzeba jednak iść naprzód. Im więcej szerokiej odpowiedzialności intelektualnej, społecznej, stowarzyszeniowej, politycznej będą miały kobiety, tym ważniejsze będzie dla społeczeństwa i kultury, by działały w tych obszarach *jako kobiety* - tak jak mężczyźni działaj *ąjako mężczyźni*. Chodzi o to, by w sferze, o której mówimy, mogło się rozwijać antropologiczne bogactwo różnicy. Nasze społeczeństwa cechuje stechnicyzowany ogląd rzeczywistości, triumf formalizmu logiczno-matematycznego, rozrastanie się aparatu państwowego, globalizacja rynku i informacji, krótko mówiąc - niezwykle silne obiektywizowanie, utożsamianie, uniwersalizacja. W takich społeczeństwach ta nie dająca się zniwelować czy uwspólnić, dosłownie z niczym nieporównywalna różnica między mężczyzną i kobietą jest skarbem, który należy ocalić - skarbem, który może ocalić nas. Nasze społeczeństwa starają się przemieniać różnice w opozycje, opozycje w konflikty - i rozwiązywać konflikty na drodze wykluczenia lub przemocy. W takich społeczeństwach trzeba przywrócić tej różnicy całą jej moc stawiania pytań i zawarte w niej wszystkie jej obietnice życia. Zatem na pytanie: „Czy edukacja kobiet ma na celu przezwyciężenie różnicy między mężczyzną i kobietą?", odpowiadam: nie. Powinna ona przezwyciężać dyskryminację, ale nie różnicę; różnicę powinna wyzwalać.

Skoro każde narodziny poświadczają tajemnicę tej różnicy ponieważ urzeczywistniają ją i wysławiają w zjednoczeniu mężczyzny i kobiety, wobec tego edukacja, która rozciąga narodziny w czasie, staje się z kolei sługą i świadkiem tej tajemnicy Zakłada bowiem zarówno aspekt instytucji, która jest męskim sposobem pokonywania upływającego czasu, jak i aspekt rodzenia, które jest sposobem kobiecym. Toteż uczenie mowy wymaga zarówno instytucji wspólnego języka, jak i rodzenia się nowych zdań. Uczenie życia moralnego potrzebuje instytucji prawa i rodzenia się wolności. Uczenie rozumienia potrzebuje instytucji wiedzy i rodzenia się odkrycia. Pomaganie młodzieży w dorastaniu polega na nieustannym przechodzeniu od jednego do drugiego z tych symbolicznych biegunów. Te ciągłe zmiany są dużo łatwiejsze, kiedy mężczyźni i kobiety, nie ograniczając się wyłącznie do jednego bieguna, współpracują ze sobą zgodnie ze swoją komplementarnością.

Pomagając kobietom być kobietami, bez agresji i bez kompleksów, obudzimy w naszych społeczeństwach zapomniane znaczenia, których praktykowanie wymaga etyki. Przywrócimy *znaczenie twarzy*, obecność, której nie da się sprowadzić do reprezentacji, wyłom poczyniony przez słabość w imperium siły, pojawienie się osoby w gąszczu struktur. Przywrócimy *znaczenie wierności*, którą osłabia operacyjne podejście do panowania nad czasem, którą rozmienia na drobne gra możliwości, a jednak pamięci o niej strzeże kobieta w swoim ciele - w powolnym dojrzewaniu dziecka w jej łonie. Być może odnajdziemy na nowo, niczym promyk światła w godzinie próby, tajemnicze przymierze cierpienia i radości - tak przeciwne rozumowi - na którym jednak Chrystus u progu swojej Męki oparł najwznioślejszą przypowieść: „Kobieta, gdy rodzi, doznaje smutku, bo przyszła jej godzina. Gdy jednak urodzi dziecię, już nie pamięta o bólu - z powodu radości, że się człowiek na świat narodził" (J 16,21). Przywrócimy dobre imię innemu przymierzu: sprawiedliwości i miłosierdzia, owemu „łagodnemu współczuciu"[9], którego brak sprawia, że prawo staje się bezduszne, a którego obecność w dziedzinie polityki być może oszczędziłaby nam wielu konfliktów. Przywrócimy również znaczenie wstydu, który czuwa na progu wszystkiego, co wewnętrzne, który udziela schronienia głębi

[9] Cytat z wiersza Arthura Rimbauda *Siostry Miłosierdzia* (1871). W tłumaczeniu Juliana Tuwima ma on postać: „słodkie ukojenie". W kontekście wątku rozwijanego przez autorkę niniejszego artykułu właściwszy wydał się jednak przekład bardziej dosłowny. Warto przy tym zauważyć, że jak twierdzi Franęois Varillon, Rimbaud - nieświadomie - nawiązuje tu do słów Psalmu: „w ogromie swego miłosierdzia" (Ps 51 [50],3b). Zob. F. Yarillon, *La soufrance de Dieu,* Le Centurion, Paris 1975, str. 88 (przyp. tłum.).

tajemnicy świata i życia, niedostępnej naszym dociekaniom, opierającej się zaistnieniu w sferze publicznej. Kobieta bowiem, będąca spadkobierczynią długiej tradycji obecności w prywatnej przestrzeni rodziny i ogniska domowego, od pewnego czasu coraz bardziej angażuje się w przestrzeni publicznej. Znajduje się w sytuacji pośredniczki między tymi dwiema przestrzeniami, z których każda potrzebuje drugiej, by nie zatracić się bądź to w zamknięciu się w sobie, bądź to w powierzchowności. Nasze społeczeństwa muszą wynaleźć nowe sposoby, by połączyć publiczne słowo informacji, która nie zna granic, z milczeniem, które zachowuje tajemnicę prywatnego życia. Muszą na nowo połączyć skuteczność możliwą dzięki sukcesom techniki z płodnością płynącą z wyboru życia, która strzeże jego znaczenia. Połączyć powszechną wymienność z konkretnym zakorzenieniem w pamięci, która strzeże jego smaku i wagi człowieczeństwa. W końcu, będziemy również mogli przywrócić w sobie znaczenie dzieciństwa i znaczenie starości, bez czego nasze społeczeństwa dryfowałyby powoli ku temu, co nieludzkie.

Nie ma recepty na uformowanie i praktykowanie tych znaczeń. Można co najwyżej podpowiedzieć, że kobieta ma w tej dziedzinie szczególną odpowiedzialność, którą powinna podjąć na poziomie całego społeczeństwa, tak samo jak w intymności życia rodzinnego. Przekonuje mnie myśl, że najlepszą przysługą, jaką oddają nam studia nad literaturą, jest owo wysubtelnienie serca, owo poszerzenie rozumienia poza zakres tego, co użyteczne, owa przemiana uczuciowego porywu w głębię uczucia, niejasnej i nie dającej się rozszyfrować intuicji w dającą się wypowiedzieć i przekazać myśl. Studia te kształtują naszego ducha, tak by był powszechną władzą w sferze poznania, wyboru i miłości. Dzięki temu pozwalają uniknąć wąskiego pojmowania i przeżywania kobiecości. Służą one autentycznym bogactwom kobiecości i je poszerzają: dają możliwość spotkania się z wieloma obliczami i niuansami, a także wymagają wielkiej cierpliwości. Wszystko to sprawia zresztą, że być może są one jeszcze bardziej niezbędne mężczyznom niż kobietom! Porzućmy zatem tworzenie programów, nie ustalajmy żadnych sfer wyłącznych, nie rezerwujmy żadnych terytoriów. „Kultura kobiet" byłaby równie okaleczona i okaleczająca jak kultura czysto męska. Pracujmy jednak niestrudzenie nad tym, by za pośrednictwem kultury nadać bogatej polifonii życia społecznego charakterystyczne kobiece brzmienie, z nadzieją, że również brzmienie charakterystycznie męskie będzie w niej zdecydowanie uszanowane. Tu chodzi o nasze wspólne człowieczeństwo.

Chodzi również o duchową przyszłość świata, a zna ją doskonale Biblia, która bynajmniej nie usuwa z historii „nieskończonych niepokojów miłości", lecz wzmacnia i przemienia ich znaczenie. Dlatego pytanie o edukację kobiet również nie jest obce historii świętej, to znaczy najbardziej wewnętrznemu i jedynemu definitywnemu wymiarowi naszej historii. Każdy wychowawca chrześcijański powinien troszczyć się nie tylko o powołanie powierzonych mu podopiecznych do rozumności i wolności, lecz również o ich nadprzyrodzone powołanie synów i córek Boga. A skoro tak, to nie może on zapominać, że z tego punktu widzenia istnieje pewna tajemnica i posługiwanie kobiety w planie zbawienia. Tajemnicę tę trzeba uszanować, a posługiwanie przygotować. W przeciwnym wypadku, jak pisał Evdokimov: „Świat z gruntu męski, w którym charyzmat kobiecy nie gra żadnej roli, staje się światem coraz bardziej pozbawionym Boga, ponieważ jest pozbawiony Matki i Bóg nie może się w nim narodzić"[10].

W opisie Księgi Rodzaju czytamy - w dosłownym brzmieniu - że kobieta będzie dla mężczyzny „pomocą*przeciw* niemu" (zob. 2,20)[n]. W swojej tajemniczej zwięzłości sformułowanie to podpowiada głębokie rozumienie naszej roli jako kobiet w przewodzeniu walce duchowej: tam, gdzie łaska ściera się z grzechem, gdzie dokonuje się decydująca zgoda lub odmowa. Kobieta nie jest tą, która kusi do grzechu, lecz raczej tą, która go objawia: kobieta będąca obiektem pożądania seksualnego obnaża męską żądzę przyjemności, podobnie jak kobieta będąca niewolnicą ujawnia męską żądzę władzy. Jest rzeczą aż nazbyt oczywistą, że proste odwrócenie tego schematu nie jest wcale wyzwoleniem kobiety. Niektóre reklamy ukazują bezwstydne obrazy rozebranych kobiet. W innych miejscach globu inne kobiety tkwią uwięzione w zasłonach zakrywających nawet ich twarze. Oba te obrazy w symetryczny sposób wyrażają tę samą pogardę. W obecnych feministycznych roszczeniach chodzi zatem w istocie o ducha. Kobiety mają podstawy, by potępiać spustoszenia, które wywołuje stawianie sobie za cel przyjemności i władzy, pozostawionych jedynie własnej logice śmierci. Dlatego też powinny bronić się, by same z kolei nie uległy tej samej logice śmierci: miłość samego siebie aż do pogardy drugim człowiekiem nie jest niczyim przywilejem i nie jest cechą wyłącznie męską.

[10] P. Evdokimov, *Kobieta i zbawienie świata,* tłum. E. Wolicka, W drodze, Poznań 1991, str. 269.

[11] Zob. R. de Tryon-Montalembert, *Quelques pistes de reflexion sur Ihomme et lafemmeapartir de la tradition juwe,* „Contacts" 1977, nr 29, str. 274-284, zwłaszcza str. 277.

W świetle misterium paschalnego edukacja kobiet powinna zatem śmiało oprzeć się na duchowej płodności bezinteresowności i służby i nie bać się przypominać w porę i nie w porę, ile kosztuje prawdziwa miłość oraz jakie kryje się w niej - i ujawnia zarazem - szczęście. Nasze dziewczęta trzeba wychowywać do podjęcia wszystkich ich obowiązków, do wspaniałomyślnego rozwijania wszystkich ich twórczych i pełnych inicjatywy zdolności, do energicznego zmagania się o zdobycie sobie i utrzymanie miejsca w społeczeństwie i w Kościele. Jednak trzeba je równocześnie wzywać do tego, by nie zatrzymywały zazdrośnie dla siebie niczego z tego, co czyni je pełnoprawnymi partnerami mężczyzn, by kochały, nie domagając się wzajemności, i dawały, nie licząc się z kosztami. Nie dlatego, że są kobietami, lecz dlatego, że to jest tajemnica istnienia i wszelkiej prawdziwej płodności duchowej.

Z powodu schematów podporządkowywania kobiety, które zaciążyły na historii, nie jest być może szczególnie łatwo formułować te prośby, nie wpadając w dwuznaczność, i spełniać je, nie narażając się na kompromitację. Jednak nie mamy wyboru. Nie możemy czekać, aż kobieta zostanie „wyzwolona", by dopiero wtedy otworzyć przed nią ścieżki życia. Jeśli ona nie wkroczy na nie pierwsza, inni być może nigdy nie będą mogli nimi pójść. Często to dzięki kobiecie, którą czasami określa się mianem „bytu dla innych", mężczyzna sam z kolei uświadamia sobie to samo powołanie do „bycia dla innych", o którym stara się zapomnieć w swych próbach bycia samowystarczalnym. Gdy owo „bycie dla innych" zostaje w wolny sposób przyjęte, a nie znoszone z goryczą urojonej niższości, gdy wkracza do Kościoła i staje się miłością, wówczas „nie ma już mężczyzny ani kobiety" (Ga 3,28), lecz prawdziwa wolność dzieci Królestwa.

Będąc tą, która objawia grzech, kobieta stoi również u zdrojów łaski. W swoim najjaśniejszym świetle, w Maryi, powołanie kobiety symbolicznie i rzeczywiście łączy w sobie wysiłki całych stuleci Obietnicy, powolne wychowywanie narzeczonej na pustyni, oblubienicy w ziemi obiecanej, ukryte dojrzewanie Mądrości w czasach judaizmu. Z całą pewnością nie przez przypadek św. Jan wspomina o obecności Maryi u stóp krzyża, a opowiadanie o Męce umieszcza między dwiema scenami opisującymi kobiece współczucie. We łzach Marii z Betanii u grobu Łazarza, które sprowokowały łzy Jezusa, odbijają się łzy Marii Magdaleny u grobu Ukrzyżowanego, które sprowokowały pytanie anioła i ukazanie się Zmartwychwstałego. Istnieje porządek rzeczywistości, który

dostrzega się szybciej wzrokiem pełnym łez - łez bólu lub radości - a kobiety czasami bardziej pozwalają sobie na to, by ich twarze pokryły się łzami.

Ponieważ w grę wchodzi łaska i grzech, nie powinno być tak, by presja obowiązków zawodowych i sposób organizacji państwa odwracały kobiety od ich obowiązków związanych ściśle z życiem duchowym. „Tak" Maryi jest wyraźną, jednoznaczną decyzją, nieodwołalnym wydarzeniem historii zbawienia, które wyznacza cezurę między Starym i Nowym Przymierzem. Jednak „tak" Maryi znajduje przedłużenie w wierności, która jest właściwa pamięci: „Maryja zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu" (Łk 2,19). Jej „tak" przyjmuje na siebie ciężar czasu, zapoczątkowuje żywą tradycję Kościoła. Ten podwójny aspekt tajemnicy Maryi - zanurzona w chwili jednoznaczność przyzwolenia, podtrzymywana w czasie wierność - jest dla nas wezwaniem do podwójnej czujności. Z jednej strony, w obecnym stanie świata mamy dochować wierności fundamentom. Jest rzeczą wiadomą, że w reżimach komunistycznych to kobiety podtrzymywały żywą wiarę przez kilka pokoleń, i nic nie wskazuje na to, by ta rola nie miała przypaść w szczególny sposób także nam, kobietom współczesnym. „Rodzenie Boga w zniszczonych duszach"[12], jak to określa Evdokimov, nie jest błahym zadaniem i wymaga powolnego przygotowania. Z drugiej jednak strony, nie wystarczy darmo przekazywać tego, co darmo otrzymałyśmy. Trzeba również w zdecydowany sposób stanąć do walki duchowej toczącej się w naszych czasach. Trzeba, żeby nasze „nie" było „nie", a nasze „tak" było „tak". Evdokimov pisze dalej:

> Dziś w obliczu trzeciego świata, Afryki, Azji, Ameryki Łacińskiej, w obliczu materializmu, sekularyzacji, w obliczu pornografii i narkomanii, w obliczu wszystkich elementów szatańskiego rozpadu, przemocy i wojny, to kobiecie [...] przeznaczone jest mówić „nie", by powstrzymać mężczyznę na skraju przepaści i by pokazać mu jego prawdziwe powołanie świadka Bożych tajemnic[13].

Ile kosztuje owo „nie" i co ono oznacza, wiedzą lepiej od nas kobiety z Bliskiego Wschodu i z Algierii, tak jak niedawno niezliczone *Matriony* z krajów Wschodu. Pa-

[12] P. Evdokimov, *Le devenir dufeminin selon Nicolas Berdiaev,* „Contacts" 1977, nr 29, str. 265-273, cytat ze str. 273.
[13] Tamże.

trząc w drugą stronę, widzimy, że z pewnością nie brakuje dziś przejawów łaski, które są możliwe tylko dzięki temu, że kobiece „tak" otwiera im dostęp do naszych dziejów. Wymaga to od nas nie tylko odwagi wierności, ale też i odwagi inwencji oraz zaradności. Nasz Kościół może bowiem również czasami ulec w obliczu podwójnego ryzyka, które zagraża społeczeństwom cywilnym: ryzyka wycofania się w prywatność lub rozmycia się w przestrzeni publicznej. Wycofanie się w prywatność ma miejsce, kiedy soki Ewangelii nie nawadniają już „systemów ekonomicznych, systemów politycznych, kierunków cywilizacyjnych"[14], nie pozwalając „Chrystusowi mówić do człowieka"[15] - według mocnych słów papieża Jana Pawła II z pierwszych dni jego pontyfikatu. Natomiast rozmycie się w przestrzeni publicznej ma miejsce wówczas, kiedy łaska Słowa rozpuszcza się jak gdyby w „żywiołach świata", kiedy ocenia się ją miarą jej skutków medialnych lub miarą dominującej opinii. Musimy zatem wymyślać nowe sposoby kobiecej obecności w Kościele, również tutaj pojmowanej w kategoriach „pośrednika" między jego przestrzenią publiczną, widzialnością, płodnością społeczną, a jego przestrzenią prywatną, wewnętrznym życiem modlitwy i miłości. Kobiety mają dziś łaskę polegającą na zapewnianiu obiegu życia między tymi dwiema przestrzeniami. Ten obieg życia będzie niczym oddech Ducha Świętego, Tego, którego tradycja Kościoła nazywa zarazem Mistrzem wewnętrznym i wielkim „Wygnańcem".

Odważam się mieć nadzieję, że kobiety konsekrowane w apostolskim życiu zakonnym, a zwłaszcza te, które oddane są pracy wśród młodzieży, niosą tę łaskę dla świata. Skoro bowiem wezwanie, które otrzymałyśmy, tu właśnie nas umieściło, to od nas zależy przygotowanie - w ciszy powolnego wzrostu wszystkich ludzkich potencjałów - owych „tak", które są zdrojami, a bez których nieubłaganie będzie się poszerzać pustynia[16].

[14]Jan Paweł II, homilia w czasie Mszy świętej inaugurującej pontyfikat, Rzym, 22.10.1978 r., w: *Przemówienia i homilie Ojca Świętego Jana Pawła II,* wybór J. Poniewierski, wyd. 2, Znak, Kraków 2008, str. 11-12.

[15] Tamże, str. 12.

[16] Tekst ten jest gruntownie zmienioną wersją części artykułu: M. Lena, *De leducation desfilles,* „Communio" (edition franęaise) 1982, nr 7, str. 31-39, który ukazał się następnie w edycji amerykańskiej: M. Lena, *The Education ofYoung Women,* „Communio" (English edition) 1983, R. 10, nr 3, str. 207-218. Autorka składa gorące podziękowania redaktorowi naczelnemu „Communio" za zgodę na przedruk i zmianę tego tekstu.

Prudence Allen RSM

CZY FEMINIZM MOŻE BYĆ HUMANIZMEM?

Niniejszy artykuł[1] ma charakter raczej wstępny niż definitywny. Moim celem jest przyjrzeć się kilku różnym odmianom feminizmu i zastanowić się, które z nich nie są, a które są autentycznym humanizmem. W szczególności interesuje mnie humanizm personalistyczny który koncentruje się na pełnym rozwoju wszystkich ludzi. Nie będzie zatem zaskoczeniem odkrycie, że spośród różnych rozważanych tu odmian feminizmu dwie lub najwyżej trzy okażą się spójne ze wspomnianym celem humanizmu personalistycznego. Ponadto wszystkie odmiany feminizmu, które okazały się z nim spójne, są zakorzenione w jakiejś chrześcijańskiej postaci humanizmu. W wypadku tych, które okazały się niespójne, stało się tak dlatego, że wraz z koncentrowaniem się na rozwoju kobiety wyłączają one również jakąś konkretną grupę ludzi z celu, jakim jest pełny rozwój osobowy.

Metodologia, którą będę stosowała w badaniu relacji między feminizmem i humanizmem, pociąga za sobą konieczność spenetrowania szerokiego wachlarza tekstów źródłowych. Każdy z autorów podaje specyficzny opis własnego rozumienia humanizmu. Ponadto w ramach konkretnej tradycji humanistycznej wybrano innego autora, którego poglądy wspierają pewnego typu feminizm. Wprawdzie w niniejszym badaniu można było uwzględnić również wielu innych autorów, jednak ci, których wybrałam, wydają się najlepiej wyrażać szczególne podejście do omawianego zagadnienia. Mam nadzieję, że dzięki wczytaniu się w teksty źródłowe będziemy mogli uchwycić rozwój

[1] Artykuł ten został wygłoszony jako Glasmacher Lecture podczas dorocznego spotkania The Canadian Jacąues Maritain Association, na Saint Paul University w Ottawie 31.10.1997 r. Jego pierwodruk ukazał się na łamach „Etudes maritainiennes - Maritain Studies" 1998, nr 14, str. 109-140. Jesteśmy bardzo wdzięczni redaktorowi naczelnemu tego pisma, doktorowi Williamowi Sweetowi, za udzielenie zgody na przedrukowanie tego tekstu w niniejszym zbiorze.

różnych postaci humanizmu i feminizmu oraz lepiej ocenić ich przesłanki i wnioski. Po tym krótkim omówieniu celu i metodologii niniejszego artykułu możemy teraz przejść do rozważenia podstawowego pytania: Czy feminizm może być humanizmem?

Formułuję to zagadnienie w postaci pytania, które u wielu osób wywołuje pewnego rodzaju napięcie. Tego napięcia nie odczuwają ani ci, którzy uważają za rzecz oczywistą, że feminizm *może* być humanizmem (odpowiedź na to pytanie wydaje się bowiem tautologią), ani ci, według których feminizm *nie może* być humanizmem (odpowiedź ta jest sprzecznością)[2]. A jeśli pytanie nie wywołuje żadnego napięcia, to prawdopodobnie - jak powiedziałby Lonergan - nie dokona się zrozumienie, bo zrozumienie pojawia się jako wyzwolenie z tego napięcia[3]. Dlatego wydaje się ważne, by próbować pozostać otwartym na pytanie, i trwać w związanym z nim napięciu w nadziei, że w wyniku zwiększania tego napięcia uda nam się razem osiągnąć nowe zrozumienie zarówno na temat feminizmu, jak i na temat humanizmu.

Pomocne dla naszego badania okaże się przedstawienie w punkcie wyjścia „heurystycznych" definicji humanizmu i feminizmu. Przez „heurystykę" rozumiem ujęcie pewnego znaczenia terminów, które jest wystarczająco precyzyjne, by poprowadzić nasze rozważania, jednak nie aż tak precyzyjne, by rozwiązały całą kwestię, zanim podejmiemy jakiekolwiek badanie. Przedstawiam zatem następującą heurystyczną definicję humanizmu: „uporządkowana refleksja i działanie dotyczące tego, czym człowiek rzeczywiście jest i czym może się stać". Podobnie heurystyczną definicją feminizmu będzie: „uporządkowana refleksja 1 działanie zmierzające do usunięcia przeszkód na drodze to tego, by kobieta stała się (jako kobieta) tym, czym człowiek - osoba ludzka - rzeczywiście jest i czym może się stać".

Ta heurystyczna definicja zakłada, że feminizm jest krytyczny - w tym znaczeniu, że przedstawia krytykę tych warunków społecznych, które są przeszkodą dla pełnego roz-

[2] W pierwszym wypadku feminizm można rozumieć po prostu jako metodę realizacji celu humanizmu, natomiast w drugim - cel feminizmu, polegający na sprzyjaniu przede wszystkim dobru kobiet, uważa się za sprzeczny z celem humanizmu, polegającym na sprzyjaniu przede wszystkim dobru wszystkich ludzi. Jeśli odpowiedź na pytanie: „Czy feminizm może być humanizmem?", wydaje się w oczywisty sposób brzmieć „tak" albo „nie", to dalszemu badaniu tej kwestii przestaje towarzyszyć jakiekolwiek napięcie, a sama kwestia traci znaczenie.

[3] Kanadyjski filozof Bernard Lonergan za pierwszą zasadę swojej teorii uznał to, że „wgląd pojawia się jako wyzwolenie z napięcia związanego z badaniem" (B. Lonergan, *Insight. A Study of Humań Understanding,* Philosophical Library, New York 1956, str. 2-3 [polski przekład: *Wgląd. Badania nad rozumieniem ludzkim* (tytuł roboczy), tłum. A. Bronk, M. Walczak, wydanie w przygotowaniu]).

woju kobiet. Innymi słowy, feminizm nie pojawia się w próżni, lecz raczej w odpowiedzi na dostrzeżone ograniczenia wolności kobiet uniemożliwiające im pełne rozwijanie swojego potencjału osobowego i swojej doskonałości.

Praktycznym punktem wyjścia naszego poszukiwania odpowiedzi na pytanie: „Czy feminizm może być humanizmem?", powinno być prześledzenie historycznego rozwoju humanizmu i odpowiadających mu odmian feminizmu, które pojawiały się w różnych okresach dziejów. Łącząc feminizm z humanizmem, próbuję ustalić ramy, w których możemy badać zarazem podstawowe pojęcia dotyczące człowieka i osoby ludzkiej, wzajemne relacje między mężczyznami i kobietami oraz odwołania do różnych form wolności w poszukiwaniu tego, co można nazwać „dobrem wspólnym".

Zanim przejdę do analizowania tych odmian feminizmu, które wydają się jakimś rodzajem humanizmu, chciałabym wyłączyć z tego zakresu dwie różne odmiany feminizmu, które nie chcą być humanizmem. Obie te odmiany feminizmu są historycznie zakorzenione w specyficznej antyhumanistycznej filozofii; obie są pewnego rodzaju odziedziczonym świadomym antyhumanizmem.

Pierwszy rodzaj antyhumanizmu wypływa z eseju Martina Heideggera *List o „humanizmie"*[4]. Esej ten głosi koniec zachodniego humanizmu i zawiera twierdzenie, że „humanizm" jest szkodliwym słowem, ponieważ sugeruje, że istnieje jakaś prosta istota człowieka. Heidegger otwarcie krytykuje marksistowską, sartreowską i chrześcijańską postać humanizmu, twierdząc, że wszystkie przedstawiają jednoznaczną czy też uniwersalną definicję człowieka, która jest błędną konstrukcją. W konsekwencji Heidegger pyta: czy nie powinniśmy otwarcie przeciwstawić się w myśleniu „humanizmowi" i „zaryzykować impuls, który mógłby je [myślenie] zmusić, by raz wreszcie zdumiało się, stając w obliczu *humanitas hominis humani* i u jego podstaw?"[5]. Heidegger kończy swój esej, nawołując do nowego sposobu myślenia, który „zbiera mowę w prostą opowieść. Mowa ta tak jest mową bycia, jak chmury są chmurami nieba. Myślenie pozostawia swą opowieścią niepozorne bruzdy w mowie"[6]. Dla Heideggera zatem pojęcie człowieka odpływa jak „chmury na niebie"

[4] Zob. M. Heidegger, *List o „humanizmie"*, tłum. J. Tischner, w: *Budować, mieszkać, myśleć. Eseje wybrane,* wybór, oprać., wstęp K. Michalski, tłum. K. Michalski, K. Pomian, M. J. Siemek, J. Tischner, K. Wolicki, Czytelnik, Warszawa 1977, str. 76-127.

[5] Tamże, str. 108.

[6] Tamże, str. 127.

Radykalną feministką, która idzie śladem sposobu myślenia Heideggera, jest Mary Dały. Wystarczy jeden przykład z jej książki zatytułowanej *Pure Lust. Elemental Feminist Philosophy:* „W swoim prawdziwym i radykalnym znaczeniu feminizm jest czasownikiem; jest kobiecym byciem [...]. *Feminizm* jest Nazwą naszego ruchu/poruszenia ku Meta-byciu"[7]. Dały odrzuca wszelkie postaci humanizmu i zgodnie z sugestią Heideggera „pozostawia bruzdy w mowie", by rozerwać każde istotne pojęcie człowieka. Zatem nie chce, by jej feminizm był humanizmem.

Drugi rodzaj antyhumanizmu, który wykluczamy z zakresu objętego naszym pytaniem, znajdujemy w dziele Michela Foucaulta. W ostatniej części książki *Słowa i rzeczy. Archeologia nauk humanistycznych* Foucault wyraźnie odrzuca humanizm: „Człowiek jest wynalazkiem, którego historia [...] jest krótka. A koniec, być może, bliski"[8]. Sugeruje, że jeśli struktury naszego myślenia miałyby się zmienić (i kiedy się zmienią), „możemy założyć, że człowiek zniknie, niczym oblicze z piasku na brzegu morza"[9]. Dla Foucaulta w człowieku nie istnieje nic trwałego, ujednoliconego ani integralnego, nie istnieje też żaden humanizm, który by miał służyć jego rozwojowi czy spełnieniu.

Postmodernistyczną feministką wpisującą się w tradycję Foucaulta jest Moniąue Wittig, która odrzuca wszelki językowy fundament zróżnicowania płci społeczno-kulturowej, a tym samym odrzuca wszelką możliwość zdefiniowania zarówno feminizmu, jak i humanizmu. W artykule zatytułowanym *The Mark ofGender* twierdzi ona:

> Pleć społeczno-kulturowa jest ontologiczną niemożliwością, ponieważ próbuje ona osiągnąć rozdzielenie Bytu. Ale Byt jako byt jest niepodzielony. [...] Płeć społeczno-kulturową należy zatem zniszczyć. Możliwość jej zniszczenia tkwi w samym posługiwaniu się językiem. Za każdym bowiem razem, kiedy mówię „ja", reorganizuję świat ze swojego punktu widzenia i na drodze abstrakcji domagam się powszechności. Jest to prawdziwe w odniesieniu do każdego mówiącego[10].

[7] M. Dały, *Pure Lust. Elemental Feminist Philosophy*, Beacon Press, Boston 1984, str. 194.
[8] M. Foucault, *Słowa i rzeczy. Archeologia nauk humanistycznych,* t. 1-2, tłum. T. Komendant, słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2005 (Minerwa. Biblioteka Filozofii i Historii Filozofii), str. 220.
[9] Tamże.
[10] M. Wittig, *The Mark ofGender,* „Feminist Issues", 1985, str. 6.

Wittig wyciąga wniosek, że język powinno się zbudować w taki sposób, by nie było w nim w ogóle zróżnicowania płci społeczno-kulturowej: kobiety i mężczyźni, „jako klasy i jako kategorie myślowe lub językowe [...] muszą zaniknąć na płaszczyźnie politycznej, ekonomicznej, ideologicznej"[11]. Oczywiście, skoro nie ma kobiet, to nie może być feminizmu, a skoro nie ma kobiet i mężczyzn, to nie może być humanizmu. Zatem dla tej postaci myślenia postmodernistycznego pytanie postawione na początku mojego artykułu jest bez znaczenia.

Z tego, co powiedzieliśmy dotychczas, wynika więc, że są dwa rodzaje „feminizmu", które stawiane przeze mnie pytanie wyklucza z dalszego badania. Jest jednak wiele innych postaci feminizmu i humanizmu, dla których pytanie o to, czy feminizm może być humanizmem, jest istotne. Wiele odmian feminizmu pragnie bowiem być uważanych za rodzaj humanizmu, a zdarza się dziś także słyszeć twierdzenie, że humanizm powinien być feminizmem. W kolejnej części artykułu zajmę się niektórymi z tych innych poglądów, by zastanowić się, w jaki sposób moglibyśmy rozumieć wiążące się z nimi kwestie. Dla celów niniejszego opracowania wyodrębnię sześć różnych historycznych postaci humanizmu: humanizm renesansowy, humanizm oświeceniowy, humanizm marksistowski, humanizm egzystencjalny, pragmatyczny świecki humanizm i humanizm personalistyczny. W odniesieniu do każdego z nich pokażę, w jaki sposób każda z tych konkretnych postaci humanizmu definiuje człowieka, jakiego rodzaju feminizm pojawia się w łonie danego typu humanizmu, po czym z perspektywy humanizmu personalistycznego postawię pytanie o to, które konkretne postaci feminizmu mogą być właściwe.

Każda postać humanizmu zawiera nieco inny zestaw pojęć odnoszących się do człowieka, a odpowiadające im postaci feminizmu również głoszą różne poglądy na temat tego, jakie przeszkody ograniczają wolność kobiet do bycia (jako kobiety) rzeczywiście ludźmi. Każdy z tych humanizmów jednakże w różny sposób rozumie to, że ludzka wolność jest ważnym elementem tego, co znaczy być rzeczywiście człowiekiem. W związku z tym skupię się zwłaszcza na tym rysie omawianych prądów, którym jest wolność.

[11]M. Wittig, *The Straight Mind,* „Feminist Issues", 1980, str. 108.

HUMANIZM I FEMINIZM RENESANSOWY

Pierwszą postacią humanizmu, którą należy omówić, jest humanizm renesansowy. Chociaż uważa się, że pierwszym człowiekiem, który faktycznie nazywał siebie „humanistą", był Erazm z Rotterdamu (ok. 1466-1536), to jako „pierwszego wielkiego reprezentanta"[12] humanizmu opisano retrospektywnie Francesca Petrarkę z powodu jego wpływu na dalszy rozwój humanizmu. Łacińskie słowo *humanus* obejmuje trzy znaczenia: (1) wszystko, co cechuje człowieka (tzn. co jest „naprawdę ludzkie"), (2) ktoś, kto jest życzliwy dobrotliwy („ludzki", „humanitarny"), i (3) ktoś, kto jest wykształcony lub biegle włada mową („humanistyczny")[13]. W dziełach Petrarki napotykamy jeszcze jedno znaczenie, mianowicie (4) osoba, która odebrała klasyczne wykształcenie i która takiego wykształcenia udziela. W tym ostatnim znaczeniu kluczowe dla tego, czym jest bycie człowiekiem, jest studiowanie klasycznych tekstów greckich i łacińskich, odrzucenie wychowania scholastycznego i przyjęcie nowych form pisania po łacinie i w językach narodowych, w listach, w poezji, w dialogach i w esejach.

Łacińskie wyrażenie *humanissime vir* było zwyczajnym tytułem humanistycznych uczonych. Z rodzaju gramatycznego słowa *vir* (oznaczającego mężczyznę) wynikało kojarzenie z tym tytułem tylko płci męskiej. Wydaje się zatem, że w czasach, gdy w użytku była łacina klasyczna, kobiety były wyłączone z koncepcji wykształconego człowieka. Określenie to rozwinęło się w łacinie chrześcijańskiej w wyniku dodania do rdzenia końcówki *ismus* i zaczęło oznaczać działalność wspólną wielu ludziom. W języku angielskim zaczął funkcjonować pokrewny mu przyrostek *ist* - dodanie go do rdzenia human sprawiło, że słowo to, *humanist* (humanista), zaczęło oznaczać człowieka wykształconego. Podobnie *humanista* i *homme de lettres* stały się włoską i francuską odmianą angielskiego *humanist*[14].

Gdybyśmy mieli podać ogólny opis wczesnorenesansowego humanistycznego pojęcia człowieka, z pełną świadomością, że pomijamy dla naszych celów drobne niuanse i różnice, wówczas opis ten zawierałby następujące czynniki: (1) człowiek znajduje się

[12] P. O. Kristeller, *Eight Philosophers ofthe Italian Renaissance,* Stanford University Press, Stanford 1964, str. 5.
[13] Zob. V. R. Giustiniani, *Homo, Humanus, and the Meanings of „Humanism"*, „Journal of the History of Ideas" 1985, R. 46, nr 2, str. 167-195.
[14] Zob. V. R. Giustiniani, *Homo, Humanus, and the Meanings oj „Humanism"*, str. 168-171.

w relacji do transcendentnego (chrześcijańskiego) Boga, (2) życie prawdziwie szlachetne to życie mądre i cnotliwe, (3) emocje czy też namiętności są naturalną częścią człowieka i powinny zostać właściwie zintegrowane przez posługiwanie się rozumem i wolą, (4) mężczyźni i kobiety mogą pomagać sobie wzajemnie wzrastać w mądrości i cnocie przez dialog i przykład, (5) ważnym aspektem człowieka jest wolność, którą powinno się posługiwać właściwie, i (6) miłość pomaga budować dobro wspólne. Poglądy te można znaleźć u Petrarki, ale również u innych humanistów. Na przykład, Giovanni Boccaccio (1313-1375) podkreślał znaczenie naturalnego charakteru emocji u mężczyzn i kobiet, jak również rolę dialogu, a Giovanni Pico delia Mirandola (1463-1494) zwracał uwagę na znaczenie wolności w rozwoju człowieka. (W jego *Mowie o godności człowieka* napotykamy pierwsze sformułowanie poglądu, że człowiek jest odpowiedzialny, przez posługiwanie się własną wolnością, za ukształtowanie własnej tożsamości[15]. Ta ludzka działalność polegająca na kształtowaniu samego siebie powinna dokonywać się w swego rodzaju dialogicznej relacji z Bogiem, który obdarzył człowieka pewnymi cechami umożliwiającymi tę wolną inicjatywę).

Kiedy przechodzimy do bardziej konkretnego pytania o to, czy renesansowy feminizm może być humanizmem, musimy zauważyć przede wszystkim, że słowa: „feminizm" i „feministyczny", weszły do użytku dopiero pod koniec XIX wieku[16]. Oczywiście, jeśli zarezerwujemy te słowa jedynie do zakresu związanego z ruchem lub ideologią politycznej akcji grup kobiecych, to wówczas nie istnieje żaden renesansowy feminizm, który można by powiązać z humanizmem. Z drugiej strony, możemy zgodzić się stosować te słowa do kobiet (lub mężczyzn) zaangażowanych w pewne działania publiczne wyraźnie mające na celu poprawę sytuacji kobiet w ówczesnym świecie przez usuwanie dostrzeżonych przeszkód uniemożliwiających kobietom korzystanie z wolności i stawanie się rzeczywiście ludźmi (jako kobiety). Wówczas możemy powiedzieć, że istnieli renesansowi zwolennicy feminizmu. W renesansowym humanizmie za pewną postać działalności publicznej uważano pisanie listów lub dialogów, które były szero-

[15] Zob. G. Pico delia Mirandola, *Początek mowy o godności człowieka,* tłum. Z. Kalita, w: *Filozofia włoskiego odrodzenia,* wybór, wstęp i przyp. A. Nowicki, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1967, str. 139, cyt. za: *Humanizm i edukacja humanistyczna. Wybór tekstów,* wybór i oprać. B. Suchodolski, I. Wojnar, wstęp B. Suchodolski, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1988, str. 119 (przyp. tłum.).

[16] Zob. B. Gottlieb, *The Problem ofFeminism in theFifteenth Century,* w: *Women of the Medieval World. Essays in Honor ofjohn H. Mundy,* red. J. Kirshner, S. F. Wemple, Basil Blackwell, Oxford 1985, str. 337-364.

ko rozpowszechniane. Za renesansowe feministki można uznać cztery kobiety które pisały teksty filozoficzne zawierające dyskursywne argumenty na poparcie tożsamości kobiety: Christine de Pisań (1363-ok. 1430), Isotta Nogarola (1418-1466), Lucrezia Marinella (1571-1653) i Marie de Gournay lejars (1565-1645)[17].

Omówię postać jednej z nich - Christine de Pisań - by wykazać, że jej renesansowy feminizm był renesansowym humanizmem[18]. Christine odebrała klasyczne wykształcenie dzięki bibliotece swojego ojca i bibliotece Sorbony. Jej ponad dwadzieścia głównych tekstów było przykładem dobrego pisarstwa w języku narodowym: należą do nich dialogi, poezja i zbiór listów poświęconych konkretnym zagadnieniom[19]. W swoich dwóch głównych tekstach: prowadzonym publicznie dialogu zawartym w zbiorze listów *Querelle de la rose* (Spór o powieść o róży) oraz w fikcyjnym dialogu zatytułowanym *Le livre de la cite des dames* (Księga o mieście kobiet) Christine przedstawia liczne dyskursywne argumenty w obronie prawdziwej tożsamości kobiet[20]. Jej feminizm jest przede wszystkim obroną przeciwko niesprawiedliwym oszczerstwom wymierzonym w kobiety. Twierdząc, że niektórzy autorzy fałszywie oskarżają kobiety o różnego typu

[17] Zob. również J. Kelly *Early Feminist Theory and the „Querelle des Femmes". 1400-1789,* w: *Women, History and Theory,* University of Chicago Press, Chicago-London 1984, str. 64-109. Kelly twierdzi: „ten długi szereg prokobiecych pisarek, który od Christine de Pisań prowadzi do Mary Wollstonecraft, wypada określić tą samą nazwą, której używamy dla ich dziewiętnasto- i dwudziestowiecznych spadkobierczyń. Współczesna odmiana feminizmu nadal obejmuje podstawowe stanowiska, które pierwsze zajmowały feminiski z *querelle*" (tamże, str. 134).

[18] Zob. szersze omówienie: J. Kelly-Gadol, *Did Women Have a Renaissance?,* w: *Becoming Visible. Women in European History,* red. R. Bridenthal, C. Koonz, Houghton Mifflin Company, Boston 1977, str. 137-164, oraz D. Herlihy, *„Did Women Have a Renaissance?" A Reconsideration,* „Medievalia et Humanistica" 1985, nr 13, str. 1-22. (Zob. M. Posturzyńska, *Christine de Pizan - pisarka przełomu epok,* w: *Dawne literatury romańskie. Specyfika - związki - dziedzictwo,* red. M. Abramowicz, P. Matyaszewski, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2002, str. 81-88; *Christine de Pisań,* w: K. Dybeł, B. Marczuk, J. Prokop, *Historia literatury francuskiej,* Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2005, str. 99-101 [Historia Literatury Powszechnej] - dop. tłum.).

[19] Zob. E. J. Richards, *„Seulette a part" - The Little Woman on the Sidelines Takes Up Her Pen. The Letters of Christine de Pizan,* w: *Dear Sister. Medieval Women and the Epistolary Genre,* red. H. Cherewatuk, U. Wiethaus, University of Pennsylvania Press, Philadelphia 1993, str. 139-170. Richards twierdzi, że Christine „w zupełności przynależy do tradycji humanistycznej" i że jej „feminizm jest pod wieloma względami głęboką formą humanizmu" (tamże, str. 148).

[20] Zob. Christine de Pisań, *Le livre de la cite des dames,* oprać. Th. Moreau, E. Hicks, Stock, Paris 1986. Zob. P. Allen, *The Concept of Woman,* t. 2: *The Early Humanist Reformation. 1250-1500,* Eerdmans, Grand Rapids-Cambridge 2002, rozdział 7, str. 537-658, gdzie zostały wyliczone i przeanalizowane jej dyskursywne argumenty.

wady, stara się wykazać, że kobiety mogą być mądre i cnotliwe, dokładnie tak samo jak mężczyźni. Poniższy przykład pokazuje, w jaki sposób Christine odpiera deprecjonujące kobiety zarzuty pewnego satyryka:

> Gdyby jednak kobiety napisały te książki, wiem doskonale, że byłyby one napisane inaczej, bo dobrze wiedzą, że są bezprawnie oskarżane, skoro części podzielono nierówno, ponieważ najsilniejsi biorą największą część, a najlepszą ci, którzy dzielą. Nikczemni oszczercy, którzy poniżają kobiety w ten sposób, mówią jeszcze, że wszystkie kobiety były, są i zawsze będą fałszywe, i że nigdy żadna z nich nie była wierna[21].

Ten konkretny fragment dobrze ilustruje podejście Christine: wyraźne stwierdzenie określonego przykładu niesprawiedliwości (tzn. bezprawnego oskarżenia), propozycja konstruktywnej zmiany (tzn. żeby kobiety pisały na temat własnych doświadczeń) i stwierdzenie, że jej celem jest cnota (w tym wypadku cnota wierności mężczyźnie). Christine wskazuje ponadto typowy problem z oszczerstwem - oszczerstwo posługuje się powszechnymi uogólnieniami. W odróżnieniu od tego schematu dzieło Christine na ogół trzyma się konkretnych sądów. W innym fragmencie autorka zastanawia się, czyjej własnego widzenia kobiet nie zniekształca jakaś stronniczość, dostarcza jednak racji pozwalających odróżniać prawdę od fałszu i budować w ten sposób wspólny fundament, co do którego mogą się zgodzić mężczyźni i kobiety[22].

Jeśli wrócimy do podanej wyżej ogólnej charakterystyki renesansowej humanistycznej koncepcji człowieka, to można powiedzieć, że Christine de Pisań spełnia wszystkie wymienione tam cechy. Mianowicie: (1) wiele jej dzieł wprost omawia relację człowieka do Boga, a zakończenie *Le \ivre de la cite des dames*, które koncentruje się na sprawiedliwości, jest poświęcone Najświętszej Maryi Pannie; (2) jej

[21] Christine de Pisań, *Epistre au Dieu damours,* w: *CEuvres poetiques de Christine de Pisań,* red. M. Roy, Didot, Paris 1886, t. 2, str. 1-27, cytat ze str. 14.

[22] W liście VI [24] Christine de Pisań do Jeana de Montreuila. W swoich tekstach Christine często wykorzystuje argumentację logiczną, taką jak *reductio ad absurdum,* przeczenie na podstawie następnika, wyjaśnianie, stosunek całości do części, stosunek przyczyny do skutku, kontrprzykład itd. Zob. P. Allen, *The Concept of Woman,* t. 2: *The Early Humanist Reformation,* str. 578-584, 606-609. Zob. Christine de Pisań, *Le dłbat sur le roman de la rose,* red. E. Hicks, Editions Honore Champion, Paris 1977.

dzieła często ukazują emocje jako integralną część ludzkiego życia, (3) jej listy i dialogi nieustannie nawołują do dialogu między kobietami i mężczyznami oraz między samymi kobietami, aby jedni i drugie wzrastali w mądrości i cnocie, (4) nawołuje do wyzwolenia się od oszczerstw i mylnych ocen, wyzwolenia się spod władzy emocji, które odciągają człowieka od cnotliwego życia, i zachęca do wejścia w wolności w dojrzałe relacje międzyosobowe, jak również do szerszej wolności politycznej. Celem jej feminizmu jest zachęcenie kobiet i mężczyzn do praktykowania wolności we wszystkich dziedzinach życia[23].

Spójrzmy teraz na pisma Christine de Pisań w odniesieniu do pierwszego z pierwotnych znaczeń słowa „humanistyczny", wskazanych na początku niniejszego artykułu, albo w odniesieniu do tego, „co jest cechą człowieka albo co jest rzeczywiście ludzkie". Jest oczywiste, że celem jej „renesansowego feminizmu" jest stawienie czoła temu, co utrudniało kobietom możliwość uzyskiwania rzeczywistej pełni człowieczeństwa. W szczególności Christine de Pisań stawia czoła deprecjonowaniu kobiety przez pewnych mężczyzn (satyryków), którzy sprowadzają ją albo do roli biernego przedmiotu posiadania (róży, którą się zrywa), albo do podobnej zwierzętom nieracjonalnej istoty, która jest pełna wad. W każdej z tych zredukowanych wizji kobieta uważana jest za kogoś nie będącego rzeczywiście człowiekiem. Wszystkie argumenty Christine starają się wykazać fałszywość podstaw tych stwierdzeń.

Podstawy, do których ona sama się odwołuje, obejmują logikę (wykrywanie błędów w rozumowaniu jej przeciwników), kontrprzykłady z historycznych autorytetów dotyczące kobiet (Petrarka, Boccaccio, Plutarch i in.) i Boga (np. *Le \ivre de la cite des dames* rozpoczyna się próbą wykazania za pomocą szeregu argumentów opartych na *reductio ad absurdum*, że kobieta nie może być zła, ponieważ została stworzona przez Boga, który jest dobrym rzemieślnikiem). Odwołanie się zarówno do historycznych autorytetów, jak i do stworzenia przez Boga to dwa główne - często wykorzystywane przez wczesnych feministycznych humanistów - fundamenty tezy, że kobiety są ludźmi tak samo jak mężczyźni. W dziełach Christine de Pisań pojawiają się również częste odwołania do jej własnego doświadczenia z kontaktów z kobietami, mające poprzeć jej twierdzenia.

[23] Należy również zauważyć, że Christine napisała wiele innych ksiąg dotyczących szerokiego wachlarza zagadnień, takich jak używanie siły zbrojnej, traktaty polityczne itp.

Christine jest przykładem feministki, która troszczy się o pełny rozwój wszystkich osób - wszystkich mężczyzn, wszystkich kobiet i wszystkich dzieci - choć kładzie nacisk na to, że najczęściej to kobiety doznają przeszkód w rozwijaniu siebie jako istot w pełni ludzkich. Ten model obrony ludzkiej tożsamości kobiet znajdujemy również u innych renesansowych humanistów. Lucrezia Marinella w swojej książce *La nobilta et leccellenza delie donnę* (Szlachetność i doskonałość kobiet, 1600) dokonała gruntownej krytyki takich filozofów, jak Arystoteles, twierdząc, że kobiety są cnotliwsze od mężczyzn i że mężczyźni są bardziej zepsuci od kobiet. Ponadto w roku 1622 Marie de Gournay le Jars opublikowała tekst zatytułowany *Egalite des hommes et desfemmes* (Równość mężczyzn i kobiet), który odwoływał się do autorytetu Platona i Sokratesa, dowodząc równości praw dla kobiet i mężczyzn. Ta autorka, dla obrony swojego twierdzenia, że cnota kobiet i mężczyzn jest „jednym i tym samym", nawiązywała również do opisu stworzenia zawartego w Księdze Rodzaju[24]. Dzięki odwoływaniu się do autorytetów oraz argumentacji filozoficznej, te feministki postawiły tezę, że kobiety pod względem godności są równe mężczyznom.

Przechodząc do epoki oświecenia, możemy wskazać dwa etapy w rozwoju feminizmu i humanizmu. Ogólnie możemy powiedzieć, że w tym okresie dokonuje się zmiana w zakresie podstaw w odniesieniu do tego, co znaczy być człowiekiem, i tego, na czym opiera się jednakowe prawo kobiet i mężczyzn do zajmowania równego miejsca w świecie. Nowym fundamentem obrony tożsamości człowieka staje się sam rozum.

HUMANIZM I FEMINIZM OŚWIECENIOWY

Uważam, że „twórcą" zarówno oświeceniowego humanizmu, jak i oświeceniowego feminizmu był Kartezjusz. Zasada „cogito ergo sum" przyjęta przez niego jako źródło tożsamości człowieka (określająca istnienie człowieka przede wszystkim jako istnienie rozumne) została włączona do argumentacji zwolenników feminizmu z okresu nowożytności. Uczeń Kartezjusza, Franęois Poullain de La Barre (1647-1725), w swoim

[24] M. de Gournay, *Egalite des hommes et desfemmes,* w: *La filie d'Alliance de Montaigne. Marie de Gournay,* wstęp i opr. M. Shiff, Librarie Honore Champion, Paris 1910, str. 70. Zob. też M. de Gournay, *Egalite des hommes et desfemmes,* red. C. Venesoen, Librairie Droz, Geneve 1993. W dziele *Griefdes Dames,* opublikowanym w roku 1626, odwołuje się ona do tych samych dwóch autorytetów: filozofów platońskich i Boga, broniąc godności kobiety w obliczu tego, co uznała za pozbawianie jej wolności i dóbr przez niektórych mężczyzn.

tekście *De legalite des deux sexes* (O równości obojga płci), opublikowanym w roku 1673, wskazywał ludzki rozum jako podstawę równości kobiet i mężczyzn. W tekście tym, oprócz uznania Boga za pierwotne źródło równości mężczyzn i kobiet jako istot ludzkich, zapoczątkował przesuniecie argumentacji na rzecz równości na inne pole: twierdził, że umysł, rozum i władze intelektualne są u kobiet i mężczyzn takie same, a zatem kobiety i mężczyźni są „równie zdolni do tego samego"[25].

Poullain de La Barre, podobnie jak większość zwolenników „kartezjańskiego feminizmu", wroga wolności kobiety upatrywał w zwyczaju (lub też tradycji). Twierdził, że lekarstwem na to jest ludzki rozum, który może zmienić zwyczaj i podkopać płytkie fundamenty podtrzymywanego przez zwyczaj twierdzenia, że kobiety nie są ludźmi w takim samym stopniu jak mężczyźni. Utrzymywał, że „tego typu rozumowania [które wykluczają kobiety z pewnych obszarów działalności] biorą się z opinii, jaką się ma na temat równości naszej płci, oraz z błędnego poglądu, który ukuto sobie na podstawie zwyczaju [...] "[26]. W tym wczesnym etapie „oświeceniowego humanizmu" zasadniczym rozwiązaniem nierówności było wykształcenie. Feminizm kartezjański dążył do tego, by kobiety miały te same możliwości zdobywania wykształcenia co mężczyźni.

Mary Astell (1666-1731), również odwołując się do jednakowego pochodzenia kobiet i mężczyzn, proponowała utworzenie instytucji, w których kobiety mogłyby zdobywać wykształcenie: „Skoro bowiem Bóg obdarzył rozumnymi duszami zarówno Mężczyzn, jak i Kobiety, to czemuż miałoby się im zakazywać korzystania z nich?"[27]. W swoim dziele *Serious Proposal to the Ladies for their Advancement of their True and Greatest Interest* (Propozycja nie do odrzucenia dla Pań[28]) twierdzi ona również, że zwyczaj jest wrogiem praktykowania wolności przez kobiety:

[25] F. Poullain de La Barre, *De legalite des deux sexes,* Fayard, Paris 1984 (Corpus des CEuvres de Philosophie en Langue Franęaise), str. 60.

[26] Tamże, str. 18.

[27] M. Astell, *A Serious Proposal to the Ladies for the Advancement of their True and Greatest Interest,* Source Book Press, New York 1970, str. 18.

[28] Polski przekład tej pozycji pod takim właśnie tytułem powstaje począwszy od roku akademickiego 2007-2008 podczas translatorium prowadzonego przez prof. dr hab. Elżbietę Jung na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego. Zob. [online] http://www.filozof.uni.lodz.pl/fileadmin/user_upload/2007_08/Jtranslatorium_Mary_Astell.pdf, http://www.wydzfilhist.uni.lodz.pl/fillato.pdf, http://www.wydzfilhist.uni.lodz.pl/ZIMA%200708.pdf [dostęp 15.09.2008 r.] (przyp. tłum.).

> Jak uprzedzenie nakłada kajdany rozumieniu, tak zwyczaj jest okowami dla woli, tak że rzadko umie wydostać się z kolein, w których brnie otaczający ją ogół i do których sama się przyzwyczaiła. [...] Zwyczaj nie może być usprawiedliwieniem praktyki, jeśli potępia ją rozum, a postępowanie za tłumem nie jest wytłumaczeniem dla czynienia zła[29].

W tekście opublikowanym „przez pewną damę" w roku 1696 (często przypisywanym Mary Astell) jasno wyrażono cel feminizmu: by uznano kobiety za istoty w pełni ludzkie. Autorka chciała „sprowadzić płci do jednego poziomu, a za pomocą argumentów wynieść naszą do równego poziomu w większości spraw z mężczyznami"[30]. Wykazawszy, że umysł, rozum i władze kobiet są takie same jak mężczyzn, twierdzi, że również prawo powinno uznawać równość kobiet. Fundamentem tej równości jest i tutaj przede wszystkim fakt stworzenia kobiet przez Boga, a także natura kobiecych stworzeń oraz „ich pierwotna wolność i równość wobec mężczyzn"[31].

Warto zwrócić uwagę, że ten rozwój feminizmu po Kartezjuszu dokonuje się przede wszystkim w protestantyzmie, podczas gdy rozwój wczesnorenesansowy (np. Christine de Pisań) był w przeważającym stopniu katolicki. Franęois Poullain de La Barre przeszedł na protestantyzm, a Mary Astell żyła w protestanckiej Anglii. Odwoływanie się do argumentu Kartezjusza zostało silnie włączone w dzieło oświeceniowego feminizmu protestanckiego. Jednakże nie wszyscy zwolennicy „kartezjańskiego feminizmu" byli humanistami. W szczególności ci filozofowie (włącznie z Kartezjuszem), którzy odwoływali się przede wszystkim do rozumu jako fundamentu ludzkiego rozwoju, często nie dostrzegali problemu wykształcenia i rozwoju całego człowieka.

Był jednakże drugi etap oświeceniowego humanizmu. Napotykamy w nim stwierdzenia na temat dwóch cech niezbędnych w używaniu rozumu, które stały się fundamentalne dla rozumienia tego, co czyni człowieka naprawdę ludzkim: (1) że ludzki rozum powinien być zharmonizowany z naturą i (2) że ludzki rozum powinien zachowywać niezależność od kierownictwa pochodzącego od innych.

[29] M. Astell, A *Serious Proposal to the Ladies for the Advancement of their True and Greatest Interest,* str. 73.
[30] M. Astell, *An Essay in Defence ofthe Female Sex,* Source Book Press, New York 1970, str. 7-8.
[31] Tamże, str. 39-40. Próbowała ona bronić możliwości sprawowania rządów przez kobiety, co w Anglii było zakazane przez prawo.

Często uważa się, że ten etap oświeceniowego humanizmu zapoczątkował Jean Jacques Rousseau. Rousseau odrzucał wykształcenie akademickie (scholastyczne), którym interesowali się pewni renesansowi humaniści, ponieważ twierdził, że tego rodzaju wykształcenie nie jest w stanie właściwie ukształtować człowieka - tak by stał się naprawdę człowiekiem. W *Emilu* Rousseau bardzo szczegółowo opisuje, w jaki sposób sama natura ma stać się nauczycielką nowego człowieka. Wszystko należy doprowadzić do harmonii z naturalnymi skłonnościami[32], dlatego wykształcenie zdobywane przez badanie spisanych tekstów traktuje się w tej koncepcji jako coś, co „gmatwa" w zasadniczo dobrej naturze człowieka i może sprawić, że stanie się ona zła[33]. W rzeczy samej, koncepcja Rousseau zwraca się w stronę uczenia się raczej bezpośrednio z natury niż z klasycznych źródeł czy z historii. (A zatem zwrot ten, nagłe odwrócenie się od przyznawania wartości wyższemu wykształceniu - wraz z pojawieniem się Rousseau i jemu podobnych - dokonuje się właśnie w chwili, kiedy kobiety zaczynają interesować się zdobywaniem wykształcenia).

Rousseau twierdzi, że „człowiek natury istnieje wyłącznie dla siebie; jest on jednością, całością bezwzględną, która uznaje jedynie siebie albo kogoś podobnego do siebie"[34]. Człowiek zatem nie potrzebuje szkół ani bibliotek, by rozwijać umysł. Wystarczą mu własne władze obserwacji i rozumowania oraz kilku nieformalnych nauczycieli, a jego rozumowanie i sądy zostaną właściwie ukierunkowane.

Oświeceniowy humanizm Rousseau ma wiele różnych konsekwencji. W wyniku utożsamienia wolności z dobrocią Rousseau doszedł do wniosku, że człowiek jest z natury dobry. Ta dobroć ma się wyrażać w „prawach naturalnych", a nie - jak to widzieliśmy w humanizmie renesansowym - w praktykowaniu cnoty i mądrości. Człowiek zatem, sam z siebie, jest prawy już przez sam fakt, że jest wolny. Dalej idąca wolność moralna wiąże się z uczestnictwem istot ludzkich w budowaniu dobra wspólnego wraz z innymi w postawie obywatelstwa. W tym wypadku człowiek jest dobry przez to, że podporządkowuje się prawu, które sam sobie nadaje - mimo że dzieli je z innymi[35].

[32] Zob. J. J. Rousseau, *Emil czyli o wychowaniu*, oprać. F. Wnorowski, wstęp, komentarz J. Legowicz, t. 1, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1955 (Biblioteka Klasyków Pedagogiki. Pisarze Obcy), str. 11.
[33] Zob. tamże, str. 9-10.
[34] Tamże, str. 11.
[35] Zob. L. Strauss, *Prawo naturalne w świetle historii,* tłum. T. Górski, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1969, str. 254-256, na temat dokładniejszego opisu tego aspektu humanizmu Rousseau.

W słynnej rozprawie *Odpowiedź na pytanie: czym jest oświecenie?* Immanuel Kant powtarza ten pogląd, że osoba, która jest prawdziwie człowiekiem, powinna odrzucać wytyczne pochodzące od innych: „Oświecenie to wyjście człowieka z zawinionej przez niego niedojrzałości. Niedojrzałość jest nieumiejętnością w posługiwaniu się własnym rozumem bez przewodnictwa innych"[36]. Mamy tu wyrażoną - w początkowej formie - fundamentalną cechę charakterystyczną drugiej fazy oświeceniowego humanizmu, mianowicie twierdzenie, że człowiek, jednostka, powinien używać własnego rozumu i wolności *niezależnie* od wszelkich źródeł zewnętrznych, włącznie z Bogiem i innymi ludźmi. W ten sposób mądrość zostaje oddzielona od historii i od teologii.

Pewnym mankamentem tego opisu wartości rozumu dla rozwoju człowieka jest występujące zarówno u Kanta, jak i u Rousseau twierdzenie, że właściwą cnotą kobiet nie jest rozum, lecz zmysł lub smak. Wprowadza się tu rozróżnienie między sposobami bycia człowiekiem i w wyniku tego rozróżnienia rozdziela się władze w człowieku i utożsamia rozum z mężczyzną, a doznawanie z kobietą. Rousseau wyraził to w ten sposób, że wprawdzie „maszyna", czyli ciało i władze umysłowe, jest taka sama u kobiet i u mężczyzn, to jednak funkcjonuje ona różnie, tak że „kobieta obserwuje, mężczyzna wyciąga wnioski", a nauka kobiety „powinna się ograniczać do praktyki [...], do wiadomości przyjemnych, których jedynym kryterium - smak"[37]. A Kant podsumowuje to wprost: „Ich mądrością nie jest myślenie, ale uczucie"[38]. Dlatego nie dziwi nas, że na początku rozprawy *Odpowiedź na pytanie: czym jest oświecenie?* Kant sugeruje, że „cała płeć piękna"[39] uważa odrzucenie nadzoru opiekunów w nauczaniu za bardzo niebezpieczne, a może nawet niemożliwe.

Zarówno Rousseau, jak i Kant twierdzili, że społeczeństwa kształtują się na mocy umowy społecznej lub na mocy zgody woli pewnej liczby istot ludzkich, które stanowią zbiorowe ciało czy też królestwo celów. Rousseau w ten sposób określa istotę umowy społecznej: „Każdy z nas z oddzielna oddaje swoją osobę i całą swą moc *[puissance]* pod

[36]1. Kant, *Odpowiedź na pytanie: czym jest oświecenie?,* w: *Rozprawy z filozofii historii,* tłum. i opr. translatorium filozofii niemieckiej Instytutu Filozofii Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika: M. Żelazny, T. Kupś, D. Pakalski, A. Grzeliński, Antyk, Kęty 2005 (Biblioteka Europejska), str. 44.

[37]J. J. Rousseau, *Emil czyli o wychowaniu,* t. 2, str. 266, 265.

[38]1. Kant, *Rozważania o uczuciu piękna i wzniosłości,* tłum. D. Pakalski, M. Żelazny, w: *Pisma przedkrytyczne,* red. M. Żelazny, tłum. A. Banaszkiewicz, W. M. Kozłowski, D. Pakalski, K. Rak, M. Żelazny, Wydawnictwo Rolewski, Toruń 1999 (Klasyka Filozofii Niemieckiej), str. 28.

[39]1. Kant, *Odpowiedź napytanie: czym jest oświecenie?,* str. 44.

naczelne kierownictwo woli powszechnej i wszyscy my pospołu, jako ciało polityczne, przyjmujemy każdego członka jako część niepodzielną całości"[40]. Mankamentem tego opisu jest to, że niezauważalnie wyłącza ze swego zasięgu wszystkie kobiety, tak że w oświeceniowym humanizmie cywilizowane społeczeństwo zakładało, że jedynie mężczyźni mogą być w pełni ludźmi.

Jedną z praktycznych konsekwencji drugiego etapu oświeceniowego humanizmu były narodziny nowej postaci oświeceniowego feminizmu. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety zaczęli twierdzić, że po to, by kobieta była w pełni człowiekiem, musi mieć możliwość uczestnictwa w rządzeniu w ramach społeczeństwa obywatelskiego. Nie wystarczała już sama autonomia w mądrości i cnocie, co sugerowali zwolennicy feminizmu renesansowego. Bycie w pełni człowiekiem wymagało również wolności uczestniczenia w życiu publicznym. Oczywiście, większość renesansowych humanistów uczestniczyła w jakiejś formie życia publicznego i było rzeczą zrozumiałą samą przez się, że cnota obejmowała tego rodzaju służbę publiczną. Christine de Pisań uczestniczyła w konkretny sposób w życiu publicznym: pisała na temat wojny, pokoju i innych tego rodzaju zagadnień. Bywały okresy, kiedy Francją rządziła kobieta, w tej też epoce działa Joanna dArc, dlatego renesansowi humaniści feministyczni nie wysuwali argumentów na rzecz tezy, że wolność kobiet wymaga uczestniczenia przez nie w życiu publicznym, ponieważ nie uważali oni tego za wielki problem. Jednakże oświeceniowy feminizm poświęcił temu konkretnemu zagadnieniu wiele uwagi. Odpowiedniego kontekstu dostarczyła rewolucja francuska: jak widzimy, kobiety odwołują się do rozumu i domagają się obalenia tradycji, która odmawiała im praw wynikających z obywatelstwa. W czwartym artykule swej *Deklaracji Praw Kobiety i Obywatelki* Olympe de Gouges głosiła: „Wolność i sprawiedliwość opierają się na tym, że bliźniemu zostaje oddane to, co mu się należy. Egzekucja naturalnych praw kobiety jest ograniczona jedynie przez ustawiczną tyranię mężczyzn: te ograniczenia powinny zostać zreformowane przez prawa natury i rozumu"[41].

[40] J. J. Rousseau, *Umowa społeczna,* tłum. B. Strumiński, w: *Umowa społeczna oraz Uwagi o rządzie polskim. Przedmowa do „Narcyza". List o widowiskach. List o Opatrzności. Listy moralne. List do Arcybiskupa de Beaumont. Listy do Malesherbesa,* tłum. B. Baczko, W. Bieńkowska, M. Pawłowska, A. Peretiatkowicz, J. Rogoziński, M. Staszewski, B. Strumiński, oprać., wstęp, przypisy B. Baczko, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1966 (Biblioteka Klasyków Filozofii), str. 23.

[41] 0, de Gouges, *Deklaracja Praw Kobiety i Obywatelki,* tłum. A. Araszkiewicz, „OŚKa" 2000, nr 2 (11) [online], http://www.ekologiasztuka.pl/pdf/fe0021gouges.pdf [dostęp 24.06.2008 r.].

Inny kluczowy przykład oświeceniowego feminizmu znajdujemy w tekście *Windykacja praw kobiet* Mary Wollstonecraft. Twierdzenie, że cnotą kobiety jest czuć - rozwijać smak - podczas gdy cnotą mężczyzny jest rozumieć, było dla Wollstonecraft czymś uderzającym, czymś, co poważnie ogranicza wolność kobiety:

> <Jeśli, powiadam - bo nie zamierzam wygłaszać wielkich tyrad, kiedy Rozum udziela nam swego trzeźwego światła -> jeśli kobiety naprawdę potrafią zachowywać się jak istoty rozumne, nie wolno traktować ich jak niewolników; albo zwierzęta zależne od woli mężczyzny - jego własność. Trzeba wzbogacić ich dusze, ukazać im zbawienne, najwyższe zasady […][42].

To odwołanie do rozumu jest również odwołaniem do Boga, aczkolwiek w ramach oświeceniowego rozumienia „Boskości", jak to pokazuje kolejny fragment:

> Kocham mężczyznę jako mego towarzysza, lecz jego berło, prawdziwe czy też przywłaszczone, nie dosięgnie mnie, dopóki rozum nie nakaże mu domagać się ode mnie składania hołdu; nawet wtedy uległość dotyczy rozumu, nie mężczyzny. <Faktycznie, postępowaniem istoty odpowiedzialnej musi rządzić działanie jej własnego rozumu; w przeciwnym razie na jakim fundamencie opiera się tron Boży?>[43].

Wollstonecraft często krytykowała brak wolności kobiet, który uniemożliwiał im rozwijanie umysłu. Twierdzi: „Wolność jest matką cnoty; jeśli kobiety z powodu budowy ciała uznane zostaną za niewolnice, jeśli nie pozwoli im się oddychać ostrym, orzeźwiającym powietrzem wolności, zwiędną niczym egzotyczne rośliny, o których mówi się, że są pięknymi błędami natury"[44]. W tym kontekście Wollstonecraft krytykuje bezpośrednio *Emila* Rousseau.

[42] M. Wollstonecraft, *Windykacja praw kobiet,* tłum. K. Bratkowska, „OŚKa" 2001, nr 2 (15), str. 55 (w nawiasach ostrokątnych podano własny przekład fragmentu zdania, którego brakuje w cytowanym polskim wydaniu - dop. tłum.).
[43] Tamże (w nawiasach ostrokątnych podano własny przekład zdania, którego brakuje w cytowanym wydaniu polskim - dop. tłum.).
[44] Tamże, str. 56.

Wśród zwolenników oświeceniowego feminizmu byli także mężczyźni: Markiz de Condorcet - odwołując się do rozumu - zdecydowanie występował na rzecz usuwania przeszkód stojących na drodze do korzystania z wolności przez kobiety W kluczowym fragmencie pochodzącym z *Sur Yadmission desfemmes au droit de Cite* (O nadaniu kobietom praw obywatelskich) stwierdza:

> Aby ukazać, że to wykluczenie nie jest aktem tyranii, należy udowodnić albo to, że prawa naturalne kobiet nie są w żadnym wypadku takie same jak prawa naturalne mężczyzn, albo że kobiety nie są w stanie korzystać z tych praw. Ale prawa mężczyzn wynikają po prostu z faktu, że są istotami *rozumnymi*, wrażliwymi, potrafiącymi przyswajać sobie idee moralne i poddawać te idee refleksji. Skoro zatem kobiety mają te same przymioty, siłą rzeczy mają te same prawa[45].

Na podstawie tych kilku przykładów jasne jest zatem, że w centrum oświeceniowego feminizmu znajdował się ideał kobiet stających się w pełni obywatelkami, ponieważ na tym polegało bycie w pełni człowiekiem[46].

W późniejszym okresie humanizm oświeceniowy przybrał trzy różne postacie. W XIX i XX wieku rozwijały się równolegle: humanizm marksistowski, humanizm egzystencjalny i (świecki) humanizm pragmatyczny Każdy z nich stanowi rozwinięcie nieco innego aspektu oświeceniowego humanizmu i wszystkie mają odpowiadające im formy feminizmu. Ważne jest również, by zauważyć, że wprawdzie wszyscy czołowi przedstawiciele owych nurtów dokonywali oczyszczenia lub ponownego opisu tego, czym jest „humanizm", jednak wszyscy nadal chcieli uchodzić za humanistów - nazwa ta była dla nich czymś bardzo ważnym.

[45] J. A. N. de Caritat, Mis. de Condorcet, *Sur ladmission au droit de Cite*, w: *CEuvres de Condorcet,* oprać. A. Condorcet 0'Connor, M. F. Arago, Didot, Paris 1847, str. 121-122 (*Les archives de la Revolution franęaise,* Oxford, Pergamon Press).

[46] Warto przy okazji zauważyć, że „pierwszą samozwańczą «feministką» we Francji była orędowniczka kobiecych praw wyborczych, Hubertine Auclert, która przynajmniej od roku 1882 używała tego określenia w swoim piśmie «La Citoyenne» " (K. Offen, *Defining Feminism. A Comparative Historical Approach,* „Signs. A Journal of Women in Culture and Society" 1988, T. 14, nr 1, str. 126). Wkrótce potem w Paryżu odbył się kongres feministyczny i określenie to zaczęło być używane powszechnie. „Feminizm" zatem jako oficjalna nazwa ruchu mającego na celu usunięcie przeszkód na drodze do uzyskania przez kobiety wolności w zakresie głosowania powstał na gruncie humanizmu oświeceniowego i jego zwrotu ku prawom naturalnym.

HUMANIZM I FEMINIZM MARKSISTOWSKI

Przejdę teraz od opisu historycznego rozwoju humanizmu do tematycznego opisu rozmaitych postaci humanizmu, które pojawiły się w ciągu dwóch ostatnich stuleci. Pierwszym typem „współczesnego humanizmu" który chcę omówić, jest humanizm marksistowski i wypływający z niego feminizm. W swojej wczesnej rozprawie *Własność prywatna a komunizm* Karol Marks zaproponował nową postać humanizmu. W poniższym fragmencie wyraźnie rozwija naturalistyczny aspekt oświeceniowego humanizmu:

> *Komunizm* jako *pozytywne* zniesienie *własności prywatnej* - tej *samoalienacji człowieka* - i dlatego też jako rzeczywiste *przyswojenie ludzkiej* istoty przez człowieka i dla człowieka; dlatego też jako pełny powrót człowieka do samego siebie jako do człowieka *społecznego*, to znaczy ludzkiego, powrót dokonany świadomie i w oparciu o całe bogactwo dotychczasowego rozwoju. Komunizm ten, jako skończony naturalizm = humanizmowi, jako skończony humanizm = naturalizmowi; stanowi on *prawdziwe* rozwiązanie konfliktu między człowiekiem a przyrodą oraz między człowiekiem a człowiekiem, prawdziwe rozwiązanie konfliktu między istnieniem a istotą, między uprzedmiotowieniem a samostanowieniem, między wolnością a koniecznością, między osobnikiem a gatunkiem. Stanowi on rozwiązanie zagadki historii i jest świadomy tego[47].

Celem Marksa jest zatem rozwinięcie nowej postaci humanizmu, która opisuje „człowieka ludzkiego". Pierwszą różnicą w rozumieniu człowieka w stosunku do humanizmu zarówno renesansowego, jak i oświeceniowego jest to, że wcześniej podstawy humanizmu tkwiły w stworzeniu człowieka przez transcendentnego Boga; teraz podstawy humanizmu są stanowczo ateistyczne. Marks stwierdza:

> ...ateizm jako zniesienie boga jest stawaniem się humanizmu teoretycznego, a komunizm jako zniesienie własności prywatnej jest windykacją prawdziwie ludzkiego życia jako własności człowieka, jest stawaniem się humanizmu praktycznego; albo, innymi słowy, ateizm jest humanizmem zapośredniczonym z sobą samym

[47] K. Marks, *Własność prywatna a komunizm*, w: K. Marks, *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne z 1844 r.*, w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła,* t. 1, Książka i Wiedza, Warszawa 1960, str. 577.

> przez zniesienie religii, komunizm zaś humanizmem zapośredniczonym z sobą samym przez zniesienie własności prywatnej. Dopiero przez zniesienie tego pośredniczenia - które stanowi jednak konieczną przesłankę - powstaje humanizm poczynający się pozytywnie z samego siebie, humanizm *pozytywny*[*8].

Nawoływanie przez Marksa do rewolucji na drodze zniesienia własności prywatnej i społeczeństwa opartego na różnicy klas stanowi praktyczny sposób, za pomocą którego ma on nadzieję wprowadzić w życie swój „pozytywny" humanizm. Historia udowodniła, że ten rodzaj humanizmu nie ma zastosowania do wszystkich ludzi, a jedynie do niektórych - do robotników z klasy proletariatu.

Humanizm marksistowski skupia się również na wyobcowaniu (alienacji) człowieka przez pracę. Wyobcowanie to polega na „zawłaszczeniu" pracy jednego człowieka przez innego. W takim wypadku to sama praca, a w wielu wypadkach praca wsparta przez technikę, prowadzi człowieka do wyobcowania z jego prawdziwej ludzkiej tożsamości. Marks wskazuje różne typy wyobcowania: wyobcowanie od wytworu pracy, wyobcowanie od innych ludzi i wyobcowanie od samego siebie. Wyciąga następujący wniosek: „człowiek (robotnik) odczuwa jako nieprzymuszone tylko swoje funkcje zwierzęce, jedzenie, picie i płodzenie [...] i w swych funkcjach ludzkich czuje się tylko zwierzęciem. To, co zwierzęce, staje się ludzkie, a to, co ludzkie, zwierzęce"[49].

Zagadnienie feminizmu zostało podniesione przez Marksa[50] i jego współpracownika i przyjaciela, Fryderyka Engelsa. Engels, na przykład, twierdził: „Obalenie prawa macierzystego było *wszechświatową historyczną klęską rodzaju żeńskiego*"[51]. Uważał tak dlatego, że została zaprowadzona monogamia, ustanowiona własność prywatna, a kobieta i dzieci stały się własnością mężczyzny. Engels twierdzi, że pierwszą historyczną postacią podziału pracy był podział pracy między mężczyznami i kobietami wprowadzony w celu rozmnażania i że mąż reprezentuje w rodzinie burżuazję, a żona proletariat. Widzimy zatem, jak w wizji marksistowskiej feminizm wyłania się wraz z jej pierwszym twierdzeniem.

[48] K. Marks, *Krytyka heglowskiej dialektyki i filozofii w ogóle,* w: K. Marks, *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne z 1844 r.,* str. 633.

[49] K. Marks, *Praca wyobcowana,* w: K. Marks, *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne z 1844 r.,* str. 551.

[50] Zob. K. Marks, *Własność prywatna a komunizm,* str. 576.

[51] F. Engels, *Pochodzenie rodziny, własności prywatnej i państwa,* w: K. Marks, F. Engels, *Dzieła,* t. 21, Książka i Wiedza, Warszawa 1969, str. 68.

Wprawdzie pierwsi zwolennicy feminizmu marksistowskiego pojawili się na początku XX wieku, jednak dopiero po latach sześćdziesiątych znaczna liczba zwolenników feminizmu zaczęła myśleć o sobie w kategoriach właściwych tej tradycji. Istnieje, oczywiście, wiele różnych odmian feminizmu marksistowskiego. Zajmę się tylko kilkoma z nich, by zobrazować pewne wspólne wątki. To, z czym mamy do czynienia w wypadku tego nurtu, jest czymś innym w stosunku do tego, co widzieliśmy w feminizmie renesansowym czy oświeceniowym, ponieważ zaczyna się wskazywać pewne kategorie ludzi jako „wrogów" pełnego rozwoju kobiet lub mężczyzn.

Na przykład, w pracach Marlene Dixon widzimy, że jej uwaga skupia się na dwóch zagadnieniach: na tym, że marksistowskie ruchy polityczne w Stanach Zjednoczonych wykluczają wątek feminizmu, i na tym, że ruch wyzwolenia kobiet w przeważającej mierze interesują sprawy klasy średniej i wyższej, przez co ruch ten wyklucza marksistowską troskę o warunki ubogich warstw pracujących[52]. Dzieło Marlene Dixon jest znaczące, ponieważ w jasny sposób wyraża kilka fundamentalnych zasad współczesnego feminizmu marksistowskiego. W artykule zatytułowanym *We Are NotAnimals in the Field. A Womans Right to Choose* odnajdujemy następujący argument:

> Prawo każdej kobiety do władzy nad własnym ciałem obejmuje prawo do rodzenia dzieci tylko wtedy, kiedy tego chcemy Aborcja na życzenie jest prawem każdej kobiety. Jeśli nie możemy przerwać niechcianej ciąży, jeśli jesteśmy zmuszane do rodzenia dzieci wbrew naszej woli, to znaczy, że całkowicie odmawia się nam naszego prawa do samookreślenia[53].

Dixon wyraźnie postrzega rozwijającą się istotę ludzką jako wroga wolności kobiety. Co więcej, czasem mówi, że wrogiem, który stara się mieć władzę nad ciałem ciężarnej kobiety, jest państwo, a innym razem twierdzi, że to mąż jest wrogiem w rodzinie i że to on stara się mieć władzę nad żoną, traktując ją jak swoją własność[54]. Jest zatem tak, że ruch w obronie kobiet przybiera na sile, ale wszystko inne należy odłożyć na bok. We wszyst-

[52] Zob. M. Dixon, *Public Ideology and the Class Composition of Women s Liberation. 1966-69,* w: *The Futurę of Women,* Synthesis Publications, San Francisco 1980.
[53] M. Dixon, *We Are NotAnimals in the Field. A Woman s Right to Choose,* w: *The Futurę of Women,* str. 124.
[54] Zob. M. Dixon, *The Right ofAll Women to Control Their Own Bodies,* w: *The Futurę of Women,* str. 207-214.

kich tych argumentach jednak wyraźnie widać, że Dixon nie traktuje feminizmu jako humanizmu, który w równym stopniu obejmuje rozwój wszystkich istot ludzkich[55].

Inny rodzaj argumentacji odnajdujemy u tych zwolenników feminizmu marksistowskiego, którzy skupiają się na aspekcie nie opłacanej pracy kobiet w domu *(pre-market).* (Proponowane przez nich rozwiązania obejmują szeroki wachlarz pomysłów: od „płacy za pracę w domu"[56] po całkowite zniesienie rodziny). Samą rodzinę postrzega się w tym wypadku jako wroga wolności kobiety. Być może najbardziej radykalną propozycję feminizmu marksistowskiego w kwestii zniesienia rodziny przedstawiła Shulamith Firestone w książce *The Dialectic of Sex. The Casefor Feminist Revolution*[57]. Upatruje ona czynnika ostatecznego wyzwolenia w technice i sugeruje, że kobiety osiągną w pełni ludzką tożsamość dopiero wówczas, gdy nie będą już musiały rodzić, a dzieci będą produkowane „z probówki" czy też w wyniku sztucznego rozmnażania. Za wroga zostaje tu uznane samo macierzyństwo, „rodzenie dzieci". Firestone mówi o „wolności od tyranii reprodukcji i rodzenia dzieci"[58]. Snuje przypuszczenia, że „mogłyby działać w ten sposób maszyny jako doskonały element wyrównujący, przez co unicestwiono by system klasowy oparty na wyzysku pracy"[59].

Możemy zatem zapytać: czy feminizm marksistowski może być marksistowskim humanizmem? Znamienne jest, że żaden ze zwolenników feminizmu marksistowskiego dla określenia swoich poglądów nie używa słowa „humanizm". Moglibyśmy więc powiedzieć, że nie uważają się oni za humanistów, nawet w marksistowskim sensie. Często jednakże przyznają pierwszeństwo rozumowi, nawet kosztem innych aspektów ludzkiej tożsamości. Ponadto wszyscy oni odrzucają „naturalizm" jako podstawę. Widać to w ich konsekwentnej strategii na rzecz aborcji na życzenie. Rozwijająca się istota ludzka - a nawet samo ciało ciężarnej kobiety - jest postrzegana jako wróg wolności kobiety. Rozwiązaniem jest pozbycie się obu tych problemów, gdy tylko się chce. W analogiczny sposób

[55] Na temat innych przykładów wczesnomarksistowskich teorii feministycznych zob. Ch. Guettel, *Marxism and Feminism,* Canadian Womens Educational Press, Toronto 1974; J. Mitchell, *Womens Estate,* Vintage Books, New York 1973; Sh. Rowbotham, *Womans Consciousness, Mans Word,* Penguin Books, Harmondworth 1973; oraz Sh. Rowbotham, *Women, Resistance and Revolution,* Penguin Books, Harmondworth 1972.

[56] Zob. S.James, G. Pompei, *Wagesfor Housework,* Canadian Womens Educational Press, Toronto 1972, oraz S.James, P.Allen, S. Schmidt, *Wagesfor Housework Notebook,* New York Collective, Brooklyn 1975.

[57] Zob. Sh. Firestone, *The Dialectic ofSex. The Casefor Feminist Revolution,* Bantam Books, New York 1971.

[58] Tamże, str. 225.

[59] Tamże, str. 201.

jako wrogów wolności kobiet postrzega się również państwo i mężów, zatem rozwiązaniem jest również pozbycie się i państwa, i mężów. W wyniku tych posunięć feminizm marksistowski oddziela się od sytuacji wszystkich istot ludzkich, a zamiast tego skupia się na rozwoju niektórych z nich z wyłączeniem innych. Dlatego można powiedzieć, że feminizm marksistowski, przynajmniej w zarysowanych powyżej postaciach, nie wydaje się zainteresowany wspieraniem pełnego rozwoju wszystkich istot ludzkich.

HUMANIZM EGZYSTENCJALNY

Przechodzę teraz do humanizmu egzystencjalnego, który zrodził się z humanizmu oświeceniowego i zaczął się od reakcji Nietzschego na humanizm oświeceniowy. Być może najbardziej znanym reprezentantem tej „szkoły" jest Jean Paul Sartre. W pochodzącym z roku 1945 wykładzie zatytułowanym *Egzystencjalizm jest humanizmem* Sartre usiłuje na nowo zdefiniować humanizm:

> Ale istnieje inny rodzaj humanizmu, który może być rozumiany zasadniczo w ten sposób: człowiek stale wychodzi poza siebie, projektując siebie i gubiąc się poza sobą - stwarza własne istnienie; z drugiej strony może istnieć dążąc właśnie do celów transcendentnych. Człowiek będąc tym przekroczeniem siebie, wyjściem poza siebie [...], sam tkwi w centrum, w sercu tego przekroczenia [*depassement].* Nie istnieje żadna powszechność poza powszechnością [...] subiektywności ludzkiej. Ten związek transcendencji jako podstawy człowieka [...] oraz subiektywności w tym znaczeniu, że człowiek nie jest zamknięty w sobie, lecz zawsze jest obecny we wszechświecie ludzkim - to właśnie nazywamy humanizmem egzystencjalistycznym. Humanizmem, ponieważ przypominamy człowiekowi, że nie ma on innego prawodawcy prócz siebie samego i że w samotności sam decyduje o sobie. Humanizmem, ponieważ wskazujemy, że nie odbywa się to przez zwrot do siebie samego, ale zawsze przez poszukiwanie poza sobą celu, który jest takim wyzwoleniem, takim właśnie szczególnym osiągnięciem [...][60].

[60] J. P. Sartre, *Egzystencjalizm jest humanizmem,* tłum. J. Krajewski, w: *Problem bytu i nicości. Egzystencjalizm jest humanizmem,* tłum. M. Kowalska, J. Krajewski, De Agostini Polska - Ediciones Altaya Polska, Warszawa 2001, str. 166-167.

Fundamentalną ideą Sartre owskiej obrony egzystencjalizmu jako humanizmu jest twierdzenie, że prawdziwa natura człowieka to coś innego niż wyizolowana postać kwietyzmu, obrzydliwa wizja ludzkiej tożsamości czy jakaś postać relatywizmu[61]. Sartre chce bronić poglądu, zgodnie z którym egzystencjalista, na mocy swoich transcendentnych decyzji, ukazuje model człowieka jako transcendentnej subiektywności, która na mocy absolutnej wolności projektuje siebie w przyszłość poprzez swoje czyny i która właśnie poprzez te czyny czyni z siebie konkretną ludzką istotę.

Widzimy, że - podobnie jak humanizm marksistowski - humanizm egzystencjalny umieszcza człowieka w świecie bez Boga. W prologu swojego dzieła *Tako rzecze Zaratustra* Nietzsche ogłosił, że Bóg umarł, a Sartre w bardzo wyraźny sposób opisuje teoretyczny fundament egzystencjalnego humanizmu: „Egzystencjalizm jest jedynie wysiłkiem, aby wyciągnąć wszelkie konsekwencje ze stanowiska ateistycznego [...]"[62]. Człowiek zatem nie jest przede wszystkim bytem w relacji do innych bytów, ludzkich czy Boskich. Zgodnie z przytoczonym cytatem egzystencjalny humanizm twierdzi, że człowiek „stale wychodzi poza siebie". W tym ruchu ku transcendencji człowiek napotyka różnych wrogów wolności: ciało i innych ludzi. Według Sartrea ciało ogranicza wolność, ponieważ jest „bytem-w-sobie" - rzeczą pozbawioną świadomości. Natomiast inny człowiek ogranicza wolność, ponieważ jest „bytem-dla-siebie" - inną świadomością obdarzoną wolnością. W dziele *Byt i nicość* Sartre opisuje szczegółowo, w jaki sposób działają różni wrogowie ludzkiej transcendencji:

> Prawdziwe ograniczenie mojej wolności najpełniej wyraża się w samym fakcie, że ktoś inny ujmuje mnie jako innego-jako-przedmiot [...]. Jak widać, ograniczenia dla mojej wolności ustanawia i nakłada samo zwykłe istnienie innego, to znaczy *fakt,* że moje transcendowanie istnieje dla innego transcendowania[63].

[61] Na temat przykładu tego krytycyzmu zob. W. Odajyk, *Marxism and Existentialism,* Doubleday, New York 1965. Autor stwierdza tam: „Egzystencjalizm, jedna z najbardziej antyspołecznych i egocentrycznych filozofii, jakie kiedykolwiek rozwinął ludzki umysł, nie ma żadnych podstaw, by mówić o humanizmie, socjalizmie i prawdziwej ludzkiej wolności" (tamże, str. 30).

[62] J. P. Sartre, *Egzystencjalizm jest humanizmem,* str. 167.

[63] J. P. Sartre, *Byt i nicość. Zarys ontologiifenomenologicznej,* tłum. J. Kiełbasa, P. Mróz, R. Abramciów, R. Ryziński, P. Małochleb, posłowie P. Mróz, Zielona Sowa, Kraków 2007, str. 642.

Skutkiem tego, jak mówi Garcin w dramacie *Przy drzwiach zamkniętych:* „Piekło to są Inni"[64].

Pierwsze sformułowanie egzystencjalnego feminizmu pochodzi od Simone de Beauvoir i zawarte jest w *Drugiej płci*. (Można by twierdzić, że dokonała tego Lou Andreas--Salome [1861-1937] w odniesieniu do Nietzschego, ale to de Beauvoir przedstawiła pierwszy „systematyczny" opis). We wstępie do tego dzieła de Beauvoir wskazuje dwa wspomniane wyżej zagrożenia dla wolności: ciało i innych ludzi. Łączy ona jednak tych „wrogów" w wyjątkowy sposób z tożsamością kobiety. Po pierwsze, ciało: „Kobieta ma jajniki i macicę; oto szczególne cechy, które ją zamykają w kręgu jej własnej subiektywności; mówi się często, że kobieta myśli gruczołami"[65]. Wydaje się, że dla de Beauvoir sama tożsamość ciała jako ciała kobiecego wchodzi w konflikt z dążeniem kobiety do transcendencji - projektowania subiektywności na zewnątrz.

Po drugie, kobieta również doświadcza innych ludzi, a w szczególności transcendencji mężczyzn, jako wrogów swojej wolności:

> Lecz sytuację kobiety w sposób specyficzny ogranicza fakt, że będąc, jak wszystkie istoty ludzkie, autonomiczną wolnością, odkrywa się i wybiera w świecie, w którym mężczyźni narzucili jej rolę Innego; dążą do tego, aby ustaliła się w postaci przedmiotu, i skazują na immanencję, skoro jej transcendencja i tak będzie stale dystansowana przez inną świadomość - istotną i suwerenną[66].

Wydaje się, że zarówno Sartre, jak i de Beauvoir uważają, że mimo wszystko w zbiorowym działaniu („działaniu-wespół-z": razem we wspólnej sprawie) i w przyjaźni między mężczyznami i kobietami możliwy jest pewien rodzaj humanizmu. Simone de Beauvoir w zakończeniu *Drugiej płci* twierdzi, że „kiedy zostanie zniesiona niewola połowy ludzkości i cały powodowany przez nią system hipokryzji, wtedy «podział» ludzkości odsłoni swe prawdziwe znaczenie, a para ludzi odnajdzie swe prawdziwe oblicze"[67].

[64] J. P. Sartre, *Przy drzwiach zamkniętych,* tłum. J. Kott, w: *Dramaty. Muchy. Przy drzwiach zamkniętych. Ladacznica z zasadami. Niekrasow,* tłum. J. Lisowski, J. Kott, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1956, str. 176.

[65] S. de Beauvoir, *Druga płeć,* t. 1: *Fakty i mity,* tłum. G. Mycielska, t. 2: *Kształtowanie się kobiety, sytuacja, usprawiedliwienia i ku wyzwoleniu,* tłum. M. Leśniewska, Jacek Santorski & Co., Warszawa 2003, str. 13.

[66] Tamże, str. 26.

[67] Tamże, str. 781.

W pracy *Pour une morale de 1'ambiguite* de Beauvoir przywołuje właściwy humanizmowi renesansowemu „zwrot ku historii" jako źródło wyzwolenia[68]. Jednak kiedy przyjrzymy się *Drugiej płci,* nie ma wątpliwości, że jej autorka postrzegała siebie jako twórczynię zarówno nowego rodzaju humanizmu, który najsilniejszy nacisk kładzie na absolutny charakter ludzkiej wolności, jak i nowego rodzaju feminizmu. Ten nowy rodzaj feminizmu stara się dać kobietom własną historię, by uwolnić je od braku transcendencji, jakiego doświadczają zarówno z powodu redukowania ich do funkcji cielesnych, jak i z powodu redukowania ich w świadomości mężczyzn do przedmiotów, a nie aktywnie realizujących swój byt podmiotów. Jednakże wydaje się, że mimo wszystko de Beauvoir popiera powszechny humanizm. Przytoczywszy bowiem stwierdzenie Karola Marksa, że „bezpośrednim, naturalnym, koniecznym stosunkiem człowieka do człowieka jest *stosunek mężczyzny do kobiety*"[69], kończy własnym stwierdzeniem, że zadaniem mężczyzn i kobiet jest „zmienić zastany świat w królestwo wolności"[70]. Będzie to zaś niemożliwe, o ile „mężczyźni i kobiety nie przejdą do porządku nad swym naturalnym zróżnicowaniem i nie utwierdzą jednoznacznie i zdecydowanie swego braterstwa"[71].

Simone de Beauvoir w szeregu przeprowadzonych z nią wywiadów - najpierw przez Alice Schwarzer w latach 1972-1982, a następnie przez Margaret A. Simons w latach 1982-1985 - wyjaśniała, w jaki sposób jej poglądy na temat feminizmu rozwijały się wraz z postępami ruchu na rzecz wyzwolenia kobiet i wraz z pojawianiem się różnych stanowisk. W wywiadach tych de Beauvoir kładzie nacisk na dwa szczególnie ważne aspekty własnego stanowiska. Pierwszym jest wyjaśnienie odrzucenia przez nią wszelkich esencjalistycznych wizji samej ludzkiej natury, drugi zaś dotyczy odrzucenia przez nią esencjalistycznej wizji natury kobiety jako punktu wyjścia. Stwierdza ona:

> ...podstawą egzystencjalizmu jest właśnie to, że nie istnieje ludzka natura, a zatem i natura kobieca. To nie jest coś danego. Istnieje obecność w świecie,

[68] Zob. S. de Beauvoir, *Pour une morale de lambiguiti,* wyd. 4, Gallimard, Paris 1947, str. 128-130.
[69] S. de Beauvoir, *Druga płeć,* str. 781.
[70] Tamże, str. 782.
[71] Tamże.

> obecność określająca człowieka, którego określa jego obecność w świecie, jego świadomość, a nie natura, która udziela mu *a priori* jakichś cech charakterystycznych[72].

Simone de Beauvoir zawsze twierdziła, że pragnie połączyć swój feminizm z prowadzoną zarówno przez mężczyzn, jak i przez kobiety walką klas. W następujący sposób określa feminizm w odniesieniu do sytuacji kobiet w świecie:

> W mojej definicji zwolennicy feminizmu to kobiety (a nawet także mężczyźni), które walczą o zmianę losu kobiety, w połączeniu z walką klasową, ale również niezależnie od niej, tak by zmiany, o które zabiegają, nie musiały być całkowicie uzależnione od zmiany całego społeczeństwa[73].

Feminizm egzystencjalny wiąże się zatem z szeregiem działań podejmowanych przez istotę scharakteryzowaną jako świadomość w świecie. Humanizm egzystencjalny de Beauvoir, podobnie jak humanizm egzystencjalny Sartrea, skupia się jednak wyłącznie na jednym aspekcie ludzkiej świadomości - czy też tego, co nazywają oni „bytem-dla-siebie

Ten feminizm egzystencjalny *nie* jest humanizmem - w tym znaczeniu, że odrzuca wszelki pogląd na temat całego bytu człowieka jako jednolitej istoty. Nie jest również humanizmem pod tym względem, że zakłada, że można zabijać istoty ludzkie (zarówno rozwijające się, jak i w pełni rozwinięte), które utrudniają wolne projektowanie świadomego bytu. Zarówno de Beauvoir, jak i Sartre doszli do wniosku, że kiedy kogoś postrzega się jako wroga czyjejś wolności, wówczas zabicie tej osoby jest uprawnione, nawet jeśli osoba ta jest niewinna. (Sartre powiedział, że mógłby nosić walizki z bombami i zostawiać je w kawiarniach. Popierał terroryzm wymierzony przeciwko członkom pewnych klas lub narodowości i przez pewien czas był zaangażowany w polityczną działalność na rzecz maoizmu. De Beauvoir popierała aborcję, twierdząc, że „embrion, dopóki nie jest uważany za człowieka, zanim stanie

[72] M. A. Simons, *Two Interviews with Simone de Beauvoir (1982),* „Hypatia" 1989, T. 3, nr 3, str. 19.
[73] A. Schwarzer, *After the Second Sex. Conversations with Simone de Beauvoir,* Pantheon Books, New York 1984, str. 33.

się bytem mającym ludzkie relacje ze swą matką czy ze swym ojcem, jest niczym i można go usunąć"[74]).

Z drugiej strony de Beauvoir zawsze twierdziła, że kobiety powinny pracować razem z mężczyznami i że w pewien sposób jej ludzka tożsamość (jako świadomość) ma pierwszeństwo w stosunku do jej tożsamości jako kobiety. Odrzucając możliwość obrania punktu wyjścia w „kobiecej tożsamości", de Beauvoir stwierdza: „Lepiej, żeby utożsamiała się z istotą ludzką, której przydarzyło się być kobietą. Jest to szczególna sytuacja, która nie jest, oczywiście, taka sama jak sytuacja mężczyzn, ale nie powinna utożsamiać się z kobietą"[75]. Simone de Beauvoir przedstawia przykład propozycji małżeństwa złożonej jej przez Sartrea, którą odrzuciła, ponieważ zarówno rodzenie dzieci, jak i prace domowe uważała za obciążenie dla kobiet. Twierdziła, że te dwie sytuacje, w których znajdują się kobiety, sprowadzają ją z poziomu ludzkiej transcendencji do poziomu zniewolenia. Pisze: „Uniknęłam wielu rzeczy, które czynią kobietę niewolnicą, takich jak macierzyństwo i obowiązki gospodyni domowej"[76].

Chociaż de Beauvoir twierdzi, że „kobiety, a także mężczyźni, muszą stać się istotami w pełni ludzkimi"[77], owo „w pełni" obejmuje przede wszystkim ludzką świadomość na wiele twórczych sposobów projektującą siebie w pracy i w działalności politycznej. Ciało (a zwłaszcza różnice między ciałem kobiety i mężczyzny) zostaje odrzucone, ponieważ jest tylko częścią tego, co dane, czekającą na to, by ją transcendować (przekroczyć). Można by powiedzieć, że pod tym względem feminizm de Beauvoir jest humanizmem egzystencjalnym zgodnie z tym, jak Sartre zdefiniował znaczenie humanizmu - to znaczy jako stałe wychodzenie poza siebie, projektowanie siebie i gubienie się we własnych projekcjach.

PRAGMATYCZNY ŚWIECKI HUMANIZM I FEMINIZM

Trzecim nurtem rozwoju humanizmu oświeceniowego była nowa postać humanizmu, która została sformułowana w Anglii przez oksfordzkiego filozofa Ferdinanda Canninga

[74] M. A. Simons, *Two Interviews mth Simone de Beauvoir (1982),* str. 18-19.
[75] Tamże, str. 19.
[76] A. Schwarzer, *After the Second Sex,* str. 36.
[77] Tamże, str. 46.

Scotta Schillera (1864-1937) i przez amerykańskiego pragmatystę Williama Jamesa (1842-1910). Tę postać humanizmu cechowało rozpatrywanie człowieka w odniesieniu do prawa, języka i prawdy. W *Pragmatyzmie i humanizmie* James opisuje to w ten sposób: „Tak oto przynajmniej prawa i języki postrzegane są jako wytwory człowieka. Schiller analogicznie traktuje przekonania i nazwę «Humanizm» nadaje doktrynie głoszącej, że również i nasze prawdy, w zakresie, którego nie sposób ustalić, są produktami ludzi"[78]. Innymi słowy, humanizm pragmatyczny odrzuca jeden z poglądów humanizmu oświeceniowego - że istnieją pewne prawdy absolutne (Prawdy), które ludzki rozum jest w stanie odkryć - sugeruje natomiast, że prawdy *„powstają* w toku naszych działań"[79].

Równocześnie humanizm pragmatyczny akceptuje rolę ludzkiego rozumu w określaniu prawd na sposób rozwoju historycznego. James tak ukazuje kontrast między racjonalizmem i pragmatyzmem: „kluczowa różnica polega na tym, że według racjonalizmu rzeczywistość jest od wieków gotowa i zakończona, podczas gdy *dla pragmatyzmu wciąż jest ona w trakcie powstawania i dopełnienia oczekuje dopiero od przyszłości"*[80]. To odrzucenie „gotowej" Prawdy ma konsekwencje dla feminizmu, w szczególności dlatego, że zwolennicy feminizmu oświeceniowego odwoływali się do wspólnej obecności rozumu w kobietach i mężczyznach. To ona miała być podstawą ich naturalnej równości, a w ostateczności fundamentem odwoływania się do równych praw do wykształcenia, praw obywatelskich itd.

James wiąże również humanizm pragmatyczny z pojęciem „dobrych konsekwencji" dla każdej prawdy. W *Humanizmie i prawdzie* w taki sposób rozróżnia samą pragmatyczną metodę od pragmatycznego humanizmu:

> Całe znaczenie owej metody pragmatycznej polega więc wyłącznie na tym, że prawdy powinny *mieć* konsekwencje praktyczne. Ale w Anglii słowa tego używa się w znacznie szerszym sensie, toteż obejmuje ono pojęcie głoszące, że prawda każdego stwierdzenia *polega* na konsekwencjach, a zwłaszcza na tym, że są

[78] W. James, *Pragmatyzm i humanizm,* w: *Pragmatyzm. Nowa nazwa kilku starych metod myślenia. Popularne wykłady z filozofii,* tłum. M. Filipczuk, posłowie P. Gutowski, Zielona Sowa, Kraków 2004 (Wielkie dzieła filozoficzne), str. 105.

[79] Tamże.

[80] Tamże, str. 112.

> to dobre konsekwencje. [...] uważam, iż propozycja Schillera, żeby ów szerszy pragmatyzm nazywać „humanizmem", trafia w sedno i należy ją przyjąć. O tym pragmatyzmie w węższym sensie można jednak nadal mówić jako o „metodzie pragmatycznej "[81].

W miarę jak ten nowy „pragmatyzm" rozwija się, odkrywamy, że kryterium oceny jest w nim ludzkie doświadczenie. „Tak więc prawda dla humanizmu oznacza relację mniej stałych części doświadczenia (orzeczników) do innych, stosunkowo bardziej stałych części doświadczenia (podmiotów); nie wymaga się od nas szukania jej w relacji doświadczenia jako takiego i czegoś poza nim"[82]. Ten zwrot od realistycznej epistemologii w kierunku praktycznego podkreślania osobistego doświadczenia podziela wiele współczesnych feminizmów. James kładzie akcent na doświadczeniu jako jedynym kryterium prawdy: „konkretna prawda *dla nas* będzie tym sposobem myślenia, w którym najkorzystniej splatają się nasze różnorodne doświadczenia"[83]. To pragmatyczne pojęcie prawdy ma jeszcze jedną cechę: prawda zmienia się z upływem czasu. James ukazuje to jako istotną cechę proponowanego przez siebie nowego humanizmu:

> Ów humanizm na przykład, który pojmuję i którego tak usilnie próbuję bronić, jest najbardziej pełną prawdą, do jakiej do tej chwili doszedłem z mojego punktu widzenia. Ale ze względu na to, że wszelkie doświadczenie jest procesem, żaden punkt widzenia nigdy nie może być *tym* ostatnim punktem widzenia. Każdy jest niewystarczający, niestabilny i odpowiedzialny przed późniejszymi od niego punktami widzenia[84].

W Stanach Zjednoczonych humanizm pragmatyczny rozwinął się w kolejną postać tego, co nazywa się humanizmem „naturalistycznym", a jego podgatunkami stały się: humanizm świecki, humanizm naukowy i humanizm demokratyczny. Corliss Lamont

[81] W. James, *Humanizm a prawda,* w: *Znaczenie prawdy. Ciąg dalszy „Pragmatyzmu"*, tłum. M. Szczubiałka, Wydawnictwo KR, Warszawa 2000, str. 54.
[82] Tamże, str. 65.
[83] Tamże, str. 67.
[84] Tamże, str. 79.

w swym obszernym omówieniu tego tematu, *Filozofia humanizmu*, wskazuje kluczowe elementy tego współczesnego amerykańskiego humanizmu:

> ...humanizm reprezentuje stanowisko, że człowiek ma tylko jedno życie i powinien je maksymalnie wykorzystać w kategoriach twórczej pracy i szczęścia; że szczęście ludzkie jest wartością samą w sobie [...] że siły nadnaturalne [...] nie istnieją; i wreszcie, że istoty ludzkie, opierając się na własnej inteligencji i swobodnie ze sobą współpracując, są w stanie zbudować trwałą twierdzę pokoju i piękna na ziemi[85].

Humanizm ten zmierza do usunięcia dyskryminacji i oznacza według Lamonta „orientację na jednostkę ludzką [*human-being-ism*], tj. oddanie ludziom, bez względu na ich miejsce i status"[86]. Pogląd ten z upływem lat został włączony do amerykańskiego sposobu myślenia.

W roku 1933 kilku pisarzy, w tym amerykański pragmatysta John Dewey, ogłosiło Manifest humanistyczny. Dokument ten obejmował piętnaście fundamentalnych zasad, w tym odrzucenie wiary w Boga, odrzucenie religii jako czegoś powiązanego z tym, co nadprzyrodzone, potwierdzenie metod stosowanych przez współczesną naukę, przyjęcie za cel całkowitej realizacji ludzkiej osobowości oraz przyjęcie założenia, że instytucje istnieją wyłącznie w celu wzbogacenia indywidualnego ludzkiego życia. U podstaw tego nowego podejścia leżało stwierdzenie Dewey a na temat doświadczenia jako głównego miernika prawdy[87]. W dziele *Reconstruction in Philosophy* Dewey wyjaśnia, że „wzrost jest jedynym «moralnym» celem" zaś „szczęście znajduje się tylko w sukcesie; lecz sukces oznacza osiąganie celów, postęp, ruch do przodu"[88]. Ponadto „wzrastanie, czy też ciągła rekonstrukcja doświadczenia, jest jedynym celem"[89].

To pierwszeństwo przyznawane doświadczeniu zostało podjęte w ruchu kobiecym, który rozpoczął się w Stanach Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych. Początkowym celem tego ruchu, podobnie jak w przypadku wcześniejszych humanizmów,

[85] C. Lamont, *Filozofia humanizmu,* tłum. J. Krycki, w: *Humanizm i edukacja humanistyczna,* str. 491.
[86] Tamże, str. 492.
[87] Zob. J. Dewey, *On Experience, Naturę, and Freedom,* Liberał Arts, New York 1960.
[88] J. Dewey, *Reconstruction in Philosophy,* Beacon Press, Boston 1960, str. 177,179.
[89] Tamże, str. 184.

było usunięcie przeszkód na drodze do tego, by kobiety stawały się „w pełni ludźmi". Betty Friedan opisuje niepokój, znudzenie i coś, co nazywa „postępującą dehumanizacją" odczuwaną przez wiele amerykańskich kobiet w ich wygodnych podmiejskich domach. Interpretuje ona to doświadczenie o szerokim zasięgu jako chorobę bez nazwy - apatię związaną z podporządkowaniem się „kobiecej mistyce"[90]. Kobiety mają teraz stopnie uniwersyteckie, prawa obywatelskie i prawo głosu oraz materialne udogodnienia - zrealizowane wszystkie cele, o których osiągnięcie walczyli wcześniejsi zwolennicy feminizmu - a mimo to wiele z nich doświadcza, że ich społeczna sytuacja prowadzi do dehumanizacji. Friedan opisuje to w następujący sposób: „Ponieważ ludzki organizm ma w sobie pęd do rośnięcia, kobieta, która uchyla się od własnego rośnięcia przez to, że kurczowo trzyma się dziecinnej ochrony roli gospodyni domowej, będzie doznawała coraz głębszej patologii, zarówno w odniesieniu do siebie, jak i do swoich dzieci, gdyż ta rola nie pozwala jej wzrastać"[91]. W tym kontekście dzieci, męski szowinizm i dyskryminacja w miejscu pracy zaczynają być postrzegane jako nowi wrogowie wolności kobiet. Rozwiązania proponowane w takich sytuacjach obejmują aborcję lub antykoncepcję, uświadamianie i zatrudnianie na preferencyjnych warunkach lub akcję afirmacyjną na rzecz umożliwienia kobietom pracy poza domem.

Powstanie National Organization for Women (NOW), której troską jest dostarczanie kobietom środków do wspólnej działalności na płaszczyźnie politycznej, sprawiło, że feminizm stał się amerykańskim ruchem politycznym o szerokiej podstawie społecznej, odzwierciedlającym wiele z celów pragmatycznych (świeckich) humanistów. Pierwotny tekst będący deklaracją celu NOW, powstały podczas pierwszej konferencji tej organizacji, zawierał następujące sformułowania:

> NOW oddana jest przedsięwzięciu, którego celem jest to, by przede wszystkim kobiety były istotami ludzkimi, które tak samo jak wszyscy inni ludzie w naszym społeczeństwie muszą mieć szansę rozwinąć swój najpełniejszy ludzki potencjał. Jesteśmy przekonane, że kobiety mogą osiągnąć taką równość jedynie na drodze pełnego przyjęcia wyzwań i obowiązków, które dzielą z innymi

[90] Zob. B. Friedan, *The Feminine Mystique,* Norton, New York 1963.
[91] Tamże, str. 279.

> w naszym społeczeństwie, jako część podejmującego decyzje głównego nurtu amerykańskiego życia politycznego, ekonomicznego i społecznego[92].

Ta wczesna deklaracja pragmatycznego feminizmu bardzo dobrze wpisuje się w cele rozwojowe wyrażane przez pragmatyczny humanizm.

W roku 1973 został opublikowany nowy Manifest humanistyczny, do którego oprócz ponownego przedstawienia zasad humanistycznych (tym razem siedemnastu) włączono wiele zasad feministycznych. Po raz kolejny odrzucono wiarę w Boga i w życie wieczne: „Stwierdzamy, że wartości moralne mają swoje źródło w ludzkim doświadczeniu. Etyka jest *autonomiczna* i *sytuacyjna*, nie potrzebuje żadnych sankcji teologicznych ani ideologicznych. Etyka bierze się z potrzeby i interesu człowieka"[93]. Równocześnie dokument ten przepełnia żarliwa troska o poszanowanie godności osoby ludzkiej, o używanie rozumu i inteligencji, obronę swobód obywatelskich, zniesienie wszelkich przejawów dyskryminacji z powodu płci, odrzucenie przemocy jako sposobu kształtowania relacji międzyludzkich, odrzucenie nacjonalizmów i nadzieję na nową, opartą na poszanowaniu ekologii i demokracji światową współpracę ludów.

Wiele z tych wątków zostało również rozwiniętych na przestrzeni lat w różnych postaciach feministycznej działalności, takich jak ekofeminizm, pokojowe akcje protestacyjne kobiet przeciwko wojnie atomowej oraz krytyka łamania praw człowieka na całym świecie. Co więcej, doświadczenie kobiet stało się podstawą nowych feministycznych epistemologii, a specyficzne uwarunkowania sytuacji, w których żyją kobiety, stały się podstawą nowej feministycznej etyki. I kiedy pewne aspekty feministycznej etyki zostały włączone w polityczne struktury pragmatycznego czy też świeckiego humanizmu w kontekście niedostatku ekonomicznego, widzimy, jak w ramach tego humanizmu zaczynają się rozwijać paradoksalne schematy. Zatrudnianie kobiet na preferencyjnych w stosunku do mężczyzn warunkach doprowadziło do sytuacji, w której mężczyźni należący do tej samej klasy pracującej, ponieważ rywalizują z kobietami w walce o te same posady, nagle zaczęli być postrzegani jako wrogowie kobiet, które potrzebują pracy do własnego wzrastania i roz-

[92] B. Friedan, *National Organization of Women. Statement of Purpose (1966),* w: *This Great Argument. The Rights of Women,* red. Haminca Bosmajian, Haig Bosmajian, Addison-Wesley Publishing Company, Menlo Park 1972, str. 190-191.

[93] Cyt w: C. Lamont, *The Philosophy ofHumanism,* Frederick Ungar Publishing Co., New York 1982, appendix, str. 293-294.

woju. Natomiast kobiety należące do tej samej klasy pracującej zaczęły być postrzegane jako wrogowie mężczyzn. Ani kobiety, ani mężczyźni nie są już w stanie poświęcać się pracy dla dobra wszystkich mężczyzn i kobiet, a zamiast tego zaczęli walczyć przeciwko sobie w obronie własnych interesów. W dodatku zaczynają się pojawiać sojusze polityczne zawierane przez partie o podobnych poglądach w celu tworzenia potężnych grup lobbingu i nacisku w obronie ich własnych partykularnych interesów. Obecnie zatem humanistyczny ideał działania dla dobra wszystkich podupadł, w wyniku czego człowiek działa jedynie dla dobra nielicznych - tej szczególnej grupy, która ma te same co on, zawężone interesy. W efekcie ten rodzaj pragmatycznego czy też świeckiego (laickiego) feminizmu okazuje się niezdolny do tego, by być humanizmem, nawet w pragmatycznym czy też świeckim sensie, ponieważ wyłącza ze swego działania interesy wielu istot ludzkich.

To samo można stwierdzić, patrząc na wagę, jaką świecki feminizm przypisuje aborcji. Jeśli „szczęście, wzrastanie i powodzenie" kobiet zależy od przerywania ciąży - życia nienarodzonych, rozwijających się istot ludzkich, to ten rodzaj feminizmu również nie jest zdolny być humanizmem, który twierdzi, że broni praw wszystkich istot ludzkich do pełnego wzrostu i rozwoju. Wskutek tego żaden feminizm, który wprost albo pośrednio opowiada się za wyższością rozwoju kobiet poprzez wykluczenie interesów olbrzymiej liczby nienarodzonych, rozwijających się istot ludzkich, nie może zostać uznany za humanizm.

HUMANIZM PERSONALISTYCZNY

Przechodzimy teraz do ostatniej postaci humanizmu, która zostanie omówiona w niniejszym artykule. Między rokiem 1933 a 1937 w środowiskach żydowskich i chrześcijańskich filozofów zaczęła się wyłaniać nowa postać humanizmu.

Trudno ustalić, kto pierwszy sformułował podstawy tego nowego nurtu. Wiemy, że w Paryżu w roku 1932 Emmanuel Mounier i Jacąues Maritain założyli pismo personalistyczne „Esprit". A w roku 1934 Mounier i Maritain wraz z Gabrielem Marcelem i Nikołajem Bierdiajewem utworzyli grupę filozoficzną i opublikowali Manifest personalistyczny. Dokument ten zawierał pierwsze publiczne sformułowanie nowego humanizmu personalistycznego. Jednak już w roku 1919 (we wczesnych szkicach *Ja i Ty)* żydowski egzystencjalista Martin Buber akcentował międzyosobowy charakter dialogu

między ludźmi i z Bogiem oraz relacji osoby i wspólnoty[94]. Buber twierdzi, że prawdziwa wspólnota osób zostaje ustanowiona nie poprzez to, co czuje czy czego doświadcza jeden człowiek w stosunku do drugiego, lecz raczej jest tak, „że wszyscy oni stoją w żywym stosunku wzajemnym z jakimś żywym centrum i że między sobą pozostają w żywej, obopólnej więzi"[95]. W tych dwustronnych relacjach istoty ludzkie nie są dla siebie wzajemnie rzeczami, „czymś", lecz stają się „kimś".

Mamy również przykład Edyty Stein (1891-1942), która urodziła się w rodzinie żydowskiej, a w roku 1922 nawróciła się na katolicyzm. Począwszy od roku 1928, Stein wygłaszała w Niemczech i Szwajcarii publiczne odczyty na temat emancypacji kobiet i ruchu kobiecego[96], a w swojej autobiografii napisała na temat okresu od roku 1916: „poszłam dalej, do sprawy, która mnie osobiście bardzo leżała na sercu i we wszystkich późniejszych pracach zajmowała ciągle na nowo: do zagadnienia struktury osoby ludzkiej"[97]. (Mimo że nie uważa się jej zasadniczo za przedstawicielkę personalizmu, moim zdaniem powinno się ją tak traktować. W sposobie, w jaki rozwija swoje refleksje na temat kobiety, widać, że w jej poglądach jest wiele elementów wspólnych z personalizmem. Powstaje pytanie, co Stein wiedziała na temat ruchu personalistycznego, ponieważ niektóre z jej dzieł są wcześniejsze niż prace Maritaina i Mouniera - chociaż żyła w tym samym czasie, co oni).

Podstawowym wątkiem w tym humanizmie personalistycznym jest rozróżnienie między jednostkową istotą ludzką i osobą. Krótko mówiąc, jednostkę opisuje się w kategoriach rozwijania *ego* na drodze aktów samookreślenia i samorozwoju. Jednostka jest również jedyna w swoim rodzaju, a w wypadku kobiety lub mężczyzny jako jednostki, ona lub on są po prostu jedyni w rodzaju ludzkim. Osoba ludzka, z drugiej strony, jest bytem, który przekracza własne „ja" na drodze daru z siebie dla drugiej osoby. W tym wypadku centrum własnego „ja" na mocy wolnego aktu lub szeregu aktów zostaje

[94] Zob. M. Buber, *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych,* wybór, tłum. i wstęp J. Doktór, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1992.

[95] M. Buber, *Osoba a instytucja,* tłum. W. Gromiec, „Znak" 1980, nr 7, str. 864, cyt. za: *Humanizm i edukacja humanistyczna,* str. 426.

[96] Zob. E. Stein, *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,* tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin-Tczew 1999.

[97] E. Stein, *Dzieje pewnej żydowskiej rodziny,* tłum. I. J. Adamska, w: *Pisma,* t. 1, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1982, str. 380.

przeniesione z siebie samego na innego. Człowiek przestaje wówczas być po prostu „czymś" a staje się „kimś" w relacji do drugiego „kogoś". Od samego zatem początku filozofowie personalistyczni podkreślali, że człowieka nie sposób w pełni wyjaśnić jako byt jedynie materialny. Koncepcja ta głosiła natomiast, że osobę ludzką należy rozumieć jako całościowy byt duchowy i materialny.

Mounier, na przykład, twierdzi, że personalizm „obejmuje wszystkie ludzkie problemy w pełnym zakresie konkretnego ludzkiego życia, od najniższych uwarunkowań materialnych po najwyższe duchowe możliwości"[98]. To podstawowe ukierunkowanie wszelkiego typu personalistycznych humanizmów odróżnia je od ostatnich trzech postaci humanizmu omówionych wcześniej w niniejszym artykule. Innymi słowy, humanizm personalistyczny umieszcza człowieka w układzie relacji międzyosobowych z Bogiem i z innymi. Humanizm ten przybiera szczególną postać chrześcijańską, kiedy w poszukiwaniu podstaw duchowej tożsamości osoby odwołuje się zarówno do stworzenia osoby ludzkiej na obraz i podobieństwo osobowego Boga, jak i do szczególnej odkupieńczej tożsamości Jezusa Chrystusa, który mając wprawdzie naturę Boską, przyjął na siebie naturę ludzką, stając się człowiekiem.

W roku 1934 Maritain wygłosił na uniwersytecie w Santander w Hiszpanii serię sześciu odczytów na temat tego nowego personalizmu. Wykłady te opublikowano w postaci książki w Paryżu w roku 1936 pod tytułem *Lhumanisme integral (Humanizm integralny*). Znajdujemy w nich po raz pierwszy sformułowane twierdzenie, że w rzeczywistości należy odrzucić obecne w dawnych postaciach humanizmów jednoznaczne rozumienie człowieka. Wedle tego rozumienia istoty ludzkie są bowiem po prostu jednostkami, nawet jeśli w modelu egzystencjalnym są jednostkami samookreślającymi się. Maritain w swoich wykładach odrzuca niejednoznaczność pojęcia człowieka i osoby, charakterystyczną dla pewnych form antyhumanizmu. Sugeruje, że określenia: „człowiek" i „osoba" powinno się rozumieć w odniesieniu do kobiet i mężczyzn jako terminy *analogiczne.* To centralne miejsce analogii daje klucz do nowej postaci humanizmu personalistycznego, którą przyjął Maritain i inni.

Wracając do naszego rozważania ludzkiej wolności, moglibyśmy powiedzieć, że wolna wola i rozum są rozumiane jako część ludzkiej natury w wyniku stworzenia na ob-

[98] E. Mounier, *Le personnalisme,* Presses Universitaires de France, Paris 1950, str. 26.

raz Boży. Jednak we właściwym humanistycznym rozumieniu używania rozumu i woli zależy ono od będącej wynikiem odkupienia integracji władz duchowych wewnątrz osoby oraz od stopnia, w jakim osoba jest zdolna do aktywnego uczestnictwa w budowaniu dobra wspólnego. Zasadniczym elementem tych dwóch rodzajów działania: integracji i podejmowania właściwych inicjatyw, jest łaska, czyli uczestnictwo w życiu Boga. Dlatego osoba ludzka nie stanowi centrum absolutnego, lecz raczej centrum ustawicznie odnawiane - poprzez zmieniającą je współpracę z łaską". Ponadto w ramach tego nowego rozumienia wolność nie jest po prostu wolnością wyboru jednostki (jak to jest w humanizmie pragmatycznym czy też liberalnym), lecz raczej „autonomiczną wolnością osoby", która jest zarówno bytem materialnym, jak i duchowym[100].

A zatem tym, co zagraża tej wolności, jest, z jednej strony, wojujący ateizm, który czyni ten świat celem absolutnym raczej niż względnym, oraz, z drugiej strony, bujający w obłokach spirytualizm, który lekceważy budowanie porządku doczesnego i właściwe mu miejsce. Kolejne zagrożenia to: skrajna postać totalitaryzmu, w którym osoba zostaje podporządkowana państwu, oraz skrajna postać indywidualizmu, w którym jednostka kładzie nacisk na własne prawa, zaniedbując dobro wspólne[101]. W tych sytuacjach osoba zostaje sprowadzona z poziomu „kto" do poziomu „co", czyli rzeczy, której się używa lub którą się uciska. Jacąues Maritain podsumowuje bardziej pozytywnie cel ludzkiej wolności w *La personne et le hien commun* w następujący sposób:

> Wobec tego jest to samo wspólne dzieło; istotą dobra wspólnego jest to, że wraca do osób, ale także, w odniesieniu do innego porządku, to, co w osobie najgłębsze, jej ponadczasowe powołanie wraz ze związanymi z nim dobrami,

[99] Zob. J. Maritain, *Humanizm integralny. Zagadnienia doczesne i duchowe nowego świata chrześcijańskiego,* Veritas, Londyn [1960] (Biblioteka Polska, 14). Zob. równieżJ. Maritain, *Christian Humanism* (1942), esej wznowiony w: *The Rangę ofReason,* Charles Scribner s Sons, New York 1952, rozdz. 14, str. 185-199.

[100] Zob. J. Maritain, *Humanizm integralny,* str. 128-129.

[101] Postaci te zostały rozwinięte w omówieniu bardziej współczesnej postaci personalistycznego humanizmu: A. Woznicki, A *Christian Humanism. Karol Wojtyła s Existential Personalism,* Mariel Publications, New Britain 1980, str. X. Na temat chrześcijańskiego humanizmu Jana Pawła II obszernie mówił i pisał kardynał Paul Poupard jako przewodniczący nowej Papieskiej Rady Kultury. W szczególny sposób opiera się on na słowach II Soboru Watykańskiego: „jesteśmy świadkami narodzin nowego humanizmu [...]" (II Sobór Watykański, *Gaudium etspes,* 55).

jest transcendentnym celem, któremu *pośrednio podporządkowane jest samo społeczeństwo i jego wspólne dzieło*[102].

Ta cecha charakterystyczna humanizmu personalistycznego, czyli zarówno troska o wewnętrzną godność własnej osoby, jak i oddanie dobru wspólnemu, jakim jest wolność rozwoju innych osób, jest sprawą zasadniczą dla naszego pytania, czy feminizm może być humanizmem.

Istnieje ścisły związek między personalistycznym humanizmem i personalistycznym feminizmem. Na przykład, w roku 1936 Mounier opublikował w piśmie „Esprit" pierwszy artykuł poświęcony relacji między personalizmem i tożsamością kobiety, zatytułowany *La jem me aussi est une personne*[m]. AJacques i Raissa Maritainowie zmagali się z wieloma podobnymi zagadnieniami.

Jeśli przyjrzymy się dziełu Edyty Stein, w jej szkicach poświęconych kobiecie będziemy mogli wyraźnie wskazać charakterystyczne cechy tego nowego humanizmu personalistycznego. Szczególnie interesowało ją, co jest sprawą zasadniczą dla tożsamości kobiet i mężczyzn, oraz czego mogą się od siebie nawzajem nauczyć i jak mogą razem działać, by usunąć przeszkody na drodze do pełnego rozwoju człowieczeństwa jednych i drugich.

Edycie Stein zależało przede wszystkim na zrozumieniu złożonej wewnętrznej struktury osoby ludzkiej - jako mężczyzny i jako kobiety - oraz wezwania każdego z nich do wewnętrznej doskonałości i zewnętrznej odpowiedzialności. Stein wskazuje trzy aspekty osobowej tożsamości: przynależność do gatunku ludzkiego, przynależność do podgatunku mężczyzny lub kobiety oraz tożsamość jednostkowa. Zagrożenia wolności to brak zrozumienia tych aspektów własnej tożsamości albo brak wysiłku wkładanego w uczenie się tego, co znamionuje drugi podgatunek (tzn. kobieta powinna podejmować wysiłek rozwijania w sobie cech męskich, a mężczyzna - cech kobiecych), i brak współpracy z łaską Jezusa Chrystusa. Stein omawia szczegółowo chrześcijańskie *dictum:*

[102]J. Maritain, *La personne et le hien commun,* w: J. Maritain, R. Maritain, *CEuvres completes,* t. 9:*1947-1951,* Editions Saint-Paul - Źditions Universitaires, Paris-Fribourg 1990, str. 169-237, cytat ze str. 236 (pierwodruk: 1947). Zob. równieżJ. Maritain, *Humanizm integralny,* str. 146 i nast. Maritain rozwija tutaj opisywane cechy w odniesieniu do charakterystycznego rysu *wspólnotowego* prawdziwego humanizmu oraz jego rysu *personalistycznego.*

[103] Zob. E. Mounier, *Lajemme aussi est une personne,* „Esprit", czerwiec 1936, str. 292-297.

Chrystus was wyzwoli. „Osiągamy zatem pełne człowieczeństwo przez Niego, a równocześnie właściwe nastawienie osobowe"[104]. Kładąc nacisk na kształcenie, a w szczególności na kształcenie kobiet, Stein opracowuje filozoficzne kryteria własnego szerszego humanizmu personalistycznego.

W reprezentowanej przez Stein formie feminizmu, jeśli dla potrzeb tej analizy zdecydujemy się tak go nazywać (a wolno nam to uczynić, ponieważ starała się usuwać przeszkody na drodze do pełnego osobowego rozwoju kobiet), kobiety i mężczyźni są dwoma analogicznymi sposobami bycia ludzkimi osobami. Stein opisuje hierarchiczne wewnętrzne uporządkowanie osoby obejmujące rzeczywistość biologiczną, psychologiczną, filozoficzną i teologiczną, przy czym zawsze wyższy porządek włącza niższy. Zagrożeniem wolności kobiet jest brak wiedzy na temat ich złożonej struktury i na temat tego, na czym polega jej analogiczność (tzn. podobieństwo, ale również różnica) w stosunku do złożonej struktury mężczyzny. Stein wzywa kobiety do podjęcia fenomenologicznej analizy własnej ludzkiej, kobiecej i indywidualnej tożsamości. Sprzeciwia się sprowadzaniu kobiet i mężczyzn do poziomu rzeczy lub też „czegoś". Twierdzi natomiast, że każda istota ludzka powinna uzyskać zrozumienie sposobu, w jaki jej niepowtarzalność jest powiązana z tym, co wspólne wszystkim ludziom. A w szczególności Stein kładzie nacisk na potrzebę uzyskania zrozumienia, w jaki sposób tożsamość i sytuacja kobiet stanowi wyjątkowy kontekst dla kształcenia i działania, które są podobne do kształcenia i działania mężczyzn, a jednak różne od nich.

Dzieło Edyty Stein stanowiło przygotowanie terenu do badań i wyprzedzało dzieło de Beauvoir o piętnaście lat. W pewnym sensie możemy zatem powiedzieć, że była to pierwsza współczesna próba interdyscyplinarnego podejścia do tożsamości kobiety. Równocześnie w swoich podstawach zawiera ono kluczowe elementy humanizmu personalistycznego i daje możliwość dalszego rozwoju w ramach tego typu podejścia do celu, jakim jest pełny rozwój człowieka. Zgodnie z tym rozumieniem,

[104] E. Stein, *Der Eigenwert der Frau in seiner Bedeutungfiir das Leben des Volkes* (lokalizacja cytatu podana we francuskim wydaniu *Kobiet w Chrystusie* nasuwa pewne wątpliwości, z całą pewnością jednak tekst ten znajduje się w końcowej części *Edith Steins Werke,* t. 5: *Die Frau. Ihre Aufgabe nach Natur und Gnade,* Nauwelaerts - Herder, Louvain-Freiburg i. Br.-Basel 1959; cytowanej pracy Edyty Stein nie ma w polskim wydaniu: E. Stein, *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,* tłum. I. J. Adamska, Bernardinum - Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Punkt Konsultacyjny Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, Pelplin-Tczew 1999 - dop. tłum.).

jeśli kobieta traktuje mężczyznę po prostu jako członka jednoznacznie określonej grupy „mężczyzn" sprowadza go z poziomu „kogoś" do poziomu „czegoś". Może to mieć miejsce, na przykład, w wypadku zatrudniania na preferencyjnych warunkach albo akcji afirmacyjnej. Podobnie jeśli kobieta traktuje rozwijającą się istotę ludzką po prostu jako kawałek materii, sprowadza płód do poziomu „czegoś" albo rzeczy, zamiast traktować go jako rozwijającego się kogoś, zasługującego na miłość. Ma to miejsce w wielu postawach wobec aborcji, a zwłaszcza w najczęstszej, mianowicie że kobieta ma prawo do władzy nad własnym ciałem. Ma to również miejsce w sytuacji, gdy aborcję opisuje się jako prawo do wolności rozrodczej. Praktykowanie wolności sprowadza tym sposobem rozwijającą się istotę ludzką do poziomu czegoś, co należy zniszczyć, zamiast traktować ją jak kogoś, kogo należy chronić i wspierać na drodze ku pełnemu ludzkiemu i osobowemu rozwojowi. Od tych dwóch kluczowych elementów większości współczesnych form feminizmu będzie się różniło podejście feminizmu personalistycznego. Wynika stąd, że jedynie feminizm personalistyczny może być personalistycznym humanizmem.

We wszelkich postaciach humanizmu personalistycznego główne zagrożenie dla ludzkiej wolności upatruje się w braku dojrzałej integracji wewnątrzosobowej i w braku autentycznego uczestnictwa w międzyosobowych społecznościach czy wspólnotach nastawionych na dobro wspólne. Szczegółowe aspekty tego braku integracji lub uczestnictwa zostały opracowane przez polską szkołę humanizmu personalistycznego - zwłaszcza w pracach ojca Mieczysława Alberta Krąpca OP i kardynała Karola Wojtyły - która podjęła całą dynamikę wczesnego humanizmu personalistycznego. Wprawdzie siły zewnętrzne, sprowadzające osobę do poziomu zwykłej jednostki, są znaczne, jednakże punktem wyjścia pełnego rozwoju osobowego jest dojrzałe korzystanie z ludzkiej wolności. (Chociaż dzieło tej „polskiej szkoły" personalizmu przypada w dużej mierze na lata po drugiej wojnie światowej, jest rzeczą prawdopodobną, że w Polsce od dawna istniało już zainteresowanie personalizmem wyrosłym na gruncie prac Mouniera i Maritaina. W latach dwudziestych XX wieku wiele osób - na przykład Max Scheler i Roman Ingarden - nieustannie podróżowało między Francją i Polską. Prace Mouniera publikowano w języku polskim, a w roku 1934 Mounier opublikował artykuł w polskim czasopiśmie [„Wiadomości Literackie"], opisując w nim, co dzieje się w ruchu personalistycznym we Francji).

W szczególności Wojtyła rozwinął pogląd, że pełny rozwój każdej istoty ludzkiej jest celem wszystkich osób - i rozwinął go w postaci „normy personalistycznej". Norma ta polega na tym, że powinno się zawsze traktować inne osoby jako zasługujące na miłość, a nie jak „rzeczy" czy istoty, które można wykorzystywać. Wojtyła rozwinął tę normę personalistyczną w bardzo interesujący sposób w odniesieniu do tożsamości kobiet.

Wojtyła (podobnie jak Edyta Stein) zwraca uwagę, że kobiece przeżywanie doświadczenia ciała przygotowuje kobiety w pewien sposób do przyjęcia innej istoty ludzkiej, począwszy od okresu dojrzewania, co miesiąc - poprzez owulację. Jeśli następnie kobieta ma dzieci, to wówczas doświadczenie posiadania dzieci zwiększa tę wrażliwość na każdy byt. Kobieta płodzi wewnątrz siebie, podczas gdy mężczyzna płodzi na zewnątrz siebie. Wojtyła i Stein twierdzą, że kobiety mają skłonność do troszczenia się o istoty ludzkie. (Nawet pewne radykalne feministki, które poza tym nie zgadzają się ze Stein i Wojtyłą, przyznają im w tym miejscu rację, chociaż opisałyby tę skłonność jako skupienie się na „opiece").

Wojtyła nazywa nawet to ukierunkowanie „geniuszem kobiety" i elementem „nowego feminizmu". Twierdzi on, że gdyby ten nowy feminizm zagościł w miejscach pracy, jak również w domach, możliwe stałoby się zaprowadzenie normy personalistycznej - aby ocenić, czy osoba jest traktowana jak ktoś, kto zasługuje na miłość. Zwrócenie uwagi na „geniusz kobiety" jest sprawą względnie nową. Wzmianki na ten temat można znaleźć w liście apostolskim Jana Pawła II *Mulieris dignitatem,w* jego encyklice *Evangelium vitae* i w wypowiedziach amerykańskiego episkopatu, miedzy innymi na temat roli techniki w ludzkim życiu. Można również znaleźć pewne nawiązania do tej idei w szkicach Edyty Stein poświęconych kobiecie. Chciałabym tu przytoczyć dość uderzający fragment encykliki *Evangelium vitae:*

> W dziele kształtowania nowej kultury sprzyjającej życiu, kobiety mają do odegrania rolę wyjątkową, a może i decydującą, w sferze myśli i działania: mają stawać się promotorkami „nowego feminizmu", który nie ulega pokusie naśladowania modeli „maskulinizmu", ale umie rozpoznać i wyrazić autentyczny geniusz kobiecy we wszystkich przejawach życia społecznego, działając na rzecz przezwyciężania wszelkich form dyskryminacji, przemocy i wyzysku. [...]

> Matka [...] przyjmuje i nosi w sobie innego człowieka, pozwala mu wzrastać i czyni mu miejsce w swoim wnętrzu, szanując go w jego inności. Dzięki temu kobieta pojmuje i uczy innych, że ludzkie relacje są autentyczne, jeśli się otwierają na przyjęcie drugiej osoby, akceptowanej i kochanej ze względu na godność, którą nadaje jej sam fakt bycia osobą, a nie inne czynniki, jak na przykład przydatność, siła, inteligencja, uroda, zdrowie. Taki jest najważniejszy wkład, jakiego Kościół i ludzkość oczekują od kobiet. Stanowi on nieodzowną przesłankę prawdziwej odnowy kultury[105].

Karol Wojtyła - Jan Paweł II - używa takich określeń, jak „nowy feminizm" i „maskulinizm", co dla wielu osób jest u papieża dość nieoczekiwane. Pokazuje to, że coś zaczyna się zmieniać - że istnieje nowa norma personalistyczna, wraz z nowym feminizmem i nowym humanizmem, która opiera się na rozumieniu tego, co naprawdę ludzkie, i tego, jakie miejsce w tym, co ludzkie, mają kobiety i mężczyźni.

PODSUMOWANIE

Czy feminizm może być humanizmem? Jeśli jakichkolwiek ludzi lub jakikolwiek rodzaj ludzi postrzega się z gruntu jako wrogów, których można usunąć z własnego życia (a w skrajnym przypadku zabić) - to nie jest to humanizm. Humanizm personalistyczny wymaga tego, by zawsze działać, tak jak to tylko możliwe, na rzecz pełnego rozwoju wszystkich istot ludzkich, z którymi ma się styczność. W wypadku personalistycznego feminizmu interesują nas w szczególności sposoby działania, które mogą usunąć przeszkody na drodze kobiet do pełnego rozwoju: ludzkiego i osobowego. To, co konkretnie należy robić, zależy, oczywiście, od kontekstu, w jakim się jest.

Pierwotnym feminizmem, który był humanistyczny, był, jak widzieliśmy, humanizm renesansowy - humanizm, który zrodził się w chrześcijańskim kontekście i tkwił w ramach relacji osoby do Boga oraz relacji międzyosobowych. Początkowa, wczesnooświeceniowa postać feminizmu nadal była chrześcijańska, a reprezentujący ją zwolennicy feminizmu również dbali o rozwój wszystkich osób. Jednakże z chwilą gdy feminizm

[105] Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae,* 99.

wyraźnie oddzielił się od relacji do Boga i kiedy przyjął postawę antagonistyczną w stosunku do zorganizowanej religii, zaczął myśleć o pozbyciu się innych ludzi. Pewne grupy ludzi traktował jak wrogów i nie widział niczego złego w ich wyeliminowaniu.

Humanizm personalistyczny, który został przywrócony przez tradycję katolicką we Francji i w Polsce, stanowi odnowę humanizmu. Ruch feministyczny w ramach tego humanizmu stanowi również odnowę humanizmu feministycznego. Chrześcijaństwo zatem ma ważną rolę do odegrania w sformułowaniu personalistycznego feminizmu i humanizmu, ponieważ w jego ramach można mówić o początku, upadku i odkupieniu jako o czymś, co w pewnym sensie zaczyna się dziać. W ostatnim czasie powstało wiele ciekawych prac, które zainspirowało pytanie: czy kobiety mają do odegrania inną rolę w tej odkupieńczej działalności niż mężczyźni? A jeśli tak, to jaką? W jakim sensie tożsamość kobiet jest fundamentalnie inna od tożsamości mężczyzn, a w jakim podobna? Tym samym jeden z punktów, które wskazali zarówno Edyta Stein, jak i Karol Wojtyła, ukazuje doniosłość postawy człowieka wobec innych istot ludzkich.

We współczesnym świecie istnieje wiele dziedzin, w których personalistyczny feminizm mógłby współpracować z innymi postaciami feminizmu. Do dziedzin tych należą między innymi: krytyka konkretnych sposobów, w jakie technika może prowadzić do umniejszania godności kobiet; krytyka sposobów, w jakie kapitalizm wykorzystuje kobiety; krytyka sposobów, w jakie szkolnictwo nie pomaga w pełnym rozwoju kobiet; krytyka sposobów, w jakie struktury społeczne mogą utrudniać kobietom możliwość angażowania się w poważną pracę poza domem; krytyka sposobów, w jakie zdrowie kobiet pozbawiane jest zadowalającej opieki; krytyka sposobów, w jakie można wzmacniać rodzinę, czyli pierwotne miejsce, w którym istota ludzka zostaje odkryta jako wyjątkowy i niepowtarzalny „ktoś" w relacji do innych, itd. Były to zagadnienia, nad którymi podczas pekińskiej konferencji poświęconej kobiecie zaczęto rozmawiać w duchu współdziałania - i poprzez które wiele różnych postaci feminizmu stara się znaleźć wspólny grunt dla całej gamy humanizmów.

Możemy zatem odpowiedzieć na postawione na początku pytanie: „Czy feminizm może być humanizmem?", następująco: jeśli feminizm jest ideologią, która wartość, jaką jest rozwój kobiet, umieszcza powyżej wartości, jaką jest rozwój mężczyzn albo rozwijających się dzieci - odpowiedź brzmi: nie, feminizm nie może być humanizmem. Jeśli, z drugiej strony, feminizm jest uporządkowanym sposobem refleksji i działania,

który szczególną wagę przykłada do usuwania przeszkód na drodze do pełnego rozwoju kobiet, ale równocześnie działa na rzecz pełnego osobowego rozwoju wszystkich istot ludzkich - to wówczas feminizm może być humanizmem. Zaryzykowałabym nawet tezę, że jedynie feminizm personalistyczny może być humanizmem w pełnym tego słowa znaczeniu. Uznaje on, że osoba jest „kimś", że kobieta, mężczyzna i dziecko są analogicznymi sposobami bycia osobą i że osoby mogą się spełniać jedynie poprzez wspólne z innymi uczestnictwo w tworzeniu dobra wspólnego innych osób. Zatem jedynym sposobem, by spełniać się jako osoba, jest wyrobienie w sobie nawyku dawania siebie innym osobom.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia obejmuje wybrane pozycje wydawnicze związane z zagadnieniem nowego feminizmu i teologii ciała dostępne na rynku polskim i zagranicznym.

Jan Paweł II, *A ciascuna di voi. List Ojca Świętego Jana Pawła II na IV Światową Konferencję w sprawie Kobiet w Pekinie*, 29.06.1995.

Jan Paweł II, *Evangelium vitae.*

Jan Paweł II, *Kobieta wychowawczynią do życia w pokoju. Orędzie Papieża Jana Pawła II na XXVIII Światowy Dzień Pokoju*, 1995.

Jan Paweł II, *List do kobiet.*

Jan Paweł II, *List do Sekretarza Generalnego IV Światowej Konferencji ONZ w sprawie Kobiet, 26.0S.199S.*

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa,* KUL, Lublin 2008.

Jan Paweł II, *Mulieris dignitatem.*

Jan Paweł II, *Współczesne środki przekazu w służbie postępu kobiety w społeczeństwie. Orędzie Jana Pawła II na XXX Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu,* 1996.

Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność* (seria *Człowiek i moralność,* 1.1), TN KUL, Lublin 1982.

Adamiak E., *Feminizm,* w: *Słownik społeczny,* red. B. Szlachta, WAM, Kraków 2004, str. 308-315.

Allen P., *The Concept of Woman,* 1.1, *The Aristotelian Revolution, 7S0B.C.-A.D. 1250,* Grand Rapids-Cambridge 1985.

Allen P., *The Concept of Woman,* t. *2, The Early Humanist Keformation, 1256-1500,* Grand Rapids-Cambridge 2002.

Allen P., *Integral Sex Complementarity and the Theology of Communion,* „Communio" 1990, nr 17.

Allen P., *Sex and Gender Differentiation in Hildegard of Bingen and Edith Stein,* „Communio" 1993, nr 20.

Allen P., *A Woman and a Man as Prime Analogical Beings,* „American Catholic Philosophical Qparterly" 66, 1992, nr 4.

Alvare H., *A New Feminism: The Holy Fathers Cali to Christian Women,* „Liguorian" 1997, maj.

Ashley B., *Justice in the Church: Gender and Participation,* Catholic University of America Press, Washington D.C. 1996.

Ashley B., *Theologies ofthe Body: Humanist and Christian,* Pope John XXIII Medical--Moral Center, Braintree Mass. 1985.

Balthazar H. U. von, *Godność kobiety,* „Communio" (wyd. polskie), nr 4.

Bilska M., *Specyfika działania nowego feminizmu w kontekście założeń programowych tradycyjnego ruchu feministycznego,* „Edukacja humanistyczna" 2006, nr 1.

Blaquiere G., *Łaska bycia kobietą,* tłum. J. Pajor, Wydawnictwo M, Kraków 1993.

Bouyer L., *Woman in the Church,* Ignatius, San Francisco 1979.

Braun-Gałkowska M., *Nauczanie Jana Pawła II o kobietach,* Podkomisja Episkopatu do spraw Duszpasterstwa Kobiet, Warszawa 1989.

Burggraf J., *Kobieta. W poszukiwaniu nowego związku między mężczyzną a kobietą,* tłum. P. Jarco, Biblioteczka Synodalna nr 2, Kurier Synodalny, Warszawa.

Caldecott L., *Dar z siebie czyli „nowy feminizm" Papieża,* „Communio" (wyd. polskie), nr 97.

Crittenden D., *What Our Mothers Didnt Tell Us: Why Happiness Eludes the Modern Woman,* Simon - Schuster, New York-London-Sydney 1999.

„Comme elles lavaient dit". Etrefemme aujourd'hui, red. N. Hausman, Vie Consacree, Namur 1996.

Conde G., *Mujer Nueva,* Editorial Trillas, Mexico 2000 (wyd. angielskie: *New woman,* tłum. K. Swanson, przedm. M. A. Glendon, Circle *Press,* Hamden 2002).

Chervin R., *Feminine, Free and Faithful,* Ignatius, San Francisco 1986.

Chrząstowska M., *Powołanie i zaangażowanie. Prawa człowieka, feminizm, chrześcijaństwo,* UAM Wydział Teologiczny Poznań 2005.

Clark S., *Man and Woman in Christ: An Examiniation ofthe Roles of Men and Women in Light ofScripture and the Social Sciences,* Servant Books, Ann Arbor 1980.

„Contacts: Revue franęaise de lbrthodoxie"29, *1977,* nr 100.

Croissant J., *Ciało świątynią piękna,* tłum. R. Nehring, D. Adamski, W drodze, Poznań 2008.

Croissant J., *Kobieta. Kapłaństwo serca,* tłum. K. Kubaszczyk, W drodze, Poznań 1998.

Die Frau in der Sicht der Anthropologie und Jheologie, red. H. Pissarek-Hudelist, Patmos Verlag, Dusseldorf 1989.

Dobrzyński A., *Czy Papież jest feministą? „Nowy feminizm" w nauczaniu Jana Pawła II,* „Scriptores Scholarum" 1999, nr 4 (25).

Duchowość kobiety, red. J. Augustyn SJ, WAM, Kraków 2007.

Dziewiecki M., *Cielesność, płciowość, seksualność,* Jedność, Kielce 2000.

Dziewiecki M., *Geniusz kobiety,* „Zeszyty Formacji Duchowej" 2003, nr 23.

Echivard N., *Kobieto, kim jesteś?,* tłum. J. Grosfeld, wyd. 2, W drodze, Poznań 1989.

Evdokimov P., *Kobieta i zbawienie świata,* tłum. E. Wolicka, W drodze, Poznań 1991.

Ferrara J., *Dwa sposoby 'bycia ciałem',* tłum. P. Łącki, „W drodze" 2004, nr 2.

Fox-Genovese E., *Catholic and Feminist: Can One Be Both?,* „Logos" 2, 1999, nr 4.

Fox-Genovese E., *„Feminism Is Not the Story ofMy Life": How Today s Feminist Elitę Has Lost Touch with the Real Concerns of Women,* Doubleday, New York 1996.

Fox-Genovese E., *Feminism without Illusions: A Critique of Individualism,* University of North Carolina Press, Chapel Hill - London 1991.

Fox-Genovese E., *Women and the Futurę ofthe Family,* Baker, Grand Rapids 2000.

Gawkowska A., *Czasy się zmieniają? Refleksji kilka o teologii ciała, ewolucji kulturowej i nowym feminizmie,* „Pressje" 2006, Teka Ósma Klubu Jagiellońskiego.

Glendon M. A., *Spojrzenie na nowy feminizm,* tłum. W. Ostrowski, „Więź" 1998, nr 1 (471).

Glendon M. A., *Uwolnić feminizm od feministek,* tłum. N. Łajszczak, „First Things. Edycja polska" 2007, nr 5.

Glendon M. A., *Vatican Delegation in Beijing,* The Beijing Womens Conference (4-15 września 1995), „Origins: CNS Documentary Service" 25,1995, nr 13.

Glendon M. A., *Vatican Stańce: Womens Conference Finał Document,* „Origins: CNS Documentary Service" 25, 1995, nr 15.

Grabowski M., *Historia upadku. Ku antropologii adekwatnej,* WAM, Kraków 2006.

Grzegorczyk A., *Filozofia światła Edyty Stein*, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 2004.

Hauke M., *Women in the Priesthood? A Systematic Analysis in the Light ofthe Order ofCreation and Redemption*, tłum. D. Kipp, Ignatius, San Francisco 1988.

Healy M., *Mężczyźni i kobiety są z raju. Przewodnik po teologii ciała Jana Pawła II,* tłum. J. Jaworska, Centrum Myśli Jana Pawła II, Warszawa 2008.

Heller K., *Et couple il les crea,* Cerf, Paris 1997.

HendrickxM., *Un autre feminisme?,* „Nouvelle Revue Theologique" 1990, nr 112.

Hildebrand A. von, *Przywilej bycia kobietą*, tłum. Z. Dunian i W. Paluchowski, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 2008.

Hourcade J., *Desfemmespretres?,* Marne, Paris 1993.

Hourcade J., *Lafemme dans 1'Eglise. Etude anthropologique et theologique des ministeres feminins,* Tequi, Paris 1990.

Hourcade J., *Les deaconesses dans Yćglise d'hier... et de demain ?,* Saint-Augustin, Lausanne 2001.

Hourcade J., *Pourquoi lafemme?,* Desclee, Paris 1992.

IourievX., *Leglise et lesfemmes. Vers une anthropologie trinitaire a la lumiere de la theologie orthodoxe*, Lage d'homme, Lausanne 2001.

Joyce M. R., *Women and Choice: A New Beginning,* LifeCom, St. Cloud Minn. 1986.

Knotz K. OFMCap, *Akt małżeński. Szansa spotkania z Bogiem i współmałżonkiem,* Wydawnictwo M, Kraków 2001.

Kobieta w nowym wieku, red. J. Bolewski SJ, WAM, Kraków 2001.

Kongregacja Nauki Wiary, *List do biskupów Kościoła katolickiego o współdziałaniu mężczyzny i kobiety w Kościele i świecie*, 2004.

Kowalewska E. H., *Być kobietą, ale jaką?,* Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2006.

Kupczak J., *Dar i komunia. Teologia ciała w ujęciu Jana Pawła II,* Znak, Kraków 2006.

LacroixX., *Le corps de chair. Les dimensions ethiques, esthetiques et spirituelles de Yamour,* Cerf, Paris 1992.

Lehmann K., *The Place of Women as a Problem in Theological Anthropology,* „Communio" 1983 (wyd. angielskie), nr 3.

Lemmons R. M. H., *Fcpiality, Gender; and John Paul II,* „Logos: A Journal of Catholic Thought and Culture" 5, 2002, nr 2.

„List" 2007, nr 5.

„List do Pani" 2006, nr 3; 2007, nr 3.

Little J. A., *The New Evangelization and Gender: The Remystification ofthe Body,* „Communio" 1994 (wyd. angielskie), nr 21.

MatlaryJ. H., *Inna love story,* tłum. J. Czapczyk, W drodze, Poznań 2003.

Matlary J. H., *II Tempo delia fioritura. Per un nuovo femminismo,* Mondadori, Milano 1999.

MatlaryJ. H., *Nowy feminizm. Kobieta i świat wartości,* tłum. M. Ratajczak, W drodze, Poznań 2000.

Martin R, *„M&czyzną i niewiastą stworzył ich". Teologiczne orędzie Rdz 1,* „Communio" (wyd. polskie), nr 91.

Martin R, *The Feminist Question: Feminist Theology in the Light of Christian Tradition,* Eerdmans, Grand Rapids 1994.

May W. E., *Marriage: The Rock on Wliich the Family Is Built,* Ignatius, San Francisco 1995.

Meissner K. OSB, *Wiara i płeć,* „W drodze" - IW „Jerozolima", Poznań 2003.

McMillan C., *Women, Reason, and Naturę: Some Philosophical Problems with Feminism,* Princeton University Press, Princeton 1982.

Militello C., *Donna in Questione. Un itinerario ecclesiale di ricerca,* Cittadella Editrice, Assisi 1992.

Miller M. M., *Sexuality and Authority in the Catholic Church,* University of Scranton Press and Associated University Presses, Scranton PA-London-Toronto 1995.

Misztal H., *Geniusz kobiety. Aspekt etyczno-społeczny,* wyd. 2 uzup. i popr., Biblioteka „Niedzieli", Częstochowa 2005.

Mroczkowski I., *Osoba i cielesność. Moralne aspekty teologii ciała,* Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2008.

Murphy C. F. Jr., *Beyond Feminism: Toward a Dialogue on Dijference*, Catholic University of America Press, Washington D.C. 1995.

Nosowski Z., *Parami do nieba*, Biblioteka „Więzi", Warszawa 2004.

Oddie W., *What Will Happen to God? Feminism and the Reconstruction of Christian Beliefi* Ignatius, San Francisco 1988.

Pelletier A.-M., *„Nie ma już mężczyzny ani kobiety" (Ga 3,28),* „Communio" (wyd. polskie), nr 78.

Pelletier A.-M., *Le christianisme et lesfemmes. Vingtsiecles d'histoire,* Cerf, Paris 2001.

Pelletier A.-M., *II ny a plus Yhomme et lafemme,* „Communio" 1993 (wyd. francuskie), nr 106, marzec-kwiecień.

Pelletier A.-M., *Masculin,feminin, le sens dune tradition, Yoccasion du debat sur Yordination desfemmes,* „Nouvelle Revue Theologique" 1996, nr 117.

Pelletier A.-M., *Le signe de lafemme,* „Nouvelle Revue Theologique" 1991, nr 113.

Petry Mroczkowska J., *Niepokorne święte,* Znak, Kraków 2007.

Póltawska W. i in., *Studium rodziny,* Oficyna Współczesna, Poznań 1999.

Quay P. M., *Chrześcijańskie znaczenie ludzkiej seksualności,* tłum. A. Grzelak, Sz. Grzelak, Inco-Veritas, 1996.

Real Women: Advice, Commentary, and Encouragementfor Women Today, red. C. Belleggia, F.S.P., Ignatius, San Francisco 1994.

Rousseau M., *Pope John Paul lis „Letter on the Dignity and Vocation ofWomen": The Cali to „Communio"*„Communio" 1989 (wyd. angielskie), nr 16.

Rousseau M., *The Primacy of Gender,* „Proceedings of the American Catholic Philosophical Association" 66, 1992.

Santiso M. T. P., *Con Occhi di Donna. Identitą, Ministero, Spiritnalita, Contemplazione, Parola,* Edizioni Dehoniane, Bologna 1999.

Santiso M. T. P., *Lafemme, espace de salut. Mission de lafemme dans YEglise. Uneperspective anthropologique,* Cerf, Paris 1999.

Schindler D. L., *Catholic Theology, Gender, and the Futurę ofWestern Civilization,* w: *Heart ofthe World, Center ofthe Church: Communio Ecclesiology, Liberalism, and Liberation,* str. 237-274, Eerdmans - T. & T. Clark, Grand Rapids MI-Edinburgh 1996.

Schindler D. L., *Creation and Nuptiality: A Reflection on Feminism in Light of Schmemanns Liturgical Theology.* „Communio" 2001, nr 28.

Schumacher M. M., *The Prophetic Vocation of Women and the Order ofLove,* „Logos: A Catholic Journal of Thought and Culture" 2, 1999, nr 2.

Schumacher M. M., *Women in the Teaching ofjohn Paul II,* w: *The Wisdom ofjohn Paul II,* str. 64-74, Catholic Truth Society, London 2001.

Schumacher M. M., T*herese, Woman in the Church,* „Logos: A Journal of Catholic Thought and Culture" 3, 2000, nr 3.

Scola A., *The Dignity and Mission ofWomen: The Anthropological and Theological Foundations,* „Communio" 1998 (wyd. angielskie), nr 25.

Semen Y., *Seksualność według Jana Pawła II,* Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 2008.

Shivanandan M., *Crossing the Threshold ofLove: A New Vision ofMarriage in the Light ofjohn Paul Hs Anthropology,* T. & T. Clark, Edinburgh 1999.

Shivanandan M., *Feminism and Marriage: A Reflection on Ephesians 5:21* -33, „Diakonia" 1996, t. 29.

Shivanandan M., *The Pope, Man and Woman,* Oxford University Catholic Chaplaincy, Oxford 2001, str. 19-26.

Shivanandan M., *Subjectivity and the Order ofLove,* „Fides Qpaerens Intellectum" 1, 2001.

Skrzypczak R., *Kościół jako Niewiasta w relacji do Chrystusa, swego Oblubieńca,* Wydawnictwo O.K. Tomasz Wiater, Warszawa 2001.

Słodkowska I., *Kobiety\ katolicyzm, przemoc,* „Więź" 2005, nr 1.

Solenni P. F., A *Hermeneutic of Aquinass* Mens *through a Sexually Differentiated Epistemology: Towards an Understanding of Woman as Imago Dei,* Apollinare Studi, Rome 2000.

Speyr A. von, *Trzy kobiety i Pan,* tłum. J. Koźbiał, W drodze, Poznań 1998.

Speyr A. von, *Służebnica Pana,* tłum. J. Zychowicz, „Znak" 1980, nr 10 (316).

Steichen D., *Ungodly Rage: The Hidden Face of Catholic Feminism,* Ignatius, San Francisco 1991.

Steinfels 0'Brien M., tłum. W. Ostrowski, *Trudności nowego feminizmu,* „Więź" 1998, nr 1 (471).

Stein E., *Essays on Woman,* tłum. F. M. Oben, wyd. 2, ICS Publications, Washington D.C. 1996.

Stein E., *Kobieta. Jej zadanie według natury i łaski,* tłum. J. I. Adamska OCD, wyd. 2, Wydawnictwo Diecezji Pelplińskiej „Bernardinum", Instytut Teologiczny Diecezji Pelplińskiej, Tczew-Pelplin 1999.

„Teofil" 2006; nr 1.

Teresa (Matka) z Kalkuty, *Spiritual Poverty and the Breakdown of Peace,* „Origins, CNS Documentary Service" 23, 1994, nr 35, luty.

The Catholic Woman, red. R. Mclnerny, Ignatius, San Francisco 1991.

The Church and Women: A Compendium, red. H. Moll, Ignatius, San Francisco 1988.

The Politics ofPrayer: Feminist Language and the Worship ofGod, red. H. H. Hitchcock, Ignatius, San Francisco 1992.

Vanier J., *Man and Woman He Made Them,* Paulist, Mahwah N.J.-New York 1985.

West Ch., *Dobra nowina o seksie i małżeństwie,* tłum. M. Majdan, Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa 2006.

Wiater E., *Twarz Boga,* „W drodze" 2007, nr 3 (403).

„Więź" 1993, nr 1; 1998, nr 1; 2004, nr 8/9.

Witryna internetowa Apostolstwa Małżeństw „Szansa spotkania": www.szansaspotkania.net.

Witryna internetowa Fundacji „Kobiety dla Kobiet": www.femina.org.pl.

Witryna internetowa programu „Status Feminae": www.statusfeminae.pl.

Witryna internetowa: www.teologiaciala.pl.

Wołochowicz M., Wołochowicz P., *Jak w pełni wykorzystywać Boży dar płciowości? Czyli seks po chrześcijańsku,* wyd. 5 popr., Kernel Plus S.C., Warszawa 2000.

Zeno K. J., *Podróż kobiety,* tłum. E. Baraniecka, W drodze - Centrum Myśli Jana Pawła II, Poznań-Warszawa 2007.

„Znak" 2004, nr 9; 2005, nr 4.

opracowała
dr Aneta Gawkowska
Instytut Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego

NOTY O AUTORACH

Siostra Prudence Allen RSM należy do zgromadzenia The Religious Order of the Sisters of Mercy kieruje Katedrą Filozofii w Seminarium Duchownym św. Jana Marii Vianneya (St. John Vianney Theological Seminary) w Denver w stanie Colorado. Jest zasłużonym emerytowanym profesorem (Distinguished Professor Emeritus) na Concordia University w Montrealu. Doktorat otrzymała na Claremont Graduate University w roku 1967. Jest autorką dwutomowego dzieła *The Concept of Woman,* t. 1: *TheAristotelian Revolution. 7S0B.C.-A.D. 1250,* t.2: *The Early Humanist Reformation. 1250-1500,* opublikowanego przez wydawnictwo Eerdmans. Prowadziła wiele wykładów w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Wielkiej Brytanii, Polsce i Izraelu i publikowała w takich czasopismach, jak: „The American Catholic Philosophical Qparterly", „Maritain Studies", „Dialogue", „Lonergan Workshop", „Feminist Studies", „New Blackfriars", „International Philosophical Qparterly", „Thought" i „Communio".

Beatriz Vollmer Coles urodziła się w Caracas w Wenezueli. Studiowała w kilku krajach i zakończyła studia obroną pracy doktorskiej z filozofii na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim w Rzymie. Jej specjalizacją są zagadnienia związane z płcią społeczno-kulturową widzianą z perspektywy filozoficznej. Brała udział w wielu konferencjach zarówno w Europie, jak i w Stanach Zjednoczonych. Była również adiunktem na Wydziale Filozofii na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim oraz wykładowcą i dziekanem wydziału filozofii w seminarium archidiecezjalnym w Caracas. Wraz z rodziną przeniosła się do Nowego Jorku, gdzie obecnie zajmuje się wychowaniem dzieci: syna Alberta (ur. 1999) i córki Heleny (ur. 2001).

Jean Bethke Elshtain jest wykładowcą etyki społecznej i politycznej na Uniwersytecie Chicagowskim, gdzie wykłada na Wydziale Teologicznym, Wydziale Nauk Politycznych oraz w Studium Stosunków Międzynarodowych. Wśród wielu napisanych przez nią książek znajdują się następujące tytuły: *Augustine and the Limits ofPolitics, Democracy on Trial, Who Are We? Critical Reflections and Hopeful Possibilities*, oraz najnowszy: *Jane Addams and the Dream of American Democracy.*

Elizabeth Fox-Genovese urodziła się w Bostonie w roku 1941. Była wykładowcą nauk humanistycznych oraz wykładowcą historii na Emory University, gdzie założyła Institute for Womens Studies i kierowała nim. Była również redaktorem „The Journal of The Historical Society". Napisała takie książki, jak: *Women and the Futurę ofthe Family* (2000), *„Feminism is Not the Story ofMy Life'. How the Feminist Elitę Has Lost Touch With the Real Concerns ofWomen* (1996), *Feminism Without Illusions. A Critique of Individualism* (1991) oraz *Within the Plantation Household. Black and White Women ofthe Old South* (1988). Wraz z Elizabeth Lasch-Oμiηη zredagowała książkę *Society Reconstructing History. The Emergence of a Historical Society* (1999). Pisała wiele na tematy związane z kobietą, jak również z religią, współczesną kulturą, wychowaniem i kwestiami społecznymi. Była biegłym sądowym w sprawach typu VMI i Citadel [głośne sprawy sądowe, które zakończyły się nakazem przyjmowania kobiet do szkół wojskowych Virginia Military Institute i The Citadel, The Military College of South Carolina - dop. tłum.]. Zmarła 2 stycznia 2007 roku.

Hanna Barbara Gerl-Falkovitz urodziła się w Bawarii w roku 1945. W latach 1965-1970 studiowała filozofię, filologię niemiecką i nauki polityczne na uniwersytetach w Heidelbergu i w Monachium, gdzie uzyskała doktorat i habilitację z filozofii. Na tym ostatnim uniwersytecie pracowała również w Instytucie Romana Guardiniego jako starszy asystent i zastępca wykładowcy. Począwszy od roku 1989, wykładała filozofię w Weingarten (Badenia-Wirtembergia), a od roku 1993 kieruje Katedrą Filozofii Religii i Religioznawstwa Porównawczego na Uniwersytecie Technicznym w Dreźnie. Specjalizuje się w filozofii religii XIX i XX wieku, ze szczególnym uwzględnieniem Romana Guardiniego, Edyty Stein i badań dotyczących filozoficznych aspektów płci społeczno-kulturowej. Zajmowała się również bada-

niem filozofii odrodzenia, zwłaszcza humanizmu włoskiego. Wśród jej publikacji znajduje się biografia Romana Guardiniego (wyd. 4 - 1995), a jej ostatnią książką jest *Romano Guardini - Konturen des Lebens und Spuren des Denkens* (Topos Verlag 2005). Obecnie jest konsultantem naukowym niemieckiego wydania dzieł zebranych Edyty Stein.

Marguerite Lena urodziła się w roku 1939. Od roku 1961 należy do Wspólnoty Apostolskiej św. Franciszka Ksawerego (instytutu życia konsekrowanego założonego przez Madeleine Danielou i oddanego kształceniu i ewangelizacji młodzieży), jest tam dyrektorem formacji teologicznej dla młodzieży i wykładowcą filozofii. Uczy filozofii i literatury w Liceum Sainte-Marie w Neuilly. Zajmuje się również formacją seminarzystów w diecezji paryskiej. Jest autorką *LEsprit de leducation* (Desclee de Brouwer, Paris 1991), *Le Passage du Temoin* (Parole et Silence, Paris 1999) i wielu artykułów, które ukazały się na łamach pism: „Communio", „Christus" i „Etudes". Jest też ostatnio powołanym przez papieża Benedykta XVI ekspertem na 12. Synod Biskupów.

Robert Francis Martin urodził się w Nowym Jorku w roku 1930. Otrzymał święcenia kapłańskie w St. Josephs Abbey w roku 1956. Stopnie naukowe z teologii (licencjat) i Pisma Świętego (doktorat) uzyskał w Rzymie. Wykładał w St. Josephs Abbey, Ecole Biblique w Jerozolimie, na Franciscan University of Steubenville, Catholic University of America, The John Paul II Institute. Obecnie kieruje Katedrą Studiów Katolicko-Żydowskich w ramach John Paul II Intercultural Forum w Waszyngtonie. Jego prace naukowe i popularnonaukowe obejmują wiele dziedzin, a w ostatnim czasie część z nich dotyczyła zagadnień wiążących się z feminizmem.

Anne Marie Pelletier, doktor religioznawstwa, wykłada egzegezę biblijną w Ecole Pratique des Hautes Etudes w Paryżu oraz w Ecole Cathedrale diecezji paryskiej. Wśród jej publikacji znajdują się książki: *Lectures du Cantique des Cantiques. De lenigme du sens auxfigures du lecteur* (1989; Analecta Biblica, 121), *Le christianisme et lesfemmes* (Cerf, Paris 2001) oraz wiele artykułów, spośród których kilka zostało wymienionych w bibliografii nowego feminizmu.

Michele M. Schumacher, urodzona w Minnesocie w roku 1964, jest matką czworga dzieci i samodzielnym badaczem-współpracownikiem Uniwersytetu Fryburskiego w Szwajcarii, na którym w roku 1991 uzyskała licencjat z teologii. Doktorat z teologii uzyskała w John Paul II Institute w Waszyngtonie (1994), gdzie studiowała zagadnienie pośrednictwa w teologii Hansa Ursa von Balthasara. Przed wyjazdem do Europy po swoim ślubie w roku 1996 przez dwa lata pracowała jako dyrektor Biura Życia Rodzinnego i Sprawiedliwości Społecznej diecezji Yakima (w stanie Waszyngton), który założyła. Wykładała na studiach magisterskich z teologii prowadzonych przez archidiecezję w Portland w kooperacji z Religious Institute for Religious and Pastorał Studies Uniwersytetu w Dallas. Prowadziła badania na Uniwersytecie w Tybindze i Uniwersytecie w Chicago, opublikowała wiele artykułów poświęconych zagadnieniom antropologii teologicznej, chrześcijańskiemu feminizmowi i teologii dogmatycznej. Obecnie zajmuje się badaniem antropologii kobiety w dziełach szwajcarskiej mistyczki Adrienne von Speyr na zlecenie Swiss National Science Foundation.

Sibylle von Streng urodziła się w Belgii, tam też odbyła studia z filozofii na Uniwersytecie w Louvain-la-Neuve, które zakończyła napisaniem pracy porównawczej na temat pojęcia prawdy w dziełach Martina Heideggera i Hansa Ursa von Balthasara. Jako asystent na Uniwersytecie Genewskim zajmowała się badaniem i tłumaczeniem tekstów takich fenomenologów, jak: Edyta Stein, Moritz Geiger, Alexander Pfander i Dietrich von Hildebrand. Obecnie zamężna, jako matka trojga dzieci mieszka w Szwajcarii. Pracując w domu, zajmuje się badaniami filozoficznymi dotyczącymi głównie antropologii kobiety w dziełach Edyty Stein.

WYKAZ SKRÓTÓW ORAZ ŹRÓDEŁ TEKSTÓW

CSEL *Corpus scriptorum ecclesiasticorum latinorum,* t. 1-88, Vindobonae 1866-1986

PG *Patrologiae cursus completus. Series graeca,* t.1-161, wyd. J. P. Mignę, Paris 1857-1866

PL *Patrologiae cursus completus. Series latina,*1. 1-217, *Indices,* t. 1-4, wyd. J. P. Mignę, Paris 1878-1890

SC Sources chretiennes, wyd. H. de Lubac, J. Danielou i in., t. 1-, Cerf, Paris 1941-

Cytaty z najważniejszych dokumentów Jana Pawia II (encyklik, adhortacji, listów apostolskich) podawano zasadniczo za wydaniami:

Adhortacje apostolskie Ojca Świętego Jana Pawła II, t. 1: *1979-1995,* t. 2: *1996-2003,* red. M. Romanek, Znak, Kraków 2006;

Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II, Znak, Kraków 2005;

Listy apostolskie Ojca Świętego Jana Pawła II, red. M. Romanek, Znak, Kraków 2007;

Przemówienia i homilie Ojca Świętego Jana Pawła II, wybór J. Poniewierski, red. M. Romanek, wyd. 2, Znak, Kraków 2008.

(Zgodnie z intencją autorów książki zaznaczano wyróżnienia tekstu - kursywą - pochodzące od Jana Pawła II, których brak w niektórych ww. wydaniach).

Ponadto wykorzystano następujące wydania:

Jan Paweł II, *List do kobiet,* w: *Projekt życia. Wybór listów,* Znak, Kraków 2006, str. 75-91;

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku". O Jana Pawła II teologii ciała*, red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1982;

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „serca". O Jana Pawła II teologii ciała*, red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1987;

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Chrystus odwołuje się do zmartwychwstania. O Jana Pawła II teologii ciała*, red. T. Styczeń, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1993;

Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II. Teologia małżeństwa, red. W. Zega, Wydawnictwo M, Kraków 1999 (to ostatnie wydanie - w przeciwieństwie do trzech powyższych - zawiera pełny zbiór opatrzonych datami katechez poświęconych teologii ciała).

Wiele dokumentów papieskich dostępnych jest także online np.:

http: //www.opoka.org.pl/nauczanie/papież/jan_pawel_ii

Sobór Watykański II, *Konstytucje, dekrety, deklaracje. Tekst polski,* red. J. Groblicki, E. Florkowski, wyd. 3, Pallottinum, Poznań 1968; dokumenty dostępne także online: http://www.archidiecezja.lodz.pl/sobor.html

INDEKS NAZWISK[1]

A B C D E F G H I J K L M N O P R S T U V W Z

Achtemeier, Elisabeth 247
Aertsen,Jan 119,121,126
Agrippa, Heinrich Cornelius 39
Ales Bello, Angela 34
Allen, Prudence, RSM 13, 16, 19, 22, 27, 37, 38, 39, 41,49, 55,56,60,61,62,67,70,111,125,138,164, 357,360,361,393,394,407
Alvaró, Helen 34
Ambroży z Mediolanu, św. 204, 304, 315
Andreas-Salomć, Lou 410
Aniela Merici, św. 85
Anthony, Susan B. 349
Anzelm z Canterbury, św. 244, 326
dArc, Joanna, Św., zob. także Joanna dArc, św. 401
Arystoteles 35,35,36,38,41,57,117-118,125,154, 165, 233,357, 358, 396
Astell, Mary 55-56, 397, 398
Atanazy, św. 296
Auclert, Hubertine 49,403
Augustyn z Hippony, św. 126,134,136,227,229,264, 269,278,296,299, 309,311,317,348, 356,367

Badinter, Elisabeth 70, 147, 150,152
Balthasar, Hans Urs von 117, 121, 127, 128, 130, 136, 149, 230, 244, 257, 258, 260, 262, 263, 264, 269, 270, 272, 286, 287, 292, 295, 300, 301, 308, 309-310, 311, 312, 328, 346, 348
Barr, James 208
Barrett, Michele 106
Barth, Karl 121, 128,208
Barth, Markus 218,227
Bazyli Wielki, św. 127
Beauvoir, Simone de 57, 70, 75, 76, 81, 86, 94, 97, 98,100,104,106,107,108,109,110,111,141,150, 164,193,373,410,411,412,413,424
Becker, Gary 195
Benoit, Pierre 226
Beretta Molla, Gianna, Św., zob. także Gianna Beretta Molla, św. 78
Bertuletti, Angelo 241, 245
Bierdiajew, Nikołaj 43, 419
Boccaccio, Giovanni 392, 395
Boecjusz 94,232
Bon, Sylvie le 109,110
Borde, Marie-Bruno, OCD 19
Bordo, Susan 99, 251,252, 255
Borella, Jean 113,114,257
Bouchard, Guy 142
Braus, Allison, OCD 20
Brown, Peter 356
Brown, Raymond 227
Buber, Martin 43,419, 420
Budapest, Z. 248
Bush, George W. 338
Butler, Judith 89, 94,143, 344
Buttiglione, Rocco 50, 347

[1] Indeks obejmuje nazwiska związane z zagadnieniami poruszanymi w książce.

Cady Stanton, Elisabeth 345, 349
Carr, Anne 243, 246, 342
Chantraine, Georges 112,113,114, 271
Chodorow, Nancy 254, 255
Chopp, Rebecca 104,106,115,243,252,253
Christ, Carol 241, 242, 248
Ciarkę, William Norris, SJ 42, 231, 232
Code, Lorraine 252
Collingwood, Robin George 104
Condorcet, Jean Antoine Nicolas de Caritat markiz de 56,403
Croissant, Jo 184
Culpepper, Emily Erwin 248
Cyryl Aleksansryjski, św. 296, 314

Dały, Mary 75,109, 238, 241, 242, 248, 389
Derrida,Jacques 145, 146
Descartes, Rene, zob. Kartezjusz 56
Dewey, John 416
Diner, Helen 248
Dixon, Marlene 56,406,407
Donnę, John 347
Duprć, Louis 117, 118

Elshtain, Jean Bethke 22, 24,27, 28,97,98,134
Engels, Fryderyk 56, 404, 405
Erazm z Rotterdamu 113, 114, 391
Evdokimov, Paul 131,134,256,257,301,302,382,384

Farley, Margaret 286
Fenelon, Francis 372
Fessard, Gaston 376
Finnis, John 347
Firestone, Shulamith 56,61,107,143,407
Flax, Jane 89,90,106,254
Fort, Gertrud von le 81
Foucault, Michel 145, 389
Fox-Genovese, Elizabeth 22, 27, 28, 97, 339, 342, 344,345,346,348,351
Fox Keller, Evelyn 99, 251, 255
Franciszek z Asyżu, św. 133,266
Frank-Duquesne, Albert 230
Friedan, Betty 56,57,61,417,418
Freud, Zygmunt 87
Gerl-Falkovitz, Hanna Barbara 22, 27, 81, 87

Gianna Beretta Molla, św. 78
Gilligan, Carol 73,117,255
Gilson, Ćtienne 17
Giuliani, Reguła 86
Glendon, Mary Ann 34,47, 53,58, 285
Goethe, Johann Wolfgang von 162
Goldstein, Valerie 241
Goppelt, Leonhard 219
Gouges, Olympe de (Marie Gouze) 56,401
Gould Davis, Elizabeth 248
Gournay le Jars, Marie de 55, 393,396
Graham, Elaine 26,103,104,105,108,115,119,253
Greer, Germaine 86,106
Grignion de Montfort, Ludwik Maria, św. 133
Grosz, Elisabeth A. 98, 252, 253
Grzegorz Wielki, św. 317
Grzegorz z Nazjanzu, św. 130,281,296,297,301,302
Grzegorz z Nyssy, św. 264
Grześkowiak, Alicja 34

Hager, David 338
Hampson, Daphne 98, 115, 238, 248, 271, 273, 274, 281,292, 293
Haraway, Donna 92,94,104
Hawkesworth, Mary 106
Hegel, Georg Wilhelm Friedrich 235,371, 372
Heidegger, Martin 233, 388, 389
Hekman, Susan 97, 253
Held, Virginia 98, 108,288
Hendrickx, Marie 287
Hildegarda z Bingen 40,41, 70,93,124, 361
Hirschfeld, Magnus 91
Hobbes, Thomas 65,101
Husserl, Edmund 81,159,160, 352

Ibsen, Henryk 85,162
Ingarden, Roman 45,158, 159, 425
Ireneusz z Lyonu, św. 127,129, 296
Irigaray, Luce 151

Jagger, Alison 108,143
Jakub z Sarug 316,317,319, 333
James, William 414,415
Jan Ewangelista, św. 136, 222, 228,263, 296, 327, 334, 383

Jan od Krzyża, św 133,158, 256, 257
Jan Paweł II, zob. także Wojtyła, Karol 8, 9, 11, 14, 15, 16, 21, 23, 25, 26, 33-79, 124, 125, 127, 131, 132, 135, 137, 138, 139, 162, 179, 181, 183, 185, 186, 191, 195, 196, 197, 203, 204, 214, 215, 235, 236, 237, 245, 268, 269, 270, 272, 274, 277, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 290, 291,294, 295, 298, 300, 301, 305, 306, 307, 310, 311, 313, 314, 333, 337, 340, 345, 346, 347, 349, 355, 357, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 385, 422,426,427
Joanna dArc, św. 401
Johnson, Elizabeth 135, 243, 277, 279, 281, 304
Journet, Charles 299
Jonsson, Gunnlaugur A. 206, 208
Jiinger, Ernst 91

Kant, Immanuel 26,45, 58, 65, 234,400
Kapłan, Grant 20
Kartezjusz 61,96, 396,398
Katarzyna ze Sieny, św. 364
Keller, Catherine 104, 238
Kelly, Joan 393
Kierkegaard, Soren 33, 69, 378
Kleckley, Russel 113
Kledoniusz 281,297
Klemens Aleksandryjski, św. 266
Kracauer, Siegfried 91
Krąpiec, Mieczysław Albert, OP 425

Lacan, Jacques 145
Lamont, Corliss 62,415,416, 418
Lehmann, Karl 124,125
Lćna, Marguerite 20, 27, 385
Leon I Wielki 296, 297, 307
Lćthel, Franęois Marie 133
Lilar, Suzanne 164
Little, Joyce 29,119,120,303
Loades,Ann 123,124
Locke, John 61, 65
Lonergan, Bernard 98, 235, 244, 387
Lubac, Henri de 227,245,302,304,307,315,327,328
Ludwik Maria Grignion de Montfort, św. 133
Luksemburg, Róża 56
Luter, Marcin 112,113,114
Lyons, Nona 255
Lyotard, Jean Franęois 88

MacKinnon, Katherine 141
Maksym Wyznawca, św. 127
Malatesta, Edward 257
Marcel, Gabriel 43,44,93,120, 376,419
Marinella, Lucrezia 39, 393, 396
Maritain, Jacques 43, 232, 386, 419, 420, 421, 422, 423,425
Maritain, Raissa 425
Marks, Karol 56,61,404,405,411
Martin, Francis 19, 22, 26, 28, 134, 138, 203, 206, 222,233, 246, 247, 249,265,266, 267,308, 343
Martin, Jane Roland 104
Mateusz, św. 129,326
May, William E. 125, 250, 287
McFague, Sallie 238
McKenzie, John 258, 260, 261, 264, 273
Merici, Aniela, św. 85
Merleau-Ponty, Maurice 88, 107
Mili, John Stuart 56,58
Millet, Kate 143
Mongella, Gertrude 52
Montreuil,Jean de 394
Mounier, Emmanuel 39, 43, 44, 374, 419, 420, 421, 423,425
Mouroux, Jean 28, 119, 239, 249, 250, 271

Neher, Andrć 320
Niebuhr, Reinhold 241
Nietzsche, Fryderyk 47,69, 87,93,149,408, 409
Noddings, Nel 255
Nogarola, Isotta 393

O' Neill, Mary Aquin 21,115, 285, 291, 292, 293
Ortner, Sherry Beth 99,105
Orygenes 127,302

Parsons, Susan 104,109, 254
Pateman, Carole 144,145
Patrick, Anne E. 123,124
Paweł z Tarsu, św. 112, 131, 132, 221, 224, 225, 226, 227, 260, 262, 263, 297, 302, 315, 316, 326, 332, 333,343,376

Pelletier, Anne Marie 28,324, 325, 326,331, 333
Petrarka, Francesco 395
Pico delia Mirandola, Giovanni 392
Pisań, Christine de 55, 60, 393-396,398,401
Plasków, Judith 241, 243
Platon 36, 37,55,359,396
Plutarch 217,395
Porcile Santiso, Maria Teresa 287, 333
Poullain de La Barre, Franęois 55, 396, 397, 398

Rahner, Karl 232,235, 244
Rich, Adrienne 107,151
Richards, Earl Jeffrey 393
Richardson, Miranda 91
Robinson, Henry Wheeler 229
Roper, Lyndal 94
Rosaldo, Michelle Zimbalist 98,109,110
Ross, Susan A. 277, 303,309, 310, 3112
Rothschild, Joan 71
Rousseau, Jean Jacques 65, 150, 399, 400, 401,402
Ruddick, Sara 254, 255
Rueg, Jean Gabriel, OCD 19
Ruether, Rosemary Radford 14, 98, 99, 238, 241, 242, 243, 246, 277, 279, 280, 281, 282, 299, 303, 340,341
Russel, Letty 242, 246

Saiving Goldstein, Valerie, zob. także Goldstein, Valerie 241
Sanchez Bourdin, Anita 325
Sartre, Jean Paul 70, 75, 88, 110, 111, 119, 249, 408, 409,410,412,413
Savigny, Serlon de 327
Scheeben, Matthias Joseph 327
Scheler, Max 173,425
Schiller, Ferdinad Canning Scott 414,415
Schleiermacher, Friedrich 244, 247
Schlier, Heinrich 227
Schmitz, Kenneth 11, 120, 121, 122, 123, 233, 234, 250,347, 363
Schnurr, Dennis M. 50
Schooyans, Michel 185, 192, 194
Schónborn, Christoph 330
Schumacher, Bernard 20, 121,123
Schumacher, Michele M. 15,22,25,27,28,121,132, 134,274,296,300,302,311,327,365
Schurmann, Anna Maria van 55
Schussler Fiorenza, Elisabeth 238,241,242,244,246, 252,254,255, 340,341
Schwarzer, Alice 411,412,413
Scola, Angelo 125,234,294,319
Scott, Joan 339
Sedulius Caelius 328
Simmel, Georg 149
Simons, Margaret A. 411,412,413
Snyder, Patrick 115,285, 288,289
Sokrates 37,396
Sokołowski, Robert 217
Solenni, Pia de 339,340
Speyr, Adrienne von 179,180
Starhawk (Miriam Simos) 248
Stein, Edyta, zob. także Teresa Benedykta od Krzyża 14, 16, 41, 57, 70, 78, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 93, 94, 95, 96, 125, 158-199, 346, 352, 361, 420, 423, 424, 426,432
Stone, Merlin 248
Streng, Sybille von 16,27,125,130
Stroup, George 247

Teodor Study ta 301
Teodor z Mopsuestii 307, 308
Teresa Benedykta od Krzyża, Św., zob. także Stein, Edyta 81,158,346,352
Teresa z Avila, św. 176,188
Teresa z Kalkuty, bł. 78
Teresa z Lisieux, św. 78
Tillich, Paul 241, 244
Tomasz z Akwinu, św. 35, 36, 42, 58, 65, 113, 117, 119, 121, 126, 127, 128, 129, 136, 154, 164, 264, 268, 282, 297
Torrell, Jean Pierre 265
Trący, David 255

Undset, Sigrid 162

Vinken, Barbara 90
Vogeler, Candace 99
Vollmer Coles, Beatriz 27

Ward, Mary 85
Weddington, Sara 38
Westermann, Claus 206,208, 209
Whitbeck, Caroline 251
Wilson, Edward Osborne 150
Wittig, Monique 61, 91, 389, 390
Wojtyła, Karol, zob. także Jan Paweł II 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 58,64,67,68,69,70,71,72 73,75,76,118,120,155, 156,215,346,347,363,364,425,426,427,428
Wollstonecraft, Mary 56, 393,402
Woolf, Virginia 91

Zizioulas, Jan 288

INDEKS POJĘĆ

A B C D E F G H I K £ M N O P R S T W

Aborcja 44, 53, 75, 346, 348, 349,379
feminizm egzystencjalny a aborcja 412-413
feminizm marksistowski a aborcja 406-407
feminizm personalistyczny a aborcja 425
feminizm spoleczno-kulturowy a aborcja 145
Jan Paweł II a aborcja 45-48, 62-64, 65-66
pragmatyczny świecki feminizm a aborcja 62-64, 340,417,419
prawo człowieka do życia a aborcja 64
„Roe przeciwko Wade" 338

Adam 37,135,177,181, 250, 290
obraz Boga w Księdze Rodzaju 203-215, 227, 229-231,233
relacje między kobietą i mężczyzną 223-225,285-287, 304

Antropologia 27, 30, 84, 86-88, 90, 118, 157, 161-170,216, 280, 362
chrześcijańska 19, 22, 25, 203, 216, 289
filozoficzna 22,23, 29,41, 50, 52, 63
komplementarności 14,67
relacji 34-35
teologiczna 21, 22, 23, 29, 285, 287, 288, 293

Antykoncepcja 12,48,53,71-72,76,145,152, 346, 417

Ateizm 61,404-405,422

Biblia 213, 242, 246, 247, 273, 286, 319, 320, 321, 345,365,382
antropologia biblijna 204, 222, 223, 229, 365
zob. także: **Pismo Święte**

Biologia 66,70,89,92,103,115,144,253,275,287, 375
determinizm biologiczny 130-131,150,188-189
indywidualizm a biologia 69-70
macierzyństwo a biologia 69-70, 274, 340-341
materializm i biologia 188-189
płeć społeczno-kulturowa a biologia 102-103, 130-131

Byt 24, 28, 35, 36, 39, 42, 67, 72, 75, 81, 90, 92, 95, 119-123,126-127,138,153,154,158-159,161-166, 168,171,174-175,180,184,187,210,230,232-235, 244,284,286,347,348,359,366,375,383,389,409, 411-413,420-422,426

Celibat 178,185-187

Chrystologia 280, 291-292

Ciało
cielesna natura kobiety 70, 81
dualizm kartezjański i ciało 37,55-56, 61, 87, 93
feminizm egzystencjalny i ciało 411-412
fenomenologia ciała E. Stein 81-86, 93, 94,95-96
kobieta jako ciało Chrystusa 283-289
niemechanistyczne koncepcje ciała 93-94
renesansowe spojrzenie na związek duszy z ciałem 38-39
równość i ciało 363-364, 366-370

sakramentalne znaczenie ciała 283-289, 304-315
studia nad płcią społeczno-kulturową i ciało 80-96
teologia ciała Jana Pawła II 35-41, 283-292, 294, 295,308,311,312,363-364, 366-370
przyjęcie łaski i ciało 309-312
współczesne wyobrażenie kobiecości i ciało 86-88
zjednoczenie duszy z ciałem 153-157
zob. także: **Sakramentalność**

Ciąża i rodzenie dzieci 105-107, 112
zob. także: Macierzyństwo

Cywilizacja 24, 76, 149

Człowieczeństwo 14, 17, 27, 38, 66, 70, 73, 95, 107, 124,132,136,161,165-166,172,175-177,187,188, 190,198-199,209,212-213,225,230-231,235,237, 243,246,278,279,281,282,284,291-292,297,308, 310,318,331,332,334,367-369,375,381,395,423, 424

Dar

dar z siebie samego („prawo daru") 14,19, 25,43-45, 58, 72-73, 77, 119, 127-128, 130, 132-133, 137, 186-187,198,203,214-215,233,236-237,250,256, 263,268-269,284,285,289,291,293,296-303,310, 312-313,363,420
wzajemność daru („prawo zawierzenia") 58, 76, 77-78,132,163,251, 273,275, 284

Dekonstrukcjonizm 89, 145-147, 150

Determinizm, zob. **Biologia**

Doświadczenie
doświadczenie wiary 238-276
doświadczenie ciała 57
zob. także: **Epistemologia**

Dualizm
dualizm kartezjański 37, 55-56, 61,87, 93
feminizm tradycyjny i dualizm 97-108, 147-151
jedność dwojga/dwoista jedność 15, 131, 214, 230, 235, 277-315
oświeceniowa epistemologia i dualizm 253,254-255

Dyskryminacja 50-52

Eko-feminizm 107-108,418-419

Epistemologia
dualizm i oświecenie 253, 254-255
poznanie doświadczeniowe i epistemologia 248-255

Etyka
feministyczna 355-370, 378-381
katolicka 39-41,362-366, 366-370

Eucharystia 294,307-309

Feminizm

feminizm egzystencjalny 57,70, 403, 408-413
feminizm fenomenologiczny 57, 70
feminizm filozoficzny 68-69, 88-89
feminizm marksistowski 56,404-408
feminizm nowy (chrześcijański/katolicki) 7-9, 10, 21-30, 340-341,343, 345-348
feminizm oświeceniowy 396-403
podstawy antropologiczne nowego feminizmu 11-13, 22-26,139
feminizm personalistyczny 418-427
feminizm postmodernistyczny 61, 88, 389
feminizm radykalny 39, 61-62,143, 341, 366
feminizm renesansowy 391-396
różnice między nowym i dawnym feminizmem 57-79
feminizm różnicy 147,150-151
feminizm społeczno-kulturowy 143-147
feminizm świecki humanistyczny 61-62, 340, 403, 413-419
teologia feministyczna 241-247
feminizm tradycyjny (etyczny) 370
związki nowego i dawnego feminizmu 49-79

Fenomenologia
fenomenologia ciała 81-86, 88
fenomenologia doświadczenia 35-36
Gender, zob. **Płeć społeczno-kulturową**

Geniusz kobiecy 23, 66-79, 237, 274, 426

Godność ludzka
godność jako zasada ludzkiego życia 59
podstawy antropologiczne ludzkiej godności 58
równość i godność ludzka 39-41, 362-366
wolność i godność ludzka 362-366

Grzech 8, 17, 24, 53, 65, 113, 129, 131, 135, 137, 170-171, 180-182, 203-237, 241, 261, 272-273, 323-324,327,334,353,358,366, 377,382-384

Homoseksualizm
skłonności lesbijskie 91,151

Humanizm
humanizm oświeceniowy 396-403
humanizm pragmatyczny świecki 61-62, 340, 403, 413-419

humanizm renesansowy 391-396

Hylemorfizm 35-36

Indywidualizm 69-70,168-170, 343-347,422

Intuicja 160

Istota
egzystencjalizm i istota 81,109-110,411-412
esencjalistyczna antropologia E. Stein 167-170, 171-172, 184-185,188, 198-199
istota natury 102
konstrukty społeczne i istota 108
nowy feminizm i istota 156-157
poznanie doświadczeniowe i istota 253-255
tradycyjny feminizm i istota 150-151, 253-254
zasada ludzkiego życia i istota 59

Kapłaństwo
kapłaństwo kobiet 279-283,304, 341
powszechne kapłaństwo wszystkich wiernych 301-303

Kobiecość
kobiecość w antropologii biblijnej 316-334
kobiecość i stare przymierze 321-325
kobiecość poza rodzajem kobiecym 330-333
kobiety w Nowym Testamencie 325-330
męskość i kobiecość 332-333
różnica płci i kobiecość 334
symbolika oblubieńcza 319-325

Kobieta
kobieta jako indywiduum 70
kobieta jako kobieca odmiana człowieka 36
natura kobiety 70,164, 353,411
oblubienica 132,133,137,187,275,314,383
równość kobiety wobec mężczyzny 38-39,103,338, 340-341,343,398
tożsamość kobiety 35-37, 61, 71-73, 75-77, 150, 229-231,393,424

Komunia
doświadczenie wiary i komunia 248-249, 265-270
komunia osób 119,131-132
poznanie doświadczeniowe i komunia 251-254

Komplementarność 13-16, 38, 67-68, 312-315, 359-362

Komunikacja miłości 25

Komunizm, zob. **Marksizm** 143-144, 404

Kontrola urodzin, zob. **Aborcja, Antykoncepcja** 71-72, 364

Kościół 265-270
Ciało Chrystusa 225,297,299,310,317,333
Oblubienica 138,236,293,294,298-303,316-334

Kształcenie kobiet 371-385
antropologia kobiety E. Stein i kształcenie kobiet 70, 182-188,194-195
duchowość i kształcenie kobiet 382-385
etyka i konieczność kształcenia kobiet 379-381
oświeceniowy feminizm i kształcenie kobiet 397, 399
powołanie i kształcenie kobiet 182-188,194-195
różnica płci i kształcenie kobiet 374-378
tradycyjne kształcenie kobiet 372-374

Kultura

kultura a natura 101-105,114,116

Łaska

feminizm personalistyczny i laska 422
natura i łaska 99-100,101-2,111-116,117-118,135
połączenie natury i łaski 116-122
powołanie i łaska 170-177
rozdział natury i łaski 111-116
sakramenty i łaska 281

Macierzyństwo

biologia i macierzyństwo 144, 253, 275
ciąża i rodzenie dzieci 105-107, 112
instynkt/miłość macierzyńska 70-72, 180-181, 274-275
Jan Paweł II a macierzyństwo 68-72, 73, 274-275, 340-341
macierzyństwo i ojcostwo 68-69, 180-181
nowy feminizm i macierzyństwo 68-69,73,274-275, 340-341,348-350
powołanie do macierzyństwa według E. Stein 180-181,185,186-187,194-195
stan upadku a powołanie do macierzyństwa 180-181
świecki feminizm i pogląd na macierzyństwo 348-350

Małżeństwo

etos równości i małżeństwo 366-368
Jan Paweł II a małżeństwo 236, 283-287, 306-307, 366-368
małżeństwo i sakrament odkupienia 290, 314
symbolika oblubieńcza w antropologii biblijnej 319-325
wzajemność w małżeństwie 236-237
zob. także: **Oblubieniec**

Marksizm

feminizm radykalny i marksizm 143
humanizm i feminizm 56, 61-62,404-408
płeć społeczno-kulturową i marksizm 144,145, 348

Maskulinizm 8, 21,47,103, 247,340,426

Materializm 188

Męskość

feminizm różnicy i męskość 147-148, 150-151
feminizm społeczno-kulturowy i męskość 149
konieczność przedefiniowania pojęcia męskości 152
męskość Chrystusa 279-283,289-304
męskość i kobiecość w Piśmie świętym 318-319, 331-332

Miłość 24-25,43, 77-78

Nowy feminizm, zob. **Feminizm**

Oblubieniec

Chrystus jako Oblubieniec 27, 36, 132-133, 293, 294-298, 298-304, 310-312,317
Mężczyzna jako oblubieniec 133,137, 290

Ojcostwo 69,180, 215

Osoba 11, 16-18, 23, 25, 26, 35-37, 42, 43, 45, 61, 72, 77, 94, 109, 127, 137, 156, 159-180, 232, 250, 284, 289,346-348, 362-366
osoba a jednostka 44, 72, 118-121, 197-199, 419-427
zob. także: **Personalizm**

Otwartość 248-251,268, 271,272-273, 275-276

Patriarchalny system

tradycyjny feminizm a system patriarchalny 99, 102-104, 142-143,145, 152

Personalizm

norma personalistyczna 43-45, 58, 66-79, 386, 418-427,428

Pismo Święte

Pismo Święte i doświadczenie w teologii feministycznej 245-248
poznanie Boga i doświadczenie wiary 255-264

Płeć społeczno-kulturową (*gender*)

niedocenianie ciała 86-88
płeć społeczno-kulturową i dekonstrukcjonizm 88-89

pleć społeczno-kulturową i fenomenologia E. Stein 82-86,93,94,95-96
płeć społeczno-kulturową i postmodernizm 88-93, 94,96
płeć społeczno-kulturową i tożsamość/podmiotowość osoby 95
studia nad płcią społeczno-kulturową 80-96
studia nad płcią społeczno-kulturową i ciało 81-96
własne postrzeganie siebie przez kobiety i postawa względem ciała 86-88

Posłuszeństwo
posłuszeństwo i podporządkowanie się 216-218, **220-222**
posłuszeństwo w Księdze Rodzaju 213-215

Poststrukturalizm 108, 109, 146

Powołanie 126-133,158-199
celibat jako powołanie 178, 185-187
katolicki nowy feminizm i powołanie 132
„kobiece" powołanie 130-133,289
kształcenie i powołanie 182-188, 194-195
macierzyństwo jako powołanie 180, 185, 187
natura i powołanie 100,126-133
powołanie naturalne i nadprzyrodzone 184-189
powołanie i stany życia kobiet 178-180, 185-187
powołanie w stanie łaski 170-177
powołanie zawodowe 178-179, 189-197,353
życie zakonne jako powołanie 178,185-186,187-188

Poznanie
poznanie doświadczeniowe 248-255
poznanie i wiara w teologii feministycznej 245-246, 255-264
zob. także: **Wiara**

Praca kobiet
praca jako powołanie 178-179,189-197,353
praca/kariera zawodowa kobiet 150, 152, 178-180, 189-194, 350,428
wychowanie dzieci 51, 152, 178-180, 191, 199
zajmowanie się domem 150, 195-196, 199, 407, 413

Prawa kobiet
do pracy i do wykształcenia 37, 50, 143, 343, 414, 417
publiczne 51, 55, 56, 280, 343, 398, 401, 403, 414, 417
własności 107,343
„wyboru", zob. **Aborcja** 349, 354, 406
wyborcze 37,49, 143, 343,403

Protestantyzm
feminizm oświeceniowy i protestantyzm 397-398
nowy feminizm i protestantyzm 341-342
protestanckie spojrzenie na wiarę i doświadczenie 244-245

Przemoc wobec kobiet 52-53

Przymierze (Stary Testament) 129, 318-319, 321-325

Racjonalizm 414

Relacja
filozofia relacji 33-79
relacja dusza-ciało 35-41

relacja międzyosobowa 41-49,72-73,274, 362-363

Relacyjność
relacyjność i natura ludzka 101, 116-119, 125
relacyjność i sakramentalne znaczenie ciała w nowym feminizmie 283-289

Rodzina
feminizm marksistowski i rodzina 407
feminizm tradycyjny i rodzina 194-196,407
zob. także: **Macierzyństwo, Ojcostwo**

Rozum
feminizm oświeceniowy i rozum 396-400,401-402
pragmatyczny świecki humanizm i rozum 414

Równość
etyka i równość 355-370
feminizm społeczno-kulturowy i równość 144-146
jedność płci i równość 359

komplementarność płci i równość 360-362
nowy feminizm Jana Pawła II i równość 39, 58, 59, 363-364,366-370
polaryzacja płci i równość 357-359
różnica i równość 337-354, 357-359, 363-364, 364-366,366-370

Różnica/Zróżnicowanie
antropologia biblijna i różnica 334
feminizm społeczno-kulturowy i różnica 102-104, 141,146,148-149
nowy feminizm i różnica 100, 122-126, 229-231, 283-289, 312-315,337-354,363-370
sakramentalne znaczenie ciała i różnica 283-289, 312-315
tożsamość i różnica 229-231
wykształcenie kobiet i różnica 374-378

Sakramentalność

chrystologia i sakramentalność 291-292
ciało kobiety i upodobnienie łaski 309-312
jedność Chrystusa i Kościoła 132-133, 294-298, 298-303,309-312,314-315
kobiety jako ciało Chrystusa 304-309
komplementarność i sakramentalność 312-315
Kościół i sakramentalne znaczenie ciała 309-311
małżeństwo i odkupienie 290, 314
małżeństwo i symbolika oblubieńcza 132, 294-298, 298-312
męskość Chrystusa i sakramentalność 279-283, 289-304
mężczyźni jako oblubienice 304-309
nowy feminizm i sakramentalność 277-315
płciowość małżonków 132-133, 283-287, 289-291, 300
powszechne kapłaństwo wiernych i sakramentalność 301-303
teologia ciała Jana Pawła II 283-292, 294-295, 311-312

Samorealizacja/samourzeczywistnienie 23, 101, 111, 119, 126, 134, 137, 199, 272, 279, 284, 289, 345,348

Socjobiologia 103, 150

Totalitaryzm 422

„Trzecia płeć" 90-91

Wiara

doświadczenie feministyczne i wiara 238-276
doświadczenie subiektywne i wiara 247
doświadczenie w teologii feministycznej 241-247
kobieca istota i wiara 253-255
kobieca wrażliwość na innych i wiara 255, 274-276
łaska i wiara 242-243
nawrócenie i wiara 243-244, 247
nowe feministyczne doświadczenie 270-276
otwartość i wiara 248-251, 268, 271, 272-273, 275-276
Pismo Święte i wiara 245-248
poznanie Boga i wiara 239-240, 255-264
poznanie doświadczeniowe 248-255
poznanie i wiara 245-246, 255-264
sensusfidei 265-270
sensus fidelium 265-270
wiara Maryi 269-270
wolność i wiara 272-273
zob. także: **Doświadczenie wiary**

Wolność
feminizm oświeceniowy i wolność 399,402
feminizm personalistyczny i wolność 421-423, 425
humanizm egzystencjalny i wolność 409-411
Jan Paweł II a wolność 362-363
Marcin Luter a wolność 113-114
natura i wolność 101-102, 109-112, 116, 127-128, 130-131
nowe feministyczne doświadczenie i wolność 25-26, 272-273

obraz Boga w człowieku i wolność 127

Wspólne dobro 59, 60-62,119,422-423

Wyzysk 53-55

opracowały
Maria Skibińska
Weronika Sygowska-Pietrzyk

KOMPENDIUM WIEDZY O ŻYWNOŚCI, ŻYWIENIU I ZDROWIU

Autorzy Janusz Czapski, Grzegorz Galiński, Jan Gawęcki, Henryk Gertig,
Włodzimierz Grajek, Marian Grzymisławski, Teresa Mossor-Pietraszewska
Wydawnictwo Naukowe PWN 2008

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA
ALFABETYCZNY WYKAZ HASEŁ
I. WSTĘP 1
1. Pojęcie zdrowia oraz jego uwarunkowania genetyczne, środowiskowe i związane ze stylem życia 1
2. Relacje między żywnością, żywieniem i zdrowiem 5
II. ŻYWNOŚĆ 17
1. Definicje i podział produktów żywnościowych 17
2. Jakość żywności i jej uwarunkowania 23
3. Przetwarzanie i utrwalanie żywności 51
4. Biotechnologia w produkcji żywności 85
5. Dodatki do żywności i ich zastosowanie 156
6. Znakowanie żywności 164
7. Prawo żywnościowe i urzędowa kontrola żywności 174
III. ŻYWIENIE 201
1. Istota racjonalnego żywienia i podstawowe pojęcia z tym związane 201
2. Podstawowe składniki pożywienia 206
3. Żywność jako źródło składników odżywczych 250
4. Trawienie i przyswajanie pożywienia 265
5. Podstawowe zasady racjonalnego żywienia 286
6. Wegetarianizm jako dieta alternatywna 319
7. Żywienie dietetyczne 327
8. Interakcje leków ze składnikami żywności 341
IV. ZDROWIE 354
1. Biologiczne podstawy zdrowia 354
2. Etiologia i prewencja wybranych chorób dietozależnych 395
3. Zanieczyszczenia żywności i ich wpływ na zdrowie człowieka 404
4. Inne zagrożenia dla zdrowia 436
5. Instrumenty polityki prozdrowotnej 441

PRZEDMOWA

Żywność, żywienie i zdrowie stanowią trzy powiązane ze sobą obszary, w których w ostatnim czasie działo się i dzieje szczególnie wiele nowego.

Przejście do gospodarki rynkowej i wstąpienie Polski do Unii Europejskiej ogromnie rozszerzyły asortyment produktów spożywczych, za pomocą których możemy dziś zaspokajać swoje potrzeby pokarmowe. Zaostrzyły też konkurencję na rynku żywności i rozbudziły powszechne zainteresowanie jej walorami użytkowymi i prozdrowotnymi. Efektem tego jest pojawienie się wielu nowych terminów, łączących słowo żywność z rozmaitymi przymiotnikami, np. funkcjonalna, transgeniczna, wygodna, ekologiczna itp., na określenie produktów o specjalnie zaprojektowanym składzie, wywierających ukierunkowany korzystny wpływ na organizm konsumenta i spełniających w sposób szczególny jego oczekiwania co do jakości, walorów sensorycznych, trwałości czy wygody w stosowaniu. Produkty te są otrzymywane za pomocą tradycyjnych, ale i zupełnie nowych technologii, z wykorzystaniem szerokiej gamy syntetycznych i naturalnych dodatków. Temu dynamicznemu procesowi rozwoju rynku żywnościowego towarzyszy powstawanie coraz to nowych regulacji prawnych, inicjatyw i instytucji, które mają zapewnić konsumentowi rzetelną informację o danym produkcie i bezpieczeństwo, a wytwórcom stworzyć warunki do uczciwej konkurencji.

Sama obfitość różnorodnej i bezpiecznej żywności nie gwarantuje zdrowotnego dobrostanu społeczeństwa i poszczególnych obywateli, czego dowodem jest ekspansja chorób cywilizacyjnych w zamożnych krajach Ameryki Północnej i Europy. Potrzebne jest prawidłowe przygotowanie pełnowartościowych posiłków i komponowanie z nich fizjologicznie adekwatnej racji pokarmowej, co wymaga elementarnej wiedzy o składzie różnych produktów spożywczych, o naszym organizmie, jego moż-

liwościach trawiennych i potrzebach odżywczych oraz o zasadach racjonalnego żywienia.

Prawidłowy rozwój i funkcjonowanie naszego organizmu nie zależy wyłącznie od tego, jak się odżywiamy, ale i od wielu innych czynników, których znajomość staje się dziś nieodzowna. Postęp techniczny, otwarcie granic i dokonujące się z niemałym trudem przekształcenia w służbie zdrowia sprawiają, że coraz większego znaczenia nabiera profilaktyka zdrowotna polegająca na uświadamianiu istniejących zagrożeń oraz kształtowaniu odpowiednich postaw i zachowań społecznych.

Współczesna nauka, odkrywając coraz to nowe związki między żywnością, żywieniem i zdrowiem, często posługuje się trudnym, specjalistycznym językiem, co sprawia, że w tym obszarze funkcjonuje wiele nieporozumień i fałszywych poglądów. Mając to na uwadze autorzy *Kompendium* postawili sobie za cel przedstawienie w sposób przystępny i interesujący aktualnej wiedzy o różnych rodzajach żywności, jej tradycyjnych i nowoczesnych metodach wytwarzania oraz jakości i bezpieczeństwa dla konsumenta, zapoznanie z naukowymi tajnikami prawidłowego żywienia oraz wyjaśnienie biologicznych, medycznych i ekologicznych uwarunkowań zdrowia, podkreślając istniejące między nimi powiązania.

Kompendium, które łączy w sobie zalety podręcznika, książki popularnonaukowej i leksykonu, jest przeznaczone dla uczniów szkół średnich, studentów i nauczycieli oraz wszystkich innych, którzy zawodowo lub na własny użytek są zainteresowani problematyką zdrowego odżywiania i promocji zdrowia. Dla ułatwienia Czytelnikowi korzystania z niniejszego wydawnictwa, wzorem wcześniejszych pozycji wydanych przez Wydawnictwo Naukowe PWN w ramach poczytnej serii *Kompendium wiedzy* o..., zestawione w indeksie ważniejsze terminy wyróżniono w tekście i wysunięto na marginesy, ułatwiając odszukanie akapitu, w którym termin ten jest szerzej omówiony.

Autorzy mają nadzieję, że to *Kompendium* przyczyni się do upowszechnienia zasad prawidłowego żywienia i wytworzenia w społeczeństwie przekonania, że w dużej mierze nasze zdrowie zależy od nas samych, a kluczem do jego zapewnienia jest odpowiedni styl życia i dbałość o środowisko, w którym przyszło nam żyć.

ALFABETYCZNY WYKAZ HASEŁ

A B C D E F G H I J K L Ł M N O P R S Ś T U W Z Ż Ź

A

adaptacja 383
adenozynotrifosforan 278
ADI 398
aflatoksyny 417
akroleina 414
aktywność biologiczna 206
aktywność fizyczna 441
aktywność wody 28
albumina osocza jako przenośnik leków 345
aldehyd octowy 94
alkaloidy 249
alkohol 442
aminokwas ograniczający 228
aminokwasy 225
aminokwasy egzogenne 227
aminokwasy endogenne 227
aminokwasy niebiałkowe 249
aminokwasy względnie egzogenne 227
aminy biogenne 349
analiza zagrożeń 423
anoreksja 288, 434
antygeny 387
AOAC 195
aparat Golgiego 357
apetyt 287
apoptoza 374
argumenty wegetarian 320
arsen 408
aseptyczne pakowanie żywności 60
atraktanty 403
autooksydacja tłuszczów 37
azotany 404
azotyny 404

B

badania antropometryczne 316
badania biochemiczne 319
bakterie fermentacji mlekowej 90
bakterie fermentacji propionowej 96
bakterie kwasu octowego 107
bakteriocyn 96
barwniki 162
Bekerel 417
bezpieczeństwo żywności transgenicznej 151
bezpieczny poziom spożycia 295
Biała Księga 196, 197
białka 25, 364
białka funkcjonalne 231
białka komplementarne 229
białka proste 226
białka sojowe 141
białka strukturalne 230
białka złożone 226
biegunki 430
bierna dyfuzja 342
bilans azotu 231
bilans energii 284
bilans i rola wody w organizmie 245
bioaktywność witamin 240
biochemiczne psucie się żywności 36

biodostępność 206, 342
biologiczne psucie się żywności 35
biologiczne utrwalanie żywności 91
bioremediacja 453
biosynteza białka 283
biotechnologia 86
biotransformacja leków 345
błędy żywieniowe 426, 436
błona komórkowa 355
błonnik nierozpuszczalny 221
błonnik pokarmowy 219
błonnik rozpuszczalny 221
B-oksydacja 279
botulinizm 421
browarnictwo 109
bruceloza 423
bulimia 288, 434

C

całkowita przemiana materii 286
CD-genom 369
cechy sensoryczne żywności 32
cechy użytkowe żywności 33
celiakia 431
centralny dogmat biologii 363
certyfikacja jakości i akredytacja laboratoriun 191
chemiczna charakterystyka białek 224
chemiczna charakterystyka tłuszczów 207
chemiczna charakterystyka węglowodanów 217
chemiczne psucie się żywności 37
chemiczne utrwalanie żywności 64
chemiczny rozkład witamin 39
chloropochodne benzenu 403
chlorowane difenyle 410
chlorowane trifenyle 410
chłodnicze przechowywanie żywności 61
cholesterol 212
choroby autoimmunizacyjne 392
choroby dziedziczne 374
choroby układu krążenia 427
choroby z niedożywienia 432
choroby zakaźne 419
choroby zakaźne odzwierzęce 423
choroby zakaźne pasożytnicze 423
choroby żołądka 331
chromatyna 360
chromosomy 360
CIS 187
cukier 83
cukrownictwo 83
cukry proste 217
cukry złożone 217
cukrzyca 337
cukrzyca insulinoniezależna 430
cyjanowodór 414
cykl kwasu cytrynowego 280, 382
cyna 409
cynk 408
cytokiny 387
cytoplazma 355
cytoszkielet 357
czucie 393
czynniki genetyczne 3
czynniki środowiska 3
czyszczenie surowców 52

D

data minimalnej trwałości 57, 169
decyzje 195
definicja 341
definicje ustawowe 178
degradacja białek 279
denaturacja 227
depresja 432
diacetyl 94
dieta 204
dieta alternatywna 204
dieta bezglutenowa 204
dieta bogatoresztkowa 330
dieta Diamondów 319

dieta lekkostrawna 276, 328
dieta niskobiałkowa 329
dieta niskoenergetyczna 329
dieta niskokaloryczna 204
dieta niskosodowa 329
dieta niskotłuszczowa 329
dieta niskowęglowodanowa 329
dieta Ornisha 319
dieta oszczędzająca 328
dieta śródziemnomorska 204
dieta ubogoresztkowa 329
dieta wysokobiałkowa 328
dieta wysokopotasowa 329
dieta z modyfikacjami konsystencji 330
dietetycy 204
dietetyka 204
dietetyki 204
dinitroalkilofenole 402
dioksyny 410
Dobra Praktyka Higieniczna 50
dodatki naturalne i syntetyczne 159
dodatki w produkcji żywności 156
dopuszczalne poziomy zawartości azotanów w warzywach 404
drób 254
Druga Polityka Ekologiczna Państwa 451
drugie śniadanie 298
dwunastnica 267
dynamiczna równowaga ekologiczna 444
dyrektywy 195
działalność oświatowo-profilaktyczna 439
dziedziczenie autosomalne dominujące 375
dziedziczenie autosomalne recesywne 375
dziedziczenie sprzężone z płcią 375

E

edukacja prozdrowotna 435
edukacja żywieniowa 16
EECONET 451
efektywność procesu spalania w organizmie 280
eikozanoidy 215
eksony 361
ekspresja informacji genetycznej 364
ekstruzja 70
eliminacja białek alergennych 143
encefalopatie gąbczaste 418
energia 380
energia cieplna 278
energia swobodna 278
enterocyty 268
enzymy 378
enzymy amylolityczne w produkcji żywności 120
enzymy celulolityczne w produkcji żywności 122
enzymy jako biokatalizatory 119
enzymy lipolityczne w produkcji żywności 124
enzymy pektynolityczne w produkcji żywności 122
enzymy proteolityczne w produkcji żywności 123
Europejska Wspólnota Gospodarcza 196
ewolucja poglądów na racjonalne żywienie 7
ewolucja przepisów dotyczących żywności 176

F

fagocytoza 386
fagocyty 387
fazy procesu technologicznego 52
fermentacja 87
fermentowane kiełbasy 105
fermentowane napoje mleczne 104
fitoncydy 249
fizyczne psucie się żywności 43
flawonidy 248

formaldehyd 414
fruktany 138
fumiganty 403
fungicydy 403
funkcja węglowodanów w organizmie 221
funkcje białek w organizmie 230
funkcje tłuszczów w organizmie 211
fuzle 414

G

gen 361
genetotrofia 16
genetyczne modyfikacje białek roślinnych 139
genetyczne modyfikacje mleka 146
genetyczne modyfikowanie składu chemicznego roślin 137
genetyczne opóźnianie dojrzewania 136
genom 366
genom jądrowy 367
genom mitochondrialny 367
genomika 366
geny mitochondrialne 362
gęstość odżywcza 250
glikogenogeneza 282
glikogenoliza 279
glikoliza 279,381
glukoneogeneza 282
gluten 141
głód 286
główny układ zgodności tkankowej 389
GRAS 89
gronkowce chorobotwórcze 421
grupy produktów spożywczych 251
grupy środków spożywczych specjalnego przeznaczenia 171
gruźlica 423
grzyby 253

H

hałas 446
herbata 84
herbata, kawa i kakao 84
herbicydy 402
hierarchia aktów prawnych w Polsce 175
higiena osobista 441
higiena psychiczna 441
higiena szkolna 441
hiperwitaminozy 243
histamina 414
histony 360
homeostaza 354
hormony 394

I

immunoglobuliny 388
immunostymulacja 133
indeks glikemiczny 223
informacja genetyczna 355
informacja żywieniowa 165
inne zatrucia pokarmowe 422
insektycydy 400
interakcje leków 341
interakcje leków z azotynami 351
interferony 388
interleukiny 388
introny 361
izomeria 209
izoprenoidy 248
izotopy radioaktywne 416

J

jaja 254
jajo 74
jakość zdrowotna żywności 6
jakość żywności 31
jama ustna 267
jądro komórkowe 355
jednostka międzynarodowa 241
jelito cienkie 268

jelito grube 268
jełczenie 414
jogurt 104

K

kadm 407
kakao 85
kaloryczność pożywienia 291
kamica nerkowa 336
kamica żółciowa 335
karbaminiany 402
karotenoidy 139
kasze 69
katastrofy przemysłowe i transportowe 446
kategorie informacji żywieniowej 165
kawa 84
kawa bezkofeinowa 145
kefir 105
kimczi 100
kiszenie kapusty 97
kiszenie ogórków 98
kiszonki 96
klasy toksyczności 400
klasyfikacja dodatków do żywności 160
klasyfikacja enzymów 379
klasyfikacja pestycydów 400
koagulacja 227
kod genetyczny 362
Kodeks Żywnościowy 192
kodony 363
kody kreskowe 173
kolacja 299
komórka 355
komórki docelowe 395
kompartmentacja 355, 383
kompleksy wieloenzymowe 379
komplementarność par zasad 359
kompromis cywilizacyjno-ekologiczny 12
kompromis fizjologiczny 9
kompromis kulturowy 10
kompromis psychologiczny 11
koncepcja równoważności składnikowej 153
konserwa apertyzowana 60
konserwanty chemiczne 160
konserwy apertyzowane z owoców i warzyw 81
konserwy mięsne 76
konserwy rybne 77
koordynacja neurohormonalna 392
kosmki jelitowe 268
krzywica 432
ksenobiotyki 445
kultury czyste 88
kultury mieszane 88
kultury starterowe 96, 102
kumaryna 414
kwas deoksyrybonukleinowy 357
kwas erukowy 414
kwas mlekowy 93
kwas octowy 93
kwas rybonukleinowy 364
kwashiorkor 432
kwasy 26
kwasy tłuszczowe 208

L

laminaty 413
laseczka zgorzeli gazowej 422
LD_{50} 400
leki weterynaryjne 413
leukocyty 386
limfa 384
lipogeneza 283
lipoliza 279
liponeogeneza 282
lipoproteiny 272
lista quantum satis 157
lizosomy 357

Ł

łańcuch oddechowy 280

M

makarony 69
makrobiotyka 319
makroelementy 233
maksymalne dopuszczalne stężenie pozostałości 414
maksymalne poziomy zanieczyszczeń mikrobiologicznych 420
margaryna 78
marskość wątroby 335
marynaty rybne 77
masło 72
mączka ziemniaczana 79
mąka 68
mechaniczne usuwanie drobnoustrojów 67
mechanizmy nieswoiste 388
mechanizmy wchłaniania 268
metabolity bakterii mlekowych 93
metabolizm 277, 377
metanol 414
metoda HTST 59
metoda sous-vide 60
metody biotechnologiczne 453
miażdżyca 338
micele 268
miedź 409
mięso 254
mięso drobiowe 76
mikotoksyny 417
mikrobiologiczne psucie się żywności 39
mikroelementy 233
mikroflora jelitowa człowieka 128
mikrokapsułkowanie 158
mikroorganizmy przemysłowe 87
mitochondria 356
mleczne napoje fermentowane 71
mleko 70, 254
mleko spożywcze 71
mleko w proszku 71
modyfikacje kowalencyjne 383
mózg 394
MRLP 398
mrożone ryby 77
mrożonki owocowe i warzywne 81
MTDI 406
mukowiscydoza 431
mutacja letalna 373
mutacje 371
mutacje chromosomowe 371
mutageny 372

N

nadciśnienie tętnicze 428
nadtlenek wodoru 94
nadużywanie leków 442
nadwrażliwość 391
nadzór bieżący 182
nadzór zapobiegawczy 181
najniższe (minimalne) dopuszczalne spożycie 295
najwyższe dopuszczalne spożycie 295
napromienianie żywności 415
narkotyki 443
Narodowy Program Zdrowia 437
narządy zmysłów 393
NATURA 2000 451
nerw błędny 270
niedobory immunologiczne 390
niedokrwistość 432
niedożywienie białkowe 232
nieorganiczne związki miedzi 403
nietolerancja laktozy 224
nitropochodne benzenu 403
nitrozozwiązki 351, 405
NNKT 213
norma ISO 9000 50
normy ISO 194
normy żywienia 294
normy żywienia dla ludności w Polsce 294
nowa żywność 21
nowe dodatki naturalne 163

nowe kategorie żywności 18
nowoczesne utrwalanie żywności 66
nowotwory 428
nukleosomy 360
nutraceutyk 205
nutraceutyki 126

O

obiad 298
obowiązkowe znakowanie żywności 167
obróbka wstępna 80
obszary ekologicznego zagrożenia 448
obwodowy układ nerwowy 394
ocena jadłospisu 315
ocet 107
ochratoksyny 418
ochrona środowiska 448
odchudzanie się 292
odmiana D i L 217
odmiany wegetarianizmu 319
odpady komunalne i przemysłowe 445
odporność organizmu 388
odporność swoista 389
odwadnianie 64
odżywki dla sportowców 312
okres karencji 399
okresu prewencji 399
olej rzepakowy 78
oleje roślinne 256
oligosacharydy 218
Olimpiada Wiedzy o Żywieniu 15
oliwki 99
ołów 407
opakowania aktywne 48
opakowanie 45
organiczne związki metali 403
Organizacja Inspekcji Sanitarnej 182
organizacje międzynarodowe działające na rzecz ochrony środowiska 450
organizacje społecznye zajmujących się ochroną środowiska 450
organizmy modelowe 368
osmoaktywne utrwalanie żywności 63
osteoporoza 433
ośrodkowy układ nerwowy 394
oświadczenie zdrowotne 165
oświadczenie żywieniowe 165
otyłość 292,427

otyłość androidalna i ginoidalna 317

P

pakowanie w atmosferze modyfikowanej 46
palenie tytoniu 443
pasożyty 431
patulina 418
peklowanie 75
peptydy 225
peroksysomy 357
perystaltyka 269
pestycydy 351, 397
pieczywo 69
pierwsze śniadanie 297
PIH 187
pinocytoza 272
PISiPAR 187
pleśniaki 417
PMTDI 406
pochodne kwasów fosforowych 401
pochodne kwasów karboksylowych 402
pochodne kwasu karbaminowego 402
pochodne mocznika 402
pochodne węglowodorów chlorowanych 401
podstawowa przemiana materii 285, 289
podwieczorek 299
pojęcie biotechnologii 85
pola elektromagnetyczne 447
polifenole 248
poliole 248
polisacharydy 219

Polityka Ekologiczna Państwa 451
Polska Norma 190
Polski Komitet Normalizacyjny 190
Polskie Centrum Badań i Certyfikacji 191
pomiar zawartości tłuszczu 317
posiłki sportowców 311
potrzeby żywieniowe sportowców 309
półprodukty mączne mrożone 69
prawidłowe żywienie 294
prawodawstwo w Unii Europejskiej 195
prebiotyki 127, 248
prezerwy rybne 77
priony 376, 418
probiotyki 127
proces technologiczny 51
procesy amfiboliczne 278
procesy anaboliczne 277
procesy biotechniczne 56
procesy chemiczne 55
procesy cieplne 54
procesy dyfuzyjne 55
procesy fizykochemiczne 55
procesy kataboliczne 277
procesy mechaniczne 54
procesy podstawowe 54
produkcja chleba 116
produkcja drożdży 115
produkcja fermentacyjnych wyrobów mięsnych i rybnych 105
produkcja fermentowanych wyrobów mleczarskich 101
produkcja octu 107
produkcja piwa 111
produkcja słodu 109
produkcja spirytusu 115
produkcja wina 113
produkt sfałszowany 34
produkt zepsuty 34
produkty alkalizujące 348
produkty zakwaszające 348
proenzymy 379
programowana śmierć komórki 374
Projekt poznania proteomu człowieka 370
Projekt poznania genomu człowieka 367
promieniowanie jonizujące 66, 447
promocja zdrowia 4, 437
proteom 370
proteomika 370
prowitaminy 239
próchnica zębów 433
pryszczyca 423
przechowywanie chłodnicze w atmosferze kontrolowanej 61
przechowywanie owoców i warzyw i ich obróbka wstępna 80
przechowywanie żywności 260
przeciwutleniacze 161
przedmioty użytku 411
przeestryfikowywanie tłuszczów 78
przemiany chemiczne barwników 39
przetwarzanie 53
przetwory słodzone 83
przetwory zbożowe 251
przetwory z jaj 74
przetwory ziemniaczane 79
przewlekła niewydolność nerek 336
przewód pokarmowy 265
przyswajalność składników mineralnych 233
psucie się żywności 34
PTDI 406
PTWI 406
puste kalorie 250

R

racje pokarmowe 294
racjonalne żywienie 8, 286
Rada Sanitarno-Epidemiologiczna 183
Ramowa Ustawa Żywnościowa 198
rdzeń kręgowy 394

reakcje nieenzymatycznego brązowienia 38
reaktywne formy tlenu 426
receptory 383
regulacja metabolizmu 382
regulacje prawne dotyczące żywności genetycznie modyfikowanej 146
regulatory kwasowości 161
rekombinacje 371
repelenty 403
replikacja 360
restukturowanie 31
retrodegradacja 24
reuteryna 95
rodentycydy 403
rodzaje diet 328
rodzaje opakowań żywności 45
rolnictwo ekologiczne 452
rośliny strączkowe 252
rozlewanie na gorąco 60
rozporządzenia 195
rozpuszczalność i popijanie leków 344
równoważniki 241
rtęć 403,408
rybosomy 357
ryby 254
ryby świeże 76

S

salmonellozy 420
sarkosporidioza 424
schizofrenia 432
schorzenia jelit 332
segmentacja 269
sery 71, 102, 254
sery podpuszczkowe dojrzewające 72
sery topione 72
sery twarogowe 72
siarka 403
siateczka śródplazmatyczna 356
siatka centy Iowa 317
skażenia chemiczne i zanieczyszczenia mechaniczne 44
skażenia promieniotwórcze 415
składniki antyodżywcze 205
składniki balastowe 205
składniki bioaktywne 205
składniki odżywcze 205
składniki pokarmowe 205
składniki szkodliwe 205
skojarzone metody utrwalania 68
skrobia oporna 221
słodziki 163
soki owocowe 81
soki warzywne 82
sole kwasu etyleno-bis-ditiokarbaminowego 403
solenie 77
sosy i pasty z fermentowanych ryb 107
spoczynkowa przemiana materii 285
sposób żywienia 203
stan energetyczny 383
stan odżywienia 204, 316
sterole i izoprenoidy 208
sterylność przemysłowa 59
strawność 206
stres 3, 442
stres oksydacyjny 426
styl życia 4
substancja wzbogacająca 205
substancje dodatkowe w produkcji żywności wygodnej 158
substancje dodawane ze względów technologicznych 18
substancje kształtujące teksturę 163
substancje promieniotwórcze 416
substancje smakowo-zapachowe 162
suplement diety 205
suplementy diety 172
surogaty używek 85
suszone owoce i warzywa 81

swoiście dynamiczne działanie pokarmu 286
symbol „e" 170
synbiotyki 127
system HACCP 50
system zapewnienia jakości 49
systemy klasyfikacji żywności 21
sytość 286
sytość sensorycznie specyficzna 11
Szczyt Ziemi 449
szkodniki żywności 44
szlaki metaboliczne 377

Ś

śmietanka 71
średnie zapotrzebowanie grupy 295
środki antykoncepcyjne 349
środki czystości 411
środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego 19
Światowa Konferencja Narodów Zjednoczonych „Środowisko i Rozwój" 448

T

tasiemczyce 424
terapia genowa 376
termiczne utrwalanie żywności 57
termin przydatności 169
termin przydatności do spożycia 57
termogeneza poposiłkowa 286
termoplasty 412
terroryzm ekologiczny 448
tłuszcze 25
tłuszcze jadalne 255
tłuszcze kuchenne, piekarskie i cukiernicze 79
tłuszcze proste 207
tłuszcze złożone 208
tłuszcze zwierzęce 256
tolerancja 398
Traktat Rzymski 196
Traktat z Maastricht 196
translacja 365
trawienie białek 274
trawienie tłuszczów 271
trawienie węglowodanów 273
trzustka 270
tworzywa sztuczne 412

U

ubój zwierząt 75
ujemne sprzężenie zwrotne 382
układ dopełniacza 387
układ hormonalny 394
układ immunologiczny 384
układ krążenia 393
układ limfatyczny 384
układ termodynamiczny otwarty 354
układanie jadłospisów 296
układy dyspersyjne 30
ultrafiltracja 73
Unia Europejska 196
unijne prawo żywnościowe 196
urzędowa kontrola żywności 180
Ustawa o Inspekcji Sanitarnej 181
ustawa o jakości zdrowotnej żywności 179
Ustawa o ochronie środowiska 452
ustawa o warunkach zrowotnych żywności i żywienia z 2001 roku 178
utrwalanie żywności przez obniżanie pH 65
utrwalenie żywności 53
uwodornianie tłuszczów 78
uzależnienie od narkotyków 443
użyteczne produkty uboczne oraz odpady 53

W

wady cewy nerwowej 432
wady diety wegetariańskiej 323
wapń 235

wartość odżywcza 250
wartość odżywcza białka 228
wartość odżywcza żywności 6
warzywa i owoce 252
warzywa i owoce mało przetworzone 80
wąglik 424
wągrzyca 424
wątroba 270
wchłanianie leków 342
wegetarianizm a choroby 325
wędliny 75, 254
węglowodany 23
węglowodany przyswajalne 221
węzły chłonne 385
wiązanie peptydowe 225
wibracje 446
wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne 409
wielosiarczki 403
wirusowe zapalenia wątroby 430
witaminy rozpuszczalne w tłuszczach 239
witaminy rozpuszczalne w wodzie 238
właściwy odpoczynek 441
włośnica 424
woda 26
woda w żywności 246
wolne rodniki 426
woski 208
wpływ bakterii probiotycznych na organizm człowieka 130
wpływ pożywienia na proces wchłaniania 343
wprowadzenie do obrotu 399
wrzody 429
wskaźnik jakości żywieniowej 250
wskaźnik masy ciała BM1 316
wydalanie leków 347
wykrywanie GMO w żywności 153
wymagania dotyczące znakowania 166
wysokie ciśnienie 66
wywiady i badania ogólnolekarskie 316
wzorcowe spożycie na poziomie grupy 295

Z

zaburzenia cykli biogeochemicznych 445
zadania i organizacja Inspekcji Handlowej 187
zadania i organizacja Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych 188
zadania i organizacja Inspekcji Weterynaryjnej 185
zakażenia 419
zakażenia pokarmowe 418
zalecane normy wyżywienia 294
zalecane spożycie białka 232
zalecane spożycie tłuszczów 215
zalecane spożycie węglowodanów 223
zalecany poziom spożycia 295
zalecenia praktyczne dla wegetarian 326
zalecenia żywieniowe 15
zalety diety wegetariańskiej 321
zamienniki mięsa 228
zamienniki produktów 257
zamrażanie 62
zapotrzebowanie na energię 289
zasada tolerancji 365
zasady Dobrej Praktyki Produkcyjnej 49
zasady racjonalnego żywienia 439
zatrucia metalami ciężkimi 406
zatrucia pokarmowe 418
zatrucia przewlekłe 397, 446
zatrucie ostre 398
zawartość składnika 169
zbożowe produkty błyskawiczne 70
zbożowe produkty ekspandowane 70
zdrowie 1

zdrowotność żywności 31
zdrowy styl życia 435
zespoły złego wchłaniania 348
Zielona Księga 197
zmiany legislacyjne w zakresie znakowania 166
zmiany w użytkowaniu Ziemi 444
zmienne pole magnetyczne 67
zmiennye pole elektryczne 67
znaki towarowe 173
znakowanie wartością odżywczą 169
znakowanie wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością 174
znakowanie żywności 165
znakowanie żywności transgenicznej 149

Ź

źródła składników mineralnych i ich funkcje w organizmie 235
źródła witamin i ich funkcje w organizmie 241

Ż

żelazo 235
żołądek 267
żywienie ciężarnych 307
żywienie dietetyczne 327
żywienie dzieci szkolnych 304
żywienie jesienią 314
żywienie karmiących 308
żywienie latem 313
żywienie małych dzieci 303
żywienie młodzieży 305
żywienie niemowląt 303
żywienie przedszkolaków 303
żywienie seniorów 308
żywienie wiosną 312
żywienie zimą 314
żywność 17
żywność a leki 171
żywność ekologiczna 172
żywność funkcjonalna 19, 126
żywność nowej generacji 12
żywność transgeniczna 13, 172
żywność wygodna 13, 20

I. WSTĘP

1. POJĘCIE ZDROWIA ORAZ JEGO UWARUNKOWANIA GENETYCZNE, ŚRODOWISKOWE I ZWIĄZANE ZE STYLEM ŻYCIA

Pojęcie zdrowia zmieniało się na przestrzeni lat. Początkowo było traktowane jako brak choroby lub kalectwa, jak rodzaj zasobu, który umożliwiał osiąganie różnych celów życiowych, m.in. wykształcenia, dobrej pracy czy wysokiego standardu życia. Dopiero Światowa Organizacja Zdrowia WHO (ang. *World Health Organization*) podała szeroką i pełną jego definicję. Według WHO zdrowie *to stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub kalectwa*. Zdrowie oznacza więc integrację całego organizmu, brak bólu i pełną sprawność. Dobrostan fizyczny rozumiemy jako prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów i układów organizmu, dobrostan psychiczny - jako zdolność do abstrakcyjnego i logicznego myślenia oraz rozpoznawania i wyrażania uczuć i emocji, a także radzenia sobie ze stresem i depresją, a dobrostan społeczny - jako zdolność do utrzymywania prawidłowych kontaktów interpersonalnych. Powinno się dołączyć do tego jeszcze dobrostan duchowy, obejmujący zasady moralne, hierarchię wartości i przekonania religijne. Tak więc obecnie zdrowie pojmowane jest holistycznie, jako połączone oddziaływanie ciała, umysłu i ducha.

Zdrowie

Pod pojęciem człowieka zdrowego rozumiemy także człowieka kreatywnego, twórczego, charakteryzującego się optymizmem, wiarą we własne siły i umiejętności, wysoką samooceną, umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych, postawą asertywną, a przede wszystkim - odpowiedzialnością.

O zdrowiu człowieka, wg WHO, decydują cztery zasadnicze czynniki: styl życia - w ok. 50%, środowisko - w ok. 20%,

czynniki genetyczne - w ok. 20% i opieka zdrowotna - w ok. 10%. Zdrowie społeczeństwa natomiast wyznaczają następujące czynniki: sytuacja demograficzna, styl życia obywateli, poziom warunków zdrowotnych i sanitarnych oraz sprawność systemu ochrony zdrowia.

Do uwarunkowań zdrowia człowieka jako członka społeczeństwa należą:

- możliwości korzystania w pełni z praw i swobód obywatelskich,
- zatrudnienie i praca w odpowiednich warunkach,
- dobre warunki mieszkaniowe,
- utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej,
- uzyskanie odpowiedniego wykształcenia,
- odpowiednie zaopatrzenie w żywność i odpowiedni stan odżywiania,
- poczucie bezpieczeństwa,
- możliwość gromadzenia oszczędności,
- komunikacja i łączność z innymi ludźmi,
- możliwość wypoczynku, regeneracji sił i rozrywki,
- dostępność odpowiedniej odzieży.

Według dokumentu wyznaczającego 21 celów polityki zdrowotnej krajów członkowskich Światowej Organizacji Zdrowia, do 2015 r. ludzie powinni przyjąć wzorce zdrowego trybu życia.

Ryc. 1. Wbudowanie zdrowia w różne systemy społeczne i ich udział w promocji zdrowia

W tym samym czasie w znacznym stopniu powinny być zredukowane niekorzystne skutki spożywania substancji uzależniających, jak tytoń, alkohol i leki psychoaktywne.

Zdrowie każdego człowieka można rozpatrywać w kategoriach uwarunkowań genetycznych, środowiskowych i związanych ze stylem życia.

Czynniki genetyczne

Pierwotnym wyznacznikiem ludzkiego zdrowia są **czynniki genetyczne.** Informacja genetyczna w postaci instrukcji dla cech organizmu jest zapisana w genach, odcinkach kwasu deoksyrybonukleinowego (DNA) budujących chromosomy obecne w jądrze komórkowym. Geny są więc odpowiedzialne za budowę i funkcjonowanie organizmu. Pojawienie się mutacji w materiale genetycznym może być przyczyną wielu chorób.

Jak powiedział James Watson, „dawniej myśleliśmy, że nasza przyszłość zapisana jest w gwiazdach. Dziś wiemy, że zapisana jest w naszych genach". Dodać do tego należy, że na powstanie cech organizmu, dla których instrukcje zapisane są w genach, mają również wpływ czynniki środowiskowe.

Czynniki środowiska

Można wymienić wiele **czynników środowiska** wpływających na nasze zdrowie, ale do najważniejszych należą: czyste powietrze i woda, nieskażone gleby i zdrowa żywność. Człowiek w swojej ekspansji cywilizacyjnej i gospodarczej tak przeobraził naturalne środowisko, że stwarza dziś ono wiele różnych zagrożeń. Cała biosfera została zanieczyszczona tysiącami ksenobiotyków - substancji chemicznych oraz rozmaitymi czynnikami fizycznymi, jak hałas, wibracje, promieniowanie jonizujące i fale elektromagnetyczne. Wszystko to stanowi zagrożenie dla zdrowia. Nowe wysoko wydajne technologie pozyskiwania żywności pociągnęły za sobą pojawianie się nieuleczalnych, epidemicznych chorób zakaźnych, jak AIDS, BSE czy SARS, a konkurencyjne warunki życia, wojny i kataklizmy spowodowały wzrost zachorowań na choroby związane z nałogami i uzależnieniami oraz choroby psychosomatyczne spowodowane stresem.

Stres

Stres jest nieodłącznie związany z życiem i stanowi nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu „żądania". Stres definiuje się także jako fizjologiczne, biochemiczne oraz psychologiczne zaburzenia homeostazy, które są związane ze zmianami w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Podczas stresu zwiększa się wydzielanie peptydów opioidowych, które m.in. mają działanie przeciwbólowe, redukują powstawanie negatywnych emocji oraz wpływają na procesy odpornościowe or-

ganizmu. Pełnią także ważne funkcje w procesie uczenia się i pamięci.

Silny stres generuje wolne rodniki, które mogą oddziaływać mutagennie na DNA - cząsteczkę, w której jest zakodowana informacja genetyczna. Może to doprowadzić do powstania wielu chorób, w tym nowotworowych. Silny stres obniża znacznie odporność organizmu. Czynnik stresogenny, czyli bodziec niosący informację, może oddziaływać poprzez pole świadomości na przestrzenie: mentalną (pole intelektu lub pole wyobraźni), emocjonalną i fizyczną - na wszystkie lub tylko jedną z nich.

Pewien poziom stresu (zwany też stresem optymalnym) jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stres nie wiąże się tylko z przykrymi przeżyciami, ale i z przeżyciami przyjemnymi. Powodują go takie emocje, jak smutek i rozpacz, ale też - radość czy szczęście.

Styl życia

Zdrowy styl życia to - poza optymalizacją stresu i odpowiednio zbilansowaną dietą - także uprawianie sportu i właściwy odpoczynek. Korzystnie na zdrowie oddziałuje ponadto posiadanie jakiegoś hobby. Aby taki styl życia, zapewniający zdrowie do późnej starości, mógł być dostępny dla każdego, niezwykle ważna jest promocja zdrowia.

Promocja zdrowia

Zasadniczym czynnikiem w **promocji zdrowia** jest edukacja społeczeństwa dotycząca kształtowania środowiska sprzyjającego zdrowiu i uznanie tego problemu za priorytet. W zakresie promocji zdrowia mieści się umacnianie zdrowia społeczeństwa poprzez działanie edukacyjne i wychowawcze, tworzenie odpowiednich przepisów prawnych, kształtowanie warunków dla racjonalnego żywienia i innych zachowań prozdrowotnych oraz ochrona środowiska przyrodniczego.

W Karcie Ottawskiej (1986) przedstawione zostały następujące obszary działań w dziedzinie promocji zdrowia:

- kształtowanie polityki prozdrowotnej,
- tworzenie wpływowych grup społecznych w tym zakresie,
- wzmacnianie lokalnych działań na rzecz zdrowia,
- rozwijanie indywidualnych umiejętności i postaw służących zdrowiu,
- przekształcanie służby zdrowia w kierunku działania bardziej holistycznego, zorientowanego na zdrowie.

W obowiązującym obecnie w Polsce, trzecim Narodowym Programie Zdrowia (1996-2005) określono nadrzędny cel strategiczny, którym jest „Poprawa zdrowia i związanej z nim jako-

ści życia ludności". Przedstawiono też trzy główne kierunki działań dla osiągnięcia tego celu: 1) zmiany w stylu życia ludności, 2) kształtowanie środowiska życia, pracy i nauki sprzyjającego zdrowiu, 3) zmniejszanie różnic w zdrowiu i dostępie do świadczeń zdrowotnych. W Programie tym przyjęto też osiemnaście celów operacyjnych, a wśród nich: „Zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej społeczeństwa oraz intensyfikacja działań w zakresie promocji zdrowia". Ażeby cel ten osiągnąć, konieczne jest uświadomienie zarówno pojedynczym obywatelom, jak i społecznościom lokalnym, że same są odpowiedzialne za zdrowie własne i innych. Zarządzający na różnych szczeblach władzy muszą natomiast być świadomi, że ich polityka i decyzje mają znaczący wpływ na zdrowie ludzi.

Wprowadzenie promocji zdrowia w XXI wiek zawarte jest w Deklaracji Dżakarckiej przyjętej na IV Międzynarodowej Konferencji na temat Promocji Zdrowia w 1997 r. Do priorytetów w XXI wieku zaliczono: 1) nadawanie znaczenia społecznej odpowiedzialności za zdrowie, 2) zwiększanie inwestycji dla poprawy zdrowia, 3) konsolidowanie i rozszerzanie partnerstwa dla zdrowia, 4) zwiększanie możliwości oddziaływania społeczności lokalnej i wzmacnianie jednostek, 5) zapewnianie infrastruktur dla promocji zdrowia. Na koniec stwierdzono, że „wszystkie kraje winny tworzyć odpowiednie środowisko polityczne, podłoże prawne, systemy edukacyjne, społeczne i ekonomiczne, niezbędne do wspierania i rozwijania promocji zdrowia".

2. RELACJE MIĘDZY ŻYWNOŚCIĄ, ŻYWIENIEM I ZDROWIEM

Związki między pokarmem człowieka a jego zdrowiem były przedmiotem zainteresowania ludzi od najdawniejszych czasów. Dawno też odkryto, że nawet najwartościowszy produkt zjedzony w nadmiarze lub niewłaściwej kompozycji z innymi może okazać się szkodliwy, dlatego jako trzeci ważny człon tej problematyki dołączono żywienie. Relacje między żywnością, żywieniem i zdrowiem, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy, przedstawia rycina 2. Centralną pozycję zajmują w nim dwa parametry, które mogą podlegać ocenie i być świadomie

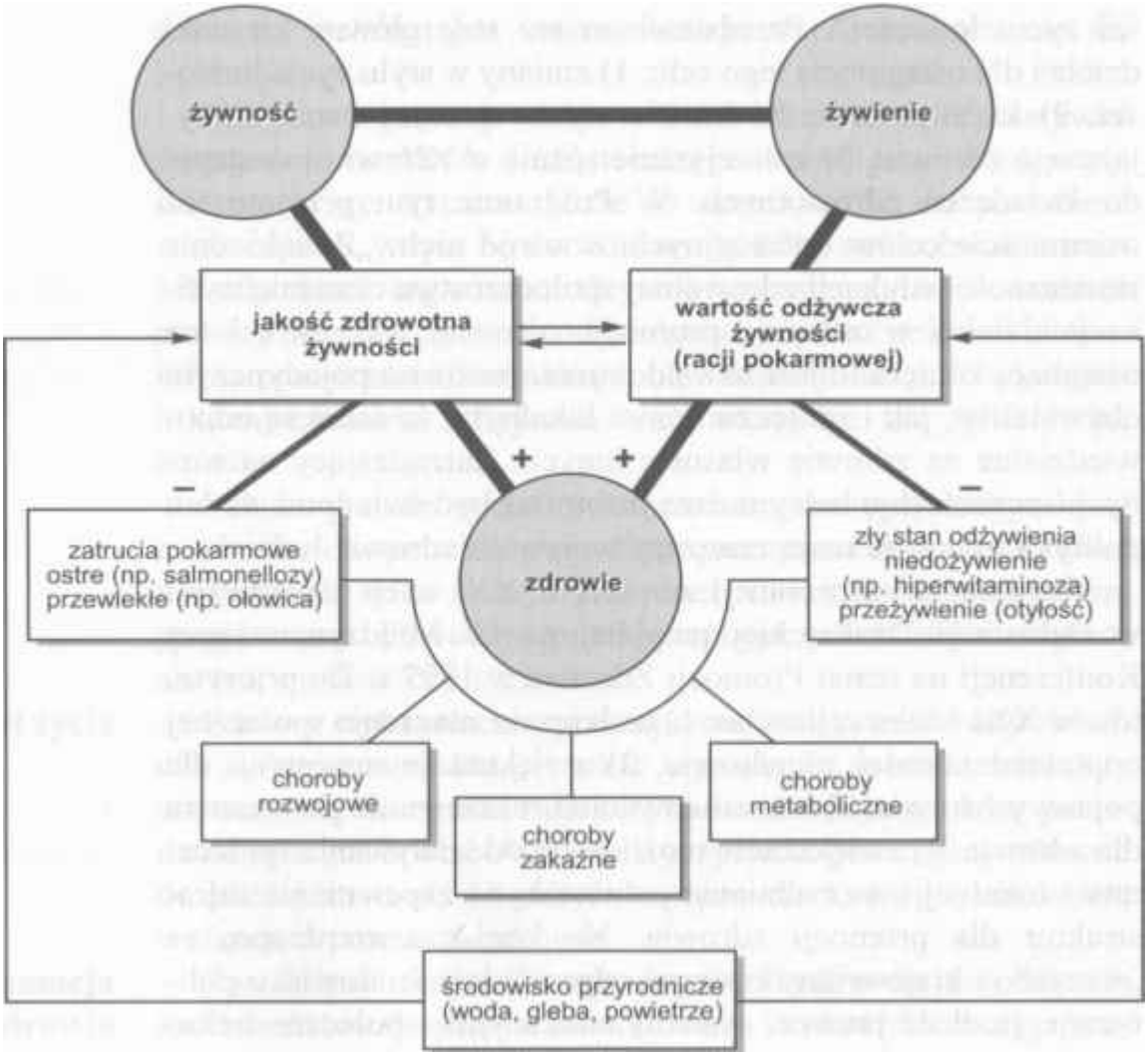

Ryc. 2. Związki między żywnością, żywieniem i zdrowiem

Jakość zdrowotna żywności

kształtowane. Pierwszy to **jakość zdrowotna żywności,** ujmująca przede wszystkim jej szeroko rozumianą nieszkodliwość, na którą głównie mają wpływ sanitarno-higieniczne warunki produkcji, przetwórstwa i obrotu handlowego. O jakości zdrowotnej żywności decyduje zawartość w niej naturalnych związków toksycznych i antyodżywczych, zanieczyszczeń środowiskowych i technicznych oraz drobnoustrojów chorobotwórczych, pasożytów itp. Drugim parametrem jest **wartość odżywcza żywności** (racji pokarmowej) informująca o zawartości niezbędnych dla organizmu składników, ich wzajemnych proporcjach i biodostępności. Oba wymienione parametry są ze sobą powiązane. Z jednej strony nieodpowiednia podaż składników odżywczych zwiększa wrażliwość organizmu na substancje szkodliwe i patogeny, z drugiej ostre i przewlekłe zatrucia po-

Wartość odżywcza żywności

garszają wykorzystanie składników odżywczych i prowadzą do niedożywienia. Środowisko przyrodnicze, tj. gleba, woda i powietrze, ma istotne znaczenie zarówno dla jakości zdrowotnej żywności pozyskiwanej na danym terenie (np. skażenie ołowiem czy kadmem), jak i dla jej wartości odżywczej (np. zawartość jodu lub magnezu). Znajomość relacji między żywnością, żywieniem i zdrowiem jest podstawą racjonalnego żywienia.

RACJONALNE ŻYWIENIE JAKO SZTUKA KOMPROMISU

Ewolucja poglądów na racjonalne żywienie

Pod pojęciem racjonalnego żywienia najczęściej rozumie się odżywianie, które jest praktyczną realizacją zaleceń wynikających z aktualnej wiedzy o żywności, potrzebach pokarmowych organizmu człowieka oraz roli żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób.

Na przestrzeni dziejów poglądy na racjonalne żywienie zmieniały się wraz z rozwojem nauki, w różny sposób uzasadniając i eksponując potrzebę urozmaicania diety. Najpierw, w myśl zaleceń Hipokratesa, racjonalne żywienie utożsamiano z łączeniem w posiłkach pokarmów osuszających i nawadniających. Później, zgodnie z postulatami medycyny starochińskiej, sprowadzano je do bilansowania w diecie pokarmów zawierających w różnym stopniu pierwiastki męskie *yang* i żeńskie *yin*, co zostało zaadaptowane w XIX wieku przez Ohsawę w jego koncepcji makrobiotyki. W starożytnej Grecji i Rzymie racjonalne żywienie opierano na teorii czterech elementów, nakazując komponowanie posiłków z pokarmów charakteryzujących się odmiennymi smakami. Od XI wieku w zaleceniach żywieniowych zaczęły dominować nakazy łączenia w diecie produktów z różnych grup asortymentowych o zaobserwowanych odmiennych powiązaniach ze zdrowiem człowieka. Wielu takich nakazów można się doszukać np. w *Kanonie medycyny* Avicenny czy w wierszowanym traktacie Szkoły Zdrowia w Salerno pt. *Regimen sanitatis salernatatum*, których współczesnym odpowiednikiem są rozmaite piramidy żywieniowe. Taki stan rzeczy istniał do połowy XVIII wieku, kiedy to francuski uczony Lavoisier dowiódł, że pokarm po spożyciu ulega w organizmie spaleniu z wytworzeniem energii, potwierdzając sformułowany 500 lat przed Chrystusem pogląd Heraklita, że „życie jest procesem o naturze podobnej do ognia". Począwszy

od Lavoisiera racjonalne żywienie musi uwzględniać dostosowanie wartości kalorycznej spożywanych pokarmów do wydatków energetycznych człowieka i zapotrzebowania jego organizmu na energię. Przez następne 200 lat w laboratoriach zachodniej Europy, kierowanych m.in. przez Liebiga, Magendiego i Bungego, mozolnie poznawano chemiczną budowę organizmu człowieka i jego pożywienia. Dzięki tym i późniejszym badaniom wiemy, że wszyscy ludzie niezależnie od rasy, płci, wieku i miejsca zamieszkania wymagają regularnego dostarczania z pokarmem blisko 60 składników odżywczych: aminokwasów, cukrów, kwasów tłuszczowych, składników mineralnych i witamin, przy czym ich spożywane codziennie ilości muszą mieścić się w określonych przedziałach, których przekroczenie w dół lub w górę pociąga za sobą określone konsekwencje zdrowotne (ryc. 3).

Racjonalne żywienie

Obecnie **racjonalne żywienie** definiuje się jako *sposób żywienia zgodny z zaleceniami nauki o żywieniu, polegający na planowaniu posiłków na podstawie norm żywienia i wyżywienia oraz tabel wartości odżywczej produktów spożywczych, z uwzględnieniem uwarunkowań genetycznych, społecznych i kulturowych.* Poznanie ludzkiego genomu i dynamiczny roz-

cherlactwo	6	energia (MJ)	15	otyłość
niedobór NNKT	2	tłuszcz (g)	100	choroby serca
zaparcia	10	błonnik (g)	100	zespół złego wchłaniania
kwashiorkor	20	białko (g)	100	dna moczanowa
niedokrwistość	6	żelazo (mg)	100	żelazica
kurcze mięśniowe	2	sód (g)	10	nadciśnienie
wole	50	jod (µg)	1000	tyreotoksykoza
próchnica zębów	1	fluor (mg)	20	fluorzyca
szkorbut	5	witamina C (mg)	500	kamica nerkowa
krzywica	2	witamina D (µg)	250	hiperkalcemia

Ryc. 3. Konsekwencje zbyt małego lub zbyt dużego spożycia składników pokarmowych

wój biologii molekularnej każą się spodziewać, że w przyszłości uwarunkowania genetyczne będą determinować racjonalne żywienie w znacznie większym stopniu niż obecnie. Świadczy o tym choćby niedawne utworzenie Centrum Nutrigenomiki Człowieka (ang. *Center of Humań Nutrigenomics*) na Uniwersytecie Wageningen w Holandii.

Mówiąc o racjonalnym żywieniu, należy pamiętać, że powinno ono nie tylko zapewniać pokrycie zapotrzebowania organizmu na energię i niezbędne składniki pokarmowe, ale także, wykazując związek z naszą psyche, zaspokajać potrzeby emocjonalne, a ponadto, że w żywności, obok składników odżywczych, występują w mniejszych lub większych ilościach inne pożądane substancje o działaniu prozdrowotnym oraz niepożądane substancje antyodżywcze i toksyczne. Wszystko to sprawia, że dziś i w przyszłości racjonalne żywienie musi być poszukiwaniem kompromisów. Nawiązując do starożytnego tetraedru, można by wyróżnić cztery takie kompromisy: fizjologiczny, kulturowy, psychologiczny i cywilizacyjno-ekologiczny, których osiąganie wydaje się najważniejsze (ryc. 4).

Kompromis fizjologiczny

Kompromis fizjologiczny ma na celu dostosowanie ilości i rodzaju spożywanego pokarmu do możliwości jego trawienia i przyswajania, jakimi dysponuje dany organizm. Możliwości te u niewielkiego odsetka ludzi są upośledzone od urodzenia wskutek defektu genetycznego, żeby wymienić tylko fenyloketonurię, galaktozemię, celiakię czy mukowiscydozę. U innych, zwłaszcza dzieci i młodzieży, występuje nadwrażliwość na niektóre produkty żywnościowe, określana mianem alergii pokar-

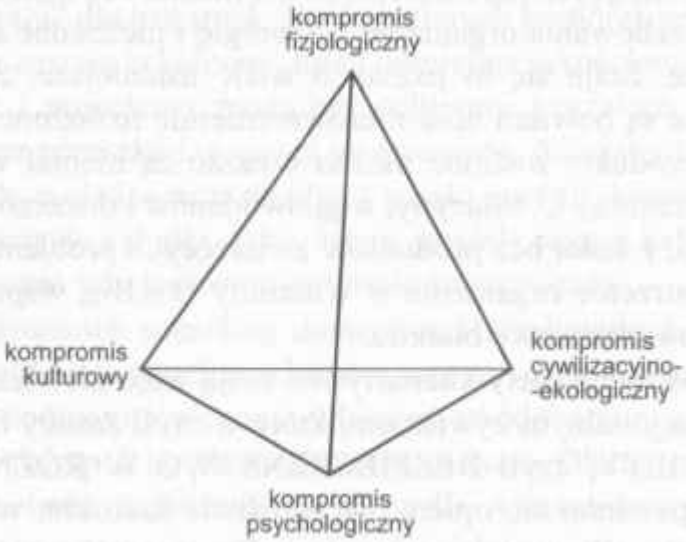

Ryc. 4. Kompromisy w racjonalnym żywieniu

mowej. U jeszcze innych ograniczenia zdolności trawiennych i metabolicznych pojawiają się później, w związku z rozwijającą się chorobą lub jej następstwami. Wszyscy wymienieni ludzie wymagają zastosowania odpowiedniej diety, czyli takiego żywienia, w którym z przyczyn zdrowotnych dokonano celowej modyfikacji pod względem podaży jednego lub kilku składników odżywczych i pod względem konsystencji, przymusowo eliminując z jadłospisu niektóre produkty i techniki kulinarne. Oznacza to, że na przykład dzieci z celiakią nie mogą jeść zawierającego gluten pieczywa pszennego i żytniego, osoby z nadciśnieniem tętniczym muszą unikać stosowania soli, a „wrzodowcom" zabrania się mocnej kawy, ostrych przypraw i smażonych mięs.

Kompromis kulturowy

Kompromis kulturowy jest związany ze sposobem żywienia się. W poszczególnych krajach i rejonach świata podstawę wyżywienia ludności stanowią produkty pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, których pozyskiwaniu sprzyjają lokalne warunki klimatyczne i środowiskowe. Szczególnym tego przejawem są kuchnie narodowe i regionalne. Często jednak część społeczeństwa z przyczyn etycznych, religijnych, pod wpływem mody lub presji otoczenia ogranicza zakres dostępnych środków żywnościowych, które uważa za jadalne i wykorzystuje w swoim żywieniu. Mamy wówczas do czynienia z tzw. dietami alternatywnymi, z których najbardziej rozpowszechniony jest wegetarianizm, dopuszczający spożywanie wyłącznie żywności pochodzenia roślinnego, ewentualnie z niewielkim udziałem produktów nabiałowych. Wykluczenie z diety mięsa i innych pokarmów zwierzęcych nie oznacza, że nie można bez nich zaspokoić zapotrzebowania organizmu na energię i niezbędne składniki odżywcze. Staje się to jednak o wiele trudniejsze. Składniki odżywcze są bowiem dość nierównomiernie rozłożone w przyrodzie; produkty roślinne można uważać za niemal wyłączne źródło witaminy C, folacyny, węglowodanów i tłuszczów nienasyconych, z kolei bez produktów zwierzęcych problemem staje się zaopatrzenie organizmu w witaminy D i B12, wapń, żelazo i wysoko wartościowe białko.

Jednostronne diety alternatywne mają więc niewiele wspólnego z racjonalnym żywieniem, które w myśl zasady SAFETY IN VARIETY, czyli BEZPIECZEŃSTWO W RÓŻNORODNOŚCI powinno się opierać na możliwie szerokim wachlarzu pokarmów roślinnych i zwierzęcych. Fanatyzm w żywieniu jest równie szkodliwy, jak w innych obszarach działalności ludzkiej.

Kompromis psychologiczny nawiązuje do funkcji pożywienia jako dostarczyciela przyjemności. Na temat roli przyjemności w życiu człowieka filozofowie miewali bardzo rozbieżne poglądy. O ile na przykład Platon uważał, że dobre, udane życie nie jest w żaden sposób powiązane z przyjemnością, o tyle Epikur - czołowy wyznawca hedonizmu - wszelką działalność człowieka łączył z dążeniem do osiągania przyjemności i unikania cierpienia.

Kompromis psychologiczny

Spożywany pokarm, oddziałując na nasze zmysły, może wywoływać wiele przyjemnych doznań, dlatego nierzadko bywa „nadużywany" jako instrument osiągania swoistej satysfakcji, a nawet rozkoszy. Normalnie ilość pobieranego pokarmu jest u ludzi i zwierząt kontrolowana przez skomplikowany mechanizm fizjologiczny odpowiedzialny za powstawanie w naszym mózgu odczuć głodu i sytości, a indywidualne upodobania decydują o wyborze takiej czy innej żywności. Szczególnym elementem tego mechanizmu jest tzw. **sytość sensorycznie specyficzna,** czyli postępujący w miarę jedzenia spadek przyjemności związanej ze spożywaniem danego pokarmu, co w konsekwencji prowadzi do zaprzestania konsumpcji. Pojawienie się w zasięgu ręki pokarmu o odmiennych cechach sensorycznych budzi na nowo chęć do jedzenia. Po prostu komórki receptorowe zmysłów smaku i powonienia mają pewną specjalizację i są pobudzane przez odmienne substancje chemiczne. W miarę jedzenia wyczerpują się zapasy energii w receptorze reagującym na substancję smakową obecną w spożywanym pokarmie, co upośledza przekazywanie informacji do mózgu i pokarm ten stopniowo „traci" dla nas smak. Funkcje innych komórek receptorowych nie zostają zakłócone, toteż odmienne jakościowo bodźce smakowe i zapachowe mogą być odbierane i przekazywane do mózgu bez przeszkód, a nawet wzmacniane. Nic zatem dziwnego, że gdy podadzą nam na obiad gorzki aperitif, kwaśną zupę, słone pieczyste i słodki deser, zjemy o wiele więcej kalorii, aniżeli wówczas gdy jadłospis jest mało urozmaicony.

Sytość sensorycznie specyficzna

W warunkach szerokiej dostępności smakowitych i intensywnie reklamowanych produktów, często niezbyt cennych odżywczo, nadmierne uleganie własnym upodobaniom prowadzi do nadkonsumpcji i otyłości skracającej życie. Dlatego racjonalnemu żywieniu najbliższa jest filozofia Arystotelesa, zgodnie z którą nie odrzucając przyjemności jako motywu ludzkiego działania, w dążeniu do niej należy zachować umiar.

Kompromis cywilizacyjno--ekologiczny

Kompromis cywilizacyjno-ekologiczny łączy postęp technologiczny i chęć ułatwiania sobie życia z bezpieczeństwem zdrowotnym i troską o stan środowiska naturalnego. Z jednej strony współczesny zabiegany człowiek pragnie swoje potrzeby pokarmowe zaspokoić możliwie najmniejszym nakładem czasu i pieniędzy, czemu sprzyja nowoczesna agrotechnika i przetwórstwo, czyniąc żywność bardziej dostępną i trwałą, a przy tym łatwiejszą w przygotowaniu do spożycia. Produkcja takiej żywności jest jednak nie do pomyślenia bez szerokiej gamy substancji chemicznych, żeby wymienić tylko wykorzystywane w rolnictwie środki ochrony roślin, nawozy sztuczne czy stosowane w przemyśle spożywczym dodatki do żywności (konserwanty, przeciwutleniacze, stabilizatory, aromaty itp.). Niedawno lista tych drugich substancji dopuszczonych do stosowania w Polsce zwiększyła się ze 155 do 284. Z drugiej strony, wielu w postępującej chemizacji dopatruje się zagrożenia dla środowiska i samego człowieka, kojarząc nie poskramiany „pochód" chemii przez nasze pola i stoły między innymi z szerzeniem się alergii i chorób nowotworowych. Rodzi to podsycaną przez ruchy „zielonych" i środki masowego przekazu tęsknotę do żywności naturalnej, ekologicznej, która nie musi być, i przeważnie nie jest, odżywczo wartościowsza od żywności pozyskiwanej z użyciem nowoczesnych środków produkcji, ale jest orgaiiizmowi bardziej przyjazna i mniej degraduje środowisko. Racjonalne żywienie jest to więc takie żywienie, w którym osiąga się kompromis między wygodą konsumenta a jego bezpieczeństwem zdrowotnym oraz między intensyfikacją produkcji żywności a ochroną środowiska przyrodniczego.

Współczesny człowiek ma do dyspozycji ogromną gamę różnorodnych produktów żywnościowych, mających ułatwiać mu zaspokajanie potrzeb pokarmowych. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom konsumentów, technolodzy opracowują, a przemysł spożywczy wdraża do produkcji, coraz to nowe asortymenty środków żywnościowych, wśród których szczególne miejsce zajmuje **żywność nowej generacji.** Biorąc pod uwagę aspekty żywieniowe oraz obowiązujące w Polsce ustawodawstwo, można wyróżnić trzy odrębne kategorie takiej żywności (ryc. 5).

Żywność nowej generacji

Pierwszą kategorię stanowi **żywność specjalnego żywieniowego przeznaczenia,** która w myśl obowiązujących przepisów oznacza produkty o składzie odżywczym zmodyfikowanym pod kątem potrzeb organizmu dzieci, osób chorych lub wymagających wzmożonego odżywiania. Należą tu środki dietetyczne,

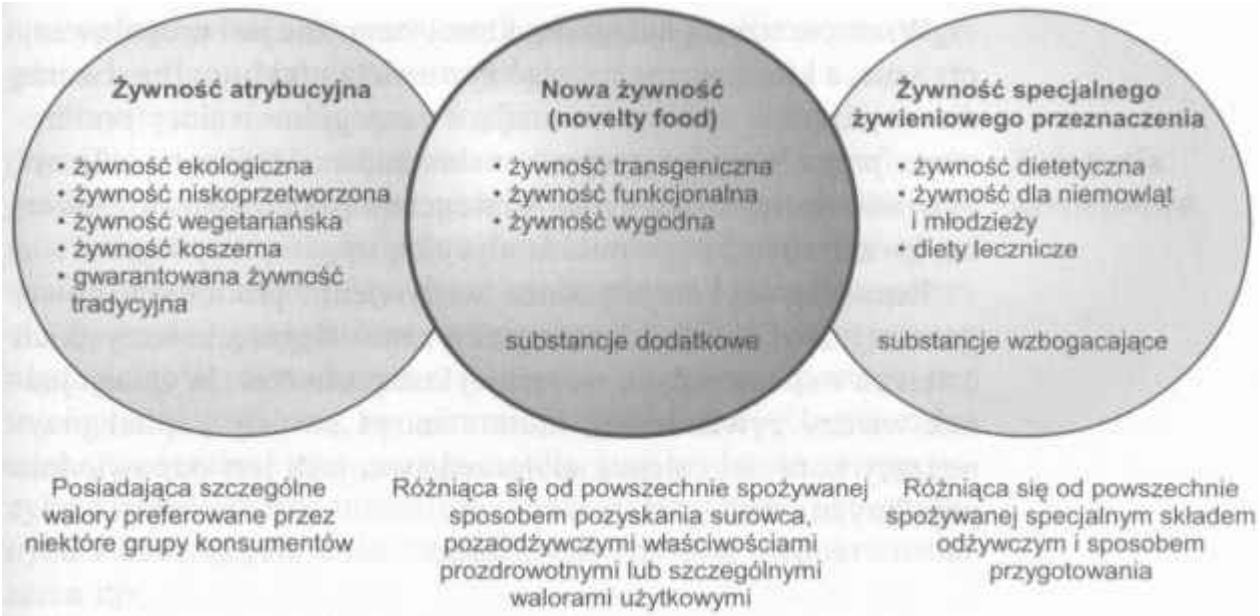

Ryc. 5. Rodzaje żywności nowej generacji

odżywki dla dzieci i niemowląt oraz diety lecznicze stosowane z przepisu lekarza. Żywność tę otrzymuje się przez wzbogacenie w jeden lub kilka składników odżywczych, przez częściową lub całkowitą eliminację określonego niepożądanego składnika i/lub przez specjalny sposób przygotowania. Warto wspomnieć, że wzbogacanie niektórych produktów żywnościowych jest obecnie w Polsce obligatoryjne (margaryny stołowe w witaminy A i D, sól kuchenna w jod), a w przypadku ok. 500 innych stosowane nie obowiązkowo na mocy stosownego rozporządzenia Ministra Zdrowia.

Druga kategoria żywności nowej generacji to tzw. **nowa żywność,** definiowana ustawowo jako dotychczas niewykorzystywane do żywienia ludzi środki spożywcze i używki: zawierające organizmy genetycznie modyfikowane lub otrzymywane z ich użyciem; wyizolowane lub składające się z mikroorganizmów, grzybów lub glonów; o nowej lub celowo zmodyfikowanej podstawowej strukturze molekularnej; otrzymane z użyciem specjalnych technik i procesów technologicznych. Nową żywność odróżniają od tradycyjnie spożywanej niekonwencjonalne surowce **(żywność transgeniczna),** pozaodżywcze właściwości prozdrowotne **(żywność funkcjonalna)** lub szczególne walory użytkowe **(żywność wygodna).** Przy produkcji nowej żywności w szerokim zakresie wykorzystuje się substancje dodatkowe i naturalne substancje bioaktywne.

Wreszcie trzecią kategorię, której status nie jest uregulowany prawnie, a którą można nazwać **żywnością atrybucyjną,** tworzą różne produkty spożywcze mające szczególne walory preferowane przez niektóre grupy konsumentów. Można tu zaliczyć żywność ekologiczną, żywność wegetariańską, żywność koszerną, gwarantowaną żywność tradycyjną itp.

Rozsądne wykorzystywanie w żywieniu produktów nowej generacji znakomicie ułatwia praktyczne osiągnięcie wszystkich czterech wspomnianych wcześniej kompromisów. Wymaga jednak wiedzy żywieniowej, która stanowi swoisty kapitał przynoszący korzyści całemu społeczeństwu, jeśli jest odpowiednio popularyzowana.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA

Popularyzacja prawidłowego żywienia przebiega na różnych poziomach i przyjmuje różne formy instytucjonalne. Ma ona jakby dwa wymiary: upowszechnianie wiedzy o żywieniu - służące podnoszeniu w społeczeństwie wiedzy o zasadach prawidłowego żywienia i edukację żywieniową - czyli kształcenie specjalistów zajmujących się profesjonalnie sprawami żywienia innych: żywieniowców, dietetyków oraz technologów żywności i żywienia.

Upowszechnianie wiedzy o żywieniu

Upowszechnianie wiedzy o żywieniu można prowadzić bezpośrednio na zorganizowanych w tym celu wykładach, pogadankach, pokazach czy kursach, a także w ramach indywidualnego poradnictwa żywieniowego. Można też wykorzystywać do tego celu środki masowego przekazu: prasę, radio, telewizję oraz Internet, przygotowując specjalne programy i artykuły edukacyjne, wywiady ze specjalistami itp. Ważną rolę w upowszechnianiu w społeczeństwie wiedzy żywieniowej odgrywają też wydawnictwa książkowe, broszury, plakaty i ulotki. Chodzi o to, aby przekazywane za ich pośrednictwem informacje były rzetelne, zrozumiałe i służyły kształtowaniu właściwych zachowań. Przez **zachowania żywieniowe** (ang. *feeding behaviour)* rozumie się postawy i sposoby postępowania ludzi, które bezpośrednio wiążą się z zaspokajaniem potrzeb pokarmowych. Zachowania żywieniowe dotyczą m.in. wyboru spożywanych artykułów żywnościowych i potraw **(preferencje konsumenckie),** sposobu zaopatrywania się w żywność, jej przechowywania

i przygotowywania do spożycia, kompozycji posiłków oraz tego gdzie, kiedy i z kim są one tradycyjnie spożywane.

Przystępną formą upowszechniania podstawowych zasad prawidłowego żywienia są **zalecenia żywieniowe** (ang. *dietary guidelines*). Zawierają one wskazówki praktyczne umożliwiające osiągnięcie pożądanych z punktu widzenia ochrony zdrowia i poprawy stanu odżywienia społeczeństwa zmian w spożyciu żywności i składników odżywczych (tab. 1). Zalecenia te najczęściej są formułowane w postaci słownej, ale mogą też mieć postać graficzną, np. piramidy żywieniowej. Często zalecenia żywieniowe opracowuje się dla grup podwyższonego ryzyka żywieniowego: młodzieży, ludzi starszych, kobiet ciężarnych i karmiących, osób zagrożonych chorobą niedokrwienną serca itp.

Zalecenia żywieniowe

Inną szczególną formą upowszechniania jest trójstopniowa **Olimpiada Wiedzy o Żywieniu,** ustanowiona w 1995 roku przez Ministra Edukacji Narodowej, w której bierze udział corocznie kilka tysięcy uczniów różnego typu szkół średnich z całej Polski. Jej organizatorem jest Akademia Rolnicza im. A. Cie-

Olimpiada Wiedzy o Żywieniu

Tabela 1. Złota karta prawidłowego żywienia[5]*

Aby być zdrowym, należy codziennie spożyć:	
1.	Co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości - w tym koniecznie śniadanie
2.	W każdym posiłku produkty zbożowe, takie jak: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony albo ziemniaki
3.	Warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami
4.	Co najmniej 2 pełne szklanki mleka (najlepiej chudego) albo tyle samo kefiru lub jogurtu oraz 1-2 plasterki sera
5.	Jedną porcję (do wyboru): ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa
6.	Jedną łyżkę stołową oleju lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki margaryny miękkiej
7.	Wodę mineralną oraz naturalne soki z owoców i warzyw (nie mniej niż 1 litr)
Staraj się unikać: nadmiaru soli, cukru i alkoholu	

* Ustalona przez Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej oraz 11 towarzystw naukowych.

szkowskiego w Poznaniu, a współorganizatorami - Zachodniopomorskie Centrum Edukacyjne w Szczecinie i Zespół Szkół Gospodarczych nr 6 im. M. Reja w Szczecinie.

Edukacja żywieniowa

Jeśli chodzi o **edukację żywieniową,** to w Polsce, podobnie jak i w innych krajach, główny jej ciężar spoczywa na szkolnictwie średnim typu zawodowego (technika gastronomiczne, licea profilowane, szkoły dietetyczek), na wydziałach akademickich uczelni rolniczych i medycznych, a także niektórych uniwersytetów, akademii ekonomicznych i akademii wychowania fizycznego (Wydział Nauk o Żywieniu i Konsumpcji, Wydziały Technologii Żywności, Wydziały Nauki o Żywności, Wydziały Promocji Zdrowia, w mniejszym zakresie Wydziały Farmacji, Wydziały Towaroznawstwa, Wydziały Turystyki i Rekreacji), w niektórych wyższych szkołach niepublicznych o profilu gastronomiczno-hotelarskim, a także w resortowym Instytucie Żywności i Żywienia. Programy kształcenia specjalistów żywienia człowieka są stale udoskonalane. Warto wspomnieć, że do programów tych w wielu krajach wprowadzono ostatnio nowe treści i przedmioty, uważając, że w kształceniu żywieniowców zbyt mało miejsca poświęcano:

- holistycznej koncepcji zdrowia człowieka i jego genetycznym uwarunkowaniom,
- skażeniu środowiska i interakcjom składników pożywienia z substancjami obcymi i lekami,
- prozdrowotnym zachowaniom społeczeństwa i ochronie interesów konsumentów w gospodarce rynkowej.

Reformatorskie nurty w edukacji żywieniowej przyjmują postać takich nowych przedmiotów, jak: **ekotrofologia** - łącząca problematykę żywieniową z problematyką ekologiczną, **genetotrofia** - rozpatrująca żywienie w odniesieniu do genetycznie zdeterminowanych potrzeb pokarmowych danego człowieka, jego możliwości trawienia i metabolizowania oraz wrażliwości na substancje obce i podatności na choroby, **epidemiologia żywieniowa** - traktująca o związkach żywienia z występowaniem chorób, czy **socjologia żywienia** - opisująca konsumpcję żywności w kategoriach nauk społecznych.

II. ŻYWNOŚĆ

1. DEFINICJE I PODZIAŁ PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH

Żywność to substancje lub ich mieszaniny, spożywane przez człowieka, w celu dostarczenia organizmowi człowieka niezbędnych składników odżywczych, którymi są składniki budulcowe, energetyczne i regulujące. Jest to bardzo ogólna definicja żywności, nie wystarczająca jednak do prawnego uregulowania wytwarzania i obrotu żywnością.

Żywność a używki

Według obowiązujących od 2002 r. w Polsce przepisów, zgodnych z dyrektywami Unii Europejskiej (UE), ***żywność*** *{środek spożywczy) to każda substancja lub produkt przetworzony, częściowo przetworzony lub nieprzetworzony, przeznaczony do spożycia przez ludzi, w tym napoje, gumy do żucia, woda oraz składniki żywności celowo dodawane do żywności w procesie produkcji.*

Do żywności nie zalicza się:

- pasz,
- żywych zwierząt, chyba że mają być wprowadzone na rynek z przeznaczeniem do spożycia przez ludzi,
- roślin przed zbiorem,
- produktów leczniczych,
- kosmetyków,
- tytoniu i wyrobów tytoniowych,
- środków odurzających i substancji psychotropowych,
- zanieczyszczeń.

Żywność ma węższy zakres pojęciowy niż produkt spożywczy, nie wszystko co jest spożywane, np. leki, wyroby tytoniowe, jest żywnością.

Obecnie zrezygnowano z prawnej definicji **używki,** termin ten z pewnością będzie jednak jeszcze długo w powszechnym

użyciu. *Używki są to produkty nie zawierające składników odżywczych lub zawierające je w ilościach nie mających znaczenia dla odżywiania organizmu ludzkiego, które jednak są spożywane ze względu na swoje oddziaływanie fizjologiczne lub cechy sensoryczne*. Używki według tradycyjnego podziału dzieli się na: zawierające alkaloidy pobudzające korę mózgową (kawa, herbata), przyprawy oraz napoje alkoholowe. Używki, z wyjątkami podanymi wcześniej, są obecnie pod względem prawnym traktowane tak samo jak żywność.

Substancje dodawane ze względów technologicznych

Przy produkcji żywności stosuje się ***dozwolone substancje dodatkowe*** - *substancje nie spożywane odrębnie jako żywność, nie będące typowymi składnikami żywności, posiadające wartość odżywczą lub jej nie posiadające, których celowe użycie technologiczne w procesie produkcji, przetwarzania, przygotowywania, pakowania, przewozu i przechowywania spowoduje zamierzone lub spodziewane rezultaty w środku spożywczym albo w półproduktach będących jego komponentami*. Mogą one stać się bezpośrednio lub pośrednio składnikami żywności lub w inny sposób oddziaływać na jej cechy charakterystyczne. Do dozwolonych substancji dodatkowych nie zalicza się substancji dodawanych w celu zachowania lub poprawienia wartości odżywczej produktu. Dozwolone substancje dodatkowe mogą być stosowane tylko wtedy, kiedy ich użycie jest technologicznie uzasadnione i nie stwarza zagrożenia dla zdrowia lub życia człowieka.

Zgodnie z powyższą definicją witamina **C** dodawana w celu wzbogacenia produktu nie jest dozwoloną substancją dodatkową, ale substancją wzbogacającą, jest nią natomiast, jeżeli jej dodatek ma na celu np. powstrzymanie procesów utleniania. Dozwolone substancje dodatkowe stosuje się przy wytwarzaniu różnych grup produktów. Pomagają one w przetwarzaniu żywności, umożliwiając uzyskanie określonego efektu technologicznego, np. zmieniają lub polepszają atrakcyjność sensoryczną, przedłużają trwałość, zmniejszają ryzyko rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych lub nagromadzania się związków szkodliwych w procesie jełczenia tłuszczów. Substancje dodatkowe pozwalają na zmniejszenie kosztów wytwarzania wielu produktów, dostępnych w cenie możliwej do zaakceptowania przez konsumenta.

Oprócz substancji dodatkowych stosuje się niekiedy ***substancje pomagające w przetwarzaniu***, *które nie będąc same spożywane jako składniki żywności, są celowo stosowane*

w przetwarzaniu surowców, żywności lub ich składników dla osiągnięcia zamierzonego celu technologicznego w procesie produkcji. Stosowanie tych substancji może spowodować niezamierzone, lecz technicznie nieuniknione występowanie ich pozostałości lub pochodnych w produkcie końcowym, które nie zagrażają zdrowiu oraz nie wywierają wpływu technologicznego na gotowy produkt. Do takich substancji należy np. katalizator niklowy stosowany przy utwardzaniu tłuszczów nienasyconych czy żelatyna stosowana do klarowania napojów.

Nowe kategorie żywności

Dzięki rozwojowi nauk o żywności i żywieniu jesteśmy coraz bardziej świadomi, że żywność ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie. Wyrazem tego jest pojawienie się w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku koncepcji żywności funkcjonalnej, jako żywności specjalnie zaprojektowanej dla uzyskania określonego efektu prozdrowotnego. ***Żywność funkcjonalna*** *jest to żywność, w przypadku której udowodniono korzystny wpływ na jedną lub więcej funkcji organizmu ponad efekt odżywczy, który to wpływ polega na poprawie stanu zdrowia oraz samopoczucia i/lub zmniejszaniu ryzyka chorób. Żywność funkcjonalna musi przypominać postacią żywność konwencjonalną i wykazywać korzystne działanie w ilościach normalnie spożywanych z prawidłową dietą.* Nie są to więc tabletki czy kapsułki, ale część składowa posiłków. Jest to definicja przyjęta w 1999 roku przez komitet ekspertów powołany przez UE. Komitet ten wskazuje jednocześnie na wiele wątpliwości odnośnie do naszej wiedzy o składnikach prozdrowotnych żywności i braku odpowiednich wskaźników (markerów) oceny skuteczności ich wpływu na organizm. Żywność funkcjonalną można uzyskać przez wzbogacanie żywności w bioaktywne składniki lub przez odpowiednie zestawienie różnych surowców. Są to m.in. produkty zmniejszające ryzyko chorób krążenia, nowotworowych, osteoporozy, usuwające zmęczenie i poprawiające sprawność umysłową. Na rynku polskim znane są m.in. napoje energetyzujące (z dodatkiem kofeiny, tauryny, inozytolu), produkty zawierające mikroflorę probiotyczną (np. biojogurty) czy witaminy przeciwutleniające (tzw. napoje ACE).

Żywność funkcjonalna

Środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Z myślą o ludziach chorych i małych dzieciach przemysł spożywczy wytwarza żywność spełniającą określone funkcje dietetyczne. Nazywa się je ***środkami spożywczymi specjalnego przeznaczenia żywieniowego.*** Do środków tych zalicza się:

a) środki spożywcze, które ze względu na specjalny skład lub sposób przygotowania wyraźnie różnią się od środków spożyw-

czych powszechnie spożywanych i przeznaczone są do zaspokajania szczególnych potrzeb żywieniowych osób, których procesy trawienia i metabolizmu są zachwiane, lub osób, dla których ze względu na specjalny stan fizjologiczny wskazane jest kontrolowanie spożycia określonych substancji z żywnością; środki te mogą być określane jako dietetyczne środki spożywcze i obejmują również dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego,

b) środki spożywcze, które ze względu na specjalny skład lub sposób przygotowania wyraźnie różnią się od środków spożywczych powszechnie spożywanych i przeznaczone są do zaspokajania szczególnych potrzeb żywieniowych zdrowych niemowląt i małych dzieci.

Asortyment środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego jest bardzo szeroki. Należą tu m.in. produkty o obniżonej zawartości cholesterolu i tłuszczu czy sodu, o zwiększonej zawartości błonnika, produkty nie zawierające określonych składników (np. cukrów, glutenu) przeznaczone dla osób cierpiących na określone choroby (np. cukrzycę, celiakię) lub przeznaczone dla określonych grup ludzi (np. niemowląt, dzieci, ludzi w podeszłym wieku) ze względu na odpowiednio zbilansowany skład.

Zwiększona aktywność zawodowa kobiet, starzenie się społeczeństwa, większa liczba małych gospodarstw domowych, zmiany stylu życia i form spędzania wolnego czasu to główne przyczyny zwiększonego popytu na produkty, które wymagają mało nakładów pracy i czasu przy przygotowaniu do spożycia, czyli tzw. ***żywność wygodną.***

Żywność wygodna

W zależności od stopnia przygotowania do konsumpcji może to być żywność gotowa do obróbki wstępnej, kulinarnej obróbki cieplnej, podgrzania lub do bezpośredniego spożycia. Do tej grupy żywności należą zarówno produkty mało przetworzone (np. obrane warzywa), jak i produkty o wysokim stopniu przetworzenia i utrwalenia (np. konserwy apertyzowane). Wiele produktów tego typu spożywamy od bardzo dawna, np. chleb, lody. W ostatnich kilkudziesięciu latach wprowadzono na rynek wiele nowych wyrobów o cechach żywności wygodnej, takich jak zupy błyskawiczne wymagające tylko zalania gorącą wodą czy wieloskładnikowe dania przeznaczone do podgrzewania w kuchenkach mikrofalowych. Tego rodzaju produkty wymagały wprowadzenia nowych technologii przetwarzania i nowych grup

dodatków do żywności oraz rozbudowy łańcucha chłodniczego w dystrybucji żywności.

Dynamiczny rozwój nauki i techniki powoduje, że produkcja żywności sięga po nowe surowce, w tym pochodzenia mikrobiologicznego i modyfikowane genetycznie. Proponuje się stosowanie zupełnie nowych technik przetwarzania i utrwalania, np. zastosowanie promieniowania jonizującego do utrwalania żywności. Wynikiem tego jest powstanie grupy żywności określanej terminem **nowa żywność** (ang. *novelty food).*

Nowa żywność

Nowa żywność to substancje lub ich mieszaniny, które dotychczas nie były wykorzystywane do żywienia ludzi, w tym środki spożywcze lub ich składniki:

a) zawierające genetycznie zmodyfikowane organizmy, określone w odrębnych przepisach lub składające się z nich,

b) otrzymane z organizmów, zmodyfikowanych genetycznie, ale ich nie zawierające,

c) o nowej lub celowo zmodyfikowanej podstawowej strukturze molekularnej,

d) wyizolowane z mikroorganizmów, grzybów albo wodorostów lub składające się z nich$_f$

e) składające się z roślin lub uzyskane z roślin albo ze zwierząt, z *wyjątkiem żywności i składników żywności otrzymanych przy zastosowaniu tradycyjnych metod rozmnażania albo hodowli,*

f) poddane procesowi technologicznemu niestosowanemu dotychczas, powodującemu istotne zmiany ich składu lub struktury, który wpływa na wartość odżywczą, metabolizm i zawartość niepożądanych substancji.

Podjęcie produkcji nowej żywności lub wprowadzenie jej do obrotu poprzedza się postępowaniem niezbędnym do stwierdzenia, że nie stanowi ona zagrożenia dla zdrowia lub życia człowieka oraz środowiska. Wymaga się również odpowiedniego oznakowania produktu, aby konsument mógł dokonać świadomego wyboru.

Systemy klasyfikacji żywności

Żywność spożywana przez człowieka różni się pochodzeniem, wartością odżywczą oraz stopniem przetworzenia i utrwalenia.

Najprostszy podział żywności według pochodzenia wyróżnia dwie grupy produktów: produkty roślinne i produkty zwierzęce. Ten podział nie ma jednak większego praktycznego znaczenia z uwagi na bardzo duże różnice wartości odżywczej produktów w każdej grupie.

Ze względu na wartość odżywczą produkty można podzielić na kilka do kilkunastu grup, przy czym najczęściej stosowany jest podział na 12 następujących grup:

I - produkty zbożowe,
II - mleko i przetwory (bez masła),
III - jaja,
IV - mięso i ryby,
V - masło,
VI - tłuszcze różne,
VII - ziemniaki,
VIII - warzywa i owoce, zawierające duże ilości witaminy C,
IX - warzywa i owoce, zawierające duże ilości karotenów,
X - inne warzywa i owoce,
XI - suche nasiona roślin strączkowych,
XII - cukier i słodycze.

Przetworzenie żywności ma na celu nie tylko uzyskanie produktu łatwego w przygotowaniu, ale również zwiększenie przyswajalności, jak ma to miejsce np. w przypadku pieczenia chleba. W ostatnich latach obserwuje się wzrost zainteresowania żywnością mało przetworzoną. Wynika to z przekonania konsumenta, że przetwarzanie pociąga za sobą obniżanie się wartości żywieniowej. W zależności od **stopnia przetworzenia i utrwalenia** żywności można wyróżnić:

- **naturalne produkty** nie przetworzone i nie utrwalone, np. ziemniaki, jaja, świeże ryby;
- **produkty mało przetworzone,** zbliżone pod względem świeżości i naturalności do surowca;
- **konserwy** - produkty utrwalone, w których zachowany jest częściowo pierwotny charakter surowca (np. zamrożone truskawki, fasola w puszce), a zmiany są wywołane przygotowaniem surowca i metodą utrwalenia;
- **przetwory,** w których surowiec zatracił swoje pierwotne cechy, a trwałość produktu uzyskiwana jest dzięki samej metodzie przetwarzania, np. dżemy stają się trwałe dzięki dużej zawartości cukru.

Obok wyrobów zachowujących w pewnym stopniu cechy surowca przemysł spożywczy wytwarza również produkty o cechach całkowicie odmiennych od surowca, z którego je uzyskano. Należą do nich:

- **produkty pochodne czyste** - wyizolowane składniki surowców rolnych, np. olej, skrobia;

- **produkty pochodne przetworzone** - wyizolowane i przetworzone składniki surowców rolnych, np. karmel z cukru, syrop skrobiowy ze skrobi;
- **wytwory** - produkty otrzymane na drodze mikrobiologicznej mające charakter całkowicie różny od surowca, np. etanol, kwas mlekowy, ocet, drożdże.

Oprócz podziałów wymienionych powyżej stosuje się również klasyfikację żywności według branż przemysłu spożywczego (np. mięsne, ziemniaczane), głównego składnika (np. białkowe, tłuszczowe).

2. JAKOŚĆ ŻYWNOŚCI I JEJ UWARUNKOWANIA

FUNKCJE TECHNOLOGICZNE NAJWAŻNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW ŻYWNOŚCI

Do najważniejszych składników żywności z punktu widzenia jej przetwarzania należą: węglowodany, tłuszcze, białka, kwasy organiczne i woda.

Węglowodany

Węglowodany (inaczej cukrowce lub sacharydy) występują głównie w surowcach roślinnych. Cukry proste oraz dwucukier sacharoza są gromadzone w dużych ilościach w soku komórkowym owoców, warzyw i buraka cukrowego. Z surowców zwierzęcych jedynie mleko zawiera w większych ilościach dwucukier laktozę. Cukry proste i sacharoza są odpowiedzialne za smak słodki. Ulegają one łatwo fermentacji alkoholowej i mlekowej. W wysokich temperaturach rozkładają się w wyniku karmelizacji lub reagują z aminokwasami i białkami w reakcji karbonylowo-aminowej. W wyniku tych przemian powstają brązowe barwniki oraz związki smakowo-zapachowe. Procesy te mogą pogarszać jakość produktów, ale w niektórych przypadkach są one pożądane, np. palenie kawy, brązowienie skórki chleba w czasie wypieku. Przy dużym stężeniu rozpuszczonych cukrów następuje znaczne zwiększenie ciśnienia osmotycznego (powoduje to jednocześnie obniżenie aktywności wody), co hamuje rozwój bakterii i drożdży. Wykorzystuje się to dla utrwalenia produktów, np. dżemów, marmolady.

Najważniejszymi **wielocukrami** (polisacharydami) są skrobia, celuloza i związki pektynowe, występujące w tkankach roślinnych. **Skrobia** złożona z cząsteczek glukozy jest substancją zapasową ziemniaków i nasion strączkowych. Jest nierozpuszczalna w wodzie. Przy ogrzewaniu w obecności wody zachodzi jej **kleikowanie,** podczas którego chłonie dużo wody i przechodzi w zol. W wyniku kleikowania lepkość roztworu znacznie się zwiększa (zagęstnik), a skrobia w tej postaci utrzymuje wodę w produkcie (np. w chlebie). Skrobia po skleikowaniu jest podatna na rozkład enzymatyczny przez amylazy. W przemyśle spożywczym skiełkowanie skrobi poprzedza jej hydrolizę enzymatyczną, po której przeprowadza się fermentację alkoholową, np. w gorzelnictwie lub browarnictwie. Roztwory skleikowanej skrobi o dużym stężeniu po ochłodzeniu tworzą żele. Skleikowana skrobia ulega **retrogradacji.** Jest to proces polegający na zwiększaniu uporządkowania przestrzennego łańcuchów skrobi. Wskutek ich przybliżenia się do siebie następuje wypchnięcie wody. Proces ten zachodzi podczas czerstwienia pieczywa lub rozdzielania się sosów.

Wielocukrem nadającym strukturę tkankom roślinnym jest **celuloza.** Występuje ona często w połączeniu z niecukrem ligniną; ta ostatnia jest polimerem złożonym z pochodnych kwasów fenolowych. Kompleks celulozowo-ligninowy jest bardzo odporny na działanie czynników chemicznych i enzymów przewodu pokarmowego. Do cukrowców należą też **związki pektynowe.** W blaszce środkowej tkanki roślinnej związki pektynowe w połączeniu z innymi składnikami ściany komórkowej tworzą nierozpuszczalną protopektynę, która stanowi lepiszcze międzykomórkowe. W czasie dojrzewania owoców i warzyw oraz podczas ich ogrzewania nierozpuszczalna protopektyna przechodzi w rozpuszczalną pektynę. Rozpuszczalna pektyna występuje również w znacznych ilościach w soku komórkowym niektórych owoców. Pektyna przy odpowiednio niskim pH i dużej zawartości cukrów tworzy żel, co wykorzystuje się przy wytwarzaniu produktów zżelowanych, np. galaretek, dżemów.

W przemyśle spożywczym wykorzystuje się szeroko wielocukry występujące w roślinach, których człowiek zwykle nie spożywa. Substancje te po wyodrębnieniu z tkanki i oczyszczeniu stosuje się jako dodatki zagęszczające i żelujące w przemyśle spożywczym, np. w przemyśle cukierniczym, piekarskim, mleczarskim. Jako substancje zagęszczające stosuje się gumę arabską, która jest wydzieliną drzewa akacjowego. Z glonów

pozyskuje się m.in. alginiany, agar i karageny, a z nasion niektórych roślin rosnących w ciepłym klimacie gumę guarową i karob.

Tłuszcze

Tłuszcze występujące w żywności to głównie triacyloglicerole - estry glicerolu i kwasów tłuszczowych, stanowiące materiał zapasowy organizmów roślinnych i zwierzęcych. W roślinach tłuszcz znajduje się w nasionach (rzepak, len, soja, słonecznik) lub miąższu owoców (palma, oliwki), a u zwierząt w tkance tłuszczowej i wątrobie. Tłuszcze w zależności od pochodzenia różnią się długością łańcucha i stopniem nasycenia. Tłuszcze roślinne zawierają w przewadze kwasy nienasycone, natomiast tłuszcze zwierzęce, z wyjątkiem ryb, kwasy nasycone. Naturalne tłuszcze są mieszaniną różnych acylogliceroli, co jest przyczyną zróżnicowania ich właściwości funkcjonalnych i podatności na zmiany podczas procesu technologicznego i przechowywania. Przy podwyższaniu temperatury tłuszcze najpierw miękną, a potem się topią. Obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych obniża temperaturę topnienia tłuszczu.

Tłuszcze są nierozpuszczalne w wodzie. W wielu produktach tworzą one emulsje typu woda w oleju (np. masło, margaryna) lub olej w wodzie (np. mleko, majonez). Temperatura topnienia tłuszczu wpływa na teksturę produktu, np. na jego kremistość, odczucie pełności. Tłuszcze biorą udział w kształtowaniu odczucia smakowitości produktu, ponieważ wiele związków smakowych i zapachowych rozpuszcza się w nich. Duży wpływ tłuszczu na cechy sensoryczne powoduje, że trudno jest go zastąpić innymi składnikami przy produkcji żywności niskobądź beztłuszczowej. Autooksydacja tłuszczów nienasyconych często jest główną przyczyną ograniczonej trwałości produktu.

Tłuszcz stosowany jest przy smażeniu, umożliwiając kontrolowanie przenoszenia ciepła do produktu. Warstwa powierzchniowa nagrzewa się do temperatury 150-200°C, co wywołuje powstanie cech sensorycznych specyficznych dla produktu smażonego. Przy przekroczeniu temperatury dymienia następuje gwałtowny rozkład tłuszczu.

Białka

Białka w organizmach żywych pełnią wiele różnorodnych funkcji, z których najważniejsze to zapewnienie selektywnego transportu z i do komórki, tworzenie struktury tkanek, pełnienie funkcji biokatalizatorów. Pod wpływem różnych czynników, najczęściej podwyższonej temperatury, następuje denaturacja białka. Jest to utrata właściwości biologicznych, chemicznych lub fizycznych białka. Szczególnym przypadkiem denaturacji

białka jest koagulacja, czyli utrata przez nie rozpuszczalności. Denaturacja ułatwia enzymatyczną hydrolizę białek w przewodzie pokarmowym.

W produktach białka pełnią różnorodne funkcje, z których najważniejsze to: utrzymywanie wody (wodochłonność), pęcznienie, formowanie włókien, zwiększanie lepkości, żelowanie, stabilizacja emulsji, tworzenie piany, tworzenie błon, aktywność enzymatyczna.

Cechy funkcjonalne białek zależą od warunków środowiska, głównie zawartości wody i odczynu środowiska. Warunki i metody przetwarzania surowców, zawierających białka jako składnik podstawowy, muszą być dobrane tak, aby zachować ich dużą wodochłonność i zdolność absorpcji tłuszczu dla uzyskania stabilnej struktury produktu.

Kwasy

Kwasy to grupa związków występujących w poszczególnych surowcach w bardzo różnych ilościach. Dużo kwasów organicznych zwykle zawierają owoce. Kwasy mogą nagromadzać się w produkcie wskutek fermentacji mlekowej i octowej. Zawartość kwasów oraz zdolność buforująca środowiska decydują o stężeniu jonów wodorowych, wyrażanym w wartościach pH. Wartość pH jest miarą stężenia jonów wodorowych. Wartości pH są zawarte w granicach od 0 do 14, przy czym przy $pH < 7$ mówimy o środowisku kwaśnym, a przy $pH > 7$ o alkalicznym. Produkty żywnościowe mają właściwości buforów, co wynika z obecności w ich składzie słabych kwasów i mocnych zasad oraz związków o charakterze amfoterów, np. aminokwasów.

Od stężenia jonów wodorowych zależy w bardzo dużym stopniu szybkość procesów biologicznych, enzymatycznych i chemicznych. W tabeli 2 zestawiono wartości pH wybranych produktów. Najniższe pH mają owoce, natomiast surowce pochodzenia zwierzęcego oraz większość warzyw mają pH na poziomie 5-6, a więc zbliżone do obojętnego. W czasie przetwarzania znaczne obniżenie pH może nastąpić wskutek dodania kwasów lub fermentacji mlekowej.

Stężenie jonów wodorowych odgrywa istotną rolę w kształtowaniu trwałości żywności, wpływając na szybkość zachodzących w niej zmian.

Woda

Woda jest składnikiem produktów często znajdującym się w nich w największych ilościach. Pełni ona w produkcie różne funkcje, wpływając na wszystkie właściwości produktu. Jest m.in. rozpuszczalnikiem substancji chemicznych, substratem niektórych reakcji, uwadnia polimery (białka, polisacharydy),

Tabela 2. Wartości pH wybranych produktów żywnościowych

Produkt	PH
Cytryny	2,0-4,0
Jabłka	2,9-5,0
Kiszona kapusta	3,4-3,6
Pomidory	4,0-4,4
Piwo	4,0-5,0
Twaróg	4,8-6,4
Fasola	5,0-6,0
Szparagi	5,4-6,2
Mięso po procesie dojrzewania	5,4-5,7
Dojrzałe sery podpuszczkowe	5,5-6,0
Masło	5,2-6,4
Mleko krowie, świeże	6,6-6,7
Mięso po uboju	7,0-7,3
Krew	7,4-7,6
Białko jaja świeżego	7,6-8,0

wpływając na teksturę i procesy biologiczne oraz biochemiczne, ułatwia spożywanie i trawienie pokarmów.

W produktach żywnościowych zawartość wody waha się w bardzo szerokich granicach (tab. 3). Stanowi ona ważny wyróżnik jakości i trwałości żywności, ale ze względu na różny sposób związania wody w produkcie nie jest dobrym miernikiem jej dostępności dla drobnoustrojów oraz procesów chemicznych, biochemicznych i biologicznych, zachodzących w żywności. Większość surowców i produktów gotowych to układy niejednorodne, które są złożone z wodnego roztworu związków niskocząsteczkowych (cukrów, soli mineralnych, kwasów i in.) oraz matrycy zbudowanej z hydrofilowych związków wysokocząsteczkowych (celuloza, ligniny, białka). Składniki rozpuszczone oraz składniki matrycy w różny sposób wiążą wodę i obniżają prężność jej par nad układem. Za miarę dostępności

Aktywność wody

wody i stopnia jej związania z materiałem, przyjęto **aktywność wody,** zdefiniowaną wzorem:

$$a_w = p/po,$$

gdzie:

a_w - aktywność wody, przyjmuje wartość od 0 do 1,

p - prężność pary wodnej nad produktem w stanie równowagi w temperaturze T,

po - prężność pary wodnej nad czystą wodą w stanie równowagi w temperaturze T.

Aktywność wody jest jednym z głównych parametrów decydujących o trwałości produktu, dlatego wymaga bardziej szczegółowego omówienia.

Wilgotność wielu materiałów, w tym również produktów żywnościowych, zmienia się wraz ze zmianą wilgotności otaczającego powietrza. Produkt pozostaje w równowadze z powietrzem o określonej wilgotności, zwanej równowagową. Równowagowa wilgotność względna powietrza (ang. *equlibrium rela-*

Tabela 3. Przeciętna zawartość wody i aktywność wody dla wybranych produktów i roztworów

Produkt	Zawartość wody %	Aktywność wody
Woda	100	1
Jabłko	88	0,99
Świeże mięso	70	0,985
Chleb	40	0,96
Dżem	30	0,86
Miód	20	0,62
Mąka pszenna	12	0,72
Herbatniki	5	0,20
Suszone mleko	4	0,11
10% roztwór glukozy	90	0,995
10% roztwór NaCl	90	0,935
26% roztwór NaCl	74	0,759
65% roztwór glukozy	35	0,804

tive humidity, ERH) jest wyrażana w procentach, stąd między wartością ERH i a_w zachodzi związek:

$$a_w = \text{ERH} / 100\%.$$

Pomiar ERH nad produktem jest jedną z metod oznaczania aktywności wody.

Sposób związania wody z materiałem jest różny. Mogą to być wiązania jonowe (ze zdysocjowanymi grupami, jonami), wiązania wodorowe (z grupami polarnymi), siły van der Waalsa, ciśnienie osmotyczne, kondensacja kapilarna.

Woda przy odpowiednio dużej zawartości w produkcie zaczyna wykazywać cechy rozpuszczalnika. Zgodnie z prawem Raoulta prężność pary danego składnika nad roztworem jest wtedy proporcjonalna do ułamka molowego tego składnika w roztworze. Wynika stąd, że a_w roztworów zależy nie od procentowego stężenia substancji, ale od jej stężenia molowego.

Prężność pary wodnej nad roztworem, i stąd wartość aktywności wody, zależy od temperatury. Im wyższa temperatura, tym wyższa aktywność wody przy tej samej zawartości wody w materiale. W temperaturach poniżej temperatury zamarzania aktywność wody zależy tylko od temperatury.

W mieszaninach materiałów o różnej aktywności wody następuje przemieszczanie się jej, aż do momentu wyrównania się wartości a_w dla wszystkich składników, a nie do wyrównania jej zawartości.

Znajomość aktywności wody w produkcie ma istotne znaczenie dla określenia jego trwałości, umożliwiając przewidywanie szybkości obniżania się jakości wskutek działania drobnoustrojów, enzymów, czynników chemicznych, zmian fizycznych.

Aktywność wody, a więc pośrednio zawartość wody, w każdym produkcie powinna być utrzymana w określonym zakresie, zależnym od składu i budowy produktu. Przekroczenie tego zakresu, nawet o 1-2%, może spowodować m.in. przyspieszenie reakcji chemicznych, zepsucie mikrobiologiczne oraz wzrost drobnoustrojów patogennych, utratę chrupkości, np. suchych przekąsek, zbrylanie się produktu.

ŻYWNOŚĆ JAKO UKŁADY NIEJEDNORODNE

Prawie wszystkie surowce roślinne i zwierzęce mają budowę komórkową. Podczas przetwarzania budowa komórko-

wa ulega zwykle uszkodzeniu, dlatego produkty w postaci wysoko przetworzonej lub substancje wyodrębnione z surowca zwykle nie mają już budowy tkankowej i komórkowej.

W zależności od stopnia naruszenia budowy tkankowej produkty żywnościowe można zaliczyć do następujących układów: nienaruszone układy komórkowe (np. owoce, warzywa, jaja, mięso), rozdrobnione układy komórkowe (np. mielone mięso, przeciery), układy niekomórkowe (np. mleko, miód) lub powstałe po rozdrobnieniu komórek (np. sok owocowy, olej) oraz układy mieszane, będące połączeniem poprzednich układów.

W produktach o nienaruszonych układach komórkowych mogą zachodzić procesy fizjologiczne (np. oddychanie), a po uszkodzeniu mechanicznym tych układów mogą być jeszcze aktywne enzymy własne pochodzące z surowca. Niewiele produktów stanowi układy jednorodne, większość produktów to układy niejednorodne, a więc takie, które w różnych punktach wykazują różne właściwości. Układem jednorodnym jest np. klarowny sok owocowy (roztwór rzeczywisty), a niejednorodnym np. sok pomarańczowy (roztwór rzeczywisty z zawieszonymi cząstkami stałymi). Bardzo często układy niejednorodne mają właściwości anizotropowe, czyli ich właściwości zależą od obranego w materiale kierunku. Anizotropia jest wyraźnie widoczna w przypadku tkanki mięśniowej, której opór przy krojeniu zależy od kierunku ułożenia włókien.

Niejednorodna budowa surowca może być wykorzystana przy jego przetwarzaniu. Przykładem jest ziarniak zbóż, który składa się z elastycznej okrywy owocowo-nasiennej, kruchego bielma i elastycznego zarodka. Różnice we właściwościach poszczególnych części są wykorzystywane przy przemiale ziarna zbóż na mąkę. Podczas rozdrabniania kruche bielmo łatwiej ulega rozdrobnieniu niż okrywa i zarodek, dzięki czemu można rozdzielać produkty po każdym rozdrobnieniu i przeprowadzić wielostopniowe rozdrabnianie.

Układy dyspersyjne

Wiele produktów żywnościowych to **układy dyspersyjne,** czyli złożone co najmniej z dwóch faz, z których jedna faza (zwana zdyspergowaną) jest rozproszona w drugiej (zwanej dyspergującą). Każda z tych faz może występować w stanie stałym, ciekłym lub gazowym. Mleko jest przykładem surowca o budowie dyspersyjnej: w roztworze laktozy i soli mineralnych zawieszone są białka i kuleczki tłuszczu. Wiele przetworów to układy dyspersyjne otrzymane celowo dla nadania określonych cech tekstury, np. margaryna, lody, majonez. Uzyskanie stabilnych

układów dyspersyjnych wymaga nie tylko przeprowadzenia odpowiednich zabiegów technologicznych, ale również zastosowania różnych dodatków, np. emulgatorów. Dla wytworzenia produktów, których postać i struktura przypomina oryginalne wyroby, stosuje się **restukturowanie.** Przecier z papryki z dodatkiem alginianów zestala się działając solami wapnia i w postaci cienkich pasków wprowadza np. do oliwek. Poprzez restrukturowanie rozdrobnionych ziemniaków otrzymuje się przetwory ziemniaczane o różnych kształtach, np. placki, frytki, przekąski. Z rozdrobnionego mięsa można otrzymać produkty w większych kawałkach przez formowanie i prasowanie z dodatkiem substancji spajających lub przez zastosowanie enzymu transglutaminazy.

Restukturowanie

POJĘCIE JAKOŚCI ŻYWNOŚCI

Jakość żywności *to ogół cech i właściwości produktu, decydujących o zdolności zaspokojenia potrzeb konsumenta.*

Jakość żywności

Wymagania konsumenta i akceptacja jakości żywności kształtują się pod wpływem różnorodnych czynników kulturowych, społecznych, ekonomicznych, psychologicznych i fizjologicznych. Wiele z tych czynników wpływa na siebie wzajemnie, a związane z nimi oczekiwania bywają sprzeczne. Jakość żywności ocenia się biorąc pod uwagę:

- zdrowotność,
- atrakcyjność sensoryczną,
- cechy użytkowe, np. łatwość przygotowania, wielkość opakowania, trwałość.

Zdrowotność żywności charakteryzowana jest przez bezpieczeństwo zdrowotne oraz wartość odżywczą produktu.

Zdrowotność żywności

Bezpieczeństwo żywności *oznacza, że nie spowoduje ona uszczerbku na zdrowiu konsumenta, jeżeli jest przygotowana i/lub spożywana zgodnie z zamierzonym zastosowaniem.* Bezpieczna żywność to taka, która nie jest toksyczna i nie ma właściwości zakaźnych.

Toksyczność żywności może być wywołana obecnością substancji o różnym pochodzeniu. Są to:

- substancje szkodliwe naturalnie występujące w żywności, np. glikozydy cyjanogenne;
- substancje szkodliwe powstające z naturalnie występujących w trakcie przetwarzania i przechowywania, np. produkty autooksydacji tłuszczów;

- zanieczyszczenia przenikające do żywności na etapie produkcji surowca, przetwarzania, utrwalania, transportu i przechowywania.

Właściwości zakaźne żywności są związane z obecnością drobnoustrojów chorobotwórczych, które mogą być przenoszone przez żywność.

Żywność bezpieczną dla zdrowia można wyprodukować jedynie przestrzegając odpowiednich zasad przy pozyskiwaniu surowca oraz podczas jego przetwarzania i dystrybucji gotowego produktu. Temu celowi służą systemy sterowania jakością.

W ostatnich latach zwiększyła się znacznie liczba poznanych zagrożeń, np. wykryte priony, co wynika z postępu w metodach analizy żywności. Przy wystarczającej pod względem ilościowym produkcji żywności w większości krajów, zwłaszcza europejskich, dużą uwagę zwraca się obecnie na bezpieczeństwo żywności, przy czym za jakość zdrowotną żywności odpowiedzialny jest producent.

Drugą cechą charakteryzującą zdrowotność żywności jest jej **wartość odżywcza,** czyli przydatność produktu do pokrywania potrzeb organizmu związanych z przemianami metabolicznymi. Na wartość odżywczą poszczególnych produktów należy patrzeć pamiętając, że stanowią one część racji pokarmowej. Od poszczególnych produktów oczekujemy określonej wartości odżywczej zdeterminowanej przez ilość i dostępność zawartych w niej składników odżywczych. Wartość odżywcza zależy od jakości surowca, odmiany rośliny czy rasy zwierzęcia, metod uprawy czy hodowli, sposobu i warunków przetwarzania, utrwalania i przechowywania. Należy podkreślić, że surowce do produkcji żywności to materiał biologiczny o bardzo dużej zmienności osobniczej i środowiskowej.

Cechy sensoryczne żywności

Atrakcyjność sensoryczna jest oceniana za pomocą naszych zmysłów. Na cechy sensoryczne składają się: wygląd zewnętrzny, smak, zapach i konsystencja.

W ocenie **wyglądu zewnętrznego** dokonywanej za pomocą zmysłu wzroku konsument uwzględnia kształt, wymiary, barwę, wygląd powierzchni. Wyróżniki te są oceniane w pierwszej kolejności i decydują w dużej mierze o kupnie i spożyciu produktu. Zmiany wyglądu zewnętrznego mogą wskazywać na zepsucie produktu.

W komórkach smakowych umieszczonych na powierzchni języka znajdują się receptory reagujące z różnymi związkami odpowiedzialnymi za powstawanie wrażenia **smaku.** Smak słodki

wywołują głównie cukry proste i dwucukry, smak kwaśny - kwasy, a dokładniej jony wodorowe, smak gorzki - m.in. alkaloidy, niektóre glikozydy, a smak słony - głównie chlorki sodu, potasu i magnezu. Do smaków podstawowych niekiedy zalicza się również alkaliczny i metaliczny, a w ostatnich latach smak urnami, charakterystyczny dla hydrolizatów białkowych. Za ten ostatni smak odpowiedzialne są nukleotydy oraz glutaminian sodu, które również mogą potęgować inne wrażenia smakowe. Niektóre związki obecne w żywności wywołują wrażenia smakowe, odmienne od smaków podstawowych. Przykładowo, w powstawaniu odczucia cierpkiego biorą udział polifenole występujące w owocach lub winach działające na nerw trójdzielny. Wiele przypraw powoduje powstawanie wrażenia ostrości (pieczenia).

Zapach to cecha odbierana przez receptory węchowe, znajdujące się w jamie nosowej. Związki zapachowe to związki lotne, które przy bardzo niskich stężeniach w powietrzu mają zdolność pobudzania receptorów. Rodzaj zapachu zależy od budowy związku i zmienia się wraz z jego stężeniem. Związki zapachowe mają zróżnicowaną budowę, mogą to być m.in. alkohole, ketony, aldehydy, kwasy, estry.

Zespół wrażeń smakowych, zapachowych i związanych z pobudzeniem nerwu trójdzielnego odbieranych w czasie jedzenia to **smakowitość.** Praktycznie nie można ocenić smaku produktu bez odczucia jego zapachu ze względu na połączenie jamy nosowej z jamą ustną.

Tekstura to wrażenia odbierane przede wszystkim za pomocą zmysłu czucia powierzchniowego (dotyku) oraz czucia głębokiego (mięśni i stawów). Odczucie tekstury produktu powstaje zasadniczo w ustach, podczas żucia, ale tekstura jest w pewnym stopniu również oceniana zmysłem wzroku i słuchu. Na teksturę składają się właściwości mechaniczne oraz strukturalne żywności, uzależnione od składu produktu oraz jego budowy komórkowej i tkankowej.

Atrakcyjność sensoryczna warunkuje chęć spożycia produktu oraz wpływa na prawidłowość procesu trawienia. Cechy sensoryczne produktu zwykle zmieniają się w czasie przetwarzania i utrwalania, często są wskaźnikami określającymi jakość surowca i wskazującymi na nieprawidłowości w procesie technologicznym.

Cechy użytkowe żywności

Cechy użytkowe żywności obejmują m.in.: łatwość przygotowania do spożycia, wielkość opakowania, stosunek masy opakowania do masy produktu, możliwość przechowywania w do-

mu, trwałość po otwarciu itp. Wymagania konsumenta w tym zakresie zależą od jego zamożności, wieku, wielkości rodziny, oczekiwań w stosunku do żywności.

Jakość żywności jest uwarunkowana jakością surowca, metodą przetwarzania, warunkami przechowywania. Wielu wad surowca nie można usunąć w procesie technologicznym. Nieodpowiednia jakość surowca powoduje konieczność modyfikacji procesu technologicznego, zwiększenie ilości odpadów, pogorszenie jakości wyrobu gotowego, wzrost kosztów. Zakłady przemysłowe dla surowców roślinnych określają odmiany, warunki ich uprawy, zabiegi agrotechniczne, metodę zbioru. W przypadku produkcji zwierzęcej jest to m.in. rasa, warunki hodowli, pasze, stan higieniczno-sanitarny. Wymagania te zależą od kierunku przetwarzania surowca. Ważną rolę w kształtowaniu jakości surowca odgrywają warunki transportu i przechowywania. Przykładowo, narażenie przewożonych zwierząt na stresy przed ubojem powoduje bardzo znaczne pogorszenie jakości mięsa.

PRZYCZYNY PSUCIA SIĘ ŻYWNOŚCI I JEGO ZWIĄZEK Z WARUNKAMI PRZECHOWYWANIA

Psucie się żywności

Psucie się żywności *to pogarszanie się jej jakości prowadzące do tego, że produkty stają się niejadalne lub trujące.*

Istnieją dwa ściśle zdefiniowane pojęcia odnoszące się do produktu złej jakości: produkt zepsuty i produkt sfałszowany.

Produkt zepsuty
Produkt sfałszowany

Produkt zepsuty *to produkt nie nadający się do spożycia zgodnie z przeznaczeniem.* ***Produkt sfałszowany*** *to produkt, którego skład lub inne właściwości zostały zmienione, a nabywca nie został o tym poinformowany lub wprowadzone zostały zmiany mające na celu ukrycie jego rzeczywistego składu lub innych właściwości.*

Skutki psucia są często oceniane bardzo subiektywnie. Wystarczy tu porównać przyzwyczajenia w różnych krajach czy kulturach. Tego, że przy daleko zaawansowanym zepsuciu się coś staje się niejadalne lub szkodliwe dla zdrowia, nie wolno ze sobą utożsamiać. Produkt może być niejadalny ze względu na przyzwyczajenia lub zakazy religijne, a jednocześnie być bezpieczny dla zdrowia. Jednakże często produkt, w którym nagromadziły się drobnoustroje chorobotwórcze lub toksyny, nie

wykazuje zmian smakowo-zapachowych i jest jadalny, choć jego spożycie jest szkodliwe dla zdrowia.

Czynnikami powodującymi psucie się żywności są:

- procesy fizjologiczne,
- reakcje enzymatyczne,
- reakcje chemiczne,
- procesy mikrobiologiczne,
- procesy fizyczne,
- skażenia chemiczne i zanieczyszczenia mechaniczne,
- szkodniki.

Na oddziaływanie wyżej wymienionych czynników mają wpływ: temperatura, wilgotność otoczenia oraz pH, które składają się na warunki otoczenia wpływające na szybkość psucia się.

Biologiczne psucie się żywności

Procesy fizjologiczne zachodzą w tkankach roślinnych oddzielonych od rośliny macierzystej i są bardzo zróżnicowane ze względu na różnice gatunkowe, stopień dojrzałości, część anatomiczną rośliny itp. Najważniejszymi procesami fizjologicznymi zachodzącymi w tkankach roślinnych są oddychanie, dojrzewanie, transpiracja i kiełkowanie.

Oddychanie ma na celu zdobycie energii potrzebnej do życia. Przy odpowiednim dostępie tlenu następuje pełne spalenie związków organicznych do H2O i CO2. Gdy dostęp tlenu jest zbyt mały, powstają niepełne produkty spalania związków organicznych (np. aldehydy, alkohole), które powodują pogorszenie cech smakowo-zapachowych. W wyniku oddychania następuje zmniejszenie zawartości suchej masy, czasem podwyższenie temperatury, a w produktach opakowanych zmienia się znacznie skład atmosfery.

Dojrzewanie i przejrzewanie są procesami bardzo zróżnicowanymi pod względem skutków. W niektórych surowcach w czasie tego procesu następuje synteza związków wysokocząsteczkowych (np. skrobi w ziarnie grochu), w innych ich hydroliza (np. skrobi w jabłkach). Zachodzi też często biosynteza związków smakowych i zapachowych, barwników itp. Przejrzewanie owoców powoduje zmianę przydatności technologicznej surowca.

Transpiracja jest to proces parowania wody kontrolowany przez roślinę. W jego wyniku następuje pomarszczenie surowca, zmniejszenie odporności na działanie drobnoustrojów oraz zmiana intensywności innych procesów fizjologicznych.

Przebieg procesów fizjologicznych w organizmie roślinnym może być zakłócony przez działanie czynników zewnętrznych, takich jak uszkodzenia mechaniczne, zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura czy wzrost stężenia CO2. Pod wpływem stresu wywołanego przez te czynniki tkanka roślinna produkuje wiele związków, które uruchamiają działania obronne. Przykładowo, szybkie mięknięcie pomidorów po pokrojeniu jest spowodowane gwałtownym wzrostem wytwarzania etylenu, który przyspiesza dojrzewanie.

Biochemiczne psucie się żywności

Reakcje enzymatyczne są to przemiany katalizowane przez enzymy, które w produktach żywnościowych mogą pochodzić z różnych źródeł. Mogą to być enzymy własne surowca (natywne), enzymy wytworzone przez mikroflorę lub enzymy dodane w procesie technologicznym. Optymalne warunki działania enzymów wyznaczane są głównie przez temperaturę i wartość pH oraz odpowiednio dużą zawartość wody.

Reakcje enzymatyczne w warunkach optymalnych dla działania danego enzymu zachodzą bardzo szybko, stąd ich następstwa, nawet po krótkim czasie, mogą być bardzo poważne. W warunkach odbiegających od optymalnych enzymy działają wolniej, ale także mogą prowadzić do dyskwalifikacji produktu pod względem jakościowym. Przykładem mogą być mrożone warzywa. Jeżeli enzymy warzyw przed zamrożeniem nie zostaną zinaktywowane, to nawet przy przechowywaniu mrożonki w temperaturze -20°C wskutek działania lipooksydaz nagromadzają się produkty utleniania tłuszczów, które powodują, że produkt może stać się niejadalny. Lipooksydazy powodują również zmiany w czasie przechowywania mąki, kasz, orzechów i innych produktów o niewielkiej zawartości wody.

Surowce przetwarzane w przemyśle spożywczym charakteryzują się bardzo bogatym asortymentem enzymów, przy czym poszczególne enzymy odgrywają różną rolę w kształtowaniu jakości produktów podczas ich wytwarzania i przechowywania. Do enzymów najbardziej niebezpiecznych dla jakości produktów należą enzymy oksydoredukcyjne oraz enzymy hydrolityczne.

Enzymy oksydoredukcyjne mogą powodować utlenianie wielu składników, co powoduje m.in. obniżenie wartości odżywczej (np. utlenienie kwasu /-askorbinowego), pogorszenie smakowitości (np. utlenienie tłuszczów). Oprócz utleniania tłuszczów, powodują brązowienie enzymatyczne. Substratami tej reakcji są związki fenolowe występujące w owocach, warzy-

wach, ziemniakach, a produktami końcowymi brązowe polimery, zwane melaninami. Reakcja brązowienia enzymatycznego zachodzi szczególnie łatwo po mechanicznym uszkodzeniu komórek (po przekrojeniu jabłek lub ziemniaków).

Enzymy hydrolityczne mogą przyczyniać się do zmiany konsystencji wskutek rozkładania związków wysokocząsteczkowych (np. białek, skrobi, pektyn). Produkty rozkładu są też z reguły bardziej reaktywne i łatwiej ulegają reakcjom chemicznym. Na przykład hydroliza tłuszczów i powstanie wolnych kwasów tłuszczowych odpowiadają za jełczenie hydrolityczne, które wiąże się z powstaniem nieprzyjemnego smaku i zapachu. Lipazy pochodzenia mikrobiologicznego powodują hydrolizę tłuszczu masła i uwolnienie się kwasu masłowego.

Reakcjom enzymatycznym zapobiega się inaktywując enzymy, zwykle działaniem podwyższonej temperatury lub stworzeniem niekorzystnych warunków dla ich działania, np. obniżeniem temperatury i aktywności wody, zmianą pH, odcięciem dostępu tlenu itp.

Reakcje biochemiczne mogą jednakże być pożądane i powodować również zmiany korzystne dla jakości produktów. Przykładowo, na drodze enzymatycznej powstają związki zapachowe z nienasyconych kwasów tłuszczowych obecnych w mięsie ryb czy warzywach. Dla uzyskania przyspieszenia takich procesów lub uzyskania określonych cech produktu stosuje się w przemyśle spożywczym dodawanie preparatów enzymatycznych.

Chemiczne psucie się żywności

Reakcje chemiczne w odróżnieniu od reakcji enzymatycznych (biochemicznych) nie są katalizowane przez enzymy. Ze względu na złożony skład produktów spożywczych możliwości zachodzenia w nich reakcji chemicznych są bardzo duże, a ich powstrzymanie jest często bardzo trudne. Reakcje te, które mogą zachodzić również w produktach utrwalonych pod względem mikrobiologicznym i biochemicznym, są najważniejszą przyczyną obniżania ich jakości w czasie przechowywania. Spośród tego typu reakcji największe znaczenie dla jakości produktu mają: autooksydacja tłuszczów, reakcje nieenzymatycznego brązowienia, przemiany barwników, reakcje hydrolizy i chemiczny rozkład witamin.

Autooksydacja tłuszczów

Autooksydacja tłuszczów to wolnorodnikowa reakcja utleniania tłuszczów tlenem z powietrza. Reakcja ta ma charakter łańcuchowy, a jej substratami są nienasycone lipidy. Produkty autooksydacji tłuszczów mają nieprzyjemny zapach i smak, cha-

rakteryzują się bardzo niskim progiem wyczuwalności sensorycznej. Nagromadzenie tych substancji może być przyczyną dyskwalifikacji żywności zawierającej nawet bardzo niewielkie ilości tłuszczów, przy czym autooksydacja może zachodzić również w temperaturach ujemnych.

Reakcja autooksydacji jest katalizowana przez jony metali (m.in. Fe, Cu, Co), światło, podwyższoną temperaturę. Procesy autooksydacji, oprócz zmian smaku i zapachu, powodują również:

- powstanie związków szkodliwych dla zdrowia i obniżenie zdrowotności produktu,
- utlenienie niektórych witamin, m.in. witaminy E i C, ^»karotenu oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych,
- obniżenie wartości biologicznej białek wskutek łączenia się grup aminowych z produktami autooksydacji tłuszczów,
- zmniejszenie rozpuszczalności białek, np. w suszonym mleku.

Wśród produktów szczególnie narażonych na zmiany wywołane reakcjami autooksydacji należy wymienić: smażone przekąski (np. czipsy), płatki śniadaniowe, suszone i mrożone owoce, warzywa, mięso, ryby, gotowane i chłodzone mięso, kawę, oleje, margaryny, przyprawy.

Reakcje nieenzymatycznego brązowienia

Reakcje nieenzymatycznego brązowienia zachodzą w zdecydowanej większości produktów żywnościowych, powodując nie tylko zmianę barwy, ale również zmiany smaku i zapachu. Wiele z produktów tych reakcji ma niski próg wyczuwalności smaku i zapachu przez zmysły. Skutki reakcji brązowienia mogą być pozytywne i pożądane (np. prażenie kawy) lub mogą powodować psucie się żywności (np. brązowienie suszów) i prowadzić do dyskwalifikacji produktów przechowywanych za długo lub w zbyt wysokiej temperaturze. Reakcje brązowienia nieenzymatycznego obejmują:

- reakcje karmelizacji,
- reakcje karbonylowo-aminowe,
- reakcje oksydatywne.

Pierwsze dwie reakcje nie wymagają obecności tlenu, jakkolwiek może on brać w nich udział. Reakcje karmelizacji zachodzą w podwyższonej temperaturze, powyżej 180°C. Polegają one na polimeryzacji produktów odwodnienia i odwodorowania cukrów. W trakcie pakowania i przechowywania żywności w normalnych warunkach nie mają one praktycznie znaczenia.

Substratami drugiej z wymienionych reakcji są związki karbonylowe i aminowe, występujące obok siebie w prawie wszystkich produktach żywnościowych. Reakcje te mają wieloetapowy i skomplikowany przebieg. W ich wyniku powstają związki brązowe, barwniki oraz smakowo-zapachowe, te ostatnie z reguły o dużej lotności i bardzo niskim progu wyczuwalności.

Przemiany chemiczne barwników

Przemiany chemiczne barwników powodują łatwo zauważalne zmiany jakości produktu. Barwniki mają charakter nienasyconych związków organicznych, przy czym efekt barwny jest wywoływany przez selektywne pochłanianie promieniowania elektromagnetycznego w zakresie widzialnym przez układ sprzężonych wiązań podwójnych. Zmiany przepływu elektronów w tym układzie, a więc i barwy, mogą być spowodowane przez niewielkie nawet zmiany budowy chemicznej (zwłaszcza utlenianie) pod wpływem enzymów lub różnych czynników fizykochemicznych.

Barwa żywności może zmieniać się także wskutek powstawania nowych związków barwnych ze związków bezbarwnych (np. tworzenie kompleksów związków polifenolowych z jonami metali).

Reakcje hydrolizy chemicznej polegają na rozpadzie wiązania glikozydowego, estrowego lub amidowego pod wpływem kwasów lub zasad. Odporność poszczególnych związków na hydrolizę jest bardzo różna, przy czym w temperaturze pokojowej hydroliza chemiczna zachodzi bardzo wolno. Dla jakości produktu bardziej niebezpieczne niż hydroliza chemiczna są reakcje hydrolizy enzymatycznej i mikrobiologicznej zachodzące znacznie szybciej.

Chemiczny rozkład witamin

Chemiczny rozkład witamin zależnie od ich budowy chemicznej przebiega według różnych mechanizmów. Reakcjom utleniania najłatwiej ulega witamina C. Utlenianie witamin przyspieszają jony Cu i Fe. Istotną rolę w chemicznej degradacji witamin odgrywają stężenie jonów wodorowych i światło. Kwaśne środowisko zwiększa stabilność większości witamin, z wyjątkiem witaminy A, K i kwasu foliowego. Światło przyspiesza rozpad, przy czym najbardziej przyczynia się do strat witaminy B2, a najmniejszy wpływ ma na witaminy Bi i biotynę.

Mikrobiologiczne psucie się żywności

Mikrobiologiczne psucie się żywności jest wywołane przez działanie drobnoustrojów. Mogą one powodować zmiany cech sensorycznych (barwy, smaku, zapachu, konsystencji) lub sprawiać, że produkt staje się szkodliwy dla zdrowia wskutek obecności tych drobnoustrojów lub wytworzonych przez nie toksyn.

Zmiany cech sensorycznych stanowią ostrzeżenie dla konsumenta, ale nie muszą świadczyć o szkodliwości produktu. Przykładem może być kiszenie kapusty lub ogórków w wyniku działalności bakterii kwasu mlekowego. Przy niezamierzonym przez człowieka rozwoju tych drobnoustrojów, powstałe zmiany w produkcie - kwaśny smak i zmiana zapachu - mogą jednak być nie akceptowane przez konsumenta. Niestety, wiele drobnoustrojów chorobotwórczych rozwija się w żywności bez widocznych objawów jej zepsucia.

Zakażenie surowców przez drobnoustroje jest zwykle duże - ich liczba może dochodzić do kilku milionów komórek w i g . Niewiele gotowych produktów spożywczych jest wolnych od drobnoustrojów, czyli całkowicie jałowych. Trwałość pozostałych uzyskuje się zwykle przez stworzenie niekorzystnych warunków dla rozwoju drobnoustrojów.

Drobnoustroje rozmnażają się przez podział - z jednej komórki powstają dwie. Na początku rozwoju populacji drobnoustrojów, w tzw. fazie spoczynkowej oraz przygotowania do wzrostu, liczba komórek zwiększa się powoli, potem rośnie w postępie geometrycznym. Jest to tzw. faza logarytmicznego wzrostu, a liczbę drobnoustrojów w tej fazie można teoretycznie obliczyć z wzoru:

$$N=N_0 2^n,$$

gdzie:

N- liczba drobnoustrojów po n generacjach,

N_o - początkowa liczba drobnoustrojów,

n - liczba generacji.

W temperaturze optymalnej czas podziału komórki bakterii mezofilnych i termofilnych wynosi od 15 do 30 min, a psychrofilnych do 2 godz. Z jednej komórki drobnoustroju po 10 godz., przy czasie podziału wynoszącym 1 godz. powstanie 1000 komórek (2^{10}), a przy czasie podziału 0,5 godziny aż 1 000 000 (2^{20})-

Dla rozwoju drobnoustrojów zasadnicze znaczenie ma zawartość wody, a ściślej jej aktywność. Zawartość wody w przetrwalnikach bakterii jest mała (około 10%) - procesy życiowe nie mogą przy niej zachodzić. W wegetatywnych komórkach bakterii, które mogą się rozmnażać, zawartość wody jest znacznie większa (około 85%). Żywa komórka może pobierać składniki z otoczenia pod warunkiem, że ciśnienie osmotyczne w jej wnętrzu jest większe niż zewnętrzne. Przyjmuje się, że minimal-

ne wartości aktywności wody a_w dla rozwoju poszczególnych grup drobnoustrojów wynoszą:

- dla bakterii 0,91 (w tym dla halofilnych - sololubnych 0,75),
- drożdży 0,88 (w tym dla osmofilnych 0,60),
- pleśni 0,80 (w tym dla kserofilnych - rozwijających się na suchych podłożach - 0,65).

Wrażliwość drobnoustrojów na obniżenie aktywności wody zależy od gatunku i szczepu drobnoustrojów oraz od warunków otoczenia (pH, temperatury, obecności składników pokarmowych).

Stężenie jonów wodorowych wyznacza możliwości wzrostu wielu grup drobnoustrojów oraz tworzenia przez nie toksyn. Najbardziej odporne na niskie pH są pleśnie i drożdże, z których wiele może rozwijać się przy pH powyżej 1,5. Pleśnie i drożdże najlepiej rozwijają się w środowisku kwaśnym, natomiast bakteriom najbardziej odpowiada zwykle wartość pH zbliżona do obojętnego. Spośród bakterii występujących w żywności najbardziej wytrzymałe na obniżenie pH są bakterie kwasu mlekowego.

Drobnoustroje chorobotwórcze są z reguły wrażliwe na kwaśne środowisko. Przykładowo, laseczki *Clostridium botulinum*, jedne z najbardziej niebezpiecznych dla zdrowia człowieka drobnoustrojów, mogą się rozwijać i tworzyć toksyny przy pH powyżej 4,6. Z tego względu wszystkie wyjaławiane termicznie konserwy o pH powyżej 4,6 powinny być sterylizowane w warunkach gwarantujących zabicie przetrwalników. Bezpieczeństwo zdrowotne wymaga, aby ze względu na możliwość rozwoju tej bakterii zwracać szczególną uwagę na warunki utrwalania i przechowywania wszystkich produktów mało kwaśnych.

Wymagania drobnoustrojów odnośnie do obecności tlenu są bardzo zróżnicowane. Jedne z drobnoustrojów mogą rozwijać się tylko w warunkach beztlenowych (np. *Clostridium*), inne do rozwoju wymagają obecności tlenu (np. pleśnie).

Zakres temperatur, w jakich mogą działać drobnoustroje, jest bardzo szeroki. Wzrost drożdży w warunkach laboratoryjnych obserwowano nawet w temperaturze -35°C. Rozwój drobnoustrojów w temperaturach ujemnych jest jednak bardzo wolny, i poniżej -10°C zwykle nie stanowi on realnego zagrożenia dla jakości żywności. Możliwości przeżycia w niskiej temperaturze zależą nie tylko od gatunku drobnoustrojów, ale również od innych warunków otoczenia, szczególnie aktywności wody i pH.

Każdy gatunek drobnoustrojów charakteryzuje się określonymi wymaganiami temperaturowymi charakteryzowanymi przez temperaturę: minimalną, optymalną i maksymalną. Drobnoustroje pod względem zakresu temperatury optymalnej dzieli się zwykle na trzy grupy:

- psychrofile: 10-20°C,
- mezofile: 20-40°C,
- termofile: 50-60°C.

Pierwsze z nich mogąc rozwijać się w niskich temperaturach, stanowią zagrożenie głównie dla produktów przechowywanych w lodówkach, szczególnie produktów mięsnych, które mają wysokie pH. Do drugiej grupy drobnoustrojów zdolnych do wywoływania psucia większości produktów żywnościowych należy wiele drobnoustrojów chorobotwórczych, z których niektóre mogą się rozwijać nawet w temperaturach poniżej 5°C. Z kolei termofile stanowią zagrożenie głównie dla produktów przechowywanych w podwyższonej temperaturze, np. w warunkach tropikalnych.

O rodzaju mikroflory, jaka rozwinie się na danym produkcie, decyduje również skład tego produktu. Dla pozyskania nierozpuszczalnych składników z podłoża, niezbędnych dla swego rozwoju, drobnoustrój musi dysponować odpowiednimi enzymami (amylolitycznymi, proteolitycznymi czy lipolitycznymi).

Jako substrat energetyczny drobnoustroje najczęściej wykorzystują węglowodany, których stopień dostępności jest dla nich zróżnicowany. Wiele drobnoustrojów nie może wykorzystywać laktozy, a jedynie nieliczne zdolne są pozyskiwać energię z celulozy. Jako źródło azotu drobnoustroje wykorzystują zwykle związki organiczne występujące w żywności, głównie białka i aminokwasy. Niektóre wykorzystują azot nieorganiczny w postaci soli amonowych lub azotanów.

W żywności może ponadto znajdować się wiele substancji wykazujących hamujące działanie na rozwój drobnoustrojów, np. olejki eteryczne w przyprawach, lizozym w białku jaja. Ze względu na małe stężenie tych substancji ich wpływ na trwałość produktu zwykle jest jednak niewielki. Substancje takie mogą także powstawać w produkcie podczas jego przetwarzania, np. podczas ukwaszania mleka. Bakterie kwasu mlekowego w czasie fermentacji wytwarzają również, oprócz kwasu mlekowego, wiele związków hamujących rozwój innych drobnoustrojów, takich jak nadtlenek wodoru, diacetyl, bakteriocyny.

Wewnętrzne części surowców są zwykle jałowe lub charakteryzują się małym stopniem zakażenia, ponieważ ich warstwa zewnętrzna stanowi skuteczną ochronę przed drobnoustrojami. Rolę taką odgrywa np. skóra drobiu, skorupa jaj czy skórka owoców. Może to być również warstwa tłuszczu na kawałku mięsa.

Jak z powyższego wynika, na rozwój drobnoustrojów wpływa wiele czynników, często ze sobą współdziałających. Dlatego dla przewidywania rozwoju drobnoustrojów, zwłaszcza chorobotwórczych, opracowuje się specjalne modele matematyczne. Uwzględniają one m.in.: dostępność wody, temperaturę, pH i potencjał oksydo-redukcyjny. Modele takie mogą być stosowane do opracowywania nowych produktów i oceny ich trwałości i bezpieczeństwa, przy czym w tym ostatnim przypadku należy stosować je z dużą ostrożnością.

Zapobiegać zepsuciu żywności przez drobnoustroje można poprzez:

- ich usunięcie z produktu, np. drogą ultrafiltracji,
- zahamowanie lub spowolnienie ich rozwoju, np. obniżając aktywność wody lub temperatury, dodając konserwantów,
- inaktywację (zabicie form wegetatywnych i przetrwalników), np. stosując sterylizację termiczną.

Spośród wymienionych sposobów utrwalania żywności najpowszechniejsze zastosowanie ma drugi, przy czym zwykle wykorzystuje się działanie kilku czynników utrwalających. Skuteczność działania poszczególnych czynników wobec drobnoustrojów jest bardzo zróżnicowana, np. stworzenie warunków beztlenowych nie zahamuje rozwoju beztlenowców, ale skutecznie zahamuje wzrost pleśni.

Fizyczne psucie się żywności

Inną ważną przyczyną pogarszania się jakości żywności są **procesy fizyczne,** wywołane głównie działaniem sił mechanicznych, zmianą stanu rozproszenia i dyfuzją składników.

Uszkodzenia mechaniczne powstają wskutek działania sił statycznych lub dynamicznych, np. ściskania czy uderzania. W zależności od właściwości materiału, wielkości siły i sposobu **jej** działania, uszkodzenie może mieć różny charakter, np. obicie, rozgniecenie, pokruszenie, ścięcie. W przypadku surowców świeżych uszkodzenie może wywołać reakcje fizjologiczne oraz przyspieszenie zepsucia.

Podczas przechowywania mogą nastąpić **zmiany stanu rozproszenia składników** produktów. **W** mleku przy zbyt dużej średnicy kuleczek tłuszczu następuje łączenie się ich w duże

agregaty podpływające na powierzchnię i tworzące śmietanę. W lodach przechowywanych w niedostatecznie niskiej temperaturze lub przy jej wahaniach następuje rekrystalizacja lodu, w wyniku której powstają duże kryształy, pogarszające teksturę gotowego produktu.

Dyfuzja składników występuje w przypadku różnicy ich koncentracji w różnych miejscach produktu lub między koncentracją w produkcie i jego otoczeniu. Skutki migracji są szczególnie wyraźne w produktach złożonych z różnych składników (np. pizza, koncentraty zup, nadziewane wyroby cukiernicze). Migracja składników może pociągać za sobąm.in. zwiększenie podatności na zepsucie mikrobiologiczne i zmiany konsystencji. Migracja tłuszczów w produktach cukierniczych powoduje mięknięcie polewy i zmianę połysku, a z migracją wody związane jest również wysychanie pieczywa lub pochłanianie wody z otoczenia.

Szkodniki żywności

Jeszcze inną przyczyną psucia się żywności są **szkodniki żywności,** do których zalicza się roztocza, owady i gryzonie. Najmniejszymi szkodnikami są roztocza, które mogą się rozwijać na bardzo wielu produktach, np. zbożowych lub cukierniczych. Działalność szkodników powoduje straty ilościowe produktu, ale zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa żywności ma zanieczyszczenie odchodami i martwymi osobnikami oraz możliwość przenoszenia chorób zakaźnych i pasożytów. Dlatego żywność uszkodzona przez szkodniki nie powinna być przetwarzana i kierowana do spożycia.

Najlepszym sposobem ochrony żywności przed szkodnikami jest zapobieganie ich przedostawaniu się do produktu. Ważne jest zabezpieczenie pomieszczeń, w których jest ona przetwarzana i przechowywana, przed ich dostępem oraz utrzymanie czystości, odpowiedniej temperatury i wilgotności w pomieszczeniach.

Skażenia chemiczne i zanieczyszczenia mechaniczne

Wreszcie, na koniec omawiania przyczyn pogarszania się jakości żywności, należy wymienić **skażenia chemiczne i zanieczyszczenia mechaniczne,** które przyczyniają się przede wszystkim do obniżenia zdrowotności żywności. Przedostanie się skażeń chemicznych i zanieczyszczeń mechanicznych jest możliwe na każdym etapie produkcji żywności, począwszy od pozyskiwania surowca, a na dystrybucji i przechowywaniu produktów żywnościowych skończywszy. Konieczny jest odpowiedni system kontroli w całym łańcuchu produkcji żywności. Warto zaznaczyć, że istotną rolę w ochronie produktu przed skażeniami i zanieczyszczeniami odgrywa odpowiednie opakowanie.

WPŁYW OPAKOWANIA NA ZMIANY JAKOŚCI ŻYWNOŚCI PODCZAS PRZECHOWYWANIA

Opakowanie

Opakowanie *żywności ma na celu głównie ochronę produktu przed czynnikami zewnętrznymi. Umożliwia ono również transport i dystrybucję żywności, określa w dużej mierze dyspozycyjność produktu oraz pełni funkcję informacyjną i marketingową. Opakowanie winno zabezpieczać produkt przed dostępem drobnoustrojów, szkodników, tlenu, wody, zanieczyszczeń i skażeń chemicznych, obcych zapachów, światła oraz chronić przed działaniem sił mechanicznych.*

Rodzaje opakowań żywności

Opakowania żywności produkuje się z różnych materiałów: metali, szkła, tworzyw sztucznych, papieru, drewna, tkanin itp. Różnią się one znacznie właściwościami, z których najważniejszymi są: barierowość dla gazów i światła, obojętność wobec żywności oraz wytrzymałość mechaniczna. Szczególnie ważne jest przy tym, aby opakowanie było obojętne wobec produktu. Opakowania mogą bowiem stać się źródłem skażeń i zanieczyszczeń wskutek migracji niektórych składników materiału opakowaniowego do żywności, uszkodzenia mechanicznego lub niedokładnego umycia.

Właściwości materiałów opakowaniowych są bardzo zróżnicowane. Metale są materiałami trwale chroniącymi produkt przed wpływem czynników zewnętrznych, nie są jednak obojętne wobec wielu produktów. Szkło, przeciwnie, jest pasywne w stosunku do produktu i umożliwia konsumentowi wizualną jego ocenę, ale charakteryzuje się bardzo dużą kruchością. Drewno do pakowania żywności wykorzystuje się bardzo rzadko, w zasadzie tylko do opakowań zbiorczych. Natomiast coraz powszechniej stosowane są opakowania z tworzyw sztucznych. Można nadawać im pożądane kształty, są lekkie i trwałe, a szeroki wybór tworzyw umożliwia optymalny dobór tworzywa dla każdego produktu. Wykorzystanie tworzyw sztucznych do opakowań wywołuje jednak protesty zwolenników ochrony środowiska.

Metale i szkło nie przepuszczają gazów, pewną dla nich przepuszczalność wykazują natomiast tworzywa sztuczne i papiernicze. Aby zapewnić odpowiednią barierowość dla gazów (w tym dla pary wodnej), stosuje się laminaty, czyli materiały złożone z kilku warstw różnych tworzyw opakowaniowych. Jako zewnętrzną warstwę stosuje się zwykle folię z tworzywa sztuczne-

go z nadrukiem, odporną mechanicznie. Jedna z warstw laminatu, np. folia aluminiowa lub z polichlorku winylidenu (PVDC) powinna zapewnić barierowość opakowania dla gazów. Natomiast warstwą wewnętrzną, stykającą się z produktem, jest zwykle tworzywo sztuczne, obojętne wobec produktu, umożliwiające zamknięcie opakowania przez zgrzewanie, np. polietylen. Zwrotne butelki wielowarstwowe do pakowania napojów są wytwarzane przez współwytłaczanie (koekstruzję) tworzyw sztucznych, które dobiera się w taki sposób, aby zapewnić odporność na środki myjące, wytrzymałość mechaniczną i odporność na ścieranie.

Opakowania o dużej barierowości w stosunku do gazów, zwłaszcza tlenu i pary wodnej, stosuje się zwykle do pakowania produktów, w których nie zachodzą procesy życiowe. Obecność tlenu wywołuje wiele niekorzystnych zmian jakości wywołanych reakcjami i procesami, w których bierze on udział jako substrat. Są to m.in.: autooksydacja tłuszczu, utlenianie kwasu L-askorbinowego, witaminy E, /^-karotenu, barwników, rozwój mikroflory tlenowej, zwłaszcza pleśni. Niektóre procesy przebiegające z udziałem tlenu często decydują o trwałości produktu, np. jełczenie oksydatywne tłuszczu w mleku w proszku, pleśnienie pieczywa.

Pakowanie w atmosferze modyfikowanej

Pakowanie w atmosferze modyfikowanej (MAP - ang. *modified atmosphere packaging) to zamykanie produktu w opakowaniachw których skład gazów i/łub ciśnienie są odmienne niż warunki otoczenia.* Modyfikowaną atmosferę w opakowaniu można uzyskać przez:

- usunięcie powietrza i wprowadzanie mieszaniny gazów o odpowiednim składzie do opakowania z materiału o dużej barierowości, a następnie jego zamknięcie, bez kontroli składu gazów podczas przechowywania;
- zapewnienie równowagi między CO_2 i O_2 w opakowaniu, które uzyskuje się przez stosowanie materiałów opakowaniowych, zwykle laminatów, o odpowiedniej przepuszczalności dla poszczególnych gazów, dobranej do aktywności fizjologicznej produktu (pakowanie w równowagowej atmosferze modyfikowanej);
- częściowe usunięcie powietrza z opakowania o zwykle dużej barierowości (pakowanie próżniowe);
- kształtowanie składu gazowego i utrzymywanie go podczas przechowywania przez usuwanie i wprowadzanie poszczególnych gazów (pakowanie w atmosferze kontrolowanej).

Praktyczne znaczenie w przypadku opakowań detalicznych mają pierwsze trzy metody, natomiast przechowywanie w atmosferze kontrolowanej stosowane jest przy przechowywaniu owoców i warzyw w dużych komorach.

Skład atmosfery otaczającej produkt wpływa na zachodzące w nim procesy fizjologiczne, biochemiczne oraz na rozwój drobnoustrojów. Można je ograniczyć obniżając zawartość tlenu i podwyższając zawartość dwutlenku węgla oraz stosując azot jako gaz wypełniający, obojętny wobec produktu. Przy przechowywaniu w atmosferze modyfikowanej w temperaturze 4-5°C i zastosowaniu odpowiedniego opakowania można uzyskać nawet kilkakrotne przedłużenie trwałości łatwo psujących się produktów.

W przypadku produktów aktywnych pod względem fizjologicznym (nieprzetworzone i mało przetworzone owoce i warzywa) obniżenie zawartości O_2 lub podwyższenie zawartości CO_2 powoduje m.in. zmniejszenie szybkości dojrzewania, oddychania, wytwarzania etylenu, mięknięcia, degradacji chlorofili, brązowienia enzymatycznego oraz obniżenie wrażliwości na fizjologiczne działanie etylenu. Jednak przy zbyt niskiej zawartości tlenu zachodzi oddychanie beztlenowe, a przy dużym nagromadzeniu się CO_2 następuje uszkodzenie tkanki. W przypadku mięsa konieczna jest obecność tlenu dla zachowania czerwonej barwy dzięki utlenowaniu mioglobiny.

Zwiększona zawartość dwutlenku węgla ogranicza wzrost drobnoustrojów, przedłużając zarówno fazę spoczynkową, jak i czas ich podziału w fazie wzrostu logarytmicznego. Działanie hamujące rozwój drobnoustrojów wykazuje rozpuszczony w wodzie dwutlenek węgla (w postaci kwasu węglowego), stąd istotną rolę odgrywa temperatura decydująca o rozpuszczalności gazu w cieczy oraz zdolności buforujące środowiska. Wzrost zawartości CO_2 i obniżenie zawartości O2 nie tylko ograniczają rozwój drobnoustrojów, ale także powodują zmianę składu mikroflory, np. zwiększeniu ulega liczba bakterii gramdodatnich, zwłaszcza mlekowych. Atmosfera modyfikowana nie hamuje całkowicie rozwoju drobnoustrojów. Stąd, ze względu na możliwość ich rozwoju, a zwłaszcza drobnoustrojów chorobotwórczych, produkty pakowane w atmosferze modyfikowanej z reguły przechowuje się w temperaturach chłodniczych. Niektóre z takich produktów, np. wyroby piekarskie, mogą być przechowywane w temperaturze pokojowej, ale i w tym przy-

padku zwykle wskazane jest przechowywanie w temperaturach nie wyższych niż 20°C.

Pakowanie w atmosferze modyfikowanej stosuje się m.in. do surowych i mało przetworzonych warzyw i owoców, surowego mięsa, drobiu, ryb, wędlin, przetworów mleczarskich, pieczywa, dań gotowych, sałatek, kawy, przy czym udział poszczególnych gazów waha się w bardzo szerokich granicach i zależy od rodzaju produktu. Ta metoda pakowania szczególnie nadaje się do dań gotowych oraz żywności mało przetworzonej, zapewniając utrzymanie ich bezpieczeństwa zdrowotnego oraz atrakcyjności sensorycznej przy przechowywaniu w warunkach chłodniczych. Opakowaniami stosowanymi w modyfikowanej atmosferze są najczęściej tacki owinięte folią, woreczki foliowe, termoforowane pojemniki.

Opakowania aktywne

Specjalnym rodzajem opakowań umożliwiającym uzyskanie atmosfery modyfikowanej są **opakowania aktywne.** Zmieniają one skład atmosfery wewnątrz dzięki temu, że do opakowania lub materiału opakowaniowego włączono substancje spełniające czynne zadania w zabezpieczeniu zapakowanego produktu spożywczego. Najczęściej w opakowaniu umieszcza się w postaci saszetki substancje pochłaniające lub wydzielające CO_2, O_2 i etylen. Substancje przedłużające trwałość produktu mogą być również wbudowane w materiał opakowaniowy. Mogą to być np. enzymy oksydoredukcyjne, katalizatory chemiczne, związki hamujące rozwój drobnoustrojów itp. Znane są również tworzywa sztuczne zmieniające przepuszczalność dla gazów wraz ze zmianą temperatury. Ponieważ temperatura wpływa na szybkość oddychania owoców i warzyw, zastosowanie takich materiałów opakowaniowych umożliwia utrzymanie stałych warunków gazowych wewnątrz opakowania przy zmianach temperatury otoczenia.

Opakowanie dla żywności wygodnej winno zapewnić również łatwe przygotowanie jej do spożycia. Dla ułatwienia podgrzania stosuje się np. torebki z laminatu, które można zanurzyć w gorącej wodzie. Szczególne wymagania stawia się opakowaniom żywności przeznaczonej do podgrzewania w kuchenkach mikrofalowych. Wynika to stąd, że mikrofale są pochłaniane głównie przez cząsteczki wody, której zawartość w poszczególnych częściach produktu, zwłaszcza wieloskładnikowych dań, jest zróżnicowana. Sprawia to, że taki produkt nagrzewa się nierównomiernie. Dla uzyskania takiego samego nagrzewania produktu złożonego z kilku składników stosuje się

specjalnie skonstruowane opakowania, w których przysłaniane są części produktu szczególnie łatwo pochłaniające promieniowanie.

NAJWAŻNIEJSZE SYSTEMY ZAPEWNIENIA JAKOŚCI

Żywność spożywana codziennie w celu pokrycia zapotrzebowania organizmu człowieka na składniki odżywcze musi mieć odpowiednią jakość i być produktem całkowicie bezpiecznym dla jego zdrowia. Zagrożenia zdrowotne związane ze spożyciem żywności zmieniają się m.in. wskutek zmian preferencji konsumenta, rozwoju przemysłu, handlu międzynarodowego i turystyki, zmian demograficznych, zmian technik wytwarzania i przetwarzania surowców.

Dla zapewnienia jakości i bezpieczeństwa żywności opracowano różne systemy, które pozwalają na osiągnięcie tego celu. ***System zapewnienia jakości*** *to struktura organizacyjna, procedury, procesy i zasady niezbędne do zarządzania jakością.* Systemy zapewnienia jakości mają na celu głównie zapobieganie wytwarzaniu produktu z wadami, a nie tylko kontrolowanie jego jakości. Systemy te stwarzają możliwość weryfikacji procesu produkcyjnego, podniesienia skuteczności wykorzystania surowców, zmniejszenia liczby reklamacji, zwiększenia zaangażowania załogi.

System zapewnienia jakości

Podstawą systemu zapewnienia bezpieczeństwa przy produkcji żywności są **Zasady Dobrej Praktyki Produkcyjnej** (ang. *Good Manufacturing Practice* - GMP). Jest to zbiór zasad, których wprowadzenie i przestrzeganie na wszystkich etapach produkcji lub obrotu ma zapewnić właściwą jakość zdrowotną, zgodnie z przeznaczeniem. Wszystkie czynności muszą być wykonywane zgodnie z wymaganiami, eliminując zagrożenia mikrobiologiczne, fizyczne i chemiczne, a tym samym zapewniając wyprodukowanie bezpiecznej żywności. Wymagania te dotyczą:

Zasady Dobrej Praktyki Produkcyjnej

- pomieszczeń produkcyjnych i pomocniczych,
- jakości surowców i materiałów pomocniczych,
- procedur mycia i dezynfekcji,
- higieny personelu,
- magazynowania i dystrybucji wyrobów.

Dobra Praktyka Higieniczna

Często z systemu GMP wyodrębnia się **Dobrą Praktykę Higieniczną** (ang. *Good Hygienic Practice* - GHP), określającą higieniczne aspekty GMP (np. wymagania sanitarne dla pomieszczeń, zasady przepływu surowca i produktu gotowego, wymagania odnośnie do projektowania maszyn i urządzeń, zasady higieny osobistej pracowników), które muszą być spełnione, aby zapewnić bezpieczeństwo żywności.

System HACCP

Realizacja zasad GMP i GHP umożliwia wprowadzenie systemu opartego na kryteriach bezpieczeństwa specyficznych dla żywności. Nosi on, tłumaczoną z języka angielskiego nazwę, *Analiza Zagrożeń i Krytyczny Punkt Kontrolny (Hazard Analysis and Critical Control Point* - **HACCP)** *i jest systemem, który identyfikuje, ocenia oraz kontroluje zagrożenia istotne dla bezpieczeństwa żywności.* Idea systemu HACCP sprowadza się do wykrywania i eliminowania zagrożeń w czasie i w miejscu ich powstawania, a nie dopiero po dokonaniu oceny gotowego produktu. W systemie tym określa się wszystkie możliwe zagrożenia biologiczne, chemiczne i fizyczne na podstawie szczegółowej analizy procesu produkcyjnego. Analiza ta jest podstawą do wskazania miejsc, surowców i operacji technologicznych, z którymi mogą się wiązać czynniki zagrażające zdrowiu (krytyczne) i które należy nadzorować. Po raz pierwszy ten sposób postępowania został zastosowany przy produkcji żywności dla kosmonautów w latach sześćdziesiątych XX wieku w USA.

Norma ISO 9000

Inny system to system zarządzania jakością wg norm **ISO serii 9000** (ISO - Międzynarodowa Organizacja Normalizacyjna). Odnosi się on do wszystkich dóbr materialnych i uwzględnia kontrolę wszystkich atrybutów jakości produktu na każdym etapie jego wykonania, począwszy od projektowania, przez produkcję, do zagospodarowania odpadów.

Najbardziej rozbudowanym systemem jest **Kompleksowe Zarządzanie Jakością** (ang. *Total Quality Management* — TQM). Koncepcja TQM jest oparta na realizacji następujących zasad:

- zaspokojenie wymagań i usatysfakcjonowanie klienta,
- przywództwo i zaangażowanie naczelnego kierownictwa oraz włączenie wszystkich zatrudnionych do realizacji celów jakościowych,
- dążenie do ciągłej poprawy systemu i wyrobów.

System TQM jest pewną filozofią postępowania, wyraźnie nakierowaną na stałe udoskonalanie jakości i pozyskanie zaufania klientów oraz poprawę wydajności procesów i zwiększenie

efektywności organizacji. System TQM łączy w sobie GHP, GMP, HACCP i normy ISO.

Metody sterowania jakością muszą również obejmować produkcję surowca. W tym celu, np. w USA, wprowadzono pojęcie Dobrej Praktyki Rolniczej (ang. *Good Agricultural Practice* - GAP). Przy produkcji surowców zwierzęcych nakłada się znakowanie żywca i wprowadza system identyfikacji mięsa, który umożliwia wykrycie źródła skażeń surowca. Nabiera to szczególnego znaczenia w związku z pojawieniem się takich zagrożeń, jak gąbczaste zapalenie mózgu (BSE) u bydła.

3. PRZETWARZANIE I UTRWALANIE ŻYWNOŚCI

Zadaniem przemysłu spożywczego jest przetwarzanie i utrwalanie surowców. Surowce roślinne i zwierzęce wskutek dużej zawartości wody, skażenia drobnoustrojami i zachodzenia procesów fizjologicznych są z reguły bardzo nietrwałe. Powstanie przemysłu spożywczego zajmującego się przetwarzaniem i utrwalaniem surowców dostarczanych przez rolnictwo można wiązać przede wszystkim z rozmijaniem się miejsca produkcji i miejsca spożycia oraz czasu produkcji i czasu konsumpcji.

Istnieje wiele branż przemysłu spożywczego i reprezentujących je zakładów, w których są realizowane różne procesy technologiczne.

PROCES TECHNOLOGICZNY

Proces technologiczny

Surowce są przetwarzane i utrwalane w ***procesie technologicznym***, *który jest ciągiem procesów podstawowych wzajemnie ze sobą powiązanych i następujących po sobie w określonej kolejności od pobrania surowca do otrzymania gotowego produktu.*

Proces podstawowy zaś to zespół czynności, w wyniku których następuje zmiana właściwości fizycznych (np. kształtu, wielkości, temperatury) lub chemicznych surowca.

Gdy mamy do czynienia wyłącznie ze zmianą cech fizycznych surowca, odpowiedni zespół czynności nazywa się niekiedy operacją jednostkową.

Proces technologiczny lub proces podstawowy można realizować w różny sposób, a przy wyborze odpowiedniego sposobu należy kierować się zasadami najlepszego wykorzystania surowca, energii oraz maszyn i urządzeń, tak by otrzymać produkt o jak najwyższej jakości sensorycznej i odżywczej przy minimalizacji ilości odpadów i produktów ubocznych i przy jak najniższych kosztach.

Fazy procesu technologicznego

W procesie technologicznym można wyróżnić trzy podstawowe fazy (ryc. 6):

- czyszczenie surowca,
- przetwarzanie,
- utrwalanie.

Fazy te są rozbudowane w różnym stopniu w zależności od branży przemysłu i rodzaju produktu. Przykładowo, przy produkcji mąki rozbudowane są fazy czyszczenia surowca oraz przetwarzania, przy czym w fazach tych stosuje się praktycznie wyłącznie procesy mechaniczne, a mąka jako produkt o małej zawartości wody nie wymaga dodatkowego utrwalenia. Z kolei przy produkcji sera twarogowego najbardziej rozbudowana jest faza przetwarzania, a obejmuje ona procesy cieplne (pasteryzacja mleka), biotechniczne (działanie podpuszczką) i mechaniczne (krojenie twarogu, oddzielanie serwatki).

Czyszczenie surowców

Czyszczenie surowców ma na celu usunięcie zanieczyszczeń, co zwiększa bezpieczeństwo zdrowotne produktu, ułatwia jego utrwalenie oraz zapobiega uszkodzeniu urządzeń. Zanie-

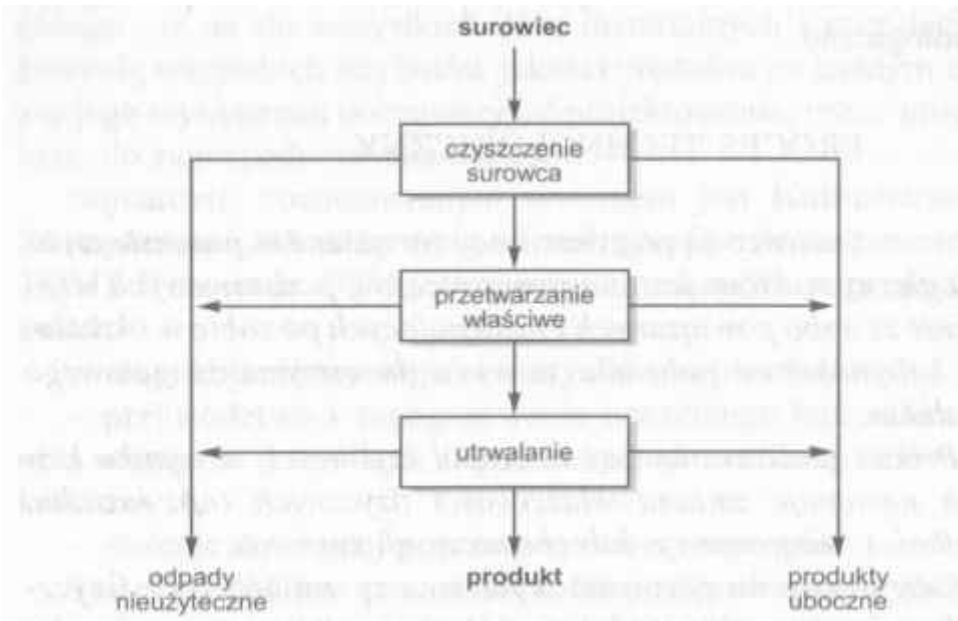

Ryc. 6. Fazy procesu technologicznego w przetwórstwie żywności

czyszczenia mają zróżnicowany charakter, są to np. zanieczyszczenia mineralne, nasiona chwastów, drobnoustroje, skażenia chemiczne. Czyszczenie można prowadzić metodami suchymi i mokrymi. W metodach suchych rozdziela się układy sypkie oraz usuwa zewnętrzne części surowca. Czyszczenie może być połączone z usuwaniem części niejadalnych, np. obłuskiwanie ziarna. W metodach mokrych dla zwiększenia skuteczności czyszczenia stosuje się wodę (mycie), niekiedy w połączeniu z działaniem podwyższonej temperatury. Metody czyszczenia muszą uwzględniać wrażliwość surowca na działanie sił mechanicznych, a w przypadku metod mokrych możliwość rozwoju drobnoustrojów. Przy czyszczeniu stosuje się zabiegi należące do różnych grup procesów podstawowych.

Przetwarzanie

Przetwarzanie ma na celu uszlachetnienie surowca dzięki zwiększeniu jego wartości odżywczej oraz uzyskaniu określonych cech sensorycznych i wartości użytkowej produktu. Podczas przetwarzania żywności zmienia się wiele cech surowca, jak stopień rozdrobnienia (np. zmniejszenie cząstek podczas rozdrabniania, aglomeracja małych cząstek materiałów sypkich), obniżenie temperatury (np. chłodzenie lub zamrażanie), powstanie określonych związków chemicznych (np. fermentacja, utwardzanie tłuszczów roślinnych), usunięcie wody (np. zagęszczanie soku, suszenie).

Utrwalenie żywności

Utrwalenie żywności polega na doprowadzeniu produktu do stanu, który zapewnia przez określony czas utrzymanie jego jakości powyżej poziomu wyznaczonego przez nieszkodliwość produktu i wymagania konsumenta.

Zwykle utrwalanie żywności kojarzy się tylko z jej zabezpieczeniem przed drobnoustrojami. Często łatwiej jest jednak zahamować procesy mikrobiologiczne niż zmiany chemiczne, które mogą powodować znaczne pogorszenie jakości, w tym także poważne obniżenie zdrowotności.

Użyteczne produkty uboczne oraz odpady

W czasie procesu technologicznego, poza właściwym wyrobem, powstają **użyteczne produkty uboczne oraz odpady.** Te pierwsze stanowią surowiec do produkcji innych wyrobów, niekoniecznie spożywczych, natomiast te drugie są bezużyteczne i zazwyczaj zanieczyszczają środowisko naturalne, stwarzając problem ich stosownej utylizacji. Przemysł spożywczy dąży do jak najpełniejszego wykorzystania produktów ubocznych, które zawierają często znaczne ilości związków o dużej wartości żywieniowej. Dzięki nowym technikom możliwe jest obecnie zagospodarowanie np. serwatki, zawierającej dużo laktozy i biał-

ka. Na przeszkodzie wykorzystania wielu odpadów stoją jednakże wysokie koszty ich zagospodarowania (np. wytłoków owocowych) lub względy bezpieczeństwa (np. przy uboju bydła).

Procesy podstawowe

W przemyśle spożywczym wykorzystuje się **procesy podstawowe,** które można zaliczyć do jednej z sześciu następujących grup:

1) procesy mechaniczne, np. rozdrabnianie, mieszanie, wytłaczanie;
2) procesy cieplne, np. zamrażanie, podgrzewanie;
3) procesy dyfuzyjne, np. ekstrakcja, suszenie, destylacja;
4) procesy fizykochemiczne, np. krystalizacja cukru;
5) procesy chemiczne, np. uwodornianie tłuszczów nienasyconych;
6) procesy biotechniczne, np. fermentacja alkoholowa, hydroliza enzymatyczna skrobi.

Poszczególne grupy procesów, jak i same procesy w każdej grupie, są bardzo zróżnicowane pod względem parametrów i stosowanych urządzeń.

Procesy mechaniczne

Procesy mechaniczne są to zabiegi, w których na produkt działają siły powodujące jego ruch, odkształcenie lub rozdrobnienie. W wyniku działania tych sił, zależnie od sposobu ich przyłożenia i właściwości materiału, następuje rozdrabnianie, mieszanie, rozdzielanie lub formowanie.

Procesy cieplne

Procesy cieplne mają bardzo duże zastosowanie we wszystkich fazach procesu technologicznego z następujących powodów:

- potrzebne jest doprowadzenie lub odprowadzenie ciepła dla przemiany fazowej, np. przeprowadzenia wody ze stanu ciekłego w gazowy (odparowanie) lub stały (zamrożenie);
- wysoka temperatura niszczy drobnoustroje (pasteryzacja i sterylizacja) oraz inaktywuje enzymy (blanszowanie) i białkowe inhibitory enzymów;
- temperatura wpływa na cechy fizyczne produktu (lepkość, twardość) oraz powoduje zmiany cech sensorycznych;
- ogrzewanie w środowisku wodnym powoduje denaturację białek i skleikowanie skrobi, zwiększając ich przyswajalność;
- wysoka temperatura powoduje upłynnienie białka i skrobi (wytłaczanie żywności - ekstruzja);
- procesy biochemiczne i rozwój drobnoustrojów wymagają stworzenia odpowiednich warunków temperaturowych (przyspieszenie lub zahamowanie procesów enzymatycznych i mikrobiologicznych);

- ze wzrostem temperatury następuje przyspieszenie reakcji chemicznych (np. przy uwodornianiu tłuszczów czy hydrolizie kwasowej skrobi);
- podwyższona temperatura zwiększa skuteczność mycia surowców i urządzeń.

Do kategorii zabiegów cieplnych należą: podgrzewanie (doprowadzenie do określonej temperatury), blanszowanie (krótkotrwałe ogrzewanie w wodzie lub w parze wodnej w celu inaktywacji enzymów), rozparzanie (ogrzewanie w wodzie lub w parze wodnej dla upłynnienia materiału roślinnego), pasteryzacja i sterylizacja (inaktywacja cieplna form wegetatywnych i przetrwalników drobnoustrojów), autoklawowanie (ogrzewanie przy podwyższonym ciśnieniu dla uzyskania temperatury powyżej 100°C w układach zawierających wodę), smażenie (ogrzewanie w ciekłym tłuszczu lub roztworze sacharozy w celu wysycenia nim produktu), chłodzenie (obniżenie temperatury jako element procesu technologicznego lub w celu utrwalenia produktu), zamrażanie (obniżenie temperatury do -18°C).

Ogrzewanie jest najbardziej skuteczną metodą inaktywacji drobnoustrojów i enzymów spośród wszystkich metod stosowanych w technologii żywności i przygotowania potraw. Zbyt intensywne ogrzewanie może spowodować jednak niekorzystne skutki jakościowe: straty wartości odżywczej oraz pogorszenie cech sensorycznych.

Procesy dyfuzyjne

Procesy dyfuzyjne są to takie procesy, w których następuje wymiana masy wskutek różnicy stężeń określonych składników. Metody te stosuje się m.in. do rozdziału składników (ekstrakcja, destylacja, rektyfikacja), rozpuszczenia gazów w cieczy (saturacja) oraz usuwania gazów z cieczy (desorpcja). Procesem o charakterze dyfuzyjnym jest również suszenie, gdyż usunięcie wody jest możliwe tylko przy istnieniu różnic prężności pary między produktem a jego otoczeniem. Ciepło w tym przypadku jest potrzebne do dokonania przemiany fazowej, stąd proces ten zalicza się do cieplno-dyfuzyjnych.

Procesy fizykochemiczne

Procesy fizykochemiczne to procesy, w wyniku których następują zmiany stanu skupienia lub rozproszenia. Do takich procesów należą tu m.in. krystalizacja, żelowanie oraz aglomerowanie cząstek sypkich.

Procesy chemiczne

Procesy chemiczne to procesy, w których zachodzi określona reakcja chemiczna, np. kwasowa hydroliza skrobi, zobojętnianie produktu, uwodornienie lub przeestryfikowanie tłuszczów. Mają one ograniczone zastosowanie w przemyśle spo-

żywczym ze względu na możliwość powstawania produktów ubocznych i pozostania w produkcie katalizatorów lub substratów, co prowadzi do obniżenia zdrowotności produktu. Procesy te wykorzystuje się najczęściej przy wyodrębnianiu i przetwarzaniu cukru, tłuszczów oraz przy otrzymywaniu wielu dodatków do żywności.

Procesy biotechniczne

Procesy biotechniczne zyskują coraz większe znaczenie dzięki szybkiemu rozwojowi biotechnologii. W procesach tych wykorzystuje się drobnoustroje (produkcja biomasy i biosynteza składników) lub enzymy. Najczęściej stosowanymi w technologii żywności procesami mikrobiologicznymi są fermentacja etanolowa i mlekowa. Enzymy umożliwiają zwiększenie wykorzystania surowca (np. przy tłoczeniu soku z owoców), otrzymanie określonego produktu (np. serów podpuszczkowych). Do tradycyjnych źródeł enzymów należy podpuszczka, otrzymywana dawniej z przedżołądków cieląt, oraz słód, czyli skiełkowane ziarno jęczmienia lub pszenicy. Obecnie najczęściej stosowanymi w procesach biotechnicznych preparatami enzymatycznymi są preparaty uzyskiwane na drodze mikrobiologicznej.

METODY UTRWALANIA ŻYWNOŚCI

Zdecydowana większość surowców przemysłu spożywczego to surowce o małej trwałości, wymagające szybkiego spożycia lub utrwalenia. Przyczyną tego jest duża zawartość wody w wielu surowcach, co sprzyja rozwojowi drobnoustrojów i działaniu natywnych enzymów surowca.

Poziom utrwalenia żywności bywa bardzo zróżnicowany, co jest związane z czynnikami powodującymi psucie się poszczególnych grup produktów. Produkty trwałe mikrobiologicznie, np. ze względu na małą aktywność wody, wystarczy tylko zapakować. W tym przypadku opakowanie ochroni produkt przed wtórnymi skażeniami i przed pochłanianiem wody ze środowiska, ale dla żabezpieczenia przed niekorzystnymi procesami chemicznymi może być konieczne przechowywanie go w odpowiednio niskiej temperaturze. Z kolei w przypadku przechowywanej w temperaturze pokojowej żywności o dużej aktywności wody i jednocześnie odczynie zbliżonym do obojętnego konieczna jest inaktywacja wszystkich form drobnoustrojów. Większość ze stosowanych obecnie metod utrwalania polega na stworzeniu takich warunków, które są niekorzystne dla rozwoju

drobnoustrojów, a jednocześnie ograniczają inne czynniki powodujące psucie żywności.

Ogólnie można przyjąć, że zepsucie produktu może doprowadzić do dwóch sytuacji:

- pogorszenia cech jakościowych, które nie zagraża zdrowiu konsumenta;
- zagrożenia zdrowotnego, zwykle wskutek działania drobnoustrojów, niezależnie od zmian pozostałych cech jakościowych.

Data minimalnej trwałości

W przypadku produktów, w których zachodzące zmiany nie zagrażają zdrowiu konsumenta, określa się ***datę minimalnej trwałości***, *czyli datę, do której prawidłowo przechowywany lub transportowany środek spożywczy zachowuje pełne właściwości fizyczne, chemiczne, mikrobiologiczne i sensoryczne.* Na opakowaniu umieszcza się wówczas oznaczenie: „najlepiej spożyć przed (data)". Jeżeli produkt jest nietrwały mikrobiologicznie, łatwo psujący się, i może stać się szkodliwy dla zdrowia przy zbyt długim przechowywaniu, to określa się ***termin przydatności do spożycia***, *czyli termin, po którego upływie środek spożywczy nie powinien być spożyty.* W tym przypadku produkt powinien być oznakowany: „należy spożyć do (data)".

Termin przydatności do spożycia

Termiczne utrwalanie żywności

Spośród różnych metod utrwalania żywności bardzo duże zastosowanie mają **metody utrwalania z zastosowaniem wysokiej temperatury.**

Drobnoustroje wykazują różną ciepłooporność, zależną m.in. od gatunku, formy (komórki wegetatywne, przetrwalniki), wieku i warunków środowiska. Do inaktywacji form wegetatywnych wystarczają temperatury poniżej 100°C, czyli pasteryzacja. Do inaktywacji przetrwalników trzeba stosować temperatury powyżej 100°C (zwykle 115-125°C), czyli sterylizację, prowadząc ogrzewanie pod podwyższonym ciśnieniem w autoklawach. Ze względu na zagrożenie zdrowotne szczególną wagę przywiązuje się do inaktywacji drobnoustrojów *Clostridium botulinum*, którego przetrwalniki mogą kiełkować przy pH>4,6, taką żywność trzeba wyjaławiać przez sterylizację. Do produktów wymagających sterylizacji należą m.in.: konserwy mięsne, rybne oraz warzywne (z wyjątkiem pomidorowych, marynat i kiszonek).

Metody utrwalania z zastosowaniem wysokiej temperatury można podzielić na trzy zasadnicze grupy:

- apertyzację, czyli wyjaławianie termiczne produktu w zamkniętym opakowaniu;

- pakowanie aseptyczne, czyli pakowanie wyjałowionego produktu do jałowego opakowania w sterylnych warunkach;
- rozlew na gorąco, czyli napełnianie opakowania gorącym produktem, zamknięcie i pozostawienie w podwyższonej temperaturze przez czas niezbędny do wyjałowienia opakowania.

Kolejność zabiegów w tych trzech metodach utrwalania przedstawiono na rycinie 7. Sterylizację produktu, czyli jego ogrzewanie w temperaturze powyżej 100°C można zrealizować tylko w dwóch pierwszych metodach. W przypadku rozlewu na gorąco nie można w opakowaniu uzyskać temperatury wyższej niż temperatura wrzenia, czyli 100°C, ponieważ rozlew odbywa się pod ciśnieniem normalnym.

Przeprowadzając apertyzację, dla każdego produktu dobiera się odpowiednie parametry ogrzewania tak, aby uzyskać jak najlepszy efekt utrwalający, przy zachowaniu jak najwyższej wartości odżywczej. Produkt powinien być poddany działaniu podwyższonej temperatury tylko przez czas niezbędny dla uzyskania żądanego efektu utrwalającego. Utrwalanie produktu w opa-

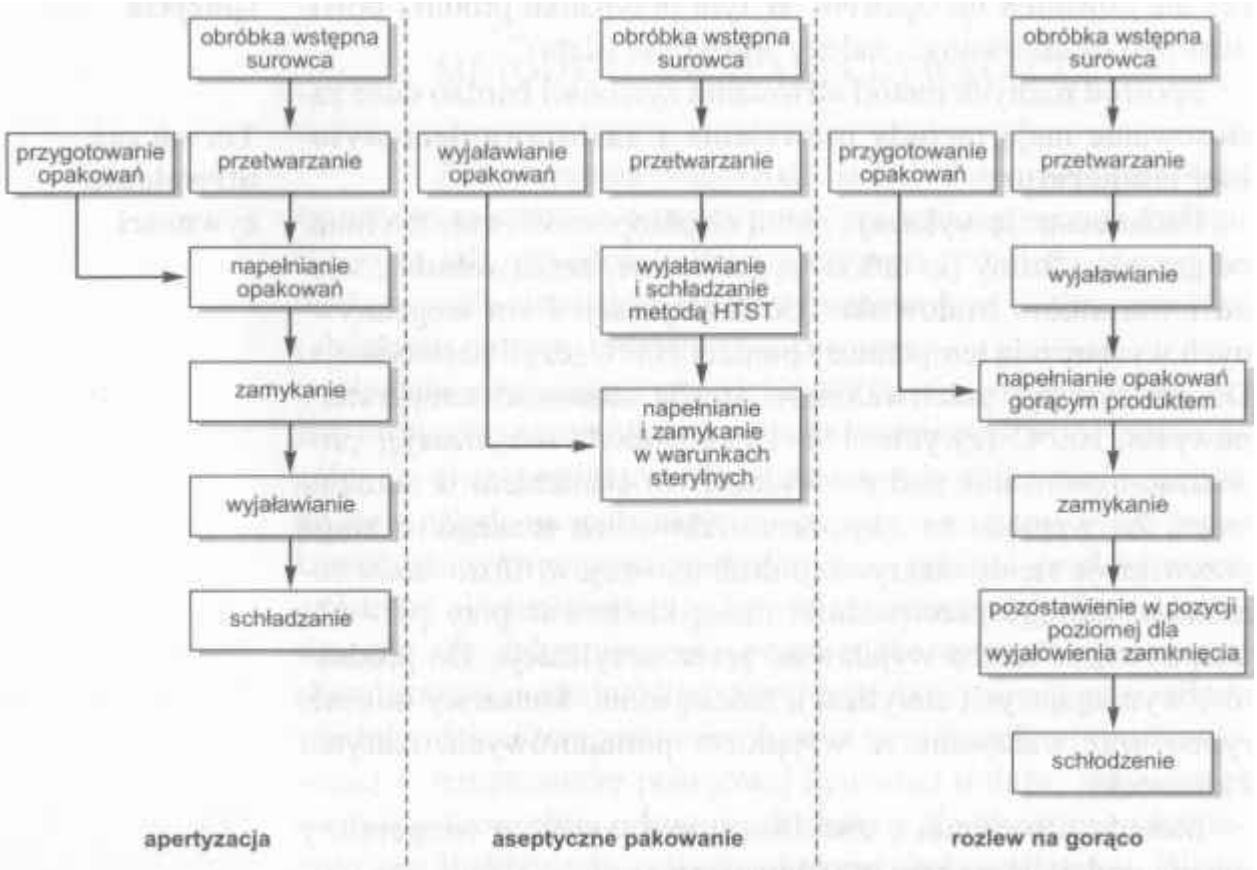

Ryc. 7. Porównanie przebiegu różnych metod utrwalania żywności z zastosowaniem wysokiej temperatury

kowaniu z reguły wiąże się z koniecznością stosowania długiego czasu ogrzewania, dlatego korzystniejsze jest ogrzewanie i schłodzenie produktu w cienkiej warstwie, a następnie jałowe napełnianie nim opakowań, czyli pakowanie aseptyczne.

Należy pamiętać o tym, że przez zastosowanie wysokiej temperatury nie jest możliwe zabicie wszystkich drobnoustrojów, a jedynie zmniejszenie ich liczby do odpowiednio niskiego poziomu. Liczba niesterylnych opakowań przy tych samych parametrach wyjaławiania zależy od wielkości opakowania. Przykładowo 1 komórka drobnoustroju w 1000 kg produktu oznacza, że nie będzie sterylne 1 opakowanie na 100 w przypadku opakowań o jednostkowej masie netto 10 kg lub 1 opakowanie na 10 000 w przypadku opakowań o masie 0,1 kg. W wyniku ogrzewania uzyskuje się tzw. **sterylność przemysłową,** czyli stan, w którym w konserwach nie występują drobnoustroje zdolne do rozwoju w temperaturach przechowywania danego rodzaju produktu, a także drobnoustroje chorobotwórcze i ich toksyny. Pomimo uzyskania sterylności przemysłowej żywność jest bezpieczna jedynie pod warunkiem zachowania odpowiedniej temperatury podczas jej przechowywania i obrotu.

Sterylność przemysłowa

Niektóre produkty, np. szynkę konserwową, pomimo wysokiej wartości pH, wystarczy pasteryzować, ponieważ jest ona zabezpieczona przed rozwojem *CL botulinum* poprzez peklowanie. Aby zapobiec rozwojowi innych drobnoustrojów przetrwalnikujących, szynka powinna być jednak przechowywana w temperaturze poniżej 5°C.

Szczególnym rodzajem termicznej techniki wyjaławiania jest **metoda HTST** (ang. *High Temperature Short Time),* która polega na zastosowaniu wysokiej temperatury przez bardzo krótki czas. Przy nagrzewaniu produktów ciekłych w przepływie temperatura tego procesu wynosi zwykle od 130 do 160°C, a czas ogrzewania od 15 do 60 s. Zasadniczą zaletą tej metody w porównaniu z konwencjonalnymi metodami termicznego wyjaławiania jest uzyskanie jałowości produktu przy znacznie mniejszych stratach składników odżywczych i zmianach sensorycznych.

Metoda HTST

Najczęściej metodą HTST wyjaławia się produkty ciekłe (np. mleko, śmietanka, soki) pakowane później systemem aseptycznym, a do szybkiego ich nagrzewania stosuje się ogrzewanie w cienkiej warstwie z użyciem wymienników rurowych lub płytowych, albo wtryskując parę wodną bezpośrednio do cieczy lub odwrotnie. Bardzo ważne jest szybkie schłodzenie produktu.

Konserwa apertyzowana

Produkty otrzymywane przez wyjałowienie termiczne w zamkniętym opakowaniu noszą nazwę **konserw apertyzowanych.** Wynalazł je Francuz, Nicolas Appert, w roku 1795, na długo przed „odkryciem" drobnoustrojów przez Pasteura.

Wachlarz produktów apertyzowanych jest bardzo szeroki: od konserw warzywnych, owocowych, mięsnych, warzywno-mięsnych, po napoje (piwo, soki) pasteryzowane w butelkach. Jako opakowania stosuje się puszki, słoje szklane oraz torebki z laminatu.

Pasteryzację konserw przeprowadza się w gorącej wodzie pod ciśnieniem atmosferycznym w różnego rodzaju wannach i tunelach. W tunelach opakowania najczęściej przesuwają się w gorącej wodzie, rzadziej stosuje się natrysk gorącej wody. Do sterylizacji konserw zwykle stosowane są autoklawy, czyli zbiorniki poziome lub pionowe, w których ogrzewanie przeprowadza się pod podwyższonym ciśnieniem.

Aseptyczne pakowanie żywności

Aseptyczne pakowanie żywności jest metodą znacznie korzystniejszą dla jakości produktu niż apertyzacja. Produkt jest najpierw sterylizowany i schładzany z zastosowaniem metody HTST, po czym pakuje się go w opakowania, uprzednio wyjałowione wodą utlenioną lub parą wodną. Wszystkie procesy przeprowadza się w urządzeniach wysterylizowanych parą wodną, wewnątrz których utrzymuje się nadciśnienie sterylnego powietrza, co zapobiega wnikaniu drobnoustrojów z zewnątrz.

Metodę tę wykorzystuje się do pakowania soków, mleka i śmietanki, głównie w kartoniki oraz w opakowania z tworzyw sztucznych. Bardzo dobrze nadaje się też ona do pakowania produktów i półproduktów (np. koncentratu pomidorowego czy wsadów owocowych do jogurtów) w duże opakowania, o objętości nawet kilkudziesięciu tysięcy litrów.

Rozlewanie na gorąco

W metodzie **rozlewania na gorąco** opakowanie napełnia się gorącym produktem, zamyka, a następnie przewraca na bok lub do góry dnem, tak, aby gorący produkt stykając się z zamknięciem wyjałowił je (ryc. 7). Po kilkudziesięciu sekundach opakowanie ustawia się w normalnej pozycji i schładza. Metoda ta może być stosowana tylko do produktów o pH poniżej 4,1, a przy tym wymaga utrzymania wysokiej higieny produkcji.

Metoda sous-vide

Odmianą apertyzacji jest **metoda sous-vide** (z franc, *pod próżnią).* Jest stosowana głównie do produktów typu żywności wygodnej, przeznaczonej dla zakładów gastronomicznych lub dla gospodarstw domowych. Technika sous-vide polega na łagodnej pasteryzacji produktu w opakowaniu zamkniętym pod

zmniejszonym ciśnieniem. Jako opakowania stosowane są torebki z tworzyw sztucznych lub tacki owinięte folią. Ogrzewanie przeprowadza się różnymi technikami, np. mieszaniną pary i powietrza w komorach, w wodzie, mikrofalowo. Parametry ogrzewania różnią się w zależności od produktu, np. szparagi w 98°C przez 18 min, łosoś w 70°C przez 12 min. Trwałość produktu wynosi od 6 do 42 dni. W metodzie tej nie uzyskuje się sterylności przemysłowej produktu jak w przypadku typowych konserw apertyzowanych, stąd konieczne jest jego przechowywanie w temperaturach chłodniczych.

Do utrwalania żywności wykorzystuje się również obniżenie temperatury. W odróżnieniu od wcześniej omówionych metod termicznych, w których następowała inaktywacja drobnoustrojów i enzymów, w tym przypadku następuje zahamowanie ich działania. Do metod, w których stosuje się obniżoną temperaturę, należy chłodzenie i zamrażanie żywności.

Chłodnicze przechowywanie żywności

Chłodzenie, a ściślej **chłodnicze przechowywanie żywności,** przedłuża trwałość produktów dzięki zmniejszeniu szybkości procesów biologicznych oraz reakcji biochemicznych i chemicznych zachodzących w produkcie.

Najprostszą metodą przedłużania trwałości surowców o wysokiej zawartości wody jest ich przechowywanie w warunkach chłodniczych, w temperaturze powyżej temperatury zamarzania soku komórkowego. W warunkach chłodniczych przechowuje się produkty o różnym stopniu przetworzenia, np. płody rolne, warzywa i owoce o małym stopniu przetworzenia, półprodukty kulinarne, gotowe dania. Często metodę tę łączy się ze zmianą składu otaczającej atmosfery.

Przy chłodniczym przechowywaniu produktów pochodzenia zwierzęcego czas ich przechowywania jest ograniczony w związku z szybkim zepsuciem mikrobiologicznym oraz procesami utleniania tłuszczów.

Przechowywanie chłodnicze w atmosferze kontrolowanej

W przypadku przechowywania produktów roślinnych (jabłka, śliwki, ziemniaki) w stanie nieprzetworzonym stosowane jest **przechowywanie chłodnicze w atmosferze kontrolowanej** (CA). W produktach tych zachodzą w czasie przechowywania procesy oddychania i dojrzewania, wskutek czego wydziela się dwutlenek węgla i etylen, a zużywany jest tlen. Na początku przechowywania w hermetycznych komorach wytwarza się atmosferę o odpowiednim składzie, który później odpowiednio reguluje się na podstawie pomiarów zawartości poszczególnych gazów.

Zamrażanie

Zamrażanie polega na obniżeniu temperatury produktu poniżej -18°C. Przedłużenie trwałości produktów zamrożonych jest efektem zmniejszenia szybkości procesów mikrobiologicznych i reakcji chemicznych wskutek unieruchomienia reagentów przez lód oraz dzięki obniżeniu aktywności wody wskutek wymrożenia dużej jej części.

Temperatura zamarzania wody w produktach wynosi zwykle około -1°C i zależy od stężenia rozpuszczonych substancji. Wraz ze zwiększaniem się ilości wymrożonej wody wzrasta stężenie roztworu, przez co (aż do momentu osiągnięcia punktu eutektycznego) obniża się temperatura zamarzania wody w roztworze. Woda przechodząc ze stanu ciekłego w stan stały skokowo zmienia swoje właściwości: zwiększa się jej objętość, przewodność cieplna oraz obniża się ciepło właściwe. Zamrażanie wymaga odprowadzenia z produktu znacznych ilości ciepła, co jest związane przede wszystkim z usuwaniem ciepła przemiany fazowej (335 J/g wody), a dopiero potem z obniżeniem temperatury.

Jakość większości produktów spożywczych zależy od szybkości zamrażania. Najbardziej krytyczną fazą zamrażania jest przejście od temperatury -1 do -5°C, kiedy wymrożeniu ulega od 50 do 95% wody zawartej w produkcie. Przy wolnym zamrażaniu woda z soku komórkowego częściowo przechodzi do przestrzeni międzykomórkowych, tworząc duże kryształy lodu, które zwiększając swoją objętość, w większym stopniu uszkadzają strukturę produktu niż małe kryształy.

Najczęściej czynnikiem odprowadzającym ciepło jest zimne powietrze. W różnego rodzaju tunelach można zamrażać produkt bezpośrednio, np. truskawki, lub w opakowaniach, np. w kartonach. Czas zamrażania małych produktów luzem wynosi od kilku do kilkunastu minut, natomiast w przypadku dużych opakowań może dochodzić do kilkudziesięciu godzin. Stosuje się temperaturę powietrza w granicach od -25 do -40°C, a szybkość jego przepływu dochodzi do 500 m/min. Produkty o małej średnicy (np. groszek) można zamrażać w zamrażarkach fluidalnych, gdzie zawieszone są one w strumieniu powietrza i ulegają zamrażaniu indywidualnie. Opakowane produkty często zamraża się w zamrażarkach kontaktowych, w których opakowania z produktem umieszczane są między chłodzonymi płytami. Półprodukty (np. podroby, przeciery czy soki) można zamrażać w blokach lub w kostkach.

Do najszybszych metod zamrażania należy zamrażanie w skroplonych gazach: azocie i dwutlenku węgla. W metodach tych ciepło jest odbierane z produktu bezpośrednio przez czynnik chłodzący. Temperatura skroplonego azotu wynosi -195,6°C, co umożliwia szybkie obniżenie temperatury produktu. Skroplony dwutlenek węgla po rozprężeniu tworzy tzw. suchy lód, który sublimując z powierzchni produktu, odbiera ciepło.

W czasie przechowywania mrożonki wzrost drobnoustrojów jest zahamowany, ale może on następować przy zbyt długim rozmrażaniu produktu przed jego spożyciem. W temperaturach ujemnych mogą działać natomiast enzymy, przy czym szczególnie niekorzystne działanie mają enzymy oksydoredukcyjne. Mogą też zachodzić reakcje chemiczne, chociaż z ograniczoną szybkością, a z nich najbardziej niepożądaną dla jakości produktu mrożonego jest autooksydacja tłuszczów. Pewne znaczenie dla jakości przechowywanych produktów mrożonych mają ponadto zmiany fizyczne, np. sublimacja lodu (tzw. ususzka), ulatnianie się lotnych związków zapachowych, wzrost kryształów lodu, niszczenie układów koloidowych, denaturacja białek itp.

Trwałość mrożonek jest z reguły tym większa, im niższa jest temperatura przechowywania, co szczególnie wyraźnie jest widoczne w przypadku żywności o dużej zawartości tłuszczu. Bardzo negatywnie na jakość produktu wpływają wahania temperatury przechowywania.

Osmoaktywne utrwalanie żywności

W **osmoaktywnych metodach** utrwalania żywności wykorzystuje się hamowanie rozwoju drobnoustrojów przez obniżenie aktywności wody *(a_{vx})*. Można to osiągnąć przez dodanie substancji rozpuszczalnych w wodzie, usunięcie wody (odwodnienie) lub przeprowadzenie obu zabiegów jednocześnie.

Dodanie substancji dla obniżenia a_w wykorzystuje się w tradycyjnych metodach utrwalania, takich jak produkcja syropów owocowych przez dodanie cukru lub też solenie mięsa i ryb. Graniczne zawartości tych substancji są wyznaczane przez ich rozpuszczalność. W temperaturze pokojowej można uzyskać maksymalne stężenia dla sacharozy 65%, a dla soli 25%, które jednak nie zabezpieczają produktu przed rozwojem pleśni. Aby powstrzymać ich rozwój, trzeba odciąć dostęp tlenu od powierzchni. Metody te są obecnie stosowane rzadko ze względu na duże zmiany cech smakowych i zalecenia żywieniowe do ograniczenia ich spożycia ze względu na dużą zawartość sacharozy lub soli kuchennej.

Dodatek cukru do produktu połączony z jednoczesnym odparowaniem wody jest stosowany tylko przy produkcji niektórych przetworów owocowych (dżemy, marmolady, powidła) oraz w produkcji słodzonego zagęszczonego mleka. W przypadku produktów smażonych, np. czipsów ziemniaczanych, obniżenie a_w następuje głównie wskutek usunięcia wody. Częściowo na jej miejsce jest wprowadzony tłuszcz, który jednak praktycznie nie zmniejsza już a_w.

Odwadnianie

Najczęściej stosowanymi osmoaktywnymi metodami utrwalania żywności jest jej **odwadnianie.** Wodę, w zależności od rodzaju produktu, usuwa się różnymi metodami. Zwykle przeprowadza się to przez jej odparowanie, np. przez zagęszczanie cieczy w wyparkach próżniowych, lub przez suszenie konwekcyjne z użyciem powietrza. Rzadziej stosowane jest suszenie ze stanu zamrożenia (liofilizacja), podczas którego następuje sublimacja lodu. Wodę z roztworów można usuwać metodą tzw. kriokoncentracji, która polega na usunięciu kryształów lodu po zamrożeniu wody. Coraz częściej stosuje się metody usuwania wody w stanie ciekłym, np. przez odwróconą osmozę z cieczy lub przez osmozę z materiału o budowie komórkowej.

Właściwości odwodnionych produktów zależą od zastosowanej metody suszenia. Produkty suszone metodą owiewową zmniejszają znacznie swoje wymiary oraz zmieniają kształt. Wad tych nie mają produkty liofilizowane, są one natomiast bardziej porowate, co przyspiesza procesy oksydacyjne oraz zwiększa ich higroskopijność.

Do najważniejszych przyczyn zepsucia produktów odwodnionych należą zmiany oksydatywne oraz reakcje brązowienia nieenzymatycznego. Dlatego bardzo istotne jest utrzymanie optymalnej aktywności wody dla każdego produktu oraz zabezpieczenie przed dostępem tlenu. Należy stosować opakowania 0 małej przepuszczalności dla gazów i pary wodnej.

Chemiczne utrwalanie żywności

Chemiczne metody utrwalania polegają na dodaniu do żywności substancji konserwujących w ilości 0**,1**-0,2%. Substancje te, zwane konserwantami, zwykle nie powodują zabicia drobnoustrojów, ale powstrzymują ich wzrost, przy czym zwykle łączy się ich stosowanie z innymi czynnikami utrwalającymi, np. przechowywaniem w niskiej temperaturze czy obniżeniem pH. Do najczęściej stosowanych konserwantów chemicznych należą: kwas sorbowy i jego sole, kwas benzoesowy 1 jego sole, estry kwasu p-hydroksybenzoesowego, kwas propio-

nowy, bezwodnik kwasu siarkowego (IV) i siarczany (IV) oraz azotany (III).

Konserwanty hamują rozwój poszczególnych grup drobnoustrojów w różnym stopniu, np. kwas sorbowy hamuje lepiej rozwój pleśni i drożdży niż bakterii, kwas benzoesowy zaś jest bardziej skuteczny wobec drożdży i bakterii niż pleśni. Niektóre konserwanty chemiczne, obok hamowania wzrostu drobnoustrojów, mogą spełniać inne funkcje technologiczne. Przykładowo, azotany (III) utrwalają czerwoną barwę mięsa, a siarczany (IV) hamują brązowienie enzymatyczne i nieenzymatyczne.

Do chemicznych metod utrwalania należy również wędzenie, w którym czynnikiem konserwującym produkt są składniki dymu wędzarniczego. Efekt utrwalający jest dodatkowo wzmocniony dzięki podsuszeniu produktu, a w przypadku wędzenia gorącego przez działanie podwyższonej temperatury.

Obecnie do chemicznego utrwalania żywności poszukuje się substancji konserwujących pochodzenia naturalnego, pozyskiwanych głównie z drobnoustrojów i roślin. Przykładowo, bakterie kwasu mlekowego wytwarzają wiele substancji o takim działaniu, m.in. bakteriocyny, które są związkami o budowie polipeptydowej.

Utrwalanie żywności przez obniżanie pH

Kwasowość środowiska wpływa w bardzo istotny sposób na wszystkie zachodzące w żywności procesy. **Obniżenie pH** zwalnia m.in. oddychanie (np. w kiszonej kapuście), brązowienie enzymatyczne i reakcje karbonylowo-aminowe. Zmniejsza również możliwość rozwoju drobnoustrojów, zwłaszcza bakterii, podczas gdy pleśnie są najbardziej odporne na obniżenie odczynu środowiska.

Efekt utrwalający obniżenia odczynu żywności uzyskuje się przez:

- wytworzenie kwasu mlekowego w produkcie na drodze mikrobiologicznej, czyli przez tzw. kiszenie,
- dodanie do produktu kwasu organicznego lub nieorganicznego.

Kiszenie jest stosowane głównie do utrwalania warzyw (kapusty, ogórków), rzadziej owoców. Bakterie kwasu mlekowego z innymi drobnoustrojami są wykorzystywane do produkcji różnych napojów mlecznych (jogurt, kefir). Produkty kiszone należy przechowywać w niskiej temperaturze, bez dostępu powietrza, aby zabezpieczyć je przed rozwojem pleśni. Zużywają one bowiem kwasy i powodują spadek ich zawartości i podwyższę-

nie pH, w wyniku czego mogą wytworzyć się warunki sprzyjające rozwojowi drożdży i niektórych bakterii.

Obniżanie pH przez dodawanie kwasu jest znacznie rzadziej stosowane w przemyśle spożywczym niż kiszenie. Metodę tę wykorzystuje się w produkcji napojów gazowanych, kiedy dwutlenek węgla rozpuszczony w wodzie tworzy kwas węglowy obniżający pH napoju. Innym kwasem dodawanym w celu przedłużenia trwałości produktu jest kwas octowy, stosowany w produkcji marynat, majonezu, sosów itp. Dla uzyskania trwałości produkty te wymagają dodatkowych zabiegów utrwalających, np. łagodnej pasteryzacji w przypadku marynat. Coraz szersze zastosowanie znajduje kwas mlekowy, który obok obniżenia pH wykazuje również działanie konserwujące. Bardzo rzadko stosuje się kwasy nieorganiczne. Do niektórych napojów jest dodawany kwas fosforowy.

Nowoczesne utrwalanie żywności

Od kilku lat wyraźnie widoczny jest postęp w zastosowaniu **nietermicznych fizycznych metod utrwalania** żywności, w których do niszczenia drobnoustrojów wykorzystuje się promieniowanie jonizujące, wysokie ciśnienie, zmienne pole elektryczne lub magnetyczne. Metody te zazwyczaj nie wyjaławiają całkowicie produktu, ale ich zaletą jest to, że w małym stopniu zmieniają jego cechy sensoryczne oraz wartość odżywczą. W związku z tym, że tymi metodami nie udaje się zinaktywować przetrwalników drobnoustrojów oraz enzymów, produkty utrwalane w ten sposób muszą być przechowywane w temperaturach chłodniczych. Prowadzone są też próby łączenia tych metod z różnymi innymi czynnikami utrwalającymi, np. z łagodnym podgrzewaniem czy obniżaniem pH.

Promieniowanie jonizujące

Najbardziej zaawansowaną z tych metod utrwalania jest **promieniowanie jonizujące.** Promieniowanie jonizujące można stosować do dezynsekcji produktów, hamowania kiełkowania bulw i cebul, opóźnienia procesów dojrzewania i przejrzewania owoców, inaktywacji pasożytów, zmniejszenia liczby drobnoustrojów patogennych (w mięsie, drobiu, rybach, skorupiakach i mięczakach) czy sterylizacji produktów o małej zawartości wody (np. przyprawy, susze). Jako źródła tego promieniowania stosuje się izotopy promieniotwórcze lub strumienie szybkich elektronów uzyskane w akceleratorach.

Wysokie ciśnienie

Pierwsze próby zastosowania **wysokiego ciśnienia** do utrwalania żywności zostały podjęte w 1899 r. w USA przez Berta Hite, który traktował różne napoje ciśnieniem 680 MPa (70 km słupa wody). Rozwój technologii uzyskiwania wysokich ciś-

nień, dokonujący się dla potrzeb otrzymywania sztucznych diamentów oraz tworzyw kompozytowych, umożliwił przemysłowe wykorzystanie tej techniki do utrwalania produktów spożywczych. Po raz pierwszy metoda ta została zastosowana na skalę przemysłową w Japonii w 1990 r. do produkcji dżemu oraz utrwalania soku grejpfrutowego. Działaniu wysokiego ciśnienia można poddawać produkty zamknięte w elastycznych opakowaniach i zanurzone w wodzie. Wywołane ciśnienie hydrostatyczne powoduje równomierne ściśnięcie produktu ze wszystkich stron. Możliwe jest również wyjaławianie tą metodą produktów ciekłych w przepływie, a następnie pakowanie w warunkach aseptycznych. Obecnie są produkowane urządzenia, które wytwarzają ciśnienia do 1000 MPa. Przy tych ciśnieniach nie są jednak inaktywowane przetrwalniki drobnoustrojów i enzymy.

Zmienne pole elektryczne

Działanie **zmiennym polem elektrycznym** o dużej różnicy potencjałów powoduje zabicie drobnoustrojów wskutek utraty półprzepuszczalności ich błon komórkowych, wywołane gromadzeniem się ładunków elektrycznych. Ze względu na bardzo małe wymiary drobnoustrojów trzeba stosować pole elektryczne 0 różnicy potencjału 20 kV/cm, przy czym czas trwania jednego impulsu wynosi kilka mikrosekund.

Zmienne pole magnetyczne

Zmienne pole magnetyczne o dużej mocy również działa inaktywująco na drobnoustroje. W praktyce do utrwalania żywności stosuje się pole magnetyczne o natężeniu 5-50 Tesli i częstotliwości 5-500 kHz, przy czasie trwania impulsu 25 |Lisek - 10 msek.

Mechaniczne usuwanie drobnoustrojów

Jeszcze inną fizyczną metodą nietermiczną utrwalania żywności jest **mechaniczne usuwanie drobnoustrojów** z cieczy, które można przeprowadzić przez przefiltrowanie cieczy przez przegrody o bardzo małych porach. Zależnie od wielkości tych porów mówimy o mikrofiltracji i ultrafiltracji. Metody te nadają się tylko do cieczy klarownych, jak np. klarowanego soku jabłkowego, a do uzyskania pełnej trwałości konieczne jest zapakowanie produktu w warunkach aseptycznych. Filtrację można też wykorzystać do filtrowania powietrza w pomieszczeniach, gdzie przetwarzana jest żywność. Sterylne powietrze podawane jest przez otwory w suficie, przepływa laminarnie 1 wydostaje się na zewnątrz przez otwory w podłodze, a nadciśnienie w pomieszczeniu zapobiega przedostawaniu się drobnoustrojów i zanieczyszczeń z zewnątrz. W efekcie końcowym otrzymujemy produkt o mniejszym zakażeniu niż przy produkcji w normalnych pomieszczeniach.

Podziału metod utrwalania żywności dokonuje się najczęściej na podstawie zasadniczego czynnika utrwalającego. W praktyce mamy jednak do czynienia z jednoczesnym działaniem kilku czynników utrwalających, np. obniżonej aktywności wody, obniżonego pH, niskiej lub wysokiej temperatury, konserwantów, usunięcia tlenu itp. Współdziałanie tych czynników wykorzystuje się w **skojarzonych metodach utrwalania,** które można porównać do „biegu przez płotki" dla drobnoustrojów. Przy wystarczająco dużej liczbie odpowiednio „wysokich" płotków drobnoustroje nie będą miały siły dobiec do mety. Zdolność do pokonywania określonych płotków przez poszczególne drobnoustroje zależy od ich gatunku, fazy wzrostu i stopnia zakażenia. Wykorzystanie koncepcji „płotków" umożliwia utrwalenie produktu bez stosowania wysokiego poziomu czy dawki jednego czynnika utrwalającego, co pozwala zachować pożądane cechy sensoryczne i wartość odżywczą produktu.

Skojarzone metody utrwalania

NAJWAŻNIEJSZE GRUPY PRODUKTÓW I ICH WYTWARZANIE

Produkty zbożowe

Do zbóż zalicza się: żyto, pszenicę, pszenżyto, owies, jęczmień, proso, ryż, kukurydzę i grykę. Znaczenie i kierunki wykorzystania poszczególnych zbóż są bardzo zróżnicowane. Głównym składnikiem ziarna są węglowodany (60-80%), białko (6-15%) i woda (11-15%).

Mąka

Podstawowym produktem zbożowym jest mąka. **Mąkę** otrzymuje się przez rozdrabnianie ziarna, które jest najpierw czyszczone. W wyniku przemiału, oprócz mąki będącej rozdrobnionym bielmem ziarna, uzyskuje się otręby, czyli częściowo rozdrobnioną okrywę owocowo-nasienną oraz zarodki. Rozdrabnianie ziarna przeprowadza się wielostopniowo na mlewnikach walcowych, gdzie w kolejnych stopniach, tzw. pasażach, oddziela się od siebie mąkę i pozostałe produkty. Mąki otrzymane na poszczególnych pasażach zbiera się, a następnie miesza w odpowiednich proporcjach, uzyskując określone gatunki mąki. Rozdrabnianie ziarna i oddzielanie produktów przejściowych umożliwia otrzymanie mąki jasnej, natomiast mąka ciemna, razowa to mąka otrzymana przez rozdrobnienie całego ziarna.

W zależności od warunków przemiału uzyskuje się mąki różniące się zawartością związków mineralnych, których więcej jest w okrywie owocowo-nasiennej niż w bielmie. Typ mąki jest wyrażany zawartością popiołu w procentach pomnożoną przez 1000. Na przykład, mąka pszenna i żytnia razowa ma wyciąg 2000, a pszenna tortowa 450, co odpowiada zawartości 2 i 0,45% popiołu. Poszczególne typy mąki mają różną wartość wypiekową, czyli cechy charakteryzujące jej zachowanie się podczas przygotowywania ciasta i wypieku. O wartości wypiekowej mąki pszennej decyduje jakość glutenu.

Kasze

Kasze to całe lub rozdrobnione ziarna zbóż, z których została usunięta okrywa owocowo-nasienna. Po oczyszczeniu ziarna obłuskuje się je, a następnie poleruje, tnie lub łamie. Płatki owsiane otrzymuje się przez zgniatanie ziarna owsa.

Makarony

Makarony otrzymuje się z wysokoglutenowej mąki lub kaszki, wody i ewentualnie dodatków, np. jaj. Z tych składników otrzymuje się ciasto o małej zawartości wody, formuje je przez tłoczenie lub krajanie, a następnie suszy do zawartości wody około 13%. Obok zwykłego suchego makaronu produkuje się również makaron nie poddany suszeniu, który ma cechy zbliżone do makaronu domowego, ale musi być przechowywany w warunkach chłodniczych i ma ograniczoną trwałość.

Pieczywo

Pieczywo jest to produkt otrzymany w wyniku wypieku ciasta sporządzonego z mąki, wody, soli i drożdży. Przy produkcji pieczywa pszennego dla spulchnienia ciasta stosuje się wyłącznie drożdże, a przy pieczywie żytnim zakwas zawierający drożdże i bakterie kwasu mlekowego. W odróżnieniu od pieczywa pszennego, w przypadku pieczywa żytniego dla wytworzenia struktury konieczne jest bowiem zakwaszenie środowiska. W czasie wypieku miękisz chleba jest ogrzewany do temperatury 100°C, natomiast powierzchnia do 180°C. W miękiszu zachodzi denaturacja białek i skleikowanie skrobi, co zwiększa przyswajalność tych składników. Skleikowana skrobia utrzymuje wodę w miękiszu. Wysoka temperatura na powierzchni kęsa ciasta sprzyja reakcjom brązowienia („skórka") i powstaniu aromatu pieczywa. Przedłużenie trwałości pieczywa można uzyskać przez zastosowanie dodatków, pakowanie w atmosferze modyfikowanej lub zamrażanie. Przechowywanie upieczonego chleba w stanie zamrożenia ma głównie za zadanie powstrzymanie procesów retrogradacji skrobi, powodujących czerstwienie.

Półprodukty mączne mrożone

Półprodukty mączne mrożone to uformowane i zamrożone ciasto do produkcji różnych dań gotowych, jak np. kluski, pyzy

nadziewane, pierogi, naleśniki, pizza itp. Przy ich produkcji stosuje się automatyczne urządzenia do formowania i nadziewania tego typu wyrobów, przy czym dla każdego z takich produktów stawia się określone wymagania jakościowe dla mąki. Produkując mrożoną pizzę, na upieczone podkłady układa się poszczególne składniki i następnie całość zamraża.

Zbożowe produkty błyskawiczne

Zbożowe produkty błyskawiczne uzyskuje się z surowca poddanego uprzednio działaniu podwyższonej temperatury i wody w celu częściowej denaturacji białka i skleikowania skrobi z różnych zbóż: kukurydzy, pszenicy, owsa, jęczmienia.

Zbożowe produkty ekspandowane

Zbożowe produkty ekspandowane są to produkty o zwiększonej objętości w porównaniu z surowcem, np. tzw. dmuchany ryż. Uzyskuje się je przez ogrzewanie surowca w temperaturze powyżej 100°C pod podwyższonym ciśnieniem, a następnie obniżenie ciśnienia do atmosferycznego. Pociąga to za sobą gwałtowne wrzenie wody, która zwiększając swoją objętość, powoduje „wydęcie" produktu.

Chleb chrupki, śniadaniowe przetwory zbożowe, makaron błyskawiczny to produkty zbożowe uzyskiwane techniką ekstruzji.

Ekstruzja

Ekstruzja polega na tym, że surowiec zawierający białka i/lub skrobię ogrzewa się do temperatury 110-200°C pod bardzo wysokim ciśnieniem w urządzeniach ślimakowych. W tych warunkach następuje upłynnienie surowca, który następnie dla uformowania przetłaczany jest przez dysze o odpowiednim kształcie, zależnym od produktu. Produkt jest schładzany w warunkach wysokiego ciśnienia lub ciśnienia atmosferycznego. W pierwszym przypadku można uzyskać produkt o kształcie nadanym przez dysze (np. w postaci włókien), w drugim uzyskuje się efekt ekspandowania (np. chrupki kukurydziane).

Ze zbóż można otrzymywać również składniki stosowane przy produkcji różnych rodzajów żywności. Składnikami tymi są: skrobia, gluten, błonnik i zarodki.

Mleko i przetwory mleczarskie

Mleko

Mleko jest wydzieliną gruczołów mlecznych ssaków. W Polsce spożywa się głównie mleko krowie. Zawiera ono przeciętnie 88% wody, 3,4% tłuszczu, 3,2% białka, 4,8% laktozy. Wysoka wartość odżywcza mleka wynika z jego składu oraz z dużego rozproszenia zawartych w nim białek i tłuszczu, co ułatwia trawienie i przyswajanie tych składników.

Mleko stanowi dobrą pożywkę dla drobnoustrojów i w związku z tym jest produktem bardzo nietrwałym. Mleko w chwili wy-

twarzania w gruczole mlekowym jest jałowe, ulega ono jednak zakażeniu w przewodach mlecznych oraz w czasie udoju i może zawierać bakterie wywołujące choroby zakaźne, np. gruźlicę, dur brzuszny oraz salmonellozy. Ze względu na bezpieczeństwo konsumentów mleko pasteryzuje się przed skierowaniem do sprzedaży lub przed dalszym przerobem.

Mleko spożywcze

Mleko spożywcze to mleko przeznaczone do bezpośredniej konsumpcji, pozbawione drobnoustrojów chorobotwórczych, pasteryzowane lub sterylizowane metodą UHT i pakowane aseptycznie w torebki lub w kartoniki. Przy produkcji mleka spożywczego przeprowadza się następujące zabiegi: oczyszczanie mleka i usuwanie zanieczyszczeń mechanicznych, normalizację mleka polegającą na doprowadzeniu do określonej zawartości tłuszczu, wyjaławianie i pakowanie. Zwykle przeprowadza się też homogenizację mleka, polegającą na zmniejszeniu kuleczek tłuszczu do średnicy poniżej 2 |um. Im mniejsza jest średnica kuleczek tłuszczu, tym większa trwałość mleka jako emulsji. Mleko pasteryzowane musi być przechowywane w temperaturze poniżej 10°C. Mleko UHT w torebkach z folii polietylenowej ma krótszy okres trwałości niż mleko w kartonikach, co jest związane głównie z przepuszczaniem tlenu przez folię.

Mleko w proszku

Mleko w proszku otrzymuje się z mleka przez jego zagęszczenie i wysuszenie rozpyłowe. Dla zwiększenia rozpuszczalności przeprowadza się instantyzację mleka, otrzymując aglomeraty pojedynczych cząstek, które łatwiej zawieszają się w wodzie bez powstawania grudek.

Śmietanka

Śmietanka jest to produkt o zawartości tłuszczu zwiększonej przez wirowanie mleka, poddany następnie homogenizacji i pasteryzacji. Zawartość tłuszczu w różnych asortymentach śmietanki wynosi od 9 do 36%. Śmietana jest to śmietanka ukwaszona czystymi kulturami bakteryjnymi. Śmietankę przeznaczoną do produkcji śmietany poddaje się uprzednio pasteryzacji.

Mleczne napoje fermentowane

Z mleka przez fermentację otrzymuje się **mleczne napoje fermentowane.** W Polsce najczęściej są to: kefir, jogurt, mleko acidofilne i tzw. zakwasy. Przy produkcji jogurtu stosuje się dodatek mleka zagęszczonego lub mleka w proszku. Do fermentowanych napojów mlecznych dodaje się często różne dodatki smakowo-zapachowe, np. owoce, przeciery owocowe, ziarno zbóż. Napoje fermentowane należy przechowywać w temperaturze chłodniczej.

Sery

Sery otrzymuje się przez obróbkę skrzepu uzyskanego przez koagulację kazeiny, głównego białka mleka. Zawartość poszcze-

gólnych składników w serach jest bardzo zróżnicowana i zależy w dużym stopniu od gatunku oraz zawartości tłuszczu w mleku. W zależności od czynnika koagulującego uzyskuje się sery:

- podpuszczkowe, w przypadku których skrzep powstaje w wyniku działania enzymu podpuszczki (reniny) przy częściowej hydrolizie kompleksów białkowych;
- kwasowe (twarogowe), otrzymane z kazeiny wytrąconej pod wpływem obniżenia pH po ukwaszeniu mleka kulturami bakteryjnymi;
- kwasowo-podpuszczkowe, w przypadku których w powstawaniu skrzepu bierze udział podpuszczka i bakterie kwasu mlekowego.

Sery twarogowe

Sery twarogowe otrzymuje się metodą kwasową lub kwasowo-podpuszczkową. Uzyskany skrzep poddaje się obróbce mechanicznej i termicznej, polegającej m.in. na krajaniu, ociekaniu i prasowaniu. Do serów twarogowych należą np. ser biały, twarożki homogenizowane, serki wiejskie zwane „Cottage Cheese". Przedłużenie trwałości tego rodzaju wyrobów uzyskuje się często przez łagodną pasteryzację produktu i odpowiednie metody pakowania.

Sery podpuszczkowe dojrzewające

Sery podpuszczkowe dojrzewające produkuje się ze skrzepu podpuszczkowego mleka przez odwodnienie mechaniczne (odciśnięcie), nasolenie i poddanie dojrzewaniu. W czasie dojrzewania następują zmiany pod wpływem enzymów i bakterii, a niekiedy również pleśni. W zależności od zawartości wody dzielą się one na twarde i miękkie. Typów i gatunków tych serów jest bardzo wiele, np. solankowe, wędzone, typu szwajcarskiego, holenderskiego, angielskiego.

Sery topione

Sery topione otrzymuje się przez ogrzewanie różnych gatunków sera z dodatkiem masła, mleka w proszku, serwatki w proszku i in. Dodaje się również topnika (np. kwasu cytrynowego, fosforanów), który wiąże jony wapnia i ułatwia uzyskanie jednolitej masy.

Masło

Masło otrzymuje się przez zmaślanie śmietanki lub śmietany (ryc. 8). W mleku tłuszcz zawieszony jest w postaci drobnych kuleczek w fazie wodnej. W czasie zmaślania następuje tzw. inwersja faz, tzn. fazą rozproszoną staje się faza wodna, a rozpraszającą - tłuszcz. W tradycyjnej metodzie okresowej intensywnie miesza się śmietanę przez 4CMŁ5 min, dzięki czemu kuleczki tłuszczu łączą się w coraz większe ziarna. Po płukaniu ziaren produkt poddaje się wygniataniu, a następnie formowaniu i pakowaniu. W metodach ciągłych masło otrzymuje się przez in-

Ryc. 8. Schemat technologiczny produkcji masła

tensywne mieszanie śmietany przez kilka sekund. Masło zawiera 83-84% tłuszczu, 15-16% wody, a zawartość suchej masy beztłuszczowej jest niska: 0,8-1,3%. Produkowane są również tłuszcze mleczne z dodatkiem oleju roślinnego, np. tzw. masmixy, które dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych mają lepszą smarowność po wyjęciu z lodówki i wyższą wartość odżywczą.

Ultrafiltracja

Serwatka powstająca podczas produkcji serów zawiera duże ilości białek. Obecnie białka te wydziela się z serwatki z zastosowaniem **ultrafiltracji.** W metodzie ultrafiltracji oddziela się związki wysokocząsteczkowe od niskocząsteczkowych. Białka zostają zatrzymane na membranie, przez którą przechodzą związki niskocząsteczkowe i woda. Uzyskuje się w ten sposób zagęszczony roztwór białka, który poddaje się zagęszczaniu i suszeniu. Białka serwatkowe są cennym surowcem stosowanym przy wyrobie serów, napojów mlecznych, wędlin itp.

Jaja

Jaja

Jajo jest żeńską komórką rozrodczą ptaków. Składa się ze skorupy jajowej oraz treści, zawierającej żółtko, i otaczającej ją części białkowej. Treść jaja kurzego zawiera 13% wysokowartościowego białka, 12% tłuszczów i 1% węglowodanów. Białka w żółtku jest więcej niż w części białkowej, w żółtku znajduje się też cała ilość zawartych w jaju tłuszczów. Pakowanie jaj ochrania je przed stłuczeniem, a jednocześnie stanowi zabezpieczenie przed przenoszeniem salmonelli, którymi może być skażona powierzchnia.

Przetwory z jaj

Do konsumpcji przeznacza się jaja świeże lub przechowywane chłodniczo.

W różnych branżach przemysłu spożywczego, np. przy produkcji wyrobów cukierniczych, lodów, majonezu, makaronu jako półprodukty stosuje się **przetwory z jaj.** Przetwory te mogą być produkowane z samej części białkowej, samego żółtka lub całej treści jaja poprzez mrożenie lub suszenie. Treść jaja kurzego jest przy przerobie pasteryzowana, co zapewnia inaktywację salmonelli i podnosi bezpieczeństwo zdrowotne końcowego produktu.

Mięso i przetwory mięsne

Mięso to szkieletowa tkanka mięśniowa zwierząt rzeźnych, dziczyzny i drobiu, wraz z przyległymi do niej tkankami: tłuszczową, łączną i kostną. W czasie uboju obok mięsa pozyskuje się podroby, czyli jadalne narządy wewnętrzne oraz krew, tłuszcze, jelita (wykorzystywane do produkcji naturalnych osłonek wędliniarskich), skóry, włosie itp.

Skład i właściwości mięsa zależą od gatunku i rasy zwierzęcia, jego wieku, płci, metod hodowli i żywienia oraz części anatomicznej, z jakiej pochodzi. Mięso zawiera 15-25% białka, 2-20% lipidów i około 1% soli mineralnych.

Białko mięśniowe jest białkiem o wysokiej wartości biologicznej, mniej wartościowe pod tym względem są białka tkanki łącznej. Podczas ogrzewania białek mięśniowych następuje ich denaturacja i zwiększenie stopnia usieciowania, co powoduje tzw. wyciek cieplny. Denaturacja i koagulacja białek w czasie obróbki termicznej mięsa mają wpływ na teksturę produktu. Białka tkanki łącznej po obróbce termicznej silnie chłoną wodę i wraz z tłuszczem śródmięśniowym wpływają na kruchość, soczystość i smakowitość potraw.

Ubój zwierząt odbywa się pod nadzorem weterynaryjnym, oznaczającym kontrolę wszystkich surowców rzeźnych, dla wyeliminowania zagrożeń biologicznych dla zdrowia konsumenta. Na liniach uboju przeprowadza się również oparzanie, skórowanie, wytrzewianie i wstępny podział tusz na półtusze i ćwierćtusze.

Ubój zwierząt

W przypadku dużych zwierząt rzeźnych mięso poddaje się wychłodzeniu do temperatury poniżej 7°C. Dla dłuższego magazynowania zamraża się mięso w tuszach za pośrednictwem zimnego powietrza lub w blokach (po odkostnieniu). W temperaturze -18°C wołowinę można przechowywać przez 12 miesięcy, a wieprzowinę do 6 miesięcy.

Półtusze poddaje się rozbiorowi z uwzględnieniem budowy anatomicznej na tzw. części zasadnicze, czyli elementy kulinarne, przeznaczone do dalszego przerobu lub obrotu, np. dla gastronomii lub gospodarstw domowych. Wskazane jest pakowanie poszczególnych elementów kulinarnych w atmosferze modyfikowanej.

Specyficznym dla mięsa zabiegiem jest **peklowanie** z użyciem azotanu **(III)** sodu. Peklowanie nadaje mięsu charakterystyczną barwę i smakowitość, jednocześnie zapobiega ono przechodzeniu przetrwalników *Clostridium botulinum* w formy wegetatywne, które wytwarzają toksynę, groźną dla zdrowia i życia człowieka. Peklowanie jest stosowane przy produkcji wielu gatunków wędlin i konserw mięsnych.

Peklowanie

Mięso przerabia się głównie na wędliny i na konserwy. Do **wędlin** należą:

Wędliny

- wędzonki - o zachowanej strukturze tkankowej, wyprodukowane z jednego lub kilku kawałków części anatomicznej tuszy (np. szynka, baleron);
- kiełbasy — otrzymywane z rozdrobnionego mięsa i tłuszczu, z ewentualnym dodatkiem surowców roślinnych lub białkowych zamienników mięsa;
- wędliny podrobowe - produkowane z podrobów lub z ich udziałem, np. pasztetowa, salceson;
- produkty blokowe, np. rolady, studzieniny zwane też galaretami.

Wędliny różnią się składem surowcowym, stopniem rozdrobnienia oraz obróbką surowca i produktu. W zależności od obróbki wyróżnia się wędliny surowe, wędzone, dojrzewające, parzone lub pieczone. Na przedłużenie trwałości wędlin wpływ ma również fermentacja mlekowa (np. salami) oraz podsuszanie

lub suszenie (np. kabanosy). Do pakowania wędlin stosuje się często pakowanie próżniowe. Wędliny powinny być przechowywane w temperaturze 2-10°C, trwałość zależy od składu surowcowego oraz obróbki technologicznej.

Konserwy mięsne

Konserwy mięsne to produkty z mięsa, podrobów lub tłuszczu, zamknięte w opakowaniu i poddane pasteryzacji lub sterylizacji. Surowiec na konserwy może być w różnym stopniu rozdrobniony: od drobno rozdrobnionego (np. konserwy pasztetowe) do mięsa w kawałkach (np. szynka konserwowa). Często mięso poddaje się peklowaniu, co zwiększa stabilność czerwonej barwy w czasie ogrzewania. Przy produkcji konserw stosuje się różne dodatki. Konserwy pakuje się w puszki, słoiki lub rzadziej w giętkie opakowania laminatowe. Przy pasteryzacji konserw mięsnych nie następuje inaktywacja przetrwałników drobnoustrojów, dlatego konserwy pasteryzowane wymagają przechowywania w warunkach chłodniczych.

Mięso drobiowe

Mięso drobiowe w handlu znajduje się w postaci chłodzonej lub mrożonej, jako tuszki drobiowe oraz mięso drobiowe w elementach. Przy wytwarzaniu wyrobów drobiowych, których proces technologiczny przewiduje obróbkę wysoką temperaturą, wykorzystuje się również mięso drobiowe oddzielone mechanicznie (MDOM). Otrzymuje się je przez przetłaczanie elementów kostnych z tkanką mięśniową pod wysokim ciśnieniem przez elementy sitowe. Części miękkie zostają oddzielone, a kostne zostają zatrzymane na sitach. Wadą MDOM jest jego mała trwałość, częściowe zniszczenie struktury tkankowej i zanieczyszczenie składnikami szpiku kostnego.

Z mięsa drobiowego otrzymuje się wędliny i konserwy, podobnie jak z mięsa dużych zwierząt rzeźnych.

Ryby i przetwory rybne

W zależności od pochodzenia ryby dzieli się na słodkowodne i morskie. Skład chemiczny tkanki mięśniowej ryb jest bardzo zróżnicowany i przeciętnie wynosi: 50-85% wody, 10-25% białka, 0,2-15% tłuszczu. Białko ryb jest bardzo dobrze przyswajalne, a tłuszcz zawiera dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin A i D.

Ryby świeże

Ryby świeże są to ryby śnięte lub zabite. Ryby świeżo złowione są bardzo nietrwałe i muszą być szybko utrwalone. Przedłużenie trwałości do kilku dni uzyskuje się przez schładzanie ryb, np. przez przesypanie ich rozdrobnionym lodem. Przetwa-

rzanie i konserwowanie ryb może odbywać się na statkach rybackich.

Przed utrwaleniem ryby poddaje się wstępnej obróbce polegającej m.in. na płukaniu, wykrwawianiu, patroszeniu, odgławianiu, odskórzaniu, zależnie od gatunku ryby i kierunku dalszego przetwarzania.

Solenie

Najprostszą metodą utrwalania ryb jest ich **solenie** przez przesypywanie solą (na sucho) lub dodawanie roztworu soli (na mokro), który może zawierać przyprawy, np. przy produkcji śledzi korzennych. Końcowa zawartość soli w rybach waha się od 6 do 14%. W czasie przechowywania ryb solonych zachodzą procesy biochemiczne i mikrobiologiczne, zwane dojrzewaniem, zmieniające korzystnie cechy sensoryczne produktu. Dzięki tym procesom ryby solone nie wymagają obróbki cieplnej przed spożyciem. Czas ich przechowywania jest tym dłuższy, im niższa temperatura przechowywania i większa zawartość soli.

Mrożone ryby

Mrożone ryby wykorzystuje się zarówno jako półprodukty do produkcji przetworów rybnych, jak i jako wyroby gotowe do przyrządzenia w kuchni. Zwykle ryby zamraża się w postaci bloków.

Marynaty rybne

Przetworem dojrzewającym w czasie przechowywania są również **marynaty rybne** zimne. Otrzymuje się je przez zalanie ryb roztworem kwasu octowego, soli i przypraw. Dodatek kwasu octowego obniża pH produktu i umożliwia częściową hydrolizę białek przez uczynnienie enzymów proteolitycznych. Trwałość marynat zimnych w temperaturze 0-8°C wynosi kilkanaście dni. Większą trwałość mają marynaty otrzymane z ryb ugotowanych lub usmażonych. Wymagają one również przechowywania w warunkach chłodniczych.

Zmianę cech sensorycznych i przedłużenie trwałości ryb można też uzyskać przez wędzenie zimne (w temperaturze do 30°C) lub gorące (zwykle w temperaturze 70-80°C), przy czym wędzeniu poddaje się zarówno ryby świeże, jak i mrożone.

Konserwy rybne

Konserwy rybne apertyzowane utrwala się przez sterylizację cieplną. Są one produkowane z różnymi dodatkami: olejem, sosem, warzywami itp. Mniej trwałymi przetworami w porównaniu z konserwami apertyzowanymi są tzw. **prezerwy rybne. Są** to przetwory rybne utrwalone przez dodatek soli oraz konserwantów chemicznych, zapakowane w hermetyczne opakowania szklane, metalowe lub z tworzyw sztucznych. Produkuje się je z ryb świeżych, mrożonych lub wędzonych. Ponieważ nie są

Prezerwy rybne

wyjaławiane cieplnie, mają korzystne cechy sensoryczne, ale wymagają przechowywania w temperaturze chłodniczej.

Nasiona roślin oleistych

Olejarstwo jest branżą przemysłu spożywczego przerabiającą roślinne surowce olejarskie na olej oraz olej na margarynę, tłuszcze kuchenne, piekarskie i cukiernicze.

Rzepak

Głównym krajowym surowcem do otrzymywania olejów jest **rzepak,** którego nasiona zawierają 34-48% tłuszczu, 17-23% białka 4-10% wody. Przemysł tłuszczowy przerabia w kraju również oleje z innych gatunków roślin: kokosowy i palmowy.

Olej rzepakowy

Olej rzepakowy pozyskuje się z obłuszczonych i rozdrobnionych nasion rzepaku za pomocą ekstrakcji rozpuszczalnikiem organicznym (np. benzyną ekstrakcyjną) lub przez wytłaczanie w prasach. Surowy olej poddaje się procesowi rafinacji, podczas którego usuwa się białka, lecytyny, wolne kwasy tłuszczowe, oraz odbarwia (bieli) i odwania.

Uwodornianie tłuszczów

Oleje roślinne ze względu na dużą zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych są w temperaturze pokojowej cieczami i nie nadają się do smarowania chleba. Aby podwyższyć temperaturę topnienia, stosuje się uwodornianie lub przeestryfikowywanie olejów. Przy **uwodornianiu tłuszczów** następuje wysycanie podwójnych wiązań w kwasach tłuszczowych. Proces przeprowadza się z użyciem gazowego wodoru w obecności katalizatora niklowego w temperaturze około 160°C i pod wysokim ciśnieniem. Wysyceniu wiązań podwójnych towarzyszy stereoizomeryzacja części kwasów nienasyconych - z kwasów o konfiguracji *cis* powstają kwasy *trans.* Zmniejsza się również ilość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Przeestryfikowywanie tłuszczów

Przeestryfikowywanie tłuszczów (transestryfikacja) polega na wymianie reszt kwasów tłuszczowych między cząsteczkami zawierającymi kwasy nienasycone a cząsteczkami zawierającymi kwasy nasycone. W jej wyniku zmienia się temperatura topnienia tłuszczu, przy czym nie zachodzi steroizomeryzacja nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Margaryna

Margaryna jest to tłuszcz w postaci zestalonej emulsji typu woda w oleju. Fazą rozpraszającą (osnową) jest tłuszcz w postaci mieszaniny nie utwardzonych i utwardzonych olejów roślinnych, a fazą rozproszoną kropelki ukwaszonego mleka lub wody. Produkcja margaryny obejmuje: wytworzenie emulsji, jej pasteryzację, schładzanie i krystalizację, dojrzewanie, wygniatanie (ryc. 9). W czasie produkcji margaryny wprowadza się rów-

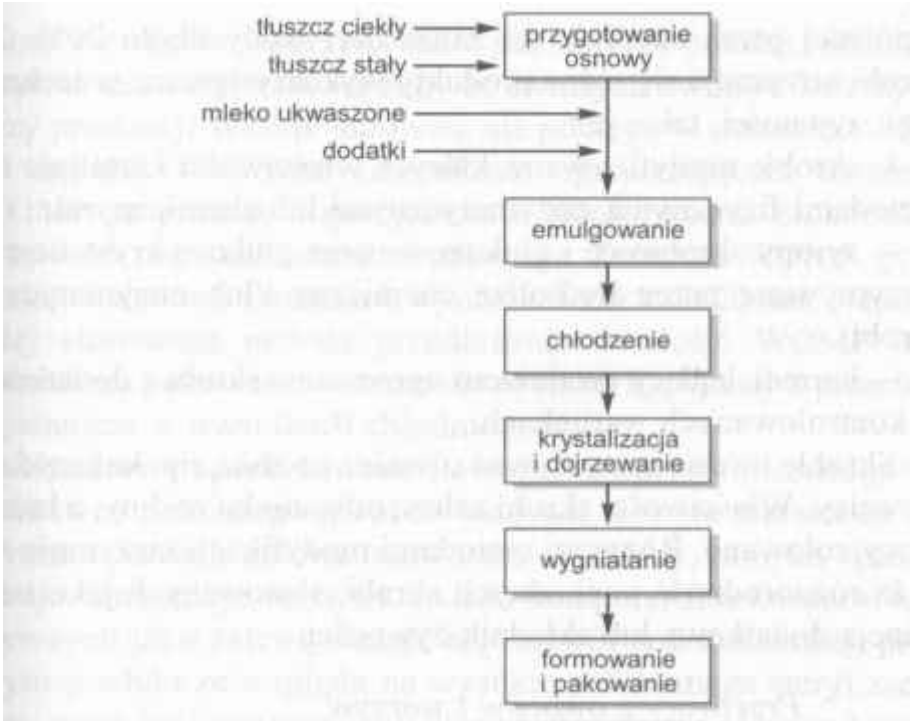

Ryc. 9. Schemat technologiczny produkcji margaryny mlecznej

nież do niej witaminy A, D i E. Margaryny znacznie różnią się między sobą składem surowcowym. **Tłuszcze kuchenne, piekarskie i cukiernicze** (tzw. shorteningi) produkuje się podobnie jak margaryny, z pominięciem wprowadzania fazy wodnej.

Tłuszcze kuchenne, piekarskie i cukiernicze

Ziemniaki i produkty ziemniaczane

Częścią jadalną **ziemniaka** są bulwy. Głównym składnikiem suchej masy ziemniaka jest skrobia, której zawartość wynosi średnio 19%. Zawartość białka jest natomiast niska (1,5-2%). Przy otrzymywaniu **przetworów ziemniaczanych** stawia się wysokie wymagania surowcowe odnośnie do kształtu, wielkości i składu. Ziemniaki przerabia się na przetwory utrwalane głównie przez smażenie, odwodnienie oraz zamrażanie. Z produktów smażonych należy wymienić czipsy i prażynki, a z odwadnianych suszone puree oraz kostkę ziemniaczaną. Przy produkcji frytek ziemniaki obiera się, kraje w słupki, blanszuje, podsmaża, chłodzi i zamraża.

Przetwory ziemniaczane

Mączka ziemniaczana to wyizolowana skrobia. Dla jej otrzymania ziemniaki po oczyszczeniu rozdrabnia się na tarkach i wymywa skrobię z miazgi. Skrobia jest następnie przemywana wodą, bielona i odwadniana, najpierw mechanicznie na filtrach,

Mączka ziemniaczana

a później przez suszenie do zawartości wody około 20%. Ze skrobi otrzymuje się różne produkty wykorzystywane w technologii żywności, takie jak:

— skrobie modyfikowane, których właściwości kształtuje się metodami fizycznymi, enzymatycznymi lub chemicznymi;

— syropy skrobiowe i glukozowe oraz glukozę krystaliczną, otrzymywane przez hydrolizę chemiczną i/lub enzymatyczną skrobi;

— karmel, będący produktem ogrzewania skrobi z dodatkami w kontrolowanych warunkach.

Skrobię można otrzymywać również ze zbóż, np. kukurydzy, pszenicy. Właściwości skrobi zależą od gatunku rośliny, z której ją wyizolowano. Różnymi metodami modyfikacji otrzymuje się dużą różnorodność pochodnych skrobi, stosowanych jako substancja dodatkowa lub składnik żywności.

Przetwory z owoców i warzyw

Zawartość wody w **owocach i warzywach** waha się od 75 do 95%. Owoce w porównaniu z warzywami zawierają więcej cukrów, zwłaszcza prostych i sacharozy, oraz kwasów organicznych. Zawartość białek jest niewielka, większa (około 7%) jest jedynie w zielonym grochu. W Polsce przerabia się w skali przemysłowej około 60 gatunków owoców i warzyw. Stanowią one pod względem botanicznym różne części roślin i są bardzo zróżnicowane pod względem składu, właściwości fizycznych i aktywności fizjologicznej.

Przechowywanie owoców i warzyw i ich obróbka wstępna

Przechowywanie owoców i warzyw jest możliwe przy zachowaniu ich równowagi biologicznej. Wiele gatunków można przechowywać w stanie świeżym przez okres kilku miesięcy przy stworzeniu odpowiednich warunków temperatury, wilgotności powietrza i składu gazowego. Wiele gatunków warzyw i owoców można przechowywać w komorach chłodniczych z kontrolowaną atmosferą - w ten sposób przechowuje się w Polsce przede wszystkim jabłka i gruszki.

Obróbka wstępna surowca obejmuje czyszczenie, mycie, usuwanie części niejadalnych (np. obieranie warzyw korzeniowych, odpestczanie), sortowanie, rozdrabnianie, blanszowanie (głównie warzyw). Obróbka wstępna warzyw jest z reguły bardziej skomplikowana niż owoców.

Warzywa i owoce mało przetworzone

Warzywa i owoce mało przetworzone (WOMP) są to oczyszczone, pozbawione części niejadalnych oraz pokrojone owoce i warzywa, ale niekiedy zalicza się tu również niektóre prze-

twory z owoców i warzyw, takie jak soki nie poddane obróbce cieplnej czy sosy, a nawet zupy ze świeżych owoców i warzyw. Przy produkcji WOMP surowiec nie podlega w zasadzie obróbce cieplnej. Głównym czynnikiem ograniczającym trwałość WOMP są procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w żywych tkankach oraz drobnoustroje. Trwałość WOMP, przy zachowaniu cech świeżości, wynosi od kilku do 20 dni. Najczęściej stosowaną metodą przedłużania trwałości WOMP jest połączenie pakowania w atmosferze modyfikowanej z przechowywaniem w warunkach chłodniczych.

Konserwy apertyzowane z owoców i warzyw

Konserwy apertyzowane z owoców i warzyw otrzymuje się z surowca poddanego obróbce wstępnej. Owoce umieszcza się w opakowaniach, zalewa roztworem sacharozy, zamyka i pasteryzuje. Otrzymuje się w ten sposób kompoty. Dla konserw warzywnych jako zalewę stosuje się roztwór soli kuchennej, przy czym produkt ze względu na wysokie pH wymaga sterylizacji. Przy produkcji marynat jako zalewę stosuje się roztwór kwasu octowego, soli i przypraw, wówczas dla utrwalenia wystarcza pasteryzacja.

Mrożonki owocowe i warzywne

Mrożonki owocowe i warzywne otrzymuje się przez zamrożenie oczyszczonego surowca metodami szybkiego zamrażania, np. fluidyzacyjnego. Szybkie zamrażanie zapobiega uszkodzeniu komórek przez lód i zmniejsza wyciek soku w czasie rozmrażania.

Suszone owoce i warzywa

Suszone owoce i warzywa otrzymuje się przez suszenie oczyszczonego surowca. Najczęściej stosuje się suszenie owiewowe gorącym powietrzem o temperaturze 50-70°C. Susze owocowe ze względu na dużą zawartość cukrów i kwasów są trwalsze przy wyższej zawartości wody niż susze warzywne.

Soki owocowe

Soki owocowe otrzymuje się przez wyciśnięcie z rozdrobnionego surowca. Zwykle soki poddaje się klarowaniu, obejmującemu hydrolizę enzymatyczną pektyn i mechaniczne usunięcie części stałych. Otrzymany sok może być bezpośrednio rozlewany do opakowań jednostkowych i utrwalany przez pasteryzację. Najczęściej jednak jest on zagęszczany w wyparkach próżniowych do zawartości 55-70% suchej masy, stanowiąc półprodukt do otrzymywania soku po sezonie przerobu owoców. Dla otrzymania soku, taki koncentrat rozcieńcza się, dodaje aromatów oddzielonych z soku w początkowej fazie zagęszczania i pakuje aseptycznie (ryc. 10). W przypadku soków o dużej zawartości kwasów sok rozcieńcza się wodą i dodaje cukru dla uzyskania odpowiednich cech smakowych. Produkt taki nosi

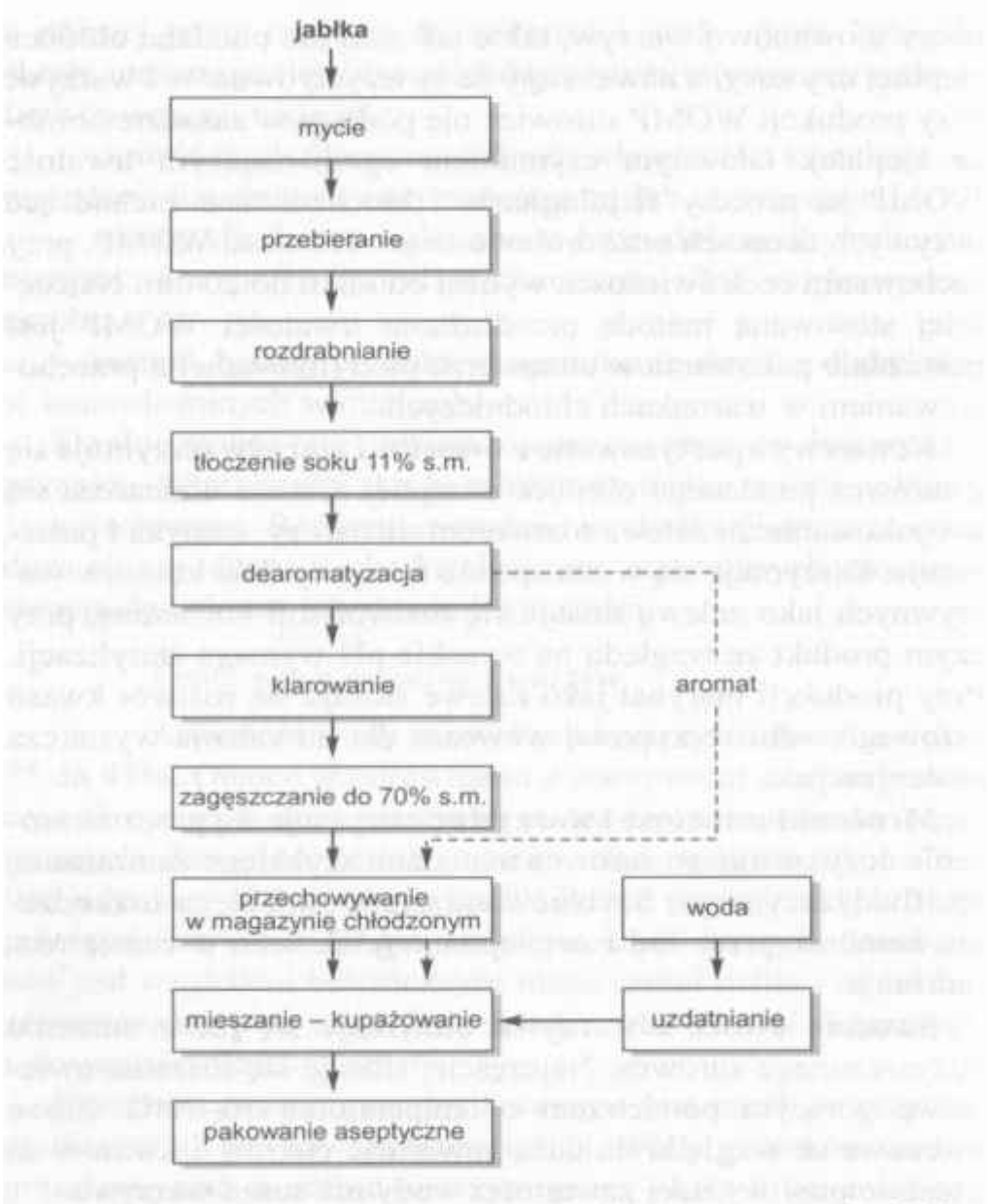

Ryc. 10. Schemat technologiczny produkcji klarownego soku jabłkowego przez odtwarzanie zagęszczonego soku

nazwę nektaru, np. nektar z czarnej porzeczki. Napoje owocowe otrzymuje się przez rozcieńczenie soku i jednoczesne jego dosłodzenie i dokwaszenie.

Soki warzywne

Soki warzywne, z wyjątkiem soku z buraków ćwikłowych, otrzymuje się jako soki zawierające cząstki stałe, przez przecieranie lub tłoczenie. Warzywa zawierają składniki nierozpuszczalne w wodzie: barwniki (np. karotenoidy w marchwi i pomidorach) i związki smakowo-zapachowe, które zostają zawieszone w fazie wodnej. Z tych samych powodów nie klaruje się so-

ków z owoców cytrusowych. Ważnym z punktu widzenia żywieniowego składnikiem soków mętnych jest błonnik: pektyny i celuloza.

Przetwory słodzone

Przetwory słodzone otrzymuje się przez dodanie sacharozy do owoców i odparowanie wody. Przetwory te mogą zawierać nawet 70% cukrów i różnią się stopniem rozdrobnienia owoców (np. marmoladę i powidła otrzymuje się z przecierów) i stopniem zżelowania (np. zżelowane: dżem i marmolada, nie zżelowane: konfitury i powidła). Czynnikiem żelującym są najczęściej pektyny. Produkty niskosłodzone zawierają 28-50% ekstraktu (substancji rozpuszczalnych w wodzie), a stosunek owoców do cukru jest w nich znacznie korzystniejszy niż w przetworach wysokosłodzonych. Zwykle produkty słodzone poddawane są dodatkowemu utrwaleniu, najczęściej przez pasteryzację w opakowaniu, w celu zabezpieczenia się przed rozwojem pleśni i drożdży osmoaktywnych (niskosłodzone).

Burak cukrowy i cukier

Cukrownictwo

Burak cukrowy jest w Polsce jedynym surowcem do produkcji sacharozy, której zawiera 16,5-19%. **Cukier** z buraków otrzymuje się przez ekstrakcję, oczyszczanie i odwadnianie (ryc. 11). Korzenie buraka po oczyszczeniu kroi się na cienkie paski - krajankę, co ułatwia dyfuzję sacharozy. Ekstrakcję cukru prowadzi się gorącą wodą o temperaturze 75-80°C. Otrzymany sok dyfuzyjny oczyszcza się przez dodanie tlenku wapnia, którego nadmiar usuwa się stosując dwutlenek węgla. Oczyszczony sok zagęszcza się w wyparkach próżniowych, a następnie krystalizuje z niego sacharozę. Po wysuszeniu uzyskuje się cukier biały. Dla otrzymania rafinady, zawierającej ponad 99,9% sacharozy, cukier rozpuszcza się, roztwór odbarwia, ponownie zagęszcza i krystalizuje. Przy otrzymywaniu cukru z trzciny cukrowej wyciska się z niej sok, który następnie przerabia się podobnie jak sok dyfuzyjny z buraków.

Używki

Herbata, kawa i kakao zawierają alkaloidy działające pobudzająco na organizm człowieka. Cechy smakowo-zapachowe i barwa tych produktów powstają w przypadku herbaty dzięki przemianom biochemicznym katalizowanym przez enzymy, a w przypadku kawy i kakao głównie w wyniku reakcji chemicznych zachodzących w wysokiej temperaturze.

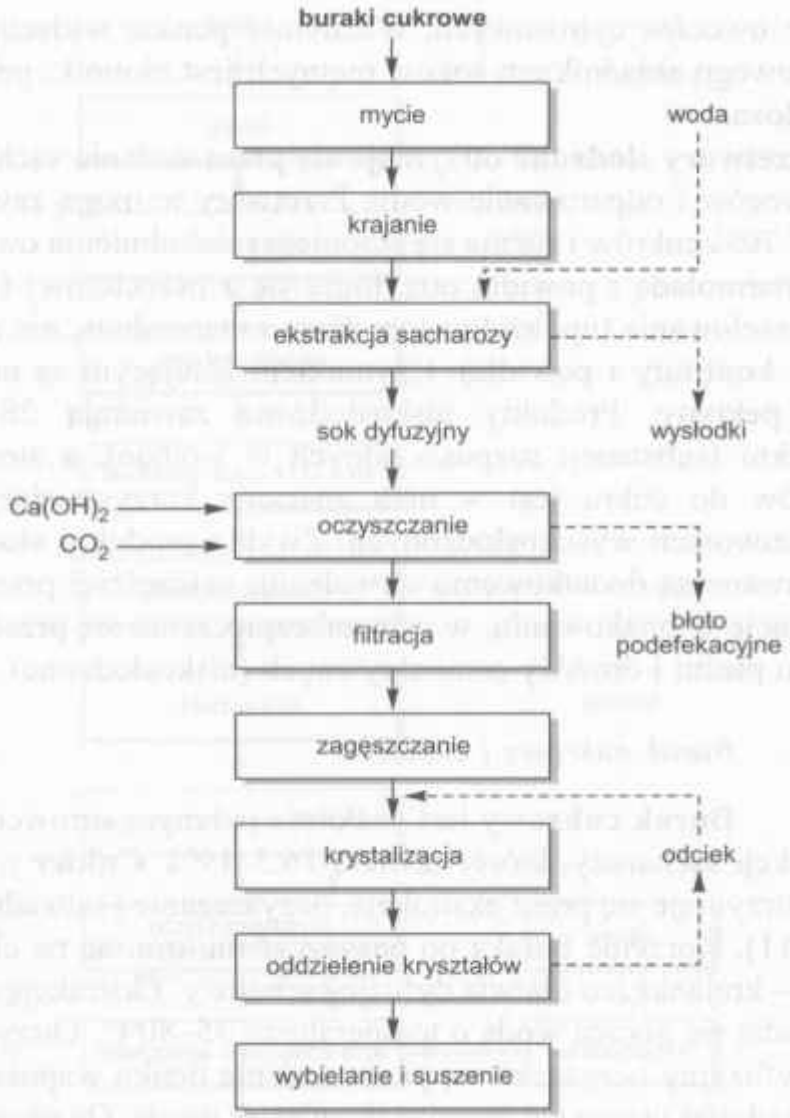

Ryc. 11. Schemat technologiczny produkcji cukru z buraków cukrowych

Herbata **Herbatę** otrzymuje się z liści i pąków liściowych krzewu herbacianego. Przy produkcji herbaty czarnej liście poddaje się podsuszeniu, skręcaniu, fermentacji, suszeniu, sortowaniu i pakowaniu. Fermentacja herbaty jest procesem zachodzącym pod wpływem enzymów własnych liści i ma na celu ukształtowanie barwy i cech smakowo-zapachowych. Herbata zielona jest otrzymywana jedynie przez suszenie liści. W wyniku częściowej fermentacji produkowana jest herbata czerwona.

Kawa **Kawa** jest otrzymywana z nasion krzewu kawowego. Po wydobyciu i oczyszczeniu ziaren suszy się je otrzymując kawę zieloną. Dla uzyskania aromatu ziarna praży się w temperaturze 230-280°C. "

Z kawy i herbaty można otrzymywać produkty rozpuszczalne, tzw. instant. Aby je otrzymać, ekstrahuje się herbatę lub rozdrobnione ziarna kawy gorącą wodą, ekstrakt zagęszcza, a następnie suszy rozpyłowo. Dla uzyskania lepszej rozpuszczalności produktu przeprowadza się aglomerację otrzymanego proszku. Produkuje się również kawę bezkofeinową oraz kawę pozbawioną związków drażniących przewód pokarmowy.

Kakao

Kakao otrzymuje się z nasion drzewa kakaowego. Z jego jagód usuwa się miąższ, a ziarno czyści i sortuje. W celu uzyskania odpowiednich cech smakowo-zapachowych ziarno kakaowe praży się w temperaturze 130-180°C, rozdrabnia i po obróbce alkaliami wytłacza tłuszcz. Tłuszcz jest stosowany do produkcji masła kakaowego, natomiast pozostałość po wytłoczeniu jest rozdrabniana i używana do otrzymywania proszku kakaowego.

Surogaty używek

Wytwarzane są również **surogaty używek,** np. herbata ziołowa, kawa zbożowa, kakao owsiane. Surogaty nie zawierają alkaloidów, ale mają cechy smakowo-zapachowe zbliżone do zastępowanych przez nie używek.

4. BIOTECHNOLOGIA W PRODUKCJI ŻYWNOŚCI

PRODUKCJA I UTRWALANIE ŻYWNOŚCI METODAMI BIOTECHNOLOGICZNYMI

Biotechnologia jest jedną z najstarszych metod wytwarzania żywności. Procesy fermentacyjne od zamierzchłych czasów były związane z przetwarzaniem surowców roślinnych i zwierzęcych. Badania historyczne wskazują, że pierwsze ślady wykorzystania mikroorganizmów i enzymów do produkcji żywności sięgają wielu tysięcy lat przez naszą erą. W tradycyjnym znaczeniu pod pojęciem biotechnologii, nawet do dnia dzisiejszego, rozumie się mikrobiologię przemysłową. Lata dziewięćdziesiąte XX wieku przyniosły rewolucję w naukach biologicznych, która doprowadziła do przełomowych osiągnięć w dziedzinie genetyki i opanowania metod inżynierii genetycznej. Obecnie można więc mówić o **biotechnologii tradycyjnej,** opartej na wykorzystaniu naturalnych, niemodyfikowanych organizmów i **biotechnologii współczesnej** (molekularnej), opartej na konstrukcji i wykorzystaniu mikroorganizmów modyfikowa-

Pojęcie biotechnologii

nych genetycznie. Nie wyczerpuje to jednak całego zakresu tego pojęcia, biotechnologia bowiem wykorzystuje nie tylko żywe organizmy i ich genomy, ale również metabolity tych organizmów, np. enzymy, a także obejmuje zagadnienia techniczne objęte ogólnym terminem inżynierii bioprocesowej. W wielu gałęziach gospodarki do dnia dzisiejszego dominuje biotechnologia tradycyjna, chociaż coraz szerzej są wykorzystywane organizmy modyfikowane genetycznie, co najbardziej jest widoczne w produkcji leków.

Biotechnologia

W piśmiennictwie naukowym można spotkać różne definicje współczesnej biotechnologii, które w uogólnieniu sprowadzają tę dziedzinę nauki i przemysłu do wykorzystania organizmów żywych do celów praktycznych. **Biotechnologia** jest więc nauką stosowaną opartą na wykorzystaniu osiągnięć wielu dziedzin nauk podstawowych, jak mikrobiologia, biologia, genetyka, biochemia i innych. Organizacja Wzajemnej Współpracy Gospodarczej (ang. OECD) definiuje biotechnologię jako zastosowanie metod naukowych i inżynieryjnych do przetwarzania surowców

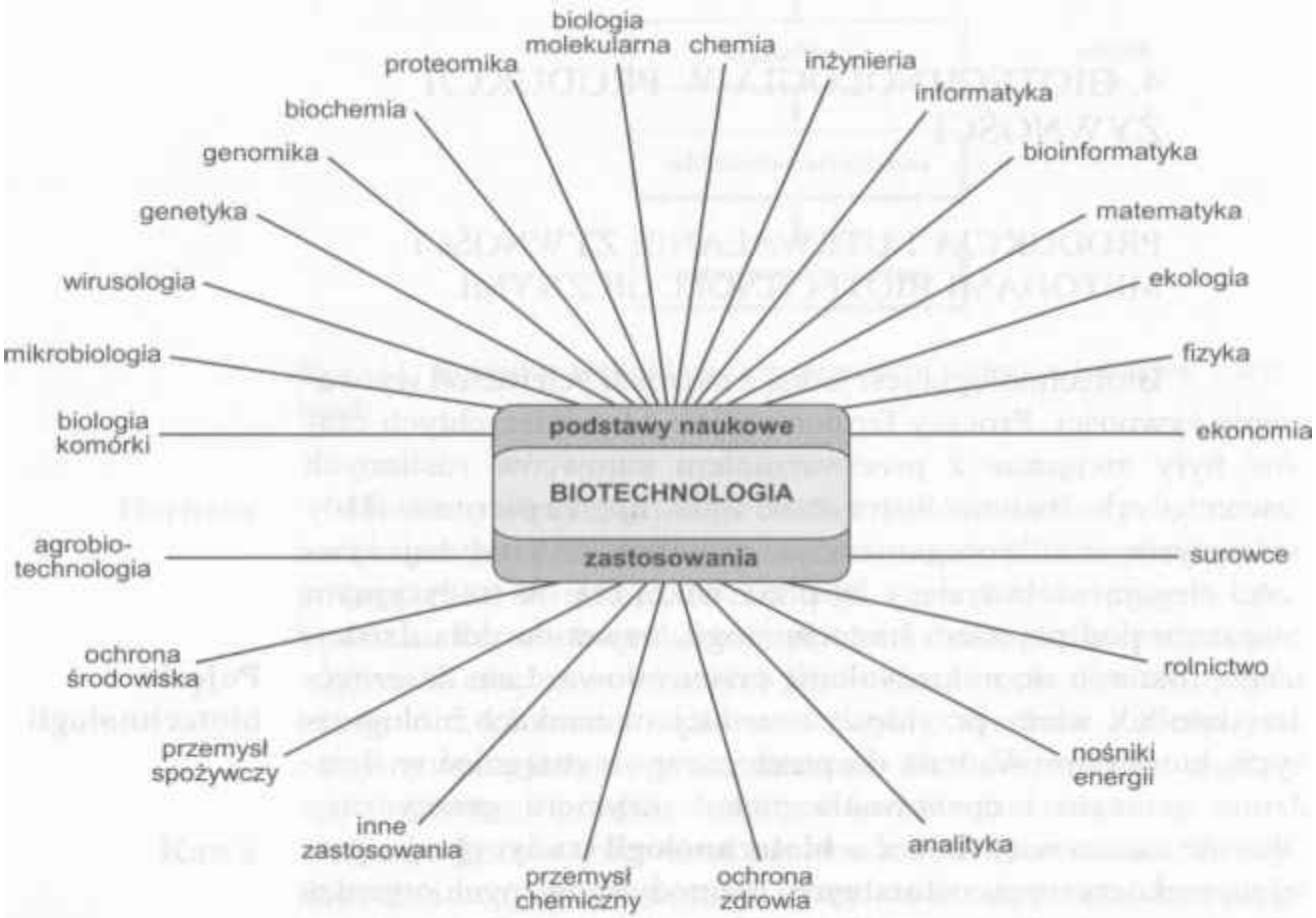

Ryc. 12. Podstawy naukowe i zastosowania biotechnologii

za pomocą czynników biologicznych w celu wytworzenia dóbr i przeprowadzenia usług dla społeczeństwa. Jest to pojęcie bardzo szerokie. Europejska Federacja Biotechnologii (EFB) definiuje biotechnologię jako integrację nauk przyrodniczych i inżynieryjnych w celu wykorzystania organizmów, komórek i ich części oraz molekularnych analogów do wytworzenia dóbr i usług. Pierwotnie termin biotechnologia odnosił się do wykorzystania organizmów komórkowych, a obecnie występuje wyraźna tendencja do rozszerzania tego pojęcia także na organizmy wyższe.

Głównymi czynnikami biotycznymi w procesach biotechnologicznych są **mikroorganizmy i enzymy.** Oba te czynniki były wykorzystywane przez człowieka już w czasach starożytnych, choć z początku w sposób nieświadomy. Nierozerwalnie związane są z nimi **procesy fermentacyjne,** rozumiane jako metoda przetwarzania surowców roślinnych i zwierzęcych za pomocą drobnoustrojów i produkowanych przez nie kompleksów enzymatycznych. Termin ten pochodzi od łacińskiego słowa *fermentum*, co oznacza kwaśne ciasto, zaczyn, piwo, moszcz. W ten sposób były wytwarzane wino, ocet, sery, chleb, piwo i fermentowane napoje mleczne. Procesy fermentacyjne wykorzystywane w ich produkcji są typowymi biotechnologiami. W miarę upływu czasu następował rozwój tych technologii od prymitywnej produkcji domowej, aż do wyrafinowanej i w pełni zmechanizowanej produkcji uprzemysłowionej. Opanowanie przemysłowych metod hodowli mikroorganizmów przypadło na koniec XIX wieku, na co ogromny wpływ wywarły prace genialnego mikrobiologa francuskiego Ludwika Pasteura. W XX wieku metody te zostały znacznie udoskonalone i rozszerzone, przekształcając się w jedną z najbardziej awangardowych dziedzin gospodarki.

Fermentacja

Obecnie pod pojęciem fermentacji rozumie się różne procesy mikrobiologiczne, których istotą są przemiany biochemiczne surowców katalizowane przez enzymy. Obejmują one procesy beztlenowe (np. fermentacja etanolowa), tlenowe (np. fermentacja octanowa), procesy biosyntezy (np. fermentacja lizynowa i hodowla drożdży piekarskich) oraz procesy transformacji (np. przemiany związków zapachowych lub steroidowych).

Podstawą wszystkich procesów mikrobiologicznych są **mikroorganizmy przemysłowe.** Są to drobnoustroje wyizolowane ze środowisk naturalnych i wyselekcjonowane pod kątem określonych właściwości metabolicznych. Powinny odznaczać się

Mikroorganizmy przemysłowe

zdolnością do wydajnej produkcji określonego metabolitu lub do przeprowadzania procesu odpowiedniej biokonwersji. Często są stosowane jako **kultury czyste,** przez co rozumie się populacje należące do jednego, określonego gatunku, wyprowadzone z jednej komórki, innymi słowy klony tej komórki. Czyste kultury stosowane są do produkcji drożdży piekarskich, kwasu cytrynowego, kwasu mlekowego, syntetycznej witaminy Bi2, aminokwasów, enzymów, octu, piwa i wielu innych. Istnieją jednak całe branże przemysłu spożywczego, w których wykorzystuje się **kultury mieszane,** składające się z wielu gatunków, a nawet z wielu rodzajów drobnoustrojów. Przykładem tego typu kultur są szczepionki stosowane do produkcji serów, kefiru, kiszonej kapusty lub salami. Analizując rozwój współczesnej biotechnologii żywności, można stwierdzić, że stosowanie kultur mieszanych jest coraz powszechniejsze. Oprócz podstawowego procesu przetwarzania surowców spożywczych od drobnoustrojów wymaga się ukształtowania cech sensorycznych i właściwości Teologicznych produktu, funkcjonalności żywieniowej oraz bezpieczeństwa biologicznego żywności.

Kultury czyste

Kultury mieszane

Mikroorganizmy są traktowane przez biotechnologów jako skomplikowany, złożony system biochemiczny podlegający ściśle prawom termodynamiki. System ten działa według precyzyjnych mechanizmów określonych przez informację genetyczną oraz środowisko zewnętrzne. Komórka mikroorganizmu jest więc mikroskopijną wytwórnią biochemiczną. Istotną cechą mikroorganizmów przemysłowych jest ich stabilność genetyczna, gwarantująca zachowanie tych samych cech fenotypowych w tych samych warunkach hodowli. Szczepy produkcyjne są otaczane wielką troską przez zakłady wytwórcze, gdyż od nich zależy wydajność produkcji i jakość produktów finalnych.

Poszczególne drobnoustroje są charakteryzowane pod kątem szybkości wzrostu w określonych pożywkach, wydajności i szybkości produkcji metabolitów, wymagań pokarmowych i środowiskowych, stabilności genetycznej i fenotypowej, oporności na antybiotyki, podatności na atak wirusów, osmotolerancji i innych cech. Wymienione właściwości są nieustannie sprawdzane, a ich zmiana oznacza zwykle konieczność wyłączenia zmutowanych mikroorganizmów ze stosowania produkcyjnego.

Drobnoustroje o znaczeniu przemysłowym są przechowywane w odpowiednich warunkach, zapewniających ich stabilność genetyczną i dobrą przeżywalność. Do najlepszych metod przechowywania mikroorganizmów należy ich liofilizacja oraz za-

mrażanie w temperaturze ciekłego azotu (-196°C). W obu przypadkach komórki są zawieszane w roztworze z dodatkiem krioprotektantów, tj. substancji działających ochronnie w trakcie zamrażania. Do najczęściej używanych krioprotektantów należą glicerol, dimetylosulfotlenek, białka serwatkowe, żelatyna, mleko, pepton, surowica krwi, sacharoza, laktoza, dekstran, glutaminian sodu i kwas asparaginowy. Substancje te wprowadza się do zawiesiny komórek przed zamrażaniem. Duże firmy przemysłu spożywczego przechowują kultury mikroorganizmów we własnym zakresie, natomiast mniejsze firmy deponują szczepy w uprawnionych kolekcjach. W Polsce taką rolę odgrywa kolekcja mikroorganizmów przy Instytucie Biotechnologii Przemysłu Rolno-Spożywczego w Warszawie. Na świecie działa 28 kolekcji świadczących odpłatnie usługi depozytowe.

GRAS

W przemyśle spożywczym wykorzystywane są głównie mikroorganizmy zaliczane do grupy **GRAS** (ang. *generally recognized as safe*), czyli uznanych powszechnie za bezpieczne dla człowieka. Zalicza się do nich te drobnoustroje, co do których nie ma najmniejszych wątpliwości, że nie stanowią zagrożenia dla zdrowia człowieka i z którymi miał on kontakt przez tysiące lat. Klasycznymi organizmami należącymi do grupy GRAS są drożdże piekarskie i bakterie fermentacji mlekowej. Od organizmów tego typu wymaga się wielowiekowej tradycji stosowania ich do celów spożywczych, braku aktywności antybiotykowych i chorobotwórczych oraz niezdolności do syntezy toksyn i alergenów. Organizmy te powinny być także bezpieczne w zrozumieniu ekologicznym, czyli nie wykazywać patogenności wobec zwierząt i roślin.

Wykorzystanie bakterii do utrwalania i przetwarzania żywności

Jedną z najważniejszych grup mikroorganizmów stosowanych w przetwórstwie surowców roślinnych i konserwacji produktów spożywczych są **bakterie.** Są one wykorzystywane w przemyśle spożywczym do produkcji wielu cennych metabolitów, jak kwasy organiczne, aminokwasy i enzymy, oraz do modyfikacji właściwości chemicznych produktów spożywczych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Celem tych modyfikacji jest zwiększenie trwałości i właściwości odżywczych produktów spożywczych oraz polepszenie ich cech organoleptycznych.

Bakterie fermentacji mlekowej

Do najważniejszych grup bakterii stosowanych w produkcji żywności należą **bakterie fermentacji mlekowej** (ang. **LAB),** nazywane także bakteriami kwasu mlekowego lub w uproszczeniu bakteriami mlekowymi. Wbrew potocznemu nazewnictwu organizmy te nie występują wyłącznie w mleku, lecz ich podstawowym środowiskiem bytowania jest materiał roślinny. Występowanie w mleku jest wynikiem długotrwałej ewolucji i zasiedlaniem nowej niszy ekologicznej. Gatunki zdolne do życia w materiałach roślinnych mają znacznie szersze zdolności metaboliczne, w tym zdolność do wykorzystania większej ilości substratów. Znalazło to swój wyraz w znacznie większym rozmiarze genomu tych gatunków bakterii. Średnia wielkość genomu bakterii fermentacji mlekowej wynosi 1,5-3,3 Mb (milionów par zasad), przy czym największym genomem odznaczają się bakterie *Lactobacillusplantarum*, występujące głównie w materiałach roślinnych.

Obecnie do bakterii fermentacji mlekowej zaliczamy gatunki należące do rodzajów *Lactobacillus, Lactococcus, Streptococcus, Leuconostoc, Pediococcus* i *Oenococcus*. Do grupy tej są zaliczane także bakterie z rodzaju *Bifidobacterium.* Spośród wymienionych rodzajów wyodrębniane są ciągle nowe gatunki. Przykładowo ostatnio z rodzaju *Lactobacillus* wyodrębniono rodzaj *Carnobacterium.*

Wspólną cechą bakterii fermentacji mlekowej jest produkcja kwasu mlekowego w stężeniu od 0,6 do 3%. Cecha ta jest właściwością gatunkową i należy podkreślić, że między poszczególnymi gatunkami, a nawet szczepami w obrębie tego samego gatunku, występują istotne różnice. Na przykład, do gatunków mezofilnych, lubiących umiarkowane temperatury środowiska, zalicza się *Lactococcus lactis, Lactobacillus plantarum* i *Lactobacillus casei*, natomiast do gatunków termofilnych, preferujących temperatury wyższe, *Lactobacillus delbrueckii* i *Streptococcus thermophilus.*

Bakterie fermentacji mlekowej mogą produkować kwas mlekowy w postaci lewoskrętnej, prawoskrętnej i w postaci racematu. Najbardziej pożądaną postacią jest kwas L(+), który jest normalnie metabolizowany przez organizm ludzki. Wśród bakterii fermentacji mlekowej wyróżniamy organizmy homofermentatywne, które przekształcają laktozę wyłącznie do kwasu mlekowego, oraz heterofermentatywne, które obok kwasu mlekowego wytwarzają dwutlenek węgla, kwas octowy, alkohol etylowy i w niewielkich ilościach inne metabolity. Główny metabolizm

bakterii fermentacji mlekowej przebiega w szlaku glikolizy Embdena-Mayerhofa-Parnasa (EMP). Ważną cechą niektórych bakterii jest zdolność do fermentacji na szlaku przemian kwasu cytrynowego. Cechę tę mają tylko nieliczne gatunki, jak *Lactococcus lactis* ssp. *lactis* var. *diacetylactis* W wyniku przemian biochemicznych bakterie te potrafią produkować diacetyl.

Bakterie fermentacji mlekowej mają ogromne zastosowanie w przemyśle spożywczym, w którym są wykorzystywane do produkcji fermentowanych produktów mleczarskich, owocowo-warzywnych, pieczywa żytniego, do produkcji napojów alkoholowych, kawy, herbaty, kakao, kwasu mlekowego, nizyny, dekstranu, sosów sojowych, żywności fermentowanej, enzymów, związków antybakteryjnych oraz do fermentacji mięsa i ryb.

Biologiczne utrwalanie żywności

Produkcja żywności metodami biotechnologicznymi jest nierozerwalnie związana z jej utrwalaniem biologicznym. **Biologiczne metody utrwalania żywności** polegają na zahamowaniu lub całkowitym wyeliminowaniu procesów psucia się żywności za pomocą metabolitów wytwarzanych przez określone mikroorganizmy. W praktyce utrwalanie biologiczne jest zwykle stosowane łącznie z innymi metodami konserwacji, zwłaszcza ze /mniejszeniem aktywności wody, odcięciem dostępu tlenu i łagodną obróbką termiczną (pasteryzacja lub chłodzenie/zamrażanie), przy czym ogólny efekt utrwalający jest sumą działania wielu wzajemnie wzmacniających się czynników (tab. 4). Czynniki biologiczne są z reguły mało destrukcyjne i pozwalają na zachowanie w produkcie spożywczym większości substancji odżywczych i aktywnych biologicznie, a utrwalone surowce spożywcze zachowują postać zbliżoną do naturalnej, jak na przykład kiszone warzywa czy fermentowane napoje mleczne. Należy jednak mocno podkreślić, że stosowanie wyłącznie utrwalania biologicznego nie zapewnia w sposób wystarczający trwałości żywności. Często trwałość produktu jest bardzo krótka i wówczas fermentacja mlekowa odgrywa bardziej rolę metody przygotowania produktu do natychmiastowego spożycia niż metody konserwacji.

Utrwalanie biologiczne jest jedną z najstarszych metod konserwacji żywności. Od wieków wykorzystywano konserwujące właściwości mikroorganizmów wytwarzających kwasy organiczne i alkohol etylowy. Należy stwierdzić, że główną rolę w konserwacji żywności odgrywają bakterie mlekowe. Obecnie

Tabela 4. Przykłady łączenia czynnika biologicznego z innym czynnikiem utrwalającym w celu zwiększenia trwałości produktu

Metabolit mikroorganizmów	Inny czynnik konserwujący	Produkty spożywcze	Trwałość
Kwas mlekowy i inne metabolity LAB, metabolity innych mikroorganizmów	redukcja aktywności wody (a_u) przez zasolenie ograniczenie dostępu tlenu	kiszona kapusta, kiszone ogórki, kiszone warzywa i ryby (kimchi — Korea), miso sojowe	rok rok rok ponad rok rok
Kwas mlekowy i inne metabolity LAB, metabolity innych mikroorganizmów	redukcja a_w przez zasolenie ograniczenie dostępu tlenu pasteryzacja po fermentacji	sos sojowy	rok
Kwas mlekowy i inne metabolity LAB oraz metabolity pleśni	redukcja a_M przez zasolenie i odwodnienie ograniczenie dostępu tlenu	fermentowane ryby: patis (Azja Wsch.) nuoc-mam (Wietnam) bagoong (Filipiny) fermentowane surowce roślinne: dawadawa (Nigeria) gari (zach. Afryka)	zależna od a_w: brak danych do 18 miesięcy do 3 miesięcy ponad rok wiele miesięcy
Kwas mlekowy i inne metabolity LAB	redukcja a_w przez odwodnienie ograniczenie dostępu tlenu	sery twarde, kishk (kraje arabskie) tarhana (Turcja)	rok wiele miesięcy wiele miesięcy
Kwas mlekowy i inne metabolity LAB	redukcja a_w przez odwodnienie i zasolenie ograniczenie dostępu tlenu	salami	rok
Kwas mlekowy i inne metabolity LAB	obniżenie temperatury poniżej 5°C ograniczenie dostępu tlenu	mleczne napoje fermentowane, jak jogurt, kefir, kumys, mleko acidofilne	7 dni
Bakterie mlekowe i ich metabolity oraz metabolity bakterii octowych i drożdży	fermentacja i redukcja a_w przez suszenie termiczne	kakao	ponad rok

rola biologicznego utrwalania żywności wyraźnie rośnie. Wpływają na to:

- możliwość przedłużenia trwałości bez obróbki termicznej, z zachowaniem naturalnej postaci produktu,
- prostota i taniość stosowanych technologii biokonserwacji,
- ograniczenie strat wartościowych składników żywności,
- połączenie konserwacji z nadaniem utrwalanemu produktowi charakterystycznych cech sensorycznych,
- preferencje konsumenta dla żywności mało przetworzonej, 0 zachowanych właściwościach funkcjonalnych, zgodnie z tendencją do łączenia dwóch zasadniczych funkcji obróbki mikrobiologicznej żywności: utrwalania i kształtowania właściwości funkcjonalnych i sensorycznych.

Głównym czynnikiem utrwalającym żywność metodami mikrobiologicznymi jest obniżenie pH produktu i wytworzenie kwasów organicznych o małym stopniu dysocjacji oraz zmniejszenie w wyniku procesów fermentacji zawartości substancji łatwo przyswajalnych przez mikroorganizmy, takich jak cukry 1 aminokwasy.

Metabolity bakterii mlekowych

Do **metabolitów bakterii mlekowych,** wykazujących działanie antybakteryjne i fungistatyczne, należą m.in. kwas mlekowy, kwas octowy, nadtlenek wodoru, diacetyl, aldehyd octowy, bakteriocyny, alkohole, dwutlenek węgla, związki systemu laktoperoksydazy, enzymy lityczne, niektóre kwasy tłuszczowe, laktony i wolne D-aminokwasy. Wymienione substancje łatwo dyfundują w głąb produktu, chroniąc go przed niepożądanymi drobnoustrojami.

Kwas mlekowy

Kwas mlekowy należy do najbardziej skutecznych konserwantów żywności. Aktywność antybakteryjna kwasu mlekowego opiera się na toksycznym działaniu jonów wodorowych powstających w wyniku jego dysocjacji w wodzie, czego wyrazem jest obniżenie pH do poziomu, poniżej którego nie obserwuje się wzrostu mikroorganizmów, oraz na toksycznym działaniu niezdysocjowanego kwasu mlekowego. Graniczną wartością pH dla wzrostu bakterii gnilnych jest 5,9, dla bakterii masłowych 4,2, dla pałeczek duru *{Salmonella* sp.) 4,0, dla gronkowca złocistego *(Staphylococcus aureus)* 4,0, dla *Clostridium botulinum* 4,7, dla *Listeria monocytogenes* 5,5. W praktyce poniżej pH 4,0 nie rozwijają się już żadne bakterie chorobotwórcze, natomiast nadal mogą rozwijać się grzyby (drożdże i pleśnie).

Kwas octowy

Kwas octowy jest produkowany przez bakterie mlekowe w znacznie mniejszej ilości. Jako kwas o bardzo małej stałej dy-

socjacji łatwo wnika do wnętrza komórek, dlatego hamuje rozwój mikroorganizmów znacznie silniej niż kwas mlekowy. Biorąc pod uwagę stężenie tego kwasu w pożywkach, w których rosną LAB, należy stwierdzić, że jego działanie jest przede wszystkim bakteriostatyczne.

Nadtlenek wodoru

W warunkach tlenowych bakterie mlekowe mogą wytwarzać **nadtlenek wodoru.** Związek ten jest jednym z ważnych metabolitów komórkowych o działaniu antybakteryjnym, jego aktywność wynika z silnych właściwości utleniających. Do najszybciej utlenianych należy grupa sulfhydrylowa (SH), która jest przekształcana do dwusiarczku. Zmiana ta ma silny wpływ na działanie wielu enzymów komórkowych.

Nadtlenek wodoru, wchodząc ponadto w reakcje chemiczne ze składnikami żywności, jest przyczyną powstawania wielu innych substancji hamujących wzrost mikroorganizmów. Do najbardziej znanych reakcji tego typu należy utlenianie tiocyjanianów przez nadtlenek wodoru do takich produktów końcowych, jak $SO4^{2"}$, NH3 i CO2. Reakcja ta jest katalizowana przez laktoperoksydazę występującą normalnie w mleku. Toksyczne współdziałanie laktoperoksydazy, tiocyjanianów i nadtlenku wodoru tworzy swoisty system inhibicyjny (LPS), wykazujący prawie stokrotnie większe działanie niszczące niż sam nadtlenek wodoru. **System LPS** jest bardzo aktywny i hamuje wzrost bakterii psujących żywność i bakterii chorobotwórczych (*Pseudomonas fluorescens, P. aeruginosa, Escherichia coli, Salmonella* sp., *Staphylococcus aureus, Shigella* sp., *Listeria monocytogenes).*

Aldehyd octowy

Aldehyd octowy jest wytwarzany przez bakterie *Lactobacillus bulgaricus;* nadaje charakterystyczny zapach jogurtom. Stwierdzono, że hamujące działanie aldehydu octowego dla innych bakterii rozpoczyna się już od stężenia 10 ppm. Wrażliwość na ten związek wykazują niektóre bakterie mlekowe (*Lactococcus lactis, Lc. thermophilus, Lactobacillus citrovorum)* i drobnoustroje chorobotwórcze z rodzajów *Salmonella, Escherichia* i *Staphylococcus.* Biorąc pod uwagę duże stężenie aldehydu octowego w niektórych produktach można stwierdzić, że ma on znaczącą rolę konserwującą.

Diacetyl

Diacetyl jest końcowym metabolitem fermentacji cytrynowej produkowanym przez niektóre szczepy z rodzajów *Lactococcus (iStreptococcus), Lactobacillus, Leuconostoc* i *Pediococcus.* W przemyśle mleczarskim diacetyl jest znany jako substancja tworząca charakterystyczny zapach masła. Wykazuje on an-

tagonistyczną aktywność wobec niektórych gatunków bakterii i drożdży. W czasie fermentacji mleka stężenie diacetylu jest małe, jednak działa on synergistycznie z innymi substancjami antybakteryjnymi.

Bakteriocyny

Do najskuteczniejszych substancji antybakteryjnych wytwarzanych przez bakterie mlekowe należą **bakteriocyny**. Są to białka o masie cząsteczkowej od kilku do kilkudziesięciu tysięcy daltonów (Da). W zależności od rodzaju atakowanego drobnoustroju mogą one działać bakteriobójczo lub bakteriostatycznie. Ich aktywność antybakteryjna polega na przyłączeniu się do receptorów bakteryjnych i perforacji błon cytoplazmatycznych. W ten sposób zostaje zachwiana równowaga elektrochemiczna oraz ulega zakłóceniu synteza DNA, RNA i białek.

Bakteriocyny wykazują wiele zalet. Jako związki białkowe w przewodzie pokarmowym ulegają trawieniu do aminokwasów. Są odporne na działanie wysokiej temperatury oraz wykazują stabilność w szerokim zakresie pH. Dzięki małym rozmiarom cząstek łatwo dyfundują w głąb produktów żywnościowych. Do ich zalet należy także wąskie spektrum działania, co powoduje, że mogą być stosowane równolegle z organizmami produkcyjnymi, bez szkody dla tych ostatnich. Dobierając odpowiednio szczepy produkujące bakteriocyny, można wyeliminować z danego produktu najczęściej występujące drobnoustroje chorobotwórcze.

Bakteriocyny mogą być wprowadzane do żywności w dwóch postaciach: jako czyste substancje lub jako kultury bakteryjne produkujące bakteriocyny. Dodatek czystych bakteriocyn jest ograniczony ustawodawstwem o dodatkach do żywności, a jedyną bakteriocyną dopuszczoną dotąd do szerokiego stosowania w przemyśle spożywczym jest nizyna. Alternatywnym rozwiązaniem może być dodawanie do żywności fermentowanego mleka lub soków owocowo-warzywnych zawierających bakteriocyny wytworzone w nich podczas fermentacji.

Reuteryna

Jednym z mniej znanych metabolitów bakterii fermentacji mlekowej wykazujących silne działanie antymikrobiologiczne jest reuteryna. Jest to niskocząsteczkowy kwas tłuszczowy produkowany przez *Lactobacillus reuteri*. Substancja ta ma bardzo szerokie spektrum działania, które obejmuje zarówno bakterie gramujemne, jak i gramdodatnie, a także pewne pierwotniaki, pleśnie i drożdże.

Bakterie fermentacji propionowej

W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie wykorzystaniem do biokonserwacji **bakterii fermentacji propionowej.** Mimo że stanowią oddzielną grupę drobnoustrojów, to występują wspólnie z bakteriami mlekowymi w tych samych siedliskach naturalnych. Powoduje to, że są one stosowane jako czynnik konserwujący w wielu produktach mleczarskich i pieczywie.

Od dziesięcioleci mikroorganizmy są wykorzystywane jako czynnik produkcyjny. Dotyczy to przede wszystkim bakterii fermentacji mlekowej, które są stosowane głównie w przemyśle owocowo-warzywnym i mleczarskim.

Kiszonki

W przemyśle owocowo-warzywnym bakterie mlekowe są używane do produkcji **kiszonek.** Ze względów praktycznych i ekonomicznych korzysta się zwykle z mikroflory naturalnej występującej na surowcach roślinnych, a większość kiszonek warzywnych uzyskuje swój charakterystyczny profil sensoryczny dzięki doborowi odpowiednich surowców i warunków fermentacji. Ilustruje to oferta asortymentowa kiszonej kapusty w Polsce o charakterystycznym smaku (np. chrzanowa, czosnkowa), o różnym stopniu ukwaszenia (mało, średnio i silnie ukwaszona) oraz w mieszankach z innymi składnikami (surówki wieloskładnikowe). Szybki rozwój rynku warzyw kiszonych i produktów niskoprzetworzonych będzie sprzyjał wprowadzeniu do produkcji wyselekcjonowanych **kultur starterowych.**

Kultury starterowe

Jednym z podstawowych czynników selekcyjnych przy wyborze szczepów do takich kultur jest forma produkowanego kwasu mlekowego. Ma to zasadnicze znaczenie ze względów zdrowotnych, gdyż forma **D(-)** tego kwasu jest trudno metabolizowana i powoduje niekorzystne zakwaszenie organizmu ludzkiego. Dopuszczalna jej ilość w dziennej diecie dorosłych ludzi wynosi 100 mg/kg ciała, a dzieciom w ogóle nie powininna być podawana. Większość drobnoustrojów występujących naturalnie w kiszonkach warzywnych produkuje formę **DL,** ale są i takie, które w dużych ilościach produkują formę **D(-),** jak *L. mesenteroides.* Z tego względu uzasadnione są próby wprowadzenia szczepów produkujących formę **L(+).**

Drugim ważnym czynnikiem selekcyjnym jest produkcja amin biogennych (histaminy, spermidyny, putrescyny i innych) na drodze dekarboksylacji aminokwasów. Znaczna część bakterii mlekowych wykazuje tę niekorzystną cechę. Uważa się, że wprowadzenie kultury starterowej *Lb. plantarum* znacznie obniża stężenie amin. Jeszcze innym kryterium selekcji są uzdolnienia poszczególnych szczepów do produkcji **bakteriocyn.** Nale-

ży jednak podkreślić, że wprowadzenie do kultur staterowych szczepów bakteriocynogennych musi być poprzedzone dokładnymi badaniami wyjaśniającym oddziaływanie bakteriocyn na inne bakterie mlekowe biorące udział w procesie kiszenia.

Kiszenie kapusty

W krajach europejskich ogromne tradycje ma kiszenie **kapusty.** Odbywa się ono metodami domowymi i przemysłowymi. W Polsce w okresie zimowym jest to najczęściej spożywane warzywo. Przygotowanie kapusty do zakiszania obejmuje usunięcie zewnętrznych liści, głąbów i szatkowanie. Pociętą kapustę umieszcza się w specjalnych zbiornikach i przesypuje solą kuchenną w ilości 2-3%. Istotnym warunkiem udanej fermentacji jest usunięcie tlenu. Zwykle zbiornik napełnia się pociętą kapustą z pewnym nadmiarem. Po pierwszej dobie usuwa się z dna zbiornika wydzielający się sok, a następnie masę kapusty ubija się, a zbiornik hermetycznie zamyka w celu odcięcia dostępu powietrza. Dla lepszego usunięcia powietrza górną warstwę kapusty zrasza się wodą.

Dodatek soli kuchennej, nacisk warstwy kapusty oraz procesy biochemiczne wewnątrz komórek kapusty powodują wyciek soku komórkowego. Stwarza to bardzo dogodne warunki do rozwoju drobnoustrojów. W pierwszych 7-10 dniach fermentacji obserwuje się tworzenie dużych ilości gazów, które należy usuwać ze zbiornika. Zjawisko to wiąże się z szybkim rozwojem heterofermentatywnych paciorkowców. Produkują one kwas mlekowy i octowy, alkohol etylowy i CO_2. Szczególnie istotną rolę odgrywają w tym okresie bakterie *L. mesenteroides* i enterokoki. Po utworzeniu się 0,8-1% kwasu mlekowego ginie większość *Enterobacteriaceae*, a do głosu dochodzą gazujące pałeczki, szczególnie z gatunku *Lactobacillus brevis.* W kolejnych etapach fermentacji kapusty można obserwować rozwój następujących gatunków bakterii: najpierw *Lactococcus faecalis* i *Leuconostoc mesenteroides*, potem *Lactobacillus brevis, Pediococcus cerevisiae (pentosaceus*) i *Lactobacillus plantarum.* Rozwój bakterii *Lb. plantarum* w fermentowanych warzywach może być jednak hamowany przez nizynogenne bakterie *Lactococcus lactis*. Szybkość fermentacji mlekowej zależy przede wszystkim od zasolenia kapusty i temperatury. W temperaturze 18-20°C i przy stężeniu soli ok. 1% faworyzowany jest rozwój bakterii heterofermentatywnych, wysoka koncentracja soli, dochodząca do 3,5% i temperatura rzędu 30-32°C sprzyjają rozwojowi bakterii homofermentatywnych, natomiast zasolenie powyżej 3,5% hamuje rozwój bakterii i sprzyja rozwojowi droż-

dży. W poszczególnych regionach Europy można obserwować określone preferencje związane ze stopniem ukwaszenia kapusty. Na przykład w Niemczech produkuje się kapustę o łagodnym smaku, zawierającą ok. 1% kwasu mlekowego, podczas gdy w Europie Wschodniej wytwarza się kapustę silniej ukwaszoną, zawierającą nawet ponad 2% kwasu mlekowego.

Możliwość przechowywania produktu zależy w dużej mierze od skutecznego odcięcia dostępu powietrza. W obecności tlenu dochodzi do szybkiego rozwoju drożdży kożuchujących i pleśni, które metabolizują kwas mlekowy. Pociąga to za sobą wzrost pH i w konsekwencji rozwój niepożądanych drobnoustrojów. Przy prawidłowym ukwaszeniu i właściwym przechowywaniu trwałość kiszonej kapusty wynosi kilkanaście miesięcy.

Kiszenie ogórków

Oprócz kiszonej kapusty drugim ważnym fermentowanym warzywem są **kiszone ogórki.** Owoce odmian Monastyrskie i Przybyszewskie powinny być dojrzałe, dobrej jakości i pozbawione resztek kwiatostanu, gdzie skupiona jest duża ilość poligalakturonaz, powodujących szybkie mięknięcie owocu.

Na ogórkach w stanie świeżym znajduje się specyficzna mikroflora, zapoczątkowująca proces fermentacji, wśród której bardzo mało jest bakterii mlekowych w stosunku do bakterii tlenowych i *Enterobacteriaceae*. Spośród bakterii homofermentatywnych występujących na ogórkach można wymienić *Lactobacillus plantarum, Lb. bavaricus, Lactococcus faecalis, Lb. lactis* i *Pediococcus pentosaceus*, zaś bakterie heterofermentatywne reprezentują *Leuconostoc mesenteroides* i *Lactobacillus brevis.*

Proces kiszenia ogórków przebiega w kilku etapach, charakteryzujących się odmienną dynamiką i innym udziałem różnych grup mikroorganizmów. Umyte, posortowane i nakłute ogórki wprowadza się do specjalnych zbiorników, których objętość może dochodzić nawet do kilkudziesięciu tysięcy litrów. Całość wsadu zalewa się 5-10% roztworem soli kuchennej. Na dnie zbiornika oraz na górnej warstwie ogórków umieszcza się przyprawy, jak koper, chrzan, czosnek, pieprz oraz liście winorośli, wiśni lub dębu. Wymienione przyprawy zawierają wiele związków biologicznie aktywnych, w tym substancje fungistatyczne oraz inhibitory enzymów wywołujących mięknięcie ogórków. Niektóre z dodatków roślinnych, np. chrzan, zawierają peroksydazy rozkładające nadtlenek wodoru.

W pierwszym etapie fermentacji następuje silny rozwój bakterii tlenowych, które powodują usunięcie tlenu. Wysokie stężenie soli, w granicach 5-8%, odgrywa rolę czynnika selektyw-

nego, faworyzując rozwój bakterii mlekowych i hamując wzrost bakterii wrażliwych na gwałtowną redukcję aktywności wody (a_w), zwłaszcza bakterii gnilnych. Niska a_w oraz obniżające się pH powodują wypływanie soków z komórek ogórków. Stężenie soli maleje powoli wraz z rozcieńczaniem zalewy przez sok ogórkowy do 3-4%. Stwarza to doskonałe warunki do rozwoju bakterii mlekowych. Rozpoczyna się właściwa fermentacja mlekowa prowadząca do szybkiego odfermentowania cukrów i spadku pH do ok. 4,2. Bakterie biorące udział w tym procesie produkują wszystkie formy kwasu mlekowego oraz wiele innych metabolitów mających wpływ na liczebność innych grup drobnoustrojów. Wskutek działania kwasów następuje zahamowanie rozwoju bakterii mlekowych. Ostatnim gatunkiem bakterii, kończącym proces fermentacji mlekowej, jest *Lactobacillus plantarum*. Obniżenie pH do poziomu 3,5 faworyzuje rozwój drożdży, które przetwarzają resztki cukrów do etanolu i dwutlenku węgla. Gaz ten powstaje także w wyniku enzymatycznego przekształcania kwasu jabłkowego do mlekowego. Kiszone ogórki zawierają kwas mlekowy, kwas octowy, etanol, mannitol, CO2 i inne metabolity bakteryjne występujące w mniejszych ilościach. W ostatnim okresie kiszenia zachodzą przemiany biochemiczne nadające produktowi charakterystyczny bukiet smakowo-zapachowy. W typowych warunkach, przy utrzymywaniu temperatury 20-27°C, proces kiszenia kończy się po upływie ok. 3 tygodni.

Nowoczesne metody fermentacji ogórków obejmują wstępną pasteryzację owoców w temperaturze 65-80°C przez 5 min, a następnie dodatek specjalnej kultury bakterii mlekowych przystosowanych do tego rodzaju surowca. W skład takich kultur wchodzi *Lb. plantarum*, *Lb. brevis*, *Leuconostoc mesenteroides* i inne. Przy skutecznym odcięciu dostępu tlenu, odpowiednim zasoleniu i odpowiednim ukwaszeniu trwałość kiszonych ogórków jest bardzo duża.

Oliwki

W wielu krajach świata, zwłaszcza leżących w basenie Morza Śródziemnego, wielkie tradycje ma produkcja fermentowanych **oliwek.** Owoce tej rośliny są spożywane jako zielone lub czarne, co wynika z różnego stopnia ich dojrzałości. Jednym z zasadniczych celów fermentacji oliwek jest usunięcie eleuropeiny powodującej goryczkę owoców. Fermentacja oliwek odbywa się bądź bezpośrednio, bądź po procesie alkalizacji owoców. W przypadku produkcji zielonych oliwek pierwszy etap produkcji polega na moczeniu owoców w 1,3-3,5% roztworze

NaOH przez 5-7 godzin. Parametry obróbki alkalicznej są ściśle kontrolowane, aby zapewnić właściwą penetrację ługu. Po zakończeniu ługowania oliwki przemywa się wodą, częściowo neutralizuje kwasem solnym i poddaje procesowi fermentacji mlekowej. W tym celu owoce umieszcza się w silnie zasolonej zalewie (10-12% soli). Receptury składu zalewy są zróżnicowane, zwykle jednak dodaje się obok soli małe ilości cukru, kwasów organicznych i ziół. Dla właściwego przebiegu fermentacji zasadnicze znaczenie ma stężenie solanki oraz temperatura zalewy. W tradycyjnych metodach produkcji wykorzystuje się naturalną mikroflorę oliwek. W pierwszym etapie fermentacji, trwającym ok. tygodnia, dominują niezarodnikujące bakterie gramujemne. Ich rozwój jest faworyzowany przez obojętny lub lekko zasadowy odczyn zalewy. Głównymi przedstawicielami tej mikroflory są *Enterobacter cloacae, Citrobacter dreundii, C. intermedius, Klebsiella aerogenes, Aeromonas hydrophila, Achromobacter superficialis, Flavobacter diffusum* i wiele innych. Organizmy te produkują między innymi niewielkie ilości kwasu octowego i mlekowego, co powoduje systematyczne obniżanie pH i umożliwia coraz szybszy rozwój bakterii mlekowych z rodzaju *Pediococcus* i *Micrococcus.* W następnej fazie następuje znaczne przyspieszenie fermentacji mlekowej i szybki spadek pH. Już po 2 tygodniach dochodzi do eliminacji zarodnikujących bakterii gramdodatnich, a fermentację kończą *Lactobacillus plantarum* i *Lactobacillus delbrueckii.* Owoce oliwek wykazują dużą siłę buforującą, co powoduje, że dla zapewnienia odpowiedniej trwałości konieczne jest obniżenie pH nawet do 3,5 i stężenie soli powyżej 5% (nawet do 8%). W trzeciej fazie fermentacji rozwijają się głównie drożdże z rodzaju *Saccharomyces, Candida* i *Hansenula.* Dojrzewanie oliwek w zalewie może trwać nawet rok. Niektórzy producenci oliwek usuwają pestki. Przy słabym odfermentowaniu oliwki poddaje się pasteryzacji. Przy produkcji oliwek czarnych przebieg fermentacji jest podobny. Różnica polega jedynie na rezygnacji z moczenia owoców w zaprawie alkalicznej oraz na przeprowadzeniu procesu oksydacji po fermentacji mlekowej w celu pogłębienia ciemnej barwy owoców.

Kimczi

Do ciekawych produktów fermentowanych należą kiszonki Dalekiego Wschodu. Jednym z najpopularniejszych produktów w krajach azjatyckich, szczególnie w Korei, jest **kimczi** (korean. *kimchi*). Rola tej kiszonki w żywieniu Koreańczyków jest znacznie większa niż kiszonej kapusty w krajach europejskich.

Głównym składnikiem kimczi jest kapusta chińska, do której dodawane są ogórki, rzodkiewki, zielone cebulki, liście indiańskiej musztardy, chińskie pory, rzepa, mlecz, pieprz, kabaczki i wiele innych warzyw. W zależności od regionu stosowane są także świeże owoce morza, fermentowane sosy rybne, gotowany ryż i mąka zbożowa. Nie wyczerpuje to całej bogatej kompozycji kimczi, jednak ze składu tej kiszonki można wnioskować, że jest ona wyjątkowo bogata w witaminy i składniki mineralne. W Korei kimczi jest zwykle przygotowywane w sposób tradycyjny w okresie jesiennym i spożywane przez cały rok. Technologia produkcji tej kiszonki jest bardzo prosta. Pierwszy etap stanowi zalanie składników słoną zalewą, a następnie usunięcie solanki i ponowne zalanie świeżą zaprawą z przyprawami. Procesy mikrobiologiczne zachodzące w kimczi są bardzo podobne do procesów zachodzących przy kiszeniu kapusty. Dobrze ukiszona kimczi ma pH 4,2-4,5 i zawiera ok. 0,8% kwasu mlekowego. W zależności od użytych surowców kimczi ma specyficzny, oryginalny smak i zapach, szczególnie przy dodatku ryb, oraz czerwony lub zielony kolor.

Produkcja fermentowanych wyrobów mleczarskich

Głównym obszarem stosowania bakterii mlekowych do produkcji żywności jest jednakże **mleczarstwo. Produkcja fermentowanych produktów mleczarskich** obejmuje wyjątkowo szeroki asortyment, przede wszystkim sery, fermentowane napoje mleczne oraz produkty mieszane. Jakość i trwałość tych produktów zależy od składu mikroflory i sposobu przygotowania. Efekt konserwujący jest wynikiem połączenia przeciwdrobnoustrojowego działania metabolitów bakterii fermentacji mlekowej oraz redukcji aktywności wody, przechowywania w warunkach chłodniczych i odcięcia dostępu tlenu. Pod względem trwałości na skrajnych biegunach znajdują się sery twarde, które mogą leżakować nawet dziesiątki lat, i zsiadłe mleko, którego termin do spożycia jest liczony w dobach.

Rola bakterii fermentacji mlekowej w produkcji przetworów mleczarskich jest wyjątkowa. Dzięki wytworzonym enzymom biorą one udział w złożonych przemianach zawartych w mleku białek, lipidów i laktozy. Przemiany te mają charakter kompleksowy, a ich istotą są reakcje powolnej, stopniowej hydrolizy, a następnie biokonwersji. Dzięki temu uzyskuje się dwa podstawowe cele: utrwalenie produktu oraz ukształtowanie jego charakterystycznych cech sensorycznych. W trakcie procesów enzymatyczno-mikrobiologicznych dochodzi do poprawienia wartości żywieniowej produktów oraz zwiększenia ich strawno-

ści i przyswajalności. Właściwości reologiczne produktów są funkcją rozkładu białek kazeinowych, natomiast na tworzenie charakterystycznego aromatu mają wpływ takie związki chemiczne, jak diacetyl (orzechowo-maślany), aldehyd octowy (jogurtowy), etanol, dimetylosiarczek, estry wyższych kwasów tłuszczowych i alkoholi oraz peptydy.

Przemysł mleczarski wykorzystuje wyselekcjonowane szczepy bakterii oferowane przez wyspecjalizowane firmy w formie tzw. szczepionek (synonimy: czyste kultury, kultury starterowe, zakwasy). Szczepionki te są produkowane głównie w dwóch formach: jako sproszkowane liofilizaty oraz jako głęboko zamrożone kultury bakteryjne i charakteryzują się bardzo wysoką koncentracją komórek, sięgającą nawet 10^{11}/g. **Kultury starterowe** są dostosowane do produkcji konkretnych przetworów, o czym decyduje właściwie dobrany skład gatunków i szczepów bakteryjnych (tab. 5). Na świecie działa kilka dużych firm biotechnologicznych, które oferują doskonałe jakościowo kultury starterowe w pełnej gamie asortymentowej. Każda z nich charakteryzuje się dużą aktywnością i żywotnością komórek bakteryjnych, stabilnością cech genetycznych i określonym profilem fermentacyjnym, dzięki czemu możliwe jest uzyskiwanie powtarzalnych i doskonałych jakościowo produktów.

Kultury starterowe

W skład kultur starterowych wchodzi zwykle kilka, a niekiedy nawet kilkanaście szczepów należących do tych samych lub różnych gatunków bakterii. Jakość kultur starterowych jest w pełni gwarantowana przez producenta. Przy doborze mikroorganizmów bierze się pod uwagę takie cechy jak typ prowadzonej fermentacji (homo- lub heterofermentatywna), forma produkowanego kwasu mlekowego, temperatura wzrostu (mezo- i termofile), oporność na antybiotyki, zdolność do produkcji bakteriocyn, odporność na zamrażanie, profil wytwarzanych enzymów, fagoodporność, posiadanie plazmidów, wymagania żywieniowe i inne. Dla zredukowania zagrożenia atakiem bakteriofagów dokonuje się stałej wymiany stosowanych gatunków bakterii (rotacja szczepów), lub wprowadza do szczepionek kilka różnych taksonomicznie mikroorganizmów o tych samych funkcjach technologicznych, aby zredukować efekt zakażenia wirusowego. Do produkcji przetworów mleczarskich stosuje się najczęściej szczepy bakterii mlekowych należące do wielu gatunków wymienionych w tabeli 5.

Sery

Jednym z najważniejszych produktów mleczarskich są **sery.** Są one produkowane z mleka krowiego, owczego, koziego i ba-

Tabela 5. Bakterie mlekowe stosowane w przetwórstwie mleka

Mikroorganizm	Forma kwasu	Temp. wzrostu, °C	Występowanie
Homofermentatywne wytwarzające kwas mlekowy			
Lb. acidophilus	D, L	20-48 (37)	mleko acidofilne, napoje mleczne
Lb. delbrückii ssp. *bulgaricus*	D(-)	22-52 (40-45)	jogurt, kumys, sery twarde
L. casei	L (+)	10-40 (30-37)	sery
Lb. delbrückii ssp. *delbrückii*	D(-)	18-52 (45-52)	produkcja kwasu mlekowego
Lb. helveticus	D, L	20-54 (42)	ser ementalski
Lb. delbrückii ssp. *1 actis*	D(-)	18-50 (40—45)	ser ementalski
Lb. plantarum	D, L	15-45 (30-37)	sery
Lactococcus lactis ssp. *cremoris*	L (+)	8-38 (22-30)	sery, maślanka, twaróg, masło, śmietana
Lc. lactis ssp. *diacetylactis*	L (+)	8-41 (28-30)	twaróg, maślanka
Lactococcus lactis	L (+)	8-41 (28-32)	kefir, twaróg, sery
Lactococcus salivarius ssp. *thermophilus*	L (+)	20-50 (38-40)	jogurt, kumys, twaróg, ser ementalski
Heterofermentatywne wytwarzające kwas mlekowy, etanol i $C0_2$			
Leuconostoc mesenteroides ssp. *cremoris*	D(-)	6-37 (18-25)	sery, twaróg, śmietana
Heterofermentatywne wytwarzające kwas mlekowy, octowy i $C0_2$			
Lb. fermentum	D, L	15-45 (32-38)	sery
Heterofermentatywne wytwarzające kwas mlekowy i octowy			
Bifidobacterium bifidum	L (+)	21-48 (36-42)	napoje mleczne

wolego. Na świecie produkuje się ponad 4 tysiące serów objętych oddzielnymi nazwami handlowymi. Dzieli się je na sery dojrzewające, niedojrzewające i twarogi. Najbardziej trwałym produktem są sery twarde dojrzewające. Dodatkowo sery dojrzewające soli się, przez co mają zredukowaną aktywność wody, a ich trwałość dochodzi do kilku miesięcy. Ilość dodawanej soli zależy od rodzaju produkowanego sera. Na przykład w serze ementalskim wynosi 1,9%, natomiast w rokforcie aż 4,2%. Ze względów zdrowotnych zalecane jest jak najmniejsze solenie serów.

Uproszczony sposób produkcji serów obejmuje standaryzację i podgrzewanie mleka, zaprawianie mleka enzymem koagulującym i chlorkiem wapna, zaszczepienie bakteriami, krzepnięcie, obróbkę skrzepu, oddzielenie serwatki, formowanie sera, prasowanie, solenie, dojrzewanie, pakowanie i magazynowanie. Pierwsza faza fermentacji mlekowej rozpoczyna się już w czasie obróbki skrzepu, formowania i solenia sera oraz obejmuje pierwsze dni dojrzewania właściwego. W trakcie dojrzewania sera zachodzą procesy mikrobiologiczne, których istotą jest fermentacja laktozy i wytworzenie mleczanów i cytrynianów, a następnie enzymatyczne przemiany białek kazeinowych i tłuszczu mlekowego. W procesach tych biorą udział zarówno bakterie homofermentatywne, jak i heterofermentatywne.

Druga faza dojrzewania jest znacznie dłuższa. W przypadku serów miękkich dojrzewających trwa ona kilkanaście dni, natomiast w serach twardych wynosi nawet dwa lata. Przebieg skomplikowanych procesów dojrzewania zależy od temperatury, kwasowości sera i aktywności wody. W tym czasie są wytwarzane metabolity kształtujące smak i zapach sera. Wśród kwasów organicznych dominuje kwas mlekowy, niemniej w zależności od składu mikroflory produkowany jest także kwas octowy i propionowy. Kwasy te są silnymi inhibitorami rozwoju niepożądanej mikroflory.

Duży wpływ na trwałość sera ma odpowiednie pakowanie, którego zadaniem jest skuteczne odcięcie dostępu tlenu. Dojrzałe sery powinny być przechowywane w temperaturze 0-2°C, przy wilgotności względnej powietrza 85-95%.

Fermentowane napoje mleczne

Ogromną karierę na całym świecie zrobiły **fermentowane napoje mleczne.** Dotyczy to zwłaszcza jogurtu. Roczne spożycie tych produktów sięga w krajach skandynawskich nawet 40 kg na osobę. **Jogurt** jest wytwarzany z mleka krowiego z użyciem dwóch gatunków bakterii: *Lactococcus thermophilus*

Jogurt

oraz *Lactobacillus bulgaricus*. Proces fermentacji przebiega w temperaturze 45°C przez 2-5 godzin i odbywa się bądź w zbiorniku fermentacyjnym, bądź bezpośrednio w opakowaniach. Do szczepienia mleka stosuje się powszechnie kultury starterowe. W trakcie fermentacji jest wytwarzany kwas mlekowy, aldehyd octowy, wolne kwasy tłuszczowe, aceton, etanol, 2-butanon, bakteriocyny i inne metabolity. Po zakończeniu fermentacji jogurt się chłodzi do temperatury 2-6°C. Nowoczesna technologia produkcji jogurtu polega na stosowaniu sterylizowanego mleka oraz aseptycznych warunków produkcji i rozlewu. Dla podniesienia walorów zdrowotnych do jogurtu dodaje się bakterie probiotyczne (*Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum).*

Kefir

Innym popularnym napojem fermentowanym jest **kefir.** Jest on produktem fermentacji mlekowo-alkoholowej. Do jego wytwarzania stosuje się tzw. ziarna kefirowe, będące kulturą mieszaną bakterii i drożdży. W jej skład wchodzą bakterie mlekowe z rodzaju *Lactococcus, Lactobacillus* i *Leuconostoc,* bakterie octowe *Acetobacter aceti* i drożdże z rodzajów *Kluyveromyces, Saccharomyces* i *Candida.* W porównaniu z jogurtem ilość i różnorodność produkowanych metabolitów jest znacznie większa i zależy od składu mikroflory, warunków i czasu fermentacji.

Na świecie wytwarza się wiele innych napojów fermentowanych, z których większość ma charakter regionalny lub narodowy. Wśród nich można wymienić mleko acidofilne, maślankę, mleko zsiadłe, kumys i wiele innych.

Produkcja fermentacyjnych wyrobów mięsnych i rybnych

Metodami biotechnologicznymi wytwarza się także produkty z surowców zwierzęcych. Do najbardziej znanych produktów tego typu należą **fermentowane kiełbasy,** ze znanym salami na czele. Do wytwarzania kiełbas surowych stosuje się różne gatunki mięsa. W Europie jest to głównie wieprzowina i wołowina.

Fermentowane kiełbasy

Technologia produkcji fermentowanych kiełbas obejmuje rozdrabnianie surowca mięsno-tłuszczowego, przyprawianie, napełnianie osłonek, fermentację i suszenie, wędzenie, obróbkę powierzchniową i dojrzewanie poprodukcyjne. Mięso użyte do produkcji jest silnie schłodzone w celu utrzymania właściwego stanu higienicznego. W mięsie występuje naturalna mikroflora, wśród której wyróżnia się bakterie *Lactobacillus sale, Lb. curvatus, plantarum, Pediococcus pentosaceus, Micrococcus varians, Carnobacterium* sp. i inne. Do ukierunkowania fermentacji stosuje się szeroko kultury starterowe, składające się od kilku

do ponad dwudziestu szczepów/gatunków organizmów. Do farszu mięsnego wprowadza się sól kuchenną, sole peklujące, węglowodany, kultury starterowe i przyprawy. Wymienione dodatki kształtują cechy sensoryczne produktu i jego trwałość. Jeśli chodzi o trwałość produktu końcowego, technologia wytwarzania fermentowanych kiełbas stanowi klasyczny przykład utrwalania z zastosowaniem „toru przeszkód" z sumującym się efektem utrwalania produktu. Dodatek soli kuchennej znacznie redukuje początkową aktywność wody (a_w) w produkcie. Ilość tego związku dodawana do wędlin surowych miękkich wynosi 2,4-2,7%, natomiast do wędlin twardych 2,7-3,0%. W miarę wysychania kiełbas stężenie soli wzrasta do 4,5%. Końcowym efektem dodatku chlorku sodu i odwodnienia kiełbas jest silna redukcja a_w nawet do 0,85. Jest to czynnik wykluczający rozwój zdecydowanej większości bakterii, w tym bakterii chorobotwórczych, i tym samym wpływający decydująco na trwałość produktu. Dodatkowym zabezpieczeniem przed rozwojem bakterii chorobotwórczych z rodzajów *Clostridium* i *Salmonella* jest dodatek azotynów. Redukcja potencjału oksydacyjno-redukcyjnego wpływa także na hamowanie rozwoju bakterii tlenowych i faworyzowanie bakterii mlekowych. Stosowane drobnoustroje mają decydujący wpływ na bezpieczeństwo mikrobiologiczne produktu, jego cechy sensoryczne, trwałość i efektywność ekonomiczną produkcji.

Analizując rolę poszczególnych mikroorganizmów w stosowanych szczepionkach, należy stwierdzić, że do organizmów zakwaszających farsz mięsny należą *Lactobacilluspentosus, Lb. alimentarius, Lb. plantarum, Pediococcus pentosaceus, P. acidilactici, Lactococcus lactis,* natomiast szczepami kształtującymi zapach i barwę wędlin są *Staphylococcus carnosus* i *Sc. xylosus.* W trakcie dojrzewania kiełbas następuje specyficzna sukcesja drobnoustrojów. Najpierw rozwijają się bakterie denitryfikujące, potem zakwaszające, a na końcu aromatyzujące. Od bakterii wchodzących w skład szczepionek wymaga się, aby wykazywały zdolność do szybkiej fermentacji mlekowej, odporność na wysokie zasolenie oraz obecność azotanów i azotynów, a także tolerancję w stosunku do używanych przypraw. Ponadto powinny one wykazywać aktywność antagonistyczną w stosunku do bakterii chorobotwórczych, szczególnie wobec *Staphylococcus aureus, Salmonella* sp. i *Clostridium botulinum.* Bez wątpienia czynnikiem sprzyjającym jest zdolność kultur starterowych do produkcji odpowiednich bakteriocyn.

W dojrzewaniu fermentowanych kiełbas kluczową rolę odgrywa odpowiednie zakwaszenie farszu. W celu przyspieszenia procesów fermentacyjnych do farszu dodaje się cukry, zwykle glukozę. Jest to korzystne ze względu na dużą pojemność buforową mięsa. Najlepsze rezultaty uzyskuje się przy dodatku 0,3-0,5% glukozy lub sacharozy, co gwarantuje obniżenie pH do 4,0. W wyniku tej fermentacji produkowane są kwas mlekowy, octowy, mrówkowy, propionowy i pirogronowy oraz etanol, aldehydy, bakteriocyny, ketony, nadtlenek wodoru i inne. Aktywność antybakteryjna tych substancji podlega sumowaniu. Największą trwałością i najlepszą jakością odznaczają się wędliny wolno fermentujące. Typowym przykładem jest węgierskie salami. W Polsce znanym wyrobem jest metka i kiełbasy surowe typu polskiej.

Sosy i pasty z fermentowanych ryb

W krajach Dalekiego Wschodu procesy mikrobiologiczne wykorzystuje się także do produkcji **sosów i past z fermentowanych ryb.** Efekt utrwalania jest w tym przypadku osiągnięty przez połączenie procesu fermentacji z silnym soleniem ryb, nawet do 30%. Całe tuszki ryb po osoleniu, często wspólnie z krabami i krewetkami, umieszcza się w zamkniętych pojemnikach i poddaje spontanicznej, beztlenowej fermentacji trwającej nawet kilka miesięcy. W ten sposób dochodzi do proteolizy białek rybnych i uzyskuje się płynny produkt o silnym zapachu. W przypadku past hydrolizat rybny miesza się z surowcami skrobiowymi, głównie z mąką z czerwonego ryżu i otrębami. Sosy i pasty rybne zawierają dużo wapnia i aminokwasów, uzupełniając w ten sposób ubogą dietę opartą na ryżu. Do najbardziej znanych wyrobów tego typu należą *ngam-pya-ye* i *ngapi* w Birmie, *nuoc-mam* w Wietnamie, *prahoc* i *mam* w Kambodży, *sikhae* w Korei, *patis* i *bagoong* na Filipinach oraz *katsuobushi* w Japonii.

Bakterie kwasu octowego

W produkcji żywności wykorzystywane są także **bakterie kwasu octowego.** Są to nieprzetrwalnikujące, gramujemne pałeczki z rodzaju *Acetobacter* i *Gluconobacter*, zdolne do konwersji etanolu lub glukozy do kwasu octowego. Reakcja ta zachodzi wyłącznie w warunkach silnie tlenowych i jest katalizowana przez enzymy z grupy oksydaz. Bakterie te wymagają bogatych pożywek hodowlanych, zawierających składniki organiczne i mineralne.

Produkcja octu

Produkcja **octu** jest jednym z najstarszych procesów mikrobiologicznych, który się rozwinął od prymitywnych metod octowania wina w otwartych pojemnikach aż do zaawansowanej

technologii metodą wgłębną. Do najczęściej stosowanych procesów należy zaliczyć metodę orleańską, ociekową i wgłębną. Metoda orleańska, zwana także metodą powierzchniową, jest najstarszym procesem i polega na umieszczeniu wina w dużych, szerokich, otwartych zbiornikach i poddaniu ich spontanicznemu procesowi octowania z udziałem bakterii *Acetobacter aceti.* Technologia ta ma wiele odmian. Jako zbiorniki do wina wykorzystuje się często dębowe beczki z otworami wentylacyjnymi, a proces jest prowadzony w sposób okresowo-dolewowy, z odbiorem części zaoctowanego wina i dodatkiem porcji świeżego wina. Wydajność tego procesu jest limitowana tempem dyfuzji tlenu w głąb wina przez kożuch bakterii utworzony na powierzchni cieczy. Uzyskany produkt zawiera ok. 8% kwasu octowego i ma barwę zależną od użytego wina oraz aromatyczny zapach.

Znacznie bardziej zaawansowanym technologicznie procesem jest metoda ociekowa. Odbywa się ona w generatorach zbudowanych w kształcie ściętego stożka, rozszerzającego się ku dołowi. W zbiorniku tym od dołu, na % wysokości, znajduje się ruszt, na którym jest usypana warstwa nośnika. Tradycyjnie jako nośnik stosuje się wióry bukowe, ale mogą do tego celu być wykorzystywane również inne porowate materiały. Wielkość zbiorników waha się od 30-100 m\ Zacier składający się z 10% roztworu alkoholu etylowego, 1-3% kwasu octowego, dodatku ekstraktu drożdżowego i słodowego, glukozy oraz soli azotowych i fosforowych jest wprowadzany do zbiornika, gdzie miesza się z częścią pozostawionego octu z poprzedniej partii. W ten sposób stężenie etanolu ustala się na ok. 4%. Proces polega na wielokrotnym przepompowaniu zacieru ze zbiornika pod rusztem i rozbryzgiwaniu na górną powierzchnię warstwy wiórów, które są silnie napowietrzane. Etanol spływając w dół ulega utlenianiu z udziałem bakterii octowych zaadsorbowanych na powierzchni nośnika. Proces prowadzi się do chwili, gdy stężenie etanolu zmniejszy się do ok. 0,3%. Uzyskany ocet filtruje się, oczyszcza na węglu aktywnym i w stężeniu 6 lub 10% rozlewa do opakowań szklanych.

Najnowszym rozwiązaniem jest metoda wgłębna. Proces prowadzi się w stalowych fermentorach wyposażonych w aerator do napowietrzania zacieru. Skład zacieru jest zbliżony do stosowanego w metodzie ociekowej i zawiera 10% etanolu i 1% octu, uzupełnione pożywkami organiczno-mineralnymi. Zacier szczepi się czystymi kulturami bakterii octowych albo w zbiór-

niku pozostawia się starego zacieru. Należy podkreślić, że bakterie octowe są niezwykle wrażliwe na brak tlenu. Kilkuminutowa przerwa w napowietrzaniu oznacza śmierć większości komórek.

W Polsce do celów spożywczych kwas octowy jest produkowany wyłącznie metodą fermentacyjną, jednakże może on być również wytworzony na drodze syntezy chemicznej z acetylenu lub aldehydu octowego.

Wykorzystanie drożdży w produkcji żywności

Obok bakterii mlekowych, propionowych i octowych, drugą ważną grupą drobnoustrojów w produkcji żywności są **drożdże.** Towarzyszą one człowiekowi od czasów prehistorycznych i były prawdopodobnie pierwszymi drobnoustrojami wykorzystywanymi w produkcji żywności. Drożdże wykorzystuje się w dwóch głównych dziedzinach: w procesach fermentacji etanolowej oraz w produkcji chleba.

Proces fermentacji etanolowej stanowi podstawę takich branż przemysłu fermentacyjnego jak browarnictwo, winiarstwo i przemysł spirytusowy. **Browarnictwo** należy do najnowocześniejszych i najszybciej rozwijających się działów przemysłu spożywczego. Mimo że jest to branża zdominowana przez międzynarodowe koncerny produkcyjne, obok dużych zakładów można spotkać małe, wręcz rodzinne browary.

Browarnictwo

Podstawowymi surowcami do produkcji **piwa** są woda, słód, drożdże i chmiel. W niektórych browarach dodaje się dodatkowo nie słodowane surowce skrobiowe (jęczmień nie słodowany, ryż, kukurydzę, syrop skrobiowy), preparaty enzymatyczne i środki stabilizujące piwo.

Do produkcji słodu wykorzystuje się najczęściej jęczmień jary, odznaczający się odpowiednią zdolnością i energią kiełkowania. **Proces słodowania** przebiega w czterech etapach:

Produkcja słodu

- czyszczenie i sortowanie ziarna,
- moczenie ziarna,
- kiełkowanie ziarna - właściwe słodowanie,
- suszenie słodu.

Istotą procesu słodowania jest uruchomienie syntezy enzymów w ziarnie jęczmienia tak, aby ich ilość była wystarczająca do hydrolizy głównych polimerów zbożowych: skrobi, celulozy, hemiceluloz i białek. Proces ten jest niezbędny dla przekształcenia polimerów w składniki łatwo fermentujące i łatwo przyswajalne przez drożdże. Jednocześnie proces produkcji słodu pro-

wadzi do nadania mu odpowiednich cech sensorycznych: zapachu, smaku i barwy.

Pierwszym etapem produkcji słodu jest czyszczenie i sortowanie ziarna. Do tego celu wykorzystuje się wialnie, urządzenia magnetyczne, tryjery do oddzielania nasion chwastów i sortowniki. Ziarna o odpowiednich rozmiarach są oddzielane od zanieczyszczeń większych i mniejszych oraz pozbawiane kurzu. Następnie są one moczone. Proces ten trwa ok. 45-72 godzin, jest przeprowadzany w kadziach zalewnych (zamaczalnikach), w temperaturze 12-18°C i kończy się nawilżeniem ziarna do 43-44%.

Następnym etapem słodowania jest kiełkowanie jęczmienia. W tym etapie zachodzi główna synteza enzymów i początek procesu hydrolizy. Miejscem syntezy i gromadzenia się enzymów hydrolitycznych w ziarnie jęczmienia jest górna warstwa zarodka, tzw. tarczka, i warstwa aleuronowa, skąd przenikają one w głąb ziarna i atakują polimery zawarte w bielmie. Z kolei w odwrotnym kierunku, to znaczy z bielma i warstwy aleuronowej do zarodka przemieszczają się produkty hydrolizy, odżywiając zarodek i umożliwiając mu szybki wzrost. Towarzyszy temu intensywne oddychanie ziarna połączone ze stratą masy. Jest to rezultatem zużywania części suchej masy na produkcję ATP niezbędnego do procesu syntez białek enzymatycznych oraz rozwoju zarodka i korzeni. Największa ilość enzymów powstaje w 3—4 dniu kiełkowania. Proces kiełkowania przeprowadza się w skrzyniach lub bębnach pneumatycznych. W czasie słodowania przez cały czas utrzymuje się intensywne przewietrzanie warstwy kiełkującego ziarna wilgotnym powietrzem oraz co kilka godzin przewraca się warstwę słodu w celu ujednolicenia warunków kiełkowania. W słodowniach spotykane są różne konstrukcje skrzyń i bębnów słodowniczych oraz różne rozmiary tych urządzeń.

Ostatni etap słodowania stanowi suszenie słodu w suszarniach jedno-, dwu- lub trój siatkowych. Celem tego procesu jest utrwalenie słodu i nadanie mu odpowiednich cech sensorycznych. Wyróżnia się trzy fazy suszenia:

- fazę fizjologiczną, do momentu osiągnięcia temperatury ok. 40-45°C, w której zachodzą intensywnie procesy oddychania i przyspieszonego kiełkowania,
- fazę enzymatyczną, w zakresie temperatur 40-60°C, w której zachodzą procesy enzymatyczne polegające na hydrolizie polimerów,

• fazę procesów fizykochemicznych, w temperaturze słodu 80-85°C, w której zachodzą intensywne reakcje chemiczne, w tym reakcje prowadzące do powstania brązowych barwników i związków zapachowych.

W zależności od temperatury suszenia uzyskuje się słody jasne i słody ciemne (monachijskie). Te ostatnie wykorzystuje się do produkcji piwa ciemnego. Należy dodać, że obok słodu jasnego typu pilzneńskiego i monachijskiego produkowane są słody specjalne: słód pszenny, diastatyczny, barwiący i kwaśny.

Proces produkcji słodu kończy odkiełkowanie ziarna polegające na usunięciu kiełków korzeniowych i kondycjonowanie gotowego słodu. Nie zawsze produkcja słodu jest połączona z produkcją piwa. Często słodownie stanowią samodzielne przedsiębiorstwa.

Produkcja piwa

Produkcja piwa jest procesem złożonym z wielu operacji, **w** którym można wyodrębnić dwa główne etapy: przygotowanie brzeczki słodowej oraz fermentowanie brzeczki i leżakowanie piwa.

Proces przygotowania brzeczki słodowej składa się z trzech podstawowych etapów:

• zacierania, polegającego na ekstrakcji substancji rozpuszczalnych w wodzie z rozdrobnionego słodu,

• filtrowania, polegającego na oddzieleniu frakcji stałej (zawiesin; młota) od frakcji ciekłej (scukrzonego zacieru) połączonego z wypłukaniem resztek zacieru,

• warzenia brzeczki, czyli gotowania scukrzonego zacieru z chmielem.

Przygotowanie słodu do zacierania polega na jego rozdrobnieniu w śrutownikach na cztery frakcje: łuskę (35%), gruby grysik (40%) oraz grysik drobny i mączkę (25%). Proces rozdrabniania przeprowadza się w śrutownikach dwu-, cztero-, pięcio- lub sześciowalcowych. Przygotowany słód jest poddawany **procesowi zacierania.** Celem tego procesu jest przeprowadzenie hydrolizy enzymatycznej biopolimerów zawartych w słodzie, a szczególnie skrobi i białek. Wymaga to stworzenia optymalnych warunków dla działania enzymów hydrolitycznych oraz dla transferu masy między słodem a wodą.

Przygotowanie brzeczki słodowej przebiega w warzelni. Jest to oddział produkcyjny wyposażony zwykle w cztery naczynia: kadź zacierną, kocioł zacierny, kadź filtracyjną i kocioł warzelny. Ten klasyczny układ czteronaczyniowy może być modyfikowany (trój-, pięcio- i sześcionaczyniowy).

W procesie zacierania biorą udział hemicelułazy (optimum 40-45°C), enzymy proteolityczne (optimum 50°C) i enzymy amylolityczne (optimum 63-70°C). Rozdrobniony słód wsypuje się do kadzi zaciernej z wodą o temperaturze ok. 45°C i intensywnie miesza. Następnie zacier ogrzewa się w taki sposób, aby w temperaturach optymalnych dla głównych grup enzymów przetrzymać zacier przez czas potrzebny do przeprowadzenia hydrolizy. Wymaganymi temperaturami są w tym przypadku 50°C jako optimum dla działania enzymów proteolitycznych (przerwa białkowa), 63°C jako optimum do produkcji maltozy (przerwa maltozowa) oraz 70-72°C dla pełnego scukrzenia skrobi (przerwa cukrowa). Sposób prowadzenia podgrzewania zacieru zależy od przyjętej technologii, a w wyniku otrzymuje się gorący zacier słodowy, do którego przechodzą wszystkie zhydrolizowane, rozpuszczalne w wodzie substancje. Podstawowym parametrem jest zawartość substancji ekstrakcyjnych, która powinna wynosić ok. 80% w stosunku do masy słodu.

Drugim etapem produkcji jest filtracja zacieru w celu usunięcia substancji nierozpuszczalnych, głównie łuski i resztek słodu, czyli tzw. młota. Po zapełnieniu kadzi filtracyjnej brzeczkę pozostawia się w spokoju na ok. 30 minut. Najpierw następuje osadzanie frakcji grubej złożonej z łusek i grubego grysu, a potem klarowanie brzeczki. Następnie przeprowadza się ściąganie brzeczki przedniej, co trwa ok. 90-120 minut. Młóto wygarnia się do zsypu i jako odpad produkcyjny sprzedaje się w postaci mokrej, kiszonej lub suszonej jako paszę dla krów.

Frakcja ciekła po filtracji nosi nazwę brzeczki słodowej i jest gotowana w kotle warzelnym razem z chmielem. Następuje denaturacja białek, inhibicja enzymów, wytrącenie substancji garbnikowo-białkowych, rozpuszczenie żywic chmielowych, zagęszczenie brzeczki do odpowiedniego stężenia substancji rozpuszczalnych i wysycenie jej substancjami goryczkowymi. Uzyskana brzeczka chmielona jest następnie chłodzona, filtrowana i przekazywana do fermentacji.

Proces fermentacji prowadzi się za pomocą drożdży browarnianych należących do gatunku *Saccharomyces uvarum* (piwa dolnej fermentacji) lub *Saccharomyces cerevisiae* (piwa górnej fermentacji). Proces odbywa się w zamkniętych tankach i przebiega w czterech etapach: zafermentowanie, stadium niskich krążków, stadium wysokich krążków i dofermentowanie. W wyniku przemian biochemicznych cukry zawarte w brzeczce ulegają fermentacji etanolowej. Po zakończeniu procesu fermenta-

cji drożdże opadają na dno kadzi, stąd nazwa piwa dolnej fermentacji, lub gromadzą się na powierzchni odfermentowanej brzeczki i wówczas mamy do czynienia z piwami górnej fermentacji. W Polsce produkuje się prawie wyłącznie piwa dolnej fermentacji. Niedojrzałe piwo jest przekazywane do leżakowni, gdzie w temperaturze 0-2°C przechodzi okres dojrzewania przez 1-2 miesięcy. Tutaj ulega pełnemu nasyceniu dwutlenkiem węgla i nabiera charakterystycznego bukietu smakowo-zapachowego. Następnie jest poddawane dokładnej filtracji i rozlewowi w butelki.

Produkcja wina

Długą historię ma także **winiarstwo.** Tradycja produkcji i spożywania wina wywodzi się z zamierzchłej historii. Klasyczne winiarstwo jest oparte na fermentacji moszczy gronowych. Do najbardziej popularnych odmian winogron należą Chardonnay, Sauvignon blanc, Silvaner, Riesling i Mueller Thurgau. Pierwszy etap produkcji win polega na uzyskaniu moszczu. Można go przygotować jedną z trzech metod:

- bezpośrednie tłoczenie w celu oddzielenia moszczu od skórek,
- miażdżenie gron, a następnie tłoczenie soku,
- miażdżenie gron, maceracja przez 12-^48 godzin i tłoczenie.

Najczęściej stosowane jest bezpośrednie tłoczenie moszczu po przywiezieniu winogron do winiarni. Jednak zastosowanie miażdżenia i maceracji pozwala na uzyskanie win o bogatszym bukiecie smakowo-zapachowym. Po wytłoczeniu moszcz jest wychładzany, siarkowany i filtrowany. W dużych winiarniach zamiast filtracji stosuje się wirowanie.

Po przetłoczeniu moszczu do tanków fermentacyjnych poddaje się go spontanicznej fermentacji lub zaszczepia specjalnymi kulturami drożdży winiarskich z gatunku *Saccharomyces cerevisiae* i *Saccharomyces hayanus.* Do najbardziej znanych ras drożdży należą Cabernet, Tokay, Bordeaux i Malaga. Drożdże winiarskie powinny odznaczać się zdolnością intensywnej fermentacji, odpornością na wysokie stężenie etanolu, nawet do 18%, wytwarzaniem określonego kompleksu metabolitów ubocznych nadających winu odpowiedni aromat i smak, odpornością na wysokie zakwaszenie i obecności dwutlenku siarki, zdolnością utylizacji kwasu jabłkowego, odpornością na obecność garbników i dobrym osadzaniem się po zakończeniu fermentacji. Stosowanie fermentacji spontanicznej pozwala jednak na uzyskanie specyficznego bukietu, charakterystycz-

nego dla danej miejscowości lub regionu, w którym wino jest wytwarzane.

Fermentacja etanolowa przebiega w trzech fazach. Pierwszą z nich stanowi zafermentowanie polegające na szybkim rozmnożeniu drożdży w moszczu i usunięciu resztek tlenu. Następnie rozpoczyna się okres fermentacji burzliwej, charakteryzujący się wydzielaniem dużej ilości dwutlenku węgla i szybkim zmniejszaniem się zawartości cukrów. Optymalną temperaturą fermentacji jest zwykle 18°C, jednak spotyka się także przypadki prowadzenia fermentacji w temperaturze 4°C z użyciem ras drożdży psychrofilnych (zimnolubnych). Wtedy proces trwa znacznie dłużej, ale uzyskane wina są bardzo dobrej jakości i mają bogatszy bukiet. Dla win białych kluczową rolę odgrywa zharmonizowanie kwasowości i słodyczy. Przy zbyt dużej kwasowości moszczy przeprowadza się dodatkowo fermentację j abłczano wo-mleko wą.

Oprócz win białych produkuje się także wina czerwone. Są one wytwarzane z winogron odmiany Pinot noir, Merlot, Cabernet Sauvignon, Trollinger i innych. Dla lepszego wydobycia czerwonych barwników prowadzi się fermentację całych, zmiażdżonych winogron bądź przez wstępne ogrzanie miazgi owoców w temperaturze 50-60°C przez kilka godzin lub w temperaturze ponad 80°C przez kilka minut. Po ekstrakcji barwników rozdrobnione winogrona są kierowane do tanku fermentacyjnego. Temperatura fermentacji winogron czerwonych jest wyższa niż białych w przybliżeniu o 8-10°C. Dla lepszego zabarwienia win czerwonych korzystne jest przetrzymywanie owoców w tanku nawet przez okres miesiąca.

Po zakończeniu fermentacji następuje osadzenie komórek drożdży na dnie kadzi, po czym dokonuje się obciągu wina i w miarę potrzeby jego klarowania i stabilizowania. Przeprowadza się to za pomocą filtracji, wirowania, pasteryzacji, wychładzania i dodatku różnych środków klarujących i utrwalających. Dla uzyskania pełnego bukietu konieczne jest wieloletnie leżakowanie.

Oprócz win białych i czerwonych wytwarza się również wina różowe. Są one otrzymywane z winogron niebieskich i produkowane identycznymi metodami jak wina czerwone. Różnica polega na krótszym kontakcie wina ze skórkami winogron.

Do bardzo popularnych i chętnie spożywanych win należą wina musujące, z których najbardziej znaną marką są wina z francuskiej Szampanii. Metoda szampańska polega na dwustop-

niowej fermentacji. Pierwsza fermentacja burzliwa przebiega w kadziach fermentacyjnych, natomiast druga w specjalnych butelkach z grubego szkła, wytrzymującego nadciśnienie. Do butelek nalewa się młode wino i uzupełnia świeżym, słodkim moszczem, co inicjuje wtórną fermentację w butelce. Proces przebiega w niskich temperaturach za pomocą drożdży kriofilnych. Butelki są układane ukośnie korkiem w dół i okresowo obracane tak, aby osad drożdżowy osadził się na korku. Po zakończeniu tego procesu szyjkę butelki zamraża się, wyjmuje korek i wymienia na nowy. Ta klasyczna metoda doczekała się wielu modyfikacji i uproszczeń. Obecnie najczęściej oba etapy fermentacji przeprowadza się w oddzielnych kadziach w niskich temperaturach. Najdalej posuniętym uproszczeniem jest nasycanie dwutlenkiem węgla gotowego wina białego lub czerwonego.

W zależności od zawartości cukru i alkoholu wyróżnia się kilka rodzajów win. Pod względem słodkości są to wina wytrawne, półwytrawne, półsłodkie, słodkie i bardzo słodkie. Ze względu na zawartość alkoholu wyróżnia się wina lekkie, średniomocne, mocne i alkoholizowane.

W Polsce wina są produkowane z moszczy owocowych, przy czym do najpopularniejszych należą wina z jabłek, wiśni, truskawek i porzeczek. Głównym problemem w produkcji tych win jest często zbyt mała słodycz moszczy i ich wysoka kwasowość.

Produkcja spirytusu

Drożdże z rodzaju *Saccharomyces* są także wykorzystywane do produkcji spirytusu. Branża ta dzieli się na dwie gałęzie: **gorzelnictwo rolnicze i gorzelnictwo przemysłowe.** Gorzelnictwo rolnicze jest oparte na przerobie surowców skrobiowych, ziemniaków i zboża, a uzyskany produkt jest przeznaczony na cele konsumpcyjne. Natomiast surowcem węglowodanowym dla gorzelnictwa przemysłowego jest melasa, a uzyskany tą drogą spirytus jest wykorzystywany dla celów przemysłowych, **w** tym do celów chemicznych.

Produkcja drożdży

Do tradycyjnych procesów mikrobiologicznych należy **produkcja drożdży piekarskich.** Pierwsze drożdżownie przemysłowe powstały już w roku 1885 w Wiedniu. Branża ta jest doskonale rozwinięta we wszystkich krajach świata.

Do produkcji drożdży piekarskich stosuje się melasę. Jest to odpad z produkcji cukru i zawiera 80% s.m., z czego 50% stanowi sacharoza. Melasa jest źródłem wielu substancji odżywczych oraz stymulatorów wzrostu i podziałów komórek. Podstawowym gatunkiem drożdży jest *Saccharomyces cerevisiae*. W użyciu jest wiele wyselekcjonowanych ras, odznaczających się

szybkim wzrostem, odpowiednią aktywnością enzymatyczną i cechami technologicznymi.

Pierwszy etap produkcji polega na przygotowaniu brzeczki melasowej. W tym celu melasę rozcieńcza się, wprowadza brakujące składniki azotowe i fosforowe, a następnie sterylizuje w wymiennikach ciepła i klaruje przez wirowanie. Sklarowana brzeczka jest dalej rozcieńczana i wprowadzana do kadzi drożdżowych. Proces hodowli drożdży jest wielostopniowy. Zaczyna się w laboratorium, a następnie w stacji czystych kultur w tzw. propagatorach. W pierwszych etapach hodowli stosuje się brzeczki gęste o 10-12°Blg (l°Blg oznacza 1% roztwór maltozy), a kończy na brzeczkach rozcieńczonych do 2-3°Blg. Optymalna temperatura hodowli wynosi 30-32°C, a pH brzeczki ok. 4,5-5,0.

Hodowla wielkoskalowa obejmuje zwykle pięć etapów hodowli polegających na skokowym powiększaniu skali hodowli przez przerzucanie wcześniejszej wyhodowanej kultury do większej kadzi wypełnionej świeżą brzeczką. Proces ma charakter wybitnie tlenowy, co zapewnia dominację procesów anabolicznych nad katabolicznymi. Z każdej przefermentowanej cząsteczki glukozy uzyskuje się 36 cząsteczek ATP, które są natychmiast zużywane na syntezę składników biomasy komórkowej nowych generacji drożdży. Po zakończeniu hodowli przeprowadza się tzw. dojrzewanie drożdży w warunkach beztlenowych i przekazuje drożdże do wirowania. Dzięki temu drożdże są oddzielone od zużytej brzeczki pofermentacyjnej oraz kilkakrotnie przemyte zimną wodą w celu spowolnienia ich metabolizmu. Resztki wody usuwa się na obrotowym filtrze próżniowym i formuje się kostki, które są następnie pakowane i kierowane do handlu. Alternatywnie do drożdży mokrych mogą być produkowane drożdże suszone. Suszenie przeprowadza się zwykle metodą rozpyłową.

Dobre drożdże piekarskie powinny mieć siłę pędną na poziomie poniżej 55 minut, dobrą aktywność enzymów rozkładających sacharozę i maltozę, kolor kremowy i charakterystyczny drożdżowy zapach. Są wykorzystywane do pieczenia chleba, ciast i wyrobu pyz.

Produkcja chleba

Chleb należy do najstarszych produktów spożywczych produkowanych z udziałem mikroorganizmów. Produkcja pieczywa obejmuje kilka etapów: przygotowanie surowców, formowanie ciasta, fermentację i wyrastanie ciasta, wypiek i obróbkę końcową. Ciasto wytwarza się przez zmieszanie mąki z wodą.

Do ciasta dodaje się sól i różne dodatki funkcjonalne. W tradycyjnych metodach produkcji chleba żytniego lub chlebów mieszanych stosowano naturalne zakwasy. Zawierały one drożdże oraz heterofermentatywne gatunki bakterii mlekowych występujących naturalnie na ziarnie zbóż. Na początku XX wieku rozpoczęto produkcję czystych kultur drożdży piekarskich, które szybko wyparły naturalne zakwasy. W wyniku dalszego postępu opracowano technologie produkcji kultur starterowych dla piekarstwa, w skład których wchodzą bakterie mlekowe i drożdże piekarskie z rodzaju *Saccharomyces*, dostosowane do fermentacji mąki pszennej i żytniej. Są to z reguły kultury mieszane homofermentatywnych i heterofermentatywnych bakterii z rodzaju *Lactohacillus.* Wśród gatunków homofermentatywnych można wyróżnić *Lb. acidophilus, Lb. casei, Lb. plantarum* i *Lb. farciminis,* gatunki zaś heterofermentatywne są reprezentowane przez *Lb. brevis, Lb. buchneri, Lb. fermentum, Lb. fructivorans* i *Lb. lindneri*. Niektóre z oferowanych kultur starterowych obok bakterii mlekowych zawierają także bakterie propionowe (Bócker-Pure Culture Sour). Przy wysokiej koncentracji tych bakterii w cieście, przekraczającej $2,5x10^8$/g, stężenie kwasu propionowego dochodzi do 0,2-0,3%, co wydatnie przedłuża trwałość chleba i chroni go przed pleśnieniem.

Właściwym procesem w przypadku chlebów pszennych jest fermentacja etanolowa, a chlebów żytnich fermentacja etanolowa i mlekowa. W trakcie fermentacji etanolowej procesowi temu ulegają glukoza i maltoza zawarte w mące. Wytwarzają się duże ilości dwutlenku węgla formujące porowatość miąższu chleba. Zasadniczą funkcję pełnią w tym białka zbożowe, głównie gluten, nadając miąższowi odpowiednią elastyczność, zatrzymując pęcherzyki wydzielanego CO_2. W glutenie występują głównie gliadyny i gluteniny. Dla zwiększenia porowatości miąższu do ciasta wprowadza się dodatkowo enzymy amylolityczne zwiększające ogólną pulę cukrów fermentujących. Podstawową funkcją fermentacji mlekowej w ciastach z mąki żytniej jest zakwaszenie miąższu do pH 3,8-4,0 oraz kształtowanie cech smakowo-zapachowych i eliminacja niepożądanej mikroflory. W wyniku działania mikroorganizmów w uformowanych kęsach ciasta następuje rozrost, czyli zwiększenie objętości. Decyduje o tym siła pędna drożdży.

Fermentacja ciasta może zachodzić w procesie jednofazowym lub dwufazowym. W procesie jednofazowym przygotowuje się jednorazowo całą porcję mąki, wody, drożdży, soli i do-

datków. Zwykle ilość drożdży jest większa niż w fermentacji dwufazowej, proces fermentacji trwa ok. 3-4 godzin. W przypadku fermentacji dwufazowej przygotowuje się najpierw tzw. podmłodę, a następnie ciasto. Podmłoda stanowi luźne ciasto z dużą ilością drożdży. Podlega ona wstępnej, 2-4godzinnej fermentacji i dopiero wtedy jest mieszana z resztą wody i pozostałą porcją (ok. 95%) mąki. Do ciasta pszennego dodaje się wyłącznie drożdże, natomiast do żytniego lub mieszanego drożdże i bakterie mlekowe. Po fermentacji wstępnej ciasto jest dzielone na kęsy i formowany kształt bochenków, po czym przebiega fermentacja główna.

Ostatecznym czynnikiem determinującym trwałość chleba jest obróbka termiczna, czyli proces wypieku chleba. Przeprowadza się go w piecach piekarskich w wysokiej temperaturze. W tym procesie następuje dalsze wyrośnięcie ciasta, formowanie się właściwego miąższu i powstanie brązowo-złocistej skórki.

Mówiąc o drożdżach piekarskich należy wspomnieć, że w Anglii w latach osiemdziesiątych XX wieku wprowadzono na skalę przemysłową rasę drożdży rekombinowanych genetycznie, w których wklonowano gen zwiększający ich zdolności fermentacyjne. Było to jak dotąd jedyne, legalne zastosowanie mikroorganizmu modyfikowanego genetycznie do produkcji żywności.

W wielu krajach świata wyrabia się inne rodzaje chleba, które można określić jako ciasta parowane. Przykładem tego typu wyrobów może być *idli*, wyrabiane z mąki ryżowej i mąki czarnej cieciorki (roślina strączkowa), które jest fermentowane z udziałem bakterii *Leuconostoc mesenteroides, Lactococcus faecalis, Lactobacillus delbrilckii, Lb.fermentum, Lactococcus lactis* i *Pediococcus cerevisiae.* Zważywszy na wielkość populacji Hindusów wyrób ten należy uznać za ważny. W procesie fermentacji biorą udział również drożdże, głównie *Oidium lactis, Torulopsis holmii, Candida* i *Trichosporon pullulans.* W trakcie fermentacji ciasto *idli* zwiększa swą objętość o 80%, a jego końcowe pH wynosi ok. 4,0. Proces fermentacji prowadzonej w temperaturze 30°C trwa ok. jednej doby. Poza obniżeniem wartości pH ważną rolę w kształtowaniu jakości mikrobiologicznej *idli* odgrywa obniżenie poziomu a_w przez dodatek 0,8% NaCl. Trwałość świeżego *idli* jest jednakże krótsza niż chleba europejskiego. Zwykle jest ono spożywane na gorąco (pewna analogia do poznańskich pyz). Świeże *idli* może być także pieczone w formie naleśników.

Drugim czynnikiem biotycznym, obok mikroorganizmów, stosowanym w produkcji żywności są **enzymy.** Ich rola w przetwórstwie surowców roślinnych i zwierzęcych jest niezwykle ważna i wszechstronna. Praktycznie nie ma reakcji biochemicznej związanej z przemianami składników organicznych żywności, w których nie brałyby udziału enzymy. Najważniejszą funkcją tych białek jest jednak modyfikacja trudno strawnych polimerów organicznych.

Enzymy jako biokatalizatory

Większość reakcji biochemicznych wymaga wstępnego obniżenia energii aktywacji substratów w celu zainicjowania przemian biochemicznych. Role te odgrywają białka enzymatyczne pełniące funkcję biokatalizatorów. Reakcja jest uwarunkowana fizycznym połączeniem się substratu z enzymem tak, aby powstał kompleks obu substancji. Po połączeniu enzymu z substratem dochodzi do reakcji, w wyniku której powstają produkty, natomiast enzym w stanie niezmienionym może podjąć katalizę kolejnej reakcji. Można więc stwierdzić, że enzym nie ulega zużyciu i może katalizować reakcje przez długi czas. O reaktywności enzymu decyduje centrum aktywne utworzone zwykle z kilku aminokwasów. Jego kształt decyduje o specyficzności enzymu w stosunku do substratu i typu reakcji.

Enzymy, jak wszystkie białka, podlegają powolnym zmianom konformacyjnym, prowadzącym do ich denaturacji. Zjawisko to jest radykalnie przyspieszane przez wysoką temperaturę. Oznacza to, że enzymy działają skutecznie tylko w wąskim zakresie, który wyznacza temperatura minimalna i maksymalna. Większość enzymów działa w temperaturze 20-80°C, przy czym optimum działania przypada na 50—60°C. Na ogół optima temperaturowe enzymów pochodzenia pleśniowego są niższe niż enzymów pochodzenia bakteryjnego. Duży wpływ na aktywność enzymów ma pH środowiska reakcji, przy czym aktywność enzymów w funkcji pH przyjmuje kształt mniej lub bardziej zbliżony do krzywej Gaussa. Dużą zaletą enzymów jest dobra rozpuszczalność w wodzie, co umożliwia im penetrację w głąb struktury surowca lub produktu spożywczego.

Aktywność enzymów jest zwykle mierzona szybkością rozkładu substratu lub szybkością tworzenia końcowych produktów reakcji. Najczęściej stosowaną jednostką aktywności jest ilość milimoli produktu wytworzonego w czasie minuty w ściśle zdefiniowanych warunkach reakcji enzymatycznej (stężenie sub-

stratu i enzymu, optymalna temperatura i pH reakcji). Aktywność enzymów może jednak ulegać hamowaniu (inhibicji) pod wpływem innych substancji. Wyróżnia się trzy typu hamowania:

• inhibicję współzawodniczą (kompetycyjną), w której o centrum aktywne enzymu konkurują obok substratu również inne substancje,

• inhibicję niewspółzawodniczą(niekompetycyjną), w której dochodzi do przyłączenia do cząsteczki enzymu innej substancji poza centrum aktywnym, w wyniku czego następuje odkształcenie alosteryczne całej cząsteczki białka i zmiany kształtu centrum aktywnego połączonego z utratą właściwości katalitycznych oraz

• inhibicję przez duże stężenie substratu i produktów, przez co utrudnieniu ulega dostęp substratu do centrum aktywnego enzymu.

Podział enzymów pod kątem ich działania obejmuje sześć klas: hydrolazy, oksydoreduktazy, transferazy, liazy, izomerazy i ligazy. W enzymatycznej modyfikacji żywności najczęściej wykorzystuje się hydrolazy. Są to enzymy katalizujące rozkład polimerów polegający na przerwaniu wiązania między dwoma sąsiednimi cząsteczkami z przyłączeniem cząsteczki wody (OH" oraz H^+).

Źródłem enzymów stosowanych w przetwórstwie surowców spożywczych są najczęściej drobnoustroje, zwłaszcza bakterie i grzyby strzępkowe (pleśnie). Znacznie rzadziej stosuje się enzymy roślinne (amylazy słodowe, papaina z drzewa papai, ficyna z fig) i zwierzęce (pepsyna świńska i bydlęca, podpuszczka cielęca, katalaza bydlęca). Preparaty enzymatyczne są produkowane przez duże, wyspecjalizowane firmy biotechnologiczne w drodze syntezy mikrobiologicznej, zwykle z udziałem mikroorganizmów modyfikowanych genetycznie. Są one oferowane handlowo w formie roztworów i syropów oraz w postaci sproszkowanej.

Enzymy amylolityczne w produkcji żywności

Jedną z najważniejszych grup enzymów stosowanych w produkcji żywności są **enzymy amylolityczne.** Produkowane są głównie przez bakterie z rodzaju *Bacillus* oraz pleśnie z rodzaju *Aspergillus.* Do najważniejszych enzymów kompleksu amylolitycznego należą:

• a-amylaza, rozczepiająca wiązania 1,4-a-glikozydowe w skrobi w sposób niespecyficzny.

• B-amylaza, odczepiająca od nieredukującego łańcucha skrobi maltozę,

• glukoamylaza, odczepiająca monomery glukozowe,

• pullulanaza, rozcinająca wiązania 1,6-a-glikozydowe w amylopektynie,

• maltaza rozkładająca maltozę na dwie cząsteczki glukozy.

Amylazy są wykorzystywane w wielu branżach przemysłu spożywczego. Przede wszystkim są używane do produkcji hydrolizatów skrobiowych przez przemysł krochmalniczy.

Wykorzystanie procesu enzymatycznej hydrolizy skrobi do przemysłowej produkcji wysokoscukrzonych syropów słodzących ma długą tradycję, sięgającą lat czterdziestych XX wieku. Już wówczas na bazie mieszaniny bakteryjnej /?-amylazy i grzybowej amyloglukozydazy opracowano metodę produkcji syropów odznaczających się bardzo wysoką słodkością. W latach sześćdziedziesiątych XX wieku na bazie mieszaniny a-amylazy i grzybowej amyloglukozydazy opracowano technologię pozwalającą na uzyskanie hydrolizatu skrobiowego zawierającego 95% glukozy. W 1967 roku wprowadzono na rynek nowy enzym, izomerazę fruktozową, umożliwiający konwersję **D**-glukozy do fruktozy - cukru przewyższającego słodkością glukozę. Wysokofruktozowe syropy, zawierające ponad 50% fruktozy, zrobiły niezwykłą karierę na rynku środków słodzących.

Drugą ważną grupą środków słodzących, otrzymywanych w drodze hydrolizy enzymatycznej, są syropy maltozowe. W zależności od stopnia stężenia wyróżnia się syropy wysokomaltozowe (30-45%), syropy o podwyższonym syężeniu maltozy (70-85%) i syropy o wysokim stopniu konwersji (maltoza 30-47%, glukoza 35-45%). Syropy maltozowe są otrzymywane z zastosowaniem bakteryjnych B-amylaz i grzybowych a-amylaz. Uzyskanie odpowiedniego stężenia maltozy zależy głównie od szybkości działania B-amylazy. W przypadku produkcji syropów o podwyższonej koncentracji maltozy „koktail" enzymatyczny powinien zawierać obok B-amylazy lub a-amylazy, także enzymy rozczepiające rozgałęzienia boczne, tj. pullulanazę lub izoamylazę.

Modyfikacje enzymatyczne skrobi umożliwiają także cyklizację monomerów i utworzenie pierścieniowych struktur obejmujących sześć (a-cyklodekstryny), siedem (B-cyklodekstryny) i osiem (y-cyklodekstryny) monomerów glukozowych. Proces produkcji cyklodekstryn może być przeprowadzony z użyciem transferazy glikozylowej cyklodekstryn.

Enzymy amylolityczne wykorzystuje się powszechnie w gorzelnictwie rolniczym do scukrzania skrobi. Wyparły one całkowicie enzymy słodowe i są stosowane na ogromną skalę. Do najczęściej używanych preparatów należą a-amylaza, pullulanaza i glukoamylaza. W wyniku ich działania skleikowana skrobia jest rozkładana do cukrów fermentujących: maltozy i glukozy.

Amylazy pochodzenia pleśniowego stosuje się także w przemyśle piekarskim do zmniejszania lepkości ciasta, przyspieszenia fermentacji przez zwiększenie zawartości cukrów fermentujących w mące, wzrostu objętości pieczywa, zapobieganiu retrogradacji skrobi (przeciw tzw. zakalcowi) oraz do polepszenia struktury miękiszu chleba.

Enzymy pektynolityczne w produkcji żywności

Przemysł owocowo-warzywny od lat stosuje **enzymy pektynolityczne.** Ta grupa enzymów obejmuje endopoligalakturonazy, egzopoligalakturonazy, liazy pektynowe oraz demetyloesterazy pektynowe. Enzymy te są otrzymywane głównie z zastosowaniem pleśni z rodzajów *Aspergillus i Rhizopus*, chociaż zdolność do biosyntezy enzymów pektynolitycznych wykazuje bardzo duża grupa mikroorganizmów. Ogólnie enzymy pektynolityczne stanowią ok. 10% sprzedaży wszystkich enzymów.

Enzymy pektynolityczne, często w połączeniu z celulazami, wykorzystuje się do maceracji owoców przed tłoczeniem soków w celu zwiększenia wydajności ekstrakcji oraz do klarowania mętnych soków jabłkowych, cytrusowych, porzeczkowych i grejpfrutowych. Dodatek pektynaz obniża lepkość i ułatwia filtrację soków. Wśród innych zastosowań pektynaz należy wymienić klarowanie moszczy przy produkcji win, przyspieszanie fermentacji ziaren kawy, produkcję hydrolizatów warzywnych oraz upłynnianie puree i zup.

Enzymy celulolityczne w produkcji żywności

W połączeniu z pektynazami wykorzystuje się często **enzymy celulolityczne.** Zalicza się do nich endo-B-glukanazę, egzo-B-glukanazę, cellobiohydrolazę i B-glukanazę. Enzymy te są produkowane głównie przez pleśnie z rodzajów *Trichoderma* i *Aspergillus.* Znalazły one wykorzystanie w przemyśle owocowo-warzywnym do klarowania soków, zwiększania wydajności ekstrakcji oraz do poprawiania strawności warzyw w konserwach. Ponadto niewielkie ilości celulaz wykorzystuje się w słodownictwie do rozluźnienia struktury słodu oraz w krochmalnictwie do ułatwienia wydobycia ziaren skrobiowych.

Enzymy proteolityczne w produkcji żywności

Z punktu widzenia handlowego najważniejszą grupę enzymów stanowią **enzymy proteolityczne** (proteazy), stanowiące 40% sprzedaży wszystkich enzymów. Wynika to głównie ze stosowania proteaz do produkcji detergentów (proszki do prania), niemniej należy podkreślić ich ważną rolę w przetwórstwie żywności. Obejmują one białka enzymatyczne, wśród których można wyróżnić cztery grupy różniące się budową centrum aktywnego. Jedną z grup tych enzymów są proteazy serynowe, głównie pochodzenia bakteryjnego. Najbardziej znanym enzymem należącym do tej grupy jest subtylizyna. Proteazy serynowe działają w środowisku zasadowym i wykorzystuje się je do obróbki skór zwierząt rzeźnych oraz do usuwania sierści. Inną grupę enzymów proteolitycznych stanowią proteazy cysternowe, których najbardziej znanym przedstawicielem jest roślinny enzym papaina. Działa ona w środowisku obojętnym i jest szeroko wykorzystywana w browarnictwie do klarowania piwa oraz do tenderyzacji (zwiększania kruchości) mięsa.

W przemyśle spożywczym duże zastosowanie znalazły proteazy asparaginowe, produkowane głównie przez pleśnie z gatunków *Mucor miehi* i *M. pusillus.* Ich optimum pH wynosi 4-4,5. Najważniejszym enzymem z tej grupy jest podpuszczka stosowana w przemyśle serowarskim do koagulacji białek mleka. Tradycyjnie enzym ten był otrzymywany z treści żołądków cieląt. Kwaśne proteazy pleśniowe, podobnie jak cielęca renina, nie hydrolizują kazeiny, tylko powodują jej ścinanie w drodze koagulacji. Należy jednak podkreślić, że od preparatów kwaśnych proteaz wymagana jest wysoka czystość, jakiekolwiek bowiem zanieczyszczenia innymi proteazami i lipazami mogą prowadzić do rozkładu kazeiny oraz powstania gorzkiego smaku. Kwaśne proteazy wytwarzane przez grzyby z rodzaju *Mucor* stosuje się głównie do wyrobu serów typu cheddar. W latach dziewięćdziesiątych XX wieku skonstruowano rekombinowane genetycznie drożdże i bakterie, zdolne do syntezy proteaz podpuszczkowych znanych pod nazwą chymozyny. Enzymy te są obecnie szeroko stosowane w przemyśle serowarskim.

Proteaz pleśniowych używa się także w piekamictwie do poprawiania tekstury ciasta, skrócenia czasu jego miesienia i zwiększania objętości pieczywa. Enzymy te są również dodawane do piwa w celu zwiększenia jego klarowności i polepszenia warunków filtracji. W przemyśle mleczarskim proteazy pleśniowe są wykorzystywane do stabilizacji zagęszczanego mleka i produkcji hydrolizatów białkowych.

Należy nadmienić, że jedynym enzymem proteolitycznym pochodzenia zwierzęcego, oprócz podpuszczki, który ma zastosowanie przemysłowe i dla którego optimum pH wynosi 1,8-2,5, jest pepsyna pozyskiwana z błony śluzowej żołądków kurcząt rzeźnych.

Enzymy (¡polityczne w produkcji żywności

W produkcji żywności coraz szerzej sięga się do **enzymów lipolitycznych** (lipaz). Należą one do esteraz rozkładających triglicerydy wyższych kwasów tłuszczowych. Z powodu nierozpuszczania się lipidów w wodzie reakcja lipaz zachodzi na granicy fazy wodnej, w której rozpuszczone są enzymy, oraz fazy stałej (produkt zawierający tłuszcze). Do produkcji lipaz wykorzystuje się głównie grzyby strzępkowe z rodzajów *Rhizopus, Aspergillus* i *Mucor.*

Dotychczas lipazy były wykorzystywane głównie w serowarstwie do przyspieszania dojrzewania i poprawiania aromatu serów. Ostatnio rośnie jednak zainteresowanie ich stosowaniem do regulowania składu kwasów tłuszczowych w triglicerydach, co ma znaczenie w kształtowaniu wartości odżywczej margaryn.

Zastosowanie innych enzymów jest znacznie mniejsze i ogranicza się do specjalnych celów. Spośród enzymów z grupy oksydaz w produkcji żywności stosuje się oksydazę glukozową do usuwania glukozy lub tlenu z produktów spożywczych (masa jajowa, piwo, soki cytrusowe) lub dla zapobieżenia utlenianiu lipidów (np. majonez). Pewne zastosowanie znalazła także katalaza, która chroni produkty spożywcze przed szkodliwym działaniem nadtlenku wodoru (mleko, susze). Innym przykładem zastosowania enzymów oksydacyjnych jest lipooksydaza sojowa stosowana do zapobiegania ciemnieniu mąki pszennej.

Warto także wspomnieć o rosnącej roli enzymów w analityce produktów spożywczych. Składa się na to duża specyficzność substratowa wielu enzymów, dzięki czemu można selektywnie przeprowadzać reakcje enzymatyczne z pojedynczymi związkami chemicznymi. W ostatnich latach wzrasta także zastosowanie sond pomiarowych do oznaczania stężenia składników żywności. Ich konstrukcja opiera się na wykorzystaniu połączenia między klasycznymi elektrodami do pomiaru pH lub rozpuszczonego tlenu a unieruchomionym (immobilizowanym) czynnikiem biotycznym — enzymem, żywą komórką lub przeciwciałem.

Postęp techniczny związany z technologią enzymatyczną dotyczy immobilizacji enzymów na stałych nośnikach oraz przeprowadzania reakcji enzymatycznych w bioreaktorach membranowych. Celem obu technologii jest zatrzymanie enzymu w śro-

dowisku reakcji i jego długie stosowanie. Do immobilizacji enzymów stosuje się wiele metod wiązania białek enzymatycznych z neutralnymi nośnikami. Najczęściej stosuje się alginian, karagen, szkło, stal, pumeks, celulozę, ceramikę i inne materiały.

Przy produkcji enzymów przeznaczonych na cele spożywcze wymaga się, aby organizm producent należał do organizmów bezpiecznych (GRAS). Zasada ta jest ściśle przestrzegana. Jako przykłady enzymów spełniających te wymagania można podać inwertazę (*Saccharomyces cerevisiae)*, proteazy (*Bacillus suhtilis*), laktazę (*S. fragi lis)*, celulazę, oksydazę glukozową, katalazę, pektynazy i lipazę (*Aspergillus niger).*

Oprócz stosowania bezpośrednio do produkcji żywności enzymy są wykorzystywane do modyfikowania właściwości Teologicznych żywności, a zwłaszcza do regulacji lepkości roztworów białek i węglowodanów, tworzenia i stabilizacji emulsji, tworzenia i stabilizacji piany, tworzenia żeli, regulacji wodochłonności, zwiększania rozpuszczalności, wzmacniania aromatu, kształtowania tekstury itp. Jako przykład tego typu zastosowań enzymów można podać ich wpływ na jakość chleba. Amylazy pleśniowe są wykorzystywane do maksymalizacji fermentacji poprzez zwiększenie ilości dostępnych cukrów fermentujących, co ma wpływ na poprawę struktury miękiszu i zwiększenie jego objętości. Dodatek amylaz zapobiega także retrogradacji skrobi. Pod wpływem dodanej oksydazy glukozowej i katalazy następuje utlenianie wolnych grup sulfhydrylowych w glutenie, co wzmacnia słabe ciasto i zwiększa jego elastyczność. Dodatek lipooksygenaz powoduje wybielenie i wzmocnienie ciasta. Pentozanazy ułatwiają obróbkę ciasta przez zmniejszenie lepkości i poprawiają strukturę miąższu. Enzymy proteolityczne nadają ciastu lepsze właściwości plastyczne, co jest wykorzystywane przy produkcji słonych herbatników. Oksydaza sulfhydrylowa wzmacnia strukturę słabego ciasta poprzez tworzenie mostków siarczkowych S-S. Tego typu przykładów można podać znacznie więcej. Dzięki ograniczonej obróbce skrobi ziemniaczanej przez bakteryjną a-amylazę uzyskuje się częściową depolimeryzację amylozy z pozostawieniem amylopektyny, w wyniku czego uzyskuje się żelujące hydrolizaty o właściwościach tłuszczopodobnych, które mogą być wykorzystane do produkcji lekkich majonezów, lodów i kremów. Ograniczenie liczby rozgałęzień w skrobi tapiokowej lub ziemniaczanej przez izoamylazę bakteryjną pozwala na uzyskanie produktu, który w podwyższonej temperaturze ma postać pasty o obniżonej lep-

kości, a w temperaturze pokojowej tworzy mocny żel. Produkt taki ma zastosowanie w produkcji gumy do żucia. Jeszcze innym przykładem może być synteza oligosacharydów katalizowana przez transferazy, dzięki czemu uzyskuje się prebiotyki, to jest sacharydy stymulujące wzrost bakterii probiotycznych z rodzaju *Bifidobacterium*, dodawanych do biojogurtów.

PROBIOTYKI

Żywność funkcjonalna

Pod koniec lat dziewięćdziesiątych XX wieku gwałtownie wzrosło zainteresowanie **żywnością funkcjonalną.** Pod tym pojęciem rozumie się żywność aktywnie oddziałującą na zdrowie ludzkie poprzez zawarte w niej substancje biologicznie aktywne, czynniki regulatorowe oraz czynniki ograniczające inicjację i rozwój chorób, zwłaszcza chorób cywilizacyjnych. Produkty tego typu mogą być produktami naturalnymi lub produktami, w których zmodyfikowano skład. Działanie takiej żywności polega na wzmacnianiu pracy określonych narządów organizmu ludzkiego oraz na ograniczaniu ryzyka zapadnięcia na określone choroby. Bioaktywnym składnikiem żywności funkcjonalnej mogą być bakterie probiotyczne, prebiotyczne oligosacharydy, aktywne peptydy, naturalne przeciwutleniacze, hormony roślinne i zwierzęce, witaminy i substancje mineralne. Składniki te doprowadzone do postaci preparatów (tabletek, syropów itp.) mogą odgrywać rolę paraleków, wtedy stosuje się termin **nutraceutyki.**

Nutraceutyki

Zaliczenie produktu do żywności funkcjonalnej poprzedzają długotrwałe badania naukowe, które muszą jednoznacznie udowodnić związek między spożywaniem danego pokarmu a konkretnym efektem prozdrowotnym. Postępowanie to obejmuje badania podstawowe wyjaśniające mechanizmy działania aktywnych składników żywności, a także przeprowadzenie dobrze udokumentowanych badań żywieniowych najpierw na zwierzętach i modelach laboratoryjnych *in vitro*, a następnie na ludziach. Bardzo ważne w tym wypadku jest wyznaczenie tzw. biomarkerów. Pojęcie to oznacza parametry biochemiczne i fizjologiczne ściśle powiązane z danym efektem prozdrowotnym tak, aby możliwa była ścisła kontrola efektów spożycia określonego produktu funkcjonalnego. Uznanie danego produktu za funkcjonalny wymaga też oceny jego nieszkodliwości dla konsumenta.

W Europie spośród żywności funkcjonalnej największą popularnością cieszą się fermentowane produkty mleczarskie.

Najbardziej znaną grupą dodatków funkcjonalnych są probiotyki. Pod pojęciem tym rozumie się żywe mikroorganizmy, które wprowadzone do przewodu pokarmowego wykazują działanie korzystne dla organizmu człowieka. W literaturze naukowej spotyka się trzy terminy:

Probiotyki

• **probiotyki,** które oznaczają wybrane szczepy mikroorganizmów,

Prebiotyki

• **prebiotyki,** określające oligo- i polisacharydy stanowiące pożywkę stymulującą rozwój bakterii probiotycznych naturalnie występujących w przewodzie pokarmowym człowieka,

Synbiotyki

• **synbiotyki,** będące połączeniem bakterii probiotycznych razem ze stymulatorami ich wzrostu (prebiotykami).

Według definicji podanej przez Fullera probiotykami nazywa się żywe organizmy, które po spożyciu wywierają korzystny wpływ na organizm gospodarza poprzez poprawę równowagi mikroflory jelitowej. Należy jednak podkreślić, że właściwości probiotycznych nie wykazują wszystkie kultury należące do gatunku uznanego za probiotyczny, lecz wyłącznie określone, rzadko spotykane szczepy. Probiotyczność jest więc właściwością szczepową. Lista bakterii probiotycznych wykazujących się efektami prozdrowotnymi dobrze udokumentowanymi w badaniach klinicznych jest bardzo krótka i obejmuje zaledwie kilkanaście szczepów bakterii należących do rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* oraz drożdże *Saccharomyces boulardii.* Wiele lirm niesłusznie informuje konsumenta, że produkt jest probiotykiem, gdyż zawiera bakterie należące do gatunków, wśród których spotykane są szczepy probiotyczne. Nie jest to jednoznaczne i wprowadza konsumentów w błąd. Warto przy tym podkreślić, że szczepy probiotyczne są patentowane i stosowane pod zastrzeżoną nazwą oznaczoną na produkcie znakiem ®. Przyjęła się powszechna praktyka, że produkty zawierające probiotyki oznacza się przedrostkiem „bio" lub podaje się odpowiednią informację na opakowaniu produktu.

Historia stosowania fermentowanych napojów mlecznych jest bardzo długa. Wzmianki o tym można znaleźć u Pliniusza Starszego, który zalecał spożywanie takich produktów w nieżytach jelitowych. Przełomu w spożywaniu produktów fermentowanych zawierających żywe bakterie dokonał w XX wieku Ilia Mieczników, dzięki swym fundamentalnym pracom łączącym stan mikroflory jelitowej ze zdrowiem człowieka. Za te prace

otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny (1908) i zwrócił uwagę współczesnych na prozdrowotną rolę bakterii mlekowych.

Ogólna klasyfikacja organizmów żywych obejmuje trzy królestwa: zwierzęta, rośliny i *Protista.* Te ostatnie obejmują w większości organizmy jednokomórkowe. Na podstawie budowy komórek można je podzielić na dwie grupy: niższe *Protista* obejmujące bakterie i sinice, oraz wyższe *Protista*, w których skład wchodzą glony, grzyby i pierwotniaki. Wyższe *Protista* mają wiele cech wspólnych z roślinami, stąd dawniej mikroorganizmy określano mikroflorą. Nazwa ta ma charakter potoczny. Mimo jednoznacznego wydzielenia taksonomicznego drobnoustrojów do oddzielnego królestwa nadal w literaturze światowej stosuje się powszechnie termin mikroflora. Jest to tradycyjna nazwa jednoznacznie kojarzona z mikroorganizmami, stąd termin ten jest stosowany również w tym opracowaniu.

Mikroflora jelitowa człowieka

Skład mikroflory jelitowej nie jest w pełni poznany do dnia dzisiejszego, ale szacuje się, że składa się na nią ok. 400-500 gatunków. Głównym miejscem bytowania mikroflory jelitowej człowieka jest jelito cienkie, szczególnie jego ostatnie odcinki, oraz jelito grube. W momencie narodzin jelita noworodka są jałowe. Dopiero pierwsze zetknięcie z piersią matki i pierwsze łyki mleka wprowadzają mikroorganizmy. Skład tej mikroflory jest indywidualny dla poszczególnych kobiet, które w ten sposób odciskają indywidualne piętno na składzie mikroflory swoich dzieci. Po pierwszym dniu życia w smółce niemowlęcia można znaleźć enterobakterie, głównie *Escherichia coli* i paciorkowce kałowe. Ważną cechą tych bakterii jest zdolność do obniżania potencjału oksydo-redukcyjnego w jelitach, co stwarza możliwości do rozwoju innych mikroorganizmów. Wśród bakterii zasiedlających powierzchnię jelit małych dzieci znajdują się bifidobakterie. W wieku późniejszym ich ilość stabilizuje się, natomiast u osób w podeszłym wieku wyraźnie maleje. W pierwszych dniach życia tylko połowa niemowląt ma w kale bifidobakterie i klostridia, a *Bacterioides* zaledwie 30% niemowląt. W miarę upływu czasu zwiększa się szybko liczebność bakterii w kale, osiągając gęstość rzędu 10^9-10^{11} komórek/g. Stosunek bakterii do enterobakterii wynosi ok. 1000:1. Po tygodniu życia mikroflora jelitowa niemowlęcia zostaje zdominowana przez bifidobakterie, które stanowią ponad 90% populacji bakteryjnej.

Skład mikroflory jelitowej niemowląt i małych dzieci zależy w dużym stopniu od sposobu ich karmienia. Dzieci karmione mieszankami sztucznymi mają podobną mikroflorę jak karmione mlekiem matki, lecz proporcje między poszczególnymi grupami bakterii są zmienione. Po drugim roku życia, wskutek spożywania urozmaiconych pokarmów, mikroflora przewodu pokarmowego dzieci stopniowo upodabnia się do mikroflory człowieka dorosłego. Wśród bakterii jelitowych można wyróżnić mikroflorę autochtoniczną, stale obecną w jelitach, i mikroflorę alochtoniczną, bytującą tam przejściowo. Skład mikroflory jelitowej jest bardzo zmienny. W poszczególnych odcinkach jelit widać wyraźne różnice jakościowe w składzie gatunkowym i w proporcjach międzygatunkowych. Dużą rolę odgrywa także wiek i sposób odżywiania się. Metodami biologii molekularnej wykazano, że każdy człowiek ma indywidualny „profil bakteryjny". Wiele gatunków bakterii nie zostało poznanych ze względu na trudności metodyczne związane z ich izolacją i odtworzeniem ich naturalnych warunków wzrostu. Ocenia się, że ogólna liczba komórek bakterii jelitowych sięga 10^{14}. U ludzi w podeszłym wieku wyraźnie zmniejsza się liczebność bifidobakterii. Przyczyną tego jest mniejsza adhezja bakterii do mucyny, co jest spowodowane zmianą jej składu. Zawiera ona mniej białek, a więcej węglowodanów, chociaż ogólna ilość wydzielanego śluzu jest podobna u osób w różnym wieku.

Wśród mikroflory autochtonicznej dominują bakterie gramdodatnie, beztlenowce z rodzajów *Bacteroides, Eubacterium* i *Bifidobacterium.* Ważną rolę odgrywają także rodzaje *Lactobacillus, Escherichia, Enterococcus, Clostridia, Streptococcus, Fusobacterium, Peptococcus* i *Peptostreptococcus,* które podtrzymują integralność warstwy mucynowej. Ponad 98% populacji bakterii jelitowych jest bezwzględnymi beztlenowcami, zwłaszcza w jelicie grubym. Fermentują one substancje pokarmowe z wydzieleniem niskocząsteczkowych kwasów tłuszczowych.

Mikroorganizmy występujące w jelitach człowieka odgrywają bardzo istotną rolę. Przede wszystkim wspomagają trawienie substancji pokarmowych, syntetyzują wiele aktywnych biologicznie związków chemicznych, w tym witaminę K, witaminę Bi i B2 oraz aminokwasy, rozkładają substancje szkodliwe, regulują pH jelit, przez co redukują liczbę bakterii gnilnych i chorobotwórczych, zapobiegają zaparciom. Ponadto biorą udział w metabolizmie glikoprotein mucynowych, kwasów żółcio-

wych, bilirubiny, cholesterolu i krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Zdecydowana większość mikroflory jelitowej zdrowego człowieka jest dla niego korzystna. Dopiero niewłaściwe żywienie, zaburzenia fizjologiczne, stosowanie antybiotyków, cytostatyków i innych leków oraz osłabienie układu odpornościowego mogą zakłócić równowagę mikrobiologiczną i spowodować rozwój populacji mikroorganizmów chorobotwórczych, które praktycznie są ciągle wprowadzane w niewielkich ilościach do przewodu pokarmowego. Niektóre z drobnoustrojów chorobotwórczych mają charakter inwazyjny i mogą wnikać do organizmu ludzkiego i być roznoszone przez krew.

Dla regulacji i polepszania składu gatunkowego mikroflory jelitowej zaleca się spożywanie probiotyków oraz odpowiednich produktów fermentowanych. Wprowadzenie tych bakterii z dietą pozwala regulować skład mikroflory jelitowej i przywracać właściwe proporcje między gatunkami. Należy jednak pamiętać, że dla zapewnienia aktywności prozdrowotnej trzeba wprowadzić do organizmu co najmniej 10^8—10^{10} tych bakterii w dziennej diecie. Produkty probiotyczne powinny więc zawierać dużą liczbę żywych bakterii przekraczającą 10^5/g. Wszyscy badacze zajmujący się mikroorganizmami probiotycznymi postulują, aby wprowadzane mikroorganizmy były żywe. Istotna jest bowiem aktywna adhezja tych bakterii do ścian jelit i do wyścielającego je śluzu - mucyny. Dopiero wtedy możliwe jest utrzymanie tych bakterii przez dłuższy czas i systematyczne, długotrwałe oddziaływanie ich na organizm człowieka. Probiotyki podane doustnie nie zawsze zasiedlają jelita w sposób trwały. Bardzo często są wykrywane w kale przez wiele dni, jednak stopniowo ich liczebność się zmniejsza, co świadczy o przejściowej kolonizacji.

Wpływ bakterii probiotycznych na organizm człowieka

Od bakterii probiotycznych oczekuje się dobrej adhezji do ścian jelit i aktywnej kolonizacji. Z zagadnieniem tym łączy się kolejna cecha probiotyczna - aktywność antagonistyczna wobec bakterii chorobotwórczych. Przejawia się ona w następujących formach:

- produkcja substancji antybakteryjnych, głównie bakteriocyn,
- konkurencja o receptory na enterocytach i mucynie pozwalająca na adhezję do ścian jelitowych,
- stymulacja układu odporności humoralnej w ścianach jelit, wpływająca na produkcję przeciwciał antybakteryjnych (IgA), aktywację makrofagów i produkcję cytokin,

• konkurencja o składniki odżywcze z treści jelit.

Ważną rolę w zwalczaniu bakterii chorobotwórczych odgrywają antybakteryjne bakteriocyny, produkowane przez niektóre szczepy bakterii mlekowych i propionowych. Są to związki białkowe o masie cząsteczkowej od kilku do kilkudziesięciu kDa. Większość bakteriocyn ma wąskie spektrum aktywności i działa jedynie na bakterie blisko spokrewnione z wytwarzającymi je bakteriami.

Tabela 6. Podstawy selekcji bakterii probiotycznych

Właściwości	Kryteria
Związane z bezpieczeństwem	pochodzenie ze zdrowego organizmu ludzkiego brak cech patogennych (statut GRAS) brak związku z chorobami związanymi z jelitami brak zdolności do przenoszenia genów oporności antybiotykowej
Funkcjonalne	odporność na niskie pH i soki żołądkowe odporność na żółć i enzymy trawienne zdolność do życia w jelitach i adhezji do powierzchni jelit oraz duży potencjał inwazyjny antagonistyczne działanie w stosunku do mikroorganizmów chorobotwórczych produkcja substancji przeciwdrobnoustrojowych, szczególnie w stosunku do gramujemnych patogenów działanie przeciwnowotworowe i przeciwmutagenne stymulacja układu immunologicznego bez wywoływania stanów zapalnych wspomaganie absorpcji składników pokarmowych z jelita oraz produkcja witamin i enzymów
Technologiczne	dobre właściwości sensoryczne pożądana aktywność fermentacyjna i enzymatyczna przeżywalność w procesie zamrażania i suszenia w podwyższonych temperaturach dobry wzrost i przeżywalność w produkcie fagoodporność stabilność w czasie przechowywania

Aktywność probiotyczna bakterii mlekowych obejmuje następujące efekty:

- zasiedlanie powierzchni jelit i wypieranie z siedlisk bakterii chorobotwórczych,
- utrzymanie równowagi w mikroflorze jelitowej,
- wspomaganie trawienia laktozy,
- immunostymulację układu odpornościowego,
- ochronę przed nowotworami,
- aktywność antyalergiczną,
- obniżanie stężenia cholesterolu we krwi,
- ochronę przed osteoporozą.

Wprowadzenie określonych grup bakterii probiotycznych przywraca zwykle właściwe proporcje między głównymi gatunkami zasiedlającymi przewód pokarmowy. Stabilizacja wymaga jednak spożywania przez dłuższy czas produktów probiotycznych. Przywrócenie równowagi mikrobiologicznej odbija się korzystnie na zdrowiu konsumentów i poprawia ich samopoczucie.

Zdolność hydrolizowania laktozy jest cechą wrodzoną u niemowląt i dzieci, jednak może ulec obniżeniu u osób w podeszłym wieku. Systematyczne spożywanie probiotyków pozwala skutecznie złagodzić nietolerancję na laktozę. Efekt ten wynika z dużej aktywności fermentacyjnej bakterii mlekowych i ich zdolności syntetyzowania enzymu 1,4-/?-galaktozydazy, która rozczepia laktozę na glukozę i galaktozę.

Bakterie probiotyczne uważa się także za czynniki redukujące ryzyko chorób nowotworowych. W procesie nowotworowym ważną rolę odgrywają kancerogeny, które działają jako czynniki mitogenne, sprzyjając podziałom, lub jako czynniki mutagenne. W większości przypadków kancerogeny występują w formie prokancerogenów. Przejście prokancerogenów w formę aktywną jest związane z procesami utleniania, redukcji i hydrolizy, dzięki czemu prokancerogeny są lepiej rozpuszczalne. Do enzymów obecnych w jelitach, które biorą udział w przekształcaniu prokancerogenów w kancerogeny, należą: azoreduktaza, /?-glukuronidaza, reduktaza kwasu glikocholowego i nitroreduktaza. Rola probiotyków polega na ograniczaniu liczebności bakterii produkujących wymienione enzymy i tym samym zmniejszeniu ryzyka inicjacji nowotworów. Ważną właściwością bakterii probiotycznych jest wiązanie kancerogenów na swojej powierzchni i przyspieszenie wydalania ich w kale. Dotyczy to szczególnie wiązania metali ciężkich,

nitrozoamin, mikotoksyn, azobarwników i pirolizatów aminokwasów.

Immunostymulacja

Jedną z ważniejszych aktywności bakterii probiotycznych jest **immunostymulacja** układu odpornościowego. Zewnętrzna powierzchnia tkanki nabłonkowej jest miejscem kontaktu jelit z antygenami. Dlatego też w nabłonku są zlokalizowane komórki biorące udział w reakcjach immunologicznych. Występują one w formie dużych skupisk tkanki limfoidalnej przewodu pokarmowego (ang. GALT), także w jelitach tworzą tzw. kępki Peyera. Są one zdolne do pochłaniania w drodze endocytozy dużych cząstek o właściwościach antygenowych i prezentacji ich komórkom układu odpornościowego. Obecność dużych ilości probiotyków wywołuje modulację układu odpornościowego i pobudzenie organizmu do wydzielania do światła jelit dużych ilości przeciwciał Ig A przeznaczonych do zwalczania bakterii. Szacuje się, że ilość przeciwciał produkowanych i wydzielanych w jelitach stanowi ponad połowę wszystkich przeciwciał produkowanych przez człowieka. Niektóre dane wskazują, że na wewnętrznej powierzchni 1 m^2 jelit znajduje się aż 10^{10} komórek zdolnych do syntezy immunoglobulin. Liczne badania kliniczne wykazały niezbicie, że spożycie bakterii probiotycznych aktywizuje odpowiedź swoistą i nieswoistą. W ten sposób następuje wzmożona aktywność immunologiczna, co ułatwia redukcję liczebności bakterii chorobotwórczych.

Bakterie mlekowe mają zdolność do syntezy i wydzielania enzymów proteolitycznych, mogą także zmieniać strukturę białek wywołujących reakcje alergiczne. Innym mechanizmem **osłabiania reakcji alergicznych** jest wzmożona synteza interferonu y, który osłabia syntezę przeciwciał IgE, będących odpowiedzią na pojawienie się antygenu. Dane te są jednak słabo udokumentowane i wymagają dalszych badań.

W piśmiennictwie naukowym wymienia się także ochronny efekt probiotyków w stosunku do **próchnicy.** Przypisuje się to bakteriom zasiedlającym zęby i produkującym enzym dekstranazę, rozkładającą polisacharydy tworzące stałą płytkę nazębną. Wśród takich szczepów wymieniany jest *Streptococcus salivarías.*

Do efektów prozdrowotnych wiązanych z bakteriami probiotycznymi niektórzy zaliczają także redukcję stężenia cholesterolu we krwi. Przyczyną tego jest prawdopodobnie hamowanie tworzenia się łatwo strawnych micelli tłuszczowych. Właściwość ta nie jest jednak dostatecznie udokumentowana.

Wyniki wieloletnich badań przyniosły dużo dowodów na skuteczność bakterii probiotycznych w profilaktyce i zwalczaniu chorób jelitowych. Podanie bakterii probiotycznych wyraźnie zmniejsza częstotliwość zapadania na biegunki bakteryjne i wirusowe oraz skraca czas ich trwania. Tego typu spostrzeżenia odnoszą się do biegunek wywołanych przez *Clostridium difficile; Shigella, Salmonella,* enterotoksyczne szczepy *Escherichia coli* oraz przez rotawirusy. Wykazano także antagonizm między bakteriami probiotycznymi a bakteriami *Helicobacter pylori*, wywołującymi wrzody i przyczyniającymi się do powstawania nowotworów żołądka i dwunastnicy.

Niektórzy autorzy wskazują na lepsze wyniki hamowania rozwoju osteoporozy przy długoterminowym podawania probiotyków. Efekt ten jest tłumaczony większą biodostępnością wapnia i lepszym wchłanianiem tego pierwiastka.

Wymienione aktywności biologiczne spowodowały wzrost świadomości konsumentów i większe zainteresowanie produktami probiotycznymi. Na rynku pojawiło się wiele produktów tego typu. Dotychczas dominującą branżą na rynku produktów probiotycznych jest mleczarstwo, ale można oczekiwać pojawienia się probiotyków w produktach owocowo-warzywnych oraz w pieczywie. W Polsce znanymi przykładami produktów probiotycznych są Actimel oraz biojogurty.

ŻYWNOŚĆ TRANSGENICZNA

Ogromny postęp genetyki i biologii molekularnej doprowadził w latach dziewięćdziesiątych XX wieku do opanowania metod inżynierii genetycznej i otworzył możliwości konstruowania genetycznie modyfikowanych organizmów (GMO). Pod tym pojęciem rozumie się organizmy, w których materiał genetyczny został zmieniony w sposób nie zachodzący w warunkach naturalnych przez krzyżowanie lub naturalną rekombinację. Wykorzystuje się do tego celu techniki inżynierii genetycznej polegające na włączeniu do genomu danego organizmu fragmentów DNA zawierających pojedynczy gen lub zespół genów, lub na zablokowaniu aktywności określonych genów należących do tego organizmu. Najczęściej wprowadzane geny pochodzą od innego gatunku, stąd stosuje się termin organizm transgeniczny. Celem tych zabiegów jest nadanie organizmowi nowej cechy fenotypowej. Pierwsze modyfikacje genetyczne doty-

Tabela 7. Modyfikacje genetyczne surowców roślinnych wpływające na jakość żywności i ułatwiające procesy przetwórcze

Zmieniona cecha	Sposób realizacji	roślina
Opóźnienie dojrzewania	blokada syntezy /?-glukuronazy	pomidor
Polepszenie składu aminokwasowego białek	zwiększenie zawartości metioniny	ziemniaki
Wprowadzanie białek funkcjonalnych	dodatek glutenin w celu podniesienia wartości wypiekowej mąki dodatek tzw. słodkich białek poprawa jakości słodu przez wzrost syntezy proantocyjanidyn dodatek białek przeciw zamarzaniu w czasie składowania w chłodniach	pszenica ogórek, melon jęczmień browarny truskawka
Wprowadzanie białek ludzkich	białka mleka ludzkiego: /3-kazeiny i a-laktoalbuminy	ziemniak
Zwiększenie zawartości suchej masy	wzrost syntezy skrobi	pomidor
Kształtowanie struktury polisacharydów	zwiększanie proporcji między amylopektyną a amylozą w skrobi	ziemniak
Modelowanie jakości olejów i tłuszczów	zmiana stopnia nasycenia kwasów tłuszczowych zmiana długości łańcuchów kwasów tłuszczowych	rzepak
Polepszenie barwy owoców	zwiększenie zawartości karotenoidów	pomidor
Zwiększanie aktywności enzymatycznej	wzrost aktywność B-glukanazy	jęczmień browarny
Zwiększanie zawartości mikroelementów	wzrost zawartości ferrytyny	soja
Wzbogacanie w witaminy	podniesienie poziomu prowitaminy A	ryż
Usuwanie substancji alergennych	redukcja zawartości białek alergennych o masie 14—16 kDa	ryż
Usuwanie alkaloidów	redukcja zawartości kofeiny	kawa, herbata
Usuwanie substancji niepożądanych	usuwanie enzymów biorących udział w syntezie kofeiny	kawa

czyły głównie mikroorganizmów. Na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych XX wieku, podjęto prace nad modyfikacjami genomu roślin uprawnych. Z początku skupiono się na poprawieniu właściwości agronomicznych: odporności na herbicydy, szkodliwe owady, choroby wirusowe, grzybowe i bakteryjne. Wprowadzenie tych cech znacznie ułatwiło uprawę, ograniczyło straty polowe oraz zmniejszyło negatywny wpływ chemii na środowisko. Prace w tym zakresie osiągnęły stan dojrzałości w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych, kiedy to na masową skalę wprowadzono uprawy polowe roślin transgenicznych. Lista modyfikowanych cech w genomach roślinnych szybko się wydłuża.

Kierunki badań nad żywnością genetycznie zmodyfikowaną

W pracach genetycznych prowadzonych w celu uzyskania żywności transgenicznej dominują trzy kierunki:

- wzbogacanie żywności w składniki podnoszące jej wartość żywieniową,
- usuwanie substancji szkodliwych i niepożądanych,
- ulepszanie cech ułatwiających przetwórstwo oraz nadających produktom nowe, atrakcyjne właściwości.

Genetyczne opóźnianie dojrzewania

Jednym z pierwszych kierunków badań nad konstrukcją roślin transgenicznych było opóźnianie dojrzewania owoców, głównie pomidorów. Światowa produkcja pomidorów sięga obecnie ponad 70 min rocznie. Owoce pomidorów szybko dojrzewają i są wrażliwe na gnicie. Straty z tego tytułu mogą dochodzić nawet do połowy zbiorów. Osiągnięcie stanu dojrzałości utrudnia transport owoców, ich przerób w zakładach przemysłowych i handel detaliczny.

Proces dojrzewania pomidorów obejmuje zmiany w oddychaniu, syntezę etylenu i jego regulacyjne działanie, metabolizm węglowodanów, zmianę zabarwienia owoców związaną z syntezą karotenoidów, zmiany w aktywności wielu enzymów, w tym pektynolitycznych, tworzenie chromoplastów, akumulację lotnych związków zapachowych oraz związków smakowych. Efektem tych procesów są zmiany tekstury, zabarwienia, zapachu i smaku owoców, a także wartości żywieniowych i odporności na atak mikrobiologiczny.

Koncepcja opóźnienia dojrzewania polegała na zablokowaniu aktywności enzymów pektynolitycznych, odpowiedzialnych za mięknięcie owoców. W ten sposób na rynek amerykański

wprowadzono nową, komercyjną odmianę Flavr Savr. Stało się to w roku 1994 i dało początek nowej epoce w rolnictwie światowym.

Za mięknięcie owoców jest odpowiedzialny enzym poligalakturonaza (PG). Zablokowanie syntezy tego enzymy na poziomie genetycznym opóźnia proces mięknięcia owoców. Najczęściej stosowaną techniką jest wprowadzenie sztucznie skonstruowanych genów, w których zapis informacji genetycznej ma kierunek odwrotny do zapisu naturalnego (tzw. technika antysensowa). Powstający „antysensowy" kwas rybonukleinowy, syntetyzowany na bazie „antysensowego" genu, łączy się z kwasem rybonukleinowym o strukturze naturalnej, tworząc kompleks, który szybko ulega degradacji i nie bierze udziału w procesie syntezy białka enzymatycznego.

Zmiany w rozkładzie pektyn zapobiegają pękaniu, rozrywaniu i miażdżeniu owoców, co ułatwia transport i czasowe przechowywanie ich w przetwórniach. Ponadto zachowanie dłuższych łańcuchów polimerów pektynowych zwiększa lepkość przecieru pomidorowego i zmienia jego właściwości reologiczne. Świeże owoce pozbawione enzymu PG (99% redukcja aktywności) zachowują lepszą jędrność w porównaniu z pomidorami normalnymi. Ponadto obserwowano zwiększoną odporność na atak pleśni z gatunków *Geotrichum candidum* i *Rhizopus stolonifer*.

Kluczowym związkiem chemicznym w procesie dojrzewania pomidorów jest etylen, stąd podjęto także prace zmierzające do zahamowania syntezy tego związku. Proces ten jest katalizowany przez syntazę kwasu 1-aminocyklopropano-l-karboksylowego (ACC) oraz oksydazy ACC, która przekształca ACC do etylenu. Wyłączenie genów kodujących oba enzymy dodatkowo opóźniło proces dojrzewania pomidorów.

Genetyczne modyfikowanie składu chemicznego roślin

Wiele prac poświęcono także modyfikacjom genetycznym mającym na celu zmiany zawartości lub wzajemnych proporcji węglowodanów. Jednym z głównych celów prac genetycznych jest zwiększenie zawartości skrobi w ziemniakach, pomidorach i zbożach oraz zwiększenie udziału amylopektyny kosztem amylozy. W procesie biosyntezy skrobi biorą udział pirofosforylaza ADP-glukozowa (ADPGPP), syntazy skrobiowe i izoenzymy rozgałęziające typu *a*-1,6. Pierwszy z enzymów katalizuje konwersję glukozo-1-fosforanu do ADPglukozy, która jest podstawowym prekursorem do syntezy skrobi. Sam proces syntezy skrobi jest katalizowany przez syntazy skrobiowe. Enzymy te

łączą reszty glukozowe w liniowe łańcuchy z wiązaniem a-l,4-glikozydowym. ADPGPP jest regulowana na poziomie transkrypcji i na poziomie aktywności enzymatycznej przez 3-glicerofosforan oraz fosforany nieorganiczne.

Zdolność syntezy polimerów podobnych do skrobi wykazują także niektóre bakterie. W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku wprowadzono do ziemniaków enzym *E. coli glyC 16,* typu pirofosforylazy ADP-glukozowej, z promotorem patatyny. W wyniku tej modyfikacji genetycznej zawartość suchej masy w bulwach ziemniaka wzrosła o 20-30%. Podobne modyfikacje przeprowadzono w przypadku pomidorów i rzepaku, uzyskując wyraźny wzrost zawartości skrobi.

Ze względu na atrakcyjne zastosowania przemysłowe amylopektyna, jest zdecydowanie bardziej poszukiwana przez przemysł niż amyloza. Stąd powstało duże zapotrzebowanie na skrobie zawierające wyłącznie amylopektynę i pozbawione całkowicie amylozy. Osiągnięto to przez zablokowanie produkcji syntazy związanej z ziarnami skrobiowymi, która jest odpowiedzialna za wytwarzanie tego polimeru. W Holandii, słynącej z produkcji ziemniaków dobrej jakości, w 1996 roku pod uprawą ziemniaków pozbawionych amylozy znalazło się 600 ha pól, w 1997 roku już 2000 ha. Oczekuje się, że w najbliższych latach bezamylozowe ziemniaki trafią na rynek.

Bardzo obiecujące wyniki przyniosły badania nad wprowadzeniem do ziemniaka genów odpowiedzialnych za syntezę

Fruktany

fruktanów, tj. węglowodanów złożonych z reszt fruktozowych. Mają one wiele ważnych zastosowań:

- w przemyśle spożywczym, jako źródło cukrów fermentujących, środków słodzących, prebiotyków i składników żywności niskokalorycznej,
- w przemyśle chemicznym, jako surowiec do produkcji biodegradowalnych polimerów,
- w rolnictwie, jako składnik roślin wzmacniający ich odporność na suszę.

Z punktu widzenia żywieniowego fruktany odgrywają jednak ważną rolę zdrowotną, gdyż regulują mikroflorę jelita grubego, stymulując rozwój bakterii z rodzaju *Bifldobacterium,* w tym bakterii probiotycznych, które obniżają stężenie cholesterolu, zapobiegają rozwojowi nowotworów, stymulują nasz układ odpornościowy i ułatwiają trawienie laktozy. Ponadto, po częściowej hydrolizie do fruktano-dekstryn długości 3-5 podjednostek, nabierają dużej słodkości, jednocześnie nie będąc trawione. Są

więc idealnym składnikiem żywności niskokalorycznej i na świecie występuje duże zapotrzebowanie na te związki. Dietetycy zalecają spożywanie co najmniej 15 g fruktanów dziennie.

Karotenoidy

W żywieniu człowieka ważną rolę odgrywają **karotenoidy.** W naturze stanowią największą grupę barwników naturalnych, obejmującą ponad 600 indywidualnych związków chemicznych. Biosynteza karotenoidów odbywa się w trzech etapach. Pierwszy z nich przebiega na szlaku izoprenowym, dając prekursory do biosyntezy karotenoidów. Szlak ten jest powiązany z biosyntezą monoterpenoidów, steroli i giberelin. Drugi etap przemian prowadzi do biosyntezy likopenu, a następnie utworzenia fitoenu. Reakcja ta jest katalizowana przez enzym syntetazę fitoenu, kodowaną przez gen *Psy.* Geny takie znaleziono u wielu roślin i niektórych bakterii. Następnie fitoen jest przekształcany w drodze desaturacji Cu—C12 do glikopenu z udziałem dwóch enzymów: desaturazy fitoenu (PDS) i desaturazy y-karotenu. Następnie dokonuje się cyklizacja likopenu do B-karotenu z udziałem dwóch cyklaz.

W drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych do genomu pomidora wprowadzono syntazę fitoenu *(Psy)* oraz bakteryjny gen desaturazy fitoenu *Pds (crtl).* Utworzone konstrukty dawały owoce zawierające całkowicie zmieniony profil karotenoidów. Do ważnych osiągnięć w zakresie wzbogacania roślin w prowitaminę A należy zaliczyć także transgeniczny ryż z genem syntazy fitoenu pochodzącym z *Narcissus pseudonarcissus.*

Genetyczne modyfikacje białek roślinnych

Od samego początku inżynierii genetycznej obiektem intensywnych prac były **modyfikacje białek roślinnych.** Do najważniejszych osiągnięć należą:

- zmiany zawartości poszczególnych aminokwasów w białkach, a szczególnie zwiększanie udziału aminokwasów siarkowych,
- kształtowanie właściwości funkcjonalnych białek,
- poprawianie składu białkowego ważnych roślin przemysłowych, szczególnie białek glutenowych zbóż chlebowych i makaronowych,
- usuwanie białek alergennych.

Białka roślinne od wieków są podstawowym źródłem tego składnika w diecie przeważającej części ludności świata. Niestety u większości roślin uprawnych skład aminokwasowy białek nie sprzyja pokryciu naszych potrzeb żywieniowych. Dotyczy to głównie niedoborów lizyny i tryptofanu w zbożach oraz metioniny i cysteiny w roślinach strączkowych. Dotychczas nie-

dobory te są pokrywane przez odpowiednie zestawienie produktów w posiłkach lub przez specjalne dodatki do żywności.

Inżynieria genetyczna umożliwiła izolowanie genów kodujących białka bogate w określony aminokwas i wprowadzanie ich do roślin z niedoborem tego aminokwasu. W przyrodzie spotykane są rośliny wytwarzające białka o bardzo wysokiej zawartości aminokwasów siarkowych. Przeniesienie genów kodujących te białka do innych roślin może znacznie wzbogacić ich skład w aminokwasy egzogenne. Jedną z przeprowadzonych prób było wprowadzenie cDNA kodującego bogate w metioninę białko 2S (18% mol% Met i 8 mol% Cys) do orzecha brazylijskiego, dzięki czemu uzyskano produkcję białka BN2S. Wprowadzenie tego konstruktu do tytoniu podniosło zawartość metioniny do 30%. Stosując identyczną technikę, uzyskano podobne wyniki w odniesieniu do nasion rzepaku. Podobne modyfikacje przeprowadzono w genach ziemniaka i tytoniu, wyraźnie zwiększając udział metioniny w puli aminokwasowej tych roślin.

Białka słodzące

Przemysł spożywczy szuka niskokalorycznych środków słodzących o wysokim poziomie słodkości. Uwagę zwrócono na białka roślin tropikalnych o słodkim smaku. Aktualnie znanych jest pięć takich białek: taumatyna, mabinlina, brazzeina, kurkulina i monellina. Masa cząsteczkowa tych białek jest stosunkowa niska i wynosi 6—25 kDa. Są one wyczuwane jako słodkie już w stężeniach typowych dla hormonów, a więc rzędu 10^{8} M. Słodkość tych białek przekracza tysiące razy słodkość sacharozy.

Największe nadzieje wiąże się z produkcją taumatyny w uprawnych roślinach transgenicznych rosnących w klimacie umiarkowanym. Podstawowym celem jest ekspresja genów w określonych częściach rośliny, najlepiej w owocach. Decyduje o tym w dużej mierze użycie organoswoistego promotora. Dotychczasowe sukcesy na tym polu to transgeniczny ziemniak i ogórek, w których zachodzi wydajna synteza taumatyny.

Duże zaawansowanie wykazują też prace nad ekspresją moneliny w pomidorach i sałacie, za pomocą konstruktu *CaMV--monelina-nos* oraz *E8-monellina-nos.* Stwierdzono, że ekspresja genu moneliny w pomidorach zachodzi w owocach w trakcie ich dojrzewania w obecności etylenu, jednakże tylko w przypadku użycia promotora E8 kierującego ekspresją właśnie w owocach. Wydajność tego białka wynosiła ok. 24 |^ig/g świeżej masy owoców. Z kolei w sałacie monelina gromadziła się w liściach

i ulegała tam ekspresji pod promotorem wirusa mozaiki kalafiora *CaMV*.

Oceniając prace nad klonowaniem genów słodkich białek w innych roślinach, można stwierdzić, że skutki nowych biotechnologii będą dwojakie. Z jednej strony zostanie opanowana masowa synteza tych białek w wybranych roślinach transgenicznych i pojawią się na rynku czyste preparaty białkowe oferowane jako słodzące dodatki do żywności. Z drugiej strony można oczekiwać wielu roślin, w których białka te będą integralnym składnikiem, ograniczającym konieczność dodawania tradycyjnych środków słodzących do produktów wytworzonych na bazie tych surowców. Dużą atrakcją mogą także być świeże owoce strefy umiarkowanej o podwyższonej słodkości, np. dynia i ogórek.

Białka sojowe

Wiele cennych właściwości mają **białka sojowe.** Dotyczy to głównie ich zdolności do obniżania stężenia cholesterolu we krwi oraz właściwości żelowania i emulgowania. Głównym składnikiem białek sojowych są dwie glikoproteiny: glicynina, i /3-konglicynina, nazywana też wicyliną. Pierwsza z globulin stanowi ok. 40% białka ogólnego, druga ok. 30%. Spośród tych dwóch białek glicynina jest uważana za bardziej wartościową. Jako główne cele modyfikacji genetycznych związanych z glicyniną wymienia się:

- doskonalenie składu aminokwasowego glicyniny, głównie przez uzupełnienie aminokwasów siarkowych (metioniny),
- wprowadzanie tego białka w formie natywnej lub genetycznie zmodyfikowanej do innych roślin w celu polepszenia składu aminokwasowego i nadania nowych cech funkcjonalnych.

Glicynina sojowa składa się z sześciu podjednostek, z których każda zawiera polipeptyd kwasowy (37 kDa) i polipeptyd zasadowy (22 kDa). Oba typy polimerów są połączone mostkami dwusiarczkowymi i tworzą charakterystyczną budowę pierścieniową, w której poszczególne dublety polipeptydów są ułożone piętrowo. Wprowadzenie do ziemniaka glicyniny sojowej może się przyczynić do zwiększenia stężenia leucyny, lizyny i treoniny w bulwach ziemniaka.

Gluten

W przemyśle piekarskim i w produkcji makaronu poważny problem stanowi mała zawartość **glutenu** w pszenicy. W produkcji chleba wytwarzanego z udziałem zakwasów piekarskich najważniejszymi składnikami mąki, decydującymi o jej cechach technologicznych, jest gluten i skrobia. Gluten jest wieloskładnikowym polimerem białkowym, tworzonym w zbożach jako

substancja zapasowa. W skład glutenu wchodzi około 50 różnych białek należących w większości do dwóch dużych grup: gliadyn i glutenin. Głównym składnikiem glutenu decydującym o jego właściwościach lepko-elastycznych jest podjednostka glutenin charakteryzująca się wysoką masą cząsteczkową (HMW).

W zbożach chlebowych występują chromosomy 1A, IB i 1D, które zawierają na swych długich ramionach po dwa geny HMW. Każdy z tych genów koduje inną wysokocząsteczkową podjednostkę glutenin. Jedna z nich (typ x) ma masę cząsteczkową rzędu 82-88 kDa, druga (typ y) rzędu 67-74 kDa. Geny 1Bx, lDx i IDy występują we wszystkich odmianach pszenicy chlebowej, natomiast geny 1 Ax i 1 By tylko w niektórych odmianach. Gen 1 Ay został np. znaleziony jedynie w liniach pszenicy uprawianych w Szwecji. Stwierdzono, że najkorzystniejszym zestawem genów dla wysokiej jakości glutenu jest 1DX5 + 1Dy 10 oraz lAxl. Dodatkowo sytuację komplikuje fakt, że tylko część z wymienionych sześciu genów ulega ekspresji (trzy, cztery lub pięć), stąd poszczególne odmiany mogą znacznie różnić się zawartością wysokocząsteczkowej frakcji białek glutenowych i tym samym mieć zróżnicowane właściwości technologiczne. Uruchomienie „śpiących" genów kodujących podjednostki HMW w pszenicach chlebowych jest głównym celem modyfikacji genetycznych.

Do produkcji makaronu tradycyjnie jest stosowana tetraploidalna pszenica durum. Niestety pszenica ta ma genom typu AABB i nie zwiera genomu D kodującego syntezę białek glutenowych, stąd ciasto otrzymane z tej mąki jest znacznie mniej elastyczne niż w przypadku pszenic chlebowych. W celu poprawienia wartości wypiekowej pszenicy durum badano efekt wprowadzenia genów lAxl lub 1DX5 do linii zawierających tylko podjednostki lBx + lBy. Stwierdzono, że ekspresja wprowadzonych genów przyczyniła się do polepszenia stabilności glutenu i właściwości lepko-elastycznych ciasta wytworzonego z mąki transgenicznych linii tej pszenicy.

Wprowadzając geny 1DX5 i lAxl uzyskano transgeniczną pszenicę produkującą dodatkowe wielkocząsteczkowe podjednostki glutenin, dzięki czemu poprawiono właściwości reologiczne ciasta wytworzonego z mąki tej pszenicy.

Jedną z ciekawych koncepcji jest wprowadzenie do genomu niektórych roślin genów zwiększających odporność owoców na zamarzanie. W przyrodzie wiele organizmów jest przystosowa-

nych w sposób naturalny do życia w niskich temperaturach. Zdolność tę zawdzięczają odpowiedniej budowie biopolimerów, głównie niezamarzających białek i lipidów. Na początku lat dziewięćdziesiątych podjęto próby klonowania w truskawkach genów z arktycznej flądry kodujących białka zapobiegające zamarzaniu wody. Rozwiązanie to napotkało jednak opór konsumentów, którzy błędnie obawiali się, że tego typu produkty nabierają smaku rybiego. Dopiero odkrycie roślinnych białek antyzamrożeniowych przełamało impas. Wprowadzenie genu AFP z marchwi do tytoniu pokazało, że przed tą metodą rysuje się duża przyszłość.

Eliminacja białek alergennych

Ważnym celem modyfikacji genetycznych wykonywanych dla poprawy wartości żywieniowej surowców roślinnych jest usuwanie białek alergennych. Należy pamiętać, że spośród ośmiu najważniejszych grup żywności, które są powodem ponad 90% alergii, wymienia się aż cztery surowce roślinne: orzeszki ziemne, soję, pszenicę i owoce orzechów. Obok nich na liście specyficznych alergenów znajdują się zboża zawierające gluten, jak pszenica, żyto, jęczmień, owies i orkisz. Alergeny występują także w surowcach o ogromnym znaczeniu żywieniowym, takich jak ryż. Lista produktów spożywczych wykazujących właściwości alergenne sięga dziś ponad 250 pozycji, z czego znaczna część przypada na białka roślinne.

Obecnie znane są już sekwencje aminokwasowe dla większości epitopów alergenów. Informacje te można znaleźć w publicznie dostępnych bazach danych (PIR, GenBank, SwissProt, GenPept, BIFS). Na ogół udział ilościowy białek alergennych w poszczególnych roślinach jest duży i w niektórych z nich może dochodzić nawet do 20% suchej masy. Ponadto białka alergenne są wyjątkowo oporne na trawienie i obróbkę technologiczną.

Do najbardziej spektakularnych sukcesów w eliminacji alergenów z produktów spożywczych w drodze inżynierii genetycznej należą badania nad ryżem. Przez zastosowanie antysensowej sekwencji RNA zablokowano syntezę 14-16 kDa białek ryżu, wywołujących masowe alergie w krajach azjatyckich. Prace te należy uznać za wielkie osiągnięcie w zakresie uzyskiwania bezpiecznej żywności. Podobne prace są przeprowadzane z alergennym białkiem AraHl, występującym w orzeszkach ziemnych, które często wywołuje u ludzi wstrząs anafllaktyczny.

Wielkie nadzieje wiąże się z wykorzystaniem roślin jako swoistych bioreaktorów służących do biosyntezy enzymów

o znaczeniu przemysłowych. Enzymy pochodzenia mikrobiologicznego są wytwarzane w formie prebiałek. Białka tego typu mogą być z powodzeniem produkowane w roślinach transgenicznych. Podstawową trudność stwarza jednak fakt, że w tych samych roślinach są produkowane polimery, będące substratami, na które te enzymy działają. Możliwa jest interakcja enzymów z substratami i zajście reakcji enzymatycznej w roślinie w czasie jej wzrostu. W pewnych zastosowaniach jest to korzystne, w innych niedopuszczalne. Teoretycznie istnieją cztery możliwości produkcji enzymów heterologicznych w roślinach:

1) pozakomórkowa produkcja enzymów w tych częściach roślin, w których nie zachodzi synteza substratu, i traktowanie rośliny jako bioreaktora, przy czym enzym jest ekstrahowany z materiału roślinnego, oczyszczany i oferowany jako preparat enzymatyczny (analogia do produkcji mikrobiologicznej),

2) rozwiązanie jak wyżej, z tym że enzym nie jest ekstrahowany, tylko materiał roślinny zawierający enzym jest traktowany jak enzym surowy i mieszany z substratem w przetwórni spożywczej,

3) pozakomórkowa produkcja enzymów w komórkach organów, w których zachodzi normalna synteza polimeru, a interakcja enzymu z substratem jest możliwa dopiero po homogenizacji całego organu, np. po zmieleniu ziarna w młynie,

4) jednoczesna synteza enzymu i substratu w określonym organie, połączona z ciągłą reakcją enzymatyczną prowadzącą najczęściej do depolimeryzacji substratu (tzw. konwersja *in planta).*

Wydaje się, że dla przemysłu spożywczego najbardziej atrakcyjne są warianty trzeci i czwarty.

Pierwszym surowym preparatem enzymatycznym wyprodukowanym w roślinach transgenicznych była a-amylaza pochodząca z bakterii *Bacillus licheniformis.* Gen kodujący ten enzym został wprowadzony do binarnego plazmidu pMOG229 zawierającego wzmocniony promotor *CaMV 35S,* syntetyczną sekwencję peptydu sygnalnego wirusa mozaiki lucerny (AIMV) RNA4 lub a-amylazy, gen amylazy i terminator *nos.* Wyprodukowany enzym był wyprowadzany z komórek i akumulowany w przestrzeniach międzykomórkowych. Wydajność ekspresji była relatywnie wysoka i wynosiła 3% rozpuszczalnych białek zawartych w nasionach tytoniu.

Liczne uczulenia wśród dzieci na kazeinę bydlęcą spowodowały zainteresowanie możliwością klonowania białek mleka

ludzkiego w roślinach. Pierwsze próby tego typu przeprowadzono w Holandii, gdzie do ziemniaków odmiany Bintje wprowadzono cDNA kodujące ludzką B-kazeinę. Gen ten ulega ekspresji w liściach i bulwach. W transgenicznych ziemniakach udział ludzkiej B-kazeiny wynosił 0,01%, a więc był jeszcze bardzo niski, niemniej intensywne prace prowadzone w tym zakresie rokują szybkie uzyskanie wydajniejszej syntezy ludzkich białek w roślinach transgenicznych. Podobne badania zostały przeprowadzone dla innych białek mleka ludzkiego: a-laktoalbuminy i laktoferryny. Oba te białka były syntetyzowane w transgeniczym tytoniu.

Kawa bezkofeinowa

Innym kierunkiem badań nad roślinami modyfikowanymi genetycznie jest próba uzyskania krzewów kawy i herbaty z zablokowaną funkcją genu kodującego enzym niezbędny do syntezy kofeiny i uzyskanie w ten sposób naturalnej **kawy bezkofeinowej,** z której przygotowany napój zachowa pełny, charakterystyczny kawowy aromat. Usunięcie kofeiny pozwoli też na uzyskanie nowych cech kawy, a mianowicie „odsłonięcie" działania polifenoli polegającego na obniżaniu ciśnienia krwi.

Wiele prac poświęcono modyfikacjom genomów roślin oleistych. O wartości żywieniowej i właściwościach technologicznych olejów roślinnych decydują dwa podstawowe czynniki: długość łańcuchów kwasów tłuszczowych oraz ilość nienasyconych wiązań w ich strukturze. Uwagę skupia przede wszystkim modyfikacja genetyczna rzepaku. Jedną z najbardziej znanych modyfikacji tej rośliny jest wklonowanie genu tioesterazy laurylo-ACP z drzewa *Umbellularia californica* do rzepaku i *Arahidopsis.* Rzepak nie produkuje kwasu laurylowego, natomiast w rzepaku transgenicznym jego zawartość dochodzi do 44%, co przewyższa zawartość tego kwasu w oleju kokosowym i palmowym. Transgeniczny rzepak, Laurical, został wprowadzony do polowej uprawy w 1994 roku. Olej z tych upraw został użyty do produkcji żywności (np. margaryny, substytutów masła). Podobne modyfikacje przeprowadzono z tioesterazą pochodzącą z *Cuphea hookeriana.* Enzym ten został również wprowadzony do rzepaku (kanoli). Nasiona uzyskane z rośliny transgenicznej zawierały kwasy tłuszczowe C8 i C10. Stosując tioesterazy pochodzące z różnych źródeł, uzyskano rośliny transgeniczne produkujące kwasy tłuszczowe o zaprogramowanej długości łańcucha i o określonej ilości nienasyconych wiązań.

Wymienione przykłady konstrukcji roślin transgenicznych sygnalizują najważniejsze kierunki prac, nie wyczerpują jednak

pełnej listy osiągnięć nauki na tym polu. Właściwą weryfikacją przydatności nowej technologii dla praktyki gospodarczej jest jej wdrożenie do produkcji. Należy stwierdzić, że biotechnologia przeszła ten test zaskakująco pomyślnie. Od samego początku badania były finansowane głównie przez firmy przemysłowe zainteresowane wdrożeniem wyników badań, przy czym większość z tych firm to przedsiębiorstwa amerykańskie.

W pierwszych latach wprowadzania upraw roślin transgenicznych osiągano niezwykle wysoką dynamikę: 1996 — 100%, 1997-647%, 1998- 1635%, 1999-2347%, 2000- 10%, 2001 - 10%, 2002 - 10%. Załamanie dynamiki wzrostu upraw obserwowane w latach 2000-2003 jest bez wątpienia skutkiem restrykcyjnej polityki Unii Europejskiej, która wprowadziła moratorium na żywność transgeniczną na swoim obszarze.

Wśród najważniejszych producentów roślin transgenicznych należy wymienić USA, Kanadę, Chiny, Argentynę, Australię, Meksyk i Afrykę Południową. W Europie na małą skalę uprawiano rośliny transgeniczne we Francji, Hiszpanii, Portugalii, na Ukrainie i w Rumunii.

Genetyczne modyfikacje mleka

Wielkie sukcesy biotechnologii roślinnej stanowiły poważny impuls do podjęcia prac nad modyfikacjami genomu zwierząt hodowlanych. Należy jednak zaznaczyć, że jak dotąd do obrotu i przetwórstwa nie wprowadzono żadnego zwierzęcia modyfikowanego genetycznie. Główne kierunki prac genetycznych związane z produkcją mleka przedstawiono w tabeli 8.

Żywność genetycznie modyfikowana a bezpieczeństwo konsumentów

Wprowadzaniu na rynek roślin transgenicznych i wytworzonych z nich produktów wzbudziło wielkie kontrowersje spowodowane obawami o bezpieczeństwo konsumentów oraz środowiska naturalnego. Ton tej dyskusji narzucili przeciwnicy modyfikacji genetycznych, przedstawiając społeczeństwu apokaliptyczne wizje zagrożeń. W konsekwencji pojawiły się akty prawne regulujące obecność żywności transgenicznej na rynku europejskim. Regulacja Parlamentu Europejskiego EC Nr 258/97 z dnia 27.01.1997 roku włącza żywność transgeniczną do kategorii tzw. **nowej żywności (***novel food).* Pojęcie to obejmuje następujące grupy żywności modyfikowanej genetycznie (WHO 1996):

Regulacje prawne dotyczące żywności genetycznie modyfikowanej

1) żywność i jej składniki zawierające lub będące organizmami modyfikowanymi genetycznie (GMO),

Tabela 8. Genetyczne modyfikowanie mleka zwierząt

Cel	Modyfikacja	Efekt
Zwiększenie stabilności mleka w podwyższonej temperaturze	wprowadzenie dodatkowych genów białek mleka	nadprodukcja niektórych kazein lub białek serwatki
Poprawa jakości produktów spożywczych wytwarzanych z mleka • zwiększenie jędrności żelu kazeinowego i ilości zawartych w nim białek i tłuszczów; poprawa jakości serów • przyspieszenie dojrzewania serów • zwiększenie trwałości zawiesiny koloidowej kazein mleka; lepsza emulgacja • eliminacja kryształków lodu i kryształów laktozy; poprawa jakości lodów; zmiana właściwości osmotycznych mleka	mutageneza genów kazein inaktywacja ekspresji genu a-laktoalbuminy wprowadzenie bakteryjnego genu B-galaktozydazy z promotorem genu białka mleka	zmiana struktury I-rzędowej kazein zmnniejszenie zawartości laktozy
Poprawa właściwości odżywczych mleka • zwiększenie zawartości wapnia i fosforanów • zwiększenie zawartości aminokwasów siarkowych w białkach mleka	wprowadzenie genów białek zawierających duże ilości aminokwasów siarkowych	modyfikacja kazeiny
Humanizacja mleka przeżuwaczy	wprowadzenie genów białek mleka ludzkiego	produkcja białek mleka ludzkiego, np. laktoferyny
Umożliwienie spożywania mleka krowiego przez ludzi z nietolerancją na laktozę lub uczulonych na /?-laktoglobulinę	inaktywacja genu /Maktoglobuliny	produkcja mleka bez /Maktoglobuliny
Zmniejszenie zawartości tłuszczu	inaktywacja lub modyfikacja genów związanych z biosyntezą kwasów tłuszczowych	zmniejszenie zawartości tłuszczu; zwiększenie zawartości kwasów nienasyconych

2) żywność i jej składniki produkowane z GMO, lecz go nie zawierające,

3) żywność i jej składniki zawierające nowe lub celowo zmodyfikowane pierwotne struktury molekularne,

4) żywność i jej składniki składające się lub izolowane z roślin i zwierząt hodowlanych i rozmnażanych nietradycyjnymi metodami, a jednocześnie nie mające własnej historii ich bezpiecznego stosowania dla celów spożywczych.

Na marginesie należy dodać, że pod pojęciem *„novel foodT* kryją się także inne kategorie żywności, nie mające związku z GMO. Obecnie największe znaczenie mają dwie pierwsze grupy żywności transgenicznej. Do pierwszej z nich zalicza się całe produkty spożywcze lub ich składniki produkowane z wykorzystaniem surowców transgenicznych lub spożywane bezpośrednio, np. modyfikowane pomidory, przetwory z modyfikowanych pomidorów, modyfikowane truskawki czy lody truskawkowe zawierające transgeniczne owoce itp. Do drugiej grupy należą produkty wytworzone przez rośliny modyfikowane genetycznie, lecz nie zawierające ani modyfikowanych genów, ani mRNA i obcych białek. Przykładem może być cukier wyprodukowany z transgenicznego buraka, do którego wklonowano gen odporności na herbicydy, czy olej roślinny pozyskany z nasion modyfikowanego rzepaku.

Polska jako członek Unii Europejskiej dostosowała prawodawstwo krajowe do przepisów unijnych. Dla naszego kraju wiążące są dwie główne Dyrektywy Rady Europejskiej:

- Dyrektywa Rady nr 90/219 z 23.04.1990 o izolowanym użyciu organizmów genetycznie modyfikowanych,
- Dyrektywa Rady nr 90/220 z 23.04.1990 o celowym wprowadzaniu do środowiska genetycznie modyfikowanych organizmów.

Ponadto należymy do międzynarodowych organizacji OECD (Organisation for Economie Coopération and Development) oraz UNEP (United Nations Environment Programme), które wypracowały własne regulacje dotyczące stosowania GMO.

Polskie regulacje dotyczące organizmów modyfikowanych pojawiły się dopiero na przełomie ostatnich dziesięcioleci. Są to:

- Ustawa o zmianie ustawy o organizmach genetycznie zmodyfikowanych oraz ustawy o warunkach zdrowotnych żywności

i żywienia z dnia 21.05.2003 (Dz. U. Nr 130, poz. 1185, 1186 i 1187),

• Ustawa Ministra Środowiska w sprawie szczegółowego sposobu funkcjonowania Komisji ds. organizmów genetycznie zmodyfikowanych z dnia 21.02.2002 (Dz. U. nr 9, poz. 196),

• Rozporządzenie Ministra Środowiska w sprawie określenia wzorów wniosków dotyczących zgód i zezwoleń na działanie w zakresie organizmów genetycznie zmodyfikowanych z dnia 6.06.2002 (Dz. U. Nr 87, poz. 797),

• Ustawa o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z dnia 11.05.2001 (Dz. U. z 2001 r. nr 63, poz. 634),

• Ustawa o zmianie ustawy o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia oraz innych ustaw z dnia 24.07.2002 (Dz. U. Nr 135, poz. 1145),

• Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawach sposobu i trybu postępowania dotyczącego nowej żywności z dnia 2.01.2003 (Dz. U. Nr 7, poz. 90).

Wniosek o przeprowadzenie postępowania stwierdzającego, że produkt jest bezpieczny dla ludzi, należy składać u Głównego Inspektora Sanitarnego Kraju. W przypadku uzyskania zgody na podjęcie produkcji żywności modyfikowanej genetycznie decyzja Inspektora zostaje wpisana do rejestru, który jest jawny. Wymienione wyżej ustawy regulują zasady prowadzenia prac genetycznych, upraw tych roślin, ich otwartego stosowania i obrotu handlowego. W latach 1997-2001 do Głównego Inspektora Sanitarnego zgłoszono zaledwie 106 wniosków o dopuszczenie GMO na rynek Polski i tylko jedno zgłoszenie do Ministra Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa o otwarte wprowadzenie GMO do środowiska (soja Bt).

Znakowanie żywności transgenicznej

Artykuł 1 1 Ustawy o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia mówi, że nowa żywność składająca się z organizmów genetycznie zmodyfikowanych lub ich części, zawierająca białka lub DNA z tych organizmów powinna być oznakowana jako „produkt genetycznie zmodyfikowany". Jeżeli informacja ta nie odnosi się do całego produktu, tylko do niektórych składników, to przy składnikach tych powinno być oznakowanie „genetycznie zmodyfikowany". Informacja dla konsumenta powinna charakteryzować właściwości produktu (skład, wartość żywieniowa, sposób spożycia) oraz podawać dane o obecności składników, które mogą wpłynąć na zdrowie człowieka lub mogą być wątpliwe etycznie (zastrzeżenia religijne).

Zgodnie z prawem międzynarodowym odpowiedzialność za skutki spożycia produktu spożywczego spada na producentów. Dotyczy to także żywności transgenicznej, stąd wszystkie firmy stosujące tego typu surowce prowadzą bardzo szczegółowe badania mające na celu wykrycie wszelkich ujemnych wpływów takiej żywności na zdrowie człowieka. Należy z całą mocą podkreślić, że jak dotąd nie jest znany żaden przypadek, aby spożycie żywności transgenicznej spowodowało uszczerbek na zdrowiu konsumentów.

Pierwszym krajem, który uregulował zasady znakowania żywności transgenicznej, była Kanada (1994). Od samego początku pojawiły się zasadnicze różnice w podejściu do tego zagadnienia przez państwa Unii Europejskiej oraz przez Stany Zjednoczone. Te ostatnie wykazały dużo liberalniejszy stosunek do żywności transgenicznej niż państwa europejskie. W USA obowiązuje zasada, że znakowaniu powinna podlegać tylko ta żywność transgeniczna, której skład chemiczny różni się istotnie od składu chemicznego odpowiednika konwencjonalnego. W tym rozumieniu olej rzepakowy uzyskany z rośliny transgenicznej nie wymaga znakowania, gdyż niczym nie różni się od oleju z rzepaku tradycyjnego, a wprowadzone do rośliny zmiany genetyczne nie miały żadnego wpływu na przebieg syntezy oleju i jest on chemicznie identyczny z olejem otrzymanym z tradycyjnych odmian rzepaku. Podejście Unii Europejskiej jest dużo ostrożniejsze i wymagane jest znakowanie wszystkich produktów spożywczych, które zostały uzyskane drogami niekonwencjonalnymi, w tym za pomocą metod inżynierii genetycznej.

Obecność samych obcych genów nie stanowi zagrożenia, gdyż są one szybko trawione w przewodzie pokarmowym ludzi i zwierząt. Problem może natomiast stanowić istotna zmiana dotychczasowego poziomu składników spożywczych w nowym produkcie czy pojawienie się toksyn lub substancji alergennych. Kwestie te wymagają szczegółowych badań przy każdym nowym produkcie spożywczym mającym związek z GMO. Szczególną uwagę przywiązuje się do stosowania odpowiedniego źródła genów, które są następnie wprowadzane do nowych roślin lub zwierząt. Dawca genów powinien bezwzględnie należeć do organizmów bezpiecznych dla zdrowia człowieka i być od dawna stosowany do celów spożywczych. Z krytyką spotkało się także stosowanie antybiotykowych genów markerowych, stwarzających groźbę ich przeniesienia do genomów bakterii chorobotwórczych występujących w przewodzie pokarmowym człowieka i zwierząt.

Bezpieczeństwo żywności transgenicznej

Ocena bezpieczeństwa żywności produkowanej z surowców transgenicznych powinna uwzględniać:

• bezpośrednie konsekwencje (żywieniowe, toksykologiczne, alergenne) wynikające z obecności w żywności nowych genów,

• bezpośrednie konsekwencje wynikające ze zmiany w produkcie spożywczym dotychczasowego poziomu składników przez wprowadzone geny lub geny zmodyfikowane przez modyfikacje genetyczne,

• pośredni wpływ nowych produktów kodowanych przez nowe geny na metabolizm organizmów transgenicznych (roślin, zwierząt, drobnoustrojów), prowadzącego do powstania nowych lub zmiany poziomu istniejących dotąd składników,

• możliwość zajścia mutacji w czasie przeprowadzania modyfikacji genetycznych, takich jak przerwanie sekwencji kodujących lub kontrolnych i aktywacja uśpionych genów, prowadzące do powstania nowych lub zmiany zawartości istniejących składników,

• możliwość transferu genów do mikroflory jelitowej z GMO lub żywności zawierającej GMO,

• nabycie właściwości chorobotwórczych przez mikroorganizmy modyfikowane genetycznie.

Bezpieczeństwo żywności jest rozumiane jako gwarancja, że spożywany produkt nie będzie szkodliwy dla zdrowia konsumenta ani w czasie jego przyrządzania, ani po spożyciu. Jeżeli chodzi o aspekty zdrowotne produktów roślinnych i zwierzęcych, to ocena bezpieczeństwa musi brać pod uwagę przede wszystkim właściwości alergenne i toksyczne GMO. W przypadku rekombinowanych mikroorganizmów należy uwzględnić zdolność do kolonizacji, produkcję toksyn, łatwość zakażeń, oporność na antybiotyki, możliwość leczenia chorób wywołanych przez te organizmy oraz ustalić dawkę infekcyjną i zakres gospodarzy biologicznych. Przy ocenie bezpieczeństwa środowiskowego uwzględnia się możliwość nadmiernego wzrostu populacji GMO w środowisku, konkurencyjność dla innych gatunków, znajomość organizmów docelowych dla wprowadzanego genu i oddziaływanie między GMO a organizmem docelowym, zmiany konkurencyjności w stosunku do ofiar, gospodarzy, symbiontów, wrogów, pasożytów i patogenów oraz udział w procesach biogeochemicznych.

Powszechnie uznano, że najlepszym sposobem oceny bezpieczeństwa nowego produktu spożywczego jest porównanie go

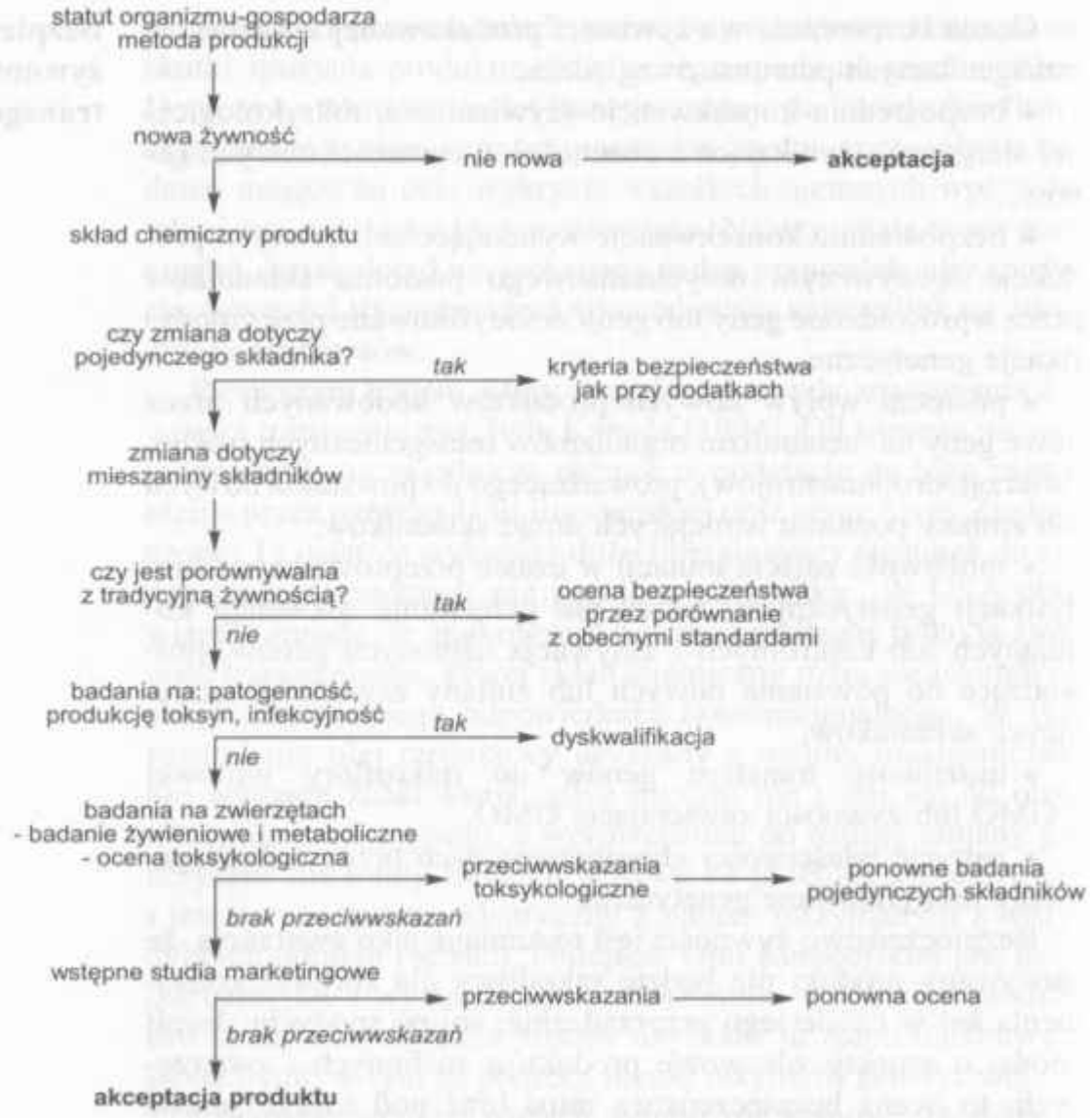

Ryc. 13. Procedura oceny bezpieczeństwa nowej żywności

z odpowiadającym mu konwencjonalnym produktem, uważanym od dawna za bezpieczny. Pod uwagę bierze się w tym wypadku cechy fenotypowe oraz skład chemiczny. Jeśli chodzi o cechy fenotypowe, to u roślin porównaniu podlega morfologia, wzrost, plonowanie, odporność na wirusy i inne podobne cechy. Dla mikroorganizmów przyjęto identyfikację taksonomiczną, wzrost na typowych pożywkach, właściwości metaboliczne, potencjał do kolonizacji, infekcyjność, zakres organizmów infekowanych, obecność plazmidów, oporność na antybiotyki i produkcję toksyn. W wypadku zwierząt uwzględnia się budowę ciała, wzrost, fizjologię, reprodukcję, zdrowotność i przyrosty masy.

Przy porównaniu właściwości chemicznych powszechnie przyjętą koncepcją oceny bezpieczeństwa nowych produktów biotechnologicznych jest tzw. **koncepcja równoważności składnikowej** (ang. *substantial equivalence).* Oznacza to, że jeżeli nowy produkt spożywczy jest chemicznie i żywieniowo równoważny z produktem dotychczas istniejącym, to powinien być oceniany pod względem bezpieczeństwa zdrowotnego według tych samych procedur, co produkt konwencjonalny. Takie porównanie może być proste lub może wymagać bardziej skomplikowanego postępowania, w tym badań toksykologicznych, testów alergicznych oraz doświadczeń metabolicznych i żywieniowych. Tego typu badania są przeprowadzane na koszt producenta żywności i zabezpieczają go prawnie w zakresie odpowiedzialności za produkt wprowadzony na rynek.

Koncepcja równoważności składnikowej

Wykrywanie obecności GMO w żywności nie jest łatwe. Nośnikiem obcych genów są określone sekwencje DNA. Na podstawie struktury wprowadzonego genu roślina produkuje odpowiadające mu mRNA i w wyniku translacji uzyskuje się heterologiczne białko. Zależności te wykorzystuje się przy analizie produktów spożywczych w poszukiwaniu obecności GMO. Obecność obcych genów można więc wykryć na podstawie znalezienia:

Wykrywanie GMO w żywności

- zmodyfikowanego materiału genetycznego - zmienionych lub obcych sekwencji DNA,
- produktów ekspresji genów, tj. RNA lub białek.

We wszystkich tych przypadkach analiza jest bardzo trudna. Biorąc pod uwagę rozmiary genomu, jedynym wyjściem jest szukanie „podejrzanych" genów. Wszyscy (legalni) producenci żywności transgenicznej są zobowiązani zadeklarować, jakie geny zostały wprowadzone do genomu rośliny (zwierzęcia) i jakie zastosowano wektory do ich wprowadzenia (wektorami nazywa się cząstki DNA — zwykle plazmidy lub DNA wirusowe — za pomocą których wprowadza się do komórki obce geny). Muszą także określić kodowane białko, jego wielkość i charakter. Informacje te są wykorzystywane przy analizach przeprowadzanych w celu wykrycia obcych genów i ich produktów. W związku z tym przy analizie genomu danego surowca poszukuje się:

- wprowadzanych genów strukturalnych kodujących obce białko,
- promotorów obcego pochodzenia (np. często wykorzystywanego promotora 35S *CaMV),*

• terminatorów obcego pochodzenia (np. *nos* z *Agrobacterium tumefaciens),*

• genów markerowych i reporterowych stosowanych do selekcji i wykrywania transformnowanych organizmów (np. genów oporności antybiotykowej lub „świecących białek").

Wykrycie tylko genu *CaMY* lub *nos*, które naturalnie występują w roślinach, jeszcze nie świadczy o modyfikacji genetycznej, ale wykrycie ich obu naraz w jednej roślinie - tak.

Istnieją dwie odmiany PCR (łańcuchowej reakcji polimerazy) pozwalające na wykrywanie ilościowe obcego DNA:

• współzawodniczą PCR (metoda tańsza, ale bardziej pracochłonna) oraz

• RT-PCR (*real-time* PCR).

Dokładność tych metod wynosi ok. 0,05%, tj. 5 ziaren na 10000 ziaren, jednak koszt analizy, w zależności od stosowanych primerów, jest bardzo wysoki, często kilkaset dolarów.

Przy wykrywaniu obcych białek wykorzystywane są następujące techniki analityczne:

• chromatografia gazowa połączona zc spektrometrią mas (GC-MS)

• wysokociśnieniowa chromatografia cieczowa (HPLC),

• elektroforeza kapilarna (CE),

• metody immunologiczne, w tym Western biot (trudny do automatyzacji) i ELISA (łatwa do automatyzacji).

Przy oznaczaniu można napotkać bardzo duże trudności ze względu na małą produkcję białka, rzędu 0,06% masy jadalnych części roślin, najczęściej poniżej poziomu 1 milionowej części (ang. *ppm),* a nawet 1 bilionowej (ang. *ppb).* Często obce białka są produkowane w innych częściach roślin niż części spożywane i w ten sposób są prawie niewykrywalne (np. toksyna Bt).

Obecnie firmy biotechnologiczne oferują szybki test polowy oparty na pasku z poprzecznym przepływem do wykrywania białka Cry9C Cry 1 Ab PAT, pochodzącego z *Bacillus thuringensis* w modyfikowanej genetycznie kukurydzy oraz białka CP4 EPSPS, pochodzącego z rodzaju *Agrobacterium* szczep CP4, do wykrywania modyfikowanej soi, rzepaku i bawełny. Cena jednej analizy wynosi ok. 2—3 euro. Pozwala on na wykrycie 1 ziarna GMO na 800 niemodyfikowanych ziaren (0,125%).

Począwszy od roku 2003 w Polsce budowany jest system laboratoriów państwowych, których obowiązkiem statutowym będzie kontrola polskiego rynku pod kątem obecności na nim

produktów GMO. Umożliwi to kontrolę produktów spożywczych oferowanych przez producentów i handel, zapewniając konsumentom większe bezpieczeństwo.

W rozwoju biotechnologii ogromne znaczenie ma odbiór społeczny. Jak dotychczas jest on zdecydowanie negatywny i systematycznie się pogarsza. Obecnie prowadzone badania wskazują, że produkty genetycznie modyfikowane są znacznie lepiej akceptowane przez mieszkańców dużych miast, ludzi młodych, dobrze wykształconych i lepiej sytuowanych. Jednocześnie wykazano, że ich wiedza o współczesnej biotechnologii jest znacznie większa niż pozostałej części społeczeństwa. Na negatywny odbiór biotechnologii ma duży wpływ sposób przedstawiania tych zagadnień przez środki masowego przekazu. Istotną przyczyną tego stanu rzeczy jest także brak rzetelnej informacji w szkole, poważnej prasie i telewizji publicznej.

Współczesna biotechnologia napotyka także opór ze strony różnych partii zielonych i obrońców przyrody. Główne zastrzeżenia w stosunku do GMO dotyczą poziomego przenoszenia genów między różnymi gatunkami roślinami, co prowadzi do „skażenia" upraw roślin nie modyfikowanych genetycznie. Jest w tym sporo prawdy, istnieją bowiem naukowe dowody na to, że geny wprowadzone do roślin uprawnych znaleziono w roślinach blisko z nimi spokrewnionych. Przykładowo, tego typu transfer wykryto między modyfikowanym rzepakiem a blisko z nim spokrewnionym chwastem rzepikiem. Głośna była też afera z kukurydzą StarLink Bt (Aventis), która zawierała alergenne białko Cry9C. Białko to znaleziono w kukurydzy niemodyfikowanej, hodowanej w dużej odległości od upraw GMO i w blisko 300 produktach spożywczych *(Kraft Foods, IX 2000).* W 2001 roku wykryto skażenie białkiem Cry9C ponad 80 odmian kukurydzy.

Kolejny problem stanowi brak znakowania nasion rośli modyfikowanych genetycznie przeznaczonych na cele paszowe. Mogą one zawierać alergeny i mieszać się ze zbożem konsumpcyjnym. Odnotowano także fakty nielegalnego eksportu GMO z USA do Japonii, Korei, Meksyku, Tajwanu, Egiptu i innych krajów.

Mimo różnych zastrzeżeń wszystko wskazuje jednak na to, że przyszłość należy do żywności modyfikowanej genetycznie, a postęp w naukach biologicznych przyczyni się do zapewnienia pełnego bezpieczeństwa konsumentów.

5. DODATKI DO ŻYWNOŚCI I ICH ZASTOSOWANIE

Zaspokojenie wymagań i oczekiwań konsumentów w stosunku do produktów żywnościowych wymaga stosowania odpowiednich metod produkcji, w tym stosowania różnych substancji dodatkowych. Dodatków do żywności używa się w technologii żywności od bardzo dawna. Początki ich stosowania sięgają okresu, kiedy człowiek zaczął przygotowywać potrawy i podjął próby konserwowania żywności za pomocą soli. Wraz z rozwojem techniki przetwarzania i zmianami wymagań konsumentów zaczęto wytwarzać bardziej złożone produkty, do których były potrzebne nowe jakościowo dodatki do żywności, nadające określony smak, zapach, barwę i teksturę. Bez stosowania dodatków nie można by dziś wytwarzać wielu produktów, do których obecności na rynku jesteśmy przyzwyczajeni. Przykładowo, bez dodatku emulgatorów nie można produkować margaryny i lodów, bez pektyny dżemów, a bez glutaminianu sodu koncentratów zup.

Dodatki w produkcji żywności

Substancje dodatkowe służą przy produkcji żywności następującym celom:

- poprawie lub utrwaleniu niektórych cech sensorycznych, np. barwy, konsystencji;
- zahamowaniu niekorzystnych zmian w żywności, zwłaszcza wywołanych przez drobnoustroje lub utlenianie składników żywności;
- nadaniu nowych cech, np. smarowności, tekstury;
- otrzymaniu żywności o standardowej i powtarzalnej jakości;
- uzyskaniu produktów łatwych do przygotowania - żywności wygodnej;
- podwyższeniu wartości żywieniowej, np. przez obniżenie zawartości tłuszczów nasyconych, węglowodanów;
- wytwarzaniu żywności przy umiarkowanych kosztach produkcji.

Dodatek do żywności może być stosowany przy spełnieniu kilku warunków podstawowych:

- jest prawnie dopuszczony;
- jego użycie jest technologicznie uzasadnione;
- nie stwarza zagrożenia dla zdrowia;
- nie wprowadza konsumenta w błąd;
- nie powoduje ukrycia złej jakości.

Stosowanie substancji dodatkowych w każdym kraju regulują odrębne przepisy. W Polsce są one zharmonizowane z odpowiednimi dyrektywami UE. Polskie przepisy wyraźnie definiują kategorię dozwolonych substancji dodatkowych oraz substancje pomagające w przetwarzaniu. W myśl tych przepisów do substancji tych nie zalicza się m.in. żelatyny spożywczej, kazeiny, białek mleka, glutenu — a więc składników wyizolowanych z żywności, bazy gumy do żucia, dekstryn, skrobi modyfikowanych fizycznie i enzymatycznie.

Do niektórych produktów nie wolno stosować żadnych substancji dodatkowych, m.in. do żywności nieprzetworzonej, miodu pszczelego, masła, mleka pasteryzowanego i sterylizowanego, niearomatyzowanej herbaty w liściach, wód mineralnych itd. Do dużej grupy produktów wolno stosować jedynie ograniczoną liczbę dodatków, są to m.in. czekolada i wyroby czekoladowe, soki owocowe, dżemy, sery dojrzewające, co ma na celu ochronę konsumenta przed nadużyciami ze strony producenta.

Lista *quantum satis*

Tak zwana **lista *quantum satis*** obejmuje te substancje dodatkowe, dla których nie określa się dawek ani zakresu ich stosowania (z wyjątkiem produktów wymienionych wyżej). Należy jednak podkreślić, że dodatki z tej listy można stosować tylko w dawce najmniejszej, niezbędnej do osiągnięcia zamierzonego efektu technologicznego, zgodnie z dobrą praktyką produkcyjną, bez wprowadzania konsumenta w błąd.

Substancje dodatkowe w produkcji żywności wygodnej

Substancji dodatkowych w produkcji żywności wygodnej używa się w tych samych celach, co przy produkcji żywności konwencjonalnej. Szczególne zastosowanie dodatki do żywności znajdują w produktach wymagających tylko podgrzewania przed spożyciem.

Duża część żywności wygodnej jest produkowana w postaci produktów o małej zawartości wody lub mrożonych. Suche produkty muszą łatwo roztwarzać się w wodzie i zwykle nadawać się do spożycia bez gotowania. Dla uzyskania tego efektu stosuje się aglomerowanie produktu z dodatkiem substancji ułatwiających powstawanie kompleksów drobnych cząstek, a później ich rozpuszczanie. Przy produkcji np. suszonego mleka pełnego stosuje się lecytynę, która jest dobrym emulgatorem i ułatwiając zwilżenie cząstek proszku mlecznego, umożliwia szybkie jego rozpuszczenie. W przypadku żywności typu błyskawicznego, obok skleikowanej skrobi, stosuje się również skrobie modyfikowane. Na przykład, jako zagęstnik w suchych koncentratach sosów oraz zup (o gładkiej, kremowej konsysten-

cji, przygotowywanych przez dodanie gorącej wody) wykorzystywana jest usieciowana skrobia ziemniaczana. Z kolei do zup klarownych (o małej lepkości) dodaje się utlenioną skrobię ziemniaczaną.

W produktach przeznaczonych do podgrzewania w kuchenkach mikrofalowych stosuje się m.in. skrobię utlenioną oraz skrobie usieciowane podstawione, które umożliwiają m.in. uzyskanie bardzo dobrej jednorodności struktury produktu i tworzenie chrupiącej skórki.

Mikrokapsułkowanie

W celu ochrony dodatków przed działaniem czynników zewnętrznych, np. wilgoci, niskiego bądź wysokiego pH, stosuje się ich **mikrokapsułkowanie.** Ściany mikrokapsułki są zbudowane najczęściej z polisacharydów, w stanie suchym nie przepuszczających kapsułkowanego składnika. Jego uwolnienie następuje dopiero po uwodnieniu lub po podgrzaniu produktu. Przykładem takich składników mogą być związki smakowo-zapachowe dodawane do prażonej kukurydzy, mikrokapsułkowane w otoczce z wosku. Uwalniają się one dopiero podczas ogrzewania w kuchence mikrofalowej.

Dodatki w produkcji żywności specjalnego przeznaczenia pełnią wiele ważnych funkcji:

- kształtują cechy sensoryczne żywności;
- obniżają wartość energetyczną;
- zwiększają biodostępność składników.

Wprzypadku żywności pozbawionej określonych składników dla dostosowania do upośledzonych możliwości trawienia i metabolizowania przez organizm, np. glutenu, cukrów czy tłuszczu konieczne jest wprowadzenia innych składników, które umożliwiają otrzymanie produktu o akceptowanej przez konsumenta atrakcyjności sensorycznej. Dlatego przy produkcji chleba bezglutenowego ze skrobi pszennej (bądź mąki kukurydzianej lub ryżowej) należy dodać substancje wiążące wodę oraz środki spulchniające. W produktach dla chorych na cukrzycę cukier można zastąpić słodzikami, co wymaga często jednocześnie dodatku substancji zwiększających lepkość.

Trudno jest zastąpić w produkcie tłuszcz, który odpowiada za wygląd zewnętrzny, smak, zapach, teksturę i odczucie pełności w ustach. W poszczególnych grupach produktów funkcje tłuszczu bywają jeszcze bardziej złożone, np. właściwości emulgujące w produktach mleczarskich i sosach sałatkowych, stabilizacja ciasta cukierniczego, nadawanie smarowności margarynie. Dla zastąpienia tłuszczu stosuje się głównie różne kombinacje

białek i polisacharydów. Białkowe imitatory tłuszczu (preparaty otrzymywane z białek serwatki, mleka lub jaj) nie mogą być stosowane jako tłuszcze smażalnicze oraz w produktach, które mają być smażone lub pieczone. Można je natomiast stosować w mrożonych deserach, jogurcie, margarynie czy sosach sałatkowych. Mają one zdolność wiązania substancji smakowo-zapachowych, dlatego ich stosowanie wymaga często uzupełnienia składu produktów odpowiednimi dodatkami smakowo-zapachowymi. Z węglowodanowych imitatorów wykorzystuje się skrobie modyfikowane, maltodekstryny, pektyny oraz gumy spożywcze (guar, ksantan, karageny).

Zasady stosowania dozwolonych substancji dodatkowych i składników żywności w żywności specjalnego przeznaczenia są bardzo szczegółowo opisane w odpowiednich przepisach, przy czym szczególnie wysokie wymagania stawia się w przypadku żywności przeznaczonej dla niemowląt.

Ograniczone prawnie są również możliwości stosowania substancji dodatkowych i składników wspomagających przy przetwarzaniu surowców dostarczanych przez rolnictwo ekologiczne.

Dodatki naturalne i syntetyczne

Pod względem pochodzenia substancje dodawane do żywności można podzielić na:

- naturalne;
- syntetyczne, identyczne z naturalnymi - o właściwościach takich samych, jak związki występujące naturalnie, ale otrzymywane w drodze syntezy chemicznej;
- sztuczne, syntetyczne - związki nie występujące w stanie naturalnym, otrzymywane w drodze syntezy chemicznej.

Podział ten jest jednak bardzo uproszczony i mało precyzyjny. Na przykład karmel jest uważany za barwnik naturalny, ale w rzeczywistości powstaje w wyniku przemian sacharydów w wysokiej temperaturze, a więc w warunkach sztucznie wytworzonych przez człowieka. Otrzymywane w drodze syntezy chemicznej konserwanty: kwas benzoesowy, sorbowy i mrówkowy występują także w stanie naturalnym, m.in. w owocach żurawiny, borówki brusznicy, jarzębiny, maliny. Koszenila jest czerwonym barwnikiem, zaliczanym do naturalnych, ale nie występuje w produktach spożywanych przez człowieka, lecz jest pozyskiwana z owadów (czerwców).

Niektóre ze stosowanych dodatków to substancje występujące naturalnie w żywności, ale poddane różnym modyfikacjom. Modyfikacje te mogą zachodzić już podczas wyodrębniania do-

datku z surowca. Przykładem może być barwnik annatto - już w czasie ekstrakcji z nasion *Bixa orellana* następuje jego częściowa demetylacja i izomeryzacja. Wiele stosowanych powszechnie polisacharydów jest modyfikowanych chemicznie, np. pektyny amidowane i niskometylowane, adypinian skrobiowy, metyloceluloza.

Jak z tego widać, granica między tym co „naturalne" i „syntetyczne" jest w przypadku dodatków do żywności bardzo umowna i trudna do ścisłego określenia. Zaciera się ona jeszcze bardziej w miarę rozwoju biotechnologii, gdyż substancje dodawane do żywności można otrzymywać w drodze fermentacji, hodowli tkankowych lub z wykorzystaniem enzymów. Przykładem związku nie występującego w żywności, a otrzymywanego metodami mikrobiologicznymi jest ksantan, stosowany w przemyśle spożywczym jako zagęstnik.

Klasyfikacja dodatków do żywności

Substancje dodatkowe dzieli się na grupy w zależności od ich funkcji technologicznych. Poniżej omówiono zastosowanie substancji dodatkowych przy ich uproszczonym podziale funkcjonalnym.

Konserwanty chemiczne

Konserwanty chemiczne są to związki chemiczne, które w stężeniach 0,1-0,2% hamują wzrost drobnoustrojów. Do konserwantów chemicznych nie zalicza się substancji, które są dodawane do żywności dla zwiększenia ciśnienia osmotycznego (sól, cukry) lub obniżenia pH (np. kwas octowy, cytrynowy). Konserwanty chemiczne stosuje się głównie dla:

- przedłużania trwałości produktów pakowanych w niehermetyczne opakowania lub spożywanych przez kilka dni po otwarciu opakowania;
- przedłużenia trwałości produktów, jako dodatkowy czynnik utrwalający, np. w przypadku napojów gazowanych, margaryny, sosów;
- zagwarantowania bezpiecznego spożycia niektórych produktów, np. peklowanie mięsa za pomocą azotynów uniemożliwia kiełkowanie przetrwalników laseczki jadu kiełbasianego *(Clostridium botulinum).*

Jako konserwanty chemiczne stosuje się najczęściej sole kwasu sorbowego, benzoesowego lub siarkowego (IV).

Przeciwutleniacze

Przeciwutleniacze są to substancje, które mają za zadanie powstrzymanie procesów utlenienia składników żywności. Skutkami reakcji utleniania jest np. brązowienie ziemniaków po obraniu, zmiana smaku piwa, jełczenie tłuszczów. Aby zapobiec procesom utleniania, usuwa się z opakowania powietrze, ale

często okazuje się to niewystarczające. Przeciwutleniacze dodawane są najczęściej do olejów i tłuszczów jadalnych oraz produktów zawierających znaczne ilości tłuszczu, takich jak np. masa orzechowa. Stosowane są również w produktach o niskiej zawartości wody i zawierających małe ilości tłuszczów, np. suszone przetwory ziemniaczane, guma do żucia. Oprócz przeciwutleniaczy naturalnych, którymi są kwas askorbinowy oraz tokoferole, do żywności stosowane są też przeciwutleniacze syntetyczne, np. galusan propylu, butylohydroksyanizol (BHA), butylohydroksytoluen (BHT). W przypadku produktów ulegających łatwo jełczeniu, przeciwutleniacze dla usunięcia tlenu mogą być również wprowadzane bezpośrednio do materiału opakowaniowego lub umieszczane w postaci saszetki wewnątrz opakowania.

Regulatory kwasowości

Regulatory kwasowości są dodatkami spełniającymi różne funkcje w żywności, z których najważniejsze to:

- nadanie pożądanych cech smakowych;
- zwiększanie trwałości mikrobiologicznej przez ograniczenie możliwości rozwoju bakterii;
- hamowanie lub przyspieszanie procesów enzymatycznych;
- ochrona przed katalitycznym działaniem jonów metali;
- ułatwianie zachodzenia przemian fizykochemicznych, np. związania wody, wytrącenia białek.

Stosuje się w tym celu kwasy, głównie organiczne, octowy, cytrynowy, mlekowy, oraz ich sole. W przypadku dodawania soli ważne jest ich działanie buforujące, czyli stabilizowanie wartości pH produktu.

Dodatki kształtujące cechy sensoryczne produktu to barwniki, substancje zapachowe, substancje wzmacniające smak i zapach oraz substancje słodzące.

Barwniki

Barwniki są substancjami mało trwałymi, ale bardzo ważnymi w kształtowaniu jakości produktu, ponieważ jego barwa jest jedną z pierwszych cech ocenianych przez nasze zmysły. Barwienie stosuje się nie tylko dla uzyskania atrakcyjnej barwy produktów, w których nastąpił rozkład barwników w czasie procesu technologicznego, ale również dla nadania barwy produktom, których naturalna barwa nie jest atrakcyjna (np. cukierki, koncentraty deserów). Barwniki mogą być: naturalne (np. ekstrakty zawierające antocyjany, chlorofil), syntetyczne identyczne z naturalnymi (np. syntetyczny/^-karoten), syntetyczne sztuczne (np. azorubina, błękit brylantowy FCF). Do barwienia stosuje się

również produkty intensywnie zabarwione, np. sok z aronii. Nie jest to wówczas substancja dodatkowa, lecz składnik produktu, który powinien być zadeklarowany na etykiecie. Niekiedy mamy do czynienia z pośrednim barwieniem żywności przez wprowadzenie barwnika do pasz, np. do pasz dla kur niosek dodaje się ksantofile, a do pasz dla łososi hodowlanych astaksantynę.

Substancje smakowo--zapachowe

Substancje smakowo-zapachowe można podzielić na aromaty, substancje wzmacniające smak i zapach, substancje słodzące. Dla nadania lub wzmocnienia zapachu można dodawać **aromaty** naturalne - wyodrębnione z surowców roślinnych (np. ziół i przypraw) lub zwierzęcych, najczęściej przez ekstrakcję lub destylację, a następnie zagęszczone. Stosuje się również aromaty syntetyczne identyczne z naturalnymi. Ilość dodawanych substancji zapachowych jest ograniczona intensywnością zapachu, ich nadmiar może spowodować, że produkt jest nieakceptowany lub nawet niejadalny. **Substancje wzmacniające smak** przedłużają czas trwania niektórych wrażeń smakowych, wywoływanych przez inne substancje. Przykładowymi intensyfikatorami smaku mięsnego jest glutaminian sodu oraz nukleotydy. Jako **substancje słodzące,** oprócz cukrów, stosuje się **alkohole wielowodorotlenowe,** tzw. poliole (np. maltitol, laktitol, sorbitol), mniej słodkie od sacharozy oraz sztuczne środki słodzące, czyli **słodziki,** o natężeniu smaku słodkiego od kilkudziesięciu do kilku tysięcy razy większym niż sacharoza. Najdłużej stosowanym słodzikiem, od 1900 roku, jest sacharyna. Często stosowanym obecnie słodzikiem jest aspartam, który jest zbudowany z dwóch aminokwasów: fenyloalaniny i kwasu asparaginowego.

Słodziki

Substancje kształtujące teksturę

Substancje kształtujące teksturę to grupa substancji bardzo zróżnicowana pod względem działania i charakteru chemicznego. Należą tu **substancje zagęszczające i żelujące,** które mają zdolność wiązania wody i zwiększania przez to lepkości lub tworzenia żeli. Zdecydowana większość z nich to różnego pochodzenia polisacharydy: wydzieliny roślin (np. guma arabska, tragakanta), ekstrakty z różnych części roślin (np. agar, karagen, pektyna), mączki z rozdrobnionych części nasion (np. guma guar, mączka chleba świętojańskiego), syntetyzowane mikrobiologicznie (np. ksantan, gelan) lub modyfikowane naturalne składniki żywności (np. karboksyceluloza, skrobie modyfikowane). **Emulgatory** mają za zadanie utworzenie i/lub stabilizację emulsji w produktach złożonych z fazy wodnej i tłuszczowej. Są one używane w produkcji m.in. margaryny, lodów, so-

sów, kremów i niektórych gatunków pieczywa. Do emulgatorów zalicza się lecytynę oraz estry kwasów tłuszczowych i ich pochodne. **Substancje przeciwdziałające zbrylaniu** są stosowane głównie po to, aby zapobiec zbrylaniu się sypkich suchych produktów higroskopijnych, np. suszonych soków, zup w proszku, zabielaczy do kawy itp. Są to najczęściej sole kwasów nieorganicznych, np. krzemiany lub fosforany. W produkcji żywności wykorzystuje się również substancje przeciwdziałające lub wzmagające pienienie.

Nowe dodatki naturalne

Obecnie wyraźnie widoczne są dwa kierunki poszukiwań nowych dodatków naturalnych do żywności. Jeden wiąże się z substancjami zastępującymi konserwanty chemiczne i przeciwutleniacze, a drugi ze składnikami aktywnymi biologicznie, stosowanymi w produkcji żywności funkcjonalnej. Substancji występujących naturalnie, które wykazują działanie inaktywujące drobnoustroje, jest znanych obecnie bardzo dużo, np. w mleku (laktoperoksydaza, laktoferryna), w jajach (lizozym, awidyna, transferyna), w ziołach i przyprawach (związki fenolowe, flawonole, alkaloidy, fitoaleksyny, izotiocyjaniany, terpeny). Niektóre z tych związków, zwłaszcza wyizolowane z przypraw (np. mentol, limonen, allicyna, wanilina), ma jednak bardzo intensywny smak lub zapach, co znacznie ogranicza możliwości ich zastosowania.

Dodawanie substancji naturalnych do żywności, zwłaszcza występujących w częściach jadalnych surowców, może wydawać się bezpieczne dla zdrowia. Należy jednak pamiętać, że dodając takich substancji, można przyczynić się do zwiększenia ich konsumpcji. Tymczasem, dla niewielu tych związków znamy górny poziom spożycia nie powodujący ujemnych następstw zdrowotnych.

Zastosowanie nowych dodatków naturalnych w produkcji żywności jest ograniczone takimi czynnikami, jak:

- interakcje chemiczne z innymi składnikami żywności, np. fenoli z białkami, waniliny z aspartamem;
- trudności w uzyskaniu preparatów o powtarzalnym składzie;
- nieznajomość zalecanego poziomu spożycia zdecydowanej większości związków;
- niewystarczające informacje o ich stabilności w różnych warunkach, co utrudnia przewidywanie strat w czasie przetwarzania i przechowywania;

- konieczność określenia interakcji z lekami, które mogą być zażywane przez konsumenta.

Ponieważ w myśl obowiązujących przepisów, obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa produktu spoczywa na producencie, musi on bardzo uważnie podchodzić do stosowania dodatków.

6. ZNAKOWANIE ŻYWNOŚCI

CELE I PODSTAWY PRAWNE ZNAKOWANIA ŻYWNOŚCI

Poglądy społeczeństwa na temat jakości żywności z reguły kształtowane są nie tylko na podstawie wiedzy, agresywnych i przenikających do podświadomości reklam, ale także na zasadzie wymienianych między ludźmi nie zawsze zgodnych z prawdą opinii. W związku z tym istotne jest, aby konsument mógł dysponować obiektywnymi informacjami dotyczącymi nie tylko jakości oferowanego mu produktu, ale także jego wartości odżywczych, przeznaczenia i zastosowania. Obserwowane obecnie trendy wskazują, że coraz większa część populacji, nie tylko naszego kraju, stara się realizować zasady racjonalnego żywienia, aby zachować zdrowie i sprawność fizyczną. Trendy te wpływają na rządowe ośrodki decyzyjne i środki przekazu, a za ich pośrednictwem na szerokie kręgi społeczne. W warunkach konkurencji oznacza to prześciganie się producentów w oferowaniu żywności o celowo dobranym składzie i bogatej w niezbędne składniki odżywcze. Obecnie nie do pomyślenia jest stosowanie takich sloganów jak „zdrowa żywność" czy „produkt naturalny", które sugerują, że każda inna żywność nie jest zdrowa i nie jest naturalna. Konsument oczekuje pełnej informacji o oferowanych mu produktach, ich przydatności, zalecanym sposobie przygotowania do spożycia, zawartości podstawowych składników odżywczych, wartości energetycznej, obecności substancji dodatkowych itp.

Znakowanie żywności

Z powyższych względów niezbędne jest **znakowanie żywności** (ang. *food labelling).* Chodzi w tym wypadku *o umieszczanie informacji dotyczących środka spożywczego bezpośrednio na opakowaniu, etykiecie, obwolucie lub opakowaniu zbiór-*

czym. Informacje te mogą mieć postać stów, liczb, znaków firmowych, obrazków, rysunków lub symboli i dotyczyć aspektów handlowych, terminów ważności i sposobu przygotowania do spożycia oraz wartości odżywczej. Znakowanie żywności nie może wprowadzać konsumenta w błąd i dlatego każda deklaracja żywieniowa znajdująca się na opakowaniu musi być zweryfikowana i zaakceptowana przez odpowiednie instytucje nadzoru. Ponadto producent musi się kierować ustalonymi kryteriami, które określają, jakie informacje muszą być podane na opakowaniu, jakie mogą, a jakie nie są dozwolone. W zakresie informacji mającej znaczenie żywieniowe możemy wyróżnić trzy następujące kategorie:

Kategorie informacji żywieniowej

- **informacja żywieniowa** (ang. *nutrition labelling*), która zawiera dane o rodzaju i ilości składników odżywczych obecnych w produkcie,

Informacja żywieniowa

- **oświadczenie żywieniowe** (ang. *nutrition claim*), które stanowi deklarację słowną o obecności i poziomie składników odżywczych (np. mała zawartość cholesterolu) sugerujące, że produkt ma pewne korzystne właściwości odżywcze lub dietetyczne; oświadczenie takie nie może jednak być podawane zamiast informacji żywieniowej,

Oświadczenie żywieniowe

- **oświadczenie zdrowotne** (ang. *health claim),* które może sugerować, że produkt albo zawarte w nim składniki działają korzystnie na zdrowie, albo mogą pomagać w leczeniu określonej choroby lub zapobieganiu jej. Jednak obecne przepisy krajów Unii Europejskiej w zasadzie nie pozwalają na umieszczanie oświadczeń zdrowotnych na etykietach środków spożywczych.

Oświadczenie zdrowotne

Problem znakowania żywności nie jest nowy i był już rozpatrywany w okresie międzywojennym, a zwłaszcza w kontekście terminu przydatności do spożycia. W Polsce w okresie powojennym w wyniku licznych dyskusji dopiero w roku 1975 ukazało się zarządzenie nie istniejących już resortów m.in. Przemysłu Spożywczego i Skupu, a także Handlu Wewnętrznego i Usług w sprawie oznaczania środków spożywczych, używek i substancji dodatkowych. Zarządzenie to nakazywało umieszczać na opakowaniu datę produkcji lub termin przydatności do spożycia oraz niektóre informacje o producencie. Szersza informacja żywieniowa obejmowała produkty dietetyczne i przeznaczone dla małych dzieci, na których należało ponadto umieszczać skład chemiczny według norm przedmiotowych. Taki akt prawny nie wyczerpywał jednak wszystkich elementów związa-

Zmiany legislacyjne w zakresie znakowania

nych ze znakowaniem żywności, zwłaszcza jeśli się weźmie pod uwagę obecne wymagania konsumenta dotyczące jakości zdrowotnej i wartości odżywczej środków spożywczych. Dopiero Ustawa, o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia, która ukazała się w roku 1970, wprowadziła pierwszy zapis dotyczący znakowania żywności. Zapis ten mówił, że na jednostkowych opakowaniach środków spożywczych i używek należy zamieścić istotne dla ochrony zdrowia ludzkiego informacje o ich składzie, zwłaszcza o zawartości substancji dodatkowych dozwolonych, oraz że nabywca powinien być poinformowany o dacie produkcji lub o dacie, do której dany produkt zachowuje przydatność do spożycia. W ustawie nakazano też, aby forma i treść reklamy środków spożywczych nie zawierały danych wprowadzających w błąd konsumenta co do właściwości lub wartości odżywczych reklamowanych produktów. Na podstawie powyższego zapisu ówczesny Minister Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej wydał w roku 1994 rozporządzenie w sprawie znakowania środków spożywczych, używek i substancji dodatkowych dozwolonych przeznaczonych do obrotu.

Wymagania dotyczące znakowania

Nowa, obecnie obowiązująca Ustawa o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia, która ukazała się w roku 2001, znacznie rozwija problematykę związaną ze znakowaniem żywności. W szczególności mówi ona, że na opakowaniach środków spożywczych i używek powinny znaleźć się informacje istotne ze względu na ochronę zdrowia lub życia człowieka, dotyczące:

- składu środków spożywczych i używek,
- ich wartości odżywczych,
- obecności w nich dozwolonych substancji dodatkowych lub innych dodatków,
- daty ich minimalnej trwałości lub terminu przydatności do spożycia,
- sposobu ich użycia, jeżeli brak tej informacji mógłby spowodować niewłaściwe postępowanie z tymi artykułami,
- właściwości zapobiegania chorobom lub wspomagania ich leczenia - w odniesieniu do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz naturalnych wód mineralnych i naturalnych wód źródlanych,
- danych identyfikujących produkującego lub wprowadzającego do obrotu w kraju, a w odniesieniu do artykułów przywożonych z zagranicy - nazwę kraju, w którym je wyprodukowano.

Przedstawione wyżej zapisy Ustawy o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z 2001 roku spowodowały wydanie nowego rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w sprawie znakowania środków spożywczych i dozwolonych substancji dodatkowych, które ukazało się w grudniu 2002 roku. Wprowadzenie jednolitych zasad znakowania żywności ma na celu ochronę zdrowia i interesów konsumenta oraz zapewnienie uczciwości w handlu i reklamie, a także ułatwienie pracy służb związanych z kontrolą. Rozporządzenie to jeszcze precyzyjniej określa zasady znakowania żywności, harmonizując je z dyrektywami Unii Europejskiej.

ZASADY ZNAKOWANIA ŻYWNOŚCI

W zasadach tych wyróżnia się znakowane środków spożywczych w opakowaniach jednostkowych i zbiorczych.

Obowiązkowe znakowanie żywności

Środek spożywczy w opakowaniu jednostkowym znakuje się podając co najmniej następujące informacje:

- nazwę środka spożywczego,
- wykaz składników występujących w środku spożywczym,
- datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia,
- sposób przygotowania lub stosowania, jeżeli brak tej informacji mógłby spowodować niewłaściwe postępowanie ze środkiem spożywczym,
- dane identyfikujące: producenta lub wprowadzającego środek spożywczy do obrotu w kraju oraz kraj, w którym wyprodukowano środek spożywczy,
- zawartość netto lub liczbę sztuk środka spożywczego w opakowaniu,
- warunki przechowywania, jeżeli oznakowanie zawiera informację o terminie przydatności do spożycia oraz gdy jego jakość w istotny sposób zależy od warunków jego przechowywania,
- oznaczenie partii produkcyjnej rozumianej jako określona ilość środka spożywczego wyprodukowanego, przetworzonego lub zapakowanego w takich samych warunkach,
- klasę jakości handlowej, jeżeli została ona ustalona w przepisach dotyczących wymagań w zakresie jakości handlowej, albo inny wyróżnik, jeżeli to wynika z odrębnych przepisów.

Środki spożywcze w opakowaniach o powierzchni mniejszej niż 10 cm^2 mogą być znakowane w nieco ograniczonym zakresie, przez podanie nazwy, daty minimalnej trwałości albo terminu przydatności do spożycia oraz zawartości netto lub liczby sztuk w opakowaniu.

Środek spożywczy w opakowaniu zbiorczym przeznaczony bezpośrednio dla konsumenta powinien być oznakowany na etykiecie, obwolucie, zawieszce lub bezpośrednio na opakowaniu. W zasadzie informacje na opakowaniach zbiorczych są bardzo podobne do obowiązujących na opakowaniach jednostkowych. Pominięto jedynie dane dotyczące składników występujących w środku spożywczym oraz sposób przygotowania do spożycia. Znakowanie nie dotyczy oczywiście wszystkich środków spożywczych, np. jednoskładnikowych środków spożywczych czy świeżych owoców, ziemniaków lub warzyw i wielu innych, które są wymienione w cytowanym rozporządzeniu. Niektóre środki spożywcze na opakowaniu powinny mieć dodatkowe informacje np. „pakowany w atmosferze modyfikowanej", „zawiera substancje słodzące", „zawiera źródło fenyloalaniny", „spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający", „produkt może być spożywany przez wegetarian" itp.

Informacje dotyczące wykazu składników występujących w środku spożywczym powinny być podawane z uwzględnieniem nazwy według ich masy w porządku malejącym i poprzedzone nagłówkiem „składniki" lub „skład". W wypadku zamieszczania w wykazie składników dozwolonych substancji dodatkowych konieczne jest podawanie ich nazwy lub symboli oraz funkcji technologicznej. Przykładowo substancje poprawiające smak i zapach produktu mogą być określone nazwą lub pojęciem „aromaty" ewentualnie z dodatkiem „naturalny".

W wykazie składników wchodzących w skład środków spożywczych zamiast nazwy może być podana jedynie kategoria składników. Na przykład oleje rafinowane mogą być oznaczone nazwą „olej roślinny", wszystkie przyprawy nie przekraczające 2% masy środka spożywczego oznacza się pojęciem „przyprawy" lub „mieszanka przypraw", wszystkie owoce smażone w cukrze nie przekraczające 10% masy oznacza się jako „owoce kandyzowane". Dla mięsa wchodzącego w skład środków spożywczych używa się określenia „mięso" z podaniem nazwy gatunku z ewentualnym uwzględnieniem obecności tłuszczu i tkanki łącznej.

Ilościowa **zawartość składnika** powinna być podawana jedynie wówczas, gdy:

Zawartość składnika

• nazwa składnika występuje w nazwie środka spożywczego lub nazwa tego środka spożywczego jest kojarzona przez konsumenta z zawartością tego składnika w tymże środku spożywczym,

• nazwa składnika jest podkreślona w oznakowaniu środka spożywczego w formie pisemnej, z użyciem obrazków lub grafiki,

• składnik jest istotny dla scharakteryzowania środka spożywczego i odróżnia go od innych, z którymi może być mylony ze względu na podobieństwo nazwy lub wyglądu.

Informacja o ilościowej zawartości składnika podawana jest zazwyczaj w procentach, a w określonych przypadkach w g/100 g gotowego środka spożywczego.

Data minimalnej trwałości powinna być oznaczona wyrażeniem „najlepiej spożyć przed...", albo wyrażeniem „najlepiej spożyć przed końcem..." natomiast **termin przydatności** do spożycia określa się podając kolejno dzień, miesiąc i rok.

Data minimalnej trwałości
Termin przydatności

Szczególne znaczenie dla konsumenta mają informacje dotyczące **wartości odżywczej** środka spożywczego, na którą składają się wartość energetyczna oraz zawartość składników podstawowych (białko, tłuszcze i węglowodany) oraz witamin i składników mineralnych. Wartość energetyczną oraz zawartość składników odżywczych podaje się w oznakowaniu w przeliczeniu na 100 ml w dla środków spożywczych w postaci płynnej lub w 100 g w pozostałych przypadkach.

Znakowanie wartością odżywczą

Zawartość składników odżywczych takich jak białko, węglowodany przyswajalne, tłuszcz, kwasy tłuszczowe (nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone), błonnik pokarmowy, skrobia i alkohole wielowodorotlenowe wyraża się w gramach; zawartość cholesterolu, witamin E, C, tiaminy, ryboflawiny, niacyny witaminy B_6, folacyny, biotyny i kwasu pantotenowego oraz wapnia, fosforu, żelaza, magnezu i cynku w miligramach, a witamin A, D i B12 oraz jodu w mikrogramach. Jeśli witaminy i składniki mineralne są dodawane do żywności jako substancje wzbogacające, to ich ilości deklarowane na opakowaniu powinny stanowić sumę tych składników pochodzących z surowców oraz dodanych.

Wartość energetyczną środka spożywczego podawaną w jego oznakowaniu określa się w kilodżulach (kJ) i kilokaloriach (kcal), stosując odpowiednie przeliczniki:

- dla węglowodanów - 17 kJ/g i 4 kcal/g,
- dla białka — 17 kJ/ i 4 kcal/g,
- dla tłuszczu -37 kJ/g i 9 kcal/g,
- dla etanolu - 29 kJ/g i 7 kcal/g,
- dla kwasów organicznych - 13 kJ/g i 3 kcal/g,
- dla alkoholi wielowodorotlenowych - 10 kJ/g i 2,4 kcal/g.

Rozporządzenie określa także zasady znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych. Przykładowo: w oznakowaniu mleka i przetworów mlecznych podaje się dodatkowo informację o zawartości tłuszczu, a w oznakowaniu środków głęboko mrożonych zwraca uwagę, aby „nie zamrażać powtórnie".

Symbol „e"

Na opakowaniach wielu produktów sprzedawanych w opakowaniach jednostkowych, zwłaszcza pochodzących z importu, spotyka się często **symbol** „e", który oznacza, że u producenta przeprowadzana jest wewnętrzna kontrola ilości produktu (środka spożywczego, wyrobu), która jest zgodna z deklarowaną masą. W Polsce wymagania w tym zakresie obowiązują od 2003 roku.

Grupy środków spożywczych specjalnego przeznaczenia

Omawiane rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, w odróżnieniu od poprzedniego (z 1994 roku), nie uwzględnia zasad znakowania żywności określanej wówczas jako dietetyczne środki spożywcze. Obecnie sprawy te reguluje rozporządzenie Ministra Zdrowia z grudnia 2002 roku w sprawie **środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego.** W szczególności rozporządzenie to wyodrębnia następujące grupy środków spożywczych o specjalnym przeznaczeniu:

- preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt,
- środki spożywcze uzupełniające, obejmujące produkty zbożowe przetworzone i inne środki spożywcze dla niemowląt i małych dzieci,
- środki spożywcze stosowane w dietach o ograniczonej zawartości energii, w celu redukcji masy ciała,
- dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego,
- środki spożywcze zaspokajające zapotrzebowanie organizmu przy intensywnym wysiłku fizycznym, zwłaszcza sportowców,
- środki spożywcze dla osób z zaburzeniami metabolizmu węglowodanów (cukrzyca),

• środki spożywcze niskosodowe, w tym sole dietetyczne o niskiej zawartości sodu lub bezsodowe,

• środki spożywcze bezglutenowe.

Znakowanie tych środków powinno zawierać:

• nazwę uzupełnioną informacją dotyczącą szczególnych cech żywieniowych, a w przypadku żywności przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci informację dotyczącą przeznaczenia produktu,

• skład ilościowy i jakościowy lub specjalny proces produkcji, nadające produktowi szczególne wartości żywieniowe,

• zawartość dostępnej energii wyrażoną w kJ i kcal, zawartość węglowodanów, białka i tłuszczów w 100 g lub 100 ml, bądź w określonej porcji produktu proponowanej do spożycia.

Szczegółowe zasady znakowania dotyczą wymagań stawianych poszczególnym grupom środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Żywność a lek

Należy mieć na uwadze różnice, jakie istnieją pomiędzy lekami i środkami spożywczymi. Produkty spożywcze sprzedawane z referencjami dla ich efektów terapeutycznych należałoby traktować jako preparaty farmaceutyczne, podlegające zupełnie innemu ustawodawstwu. Ustalenie ścisłej granicy pomiędzy lekami a środkami spożywczymi bywa dość trudne. Tak np. oleje roślinne dodaje się do margaryn lub odżywek dla dzieci, celem wzbogacenia ich w wielonienasycone kwasy tłuszczowe; w takim przypadku będzie to środek spożywczy. W przypadku kapsułkowania tego oleju i podania informacji o zaleceniach i sposobie dawkowania będziemy mieli do czynienia z lekiem.

Suplementy diety

Oddzielnym problemem jest znakowanie **suplementów diety,** czyli skoncentrowanych źródeł witamin i innych składników odżywczych (w formie tabletek, pastylek, proszków itp. wprowadzanych do obrotu jako środki spożywcze. Suplementy diety oznacza się słowami „suplement diety" i znakuje umieszczając na opakowaniu następujące informacje:

• nazwy składników odżywczych lub substancji charakteryzujących produkt z ewentualnym wskazaniem ich właściwości;

• porcję produktu zalecaną do spożycia w ciągu dnia;

• ostrzeżenie dotyczące nieprzekraczania zalecanej porcji;

• stwierdzenie, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut urozmaiconej diety i powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Niedopuszczalne jest znakowanie, prezentacja i reklama, stwierdzające lub sugerujące, że zbilansowana dieta nie może

dostarczyć wystarczającej dla organizmu ilości składników odżywczych. Ponadto deklarowane na etykiecie zawartości składników należy podawać w przeliczeniu na zalecaną do spożycia dzienną porcję produktu i wyrażane w procentach w stosunku do zalecanego dziennego spożycia.

Żywność transgeniczna

Obecnie coraz częściej spotykamy się z pojęciem żywności genetycznie modyfikowanej (zob. rozdz. II, s. 134) lub inaczej transgenicznej - **GMO.** Wprowadzenie do obrotu produktów otrzymywanych z organizmów genetycznie zmodyfikowanych, zarówno krajowych jak i pochodzących z importu, wymaga odpowiedniego zezwolenia i określonego oznakowania (m.in. nazwa produktu, producenta, zakres stosowania, nr zezwolenia). Sprawy te zostały w Polsce uregulowane Ustawą o organizmach genetycznie zmodyfikowanych, z roku 2001.

Żywność ekologiczna

Oddzielnym problemem jest znakowanie żywności pochodzącej z upraw ekologicznych, stosujących alternatywne metody produkcji. Oznakowanie takiego produktu polega na zamieszczeniu na etykiecie lub opakowaniu napisu „produkt rolnictwa ekologicznego" oraz nazwy producenta, numeru certyfikatu zgodności, nazwy upoważnionej jednostki certyfikującej i jej numeru identyfikacyjnego. Problemy związane z produkcją żywności ekologicznej reguluje obecnie Ustawa o rolnictwie ekologicznym, z roku 2001.

ZNAKI TOWAROWE I KODY KRESKOWE

Oprócz obowiązkowych informacji, które muszą być podawane na opakowaniach i etykietach, można na nich również umieszczać inne oznaczenia istotne dla konsumenta, np. **znaki towarowe.** Są one elementem reklamy mającym na celu przyciągnięcie potencjalnego nabywcy, które kojarzy znak towarowy ze znaną mu jakością towaru i konkretnym producentem. W krajach Unii Europejskiej zharmonizowano ogólne zasady nadawania i chronienia znaków towarowych, pozostawiając jednak pewną swobodę działania krajom członkowskim. Wspólne przepisy dla tych krajów obowiązują od 1 stycznia 1993 roku. Znaki towarowe są rejestrowane, a ich podrabianie jest karalne.

Znaki towarowe

Z problemem znakowania żywności związane są tzw. kody kreskowe. W marcu 1990 roku Rzeczpospolita Polska przystąpiła do międzynarodowego systemu oznaczania towarów ko-

dami kreskowymi EAN (*European Article Numbering).* Od tego momentu każdy producent i handlowiec może oznakować swój towar kodem kreskowym w międzynarodowym systemie znakowania.

Kody kreskowe

Kody kreskowe EAN służą identyfikacji towarów w kraju i na świecie i mogą być automatycznie odczytywane i interpretowane. System ten opracowany został głównie dla środków spożywczych, lecz może też być wykorzystywany dla innych grup towarowych. Używanie kodu kreskowego ułatwia gospodarkę magazynową i sprzedaż towarów w sklepach posiadających kasy elektroniczne z czytnikami. System ten jest powszechnie stosowany i rozpowszechnia się także w Polsce; towary polskie przeznaczone na eksport muszą być znakowane systemem kreskowym.

Kod kreskowy składa się z kresek jasnych i ciemnych, które są graficznym odzwierciedleniem wydrukowanego pod nimi numeru identyfikacyjnego oraz jasnego marginesu otaczającego symbol kodu o ściśle określonej szerokości. Towary w opakowaniach jednostkowych oznacza się symbolem kodu trzynastocyfrowego lub skróconego ośmiocyfrowego.

Każdy kod musi określać trzycyfrowy prefiks kraju - Polski 590, czterocyfrowy numer przedsiębiorstwa (producenta), pięciocyfrowy indywidualny numer towaru oraz cyfrę kontrolną (ryc. 14).

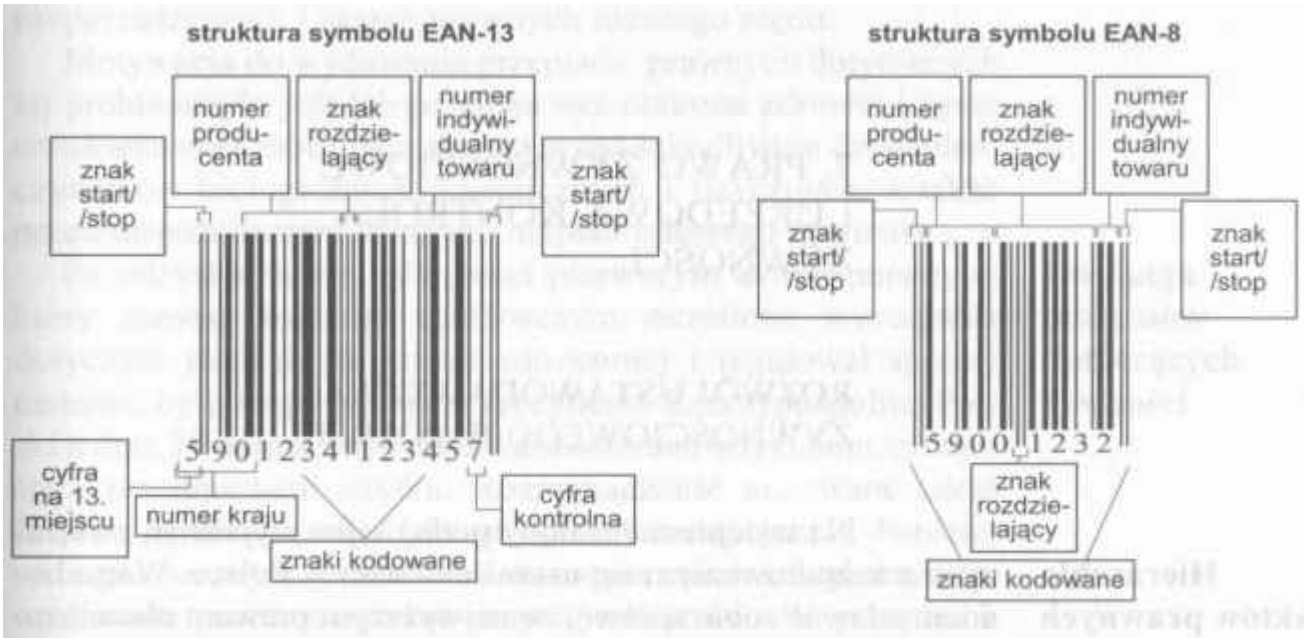

Ryc. 14. Symbole kodów kreskowych (wg danych Centrum Kodów Kreskowych)

Znakowanie wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością

Materiały i wyroby przeznaczone do kontaktu z żywnością wprowadzane do obrotu podlegają oznakowaniu w postaci nadruków, etykiet lub ulotek informacyjnych, które powinny zawierać:

• określenie „do kontaktu z żywnością" lub wskazania określające zastosowanie danego materiału lub wyrobu albo odpowiedni symbol graficzny (ryc. 15),

• informację o warunkach użytkowania materiałów i wyrobów, jeżeli jest to niezbędne dla zdrowia lub życia człowieka.

Ryc. 15. Symbol do znakowania materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością

Oznakowanie umieszcza się w odniesieniu do materiałów i wyrobów wprowadzanych do obrotu:

• detalicznego - w postaci nadruku umieszczonego bezpośrednio na materiałach i wyrobach lub na ich opakowaniu albo na etykietach lub dołączonych ulotkach informacyjnych,

• hurtowego — w sposób podobny jak wyżej oraz w dokumentach dołączonych do partii materiałów i wyrobów.

7. PRAWO ŻYWNOŚCIOWE I URZĘDOWA KONTROLA ŻYWNOŚCI

ROZWÓJ USTAWODAWSTWA ŻYWNOŚCIOWEGO W POLSCE

Hierarchia aktów prawnych w Polsce

Na wstępie należałoby podać kilka wyjaśnień związanych z kształtowaniem się ustawodawstwa w Polsce. Warto bowiem zdawać sobie sprawę, że najwyższym prawem obowiązującym obecnie w Polsce jest **Konstytucja** Rzeczypospolitej Pol-

skiej z dnia 2 kwietnia 1997 roku, uchwalona przez Zgromadzenie Narodowe i zaakceptowana przez społeczeństwo w ogólnonarodowym referendum. Konstytucja zapewnia, że „każdy ma prawo do ochrony zdrowia" (art. 68) oraz że „władze publiczne chronią konsumentów, użytkowników i najemców przed działaniami zagrażającymi ich zdrowiu, prywatności i bezpieczeństwu oraz przed nieuczciwymi praktykami rynkowymi. Zakres tej ochrony określa ustawa". Następnymi w hierarchii ważności aktami prawnymi uchwalanymi przez Sejm są **ustawy.** Projekty ustaw mogą być wnoszone do sejmu z inicjatywy prezydenta, komisji sejmowych, rządu, a także obywateli. Zarówno projekty jak i ostateczne brzmienie ustaw nie mogą jednak być sprzeczne z konstytucją. Podstawowe akty prawne dotyczące jakości żywności i nadzoru regulowane są odpowiednimi ustawami. Obowiązujące ustawy mogą zawierać delegacje do wydawania aktów prawnych niższego rzędu, czyli rozporządzeń, które uszczegółowiają ogólne przepisy ustawy. Do wydawania **rozporządzeń** uprawniona jest Rada Ministrów, a także minister kierujący działem administracji rządowej. Rada Ministrów może jednak na wniosek Prezesa Rady Ministrów uchylić rozporządzenie lub zarządzenie ministra. Ustawy i rozporządzenia są publikowane w „Dzienniku Ustaw", natomiast akty prawne niższego rzędu (zarządzenia, obwieszczenia, uchwały) w „Monitorze Polskim" oraz dziennikach urzędowych poszczególnych resortów. Ustawodawstwo dotyczące problematyki związanej z żywnością i żywieniem ma swoje umocowanie w ustawach, rozporządzeniach i aktach prawnych niższego rzędu.

Motywacją do wydawania przepisów prawnych dotyczących tej problematyki jest lub powinna być ochrona zdrowia i życia człowieka oraz zabezpieczenie go przed szkodliwym działaniem czynników biologicznych, chemicznych i fizycznych, a także przed niepożądanymi skutkami nieprawidłowego żywienia.

Ewolucja przepisów dotyczących żywności

Po odzyskaniu niepodległości pierwszym aktem prawnym, który stawiał środkom spożywczym określone wymagania dotyczące jakości, zwłaszcza zdrowotnej i regulował sprawy nadzoru, było rozporządzenie Prezydenta Rzeczypospolitej Polski z dnia 28 marca 1928 roku o dozorze nad artykułami żywności i przedmiotami użytku. Rozporządzenie to, zwane także Ustawą żywnościową, było przepisem ramowym, a bardziej szczegółowe wymagania określały rozporządzenia wykonawcze wydawane przez zainteresowanych ministrów. W przepisach okresu międzywojennego dobrem ustawowo chronionym było

zdrowie i życie człowieka. Odpowiedzialność karną za jakość zdrowotną żywności ponosił producent, sprzedawca, a także osoba używająca środków spożywczych lub przedmiotów użytku w sposób szkodzący zdrowiu innych osób. Sankcje karne przewidywano także za niehigieniczne warunki przygotowywania, przechowywania i sprzedaży środków spożywczych. W ustawie tej podano również takie definicje jak: szkodliwy dla zdrowia, zepsuty, podrobiony, sfałszowany i fałszywie oznaczony. Ustawa ta wielokrotnie uaktualniana, uzupełniana i nowelizowana, obowiązywała do czasu uchwalenia w 1970 roku Ustawy o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia. Zgodnie z ideą przewodnią ustawa ta miała pełnić bardziej funkcję zapobiegawczą, a mniej represyjną. Chodziło bowiem o to, aby do obrotu nie dopuszczać środków spożywczych szkodliwych dla zdrowia. Okazało się jednak, że w okresie gospodarki centralnie sterowanej dążenie do zaspokojenia za wszelką cenę potrzeb żywnościowych nie tylko rynku wewnętrznego doprowadziło do zupełnie innego rozłożenia akcentów, a dobrem chronionym stała się produkcja żywności. Tym samym mniejszą wagę przywiązywano do jakości zdrowotnej żywności, mimo takiego sformułowania w tytule ustawy. Ponadto brak wielu przepisów wykonawczych utrudniał realizację jej założeń. Niezależnie od wielu zastrzeżeń przedmiotowa ustawa stanowiła duży postęp w polskim ustawodawstwie żywnościowym.

Przewidywała ona m.in. ustalanie:

- najwyższych pozostałości środków chemicznych stosowanych przy uprawie roślin,
- wykazu substancji, które mogą być dodawane do żywności oraz zanieczyszczeń i ich ilości, które mogą znajdować się w żywności,
- warunków używania do celów spożywczych produktów pochodzących od zwierząt, którym podawano antybiotyki i hormony w celach leczniczych lub hodowlanych.

Ponadto w ustawie tej sprecyzowane zostały niektóre definicje, a wiele miejsca poświecono sprawie przestrzegania warunków sanitarnych produkcji środków spożywczych i obrotu nimi. Z uwagi na specyfikę ustawa wyznaczyła resort rolnictwa jako organ nadzoru nad przetwórstwem żywności pochodzenia zwierzęcego oraz warunkami sanitarnymi pozyskiwania mleka w gospodarstwach rolnych. Ze względu na ochronę zdrowia człowieka uregulowano również wymagania w odniesieniu do

urządzeń, aparatów, sprzętu, narzędzi, opakowań i innych materiałów, które stykają się ze środkami spożywczymi w produkcji i obrocie. Bardzo ważnym elementem tej ustawy było uregulowanie spraw związanych z nadzorem nad jakością zdrowotną żywności sprawowaną przez resorty zdrowia i rolnictwa. Jednak brak wielu przepisów wykonawczych do ustawy zasadniczej oraz pełnej harmonizacji z ustawodawstwem Unii Europejskiej uniemożliwiał realizację jej podstawowych założeń. Zmiana struktury gospodarczej kraju i przejście z gospodarki centralnie sterowanej na gospodarkę rynkową wykazały również wiele braków w polskim ustawodawstwie żywnościowym. Mimo licznych nowelizacji aktów prawnych, koniecznością stało się nowe spojrzenie na całokształt spraw związanych z ustawodawstwem żywnościowym, także w powiązaniu z wymaganiami Unii Europejskiej. Doprowadziło to do uchwalenia przez Sejm w roku 2001 nowej **Ustawy o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia.** Ustawa ta określa:

Ustawa o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z 2001 roku

- warunki produkcji środków spożywczych, dodatków do żywności oraz obrót tymi artykułami,
- wymagania dotyczące zapewnienia jakości zdrowotnej tych artykułów,
- wymagania dotyczące przestrzegania zasad higieny przy produkcji i w obrocie,
- wymagania zdrowotne wobec osób biorących udział w produkcji i obrocie oraz ich kwalifikacje,
- wymagania dotyczące materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością,
- zasady przeprowadzania urzędowej kontroli żywności.

Definicje ustawowe

W ustawie tej zdefiniowano również **podstawowe pojęcia** z zakresu żywności i żywienia, przy czym niektóre z nich zostały zmienione w 2002 roku. Do najważniejszych można zaliczyć następujące definicje, przy czym niektóre z nich podane są w innych rozdziałach kompendium:

- żywność (środek spożywczy) (zob. rozdz. II. 1);
- dozwolone substancje dodatkowe (zob. rozdz. II. 1);
- suplement diety (zob. rozdz. III. 1, s. 205);
- zanieczyszczenie (zob. rozdz. IV.2, s. 395);
- system analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontroli *(Hazard Analysis and Critical Control Point — HACCP) — postępowanie mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa żywności poprzez identyfikację i oszacowanie skali zagrożeń z punktu widzenia jakości zdrowotnej żywności oraz ryzyka wystąpienia*

zagrożeń podczas przebiegu wszystkich etapów procesu produkcji i obrotu żywnością;

• jakość zdrowotna żywności - *ogół cech i kryteriów, za pomocą których charakteryzuje się żywność pod względem wartości odżywczej, jakości organoleptycznej oraz bezpieczeństwa dla zdrowia konsumenta;*

• środek spożywczy szkodliwy dla zdrowia lub życia człowieka (zob. rozdz. II, s. 34);

• środek spożywczy zepsuty (zob. rozdz. II.2, s. 34);

• środek spożywczy sfałszowany (zob. rozdz. II.2, s. 34);

• produkt genetycznie zmodyfikowany - *produkt składający się z organizmów genetycznie zmodyfikowanych lub ich fragmentów lub kombinacji, zawierający DNA lub białka z organizmów genetycznie zmodyfikowanych;*

• materiały i wyroby przeznaczone do kontaktu z żywnością (zob. rozdz. IV.2, s. 412);

• urzędowa kontrola żywności — *oznacza kontrolę zgodności środków spożywczych, substancji pomagających w przetwarzaniu, dozwolonych substancji dodatkowych, a ponadto substancji wzbogacających i innych składników żywności lub przeznaczonych do produkcji tych artykułów oraz materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z tymi artykułami,* z *obowiązującymi wymaganiami w zakresie warunków zdrowotnych żywności i żywienia oraz znakowania żywności przeprowadzaną przez organy Inspekcji Sanitarnej i Inspekcji Weterynaryjnej oraz inne uprawnione organy w ramach swoich kompetencji.*

Ustawa o jakości zdrowotnej żywności

Ustawa określa ponadto wymagania dotyczące jakości zdrowotnej żywności, przestrzegania zasad higieny oraz warunki produkcji i obrotu żywnością. Wynika z nich, że środki spożywcze nie mogą być szkodliwe dla zdrowia i życia, zepsute lub sfałszowane, a za ich jakość zdrowotną odpowiada producent; w szczególnych przypadkach odpowiedzialność taką ponosi przedsiębiorca wprowadzający te produkty do obrotu (np. w przypadku nieodpowiednich warunków przechowywania lub sprzedaży wyrobów przeterminowanych). Zakazuje się wykorzystywania do żywienia ludzi produktów pochodzących od zwierząt lub ze zwierząt, którym podawano substancje o działaniu hormonalnym, a także produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, które zawierają pozostałości zanieczyszczeń chemicznych i biologicznych, leków lub skażeń promieniotwórczych w ilościach przekraczających najwyższe dopuszczalne poziomy. Omawiana ustawa stanowiła podstawę do wydania

rozporządzeń Ministra Zdrowia dotyczących dodatków do żywności, zanieczyszczeń chemicznych i biologicznych, a także dopuszczalnych poziomów pozostałości środków chemicznych stosowanych przy uprawie, ochronie, przechowywaniu i przewozie roślin, które mogą znajdować się w środkach spożywczych lub na ich powierzchni bez szkody dla zdrowia lub życia człowieka. Ważnym elementem ustawy jest sprecyzowanie wymagań zdrowotnych w stosunku do osób biorących udział w produkcji i obrocie, a także ich kwalifikacji w zakresie przestrzegania zasad higieny. Dalsze artykuły tego rozdziału dotyczą środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, reklamy, wewnętrznej kontroli jakości zdrowotnej żywności, znakowania, opakowań jednostkowych i materiałów przeznaczonych do kontaktu z żywnością. Oddzielnie omówione zostały sprawy związane z wydawaniem zgody na podjęcie produkcji żywności.

Urzędowa kontrola żywności

Bardzo ważnym składnikiem ustawy jest rozdział dotyczący **urzędowej kontroli żywności.** Wynika z niego, że:

- nadzór nad przestrzeganiem ustawy oraz nad wykonywaniem urzędowej kontroli żywności w odniesieniu do środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego sprawuje minister właściwy do spraw rolnictwa, poprzez organy Inspekcji Weterynaryjnej, działając w porozumieniu z ministrem właściwym do spraw zdrowia,
- nadzór nad jakością środków spożywczych, dozwolonych substancji dodatkowych, innych dodatków do środków spożywczych i używek oraz nad przestrzeganiem warunków sanitarnych w procesie produkcji i w obrocie tymi artykułami oraz artykułami przywożonymi z zagranicy sprawują organy Inspekcji Sanitarnej z wyjątkiem spraw zastrzeżonych dla Inspekcji Weterynaryjnej,
- nadzór nad jakością zdrowotną środków spożywczych, dozwolonych substancji dodatkowych, innych dodatków do środków spożywczych i używek przywożonych z zagranicy sprawują organy Inspekcji Sanitarnej z wyjątkiem spraw zastrzeżonych dla Inspekcji Weterynaryjnej.

W rozdziale tym określone zostały uprawnienia organów Inspekcji Weterynaryjnej i Inspekcji Sanitarnej w zakresie sprawowania nadzoru oraz szczegółowe zasady postępowania i współdziałania tych organów. Szeroko potraktowana jest również sprawa granicznej kontroli sanitarnej, która powinna być prowadzona we współpracy z organami celnymi.

Do badania jakości zdrowotnej żywności, dozwolonych dodatków, zgodnie z ustawą uprawnione są laboratoria Inspekcji Sanitarnej oraz laboratoria referencyjne. Organy urzędowej kontroli w przypadku uchybień zagrażających zdrowiu lub życiu człowieka mają prawo do wstrzymania produkcji, zakazania produkcji lub wprowadzania do obrotu zakwestionowanego produktu. Ustawa wprowadza również sankcje karne, którym mogą podlegać producenci oraz wprowadzający do obrotu produkty o niewłaściwej jakości zdrowotnej, np. zepsute, sfałszowane, przeterminowane, lub tak oznakowane, aby wprowadzić w błąd konsumenta. W zależności od stopnia zagrożenia zdrowia lub życia człowieka może być zastosowana kara pozbawienia wolności od 1 do 2 lat lub kara grzywny.

ZADANIA PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ ORAZ INSPEKCJI WETERYNARYJNEJ W ZAKRESIE NADZORU NAD JAKOŚCIĄ ZDROWOTNĄ ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA

Ustawa o Inspekcji Sanitarnej

Zadania, zakres działania, organizację oraz uprawnienia organów Inspekcji Sanitarnej określa **Ustawa o Inspekcji Sanitarnej** z roku 1985 (jednolity tekst z późniejszymi zmianami ukazał się w 1998 roku). Do ustawy tej w latach 2001 i 2002 wprowadzono wiele zmian związanych m.in. z terytorialnym zakresem działania, rozszerzeniem zadań i wydawaniem opinii. Zgodnie z obowiązującą ustawą wraz z późniejszymi zmianami, Państwowa Inspekcja Sanitarna jest powołana do realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego, w szczególności przez sprawowanie nadzoru nad warunkami:

- higieny środowiska,
- higieny pracy w zakładach pracy,
- higieny radiacyjnej,
- higieny procesów nauczania i wychowania,
- higieny wypoczynku i rekreacji,
- zdrowotnymi żywności, żywienia i przedmiotów użytku,
- higieniczno-sanitarnymi, jakie powinien spełniać personel medyczny, sprzęt oraz pomieszczenia, w których są udzielane świadczenia zdrowotne.

Realizacja tych zadań polega na sprawowaniu zapobiegawczego i bieżącego nadzoru sanitarnego oraz prowadzeniu dzia-

łalności zapobiegawczej i przeciwepidemicznej w zakresie chorób zakaźnych i innych chorób powodowanych warunkami środowiska, jeżeli ich występowanie ma charakter epidemiczny, a także na prowadzeniu działalności oświatowo-zdrowotnej.

Nadzór zapobiegawczy

Nadzór zapobiegawczy polega m.in. na uzgadnianiu projektów wojewódzkich i miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego oraz warunków zabudowy i zagospodarowania terenu inwestycji, a także wskazań lokalizacyjnych i lokalizacji autostrad pod względem wymagań higienicznych i zdrowotnych. Ponadto w gestii nadzoru zapobiegawczego leży inicjowanie przedsięwzięć oraz prac badawczych w dziedzinie zapobiegania negatywnym wpływom czynników i zjawisk fizycznych, chemicznych i biologicznych na zdrowie ludzi. Nadzór zapobiegawczy obejmuje również działania związane z uzgadnianiem dokumentacji projektowych dotyczących budowy oraz zmiany sposobu użytkowania obiektów budowlanych, statków morskich i powietrznych oraz żeglugi śródlądowej. Do zakresu działania Inspekcji Sanitarnej należy również uczestniczenie w dopuszczeniu obiektów budowlanych, statków morskich i powietrznych, żeglugi śródlądowej oraz środków komunikacji lądowej. Wszystkie te działania są prowadzone z punktu widzenia wymagań higienicznych i zdrowotnych.

Nadzór bieżący

Do zakresu działania Inspekcji Sanitarnej w dziedzinie **nadzoru bieżącego** należy kontrola przestrzegania przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne, a w szczególności przez sprawowanie nadzoru nad warunkami wymienionymi wyżej. Sprawowanie nadzoru nad tymi warunkami ma na celu ochronę zdrowia ludzkiego przed niekorzystnym wpływem szkodliwości i uciążliwości środowiskowych, zapobieganie powstawaniu chorób, w tym chorób zakaźnych i zawodowych.

Organizacja Inspekcji Sanitarnej

Państwowa Inspekcja Sanitarna podlega Ministrowi Zdrowia, a kieruje nią Główny Inspektor Sanitarny, który jest jednocześnie zastępcą Ministra Zdrowia ds. sanitarnych. Zadanie jego polega na ustalaniu ogólnych kierunków działania organów inspekcji, szczegółowych zasad współdziałania z innymi organami kontroli. Uprawnienia te przysługują wojewódzkim inspektorom w stosunku do podległych mu inspektorów niższego szczebla. Główny Inspektor Sanitarny jest powoływany i odwoływany przez Prezesa Rady Ministrów na wniosek Ministra Zdrowia. Inspektor ten kieruje głównym Inspektoratem Sanitarnym, w skład którego wchodzą departamenty:

- Przeciwepidemiczny i Oświaty Zdrowotnej,

- Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku,
- Higieny Środowiska,
- Organizacyjno-Prawny,
- Ekonomiczno-Administracyjny.

Rada Sanitarno-Epidemiologiczna

Organem doradczym i opiniodawczym Głównego Inspektora Sanitarnego jest **Rada Sanitarno-Epidemiologiczna,** powoływana przez Ministra Zdrowia spośród pracowników nauki i osób posiadających odpowiednie przygotowanie z dziedziny sanitarno-epidemiologicznej.

Na podstawie Ustawy o zmianie ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej z 2001 i 2002 roku zadania jej powierzone wykonują: Główny Inspektor Sanitarny, Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny oraz Państwowy Graniczny Inspektor Sanitarny. Wojewódzkiego inspektora sanitarnego powołuje Główny Inspektor Sanitarny po zakończeniu postępowania kwalifikacyjnego, przeprowadzonego z udziałem wojewody. Granicznego i powiatowego inspektora sanitarnego powołuje wojewódzki inspektor sanitarny, również po zakończeniu postępowania kwalifikacyjnego z udziałem wojewody.

Zadania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w jednostkach podległych i nadzorowanych przez ministra właściwego ds. wewnętrznych wykonuje Państwowa Inspekcja Sanitarna Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, a podległych ministrowi ds. obrony, odpowiednio Wojskowa Inspekcja Sanitarna.

Jak z powyższego omówienia wynika, zakres nadzoru sprawowany przez Państwową Inspekcję Sanitarną jest bardzo szeroki i tylko jednym z jego elementów jest nadzór nad jakością zdrowotną żywności i żywienia. Państwowi inspektorzy sanitarni odpowiedniego szczebla wykonują zadania przy pomocy podległych im stacji sanitarno-epidemiologicznych: wojewódzkich, powiatowych i granicznych, których organizację i sposób działania określa rozporządzenie Ministra Zdrowia z września 2002 r.

Struktura Wojewódzkiej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej obejmuje dwa obszary działalności podstawowej (laboratoria badawcze i nadzór sanitarny) oraz dział administracyjny (ryc. 16).

Struktura organizacyjna powiatowych stacji sanitarno epidemiologicznych jest bardziej uproszczona i w zależności od obszaru działania w jej skład wchodzą następujące działy, oddziały

lub sekcje: epidemiologii, higieny komunalnej, higieny pracy, higieny żywności, żywienia i przedmiotów użytku, oświaty zdrowotnej, higieny dzieci i młodzieży oraz zapobiegawczego nadzoru sanitarnego. Obsługę administracyjną, prawną i finansową pełnią określone stanowiska.

W zakresie zadań dotyczących żywności i żywienia podstawowa rolę odgrywają działy lub oddziały higieny żywności, żywienia i przedmiotów użytku. Kontrola jakości zdrowotnej żywności uwzględnia takie jej cechy, jak: wartość odżywcza, cechy organoleptyczne, skażenia mikrobiologiczne i zanieczyszczenia. Ponadto prowadzone są działania w zakresie higieny żywności na poziomie jej produkcji, przetwórstwa i obrotu.

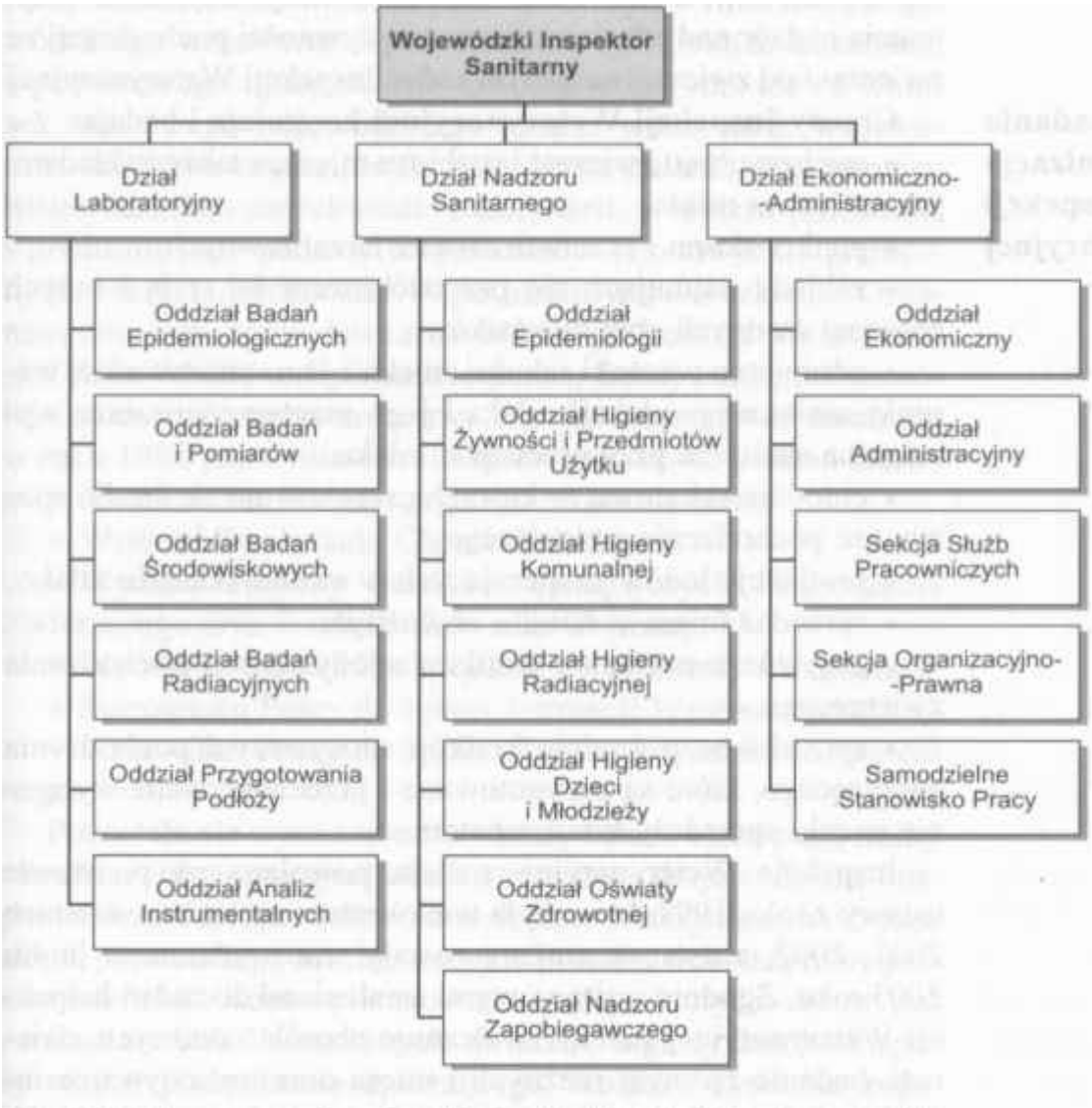

Ryc. 16. Schemat organizacyjny Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej

Ocenie podlegają także jakość zdrowotna przedmiotów użytku czy też znakowania na opakowaniach żywności. Do obowiązków stacji należy również nadzór sanitarno-higieniczny nad zakładami żywienia zbiorowego oraz produkcji żywności. Wymienić również trzeba działalność opiniodawczą i konsultacyjną związaną z regulacjami prawnymi w sprawach dotyczących żywności i żywienia oraz orzeczniczą i konsultacyjną na rzecz nadzorowanych zakładów. Jednym z podstawowych zadań stacji jest także działalność edukacyjna, oświatowa i promocyjna. Działania kontrolne prowadzone są na podstawie wyników badań laboratoryjnych mikrobiologicznych i chemicznych, dotyczących żywności, przedmiotów użytku oraz dodatków do żywności.

Zgodnie z Ustawą o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia nadzór nad jakością zdrowotną żywności pochodzącej ze zwierząt i od zwierząt należy do zadań Inspekcji Weterynaryjnej

Zadania i organizacja Inspekcji Weterynaryjnej

Organy **Inspekcji Weterynaryjnej** kontrolują i badają:

- miejsca uboju zwierząt i rozbioru mięsa, a także zakładami przetwórstwa mięsa,
- punkty skupu i przetwórstwa zwierząt łownych,
- zakłady zajmujące się przetwórstwem jaj, ryb i innych zwierząt wodnych oraz mięczaków,
- zdrowotne warunki jakości mleka i jego przetworów, warunki sanitarne produkcji mleka i jego przetwarzania oraz wymagania sanitarne przy przewozie mleka,
- chłodnie składowe, w których przechowuje się środki spożywcze pochodzenia zwierzęcego,
- produkcję lodów zawierających w swoim składzie mleko,
- sprzedaż mięsa w handlu obwoźnym,
- przywóz z zagranicy środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego,
- sprzedaż bezpośrednią środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego, które są przygotowane i przechowywane wyłącznie w celu sprzedaży konsumentom.

Inspekcja Weterynaryjna została powołana na podstawie ustawy z roku 1997, która była wielokrotnie zmieniana w latach 2001, 2002, a ostatnie zmiany zostały wprowadzone w lutym 2003 roku. Zgodnie z ustawowymi ustaleniami do zadań Inspekcji Weterynaryjnej należy zwalczanie chorób zakaźnych zwierząt, badanie zwierząt rzeźnych i mięsa oraz wykonywanie innych zadań wynikających z odrębnych przepisów, a w szczególności nadzór nad:

• jakością zdrowotną środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego oraz warunkami sanitarnymi ich pozyskiwania, produkcji i przechowywania,

• jakością zdrowotną niektórych środków żywienia zwierząt,

• obrotem środkami farmaceutycznymi i materiałami medycznymi przeznaczonymi wyłącznie dla zwierząt,

• zdrowiem zwierząt przeznaczonych do rozrodu oraz nad jakością materiału biologicznego.

Organami Inspekcji Weterynaryjnej są: Główny Lekarz Weterynarii oraz wojewódzcy, powiatowi i graniczni lekarze weterynarii. Głównego Lekarza Weterynarii, który jest centralnym organem administracji rządowej, powołuje i odwołuje Prezes Rady Ministrów na wniosek ministra do spraw rolnictwa, wojewódzkiego wojewoda w porozumieniu z Głównym Lekarzem, a powiatowego i granicznego również wojewoda, ale na wniosek właściwego wojewódzkiego lekarza weterynarii. Wojewódzki lekarz weterynarii wykonuje swoje zadania przy pomocy wojewódzkiego inspektoratu weterynarii, a lekarze powiatowi i graniczni przy pomocy inspektoratów rejonowych i granicznych, które są oddziałami inspektoratu wojewódzkiego. Organem doradczo-opiniodawczym Głównego Lekarza Weterynarii jest Rada Sanitarno-Epizootiologiczna, której członków powołuje minister do spraw rolnictwa. Zgodnie ze statutem nadanym w roku 1998 przez ministra do spraw rolnictwa, w skład Głównego Inspektoratu Weterynaryjnego wchodzą m.in.:

• Wydział Zwalczania Chorób Zakaźnych,

• Wydział Higieny Środków Spożywczych Pochodzenia Zwierzęcego oraz Środków Żywienia Zwierząt,

• Wydział Integracji Europejskiej i Współpracy z Zagranicą,

• Stanowisko Pracy do Spraw Farmacji Weterynaryjnej,

• Stanowisko Pracy do Spraw Higieny Materiału Biologicznego.

Pozostałe nie wymienione wydziały i stanowiska mają raczej charakter organizacyjno-administracyjny. Wojewódzkim inspektoratem kieruje wojewódzki lekarz weterynarii, a w jego skład, poza obsługą administracyjno prawną, wchodzą m.in. jedno- lub wieloosobowe stanowiska pracy, których celem jest zwalczanie chorób zakaźnych zwierząt, higieny środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego, środków żywienia zwierząt, higieny materiału biologicznego, nadzoru farmaceutycznego i innych. Graniczne inspektoraty weterynarii są oddziałami

wojewódzkiego inspektoratu, a w ich skład wchodzą: graniczny lekarz weterynarii oraz inspektorzy weterynarii zapewniający weterynaryjną kontrolę graniczną. W skład powiatowego inspektoratu, którym kieruje powiatowy lekarz weterynarii, wchodzą m.in. zespoły do spraw zwalczania chorób zakaźnych, higieny środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego, środków żywienia zwierząt, dezynfekcji oraz stanowisko pracy do spraw higieny materiału biologicznego.

Organy Inspekcji Weterynaryjnej przy wykonywaniu swoich zadań współpracują z Organami Państwowej Inspekcji Sanitarnej, Inspekcji Farmaceutycznej, Inspekcji Handlowej, Inspekcji Transportu Drogowego oraz Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych. Inspektoraty weterynarii do realizacji zadań związanych z nadzorem dysponują odpowiednią bazą laboratoryjną i uprawnieniami określonymi przede wszystkim w Ustawie o inspekcji sanitarnej. W przypadkach naruszenia wymaganych warunków weterynaryjnych, prowadzący działalność w określonych aktami prawnymi dziedzinach podlegać mogą karze aresztu lub grzywny, których wymiar nie został bliżej określony.

INNE SŁUŻBY UPOWAŻNIONE DO KONTROLI JAKOŚCI ŻYWNOŚCI

Niezależnie od organów Inspekcji Sanitarnej oraz Inspekcji Weterynaryjnej w Polsce do działalności kontrolnej, również w obszarze szeroko rozumianego rynku żywnościowego, powołane były na mocy odpowiednich ustaw w roku 1958 Państwowa Inspekcja Handlowa - **PIH,** a w roku 1970 Państwowa Inspekcja Skupu i Przetwórstwa Artykułów Rolnych - **PISiPAR.** Niezależnie od wymienionych inspekcji do oceny jakości handlowej żywności przeznaczonej na eksport oraz importowanej powołany był Centralny Inspektorat Standaryzacji - **CIS.** Od 1 stycznia 2002 roku PISiPAR oraz CIS przestały istnieć.

PIH

PISiPAR

CIS

Zadania i organizacja Inspekcji Handlowej

W grudniu 2000 roku ukazała się nowa Ustawa o **Inspekcji Handlowej (IH),** która obecnie jest organem kontroli, powołanym do ochrony interesów i praw konsumenta oraz interesów gospodarczych państwa.

W szczególności do zadań Inspekcji należy:

• kontrola legalności i rzetelności przedsiębiorców prowadzących działalność gospodarczą w zakresie produkcji, handlu i usług,

• kontrola produktów znajdujących się w obrocie handlowym lub przeznaczonych do wprowadzenia do takiego obrotu, w tym również w zakresie oznakowania i zafałszowań oraz kontrola usług,

• podejmowanie mediacji w celu ochrony interesów i praw konsumentów,

• organizowanie i prowadzenie stałych polubownych sądów konsumenckich,

• prowadzenie poradnictwa konsumenckiego.

Organizację wojewódzkich inspektoratów Inspekcji Handlowej określiło rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z lipca 2001 roku; w kwietniu 2002 roku Prezes Rady Ministrów nadał statut Głównemu Inspektoratowi Inspekcji Handlowej.

Należy jednak podkreślić, że kontrola produktów nie obejmuje jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych u producentów i w obrocie hurtowym, a także kontroli jakości zdrowotnej środków spożywczych. Wyszczególnione w ustawie zadania wykonywane są przez Głównego Inspektora Inspekcji Handlowej oraz wojewodę przy pomocy wojewódzkiego inspektora inspekcji handlowej. Inspekcja Handlowa podlega Prezesowi Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Główny Inspektor kieruje działalnością Inspekcji przy pomocy Głównego Inspektoratu, a wojewódzcy przy pomocy wojewódzkich inspektoratów. Inspektorzy mają prawo pobierania próbek produktów do badań w laboratoriach kontrolno-analitycznych Inspekcji.

W grudniu 2000 roku ukazała się Ustawa o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych, która obowiązuje od 1 stycznia 2002 roku. Ustawa ta reguluje sprawy jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych oraz organizację i zasady działania nowo powołanej **Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych - IJHAR-S.** Ustawa ta określa m.in., że:

Zadania i organizacja Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno--Spożywczych

• *artykułami rolno-spożywczymi są: runo leśne, dziczyzna, organizmy morskie i słodkowodne oraz produkty rolne w postaci surowców, półproduktów oraz wyrobów gotowych otrzymywanych z tych surowców i półproduktów, w tym środki spożywcze;*

• *jakość handlowa to cechy artykułu rołno-spożywczego dotyczące jego właściwości organoleptycznych, fizykochemicznych i mikrobiologicznych w zakresie technologii produkcji, wielkości lub masy oraz wymagania wynikające ze sposobu produkcji,*

opakowania, prezentacji i oznakowania, me objęte wymaganiami sanitarnymi, weterynaryjnymi lub fitosanitarnymi.

Inspekcja podlega ministrowi właściwemu ds. rynków rolnych, a do jej zadań należy:

• nadzór nad jakością handlową artykułów rolno-spożywczych, a w szczególności kontrola ich jakości handlowej w produkcji i obrocie, w tym wywożonych za granicę i sprowadzanych z zagranicy, ponadto Inspekcja ta dokonuje oceny i na tej podstawie wydaje świadectwa jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych,

• kontrola warunków składowania i transportu artykułów rolno-spożywczych,

• gromadzenie i przetwarzanie informacji o sytuacji na rynkach rolnych,

• współpraca z właściwymi organami innych inspekcji, urzędami celnymi oraz jednostkami samorządu terytorialnego,

• współpraca lub uczestnictwo w międzynarodowych organizacjach zajmujących się jakością handlową artykułów rolno-spożywczych oraz międzynarodowym obrotem tymi artykułami,

• prowadzenie szkoleń w zakresie przepisów i wymagań dotyczących jakości handlowej artykułów rolno spożywczych,

• współpraca z urzędowymi jednostkami kontrolnymi za granicą w zakresie jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych,

• wykonywanie innych zadań w szczególności określonych w przepisach o nawozach i nawożeniu, środkach żywienia zwierząt, rolnictwie ekologicznym i organizacji rynków rolnych.

Organami do wykonywania zadań IJHAR-S są: główny Inspektor oraz wojewódzcy inspektorzy, którym podlegają Główny Inspektorat oraz wojewódzkie inspektoraty jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych. Na podstawie oceny wyników przeprowadzonych przez organy kontrolne Wojewódzki Inspektor może w skrajnych przypadkach zakazać wprowadzania do obrotu artykułu nie spełniającego wymagań jakości handlowej, a także nakazać jego zniszczenie. Pozytywna ocena jakości handlowej upoważnia wojewódzkiego inspektora do wydania świadectwa jakości handlowej. Badania laboratoryjne związane z kontrolą jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych przeprowadzane są w laboratoriach IJHAR-S, a w odniesieniu do obrotu detalicznego w laboratoriach Inspekcji Handlowej.

Jak wynika z Ustawy o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych, dotychczas działające inspekcje — PISiPAR oraz CIS przestały pełnić swoje funkcje, a ich nieruchomości i pozostałe mienie przechodzą w zarząd Głównego Inspektoratu Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych.

POLSKIE USTAWODAWSTWO DOTYCZĄCE NORMALIZACJI I CERTYFIKACJI

Jednym z podstawowych celów normalizacji artykułów żywnościowych jest ochrona zdrowia i życia człowieka. Z drugiej jednak strony nawet najlepsza norma niewiele jest warta, jeżeli nie jest przestrzegana. Zasadniczym wykładnikiem jakości środków spożywczych jest ich stan higieniczny i wartość odżywcza. Ustawodawstwa wielu krajów tym właśnie problemom przypisują podstawowe znaczenie, ponieważ właśnie one mają decydujący wpływ na jakość gotowych wyrobów. Tym także celom powinny służyć odpowiednie normy.

Do roku 1972 podstawą prawną działalności normalizacyjnej była ustawa z roku 1961 o normalizacji, a na podstawie ustawy z roku 1972 powołany został Polski Komitet Normalizacji Miar i Jakości. Ustawa z roku 1993 powołała do życia Główny Urząd Miar, do którego obowiązków należą sprawy dotyczące miar i probiernictwa, Istotne jednak znaczenie z punktu widzenia jakości żywności mają dwie następne ustawy, a mianowicie o normalizacji oraz o badaniach i certyfikacji, które także ukazały się w 1993 roku.

Ustawa o normalizacji określała zasady organizacji i działalności normalizacyjnej oraz zasady opracowywania i stosowania Polskich Norm. Równocześnie na mocy tej ustawy powołano **Polski Komitet Normalizacyjny** — PKN, podlegający Prezesowi Rady Ministrów. Jednak już we wrześniu 2002 roku powstaje nowa ustawa o normalizacji, która bardziej precyzyjnie określa cele i zasady normalizacji. Jednym z celów normalizacji krajowej jest zapewnienie ochrony życia, zdrowia, środowiska i interesu konsumentów oraz bezpieczeństwa pracy. Zgodnie z tą ustawą **Polska Norma** jest normą krajową, powszechnie dostępną, a jej stosowanie jest dobrowolne. Podstawowym zadaniem Komitetu jest organizowanie i nadzorowanie działań związanych z opracowywaniem i rozpowszechnianiem Polskich

Polski Komitet Normalizacyjny

Polska Norma

Norm i innych dokumentów normalizacyjnych, a także zatwierdzanie i wycofywanie Polskich Norm. Ponadto Komitet opiniuje projekty aktów prawnych związanych z normalizacją. Polskie Normy powinny określać wymagania, metody badań i sposoby wykonywania innych czynności związanych z normalizacją. Ministrowie w sprawach należących do zakresu ich działania i po uzyskaniu opinii lub na wniosek Komitetu mogą w drodze rozporządzenia wprowadzić obowiązek stosowania Polskiej Normy. Sprawy te zostały uregulowane m.in. rozporządzeniem Ministra Gospodarki ze stycznia 2002 roku oraz Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z lipca 2002 roku. Podobne rozporządzenia są wydawane w przypadkach uznania konieczności obowiązkowego stosowania Polskich Norm. Należy także uwzględnić, że Polska Norma może być wprowadzeniem normy europejskiej lub międzynarodowej. Wyroby spełniające wymagania Polskich Norm oznaczane są na zasadzie dobrowolności znakiem zgodności pod warunkiem uzyskania certyfikatu, upoważniającego do takiego oznaczenia. Uzyskanie certyfikatu jest równoznaczne z uzyskaniem prawa do oznaczania znakiem zgodności z Polską Normą. Sprawy związane ze sposobem nadawania i wykorzystywania znaku zgodności z Polską Normą zostały uregulowane rozporządzeniem Rady Ministrów z 2002 roku. Jest oczywiste, że Polskie Normy dotyczą nie tylko żywności i dlatego Komitet wykonuje swoje działania poprzez Normalizacyjne Komisje Problemowe.

Certyfikacja jakości i akredytacja laboratoriun

Ustawa o badaniach i certyfikacji z roku 1993 określa funkcjonowanie krajowego systemu badań i certyfikacji, jej uprawnienia oraz uprawnienia jednostek dokonujących badań, a także certyfikacji wyrobów i usług. W konsekwencji ustawa powinna służyć likwidowaniu barier technicznych w handlu, zwiększaniu konkurencyjności wyrobów i usług, a także ułatwianiu krajowego i międzynarodowego obrotu towarowego. W tym celu utworzono państwową jednostkę organizacyjną pod nazwą **Polskie Centrum Badań i Certyfikacji,** które podlega Prezesowi Rady Ministrów. W ustawie zdefiniowano podstawowe pojęcia, spośród których na szczególną uwagę zasługują:

Polskie Centrum Badań i Certyfikacji

- *certyfikacja jakości — działanie jednostki niezależnej od dostawcy i odbiorcy wykazujące, że zapewniono odpowiedni stopień zaufania, że należycie zidentyfikowany wyrób, proces lub usługa są zgodne z określoną normą lub właściwymi przepisami prawnymi;*

• *akredytacja - formalne uznanie kompetencji laboratorium badawczego lub jednostki certyfikującej;*

• *wyrób - również jego części, podzespoły, zespoły, surowce, materiały, paliwa, produkty rolnictwa, leśnictwa i morskie, środki spożywcze i używki, substancje dodatkowe, przedmioty użytku i opakowania;*

• *system - struktura organizacyjna, podział odpowiedzialności, procedury i zasoby umożliwiające wdrożenie zarządzania jakością;*

• *audytor - osoba posiadającą kwalifikacje do dokonywania oceny systemu jakości;*

• *z/ia/: bezpieczeństwa - znak zastrzeżony, przyznawany zgodnie z zasadami systemu certyfikacji, potwierdzający, ze ćfo- wyrób używany zgodnie z zasadami określonymi przez producenta nie stanowi zagrożenia dla życia, zdrowia i środowiska.*

Do zadań Centrum, zgodnie z nowelizacją przedmiotowej ustawy z lipca 1999 roku, należy w szczególności:

• organizowanie i nadzorowanie systemu badań i certyfikacji,

• akredytowanie laboratoriów badawczych oraz jednostek certyfikujących i kontrolujących,

• certyfikowanie audytorów i systemów jakości,

• kontrolowanie akredytowanych laboratoriów i jednostek certyfikujących w zakresie ich działalności wynikającej z akredytacji, a także certyfikowanych systemów jakości.

Zakresem certyfikacji objęte są wyroby krajowe i importowane, mogące stwarzać zagrożenie lub które służą ratowaniu życia, zdrowia i środowiska, a także związane z tym usługi. Zasady działania jednostek certyfikujących wyroby oraz zasady ich akredytacji są określone w Polskich Normach. Zmiany ustawy o badaniach i certyfikacji z roku 1999 uwzględniają również współpracę międzynarodową i uznawanie na zasadzie wzajemności certyfikatów zgodności i deklaracji zgodności wyrobów i usług. Dla problematyki związanej z żywnością znaczenie ustawy o badaniach i certyfikacji dotyczy przede wszystkim akredytacji laboratoriów badawczych oceniających wartość odżywczą i zdrowotną żywności. Chodzi o to, aby metody analityczne były wiarygodne, co potwierdzane jest w badaniach międzylaboratoryjnych. Istniały również sugestie, aby środkom spożywczym nadawano znak bezpieczeństwa, jednak logika nakazała odrzucić te propozycje, w samym bowiem pojęciu żywności mieści się jej bezpieczeństwo. Organizacja oraz tryb

działania Polskiego Centrum Akredytacji oraz jego statut zostały określone rozporządzeniem Rady Ministrów w grudniu 2000 roku.

MIĘDZYNARODOWE USTAWODAWSTWO ŻYWNOŚCIOWE

Kodeks Żywnościowy

Z punktu widzenia jakości zdrowotnej żywności w skali światowej najważniejszą rolę odgrywa **Komisja Kodeksu Żywnościowego,** działająca pod auspicjami Organizacji ds. Żywności i Rolnictwa *{Food and Agricultural Organization* - FAO) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (*World Health Organization* - WHO). Komisja ta została powołana w roku 1962 w celu wprowadzenia jednolitych standardów żywności. Założenia programowe komisji obejmują:

- ochronę zdrowia konsumenta i zapewnienie dobrej praktyki na wszystkich etapach produkcji i dystrybucji żywności,
- koordynację prac podejmowanych przez międzynarodowe organizacje w dziedzinie standardów żywnościowych,
- określanie priorytetów działania,
- inicjowanie i kierowanie przygotowywaniem standardów przez odpowiednie organizacje i z ich pomocą,
- finalizowanie opracowywania standardów, a po ich akceptacji przez kraje członkowskie publikowanie w kodeksie żywnościowym jako standardy regionalne lub światowe.

Komisji tej podlegają komitety światowe oraz regionalne. Komitety światowe ds. problemów ogólnych, tzw. poziomych mają swoje siedziby w różnych krajach, a do ważniejszych z nich należy zaliczyć Komitety: Zasad Ogólnych, Etykietowania, Higieny Żywności, Dodatków do Żywności i Zanieczyszczeń, Pozostałości Pestycydów oraz Metod Badań i Próbobrania. Drugą grupę komitetów światowych stanowią komitety ds. produktów, czyli tzw. pionowe. Komitety regionalne koordynacyjne zostały ustanowione dla poszczególnych kontynentów. Komisja Kodeksu Żywnościowego prowadzi prace zmierzające do ustanowienia Światowego Kodeksu Żywnościowego i publikowania określonych standardów. Procedura opracowania, zatwierdzania i publikowania standardów Kodeksu Żywnościowego obejmuje 8 stopni, począwszy od podjęcia decyzji dotyczącej jego opracowania, poprzez przygotowanie projektu, kon-

sultacje z krajami członkowskimi, zatwierdzenie i publikowanie. Kraje zainteresowane akceptacją standardów Kodeksu Żywnościowego mogą według uznania przyjąć:

• pełną akceptację standardu, oznacza to zapewnienie zainteresowanego kraju, że produkt, do którego standard się odnosi, odpowiada wszystkim określonym w nim wymaganiom i może być dopuszczony do obrotu;

• docelową akceptację standardu, oznacza to, że zainteresowany kraj wyraża zamiar akceptacji standardu po upływie określonego czasu i nie będzie zabraniał na swoim terenie dystrybucji produktu spełniającego wymagania standardu;

• akceptację z określonymi odchyleniami, oznacza to, że zainteresowany kraj akceptuje standard, z wyjątkiem odchyleń, które muszą być ściśle określone i znane Komisji Kodeksu Żywnościowego.

Jeżeli kraj członkowski uważa, że nie może przyjąć żadnego z tych trzech sposobów akceptacji, powinien wskazać, jakie różnice występują w jego obecnych wymaganiach w stosunku do standardu i, jeśli to możliwe, określić przyczyny tych różnic.

Kodeks Żywnościowy składa się z trzech zasadniczych części i obejmuje:

A - standardy o charakterze ogólnym oraz inne wskazania i składa się z trzech rozdziałów:

• znakowanie żywności i deklaracje,
• pozostałości pestycydów i zanieczyszczeń,
• dodatki do żywności;

B - normy żywnościowe dla produktów pogrupowane ze względu na rodzaj surowca wyjściowego;

C - normy regionalne dla krajów Afryki i Europy.

Standardy zatwierdzone i publikowane w Kodeksie Żywnościowym charakteryzują się ściśle określonym układem i treścią. W treści standardu wyszczególnia się jego zakres i opis, skład i parametry jakościowe, dozwolone substancje dodatkowe i dopuszczalne zanieczyszczenia, wymagania higieniczne, sposób znakowania, a także metody analizy i pobierania prób.

Normy ISO

Komisja Kodeksu Żywnościowego współpracuje z licznymi organizacjami międzynarodowymi, których opinie są wykorzystywane przy opracowywaniu standardów. Do organizacji tych należy m.in. **Międzynarodowa Organizacja Normalizacyjna** (ang. *International Organization for Standardization* — ISO), która jest światową federacją krajowych organizacji normaliza-

cyjnych. Polskę w ISO reprezentuje Polski Komitet Normalizacyjny. W ramach ISO działają, dla poszczególnych działów gospodarki, komitety techniczne, koordynujące działania zmierzające do unifikacji w skali światowej norm dotyczących określonych dziedzin. Głównym celem działania ISO w dziedzinie żywności są normy metodyczne, określające sposoby badania i kontroli żywności. Istotną rolę odgrywają normy o charakterze ponadbranżowym dotyczące nomenklatury, zagadnień jakościowych oraz zasad sterowania jakością produkcji i organizacji kontroli produktów. Seria norm ISO 9000 do 9004 obejmuje zasady zarządzania jakością i systemami jakości. W wielu krajach normy te zostały włączone do zbioru norm państwowych krajów Unii Europejskiej i występują tam w serii EN = 29001 do 29004. Należy jednak podkreślić, że w dziedzinie metod badania i kontroli żywności ISO nie jest monopolistą, dla potrzeb analizy żywności wykorzystywane są bowiem również normy ustalane przez międzynarodowe organizacje zrzeszające analityków. Polscy specjaliści uczestniczą na przykład w pracach zespołów roboczych Europejskiego Komitetu Normalizacyjnego, w ramach którego działa Komitet Techniczny „Analiza Żywności - metody poziome". Celem tego komitetu jest międzybranżowe ujednolicenie metod kontrolno-badawczych. Ponadto na terenie USA i Kanady działa Stowarzyszenie Urzędowych Chemików Analityków (ang. *Association of Official Analytical Chemists* - **AOAC).** Obecnie stowarzyszenie to jest ogólnie dostępną organizacją międzynarodową (ang. *Association of Official Analitical Chemists - International)* z sekcją europejską w Holandii oraz subsekcjądla Europy Środkowej i Wschodniej w Pradze. Głównym zadaniem stowarzyszenia jest organizowanie badań międzylaboratoryjnych.

AOAC

Kraje Europy Środkowej, jak również Polska, już od maja 2004 roku są pełnoprawnymi członkami Unii Europejskiej - UE. Niezbędnym elementem pełnego członkostwa jest konieczność zharmonizowania polskiego ustawodawstwa żywnościowego z ustawodawstwem krajów członkowskich UE.

Prawodawstwo w Unii Europejskiej

Parlament Europejski działając wspólnie z Radą Ministrów UE oraz Komisją Europejską może wydawać następujące akty prawne:

Rozporządzenia

- **rozporządzenia,** które mają ogólne zastosowanie i obowiązują we wszystkich krajach członkowskich, jednak kraje te mogą wydawać akty prawne obowiązujące tylko na ich terytorium;

• **dyrektywy,** które stanowią najpopularniejszą formę ustawodawstwa UE, obowiązują w każdym kraju członkowskim, lecz wybór sposobów i metod osiągania określonych celów należy do decyzji tych krajów. Moc obowiązującą dyrektywy uzyskują po uprawomocnieniu się w kraju członkowskim. W dziedzinie żywności wyróżnia się dyrektywy pionowe odnoszące się do poszczególnych środków spożywczych oraz dyrektywy poziome dotyczące wszystkich produktów, np. znakowanie;

Dyrektywy

• **decyzje,** które stanowią akty prawne obowiązujące dla podmiotów, do których zostały skierowane.

Decyzje

Ponadto UE wydaje informacje, zalecenia, rekomendacje i opinie, które nie stanowią aktów o mocy prawnej, mają jednak ważne znaczenie dla funkcjonowania Wspólnoty.

Za przygotowywanie dyrektyw dotyczących prawa żywnościowego odpowiedzialna jest Grupa Robocza ds. Żywności, która konsultuje się z innymi organami Komisji UE (Stały Komitet ds. Żywności, Doradczy Komitet ds. Żywności, Komitet Naukowy, Konsumenci i in.). Propozycje dyrektyw Komisja przekazuje Parlamentowi Europejskiemu i Radzie Ministrów. Rada Ministrów musi uzyskać opinie Komitetów Ekonomicznego i Społecznego, a po uzyskaniu pełnej zgodności podejmuje decyzję zatwierdzającą określoną dyrektywę. Rada Ministrów stanowi najważniejszy organ decyzyjny, a jej przewodniczącym jest zmieniający się co sześć miesięcy minister jednego z krajów członkowskich.

Unijne ustawodawstwo żywnościowe nie jest jednorazowym i zamkniętym aktem prawnym, lecz podobnie jak sama UE ulegało i nadal ulega przemianom wynikającym z zawieranych porozumień. Zaczątkiem UE była **Europejska Wspólnota Gospodarcza** (EWG), która powstała po podpisaniu przez rządy sześciu krajów (Belgia, Francja, ówczesna Republika Federalna Niemiec, Włochy, Luksemburg i Holandia) tzw. **Traktatu Rzymskiego,** co nastąpiło 25 marca 1957 r. Celem tego traktatu było zacieśnienie roboczych kontaktów między tymi krajami przez ustanowienie wspólnego rynku. Później do tej wspólnoty w roku 1973 dołączyły Dania i Wielka Brytania, w roku 1984 Grecja, a w 1986 roku Portugalia i Hiszpania. Z inicjatywy tych 12 państw na mocy **Traktatu z Maastricht,** który został podpisany 11 grudnia 1991 r., a ratyfikowany 1 listopada 1993 r. powołano **Unię Europejską** - UE (*European Union* - EU). Pełnoprawnymi członkami UE od 1 stycznia 1995 r. stały się Austria, Szwecja i Finlandia. W 2004 r. członkostwo w UE stało

Europejska Wspólnota Gospodarcza
Traktat Rzymski

Traktat z Maastricht
Unia Europejska

się udziałem dziesięciu krajów europejskich, m.in. Polski, Węgier, Czech, Słowacji i krajów nadbałtyckich.

Unijne prawo żywnościowe

Tworzeniem prawa żywnościowego zainicjowanym w 1962 r. zajmowała się Komisja Europejska EWG, tworząc przez wiele lat w ramach tzw. harmonizacji pionowej normy jakościowe na poszczególne produkty. Wskutek trudności w procesie harmonizacji prawa krajów członkowskich, komisja ta w roku 1985 wydała ustalenia, które znalazły swoje odzwierciedlenie w tzw. **Białej Księdze,** stanowiącej program tworzenia jednolitego rynku wewnętrznego. Nowa koncepcja harmonizacji przepisów prawa żywnościowego założyła ograniczenie legislacji do aktów prawnych uzasadnionych potrzebą:

- zabezpieczenia zdrowia publicznego,
- zapewnienia konsumentom informacji i ochrony także w innych kwestiach aniżeli zdrowie,
- rzetelności transakcji handlowych,
- zapewnienia kontroli państwowej.

Biała Księga

Uznano wówczas że wystarczające będzie opracowanie wspólnych wymagań dla żywności, czyli tzw. podejście poziome (np. wykazy dozwolonych dodatków do żywności, zanieczyszczenia, materiały stykające się bezpośrednio z żywnością, pozostałości pestycydów i leków weterynaryjnych, procedury dotyczące kontroli żywności, znakowania itp.). Nadal jednak za pomocą harmonizacji pionowej rozwiązywano niektóre problemy dotyczące na przykład żywności ekologicznej.

W roku 1997 Komisja Europejska opublikowała tzw. **Zieloną Księgę,** opisującą podstawowe założenia zasad prawa żywnościowego w świetle wymagań współczesnego konsumenta, producenta, przetwórcy i handlowca. Zgodnie z Zieloną Księgą podstawowym celem współczesnego prawa żywnościowego Wspólnoty jest:

- zapewnienie ochrony zdrowia publicznego, bezpieczeństwa i ochrony konsumenta na wysokim poziomie,

Zielona Księga

- zapewnienie swobodnego przepływu towarów na rynku wewnętrznym,
- zapewnienie, że ustawodawstwo zostało ustanowione na podstawie dowodów naukowych i oceny zagrożeń,
- zapewnienie konkurencyjności przemysłu europejskiego i zwiększenie przyszłego eksportu,
- powierzenie odpowiedzialności za bezpieczeństwo żywności przemysłowi, producentom i dostawcom, stosującym syste-

my analizy ryzyka i zagrożeń, które muszą być wspierane przez wprowadzoną w życie urzędową kontrolę,

• zapewnienie, że ustawodawstwo jest zgodne, logiczne i przyjazne dla użytkowników.

W wyniku ponad dwuletniej dyskusji i prac koncepcyjnych w roku 2000 opublikowano nową **Białą Księgę** dotyczącą bezpieczeństwa żywności. Dokument ten w sposób kompleksowy ujmuje zagadnienia związane z reformą prawa żywnościowego UE, harmonogram jej realizacji oraz założenia polityki w tym zakresie. W dokumencie tym przedstawiono sprawy dotyczące:

Nowa Biała Księga

• powołania i zadań **Europejskiego Urzędu ds. Żywności,**

• zapewnienie spójności przepisów prawnych, dotyczących bezpieczeństwa żywności,

• zapewnienie realizacji polityki zgodności,

• polityki informacyjnej,

• współpracy międzynarodowej.

Do głównych zadań Urzędu będzie należało przeprowadzanie ocen i analiza ryzyka na podstawie doradztwa naukowego z uwzględnieniem wszystkich czynników mających wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo konsumenta związane z żywnością. Ponadto Urząd powinien gromadzić i analizować wszystkie informacje dotyczące bezpieczeństwa żywności, które są dostępne w krajach Wspólnoty oraz na arenie międzynarodowej. O wynikach prac Urzędu powinny być informowane wszystkie zainteresowane strony. Przewiduje się także że Urząd będzie zarządzał systemami szybkiego reagowania, a systemy te ulegną istotnemu rozszerzeniu o problematykę związaną z żywieniem zwierząt. Działalność Urzędu została podjęta w 2002 roku. W dalszej części Biała Księga zawiera propozycje planu oraz harmonogramu działań obejmujących szeroki zakres środków mających na celu usprawnienie i zapewnienie spójności przepisów prawnych obejmujących łańcuch żywnościowy od producenta do konsumenta. Nowe przepisy prawne powinny obejmować pasze dla zwierząt, zdrowie i opiekę nad zwierzętami, higienę, zanieczyszczenia i ich pozostałości, żywność niekonwencjonalną, dodatki do żywności, substancje aromatyczne, opakowania i napromieniowanie żywności. Przyszłościowo przewiduje się również przygotowanie propozycji **Ramowej Ustawy Żywnościowej.** Rozproszone dotychczas przepisy prawne dotyczące urzędowej kontroli powinny zostać ujęte w jednym dokumencie, uwzględniającym wszystkie elementy łańcucha żywnościowego. Odpowiedzialność jednak za funkcjonowanie sy-

Ramowa Ustawa Żywnościowa

stemów kontroli nadal spoczywałaby na poszczególnych krajach członkowskich.

Działania przedstawione w Białej Księdze powinny w istotny sposób przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa żywności i zaufania konsumenta do unijnej polityki w tej dziedzinie. Należy także zwrócić uwagę, że świadomość społeczna w kwestiach bezpieczeństwa żywności bardzo wzrosła, co należy wiązać z aferami dotyczącymi np. choroby szalonych krów, dioksynowej czy skażeń chemicznych i biologicznych.

Szczegółowe regulacje prawne UE publikowane są na bieżąco w „Official Journal of the European Communities". Dotychczas wydane dyrektywy i inne akty prawne obejmują uregulowania dotyczące:

• higieny środków spożywczych uwzględniającej kryteria mikrobiologiczne, system zapewnienia bezpieczeństwa żywności (analiza zagrożeń i krytycznych punktów kontroli - *hazard analysis and critical control point* — HACCP), a także wymagania sanitarne na wszystkich etapach produkcji i dotyczące poszczególnych grup środków spożywczych,

• znakowania żywności,

• dietetycznych środków spożywczych przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci, osób dorosłych, a także specjalnego żywieniowego przeznaczenia (niskosodowe, bezglutenowe, dla sportowców, dla chorych na cukrzycę),

• substancji dodatkowych,

• materiałów przeznaczonych do kontaktu z żywnością,

• zanieczyszczenia żywności, w tym pestycydy, polichlorowane bifenyle, leki weterynaryjne, aflatoksyny, azotany i pierwiastki toksyczne,

• urzędowej kontroli,

• ochrony nazw i znaków wyróżniających produkty rolne i żywnościowe.

Nie ulega wątpliwości, że polskie ustawodawstwo żywnościowe na obecnym etapie w bardzo dużym stopniu zostało zharmonizowane z dyrektywami Unii. Nie znaczy to jednak, że prace w tym kierunku zostały zakończone. Zarówno w Polsce, jak i w innych krajach Unii nieprzerwanie prowadzone są prace legislacyjne związane z tworzeniem coraz doskonalszego i dostosowanego do aktualnych potrzeb ustawodawstwa żywnościowego.

LITERATURA

Biotechnologia roślin, red. Malepszy S., Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2001.

Biotechnologia żywności, red. Bednarski W., Reps A., WNT, Warszawa 2001.

Chemia żywności, red. Sikorski Z.E., PWN, Warszawa 2000.

Czerniawski B., Michniewicz J. (red.) *Opakowania żywności*, Agro Food Technology, Czeladź 1998.

Czapski J., Grajek W., Pospiech E., *Surowce, technologia i dodatki a jakość żywnością* Wydawnictwo Akademii Rolniczej w Poznaniu, Poznań 1999.

Czapski J., Wieland A. *Dodatki do żywności*, PWRiL, Poznań 1992.

Gertig H., *Żywność a zdrowie*, PZWL, Warszawa 1996.

Kołożyn-Krajewska D., Sikora T., HACCP. *Koncepcja i system bezpieczeństwa zdrowotnego żywności*, SIT SPŻ NOT, Warszawa 1999.

Kosmacz-Chodorowska A., Iwicka E., *Zasady oznaczania jednostek konsumenckich kodami kreskowymi EAN*, Wyd. Instytut Logistyki i Magazynowania - Centrum Kodów Kreskowych, Poznań 1995.

Libudzisz Z., Kowal K., *Mikrobiologia techniczna*, t. 1 i 2, Wydawnictwo Politechniki Łódzkiej, Łódź 2000.

Opakowania żywności, red. Czerniawski B., Michniewicz J., Agro Food Technology, Czeladź 1998.

Prawo żywnościowe Unii Europejskiej, red. Nitecka E., Obiedziński M., Wyd. Fundacja Programów Pomocy dla Rolnictwa, Warszawa 2000.

Pijanowki E., Dłużewski M., Dłużewska A., Jarczyk A., *Ogólna technologia żywności*, WNT, Warszawa 1996.

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w sprawie znakowania środków spożywczych i dozwolonych substancji dodatkowych z dn. 16.12.02r. (Dz. U. Nr 220, poz. 1856).

Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywnościowego z dn. 23.12.2002 r. (Dz. U. Nr 239, poz. 2050). *

Sikorski Z.E., *Chemiczne i funkcjonalne właściwości składników żywności*, WNT, Warszawa 1996.

Twardowski T., Michalska A., *Korzyści, oczekiwania, dylematy biotechnologii*, Agencja Edytor, Poznań 2001.

Ustawa o badaniu i certyfikacji z dn. 03.04.1993 r. (Dz. U. Nr 55, poz. 250).

Ustawa o Inspekcji Handlowej z dn. 15.12.2000 r. (Dz. U. Nr 4 z 2001 r. poz. 25).

Ustawa o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych z dn. 21.12.2000 r. (Dz. U. Nr 6 z 2001 r., poz. 44).

Ustawa o normalizacji z dn. 12.09.2002 r. (Dz. U. Nr 169, poz. 1386).

Ustawa o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z dn. 16.03.2001 r., (Dz. U. Nr 63, poz. 634).

Ustawa o zmianie ustawy o Inspekcji Sanitarnej oraz zmianie innych ustaw z dn. 01.03.2002 r. (Dz. U. Nr 329, poz. 329).

Ustawa o zmianie ustawy o zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt, badaniu zwierząt rzeźnych i mięsa oraz o Inspekcji Wetwrynaryjnej oraz niektórych innych ustaw z dn. 14.02.2003 r. (Dz. U. Nr 52, poz. 450).

Żywność wygodna i żywność funkcjonalna, red. Świderski F., WNT, Warszawa 1999.

III. ŻYWIENIE

1. ISTOTA RACJONALNEGO ŻYWIENIA I PODSTAWOWE POJĘCIA Z TYM ZWIĄZANE

ROLA ŻYWIENIA W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Współczesna nauka nie pozostawia dziś cienia wątpliwości, że rozwój człowieka, jego stan zdrowia i wydajność pracy oraz długość życia są ściśle uzależnione od sposobu żywienia.

Wiadomo, że nieprawidłowe odżywianie w wieku niemowlęcym, przedszkolnym i szkolnym hamuje rozwój fizyczny i umysłowy dzieci i młodzieży, obniża ich odporność na choroby, a ponadto może prowadzić do nieodwracalnych zmian strukturalnych w tkankach i narządach, powodując trwałe kalectwo. Z kolei wadliwe żywienie się osób dorosłych przyczynia się do wielu różnych chorób, takich jak: otyłość, miażdżyca, cukrzyca, próchnica zębów, niedokrwistość, nadciśnienie, uchyłkowatość i nowotwory jelit itp., które mogą pociągać za sobą zmniejszenie wydolności organizmu, jego przedwczesne starzenie się i zgon. Problem racjonalnego żywienia jest więc aktualny w każdym wieku i ma istotne znaczenie zarówno dla jednostki, jak i dla całego społeczeństwa.

Ktoś mógłby pomyśleć, że aby prawidłowo się odżywiać, wystarczy wybierać to, co się lubi i jeść tyle, na ile ma się apetyt. Tak jednak nie jest, gdyż w przeciwieństwie do wielu zwierząt człowiek nie ma niezawodnego instynktu, który mówiłby mu, co jest niezbędne i dobre dla jego rozwoju i zdrowia. Niektórzy uważają, że właściwy wybór pokarmu wiąże się z zasobnością portfela i możliwościami samozaopatrzenia, ale nawet, gdy dostępna jest obfitość żywności, a wydatki na nią nie stanowią znaczącej pozycji w budżecie, nie gwarantuje to spożywania urozmaiconych i bogatych odżywczo posiłków. Bez znajomości zasad prawidłowego żywienia opartych na rzetelnej

podbudowie naukowej wielu ludzi odżywia się niewłaściwie, a to pociąga za sobą określone skutki zdrowotne.

Jak wykazują badania prowadzone w Polsce, na przestrzeni ostatnich lat wśród dorosłych obywateli naszego kraju niepokojąco wzrasta częstość zachorowań i zgonów na choroby cywilizacyjne, znaczący jest też odsetek dzieci, zwłaszcza ze środowiska wiejskiego, które wykazują różnego typu zahamowania i anomalie rozwojowe. Składają się na to różne przyczyny: stopniowo maleje w naszym życiu udział ciężkiej pracy fizycznej i coraz więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, znaczne jest skażenie środowiska naturalnego, niezadowalający poziom higieny itp. Niemniej lekarze i żywieniowcy są zgodni co do tego, że podstawowe znaczenie ma w tym przypadku fakt, że znaczna część społeczeństwa ma złe nawyki żywieniowe, wybiera niewłaściwe rodzaje żywności, nieprawidłowo ją przechowuje i przygotowuje do spożycia. Zaczynamy być jednocześnie przekarmieni i... niedożywieni. Przekarmieni - ponieważ spożywamy zbyt dużo pokarmów i napojów obfitujących w kalorie. Niedożywieni - gdyż jemy mało urozmaicone i wadliwie zestawione posiłki, które nie zaspokajają naszych potrzeb odżywczych.

Organizm każdego człowieka wymaga bowiem dostarczenia z pożywieniem:

- odpowiedniej ilości energii niezbędnej do funkcjonowania narządów wewnętrznych, pracy mięśni i utrzymania stałej ciepłoty ciała,
- substancji budulcowych potrzebnych do budowy nowych i ustawicznej odbudowy zużytych komórek oraz biologicznie czynnych składników organizmu,
- substancji regulujących odpowiedzialnych za prawidłowy przebieg procesów przemiany materii i energii.

Szczególnej troski wymaga przy tym żywienie dzieci, osób w wieku podeszłym, kobiet ciężarnych i karmiących oraz sportowców, gdyż są to grupy ludności o pewnej specyfice potrzeb pokarmowych i większej wrażliwości na wszelkie błędy żywieniowe. Osoby przewlekle chore i cierpiące na przejściowe dolegliwości wymagają uwzględnienia dodatkowych zaleceń dietetycznych, aby przez odpowiednie żywienie złagodzić cierpienie i ułatwić powrót do zdrowia.

Rola żywienia w naszym życiu nie ogranicza się wyłącznie do zaspokajania głodu, dostarczania niezbędnych substancji odżywczych i przywracania zdrowia. Jedzenie wykwintnych po-

traw i smakołyków jest źródłem przyjemności i radości życia, a wspólne spożywanie posiłków kształtuje określone wzorce estetyczne i przyzwyczajenia żywieniowe, umacnia więzi rodzinne i służy przekazywaniu tradycji.

Aby prawidłowo się odżywiać, umożliwiając osiągnięcie pełnego rozwoju fizycznego i umysłowego oraz utrzymanie jak największej odporności organizmu na choroby i zachowanie jego sprawności do późnego wieku, należy w szczególności:

- poznać podstawowe składniki pokarmowe, ich znaczenie dla organizmu i główne źródła w pożywieniu,
- nauczyć się rozpoznawać produkty spożywcze o zbliżonej wartości odżywczej i zamieniać je między sobą,
- dowiedzieć się, co podnosi i co obniża wartość odżywczą żywności,
- poznać, jak funkcjonuje układ pokarmowy i w jaki sposób składniki pożywienia są w organizmie przyswajane,
- zapoznać się z normami jako podstawą planowania żywienia,
- dowiedzieć się, jak zachować prawidłową masę ciała,
- nauczyć się dokonywać odpowiedniej korekty żywienia uwzględniającej porę roku, okres życia oraz specyficzne potrzeby sportowców i osób chorych.

Wiadomości zawarte w tej części kompendium winny pomóc zdobyć potrzebną wiedzę, ułatwić jej praktyczne wykorzystanie w codziennym życiu i rozwiać wątpliwości związane z nie zawsze rzetelną informacją żywieniową upowszechnianą przez środki masowego przekazu.

NAJWAŻNIEJSZE TERMINY ŻYWIENIOWE

W miarę rozwoju nauki o żywieniu i powiększania się naszej wiedzy z tego zakresu przybywało pojęć, których jednoznaczne rozumienie jest niezbędne, by wiedza żywieniowa znajdowała właściwe przełożenie na zachowania konsumentów żywności. W przypadku niektórych pojęć okazało się to tak ważne, że ich definicje zostały uchwalone przez Sejm i zapisane w Ustawie o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia.

Pojęciami żywieniowymi o najszerszym zakresie znaczeniowym są: sposób żywienia, stan odżywienia i dieta.

Sposób żywienia

Sposób żywienia *to uwarunkowany kulturowo zespół zwyczajów dotyczących wyboru produktów żywnościowych, sposobu*

ich przygotowania do spożycia i rozdziału na posiłki. Sposób żywienia charakteryzuje się przez podanie ile, czego, jak często i w jakiej postaci spożywa dany człowiek lub grupa ludności w określonym przedziale czasu.

Stan odżywienia

Stan odżywienia *to stan organizmu będący następstwem określonego sposobu żywienia.* Charakteryzuje się go na podstawie badań antropometrycznych (pomiary masy i wysokości ciała, grubości fałdów tłuszczowych itp.), badań lekarskich (oględziny włosów, twarzy, języka, skóry itp.) i badań biochemicznych (oznaczanie zawartości niektórych składników w krwi i moczu).

Dieta

Dieta *oznacza powszechny w danej społeczności sposób zaspokajania potrzeb pokarmowych lub żywienie zalecane chorym, w którym ze względów zdrowotnych dokonuje się modyfikacji składu i konsystencji posiłków oraz wyklucza stosowanie określonych produktów i technik kulinarnych.*

W wielu terminach szczegółowych słowo dieta występuje w połączeniu z różnymi przymiotnikami nadającymi mu odrębne znaczenie. Na przykład więc **dieta alternatywna** - to sposób żywienia różniący się od zwyczajowego dobrowolną rezygnacją ze spożywania niektórych rodzajów pokarmów (np. produktów mięsnych przez wegetarian); **dieta bezglutenowa** - to sposób odżywiania osób chorych na celiakię wykluczający spożywanie produktów z pszenicy, żyta, owsa i jęczmienia zawierających gliadynę; **dieta śródziemnomorska** - to korzystny dla serca sposób odżywiania właściwy dla krajów rejonu Morza Śródziemnego, obfitujący w produkty pochodzenia roślinnego i morskiego, czerwone wino i oliwę z oliwek; **dieta niskokaloryczna** - to sposób żywienia z ograniczeniem tłuszczów i węglowodanów zalecany ludziom otyłym pragnącym się odchudzić.

Dieta alternatywna

Dieta bezglutenowa

Dieta śródziemnomorska

Dieta niskokaloryczna

Nauka o roli żywienia w etiopatogenezie chorób oraz jego stosowaniu w profilaktyce i leczeniu nosi nazwę **dietetyki,** a specjaliści mający kwalifikacje z tego zakresu, którzy zajmują się planowaniem jadłospisów w szpitalach i innych placówkach służby zdrowia określani są mianem **dietetyków.**

Dietetyka

Dietetycy

Nasze pożywienie stanowią rozmaite surowe lub przetworzone produkty roślinne i zwierzęce, a także wyroby garmażeryjne i kulinarne. Różnią się one między sobą nie tylko cechami organoleptycznymi, tj. wyglądem, smakiem, zapachem, konsystencją itp., ale również tym, ile i jakich substancji chemicznych zawierają w swoim składzie. Wszystkie zawarte w pożywieniu substancje, które mogą w organizmie człowieka wywoływać

działanie pozytywne lub negatywne, nazywa się **składnikami pokarmowymi.**

Składniki pokarmowe

Najogólniej wśród składników pokarmowych można wyróżnić: składniki odżywcze, składniki balastowe, składniki bioaktywne, składniki antyodżywcze i składniki szkodliwe, przy czym trzy są dla naszego organizmu korzystne i pożądane, natomiast dwóch pozostałych winniśmy unikać.

Składniki odżywcze *— to substancje, które po strawieniu i wchłonięciu do krwi są wykorzystywane przez organizm jako źródło energii, budulec lub czynnik regulujący procesy życiowe.* Większość składników odżywczych, wśród których wyróżnia się białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne, jest niezbędnych dla naszego organizmu, to znaczy, że nie jest on w stanie bez nich normalnie funkcjonować, a sam nie potrafi wytwarzać ich w dostatecznej ilości. Składnik odżywczy, który dodaje się celowo do żywności celem podwyższenia jej wartości odżywczej i zapobiegania niedoborom nosi nazwę **substancji wzbogacającej.** Skoncentrowane źródło jednego lub więcej składników odżywczych (głównie witamin lub składników mineralnych) w postaci tabletek, pastylek, proszków lub napojów, stosowane jako uzupełnienie spożycia tych składników z normalną dietą, to **suplement diety.** Preparat farmaceutyczny o charakterze paraleku, który oprócz bioaktywnych składników pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego może zawierać także skoncentrowane składniki odżywcze, nosi nazwę **nutraceutyku.**

Składniki odżywcze

Substancja wzbogacająca

Suplement diety

Nutraceutyk

Składniki balastowe *- to substancje, które nie ulegając trawieniu i wchłanianiu wpływają na funkcjonowanie przewodu pokarmowego* (np. błonnik pokarmowy, woski).

Składniki balastowe

Składniki bioaktywne *— to nieodżywcze substancje wywierające udokumentowany korzystny wpływ na zdrowie i wydolność organizmu człowieka* (np. flawonoidy, fruktooligosacharydy).

Składniki bioaktywne

Składniki antyodżywcze *— to substancje nieprzedstawiające dla organizmu żadnej wartości i utrudniające mu wykorzystanie składników odżywczych* (np. fityniany, antywitaminy).

Składniki antyodżywcze

Składniki szkodliwe *- to substancje, których obecność w żywności stwarza zagrożenie dla zdrowia człowieka.* Najczęściej powstają one wskutek niewłaściwego pozyskiwania, przechowywania lub przetwarzania żywności lub są efektem jej zanieczyszczenia (np. nitrozoaminy, metale ciężkie - Pb, Cd, Hg, pestycydy).

Składniki szkodliwe

Ostatnia grupa podstawowych pojęć żywieniowych wiąże się z oceną wykorzystania składników odżywczych przez organizm konsumenta żywności, nie cała bowiem ich spożyta ilość może przenikać do krwi i skutecznie działać w naszych tkankach i komórkach. Są to, wyrażane w odsetkach: strawność, biodostępność i aktywność biologiczna, przy czym pierwsze z wymienionych pojęć odnosi się do białek tłuszczów i węglowodanów, drugie - do składników mineralnych, a trzecie do witamin.

Strawność

Strawność *- to stopień, w jakim dany składnik pożywienia może zostać pod wpływem soków trawiennych rozłożony do cząsteczek zdolnych przeniknąć z przewodu pokarmowego do krwi.*

Biodostępność

Biodostępność *lub* ***przyswajalność*** *- to stopień, w jakim spożyty składnik mineralny jest w przewodzie pokarmowym uwalniany z połączeń występujących w żywności, wchłaniany i wykorzystywany przez organizm w procesach metabolicznych lub do tworzenia rezerw.*

Aktywność biologiczna

Aktywność biologiczna *- to stopień, w jakim określony związek jest przyswajany z pożywienia, przekształcany w postać aktywnej witaminy i zapobiega objawom jej niedoboru.*

2. PODSTAWOWE SKŁADNIKI POŻYWIENIA

SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Do składników odżywczych zalicza się: tłuszcze, węglowodany, białka, składniki mineralne i witaminy. Każdy z nich to duża grupa związków o zróżnicowanej budowie, właściwościach chemicznych i odżywczych, spełniających w organizmie określone funkcje i potrzebnych mu w określonych ilościach.

Tłuszcze

Tłuszcz jest tym składnikiem odżywczym, który w zasadniczym stopniu decyduje o wartości energetycznej produktów spożywczych. Każdy gram tłuszczu dostarcza organizmowi 9 kcal (38 kJ)\ tj. przeszło dwa razy więcej energii niż

* 1 kcal = 4,186 kJ.

węglowodany lub białko i z tej racji jest dla organizmu najdogodniejszą formą jej magazynowania. U normalnie odżywionego człowieka tłuszcz stanowi od 10 do 15% masy ciała i w większości zgromadzony jest pod skórą w tkance tłuszczowej.

Tabela 9. Podział produktów żywnościowych według zawartości tłuszczu

Grupa produktów	Zawartość tłuszczu (%)	Produkty
Tłuszcze jadalne	75-100	masło, margaryny, słonina, smalec, oleje roślinne, oliwa
Tłuszcze stołowe o obniżonej kaloryczności	45-55	margaryny „niskokaloryczne"
Produkty o bardzo wysokiej zawartości tłuszczu	25-30	śmietana kremowa, sery żółte, węgorz, metka, parówki, wafle nadziewane
Produkty o wysokiej zawartości tłuszczu	10-25	wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, kiełbasy, śledź, makrela, jaja, sery tłuste, śmietana, twarogi tłuste, pieczywo cukiernicze
Produkty o niskiej zawartości tłuszczu	3-10	cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, dorsz, ryby słodkowodne, podroby, produkty zbożowe, mleko pełne, lody, jogurty, twarożki
Produkty o bardzo niskiej zawartości tłuszczu	0-3	mleko chude, twaróg chudy, kefir, pieczywo, polędwica, warzywa, owoce, grzyby

Chemiczna charakterystyka tłuszczów

W naszym pożywieniu tłuszcz występuje w postaci wyodrębnionej jako oleje lub tłuszcze jadalne. Znacznych jego ilości dostarczają również niektóre artykuły spożywcze oraz produkty i potrawy smażone, takie jak frytki, prażynki, pączki, hamburgery, filety rybne.

Tłuszcze proste

Z chemicznego punktu widzenia tłuszcze dzielą się na tłuszcze proste i tłuszcze złożone. Do tłuszczów prostych zaliczamy **triacyloglicerole,** inaczej **triglicerydy,** będące nierozpuszczal-

nymi w wodzie połączeniami glicerolu z trzema kwasami tłuszczowymi, oraz **woski,** czyli połączenia alkoholi jednowodorotlenowych z pojedynczym kwasem tłuszczowym, które nie są trawione w naszym organizmie. Tłuszcze złożone, do których należą **fosfolipidy** (lecytyny i kefaliny) oraz **glikolipidy** i **sulfolipidy,** oprócz kwasów tłuszczowych, jako dodatkowe elementy strukturalne zawierają związki fosforu i azotu, cukry lub związki siarki.

Tłuszcze złożone

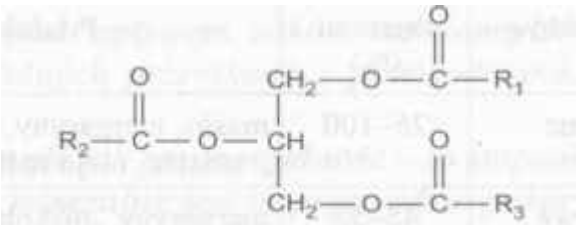

Ryc. 17. Wzór chemiczny triglicerydu

Od 0,5 do 5% ogólnej zawartości tłuszczu mogą stanowić związki o strukturze pierścieniowej, które pomimo odmiennej budowy zalicza się do lipidów, gdyż rozpuszczają się w alkoholu, eterze, benzynie i innych rozpuszczalnikach tłuszczowych. Są to przede wszystkim **sterole** i **izoprenoidy** (np. karoteny, skwalen).

Sterole
Izoprenoidy

O wartości biologicznej tłuszczu decydują wchodzące w jego skład kwasy tłuszczowe. Są to związki organiczne o łańcuchu węglowym różnej długości, który ma na jednym końcu grupę metylową —CH_3, a na drugim grupę kwasową -COOH (z jej udziałem kwasy łączą się z glicerolem tzw. wiązaniem estrowym). Kwasy tłuszczowe, które mają do 10 atomów węgla w łańcuchu, noszą nazwę krótkołańcuchowych, pozostałe zaś nazywa się długołańcuchowymi (niektórzy wyróżniają dodatkowo grupę kwasów średniołańcuchowych o 8-12 atomach węgla). Poszczególne atomy węgla tworzące łańcuch danego kwasu mogą być połączone pojedynczym wiązaniem, mając przyłączone do siebie po dwa atomy wodoru lub łączyć się ze sobą wiązaniem podwójnym kosztem utraty jednego z wodorów. W pierwszym przypadku mówimy, że jest to **kwas tłuszczowy nasycony** (wodorami), w drugim, że jest to **kwas tłuszczowy nienasycony.** Zależnie od liczby podwójnych wiązań w łańcuchu węglowym kwasy tłuszczowe nienasycone dzielimy na: kwasy **jednonienasycone** (inaczej **monoenowe)** i kwasy **wielonienasycone (polienowe).**

Kwasy tłuszczowe

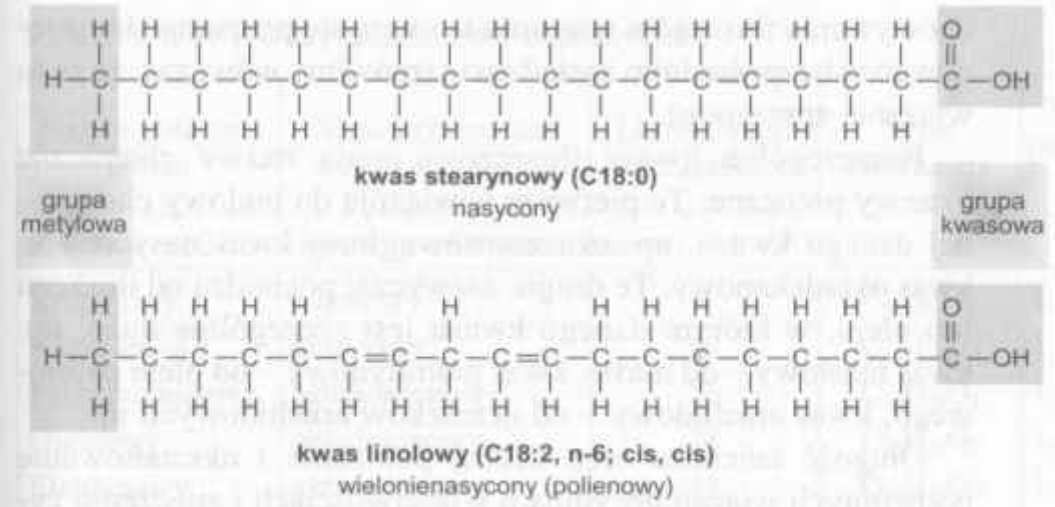

Ryc. 18. Wzory chemiczne kwasów tłuszczowych: stearynowego (nasycony) i linolowego (nienasycony)

Izomeria

Wiązanie podwójne może mieć różne położenie w cząsteczce kwasu tłuszczowego **(izomeria położeniowa)** i różną konfigurację **(izomeria przestrzenna).** Jeśli chodzi o położenie podwójnych wiązań w łańcuchu węglowym, to szczególnie ważne jest umiejscowienie pierwszego podwójnego wiązania, licząc od grupy metylowej, które oznacza się grecką literą omega lub n-, z numerem węgla, przy którym wiązanie to występuje.

Podwójne wiązania mogą przyjmować dwie konfiguracje przestrzenne. Gdy atomy wodoru przyłączone do węgli tworzących dane wiązanie podwójne znajdują się po tej samej jego stronie, mówimy o izomerze ***cis,*** a gdy po przeciwnych stronach - o izomerze *trans.* Konsekwencją położenia w izomerach *cis* wodorów po jednej stronie wiązania podwójnego jest zgięcie łańcucha węglowego w kwasie tłuszczowym pod kątem 30°.

W przypadku dwóch lub więcej podwójnych wiązań w cząsteczce kwasu tłuszczowego zwykle występują one w pewnym oddaleniu od siebie (wiązania izolowane). W wyniku procesów zachodzących podczas przetwarzania lub niewłaściwego prze-

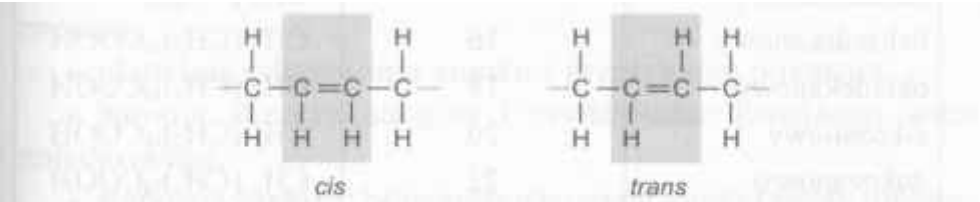

Ryc. 19. Konfiguracja *cis* i *trans* w nienaryconych kwasach tłuszczowych

chowywania tłuszczów wiązania te mogą się przesunąć i występować w bezpośrednim sąsiedztwie (mówimy wówczas, że są to wiązania sprzężone).

Poszczególne kwasy tłuszczowe mają nazwy chemiczne i nazwy potoczne. Te pierwsze nawiązują do budowy chemicznej danego kwasu, np. osiemnastowęglowy kwas nasycony to kwas oktadekanowy. Te drugie zazwyczaj pochodzą od tłuszczu lub oleju, w którym danego kwasu jest szczególnie dużo, np. kwas masłowy - od masła, kwas palmitynowy - od oleju palmowego, kwas arachidowy - od orzeszków arachidowych itp.

Długość łańcucha oraz liczba, położenie i ukształtowanie podwójnych wiązań decydują o właściwościach i znaczeniu żywieniowym poszczególnych kwasów tłuszczowych i tworzonych przez nie tłuszczów.

Należy podkreślić, że w źle przechowywanych lub nadmiernie ogrzewanych tłuszczach pojawiają się niepożądane pochodne kwasów tłuszczowych o zmienionej strukturze chemicznej, które mogą być dla organizmu szkodliwe. Powstają szczególne izomery położeniowe i wiązania o konfiguracji *trans*, a także rozmaite produkty utlenienia, rozpadu lub polimeryzacji. Inną przyczyną obecności w tłuszczach zmienionych kwasów tłuszczowych jest ich przemysłowe przetwarzanie. Stosowane przy

Tabela 10. Kwasy tłuszczowe nasycone

Nazwa potoczna	Nazwa chemiczna	Liczba atomów węgla w cząsteczce	Wzór chemiczny
Masłowy	butanowy	4	$CH_3\ (CH_2)_2\ COOH$
Kapronowy	heksanowy	6	$CH_3\ (CH_2)_4\ COOH$
Kaprylowy	oktanowy	8	$CH_3\ (CH_2)_6\ COOH$
Kaprynowy	dekanowy	10	$CH_3\ (CH_2)_8\ COOH$
Laurynowy	dodekanowy	12	$CH_3\ (CH_2),OCOOH$
Miry sty no wy	tetradekanowy	14	$CH_3\ (CH_2)_{12}COOH$
Palmitynowy	heksadekanowy	16	$CH_3\ (CH_2),_4COOH$
Stearynowy	oktadekanowy	18	$CH_3\ (CH_2)_{16}COOH$
Arachidowy	eikozanowy	20	$CH_3\ (CH_2)_{I8}COOH$
Behenowy	dokozanowy	22	$CH_3\ (CH_2)_{20}COOH$
Lignocerynowy	tetrakozanowy	24	$CH_3\ (CH_2)_{22}COOH$
Cerotynowy	heksakozanowy	26	$CH_3\ (CH_2)_{24}COOH$

Tabela 11. Kwasy tłuszczowe nienasycone

Nazwa potoczna kwasu	Nazwa chemiczna kwasu	Liczba węgli w cząsteczce	Wzór chemiczny	Liczba wiązań podwójnych i ich położenie
Kwasy jednonienasycone (monoi^nowe)				
Krotonowy	butenowy	4	$C_4H_6O_2$	1, n-2
Kaprolenowy	dekenowy	10	$C_{10}H_{18}O_2$	1, n-2
Palmitooleinowy	heksadecenowy	16	$C_{16}H_{30}O_2$	1, n-7
Oleinowy	oktadecenowy	18	$C_{18}H_{34}O_2$	1, n-9 (cis)
Elaidynowy	oktadecenowy	18	$C_{18}H_{34}O_2$	1, n-9 *(trans)*
Wakcenowy	oktadecenowy	18	$C_{18}H_{34}O_2$	1, n-7
Erukowy	dokozenowy	22	$C_{22}H_{38}O_2$	1, n-9
Nerwonowy	tetrakozenowy	24	$C_{24}H_{46}O_2$	1, n-9
Kwasy wielonienasycone (polienowe)				
Linolowy	oktadekadienowy	18	$C_{18}H_{32}O_2$	2, n-6
a-Linolenowy	oktadekatrienowy	18	$Ci8H_{30}O_2$	3, n-3
y-Linolenowy	oktadekatrienowy	18	$C_{18}H_{30}O_2$	3, n-6
Arachidonowy	eikozatetraenowy	20	$C_{20}H_{32}O_2$	4, n-6
Timodonowy	eikozapentaenowy	20	$C_{20}H_{30}O_2$	5, n-3
Klupadonowy	dokozapentaenowy	22	$C_{22}H_{34}O_2$	5, n-6
-	dokozaheksaenowy	22	$C_{22}H_{32}O_2$	6, n-3

produkcji margaryn uwodornianie powoduje powstawanie znacznych ilości izomerów *trans* i przesuwanie się wiązań podwójnych wzdłuż łańcucha węglowego.

Funkcje tłuszczów w organizmie

Tłuszcze spełniają w organizmie człowieka wiele różnorodnych funkcji:

- są skoncentrowanym źródłem energii dla wszystkich tkanek i narządów, z wyjątkiem czerwonych ciałek krwi, mózgu i nerek,
- umożliwiają gromadzenie energii, będąc główną formą jej zapasu,
- ułatwiają odczuwanie smaku i przełykanie pokarmu,
- hamują skurcze żołądka i wydzielanie kwaśnego soku żołądkowego,
- stanowią budulec błon komórkowych i białej istoty mózgu,
- jako tłuszcz podskórny chronią nas przed nadmierną utratą ciepła,

• jako tłuszcz okołonarządowy stabilizują i ochraniają nerki oraz inne narządy wewnątrz naszego ciała,

• dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, z których powstają hormony tkankowe regulujące procesy w komórkach różnych części ciała,

• decydują o sprawności układu krążenia,

• wpływają na stan skóry i włosów,

• są nośnikiem witamin A, D i E, a także ułatwiają ich przyswajanie z innych produktów.

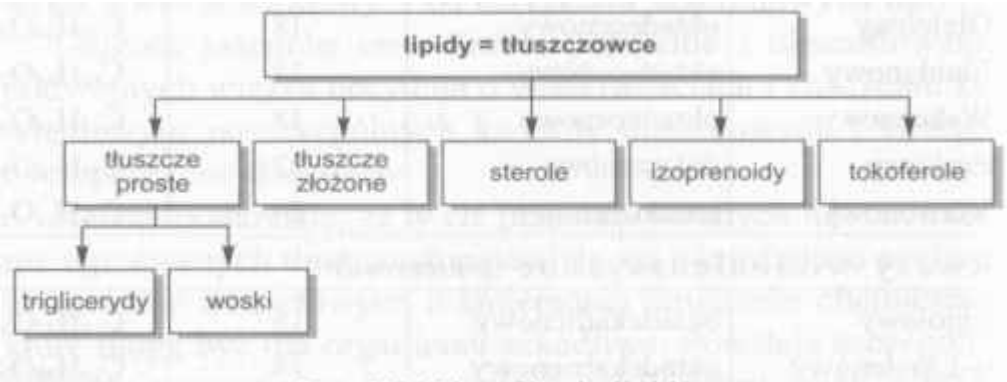

Ryc. 20. Klasyfikacja lipidów

Główny materiał energetyczny gromadzony w komórkach lub tkance zapasowej stanowią triglicerydy. Rodzaj zawartych w nich kwasów tłuszczowych jest w znacznym stopniu odbiciem składu tych kwasów w diecie. Należy przy tym zaznaczyć, że o ile nienasycone kwasy tłuszczowe pełnią w organizmie zarówno funkcję energetyczną, jak i budulcową, o tyle nasycone kwasy tłuszczowe są wykorzystywane niemal wyłącznie jako doraźne lub zapasowe źródło energii.

Fosfolipidy, zaliczane do tłuszczów złożonych, występują we wszystkich komórkach i są jednym z zasadniczych elementów błon komórkowych oraz cytoplazmatycznych organelli, takich jak mitochondria i mikrosomy. Najobficiej reprezentowana w krwinkach i osoczu krwi jest lecytyna, która stanowi ^ wszystkich fosfolipidów w organizmie. Fosfolipidy zawierają przede wszystkim jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, dlatego niedostateczna podaż tych kwasów może prowadzić do nieprawidłowej budowy i funkcjonowania błon komórkowych.

Cholesterol

Cholesterol, którego głównymi nośnikami we krwi są lipoproteiny **LDL** i **HDL,** jest również składnikiem błon komórkowych i w dużych ilościach występuje w tkance nerwowej. Jest on dla organizmu niezbędny, zwłaszcza w okresie intensywnego

wzrostu i rozwoju, służąc do produkcji hormonów, kwasów żółciowych i prowitaminy D3, z której w skórze może pod wpływem promieni ultrafioletowych (ze słońca) powstać aktywna witamina D. Z wiekiem może dochodzić jednak do nadmiernego nagromadzania się cholesterolu w ścianach naczyń krwionośnych, co jest bardzo niebezpieczne, gdyż powoduje stopniowe zwężanie się przekroju naczynia i może całkowicie uniemożliwić przepływ przez nie krwi, a tym samym spowodować niedotlenienie tkanek, zawał serca lub udar mózgu. Cholesterol występuje we wszystkich tłuszczach zwierzęcych i komórkach ssaków. Przy okazji warto sprostować nieporozumienie, że w żywności istnieje „dobry" i „zły" cholesterol. O ile o czymś takim możemy mówić w przypadku krwi, mając na uwadze „opakowania transportowe" cholesterolu, czyli lipoproteiny i ich rolę w rozwoju miażdżycy, o tyle w przypadku żywności taki podział nie znajduje uzasadnienia. Cholesterol jest bowiem we wszystkich produktach tym samym związkiem chemicznym.

Produktami zawierającymi znaczące ilości cholesterolu są:

mózg cielęcy	2500 mg/100 g	pasztet, salceson	100-120 mg/100 g
żółtko jaja	1200 mg/100 g	słonina, smalec	90-100 mg/100 g
podroby	150-300 mg/100 g	wędliny, sery żółte	60-90 mg/100 g
masło	240 mg/100 g	mięso, drób, ryby	50-70 mg/100 g

Szczególne znaczenie żywieniowe mają **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe,** w skrócie **NNKT** (ang. EFA), do których zalicza się *cis* izomery kwasu linolowego (Ci8:2, n-6) i kwasu a-linolenowego (Cis:3, n-3) oraz następujące związki należące do ich rodzin: **NNKT**

Rodzina kwasu linolowego	Rodzina kwasu α-linolenowego
kwas γ-linolenowy $C_{18:3}$, **n-6**	kwas eikozapentaenowy (EPA) $C_{20:5}$, **n-3**
kwas arachidonowy $C_{20:4}$, **n-6**	kwas dokozaheksaenowy (DHA) $C_{22:6}$, **n-3**

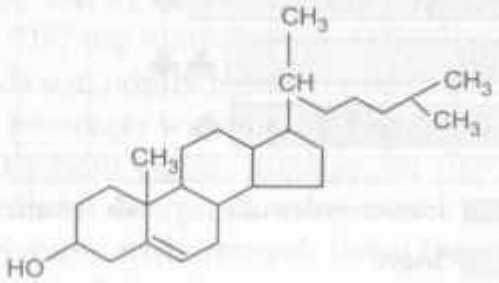

Ryc. 21. Wzór chemiczny cholesterolu

Niezbędność kwasów linolowego i linolenowego wynika stąd, że organizm człowieka nie może tworzyć wiązań podwójnych w położeniu n-3 i n-6 łańcucha węglowego. Ma on natomiast zdolność wydłużania łańcucha tych kwasów tłuszczowych (tzw. elongacja) i wprowadzania do niego dalszych wiązań podwójnych (tzw. desaturacja). W ten sposób w tkankach mogą powstawać potrzebne do budowy błon komórkowych i eikozanoidów pozostałe (wymienione w tabeli 11) kwasy wielonienasycone, ale wyłącznie w ramach określonej rodziny, gdyż organizm nie umie przekształcać kwasów n-6 w kwasy n-3, i odwrotnie. Ponieważ przemiany kwasów linolowego i linolenowego zachodzą w organizmie stosunkowo powoli, dlatego dla zapewnienia pełnego pokrycia zapotrzebowania naszych tkanek na wyżej nienasycone kwasy z rodzin n-6 i n-3 lepiej dostarczyć je również z pożywieniem.

W kwas linolowy obfitują oleje słonecznikowy i sojowy, natomiast w kwas a-linolenowy oleje lniany i rzepakowy niskoerukowy. Z kolei dobrym źródłem EPA i DHA są tłuste ryby morskie (łosoś, tuńczyk, dorsz, makrela itp.), kwasu y-linolenowego olej z wiesiołka, a kwasu arachidonowego - mleko i mięso.

Niezbędne (egzogenne) nienasycone kwasy tłuszczowe są konieczne do budowy błon komórkowych i zapewnienia ich pra-

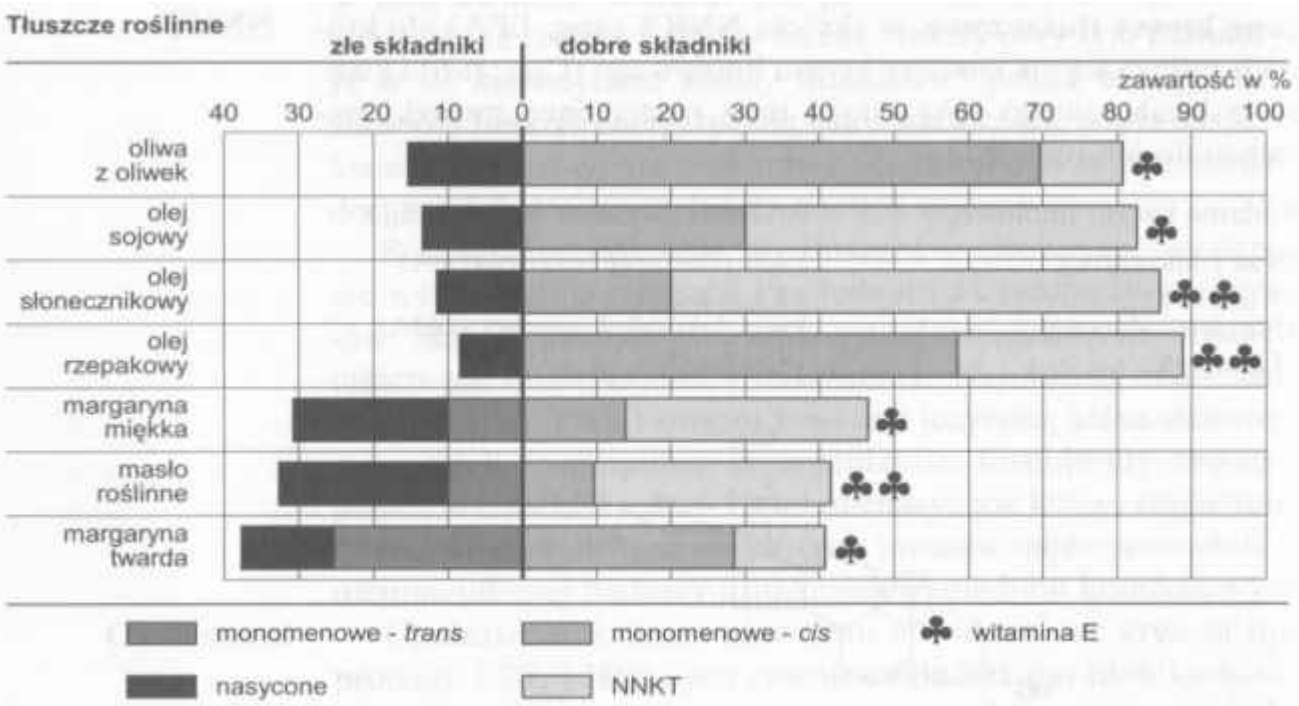

Ryc. 22. Podstawowe składniki tłuszczów roślinnych

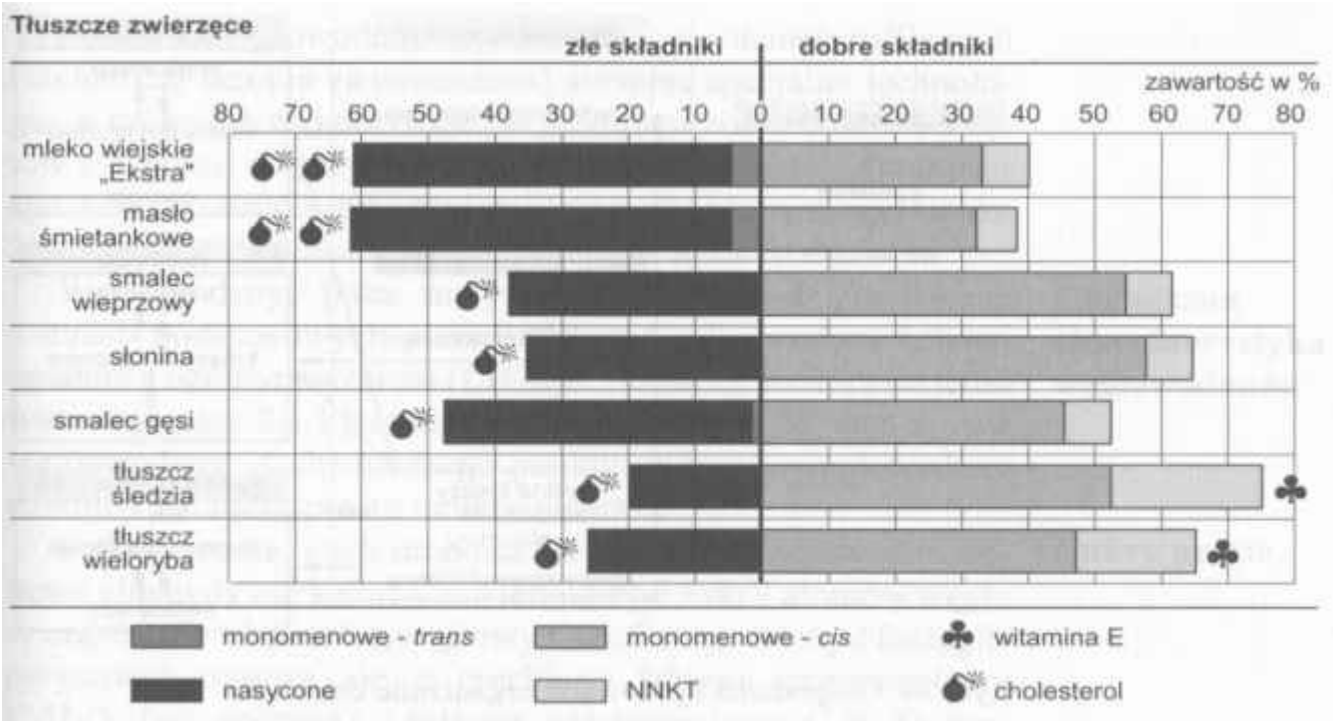

Ryc. 23. Podstawowe składniki wybranych tłuszczów zwierzęcych

widłowej funkcji, właściwego transportu i dystrybucji lipidów, a także zapobiegają zakrzepom krwi w naczyniach i nadciśnieniu, obniżając stężenie cholesterolu w surowicy. Rola NNKT w szczególności jednak sprowadza się do służenia za materiał wyjściowy do produkcji **eikozanoidów** (prostaglandyn, prostacyklin, tromboksanów), które jako hormony tkankowe są odpowiedzialne za wiele funkcji tkanek i narządów. Ponieważ w przypadku niektórych funkcji aktywność biologiczna eikozanoidów powstałych z kwasów z rodziny n-3 jest kilkakrotnie mniejsza w stosunku do pochodnych n-6, zaleca się, aby stosunek kwasów n-6 do kwasów n-3 w pożywieniu wynosił 5:1.

Eikozanoidy

Organizm człowieka dorosłego potrzebuje około 60 do 100 g tłuszczu na dobę, przy czym tłuszcz ten powinien pochodzić z różnych źródeł, tak by dostarczał nie mniej niż 10 g NNKT i nie więcej niż 500 mg cholesterolu. Dzieciom i osobom starszym należy podawać odpowiednio mniej tłuszczu, gdyż hamuje on łaknienie i przeciąża wątrobę. Więcej tłuszczu można natomiast podawać osobom ciężko pracującym fizycznie, które zużywają znaczne ilości energii. Trzeba jednak z naciskiem podkreślić, że spożywanie nadmiernych ilości tłuszczów jest jedną z powszechnych wad żywienia w naszym kraju, pozostając w bezpośrednim związku z otyłością oraz zachorowaniami na

Zalecane spożycie tłuszczów

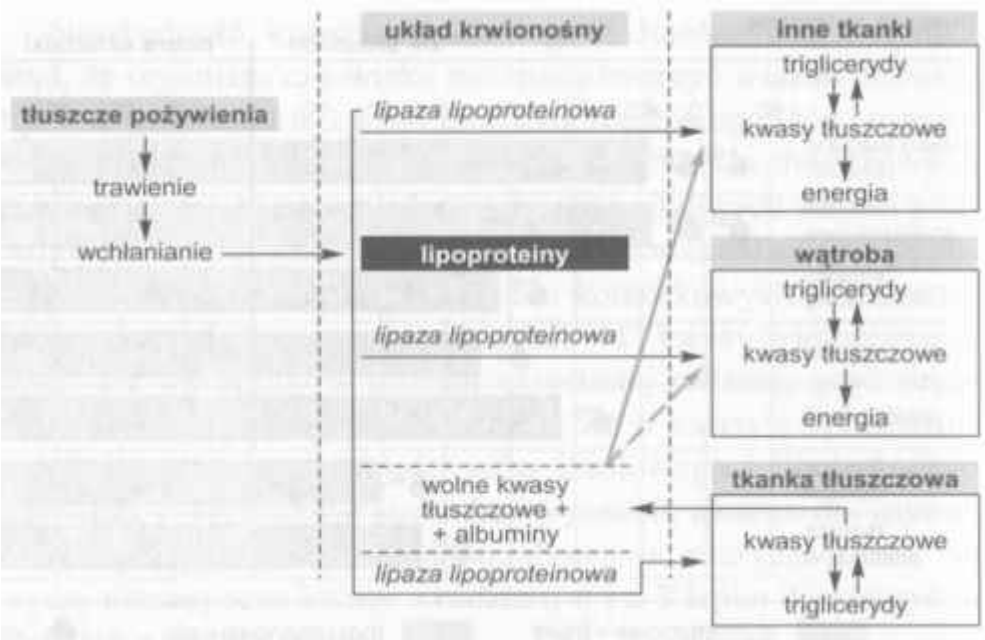

Ryc. 24. Gospodarka lipidowa w organizmie człowieka

choroby serca i układu krążenia, które są najczęstszą przyczyną zgonów.

Warto też pamiętać, że tłuszcz należy do nietrwałych składników pożywienia, a zepsuty może być szkodliwy dla zdrowia. Dlatego należy unikać spożywania tłuszczów zjełczałych, długo przechowywanych oraz silnie zrumienionych lub przypalonych.

Węglowodany

Węglowodany, zwane inaczej cukrowcami lub sacharydami, chociaż zawierają o wiele mniej kalorii niż tłuszcze, są dla organizmu podstawowym źródłem energii, pokrywając zwykle 50-60% naszego zapotrzebowania na nią. Związki te muszą być przy tym rytmicznie dostarczane z pożywieniem, gdyż z wyjątkiem niewielkich ilości w wątrobie i mięśniach organizm nie ma zdolności ich magazynowania.

Zasadniczym źródłem węglowodanów są produkty roślinne. W przeciwieństwie do ludzi i zwierząt rośliny mają zdolność wytwarzania węglowodanów z wody i dwutlenku węgla na drodze fotosyntezy. Fotosynteza polegająca na przekształcaniu energii słonecznej w energię chemiczną zachodzi w wyspecjalizowanych organellach komórek roślinnych (chloroplastach) zgodnie z równaniem:

$$n\ C0_2 + n\ H_20 = (CH_20)_n + n\ 0_2.$$

Niektóre węglowodany wyodrębnia się z tkanek roślinnych (sacharoza, skrobia ziemniaczana) stosując specjalne technologie, a następnie wykorzystuje do produkcji nowych asortymentów żywności, do przygotowania potraw lub do bezpośredniego spożycia. Spośród produktów zwierzęcych jedynym znaczącym źródłem węglowodanów jest mleko.

Chemiczna charakterystyka węglowodanów

Węglowodany, poza małymi wyjątkami, są zbudowane z trzech podstawowych pierwiastków: węgla, wodoru i tlenu, zgodnie z ogólnym wzorem (CH2O)«. Stosunek wodoru do tlenu wynosi w nich 2:1 i jest identyczny jak w wodzie, stąd nazwa węglowodany. Z chemicznego punktu widzenia węglowodany dzielimy na cukry proste i cukry złożone.

Cukry proste

Cukry proste, czyli monosacharydy, są to wielowodorotlenowe aldehydy lub ketony, zawierające od 3 do 7 atomów węgla w cząsteczce. Cukier trójwęglowy C3H6O3 (np. aldehyd fosfoglicerynowy) nazywa się z greckiego **triozą,** czterowęglowy C4H8O4 (np. erytroza) - **tetrozą,** pięciowęglowy $C_5H_{10}O_5$ (np. ryboza, ksyloza, arabinoza) - **pentozą,** sześciowęglowy C_6Hi206(np. glukoza, fruktoza, galaktoza, mannoza) - **heksozą,** a siedmiowęglowy - **septozą.** Najpowszechniej w przyrodzie występują heksozy, mniej rozpowszechnione, ale ważne biologicznie, są pentozy, natomiast cukry o innej długości łańcucha węglowego spotyka się rzadko, głównie w drobnoustrojach i sokach roślinnych. Monosacharydy mające grupę aldehydową — **C**=0 nazywa się **aldozami,** te zaś, które mają grupę ketonową — **C**=0 **ketozami.** Najbardziej znaną aldozą jest glukoza (aldoheksoza), a najbardziej znaną ketozą - fruktoza (ketoheksoza). Zależnie od konfiguracji przestrzennej monosacharydów wyróżnia się ich dwie odmiany stereochemiczne: prawoskrętną - oznaczaną literą **D** oraz lewoskrętną - oznaczaną literą **L.** W przypadku cukrów organizm człowieka i innych ssaków zdecydowanie preferuje bardziej rozpowszechnioną w przyrodzie odmianę **D,** która jest o wiele łatwiej przyswajalna aniżeli odmiana L.

Odmiana D i L

Cukry złożone

Cukry złożone powstają z cukrów prostych łączących się ze sobą poprzez tlen, z wydzieleniem cząsteczki wody. Utworzone w ten sposób wiązania noszą nazwę **wiązań glikozydowych.** Wśród cukrów złożonych wyróżnia się: **disacharydy,** czyli dwucukry, **oligosacharydy,** czyli kilkocukry oraz **polisacharydy,** czyli wielocukry.

Spośród **disacharydów** (dwucukrów) największe znaczenie w żywieniu ma **sacharoza,** potocznie nazywana po prostu cukrem, która występuje m.in. w miodzie, owocach, warzywach

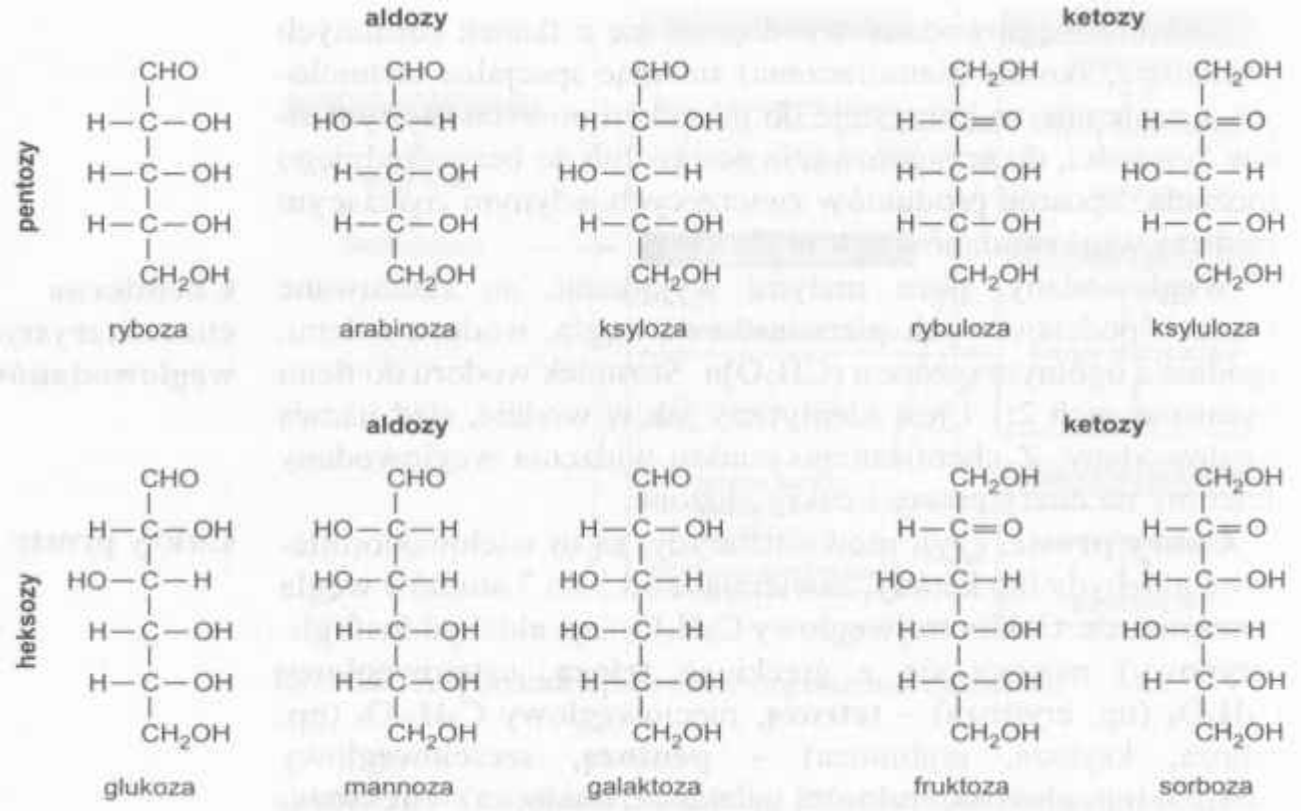

Ryc. 25. Wzory ważniejszych monosacharydów (odmiana D)

i ziarnach zbóż, w handlu zaś jest dostępna w postaci białego cukru (kryształ), cukru pudru (proszek), cukru w kostkach (rafinada) lub częściowo rafinowanego cukru żółtego. Drugim istotnym z żywieniowego punktu widzenia cukrem jest **laktoza,** określana inaczej mianem **cukru mlekowego,** gdyż występuje w mleku i produktach mlecznych.

Oligosacharydy

Do **oligosacharydów** należą: występująca w miodach **melezytoza,** w roślinach strączkowych: trójcukier **rafinoza,** czterocukier **stachioza,** pięciocukier **werbaskoza** i sześciocukier **ajugoza.** We wszystkich wymienionych oligosacharydach występują wiązania /?-glikozydowe, które nie są rozkładane przez nasze enzymy trawienne. Mikroflora jelitowa człowieka powoduje degradację tych węglowodanów z wytworzeniem gazów powodujących wzdęcia, dlatego do niedawna oligosacharydy uważane były za niepożądane w żywieniu związki „gazotwórcze". Ostatnio coraz częściej mówi się o nich jako o prebiotykach oddziałujących korzystnie na zdrowie osób dorosłych, dzięki stymulowaniu rozwoju pożytecznych gatunków bakterii, które w przewodzie pokarmowym zwalczają bakterie chorobotwórcze i wytwarzają niektóre witaminy.

Polisacharydy, czyli wielocukry, stanowią ponad % dostarczanych z pożywieniem węglowodanów. Mogą one być zbudowane z cząsteczek tylko jednego cukru prostego lub cząsteczek różnych cukrów prostych (bądź ich pochodnych), tworząc łańcuch, który może być prosty lub mieć boczne odgałęzienia. **Pentozany** mają łańcuch zbudowany z pentoz, np. ksylan jest liniowym polimerem ksylozy, mającym odgałęzienia w postaci glukozy i arabinozy, podczas gdy **heksozany** składają się z heksoz, głównie glukozy, mannozy, fruktozy, galaktozy lub kwasu galakturonowego.

Polisacharydy

Najważniejszą rolę w żywności i żywieniu odgrywa **skrobia** - zapasowy węglowodan roślinny zbudowany z setek lub tysięcy cząsteczek glukozy. Przeważnie polisacharyd ten składa się z dwóch elementów strukturalnych: amylozy i amylopektyny. W **amylozie,** mającej łańcuch nierozgałęziony, występują wyłącznie wiązania a-l,4-glikozydowe, natomiast **amylopektyna** ma budowę rozgałęzioną, a łańcuchy boczne przyłączone są w niej wiązaniami a-l,6-glikozydowymi. Zależnie od pochodzenia skrobi różny jest w niej udział obu wymienionych elementów strukturalnych. Produktami obfitującymi w skrobię są przetwory zbożowe: mąka, kasze, makarony, pieczywo, a także ziemniaki, niektóre warzywa korzeniowe i nasiona roślin strączkowych. Należy zaznaczyć, że surowa skrobia nie jest trawiona przez człowieka. Aby było to możliwe, niezbędna jest obróbka termiczna, dlatego produkty bogate w skrobię poddaje się przed spożyciem gotowaniu lub pieczeniu.

W żywności poddawanej procesom przetwórczym mogą występować **dekstryny,** które jako produkty częściowej degradacji skrobi składają się z odpowiednio mniejszej liczby jednostek glukozowych. Coraz większe zastosowanie w technologii żywności znajdują też otrzymywane ze skrobi produkty (skrobie modyfikowane, hydrolizaty skrobiowe).

„Krewniakiem" skrobi, gromadzonym przez ludzi i zwierzęta w mięśniach i wątrobie, jest **glikogen,** który ma budowę podobną do amylopektyny, ale ma więcej rozgałęzień i krótsze łańcuchy boczne. Z kolei **inulina,** stanowiąca materiał zapasowy roślin z rodziny złożonych, np. topinamburu, jest polisacharydem zbudowanym wyłącznie z fruktozy, z udziałem wiązań *¡3*-1,2-glikozydowych.

Pozostałe polisacharydy stanowią przede wszystkim budulec ścian komórek roślinnych i są zaliczane do tzw. **błonnika pokarmowego.** Głównym przedstawicielem tej grupy jest **celulo-**

Błonnik pokarmowy

Tabela 12. Charakterystyka ważniejszych cukrów złożonych

Nazwa sacharydu	Jednostki cukrowe lub monomery*	Rodzaj wiązania glikozydowego
Sacharoza	fruktoza, glukoza	a-2,1
Laktoza	galaktoza, glukoza	P-1,4
Maltoza	2 cz. glukozy	a-1,4
Celobioza	2 cz. glukozy	P-1,4
Trehaloza	2 cz. glukozy	a-1,1
Melezytoza	glukoza, fruktoza, glukoza	p-1,2; a-3,1
Rafinoza	galaktoza, glukoza, fruktoza	a-1,6; P-1,2
Stachioza	galaktoza, galaktoza, glukoza, fruktoza	a-1,6; a-1,6; P-1,2
Skrobia amyloza amylopektyna	 n.cz. glukozy n.cz. glukozy (glukoza)	 a-1,4 a-1,4 (a-1,6)
Glikogen	n.cz. glukozy (glukoza)	a-1,4 (a-1,6)
Celuloza	B.cz. glukozy	P-1,4
Ksylan	n.cz. ksylozy (glukoza, arabinoza)	P-1,4 (a-1,2; a-1,3)
Galaktan	n.cz. galaktozy (galaktoza, arabinoza)	P-1,3 (P-1,6; a-l,3)
P-Glukan	n.cz. glukozy	P-1,3; P-1,4
Glukomannan	n.cz. mannozy i glukozy (galaktoza)	p-1,4 (a-1,6)
Galaktomannan	n.cz. mannozy (galaktoza)	P-1,4 (a-1,6)
Inulina	n.cz. fruktozy	P-1,2
Pektyna	n.cz. kwasu galakturonowego	a-1,4
Agar	n.cz. galaktozy **i** anhydrogalaktozy	p-1,4; a-1,3
Karagen	n.cz. galaktozy i anhydrogalaktozy	P-1,3; P-1,4

* W nawiasach podano cukry tworzące odgałęzienia od łańcucha głównego.

za, zbudowana z kilku do kilkunastu tysięcy cząsteczek glukozy połączonych liniowo wiązaniami /M,4-glikozydowymi. Celuloza znajduje się w zdrewniałych częściach roślin, ziarnach zbóż, nasionach strączkowych, warzywach i owocach. Ważną frakcję błonnika stanowią polisacharydy mieszane, których skomplikowaną strukturę tworzą różne cukry proste połączone zwykle

wiązaniami /?-glikozydowymi, np. **ksylan, galaktan, glukomannan.** Określa się je wspólnym mianem **hemiceluloz,** gdyż w ścianach komórek roślinnych ściśle są związane z celulozą. Istotną rolę w przetwórstwie i żywieniu odgrywają też **pektyny,** które są pochodnymi kwasu poligalakturonowego, oraz **gumy, śluzy** i polisacharydy alg (np. **agar, karagenina),** w większości zbudowane z galaktozy lub jej pochodnych.

Z budową chemiczną węglowodanów wiąże się ich różna podatność na procesy trawienia w przewodzie pokarmowym człowieka i dostępność dla organizmu. Mając to na uwadze, wyróżnia się:

Węglowodany przyswajalne

• **węglowodany przyswajalne** - cukry proste (glukoza, fruktoza) i cukry złożone rozkładane do cukrów prostych przez enzymy trawienne przewodu pokarmowego (skrobia, glikogen, sacharoza, laktoza, maltoza),

• **błonnik pokarmowy** - węglowodany oporne na działanie enzymów trawiennych człowieka, wśród których wyróżnia się:

Błonnik rozpuszczalny

- **błonnik rozpuszczalny** — węglowodany częściowo przyswajalne degradowane przez drobnoustroje w jelitach m.in. do związków wchłanianych i metabolizowanych w organizmie (stachioza, rafinoza, pektyny, hemicelulozy),

Błonnik nierozpuszczalny

- **błonnik nierozpuszczalny,** czyli tzw. włókno surowe — oporne na działanie enzymów trawiennych i drobnoustrojów (celuloza, lignina*).

Skrobia oporna

Do błonnika pokarmowego zalicza się także tzw. **skrobię oporną,** która nie mając zdolności kleikowania, nie poddaje się działaniu enzymów trawiennych. Skrobia ta powstaje podczas ogrzewania w niedostatecznej ilości wody, np. przy produkcji preparowanych przetworów zbożowych.

Rola węglowodanów w żywieniu jest ściśle związana z ich przyswajalnością.

Funkcja węglowodanów w organizmie

Węglowodany przyswajalne są wykorzystywane w organizmie do:

• zaopatrywania komórek w energię,

• regulacji metabolizmu,

• wytwarzania substancji strukturalnych i biologicznie czynnych (mukopolisacharydy tkanki łącznej, kwasy nukleinowe),

• pobudzania zmysłów i kontroli łaknienia.

W wyniku procesów zachodzących w przewodzie pokarmowym i wątrobie jedynym cukrem, który występuje w naszym or-

Polimer fenylopropanowy nie będący węglowodanem.

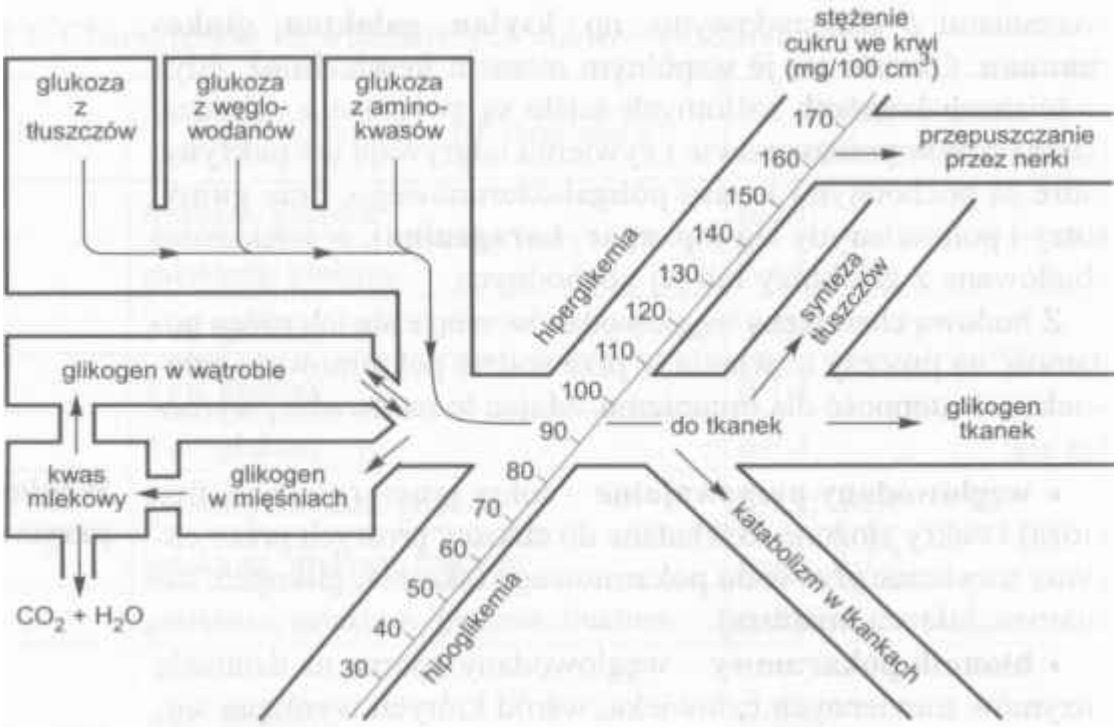

Ryc. 26. Gospodarka węglowodanami w organizmie (według Szczygła)

ganizmie w stanie wolnym i może uczestniczyć w przemianach metabolicznych, jest glukoza. Zależnie od podaży węglowodanów przyswajalnych z pożywieniem i potrzeb energetycznych organizmu glukoza jest następnie wykorzystywana przez komórki jako bezpośrednie źródło energii, przekształcana w glikogen magazynowany w wątrobie i mięśniach, zamieniana na triglicerydy i odkładana jako tłuszcz zapasowy lub używana do syntezy niektórych aminokwasów i innych związków.

Natomiast nieprzyswajalny błonnik pokarmowy, zależnie od udziału frakcji rozpuszczalnej i nierozpuszczalnej, w mniejszym lub większym stopniu wykazuje w organizmie człowieka następujące działanie:

- pobudza funkcję żucia i wydzielania śliny,
- buforuje i wiąże nadmiar kwasu solnego w żołądku,
- ogranicza strawność składników odżywczych,
- zwiększa wypełnienie jelit, pobudza ich ukrwienie i perystaltykę,
- tworzy korzystne warunki do rozwoju pożądanej flory bakteryjnej w jelitach,
- zapobiega nadmiernemu odwodnieniu mas kałowych i zaparciom,

• zwiększa wydalanie w kale kwasów żółciowych i obniża stężenie cholesterolu we krwi,

• działa jako wymiennik jonowy (adsorbent), ograniczając wchłanianie substancji toksycznych.

Należy jednak pamiętać, że spożywanie błonnika w nadmiarze może powodować biegunki i sprzyjać niedoborom składników mineralnych.

Badania prowadzone w ostatnich kilkudziesięciu latach dowiodły ponad wszelką wątpliwość, że ilość i rodzaj spożywanych węglowodanów ma ścisły związek z naszym stanem zdrowia i zapadalnością na choroby cywilizacyjne (otyłość, cukrzyca, próchnica zębów, miażdżyca, niektóre nowotwory). Poprawie sytuacji w tym zakresie mają służyć nie tylko formułowane przez specjalistów zalecenia żywieniowe dotyczące spożycia węglowodanów, ale także zastępowanie w żywności cukru innymi środkami słodzącymi, a tłuszczu - modyfikowaną skrobią i polisacharydowymi hydrokoloidami.

Zalecane spożycie węglowodanów

Młodzież i ludzie dorośli powinni przyjmować codziennie z pożywieniem od 400 do 600 g węglowodanów zależnie od charakteru pracy oraz 30—50 g błonnika pokarmowego. Mając na uwadze zapobieganie chorobom cywilizacyjnym, należy przy tym ograniczać spożycie cukrów prostych i sacharozy, a preferować produkty obfitujące w polisacharydy.

Szczególnie ważny problem stanowi spożycie sacharozy, które sprzyja cukrzycy, otyłości, chorobom serca i próchnicy zębów oraz powoduje ogólne niedożywienie. W Polsce, podobnie jak w innych krajach spożycie sacharozy jest nadmierne. Dlatego zaleca się ograniczenie konsumpcji cukru i słodyczy do 45-55 g dla dorosłych oraz 50-60 g dla dzieci.

Z budową chemiczną oraz strawnością i przyswajalnością węglowodanów wiąże się ważne kryterium charakteryzujące ich znaczenie dla zdrowia człowieka zwane indeksem glikemicznym.

Indeks glikemiczny

Spożywanie węglowodanów powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi określany jako „efekt glikemiczny", który może w różny sposób przebiegać w czasie, co charakteryzuje tzw. indeks glikemiczny. U ludzi chorych na cukrzycę, wskutek niedostatku insuliny lub zmniejszenia reakcji na ten hormon, zdolność zamiany glukozy w glikogen zostaje upośledzona, przez co zmniejszona jest tolerancja glukozy. Dlatego w profilaktyce i leczeniu cukrzycy, na którą choruje co dziesiąty dorosły Polak, ważne jest, by wzrost stężenia glukozy po spożyciu pokarmu

Tabela 13. Zawartość sacharozy w wybranych produktach spożywczych (w 100 g produktu)

Produkt	Zawartość sacharozy (g)	Produkt	Zawartość sacharozy (g)
Cukier	100	Czekolada, praliny	50-60
Cukierki	96	Ciastka	20-30
Miód	80	Lody	20
Syrop owocowy	65	Napoje chłodzące	5-15
Dżem, marmolada, powidła	55-65		

był możliwie równomierny i rozciągnięty w czasie, co wiąże się z ilością i rodzajem spożywanych węglowodanów. Im niższa jest wartość indeksu glikemicznego, tym produkt ma większą wartość dietetyczną w żywieniu tych osób. Dlatego w żywieniu chorych na cukrzycę niepożądane są sacharoza i miód, które mają wysoki indeks glikemiczny, w przeciwieństwie do skrobi pieczywa razowego i nasion strączkowych, których indeks glikemiczny jest niski.

Nietolerancja laktozy

Innym problemem żywieniowym związanym z węglowodanami jest **nietolerancja laktozy,** wskutek której ok. $/_3$ dorosłych ludzi w Polsce i na świecie po spożyciu słodkiego mleka odczuwa różne dolegliwości (wzdęcia, napadowe bóle brzucha, luźne stolce). Osoby te powinny zrezygnować z picia mleka, a spożywać sery i fermentowane napoje mleczne.

Białka

Białka wchodzą w skład każdej żywej komórki, będąc obok wody podstawowym składnikiem masy ciała oraz tak ważnych jego elementów jak krwinki, hormony, białka odpornościowe i enzymy zawarte między innymi w sokach trawiennych.

Chemiczna charakterystyka białek

Białko ma budowę złożoną. Jest to duża cząsteczka zbudowana z wielkiej liczby prostszych związków zwanych aminokwasami. Wszystkie aminokwasy mają taką samą podstawową strukturę; tworzy ją atom węgla, do którego jest dołączona *grupa aminowa — NH2* i *grupa karboksylową (kwasowa) — CO OH,* a ponadto atom wodoru i łańcuch boczny R - mający w różnych aminokwasach odmienną budowę.

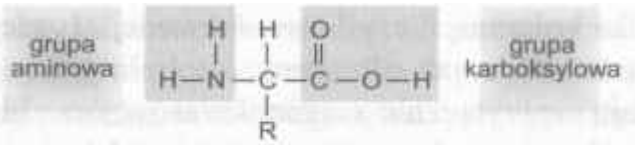

Ryc. 27. Budowa aminokwasu (R = szkielet boczny)

Aminokwasy

Najprostsze aminokwasy mają w pozycji łańcucha bocznego przyłączony atom wodoru (glicyna) lub resztę metylową (alanina), pozostałe aminokwasy mają bardziej rozbudowane łańcuchy boczne. Mogą one mieć strukturę liniową, wówczas aminokwasy nazywamy **alifatycznymi** (leucyna, izoleucyna, walina) lub strukturę pierścieniową, wtedy określamy je mianem **aromatycznych** (fenyloalanina, tyrozyna, tryptofan) lub **cyklicznych** (prolina). Łańcuchy boczne mogą mieć charakter obojętny, albo zawierać dodatkową grupę aminową lub karboksylową, sprawiając że takie aminokwasy nazywamy odpowiednio **zasadowymi** (lizyna, arginina, histydyna) lub **kwaśnymi** (kwas asparaginowy, kwas glutaminowy). Aminokwasy zawierające siarkę w łańcuchu bocznym noszą nazwę **siarkowych** (metionina, cysteina). W niektórych białkach pożywienia i tzw. białkach modyfikowanych aminokwasy mogą występować w postaci pochodnych, np. prolina i lizyna mogą mieć dodatkową grupę OH, stając się hydroksyproliną lub hydroksylizyną, seryna i treonina mogą przyłączać kwas fosforowy, zamieniając się w fosfoserynę i fosfotreoninę, cysteina zaś może występować w podwójnej postaci jako cystyna). Szczególnymi pochodnymi są glutamina i asparagina, które będąc amidami odpowiednio kwasu glutaminowego i kwasu asparaginowego, w przeciwieństwie do innych pochodnych są zaliczane do podstawowych aminokwasów białkowych, ponieważ w informacji genetycznej mają własne **kodony** (zob. rozdz. IV. 1, s. 363).

Wiązania peptydowe

Poszczególne aminokwasy łączą się ze sobą **wiązaniami peptydowymi (-CO-NH-),** które powstają przez odczepienie atomu wodoru od grupy aminowej jednego aminokwasu oraz atomów tlenu i wodoru od grupy karboksylowej drugiego aminokwasu, z utworzeniem cząsteczki wody.

Peptydy

Połączenie dwóch aminokwasów nazywa się **dipeptydem,** trzech aminokwasów - **tripeptydem,** kilku (4-10) aminokwasów - **oligopeptydem,** kilkudziesięciu zaś i więcej aminokwasów - **polipeptydem.**

Większość białek to polipeptydy zawierające od kilkudziesięciu do kilkuset aminokwasów, ułożonych we właściwej dla

danego białka kolejności, czyli tzw. sekwencji. Istnieją przy tym **białka proste,** takie jak albuminy, globuliny czy prolaminy, które składają się wyłącznie z aminokwasów, oraz **białka złożone,** które oprócz aminokwasów zawierają także inne składniki: metale, barwniki, reszty fosforowe, cukry lub lipidy, o czym informuje nazwa danej grupy białek. Wśród białek złożonych wyróżnia się więc: metaloproteiny (np. insulina), chromoproteiny (np. hemoglobina), fosforoproteiny (np. kazeina), glikoproteiny (np. mukoproteid śluzu) i lipoproteiny (np. chylomikrony).

Białka proste
Białka złożone

Właściwości i funkcje biologiczne poszczególnych białek zależą nie tylko od ilości i rodzaju tworzących je składników, ale także od struktury przestrzennej danego białka. Cząsteczka białka obejrzana pod odpowiednio dużym powiększeniem ma swoistą kompozycję przestrzenną, w której powyginane nici polipeptydowe są ze sobą misternie splątane.

Budowę białka można rozpatrywać na czterech poziomach:

1) ilości i rodzaju tworzących je aminokwasów,
2) sekwencji aminokwasów w polipeptydzie,
3) pofałdowania nici polipeptydowych,
4) powiązania ze sobą i splątania nici polipeptydowych.

Poziomy te określa się inaczej jako odpowiednio: pierwszo-, drugo-, trzecio- i czwartorzędową strukturę białka.

Misterne ukształtowanie przestrzenne, od którego zależą uniwersalne właściwości białek, jest wrażliwe na odczyn środowiska i wzrost temperatury. Pod wpływem kwasów i zasad czy ciepła polipetydy rozplatają się, a ich nici prostują, skutkiem czego białko traci swój kształt i właściwości. Proces ten może

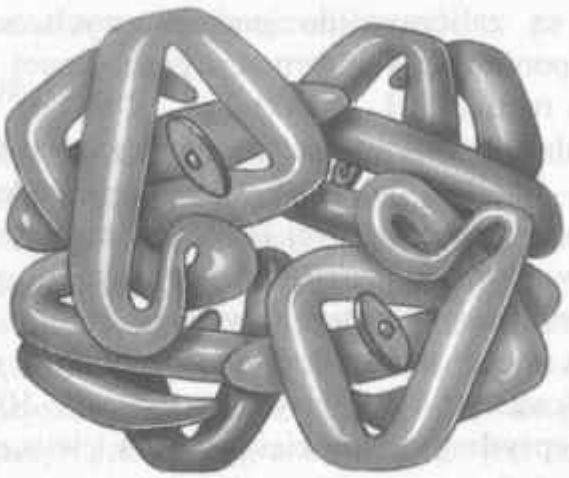

Ryc. 28. Struktura przestrzenna hemoglobiny (widoczne na rycinie tarczki oznaczają hem z żelazem)

być odwracalny albo nieodwracalny. Z pierwszym, który nosi nazwę **koagulacji,** mamy do czynienia w przypadku ścinania się kwaśniejącego mleka, a z drugim, nazywanym **denaturacją,** przy twardnieniu gotowanego jajka.

Koagulacja

Denaturacja

W organizmie człowieka białka ulegają ciągłej przemianie, przy czym codziennie traci się pewne ich ilości. Tracone białko jest z powrotem odtwarzane z aminokwasów. Niektóre z potrzebnych do tego celu aminokwasów muszą być stale, w odpowiednich ilościach dostarczane z pożywieniem, gdyż organizm nie ma zdolności ich wytwarzania i magazynowania. Aminokwasy te, noszące nazwę **aminokwasów egzogennych** lub **niezbędnych,** to: lizyna, metionina, leucyna, izoleucyna, walina, treonina, fenyloalanina i tryptofan. Dwa dalsze aminokwasy, **względnie egzogenne,** są niezbędne jedynie dla dzieci (histydyna) i osób chorych (histydyna i arginina), których organizm aminokwasy te wytwarza w zbyt małych ilościach. Pozostałe 10 aminokwasów, które noszą nazwę **aminokwasów endogennych** lub **nie-niezbędnych,** organizm człowieka może sam wytworzyć wykorzystując do tego związki dostarczające grup aminowych oraz fragmenty tłuszczów i węglowodanów, przy czym dwa z tych aminokwasów wyróżniają się tym, że mogą powstawać w organizmie wyłącznie z określonych aminokwasów egzogennych. Są to: tyrozyna - tworzona z fenyloalaniny oraz cysteina — powstająca z przekształcenia metioniny.

Aminokwasy egzogenne

Aminokwasy względnie egzogenne

Aminokwasy endogenne

Tabela 14. Klasyfikacja żywieniowa aminokwasów

Aminokwasy egzogenne (niezbędne)	Aminokwasy względnie egzogenne (względnie niezbędne)	Aminokwasy endogenne (nie-niezbędne)
Fenyloalanina	Arginina	Alanina
Izoleucyna	Histydyna	Cysteina
Leucyna		Glicyna
Lizyna		Kwas asparaginowy, asparagina
Metionina		Kwas glutaminowy, gluamina
Treonina		Prolina
Tryptofan		Seryna
Walina		Tyrozyna

Ponieważ różne białka obecne w pokarmach zawierają różne ilości niezbędnych aminokwasów, dla prawidłowego żywienia ważna jest nie tylko ilość dostarczanego białka, ale także jego skład aminokwasowy.

Wartość odżywcza białka

Dla oceny jakości białek pożywienia pod kątem możliwości ich wykorzystywania w organizmie na cele budulcowe wprowadzono pojęcie **wartości odżywczej białka,** a aminokwas egzogenny, którego podaż z pokarmem jest najmniejsza w stosunku do ilości wymaganej dla biosyntezy białek w organizmie i który ogranicza wykorzystanie innych aminokwasów, przyjęto nazywać **aminokwasem ograniczającym.**

Aminokwas ograniczający

Najwięcej białka znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mleko, sery, jaja, mięso, podroby, chude wędliny, ryby oraz przetwory mięsne i rybne. Białka tych produktów zawierają znaczne ilości niezbędnych aminokwasów i mają z reguły wysoką wartość odżywczą. Spośród produktów roślinnych znaczniejsze ilości białka zawierają nasiona roślin strączkowych i przetwory zbożowe: pieczywo, kasze, płatki owsiane, makaron i ryż. Jest ono o wiele uboższe w aminokwasy niezbędne aniżeli białka zwierzęce (dla białek zbóż aminokwasem ograniczającym jest lizyna, a dla białka nasion strączkowych - metionina) i z tego powodu przedstawia mniejszą wartość dla procesów budowy i odbudowy komórek w organizmie. Mniejszych ilości, lecz stosunkowo wartościowego białka dostarczają ziemniaki, orzechy oraz niektóre warzywa i grzyby. Jedynie niektóre produkty roślinne, jak np. soja, mają białko zbliżone wartością odżywczą do białek zwierzęcych i dlatego są uznawane za **zamienniki mięsa.**

Zamienniki mięsa

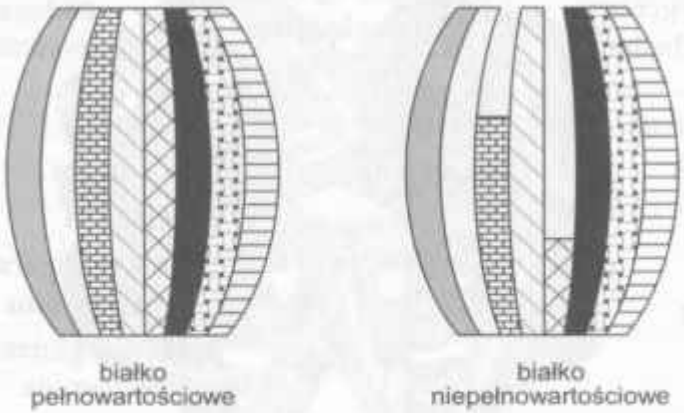

Ryc. 29. Schematyczne porównanie budowy białek pełnowartościowych i niepełnowartościowych (klepki beczki symbolizują aminokwasy egzogenne)

Tabela 15. Zawartość białka w wybranych produktach spożywczych (w 100 g produktu)

Produkt	Zawartość białka (g)	Produkt	Zawartość białka (g)
Ser tylżycki	27	Ryby	10-15
Groch	24	Wędliny	10-15
Twaróg chudy	20	Jaja	12
Wołowina	15-20	Płatki owsiane	12
Wątroba	19	Chleb Graham	8
Szynka	13	Ryż, orzechy	7
Pasztet	18	Pieczywo białe	4-6
Wieprzowina	10-20	Grzyby	2-3
Kurczak	15	Zielone warzywa	1-4

Tabela 16. Zawartość białka w nasionach wybranych roślin strączkowych i oleistych

Gatunek	Zawartość białka (%)
Soja	29,1-40,0
Groch	18,6-28,8
Fasola	18,5-34,5
Bób i bobik	20,1-33,7
Soczewica	17,9-26,7
Orzech ziemny	20,6-29,3
Rzepak	33,5-38,3
Słonecznik	21,9-27,2

Wartość odżywczą białka produktów roślinnych można zwiększyć przez zestawianie ich w posiłkach z obfitującymi w białko produktami zwierzęcymi w taki sposób, aby skład aminokwasowy ich białek wzajemnie się uzupełniał (tzw. **białka komplementarne),** np. pieczywo, kasza lub ziemniaki - z mlekiem, groch lub fasola — z kiełbasą, pierogi, kluski lub makaron

Białka komplementarne

— z twarogiem, szpinak, szczypiorek lub szczaw — z jajkiem, a inne warzywa — z mięsem lub rybą. Ten korzystny efekt jest osiągany jednak tylko wtedy, gdy oba rodzaje produktów są spożywane jednocześnie lub w niedługim odstępie czasu. Dlatego produkty bogate w białko zwierzęce powinny występować we wszystkich posiłkach w ciągu dnia, a przerwy między posiłkami nie powinny przekraczać 4 godzin. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących oraz większości chorych.

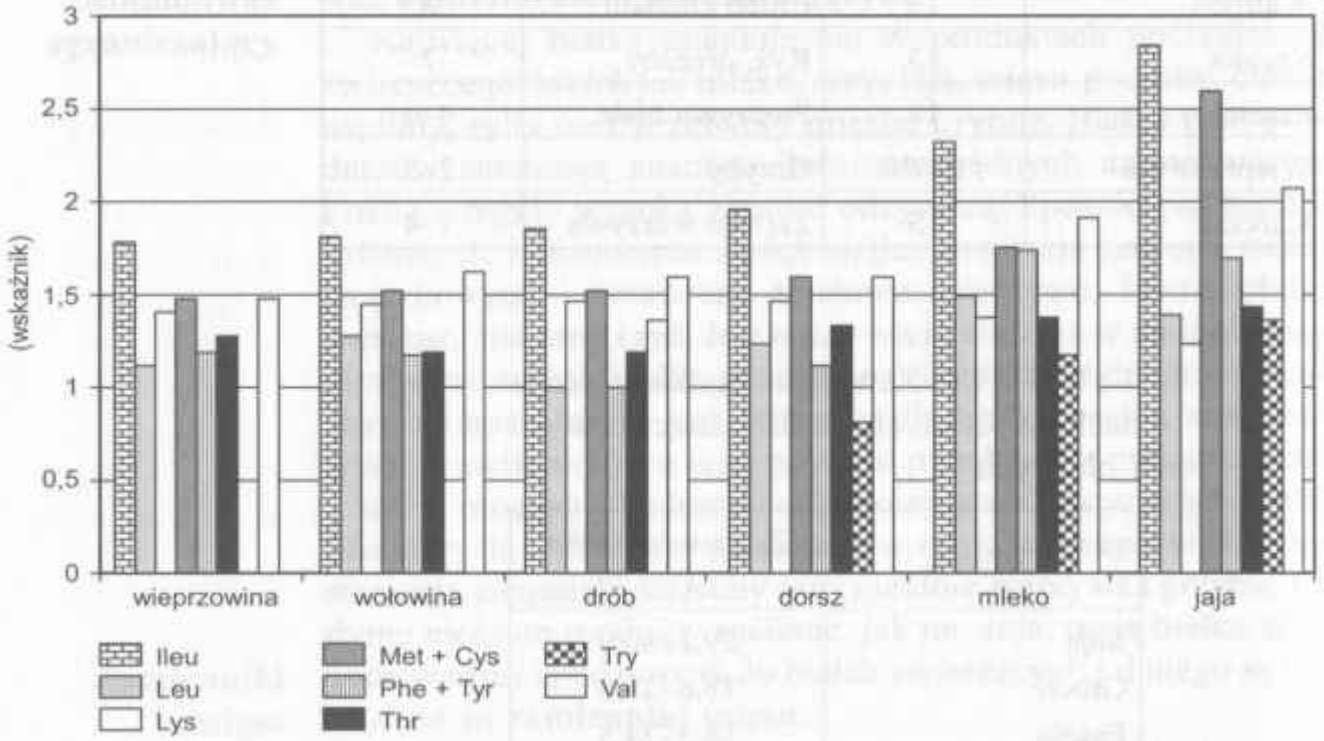

Ryc. 30. Zawartość niezbędnych aminokwasów w białku wybranych produktów zwierzęcych w stosunku do wzorca FAO

Funkcje białek w organizmie

Jeśli chodzi o znaczenie białka dla organizmu człowieka, to znakomita większość dostarczanych z pożywieniem aminokwasów jest wykorzystywana w komórkach do biosyntezy białek ustrojowych, które mogą odgrywać rolę strukturalną lub funkcjonalną.

Białka strukturalne

Białka strukturalne związane są z budową nowych i odbudową uszkodzonych komórek. Procesy te zachodzą najintensywniej u rosnącego dziecka, kobiety ciężarnej czy rekonwales-

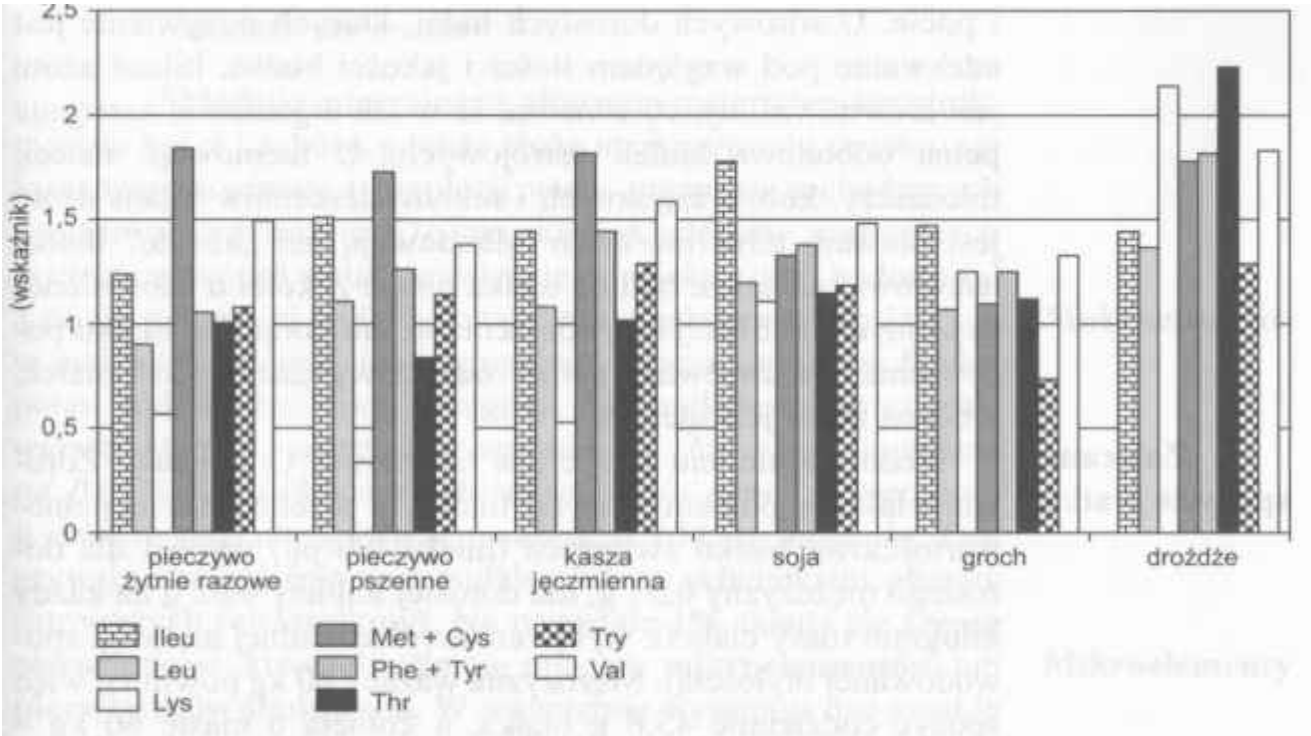

Ryc. 31. Zawartość niezbędnych aminokwasów w białku wybranych produktów roślinnych i drożdżach w stosunku do wzorca FAO

centa leczącego rany lub oparzenia. Do głównych zadań **białek funkcjonalnych** w organizmie należy m.in.:

Białka funkcjonalne

- sterowanie procesami metabolicznymi (enzymy komórkowe),
- trawienie pokarmu (enzymy trawienne),
- zwalczanie bakterii i wirusów (przeciwciała),
- przekazywanie informacji o stanie organizmu (hormony),
- przenoszenie substancji chemicznych do i z komórek,
- regulowanie bilansu płynów,
- utrzymywanie równowagi kwasowo-zasadowej,
- umożliwianie krzepnięcia krwi.

W sytuacji gdy tłuszcze i węglowodany nie zapewniają pokrycia potrzeb energetycznych organizmu, lub gdy niewłaściwe zbilansowanie aminokwasów nie pozwala ich w pełni wykorzystać na cele budulcowe, zostają one „spalone" do dwutlenku węgla i wody, stając się źródłem energii, albo są zamieniane w glukozę lub tłuszcze.

Bilans azotu

Drogą do ustalenia, ile białka organizm nasz potrzebuje w różnych warunkach i okresach życia, jest bilans azotu, czyli porównanie ilości tego pierwiastka dostarczonej do organizmu w postaci białek pokarmowych z jego stratami w moczu, kale

i pocie. U zdrowych dorosłych ludzi, których pożywienie jest adekwatne pod względem ilości i jakości białka, bilans azotu jest zrównoważony, co oznacza, że w ich organizmie następuje pełna odbudowa białek ustrojowych. U niemowląt, dzieci, młodzieży, kobiet ciężarnych i rekonwalescentów bilans azotu jest dodatni, gdyż nie tylko odbudowują oni „zużyte" białka ustrojowe, ale także budują białka nowe. Z kolei u osób niedożywionych, z infekcjami, oparzeniami lub gorączką, białko pożywienia nie zapewnia pełnej odbudowy „zużytych" białek, a bilans azotu jest ujemny.

Zalecane spożycie białka

Według Komitetu Ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia właściwy poziom spożycia białka, w przeliczeniu na pełnowartościowe białko zwierzęce (mleka lub jaj) wynosi dla dorosłego mężczyzny 0,57 g, dla dorosłej kobiety 0,52 g na każdy kilogram masy ciała (z wyłączeniem ewentualnej nadwagi spowodowanej otyłością). Mężczyzna ważący 80 kg powinien więc spożyć codziennie 45,6 g białka, a kobieta o masie 60 kg - 32,2 g białka. U dzieci wartości te kształtują się odpowiednio: w okresie od 1 do 3 lat - 1,2 g na kg masy ciała, od 4 do 6 lat - 1,0 g, od 7 do 12 lat - 0,8 g, a dla kobiet ciężarnych, karmiących i młodzieży prawidłowy poziom spożycia białka wynosi 0,6-0,7 g na kilogram masy ciała.

Jeżeli jednak udział produktów pochodzenia roślinnego w naszej diecie jest znaczny, to nasze zapotrzebowanie na białko zwiększa się: dorośli powinni jeść w przybliżeniu tyle gramów białka, ile kilogramów ważą, dzieci zaś dwa razy tyle, ile wynosi ich masa ciała. Istotne jest również, aby z białka pochodziło 10-12% energii dostarczanej z całodziennym pożywieniem.

Odpowiednie spożycie białka jest problemem dla ponad 500 milionów ludzi na świecie, zwłaszcza z rozwijających się krajów Afryki, Azji oraz Ameryki Środkowej i Południowej, przy czym na niedożywienie białkowe narażone są głównie dzieci.

Niedożywienie białkowe

Specjaliści wyróżniają dwa rodzaje **niedożywienia białkowego:** kwashiorkor i marazmus; pierwszy wiąże się wyłącznie z niedoborem białka, a drugi to jednoczesny niedobór i białka, i energii.

Niedożywienie białkowe pociąga za sobą zahamowanie wzrostu i rozwoju zarówno fizycznego, jak i umysłowego, niedokrwistość, spadek odporności na infekcje oraz skłonność do owrzodzeń przewodu pokarmowego i niewydolności wątroby. Niepożądane jest także nadmierne spożycie białka, które nasila procesy gnilne w jelicie grubym i niepotrzebnie obciąża nerki.

Składniki mineralne

Składniki mineralne są głównym materiałem konstrukcyjnym kości i zębów, a także służą utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej i regulacji wielu przemian zachodzących w naszym organizmie. Ogólna ilość składników mineralnych w ciele człowieka waha się zależnie od wieku i typu budowy od 1 do 4 kg. Z ilości tej 99% to tzw. **makroelementy,** do których w malejącej kolejności występowania zalicza się: wapń, fosfor, potas, sód, siarkę, chlor i magnez. *Makroelementy są to pierwiastki, których zawartość w organizmie człowieka jest większa od 0,01% (od kilkudziesięciu gramów do ponad kilograma), a dzienne zalecane spożycie przekracza 100 mg na osobę.* Odgrywają one głównie rolę budulca lub są składnikiem płynów ustrojowych (elektrolitów). Na pozostałe 1% składa się szereg pierwiastków, które określa się mianem **mikroelementów** lub **pierwiastków śladowych.** W organizmie występują one zwykle w ilościach poniżej 1 g, a nierzadko jako tysięczne (mg) lub milionowe jego części (|ag), i pełnią funkcje regulacyjne, wchodząc w skład enzymów, hormonów lub witamin. Należą do nich: żelazo, cynk, miedź, mangan, fluor, jod, selen, kobalt, molibden i chrom.

Makroelementy

Mikroelementy

Koncentracja składników mineralnych z obu grup w różnych tkankach waha się w szerokich granicach. Na przykład wapń i fosfor zgromadzone są przede wszystkim w kościach, jod - w tarczycy, sód - w płynach ustrojowych, potas - w komórkach, żelazo — w krwinkach czerwonych, fluor - w zębach.

Źródłem składników mineralnych dla człowieka są produkty spożywcze, woda i preparaty farmaceutyczne. W żywności rodzaj i ilość występujących składników mineralnych ma ścisły związek ze składem gleby i wód gruntowych w miejscu jej pozyskania. Dlatego np. warzywa i produkty zbożowe pochodzące z okolic podgórskich będą zawierały znikome ilości jodu, którego tam w wodzie i glebie brakuje, podczas gdy te same produkty z okolic nadmorskich, gdzie jest dużo jodu, będą znaczącym źródłem tego pierwiastka.

Przyswajanie składników mineralnych

Składniki mineralne występują w żywności w postaci rozmaitych związków chemicznych (nieorganicznych i organicznych), z których w różnym stopniu mogą być uwalniane w przewodzie pokarmowym i wykorzystywane przez organizm (różna biodostępność). Pierwiastki jednowartościowe, takie jak sód, potas, chlor, jod i fluor, w produktach roślinnych i zwierzęcych

obecne są z reguły w postaci soli dobrze rozpuszczalnych w wodzie. Z tego względu łatwo wchłaniają się z przewodu pokarmowego, a ich nadmiar jest wydalany w moczu lub pocie. Większość pozostałych pierwiastków jest znacznie lepiej przyswajana z produktów zwierzęcych, w których występuje w postaci połączeń organicznych (żelazo jako hemoglobina i mioglobina; fosfor-jako kazeina i fosfolipidy; siarka jako aminokwasy siarkowe itp.), aniżeli z produktów roślinnych zawierających składniki mineralne w postaci soli nierozpuszczalnych lub słabo rozpuszczalnych w wodzie. Na biodostępność składników mineralnych wpływa też stan wysycenia nimi organizmu, a także wiele innych czynników, m.in. zawartość witamin D (dla Ca) i C (dla Fe), białka, laktozy, kwasu szczawiowego, siarkocyjanków, fitynianów oraz proporcje między określonymi pierwiastkami (np. Ca/P, Cu/Zn) itp.

Większość składników mineralnych, podobnie jak to się dzieje w przypadku białka, ulega ciągłej wymianie. Jeżeli z pożywieniem dostarczamy zbyt mało jakiegoś pierwiastka, organizm gospodaruje nim oszczędnie, korzystając zc zgromadzonych zapasów, co przez pewien czas może chronić przed zaburzeniami spowodowanymi niedoborem tego pierwiastka. Zaburzenia pojawiają się dopiero przy dłużej trwającym żywieniu deficytowym i są tak różnorodne, jak różnorodne są funkcje poszczególnych składników mineralnych w naszym organizmie.

Tabela 17. Czynniki wpływające na biodostępność składników mineralnych w organizmie

Czynniki związane z pożywieniem	Czynniki związane z organizmem
Rodzaj pierwiastka	Czynniki genetyczne
Rodzaj związku chemicznego i jego ilość	Wiek
Stopień utlenienia	Płeć (stan fizjologiczny)
Rozpuszczalność	Stan odżywienia (zapasy)
Obecność jonów konkurencyjnych	Stresy
Substancje ułatwiające wchłanianie	Choroby
Substancje utrudniające wchłanianie	Adaptacja

Szczególnie często spotyka się niedobory wapnia i żelaza, gdyż jedynie niewielka ich część z pożywienia jest wchłaniana i przyswajana przez organizm (10-50% wapnia i 5-10% żelaza).

Źródła składników mineralnych i ich funkcje w organizmie

• **Wapń.** Zalecane spożycie wapnia dla młodzieży i dorosłych wynosi od 900 do 1200 g na dzień. Niedobór tego pierwiastka, spotykany głównie u dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących oraz kobiet, które ukończyły 60 lat, prowadzi do odwapnienia kości (krzywica, osteoporoza, zniekształcenie kręgosłupa), zaburzeń w krzepnięciu krwi i do nadmiernej pobudliwości nerwowej. Wapń jest najlepiej przyswajalny z mleka i serów, a produkty te są głównym jego dostarczycielem dla organizmu obok konserw rybnych. Dużo wapnia zawierają też produkty zbożowe i niektóre warzywa, lecz organizm ma z niego mało korzyści, gdyż wapń występuje tam w trudno przyswajalnych połączeniach z kwasami fitynowymi lub kwasem szczawiowym.

Wapń

• **Żelazo.** Zalecane dzienne spożycie żelaza waha się od 14 do 18 mg. Niedobór żelaza przejawia się niedokrwistością szczególnie często występującą u dziewcząt i kobiet (w związku z menstruacją) oraz u dzieci. Dobrymi źródłami żelaza, z których jest ono stosunkowo dobrze przyswajalne, są: żółtko jaja, podroby i wędliny podrobowe (salceson czarny, kaszanka, pasztetowa) oraz chude mięso i ryby. Pewnych ilości tego pierwiastka dostarczają też ziemniaki, pieczywo razowe, chleb Graham, płatki owsiane, orzechy i niektóre grzyby, chociaż żelazo jest z nich słabo przyswajalne. Na przyswajanie żelaza korzystnie wpływa spożywanie produktów dostarczających tego pierwiastka w połączeniu z warzywami i owocami bogatymi w witaminę C, niekorzystnie zaś z kawą, herbatą i produktami obfitującymi w błonnik pokarmowy.

Żelazo

W tabeli 18 podano zalecane dzienne spożycie (dla młodzieży i osób dorosłych), objawy niedoboru i główne pokarmowe źródła innych ważniejszych składników mineralnych:

Szkodliwy dla organizmu może być nie tylko niedobór, ale również nadmiar jakiegoś składnika mineralnego w pożywieniu. Jeśli utrzymuje się on przez dłuższy czas, może doprowadzić do zmian chorobowych. Na przykład nadmiar sodu sprzyja nadciśnieniu krwi, obrzękom, wylewom krwi do mózgu i zawałom serca. Ponieważ choroby te stają się coraz powszechniejsze, zarówno w mieście, jak i na wsi, lekarze zalecają ograniczenie spożywania soli kuchennej i dodawania jej do potraw oraz unikanie przejadania się produktami obfitującymi w sód. Zagrożenie nad-

Tabela 18. Charakterystyka ważniejszych składników mineralnych (oprócz Ca i Fe)

Składnik (zalecane spożycie)	Następstwa niedoboru	Główne źródła
Fosfor (700-900 mg)	utrata łaknienia, osłabienie mięśni, bóle kości	ryby, sery, jaja, nasiona strączkowe
Magnez (300-370 mg)	nadpobudliwość nerwowo-mięśniowa, skurcze mięśni, wymioty, biegunka	produkty zbożowe, nasiona strączkowe, czekolada
Sód (ok. 1 g)	osłabienie, utrata łaknienia, mdłości, ból głowy	sól, mięso, wędliny, sery, warzywa korzeniowe
Potas (2-3,5 g)	zwiotczenie mięśni, zaburzenia układu nerwowego i rytmu serca, drażliwość	ziemniaki, zielone warzywa, orzechy
Cynk (13-16 mg)	zmiany skórne, wypadanie włosów, spadek odporności, osłabienie smaku	mięso, nasiona strączkowe, produkty zbożowe
Miedź (2-2,5 mg)	niedokrwistość, pękanie naczyń krwionośnych, arytmia serca	zielone warzywa, „owoce morza", produkty zbożowe
Fluor (1,5-4 mg)	próchnica zębów	herbata, produkty zbożowe, sery, ryby
Jod (150-160 ng)	niedoczynność tarczycy, wole	ryby, „owoce morza", warzywa, mleko

miarem składników mineralnych wzrosło w ostatnim czasie w związku z upowszechnianiem się indywidualnej suplementacji diety różnymi preparatami mineralnymi. Wprawdzie suplementy z zasady w jednorazowej porcji zawierają składniki mineralne w ilości nieprzekraczającej zalecanego dziennego spożycia, ale często bywają niewłaściwie dobierane i nadużywane.

Składniki mineralne, obok innych funkcji, odgrywają zasadniczą rolę w utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Dzięki dużej zawartości potasu, sodu, wapnia

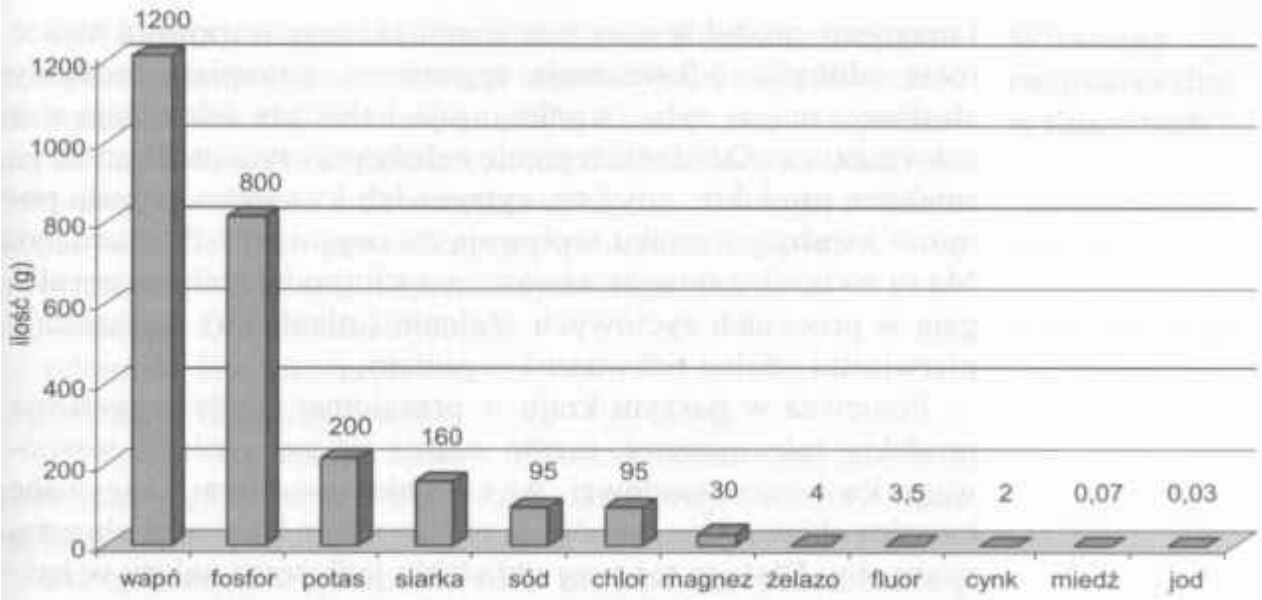

Ryc. 32. Zawartość makroelementów i wybranych mikroelementów w organizmie dorosłego człowieka

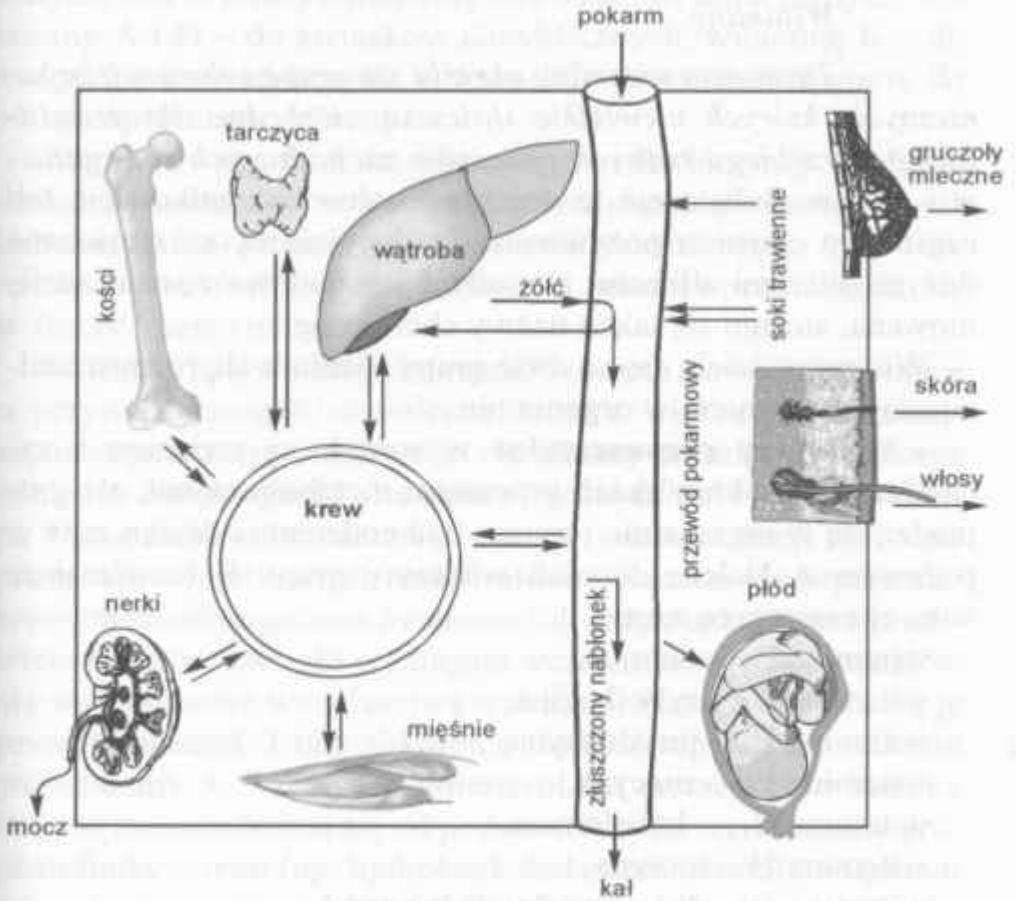

Ryc. 33. Schematyczne przedstawienie gospodarki składnikami mineralnymi w organizmie wb Brzozowskiej

i magnezu, produkty mleczne, ziemniaki oraz warzywa i owoce mają zdolność odkwaszania organizmu, natomiast produkty zbożowe, mięso, ryby, wędliny, jaja i tłuszcze oddziałują nań zakwaszająco. Działania tego nie należy przy tym utożsamiać ze smakiem produktu, gdyż np. cytryna lub kwaszona kapusta pomimo kwaśnego smaku wpływają na organizm odkwaszająco. Ma to związek z tym, że zawarte w tych produktach kwasy ulegają w procesach życiowych spaleniu (utlenieniu), a pozostają pierwiastki zdolne odkwaszać organizm.

Ponieważ w naszym kraju w przeciętnej diecie przeważają produkty zakwaszające, często zdarza się przesunięcie równowagi kwasowo-zasadowej w kierunku kwaśnym, nazywane kwasicą objawiające się bólami głowy, utratą łaknienia, złą cerą, apatią, itp. Dlatego też przy układaniu jadłospisu należy w każdym posiłku uwzględnić potrawy alkalizujące. W praktyce oznacza to, że w skład każdego posiłku powinny wchodzić warzywa lub owoce.

Witaminy

Terminem witaminy określa się grupę substancji organicznych, których niewielkie ilości są niezbędne dla prawidłowego przebiegu różnych procesów zachodzących w organizmie żywym. Substancje te organizm człowieka całkowicie lub częściowo czerpie z pożywienia. Tradycyjnie są one oznaczane dużymi literami alfabetu, ale odkąd ich budowa została zdefiniowana, stosuje się także nazwy chemiczne.

Witaminy dzielą się na dwie grupy różniące się rozpuszczalnością i działaniem w organizmie.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

• **Witaminy rozpuszczalne w wodzie** są związane z zachodzącymi w komórkach procesami metabolicznymi, nie gromadzą się w organizmie i muszą być codziennie dostarczane w pożywieniu. Należą do nich witaminy grupy B (zawierające w swej cząsteczce azot):

witamina B1 - tiamina,
witamina B2 - ryboflawina,
witamina B6 - pirydoksyna,
witamina PP - niacyna,
witamina B12 - kobalamina,
witamina H - biotyna,
witamina B9 - folacyna (kwas foliowy),
witamina B5 - kwas pantotenowy,oraz
witamina C - kwas askorbinowy.

• **Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach** pełnią w organizmie pozakoenzymatyczne funkcje regulacyjne i mają skłonność do kumulowania się, toteż nie muszą być koniecznie w wymaganej ilości spożywane codziennie, a ich nadmiar bywa szkodliwy. Stopień przyswajania tych witamin zależy od obecności tłuszczu w pożywieniu i jego prawidłowego wchłaniania. Są to:

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

witamina A - retinol i karoten (prowitamina A),
witamina D - cholekalcyferol,
witamina E - tokoferol,
witamina K - filochinon.

Witaminy są grupą związków o bardzo różnorodnej budowie chemicznej, przy czym właściwości określonej witaminy może wykazywać więcej niż jeden związek chemiczny.

Zdecydowana większość z nich ma budowę pierścieniową lub zawiera w swoim składzie takie struktury pierścieniowe. Wyjątek stanowią jedynie kwasy: askorbinowy i pantotenowy. Stosując bardziej ścisłe kryteria klasyfikacji związków organicznych, oba te kwasy zalicza się do związków alifatycznych, witaminy A i D — do związków alicyklicznych, witaminę K - do związków aromatycznych, a wszystkie pozostałe witaminy do związków heterocyklicznych.

Zwraca uwagę fakt, że witaminę Bi i H (biotynę) wyróżnia dodatkowo obecność w swoim składzie siarki, a witaminę B12 - kobaltu. Kilka witamin po dołączeniu dodatkowych grup (np. reszty kwasu fosforowego, adeniny i rybozy) przekształca się w formy koenzymatyczne.

W miarę upływu lat poznawano coraz to nowe występujące w przyrodzie związki chemiczne, które w większym lub mniejszym stopniu mają właściwości określonej witaminy i wykazują zdolność zapobiegania charakterystycznym objawom niedoboru. Na dodatkowe rozszerzenie gamy tych substancji wpłynęła produkcja syntetycznych preparatów witaminowych przeznaczonych do wzbogacania żywności lub zażywania w postaci tabletek. Niektóre związki wymagają wcześniejszego przekształcenia w organizmie we właściwą witaminę, dlatego nazywa się je **prowitaminami.** I tak; /3-karoten do dziś określa się mianem prowitaminy A, 7-dehydrocholesterol zaś mianem prowitaminy D. Inne związki różnią się od podstawowej formy witaminy grupami funkcyjnymi (np. hydroksykobalamina, retinol), wiązaniami podwójnymi (np. tokotrienole, dehydroretinol, ergokalcyferol), łańcuchem bocznym (np. menachinon), albo są jej solą(np. pantotenian wapnia) lub estrem (np. palmitynian retinylu). Te

Prowitaminy

drobne niekiedy różnice w budowie chemicznej mogą skutkować odmienną rozpuszczalnością i stabilnością, a także zmieniać stopień absorpcji danego związku z przewodu pokarmowego i skuteczność jego oddziaływania w organizmie. W tej sytuacji zaistniała konieczność wprowadzenia pojęcia **aktywności biologicznej witamin,** zwanej też **bioaktywnością.** W tabeli 19. podano aktywność biologiczną różnych związków zaliczanych do witamin A i E.

Bioaktywność witamin

Tabela 19. Aktywność biologiczna związków zaliczanych do witamin A i E

Forma witaminy A	Bioaktywność (%)	Forma witaminy E	Bioaktywność (%)
trans-retinol	100	α-tokoferol	100
cis-retinol	23-75	octany a-tokoferolu	21-100
dehydroretinol	30	β-tokoferol	50
estry retinolu	10-90	γ-tokoferol	10
α-karoten	8	δ-tokoferol	3
β-karoten	17	a-tokotrienol	30
γ-karoten	5	β-tokotrienol	5
kryptoksantyna	9	γ-tokotrienol	4

Na bioaktywność witamin, poza ich budową chemiczną ma wpływ wiele czynników zewnątrz- i wewnątrzustrojowych. Do najważniejszych z nich należą: źródło (pożywienie, preparat farmaceutyczny) i spożyta ilość, obecność substancji działających antagonistycznie lub synergistycznie, sprawność mechanizmów wchłaniania jelitowego, poziom białek transportujących (np. białka wiążącego retinol), stan odżywienia (wielkość zapasów ustrojowych), stosowanie niektórych leków.

Mnogość związków wykazujących w różnym zakresie aktywność biologiczną witamin, w szczególności A i E, uczyniła koniecznym ujednolicenie sposobu wyrażania zapotrzebowania organizmu na te witaminy i ich zawartości w pożywieniu, z uwzględnieniem różnic w efektywności działania biologicznego.

Początkowo dla wyrażania aktywności witaminowej żywności wprowadzono pojęcie **jednostek międzynarodowych — j.m. (IU - International Unit). I** tak np.:

Jednostka międzynarodowa

1 j.m. wit. A = 0,3 μg trans-retinolu lub 0,6 β-karotenu,

1 j.m. wit. D = 0,025 μg cholekalcyferolu lub ergokalcyferolu,

1 j.m. wit. E = 1 μg octanu a-tokoferolu.

Obecnie stosuje się tzw. **równoważniki (ekwiwalenty),** które odnoszą ilość danego związku do formy wykazującej największą aktywność danej witaminy. Na przykład dla witaminy A jest to równoważnik retinolu, który odpowiada lmg retinolu lub 6 μg β-karotenu lub 12 μg innych karotenoidów.

Równoważniki

Aby określić rzeczywistą zawartość witaminy A w produktach, posiłkach czy całodziennych racjach pokarmowych, trzeba oznaczyć w nich zawartość retinolu, β-karotenu i innych karotenoidów, a następnie skorzystać ze wzoru:

zawartość wit. A ug RR) =
= ilość μg retinolu + 0,167 ilości μg β-karotenu +
+ 0,084 ilości μg innych karotenoidów.

Tak właśnie wyliczana jest obecnie zawartość witaminy A w poszczególnych asortymentach żywności, którą podają tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych. W równoważnikach retinolu podaje się też zalecane normy spożycia witaminy A.

Źródła witamin i ich funkcje w organizmie

Zapotrzebowanie organizmu na witaminy powinno być w zasadzie pokrywane całkowicie ze źródeł naturalnych dzięki właściwemu zestawieniu w jadłospisach różnych produktów roślinnych i zwierzęcych. Wyjątek stanowi witamina D, która może powstawać w skórze pod wpływem promieni słonecznych oraz witaminy grupy B i witamina K — produkowane w jelitach przez znajdujące się tam bakterie. Ograniczone przebywanie na słońcu, zwłaszcza zimą, wymaga zwiększonego dostarczania witaminy D z pożywieniem. W przypadku stosowania antybiotyków i innych leków przeciwbakteryjnych zwiększać się powinno spożycie witamin grupy B.

Niedostateczne spożycie witamin powoduje zaburzenia w organizmie i zahamowanie rozwoju u niemowląt, dzieci i młodzieży. Poszczególne witaminy działają jednak odmiennie i pełnią w organizmie specyficzne funkcje. Jedne decydują o właściwym wykorzystaniu energetycznych i budulcowych składników od-

żywczych (witaminy Bi, B2, B_6, PP). Inne warunkują prawidłowy wzrost i rozwój organizmu (witaminy A i D). Jeszcze inne zapewniają normalne funkcjonowanie układu nerwowego (witaminy Bi, Be, PP) oraz zmysłu wzroku (witamina A), wpływają na odporność organizmu na infekcje (witaminy A, C i B5 - kwas pantotenowy) lub są odpowiedzialne za stan układu krwionośnego (witaminy K, C, B12 i B9 - folacyna).

Zapotrzebowanie dzienne organizmu na witaminy wynosi od kilku mikrogramów do kilku lub kilkudziesięciu miligramów i zależne jest od rodzaju witaminy, wieku i płci, wykonywanej pracy, stanu fizjologicznego i zdrowotnego, sposobu żywienia się, klimatu itp.

Występowanie witamin w produktach spożywczych jest bardzo zróżnicowane. Takie witaminy jak B5 - kwas pantotenowy, PP i B2 są szeroko rozpowszechnione zarówno w produktach roślinnych, jak i zwierzęcych, toteż ich niedobory praktycznie się nie zdarzają. Inne witaminy zawarte są jednakże tylko w nielicznych produktach, bądź to roślinnych (witaminy E i C), bądź zwierzęcych (witaminy B12, D), skutkiem czego ich niedobory są zjawiskiem powszechnym.

Tabela 20. Zalecane spożycie dzienne (dla młodzieży i osób dorosłych) ważniejszych witamin, objawy ich niedoboru i główne źródła

Witamina (zalecane spożycie)	Objawy hipowitaminozy	Główne źródła
Witamina A (800-1000 μg)	upośledzenie wzroku	tran, wątroba, masło, jaja, marchew, szpinak
Witamina D (5-10 μ_8)	krzywica, rozmiękczenie kości	tran, sardynki, masło, wątroba, grzyby
Witamina C (60-100 mg)	krwawienie dziąseł, gnilec, skłonność do przeziębień	owoce jagodowe i cytrusowe, przetwory z dzikiej róży, kapusta
Witamina B 1 (1,4-2 mg)	zapalenie nerwów, obrzęki, porażenie nóg lub rąk	drożdże, pieczywo razowe, kasze, orzechy
Witamina B2 (1,6-2,5 mg)	pękanie warg, zajady w kącikach ust	mleko, jaja, sery, mięso, pieczywo razowe
Witamina PP (18-25 mg)	zapalenie skóry, biegunki	wątroba, mięso, ryby, pieczywo razowe, kasze
Witamina B_{12} (3-4 μ_8)	niedokrwistość złośliwa	wątroba, mięso, sery

Jednostronne żywienie prowadzące do niedoboru określonych witamin powoduje swoiste zespoły chorobowe, zwane **hipowitaminozami,** które objawiają się wieloma różnorodnymi zaburzeniami w funkcjonowaniu organizmu. W tabeli 20 podano wielkości zapotrzebowania na ważniejsze witaminy, ich główne źródła oraz objawy hipowitaminozy.

Hiperwitaminozy

Należy także pamiętać, że większość witamin jest bardzo wrażliwa na tlen, światło lub temperaturę i pod wpływem tych czynników rozkłada się lub traci aktywność biologiczną. Dlatego aby w pełni zaspokajać potrzeby witaminowe, nie wystarczy odżywiać się w sposób urozmaicony, lecz stosowane produkty muszą być prawidłowo przechowywane i przygotowywane do spożycia (np. warzywa najlepiej jadać na świeżo i w postaci surówek). Szczególnej uwagi wymaga okres wiosenny, gdy brak świeżych owoców i warzyw, a te, które są dostępne, zawierają o wiele mniej witamin, przede wszystkim witaminy C i karotenu.

Tabela 21. Wrażliwość witamin na czynniki środowiska

Witaminy	Wpływ pH środowiska			Powietrze lub tlen	Światło	Temperatura
	obojętne	kwaśne	zasadowe			
Tiamina	+	-	+	+	-	+
Ryboflawina	-	-	+	-	+	+
Niacyna	-	-	-	-	-	-
Pirydoksyna	-	-	-	-	+	+
Folacyna	+	+	-	+	+	+
Kobalamina	-	-	+	+	+	+
Biotyna	-	-	-	-	-	+
Kwas pantotenowy	-	+	+	-	-	+
Kwas askorbinowy	+	-	+	+	-	+
Retinol	-	+	-	+	+	+
β-Karoten	-	+	-	+	+	+
Cholekalcyferol	-	-	+	+	+	+
a-Tokoferol	-	-	-	+	+	+
Filochinon	-	+	+	-	+	-

+ wrażliwa, - niewrażliwa.

Tabela 22. Najważniejsze przyczyny obniżenia zawartości witamin w potrawach

Produkty pochodzenia roślinnego	Produkty pochodzenia zwierzęcego
Psucie się nieprzetworzonych surowców Nadmierne obieranie, czyszczenie, rozdrabnianie, płukanie, moczenie itd. Zbyt duża ilość wody stosowana do gotowania Zbytnie przedłużanie czasu gotowania Odrzucanie wywaru Stosowanie substancji alkalicznych do moczenia, gotowania lub pieczenia Zbyt długie (ponad 3 godz.) przechowywanie w stanie gorącym Schładzanie gotowych potraw, długie przechowywanie ich w warunkach chłodniczych i podgrzewanie przed spożyciem	Wyciek soku podczas rozmrażania, szczególnie z mięsa krojonego i mielonego Wyciek cieplny, zwłaszcza podczas ogrzewania mikrofalowego Wyługowanie witamin rozpuszczalnych podczas gotowania i duszenia Rozkład termiczny, zwłaszcza tiaminy podczas pieczenia w wysokiej temperaturze Zbyt długie (ponad 3 godz.) przechowywanie w stanie gorącym

WODA I NIEODŻYWCZE SKŁADNIKI ŻYWNOŚCI O DZIAŁANIU PROZDROWOTNYM

Woda

Woda jest najbardziej uniwersalnym rozpuszczalnikiem spośród wszystkich rodzajów substancji chemicznych i ma największy udział w składzie zarówno ludzkiego ciała Jak i zdecydowanej większości produktów spożywczych. Bez wody wszelkie życie byłoby niemożliwe, gdyż wszystkie procesy fizjologiczne zachodzą w środowisku wodnym. Woda stanowi podstawowy składnik większości tkanek i płynów ustrojowych. W sokach trawiennych, krwi i limfie jest jej od 86 do 98%, w nerkach, płucach i sercu - ok. 80%, w mięśniach - ok. 75%,

a w kościach i zębach - nieco ponad 20%. Całkowita zawartość wody w organizmie człowieka wynosi przeciętnie 60% i zmniejsza się z wiekiem; u noworodka może sięgać 80%, a u osoby w wieku podeszłym nie przekraczać 50%. Zwykle też organizm mężczyzny zawiera więcej wody niż kobiety, a osoby o prawidłowej masie ciała więcej niż osoby otyłe.

Bilans i rola wody w organizmie

W przeciętnych warunkach klimatycznych codziennie tracimy ok. 2500 cm^3 wody, z czego ok. 1400 cm^3 wody wydalamy w moczu, ok. 500 cm^3 tracimy w pocie, ok. 400 cm^3 wydychamy przez płuca z powietrzem, a ok. 200 cm^3 wydalamy w kale. W upalne dni i przy intensywnej pracy fizycznej tracimy w pocie o wiele więcej wody niż normalnie, nawet do kilku litrów.

Ubytek wody musi być na bieżąco uzupełniany, ponieważ organizm człowieka niezbyt dobrze ją magazynuje. Przyjmuje się, że w normalnych warunkach klimatycznych dzienne zapotrzebowanie organizmu na wodę wynosi około 30 cm^3 na każdy 1 kilogram masy ciała lub 1 cm^3 na 1 kcal spożytego pokarmu. Pewna ilość wody (ok. 300 cm^3) codziennie powstaje w naszych tkankach i komórkach w wyniku zachodzących w nich procesów metabolicznych, ale resztę powinniśmy dostarczyć w spożywanych pokarmach (ok. 1000 cm^3 na dzień) i napojach (ok. 1200 cm^3, tj. 6—8 szklanek na dzień). Potrzebę wyrównania strat wody sygnalizuje odczucie pragnienia. Pojawia się ono, gdy ubytek wody z organizmu sięgnie 1-1,5% jej całkowitej zawartości w naszym ciele. Osoby starsze często tracą zdolność odczuwania pragnienia, dlatego muszą szczególnie dbać o odpowiednie spożycie płynów.

W przypadku niedoboru wody, gdy ubytek jej z organizmu sięgnie 10%, następują zakłócenia w metabolizmie i funkcjonowaniu narządów objawiające się m.in. suchością skóry, sztywnieniem szyi, upośledzeniem trawienia i pracy jelit. Gdy strata wody przekroczy 20-22% — człowiek umiera. Dzieje się tak dlatego, że woda w organizmie człowieka pełni wiele różnych funkcji, z których najważniejszymi są:

- rozprowadzanie ciepła i umożliwienie usunięcia jego nadmiaru przez parowanie (pot),
- przenoszenie substancji odżywczych do komórek i odbieranie z nich zbędnych produktów przemiany materii,
- ułatwianie odczuwania smaku pożywienia, jego trawienia i przesuwania się przez przewód pokarmowy,
- zapewnianie właściwego ciśnienia osmotycznego i krążenia płynów ustrojowych.

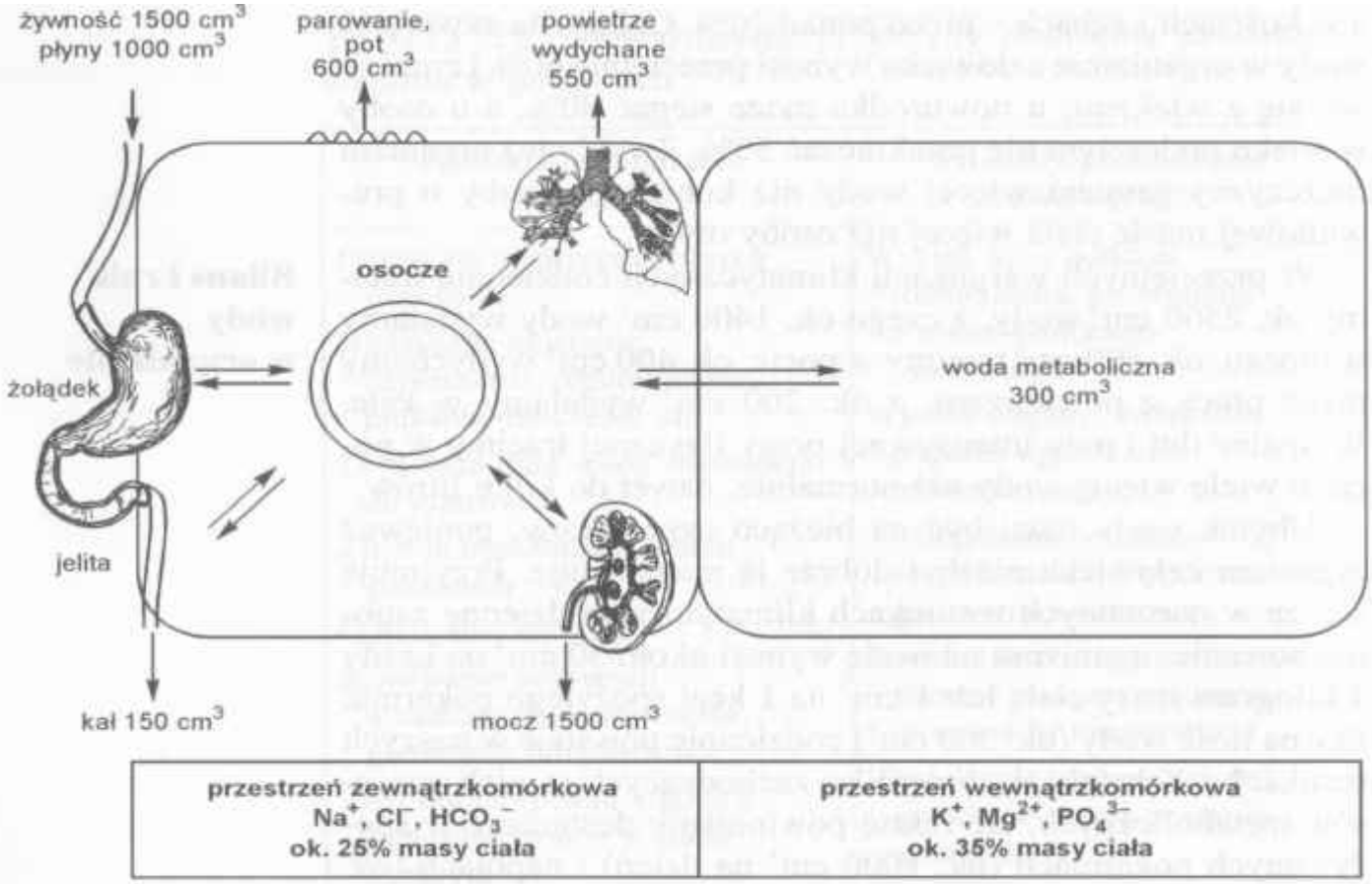

Ryc. 34. Przestrzenie wodne i bilans wody w organizmie dorosłego człowieka (strzałki oznaczają kierunek przemieszczania się płynów) wg Brzozowskiej

Gospodarka wodna jest w organizmie ściśle powiązana z rozpuszczonymi w niej składnikami mineralnymi. Prawidłowo woda rozmieszczona jest w 60% w przestrzeniach wewnątrzkomórkowych i w 40% w przestrzeniach pozakomórkowych. 0 przemieszczaniu się wody z jednych do drugich decyduje stężenie jonów potasu w komórce oraz jonów sodu (i chloru) w płynach ustrojowych. Niedobór sodu i nadmiar wody prowadzą do odwodnienia komórek, a nadmiar sodu i niedostatek wody — do obrzęków.

Woda w żywności

W żywności zawartość wody może wahać się w szerokich granicach (tabela 23), przy czym z zawartością wody wiąże się z jednej strony trwałość żywności, a z drugiej jej wartość energetyczna i gęstość odżywcza. Im więcej produkt zawiera wody, tym z reguły jest bardziej podatny na działanie drobnoustrojów 1 mniej trwały, ale dostarcza mniej kalorii, a więcej regulujących składników odżywczych.

Tabela 23. Zawartość wody w wybranych produktach spożywczych (w 100 g)

Produkt	Zawartość wody (g)	Produkt	Zawartość wody (g)
Ogórek	96	Parówka	58
Pomidor	93	Chleb	50
Kapusta	90	Ser żółty	42
Mleko	89	Szynka wędzona	39
Pomarańcza	87	Masło	24
Jabłko	85	Miód	20
Winogrono	81	Mąka	15
Ser twarogowy	78	Herbatniki	3
Lody	73	Czekolada	1
Kiełbasa	60	Oliwa	0,2

Najwięcej wody zawierają świeże warzywa i owoce, dlatego ich odpowiednio duże i urozmaicone spożycie jest dla organizmu niezbędne.

Składniki bioaktywne

Koniec XX wieku przyniósł dynamiczny rozwój żywności funkcjonalnej, tj. takiej, której spożywanie wiąże się z udokumentowanymi korzyściami zdrowotnymi, wykraczającymi poza zwykłe efekty żywieniowe. Korzyści te wynikają z obecności w żywności funkcjonalnej jednego lub kilku nieodżywczych składników, których działanie wywołuje selektywny i pozytywny skutek w odniesieniu do określonych funkcji organizmu człowieka, m.in. zwiększanie wydolności fizycznej i umysłowej, łagodzenie skutków stresu i poprawę samopoczucia, spowolnianie procesów degeneracyjnych i starzenia się organizmu, eliminowanie nadwrażliwości na pokarm i poprawę odporności na choroby zakaźne, regulowanie pracy jelit i zapobieganie zaparciom. Wielu z tych składników przypisuje się istotną rolę w zapobieganiu rozwojowi chorób cywilizacyjnych: miażdżycy, cukrzycy, otyłości, osteoporozy, nowotworów itp.

Do najważniejszych substancji bioaktywnych występujących w żywności należą: prebiotyki, polifenole, izoprenoidy, poliole, fitoncydy oraz niektóre niebiałkowe aminokwasy i alkaloidy.

Prebiotyki

Prebiotyki to niestrawne składniki żywności, które wpływają wybiórczo na rozwój i aktywność bakterii normalnie bytujących w jelicie grubym człowieka. Modyfikują one skład naszej mikroflory jelitowej w taki sposób, że korzystne dla zdrowia bakterie z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* stają się dominującymi w stosunku do pozostałych. Do prebiotyków zalicza się: kilko- i wielocukry zawierające fruktozę (laktuloza, oligofruktoza i inulina) albo galaktozę lub jej pochodne (rafinoza, stachioza, pektyny). Substancje te przyczyniają się pośrednio do zwiększenia odporności organizmu i ochrony przed bakteriami gnilnymi i chorobotwórczymi, usprawniają pracę jelit i zapobiegają zaparciom, a także odgrywają pozytywną rolę w profilaktyce chorób układu krążenia i nowotworów.

Polifenole

Polifenoie są szeroko rozpowszechnionymi w świecie roślinnym związkami organicznymi, których podstawową strukturę tworzą trzy pierścienie aromatyczne. Spośród wielu grup tych związków bardziej znane są **flawonoidy.** Występują one w większych ilościach m.in. w zielonej herbacie, czerwonym winie, czarnych jagodach, aronii, czerwonym buraku, brokułach, soi, oliwkach, czekoladzie i wielu ziołowych przyprawach (np. rozmaryn czy majeranek). Polifenoie mają silne działanie przeciwutleniające, dzięki czemu zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby serca i nowotwory.

Flawonidy

Izoprenoidy

Izoprenoidy stanowią grupę substancji roślinnych, których wspólną cechą jest obecność w cząsteczce izoprenu - nienasyconego węglowodoru o rozgałęzionym łańcuchu. Źródłem izoprenoidów są niektóre warzywa i owoce, oleje roślinne i przyprawy. Ta grupa związków bioaktywnych obejmuje m.in. terpeny (np. limonen występujący w kminku), fitosterole (np. sitosterol i brassikasterol występujące w oleju rzepakowym) i karotenoidy (np. likopen zawarty w pomidorach). Izoprenoidy wywierają korzystny wpływ na zdrowie, wspomagając pracę żołądka, wątroby i nerek, zapobiegając rozwojowi niektórych nowotworów (np. trzustki i prostaty) oraz obniżając stężenie cholesterolu i ciśnienie tętnicze krwi.

Foliole

Poliole — to alkohole wielowodorotlenowe wywodzące się z cukrów prostych, np. sorbitol, ksylitol, laktitol, mannitol, stosowane jako środki słodzące. Występują one naturalnie w niektórych owocach (np. jarzębinie) lub są produkowane i dodawane celowo do żywności w celu zastąpienia sacharozy. Zapobiegają one próchnicy zębów i są pożądane w profilaktyce cukrzy-

cy, otyłości i chorób układu krążenia. Spożyte w nadmiarze działają przeczyszczająco.

Fitoncydy są zawierającymi siarkę związkami organicznymi o właściwościach bakteriobójczych. Należą do nich: allina i allicyna - występujące w czosnku i cebuli oraz sinigrina - obecna w gorczycy. Związkom tym przypisuje się działanie normalizujące gospodarkę lipidową organizmu i ciśnienie tętnicze krwi oraz działanie przeciwmiażdżycowe.

Fitoncydy

Aminokwasy niebiałkowe - to nie wchodzące w skład białek aminokwasy, np. karnityna i tauryna. Pierwszy korzystnie wpływa na metabolizm tłuszczów w organizmie, zapobiegając rozwojowi otyłości i miażdżycy, a drugi pełni w mięśniach funkcję przenośnika energii i zwiększa wydolność fizyczną organizmu.

Aminokwasy niebiałkowe

Alkaloidy - to związki zasadowe o budowie heterocyklicznej występujące zwykle w połączeniu z cukrami jako glikozydy. Źródłem ich sąm.in. herbata i kawa (kofeina) oraz kakao (teobromina). Spożywane w umiarkowanych ilościach działają pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy. Niektóre z alkaloidów są wykorzystywane jako leki (np. morfina, atropina) lub też stanowią zagrożenie dla zdrowia (np. solanina w ziemniakach, alkaloidy grzybowe).

Alkaloidy

W świecie roślinnym istnieje, oprócz wyżej wymienionych, jeszcze wiele innych substancji mogących korzystnie oddziaływać na nasz organizm, które czekają na odkrycie. Należy jednak pamiętać, że w odniesieniu niemal do wszystkich substancji bioaktywnych, w przeciwieństwie do składników odżywczych, są:

- słabo poznane mechanizmy ich działania w organizmie,
- nieokreślone objawy niedoboru i nadmiaru,
- nieustalone zalecane poziomy spożycia,
- skąpe dane o biodostępności i interakcjach z innymi składnikami żywności,
- nie wystandaryzowane metody oznaczania w żywności,
- nie opracowane wskaźniki oceny skuteczności biologicznej i stanu odżywienia.

Dlatego w spożywaniu produktów obfitujących w te substancje i dodawaniu ich do żywności należy zachować umiar i rozwagę.

3. ŻYWNOŚĆ JAKO ŹRÓDŁO SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I ICH ZAMIENNOŚĆ W ŻYWIENIU

Wykorzystywane w codziennym żywieniu produkty spożywcze, pomimo że zaspokajają głód, nie przedstawiają jednak dla naszego organizmu jednakowej wartości. Jest to spowodowane tym, że w poszczególnych produktach różne są ilości i rodzaj składników odżywczych, różna też jest ich strawność i przyswajalność. Różna jest zatem ich **wartość odżywcza.** Jedne produkty, np. mleko lub jaja, mają bardzo urozmaicony skład i dostarczają do organizmu w mniejszych lub większych ilościach niemal wszystkie potrzebne substancje. Inne produkty obfitują w jeden tylko lub kilka składników odżywczych, lecz są ich podstawowym źródłem w naszym jadłospisie. Są też takie artykuły żywnościowe jak cukier czy słonina, które oprócz energii nie wnoszą do diety żadnych innych wartości odżywczych i z tej racji uznawane są za niepożądane w żywieniu źródło **„pustych kalorii".**

Wartość odżywcza

Puste kalorie

Z zagadnieniem wartości odżywczej żywności ściśle związane jest pojęcie **gęstości odżywczej,** która określa wartość odżywczą produktu (posiłku, dziennej racji pokarmowej) w odniesieniu do jego wartości energetycznej. Gęstość odżywcza produktu jest tym większa, im więcej zawiera on niezbędnych składników odżywczych w jednostce energii. Miarą ilościową gęstości odżywczej jest **wskaźnik jakości żywieniowej INQ** (ang. *Index Nutritional Quality*), który oblicza się dla poszczególnych składników odżywczych, korzystając ze wzoru:

Gęstość odżywcza

Wskaźnik jakości żywieniowej

$$INQ = \frac{\text{zawartość składnika w 100 g produktu} \times \text{norma zapotrzebowania na energię}}{\text{wartość energetyczna 100 g produktu} \times \text{norma zapotrzebowania na dany składnik}}$$

Wskaźnik Jakości Żywieniowej INQ wyraża stopień, w jakim spożywany produkt pokrywając zapotrzebowanie energetyczne człowieka, zaspokaja jednocześnie jego zapotrzebowanie na określony składnik odżywczy.

Produkty dobrze zbilansowane pod względem zawartości danego składnika odżywczego mają dlań INQ zbliżone do 1. Jeśli INQ <N1, świadczy to o tym, że produkt nie dostarcza odpo-

wiedniej ilości składnika odżywczego (w stosunku do dostarczanej energii), przy czym im niższa jest wartość INQ, tym większy jest deficyt danego składnika w produkcie. Wartości INQ znacznie większe od 1 informują, że produkt jest dobrym źródłem danego składnika odżywczego i może służyć do uzupełniania składu produktów deficytowych w ten składnik. Za pomocą wskaźnika INQ można oceniać nie tylko wartość odżywczą pojedynczych produktów, ale również poszczególnych posiłków lub całodziennej racji pokarmowej dla określonej grupy ludności, podstawiając do wzoru odpowiednie normy żywienia.

Opierając się na istniejących podobieństwach pod względem składu i wartości odżywczej, wszystkie produkty żywnościowe w zależności od potrzeb i celów dzieli się na kilka lub kilkanaście grup. W celu ułatwienia racjonalnego planowania dziennych jadłospisów produkty spożywcze dzieli się na 12 grup (produkty zbożowe; mleko i przetwory mleczne; jaja; mięso, wędliny, ryby, drób; masło; inne tłuszcze; ziemniaki; warzywa i owoce bogate w witaminę C; warzywa i owoce bogate w karoten; inne warzywa i owoce; suche nasiona roślin strączkowych; cukier i słodycze). Dla celów praktycznych oraz upowszechniania wiedzy o żywności i żywieniu można stosować inny podział, np. na 5 (produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych; warzywa i owoce; mleko i przetwory mleczne; mięso, wędliny, drób, ryby, jaja; tłuszcze jadalne) lub 7 grup (przetwory zbożowe i suche nasiona roślin strączkowych; mleko i przetwory mleczne; mięso, wędliny, drób, ryby, jaja; tłuszcze jadalne; warzywa; owoce; jadalne bulwy lub korzenie roślin okopowych). W planowaniu codziennych, urozmaiconych jadłospisów wykorzystuje się najczęściej **podział produktów spożywczych** na pięć grup.

Grupy produktów spożywczych

Grupa I - przetwory zbożowe i suche nasiona roślin strączkowych

Są to produkty stosunkowo tanie, a przy tym wartościowe. Grupa ta jest przede wszystkim źródłem węglowodanów złożonych: skrobi i błonnika pokarmowego, a także białka i niektórych witamin z grupy B (głównie B1, B2 i PP). **Przetwory zbożowe,** do których należą wszystkie rodzaje mąk i pieczywa, ryż, kasze, makarony oraz inne uzyskiwane z ziarna zbóż produkty, jak np. płatki, kiełki i chrupki, dostarczają oprócz wcześniej wymienionych składników odżywczych także znaczących ilości witaminy E i żelaza. Działają przy tym na orga-

Przetwory zbożowe

nizm zakwaszająco, a zawarte w nich białko jest niepełnowartościowe ze względu na niedobory niektórych niezbędnych aminokwasów (lizyna i tryptofan). Wartość odżywcza przetworów zbożowych pozostaje w ścisłym związku z gatunkiem zboża i stopniem przemiału. Najbardziej wartościowe są produkty z całego ziarna pszenicy, gruboziarniste kasze i pieczywo z ciemnej mąki, a także chleb chrupki oraz płatki owsiane i kukurydziane. Z **roślin strączkowych,** do których zalicza się: groch, fasolę, soję, bób i soczewicę, praktycznie jedynie suche nasiona trzech pierwszych znajdują szersze zastosowanie w naszym jadłospisie. Wszystkie jednak mają bardzo urozmaicony skład odżywczy, obfitując w składniki mineralne (żelazo, fosfor, wapń) i witaminy z grupy B. Suche nasiona roślin strączkowych zawierają też znaczne ilości białka, które ma większą wartość biologiczną od białek produktów zbożowych. Dzięki temu potrawy ze strączkowych mogą w pewnym stopniu zastępować w posiłkach mięso. Należy jednak pamiętać, że żelazo zawarte w roślinach strączkowych jest znacznie gorzej przyswajalne niż żelazo hemowe dostarczane do organizmu z mięsem i jego przetworami. Inną wadą roślin strączkowych jest występowanie w ich nasionach różnych substancji antyodżywczych. Proces moczenia i gotowania, chociaż pociąga za sobą pewne straty składników mineralnych i witamin, pozwala jednakże prawie całkowicie wyeliminować ewentualne zagrożenie dla zdrowia ze strony wspomnianych substancji. Niemniej jednak potrawy z suchych nasion strączkowych są niewskazane dla małych dzieci i osób wymagających żywienia dietetycznego.

Rośliny strączkowe

Grupa II — warzywa i owoce

Warzywa i owoce

Dzięki dużej zawartości wody większość **warzyw** i **owoców** ma niską wartość energetyczną, a przy tym stanowi główne źródło witaminy C oraz karotenów przekształcanych w organizmie w witaminę A. Wnoszą także do diety znaczące ilości błonnika pokarmowego oraz makro- i mikroelementów, działając na organizm odkwaszająco. Poszczególne gatunki warzyw i owoców nie przedstawiają sobą tej samej wartości odżywczej i z tego względu dla celów praktycznych dzieli się je na trzy grupy: bogate w karoten, bogate w witaminę C oraz inne warzywa i owoce. Najbardziej cenne odżywczo są zielone warzywa liściaste: szpinak, sałata, szczaw, jarmuż, cykoria, endywia itp., które obfitują w karoten, a ponadto dostarczają żelaza, potasu, miedzi i manganu oraz witamin E, K i folacyny. Warzy-

wa te zawierają także pewne ilości wysoko wartościowego białka. Cennym źródłem karotenu są również: marchew, zielony groszek i fasolka szparagowa oraz niektóre warzywa dyniowate. Spośród owoców stosunkowo dużą ilością karotenu wyróżniają się morele, brzoskwinie, wiśnie i czereśnie, a także arbuzy i melony. Drugą grupę tworzą warzywa i owoce ubogie w karoten, lecz obfitujące w witaminę C. Należą do niej wszelkie odmiany kapusty: biała, czerwona, włoska oraz brukselka, kalafior, kalarepa. Wśród owoców bogatym źródłem kwasu askorbinowego są porzeczki (zwłaszcza czarne) oraz agrest, maliny, poziomki, truskawki i wszystkie owoce cytrusowe. Niektóre warzywa i owoce, jak pomidory, papryka, jarmuż, brokuły, szczypiorek, natka pietruszki czy koperek łączą w sobie zalety obu grup, a więc zawierają w dużej ilości zarówno witaminę C, jak i karoten i z tej racji są w jadłospisie najbardziej pożądane. Do trzeciej grupy warzyw i owoców należą m.in. ziemniaki, które są dostępne przez cały rok i wprowadzają do codziennego jadłospisu znaczne ilości węglowodanów złożonych: skrobi i błonnika pokarmowego oraz składniki mineralne odkwaszające organizm. Choć ziemniaki zawierają stosunkowo mało witaminy C, to jednak ze względu na duże ich spożycie w naszym kraju stanowią znaczące jej źródło. Ziemniaki należą do produktów niskokalorycznych, wyjątek stanowią chipsy i frytki, które są produkowane z dużym udziałem tłuszczu. Jeśli chodzi o zawartość błonnika pokarmowego, to stosunkowo najwięcej jest go w warzywach korzeniowych i różnych odmianach kapusty oraz owocach, które mają drobne pestki, np. w porzeczkach, malinach, agreście. Warzywa i owoce najzdrowiej jest spożywać na surowo lub w postaci mrożonek, które mają niewiele mniejszą wartość odżywczą. Stosując w jadłospisie przetwory owocowe (np. kompoty, dżemy) należy pamiętać, że w porównaniu ze świeżymi owocami ich skład odżywczy jest uboższy, a wartość energetyczna daleko większa, ponieważ zawierają często znaczne ilości cukru. Należy również pamiętać, że wartość odżywcza owoców tego samego gatunku może być różna zależnie od odmiany, warunków wegetacji i okresu zbioru.

Grzyby

Grzyby przyrównywane są często do warzyw z powodu dużej zawartości wody, niskiej wartości energetycznej oraz obecności wielu soli mineralnych i witamin. Skład chemiczny grzybów jest jednak nieco uboższy i odmienny, zawierają niewiele witaminy C i karotenu, za to obfitują w witaminy PP i D oraz tzw. grzybnik - substancję balastową pełniącą podobne funkcje

jak błonnik pokarmowy. Jednakże w kuchni grzyby cenione są głównie ze względu na ich walory smakowo-zapachowe.

Grupa III — mleko i przetwory mleczne

Mleko

Mleko należące do produktów najbardziej wszechstronnych pod względem wartości odżywczej jest dla nas głównym źródłem wapnia, witaminy D i witaminy B2. Prócz tego zawiera wysokowartościowe białko, łatwostrawny tłuszcz mający postać emulsji, witaminę A i niektóre witaminy z grupy B oraz cukier — laktozę. Nie wszyscy ludzie dorośli cukier ten dobrze tolerują, odczuwając po wypiciu większych ilości świeżego mleka dolegliwości jelitowe. Osoby takie bez obaw mogą jednak pić mleko kwaśne, kefir, jogurt lub spożywać sery, gdyż wszystkie wymienione produkty zawierają mniejsze ilości laktozy. Mleko dzięki zawartym w nim podstawowym składnikom odżywczym uzupełnia w naszym pożywieniu produkty zbożowe. Ze względu na dużą wartość odżywczą produkty z tej grupy są niezastąpione w żywieniu, zwłaszcza dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży i matek karmiących.

Sery

Sery twarogowe i twarożki otrzymywane z ukwaszonego mleka obfitują w pełnowartościowe białko, ale są uboższe w wapń i z tego względu nie są w stanie w pełni zastąpić mleka. Mankamentu tego nie mają sery żółte i otrzymywane z nich serki topione o różnej zawartości tłuszczu (od półtłustych do tłustych i pełnotłustych). Mleko odtłuszczone i produkowane z niego sery chude są uboższe w energię i chociaż zawierają przy tym mniej rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A i D, są pożądane w żywieniu osób prowadzących mało aktywny tryb życia oraz osób otyłych. Śmietana i masło, choć są produkowane z mleka, nie zaliczają się do omawianej grupy, gdyż zbytnio odbiegają od niej składem chemicznym, m.in. prawie wcale nie zawierają wapnia. Mleka i przetworów mlecznych nie można zastąpić w jadłospisie innymi produktami, gdyż są w zasadzie jedynym liczącym się źródłem wapnia w pożywieniu i tylko one spośród produktów pochodzenia zwierzęcego działają na organizm odkwaszająco. Wskazane jest natomiast zastępowanie mlekiem i jego przetworami produktów grupy IV.

Grupa IV — mięso, wędliny, drób, ryby, jaja

Mięso, wędliny, drób, ryby, jaja

Do tej grupy należą wszystkie jadalne części tusz zwierząt rzeźnych, drobiu, dziczyzny i ryb, a także podroby, wędliny mięsne i podrobowe oraz konserwy mięsne i rybne. Za-

liczą się tutaj również jaja będące pełnowartościowym zamiennikiem mięsa. Mięso, ryby i jaja są głównym dostarczycielem wysokowartościowego białka, a ponadto ważnymi źródłami tłuszczu, żelaza oraz witamin z grupy B, zwłaszcza Bi, PP i B12. Produkty należące do tej grupy działają na organizm silnie zakwaszająco. Charakterystyczną ich cechą jest duże zróżnicowanie zawartości tłuszczu rzutujące na strawność i koncentrację innych składników odżywczych. Dużo tłuszczu zawierają baranina i wieprzowina (zwłaszcza takie elementy tusz, jak łopatka, karkówka czy żeberka) oraz większość wędlin. Spośród drobiu znaczną zawartością tłuszczu odznaczają się kaczka i gęś, a spośród ryb - węgorz, makrela i halibut. Stosunkowo chude jest natomiast mięso cielęce i wołowe, szczególnie udziec czy polędwica, a także większość podrobów i ryb słodkowodnych. Wybierając produkty z tej grupy do codziennego jadłospisu, warto mieć na uwadze, że tłuste gatunki mięsa i wędlin są z reguły trudniej strawne i uboższe w białko, składniki mineralne i witaminy z grupy B, zawierają natomiast więcej energii i cholesterolu. Jedynie tłuste ryby morskie mają wysoką wartość odżywczą, ponieważ obfitują w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy A i D. Ryby morskie powinny być więc spożywane przez osoby w każdym wieku, zwłaszcza starsze, 2-3 razy w tygodniu. Zaleca się także spożywanie ryb morskich zamiast mięsa zwierząt rzeźnych, zwłaszcza przez kobiety w ciąży oraz karmiące. Jaja mają niezwykle urozmaicony skład chemiczny, przy czym białko i żółtko znacznie się pod tym względem różnią. W żółtku, które ma wyższą wartość odżywczą, zgromadzona jest większość zawartego w jajach tłuszczu, fosforu, wapnia, żelaza i witamin, podczas gdy białko góruje nad żółtkiem jedynie zawartością sodu, potasu i chloru oraz tym, że nie zawiera niepożądanego cholesterolu, który w żółtku występuje w dość znacznych ilościach. W surowych jajach znajdują się też inne substancje antyodżywcze (np. awidyna), które jednak podczas obróbki cieplnej ulegają zniszczeniu, w przeciwieństwie do cholesterolu.

Grupa V - tłuszcze jadalne

Tłuszcze jadalne

Tłuszcze jadalne różnią się od pozostałych grup artykułów żywnościowych tym, że pod względem wnoszonych do diety wartości odżywczych są stosunkowo jednostronne i samodzielnie nie stanowią pożywienia. Dostarczają głównie energii i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT),

a także są ważnym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. O wartości odżywczej konkretnych przedstawicieli tej grupy decyduje ich pochodzenie. Tłuszcze jadalne dzielą się na roślinne (oleje, margaryny) i zwierzęce (słonina, smalec, łój, masło). Tłuszcze uzyskiwane ze zwierząt rzeźnych, jak słonina, smalec czy łój nie zawierają praktycznie żadnych ważnych składników odżywczych, lecz są względnie trwałe i dlatego powinny być wykorzystywane przede wszystkim do smażenia.

Tłuszcze zwierzęce

Tłuszcze zwierzęce zawierają dużo cholesterolu oraz nasycone kwasy tłuszczowe, które są odpowiedzialne za przyspieszanie rozwoju miażdżycy, dlatego ich spożycie należy ograniczać. **Masło i śmietana** zawierają tłuszcz, który jest wyjątkowo łatwo trawiony i przyswajany, dostarczają także znacznych ilości witamin A i D (zwłaszcza latem) oraz trochę białka, składników mineralnych i witamin z grupy B. Pomimo tych wartości odżywczych i atrakcyjnego smaku masło nie powinno być jedynym używanym w kuchni tłuszczem. Jest ono bowiem ubogie w NNKT, obfituje w cholesterol, a ponadto ze względu na zawartość wody nie nadaje się do smażenia i łatwo jełczeje. Ze względu na miażdżycorodne działanie masła jego spożycie należy ograniczyć w wieku średnim i starszym. Dzieciom do lat 3 zaleca się spożywanie wyłącznie masła i olejów roślinnych dostarczających odpowiednich ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, natomiast nie należy im podawać margaryn, zwłaszcza kostkowych (twardych). Tłuszczów tych nie powinno się spożywać również w okresie ciąży i laktacji, ze względu na obecność w nich izomerów *trans* kwasów tłuszczowych.

Oleje roślinne

Bogatym źródłem NNKT oraz witamin E i K są **oleje roślinne,** zwłaszcza olej sojowy i słonecznikowy. Dobre właściwości odżywcze i kulinarne ma także oliwa z oliwek, która nie ustępuje w działaniu przeciwmiażdżycowym olejom bogatym w wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Oliwę z oliwek zaleca się także dzieciom. Oleje te zachowują najlepiej swoją wysoką wartość zdrowotną, gdy spożywane są w postaci majonezów lub jako dodatek do sałatek czy surówek. Produkowane na bazie olejów margaryny są pod względem wartości odżywczej upodobniane do masła przez dodatek witamin A i D oraz obniżenie zawartości tłuszczu, kosztem pewnego zubożenia w NNKT i tokoferol.

Tłuszcze jadalne w praktyce kulinarnej odgrywają dużą rolę jako nośnik ciepła podczas smażenia, pieczenia i duszenia produktów, zapobiegając ich przyleganiu i przypalaniu się oraz na-

dając gotowym potrawom pożądane walory smakowe. Pod wpływem temperatury w tłuszczach zachodzą jednak różne niekorzystne zmiany, które zwłaszcza w przypadku smażenia mogą powodować gorzki smak potraw, wydzielanie się drażniącego dymu oraz powstawanie substancji trudnostrawnych i szkodliwych dla zdrowia. Aby zmiany te ograniczyć do minimum, trzeba stosować odpowiednie tłuszcze oraz przestrzegać właściwych temperatur i czasu smażenia. Do smażenia w małej ilości tłuszczu np. porcjowanych kawałków mięsa, naleśników i omletów należy używać słoniny, smalcu lub specjalnych tłuszczów smażalniczych, przestrzegając, by temperatura nie przekraczała 200-250°C (nie dopuszczać do dymienia). Pączki, frytki, prażynki, hamburgery, itp. produkty należy smażyć w dużej ilości tłuszczu, najlepiej smalcu, oliwy, niskoerukowego oleju rzepakowego lub tłuszczów smażalniczych, w temperaturze 150-190°C, w miarę potrzeby co pewien czas uzupełniając ubytek tłuszczu. Do smażenia jajecznicy, gdy temperatura nie przekracza 135°C, można używać masła lub margaryny. We wszystkich przypadkach należy dążyć do tego, aby smażony produkt pochłonął jak najmniej tłuszczu. Można to osiągnąć wrzucając produkt na dobrze rozgrzany tłuszcz i smażąc go możliwie krótko.

Zamienność produktów spożywczych

Zamienniki produktów

Produkty należące do tej samej grupy można w zasadzie bez powodowania istotnej zmiany wartości odżywczej posiłku zamieniać między sobą, uwzględniając odpowiednie przeliczniki wagowe. Zamiany powinno dokonywać się jedynie w obrębie tej samej grupy artykułów spożywczych, aby nie zmieniać wartości odżywczej całego posiłku lub racji pokarmowej. Zamiennikiem makaronu może być ryż, kasza lub chleb. Mięso można zastąpić rybami, drobiem, wędlinami lub jajami. Zamiennikami mięsa mogą być również sery lub nasiona roślin strączkowych. Mleko może być zamieniane jedynie produktami mlecznymi, które jako jedyne zawierają równoważne ilości wapnia. Warzywa należy zastępować w obrębie jednej grupy (np. bogate w witaminę C - warzywami z tej samej grupy). Ziemniaki natomiast nie mogą zastępować innych warzyw. Z kolei ziemniaków nie powinno się zastępować, zwłaszcza przez dłuższy czas, wyłącznie makaronem lub kaszą. Jeżeli jednak dokonujemy takiej zamiany, musimy wtedy zwiększyć spożycie warzyw, aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości witamin

Tabela 24. Występowanie wybranych składników pokarmowych w poszczególnych grupach produktów żywnościowych

Składnik pokarmowy	Przetwory zbożowe, strączkowe	Warzywa i owoce	Mleko i przetwory mleczne	Mięso, drób, ryby, jaja	Tłuszcze jadalne
Białko	O		•	•	
Tłuszcz			●	•	●
Węglowodany	•	O			
Wapń			•		
Żelazo	•			•	
Wit. A		•	•	●	•
Wit. D			•	O	•
Wit. B,	●			●	
Wit. B_2	•		•	●	
Wit. PP	•			●	
Folacyna		●		•	
Wit. C		●			
Błonnik	•	●			

• Pełnowartościowe źródło danego składnika.
O Niepełnowartościowe źródło składnika (ze względu na mniejszą jego koncentrację, przyswajalność lub wartość odżywczą).

i składników mineralnych. Masło może być zamieniane śmietaną lub margaryną. Olejów nie powinno się zastępować masłem lub smalcem, lecz wyjątkowo margaryną miękką. Produktów będących źródłem pełnowartościowego białka (np. mięso, ryby, jaja) nie powinno się zastępować produktami zbożowymi. Posiłek typu makaron z sosem powinien być uzupełniony dodatkiem np. sera żółtego. Innym tego typu daniem są ziemniaki z jajkiem sadzonym. Dla przykładu w tabeli 25 podano możliwości zamiany produktów zbożowych, strączkowych, mlecznych i mięsnych.

Tabela 25. Tabela zamiany produktów zbożowych, strączkowych, mlecznych i mięsnych*

Produkty spożywcze zamienne		Produkty spożywcze podstawowe				
		produkty zbożowe	mleko	jaja	mięso, ryby	strącz-kowe
Produkty zbożowe i rośliny strączkowe	chleb i bułki	135				
	pieczywo półcukiernicze	135				
	chleb chrupki, bułka tarta, herbatniki, suchary, paluszki	100				
	makarony	100				
	mączka skrobiowa	100				
	groch i fasola (suche)	100				
Mleko i przetwory mleczne	mleko płynne		100	400		
	mleko w proszku pełne		15	50		
	mleko w proszku odtłuszczone		10	50		
	mleko zagęszczone		50	170		
	sery twarogowe		15	100		
	sery twarogowe homogenizowane		30	200		
	sery podpuszczkowe i topione		10	60		
Mięso, wędliny, drób, ryby, jaja	mięso bez kości			80	80	135
	drób oskubany i wypatroszony			120	120	
	wątroba, serca, nerki, ozory			80	80	100
	płuca, głowy, nogi			100	100	100
	szynka, polędwica, baleron, kiełbasy suche			150	150	
	kiełbasy różne nietrwałe			60	70	100
	konserwy mięsne, pasztety			100	100	100
	salcesony, pasztetowa			30	80	
	kaszanka			250	250	
	ryby całe			300	300	
	filety rybne			200	200	
	ryby wędzone			150	150	
	konserwy rybne			100	100	
	jaja				100	

* W tabeli podano ilość gramów produktu zamiennego odpowiadające 100 g produktu podstawowego.

ZMIANY WARTOŚCI ODŻYWCZEJ PODCZAS PROCESÓW TECHNOLOGICZNYCH I PRZECHOWYWANIA ŻYWNOŚCI

Zaopatrzenie miast oraz tryb życia charakterystyczny dla współczesnej cywilizacji sprawiają, że większość spożywanej żywności jest przez jakiś czas przechowywana, a dopiero następnie poddawana obróbce kulinarnej, co nie pozostaje bez wpływu na jej wartość odżywczą.

Przechowywanie żywności

Gromadzenie zapasów żywności pozwala tracić mniej czasu i pieniędzy na zakupy artykułów spożywczych oraz uniezależnić się od występujących okresowo braków w zaopatrzeniu rynku. Jednakże podczas przechowywania składniki odżywcze zawarte w produktach spożywczych są narażone na działanie różnych czynników fizykochemicznych, takich jak temperatura, tlen, światło (promieniowanie UV), pH oraz wilgotność otoczenia. Sprawiają one, że w żywności, nawet tej przechowywanej w specjalnych opakowaniach i obniżonej temperaturze, zachodzą różne przemiany, które powodują, że w miarę upływu czasu zmniejsza się zawartość wielu cennych składników odżywczych, a produkty tracą na atrakcyjności pod względem smaku, zapachu, wyglądu czy konsystencji. W prawidłowym gospodarowaniu zapasami pomocne mogą być informacje zawarte w tabelach 26, 27 i 28, w których podano, jak długo można maksymalnie przechowywać poszczególne asortymenty żywnościowe w szafce kuchennej lub spiżami, lodówce bądź zamraża-

Tabela 26. Czas przechowywania wybranych produktów spożywczych w szafce kuchennej lub spiżarni (temp. ok. 18°C), którego nieprzekraczanie gwarantuje najlepsze walory smakowe i wartość odżywczą

Produkty zbożowe	
mąka pszenna razowa	6 tygodni
tarta bułka	3 miesiące
krakersy, pumpernikiel	6 miesięcy
sucharki	8 miesięcy
płatki owsiane	10 miesięcy
ciasta w proszku	1 rok
mąka pszenna biała	2 lata
ryż	kilka lat

tabela 28. cd.

Produkty suche (niezbożowe)	
mleko w proszku (otwarte)	1 miesiąc
mleko w proszku (nieotwarte)	4 miesiące
groch, fasola	1 rok
suszone owoce	1 rok
żelatyna	1 rok
budynie w proszku	18 miesięcy
koncentraty zup w proszku	18 miesięcy
galaretki w proszku	2 lata
mąka ziemniaczana	2 lata
puree ziemniaczane w proszku	2 lata
Tłuszcze jadalne	
majonez sałatkowy (nieotwarty) w opakowaniach „twist"*	8 miesięcy
olej roślinny rafinowany*	1 rok
Słodycze i soki	
dżemy, konfitury, marmolady	1 rok
soki owocowe (wysokosłodzone)	1 rok
miód	18 miesięcy
cukier	kilka lat
Używki	
kawa ziarnista	1 miesiąc
herbata w torebkach	1 rok
kakao w proszku	1 rok
kawa instant	1 rok
kawa zbożowa	1 rok
Warzywa	
dynia	1 tydzień
rzepa	1 tydzień
ziemniaki	1 tydzień
Produkty różne	
musztarda	6 miesięcy
mleko skondensowane (nieotwarte)*	10 miesięcy
konserwy rybne w puszkach (nieotwarte)*	1 rok
konserwy warzywno-owocowe (nieotwarte)*	1 rok
przetwory owocowe w puszkach (nieotwarte)*	1 rok
kostki bulionowe	kilka lat
ocet	kilka lat

* Po otwarciu opakowania przechowywać w chłodziarce.

rce, by możliwie w największym stopniu zachowały one swą wartość odżywczą i najlepsze cechy smakowo-zapachowe.

Przygotowanie do spożycia wiąże się często z obróbką kulinarną w podwyższonej temperaturze, która zwykle poprawia strawność produktów oraz prowadzi do częściowego lub całkowitego zniszczenia bądź usunięcia drobnoustrojów, substancji antyodżywczych i toksycznych. Jednak obróbka kulinarna może pociągać za sobą znaczne straty składników odżywczych, które pod wpływem temperatury i tlenu ulegają w znacznym stopniu rozkładowi, bądź też tracą swe biologiczne właściwości. Dotyczy to głównie witamin C, B1 i B2, a także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin A i E.

Tabela 27. Czas przechowywania wybranych produktów spożywczych w lodówce (temp. ok. 4°C), którego nieprzekraczanie gwarantuje najlepsze walory smakowe i wartość odżywczą

Tłuszcze i produkty mleczne	
mleko*	2-3 dni
twarożki smakowe*	2-3 dni
słodka śmietana*	3 dni
sery topione (otwarte)	3-5 dni
ser twarogowy	3-5 dni
masło (otwarte)	1 tydzień
masło (nieotwarte)	2 tygodnie
sery żółte (otwarte)	3-4 tygodnie
majonez sałatkowy (otwarty)	2 miesiące
margaryna	4 miesiące
sery żółte i topione (nieotwarte)	kilka miesięcy
Mięso, drób, ryby i jaja	
mielone mięso surowe	1 dzień
podroby świeże, ryby surowe	1 dzień
świeży drób patroszony, surowe mięso	2-3 dni
wędliny nietrwałe (np. kaszanka, parówki)	2-3 dni
mięso, ryby wędzone lub solone	6-7 dni
jaja świeże	2-3 tygodnie
wędliny półtrwałe (np. kiełbasa żywiecka, jałowcowa)	2-3 tygodnie
wędliny trwałe	1-2 miesiące
konserwy rybne	9-18 miesięcy

tabela 27. cd.

Owoce świeże	
truskawki, czarne jagody, maliny	2 dni
wiśnie, rabarbar, gruszki dojrzałe	3 dni
winogrona, śliwki	5 dni
morele, brzoskwinie	1 tydzień
cytryny, pomarańcze, grapefruity	1 miesiąc
jabłka	1-2 miesiące
Warzywa świeże	
koperek, szczypiorek, nać pietruszki	1-2 dni
szparagi, grzyby świeże	2-3 dni
groszek zielony, fasolka szparagowa	2-5 dni
szpinak, sałata, brukselka	2-5 dni
kalafior, kapusta, pory	1 tydzień
młode ziemniaki	1 tydzień
pomidory, ogórki, papryka	1 tydzień
marchew, pietruszka, seler	1-2 tygodnie
cebula, rzepa, buraki	2-4 tygodnie
Produkty różne	
mięso, drób, ryba w galarecie	1 dzień
sałatki jarzynowe	1 dzień
warzywa gotowane	1 dzień
zupy, sosy, mięso w potrawce	1 dzień
kompoty gotowane	1-2 dni
mięso pieczone lub smażone w całości	2-4 dni
smażone filety rybne	3-4 dni

* Sprawdzić termin przydatności do spożycia na opakowaniu.

Część cennych składników odżywczych, które w owocach i warzywach przeważnie obficiej występują pod skórką, tracimy już podczas obierania. Z kolei zabiegi dokonywane z udziałem wody, takie jak mycie, moczenie, blanszowanie, gotowanie itp. pociągają za sobą wypłukiwanie cukrów, składników mineralnych i witamin rozpuszczalnych w wodzie. Obróbka kulinarna często zmienia też ilość i właściwości substancji balastowych oraz wywołuje ubytek naturalnych związków smakowo-zapachowych. Wymienionych niekorzystnych następstw przygotowywania potraw i posiłków można w znacznym stopniu uniknąć, jeżeli będzie się:

• obierać możliwie cienko i nożami ze stali nierdzewnej,
• gotować, smażyć, piec i dusić we właściwych temperaturach i nie dłużej niż jest to konieczne,
• wykorzystywać wywar po gotowaniu warzyw,
• unikać przetrzymywania gotowych potraw na płycie i odgrzewania ich na następny posiłek,
• stosować odpowiednie garnki, naczynia i narzędzia kuchenne.

Tabela 28. Czas przechowywania wybranych produktów spożywczych w zamrażarce (temp. ok. -18°C), którego nieprzekraczanie gwarantuje najlepsze walory smakowe i wartość odżywczą

Surowe mięso, drób, ryby i jaja	
parówki i kiełbaski surowe	2-3 tygodnie
mięso solone lub wędzone	2 miesiące
tłuste ryby (np. makrela, karp)	2 miesiące
dziczyzna	2-3 miesiące
podroby	2-3 miesiące
kaczki, gęsi	3 miesiące
wieprzowina - sznycle	3-4 miesiące
jaja	4 miesiące
baranina - sznycle	4—5 miesięcy
cielęcina — sznycle i kotlety	4-5 miesięcy
wieprzowina - kotlety	4-5 miesięcy
chude ryby (np. szczupak, dorsz)	6 miesięcy
drób w porcjach (dzielony)	6 miesięcy
baranina - kotlety	6-8 miesięcy
wołowina - befsztyki i steki	10-12 miesięcy
drób cały patroszony	1 rok
Potrawy drobiowe i mięsne	
parzone parówki i kiełbasy	2-3 tygodnie
pieczony drób i mięso	1-3 miesiące
smażone kawałki mięsa	2 miesiące
sosy mięsne	2 miesiące
zapiekanki w rondlu	3 miesiące

tabela 28. cd.

Tłuszcze i produkty mleczne	
mleko	6 tygodni
jogurt	1 miesiąc
słodka śmietana	1 miesiąc
masło niesolone	3 miesiące
sery żółte i topione	3 miesiące
margaryna	6 miesięcy
masło solone	1 rok
Produkty różne	
pieczywo drożdżowe	1 miesiąc
buliony	4 miesiące
ciastka drożdżowe	4 miesiące
keksy	4 miesiące
paszteciki	4 miesiące
zupy typu krem	4 miesiące
placek	6 miesięcy
owoce	1 rok
warzywa	1 rok
zioła	1 rok

4. TRAWIENIE I PRZYSWAJANIE POŻYWIENIA

BUDOWA I FUNKCJONOWANIE PRZEWODU POKARMOWEGO

Za trawienie pożywienia oraz przenoszenie składników odżywczych, wody i substancji bioaktywnych ze środowiska zewnętrznego do krwi i limfy, a za ich pośrednictwem, do tkanek i komórek, odpowiada w organizmie układ pokarmowy (ryc. 35). Na układ ten składają się: przewód pokarmowy oraz gruczoły ślinowe, wątroba i trzustka.

Przewód pokarmowy

Przewód pokarmowy *jest elastyczną rurą mięśniową długości około 7—8 m, wyścieloną od wewnątrz błoną śluzową i wykazującą okresową aktywność ruchową.*

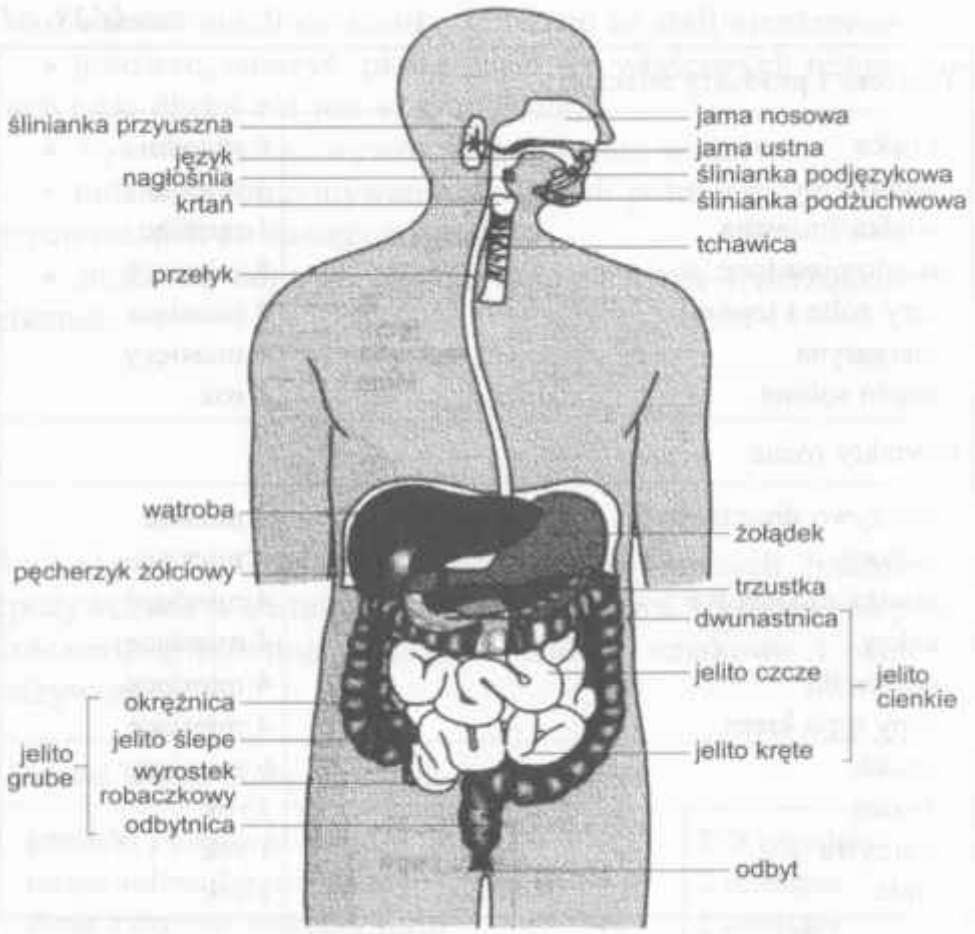

Ryc. 35. Budowa układu pokarmowego

Jego budowa i funkcjonowanie są nader skomplikowane, gdyż muszą uwzględniać wiele uwarunkowań, bez których spełnienia procesy trawienia i wchłaniania byłyby nieskuteczne i mogłyby organizmowi zagrażać. Najważniejsze z nich to:

1) rozdzielenie w jamie ustnej pobierania pokarmów i płynów od oddychania (by pokarm nie trafiał do płuc, a powietrze do żołądka),

2) zapewnienie zdolności przejściowego magazynowania pokarmu spożytego w ramach posiłku,

3) odkażenie treści pokarmowej z drobnoustrojów wprowadzanych wraz z pokarmem i napojami,

4) upłynnienie treści pokarmowej, zapewnienie jej wymieszania z sokami trawiennymi oraz przemieszczania się we właściwym kierunku i z odpowiednią prędkością,

5) zabezpieczenie własnych komórek żołądka i jelit przed nadtrawieniem przez enzymy soków trawiennych,

6) zapewnienie jak największej powierzchni dla wchłaniania strawionych składników pożywienia,

7) zagęszczenie nie strawionych resztek i ich kontrolowane usuwanie z organizmu.

Jama ustna

Początkiem przewodu pokarmowego jest **jama ustna.** Znajdują się w niej zęby (u dorosłego człowieka powinno być ich 32), które rozdrabniają spożyty pokarm, oraz język, na którym umiejscowione są kubki smakowe z receptorami odbierającymi i przesyłającymi do mózgu informacje o smakowitości tego pokarmu. Do jamy ustnej wydzielana jest ślina, która zawiera enzymy rozpoczynające trawienie węglowodanów i tłuszczów. Z jej udziałem rozdrobniony pokarm zostaje nawilżony i uformowany w kęsy, a następnie przemieszczony do gardła i połknięty. W gardle znajduje się chrząstka, zwana **nagłośnią,** która odpowiednio zmieniając swe położenie chroni nas podczas połykania przed przedostaniem się pokarmu do tchawicy i płuc. Dzięki niej połknięty pokarm trafia do przełyku i dalej do żołądka. Przejście z przełyku do żołądka zamyka mięsień okrężny, zwany **wpustem,** mający za zadanie uniemożliwić cofanie się pokarmu do jamy ustnej.

Żołądek

Żołądek stanowi worek mięśniowy, który rozciągając się i kurcząc dostosowuje swoją pojemność do objętości spożytego pokarmu lub napoju. W żołądku pokarm jest rozcierany i mieszany z sokiem żołądkowym zawierającym enzymy trawienne i kwas solny. Kwas solny niszczy większość drobnoustrojów przedostających się do żołądka, denaturuje białko i stwarza dogodne środowisko dla działania enzymu pepsyny i aktywuje ją. Żołądek od dołu zamknięty jest przez mięsień zwieracz — **odźwiernik.** Nie pozwala on pokarmowi opuścić żołądka dopóty, dopóki nie zostanie odpowiednio nadtrawiony i upłynniony, stając się treścią pokarmową (chymą). W zależności od składu i obróbki kulinarnej pokarm przebywa w żołądku od kilkudziesięciu minut (mleko, jajko na miękko, sucharek) do kilku godzin (groch, potrawy tłuste i smażone). Półpłynna treść pokarmowa po opuszczeniu żołądka trafia do

Dwunastnica

dwunastnicy, która jest pierwszym odcinkiem jelita cienkiego. Jelito cienkie ma średnicę ok. 3-4 cm i wypełnia jamę brzuszną, tworząc liczne zakręty i pętle. Do dwunastnicy dopływają specjalnymi przewodami dwa soki trawienne produkowane przez gruczoły leżące poza przewodem pokarmowym. Jednym jest żółć emulgująca tłuszcze, a drugim bogaty w enzymy trawienne i węglan sodu sok trzustkowy. W dwunastnicy treść pokarmowa zmienia odczyn z silnie kwaśnego na lekko zasadowy, a następ-

nie zachodzi tu główny etap trawienia białek, tłuszczów i węglowodanów. Enzymy trawiące białko, które mogłyby zagrozić zbudowanym z białek komórkom trzustki, przewodu doprowadzającego i nabłonka jelitowego, w soku trzustkowym znajdują się w postaci nieczynnej (proenzymów) i są uaktywniane dopiero w świetle dwunastnicy. W dalszych odcinkach jelita cienkiego: **jelicie czczym** i **jelicie krętym** trawienie jest kontynuowane przez sok jelitowy zawierający enzymy kończące ten proces.

Ostatecznie białka zostają rozłożone do aminokwasów, węglowodany - do cukrów prostych, a tłuszcze do kwasów tłuszczowych, monoglicerydów i glicerolu, które są następnie wchłaniane w **jelicie cienkim.** Dla uświadomienia sobie, jak wielkim wyzwaniem jest dla organizmu proces wchłaniania, warto wiedzieć, że w 3-4 godzin po spożyciu każdego posiłku pojawiają się w jelicie tryliony rozmaitych cząsteczek chemicznych, oczekując na rozpoznanie i przemieszczenie z przewodu pokarmowego do krwi lub limfy. Aby mogło dojść do tego w możliwie krótkim czasie, konieczna jest bardzo duża powierzchnia absorpcji. Dlatego wewnętrzna powierzchnia jelita cienkiego jest pomarszczona w tysiące fałd, z których każda pokryta jest tysiącami wypustków, zwanych **kosmkami jelitowymi,** a te są otoczone nabłonkiem zbudowanym z odpowiedzialnych za proces wchłaniania komórek jelitowych, czyli **enterocytów.** Dzięki temu rzeczywista powierzchnia jelit, na której odbywa się proces wchłaniania, odpowiada rozmiarami kortowi tenisowemu. Istnieją cztery odmienne mechanizmy wchłaniania. Jedne substancje (np. alkohol, niektóre witaminy) przenikają przez błony enterocytów bez żadnego pośrednictwa (jest to **dyfuzja prosta),** inne (np. fruktoza czy lizyna) czynią to za pośrednictwem specjalnych przenośników **(dyfuzja ułatwiona)** jeszcze inne (np. glukoza, metionina) wymagają nie tylko odpowiedniego przenośnika, ale także obecności jonów sodu i dostarczenia energii **(transport aktywny wtórny).** Są też i takie substancje (np. kwasy tłuszczowe), które wchłaniają się wyłącznie w opakowaniach transportowych z kwasów żółciowych, czyli tzw. **micelach.**

Jelito cienkie

Kosmki jelitowe

Enterocyty

Mechanizmy wchłaniania

Micele

Treść jelitowa zawierająca nie wchłonięte składniki pożywienia przechodzi dalej do **jelita grubego** przez zastawkę krętniczo-kątniczą, zapobiegającą cofaniu się treści z powrotem do jelita cienkiego. Po drodze mija jelito ślepe zakończone wyrostkiem robaczkowym, w którym może dochodzić do zapalenia, jeśli dostanie się tam treść pokarmowa. W jelicie grubym,

Jelito grube

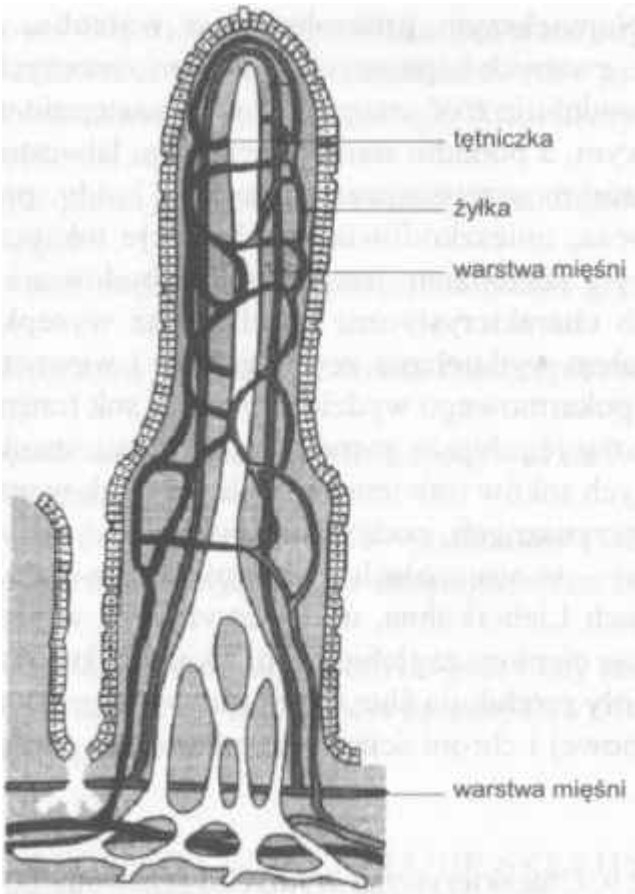

Ryc. 36. Budowa kosmka jelitowego

mającym ok. 1 m długości i okalającym jelito cienkie, zachodzi przede wszystkim wchłanianie wody (ok. 90%) i składników mineralnych. Bytują tam bardzo licznie drobnoustroje, które powodują rozkład gnilny lub fermentację niektórych nie strawionych substancji. Pozostałe resztki ulegają zagęszczeniu i po uformowaniu w kał są poprzez odbytnicę wydalane na zewnątrz w akcie defekacji, który jest kontrolowany przez podległy naszej woli zwieracz odbytu.

Cały przewód pokarmowy jest otoczony mięśniami podłużnymi i okrężnymi, które mogą zmniejszać jego przekrój **(segmentacja)** lub tworzyć fale skurczowe przesuwające treść pokarmową **(perystaltyka).** Ruchy te, określane mianem **motoryki,** mają różną częstotliwość i intensywność, zależnie od odcinka przewodu pokarmowego i tego, czy pokarm jest w nim obecny, czy też nie.

Segmentacja

Perystaltyka

Soki trawienne, których charakterystykę podano w tabeli 29, są wydzielane codziennie przez różne gruczoły w ilości ok.

Wątroba

7 dcm^3. Największym gruczołem jest **wątroba,** zbudowana z komórek, zwanych hepatocytami, zorganizowanych w zraziki. Wątroba produkuje żółć, magazynowaną następnie w pęcherzyku żółciowym, a ponadto stanowi centralne laboratorium ustrojowe, w którym przetwarzane są cukry i lipidy, produkowane białka osocza, unieszkodliwiane substancje toksyczne itp. Innym ważnym narzędziem jest **trzustka** zbudowana z komórek tworzących charakterystyczne płaciki oraz wysepki. Trzustka jest gruczołem wydzielania zewnętrznego i wewnętrznego. Do przewodu pokarmowego wydziela bowiem sok trzustkowy, a do krwi hormony regulujące gospodarkę cukrową: insulinę i glukagon. Z innych soków trawiennych: ślina produkowana jest w ślinankach przyusznych, podżuchwowych i podjęzykowych, sok żołądkowy — w gruczołach żołądkowych, a sok jelitowy - w gruczołach Lieberkiihna, umiejscowionych w rozsianych po całym jelicie cienkim zagłębieniach, zwanych kryptami. Jeszcze inne gruczoły produkują śluz, który ułatwia przesuwanie się treści pokarmowej i chroni ścianki żołądka i jelit przed uszkodzeniem.

Trzustka

Tabela 29. Charakterystyka wydzielin przewodu pokarmowego

Wydzielina	Miejsce wytworzenia	Miejsce działania	pH
Ślina	gruczoły ślinowe	jama ustna	ok. 6,8
Sok żołądkowy	gruczoły żołądkowe	żołądek	ok. 1,0
Żółć	wątroba	dwunastnica	ok. 7,0
Sok trzustkowy	trzustka	dwunastnica	ok. 8,0
Sok jelitowy	gruczoły jelitowe	jelito cienkie	ok. 8,0
Śluz	ściana żołądka i jelita cienkiego	żołądek i jelito cienkie	ok. 8,0

Nerw błędny
Hormony

Produkcję i wydzielanie soków trawiennych oraz aktywność ruchową przewodu pokarmowego regulują układy nerwowy i hormonalny. **W** regulacji tej szczególną rolę odgrywają: **nerw błędny** oraz hormony: **gastryna** - stymulująca wydzielanie soku żołądkowego, **sekretyna** - pobudzająca wydzielanie soku trzustkowego i **cholecystokinina** - odpowiadająca za wydzielanie żółci i spowalnianie perystaltyki.

Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego ma dla organizmu człowieka znaczenie zasadnicze. Aby przewód pokarmowy dobrze nam służył przez długie lata, należy przestrzegać kilku prostych zasad:

- myć ręce przed jedzeniem oraz unikać produktów nieświeżych i zepsutych,
- dbać o stan uzębienia, jeść powoli starannie gryząc i żując pokarm,
- unikać rozmów w czasie jedzenia (niebezpieczeństwo zachłyśnięcia),
- nie objadać się, a ostatni posiłek spożywać na 2-3 godziny przed zaśnięciem,
- spożywać dostateczną ilość produktów obfitujących w błonnik pokarmowy oraz unikać długiego bezruchu i uciskania podbrzusza,
- jadać śniadanie przed wyjściem do pracy czy przed rozpoczęciem nauki; unikać na czczo picia mocnej kawy lub herbaty, a także palenia papierosów.

TRAWIENIE I WCHŁANIANIE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Trzy z podstawowych składników odżywczych, tj. tłuszcze, węglowodany i białka, występują w żywności głównie w postaci dużych i trudno rozpuszczalnych w wodzie cząsteczek. Aby więc mogły trafić do komórek i być wykorzystane, muszą najpierw zostać rozłożone na mniejsze fragmenty, mogące przeniknąć przez ścianki przewodu pokarmowego do krwi lub limfy. Proces ten, nazywany trawieniem, rozpoczyna się w ustach z udziałem śliny, kontynuowany jest w żołądku, a kończy się w jelicie cienkim, gdzie również następuje wchłanianie.

Trawienie tłuszczów

Trawienie tłuszczów, jak również ich wchłanianie i transport w organizmie, komplikuje fakt, że związki te są nierozpuszczalne w wodzie, enzymy zaś trawienne działają tylko przy jej udziale. Enzymy te, zwane lipolitycznymi, scharakteryzowano w tabeli 30. Pomimo więc, że pierwsze z nich wydzielane są już w jamie ustnej i żołądku, trawienie tłuszczu u ludzi dorosłych zachodzi głównie w jelicie cienkim. Musi ono bowiem zostać poprzedzone rozdrobnieniem tłuszczu na maleńkie kuleczki (zemulgowaniem), w czym zasadniczą rolę odgrywa żółć. Do dwunastnicy dopływa także sok trzustkowy, w którym znajdują

Tabela 30. Przedmiot i sposób działania enzymów lipolitycznych

Enzym	Substrat	Sposób działania
Lipaza ślinowa	triacyloglicerole	odczepia krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe w pozycji -3
Lipaza żołądkowa	acyloglicerole	atakuje wiązania estrowe naturalnie zemulgowanych tłuszczów
Lipaza trzustkowa	acyloglicerole	atakuje wiązania estrowe tłuszczów zemulgowanych przez żółć
Fosfolipaza	fosfolipidy	odczepia kwasy tłuszczowe od fosfolipidów
Esteraza karboksylową	estry cholesterolu	odczepia kwasy tłuszczowe połączone z cholesterolem
Lipaza jelitowa	acyloglicerole	atakuje wiązania estrowe tłuszczów zemulgowanych przez żółć
Fosfataza alkaliczna	fosfolipidy	odczepia reszty fosforowe

się lipazy, a także inne wyspecjalizowane enzymy uwalniające kwasy tłuszczowe z fosfolipidów, estrów cholesterolu oraz rozpuszczalnych w tłuszczach witamin. Proces trawienia tłuszczów kończą lipaza jelitowa i fosfataza alkaliczna wydzielane przez ścianę jelita cienkiego. U małych dzieci oraz osób spożywających dużo mleka i innych naturalnie zemulgowanych tłuszczów, zawarte w nich triacyloglicerole są częściowo rozkładane już w żołądku.

Strawione tłuszcze są z udziałem kwasów żółciowych wchłaniane z przewodu pokarmowego do limfy (w postaci miceli) za pomocą złożonego mechanizmu, zwanego **pinocytozą.** Następnie zamieniane są w ścianie jelita na większe cząsteczki i transportowane do różnych tkanek i komórek w połączeniu z białkami, jako tzw. **lipoproteiny.**

Pinocytoza

Lipoproteiny

Należy zaznaczyć, że triacyloglicerole zawierające krótko- i średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe są trawione i wchłaniane

o wiele łatwiej aniżeli te, które zawierają kwasy długołańcuchowe (liczące powyżej 12 atomów węgla w cząsteczce). Zdrowy człowiek może strawić i wchłonąć w ciągu godziny 8—12 g tłuszczu.

Trawienie węglowodanów

Trawienie węglowodanów w przewodzie pokarmowym dokonuje się głównie za sprawą enzymów amylolitycznych i rozpoczyna się w jamie ustnej podczas procesu żucia. Pod wpływem wydzielanej w ślinie amylazy, aktywowanej przez jony chloru i działającej na wiązania a-l,4-glikozydowe, skrobia i glikogen są rozkładane do dekstryn i maltozy. Działanie amylazy ślinowej trwa stosunkowo krótko, gdyż po połknięciu pokarmu unieczynnia ją wydzielany w żołądku kwas solny, który jednocześnie w niewielkim zakresie sam hydrolizuje niektóre węglowodany. Po przejściu treści pokarmowej z żołądka do jelita cienkiego na nadtrawioną skrobię i glikogen działa amylaza trzustkowa rozkładająca także wiązania a-l,4-glikozydowe oraz dwa inne enzymy glukozydaza amylopektynowa i oligo-l,6-glukozydaza, które odczepiają boczne łańcuchy, działając na wiązania *a*-1,6 glikozydowe. Dalsze trawienie zachodzi na wewnętrznej powierzchni błony śluzowej jelit, gdzie działają enzymy takie jak: sacharaza, maltaza i laktaza. Kończą one proces trawienia, rozkładając disacharydy na cukry proste. Jak wynika z tabeli 31, w której scharakteryzowano enzymy odpowiedzialne za trawienie węglowodanów w przewodzie pokarmowym człowieka, wszystkie one są a-glikozydazami, tzn. rozczepiają

Tabela 3 1. Przedmiot i sposób działania enzymów amylolitycznych

Enzym	Substrat	Sposób działania
α-Amylaza ślinowa	skrobia, glikogen	atakuje wiązania a-l,4-glikozydowe od wewnątrz łańcucha (endoamylaza)
α-Amylaza trzustkowa	skrobia, glikogen	atakuje wiązania a-l,4-glikozydowe od zewnątrz łańcucha (egzoamylaza)
Glukozydaza amylopektynowa	skrobia, dekstryny	atakuje wiązania 1,6-glikozydowe wielocukrów
Oligo 1,6-glukozydaza	oligosacharydy	odczepia boczne łańcuchy glukozowe
Sacharoza	sacharoza	rozkłada na glukozę i fruktozę
Maltaza	maltoza, maltotrioza	rozkłada na 2 cząsteczki glukozy
Laktaza	laktoza	rozkłada na glukozę i galaktozę

wiązania α-glikozydowe. Wyjątek stanowi laktaza (β-galaktozydaza), która działa na wiązanie 1,4-glikozydowe. Enzym ten jednak u wielu ludzi dorosłych nie jest wydzielany lub działa nieskutecznie, przez co nie tolerują oni laktozy, mając zaburzenia po spożyciu większej ilości słodkiego mleka.

Człowiek, nie wydzielając w sokach trawiennych odpowiednich enzymów, nie potrafi rozkładać polisacharydów i oligosacharydów, w których występują wiązania β-glikozydowe. W pewnym zakresie może się to jednak dokonywać za sprawą enzymów wydzielanych przez bytujące w jelitach drobnoustroje, które zdolne są degradować oligosacharydy, pektyny i hemicelulozy, wytwarzając z nich m.in. wodór, metan, i dwutlenek węgla (wydalane) oraz krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe i kwas mlekowy (wchłaniane i przeznaczane na cele energetyczne). Zdolność tę w dużo większym zakresie wykazują zwierzęta przeżuwające (krowy, kozy, owce), gdyż mają specjalny żołądek „chemiczny", zwany żwaczem, który obfituje w drobnoustroje wydzielające celulazy i inne/?-glikozydazy. Z kolei ptaki są wyposażone w wole, w którym degradacji węglowodanów z wiązaniami β-glikozydowymi dokonują także enzymy bakteryjne. W jednym i drugim przypadku umożliwia to ich organizmom pełne wykorzystywanie węglowodanów ścian komórek roślinnych.

Powstałe w wyniku trawienia cukry proste są następnie absorbowane do krwi z udziałem specjalnego przenośnika białkowego, przy czym dla wchłonięcia glukozy i galaktozy potrzebna jest energia i obecność jonów sodu, natomiast wchłanianie fruktozy tego nie wymaga.

Trawienie białek

Za **trawienie białek** odpowiedzialne są enzymy proteolityczne, których charakterystykę podano w tabeli 32. Trawienie to zostaje zapoczątkowane w żołądku, gdzie panuje silnie kwaśne środowisko dzięki obecności kwasu solnego. Ułatwia on trawienie, denaturując (ścinając) białka i powodując ich spęcznienie, oraz aktywuje enzym pepsynę obecną w soku wydzielanym przez komórki gruczołowe żołądka. W żołądku niemowląt występuje renina, czyli podpuszczka, która przekształca kazeinę mleka w postać bardziej podatną na trawienie. W jelicie cienkim, gdzie panuje środowisko lekko zasadowe, na nadtrawione białka najpierw działają trypsyna, chymotrypsyna i karboksypeptydaza, produkowane w trzustce i wydzielane wraz z sokiem trzustkowym do dwunastnicy. W dalszych odcinkach jelita cienkiego powstałe peptydy są rozkładane do aminokwasów przez

aminopeptydazę i dipeptydazę - enzymy produkowane przez gruczoły jelitowe.

Wchłanianie uwolnionych w wyniku trawienia aminokwasów zachodzi w kosmkach jelitowych z udziałem różnych przenośników odpowiednich dla danego rodzaju aminokwasów, a niekiedy także z udziałem jonów sodu i ATP.

U dorosłego człowieka całkowitemu strawieniu ulega przeciętnie 98% dostarczonych z pokarmem węglowodanów, 95% tłuszczów oraz 92% białek. Poszczególne produkty różnią się jednak dość znacznie między sobą pod względem strawności.

Tabela 32. Przedmiot i sposób działania enzymów proteolitycznych

Enzym (postać nieaktywna)*	Substrat	Sposób działania
Pepsyna *(pepsynogen)*	białka	atakuje wiązania peptydowe w sąsiedztwie aminokwasów aromatycznych, leucyny i kwasu glutaminowego (endopeptydaza)
Renina	kazeina	przeprowadza w parakazeinian wapnia
Trypsyna *{trypsynogen)*	białka, polipeptydy	atakuje wiązania peptydowe utworzone przez lizynę lub argininę (endopeptydaza)
Chymotrypsyna *(chym o trypsyn o gen)*	białka, polipeptydy	atakuje wiązania peptydowe w sąsiedztwie aminokwasów aromatycznych, leucyny i metioniny (endopeptydaza)
Elastaza *(proelastaza)*	białka (elastyna), polipeptydy	atakuje wiązania peptydowe utworzone przez aminokwasy alifatyczne (endopeptydaza)
Karboksypeptydaza	polipeptydy	odłącza od końca łańcucha aminokwas z wolną grupą karboksylową (egzopeptydaza)
Aminopeptydaza	polipeptydy	odłącza od końca łańcucha aminokwas z wolną grupą aminową (egzopeptydaza)
Dipeptydaza	dipeptydy	rozkłada do aminokwasów

* Enzymy działające na białka od wewnątrz (tzw. endopeptydazy) wydzielane w formie nieczynnej jako proenzymy lub zymogen (podanej w nawiasach) i aktywowane dopiero w zetknięciu z pokarmem.

Tabela 33. Podział produktów pod względem strawności

Produkty łatwostrawne	Produkty trudnostrawne
Mleko, twarogi Białe pszenne pieczywo Ryż, drobne kasze Potrawy mączne Chude gotowane mięso i ryby Jaja na miękko Przetarte gotowane warzywa	Tłuste, wędzone i smażone mięsa i ryby Gruboziarniste kasze Pieczywo razowe i świeże Nasiona roślin strączkowych Orzechy, grzyby Warzywa kapustne, surowe owoce, Frytki, pączki

Produkty trudnostrawne dłużej przebywają w żołądku, hamując występowanie uczucia głodu, stąd potocznie uważa się je za bardzo sycące i nierzadko uznaje błędnie za wartościowsze pod względem odżywczym.

Dla skuteczności procesów trawienia każdego pokarmu ważne znaczenie ma dokładne jego pogryzienie, staranne przeżucie i wymieszanie ze śliną. Dlatego szybkie i łapczywe jedzenie, zwłaszcza przy większych ubytkach uzębienia, pociąga za sobą wzdęcia, odbijania, biegunki i inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, a przy tym sprawia, że spora część składników odżywczych nie może zostać wykorzystana i przechodzi do kału, nasilając procesy gnicia i fermentacji.

U niemowląt, małych dzieci i osób w wieku podeszłym przewód pokarmowy i działające w nim soki trawienne są z przyczyn naturalnych mniej sprawne, toteż wymagają oni uwzględnienia tego w codziennym żywieniu. **Dieta lekkostrawna** zalecana jest też przy wielu jednostkach chorobowych.

Dieta lekkostrawna

We wszystkich przypadkach, kiedy pożądane jest odżywianie lekkostrawne należy:

- wyeliminować z jadłospisu produkty obciążające przewód pokarmowy (produkty trudnostrawne),
- starannie usuwać części niestrawne (skórki, pestki, ścięgna itp.) oraz stosować rozdrabnianie, mielenie lub przecieranie,
- unikać smażenia i pieczenia na tłuszczu, a preferować gotowanie w wodzie lub na parze,
- umiejętnie stosować przyprawy,
- nie zaprawiać zup i sosów zasmażkami,

• rozłożyć całodzienną rację pokarmową na większą liczbę posiłków, dbając o ich barwny i estetyczny wygląd,

• spożywać posiłki bez pośpiechu, w spokoju i możliwie w przyjemnych warunkach otoczenia.

Witaminy i składniki mineralne nie są trawione w ścisłym znaczeniu tego słowa. Często jednak, aby mogły być przez organizm przyswojone, muszą w przewodzie pokarmowym ulec uwolnieniu z połączeń, w jakich występują w żywności. Z niektórych połączeń uwalniają się one łatwo, z innych z trudem, z jeszcze innych wcale. Przyswajalność składników mineralnych i witamin z różnych produktów spożywczych jest różna i zależy od rodzaju połączeń, w jakich składniki te występują, przy czym większość składników mineralnych jest lepiej przyswajalna z produktów zwierzęcych.

PRZEMIANA MATERII I ENERGII W ORGANIZMIE

Każdy żywy organizm, od jednokomórkowej bakterii czy pierwotniaka, przez rośliny i zwierzęta, po człowieka, musi charakteryzować się sześcioma cechami, które można uważać za atrybuty życia. Są to:

1) wyodrębnienie z otoczenia,

2) wysoka organizacja zapewniająca spadek entropii cząsteczek, z których dany organizm jest zbudowany,

3) zdolność do reprodukcji, czyli powielania informacji genetycznej,

4) pobudliwość umożliwiająca reagowanie na bodźce z otoczenia,

5) zdolność do zachowania homeostazy, czyli stałości środowiska wewnętrznego,

6) przemiana materii i energii.

Ostatni z wymienionych atrybutów obejmujący *całokształt procesów biochemicznych i towarzyszących im przemian energii, jakie zachodzą w żywych organizmach i stanowią istotę życia, nazywamy* **metabolizmem** (gr. *metahole* — przemiana). Metabolizm obejmuje dwa zasadnicze rodzaje procesów. Pierwszy to **procesy kataboliczne** polegające na degradacji związków złożonych do związków prostszych. Procesy te odbywają się zwykle z wydzieleniem energii, dlatego określane są inaczej procesami egzoergicznymi. Drugie, to **procesy anaboli-**

Metabolizm

Procesy kataboliczne

Procesy anaboliczne

czne, w wyniku których w komórkach ze związków prostszych powstają związki bardziej złożone **(biosynteza)** i które dla swojego przebiegu wymagają dostarczenia energii (procesy endoergiczne). Sumę procesów katabolicznych nazywamy **katabolizmem,** a procesów anabolicznych - **anabolizmem.** Wyróżniamy ponadto **procesy amfiboliczne** (wielofunkcyjne), które zachodzą na skrzyżowaniu różnych szlaków metabolicznych, łącząc procesy anaboliczne z katabolicznymi i prowadząc do powstawania substratów potrzebnych do syntezy innych związków chemicznych.

Procesy amfiboliczne

Katabolizm

Zasadniczą rolą procesów katabolicznych, na które składają się procesy degradacji związków wysokocząsteczkowych i procesy utleniania, jest zaopatrywanie organizmu w niezbędną do życia **energię** (swobodną i cieplną).

Energia swobodna

Energia swobodna potrzebna jest na bieżące potrzeby komórek i tkanek związane z wytwarzaniem niezbędnych organizmowi substancji (enzymów, hormonów, przeciwciał itp.), z pracą mechaniczną wykonywaną dzięki skurczom mięśni, a także z zapewnieniem krążenia płynów oraz transportu składników odżywczych do komórek i usuwania z nich zbędnych metabolitów. Bezpośrednim dostarczycielem energii swobodnej są związki mające wysokoenergetyczne wiązania fosforowe, spośród których najważniejszym jest **adenozynotrifosforan,** w skrócie **ATP.** Hydroliza jednej cząsteczki ATP do adenozynodifosforanu (ADP) i reszty kwasu fosforowego uwalnia energię równą 7,3 kcal (30,5 kJ). Szybkie zużywanie ATP na bieżące potrzeby komórek wymaga ciągłego jego wytwarzania (resynteza), co jest sprzężone z katabolicznymi procesami utleniania substratów energetycznych - glukozy i kwasów tłuszczowych, a w mniejszym zakresie także glicerolu, aminokwasów, kwasów organicznych i alkoholu.

Adenozynotrifosforan

Energia cieplna

Energia cieplna potrzebna jest organizmowi dla utrzymania stałej ciepłoty ciała. Ponieważ temperatura otoczenia z reguły jest niższa niż temperatura wewnątrz ciała organizmów żywych (ok. 37°C), nieustannie tracą one ciepło, więc straty te muszą być na bieżąco uzupełniane. Energia cieplna powstaje zarówno w katabolicznych procesach degradacji związków wielkocząsteczkowych (węglowodanów, tłuszczów i białek), jak i w procesach utleniania powstałych w wyniku tych procesów, odpowiednio: glukozy, kwasów tłuszczowych i aminokwasów.

Oprócz dostarczania energii swobodnej i cieplnej celem procesów katabolicznych może być też usunięcie z organizmu związków niepotrzebnych lub szkodliwych pochodzących z pożywienia, które przedostały się z przewodu pokarmowego do krwi lub limfy, stosowanych leków, a także związków wadliwie zsyntetyzowanych przez komórki lub im aktualnie zbędnych. Procesy kataboliczne służą w takich przypadkach odtruwaniu organizmu.

Kataboliczne procesy degradacji (hydrolizy, rozkładu) związków wysokocząsteczkowych wytworzonych w organizmie, będące pewną analogią do procesów trawienia, to:

Glikogenoliza

- **glikogenoliza,** czyli rozkład glikogenu zmagazynowanego w mięśniach i wątrobie do glukozy,

Lipoliza

lipoliza, czyli rozkład triacylogliceroli zmagazynowanych w zapasowej tkance tłuszczowej do glicerolu i kwasów tłuszczowych,

Degradacja białek

- **degradacja białek,** czyli ich hydroliza do aminokwasów.

Z kolei kataboliczne procesy przemian substratów energetycznych obejmują zasadniczo glikolizę, /^-oksydację i cykl kwasu cytrynowego sprzężony z łańcuchem oddechowym.

Glikoliza

Glikoliza jest to kilkustopniowa (9 reakcji) przemiana glukozy w 2 cząsteczki kwasu pirogronowego (pirogronianu), w czasie której powstaje 10 ATP, przy 2 cząsteczkach ATP zużytych w początkowej fazie przemiany, niejako na podpałkę (aktywacja substratowa). Glikoliza pozwala komórce uwolnić ok. 20% energii swobodnej możliwej do uzyskania z glukozy. Pirogronian ulega następnie przekształceniu do aktywnego octanu, czyli acetylolokoenzymu A (acetyloCoA). Przy niedostatecznym zaopatrzeniu komórki w tlen cząsteczki kwasu pirogronowego ulegają przemianie do kwasu mlekowego (mleczanu) - każda kosztem 3 cząsteczek ATP. W takim przypadku efektywność energetyczna jest czterokrotnie niższa. Dlatego nie wytrenowany człowiek, który wykonuje duży wysiłek fizyczny w warunkach niedostatku tlenu (na tzw. głodzie tlenowym), szybko się męczy, a po wysiłku przez pewien czas odczuwa bóle mięśni spowodowane zakwaszeniem ich przez kwas mlekowy.

B-Oksydacja

β-**Oksydacja** polega na stopniowym odłączaniu od zaktywowanej cząsteczki kwasu tłuszczowego (tłuszczowy acyloCoA) dwuwęglowych fragmentów, które następnie ulegają przekształceniu do acetyloCoA. Na drodze β-oksydacji uwalniane jest ok. 25% energii swobodnej uzyskiwanej z kwasów tłuszczowych.

Cykl kwasu cytrynowego

Cykl kwasu cytrynowego, zwany inaczej **cyklem Krebsa,** jest to zamknięty szereg postępujących po sobie 10 reakcji chemicznych, w wyniku których aktywny octan (acetyloCoA) utlenienia się do dwóch cząsteczek dwutlenku węgla. Odłączone w tym cyklu atomy wodoru są przekazywane do **łańcucha oddechowego,** który jest systemem sprzężonych układów oksydacyjno-redukcyjnych, doprowadzających do powstania energii zmagazynowanej w ATP i cząsteczki wody.

Łańcuch oddechowy

Efektywność procesu spalania w organizmie

Końcowymi produktami utlenienia glukozy i kwasów tłuszczowych w organizmie (a także alkoholi) są więc: CO2 - wydalany przez płuca oraz H2O - wydalana przez płuca, nerki i skórę (w pocie). Są to takie same produkty, jakie powstają podczas spalania wymienionych substratów energetycznych poza organizmem, np. w bombie kalorymetrycznej. Mówimy więc, że w organizmie glukoza i kwasy tłuszczowe spalają się całkowicie. Jedynie, gdy spożywamy zbyt mało węglowodanów, co ma miejsce u osób chorych na cukrzycę lub stosujących niektóre diety odchudzające, kwasy tłuszczowe nie ulegają pełnemu spaleniu, a zamiast CO_2 i H_20 powstają ciała ketonowe, z którymi organizm traci pewne ilości energii.

Inaczej rzecz się ma z aminokwasami, ponieważ nasz organizm nie potrafi utleniać grup aminowych ($-NH_2$). Z tego powodu zmuszony jest odłączać te grupy od szkieletów węglowych, co nosi nazwę deaminacji, a następnie w cyklu mocznikowym

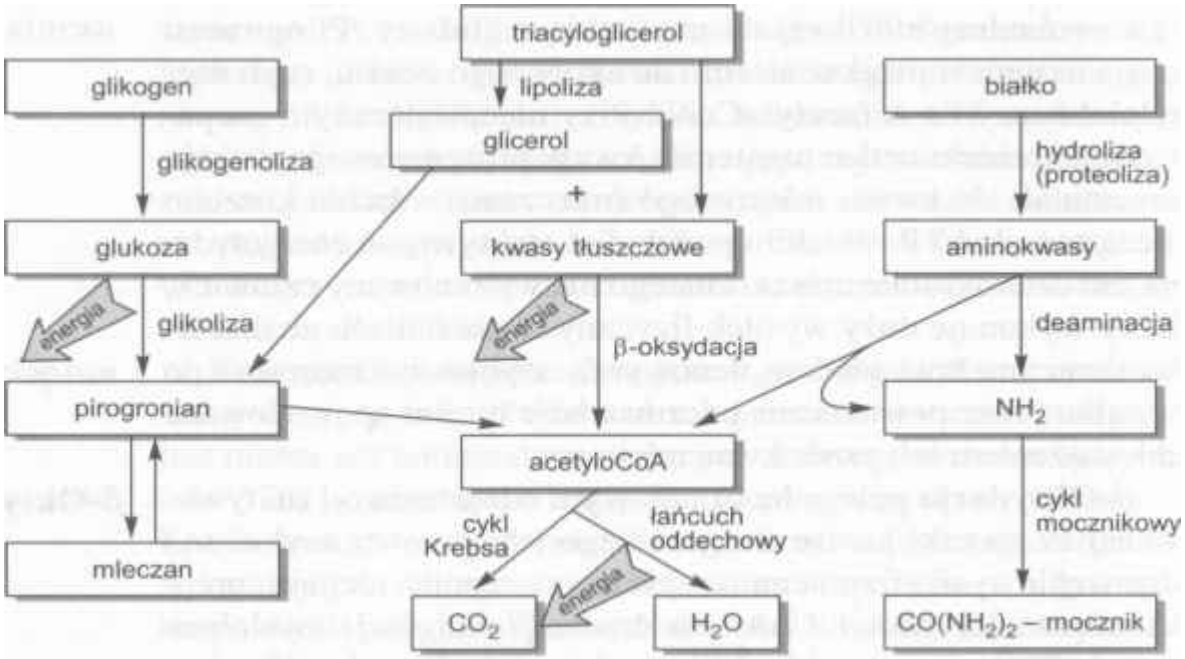

Ryc. 37. Schemat przemian katabolicznych

(ornitynowym) tworzyć z nich mocznik o wzorze $CO(NH_2)_2$. Pozostałe części cząsteczek aminokwasów (ketokwasy) zostają po odpowiednich przekształceniach włączone w cykl kwasu cytrynowego i łańcuch oddechowy. Tym samym w wyniku procesów katabolicznych z aminokwasów otrzymujemy ostatecznie, obok CO_2 i H_2O, wydalany przez nerki i skórę (w pocie) mocznik, w postaci którego tracimy część energii dostarczanej z białkami. W warunkach pozaustrojowych grupy $-NH_2$ utleniają się do H_2O i tlenku azotu. Różnica ta sprawia, że w organizmie ze spalenia białek (a właściwie aminokwasów) uzyskujemy jedynie 70% ilości energii, jaka potencjalnie jest w nich zawarta.

Wykonując pomiary objętości dwutlenku węgla wydalanego i objętości tlenu zużywanego przez organizm podczas oddychania, co po raz pierwszy uczynił francuski uczony Lavoisier - twórca kalorymetrii, można dowiedzieć się, jaki składnik ulegał w tym organizmie spalaniu. Charakteryzuje to współczynnik oddechowy (ang. *respiratory quotient* - RQ), będący ilorazem objętości CO_2 do objętości O_2. Dla węglowodanów wynosi on 1,0, dla białek 0,8, a dla tłuszczów 0,7.

W wyniku procesów katabolicznych energia chemiczna węglowodanów zostaje w 45% zamieniona na ATP, a w 56% na ciepło, energia chemiczna tłuszczów - w 44% na ATP i 55% na ciepło, a energia chemiczna białek w 22% na ATP i 48% na ciepło. Łatwo zauważyć, że gdy organizm potrzebuje przede wszystkim energii swobodnej do wykonania pracy fizycznej, korzystniej jest dostarczać mu jej w postaci węglowodanów niż białek. Ciepło powstające w przemianach katabolicznych zorientowanych na uzyskiwanie ATP jest w pewnym sensie produktem odpadowym i musi być usuwane, aby uniknąć przegrzania organizmu. Stąd w czasie intensywnej pracy fizycznej lub uprawiania sportu człowiek zwykle się poci, by przez parowanie odprowadzić nadmiar ciepła z powierzchni ciała. Inaczej się rzecz ma, kiedy mamy gorączkę lub przemarznęliśmy. Wówczas powodem uruchomienia procesów katabolicznych jest produkcja ciepła, balastem zaś staje się powstający równolegle ATP, który zostaje przekształcony w inne związki wysokoenergetyczne lub zużyty np. przez dreszcze.

Anabolizm

Rolę procesów anabolicznych w organizmie można sprowadzić do dwóch podstawowych celów: syntezy związków

wykorzystywanych jako źródło energii (glukoza, glikogen, kwasy tłuszczowe, triacyloglicerole) oraz wytwarzania białek strukturalnych i funkcjonalnych.

Z syntezą źródeł energii wiążą się cztery główne przemiany: glukoneogeneza, glikogenogeneza, liponeogeneza i lipogeneza.

Glukoneogeneza

Glukoneogeneza *jest to proces wytwarzania w organizmie glukozy zpirogronianu, mleczanu, glicerolu lub niektórych aminokwasów (alanina, kwas glutaminowy, glicyna).* Proces ten zachodzi głównie w wątrobie i nasila się, gdy spożycie węglowodanów jest małe, a stężenie glukozy we krwi zbyt niskie.

Glikogenogeneza

Glikogenogeneza *jest przemianą wielu tysięcy cząsteczek glukozy w glikogen.* Sterowana przez hormon insulinę wydzielany przez trzustkę, zachodzi w wątrobie i mięśniach. Glikogenogeneza zapobiega przecukrzeniu krwi po posiłkach obfitujących w węglowodany, kiedy powstałe w wyniku trawienia cukry proste zostają wchłonięte i po przekształceniu w glukozę podnoszą jej stężenie we krwi (hiperglikemia). Wytworzony glikogen zostaje zmagazynowany w mięśniach i wątrobie jako zapas energii na wypadek sytuacji stresowych i nasilonej aktywności ruchowej. W syntezie glikogenu biorą udział cząsteczki zaktywowanej formy glukozy - urydynodifosfoglukozy (UDP-glukoza). Do powstania UDP-glukozy niezbędny jest urydynotrifosforan (UTP). Na dołączenie jednej reszty glukozy do wydłużającego się łańcucha glikogenu zużywa się więc jedno wysokoenergetyczne wiązanie fosforanowe. Ogólna wydajność przechowywania energii w postaci glikogenu wynosi 97%.

Liponeogeneza

Liponeogeneza *jest procesem wytwarzania w organizmie kwasów tłuszczowych z aktywnego octanu (acetyloCoA), powstającego w wyniku katabolicznych przemian glukozy, kwasów tłuszczowych i niektórych aminokwasów (np. alaniny, kwasu glutaminowego).* Liponeogeneza zachodzi w wątrobie i komórkach tłuszczowych (adipocytach) przy stosowaniu diety ubogotłuszczowej, kiedy w organizmie brakuje kwasów tłuszczowych niezbędnych do produkcji fosfolipidów tworzących strukturę błon komórkowych oraz hormonów tkankowych (eikozanoidów). Nie wszystkie jednak kwasy tłuszczowe mogą w naszym organizmie powstawać. Dwa z nich, zwane niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT), tj. kwas linolowy (C,8:2,n-6) i kwas linolenowy (Ci8:3,n-3) nie mogą być syntetyzowane, gdyż organizm człowieka nie ma zdolności tworzenia wiązań podwójnych w położeniu n-3 i n-6 łańcucha węglowego, a takie wiązania w kwasach tych występują.

Lipogeneza *jest to przemiana prowadząca do powstawania triacylogliceroli z glicerolu i kwasów tłuszczowych syntetyzowanych w organizmie lub pochodzących z pożywienia (uwalnianych z chylomikronów i innych lipoprotein).* Na wytworzenie 1 cząsteczki triacylologlicerolu zużywa się 8 cząsteczek ATP, co stanowi mniej niż 2% ilości ATP uwalnianej w wyniku utlenienia tego substratu energetycznego. Synteza triacylogliceroli służy gromadzeniu zapasu energii w warunkach spożywania nadmiernych ilości pokarmu (przeżywienia). Zachodzi ona głównie w adipocytach, które mogą mieć różne rozmiary i być w różnym stopniu wypełnione tłuszczem.

Lipogeneza

Drugim głównym rodzajem przemian anabolicznych są przemiany związane z **biosyntezą białka.** Jak wiadomo, wszystkie organizmy żywe nieustannie budują nowe i odbudowują „zużyte" białka. Im wyżej w hierarchii stoi dany organizm, tym jego tkanki produkują większy asortyment białek. Szacuje się, że ciało człowieka zawiera od 300 tysięcy do kilku milionów rozmaitych białek, z których jedynie około 1000 zostało dotąd zidentyfikowanych i scharakteryzowanych pod względem struktury chemicznej.

Biosynteza białka

Biosynteza białka została omówiona szczegółowo w rozdziale IV. 1.

Aby zbudowane białko mogło spełnić swe specyficzne funkcje, jego sekwencja aminokwasów musi być idealnie odwzorowana. Nawet drobny błąd zmieniający kolejność aminokwasów

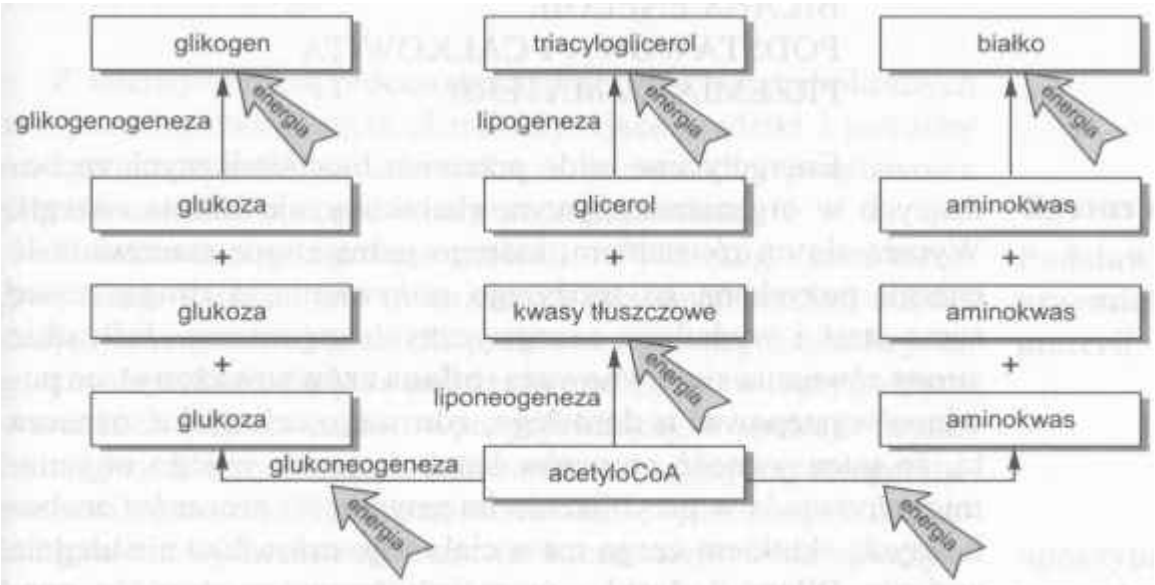

Ryc. 38. Schemat przemian anabolicznych

w danym białku może mieć poważne konsekwencje dla organizmu. Na przykład, u osób chorych na niedokrwistość sierpowatokrwinkową, czerwony barwnik krwi - hemoglobina - jest produkowany z błędem polegającym na tym, że w dwóch spośród czterech tworzących to białko łańcuchów polipeptydowych (liczących po sto kilkadziesiąt aminokwasów) miejsce jednego z kwasów glutaminowych zajęła walina. Ta drobna zmiana sprawia, że białko to zmienia swoją konformację, a krwinka czerwona zawierająca taką hemoglobinę zapada się, przyjmując charakterystyczny kształt sierpa i traci zdolność przenoszenia tlenu. Podobne zniekształcenia informacji genetycznej i niedokładności jej wykorzystywania w procesach biosyntezy białka leżą u podłoża tzw. wad wrodzonych oraz większości chorób, głównie nowotworowych.

Dla biosyntezy białka komórka musi dysponować jednocześnie wszystkimi potrzebnymi aminokwasami i to w odpowiednich ilościach. Rośliny mają zdolność zaopatrywania się we wszystkie aminokwasy białkowe we własnym zakresie, jeśli tylko będą miały potrzebną ilość azotu. Natomiast ludzie i zwierzęta (z wyjątkiem przeżuwaczy) zdolni są wytwarzać na własne potrzeby jedynie niektóre aminokwasy (endogenne), inne zaś muszą otrzymać z pożywieniem (egzogenne). Jeśli pokarm nie będzie zawierał odpowiednich ilości aminokwasów egzogennych, organizm będzie musiał dla ich pozyskania rozkładać swoje własne białka.

BILANS ENERGII. PODSTAWOWA I CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII

Bilans energii

Energetyczne saldo przemian biochemicznych zachodzących w organizmie żywym charakteryzuje **bilans energii.** Wyraża się on równaniem, którego jedną stronę stanowi ilość energii pozyskana ze spożytego pożywienia, a drugą stronę suma strat i wydatków energetycznych organizmu. Jeśli obie strony równania się równoważą **(bilans zrównoważony),** co powinno występować u dorosłego, zdrowego człowieka, oznacza to, że intensywność procesów katabolicznych w jego organizmie odpowiada w przybliżeniu intensywności procesów anabolicznych, skutkiem czego masa ciała tego człowieka nie ulegnie zmianie. **Bilans dodatni,** oznaczający przewagę procesów anabolicznych nad procesami katabolicznymi i prowadzący do

przyrostu masy ciała, jest fizjologicznie uzasadniony u dzieci, młodzieży i kobiet ciężarnych, u pozostałych zaś osób dorosłych prowadzi do nadwagi i otyłości. Wreszcie **bilans ujemny,** z przewagą procesów katabolicznych nad anabolicznymi, objawia się zmniejszeniem masy ciała, gdyż organizm zmuszony jest wykorzystywać swoje rezerwy energetyczne i nasilać rozkład białek. Z taką sytuacją mamy do czynienia w przypadkach niedożywienia i niektórych chorobach, prowadzących do wyniszczenia organizmu. Jedynie u osób otyłych, które przebywają na diecie odchudzającej, ujemny bilans energetyczny jest pożądany.

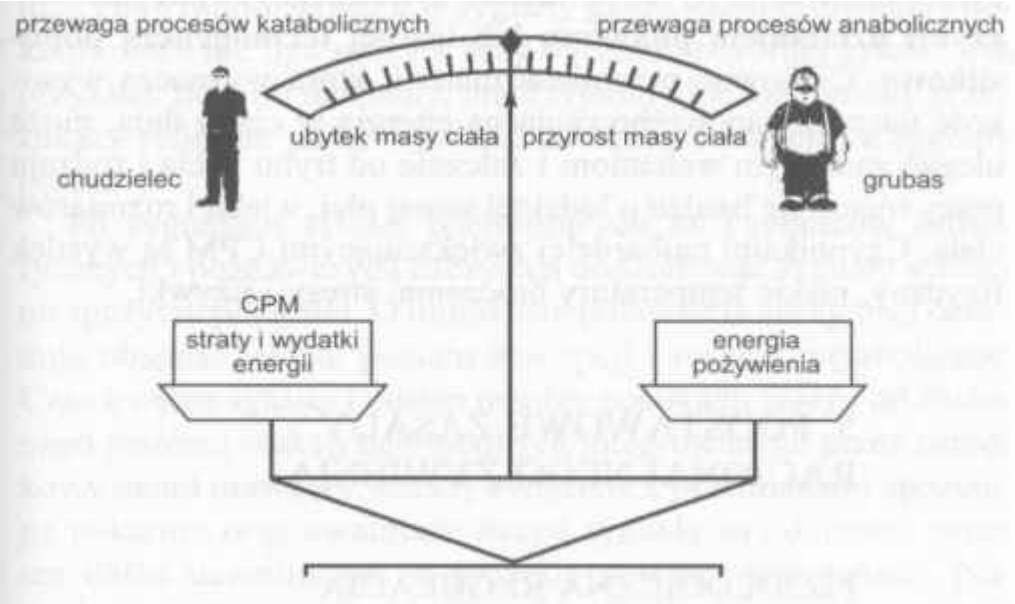

Ryc. 39. Bilans energii

Z intensywnością procesów katabolicznych i anabolicznych związane są dwa pojęcia charakteryzujące wydatki i potrzeby energetyczne każdego człowieka, a mianowicie: podstawowa przemiana materii i całkowita przemiana materii.

Podstawowa przemiana materii

Podstawowa przemiana materii - PPM (ang. *basal metabolic rate* — BMR) jest to najniższy poziom przemian dostarczający energii niezbędnej dla podstawowych czynności fizjologicznych warunkujących podtrzymanie życia w optymalnych warunkach (tzn. na czczo, w pozycji leżącej, w spokoju fizycznym i psychicznym oraz w otoczeniu o sprzyjającej temperaturze i wilgotności). Przemianę określoną w tych samych warunkach, ale z wyłączeniem stanu na czczo nazywa się **spoczynkową przemianą materii.** Podstawowa przemiana materii u ludzi zdrowych zależy bezpośrednio od ich masy ciała, wzrostu,

Spoczynkowa przemiana materii

wieku i płci, będąc wartością dla każdego charakterystyczną. Badanie poziomu PPM, np. na drodze pomiarów respiracyjnych, pozwala wykryć nieprawidłowe funkcjonowanie gruczołów dokrewnych (tarczycy, przysadki mózgowej, nadnerczy).

Całkowita przemiana materii

Całkowita przemiana materii - CPM (ang. *total metabolic rate* - TMR) oznacza całodobowy wydatek energetyczny człowieka związany z jego prawidłowym funkcjonowaniem w naturalnym środowisku. Na CPM składają się: przemiana podstawowa (podtrzymanie życia) oraz przemiana ponadpodstawowa związana głównie z wykonywaniem różnorodnych czynności, utrzymaniem stałej ciepłoty ciała oraz trawieniem i przyswajaniem pokarmu, czyli tzw. **swoiście dynamicznym (ciepłotwórczym) działaniem pokarmu** lub inaczej **termogenezą poposiłkową.** Całkowita przemiana materii, która wyznacza wysokość naszego zapotrzebowania na energię w ciągu dnia, może ulegać znacznym wahaniom i zależnie od trybu życia i rodzaju pracy różnić się bardzo u ludzi tej samej płci, wieku i rozmiarów ciała. Czynnikami najbardziej zwiększającymi CPM są wysiłek fizyczny, niskie temperatury otoczenia, stresy i używki.

Swoiście dynamiczne działanie pokarmu

Termogeneza poposiłkowa

5. PODSTAWOWE ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

FIZJOLOGICZNA REGULACJA SPOŻYCIA POKARMU

Racjonalne żywienie

Racjonalne żywienie to nie tylko odpowiedni dobór produktów, urozmaicenie jadłospisów i regularne jadanie posiłków, dzięki czemu zapewnia się, we właściwym czasie, dostarczanie do organizmu wszystkich niezbędnych składników odżywczych, ale również spożywanie odpowiednich ilości pokarmów. O ile o tym, co jest do spożycia, z reguły decyduje osoba prowadząca gospodarstwo domowe, o tyle to, ile zje każdy z domowników i czy będzie dojadał między posiłkami, zależy przede wszystkim od niego samego.

Głód
Sytość

Każdy człowiek ma zdolność odczuwania **głodu i sytości** dzięki działaniu złożonego mechanizmu fizjologicznego, z ośrodkiem w podwzgórzu, służącego dostosowywaniu ilości spożywanego pokarmu do aktualnych potrzeb organizmu. Głód zapoczątkowuje poszukiwanie pokarmu. Charakterystyczne wraże-

nia (odczucia) głodu zwiększają się z intensywnością odpowiadającą długości czasu, w jakim potrzeba ta nie była zaspokajana. Odczucie to może być stosunkowo słabe, jeśli osoba niedawno jadła, lub relatywnie silne i nieprzyjemne, jeśli od dłuższego czasu nic nie jadła. Ilość spożywanego pokarmu zależy od sensorycznych i poznawczych reakcji konsumenta oraz od zawartości energii i składników odżywczych w pożywieniu. Silnym modyfikatorem sygnałów pochodzących z uwarunkowań metabolicznych i fizjologicznych są normy społeczno-kulturowe. Jeśli głód jest słaby, spożycie pokarmu może być nasilone przez poznawcze i sensoryczne sygnały, które są odbierane jako przyjemne i odwrotnie, nawet gdy sygnały głodu są silne, dostępny pokarm może nie być spożyty przy odczuciu pozornej sytości. Na przykład, pokarm nieznany, nieprzyjemny lub zabroniony przez zakazy religijne może wywołać zaburzenie reakcji na sygnały głodu.

Po sygnałach sytości pochodzących od czynników sensorycznych i poznawczych zaczynają oddziaływać sygnały sytości po spożyciu pokarmu. O momencie pojawienia się sytości decyduje objętość, skład, poziom absorpcji i reakcje metaboliczne. Czas trwania sytości i odstęp między posiłkami zależy od złożonego systemu reakcji neuronalnych integrowanych przez ośrodkowy układ nerwowy. Efekty związane z przemianami spożytego pokarmu oraz uwalniane liczne sygnały są odbierane przez ten układ uczestnicząc w procesie powstawania sytości. Narządem regulującym spożycie pokarmu jest mózg. Nie ma jednakże jednego mechanizmu sterującego pobieraniem pokarmu, ale istnieje wiele czynników mających wpływ na wielkość spożycia i rodzaj wybieranego pożywienia.

Apetyt

Głód i sytość stanowią swego rodzaju „słupy graniczne" wyznaczające obszar występowania **apetytu,** który objawia się najsilniej wtedy, gdy odczuwamy głód i stopniowo zanika wraz z pojawianiem się odczucia sytości. Apetyt i pożądanie pokarmu są głównie związane z przyjemnościowymi aspektami wyboru pokarmu i jego spożywania. Termin apetyt jest czasami stosowany do określenia sygnałów, które odpowiadają za wybór oraz konsumpcję specyficznych pokarmów i składników odżywczych. Stąd apetyt może wyrażać się różnymi zachowaniami. Może to prowadzić do specyficznego spożycia energii wyrównującego jej deficyt w organizmie lub do wyboru pokarmów zaspokajających specyficzne zapotrzebowanie organizmu na

składniki odżywcze albo do zaspokajania hedonicznej ochoty na specyficzny smak, zapach itp. (np. smak słodki).

Dość powszechny jest pogląd, że mechanizm odczuwania głodu i sytości sam wystarczająco dokładnie reguluje ilość spożywanego pożywienia, ale jest to pogląd niezupełnie słuszny. Mechanizm ten może działać mniej lub bardziej wadliwie, bądź też tryb życia i przyzwyczajenia człowieka mogą osłabiać skuteczność jego funkcjonowania. Jest to jedna z przyczyn stale rosnącej liczby osób otyłych, zarówno wśród dorosłych jak i wśród dzieci. Na pytanie: „Jak właściwie regulować ilość spożywanego pokarmu?" najkrócej można odpowiedzieć, że należy jeść tyle, ile jest niezbędne, by dostarczyć z pożywieniem potrzebną organizmowi ilość energii.

Lansowany w mediach ideał sylwetki i urody kobiecej, a także strach, niepokój, depresja czy konflikty wewnętrzne i rodzinne mogą być przyczyną zaburzeń fizjologicznej regulacji pobierania pokarmu, określanych jako anoreksja nerwowa i bulimia.

Anoreksja

Anoreksja (jadłowstręt psychiczny) jest zaburzeniem łaknienia, którego ofiarami są w 95% dziewczęta i młode kobiety, między 13. a 20. rokiem życia. Jej cechą charakterystyczną jest zniekształcenie postrzegania własnego ciała. Anorektyczka wciąż widzi się grubą, je coraz mniej, coraz bardziej wyniszczając swój organizm. W następstwie niedożywienia pojawiają się powikłania zdrowotne: zmniejszenie wydolności serca, nieregularne tętno, niskie ciśnienie tętnicze krwi, zatrzymanie miesiączkowania, osteoporoza oraz niewydolność układu pokarmowego i moczowego. Niedostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych, długotrwała głodówka mogą doprowadzić do silnego ataku głodu, objawiającego się nadmiernym objadaniem się. Czasem anoreksja może przerodzić się w bulimię lub oba te zaburzenia mogą występować naprzemiennie.

Bulimia

Bulimia oznacza po grecku wilczy apetyt, co nie jest adekwatne do obrazu choroby, gdyż pomija jej drugą stronę, a mianowicie przeczyszczanie i wymioty. Bulimik potrafi w krótkim czasie przyjąć nawet do 6000 kilokalorii. Potem następuje faza przeczyszczania, która może się objawiać regularnym wywoływaniem wymiotów, stosowaniem środków przeczyszczających, moczopędnych, pigułek dietetycznych albo uprawianiem intensywnych ćwiczeń fizycznych. Wszystkie te czynności wynikają z obsesyjnego strachu przed utyciem. Osoba chora na bulimię może doprowadzić swój organizm do stanu takiego wyniszczenia, jak przy anoreksji. Wspólną cechą chorych na anoreksję i bulimię jest zwraca-

nie wielkiej uwagi na to, co inni o nich myślą. Oba zaburzenia wymagają od pacjentów i ich najbliższych systematycznej oraz prawidłowej terapii. Najlepsze efekty daje terapia prowadzona w kręgu rodzinnym we współpracy z lekarzem i psychologiem. Należy podkreślić, że zaniechanie leczenia lub zbyt późne jego podjęcie może zakończyć się śmiercią chorej osoby.

Potrzeby energetyczne organizmu

Wiele procesów nieustannie zachodzących w organizmie ludzkim wymaga dostarczenia określonej ilości energii. Jest to „koszt energetyczny" utrzymania organizmu przy życiu. Koszt ten, zwany **podstawową przemianą materii,** jest wprost proporcjonalny do powierzchni ciała. Zależy od wzrostu i masy ciała, a także w mniejszym stopniu od płci i wieku. Jedynie u osób otyłych, mających dużo zapasowej tkanki tłuszczowej, u których procesy życiowe zachodzą stosunkowo wolno, potrzeba mniej energii do życia, aniżeli wynikałoby to z powierzchni ciała. Jednakże głównym czynnikiem różnicującym potrzeby energetyczne ludzi są wydatki energii związane z wykonywaną pracą, sposobem spędzania czasu wolnego oraz klimatem. Każda czynność wymaga zużycia określonej ilości energii (tab. 34). Zimą energia potrzebna jest dodatkowo, aby nie dopuścić do wychłodzenia organizmu.

Podstawowa przemiana materii

Biorąc powyższe pod uwagę, można ustalić dzienne **zapotrzebowanie na energię** ludzi o różnej płci i wieku oraz trybie życia, wykonujących pracę wymagającą wydatkowania różnych ilości energii.

Zapotrzebowanie na energię

Jednostkami, w jakich wyraża się zarówno zapotrzebowanie organizmu na energię, jak i jej ilość zawartą w pożywieniu, są kilodżule (kJ)* lub tysiąc razy większe megadżule (MJ), które w nauce o żywieniu człowieka często zastępowane są przez kilokalorie (kcal).

1 kcal =4,186 kJ
1000 kcal = 4186 kJ = 4,186 MJ

Małe dziecko potrzebuje przeciętnie 1300 kcal, tj. 5,5 MJ. Wymagania energetyczne dorosłej kobiety wykonującej pracę biurową wynoszą zazwyczaj 1600 do 2100 kcal

Według układu miar SI podstawową jednostką energii jest dżul (J), jednak kaloria jest wciąż powszechnie stosowana w naukach żywieniowych jako lepiej nadająca się do racjonalizacji żywienia w praktyce.

Tabela 34. Wydatek energetyczny dorosłego mężczyzny o masie ciała 70 kg podczas wykonywania różnych czynności (wg FAO/WHO)

Czynność	Wydatek energii na godzinę			
	na 1 kg masy ciała		ogółem	
	kJ	kcal	kJ	kcal
Leżenie, odpoczynek w pozycji leżącej	4,6	1,10	322	77
Spokojne siedzenie	6,0	1,43	420	100
Stanie swobodne	6,3	1,50	441	105
Szycie ręczne	6,7	1,59	469	111
Stanie na baczność	6,8	1,63	476	115
Ubieranie się i rozbieranie się	7,1	1,69	497	118
Szycie na maszynie	8,1	1,95	567	135
Szybkie pisanie na maszynie	8,4	2,00	588	140
Zmywanie naczyń	8,6	2,06	602	149
Zamiatanie podłogi	10,1	2,41	707	169
Lekkie ćwiczenia fizyczne	10,2	2,43	714	170
Powolny spacer (ok. 4 km/h)	12,0	2,86	840	200
Prace metalurgiczne, malowanie, roboty ciesielskie	14,3	3,43	1001	240
Umiarkowanie forsowne ćwiczenia fizyczne	17,3	4,14	1211	290
Marsz (6 km/h)	17,9	4,28	1253	300
Schodzenie ze schodów	21,7	5,20	1519	364
Praca kamieniarska	23,9	5,71	1673	400
Forsowne ćwiczenia fizyczne	26,9	6,43	1883	450
Pływanie	29,9	7,14	2093	500
Bieg (ok. 8,5 km/h)	34,1	8,14	2387	570
Szybki marsz (ok. 8,5 km/h)	38,8	9,28	2716	650
Wchodzenie na schody	66,1	15,80	4627	1100

(6,7—8,8 MJ), czyli tyle, ile dziecka chodzącego do szkoły podstawowej. Znacznie większe, bo sięgające 2600—3200 kcal (10,9—13,4 MJ), jest zapotrzebowanie energetyczne dorastającego chłopca, mężczyzny umiarkowanie ciężko pracującego fizycznie lub kobiety karmiącej dziecko piersią. Jak z tego wynika, pracujący fizycznie mężczyzna powinien jeść dwa razy tyle co kobieta pracująca w biurze lub dziewczynka chodząca do szkoły. Należy przy tym pamiętać, że w mniejszej ilości pożywienia trudniej jest zawrzeć wymagane ilości wszystkich nie-

zbędnych składników odżywczych. Dlatego im kto mniej potrzebuje energii, tym większą powinien zwracać uwagę na właściwe urozmaicenie i dobór produktów charakteryzujących się wyższą gęstością odżywczą.

Pożywienie jako źródło energii

Kaloryczność pożywienia

Podstawowym źródłem energii dla organizmu są zawarte w żywności tłuszcze i węglowodany. Do tego celu może służyć również białko, chociaż nie jest to ani żywieniowo ani ekonomicznie uzasadnione. Ilość energii uzyskiwana z tłuszczu (9 kcal/g) jest dwa razy większa w porównaniu z pozostałymi składnikami energetycznymi (węglowodany i białko dostarczają 4 kcal/g), stąd przede wszystkim decyduje on o wartości energetycznej produktów i potraw. O wartości tej decyduje także zawartość wody w produkcie lub posiłku, gdyż woda w ogóle nie jest nośnikiem energii. Wysokokaloryczne są produkty zawierające mało wody a dużo tłuszczu, niskokaloryczne natomiast produkty o dużej zawartości wody, a jednocześnie ubogie w tłuszcz lub całkowicie go pozbawione.

Wokół kaloryczności produktów narosło wiele nieporozumień i przesądów. Błędny jest na przykład pogląd, że chleb i ziemniaki są szczególnie tuczące. Zwykły chleb zawiera wiele ważnych składników odżywczych, a przy tym jedynie nieznaczną ilość tłuszczu. Wysokokalorycznym pożywieniem staje się dopiero wtedy, gdy zostanie grubo posmarowany masłem, smalcem lub margaryną. Ziemniaki są jednym z ważniejszych źródeł węglowodanów i witaminy C, dostarczają witamin z grupy B oraz żelaza i białka, a przy tym niemal nie mają tłuszczu. Ugotowane lub upieczone w folii nie są więc produktem wysokokalorycznym. Ze względu na dodany tłuszcz produktem takim są natomiast frytki, prażynki i smażone ziemniaki. Warto pamiętać, że chude mleko, sery, mięso, ryby i wędliny wnoszą do organizmu blisko dwukrotnie mniej energii aniżeli ich pełnotłuste odpowiedniki. Znaczną ilość energii zawierają też napoje alkoholowe, przy czym ich wartość energetyczna jest tym większa, im więcej zawierają alkoholu i cukru.

Kontrolowanie bilansu energii

Jeśli je się zbyt dużo i do tego pokarmów wysokokalorycznych, a przy tym unika wysiłku fizycznego, organizm otrzymuje więcej energii aniżeli mu potrzeba. Nadmiar zostaje zma-

gazynowany w tkankach w postaci tłuszczu i pociąga za sobą przyrost masy ciała. Natomiast skromne odżywianie się, przy intensywnej pracy fizycznej, zmusza organizm do spalania własnych tkanek, przez co traci on na wadze. Przychody i rozchody energii powinny się zatem prawidłowo bilansować. Aby przekonać się, czy tak rzeczywiście jest, nie trzeba koniecznie codziennie śledzić spożycia energii, co jest raczej trudne. W praktyce wystarcza bowiem, by regularnie co pewien czas się ważyć (najlepiej co tydzień). Gdy ktoś nie ma wagi łazienkowej, może mierzyć centymetrem krawieckim swój obwód w talii. U osób dorosłych przybieranie na wadze i zwiększanie się obwodu w talii (pasie) jest prawie zawsze jednoznaczne z tyciem i świadczy 0 tym, że zbyt dużo się jada lub zbyt mało rusza, albo jedno 1 drugie. Nieco inaczej jest u dzieci i młodzieży. Wzrost i rozwój ich organizmu w naturalny sposób jest związany ze zwiększaniem się masy ciała. Toteż dopiero nadmierny dla danego wieku przyrost masy ciała może stanowić uzasadniony powód do niepokoju.

O tym czy mamy prawidłową masę ciała, czy też jesteśmy niedożywieni lub otyli, informują wskaźniki antropometryczne (zob. *Sposoby oceny prawidłowości żywienia*, s. 315), z których najczęściej wykorzystywany jest wskaźnik Queteleta BMI.

Otyłość

Panuje dość powszechna opinia, że duży apetyt i tęga sylwetka są przejawem zdrowia. W rzeczywistości **otyłość** jest zjawiskiem wysoce niepożądanym. Upośledza ona funkcjonowanie organizmu oraz stanowi przyczynę lub sprzyja rozwojowi wielu chorób. Badania jednoznacznie wykazują, że ludzie otyli znacznie częściej cierpią na cukrzycę, kamicę żółciową, astmę oraz zwyrodnienia stawów i kręgosłupa. Otyłość przyspiesza też występowanie miażdżycy naczyń, a co za tym idzie niewydolności krążenia i zawałów serca. Z powyższych przyczyn otyłość prowadzi do radykalnego skrócenia długości życia. Osoby otyłe ze względu na swą tuszę mają też różne kompleksy psychiczne i ze względów estetycznych często wykazują złe samopoczucie. Ponieważ znacznie łatwiej zapobiec przybieraniu na wadze niż pozbyć się nadmiaru kilogramów, dlatego tak ważne jest regularne kontrolowanie własnej masy ciała i reagowanie na niewielką nawet nadwagę. Pozwala to niedopuścić do rozwoju otyłości.

Odchudzanie się

Odchudzanie się

O otyłości wymagającej konsekwentnego zwalczania mówi się wówczas, gdy nadwaga w stosunku do prawidłowej

masy ciała przekracza 25% i BMI 30. W przeważającej większości wypadków otyłość ma charakter regulacyjny, a podstawową metodą walki z nią jest odpowiednie odżywianie się, uzupełnione zwiększoną aktywnością fizyczną. Dietetyczne leczenie otyłości powinno się opierać nie tyle na doraźnych głodówkach, których w zasadzie nie należy podejmować bez zgody lekarza, ile na stosowaniu tzw. fizjologicznej diety niskoenergetycznej. Dieta taka pozwala na stopniową redukcję masy ciała bez wywoływania niedoborów niezbędnych składników odżywczych. W tym celu należy ograniczyć ilość dostarczanej z pokarmem energii do 1000-1500 kcal (około 4—6 MJ) na dobę redukując ilość przyjmowanych tłuszczów i węglowodanów. Z jadłospisu wyklucza się lub poważnie ogranicza słodkie pieczywo, słodycze, ciastka i desery z kremem, frytki, smażone ziemniaki oraz tłuste gatunki serów, ryb, mięsa i wędlin. Radykalnie ogranicza się też ilość tłuszczów stosowaną do przygotowania posiłków. Wskazane jest, aby nie używać cukru do herbaty czy kawy oraz nie używać masła ani innych tłuszczów do smarowania pieczywa, co od dawna jest powszechną praktyką na południu Europy. Możliwie dużo należy natomiast spożywać warzyw i owoców, zwłaszcza tych, które obfitują w błonnik pokarmowy - hamujący uczucie głodu. Dobre efekty daje okresowe przejście na **laktowegetarianizm,** czyli ograniczenie się do produktów pochodzenia roślinnego uzupełnionych nabiałem.

Dość powszechnie ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że napoje alkoholowe zawierają spore ilości energii. Wartość energetyczna alkoholu (7 kcal/g) jest niższa niż tłuszczu, ale znacznie wyższa niż węglowodanów i białek. Chcąc schudnąć, należy się więc wystrzegać napojów alkoholowych, zwłaszcza wysokoprocentowych.

Posiłki powinno się spożywać często, najlepiej pięć razy w ciągu dnia i regularnie, unikając popijania płynami, które powinno się pić w pewnym odstępie czasu przed lub po posiłku. Aby osiągnąć dobre efekty zastosowanej diety, trzeba bezwzględnie zaniechać pojadania słodyczy, ciastek i innych produktów między posiłkami.

W prasie często spotyka się propozycje różnych „cudownych" diet odchudzających. Należy jednak podchodzić do nich ostrożnie, gdyż częstokroć nie dając zapowiadanych efektów, diety te doprowadzają do wyniszczenia organizmu i groźnych w skutkach niedoborów jakościowych.

NORMY ŻYWIENIA I ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Prawidłowe żywienie

Znajomość niezbędnych składników odżywczych, ich roli w organizmie oraz występowania w produktach spożywczych stanowi podstawę racjonalnego żywienia i planowania posiłków. **Prawidłowe żywienie** polega na takim zestawieniu całodziennych jadłospisów, aby uwzględniały one odpowiednie ilości rozmaitych pokarmów reprezentujących wszystkie grupy produktów spożywczych. Nie ma bowiem takiego produktu, który sam byłby w stanie dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne substancje odżywcze w potrzebnych ilościach i proporcjach. Ponadto w każdej z grup występują produkty droższe i tańsze, ogólnie lubiane i smakowo mniej atrakcyjne, możliwe do spożycia na surowo i wymagające obróbki kulinarnej, wreszcie produkty dostępne przez cały rok i występujące sezonowo. Stosownie do aktualnych możliwości zaopatrzeniowych i finansowych można dokonywać wyboru i zakupu produktów koniecznych dla racjonalnego żywienia.

Zalecane normy wyżywienia

Racje pokarmowe

Normy żywienia

O tym ile i jakie produkty winny znaleźć się łącznie we wszystkich posiłkach spożywanych w ciągu dnia, informują szczegółowo ***zalecane normy wyżywienia****, czyli zestawy produktów spożywczych w gramach na osobę, których spożycie gwarantuje pokrycie norm żywieniowych.* Nazywane są one inaczej **racjami pokarmowymi.** Punktem wyjścia do ustalenia zalecanych norm spożycia podstawowych produktów żywnościowych są opracowane przez naukowców i okresowo aktualizowane normy żywienia. ***Normy żywienia*** *określają ilości energii i niezbędnych składników odżywczych, w przeliczeniu na 1 osobę i 1 dzień, jakie zgodnie z aktualnym stanem wiedzy powinny otrzymywać w codziennym (zwyczajowym) pożywieniu różne grupy ludzi.*

Normy żywieniowe dla ludności w Polsce

Dla organizmu zwykle bardziej szkodliwy jest niedobór niezbędnych substancji odżywczych niż ich nadmiar, z którym organizm w większości przypadków lepiej sobie radzi czy to więcej wydalając, czy ograniczając wchłanianie czy przejściowo magazynując. Aktualne, opracowane w 1994 roku w Instytucie Żywności i Żywienia, **normy żywienia dla ludności w Polsce** dzielą ludność Polski na 19 podstawowych grup. Przy podziale uwzględniono wiek, rodzaj wykonywanej pracy (aktywność fizyczna), płeć oraz stany fizjologiczne, takie jak ciąża i karmienie piersią. Są to najważniejsze czynniki decydujące o wielkości

zapotrzebowania organizmu na energię i składniki odżywcze. Normy te przewidują dwa poziomy spożycia składników odżywczych: bezpieczny poziom spożycia i zalecany poziom spożycia. ***Bezpieczny poziom spożycia*** *określa ilość składników odżywczych wystarczającą do pokrycia zapotrzebowania 97,5% ludzi zdrowych w każdej z wyróżnionych grup.* Z kolei ***zalecany poziom spożycia*** *jest w przybliżeniu o 25%) większy i określa ilość składników odżywczych w całodziennym pożywieniu, pokrywającą zapotrzebowanie każdej osoby w grupie oraz zawierającą rezerwy wystarczające na zaspokojenie potrzeb wynikających ze zwyczajów żywieniowych populacji.* Jedynie normy na energię zostały ustalone na poziomie **średniego zapotrzebowania grupy,** gdyż długotrwały nadmiar energii u osobników z danej grupy mających niższe zapotrzebowanie energetyczne mógłby w konsekwencji doprowadzić do nadwagi, a nawet otyłości. W praktyce jeśli ktoś, w porównaniu z innymi przedstawicielami tej samej grupy ludności, wyróżnia się szczupłą sylwetką i niskim wzrostem, może bez obawy zaszkodzenia swemu zdrowiu spożywać nieco mniejsze ilości poszczególnych produktów, niż zalecają to racje pokarmowe, z tym jednak, że powinien zachować proporcje w spożyciu produktów z podstawowych grup żywności.

Bezpieczny poziom spożycia

Zalecany poziom spożycia

Średnie zapotrzebowanie grupy

Opracowane w 1992 roku normy żywieniowe Unii Europejskiej przewidują trzy poziomy spożycia składników odżywczych: najniższe dopuszczalne spożycie, średnie zapotrzebowanie oraz wzorcowe spożycie na poziomie grupy. **Najniższe (minimalne) dopuszczalne spożycie,** stosowane jedynie dla składników odżywczych (bez energii), określa poziom spożycia, poniżej którego prawie u wszystkich osób w danej grupie (u 97,5%) może powstać ryzyko stanu niedożywienia. Z kolei **wzorcowe spożycie na poziomie grupy** jest odpowiednikiem przyjętego w Polsce zalecanego poziomu spożycia. Od niedawna dla niektórych składników, w odniesieniu do których coraz powszechniejsze jest zagrożenie nadmiarem, jak np. witamina **D,** określa się **najwyższe dopuszczalne spożycie.**

Najniższe (minimalne) dopuszczalne spożycie

Wzorcowe spożycie na poziomie grupy

Najwyższe dopuszczalne spożycie

Ze względów praktycznych najlepiej jest planować jadłospisy na dłuższe okresy: tydzień, 10 dni lub nawet miesiąc. Mnożąc odpowiednio ilość produktów niezbędnych dla prawidłowego wyżywienia rodziny w ciągu jednego dnia, otrzymuje się ich ilość, jaką należy zgromadzić do przygotowania posiłków w ciągu np. miesiąca. Takie planowanie jadłospisów pozwala racjonalniej gospodarować posiadanymi zasobami żywności

oraz uniknąć monotonii żywienia dzięki dokonywaniu pewnych przesunięć ilościowych w zużyciu produktów z dnia na dzień. Pozwala to wykorzystywać szeroką gamę przepisów na potrawy różnych typów i rodzajów. Należy jednak pamiętać, że aby żywienie było prawidłowe, łączne zużycie poszczególnych grup produktów w okresie, na jaki planuje się jadłospis, nie powinno odbiegać więcej niż o 10% od ilości wyliczonych dla tego okresu na podstawie zalecanych racji pokarmowych.

Drugim praktycznym wykorzystaniem norm żywienia jest ocena jego prawidłowości. O ile przy planowaniu jadłospisów należy kierować się zalecanymi normami spożycia, o tyle ich oceny dokonuje się na podstawie bezpiecznego poziomu spożycia. Normy żywienia wykorzystuje się też przy opracowaniu informacji żywieniowej na opakowaniu żywności, podając stopień, w jakim porcja danego produktu zaspokaja nasze dzienne zapotrzebowanie na określony składnik odżywczy (zwykle ten, którego dany produkt jest dobrym źródłem).

PLANOWANIE POSIŁKÓW

Układanie jadłospisów

Układanie jadłospisów polega na zaplanowaniu poszczególnych posiłków na przyjęty w obliczeniach czas. Dla młodzieży, dorosłych i osób starszych należy uwzględnić cztery posiłki dziennie. Dla dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących powinno się dodatkowo przewidzieć podwieczorek. W celu uniknięcia przeciążenia układu pokarmowego pięć posiłków dziennie podaje się również osobom bardzo ciężko pracującym. Ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie magazynować wielu niezbędnych składników odżywczych, produkty będące ich źródłem muszą być spożywane regularnie. Wymaga to, by w każdym posiłku w ciągu dnia było obecne pieczywo lub jakiś inny produkt zbożowy oraz przynajmniej jedno warzywo lub owoc w postaci surowej lub przetworzonej. Każdy posiłek powinien też zawierać produkt dostarczający wysokowartościowego białka. Może to być mleko lub produkt mleczny, bądź też mięso lub jakiś jego zamiennik. Młodzież oraz kobiety ciężarne i karmiące muszą jednak spożywać mleko lub jego przetwory przynajmniej w trzech, a najlepiej w czterech posiłkach, dzieci zaś w dwóch lub trzech posiłkach.

Przy wyborze produktów ze wspomnianych grup należy kierować się możliwościami finansowymi, upodobaniami żywio-

nych osób oraz potrzebą urozmaicenia jadłospisu. Trzeba przy tym pamiętać, że produkty tej samej grupy mogą znacznie odbiegać od siebie pod względem „zagęszczenia" cennych składników odżywczych z powodu różnej zawartości wody. I tak na przykład mleko zawiera przeciętnie 90% wody, sery twarogowe - 75%, a pełnotłuste sery żółte lub sery topione tylko około 40%. Toteż pod względem wartości odżywczej kubek mleka (250 cm^3) odpowiada mniej więcej 100 g twarogu lub 45 g sera żółtego lub topionego. Szczególną uwagę przy komponowaniu posiłków należy zwrócić na warzywa i owoce. Zbyt niskie spożycie tych produktów jest bowiem główną wadą polskiej kuchni. Trzeba więc kształtować nawyk jak najczęstszego jadania warzyw i owoców. Należy również odpowiednio urozmaicać ich asortyment. Najkorzystniej jest żółte lub czerwone warzywa albo owoce łączyć w posiłkach z zielonymi warzywami liściastymi, przetwory zaś, w miarę możliwości, przeplatać surówkami. We wszystkich posiłkach powinny być również spożywane tłuszcze jadalne, czy to bezpośrednio z pieczywem, czy też użyte do przyrządzania potraw. Trzeba przy tym uważać, aby ilość tłuszczu nie przekraczała 30% pobranej energii oraz pamiętać, że oleje roślinne mają wyższą wartość odżywczą.

Pierwsze śniadanie

Bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia jest **pierwsze śniadanie,** gdyż większość ludzi najbardziej intensywny tryb życia prowadzi przed południem, wtedy też zapotrzebowanie ich organizmu na energię i składniki odżywcze jest najwyższe. Niespożywanie posiłku przed wyjściem do pracy lub szkoły jest dla organizmu bardzo szkodliwe. Sprzyja temu fakt, że u wielu ludzi pośpiech hamuje występowanie uczucia głodu, więc nie odczuwają oni potrzeby jedzenia. Dlatego konieczne jest uświadamianie szkodliwości takiego postępowania. Podejmowanie nauki na czczo powoduje, że dzieci mają trudności ze skupieniem uwagi i słabiej się uczą, natomiast u dorosłych pracujących na czczo szybko pojawia się uczucie zmęczenia i maleje wydajność pracy. Pierwsze śniadanie powinno być posiłkiem pełnowartościowym, pokrywającym 25-35% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Ponieważ zwykle nie można poświęcić wiele czasu na przygotowanie tego posiłku, należy przewidywać w nim potrawy niewymagające dłuższej obróbki kulinarnej. Najlepiej, jeśli w skład tego posiłku wchodzą:

- zupa mleczna z dodatkiem różnych produktów zbożowych (płatki, kasze, makaron, ryż) lub napój mleczny;

• pieczywo mieszane - bardzo ważne, aby oprócz bułek lub jasnego chleba spożywać także pieczywo ciemne, razowe;

• masło, które od czasu do czasu dobrze jest zastąpić margaryną stołową, szczególnie przydatną na śniadania ze względu na łatwą smarowność;

• produkt białkowy, np. ser, twaróg, jaja w postaci gotowanej lub smażonej, wędzone ryby lub konserwy rybne; produkty białkowe można łączyć, przygotowując z nich różne pasty;

• produkt warzywny lub owocowy - najlepiej pomidor, papryka, sałata, rzodkiewki, cebula bądź ogórki; wszystkie w postaci surowej lub w postaci przetworów uzupełnione zieleniną (szczypiorek, koperek lub nać pietruszki); wskazane jest także wykorzystywanie dżemów, powideł i marmolad, zamiast których można stosować miód.

Drugie śniadanie

Drugie śniadanie spożywane przeważnie podczas przerwy w pracy lub nauce ma za zadanie doraźnie zregenerować siły oraz zapewnić czasową łączność między pierwszym śniadaniem i obiadem, aby tym samym umożliwić organizmowi skuteczne wykorzystanie białka tych trzech posiłków, dzięki wzajemnemu uzupełnianiu się ich składu aminokwasowego. Drugie śniadanie powinno być znacznie mniej obfite niż pierwsze, dostarczając 5-10% przewidzianej na cały dzień ilości energii i składników odżywczych. Warunki, w jakich posiłek ten się spożywa, narzucają Jego strukturę. Powinny nań składać się: napój (najlepiej mleczny), kanapki z ciemnego i jasnego pieczywa z różnym obłożeniem oraz, w miarę możliwości jakiś surowy owoc. Do obłożenia pieczywa dobrze jest użyć produkt dostarczający białko zwierzęce, np. wędlinę, ser lub jajko oraz jakieś warzywo. Kanapki dłużej zachowują świeżość, jeśli przełoży się je liśćmi sałaty. Gdy drugie śniadanie przygotowuje się w domu i zabiera do pracy lub szkoły, trzeba je odpowiednio zapakować, najlepiej w pergamin lub woreczek.

Obiad

Głównym spożywanym u nas posiłkiem jest **obiad,** który tradycyjnie składa się z trzech lub rzadziej dwóch dań. Fakt, że do jego przygotowania zaleca się zużyć 35-40% wszystkich przeznaczonych na dany dzień produktów, stwarza największe możliwości urozmaicania jadłospisu i wykazania kunsztu kulinarnego. Stąd też w zestawach obiadowych planowanych na tydzień, 10 dni, a nawet dwa tygodnie, nie powinny powtarzać się te same potrawy. Pożywny obiad powinien w zasadzie składać się z trzech dań:

• zupy czystej lub sporządzonej na wywarze z mięsa lub jarzyn;

• podstawowego dania obiadowego, które musi zawsze dostarczać odpowiedniej ilości wysokowartościowego białka; dlatego nie może w nim zabraknąć potrawy z mięsa, ryb, jaj, twarogu lub suchych nasion roślin strączkowych;

• w każdym obiedzie winno się zaleźć miejsce na dwa dodatki warzywne (poza ziemniakami), w tym jeden w postaci surówki;

• deseru, na który najlepiej podawać różne owoce lub przetwory owocowe; pożądane są także desery mleczne.

W przypadku osób starszych godne polecenia jest picie przed obiadem wody mineralnej niegazowanej, a bezpośrednio po nim ciepłej herbaty, co doskonale wpływa na trawienie.

Podwieczorek

Podwieczorek zasadniczo przewiduje się jedynie dla dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących, a także dla osób w wieku podeszłym oraz cierpiących na niektóre schorzenia przewlekłe (np. cukrzyca, wrzody żołądka i dwunastnicy). Podwieczorek wskazany jest też dla osób ciężko pracujących fizycznie, które wymagają dużych ilości pożywienia. Pod względem ilościowym podwieczorek powinien odpowiadać drugiemu śniadaniu. Ponieważ w przeciwieństwie do drugiego śniadania spożywany jest on zazwyczaj w domu, może mieć bardziej urozmaicony charakter. Dzieci chętnie zjadają np. twarożek z dżemem lub surowymi owocami, leguminy z kaszki manny lub ryżu, suflety z owocami itp.

Kolacja

W wielu rodzinach jedynym posiłkiem, przy którym domownicy po całym dniu spotykają się w komplecie, jest **kolacja.** Stąd też ma ona do odegrania podwójną rolę. Z jednej strony powinna uzupełnić ewentualne niedostatki wcześniejszych posiłków, z drugiej zaś strony służyć ma integracji rodziny i wprowadzaniu właściwej atmosfery domu rodzinnego. Ponieważ kolację zwykle przygotowuje się bez zbytniego pośpiechu, powinna ona uwzględniać upodobania smakowe domowników. Istnieje wiele różnych potraw, które można w tym celu wykorzystywać, starając się urozmaicać dobór produktów i sposób ich przygotowania do spożycia. Kolacje nie powinny jednak obejmować potraw trudnostrawnych i być zbyt obfite. Zaleca się, by zależnie od liczby spożywanych w ciągu dnia posiłków wartość odżywcza kolacji odpowiadała 15-30% wartości całodziennej racji pokarmowej. Godne polecenia są ciepłe kolacje, np. różnego rodzaju zapiekanki, risotta, naleśniki, potrawy z kasz lub makaro-

nu, które, choć są bardziej pracochłonne, pozwalają zwykle poczynić oszczędności w domowym budżecie, ponieważ są one przeciętnie tańsze niż kolacje zimne. Prawidłowo zaplanowana kolacja winna zawierać produkty dostarczające wysokowartościowego białka oraz uwzględniać dostępne surowe warzywa lub owoce albo ich przetwory. Chętnie na ogół spożywane są sałatki jarzynowe oraz galaretki z drobiu lub ryb. Kolacji nie należy spożywać zbyt późno. By mieć spokojny i zdrowy sen, przynajmniej na trzy godziny przed pójściem spać nie powinno się obciążać żołądka.

Wszystkie posiłki w ciągu dnia powinny być urozmaicone nie tylko pod względem użytych do ich sporządzenia produktów, ale również pod względem cech, takich jak smak, barwa, konsystencja, temperatura itp. Ma to zasadnicze znaczenie dla wydzielania soków trawiennych w żołądku i dwunastnicy, a tym samym dla trawienia i przyswajania składników pokarmowych. Dobre efekty daje w tym przypadku kontrastowość kompozycji, np. zestawienie kwaśnego ze słodkim, czerwonego z zielonym, chrupkiego z miękkim. W jednym posiłku składającym się z kil-

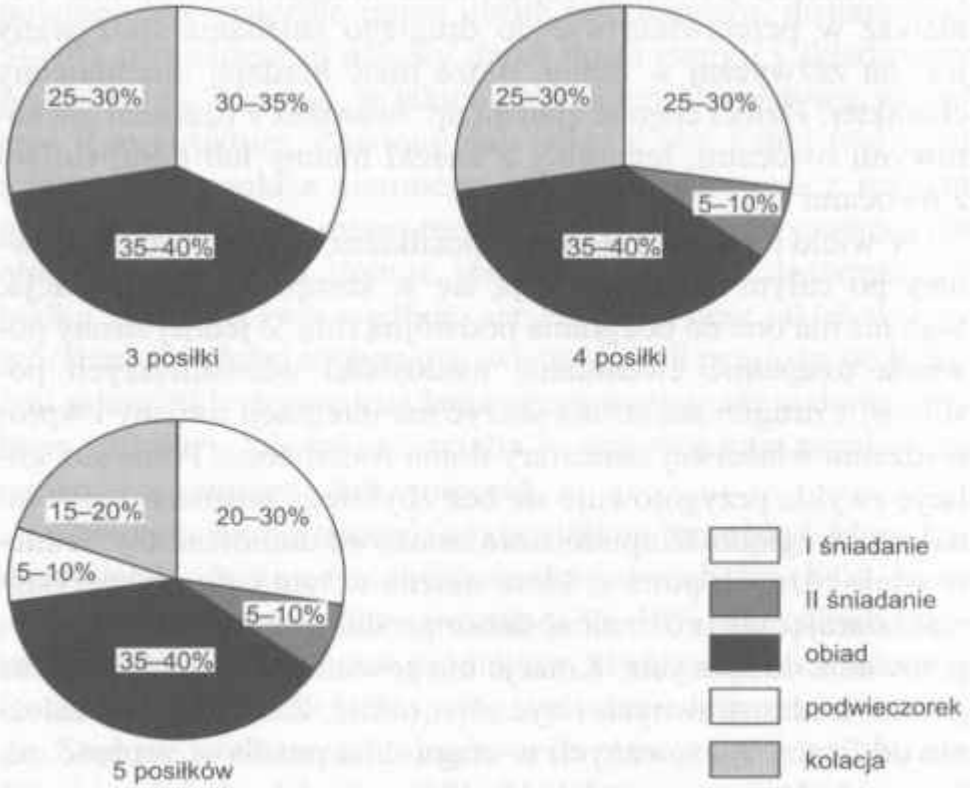

Ryc. 40. Rozkład całodziennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki w zależności od ich liczby i rodzaju

ku potraw nie powinien powtarzać się ten sam produkt podstawowy np. krupnik i zrazy z kaszą lub zupa pomidorowa i sałatka z pomidorów. Obróbkę kulinarną należy tak dobrać, aby uwypuklała walory organoleptyczne potrawy, nie powodując przy tym nadmiernych strat deficytowych składników odżywczych. W jadłospisach należy unikać potraw, których domownicy, a zwłaszcza dzieci, zdecydowanie nie lubią. Zwykle ten sam produkt można podać w innej, lepiej tolerowanej postaci lub zastąpić go dowolnym produktem należącym do tej samej grupy żywności. Na przykład niezbyt lubiany przez dzieci szpinak można zastąpić sałatą lub jarmużem, niechętnie zaś spożywaną brukselkę - kalafiorem lub czerwoną kapustą. Za urozmaicone uważa się takie posiłki, w których występuje przynajmniej jeden produkt z każdej grupy (ryc. 41). Pomocne w komponowaniu prawidłowych jadłospisów jest stosowanie się do zasad racjonalnego żywienia, podanych przez Instytut Żywności i Żywienia w formie 10 punktów:

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Unikaj nadwagi i otyłości.

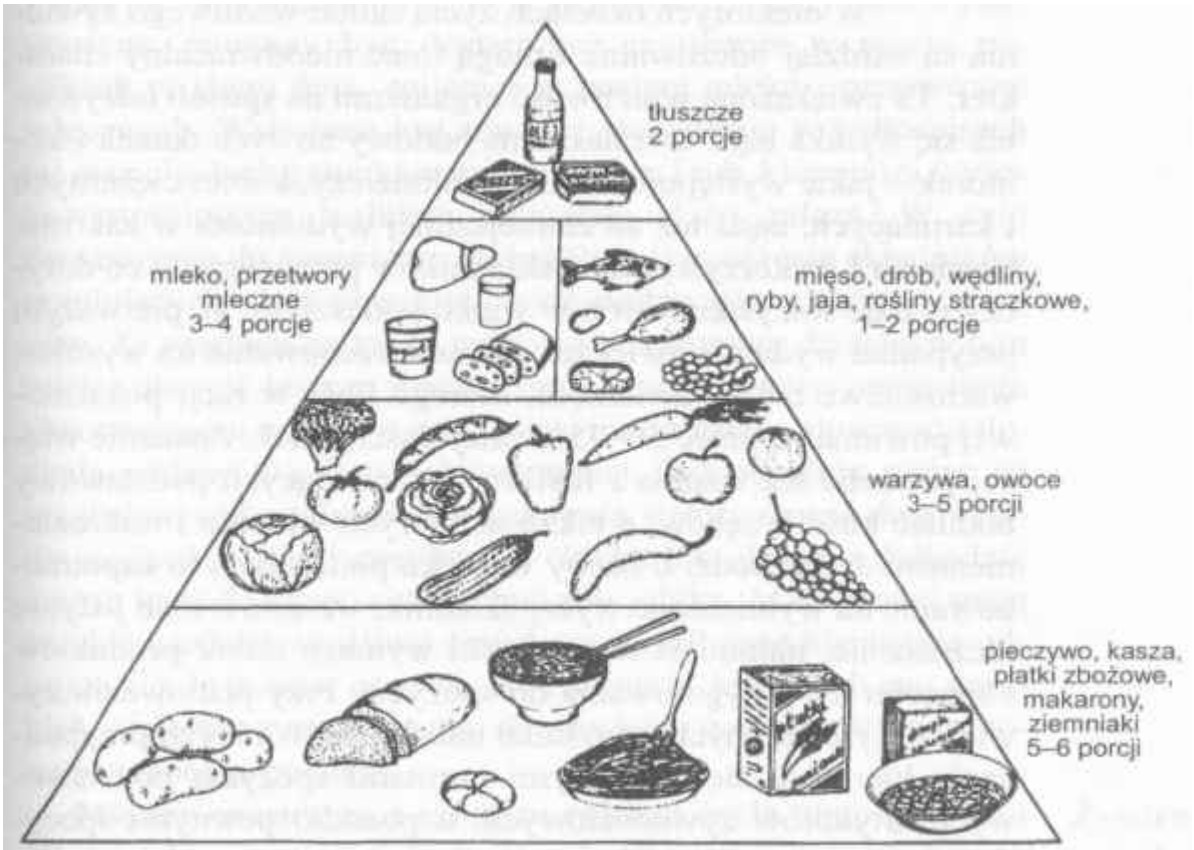

Ryc. 41. Piramida żywieniowa

3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii w Twoim żywieniu.

4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka.

5. Spożywaj z umiarem mięso i jego zamienniki. Wybieraj codziennie inny produkt z tej grupy.

6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.

8. Unikaj cukru i słodyczy.

9. Ograniczaj spożycie soli.

10. Unikaj alkoholu.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNEGO ŻYWIENIA W RÓŻNYCH OKRESACH ŻYCIA I PORACH ROKU

Żywienie w wybranych okresach życia

W niektórych okresach życia skutki wadliwego żywienia są bardziej odczuwalne i mogą mieć nieodwracalny charakter. Ta zwiększona wrażliwość organizmu na sposób odżywiania się wynika bądź to z nasilenia budowy nowych tkanek i komórek -jakie występuje u dzieci, młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących, bądź też ze zmniejszonej wydolności w zakresie trawienia i wykorzystywania składników pożywienia - co dotyczy przede wszystkim osób w wieku podeszłym. W pierwszym przypadku wydatnie zwiększa się zapotrzebowanie na wysokowartościowe białko zwierzęce, którego ilość w racji pokarmowej powinna wynosić 50-75% całej ilości białek. Znacznie więcej potrzeba też wapnia i fosforu - stanowiących podstawowy budulec kości i zębów, a także niektórych witamin i mikroelementów. Jeśli chodzi o osoby w wieku podeszłym, to zapotrzebowanie na wymienione wyżej składniki wzrasta u nich jedynie nieznacznie, natomiast dużej troski wymaga dobór produktów i sposobu ich przygotowania do spożycia. Przy planowaniu żywienia wymienionych grup ludzi należy, jak w innych przypadkach, kierować się zalecanymi normami spożycia podstawowych artykułów żywnościowych, a ponadto pewnymi specyficznymi wymaganiami, bez których spełnienia żywienie nie będzie w pełni prawidłowe.

Żywienie w wieku przedszkolnym

W **wieku przedszkolnym** wyróżnia się trzy okresy różniące się wymaganiami pokarmowymi: pierwszy rok życia, okres od 1 do 3 roku życia, oraz od 4 do 6 lat.

Żywienie niemowląt

W **pierwszym roku życia** organizm człowieka najszybciej się rozwija, stopniowo nabywając zdolności trawienia i przyswajania coraz to nowych pokarmów. Podstawowym produktem jest w tym okresie mleko. Najlepiej jeśli jest to mleko matki, którego pod względem wartości dla organizmu niemowlęcia nie są w stanie w pełni zastąpić żadne preparaty mleczne, czy tym bardziej mleko krowie. Ponieważ potrzeby i możliwości organizmu niemowlęcia bardzo szybko się zmieniają, a jednocześnie jest ono bardzo wrażliwe na wszelkie nieprawidłowości w doborze, przygotowaniu i dawkowaniu pokarmu, dlatego też żywienie w tym okresie życia powinno być prowadzone ściśle według zaleceń lekarza pediatry.

Żywienie małych dzieci

Od pierwszego do trzeciego roku życia szybki wzrost i rozwój organizmu dziecka wymaga dostarczenia przede wszystkim dostatecznej ilości składników budulcowych, zwłaszcza białka i wapnia. Aby składniki te były najbardziej efektywnie wykorzystane, powinny być dostarczane regularnie w pięciu posiłkach w ciągu dnia, najlepiej w postaci mleka i przetworów mlecznych. Wskazane jest również stosowanie w jadłospisach jaj oraz chudych gatunków mięsa, drobiu i ryb, które poza wysokowartościowym białkiem zawierają dużo żelaza. W celu dostarczenia do organizmu ważnych w tym okresie składników regulujących niezbędne jest częste podawanie warzyw i owoców. Ze względu na to, że przewód pokarmowy dziecka w tym wieku nie jest jeszcze dostatecznie sprawny, przy zestawianiu i sporządzaniu posiłków z warzyw i mięsa należy stosować zalecenia podane dla diety lekkostrawnej. Jednocześnie mając na względzie wykształcanie się uzębienia, należy dawać do gryzienia sucharki, skórki czerstwego chleba lub obrane i dokładnie umyte kawałki surowej marchwi lub jabłka. Małe dzieci mają zwykle bardziej wrażliwy zmysł smaku, dlatego niechętnie odnoszą się do potraw ostrych, zbyt słonych, kwaśnych czy gorzkich. Należy o tym pamiętać, doprawiając potrawy przeznaczone na wspólny posiłek.

Żywienie przedszkolaków

Między czwartym a szóstym rokiem życia tempo wzrostu nieco maleje, za to zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne organizmu w następstwie nasilenia aktywności ruchowej dziec-

ka. Przewód pokarmowy jest już w pełni sprawny w zakresie trawienia i przyswajania pożywienia, toteż kilkuletnie dzieci mogą jeść w zasadzie to co dorośli, z wyłączeniem szczególnie trudnostrawnych smażonych i tłustych potraw mięsnych oraz ograniczeniem nasion strączkowych. Jeśli w letnich miesiącach czynne są sezonowe dziecińce, lub gdy dzieci chodzą do przedszkola, otrzymują tam zwykle trzy posiłki: drugie śniadanie, obiad i podwieczorek, które łącznie powinny pokrywać 70% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Dzieciom takim należy przed wyjściem podać pełnowartościowe śniadanie, a po powrocie lekkostrawną kolację obfitującą w produkty mleczne, jaja, warzywa i owoce, która mogłaby uzupełnić ewentualne niedostatki żywienia w przedszkolu. Pierwsze kilka lat życia ma, o czym nie wolno zapominać, zasadnicze znaczenie dla nabywania przez dziecko nawyków i przyzwyczajeń żywieniowych pozostających przeważnie na całe życie. Dlatego bardzo ważne jest, by w tym okresie przyzwyczajać dziecko do:

- regularności i higieny spożywania posiłków — przez podawanie ich możliwie zawsze o tej samej porze, przy estetycznie i kolorowo nakrytym stole, przestrzegając obowiązku mycia rąk przed jedzeniem;
- unikania nadmiaru słodyczy i ciastek, a zwłaszcza pojadania słodkich rzeczy między posiłkami (nie wolno nagradzać dziecka słodyczami za dobre sprawowanie);
- spożywania produktów mlecznych i warzywnych — przez częste urozmaicanie potraw przygotowywanych z tych produktów i dbałość o ich dobrą jakość.

Przy wprowadzaniu nowych potraw i produktów należy pamiętać, aby z początku podawać je w małych ilościach, dając dziecku możliwość stopniowego przyzwyczajania się do ich smaku, zapachu i konsystencji. W żadnym razie nie należy dziecka zmuszać do jedzenia nowej potrawy, gdyż może to wywołać odruchową niechęć do jej spożywania, utrzymującą się przez długie lata.

Żywienie w wieku szkolnym

Wiek szkolny jest okresem fizycznego i umysłowego rozwoju człowieka, wyróżnia się w nim kilka różniących się od siebie faz.

Żywienie dzieci szkolnych

Dzieci liczące **7-9 lat** i uczęszczające do pierwszych trzech klas szkoły podstawowej mają wymagania żywieniowe zbliżone

do dzieci przedszkolnych. W związku z nauką w szkole muszą one więcej czasu spędzać w pozycji siedzącej, toteż mają mniejsze zapotrzebowanie na energię i często wykazują zahamowanie apetytu. W okresie tym trzeba więcej uwagi zwracać na atrakcyjność posiłków dla dziecka i pilnować, by zjadało zabierane do szkoły drugie śniadanie. Ze względu na wykształcanie się w tym okresie stałych zębów, ważna jest odpowiednia podaż wapnia, fosforu, magnezu i fluoru, których dostarczają ryby morskie, zielone warzywa liściaste, a przede wszystkim produkty mleczne. Należy też uwzględniać w jadłospisie więcej produktów wymagających intensywnego gryzienia.

W wieku 10-15 lat następuje przyspieszenie rozwoju fizycznego i umysłowego, któremu towarzyszy wzrost aktywności ruchowej. Dzieci w tym wieku zaczynają interesować się sportem, więcej bawią się na powietrzu, pomagają też w pracach domowych. Obok dostarczania w posiłkach większej ilości serów, mięsa, warzyw i owoców, wymagają one także więcej produktów obfitujących w energię, takich jak tłuszcze roślinne, pieczywo, kasze, makarony itp. Stopniowo zaczynają zaznaczać się różnice w rozwoju chłopców i dziewcząt, co odbija się na ich potrzebach żywieniowych. Dla dziewcząt jest to okres o zasadniczym znaczeniu - wcześniej dojrzewają płciowo, wskutek czego zmienia się ich sylwetka i psychika, a przyrost masy i wysokości ciała jest w tym czasie szczególnie intensywny. Powinny wtedy spożywać bardziej obfite i urozmaicone posiłki aniżeli w jakimkolwiek innym okresie życia. Zwiększone jest bowiem zapotrzebowanie niemal na wszystkie składniki odżywcze, a przede wszystkim na białko, wapń i żelazo. To ostatnie wiąże się z rozpoczęciem miesiączkowania. W jadłospisie powinny dominować chude gatunki mięsa, serów i ryb, produkty zbożowe z pełnego ziarna oraz owoce i warzywa, zwłaszcza zielone warzywa liściaste. U chłopców proces dojrzewania zaczyna się nieco później i przebiega łagodniej, stąd chociaż ich potrzeby żywieniowe w tym okresie są równie duże, wynikają one głównie z przyrostów tkanki mięśniowej i kostnej oraz trybu życia charakteryzującego się dużym udziałem ruchu i wysiłku fizycznego.

Żywienie młodzieży

U dziewcząt **po osiągnięciu 16 lat** fizjologiczne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze ulega zmniejszeniu. U chłopców natomiast jest ono w okresie między 16. a 20. rokiem życia szczególnie duże w związku z procesami dojrzewania płciowego, ostatecznym kształtowaniem kośćca i nabiera-

niem tężyzny fizycznej. Chłopcy w tym wieku mają ogromny apetyt i jedzą znacznie więcej aniżeli dorośli. Ewentualnemu rozwojowi otyłości zapobiega zwykle uprawianie sportu oraz podejmowanie prac wymagających znacznego wysiłku fizycznego. Należy jednak zwracać uwagę na prawidłowe zestawianie posiłków, tj. by reprezentowane w nich były wszystkie grupy produktów, zwłaszcza nabiałowe, mięsne oraz warzywa i owoce. Powinno się też wykorzystywać szeroki asortyment potraw mącznych i deserów. Wraz z rozpoczęciem nauki w szkole sposób odżywiania się dzieci zwykle ulega pogorszeniu. Wiele z nich wychodzi do szkoły bez pełnowartościowego śniadania i w ogóle nie spożywa drugiego śniadania, pomimo że częstokroć rodzice takie im dają. Sprawa ta wymaga odpowiedniej troski, zarówno ze strony rodziców jak i szkoły, która powinna stworzyć dzieciom możliwość spożywania gorącego mleka lub napoju mlecznego, a młodzieży starszych klas mających dużą liczbę godzin lekcyjnych możliwość spożycia miedzy godziną 13 a 14 ciepłego posiłku. Młodzież w tym wieku jest skłonna do ulegania fałszywym opiniom i praktykom żywieniowym. Chłopcy często w dużych ilościach spożywają chleb i tłuste gatunki mięsa oraz wędlin, które w ich mniemaniu mają wzmóc ich siłę i przydać im męskości na równi z napojami alkoholowymi, pogardliwie odnoszą się zaś do warzyw i produktów mlecznych. Z kolei dziewczęta, chcąc mieć szczupłą sylwetkę, zaniedbują spożywanie podstawowych posiłków. Unikają przy tym ziemniaków, pieczywa i zup mlecznych, a pojadają słodycze i różne będące w modzie produkty, jak np. frytki, prażynki, chipsy, które wnoszą do organizmu o wiele więcej energii aniżeli porcja warzyw czy twarogu o nieporównywalnie wyższej wartości odżywczej. Intensywnie rozwijający się organizm jest szczególnie wrażliwy na deficyt energii i składników odżywczych. Stąd też, zwłaszcza w tym okresie życia, groźne jest niekontrolowane odchudzanie, mogące doprowadzić do anoreksji, a także wegetariański sposób odżywiania (przede wszystkim jego najbardziej radykalne formy - weganizm, witarianizm i frutarianizm). Ten sposób odżywiania prowadzi do ostrych niedoborów energii, niektórych witamin (Bi2 i D), pełnowartościowego białka, wapnia, żelaza i cynku, a w konsekwencji do zahamowania wzrostu, rozwoju umysłowego, pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia.

Żywienie w okresie ciąży i karmienia

Żywienie ciężarnych

Ciąża i laktacja stanowią dla organizmu kobiety nową sytuację fizjologiczną, która wymaga starannego kontrolowania pożywienia i dostosowania go zarówno do potrzeb matki, jak i dziecka. W przeciwnym wypadku łatwo dochodzi do wad rozwojowych płodu, a ciąża odbija się niekorzystnie na stanie zdrowia kobiety.

W czasie ciąży powinno się spożywać zwiększone ilości mleka i jego przetworów, chudego mięsa, ryb i jaj, aby nie zabrakło pełnowartościowego białka niezbędnego zarówno dla kobiety, jak i dla dziecka. Wzrost zapotrzebowania na białko, wapń, a także inne składniki budulcowe i regulujące zaznacza się szczególnie w drugiej połowie ciąży, kiedy rozwój dziecka znacznie się przyspiesza. Powinno się wtedy spożywać 95 g białka i 1,2 g wapnia na dobę. Zaleca się zwiększenie spożycia razowego chleba oraz warzyw i owoców oraz unikanie pokarmów szczególnie trudnostrawnych i wzdymających, takich jak nasiona strączkowe, grzyby, pory, gotowana kapusta itp. Przy pojawianiu się obrzęków trzeba bezwzględnie ograniczyć spożycie soli. Ilość przyjmowanego pokarmu powinna wzrastać w miarę zwiększania się rzeczywistych potrzeb energetycznych kobiety i być istotnie większa w drugiej połowie ciąży. Zjadać należy wówczas 5—6 posiłków dziennie, niezbyt obfitych, aby nie przeciążać nadmiernie żołądka. Przesadnie intensywne żywienie sprzyja rozwojowi otyłości, zarówno u matki, jak i u dziecka. W praktyce ilość spożywanego pożywienia powinno się regulować kontrolując przyrost masy ciała w kolejnych okresach ciąży, najlepiej przy współudziale lekarza. Ogólnie przyjmuje się, że kobieta o prawidłowej masie ciała na początku ciąży w pierwszych sześciu miesiącach jej trwania powinna zwiększyć swą masę nie więcej niż 4 do 5 kg, a w ostatnich trzech miesiącach nie więcej niż o 7 kg. W pierwszych miesiącach ciąży częstym zjawiskiem jest brak apetytu i skłonność do wymiotów. Nie należy wtedy zwiększać spożycia produktów energetycznych, a jedynie zadbać o właściwą podaż witamin i soli mineralnych, starając się pić jak najwięcej mleka i jeść jego przetworów oraz warzyw i owoców. Aby pokarmy były lepiej tolerowane, można je lekko zakwaszać sokiem z cytryny, kapusty lub kwaskiem cytrynowym, mleko zaś spożywać w postaci kefiru lub jogurtu. Wskazane jest też unikanie popijania w czasie jedzenia, gdyż może to nasilać wymioty.

Żywienie karmiących

W okresie **karmienia piersią** niezbędne jest wzmożone żywienie. Kobiety karmiące powinny spożywać dodatkowo (w stosunku do normalnego zapotrzebowania) około 500 kcal (2,1 MJ) i 20 do 45 g białka. Ponieważ zwiększa się w tym okresie także zapotrzebowanie organizmu na NNKT, witaminy i składniki mineralne, przy przygotowywaniu posiłków należy w szerokim zakresie wykorzystywać produkty nabiałowe, mięso, ryby, oleje roślinne oraz różnorodne warzywa i owoce. Niewskazane jest zaś stosowanie ostrych przypraw, takich jak pieprz, papryka, musztarda, gdyż zawarte w nich substancje mogą przechodzić do mleka i działać drażniąco na przewód pokarmowy niemowlęcia. Z tych samych powodów zabronione jest picie alkoholu pod jakąkolwiek postacią, a niezalecane picie mocnej kawy i herbaty.

Żywienie w wieku podeszłym

Żywienie seniorów

Naturalne procesy starzenia się organizmu, które zwykle nasilają się po przekroczeniu 65. roku życia, przejawiają się między innymi upośledzeniem zdolności trawienia i wchłaniania składników pożywienia, osłabieniem wrażliwości zmysłów oraz zmniejszeniem natężenia przemiany materii. Żywienie osób w wieku podeszłym nie powinno odbiegać od żywienia w innych okresach życia, ale musi uwzględniać wspomniane zmiany w wydolności organizmu. W związku z mniejszą sprawnością przewodu pokarmowego i wątroby osobom starszym należy podawać 4-5 posiłków dziennie, przy czym powinny one być możliwie lekkostrawne. Potrawy nie powinny mieć konsystencji jałowej papki lub kleiku. Ludzie starsi słabiej wyczuwają smak i zapach potraw, dlatego aby posiłki były jadane z przyjemnością, trzeba stosować więcej przypraw, zwłaszcza ziołowych i korzennych. Przyprawy te zwiększają ponadto wydzielanie soków trawiennych i regulują pracę jelit, co jest korzystne dla osób starszych. Unikać należy jedynie nadmiernego stosowania soli, która może przyczyniać się do nadciśnienia, i używać raczej bogatą w mikroelementy sól kopalną niż białą sól warzoną. Przy znacznych brakach w uzębieniu wskazane jest sporządzanie potraw z mięsa mielonego z zastosowaniem urozmaiconego asortymentu niezbyt tłustych sosów. Ogólna ilość spożywanej energii w wieku podeszłym powinna być mniejsza, ale dostosowana do rzeczywistych wydatków energetycznych organizmu. Pewnemu ograniczeniu powinno ulec zwłaszcza spożycie tłuszczów zwierzęcych oraz tłustych mięs i serów. Nie

należy przy tym zaniedbywać spożywania olejów i masła roślinnego ze względu na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Mając na względzie pewne upośledzenie wchłaniania składników odżywczych, na ogół u ludzi w wieku podeszłym pożądane jest zwiększone dostarczanie z pożywieniem białka, wapnia i innych składników mineralnych, a także niektórych witamin, np. A, D i C. Najlepszym źródłem tych składników dla ludzi w tym wieku są chude mleko, twarogi, mięso i ryby, ciemne pieczywo i kasze oraz warzywa i owoce. Te ostatnie przynajmniej w połowie powinny być spożywane w postaci soków, surówek i sałatek zaprawionych majonezem, olejem lub śmietaną. W starszym wieku należy unikać spożywania posiłków później niż na 2-3 godziny przed snem oraz picia wieczorem mocnej kawy lub herbaty, często prowadzącego do bezsenności. Większą uwagę należy też zwracać na urozmaicenie i regularność żywienia.

Żywienie sportowców

Sportowcy są specyficzną grupą pod względem wymagań żywieniowych. Już od czasów starożytnych znany jest fakt, że uprawianie sportu powoduje zwiększenie zapotrzebowania na energię. Wydatki energetyczne osób uprawiających sport są bardzo wysokie i wynoszą, zależnie od dyscypliny, 3500-6000 kcal dziennie. Jednakże intensywny trening czy zawody sportowe mogą powodować zwiększenie tego wydatku nawet do ponad 7000 kcal.

Potrzeby żywieniowe sportowców

Regularny wzmożony wysiłek fizyczny powoduje wzrost masy mięśniowej, co jest związane ściśle z koniecznością spożywania większej ilości białka. W niektórych dyscyplinach sportu (szczególnie siłowych) odpowiednie spożycie białka można osiągnąć stosując specjalne wysokobiałkowe odżywki o optymalnym składzie aminokwasowym. Należy jednakże pamiętać, że stosowanie diet wysokobiałkowych, zwłaszcza przez dłuższy czas, powoduje dodatkowe obciążenie nerek biorących udział w usuwaniu produktów metabolizmu białkowego, a także zwiększone wydalanie wody w moczu, co może nasilać odwodnienie organizmu.

Bardzo ważną rolę w diecie sportowców odgrywają węglowodany. Żywienie bogate w te składniki pokarmowe zwiększa zapasy glikogenu w mięśniach, umożliwiając wykonywanie długotrwałej pracy fizycznej. Zwiększone zapotrzebowanie na węglowodany, sięgające 60-62% dziennej podaży energii, występuje zwłaszcza u sportowców dyscyplin wytrzymałościo-

Tabela 35. Wydatek energetyczny w różnych dyscyplinach sportu dla osoby ważącej 70 kg

Rodzaj aktywności	Intensywność wysiłku	Wydatek energetyczny	
		kcal/min	kJ/min
Bieg	3,3 m/s	12,6	53,0
	5,0 m/s	17,5	73,0
	6,6 m/s	99,2	415,0
Pływanie	0,17 m/s	3,5	14,6
	0,9 m/s	14,7	61,5
	1,16 m/s	30,1	126,0
Jazda na rowerze	10 km/h	5,0	21,0
	20 km/h	10,0	42,0
Wiosłowanie	0,84 m/s	3,2	13,4
	1,6 m/s	12,7	53,1
Gimnastyka	mała	3,5	14,6
	zawody	17,5	73,0
Rzuty	trening	12,8	53,5
Szermierka	–	10,5	44,0
Narciarstwo	3,8 m/s	18,0	75,3
Tenis stołowy	–	5,3	22,0

wych (kolarstwo, wioślarstwo, bieg maratoński), których wydatek energetyczny jest znaczny i długotrwały. Niedostateczna podaż węglowodanów podczas długotrwałego intensywnego wysiłku może prowadzić do znacznego obniżenia stężenia glukozy we krwi i ogólnego wyczerpania organizmu. Natomiast przy wysiłku umiarkowanym, trwającym dłużej, zwiększa się wykorzystanie tłuszczu jako źródła energii. Lecz duże spożycie tłuszczów, zwłaszcza podczas zawodów, ma niekorzystny wpływ na wydolność fizyczną zawodnika. Tymczasem w żywieniu sportowców w Polsce obserwuje się nadmierne spożycie tych składników zarówno w okresie przygotowawczym, jak i startowym. Sportowcy powinni więc dbać, aby zawartość tłuszczu w ich dziennej racji pokarmowej nie przekraczała 30% całkowitej podaży energii. W diecie sportowców należy przede wszystkim obniżyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastępując

je tłuszczami roślinnymi bogatymi w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E. Treningi siłowe ze względu na szybki przyrost siły i masy mięśniowej wymagają zwrócenia szczególnej uwagi na podaż pełnowartościowego białka. W okresie treningu siłowego pożywienie należy wzbogacić w białko zwierzęce, tj. mięso, ryby, mleko, sery, jaja i ewentualnie preparaty białkowe.

Intensywny trening może prowadzić do bardzo dużych zmian zawartości wody i stężenia elektrolitów w przestrzeniach wewnątrz- i zewnątrzkomórkowych. Odwodnienie organizmu zmniejsza wydzielanie potu, co z kolei upośledza sprawność termoregulacji. Stąd też bardzo ważne jest regularne uzupełnienie ubytku wody w organizmie. W zależności od obciążenia, stanu wytrenowania, czynników klimatycznych, wysokości i masy ciała sportowiec może tracić w ciągu godziny od 100 ml do ponad 2 litrów potu. Dlatego, ażeby utrzymać organizm w stanie normalnego uwodnienia, podczas wysiłku należy pić ponad uczucie pragnienia. Wskazane jest picie napojów izotonicznych (o ciśnieniu osmotycznym podobnym do ciśnienia krwi), co gwarantuje najszybsze wchłanianie wody. Dodatkowo, obecność węglowodanów i karnityny w napojach energetyzujących, np. Red Buli, przeznaczonych dla sportowców wpływa na utrzymanie normalnego stężenia glukozy we krwi i oszczędzanie zapasów glikogenu.

Zapewnienie odpowiedniej podaży składników mineralnych i witamin pozwala w jak najszybszym czasie usunąć zmęczenie i osiągnąć najwyższy stopień gotowości do pracy. Sportowcy powinni spożywać większe ilości potasu, sodu, magnezu, wapnia, żelaza, cynku, miedzi, chromu i selenu. Podczas wzmożonego wysiłku fizycznego stwierdza się także wzrost zapotrzebowania na witaminy z grupy B, a także witaminy antyoksydacyjne, tj. C, E oraz β-karoten.

Posiłki sportowców

Planując **posiłki dla sportowców,** należy w miarę możliwości uwzględniać ich indywidualne przyzwyczajenia. Zmiana zwyczajów żywieniowych może źle wpływać na ogólny stan organizmu, gwałtowne zaś, niespodziewane zmiany sposobu żywienia mogą spowodować obniżenie formy sportowej. Podobnie do indywidualnych metod treningowych żywienie także powinno być dobierane indywidualnie do zawodnika.

Ważną rolę w diecie sportowców odgrywają ryby morskie, które są źródłem fosforu i kwasu glutaminowego, sprzyjającego przyspieszaniu procesów odnowy. W żywieniu sportowców po-

winno znaleźć się również dużo warzyw i owoców, będących źródłem witamin i pierwiastków alkalizujących organizm, a także pieczywo z pełnej mąki, które powinno pokrywać co najmniej połowę zapotrzebowania na ten produkt. Posiłki sportowców powinny być rozłożone w czasie, spożywane o stałych porach, niewielkie objętościowo i zawierać lekkostrawne i wysokoenergetyczne produkty. Korzystne jest rozłożenie racji pokarmowej na 5-6 posiłków. Do śniadań i obiadów należy włączyć produkty mięsne, natomiast na kolację zaleca się spożywanie ryb, twarogu, kefiru, wątróbki, dań warzywnych oraz kasz.

Dostarczenie odpowiedniej ilości składników energetycznych i odżywczych przy konwencjonalnej diecie wymagałoby spożycia bardzo dużych ilości pożywienia, powodujących znaczne obciążenie organizmu, co w konsekwencji mogłoby przyczynić się do obniżenia wydolności fizycznej zawodnika. Natomiast niewystarczające spożycie może prowadzić do niedoborów żywieniowych, pogorszenia wydolności fizycznej i ogólnego stanu zdrowia. Dlatego w żywieniu osób wyczynowo uprawiających sport stają się niezbędne specjalne **odżywki dla sportowców** charakteryzujące się dużą gęstością odżywczą, łatwą strawnością, szybkim wchłanianiem oraz składem odpowiednio dostosowanym do zwiększonych potrzeb organizmu. Należy jednak pamiętać, że odżywki nie mogą zastąpić normalnej, zbilansowanej diety. Powinny stanowić jedynie jej uzupełnienie i być stosowane pod kontrolą lekarza lub specjalisty z zakresu żywienia.

Odżywki dla sportowców

Sezonowość w żywieniu

Żywienie wiosną

Wiosna jest najtrudniejszym okresem dla prawidłowego żywienia. O tej porze organizm człowieka potrzebuje więcej składników budulcowych i regulujących, tymczasem codzienne jadłospisy są wtedy na ogół monotonne, przeładowane potrawami mącznymi i tłustym mięsem, a jednocześnie ubogie w warzywa i owoce. Wartość odżywcza owoców i warzyw jest przy tym znacznie obniżona wskutek długotrwałego przechowywania. U wielu osób występują w tym okresie niedobory witaminy C objawiające się zmęczeniem, szarością cery, bólami w stawach, obniżeniem odporności na choroby, a nawet krwawieniem z dziąseł. Zdarza się też pogorszenie widzenia o zmierzchu, czyli tzw. kurza ślepota, będąca przejawem niedoboru witaminy A. Częstym zjawiskiem są zaparcia i inne zaburzenia funkcji prze-

wodu pokarmowego spowodowane niedostatkiem błonnika w pożywieniu, a także objawy nadmiernego zakwaszenia organizmu. Aby temu zapobiec, w posiłkach powinny się możliwie najczęściej znajdować potrawy z warzyw surowych. Najlepiej przygotować z nich różnego rodzaju surówki, np. z porów, z kapusty białej lub czerwonej z marchwią, pietruszką, czarną rzodkwią, selerem itp. Surówki te wymagają odpowiedniego przyprawienia, tak aby zrekompensować ubytek naturalnych substancji smakowo-zapachowych wywołany przechowywaniem warzyw. Wskazany jest też dodatek śmietany lub oleju, dzięki czemu zwiększona zostaje przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Aby dodatkowo nie zubażać posiłków w witaminy i składniki mineralne, przygotowując gotowane potrawy z warzyw, należy unikać długotrwałego moczenia i grubego ich obierania, z wyjątkiem kiełkujących ziemniaków, które pod skórką zawierają szkodliwą dla zdrowia solaninę. Po obróbce wstępnej warzywa należy wrzucać na gorącą wodę i gotować pod przykryciem możliwie jak najkrócej i w małej ilości wody. Godnymi polecenia są zwłaszcza zupy jarzynowe. Zużywany do ich przygotowania wywar pozwala w większym stopniu wykorzystać zawarte w warzywach witaminy i składniki mineralne. Są to jednocześnie potrawy niskokaloryczne pod warunkiem, że nie dodaje się zbyt dużo tłuszczu, śmietany, klusek czy makaronu. W okresie wiosennym należy często spożywać przetwory owocowe i warzywne. Szczególnie cenne są wtedy przetwory z truskawek, malin, porzeczek, zwłaszcza czarnych oraz owoców dzikiej róży - dostarczające dużo deficytowej witaminy C. Łatwo dostępnym źródłem tej witaminy jest także sok z kwaszonej kapusty. Ewentualny niedobór substancji balastowych można zniwelować większym spożyciem kasz i pieczywa razowego, niebezpieczeństwu zaś zbytniego zakwaszenia organizmu zapobiec poprzez częste spożywanie mleka i jego przetworów. W miarę możliwości należy włączać do jadłospisu nowalijki, czyli wczesne owoce i warzywa. Z rzodkiewek, sałaty, cykorii, rzeżuchy, szczypiorku lub pietruszki można po uprzednim posiekaniu przygotowywać smaczne i odżywcze wiosenne sałatki z dodatkiem majonezu, twarożku lub śmietany.

Żywienie latem

Latem organizm traci w pocie znaczne ilości wody i niektórych składników mineralnych. Dlatego też bardzo ważne jest zapewnienie wystarczającej ilości płynów. Najskuteczniej gaszą pragnienie kawa zbożowa lub miętowa herbata lekko osłodzona miodem. Dobrze nadają się również do tego celu rozcieńczone

kompoty oraz soki owocowe i warzywne, które obok wyrównywania ubytku płynów uzupełniają także straty elektrolitów. Unikać należy natomiast napojów gazowanych i wysokosłodzonych, które zwykle nasilają pragnienie, a przy tym mogą prowadzić do nieżytów żołądka. Niewskazane jest też picie napojów 0 zbyt niskiej temperaturze. W jadłospisach obiadowych latem powinny dominować zupy owocowe i jarzynowe, chętnie w tym okresie spożywane zwłaszcza w postaci chłodników. Na śniadania należy często podawać zupy mleczne, zmieniając rodzaj dodawanego produktu zbożowego, od płatków owsianych przez makarony i kasze, po lane kluski. W okresie letnim, kiedy sporo czasu spędzamy na powietrzu, najlepiej przygotowywać ciepłe kolacje, na które można podać odsmażane ziemniaki albo potrawy z ryżu lub kasz, a do tego różnorodne surówki. Łatwa dostępność świeżych owoców i warzyw powoduje, że odgrzewanie potraw obiadowych na kolacje nie grozi niedoborami witamin, może więc być z umiarem stosowane.

Żywienie jesienią

Obfitość owoców i warzyw stwarza **jesienią** największą szansę racjonalnego żywienia. Dzięki szerokiemu wykorzystywaniu w jadłospisach różnych warzyw i owoców staje się możliwe pełne zaopatrzenie organizmu w witaminy, składniki mineralne i błonnik, przy jednoczesnym zmniejszeniu kaloryczności posiłków. Sprzyja to wzmocnieniu organizmu i utworzeniu fizjologicznych zapasów składników regulujących, przygotowując organizm na trudny okres zimy i wczesnej wiosny oraz zwiększając odporność na choroby. W okresie jesieni każdy obiad powinien zawierać dwa dodatki warzywne, w tym jeden w postaci surówki. Jako desery najlepiej podawać owoce na surowo, po uprzednim dokładnym ich umyciu. Cennym produktem, którym można jesienią urozmaicać jadłospisy obiadowe 1 kolacyjne, są grzyby. Można z nich przyrządzać wiele smacznych potraw. Pamiętać trzeba jednak o tym, że grzyby, zwłaszcza smażone, są produktami wyjątkowo trudnostrawnymi i należy je podawać w umiarkowanych ilościach. Ponadto jesień jest czasem robienia zapraw i różnych przetworów owocowo-warzywnych potrzebnych dla prawidłowego żywienia w zimie i na wiosnę.

Żywienie zimą

Zimą aktywność fizyczna wyraźnie maleje, za to znaczne ilości energii są zużywane na utrzymanie stałej ciepłoty ciała. Oziębiające działanie niskich temperatur potęgują dodatkowo silne wiatry. Ze względu na to w zimie bardzo ważnym posiłkiem jest śniadanie. Wychodzenie do pracy lub szkoły bez

zjedzenia pełnowartościowego śniadania powoduje słabszą odporność organizmu, sprzyjając przeziębieniom. Śniadanie powinno składać się z gorącej zupy (najlepiej mlecznej), mieszanego pieczywa, serów, jaj lub wędliny oraz dżemu. Konieczne jest również spożywanie pełnowartościowego drugiego śniadania. Jeśli to tylko możliwe, należy dążyć do tego, aby dzieci mogły je spożyć w szkole z kubkiem gorącego mleka. Ponieważ zimą dostęp promieni słonecznych do skóry jest silnie ograniczony, wzrasta zapotrzebowanie na witaminę D, której organizm nie może w dostatecznej ilości sam wytworzyć. Dlatego należy zwiększyć spożycie produktów dostarczających tej witaminy, przede wszystkim masła oraz mleka i jego przetworów. Warto do tego celu wykorzystać desery sporządzane z mleka lub śmietany. Aby w zimie zapewnić odpowiedni udział w jadłospisach warzyw i owoców, najlepiej sporządzać surówki z warzyw korzeniowych, kapustnych i cebulowych, do innych zaś celów wykorzystywać przygotowane jesienią zaprawy.

SPOSOBY OCENY PRAWIDŁOWOŚCI ŻYWIENIA

Ocena jadłospisu

Jednym z ważnych czynników decydujących o utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka jest sposób odżywiania się. Dlatego też niezmiernie istotna jest kontrola jego prawidłowości oraz wpływu na stan odżywienia organizmu. **Ocenę jadłospisów** można prowadzić zarówno pod względem jakościowym, jak i ilościowym. Do oceny jakościowej służą najczęściej testy składające się z pytań dotyczących częstości spożywania posiłków oraz obecności w nich i częstotliwości występowania produktów obfitujących w deficytowe składniki odżywcze (aminokwasy egzogenne, wapń, żelazo, witaminy). Ocena taka pozwala na ustalenie najczęściej popełnianych błędów żywieniowych. Metody ilościowe pozwalają na uzyskanie informacji o ilości podstawowych produktów żywnościowych lub składników odżywczych spożywanych w określonym czasie przez badaną osobę lub grupę ludności. Oceniając w sposób bezpośredni jadłospis, należy znać rodzaje i ilości produktów wchodzących w skład poszczególnych posiłków, a następnie korzystając z tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych dokonać obliczeń dotyczących zawartości poszczególnych składników pokarmowych w całodziennym po-

żywieniu. Obliczeń takich można również dokonać korzystając z programów komputerowych wyposażonych w bazę danych 0 wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw. Dokonując tego typu oceny, należy wziąć pod uwagę zmienność składu chemicznego produktów zależnie od gatunku, sposobu i miejsca pozyskania oraz straty niektórych składników odżywczych podczas przechowywania i przetwarzania żywności. W ocenie prawidłowego zbilansowania jadłospisów pomocny może być także wskaźnik jakości żywieniowej INQ. Należy jednak pamiętać, że daje on wiarygodne wyniki tylko wtedy, gdy wartość energetyczna całodziennej racji pokarmowej jest zgodna z normami żywieniowymi lub nieznacznie od nich odbiega.

Stan odżywienia

Sposób żywienia bezpośrednio oddziałuje na **stan odżywienia** organizmu, czyli stan zdrowia wynikający ze zwyczajowego spożycia żywności, wchłaniania oraz wykorzystania zawartych w niej składników odżywczych. Do szybkiej oceny stanu odżywienia organizmu służą **wywiady i badania ogólnolekarskie,** w trakcie których lekarz zbiera informacje o sposobie żywienia się badanej osoby, jej sytuacji społecznej oraz przebytych lub obecnych chorobach. Dodatkowo lekarz dokonuje oceny wyglądu niektórych tkanek i narządów, tj. skóry, błony śluzowej, języka, oczu, paznokci, włosów, których nieprawidłowy wygląd może świadczyć o niedoborze lub nadmiarze określonych składników odżywczych. Badania lekarskie są stosunkowo tanie 1 służą wstępnej ocenie stanu odżywienia organizmu oraz mogą być podstawą do skierowania pacjenta na bardziej szczegółowe badania.

Wywiady i badania ogólnolekarskie

Badania antropometryczne

Innym sposobem oceny stanu odżywienia są **badania antropometryczne,** które polegają na pomiarze rozmiarów i składu ciała, tj. masy ciała, wysokości, grubości fałdów tłuszczowo-skórnych, zawartości tłuszczu oraz beztłuszczowej masy ciała, a także rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. Dla oceny prawidłowości aktualnej masy ciała można posłużyć się także wzorem, zgodnie z którym prawidłowa masa ciała w kg = wzrost (cm) - 100. Wzór ten ma zastosowanie dla osób o wysokości 155-164 cm. Jeśli ktoś ma 165-174 cm, od wzrostu powinien odjąć 105, a osoby wyższe - 110. Za granicę normy uważa się odchylenia od prawidłowej masy ciała nie większe niż ±10%. Obecnie najczęściej prawidłowość masy ciała ocenia się na podstawie wskaźników wagowo-wzrostowych, z których najpopularniejszy jest **wskaźnik masy ciała BMI** (ang. *Body Mass Index)* nazywany też wskaźnikiem Queteleta. Oblicza się go

Wskaźnik masy ciała BMI

dzieląc aktualną masę ciała w kilogramach przez wysokość wyrażoną w metrach i podniesioną do kwadratu:

$$\textbf{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wzrost (m)}]^2}$$

Można też skorzystać z tabeli lub specjalnych nomogramów, sprawdzając, czy zmierzona masa ciała mieści się w zakresie uznawanym za prawidłowy w stosunku do wzrostu oraz ile odbiega ona od wartości prawidłowych. Najczęściej przyjmowanymi kryteriami oceny wskaźnika BMI są wartości podane przez Światową Organizację Zdrowia. Zgodnie z nimi jako prawidłowy uważa się BMI w zakresie pomiędzy 20 a 24,9 kg/m^2, gdyż w grupie osób charakteryzujących się takimi wartościami wskaźnika obserwuje się najmniejszą umieralność. Wartości od 25 do 29,9 kg/m^2 świadczą o nadwadze, a powyżej 30 kg/m^2 o otyłości, przy czym wartości przekraczające 40 kg/m^2 oznaczają otyłość olbrzymią. Należy zaznaczyć, że zastosowanie wskaźnika BMI ma też swoje ograniczenia. Nie powinno się go stosować w ocenie stanu odżywienia dzieci. Ocenę rozwoju somatycznego młodych osób przeprowadza się na podstawie specjalnie przygotowanych **siatek centylowych** uwzględniających płeć i wiek dziecka. Interpretując wartości wskaźnika BMI trzeba również wziąć pod uwagę budowę ciała ocenianej osoby. I tak np. wartość wskaźnika masy ciała wynosząca 27 kg/m^2 u mężczyzny uprawiającego sporty siłowe nie zawsze będzie oznaczać nadwagę, gdyż osoby takie charakteryzują się dużą masą mięśniową w stosunku do zawartości tłuszczu w ciele.

Siatka centylowa

Pomiarów zawartości tłuszczu w ciele można dokonywać pośrednio, mierząc fałdy tłuszczowo-skórne w określonych miejscach (np. nad mięśniem trójgłowym ramienia, pod dolnym kątem łopatki) lub stosując nowoczesne metody oparte na pomiarze składu ciała wykorzystujące impedancję bioelektryczną lub promieniowanie w bliskiej podczerwieni. Na podstawie rozmieszczenia tłuszczu w ciele osób otyłych można określić rodzaj otyłości. Rozróżniamy dwa typy otyłości: **ginoidalny** (typu „gruszka") i **androidalny** (typu „jabłko"). Pierwsza z nich, spotykana częściej u kobiet, występuje gdy stosunek obwodu talii do bioder (WHR) jest niższy niż 0,8 (u mężczyzn poniżej 1). Z kolei otyłość androidalna występuje przede wszystkim u mężczyzn i charakteryzuje się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej

Pomiar zawartości tłuszczu

Otyłość ginoidalna i androidalna

Tabela 36. Zakres należnej masy ciała, nadwagi i otyłości

Wzrost (cm)	Masa ciała (kg)		Masa ciała (kg)		Masa ciała (kg)	
145	42	Należna masa ciała	53	Nadwaga	63	Otyłość
148	44		55		66	
150	45		56		68	
152	46		58		69	
154	47		59		71	
156	49		61		73	
158	50		62		75	
160	51		64		77	
162	53		66		79	
164	54		67		81	
166	55		69		83	
168	56		71		85	
170	58		72		87	
172	59		74		89	
174	61		76		91	
176	62		77		93	
178	63		79		95	
180	65		81		97	
182	66		83		99	
184	68		85		102	
186	69		86		104	
188	71		88		106	
190	72		90		108	
192	74		92		111	
BMI	20		25		30	

wewnątrz jamy brzusznej gdy WHR 1 (u kobiet powyżej 0,8). Jest ona szczególnie niebezpieczna, ponieważ przyczynia się często do rozwoju poważnych schorzeń, np. choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy insulinoniezależnej, nadciśnienia tętniczego krwi czy wylewów krwi do mózgu.

Ewentualne nieprawidłowości wykryte podczas badań lekarskich i antropometrycznych mogą być wskazaniem do wykona-

nia bardziej szczegółowych, a zarazem znacznie kosztowniejszych **badań biochemicznych,** które obejmują oznaczenia zawartości wybranych składników, zazwyczaj we krwi lub moczu. Najczęściej stosowanymi analizami są: oznaczenie hemoglobiny, hematokrytu, triglicerydów we krwi oraz kreatyniny w moczu.

Badania biochemiczne

6. WEGETARIANIZM JAKO DIETA ALTERNATYWNA

Odmiany wegetarianizmu

Jedną z najpowszechniejszych diet alternatywnych, tj. diet różniących się od zwyczajowego sposobu żywienia dobrowolną rezygnacją ze spożywania określonych pokarmów, jest dieta wegetariańska. **Klasyczny wegetarianizm,** zwany inaczej **jarstwem,** polega na ograniczaniu się wyłącznie do pokarmów pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, okopowe, strączkowe i oleiste, oraz do warzyw, owoców, orzechów i grzybów. Wywodzi się on z Indii i terenów Bliskiego Wschodu, ma wiele odmian i zazwyczaj zakłada także unikanie alkoholu, niepalenie tytoniu oraz dbałość o kondycję psychofizyczną w kontakcie z przyrodą. Łagodne odmiany diety wegetariańskiej dopuszczają uzupełnianie pokarmów roślinnych produktami mlecznymi **(laktowegetarianizm)** i jajami **(laktoowowegetarianizm),** a nawet pozwalają na spożywanie w ograniczonych ilościach ryb i drobiu **(semiwegetarianizm).** Odmiany radykalne uznają wyłącznie pokarm roślinny **(weganizm),** a przy tym mogą ograniczać go jedynie do owoców **(frutarianizm)** lub środków żywnościowych nieprzetwarzanych przemysłowo **(vitarianizm).**

Dieta Diamondów
Makrobiotyka
Dieta Ornisa

Akcentowanie dominacji pokarmów roślinnych spotyka się także w niektórych propagowanych współcześnie alternatywnych systemach żywienia, jak choćby w **diecie Diamondów** - niesłusznie określanej mianem diety życia, w opartej na filozofii Dalekiego Wschodu **makrobiotyce** - preferującej nasiona zbóż i strączkowych, czy w antymiażdżycowej **diecie Ornisha** - polecanej chorym po zawale serca.

W ostatnich kilkudziesięciu latach w USA i Europie Zachodniej dieta wegetariańska zyskała znaczną popularność, stanowiąc jeden z elementów proekologicznej filozofii życiowej lub instrument w walce z chorobami cywilizacyjnymi i przedwczes-

nym starzeniem. W Polsce również notuje się stały wzrost zainteresowania wegetarianizmem, zwłaszcza wśród młodzieży. Opracowania książkowe i publikacje prasowe poświęcone diecie wegetariańskiej, których na naszym rynku wydawniczym nie brakuje, prezentują z reguły poglądy zwolenników tej diety, którzy eksponują korzyści zdrowotne, ekonomiczne i ekologiczne wynikające z jarskiego sposobu odżywiania, dość swobodnie manipulując wynikami prowadzonych w tym zakresie badań. W efekcie u niejednego czytelnika powstaje błędne przekonanie, że wykluczenie z diety produktów pochodzenia zwierzęcego jest panaceum na wszelkie choroby i problemy, z jakimi boryka się współczesny człowiek.

Argumenty wegetarian

Zwolennicy różnych odmian wegetarianizmu posługują się rozmaitą argumentacją o charakterze subiektywnym i obiektywnym. Argumenty subiektywne, sięgające swoimi korzeniami głęboko w przeszłość, mają podłoże religijne, etyczno-filozoficzne lub estetyczne.

Wegetarianizm, jako zgodny z wolą Boga sposób odżywiania nie wymagający zabijania, był rekomendowany wyznawcom hinduizmu, buddyzmu i dżinizmu, występował w religii trackiej i starożydowskiej oraz u Zarostrianów, a dziś jest kultywowany między innymi przez Adwentystów Dnia Siódmego i niektóre zakony katolickie. Z czasem rezygnację ze spożywania pokarmów zwierzęcych zaczęto uważać za formę doskonalenia się człowieka i dążenia do harmonii z przyrodą, zgodnie z zasadą „żyj i daj żyć innym". Wegetarianami bywali starożytni filozofowie, żeby wymienić Sokratesa, Pitagorasa czy Platona. Powrót do starożytności w okresie renesansu na nowo odrodził ideę wegetarianizmu. I chociaż w następnych wiekach stopniowo ciężar argumentacji stosowanej przez jej rzeczników przesuwał się z wartości duchowych na materialne, do dziś wiele osób rezygnuje ze spożywania mięsa, manifestując w ten sposób filozofię życiową sprzeciwiającą się stosowaniu przemocy. Często spotyka się przypadki niejedzenia mięsa, jako przejaw miłości do zwierząt lub awersji wywołanej względami estetycznymi. Wymienione wyżej pobudki nie poddają się naukowej ocenie i pozostają kwestią indywidualną. Odmiennie ma się rzecz z drugą grupą argumentów przytaczanych przez zwolenników wegetarianizmu, obejmującą aspekty ekonomiczne, ekologiczne, fizjologiczne i zdrowotne. Ekonomiści szacują, że na każde 100 kcal energii, jaką na drodze fotosyntezy uzyska się z określonego areału w postaci produktów roślinnych, po ich przezna-

czeniu na pasze dla bydła czy drobiu zwróci się w mleku 15 kcal, w jajach 7 kcal, a w wołowinie tylko 4 kcal. Podobnie ma się rzecz z białkiem, składnikiem deficytowym w skali świata. Wynikający stąd pogląd, że wegetariański sposób odżywiania pozwala racjonalniej wykorzystywać możliwości przyrody w zakresie wytwarzania żywności, wydaje się uzasadniony w przypadku przeludnionych krajów Azji i Afryki, zmagających się z problemem głodu. Nie dotyczy to jednak krajów gospodarczo rozwiniętych, w których mamy raczej do czynienia z nadprodukcją żywności. W krajach tych bardziej zasadne są argumenty ekologiczne, zważywszy że intensywna fermowa hodowla zwierząt może stanowić pewne zagrożenie dla środowiska naturalnego. Wspomniana wyżej argumentacja ekonomiczno-ekologiczna jest u nas rzadko wykorzystywana w propagowaniu wegetarianizmu, za to znacznie chętniej sięga się po argumenty z zakresu anatomii i fizjologii. Przekonując innych o wyższości diety wegetariańskiej, często wysuwa się argument, że człowiek jest genetycznie przystosowany do pożywienia roślinnego, ponieważ pierwotnie takim właśnie pożywieniem się odżywiał, 0 czym ma świadczyć jego uzębienie i budowa przewodu pokarmowego. Tymczasem ludzie pierwotni jadali także zwierzęta, nie mamy też dwóch lub czterech żołądków jak typowi roślinożercy, również długość naszych jelit i posiadanie kłów nie potwierdzają tezy o przystosowaniu do pokarmu roślinnego. Jesteśmy z natury wszystkożercami i to o dużych możliwościach przystosowawczych. Stąd są na świecie społeczności, których sposób żywienia opiera się na produktach zwierzęcych, jak choćby Eskimosi czy Masajowie, ale są też ludy od wieków wierne pożywieniu roślinnemu, np. Papuasi czy Kikujowie.

Z żywieniowo-medycznego punktu widzenia dieta wegetariańska może pociągać za sobą zarówno pozytywne, jak i negatywne następstwa, zależnie od zakresu restrykcji pokarmowych, stylu życia oraz tego, kto, kiedy i jak stosuje tę dietę. W tabeli 37 przedstawiono najważniejsze żywieniowo-higieniczne walory 1 mankamenty wegetarianizmu.

Zalety diety wegetariańskiej

Do charakterystycznych cech pożywienia wegetariańskiego należy przede wszystkim jego niższa gęstość energetyczna, czyli mniejsza ilość kalorii przypadająca na jednostkę masy lub objętości. Z jednej strony sprawia to, że otyłość u wegetarian należy do rzadkości, z drugiej przesądza o przeciwwskazaniu do stosowania jarskiej diety przez sportowców i ludzi ciężko pracujących, którzy mają szczególnie duże zapotrzebowanie ener-

getyczne. Jeśli chodzi o żywieniowe korzyści ze stosowania tej diety, to wiążą się one przede wszystkim z poziomem i strukturą podaży głównych źródeł energii. W świetle najnowszych badań ilość i rodzaj spożywanych tłuszczów i węglowodanów odgrywa ważną rolę w etiologii chorób cywilizacyjnych, które są główną przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych i uprzemysłowionych. Dlatego grupy ekspertów ds. żywienia powoływane przez rządy lub parlamenty tych krajów, zalecają obniżenie ogólnego spożycia energii i tłuszczów, z jednoczesnym zwiększeniem w nim udziału nienasyconych kwasów tłuszczowych kosztem kwasów nasyconych oraz ograniczenie podaży cholesterolu do 500 mg na dobę. Gdy chodzi o węglowodany, zalecenia te przewidują zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego i skrobi, a zmniejszenie udziału w diecie energii z sacharozy do 10% ogółu energii dostarczanej z pokarmem. Nie ulega wątpliwości, że dieta wegetariańska zdecydowanie sprzyja realizacji tych zaleceń. Odrębnym zagadnieniem jest zdecydowanie korzystne oddziaływanie zwiększonej podaży błonnika na stan funkcjonalny przewodu pokarmowego i skład mikroflory jelitowej. Ma to istotne znaczenie w zapobieganiu takim chorobom, jak: chroniczne zaparcia, uchyłkowatość jelit, rak jelita grubego, zapalenie wyrostka robaczkowego, hemoroidy, a także w profilaktyce próchnicy i chorób przyzębia.

Wegetariański sposób odżywiania zwykle prowadzi też do pokrycia z nawiązką zapotrzebowania organizmu na witaminy A (karotenoidy), B1 i C. Jest to szczególnie istotne w przypadku tej ostatniej, której niedobory są u nas w okresie wiosennym trudne do uniknięcia przy tradycyjnym modelu żywienia.

W związku z upowszechnianiem się choroby nadciśnieniowej lekarze ostrzegają, że spożycie soli (NaCl) nie powinno przekraczać 5 g/dobę, co przy diecie obfitującej w mięso, ryby, wędliny i sery jest trudne do osiągnięcia z uwagi na szerokie stosowanie soli kuchennej w przetwórstwie mięsnym i serowarstwie. Kuchnia jarska pozwala łatwiej ustrzec się przed nadmiarem soli i poprawia stosunek K/Na w naszej diecie.

Niespożywanie mięsa, ryb i jaj praktycznie wyklucza zakażenie włośniami oraz zatrucia bakterią *Salmonella* i pozostałościami leków weterynaryjnych. Zmniejsza też zagrożenie przeniknięciem do organizmu szkodliwych kokancerogenów benzopirenu, metyloantracenu, dioksyn i nitrozoamin, które mogą powstawać w procesach przetwarzania i utrwalania surowców zwierzęcych.

Wady diety wegetariańskiej

Jak nie ma róży bez kolców, tak i wegetarianizm, nawet w łagodnych odmianach, niesie pewne zagrożenia zdrowotne na tle żywieniowym. Podstawowa trudność wiąże się z ilością i jakością dostarczanego białka. W świetle obecnej wiedzy spożywane białko powinno pokrywać 10-15% naszego zapotrzebowania energetycznego, tymczasem u wegetarian dolna wartość tego przedziału nie zawsze bywa osiągana. Mówiąc o zaopatrzeniu w białko nie można abstrahować przy tym od jego jakości, która ma bezpośredni związek z zalecanym poziomem spożycia. Organizm nasz potrzebuje bowiem nie tyle białka, co tworzących je podstawowych cegiełek - aminokwasów, które powinien otrzymywać w określonych ilościach i proporcjach. Skład aminokwasowy białek większości pokarmów zwierzęcych (mleko, jaja, sery, mięso, ryby) jest o wiele bardziej zgodny z potrzebami człowieka, aniżeli pokarmów roślinnych mających z tego powodu niską wartość biologiczną. Stąd określając zalecany poziom spożycia białka często obwarowuje się go wymogiem zachowania określonego udziału białek pochodzenia zwierzęcego (np. 1/2 lub 1/3). Nie oznacza to, że istnieją aminokwasy, które człowiek musi otrzymywać z produktów zwierzęcych, rzecz jedynie w ich odpowiednim zbilansowaniu, co można zapewnić również przez umiejętne komponowanie posiłków z pokarmów roślinnych, np. łącząc produkty zbożowe z orzechami lub grzybami, a warzywa z nasionami strączkowymi. Wymaga to jednak odpowiedniej wiedzy i starannego planowania jadłospisów, z czym u polskich wegetarian nie jest najlepiej. Ponadto przetwory z soi - zawierającej stosunkowo wartościowe białko, które stanowią podstawę wyżywienia amerykańskich jaroszy, są u nas relatywnie drogie, rodzimych zaś roślin strączkowych (groch, fasola, bób) nie można spożywać w większych ilościach ze względu na obecne w nich substancje antyodżywcze. Wszystko to sprawia, że dieta wegetariańska stwarza trudności w zaspokojeniu białkowych potrzeb organizmu i nie powinna być stosowana przez kobiety ciężarne oraz dzieci i młodzież, u których łatwo o niedożywienie białkowe mogące upośledzać rozwój fizyczny i umysłowy.

Inną wadą pożywienia wegetariańskiego jest relatywnie niska przyswajalność zawartych w nim składników mineralnych, przede wszystkim wapnia, żelaza i cynku, które w produktach roślinnych występują z reguły w postaci połączeń absorbowanych z przewodu pokarmowego jedynie w niewielkim zakresie. Wynika stąd zwiększone zagrożenie niedokrwistością na tle nie-

Tabela 37. Wartość odżywcza diety wegetariańskiej — walory i mankamenty

Walory (pozytywy)	Mankamenty (negatywy)
Niska gęstość energetyczna Wysoka gęstość odżywcza Ograniczona zawartość tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych Zwiększony udział NNKT Brak lub mała zawartość cholesterolu Większa zawartość węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego Zwiększona podaż witaminy C Korzystny stosunek sodu do potasu	Kłopoty z pokryciem zapotrzebowania na energię Niedostateczna podaż białka Niska wartość biologiczna białka Brak (deficyt) witaminy B12 Brak (deficyt) witaminy D Niedostateczna podaż wapnia, żelaza i cynku oraz niska ich biodostępność Obniżona strawność składników odżywczych
Zmniejszenie zagrożenia ze strony: węglowodorów aromatycznych, nitrozoamin, antybiotyków i leków weterynaryjnych, salmonelli, włośni itp.	Zwiększenie zagrożenia ze strony: substancji antyodżywczych (np. glukozynolany, inhibitory proteaz), pozostałości środków ochrony roślin i nawozów

doboru żelaza u wegetarianek w wieku rozrodczym, a u wegan nie spożywających mleka i przetworów mlecznych także osteomalacją i osteoporozą. Sytuację dodatkowo pogarsza fakt, że dieta wegetariańska stwarza problemy z pokryciem zapotrzebowania organizmu na witaminy B12 i D, które w pokarmach roślinnych w ogóle nie występują. Organizm człowieka może w sprzyjających warunkach sam wytworzyć pewne ilości tych witamin, witamina B12 jest bowiem produkowana przez florę bakteryjną w jelitach, skąd przy obecności tzw. czynnika wewnętrznego może być wchłaniana do krwi, natomiast witamina D może powstawać w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego z prowitaminy produkowanej przez sam organizm. W naszej strefie klimatycznej zwykle są to jednak ilości niewystarczające, toteż wegetariańskie odżywianie często prowadzi do zaburzeń w gospodarce wapniowej na tle niedoboru witaminy D (zwłaszcza zimą, przy ograniczonej ekspozycji słonecznej) oraz do anemii megablastycznej, związanej z niedoborem witaminy B12.

Jeśli spojrzymy na dietę jarską pod kątem wprowadzanych do organizmu substancji szkodliwych, to wegetarianie są w większym stopniu narażeni na zatrucie pozostałościami środków

ochrony roślin i nawozów oraz substancjami antyodżywczymi takimi, jak inhibitory trypsyny, glukozynolany, alkaloidy, saponiny itp.

Wegetarianizm a choroby

Ocena diety wegetariańskiej w kategoriach epidemiologii również nie może być jednoznaczna. Zgromadzono wiele dowodów wskazujących na względną długowieczność wegetarian i mniejszą częstotliwość występowania u nich wielu chorób, w porównaniu z ludźmi spożywającymi zwyczajową dietę, przy czym wiele z tych chorób to choroby cywilizacyjne, na które zapadają przede wszystkim mieszkańcy Europy i Ameryki Północnej. Wśród wegetarian rzadkością są nowotwory jelit i nadciśnienie tętnicze, mniej powszechnie występują też: otyłość, cukrzyca, zawały serca i udary mózgu. Kobiety wegetarianki rzadziej zapadają na raka sutka, a ich mleko zawiera o wiele mniej pozostałości DDT i polichlorowanych bifenyli. Z drugiej strony u wegetarian częściej spotyka się neuropatie, zaburzenia miesiączkowania, przypadki niedorozwoju fizycznego i umysłowego, niedokrwistość, krzywicę i osteomalację. Badania przeprowadzone w Holandii wykazały, że dzieci z rodzin odżywiających się pokarmami roślinnymi według zaleceń makrobiotyki, w porównaniu z wszystkojedzącymi rówieśnikami, rosły wolniej i wykazywały opóźnienia w rozwoju sprawności motorycznej i językowej. U 28% z nich latem i 55% zimą występowały kliniczne objawy krzywicy na skutek niedoborów witaminy D i wapnia, krew zaś zawierała zbyt mało witaminy BI_2 oraz żelaza i mniej w niej było czerwonych krwinek.

Mówiąc o walorach zdrowotnych diety wegetariańskiej, nie należy zapominać, że jej efekty profilaktyczne i terapeutyczne są większe w przypadku bardziej radykalnych odmian, ale wówczas potęgują się też ujemne wpływy zdrowotne i zagrożenie chorobami z niedoboru.

Biorąc pod uwagę wszystko, o czym była mowa w niniejszym podrozdziale, oficjalna nauka o żywieniu:

- potępia radykalne formy wegetarianizmu (weganizm, witarianizm, frutarianizm) oraz makrobiotykę, jako praktyki żywieniowe niebezpieczne dla zdrowia każdego człowieka,
- nie popiera żadnych form wegetariańskiego odżywiania dzieci, młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących, które to grupy w przypadku stosowania takiej diety wymagają regularnej suplementacji preparatami witaminowo-mineralnymi,
- zaleca ludziom dorosłym, prowadzącym mało i średnio aktywny tryb życia, ograniczenie spożywania produktów pocho-

dzenia zwierzęcego do 20-30% całodziennej racji pokarmowej, przy czym % tego spożycia powinny stanowić mleko i produkty mleczne, a 1/3 jaja, ryby oraz mięso i jego przetwory,

• rekomenduje okresowe praktykowanie laktowegetarianizmu osobom dorosłym cierpiącym na metaboliczne choroby cywilizacyjne lub szczególnie nimi zagrożonym, akcentując konieczność zwracania uwagi na odpowiednią podaż żelaza, cynku, witamin D i B_{12}.

Zalecenia praktyczne dla wegetarian

Ogólne zasady planowania posiłków wegetariańskich są takie same, jak przedstawione w poprzednim rozdziale dla tradycyjnego sposobu żywienia się. Zależnie od praktykowanej odmiany wegetarianizmu, całkowicie lub częściowo miejsce mięsa powinny zająć nasiona roślin strączkowych i otrzymywane z nich produkty (np. tofu czy hamburgery sojowe), miejsce zaś mleka krowiego (u wegan) - wzbogacone w wapń mleko sojowe. Całodzienną rację pokarmową wegetarian, podobnie jak osób spożywających mięso, powinny cechować: zbilansowanie i adekwatność do potrzeb organizmu (norm żywieniowych), duża gęstość odżywcza oraz urozmaicenie.

Odpowiednie zaopatrzenie organizmu w żelazo wymaga od wegetarian, aby często sięgali po zielone warzywa liściaste, strączkowe oraz pełnoziarniste pieczywo i przetwory zbożowe, zwłaszcza wzbogacone w ten pierwiastek. Dla osób dopuszczających spożywanie jaj są one także wartościowym źródłem żelaza. Wymienione pokarmy należy w posiłkach łączyć z owocami i warzywami bogatymi w witaminę C, przez co zwiększa się przyswajalność żelaza. Wegetarianie, którzy nie mają możliwości odpowiedniej ekspozycji słonecznej, powinni spożywać dużo tłuszczów roślinnych wzbogaconych w witaminę D i często w przygotowaniu potraw sięgać po grzyby i przetwory z grzybów. Ryzyko niedoborów witaminy B12 u semiwegetarian niweluje jedzenie nabiału i białego mięsa, a weganie powinni w tym celu uwzględniać w swoim jadłospisie zbożowe przetwory śniadaniowe i inne produkty fortyfikowane witaminą B12 oraz fermentowane produkty roślinne typu Tempech, zawierające pewne ilości tej witaminy pochodzenia mikrobiologicznego.

Dieta wegetariańska nie ma w sobie żadnej magicznej mocy uzdrawiającej i wymaga umiarkowania oraz starannego dobierania pokarmów, w przeciwnym wypadku może być równie szkodliwa dla zdrowia, jak niewłaściwie realizowana dieta tradycyjna czy lecznicza. Jej potencjalne walory warto dostrzec i wykorzystać we własnej kuchni, zwiększając spożycie wa-

rzyw, owoców, orzechów i przetworów zbożowych, ale bez narzucania sobie radykalnych ograniczeń względem produktów zwierzęcych. Jeśli ktoś pragnie tą drogą doskonalić się duchowo i fizycznie, niech raczej naśladuje wegetarian w ich stylu życia, unikając używek i alkoholu, wyrabiając nawyki higieny i umiejętność obcowania z przyrodą.

7. ŻYWIENIE DIETETYCZNE

PODZIAŁ I CHARAKTERYSTYKA DIET LECZNICZYCH

Żywienie dietetyczne

W większości chorób skuteczność leczenia jest ściśle powiązana z właściwym odżywianiem. Nosi ono wtedy nazwę **żywienia dietetycznego** i ma na celu przede wszystkim oszczędzanie narządów, których funkcja została przez chorobę upośledzona, oraz przyspieszenie procesu powrotu chorego do zdrowia. Szczegółowe poznanie przyczyn **(etiologia)** i mechanizmów rozwoju **(patogeneza)** danej choroby oraz wywołanych nią zaburzeń w organizmie doprowadziło do opracowania rozmaitych diet leczniczych. Stosowane do niedawna nazewnictwo tych diet wywodziło ich nazwy albo od jednostek chorobowych (np. dieta cukrzycowa, dieta wrzodowa), albo od narządów, których funkcja uległa upośledzeniu (np. dieta wątrobowa, dieta nerkowa), albo też od nazwiska twórcy (np. dieta Karelia, dieta Atkinsa*). Nie było to jednak właściwe i powodowało pewien chaos pojęciowy i nieporozumienia, gdyż w świetle obecnej wiedzy różne choroby tego samego narządu mogą wymagać zupełnie innego postępowania dietetycznego, np. przy przewlekłym zapaleniu wątroby zwykle stosuje się dietę wysokobiałkową, przy niewydolności wątroby i stanach przedśpiączkowych — dietę niskobiałkową, a przy marskości wątroby dietę wysokopotasową. Z powyższych względów w nowej klasyfika-

* Szczególnym przykładem diety identyfikowanej w Polsce z nazwiskiem twórcy jest dieta Kwaśniewskiego z dominującym udziałem tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Dieta ta niesłusznie określana jest mianem optymalnej, co sugeruje jej prozdrowotny charakter. Tymczasem jest ona całkowicie sprzeczna z zaleceniami dietetyków i żywieniowców, stwarzając w dłuższej perspektywie zagrożenie dla układu krążenia, wątroby, trzustki i jelita grubego.

cji diet leczniczych wyeksponowano ich zasadnicze cechy. Zgodnie z tą klasyfikacją wyróżnia się:

Rodzaje diet

- dietę lekkostrawną (podstawową),
- dietę oszczędzającą,
- dietę wysokobiałkową (bogatobiałkową),
- dietę niskobiałkową (małobiałkową),
- dietę niskotłuszczową (małotłuszczową),
- dietę niskowęglowodanową (małowęglowodanową),
- dietę niskoenergetyczną (małoenergetyczną)
- dietę niskosodową (małosodową),
- dietę wysokopotasową (bogatopotasową),
- dietę bogatoresztkową,
- dietę z modyfikacją konsystencji (papkowatą lub płynną).

Dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna - jest w pełni zbilansowana pod względem wszystkich składników odżywczych i opiera się na pokarmach, których skład i sposób przygotowania do spożycia nie stwarzają trudności w trawieniu i przyswajaniu przez organizm. Jest to podstawowa dieta przepisywana większości pacjentów przebywających w szpitalach i sanatoriach, którzy nie wymagają uwzględniania specjalnych modyfikacji podaży składników odżywczych lub konsystencji. Dietę tę stosuje się także w stanach gorączkowych, u osób w wieku podeszłym oraz w niektórych przewlekłych chorobach nerek i wątroby.

Dieta oszczędzająca

Dieta oszczędzająca - ma na celu dostarczenie niezbędnych ilości energii i składników odżywczych bez powodowania podrażnienia zmienionej chorobowo błony śluzowej przewodu pokarmowego. Zakłada ona ograniczenie spożycia pokarmów obfitujących w błonnik i substancje pobudzające wydzielanie soku żołądkowego. Posiłki powinny być jadane częściej i w małej objętości, a przy tym regularnie i bez pośpiechu. Należy unikać używek (alkohol, kawa, papierosy), produktów wzdymających i drażniących oraz napojów gazowanych. Dieta oszczędzająca jest zalecana przede wszystkim osobom z wrzodami żołądka i dwunastnicy.

Dieta wysokobialkowa

Dieta wysokobiałkowa - jest to dieta, która zapewnia dobową podaż białka na poziomie 1,5-2 g na kg masy ciała (czyli u dorosłych ok. 100-150 g). Przewiduje duże spożycie nabiału, mięsa i ryb, a jest stosowana głównie w okresach rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, w stanach zapalnych jelit, przewlekłym zapaleniu trzustki lub wątroby oraz przy niedożywieniu białkowym spowodowanym np. jadło wstrętem lub chorobą nowotworową.

Dieta niskobiałkowa - zakłada ograniczenie dobowej podaży białka zwykle do 0,6-0,7 g na kg masy ciała (czyli u dorosłych ok. 35-50 g). Dieta ta, limitująca spożycie produktów bogatych w białko, jest szczególnie zalecana w ostrej i przewlekłej niewydolności nerek oraz w niewydolności wątroby i śpiączce wątrobowej.

Dieta niskobiałkowa

Dieta nisko tłuszczowa — przewiduje obniżenie w całodziennym pożywieniu udziału energii z tłuszczu do 15-20% całkowitej ilości energii. Dieta niskotłuszczowa jest stosowana m.in. przy niedokrwieniu serca i mózgu na tle miażdżycowym, stanach upośledzonego trawienia i wchłaniania tłuszczów, w niektórych chorobach dróg żółciowych i przewlekłym zapaleniu trzustki. Dieta ta często zakłada dodatkowo ograniczenie podaży błonnika i innych substancji balastowych pobudzających motorykę przewodu pokarmowego **(dieta ubogoresztkowa),** co ma istotne znaczenie w przypadkach nadmiernej czynności ruchowej jelit i zachodzących w nich procesów fermentacyjnych.

Dieta niskotłuszczowa

Dieta ubogoresztkowa

Dieta niskowęglowodanowa - zakłada ograniczenie spożycia węglowodanów, zarówno cukrów prostych, jak i złożonych. Dieta ta jest szczególnie polecana osobom z zaburzeniami przemiany cukrów (cukrzyca), a ostatnio sugeruje się też jej stosowanie w stanach zaostrzenia chorób nowotworowych.

Dieta niskowęglowodanowa

Dieta niskoenergetyczna - zakłada zmniejszenie łącznej wartości energetycznej spożywanych w ciągu dnia posiłków o 500 kcal, a w szczególnych przypadkach o 800 kcal, w stosunku do normy zapotrzebowania na energię wyliczonej dla prawidłowej masy ciała (przy danym wzroście). Dieta niskoenergetyczna stosowana jest w leczeniu otyłości, przy czym istnieją różne jej odmiany np. owocowa, warzywna, bezwęglowodanowa (ketogeniczna).

Dieta niskoenergetyczna

Dieta niskosodowa - przewiduje ograniczenie spożycia sodu do 3 g dziennie, w przeliczeniu na NaCl. Jest ona zalecana przede wszystkim osobom z niewydolnością krążenia i niewydolnością nerek.

Dieta niskosodowa

Dieta wysokopotasowa — polega na modyfikacji podaży soli mineralnych zapewniającej zwiększenie ilości potasu w całodziennym pożywieniu powyżej 100-120 milirównoważników (czyli ok. 4 g na dobę). Dietę bogatopotasową stosuje się w przypadkach wyrównanej marskości wątroby, kwasicy cukrzycowej, obfitych wymiotów i biegunek oraz nadmiernego stosowania leków moczopędnych.

Dieta wysokopotasowa

Dieta bogatoresztkowa

Dieta bogatoresztkowa — to dieta z dużą zawartością włókien roślinnych (błonnika pokarmowego), dla których rozkładu brak enzymów trawiennych w jelicie. Dieta ta zalecana jest szczególnie w leczeniu nawykowych zaparć, uchyłkowatości i w zespołach jelita drażliwego.

Dieta z modyfikacjami konsystencji

Dieta z **modyfikacjami konsystencji** — sprowadza się do podawania pacjentom produktów żywnościowych, którym nadano konsystencję płynów lub papek. Dieta taka jest zalecana w stanach upośledzonego pasażu, czyli zmniejszonej zdolności przemieszczania się treści pokarmowej przez jelita. Stosuje się ją u osób po zabiegach chirurgicznych, u osób ze zwężeniami przewodu pokarmowego w przebiegu zapalnych chorób jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego—Crohna).

ŻYWIENIE W WYBRANYCH STANACH CHOROBOWYCH

W rozdziale tym bardziej szczegółowo zostaną przedstawione zasady żywienia dietetycznego w tych chorobach, które występują stosunkowo najczęściej i mają charakter przewlekły z tendencją do okresowych zaostrzeń. W stanach ostrych każdej z tych chorób należy pod względem odżywiania stosować się ściśle do zaleceń lekarza, natomiast w okresach ustąpienia lub złagodzenia dolegliwości można oprzeć jadłospisy na podanych niżej wskazówkach.

Lekarz przepisując dietę odpowiednią dla danego schorzenia zwykle określa:

- rodzaj produktów, których spożywanie jest zabronione lub szczególnie wskazane,
- zalecane sposoby ich przygotowania do spożycia,
- właściwą częstość podawania posiłków w ciągu dnia.

Przy żywieniu człowieka chorego, niezależnie od tego czy i jaką dietę zaleci lekarz, zawsze należy zwracać uwagę na to, by produkty wykorzystywane do sporządzania posiłków były świeże i najwyższej jakości, a przygotowane zeń potrawy lekkostrawne i estetycznie podane.

Bardzo ważne znaczenie ma także czystość i higiena pracy w kuchni, ewentualne bowiem bakteryjne zakażenia przewodu pokarmowego są dla osób chorych szczególnie niebezpieczne i przysparzają im dodatkowych cierpień.

Mówiąc o żywieniu w chorobach przewodu pokarmowego, najczęściej odnosi się je oddzielnie do chorób żołądka i do chorób jelit.

Choroby żołądka

Do najczęstszych **chorób żołądka** należy choroba wrzodowa oraz ostre i przewlekłe nieżyty, przebiegające z niedokwaśnością lub z nadkwaśnością. W chorobie wrzodowej zaostrzenie dolegliwości występuje zwykle jesienią i na wiosnę, we wszystkich zaś wspomnianych schorzeniach bywa następstwem błędów żywieniowych lub zatruć.

Jakkolwiek w chwili obecnej nie wyróżnia się specjalnej diety żołądkowej, to jednak doświadczenie kliniczne nakazuje uwzględniać pewne modyfikacje żywienia u osób z chorobami żołądka. W chorobach żołądka dieta powinna być łatwostrawna, a pokarmy miękkie i łatwe do przeżucia, aby nie powodowały mechanicznego drażnienia chorego narządu.

W celu uniknięcia nadmiernego wydzielania soku żołądkowego, co w chorobie wrzodowej i nieżytach z nadkwaśnością jest zjawiskiem niepożądanym nasilającym dolegliwości, należy unikać spożywania wywarów z mięsa, ryb i warzyw, wędzonych wędlin i marynat, całkowicie zaś wykluczyć z jadłospisów takie przyprawy, jak: pieprz, papryka, chrzan, musztarda i ocet.

Jeśli występuje niedokwaśność soku żołądkowego, zaleca się uwzględnianie w żywieniu wspomnianych wyżej wywarów, a także świeżych soków z warzyw i owoców, które również łagodnie pobudzają wydzielanie kwasu.

Przy wszelkich chorobach żołądka nie wolno pić kawy naturalnej, mocnej herbaty, napojów gazowanych i wszelkich napojów alkoholowych. Zaleca się natomiast napoje mleczne i herbaty ziołowe.

Ze względu na drażniące działanie na błonę śluzową żołądka i jelit zdecydowanie przeciwwskazane są pieczywo razowe, kasza gryczana, pęczak, warzywa kapustne i suche nasiona strączkowe oraz inne produkty zawierające znaczne ilości błonnika pokarmowego.

Jadłospis chorego na żołądek powinien w szerokim zakresie być oparty na mleku, twarogach, jajach, czerstwym, jasnym pieczywie, drobnych kaszach, chudych gatunkach mięsa i ryb oraz maśle i olejach. Ziemniaki i inne warzywa są zalecane w postaci gotowanej, owoce zaś w postaci musu i rozcieńczonych soków. Gdy nie występują dolegliwości, można od czasu do czasu spo-

Tabela 38. Produkty niewskazane i wskazane w żywieniu osób z chorobami żołądka

Produkty niewskazane	Produkty wskazane
Kawa naturalna, mocna herbata	Mleko, kawa zbożowa
Napoje alkoholowe i gazowane	Wody mineralne
Pieczywo razowe, grube kasze	Czerstwe pieczywo pszenne, kasza manna, ryż
Wywary z mięsa, ryb i warzyw	Zupy mleczne, twaróg, jaja
Wędzone i tłuste wędliny	Chude mięso i ryby
Warzywa kapustne i suche strączkowe	Ziemniaki, szpinak
Surowe owoce, ostre przyprawy	Musy i przecierane kompoty
Torty, czekolada, pączki	Herbatniki, biszkopty

żywać potrawy duszone i pieczone bez tłuszczu, np. w folii aluminiowej.

Bardzo ważne jest, by posiłki spożywać bez pośpiechu, 4 do 5 razy dziennie w regularnych odstępach czasu co 3^4 godziny. W celu skrócenia nocnej przerwy celowe jest spożywanie przed snem lekkiego posiłku mlecznego, np. budyniu, napoju mlecznego czy płatków kukurydzianych na mleku. Jednakże w przeciwieństwie do przetworów mlecznych samo mleko nie zawsze jest dobrze tolerowane przez chorych. W takich przypadkach należy do sporządzania napojów i zup szeroko wykorzystywać mleko w proszku, które zwykle jest przez organizm dobrze znoszone.

Schorzenia jelit

U osób ze **schorzeniami jelit** należy dążyć do unikania czynników drażniących. Zalicza się do nich mleko i jego przetwory, produkty zawierające pszenicę, drożdże, kukurydzę czy jaja, których spożywanie może przyczyniać się do zaostrzenia objawów klinicznych u osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i chorobą Leśniowskiego—Crohna. Zaleca się też ograniczenie pokarmów bogatoresztkowych (pieczywo razowe, nasiona roślin strączkowych, rośliny kapustne). U chorych, u których w przebiegu choroby występują cechy zwężenia jelita, należy dodatkowo unikać spożywania bananów, jabłek, pomidorów, buraków, ogórków i orzechów. Ze względu na kłopoty z odpowiednim urozmaiceniem posiłków, które jest tu bardzo ważne, i częstym występowaniem niedoborów, zaleca się suplementa-

Tabela 39. Przykładowy jadłospis dla osób z chorobami żołądka

Śniadanie	zupa mleczna z ryżem, czerstwa bułka z masłem, jajko w szklance, rozcieńczony sok z marchwi
II śniadanie	koktajl mleczno-owocowy, biszkopty
Obiad	zupa ziemniaczana, przetarta z grzankami, budyń z mięsa, sos jarzynowy, szpinak, ziemniaki, napój z dyni i jabłek
Podwieczorek	mus z kaszy manny
Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem, chleb pszenny, masło, twaróg, budyń z sokiem (przed snem)

cję witaminami, szczególnie kwasem foliowym i innymi witaminami z grupy B, a także żelazem i cynkiem. W okresach ustąpienia dolegliwości nie ma szczególnych zaleceń dietetycznych, a chory może jeść praktycznie wszystkie pokarmy, które dobrze toleruje. Zwykle pożądane jest jednak ograniczenie spożycia potraw i produktów z mąki pszennej oraz regularne jadanie ryb, zwłaszcza morskich, które mają korzystne działanie w leczeniu zapaleń. U osób, u których występują cechy nietolerancji laktozy, zaleca się ograniczenie spożywania mleka słodkiego, a w niektórych przypadkach stosowanie w uzgodnieniu z lekarzem preparatów trzustkowych lub jelitowych enzymów trawiennych.

Żywienie w chorobach wątroby i dróg żółciowych

W wątrobie ulega przemianie większość dostarczonych z pokarmem substancji. Narząd ten jest ponadto jedynym producentem żółci - niezbędnej do prawidłowego trawienia i wchłaniania tłuszczów - a także odgrywa ważną rolę w usuwaniu z organizmu wszelkich zagrażających mu trucizn. Żywienie osób ze schorzeniami wątroby musi uwzględniać to, jakie funkcje narządu zostały najbardziej upośledzone, dlatego też dietę zawsze ustala lekarz, dostosowując ją do rodzaju choroby i jej nasilenia oraz ogólnego stanu chorego.

Zasadą postępowania dietetycznego w chorobach wątroby i dróg żółciowych jest oszczędzanie chorego narządu, a jednocześnie jak najpełniejsze zabezpieczenie potrzeb organizmu

w zakresie energii i składników odżywczych. Najczęściej dieta powinna być bogatobiałkowa, a przy tym lekkostrawna i pozbawiona produktów działających żółciopędnie lub nadmiernie przeciążających wątrobę.

Niedozwolone jest spożywanie wszelkich odmian kapusty i roślin strączkowych, cebuli, ogórków, rzepy, rzodkiewki, szparagów i grzybów, a spośród owoców: agrestu, gruszek i orzechów. Należy unikać świeżego pieczywa, tortów, ciast z kremem, bitej śmietany, a także potraw oziębionych (np. lody) i bardzo gorących oraz zbyt słodkich, kwaśnych lub pikantnych. Bardzo szkodliwe jest picie mocnej herbaty i kawy naturalnej, a zwłaszcza napojów alkoholowych.

Tabela 40. Produkty niewskazane i wskazane w żywieniu osób z chorobami wątroby i dróg żółciowych

Produkty niewskazane	Produkty wskazane
Kawa naturalna, mocna herbata	Kawa zbożowa, słaba herbata
Napoje alkoholowe i gazowane	Wody mineralne, herbaty ziołowe
Chleb razowy, kasze grube	Czerstwe pieczywo pszenne, sucharki, ryż
Smalec, margaryna, majonez	Masło, oliwa, oleje
Tłuste mięsa i wędliny, podroby	Chude mięso, ryby i wędliny
Tłuste sery, żółtka jaj, czekolada	Twarogi, białka jaj
Warzywa kapustne, suche strączkowe	Ziemniaki, marchew, sałata
Ogórki, grzyby, marynaty, cebula	Owoce jagodowe, cytrusowe
Surowe owoce, ostre przyprawy	Miód, kminek, koperek

Jeśli chodzi o tłuszcze to według najnowszych poglądów, jeśli organizm chorego dobrzeje toleruje (tj. nie występują odbijania, bóle podbrzusza, wzdęcia, odbarwienie stolca itp.), dopuszczalne jest ich spożywanie w ilościach nieprzekraczających ł-1,5 g na 1 kg masy ciała, czyli około 50-80 g na dobę. Na ilość tę w połowie powinno się składać masło, w połowie zaś dodawane do surówek i sałatek oleje roślinne. Bezwzględnie należy natomiast wykluczyć z jadłospisów smalec, słoninę oraz potrawy smażone na tłuszczu.

Mięso, ryby i drób najlepiej podawać gotowane lub duszone w wywarach z warzyw bądź zapiekane w folii aluminiowej.

Ze względu na znacznie zwiększone zapotrzebowanie na witaminy C i A niezbędne jest odpowiednio duże spożycie soków owocowych i warzyw. Z warzyw w postaci surowej jadać można jedynie sałatę, cykorię, pomidory oraz marchew i seler. Pozostałe warzywa podaje się gotowane z dodatkiem świeżego masła.

Ponieważ w większości chorób wątroby i dróg żółciowych zbyt obfity posiłek może wywołać boleści, dzienną rację pokarmową przeznaczoną dla tych chorych należy równomiernie rozłożyć na 4-5 posiłków.

Ogólne zalecenia dietetyczne obowiązujące w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych mogą w poszczególnych przypadkach ulegać pewnym modyfikacjom. Tak więc: u chorych z **kamicą pęcherzyka żółciowego** należy ograniczać spożywanie drażniących pokarmów (zwłaszcza ostrych przypraw), napojów gazowanych i produktów obfitujących w błonnik pokarmowy. Powodują one bowiem pobudzenie skurczów pęcherzyka, czego efektem może być nasilenie dolegliwości bólowych. Inna modyfikacja diety dotyczy chorych po usunięciu pęcherzyka żółciowego, których obowiązuje ograniczenie spożywania produktów bogatych w cholesterol i tłuszcze (smalec, boczek, tłuste wędliny). Ważne jest w tym przypadku także częstsze spożywanie posiłków (4-5 razy w ciągu dnia), w tym także w godzinach wieczornych. Wpływa to bowiem na pobudzenie czynności dróg żółciowych i zmniejsza ryzyko ponownego pojawiania się kamieni (nawracająca kamica żółciowa). Jeszcze inne modyfikacje dietetyczne dotyczą osób z **marskością wątroby.** Przede wszystkim obowiązuje ich bezwzględny zakaz picia alkoholu. Po-

Kamica żółciowa

Marskość wątroby

Tabela 41. Przykładowy jadłospis dla osób z chorobami wątroby

Śniadanie	kasza manna na mleku, białe pieczywo, twaróg z przecierem pomidorowym, masło, miód
II śniadanie	napój z owoców dzikiej róży, sucharki, jabłko pieczone w sosie waniliowym
Obiad	zupa szparagowa z bułką, pulpety z cielęciny, ziemniaki puree, marchewka, sałata zielona, przetarty kompot z owoców
Kolacja	kura lub ryba w galarecie, herbata z cytryną, bułka pszenna, sałatka jarzynowa

winni także unikać pokarmów drażniących, tłuszczów zwierzęcych i napojów gazowanych. W celu zapobieżenia zatruciu organizmu przez zalegające w jelitach resztki pokarmowe i produkty przemiany materii szczególnie ważne jest unikanie zaparć. Stąd zaleca się u tych chorych spożywanie pokarmów bogatobłonnikowych, a także fermentowanych napojów mlecznych, a czasem dodatkowo podaje laktulozę (zwykle w postaci syropu), która ułatwia wypróżnienie. Szczególne wymagania dietetyczne stwarzają stany niewyrównanych ciężkich schorzeń wątroby, w których dochodzi do uszkodzenia czynności ośrodkowego układu nerwowego (encefalopatia), zagrażających śpiączką. U tych chorych konieczne jest znaczne ograniczenie podaży białek, a nawet stosowanie przez 2-3 dni diety praktycznie bezbiałkowej. Ich dieta wyklucza spożywanie mięsa i nabiału, charakteryzuje się zwiększonym udziałem węglowodanów i niewielkim udziałem łatwoprzyswajalnych tłuszczów, często w postaci preparatów MCT (ang. *medium chain triglicerides*) zawierających średniołańcuchowe triglicerydy, czyli takie, które są zbudowane z kwasów tłuszczowych o 8—12 atomach węgla w cząsteczce.

Żywienie w chorobach nerek

Kamica nerkowa

Nerki stanowią główny filtr organizmu, toteż najczęstszą chorobą tego narządu jak i całego układu moczowego jest **kamica nerkowa.** Choroba ta powstaje wskutek wytrącania się z moczu i nagromadzania osadów różnych substancji. Zależnie od tego, czy będzie to kwas szczawiowy, kwas moczowy, cystyna, czy też sole fosforu lub wapnia możemy mieć do czynienia z odmiennymi postaciami kamicy. Właściwe żywienie w dużym stopniu zapobiega nawrotom choroby.

Zasada ogólna żywienia w kamicy nerkowej sprowadza się, do:

- przyjmowania dużej ilości płynów (2—3 1 na dobę) najlepiej w postaci odpowiednich herbat ziołowych lub wód mineralnych i to przyjmowanych także w nocy,
- wykluczenie z pożywienia produktów obfitujących w substancje, które w danym typie kamicy odkładają się w nerkach i drogach moczowych.

Przewlekła niewydolność nerek

W **przewlekłej niewydolności nerek,** która to choroba ma inne podłoże, ustalenie przez lekarza odpowiedniej diety musi być poprzedzone starannymi badaniami laboratoryjnymi. Żywienie osób z tym schorzeniem przeważnie zakłada znaczne

Tabela 42. Przykładowy jadłospis dla osób z przewlekłą chorobą nerek

Śniadanie	kawa zbożowa, pieczywo ciemne i jasne, masło, pasta z mięsa i warzyw
II śniadanie	bułka pszenna z pomidorem i majonezem
Obiad	kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami, potrawka z cielęciny z ryżem, marchewka, sałata zielona, kompot ze śliwek
Podwieczorek	kaszka manna z pianą z białek i owocami
Kolacja	herbata, pierogi leniwe, ćwikła z jabłkiem

ograniczenie ilości spożywanego białka, a także sodu i fosforu, przy utrzymaniu na normalnym poziomie spożycia tłuszczów i pewnym zwiększeniu podaży węglowodanów i witamin. Chcąc wypełnić te zalecenia, należy w jadłospisach jak najczęściej uwzględniać ziemniaki oraz inne warzywa i owoce, ograniczyć natomiast spożycie soli, mleka i przetworów mlecznych, żółtek jaj, podrobów i nasion strączkowych. Wobec zmniejszenia spożycia białka jego źródłem powinny być przede wszystkim chude mięso i białko jaja.

Żywienie w chorobach przemiany materii

Wiele jest chorób związanych z wadliwą przemianą materii, lecz do najbardziej powszechnych należą cukrzyca 1 miażdżyca. Obie te choroby często występują obok siebie i w powiązaniu z otyłością, która sprzyja ich rozwojowi.

Cukrzyca

Cukrzyca jest zaburzeniem przemiany głównie węglowodanów powstającym na tle niedostatku lub oporności na działanie regulującego tę przemianę hormonu insuliny. Jest to w zasadzie choroba nieuleczalna, ale u wielu chorych właściwa dieta stanowi wystarczający warunek długiego i aktywnego życia bez odczuwalnych dolegliwości.

Dieta zalecana chorym na cukrzycę ma na celu utrzymanie niskiego stężenia cukru we krwi. Należy więc wykluczyć z pożywienia te artykuły żywnościowe, które zawierają znaczne ilości cukrów, a więc: słodzone napoje, słodycze, ciastka, miód, dżemy, konfitury, wysokosłodzone soki itp. Cukru do słodzenia najlepiej nie używać wcale, a w ostateczności ograniczyć do 2 łyżeczek dziennie.

Z tłuszczów dozwolone są oleje słonecznikowy i sojowy oraz masło roślinne, pozostałych należy spożywać zdecydowanie mniej. Niewskazane są też tłuste mięsa, sery i wędliny oraz podroby.

W dużych ilościach i we wszelkich postaciach należy spożywać warzywa, zwłaszcza ubogie w węglowodany szparagi, ogórki, kalafiory, sałatę, pomidory, marchew i rzepę. Z owoców zamiast jabłek, gruszek czy bananów lepiej spożywać różne rodzaje owoców jagodowych i cytrusowych, które zawierają jedynie niewielkie ilości cukrów.

Jadłospis powinien obfitować w mleko, twarogi i ryby, przy czym zalecane jest spożywanie pięciu posiłków dziennie i ścisłe przestrzeganie godzin ich spożywania oraz równomiernego rozłożenia w nich produktów będących źródłem węglowodanów.

Miażdżyca

Miażdżyca jest w obecnych czasach jedną z najgroźniejszych chorób, której następstwem są zaburzenia w układzie krążenia i zawały serca. Bezpośrednią przyczyną tej choroby jest odkładanie się w ścianach naczyń krwionośnych cholesterolu i innych substancji tłuszczowych, przez co utrudniony lub zahamowany zostaje przepływ krwi przez te naczynia.

Zapobieganie miażdżycy i leczenie jej dietą sprowadza się do ograniczenia ilości przyjmowanej energii z pokarmem (zwłaszcza u osób z nadwagą), zmniejszenia spożycia cukru i tłuszczów zwierzęcych, na rzecz bogatych w NNKT i witaminę E olejów

Tabela 43. Produkty niewskazane i wskazane w żywieniu osób chorych na cukrzycę

Produkty niewskazane	Produkty wskazane
Słodzone napoje, słodkie wina, likiery	Wody mineralne, chude mleko kwaśne
Tłuste mięsa, ryby i wędliny	Chude mięsa i ryby morskie
Podroby, tłuste sery, żółtka jaj	Chude twarogi, białka jaj
Pieczywo cukiernicze, torty	Pieczywo razowe, kasze grube, płatki owsiane
Smalec, śmietana	Oleje roślinne, masło roślinne
Warzywa kapustne, suche strączkowe	Zielone warzywa liściaste, pomidory, marchew owoce jagodowe i cytrusowe
Cukier, miód, słodycze	

roślinnych oraz zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego, witaminy C oraz witamin z grupy B.

Zaleca się zdecydowane ograniczenie spożycia takich obfitujących w cholesterol produktów jak: wszystkie podroby i wędliny podrobowe, żółtka jaj, tłuste mięsa, wędliny i sery oraz tłuszcze zwierzęce, nie wyłączając masła i śmietany. Ilość cholesterolu dostarczana z pokarmem nie powinna przekraczać 300 mg na dzień. Skoro więc jedno żółtko zawiera 250 mg cholesterolu, nie powinno się jeść więcej niż 3 jaja tygodniowo, ale można częściej wykorzystywać w przygotowywaniu posiłków białka jaja, ubogie w ten związek.

Bardzo pożądane w żywieniu przeciwmiażdżycowym są pieczywo razowe, kasze i inne przetwory zbożowe z otrębami włącznie, ryby morskie, chude gatunki mięsa, wędlin i serów oraz owoce i pomidory, warzywa zielone liściaste, marchew i buraki. Owoce i wymienione warzywa należy w miarę możności jak najczęściej jeść na surowo albo w postaci soków lub przecierów.

Tabela 44. Przykładowy jadłospis dla osób z objawami cukrzycy lub miażdżycy

Śniadanie	płatki owsiane na mleku, pieczywo ciemne i jasne, masło roślinne, twaróg, surówka z pomidorów
II śniadanie	galaretka z porzeczek
Obiad	krupnik, ryba pieczona w folii, ziemniaki z zieleniną, surówka z porów z olejem, buraczki, kompot z czarnych jagód
Podwieczorek	napój mleczno-owocowy, chleb Graham
Kolacja	herbata z cytryną, zapiekanka z kaszy gryczanej i twarogu, sałata z olejem słonecznikowym

Żywienie w gorączce

Gorączka jest reakcją organizmu na różne procesy chorobowe, przy czym najczęściej towarzyszy zakażeniom organizmu wirusami lub bakteriami chorobotwórczymi.

W stanach gorączkowych wskutek przyspieszenia przemiany materii zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne organizmu, a nasilone pocenie się powoduje duże straty wody i elektrolitów.

Chcąc właściwie żywić chorego z gorączką, należy dostarczyć mu pożywienie lekkostrawne o odpowiednio wysokiej wartości kalorycznej, a przy tym bogate w składniki mineralne i witaminy, zwłaszcza C i grupy B.

Należy też często podawać płyny, tak by ich ogólna objętość sięgała 2,5-3 litrów na dobę. Mogą to być kompoty, soki owocowe, mleko i napoje mleczne, herbaty ziołowe (np. lipowa), słaba herbata z cytryną itp.

Dla zapewnienia dostatecznej podaży energii należy starać się, by jadłospis uwzględniał możliwie dużo pieczywa, drobnych kasz, ryżu, płatków owsianych i kukurydzianych, ziemniaków, masła i olejów, aby zaś pokryć zwiększone zapotrzebowanie chorego na składniki mineralne i witaminy, jadłospis musi też obfitować w owoce i warzywa z wyłączeniem asortymentów obfitujących w błonnik (np. strączkowe, kapustne).

Tabela 45. Produkty niewskazane i wskazane w żywieniu osób gorączkujących

Produkty niewskazane	Produkty wskazane
Napoje gazowane Pieczywo razowe i świeże, grube kasze Tłuste mięsa, wędliny i sery Warzywa kapustne i suche strączkowe Czekolada, ciastka tortowe, pączki	Mleko, napoje mleczne, herbaty ziołowe Pieczywo pszenne, ryż, kasza manna, Płatki owsiane Chude mięso, ryby i twarogi, jaja Zielone warzywa liściaste, okopowe, pomidory Kompoty, soki owocowe, biszkopty

Podwyższonej ciepłocie ciała towarzyszy zwykle utrata apetytu, dlatego posiłki powinny być podawane 5-6 razy dziennie i mieć konsystencję papkowatą lub półpłynną. Muszą jednocześnie być barwne, smaczne i urozmaicone, tak aby zachęcały do ich spożycia.

Niektórzy zalecają np. podawanie koktajli mleczno-owocowych z dodatkiem jaj i niewielkiej ilości aromatycznych alkoholi takich jak: rum, koniak, czerwone wino, wermut.

Tabela 46. Przykładowy jadłospis dla osób gorączkujących

Śniadanie	kakao, czerstwe pszenne pieczywo, masło, pasta z twarogu i jaj, pomidor
II śniadanie	koktajl mleczno-owocowy z rumem, bułka z masłem
Obiad	zupa jabłkowa z grzankami, budyń z mięsa z sosem, szpinak, ziemniaki, kisiel z malin
Podwieczorek	herbata lipowa, biszkopt z owocami
Kolacja	herbata z cytryną, ryż z jabłkami, chude mięso w galarecie, bułka z masłem

8. INTERAKCJE LEKÓW ZE SKŁADNIKAMI ŻYWNOŚCI

RODZAJE INTERAKCJI

Definicja

Od czasów Paracelsusa (1493-1541) - lekarza, przyrodnika i filozofa, który do lecznictwa wprowadził związki chemiczne i był twórcą tzw. jatrochemii* - chociaż nie znano takich pojęć jak działanie niepożądane leków „czy też **interakcje",** zauważano, że codziennie spożywane pokarmy mają wpływ na działanie leków. Pod pojęciem *„interakcja" należy rozumieć wzajemne oddziaływanie na siebie dwóch lub więcej substancji, w wyniku którego ulegają zmianie ich indywidualne właściwości lub łączny efekt.* Spostrzeżenia te stanowiły podstawę do wydawania zaleceń dotyczących przyjmowania leków przed, w czasie lub po jedzeniu. Obecnie wiemy, że w organizmie człowieka zachodzą wielokierunkowe reakcje pomiędzy różnymi substancjami do niego wprowadzanymi. Składniki pożywienia (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne) należy traktować jako niezbędne do rozwoju i utrzymania przy życiu, natomiast leki jako **substancje obce,** których wprowadzenie powinno przyczynić się do naprawy lub poprawy stanu zdrowia człowieka. Pomiędzy tymi dwoma grupami substancji w organi-

* Głównym kierunkiem chemii i medycyny w XVI i XVII wieku miało być poszukiwanie i przygotowywanie leków oraz wyjaśnienie procesów zachodzących w organizmie człowieka.

zmie człowieka mogą zachodzić różne interakcje, często o nieoczekiwanych skutkach zdrowotnych.

Rodzaje interakcji

Rozpatrując problem interakcji leków z pożywieniem, a ściślej ze składnikami pożywienia, należy uwzględnić:

- wpływ żywności na aktywność biologiczną leków, a zwłaszcza na transport, wchłanianie i biodostępność, metabolizm oraz wydalanie,
- wpływ leków na trawienie i wchłanianie składników pożywienia oraz wydalanie,
- interakcje zachodzące pomiędzy lekami a substancjami farmakologicznie czynnymi, które mogą występować w żywności.
- interakcje pomiędzy lekami a innymi substancjami obcymi, które także mogą występować w żywności.

Wpływ żywności na aktywność biologiczną leków

Działanie biologiczne leków, a więc ich efekt farmakologiczny, w bardzo dużym stopniu zależy od współdziałania między nimi a składnikami pożywienia. Około 75% leków przyjmowanych jest doustnie i bezpośrednio wchodzi w kontakt z pożywieniem. W tym kontekście należy przede wszystkim uwzględnić wpływ żywności na **biodostępność, wchłanianie i transport.** *Pod pojęciem „biodostępność leków" należy rozumieć stopień, w jakim określony związek zostanie wchłonięty oraz przetransportowany do tkanek i narządów, w których ma możliwość ujawnienia swoich właściwości.*

Biodostępność

Wchłanianie leków

Aby uzyskać określony efekt działania, lek powinien zostać wchłonięty. Dominującą rolę w procesie wchłaniania leków, ze względu na dużą powierzchnię, odgrywa jelito cienkie. Leki podawane doustnie mogą być wchłaniane z udziałem bardzo różnych mechanizmów. W zależności od budowy chemicznej, rozpuszczalności, stanu zdrowia i innych właściwości, leki są wchłaniane w drodze aktywnego transportu, biernej dyfuzji, pinocytozy. **Transport aktywny** polega na wiązaniu się leku z przenośnikiem, np. albuminą plazmy. **Bierna dyfuzja,** która obejmuje większość leków, przebiega na zasadzie przenikania ze środowiska o większym stężeniu do środowiska o mniejszym stężeniu. **Pinocytoza** natomiast dotyczy leków rozpuszczalnych w tłuszczach, które wchłaniają się w postaci złożonych kompleksów tzw. miceli, czyli „kuleczek" zawieszonych w wodzie. Niektóre leki są wchłaniane do układu limfatycznego i przez ten układ transportowane do miejsca działania. Mechanizm ten do-

tyczy zwłaszcza leków o działaniu destrukcyjnym na komórki nowotworowe.

Wpływ pożywienia na proces wchłaniania

Wpływ pożywienia na wchłanianie leków może objawiać się jego zmniejszeniem, opóźnieniem lub zwiększeniem. Zmniejszenie lub opóźnienie procesu wchłaniania wiąże się z obecnością w żywności tłuszczu, błonnika pokarmowego oraz niektórych składników mineralnych i witamin. Opóźnione opróżnianie żołądka utrudnia przejście leku do jelita cienkiego, co zdarza się przy spożywaniu pokarmu o dużej zawartości tłuszczu, a małej białka. Z takim przypadkiem można się spotkać przy pobieraniu leków stosunkowo dobrze rozpuszczalnych w wodzie, np. kwasu acetylosalicylowgo, antypiryny (lek przeciwgorączkowy), furosemidu (lek moczopędny), chlorku potasu i innych. Niska zawartość tłuszczu powoduje też zmniejszenie wydzielania żółci i tworzenia miceli w jelicie cienkim, co z kolei zmniejsza wchłanianie leków rozpuszczalnych w tłuszczach. Duża zawartość błonnika pokarmowego (otręby, kasze, nasiona strączkowe), który obdarzony jest właściwościami jonowymiennymi, może adsorbować niektóre leki, np. digoksynę, czego wynikiem jest brak efektu leczniczego. Podobnie duża zawartość pektyn zaliczanych do błonnika (porzeczki, agrest) opóźnia proces wchłaniania takich leków jak paracetamol (środek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy). Niektóre antybiotyki, zwłaszcza tetracykliny oraz leki stosowane przy nadkwasocie, tworzą związki kompleksowe z kationami dwu- i trójwartościowymi, które są obecne w mleku i jego przetworach (wapń), mięsie i jego przetworach (żelazo), produktach zbożowych, orzechach i czekoladzie (magnez). Powstające kompleksy są nierozpuszczalne i jako takie wydalane w kale. W przypadku dopaminy (leku o działaniu hipotensyjnym stosowanego przy różnego rodzaju wstrząsach) występuje konkurencyjność z aminokwasami, co powoduje zmniejszenie wchłaniania i efektu farmakologicznego. Opóźnienie procesu wchłaniania przez pożywienie może czasem okazać się korzystne dla efektu terapeutycznego, zwłaszcza wtedy gdy stężenie leku ma się dłużej utrzymywać w organizmie. Dotyczy to zwłaszcza leków odznaczających się krótkim okresem półtrwania, np. sulfadiazyny o działaniu przeciwbakteryjnym, dlatego korzystne jest podawanie tych leków razem z pożywieniem.

Oddzielną grupę stanowią leki, których wchłanianie jest zwiększone, jeżeli podawane są wraz z pożywieniem. Na przykład gryzeofulwina (działa grzybobójczo i przeciwzapalnie),

dikumarol, a także witaminy z grupy D wchłaniają się lepiej, gdy podawane są z dietą bogatotłuszczową, co jest związane z rozpuszczalnością w tłuszczach. Bezpośrednio po jedzeniu podaje się także witaminę B2, ponieważ przesuwa się ona powoli wraz z treścią pokarmową, dzięki czemu istnieje możliwość wchłaniania dość dużych dawek i zwiększa się jej biodostępność. Niezależnie jednak od tego, czy składniki pożywienia wchodzą w interakcje z nimi, czy też nie, zawsze leki drażniące błonę śluzową przewodu pokarmowego pobiera się z pożywieniem. Do grupy takich leków należy m.in. zaliczyć polopirynę, fenylobutazon (niesteroidowy środek przeciwzapalny i przeciwbólowy), fenytoinę (działanie przeciwdrgawkowe), ibuprofen (niesteroidowy środek przeciwzapalny, przeciwbólowy i przeciwgorączkowy), indometacynę (niesteroidowy lek działający podobnie jak ibuprofen), a także sole żelaza.

Rozpuszczalność i popijanie leków

Ważnym zagadnieniem związanym z wchłanianiem leków jest ich rozpuszczalność. Także płyny używane do popijania leków mają duży wpływ na wchłanianie i biodostępność. Wiele leków przed użyciem należy rozpuścić i wtedy dobór odpowiedniego rozpuszczalnika odgrywa istotną rolę. Takie leki jak penicylina (antybiotyk), ampicylina (antybiotyk), fluorouracyl (działanie cytostatyczne) czy metotreksat (działanie cytostatyczne i immunosupresyjne) nie powinny być rozpuszczane i popijane kwaśnymi płynami, ponieważ w środowisku kwaśnym ulegają rozkładowi. Odczyn kwaśny (pH poniżej 5) wykazują soki owocowe, sok pomidorowy, tonik, lemoniady, piwo, wino i wiele innych. Mlekiem natomiast nie powinno się popijać takich leków jak bisakodyl (środek przeczyszczający), tetracykliny (grupa antybiotyków), a także soli żelaza. Ogólnie najlepszym środkiem do rozpuszczania i popijania leków jest woda, zwłaszcza jeśli chodzi o środki o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i liczne antybiotyki. W żadnym wypadku nie należy popijać leków alkoholem. Interakcje niektórych leków z alkoholem powodują zwiększenie działania depresyjnego na ośrodkowy układ nerwowy, np. barbituranów (środki uspokajające i nasenne), benzodiazepin (grupa leków o działaniu przeciwlękowym i uspokajającym). Znane są także leki, które mogą hamować metabolizm alkoholu. Należą do nich m.in. chloropropamid i inne leki obniżające stężenie cukru we krwi, disulfiram (hamuje m.in. utlenianie alkoholu na etapie aldehydu octowego, stosowany w przewlekłym alkoholizmie), furazolidon (działa bakte-

riostatycznie zwłaszcza w zakażeniach jelitowych), gryzeofulwina (wykazuje działanie grzybobójcze).

Albumina osocza jako przenośnik leków

Zwykle **środkiem transportującym** lek jest albumina osocza krwi, specyficzne białko obecne w układzie krwionośnym, która przekazuje go do określonej tkanki, czyli miejsca działania. Mechanizm ten związany jest ściśle z procesem wchłaniania. Okazuje się jednak, że czasami w wiązaniu leku z albuminami plazmy może pojawić się konkurencyjność, polegająca na wypieraniu leku przez niektóre inne substancje obce lub np. kwasy tłuszczowe, które wiążą te same miejsca albuminy, co uniemożliwia transport leku. W warunkach fizjologicznych stosunek wolnych kwasów tłuszczowych do albumin plazmy waha się w granicach 0,4 do 2,0. Powyżej tego poziomu może zachodzić silne wypieranie niektórych leków z połączeń z białkami. Praktycznym efektem tego rodzaju interakcji przy diecie bogatotłuszczowej może być zwiększona aktywność, a nawet toksyczność leku, ponieważ nie zostanie on przetransportowany do miejsca przeznaczenia. Podobnego efektu można się spodziewać podczas głodówki, kiedy dochodzi do wzrostu stężenia wolnych kwasów tłuszczowych we krwi. Biorąc powyższe pod uwagę, przy pobieraniu leków należy ograniczać spożycie tłuszczów.

Do leków, które są transportowane jako kompleksowe połączenia z albuminami plazmy należą, m.in. kwas acetylosalicylowy (polopiryna, aspiryna - działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe), digoksyna (stosowana w niewydolności mięśnia sercowego), dikumarol (działanie przeciwzakrzepowe), fenobarbital (działanie uspokajające, nasenne), klofibrat (zmniejsza stężenie cholesterolu i triglicerydów), tetracykliny (antybiotyki), tiopental (środek znieczulający), tolbutamid (obniża stężenie glukozy). Te właśnie leki mogą być wypierane z kompleksu przez kwasy tłuszczowe.

WPŁYW ŻYWNOŚCI NA METABOLIZM I WYDALANIE LEKÓW

Biotransformacja leków

Zarówno leki, jak i inne substancje wprowadzane do organizmu człowieka ulegają w wątrobie **biotransformacji,** są metabolizowane przez system enzymów mikrosomalnych takich jak oksydazy (enzymy powodujące utlenianie i rozkład) czy koniugazy (enzymy powodujące łączenie się cząsteczek). *Pod po-*

jęciem metabolizmu w odniesieniu do leków należy rozumieć całokształt przemian biochemicznych zachodzących w organizmie człowieka, polegających z jednej strony na rozkładzie leku, czyli substancji metabolizowanej, z drugiej natomiast na łączeniu się leku z innymi substancjami. Monoksydazy obecne w mikrosomach komórek wątroby (cytochrom P-450 biorący udział w detoksykacji organizmu) wykorzystując zredukowany fosforan dinukleotydu nikotynamidoadeninowego - **NADPH** (koenzym biorący m.in. udział w reakcjach polegających na odwracalnym przenoszeniu wodoru), redukują tlen do wody. Utlenione metabolity są wiązane przez inne grupy enzymów rozpuszczalnych w wodzie i następnie eliminowane. Ten pierwszy stopień oksydacji może inaktywować lub uaktywniać określoną substancję. Tak np. fenobarbital zostaje przez układy enzymatyczne uwodorniony i inaktywowany, natomiast potencjalnie rakotwórczy benzo-a-piren (wielopierścieniowy węglowodór aromatyczny powstający m.in. w procesie wędzenia, obecny także w dymie papierosów) musi zostać zmetabolizowany, zanim zalkalizuje kwas deoksyrybonukleinowy - **DNA** (nośnik informacji genetycznej w jądrze komórkowym) i wywoła niepożądane działanie. W tym kontekście należy zwrócić uwagę, w jakim stopniu składniki pożywienia mogą wpływać na metabolizm leków. Jak wykazano, niedobór białka, zwłaszcza obecnych w nim niezbędnych aminokwasów, a także witaminy C, witaminy E, nienasyconych kwasów tłuszczowych i składników mineralnych, zwłaszcza magnezu, miedzi i potasu może powodować spowolnienie, natomiast niedobór składników energetycznych (tłuszcze i węglowodany), witaminy Bi i żelaza, przyspieszenie metabolizmu wielu leków. Dieta niskobiałkowa na skutek spowolnionego metabolizmu podwyższa toksyczność fenobarbitalu, strychniny (silna trucizna, ale także lek tonizujący krążenie) i aminopiryny (środek przeciwgorączkowy). Toksyczność ta może być zmniejszona jeżeli jednocześnie przyspieszony zostanie metabolizm, podając przy diecie niskobiałkowej odpowiednią ilość czynników lipotropowych, witamin i składników mineralnych. Z drugiej jednak strony dieta wysokobiałkowa przyjmowana przez dłuższy czas skraca okres półtrwania antypiryny (środek przeciwgorączkowy jak aminopiryna), fenacetyny (działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe) i teofiliny (środek o działaniu moczopędnym, rozszerzającym naczynia wieńcowe), a tym samym efekt działania tych leków zostaje obniżony. Wzrost aktywności oksygenaz w przypadku niedoborów

składników odżywczych i witaminy Bi można tłumaczyć tym, że powoduje on mobilizację substancji rozpuszczalnych w tłuszczach z tkanek zapasowych, które aktywują enzymy metabolizujące. Większość jednak niedoborów składników odżywczych zmniejsza metabolizm leków, co powoduje podwyższenie efektu terapeutycznego. W biotransformacji leków, a zwłaszcza w procesie detoksykacji, dużą rolę odgrywają aminokwasy zawierające siarkę i endogenny glutation (tripeptyd uczestniczący w reakcjach utleniania i redukcji). Również obecne w pożywieniu witaminy, zwłaszcza z grupy B mają wpływ na metabolizm leków; np. kwas foliowy (witamina z grupy B) przyspiesza przemiany difenylohydantoiny (działanie przeciwdrgawkowe). Spożywanie warzyw kapustnych, które zawierają pochodne indolowe, a także owoców bogatych we flawonoidy (owoce cytrusowe, jagodowe i pestkowe), powoduje przyspieszenie tempa metabolizmu wątrobowego i jelitowego, aktywując mikrosomalne procesy hydroksylacji leków i innych substancji obcych. Podawanie w zwiększonych dawkach antybiotyków powoduje daleko idące zmiany mikroflory jelitowej, co stanowi często przyczynę zmniejszenia metabolizmu innych leków. Zwiększona podaż białka i produktów bogatych w błonnik pokarmowy (warzywa i owoce) przyczynia się do rozwoju niektórych bakterii; wytwarzane przez nie enzymy katalizują reakcje redukcji licznych związków (kwasów tłuszczowych, azotanów i in.), a przy znacznym ich wzroście może się zwiększyć toksyczność niektórych leków, np. chloramfenikolu (antybiotyk o dużej toksyczności stosowany m.in. w ciężkich posocznicach i durze brzusznym).

Wydalanie leków

Wszystkie leki po wypełnieniu swojej funkcji i stosownych przemianach wewnątrzustrojowych są następnie **wydalane** — głównie w moczu. Większość leków to słabe kwasy lub słabe zasady, które łatwo przenikają przez błony komórkowe. W związku z tym jednoczesne stosowanie diety zakwaszającej lub alkalizującej oraz leków o charakterze kwaśnym lub zasadowym będzie miało wpływ na wartość pH moczu. W konsekwencji proces wydalania może przebiegać szybciej lub wolniej, pH moczu ma bowiem wpływ na jonizację leków, w zależności od tego, czy mają one charakter słabych zasad czy kwasów. Leki niezdysocjowane mogą ulegać resorpcji zwrotnej z moczu do krwiobiegu. Dlatego też, jeżeli mocz wykazuje odczyn kwaśny, działanie leków o charakterze słabych kwasów będzie przedłużone, ponieważ większa jego część nie będzie zdysocjowana. W związku z tym istotną rolę w procesie wydalania leków od-

grywają środki spożywcze, które mogą powodować zakwaszenie moczu lub jego alkalizację. Dlatego też warto zdawać sobie sprawę, że do **produktów zakwaszających** należą mięso, ryby, jaja, sery i przetwory zbożowe. Produkty te mogą powodować wzrost wydalania leków o charakterze słabych zasad, np. amfetaminy (środek silnie pobudzający ośrodkowy układ nerwowy i zwiększający aktywność umysłową - powoduje niebezpieczne uzależnienie). Do **produktów alkalizujących** należą mleko i jego przetwory oraz warzywa i owoce; zwiększają one wydalanie leków o charakterze słabych kwasów, np. fenobarbitalu. Podkreślić także należy, że dieta bogatobiałkowa z reguły przyspiesza metabolizm leków i ich wydalanie. Ważne jest również, że kwaśny odczyn moczu może powodować wytrącanie związków wapnia i sulfonamidów (środki o działaniu przeciwbakteryjnym), a także innych leków o charakterze słabych zasad, tworzących w środowisku kwaśnym nierozpuszczalne sole.

Produkty zakwaszające

Produkty alkalizujące

WPŁYW LEKÓW NA WCHŁANIANIE I METABOLIZM SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Podstawowe składniki odżywcze (białka, tłuszcze i węglowodany), zanim zostaną wykorzystane jako materiał energetyczny lub budulcowy, podlegają trawieniu i wchłonięciu, a następnie zmetabolizowaniu (anabolizm i katabolizm). Również witaminy i składniki mineralne podlegają pewnym przemianom, aczkolwiek w ich przypadku nie można mówić o trawieniu, lecz o biodostępności. Na przebieg tych procesów istotny wpływ mają niemal wszystkie leki, zwłaszcza jeśli są bardzo długo pobierane. Bardzo dużo leków zmienia wrażliwość smakową, co może być przyczyną pojawienia się objawów ubocznych niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego. Leki psychotropowe, a także steroidowe zwiększają apetyt, natomiast alkohol, chemioterapeutyki przeciwnowotworowe oraz niektóre leki nasercowe wyraźnie zmniejszają go. W rezultacie stan odżywienia może ulec zmianom, co prowadzi do otyłości lub wychudzenia. Niedobory żywieniowe pojawiają się często u osób leczonych przez dłuższy czas wieloma lekami, jak również w przypadkach chorób chronicznych, wpływających na obniżenie metabolizmu składników odżywczych (np. alkoholizm).

Zespoły złego wchłaniania

Działanie wielu leków może powodować pierwotne lub wtórne zespoły złego wchłaniania składników odżywczych.

Pierwotne powstają w wyniku bezpośredniego działania na błonę śluzową jelita cienkiego, wtórne natomiast wtedy, gdy dany lek powoduje zmniejszenie wchłaniania i metabolizmu jednego składnika odżywczego, co w konsekwencji przyczynia się do powstawania niedoboru innego składnika. Takim przykładem może być difenylohydantoina, która powoduje obniżenie wchłaniania i metabolizmu witaminy D3, co w rezultacie prowadzi do niedoboru wapnia. Ten sam lek może także powodować obniżenie wchłaniania kwasu foliowego, który przed wchłonięciem musi być na drodze enzymatycznej zredukowany do kwasu tetrahydrofoliowego. Difenylohydantoina hamuje aktywność zaangażowanych w to enzymów, co przy długotrwałym jej stosowaniu prowadzi do niedokrwistości megaloblastycznej. Podobnie metotreksat powoduje zmniejszenie wchłaniania kwasu foliowego, a jednocześnie innych składników odżywczych. Zarówno pierwotne, jak i wtórne zespoły złego wchłaniania mogą prowadzić do zaburzeń na tle niedoboru podstawowych składników odżywczych. Szczególną jednak uwagę należy zwrócić na doustne **środki antykoncepcyjne,** które zawierają różne stosunki estrogenów do progesteronów (żeńskie hormony płciowe o zróżnicowanym działaniu) i wywierają silny wpływ na metabolizm składników odżywczych. Systematyczne stosowanie tych środków może być przyczyną niedoborów żywieniowych.

Środki antykoncepcyjne

W procesach metabolicznych składniki mineralne odgrywają dużą rolę, a ich niedobór może być przyczyną wielu zaburzeń wewnątrzustrojowych. Z tego względu należy zwrócić uwagę na te grupy leków, które przyczyniają się do ich eliminacji z organizmu. Leki moczopędne (np. furosemid) powodują zwiększenie wydalania wapnia, potasu i magnezu, kortykoidy — wapnia i potasu, alkohol - potasu, cynku i magnezu, salicylany - żelaza, a leki przeczyszczające - wapnia i potasu.

INTERAKCJE LEKÓW Z SUBSTANCJAMI FARMAKOLOGICZNIE CZYNNYMI WYSTĘPUJĄCYMI W ŻYWNOŚCI

W wielu środkach spożywczych występują naturalne substancje, wykazujące swoiste właściwości farmakologiczne, które mogą reagować z pobieranymi jednocześnie lekami. Na szczególną uwagę zasługują produkty bogate w **aminy biogenne** (tyramina, histamina, putrescyna, kadaweryna), do których

Aminy biogenne

należy zaliczyć niektóre gatunki serów (camembert, stilton, brie, cheddar), ryby (śledzie, tuńczyki, makrele), a także piwo, czerwone wino, czekolada, banany, awokado; np. ser cheddar zawiera 1,5 mg tyraminy w 1 g produktu. Wiadomo, że enzym monoaminooksydaza (MAO) katalizuje metabolizm katecholaminy i innych amin biogennych, w tym również tyraminy, do związków wydalanych w moczu. Podawanie leków, które są inhibitorami MAO, z jednoczesnym spożywaniem produktów zawierających te związki wywołuje silne objawy nadciśnienia. Jest to efekt działania tyraminy, normalnie metabolizowanej przez MAO, która przenika do krwiobiegu, powodując gwałtowne uwalnianie się amin katecholowych. Przypadki takich interakcji mogą się kończyć zejściem śmiertelnym, a pojawiają się już po spożyciu mniej niż 6 mg tyraminy. Podobne objawy może wywoływać dihydrofenyloalanina występująca w niektórych gatunkach grochu i bobu. Również niektóre leki, jak izoniazyd (środek przeciwgruźliczy) czy prokarbazyna (działanie cytostatyczne), które wykazują właściwości inhibitorów MAO, wywołują objawy nadciśnienia, jeżeli są podawane razem z produktami zawierającymi tyraminę.

Wspomnieć jeszcze można, że warzywa kapustne (brokuły, kapusta, kalafiory, brukselka) zawierają związki pochodne indolu, które nasilają syntezę cytochromu P-450. W efekcie przyspieszone zostają procesy utleniania w układach odpowiedzialnych za przemiany barbituranów.

INTERAKCJE LEKÓW Z SUBSTANCJAMI OBCYMI WYSTĘPUJĄCYMI W ŻYWNOŚCI

Substancje obce występujące w żywności stanowią bardzo liczną grupę związków o niezwykle zróżnicowanej budowie chemicznej. Interakcje pomiędzy tymi związkami a lekami, a także interakcje między różnymi grupami leków, są stosunkowo mało poznane. Do najbardziej znanych należy zdolność modyfikowania metabolizmu DDT przy jednoczesnym stosowaniu fenobarbitalu i difenylohydantoiny. Leki te jako induktory enzymów mikrosomalnych powodują przyspieszenie metabolizmu także innych węglowodorów chlorowanych (pestycydy o działaniu owadobójczym) i zmniejszenie ich kumulację w organizmie. Benzo-a-piren - obecny m.in. w produktach wę-

dzonych, wpływa także na biotransformację wielu leków. W wyniku takiego działania zostaje skrócony okres półtrwania m.in. antypiryny, fenacetyny i teofiliny, które szybciej wydalają się z organizmu.

Interakcje leków z azotynami

Wiele uwagi poświęca się także interakcji leków z azotanami. Związki te stosowane jako środki konserwujące oraz nawozy sztuczne mogą występować w produktach pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Niektóre rośliny, a zwłaszcza sałata, rzodkiewka, burak ćwikłowy, rzepa, kalarepa, szpinak, kapusta, marchew, ogórek, kalafior, wykazują szczególną zdolność do gromadzenia w tkankach azotanów. Związki te w organizmie człowieka pod wpływem flory bakteryjnej mogą ulegać redukcji do azotynów, które po połączeniu się z aminami drugo- i trzeciorzędowymi tworzą **nitrozozwiązki,** które wykazują silne działanie rakotwórcze.

Nitrozozwiązki

Spośród dotychczas zbadanych substancji, które w organizmach żywych mogą ulegać nitrozowaniu, wiele uwagi poświęcono naturalnym składnikom żywności, środkom ochrony roślin oraz lekom. Do takich naturalnych składników żywności należy zaliczyć aminokwasy oraz aminy. Niektóre aminy w produktach mięsnych powstają często po ugotowaniu lub w wyniku bakteryjnego rozkładu białek. Szczególnie bogate w aminy, zwłaszcza biogenne, są sery poddawane procesowi fermentacji i dojrzewania. Obecność azotynów oraz amin w środkach spożywczych może prowadzić do powstawania nitrozoamin, zwłaszcza w rybach, mięsie i przetworach. Wiadomo również, że liczne **pestycydy,** np. pochodne kwasu karbaminowego, mocznika, tiomocznika, kwasów alkilo- i ditiokarbaminowego jako aminy drugorzędowe mogą tworzyć z azotynami odpowiednie nitrozozwiązki.

Pestycydy

Nitrozowanie leków

Szczególną uwagę należy jednak zwrócić na leki z ugrupowaniami aminowymi, które w obecności azotynów mogą także ulegać nitrozowaniu. Wymienić tutaj można leki przeciwbakteryjne, zwłaszcza antybiotyki, jak pochodne penicyliny i tetracykliny, leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe (fenacetyna, antypiryna, pyralgina), leki przeciwdepresyjne, uspokajające, przeciwdrgawkowe (desipramina, pochodne dibenzoazepiny, amipramina, protryptylina, kaptodiamina, pochodne fenotiazyny, elenium), leki o działaniu przeciwhistaminowym stosowane w chorobach lokomocyjnych i alergiach (klemizol, cyklizyna, metapirylen, prometazyna).

Nitrozaminy

Wyniki licznych badań wskazują, że większość przebadanych nitrozoamin jest obdarzona właściwościami mutagennymi

i wywołuje u zwierząt doświadczalnych powstawanie nowotworów, które umiejscawiają się głównie w przełyku i wątrobie. Nitrozoaminy, aby były zdolne do działania rakotwórczego lub mutagennego, wymagają uprzedniej aktywacji, która polega na przemianie związku wyjściowego w aktywny metabolit, odpowiedzialny za zmiany prowadzące do powstawania nowotworów. Reakcja ta zachodzi pod wpływem układu nieswoistych monooksydaz, zlokalizowanych w siateczce endoplazmatycznej wątroby. W wyniku dalszych przemian powstaje odpowiedni aldehyd oraz tzw. jon karboniowy. Ten ostatni przyłącza się do azotu guaniny, adeniny, cytyzyny lub tyminy w cząsteczce kwasu deoksyrybonukleinowego. Prowadzi to do łączenia się par zasad w obrębie kwasów nukleinowych i powstawania tkanek nowotworowych. Powstającemu w tym cyklu aldehydowi przypisuje się działanie mutagenne. Dlatego w przypadku podawania leków, z których w organizmie człowieka mogą powstawać nitrozoaminy, nie należy spożywać produktów zawierających azotany i azotyny. Jednocześnie ważną rolę zapobiegającą reakcji nitrozowania odgrywa podaż zwiększonych dawek witaminy C, a także naturalnych substancji o właściwościach przeciwutleniających, zawartych w owocach i warzywach (flawonoidy, antocyjany). Z przedstawionego przeglądu różnego rodzaju interakcji zachodzących w organizmie człowieka pomiędzy lekami i składnikami odżywczymi wynika, że sposób odżywiania podczas przyjmowania leków ma zasadniczy wpływ na efekt terapeutyczny. Z drugiej jednak strony należy sobie zdawać sprawę, że pobieranie niektórych leków może także mieć wpływ na stan odżywienia. Istotną rolę będą miały także zalecenia, czy lek należy pobierać przed, w czasie czy po jedzeniu i czym go popijać. Wszystkie te elementy powinny być konsultowane z lekarzem, a także z farmaceutą wydającym określone leki.

LITERATURA

Ganong W. F. *Fizjologia. Podstawy fizjologii lekarskiej*, PZWL, Warszawa 1994.

Gertig H., Gawęcki J., *Słownik terminów żywieniowych*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2001.

Hasik J., Hryniewiecki L., Grzymisławski M., *Dietetyka*, PZWL, Warszawa 1999.

Jarosz M., Dzieniszewski J., *Interakcje pomiędzy lekami a żywnością*, Wyd. MI Polska Sp. z o.o., Warszawa 2000.

Keller J. S., *Podstawy fizjologii żywienia człowieka*, Wyd. SGGW, Warszawa 2000.
Kostowski W., Kubikowski J., *Farmakologia, podstawy farmakoterapii i farmakologii klinicznej*, PZWL, Warszawa, 1997.
Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H., *Zasady żywienia człowieka*, WSiP, Warszawa 2000.
Kunachowicz H., Nadolna J., Przygoda B., *Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych*, IŻŻ, Warszawa 1998.
Moszczyński P., Pyć R., *Biochemia witamin.* Cz. I. *Witaminy grupy B i koenzymy*, PWN, Warszawa-Łódź 1998.
Moszczyński P., Pyć R., *Biochemia witamin*, Cz. II. *Witaminy lipofilne i kwas askorbinowy*, PWN, Warszawa—Lódź 1999.
Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy, red. Ś. Ziemiański, PZWL, Warszawa 2001.
Raczyński G., Raczyńska B., *Sport i żywienie. Biblioteka Trenera*, Warszawa 1996.
Stryer L., *Biochemia*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2003.
Ziemiański Ś., Budzyńska-Topolowska J., *Tłuszcze pożywienia i lipidy ustrojowe*, PWN, Warszawa 1991.
Ziemiański Ś., Budzyńska-Topolowska J., *Wegetarianizm w świetle nauki o żywności i żywieniu*, Wyd. Instytut Danone, Warszawa 1998.
Żywienie człowieka zdrowego i chorego, red. J. Hasik, J. Gawęcki, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2004.
Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2004.
Żywienie kliniczne, red. W. Lysiak-Szydłowska, Wyd. Via Medica, Gdańsk 2000.
Żywność wygodna i żywność funkcjonalna, red. F. Świderski, WNT, Warszawa 1999.

IV. ZDROWIE

1. BIOLOGICZNE PODSTAWY ZDROWIA

KOMORKA I ORGANIZM JAKO UKŁADY TERMODYNAMICZNE OTWARTE - HOMEOSTAZA

W przyrodzie istnieje hierarchia form żywych, czyli układów ożywionych, od organelli komórkowych przez komórki i tkanki do całych organizmów, a dalej - populacji i biocenoz tworzących geobiocenozę. W każdym z tych układów wszystkie procesy biologiczne przebiegają zgodnie z prawami fizyki (głównie zasadami termodynamiki) i chemii.

Organizm człowieka, tak jak inne organizmy, zbudowany jest z komórek. Ich liczba jest olbrzymia, wynosi 10^{14}. Wszystkie te komórki pochodzą od jednej, pojedynczej komórki - zygoty, powstałej po połączeniu dwóch gamet: komórki jajowej i plemnika. Podczas rozwoju organizmu komórki się dzielą, a następnie różnicują i specjalizują do wykonywania odpowiednich funkcji. W organizmie człowieka wyróżniamy ok. 200 typów komórek. Różnią się one także wyglądem, kształtem i ruchliwością.

Układ termodynamiczny otwarty

Każda komórka i każdy organizm jest **układem termodynamicznym otwartym,** który stale wymienia z otoczeniem materię, energię i informację. Aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, niezbędne jest utrzymywanie w nim **homeostazy,** dynamicznej równowagi, czyli zdolności utrzymywania stałego środowiska wewnętrznego, ciągle poddawanego działaniu zmiennych czynników środowiska zewnętrznego. Dotyczy to stałej temperatury ciała, stałej objętości płynów ustrojowych, ciśnienia krwi, stężenia różnych substancji chemicznych.

Homeostaza

W utrzymaniu homeostazy organizmu uczestniczą mechanizmy koordynujące, głównie związane z funkcjonowaniem układu nerwowego i hormonalnego. Biorą też w tym udział wszystkie układy narządów. Zaburzenia homeostazy organizmu na

poziomie molekularnym są przyczyną wielu chorób, w tym wiele na tle wadliwego żywienia.

BUDOWA I FUNKCJE KOMÓRKI

Komórka

Podstawową jednostką struktury i funkcji organizmu jest **komórka,** najmniejszy samoodtwarzający się układ ożywiony. Typowa komórka zwierzęca składa się z ok. 70% wody, 18% białek, 5% tłuszczów, 2% węglowodanów, 3% różnych metabolitów, 0,25% DNA, 1,1% RNA i 1% jonów nieorganicznych. Komórka jest otoczona błoną komórkową, wewnątrz zawiera cytoplazmę z organellami: jądrem komórkowym, mitochondriami, siateczką śródplazmatyczną, rybosomami, aparatem Golgiego, lizosomami, peroksysomami i cytoszkieletem.

Błona komórkowa

Błona komórkowa jest zbudowana z podwójnej warstwy lipidowej oraz białek powierzchniowych i integralnych - transbłonowych. Stanowi strukturę dynamiczną, porównywaną do płynnej mozaiki. Jej funkcją jest nie tylko oddzielenie komórki od środowiska, ale też udział w transporcie substancji, przekazywaniu sygnałów oraz w reakcjach odpornościowych. Błony wewnątrzkomórkowe mają podobną budowę. Dzięki nim możliwa jest przedziałowość komórki, czyli **kompartmentacja.**

Kompartmentacja

Cytoplazma

Cytoplazma jest roztworem koloidowym zawierającym wiele substancji organicznych i nieorganicznych, głównie wodę (ok. 80%), białka (m.in. strukturalne i enzymatyczne) stanowiące ok. 10% jej masy, nukleotydy, aminokwasy, węglowodany, lipidy, witaminy, kwasy nukleinowe, różne metabolity, substancje zapasowe i sole mineralne. W cytoplazmie zachodzi wiele procesów biochemicznych, m.in. glikoliza, synteza i rozpad glikogenu, synteza aminokwasów i nukleotydów, a także część cyklu mocznikowego.

Jądro komórkowe

Jądro komórkowe jest największą i najbardziej wyróżniającą się organellą. Oddzielone jest od cytoplazmy podwójną otoczką jądrową, w której znajdują się pory umożliwiające dwustronny transport kwasów rybonukleinowych (RNA) i białek. W jądrze znajduje się **informacja genetyczna** w postaci kwasu deoksyrybonukleinowego (DNA). DNA buduje chromosomy składające się z wielu genów - instrukcji dla cech organizmu. Tak więc jądro jest centrum decydującym o metabolizmie komórki i regulującym jej aktywność.

Informacja genetyczna

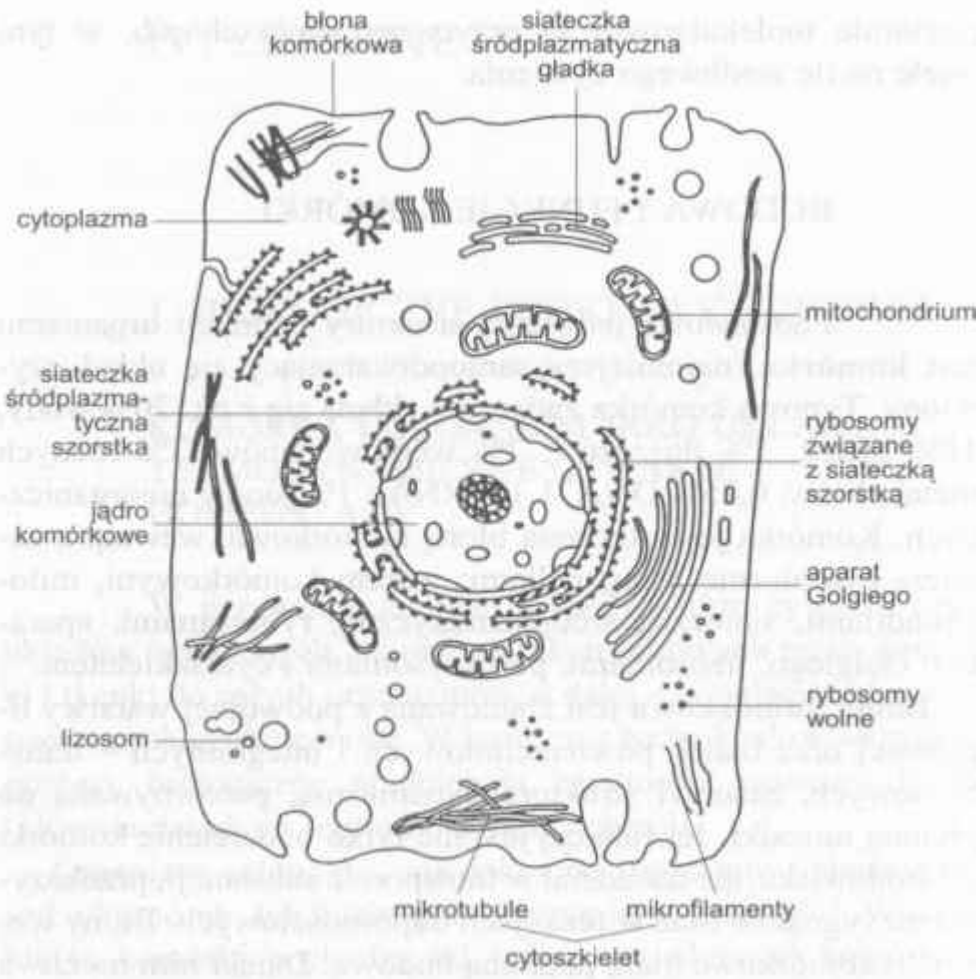

Ryc. 42. Schemat budowy komórki zwierzęcej

Mitochondria

Mitochondria są strukturami semiautonomicznymi (częściowo samowystarczalnymi), ponieważ zawierają własny DNA i własny system syntezy białka. Otoczone są dwiema błonami, zewnętrzną gładką i wewnętrzną pofałdowaną, tworzącą do środka głębokie wpuklenia zwane grzebieniami lub kristami. Wnętrze wypełnia substancja podobna do cytoplazmy, nazywana matriks (macierzą) mitochondrialną. Główną funkcją mitochondrium jest uzyskiwanie energii biologicznie użytecznej ze związków organicznych, paliwa metabolicznego, w postaci wysokoenergetycznego związku - adenozynotrifosforanu (ATP), niezbędnego w wielu procesach metabolicznych.

Siateczka śródplazmatyczna

Siateczka śródplazmatyczna, inaczej retikulum endoplazmatyczne (ER), to system błon znacznie zwiększający powierzchnię czynną komórki: w 1 cm^3 cytoplazmy powierzchnia ER wynosi do 10 m^2. ER dzieli się na gładkie i szorstkie (ziarniste) - z przyłączonymi rybosomami. Ważną funkcją ER jest syn-

teza makrocząsteczek, transport wewnątrzkomórkowy oraz udział w kompartmentacji komórki, co umożliwia jednoczesne zachodzenie w niej różnych, często przeciwstawnych procesów metabolicznych. **Rybosomy** mogą występować swobodnie w cytoplazmie lub jako przyłączone do ER. Są najmniejszymi, nieobłonionymi organellami. Składają się z dwóch podjednostek, mniejszej i większej, zbudowanych z rybosomowego RNA i białek. Ich funkcją jest udział w biosyntezie białka.

Rybosomy

Aparat Golgiego utworzony jest z połączonych ze sobą diktiosomów, zbudowanych z kilku spłaszczonych cystern i drobnych pęcherzyków. Do jego funkcji należy m.in. glikozylacja (dołączanie reszt cukrowych) białek i tłuszczów, co prowadzi do powstania glikoprotein i glikolipidów, ich zagęszczanie i wydzielanie, czyli wysyłanie w pęcherzykach do miejsca przeznaczenia w komórce lub poza nią. Aparat Golgiego bierze też udział w przepływie i przebudowie błon komórkowych i wewnątrzkomórkowych. Jedną z głównych jego funkcji jest formowanie lizosomów.

Aparat Golgiego

Lizosomy, organelle trawienia wewnątrzkomórkowego, są drobnymi pęcherzykami otoczonymi pojedynczą błoną. Zawierają cały zestaw enzymów trawiennych (hydrolitycznych) rozkładających makrocząsteczki - węglowodany, białka, tłuszcze i kwasy nukleinowe. Biorą też udział w procesach pino- i fagocytozy.

Lizosomy

Peroksysomy są małymi pęcherzykami otoczonymi pojedynczą błoną. Często są połączone z kanalikami gładkiego ER. Zawierają dużo enzymów, m.in. katalazę rozkładającą nadtlenek wodoru na wodę i tlen oraz oksydazy katalizujące utlenianie różnych substancji przez nadtlenek wodoru.

Peroksysomy

Cytoszkielet, czyli wewnętrzny szkielet komórki, tworzą trzy rodzaje struktur włóknistych: mikrotubule, mikro fi lamenty i filamenty pośrednie zbudowane z białek kurczliwych — tubuliny, aktyny i miozyny. Tworzą sieć, strukturę dynamiczną biorącą udział w ruchu organelli, nadawaniu odpowiedniego kształtu komórce oraz w rozdzielaniu materiału genetycznego i innych składników komórki podczas jej podziału.

Cytoszkielet

Materiał genetyczny komórki i zasady dziedziczenia

Metabolizm, czyli przemiana materii i energii komórki, oraz wszystkie inne jej funkcje znajdują się pod kontrolą jądra komórkowego, a właściwie zawartego w nim **kwasu de-**

Kwas deoksyrybonukleinowy

oksyrybonukleinowego DNA. Odcinki DNA, geny, są instrukcjami genetycznymi koniecznymi do powstania i trwania organizmu. Życie zależy od zdolności komórek do przechowywania, powielania, odczytywania i tłumaczenia tych instrukcji. Chociaż zapisane są w kolejności tylko czterech różnych nukleotydów budujących DNA, umożliwia to jednak istnienie olbrzymiej różnorodności na wszystkich poziomach układów ożywionych, od chemicznego przez komórkowy po organizmalny i populacyjny. Informacja dziedziczna jest kopiowana i przekazywana z komórki macierzystej na komórki potomne, z pokolenia na pokolenie, prawie w niezmienionym stanie, miliony razy podczas życia wielokomórkowego organizmu.

Większość komórkowego DNA znajduje się w jądrze komórkowym, niewielka część w mitochondriach. W 1953 r. James Watson i Francis Crick opisali przestrzenną strukturę DNA - podwójną helisę, za co w 1962 r. otrzymali Nagrodę Nobla. Ich odkrycie stało się jednym z najznakomitszych osiągnięć biologii i otworzyło nową erę w badaniach naukowych. Pozwoliło m.in. zrozumieć, w jaki sposób odbywa się powielanie (replikacja) DNA i przekazywanie informacji genetycznej, czyli jak działają geny na poziomie molekularnym.

DNA jest dużym polimerem zbudowanym z wielkiej liczby nukleotydów. Każdy **nukleotyd** składa się z trzech elementów: organicznej zasady azotowej, pięciowęglowego cukru deoksyrybozy (przedrostek *deoksy* oznacza, że w cząsteczce brak jednego z atomów tlenu zawartych w związku wyjściowym — rybozie) i reszty fosforanowej. Zasady azotowe to guanina - G, adenina - A, cytozyna — C i tymina — T. Każdą zasadę można traktować jako literę w czteroliterowym alfabecie używanym do zapisania informacji w chemicznej strukturze DNA. Kolejno połączone nukleotydy tworzą łańcuch polinukleotydowy (ryc. 43). Na zewnątrz tego łańcucha znajduje się rdzeń (szkielet) cukrowo-fosforanowy, a wewnątrz są rozmieszczone zasady. To właśnie te zasady, a właściwie ściśle określona ich kolejność w cząsteczkach DNA jest nośnikiem informacji genetycznej. Każdy łańcuch DNA wykazuje biegunowość. Jeden z jego końców, na którym znajduje się wolna grupa 5'-OH oznaczany jest jako 5' (pięć prim) drugi, z wolną grupą 3'-OH - jako 3^9 (trzy prim). Kolejność zasad zapisuje się w kierunku 5'-->*3*

Struktura DNA ma kształt podwójnej helisy. W cząsteczce DNA dwa bardzo długie łańcuchy polinukleotydowe są helikalnie zwinięte wokół wspólnej osi i biegną w przeciwnych kierun-

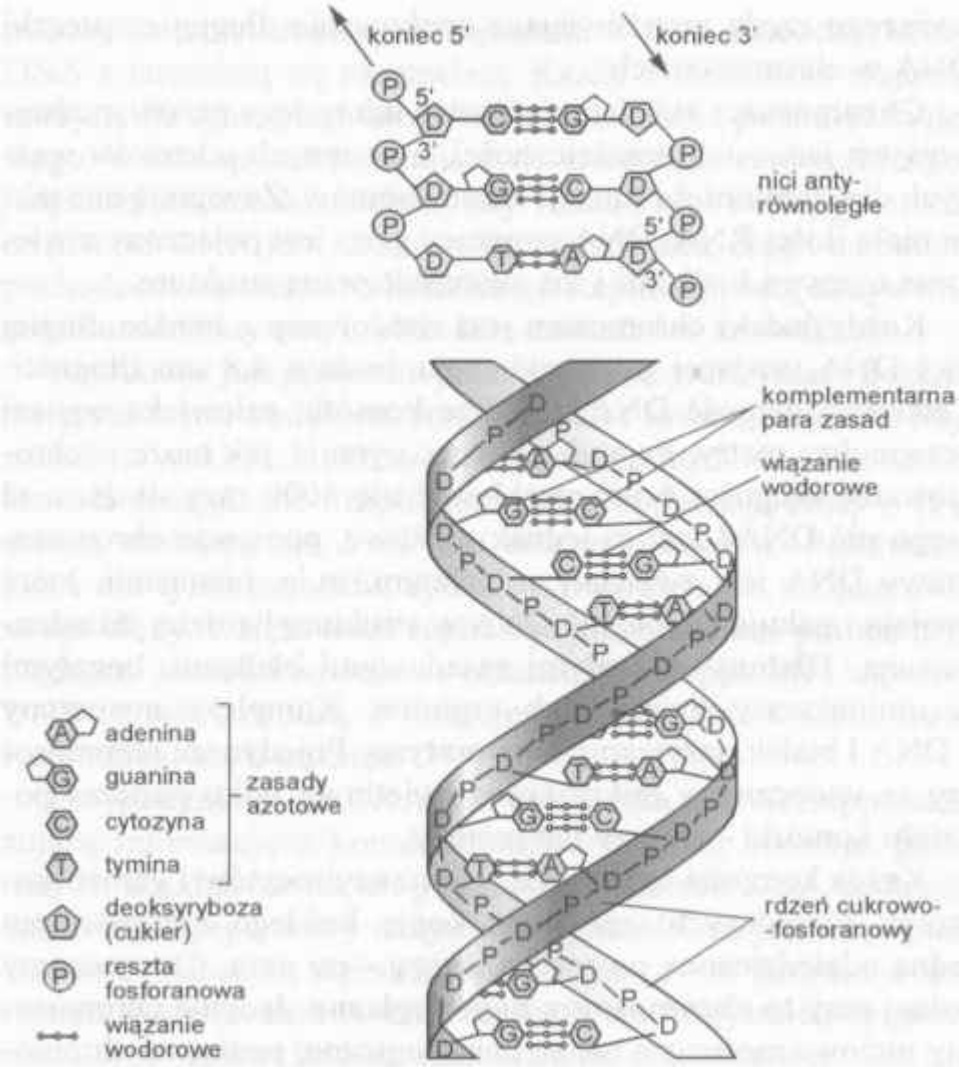

Ryc. 43. Struktura cząsteczki DNA

kach, są antyrównoległe (zwrot polarności jednego z łańcuchów jest przeciwny niż drugiego). Łańcuchy te są ze sobą połączone wiązaniami wodorowymi pomiędzy zasadami tworzącymi **komplementarne** (uzupełniające się) pary. Adenina łączy się zawsze z tyminą (dwoma wiązaniami wodorowymi A = T), a guanina z cytozyną (trzema wiązaniami wodorowymi G/C). Ta specyficzność parowania zasad jest najważniejszą cechą dwuniciowej helisy DNA. Komplementarne pary zasad są podstawą replikacji DNA oraz syntezy mRNA przed produkcją białka. Taka struktura DNA umożliwia funkcjonowanie mechanizmów dziedziczenia.

Komplementarność

W cząsteczkach DNA wyróżniamy trzy stopnie organizacji struktury: strukturę pierwszorzędową, czyli kolejność nukleotydów, strukturę drugorzędową, czyli podwójną helisę i struktury

wyższego rzędu umożliwiające upakowanie długiej cząsteczki DNA w chromosomach.

Chromosomy

Chromosomy składają się z setek lub tysięcy genów, podstawowych jednostek dziedziczności, oraz innych odcinków ważnych dla stabilności i funkcji chromosomów. Zawierają one także małe ilości RNA. DNA tworzący geny jest połączony z wieloma różnymi białkami i ma skomplikowaną strukturę.

Każdy ludzki chromosom jest zbudowany z bardzo długiej nici DNA, mającej po rozwinięciu średnio 4,8 cm długości. Całkowita długość DNA w jądrze komórki człowieka wynosi prawie dwa metry. Pojawia się więc pytanie: jak może w chromosomie długości 6 μm znajdować się 8000 razy dłuższa od niego nić DNA? Jest to jednak możliwe, ponieważ chromosomowy DNA jest związany z białkami, m.in. histonami, które zwijają i pakują cienką nić DNA w strukturę bardziej skondensowaną. **Histony** są małymi zasadowymi białkami, bogatymi w aminokwasy lizynę i/lub argininę. Kompleks utworzony z DNA i białek nazywamy **chromatyną.** Pojedyncze chromosomy są widoczne w mikroskopie świetlnym tylko podczas podziału komórki - mitozy lub mejozy.

Histony

Chromatyna

Każda komórka człowieka, oprócz erytrocytów i gamet (komórek rozrodczych) ma dwie kopie każdego chromosomu: jedną odziedziczoną po matce, drugą - po ojcu. Chromosomy jednej pary to **chromosomy homologiczne.** Jedynie chromosomy płciowe mężczyzn nie są homologiczne, ponieważ chromosom Y, odziedziczony po ojcu jest dużo mniejszy od chromosomu X, odziedziczonego po matce. W tym samym miejscu chromosomów homologicznych znajdują się allele danego genu. Tak więc instrukcja dla danej cechy zapisana jest w dwóch allelach.

Nukleosomy

Podstawowymi jednostkami struktury chromatyny są **nukleosomy.** Powstają one przez nawinięcie cząsteczki DNA na dyskowate oktamery (osiem cząsteczek) histonów. Pomiędzy nimi występuje DNA łącznikowy. Wygląda to jak sznur koralików. Jest to pierwszy stopień upakowania DNA, jego cząsteczka ulega skróceniu do jednej trzeciej początkowej długości. Struktury wyższego rzędu mają postać kolejnych pętli i helis.

Replikacja

Zanim z jednej komórki powstaną dwie komórki potomne, ilość DNA musi się podwoić. DNA ulega samopowielaniu — **replikacji,** tworząc własne kopie. Można więc powiedzieć, że istotą życia jest powielanie. Model dwuniciowej helisy Watsona i Cricka wskazuje bezpośrednio na mechanizm replikacji DNA. Podczas tego procesu następuje rozerwanie wiązań wodorowych

między komplementarnymi zasadami i dwa łańcuchy helisy DNA z łatwością się rozdzielają. Każdy z łańcuchów staje się matrycą dla syntetyzowanego nowego łańcucha polinukleotydowego. W taki sposób powstają dwie identyczne cząsteczki z pojedynczej cząsteczki macierzystej. Jedna z nici każdej potomnej cząsteczki DNA jest na nowo syntetyzowana, druga natomiast pochodzi z cząsteczki rodzicielskiej. Replikację taką nazywamy **semikonserwatywną** i tylko taka zachodzi w komórkach.

Replikacja jest procesem przeprowadzanym szybko i dokładnie przez wiele białek enzymatycznych i towarzyszących. Najważniejszymi z nich są trzy rodzaje polimeraz DNA. Są one doskonale specyficzne i replikując DNA, popełniają błędy z częstością mniejszą niż 1 na 100 min nukleotydów. Polimeraza DNA nie tylko prowadzi syntezę nowej nici, ale też naprawia swoje błędy. Dzięki temu replikacja jest procesem prawie bezbłędnym. Jednak komórkowe mechanizmy replikacji i naprawy DNA czasem zawodzą. Powoduje to wystąpienie w DNA trwałych zmian, czyli mutacji.

Przypomnijmy, że DNA jest cząsteczką chemiczną przekazującą informację z komórki macierzystej do komórek potomnych, z rodziców na ich potomstwo. Odcinek DNA kodujący łańcuch polipeptydowy nazywamy genem. **Gen** jest więc podstawową jednostką dziedziczności. Geny - to instrukcje dotyczące wytwarzania białek, zapisane we wszystkich organizmach tym samym kodem chemicznym, zbudowane z tych samych podjednostek i odczytywane w ten sam sposób.

Gen

Produktem genu nie zawsze jest białko. Mogą nim również być rybosomowe i transportujące RNA (rRNA i tRNA) biorące udział w syntezie białka. Większość genów człowieka i innych eukariotów to geny podzielone, nieciągłe, nazywane też mozaikowymi, ponieważ pomiędzy odcinkami kodującymi - **eksonami** - znajdują się odcinki niekodujące - **introny,** które nie uczestniczą w syntezie białka. Introny zwykle stanowią większość sekwencji całego genu i zwykle bywają dłuższe od eksonów. Ich liczba jest różna w różnych genach, wynosi od zera do ponad 50. Istnienie intronów i eksonów ma duże znaczenie dla ewolucji.

Eksony

Introny

Transkrypcji ulega cały gen, zawierający i eksony, i introny. Powstaje pierwotny mRNA, z którego następnie w procesie dojrzewania zostają wycinane introny, a eksony są składane (ang. *splicing*) i powstaje dojrzały, funkcjonalny mRNA, stanowiący nieprzerwany ciąg eksonów. Taki mRNA przemieszcza się do cytoplazmy, gdzie pełni funkcję matrycy w syntezie białka.

Geny wyznaczają charakterystyczne cechy gatunku, a także cechy i właściwości osobników tworzących dany gatunek. Należy pamiętać, że cechy organizmu są efektem współdziałania genów i środowiska. Komórki człowieka zawierają ok. 30000 genów zorganizowanych w 23 parach chromosomów. Przeciętny gen ma wielkość ok. 10000 par zasad. Cały DNA człowieka, jego genom, zawiera $3{,}2 \chi 10^9$ par zasad. Geny są rozmieszczone w różnych miejscach chromosomów i porozdzielane niekodującymi odcinkami DNA. Takie sekwencje niekodujące o nie znanej dotąd funkcji nazywane są **śmieciowym** lub **samolubnym DNA.**

Geny mitochondrialne

Oprócz genów jądrowych w komórce występują też **geny mitochondrialne** zawierające informację m.in. dla mitochondrialnego rRNA, niektórych składników łańcucha oddechowego i tRNA. Liczba tych genów waha się od kilkunastu do kilkudziesięciu. Ich mutacje u człowieka są przyczyną wielu chorób genetycznych.

Kod genetyczny

Informacja genetyczna komórki zapisana jest specjalnym kodem. Sposób zapisu tej informacji w cząsteczkach kwasów nukleinowych nazywamy **kodem genetycznym.** Został on złamany na początku lat sześćdziesiątych XX w. Umożliwiło to poznanie zasad powielania i przepływu informacji w komórce. Kod ten określa, w jaki sposób sekwencja mRNA jest tłumaczona na sekwencję aminokwasów polipeptydu (białka). Określenie „kod genetyczny" jest używane w dwóch różnych znaczeniach. Laicy często posługują się tym terminem na oznaczenie całokształtu informacji genetycznej w organizmie. W nomenklaturze przyjętej w polskiej literaturze naukowej użycie określenia „kod genetyczny" w tym znaczeniu uznawane jest za niepoprawne. Dla biologów molekularnych termin ten oznacza natomiast mały słownik odnoszący czteroliterowy język kwasów nukleinowych (cztery zasady azotowe) do dwudziestoliterowego języka białek (20 aminokwasów), dokładnie w ten sam sposób, jak alfabet Morse'a odnosi język kropek i kresek do 26 liter naszego alfabetu łacińskiego.

Kod genetyczny dysponuje czterema znakami, którymi są wspomniane wcześniej organiczne zasady azotowe: adenina (A), cytozyna (C), guanina (G) i tymina (T). Tymi czterema znakami trzeba zapisać 20 różnych aminokwasów. Wynika z tego, że znaki kodu nie mogą być użyte pojedynczo, ponieważ możliwość zapisu ograniczałaby się tylko do czterech aminokwasów. Znaki kodu nie mogą być też użyte w kombinacjach po dwa,

gdyż można by wtedy zapisać jedynie 4^2, czyli 16 aminokwasów. Dopiero używając trzech znaków łącznie (triplet), uzyskuje się możliwość zapisania 4^3, a więc 64 elementów, co jest już wystarczające, a nawet przewyższa liczbę 20 rodzajów aminokwasów. Wyrazy kodu genetycznego składają się zatem z trzech liter. Wyrazy te nazywamy **kodonami.** Spośród 64 takich wyrazów 61 oznacza (koduje) poszczególne aminokwasy, trzy pozostałe nie oznaczają żadnego aminokwasu i są sygnałem do zakończenia syntezy łańcucha polipeptydowego. Nazywamy je **kodonami terminacyjnymi,** STOP lub nonsensownymi. Kod genetyczny charakteryzuje się kilkoma cechami: jest **trójkowy,** tzn. trzy kolejne nukleotydy stanowiące kodon wyznaczają jeden aminokwas, np. UGU - cysteinę; jest **nienakładający,** inaczej niezachodzący, co znaczy, że kolejne trójki ułożone są jedna za drugą i nie zachodzą na siebie; jest **bezprzecinkowy,** a więc pomiędzy kolejnymi trójkami nie ma żadnych struktur (znaków) rozdzielających; jest **zdegenerowany,** ponieważ jeden aminokwas może być kodowany przez kilka tripletów, np. aż sześć trójek wyznacza tez sam aminokwas - leucynę; jest **uniwersalny** (powszechny), czyli występuje u wszystkich organizmów, przy czym zawsze te same kodony wyznaczają te same aminokwasy, np. AUG - zawsze metioninę, a GCC - alaninę. Oznacza to, że kod genetyczny przestał ulegać zmianom już na bardzo wczesnym etapie ewolucji. Obecnie wiadomo, że jednak istnieją niewielkie odstępstwa od uniwersalności kodu, np. w mitochondriach i u pewnych pierwotniaków.

Kodony

Ponieważ białko zbudowane jest z 20 typów aminokwasów, a kodonów jest 61, niektóre aminokwasy są wyznaczane przez więcej niż jeden kodon. Jedynie dwa aminokwasy, metionina i tryptofan, są kodowane przez pojedyncze kodony. Ten nadmiar kodonów w stosunku do 20 aminokwasów spowodował, że kod określa się jako zdegenerowany. Degeneracja kodu genetycznego sprawia, że część mutacji (zmian w sekwencji nukleotydów) nie ujawnia się w budowie i funkcji białka. Gdyby na przykład w kodonie AAA ostatnia adenina została wskutek mutacji zastąpiona cytozyną (AAC), to białko będzie miało tę samą sekwencję co poprzednio, ponieważ oba kodony wyznaczają ten sam aminokwas - asparaginę.

Przepływ informacji genetycznej tylko w jednym kierunku, od DNA przez RNA do białka, jest nazywany **centralnym dogmatem biologii.** Od niedawna wiadomo jednak, że konieczna jest modyfikacja tego dogmatu, polegająca na uwzględnieniu

Centralny dogmat biologii

procesu odwrotnej transkrypcji, czyli możliwości przekształcania RNA niektórych wirusów (np. HIV) w DNA, z udziałem enzymu odwrotnej transkryptazy.

Synteza białka

Białka

W DNA komórki ssaka jest zapisana instrukcja dla ogromnej ilości **białek** pełniących najrozmaitsze funkcje: od strukturalnych przez katalityczne, kurczliwe, regulacyjne, transportujące i obronne, po zapasowe. Są molekularnymi motorami (białka kurczliwe), przeciwciałami, hormonami, toksynami, receptorami. Przenoszą sygnały, regulują działanie genów, chronią komórkę podczas stresów abiotycznych i biotycznych. Białka powstają z połączenia tylko 20 rodzajów podjednostek, aminokwasów. Ponieważ aminokwasy te łączą się ze sobą w różnej kolejności, cząsteczki białka mają różne właściwości, podobnie jak kolejność liter nadaje różne znaczenia słowom.

Kwasy rybonukleinowe

Ekspresja informacji genetycznej

Wiemy już, że o rodzaju białek wytwarzanych w komórce decyduje DNA. Nie jest on jednak bezpośrednio matrycą do syntezy białek. Funkcje takie pełnią cząsteczki **kwasów rybonukleinowych.** Synteza wszystkich trzech rodzajów RNA: informacyjnego lub matrycowego (mRNA), rybosomowego (rRNA) i transportującego (tRNA) odbywa się w jądrze w procesie transkrypcji, czyli przepisywania informacji zawartej w DNA na informację w RNA. Tak rozpoczyna się proces **ekspresji informacji genetycznej,** będącej realizacją instrukcji zapisanej w genach. RNA, tak jak DNA, jest cząsteczką zbudowaną z nukleotydów. Cukrem jest pięciowęglowa ryboza, a wśród czterech zasad tyminę zastąpuje uracyl (U).

Informacyjny RNA jest matrycą do syntezy białka. Ma postać długiej, prostej nici. **Rybosomowy RNA** jest głównym składnikiem rybosomów, w których występuje w połączeniu z białkami. W komórce stanowi ok. 80% całkowitego RNA. **Transportujące RNA** są najmniejszymi kwasami nukleinowymi. Funkcją tRNA jest przenoszenie zaktywowanych aminokwasów na rybosomy, gdzie dołączane są do wydłużającego się łańcucha polipeptydowego. W komórce występuje ponad 30 rodzajów tRNA. Każdy z nich jest specyficzny dla danego aminokwasu, np. $tRNA^{Cys}$, $tRNA^{Ala}$ itd. Dla niektórych aminokwasów istnieje więcej niż jeden rodzaj cząsteczki tRNA. Wszystkie tRNA mają taką samą podstawową strukturę. W każdej cząsteczce występuje ramię aminokwasowe, inaczej akceptorowe, pętla antykodonowa z trzema zasadami stanowiącymi antyko-

don i dwie pętle boczne biorące udział w przyłączaniu tRNA do rybosomu. W niektórych tRNA występuje jeszcze krótkie ramię dodatkowe. Trzy nukleotydy stanowiące antykodon tRNA rozpoznaje odpowiedni kodon w mRNA. Synteza białka, czyli **translacja,** polega na przetłumaczeniu zakodowanej w mRNA informacji na język aminokwasów specyficznego łańcucha polipeptydowego. Jest to skomplikowany proces, który zachodzi w cytoplazmie na rybosomach. Na małej podjednostce rybosomu znajduje się miejsce wiążące dla mRNA, a na większej - dwa miejsca wiążące dla tRNA. Zanim cząsteczka tRNA przyłączy się do rybosomu, specyficzny enzym ułatwia połączenie się właściwego aminokwasu, odpowiedniego do antykodonu tego tRNA.

Translacja

W procesie translacji wyróżniamy trzy etapy: **inicjację** (początek syntezy), **elongację** (wydłużanie się łańcucha polipeptydowego) i **terminację** (zakończenie syntezy) łańcucha polipeptydowego. W każdym z tych etapów uczestniczą liczne białka. Chcąc wyobrazić sobie, jak dołączany jest kolejny aminokwas do syntetyzowanego łańcucha polipeptydowego, załóżmy, że na rybosomie znajduje się odcinek mRNA z kodonem dla aminokwasu proliny (CCU). Cząsteczka tRNA z komplementarnym do CCU antykodonem GGA i związaną proliną przyłącza się do mRNA. Specyficzny enzym (transferaza peptydylowa) katalizuje utworzenie wiązania peptydowego pomiędzy kolejnymi aminokwasami, w tym wypadku proliną i histydyną, na końcu wydłużającego się łańcucha polipeptydowego. Łańcuch ten przyłączył więc prolinę. Cząsteczka tRNA, która wcześniej przyniosła histydynę, zostaje uwolniona z rybosomu i może związać inną cząsteczkę histydyny. W tym czasie rybosom przemieszcza się w stosunku do mRNA o jeden kodon i pojawia się nowa trójka, np. GGU, a więc do łańcucha zostanie przyłączona glicyna. Komplementarne pary zasad między antykodonem tRNA i kodonem mRNA zapewniają prawidłową sekwencję (kolejność) aminokwasów w łańcuchu polipeptydowym. Jednak proces rozpoznawania kodonu przez odpowiedni tRNA jest bardziej skomplikowany z powodu dodatkowych możliwości wynikających z **zasady tolerancji** zaproponowanej przez Cricka. Zasada ta wyjaśnia obecność mniejszej liczby niezbędnych w komórce cząsteczek tRNA, umożliwiającej jednemu tRNA odczytywanie dwóch lub nawet trzech kodonów na mRNA. W mitochondriach człowieka na przykład występują jedynie 22 rodzaje tRNA.

Zasada tolerancji

Synteza polipeptydu rozpoczyna się zawsze od kodonu AUG. Jest to trójka dla metioniny, tak więc metionina jest pierwszym aminokwasem w łańcuchu. Jeżeli jest ona niepotrzebna w danej cząsteczce, zostaje usunięta po zakończeniu translacji. Synteza kończy się, kiedy na rybosomie pojawi się jeden z kodonów STOP. Wtedy mRNA, rybosom i tRNA rozdzielają się, a łańcuch polipeptydowy zostaje uwolniony. Polipeptyd następnie podlega dojrzewaniu (obróbka potranslacyjna) zgodnym z ostatecznym przeznaczeniem białka. Proces ten polega na dołączaniu odpowiednich reszt oraz zwijaniu się i tworzeniu struktury drugo- i trzeciorzędowej, a w wielu białkach też czwartorzędowej.

Białka potrzebne w komórce, np. hemoglobina, są syntetyzowane na wolnych rybosomach i uwalniane do cytoplazmy. Białka eksportowane z komórki, np. enzymy trawienne, syntetyzowane są na rybosomach związanych z siateczką śródplazmatyczną. Jeszcze podczas translacji takie łańcuchy przemieszczają się przez pory w siateczce i w niej kończą swoje zwijanie. Następnie przedostają się do aparatu Golgiego, gdzie są modyfikowane i pakowane w pęcherzyki. Pęcherzyki te przemieszczają białko w kierunku błony komórkowej, przez którą zostają wydzielone podczas egzocytozy (wyprowadzania na zewnątrz komórki).

Ekspresja genów jest ściśle regulowana. Nie wszystkie geny zawarte w komórce są aktywne, w różnych typach komórek ekspresji ulegają różne geny, co jest związane ze specjalizacją komórek.

Genom człowieka

Każdy organizm zawiera olbrzymią ilość informacji o swojej budowie i funkcjach, zapisanej w cząsteczkach DNA tworzących **genom** tego organizmu. *Genomem nazywamy całkowity DNA komórki obejmujący zarówno wszystkie geny, jak i odcinki międzygenowe.* W genomie jest zawarta informacja biologiczna niezbędna do powstawania organizmu i utrzymywania go przy życiu. Przed każdym podziałem komórki, w procesie replikacji, sporządzana jest pełna kopia genomu. Badaniem struktury i funkcji genomów różnych organizmów zajmuje się **genomika.**

Genom

Genomika

Do kopii genomu mogą zostać wprowadzone mutacje. Powstają one albo jako błędy w replikacji, albo w następstwie działania różnych mutagenów. Dużą część tych błędów usuwają

specyficzne enzymy naprawiające DNA. Błędy nie naprawione pozostają na stałe w genomie. Zmiany te, oraz przegrupowania genomu wskutek rekombinacji, są podłożem ewolucji molekularnej, która decyduje o ewolucji wszystkich organizmów.

Genom człowieka jest utworzony z dwóch części: genomu jądrowego i genomu mitochondrialnego. **Genom jądrowy** składa się z ok. 3 mld par zasad budujących 23 różne cząsteczki DNA, z których każda tworzy odrębny chromosom. Są to 22 autosomy (chromosomy niepłciowe) oraz jeden chromosom płci X lub Y (heterochromosomy). W chromosomach tych znajduje się 30000 genów. U każdego człowieka geny występują w innej kombinacji i stąd nie ma dwóch identycznych osób. Jest tylko jeden wyjątek: bliźnięta monozygotyczne, czyli jednojajowe, mające taki sam zestaw genów. **Genom mitochondrialny** jest kolistą cząsteczką DNA zawierającą ok. 17 000 par zasad, występującą w mitochondriach w wielu kopiach, najczęściej po pięć do dziesięciu w każdej z tych organelli. Wielkość genomów mitochondrialnych jest różna i nie wiąże się ze stopniem złożoności organizmu.

Genom jądrowy

Genom mitochondrialny

W każdej z ok. 10^{14} komórek ciała człowieka występuje kopia lub kopie genomu. Wyjątkiem są, oczywiście, bezjądrowe erytrocyty. Diploidalne komórki (2n) somatyczne mają po 46 chromosomów: po dwie kopie każdego autosomu (jedną od ojca, drugą od matki) oraz dwa chromosomy płci — kobiety XX, a mężczyźni XY. Haploidalne gamety *(n)*, komórki płciowe, mają po 23 chromosomy: po jednym z każdej pary autosomów i jednym chromosomie płci.

Wielkość genomu jest najczęściej związana ze złożonością organizmu. Gdyby genom człowieka przedstawić w postaci liter odpowiadających trzem miliardom par zasad, to jego cała sekwencja utworzyłaby nić długości aż 5000 km! Gdyby przeliczyć to na strony książki formatu A4, zajęłoby to około 3000 tomów liczących po 500 stron. Dla porównania, genom bakterii zapisany literami tej samej wielkości osiągnąłby długość jednego kilometra. To daje nam wyobrażenie o wielkości genomów.

Jest jeszcze jedna rzecz godna podkreślenia. Otóż informacja zawarta w tych 30000 genów w komórkach człowieka stanowi zaledwie 3% genomu jądrowego. Pozostałe sekwencje to pseudogeny (niedziałające, zmutowane kopie genów), sekwencje powtarzające się oraz odcinki o nieznanych funkcjach i znaczeniu.

Projekt poznania genomu człowieka

Ciekawe są narodziny **„Projektu poznania genomu człowieka".** Na konferencji w 1984 r. zorganizowanej przez Depar-

tament Energii w Alta (Utah, USA) zaproponowano analizę DNA w celu wykrycia mutacji wśród ludności Hiroszimy i Nagasaki, która przeżyła wybuch bomby atomowej. W 1986 r. laureat Nagrody Nobla, Renato Dulbecco, opublikował w czasopiśmie „Science" poparcie dla projektu zsekwencjonowania (określenia kolejności nukleotydów) całego genomu człowieka. Dopiero jednak w 1988 r. — po czterech latach gorących dyskusji i różnych kontrowersji - podjęto decyzję o rozpoczęciu badań związanych z międzynarodowym „Projektem poznania genomu człowieka" (ang. *Humań Genome Project).* Finansowania tego wielkiego przedsięwzięcia naukowego podjęło się, obok rządu USA i niektórych krajów Unii Europejskiej, wiele instytucji państwowych oraz charytatywnych. Jako planowaną datę ukończenia badań przyjęto wówczas rok 2005, tymczasem 16 lutego 2001 r. świat dowiedział się o zakończeniu z sukcesem prac nad sekwencjonowaniem ludzkiego genomu. Badania te nazywano najbardziej pasjonującym przedsięwzięciem w dziejach biologii. W pracach nad realizacją projektu uczestniczyło kilka tysięcy naukowców z kilkunastu krajów, m.in. USA, Kanady, Japonii, Chin, Francji, Niemiec i Wielkiej Brytanii.

Poznanie genomu człowieka to poznanie zapisu instrukcji zawartej w DNA, zgodnie z którą funkcjonuje nasz organizm. Oznacza to zatem otrzymanie informacji o różnorodności ludzi, ale także o predyspozycjach do wielu tysięcy chorób. Początkowo nie było zgodności, czy sekwencjonować genom kobiety czy mężczyzny, jednego tylko człowieka czy kilku. W końcu zadecydowano, że badane genomy będą pochodziły od kilku różnych osób.

Realizację „Projektu" umożliwiły nowe techniki biologii molekularnej, m.in. stosowanie enzymów restrykcyjnych, techniki szybkiego sekwencjonowania DNA, techniki hybrydyzacyjne (łączenie dwóch komplementarnych nici DNA) i łańcuchowa reakcja polimerazy - PCR (ang. *Polymerase Chain Reaction),* umożliwiająca powielanie do ponad miliona razy określonego odcinka DNA.

Do badań prowadzonych w ramach „Projektu poznania genomu człowieka" włączono też genomy organizmów modelowych, które miały ułatwić interpretację wyników oraz umożliwić sprawdzenie różnych metod przed rozpoczęciem pełnej analizy genomu człowieka. **Organizmami modelowymi** zostały: bakteria *Escherichia coli,* drożdże *Saccharomyces cerevisiae,* nicień *Caenorhabditis elegans,* muszka owocowa (wywilżnia)

Organizmy modelowe

Drosophila melanogaster oraz mysz *Mus musculus.* Do 2002 r. poznano już 100 genomów, głównie bakterii, a obecnie pracuje się nad zsekwencjonowaniem kolejnych 600.

Można zapytać, czemu mają służyć projekty poznania całych genomów. Odpowiedzi jest kilka. Po pierwsze - jest to istotne dla dalszego rozwoju genetyki i biologii molekularnej. Po drugie - poznanie sekwencji genomu otwiera drogę do pełnego wyjaśnienia czynności komórek i ich regulacji na poziomie molekularnym. Sporządzenie katalogu genów umożliwi wyodrębnienie i wykorzystanie genów odpowiedzialnych za choroby dziedziczne człowieka oraz genów bakteryjnych, których produkty białkowe mają wartość przemysłową. Wyodrębnienie ich z genomu przed poznaniem pełnej jego sekwencji jest możliwe, ale to proces kosztowny i czasochłonny, gdyż do każdego poszukiwanego genu potrzeba odrębnego programu badawczego. O wiele łatwiejsze będzie otrzymanie kopii konkretnego genu, jeśli sekwencja genomu zostanie już poznana, tak że po gen sięgnie się po prostu do katalogu. Po trzecie - znajomość sekwencji genomów może przynieść inne jeszcze korzyści, których obecnie możemy się tylko domyślać. Jednym z ważniejszych wyników „Projektu poznania genomu człowieka" było wykazanie, że w każdym chromosomie jest wiele pseudogenów oraz że ludzie pod względem sekwencji nukleotydów mało się od siebie różnią.

Do korzyści wynikających z poznania ludzkiego genomu zalicza się też rozwój medycyny prewencyjnej, terapię genową oraz możliwość dostosowania leków do konkretnego człowieka. Już niebawem, prawdopodobnie za kilka lat, będzie można mieć zapisany swój genom na płycie kompaktowej. Taki **CD-genom,** zapis naszych genetycznych predyspozycji, będzie źródłem wielu ważnych informacji o grożących nam chorobach i odporności na różne schorzenia, a także o indywidualnych potrzebach żywieniowych. CD-genomy zrewolucjonizują opiekę zdrowotną, a być może i racjonalne żywienie.

CD-genom

Realizacja „Projektu poznania genomu człowieka" ma implikacje etyczne, prawne i społeczne. Zwraca się uwagę na następstwa, jakie niesie ze sobą znajomość informacji genetycznej, prywatność i poufność tej informacji. Do niewątpliwych zagrożeń zalicza się dostęp do wyników testów genetycznych przez pracodawców, agencje ubezpieczeniowe, szkoły czy wojsko. Niektórzy dopatrują się w tym nawet możliwości dyskryminacji. Dlatego niezwykle ważne są odpowiednie regulacje prawne do-

tyczące m.in. pobierania materiału do badań genetycznych, dostępu do ich wyników, przechowywania i możliwości wykorzystania danych.

Projekt poznania proteomu człowieka

Naturalną konsekwencją poznania genomu człowieka i kolejnym wielkim wyzwaniem staje się nowe przedsięwzięcie - **Projekt poznania proteomu człowieka.** Jego celem jest identyfikacja wszystkich naszych białek, których liczba wynosi od 300 tysięcy - według jednych autorów, do kilku milionów - według innych. Przewiduje się, że realizacja tego projektu zajmie trzy lata (przypomnijmy, że główny etap poznawania genomu trwał 10 lat).

Proteom
Proteomika

Proteom - *to wszystkie funkcjonalne białka komórki, końcowy efekt ekspresji genomu.* Nauką badającą białka jest **proteomika.** Ta nowa dziedzina biologii zajmuje się ilościowym i jakościowym opisem białek, ich struktury i współdziałania oraz wyjaśnieniem zmian, jakim podlegają pod wpływem różnych czynników środowiskowych i jak kierują funkcjonowaniem komórki, narządu i całego organizmu.

Cechy biochemiczne proteomu zmieniają się po obróbce białek, polegającej głównie na modyfikacjach chemicznych. Proteom swoim składem odpowiada nie tylko na różne sygnały docierające do komórki ze środowiska, ale także na zmieniające się potrzeby komórki, co jest zależne od współdziałania procesów syntezy i degradacji białek. Poznanie proteomu jest niezwykle ważne również z tego powodu, że niektóre gatunki organizmów mają podobny zestaw genów, a ich odrębność zależy właśnie od skomplikowanych oddziaływań pomiędzy białkami.

Wielu uczonych uważa, że wiek XXI będzie erą białek, że w pełni poznamy ich budowę, wzajemne powiązania oraz współdziałanie z innymi cząsteczkami występującymi w komórce. Uważa się też, że badania te są trudniejsze od sekwencjonowania genomu, m.in. dlatego, że genom jest tylko jeden, a o proteomie nie można tak powiedzieć, ponieważ rozmaite białka mogą mieć różną aktywność w różnych komórkach oraz w kolejnych stadiach rozwoju organizmu, a także w odmiennych warunkach fizjologicznych czy stanach chorobowych. Innym jeszcze utrudnieniem jest to, że techniki poznawania i opisywania białek są mniej doskonałe niż techniki stosowane w badaniach kwasów nukleinowych. Kolejną trudność sprawiają zmiany w proteomie związane z różnicowaniem się komórek. Jednak badania te są konieczne, ponieważ poznanie proteomu jest niezbędne do pełnego wyjaśnienia ekspresji genomu.

Mutacje i ich skutki

Przyczyną zmienności genetycznej, a więc różnorodności genomów, są przede wszystkim mutacje i rekombinacje DNA. Procesy te są również przyczyną ewolucji genomów. **Rekombinacje** powodują zmianę struktury części genomu, np. przez wymianę odcinków chromosomów homologicznych podczas mejozy (*crossing-over*) lub wskutek przemieszczania się ruchomych fragmentów DNA (transpozonów) w inne miejsca tego samego lub innego chromosomu. **Mutacje** są zmianami w zapisie informacji genetycznej, zmianami w sekwencji nukleotydów małego obszaru genomu. Mogą powstawać spontanicznie w wyniku błędów w replikacji DNA oraz błędów podczas podziałów komórki, mogą być też wywoływane przez różne czynniki środowiskowe, takie jak rozmaite związki chemiczne, promieniowanie X czy infekcje wirusowe.

Rekombinacje

Mutacje

Często w sekwencji DNA występują zmiany nie wpływające na ekspresję lub działanie genów czy produktów genów, a więc nie powodujące żadnych odchyleń w funkcjonowaniu genomu. Nazwano je **mutacjami cichymi.** Pojawiają się w DNA pozagenowym oraz w niekodujących odcinkach genów i sekwencji związanych z genami. Prawie 97% genomu człowieka może ulegać mutacjom bez widocznego efektu. Ważne są więc tylko mutacje w kodujących odcinkach genów.

Mutacje genowe są zmianami kolejności zasad nukleotydów w genie. Zmiana pojedynczej pary zasad nazywana jest **mutacją punktową.** Do mutacji punktowych należą: **substytucja,** czyli podstawienie (zamiana jednego nukleotydu na drugi zawierający inną zasadę), **delecja,** czyli utrata jednego lub kilku nukleotydów oraz **insercja,** czyli wstawienie dodatkowego lub kilku nukleotydów.

Najczęściej zachodzącymi zmianami są substytucje. Rzadziej spotyka się delecje i insercje, które są szczególnie niekorzystne, ponieważ powodują zmianę ramki (fazy) odczytu podczas translacji i wyznaczają zwykle całkowicie nową sekwencję aminokwasów. Może też dojść do wcześniejszego zakończenia syntezy białka, gdy kolejna zmieniona trójka stanie się jednym z kodonów STOP.

Mutacje chromosomowe dotyczą zmiany liczby lub struktury chromosomów. Mutacje te powstają podczas mitozy i mejozy. Chromosomy homologiczne mogą nieprawidłowo się rozdzielić (nondysjunkcja), co prowadzi do zmiany liczby chromosomów (przykładem jest zespół Downa). Mutacje chromosomo-

Mutacje chromosomowe

we dotyczące struktury wywołują najczęściej liczne i różnorodne efekty, ponieważ dotyczą dużej liczby genów. Takimi mutacjami są **inwersje** powodujące odwrócenie kolejności nukleotydów, **duplikacje,** czyli powtórzenia fragmentu sekwencji nukleotydowej, i **translokacje** polegające na przeniesieniu fragmentu jednego chromosomu do drugiego. Znaczenie dla ewolucji genomu mają tylko mutacje zachodzące w komórkach płciowych, natomiast mutacje w komórkach somatycznych są dla ewolucji nieistotne, mają jednak znaczenie dla organizmu, jeżeli zmiana jest szkodliwa dla zdrowia.

Mutageny

Czynniki wywołujące mutacje nazywamy **mutagenami.** Są one przyczyną różnego typu uszkodzeń DNA. Dzielimy je na trzy grupy: mutageny chemiczne, fizyczne i biologiczne. Wiele mutagenów jest jednocześnie kancerogenami, czyli czynnikami powodującymi powstawanie nowotworów.

Do **czynników chemicznych** należy olbrzymia ilość substancji obecnych w środowisku, głównie związanych z działalnością człowieka - ksenobiotyków, np. węglowodorów aromatycznych i dioksyn. Zaliczamy tu też analogi zasad powodujące substytucje, np. bromouracyl, kwas azotowy (III) reagujący z zasadami zawierającymi reszty aminowe oraz hydroksylaminę. Delecje i insercje powstają np. w efekcie działania barwników akrydynowych. Mutagenami chemicznymi są też mykotoksyny wytwarzane przez niektóre grzyby. Pewne mutageny chemiczne działają na DNA pośrednio, powodując wytwarzanie np. wolnych rodników, które już działają bezpośrednio.

Mutagenami fizycznymi są: promieniowanie jonizujące X i γ powodujące mutacje punktowe oraz takie uszkodzenia DNA, które uniemożliwiają replikację genomu; promieniowanie nadfioletowe (UV) o długości fali 260 nm będące przyczyną delecji i silnego wiązania pomiędzy sąsiadującymi ze sobą zasadami; szok termiczny (podwyższona temperatura) stymulujący rozcięcie wiązania pomiędzy zasadą azotową i cukrem, co powoduje powstanie miejsca pozbawionego zasady, a po odłączeniu fosforanu cukru w jednej nici - powstanie luki.

Biologicznymi mutagenami są wirusy, przede wszystkim te, których materiał genetyczny jest włączany do genomu gospodarza, np. retrowirusy.

Mutacje często wywołują poważne skutki. W kodujących odcinkach genów powodują dwa rodzaje następstw. Są to albo efekty bezpośrednie, kiedy mutacja wpływa na funkcjonowanie genomu, albo pośrednie, kiedy dotyczy fenotypu organizmu. Efe-

kty pośrednie są bardziej skomplikowane i trudno je połączyć z aktywnością pojedynczych genów.

Większość mutacji jest **niekorzystna.** W organizmach diploidalnych, a więc i u człowieka, w wyniku mutacji powstają allele recesywne. Ujawniają się one tylko u homozygot (organizmów mających dwa takie same allele w chromosomach homologicznych), z wyjątkiem mutacji w chromosomach X. Wiele mutacji wpływa na zmianę struktury białka, co powoduje, że takie białko nie pełni swojej funkcji (np. mutacja powodująca anemię sierpowatą). Mutacje zmieniające duże odcinki genu i mutacje chromosomowe są często **łetalne,** czyli powodują śmierć komórki lub organizmu. Jednak niektóre mutacje są **neutralne,** nie dają żadnego efektu, ponieważ może powstać inny kodon dla tego samego aminokwasu albo zmieniona sekwencja aminokwasów nie powoduje zmiany struktury i funkcji białka.

Mutacja letalna

Czasami jednak mutacja jest **korzystna** i tak zmienia fenotyp, że organizm ma większe szanse na przeżycie w określonym środowisku oraz na reprodukcję. W populacji zwiększa się zatem liczba osobników z nową cechą. Takie mutacje są niezmiernie ważne, ponieważ stanowią podstawowe źródło **zmienności** oraz materiał dla ewolucji nowych gatunków na drodze doboru naturalnego.

Znaczenie tej samej mutacji może być różne w komórkach somatycznych i komórkach płciowych. Mutacje w **komórkach somatycznych** nie są przekazywane potomstwu, mają więc znaczenie tylko dla danego organizmu. Ważniejsze są mutacje w **komórkach płciowych,** gdyż są one przekazywane potomstwu i znajdą się we wszystkich jego komórkach. Może to doprowadzić do **utraty funkcji,** spowodowanej znacznym zmniejszeniem lub brakiem aktywności odpowiedniego białka. Większość takich mutacji jest recesywna, więc w heterozygocie (organizmie mającym dwa różne allele w chromosomach homologicznych) się nie ujawni.

Innym rodzajem są mutacje **nabycia funkcji,** zwykle dominujące i występujące dużo rzadziej. Ich efektem jest pojawienie się białka o nowej, nietypowej aktywności. Jeżeli taka mutacja zachodzi w odcinkach regulatorowych genów, może dojść do ekspresji genu w innych tkankach i nadać im nowe, nie zawsze korzystne funkcje. Może też doprowadzić — przez zmiany w regulacji cyklu komórkowego - do zwiększonych i niekontrolowanych podziałów komórki, czego efektem może być powstanie nowotworu.

Uszkodzenia DNA są bez przerwy naprawiane dzięki odpowiednim enzymom, co zmniejsza znacznie częstość pojawiania się mutacji. W wieloetapowym procesie do naprawy uszkodzonej nici DNA wykorzystywane są informacje zawarte w nici nienaruszonej. Codziennie w genomie komórki pojawia się ponad 10^4 różnych uszkodzeń, które w większości są usuwane dzięki kilku mechanizmom naprawy DNA.

Programowana śmierć komórki Apoptoza

Niektóre mutacje w komórce nie mogą być naprawione. Ze względu na ich niekorzystny wpływ na organizm uruchamia mechanizm prowadzący do **programowanej śmierci komórki,** nazywanej także **apoptozą.** Pewne komórki jednak nie ulegają apoptozie i wtedy najczęściej rozpoczyna się w nich proces nowotworowy, czyli kancerogeneza.

Choroby genetyczne

Choroby dziedziczne

Wiele chorób trapiących człowieka to **choroby dziedziczne** o podłożu genetycznym. Znamy ich już ponad 10000. Choroby genetyczne są zaburzeniami spowodowanymi przez mutacje punktowe występujące w genach i mutacje chromosomowe. Wyróżniamy trzy grupy tych chorób. Do pierwszej zalicza się schorzenia będące efektem mutacji w pojedynczych genach powodujących powstawanie uszkodzonych białek lub ich brak. Takie mutacje mogą być dziedziczone albo pojawiać się na nowo w komórkach rozrodczych rodziców. Do drugiej należą zaburzenia chromosomowe polegające na zmianie ich struktury lub liczby, czyli utracie lub zyskaniu jednego czy więcej chromosomów. Większość takich zmian powstaje w gametach rodziców. Trzecią grupą są zaburzenia wieloczynnikowe, których przyczyną są częściowo geny, a częściowo czynniki środowiskowe. Zaliczamy do nich wiele powszechnie występujących chorób i większość wad wrodzonych. Należy przy tym zdawać sobie sprawę, że podział chorób genetycznych jest umowny i że wiele schorzeń uważanych za jednogenowe jest w rzeczywistości, co wykazały badania, zaburzeniami wielogenowymi i wieloczynnikowymi.

Dziedziczenie zaburzeń genetycznych odbywa się według trzech schematów. Przypomnijmy, że w każdej komórce człowieka (oczywiście poza erytrocytami i gametami) znajdują się 22 pary chromosomów homologicznych - **autosomów** oraz jedna para **chromosomów płci** - XX u kobiet i XY u mężczyzn. Chromosom Y jest dużo mniejszy od chromosomu X, mówimy więc, że jest „pusty" pod względem wielu cech, dla których instrukcje są zapisane w chromosomie X. W parach chromoso-

mów w tych samych miejscach (*loci*) występują allele danego genu. Pierwszy typ dziedziczenia związanego z mutacją w jednym genie to dziedziczenie autosomalne dominujące, drugi - autosomalne recesywne, a trzeci — to dziedziczenie sprzężone z chromosomem X.

Dziedziczenie autosomalne dominujące

W wypadku **dziedziczenia autosomalnego dominującego** osoba otrzymująca jeden zmutowany allel będzie chora, mimo że drugi allel ma prawidłowy. Określa się ją jako **heterozygotę.** Istnieje 50% ryzyka, że dziecko osoby chorej odziedziczy zmutowany allel i zachoruje. Przykładem jest choroba Huntingtona.

Dziedziczenie autosomalne recesywne

W wypadku **dziedziczenia autosomalnego recesywnego** człowiek zachoruje tylko wtedy, gdy odziedziczy dwa zmutowane allele, jeden po ojcu, drugi po matce. Takie osoby nazywamy homozygotami pod względem danej cechy (zmutowany allel). Osoba, która odziedziczy tylko jeden zmieniony allel, jest heterozygotą i nie zachoruje, ale jest nosicielem i może przekazać zmutowany allel swojemu potomstwu. Jeżeli oboje rodzice są heterozygotami, a więc i nosicielami recesywnego allelu, to istnieje prawdopodobieństwo, że troje ich dzieci może być chorych, troje zdrowych, a dwoje może być zdrowymi nosicielami. Przykładem jest niedokrwistość sierpowatokrwinkowa, fenyloketonuria i mukowiscydoza.

Dziedziczenie sprzężone z płcią

Zupełnie inaczej wygląda **dziedziczenie sprzężone** z **płcią,** czyli z chromosomem X. Zmutowany gen występuje oczywiście tylko na tym chromosomie. Mężczyźni mają tylko jeden chromosom X, a więc jeden odziedziczony zmutowany allel już powoduje wystąpienie u nich choroby. Kobiety natomiast zwykle są zdrowe, ponieważ mają dwa chromosomy X, a większość chorób sprzężonych z tym chromosomem jest recesywna. Mogą jednak być nosicielkami i wtedy połowa ich synów może być chora, połowa zdrowa, a z córek połowa może być nosicielkami, a druga połowa może być zdrowa. Przykładem takiej choroby jest hemofilia i dystrofia mięśniowa.

Choroby **jednogenowe** występują stosunkowo rzadko. Częstość tych schorzeń wynosi od 0,01 do 5. przypadków na 1000 urodzeń, z wyjątkiem niedokrwistości sierpowatokrwinkowej u Murzynów afrykańskich (25 na 1000 urodzeń). Niektóre z nich można leczyć (np. hemofilię), inne prowadzą do przedwczesnej śmierci (np. choroba Huntingtona).

Zaburzenia wieloczynnikowe zależą od predyspozycji genetycznych i czynników środowiskowych. Choroby i wady spowodowane są też mutacjami w wielu genach. Przykładami ta-

kich chorób są: łuszczyca, schizofrenia i padaczka, do najczęstszych zaś wad zaliczamy: wady serca, rozszczepy warg i podniebienia oraz wady ośrodkowego układu nerwowego. Ryzyko urodzenia kolejnego dziecka z wadą wrodzoną lub chorobą wieloczynnikową jest przeważnie małe, do 5%, choć dużo większe od wyznaczonego dla całej populacji. Do chorób jednocześnie dziedzicznych i zakaźnych należą choroby wywoływane przez **priony,** zakaźne czynniki białkowe. Choroby te nazywamy encefalopatiami gąbczastymi, ponieważ powodują one duże ubytki w tkance mózgowej, która wygląda jak gąbka.

Priony

Terapia genowa

Terapia genowa

Poznanie funkcji genów i związku między genami a chorobami pozwoliło na rozwój nowych metod leczenia, nazywanych **terapią genową.** Wiążemy z nią duże nadzieje. Dzięki niej można będzie leczyć wiele chorób genetycznych jeszcze przed wystąpieniem pierwszych objawów, a dzieci z genetycznymi wadami uzdrowi się jeszcze przed ich urodzeniem. Zarodki można będzie szybko diagnozować na bardzo wczesnym etapie rozwoju i w wypadku stwierdzenia mutacji odpowiadającej np. za mukowiscydozę - wprowadzić odpowiedni gen do komórek, uwalniając dziecko od choroby. Podobne eksperymenty już przeprowadzono. Będzie można też w przyszłości dostosowywać zalecane leki do profilu genetycznego pacjenta, jego genomu, nazwanego czasem wizytówką genetyczną.

Rozpoznanie choroby dziedzicznej umożliwia diagnostyka molekularna. Jednym z jej przykładów jest badanie cytogenetyczne (test genetyczny), które może wykazać mutacje, np. trisomię odpowiedzialną za zespół Downa.

W terapii genowej lek musi trafić bezpośrednio do pojedynczej komórki. Nadal jest to niezwykle skomplikowane i trudne do przeprowadzenia. W 2000 r. realizowano 425 projektów terapii genowej, w których uczestniczyło ok. 3500 pacjentów. W 65% były to projekty terapii nowotworów, w 13% - chorób jednogenowych i w 8% — chorób zakaźnych. Większość tych projektów - aż 70% - przeprowadzono w USA, 20% w Europie. Badania kliniczne terapii genowej zostały już zatwierdzone dla wielu chorób, m.in. dla mukowiscydozy.

Terapia genowa jednak czasem zawodzi. Dzieje się tak na przykład, jeżeli wirus używany jako wektor do przeniesienia prawidłowego genu spowoduje infekcję, której nie może opanować układ odpornościowy. Na skuteczną, a więc i bezpieczną terapię genową będziemy musieli jeszcze trochę poczekać.

METABOLIZM

Przemiana materii i energii sterowana przez specyficzną informację

Metabolizm

Wszystkie procesy biochemiczne zachodzące w komórkach organizmu nazywamy **metabolizmem,** czyli przemianą materii, która jest połączona z przekształceniami energii i „sterowana" przez specyficzną informację zapisaną w genach. Procesy te będące istotą życia i podstawą wszystkich zjawisk biologicznych, są związane z wymianą materii i energii między organizmem a jego otoczeniem. Dodać tu należy, że na powstawanie tych cech mają również wpływ czynniki środowiska. Życie zależy więc od zdolności komórek do przechowywania, powielania, odczytywania i tłumaczenia instrukcji genetycznych koniecznych do powstania i trwania organizmu.

Na metabolizm składają się **procesy anaboliczne** (anabolizm) związane z biosyntezą i wykorzystaniem energii, np. biosynteza białek oraz **procesy kataboliczne** (katabolizm), czyli rozkład cząsteczek związany z wytwarzaniem energii, np. łańcuch oddechowy i fosforylacja. Wyróżniamy ponadto **procesy amfiboliczne,** wielofunkcyjne, które zachodzą na skrzyżowaniu różnych dróg metabolicznych i pełnią funkcje łączące procesy anaboliczne z katabolicznymi (np. cykl Krebsa). Procesy amfiboliczne przebiegają w określonych szlakach metabolicznych, prawie zawsze z udziałem enzymów i wiążą się z powstawaniem substratów potrzebnych do syntezy innych związków chemicznych.

Szlaki metaboliczne

Szlakami metabolicznymi nazywamy precyzyjnie regulowane tory lub cykle reakcji biochemicznych, zlokalizowane w organellach komórek i katalizowane przez enzymy działające najczęściej w postaci kompleksów wieloenzymowych o właściwościach autoregulacyjnych.

W komórce o średnicy mniejszej od 0,1 mm zachodzą tysiące reakcji, w tym ok. 500 to reakcje metaboliczne związane z podstawowymi procesami - glikolizą i cyklem Krebsa. Każda wymaga innego enzymu. Typowa komórka ssaka syntetyzuje wiele tysięcy białek, w większej części enzymów pełniących funkcje katalityczne. Ta sama cząsteczka, np. produkt glikolizy - pirogronian — może być metabolitem pośrednim wielu różnych szlaków metabolicznych i co najmniej kilka enzymów może ją przekształcać w różny sposób: jeden w acetyloCoA, drugi - w szcza-

wiooctan, trzeci - w alaninę, czwarty - w mleczan itd. Można powiedzieć, że kilka odmiennych torów metabolicznych współzawodniczy o taką samą cząsteczkę pirogronianu. Podobnie rzecz się ma z tysiącami innych cząsteczek.

Zagadnienia związane z metabolizmem dotyczą enzymów i ich aktywności, uzyskiwanej energii oraz mechanizmów kontrolno-regulacyjnych.

Enzymy

Enzymy

Prawie wszystkie reakcje metaboliczne zachodzące w komórkach organizmu są katalizowane przez **enzymy,** czyli białkowe biokatalizatory. Wpływają one na szybkość i kierunek reakcji. Główną ich funkcją jest obniżanie energii aktywacji substratów i przyspieszanie osiągnięcia stanu równowagi reakcji, która staje się termodynamicznie możliwa. Za działanie katalityczne enzymu odpowiedzialne jest jego miejsce aktywne, utworzone z reszt aminokwasów wiążących się z substratem i reszt zaangażowanych w katalizę. Po utworzeniu kompleksu enzym-substrat zachodzi reakcja chemiczna, po czym kompleks rozpada się na enzym i produkt, a enzym ponownie może tworzyć kompleks z następną cząsteczką substratu. Dzięki katalitycznemu działaniu enzymów, w normalnych warunkach ciśnienia i niewysokiej temperaturze panującej w komórkach organizmów żywych, mogą zachodzić z dużą szybkością reakcje, które bez udziału katalizatora wymagałyby dostarczenia ogromnych nieraz ilości energii cieplnej i długiego czasu. W reakcjach enzymatycznych uzyskuje się zwiększenie szybkości reakcji 10^6-10^{11} razy. Enzymy przekształcają substraty w produkty najczęściej w ciągu milisekund lub nawet mikrosekund. Szybkość reakcji enzymatycznej zależy od powinowactwa enzymu do substratu (łatwości tworzenia kompleksu enzym-substrat).

Na szybkość reakcji enzymatycznych, i tym samym na aktywność enzymu, oprócz stężenia substratu i stężenia enzymu wpływa też temperatura i pH środowiska oraz obecność efektorów - aktywatorów i inhibitorów. Aktywność enzymów wyraża się w **międzynarodowych jednostkach enzymatycznych** (U) lub w katalach. U jest to taka ilość enzymu, która katalizuje przekształcanie 1 mikromola substratu w ciągu 1 minuty w temperaturze 30°C, przy nasyceniu enzymu substratem i w optymalnym pH. Z kolei **katal** to taka aktywność enzymu, która katalizuje reakcję jednego mola substratu na sekundę.

Większość enzymów jest zbudowana z części białkowej - apoenzymu i części niebiałkowej - koenzymu lub grupy prostetycznej, nazywanych kofaktorami. Niektóre, np. amylaza, pepsyna, ureaza, trypsyna, nie mają w swoim składzie kofaktora i zbudowane są wyłącznie z białka.

Wysoka specyficzność działania enzymów jest jedną z najważniejszych cech żywej materii. Enzymy wykazują specyficzność względem: substratu, określonego typu wiązania, grupy czynnej lub formy stereochemicznej. Niektóre enzymy, zwłaszcza proteolityczne, syntetyzowane są w postaci nieaktywnych **proenzymów,** które ulegają aktywacji w odpowiednich warunkach, z udziałem innego enzymu lub jonów H^+. Często enzymy katalizujące sprzężone ze sobą reakcje biochemiczne danego toru czy cyklu występują w formie zasocjowanej, tworząc **kompleksy wieloenzymowe,** charakteryzujące się regularną i zwartą budową geometryczną oraz znaczną trwałością, np. kompleks dehydrogenazy pirogronianowej zbudowany z trzech enzymów czy syntetazy kwasów tłuszczowych — z sześciu. Każdy z enzymów wchodzących w skład kompleksu wytwarza z substratami pośrednimi wiązania kowalencyjne, dzięki temu zachodzenie procesu, w porównaniu z działaniem nieuporządkowanego zbioru enzymów, jest skoordynowane, ułatwione i uprzywilejowane energetycznie. Zmiany aktywności enzymatycznej wywołane działaniem aktywatorów i inhibitorów mają ogromne znaczenie w koordynacji i regulacji metabolizmu komórki.

Proenzymy

Kompleksy wieloenzymowe

Podstawą **klasyfikacji enzymów** jest rodzaj katalizowanej reakcji. Według tego kryterium enzymy dzieli się na sześć klas głównych:

Klasyfikacja enzymów

1) oksydoreduktazy - katalizują reakcje utleniania i redukcji,

2) transferazy - przenoszą grupy lub atomy z jednego związku na drugi,

3) hydrolazy — powodują rozpad wiązań z udziałem wody,

4) liazy - powodują niehydrolityczny rozpad wiązań (jeżeli przy tym powstają nowe związki, to takie enzymy nazywamy syntazami),

5) izomerazy - katalizują reakcje przegrupowań wewnątrzcząsteczkowych,

6) ligazy - katalizują syntezę nowych wiązań, zwykle z udziałem ATP (jeśli prowadzą do powstania nowych związków, to noszą nazwę syntetaz).

W każdej klasie enzymów występują podklasy i podpodklasy.

Niedobór lub brak określonych enzymów powoduje schorzenia, które określa się mianem enzymopatii, np. fenyloketonurię, alkaptonurię, albinizm, mukopolisacharydozę.

Enzymy mają zastosowanie w medycynie jako leki, np. pankreatyna, a ich oznaczanie w płynach ustrojowych jest wykorzystywane w diagnostyce klinicznej. Enzymy coraz powszechniej są stosowane w przemyśle, zwłaszcza fermentacyjnym. W technikach inżynierii genetycznej i w biotechnologii ważną rolę odgrywają enzymy restrykcyjne (restryktazy) z grupy endonukleaz, nazywane molekularnymi nożyczkami. Rozpoznają one i przecinają określone sekwencje nukleotydowe w cząsteczce DNA, co pozwala na izolowanie genów lub ich fragmentów.

Uzyskiwanie energii

Energia

Pierwotnym źródłem **energii** niezbędnej do życia prawie wszystkich żywych organizmów na Ziemi jest Słońce. Z jego światła wywodzi się każda forma energii spotykana w naszym ciele: i ta, która umożliwia pracę mięśni, i ta zapewniająca transport wody i substancji chemicznych między komórkami, ta umożliwiająca trawienie pokarmów i wchłanianie produktów tego procesu, i ta niezbędna do przekazywania impulsów elektrycznych w układzie nerwowym.

Światło docierające do Ziemi w postaci fotonów jest absorbowane głównie przez chlorofil — zielony barwnik obecny w chloroplastach komórek roślinnych - i w procesie fotosyntezy zamieniane w energię chemiczną cząsteczek cukrów. Cukry z kolei mogą być przekształcane w inne związki przez rośliny i zwierzęta roślinożerne lub mięsożerne. Organizmy mające zdolność syntezy związków organicznych (np. z wody i dwutlenku węgla w przypadku roślin) nazywamy samożywnymi, czyli **autotrofami.** Natomiast organizmy, które odżywiają się gotowymi związkami organicznymi (cukrami, tłuszczami, białkami) - to organizmy cudzożywne, czyli **heterotrofy.**

Odżywianie się należy do najważniejszych czynności organizmu, ponieważ od niego zależą wszystkie inne procesy życiowe. Pokarm dostarcza organizmowi energię niezbędną do życia i spełniania wszystkich jego funkcji oraz budulec potrzebny do budowy i odbudowy jego struktur. Z substancji odżywczych człowiek uzyskuje różne ilości energii. Utlenienie 1 g glukozy dostarcza 17 kJ energii, 1 g białka - 22 kJ, a 1 g tłuszczu, najwydajniejszego źródła energii - 38 kJ, czyli dwukrotnie więcej niż z cukrów i białek.

W aktywnych metabolicznie komórkach organizmu, mających duże zapotrzebowanie na energię, występują liczne **mitochondria,** nazywane często centrami energetycznymi. W nich właśnie odbywa się uzyskiwanie energii z substratów oddechowych, czyli paliwa metabolicznego, głównie glukozy i kwasów tłuszczowych. Substancje te są produktami trawienia pokarmów w przewodzie pokarmowym, dostarczanymi następnie przez krew do prawie wszystkich komórek naszego ciała, lub też pochodzą z zapasów ustrojowych (glikogenu i tkanki tłuszczowej).

ATP jest uniwersalnym przenośnikiem energii swobodnej, użytecznej biologicznie w komórkach organizmu. Ilość powstającego ATP jest regulowana i zależy od intensywności metabolizmu. Cząsteczka ATP składa się z zasady azotowej, cukru rybozy i trzech grup fosforanowych. Dwa z wiązań pomiędzy tymi grupami to wiązania wysokoenergetyczne. Podczas hydrolizy ATP powstaje adenozynodifosforan (ADP), a uwalniana energia jest wykorzystywana w pracy komórek, tkanek i narządów budujących organizm.

Utlenianie glukozy i kwasów tłuszczowych musi przebiegać etapami, bo gdyby nastąpiło od razu, ilość wytworzonej energii cieplnej byłaby tak duża, że spowodowałaby zniszczenie komórki.

Glikoliza

Zanim jednak mitochondria rozpoczną swoją pracę, w cytoplazmie odbywa się etap wstępny oddychania komórkowego, czyli **glikoliza,** szlak rozkładu glukozy na dwie mniejsze cząsteczki pirogronianu. Jest to proces beztlenowy, w którym powstają netto dwie cząsteczki ATP oraz dwie cząsteczki zredukowanego koenzymu NADH, z którego atomy wodoru wchodzą następnie do łańcucha oddechowego, końcowego etapu procesu utleniania.

Energia może też być uzyskiwana w mniej wydajny sposób. Niekiedy bowiem przy niedoborze tlenu komórki mięśniowe prowadzą proces fermentacji mlekowej, w której produktami są kwas mlekowy i niewielkie ilości energii zawartej w ATP.

Pirogronian przemieszcza się do mitochondriów i tam ulega przekształceniu do aktywnego octanu - acetyloCoA. Do puli acetyloCoA wchodzą również dwuwęglowe cząsteczki powstające w procesie β-oksydacji, czyli utleniania kwasów tłuszczowych, zlokalizowanym w matrix mitochondrialnej. Energia może być też uzyskiwana z aminokwasów niewykorzystanych w syntezie białka. Po deaminacji, czyli odłączeniu grupy aminowej, szkielety węglowe aminokwasów włączają się albo do puli

pirogronianu, albo acetyloCoA, lub metabolitów pośrednich **cyklu kwasu cytrynowego** (cyklu Krebsa).

Cykl kwasu cytrynowego

AcetyloCoA jest substratem cyklu kwasu cytrynowego i łączy się z akceptorem - kwasem szczawiooctowym. Prowadzi to do powstania kwasu cytrynowego, od którego pochodzi nazwa cyklu. W kolejnych dziewięciu reakcjach izomeryzacji, dehydrogenacji (odwodorowania), hydratacji i dehydratacji (uwodnienia i odwodnienia) oraz dekarboksylacji (odłączenia dwutlenku węgla) - aktywny octan ulega utlenieniu do dwóch cząsteczek dwutlenku węgla, z jednoczesną regeneracją szczawiooctanu i koenzymu A. Ogólny uzysk ATP po utlenieniu jednej reszty acetylowej w cyklu Krebsa sprzężonym z łańcuchem oddechowym wynosi 12 cząsteczek. Szybkość przemian tego cyklu zależy od zapotrzebowania komórki na energię zmagazynowaną w postaci ATP. Z całkowitego utlenienia jednej cząsteczki glukozy do dwutlenku węgla i wody komórka uzyskuje około 30 cząsteczek ATP. Tak więc komórka może uzyskiwać energię z trzech grup związków organicznych: cukrów, tłuszczów i białek.

Regulacja metabolizmu

Regulacja metabolizmu

Schemat przemian metabolicznych komórki sprawia wrażenie metabolicznej dżungli - tak jednak nie jest, komórka jest bowiem zdumiewająco stabilna i uporządkowana. Wszystkie zachodzące w niej reakcje są **regulowane** przez złożone i różnorodne mechanizmy kontrolne.

Ujemne sprzężenie zwrotne

Najczęściej tory metaboliczne są regulowane przez zmianę aktywności enzymów. Mechanizm **ujemnego sprzężenia zwrotnego** (ang. *feedback inhibition*) precyzyjnie dostraja przepływ metabolitów w danym torze przez zwiększenie lub obniżenie aktywności kluczowych enzymów tego toru (hamowanie przez produkt końcowy). Regulacja taka działa momentalnie, wykorzystując również **efektory** (aktywatory i inhibitory) aktywności enzymów.

Metabolizm jest też regulowany przez kontrolę dopływu substratów. Ważną zasadą metabolizmu jest to, że szlaki biosyntezy i rozkładu są prawie zawsze różne, co jest konieczne ze względów energetycznych i co ułatwia kontrolę tych przemian.

Reakcje katoboliczne mogą być odwracalne dzięki dostarczeniu energii, np. przejście od degradacji glukozy do jej biosyntezy (glukoneogeneza) podczas wytężonej pracy mięśni.

Enzymy mogą być aktywowane i hamowane przez odwracalne **modyfikacje kowalencyjne,** fosforylację, adenylację i metylację. Pozwala to na kontrolowanie określonych torów reakcji przez rozmaite sygnały, np. hormony czy peptydy regulacyjne, które same nie są metabolitami pośrednimi tych torów. Modyfikacje te powodują też wzmocnienie (amplifikację) sygnałów.

Modyfikacje kowalencyjne

Kompartmentacja (przedziałowość) komórki umożliwia przestrzenne oddzielenie zachodzących w niej, często przeciwstawnych, procesów metabolicznych. W różnych przedziałach subkomórkowych są zlokalizowane odmienne enzymy katalizujące odpowiednie przemiany metaboliczne, a enzymy danego szlaku metabolicznego często tworzą kompleksy (kompleksy wieloenzymowe), przez co nie tracą kontaktu z substratami.

Kompartmentacja

Wiele reakcji metabolicznych jest regulowanych przez **stan energetyczny** (ładunek energetyczny) komórki, proporcjonalny do ułamka molowego ATP i połowy ułamka molowego ADP.

Stan energetyczny

Podstawą metabolizmu jest wysyłanie i przyjmowanie przez **receptory** odpowiednich sygnałów. W jednej komórce może być od kilkuset do ponad 100 tysięcy takich receptorów. Są to białka integralne błony komórkowej lub białka cytoplazmatyczne (dla hormonów steroidowych), wiążące z dużym powinowactwem ligandy — cząsteczki sygnałowe. Prowadzi to do zmian w funkcjonowaniu komórki. Rozmieszczenie receptorów w błonach komórek bywa różne. Są one ułożone chaotycznie lub w sposób zagęszczony i uporządkowany (np. w synapsach - połączeniach komórki nerwowej z innym neuronem lub komórkami efektorowymi).

Receptory

Nawet niewielkie zmiany środowiska powodują **adaptację** komórki do nowych warunków, może ona funkcjonować w spójny, uporządkowany sposób nawet podczas głodzenia czy choroby.

Adaptacja

Metabolizm komórki może jednak ulegać zaburzeniom na skutek oddziaływania niekorzystnych warunków środowiskowych oraz niezdrowego stylu życia, a zwłaszcza wadliwego żywienia. Staje się to przyczyną metabolicznych **chorób cywilizacyjnych,** najczęściej przewlekłych, do których zalicza się m.in. choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę insulinoniezależną i otyłość. W profilaktyce i leczeniu chorób metabolicznych najważniejsza jest racjonalizacja żywienia.

Układ immunologiczny

Układ immunologiczny, nazywany też układem odpornościowym lub limfatycznym, dzięki zdolności odróżniania własnych składników ustroju, „swego" od „obcego", broni organizm przed inwazją patogenów - wirusów, bakterii, pierwotniaków i grzybów, oraz przed pasożytami, odrzuca obce tkanki, a także niszczy patologicznie zmienione komórki własne, np. zawirusowane lub nowotworowe. Podstawową funkcją układu odpornościowego jest nadzorowanie integralności organizmu oraz utrzymywanie homeostazy.

Mikroorganizmy stanowiące zagrożenie dla organizmu mogą wnikać do organizmu różnymi drogami: oddechową, pokarmową i przez skórę, a także bezpośrednio do krwi (malaria, wirusowe zapalenie wątroby typu B, wirus HIV). Podczas koewolucji patogenów i człowieka wykształciły się więc różnorodne mechanizmy obronne, mające zminimalizować owo zagrożenie.

Układ odpornościowy obejmuje narządy i naczynia limfatyczne oraz limfocyty w nich krążące, a także inne leukocyty biorące udział w odpowiedzi immunologicznej. Narządy limfatyczne to grasica, szpik kostny, grudki limfatyczne jelit, migdałki, wyrostek robaczkowy, węzły chłonne i śledziona (ryc. 44). Ponieważ grasica i szpik pełnią główną funkcję w dojrzewaniu limfocytów, dlatego nazywamy je centralnymi narządami limfatycznymi. Pozostałe narządy określamy jako obwodowe. W narządach centralnych limfocyty uzyskują zdolność do odpowiedzi immunologicznej. Sieć naczyń limfatycznych znajduje się w całym ciele. Naczynia te są różnej wielkości, od dużych z zastawkami, po włosowate, na ogół jednak wielkości naczyń krwionośnych.

Układ limfatyczny

Limfa

Układ limfatyczny odprowadza z tkanek płyn w postaci chłonki, po przefiltrowaniu go w węzłach chłonnych, do części żylnej układu krwionośnego. **Limfa,** czyli chłonka, jest żółtawym, lekko zasadowym płynem pochodzącym głównie z osocza krwi. Przesączona przez naczynia włosowate do przestworów międzykomórkowych, zawiera około połowy białek osocza, wodę i elektrolity, o podobnym stężeniu jak osocze. Jej skład chemiczny i stężenie innych substancji zależą od środowiska, w którym aktualnie się znajduje (więcej tłuszczów limfa zawiera w okolicach przewodu pokarmowego). Z krwinek przeważają w niej limfocyty, stanowiące ok. 97%. Przepływ limfy spowo-

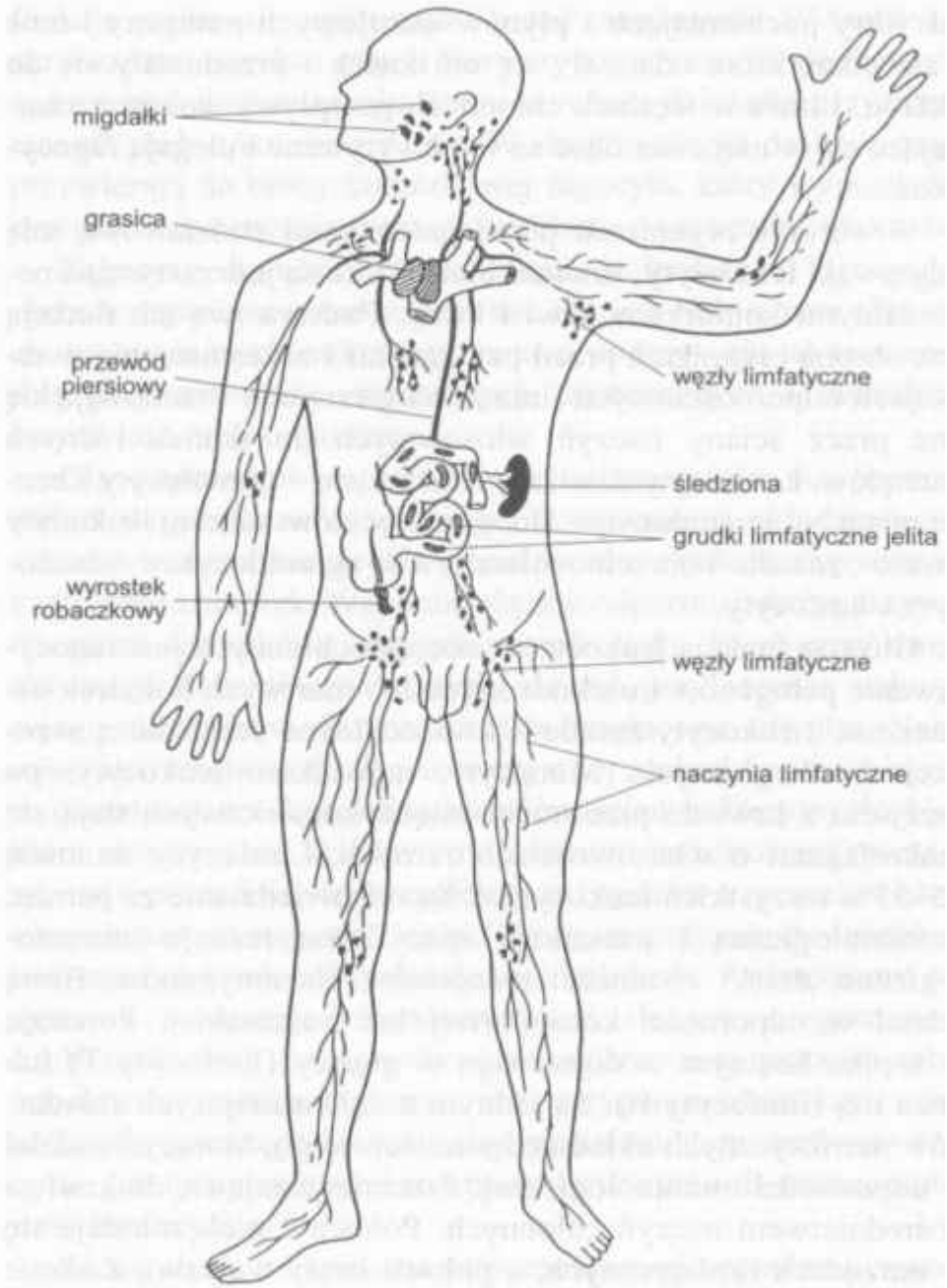

Ryc. 44. Narządy układu odpornościowego (wg Jakóbisiaka)

dowany jest skurczami mięśni narządów, które otaczają naczynia limfatyczne i ruchami oddechowymi klatki piersiowej. Układ limfatyczny jest układem otwartym. Szybkość przepływu limfy jest zmienna, płynie ona jednak znacznie wolniej niż krew w układzie krążenia.

Węzły chłonne

Węzły chłonne (limfatyczne) są drobnymi, płaskimi i owalnymi narządami rozproszonymi w całym ciele. Towarzyszą układowi limfatycznemu na drodze większych naczyń. Działają

jak filtry pochłaniające z płynów ustrojowych patogeny i inne ciała obce, które oderwały się od tkanek i przedostały się do układu. Limfa w węzłach chłonnych przepływa wolno, a znajdujące się w niej ciała obce są wychwytywane i ulegają fagocytozie.

Leukocyty

W obronie organizmu przed patogenami podstawową rolę odgrywają **leukocyty,** krwinki białe, które są jądrzastymi, ameboidalnymi komórkami krwi i limfy. Podstawową ich funkcją jest obrona organizmu przed patogenami i uczestniczenie w reakcjach odpornościowych (immunologicznych). Przedostają się one przez ściany naczyń włosowatych do tkanek różnych narządów. Leukocyty dzieli się na ziarniste - granulocyty i bezziarniste - agranulocyty. Do granulocytów należą leukocyty kwaso-, zasado- i obojętnochłonne, a do agranulocytów - monocyty i limfocyty.

Główną funkcją leukoctyów obojętnochłonnych jest fagocytowanie patogenów i uszkodzonych lub martwych komórek organizmu. Leukocyty zasado- i kwasochłonne uczestniczą w reakcjach alergicznych. Monocyty, największe leukocyty, po przejściu z krwi do przestrzeni międzykomórkowych stają się makrofagami o właściwościach żernych. Limfocyty stanowią 25-35% wszystkich leukocytów. Są odpowiedzialne za pamięć immunologiczną i warunkują specyficzne reakcje immunologiczne, dzięki obecności receptorów dla antygenów. Biorą udział w odporności komórkowej lub humoralnej. Powstają w szpiku kostnym, a dojrzewają w grasicy (limfocyty T) lub poza nią (limfocyty B). Są jednym z najważniejszych składników morfotycznych układu odpornościowego, biorących udział w odpowiedzi immunologicznej. Przemieszczają się do krwi za pośrednictwem naczyń chłonnych. Połowa z nich znajduje się w narządach limfatycznych, a połowa krąży we krwi. Zadanie limfocytów polega przede wszystkim na wytwarzaniu przeciwciał, które łączą się z patogenami i ułatwiają ich fagocytozę przez leukocyty obojętnochłonne i monocyty. Limfocyty pełnią przy tym wyspecjalizowane funkcje: komórki B wytwarzają i uwalniają przeciwciała, komórki T pomocnicze koordynują odpowiedź immunologiczną przez bezpośrednie interakcje, a komórki T cytotoksyczne zabijają komórki zakażone wirusami oraz komórki nowotworowe.

Fagocytoza

Pochłanianie i niszczenie przez komórki żerne, fagocyty, fragmentów obcych ciał i rozkładanie ich za pomocą enzymów lizosomalnych nazywamy **fagocytozą.** Proces ten pełni ważną

funkcję w obronie organizmów przed zakażeniem. W fagocytozie rozróżnia się dwa etapy: pierwszy to poruszanie się fagocyta w kierunku drobnoustroju, który wywiera działanie przyciągające do siebie komórki żerne. W drugim etapie drobnoustroje przywierają do błony komórkowej fagocyta, który wypustkami cytoplazmatycznymi otacza go, wchłania do wnętrza i rozkłada.

Fagocyty

Fagocyty, komórki żerne, dzięki zdolności do fagocytozy chronią organizm przed wnikaniem obcych ciał, w tym różnych chorobotwórczych mikroorganizmów. Odgrywają także istotną rolę przy usuwaniu zmienionych, zniszczonych i obumierających komórek organizmu

Układ dopełniacza

Dla odporności organizmu ważne znaczenie ma ponadto **układ dopełniacza** (dopełniacz, komplement) składający się z białek osocza biorących udział w chemotaksji, fagocytozie i zabijaniu komórek. Wspomagają one odporność drogą aktywacji przez kompleksy antygen-przeciwciało. Klasyczna droga aktywacji dopełniacza zaczyna się od przyłączenia jednego z jego składników do przeciwciała wiążącego antygen. Natomiast aktywacja na drodze alternatywnej zachodzi spontanicznie w obecności np. lipopolisacharydów ścian bakteryjnych. Niektóre aktywowane składowe dopełniacza zwiększają fagocytozę, inne powodują, że kompleksy antygenów z przeciwciałem i dopełniaczem stają się „lepkie" i przyczepiają się do śródbłonków naczyń krwionośnych lub komórek krwi.

Antygeny

Antygenami nazywamy substancje charakteryzujące się immunogennością, czyli zdolnością do wywoływania skierowanej przeciw sobie odpowiedzi immunologicznej, oraz antygenowością, czyli zdolnością do swoistego łączenia się z przeciwciałami zarówno wolnymi, jak i stanowiącymi receptory limfocytów B oraz receptorami limfocytów T.

Cytokiny

W regulacji odpowiedzi odpornościowej organizmu ważne funkcję pełnią **cytokiny,** nie należące do immunoglobulin wielofunkcyjne białka wytwarzane przez komórki. Są mediatorami reakcji zapalnych i immunologicznych oraz uczestniczą w krwiotworzeniu. Cytokiny uwalniane przez limfocyty nazywane są limfokinami, a przez monocyty i makrofagi - monokinami. Nadprodukcja cytokin może spowodować m.in. szok septyczny lub reumatoidalne zapalenie stawów. Aktywność cytokin jest precyzyjnie regulowana na wielu poziomach: ich syntezy, wydzielania, wiązania do białek nośnikowych i receptorów, a także na poziomie toru transdukcji sygnału w komórce. Do cytokin należą m.in. interferony, interleukiny oraz peptydowe

czynniki wzrostu, w tym czynniki stymulujące tworzenie kolonii komórek krwiotwórczych.

Interferony

Interferony (IFN) wykazują nieswoiste działanie przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe. Wytwarzane są pod wpływem takich induktorów jak wirusy, bakterie i ich endotoksyny, lub we wczesnej fazie zakażenia. Interferony człowieka dzieli się na trzy rodziny: IFNa - nazywane leukocytarnymi, są wytwarzane przez leukocyty, IFN/3 - fibroblastyczne, są wytwarzane przez fibroblasty, oraz IFNy — immunologiczne, produkowane przez limfocyty T i komórki NK (ang. *natural killers,* naturalni zabójcy).

Interleukiny

Interleukiny powstają głównie w komórkach układu immunologicznego. Uczestniczą w komunikowaniu się, wzajemnym oddziaływaniu i kooperacji między komórkami tego układu.

Immunoglobuliny

Funkcję przeciwciał w reakcjach immunologicznych pełnią **immunoglobuliny** (Ig), białka odpornościowe syntetyzowane w odpowiedzi na specyficzne antygeny. Wytwarzane są przez limfocyty B i różnicujące się z nich plazmocyty (komórki plazmatyczne). Sąy-globulinami należącymi do glikoprotein. Funkcją przeciwciał jest rozpoznawanie i łączenie się z antygenem oraz doprowadzenie do jego zniszczenia na drodze aglutynacji, lizy, wiązania dopełniacza i neutralizacji. Człowiek wytwarza pięć klas immunoglobulin o różnych funkcjach. IgG stanowią 75% przeciwciał we krwi, rozpoznają różne patogeny, przedostają się przez ściany naczyń i działają w głębszych tkankach, stymulując makrofagi. Podobną rolę odgrywają IgM, które też unieczynniają wirusy i są związane z pamięcią immunologiczną. IgA występują w wydzielinach śluzowych, łzach i mleku, broniąc organizm przed patogenami wnikającymi przez drogi oddechowe i pokarmowe. IgD występują w błonie komórkowej limfocytów B i są receptorami antygenów. IgE biorą udział w reakcjach alergicznych. Fragmenty cząsteczki poszczególnych immunoglobulin odpowiedzialne za przyłączanie antygenu mają zmienną sekwencję aminokwasów, stąd różnorodność przeciwciał jest olbrzymia, a połączenia ich z antygenami są komplementarne i wysoce swoiste.

Odporność organizmu

Odporność organizmu jest sumą naturalnych mechanizmów obronnych, wrodzonych i uwarunkowanych genetycznie, a więc nieswoistych, oraz mechanizmów swoistych, czyli nabytych.

Mechanizmy nieswoiste

Mechanizmy **nieswoiste** są niespecyficzne, mało precyzyjne, ale reagują szybko, stanowiąc pierwszą linię obrony. Należy tu proces krzepnięcia krwi, odczyn zapalny, detoksykacja tru-

cizn w wątrobie i wydalanie ich w moczu. Także wydzielanie potu i łoju przez skórę oraz błony śluzowe, odruchy takie jak kichanie, kaszel, łzawienie, wydzielanie śliny. W mechanizmach nieswoistych uczestniczą też wydzieliny (lizozym zawarty w ślinie i łzach, spermina w nasieniu, kwas solny w soku żołądkowym), a także komórki żerne - fagocyty, układ dopełniacza, interferony i komórki NK. **Odporność swoista** polega na zdolności organizmu do wytwarzania przeciwciał pod wpływem antygenów. Jest to odpowiedź humoralna, która wiąże się z odpowiedzią komórkową, czyli ze zwiększeniem aktywności fagocytarnej oraz zwiększeniem aktywności i liczby limfocytów immunologicznie czynnych. Mechanizmy tej odporności są filogenetycznie młodsze, ich pełne działanie następuje dopiero po pewnym czasie, ale są bardzo selektywne (wybiórcze) i zwracają się precyzyjnie przeciw określonemu patogenowi. Należą tu przeciwciała wytwarzane przez limfocyty B oraz limfocyty T ze swoimi receptorami wiążącymi antygen.

Odporność swoista

Odporność swoista dzieli się na czynną naturalną, która jest wynikiem przebytego zakażenia i wytworzenia przeciwciał przeciw określonemu patogenowi, czynną sztuczną (poszczepienna) oraz bierną naturalną (przeciwciała otrzymane od matki) i bierną sztuczną (podanie surowicy odpornościowej) (ryc. 45). Na każdym etapie odpowiedzi immunologicznej istnieje ścisłe współdziałanie i uzupełnianie się mechanizmów swoistych i nieswoistych.

Odpowiedź typu humoralnego można podzielić na fazę utajenia (od momentu kontaktu z antygenem do chwili pojawienia się pierwszych przeciwciał w surowicy), fazę wzrostu poziomu przeciwciał, następnie fazę *plateau*, w której stężenie przeciwciał pozostaje na tym samym stężeniu i w końcu fazę spadku przeciwciał. Przy ponownym kontakcie z tym samym antygenem faza utajenia ulega skróceniu i stężenie przeciwciał rośnie szybciej. Nazywamy to odpowiedzią wtórną, w której przeciwciała mają większą swoistość. Zwiększenie liczebności długo żyjących limfocytów, będące następstwem odpowiedzi immunologicznej, jest podstawą zjawiska pamięci immunologicznej.

Odpowiedź immunologiczna, będąca efektem pobudzenia układu odpornościowego, podlega bardzo precyzyjnej i złożonej kontroli genetycznej. Geny, od których zależy zdolność odpowiedzi organizmu na antygen, są obecne w **głównym układzie zgodności tkankowej** MHC (ang. *Major Histocompatibility Complex).*

Główny układ zgodności tkankowej

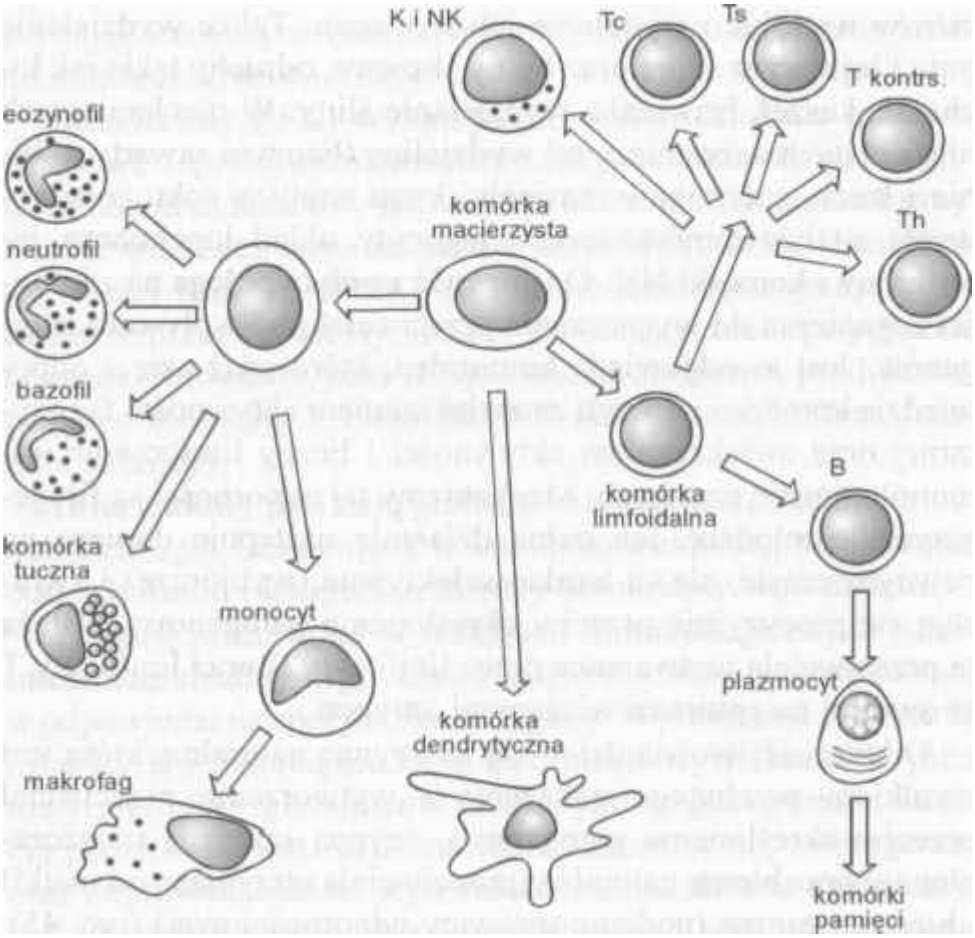

Ryc. 45. Komórki biorące udział w reakcjach odpornościowych (bazofil - granulocyt zasadochłonny, neutrofil - granulocyt obojętnochłonny, eozynofil - granulocyt kwasochłonny, K i NK - komórki cytotoksyczne, Tc - limfocyt T cytotoksyczny, Ts - limfocyt T supresorowy, T kontrs. - limfocyt T kontrsupresorowy, Th - limfocyt T pomocniczy, B - limfocyt B) (wg Jakóbisiaka)

Niedobory immunologiczne

Jeżeli układ odpornościowy ulegnie osłabieniu i zacznie funkcjonować wadliwie, powstają niedobory immunologiczne albo choroby spowodowane nadwrażliwością układu lub choroby autoimmunizacyjne. **Niedobory immunologiczne** mogą być pierwotne, wrodzone, uwarunkowane genetycznie i wówczas zaczynają objawiać się wkrótce po urodzeniu jako powtarzające się zakażenia bakteryjne. Mogą też być wtórne, czyli nabyte wskutek nieprawidłowego odżywiania, niedożywienia, alkoholizmu, używania narkotyków lub przyjmowania pewnych leków. Mogą być też związane z wiekiem starczym, występować też w wielu chorobach zakaźnych, szczególnie w AIDS, a także być następstwem długotrwałego stresu, palenia tytoniu, braku ruchu i częstego przyjmowania antybiotyków. Silny wpływ na

odporność swoistą organizmu wywierają też różne ksenobiotyki, np. pestycydy. Wpływają one, tak jak i wszystkie inne czynniki stresogenne, na generowanie wolnych rodników tlenowych, które są bezpośrednią przyczyną osłabienia układu odpornościowego, i wielu chorób.

Istnieje szczególnie wyraźna zależność między sposobem odżywiania się a odpornością, przy czym niewłaściwe żywienie wpływa głównie na odporność komórkową, funkcję fagocytów, układ dopełniacza, działanie przeciwciał i syntezę cytokin.

Obniżenie odpowiedzi immunologicznej jest najczęściej spowodowane niedożywieniem, ale otyłość i nadmierne spożywanie pokarmów może również wpływać na obniżenie tej odpowiedzi. Niedożywienie występuje przede wszystkim w krajach rozwiniętych, wskutek biedy i niedostatku żywności, ale również zdarza się u chorych z infekcjami szpitalnymi, w przebiegu schorzeń nowotworowych i leczenia chirurgicznego po urazach. Przyczyną niedożywienia mogą być też zaburzenia trawienia spowodowane obecnością pasożytów w przewodzie pokarmowym czy niedoborami enzymatycznymi.

Szczególnie groźne są niedobory białka, ponieważ mogą hamować produkcję przeciwciał i innych ważnych substancji. Może też być spowolniona fagocytoza, a także niszczenie bakterii przez układ dopełniacza. Niedobory żywieniowe w czasie ciąży mogą spowodować u dziecka trwałe zakłócenia funkcji układu odpornościowego. Niedożywione dzieci po szczepieniach wytwarzają też mniej przeciwciał.

Podobne do niedoboru białka efekty wywołuje zbyt mała podaż kwasów tłuszczowych, a także witamin A i E, Be, kwasu pantotenowego i foliowego oraz witaminy C. Niedobory cynku, żelaza, wapnia, magnezu, manganu, miedzi, selenu, chromu i jodu powodują też ograniczenie odpowiedzi immunologicznej. Podobnie działa obecność toksycznych metali ciężkich — ołowiu, rtęci i kadmu. Prawidłowe odżywianie się, zapewniając odpowiednią podaż wymienionych wyżej składników odżywczych, wzmacnia odporność i zmniejsza częstość takich powikłań po zakażeniach, jak posocznica (sepsa), czy gorsze gojenie się ran.

Nadwrażliwość

Nadmierna odpowiedź immunologiczna, czyli **nadwrażliwość,** pojawia się, gdy układ odpornościowy reaguje na nieszkodliwy antygen, np. na pyłki roślin, powodując alergię wziewną objawiającą się katarem siennym lub astmą, albo na składniki pokarmu, co jest przyczyną alergii pokarmowych.

Wydają się, że alergie pokarmowe są dziś największym zagrożeniem. W Polsce na alergie te cierpi ok. 20% dzieci. Alergie pokarmowe występują u 7% dzieci poniżej trzeciego roku życia. Uczulać może każde pożywienie, przy czym najczęściej mleko, jaja, pszenica, soja, orzechy i orzeszki ziemne, ryby i skorupiaki. Pokarmy te są przyczyną 90% wszystkich alergii. W skrajnych przypadkach choroba ta obejmuje wszystkie układy organizmu, dochodzi do wstrząsu anafilaktycznego - gwałtownie spada ciśnienie krwi, pojawiają się duszności, co może doprowadzić do śmierci, jeżeli natychmiast nie poda się epinefryny (adrenaliny) w iniekcji. Zdaniem lekarzy jednym z podstawowych warunków zapobiegających pojawieniu się alergii u dziecka jest karmienie go wyłącznie piersią co najmniej przez 6 miesięcy. Karmiąca matka powinna unikać picia mleka oraz jedzenia ryb, jaj i orzechów, zwłaszcza ziemnych.

Choroby autoimmunizacyjne

Gdy mechanizmy odpornościowe zaczynają działać przeciwko własnym komórkom, dochodzi do **chorób autoimmunizacyjnych.** Przykładem takich chorób są gościec, czyli reumatoidalne zapalenie stawów, a także stwardnienie rozsiane, cukrzyca insulinozależna czy miastenia (brak skurczu mięśni). W profilaktyce tych chorób najważniejszy jest zdrowy styl życia.

WSPÓŁDZIAŁANIE NARZĄDÓW I UKŁADÓW ORGANIZMU; KOORDYNACJA NEUROHORMONALNA

Życie i sprawne funkcjonowanie organizmu wymaga stałej wymiany materii, energii i informacji ze środowiskiem zewnętrznym, przy jednoczesnym zachowaniu własnej integralności i homeostazy. Główne funkcje w utrzymaniu tej dynamicznej równowagi pełnią trzy układy: nerwowy, wewnątrz wydzielniczy (hormonalny, dokrewny) i odpornościowy (immunologiczny). Układ nerwowy i dokrewny, często nazywane układem neuroendokrynnym, kontrolują i regulują parametry chemiczne i fizyczne środowiska wewnętrznego, np. metabolizm, temperaturę ciała, równowagę kwasowo-zasadową i wodno-elektrolitową. Dlatego mówimy o **koordynacji neurohormonalnej.** Układ odpornościowy natomiast czuwa nad integralnością organizmu. Wspólne oddziaływanie tych trzech układów obejmuje też relacje pomiędzy czynnościami psychicznymi a odpornością organizmu, czyli wpływ różnorodnych czynników stresogennych na funkcje układu odpornościowego.

Koordynacja neurohormonalna

W metabolizmie poszczególnych narządów organizmu występują znaczące różnice, wynikające z odmiennej budowy i funkcji oraz specjalizacji budujących je komórek i tkanek. Jednak wszystkie narządy i układy narządów współdziałają ściśle ze sobą, tworząc zintegrowaną i precyzyjnie regulowaną całość.

Układ krążenia

Funkcję scalającą cały organizm pełni **układ krążenia.** Zapewnia on szybkie, zmasowane przemieszczanie się wielu różnych substancji po całym ciele. Człowiek o masie 75 kg ma ok. 5 litrów krwi, co stanowi ok. 8% masy jego ciała. Do zadań krwi należy transport substancji pokarmowych, gazów oddechowych, metabolitów, substancji zbędnych, produktów przemiany materii, witamin, enzymów, hormonów i innych substancji przekaźnikowych, czynników obronnych, a także wyspecjalizowanych komórek. Krew bierze też udział w termoregulacji organizmu. W osoczu krwi znajduje się wiele białek o różnych funkcjach, przy czym wyróżnia się wśród nich albuminy, globuliny i fibrynogen. Albuminy, stanowiące ok. 60% wszystkich białek osocza, utrzymują odpowiednie ciśnienie osmotyczne oraz wiążą i transportują niektóre hormony. Globuliny stanowiące 36% białek osocza występują w trzech odmianach α-globuliny i β-globuliny wytwarzane w wątrobie transportują tłuszcze i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, a y-globuliny są immunoglobulinami, czyli przeciwciałami. Fibrynogen (4%) jest produkowany w wątrobie i bierze udział w procesie krzepnięcia krwi.

Narządy zmysłów

Środowisko wewnętrzne organizmu jest stale poddawane działaniu zmiennych warunków otoczenia. Kontakt ze środowiskiem umożliwiają człowiekowi **narządy zmysłów.** To właśnie zmysły decydują o tym, jak spostrzegamy nasze otoczenie. Zmiany w środowisku wewnętrznym i zewnętrznym, czyli **bodźce,** rejestrują wyspecjalizowane **receptory** w narządach zmysłów, które przekazują je drogą łuku odruchowego do ośrodków integrujących, a stamtąd do efektorów, czyli mięśni lub gruczołów dokrewnych, których reakcja jest odpowiedzią na bodziec. Organizm nie odbiera w jednakowym stopniu wszystkich docierających do niego bodźców. Te z odebranych bodźców, które są przetwarzane w ośrodkowym układzie nerwowym i docierają do świadomości, nazywamy informacją czuciową, czyli **czuciem.**

Czucie

W tkance nerwowej komórkom nerwowym - neuronom - towarzyszą dużo liczniejsze komórki glejowe. Tylko w ośrodkowym układzie nerwowym człowieka znajduje się ok. 15 miliar-

dów neuronów, 100 trylionów synaps — połączeń między neuronami — i ponad 140 miliardów komórek glejowych.

Ośrodkowy układ nerwowy

Ośrodkowy układ nerwowy składa się z mózgu i rdzenia kręgowego. **Mózg** jest zbudowany z kresomózgowia, międzymózgowia, śródmózgowia, tyłomózgowia (móżdżku) i rdzenia przedłużonego. Do mózgu docierają informacje w postaci impulsów nerwowych, które są tam analizowane, po czym wydawane są dyspozycje efektorom. Mózg odpowiada również za świadome zachowanie człowieka i procesy psychiczne. **Rdzeń kręgowy** jest ośrodkiem odruchów, przewodzi też impulsy biegnące od komórek zmysłowych i receptorów do mózgu oraz z mózgu do efektorów, narządów wykonawczych. Kora mózgowa integruje informacje o środowisku i podejmuje decyzje dostosowujące reakcje organizmu oraz jego zachowania do aktualnego stanu tego środowiska, uwzględniając jednocześnie zapamiętane skutki takich zachowań w przeszłości.

Mózg

Rdzeń kręgowy

Dzięki ośrodkowemu układowi nerwowemu możemy się uczyć i zapamiętywać informacje. Zachowanie będące odpowiedzią na bodziec środowiskowy nie musi być zawsze takie samo, natomiast wiele różnych zachowań może być odpowiedzią na taki sam bodziec.

Obwodowy układ nerwowy

Obwodowy układ nerwowy składa się z 12 par nerwów mózgowych i 31 par nerwów rdzeniowych, które rozgałęziają się i tworzą sieć obejmującą całe ciało. W sieci tej wyróżnia się somatyczny układ nerwowy, który umożliwia działania zależne od woli oraz autonomiczny (wegetatywny) układ nerwowy, który kontroluje czynności mimowolne. Ten drugi układ dzieli się na część współczulną (sympatyczną) i przywspółczulną (parasympatyczną). Gdy organizm znajdzie się w sytuacjach **stresu,** czyli działania silnych bodźców naruszających jego wewnętrzną równowagę i silnych emocji (radości i złości, pożądania, strachu czy gniewu) — wykorzystywana jest część współczulną. Część przywspółczulną aktywizuje się, gdy organizm odpoczywa, odnawia siły i gromadzi energię.

Układ hormonalny

Układ hormonalny, wewnątrzwydzielniczy, uzupełnia i wspomaga funkcje układu nerwowego. Gruczoły dokrewne rozmieszczone są w różnych częściach ciała, ale funkcjonalnie tworzą zintegrowaną całość, a łączność między nimi zapewnia układ krążenia. Nośnikami informacji są wydzielane do krwi **hormony,** czyli substancje chemiczne będące albo pochodnymi aminokwasów (od pojedynczych, zmodyfikowanych cząste-

Hormony

czek, poprzez krótkie łańcuchy - peptydy, do wielkocząsteczkowych białek), albo steroidami.

Hormony regulują większość funkcji organizmu, przede wszystkim rozród, wzrost i rozwój, przemianę materii i gospodarkę energetyczną, a także stężenie glukozy we krwi, gospodarkę wodną i mineralną. Ich działanie przeważnie polega na pobudzaniu lub hamowaniu funkcji komórek, tkanek czy narządów.

Obydwa układy, nerwowy i hormonalny są funkcjonalnie ściśle ze sobą związane, przy czym ośrodkowy układ nerwowy, a głównie podwzgórze, pełni nadrzędną funkcję w regulacji wydzielania hormonów, natomiast hormony mają wpływ na działanie układu nerwowego i większość zachowań organizmu.

Komórki docelowe

Hormony dopływając z krwią do wszystkich komórek ciała wywołują odpowiednią reakcję tylko w **komórkach docelowych,** czyli w takich, które mają specyficzne dla danego hormonu receptory. Receptory są białkami wbudowanymi w błony komórkowe (dla hormonów białkowych) lub występującymi w cytoplazmie (dla hormonów steroidowych). Najczęściej reakcją komórki na informację przekazaną wraz z przyłączeniem danego hormonu jest synteza odpowiednich białek, np. enzymatycznych. Informacja z kompleksu hormon-receptor przenoszona jest torem transdukcji sygnału do jądra komórkowego, gdzie na DNA rozpoczyna się ekspresja danego genu. Produktem tego procesu jest specyficzne białko potrzebne w metabolizmie komórki.

Regulacja wytwarzania i wydzielania hormonów odbywa się na zasadzie ujemnych sprzężeń zwrotnych: wysokie stężenie danego hormonu we krwi hamuje jego produkcję, natomiast niskie stężenie produkcję tę pobudza.

2. ETIOLOGIA I PREWENCJA WYBRANYCH CHORÓB DIETOZALEŻNYCH

O zdrowiu człowieka decyduje prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów i ich układów. Zaburzenia w funkcjonowaniu jakiegokolwiek z tych układów na poziomie subkomórkowym, komórkowym i wyższych powodują rozwój róż-

nych chorób. W etiopatologii wielu chorób podstawowe znaczenie przypisuje się nieprawidłowemu żywieniu. Nieracjonalne i niezbilansowane odżywianie prowadzące do niedoborów lub nadmiarów składników odżywczych oraz niewłaściwa jakość zdrowotna żywności są przyczyną występowania **chorób na tle wadliwego żywienia,** czyli **chorób dietozależnych.** Obecnie znanych jest ponad 80 jednostek chorobowych, u których podłoża leży nieprzestrzeganie prawidłowej diety.

Błędy żywieniowe

Do podstawowych **błędów żywieniowych** należą: nieregularne spożywanie posiłków, zbyt wysoka konsumpcja tłuszczów zwierzęcych i cukrów, niedostateczna ilość mleka i jego przetworów oraz owoców i warzyw w diecie. Błędy te są przyczyną m.in. niedoboru witamin, soli mineralnych, dolegliwości przewodu pokarmowego, opóźnienia rozwoju psychofizycznego oraz przedwczesnego starzenia się organizmu.

Nieprawidłowe odżywianie się kobiet w ciąży jest przyczyną małej masy urodzeniowej ciała niemowląt, co w efekcie powoduje ich nadmierną umieralność. Wpływa też na zdrowie dzieci w kolejnych okresach życia.

Wolne rodniki

Stres oksydacyjny

W rozwoju wielu chorób na tle wadliwego żywienia ważną rolę odgrywają **wolne rodniki** i **reaktywne formy tlenu,** powodujące wystąpienie **stresu oksydacyjnego.** Badania wykazują, że większość stanów patologicznych w organizmie wynika z zaburzeń metabolizmu, nadmiaru wolnych rodników i uszkodzeń na poziomie molekularnym podstawowych cząsteczek - lipidów, białek i DNA. Poznanie mechanizmów obronnych komórek przed wolnymi rodnikami umożliwia zapobieganie wielu chorobom, głównie miażdżycy, chorobie niedokrwiennej serca i nowotworom oraz ich leczenie.

Wśród chorób związanych z żywieniem można wyróżnić: 1) choroby, w których nieprawidłowe odżywianie stanowi czynnik ryzyka (np. otyłość, choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca), 2) choroby na tle niewłaściwej jakości zdrowotnej żywności, 3) choroby genetyczne upośledzające wchłanianie pokarmu (celiakia, mukowiscydoza), 4) choroby z niedożywienia, 5) zaburzenia pobierania pokarmu.

Chorobami na tle wadliwego żywienia i niskiej jakości zdrowotnej żywności jest zagrożona jedna trzecia mieszkańców naszego kraju. Co trzecia osoba trafia do szpitala wskutek stosowania złej diety. W Polsce wadliwe żywienie jest trzecią - po paleniu tytoniu i nadmiernym piciu alkoholu - przyczyną chorób i śmierci. Dwie trzecie Polaków umiera z powodu tylko

dwóch typów chorób związanych z nieprawidłowym żywieniem: chorób układu krążenia i niektórych nowotworów, a co drugi dorosły Polak ma nadwagę lub cierpi na otyłość. **Otyłość** jest chorobą, o której mówimy, gdy masa ciała przekracza znacznie masę należną (wskaźnik masy ciała BMI>30; zob. rozdz. III.5). Przyczynia się do tego głównie spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów i mała aktywność fizyczna. W 40% przypadków otyłość jest jednak uwarunkowana genetycznie. Otyłość stanowi ryzyko wcześniejszej śmierci i sprzyja powstawaniu cukrzycy insulinoniezależnej, miażdżycy, chorób układu krążenia, chorób degeneracyjnych układu nerwowego, pewnych nowotworów, choroby stawów oraz dny moczanowj. Ma też wpływ na spowolnienie pracy mózgu i zwiększa wrażliwość na ból. W zapobieganiu otyłości najważniejsze jest racjonalne odżywianie się (spożywanie niewielkich posiłków pięć razy dziennie) i regularna aktywność fizyczna. Korzyści z redukcji masy ciała u osób otyłych są niewątpliwe. Utrata 10 kg może zmniejszać umieralność ogólną o 20%, liczbę zgonów z powodu cukrzycy o 30%, zgony z przyczyn nowotworów o 40%, zmniejsza ciśnienie tętnicze skurczowe o 10 mmHg i rozkurczowe o 20 mmHg.

Otyłość

Choroby układu krążenia, do których, oprócz nieprawidłowego żywienia, przyczynia się głównie otyłość, stresy i palenie tytoniu, należą do najczęstszych przyczyn zgonów w krajach uprzemysłowionych, w tym w Polsce. Choroby te powodują ponad 50% zgonów, zajmując pod tym względem pierwsze miejsce. Spośród chorób układu krążenia najczęściej występuje choroba niedokrwienna serca (inaczej choroba wieńcowa, dusznica bolesna), na którą cierpi w naszym kraju ponad milion osób.

Choroby układu krążenia

Główną przyczyną chorób układu krążenia jest miażdżyca naczyń krwionośnych. Na wewnętrznej błonie ścian tętnic powstają blaszki miażdżycowe ze złogów lipidów (w tym cholesterolu), wapnia, elementów morfotycznych krwi, węglowodanów i włóknika (fibryny), które zwężają światło naczynia, utrudniając przepływ krwi. Czynnikami ryzyka miażdżycy są: nieprawidłowe odżywianie, brak aktywności fizycznej, palenie tytoniu, alkoholizm, przewlekły stres oraz predyspozycje genetyczne (wczesne występowanie choroby wieńcowej w rodzinie). W rozwoju miażdżycy mają też duży udział wolne rodniki i reaktywne formy tlenu, powodujące stres oksydacyjny. Miażdżyca prowadzi do zawałów serca i udarów mózgu. Liczba zawałów

serca sięga w Polsce ok. 100 tys. rocznie, a liczbę udarów mózgu ocenia się na ok. 70 tys. rocznie.

Nadciśnienie tętnicze

Czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca i udarów mózgu jest **nadciśnienie tętnicze,** na które cierpi w Polsce 3-4 min osób. Nadciśnienie tętnicze - to podwyższenie skurczowego i/lub rozkurczowego ciśnienia tętniczego o charakterze pierwotnym (nadciśnienie samoistne) albo wtórnym. Jest to schorzenie niebezpieczne, ponieważ w początkowym okresie przebiega najczęściej bezobjawowo. Powstawaniu nadciśnienia tętniczego zapobiega ograniczenie spożycia soli kuchennej i tłuszczów zwierzęcych.

Nowotwory

Drugie miejsce w strukturze zgonów w Polsce (ponad 20% wszystkich zgonów) zajmują **nowotwory.** Nowotwór to złośliwa przemiana komórek, której wyjątkową cechą jest utrata mechanizmów kontrolnych, powodująca rozregulowanie wzrostu, brak różnicowania się komórek i pojawienie się zdolności do miejscowej inwazji tkanek oraz tworzenia przerzutów. W ciągu roku na raka umiera ponad 73 tys. osób. Około y tych zgonów spowodowane jest przez nowotwory zaliczane do żywieniowo-zależnych, a kolejna y wynika z palenia tytoniu.

Rozwój nowotworu trwa zwykle od 5 do 30 lat i przebiega w trzech zasadniczych etapach. Pierwszym etapem jest inicjacja - pojawienie się pierwszych nieprawidłowych komórek, drugim — promocja, związana z szybkim i niekontrolowanym podziałem tych komórek (proliferacją), a trzecim - progresja, w której dochodzi do inwazji nieprawidłowych komórek na sąsiednie tkanki, czyli przerzutów. Dopiero na tym etapie choroba może być rozpoznana klinicznie. Najczęściej nowotwór podwaja swoją masę co 90 dni. Nowotwory mają podłoże genetyczne i zwykle spowodowane są mutacjami w określonych genach.

Nowotwór jelita grubego, wśród innych chorób nowotworowych, jest drugą przyczyną zgonów kobiet (po raku sutka) i mężczyzn (po nowotworach płuc). Rocznie na chorobę tę zapada 5 tys. kobiet i tyle samo mężczyzn, z których ponad 7 tys. umiera. Wczesne rozpoznanie pozwala wyleczyć 90% chorych, dlatego odpowiednie badania należy przeprowadzać co kilka lat po przekroczeniu 50. roku życia. Do powstania raka jelita grubego może przyczynić się niedostateczne spożycie błonnika pokarmowego. Z kolei przyczyną powstawania nowotworów przełyku i żołądka może być nadmierne spożywanie produktów wędzonych i solonych.

Ryzyko zachorowania na nowotwory skutecznie zmniejszają zawarte w warzywach i owocach „zmiatacze" wolnych rodników, czyli witaminy antyoksydacyjne, bioflawonoidy, a także błonnik. Dlatego należy pamiętać, żeby codziennie spożywać nie mniej niż 800 g produktów z tych dwóch grup. W profilaktyce nowotworów pomocna jest również dieta z niską zawartością tłuszczów.

Kolejnym schorzeniem, które ma związek ze sposobem żywienia się i stylem życia oraz może prowadzić do poważnych konsekwencji, z rakiem żołądka włącznie, są **wrzody żołądka i dwunastnicy,** schorzenie bardzo częste, ponieważ co dziesiąty dorosły człowiek cierpi na tę chorobę. Duży wpływ na tworzenie wrzodów ma obecność bakterii *Helicobacter pylori,* uszkadzających błonę śluzową żołądka. Zakażenie następuje najczęściej już we wczesnym dzieciństwie, prawdopodobnie za pośrednictwem śliny. Dlatego matki nie powinny przed podaniem smoczka dziecku wkładać go sobie do ust, ani próbować jedzenia dziecka jego łyżeczką. W krajach rozwijających się zakażenie tą bakterią występuje u ok. 90% ludności, w Polsce u ponad 60%, najczęściej nie wywołując żadnych objawów klinicznych. Ale u części osób zakażonych może się przyczyniać do rozwoju raka żołądka, na co mają również wpływ predyspozycje genetyczne, nieregularne i nieprawidłowe odżywianie się, w tym zbyt duże spożycie soli, palenie tytoniu i nadmierny stres.

Wrzody

Inną chorobą upośledzającą funkcje przewodu pokarmowego są **hemoroidy,** czyli guzki krwawnicze odbytu. Przyczyną są tu nawykowe zaparcia, długotrwałe biegunki i siedzący tryb życia oraz dieta uboga w błonnik pokarmowy. Na chorobę tę cierpi co druga osoba powyżej 50. roku życia.

Cukrzyca insulinoniezależna, typu **II,** jest chorobą przewlekłą, często rodzinną. Chorują na nią przeważnie osoby otyłe i w podeszłym wieku. Cierpi na nią ok. 2 min Polaków, a 1 min jest nią zagrożonych i nieświadomych tego zagrożenia. Przez wiele lat choroba przebiega bezobjawowo. Charakterystyczne dla cukrzycy zaburzenia przemiany węglowodanów są związane z niedoborem insuliny, hormonu trzustki, albo opornością komórek na jej działanie. Efektem wspomnianych zaburzeń jest podwyższone stężenie glukozy we krwi i w moczu oraz niewłaściwa przemiana białek i tłuszczów. Cukrzyca insulinoniezależna jest związana z ryzykiem choroby niedokrwiennej serca, może powodować powikłania pracy nerek i zaburzenia

Cukrzyca insulinoniezależna

wzroku. W profilaktyce najważniejsza jest prawidłowa dieta i - jak zwykle - zdrowy styl życia.

Trzecia grupa chorób dietozależnych wiąże się z niedostatkiem higieny i niewłaściwą jakością zdrowotną żywności. Spośród tych chorób najbardziej niebezpieczne są **wirusowe zapalenia wątroby.** Występuje kilka ich rodzajów, oznaczanych literami od A do F. Najbardziej niebezpieczny i najczęstszy jest typ B, tzw. żółtaczka wszczepienna, i typ A, żółtaczka pokarmowa, nazywana też chorobą brudnych rąk. Cierpi na nią ponad 300 min ludzi na świecie. Choroby te powodują uszkodzenia i marskość wątroby.

Wirusowe zapalenia wątroby

Do częstych zaburzeń przewodu pokarmowego spowodowanych złą jakością zdrowotną żywności należą **biegunki,** które objawiają się zbyt częstym (ponad trzy razy na dobę) oddawaniem stolca o wodnistej konsystencji, zależnie od przyspieszonej perystaltyki jelit i zwiększonej zawartości wody. Biegunka bywa najczęściej pochodzenia bakteryjnego, pasożytniczego lub pokarmowego. Następstwem biegunki jest utrata wody i substancji mineralnych. Często jest ona skutkiem zatruć pokarmowych powodowanych przez bakterie *Salmonella,* rzadziej przez gronkowce *Staphylococcus* i beztlenowe *Clostridium hotulinum.* Ponad 90% wszystkich rejestrowanych zatruć pokarmowych o charakterze bakteryjnym lub chemicznym - to zatrucia rodzinne. Są one wynikiem nieprawidłowego przygotowania lub przechowywania żywności.

Biegunki

W układzie pokarmowym człowieka mogą żyć różne **pasożyty.** Szacuje się, że na świecie ponad miliard osób jest zarażonych robakami. W wątrobie może występować motylica, w jelicie - robaki obłe (np. glista i owsik) oraz tasiemce. Aby zapobiegać chorobom pasożytniczym, należy pamiętać przede wszystkim o higienie i częstym myciu rąk. Nie wolno pić nieprzegotowanej wody, jeść nieumytych warzyw i owoców oraz mięsa pochodzącego z nieznanego źródła.

Pasożyty

Do chorób, których przejawem są zaburzenia wchłaniania, i których związek z odżywianiem jest nie tyle przyczynowy, co objawowy, należą choroba trzewna, czyli celiakia oraz mukowiscydoza. **Celiakia** jest chorobą genetyczną, występującą z częstością 1 na 1000 dzieci. To przewlekły jelitowy zespół złego wchłaniania spowodowany nietolerancją glutenu. Schorzenie jest wywołane działaniem białek zbóż (gliadyna - pszenicy, sekalina - żyta, hordeina - jęczmień i awenina - owsa). Białka te, obfitujące w kwas glutaminowy i prolinę, mają zdol-

Celiakia

ność tworzenia glutenu. Gluten powoduje zanik kosmków w jelicie cienkim, co prowadzi do zaburzenia wchłaniania produktów trawienia. Choroba trzewna przejawia się m.in. przewlekłymi biegunkami oraz niedoborem masy ciała i wzrostu. Profilaktyka polega na jak najdłuższym karmieniu piersią i wyłączeniu z diety karmionego sztucznie niemowlęcia produktów zawierających gluten, do 9. miesiąca życia. Dzieci chore na celiakię wymagają stosowania diety bezglutenowej.

Mukowiscydoza

Mukowiscydoza jest nieuleczalną, jedną z najczęstszych chorób dziedzicznych. Występuje u 1 na 2000 żywo urodzonych dzieci. Jest dziedziczona w sposób autosomalny recesywny i spowodowana mutacjami genu kodującego białko kanału błonowego komórki, przez który następuje transport jonów chlorkowych. Zablokowanie tego kanału powoduje zaczopowanie narządów wewnętrznych przez gęstą wydzielinę, co upośledza oddychanie oraz funkcjonowanie trzustki i wątroby, a ponadto jest przyczyną niedrożności przewodu pokarmowego oraz niepłodności u kobiet i mężczyzn.

W Polsce rodzi się 250 dzieci chorych na mukowiscydozę w ciągu roku, przy czym czas przeżycia waha się od kilku do 40 lat (zależy od postaci choroby i opieki lekarskiej). Leczenie tej choroby jest objawowe i wspomagające. Polega na zapobieganiu infekcjom, rehabilitacji oddechowej, uzupełnianiu niedoboru enzymów trzustkowych oraz stosownej diecie. Od niedawna możliwa jest też terapia genowa, polegająca na wprowadzeniu komplementarnego DNA (cDNA) genu do komórek nabłonkowych nosa i dróg oddechowych.

Choroby z niedożywienia

Szczególną grupę chorób dietozależnych stanowią **choroby z niedożywienia,** zwane też chorobami niedoborowymi. Niedożywienie powoduje w organizmie niedobór białka, witamin, składników mineralnych, głównie żelaza i wapnia, a w konsekwencji opóźnienie wzrostu oraz rozwoju fizycznego i umysłowego. Na świecie głoduje ponad miliard osób, cierpiąc na wiele ciężkich chorób, m.in. **kwashiorkor** wynikający z niedoborów białka. Do objawów tej choroby należą obrzęki i wodobrzusze, stłuszczenie wątroby, biegunki, łuszcząca się skóra oraz suche i łamliwe włosy, ale przede wszystkim opóźnienie rozwoju psychofizycznego. Innym następstwem niedożywienia jest opóźnione dojrzewanie płciowe oraz zmniejszona płodność. Niedobory witamin antyoksydacyjnych, czyli witaminy E i C oraz B-karotenu i flawonoidów zwiększają ryzyko rozwoju miażdżycy, a więc chorób układu krążenia oraz zmian nowotworowych.

Kwashiorkor

Niedobór witaminy A powoduje ślepotę zmierzchową, suchość spojówek i rogówki, a w konsekwencji utratę wzroku. U ok. 124 min dzieci na świecie stwierdza się braki tej witaminy, powodujące 2 min zgonów rocznie. Skutkiem niedoboru witaminy D jest **krzywica** występująca głównie w okresie szybkiego wzrostu oraz upośledzenie wchłaniania wapnia w jelicie. Niedobory kwasu foliowego powodują zahamowanie syntezy DNA, a więc i podziałów komórki, zmniejszenie ilości aminokwasu metioniny oraz **wady cewy nerwowej.** W Polsce wady te występują z częstością 1,2-2 na 1000 urodzeń oraz powodują 5% poronień. Dlatego zapobiegawczo kobietom ciężarnym podaje się kwas foliowy. W profilaktyce zaleca się, aby wszystkie kobiety w wieku rozrodczym przyjmowały 0,4 mg tej witaminy dziennie. Hipowitaminoza tego kwasu związana jest też ze zwiększeniem ryzyka nowotworu jelita grubego, miażdżycy oraz pewnych schorzeń psychiatrycznych, takich jak **depresja** i **schizofrenia.**

Krzywica

Wady cewy nerwowej

Depresja i schizofrenia

Niedobory żelaza powodują **niedokrwistość** (anemię), nawracające zakażenia układu oddechowego, zmniejszenie odporności komórkowej, powstawanie pewnych nowotworów. W Polsce na to schorzenie cierpi ponad 1 min osób. Przeciwdziała mu spożywanie produktów zawierających żelazo, witaminę Bi2 i kwas foliowy.

Niedokrwistość

Niedobory wapnia upośledzają procesy kostnienia, a później są przyczyną osteoporozy. Sprzyjają też rozwojowi nowotworów jelita grubego. Skutkami niedoboru jodu stwierdzanego u 1,5 mld na świecie, są: wole endemiczne, niedoczynność tarczycy, kretynizm, opóźniony rozwój psychofizyczny, zwiększenie śmiertelności dzieci i zmniejszenie rozrodczości. Każdego roku rodzi się 100 tys. dzieci dotkniętych kretynizmem. Aby zapobiegać niedoborom jodu, w Polsce i wielu innych krajach stosuje się jodowanie soli kuchennej (30 mg jodku potasu na 1 kg soli).

Niedobory fluoru wywołują próchnicę zębów i osteoporozę, która nasila się przy jednoczesnym niedoborze wapnia. **Próchnica zębów** jest chorobą społeczną, cierpi na nią ponad 90% ludności. Powodują ją bakterie, które przylegają do powierzchni zębów i brzegów dziąseł, tworząc płytkę nazębną, oraz zjadane w dużej ilości węglowodany. Rozwojowi próchnicy sprzyjają też niedobory fluoru w diecie. Płytka nazębna składa się głównie z bakterii, przede wszystkim *Streptococcus mutans* i różnych gatunków *Lactobacillus*, produktów ich metabolizmu oraz pew-

Próchnica zębów

nych substancji zawartych w ślinie. Nieusunięta płytka twardnieje i przekształca w kamień nazębny, powodujący odchylanie dziąsła od zębów i w konsekwencji - parodontozę. Z kolei wytwarzane przez bakterie kwasy powodują miejscową demineralizację szkliwa, co umożliwia wnikanie bakterii do zęba i powstawanie ubytków. W profilaktyce próchnicy podstawowe znaczenie ma higiena jamy ustnej i odpowiednia podaż fluoru oraz ograniczanie słodyczy i słodkich napojów. Należy więc czyścić zęby co najmniej dwa razy dziennie z pastą z fluorem, ograniczać dojadanie między posiłkami, zwłaszcza słodyczy, oraz zapewnić odpowiedni udział w diecie roślinnych produktów bogatoresztkowych wymagających żucia (warzywa, owoce, pieczywo razowe).

Osteoporoza

Osteoporoza (zrzeszotnienie kości) charakteryzuje się zmniejszeniem masy kostnej, częściową utratą struktury beleczkowej i niskim stopniem mineralizacji kości. Może to powodować zwiększoną podatność na złamania kości. Najczęściej złamaniu ulega szyjka kości udowej. W profilaktyce tej choroby powinno się zwracać uwagę na odpowiednie ilości wapnia, fosforu, magnezu i witaminy D w diecie oraz aktywność fizyczną. Na osteoporozę narażone są zwłaszcza kobiety po menopauzie (ok. 30%), ale spotyka się ją także u młodzieży. W Polsce cierpi na osteoporozę i jest nią zagrożonych 2-3 min osób.

Jeszcze inną grupą chorób mających ścisły związek z żywieniem są zaburzenia w pobieraniu pokarmów na tle psychicznym. Mają one postać dwóch bardzo poważnych chorób: jadło wstrętu psychicznego, czyli anoreksji oraz żarłoczności, czyli bulimii, nazywanej też wilczym głodem. U osoby cierpiącej na **anoreksję** występuje utrata zdolności prawidłowego odczuwania głodu i zupełny brak łaknienia (apetytu). Połączone to jest ze znacznym wychudzeniem, często dochodzącym do wyniszczenia. Masa ciała obniża się do 35 kg i poniżej. Choroba ma najczęściej podłoże nerwowe i często towarzyszy dysfunkcjom przewodu pokarmowego, depresji, nowotworom, może też być następstwem zatrucia lekami lub alkoholem. Na anoreksję choruje w Polsce co setna dziewczyna w wieku szkolnym. Chłopcy chorują 10 razy rzadziej. Anoreksja może doprowadzić do anemii, zmniejszenia odporności na infekcje, zaburzeń hormonalnych, uszkodzenia serca i nerek. Zdarza się, że powoduje śmierć z wycieńczenia lub doprowadza do samobójstwa. Po wyleczeniu często dochodzi do nawrotów choroby.

Anoreksja

Bulimia

Bulimia charakteryzuje się napadami niekontrolowanego łaknienia, skutkiem czego chory może zjeść posiłek, którego wartość przekracza 5000 kcal, a dziennie nawet ponad 20000 kcal. O chorobie mówimy wtedy, gdy napady żarłoczności zdarzają się częściej niż dwa razy w tygodniu i występują również nocą. Często jest to połączone z chorobliwym lękiem przed otyłością, dlatego bulimicy po zjedzeniu posiłku prowokują wymioty lub nadużywają leków przeczyszczających i moczopędnych, co zakłóca gospodarkę wodno-elektrolitową. Przyczyną choroby są zaburzenia w odczuwaniu stanu sytości i zaburzenia psychosomatyczne, niekiedy również urazy z dzieciństwa, błędy wychowawcze, ukryta wrogość do bliskiej osoby, np. matki, odrzucanie własnej płci, depresja, stresy, utrata kogoś bliskiego itp. Bulimia może przechodzić w anoreksję lub występować z nią naprzemiennie. Obydwie choroby, anoreksja i bulimia, bezwzględnie wymagają leczenia, w którym konieczne jest współdziałanie lekarza internisty, psychologa lub psychiatry i dietetyka.

Eliminując choroby powstające na tle wadliwego żywienia i z nim związane, można o 30% zmniejszyć nakłady na ochronę zdrowia, a ich profilaktyka jest bardzo skuteczną i zarazem najtańszą formą poprawy zdrowia społeczeństwa.

3. ZANIECZYSZCZENIA ŻYWNOŚCI I ICH WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

WPROWADZENIE W PROBLEMATYKĘ ZANIECZYSZCZEŃ

Jeżeli chcemy mówić o zanieczyszczeniach żywności, a zwłaszcza o ich wpływie na zdrowie człowieka i wynikających stąd zagrożeniach, trzeba wyjaśnić, co pod tym pojęciem należy rozumieć. Obecnie obowiązująca Ustawa o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z roku 2001 podaje nową definicję, zgodną z Kodeksem Żywnościowym: *za* ***zanieczyszczenie*** *należy uważać każdą substancję, która nie jest celowo dodawana do żywności, a jest w niej obecna w następstwie procesu produkcji lub nieprawidłowości występujących w obrocie, albo jest następstwem zanieczyszczenia środowiska.* Termin ten obejmuje obecne w żywności szkodniki, mikroorganizmy, toksyny, sub-

Zanieczyszczenie

stancje chemiczne lub inne substancje obce, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia człowieka lub powodować nieprzydatność do spożycia, jednak z wyłączeniem części owadów, włosów zwierząt, części metalicznych i szklanych. Definicja ta nie wyodrębnia także środków stosowanych przy uprawie i ochronie roślin, takich jak nawozy sztuczne i pestycydy; mieszczą się one jednak w grupie substancji chemicznych. Zanieczyszczenia żywności w zależności od czynników, które są ich źródłem, przedstawione są na rycinie 46.

Przedstawiona klasyfikacja pozwala zorientować się w rodzajach i mnogości zanieczyszczeń, które mogą występować w żywności i wpływać na zdrowie człowieka. Wpływ ten może się manifestować w bardzo różny sposób i zależeć będzie od rodzaju i właściwości określonego zanieczyszczenia, a także ilości i sposobu wniknięcia do organizmu człowieka. W związku z powyższym można dokonać pewnej charakterystyki ważniejszych grup zanieczyszczeń, ze szczególnym uwzględnieniem ich źródeł, wpływu na zdrowie człowieka oraz sposobów ochrony przed skażeniem żywności.

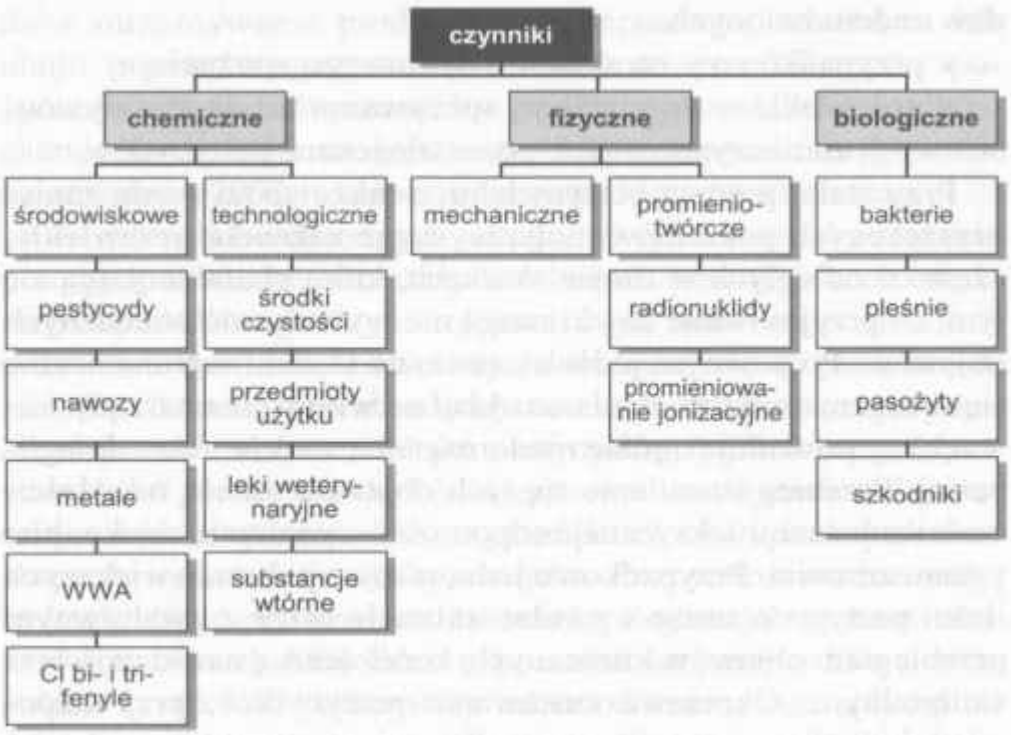

Ryc. 46. Klasyfikacja zanieczyszczeń żywności

Pestycydy

Pestycydy (łac. *pestis* - zaraza) stanowią olbrzymią grupę substancji chemicznych stosowanych w ochronie roślin, do zwalczania szkodników magazynowych i pasożytów, w akcjach sanitarnych i higienie osobistej. Największą ich grupę stanowią środki ochrony roślin. O konieczności stosowania pestycydów decydują względy ekonomiczne, pozwalają one bowiem ograniczyć straty spowodowane przez choroby i szkodniki niszczące płody rolne. Środki te odgrywają także dużą rolę w ochronie zdrowia człowieka. Dzięki umiejętnie stosowanym akcjom sanitarnym przy zwalczaniu owadów przenoszących choroby zakaźne zdołano zahamować ich rozprzestrzenianie się i zlikwidować ogniska endemiczne takich chorób, jak malaria i dżuma. Ponieważ pestycydy są związkami chemicznymi o znacznej toksyczności, mogą też powodować zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia człowieka. Na toksyczne działanie pestycydów człowiek może być narażony w różny sposób:

- systematycznie - w pracy zawodowej przy produkcji, pakowaniu, sprzedaży, stosowaniu w rolnictwie, akcjach sanitarnych i przeciwepidemicznych,
- okresowo - przy stosowaniu pestycydów do określonych celów, np. w gospodarstwach domowych przy niszczeniu owadów zadomowionych,
- przypadkowo - na skutek omyłkowego spożycia,
- przewlekle - przy stałym spożywaniu artykułów żywnościowych zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów.

Zatrucia przewlekłe

Przy stałej pracy z pestycydami, a także spożywaniu zanieczyszczonych pokarmów mogą wystąpić **zatrucia przewlekłe,** często o odległych w czasie skutkach, które charakteryzują się tym, że przyjmowane dawki mogą nie wywoływać widocznych objawów. Po pewnym jednak czasie, na skutek nagromadzania się w organizmie i działania na układ nerwowy oraz narządy wewnętrzne powodują ogólne niedomagania, a także różne dolegliwości. Przebieg i nasilenie się tych objawów zależą od właściwości substancji toksycznej, odporności organizmu, wieku, płci i stanu zdrowia. Przypadkowe jednorazowe pobranie większych ilości pestycydu może wywołać **zatrucie ostre** z gwałtownym przebiegiem objawów klinicznych, kończące się nawet zejściem śmiertelnym. Okresowe stosowanie pestycydów, przy odpowiednim zabezpieczeniu, w zasadzie nie powinno wywoływać niepożądanych objawów, a jeżeli takie wystąpią, to po krótkim

Zatrucie ostre

czasie przemijają. Biorąc pod uwagę możliwość występowania pozostałości pestycydów oraz produktów ich degradacji w żywności oraz środowisku, istotną rolę w profilaktyce odgrywają ustalenia międzynarodowe i przepisy prawne. Głównym przedmiotem zainteresowań połączonego Komitetu Ekspertów FAO/WHO jest ustalanie, na podstawie badań toksykologicznych, zaleceń określających dopuszczalne dzienne pobranie przez człowieka **ADI** (ang. *Acceptable Daily Intake)* określonego pestycydu. *Jest to ilość substancji, która pobierana codziennie z żywnością, wodą, powietrzem i lekami, według aktualnego stanu wiedzy nie przedstawia zagrożenia dla człowieka.* Wartość ADI jest ustalana dla dodatków do żywności oraz pestycydów w wyniku badania toksyczności przewlekłej (z uwzględnieniem marginesu bezpieczeństwa) i wyrażana w mg/kg masy ciała. Maksymalne stężenie pestycydu w żywności, którego zawartość jest jeszcze prawnie akceptowana w danym kraju, określa się wg FAO/WHO pojęciem **tolerancji,** która oznacza *maksymalne dopuszczalne pozostałości pestycydów w produktach żywnościowych oraz paszach, wyrażane w mg/kg. Pozostałości te nie mogą być szkodliwe dla zdrowia człowieka i opierają się na ustalonych wartościach ADI.* Wynika z tego, że tolerowany prawnie poziom pozostałości pestycydów nie może przekraczać wartości ADI. Należy podkreślić, że tolerancja dotyczy wszystkich stadiów otrzymywania produktu żywnościowego, od zbioru lub uboju, poprzez magazynowanie, transport, sprzedaż, aż do spożycia. Najwyższe dopuszczalne poziomy pozostałości środków chemicznych, które mogą występować w żywności uregulowane zostały w 2002 r. rozporządzeniem Ministra Zdrowia.

ADI

Tolerancja

W zabiegach ochronnych nie chodzi tylko o to, aby stężenia pestycydów nie przekraczały ustalonych poziomów, ale ważniejsza jest dobra praktyka rolnicza, czyli stosowanie ich w minimalnych dawkach, koniecznych dla osiągnięcia pożądanych efektów. Ponadto w skali międzynarodowej ustala się maksymalne dopuszczalne pozostałości pestycydów **MRLP** (ang. *Maximum Limit for Pesticide Residues*), czyli *maksymalne dopuszczalne stężenie pozostałości w produktach żywnościowych oraz paszach, wyrażane w mg/kg produktu.* Pozostałości te nie mogą być szkodliwe dla zdrowia człowieka i opierają się na ustalonych wartościach ADI. Poziom pozostałości pestycydów w artykułach żywnościowych zależy także od czasu, jaki upłynął od ostatniego zabiegu przeprowadzonego dla ochrony roślin lub innych artykułów przed chorobami lub szkodnikami. W związku

MRLP

Okres karencji

z tym ustala się **okres karencji,** czyli wyczekiwania, jaki musi upłynąć od ostatniego zabiegu do zbioru czy przekazania konsumentowi danego artykułu żywnościowego (u zwierząt do uboju, dojenia lub uzyskania jaj). W tym czasie pestycydy powinny ulec rozkładowi, a tolerancja pozostałości powinna być zerowa lub nieszkodliwa dla zdrowia. Stosuje się również pojęcie **okresu prewencji,** czyli czasu, w którym po zabiegu chemicznym ludzie lub zwierzęta nie mogą wchodzić na teren obiektu objętego tym zabiegiem (plantacja, pomieszczenie dla zwierząt, magazyn) bez narażenia swojego zdrowia. Przez okres prewencji dla pszczół należy rozumieć liczbę dni przed kwitnieniem roślin miododajnych lub liczbę godzin przed lotem pszczół, w których nie wolno stosować określonego preparatu na kwitnące rośliny owadopylne.

Okresu prewencji

Wprowadzenie do obrotu

Pestycydy w postaci czystych związków stosuje się bardzo rzadko, a w obrocie występują pod nazwą określonego preparatu jako roztwór, zawiesina, emulsja itp. Wprowadzenie do obrotu preparatów zawierających środki ochrony roślin wymaga zezwolenia Ministra ds. Rolnictwa. Zezwolenie może być tymczasowe lub stałe i jest wydawane po sprawdzeniu przez Instytut Ochrony Roślin (IOR) przydatności tego środka. Opinia jest wydawana na podstawie wyników badań doświadczalnych prowadzonych przez IOR i inne ośrodki naukowo-badawcze. Opinię dotyczącą szkodliwego działania określonego preparatu na człowieka wydaje Państwowy Zakład Higieny (PZH) na podstawie badań własnych lub otrzymanej dokumentacji. Pełna dokumentacja obejmująca opinie IOR i PZH powinna zawierać: wyniki badań dotyczących skuteczności działania środka, próbki wzorcowe, projekt etykiety, charakterystykę właściwości fizykochemicznych środka, dokumentację technologiczną, wyniki badań toksyczności ostrej i przewlekłej oraz właściwości kumulatywnych. Musi być podana też podana metoda oznaczania zawartości pestycydu w materiale biologicznym, granice tolerancji i okres karencji. Niezbędne są także zalecenia dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy oraz wskazówki udzielania pierwszej pomocy w przypadkach zatrucia pestycydem. Ważne są również dane dotyczące trwałości środka oraz sposobu jego unieszkodliwiania. Na podstawie pozytywnych opinii, IOR przedstawia Ministrowi ds. Rolnictwa wykaz preparatów dopuszczonych do obrotu, który co roku jest publikowany w Monitorze Polskim jako obwieszczenie. Wykaz taki podaje nazwę handlową preparatu, nazwę producenta, nazwę substancji czynnej i jej zawartość

w preparacie, klasę toksyczności i termin ważności udzielonego zezwolenia. Ostatnie obwieszczenie, które ukazało się w roku 2000, obejmuje 975 preparatów i innych środków ochrony roślin dopuszczonych do obrotu i stosowania. Z przedstawionych danych wynika, że procedura związana z uzyskaniem zezwolenia jest długa, jednak uzasadniona względami bezpieczeństwa.

W zależności od szkodliwości działania na organizmy żywe, dla wszystkich substancji chemicznych, w tym dla pestycydów, ustala się **klasy toksyczności.** Podstawą jest dawka, wyrażana w mg/kg masy ciała, po której podaniu połowa zwierząt doświadczalnych (szczurów) ginie. Dawkę tę określa się symbolem LD50 (łac. *letalis dosis* — dawka śmiertelna). Do klasy I zalicza się substancje, dla których LD50 wynosi do 50 mg/kg, a do klasy V - LD50 ponad 5000 mg/kg.

Klasy toksyczności

LDso

Różnorodność budowy chemicznej pestycydów oraz szeroki zakres działania powodują trudności przy **klasyfikacji pestycydów.** Najczęściej dzieli się je na cztery główne grupy, w zależności od kierunku stosowania: 1) zoocydy - do zwalczania szkodników zwierzęcych, np. insektycydy — owadobójcze, rodentycydy - do zwalczania gryzoni, nematocydy — nicieniobójcze, aficydy - przeciw mszycom, funganty - do gazowania i niszczenia szkodników magazynowych; 2) herbicydy - do zwalczania chwastów; 3) fungicydy - do zwalczania grzybów; 4) bakteriocydy - do zwalczania bakterii. W poszczególnych grupach kryterium podziału jest budowa chemiczna pestycydów.

Klasyfikacja pestycydów

W kolejnych ogniwach łańcuchów i sieci troficznych (pokarmowych) następuje znaczne zwielokrotnienie ilości pestycydów. Zastosowane w określonym miejscu rozprzestrzeniają się w środowisku, skażając glebę, wodę i powietrze oraz zatruwając organizmy. Obecne są także w produktach spożywczych. **Insektycydy** są związkami powszechnie stosowanymi w ochronie roślin i zabiegach sanitarnych. Większość z nich to związki silnie toksyczne, również dla zwierząt stałocieplnych, a więc także dla ludzi. Środki te działają na szkodniki drogą kontaktową, pokarmową lub oddechową. Do organizmu człowieka dostają się w podobny sposób, a więc i z pożywieniem. Liczne obserwacje wykazały, że u owadów bardzo często wytwarza się oporność na niektóre pestycydy, co ogranicza możliwość ich stosowania. Do najczęściej stosowanych insektycydów należą związki chloroorganiczne, **pochodne węglowodorów chlorowanych** (np. DDT - dichlorodifenylotrichloroetan, metoksychlor - dimetylodifenylotrichloroetan, y-HCH — lindan, aldryna, dieldryna, hepta-

Insektycydy

Pochodne węglowodorów chlorowanych

chlor, endosulfan). Wspólną cechą węglowodorów chlorowanych jest to, że trudno ulegają degradacji, zarówno w środowisku jak i organizmach żywych, a ponadto jako rozpuszczalne w tłuszczach kumulują się w tkance tłuszczowej, skąd w szczególnych okolicznościach, np. w czasie głodu i niedożywienia lub gwałtownego odchudzania, mogą się uwalniać i wtórnie ujawniać działanie toksyczne. Zatrucia ostre zdarzają się rzadko, raczej w wyniku pomyłek lub lekceważenia środków ostrożności, a objawiają się wzrastającym niepokojem, nadmierną pobudliwością nerwową, zaburzeniami koordynacji ruchowej, drgawkami mięśniowymi, zawrotami i bólem głowy, ślinotokiem i wymiotami. Najczęściej jednak zdarzają się zatrucia przewlekłe, które początkowo przebiegają bezobjawowo, zwłaszcza wtedy, gdy ich przyczyną są środki spożywcze, zawierające pozostałości stosowanych insektycydów. Ewentualne objawy to brak apetytu, ogólne osłabienie, niedokrwistość, bóle głowy. Mogą także wystąpić zmiany martwicze wątroby.

Pochodne kwasów fosforowych

Drugą ważną grupą insektycydów są organiczne **pochodne kwasów fosforowych,** związki fosforoorganiczne, trudno rozpuszczalne w wodzie, a rozpuszczające się w rozpuszczalnikach organicznych. Najczęściej stosowane są w postaci estrów, które stosunkowo łatwo rozkładają się w tkankach roślin lub na ich powierzchni. Dzięki temu dla tych związków okresy karencji mogą być znacznie krótsze niż dla pochodnych węglowodorów chlorowanych. Insektycydy te u zwierząt stałocieplnych szybko ulegają degradacji i wydaleniu, dzięki czemu nie kumulują się w organizmach. Mają jednak zdolność blokowania esterazy acetylocholinowej, w wyniku czego w organizmie gromadzi się acetylocholina będąca neuroprzekaźnikiem w synapsach, co potęguje jej działanie toksyczne. Pojawia się endogenne zatrucie acetylocholiną, często o bardzo ostrym przebiegu. Żywność pochodzenia roślinnego z upraw chronionych tymi insektycydami jest jednak bezpieczniejsza, ponieważ związki te łatwo ulegają hydrolizie, a powstające produkty degradacji nie wykazują już toksyczności. Do insektycydów fosforoorganicznych należą m.in. dichlorfos, chlortion, paration, malation, szradan i dipterekś.

Karbaminiany

Inną grupą insektycydów są **karbaminiany,** które, podobnie jak związki fosforoorganiczne, są inhibitorami esteraz, w tym esterazy acetylocholinowej. Stosowane są jako środki owadobójcze i roztoczobójcze, zarówno w ochronie roślin, jak i do niszczenia szkodników magazynowych, a także w medycynie we-

terynaryjnej do zwalczania ektopasożytów. Najczęściej stosowane są karbaryl i propoksur.

Herbicydy, w zależności od stężenia, mogą wykazywać działanie hamujące lub pobudzające wzrost roślin. W tym ostatnim przypadku mówimy o regulatorach wzrostu. Wśród środków chwastobójczych możemy wyróżnić herbicydy o działaniu totalnym, jeżeli działanie to powoduje niszczenie niemal wszystkich gatunków roślin, oraz selektywnym, jeżeli dotyczy określonych gatunków lub grup systematycznych (np. jedno- lub dwuliściennych). Oczywiście podział ten nie jest ścisły, ponieważ herbicydy o działaniu selektywnym w większym stężeniu mogą działać totalnie. Najczęściej herbicydy działają systemowo, przemieszczając się w głąb tkanek, co może wywołać zaburzenia w metabolizmie komórkowym, a w rezultacie dochodzi do zmiany składu chemicznego i wartości odżywczej produktów pochodzenia roślinnego. Aktywność herbicydów zależy nie tylko od budowy i właściwości stosowanej substancji, ale także od fazy rozwojowej roślin, warunków meteorologicznych i sposobu przeprowadzenia zabiegu. Herbicydy wykazują także działanie toksyczne w stosunku do zwierząt stałocieplnych. Do organizmu człowieka herbicydy wnikają przez skórę, drogi oddechowe oraz układ pokarmowy w wyniku spożywania produktów pochodzenia roślinnego zawierających ich pozostałości. Chwastobójcze właściwości wykazują liczne związki o różnej budowie chemicznej. Do najważniejszych należy zaliczyć bardzo toksyczne **dinitroalkilofenole,** działające także jako insektycydy i fungicydy (np. dinosep), pochodne kwasów aryloalkanokarboksylowych, które wykorzystuje się również jako środki pobudzające wzrost roślin (kwas dichlorofenoksyoctowy - 2,4-D**), pochodne mocznika** działające totalnie, a także selektywnie, o małej toksyczności dla człowieka (linuron), **pochodna kwasu karbaminowego** (profam) i **kwasów karboksylowych** (dalapom). Niezwykle duża liczba herbicydów i zróżnicowane właściwości wskazują na możliwość ich stosowania do usuwania liści (defolianty), do wysuszania liści (desykanty) lub do niszczenia kwiatów (defloranty).

Herbicydy

Dinitroalkilofenole

Pochodne mocznika

Pochodne kwasu karbaminowego

Pochodne kwasów karboksylowych

Fungicydy, czyli środki grzybobójcze, znajdują szerokie zastosowanie zarówno w uprawach polowych, sadownictwie, jak również do zaprawiania nasion i ziarna siewnego, do dezynfekcji gleby, a także do ochrony magazynowanych produktów rolnych i przemysłowych. W ochronie roślin fungicydy są stosowane raczej zapobiegawczo, przy czym działają głównie po-

Fungicydy

wierzchniowo, a w niektórych przypadkach systemowo. Przy stosowaniu fungicydów w ochronie roślin bardzo ważną rolę odgrywa okres karencji, ponieważ związki te nie są obojętne dla zdrowia człowieka, a płody rolne w postaci artykułów żywnościowych nie powinny zawierać szkodliwych pozostałości. Niektóre fungicydy wykazują także szkodliwe działanie w stosunku do owadów i zwierząt stałocieplnych. Wprawdzie fungicydy na ogół są stosunkowo mało toksyczne, jednak produkty ich degradacji mogą być bardziej szkodliwe niż związki wyjściowe. W grupie tej szerokie zastosowanie znajdują **siarka i wielosiarczki** oraz **nieorganiczne związki miedzi.** Na uwagę zasługują także związki organiczne, a zwłaszcza **sole kwasu etyleno-bis-ditiokarbaminowego,** które wykazują stosunkowo małą toksyczność ostrą i nie niszczą roślin uprawnych (zineb, maneb). Ważną grupą także są **organiczne połączenia metali,** szczególnie **rtęci,** które zaliczane są do **I** i **II** klasy toksyczności. Związki te, w zależności od dawki, mogą wywoływać zatrucia ostre, podostre i przewlekłe, a wchłaniają się przez skórę, drogi oddechowe i przewód pokarmowy. Wydalają się natomiast bardzo powoli i kumulują w wątrobie, nerkach i mózgu. Z powyższych względów tolerancja pozostałości powinna być zerowa. Obecnie zamiast organicznych połączeń metali do zaprawiania ziarna siewnego i dezynfekcji gleby w uprawach warzywni^ czych zastosowanie znajdują **chloro-** i **nitropochodne benzenu.** Związki te są średnio toksyczne dla człowieka **(III** klasa toksyczności), jednak w większych dawkach mogą wywołać zaburzenia czynności serca i zapaść. Z tego względu zaleca się odpowiednio długie okresy karencji.

Siarka
Wielosiarczki
Nieorganiczne związki miedzi
Sole kwasu etyleno-bis--ditiokarbaminowego
Organiczne związki metali
Rtęć

Chloropochodne benzenu
Nitropochodne benzenu

Z innych pestycydów na uwagę zasługują **fumiganty, rodentycydy** (środki gryzoniobójcze), **atraktanty** (środki wabiące) i **repelenty** (środki odstraszające).

Fumiganty, rodentycydy, atraktanty, repelenty

NAWOZY SZTUCZNE

Spośród licznych nawozów sztucznych na szczególną uwagę zasługują nawozy azotowe, bazujące na azotanie potasu, azotanie amonu oraz moczniku. **Azotany i azotyny** w postaci soli sodowych i potasowych znane są również jako środki konserwujące, które znajdują zastosowanie w przemyśle spożywczym przy produkcji wyrobów wędliniarskich i w serowarstwie. Związki te często są normalnymi składnikami wielu środków

Azotany i azotyny

spożywczych pochodzenia roślinnego, do których przenikają z gleby, zwłaszcza obficie nawożonej azotanami. Niektóre rośliny warzywne wykazują zdolność gromadzenia znaczących ilości azotanów, które potencjalnie mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia człowieka. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z roku 2003 wyodrębnia 7 grup warzyw **(dopuszczalne poziomy zawartości azotanów w warzywach).** Do grupy pierwszej zaliczono sałaty, dla których w zależności od terminu zbioru i sposobu uprawy ustalono maksymalną zawartość azotanów na poziomie od 2500 do 4500 mg/kg. Znamienne jest, że dla sałat szklarniowych dopuszczalna jest większa zawartość. W drugiej grupie znajduje się szpinak, dla którego ustalono maksymalną zawartość azotanów na poziomie od 2000 mg/kg (przetworzony lub mrożony) oraz 2500 (późny zbiór) do 3000 mg/kg (wiosenny i letni zbiór). Dla grupy trzeciej (rzodkiewka, buraki, rzepa, kalarepa i koper) maksymalna zwartość azotanów może wynosić do 1500 mg/kg. Grupa czwarta obejmuje takie warzywa jak kapusta, szczypior, jarmuż i fasola szparagowa, a dopuszczalna zawartość azotanów nie może przekraczać 750 mg/kg. Ustalona dla grupy piątej maksymalna zawartość azotanów 400 mg/kg odnosi się do marchwi, pietruszki, czosnku, ogórków, kalafiorów, porów, selerów i brokułów. Do grupy szóstej zakwalifikowano pomidory, ziemniaki, cebulę, paprykę, rabarbar i suche nasiona fasoli, dla których maksymalna zawartość azotanów może wynosić do 200 mg/kg. Ostatnia, siódma grupa obejmuje wszystkie warzywa i ziemniaki przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci, a maksymalna zawartość azotanów nie może przekraczać 200 mg/kg. Cytowane rozporządzenie uwzględnia również dopuszczalną zawartość azotanów i azotynów w różnych produktach i przetworach przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci do 3 lat. Zawartość azotanów w zależności od rodzaju produktu może wahać się od 20 (mleko w proszku) do 250 mg/kg (produkty warzywne i mięsno warzywne) Znamienne jest, że zawartość azotynów nie może w żadnym produkcie przekraczać 1 mg/kg. Należy przy tym uwzględnić, że w świeżych warzywach występują głównie azotany, jednakże podczas przechowywania azotany ulegają redukcji do azotynów.

Dopuszczalne poziomy zawartości azotanów w warzywach

Zgodnie z ustaleniami ekspertów FAO/WHO wartość ADI dla azotanów powinna mieścić się w granicach od 0 do 5, a dla azotynów od 0 do 0,2 mg/kg masy ciała. Jednocześnie uznano jako poziom bezpieczny dla dzieci zawartość azotanów w warzywach do 250 mg/kg i do 1 mg/kg azotynów. Z wartości ADI wynika, że dzienne dopuszczalne pobranie przez dorosłego

człowieka o masie 70 kg nie może przekraczać 350 mg azotanów i 14 mg azotynów.

Pobierane z żywnością azotany powodują przejście hemoglobiny w methcmoglobinę, która nie ma zdolności odwracalnego wiązania tlenu Ponadto pod wpływem mikroflory jelitowej azotany ulegają icdukcji do azotynów, które są prekursorami nitrozozwiązków. Związki te, a zwłaszcza nitrozoaminy i nitrozoamidy wykazują silne działanie toksyczne, mutagenne i rakotwórcze. Warunkiem powstawania **nitrozozwiązków** jest obecność w środowisku amin i/lub amidów, zwłaszcza II-rzędowych, które mogą występować w przetworzonej żywności, zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego. Miejscem powstawania tych związków w organizmach może być przewód pokarmowy, a zwłaszcza żołądek, gdzie występują sprzyjające warunki wytworzone obecnością kwaśnego soku żołądkowego. Naturalnymi składnikami żywności są wolne aminokwasy i aminy. Na przykład z glicyny i waliny mogą powstać dimetylonitrozoamina i metyloetylonitrozoamina. Niektóre aminy w produktach mięsnych powstają po ugotowaniu (putrescyna lub kadaweryna) lub w wyniku psucia się tych produktów (piperydyna i pirolidyna). Szczególnie bogate w aminy (piperydyna, pikolina, putrescyna, histamina, tyramina i wiele innych) są sery poddawane procesom fermentacji i dojrzewania. Jednoczesne występowanie azotynów i amin w organizmie człowieka lub żywności może prowadzić do powstawania toksycznych nitrozoamin. Ich obecność wykazano także w rybach i mięsie.

Nitrozozwiązki

Przedstawione wyżej okoliczności, wskazujące na możliwość szkodliwego działania azotanów i azotynów sprawiają, że nie tylko polskie ustawodawstwo ustala na bieżąco dopuszczalne poziomy tych zanieczyszczeń. Dodatkowo warto zwrócić uwagę, że witamina C oraz inne naturalne przeciwutleniacze hamują proces nitrozowania amin obecnych w organizmie człowieka i żywności.

ZWIĄZKI METALI CIĘŻKICH

W środkach spożywczych występuje bardzo dużo związków różnych metali i trudno byłoby wszystkie traktować jako substancje szkodliwe dla zdrowia. Niektóre z nich są niezbędne dla prawidłowego rozwoju organizmu człowieka, a o kierunku działania decyduje często ich zawartość w produk-

cie. Istnieje pewna optymalna granica, poniżej której wpływ pierwiastków śladowych na funkcje fizjologiczne organizmu może być korzystny, a powyżej grozi niebezpieczeństwem toksycznego oddziaływania. Na tej podstawie możliwe jest określenie limitów ich pozostałości. Tak więc zawartość związków metali ciężkich powyżej naturalnej może być traktowana jako zanieczyszczenie. Zanieczyszczenia te mogą pochodzić ze środowiska, opakowań, urządzeń przemysłowych, dodatków do żywności; są one także składnikami pestycydów, stanowią zanieczyszczenia nawozów sztucznych i barwników. Niektóre metale są wykorzystywane jako katalizatory w produkcji, np. przy utwardzaniu olejów (nikiel) i pewne ilości mogą pozostawać w żywności. Na ogół jednak **zatrucia metalami ciężkimi** są rzadko spotykane, aczkolwiek rejestrowane są tylko zatrucia ostre. Zatrucia przewlekłe przebiegają nietypowo i bez objawów, które jednak mogą się ujawnić po dłuższym czasie, a nawet w następnych pokoleniach. Niektóre wyniki badań wskazują na udział metali ciężkich w etiologii chorób nowotworowych. Wykazano np., że zawartość miedzi, cynku, kadmu i niklu w tkankach zmienionych nowotworowo u szczurów jest większa niż w mięśniach zdrowych.

Zatrucia metalami ciężkimi

Na podstawie wyników badań toksykologicznych, dotyczących wpływu metali ciężkich na zdrowie człowieka, niemal wszystkie kraje limitują ich dopuszczalną zawartość, nie tylko w środkach spożywczych. Ponadto dla metali ustala się tymczasowe tolerowane dzienne lub tygodniowe pobranie **PTDI** albo **PTWI** (ang. *Provisional Tolerable Daily or Weekly Intake). Wartości te określają ilość substancji toksycznej w mg/kg masy ciała, która pobrana jednorazowo lub pobierana w ciągu tygodnia prawdopodobnie nie wywiera szkodliwego wpływu na zdrowie człowieka.* Ponadto dla miedzi ustalono tymczasowo maksymalne tolerowane dzienne pobranie **PMTDI** (ang. *Proyisional Maximum Tolerable Daily Intake*), a dla cynku maksymalne tolerowane dzienne pobranie **MTDI** (ang. *Maximal Tolerable Daily Intake).* Aktualnie w Polsce obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia ze stycznia 2003 roku, które limituje dopuszczalną zawartość tych metali. Rozporządzenie to określa maksymalne poziomy zanieczyszczeń metalami szkodliwymi dla zdrowia w:

PTDI

PTWI

PMTDI

MTDI

- środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego z uwzględnieniem produktów dla niemowląt i dzieci do

lat 3 oraz produktów bezglutenowych, a także dietetyczne środki spożywcze dla dorosłych,

• pozostałych środkach spożywczych z podziałem na produkty pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz tzw. pozostałe,

• substancjach dodatkowych.

Cytowane rozporządzenie określa dopuszczalną zawartość ołowiu, kadmu, rtęci i arsenu. Dla niektórych produktów uwzględniono również cynk, miedź, nikiel i żelazo.

Ołów

Ołów - Pb należy do tych pierwiastków, które odgrywają szczególną rolę jako czynnik skażający żywność. Emitowany przez zakłady przemysłowe oraz silniki spalinowe zanieczyszcza atmosferę i uprawy, które są źródłem pożywienia dla ludzi i zwierząt. Najbardziej niebezpieczne są zatrucia przewlekłe powstające w wyniku pobierania ołowiu zarówno drogą pokarmową, jak i oddechową. Występuje wtedy niedokrwistość oraz zmiany neurologiczne. Pierwiastek ten kumuluje się w kościach w postaci nierozpuszczalnego fosforanu, który wprawdzie nie wykazuje właściwości toksycznych, jednak niedobory wapnia, witaminy D, a także alkohol mogą uruchomić odłożony fosforan, co może wywołać zatrucia wtórne. Toksyczność ołowiu wzrasta przy niedoborach miedzi, a cynk może odgrywać rolę ochronną przy zatruciach tym pierwiastkiem. Ustalone PTWI wynosi 0,025 mg/kg masy ciała.

Kadm

Kadm - Cd do żywności może przenikać z różnych przedmiotów użytku (np. naczyń kuchennych) i skażonego środowiska. Działanie toksyczne kadmu związane jest m.in. z hamującym wpływem na aktywność enzymów. W zatruciach kadmem występują zaburzenia w gospodarce wapniowej prowadzące do osteoporozy. Przy niedoborach żelaza zwiększa się zdolność wchłaniania kadmu, czego konsekwencją jest niedokrwistość. Podwyższone stężenie cynku i selenu znacząco zmniejsza toksyczność tego pierwiastka. Ustalona dla niego wartość PTWI wynosi 0,007 mg/kg masy ciała, co świadczy o niezwykle dużej toksyczności tego pierwiastka.

Rtęć

Rtęć - Hg jest pierwiastkiem, który wchodził w skład pestycydów stosowanych do zaprawiania ziarna siewnego. Związki te zostały wycofane w roku 1979, jednak w środowisku są nadal obecne i przenikają do środków spożywczych. Przyczyną zatruć związkami organicznymi rtęci, a zwłaszcza metylortęcią, mogą być np. ryby żyjące w środowisku wodnym skażonym ściekami zawierającymi rtęć. Związki organiczne rtęci powodują zatrucia charakteryzujące się długim okresem utajenia. Wchłaniają się

przez błonę śluzową przewodu pokarmowego, a kumulują w narządach miąższowych, głównie w nerkach. W wyniku działania związków alkilortęciowych uszkodzony zostaje ośrodkowy układ nerwowy, a skutki są nieodwracalne. Dla rtęci ustalone PTWI wynosi 0,005 mg/kg masy ciała.

Arsen — As w znaczących ilościach może występować w ziarnach zbóż oraz w tkankach zwierząt morskich. Ponadto źródłem arsenu są kwasy organiczne i nieorganiczne, barwniki syntetyczne oraz pestycydy. W wyniku spożywania artykułów żywnościowych skażonych arsenem zwiększa się jego zawartość we włosach, szkliwie zębów i skórze. Arsen trójwartościowy już w małych dawkach powoduje poważne zaburzenia w procesach enzymatycznych organizmu, prawdopodobnie na skutek unieczynniania grup sulfhydrylowych oksydazy kwasu pirogronowego. Również aktywność innych układów enzymatycznych ulega zahamowaniu. Większe dawki arsenu wywołują utratę świadomości oraz porażenie ośrodków oddechowego i naczynioruchowego. Ostre zatrucia związane z pobieraniem pożywienia raczej nie występują, ponieważ możliwości nagromadzenia się większych ilości arsenu w środkach spożywczych są ograniczone. Ustalone dla arsenu PTWI wynosi 0,025 mg/kg masy ciała. **Arsen**

Cynk - Zn zaliczono do mikroelementów uznawanych za niezbędne w żywieniu człowieka, a dobowe zapotrzebowanie ocenia się na około 15 mg dla dorosłych i 5 mg dla dzieci. Jego znaczenie wiąże się z obecnością w enzymach jako składnika tzw. cynkowych metaloenzymów, wpływających na przebieg syntezy kwasów nukleinowych i białek. Znaczniejsze ilości tego pierwiastka występują w zbożach, roślinach strączkowych i grzybach. Zatrucia cynkiem mogą być spowodowane spożywaniem potraw, zwłaszcza kwaśnych, przygotowywanych w naczyniach cynkowych lub ocynkowanych. Cynk może działać drażniąco na błony śluzowe żołądka i wywoływać wymioty. Ustalone dla cynku PTDI wynosi 1,0 mg/kg masy ciała. **Cynk**

Miedź - Cu, podobnie jak cynk zaliczono do mikroelementów niezbędnych w żywieniu człowieka, a dzienne zapotrzebowanie szacuje się od 0,6 do 1,6 mg dla osób dorosłych. Takich ilości dostarczają mięso, mleko, zboża, warzywa, owoce i woda. Źródłem miedzi, która może spowodować zatrucia, są pestycydy oraz skażone środowisko. Większe dawki miedzi działają ściągająco na błony śluzowe, a ponadto mogą uszkadzać ośrodkowy układ nerwowy i porażać mięśnie. Mniejsze dawki dzia- **Miedź**

łają wymiotnie, powodują zawroty głowy i przyspieszają tętno. Ustalone dla miedzi PMTDI wynosi 0,05 do 0,5 mg/kg masy ciała.

Cyna

Cyna - Sn, jak się przypuszcza, jest również mikroelementem niezbędnym w żywieniu człowieka. Do środków spożywczych może przenikać z naczyń cynowych lub ocynowanych, które jednak nie stanowią większego zagrożenia. Pozostawianie konserw przez dłuższy czas w takich naczyniach może powodować migrację cyny do żywności. Spożycie takiej żywności może być przyczyną zaburzeń w pracy przewodu pokarmowego. Ustalone dla cyny PTWI wynosi 14 mg/kg masy ciała.

Inne zanieczyszczenia żywności metalami ciężkimi nie są limitowane cytowanym wcześniej rozporządzeniem Ministra Zdrowia, ponieważ praktycznie nie stanowią one zagrożenia dla zdrowia człowieka.

WIELOPIERŚCIENIOWE WĘGLOWODORY AROMATYCZNE, CHLOROWANE DI- I TRIFENYLE ORAZ DIOKSYNY

Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne

Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) stanowią grupę zanieczyszczeń, które mogą przenikać do żywności z powietrza, gleby i wody, a także w wyniku niektórych procesów związanych z przetwórstwem. Naturalne powietrze nie zawiera tych związków, jednak w okolicach eksploatacji ropy naftowej, przemysłu metalurgicznego i energetycznego można wykazać ich obecność. Również praca silników spalinowych powoduje wydzielanie WWA do atmosfery. Z powietrza atmosferycznego WWA przedostają się do gleby, a z niej do uprawianych roślin (zboża, warzywa, owoce). Do skażeń może także dochodzić podczas suszenia ziaren zbóż w suszarniach ogrzewanych pochodnymi ropy naftowej. Żywność utrwalana w procesie wędzenia może być również źródłem znacznej liczby związków należących do tej grupy. Dlatego często do nadania pożądanego smaku wykorzystuje się preparaty dymu wędzarniczego, z którego w procesie otrzymywania eliminuje się część WWA. Ponadto cytowane wcześniej rozporządzenie z roku 2000 limituje poziom 3,4-benzopirenu. Do najczęściej spotykanych w środowisku WWA należą: fenantren, antracen, piren, chryzen i benzo-a-piren. Jednakże ich ewentualna obecność w żywności nie stwarza zagrożenia dla zdrowia

człowieka. Z tego względu ani *Codex Alimentarius*, ani także nasze ustwodawstwo nie precyzują dopuszczalnych pozostałości WWA w żywności. Warto jednak zwrócić uwagę, że spośród licznych związków należących do tej grupy najbardziej toksyczny jest benzo-a-piren, który m.in. jest obecny w dymie tytoniowym i wykazuje działanie mutagenne oraz rakotwórcze.

Chlorowane difenyle

Chlorowane difenyle (PCB) mają szerokie zastosowanie przemysłowe (plastyfikatory, impregnatory, płyny hydrauliczne, uzdatniacze olejów silnikowych, składniki farb i in.). W wyniku spalania odpadów przemysłowych następuje przenikanie tych związków do atmosfery, gleby i zbiorników wodnych. Dobra rozpuszczalność PCB w tłuszczach sprzyja ich przenikaniu przez łańcuch pokarmowy zwierząt do człowieka, zwłaszcza że związki te są bardzo odporne na biodegradację i biotransformację. W organizmie PCB indukują enzymy związane z ich biologicznym utlenianiem. Obok PCB, jako zanieczyszczenia środowiska, występują również **chlorowane trifenyle (PCT),** których zastosowanie przemysłowe i działanie toksyczne są podobne do PCB.

Chlorowane trifenyle

Dioksyny

Na uwagę zasługują również **dioksyny,** czyli chlorowane tricykliczne etery aromatyczne, powstające podczas spalania organicznych odpadów i pożarów lasów. Związki te są bardzo toksyczne i z zanieczyszczonego środowiska mogą przenikać do żywności, stanowiąc poważne zagrożenie dla zdrowia konsumenta. O możliwym zagrożeniu może świadczyć szeroko komentowana tzw. afera dioksynowa, dotycząca skażonych tuszek drobiowych. Na obecnym etapie PCB, PCT i dioksyny nie doczekały się limitowania ich pozostałości, zarówno w ustawodawstwie polskim, jak i Unii Europejskiej.

ZANIECZYSZCZENIA TECHNOLOGICZNE

Podczas procesów technologicznych związanych bezpośrednio lub pośrednio z przetwórstwem mogą w żywności powstawać lub przenikać do niej różnego rodzaju zanieczyszczenia, nie zawsze obojętne dla zdrowia człowieka. Nie ulega wątpliwości, że warunkiem niezbędnym przy przetwarzaniu żywności, zarówno w warunkach przemysłowych, jak i domowych, jest czystość. Do spełnienia tego warunku służą odpowiednie, najczęściej chemiczne **środki czystości.** Środki te nieumiejętnie stosowane lub nie usunięte mogą powodować zanie-

Środki czystości

czyszczenia, dlatego stawia się im określone wymagania. W szczególności środki te muszą wykazywać:

• dobrą rozpuszczalność w wodzie i małą przyczepność do powierzchni mytego przedmiotu,

• dobre właściwości myjące,

• właściwości bakteriobójcze lub bakteriostatyczne w stosunku do szerokiego spektrum drobnoustrojów.

Ponadto środki te nie powinny być szkodliwe dla zdrowia człowieka w stężeniach użytkowych. Powinny też być łatwe w użyciu, łatwo ulegające wymyciu i degradacji. Wielka liczba i różnorodność środków czystości nie pozwalają na ich bliższą charakterystykę. Z ważniejszych grup na uwagę zasługują substancje obniżające napięcie powierzchniowe roztworów: mydła, różnego rodzaju detergenty, sulfonowane alkohole dodawane do szamponów jako środki pieniące, alkilowe pochodne amin alifatycznych i aromatycznych stosowane m.in. do mycia i dezynfekcji w przemyśle spożywczym oraz gospodarstwach domowych, jodofory, a także enzymatyczne środki piorące. Z punktu widzenia inspekcji sanitarnej wszystkie te środki zalicza się do przedmiotów użytku, a nadzór nad ich jakością sprawują stacje sanitarno-epidemiologiczne na podstawie obowiązujących norm.

Przedmioty użytku

Pojęcie **przedmioty użytku** z sanitarno-higienicznego punktu widzenia jest niezwykle szerokie i obejmuje m.in. wszystkie przedmioty, które zgodnie z przeznaczeniem będą stykać się z żywnością lub w inny sposób kontaktować z człowiekiem. Chodzi jednak o to, aby ten kontakt nie powodował ujemnych skutków dla jego zdrowia. Niezbędne zatem stają się uregulowania prawne dotyczące przedmiotów użytku. Nowa Ustawa o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z roku 2001 do pewnego stopnia ogranicza zakres pojęcia przedmiotów użytku do materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością. Według definicji cytowanej w ustawie są to *urządzenia, aparaty, sprzęt, narzędzia, opakowania i inne materiały, które stykają się w procesie produkcji lub obrocie ze środkami spożywczymi, substancjami pomagającymi w przetwarzaniu, dozwolonymi substancjami dodatkowymi oraz innymi dodatkami do środków spożywczych.* Ustawa ta stawia im określone wymagania - w szczególności nie powinny zawierać składników, które mogą powodować negatywne skutki dla zdrowia lub życia człowieka, przenikając do żywności lub bezpośrednio do organizmu ludzkiego. Podstawowym aktem prawnym jest Ustawa

o materiałach i wyrobach przeznaczonych do kontaktu z żywnością z września 2001 roku. Ustawa ta określa warunki wytwarzania i przetwarzania materiałów i wyrobów, które w stanie gotowym do użytkowania są przeznaczone do kontaktu z żywnością oraz warunki wprowadzania ich do obrotu w celu zapewnienia bezpieczeństwa zdrowia i życia człowieka. Aktami wykonawczymi do tej ustawy są dwa rozporządzenia Ministra Zdrowia z grudnia 2002 roku, które m.in. dotyczą warunków sanitarnych i higienicznych w obrocie materiałami i wyrobami przeznaczonymi do kontaktu z żywnością oraz wymagań dotyczących higieny w procesie produkcji i obrocie tymi materiałami i wyrobami.

Podstawowymi materiałami do wytwarzania przedmiotów użytku kontaktujących się z żywnością są: papier, szkło, wyroby ceramiczne i metalowe oraz tworzywa sztuczne. Na szczególną uwagę zasługują **tworzywa sztuczne,** stosowane jako opakowania, kontaktujące się często bezpośrednio z żywnością. Zgodnie z ustaleniami resortu zdrowia, zezwolenia na produkcję i wprowadzanie do obrotu przedmiotów użytku przeznaczonych do kontaktu z żywnością i człowiekiem wydaje PZH.

Tworzywa sztuczne

Tworzywa sztuczne wypierają niemal we wszystkich dziedzinach życia gospodarczego tworzywa tradycyjne. Zagrożenia zdrowotne wynikające z ich stosowania wiążą się z obecnością niedostatecznie związanych składników niskocząsteczkowych, które mogą migrować z opakowań do żywności. Związki te mogą powodować nie tylko zmiany cech organoleptycznych, ale także ujemne skutki zdrowotne. Spośród termoplastycznych **(termoplasty)** tworzyw sztucznych wykorzystywanych do produkcji opakowań i innych przedmiotów kontaktujących się z żywnością na uwagę zasługują takie polimery, jak polietylen, polipropylen, polichlorek winylu (PCW), polistyren oraz poliamidy. W ocenie higienicznej tworzyw przeznaczonych do kontaktu z żywnością uwzględnia się szereg grup substancji, które jako zanieczyszczenia mogą wykazywać szkodliwe działanie na zdrowie człowieka. Do substancji tych należy zaliczyć: monomery, katalizatory, plastyfikatory, stabilizatory, przeciwutleniacze i wiele innych. O stopniu zagrożenia zdrowia decydują właściwości fizyczne, chemiczne, szybkość wchłaniania, wydalania i wiele innych czynników. Istotną rolę odgrywa także przeznaczenie tworzywa — innym parametrom muszą odpowiadać opakowania do produktów suchych, innym do płynów, a jeszcze innym do olejów lub alkoholi.

Termoplasty

Laminaty

Obecnie coraz częściej jako opakowania do żywności stosuje się **laminaty,** czyli opakowania wielowarstwowe składające się np. z połączonych warstw tworzywa sztucznego aluminium i kartonu. Tego rodzaju opakowania znajdują zastosowanie do produktów płynnych, a niektóre ich rodzaje nawet do sterylizowanych produktów mięsnych. Zastosowanie wielowarstwowych materiałów do wyrobu opakowań jest bardzo szerokie, jednak i one przed wprowadzeniem do obrotu podlegają odpowiednim procedurom.

Leki weterynaryjne

W grupie zanieczyszczeń technologicznych można również uwzględnić **leki weterynaryjne,** które stosuje się nie tylko w celach leczniczych, ale także hodowlanych. Z tych przyczyn pozostałości antybiotyków, środków przeciwpasożytniczych i hormonów mogą stanowić zanieczyszczenia żywności pochodzenia zwierzęcego. Przy nieodpowiednim stosowaniu, a zwłaszcza nieprzestrzeganiu czasu niezbędnego do ich wydalania z organizmu, mogą stanowić poważne zagrożenie dla jakości zdrowotnej żywności. Antybiotyki oraz inne leki weterynaryjne wydalane są przeważnie w moczu i kale, niektóre jednak umiejscawiają się trwale, przenikając do szpiku kostnego, a także do płynu mózgowo-rdzeniowego i przez barierę łożyskową do płodu. Pozostałości leków weterynaryjnych, antybiotyków oraz hormonów niejednokrotnie są wykrywane w produktach pochodzenia zwierzęcego. W takich przypadkach u ludzi mogą wystąpić stany nadwrażliwości, uczulenia i odczyny alergiczne. Nadzór nad jakością zdrowotną żywności pochodzenia zwierzęcego sprawuje Inspekcja Weterynaryjna. Obecnie sprawy związane z badaniem pozostałości tych i innych substancji reguluje rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z marca 2003 roku. Określa ono m.in. wykaz substancji, których pozostałości podlegają badaniom kontrolnym. Wykaz ten obejmuje związki chemiczne wykazujące działanie anaboliczne oraz substancje, których stosowanie u zwierząt jest zakazane. Druga grupa dotyczy Icków weterynaryjnych oraz zanieczyszczeń chemicznych. Do leków weterynaryjnych zaliczono m.in. substancje przeciwbakteryjne (antybiotyki, sulfonamidy, chinolony), leki przeciwrobacze, neuroleptyki, niesteroidowe leki przeciwzapalne i wiele innych substancji farmakologicznie czynnych.

Maksymalne dopuszczalne stężenie pozostałości

Dla leków weterynaryjnych ustala się **maksymalne dopuszczalne stężenie pozostałości MRLVD** (ang. *Maximum Limit for Residues of Veterinary Drugs*) występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego, wyrażane w mg/kg masy ciała lub

μg/kg produktu. Pozostałości te nie mogą być szkodliwe dla zdrowia człowieka i opierają się na ustalonych wartościach dopuszczalnego dziennego pobrania (ADI).

Innego rodzaju zanieczyszczenia mogą wystąpić w tłuszczach smażalniczych. W wysokich temperaturach po hydrolizie triacylogliceroli uwalnia się glicerol, z którego po odwodnieniu powstaje bardzo toksyczna **akroleina,** atakująca zwłaszcza wątrobę. Obecność akroleiny można poznać po nieprzyjemnym, duszącym i ostrym zapachu. Aby nie dopuścić do jej powstawania, konieczna jest wymiana tłuszczów smażalniczych. Tłuszcze długo przechowywane w nieodpowiednich warunkach ulegają procesowi **jełczenia.** Uwolnione w wyniku hydrolizy kwasy tłuszczowe podatne są na utlenianie i w zależności od środowiska (woda, drobnoustroje, obecność białka tkanek) powstają z nich toksyczne aldehydy lub ketony. Obecne w tłuszczach przeciwutleniacze naturalne lub celowo dodane spowolniają proces jełczenia.

Akroleina

Jełczenie

Do zanieczyszczeń żywności pojawiających się w wyniku procesów technologicznych należy także zaliczyć **metanol i fuzle** w napojach alkoholowych, **histaminę** w przetworach rybnych, **kwas erukowy** w niektórych olejach roślinnych, wiele aktywnych substancji naturalnych, np. **kumarynę** w napojach alkoholowych, **cyjanowodór** w owocach pestkowych oraz **formaldehyd** w jadalnych osłonkach białkowych do wędlin. Dopuszczalne poziomy tych zanieczyszczeń regulowane są rozporządzeniem Ministra Zdrowia ze stycznia 2003 roku, a nadzór nad przestrzeganiem zawartych tam ustaleń sprawują stacje sanitarno-epidemiologiczne.

Metanol i fuzle
Histamina
Kwas erukowy
Kumaryna
Cyjanowodór
Formaldehyd

ZANIECZYSZCZENIA FIZYCZNE

Do zanieczyszczeń fizycznych można zakwalifikować różnego rodzaju elementy, które w sposób niezamierzony znalazły się w żywności. W szczególności będą to: piasek, cząstki metali i szkła, ekskrementy gryzoni, szczątki owadów, włosy różnego pochodzenia itp. W zasadzie tego rodzaju zanieczyszczenia nie mają większego wpływu na jakość zdrowotną żywności, jednak w zasadniczy sposób obniżają jej przydatność i cechy organoleptyczne.

Poważne zagrożenia zdrowotne mogą powodować **promieniotwórcze skażenia środków spożywczych.** Jak wiadomo, sa-

Skażenia promieniotwórcze

moistne przemiany wewnątrzjądrowe niektórych pierwiastków powodują rozpad jąder pierwotnych, co prowadzi do powstawania innych pierwiastków, a zjawisku temu towarzyszy emisja promieni α, β i γ. Energia jądrowa i różne źródła promieniowania znalazły w życiu człowieka bardzo szerokie zastosowanie. Zgodnie z obecnie obowiązującą Ustawą o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z roku 2001 dopuszcza się, jednak z dużymi ograniczeniami, **napromienianie żywności** promieniowaniem jonizującym, jeżeli nie stanowi ono zagrożenia dla zdrowia lub życia człowieka i jest uzasadnione technologicznie. Aktem wykonawczym do ustawy jest rozporządzenie Ministra Zdrowia ze stycznia 2003 roku w sprawie warunków napromieniania środków spożywczych. Wynika z niego, że napromienianie żywności dopuszczalne jest wyłącznie w celu:

Napromienianie żywności

- eliminacji lub redukcji drobnoustrojów chorobotwórczych do poziomu zapewniającego bezpieczeństwo konsumpcji,
- zapobiegania psuciu się żywności przez eliminację bakterii, pleśni, grzybów i pasożytów powodujących jej rozkład,
- przedłużenia okresu składowania świeżych owoców i warzyw przez hamowanie naturalnych procesów biologicznych związanych z dojrzewaniem, kiełkowaniem czy starzeniem się tych środków spożywczych.

Rozporządzenie to ogranicza zakres napromieniania do określonych przypadków, czego wyrazem jest wykaz środków spożywczych, które mogą być poddane działaniu promieniowania jonizującego oraz jego maksymalne dopuszczalne dawki.

Najczęściej wykorzystywanym radionuklidem do napromieniania żywności jest Co^{60}, który emituje przenikliwe promienie y, odgrywające rolę środka przedłużającego trwałość żywności, hamującego kiełkowanie, a także rozwój drobnoustrojów. *Jednostką dawki zaabsorbowanej jest gray (Gy). Określa on średnią energią zaadsorbowaną w przeliczeniu na jednostkę masy napromienionego produktu. 1Gy jest równy 1 dżulowi/kg.* Według Komisji Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO górna dawka napromienienia nie powinna przekraczać 10000 Gy, czyli 10 kGy.

Oddzielnym problemem są skażenia żywności substancjami promieniotwórczymi, które mogą powstawać w wyniku zdarzeń radiacyjnych np. awarii elektrowni jądrowych. Należy tutaj zauważyć, że **substancje promieniotwórcze** mogą wnikać do przewodu pokarmowego człowieka za pośrednictwem takich łańcuchów pokarmowych jak roślina - zwierzę - człowiek lub

Substancje promieniotwórcze

roślina - człowiek, także przez układ oddechowy, a w mniejszym stopniu przez skórę. Dalsze losy zależą od ich rozpuszczalności w wodzie i płynach ustrojowych. Dobrze rozpuszczalne związki pierwiastków promieniotwórczych szybko zostają wchłonięte do krwi i limfy. Po przeniknięciu z krwiobiegu do przestrzeni pozanaczyniowej radionuklidy rozmieszczają się w tkankach i narządach tak jak analogiczne pierwiastki trwałe. Skutki biologiczne wchłoniętych radionuklidów zależą od dawki, czasu oddziaływania i wielkości napromieniowanej masy ciała. W wyniku oddziaływania promieniowania X i γ lub cząstek jonizujących α i β powstają dwa podstawowe zjawiska: wzbudzenie i jonizacja atomów. Procesy te są początkowym ogniwem długiego łańcucha prowadzącego do zmian w najistotniejszych strukturach biologicznych (kwasy nukleinowe i chromosomy). Następnie występują zmiany czynnościowe i morfologiczne tkanek i komórek oraz zaburzenia międzynarządowych i ogólnoustrojowych mechanizmów regulujących. Problem radiologicznych skażeń żywności wiąże się przede wszystkim z rozwojem energetyki nuklearnej i przemysłu zbrojeniowego, a także z wykorzystywaniem energii jonizującej do utrwalania żywności. Spośród **izotopów radioaktywnych** do żywności najczęściej przenikają Sr^{90} (okres półtrwania 28 lat), Sr^{89} (okres półtrwania 51 dni), Cs^{137} (okres półtrwania 30 lat), J^{131} (okres półtrwania 8 dni), Ba^{140} (okres półtrwania 13 dni) oraz a-promieniotwórcze izotopy plutonu i pierwiastków transuranowych, zwłaszcza Pu^{139} i Am^{141}. Izotopy te stanowią zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka z powodu łatwej przyswajalności i zdolności odkładania się w organizmie, a także ze względu na długi okres połowicznego rozpadu. Z tych względów Międzynarodowa Komisja Ochrony Radiologicznej ustaliła dopuszczalne dzienne pobranie dla ludzi dorosłych i dzieci, a na tej podstawie *Codex Alimentarius* zaproponował dopuszczalne skażenia żywności radionuklidami. Możliwość skażenia środowiska pierwiastkami promieniotwórczymi spowodowała, że w sierpniu 2002 roku ukazało się rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie wartości poziomów interwencyjnych oraz poziomu zawartości substancji promieniotwórczych w skażonych, w wyniku zdarzenia radiacyjnego żywności, wodzie pitnej i paszach. Rozporządzenie to określa poziomy zawartości substancji promieniotwórczych (strontu - Sr^{90}, jodu -1^{131}, plutonu - Pu^{239}, ameryku - Am^{241}, cezu - Cs^{134} i Cs^{137}) w artykułach spożywczych przeznaczonych do karmienia niemowląt, mleku i artykułach

Izotopy radioaktywne

mlecznych, wodzie pitnej i innych płynach spożywczych, oraz pozostałych artykułach spożywczych, a także w paszach. Poziomy te dotyczą artykułów wyprodukowanych w kraju oraz importowanych. Jednostką określającą stopień skażenia jest Bq/kg lub Bq/1. Bekerel (Bq) *stanowi jednostkę aktywności ciała promieniotwórczego, przy której jedna samoistna przemiana zachodzi w czasie jednej sekundy.*

Bekerel

ZANIECZYSZCZENIA BIOLOGICZNE

Pleśniaki

Pleśniaki należące do grzybów niższych (*Fungi imperfecti*) wykazują zdolność do syntezy licznych substancji biologicznie czynnych (enzymy, antybiotyki, witaminy). Wykorzystywane są także w biotechnologii. Niektóre gatunki rozwijające się na środkach spożywczych wydzielają do podłoża substancje o właściwościach toksycznych. Jeżeli produkty metabolizmu pleśniaków wykazują właściwości toksyczne w stosunku do kręgowców, a zwłaszcza człowieka, to zaliczamy je do **mikotoksyn.** Substancje te nie wzbudzały większego zainteresowania jako czynniki skażające żywność. Dopiero, gdy w roku 1959 w Wielkiej Brytanii pojawiła się choroba określona symbolem X, którą dotknięte zostało ptactwo i inne zwierzęta hodowlane, bliżej zainteresowano się jej przyczynami. Padło wówczas 100000 indyków, a u krów i świń wystąpiło tzw. zwątrobienie wysiękowe. Przyczyną okazała się spleśniała pasza z orzeszków ziemnych *(Arachis hypogaea*), na której rozwijały się pleśniaki z gatunku *Aspergillus flavus.* Dalsze badania doprowadziły do wyodrębnienia czystych substancji, które nazwano **aflatoksynami.** Obecnie znanych jest około 10 aflatoksyn, a do najważniejszych zalicza się aflatoksyny Bi, B_2 (w świetle UV fluoryzują niebiesko - ang. *Blue*), Gi i G2 (fluoryzują zielono - ang. *Green).* W późniejszym czasie w mleku stwierdzono obecność produktów ich rozpadu, które nazwano M_1 i M_2 (ang. *Milk).* Aflatoksyny wykazują działanie rakotwórcze i atakują narządy miąższowe oraz wszystkie odcinki przewodu pokarmowego. Najbardziej toksyczna jest aflatoksyna Bi, która tworzy połączenie z DNA i hamuje jego syntezę. Trzeba jednak podkreślić, że *Aspergillus flavus* rozwija się także na innych produktach żywnościowych (orzechy, ziarna zbóż). Ponadto znane są liczne inne gatunki pleśniaków, które do podłoża wydzielają mniej lub bardziej toksyczne mikotoksyny. Do rozpowszechnionych mi-

Mikotoksyny

Aflatoksyny

kotksyn należy **patulina** wytwarzana przez niektóre gatunki *Aspergillus (A. clavatus* i *A. giganteus*) oraz *Penicillium (P. patulum* i *P. expansum*), powodujące gnicie owoców, zwłaszcza jabłek. Mikotoksyna ta jest wykrywana w sokach i innych przetworach z tych owoców. Patulina wykazuje działanie rakotwórcze i neurotoksyczne. Rozporządzenie Ministra Zdrowia wydane w 2003 roku uwzględnia dopuszczalne pozostałości aflatoksyn, patuliny oraz **ochratoksyny;** te ostatnie wytwarzane są przez bardzo różne gatunki należące do rodzaju *Penicillium,* rozwijające się m.in. na zawilgoconych ziarniakach zbóż, wywołujące zmiany martwicze wątroby i nerek.

Patulina

Ochratoksyny

Do skażeń biologicznych należy również zaliczyć **priony,** czyli *cząsteczki samoreplikującego się białka (białkowy czynnik infekcyjny — proteinaceous infections particie), które namnażają się, przekształcając prawidłowe cząsteczki białka w czynniki szkodliwe dla zdrowia i życia.* Priony te powodują zmiany neurodegeneracyjne mózgu, czyli tzw. **encefalopatie gąbczaste** i są czynnikiem wywołującym chorobę Creutzfeldta—Jakoba u ludzi oraz chorobę szalonych krów u bydła. Przypuszcza się, że przyczyną choroby C-J może być spożywanie mięsa bydła zakażonego chorobą szalonych krów. Choroba ta rozwija się bardzo długo i prowadzi do zejścia śmiertelnego. U bydła gąbczasta encefalopatia objawia się charakterystycznymi zaburzeniami w zachowaniu. Nadzór i kontrolę nad stanem zdrowia zwierząt sprawuje Inspekcja Weterynaryjna, a zwierzęta, u których wykryto obecność prionów, muszą być eliminowane. Do obrotu nie dopuszcza się również mięsa pochodzącego od tych zwierząt.

Priony

Encefalopatie gąbczaste

Poważnym zagrożeniem dla zdrowia człowieka są **zatrucia i zakażenia pokarmowe** pochodzenia bakteryjnego. Nic więc dziwnego, ze problem ten znajduje swoje odzwierciedlenie w licznych uregulowaniach legislacyjnych. Obowiązująca obecnie Ustawa o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z roku 2001 określa wymagania dotyczące zasad przestrzegania higieny w procesie produkcji i obrotu artykułami spożywczymi, a także wymagania zdrowotne wobec osób biorących udział w tych procesach. Szczegółowe uregulowania prawne wydawane są w odpowiednich rozporządzeniach i zarządzeniach. Pod pojęciem zatruć pokarmowych należy rozumieć *schorzenia spowodowane obecnością w żywności toksyn bakteryjnych, natomiast schorzenia wywołane tylko obecnością bakterii — to zakażenia pokarmowe.* Potocznie w obydwu przypadkach mówimy o zatruciach pokarmowych. Z pojęć tych wyłącza się choroby za-

Zatrucia i zakażenia pokarmowe

kaźne przewodu pokarmowego. Chorobotwórczość bakterii jest determinowana ich inwazyjnością (zdolność przenikania do tkanek i rozprzestrzeniania się) oraz toksycznością (zdolność wytwarzania toksyn). W przebiegu zatruć i zakażeń oraz chorób zakaźnych jest wiele cech podobnych: okres wylęgania, podwyższona temperatura ciała, wymioty i bolesne biegunki. Istnieją jednak cechy różniące te grupy schorzeń, do których należą: rozwój choroby, okres powrotu do zdrowia i obraz kliniczny związany z określonymi bakteriami. W związku przyczynowym znajduje się także podatność żywności na rozwój bakterii, ogólny stan zdrowia człowieka i jego siły odpornościowe. Źródłami bakterii wywołujących określone schorzenia są człowiek i zwierzęta, a rzadziej woda i gleba. Uwzględniając wszystkie czynniki ryzyka, można wskazać, że najczęściej przyczyną zatruć i zakażeń pokarmowych są:

- potrawy mięsne i rybne, szczególnie farsze i mięso spożywane po upływie określonego czasu od momentu przygotowania, przetwory mięsne, przy których sporządzaniu nie zachowano odpowiednich warunków termicznych, mięso pochodzące z uboju wykonanego z pominięciem kontroli weterynaryjnej, a także z uboju wykonanego w nieodpowiednich warunkach sanitarno-higienicznych,
- mleko i przetwory mleczne (lody, kremy, galaretki),
- proszek jajeczny, jaja kacze, a czasem także kurze,
- różne potrawy przygotowywane przez nosicieli lub spożywane w postaci surowej (tatar).

Choroby zakaźne i zakażenia

Podstawą prawną dotyczącą tej problematyki jest **Ustawa o chorobach zakaźnych i zakażeniach** z września 2001 roku. Ustawa ta określa zasady i tryb postępowania w zakresie zapobiegania chorobom zakaźnym i zakażeniom u ludzi i zwalczania ich, a w szczególności rozpoznawanie i śledzenie sytuacji epidemiologicznej oraz podejmowanie odpowiednich działań celem unieszkodliwienia źródła zakażenia i przecięcia dróg szerzenia, w tym również uodpornienie osób wrażliwych na zakażenie. W poszczególnych rozdziałach mowa jest o sposobach zapobiegania chorobom zakaźnym i zakażeniom, postępowaniu w przypadku podejrzenia lub rozpoznania choroby zakaźnej lub zakażenia oraz zgonu z powodu choroby zakaźnej. Ważnym elementem ustawy jest szczegółowy wykaz chorób zakaźnych i zakażeń oraz biologicznych czynników chorobotwórczych, a także wykaz obowiązkowych szczepień ochronnych. **Maksymalne poziomy zanieczyszczeń mikrobiologicznych** określa rozpo-

Maksymalne poziomy zanieczyszczeń mikrobiologicznych

rządzenie Ministra Zdrowia zaktualizowane w styczniu 2003 roku. W szczególności ustalenia te dotyczą: przetworów mlecznych, przetworów mięsnych i drobiowych, produktów owocowych, warzywnych i owocowo-warzywnych, przetworów grzybowych, wyrobów garmażeryjnych, przetworów rybnych, przetworów jajowych, przetworów zbożowych, pieczywa, makaronów, wyrobów ciastkarskich, przetworów ziemniaczanych, tłuszczów roślinnych i mieszanych, napojów bezalkoholowych, zapraw do napojów i piwa, wyrobów cukierniczych, preparatów enzymatycznych i kultur startowych, produktów dietetycznych oraz koncentratów spożywczych. Maksymalne poziomy zanieczyszczeń wyraża liczba drobnoustrojów w i g lub 1 ml produktu, przy czym podawane są akceptowane wartości progowe, powyżej których wyniki powodują dyskwalifikację produktu oraz wartości równe lub poniżej, których wyniki należy uznawać jako zadowalające.

Do drobnoustrojów wywołujących zatrucia pokarmowe należą bakterie z rodzaju *Salmonella*, gronkowce enterotoksyczne, laseczki zgorzeli gazowej i jadu kiełbasianego; notowane są również zaburzenia przewodu pokarmowego po spożyciu żywności skażonej pałeczkami *Yersinia enterocolitica, Campylobacter ieiuni, Helicobacter pylori* i *Yibrio parahaemoliticus.* Najczęściej, nie tylko w Polsce, pojawiają się zatrucia zwane **salmonellozami** wywoływane przez odzwierzęce typy serologiczne pałeczek *Salmonella typhimurium, S. enteritidis, S. dubium* i in.

Salmonellozy

Przyczyną zatruć może być niemal każdy produkt spożywczy, a zwłaszcza przetwory mięsne, farsze, sałatki, kremy oraz jaja surowe dodawane do różnych potraw. Zakażenie produktów żywnościowych może być pierwotne (od zwierząt chorych lub nosicieli) lub wtórne (gryzonie, muchy i ludzie nosiciele). Objawy chorobowe ujawniają się najczęściej w czasie od 12 do 24 godzin od chwili spożycia zakażonego pokarmu. Pojawia się nagły ból głowy, dreszcze, podwyższona temperatura ciała, nudności, niekiedy wymioty, a następnie bóle brzucha i biegunka. Nasilenie i przebieg choroby zależy od indywidualnej wrażliwości oraz ilości bakterii, które wniknęły do organizmu. Na ogół po 2-3 dniach objawy ustępują, a śmiertelność jest niewielka. Zapobieganie polega na kontroli weterynaryjnej przy uboju, wyłączaniu nosicieli z prac związanych z przetwórstwem i handlem żywnością, zwalczaniu gryzoni i much oraz ścisłym przestrzeganiu zasad higieny.

Gronkowce chorobotwórcze

Typowe zatrucia pokarmowe mogą wywoływać **gronkowce chorobotwórcze,** wytwarzające bardzo silnie działające enterotoksyny, które za pośrednictwem nerwu błędnego drażnią ośrodek wymiotny i wywołują zapalenie błony śluzowej oraz ogniska martwicze w jelicie. Potencjalnie chorobotwórcze są gronkowce należące do gatunku *Staphylococcus aureus.* Źródłem zakażenia żywności gronkowcami mogą być zarówno ludzie, jak i zwierzęta. Najczęściej zakażenia żywności wywoływane są przez osoby ze zmianami ropnymi na skórze oraz nosicieli. Objawy zatrucia pojawiają się bardzo szybko (0,5-3 godz.) po spożyciu produktów zawierających enterotoksynę. Przebieg jest burzliwy z gwałtownymi wymiotami, bólami brzucha i biegunką. W zapobieganiu główną rolę odgrywa przestrzeganie higieny osobistej oraz zachowanie warunków sanitarno-epidemiologicznych na wszystkich etapach produkcji. Beztlenowe laseczki przetrwalnikujące *Clostridium botulinum* wytwarzająjad kiełbasiany, czyli toksynę botulinową, która może być przyczyną zatruć pokarmowych określanych mianem **botulinizmu.** Toksyna ta należy do niezwykle silnie działających, dawka 0,0000 lg bowiem jest już śmiertelna dla człowieka. Nosicielami tych bakterii mogą być dzikie ptaki, zwierzęta rzeźne i człowiek, a rezerwuarem gleba. Zatrucia występują przeważnie po spożyciu różnego rodzaju konserw, zwłaszcza przygotowanych w warunkach domowych. Jad kiełbasiany działa na obwodowy układ nerwowy, a pierwsze objawy zatrucia pojawiają się po 12-24 godzinach. Występują nudności, bóle i zawroty głowy oraz ogólne osłabienie. Bardzo charakterystczne są zaburzenia wzroku, wyrażające się utratą zdolności reagowania na światło oraz podwójne widzenie. Przechowywanie mięsa, ryb i przetworów w warunkach chłodniczych hamuje rozwój przetrwalników i przeciwdziała wytwarzaniu toksyn. W przetwórstwie należy też chronić produkty przed zanieczyszczeniem cząsteczkami gleby.

Botulinizm

Laseczka zgorzeli gazowej

Na uwagę zasługują zatrucia pokarmowe, których czynnikiem etiologicznym jest **laseczka zgorzeli gazowej** - *Clostridium perfringens.* Bakterie te powodują fermentację cukrów z wytworzeniem dużych ilości gazów; często są przyczyną psucia się konserw mięsnych, zwłaszcza szynek pasteryzowanych, a także konserw warzywnych. W okresie wylęgania (8-12 godz.) objawy zatrucia występują nagle w postaci gwałtownych bólów brzucha i biegunki. Zapobieganie zatruciom musi u-

względniać warunki rozwoju bakterii ciepłoodpornych. Minimalna temperatura rozwoju wynosi 37°C, a maksymalna -75°C.

Inne zatrucia pokarmowe

Przyczyną zatruć pokarmowych mogą być jeszcze liczne **inne bakterie,** rozwijające się w żywności, organizmie człowieka i zwierząt oraz w środowisku. Na wzmiankę zasługują bytujące często w organizmie człowieka pałeczki okrężnicy *(Escherichia coli*), odmieńca (*Proteus vulgaris*), a także liczne paciorkowce, np. kałowe *Streptococcus faecalis.* Środki spożywcze skażone tymi bakteriami mogą spowodować gwałtowny ich rozwój i objawy chorobowe. Przebieg kliniczny tych objawów charakteryzuje się stosunkowo krótkim okresem inkubacji. Pojawiają się kurczowe bóle brzucha, głowy, czasem biegunki i podwyższona temperatura ciała. Najczęściej zatrucia te nie są rejestrowane, ponieważ objawy szybko mijają. W produktach żywnościowych mogą namnażać się liczne inne, nie wymienione dotychczas drobnoustroje, których obecność może prowadzić do różnych mniej lub silniej wyrażonych objawów chorobowych. Takimi przykładami mogą być: rodzaj *Yersinia* (zakażone mięso wywołuje objawy sugerujące zapalenie wyrostka robaczkowego), *Campylobacter ieiuni* przenoszony przez zwierzęta domowe (wywołuje biegunki), a także *Helicobacter pylori,* kolonizujący komórki żołądka i dwunastnicy pacjentów z chorobą wrzodową. Biorąc pod uwagę zagrożenia dla zdrowia człowieka, wynikające ze skażenia żywności różnymi drobnoustrojami, niemal we wszystkich krajach tworzy się odpowiednie regulacje prawne i systemy kontrolne przeciwdziałające powstawaniu zatruć pokarmowych. W Polsce do niedawna obowiązywały w tym zakresie odpowiednie Normy przedmiotowe. Obecnie obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia z roku 2000, które w części dotyczącej zanieczyszczeń mikrobiologicznych stanowi, że „do obrotu nie mogą być wprowadzane środki spożywcze zawierające substancje pochodzące z mikroorganizmów lub drobnoustroje chorobotwórcze w ilościach szkodliwych dla zdrowia, albo środki spożywcze zawierające nadmierne liczby drobnoustrojów saprofitycznych". Zabezpieczeniem przed tymi i innymi zagrożeniami ma być wprowadzana **analiza zagrożeń** i krytycznych punktów kontrolnych **HACCP** (ang. *Hazard Analysis and Critical Control Point).* Jest to *system określający postępowanie mające na celu identyfikację i oszacowanie skali zagrożeń bezpieczeństwa żywności z punktu widzenia jej jakości zdrowotnej oraz ryzyka wystąpienia tych zagrożeń podczas wszystkich etapów produkcji i dystrybucji żywności.*

Analiza zagrożeń

Choroby zakaźne odzwierzęce i pasożytnicze

Ostatnim elementem zanieczyszczeń biologicznych, na które należałoby zwrócić uwagę, są **choroby zakaźne odzwierzęce i pasożytnicze.** Pod pojęciem chorób zakaźnych (odzwierzęcych) należy rozumieć wywoływane przez czynniki biologiczne choroby zwierząt, które ze względu na charakter, sposób powstawania i szerzenia się stanowią zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt. Ustawa (1997/1999) wymienia 61 chorób zakaźnych zwierząt, podlegających obowiązkowi zwalczania. Sprawy związane z postępowaniem przy zwalczaniu tych chorób reguluje rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi ze stycznia 2003 roku. Jedną z takich chorób jest **gruźlica** bydła wywoływana przez prątki *Mycobacterium tuberculosis*, a mleko pochodzące od chorych zwierząt może stanowić źródło zakażenia ludzi gruźlicą bydlęcą. Leczenie zwierząt chorych jest zawodne i zwierzęta te raczej należy eliminować. Przyczyną zakaźnego ronienia bydła może być pałeczka *Brucella bovis-Banga*, która wywołuje **brucelozę.** Po poronieniu bakterie bardzo długo wydalane są także w mleku, którego spożywanie może powodować ciężkie schorzenia u ludzi i długotrwałą gorączkę. Pojawiają się ponadto bóle mięśni i stawów, a atakowane są również narządy układu oddechowego, serce i węzły chłonne. Nader często u bydła, świń, owiec i kóz występuje **pryszczyca,** zwana także chorobą pyska i racic, wywoływana przez wirusy. U ludzi po spożyciu zakażonego mleka mogą wystąpić: gorączka, dreszcze, wymioty, bóle głowy, biegunka i ogólne osłabienie. Przebieg choroby jest raczej łagodny, jednak problem pryszczycy jest również ważny ze względów ekonomicznych (obniżona wydajność mleka). Ponadto choroba ta bardzo szybko się rozprzestrzenia i ma charakter epidemii, w wyniku której często giną młode zwierzęta. Bardzo niebezpieczną chorobą odzwierzęcą wywoływaną przez laseczkę *Bacillus anthracis*, przebiegającą pod postacią posocznicy, jest **wąglik.** Ze względu na niebezpieczeństwo zakażenia człowieka ubój zwierząt dotkniętych tą chorobą jest wzbroniony. Choroba ta występuje w postaci skórnej, płucnej i jelitowej. W postaci skórnej pojawia się ognisko pierwotne w postaci czarnej krosty, po której pęknięciu powstaje czarny bezbolesny strup. Najbardziej niebezpieczne są postaci skórne i jelitowe, które z reguły kończą się zejściem śmiertelnym. Dużym zagrożeniem dla życia dużych zbiorowości ludzkich mogą być zarodniki wąglika wykorzystywane jako broń biologiczna.

Gruźlica

Bruceloza

Pryszczyca

Wąglik

Spośród chorób pasożytniczych, obecnie raczej rzadko spotykanych, należy wymienić **tasiemczyce** wywoływane przez takie gatunki jak tasiemiec uzbrojony (*Taenia solium*), tasiemiec przewiercony (*Taenia saginata*) i bruzdogłowiec szeroki (*Diphyllobotrium latum).* Tasiemce te umiejscawiają się w różnych odcinkach przewodu pokarmowego i powodują różne objawy chorobowe. Różne są także drogi zakażenia (kontakt ze zwierzętami i spożywanie skażonego mięsa surowego lub niedostatecznie ugotowanego). **Wągrzyca** (cysticerkoza) jest spowodowana przez wągry (*Cysticercus*) - larwy tasiemca uzbrojonego obecne w mięsie wieprzowym, a rozwijające się przeważnie w mózgu człowieka. Motylica wątrobowa (*Fasciola hepatica)* należy do przywr i pasożytuje w przewodach żółciowych zwierząt trawożernych. **Sarkosporidioza** to choroba pasożytnicza, która może wystąpić u wszystkich zwierząt rzeźnych, dziczyzny, zwierząt domowych i ptactwa, a powodują ją pierwotniaki z rodzaju *Sarcocystis.* Sarkosporidie w postaci otorbionego tworu w kształcie cewy umiejscawiają się w mięśniach poprzecznie prążkowanych i wytwarzają sarkotoksynę działającą na ośrodkowy układ nerwowy. Spośród wszystkich chorób pasożytniczych najgroźniejszą jest **włośnica (***trichinosis*) wywoływana przez larwy włośnią krętego (*Trichinella spiralis*), który należy do nicieni. Źródłem zakażenia świń są przede wszystkim szczury, a człowiek zakaża się za pośrednictwem mięsa świń i dziczyzny. Badania na obecność włośni w mięsie są obowiązkowe, a ich brak potwierdza pieczęć z napisem „wolne od włośni". Po spożyciu zakażonego mięsa u ludzi występują objawy włośnicy, w której przebiegu wyróżnia się trzy okresy:

Tasiemczyce

Wągrzyca

Sarkosporidioza

Włośnica

1) obecność włośni w przewodzie pokarmowym - po kilku dniach pojawiają się: utrata apetytu, nudności, biegunka, bóle kolkowe, częste i męczące wymioty,

2) po 2 tygodniach rozwijają się larwy włośni w mięśniach poprzecznie prążkowanych, co powoduje bóle i obrzęki w przedniej części twarzy, wzmożoną wrażliwość na światło, podwyższoną temperaturą do 40°C, wzmożone pragnienie, silne zawroty głowy,

3) w miarę dalszego przenikania włośni do włókienek mięśni pojawiają się coraz silniejsze bóle mięśni, które następnie twardnieją, a chory leży jak martwy; po upływie 3—4 tygodni stan chorobowy albo ustępuje, albo kończy się zejściem śmiertelnym.

Nadzór nad jakością zdrowotną środków spożywczych pochodzenia zwierzęcego sprawuje Inspekcja Weterynaryjna na podstawie Ustawy o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia z roku 2001. W tym samym roku ukazały się dwie nowe ustawy dotyczące uboju oraz badania zwierząt rzeźnych i mięsa. Ponadto sprawy te są regulowane odpowiednimi rozporządzeniami wydawanymi przez Ministrstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi w porozumieniu z Ministerstwem Zdrowia. Wszystkie te akty prawne mają na celu zapewnienie konsumentowi żywność bezpieczną dla jego zdrowia.

UWAGI KOŃCOWE

Analiza przedstawionych w bardzo dużym skrócie, tak zróżnicowanych pod względem budowy, pochodzenia i właściwości zanieczyszczeń, może budzić poważne wątpliwości dotyczące jakości zdrowotnej oferowanej konsumentowi żywności. Przede wszystkim jednak należy zwrócić uwagę, że przenikające do organizmu wraz z żywnością zanieczyszczenia są na ogół śladowe i tym samym nie mają większego wpływu na stan naszego zdrowia. Ponadto organizm dysponuje dużymi możliwościami obronnymi, które eliminują substancje toksyczne. Należy przy tym zdawać sobie sprawę, że toksyczność jakiejkolwiek substancji jest determinowana wielkością pobranej dawki. Znana jest maksyma Paracelsusa (XVI w.): *Dosis sola facit venenum* (tylko dawka decyduje, czy coś jest trucizną). Nie znaczy to, że nie należy przywiązywać należytej wagi do problemu zanieczyszczeń przenikających z różnych źródeł i występujących w żywności. Dlatego też ustawodawstwo Unii Europejskiej i harmonizowane z nim ustawodawstwo polskie starają się eliminować wszystkie zagrożenia, które mogą mieć wpływ na zdrowie i życie człowieka. Ponadto należy mieć świadomość, że największy wpływ na stan zdrowia człowieka ma sposób odżywiania, który powinien być jak najbardziej urozmaicony pod względem jakościowym i zbilansowany od strony dostarczania w odpowiednich do potrzeb ilościach wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Spośród omówionych zanieczyszczeń największe zagrożenie dla życia i zdrowia stanowią zatrucia pokarmowe pochodzenia bakteryjnego, które są przedmiotem szczególnej troski służb sanitarnych i weterynaryjnych. Na zakończenie należy zwrócić uwagę na liczne akty prawne z lat 2001 do 2003, których celem jest ochrona zdrowia

człowieka, eliminacja pojawiających się zagrożeń dla jego zdrowia i życia, a także ich harmonizacja z ustawodawstwem Unii Europejskiej.

LITERATURA

Fiszer W. (tłumaczenie z oryg.), *Napromieniowanie żywności* (Food Irradation - WHO), PWRiL, Poznań 1991.

Gertig H., *Żywność a zdrowie*, PZWL, Warszawa 1996.

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dn. 17.01.2003 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych zasad wydawania zezwoleń na dopuszczenie środków ochrony roślin do obrotu i stosowania (Dz. U. Nr 18, poz. 162).

Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dn. 14.08.1997 r. w sprawie kwalifikacji w zakresie podstawowych zagadnień higieny wymaganych od osób biorących udział w produkcji lub obrocie środkami spożywczymi, używkami lub substancjami dodatkowymi dozwolonymi oraz zasady uzyskiwania takich kwalifikacji (Dz. U. Nr 105, poz. 670).

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 19.12.2002 r. w sprawie najwyższych dopuszczalnych poziomów pozostałości środków chemicznych stosowanych przy uprawie, ochronie, przechowywaniu i przewozie roślin, które mogą znajdować się w środkach spożywczych lub na ich powierzchni bez szkody dla zdrowia lub życia człowieka (Dz. U. Nr 21, poz. 177 z 2003 r.).

Ustawa z dn. 06.09.2001 r. o chorobach zakaźnych i zakażeniach (Dz. U. Nr 126, poz. 1384).

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 13.01.2003 r. w sprawie maksymalnych poziomów zanieczyszczeń chemicznych i biologicznych, które mogą znajdować się w żywności, składnikach żywności, dozwolonych substancjach dodatkowych, substancjach pomagających w przetwarzaniu albo na powierzchni żywności (Dz. U. Nr 37, poz. 326).

Ustawa z dn. 06.09.2001 r. o materiałach i wyrobach przeznaczonych do kontaktu z żywnością (Dz. U. Nr 128, poz. 1408).

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 19.12.2002 r. w sprawie wymagań higieniczno-sanitarnych zakładów i wymagań dotyczących higieny w procesie produkcji i obrocie artykułami oraz materiałami i wyrobami przeznaczonymi do kontaktu z tymi artykułami (Dz. U. Nr 234, poz. 1979).

Obwieszczenie Ministra Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej z dn. 26.04.1999 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu Ustawy o zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt, badaniu zwierząt rzeźnych i mięsa oraz o Inspekcji Weterynaryjnej (Dz. U. Nr 66, poz. 752).

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dn. 22.01.2003 r. w sprawie postępowania przy zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt (Dz. U. Nr 18, poz. 163).

4. INNE ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA

Poza zanieczyszczeniami żywności dużym zagrożeniem dla zdrowia są zachowania człowieka wynikające ze stylu życia. Należy tu wymienić przede wszystkim przyjmowanie lub używanie środków psychoaktywnych. Należą do nich leki, alkohol, tytoń i narkotyki.

Nadużywanie leków

Nadużywanie leków może prowadzić do uzależnienia. W ostatnich latach obserwuje się zjawisko zażywania coraz większej ilości leków. Ocenia się, że przeciętny Polak kupuje 30 opakowań różnych leków rocznie. Wśród nas jest więc wielu lekomanów, przy czym większość z nich nie zdaje sobie z tego sprawy. Nadużywanie leków jest niebezpieczne i może prowadzić do wielu niepożądanych i groźnych dla zdrowia skutków, upośledzając trwale funkcje niektórych narządów.

Alkohol

Alkohol jest silną trucizną układu nerwowego. Nadużywanie go prowadzi do uzależnienia, chorób układu pokarmowego i nerwowego, marskości wątroby, rozwoju niektórych nowotworów i zaburzeń zachowania. Szkodliwe następstwa alkoholizmu występują w osobistej, społecznej i ekonomicznej sferze życia. Alkohol jest silnym czynnikiem teratogennym, uszkadzającym płód. U dziecka występuje alkoholowy zespół płodowy (niedorozwój umysłowy i fizyczny, niedobór wzrostu i masy ciała, małe rozmiary mózgoczaszki i in.). Szczególnie niebezpieczne jest łączenie alkoholu z lekami i narkotykami. Alkohol nie rozwiązuje problemów psychicznych, jest tylko chwilową i złudną ucieczką przed stresem. W 1990 r. wykryto gen alkoholizmu, co może pomóc w walce z tą chorobą. Jest to dla nas ważne, gdyż Polska należy do krajów o wysokim spożyciu alkoholu.

Palenie tytoniu zwykle współwystępuje z piciem alkoholu. W dymie tytoniowym znajduje się 4000 substancji chemicznych, a wśród nich wiele trujących i kancerogennych. Do najgroźniejszych należy nikotyna, trucizna autonomicznego układu nerwowego, tlenek azotu i tlenek węgla oraz węglowodory, m.in. benzopiren. Palenie tytoniu przez rodziców ma wpływ na pre- i postnatalny rozwój dziecka. Palenie bierne szkodzi wszystkim osobom z otoczenia palaczy. Z powodu palenia tytoniu w Polsce co roku umiera ok. 70 tys. osób, w tym na raka płuc - 20 tys., prawie wyłącznie palaczy. Substancje zawarte w dymie tytoniowym wywołują choroby serca i układu

krążenia. Ocenia się, że u palaczy zawał serca występuje ok. 10 lat wcześniej niż u niepalących. Pocieszające jest to, że od 1991 r. palenie rzuciło ponad 2 min Polaków.

Narkotyki

Narkotykami są wszystkie substancje uspokajające, nasenne, odurzające, halucynogenne oraz pobudzające, działające na ośrodkowy układ nerwowy i wywołujące zmiany w świadomości człowieka. Narkomania, obecnie nazywana też zależnością lekową, to używanie nielegalnie zdobytych narkotyków lub legalnie przepisanych leków w sposób odbiegający od dozwolonej praktyki medycznej w celu odurzenia się, czyli częściowej lub całkowitej utraty świadomości albo wywołania stanu zwiększonego pobudzenia. Używanie narkotyków wiąże się często z przemocą i przestępczością, zaburzeniami seksualnymi, m.in. impotencją, z możliwością zarażenia się wirusem HIV i wirusem zapalenia wątroby, z niepowodzeniami w nauce, zerwaniem więzi rodzinnych, a nawet ze śmiercią.

Uzależnienie od narkotyków

Uzależnienie od narkotyków ma trzy postacie:

— uzależnienie psychiczne - polegające na nieodpartej chęci przeżycia stanu błogości i wywołania halucynacji, które powodują degradację osobowości, stany depresyjne i próby samobójcze,

— uzależnienie fizyczne - objawiające się głodem narkotycznym przy braku narkotyku, któremu towarzyszą bóle mięśni, mdłości i biegunki,

— uzależnienie społeczne — polegające na coraz silniejszym związku z grupą narkomanów, które ogranicza możliwości życiowe i zawodowe, często sprowadzając na drogę przestępstwa.

Dla zmniejszenia zagrożenia ze strony używek i środków psychoaktywnych, szczególnie ważna jest wczesna prewencja i aktywne działanie zmierzające do ograniczenia dostępności używek, leków i narkotyków.

Nie mniej groźne są zagrożenia zdrowia spowodowane skażeniem środowiska. Środowisko przyrodnicze jest dobrem ogólnoludzkim, z którego każdy człowiek ma prawo korzystać. Nie może on jednak zapomnać, że jest to związane z odpowiedzialnością za stan tego środowiska, a także z obowiązkiem jego ochrony. Stąd też problemy ekologiczne powinny być włączone w system wartości i norm moralnych, a ochrona środowiska powinna być troską nauczycieli, decydentów i wszystkich obywateli.

Dynamiczna równowaga ekologiczna

Zanim na Ziemi pojawił się człowiek, podczas ewolucji trwającej miliony lat, na naszej planecie ukształtowała się **dynamiczna równowaga ekologiczna.** Z biegiem czasu działalność człowieka doprowadziła do zachwiania tej równowagi oraz do degradacji i zatrucia środowiska. Człowiek bowiem od zarania swoich dziejów intensywnie przekształcał przyrodę, nie zdając sobie początkowo sprawy z tego, że niektóre jego działania mogą być tak szkodliwe dla środowiska. Działania te przynosiły i przynoszą niepowetowane szkody, zagrażając poważnie zdrowiu i życiu ludzi. Efektem działalności człowieka jest przenikanie do biosfery wielu rozmaitych substancji chemicznych oraz energii w postaci różnego rodzaju fal. Następstwem tej działalności są też: pustynnienie dużych obszarów, powodzie, zaburzenia bilansu dwutlenku węgla i zmniejszanie się różnorodności biologicznej.

Zmiany w użytkowaniu Ziemi

Jednym z głównych zagrożeń dla środowiska są **zmiany w użytkowaniu Ziemi.** Zmiany te polegają na niszczeniu, najczęściej przez erozję, zasobów gleb uprawnych, wylesianiu, wzroście zaludnienia i urbanizacji oraz zanieczyszczeniu powietrza, wód i gleb. Wprawdzie w przyrodzie stale zachodzą procesy samooczyszczania się, ale trwają one bardzo długo, przy czym najdłużej oczyszcza się gleba, w przypadku której proces ten trwa od kilkuset do kilku tysięcy lat.

Odpady komunalne i przemysłowe

Szczególny problem w ochronie środowiska stanowią **odpady komunalne i przemysłowe.** W Polsce przemysł wytwarza ok. 130 min ton odpadów rocznie, z czego tylko niewielka część jest poddana recyklingowi (przetworzeniu). Odpady komunalne, których rocznie produkujemy ok. 47×10^3 m^3 w postaci stałej i ok. 15×10^3 m^3 w postaci płynnej (ścieki), też tylko w nikłej części są wykorzystywane lub unieszkodliwiane. Z powodu małej ilości wysypisk wiejskich odpady często są zakopywane w ziemi, wyrzucane w lasach, starych kamieniołomach czy żwirowniach, gdzie nie ma izolacji podłoża. Takich nielegalnych składowisk jest w Polsce ponad 10 tysięcy. Odpady trafiają też do rzek i innych zbiorników wodnych, stwarzając wielkie zagrożenie dla wód powierzchniowych i podziemnych. Często są wyrzucane do morza lub sprzedawane przez państwa bogate krajom biednym. Jednak żadna granica i żadne morze nie zatrzyma skażenia i niebezpieczeństwa w jednym miejscu.

W drugiej połowie XX w. nastąpił wyraźny wzrost zagrożenia zdrowia i życia człowieka. W środowisku pojawiły się

zupełnie nowe ksenobiotyki, nie zbadane jeszcze pod względem toksykologicznym. Pocieszające jednak jest to, że dzięki dużemu postępowi w naukach medycznych, chemicznych i biologicznych poprawia się profilaktyka, diagnostyka i leczenie różnorodnych zatruć. Więcej wiemy też o interakcji ksenobiotyków, poznajemy lepiej mechanizmy i dynamikę ich działania.

Wszystkie zanieczyszczenia chemiczne - ksenobiotyki - stanowią zagrożenie dla środowiska (m.in. powodując zakłócanie cykli biogeochemicznych) oraz zdrowia i życia ludzkiego.

Zaburzenia cykli biogeochemicznych

Zaburzenia cykli biogeochemicznych dotyczą zmian w obiegu pierwiastków i wody w przyrodzie. Przykładem takich zaburzeń są: niedotlenienie wód i gleb, hamowanie procesów mineralizacji materii organicznej, niedobór ozonu stratosferycznego i nadmiar ozonu troposferycznego, kwaśne opady atmosferyczne, efekt cieplarniany, eutrofizacja wód, zagrożenie lasów i różnorodności genetycznej, zagrożenia gleby, zagrożenia wód. Niezwykle groźne są wielkie ekologiczne **katastrofy przemysłowe** i **transportowe.** Nie mniej niebezpieczne są też tzw. katastrofy pełzające, spowodowane m.in. stosowaniem pestycydów czy codziennym wyrzucaniem odpadów. Następstwem tych katastrof są choroby, np. układu nerwowego czy nowotwory, przy czym skutki te są rozciągnięte w czasie na wiele dziesiątków lat.

Katastrofy przemysłowe i transportowe

Działanie ksenobiotyków na organizm zawsze się wiąże z wytwarzaniem w komórkach dużych ilości wolnych rodników, czyli bardzo aktywnych grup chemicznych lub jonów mających na zewnętrznej orbicie niesparowane elektrony. Najczęściej występującymi wolnymi rodnikami są anionorodnik ponadtlenkowy i rodnik hydroksylowy. Wolne rodniki działają na struktury komórkowe i procesy metaboliczne, uczestniczą w powstawaniu wielu chorób oraz przyspieszają procesy starzenia się. Problem zatruć ksenobiotykami wydaje się jednym z najbardziej pilnych zadań w ochronie zdrowia współczesnego człowieka. Mogą to być: zatrucia pokarmowe (żywność, napoje), zatrucia zawodowe (produkcja przemysłowa, magazynowanie, obrót handlowy), zatrucia rozmyślne (samobójcze, mordercze) oraz zatrucia w gospodarstwie domowym (chemikalia, tworzywa sztuczne, kosmetyki). Zanieczyszczenia chemiczne przedostają się do organizmu przez skórę, układ oddechowy i pokarmowy. Przemieszczają się z krwią i przenikają przez błony komórkowe. Są magazynowane głównie w tkance tłuszczowej, a ponadto w narządach miąższowych i kościach lub ulegają biotransformacji

(przemianom biochemicznym) w wątrobie i następnie są wydalane.

Hałas i wibracje

Do zanieczyszczeń środowiska zaliczamy również **hałas** i **wibracje,** których źródłem są środki komunikacji, drogi, lotniska, dworce, obiekty przemysłowe. Nadmierny hałas obejmuje aż 25% powierzchni naszego kraju i oddziałuje na jedną trzecią ludności.

Promieniowanie jonizujące

Promieniowanie jonizujące wpływa na organizmy zarówno na poziomie molekularnym, jak i komórkowym. Źródłami naturalnymi i cywilizacyjnymi tego promieniowania są m.in. nuklidy promieniotwórcze wytwarzane przez promieniowanie kosmiczne, reaktory jądrowe (17% wytwarzanej energii elektrycznej) oraz pewne procesy przemysłowe i techniki medyczne. Powszechny w społeczeństwie lęk przed promieniowaniem jonizującym w większości przypadków jest nieuzasadniony. Wynika bowiem z braku właściwej informacji i wiedzy o wpływie tego promieniowania na biosferę i organizm człowieka. Zagrożenie stwarzane przez promieniowanie jonizujące powinno być rozpatrywane w porównaniu z innymi zagrożeniami związanymi z rozwojem cywilizacji.

Poła elektromagnetyczne

Żyjemy wśród fal elektromagnetycznych. Sztuczne **pola elektromagnetyczne** powodują tzw. smog elektromagnetyczny, będąc jedną z przyczyn szkód ekologicznych. Pola te są generowane przez urządzenia zasilane energią elektryczną lub wytwarzające tę energię, a więc przez tramwaje, monitory komputerów, ekrany telewizorów, nadajniki radiowe, telefony komórkowe i kuchenki mikrofalowe. Najczęściej jednak działają na nas pola elektromagnetyczne instalacji i kabli elektrycznych w budynkach oraz powszechnie używanego sprzętu elektrycznego.

Pola elektromagnetyczne są niebezpieczne dla człowieka, ponieważ powodują rozmaite zmiany czynnościowe w organizmie. Działają głównie na układ nerwowy, procesy metaboliczne, wymianę płynów i gazów z otoczeniem, temperaturę ciała, ciśnienie krwi, przewodnictwo skóry. Oddziaływanie smogu elektromagnetycznego zachodzi na poziomie atomów i cząsteczek, a obserwowane jest na poziomie narządów i całego organizmu. Szkodliwe promieniowanie elektromagnetyczne może powodować zmianę struktury białek i w efekcie - zmianę lub brak ich biologicznych funkcji. Może też uszkadzać DNA, bezpośrednio lub pośrednio przez wytwarzane wolne rodniki, co powoduje mutacje i powstawanie nowotworów.

Polska jest jednym z bardziej zanieczyszczonych i zanieczyszczających środowisko krajów w Europie. Do największych sprawców zanieczyszczenia tlenkami siarki i azotu oraz pyłami należą: energetyka, przemysł, transport i komunikacja oraz sektor komunalny. Nasz kraj może być też narażony na skażenia przedostające się przez napływ skażonego powietrza z kierunku południowo-zachodniego, napływ skażonej wody przez rzeki graniczne (Odra, Bug i inne) oraz dostarczanie do Polski trujących odpadów w celu ich przeróbki lub składowania. W Polsce występuje aż 27 **obszarów ekologicznego zagrożenia,** na których zanieczyszczenie środowiska znacznie przekracza dopuszczalne normy. Do obszarów o najbardziej zdegradowanym środowisku należą: Górny Śląsk, Okręg Legnicko-Głogowski, Karkonosze i Góry Izerskie.

Obszary ekologicznego zagrożenia

Ostatnio pojawiło się nowe poważne zagrożenie, jakim jest **terroryzm ekologiczny.** Jest to świadome skażenie środowiska przyrodniczego (chemiczne lub mikrobiologiczne) przez pojedyncze osoby lub zorganizowane grupy ludzi mające na celu zwrócenie na siebie uwagi i wywołanie jak największego zastraszenia społeczeństwa, co ma wymusić spełnienie określonych żądań. Szczególnie groźne jest to wobec nasilających się napięć międzynarodowych, fanatyzmów religijnych i działań wojennych.

Terroryzm ekologiczny

5. INSTRUMENTY POLITYKI PROZDROWOTNEJ

Instrumenty polityki prozdrowotnej obejmują zarządzanie instytucjonalne, działalność oświatowo-profilaktyczną i edukację prozdrowotną. Do działań prozdrowotnych należy ponadto ochrona i kształtowanie środowiska. Podstawą zarządzania instytucjonalnego jest **Narodowy Program Zdrowia** (NPZ), oficjalny dokument państwowy w zakresie promocji i ochrony zdrowia. Najnowszy, trzeci NPZ, został przyjęty do realizacji przez Radę Ministrów w 1996 r. Program ten opiera się na integracji działań międzyresortowych na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia społeczeństwa. W NPZ uwzględniono trzy grupy czynników: stylu życia, środowiska oraz służby zdrowia. Podstawą najnowszej wersji NPZ jest koncepcja i strategia **promocji zdrowia,** czyli *procesu umożliwiającego ludziom zwiększę-*

Narodowy Program Zdrowia

Promocja zdrowia

nie kontroli nad swoim zdrowiem oraz poprawę zdrowia poprzez podejmowanie wyborów i decyzji sprzyjających zdrowiu, kształtowanie potrzeby i kompetencji w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych i zwiększanie potencjału zdrowia. Podkreśla się konieczność powszechnych działań, w których udział powinny brać wszystkie podmioty życia publicznego.

Przykładowy harmonogram realizacji NPZ na lata 1996--2005 na terenie Wielkopolski przedstawiony jest na rycinie 48. Wszystkie działania koordynuje Departament Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia. Podlega mu wojewoda odpowiadający za Wielkopolskie Centrum Zdrowia Publicznego. Centrum to współpracuje z wieloma przedstawicielami administracji państwowej (marszałkami, prezydentami miast, starostami), zakładami opieki zdrowotnej, ośrodkami doskonalenia nauczycieli, Kuratorium Oświaty, uczelniami wyższymi, Wielkopolską Izbą Lekarską, Wojewódzką Komendą Straży Pożarnej i wieloma Inspekcjami (Ochrony Środowiska, Farmaceutyczną, Weterynaryjną, Skupu i Przetwórstwa Artykułów Rolnych i Nadzoru Budowlanego.

Za kreowanie polityki zdrowotnej państwa odpowiedzialni więc są: rząd z ministerstwami, administracja, samorządy lokalne, zakłady opieki zdrowotnej i ich pracownicy, organizacji z otoczenia ochrony zdrowia i całe społeczeństwo. Analiza dotychczasowych danych wskazuje, że podstawową formą działalności jednostek w ramach NPZ jest głównie **działalność oświatowo-profilaktyczna.**

Działalność oświatowo--profilaktyczna

Europejski Program Promocji Zdrowia (EPPZ) działa jako mechanizm koordynujący i uzupełniający narodowe strategie ochrony i promocji zdrowia. EPPZ realizuje trzy priorytety: 1) pogłębianie informacji i wiedzy o zdrowiu, 2) ulepszanie zdolności szybkiego i skoordynowanego oddziaływania na czynniki zagrażające zdrowiu, 3) promowanie zdrowia i zapobieganie chorobom drogą wdrażania działań i realizacji polityk. Wdrażanie EPPZ powinno przyczynić się też do:

- utrzymania na wysokim poziomie ochrony zdrowia (zgodnie z wytycznymi i politykami Wspólnot),
- wyrównywania szans w dostępie do służb zdrowia,
- wspierania współpracy między państwami członkowskimi Unii Europejskiej w tym zakresie,
- wspierania działań podejmowanych w zakresie trwałego, zrównoważonego rozwoju środowiska naturalnego,

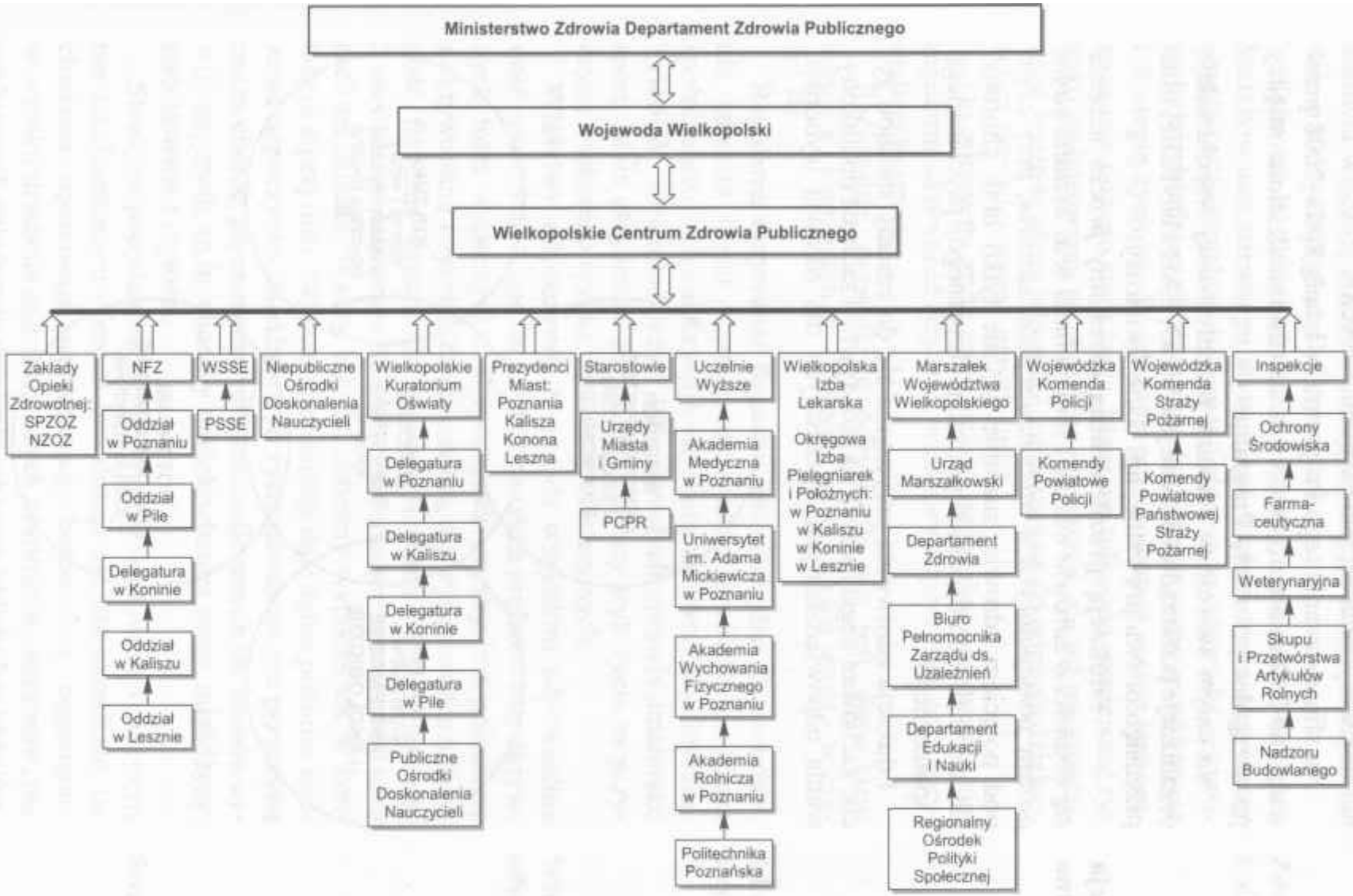

Ryc. 48. Schemat współdziałania instytucji lokalnych w realizacji Narodowego Programu Zdrowia na lata 1996–2005 na terenie Wielkopolski (NFZ – Narodowy Fundusz zdrowia, Oddział Wielkopolski, NZOZ – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, PZRR – Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie; PSSE – Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna; SPZOZ – Samodzialny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej; WSSE – Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna). (Wielkopolskie Centrum Zdrowia Publicznego w Poznaniu, Wydział Polityki Społecznej Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu)

- do współpracy z organizacjami pozarządowymi i wdrażania innowacyjnych projektów pilotażowych.

Na sfinansowanie tego Programu w latach 2003-2008 przewidziano 312 min euro. Kwota ta zostanie rozdzielona między poszczególne priorytety Programu.

Na całym świecie w edukacji prozdrowotnej współdziałają organizacje pozarządowe, takie jak WHO, FAO i UNICEF, oraz przedsiębiorstwa prywatne, np. Bank Światowy.

Edukacja prozdrowotna

Edukacją prozdrowotną określamy *proces uczenia się dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz kształtowania postaw pomagających w utrzymaniu pełni zdrowia*, przy czym pod pojęciem zdrowia, rozumie się nie tylko brak choroby, ale też stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Edukacja zdrowotna przyczynia się do zmiany sposobu życia, zachowań negatywnych na pozytywne i zachęca do dokonywania odpowiedzialnych, korzystnych dla zdrowia wyborów.

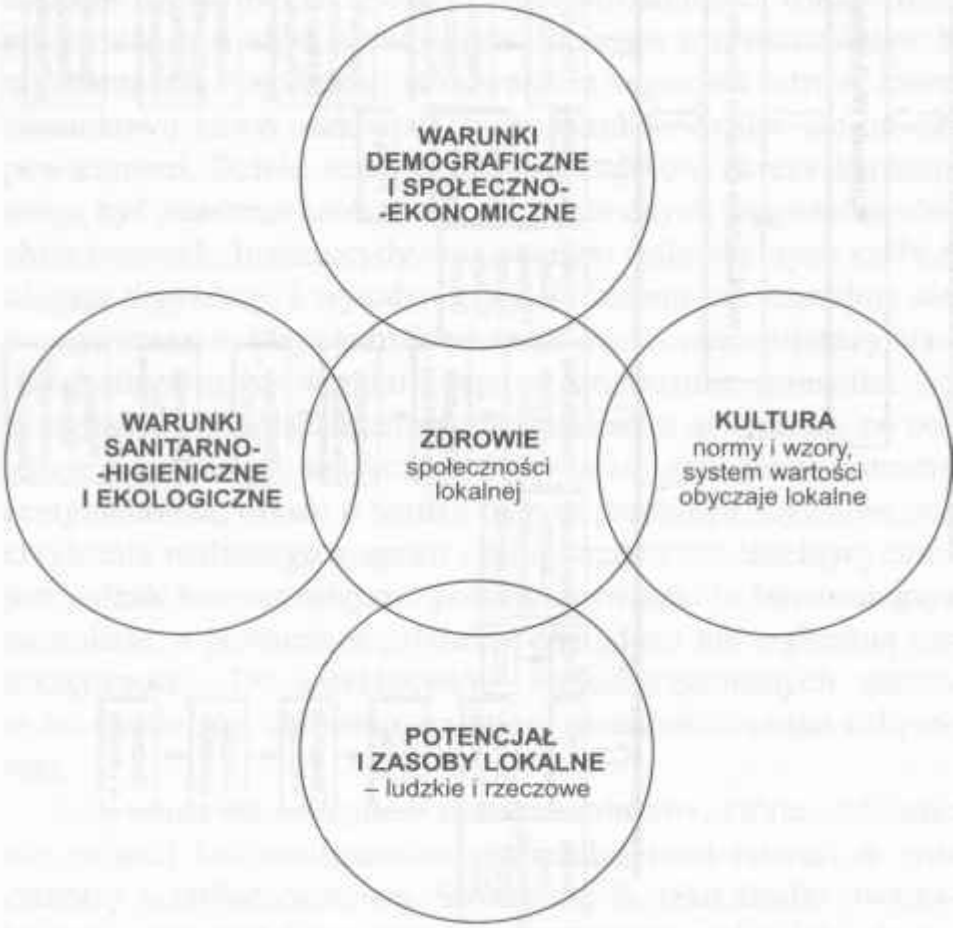

Ryc. 47. Czynniki wpływające na zdrowie społeczności lokalnej

Dostarcza wiedzę i udziela wsparcia, powodując, że w ochronę zdrowia włączają się różne instytucje, organizacje, a także ludzie o różnych poglądach i zawodach.

Zdrowy styl życia

Jednym z głównych celów edukacji prozdrowotnej jest kształtowanie **zdrowego stylu życia. Stylem życia** nazywamy zespół codziennych zachowań pojedynczego człowieka czy grupy ludzi, składających się na ich charakterystyczny sposób bycia i strategię życiową. W edukacji prozdrowotnej ważne jest promowanie takiego stylu życia, który nie tylko ma zmniejszać ryzyko zachorowania na określone schorzenia, ale też ma umożliwiać kontrolę stanu zdrowia i mobilizować do odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych ludzi.

Do zdrowego stylu życia należą racjonalne odżywianie się, regularna aktywność fizyczna, właściwy odpoczynek oraz optymalizacja stresu.

Racjonalne, prawidłowe odżywianie się jest warunkiem zdrowia i elementem profilaktyki. Więcej na ten temat — w części III.

Aktywność fizyczna

Regularna **aktywność fizyczna** jest niezbędna dla zachowania zdrowia i jest ważnym elementem profilaktyki. Nasze społeczeństwo charakteryzuje się małą aktywnością fizyczną. Tylko ok. 30% młodzieży i 10% dorosłych uprawia amatorsko sport. Mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia są przyczyną większego ryzyka chorób cywilizacyjnych.

Właściwy odpoczynek

Właściwy odpoczynek to przede wszystkim odpowiednia ilość snu — 6 do 8 godzin na dobę, a także preferowanie aktywnych form wypoczynku. Wypoczynek czynny jest połączony z aktywnością fizyczną. Za minimalną, ale wystarczającą aktywność fizyczną uznaje się wysiłek fizyczny 3x30x130, tzn. 3 razy w tygodniu przez 30 minut, podnoszący tętno do 130 uderzeń na minutę. Ważny też jest aktywny wypoczynek w kontakcie z przyrodą. Wypoczynek bierny daje tylko pozorne wrażenie odpoczynku. Siedzący tryb życia natomiast jest przyczyną wielu chorób psychosomatycznych, zaliczanych do chorób cywilizacyjnych, m.in. choroby niedokrwiennej serca, miażdżycy, nadciśnienia i otyłości.

Stres

Stres jest pojęciem często używanym, lecz niezbyt precyzyjnie zdefiniowanym. Termin ten stosuje się dla określenia zachwiania równowagi wewnętrznej, homeostazy organizmu, w wyniku działania najrozmaitszych czynników, stresorów, powodujących zakłócenie działania jakiegoś układu lub układów. Stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane

mu „żądania". Pewien poziom stresu jest korzystny, gdyż mobilizuje organizm do działania w odpowiedzi na bodźce środowiskowe. Silny lub długotrwały stres wpływa źle na wszystkie narządy i układy organizmu. W optymalizacji stresu pomaga postawa asertywna i wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem. W dużym stopniu pomocne tutaj są ruch i relaks.

W edukacji prozdrowotnej główne miejsce zajmuje **edukacja żywieniowa,** którą omówiono szerzej w części **1**.2. Społeczeństwo polskie ciągle ma zbyt małą wiedzę na temat prawidłowego żywienia. Dlatego edukacja żywieniowa, zajmująca się nauczaniem i upowszechnianiem wiedzy o żywieniu człowieka, jest niezmiernie ważna.

Według Światowej Deklaracji Żywienia jedną z przyczyn występujących problemów żywieniowo-zdrowotnych jest brak wykształcenia, co powoduje, że rola zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia nie jest w pełni rozumiana i doceniana.

Higiena osobista

W edukacji prozdrowotnej dużo miejsca poświęca się **higienie osobistej.** Polega ona na dbałości o czystość ciała i odzieży, a także spożywanych produktów oraz dbałości o właściwe odżywianie, sprawność fizyczną i umysłową oraz prawidłowy rytm pracy i wypoczynku. Polega też na unikaniu nałogów i nadmiaru stresów. Warunkami zdrowotnymi w szkołach oraz ochroną dzieci i młodzieży przed uciążliwymi i szkodliwymi czynnikami

Higiena szkolna

związanymi z pobytem i pracą w szkole zajmuje się **higiena szkolna.** Wpływa ona również na stan higieny osobistej uczniów i kształtowanie nawyków higienicznych. Ważną rolę w realizacji tych zadań odgrywa pielęgniarka szkolna. Nadzór nad higieną szkolną pełnią działy higieny dzieci i młodzieży w stacjach sanitarno-epidemiologicznych. Ważne jest też utrzymywanie

Higiena psychiczna

higieny psychicznej pomagającej w utrzymaniu zdrowia psychicznego. Jej celem jest ochrona i stworzenie warunków korzystnych dla zdrowia psychicznego jednostki i społeczeństwa.

Obecnie zdecydowanie odchodzi się od tradycyjnie pojmowanej edukacji prozdrowotnej. Edukacja ta, będąca elementem promocji zdrowia, nie powinna koncentrować się wyłącznie na pojedynczych ludziach, ich zdrowiu i zagrażających im zachowaniach. Edukacją tą powinny być objęte raczej poszczególne grupy zawodowe, osoby podejmujące decyzję w różnych sektorach oraz całe społeczeństwo.

Elementem polityki prozdrowotnej jest też **ochrona i kształtowanie środowiska.** Zdegradowane i zanieczyszczone

środowisko stanowi obok chorób, których nie potrafimy pokonać oraz niedożywienia i głodu, z powodu którego codziennie umiera na świecie kilkanaście tysięcy osób, największe wyzwanie dla świata na przełomie XX i XXI w.

Pierwszym alarmującym sygnałem był w tym względzie dla ludzkości słynny Raport U'Thanta (1969) pt. *Człowiek i jego środowisko*, dotyczący groźby globalnej katastrofy ekologicznej i demograficznej (ryc. 49). Od tego czasu rozpoczęto międzynarodową współpracę w zakresie ochrony środowiska, a ludzie dostrzegli niebezpieczeństwa wynikające z jego degradacji. Za główne cele tej współpracy uznano przede wszystkim zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza, gleby i wody, ograniczenie wydobycia i zużycia surowców nieodnawialnych, zachowanie niektórych ekosystemów w możliwie nie zmienionym stanie (ochrona przyrody) oraz zmniejszenie przyrostu naturalnego.

Trzy lata po Raporcie U"Thanta, w 1972 r., w Sztokholmie odbyła się pierwsza konferencja międzynarodowa z udziałem delegatów ze 113 państw. Uchwalili oni Deklarację i Plan Działania, które stały się podstawą polityki globalnej wobec środowiska. Niedługo potem została powołana Komisja Ochrony Środowiska ONZ, a w wielu państwach rozpoczęły pracę ministerstwa ochrony środowiska. W kolejnych latach zaczęły powstawać liczne ekologiczne organizacje międzynarodowe oraz odbywały się konferencje, na których podpisywano międzynarodowe umowy i porozumienia. Do najważniejszych konferencji, w których uczestniczyła także Polska, należą: **Światowa Konferencja Narodów Zjednoczonych „Środowisko i Rozwój"** z udziałem 153 państw i EWG, która odbyła się w 1992 r. w Rio de Janeiro i została nazwana **Szczytem Ziemi** oraz Światowa Konferencja w Johannesburgu w 2002 r., nazwana **Światowym Szczytem Zrównoważonego Rozwoju,** w której uczestniczyło ponad 190 państw. Na Szczycie Ziemi w Rio de Janeiro przygotowano założenia ery ekologicznej w postaci kilku ważnych dokumentów: „Deklaracji z Rio", „Agendy 21", *Konwencji o Zmianach Klimatu* oraz *Konwencji o biologicznej różnorodności.* Celem tej konferencji była ochrona i trwałe korzystanie z biologicznej różnorodności, sprawiedliwy i wyważony podział zysków w zakresie korzystania z zasobów genetycznych oraz gwarancja narodowej suwerenności dla wszystkich państw w zakresie gospodarowania zasobami naturalnymi i zobowiązanie się do ich ochrony.

Konferencja „Środowisko i Rozwój"

Szczyt Ziemi

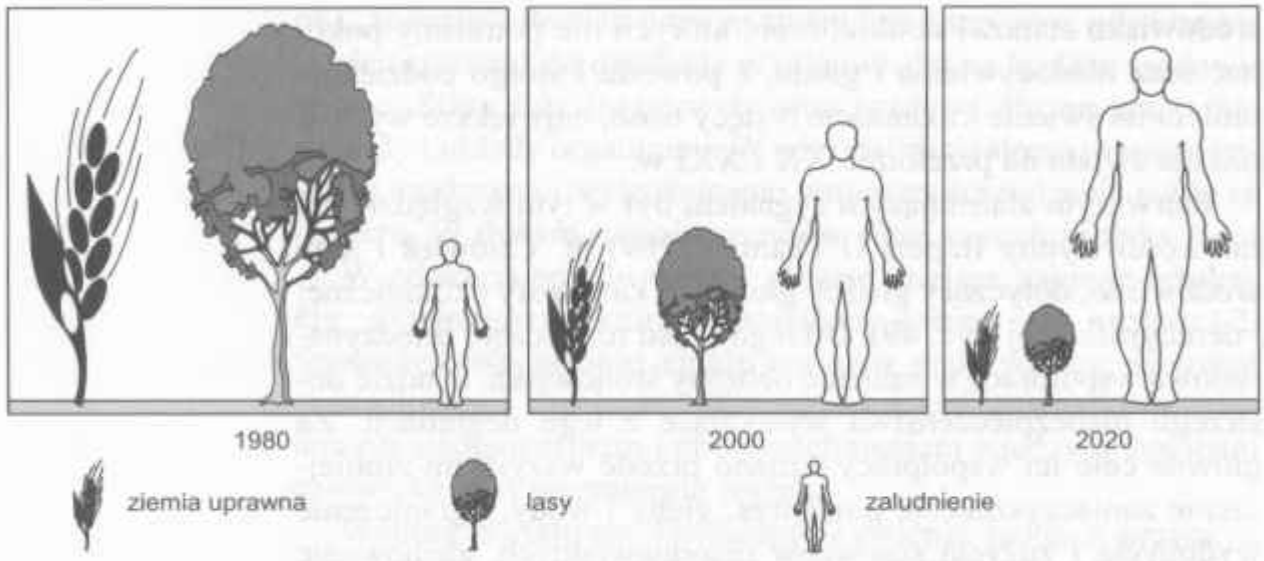

Ryc. 49. Dynamika niszczenia zasobów ziemi uprawnej i lasów przy wzroście zaludnienia

Do przyjętych na tej konferencji zadań należały: 1) uznanie rozwoju psychicznego człowieka za główny cel życia, 2) określenie nieprzekraczalnego poziomu zaspokajania własnych potrzeb materialnych, 3) ograniczenie przeciętnej dzietności w rodzinie do dwojga dzieci, 4) zaakceptowanie koncepcji zrównoważonego rozwoju, 5) dążenie do ochrony głównych ekosystemów Ziemi, 6) opanowanie wiedzy o zarządzaniu zasobami przyrody, 7) przyjęcie koncepcji wspierającego, otwartego systemu ekonomicznego, 8) przyjęcie zasady sprawiedliwego handlu, 9) opodatkowanie krajów uprzemysłowionych na rzecz państw rozwijających się, 10) kreowanie narodowych polityk ekologicznych, 11) rozwijanie praw i aktywności obywateli, 12) tworzenie nowych proekologicznych struktur organizacyjnych.

Z kolei na Światowej Konferencji w Johannesburgu przyjęto dwa podstawowe dokumenty. Pierwszym była „Deklaracja Johannesburska na rzecz zrównoważonego rozwoju", a drugim - plan działania zawierający uchwalone wcześniej na Milenijnym Szczycie ONZ (2000) „Milenijne Cele Rozwoju" dotyczące zasobów wodnych, energii, zdrowia, rolnictwa, różnorodności biologicznej, finansów, zarządzania i handlu. Na konferencji tej przyjęto jeszcze ponad 200 porozumień dotyczących inwestycji długoterminowych. Zadeklarowano też: 1) dążenie do zmniejszenia liczby ludzi nie mających dostępu do czystej wody (obecnie 1,2 mld) oraz urządzeń sanitarnych (2,4 mld); 2) zmniejszenie szkodliwego działania ksenobiotyków na środowisko i czło-

wieka; 3) działania zmierzające do zachowania bioróżnorodności przez zmniejszenie tempa wymierania gatunków; 4) wspieranie czystych technologii wytwarzających energię; 5) zmniejszanie liczby ludzi żyjących w ubóstwie (obecnie ok. 3 mld); 6) zapewnienie wykształcenia podstawowego wszystkim dzieciom; 7) zmniejszenie wskaźnika umieralności dzieci do pięciu lat; 8) dostęp wszystkim potrzebującym z biednych krajów do leków chronionych patentami, np. przeciw malarii, gruźlicy i AIDS, aby zmniejszyć liczbę nosicieli tych chorób.

Obydwie konferencje nie spełniły jednak oczekiwań społeczności świata, a niektóre kraje w ogóle nie podpisały części porozumień.

Organizacje międzynarodowe działające na rzecz ochrony środowiska

Do najważniejszych **organizacji międzynarodowych** działających na rzecz ochrony środowiska należą: Program Środowiskowy Narodów Zjednoczonych — UNEP (ang. *United Nations Environment Programme*), Międzynarodowa Unia Ochrony Przyrody i Zasobów Naturalnych - IUCN (ang. *International Union for Conservation of Naturę and Natural Resources*) oraz Światowy Fundusz na Rzecz Dzikich Zwierząt - WWF (ang. *World Wildlife Found).*

Organizacje społeczne zajmujące się ochroną środowiska

W Polsce istnieje ponad 200 **organizacji społecznych** zajmujących się ochroną środowiska. Najstarszą jest Liga Ochrony Przyrody, działająca od 1928 r., z którą związanych było wielu wybitnych uczonych, m.in. Adam Wodziczko, Władysław Szafer i Walery Goetel.

W latach dziewięćdziesiątych XX w. pojawiły się nowe koncepcje ochrony środowiska, zgodnie z którymi wszystkie obszary chronione mają tworzyć zwartą przestrzennie całość i być połączone korytarzami ekologicznymi zapewniającymi wzajemną wymianę puli genowej organizmów. Takimi korytarzami są doliny rzek i innych cieków wodnych, zadrzewienia śródpolne i przydrożne, pasy leśne i miedze. W Europie ustalono priorytety dla ochrony środowiska, które zostały ujęte w koncepcji **Europejskiej Sieci Obszarów Ekologicznych** EECONET (ang. *European Ecological Network).* EECONET zakłada ochronę wszystkich zagrożonych gatunków i systemów ekologicznych, również częściowo przekształconych przez człowieka, wiążąc ją z innymi dziedzinami życia społecznego i gospodarczego, zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. W Polsce ochronie podlega 78 obszarów węzłowych połączonych 110 korytarzami ekologicznymi, które obejmują ok. 45% powierzchni Polski. Do obszarów tych należą ostoje przyrody o randze euro-

EECONET

NATURA 2000

pejskiej w ramach tzw. sieci **NATURA 2000,** której głównym celem jest zapewnienie bioróżnorodności ochrony krajobrazu.

Polityka Ekologiczna Państwa

Realizacja polityki ekologicznej państwa powinna dokonywać się przede wszystkim w wyniku zmian modelu produkcji i konsumpcji. W 1990 r. Sejm RP uchwalił **Politykę Ekologiczną Państwa,** w której zapisano zasady praworządności, likwidacji zanieczyszczeń u źródła oraz wspólnego rozwiązywania problemów ochrony środowiska. Za najważniejsze uznano unikanie wytwarzania zanieczyszczeń i powtórne wykorzystanie opakowań, czyli recykling, odzysk energii, wody oraz surowców ze ścieków i odpadów, a także neutralizację zanieczyszczeń, czyli oczyszczanie ścieków i gazów odlotowych z silników spalinowych oraz neutralizację i składowanie odpadów.

Druga Polityka Ekologiczna Państwa

Po dziesięciu latach, w 2000 r. uchwalono **Drugą Politykę Ekologiczną Państwa,** w której główne znaczenie ma zasada zrównoważonego rozwoju. Dokument ten jest związany z 6. Programem działań środowiskowych Unii Europejskiej „Nasza przyszłość naszym wyborem", obejmującym obecne dziesięciolecie. W Drugiej Polityce Ekologicznej Państwa dużo miejsca poświęcono gospodarowaniu odpadami oraz bezpieczeństwu chemicznemu i ekologicznemu (czyste powietrze, zdrowa woda, bezpieczna dla zdrowia żywność, możliwość rekreacji i wypoczynku, trwałe występowanie dziko żyjących gatunków). Dalsza poprawa stanu środowiska będzie możliwa przez przyjęcie i wdrożenie standardów Unii Europejskiej w tej dziedzinie. Dokument ten zwraca uwagę na doniosłość edukacji ekologicznej.

Ustawa o ochronie środowiska

W polskiej **Ustawie o ochronie środowiska** z 2001 r. za rozwój zrównoważony uważa się „taki rozwój społeczno-gospodarczy, w którym w celu równoważenia szans dostępu do środowiska poszczególnych społeczeństw lub ich obywateli — zarówno współcześnie, jak i w przyszłości - integruje się działania polityczne, gospodarcze i społeczne w celu zachowania równowagi przyrodniczej oraz trwałości podstawowych procesów przyrodniczych".

Niezbędnym warunkiem zrównoważonego rozwoju jest promocja zdrowia. Zgodnie z dokumentami Europejskiej Konferencji WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) w 1995 r., promocja zdrowia to przede wszystkim propagowanie zdrowego stylu życia, czyli stosowanie zrównoważonej diety, regularna aktywność fizyczna, umiejętność opanowywania sytuacji stresowych i odpowiedni odpoczynek, eliminacja palenia tytoniu, nadużywania leków i alkoholu, agresji i przemocy oraz troska o bez-

pieczne prowadzenie pojazdów mechanicznych. Działania promocyjne często są zbliżone do działań profilaktycznych, gdyż obydwa te kierunki zmierzają do poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia jednostek i społeczeństwa. Podstawowym dokumentem promocji zdrowia jest Karta Ottawska, która powstała na Międzynarodowej Konferencji Promocji Zdrowia w Ottawie (Kanada) w 1986 r.

Problematyki zdrowia i ochrony środowiska wiążą się ściśle ze sobą. Konieczna jest lepsza i szersza informacja o przyczynach degradacji środowiska i jej skutkach dla zdrowia, a także zmiany preferencji i zachowań odnoszących się do związku człowieka z przyrodą. Przyroda bowiem może doskonale obejść się bez człowieka, a od niego samego zależy to, jak długo zdoła utrzymać się jako jej element.

LITERATURA

Alberts B., Bray D., Johnson A., Lewis J., Raff M., Roberts K., Walter P., *Podstawy biologii komórki. Wprowadzenie do biologii molekularnej*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1999.

Podręcznik diagnostyki i terapii, MSD Manuał, red. Berków W., Wyd. Urban & Partner, Wrocław 1995.

Biologia molekularna w medycynie. Elementy genetyki klinicznej, red. Bal J., Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2001.

Brown T.A., *Genomy*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2001.

Connor M., Ferguson-Smith M., *Podstawy genetyki medycznej*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 1998.

Encyklopedia zdrowia, t. I i II, red. Gomułka W.S., Rewerski W., Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2002.

Ganong W.F., *Fizjologia*, Wydaw. Lekarskie PZWL, Warszawa 1994.

Gertig H., *Żywność a zdrowie*, Wydaw. Lekarskie PZWL, Warszawa 1996.

Immunologia, red. Gołąb J., Jakóbisiak M., Lasek W., Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2004.

Kompendium wiedzy o ekologii, red. Strzałko J., Mossor-Pietraszewska T., Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2003.

Kozłowski S., *Ekorozwój. Wyzwanie XXI wieku*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Mała encyklopedia medycyny PWN, red. Kostrzewski P., Ziółkowski J., Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 1999.

Promocja zdrowia, red. Karski J., Wydaw. Ignis, Warszawa 1999.

Stryer L., *Biochemia*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2003.

Zakrzewski S.F., *Podstawy toksykologii środowiska*, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2000.

LUD BOŻY

KOŚCIELNE PRAWO OSOBOWE

Autor Ks. Wojciech Góralski

Drukarnia Ojców Franciszkanów
Biblioteka „Niedzieli” Wydanie I

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5
CZĘŚĆ PIERWSZA: WIERNI 9
I. WPROWADZENIE 9
1. Pojęcie wiernych w Kościele 9
2. Stopnie przynależności do Kościoła 11
3. Rozróżnienie wiernych z uwagi na stan 12
II. OBOWIĄZKI I PRAWA WSZYSTKICH WIERNYCH 15
1. Obowiązki 16
2. Uprawnienia 19
III. OBOWIĄZKI I PRAWA WIERNYCH ŚWIECKICH 27
1. Obowiązki 29
2. Uprawnienia 33
IV. DUCHOWNI 49
1. Kształcenie duchownych 49
2. Inkardynacja duchownych 63
3. Obowiązki i prawa duchownych 68
4. Utrata stanu duchownego 77
V. PRAŁATURY PERSONALNE 81
VI. STOWARZYSZENIA WIERNYCH 85
1. Normy ogólne 86
2. Stowarzyszenia publiczne 92
3. Stowarzyszenia prywatne 97
4. Normy specjalne dotyczące stowarzyszeń wiernych świeckich 100
CZĘŚĆ DRUGA: USTRÓJ HIERARCHICZNY KOŚCIOŁA 103
I. NAJWYŻSZA WŁADZA KOŚCIOŁA 103
1. Biskup Rzymski 104
2. Kolegium Biskupów 116
3. Synod Biskupów 120
4. Kardynałowie Kościoła Rzymskiego 125
5. Kuria Rzymska 134
6. Legaci Biskupa Rzymskiego 142
II. KOŚCIOŁY PARTYKULARNE I USTANOWIONA W NICH WŁADZA 149
1. Kościoły partykularne 150

2. Biskupi 155
3. Przeszkoda w działaniu i zawakowanie stolicy biskupiej 182
III. ZESPOŁY KOŚCIOŁÓW PARTYKULARNYCH 193
1. Prowincje i regiony kościelne 193
2. Metropolici 196
3. Synody partykularne 200
4. Konferencje Biskupów 210
IV. WEWNĘTRZNA ORGANIZACJA KOŚCIOŁÓW PARTYKULARNYCH 221
1. Synod diecezjalny 221
2. Kuria Diecezjalna 228
3. Rada Kapłańska i Kolegium Konsultorów 249
4. Kapituły kanoników 264
5. Rada duszpasterska 272
6. Parafie, proboszczowie i wikariusze parafialni 275
7. Dziekani 305
8. Rektorzy kościołów i kapelani 310
BIBLIOGRAFIA 319
WYKAZ UŻYTYCH SKRÓTÓW 323
SŁOWNIK WAŻNIEJSZYCH TERMINÓW 323

WSTĘP

Pojęcie Ludu Bożego, wprowadzone przez Ojców Soboru Watykańskiego II do Konstytucji dogmatycznej o Kościele (zob. tytuł rozdziału II: *Lud Boży*), zostało przejęte przez prawodawcę kościelnego w Kodeksie Prawa Kanonicznego z 25 stycznia 1983 r. Zbiór ten, obowiązujący w Kościele łacińskim, jedną z siedmiu swoich ksiąg (drugą) poświęca właśnie Ludowi Bożemu (*De Populo Dei)*. Ta doniosła część ustawodawstwa kościelnego obejmująca łącznie aż 543 kanony (od 204 do 746), stanowi kościelne prawo osobowe zawierające normy prawne, które regulują całokształt spraw związanych zarówno ze statusem wiernych we wspólnocie kościelnej, jak i z ustrojem Kościoła. Chodzi zatem o dziedziny stanowiące w dużej mierze przedmiot odpowiadający materii konstytucyjnej.

Wypada na wstępie przypomnieć, iż zwrot „Lud Boży" to określenie biblijne, odnoszące się najpierw do Izraela jako narodu wybranego, następnie zaś do wierzących w Chrystusa. Soborowe określenie Kościoła jako Ludu Bożego nie jest jednak zwykłym symbolem, lecz zbliża nas do rzeczywistego pojęcia Kościoła, uwydatniając dzieło Chrystusa w jego ludzkim i historycznym wymiarze. Mówiąc o Kościele jako Ludzie Bożym, a więc wspólnocie ludzi ochrzczonych, chce się podkreślić, że Kościół nie jest rodzajem stowarzyszenia ludzi wierzących, lecz wspólnotą — i zarazem instytucją — założoną przez Boga. Pragnie się także powiedzieć, że u podstaw Kościoła nie leży wola ludu (jak w demokratycznej wspólnocie politycznej), lecz wola Założyciela, ujawniona w Ewangelii.

Księga druga kpk składa się z trzech części:

1) wierni;

2) ustrój hierarchiczny Kościoła;

3) instytuty życia konsekrowanego i stowarzyszenia życia apostolskiego.

Taki układ materii legislacyjnej w pełni koresponduje ze strukturą konstytucji soborowej *Lumen gentium*, w której najpierw mówi się o Ludzie Bożym (rozdział II), a dopiero potem o ustroju hierarchicznym Kościoła (rozdział III). Dowodzi to, że Kościoła nie można utożsamiać jedynie z hierarchią.

Zadaniem podjętym w prezentowanej publikacji jest zwięzłe i w miarę przystępne przybliżenie szerokiemu kręgowi zainteresowanych kościelnego prawa osobowego zawartego w kpk Jana Pawła II, a więc norm prawnych odnoszących się do jednej z fundamentalnych dziedzin życia Kościoła. W opracowaniu zrezygnowano jednak z omawiania części trzeciej księgi

kodeksowej, poświęconej instytutom życia konsekrowanego (zakonnym i świeckim) i stowarzyszeniom życia apostolskiego. Za przyjęciem takiego założenia przemówiły dwie przesłanki: specyfika tej doniosłej w życiu Kościoła dziedziny oraz znaczna objętość materii ustawodawczej (kan. 573-746). Być może, prawo instytutów życia konsekrowanego i stowarzyszeń życia apostolskiego stanie się przedmiotem odrębnej publikacji.

W sposób szczególny praca adresowana jest do słuchaczy tak licznych w Polsce Kolegiów Teologicznych, studentów Wydziałów Prawa zainteresowanych dziedziną prawa kanonicznego, a także do wszystkich innych osób świeckich pragnących pogłębić swoją wiedzę w dziedzinie, która powinna ich żywo interesować.

CZĘŚĆ PIERWSZA
WIERNI

I. WPROWADZENIE

Kpk określa szczegółowo status prawny wiernych we wspólnocie kościelnej. Chcąc jednak dokładniej zapoznać się z nim, a więc z obowiązkami i uprawnieniami wszystkich wiernych oraz poszczególnych ich kategorii, należy uprzednio wyjaśnić treść pojęcia „wierny", wskazać na stopnie przynależności do Kościoła oraz dokonać rozróżnienia wiernych ze względu na stan.

1. Pojęcie wiernych w Kościele

Przez wiernych kpk rozumie tych, którzy przez chrzest zostali wszczepieni w Chrystusa i ustanowieni Ludem Bożym, oraz stawszy się dzięki temu na swój sposób uczestnikami kapłańskiego, prorockiego i królewskiego posłannictwa Chrystusa, są powołani, zgodnie z własną pozycją, do wypełnienia misji, jaką Bóg zlecił Kościołowi w świecie (kan. 204 § 1). Termin „wierny" odnosi się zatem do wszystkich członków Ludu Bożego, zarówno duchownych, jak i świeckich. Jest nieporozumieniem nazywać dzisiaj wiernymi tylko osoby świeckie.

Podstawą przynależności do Ludu Bożego jest fakt przyjęcia chrztu, który przesądza o fundamentalnej równości wszystkich wiernych, choć nie przekreśla różnego stopnia uczestnictwa — zwłaszcza w kapłańskiej funkcji Chrystusa. Nie

wszyscy więc wierni mają te same obowiązki i te same uprawnienia. Każdy wypełnia je „na swój sposób" i „zgodnie z własną pozycją". Sobór Watykański II podkreślił, że kapłaństwo wspólne wiernych i kapłaństwo sakramentalne różnią się od siebie istotą (*Lumen gentium* n. 10).

Mając na uwadze nauczanie Soboru Watykańskiego II, w myśl którego „spodobało się Bogu uświęcać i zbawiać ludzi nie pojedynczo, z wykluczeniem wszelkiej wzajemnej między nimi więzi, lecz uczynić z nich lud, który by Go poznawał w prawdzie i zbożnie Mu służył" (tamże, n. 10), prawodawca kościelny stwierdza, że Kościół, ukonstytuowany i uporządkowany na tym świecie jako społeczność, trwa w Kościele katolickim, kierowanym przez następcę św. Piotra i biskupów pozostających z nim we wspólnocie (kan. 204 § 2).

2. Stopnie przynależności do Kościoła

Gdy chodzi o różne stopnie przynależności do Kościoła, kpk określa najpierw tych, którzy pozostają w pełnej z nim wspólnocie. Są mianowicie ochrzczeni, którzy w widzialnym organizmie Kościoła łączą się z Chrystusem więzami wyznawania wiary, sakramentów św. i zwierzchnictwa kościelnego (kan. 205). Stwierdzenie to jest wyraźnym nawiązaniem do fragmentu konstytucji soborowej *Lumen gentium,* który szerzej naświetla tę kwestię (n. 14).

W specjalny sposób są złączeni z Kościołem katechumeni, a więc ci, którzy proszą o włączenie do tej wspólnoty. Owym pragnieniem, a także życiem z wiary, nadziei i miłości „łączą się z Kościołem, który ich wspiera już jako swoich" (kan. 206 § 1). Kościół otacza katechumenów szczególną troską, a zachęcając ich do prowadzenia życia zgodnego z Ewangelią i wprowadzając do udziału w świętych obrzędach przyznaje im nawet różne prerogatywy właściwe chrześcijanom (kan. 206 § 2). Do wspomnianych ogólnie prerogatyw można zaliczyć uprawnienie udzielania przez katechumenów sakra-mentaliów (kan. 1170) czy zrównanie ich z wiernymi w przedmiocie prawa do pogrzebu kościelnego (kan. 1183 § 1). Bliższego zaś określenia statusu katechumenów może dokonać Konferencja Episkopatu (kan. 788 § 3).

Choć kpk o tym wyraźnie nie wspomina, należy konsekwentnie powiedzieć, że każdy ważnie przyjęty chrzest włącza do Ludu Bożego, lecz pełnej jedności z Kościołem katolickim nie utrzymują ci chrześcijanie, którzy nie spełniają warunków wymienionych w przytoczonym wyżej kan. 205.

3. Rozróżnienie wiernych z uwagi na stan

W nawiązaniu do przytoczonego już stwierdzenia, że nie wszyscy członkowie
Ludu Bożego mają taką samą pozycję w Kościele, prawodawca odróżnia wśród wiernych dwa stany: duchownych (tych, którzy przyjęli święcenia) oraz świeckich (kan. 207 § 1). Spośród jednych i drugich wywodzą się wierni, którzy w szczególny sposób poświęcają się Bogu przez śluby lub inne święte więzy, uznane i zatwierdzone przez Kościół. Stan tych osób, choć nie mieści się w hierarchicznej strukturze Kościoła, „jednak należy do jego życia i świętości" (kan. 207 § 2). Chodzi tu o osoby realizujące swoje powołanie w zakonnych i świeckich instytutach życia konsekrowanego oraz w stowarzyszeniach życia apostolskiego.

II. OBOWIĄZKI I PRAWA WSZYSTKICH WIERNYCH

Przyjmując w kan. 208 za punkt wyjścia fundamentalną zasadę równości wszystkich wiernych, tak duchownych jak i świeckich, opartą na fakcie „odrodzenia w Chrystusie", prawodawca kościelny określa najpierw status prawny tychże wiernych, wskazując na ich obowiązki i uprawnienia. Chodzi więc o obowiązki i uprawnienia płynące nie z prawa przedmiotowego, czyli stanowionego, lecz wynikające niejako z samego faktu przynależności do wspólnoty Ludu Bożego. Stawianie przy tym na pierwszym miejscu obowiązków przemawia za dynamicznym charakterem tej wspólnoty.

O obowiązkach i prawach wszystkich wiernych prawodawca mówi łącznie, trudno bowiem określić ścisłą granicę między tymi dwiema rzeczywistościami. Niejednokrotnie przecież obowiązki mają jednocześnie wymiar także uprawnień i odwrotnie. Dla pewnej jednak przejrzystości obowiązki i uprawnienia — na ile można je rozdzielić — zostaną przedstawione tutaj odrębnie.

1. Obowiązki

Podstawowym obowiązkiem wszystkich wiernych, niezależnie od stanu, do którego przynależą, jest zachowanie w działaniu wspólnoty z Kościołem (kan. 209 § 1). Obowiązek ten, obejmujący tak wewnętrzną, jak i zewnętrzną sferę działania, wynika z natury Kościoła. Wszak jest on wspólnotą jednoczącą wszystkich wiernych, którzy winni strzec swej jedności.

Jedność ze wspólnotą wierni obowiązani są zachować także poprzez działania szczegółowe, określone przepisami prawa: zarówno powszechnego, jak i partykularnego, tj. obowiązującego na terytorium danej diecezji lub regionu kościelnego podlegającego Konferencji Episkopatu (kan. 209 § 2).

Inną, doniosłą powinnością wiernych, niezależnie od stanu, do którego przynależą, jest troska o prowadzenie świętego życia oraz przyczynianie się do wzrostu Kościoła oraz wspieranie rozwoju jego świętości (kan. 210). Można więc powiedzieć, że powołanie do świętości nie jest rodzajem przywileju jakiegoś określonego stanu, lecz jest konsekwencją przynależności do wspólnoty Ludu Bożego, jest codziennym zadaniem każdego chrześcijanina. Zwrócił na to uwagę Sobór Watykański II, którego konstytucja *Lumen gentium* zawiera jeden z rozdziałów zatytułowany: *Powszechne powołanie do świętości w Kościele* (rozdział V).

Wszyscy wierni są następnie zobowiązani — i zarazem uprawnieni — do współpracy w tym, aby Boże orędzie zbawienia docierało coraz bardziej do wszystkich ludzi każdego czasu i całego świata (kan. 211). Jest to obowiązek ewangelizacyjny w stosunku do świata, w formułowaniu którego kodeks nawiązuje do wezwania zawartego w dekrecie soborowym o misyjnej działalności Kościoła *Ad gentes divinitus* (n. 11).

Określony obowiązek posiadają wszyscy wierni w stosunku do pasterzy Kościoła: są mianowicie obowiązani przyjąć z chrześcijańskim posłuszeństwem to, co pasterze, będący reprezentantami Chrystusa, wyjaśniają jako nauczyciele wiary albo stanowią jako kierujący Kościołem (kan. 212 § 1).

Powinnością każdego wiernego jest następnie zaradzanie potrzebom Kościoła, tak aby posiadał konieczne środki do sprawowania kultu Bożego i wykonywania dzieł apostolstwa i miłości oraz do godziwego utrzymania szafarzy (kan. 222 § 1). Obowiązek ten wynika z przynależności wszystkich wiernych do wspólnoty Ludu Bożego, wspólnej odpowiedzialności za realizację misji Kościoła w świecie oraz naturalnej solidarności w stosunku do własnej wspólnoty, której los nie może być obojętny jej członkom. Nic też dziwnego, że w kan. 1260 prawodawca kościelny przypomina, iż Kościół ma wrodzone prawo domagania się od wiernych (tak świeckich, jak i duchownych) świadczeń koniecznych do osiągnięcia właściwych sobie celów, zaś biskupom diecezjalnym poleca (kan. 1261 § 2), aby przypominali wiernym o obowiązku, o którym mowa w przytoczonym wyżej kan. 222 § 1.

Wreszcie wszyscy wierni obowiązani są do popierania sprawiedliwości społecznej oraz wspierania biednych z własnych dochodów (kan. 222 § 2). W pierwszej części norma ma charakter ogólny, nie określa bowiem szczegółowo ani dziedziny, w której sprawiedliwość społeczna winna być realizowana, ani

form jej promowania. Można jednak powiedzieć, że przepis z pewnością ma na myśli m.in. obronę podstawowych praw człowieka, troskę o budowanie pokoju, rozwój ekonomiczny, gospodarczy, kulturowy, odpowiednie warunki życia i pracy człowieka, dobro ludzkości i narodu. W części natomiast drugiej prawodawca pragnie uświadomić chrześcijaninowi, że w swoich odniesieniach do ludzi nie może poprzestać tylko na sprawiedliwości. Obowiązek wspierania ubogich z własnych dochodów pozostaje przecież wymownym wyrazem realizacji przykazania miłości bliźniego.

2. Uprawnienia

W rzędzie uprawnień wszystkich wiernych znalazły się najpierw prawa w stosunku do pasterzy Kościoła, usytuowane tuż po omówionym wyżej obowiązku przyjmowania w duchu chrześcijańskiego posłuszeństwa nauczycielskich wyjaśnień i jurysdykcyjnych postanowień tychże pasterzy. Tak więc — paralelnie do tej powinności — wierni mają prawo do przedstawiania pasterzom Kościoła swoich potrzeb, zwłaszcza duchowych, jak również swoich życzeń (kan. 212 §2).

Stosownie do posiadanej wiedzy, kompetencji i autorytetu, przysługuje też wiernym prawo, a niekiedy nawet obowiązek, ujawniania pasterzom swojego zdania w sprawach dotyczących dobra Kościoła oraz — przy zachowaniu nienaruszalności wiary i obyczajów oraz szacunku wobec pasterzy — prawo do poinformowania o tym zdaniu pozostałych wiernych, za czym przemawia ogólny pożytek i godność osób (kan. 212 § 3). Inne jeszcze uprawnienie wszystkich wiernych w stosunku do pasterzy gwarantuje im otrzymywanie od nich wsparcia duchowymi dobrami Kościoła, zwłaszcza słowem Bożym i sakramentami (kan. 213).

Wiernym przysługuje następnie prawo do wykonywania kultu Bożego według przepisów własnego obrządku, zatwierdzonego przez prawowitych pasterzy Kościoła oraz do prowadzenia życia duchowego według własnej formy, jednak zgodnie z nauką Kościoła (kan. 214). Zarówno więc w jednej, jak i w drugiej dziedzinie wierni znajdują stosowne gwarancje, uwzględniające ich zindywidualizowane potrzeby.

Doniosłym uprawnieniem wiernych jest możliwość zrzeszania się, tj. swobodnego zakładania stowarzyszeń i kierowania nimi dla celów miłości lub pobożności albo w celu pielęgnowania powołania chrześcijańskiego w świecie. Przysługuje im poza tym prawo do odbywania zebrań dla wspólnego osiągnięcia

tych celów (kan. 215). Szczegółowe normy o stowarzyszeniach wiernych kpk podaje na innym miejscu omawianej księgi *Lud Boty* (kann. 298-329).

Ponieważ wszyscy wierni uczestniczą w misji Kościoła, przeto mają prawo do popierania, bądź podtrzymywania działalności apostolskiej przez własne przedsięwzięcia, zgodnie ze swoim stanem i pozycją. Jednakże żadnej takiej inicjatywie nie przysługuje miano katolickiej, jeśli nie wyrazi na to zgody kompetentna władza kościelna (kan. 216). Dyspozycja kanonu jest w jakiejś mierze nawiązaniem do dekretu Vaticani II o apostolstwie świeckich *Apostolicam actuositatem* (n. 24), gdzie mówi się o możliwości swobodnego podejmowania przez wiernych świeckich przedsięwzięć apostolskich i kierowania nimi. Niektóre z takich inicjatyw władza kościelna wyraźnie uznaje, inne specjalnie popiera, biorąc za nie szczególną odpowiedzialność i łącząc je (poprzez tzw. mandat) z własnym zadaniem apostolskim, przy zachowaniu jednak odrębnego charakteru i różnicy obojga.

Jako powołanym przez chrzest do prowadzenia życia zgodnego z doktryną ewangeliczną, wszystkim wiernym przysługuje prawo do wychowania chrześcijańskiego, dzięki któremu mogą być odpowiednio przygotowani do osiągnięcia dojrzałości osoby ludzkiej i jednocześnie do poznania tajemnicy zbawienia, aby nią żyć (kan. 217). Wypada dodać, że w założeniach Soboru Watykańskiego II (zob. deklaracja *Gravissimum educationist* wychowanie chrześcijańskie stanowi jedną z bardziej doniosłych dziedzin odnowy duszpasterskiej oraz programu rodzicielskiego. Niewątpliwie proklamowanie przez kpk prawa do wychowania chrześcijańskiego stanowi echo doktryny soborowej .

Innym prawem wiernych — uprawiających nauki teologiczne — jest prawo do wolności badań naukowych, jak również prawo do roztropnego wypowiadania własnego zdania w sprawach, w których są specjalistami, z zachowaniem jednak posłuszeństwa należnego Nauczycielskiemu Urzędowi Kościoła (kan. 218). Klauzula o obowiązku okazywania w poszukiwaniach teologicznych posłuszeństwa magisterium kościelnemu jest czymś zupełnie zrozumiałym, gdy weźmie się pod uwagę fakt przekazania przez Chrystusa mandatu nauczania i strzeżenia depozytu wiary Apostołom i ich następcom. Badania naukowe nie mogą pretendować do wolności głoszenia twierdzeń niezgodnych z oficjalną nauką Kościoła, chronioną przed skażeniem przez kompetentną władzę kościelną.

Wiernym przysługuje ponadto prawo do swobodnego wyboru stanu życia, wolnego od jakiegokolwiek przymusu (kan. 219). Jest to jedno z naturalnych uprawnień należnych osobie ludzkiej. Proklamując je prawodawca kościelny ma na uwadze decyzję dotyczącą wyboru stanu duchownego oraz określonej formy

życia w instytucie życia konsekrowanego lub w stowarzyszeniu życia apostolskiego, a także wyboru życia małżeńskiego.

Naturalna godność ludzka jest także źródłem prawa każdego wiernego do dobrego imienia oraz do ochrony własnej intymności (kan. 220). Zarówno dobre imię człowieka, jak i jego własna intymność domagają się właściwego uznania i respektowania.

Prawodawca proklamuje wreszcie uprawnienie wszystkich wiernych do należytego wymiaru sprawiedliwości. I tak przysługuje im prawo do legalnego dochodzenia i obrony — na właściwym forum kościelnym — praw przysługujących im w Kościele (kan. 221 § 1). W wypadku wezwania przez kompetentną władzę przed sąd mają prawo, aby byli sądzeni z zachowaniem przepisów prawa, stosowanych ze słusznością (kan. 221 § 2). Nie wolno ich poza tym karać sankcjami kanonicznymi inaczej, niż to nakazuje przepis ustawy (kan. 221 § 3). Przytoczone zasady wymiaru sprawiedliwości w Kościele, będące podstawowymi uprawnieniami wiernych, stanowią zrozumiały wyraz troski Kościoła o poszanowanie godności osoby ludzkiej.

Zamykając katalog obowiązków i uprawnień wszystkich wiernych prawodawca kościelny przytacza dwie zasady dotyczące korzystania z przysługujących uprawnień. Zasady te ograniczają w pewnej mierze korzystanie z tychże praw. Pierwsza z nich głosi, że wierni, w wykonywaniu swoich praw — czy to indywidualnie, czy zrzeszeni w stowarzyszeniach — powinni mieć na uwadze dobro wspólne Kościoła, uprawnienia innych osób oraz własne obowiązki wobec innych (kan. 223 § 1). Druga z nich mówi, że ze względu na dobro wspólne, władzy kościelnej przysługuje prawo kierowania korzystaniem z praw przysługujących wiernym (kan. 223 § 2). W obydwu zasadach, jak widać, eksponuje się dobro wspólne Kościoła, które niekiedy może być czynnikiem ograniczającym korzystanie z praw właściwych wiernym.
Czynnikiem takim mogą być również uprawnienia innych osób, a także własne powinności wobec innych. Wierni nie mogą więc pozostawać w opozycji do własnej wspólnoty i tych, którzy ją współtworzą.

III. OBOWIĄZKI I PRAWA WIERNYCH ŚWIECKICH

Zaprezentowana przez Sobór Watykański II biblijna idea Kościoła jako Ludu Bożego stała się momentem zwrotnym w rozumieniu roli i zadań laikatu, zwłaszcza gdy w konstytucji dogmatycznej *Lumen gentium* pojawiło się sformułowanie: „Pod nazwą świeckich rozumie się tutaj wszystkich wiernych

chrześcijan nie będących członkami stanu kapłańskiego i stanu zakonnego, prawnie ustanowionego w Kościele, mianowicie wiernych chrześcijan, którzy jako wcieleni poprzez chrzest w Chrystusa, ustanowieni jako Lud Boży i uczynieni na swój sposób uczestnikami kapłańskiego, proroczego i królewskiego urzędu Chrystusowego, ze swej strony sprawują właściwe całemu ludowi chrześcijańskiemu posłannictwo w Kościele i świecie" (n. 31). Tego rodzaju definicja tych, których kodeks prawa kanonicznego z 1917 r. określił — pośrednio — jako chrześcijan nie przeznaczonych do rządzenia wiernymi ani do sprawowania kultu Bożego, stanowi niewątpliwie nobilitację laikatu, który przestał być tylko „nie-duchowieństwem" i przedmiotem posługi kapłańskiej. Stało się to właśnie dzięki pogłębionej refleksji teologicznej nad miejscem i rolą osób świeckich w Kościele. Według Vaticanum II, do laikatu nie odnosi się wyłącznie sfera świecka, lecz także sfera duchowa i kościelna. Konstytucja *Lumen gentium* potwierdza, że świeccy wykonują misję całego ludu chrześcijańskiego nie tylko w świecie, ale i w Kościele. Stąd też są powołani do spełniania różnych form aktywnego apostolatu w tymże Kościele.

Nowy kodeks prawa kanonicznego, nawiązując do owej refleksji soborowej, ustosunkował się jednocześnie i wprost do sytuacji prawnej osób świeckich, określonej ich szczegółowymi obowiązkami i uprawnieniami. Stanowią one przedmiot tytułu II *De obligationibus et iuribus chris-tifidelium laicorum* (kann. 224-231) części I *(De christifidelibus*) księgi II (*De Populo Dei)* nowo promulgowanego zbioru Jana Pawła II. Kan. 224 — wprowadzający — nadmienia przy tym, iż chodzi tutaj jedynie o te obowiązki i uprawnienia, które są właściwe osobom świeckim jako takim. Obok tych bowiem istnieją również inne, wspólne wszystkim członkom Ludu Bożego („christifidelibus"), którymi kodeks zajmuje się na odrębnym miejscu (omówiono je wyżej). Poza tym wymieniony kanon dodaje, iż o niektórych szczegółowych obowiązkach i uprawnieniach laików kpk wspomina także w innych swoich działach.

1. Obowiązki

Podstawową powinnością świeckich, właściwą zresztą wszystkim członkom Ludu Bożego, a wynikającą z przyjęcia chrztu i bierzmowania jest przyczynianie się do zwiastowania Ewangelii wszystkim ludziom. Mówi o tym kan. 225 § 1 dodając jednocześnie, że obowiązek ten wiąże wszystkich świeckich w sposób wyjątkowy w sytuacjach, w których jedynie przez nich ludzie mogą przyjąć Dobrą Nowinę i poznać Chrystusa. Prawodawca nadmienia, że zobowiązaniem tym świeccy są objęci zarówno indywidualnie,

jak również w ramach ich apostolskiej działalności w stowarzyszeniach. Należy zauważyć, iż kanon nie rozróżnia tu obowiązku wykonywania tzw. apostolatu podstawowego, realizowanego poprzez zwiastowanie Ewangelii bez szczególnej współpracy z hierarchią (tzw. świadectwo życia) oraz obowiązku apostolatu specjalnego, pełnionego w bezpośredniej łączności z apostolatem tzw. hierarchicznym. Apostolat rozumie się tutaj jako zwiastowanie Ewangelii, inaczej głoszenie zbawienia, a więc w znaczeniu pierwszym. Można jednak przyjąć, że choć kanon nie wspomina o apostolacie specjalnym (hierarchicznym), to — z natury rzeczy — każda działalność laików, która stanowi bezpośrednie głoszenie Ewangelii, nie może pozostawać bez współpracy z hierarchią, pod zwierzchnictwem której urzeczywistnia się każda forma apostolatu.

O obowiązku apostolstwa w znaczeniu podstawowym — jako dawaniu świadectwa Chrystusowi własnym życiem — mówi z kolei kan. 225 w § 2. Nawiązując do nauki soborowej poleca on, aby świeccy — każdy według własnych możliwości — kształtowali w duchu ewangelicznym porządek spraw doczesnych, a tym samym dawali świadectwo Chrystusowi w zajmowaniu się tymi sprawami oraz — w wykonywaniu świeckich zadań i urzędów. Stanowi to właśnie specyfikę laikatu, gdy chodzi o wspólne zadanie całego Ludu Bożego, jakim jest osobiste świadectwo życia. Świeccy przecież winni zajmować się sprawami doczesnymi nie tylko w świecie, ale i w Kościele, czym różnią się od duchownych czy też członków instytutów zakonnych.

W kan. 226 zwraca się uwagę na obowiązki tych, którzy żyją w małżeństwie. Najpierw, w § 1, Prawodawca zobowiązuje małżonków, aby — stosownie do swojego powołania, tzn. poprzez małżeństwo i rodzinę — przyczyniali się do budowania Ludu Bożego. Stanowi to niewątpliwie odniesienie do nauki Soboru Watykańskiego II, zawartej zarówno w dekrecie o apostolstwie świeckich, jak i w konstytucji duszpasterskiej *Gaudium et spes,* w myśl której świeccy, poprzez małżeństwo i rodzinę — budują nie tylko Lud Boży, lecz i społeczność świecką. W takim stanie życia pozostają bowiem zarówno w Kościele, jak i w świecie.

W § 2 cytowany kanon zwraca się do rodziców chrześcijańskich przypominając, iż bardzo poważnym ich obowiązkiem jest wychowanie dzieci, przede wszystkim chrześcijańskie, zgodne z nauką Kościoła. I tutaj ustawodawca czerpie z nauki soborowej, akcentując doniosłość chrześcijańskiego wychowania potomstwa w rodzinie.

Kolejny obowiązek laików formułuje kan. 229 § 1 stwierdzając, iż laicy winni posiąść niezbędną znajomość nauki chrześcijańskiej, aby według niej mogli żyć, głosić ją, a w wypadku potrzeby bronić, a tym samym mieć udział w

wykonywaniu apostolatu. Obowiązek ten ciąży na nich w takiej mierze, dodaje kanon, w jakiej wymagają tego zdolności oraz warunki życia, właściwe poszczególnym osobom. Wypada zauważyć, iż dekret Vaticani II *Apostolicam actuositatem* mówi szczegółowo o tego rodzaju formacji doktrynalnej świeckich.

Wreszcie kan. 231 § 1 stanowi, iż świeccy, którzy — zarówno na stałe, jak i na okres przejściowy — zostają zaangażowani do specjalnych funkcji w Kościele („speciali Ecclesiae servitio addicuntur"), są obowiązani do zdobycia potrzebnej w tym zakresie formacji, tak aby powierzony sobie obowiązek mogli wypełnić świadomie, gorliwie i starannie. Chodzi tutaj o te urzędy i funkcje kościelne, do których nowe ustawodawstwo kościelne dopuszcza osoby świeckie. Będzie o nich mowa przy omawianiu uprawnień laikatu.

2. Uprawnienia

Wśród uprawnień laikatu nowy zbiór prawa wskazuje w kan. 227 prawo do wolności w sprawach porządku doczesnego w takiej samej mierze, w jakiej przysługuje ono wszystkim obywatelom. Prawodawca dodaje przy tym, iż w korzystaniu z tej wolności laicy obowiązani są do ożywiania swojej działalności duchem ewangelicznym, a w dążeniu do poznania nauki Kościoła — do przyjmowania przedłożeń Urzędu Nauczycielskiego Kościoła. Zaznacza się poza tym, że w sprawach niepewnych nie wolno jest przedstawiać własnego zdania jako nauki Kościoła.

Może powstać wątpliwość, czy owo uznanie wolności wymagane jest ze strony społeczności świeckiej, czy raczej ze strony społeczności kościelnej w ogóle, a ze strony hierarchii w szczególności. Zespół konsultorów Papieskiej Komisji dla Rewizji Kodeksu Prawa Kanonicznego przygotowujący projekt kanonów w omawianej dziedzinie miał tutaj na uwadze wolność — a zarazem odpowiedzialność — laików nie tyle w stosunku do społeczności świeckiej, ile raczej społeczności kościelnej, a ściślej — w stosunku do hierarchii. Natomiast w tekście samego kanonu trudność stanowi zwrot „quae omnibus civibus competit" (przysługująca wszystkim obywatelom), co — jak zauważa G. Ghirlanda — może oznaczać żądanie wolności ze strony Kościoła w stosunku do społeczności świeckiej. Z owego stanowiska konsultorów oraz z kontekstu kanonu wolno wnioskować, iż ustawodawcy chodzi o uznanie wspomnianego prawa wolności przez władzę kościelną. Potwierdza to druga część kanonu, w której — jak już powiedziano — sankcjonuje się granice korzystania z tej wolności w sprawach porządku doczesnego wiernością wobec Urzędu

Nauczycielskiego Kościoła oraz roztropnością w przedstawianiu własnej opinii w kwestiach wątpliwych.

Doniosłe postanowienie proklamuje kan. 228 § 1 przyznając świeckim prawo otrzymywania ze strony hierarchii urzędów i funkcji kościelnych, które mogą spełniać stosownie do przepisów prawa, jeśli zostaną uznani za zdatnych w tej mierze. Jest to znaczne novum ustawodawstwa kościelnego.

Warto zaznaczyć, że już w 1971 r. Papieska Komisja dla Rewizji Kodeksu Prawa Kanonicznego, nawiązując do sformułowania dekretu soborowego *Presbyterorum ordinis* (n. 20) i biorąc pod uwagę nowe pojęcie urzędu kościelnego — jakiekolwiek zajęcie (obowiązek) powierzone na stałe dla realizacji celu duchowego — skonstatowała, że pewne zajęcia zlecane dotąd laikom (np. katechizacja) mieszczą się ściśle w granicach tego pojęcia. Przyjęto jednocześnie, że duchownym nie zastrzega się już wykonywania wszelkiej władzy rządzenia (jurysdykcji) w Kościele, tak więc np. sędziami w trybunałach kościelnych mogą być — w pewnych sytuacjach — świeccy, wykonując tym samym wspomnianą władzę. W tym też duchu zrodziło się nowe ustawodawstwo posoborowe, wyrażone choćby w motu proprio *Causas matrimoniales* z 28 marca 1971 r.

W konsekwencji tej istotnej zmiany kodeks Jana Pawła II przyznaje świeckim — zarówno mężczyznom, jak i kobietom — znaczne uprawnienia, gdy chodzi o sprawowanie urzędów i zajęć kościelnych. Jakkolwiek referowany kan. 228 § 1 nie wymienia żadnej z konkretnych możliwości w tym względzie, to jednak usprawiedliwione, a nawet wskazane będzie sięgnięcie w tym miejscu do innych norm kodeksowych, które to czynią. A to dlatego, iż — jak już powiedziano — w kan. 224, wprowadzającym do dziedziny obowiązków i uprawnień laikatu wspomina się, że niektóre z tych ostatnich zawarte są w różnych kanonach kodeksowych.

Tak więc osoby świeckie, tak mężczyźni, jak i kobiety, mogą spełniać urzędy sędziego, audytora, notariusza, asesora, promotora sprawiedliwości i obrońcy węzła małżeńskiego w trybunałach kościelnych. Ustawodawca zezwala następnie świeckim na pełnienie funkcji legatów papieskich, jak również kanclerzy, notariuszy i ekonomów kurii diecezjalnych. W ten sposób świeccy mogą uczestniczyć w wykonywaniu władzy rządzenia: sądowej i administracyjnej.

Zdolność laików do pełnienia urzędów i zajęć kościelnych dających udział we władzy rządzenia posiada swoją podstawę w partycypacji w misji Chrystusowej, która jest udziałem wszystkich wiernych na mocy chrztu i bierzmowania.

Nie wolno jednak mieszać urzędów i funkcji dostępnych dla laikatu z urzędami przeznaczonymi wyłącznie dla duchownych. Wynika to z różnicy zachodzącej pomiędzy powszechnym kapłaństwem wiernych, a kapłaństwem sakramentalnym szafarzy. Pewne urzędy mogą być powierzone jedynie tym, którzy posiadają święcenia, aktywność świeckich dotyczy natomiast tych urzędów i funkcji, które święceń nie wymagają. Kan. 129 § 1 stanowi, że do wykonywania władzy rządzenia zdolni są ci, którzy posiadają święcenia. W § 2 tego kanonu prawodawca nadmienia, iż świeccy mogą współpracować w wykonywaniu tej władzy stosownie do ustaleń prawa. Z treścią tego kanonu zdaje się pozostawać w sprzeczności sformułowanie kan. 274 § 1 o tym, że jedynie duchowni mogą uzyskać urzędy, do pełnienia których wymagana jest władza święceń lub władza rządzenia. Dla uchylenia tej trudności należy zauważyć, że kan. 274 § 1 proklamuje jedynie, że duchowni mają prawo do urzędów, do wykonywania których wymagana jest władza rządzenia lub władza święceń. Kanon ten bowiem, zamieszczony w rozdziale *De clericorum obligationibus et iuribus*, daje do zrozumienia, że ponieważ duchowni, z samego faktu posiadania władzy święceń są zdolni do wykonywania władzy rządzenia, jak to stanowi kan. 129 § 1, zatem per se posiadają prawo do urzędów kościelnych, do spełniania których wymagana jest władza święceń lub władza rządzenia, jak to potwierdza właśnie kan. 274 § 1. Nie wyklucza to wszakże — w poszczególnych przypadkach — możliwości współpracy świeckich w wykonywaniu tej samej władzy rządzenia, o czym nadmienia kan. 129 § 2, i ich zdolności do piastowania tych urzędów kościelnych, które zostaną im powierzone przez pasterzy Kościoła, jak to zaznacza kan. 228 § 1. Zdolność świeckich do pełnienia urzędów kościelnych kan. 228 § 1 potwierdza w sposób ogólny, ponieważ nic nie mówi o władzy. Należy więc powiedzieć, że świeccy per se posiadają prawo, oparte na ich zdolności, o której była mowa, jedynie do urzędów kościelnych in genere, które to urzędy — w myśl określenia kan. 145 § 1 — nie wymagają koniecznie wykonywania władzy. To zaś z kolei nie wyklucza bynajmniej ich zdolności do pełnienia również tych urzędów, które wymagają wykonywania władzy rządzenia. W ten sposób zatem można rozumieć — łącznie — dyspozycje kanonów: 129, 274 § 1 i 228 § 1.

Kan. 228 § 2 przyznaje świeckim — odznaczającym się wiedzą, roztropnością i uczciwością — zdolność do pełnienia funkcji biegłych i doradców, również w specjalnych radach, stosownie do przepisów prawa, celem świadczenia pomocy pasterzom Kościoła. Można dodać, że szczegółowe przepisy kodeksowe przewidują udział laikatu w takich kolegiach, jak: diecezjalna Rada Ekonomiczna, diecezjalna Rada Duszpasterska, parafialna

Rada Duszpasterska, parafialna Rada Ekonomiczna. Pozwalają także świeckim na uczestnictwo w synodach: regionalnych, prowincjalnych i diecezjalnych.

Inne uprawnienie laikatu odnosi się do dziedziny wykształcenia teologicznego zdobywanego zarówno na uniwersytetach czy wydziałach kościelnych, jak i w instytutach wiedzy religijnej. Świeccy więc — w myśl kan. 229 § 2 — posiadają prawo do studiowania w tego rodzaju uczelniach, łącznie ze zdobywaniem stopni akademickich. Uprawnienie to pozostaje niewątpliwie w relacji do obowiązku wynikającego z kan. 229 § 1, dotyczącego zdobycia niezbędnej znajomości nauki chrześcijańskiej.

Znacznym osiągnięciem nowego prawodawstwa jest proklamowanie w kan. 229 § 3 prawa świeckich do nauczania w zakresie wiedzy teologicznej, po otrzymaniu zlecenia od władzy kościelnej. Oznacza to dopuszczenie laików do prowadzenia wykładów teologii, co suponuje oczywiście ich odpowiednie przygotowanie w tym względzie.

Kan. 230 § 1 uznaje z kolei prawo świeckich do przyjmowania i pełnienia na stałe tzw. posług (dawniej święceń) lektora i akolity, przy czym uprawnienie to odnosi wyłącznie do mężczyzn, którzy posiadają określony wiek i odznaczają się odpowiednimi przymiotami, stosownie do ustaleń Konferencji Biskupów. Wynika stąd jednoznacznie, że cytowany kanon domaga się bliższego określenia przez ustawodawstwo partykularne warunków wymaganych do udzielenia komuś lektoratu lub akolitatu.

W referowanym kanonie ustawodawca dodaje, iż tym, którzy przyjmują te posługi nie przysługuje z tego tytułu żadne prawo do utrzymania czy wynagrodzenia ze strony Kościoła.

W myśl wydanego przez Pawła VI 5 sierpnia 1972 r. motu proprio *Ministeria quaedam*, posługi lektora i akolity, udzielone przez specjalny obrzęd liturgiczny, pozostają związane z wykonywaniem nie tylko funkcji liturgicznych, ale i pozalitur-gicznych. Tak więc posługa lektoratu wiąże się z czytaniem Słowa Bożego, ożywianiem liturgii i przygotowywaniem wiernych do godnego przyjmowania sakramentów świętych. Posługa akolity zaś wiąże tego, kto ją przyjął ze służbą ołtarza, pozwala na udzielanie Komunii Św., w szczególnych sytuacjach czyni akolitę nadzwyczajnym szafarzem wystawienia i schowania Najświętszego Sakramentu (z wykluczeniem jednak błogosławieństwa), zobowiązuje do udziału w pieczy nad chorymi.

Jest rzeczą charakterystyczną, że podczas, gdy cytowane wyżej motu proprio pozwalało Konferencjom Biskupów zwracać się do Stolicy Apostolskiej o ustanowienie innych jeszcze posług poza lektoratem i akolitatem (np. posługi ostiariusza, egzorcysty, katechisty), to kan. 230 § 1 nie uwzględnia takiej możliwości.

Nowy kodeks przewiduje następnie także udział osób świeckich, które nie przyjęły posług akolitatu lub lektoratu w określonych czynnościach liturgicznych. Kan. 230 § 2 pozwala mianowicie, tym razem zarówno mężczyznom, jak i kobietom, na czasowe podejmowanie funkcji lektora, komentatora, kantora oraz innych, stosownie do przepisów prawa.

Jeszcze dalej idzie dyspozycja kan. 230 § 3, upoważniając osoby świeckie — bez względu na płeć — do spełniania pewnych funkcji, niejako zastępczo, gdy brak mianowicie tych, którzy przyjęli odnośne święcenia lub posługi. Tak więc, gdy wymaga tego konieczność, laicy mogą uczestniczyć w posłudze słowa Bożego, przewodniczyć w modlitwach liturgicznych, udzielać chrztu, udzielać Komunii Św., stosownie do przepisów prawa.

Gdy chodzi o posługę słowa Bożego, to wypada tu wziąć pod uwagę również treść kan. 759, 766 oraz kan. 767 § 1. Kan. 759, zamieszczony w księdze III *De Ecclesiae munere docendi*, nadmienia, że świeccy — na mocy przyjętego chrztu i bierzmowania — mogą być powołani do współpracy w wykonywaniu posługi słowa z biskupem i kapłanami. Jest to więc norma bardziej generalna w stosunku do referowanej dyspozycji kan. 230 § 3. Kan. 766 z kolei, pochodzący również z księgi III kodeksu, mówi o dopuszczaniu świeckich do głoszenia słowa Bożego w kościołach i kaplicach, jeśli w pewnych przypadkach wymaga tego konieczność lub pożytek, stosownie do ustaleń Konferencji Biskupów. Ta ostatnia więc jest kompetentna do bliższego określenia, kiedy osoby świeckie upoważnione są do głoszenia słowa Bożego. Zatem kanon 766 określa niejako warunki dla praktycznej aplikacji brzmiących ogólnie kanonów: 230 § 3 i 759. Określa je poza tym kan. 767 § 1, cytowany także w kan. 766, wyłączając z dostępnych dla laikatu form przepowiadania homilię.

Prawo świeckich do przewodniczenia w modlitwach liturgicznych nie znalazło bliższych dyspozycji prawodawcy, należy je rozumieć szeroko.

Co się tyczy udzielania przez laików chrztu, to bardziej szczegółową normę zawiera kan. 861 § 2 — zamieszczony w księdze IV *De Ecclesiae munere sanctificandi* — stwierdzając, iż w wypadku nieobecności lub przeszkody ze strony szafarza zwyczajnego, wymienionego sakramentu wolno udzielić świeckiemu katechiście lub innej osobie upoważnionej do tego przez ordynariusza miejsca. W sytuacji zaś konieczności chrzest może być udzielony przez kogokolwiek, jeśli żywi odpowiednią ku temu intencję.

Jeśli chodzi wreszcie o udzielanie Komunii Św., to należy wziąć pod uwagę kan. 910 § 2, pochodzący także z księgi IV kodeksu, nawiązujący expressis verbis do referowanego kan. 230 §3. Kan. 910 §2 stanowi mianowicie, że

szafarzem nadzwyczajnym Komunii św. — poza akolitą — jest również osoba świecka, wyznaczona do spełniania tej czynności, stosownie do kan. 230 § 3.

Widać zatem, że ogólne sformułowanie kan. 230 § 3 o dopuszczeniu osób świeckich, nawet nie przyjmujących posługi lektora czy akolity, do określonych czynności sakramentalno-liturgicznych należy interpretować w ścisłym zespoleniu z przytoczonymi wyżej kanonami z księgi III i IV kodeksu Jana Pawła II.

Jeszcze innym uprawnieniem laików, wynikającym z treści kan. 232 § 2, jest prawo do słusznego wynagrodzenia, świadczeń socjalnych oraz opieki zdrowotnej ze strony Kościoła w stosunku do tych, którzy zaangażowani są — na stałe lub czasowo — w różne posługi kościelne.
Kanon nadmienia, iż w ustalaniu wysokości owego wynagrodzenia należy wziąć pod uwagę odnośne normy prawa świeckiego oraz potrzeby osoby zainteresowanej i jej rodziny.

Należy dla uzupełnienia dodać, iż w trzech dziedzinach kpk traktuje obowiązki i prawa paralelnie, tzn. uważa określone obowiązki jednocześnie za uprawnienia. Chodzi tu o obowiązek przyczyniania się do głoszenia Ewangelii wszystkim ludziom, obowiązek rodziców wychowania dzieci, przede wszystkim chrześcijańskiego, oraz obowiązek poznania nauki chrześcijańskiej. Wymienione i omówione wyżej owe powinności stanowią więc zarazem uprawnienia świeckich.

Jakkolwiek ustawodawca nic więcej nie mówi w omawianym tytule *De obligationibus et iuribus christifidelium laicorum* na temat uprawnień świeckich, to jednak wypada zauważyć, iż w dwóch innych miejscach kodeks upoważnia ich do pełnienia określonych funkcji, co niewątpliwie można rozpatrywać w kategoriach uprawnień.

Najpierw w kan. 1112 §1 (księgi IV kodeksu) przyznaje się laikom prawo do asystowania przy zawieraniu małżeństw, uzależniając je wszakże od braku w danym regionie kościelnym kapłanów i diakonów. W takich sytuacjach biskup diecezjalny może udzielać osobom świeckim wymaganej delegacji, po uprzednim uzyskaniu sprzyjającego votum Konferencji Biskupów oraz zgody Stolicy Apostolskiej.

Chodzi więc tutaj o udział świeckich we władzy asystowania — w ramach kanonicznej formy — przy zawieraniu małżeństw. Nie jest to wprawdzie sfera władzy rządzenia, niemniej to, co nowy kodeks nazywa upoważnieniem („facultas"), stanowi tutaj doniosłe uprawnienie.

Dotyka ono, jak wynika z § 2 cytowanego wyżej kanonu, nie tylko dziedziny prawnej, związanej z samą formą zawarcia małżeństwa, lecz także dziedziny nauczania i liturgii. Zawiera bowiem w sobie prawo do

przygotowania nupturientów do małżeństwa oraz prawo do przewodniczenia w liturgii małżeństwa. Nic też dziwnego, iż kan. 1112 §2 przewiduje udzielanie owego upoważnienia jedynie osobom odpowiednio ku temu przygotowanym.

Poza tym do dziedziny uprawnień laikatu trzeba zaliczyć to, co wynika z kan. 517 §2, traktującego o zarządzie parafią, a należącego do księgi II kpk. Prawodawca przewiduje tutaj bowiem możliwość powierzania przez biskupa diecezjalnego udziału w wykonywaniu pieczy duszpasterskiej w parafii diakonowi, a nawet osobie świeckiej lub wspólnocie osób, gdy brak jest w danym przypadku kapłana. W takiej jednak sytuacji należy ustanowić jakiegokolwiek kapłana, który — posiadając władzę i uprawnienia proboszcza — kierowałby pracą duszpasterską. Tak więc udział osoby czy osób świeckich w duszpasterstwie parafialnym polegałby na prowadzeniu szeregu dzieł apostolskich, dostępnych tymże osobom w ramach możliwości zawartych w normach wyżej zreferowanych.

IV. DUCHOWNI

W odrębnej części *De ministris sacris seu de clericis* kpk zawiera całokształt norm prawnych odnoszących się do świętych szafarzy (w nazwie tej akcentuje się świętość sprawowanego przez nich urzędu), czyli duchownych. Chodzi zatem o status prawny tych wiernych, którzy przyjmując święcenia (przynajmniej diakonatu) zostali włączeni do stanu duchownego.

Obszerne przepisy poświęcone duchownym znalazły swoją systematykę w czterech następujących rozdziałach:

1. Kształcenie (przyszłych) duchownych (odbywające się w seminariach duchownych);
2. Przynależność czyli inkardynacja duchownych (włączenie ich do określonej jednostki administracyjnej Kościoła;
3. Obowiązki i prawa duchownych;
4. Utrata stanu duchownego.

1. Kształcenie duchownych

Na wstępie prawodawca zaznacza, że Kościół ma obowiązek, a zarazem własne i wyłączne prawo kształcenia tych, którzy są przeznaczeni do świętych posług. Święte posługi to czynności wykonywane przez duchownych na podstawie udziału w potrójnej władzy: nauczania, uświęcania i pasterzowania.

Podstawą szczególnego udziału w tej władzy są święcenia, które duchowni przyjęli (diakońskie, kapłańskie, biskupie).

Sprawie przygotowania kandydatów do kapłaństwa oraz ich formacji seminaryjnej dużo uwagi poświęcił Sobór Watykański II w dekrecie *Optatam totius*. W okresie posoborowym Kongregacja Wychowania Chrześcijańskiego wydała do niego (6 stycznia 1970 r.) normy wykonawcze, zawarte w dokumencie pt. *Podstawowe zasady formacji kapłańskiej*. Normy kodeksowe obficie czerpią z obydwu źródeł.

Szczegółowe dyspozycje prawne w przedmiocie kształcenia kandydatów do kapłaństwa zostały w kpk poprzedzone dwoma kanonami poświęconymi sprawie pasterskiej troski o powołania. Przypomniano więc najpierw, że troska ta spoczywa na całej wspólnocie chrześcijańskiej, w sposób zaś szczególny wiąże chrześcijańską rodzinę, wychowawców oraz — ze specjalnej racji — kapłanów, zwłaszcza proboszczów. Biskupi diecezjalni zaś, na których w najwyższym stopniu spoczywa troska o budzenie powołań, powinni pouczać powierzony sobie lud o ważności świętego posługiwania i o konieczności szafarzy w Kościele, a także inicjować i popierać przedsięwzięcia zmierzające do budzenia powołań, głównie przez specjalnie ustanowione w tym celu dzieła (kan. 233 § 1).

Na biskupów diecezjalnych i kapłanów prawodawca nakłada ponadto obowiązek niesienia pomocy tym, którzy otrzymali powołanie tzw. spóźnione, tj. w bardziej dojrzałym wieku (kan. 233 § 2).

Dziełu pielęgnowania powołań winny służyć m.in. niższe seminaria lub inne tego rodzaju instytucje, które — jako przynoszące wraz z wykształceniem humanistycznym i naukowym także specjalną formację religijną — winny być popierane przez biskupów (kan. 234 § 1). Mówiąc o budzeniu i kształtowaniu powołań kapłańskich kpk poleca, by przyszli kandydaci do kapłaństwa otrzymywali „taką formację humanistyczną i naukową, jaką w ich kraju otrzymują młodzieńcy zamierzający podjąć studia wyższe" (kan. 234 § 2).

Dużo miejsca poświęca następnie prawodawca wyższym seminariom duchownym jako właściwym miejscom bezpośredniego przygotowania kandydatów do posługi kapłańskiej (kan. 235-264). Instytucje te zostały powołane do życia przez Sobór Trydencki mocą dekretu *Cum adolescentium aetas* z 15 lipca 1563 r. Jakkolwiek seminarium duchowne powinno istnieć w każdej diecezji, gdzie to jest możliwe, a także potrzebne, to przewidziane jest również zakładanie seminariów między diecezjalnych, co wymaga jednak zgody Stolicy Apostolskiej, uzyskanej przez zainteresowanych biskupów.

Każde seminarium powinno mieć rektora, który stoi na jego czele (i kieruje nim), a w razie potrzeby także wicerektora, ekonoma, wykładowców,

przynajmniej jednego kierownika duchowego (ojca duchownego) oraz spowiedników. Władzę zwierzchnią nad seminarium diecezjalnym pełni biskup diecezjalny, a nad seminarium między diecezjalnym — zainteresowani biskupi diecezjalni (kan. 259 § 1-2). Do biskupa diecezjalnego (lub zainteresowanych biskupów w seminariach między-diecezjalnych) należy poza tym troska o dostarczenie środków potrzebnych do założenia i prowadzenia seminarium, utrzymania alumnów, wynagrodzenia wykładowców oraz innych potrzeb tej instytucji (kan. 263). Celem zabezpieczenia jej potrzeb biskup diecezjalny może zarządzić we wszystkich kościołach i kaplicach, nawet zakonnych (jeśli są dostępne dla wiernych), zbiórkę (kan. 1266), a także nałożyć na kościelne osoby prawne — posiadające swoją siedzibę w diecezji — podatek (kan. 264).

Co się tyczy programu kształcenia seminaryjnego, to w poszczególnych krajach winien on być ustalony przez miejscową Konferencję Episkopatu z uwzględnieniem norm wydanych przez Stolicę Apostolską, i przez nią zatwierdzony. Taki dokument, obejmujący wieloraką formację alumnów oraz program studiów, obowiązuje we wszystkich seminariach, tak diecezjalnych jak i między diecezjalnych, znajdujących się na terytorium podległym Konferencji Episkopatu. Oprócz programu kształcenia, każde seminarium posiada ponadto własny statut a także regulamin, zatwierdzone przez biskupa diecezjalnego.

Ze zrozumiałych względów prawodawca kodeksowy duże znaczenie przywiązuje do formacji kandydatów do kapłaństwa, zwracając uwagę na harmonijne ułożenie i ukierunkowanie jej podstawowych wymiarów: formacji duchowej, intelektualnej i pastoralnej. Generalnym założeniem jest tutaj potrzeba stworzenia seminarzystom optymalnych możliwości równoczesnego zdobywania odpowiedniej ludzkiej dojrzałości, nabywania ducha Ewangelii oraz ścisłej więzi z Chrystusem (zob. kan. 244). Gdy chodzi o formację duchową, jej celem jest uzdolnienie alumnów do owocnego wykonywania przyszłej posługi duszpasterskiej, uformowanie w nich ducha misyjnego, a także przybliżenie im prawdy, iż posługa kapłańska, zawsze wypełniana w duchu żywej wiary i miłości, przyczynia się do uświęcenia kapłana.

Ponadto formacja ta winna zmierzać do wypracowania przez aspirantów do kapłaństwa tych cnót, „które posiadają duże znaczenie w obcowaniu z ludźmi, tak jednak, by doszli do osiągnięcia właściwej harmonii pomiędzy wartościami ludzkimi i nadprzyrodzonymi" (kan. 245 § 1). Doniosłym elementem formacji duchowej jest również wyrabianie u seminarzystów ducha umiłowania Kościoła, poczucia więzi oraz pokornej i synowskiej miłości z Biskupem Rzymskim jako następcą św. Piotra, utrzymywania ścisłej jedności z własnym biskupem (jako zaufanych współpracowników), nawiązywania współpracy z braćmi, a także

trwania w braterskiej jedności z prezbiterium diecezjalnym, tj. ze wszystkimi kapłanami diecezji (kan. 245 § 2).

W trosce o należytą formację duchową i życie religijne alumnów prawodawca kodeksowy wskazuje na praktyki ascetyczne, podkreślając, iż centrum całego życia seminaryjnego i źródłem siły ducha winno być sprawowanie Eucharystii. Do szczegółowych ćwiczeń duchownych zaliczono kult Najświętszej Maryi Panny, m.in. przez modlitwę różańcową; nadto rozmyślanie; częstą spowiedź oraz coroczne rekolekcje, przy czym jednocześnie zalecono ogólnie „inne ćwiczenia pobożne, przez które alumni zdobywają ducha modlitwy i otrzymują wzmocnienie dla własnego powołania" (kan. 246 § 3). Zwrócono też uwagę na wdrażanie alumnów do odmawiania liturgii godzin, a także zachowania celibatu i doceniania go jako „szczególnego daru Bożego" (kan. 247 § 1). Na podkreślenie zasługuje dyspozycja kan. 247 § 3, w myśl której „alumnów trzeba należycie zapoznać z obowiązkami i trudami, które są właściwe świętym szafarzom Kościoła, nie ukrywając żadnej trudności życia kapłańskiego".

Odnośnie do formacji intelektualnej kpk określa najpierw jej generalny kierunek: winna ona umożliwić alumnom zdobycie — wraz z ogólną kulturą odpowiadającą potrzebom miejsca i czasu — szerokiej i solidnej wiedzy teologicznej, tak by opierając się na niej i ożywiając nią własną wiarę, mogli głosić naukę Ewangelii ludziom współczesnym, w sposób odpowiednio przystosowany do ich poziomu umysłowego (kan. 248). Dyspozycja ta wydaje się czymś bardzo istotnym dla właściwego ukierunkowania kształcenia seminaryjnego w zakresie teologii, powiązanej z ogólną erudycją alumnów w dziedzinie kultury. Bez tej ostatniej trudno byłoby współczesnemu kapłanowi prowadzić umiejętny dialog z ludźmi. Nie bez znaczenia pozostaje tutaj także wola prawodawcy, zmierzająca do uświadomienia przyszłym kapłanom potrzeby budowania na gruncie zdobywanej wiedzy teologicznej nie tylko podstaw dla przepowiadania Ewangelii, lecz także dla kształtowania osobistej wiary.

Program kształcenia kapłańskiego, opracowywany przez poszczególne Konferencje Episkopatu, winien przewidywać nauczanie języka ojczystego, języka łacińskiego oraz nowożytnych języków obcych (kan. 249).

Przewidziane w seminarium studia filozoficzne i teologiczne można odbywać albo sukcesywnie (tak dzieje się zazwyczaj), albo równocześnie, zgodnie z krajowym programem kształcenia kapłańskiego. Na studia filozoficzne przeznacza się dwa lata, zaś na teologiczne cztery lata, co oznacza, że studia seminaryjne powinny objąć łącznie „przynajmniej pełne sześć lat" (kan. 250). Formacja filozoficzna, oparta na trwałym dziedzictwie

filozoficznym, uwzględniającym współczesne badania nad tą dziedziną, winna doskonalić formację humanistyczną alumnów, ćwiczyć ich umysł i przygotowywać do podjęcia studiów teologicznych (kan. 251). Natomiast kształcenie teologiczne, prowadzone w świetle wiary i pod przewodnictwem Urzędu Nauczycielskiego, powinno zmierzać do tego, by seminarzyści poznali całokształt doktryny katolickiej opartej na Objawieniu, uczynili ją „pokarmem własnego życia duchowego, a w wykonywaniu posługi potrafili ją odpowiednio głosić i bronić" (kan. 252 § 1).

Gdy chodzi o dyscypliny teologiczne, to szczególną uwagę kpk zwraca na Pismo Święte, następnie zaś wymienia się teologię dogmatyczną, opartą na słowie Bożym pisanym z uwzględnieniem świętej Tradycji, dzięki którym to źródłom Objawienia alumni powinni nauczyć się „wnikać w tajemnice zbawienia", idąc zwłaszcza za mistrzem św. Tomaszem; teologię moralną; teologię pastoralną; prawo kanoniczne; liturgię; historię Kościoła. Ponadto powinny być wykładane inne dyscypliny — pomocnicze bądź specjalistyczne, zgodnie z przepisami programu kształcenia kapłańskiego (kan. 252 § 2-3). Poza wykładami w zajęciach seminaryjnych powinno się uwzględniać również ćwiczenia oraz seminaria naukowe, które mają wdrażać ich uczestników do osobistych badań naukowych (kan. 254 § 2).

Wykładowców przedmiotów filozoficznych, teologicznych i prawnych mianuje biskup diecezjalny, a w seminariach między diecezjalnych zainteresowani biskupi diecezjalni. Na stanowiska te winni powoływać jedynie tych, którzy legitymują się stopniem naukowym doktora a przynajmniej licencjata, uzyskanym na uniwersytecie lub wydziale uznanym przez Stolicę Apostolską oraz odznaczają się odpowiednimi przymiotami (kan. 253 § 1). W myśl *Programu formacji kapłańskiej* (nn. 34-35) chodzi tu o kwalifikacje zarówno osobiste, jak i pedagogiczne. Ten sam dokument stanowi (n. 33), że wykładowcami seminaryjnymi, zwłaszcza przedmiotów teologicznych, powinni być kapłani. W niektórych przypadkach można tu angażować także osoby świeckie, odznaczające się jednak pełną ortodoksją oraz duchem chrześcijańskim.

Niewątpliwie w trosce o poziom kształcenia alumnów prawodawca kościelny poleca biskupom, aby zadbali o mianowanie osobnych wykładowców Pisma Świętego, teologii dogmatycznej, teologii moralnej, liturgii, filozofii, prawa kanonicznego, historii Kościoła oraz innych dyscyplin, które powinny być wykładane według własnej metody (kan. 253 § 2). Wykładowca, który poważnie zaniedbuje swoje zadania, powinien być usunięty z zajmowanego stanowiska przez władzę, która go mianowała (kan. 253 § 3).

Bardzo doniosłą dla procesu kształcenia seminaryjnego pozostaje dyscyplina polecająca wykładowcom stałą troskę o wewnętrzną jedność i zgodność całej nauki wiary, aby alumni odczuwali, „że zdobywają jedną wiedzę". Aby cel ten łatwiej osiągnąć, powinien ktoś w seminarium kierować porządkiem studiów (kan. 254 § 1). Zazwyczaj rolę tę spełnia w seminariach prefekt studiów.

Co się tyczy z kolei formacji pastoralnej kandydatów do kapłaństwa, kpk zwracając na wstępie uwagę na to, że cała formacja alumnów w seminarium zmierza do celu duszpasterskiego, poleca zorganizować kształcenie ściśle pastoralne, dzięki któremu seminarzyści nauczyliby się zasad i umiejętności pełnienia posługi nauczania, uświęcania i kierowania Ludem Bożym, z uwzględnieniem także potrzeby miejsca i czasu (kan. 255). Z natury rzeczy cała więc formacja seminaryjna winna mieć charakter duszpasterski (w znaczeniu szerokim), podczas gdy rozumiana w znaczeniu ścisłym ma być realizowana poprzez odpowiednie dyscypliny naukowe, zajęcia oraz praktyki.

Nakreśliwszy w ten sposób ogólny program formacji duszpasterskiej przyszłego kapłana, prawodawca zwraca następnie uwagę na niektóre jego elementy. Poleca więc, by alumni byli starannie kształceni w zakresie tego wszystkiego, co w szczególny sposób jest związane ze świętą posługą, zwłaszcza w umiejętności katechizowania i głoszenia homilii, w wykonywaniu kultu Bożego, a szczególnie w sprawowaniu sakramentów świętych, w umiejętności nawiązywania kontaktów z ludźmi, w tym także z niekatolikami i niewierzącymi, w kierowaniu parafią a także w wypełnianiu pozostałych zadań (kan. 256 § 1).

Ponadto przyszłych duszpasterzy należy zapoznawać z potrzebami całego Kościoła, tak by mogli oni troszczyć się o powołania, sprawy misyjne, ekumeniczne i inne, uznane za palące, w tym także społeczne (kan. 256 § 2). Alumni powinni być tak formowani, by mieli na uwadze nie tylko troskę o Kościół partykularny (diecezję), na służbę którego zostaną włączeni przez święcenia diakonatu, lecz również o cały Kościół, oraz by okazywali gotowość ofiarowania swojej posługi Kościołom partykularnym będącym w wielkiej i pilnej potrzebie (kan. 257 § 1).

Z normą tą wiąże się kolejna, zobowiązująca biskupów diecezjalnych do troski o odpowiednie przygotowanie tych duchownych własnego Kościoła partykularnego, którzy zamierzają się udać w celach duszpasterskich do Kościoła partykularnego w innym kraju (kan. 257 § 2).

W celu umożliwienia seminarzystom nabycia praktycznej umiejętności prowadzenia pracy apostolskiej, kpk poleca organizowanie dla nich — pod kierunkiem doświadczonego kapłana — praktyk duszpasterskich: zarówno

podczas trwania studiów, jak i w czasie wakacji (zwłaszcza wówczas). Winny być one dostosowane do wieku seminarzystów oraz do warunków lokalnych, stosownie do programu ustalonego przez ordynariusza (kan. 258).

Gdy chodzi o formację kandydatów do diakonatu stałego, a więc tych, którzy nie zamierzają przyjąć święceń kapłańskich, to winna się ona realizować stosownie do przepisów Konferencji Episkopatu. Mężczyźni młodsi wiekiem obowiązani są odbywać swoje przygotowanie do diakonatu w jakimś specjalnym domu formacyjnym przez okres przynajmniej trzech lat, chyba że w danym przypadku biskup diecezjalny — dla poważnych racji — zarządził inaczej. Natomiast kandydaci starsi wiekiem, celibatariusze lub żonaci, winni odbywać własną formację stosownie do ustaleń Konferencji Episkopatu (kan. 236).

2. Inkardynacja duchownych

Każdy duchowny powinien formalnie przynależeć bądź do jakiegoś Kościoła partykularnego lub prałatury personalnej, bądź też do jakiegoś instytutu życia konsekrowanego lub stowarzyszenia życia apostolskiego, tak że nie mogą istnieć duchowni bez przydziału, inaczej tułacze (kan. 265).

Wspomniana przynależność duchownego, inaczej jego specjalny przydział do służby Bożej w określonej jednostce kościelnej, nazywa się inkardynacją (od. łac. rzeczownika *cardo* — zawias, umocowanie). W wyniku inkardynacji, pomiędzy duchownym a jego diecezją, czy też prałaturą personalną, instytutem życia konsekrowanego lub stowarzyszeniem życia apostolskiego powstaje specjalna, ścisła więź. Może ona ulec zerwaniu jedynie na drodze formalnego przejścia duchownego z jednej jednostki kościelnej do innej. Tego rodzaju przejście duchownego z dotychczasowej jednostki kościelnej do innej nosi nazwę ekskardynacji.

Gdy chodzi o sposoby inkardynacji, to kpk przewiduje następujące:

1) przez przyjęcie święceń diakonatu (inkardynacja do Kościoła partykularnego lub prałatury personalnej, dla których mężczyzna został wyświęcony);

2) przez przyjęcie diakonatu, po złożeniu ślubów wieczystych w instytucie zakonnym lub po definitywnym włączeniu do stowarzyszenia życia apostolskiego (inkardynacja do tegoż instytutu lub stowarzyszenia);

3) przez przyjęcie diakonatu przez członka instytutu świeckiego (inkardynacja do Kościoła partykularnego, dla posługi którego został wyświęcony, chyba że za zgodą Stolicy Apostolskiej został inkardynowany do tegoż instytutu);

4) przez akt inkardynacji duchownego po jego ekskardynacji z innej jednostki kościelnej (inkardynacja do nowej jednostki kościelnej, tj. innego Kościoła partykularnego, prałatury personalnej, instytutu życia konsekrowanego czy stowarzyszenia życia apostolskiego);

5) przez fakt (tzn. mocą samego prawa) pobytu duchownego, trwającego pięć lat, gdy zgodnie z przepisami prawa przesiedlił się z własnego Kościoła partykularnego do innego, jeśli wyraził taką wolę na piśmie zarówno biskupowi diecezjalnemu Kościoła goszczącego go, jak i własnemu biskupowi diecezjalnemu, a żaden z nich nie wyraził na piśmie sprzeciwu w ciągu czterech miesięcy od otrzymania pisma (inkardynacja do Kościoła partykularnego goszczącego duchownego, kan. 266-268 i 272).

Dokonanie przez biskupa diecezjalnego (administrator diecezjalny może to czynić dopiero po roku od zawakowania stolicy biskupiej i za zgodą kolegium konsul-torów) aktu inkardynacji do własnego Kościoła partykularnego duchownego inkardynowanego uprzednio do jakiejś innej jednostki kościelnej może mieć miejsce tylko wówczas, gdy:

1) domaga się tego konieczność lub pożytek Kościoła partykularnego tegoż biskupa;

2) duchowny otrzymał udokumentowaną ekskardynację (swój skutek osiąga ona dopiero z chwilą inkardy nacji);

3) biskup inkardynujący uzyskał odpowiednie świadectwo o życiu, obyczajach i studiach duchownego (kan. 267 i 269). Ekskardynacji można udzielić jedynie dla pożytku Kościoła lub dla dobra samego duchownego. Nie wolno natomiast jej odmówić, chyba że istnieją ku temu poważne przyczyny. Duchowny pokrzywdzony odmową ekskardynacji może się odwołać przeciwko takiej decyzji, wnosząc rekurs (kan. 270).

Na marginesie norm prawnych o inkardynacji i ekskardy nacji prawodawca kościelny dokonuje regulacji prawnej w przedmiocie opuszczania własnych diecezji przez duchownych (bez ekskardynowania się) w celach duszpasterskich. Tak więc biskup diecezjalny może zezwolić swoim duchownym na przesiedlenie się do innego Kościoła partykularnego na czas określony, nawet wielokrotnie przedłużany, tak jednak by duchowni ci pozostali inkardynowani do własnego Kościoła partykularnego, a po powrocie korzystali ze wszystkich uprawnień, jakie posiadali przed wyjazdem.

Duchowny, który uzyskał takie zezwolenie i przebywa na terenie innego Kościoła partykularnego może być jednak — dla słusznej przyczyny — odwołany przez własnego biskupa diecezjalnego, byleby pozostała nienaruszona umowa zawarta z drugim biskupem oraz została zachowana tzw. słuszność naturalna. Również biskup diecezjalny drugiego Kościoła partykularnego,

zachowując te same warunki, może temuż duchownemu — mając ku temu słuszny powód — cofnąć zezwolenie na pobyt na swoim terytorium (kan. 271 §1-3).

Przedstawione przepisy kodeksowe, przewidujące możliwość zarówno formalnej zmiany przynależności duchownego do danej jednostki kościelnej (drogą ekskardynacji), jak i podjęcia pracy duszpasterskiej w innym Kościele partykularnym bez ekskardynacji, stanowią przejaw troski Kościoła wyrażonej przez Sobór Watykański II (zob. dekret *Presbyterorum ordirtis* n. 10), o bardziej właściwe rozmieszczenie duchowieństwa w całym Kościele i umożliwienie świadczenia pomocy Kościołom partykularnym ubogim w kadrę duszpasterską.

3. Obowiązki i prawa duchownych

Duchowni będący członkami Ludu Bożego mają obowiązki i prawa wspólne wszystkim wiernym; była o nich mowa wyżej. Ponadto mają specjalne obowiązki i prawa z racji przynależności do stanu duchownego. Chodzi tu zatem o obowiązki i prawa wszystkich duchownych (a więc tych, którzy przyjęli przynajmniej diakonat), niezależnie od tego jakie pełnią konkretne posługi (biskupa, proboszcza, wikariusza parafialnego itd.).

3.1. Obowiązki

Do obowiązków osób duchownych prawodawca kościelny zalicza:

1) okazywanie szacunku i posłuszeństwa papieżowi oraz własnemu ordynariuszowi (kan. 273);

2) przyjęcie i wypełnienie zadań powierzonych przez własnego ordynariusza (kan. 274 § 2);

3) wzajemna solidarność i współpraca z innymi duchownymi w dziele budowania Ciała Chrystusowego, oparta na węzłach braterstwa i modlitwy (kan. 275 § 1);

4) uznawanie i popieranie misji wykonywanej w Kościele i świecie przez wiernych świeckich (kan. 275 § 2);

5) dążenie — ze szczególnej racji — do podejmowania środków ułatwiających osiągnięcie świętości, do których prawodawca zalicza: wierne i gorliwe wypełnianie obowiązków pasterskiej posługi; posilanie życia duchowego podwójnym stołem: Pisma Świętego i Eucharystii, wyrażające się w codziennym sprawowaniu przez kapłanów Mszy św. (a codziennym uczestniczeniu w niej przez diakonów); codzienne odmawianie liturgii godzin

(co jest obowiązkiem); odprawianie rekolekcji stosownie do przepisów prawa partykularnego; odprawianie rozmyślania; częste przystępowanie do sakramentu pokuty; oddawanie szczególnej czci Najświętszej Maryi Pannie; praktykowanie innych, powszechnych i partykularnych środków uświęcenia;

6) zachowanie — „ze względu na Królestwo niebieskie" — doskonałej i dozgonnej czystości, a więc i celibatu, „który jest szczególnym darem Bożym, dzięki któremu święci szafarze mogą niepodzielnym sercem łatwiej złączyć się z Chrystusem a także swobodniej oddać się służbie Bogu i ludziom" (kan. 277 § 1);

7) odnoszenie się z należytą roztropnością do osób, z którymi obcowanie mogłoby narazić na niebezpieczeństwo obowiązek zachowania czystości lub wywołać zgorszenie wiernych (biskup diecezjalny może w tej sprawie wydać bardziej szczegółowe normy, kan. 277 § 2-3);

8) kontynuowanie studiów teologicznych wraz z kierowaniem się rzetelną nauką, opartą na Piśmie Świętym, powszechnie przyjętą przez Kościół, określoną zwłaszcza w dokumentach soborów i papieży, z wykluczeniem świeckich nowości i fałszywej wiedzy (kan. 279 § 1); obowiązek ten duchowni winni realizować m.in. przez udział w wykładach duszpasterskich, prelekcjach, zebraniach teologicznych lub konferencjach, dzięki którym mieliby możność pełniej poznać dyscypliny teologiczne i metody duszpasterskie stosownie do przepisów prawa partykularnego (kan. 279 § 2), a także przez zapoznawanie się z innymi naukami, zwłaszcza tymi, które mają związek z wykonywaniem posługi duszpasterskiej (kan. 279 § 3);

9) prowadzenie — jeśli to możliwe — jakiejś formy życia wspólnego (kan. 280);

10) prowadzenie życia skromnego i powstrzymywanie się od wszystkiego, co ma posmak próżności (kan. 282 § 1);

11) wspaniałomyślne przeznaczanie dóbr zbywających, zdobytych z okazji wykonywania urzędu kościelnego — po zapewnieniu sobie godziwego utrzymania i wypełnienia wszystkich obowiązków własnego stanu — na dobro Kościoła i dzieła miłości (kan. 282 § 2);

12) przebywanie na stałe we własnej diecezji, z której wolno się oddalać na dłuższy czas jedynie za zezwoleniem własnego ordynariusza (kan. 283 § 1);

13) noszenie odpowiedniego stroju kościelnego, stosownie do przepisów wydanych przez Konferencję Biskupów, a także miejscowych zwyczajów (kan. 284);

14) powstrzymywanie się od tego wszystkiego, co nie przystoi duchownemu, zgodnie z przepisami prawa partykularnego (kan. 285 § 1);

15) unikanie tego, co chociaż samo w sobie nie jest niegodziwe, jednak pozostaje obce stanowi duchownemu (kan. 285 § 2);

16) nieprzyjmowanie urzędów publicznych, z którymi łączy się udział w wykonywaniu władzy świeckiej (kan. 285 § 3);

17) niepodejmowanie, bez pozwolenia własnego ordynariusza, zarządu dóbr należących do osób świeckich albo świeckich urzędników, z którymi wiąże się obowiązek składania rachunków (kan. 285 § 4);

18) niepodejmowanie się czynności poręczania, nawet własnym majątkiem, bez porozumienia się z własnym ordynariuszem a także niepodpisywanie weksli, przez które przyjmuje się obowiązek wypłacania pieniędzy, bez żadnego badania sprawy (tamże);

19) nieuprawianie handlu lub kupiectwa — osobiście lub przez innych — zarówno na własną korzyść, jak i na korzyść innych, chyba że za zgodą legalnej władzy kościelnej (kan. 286);

20) troska o zachowanie między ludźmi pokoju i zgody, opartej na sprawiedliwości (kan. 287 § 1);

21) powstrzymywanie się od czynnego udziału w partiach politycznych oraz kierowania związkami zawodowymi, chyba że zdaniem kompetentnej władzy kościelnej „będzie tego wymagała obrona praw Kościoła lub rozwój dobra wspólnego" (kan. 287 § 2);

22) niezaciąganie się dobrowolne do wojska bez zgody własnego ordynariusza (kan. 289 § 1);

23) korzystanie ze zwolnień od wykonywania zadań i publicznych obowiązków cywilnych, obcych stanowi duchownemu, przyznanych im przez ustawy, umowy lub zwyczaje, chyba że w poszczególnych wypadkach własny ordynariusz zarządził inaczej (kan. 289 § 2).

Jak widać, przedstawiony katalog zawiera zarówno obowiązki pozytywne (nakazujące coś), jak i powinności o charakterze negatywnym (zakazujące podejmowania określonych urzędów, zajęć, czynności).

Należy dodać, iż pewne obowiązki stanu duchownego nie wiążą diakonów stałych, chyba że prawo partykularne stanowi coś innego. Prawodawca wychodzi tu z założenia, iż sytuacja życiowa tych duchownych jest nieco inna od warunków posługi wykonywanej przez kapłanów. Tak więc diakoni stali nie są obowiązani do noszenia stroju kościelnego; mogą przyjmować publiczne urzędy związane z wykonywaniem władzy świeckiej, jak również zarząd dóbr należących do osób świeckich czy świeckie urzędy połączone z obowiązkiem składania rachunków; mogą udzielać poręczeń i podpisywać wspomniane wyżej weksle, uprawiać handel lub kupiectwo; mogą czynnie uczestniczyć w partiach politycznych i kierować związkami zawodowymi (kan. 288).

3.2. Uprawnienia

Uprawnienia przysługujące duchownym można również skatalogować, przedstawiając je następująco:

1) prawo do otrzymywania urzędów, do wykonywania których wymagana jest władza święceń albo kościelna władza rządzenia (kan. 274 § 1);

2) prawo do zrzeszania się z innymi dla osiągnięcia celów zgodnych ze stanem duchownym (kan. 278 § 1); w sposób szczególny duchowni powinni doceniać stowarzyszenia posiadające statuty zatwierdzone przez kompetentną władzę, które umożliwiają osiąganie świętości w wykonywaniu posługi kapłańskiej, a także sprzyjają pogłębianiu wzajemnej więzi pomiędzy członkami stowarzyszenia oraz pomiędzy nimi a ich biskupami (kan. 278 § 2); winni natomiast powstrzymać się od zakładania lub przynależności do takich stowarzyszeń, których cel albo działalność nie dadzą się pogodzić z obowiązkami właściwymi stanowi duchownemu lub mogłyby przeszkadzać w sumiennym wypełnianiu zadań zleconych przez władzę kościelną (kan. 278 § 3);

3) prawo do wynagrodzenia odpowiadającego ich pozycji z uwzględnieniem zarówno natury ich zadania, jak również warunków miejscowych i czasowych, dzięki któremu mogliby zaspokoić potrzeby własne, a także wynagrodzić tych, którzy pomocy potrzebują (kan. 281 § 1);

4) prawo do opieki socjalnej na wypadek choroby lub niezdolności do pełnienia posługi oraz na starość (kan. 281 §2); diakoni żonaci, którzy całkowicie poświęcają się posłudze kościelnej mają prawo do wynagrodzenia wystarczającego zarówno na utrzymanie własne, a także ich rodzin; gdyby jednak otrzymywali wynagrodzenie z racji wykonywanego zawodu świeckiego, powinno ono zaspokajać ich potrzeby własne i rodziny (kan. 281 §3);

5) prawo do corocznego urlopu, określonego w prawie powszechnym lub partykularnym (kan. 283 § 2).

4. Utrata stanu duchownego

Jakkolwiek święcenia, wyciskające niezmazalny charakter sakramentalny, a raz ważnie przyjęte, nigdy nie tracą swojej ważności (kan. 290), to jednak wyświęcony może utracić swoją przynależność do stanu duchownego. Powraca on wówczas do stanu świeckiego, co oznacza, że otrzymuje status prawny

właściwy wiernym świeckim, z jednoczesnym jednak zakazem wykonywania władzy wynikającej ze święceń.

Duchowny traci swoją przynależność do stanu duchownego w następujących przypadkach:

1) na skutek wyroku sądowego lub dekretu administracyjnego stwierdzającego nieważność święceń;

2) przez prawnie wymierzoną karę wydalenia ze stanu duchownego;

3) przez reskrypt Stolicy Apostolskiej udzielany przez Stolicę Apostolską: diakonom tylko z poważnych przyczyn, prezbiterom zaś — z przyczyn bardzo poważnych (tamże).

Oprócz przypadku pierwszego (sądowe lub administracyjne stwierdzenie nieważności święceń), utrata stanu duchownego nie zawiera w sobie dyspensy (zwolnienia) od obowiązku zachowania celibatu. Tego rodzaju dyspensy udziela jedynie papież (kan. 291). Przenoszenie duchownych do stanu świeckiego wraz z dyspensą papieską od celibatu następuje w drodze specjalnego postępowania (określonego przez Kongregację Nauki Wiary 14 października 1980 r.). Uprawnionym do wniesienia prośby o dyspensę jest przede wszystkim sam zainteresowany, choć istnieje możliwość prowadzenia postępowania z urzędu, tj. z inicjatyw kompetentnej władzy kościelnej.

Utrata stanu duchownego powoduje określone w prawie skutki, którymi są:

1) utrata uprawnień właściwych stanowi duchownemu;

2) zwolnienie od obowiązków stanu duchownego z wyjątkiem obowiązku zachowania celibatu (od którego, jak wyżej powiedziano, może zwolnić jedynie papież);

3) zakaz wykonywania władzy święceń (poza możliwością udzielenia rozgrzeszenia sakramentalnego penitentom znajdującym się w niebezpieczeństwie śmierci mocą kan. 976);

4) utrata wszystkich urzędów (i związanej z nimi władzy), zadań i wszelkiej władzy delegowanej (zleconej, kan. 292).

Ponowne włączenie duchownego do stanu (duchownego), który utracił, może się dokonać wyłącznie na podstawie reskryptu (pisma) Stolicy Apostolskiej (kan. 293). Uzasadniona prośba o otrzymanie takiego reskryptu przez zainteresowanego jest opiniowana przez ordynariusza.

V. PRAŁATURY PERSONALNE

Prałatura personalna jest instytucją nową, powstałą po Soborze Watykańskim II, ustanowioną w celu właściwego rozmieszczenia

duchowieństwa bądź prowadzenia szczególnych dzieł duszpasterskich lub misyjnych w różnych regionach albo dla różnych grup społecznych, które wymagają specjalnej pomocy (zob. kan. 294). Tak rozumiana prałatura obejmuje określonych kapłanów i diakonów należących do duchowieństwa diecezjalnego, pozostających pod władzą własnego prałata stojącego na czele tej jednostki personalnej. Jest to więc kościelna osoba prawna, złożona z osób fizycznych, powołana do życia dla realizacji wyżej wymienionych celów. Erygowanie prałatury personalnej należy do Stolicy Apostolskiej, po wysłuchaniu zdania zainteresowanych Konferencji Episkopatu (tamże).

Strukturę prawną prałatury personalnej określa jej statut, nadawany przez Stolicę Apostolską. Stojący na czele tej jednostki
prałat, jako własny ordynariusz, ma prawo erygować krajowe lub międzynarodowe seminarium, a także inkardynować alumnów i promować ich do święceń tytułem posługi w prałaturze (kan. 295 § 1). Prałat ten winien troszczyć się zarówno o formację duchową tych, których dopuścił do święceń z tytułu służby prałaturze, jak i o ich odpowiednie utrzymanie (kan. 295 § 2).

Dziełom apostolskim właściwym danej prałaturze personalnej mogą się poświęcać — na podstawie umowy zawartej z tą jednostką — także wierni świeccy. Sposób zaś ich organicznej współpracy oraz główne obowiązki i prawa powinny być odpowiednio określone w statucie (kan. 296). Świeccy jednak nie wchodzą w skład prałatury personalnej, jak kapłani i diakoni, mogą jedynie z nią współpracować na podstawie zawieranych umów.

Z uwagi na wyjątkowy charakter prałatury — jako jednostki personalnej — funkcjonującej jednak na określonym terytorium, Prawodawca kościelny poleca, aby statuty tejże jednostki określały jej stosunek do tych ordynariuszy miejscowych, w których Kościołach partykularnych prałatura personalna prowadzi lub zamierza prowadzić swoje dzieła duszpasterskie lub misyjne, po uprzednim uzyskaniu zgody biskupa diecezjalnego (kan. 297). Działalność prałatury personalnej nie może przy tym ograniczać praw ordynariuszy tych diecezji, w których jest ona prowadzona. Odpowiedni zapis w statucie prałatury a także umowa, zawarta pomiędzy prałatem personalnym a ordynariuszami miejsca, mają zapobiegać ewentualnym nieporozumieniom.

Wśród istniejących w Kościele prałatur personalnych najbardziej znaną jest prałatura Opus Dei, erygowana przez papieża Jana Pawła II konstytucją apostolską *Ut sit* z 28 listopada 1982 r.

VI. STOWARZYSZENIA WIERNYCH

Stowarzyszenia wiernych to stowarzyszenia kościelne, zrzeszające określoną grupę osób, zarówno duchownych jak i świeckich, założone lub zatwierdzone przez władzę kościelną, mające na celu realizację jakiegoś dobra duchowego lub materialnego, właściwego zbawczej misji Kościoła. Jak już wyżej wspomniano, prawo do swobodnego zakładania stowarzyszeń i kierowania nimi należy do uprawnień wiernych w Kościele (kan. 215). Prawo to przypomniał wcześniej Sobór Watykański II, zwracając uwagę na potrzebę rozwijania działalności apostolskiej w ramach stowarzyszeń (zob. dekret o apostolstwie świeckich *Apostolicam actuositatem* n. 19).

Od tak rozumianych stowarzyszeń wiernych należy odróżnić instytuty życia konsekrowanego (zarówno zakonne jak i świeckie) oraz stowarzyszenia życia apostolskiego, których członkowie zobowiązują się do praktykowania rad ewangelicznych i prowadzenia określonej formy życia.

Kpk traktując o stowarzyszeniach wiernych podaje najpierw normy wspólne, odnoszące się do wszystkich tego rodzaju związków osób, następnie reguluje dziedzinę stowarzyszeń publicznych, stowarzyszeń prywatnych, wreszcie zawiera normy specjalne dotyczące stowarzyszeń wiernych świeckich.

1. Normy wspólne

Nawiązując do dekretu soborowego *Apostolicam actuośitatem* kpk przypomina na wstępie, iż w Kościele istnieją stowarzyszenia różniące się od instytutów życia konsekrowanego i stowarzyszeń życia apostolskiego, w których wierni, czy to duchowni czy świeccy, albo duchowni i świeccy razem, dążą wspólnym wysiłkiem do wspierania życia doskonalszego, rozwoju kultu publicznego, lub rozwoju nauki chrześcijańskiej, albo do podejmowania dzieł apostolatu (przedsięwzięć ewangelizacyjnych), wykonywania dzieł pobożności lub miłości oraz do ożywiania duchem chrześcijańskim porządku doczesnego (kan. 298 § 1). Po tym deklaratywnym sformułowaniu, prawodawca usilnie zachęca wiernych, by należeli przede wszystkim do tych stowarzyszeń, które zostały erygowane przez kompetentną władzę kościelną albo spotkały się z jej pochwałą lub zaleceniem (kan. 298 § 2).

Gdy chodzi o zakładanie stowarzyszeń, to na podstawie zawartej między sobą prywatnej umowy mogą to czynić sami wierni. Takie stowarzyszenie nazywa się wówczas stowarzyszeniem prywatnym, choćby było zalecane lub popierane przez władzę kościelną (kan. 299 § 1-2). Jednakże w Kościele uznaje się tylko te stowarzyszenia prywatne, których statuty zostały uznane przez kompetentną władzę (kan. 299 § 3). Żadne też stowarzyszenie nie może

przybrać w swojej nazwie przymiotnika „katolickie" bez zgody tejże kompetentnej władzy kościelnej (kan. 300).

Wierni Kościoła nie mogą jednak zakładać wszelkich stowarzyszeń kościelnych. Jedynie bowiem kompetentna władza kościelna może erygować te stowarzyszenia, które jako swój cel zamierzają:

1) przekazywać doktrynę chrześcijańską w imieniu Kościoła;

2) rozwijać kult publiczny;

3) podejmować inne cele, których realizacja ze swej natury jest zastrzeżona władzy kościelnej (kan. 301 § 1). Stowarzyszenie wiernych erygowane przez kompetentną władzę kościelną nazywa się stowarzyszeniem publicznym (kan. 301 § 3).

Wśród stowarzyszeń wiernych można wyróżnić stowarzyszenia kleryckie, tj. kierowane przez duchownych i podejmujące czynności związane z wykonywaniem święceń oraz jako takie uznawane przez kompetentną władzę (kan. 302). Do tego rodzaju stowarzyszeń mogą należeć także osoby świeckie, nie mogą one jednak pełnić tam funkcji kierowniczych. Innym jeszcze rodzajem są stowarzyszenia zakładane przez instytuty zakonne. Członkowie tych stowarzyszeń żyjąc w świecie i prowadząc życie apostolskie oraz zdążając do chrześcijańskiej doskonałości, uczestniczą w duchu danego instytutu zakonnego i działają pod jego kierownictwem. Stowarzyszenia te nazywają się trzecimi zakonami lub też noszą inną, odpowiednią nazwę (kan. 303). Jeśli na czele tych stowarzyszeń stoją członkowie instytutów życia konsekrowanego lub pełnią tam funkcję asystentów kościelnych, mają obowiązek troski o to, by stowarzyszenia te świadczyły pomoc dziełom apostolstwa istniejącym w diecezji (kan. 311).

Dużą wagę prawodawca kościelny przywiązuje do statutów stowarzyszeń kościelnych, zobowiązując je — tak publiczne jak i prywatne oraz niezależnie od noszonego tytułu lub nazwy — do ich posiadania. Statuty każdego stowarzyszenia powinny określać jego cel, czyli zadania społeczne, siedzibę, zarząd i warunki wymagane do przynależności oraz sposoby działania, z uwzględnieniem jednak potrzeby lub korzyści czasu i miejsca (kan. 304 § 1). Nazwa stowarzyszenia, którą należy również określić w statutach, winna być dostosowana do zwyczajów czasu i miejsca, a przede wszystkim uwzględniać cel, do którego stowarzyszenie zmierza (kan. 304 § 2). Poza statutami, stowarzyszenia mogą wydawać — zgodnie z przepisami prawa i własnych statutów — szczegółowe normy dotyczące samego stowarzyszenia, odbywania zebrań, wyznaczania moderatorów, urzędników i pomocników, a także zarządców majątków (kan. 309). Wydaje się, że tego rodzaju normy można włączyć do samych statutów.

Istotna norma wspólna, przewidziana w stosunku do wszystkich stowarzyszeń kościelnych, zawiera następnie stwierdzenie, w myśl którego organizacje te podlegają nadzorowi kompetentnej władzy kościelnej, która ma się troszczyć o to, by zachowywały one nienaruszoną wiarę i obyczaje, jak również nadzorować, by do dyscypliny kościelnej nie wkradały się nadużycia. W związku z tym władza ta ma obowiązek i prawo wizytowania stowarzyszeń zgodnie z przepisami prawa i statutów. Stowarzyszenia podlegają ponadto kierownictwu tejże władzy, zgodnie z przepisami prawa (kan. 305 § 1).

Określając bliżej sprawę wspomnianego wyżej nadzoru władzy kościelnej nad stowarzyszeniami kpk stwierdza, iż nadzorowi Stolicy Apostolskiej podlegają wszystkie stowarzyszenia, zaś nadzorowi ordynariusza miejsca stowarzyszenia diecezjalne oraz inne, działające w diecezji (kan. 305 § 2).

W odniesieniu do członkostwa w stowarzyszeniach stanowi się, iż przyjmowanie członków winno się dokonywać zgodnie z przepisami prawa i statutami danego stowarzyszenia. Ta sama osoba może się zapisać do kilku stowarzyszeń. Do stowarzyszeń mogą należeć członkowie instytutów zakonnych, zgodnie jednak z przepisami własnego prawa (konstytucji zakonnych) oraz za zgodą swego przełożonego (kan. 307 § 1-3). Ważne przyjęcie do danego stowarzyszenia przynosi automatyczne uczestnictwo w uprawnieniach, a także przywilejach tej organizacji, w nadanych jej odpustach i innych łaskach duchowych; prawne wydalenie ze stowarzyszenia powoduje utratę owych dobrodziejstw (kan. 306). Usunięcie ze stowarzyszenia prawnie przyjętej osoby jest możliwe jedynie na skutek słusznej przyczyny, zgodnie z przepisami prawa i statutów (kan. 308).

Stowarzyszenie prywatne nie będąc ukonstytuowane jako osoba prawna (choć może uzyskać osobowość prawną przez formalny dekret kompetentnej władzy kościelnej), jako takie nie może być podmiotem obowiązków i praw. Jednakże zrzeszeni w nim wierni mogą wspólnie zaciągać zobowiązania oraz jako współwłaściciele i współposiadacze nabywać i posiadać prawa i dobra, które mogą wykonywać przez swojego pełnomocnika (kan. 310).

2. Stowarzyszenia publiczne

Jak już wyżej wyjaśniono, stowarzyszeniami publicznymi wiernych są te, które zostały erygowane przez kompetentną władzę kościelną. Mogą one mieć charakter diecezjalny, krajowy, międzynarodowy lub powszechny.

Kompetentną władzą kościelną do erygowania stowarzyszenia publicznego jest:

1) Stolica Apostolska — w odniesieniu do stowarzyszeń powszechnych (podejmujących działalność w całym Kościele) i międzynarodowych (podejmujących działalność w różnych krajach);

2) Konferencja Episkopatu danego regionu — w odniesieniu do stowarzyszeń krajowych (podejmujących działalność w całym kraju);

3) biskup diecezjalny na swoim terytorium — w odniesieniu do stowarzyszeń diecezjalnych, z wyjątkiem tych, których erygowanie zostało zastrzeżone innym na podstawie przywileju apostolskiego (tzn. pochodzącego od Stolicy Apostolskiej, kan. 312 § 1).

Do ważnego erygowania stowarzyszenia lub jego oddziału w diecezji, choćby miało się to dokonać mocą przywileju apostolskiego, jest wymagane pisemne zezwolenie biskupa diecezjalnego; jednakże zezwolenie udzielone przez biskupa diecezjalnego na erekcję domu instytutu zakonnego mieści w sobie także zezwolenie na erekcję w tymże domu lub w złączonym z nim kościele stowarzyszenia, które jest właściwe temu instytutowi (kan. 312 § 2).

Stowarzyszenie publiczne a także federacja stowarzyszeń publicznych, na mocy samego dekretu erekcyjnego otrzymuje osobowość prawną, a w razie potrzeby także misję do realizacji w imieniu Kościoła celów, które sama sobie wyznaczyła (kan. 313). Realizacja owych celów upoważnia stowarzyszenie publiczne do podejmowania inicjatyw odpowiadających jego własnemu charakterowi (kan. 315).

Statuty stowarzyszenia publicznego, a także ich poprawienie lub zmiana wymagają aprobaty władzy kościelnej kompetentnej do erekcji stowarzyszenia (kan. 314).

W odniesieniu do sprawy członkostwa w stowarzyszeniach publicznych prawodawca wyklucza tutaj osoby, które publicznie odstąpiły od wiary katolickiej albo zerwały wspólnotę kościelną, albo też podlegają karze ekskomuniki nałożonej wyrokiem lub zdeklarowanej (kan. 316 § 1). Te zaś osoby, które prawnie zostały przyjęte do danego stowarzyszenia publicznego, a następnie znalazły się w jednej z sytuacji wyżej wymienionych, po uprzednim upomnieniu, powinny być ze stowarzyszenia wydalone, z zachowaniem postanowień jego statutów oraz prawa rekursu do władzy, która stowarzyszenie erygowała (kan. 316 §2).

Gdy chodzi o moderatorów stowarzyszeń publicznych (przez nie wybieranych), to jeśli w statutach nie przewidziano inaczej, podlegają oni zatwierdzeniu przez władzą kościelną kompetentną do erygowania danego stowarzyszenia, bądź są przez nią ustanawiani spośród kandydatów prezentowanych przez stowarzyszenie, bądź wreszcie są przez tę władzę mianowani na podstawie własnego jej prawa. Ta sama władza kościelna mianuje

poza tym kapelana, czyli asystenta kościelnego, po wysłuchaniu — jeśli to jest wskazane — zdania wyższych urzędników stowarzyszenia (kan. 317 § 1). Powyższa zasada ma zastosowanie także do stowarzyszeń erygowanych na mocy przywileju apostolskiego przez członków instytutów zakonnych poza ich własnymi kościołami lub domami. Natomiast w stowarzyszeniach założonych przez członków tychże instytutów w ich własnym kościele lub domu, nominacja lub zatwierdzenie moderatora i kapelana należy do przełożonego instytutu, zgodnie z postanowieniami statutów (kan. 317 §2).

Funkcję moderatora w stowarzyszeniach publicznych kleryckich mogą pełnić — z natury rzeczy — jedynie duchowni. Natomiast w stowarzyszeniach publicznych niekleryckich mogą je pełnić zarówno duchowni, jak i świeccy. Stanowiska tego nie powinno się jednak powierzać kapelanowi, czyli asystentowi kościelnemu, chyba że w statutach postanowiono inaczej (kan. 317 §3). W stowarzyszeniach publicznych, które są bezpośrednio ukierunkowane ku pełnieniu apostolstwa, moderatorami nie mogą być ci, którzy pełnią funkcję kierowniczą w partiach politycznych (kan. 317 §4). W sytuacjach szczególnych, gdy domagają się tego poważne racje, władza kościelna kompetentna do erygowania stowarzyszenia, może wyznaczyć pełnomocnika, aby w jej imieniu kierował przejściowo stowarzyszeniem (kan. 318 § 1).

Moderatora stowarzyszenia publicznego może — na skutek poważnej przyczyny — usunąć ten, kto go mianował lub zatwierdził, po wysłuchaniu jednak zarówno samego moderatora, jak i wyższych urzędników stowarzyszenia, zgodnie z postanowieniami statutów. Kapelana natomiast może odwołać ten, kto go mianował (kan. 318 §2).

Co się tyczy zarządu dobrami posiadanymi przez stowarzyszenie publiczne, kpk wskazuje tutaj na to ostatnie (jeśli nie zastrzeżono inaczej). Zarząd ten winien dokonywać się zgodnie z postanowieniami statutów pod zwierzchnim kierownictwem władzy kościelnej, która stowarzyszenie erygowała, której też należy każdego roku składać sprawozdanie z zarządzania (kan. 319 § 1). Wspomnianej władzy należy też składać dokładne sprawozdanie z wydatkowania zebranych ofiar i jałmużn (kan. 319 § 2).

Zniesienie stowarzyszenia publicznego może być dokonane tylko przez ten organ władzy kościelnej, który je erygował. Kompetentna władza kościelna nie powinna jednak znosić stowarzyszenia publicznego, jeśli nie wysłucha opinii jego moderatora a także innych wyższych urzędników (kan. 320 § 1-3).

3. Stowarzyszenia prywatne

Prywatne stowarzyszenie kościelne, jak już wyżej nadmieniono, jest organizacją w wyniku prywatnej umowy między wiernymi. Nie przestaje ono być prywatnym nawet w wypadku udzielenia mu przez władzę kościelną pochwały lub zalecenia go wiernym. Kościół uznaje je dopiero o zapoznaniu się z jego statutami. Może ono uzyskać osobowość prawną przez formalny dekret władzy kompetentnej do erygowania stowarzyszenia publicznego (kan. 322 § 1). Żadne jednak prywatne stowarzyszenie wiernych nie może uzyskać osobowości prawnej, jeśli jego statuty nie zostały zatwierdzone przez władzę kościelną, o której wyżej wspomniano (kan. 322 § 2).

Stowarzyszeniami prywatnymi kierują i zarządzają wierni, zgodnie z postanowieniami statutów (kan. 321). Chociaż stowarzyszenia te cieszą się wspomnianą wyżej autonomią, to jednak podlegają nadzorowi władzy kościelnej, stosownie do omówionego już kan. 305, a także kierownictwu tejże władzy. Władza kościelna obowiązana jest również — z zachowaniem autonomii właściwej stowarzyszeniom prywatnym — czuwać i zabiegać o to, aby stowarzyszenia te nie rozpraszały swoich sił, a ich działalność apostolska była skierowana do dobra wspólnego (kan. 323 § 2).

Stowarzyszenie prywatne wyznacza sobie moderatora i urzędników w sposób swobodny, zgodnie z postanowieniami statutów (kan. 324 § 1). Jeśli zaś uzna za wskazane, może sobie swobodnie dobrać doradcę duchowego spośród kapłanów prawnie pełniących posługę w diecezji; wymaga on jednak zatwierdzenia ordynariusza miejsca (kan. 324 § 2).

Gdy chodzi o zarządzanie dobrami stowarzyszenia prywatnego, to należy ono w sposób wolny do tegoż stowarzyszenia, „z zachowaniem jednak prawa kompetentnej władzy kościelnej do nadzorowania, by dobra te były użyte na cele stowarzyszenia" (kan. 325 § 1). Stowarzyszenie to podlega władzy ordynariusza (według kan. 1301) w zakresie zarządzania i dysponowania dobrami, które zostały ofiarowane lub pozostawione stowarzyszeniu na cele pobożne (kan. 325 § 2).

Co się tyczy wygaśnięcia stowarzyszenia prywatnego, prawodawca kościelny poleca zachować w tym względzie postanowienia statutów. Może być jednak również zniesione przez kompetentną władzę, „jeśli jego działalność przynosi poważną szkodę doktrynie lub dyscyplinie kościelnej albo powoduje zgorszenie wiernych" (kan. 326 § 1). Majątek pozostały po przestającym istnieć stowarzyszeniu winien być przeznaczony zgodnie z postanowieniami statutów, z zachowaniem praw nabytych, a także woli ofiarodawców (kan. 326 § 2).

4. Normy specjalne dotyczące stowarzyszeń

wiernych świeckich

Specjalne przepisy prawodawca kościelny adresuje do stowarzyszeń przeznaczonych wyłącznie dla wiernych świeckich. Na wstępie kieruje zachętę do tych ostatnich, by doceniali stowarzyszenia ustanawiane dla celów duchowych, zwłaszcza te, które zmierzają do ożywienia duchem chrześcijańskim porządku doczesnego „i w ten sposób usilnie dążą do osiągnięcia ścisłego związku między wiarą i życiem" (kan. 327).

Następnie kpk zawiera polecenie, skierowane do tych, którzy stoją na czele stowarzyszeń laikatu, także erygowanych na mocy przywileju apostolskiego, aby troszczyli się o to, by ich stowarzyszenia, tam gdzie jest to wskazane, współpracowały z innymi stowarzyszeniami wiernych i chętnie świadczyły pomoc różnym dziełom chrześcijańskim, zwłaszcza istniejącym na tym samym terytorium (kan. 328). Moderatorów zaś owych stowarzyszeń prawodawca zobowiązuje do troski o to, by ich członkowie zostali odpowiednio uformowani do wykonywania apostolstwa właściwego wiernym świeckim (kan. 329).

CZĘŚĆ DRUGA
USTRÓJ HIERARCHICZNY KOŚCIOŁA

Po ukazaniu w części pierwszej wewnętrznej struktury Kościoła jako Ludu Bożego, w obszernej części drugiej kpk zajmuje się z kolei Kościołem w jego wymiarze instytucjonalnym, tj. od strony jego struktury zewnętrznej. Część ta, nosząca tytuł *Ustrój hierarchiczny Kościoła* (zaczerpnięty z konstytucji soborowej *Lumen gen-tium*), zawiera normy dotyczące całokształtu tego ustroju, na który składają się struktury pochodzące zarówno z ustanowienia Bożego, jak i kościelnego.

Omawiana tutaj część księgi kodeksowej składa się z dwóch sekcji (jednostek redakcyjnych). Pierwsza z nich została poświęcona najwyższej władzy Kościoła (kan. 330-367), druga zaś Kościołom partykularnym i ich zespołom (kan. 368-572).

I. NAJWYŻSZA WŁADZA KOŚCIOŁA

Biorąc pod uwagę naukę Soboru Watykańskiego II zawartą w konstytucji dogmatycznej

Lumen gentium (nn. 8, 18, 20, 22), należy powiedzieć, że najwyższą władzę w Kościele sprawuje Biskup Rzymski oraz złączone z nim jako głową Kolegium Biskupów. Istnieją zatem dwa podmioty tej władzy.

Posługując się tekstem wymienionej konstytucji (n. 22) prawodawca kościelny stwierdza: „Jak z ustanowienia Pańskiego św. Piotr i pozostali Apostołowie stanowią jedno kolegium, w podobny sposób są złączeni między sobą Biskup Rzymski, następca Piotra, i biskupi, następcy Apostołów" (kan. 330).

Ponieważ papież w kierowaniu Kościołem wymaga pomocy wielu instytucji i osób, przeto traktując o najwyższej władzy Kościoła kpk uwzględnia również owe instytucje i osoby: Synod Biskupów, kardynałów, Kurię Rzymską i legatów papieskich.

1. Biskup Rzymski

Nawiązując do nauki Soboru Watykańskiego II na temat prymatu Biskupa Rzymskiego — jako następcy św. Piotra — zawartej w konstytucji *Lumen gentium* (n. 18), opartej na określeniu dogmatycznym w tej sprawie (powziętym przez Sobór Watykański I w 1870 r.), w kan. 331 stwierdza się, że Biskup Rzymski, w którym trwa urząd udzielony w szczególny sposób przez Pana Piotrowi, pierwszemu z Apostołów, a który ma być przekazywany jego następcom, jest głową Kolegium Biskupów, Zastępcą Chrystusa i Pasterzem całego Kościoła na ziemi. Dlatego też z mocy swego urzędu posiada on w Kościele najwyższą, pełną, bezpośrednią i powszechną władzę zwyczajną, którą zawsze może wykonywać w sposób nieskrępowany (kan. 331).

Określenie w kanonie władzy każdorazowego papieża jako najwyższej, pełnej, bezpośredniej i powszechnej oznacza wspomniany na wstępie prymat, nadany przez Chrystusa Piotrowi i jego następcom (zob. Mt 16, 18-19 oraz J 21, 15-17). Ponieważ św. Piotr był biskupem Rzymu, dlatego ze stolicą biskupią tego miasta związane jest zwierzchnictwo nad całym Kościołem.

Na podstawie prymatu Biskupowi Rzymskiemu przysługuje w całym Kościele nie tylko pierwszeństwo honorowe (tzw. prymat honorowy), lecz także najwyższa (nie znająca nad sobą zwierzchnictwa) władza rządzenia, inaczej jurysdykcji. Obejmuje ona władzę ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą. Jest to władza pełna, gdyż nie ogranicza się jedynie do dziedziny wiary i obyczajów, lecz odnosi się do wszystkich spraw Kościoła.

Jest ona następnie bezpośrednia, co oznacza, że papież może ją wykonywać bezpośrednio w stosunku do każdego wiernego niekoniecznie korzystając z pośrednictwa niższych szczebli władzy rządzenia.

Władza papieża jest poza tym powszechna, gdyż rozciąga się na cały Kościół (powszechny).

Gdy chodzi o charakter owej najwyższej pełnej, bezpośredniej i powszechnej władzy rządzenia Biskupa Rzymskiego, to w przytoczonym kanonie została ona określona jako władza zwyczajna, tj. związana ze sprawowanym urzędem. Papież może ją wykonywać w sposób nieskrępowany, a więc nie podlegający żadnym ograniczeniom.

Na mocy swego urzędu Biskup Rzymski nie tylko posiada władzę nad całym Kościołem, lecz również otrzymuje naczelną władzę zwyczajną nad wszystkimi Kościołami partykularnymi oraz ich zespołami, przez co jednocześnie zostaje wzmocniona i zabezpieczona władza własna, zwyczajna i bezpośrednia, jaką posiadają biskupi w Kościołach partykularnych powierzonych ich pieczy (kan. 333 § 1). Władza ta jest zwykłą konsekwencją najwyższej i zwyczajnej władzy papieża nad całym Kościołem, tj. Kościołem powszechnym, który składa się z Kościołów partykularnych. Władza papieża nad tymi Kościołami nie stanowi jednak przeszkody w sprawowaniu przez biskupów diecezjalnych własnej i bezpośredniej władzy w tychże Kościołach partykularnych (diecezjach). Autorytet Biskupa Rzymskiego wzmacnia władzę biskupów diecezjalnych, dodając jej nowej mocy i utwierdzając ją.

W wykonywaniu urzędu najwyższego pasterza Kościoła, Biskup Rzymski jest zawsze złączony wspólnotą z innymi biskupami i z całym Kościołem. Jemu jednak przysługuje prawo określania, zgodnie z potrzebami Kościoła, sposobu — indywidualnego lub kolegialnego — wykonywania tego urzędu (kan. 333 § 2). Papież więc sam decyduje o tym, czy dane działania związane z zarządzaniem w Kościele mają mieć charakter indywidualny, czy też kolegialny.

Z uwagi na to, że władza papieża jest najwyższa, od jego wyroków lub dekretów nie można wnosić apelacji lub rekursu (kan. 333 § 3).

W wykonywaniu swojego urzędu Biskup Rzymski korzysta z pomocy biskupów, którzy świadczą ją w różny sposób, m.in. poprzez Synod Biskupów. Pomoc tę świadczą również kardynałowie, a także inne osoby oraz różne instytucje, zależnie od potrzeb czasu. Wszystkie te osoby i instytucje, w imieniu papieża i jego powagą spełniają powierzony sobie urząd dla dobra wszystkich Kościołów, zgodnie z normami prawa (kan. 334).

Biskup Rzymski otrzymuje pełną i najwyższą władzę w Kościele przez prawomocny i przyjęty przez niego wybór, połączony z konsekracją biskupią; władzę tę otrzymuje z chwilą przyjęcia wyboru. Gdyby zaś elekt nie miał sakry biskupiej, powinien być natychmiast wyświęcony na biskupa (kan. 332 § 1).

Wypada przypomnieć, że wybory papieża odbywały się w ciągu wieków w różny sposób. W pierwszych stuleciach papieże byli wybierani spośród

duchownych, którzy nie mieli jeszcze sakry biskupiej, lecz należeli do Kościoła rzymskiego. Wpływ na wybory, oprócz sąsiednich biskupów i duchowieństwa rzymskiego, miał lud, który tworząc z duchowieństwem jedną wspólnotę wydawał świadectwo o życiu i przymiotach kandydata. Biskupi jedynie poświadczali wybór, a następnie udzielali elektowi sakry biskupiej.

Od czasów cesarza Konstantyna Wielkiego w wybory papieży ingerowali cesarze i monarchowie chrześcijańscy niejednokrotnie uzurpując sobie nawet prawo do potwierdzenia elekcji. Papież Stefan IV, podczas synodu rzymskiego w 769 r. zastrzegł wybór papieża duchowieństwu rzymskiemu, jednak nadal cały lud brał udział w elekcji. Dopiero papież Mikołaj V postanowił w 1059 r., że wyboru Biskupa Rzymskiego będą dokonywać tylko kardynałowie. Podczas zaś Soboru Laterańskiego III w 1179 r. papież Aleksander III zarządził, że do ważnego wyboru kandydat winien otrzymać dwie trzecie głosów obecnych podczas elekcji kardynałów. Z kolei papież Grzegorz X w 1274 r. polecił odbywać wybory papieża w miejscu zamkniętym. Odtąd zebranie kardynałów odbywane w takim miejscu i poświęcone elekcji Biskupa Rzymskiego zaczęto określać nazwą „konklawe".

Kompleksową regulację w przedmiocie wyborów papieża podjęto dopiero w XX stuleciu: papież Pius X, w konstytucji apostolskiej *Vacante Sede Apostolica* z 25 grudnia 1904 r., dokładnie określił całokształt spraw związanych z elekcją Biskupa Rzymskiego. Uzupełnieniem tego dokumentu stało się motu proprio Piusa XI *Cum proxime* z 1 marca 1922 r. Całościowego uregulowania sprawy konklawe dokonał z kolei Pius XII w konstytucji apostolskiej *Vacantis Apostolicae Sedis* z 8 grudnia 1945 r. postanawiając, że do ważności wyboru potrzeba odtąd dwóch trzecich głosów plus jeden (obecnych kardynałów). Dalsze modyfikacje wniósł następnie Jan XXIII w motu proprio *Summi Pontificis electio* z 5 września 1962 r. Wreszcie nowe przepisy w omawianej dziedzinie wydał papież Paweł VI w konstytucji apostolskiej *Romano Pon-tifici eligendo* z 1 października 1975 r. oraz Jan Paweł II w konstytucji apostolskiej *Universi Dominici gregis* z 23 lutego 1996 r.

W myśl przytoczonej konstytucji apostolskiej Pawła VI, wybór papieża należy wyłącznie do kardynałów, którzy w chwili rozpoczęcia konklawe nie ukończyli 80. roku życia. Konklawe, które odbywa się w miejscu zamkniętym, zwołuje dziekan Kolegium w ciągu 15-18 dni po śmierci papieża. Głosowania można przeprowadzać dwa razy dziennie, aż do otrzymania przez elekta dwóch trzecich głosów plus jeden. Jedynie w wyjątkowej sytuacji, po kilku dniach bezowocnych głosowań (nie uzyskania przez nikogo 2/3 plus 1 głosów), można odstąpić od tego wymogu, gdy kardynałowie jednomyślnie zgodzą się na inny sposób postępowania: tzw. kompromis (powierzenie przez kardynałów władzy

dokonania wyboru tylko niektórym z ich grona); uznanie za wystarczające uzyskanie absolutnej większości głosów (więcej niż połowę); zastosowanie tzw. balotażu (głosowanie tylko na dwóch kandydatów, którzy w bezpośrednio poprzedzającym głosowaniu otrzymali najwięcej głosów). Poza tym zawsze możliwe jest dokonanie wyboru przez aklamację, gdy mianowicie wszyscy kardynałowie wyborcy, jak gdyby pod natchnieniem Ducha Świętego, jednogłośnie i żywym słowem, w sposób wolny i spontaniczny, proklamują kogoś papieżem.

Po dokonaniu kanonicznego wyboru kardynał dziekan pyta elekta, czy przyjmuje wybór, a gdy ten odpowiada twierdząco, zapytuje go z kolei, jakie przyjmuje imię. Następnie kardynałowie składają kolejno nowo wybranemu Biskupowi Rzymskiemu homagium, a po modlitwie dziękczynnej ma miejsce ceremonia ogłoszenia — przez pierwszego z kardynałów diakonów — wyboru zgromadzonemu na placu św. Piotra ludowi. Nowy papież udziela wówczas swojego pierwszego błogosławieństwa *Urbi et Orbi* (Miastu i Światu). Gdyby elekt nie był biskupem, ogłoszenie wyboru następuje dopiero po udzieleniu mu sakry biskupiej przez kardynała dziekana.

Papieżem nie musi być wybrany jeden z kardynałów. Ostatnim Biskupem Rzymskim, który nie był kardynałem, był Urban VI (1378-1389). Ostatnim zaś papieżem, który — przed Janem Pawłem II — nie był Włochem, był Holender, Hadrian VI (1522-1523).

Ustanie władzy papieskiej następuje zazwyczaj wskutek śmierci. Następca św. Piotra może jednak również zrzec się swego urzędu. Do ważności takiego zrzeczenia się prawo wymaga powzięcia decyzji w sposób wolny i odpowiedniego ujawnienia jej; zrzeczenie się urzędu papieskiego nie wymaga niczyjego przyjęcia (kan. 332 § 2). Sposób oznajmienia rezygnacji papieża określa sam zainteresowany.

Według powszechnej opinii kanonistów, papież traci swój urząd i związaną z nim władzę również w wyniku popadnięcia w stałą i pewną utratę używania rozumu, np. spowodowaną chorobą umysłową.

Podczas wakatu stolicy rzymskiej lub niemożliwości wykonywania władzy przez papieża nie powinno się niczego zmieniać w zarządzaniu całym Kościołem; natomiast należy zachować ustawy specjalne wydane na te okoliczności (kan. 335). Wakat stolicy rzymskiej następuje wówczas, gdy urząd Biskupa Rzymskiego przestaje być obsadzony, co ma miejsce przede wszystkim — jak już wyżej powiedziano — po jego śmierci. Niemożliwość natomiast wykonywania przez papieża władzy mogłoby mieć miejsce np. wskutek jego uwięzienia lub porwania.

Określona w przytoczonym kanonie zasada „sede romana vacante nihil innoventur" (nie należy niczego zmieniać podczas wakatu stolicy rzymskiej) znalazła swoje bardziej szczegółowe określenie w przywołanej już konstytucji apostolskiej Pawła VI *Romano Pontifici eligendo.* Tak więc podczas wakatu Stolicy Apostolskiej zarząd Kościołem należy do Kolegium Kardynałów, jednak wyłącznie w odniesieniu do spraw zwyczajnych i tych, których załatwienia nie można odłożyć, a także co do spraw związanych z wyborem nowego papieża. Do rozpoczęcia konklawe odbywają się dwojakiego rodzaju zebrania: ogólne (z udziałem wszystkich) oraz partykularne (z udziałem jedynie kardynała kamerlinga i trzech kardynałów po jednym z każdego stopnia, tj. biskupów, prezbiterów i diakonów). Posiedzenia ogólne, kierowane przez kardynała dziekana, są poświęcone sprawom ważniejszym i nie cierpiącym zwłoki, podczas zaś posiedzeń partykularnych omawia się sprawy bieżące mniejszej wagi.

Z chwilą zawakowania stolicy Biskupa Rzymskiego traci swoją władzę kardynał sekretarz stanu, jak również kardynałowie stojący na czele dykasterii (urzędów) Kurii Rzymskiej, z wyjątkiem kardynała kamerlinga, kardynała penitencjarza wielkiego, kardynała wikariusza generalnego w diecezji rzymskiej, którzy mają nadal załatwiać sprawy zwyczajne. „Sede vacante" nie tracą władzy legaci papiescy. Kongregacje Kurii Rzymskiej mogą korzystać ze swoich uprawnień zwyczajnych mniejszej wagi. Trybunały Stolicy Apostolskiej funkcjonują podczas wakansu zgodnie z własnym prawem.

Wypada dodać, że Biskup Rzymski jest nie tylko najwyższym organem władzy w Kościele, lecz także zwierzchnikiem Państwa Watykańskiego (utworzonego 7 czerwca 1929 r.), co oznacza, że jest podmiotem również władzy świeckiej. Podczas wakansu Stolicy Apostolskiej władzę nad Państwem Watykańskim sprawuje Kolegium Kardynałów.

2. Kolegium Biskupów

Jak już wyżej powiedziano, innym podmiotem najwyższej i pełnej władzy nad całym Kościołem jest Kolegium Biskupów, którego głową jest papież, a członkami biskupi na mocy sakramentalnej konsekracji oraz hierarchicznej wspólnoty z głową Kolegium i członkami, w których trwa nieprzerwanie ciało apostolskie. Prawodawca zaznacza przy tym, że Kolegium Biskupów stanowi podmiot wymienionej władzy „razem ze swoją głową, a nigdy bez niej" (kan. 336). Obok więc Biskupa Rzymskiego, także Kolegium Biskupów piastuje najwyższą władzę w Kościele. Wszak Chrystus, podobnie jak do Piotra,

skierował również do wszystkich Apostołów słowa: „Wszystko co zwiążecie na ziemi, będzie związane w niebie, a co rozwiążecie na ziemi, będzie rozwiązane w niebie" (Mt 18, 18). Władza ta jest władzą zwyczajną i własną, tj. wykonywaną we własnym imieniu.

Przynależność do Kolegium Biskupów uzyskuje się poprzez przyjęcie święceń biskupich oraz trwanie we wspólnocie hierarchicznej zarówno z głową Kolegium, jak i jego członkami.

Gdy chodzi o sposoby wykonywania władzy przez Kolegium Biskupów, to wyróżnia się tutaj sposób uroczysty, podejmowany na soborze powszechnym oraz zwyczajny, gdy biskupi rozproszeni w świecie wykonują swoją władzę wskazaną przez Biskupa Rzymskiego albo dobrowolnie przezeń przyjętą (zatwierdzoną), tak żeby się stała prawdziwym aktem kolegialnym (kan. 337 § 1-2). Do Biskupa Rzymskiego należy, stosownie do potrzeb Kościoła, dobieranie i inicjowanie sposobów wykonywania przez Kolegium Biskupów własnego zadania wobec całego Kościoła (kan. 337 § 3).

Uroczyste wykonywanie przez Kolegium Biskupów władzy nad całym Kościołem może nastąpić jedynie z inicjatywy papieża, tylko bowiem on może zwołać sobór powszechny, a także przewodniczyć mu, osobiście lub przez innych, a w razie konieczności przenieść go, zawiesić lub rozwiązać, oraz zatwierdzić jego postanowienia (kan. 338 § 1). Również wyłącznie do Biskupa Rzymskiego należy określanie spraw, które mają być przedmiotem obrad soboru, a także ustalanie porządku obowiązującego podczas tego zgromadzenia (regulaminu). Do spraw zaproponowanych przez papieża ojcowie soboru mogą dodać inne, które wymagają jednak zatwierdzenia papieskiego (kan. 338 § 2).

Jeśli chodzi o udział w soborze powszechnym z głosem decydującym, to prawo to — i zarazem obowiązek — mają wszyscy i tylko ci biskupi, którzy są członkami Kolegium Biskupów (kan. 339 § 1). Jednak najwyższa władza kościelna może wezwać na sobór powszechny również inne osoby nie mające godności biskupiej. W takim przypadku do władzy tej należy określenie, jaki charakter ma mieć udział tych osób w obradach soborowych (kan. 339 § 2). W ten sposób na sobór mogą być wezwani, lecz tylko z głosem doradczym, rządcy Kościołów partykularnych nie będący biskupami, najwyżsi przełożeni zakonni, eksperci, obserwatorzy itp. Gdyby podczas trwania soboru zawakowała Stolica Apostolska, sobór — z mocy samego prawa — zostałby zawieszony, dopóki nowy papież nie nakazałby go kontynuować lub nie rozwiązałby go (kan. 340).

Co się tyczy obowiązywalności uchwał soboru powszechnego, to posiadają ją dopiero wówczas, gdy po zatwierdzeniu ich przez Biskupa Rzymskiego wraz z ojcami soboru, zostaną przez tegoż Biskupa Rzymskiego potwierdzone i na jego polecenie promulgowane (kan. 341 § 1). Biskupi zatem nie mogą na

soborze przegłosować papieża, gdyż sobór nie może mieć władzy większej od niego. Gdyby jednak Biskup Rzymski podjął decyzję odosobnioną, wówczas miałaby ona charakter papieski, a nie soborowy.

Również analogicznego potwierdzenia i promulgacji — dla uzyskania mocy obowiązującej — wymagają dekrety wydane przez Kolegium Biskupów, gdy podejmuje ono działalność ściśle kolegialną w inny sposób (poza soborem), wskazany lub swobodnie przyjęty przez Biskupa Rzymskiego (kan. 341 § 2).

3. Synod Biskupów

Synod Biskupów to nowa, posoborowa instytucja, powołana do życia motu proprio papieża Pawła VI *Apostolica sollicitudo* 15 września 1965 r. Jest to zebranie biskupów, wybranych z różnych regionów świata, którzy gromadzą się w określonych terminach, ażeby umocnić ścisłą łączność między Biskupem Rzymskim i biskupami, świadczyć temuż Biskupowi Rzymskiemu pomoc swoją radą w celu zachowania i wzrostu wiary oraz obyczajów, a także zachowania i umocnienia karności kościelnej oraz rozważenia problemów związanych z działalnością Kościoła w świecie (kan. 342). Można zatem powiedzieć, że Synod Biskupów jest centralną instytucją kościelną o charakterze konsultacyjnym, inaczej doradczym, reprezentującą episkopat światowy (biskupów całego świata), wypełniającą swoje zadania w określonych terminach, w zależności od potrzeb.
Działalność Synodu nie ma przy tym charakteru ściśle kolegialnego, jak działalność Kolegium Biskupów. Jej źródłem jest jednak idea kolegialności.

Zadaniem Synodu jest rozpatrywanie przedstawionych mu spraw oraz przedstawianie wniosków, a nie ich rozstrzyganie i wydawanie dekretów, chyba że w określonych przypadkach zostanie on wyposażony przez Biskupa Rzymskiego w głos decydujący; wówczas do tegoż Biskupa Rzymskiego należy zatwierdzanie decyzji Synodu (kan. 343).

Najwyższą władzą Synodu Biskupów jest Biskup Rzymski, któremu bezpośrednio podlega. Do Papieża należy:

1) zwoływanie Synodu, ilekroć to uzna za wskazane, oraz oznaczenie miejsca, gdzie mają odbywać się zebrania;

2) zatwierdzanie wybranych do Synodu członków oraz wyznaczanie i mianowanie innych członków;

3) ustalanie zagadnień, jakie mają być rozpatrywane;

4) ustalanie porządku obrad;

5) przewodniczenie obradom osobiście lub przez innych;

6) zamknięcie Synodu, ewentualne przeniesienie jego obrad, zawieszenie bądź rozwiązanie (kan. 344).

Synod Biskupów jest instytucją stałą, lecz obraduje jedynie podczas zebrań. Wyróżnia się zebrania:

1) generalne, poświęcone sprawom dotyczącym bezpośrednio Kościoła powszechnego, przy czym mogą to być zebrania:

a) zwyczajne (odbywane w terminach ustalonych regulaminowo);

b) nadzwyczajne (zwoływane poza terminem regulaminowym);

2) specjalne, na których rozpatruje się sprawy dotyczące bezpośrednio jednego lub kilku regionów (kan. 345).

Skład Synodu Biskupów pozostaje uzależniony od rodzaju zebrania synodalnego. I tak Synod zbierający się na zebranie generalne zwyczajne składa się z trzech grup członków: jedni (jest ich większość) pochodzą z wyboru dokonanego przez poszczególne Konferencje Episkopatu w sposób określony w regulaminie Synodu, inni wchodzą w skład Synodu z urzędu (z racji zajmowanych stanowisk), jeszcze innych mianuje członkami Synodu papież (kan. 346 § 1). Regulamin Synodu Biskupów 28 grudnia 1966 r. uzależnia liczbę biskupów reprezentujących w Synodzie poszczególne Episkopaty od ilości członków tych ostatnich. Jeśli Konferencja Biskupów liczy nie więcej niż 25 członków, na Synodzie reprezentuje ją jeden biskup; jeśli liczy nie więcej niż 50 członków, reprezentują ją dwaj biskupi, jeśli liczy nie więcej niż 100 członków, reprezentują ją trzej biskupi; jeśli liczy ponad 100 członków, reprezentują ją czterej biskupi. Udział w zebraniach generalnych nadzwyczajnych oraz w zebraniach specjalnych określa kan. 436 § 2-3 kpk oraz regulamin Synodu Biskupów.

Członkostwo w Synodzie Biskupów wygasa z chwilą zamknięcia przez Biskupa Rzymskiego danego zebrania (kan. 347 § 1). W przypadku zaś zawakowania Stolicy Apostolskiej, które nastąpiło po zwołaniu Synodu albo w czasie jego trwania, mocą samego prawa następuje zawieszenie obrad synodalnych, jak również zadań powierzonych członkom Synodu, dopóki nowy papież nie zadecyduje o rozwiązaniu lub kontynuowaniu zebrania (kan. 347 § 2).

Synod Biskupów posiada stały Sekretariat Generalny, na czele którego stoi sekretarz generalny, mianowany przez papieża. Ma on do pomocy Radę Sekretariatu składającą się z biskupów. W myśl regulaminu Synodu, jedni z jej członków są wybierani przez tenże Synod, inni zaś otrzymują nominację od papieża. Zadanie tych wszystkich osób wygasa z chwilą rozpoczęcia nowego zebrania generalnego (kan. 348 § 1). Sekretariat Generalny jest niejako łącznikiem między poszczególnymi zebraniami Synodu. Nieprzerwane

funkcjonowanie tego organu zapewnia stałość instytucji Synodu Biskupów. Sekretarz generalny jest z kolei łącznikiem między Synodem a papieżem. Wypada wspomnieć, iż pierwszym sekretarzem generalnym Synodu Biskupów był Polak, bp Władysław Rubin (późniejszy kardynał i prefekt Kongregacji Kościołów Wschodnich).

Dla każdego zebrania Synodu Biskupów ustanawia się ponadto jednego lub kilku sekretarzy specjalnych, mianowanych przez papieża. Ich urząd wygasa w momencie zakończenia zebrania Synodu (kan. 348 § 2).

Synod Biskupów należy uznać za doniosły organ doradczy pomagający papieżowi w pełnieniu jego pasterskiej misji w Kościele. Jak pokazuje dotychczasowa praktyka, po każdej sesji generalnej zwyczajnej, poświęconej jakiejś doniosłej kwestii w skali Kościoła powszechnego, Ojciec Święty wydaje doniosły dokument mający charakter adhortacji posynodalnej (np. *Christifideles laici* w 1988 r. czy *Pastor es dabo vobis* w 1992 r.).

4. Kardynałowie Kościoła Rzymskiego

Terminem „kardynał" (od *cardo* — zawias, biegun; *cardinalis* — zawiasowy) pierwotnie oznaczał biskupa diecezji, gdyż stanowił on niejako „zawias" wspólnoty diecezjalnej, a następnie także duchownych głównych kościołów diecezji, którzy również pozostawali w jakiejś mierze „zawiasami" diecezji. Pierwotnie zatem kardynałowie stanowili prezbiterium biskupów. Z czasem prezbiteria te przekształciły się w kapituły, a dotychczasowi „kardynałowie" stali się kanonikami katedralnymi. Nazwą kardynałów określano odtąd jedynie duchownych tworzących prezbiterium Biskupa Rzymskiego. Wyróżniano wśród nich trzy stopnie: diakonów, prezbiterów i biskupów. Kardynałowie biskupi byli biskupami diecezji położonych wokół Rzymu (tzw. diecezji podmiejskich).

Dopiero od czasów Piusa V (1566-1572) nazwę „kardynał" stosowano w znaczeniu dzisiejszym, a więc na oznaczenie szczególnej godności w .Kościele. Kardynałowie pełnili szereg funkcji związanych z pomocą świadczoną papieżowi, m.in. asystowali mu podczas czynności liturgicznych (lub zastępowali go w ich pełnieniu), pomagali w załatwianiu spraw administracyjnych diecezji rzymskiej i całego Kościoła, uczestniczyli w konsystorzach papieskich, pełnili ważniejsze urzędy w Kurii Rzymskiej oraz funkcje legatów papieskich. Jak już wyżej wspomniano, od 1059 r. kardynałom został zastrzeżony wybór papieża.

Od czasów Sykstusa V (1585-1590) liczba kardynałów ustaliła się na długi okres na 70. Od tej reguły odstąpił dopiero papież Jan XXIII (1958-1963), podnosząc liczbę kardynałów do 90. Liczbę tę zwiększyli następnie papieże: Paweł VI i Jan Paweł II.

Kpk stwierdza, że kardynałowie Kościoła Rzymskiego tworzą „szczególne Kolegium", któremu przysługuje prawo wyboru Biskupa Rzymskiego (kan. 349). Ponadto kardynałowie pozostają do dyspozycji papieża, czy to działając kolegialnie, gdy są zwoływani razem dla rozważenia ważniejszych spraw, czy też pojedynczo, tj. przez wykonywanie różnych urzędów, świadcząc pomoc temuż papieżowi, zwłaszcza w codziennej trosce o Kościół powszechny (tamże).

Kolegium Kardynałów skupia w sobie kardynałów trzech stopni: biskupów (kardynałów mających stolice biskupie „podmiejskie", a także kardynałów będących patriarchami wschodnimi), prezbiterów i diakonów (kan. 350 § 1). Każdemu z kardynałów należących do stopnia prezbiterów i diakonów papież wyznacza w Rzymie tzw. tytuł lub diakonię (określoną świątynię w Rzymie). Patriarchowie wschodni włączeni do Kolegium Kardynalskiego mają — jako tytuł — własny kościół patriarchalny. Stojący na czele Kolegium dziekan otrzymuje jako tytuł diecezję Ostia wraz z kościołem, który stanowił jego dotychczasowy tytuł (kan. 350 § 2-4). W stosunku do otrzymanego kościoła kardynał ma obowiązek specjalnej troski, nie ma natomiast w nim żadnej władzy rządzenia (kan. 357 § 1).

W Kolegium Kardynałów ma zastosowanie prawo tzw. opcji, tj. możliwości przechodzenia z jednego tytułu na inny (np. z jednej diakonii na inną), a nawet z jednego stopnia na drugi (np. ze stopnia diakonów na stopień prezbiterów (zob. kan. 350 § 5-6).

Mianowanie kardynałów należy — w sposób nieskrępowany — do Biskupa Rzymskiego. Wyróżnionym tą godnością może być mężczyzna posiadający przynajmniej święcenia prezbiteratu, wybitnie odznaczający się nauką, obyczajami, pobożnością i roztropnością w załatwianiu spraw. Nowo mianowany kardynał nie będący biskupem powinien przyjąć sakrę biskupią (istnieją przypadki dyspensowania od tego wymogu). Obowiązki, prawa oraz przywileje, mianowany dekretem papieskim kardynał uzyskuje od momentu ogłoszenia nominacji wobec Kolegium Kardynalskiego (kan. 351 § 1-2). Nowy kardynał otrzymuje podczas Mszy św. z rąk papieża pierścień kardynalski oznaczający ścisłą więź ze Stolicą Apostolską oraz purpurowy biret symbolizujący oddanie kardynała na służbę Kościołowi powszechnemu aż do złożenia ofiary krwi.

Istnieje możliwość promowania do godności kardynalskiej w ten sposób, iż papież wybór danego duchownego zapowiedział, rezerwując sobie jednocześnie

„in pectore" (w sercu) ogłoszenie jego nazwiska. W takim przypadku mianowany kardynał nie ma na razie żadnych obowiązków, ani też żadnych uprawnień kardynalskich. Dopiero z chwilą ogłoszenia w późniejszym czasie jego nazwiska przez papieża, zaciąga on obowiązki i nabywa uprawnienia, przy czym jego pierwszeństwo (tzw. precedencja) liczy się od momentu zastrzeżenia przez papieża „in pectore" jego nazwiska (kan. 351 § 3).

Przewodniczenie Kolegium Kardynałów należy do dziekana, którego w razie przeszkody zastępuje subdziekan. Obydwaj nie posiadają żadnej władzy rządzenia w odniesieniu do pozostałych kardynałów, lecz dziekan jest pierwszym wśród równych („primus inter pares", kan. 352 § 1). Dziekana i subdziekana wybierają spośród siebie kardynałowie posiadający tytuły kościołów podmiejskich, przy czym wybór wymaga zatwierdzenia papieskiego (kan. 35 1 § 2-3). Obydwaj winni uzyskać stałe zamieszkanie w Rzymie, jeśli go tam nie mieli (kan. 352 § 4).

Kardynałowi dziekanowi przysługuje prawo do udzielania nowo wybranemu papieżowi sakry biskupiej (gdyby jej nie posiadał). W przypadku przeszkody doznanej przez dziekana, prawo to przechodzi na subdziekana, a gdyby i on nie mógł tego uczynić, prawo to uzyskuje najstarszy kardynał stopnia biskupiego. Ogłaszanie natomiast ludowi imienia nowo wybranego Biskupa Rzymu należy do pierwszego kardynała ze stopnia diakonów. On też, w zastępstwie papieża, nakłada paliusze metropolitom lub przekazuje je ich pełnomocnikom (kan. 355 § 1-2).

Obowiązki kardynałów związane są zarówno z ich udziałem w Kolegium Kardynałów, jak i z określonymi funkcjami sprawowanymi przez niektórych z nich. Działaniem kolegialnym służą najwyższemu Pasterzowi Kościoła pomocą głównie na konsystorzach, na których gromadzą się z jego polecenia i pod jego przewodnictwem.

Konsystorze kardynałów bywają zwyczajne i nadzwyczajne. Na konsystorzu zwyczajnym zbierają się wszyscy kardynałowie, przynajmniej przebywający w Rzymie, celem przekonsultowania niektórych ważniejszych spraw powszechnie zdarzających się albo dla dokonania aktów najbardziej uroczystych. Na konsystorz zaś nadzwyczajny zwoływani są wszyscy kardynałowie. Odbywa się wówczas, gdy przemawiają za jego zwołaniem szczególne potrzeby Kościoła lub konieczność rozważenia poważniejszych spraw. Tylko konsystorz zwyczajny, na którym dokonywane są pewne akty uroczyste, może być publiczny, tzn. taki, na który oprócz kardynałów są dopuszczeni prałaci, przedstawiciele społeczności świeckich oraz inne zaproszone osoby (kan. 353 § 1-4).

W sytuacji zawakowania Stolicy Apostolskiej Kolegium Kardynałów przysługuje jedynie taka władza, którą przyznaje ustawa szczególna (kan. 359). Wspomniano już wyżej (w rozdziale o Biskupie Rzymskim), iż władzę tę określa konstytucja apostolska papieża Pawła VI *Romano Pontifici eligendo* z 1 października 1975 r.

Obowiązki niektórych kardynałów wiążą się z posługiwaniem papieskim dla dobra całego Kościoła. Tak więc wielu z nich świadczy Biskupowi Rzymskiemu wydatną pomoc poprzez podejmowanie pracy w Kurii Rzymskiej i w Państwie Watykańskim (na stanowiskach przełożonych). Z tej racji kardynałowie ci, nie będący biskupami diecezjalnymi, mają obowiązek rezydowania w Rzymie (kan. 356). Po ukończeniu 75. roku życia są proszeni o złożenie rezygnacji z zajmowanego urzędu na ręce papieża, który — po rozważeniu wszystkich okoliczności — podejmuje decyzję w tej sprawie (kan. 354).

Wielu spośród kardynałów pełni urząd biskupów diecezjalnych, np. w Polsce (arcybiskupi metropolici: warszawski, krakowski, wrocławski). Każdy z nich ma obowiązek przybycia do Rzymu, ilekroć jest wzywany przez Biskupa Rzymskiego (kan. 356).

Kardynałowie przebywający poza Rzymem i poza własną diecezją, w sprawach dotyczących ich osoby są wyjęci spod władzy rządzenia biskupa diecezji, w której przebywają (kan. 357 § 2).

Niejednokrotnie kardynałowie pełnią funkcję reprezentantów Biskupa Rzymskiego — na jakimś uroczystym obchodzie lub zgromadzeniu osób — występując w charakterze legata „a latere", tj. w zastępstwie papieża (inaczej jako jego „alter ego"). Innym razem spełniają określoną posługę pasterską jako specjalni wysłannicy papieża. W odniesieniu do obydwu przypadków prawodawca kościelny postanawia, iż owym wysłannikom papieskim „przysługuje tylko to, co im zostało zlecone przez Biskupa Rzymskiego" (kan. 358).

Wypada dodać, iż kardynałom przysługuje specjalny (obecnie uproszczony) strój, na który składają się przede wszystkim: sutanna, pas, piuska, biret i peleryna koloru purpurowego. Strój ten określa szczegółowo Instrukcja Sekretariatu Stanu *Ut sive* z 31 marca 1969 r.

5. Kuria Rzymska

Od samego początku papieże kierując całym Kościołem dobierali sobie pojedynczych doświadczonych duchownych, angażując ich — spośród

duchowieństwa rzymskiego, a następnie z grona kardynałów — jako swoich doradców i współpracowników. Z biegiem czasu powstawały coraz to nowe urzędy powołane do niesienia pomocy papieżowi; pierwszym z nich był powstały w IV w. urząd zajmujący się wysyłaniem listów papieskich. Doszedł do tego następnie wymiar sprawiedliwości, udoskonalony organizacyjnie w XIV stuleciu. Poczynając od XVI w., z uwagi na wzrastającą liczbę załatwianych przez urząd papieski spraw, zaczęto powoływać komisje kardynałów, rozpatrujące poszczególne sprawy. Komisje te przekształciły się następnie w Kongregacje Kurii Rzymskiej.

Zorganizowanie Kurii Rzymskiej we właściwym znaczeniu nastąpiło za papieża Sykstusa V (1585-1590), mocą jego konstytucji apostolskiej *Immensa aeterni Dei* z 22 stycznia 1588 r. Do pięciu istniejących już Kongregacji papież ten dołączył dziesięć nowych. W ten sposób zaistniała już znacznie rozbudowana struktura instytucjonalna.

Dalsze zmiany w strukturze Kurii Rzymskiej wprowadzili papieże: Klemens VIII (1592-1605), Grzegorz XV (1621-1623), Urban VIII (1623-1644), Klemens IX (1667--1669), Pius VII (1800-1823). Gruntownej zaś reformy tej instytucji dokonał papież Pius X konstytucją apostolską *Sapienti consilio* z 29 czerwca 1908 r. Postanowienia tego dokumentu znalazły się następnie w kpk z 1917 r.

Warunki funkcjonowania Kościoła w zmieniającej się rzeczywistości podyktowały konieczność dalszych reform Kurii Rzymskiej, zwłaszcza po Soborze Watykańskim II. Stąd też papież Paweł VI dokonał odnowy tej instytucji, przede wszystkim w konstytucji apostolskiej *Regimini Ecclesiae universae* z 15 sierpnia 1967 r., uzupełniając następnie ten dokument Regulaminem ogólnym Kurii Rzymskiej z 22 lutego 1968 r. Wreszcie znaczącej reformy Kurii Rzymskiej dokonał papież Jan Paweł II mocą konstytucji apostolskiej *Pastor bonus* z 28 czerwca 1988 r.

W przywołanej konstytucji apostolskiej stwierdza się, że Kuria Rzymska to zespół tzw. dykasterii (agend, inaczej urzędów) i organów, które wspierają Biskupa Rzymskiego w wykonywaniu jego najwyższego urzędu pasterskiego dla dobra Kościoła powszechnego i Kościołów partykularnych (art. 1). W kpk z 1983 r. nadmienia się, iż Kuria Rzymska spełnia swoje zadania w imieniu papieża i jego autorytetem. Obejmuje ona Papieski Sekretariat Stanu, Kongregacje, Trybunały oraz inne instytucje (kan. 360). Co się tyczy zaś struktury i kompetencji poszczególnych dykasterii Kurii Rzymskiej, to prawodawca kodeksowy odsyła tu do przepisów specjalnych (tamże), którymi są niewątpliwie ostatnie uregulowania, zawarte w przytoczonej wyżej konstytucji apostolskiej *Pastor bonus.* Wypadnie zatem przedstawić, przynajmniej

pobieżnie, strukturę Kurii Rzymskiej w świetle tego doniosłego dokumentu. Warto przy tym nadmienić, iż Jan Paweł II pragnie nadać swojej Kurii wymiar bardziej duszpasterski.

Na czoło wszystkich dykasterii Kurii Rzymskiej wysuwa się Sekretariat Stanu, którego pracami kieruje kardynał — Sekretarz Stanu, wspomagany przez substytuta, asesora, sekretarza i podsekretarza. Urząd ten ma za zadanie wspomaganie papieża zarówno w jego trosce o cały Kościół, jak i w kontaktach z dykasteriami Kurii Rzymskiej. Struktura wewnętrzna Sekretariatu Stanu obejmuje dwie Sekcje: zwyczajną oraz do spraw kontaktów z państwami.

Podstawową część składową Kurii Rzymskiej stanowią Kongregacje. Są to organy administracyjne prawnie zrównane między sobą, załatwiające wielorakie sprawy, stosownie do kompetencji (uwidocznionej już — najogólniej — w nazwach, które noszą). Na czele każdej Kongregacji stoi kardynał — Prefekt, wspomagany przez sekretarza, podsekretarza i innych urzędników, mianowanych przez papieża.

W skład Kurii Rzymskiej wchodzą następujące Kongregacje:

1) Kongregacja Nauki Wiary;

2) Kongregacja Kościołów Wschodnich;

3) Kongregacja Kultu Bożego i Sakramentów świętych;

4) Kongregacja Spraw Kanonizacyjnych;

5) Kongregacja Biskupów;

6) Kongregacja Ewangelizacji Ludów;

7) Kongregacja Duchowieństwa;

8) Kongregacja Instytutów Życia Konsekrowanego i Stowarzyszeń Życia Apostolskiego;

9) Kongregacja Seminariów Duchownych i Instytutów Studiów (zwana powszechnie nadal Kongregacją Wychowania Chrześcijańskiego).

Od dawna odrębną część Kurii Rzymskiej stanowią Trybunały Apostolskie:

1) Penitencjaria Apostolska, której przewodniczy kardynał — Wielki Penitencjarz, posiadająca jurysdykcję w sprawach zakresu wewnętrznego, tj. sumienia (udziela m.in. rozgrzeszeń i dyspens);

2) Najwyższy Trybunał Sygnatury Apostolskiej, któremu przewodniczy kardynał — Prefekt, wspierany przez sekretarza, obejmuje dwie Sekcje (sądową i administracyjną);

3) Rota Rzymska, na czele której stoi Dziekan (nie będący kardynałem), stanowiąc z reguły najwyższy trybunał apelacyjny. Kolegium sędziów rotalnych skupia prałatów — audytorów.

Odrębną grupę dykasterii Kurii Rzymskiej stanowią Papieskie Rady (niegdyś Rady i Komisje), powołane do istnienia po Soborze Watykańskim II.

Ich zadania wiążą się przede wszystkim z podejmowaniem studiów, inicjowaniem oraz animowaniem działań pastoralnych; nie wykonują natomiast — w zasadzie — władzy rządzenia (Jak to czynią Kongregacje i Trybunały), choć spełniają akty zorientowane ku bardziej skutecznemu jej sprawowaniu.

Na czele każdej z Papieskich Rad stoi kardynał — Przewodniczący, lub arcybiskup — Przewodniczący (wspierany przez sekretarzy, podsekretarzy i innych urzędników). A oto wykaz Rad Papieskich:

1) Papieska Rada ds. Świeckich;

2) Papieska Rada ds. Jedności Chrześcijan;

3) Papieska Rada ds. Rodziny;

4) Papieska Rada Sprawiedliwości i Pokoju;

5) Papieska Rada „Cor Unum" (koordynuje inicjatywy różnych instytucji i organizacji katolickich w dziedzinie rozwoju gospodarczego i kulturalnego oraz postępu naukowego i technicznego);

6) Papieska Rada Duszpasterstwa Mig rantów i Podróżnych;

7) Papieska Rada Duszpasterstwa Służ by Zdrowia;

8) Papieska Rada Interpretacji Tekstów Prawnych;

9) Papieska Rada ds. Dialogu pomiędzy Religiami;

10) Papieska Rada ds. Dialogu z Nie wierzącymi;

11) Papieska Rada Kultury;

12) Papieska Rada Środków Społecznego Przekazu.

W skład Kurii Rzymskiej wchodzą następnie trzy następujące urzędy:

1) Kamera Apostolska, której przewodniczy kardynał — kamerling (podejmuje zarządzanie dobrami i sprawami doczesnymi Stolicy Apostolskiej, zwłaszcza podczas jej wakansu);

2) Administracja Państwa Watykańskiego, której przewodniczy kardynał — Przewodniczący, wspomagany przez radę kardynałów i sekretarza;

3) Prefektura Spraw Gospodarczych Stolicy Świętej, kierowana przez komisję złożoną z trzech kardynałów, z których jeden pełni funkcję przewodniczącego.

Do Kurii Rzymskiej należą ponadto dwie instytucje:

1) Prefektura Domu Papieskiego, zarządzana przez arcybiskupa — Prefekta Domu Papieskiego (zarządza Domem Apostolskim, pozostając do dyspozycji papieża wszędzie tam, gdzie on się znajduje), wspomaganego przez regensa;

2) Urząd Celebracji Liturgicznych Biskupa Rzymskiego.

Konstytucja apostolska Jana Pawła II *Pastor bonus* wymienia wreszcie adwokatów — upoważnionych do występowania w sprawach sądowych prowadzonych w Stolicy Apostolskiej oraz w rekursach hierarchicznych — jako wchodzących również w skład Kurii Rzymskiej.

Wreszcie należy powiedzieć, iż wymieniony dokument papieski wspomina o instytucjach, które nie należą wprawdzie do Kurii Rzymskiej, lecz podlegają jej. Są to: Tajne Archiwum Watykańskie, Watykańska Biblioteka Apostolska, Akademie Papieskie, Drukarnia Watykańska, Księgarnia Watykańska, czasopisma (dzienniki, tygodniki, miesięczniki itp.), Watykańska Rozgłośnia Radiowa i Telewizyjna.

Ze względu na autorytet papieski, Kurii Rzymskiej przysługuje miano Stolicy Apostolskiej. Pod tym ostatnim bowiem terminem kpk każe rozumieć nie tylko Biskupa Rzymskiego, lecz także — o ile nie wynika coś innego z natury rzeczy lub z kontekstu — Sekretariat Stanu oraz inne instytucje Kurii Rzymskiej (kan. 361).

6. Legaci Biskupa Rzymskiego

Podczas gdy instytucje Kurii Rzymskiej wspierają papieża w pełnieniu jego pasterskiej misji w Wiecznym Mieście, miejscu jego rezydencji, to z kolei w różnych częściach świata czynią to papiescy wysłannicy, inaczej legaci. Już od pierwszych stuleci istnienia Kościoła papieże kierowali swoich przedstawicieli do różnych Kościołów lokalnych, celem załatwiania różnorodnych spraw. Z czasem praktyka ta stała się czymś stałym. Przez legata papieskiego rozumie się więc osobę, posiadającą najczęściej sakrę biskupią, której papież zleca funkcję reprezentowania go na sposób stały w różnych krajach lub regionach świata (zob. kan. 363 § 1).

Biskupowi Rzymskiemu przysługuje naturalne i niezależne prawo mianowania i wysyłania swoich legatów, czy to do Kościołów partykularnych w różnych krajach lub regionach, czy też równocześnie do państw i rządów, jak również przenoszenia ich i odwoływania, z zachowaniem norm prawa międzynarodowego, gdy idzie o wysyłanie i odwoływanie legatów ustanawianych w państwach (kan. 362).

Obok legatów reprezentujących papieża w Kościołach partykularnych i wobec państw i władz publicznych, wyróżnia się także legatów, którzy reprezentują Stolicę Apostolską w charakterze delegatów i obserwatorów w organizacjach międzynarodowych albo na konferencjach lub zjazdach (kan. 363 § 2).

W myśl listu apostolskiego papieża Pawła VI *Sollicitudo omnium Ecclesiarum* z 24 czerwca 1969 r. o legatach papieskich, wśród stałych przedstawicieli papieskich, którzy wykonują swoją misję zarówno przy

Kościołach partykularnych, jak i przy państwie (przedstawiciele dyplomatyczni Stolicy Apostolskiej) można wyróżnić następujące kategorie legatów:

1) nuncjusz apostolski — należy do grupy ambasadorów pełniących funkcję dziekana korpusu dyplomatycznego;

2) pronuncjusz apostolski — należy do grupy ambasadorów, lecz nie jest dziekanem korpusu dyplomatycznego;

3) internuncjusz apostolski — nie należy do grupy ambasadorów, lecz jest zaliczany do rzędu posłów nadzwyczajnych i ministrów pełnomocnych.

Jeśli legat jest wyłącznie akredytowany przy Kościele lokalnym, nazywa się delegatem apostolskim. Legat zaś reprezentujący papieża na uroczystościach lub zgromadzeniach — jako jego „alter ego" — nosi nazwę, jak już powiedziano wyżej (przy omawianiu kardynałów) legata „a latere".

Głównym zadaniem legata papieskiego jest zacieśnianie i umacnianie więzów łączących Stolicę Apostolską z Kościołami partykularnymi. Legat informuje więc Stolicę Apostolską o warunkach tych Kościołów; wspiera miejscowych biskupów czynem i radą, nie naruszając jednak w niczym ich władzy przyznanej im przez prawo; ożywia częste kontakty z Konferencją Episkopatu, udzielając jej wszechstronnej pomocy; przeprowadza tzw. proces informacyjny o kandydatach do biskupstwa; usilnie popiera wszelkie inicjatywy służące utrwalaniu pokoju i współpracy narodów; podejmuje wraz z biskupami odpowiednie kontakty między Kościołem katolickim oraz innymi Kościołami lub wspólnotami kościelnymi, a nawet z religiami niechrześcijańskimi. Ponadto zadaniem legata jest podejmowanie — przy współdziałaniu z biskupami — u władz państwowych obrony tego, co jest związane z misją Kościoła i Stolicy Apostolskiej, a także wykonywanie pełnomocnictw i innych poleceń zleconych mu przez Stolicę Apostolską (kan. 364).

Jeśli legat papieski pełni równocześnie, zgodnie z normami prawa międzynarodowego, misję dyplomatyczną w państwie, wówczas do jego zadań należy podtrzymywanie i ożywianie więzów pomiędzy Stolicą Apostolską i władzami publicznymi w państwie a także prowadzenie rokowań dotyczących stosunków między Kościołem i państwem oraz zabieganie w sposób szczególny o zawarcie konkordatu czy innych tego rodzaju układów i czuwanie nad wprowadzeniem ich w życie (kan. 365 § 1). Przy załatwianiu powyższych spraw, w miarę jak zalecają okoliczności, legat papieski powinien zasięgnąć opinii i rady biskupów danego okręgu kościelnego oraz informować ich o przebiegu sprawy (kan. 365 § 2). Dyspozycja ta wymownie świadczy o roli Episkopatu lokalnego w kształtowaniu stosunków Kościół-państwo w danym kraju.

Jeśli przy organizacjach międzynarodowych nie ma delegata lub obserwatora Stolicy Świętej, do miejscowego legata papieskiego należy dokładne studiowanie programów działania ustalonych przez te organizacje (list apostolski *Sollicitudo omnium Ecclesiarum* n. XI).

Z uwagi na szczególny charakter obowiązków legackich siedziba legata papieskiego jest wyjęta spod władzy rządzenia ordynariusza miejsca, chyba że chodziłoby o zawieranie małżeństw (tzn. w tym zakresie siedziba ta nie jest wyjęta, a więc ordynariusz miejsca ma władzę błogosławienia na jej terenie małżeństw). Poza tym wolno legatowi papieskiemu, po powiadomieniu w miarę możliwości ordynariuszy miejsca, sprawować we wszystkich kościołach swojej legacji (kraju) funkcje liturgiczne, także pontyfikalne (kan. 366).

Co się tyczy wygaśnięcia misji legata papieskiego, to najpierw należy powiedzieć, że nie traci on swojego urzędu na skutek zawakowania Stolicy Apostolskiej, chyba że co innego postanowiono w piśmie papieskim. Natomiast misja ta wygasa po wypełnieniu przez legata zlecenia, przez odwołanie podane do wiadomości zainteresowanego oraz przez zrzeczenie przyjęte przez Biskupa Rzymskiego (kan. 367).

Warto dodać, że misja legata papieskiego może także wygasnąć z przyczyn przewidzianych w prawie i zwyczaju międzynarodowym.

II. KOŚCIOŁY PARTYKULARNE I USTANOWIONA W NICH WŁADZA

Sobór Watykański II uczy w Konstytucji dogmatycznej *Lumen gentium*, iż Kościół katolicki, jeden i jedyny, istnieje w Kościołach partykularnych i z nich się składa (n. 23). Do stwierdzenia tego nawiązuje prawodawca kościelny, wyjaśniając jednocześnie, iż Kościołami partykularnymi są przede wszystkim diecezje, z którymi — jeśli nie postanowiono inaczej — są w prawie zrównane inne jednostki kościelne, a mianowicie: prałatura terytorialna, opactwo terytorialne, wikariat apostolski, prefektura apostolska i administracja apostolska ustanowiona na stałe (kan. 368).

Władzę w Kościołach partykularnych stanowią przede wszystkim biskupi. Poza tym stanowią ją inni duchowni — nie mający święceń biskupich — stojący na czele niektórych z wymienionych wyżej jednostek kościelnych.

W niniejszej części zostaną najpierw omówione normy prawne odnoszące się do Kościołów partykularnych, następnie do biskupów, wreszcie do sytuacji, w których ma miejsce przeszkoda w działaniu stolicy biskupiej oraz jej zawakowanie.

1. Kościoły partykularne

Aby Kościół mógł istnieć i realizować nakaz misyjny Chrystusa, nieodzowne są Kościoły partykularne. Wielość Kościołów partykularnych należy więc do struktury Kościoła katolickiego. Jeden bowiem Kościół Jezusa Chrystusa istnieje nie inaczej, jak w wielu Kościołach partykularnych; jest jednością jednej i tej samej rzeczywistości i zarazem wielością partykularnych form wcielenia tejże rzeczywistości. Jest jednością w wielości i zarazem wielością scaloną w jedności. Kościół powszechny i Kościoły partykularne to jakby dwa aspekty jednej i tej samej rzeczywistości Kościoła Chrystusowego wzajemnie się dopełniające.

Do istoty Kościoła partykularnego należy jego łączność z Kościołem powszechnym, a więc ze wszystkimi Kościołami, z których składa się Kościół powszechny. Można powiedzieć, że Kościół partykularny musi odzwierciedlać cały Kościół, a więc wszystkie inne Kościoły partykularne. Kościół partykularny winien być ze swej natury otwarty na sprawy całego Kościoła.

Ponieważ, jak już wyżej powiedziano, Kościołami partykularnymi są przede wszystkim diecezje, przeto w omawianym rozdziale kodeksowym prawodawca kościelny skupia najpierw swoją uwagę właśnie na diecezji.

Diecezja to część Ludu Bożego, powierzona pasterskiej pieczy biskupa, wspomaganego przez prezbiterium (duchowieństwo diecezjalne), tak by trwając przy swoim pasterzu i przez niego zjednoczona w Duchu Świętym poprzez Ewangelię i Eucharystię, tworzyła Kościół partykularny, w którym prawdziwie jest obecny i działa jeden, święty, katolicki i apostolski Kościół Chrystusa (kan. 369). To sformułowanie kanonu, przejęte z dekretu soborowego *Christus Dominus* (n. 11), zawiera teologię diecezji, pozwalając lepiej zrozumieć istotę Kościoła partykularnego.

W przytoczonym określeniu diecezji można wyodrębnić następujące elementy teologiczne:

1) określona część Ludu Bożego (wiernych świeckich i duchownych);

2) biskup jako własny pasterz;

3) jedność w Duchu Świętym utrzymywana przez Ewangelię i Eucharystię za pośrednictwem biskupa;

4) trwanie przy własnym biskupie, wspomaganym przez prezbiterium diecezjalne.

Gdy chodzi o samą nazwę „diecezja" *(dioecesis*), to pochodzi ona od wyrazu greckiego *dioikein* i oznacza „zarządzać", „administrować". Na określenie jednostki terytorialnej Kościoła, zarządzanej przez biskupa, nazwy

„diecezja" użyto dopiero na I Soborze w Konstantynopolu (w 381 r.), przy czym upowszechniono ją dopiero w XIII stuleciu. W Kościołach Wschodnich jednostką odpowiadającą diecezji jest eparchia.

Oprócz diecezji istnieją inne Kościoły partykularne, zrównane w prawie kanonicznym z diecezją. O nich z kolei traktuje prawodawca kościelny.

Kościołem partykularnym jest więc prałatura terytorialna, bądź opactwo terytorialne. Są to jednostki będące określoną częścią Ludu Bożego w oznaczonych granicach terytorium. Pieczę pasterską w tych jednostkach — na wzór biskupa diecezjalnego — sprawują odpowiednio: prałat bądź opat (kan. 370).

Na terenach objętych misyjną działalnością Kościoła istnieją wikariaty apostolskie i prefektury apostolskie, obejmujące określoną część Ludu Bożego, powierzonego pasterskiej trosce wikariusza apostolskiego lub prefekta apostolskiego, pełniących swoją posługę w imieniu papieża (kan. 371 § 1).

Kościołem partykularnym jest wreszcie administracja apostolska będąca również oznaczoną częścią Ludu Bożego, która ze względu na specjalne i wyjątkowo poważne racje, nie jest erygowana przez papieża jako diecezja. Opieka duszpasterska w tej jednostce zostaje powierzona administratorowi apostolskiemu, kierującemu nią w imieniu papieża (kan. 371 §2).

W tworzeniu diecezji oraz innych Kościołów partykularnych regułą jest wyodrębnianie określonego terytorium, tak iż obejmuje ono wszystkich mieszkających na nim wiernych (kan. 372 § 1).

Jednakże tam, gdzie zdaniem najwyższej władzy kościelnej, po wysłuchaniu opinii zainteresowanych Konferencji Episkopatu, okaże się to pożyteczne, mogą być na tym samym terytorium erygowane Kościoły partykularne według kryterium personalnego (nie terytorialnego), a mianowicie ze względu na obrządek wiernych lub z innych podobnych racji (kan. 372 § 2). Takim kryterium zaś utworzenia Kościoła partykularnego — jako jednostki personalnej — może być np. narodowość (jednostki personalne dla imigrantów) czy wojskowy (jednostki personalne w postaci ordynariatów wojskowych lub inaczej polowych).

Powoływanie do życia, inaczej erygowanie Kościołów partykularnych jest zastrzeżone najwyższej władzy kościelnej. Prawnie erygowane otrzymują z mocy samego prawa osobowość prawną (kan. 373). Tylko więc papież i Kolegium Biskupów są kompetentnymi organami do zakładania Kościołów partykularnych.

Kościół partykularny stanowi jednostkę, która powinna być podzielona na mniejsze jednostki, jakimi są parafie. Te z kolei można łączyć w specjalne zespoły zwane dekanatami, inaczej wikariatami rejonowymi (kan. 374 § 1-2).

Tak więc jak dzielenie diecezji i innych Kościołów partykularnych na parafie jest obligatoryjne, tak łączenie kilku sąsiednich parafii w dekanaty pozostaje jedynie możliwością. W tym ostatnim przypadku biskup diecezjalny może zatem zastosować inne rozwiązania.

2. Biskupi

Jak już wspomniano wyżej, władzę w Kościołach partykularnych sprawują biskupi. Ich pozycji wiele miejsca poświęcił Sobór Watykański II (w konstytucji dogmatycznej o Kościele *Lumen gentium* nn. 18-29). Ponadto dekret soborowy *Christus Dominus* został w całości poświęcony pasterskiej posłudze biskupów. Z natury rzeczy posoborowy kpk szeroko nawiązuje do założeń doktrynalnych oraz wskazań pastoralnych zawartych w dokumentach Vaticani II.

Kodeksowy rozdział o biskupach obejmuje trzy podrozdziały (artykuły): o biskupach w ogólności, o biskupach diecezjalnych, o biskupach koadiutorach i biskupach pomocniczych.

2.1. Biskupi w ogólności

Biskupi są z postanowienia Bożego — dzięki Duchowi Świętemu, który im został dany — następcami Apostołów. Jako tacy są ustanawiani w Kościele pasterzami, aby także byli nauczycielami nauki, kapłanami kultu świętego i sługami sprawującymi posługę rządzenia. Przez samą konsekrację biskupią, wraz z zadaniem uświęcania otrzymują także zadanie nauczania i rządzenia, które z natury swojej mogą być wykonywane tylko w hierarchicznej wspólnocie z głową Kolegium Biskupów i jego członkami (kan. 375 § 1-2).

Powyższe sformułowania prawodawcy kościelnego, zaczerpnięte z konstytucji soborowej *Lumen gentium* (zob. nn. 20, 21 i 24), lapidarnie streszczają teologię biskupstwa. Przypominają o tym, że z woli Bożej biskupi zajęli w Kościele miejsce Apostołów, stając się ich następcami, a tym samym pełnoprawnymi pasterzami. Bóg pragnął bowiem, aby misją zbawczą zostali objęci ludzie wszystkich czasów, co umożliwia właśnie sukcesja apostolska. Dzięki tej sukcesji otrzymanej przez biskupów urząd pasterski obejmuje potrójną posługę Chrystusa: nauczania, uświęcania i rządzenia (pasterzowania). Urząd ten umożliwia biskupom pełnienie służby sprawowanej wewnątrz Kościoła mającej na celu uobecnianie zbawczej misji Chrystusa.

Ontyczne posłannictwo biskupów, płynące ze święceń biskupich (inaczej z sakry czyli konsekracji biskupiej), realizuje się dzięki trwaniu przez nich w

hierarchicznej łączności z papieżem jako głową Kolegium Biskupów oraz jego członkami, tj. pozostałymi biskupami, trwającymi również we wspólnocie hierarchicznej. Choć źródłem władzy biskupów jest ich konsekracja biskupia, to jednak do jej wykonywania niezbędna jest misja kanoniczna.

Wypada nadmienić, że etymologicznie termin „biskup" pochodzi od wyrazu greckiego *episcopos* (łacińskie *episcopus)* i oznacza stróża, nadzorcę. W ciągu II w. nazwa ta została zastrzeżona na określenie urzędu biskupiego.

W prawie kanonicznym przyjmuje się następujący podział biskupów: biskupi diecezjalni (stojący na czele diecezji) oraz biskupi tytularni (wszyscy pozostali) (kan. 376). Wśród biskupów tytularnych można wskazać na następujące kategorie: biskupi koadiutorzy (mający prawo następstwa po biskupie diecezjalnym), biskupi pomocniczy (zwyczajni i ze specjalnymi uprawnieniami), biskupi pełniący różne stanowiska w Kurii Rzymskiej, biskupi będący legatami papieskimi oraz biskupi emerytowani.

Gdy chodzi o sposób powoływania biskupów, to w pierwszych stuleciach istnienia Kościoła nie był on jednolity. Po okresie ustanawiania biskupów przez Apostołów i ich uczniów, miał miejsce wybór dokonywany przez duchownych i wiernych świeckich, niejednokrotnie przy poparciu cesarza. Do metropolity należało zatwierdzenie elekta i udzielenie mu sakry biskupiej.

W okresie średniowiecza powszechną praktyką było wyznaczanie kandydatów na biskupów przez władców chrześcijańskich, na co Stolica Apostolska początkowo wyrażała zgodę lub taki stan rzeczy tolerowała. Gdy jednak praktyka ta stawała się nadużyciem (w formie tzw. inwestytury), Stolica Apostolska zaczęła się jej przeciwstawiać.

Wybór biskupów należał następnie — od XIII stulecia — do kapituł katedralnych, przybierając formę prawną dla całego Kościoła, zatwierdzoną przez Sobór Laterański IV w 1215 r. Zabiegi panujących o uzyskanie od Stolicy Apostolskiej prawa do nominacji biskupów — przy zachowaniu prawa papieża — do ich potwierdzenia (tzw. konfirmacji) — zostały podjęte ponownie w XV i XVI w. Prawo do nominacji biskupiej panujący uzyskiwali przede wszystkim na drodze konkordatów i przywilejów. Papieże udzielali konfirmacji, jeśli kandydaci królewscy odpowiadali warunkom przepisanym przez prawo kanoniczne.

Z czasem Stolica Apostolska zaczęła stopniowo zastrzegać sobie swobodne powoływanie biskupów, choć tu i ówdzie przetrwało aż do ostatnich czasów prawo wyznaczania kandydatów przez kapituły i episkopaty. Jednak Sobór Watykański II przypomniał, iż prawo nominacji i ustanawiania biskupów przysługuje właściwej władzy kościelnej jako własne i wyłączne wyrażając jednocześnie życzenie, by w przyszłości nie przyznawano w tym względzie

praw czy przywilejów władzom świeckim. Sobór zaapelował też do tych ostatnich, aby zechciały zrezygnować z nabytych praw i przywilejów, uzyskanych w drodze umowy lub zwyczaju (dekret *Christus Dominus* n. 20).

Kpk stwierdza, że biskupów mianuje albo zatwierdza wybranych zgodnie z prawem — w sposób nieskrępowany — papież (kan. 377 § 1). Oznacza to, że w ramach tzw. prowizji niezależnej, do papieża należy zarówno wyznaczanie osoby kandydata, jak i nadanie mu tytułu (mianowanie go), natomiast w przypadku tzw. prowizji zależnej papież nadaje tytuł kandydatowi prawnie wybranemu.

Co się tyczy zgłaszania kandydatów do urzędu biskupiego, to prawodawca kościelny stanowi, iż biskupi prowincji kościelnej (metropolii), albo — jeśli przemawiają za tym okoliczności — Konferencje Episkopatu, po wspólnej naradzie i z zachowaniem tajemnicy, powinni przynajmniej co trzy lata sporządzać listę kapłanów, nie wyłączając także członków instytutów życia konsekrowanego, odpowiednich do biskupstwa, i przesyłać ją do Stolicy Apostolskiej. Każdy jednak biskup ma prawo osobno podać Stolicy Świętej nazwiska kapłanów godnych i odpowiednich do posługi biskupiej (kan. 377 § 2).

Gdy chodzi o mianowanie biskupa diecezjalnego lub biskupa koadiutora, to jeśli prawnie nie postanowiono inaczej, w sprawie tej pośredniczy legat papieski. Do niego mianowicie należy zbadanie i powiadomienie Stolicy Apostolskiej, co o każdym z trzech kandydatów, którzy mają być zaproponowani Stolicy Apostolskiej, sądzą metropolita i sufragani prowincji (tj. biskupi diecezjalni kierujący diecezjami wchodzącymi w jej skład), do której dana diecezja należy bądź z którą odbywa zebrania, oraz przewodniczący Konferencji Biskupów. Powiadamiając o tym Stolicę Apostolską legat papieski ma dołączyć własny wniosek w tej sprawie. Ponadto legat powinien wysłuchać zdania niektórych członków kolegium konsultorów i kapituły katedralnej oraz — gdy uzna to za wskazane — także innych osób pośród duchowieństwa diecezjalnego i zakonnego oraz wiernych świeckich odznaczających się mądrością, każdego z osobna i z zachowaniem tajemnicy (kan. 377 § 3).

W odniesieniu z kolei do nominacji biskupa pomocniczego kpk stanowi, iż jeśli prawnie nie przewidziano inaczej, biskup diecezjalny, który uważa że jego diecezja powinna otrzymać takiego biskupa, powinien zaproponować Stolicy Apostolskiej listę przynajmniej trzech kapłanów najbardziej odpowiednich na ten urząd (kan. 377 § 4).

W świetle tego, co powiedziano wyżej na temat nieskrępowanej władzy papieża w dziedzinie mianowania biskupów zupełnie zrozumiałym staje się stwierdzenie kpk, w myśl którego nie udziela się na przyszłość władzom

państwowym żadnych uprawnień i przywilejów dotyczących wyboru, nominacji, prezentowania lub wyznaczania biskupów (kan. 377 § 5). Dyspozycja ta pozostaje w pełnej zgodności z postulatem Soboru Watykańskiego II, by władzom świeckim nie przyznawać na przyszłość „żadnych praw czy przywilejów co do wyboru, nominacji, przedstawiania lub wyznaczania na stanowisko biskupa" (dekret *Christus Dominus* n. 40).

W stosunku do kandydatów do biskupstwa prawo stawia określone wymogi. Są one następujące: niezachwiana wiara, dobre obyczaje, pobożność, gorliwość duszpasterska, mądrość, roztropność, cnoty ludzkie i inne przymioty, które czyniłyby duchownego odpowiednim do wypełniania zleconego mu urzędu; dobra opinia; przynajmniej 35 lat życia; przynajmniej 5 lat kapłaństwa; doktorat lub przynajmniej licencjat z Pisma Świętego, teologii lub prawa kanonicznego, uzyskany w instytucie studiów wyższych, uznanym przez Stolicę Apostolską, bądź przynajmniej prawdziwa biegłość w tych dyscyplinach. Ostateczny osąd o zdatności kandydata należy do Stolicy Apostolskiej (kan. 378 § 1-2). Badanie istnienia wymienionych wymogów u kandydata do urzędu biskupiego następuje w drodze procesu informacyjnego, który przeprowadza legat papieski.

Duchowny powołany przez papieża do urzędu biskupiego jest biskupem nominatem. W ciągu trzech miesięcy od otrzymania pisma apostolskiego (zawierającego nominację na biskupa) nominat obowiązany jest przyjąć sakrę biskupią, chyba że zachodzi prawna w tym względzie przeszkoda. Konsekracja biskupia powinna się odbyć przed objęciem urzędu (kan. 379). Również przed kanonicznym objęciem swego urzędu biskup nominat obowiązany jest złożyć wyznanie wiary oraz przysięgę wierności wobec Stolicy Apostolskiej według formuły przez nią zatwierdzonej (kan. 380). Zarówno wyznanie wiary jak i wspomnianą przysięgę składa się osobiście wobec delegata Stolicy Apostolskiej (zob. kan. 833, n. 3).

2.2. Biskupi diecezjalni

Biskupi diecezjalni, a więc stojący na czele diecezji, posiadają w nich (każdy we własnej) określoną w prawie władzę. Chodzi tu o prawdziwą władzę rządzenia, inaczej jurysdykcyjną, która obejmuje trzy płaszczyzny: ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą (zob. kan. 135 § 1). Gdy chodzi o charakter tej władzy, to jest ona władzą zwyczajną, własną i bezpośrednią, potrzebną do sprawowania urzędu pasterskiego. Z zakresu tej władzy wyłączone są jedynie te sprawy, które na mocy prawa lub postanowienia papieskiego są zastrzeżone najwyższej lub innej władzy kościelnej (kan. 381 § 1).

Władza zwyczajna, to władza płynąca z samego urzędu biskupa diecezjalnego (a więc nie delegowana) określona w prawie; własna jest władzą wykonywaną we własnym imieniu (a nie np. w imieniu papieża); wreszcie władza bezpośrednia oznacza, że biskup diecezjalny może ją wykonywać nad wszystkimi duchownymi i wiernymi świeckimi swego Kościoła partykularnego bez posługiwania się ogniwami pośrednimi.

Z biskupem diecezjalnym są w prawie zrównani ci, którzy stoją na czele innych Kościołów partykularnych, o których wyżej była mowa, chyba że z natury rzeczy lub przepisu prawa wynika co innego (kan. 381 § 2). Przełożeni tych kościołów są zrównani z biskupami diecezjalnymi niezależnie od tego, czy posiadają czy też nie sakrę biskupią.

Biskup diecezjalny uzyskuje władzę w diecezji dopiero z chwilą jej kanonicznego objęcia. Przed kanonicznym objęciem diecezji nie może ingerować w wykonywanie powierzonego sobie urzędu; może jednak wykonywać urzędy, które sprawował w danej diecezji w chwili promocji na biskupa diecezjalnego (kan. 382 § 1). Kanonicznego objęcia diecezji biskup diecezjalny obowiązany jest dokonać w ciągu czterech miesięcy od otrzymania pisma apostolskiego (gdy nie ma jeszcze sakry biskupiej) lub w ciągu dwóch miesięcy od otrzymania takiego pisma (gdy ma już sakrę biskupią (kan. 382 § 2).

Gdy chodzi o sposób kanonicznego objęcia diecezji przez biskupa diecezjalnego, to polega on na przedstawieniu — osobiście lub przez pełnomocnika — pisma apostolskiego kolegium konsultorów, w obecności kanclerza kurii, który winien sporządzić odpowiedni akt. W diecezjach nowo erygowanych natomiast pismo apostolskie biskup diecezjalny podaje do wiadomości — osobiście lub przez pełnomocnika — duchowieństwa i wiernych świeckich zgromadzonych w kościele katedralnym. Sporządzenie odpowiedniego aktu należy w takim przypadku do najstarszego spośród obecnych kapłanów (kan. 382 § 3).

Zaleca się, by kanoniczne objęcie diecezji było połączone z czynnością liturgiczną w kościele katedralnym, w obecności duchowieństwa i wiernych świeckich (kan. 382 § 4).

Pasterska troska biskupa diecezjalnego obejmuje w pierwszym rzędzie bezpośrednio powierzonych mu wiernych, bez względu na ich wiek, pozycję czy narodowość — zarówno stałych mieszkańców jak i tych, którzy przebywają na jego terytorium czasowo. Swoją troskę apostolską obowiązany jest okazywać także tym, „którzy z racji warunków swego życia nie mogą wystarczająco korzystać ze zwyczajnej formy pasterzowania oraz niewierzącym" (kan. 383 § 1). Jeśli w swojej diecezji biskup ma wiernych różnych obrządków, powinien

zaradzić ich duchowym potrzebom przez posługę kapłanów lub tworzenie parafii danego obrządku, czy też za pośrednictwem wikariusza biskupiego (kan. 383 § 2). Życzliwie i z miłością biskup powinien odnosić się do braci nie utrzymujących pełnej wspólnoty z Kościołem katolickim, popierając także ekumenizm, pojmowany zgodnie z nauką Kościoła (kan. 383 § 3). Nie może poza tym pozostawać obojętnym wobec nie ochrzczonych, uważając także ich „za powierzonych sobie w Panu", „ażeby i im zajaśniała miłość Chrystusa, której świadkiem biskup winien być względem wszystkich" (kan. 383 §4).

Ponieważ w konstytucji soborowej *Lumen gentium* (n. 20) przypomniano, że biskupią troską pasterską mają być objęci także duchowni, przeto i prawodawca kodeksowy stanowi, iż biskup diecezjalny winien otoczyć szczególną pieczą kapłanów. Winien wysłuchiwać ich jako pomocników i doradców, zabezpieczyć ich prawa oraz troszczyć się o to, aby należycie wypełniali obowiązki właściwe ich stanowi i mogli korzystać ze środków i instytucji służących do rozwoju życia duchowego i intelektualnego. Powinien też troszczyć się o zapewnienie kapłanom godziwego utrzymania oraz opieki socjalnej zgodnie z przepisami prawa (kan. 384).

Zupełnie zrozumiałą jest też dyspozycja kpk polecająca biskupowi diecezjalnemu popieranie dzieła powołań do różnych posług oraz do życia konsekrowanego, w sposób zaś szczególny powołań kapłańskich i misyjnych (kan. 385).

Szczegółowe obowiązki biskupów diecezjalnych w Kościele partykularnym odnoszą się do ich trojakiej posługi. Już w dekrecie Soboru Watykańskiego *Christus Dominus* (n. 11) powiedziano, iż poszczególni biskupi, którym powierzono troskę o Kościół partykularny, sprawują w imię Pana pieczę pasterską nad swymi owcami, spełniając względem nich obowiązek nauczania, uświęcania i pasterzowania (kierowania).

W dziedzinie nauczania kpk wskazuje na następujące powinności biskupa diecezjalnego:

1) ukazywanie i wyjaśnianie wiernym prawd wiary, w które należy wierzyć i stosować w obyczajach, m.in. przez częste osobiste przepowiadanie;

2) troska o dokładne przestrzeganie przepisów prawa dotyczących posługi słowa, zwłaszcza homilii i nauczania katechetycznego, tak żeby wszystkim była przekazywana cała nauka chrześcijańska;

3) obrona — przy zastosowaniu odpowiednich środków — nienaruszalności i jedności prawd wiary, w które należy wierzyć przy jednoczesnym uznaniu słusznej wolności w głębszym badaniu prawd wiary (kan. 386).

W dziedzinie uświęcania do obowiązków biskupa diecezjalnego należy:

1) usilne zabieganie o wzrost świętości wiernych zgodnie z własnym powołaniem każdego z nich;

2) dawanie przykładu świętości przez miłość, pokorę i prostotę życia;

3) ustawiczna troska o to, by wierni — poprzez uczestnictwo w życiu sakramentalnym — wzrastali w łasce a także poznawali tajemnicę paschalną i nią żyli;

4) odprawianie Mszy św. za powierzony sobie lud w każdą niedzielę i święto tzw. nakazane (inaczej obowiązujące) w swoim regionie;

5) częste przewodniczenie sprawowaniu Eucharystii w kościele katedralnym lub w innym kościele swojej diecezji, zwłaszcza w święta nakazane i inne uroczystości (zob. kan. 387-389).

Sprawując posługę liturgiczną na terenie całej swojej diecezji biskup diecezjalny może używać pontyfikaliów (odznak pontyfikanych, głównie mitry i pastorału), jednak poza nią powinien na to uzyskać przynajmniej rozumnie domniemane zezwolenie ordynariusza miejsca (kan. 390).

W dziedzinie pasterzowania obowiązki biskupa diecezjalnego są następujące:

1) rządzenie powierzonym mu Kościołem partykularnym, przy czym przysługuje mu władza ustawodawcza, wykonawcza i sądownicza, zgodnie z przepisami prawa; władzę ustawodawczą biskup wykonuje osobiście (na synodzie diecezjalnym lub poza synodem); władzę wykonawczą — bądź osobiście, bądź przez wikariuszy generalnych lub wikariuszy biskupich; władzę sądowniczą — bądź osobiście, bądź przez wikariusza sądowego (oficjała) i sędziów, według przepisów prawa;

2) troska o utrzymywanie karności wspólnej całemu Kościołowi (płynąca z obowiązku dbania o jedność tegoż Kościoła), a tym samym nadzór nad przestrzeganiem wszystkich przepisów kościelnych;

3) czuwanie nad tym, by do karności kościelnej nie wkradały się nadużycia, zwłaszcza w zakresie posługi słowa, sprawowania sakramentów św. i sakramentaliów, kultu Boga i Świętych, jak również zarządzania majątkiem;

4) występowanie w imieniu diecezji w załatwianiu wszystkich jej spraw;

5) popieranie różnych form apostolstwa w diecezji oraz czuwanie nad tym, by w całej diecezji lub w obrębie jej poszczególnych okręgów, koordynowano wszystkie dzieła apostolskie, z zachowaniem jednak właściwego charakteru każdego z nich;

6) przypominanie wiernym o obowiązku podejmowania apostolstwa, zgodnie z pozycją i zdolnością każdego, jak również zachęcanie ich do uczestniczenia w dziełach apostolskich zgodnie z potrzebami miejsca i czasu (kan. 391-394).

Ponadto prawodawca kościelny formułuje dyspozycje wskazujące na jeszcze inne, następujące obowiązki biskupa diecezjalnego:

1) osobiste rezydowanie w diecezji, nawet gdy ma koadiutora lub biskupa pomocniczego; poza diecezją biskup diecezjalny może przebywać jedynie przez miesiąc (bez przerwy lub z przerwami), jeśli jest wiadomo, że z jego nieobecności nie wyniknie szkoda dla diecezji; ponadto może on przebywać poza diecezją z powodu wizyty „ad limina Apostolorum" (do grobów Apostolskich), obowiązkowego uczestniczenia w Soborze, Synodzie Biskupów, Konferencji Episkopatu lub Synodzie Partykularnym; gdyby biskup był bezprawnie nieobecny w diecezji ponad 6 miesięcy, metropolita obowiązany jest powiadomić o tym Stolicę Apostolską (w przypadku metropolity ma to uczynić najstarszy z biskupów diecezjalnych metropolii);

2) pozostawanie w diecezji — poza przypadkiem poważnej i naglącej przyczyny — w dni Bożego Narodzenia, Wielkiego Tygodnia, Zmartwychwstania Pańskiego, Zesłania Ducha Świętego oraz Ciała i Krwi Chrystusa;

3) wizytowanie każdego roku — z należytą pilnością — diecezji, w całości lub w części, tak jednak, by przynajmniej raz na pięć lat zwizytował całą diecezję; obowiązek ten winien wypełnić osobiście, a w wypadku uzasadnionej przeszkody, przez biskupa koadiutora lub biskupa pomocniczego, albo przez wikariusza generalnego lub wikariusza biskupiego, bądź przez innego kapłana; na kanwie tego obowiązku prawodawca stanowi, iż wizytacji biskupiej podlegają osoby, instytucje katolickie, rzeczy i miejsca święte, znajdujące się w obrębie diecezji (członkowie instytutów zakonnych na prawie papieskim i ich domy biskup może wizytować jedynie w przypadkach przewidzianych przez prawo);

4) przedstawianie co pięć lat papieżowi sprawozdania o stanie powierzonej sobie diecezji, według formy i w czasie określonym przez Stolicę Apostolską; od obowiązku tego biskup może się powstrzymać, jeśli rok wyznaczony na przedłożenie sprawozdania przypadnie w całości lub w części w pierwszym dwuleciu od objęcia rządów diecezją;

5) składanie w Rzymie wizyty „ad limina Apostolorum" (nawiedzenie grobów św. Piotra i św. Pawła oraz spotkanie z papieżem) w tym roku, w którym obowiązany jest przedłożyć sprawozdanie, chyba, że Stolica Apostolska wskaże inny termin wizyty (kan. 395-400).

Po wskazaniu wyżej omówionych obowiązków biskupa diecezjalnego, kpk zawiera dyspozycje odnośnie do rezygnacji z urzędu biskupiego. Tak więc biskup diecezjalny, który ukończył 75. rok życia, jest proszony o złożenie takiej rezygnacji na ręce Biskupa Rzymskiego, który po rozważeniu wszystkich

okoliczności podejmie decyzję (kan. 401 § 1). Ponadto o złożenie rezygnacji z urzędu usilnie prosi się biskupa diecezjalnego, który z powodu choroby lub innej poważnej przyczyny nie może go w sposób właściwy wypełniać (kan. 401 § 2).

Biskup, którego zrzeczenie się z urzędu zostało przyjęte, zachowuje tytuł biskupa-emeryta swojej diecezji. Może też zachować mieszkanie w tej diecezji, chyba że w danym przypadku inaczej zadecyduje Stolica Apostolska ze względu na specjalne okoliczności (kan. 402 § 1). Konferencja Biskupów powinna się zatroszczyć o zabezpieczenie biskupowi-emerytowi odpowiedniego i godnego utrzymania, mając przede wszystkim na uwadze obowiązek ciążący w tym zakresie na diecezji, której służył (kan. 402 § 2).

2.3. Biskupi koadiutorzy i biskupi pomocniczy

Wśród współpracowników biskupa diecezjalnego posiadających sakrę biskupią kpk wymienia biskupa koadiutora oraz biskupa pomocniczego. Zasadnicza różnica między biskupem koadiutorem i biskupem pomocniczym istnieje w tym, iż biskup koadiutor posiada specjalne uprawnienia, a także cieszy się prawem następstwa (po biskupie diecezjalnym), co nie przysługuje biskupowi pomocniczemu. W diecezji może być zatem tylko jeden koadiutor, natomiast biskupów pomocniczych może być kilku — w zależności od potrzeb pasterskich. Wśród biskupów pomocniczych należy wyróżnić biskupów nie posiadających specjalnych uprawnień oraz biskupów wyposażonych w takie uprawnienia (kan. 403 § 1-3).

Gdy chodzi o objęcie urzędu przez biskupa koadiutora, to następuje ono przez okazanie nominacyjnego pisma apostolskiego — osobiście lub przez pełnomocnika — biskupowi diecezjalnemu oraz kolegium konsultorów, w obecności kanclerza Kurii, który winien sporządzić protokół (kan. 404 § 1).

Natomiast biskup pomocniczy obejmuje swój urząd przez okazanie nominacyjnego pisma apostolskiego biskupowi diecezjalnemu w obecności kanclerza Kurii, który winien sporządzić protokół (kan. 404 § 2). W przypadku niepokonalnej przeszkody uniemożliwiającej biskupowi diecezjalnemu obecność podczas obejmowania urzędu przez biskupa koadiutora lub biskupa pomocniczego, wystarcza gdy przedstawią oni apostolskie pismo nominacyjne kolegium konsultorów w obecności kanclerza Kurii (kan. 404 § 3).

Obowiązki i uprawnienia biskupa koadiutora oraz biskupa pomocniczego określa kpk, jak również pismo nominacyjne (kan. 405 § 1). Kpk najogólniej stwierdza, że biskup koadiutor oraz biskup pomocniczy wyposażony w specjalne uprawnienia winni wspomagać biskupa diecezjalnego w całokształcie

zarządzania diecezją, a także zastępować go podczas jego nieobecności i w razie niemożliwości sprawowania przez niego swojego urzędu (kan. 405 § 2). Wynika to niewątpliwie ze szczególnej pozycji tych współpracowników biskupa diecezjalnego, wyposażonych w szczególne uprawnienia.

Kpk poleca biskupowi diecezjalnemu, aby biskupa koadiutora oraz biskupa pomocniczego ze specjalnymi uprawnieniami ustanowił wikariuszem generalnym. Im też, przed innymi, biskup diecezjalny powinien powierzać załatwianie tych spraw, które na podstawie prawa wymagają specjalnego zlecenia (kan. 406 § 1). Gdy chodzi natomiast o biskupa pomocniczego lub biskupów pomocniczych (nie posiadających specjalnych uprawnień), biskup diecezjalny ma obowiązek — jeśli nie przewidziano czegoś innego w piśmie apostolskim — mianować ich wikariuszami generalnymi albo przynajmniej wikariuszami biskupimi, zależnymi tylko od jego władzy, bądź też od władzy biskupa koadiutora lub biskupa pomocniczego wyposażonego w specjalne uprawnienia (kan. 406 § 2).

Mając na względzie dobro diecezji biskup diecezjalny, biskup koadiutor i biskup pomocniczy wyposażony w specjalne uprawnienia winni się wzajemnie konsultować w ważniejszych sprawach (kan. 407 § 1). Jednocześnie prawodawca kościelny stwierdza, że „ wy pada, aby biskup diecezjalny rozważając ważniejsze sprawy, zwłaszcza duszpasterskie, konsultował się przede wszystkim z biskupami pomocniczymi" (kan. 407 § 2).

Do biskupa koadiutora i biskupa pomocniczego kpk kieruje apel, by z racji swego „powołania do udziału w troskach biskupa diecezjalnego" tak wypełniali swoje zadania, aby w działaniu i duchu pozostawali z nim w zgodności" (kan. 407 § 3). Jest to zupełnie zrozumiałe polecenie mające na względzie dobro Kościoła partykularnego.

Do obowiązków zarówno biskupa koadiutora jak i biskupa pomocniczego należy wykonywanie — na prośbę biskupa diecezjalnego — czynności pontyfikalnych i innych funkcji, do których on sam jest zobowiązany (kan. 408 § 1). Czynności pontyfikalne (wykonywane przy użyciu tzw. pontyfikaliów), to przede wszystkim udzielanie bierzmowania, dokonywanie poświęcenia miejsc świętych itp. Jakby równolegle do tej dyspozycji prawodawca kościelny poleca biskupowi diecezjalnemu, by uprawnień i czynności, które mogą wykonywać biskup koadiutor i biskup pomocniczy, nie zlecał na stałe komu innemu (kan. 408 § 2).

Podobnie jak biskup diecezjalny, tak również biskup koadiutor i biskup pomocniczy mają obowiązek rezydowania w diecezji, której — oprócz wykonywania jakiegoś urzędu poza diecezją oraz miesięcznych wakacji — nie powinni opuszczać, chyba że na krótki czas (kan. 410).

Z kolei kpk określa pozycję prawną biskupa koadiutora oraz biskupa pomocniczego podczas wakatu stolicy biskupiej. Gdy chodzi najpierw o biskupa koadiutora, to z chwilą zawakowania stolicy biskupiej staje się on od razu biskupem diecezji (biskupem diecezjalnym), dla której został ustanowiony (kan. 409 § 1).

Co się tyczy zaś biskupa pomocniczego, to jeśli kompetentna władza nie zarządziła czegoś innego, z chwilą wakansu stolicy biskupiej zachowuje on wszystkie, i tylko te władze i uprawnienia, które przed za-wakowaniem tejże stolicy biskupiej posiadał jako wikariusz generalny lub jako wikariusz biskupi. Gdyby nie został administratorem diecezji, tę swoją władzę, chociaż przysługuje mu ona na mocy prawa, powinien wykonywać pod zwierzchnictwem administratora diecezjalnego, który przejął zarząd diecezją (kan. 409 § 2). Tak więc mimo wakatu stolicy biskupiej, biskup pomocniczy, zarówno wyposażony w specjalne uprawnienia jak i nie wyposażony w nie, wprawdzie traci stanowisko wikariusza generalnego lub wikariusza biskupiego (zob. kan. 481 § 1), nie traci jednak władzy i uprawnień, jakie „sede plena" (podczas obsadzenia stolicy biskupiej przez biskupa diecezjalnego) posiadał jako wikariusz generalny lub wikariusz biskupi.

Co się tyczy zrzeczenia się urzędu przez biskupa koadiutora i biskupa pomocniczego, to kpk poleca stosować tutaj przepisy o rezygnacji z urzędu przez biskupa diecezjalnego (kan. 411). A zatem po ukończeniu 75. roku życia, a także w przypadku choroby lub innej poważnej przyczyny uniemożliwiającej wypełnianie w sposób właściwy sprawowanego urzędu, także biskup koadiutor i biskup pomocniczy są proszeni o przedłożenie na ręce papieża rezygnacji.

3. Przeszkoda w działaniu i zawakowanie stolicy biskupiej

Kierownictwo Ludu Bożego skupionego w Kościele partykularnym wymaga ciągłości, tymczasem mogą istnieć sytuacje, w których stolica biskupia jest wprawdzie obsadzona, lecz biskup diecezjalny doznaje przeszkody w sprawowaniu swego urzędu. Mówimy wówczas o przeszkodzie w działaniu stolicy biskupiej. Poza tym na stolicy biskupiej może nastąpić wakat, i wówczas mówimy o jej zawakowaniu.

3.1. Przeszkoda w działaniu stolicy biskupiej

Przyjmuje się, że stolica biskupia doznaje przeszkody w swoim działaniu, inaczej zachodzi niemożliwość zarządzania diecezją, gdy biskup diecezjalny na

skutek uwięzienia, wydalenia, wygnania lub niezdatności (np. na skutek choroby umysłowej) jest całkowicie pozbawiony możności wykonywania pasterskiej posługi w diecezji, nie mogąc nawet listownie porozumiewać się z diecezjami (kan. 412). W takiej sytuacji, jeśli Stolica Apostolska nie zaradzi inaczej, zarząd diecezją przysługuje biskupowi koadiutorowi. Gdy takiego nie ma albo i on doznaje podobnej przeszkody, zarząd diecezją przynależny do któregoś z biskupów pomocniczych, bądź wikariuszowi generalnemu, bądź wikariuszowi biskupiemu, bądź też innemu kapłanowi, według kolejności ustalonej w wykazie, który biskup diecezjalny powinien sporządzić bezzwłocznie po objęciu diecezji. Wykaz ten należy podać do wiadomości metropolity i odnawiać przynajmniej co trzy lata; przechowuje go kanclerz kurii zachowując tajemnicę (kan. 413 § 1). Jeśli nie ma biskupa koadiutora lub ma przeszkody i nie ma wspomnianego wykazu, wówczas kolegium konsultorów wybiera kapłana, aby kierował diecezją (kan. 413 § 2).

Kto zgodnie z przytoczonymi wyżej przepisami prawa przejął rządy diecezją, powinien jak najszybciej powiadomić Stolicę Apostolską o przeszkodzie w działaniu stolicy biskupiej oraz o przyjęciu obowiązków (kan. 413 § 3). Duchowny taki sprawując tymczasowo, a więc tylko w okresie przeszkody w działaniu stolicy biskupiej, posługę pasterską w diecezji, pełniąc tę posługę ma te same obowiązki i taką samą władzę, jakie prawo przyznaje administratorowi diecezji (kan. 414).

W odrębnym przepisie reguluje się sytuację, w której biskup diecezjalny nie mógłby sprawować swojej posługi na skutek kary kościelnej. Otóż w takim przypadku metropolita, a jeśli go nie ma lub chodzi o niego, to najstarszy promocją (nominacją) biskup diecezjalny w metropolii, powinien natychmiast powiadomić o tym Stolicę Apostolską celem odpowiedniego zaradzenia powstałej sytuacji (kan. 415).

3.2. Zawakowanie stolicy biskupiej

Zawakowanie, inaczej opróżnienie stolicy biskupiej może nastąpić na skutek: śmierci biskupa; zrzeczenia urzędu, przyjętego przez papieża; przeniesienia; pozbawienia urzędu, po powiadomieniu o tym zainteresowanego (kan. 416).

Gdy chodzi o pozycję biskupa diecezjalnego i jego wikariuszy (generalnych i biskupich) w związku z wakatem stolicy biskupiej, to prawodawca stanowi, iż w mocy pozostaje to wszystko, co zostało dokonane przez wikariusza generalnego lub wikariusza biskupiego do chwili otrzymania przez nich pewnej wiadomości o śmierci biskupa diecezjalnego albo wikariusza generalnego czy

wikariusza biskupiego do chwili otrzymania przez nich pewnej wiadomości o aktach papieskich przyjęcia rezygnacji biskupa diecezjalnego, przeniesienia go lub pozbawienia urzędu (kan. 417).

Odnośnie do przeniesienia biskupa diecezjalnego prawodawca stanowi, iż licząc od chwili otrzymania pewnej wiadomości o tym akcie papieża, biskup powinien w ciągu dwóch miesięcy udać się do nowej diecezji i objąć ją kanonicznie. Dotychczasowa diecezja wakuje od dnia objęcia przez biskupa nowej diecezji (kan. 418 § 2).

Dokładnie też określa się status prawny biskupa diecezjalnego, jaki posiada w okresie od otrzymania pewnej wiadomości o przeniesieniu go — aż do czasu kanonicznego objęcia nowej diecezji. W okresie tym ma on mianowicie władzę i obowiązki administratora diecezjalnego, przy czym ustaje wszelka władza jego wikariusza generalnego i wikariusza biskupiego, z wyjątkiem biskupa pomocniczego, w myśl tego, co powiedziano już wyżej; pobiera też pełne wynagrodzenie związane z urzędem (kan. 418 §2).

Szczegółowe normy kpk podaje w przedmiocie zarządzania diecezją wakującą. Tak więc w wypadku zawakowania stolicy biskupiej, aż do ustanowienia administratora diecezji, rządy diecezją przechodzą na biskupa pomocniczego, a gdy jest ich kilku, na najstarszego promocją. Jeśli diecezja nie ma biskupa pomocniczego, rządy nad nią przechodzą na kolegium konsultorów, chyba że Stolica Apostolska zarządziła inaczej. Kto w ten sposób obejmuje zarząd nad diecezją, powinien bezzwłocznie zwołać kolegium kompetentne do wyboru administratora diecezji (kan. 419). Kolegium uprawnione do wyboru administratora diecezjalnego to kolegium konsultorów lub kapituła katedralna (jeśli tak postanowi Konferencja Episkopatu; zob. kan. 502 § 3). Kto kieruje diecezją przed wyborem administratora diecezjalnego posiada władzę przyznaną przez prawo wikariuszowi generalnemu (kan. 426).

Biskup pomocniczy, a gdy go nie ma, kolegium konsultorów ma obowiązek powiadomić jak najszybciej Stolicę Apostolską o śmierci biskupa diecezjalnego (kan. 422).

Jeśli chodzi o wybór administratora diecezjalnego, to kompetentne do tej czynności kolegium konsultorów powinno dokonać wyboru w ciągu ośmiu dni od uzyskania wiadomości o zawakowaniu stolicy biskupiej (kan. 421 § 1). Jeśli natomiast z jakiejkolwiek przyczyny administrator diecezji nie został zgodnie z prawem wybrany w przepisanym czasie, wyznaczenie go przechodzi na metropolitę. Gdyby zaś chodziło o Kościół metropolitalny (diecezja metropolity), albo równocześnie metropolitalny i sufraganalny (jedna z diecezji należących do metropolii), najstarszy promocją biskup diecezjalny w metropolii (kan. 421 §2). Po przyjęciu wyboru administrator diecezjalny otrzymuje władzę

i nie potrzebuje niczyjego zatwierdzenia (kan. 427 § 2). Nowo wybrany powinien jak najszybciej powiadomić Stolicę Apostolską o swoim wyborze (kan. 423). Obowiązany jest również do złożenia wyznania wiary wobec kolegium konsultorów (kan. 427 § 2 i 833, n. 4).

Warunki dotyczące kandydata na urząd administratora diecezjalnego są następujące: święcenia kapłańskie, ukończenie 35 lat, brak wyboru, mianowania lub prezentacji na wakującą stolicę. Warunki te są przepisane do ważności wyboru (kan. 425 § 1). Gdyby przy wyborze nie uwzględniono tych warunków, wtedy metropolita (a w przypadku diecezji metropolity najstarszy promocją biskup diecezjalny w metropolii) powinien tym razem wyznaczyć administratora diecezjalnego (kan. 425 § 3).

Ze zrozumiałych względów prawodawca kościelny apeluje o wybieranie administratorami diecezji kapłanów odznaczających się wiedzą i roztropnością (kan. 425 § 2). Stanowi również, że administrator diecezji nie powinien być równocześnie jej ekonomem. Stąd w wypadku wyboru ekonoma diecezji na administratora, Rada do Spraw Ekonomicznych powinna wybrać na ten czas innego ekonoma (kan. 423 § 2).

Co się tyczy obowiązków i władzy administratora diecezjalnego, to są one te same, co obowiązki i władza biskupa diecezjalnego, z wyjątkiem tych spraw, które z natury rzeczy (nie odpowiadają charakterowi tymczasowemu urzędowi administratora) lub na mocy samego prawa są wyjęte (kan. 427 § 1).

Spod władzy administratora kpk wyjmuje następujące sprawy:

1) erygowanie stowarzyszeń publicznych (kan. 312 § 1, n. 3);

2) zwołanie synodu diecezjalnego (kan. 426 § 1);

3) mianowanie kanoników kapituły katedralnej lub kolegiackiej (kan. 509 § i);

4) usunięcie wikariusza sądowego i wikariusza sądowego pomocniczego (kan. 1420 § 5).

Poza tym niektóre sprawy administrator diecezjalny może załatwiać dopiero po upływie roku od zawakowania stolicy biskupiej lub zaistnienia przeszkody w jej działaniu. Są to sprawy:

1) dokonywanie inkardynacji lub ekskardynacji albo udzielanie zezwolenia na udanie się duchownego do innej diecezji (kan. 272);

2) mianowanie proboszczów (kan. 525, n. 2).

Wreszcie jeszcze inne sprawy administrator diecezjalny może podejmować jedynie za zgodą kolegium konsultorów. Należą do nich:

1) usunięcie kanclerza Kurii Diecezjalnej oraz innych notariuszy (kan. 485);

2) udzielenie dymisoriów do święceń (zezwolenia na udzielenie święceń, kan. 1018 § 1, n. 2);

3) dokonywanie inkardynacji lub ekskardynacji albo udzielanie zezwolenia na udanie się duchownego do innej diecezji (po upływie roku od zawakowania stolicy biskupiej (kan. 272).

Władza rządzenia administratora diecezjalnego jest zwyczajna i własna; jest on ordynariuszem miejsca (zob. kan. 134 § 2). Jednak z uwagi na tymczasowy charakter urzędu, jest to władza ograniczona, o czym już nadmieniono. Ów tymczasowy charakter urzędu administratora diecezjalnego sprawia, iż — w myśl zasady „sede vacante nihil innovetur" — nie powinien on niczego zmieniać (kan. 428 § 1). Niedozwolone więc jest administratorowi diecezjalnemu podejmowanie czynności, które mogłyby przynieść szkodę diecezji lub uszczerbek prawom przyszłego biskupa diecezjalnego. W szczególności nie wolno mu, podobnie jak innym, osobiście lub przez inną osobę, usuwać lub niszczyć jakichkolwiek dokumentów Kurii Diecezjalnej, ani czegokolwiek w nich zmieniać (kan. 428 § 2).

Dla uniknięcia wątpliwości, prawodawca zalicza expressis verbis do obowiązków administratora diecezjalnego rezydowanie w diecezji a także odprawianie Mszy św. za lud (kan. 429).

Wygaśnięcie urzędu administratora diecezjalnego następuje z chwilą kanonicznego objęcia diecezji przez nowego biskupa diecezjalnego (kan. 430 § 1). Ponadto traci on swój urząd przez usunięcie przez Stolicę Apostolską, zrzeczenie się przedstawione w formie autentycznej kolegium kompetentnemu do przeprowadzenia wyborów (nie wymaga jednak przyjęcia) oraz śmierć. Po usunięciu administratora diecezjalnego, jego zrzeczenia się lub śmierci, należy wybrać nowego administratora diecezjalnego (kan. 430 § 2).

III. ZESPOŁY KOŚCIOŁÓW PARTYKULARNYCH

Podstawową formę zrzeszania się Kościołów partykularnych stanowią prowincje kościelne, inaczej metropolie oraz regiony kościelne. Prowincja kościelna jest zespołem obejmującym kilka Kościołów partykularnych. Na jej czele stoi metropolita będący biskupem diecezjalnym stolicy metropolitalnej. Kilka prowincji kościelnych może tworzyć z kolei region kościelny.

Praktyka łączenia kilku diecezji w prowincję kościelną sięga początków II w. na Wschodzie i III w. na Zachodzie. Natomiast regiony kościelne są instytucją nową, pochodzącą z XIX stulecia. Nawiązano do niej podczas Soboru Watykańskiego II i w okresie posoborowym.

1. Prowincje i regiony kościelne

Kpk poleca, by dla wspólnego działania pasterskiego sąsiednich diecezji, zgodnie z okolicznościami osób i miejsca, jak również dla ożywiania kontaktów między biskupami diecezjalnymi, sąsiednie Kościoły partykularne łączyły się w prowincje kościelne, obejmujące określone terytorium (kan. 431 § 1). Regułą jest, aby każda diecezja wchodziła do jakiejś prowincji kościelnej i nie była wyjęta (kan. 431 § 2). Od tej reguły istnieją jednak wyjątki (np. archidiecezja łódzka nie należy do żadnej prowincji kościelnej, pozostając zależną bezpośrednio od Stolicy Apostolskiej). Również diecezje personalne powinny należeć do prowincji kościelnych.

Ustanawianie, znoszenie oraz dokonywanie zmian w strukturze prowincji kościelnych należy wyłącznie do najwyższej władzy kościelnej, po wysłuchaniu zdania zainteresowanych biskupów (kan. 431 § 3). Sprawy te należą do kompetencji Kongregacji Biskupów. Na mocy samego prawa prowincja kościelna posiada osobowość prawną (kan. 432 § 2). Władzę w prowincji kościelnej posiada, zgodnie z przepisami prawa, synod prowincjalny oraz metropolita.

Tak jak tworzenie prowincji kościelnych jest czymś obligatoryjnym, tak z kolei łączenie kilku prowincji kościelnych w region kościelny pozostaje czymś fakultatywnym. Tworzenie regionów kościelnych może mieć miejsce wówczas, gdy przemawia za tym pożytek, zwłaszcza w krajach posiadających większą liczbę Kościołów partykularnych. Utworzenia regionu kościelnego może dokonać Stolica Apostolska na wniosek Konferencji Episkopatu. Region kościelny może być wówczas erygowany jako osoba prawna (kan. 433 § 1-2).

Celem zebrań biskupów regionu kościelnego jest rozwijanie współpracy oraz wspólnej działalności pasterskiej w ramach regionu. Zebraniom tym jednak nie przysługują uprawnienia przyznane w kpk Konferencjom Biskupów, chyba że niektóre z nich zostały im specjalnie udzielone przez Stolicę Apostolską (kan. 434). Choć więc zebranie biskupów regionu kościelnego stanowi odpowiednik Konferencji Biskupów, to jednak nie cieszy się uprawnieniami tej instytucji.

2. Metropolici

Jak już wyżej powiedziano, władzę w prowincji kościelnej posiada metropolita. Jest to arcybiskup diecezji, której jest zwierzchnikiem. Urząd ten jest związany ze stolicą biskupią, określoną lub zatwierdzoną przez Biskupa Rzymskiego (kan. 435).

Urząd metropolity powstał wraz z instytucją prowincji kościelnej. Termin „metropolita" wywodzi się od rzeczownika „metropolia" (gr. *metropolis*) i oznacza ważniejsze miasto biskupie, a następnie całą prowincję kościelną, której stolicą było to miasto. Warto również wyjaśnić, iż Kościoły partykularne wchodzące w skład prowincji kościelnej nazywają się diecezjami sufraganalnymi (lub sufraganiami). Biskupi zaś diecezjalni tych Kościołów partykularnych są sufraganami w stosunku do metropolity.

Prawodawca kościelny określa uprawnienia i obowiązki metropolity w diecezjach sufraganalnych. Należą do nich:

1) czuwanie nad właściwym zachowaniem wiary oraz dyscypliny kościelnej oraz powiadamianie papieża o ewentualnych nadużyciach;

2) przeprowadzanie kanonicznej wizytacji, gdyby jej zaniedbał któryś z biskupów sufraganów, po uzyskaniu jednak wcześniej aprobaty Stolicy Apostolskiej;

3) wyznaczanie administratora diecezji, jeśli w ciągu 8 dni nie wybrało go uprawnione do tego kolegium konsultorów (lub kapituła katedralna) (kan. 436 § 1);

4) przyjmowanie (poprzez sąd metropolitalny) apelacji od wyroków osądzonych w pierwszej instancji (przez trybunały diecezji sufraganalnych) (zob. kan. 1438, n. 1);

5) rozpatrywanie spraw (poprzez sąd metropolitalny) o prawa lub dobra doczesne osób prawnych, reprezentowanych przez biskupa (zob. kan. 1419 § 2).

Gdzie domagają się tego okoliczności, Stolica Apostolska może zlecić metropolicie szczególne zadania i przyznać władzę. Wówczas należy to wyszczególnić w prawie partykularnym (kan. 436 § 2).

Żadna inna władza rządzenia w diecezjach sufraganalnych nie przysługuje metropolicie. Może on jednak we wszystkich kościołach metropolii sprawować czynności liturgiczne, jak biskup we własnej diecezji; gdyby jednak chodziło o kościół katedralny — po powiadomieniu biskupa diecezjalnego (kan. 436 § 3).

Odznakami metropolity są krzyż z dwoma poprzecznymi ramionami i paliusz (biała wełniana taśma w kształcie naszyjnika, mająca dwa końce, z których jeden spoczywa na piersiach, a drugi na plecach; jest nakładana na ornat). Odnośnie do paliusza kpk stanowi, że metropolita, w ciągu trzech miesięcy od przyjęcia konsekracji biskupiej, a gdyby już miał sakrę biskupią — od nominacji na metropolitę, osobiście lub przez pełnomocnika, obowiązany jest prosić papieża o tenże paliusz (kan. 437 § 1). Paliusza wolno używać metropolicie w każdym kościele swojej prowincji kościelnej, nigdy zaś poza nią, nawet za zgodą biskupa diecezjalnego (kan. 437 § 2). Jeśli metropolita zostaje

przeniesiony na inną stolicę metropolitalną, musi uzyskać nowy paliusz (kan. 437 § 3).

Na kanwie kanonów regulujących status prawny metropolity Prawodawca kościelny czyni wzmiankę o patriarchach i prymasach. Na wstępie należy wyjaśnić, iż patriarcha (od greckiego słowa *patriarches* — przełożony ojców, pierwszy, główny) to biskup, który z względu na zajmowaną stolicę posiada władzę w stosunku do wszystkich biskupów swego terytorium, nie wyłączając metropolitów, albo przynajmniej pierwszeństwo honorowe.

Patriarchatami katolickimi na Wschodzie są: Patriarchat Aleksandryjski Koptów (z siedzibą patriarchy w Kairze); Patriarchat Antiocheński Maronitów (z siedzibą w Lizbonie); Patriarchat Antiocheński Syryjczyków (z siedzibą w Bejrucie); Patriarchat Babiloński Chaldejczyków (z siedzibą w Bagdadzie); Patriarchat Cylicyjski Ormian (z siedzibą w Bejrucie); Patriarchat Jerozolimski Obrządku Łacińskiego (z siedzibą w Jerozolimie). Ponadto na Zachodzie rzeczywistym patriarchą, mającym władzę wobec innych, jest tylko Biskup Rzymski, natomiast tytuł patriarchy przysługuje tutaj biskupom: Wenecji, Lizbony, Indii Zachodnich (biskup polowy wojsk hiszpańskich) oraz Indii Wschodnich (z siedzibą w Goa).

Prymas (od łacińskiego *primus* — pierwszy) to biskup ważniejszej stolicy biskupiej w niektórych krajach, m.in. w Polsce, Czechach, Austrii, na Węgrzech).

W kpk stwierdza się, że tytuł patriarchy i prymasa nie daje w Kościele Łacińskim żadnej władzy rządzenia, chyba że w odniesieniu do niektórych inaczej stanowi przywilej apostolski lub zatwierdzony zwyczaj. Przysługuje natomiast patriarchom i prymasom prerogatywa honoru (kan. 438).

3. Synody partykularne

Instytucja synodu — prowincjalnego, plenarnego i diecezjalnego — posiada swoją bogatą historię. Już w drugim bowiem stuleciu biskupi prowincji kościelnej gromadzili się na spotkaniu w celu naradzenia się w sprawach wiary i obyczajów oraz zwalczania błędów i herezji. W III w. tego rodzaju zgromadzenia odbywały się często w wielu rejonach Azji, Grecji i Afryki północnej. Synody afrykańskie odbywały się pod przewodnictwem prymasa i miały charakter synodów plenarnych, podobnie zresztą jak w Hiszpanii. W przeciwieństwie do synodów plenarnych, obejmujących kilka prowincji, synody prowincjalne zostały nakazane przez Sobór Nicejski (325 r.) oraz Chalcedoński (45 lr.) dwa razy do roku. Sobór Laterański IV (1215 r.) polecił odbywać je raz

w roku, a Sobór Trydencki — co 3 lata. Po Soborze Trydenckim synody prowincjalne odbywały się coraz rzadziej. Kodeks prawa kanonicznego zaś z 1917 r. usankcjonował ich zwoływanie przynajmniej co 20 lat. Częstotliwość synodu plenarnego nie była określona przez prawo.

Sobór Watykański II w dekrecie *Presbyterorum ordirtis*, nawiązując do idei synodów, stwierdził: „Już od pierwszych wieków Kościoła biskupi stojący na czele poszczególnych Kościołów, w poczuciu więzi braterskiej miłości oraz przekazanego apostołom powszechnego posłannictwa, zespalali swe siły i zamierzenia na pomnożenie dobra zarówno wspólnego, jak i właściwego poszczególnym Kościołom. W tym celu organizowano czy to sobory, czy synody prowincjalne, czy wreszcie synody plenarne, na których biskupi ustalali jednakowy dla różnych Kościołów sposób zarówno nauczania prawd wiary, jak i normowania dyscypliny kościelnej.

Obecny święty Sobór Powszechny wyraża życzenie, by czcigodne instytucje soborów i synodów nabrały nowej mocy, dzięki czemu nożna by należycie i skutecznie zatroszczyć się o wzrost wiary i zachowanie karności w różnych Kościołach, stosownie do okoliczności czasu" (n. 36).

Sobór Watykański II zatem dostrzegł potrzebę podtrzymania tradycji synodów, sugerując jednocześnie odnowę tej sytuacji. Odnowa ta została podjęta w ramach prac nad rewizją i kodyfikacją prawa kanonicznego i znalazła swój ostateczny wyraz w dyspozycjach kodeksu Jana Pawła II.

3.1. Synod plenarny

Synod plenarny, w rozumieniu kan. 439 § 1, to zgromadzenie reprezentujące wszystkie Kościoły partykularne tej samej Konferencji Episkopatu, a więc danego regionu kościelnego.

Gdy chodzi o częstotliwość synodu plenarnego, to prawodawca pozostawia to do decyzji Konferencji Episkopatu, która stanowi władzę regionu. Ona to decyduje o zwołaniu wymienionego zgromadzenia, gdy uzna to za konieczne lub pożyteczne. Decyzja Konferencji Episkopatu winna jednak zyskać w każdym przypadku aprobatę Stolicy Apostolskiej (kan. 439 § 1).

Do Konferencji Episkopatu należy także wskazanie miejsca odbycia synodu, w granicach terytorium, dla którego jest ona ustanowiona (kan. 441, n. 2) jak również wybranie — spośród biskupów diecezjalnych — przewodniczącego synodu, który wymaga jednak zatwierdzenia Stolicy Apostolskiej (kan. 441, n. 3).

Wreszcie w gestii tejże Konferencji leży ustalenie regulaminu postępowania podczas synodu, tematów, które mają stanowić przedmiot obrad,

wskazania czasu rozpoczęcia i trwania zgromadzenia synodalnego, jego przeniesienia, przedłużenia i zakończenia (kan. 441, n. 4).

Wśród uczestników synodu plenarnego można wyróżnić cztery kategorie uczestników:

1) tych, których należy wezwać i którzy posiadają głos decydujący;
2) tych, których można wezwać z prawem głosu decydującego;
3) tych, których należy wezwać, lecz tylko z głosem doradczym;
4) tych, których można wezwać, lecz jedynie z głosem doradczym.

Na synod należy wezwać — mają oni głos decydujący — następujących jego uczestników: biskupów diecezjalnych, biskupów koadiutorów, biskupów pomocniczych oraz innych biskupów tytularnych, którzy na danym terytorium wykonują szczególne zadanie, zlecone im przez Stolicę Apostolską lub Konferencję Episkopatu (kan. 443 § 1, n. 1-3).

Na synod mogą być wezwani z prawem głosu decydującego inni biskupi tytularni, także emerytowani, mieszkający na terytorium danego regionu (kan. 443 § 2).

Należy wezwać na synod, lecz tylko z głosem doradczym: wikariuszy generalnych i wikariuszy biskupich Kościołów partykularnych wchodzących do regionu kościelnego, wyższych przełożonych instytutów zakonnych oraz stowarzyszeń życia apostolskiego, w liczbie ustalonej przez Konferencję Episkopatu, wybranych przez wszystkich wyższych przełożonych wymienionych instytutów i stowarzyszeń mających swoją siedzibę na terytorium regionu, rektorów uniwersytetów kościelnych i katolickich oraz dziekanów wydziałów teologii i prawa kanonicznego, mających swoją siedzibę na terytorium regionu oraz niektórych rektorów wyższych seminariów duchownych w liczbie ustalonej przez Konferencję Episkopatu, a wybranych przez wszystkich rektorów wymienionych seminariów w regionie (kan. 443 §3, n. 1-4).

Wreszcie na synod można wezwać, lecz tylko z głosem doradczym, kapłanów oraz innych wiernych, w liczbie nie przekraczającej połowy osób należących do trzech pierwszych, wyżej wskazanych, kategorii uczestników (kan. 443 § 4).

Ponadto wolno zaprosić na synod — w charakterze gości — również inne osoby, gdy Konferencji Episkopatu wyda się to wskazane (kan. 443 § 6). Nie potrzeba dodawać, iż osoby takie nie posiadają na synodzie prawa głosu, nawet doradczego.

Wezwani na synod plenarny obowiązani są wziąć w nim udział. Gdy nie mogą zadośćuczynić temu obowiązkowi dla uzasadnionego powodu, powinni o tym powiadomić przewodniczącego synodu (kan. 444 § 1). Wysłanie na obrady

synodalne pełnomocnika możliwe jest tylko wówczas, gdy na przeszkodę napotyka uczestnik posiadający prawo głosu decydującego. Pełnomocnik posiada wówczas jedynie głos doradczy (kan. 444 § 2).

Synodowi plenarnemu przypisuje się określone zadania. Przede wszystkim synod ma zatroszczyć się o zaspokojenie potrzeb duszpasterskich Ludu Bożego zamieszkującego dany region kościelny. Jest to istotna powinność wymienionego zgromadzenia, będąca wyrazem troski prawodawcy o potrzeby duszpasterskie całego Ludu Bożego, a więc tak duchownych, jak i osób zakonnych oraz świeckich. To swoje wiodące zadanie synod może realizować na drodze władzy rządzenia, zwłaszcza ustawodawczej, w którą jest wyposażony. Synod plenarny może więc stanowić prawo partykularne dla danego regionu, z uwzględnieniem norm prawa powszechnego (kan. 445). Sam kodeks sugeruje kierunek przedsięwzięć ustawodawczych zgromadzenia synodalnego, zaznaczając, iż powinny one zmierzać do przyczyniania się do wzrostu wiary, ukierunkowania wspólnej działalności pasterskiej, poprawy obyczajów, zachowania, wprowadzenia lub strzeżenia jednolitej dyscypliny kościelnej (tamże).

Wszystkie akta synodu przewodniczący obowiązany jest przesłać do Stolicy Apostolskiej. Dopiero po przejrzeniu przez nią wydanych przez synod uchwał można przystąpić do ich promulgacji. Jej sposób oraz czas, od którego uchwały te mają obowiązywać zależą od synodu (kan. 446).

3.2. Synod prowincjalny

Synod prowincjalny — to zgromadzenie reprezentujące wszystkie Kościoły partykularne tej samej prowincji kościelnej (kan. 440 § 1). Obok metropolity, posiada on — jak zaznacza kan. 432 § 1 — władzę w wymienionej jednostce kościelnej.

Częstotliwość odbywania synodu prowincjalnego została pozostawiona uznaniu większości biskupów diecezjalnych prowincji. Większość ta, ilekroć wyda jej się to pożyteczne, jest upoważniona do podjęcia takiej decyzji (tamże). Nie powinno się wszakże zwoływać synodu podczas wakansu stolicy metropolitalnej (kan. 440 § 2).

Jeśli granice danej prowincji kościelnej pokrywają się z granicami kraju, wówczas zwołanie synodu prowincjalnego należy do miejscowej Konferencji Episkopatu, po uzyskaniu aprobaty Stolicy Apostolskiej (kan. 439 § 2).

Określone uprawnienia — analogiczne do uprawnień Konferencji Episkopatu w odniesieniu do synodu plenarnego — w stosunku do synodu prowincjalnego posiada metropolita. On to, za zgodą większej części biskupów

diecezjalnych prowincji (sufraganów) zwołuje synod, wybiera miejsce dla jego odbycia w granicach terytorium prowincji, ustala porządek działania oraz tematy obrad, oznacza czas rozpoczęcia i trwania synodu, jego przeniesienia, przedłużenia i zakończenia (kan. 442 § 1). Metropolita upoważniony jest ponadto do przewodniczenia zgromadzeniu synodalnemu. W przypadku zaś przeszkody prawnej, zastępuje go w tej czynności jeden z biskupów diecezjalnych prowincji kościelnej, wybrany przez pozostałych sufraganów (kan. 442 §2).

Gdy chodzi o uczestników synodu prowincjalnego, to obowiązują tutaj omówione już normy dotyczące uczestników synodu plenarnego (zob. kan. 443 § 1-4). Zachodzi jedynie nieznaczna różnica, na synod bowiem prowincjalny należy ponadto wezwać kapituły katedralne oraz Radę Kapłańską i Radę Duszpasterską każdego Kościoła partykularnego wchodzącego w skład metropolii. Wszystkie wymienione kolegia winny być reprezentowane na obradach synodalnych przez swoich przedstawicieli, wybranych w sposób kolegialny po dwóch z każdego kolegium. Mają oni wówczas prawo do udziału w synodzie, lecz jedynie z głosem doradczym (kan. 443 § 4).

Podobnie jak w odniesieniu do synodu plenarnego, wszyscy wezwani na synod prowincjalny mają obowiązek wzięcia w nim udziału, chyba że z uzasadnionego powodu nie mogą tego uczynić. Obowiązani są wówczas powiadomić o przeszkodzie przewodniczącego synodu (kan. 444 § 1). Wezwani na synod z głosem decydującym, w wypadku zaistnienia słusznej przeszkody, mogą wysłać pełnomocnika, cieszącego się tylko głosem doradczym (kan. 444 § 2).

Zadania i cele synodu, o którym mowa, są identyczne w stosunku do zadań i celów synodu plenarnego, które wyżej przedstawiono (kan. 445). Synod prowincjalny, w wykonywaniu swojej władzy rządzenia, zwłaszcza ustawodawczej, winien mieć na uwadze zaradzenie potrzebom duszpasterskim Ludu Bożego metropolii.

To, co powiedziano o przesyłaniu do Stolicy Apostolskiej akt synodu plenarnego oraz promulgacji uchwał synodalnych, należy również odnieść do synodu prowincjalnego (kan. 446).

4. Konferencje Biskupów

Instytucja Konferencji Biskupów (Episkopatu) wyrosła z idei synodów plenarnych i prowincjalnych, na odbywanie których Stolica Apostolska — w pewnych okresach — nie godziła się z uwagi na próby ingerowania w nie

władzy świeckiej. Niejednokrotnie też same synody plenarne ujawniały niewłaściwe tendencje związane z hasłami koncyliaryzmu i gallikanizmu, potępionymi przez papieży. W takiej sytuacji biskupi poszczególnych krajów rozpoczęli praktykę odbywania wspólnych spotkań o charakterze mniej oficjalnym, różniącym się pod względem formalnym od synodu plenarnego. Popieranie tego rodzaju inicjatyw przez Stolicę Apostolską pozwoliło na stopniowe upowszechnianie się zebrań biskupów, które coraz częściej zastępowały synody plenarne. Pierwsza krajowa konferencja zgromadziła biskupów Belgii w 1830 r.

Ideę Konferencji Biskupów rozwinął ostatnio Sobór Watykański II w dekrecie *Christus Dominus* (n. 37) zalecając, by na całym świecie biskupi tego samego kraju lub regionu zbierali się wspólnie w określonych terminach jako jeden zespół dla wymiany poglądów i doświadczeń oraz dla koordynowania planów wspólnych działań.

Kpk określa Konferencję Episkopatu jako stałą instytucję, która jest zebraniem biskupów jakiegoś kraju lub określonego terytorium, wypełniających wspólnie pewne zadania pasterskie w odniesieniu do wiernych jej terytorium, w celu pomnożenia dobra udzielanego ludziom przez Kościół, głównie przez odpowiednio przystosowane do bieżących okoliczności czasu i miejsca formy oraz sposoby apostolatu, z zachowaniem przepisów prawa (kan. 447). Konferencja Episkopatu to zatem stała instytucja, gromadząca biskupów określonego terytorium wspólnie realizujących swoje zadania pasterskie.

Jako zasadę przyjęto tworzenie Konferencji Episkopatu obejmujących zwierzchników wszystkich Kościołów partykularnych tego samego kraju (zob. kan. 448 § 1). Od zasady tej możliwe są wyjątki. Jeśli bowiem zdaniem Stolicy Apostolskiej, po wysłuchaniu zainteresowanych biskupów diecezjalnych, przemawiają za tym okoliczności osób lub miejsca, można erygować Konferencję Episkopatu dla mniejszego lub większego terytorium, tak aby obejmowała tylko biskupów niektórych Kościołów partykularnych ustanowionych na określonym terytorium, albo biskupów Kościołów partykularnych znajdujących się w różnych krajach (kan. 448 § 2). Tak więc Konferencje Episkopatu mogą również gromadzić biskupów mniejszego (niż kraj) terytorium (np. Sycylii) lub biskupów większego (niż kraj) terytorium (np. krajów Ameryki Południowej i Łacińskiej). W pierwszym przypadku można mówić o Konferencji regionalnej, w drugim zaś o Konferencji międzynarodowej. Do Stolicy Apostolskiej należy także ustanowienie szczegółowych norm dla każdej tego rodzaju Konferencji Biskupów (tamże). Niewątpliwie Stolica Apostolska określa w takim przypadku również zakres terytorium, którego biskupi utworzą Konferencję inną od krajowej.

Prawo erygowania Konferencji Episkopatu, ich znoszenia i dokonywania w nich zmian należy wyłącznie do najwyższej władzy kościelnej, po wysłuchaniu opinii zainteresowanych biskupów (kan. 449 § 1). Przez prawne erygowanie Konferencja Episkopatu uzyskuje ipso facto osobowość prawną (kan. 449 § 2).

Prawodawca kościelny wskazuje następnie na strukturę osobowo-organizacyjną Konferencji Episkopatu. Na wstępie reguluje sprawę przynależności stanowiąc, iż na mocy samego prawa do Konferencji należą:

1) wszyscy biskupi diecezjalni danego terytorium;

2) ci, którzy są prawnie zrównani z biskupami diecezjalnymi (prałat terytorialny, opat terytorialny, wikariusz apostolski, prefekt apostolski, administrator apostolski);

3) biskupi koadiutorzy;

4) biskupi pomocniczy;

5) pozostali biskupi tytularni, pełniący na danym terytorium szczególne zadanie, zlecone im przez Stolicę Apostolską lub Konferencję Episkopatu (kan. 450 § 1).

Nie wchodzą zatem w skład Konferencji Biskupów z mocy prawa administratorzy diecezjalni, którzy nie mają sakry biskupiej, choć statut danej Konferencji może sankcjonować ich udział w tym gremium. Nie przynależą poza tym do Konferencji biskupi-emeryci, chyba że na danym terytorium pełnią szczególne zadanie, zlecone im przez Stolicę Apostolską lub Konferencję Episkopatu. Z mocy prawa członkiem Konferencji Biskupów nie jest następnie legat papieski (kan. 450 § 2). Na Konferencję Biskupów można natomiast zaprosić ordynariuszy innego obrządku, lecz jedynie z głosem doradczym, chyba że statut Konferencji stanowi inaczej (kan. 450 § 1).

Każda Konferencja Episkopatu powinna posiadać własny statut, który wymaga potwierdzenia Stolicy Apostolskiej. W statucie tym, oprócz innych spraw, należy określić sposób odbywania zebrań plenarnych, przewidzieć stałą Radę Biskupów i Sekretariat Generalny Konferencji, a także inne urzędy i komisje, które zdaniem Konferencji skuteczniej pomogą w osiągnięciu jej celu (kan. 451).

Doniosłą rolę w każdym kolegium odgrywa jego przewodniczący. W odniesieniu do tej funkcji prawodawca kościelny stanowi, że każda Konferencja Biskupów powinna wybrać sobie przewodniczącego oraz określić to, kto w razie konieczności, będzie pełnił funkcję zastępcy przewodniczącego, oraz wyznaczyć sekretarza generalnego, zgodnie z przepisami statutu. Przewodniczący Konferencji, a w razie konieczności jego zastępca, przewodniczy nie tylko zebraniom plenarnym tego gremium, lecz także Radzie stałej (kan. 452 § 1-2).

Gdy chodzi o obradowanie Konferencji Biskupów, to dokonuje się ono przede wszystkim poprzez odbywanie zebrań plenarnych. Powinny one mieć miejsce przynajmniej raz w roku, a także wtedy, gdy się tego domagają szczególne okoliczności, zgodnie z postanowieniami statutu (kan. 453). Na zebraniach plenarnych głos decydujący na mocy samego prawa przysługuje biskupom diecezjalnym oraz tym, którzy są z nimi prawnie zrównani, oraz biskupom koadiutorom (kan. 454 § 1). Natomiast biskupom pomocniczym oraz pozostałym biskupom tytularnym wchodzącym w skład Konferencji Episkopatu przysługuje głos bądź decydujący, bądź doradczy, zgodny z postanowieniem statutu Konferencji. Gdyby jednak chodziło o sporządzenie statutu i dokonywanie w nim zmian, głos decydujący przysługuje wyłącznie biskupom diecezjalnym i tym, którzy są prawnie z nimi zrównani, oraz biskupom koadiutorom (kan. 454 § 2). Wynika stąd, że statut Konferencji może przyznać biskupom pomocniczym oraz pozostałym biskupom tytularnym przynależącym do tego gremium głos decydujący, z wyjątkiem sprawy sporządzania statutu i dokonywania w nim zmian.

W funkcjonowaniu Konferencji Episkopatu ważną kwestią jest podejmowanie uchwał, zwłaszcza formalnych zarządzeń, które przybierają charakter obowiązujących ustaw. Otóż prawodawca kodeksowy postanawia, iż Konferencja Biskupów może wydawać dekrety ogólne (ustawy) jedynie w tych sprawach, w których przewiduje to prawo powszechne bądź szczegółowe polecenie Stolicy Apostolskiej, wydane przez nią z własnej inicjatywy lub na prośbę samej Konferencji (kan. 455 § 1).

Uchwały, o których mowa, są jednak ważnie podejmowane na zebraniu plenarnym, gdy opowie się za nimi przynajmniej dwie trzecie biskupów należących do Konferencji z głosem decydującym. Otrzymują zaś moc obowiązującą dopiero po zaaprobowaniu ich przez Stolicę Apostolską, z chwilą prawnej ich promulgacji; jej sposób oraz czas wejścia dekretów w życie określa sama Konferencja Episkopatu (kan. 455 § 2-3).

Jak wynika z powyższej dyspozycji, Konferencja Biskupów posiada — w granicach tam określonych — władzę ustawodawczą. Jest to władza zwyczajna (a nie delegowana przez prawo), wynikająca z samego urzędu, jakim jest Konferencja. Ta władza Konferencji Episkopatu nie narusza jednak władzy rządzenia biskupów diecezjalnych. Prawodawca kodeksowy stanowi bowiem, iż w przypadkach, w których ani prawo powszechne, ani szczególne polecenie Stolicy Apostolskiej nie udzieliło Konferencji Episkopatu władzy, o której była mowa wyżej (w kan. 455 § 1), pozostaje nienaruszona kompetencja poszczególnych biskupów diecezjalnych, i ani Konferencja, ani jej

przewodniczący nie mogą działać w imieniu wszystkich biskupów, chyba że wszyscy i poszczególni biskupi wyraziliby na to zgodę (kan. 455 § 4).

Nie trzeba dodawać, iż niezależnie od stanowienia — w granicach wyżej wskazanych — dekretów, inaczej ustaw, Konferencja Biskupów może podejmować zwykłe uchwały (wskazujące m.in. określony kierunek działania), których ustalenia wiążą wszystkich członków tego gremium jedynie moralnie.

Po zakończeniu sesji plenarnej Konferencji Episkopatu, jej przewodniczący obowiązany jest przesłać Stolicy Apostolskiej sprawozdanie z przebiegu zebrania oraz powzięte na nim uchwały celem zapoznania się z działalnością i zaaprobowania dekretów, jeśli były uchwalone (kan. 456).

Do organów Konferencji Episkopatu należą: stała Rada Episkopatu, Sekretariat Generalny oraz Komisje.

Zadaniem stałej Rady Episkopatu jest przygotowanie spraw, jakie mają być rozważane na zebraniu plenarnym oraz czuwanie nad tym, aby podjęte na nim decyzje zostały odpowiednio przekazane do wykonania. Załatwia także inne sprawy zlecone jej zgodnie z postanowieniami statutu (kan. 457).

Do zadań Sekretariatu Generalnego zaś należy:

1) sporządzanie sprawozdania z przebiegu sesji plenarnych i podjętych przez Konferencję uchwał oraz z czynności stałej Rady Biskupów;

2) powiadamianie wszystkich członków Konferencji ojej czynnościach i uchwałach;

3) sporządzanie innych akt na zlecenie przewodniczącego Konferencji lub stałej Rady Biskupów;

4) przesyłanie sąsiednim Konferencjom Biskupów akt i dokumentów, zgodnie z poleceniem zebrania plenarnego lub stałej Rady Biskupów (kan. 458 n. 1-2).

Z uwagi na doniosłość współpracy między Konferencjami Biskupów, w kpk nie zabrakło apelu o popieranie kontaktów między Konferencjami, zwłaszcza sąsiednimi, dla pomnożenia i ochrony coraz większego dobra (kan. 459 § 1). Ilekroć jednak czynności i sposoby działania podejmowane przez Konferencje Episkopatu przybierają charakter międzynarodowy, należy porozumieć się ze Stolicą Apostolską (kan. 459 § 2).

IV. WEWNĘTRZNA ORGANIZACJA KOŚCIOŁÓW PARTYKULARNYCH

W kolejnym tytule sekcji II (poświęconej Kościołom partykularnym i ich zespołom) kpk zawiera obszerną regulację prawną poświęconą wewnętrznej strukturze Kościołów partykularnych (kan. 460-572).

Całość materii ustawodawczej obejmuje osiem rozdziałów kodeksowych, poświęconych następującym instytucjom: synod diecezjalny; Kuria Diecezjalna; Rada Kapłańska i Kolegium Konsultorów; kapituły kanoników; Rada Duszpasterska; parafia, proboszczowie i wikariusze parafialni; dziekani; rektorzy kościołów i kapelani.

1. Synod diecezjalny

Synody diecezjalne, sięgające swymi początkami IV wieku, odbywały się w diecezjach raz lub więcej razy w roku. Sobór Laterański IV polecił biskupom — pod karą suspensy — zwoływać corocznie zgromadzenia synodalne. Normę tę przypomniał następnie Sobór Trydencki (1545-1563), choć w praktyce nie była ona przestrzegana. Kodeks prawa kanonicznego z 1917 r. polecił biskupom zwoływanie synodów diecezjalnych przynajmniej co 10 lat.

Sobór Watykański II, jak już wyżej wspomniano, polecił odnowienie instytucji synodu w ogóle, a tym samym synodu diecezjalnego. Rezultatem tego apelu jest nowa regulacja prawna w przedmiocie synodu diecezjalnego, zawarta w kpk z 1983 r.

Synod diecezjalny, to zgromadzenie wybranych kapłanów oraz innych wiernych Kościoła partykularnego, który dla dobra całej wspólnoty diecezjalnej świadczą pomoc biskupowi diecezjalnemu. Zgromadzenie synodalne na tym forum stanowi więc określoną formę współpracy biskupa ze swoim prezbiterium oraz z innymi wiernymi diecezji. Do tego rodzaju współpracy zachęca konstytucja Soboru Watykańskiego II *Lumen gentium*, gdy mówi: „Biskup zaś ma uważać kapłanów, współpracowników swoich, za synów i przyjaciół, podobnie jak Chrystus uczniów swoich nazywa już nie sługami, lecz przyjaciółmi" (n. 28).

Obrady synodalne skupiające kapłanów i pozostałych przedstawicieli Ludu Bożego diecezji pozwalają właśnie zastanowić się wspólnie z biskupem nad doniosłymi sprawami lokalnymi i podejmować normy, które by usprawiedliwiały działalność Kościoła partykularnego. Trzeba jednak pamiętać, iż jedynym ustawodawcą na synodzie, kompetentnym do wydawania wspomnianych norm, jest biskup diecezjalny. Pozostali bowiem uczestnicy tego zgromadzenia posiadają jedynie głos doradczy (kan. 466). Również wyłącznie

do biskupa diecezjalnego należy podpisywanie deklaracji i dekretów synodalnych, które tylko jego autorytetem mogą być promulgowane (tamże).

Podczas, gdy kpk z 1917 r. polecał odbywać synod diecezjalny przynajmniej co 10 lat, zbiór Jana Pawła II nakazuje odbywać go wówczas, ilekroć, zdaniem biskupa diecezjalnego i po wysłuchaniu opinii Rady Kapłańskiej, przemawiają za tym okoliczności (kan. 461 § 1). W przypadku powierzenia biskupowi troski o kilka diecezji lub w przypadku, gdy drugą diecezją kieruje jako administrator apostolski, może on zwołać tylko jeden synod dla wszystkich powierzonych sobie Kościołów partykularnych (kan. 461 §2).

Zwołanie synodu diecezjalnego należy do biskupa diecezjalnego, nie zaś do tymczasowego rządcy diecezji (kan. 462 § 1). Tak więc np. nie jest tutaj kompetentny administrator diecezjalny. Również do biskupa diecezjalnego należy przewodniczenie synodowi. Wolno mu jednak delegować — na poszczególne sesje zgromadzenia synodalnego — wikariusza generalnego lub wikariusza biskupiego (kan. 462 § 2).

Gdy chodzi o uczestników synodu, którzy powinni być nań wezwani, to prawo to (do udziału w synodzie) przysługuje: biskupowi koadiutorowi, biskupom pomocniczym, wikariuszom generalnym, wikariuszom biskupim, wikariuszowi sądowemu (czyli oficjałowi), kanonikom kapituły katedralnej, członkom Rady Kapłańskiej, wiernym świeckim, także członkom instytutów życia konsekrowanego, wybranym przez Radę Duszpasterską w sposób i w liczbie określonych przez biskupa
diecezjalnego (tam, gdzie nie ma Rady Duszpasterskiej — w sposób oznaczony przez biskupa diecezjalnego), rektorowi wyższego seminarium diecezjalnego, dziekanom, kapłanom — po jednym z każdego dekanatu, wybranym przez wszystkich sprawujących tam duszpasterstwo (należy także wybrać ich zastępców), przełożonym instytutów zakonnych i stowarzyszeń życia apostolskiego, które posiadają dom w diecezji, wybranym w liczbie i w sposób określony przez biskupa diecezjalnego (kan. 463 § 1, n. 1-9).

Ponadto biskup diecezjalny może wezwać na synod — w charakterze członków — także inne osoby: duchowne, członków instytutów życia konsekrowanego i wiernych świeckich (kan. 463 § 2).

Wolno wreszcie biskupowi diecezjalnemu wezwać na synod diecezjalny — w charakterze obserwatorów — niektórych wyznawców Kościołów czy wspólnot kościelnych nie pozostających w pełnej wspólnocie z Kościołem katolickim, tak pełniących tam funkcje, jak i zwykłych członków (kan. 463 § 3). Norma ta posiada więc wymiar ekumeniczny.

Uczestnik synodu, który nie mógłby przybyć na obrady z powodu prawnie uzasadnionej przeszkody, nie może wysłać za siebie pełnomocnika. Winien jednak powiadomić biskupa diecezjalnego o zaistniałej przeszkodzie (kan. 464).

Zaproponowane tematy obrad synodalnych powinny być poddane swobodnemu omówieniu przez członków synodu podczas sesji synodalnych (kan. 465). W tym miejscu wypada nadmienić, iż w celu lepszego przygotowania synodu, można już wcześniej ustanowić odnośne komisje przygotowawcze, o czym wyraźnie wspomniał kodeks z 1917 r. Komisje miałyby za zadanie wcześniejsze przedyskutowanie materii synodalnej, a nawet — wydaje się — projektu samych dekretów synodalnych.

Zapadłe na synodzie uchwały — deklaracje i dekrety — biskup diecezjalny winien podać do wiadomości metropolicie oraz Konferencji Episkopatu (kan. 467). Nie ma więc obowiązku przesyłania ani akt synodu, ani jego uchwał Stolicy Apostolskiej do przejrzenia. Wynika to stąd, iż chodzi jedynie o prawo diecezjalne, a prawodawcą jest tu właśnie biskup. Zapoznanie metropolity oraz Konferencji Episkopatu z deklaracjami i dekretami, jakie zapadły na zgromadzeniu synodalnym ma na celu nie tylko zwykłe rejestrowanie tego, co dzieje się w poszczególnych diecezjach, ale także — i chyba przede wszystkim — współpracę biskupów diecezjalnych na polu synodalnym, której koordynatorem jest właśnie tak metropolita — w prowincji kościelnej, jak i Konferencja Biskupów — w regionie kościelnym.

Zawieszenie synodu diecezjalnego, jak również jego rozwiązanie pozostaje — z natury rzeczy — zostawione biskupowi diecezjalnemu (kan. 468 § 1). Ze zrozumiałych też względów, z chwilą wakansu lub przeszkody w działaniu stolicy biskupiej synod diecezjalny zostaje przerwany na mocy samego prawa, dopóki nowy biskup diecezjalny nie poleci go kontynuować lub nie stwierdzi, że został rozwiązany (kan. 468 § 2).

Koncepcja synodu diecezjalnego zaprezentowana w kodeksie Jana Pawła II, nie odbiegająca w sprawach istotnych od modelu zawartego w poprzednim zbiorze, czyni tę instytucję — w duchu Soboru Watykańskiego II — bardziej skutecznym narzędziem pomnażania dobra duchowego całej wspólnoty Kościoła partykularnego.

2. Kuria Diecezjalna

Biskup diecezjalny, którego pasterskiej trosce powierza się Lud Boży danego Kościoła partykularnego, nie byłby w stanie podołać wszystkim

obowiązkom, gdyby nie miał odpowiednich współpracowników. Stanowią ich przede wszystkim osoby tworzące Kurię Diecezjalną.

W skład Kurii Diecezjalnej wchodzą instytucje oraz osoby, które świadczą biskupowi pomoc w zarządzaniu całą diecezją, zwłaszcza w kierowaniu działalnością pasterską, w administrowaniu diecezją i w wykonywaniu władzy sądowniczej (kan. 469). Instytucjami kurialnymi są w pierwszym rzędzie wydziały i referaty, powoływane przez biskupa diecezjalnego stosownie do regulaminu poszczególnych Kurii. Natomiast osobami są urzędnicy kurialni sprawujący określone w kpk urzędy jednoosobowe (np. wikariusz generalny, wikariusz biskupi, kanclerz itd.).

Pomoc owych instytucji i osób tworzących Kurię Diecezjalną ukierunkowana jest ku wspieraniu biskupa diecezjalnego w kierowaniu działalnością pasterską, wykonywaniu aktów administracyjnych oraz wykonywaniu władzy sądowniczej. Należy zdecydowanie podkreślić, iż spośród tych trzech „kierunków" niesienia pomocy biskupowi diecezjalnemu najszerzej uwzględnione jest — w omawianym rozdziale kpk — wykonywanie aktów administracyjnych. Sprawy związane w Kurii Diecezjalnej z wykonywaniem władzy sądowniczej zostały uregulowane w księdze VII kpk — *Procesy.*

Mianowanie tych, którzy sprawują urzędy w Kurii Diecezjalnej należy do biskupa diecezjalnego (kan. 470). Takiego prawa nie posiada więc kierujący tymczasowo diecezją administrator diecezjalny (nie ma on swojego wikariusza generalnego czy wikariusza biskupiego). Wszyscy obejmujący stanowiska kurialne obowiązani są do złożenia przyrzeczenia, że będą wypełniać powierzone im zadania wiernie oraz w sposób określony prawem lub przez biskupa. Ponadto winni zachować tajemnicę w zakresie i w sposób oznaczony prawem lub przez biskupa (kan. 471, n. 1-2).

Ważne przepisy stanowi prawodawca w odniesieniu do troski biskupa diecezjalnego o prawidłowe funkcjonowanie Kurii Diecezjalnej. Obowiązki rządcy diecezji w tym zakresie są następujące:

1) czuwanie nad tym, aby wszystkie sprawy związane z zarządzaniem całej diecezji były odpowiednio koordynowane i zawsze kierowane do lepszego osiągnięcia dobra powierzonej mu części Ludu Bożego;.

2) koordynowanie działalności pasterskiej wikariuszy generalnych i wikariuszy biskupich (kan. 473 § 1-2).

Jeśli chodzi o to drugie zadanie, kpk przewiduje możliwość posłużenia się tutaj specjalnym urzędnikiem. Jeśli mianowicie jest to wskazane, biskup diecezjalny może mianować moderatora Kurii Diecezjalnej (kapłana), którego zadaniem jest koordynowanie — pod władzą biskupa — załatwianych w Kurii

Diecezjalnej spraw administracyjnych oraz czuwanie nad tym, by pozostali pracownicy Kurii właściwie wypełniali powierzone sobie funkcje (kan. 473 § 3).

Inną formą pomocy dla biskupa diecezjalnego w wypełnianiu zadań związanych z właściwym funkcjonowaniem Kurii może być Rada Biskupia, złożona z wikariuszy generalnych i wikariuszy biskupich. Ten organ doradczy biskup może powołać, jeśli uzna, że będzie on sprzyjał lepszej działalności pasterskiej (kan. 473 § 4). Zarówno więc ustanowienie przez biskupa diecezjalnego moderatora Kurii, jak i powołanie Rady Biskupiej jest czymś fakultatywnym.

W odniesieniu do sporządzania akt kurialnych obowiązuje przepis, w myśl którego wytworzone w Kurii Diecezjalnej akta wywołują skutek prawny tylko wówczas, gdy są podpisane przez ordynariusza, od którego pochodzą, i to do ważności, oraz przez kanclerza lub notariusza. Kanclerz jest obowiązany powiadamiać o tych aktach moderatora Kurii (kan. 474). Akta Kurii Diecezjalnej, o których mowa, to wszelkie dokumenty urzędowe (np. dyspensy, dekrety szczególne, nakazy), które mają wywołać określony skutek prawny. Do wywołania takiego skutku potrzebny jest podpis ordynariusza (biskupa diecezjalnego, wikariusza generalnego lub wikariusza biskupiego). Złożony obok podpisu ordynariusza podpis kanclerza Kurii lub notariusza, choć jest obowiązkowy, nie jest wymagany do ważności dokumentu. Podpis kanclerza lub notariusza potrzebny jest do nadania dokumentowi publicznej wiarygodności.

2.1. Wikariusze generalni i wikariusze biskupi

Najbliższymi współpracownikami biskupa diecezjalnego w wykonywaniu zadań administracyjnych są wikariusze generalni i wikariusze biskupi. Zajmują oni najwyższe stanowiska kurialne połączone ze sprawowaniem władzy rządzenia (analogiczny urząd pełni wikariusz sądowy — w wykonywaniu zadań sądowych).

2.1.1. Wikariusz generalny

Wikariusz generalny to biskup pomocniczy lub kapłan, posiadający zwyczajną, ale zastępczą władzę wykonawczą, pomagający biskupowi diecezjalnemu w zarządzaniu całą diecezją. Urząd wikariusza generalnego pochodzi z XIII w. Początkowo wikariusz generalny miał zastępować biskupa nieobecnego w diecezji, z czasem jednak stał się stałym jego zastępcą w zarządzaniu tą jednostką administracyjną. Często wikariusz generalny łączył swoją funkcję z urzędem oficjała (wikariusza sądowego).

Prawodawca kodeksowy poleca biskupowi diecezjalnemu każdej diecezji ustanowienie wikariusza generalnego, który wyposażony we władzę zwyczajną, zgodnie z przepisami prawa wspomagałby go w zarządzaniu całą diecezją (kan. 475 § 1). Każdy wikariusz generalny winien być mianowany bezterminowo (zob. kan. 477 § 1).

Wikariusz generalny posiada władzę zwyczajną, tj. związaną z pełnionym urzędem. Władza ta jest jednak zastępcza, co oznacza, że jest wykonywana w zastępstwie, inaczej w imieniu biskupa diecezjalnego. Jak już wspomniano, jest to władza wykonawcza. Nie posiada natomiast wikariusz generalny ani władzy ustawodawczej, ani sądowniczej. Władza ustawodawcza przysługuje wyłącznie biskupowi diecezjalnemu, zaś władzę sądowniczą wykonuje — w zastępstwie biskupa — wikariusz sądowy (oficjał). Władza wikariusza generalnego obejmuje swym zasięgiem całą diecezję.

Jako regułę ogólną kpk przyjmuje, iż ustanawia się jedynego wikariusza generalnego, chyba że co innego zaleca wielkość diecezji, liczba jej mieszkańców lub inne racje duszpasterskie (kan. 475 § 2).

Powiedziano już wyżej, że wikariuszem generalnym biskup diecezjalny obowiązany jest mianować biskupa koadiutora oraz biskupa pomocniczego ze specjalnymi uprawnieniami (kan. 406 § 1). Natomiast biskupa pomocniczego nie posiadającego specjalnych uprawnień winien ustanowić wikariuszem generalnym lub przynajmniej wikariuszem biskupim (kan. 406 § 2). Wolno jednak biskupowi diecezjalnemu mianować wikariuszem generalnym także kapłana.

W razie nieobecności wikariusza generalnego lub zaistnienia prawnej przeszkody w sprawowaniu przezeń swojego urzędu, biskup diecezjalny może ustanowić jego zastępcę (kan. 477 § 2). Charakter władzy zastępcy wikariusza generalnego jest taki sam jak i wikariusza generalnego, jest to więc władza wykonawcza: zwyczajna, lecz zastępcza.

Wikariuszem generalnym może zostać wyłącznie kapłan, który ukończył 30 lat, posiada doktorat albo licencjat z prawa kanonicznego lub z teologii, ewentualnie prawdziwą biegłość w tych dyscyplinach, odznacza się zdrową nauką, prawością, roztropnością i doświadczeniem w załatwianiu spraw. Funkcji wikariusza generalnego nie da się pogodzić z funkcją kanonika penitencjarza. Nie należy też jej powierzać krewnym biskupa diecezjalnego, aż do czwartego stopnia (kan. 478 § 1-2).

Władza wykonawcza przysługująca wikariuszowi generalnemu w całej diecezji jest taka sama, jaka na mocy prawa przysługuje w tym zakresie biskupowi diecezjalnemu (do podejmowania wszystkich aktów administracyjnych), z wyjątkiem jednak tych spraw, które biskup sobie

zarezerwował lub prawo wymaga specjalnego zlecenia biskupa (kan. 479 § 1). Wikariuszowi generalnemu przysługują również tzw. uprawnienia habitualne, udzielone biskupowi diecezjalnemu przez Stolicę Apostolską, jak również wykonywanie reskryptów, chyba że co innego wyraźnie zastrzeżono albo specjalnie został wybrany biskup diecezjalny (z uwagi na osobiste przymioty, kan. 479 § 3).

Bardziej znaczące sprawy wikariusz generalny powinien referować biskupowi diecezjalnemu i informować go o ważniejszych czynnościach zarówno zamierzonych, jak i dokonanych. Nie powinien też nigdy działać wbrew woli i zamierzeniom biskupa diecezjalnego (kan. 480).

Wygaśnięcie władzy wikariusza generalnego następuje przez upływ czasu określonego w nominacji, na skutek zrzeczenia się przyjętego przez biskupa diecezjalnego, zwolnienia podanego do wiadomości zainteresowanego przez tegoż biskupa oraz w razie zawakowania stolicy biskupiej (kan. 481 § 1). Należy przy tym przypomnieć, iż przez zawakowanie stolicy biskupiej swoją władzę traci jedynie wikariusz generalny nie będący biskupem (zob. kan. 409 § 2). Z chwilą zawieszenia władzy biskupa diecezjalnego zostaje zawieszona władza wikariusza generalnego, chyba że jest biskupem (kan. 481 §2).

2.1.2. Wikariusz biskupi

Wikariusz biskupi to biskup pomocniczy (nie mający specjalnych uprawnień) lub kapłan, posiadający zwyczajną, ale zastępczą władzę wykonawczą, pomagający biskupowi diecezjalnemu w zarządzie bądź częścią diecezji, bądź w zakresie określonych osób, bądź w zakresie określonych spraw. W odróżnieniu od urzędu wikariusza generalnego, jest to urząd nowy, posoborowy, zaproponowany w dekrecie soborowym *Christus Dominus* (n. 27). Można jednak przypuszczać, że jeszcze przed ukształtowaniem się urzędu wikariusza generalnego, w zarządzaniu diecezją służył biskupowi pomocą wikariusz biskupi.

Ilekroć domaga się tego sprawny zarząd diecezją, biskup diecezjalny może mianować jednego lub kilku wikariuszy biskupich, którzy by w określonej części diecezji lub w oznaczonym zakresie spraw lub też w odniesieniu do wiernych jakiegoś obrządku względnie do pewnej grupy osób, posiadali taką samą władzę zwyczajną, jaka na mocy prawa powszechnego przysługuje wikariuszowi generalnemu, zgodnie z przepisami prawa (kan. 476).

Natura władzy wikariusza biskupiego jest więc taka sama jak urzędu wikariusza generalnego (władza wykonawcza — zwyczajna, lecz zastępcza). Jedyna różnica istniejąca pomiędzy tymi urzędami tkwi w tym, że podczas gdy władza wikariusza generalnego odnosi się do całej diecezji, to władza

wikariusza biskupiego odnosi się jedynie bądź do określonej części diecezji (np. danego rejonu duszpasterskiego), bądź do oznaczonego zakresu spraw (np. do spraw ekonomicznych; misyjnych; sakramentalnych itp.), bądź do pewnej grupy wiernych (z uwagi na obrządek lub inne kryterium, np. katechetów). Do zakresu władzy wikariusza biskupiego nie należą jednak te sprawy, które biskup diecezjalny zarezerwował sobie lub wikariuszowi generalnemu, albo do których prawo domaga się specjalnego zlecenia tegoż biskupa (kan. 479 § 2).

Podobnie jak wikariusza generalnego, wikariusza biskupiego mianuje biskup diecezjalny. Wikariusz biskupi, który nie jest biskupem pomocniczym, powinien być mianowany jedynie na czas określony (terminowo) w samej nominacji (kan. *Ali §* 1). Gdy wikariusz biskupi jest nieobecny lub doznaje przeszkody w sprawowaniu swego urzędu, biskup diecezjalny może ustanowić jego zastępcę (kan. 477 § 2).

Co się tyczy wymogów — pozytywnych i negatywnych — stawianych kandydatom do urzędu wikariusza biskupiego, to są one takie same jak w odniesieniu do kandydata do urzędu wikariusza generalnego (kan. 478 § 1-2). -

Wikariuszowi biskupiemu, podobnie jak wikariuszowi generalnemu, przysługują uprawnienia habitualne, o których była mowa wyżej, z tymi samymi klauzulami, które odnoszą się do wikariusza generalnego (kan. 479 § 3).

Również wikariusz biskupi, podobnie jak wikariusz generalny, obowiązany jest informować biskupa diecezjalnego o ważniejszych sprawach zarówno zamierzonych, jak i wykonanych. Nie powinien też nigdy działać wbrew woli i zamierzeniom biskupa diecezjalnego (kan. 480).

To wszystko, co wyżej powiedziano na temat wygaśnięcia i zawieszenia władzy wikariusza generalnego, kpk odnosi również do wikariusza biskupiego (kan. 481 § 1-2).

2.2. Kanclerz, inni notariusze i archiwum

Wśród urzędników Kurii Diecezjalnej nie wyposażonych we władzę rządzenia ważną rolę odgrywa kanclerz i notariusze. Stanowią oni personel powołany do załatwiania aktów administracyjnych.

Kanclerza należy ustanowić w każdej Kurii Diecezjalnej. Jeśli czegoś innego nie postanowiono w prawie partykularnym, głównym zadaniem tego urzędnika jest troska o sporządzanie i wysyłanie akt kurialnych oraz strzeżenie ich w archiwum Kurii (kan. 482 § 1). W razie potrzeby kanclerzowi można dać pomocnika, zwanego wicekanclerzem (kan. 482 § 2). Kanclerz i wicekanclerz są na mocy swego urzędu notariuszami i sekretarzami Kurii (kan. 482 § 3).

Oprócz kanclerza biskup może ustanowić innych notariuszy. Sporządzone lub podpisane przez nich pismo nabiera charakteru urzędowego. Ich działalność może dotyczyć albo wszystkich akt, albo tylko odnosić się do akt sądowych, albo też tylko do akt określonej sprawy lub czynności (kan. 483 § 1).

Gdy chodzi o kwalifikacje kanclerza i notariuszy, to prawodawca kościelny domaga się od nich nieposzlakowanej opinii oraz wolności od wszelkich podejrzeń. Obydwie funkcje mogą pełnić zarówno duchowni, jak i świeccy, przy czym w sprawach, w których może być narażona na niebezpieczeństwo opinia kapłana, notariuszem może być jedynie kapłan (kan. 483 § 1).

Do obowiązków notariuszy należy:

1) sporządzanie akt i dokumentów dotyczących dekretów, rozporządzeń, zobowiązań oraz innych aktów wymagających ich udziału;

2) wierne redagowanie na piśmie tego, co jest załatwiane oraz podpisywanie takich pism, z zaznaczeniem miejsca, dnia, miesiąca i roku wystawienia;

3) udostępnianie z regestrów aktów i dokumentów osobom prawnie o to proszącym, z zachowaniem odpowiednich przepisów oraz poświadczanie autentyczności ich odpisów (kan. 484).

Co się tyczy usunięcia kanclerza i notariuszy z zajmowanych stanowisk, to należy ono do biskupa diecezjalnego. Natomiast administrator diecezji może tego dokonać jedynie za zgodą Kolegium Konsultorów (kan. 485).

W trosce o wszystkie dokumenty dotyczące diecezji lub parafii prawodawca poświęca baczną uwagę archiwom kościelnym. Poleca więc, by w każdej Kurii urządzone było Archiwum Diecezjalne czyli depozyt dokumentów, w którym winny być przechowywane dokumenty i pisma dotyczące spraw diecezjalnych — zarówno duchowych jak i doczesnych — odpowiednio uporządkowane i pilnie strzeżone pod zamknięciem (kan. 486 § 1-2). Każde archiwum powinno koniecznie posiadać inwentarz, czyli katalog dokumentów znajdujących się w archiwum, zawierający krótki opis poszczególnych pozycji (kan. 486 § 2).

Archiwum powinno być zamknięte, a klucz od niego winien mieć tylko biskup i kanclerz. Nikomu nie wolno wchodzić do archiwum bez zezwolenia biskupa diecezjalnego lub moderatora Kurii i kanclerza równocześnie (kan. 487 § 1). Osoby zainteresowane mają prawo do uzyskania, osobiście lub przez pełnomocnika, autentycznego odpisu lub fotokopii dokumentów, które z natury swojej są publiczne i dotyczą stanu ich osoby (kan. 487 § 2).

Z archiwum nie wolno zabierać dokumentów, chyba że na krótki czas i za zgodą biskupa diecezjalnego, albo moderatora Kurii i kanclerza równocześnie (kan. 488).

Obok archiwum ogólnego, w Kurii Diecezjalnej powinno być także archiwum tajne albo przynajmniej dobrze zamknięta i umocowana szafa pancerna, której nie da się wynieść z miejsca. W archiwum tym należy przechowywać — z największą troską — dokumenty tajne (kan. 489 § 1).

Każdego roku należy zniszczyć dokumenty spraw karnych w zakresie obyczajów, dotyczące osób zmarłych albo spraw zakończonych przed dziesięcioma laty wyrokiem skazującym, zachowując krótkie streszczenie stanu faktycznego wraz z tekstem wyroku (kan. 489 § 2).

Ze zrozumiałych względów prawodawca kościelny postanawia, iż klucz od tajnego archiwum powinien mieć tylko biskup diecezjalny. Podczas wakansu stolicy biskupiej nie wolno otwierać tajnego archiwum lub szafy pancernej z tajnymi dokumentami; mógłby to uczynić sam administrator diecezjalny w razie prawdziwej konieczności. Z tajnego archiwum lub szafy pancernej z tajnymi dokumentami nie wolno wynosić tych ostatnich (kan. 490 § 1-3).

Przedmiotem troski biskupa diecezjalnego powinny być także inne archiwa kościelne, m.in. kościołów katedralnych, kolegiackich, parafialnych oraz innych znajdujących się na jego terytorium. Ma on dopilnować, aby inwentarze czyli katalogi były starannie sporządzane w dwóch egzemplarzach. Jeden z nich ma być przechowywany w miejscowym archiwum, drugi zaś w Archiwum Diecezjalnym (kan. 491 § 1).

Doniosłą dyspozycją kpk jest apel skierowany do biskupa diecezjalnego, aby zatroszczył się ponadto o utworzenie archiwum historycznego, w którym pilnie byłyby strzeżone dokumenty posiadające walor historyczny, systematycznie uporządkowane (kan. 491 § 2).

Korzystanie z akt i dokumentów archiwów kościelnych albo wypożyczanie ich powinno dokonywać się stosownie do norm ustanowionych przez biskupa diecezjalnego (kan. 491 § 3).

2.3. Rada do Spraw Ekonomicznych i ekonom

Nowym posoborowym organem pomocniczym w wykonywaniu władzy administracyjnej przez biskupa w Kościele partykularnym jest Rada do Spraw Ekonomicznych, której ustanowienie poleca kodeks Jana Pawła II. Jej istnienie posiada więc charakter obligatoryjny. Na czele Rady ma stać sam biskup lub jego delegat, a w jej skład powinno wchodzić przynajmniej trzech członków powołanych przez biskupa spośród wiernych odznaczających się prawdziwą biegłością w sprawach ekonomicznych oraz w prawie cywilnym i wyróżniających się bezstronnością (kan. 492 § 1). Ze składu Rady do Spraw

Ekonomicznych wyklucza się wszakże krewnych i powinowatych biskupa, aż do czwartego stopnia (kan. 492 § 3).

Kadencja Rady wynosi pięć lat, po upływie jednak tego czasu jej członkowie mogą być mianowani na dalsze pięciolecia (kan. 492 § 2). Do zadań Rady należy:

1) przygotowanie bilansu, czyli zestawu wpływów i wydatków, jakie są przewidziane dla całej diecezji na każdy nadchodzący rok;

2) przyjęcie sprawozdania wpływów i wydatków za rok ubiegły (kan. 493);

3) udzielanie opinii biskupowi diecezjalnemu co do zdatności kandydata na urząd ekonoma diecezji (kan. 494 § 1);

4) udzielanie biskupowi diecezjalnemu opinii lub zgody w sprawach większej wagi, dotyczących administrowania dobrami doczesnymi Kościoła.

Gdy chodzi o administrowanie dobrami doczesnymi Kościoła to biskup diecezjalny obowiązany jest wysłuchać zdania Rady w następujących sprawach:

1) nałożenie na publiczne osoby prawne w diecezji umiarkowanego podatku na potrzeby diecezjalne (kan. 1263);

2) zmniejszenie zobowiązań — z wyjątkiem redukcji zobowiązań mszalnych — wynikających z pobożnych fundacji (kan. 1310 §2).

Zgodę Rady do Spraw Ekonomicznych biskup diecezjalny powinien uzyskać w następujących sprawach:

1) podjęcie aktów dotyczących zarządu o większym znaczeniu ze względu na materialny stan diecezji (kan. 1277);

2) zezwolenie na dokonanie alienacji dóbr stanowiących majątek publicznej osoby prawnej (kan. 1292 § 1).

Poza tym do kompetencji Rady należy przyjmowanie do sprawdzenia sprawozdań przekazywanych ordynariuszowi miejsca przez zarządców, tak duchownych, jak i świeckich, jakichkolwiek dóbr kościelnych, które nie zostały zgodnie z prawem wyjęte spod władzy rządzenia biskupa diecezjalnego (kan. 1287 § 1).

Ekonom diecezjalny, to zarządca dóbr doczesnych diecezji, pełniący tę funkcję pod władzą biskupa diecezjalnego. Ten ostatni ma obowiązek ustanowienia ekonoma, po wysłuchaniu opinii Kolegium Konsultorów oraz Rady do Spraw Ekonomicznych. Powinien on być prawdziwie biegły w sprawach ekonomicznych i odznaczać się uczciwością (kan. 494 § 1).
Ekonomem może być zarówno kapłan, jak i wierny świecki.

Ekonoma należy mianować na pięciolecie, jednakże po upływie tego czasu może on być mianowany na dalsze pięciolecia. W czasie trwania kadencji biskup diecezjalny nie powinien go usuwać bez ważnej przyczyny, którą ocenia

sam biskup, wysłuchawszy opinii Kolegium Konsultorów oraz Rady do Spraw Ekonomicznych (kan. 494 § 2).

Zadaniem ekonoma jest administrowanie majątkiem diecezji pod zwierzchnictwem biskupa diecezjalnego i w sposób określony przez Radę do Spraw Ekonomicznych oraz pokrywanie z dochodów diecezjalnych wydatków, które biskup lub wyznaczone przez niego osoby poleciły dokonać zgodnie z prawem (kan. 494 § 3). Z końcem roku ekonom winien przedstawić Radzie do Spraw Ekonomicznych wykaz przychodów i rozchodów (kan. 494 § 4).

3. Rada Kapłańska i Kolegium Konsultorów

3.1. Rada Kapłańska

Sobór Watykański II położył fundament pod nową instytucję kościelną, która w dekretach wykonawczych uchwał soborowych otrzymała nazwę Rady Kapłańskiej. Nowy kpk zajmuje się tym organem kolegialnym, szczegółowo określając jego strukturę i zadania.

Ustawodawca zobowiązuje wszystkich biskupów diecezjalnych do ustanowienia w ich Kościołach partykularnych Rady Kapłańskiej złożonej z kapłanów reprezentujących całe prezbiterium diecezji. Pełniąc rolę jakby senatu biskupa, Rada ma do spełnienia zadanie wspierania biskupa w kierowaniu diecezją, zgodnie z przepisami prawa, tak aby możliwie najpełniej pomnażało się dobro duszpasterskie Ludu Bożego (kan. 495 § 1).

Jest to więc kolegium, które winno być ukonstytuowane w każdej diecezji, niezależnie od ilości jej kleru. W wikariatach apostolskich oraz w prefekturach apostolskich, wikariusz apostolski i prefekt apostolski obowiązani są powołać Radę Kapłańską złożoną przynajmniej z trzech kapłanów — misjonarzy (kan. 495 § 2).

Doniosłą rolę w bliższym sprecyzowaniu wielu dziedzin związanych z powołaniem do życia i funkcjonowaniem Rady Kapłańskiej spełniają statuty, które wymienione kolegium winno posiadać. Statuty muszą uwzględniać odnośne normy wydane w tej sprawie przez Konferencję Episkopatu, wymagają poza tym zatwierdzenia biskupa diecezjalnego (kan. 496). Niewątpliwie statuty poszczególnych Rad Kapłańskich powinny bliżej określić to wszystko — dostosowując do miejscowych potrzeb i warunków — co najogólniej stanowi kodeks.

Skład osobowy Rady winien obejmować dwie kategorie członków: wchodzących do kolegium z wyboru oraz z urzędu (kan. 497, n. 1-2). Ponadto

wolno biskupowi swobodnie mianować niektórych członków Rady (kan. 497, n. 3).

Gdy chodzi o kapłanów wchodzących do Rady Kapłańskiej z wyboru, to ustawodawca stawia zasadę, że winni oni stanowić mniej więcej połowę ogólnej liczby członków tego kolegium. Konkretne określenie owego sformułowania „mniej więcej" należy do biskupa diecezjalnego, wydaje się jednak, że należy tutaj zachować dużą ostrożność w przekraczaniu liczby wchodzących do Rady z urzędu i ewentualnie z nominacji w stosunku do liczby członków z wyboru. Wolno sądzić, iż przekroczenie jej o 1-2 nie uchybiałoby wymogowi kanonu.

Uczestnictwo w Radzie Kapłańskiej na mocy urzędu winny określić statuty. Jeśli istnieją w tej mierze normy Konferencji Episkopatu, należy je w statutach uwzględnić. Dla ilustracji można powiedzieć, iż Konferencja Episkopatu Polski sugeruje, by z urzędu wchodzili do Rady: biskup koadiutor, biskupi pomocniczy, wikariusze generalni, wikariusze biskupi, dyrektor wydziału duszpasterskiego kurii diecezjalnej, rektor wyższego seminarium duchownego, przewodniczący kapituły katedralnej.

Mianowanie niektórych kapłanów do Rady Kapłańskiej przez biskupa nie ma charakteru obligatoryjnego, co wynika z wyraźnego sformułowania (kan. 497, n. 3).

Prawo wyboru do Rady Kapłańskiej, tak czynne, jak i bierne, przysługuje: kapłanom diecezjalnym inkardynowanym do diecezji, kapłanom diecezjalnym nie inkardynowanym do diecezji oraz członkom instytutów zakonnych i stowarzyszeń życia apostolskiego, jeśli przebywają na terenie diecezji i wykonują dla jej dobra jakiś obowiązek (kan. 498 § 1, n. 1-2). Ze sformułowania kanonu wynika, iż gdy chodzi o kapłanów inkardynowanych do diecezji, prawo wyboru posiadają wszyscy, łącznie z kapłanami nie pełniącymi żadnych funkcji, np. emerytami.

Co się zaś tyczy kapłanów diecezjalnych nie inkardynowanych do diecezji, jak również kapłanów-członków instytutów zakonnych lub stowarzyszeń życia apostolskiego, to korzystają oni z prawa głosu tylko wówczas, gdy z polecenia biskupa diecezji wykonują na jej rzecz jakiś obowiązek. Chodzi tu więc o czynne zaangażowanie wymienionych kategorii kapłanów w pracę diecezjalną szeroko rozumianą. W pierwszym więc rzędzie należy tu wskazać na kapłanów zatrudnionych w duszpasterstwie, pracujących w Kurii Diecezjalnej, w Seminarium Duchownym itp. Dopuszczając kapłanów tak diecezjalnych, jak i zakonnych nie inkardynowanych do danej diecezji do udziału w Radzie Kapłańskiej, Ustawodawca słusznie zalicza ich tym samym do prezbiterium diecezjalnego. Już *Okólnik Kongregacji dla Duchowieństwa w sprawie Rad*

Kapłańskich z 11 kwietnia 1970 r. podkreślał, iż Rada Kapłańska powinna reprezentować całe prezbiterium diecezji (n. 5, 1).

Jeśli mowa o reprezentatywności Rady Kapłańskiej w stosunku do całego prezbiterium diecezjalnego, to kodeks poleca, aby sposób wyboru jej członków, określony w statutach, miał na względzie przede wszystkim różne rodzaje posług oraz różne regiony diecezji (kan. 499). Oznacza to, iż statut powinien określać, iż do Rady Kapłańskiej należy — proporcjonalnie — wybierać kandydatów zarówno spośród określonych kategorii kapłanów (np. spośród dziekanów, proboszczów, wikariuszy, pracowników Kurii Diecezjalnej, Seminarium Duchownego, emerytów itd.), jak również z poszczególnych regionów diecezji. Nie od rzeczy będzie zaznaczyć, iż, jeśli zdaniem biskupa diecezjalnego dana kategoria kapłanów (np. dziekanów czy wikariuszy) nie stanowiłaby proporcjonalnej reprezentacji w gronie wybranych do Rady, wówczas mógłby on uzupełnić ten brak drogą nominacji.

Istotnym principium w odniesieniu do stosunku Rady Kapłańskiej do biskupa diecezjalnego jest norma, w myśl której do tego ostatniego należy zwoływanie Rady, przewodniczenie jej oraz określenie spraw, które mają być rozpatrywane, lub też dopuszczenie do debaty spraw zgłoszonych przez jej członków (kan. 500 § 1). Rada wszakże jest organem doradczym w stosunku do osoby biskupa. Podkreśla to expressis verbis inna dyspozycja kodeksowa, która mówi, że Rada Kapłańska posiada jedynie głos doradczy (kan. 500 § 2). Dzieje tekstów soborowych związanych z omawianą instytucją wskazują na to, iż gremium temu została wyznaczona przez sobór właśnie tylko funkcja doradcza.

Biskup diecezjalny obowiązany jest wysłuchać zdania Rady Kapłańskiej w ważniejszych sprawach, jej zgody zaś potrzebuje tylko w wypadkach wyraźnie określonych przez prawo (tamże).

Sprawy, w których biskup winien wysłuchać zdania Rady, określa Ustawodawca kodeksowy, sprowadzając je do następujących:

1) zwołanie synodu diecezjalnego (kan. 461 § 1);

2) erygowanie parafii, jej zniesienie lub dokonanie w niej zmian (kan. 515 §2);

3) wydanie przepisów co do przeznaczenia ofiar składanych do wspólnej kasy parafialnej z okazji wykonywania zadań parafialnych oraz wynagrodzenia kapłanów wypełniających te zadania (kan. 531);

4) ustanowienie w parafiach Rad Duszpasterskich (kan. 536 § 1);

5) udzielenie zezwolenia na budowę kościoła (kan. 1215 §2);

6) przeznaczenie kościoła na cele świeckie, poza wypadkiem, w którym nie nadaje się on już w żaden sposób do sprawowania w nim kultu Bożego i nie ma możliwości odrestaurowania go (kan. 1222 § 2);

7) nałożenie na publiczne osoby prawne w diecezji umiarkowanego podatku (kan. 1263).

Gdy chodzi o uzyskanie przez biskupa diecezjalnego zgody Rady Kapłańskiej, to choć kodeks nie przewiduje takiego przypadku, to jednak mówiąc o „wypadkach wyraźnie w prawie określonych" (kan. 500 § 2), Ustawodawca ma na myśli to wszystko, co ewentualnie mogą polecać inne, późniejsze ustawy. Kpk bowiem nie pozostaje jedynym źródłem prawa kościelnego.

Działalność Rady Kapłańskiej jako organu doradczego w stosunku do osoby biskupa nie może — z natury rzeczy — pozostawać w oderwaniu od tegoż biskupa. Tylko on może ogłosić to, co zostało uchwalone, po zasięgnięciu opinii lub uzyskaniu zgody Rady (kan. 500 § 3). Stanowi to konsekwencję nauki soborowej, w myśl której działalność Rady Kapłańskiej winna być więc owocem wspólnego wysiłku biskupa i reprezentantów prezbiterium diecezjalnego (dekret *Christus Dominus* n. 28).

Członkowie Rady Kapłańskiej powinni być ustanowieni czasowo na okres przewidziany w statutach, lecz w ten sposób, aby cała Rada lub przynajmniej jej część była odnawiana co 5 lat (kan. 501 § 1). Z uwagi na trudności praktyczne w wymianie co 5 lat przynajmniej części członków Rady, stosownym postanowieniem statutu będzie zapewne określenie 5-letniej kadencji całej Rady. Z takiego założenia wyszły m.in. *Postanowienia* Konferencji Episkopatu Polski z 1985 r.

Prawodawca nie podaje żadnej dyspozycji o ewentualnym uzupełnieniu składu Rady Kapłańskiej wskutek np. przyjętej rezygnacji czy śmierci danego członka wymienionego kolegium, pochodzącego z wyboru. Sprawę tę zatem winny uregulować statuty. Mogą one np. przewidywać dokooptowanie nowego członka Rady w drodze wyboru, lub też sankcjonować wejście do kolegium tego kapłana, który w danym okręgu wyborczym uzyskał największą ilość głosów, nie licząc wybranych. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by zaistniały vacat został uzupełniony drogą nominacji biskupiej.

Rada Kapłańska ustaje z chwilą zawakowania stolicy biskupiej, jej funkcje wypełnia wówczas Kolegium Konsultorów, o którym będzie mowa niżej. W ciągu roku zaś od kanonicznego objęcia diecezji w posiadanie, biskup ma obowiązek ustanowienia nowej Rady (kan. 501 § 2).

Ustawodawca przewiduje możliwość rozwiązania przez biskupa diecezjalnego Rady Kapłańskiej, jeśli nie wypełnia ona dla dobra diecezji powierzonego jej zadania albo poważnie go nadużywa. Decyzja taka powinna być konsultowana przez biskupa z metropolitą, gdy chodzi zaś o diecezję metropolity — z najstarszym nominacją biskupem sufraganem. W przypadku

rozwiązania rady, biskup ma obowiązek ukonstytuować — w ciągu roku — nowe (kan. 501 §3).

Choć ustawa kodeksowa nie wspomina o tym, wypada nadmienić, iż do właściwego funkcjonowania Rady Kapłańskiej niezbędny jest jej stały organ w postaci Sekretariatu, złożonego z kilku członków tegoż gremium. Jego zadaniem byłoby sporządzanie protokołów z posiedzeń Rady, prowadzenie korespondencji z duchowieństwem diecezji, redagowanie uchwalonych przez kolegium wniosków, troska o archiwum itp.

3.2. Kolegium Konsultorów

Kpk przewiduje zupełnie nowy organ kolegialny w Kościele partykularnym w postaci Kolegium Konsultorów. Poleca mianowicie biskupowi diecezjalnemu swobodnie mianować niektórych kapłanów spośród Rady Kapłańskiej, w liczbie od sześciu do dwunastu, którzy by stanowili — przez okres pięciu lat — Kolegium Konsultorów wypełniających określone przez prawo zadania (kan. 502 § 1). Po upływie wspomnianej kadencji kolegium wypełnia nadal swoje zadania, do czasu ukonstytuowania się nowego (tamże).

Kolegium Konsultorów stanowiące jakby prezydium Rady Kapłańskiej spełnia zadania, o których kodeks wspomina na różnych miejscach. Można wyodrębnić zadania Kolegium „sede plena" (gdy stolica biskupia jest obsadzona) oraz zadania „sede vacante" (gdy stolica biskupia nie jest obsadzona).

W pierwszym przypadku sprowadzają się one do służenia biskupowi radą lub zgodą w określonych przypadkach. Tak więc biskup diecezjalny powinien wysłuchać zdania Kolegium Konsultorów w następujących sytuacjach:

1) ustanowienie w diecezji ekonoma (kan. 494 § 1);

2) usunięcie ekonoma ze stanowiska w czasie trwania kadencji (kan. 494 § 2);

3) podjęcie aktów dotyczących zarządu o większym znaczeniu ze względu na materialny stan diecezji (kan. 1277).

Gdy chodzi natomiast o uzyskanie przez biskupa zgody Kolegium Konsultorów, to kan. 1277 (z prawa majątkowego) stwierdza, iż oprócz wypadków szczegółowo wyliczonych w prawie powszechnym oraz w prawie fundacyjnym, biskup powinien uzyskać wspomnianą zgodę dla podjęcia aktów nadzwyczajnego zarządzania, określonych przez Konferencję Episkopatu. W samym kpk nie wymienia się wypadków, w których wymagana jest zgoda Kolegium Konsultorów; ponieważ kanon mówi jednak o wypadkach wyliczonych szczegółowo w prawie powszechnym oraz fundacyjnym, przeto

należy mieć na względzie ewentualne postanowienia w tej dziedzinie przyszłych ustaw kościelnych, jakie mogą się ukazać, jak również przepisy obowiązującego prawa fundacyjnego. Odnośnie zaś do wspomnianych w kanonie aktów zarządzania nadzwyczajnego należy stosować się do ustaleń w tym względzie poszczególnych Konferencji Biskupów, gdy określą one, co jest takim aktem.

Zadania Kolegium Konsultorów „sede vacante" polegają najpierw na wyrażeniu przez nie zgody na pewne akty prawne podejmowane przez przejściowego rządcę diecezji (administratora diecezjalnego). Zgoda ta wymagana jest w następujących przypadkach:

1) dokonanie przez administratora diecezjalnego ekskardynacji i inkardynacji, jak również udzielenie zezwolenia na przesiedlenie się do innego Kościoła partykularnego, po roku wakansu stolicy biskupiej (kan. 272);

2) usunięcie przez administratora diecezji kanclerza i notariuszy Kurii Decezjalnej (kan. 485);

3) wystawienie przez administratora diecezjalnego, pro wikariusza i proprefekta apostolskiego „litterae dimissoriae" (zezwolenie na udzielenie święceń) dla kandydatów duchowieństwa diecezjalnego (kan. 1018 § 1, n. 2).

Poza tym Kolegium Konsultorów winno występować podczas aktu kanonicznego obejmowania przez biskupa diecezjalnego swojego urzędu w posiadanie (kan. 383 § 3), jak również podczas analogicznego aktu obejmowania urzędu przez biskupa koadiutora (kan. 404 § 1).

Doniosłe zadania podczas wakansu stolicy biskupiej — o czym już była mowa wyżej — przypadają w udziale Kolegium Konsultorów, gdy chodzi o tymczasowy zarząd diecezją oraz o wybór administratora diecezjalnego.

W przypadku wspomnianego wakansu, jeśli nie ma w diecezji biskupa pomocniczego, rządy diecezją — aż do ustanowienia administratora diecezjalnego — przechodzą na Kolegium Konsultorów, chyba że Stolica Apostolska inaczej zarządziła (kan. 419). Nawet zaś, jeśli diecezja posiada biskupa pomocniczego, który w takim przypadku obejmuje rządy diecezją (aż do ustanowienia administratora diecezjalnego), Kolegium Konsultorów w ciągu ośmiu dni od uzyskania wiadomości o zawakowaniu stolicy biskupiej powinno wybrać administratora diecezji (kan. 421 § 1).

Kolegium Konsultorów występuje następnie wówczas, gdy administrator diecezji składa rezygnację z urzędu. Rezygnację taką winien on złożyć właśnie na ręce tegoż kolegium, przy czym nie wymaga ona przyjęcia (kan. 430 § 2). Po rezygnacji administratora diecezji lub po usunięciu go przez Stolicę Apostolską, na Kolegium Konsultorów przechodzi znów obowiązek wyboru nowego administratora (tamże).

Wspomniano już, że w czasie wakansu stolicy biskupiej, Kolegium Konsultorów spełnia funkcje Rady Kapłańskiej.

Wreszcie Kolegium Konsultorów występuje czynnie podczas przeszkodzenia stolicy biskupiej, gdy nie ma biskupa koadiutora lub sam jest przeszkodzony, oraz brak wykazu osób upoważnionych przez biskupa diecezjalnego do kierowania diecezją (zob. kan. 413 § 1). Wówczas to wymienione kolegium powinno wybrać kapłana, który by kierował diecezją (kan. 413 § 2).

Posiedzeniom Kolegium Konsultorów przewodniczy biskup diecezjalny, a podczas przeszkody w działaniu lub wakansu stolicy — ten, kto tymczasem zastępuje biskupa; przed jego zaś ustanowieniem — kapłan najstarszy święceniami w gronie tegoż kolegium (kan. 502 § 2).

Zadania Kolegium Konsultorów w wi-kariacie apostolskim i prefekturze apostolskiej wypełnia Rada misji, złożona przynajmniej z trzech kapłanów misjonarzy, powołanych przez wikariusza lub prefekta apostolskiego (kan. 502 § 4).

Wypada dodać, iż wymienione wyżej funkcje i zadania Kolegium Konsultorów Konferencja Episkopatu może w danym regionie kościelnym powierzyć kapitule katedralnej (kan. 502 § 3).

4. Kapituły kanoników

Do kolegiów w strukturach diecezji należy niewątpliwie zaliczyć kapituły kanoników: tak katedralną, jak i kolegiacką. Już na wstępie trzeba jednak powiedzieć, iż te czcigodne i ozdobione chwałą tradycji gremia, szczególnie w rzędzie tych pierwszych, utraciły w nowym ustawodawstwie swoje dotychczasowe znaczenie. Przede wszystkim kapituła katedralna — jak to było do niedawna — nie jest już senatem biskupa, którą to rolę przejęła, jak już wyżej zaznaczono, Rada Kapłańska. Kapituła katedralna utraciła przy tym swoją pozycję zarówno „sede plena", jak i „sede vacante". Istnieje wszakże możliwość, o której już nadmieniono, iż Konferencja Biskupów danego regionu kościelnego może przyznać kapitule katedralnej te wszystkie uprawnienia, które na mocy prawa przysługują Kolegium Konsultorów (kan. 502 § 3).

Kodeks Jana Pawła II wyznacza kapitułom kanonickim, tak katedralnym, jak i kolegiackim, zadanie sprawowania bardziej uroczystych czynności liturgicznych w kościele katedralnym lub kolegiackim (kan. 503). Kapituła katedralna, zaznacza Prawodawca, wypełnia ponadto zadania zlecone jej przez prawo lub przez biskupa diecezjalnego (tamże).

Erekcja kapituły katedralnej, dokonywanie w niej innowacji oraz zniesienie pozostają zastrzeżone Stolicy Apostolskiej (kan. 504). Nie może więc np. biskup diecezjalny własną powagą powiększać czy zmniejszać ilości prałatur lub kanonikatów istniejących w kolegium kapitulnym. W jego gestii leży natomiast zarówno erygowanie, jak i dokonywanie innowacji oraz znoszenie kapituł kolegiackich.

Dużo miejsca, gdy chodzi o ustalenie wielu struktur wewnątrz kapitulnych, pozostawia Prawodawca kodeksowy samym statutom kapitulnym, które każde kolegium kanonickie powinno posiadać. Statuty, sporządzone zgodnie z prawem aktem kapitulnym, winny być zatwierdzone przez biskupa diecezjalnego. Dokonywanie w nich zmian lub zniesienie wymaga również aprobaty biskupa (kan. 505). Sporządzenie statutów aktem kapitulnym zgodnym z prawem oznacza, iż ich tekst winien, zgodnie z zasadą kan. 119,3°, uzyskać aprobatę wszystkich członków gremium kapitulnego, ponieważ dotyczy ich także jako jednostek.

W sposób szczególny statuty kapitulne, uwzględniając zawsze prawa fundacyjne, powinny określać strukturę kolegium, liczbę jego członków, czynności wykonywane przez kapitułę lub poszczególnych kanoników w zakresie kultu Bożego oraz posługi, częstotliwość posiedzeń kapitulnych, warunki wymagane do ważności lub godziwości podejmowanych czynności, z uwzględnieniem norm prawa powszechnego (kan. 506 § 1), dochody, tak stałe, jak i pobierane z racji wykonywania jakiegoś zadania, oraz insygnia kanonickie (kan. 506 § 2).

Statuty kapitulne zatem — jako prawo partykularne — mają określić m.in. wiele z tego, co do niedawna sankcjonował jednolicie kodeks Piusa X i Benedykta XV. Stwarza to duże możliwości dostosowania postanowień statutowych do konkretnych warunków diecezjalnych, a tym samym skłania poszczególne kolegia kanonickie do wnikliwego zrewidowania dotychczasowego prawa statutowego, opartego na dyspozycjach ówczesnego prawa powszechnego.

Wspomniano wyżej, iż statuty mają określić m.in. czynności kapituły i jej członków oraz posługi. Chodzi tu więc również o urzędy w kapitule. Sam prawodawca kodeksowy wskazuje imiennie na dwa urzędy, które powinny znaleźć się w strukturze kapituł: przewodniczącego kolegium kapitulnego oraz penitencjarza. Statuty mogą ponadto ustanawiać jeszcze inne urzędy, biorąc pod uwagę miejscowe zwyczaje (kan. 507 § 1 oraz kan. 508 § 1).

Ze sformułowania kan. 509 § 1 pośrednio wynika, iż na urząd przewodniczącego kapituły ona sama dokonuje wyboru. Wybór przewodniczącego wymaga zatwierdzenia biskupa diecezjalnego. Odnośnie do

samego wyboru należy stosować przepisy kan. 176 oraz kan. 119, 1°. Pierwszy z nich, polecając w wyborach uwzględnienie dyspozycji kan. 119, 1° co do wymaganej liczby głosów stanowi jednak — należy zauważyć — iż statuty mogą w tym względzie przyjąć inne kryteria.

Urząd kanonika penitencjarza jest również — wynika to pośrednio ze sformułowania kan. 508 § 2 — obligatoryjny, i to zarówno w kapitule katedralnej, jak i kolegiackiej. Sprawujący ten urząd kanonik, zaznacza norma kodeksowa, posiada z samego prawa władzę zwyczajną, której nie może jednak delegować, rozgrzeszania w zakresie sakramentalnym od cenzur „latae sententiae", dotąd nie zdeklarowanych i nie zastrzeżonych Stolicy Apostolskiej. Władza ta przysługuje mu na terenie diecezji wobec wszystkich, nawet obcych, w stosunku zaś do diecezjan może ją wykonywać także poza diecezją (kan. 508 § 1).

O randze urzędu kanonika penitencjarza świadczy kolejna dyspozycja, w myśl której tam, gdzie nie ma kapituły, biskup diecezjalny powinien mianować jakiegoś kapłana do wykonywania zadania, które normalnie ma pełnić wymieniony kanonik (kan. 508 § 2). Widać tu zupełnie zrozumiałą troskę prawodawcy o dobro duchowe wiernych, co dodaje przepisowi rysu duszpasterskiego.

Statuty poszczególnych kapituł mogą przewidywać powierzanie innych urzędów duchownym nie należącym do kapituły, przez wykonywanie których świadczyliby pomoc kanonikom (kan. 507 § 2). Można przykładowo wskazać tutaj takie urzędy, jak: sekretarz kapituły, jej archiwariusz, kustosz itp.

Gdy chodzi o nadawanie wszystkich i poszczególnych kanonikatów, tak w kapitułach katedralnych, jak i kolegiackich, prawo to przysługuje wyłącznie biskupowi diecezjalnemu, nie zaś administratorowi diecezji, z odwołaniem wszelkich przeciwnych przywilejów. Przed mianowaniem nowego członka kolegium kapitulnego biskup obowiązany jest wysłuchać zdania tegoż gremium (kan. 509 § 1). Prawodawca kodeksowy wskazuje jednocześnie, komu biskup diecezjalny powinien nadawać kanonikaty: jedynie kapłanom odznaczającym się nauką i prawością życia, którzy chlubnie wypełniają powierzoną im posługę (kan. 509 § 2).

Radykalnie rozprawia się ustawodawca ze zjawiskiem łączenia kapituły kanoników z parafią. Zakaz ten podyktowany jest względami duszpasterskimi. Chodzi bowiem o to, by proboszcz parafii kościoła kapitulnego posiadał możliwie pełną swobodę działania. Nic też dziwnego, iż do biskupa diecezjalnego kodeks adresuje dyspozycję, aby istniejące unie kapituł i parafii zostały rozwiązane, tak aby instytucje te były od siebie odłączone (kan. 510 § 1).

Jeśli kościół jest zarazem parafialny i kapitulny, biskup winien ustanowić proboszcza, pochodzącego bądź to z gremium kapitulnego, bądź spoza niego. Rządca diecezji posiada tutaj pełną swobodę wyboru kandydata. Do proboszcza parafii należą wszystkie obowiązki przewidziane przez prawo, on także cieszy się wszystkimi uprawnieniami oraz prerogatywami, które na mocy prawa przysługują proboszczom (kan. 510 §2). Proboszcz więc w spełnianiu swoich funkcji duszpasterskich nie jest zależny od kapituły, korzystając tu z pełnej autonomii.

Mając na uwadze potrzebę właściwego ułożenia relacji proboszcz-kapituła w kościele parafialnym będącym zarazem kapitulnym, kpk przyznaje biskupowi diecezjalnemu uprawnienia do wydania stosownych norm, które by skoordynowały we właściwy sposób obowiązki duszpasterskie proboszcza i zadania właściwe kapitule. W tego rodzaju ustaleniach chodzi o zażegnanie ewentualnego niebezpieczeństwa wzajemnego przeszkadzania sobie w spełnianiu funkcji i czynności przez proboszcza i kapitułę (kan. 510 §3). W przypadkach natomiast konfliktu sprawę winien rozstrzygnąć biskup diecezjalny, mając na uwadze przede wszystkim odpowiednie zabezpieczenie potrzeb duszpasterskich wiernych parafii (tamże).

By nie było wątpliwości co do przeznaczenia ofiar składanych przez wiernych na rzecz Kościoła, który jest jednocześnie parafialny i kapitulny, kodeks stanowi domniemanie, iż złożono je na potrzeby parafii, chyba że co innego zostanie ustalone (kan. 510 §4).

Widać zatem, iż dobro duchowe wiernych skupionych wokół kościoła parafialnego będącego zarazem kapitulnym stanowi istotne i rozstrzygające kryterium w przypadkach, gdy interesy parafii i kapituły nie byłyby zbieżne. Taki punkt widzenia prawodawcy kościelnego pozostaje zgodny z duchem Soboru Watykańskiego II, który instytucji parafii i jej sprawom przyznał właściwe miejsce (zob. dekret *Christus Dominus* nn. 30-32).

5. Rada Duszpasterska

W rzędzie kolegiów wspierających biskupa w zarządzie diecezją ważną rolę może spełnić Rada Duszpasterska. Utworzenie tej instytucji nie jest obowiązkowe. Radę Duszpasterską należy bowiem ustanowić w diecezji tylko wówczas, gdy przemawiają za tym okoliczności duszpasterskie (kan. 511). Jej zadaniem jest wówczas studiowanie i badanie — pod władzą biskupa — tego wszystkiego, co dotyczy działalności duszpasterskiej, a także przedkładanie

praktycznych wniosków (tamże), przy czym organ ten posiada tylko głos doradczy (zob. kan. 514 § 1).

Jakkolwiek powoływanie do życia Rady, o której mowa, pozostaje fakultatywne, trudno jednak wyobrazić sobie, by w przeciętnej — gdy chodzi o jej wielkość — diecezji kolegium takie nie istniało. Wymaga tego właściwe promowanie przez biskupa w Kościele partykularnym spraw duszpasterskich, to zaś implikuje potrzebę ustanowienia gremium doradczego.

Gdy chodzi o skład Rady, jest on odmienny od składu Rady Kapłańskiej. Tak bowiem jak ta ostatnia jest reprezentacją prezbiterium diecezjalnego, tak Rada Duszpasterska ma stanowić reprezentację wszystkich wiernych diecezji, pozostających we wspólnocie z Kościołem katolickim. Mają więc do niej wchodzić duchowni, członkowie instytutów życia konsekrowanego, a przede wszystkim wierni świeccy, wyznaczeni w sposób określony przez biskupa diecezjalnego (kan. 512 § 1).

Mając na uwadze zapewnienie Radzie Duszpasterskiej właściwej reprezentatywności całego Ludu Bożego diecezji, prawodawca poleca, by w powoływaniu członków tego kolegium uwzględnić różne regiony diecezji, warunki społeczne i zawodowe oraz udział, jaki pojedyncze osoby lub zrzeszone mają w apostolacie (kan. 512 § 2). Na członków Rady należy przy tym angażować tylko tych wiernych, którzy odznaczają się niezachwianą wiarą, dobrymi obyczajami i roztropnością (kan. 512 §3).

Sam sposób powoływania do Rady — z uwzględnieniem wymienionych kryteriów reprezentatywności — został pozostawiony do uznania biskupa. Z pewnością nieodzowne będzie uwzględnienie drogi wyborów, jak również nominacji czy nawet powoływania określonych osób z urzędu. Również liczba członków Rady, nie jest określona prawem kodeksowym, lecz pozostaje do ustalenia przez biskupa diecezjalnego.

Rada Duszpasterska powinna mieć swoje statuty nadane jej przez biskupa. Należy w nich określić m.in. czas trwania kadencji Rady (kan. 513 § 1).

Podobnie jak Rada Kapłańska, tak i Rada Duszpasterska ustaje z chwilą zawakowania stolicy biskupiej (kan. 513 §2).
Wynika stąd, iż nowy rządca diecezji może ukonstytuować Radę w nowym składzie. Równie dobrze może jednak zaniechać powołania do życia tego organu, gdyż jest on tylko — jak zaznaczono — fakultatywny.

Co się tyczy zwoływania Rady Duszpasterskiej na posiedzenia, to biskup diecezjalny, który posiada wyłączne prawo przewodniczenia im, cieszy się tutaj znaczną swobodą. Prawodawca stwierdza bowiem, że posiedzenia Rady mają być zwoływane przez wspomnianego biskupa w zależności od potrzeb duszpasterskich (kan. 514 § 1). Jako minimum wskazuje jednak zwoływanie

Rady przynajmniej raz w roku (kan. 514 § 2). Do biskupa diecezjalnego należy również prawo rozstrzygania, które ze spraw rozważanych przez Radę mogą być opublikowane (kan. 514 § 1).

6. Parafie, proboszczowie i wikariusze parafialni

6.1. Parafie

Skupione początkowo wokół osoby biskupa, wspomaganego przez kapłanów i diakonów, życie religijne wraz z rozwojem chrześcijaństwa wymagało wznoszenia nowych świątyń oraz stwarzania przy nich odpowiednich wspólnot religijnych. Poczynając od IV w. kapłani, dotąd rezydujący w mieście biskupim, zaczęli się w związku z tym udawać z posługą duszpasterską poza miasto biskupie. Niektóre z nowo powstałych kościołów otrzymały nazwę chrzcielnych, tj. mających prawo do posiadania chrzcielnicy, przyznane im przez biskupa. Świątynie te stały się kościołami parafialnymi, koncentrując wokół siebie życie parafialne wsi. Poczynając zaś od VIII w., zaczynają powstawać pierwsze parafie w miastach, co upowszechniło się w XI stuleciu. Odtąd też przyjęła się zasada o podziale diecezji na parafie z proboszczami na czele.

Termin „parafia" (łacińskie: *parochia* i *paroecia*, greckie: *paroikia)* oznaczał — począwszy od IV w. — teren, na którym biskup sprawował władzę rządzenia, a więc na określenie diecezji. Parafię nazywano także: „samodzielny ośrodek duszpasterski, pozostający pod zwierzchnictwem biskupa".

Od VI w. terminu „parafia" zaczęto coraz częściej używać w znaczeniu dzisiejszym. Z biegiem stuleci kształtowała się organizacja parafialna, którą udoskonalił Sobór Trydencki.

Kpk z 1983 r. definiuje parafię jako określoną wspólnotę wiernych, utworzoną na sposób stały w Kościele partykularnym, nad którą pieczę pasterską — pod władzą biskupa diecezjalnego — powierza się proboszczowi, jako jej własnemu pasterzowi (kan. 515 § 1).

Określenie wspólnoty wiernych dokonuje się zazwyczaj poprzez wytyczenie granic terytorialnych, choć może ją tworzyć także określona kategoria osób (będąca parafią personalną). Z zasady ogólnej parafia powinna być terytorialna, a więc obejmująca wszystkich wiernych określonego terytorium. Gdzie jednak jest to wskazane, należy tworzyć parafie personalne, określone z racji obrządku, języka, narodowości wiernych jakiegoś terytorium, albo według jeszcze innego kryterium (kan. 518).

Erygowanie parafii, jej zniesienie oraz dokonywanie w niej zmian (np. zmiana granic czy przeniesienie siedziby) należy do wyłącznej kompetencji biskupa diecezjalnego. Nie powinien on jednak erygować parafii albo ich znosić, ewentualnie dokonywać poważnych zmian, bez wysłuchania opinii Rady Kapłańskiej (kan. 515 §2). Parafia erygowana zgodnie z prawem uzyskuje mocą prawa osobowość prawną (kan. 515 §3).

Obok parafii, kpk przewiduje jednostki z nią zrównane. Jeśli mianowicie nie zastrzeżono w prawie czegoś innego, z parafią jest zrównana parafia tymczasowa, która jest określoną wspólnotą wiernych w Kościele partykularnym, powierzoną kapłanowi, jako jej własnemu pasterzowi, ze względu na szczególne okoliczności jeszcze nie erygowaną jako parafia (kan. 516 § 1). Wypada dodać, iż kapłan, któremu została powierzona parafia tymczasowa, jest zrównany w obowiązkach i prawach z proboszczem.

Tam natomiast, gdzie jakieś wspólnoty wiernych nie mogą być erygowane jako parafie lub parafie tymczasowe, biskup diecezjalny obowiązany jest zapewnić im opiekę duszpasterską w inny sposób (kan. 516 §2).

6.2. Proboszczowie

Historia urzędu proboszcza wiąże się z historią parafii i rozpoczyna się, jak to wyżej nadmieniono, od powstania ośrodków duszpasterskich poza miastem biskupim, zwłaszcza przy kościołach określanych mianem chrzcielnych. Od IX w. rządcę parafii nazywano plebanem, pasterzem, rektorem kościoła (parafialnego). Terminu łacińskiego *parochus* (proboszcz) na oznaczenie kapłana kierującego parafią zaczęto powszechnie używać dopiero po Soborze Trydenckim.

Kpk z 1983 r. określa proboszcza jako własnego pasterza zleconej mu parafii, podejmującego troskę pasterską o powierzoną mu wspólnotę, pod władzą biskupa diecezjalnego. Powołany on jest do uczestnictwa w posłudze Chrystusa, ażeby dla tejże wspólnoty wykonywał zadania nauczania, uświęcania i kierowania, przy współpracy także innych kapłanów i diakonów oraz niosących mu pomoc wiernych świeckich, zgodnie z przepisami prawa (kan. 519).

Przytoczone określenie proboszcza wskazuje na kilka doniosłych momentów, takich jak: pasterz zleconej sobie wspólnoty wiernych, powołany do uczestnictwa w potrójnej posłudze Chrystusa, korzystający ze współpracy innych kapłanów, diakonów oraz wiernych świeckich.

Na czele parafii stoi jeden proboszcz. Prawodawca kościelny przewiduje jednak — gdy domagają się tego okoliczności — możliwość powierzenia pieczy

pasterskiej o parafię lub kilka parafii równocześnie kilku kapłanom, z zachowaniem wszakże normy, że jeden z nich będzie kierował duszpasterstwem, a więc wspólnie podejmowanym działaniem, jako moderator, będąc też odpowiedzialnym wobec biskupa (kan. 517 § 1).

Kpk jest przeciwny łączeniu parafii z osobą prawną stanowiąc, że osoba prawna nie powinna być proboszczem. Jednakże za zgodą kompetentnego przełożonego biskup diecezjalny, nie zaś administrator diecezji, może powierzyć parafię kleryckiemu instytutowi zakonnemu lub kleryckiemu stowarzyszeniu życia apostolskiego, erygując parafię nawet w kościele instytutu lub stowarzyszenia, ale na tej zasadzie, że jeden kapłan będzie proboszczem parafii, albo — w przypadku powierzenia parafii kilku kapłanom solidarnie — moderatorem parafii (kan. 520 § 1). Powierzenie parafii kleryckiemu instytutowi zakonnemu lub kleryckiemu stowarzyszeniu życia apostolskiego może być dokonane na stałe lub na ściśle określony czas. W obydwu przypadkach należy to uczynić na podstawie pisemnej umowy zawartej pomiędzy biskupem diecezjalnym i kompetentnym przełożonym instytutu lub stowarzyszenia. W umowie takiej, obok innych spraw należy wyraźnie i dokładnie określić to, co dotyczy wypełniania posługi, przydzielonych do tego osób oraz spraw ekonomicznych (kan. 520 § 2).

Gdy chodzi o wymogi stawiane kandydatom do urzędu proboszczowskiego, to do ważności jego otrzymania kpk żąda święceń kapłańskich. Ponadto wymienia tutaj następujące przymioty: kierowanie się zdrową nauką, dobre obyczaje, gorliwość pasterską oraz inne cnoty i przymioty wymagane czy to prawem powszechnym czy partykularnym do kierowania parafią, o którą chodzi (kan. 521 § 2). Wymienione przymioty obowiązują do godziwości nominacji proboszczowskiej. Aby ktoś mógł otrzymać urząd proboszcza, należy — w sposób określony przez biskupa diecezjalnego, także przy pomocy egzaminu — przekonać się o jego zdatności (kan. 521 §3). Prawodawca kościelny zwraca zatem uwagę na zdatność kandydata do pełnienia urzędu proboszczowskiego, którą można stwierdzić dwojako, tj. poprzez odpowiednie dochodzenie zmierzające do zweryfikowania wymaganych przez prawo przymiotów tegoż kandydata, a także w drodze specjalnego egzaminu, który ma pomóc w ocenie wiedzy i formacji duszpasterskiej kapłana kandydującego na urząd proboszczowski.

Kpk biorąc pod uwagę dobro parafii przyznaje proboszczowi stałość, w związku z czym poleca mianować go na czas nieokreślony (bezterminowo). Na czas określony biskup diecezjalny może mianować proboszczem tylko wtedy, gdy zezwala na to dekret Konferencji Episkopatu (kan. 522). Tak np. Konferencja Episkopatu Włoch powzięła dekret, w myśl którego nominacja

proboszcza wystawiana jest na okres dziesięciu lat (z możliwością ponownego mianowania).

Powierzenie urzędu proboszczowskiego należy do biskupa diecezjalnego, i to przez swobodne nadanie, chyba że ktoś posiada prawo prezentacji (przedstawiania kandydata) lub wyboru. W przypadku kapłana zakonnego nominację na proboszcza biskup diecezjalny wystawia po przedstawieniu kandydata przez kompetentnego przełożonego zakonnego lub przynajmniej za jego zgodą (kan. 523 i 822 § 1).

W odniesieniu do mianowania na urząd proboszczowski szczególnej wymowy nabiera dyspozycja, w myśl której wakującą parafię biskup diecezjalny powinien powierzyć temu kapłanowi, którego po rozważeniu wszystkich okoliczności, uzna za odpowiedniego do wypełniania w niej posługi parafialnej, wykluczając wszelki wzgląd na osobę. Aby urobić sobie sąd o zdatności kandydata, winien wysłuchać zdania dziekana i przeprowadzić odpowiednie badanie zasięgając, jeśli trzeba, opinii niektórych kapłanów oraz wiernych świeckich (kan. 524).

W okresie wakatu stolicy biskupiej lub niemożności sprawowania władzy przez biskupa diecezjalnego administrator diecezjalny może jedynie instytuować lub zatwierdzać kandydatów, którzy zgodnie z prawem zostali na parafię prezentowani lub wybrani. Może ponadto mianować proboszczów, gdy stolica biskupia wakuje lub zachodzi niemożliwość sprawowania władzy przez biskupa diecezjalnego od roku (kan. 525).

Istnieje zasada, iż proboszcz powinien sprawować pieczę pasterską tylko w jednej parafii. Jednakże z powodu braku kapłanów albo na skutek innych okoliczności, można takiemu proboszczowi powierzyć pieczę pasterską nad kilkoma sąsiednimi parafiami (kan. 526 § 1). Paralelną do przytoczonej zasadą jest z kolei ta, w myśl której w tej samej parafii powinien być tylko jeden proboszcz albo moderator. Odrzuca się zwyczaj przeciwny oraz odwołuje wszelki przeciwny przywilej (kan. 526 § 2).

Podjęcie przez nowo mianowanego proboszcza posługi duszpasterskiej w parafii wiąże się z kanonicznym objęciem urzędu proboszczowskiego. Dopiero po dokonaniu tej czynności prawnej proboszcz podejmuje obowiązki i otrzymuje prawa związane z otrzymanym urzędem (zob. kan. 527 § 1). W posiadanie urzędu wprowadza proboszcza ordynariusz miejsca lub kapłan przez niego delegowany. Obowiązuje przy tym sposób owego wprowadzenia przewidziany prawem partykularnym lub zgodnym z prawem zwyczajem. Jednak dla słusznej przyczyny ordynariusz może dyspensować od tego sposobu. W takim przypadku dyspensa, podana do wiadomości parafii, zastępuje objęcie w posiadanie (kan. 527 § 2). Ordynariusz miejsca powinien określić czas, w

którym ma nastąpić objęcie parafii w posiadanie. Po jego bezskutecznym upływie może ogłosić, że parafia wakuje, chyba że zaistniała słuszna przeszkoda (kan. 527 § 3).

Co się tyczy obowiązków i praw proboszcza, to kpk wskazuje tutaj przede wszystkim na trzy dziedziny posługi proboszczowskiej: nauczanie, uświęcanie i kierowanie pasterskie, o czym wspomina zreferowany już wyżej kan. 519. Kanon ten stanowi zresztą nawiązanie do wskazania zawartego w dekrecie *Christus Dominus* (n. 30) Soboru Watykańskiego II.

W dziedzinie posługi nauczania powinności proboszcza są następujące:

1) troska o to, by przebywającym w parafii głoszone było w sposób nieskażony słowo Boże;

2) troska o to, by wierni byli właściwie pouczani o prawdach wiary, zwłaszcza przez głoszenie homilii w niedziele i święta nakazane oraz przez nauczanie katechetyczne;

3) popieranie dzieł, przez które rozwijałby się duch ewangeliczny, także w zakresie sprawiedliwości społecznej;

4) szczególna troska o wychowanie dzieci i młodzieży;

5) staranie podejmowane wszelkimi siłami, także przy pomocy okazywanej przez wiernych świeckich, o to, ażeby orędzie ewangeliczne dotarło również do tych, którzy przestali praktykować albo nie wyznają prawdziwej wiary (kan. 528 § 1).

W dziedzinie posługi uświęcania prawodawca wskazuje na następujące obowiązki proboszcza:

1) troska o to, ażeby sprawowanie Eucharystii było centrum parafialnego zgromadzenia wiernych;

2) praca nad tym, by wierni wzmacniali się przez pobożne uczestniczenie w sakramentach, a zwłaszcza, by często przystępowali do sakramentów Eucharystii i pokuty;

3) troska o to, by wierni modlili się także w rodzinach, oraz świadomie i czynnie uczestniczyli w liturgii;

4) kierowanie — pod władzą biskupa diecezjalnego — liturgią w swojej parafii i czuwanie nad tym, by nie zakradły się do niej nadużycia (kan. 528 § 2);

5) odprawianie Mszy św. za parafian we wszystkie niedziele i święta nakazane we własnej diecezji; jeśli w danym dniu proboszcz nie może zadośćuczynić temu obowiązkowi wskutek uznanej przez prawo przeszkody, winien tego dokonać w ten sam dzień przez innego kapłana albo w innym dniu osobiście (kan. 534 § 1; zob. także § 2-3).

W dziedzinie posługi kierowania pasterskiego do obowiązków proboszcza należy:

1) poznanie swoich parafian;

2) wizytowanie rodzin, uczestniczenie w ich troskach, zwłaszcza niepokojach i smutku oraz umacnianie ich w Panu, a także, jeśliby w czymś zaniedbali się, roztropne ich korygowanie;

3) wspieranie szeroką miłością chorych, zwłaszcza bliskich śmierci oraz troskliwe wzmacnianie ich sakramentami św. i polecanie ich dusz Bogu;

4) szczególna troska o biednych, cierpiących, samotnych, przebywających poza własną ojczyzną oraz przeżywających szczególne trudności;

5) troska o to, by małżonkowie i rodzice otrzymali pomoc do wypełniania własnych obowiązków oraz popieranie życia chrześcijańskiego w rodzinach;

6) uznawanie i popieranie własnego udziału wiernych świeckich w misji Kościoła;

7) popieranie stowarzyszeń wiernych świeckich służących celom religijnym;

8) podejmowanie współpracy z własnym biskupem i prezbiterium diecezjalnym (kapłanami);

9) troska o to, by wierni troszczyli się o wspólnotę parafialną, czuli się członkami
zarówno diecezji jak i Kościoła powszechnego oraz uczestniczyli w rozwijaniu lub podtrzymywaniu tej wspólnoty (kan. 529 § 1-2).

Przedstawione wyżej powinności proboszcza stanowią o istocie urzędu proboszczowskiego, którą jest „cura animarum" (troska o dusze), a więc duszpasterstwo. Ich źródłem są w dużej mierze dokumenty Soboru Watykańskiego II, w których akcentuje się zarówno cel posługiwania proboszczowskiego (zob. dekret *Christus Dominus* n. 30), jak i miejsce parafii jako wzoru wspólnoty apostolskiej (zob. dekret *Apostolicam actuositatem* n. 10).

Oprócz obowiązków proboszcza pozostających w obrębie jego potrójnej posługi wobec wiernych oraz innych osób zamieszkujących na terenie parafii, prawodawca kościelny wskazuje na szereg innych powinności wymienionego duszpasterza. Należą do nich:

1) rezydowanie w domu parafialnym w pobliżu kościoła parafialnego; choć w szczególnych przypadkach ordynariusz miejsca może zezwolić na zamieszkanie gdzie indziej, zwłaszcza w domu wspólnym dla wielu kapłanów, byleby należycie i odpowiednio zostało zapewnione spełnianie posług parafialnych;

2) prowadzenie ksiąg parafialnych;

3) wystawianie dokumentów opatrzonych podpisem proboszcza i pieczęcią parafialną;

4) prowadzenie i ochrona archiwum parafialnego zgodnie z prawami prawa partykularnego;

5) korzystanie z pomocy organów doradczych, tj. rad parafialnych: ekonomicznej i duszpasterskiej (pierwsza jest obligatoryjna, druga zaś fakultatywna, chyba że biskup diecezjalny, po zasięgnięciu opinii Rady Kapłańskiej uzna, że ma być ona organem obligatoryjnym, kan. 533 § 1, 535 § 1-5, 536 § 1-2);

6) właściwe administrowanie dobrami parafii, stosownie do przepisów kościelnego prawa majątkowego (kan. 1281-1288).

Wymienione obowiązki proboszcza mają charakter niejako uzupełniający i „służebny" w stosunku do przedstawionych wcześniej obowiązków sklasyfikowanych w obrębie potrójnej posługi proboszcza: nauczania, uświęcania i pasterskiego kierowania.

Gdy chodzi z kolei o uprawnienia proboszcza, to są one następujące:

1) prawo do wynagrodzenia, stosownie do przepisów wydanych przez biskupa diecezjalnego, po wysłuchaniu opinii Rady Kapłańskiej;

2) występowanie w imieniu parafii, zgodnie z przepisami prawa;

3) prawo do miesięcznych wakacji i wykorzystanych czy to w sposób ciągły czy z przerwami, przy czym nie wlicza się tutaj rocznych rekolekcji; opuszczenie przez proboszcza parafii na okres przekraczający tydzień (nawet w ramach wakacji, o których mowa) uwarunkowane jest powiadomieniem o tym ordynariusza miejsca, który obowiązany jest wydać przepisy dotyczące sposobu zabezpieczenia pieczy duszpasterskiej w parafii — podczas nieobecności proboszcza — przez innego kapłana;

4) uprawnienia jurysdykcyjne (habitualne upoważnienie do spowiadania wiernych, z którego może korzystać w całym Kościele; władza dyspensowania od przeszkód małżeńskich w niebezpieczeństwie śmierci oraz w przypadku naglącym; władza dyspensowania — w niebezpieczeństwie śmierci — od formy obowiązującej przy zawieraniu małżeństwa; prawo do asystowania przy zawieraniu małżeństw w granicach własnej parafii; władza dyspensowania od ślubów prywatnych, jeśli dyspensa nie narusza praw nabytych przez innych; władza dyspensowania od przysięgi tzw. przyrzekającej, jeśli dyspensa nie przyniesie szkody innym; władza dyspensowania od dni świątecznych, tj. obowiązku uczestniczenia we Mszy św. oraz powstrzymania się od prac, czynności i zajęć kolidujących z charakterem świątecznym tych dni; władza dyspensowania od dni pokuty, tj. obowiązku zachowania postu ścisłego i wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych lub od innych form pokuty wskazanych przez Konferencję Episkopatu (kann. 531, 532, 533 §2-3, 1079 §2, 1080 § 1, 1109, 1196, n. 1, 1203, 1245).

Kpk wskazuje następnie na czynności specjalnie powierzone proboszczowi. Stanowią one określone uprawnienia i zarazem obowiązki, za wykonywanie których odpowiedzialny jest proboszcz. Na ich sprawowanie przez innych kapłanów (np. wikariuszy parafialnych) potrzebna jest z reguły zgoda proboszcza. Zazwyczaj proboszcz upoważnia do spełniania tych czynności swoich wikariuszy, zobowiązanych na mocy urzędu do wspomagania go w posłudze parafialnej.

Do czynności specjalnie powierzonych proboszczowi kpk zalicza:

1) udzielanie chrztu;

2) udzielanie bierzmowania osobom znajdującym się w niebezpieczeństwie śmierci;

3) udzielanie wiatyku (Komunii św. w niebezpieczeństwie śmierci) i namaszczenia chorych, a także udzielanie błogosławieństwa apostolskiego;

4) asystowanie przy zawieraniu małżeństw i ich błogosławienie;

5) odprawianie pogrzebów;

6) święcenie źródła chrzcielnego w okresie wielkanocnym;

7) prowadzenie procesji poza kościołem;

8) dokonywanie uroczystych poświęceń poza kościołem;

9) uroczyste sprawowanie Eucharystii w niedziele i święta nakazane (kan. 530).

Utrata urzędu proboszczowskiego może nastąpić wskutek:

1) usunięcia proboszcza z urzędu;

2) przeniesienia proboszcza na inny urząd, dokonanego zgodnie z przepisami prawa przez biskupa diecezjalnego;

3) zrzeczenia się dla słusznej przyczyny, dokonanego przez samego proboszcza, i przyjętego przez biskupa diecezjalnego;

4) upływu czasu, jeśli proboszcz, zgodnie z przepisami prawa partykularnego (powziętymi przez Konferencję Episkopatu) został ustanowiony na czas określony (kan. 538 § 1).

Gdy proboszcz jest kapłanem należącym do instytutu zakonnego albo stowarzyszenia życia apostolskiego, może być usunięty zarówno przez biskupa diecezjalnego, po powiadomieniu przełożonego zakonnego, jak i przez tego przełożonego, po powiadomieniu biskupa diecezjalnego, bez wymagania zgody drugiego (kann. 538 §2 i 682 §2).

Co się tyczy zrzeczenia się urzędu proboszczowskiego, to prawodawca kodeksowy prosi o składanie rezygnacji (na ręce biskupa diecezjalnego) tych proboszczów, którzy ukończyli 75. rok życia. O przyjęciu lub odłożeniu zrzeczenia decyduje biskup diecezjalny, po uwzględnieniu wszystkich okoliczności osoby i miejsca. Zrzekającemu się biskup diecezjalny obowiązany

jest zapewnić odpowiednie utrzymanie i mieszkanie, mając na uwadze normy ustanowione przez Konferencję Episkopatu (kan. 538 § 3).

Odpowiedniego uregulowania prawnego domaga się sytuacja, jaka następuje w parafii po jej za wakowaniu lub w razie niemożności obowiązków przez proboszcza. Otóż kpk stanowi, iż zarówno w przypadku zawakowania parafii, jak i niemożności spełniania przez proboszcza obowiązków (na skutek uwięzienia, zesłania czy wygnania, niezdolności lub słabego zdrowia lub innej jeszcze przyczyny), biskup diecezjalny winien jak najszybciej mianować administratora parafii, a mianowicie kapłana, który by zastępował proboszcza (kan. 539). Administrator parafii ma te same obowiązki i uprawnienia co proboszcz, chyba że biskup diecezjalny postanowi inaczej (kan. 540 § 1). Nie wolno mu jednak czynić niczego, co mogłoby naruszać uprawnienia proboszcza lub przynieść szkodę majątkowi parafialnemu (kan. 540 § 2). Po wypełnieniu swojej funkcji, administrator parafii winien złożyć sprawozdanie proboszczowi (kan. 540 § 3).

Jak widać, administrator parafii, choć posiada obowiązki i uprawnienia proboszcza, to nie jest jednak pełnoprawnym proboszczem, nic też dziwnego, że prawo nakłada pewne ograniczenia dotyczące jego działalności w parafii. Ograniczenia te może ponadto nałożyć biskup diecezjalny w dekrecie nominacyjnym.

Ustanowienie przez biskupa diecezjalnego administratora parafii wiąże się zazwyczaj z upływem pewnego czasu, jaki upłynął od zawakowania parafii lub niemożności pełnienia obowiązków przez proboszcza. Tymczasem może zaistnieć potrzeba podejmowania określonych działań w parafii jeszcze przed ustanowieniem administratora parafialnego. Nic też dziwnego, że prawodawca kościelny uwzględnia i taką sytuację stanowiąc, iż zarówno w przypadku zawakowania parafii, jak i niemożności pełnienia przez proboszcza posługi duszpasterskiej, kierowanie parafią — przed ustanowieniem administratora parafialnego — przejmuje tymczasowo wikariusz parafialny, a gdy jest ich kilku — najstarszy nominacją (na wikariusza tej parafii). Jeśli natomiast parafia nie ma wikariuszy, tymczasowy zarząd nią przejmuje proboszcz określony w prawie partykularnym (kan. 541 § 1). Prawo partykularne danej diecezji powinno zatem wskazać na tego, kogo należy uważać za tymczasowego zarządcę parafii (np. na dziekana).

Kto przejął tymczasowy zarząd parafią przed ustanowieniem jej administratora — obowiązany jest natychmiast powiadomić ordynariusza miejsca o zawakowaniu parafii (kan. 541 §2).

Wreszcie kpk określa obowiązki i prawa kapłanów, którzy (stosownie do zreferowanego wyżej kan. 517 § 1) sprawują wspólnie posługę duszpasterską w

jednej lub równocześnie w kilku parafiach. Najpierw jednak stanowi, że wszyscy oni powinni posiadać omówione wyżej przymioty stawiane kandydatom na proboszczów (w kan. 521). Winni oni być następnie ustanowieni, tak jak prawo przewiduje to w stosunku do proboszczów (w przytoczonych wyżej kan. 522 i 524). Opiekę pasterską w parafii lub w parafiach przejmują oni dopiero z chwilą objęcia parafii w posiadanie. Ich moderator obejmuje ją w posiadanie zgodnie z (omówionym już) przepisem kan. 527 § 2. Dla pozostałych kapłanów objęcie parafii w posiadanie zastępuje złożenie wyznania wiary dokonane w sposób przewidziany prawem (kan. 542).

Co się tyczy samych obowiązków i praw kapłanów, o których mowa, to prawodawca stanowi, iż każdy z nich, według porządku przez nich ustalonego, ma obowiązek wypełniać posługi i funkcje proboszczowskie (przewidziane w kan. 528, 529 i 530), o których była już mowa. Prawo do asystowania przy zawieraniu małżeństw, jak również wszystkie uprawnienia dotyczące dyspensowania przyznane proboszczowi mocą samego prawa, przysługują wszystkim kapłanom, jednakże należy z nich korzystać pod kierownictwem moderatora (kan. 543 § 1).

Wszyscy kapłani, którzy należą do zespołu duszpasterskiego są związani obowiązkiem rezydencji. Powinni oni wspólnie ustalić, w jakiej kolejności jeden z nich ma odprawiać Mszę św. za lud powierzony ich pieczy pasterskiej we wszystkie niedziele i święta nakazane. Przy podejmowaniu czynności prawnych sam moderator występuje w imieniu jednej lub kilku parafii powierzonych zespołowi (kan. 543 § 2).

W odniesieniu do ustania urzędu jednego z kapłanów zespołu duszpasterskiego albo jego moderatora, bądź też niezdolności któregoś z nich do wykonywania posługi pasterskiej, kpk stanowi, iż w takiej sytuacji nie wakuje parafia lub parafie powierzone zespołowi. Natomiast biskup diecezjalny powinien mianować nowego moderatora. Zanim jednak zostanie mianowany, jego obowiązki powinien spełniać kapłan tegoż zespołu najstarszy nominacją (kan. 544).

6.3. Wikariusze parafialni

Wikariusz parafialny to kapłan przydzielony przez biskupa diecezjalnego parafii celem wspomagania proboszcza w wypełnianiu jego posługi duszpasterskiej. Powoływanie wikariuszy parafialnych zrodziły potrzeby związane z rozrostem liczebnym parafii, jak również z ich rozległością.

Odnośnie do ustanowienia wikariusza parafialnego prawodawca kościelny postanawia, iż ilekroć wydaje się to konieczne lub pożyteczne do właściwego

wypełniania posługi pasterskiej w parafii, można przydzielić proboszczowi jednego lub kilku wikariuszy parafialnych, którzy jako współpracownicy proboszcza i uczestnicy jego troski, zachowując z proboszczem jednomyślność i wspólne pragnienie oraz pozostając pod jego władzą, wykonują dzieło posługi pasterskiej (kan. 545 § 1).

Wikariusz parafialny może być ustanowiony albo w ten sposób, by świadczył pomoc w wypełnianiu całej posługi parafialnej w odniesieniu do całej parafii albo jej określonej części lub określonego zespołu wiernych, bądź współpracował w wypełnianiu określonej posługi równocześnie w kilku parafiach (kan. 545 § 2). Tak więc można mówić o kilku rodzajach wikariuszy:

1) pomagający proboszczowi w wypełnianiu posługi parafialnej na terenie całej parafii;

2) pomagający proboszczowi w wypełnianiu posługi parafialnej na określonym terytorium parafii (np. na terenie określonych wsi);

3) pomagający proboszczowi w wypełnianiu ściśle określonej posługi parafialnej (np. w zakresie duszpasterstwa dzieci i młodzieży) na terenie całej parafii;

4) pomagający proboszczom równocześnie w kilku parafiach.

Wikariusza parafialnego, który musi być kapłanem, swobodnie mianuje biskup diecezjalny, po wysłuchaniu — jeśli to uzna za pożyteczne — proboszcza lub proboszczów parafii, dla których go się ustanawia, a także dziekana.

Ustanowienie wikariuszem parafialnym kapłana zakonnego dokonuje się po przedstawieniu biskupowi diecezjalnemu kandydata przez kompetentnego przełożonego zakonnego lub przynajmniej jest to za jego zgodą (kan. 547 i 682 § 1).

Gdy chodzi o obowiązki i uprawnienia wikariusza parafialnego, to określają je:

1) kanony kpk;

2) przepisy diecezjalne;

3) pismo nominacyjne biskupa diecezjalnego;

4) polecenie proboszcza, które określa bardziej szczegółowo obowiązki i prawa wskazane w punktach 1-3 (kan. 548 § 1).

Jeśli w piśmie biskupa diecezjalnego nie zastrzeżono czegoś innego, wikariusz parafialny zobowiązany jest — z racji urzędu — wspomagać proboszcza w całej posłudze parafialnej, z wyjątkiem odprawiania Mszy św. za lud. Obowiązany jest także zgodnie z prawem zastępować proboszcza, gdyby zaszła taka potrzeba (kan. 548 § 2). Proboszcz ma zatem prawo żądania od

wikariusza parafialnego wykonywania wszystkich posług parafialnych z wyjątkiem odprawiania Mszy św. za parafian.

Na mocy swego urzędu wikariusz parafialny nie posiada ani prawa do asystowania przy zawieraniu małżeństw, ani uprawnień jurysdykcyjnych przysługujących proboszczowi. Prawo do asystowania przy zawieraniu małżeństw deleguje zazwyczaj — na stałe — biskup diecezjalny w piśmie nominacyjnym. Uprawnienia jurysdykcyjne może wikariuszowi delegować, gdy uzna to za wskazane, proboszcz.

Wikariusz parafialny obowiązany jest do regularnego przedstawiania proboszczowi zamierzonych i podjętych poczynań duszpasterskich, tak żeby proboszcz i wikariusz (lub wikariusze) mogli wspólnymi siłami zapewnić opiekę duszpasterską parafii, za którą są razem odpowiedzialni (kan. 548 § 3). Dyspozycja ta jest zupełnie zrozumiała, gdy weźmie się pod uwagę fakt, iż działalnością duszpasterską w parafii kieruje — mocą swego urzędu — proboszcz.

Podczas nieobecności proboszcza, jeśli biskup diecezjalny nie postanowił inaczej (w myśl przytoczonego wyżej kan. 533 § 3), i jeśli nie został ustanowiony administrator parafii, należy zachować przepis omówionego już kan. 541 § 1 (o przejęciu wszystkich obowiązków proboszcza — z wyjątkiem odprawiania Mszy św. za parafian — przez wikariusza). Tak więc wikariusz parafialny może być tymczasowym zarządcą parafii nie tylko przed ustanowieniem administratora w parafii wakującej lub w parafii, w której proboszcz na skutek przeszkody nie może spełniać . posługi pasterskiej, lecz także podczas nieobecności proboszcza w parafii, chyba że biskup diecezjalny sprawę zastępstwa proboszcza inaczej uregulował.

Wikariusz parafialny obowiązany jest rezydować w parafii, a gdy został ustanowiony dla kilku parafii równocześnie, w jednej z nich. Jednakże na skutek słusznej przyczyny ordynariusz miejsca może zezwolić, by zamieszkał gdzie indziej, zwłaszcza w domu wspólnym dla wielu kapłanów, byleby z tego powodu nie ucierpiało spełnienie posług pasterskich (kan. 550 § 1).

Ordynariusza miejsca prawodawca kościelny zobowiązuje do podjęcia troski o to, by proboszcz i wikariusz praktykowali, gdzie to jest możliwe, jakąś formę życia wspólnego w domu parafialnym (kan. 550 § 2).

Co do czasu wakacji, wikariusz parafialny ma takie same uprawnienia jak proboszcz (kan. 550 § 3). Przysługuje mu więc miesiąc wakacji, z których może korzystać w sposób ciągły lub z przerwami. Nie wlicza się do nich rocznych rekolekcji. Nie ulega wątpliwości, że termin wakacji winien być uzgodniony z proboszczem. Szczegółowe regulacje w tym względzie zawiera zazwyczaj prawo partykularne.

W przedmiocie ofiar, jakie składają wikariuszowi z okazji wykonywania posługi pasterskiej, należy zachować przepis kan. 531, co oznacza, że mają być one przekazane do wspólnej kasy parafialnej (kan. 551). Do biskupa zaś diecezjalnego należy wydanie odpowiednich przepisów co do przeznaczania uzyskanych w ten sposób środków, jak również określenie sposobu wynagrodzenia wikariuszy parafialnych.

7. Dziekani

Wspomniano już wyżej, iż celem usprawnienia akcji duszpasterskiej przez wspólne działanie, kilka sąsiednich parafii można łączyć w specjalne zespoły, jakimi są wikariaty rejonowe, inaczej dekanaty (zob. kan. 374 § 2). Na czele wikariatu rejonowego stoi wikariusz rejonowy, zwany także dziekanem albo archiprezbiterem, albo jeszcze inaczej (kan. 553 § 1). Stojąc na czele dekanatu dziekan pełni określone funkcje administracyjne i duszpasterskie o charakterze ponad parafialnym.

Terminy: „dekanat" i „dziekan" (od słowa greckiego *deka* i łacińskiego *decem:* dziesięć), które powszechnie przyjęły się w Polsce, w starożytnym Rzymie oznaczały najmniejszą jednostkę legionu, liczącą 10 żołnierzy, na czele z dziekanem. W średniowieczu nazwami tymi oznaczano grupę dziesięciu zakonników lub kapitułę zakonników, na czele której stał osobny przełożony.

Jako okręgi diecezjalne dekanaty pojawiły się na ziemiach dzisiejszej Francji już około VII w., kształtując się ostatecznie w Europie Zachodniej od IX do XI w. Na dekanaty dzielono wówczas duże jednostki administracyjne, jakimi były w diecezji archidiakonaty. Na powstanie organizacji dekanalnej miał wpływ rozwój życia religijnego poza ośrodkami macierzystymi. W diecezjach polskich organizacja dekanalna wzięła początek w drugiej połowie XII w., upowszechniając się w następnych stuleciach.

Jeśli czegoś innego nie postanawia prawo partykularne, dziekana mianuje biskup diecezjalny, po wysłuchaniu — według swego roztropnego uznania — opinii kapłanów pełniących posługę duszpasterską w danym dekanacie (kan. 553 § 2). Na urząd ten biskup powinien powołać kapłana, którego — po rozważeniu okoliczności miejsca i czasu — uznał za odpowiedniego (kan. 554 § 1). W tym samym kanonie prawodawca kościelny dodaje, że urząd dziekański „nie jest związany z urzędem proboszcza określonej parafii", co oznacza, że dziekan nie musi być proboszczem, jego urząd ma bowiem charakter ponad parafialny.

Nominacja dziekana nie może być wystawiona bezterminowo, lecz na określony czas, wskazany w prawie partykularnym (kan. 554 § 2). Niejednokrotnie prawo partykularne poszczególnych diecezji wskazuje tutaj na okres 5, a niekiedy 3 lat. W odróżnieniu więc od nominacji proboszczowskiej, nominacja dziekańska wiąże się z kadencyjnością. Biskup diecezjalny może jednak mianować danego kapłana dziekanem na wiele kadencji.

Swobodne usunięcie dziekana z zajmowanego stanowiska pozostaje w gestii biskupa diecezjalnego, który może to uczynić (jeszcze przed upływem kadencji), zgodnie z własnym roztropnym osądem (kan. 554 § 3).

Gdy chodzi o obowiązki i uprawnienia dziekana, to kpk wymienia następujące:

1) popieranie i koordynowanie w dekanacie wspólnej działalności pasterskiej;

2) czuwanie nad tym, aby duchowni dekanatu prowadzili życie odpowiadające ich stanowi i troskliwie wypełniali swoje obowiązki;

3) czuwanie nad tym, by święte czynności były sprawowane zgodnie z przepisami liturgicznymi;

4) czuwanie nad tym, by starannie utrzymywano w czystości i dbano o estetykę kościołów i mieszczących się w nich sprzętów liturgicznych, zwłaszcza gdy chodzi o sprawowanie Mszy św. i przechowywanie Najświętszego Sakramentu;

5) czuwanie nad właściwym prowadzeniem i przechowywaniem ksiąg parafialnych;

6) czuwanie nad prawidłowym administrowaniem dobrami kościelnymi oraz utrzymaniem w należytym stanie domu parafialnego (plebanii);

7) troska o to, by duchowni, zgodnie z postanowieniami prawa partykularnego, uczestniczyli w określonym czasie w prelekcjach, zebraniach teologicznych lub konferencjach, stosownie do kan. 279 § 2 (omówionego wyżej);

8) troska o to, by kapłani dekanatu mogli korzystać z pomocy duchownych;

9) szczególna troska o tych kapłanów dekanatu, którzy znajdują się w trudniejszych sytuacjach lub przeżywają jakieś trudności;

10) troska o zapewnienie pomocy duchowej i materialnej kapłanom dekanatu ciężko chorym;

11) organizowanie pogrzebu zmarłym kapłanom dekanatu;

12) troska o to, by z okazji choroby lub śmierci kapłanów dekanatu nie zaginęły lub zostały zabrane księgi, dokumenty, sprzęt liturgiczny oraz inne przedmioty należące do Kościoła;

13) wizytowanie parafii dekanatu w sposób określony przez biskupa diecezjalego (kan. 555 § 1-4).

Wymieniając przedstawione wyżej obowiązki-prawa dziekana prawodawca kościelny zaznacza, iż dziedzinę tę reguluje również prawo partykularne (kan. 555 § 1), które zazwyczaj szeroko traktuje o obowiązkach i uprawnieniach dziekana.

8. Rektorzy kościołów i kapelani

8.1. Rektorzy kościołów

Rektorzy kościołów to kapłani, którym powierzono troskę o jakiś kościół, który nie jest ani parafialny, ani kapitulny, ani przyłączony do domu wspólnoty zakonnej lub stowarzyszenia życia apostolskiego, sprawujący w nim liturgię (kan. 556).

Rektora kościoła swobodnie mianuje biskup diecezjalny, z zachowaniem prawa do wyboru lub prezentacji, jeśli komuś prawnie przysługuje; w takim wypadku biskup diecezjalny rektora zatwierdza lub instytuuje (kan. 557 § 1). Prawo ustanowienia rektora kościoła należy do biskupa diecezjalnego także wówczas, gdy kościół ten przynależy do jakiegoś zakonnego instytutu kleryckiego na prawie papieskim. Wówczas jednak kandydata przedstawia przełożony zakonny (kan. 557 § 2). Rektorem zaś kościoła złączonego z seminarium duchownym lub innym kolegium kierowanym przez duchownych, jest rektor seminarium lub kolegium, chyba że biskup diecezjalny postanowi inaczej (kan. 557 § 3).

Kwestię sprawowania w kościele rektorskim czynności parafialnych (inaczej czynności specjalnie powierzonych proboszczowi, o których była wyżej mowa na kanwie kan. 530, n. 1-6) kpk reguluje w ten sposób, że nie zezwala rektorowi kościoła na ich podejmowanie bez zgody, a w razie potrzeby także delegacji, miejscowego proboszcza (kan. 558). Delegacja, o której mowa byłaby potrzebna do asystowania przez rektora kościoła przy zawieraniu w nim małżeństwa.

Na mocy kan. 262 rektor seminarium duchownego pełni obowiązki proboszcza wobec wszystkich przebywających w tej instytucji, z wyłączeniem spraw małżeńskich.

Do obowiązków i uprawnień rektora kościoła należy odprawianie w powierzonym sobie kościele nabożeństw liturgicznych, nawet uroczystych, z zachowaniem prawnie ustanowionych przepisów fundacyjnych, byleby to —

zdaniem ordynariusza miejsca — nie szkodziło posłudze parafialnej (kan. 559). Gdyby ordynariusz miejsca uznał za pożyteczne, może rektorowi kościoła nakazać, aby w powierzonym sobie kościele sprawował dla wiernych określone funkcje, nawet parafialne. Może również polecić, by kościół rektorski był dostępny dla pewnych zespołów wiernych w celu odprawiania w nim obrzędów liturgicznych (kan. 560) Oznacza to szerokie możliwości wykorzystania kościoła rektorskiego dla celów duszpasterskich.

Bez zezwolenia rektora lub innego prawnego przełożonego nie wolno nikomu w jego kościele rektorskim sprawować Eucharystii, udzielać sakramentów św. lub odprawiać innych funkcji liturgicznych. Jednocześnie jednak prawodawca przypomina, że wyrażenie przez rektora zgody lub jej odmowa winny być oparte na przepisach prawa (kan. 561).

Poza wspomnianym już wyżej podstawowym obowiązkiem rektora kościoła (odprawiania w nim nabożeństw liturgicznych), do innych powinności tego kapłana należy:

1) czuwanie nad tym, aby funkcje liturgiczne były w kościele rektorskim sprawowane zgodnie z przepisami liturgicznymi i kanonicznymi;

2) czuwanie nad tym, aby zobowiązania ciążące na kościele były wiernie wypełniane;

3) troska o należyte administrowanie majątkiem kościoła;

4) troska o sprzęt liturgiczny kościoła, jego konserwację i piękno;

5) troska o konserwację i piękno budynków sakralnych;

6) czuwanie nad tym, by nic się nie działo, co byłoby sprzeczne ze świętością miejsca i szacunkiem należnym domowi Bożemu (kan. 562).

Wszystkie te powinności rektor kościoła winien spełniać pod zwierzchnictwem ordynariusza miejsca oraz z zachowaniem prawomocnych statutów i praw nabytych (tamże).

Usunięcie rektora kościoła należy do ordynariusza miejsca, nawet wtedy, gdy rektor został przez innych wybrany lub prezentowany. Może ono mieć miejsce wówczas, gdy zaistnieje ku temu słuszna przyczyna. Rektora kościoła, który jest kapłanem zakonnym, może zwolnić z urzędu zarówno ordynariusz miejsca, po powiadomieniu właściwego przełożonego zakonnego, jak i wymieniony przełożony, po powiadomieniu ordynariusza miejsca (kan. 682 § 2).

8.2. Kapelani

Kapelan (od łacińskiego słowa *cappella* — kaplica) to kapłan, któremu powierza się przynajmniej częściowo stałą troskę pasterską o jakąś wspólnotę

lub specjalny zespół wiernych, wykonywaną zgodnie z postanowieniami prawa powszechnego i partykularnego (kan. 564).

W zależności od rodzaju posługi pasterskiej występują kapelani zakonni, szpitalni, więzienni, wojskowi, migrantów, pielgrzymów, stowarzyszeń itp. Ustanowienie kapelana podyktowane jest potrzebą zapewnienia danej grupie wiernych stałej opieki duszpasterskiej, z której nie są w stanie korzystać w parafii.

Mianowanie kapelana, jeśli w prawie nie zastrzeżono czegoś innego albo komuś nie przysługują prawnie specjalne uprawnienia, należy do ordynariusza miejsca; on też udziela instytucji kanonicznej prezentowanemu lub zatwierdza wybranego (kan. 565). Gdy chodzi jednak o mianowanie kapelana domu laickiego instytutu zakonnego to ordynariusz miejsca obowiązany jest porozumieć się z przełożonym tegoż instytutu, który po wysłuchaniu zdania wspólnoty, jest uprawniony do przedstawienia kandydatury na kapelana (kan. 567 § 1). Do kapelana instytutu należy odprawianie lub kierowanie funkcjami liturgicznymi; natomiast według prawa kanonicznego nie wolno mu się mieszać do wewnętrznego zarządu instytutu (kan. 567 § 2).

Gdy mowa o ustanawianiu kapelanów, to szczególnej wymowy nabiera dyspozycja, w myśl której w miarę możliwości ordynariusz powinien ich mianować dla opieki duszpasterskiej nad tymi, którzy ze względu na warunki życia nie mogą korzystać ze zwyczajnej posługi proboszczów, a więc dla migrantów, wygnańców, uchodźców, koczowników, odbywających podróż morską (kan. 569).

Co się tyczy ustanawiania kapelanów wojskowych oraz ich statusu prawnego, to dziedzinę tę regulują specjalne ustawy (kan. 569). Ustawą taką jest z reguły statut ordynariatu wojskowego.

Jeśli z siedzibą jakiejś wspólnoty lub zespołu jest złączony kościół nie parafialny, jej kapelanem powinien być rektor tego kościoła, chyba że czego innego domaga się troska o wspólnotę lub kościół (kan. 570).

Co się tyczy uprawnień kapelana, to kpk stwierdza, iż powinien on być wyposażony we wszystkie uprawnienia, których wymaga właściwe sprawowanie troski pasterskiej. Oprócz uprawnień przyznanych mu przez prawo partykularne lub specjalną delegację, na mocy swego urzędu posiada upoważnienie do słuchania spowiedzi wiernych powierzonych swojej pieczy, głoszenia słowa Bożego, udzielania wiatyku i namaszczania chorych oraz bierzmowania tych, którzy znajdują się w niebezpieczeństwie śmierci (kan. 566 § 1). W szpitalach, więzieniach i podczas podróży morskiej kapelan posiada ponadto upoważnienie, które może wykonywać tylko w tych miejscach, do uwalniania od cenzur „latae sententiae" (wiążących mocą samego prawa) nie

zastrzeżonych i nie stwierdzonych (kan. 566 § 2). Wypada dodać, że w niebezpieczeństwie śmierci kapelan, podobnie jak każdy kapłan, chociażby nie miał upoważnienia do spowiadania, ważnie i godziwie udziela rozgrzeszenia od wszelkich cenzur i grzechów, nawet jeśli jest obecny kapłan upoważniony (kan. 976).

Jak widać, uprawnienia udzielone kapelanom w kpk stanowią znaczną pomoc w pełnieniu przez nich posługi duszpasterskiej pośród wiernych powierzonych ich pieczy.

Bardzo znaczący jest przepis, w myśl którego w wykonywaniu swojego pasterskiego zadania kapelan powinien utrzymywać właściwy kontakt z miejscowym proboszczem (kan. 571). W ten sposób prawodawca kościelny chce przypomnieć o tym, iż centrum życia religijnego wiernych jest parafia. Nieodzowny więc będzie kontakt duszpasterski kapelana z proboszczem, stanowiąc właściwą gwarancję harmonijnej współpracy tych dwóch duszpasterzy.

Usunięcie kapelana należy — zgodnie z własnym osądem — do ordynariusza miejsca, gdy zajdzie po temu słuszna przyczyna. Uprawnienie to jest udziałem ordynariusza miejsca także wówczas, gdy kapelan został przez innych wybrany lub prezentowany (kan. 572). Kapelana-zakonnika może usunąć zarówno ordynariusz miejsca po powiadomieniu właściwego przełożonego zakonnego, jak i tenże przełożony zakonny, po powiadomieniu ordynariusza miejsca (kan. 682 § 2).

BIBLIOGRAFIA

Dudziak J., *Stowarzyszenia wiernych. Normy prawne i ich aplikacja do aktualnych potrzeb Kościoła.* „Biuletyn" [Stowarzyszenia Kanonistów Polskich] 4:1994 nr 2, s. 12-27.

Tenże, *Synod diecezjalny, jego struktura i rola w Kościele partykularnym.* „Colloquium salutis" 16/1985, s. 47-79.

Dyduch J. *Świeccy w służbie Kościołowi w świetle adhortacji «Christifideles laici».* „Prawo Kanoniczne" 33:1990, nr 3-4, s. 61-79.

Tenże, *Wezwani do Winnicy i wszczepieni w Chrystusa. Komentarz do adhortacji «Christifideles laici»,* Kraków 1990.

Fąka M., *Rada Kapłańska nowym senatem biskupa diecezjalnego.* „Prawo Kanoniczne" 21:1978, nr 3-4, s. 41-69.

Góralski W., *Biskup koadiutor*, w: Encyklopedia katolicka, t. 2, Lublin 1976, kol. 613.

Tenże, *Biskup tytularny*, w: tamże, kol. 614-615.

Tenże, *Instytucja synodu w Kodeksie Prawa Kanonicznego Jana Pawła* //, „Prawo Kanoniczne" 31:1988, nr 3-4, s. 35-44.

Tenże, *Określenie legata papieskiego w motu proprio «Sollicitudo omnium Ecclesiarum»,* „Miesięcznik Pasterski Płocki" 75:1990, nr 6, s. 210-217.

Tenże, *Papieskie Rady w strukturze odnowionej Kurii Rzymskiej,* „Prawo Kanoniczne" 34:1991, nr 1-2, s. 37-53.

Tenże, *Pojęcie i klasyfikacja legatów papieskich*, w: „Kościół i prawo", t. 12. Pod red. J. Krukowskiego, F. Lempy i F. J. Mazurka, Lublin 1994, s. 89-100.

Tenże, *Pozycja prawna osób świeckich w Kościele według nowego Kodeksu Prawa Kanoniczne go.* „Prawo Kanoniczne" 28:1985, nr 1-2, s. 49-60.

Tenże, *Struktura prawna duszpasterstwa wojskowego w świetle konstytucji apostolskiej «Spirituali militum curae» z 21 IV 1986 r.* „Prawo Kanoniczne" 32:1989, nr 3-4, s. 143-155.

Tenże, *Struktury synodalne i kolegialne w Kościele partykularnym według KPK Jana Pawła 11.* „Studia Płockie" 14:1986, s. 54-68.

Tenże, *Synod diecezjalny dzisiaj — jaki?* „Miesięcznik Pasterski Płocki" 74:1989, nr 6, s. 199-206.

Tenże, *Udział laikatu w sprawowaniu władzy rządzenia w Kościele.* „Chrześcijanin w świecie" 20:1988, nr 7, s. 80-89.

Tenże, *Władza ustawodawcza Konferencji Episkopatu według Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1983 r.* „Prawo Kanoniczne" 32:1989, nr 1-2, s. 45-57.

Krukowski J., *Prawa i obowiązku laikatu w nowym Kodeksie Prawa Kanonicznego.* „Chrześcijanin w świecie" 15:1983, nr 5, s. 61-68.

Napierała S., *Pojęcie Kościoła partykularnego w dokumentach i aktach Soboru Watykańskiego II.* Poznań 1985.

P a w 1 u k T., *Prawo kanoniczne według Kodeksu Jana Pawła II,* t. 2: *Lud Boży, jego nauczanie i uświęcanie.* Olsztyn 1986.

Sobański R., *Kanon 753 oraz 754: kwestie wybrane.* „Prawo Kanoniczne" 32:1989, nr 3-4, s. 61-73.

Tenże, *Kościół jako podmiot prawa.* Warszawa 1983.

Tenże, *Teoria prawa kościelnego.* Warszawa 1992.

Stasiak M., *Urząd wikariusza biskupiego.* „Prawo Kanoniczne" 21:1978, nr 1-2, s. 99-111.

Sztafrowski E., *Konferencje Biskupie.* Warszawa 1984.

Tenże, *Kuria Rzymska Jana Pawła II.* „Prawo Kanoniczne" 33:1990, nr 1-2, s. 21-81.

Tenże, *Kuria Rzymska. Studium historyczno-kanoniczne*. Warszawa 1981.

Tenże, *Podręcznik prawa kanonicznego*, t. 1. Warszawa 1984; t. 2. Warszawa 1985.

Tenże, *Ponad parafialni współpracownicy biskupa diecezjalnego.* „Prawo Kanoniczne" 35:1992, nr 3-4, s. 25-56.

Tenże, *Pozycja Biskupa Rzymskiego w Kolegium Biskupów.* „Collectanea Theologica" 50/1980, z. 3, s. 35-62.

Tenże, *Pozycja proboszcza w prawie kodeksowym.* „Prawo Kanoniczne" 35:1992, nr 1-2, s. 35-69.

Tenże, *Synod diecezjalny w doktrynie soborowej i jej wyraz w posoborowych synodach polskich.* „Prawo Kanoniczne" 30:1987, nr 1-2, s. 61-75.

Tenże, *Wikariusze parafialni w prawie kodeksowym.* „Prawo Kanoniczne" 34:1991, nr 1-2, s. 55-85.

Tenże, *Współpracownicy biskupa diecezjalnego w pasterskim posługiwaniu.* Warszawa 1977.

Wroceński J., *Diecezjalna Rada Duszpasterska w nowym Kodeksie Prawa Kanonicznego.* „Prawo Kanoniczne" 34:1991, nr 3-4, s. 105-113.

Tenże, Rada Kapłańska według Kodeksu Prawa Kanonicznego. „Prawo Kanoniczne" 36:1993, nr 1-2, s. 19-40.

Wójcik W., *Nowe prawo o wyborze papieża.* „Prawo Kanoniczne" 20:1977, nr 3-4, s. 89-107.

Tenże, *Organizacja i procedura Synodu Biskupów.* „Ateneum Kapłańskie" 71:1968, s. 145-160.

Tenże, *Synod diecezjalny w nowym Kodeksie Prawa Kanonicznego.* „Prawo Kanoniczne" 29:1986, nr 1-2, s. 93-131.

Żurowski M., *Hierarchiczne funkcje zarządzania Kościołem*, t. 2. Warszawa 1979.

WYKAZ UŻYTYCH SKRÓTÓW

kan. — kanon
kpk — kodeks prawa kanonicznego z 1983 r.
LG — Konstytucja dogmatyczna o Kościele *Lumen gentium* Soboru Watykańskiego II
n. — numer

SŁOWNIK WAŻNIEJSZYCH TERMINÓW

Cenzury „latae sententiae" — kary kościelne (ekskomunika, interdykt, suspensa) zaciągane przez sam fakt popełnienia określonego przestępstwa (np. ekskomunika „latae sententiae" za popełnienie aborcji).

Cenzury nie stwierdzone — kary kościelne „latae sententiae" (ekskomunika, interdykt, suspensa), a więc już zaciągnięte, gdy fakt ich zaciągnięcia nie został jeszcze zdeklarowany (na drodze sądowej lub administracyjnej).

Dykasteria — urząd, agenda Kurii Rzymskiej.

Dymisorie — zezwolenie ordynariusza kompetentnego do udzielenia święceń własnemu podwładnemu, wystawione na piśmie innemu biskupowi, by mógł udzielić święceń kandydatowi nie będącemu jego podwładnym.

Dyspensa — zwolnienie w szczególnym przypadku od obowiązku zachowania prawa kościelnego, udzielone przez kompetentny organ władzy wykonawczej dla słusznej i racjonalnej przyczyny.

Ekskomunika — kara kościelna (zwana niekiedy klątwą), przewidziana w prawie za określone przestępstwa, zabraniająca m.in. udzielania i przyjmowania sakramentów św. i sakramentaliów.

Hierarchia (święta władza) — papież i biskupi sprawujący w Kościele władzę rządzenia, pochodzącą z ustanowienia Bożego.

Instytucja kanoniczna — przydzielenie urzędu kościelnego przez kompetentnego przełożonego kościelnego kandydatowi na ten urząd wybranemu (przez upoważnione kolegium wyborców), prezentowanemu (przez upoważnioną osobę) lub postulowanemu, tj. mającemu przeszkodę kanoniczną (przez upoważnione kolegium wyborców).

Instytut klerycki na prawie papieskim — instytut zakonny, w którym większość członków przyjmuje święcenia kapłańskie (klerycki), posiadający znaczny stopień autonomii w stosunku do miejscowego biskupa diecezjalnego (na prawie papieskim).

Konstytucje zakonne — przepisy partykularne obowiązujące w danym instytucie zakonnym („kodeks fundamentalny"), zawierające podstawowe normy w przedmiocie zarządzania instytutem, dyscypliny członków, ich przyjmowania, formacji oraz przedmiotu podejmowanych zobowiązań, zatwierdzone przez kompetentną władzę kościelną.

Kościół partykularny — diecezja oraz zrównane z nią w prawie jednostki administracyjne Kościoła.

Magisterium kościelne — Urząd Nauczycielski Kościoła, kompetentny do ogłaszania całemu Kościołowi nauki obowiązującej w sprawach wiary i moralności.

Metropolita — arcybiskup stojący na czele prowincji kościelnej (metropolii).

Motu propro — ważny dokument kościelny wydany przez Stolicę Apostolską z własnej inicjatywy.

Ordynariusz miejsca — duchowny posiadający zwyczajną (własną lub zastępczą) władzę rządzenia na określonym terytorium (np. papież — w całym Kościele; biskup diecezjalny oraz jego wikariusze generalni i wikariusze biskupi — w Kościele partykularnym).

Paliusz — uzupełniająca szata liturgiczna (rodzaj szarfy o dwóch końcach) będąca odznaką godności metropolity, nakładana przezeń na ornat.

Pontyfikalia — czynności liturgiczne sprawowane przez biskupa przy użyciu odznak pontyfikalnych, głównie mitry i pastorału (czynności pontyfikalne).

Prawo partykularne — prawo obowiązujące albo w Kościele partykularnym albo w prowincji kościelnej albo w regionie kościelnym.

Prawo powszechne — prawo obowiązujące w całym Kościele (powszechnym).

Prezentacja — przysługujące komuś prawo przedstawiania kompetentnemu przełożonemu kościelnemu kandydatów na określony urząd kościelny.

Prowincja kościelna (inaczej metropolia) — zespół kilku sąsiednich Kościołów partykularnych (diecezji), na czele którego stoi arcybiskup — metropolita.

Region kościelny — zespół kilku sąsiednich prowincji kościelnych (metropolii).

Rekurs — odwołanie się od aktu administracyjnego organu władzy do organu władzy hierarchicznie wyższego (np. od decyzji biskupa diecezjalnego do Stolicy Apostolskiej).

Reskrypt — akt administracyjny wydany na piśmie przez kompetentną władzę wykonawczą, udzielający na czyjąś prośbę przywileju, dyspensy czy innej łaski.

Słuszność naturalna („aequitas naturalis") — racjonalny sposób tłumaczenia ustaw, godzący miłosierdzie z surowością.

Sufragan — biskup diecezjalny stojący na czele diecezji wchodzącej w skład danej prowincji kościelnej (metropolii).

Święcenia prezbiteratu — święcenia kapłańskie.

Święto nakazane — dzień, w którym istnieje obowiązek uczestniczenia we Mszy św. oraz powstrzymywania się od wykonywania prac i zajęć, które utrudniają oddawanie czci Bogu, przeżywanie radości właściwej dniowi Pańskiemu oraz korzystanie z należnego odpoczynku duchowego i fizycznego

(oprócz wszystkich niedziel, świętami nakazanymi są uroczystości: Bożego Narodzenia, Objawienia Pańskiego, Wniebowstąpienia, Ciała i Krwi Pańskiej czyli Bożego Ciała, Świętej Bożej Rodzicielki, Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, św. Józefa, Świętych
Apostołów Piotra i Pawła, Wszystkich Świętych).

Władza delegowana — władza rządzenia udzielona (przekazana komuś przez tego, kto posiada władzę zwyczajną (np. władza dyspensowania od obowiązku głoszenia zapowiedzi przedślubnych, udzielona przez biskupa diecezjalnego dziekanowi).

Władza zwyczajna — władza rządzenia (ustawodawcza, wykonawcza, sądownicza) wynikająca z samego urzędu kościelnego (np. władza biskupa diecezjalnego czy jego wikariusza generalnego lub biskupiego).

MAŁŻEŃSTWO W SEPARACJI
JESZCZE JEST NADZIEJA NA UZDROWIENIE ZWIĄZKU

Autor Gary Chapman
Wydawnictwo „Vocatio”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 5
WSTĘP 6
ROZDZIAŁ PIERWSZY. CO SIĘ STAŁO Z NASZYMI MARZENIAMI? 8
ROZDZIAŁ DRUGI. PODJĘCIE KONSTRUKTYWNEGO DZIAŁANIA 16
ROZDZIAŁ TRZECI. SEPARACJA JAKO CZAS PRACY NAD SOBĄ 29
ROZDZIAŁ CZWARTY. ROZWIJANIE RELACJI Z BOGIEM 41
ROZDZIAŁ PIĄTY. ROZWIJANIE NASZEJ RELACJI ZE WSPÓŁMAŁŻONKIEM 54
ROZDZIAŁ SZÓSTY. KOCHAĆ MIMO ODDALENIA 64
ROZDZIAŁ SIÓDMY. MIŁOŚĆ STANOWCZA 76
ROZDZIAŁ ÓSMY. JAK RADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ 86
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY. JAK ROZPRAWIĆ SIĘ Z GORYCZĄ 97
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY. KIEDY WSPÓŁMAŁŻONEK POWRACA 104
ROZDZIAŁ JEDENASTY. KIEDY WSPÓŁMAŁŻONEK ŻĄDA ROZWODU 114
ROZDZIAŁ DWUNASTY. PATRZĄC W PRZYSZŁOŚĆ 126
PRZYPISY 134

Podziękowania

Jestem dłużnikiem wielu pozostających w separacji małżeństw, które zgodziły się podzielić ze mną swoimi doświadczeniami w walce o uratowanie związku. Pośród masy kłębiących się — często sprzecznych — uczuć: miłości i nienawiści, ulgi i bólu, gniewu i troski, wielu z nich podjęło próbę wzniesienia się ponad emocje, aby wejść na drogę pojednania. Nie wszyscy odnieśli sukces, wszyscy jednak osiągnęli większą dojrzałość. Widziałem, jak uczą się w sposób odpowiedzialny reagować na niepowodzenia i patrzeć z ufnością w przyszłość. Ich przykład zainspirował mnie do napisania tej książki, aby wskazać drogę ku nadziei.

Serdeczne podziękowania należą się także Debbie Barr Steward i Tricii Kube, które z poświęceniem wspomagały mnie swoim talentem redaktorskim i pomogły w przepisywaniu rękopisu.

Wstęp

Przez ostatnie trzydzieści lat starałem się pomagać osobom, które napotykały trudności w swoich związkach. Wiele osób przychodziło do mnie na pierwszą wizytę, będąc już w separacji ze współmałżonkiem. Napięcie panujące w ich małżeństwie stało się tak uciążliwe, że jedno z nich podjęło decyzję o odejściu. Ból separacji i realne niebezpieczeństwo rozwodu skłoniło ich do szukania pomocy na zewnątrz.

Zwykle w momencie, kiedy spotykałem ich po raz pierwszy, stracili już wszelką nadzieję. Moim zadaniem jako doradcy było tę nadzieję im przywrócić. W książce „Małżeństwo w separacji" pragnę podzielić się z wami tym, czego nauczyłem się w czasie trzydziestu lat niesienia pomocy osobom pozostającym w separacji. Nie jesteście odosobnieni w tym, przez co przechodzicie.

W ostatnich latach tysiące ludzi doświadczyło separacji małżeńskiej. Jestem przekonany, że wielu z nich szczerze pragnie wiedzieć, co powinni w tej sytuacji zrobić jako chrześcijanie.

Niniejsza książka podejmuje próbę udzielenia na to pytanie odpowiedzi. Nie zawiera ona prostych rozwiązań ani niezawodnych formuł. Nie ma łatwej i szybkiej kuracji dla małżeństwa, które niedomaga tak bardzo, że konieczna była decyzja o rozstaniu. Jeśli jednak ktoś naprawdę pragnie uzdrowienia, zachęcam do dalszej lektury, nawet gdyby miało się okazać, że jest to gorzka pigułka. Szansa na odzyskanie zdrowia jest wciąż bardzo duża.

Próbowałem zrozumiałym dla każdego językiem przedstawić biblijne wskazówki dla duszpasterzy, świeckich doradców oraz bliskich, którzy pragną pomóc osobom znajdującym się w separacji. Napisano już kilka dobrych poradników dla osób rozwiedzionych, nie spotkałem się jednak z żadną pozycją, która stanowiłaby jakąkolwiek satysfakcjonującą pomoc dla małżeństw w okresie separacji.

Nie powinniśmy robić założenia, że separacja zawsze prowadzi do rozwodu. Równie dobrze może ona przyczynić się do odnowienia, wzbogacenia i umocnienia związku. O tym, jaki będzie owoc separacji, decydują zaangażowane w tę sytuację osoby. W niniejszej książce chcemy przyjrzeć się w realistyczny sposób obu tym możliwościom. Separacja nie jest rozwiązaniem trwałym. Jest ona stanem przejściowym prowadzącym bądź do odbudowania małżeństwa, bądź do rozwodu. W każdym przypadku musimy znaleźć sposób, aby wykorzystać to, co się dzieje, dla jak największego dobra.

Zadania do wykonania znajdujące się na końcu każdego rozdziału pozwolą wam podjąć konkretne kroki, dzięki którym będziecie mogli zastosować w swoim życiu przedstawione prawdy. Jak mawiali starożytni: „Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku".

Mam nadzieję, że książka ta pomoże wam postawić ten pierwszy krok.

Rozdział pierwszy
Co się stało z naszymi marzeniami?

Rozejść się czy nie rozejść, oto jest pytanie. Przestało ono istnieć w momencie, kiedy jedno z was zdecydowało się odejść. Nie musiało się to wiązać z zabraniem wszystkich ubrań i rzeczy osobistych, zaczęliście jednak mieszkać oddzielnie. W separacji. Być może już sam dźwięk tego słowa budzi twoją niechęć i przeraża cię. Takie jednak są fakty. Jesteście w separacji. Lepiej spojrzeć prawdzie w oczy i przyznać przed sobą: „Jestem w separacji".

Separacja to nie wyrok śmierci, choć na pewno jest to *ciemna dolina* (Ps 23,4). Jest to przeżycie tak bliskie umieraniu, że możemy w tym czasie doświadczać tego samego poczucia straty i żałoby jak ktoś, komu śmierć zabrała ukochaną osobę. Cień śmierci to jednak nie to samo co śmierć. Separacja może okazać się doliną odnowy, a odczuwany przez ciebie ból może niczym bóle porodowe prowadzić do odrodzenia twojego małżeństwa. Z drugiej strony separacja może być początkiem końca. To, dokąd zaprowadzi was separacja,

zależy od tego, co ty i twój współmałżonek będziecie mówić i czynić podczas nadchodzących tygodni i miesięcy.

Małżeństwo w separacji wymaga konkretnej, intensywnej opieki, podobnie jak pacjent, którego życie jest w realnym niebezpieczeństwie. Wasze małżeństwo znajduje się w stanie „krytycznym". W tej chwili jest to sprawa życia lub śmierci. O losie chorego zadecyduje zastosowanie odpowiednich leków i w tym właśnie celu została napisana ta książka. Być może potrzebna będzie interwencja chirurgiczna, czyli porada doświadczonego doradcy albo duchownego. To, co zrobisz w nadchodzących tygodniach, zadecyduje o tym, jak będzie wyglądać cała reszta twojego życia. Jednego możesz być pewien — Bogu nie jest obojętne to, jak się potoczy twój los. Zawsze możesz liczyć na Jego wsparcie.

Separacja nie jest właściwym momentem, by się poddać. Dopóki nie jest podpisany akt zgonu, walka o jedność małżeńską nie jest zakończona. W większości stanów USA małżonkowie mają od sześciu do dwunastu miesięcy na to, by toczyć bój z wrogiem niszczącym ich związek. Marzenia i nadzieje, które mieliście, biorąc ślub, wciąż są warte tego, by o nie walczyć. Pobraliście się, bo byliście w sobie zakochani (albo tak wam się wtedy wydawało). Marzyliście o doskonałym małżeństwie, w którym jedno uczyni drugie najszczęśliwszą osobą pod słońcem. Gdzie się podziały te marzenia? Co poszło nie tak? Co można zrobić, żeby to naprawić?

Wasze marzenia mogą na nowo ożyć. Nie stanie się to jednak bez konkretnej pracy, polegającej na słuchaniu, rozumieniu, przestrzeganiu dyscypliny i wprowadzaniu zmian — pracy, której owocem może być radość płynąca ze spełnienia marzeń.

Słyszę, jak niektórzy z was mówią: „To wszystko piękne słowa, ale one nic nie zmienią. Już próbowaliśmy. Zresztą nie sądzę, by mój małżonek zdecydował się dać nam jeszcze jedną szansę".

Może masz rację, ale nie zakładaj, że twój małżonek już zawsze będzie tak wrogo usposobiony. Jednym z darów, który każdy człowiek na ziemi otrzymał od Boga, jest wolność wyboru. Jesteśmy w stanie się zmieniać, co więcej, mogą to być zmiany na lepsze. Twój partner może mówić: „Mam już dość. To naprawdę koniec! Nie chcę więcej o tym rozmawiać". Jednak za dwa tygodnie albo dwa miesiące może się okazać, że zgodzi się podjąć rozmowę. Wiele zależy od tego, jakie przez ten czas podejmiesz działania i w jaki sposób on lub ona odpowiedzą na działanie Ducha Świętego.

Inni mogą powiedzieć: „Sam nie wiem, czy mam ochotę dawać kolejną szansę temu małżeństwu. Już próbowaliśmy. Włożyłem w to tyle wysiłku. Nie

da się już nic naprawić, więc im szybciej zamkniemy sprawę, tym lepiej!" Doskonale rozumiem takie uczucia. Wiem, że jeśli podejmowaliście wiele bezowocnych prób, możecie stracić motywację do dalszych wysiłków. Nie widzicie już nawet promyka nadziei, uznajecie więc, że nie ma innego wyjścia, jak tylko kapitulacja. Wasze uczucia przestają być waszymi stronnikami w walce o małżeństwo. Z tego powodu nigdy nie pytam ludzi: „Czy **chcesz** pracować nad waszym związkiem?" Pytam natomiast: „Czy **będziesz** pracował nad waszym związkiem?" W momencie podjęcia decyzji o separacji tracimy w ogromnej mierze „chęć" do czegokolwiek. Musimy przypomnieć sobie o naszym systemie wartości, zobowiązaniach, o naszych marzeniach i zdecydować, że zrobimy co tylko w naszej mocy, aby pozostać im wiernymi.

Gdzie możesz szukać pomocy? Dla tych, którzy są chrześcijanami, istnieje jedno niezmienne źródło wsparcia w chwilach, kiedy potrzebują prowadzenia i opieki. Tym źródłem jest Biblia. Osoby niewierzące też mogą zwrócić się do Pisma Świętego, jeśli tego chcą, ale chrześcijanina ku Słowu Bożemu pociąga Duch Święty. W Biblii nie tylko odnajdujemy odpowiedź na pytanie, co mamy robić, ale także umocnienie, aby rzeczywiście tak postąpić. Nawet osoby niewierzące, które szczerze szukają pomocy w Piśmie Świętym, mogą zostać zbudowane słowami św. Pawła: *Wszystko mogą w Tym, który mnie umacnia* (Flp 4,13). Przychodząc do Chrystusa, znajdujemy pomoc, której potrzebujemy, kiedy nasze własne siły nie wystarczają.

Szukając w tym czasie w Piśmie Świętym pomocy dla naszego małżeństwa, powinniśmy zwrócić uwagę na dwa rodzaje „drogowskazów". Na jednym widnieje napis „Niewłaściwa droga", na drugim „Objazd". Pod napisem „Niewłaściwa droga" widzimy słowo „Rozwód". Pod napisem „Objazd" widzimy słowa „Jedność małżeńska". Przyjrzyjmy się znaczeniu i kierunkowi, jaki wyznacza nam każdy z tych znaków.

Zarówno w Starym, jak i Nowym Testamencie rozwód zawsze jest przedstawiany jako niewłaściwa droga. Na początku, gdy Bóg powiedział do Adama i Ewy: *Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię* (Rdz 1,28), nie zostawił nawet cienia wątpliwości co do tego, że małżeństwo to związek mający trwać całe życie. Pierwsza wzmianka na temat rozwodu znajduje się w pismach Mojżesza powstałych wiele lat po stworzeniu człowieka (por. Kpł 21,14; 22,13; Lb 30,9; Pwt 24,1-4). Mojżesz zgadzał się na rozwód w pewnych szczególnych sytuacjach, Bóg nigdy jednak nie zachęcał do takiego postępowania. Jezus tłumaczył później faryzeuszom, że takie rozwiązanie Mojżesz dopuścił wyłącznie *przez wzgląd na zatwardziałość serc waszych* (Mt 19,8), rozwód nigdy jednak nie był częścią Bożego planu. Jezus potwierdził, że

Bożym zamierzeniem było istnienie trwających całe życie monogamicznych związków małżeńskich. Rozwód nie pochodzi od Boga i wielożeństwo nie było Jego pomysłem. To są ludzkie wynalazki. W oczach Bożych są one jednoznacznie złe.

Jeśli widzicie drogowskaz z napisem „Objazd — jedność małżeńska", świadczy to o tym, że nie straciliście z oczu celu ani nie zjechaliście całkiem z drogi. Musieliście jedynie wybrać okrężną trasę separacji, gdyż zarwał się most łączący was w jedność. Niezgoda małżeńska osłabiła filary mostu i nie da się obecnie wrócić do harmonii w waszym związku, korzystając z szybkiej i prostej drogi.

Znak objazdu może w pierwszej chwili zmartwić, ale oznacza on, że jest nadzieja. Na waszej ścieżce pojawiać się będą kolejne znaki wskazujące, jak wrócić na główną drogę — czyli drogę odnowionej jedności w małżeństwie. Jeśli będziesz uważnie podążał za znakami, masz duże szanse, aby znaleźć właściwą drogę.

Bycie w separacji to chwila, kiedy stoimy na rozdrożu w swojej życiowej wędrówce. Musimy wybrać, którą z dróg będziemy podążać w najbliższych miesiącach. Wiemy już, że Bóg nigdy nie zachęca do rozwodu, nie znaczy to jednak, że nie zostawia człowiekowi wolnego wyboru co do drogi, którą zdecyduje się obrać. Człowiek w swojej historii podejmował wiele niemądrych decyzji. Bóg nie sprowadza natychmiastowej zagłady na tego, który popełnia zło. Gdyby tak robił, człowiek już od tysięcy lat byłby wymarłym gatunkiem. Bóg podarował człowiekowi prawdziwą wolność — nawet wolność do tego, aby zaprzeć się Boga i pójść własną drogą. Biblia wyraźnie mówi o tym, że każdy z nas, w mniejszym czy większym stopniu, używał tej wolności dla własnej zguby (por. Iz 53,6).

Prawo, które Bóg ustanowił wraz z darem wolności dla człowieka, zapisane jest w Liście do Galatów i brzmi następująco: *Nie łudźcie się: Bóg nie pozwoli z siebie szydzić. A co człowiek sieje, to i żąć będzie* (Ga 6,7-8a). Bóg pozwala na to, by człowiek zbierał plon tego, co sam zasiał, mając nadzieję, że w ten sposób nauczy się on zasiewać dobre ziarno. *Kto sieje w ciele swoim, jako plon ciała zbierze zagładę; kto sieje w duchu, jako plon ducha zbierze życie wieczne* (Ga 6,8b).

Plany, jakie Bóg ma wobec człowieka, są dobre. Bóg nigdy nie uczynił niczego po to, by człowiek czuł się nieszczęśliwy. *Ja bowiem znam zamiary, jakie mam wobec was — wyrocznia Pana — zamiary pełne pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie* (Jr 29,11). Kiedy Bóg mówi, że

rozwód nie jest właściwą drogą, nie robi tego po to, by utrudnić nam życie. Wskazuje On drogę do zadowolenia i nadziei.

Powiecie, że w waszym związku przed separacją jakoś nie było ani zadowolenia, ani nadziei. To możliwe, nie możecie jednak pozwolić, aby porażki z przeszłości przesądziły o waszej przyszłości. Poczucie braku spełnienia przed separacją mogło być spowodowane którąś z trzech przyczyn:

1. Brakiem intymnej relacji z Bogiem.
2. Brakiem intymnej relacji ze współmałżonkiem.
3. Brakiem głębokiej akceptacji i zrozumienia samego siebie.

Nad pierwszym i ostatnim punktem możemy pracować, nie angażując w to nawet współmałżonka. Drugi punkt oczywiście wymaga jego współpracy. Radykalna przemiana w każdym z powyższych punktów jest jak najbardziej możliwa. Co za tym idzie, z całkowitą pewnością możemy powiedzieć, że istnieje realna możliwość odbudowy waszego związku.

W następnych rozdziałach przedstawię propozycję, jak rozpocząć proces przemiany w każdej z wyżej wymienionych dziedzin.
Chcę jednak na samym początku podkreślić, że najlepszym, polecanym przez Biblię rozwiązaniem dla pozostającej w separacji pary jest pojednanie. Możecie w tej chwili nie mieć najmniejszej ochoty, aby się pojednać. Możecie być już całkiem pozbawieni nadziei na odbudowę związku. Może was przerażać proces, przed którym stoicie, chciałbym jednak rzucić wam wyzwanie, abyście wzięli przykład z samego Boga.

W Piśmie Świętym widzimy obraz Boga, który ma pełną miłości relację ze swoim ludem — Izraelem w Starym Testamencie i Kościołem w Nowym Testamencie. Bóg wiele razy był w separacji — oddzielony od swojego ludu — nie dlatego, że takie było Jego postanowienie, ale z powodu ich wyboru. W pewnym sensie cała Biblia opowiada historię kolejnych starań, jakie Bóg podejmuje, aby pojednać się ze swoim ludem. Najbardziej przemawiający do wyobraźni przykład znajdujemy w Księdze Ozeasza.

Gomer, żona Ozeasza, była wielokrotnie niewierna, Bóg jednak powiedział: *»Pokochaj jeszcze raz kobietę« (...) Tak miłuje Pan synów Izraela, choć się do bogów cudzych zwracają* (Oz 3,1). Ozeasz miał się stać obrazem Boga, który dąży do pojednania z Izraelem. Pomimo bałwochwalstwa Izraela i jego niewierności wobec Boga, Pan powiedział: *Dlatego zwabię ją i wyprowadzę na pustynię, i przemówię do jej serca. Tam zwrócę jej winnice, a z*

równiny Akor [uczynię] bramę nadziei — i tam odpowie jak w dniu, w którym wychodziła z ziemi egipskiej (Oz 2,16-17).

W Nowym Testamencie widzimy Jezusa wyrażającego ból z powodu odwrócenia się Izraela od Boga: *Jeruzalem, Jeruzalem! Ty zabijasz proroków i kamienujesz tych, którzy do ciebie są posłani. Ile razy chciałem zgromadzić twoje dzieci, jak ptak swoje pisklęta gromadzi pod skrzydła, a nie chcieliście. Oto wasz dom zostanie wam pusty* (Mt 23,37-38).

W Księdze Jeremiasza Bóg mówi do swojego narodu: *Pamiętam wierność twej młodości (...) kiedy chodziłaś za Mną na pustyni, w ziemi, której nikt nie obsiewa* (Jr 2,2). Bóg opisuje, jak w tamtym czasie chronił Izraela od jego wrogów. Potem, niestety, nastał czas chłodu i oddalenia. *Czy panna zapomni swoich klejnotów, a narzeczona swych przepasek? Mój naród jednak nie pamięta o Mnie od niezliczonych już dni* (Jr 2,32). *Ale jak niewiasta nie dotrzymuje wiary swemu oblubieńcowi, tak nie dotrzymaliście Mi wiary wy, domu Izraela — wyrocznia Pana* (Jr 3,20).

W dalszej części księgi Bóg wzywa do pojednania: *Wróć, Izraelu-Odstępco — wyrocznia Pana. Nie okażę wam oblicza surowego, bo miłosierny jestem — wyrocznia Pana — nie będę pałał gniewem na wieki. Tylko uznaj swoją winę, że zbuntowałaś się przeciw Panu, Bogu swemu, i włóczyłaś się po wszystkich drogach [ku obcym] (...) Wróćcie, synowie wiarołomni — wyrocznia Pana — bo jestem Panem waszym i przyjmę was* (Jr 3,12-14).

Zauważcie, że podstawę do pojednania w Bożym wezwaniu stanowi porzucenie grzesznych zachowań. Bóg nigdy nie godzi się na pojednanie, zanim Izrael nie odwróci się od grzechu. *Powróćcie, zbuntowani synowie, uleczę wasze odstępstwa* (Jr 3,22). *Jeżeli chcesz powrócić, Izraelu — wyrocznia Pana — możesz do Mnie powrócić; a jeżeli oddalisz swe bóstwa, nie potrzebujesz się błąkać z dala ode Mnie. Jeżeli zaś będziesz przysięgał: „Na życie Pana ", zgodnie z prawdą, słusznie i sprawiedliwie, narody będą sobie wiecznie błogosławić dzięki tobie i będą się tobą chlubić* (Jr 4,1-2).

Nie istnieje możliwość pojednania bez pokuty i nawrócenia. W związku małżeńskim mąż i żona powinni pokutować i nawrócić się do siebie nawzajem, jako że niemal zawsze obie strony zawiodły w ten czy inny sposób. Temu tematowi poświęcimy więcej uwagi w dalszych rozdziałach, już teraz chciałbym jednak podkreślić tę prawdę, że Biblia zawsze wzywa nas do nawrócenia i pojednania.

Nie próbuję tutaj lekceważyć ogromu bólu, frustracji, gniewu, niechęci, samotności czy rozczarowania, które możecie w tej chwili nosić w sercu. Nie twierdzę też, że nie dokładaliście w przeszłości starań, aby naprawić swoje

małżeństwo. Celem tego rozdziału jest raczej zachęcić was, abyście przyjęli to wyzwanie, jakim jest separacja i w pełni je wykorzystali.

Czasami separacja daje poczucie osobistego uspokojenia. Uspokojenie to - całkiem niesłusznie - traktuje się nieraz jako znak tego, że separacja i rozwód to właściwa droga. Pewien mężczyzna powiedział mi: „To mój pierwszy spokojny tydzień od wielu, wielu lat". Pokój wynika z tego, że schodzimy z pola bitwy. Oczywiście, że doświadczamy pokoju! Odcięliśmy się od konfliktu! Wycofanie wojsk nie prowadzi jednak nigdy do zwycięstwa. Musisz wykorzystać siły zyskane poza bitwą do jeszcze bardziej zaciekłej walki przeciwko wrogom twojego małżeństwa.

Separacja w jakimś stopniu uwalnia was od nieustannego napięcia związanego z konfliktem. Daje wam czas na to, by przyjrzeć się bliżej biblijnym zasadom budowania udanego małżeństwa. Pozwala na dokonanie oceny siebie, w której możliwe jest oddzielenie emocji od zachowań. Może stanowić impuls do komunikacji o wiele głębszej niż kiedykolwiek dotychczas. Krótko mówiąc, stawia was przed możliwością lepszego poznania zarówno siebie, jak i współmałżonka. Separacja nie musi wcale oznaczać początku końca. Może to być naprawdę początek.

Zadania dla ciebie:

1. Jeśli to ty odszedłeś, spróbuj określić powody, dla których to zrobiłeś. Zapisz je na kartce papieru, zaczynając od słów: „Odszedłem, ponieważ..."
2. Przemyśl każdy z tych powodów. Które z tych kwestii można by zmienić, zakładając dobrą wolę was obojga?
3. Jeśli współmałżonek odszedł od ciebie, spróbuj określić powody, dla których to zrobił. Zapisz je na kartce papieru, zaczynając od słów: „Myślę, że on odszedł / ona odeszła, dlatego że..."
4. Przemyśl każdy z tych powodów. Które z tych kwestii można by zmienić, zakładając dobrą wolę was obojga?
5. Bądź otwarty, czytając następny rozdział. Badaj swoje własne nastawienie i zachowania.

Rozdział drugi
Podjęcie konstruktywnego działania

Chciałbym na początku tego rozdziału zadać wam bardzo osobiste pytanie, to samo, które zadałbym wam, gdybyście odwiedzili mnie w moim gabinecie:

„Czy będziesz się starał pojednać ze swoim współmałżonkiem? Czy poświęcisz czas i podejmiesz wysiłek, aby stwierdzić, co da się zrobić i następnie podjąć konstruktywne działanie?" Jeśli twoja odpowiedź jest twierdząca, chciałbym pokazać ci kilka drogowskazów, które skierują cię na drogę do odbudowy małżeństwa.

Emocje, nastawienia i zachowania

Bill i Marta są w separacji od trzech miesięcy. On przychodzi raz w tygodniu, aby odwiedzić swoją pięcioletnią córeczkę, Susie. Czasami zabiera Susie na obiad, czasami Marta zaprasza go, aby zjedli razem w domu. Bill najczęściej odrzuca taką propozycję, dwukrotnie jednak zdarzyło mu się ją przyjąć. Marta stara się zachować pozytywne nastawienie, ciągle jednak wyrywają się jej oskarżenia, że Bill się z kimś spotyka, i rozmowa szybko zaczyna zmierzać w złym kierunku.

Ledwo się obejrzy, a już wypowiada wielokrotnie powtarzane słowa:

— Jak mogłeś mi zrobić coś takiego? Nie masz już za grosz poczucia godności czy szacunku dla siebie? A jak ci się wydaje, że ja się teraz czuję? A Susie? Co ona przeżywa? Naprawdę myślisz, że ona nie wie, co się dzieje? Może jest jeszcze mała, ale zdaje sobie sprawę z tego, co ty robisz. Poniżasz nas.

Kiedyś powiedziała mężowi:

— Twój brat powiedział mi, że widział cię w czwartek wieczorem. Niech ci się nie wydaje, że będę to znosić w nieskończoność! Przychodzisz później i zachowujesz się, jakby wszystko było w idealnym porządku. Chciałam ci jasno powiedzieć, że to wszystko nie jest w porządku!

Po jakimś czasie wyrzucania z siebie dobrze już znanych, wypowiadanych bez zastanowienia słów, z oczu zaczynają jej płynąć łzy i po chwili zanosi się od płaczu.

W czasie takich ataków Bill raz się wycofuje, raz kontratakuje. Jeśli wybiera to drugie, potrafi używać równie mocnych słów jak ona. Zwykle jednak jego jedyną odpowiedzią jest cisza. Czasem wychodzi, zanim jeszcze jego żona przestanie płakać. Marta przyjmuje to jako kolejny dowód odrzucenia i jej wrogie nastawienie narasta. Widać jasno, że separacja nie przybliża tych dwojga do pojednania. Jeśli nie zmienią swojego zachowania, rozwód będzie nieunikniony.

Całkiem nieświadomie Marta dąży do celu, który jest odwrotnością tego, do czego chciałaby dojść. Staje się niewolnikiem swojej własnej wrogości i

złego nastawienia. Sprawia, że czas, który spędzają razem, jest męczarnią. Jej zachowanie nie sprzyja temu, aby mąż wrócił, wręcz przeciwnie, popycha go do trzymania się z daleka. Czy jakiś mężczyzna przy zdrowych zmysłach chciałby wrócić do kobiety, która zachowuje się w ten sposób? Nie mówię, że na pewno nie podejmie takiej decyzji, bo może to zrobić, wbrew jej postępowaniu. (O Billu powiemy więcej za chwilę.) Marta nie działa jednak w kierunku odbudowania porozumienia, ale w kierunku pogłębienia powstałej między nimi przepaści.

Pierwszy drogowskaz jest następujący: **Uważaj na swoje nastawienie i zachowanie.** Staraj się, aby były one pozytywne. Nie jesteś w stanie zmienić swoich emocji, możesz jednak zdecydować, jakie będziesz miał nastawienie i jakie podejmiesz działania.

Zobacz negatywne emocje, które nosisz w sercu, ale nie zgadzaj się na to, by tobą rządziły. Marta osiągnęłaby o wiele więcej, gdyby powiedziała coś takiego: „Bill, czuję się zła i zraniona tym, że spotykasz się z kimś innym. Moi znajomi widywali cię z kimś, choć ty mówisz, że to nieprawda. Nie wiem, co o tym wszystkim myśleć. Bardzo bym chciała ci wierzyć, ale ze względu na doświadczenia z przeszłości nie jest mi łatwo. W każdym razie wiesz, jak mocno to przeżywam. Nie ma mowy, abyśmy do siebie wrócili, dopóki nie zakończysz tego romansu. Musisz podjąć decyzję. Zanim to się jednak stanie, naprawdę nie chcę działać pod wpływem gniewu. Będą robiła, co w mojej mocy, aby traktować cię z szacunkiem. Bardzo mi na tobie zależy. Z Bożą pomocą postaram się już więcej nie być w stosunku do ciebie agresywna".

Marta zyskałaby w ten sposób emocjonalną wolność, potrzebną do tego, aby mieć pozytywny wpływ na Billa. Przyznałaby się do swoich uczuć, nie pozwoliłaby jednak, aby to one nią rządziły.

A co z Billem? Co on czuje? Co myśli? Może się czuć niekochany, może być zły i wrogo nastawiony do Marty z powodu jej dotychczasowego zachowywania. On również musi się przyznać do swoich uczuć. Jego zachowanie może wskazywać na postawę: „Już ja jej odpłacę". Możliwe, że obarcza Martę odpowiedzialnością za swoje postępowanie: „Ona nie zaspokaja mojej potrzeby miłości i czułości, więc sama mnie zmusza, żebym szukał tego gdzie indziej".

Na co powinien zdecydować się Bill, jeśli postanowi podjąć starania o pojednanie? Najpierw musi zacząć określać własne emocje i przyznawać się do nich. Może powiedzieć Marcie coś w tym stylu: „Od dłuższego czasu czułem się tak, jakbyś mnie wcale nie kochała. Wielokrotnie czułem się przez ciebie odrzucony. Miałem wrażenie, że wiele ode mnie wymagasz, ale nie

doświadczałem w zamian zbyt wiele ciepła z twojej strony. Dlatego mam w sobie tyle gniewu i czuję do ciebie duży dystans. Mam nadzieję, że te emocje mogą się zmienić. Modlę się, abyśmy nauczyli się otwierać przed sobą. Nie chcę już dłużej działać pod wpływem negatywnych uczuć".

Bill musi być szczery, jeśli chodzi o relacje z innymi kobietami. Jeśli żywi uczucia do jakiejś osoby, musi to zostać jasno powiedziane. Proces pojednania zaczyna się od określenia, w którym miejscu obecnie się znajdujemy. Przyznanie się do uczuć nie oznacza poddania się im. Pojednanie będzie wymagać zerwania wszelkich związków pozamałżeńskich, jeśli takie istnieją. Bill może wówczas powiedzieć Marcie tak: „Owszem, pomiędzy mną a pewną osobą rozwinęło się jakieś uczucie. Nie będzie mi łatwo go odrzucić, ale jeśli ty jesteś gotowa mi pomóc w pracy nad odbudową naszego małżeństwa, ja jestem gotów się od tego uczucia odciąć".

Jeśli natomiast relacje Billa z innymi kobietami to zwykłe koleżeńskie przyjaźnie, wolne od uczuć czy zachowań o charakterze romantycznym, musi on równie wyraźnie zakomunikować to Marcie. Jeśli trudno jej będzie mu uwierzyć, on musi postarać się zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Może powiedzieć: „Marto, rozumiem, dlaczego trudno ci uwierzyć, że to, co mówię, jest prawdą. Jednak udowodnię ci moim postępowaniem, że nie jestem zaangażowany w żaden inny związek. Wiem, że nadejdzie taka chwila, kiedy znowu będziesz w stanie mi zaufać". Przez takie nastawienie i postępowanie Bill pokazuje, jak poważnie traktuje próbę pojednania. Jego starania powinny również zakładać trzymanie się z dala od towarzystwa innych kobiet.

Kiedy para podejmie już wspólnie decyzję o tym, że będzie dążyć do odbudowy swojego związku, powinna być też gotowa, aby zacząć rozwiązywać te problemy, które doprowadziły ich do rozstania. Mogą teraz skupić się na problemach, a nie na sobie nawzajem.

Ta „trzecia osoba"

A co z tą „inną kobietą" albo „innym mężczyzną"? Bardzo często to właśnie pojawienie się kogoś trzeciego jest ostatecznym powodem podjęcia decyzji o separacji. Relacje małżeńskie nie układają się od wielu tygodni. Nie ma już ciepła, zrozumienia, poczucia wspólnoty. W tym momencie jedno z małżonków spotyka kogoś i zakochuje się albo przynajmniej doświadcza silnego zauroczenia emocjonalnego, które może prowadzić do romansu. Po upływie pewnego czasu osoba zaangażowana w romans decyduje się na separację, od razu zakładając, że nowy związek może prędzej czy później doprowadzić do

kolejnego małżeństwa. W każdym razie zaczyna ona uważać nowy związek za ważniejszy niż obecne małżeństwo i odchodzi.

Żona albo mąż mogą lecz nie muszą być świadomi tego, że istnieje jakiś drugi związek. W niektórych przypadkach współmałżonek otwarcie mówi, że jest w jego życiu ktoś inny, czasami jest to trzymane w głębokiej tajemnicy. Tak czy inaczej sytuacja ta jest przeszkodą w procesie pojednania. Drugi drogowskaz mówi: **Unikaj lub zerwij wszelkie pozamałżeńskie związki o charakterze romantycznym.** Możliwość nawiązania romansu w ogóle nie powinna wchodzić w grę.

Wbrew temu, co utrzymywali parę lat temu niektórzy psycholodzy, związek pozamałżeński nigdy nie ożywia małżeństwa. Przeciwnie - nieuchronnie prowadzi do jego rozpadu. Badania udowodniły ten fakt ponad wszelką wątpliwość[1]. Biblia wchodzenie w związki pozamałżeńskie nazywa grzechem (por. Wj 20,14). Relacja o charakterze romantycznym lub seksualnym z kimś innym niż własny współmałżonek nigdy nie będzie krokiem na drodze do pojednania. Stanowi poważny krok na drodze do rozwodu.

Proszę mnie źle nie zrozumieć. Jeśli jesteś zaangażowany w taki związek, rozumiem twoje rozterki. Myśl o rozwodzie nie budzi twojego entuzjazmu, ale ta inna relacja wydaje ci się o wiele bogatsza i bardziej odpowiednia niż twoje małżeństwo. W ciągu ostatnich paru tygodni czy miesięcy twoje uczucia zmieniły się do tego stopnia, że teraz zależy ci na tej drugiej osobie bardziej niż na współmałżonku. Potraficie rozmawiać ze sobą otwarcie i doskonale się rozumiecie. Wygląda to tak, jakbyście byli dla siebie stworzeni. Jakim sposobem coś tak pięknego mogłoby być czymś złym?

„Tak, tak, zdaję sobie sprawę, że ten romans stanowi złamanie przysięgi małżeńskiej i Biblia potępia tego typu zachowania. Ale Bóg przecież mi przebaczy i z czasem jakoś się to wszystko ułoży" - myślisz sobie.

To prawda, Bóg ci przebaczy, jeśli szczerze wyznasz swój grzech i nawrócisz się. Nawrócenie oznacza jednak zerwanie z grzechem. Bóg nie przebaczy, dopóki będziesz upierał się, aby trwać w grzechu. Przebaczenie nie spowoduje też, że znikną konsekwencje grzechu. Dobrym przykładem jest pewne wydarzenie z życia Dawida (por. 2 Sm 11,1-12,25). Pewnego wieczora Dawid z tarasu swego pałacu zobaczył kąpiącą się piękną kobietę, Batszebę. Spodobała mu się do tego stopnia, że zapałał do niej wielką żądzą. Sprowadził ją do pałacu i doszło między nimi do intymnego zbliżenia. Po odesłaniu jej do domu Dawid zachowywał się tak, jakby nic się nie stało. Może nie planował głębszego zaangażowania, a może chciał zachować spotkania z nią jedynie na

„specjalne okazje". W każdym razie uważał, że dopóki nikt o tym nie wie, nikomu nie może to zrobić krzywdy.

Wystąpiła jednak pewna komplikacja. Batszeba przesłała mu informację, że spodziewa się dziecka. Jej mąż, Uriasz, już od wielu miesięcy był na wojnie, Dawid wezwał go więc, aby przyjechał do domu trochę odpocząć i odświeżyć siły. Miał przy tym nadzieję, że Uriasz będzie współżył ze swoją żoną i pomyśli później, że dziecko, którego spodziewa się Betszeba, jest jego (kiedy tylko zgrzeszymy, zaczynamy budować misterny plan, żeby nasz grzech ukryć). Plan Dawida zawiódł, ponieważ Uriasz był o wiele bardziej oddanym żołnierzem, niż król się spodziewał. Odmówił udania się do domu, by cieszyć się swoją żoną, podczas gdy jego bracia narażali swoje życie na polu bitwy. Dawidowi udało się go upić, ale żołnierska solidarność okazała się silniejsza nawet od alkoholu. Dawid musiał się uciec do planu B.

Rozkazał Uriaszowi, aby udał się na front, dając swym dowódcom polecenie, aby wysyłali go na pewną śmierć. To otworzyło Dawidowi drogę do poślubienia Batszeby, co też uczynił bez zwłoki. Wreszcie wszystko było na swoim miejscu i żyli długo i szczęśliwie. Sukces? Nieprawda! Przeczytajcie Psalm 51, a usłyszycie wyznanie człowieka o złamanym sercu, napisane przez pogrążonego w rozpaczy Króla Dawida.

Popełnienie grzechu nigdy nie przynosi nam niczego dobrego. Wyznanie grzechu i przebaczenie nie usuwa konsekwencji naszego upadku. Separacja i rozwód zostawia w psychice trwały ślad. Piętno, które ból wypali w sercach waszych dzieci, zostanie w nich do końca życia. Nasze społeczeństwo cierpi na nerwicę „porzucania". Kiedy tylko coś przestaje nas ekscytować, pozbywamy się tego. Nieważne, czy chodzi o samochód, czy o małżonka. Nic dziwnego, że dzieciom brakuje poczucia bezpieczeństwa. Nic dziwnego, że przestaliśmy ufać instytucji małżeństwa. To, że ktoś dał nam słowo, nie stanowi już dla nikogo żadnej gwarancji.

Mam wiele współczucia dla osób, które przechodzą przez zmaganie i ból związane z utratą ciepłych, czułych uczuć w stosunku do własnego małżonka i zakochują się w kimś innym. Nie wolno nam jednak pozwolić, aby o naszym losie decydowały emocje. Gra toczy się o całe nasze życie. Podążanie za emocjami to najpewniejsza droga do samotności i upadku. Ponad połowa tych, którzy wstępują w związek małżeński z nowym ukochanym, prędzej czy później ponownie się rozwodzi[2].

Zrobimy sobie samym największą przysługę, jeśli zdecydujemy się wrócić do naszego małżonka, pracować nad rozwiązaniem konfliktów, uczyć się, co to naprawdę znaczy kochać i na nowo odkrywać nasze marzenia. Trzeci

drogowskaz głosi: **Rozwód nigdy nie zaowocuje osiągnięciem szczęścia.** Ta prawda potwierdzona została przez Judith S. Wallerstein, dyrektorkę Centrum Przemiany Rodziny. Wallerstein, która jest międzynarodowym autorytetem w dziedzinie badania skutków rozwodu, rozpoczęła swoje badania, wierząc, że rozwód przynosi krótkotrwały ból, który prowadzi do długotrwałego szczęścia. Po przeprowadzeniu licznych testów i obserwacji, w które zaangażowanych było wiele rodzin, doszła do wniosku, że się myliła. Rozwód nie prowadzi wcale do większego spełnienia i szczęścia w życiu małżonków czy ich dzieci. W rzeczywistości niszczące konsekwencje rozwodu ponoszą do końca życia zarówno małżonkowie, jak i ich rodziny. Odkrycia te zapisane zostały w klasycznym już studium: *Druga szansa: kobiety, mężczyźni i dzieci dziesięć lat po rozwodzie*[2]. Dzieło Wallerstein to współczesny dowód na to, że prawda zawarta w Biblii jest aktualna przez wszystkie pokolenia.

Nie twierdzę bynajmniej, że droga do pojednania jest łatwa. Próbuję raczej pokazać, że jest to droga właściwa i że rezultaty pójścia nią są warte włożonego w to wysiłku.

Jeśli zignorowałeś drugi drogowskaz i jesteś zaangażowany w związek pozamałżeński, pozwolę sobie zasugerować, abyś zerwał tę relację z godnością, szacunkiem i delikatnością w stosunku do tej drugiej osoby. Zakończenie związku zmniejsza prawdopodobieństwo rozwodu, a pojednanie staje się wtedy o wiele bardziej realne. Jak należy zakończyć romans? Po pierwsze, zapewnij tę drugą osobę, że ważne jest dla ciebie jej dobro. Po drugie, musisz powiedzieć jasno, że niewierność małżeńska, której się dopuściłeś, była czymś złym. Wyraźnie zakomunikuj swoją decyzję o zerwaniu tego związku i zamiarze odbudowania relacji z małżonkiem. Możesz zapewnić tę drugą osobę o swoich uczuciach do niej, nie pozostawiaj jednak żadnej wątpliwości, że będziesz postępował zgodnie z tym, co uważasz za słuszne, a nie z tym, co wydaje ci się przyjemniejsze. Pamiętaj, że kierowanie się uczuciami to najpewniejsza droga do klęski. Najgłębsze szczęście wynika z robienia tego, co słuszne, a nie z poddawania się emocjom.

A jeśli to ty zostałeś porzucony? Twój współmałżonek nawiązał romans i teraz jesteście w separacji. Albo przynajmniej wydaje ci się, że to właśnie romans był przyczyną jego odejścia. Po pierwsze, musisz przyjąć do wiadomości, że pojawienie się trzeciej osoby nigdy nie jest jedynym i pierwotnym powodem separacji. W istocie czwarty drogowskaz głosi: **Trudności w małżeństwie powstają z powodu małżonków, a nie osób spoza związku.** Co za tym idzie, zarówno mąż, jak i żona odpowiedzialni są za podjęcie działań w kierunku pojednania. Niemal w każdym przypadku problem

dojrzewał już jakiś czas przed pojawieniem się romansu. To upadki twoje oraz twojego małżonka doprowadziły do rozpadu waszego związku. Nierozwiązane konflikty, niezaspokojone potrzeby, uparty egoizm powoduje, że więź między mężem a żoną po trochu, ale nieuchronnie zanika, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu.

Jaka powinna być twoja reakcja na romans współmałżonka? Na pewno słuszną rzeczą będzie okazać niezadowolenie. Rzecz w tym, w jaki sposób będziesz to niezadowolenie wyrażać. Pełnymi gniewu wybuchami nienawiści i potępienia? Depresją, zamknięciem w sobie, grożeniem samobójstwem? Może ty też nawiążesz romans? Jesteś rozczarowany, sfrustrowany i głęboko zraniony, ale co naprawdę może pomóc osiągnąć pojednanie? Na pewno nie żadne z wymienionych wyżej zachowań. Owszem, powinieneś być otwarty, jeśli chodzi o swoje uczucia, nie możesz jednak stać się ich niewolnikiem. Powiedz małżonkowi, że jesteś głęboko zraniony, przyznaj się do swoich własnych zaniedbań i poproś o pojednanie. Być może współmałżonek nie odniesie się do tego od razu przychylnie, może nawet w pierwszej chwili zareaguje z wrogością. Wykonałeś jednak pierwszy krok.

Po drugie, nie pozwól, aby podstawowym problemem, który będziecie chcieli rozwiązać, stał się sam romans. Odeprzyj pokusę, aby rozmawiać o tym przy każdym spotkaniu. Skoncentrujcie się na relacji między wami i tym, co jest konieczne do jej odbudowania. Pamiętajcie, że powodem trudności małżeńskich są małżonkowie, a nie osoby trzecie.

Być może twój małżonek nie od razu podejmie decyzję o zerwaniu związku, ale im więcej będziecie odnosić sukcesów w rozwiązywaniu konfliktów, tym bardziej atrakcyjna będzie dla was perspektywa całkowitego pojednania. Kiedy wybuchasz gniewem albo litujesz się nad sobą, nie myślisz wtedy o pojednaniu.

Wyrażaj nadzieję i wiarę w to, że potraficie razem znaleźć rozwiązanie, które wyprowadzi was z dotychczasowych upadków. Twoja nadzieja zacznie wzbudzać nadzieję także i w sercu współmałżonka. Oczywiście pojednanie nie będzie możliwe, dopóki twój małżonek nie zakończy romansu, nie wyznaczaj jednak żadnych terminów ani nie żądaj podjęcia takich czy innych kroków. (Jeśli jedną z przyczyn separacji była przemoc fizyczna albo innego typu destrukcyjne zachowania, musisz wówczas bardzo wyraźnie dać współmałżonkowi do zrozumienia, jakiego typu zmian oczekujesz, żebyście w ogóle zaczęli rozmawiać o pojednaniu. Powiemy więcej na ten temat w rozdziale siódmym.) Daj partnerowi czas na to, aby wszystko przemyślał, przemodlił i podjął decyzję w wolności. Nie da się wymusić na kimś pojednania,

można tylko sprawić, aby perspektywa pojednania wyglądała zachęcająco. W rozdziale piątym porozmawiamy konkretnie o tym, co można w tym celu zrobić.

Umawianie się na randki w czasie separacji

„Czy mogę spotykać się z kimś w czasie separacji?" Ile razy słyszałem to pytanie? I ile razy musiałem dawać tę samą brutalną odpowiedź? Jeśli nie masz prawa zawrzeć małżeństwa, nie masz prawa umawiać się na randki! Piąty drogowskaz mówi: **Nigdy nie umawiaj się na randki w czasie, kiedy jesteś w separacji.** „Jeśli nie masz prawa zawrzeć małżeństwa, nie masz prawa umawiać się na randki!" — po raz pierwszy spotkałem się z tym zdaniem w książce Brittona Woodsa pod tytułem: *Osoby stanu wolnego też chcą należeć do kościoła*[4]. Britton Woods miał ogromne doświadczenie, jeśli chodzi o posługę wśród osób stanu wolnego i znajdujących się w separacji i był w tej dziedzinie autorytetem. Jestem całkowicie przekonany, że ma on rację. Jeśli zaczynasz spotykać się z kimś w czasie, kiedy jesteś w separacji z małżonkiem, pojednanie staje się o wiele trudniejsze. Im częściej umawiasz się na randki, tym bardziej komplikujesz sytuację.

Wiem, że masz swoje potrzeby. Doskwiera ci samotność. Czasami wydaje ci się, że nie sposób już tego znieść. Wiem, że w naszej kulturze akceptuje się, a nawet zachęca do nawiązywania nowych znajomości w okresie separacji. Jednak większość osób, która decyduje się na takie rozwiązanie, nigdy już nie wróci do pierwszego małżeństwa. Dojdzie do rozwodu. Umawianie się na randki jest pierwszym krokiem do drugiego małżeństwa, a nie terapią prowadzącą do pojednania.

Na pewno bardzo potrzebujesz wsparcia przyjaciół. Potrzebny ci ktoś, kto będzie miał czas, aby cię wysłuchać. Potrzebujesz ludzi, którym na tobie zależy i którzy pomogą ci nieść to brzemię. Randki nie są jednak sposobem na uzyskanie tego typu wsparcia. O tym, gdzie szukać w takich momentach pomocy, powiemy więcej w rozdziale czwartym.

W czasie separacji człowiek jest bardzo wrażliwy i podatny na wpływy. Niestety, znajdą się wokół ciebie osoby płci przeciwnej, które będą próbowały wykorzystać twoją chwilową słabość. Choć może ci się wydawać, że kieruje nimi troska o ciebie, tak naprawdę pragną tylko zaspokoić własne potrzeby. Widziałem już wielu ludzi dotkliwie zranionych w wyniku podobnych sytuacji.
Kiedy w twoich emocjach panuje zamieszanie, łatwo jest poddać się urokowi kogoś, kto okazuje ci szacunek i ciepło.

Czy zauważyliście, jak wiele osób wstępuje w nowy związek małżeński już następnego dnia po rozwodzie? To oczywiste, że musieli zacząć znajomość z nowym partnerem już w okresie separacji. Jeśli okres ten ma być przeznaczony na dążenie do pojednania, po co inwestować czas i emocje w coś, co ze swej istoty prowadzi do rozwodu i ponownego małżeństwa? Separacja to nie to samo co rozwód. Pomimo rozdzielenia, nadal jesteście małżeństwem i powinieneś stosownie do tego postępować, nawet jeżeli współmałżonek ci w tym nie pomaga.

Wiem, że może to być trudne do przyjęcia, ale uważam, że obecna tendencja do otwierania się na nowe relacje natychmiast po decyzji o separacji powinna zostać powstrzymana. Ta droga postępowania wpływa na wzrost liczby rozwodów. Jeśli wierzysz, że ludzkie wybory mają jakąkolwiek moc, musisz dopuścić możliwość, że małżonek, który odsunął się od ciebie, może zmienić swoje nastawienie i zacząć szukać możliwości pojednania. Musisz być gotowy na ten moment, jeśli wreszcie nastąpi. Spotykanie się z inną osobą nie jest najlepszym sposobem na to, żeby się do tego momentu przygotować. Rozwijaj przyjaźnie, ale nie angażuj się uczuciowo, dopóki los twojego małżeństwa nie jest ostatecznie przesądzony.

Kwestie prawne

„Czy powinniśmy oficjalnie wnieść sprawę o separację, czy to tylko zwiększy prawdopodobieństwo rozwodu?" Wielu ludzi czuje, że jeśli podpisze dokumenty dotyczące separacji, rozwód będzie już tylko kwestią czasu. To nie jest prawdą. Wiele par doświadczyło radości wspólnego palenia papierów separacyjnych w ramach uroczystego świętowania pojednania.

W tych państwach, w których istnieje formalna instytucja separacji, zakłada ona podpisanie dokumentów, w których małżonkowie zgadzają się postępować podczas separacji w określony sposób, jeśli chodzi o wspólne sprawy. Dokumenty te dotyczą najczęściej dwóch dziedzin życia: finansów i opieki nad dziećmi. Odpowiadają na pytania: w jaki sposób będziemy zarządzać pieniędzmi w okresie separacji? Jak będzie wyglądać nasza relacja z dziećmi?

Ostatni kierunkowskaz mówi: **Nie spieszcie się z przygotowywaniem i podpisywaniem dokumentów o separacji.** Jeśli para ma szansę na pojednanie w ciągu pierwszych paru tygodni separacji, nie ma potrzeby wnosić o nią sprawy. Takie rozwiązanie byłoby najlepsze. Po co ponosić koszty obsługi prawnej, skoro i tak będziecie pracować nad rozwiązaniem waszych problemów i powrotem do siebie? Dopóki jednak mieszkacie oddzielnie, musicie ustalić, w

jaki sposób będziecie rozwiązywać kwestie finansowe i jak będziecie się zajmować dziećmi, o ile jesteście też rodzicami. Jeśli nie udaje się wam ustalić między sobą tych kwestii, może to wskazywać na to, że któremuś albo obojgu z was nie zależy naprawdę na pojednaniu.

Jeśli po kilku tygodniach nie widać postępu na drodze do pojednania, dobrze jest pomyśleć o podpisaniu oficjalnych dokumentów. Jest to szczególnie istotne w przypadku, gdy parze nie udało się dojść do porozumienia w kwestiach finansowych lub kiedy dzieci doświadczają krzywdy lub zaniedbania. W takich sytuacjach podjęcie kroków prawnych może zmusić współmałżonka do przyjęcia bardziej odpowiedzialnej postawy.

Powtórzę: podpisanie dokumentów separacyjnych nie oznacza, że rozwód jest nieuchronny, choć w niektórych państwach jest to obowiązkowy etap przed rozpoczęciem postępowania rozwodowego. Oficjalna separacja nie przesądza jeszcze niczego. Dokumenty te można w każdej chwili zniszczyć, jeśli tylko małżonkowie pojednają się i podejmą decyzję, aby żyć znowu razem.

Separacja to nie jest czas na zrywanie kontaktu ze współmałżonkiem. Z drugiej strony, miłość nie może bezkrytycznie pozwalać na to, aby małżonek zachowywał się w sposób nieodpowiedzialny. Osoba, która w oczywisty sposób nie wywiązuje się ze swoich obowiązków, powinna być pociągnięta do odpowiedzialności. To tego typu zachowanie prawdopodobnie było jedną z przyczyn separacji. Nie powinno się pozwalać, aby te same destrukcyjne zachowania miały miejsce w trakcie separacji. Presja rozwiązań prawnych może się w takiej sytuacji okazać bardzo pomocna. Podpisanie oficjalnych papierów nie oznacza, że pojednanie nie wchodzi już w grę. Jeśli twój małżonek nalega na podpisanie dokumentów, stawianie oporu tak naprawdę niczemu nie służy. Trzeba jedynie zatroszczyć się o to, by ustalenia zawarte w dokumentach były dla ciebie możliwe do zaakceptowania.

Proszę nie lekceważyć kwestii, które omówiliśmy w tym rozdziale. Jeśli chcecie dążyć do pojednania, zachowanie pozytywnego nastawienia będzie odgrywało kluczową rolę, podobnie jak zerwanie wszelkich relacji pozamałżeńskich, zaprzestanie oskarżania osób trzecich o wasze problemy małżeńskie, powstrzymanie się od umawiania na randki i odnoszenie się do siebie wzajemnie z szacunkiem przez cały czas trwania separacji. Każdy przypadek naruszenia tych zasad zmniejsza szanse na pojednanie.

Zadania do wykonania dla ciebie pomogą ci lepiej zrozumieć siebie samego i podjąć konstruktywne kroki ku pojednaniu.

Zadania dla ciebie:

1. Jakie nastawienia i postawy będziesz musiał zmienić w swoim życiu, aby zacząć pracować nad pojednaniem? Wypisz pięć kwestii, zaczynając każde zdanie od słów: „Będę musiał(a)..."
2. Czy jesteś gotowy dokonać tych zmian? Skoro tak, dlaczego nie wprowadzić tego w życie jeszcze dzisiaj? Powiedz też swojemu małżonkowi o podjętych przez ciebie krokach - po prostu podziel się tym przy najbliższej okazji.

Rozdział trzeci
Separacja jako czas pracy nad sobą

Tak jak zauważyliśmy już w pierwszym rozdziale, małżeństwa napotykają problemy z trzech możliwych powodów:

1. Braku intymnej relacji z Bogiem
2. Braku intymnej relacji ze współmałżonkiem
3. Braku głębokiego zrozumienia i akceptacji własnej osoby. W tym rozdziale skoncentrujemy się na ostatniej z wymienionych wyżej przyczyn problemów małżeńskich. Ktoś mógłby się spodziewać, że rozpoczniemy nasze rozważania od kwestii relacji z Bogiem, rzeczywistość jest jednak taka, że nasz obraz i zrozumienie siebie samych ma ogromny wpływ na naszą relację z Panem. Separacja powinna być czasem, w którym na nowo odkrywamy zarówno swoje słabości, jak i mocne strony oraz podejmujemy konstruktywne działania w kierunku osobistego rozwoju.

Większość z nas ma skłonność do tego, aby albo się nie doceniać, albo przeceniać. Raz widzimy swoje życie jako całkowitą porażkę, innym razem wydaje nam się, że Bóg nie mógł stworzyć nikogo wspanialszego niż my. Obie skrajności mijają się z prawdą. W rzeczywistości wzorce reakcji emocjonalnych, sposób myślenia i zachowania, które składają się na naszą osobowość, mają zawsze swoje mocne i słabe strony.

Kompleks niższości

Czujesz się gorszy od innych, a twoje słabości cię przygniatają. Jeśli skupiasz się na niepowodzeniach, całe twoje życie widziane przez ich pryzmat wydaje się porażką. Jeśli nieustannie patrzysz na swoje słabości, zaczynasz myśleć, że jesteś słaby. Poczucie niższości często ma swoje korzenie w dzieciństwie, kiedy

to rodzice lub inne osoby mogły ci nieumyślnie dawać do zrozumienia, że jesteś głupi, tępy, brzydki, niezdarny albo w inny sposób nie dorastający do ich oczekiwań.

Pewien trzynastolatek cierpiący na wrzody żołądka powiedział mi kiedyś:

— Panie doktorze, ja niczego nie potrafię zrobić dobrze.

— Dlaczego tak uważasz? — spytałem go.

— Bo to jest tak. Kiedy dostaję czwórkę na świadectwie, tata zawsze mówi: „Mogłeś się postarać o piątkę. Stać cię na więcej". Kiedy gram w baseball i udaje mi się dobiec do drugiej bazy, tata mówi: „Mogłeś dobiec do trzeciej. Czy ty nie umiesz biegać?" Kiedy koszę trawnik, zawszę słyszę, że źle skosiłem pod krzakami. Nigdy niczego nie robię tak, jak powinienem! - odpowiedział mi.

Ten ojciec nie miał pojęcia, co tak naprawdę przekazuje swojemu synowi. Jego intencją było zmotywować syna do wykorzystania maksimum możliwości, tymczasem dawał mu jedynie do zrozumienia, że nie spełnia jego oczekiwań.

Pożywką dla poczucia niższości bywa często ciągłe porównywanie się z innymi. A osoba, która czuje się kimś gorszym, porównuje się tylko z lepszymi od siebie. Oczywiście, zawsze możesz znaleźć kogoś piękniejszego, przystojniejszego, bardziej wysportowanego albo inteligentniejszego od ciebie. A co z tysiącami ludzi, którzy nie dorastają do twojego poziomu w tych dziedzinach? Oni cię nie interesują, więc do nich nie będziesz się porównywał.

Przypomina mi się sprawozdanie zwiadowców opisane w Księdze Liczb. Mojżesz wysłał do Kanaanu dwunastu mężczyzn. Dziesięciu z nich po powrocie oznajmiło: *Widzieliśmy tam nawet olbrzymów (...) a w porównaniu z nimi wydaliśmy się sobie jak szarańcza i takimi byliśmy w ich oczach* (Lb 13,33). Nie tylko sami sobie wydawali się słabi i niepozorni, ale byli też przekonani, że inni postrzegają ich tak samo.

Taki sposób myślenia jest typowy dla osób z kompleksem niższości. Ileż kobiet mówiło mi: „Czuję się taka brzydka i jestem pewna, że inni tak samo na mnie patrzą". Pewna pani czuła się tak brzydka, że przestała nawet chodzić na zakupy, gdyż nie chciała, aby ktokolwiek ją widział. W rzeczywistości żadna z tych kobiet nie była brzydka. Jednak każda z nich zakładała, że ludzie widzą ją tak, jak ona sama widzi siebie.

Na nasze postrzeganie siebie wpływają trzy czynniki:

1. To, w jaki sposób my widzimy siebie.
2. To, w jaki sposób inni nas widzą.
3. To, jak myślimy, że inni nas widzą.

Punkt pierwszy zwykle pokrywa się z trzecim, natomiast drugi niemal zawsze istotnie różni się od pozostałych. Możemy po prostu przyjąć jako coś pewnego, że ludzie postrzegają nas inaczej, niż my widzimy samych siebie. Osoba z kompleksem niższości może mieć dziewięćdziesiąt dziewięć procent pewności, że inni uważającą za mądrzejszą, atrakcyjniejszą i bardziej wartościową, niż jej się wydaje. Po co żyć w mylnym przekonaniu, iż ludzie uważają cię za głupiego, brzydkiego i bezużytecznego, skoro w rzeczywistości wcale tak nie myślą?

„Ależ panie doktorze — ktoś może powiedzieć — pan nie rozumie. Ludzie naprawdę myślą, że jestem głupi". Następnie osoba taka wymieni wszystkie fakty, które się wydarzyły, odkąd skończyła trzy lata, a które stanowią niezbity dowód na to, że ludzie uważają ją za głupią. Mógłbym w każdej chwili wezwać całe zastępy ludzi gotowych zaświadczyć, że uważają mojego rozmówcę za osobę wysoce inteligentną, na nim jednak nie zrobiłoby to najmniejszego wrażenia. On już podjął decyzję. Jest głupi i nikt nie zdoła przekonać go, że jest inaczej.

Nie ma dwóch takich samych osób. Zawsze znajdziemy więc wielu ludzi, którzy w jakiejś dziedzinie mają większe zdolności niż my. W niektórych dziedzinach to my jesteśmy najlepsi. Do innych brak nam predyspozycji. Ta prawda dotyczy każdego z nas. Dlaczego więc mielibyśmy podkreślać nasze słabości?

Jeszcze jako mały chłopiec usłyszałem historię, która bardzo podnosi mnie na duchu i zachęca do naśladowania za każdym razem, kiedy ją sobie przypominam. W naszym miasteczku mieszkał ponoć kiedyś pewien bardzo pozytywnie nastawiony do życia człowiek, który postawił sobie za punkt honoru, aby uczestniczyć w każdym odbywającym się w miasteczku pogrzebie i wygłosić w stosownym momencie jakieś dobre słowo na temat zmarłego. Pewnego razu zmarł miejscowy pijaczyna. Jego życie było pożałowania godne pod każdym względem. Był zamieszany w różnego typu działania przestępcze, w okropny sposób zawiódł swoją żonę i dzieci, używał plugawego języka i ogólnie rzecz biorąc, przez całe życie prowadził się fatalnie. Całe miasteczko zebrało się, aby usłyszeć, co powie optymista teraz, kiedy przyszedł czas na tę zakałę społeczeństwa.

We właściwym momencie nasz bohater wstał i powiedział jedno zdanie:

— Zmarły potrafił wspaniale gwizdać!

Po pogrzebie ludzie cisnęli się wokół optymisty, pytając i komentując:

— Nigdy nie słyszałem, żeby gwizdał, czy on naprawdę umiał gwizdać? Czy często mu się to zdarzało?

Optymista odparł:

— Tylko raz słyszałem, jak gwizdał. Ale było to naprawdę świetne!

Szkoda, że pijaczek nie poświęcił w swoim życiu więcej czasu na gwizdanie! Skoro potrafił to robić naprawdę dobrze, mogłoby to zmienić jego życie. A co ty potrafisz robić dobrze? Może warto by zacząć koncentrować się na swoich mocnych stronach zamiast na słabościach?

W momencie separacji osoba mająca poczucie niższości zwykle bierze na siebie całą winę za niepowodzenie małżeńskie. Błaga współmałżonka, aby dał jej jeszcze jedną szansę, aby zechciał zacząć wszystko od początku. Jeśli nie spotka się z przychylnym przyjęciem, wpada w głęboką depresję i może nawet myśleć o samobójstwie. Osoba taka pozwala, by poczucie niższości kierowało jej zachowaniem.

Co może ci pomóc na tej drodze w dół? W Psalmie 15 znajdujemy słowa wskazujące na znaczenie życia w prawdzie. Mamy mówić prawdę w swoim sercu. Jezus mówi, że prawda nas wyzwoli (por. Ps 15,2; J 8,31-32).

Powiem ci więc kilka słów prawdy na twój temat. Zostałeś stworzony na obraz i podobieństwo Boże. Masz ogromną wartość. Posiadasz wiele talentów. Jest wiele rzeczy, które ludzie w tobie podziwiają. To prawda, że zdarzyło ci się upaść — jak każdemu. Nie znaczy to jednak, że twoje życie to jedna wielka klęska. Przegrasz tylko wtedy, kiedy sam podejmiesz decyzję, że chcesz przegrać. Jeśli natomiast zdecydujesz, że chcesz wygrać, to nic, nawet twój kompleks niższości, nie stanie na przeszkodzie w osiągnięciu tego celu.

Pierwszy krok, jaki musisz zrobić, aby przemienić swój sposób myślenia, to przyjąć tę prawdę, że Bóg cię nie przekreślił i nie zapomniał o tobie. Apostoł Paweł napisał: *Mam właśnie ufność, że Ten, który zapoczątkował w was dobre dzieło, dokończy go do dnia Chrystusa Jezusa* (Flp 1,6). Pomimo twoich niepowodzeń i upadków wciąż jest Bożym zamiarem doprowadzenie cię do doskonałości. On ma wspaniałe zamiary wobec ciebie. Musisz mówić sobie prawdę w sercu i stosownie do niej postępować.

Kompleks wyższości

Drugą skrajnością jest taki typ osobowości, że człowiek czuje, iż jest najlepszy. Nigdy nie popełnia błędów. „Jeśli w tym małżeństwie coś jest nie tak — mówi mi taka osoba — to na pewno nie jest to moja wina". W momencie konfrontacji dotyczącej jej niedociągnięć, osoba taka przyzna filozoficznie, że owszem, nikt nie jest doskonały. Będzie jednak obstawać przy tym, że problemem jest tak naprawdę współmałżonek.

Ten wzorzec odczuwania, myślenia i zachowania również ma swoje korzenie w dzieciństwie. Jest to przykład tak zwanego zepsutego dziecka. Nigdy nie obarczano go zadaniami wymagającymi wzięcia odpowiedzialności. Wzrastało w poczuciu, że cały świat ma obowiązek o nie zadbać. Przyzwyczaiło się mieć ogromne wymagania wobec wszystkich dookoła. Dlatego brakuje mu cierpliwości wobec niedociągnięć tych, którzy go otaczają. Jako dorosły ma za sobą zwykle nieudane związki, które rozpadły się z powodu jego skłonności do wykorzystywania ludzi. Ma mocny charakter i jest bardzo dominujący. Kiedy partner zaczyna stawiać mu opór, natychmiast próbuje zmusić go do podporządkowania się. Jeśli współmałżonek nie chce się dostosować, osoba z kompleksem wyższości może zdecydować się na separację, winą za zaistniałą sytuację obarczając partnera.

Jaka prawda może wyzwolić osobę, która uważa się za lepszą od innych? Prawda, że u stóp krzyża Chrystusa nikt nie stoi wyżej ani niżej od innych. Wszyscy tak samo potrzebujemy przebaczenia. Jeśli zdarza ci się czuć, że jesteś lepszy od innych, musisz dostrzec i uznać, że upadłeś tak samo jak oni.

Być może nie chciałeś dotychczas przyznać, że ty też zawiodłeś, tylko głośno mówiłeś, jak inni ciebie zawiedli. Naprawdę jest ważne to, co czujesz, ale równie ważne jest to, co czują inni, w tym twój małżonek. Może jesteś inteligentny, ale inteligencja to dar Boży, za który powinieneś być wdzięczny. Udało ci się osiągnąć wiele w swoim życiu. Świetnie! Teraz zacznij dzielić się tajemnicą swojego sukcesu z innymi i naucz się, co znaczą słowa Jezusa, że *Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu* (Dz 20,35).

Czy twoje poczucie wyższości sprawiło, że myślałeś o sobie jako o kimś lepszym od innych? Jeśli tak, to czas, abyś pokutował i nawrócił się. Zejdź z piedestału i ciesz się życiem razem ze swoimi braćmi i siostrami. Nie musisz twierdzić, że jesteś doskonały, aby się liczyć. Ludzie wcale nie będą cię mniej cenić, jeśli przyznasz się do swoich słabości. W rzeczywistości to właśnie wywyższanie się sprawiło, że wielu ludzi odwróciło się od ciebie w przeszłości.

W momencie separacji osoba mająca kompleks wyższości twierdzi zazwyczaj, że to współmałżonek przez swoją postawę doprowadził do rozpadu małżeństwa. Nawet jeśli to Pan Najlepszy lub Pani Najlepsza odeszła lub rozpoczęła romans, będzie twierdzić, iż została zmuszona do podjęcia tych działań przez zachowanie swojego małżonka. Jeśli współmałżonek ma z kolei poczucie niższości, najczęściej bierze na siebie tę winę i cierpi, jakby rzeczywiście doprowadził do rozpadu związku.

Osoby z kompleksem wyższości nie mają najmniejszego problemu z racjonalizowaniem swoich grzesznych postaw. Wiedzą, co na ten temat mówi

Biblia... potrafią jednak zasypać cię argumentami, dlaczego akurat w ich przypadku takie zachowanie jest jak najbardziej dopuszczalne.

Pierwszym krokiem do porzucenia postawy wyższości jest pogodzenie się z faktem, że jesteś tylko człowiekiem. Nikt nie jest doskonały. Rozpoznaj swoje słabości i przyznaj się do nich przed Bogiem i przed swoim małżonkiem. Staraj się być jak najbardziej konkretny. Na drodze szczerości znajdziesz wielu przyjaciół. Na drodze samousprawiedliwienia będziesz z każdym dniem coraz bardziej samotny.

Zrozumienie kwestii osobowości

Przyjrzeliśmy się jednemu z aspektów osobowości, jakim jest poczucie wyższości lub niższości. Osobowość obejmuje jednak znacznie szerszy wachlarz ludzkich doświadczeń. Kiedy posługuję się słowem „osobowość", mam na myśli właściwy dla ciebie wzorzec myślenia, odczuwania i zachowania. Nie ma dwóch identycznych osobowości, choć w różnych jej aspektach każdy człowiek może być przyporządkowany do pewnych ogólnych kategorii. Większość cech opisać można za pomocą przeciwstawnych par wyrazów. Mówimy, że ludzie są optymistyczni albo pesymistyczni, że mają pozytywne albo negatywne nastawienie, są krytyczni albo wyrozumiali, cierpliwi albo niecierpliwi, rozmowni albo małomówni, są ekstrawertykami albo introwertykami.

Nasza osobowość ma ogromny wpływ na to, w jaki sposób żyjemy. Tragedią dzisiejszych czasów jest to, że wpojono nam silne przekonanie, iż charakter kształtuje się raz na zawsze do piątego czy szóstego roku życia i że od tamtej pory nasz los już jest przesądzony. Wiele osób czuje się jak w potrzasku. Kiedy zaczynają widzieć wzorce myślenia, odczuwania czy zachowania, które były źródłem problemów w ich życiu, dochodzą do wniosku, że jest już za późno, aby coś w tym względzie zmienić. Przekonanie to całkowicie mija się z prawdą.

To oczywiste, że jako osoby dorosłe możemy zaobserwować w naszym życiu pewne stałe wzorce zachowań. Takie czy inne cechy osobowości mają wpływ na nasze życie, nie muszą one jednak nim rządzić. Pojęcia wychowania, duchowego rozwoju i nawrócenia są jednoznacznie sprzeczne z ideą determinizmu, według której wzorce naszych zachowań zostają w sposób nieodwracalny utrwalone w dzieciństwie. Biblia mówi nam, że jesteśmy odpowiedzialni za jakość życia, które prowadzimy. O jakości tej decyduje nasz stosunek do Boga, nasze świadome decyzje i wybór takiej czy innej postawy.

Nie możemy dopuścić do tego, by uważać siebie za niewolników swojej osobowości. Powinniśmy dążyć do poznania jej, by móc świadomie budować swoje mocne strony i walczyć ze słabościami.

Jak wiele wiesz na swój temat? Jaką osobą byłeś przez te wszystkie lata? Czy miałeś pozytywne, czy negatywne nastawienie do życia? Pewna żona skarżyła mi się:

— Mój mąż ma tak negatywne podejście do życia, że już kiedy się budzi, jest niezadowolony. Codziennie słyszę: „O nie! Znowu zaspałem!" albo: „O nie! Mogłem jeszcze pospać!"

Dla męża tej kobiety każdy dzień źle się zaczynał.

Ten, kto ma taką postawę, nigdy nie wygrywa. Może ci się to wydawać absurdalne, a jednak tysiące ludzi decyduje się żyć z takim właśnie nastawieniem. A może ty sam jesteś taką osobą? Jeśli tak, czy myślisz, że ta postawa mogła mieć jakiś wpływ na rozpad twojego małżeństwa? Czy możesz sobie wyobrazić, jakie emocje mogły wywoływać twoje codzienne apokaliptyczne wizje w twoim współmałżonku?

Jesteś krytyczny czy wyrozumiały w stosunku do innych ludzi? A wobec siebie? Pomyśl chwilę o tym, jak wyglądał twój dzień. Czy pomyślałeś o sobie coś miłego? Czy powiedziałeś coś budującego drugiej osobie? A może skrytykowałeś kogoś? Pomyślałeś coś nieprzychylnego na swój temat? Czy proporcje, w jakich wystąpiły te postawy, są dla ciebie charakterystyczne? Zastanów się, jaki miały one wpływ na twoje małżeństwo?

W jaki sposób komunikujesz się z innymi? Czy trzymasz różne emocje w sobie tak długo, aż nastąpi wybuch? Usłyszałem od pewnej kobiety o takiej sytuacji: „Mój mąż nigdy nie dzielił się ze mną tym, co dzieje się w jego życiu. Najogólniej rzecz biorąc, można powiedzieć, że każde z nas żyło swoim własnym życiem. Nie podobało mi się to, ale nie wiedziałam, jak to zmienić. No i któregoś dnia mąż wrócił do domu i powiedział mi, że odchodzi. Nie mogłam w to uwierzyć. Nie miałam pojęcia, że sprawy mają się aż tak źle".

W jaki sposób mogło dojść do czegoś takiego? Mąż lub żona, a może oboje poddali się naturalnej tendencji, żeby zatrzymywać trudne sprawy dla siebie. To uśpiło ich czujność, nie zdawali sobie sprawy ze stanu swojego małżeństwa. Czy taki związek można uzdrowić? Tak, ale potrzebna będzie interwencja chirurgiczna, czyli pomoc doświadczonego doradcy lub duszpasterza. Kiedy podzielicie się już tym, jak się czujecie, możecie wspólnie szukać rozwiązań. Nikt, nawet twój małżonek, nie może szukać sposobów wyjścia z sytuacji, dopóki nie wie, że problem w ogóle istnieje.

Czy zwykle dusisz w sobie emocje? Jeśli tak jest, separacja to właściwy moment, aby ujrzały one światło dzienne. Znajdź doradcę albo zaufanego przyjaciela, który ci w tym pomoże. Kiedy nauczysz się konstruktywnie porozumiewać z jedną osobą, będziesz w stanie komunikować się w ten sam sposób ze swoim małżonkiem. Tendencja do zachowywania milczenia nie zawsze musi być czymś złym. Biblia zachęca nas nawet do tego, abyśmy byli *nieskorzy do mówienia* (Jk 1,19). Problem pojawia się wtedy, kiedy popadamy w skrajność, jeśli chodzi o taką postawę. W miarę odkrywania słabych stron swojej osobowości zaczniesz również rozumieć, w jaki sposób wpływały one na twoje małżeństwo. Wszystkie te wzorce zachowań mogą ulec przemianie dzięki Bożej pomocy.

Zaakceptowanie tego, czego nie można zmienić

Czy Etiopczyk może zmienić swoją skórę, a lampart swoje pręgi? (Jr 13,23) Jezus zapytał raz: *Kto z was, martwiąc się, może choćby jedną chwilę dołożyć do wieku swego życia?* (Mt 6,27) Na oba te pytania odpowiedź jest bardzo prosta: są rzeczy, których nie da się zmienić. Twój wzrost, kolor skóry, ilość włosów czy kolor oczu są raczej niezmienne, chyba że uciekniemy się do pomocy nowinek medycznych.

Jeszcze jednym elementem naszego życia - być może najistotniejszym - którego nie zmienimy, jest nasza przeszłość. Nie można cofnąć wskazówek zegara. Twoi rodzice są twoimi rodzicami, bez względu na to, czy ci się to podoba, czy nie, czy jeszcze żyją, czy już odeszli, czy ich znałeś, czy nie. W żaden sposób tego nie zmienisz. Twoje dzieciństwo, wszystko jedno, czy było łatwe, czy trudne, jest częścią twojego życia i faktem historycznym.

Do tej samej kategorii zalicza się twoje małżeństwo. Nie ma sensu mówić: „Popełniliśmy błąd, decydując się na to małżeństwo". Nie da się odwrócić biegu wypadków. Wszystko, co się zdarzyło w czasie trwania waszego związku, to także część waszej historii. Co się stało, już się stało. Nie można odwołać słów ani czynów. Możemy prosić o przebaczenie za nasze winy, nie da się jednak usunąć wszystkich ich konsekwencji.

Nie możemy zmienić naszej przeszłości, możemy ją jednak zaakceptować. Kiedy Jezus spotkał Samarytankę przy studni, nie wymagał od niej anulowania wszystkich jej pięciu małżeństw, bo byłoby to niewykonalne. Zamiast tego zaproponował jej wodę, która ugasi jej aż nadto rzucające się w oczy pragnienie (por. J 4,5-29).

Zastanawiając się nad tym, co by było, gdybyśmy postąpili inaczej, marnujemy tylko nasz czas i siły. Musimy przyznać się do naszych porażek przed sobą, przed Bogiem i przed naszym małżonkiem. Musimy przyjąć Boże przebaczenie, przebaczyć sami sobie i ufać, że tak samo uczyni nasz małżonek. To jedyna rzecz, która jest w naszej mocy, jeśli chodzi o przeszłość. Trzeba skoncentrować się na przyszłości, ponieważ to na jej kształt wciąż mamy wpływ.

Może więc wykorzystasz czas separacji, aby przyjrzeć się swojej osobowości? Odkryj, jakie są twoje wzorce myślenia, zachowania i odczuwania. Następnie określ, jakie są twoje mocne strony i wykorzystaj je do tego, by rozszerzyć swoje horyzonty. Jednocześnie podejdź w realistyczny sposób do swoich słabości. Podejmij decyzję, jakie dziedziny twojego życia wymagają zmiany i podejmij kroki zmierzające do poprawy. Określ te rzeczy, których zmienić się nie da, i zaakceptuj je. Może się okazać, że okres ten będzie dla ciebie ekscytującym czasem odkrywania siebie i dojrzewania. Za kilka miesięcy możesz stać się całkiem inną osobą.

Odkrywanie możliwości rozwoju

Okres separacji to nie tylko dobry czas na odkrycie mocnych i słabych stron swojej osobowości. To także świetny moment na rozwijanie swoich zdolności twórczych. O ile nie masz dzieci, w okresie separacji będziesz miał więcej wolnego czasu niż wtedy, kiedy mieszkałeś razem z małżonkiem. Dlaczego nie wykorzystać tego czasu, aby rozwinąć zaniedbane lub ukryte talenty? Przeczytaj książki, po które od dawna zamierzałeś sięgnąć. Zapisz się na lekcje gry na gitarze lub pianinie. Wróć na studia zaoczne, żeby zdobyć nowy zawód albo po prostu poznać nowych ludzi.

Zacznij chodzić na koncerty i spektakle teatralne. Naucz się grać w tenisa. W większości lokalnych społeczności istnieją setki sposobów na rozwijanie swoich zainteresowań i umiejętności.

Wiem, że kiedy doświadczasz cierpienia i bólu spowodowanego separacją, możesz nie mieć ochoty na robienie żadnej z rzeczy, które wymieniłem. Być może poczucie osamotnienia i zranienia sprawiło, że straciłeś wszelkie zainteresowanie życiem. Jednakże siedzenie w domu i rozmyślanie o swoich problemach pogłębi tylko twoje przygnębienie i depresję. Kiedy podejmiesz pierwszy krok w kierunku odświeżenia starego hobby, może się zdarzyć, że w spowijającej twój świat ciemności pojawi się pierwszy promyczek słońca.

Skup się początkowo na małych, łatwych do osiągnięcia celach. Nie myśl o całej reszcie swojego życia, bo wyda ci się ogromną i niemożliwą do ogarnięcia niewiadomą. Planuj tylko na jeden dzień. Co możesz dzisiaj zrobić konstruktywnego? W miarę jak twoje dni będą zapełniać się treścią, wzrastać będzie także twoja nadzieja na przyszłość.

Kiedy zaczniesz się rozwijać, rozumieć i akceptować siebie, przyczynisz się do zwiększenia szans na trwałe pojednanie ze współmałżonkiem.

Zadania dla ciebie:

1. Poproś duszpasterza albo doradcę, aby umożliwił ci zrobienie testu temperamentu Taylora-Johnsona albo testu osobowości Myersa-Briggsa. Każde z tych narzędzi pomoże ci rozpoznać twój wzorzec osobowości.
2. Możesz rozważyć możliwość zapisania się na zajęcia doskonalenia charakteru prowadzone przez Kościół albo lokalną uczelnię.
3. Aby poczynić pierwsze kroki w kierunku zrozumienia swojej osobowości, odpowiedz na oddzielnej kartce papieru na następujące pytania:

- Co w sobie lubię?
- Jakie emocje dzisiaj odczuwam? Zapisz je w dwóch kolumnach:
  Emocje negatywne Emocje pozytywne
- Co mogę powiedzieć o sobie na podstawie swoich negatywnych emocji?
- Co mogę powiedzieć o sobie na podstawie swoich pozytywnych emocji?
- Jakie są dzisiaj moje potrzeby emocjonalne?
- Jak mógłbym zaspokoić te potrzeby w odpowiedzialny, chrześcijański sposób?
- *Co* chciałbym zmienić w swojej osobowości (sposób myślenia, odczuwania czy zachowania)?
- Co mogę zrobić już dzisiaj, aby przybliżyć się do tego celu?
- Jakich rzeczy nie mogę w sobie zmienić, choć ich nie lubię?
- Czy decyduję się zaakceptować te niedoskonałości i skupić się na swoich mocnych stronach?

Rozdział czwarty
Rozwijanie relacji z Bogiem

Nasza relacja z Bogiem może zadecydować o losie naszego małżeństwa. Św. Augustyn mówi: *Stworzyłeś nas dla siebie, o Panie, i niespokojne jest nasze*

serce, dopóki nie spocznie w Tobie. Jeśli liczymy, że współmałżonek da nam poczucie własnej wartości i nas uszczęśliwi, szukamy nie tam, gdzie trzeba. Wiele osób, wiążąc się z kimś, oczekuje od partnera tego, co zapewnić nam może jedynie Bóg. Pokój wewnętrzny, poczucie bezpieczeństwa, przekonanie o sensie życia i radość z przeżywania każdego dnia nie pochodzą z relacji małżeńskiej, ale z intymnej więzi z Bogiem.

Jak wyglądała twoja relacja z Bogiem, odkąd znalazłeś się w separacji? Wiele osób w tym okresie pełnych jest gniewu do Boga — gniewu o to, że Bóg dopuścił cierpienie, samotność i frustrację, które towarzyszą rozpadowi związku małżeńskiego. Inni przeżywają odnowienie swojej wiary i zwracają się ku Bogu w sposób żywy i głęboki, u Niego szukając pomocy i wsparcia.

Przeczytaj zacytowany poniżej Psalm 77. Jest to osobiste wyznanie człowieka, który przeżywa poważny kryzys. Zobaczysz, że początkowo opisuje on ból, którego doświadcza z powodu odsunięcia od Boga i ludzi. Jednak dalej psalmista zwraca się w swym bólu do Pana i zaczyna wspominać lepsze dni, kiedy to doświadczał Bożego błogosławieństwa i miał zdrowe relacje z innymi.

Głos mój się wznosi do Boga i wołam,
głos mój - do Boga, by mnie usłyszał.
Szukam Pana w dzień mojej niedoli.
Moja ręka w nocy niestrudzenie wyciągnięta,
moja dusza odmawia przyjęcia pociechy.
Jęczę, im bardziej wspominam Boga,
duch mój słabnie, im więcej rozmyślam.
Ty przytrzymujesz powieki mych oczu:
jestem wzburzony i mówić nie mogę.
Rozważam dni starodawne
i lata minione wspominam.
Rozmyślam nocą w sercu,
roztrząsam i duch mój docieka:
„ Czy Bóg odrzuca na wieki,
i nie jest już łaskawy?
Czy Jego łaskawość ustała na zawsze,
a słowo umilkło na pokolenia?
Czy Bóg zapomniał o litości,
czy w gniewie powstrzymał swoje miłosierdzie? "
I mówię: „ To dla mnie bolesne,
że się odwróciła prawica Najwyższego ".

Wspominam dzieła Pana,
zaiste wspominam Twoje dawne cuda.
Rozmyślam o wszystkich Twych dziełach
i czyny Twoje rozważam.
Boże, Twoja droga jest święta;
który bóg dorówna wielkością naszemu Bogu?
Ty jesteś Bogiem działającym cuda,
objawiłeś ludom swą potęgę.
Ramieniem swoim lud Twój wybawiłeś,
Synów Jakuba i Józefa (Ps 77,2-16).

Ustęp ten kończy się bardzo obrazowym opisem obecnego stanu króla Dawida: *Ramieniem swoim lud Twój wybawiłeś.* W oryginale słowo przetłumaczone tu jako „wybawiłeś" oznacza „przywróciłeś to dawnej świetności" albo „odkupiłeś". To jest to, czego Bóg zawsze pragnie dla swojego ludu. Niemniej proces, który do tego prowadzi, może okazać się bolesny. Dawid mówi dalej: *Twoja droga wiodła przez wody, Twoja ścieżka przez wody rozległe i nie znać było Twych śladów* (Ps 77,20). Jako osoba pozostająca w separacji ze współmałżonkiem możesz rzeczywiście czuć się nieraz tak, jakbyś kroczył po wodzie, przez środek rozległego oceanu i nigdzie wokół nie widział śladów Bożych stóp. Mogę cię jednak zapewnić, że Bóg jest żywotnie zainteresowany tobą. Słowa Jezusa: *Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię* (Mt 11,28), skierowane są do ciebie tak samo jak do tych, do których wówczas się zwracał.

To prawda, że jesteś zmęczony stresem, z którym sobie nie radzisz. Jesteś utrudzony i obciążony — być może poczuciem winy, gniewem, wrogością, niepokojem. Zwróć uwagę, że Jezus nie mówi tutaj, abyś pozbył się tego brzemienia i następnie przyszedł do Niego. On mówi po prostu: „Przyjdź!" Obiecuje ci wytchnienie i pokrzepienie. Nie oczekuje, że sam sobie poradzisz ze swoimi problemami, nie obiecuje ci też, że wszystkie problemy znikną bez śladu, ale obiecuje pokrzepienie.

Bóg na pewno jest twoim przyjacielem, nawet jeśli nie możesz Go nazwać swoim Ojcem. Pismo Święte naucza, że jest On Ojcem wszystkich tych, którzy przychodzą do Niego przez Jego Syna Jezusa Chrystusa. Nie jest On Ojcem wszystkich ludzi — tylko tych, którzy uznają Jezusa Chrystusa za Pana. Jest jednak przyjacielem każdego człowieka. Bóg pragnie dzielić życie z każdym z nas, pragnie pomóc nam odnaleźć cel i sens życia oraz dać odpowiedź na problemy, które napotykamy. W samym środku cierpienia trudno nam czasem

uwierzyć, że Bóg naprawdę mógłby jakoś pomóc. Czy mogę zaproponować ci podjęcie kilku kroków, które pomogą ci w osobistym rozwoju duchowym w okresie separacji?

Rozprawić się z upadkami

Możliwe, że zastanawiając się nad swoim małżeństwem, dostrzegasz własny wkład w niepowodzenie tego związku. Możliwe jednak, że o wiele wyraźniej widzisz upadki twojego małżonka i wiele razy oskarżałeś go o rozpad waszego małżeństwa. Jeśli zastosowalibyśmy słowa Jezusa z Ewangelii według św. Mateusza do sytuacji małżeńskiej, brzmiałyby one tak: *Czemu to widzisz drzazgą w oku swego współmałżonka, a nie dostrzegasz belki we własnym oku? (...) Usuń najpierw belką ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgą z oka twego współmałżonka* (Mt 7,3-5).

Mamy naturalną skłonność, aby obwiniać swojego partnera i mieć w głębi serca przekonanie, że małżeństwo byłoby uzdrowione, gdyby tylko on się zmienił. Jezus powiedział jednak, że musimy rozpocząć od rozprawienia się z własnymi grzechami. Bez względu na to, czy grzechy te są wielkie, czy małe, są to jedyne grzechy, które mamy prawo wyznawać naszymi ustami. Jeśli będziemy się przyznawać do naszych grzechów, łatwiej nam będzie pomóc małżonkowi rozprawić się z jego grzechami. Jeśli zawiedliśmy naszego partnera, zawiedliśmy też Boga, gdyż Jezus nakazał nam miłować się wzajemnie (por. J 13,34). Jedynym prawdziwym sposobem wyrażania miłości do Boga jest okazywanie miłości bliźniemu. Jeśli zaniedbujemy się w miłości bliźniego, zaniedbujemy też miłość Boga. A zatem musimy wyznać nasze małżeńskie porażki przed Bogiem.

Być może najbardziej poruszającym wersetem Pisma Świętego, mówiącym o zdrowiu psychicznym, jest fragment z Dziejów Apostolskich, w którym św. Paweł pisze o sobie: *I sam usilnie się staram, aby mieć zawsze czyste sumienie wobec Boga i wobec ludzi* (Dz 24,16). Św. Paweł mówi to, czego sam doświadczył. Przekonał się, że potrzeba dyscypliny, aby poradzić sobie ze swoimi upadkami, jest to jednak konieczne, jeśli chcemy być emocjonalnie i duchowo wolni. Dlatego mówi on, że oczyszcza swoje sumienie przed Bogiem i ludźmi.

Procesem, który prowadzi do oczyszczenia sumienia, jest wyznanie win. Zgadzamy się z Bogiem, że zawiniliśmy. Przestajemy usprawiedliwiać siebie i swoje zachowanie. Zamiast tego wyznajemy przed Bogiem, że zgrzeszyliśmy. Pismo Święte mówi, że kiedy wyznajemy nasze grzechy przed Bogiem, On *jako*

wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości (1 J 1,9). W tej samej chwili, kiedy gotowi jesteśmy przyznać się do winy, Bóg jest już gotów nam tę winę przebaczyć. Jednak jak długo szukamy wymówek dla swojego grzechu, tak długo Bóg nie słyszy naszych modlitw (por. Ps 66,18).

Zatem pierwszym krokiem w kierunku pogłębienia twojej relacji z Bogiem jest wyznanie wszystkich twoich win. Zachęcam cię do tego, żebyś wziął ołówek i kartkę papieru i powiedział do Boga: „Panie, w jakich sprawach zawiodłem w moim małżeństwie?" W miarę jak Bóg będzie ci pokazywał prawdę, spisuj to wszystko, aby sporządzić listę swoich win. Następnie przeczytaj wszystkie punkty, wyznając Bogu kolejno każdy grzech, dziękując Mu za to, że Jezus na krzyżu zapłacił już karę za ciebie i przyjmując Jego przebaczenie za tę konkretną winę. Doświadczenie przebaczenia uwalnia nas od ciężaru winy. Bez wyznania grzechu nie może on zostać przebaczony. Bez przebaczenia zaś jesteśmy spętani poczuciem winy.

Wyznanie win i przyjęcie przebaczenia nie oznacza, że będziesz natychmiast wolny od powracających wyrzutów sumienia. Przebaczenie to Boża obietnica, że nie będzie On już więcej pamiętał naszych grzechów. Możemy w dalszym ciągu czuć się okropnie na myśl o tym, co zrobiliśmy lub czego zaniechaliśmy. Uczucia te nie mają jednak nic wspólnego z kwestią Bożego przebaczenia. Nie możemy pozwolić na to, aby one nas pokonały. Jeśli doświadczamy powracającego poczucia winy już po wyznaniu grzechów, możemy wtedy powiedzieć po prostu: „Ojcze, dziękuję Ci, że przebaczyłeś mi te grzechy i nie pamiętasz o nich. Pomóż mi przebaczyć sobie samemu". Przebaczenie sobie też jest rodzajem obietnicy. Obiecujesz sobie, że nie będziesz dłużej karał siebie za przewinienia z przeszłości. Takie karanie nie prowadzi do niczego dobrego, natomiast skutecznie uniemożliwia ci wykorzystanie możliwości, jakie otwiera przed tobą przyszłość.

Kiedy wyznajemy nasze grzechy Bogu, jest tak, jakbyśmy wrócili do domu po długiej i męczącej podróży, a nasz Tata wita nas z otwartymi ramionami, gotów natychmiast przebaczyć wszystkie nasze upadki. „Zabija utuczone cielę" i wyprawia ucztę, aby świętować nasz powrót do domu (por. Łk 15,21-24). Powrót do Boga, taki jak ten, może okazać się najważniejszą rzeczą, która dokona się w twoim życiu w okresie separacji. Powracasz bowiem do Tego, który cię stworzył i który wie, jak poprowadzić cię ku owocnemu życiu.

Naucz się rozmawiać

Twoja relacja z Bogiem nie będzie się rozwijać, jeśli nie nauczysz się z Nim rozmawiać. Pamiętaj, że komunikacja to proces dwukierunkowy. Nie tylko my mówimy do Boga, ale także Bóg mówi do nas. Wiele osób zna dobrze formy modlitwy, które polegają na zwracaniu się do Boga, ale mało kto zna Jego głos. Nie twierdzę, że Bóg będzie mówił słyszalnym głosem. Zwraca się do nas w bardzo osobisty sposób przez słowa Pisma Świętego, jeśli tylko jesteśmy gotowi poświęcić czas na to, by Go słuchać.

Niektórzy myślą, że czytanie Biblii i modlitwa to po prostu pewne praktyki religijne. Jednak naprawdę budują one i pielęgnują intymną więź między człowiekiem a Bogiem. Kiedy czytamy Pismo Święte, Bóg mówi nam zarówno o sobie, jak i o naszym życiu. Biblia jest najbardziej życiową książką, jaką mógłbyś przeczytać na temat stosunków międzyludzkich, gdyż na jej kartach sam Stwórca wypowiada się na temat swojego stworzenia. Mam kilka praktycznych sugestii, jak powinieneś rozmawiać z Bogiem. Ponieważ Pismo Święte jest Słowem Bożym skierowanym do nas, trzeba nauczyć się słuchać tego, co do nas mówi, uchem otwartym na głos Boga. Czytając inne książki, często podkreślamy zdania, które najbardziej nas poruszyły. Dlaczego nie robić tego samego podczas lektury Biblii? Kiedy czytasz Pismo Święte, w każdym rozdziale znajdziesz jakieś zdania czy myśli, które przykują twoją uwagę. Bardzo możliwe, że to jest to, co w danej chwili Bóg chce ci powiedzieć. Możesz te fragmenty zakreślić lub zaznaczyć gwiazdką, aby lepiej zapamiętać ich przesłanie.

Od wielu lat mam zwyczaj codziennie siadać przed Panem, otwierać Pismo Święte i rozmawiać z Nim, zaczynając w taki sposób: „Ojcze, oto kolejny dzień w moim życiu, który należy do Ciebie.
Chcę dziś usłyszeć Twój głos. Potrzebuję Twojego prowadzenia. Kiedy będę czytał ten rozdział, daj mi zrozumieć to, co chcesz mi dzisiaj powiedzieć". Następnie czytam ten rozdział po cichu albo na głos, z długopisem w ręku, od razu zaznaczając te słowa, które przykuły moją uwagę podczas lektury. Czasem czytam ten sam rozdział jeszcze raz, mówiąc do Pana: „Boże, nie jestem pewien, co chcesz mi przez te słowa powiedzieć. Przeczytam je jeszcze raz. Proszę, wyjaśniaj mi, jak mam je rozumieć". Mogę wówczas podkreślić dodatkowo jeszcze kilka myśli.

Po przeczytaniu rozdziału powracam do rozmowy z Bogiem, żeby w jakiś sposób odpowiedzieć Panu na to, co do mnie powiedział. Wiele osób czyta Słowo Boże, następnie zamyka Biblię i zaczyna się modlić o coś całkowicie niezwiązanego z tym, co przed chwilą przeczytali. To bardzo nieuprzejme zachowanie. Nigdy nie potraktowalibyśmy w ten sposób naszego przyjaciela.

Kiedy nasz przyjaciel coś do nas mówi, zawsze jakoś na to reagujemy. W ten sam sposób powinniśmy postępować, kiedy Bóg mówi do nas przez słowa Pisma Świętego.

Powiedzmy, że czytam czwarty rozdział listu do Filipian i najbardziej dotykają mnie słowa z wersetu 4: *Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się!* Podkreślam zatem całe zdanie, zaznaczając dodatkowo słowo „zawsze" i w modlitwie zwracam się do Boga: „Panie, jak mam to zrobić? Przecież to niemożliwe, żebym radował się zawsze. Czasem — tak — ale zawsze?" Jak widzisz, odpowiadam pytaniem na to, co Bóg mi powiedział. Czytam jeszcze raz: *Radujcie się zawsze w Panu* i widzę słowa „w Panu". To jest odpowiedź Boga. Bóg mówi mi, że powinienem zawsze się radować w Nim, nie w okolicznościach, jeśli bowiem okoliczności są niepomyślne, nie potrafię się nimi cieszyć. Ale w Panu mogę radować się nawet wtedy, kiedy okoliczności mi nie sprzyjają. Dzięki mojej relacji z Nim, mogę się naprawdę radować nawet teraz, w samym środku moich problemów. To ogromna zachęta dla kogoś, kto przechodzi przez trudne doświadczenia!

Bóg pragnie codziennie mówić do nas osobiście przez swoje Słowo i pragnie naszej odpowiedzi. Chciałbym cię namówić, abyś od dzisiaj zaczął czytać codziennie jeden rozdział Biblii, podkreślając i zaznaczając to, co cię porusza, a następnie rozmawiać z Bogiem na ten temat. Zacznij od wybranej księgi (na początek dobry jest List św. Jakuba) i nie zaczynaj następnej, zanim nie dojdziesz do końca pierwszej. Zostawisz w Biblii wyraźny ślad tego, którędy wiodła twoja droga z Bogiem i łatwo będzie ci powracać do rzeczy, które Bóg ci już mówił w poprzednich dniach i tygodniach. Zobaczysz, że twoja relacja z Bogiem pogłębi się, ponieważ nic bardziej temu nie sprzyja niż szczera rozmowa.

Podejmij decyzję, ze będziesz posłuszny

Czytając Pismo Święte, znajdziesz od czasu do czasu jasne i jednoznaczne polecenia, takie jak: *Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni. Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie* (Ef 4,32). Przykazania te zostały dane dla naszego dobra. Bóg, który nas stworzył, wie najlepiej, w jaki sposób sprawić, abyśmy żyli owocnie i szczęśliwie. Wszystkie Jego przykazania zostały dane w jakimś celu, dlatego musimy podjąć w sercu decyzję, że będziemy posłuszni każdemu Bożemu poleceniu. Jeśli więc czytamy: *Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni*, powinniśmy szukać w ciągu dnia okazji, aby okazać komuś dobroć, serdeczność i przebaczenie.

Wzorem dla nas jest sam Jezus, który przebaczył każdemu z nas. Pamiętacie, że kiedy wisiał na krzyżu, popatrzył na tych, którzy Go ukrzyżowali i powiedział: *Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią* (Łk 23,34). Czyż nie tak powinniśmy postępować wobec wszystkich, którzy czynią nam jakieś zło? W Piśmie Świętym znajdują się dziesiątki takich poleceń, które naprawdę mogą zmienić nasze życie, jeśli je przyjmiemy i zaczniemy stosować.

Kiedy podejmujesz wyzwanie, by być posłuszny Bożym przykazaniom, nie jesteś zdany na własne siły, o ile tylko jesteś chrześcijaninem i nosisz w sobie Ducha Świętego, który jest źródłem mocy potrzebnej do wypełniania Bożych poleceń. Jeśli więc przebaczenie twoim winowajcom wydaje ci się zbyt trudnym zadaniem, jest dla ciebie pomoc. Nie próbuj w sobie znaleźć siły do przebaczenia, poproś, aby Duch Boży cię do tego uzdolnił. Przebaczenie jest w zasadzie obietnicą. Obiecujesz, że nie będziesz już wyrzucać drugiemu jego win. Nie znaczy to, że przestaniesz
mieć świadomość, co się wydarzyło, jednak nie będziesz już traktować tego jako czyjąś winę. Nie chodzi o to, że zapomnisz o tych grzechach, o których dobrze wiesz, że zostały popełnione. Jednak z Bożą pomocą będziesz w stanie nie obciążać dłużej w sercu popełnionym grzechem twojego winowajcy.

Czy jesteś w stanie sobie wyobrazić, jak mogłoby wyglądać twoje życie, gdybyś codziennie czytał Słowo Boże, wsłuchiwał się w głos Boży i odpowiadał na Jego wezwania dzięki mocy Ducha Świętego? Nie ulega wątpliwości, że już za parę miesięcy z trudem poznałbyś siebie samego, ponieważ dzień po dniu następowałyby w twoim życiu potężne zmiany.

Śpiewaj na cześć Pana

Muzyka jest powszechnie używanym sposobem wyrażania ludzkich uczuć. Słuchając muzyki różnych kultur, odnajdziesz w niej motywy radości, ekscytacji i przyjemności, ale także smutku, bólu i cierpienia. Jest to prawda zarówno w odniesieniu do muzyki świeckiej, jak i religijnej. Śpiew jest sposobem porozumiewania się. Śpiewem możemy kogoś podnieść na duchu albo wprawić w nastrój przygnębienia. Słowa pieśni mogą przesądzić o tym, czy popchnie cię ona do pogrążenia się w depresji, czy powiedzie do zwycięstwa. W wielu miejscach księga Psalmów namawia, abyśmy śpiewali na cześć Pana. Możemy się zastanawiać, za co mielibyśmy wielbić Pana, kiedy przeżywamy problemy i cierpimy. Jeśli jednak będziemy szukać prawdy, zawsze znajdziemy powód, aby chwalić Boga.

W cytowanym niedawno psalmie, Dawid uwielbiał Pana za dobrodziejstwa, których doświadczał od Niego w przeszłości, za Jego wcześniejsze błogosławieństwa. Kiedy zaczynamy wielbić Pana za dzieła, których dokonał on wcześniej w naszym życiu, dziękujemy Mu również za to, że będzie wierny w przyszłości. Św. Paweł napisał do Efezjan, że powinni być napełnieni, albo raczej: poddani Duchowi Świętemu i przemawiać do siebie nawzajem *psalmami i hymnami, i pieśniami pełnymi ducha, śpiewając i wysławiając Pana w (...) sercach* (Ef 5,19). Pieśni radości i triumfu muszą wypływać z naszej relacji z Panem. Kiedy kieruje nami Duch Boży, możemy śpiewać o naszych problemach, a i tak sercem naszej pieśni będzie uwielbienie Pana za to, Kim jest i co uczynił w naszym życiu.

Nasza relacja z Bogiem nie jest zależna od okoliczności, w których się znajdujemy. Wręcz przeciwnie - każde okoliczności mogą przybliżyć nas ku Niemu. Możliwe, że nie masz w tej chwili ochoty śpiewać. Może nigdy wcześniej nie śpiewałeś, ale jako chrześcijanin możesz zacząć śpiewać - przynajmniej w samotności. Rzeczywiście, św. Paweł pisze, że powinniśmy śpiewać sami sobie. Możemy to robić pod prysznicem albo w łóżku. Jeśli nigdy tego nie robiłeś, pozwól, że zasugeruję, abyś na początek wybrał dowolny psalm (pamiętaj, że psalmy to nic innego, jak żydowski śpiewnik). Wymyśl własną melodię i śpiewaj psalm Bogu. Linia melodyczna, tonacja i rytm naprawdę nie mają żadnego znaczenia. Liczy się tylko to, że wyrażasz swoje uwielbienie dla Pana, posługując się słowami autorów, którzy sami przeszli przez niejedną trudną sytuację. Jeśli chcesz, możesz zacząć od Psalmu 77, który czytaliśmy na początku tego rozdziału.

Znajdź innych chrześcijan

Nie wiem, czy jesteś obecnie członkiem jakiejś lokalnej wspólnoty chrześcijańskiej, czy też nie. Jednak w okresie separacji bardzo ważne jest, abyś nawiązał kontakt z innymi chrześcijanami, z którymi byłbyś we wspólnocie. To prawda, że Kościół z wielu powodów zasłużył na krytykę. Często słyszymy osoby mówiące: „Nie chcę angażować się w życie Kościoła, bo tam chodzą tylko hipokryci". Prawdopodobnie mają oni rację. Kościoły są pełne hipokrytów i grzeszników, bo gdyby zabroniono im chodzić do kościoła, czy znalazłby się ktoś, kto mógłby tam pójść? Wszyscy przecież zgrzeszyliśmy i wszyscy przynajmniej co jakiś czas zachowujemy się obłudnie. To, że ktoś angażuje się w życie Kościoła, nie oznacza, że jest doskonały. Znaczy to jedynie, że szuka duchowego wzrostu.

W większości wspólnot chrześcijańskich spotkacie najprawdopodobniej życzliwe osoby, które przyjmą was i będą się starały wam pomóc. Bóg nie stworzył nas do tego, abyśmy w życiu radzili sobie sami. To On sam powiedział u zarania dziejów: *Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam* (Rdz 2,18). Psalmista pisze również: *Bóg przygotowuje dom dla opuszczonych* (Ps 68,7). W czasie, kiedy jesteśmy oddzieleni od współmałżonka, bardzo potrzebujemy wsparcia naszej rodziny w Jezusie Chrystusie.

Wiele osób myśląc o Kościele, myśli o uczestnictwie w niedzielnym nabożeństwie. To też jest ważne, ale to tylko mała cząstka życia prawdziwego Kościoła. Kościół to wspólnota tych, którzy zostali „powołani ze świata", którzy uznali Jezusa Chrystusa za swojego Pana i którzy zbierają się razem, aby się uczyć i wzajemnie zachęcać. Małe grupy, w których możemy razem się modlić i studiować Pismo Święte, pełnią istotną rolę w życiu Kościoła. Nie zadowalaj się wysłuchaniem niedzielnego kazania. Włącz się do jakiejś małej grupy, w której będziesz znajdował odpowiedzi na pojawiające się pytania. Wiele parafii i wspólnot prowadzi specjalne spotkania dla osób pozostających w separacji. Zazwyczaj duszpasterze są też otwarci na spotkania indywidualne i doradzanie w konkretnych sytuacjach.

Jeśli nie chodziłeś dotychczas regularnie do kościoła, zacznij to robić już od tej niedzieli. Znajdź grupę chrześcijan, z którymi możesz się identyfikować, z którymi mógłbyś się dzielić tym, przez co przechodzisz i u których znajdziesz potrzebne ci tak bardzo wsparcie i zachętę.

Nie powinieneś przychodzić do kościoła z nastawieniem, że będziesz wyłącznie czerpał, bądź także gotów służyć innym w miarę swoich możliwości. Może myślisz sobie: „Jak mógłbym pomóc teraz komuś innemu, skoro sam nie potrafię sobie poradzić z własnymi problemami?" Tymczasem prawdopodobnie spotkasz w kościele osoby, które mają podobne problemy jak ty, i może będziesz mógł się z nimi podzielić czymś, co już odkryłeś w swojej relacji z Bogiem. Bycie członkiem Kościoła nigdy nie wygląda jak droga jednokierunkowa. W dziesiątym rozdziale Listu do Hebrajczyków czytamy, że powinniśmy się nawzajem pocieszać, zachęcać i udzielać wskazówek, i możesz się spodziewać, że właśnie to będzie miało miejsce w każdej żywej wspólnocie.

Wspomniałem już wcześniej słowa Jezusa: *Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię.* Jezus mówi dalej: *Weźcie na siebie moje jarzmo i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokornego serca, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem słodkie jest moje jarzmo, a moje brzemię lekkie* (Mt 11,28-30). Jezus nie namawia nas do tego, abyśmy odłożyli nasze ciężary, by znaleźć wytchnienie. Wzywa nas, abyśmy

wzięli na siebie Jego jarzmo. Jarzmo oznacza pracę. Jesteśmy wezwani nie do bierności, nie do odpoczynku, ale do tego, aby wziąć na siebie jarzmo Chrystusa i łącząc się z innymi chrześcijanami, współdziałać w czynieniu dobra na świecie.

Jezus mówi: *Słodkie jest moje jarzmo, a moje brzemię lekkie.* Lekkie w porównaniu do czego? W porównaniu do brzemienia, które musimy nieść, jeśli zdecydujemy się iść swoją własną drogą. Kiedy idziemy swoją własną drogą nie myśląc o Bogu ani o Jego Słowie, przekonujemy się, że im dalej idziemy, tym trudniejsze staje się nasze jarzmo, a brzemię coraz cięższe. Kiedy natomiast kroczymy z Jezusem, odkrywamy, że Jego jarzmo jest słodkie, a Jego brzemię lekkie w porównaniu do tego, czego doświadczaliśmy wcześniej. Co więcej, Jego brzemię zawsze ma swój cel. Owszem, jest praca, którą trzeba wykonać, ale jest to praca, która ma sens.

Znałem wiele osób będących w separacji, które poświęciły wiele czasu, pomagając w kancelarii kościoła, w pracach porządkowych albo usługiwaniu chorym. Nasze własne cierpienie wcale nie musi uniemożliwić owocnej posługi innym. Wręcz przeciwnie, może nas przygotować do tego, żeby skutecznie pomagać. Droga do szczęścia nie jest drogą odosobnienia i skupiania się na własnych problemach. Polega ona na dzieleniu swojego życia z Bogiem i uczeniu się tego, jak Mu służyć.

Zadania dla ciebie:

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, poproś Boga, aby wskazał ci te obszary, w których zawiodłeś w twoim małżeństwie.

1. Sporządź listę swoich upadków i wyznaj je przed Bogiem. Podziękuj Mu za to, że Jezus Chrystus poniósł już karę za te grzechy i przyjmij od Niego przebaczenie.
2. Zacznij do dzisiaj czytać i rozmawiać z Bogiem na temat jednego rozdziału Pisma Świętego dziennie. Możesz zacząć lekturę od Listu św. Jakuba.
3. Spróbuj zaśpiewać psalm Bogu. Wymyśl własną melodię i rytm. Możesz zacząć od Psalmu 1.
4. Jeśli nie jesteś zaangażowany w życie żadnego lokalnego kościoła, podejmij decyzję, do którego kościoła pójdziesz w tę niedzielę. Nie ograniczaj swojego uczestnictwa do nabożeństwa niedzielnego, ale włącz się również w spotkania małej grupy.
5. Nie rezygnuj z poszukiwań, dopóki nie znajdziesz ciepłej i kochającej się grupy chrześcijan, z którymi będziesz mógł dzielić życie.

Rozdział piąty
Rozwijanie naszej relacji ze współmałżonkiem

Jak mogę rozwijać relację ze współmałżonkiem, skoro mieszkamy osobno? To dobre pytanie. Bob i Janice są w separacji od trzech miesięcy. Spotkali się tylko raz, u prawnika, w celu omówienia formalności związanych z separacją. Nie ulega wątpliwości, że nie mieli oni sposobności, aby rozwijać swoją relację. Czy jest jeszcze nadzieja dla ich małżeństwa?

Nie, dopóki któreś z nich nie zdecyduje się przerwać ciszy. Tak długo, jak oboje trwają w uporze, aby się do siebie nie odzywać, pojednanie jest jak porzucony na pustyni wrak samolotu, bez żadnej nadziei na dokonanie niezbędnych napraw.

Aby przerwać milczenie, wystarczy tylko jedna osoba. Dwóch osób potrzeba, aby się porozumieć, ale tylko jednej do tego, by rozpocząć ten proces.

Czy trzymałeś się dotychczas z daleka, nieskory do tego, aby się poddać i zadzwonić, czekając, aż ona lub on zrobi pierwszy krok? Po co czekać? Ty również jesteś odpowiedzialny za szukanie możliwości pojednania (por. Mt 5,23-24; 18,15-17). Być może nie uda ci się doprowadzić do zgody, ale masz obowiązek podjąć kroki w tym kierunku.

Czasem powstrzymujemy się od zrobienia pierwszego kroku, czekając aż ta druga osoba naprawi swoje błędy. Mówimy sobie: „Przecież on mnie zawiódł. Dlaczego to teraz ja miałabym pierwsza wyciągać do niego rękę? To on powinien przyjść i poprosić o przebaczenie!" Jest to całkiem naturalny sposób myślenia, tyle że całkowicie niebiblijny. Jezus powiedział: *Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam sobie przypomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przed ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i dar swój ofiaruj* (Mt 5,23-24).

W innym miejscu Jezus powiedział: *Gdy brat twój zgrzeszy <przeciw tobie>, idź i upomnij go w cztery oczy. Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata. Jeśli zaś nie usłucha, weź z sobą jeszcze jednego albo dwóch, żeby „na słowie dwóch albo trzech świadków oparła się cała spraw". Jeśli i tych nie usłucha, donieś Kościołowi. A jeśli nawet Kościoła nie usłucha, niech ci będzie jak poganin i celnik* (Mt 18,15-17).

Jeśli zasady te odnoszą się do całego Kościoła, odnoszą się one także do poszczególnych chrześcijan, także to chrześcijańskiego małżeństwa, które jest w separacji. Powyższe fragmenty mówią o tym, że bez względu na to, czy nasz

współmałżonek zawinił coś przeciwko nam, czy my przeciwko niemu (a prawdopodobnie wina jest po obu stronach), to odpowiedzialność za to, by dążyć do pojednania, zawsze jest po mojej stronie. Biorąc odpowiedzialność za swój własny grzech, mam pójść, wyznać winę i prosić o przebaczenie. Jeśli chodzi o grzech twojego małżonka, powinieneś iść z przebaczeniem w sercu, gotowy udzielić tego przebaczenia, jeśli on wyzna grzech i wyrazi pragnienie odwrócenia się od niego.

Sztuka wyznawania win

W czasie mojej długiej kariery doradcy nigdy nie zetknąłem się z przypadkiem, w którym wina za niepowodzenie małżeńskie leżałaby całkowicie i wyłącznie po stronie jednego ze współmałżonków.
Możliwe, że jedno z nich popełniło jawne cudzołóstwo albo żyło w sposób ewidentnie egoistyczny, nie zważając na potrzeby drugiej osoby, zawsze jednak dało się zauważyć również pewne uchybienia po stronie tego drugiego. Określenie win naszego małżonka zwykle nie nastręcza nam żadnych trudności, o wiele trudniej jest przyznać się do naszych własnych. Często kładę przed człowiekiem kartkę papieru i proszę, aby wypisał uchybienia swojego partnera. Osoba taka pisze przez pięć lub dziesięć minut, nie zatrzymując się nawet na chwilę, aby się zastanowić. Niektórzy proszą mnie o dodatkową kartkę. Listy są obszerne i bardzo szczegółowe.

Kiedy proszę ich następnie, aby wypisali swoje własne winy, natychmiast zapisują jedną największą wadę czy słabość. Następnie długo myślą nad tym, co jeszcze mogłoby być jakąś ich przywarą. Niektórym nie udaje się znaleźć nawet drugiej wady, a mało kto zapisuje ich więcej niż cztery. O czym to świadczy? Czy o tym, że małżonek tej osoby musi naprawdę bardzo dużo pracować nad sobą? Raczej nie, jako że obie strony zwykle mają równie długie listy grzechów drugiego. Świadczy to natomiast o tym, że mamy skłonność, aby patrzeć na samych siebie przez różowe okulary. Nasze słabości nie wydają się nam zbyt istotne, bo przyzwyczailiśmy się do nich. Żyliśmy z nimi przez wiele lat. W tej sytuacji wydaje nam się oczywiste, że wszelkie trudności mają swe źródło w słabościach naszego małżonka.

W rozdziale czwartym zacytowaliśmy słowa Jezusa: *Czemu to widzisz drzazgą w oku swego brata, a nie dostrzegasz belki we własnym oku? Albo jak możesz mówić swemu bratu: Pozwól, że usuną drzazgą z twego oka, podczas gdy belka [tkwi] w twoim oku? Obłudniku, usuń najpierw belką ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgą z oka twego brata* (Mt 7,3-5). Zwróćcie

uwagę, że Jezus nie powiedział tu, że twój małżonek jest chodzącą doskonałością. Powiedział po prostu, że punktem wyjścia dla poprawienia jakości waszej relacji jest usunięcie „belki, która jest w twoim własnym oku". Kiedy już rozpoznałeś i wyznałeś własne winy, jesteś w stanie lepiej zobaczyć, jak możesz pomóc współmałżonkowi rozprawić się z jego słabościami.

Zawodzimy najczęściej w dwóch dziedzinach. Po pierwsze, nie udaje nam się zaspokoić potrzeb partnera lub partnerki, po drugie, upadamy przez to, że robimy lub mówimy rzeczy, które tę drugą osobę ranią. Nie robimy tego, co powinniśmy, a zamiast tego robimy to, czego nie powinniśmy robić w stosunku do współmałżonka. Nie ulega wątpliwości, że nie było naszym celem sprawienie mu zawodu. Marzyliśmy o tym, aby uczynić współmałżonka najszczęśliwszym człowiekiem na świecie, kiedy jednak nasze własne potrzeby nie były zaspokajane, staliśmy się zimni i wrogo nastawieni. Św. Paweł opisuje ten właśnie problem w Liście do Rzymian: *Nie rozumiem bowiem tego, co czynię, bo nie czynię tego, co chcę, ale to, czego nienawidzę — to właśnie czynię* (Rz 7,15). Paweł omawia dalej powody, dla których zachowujemy się w ten sposób. Pozwalamy, aby nasza stara, samolubna, grzeszna natura decydowała o naszym postępowaniu. Naszą jedyną nadzieją na zmianę, jak pisze św. Paweł, jest zgoda na to, aby to Jezus Chrystus jako nasz Pan sprawował władzę nad naszym życiem. Tylko On może uzdolnić nas do tego, abyśmy rzeczywiście robili to, o czym wiemy, że jest właściwe.

Pierwszym krokiem do odnowy naszego życia jest wyznanie przed swoim małżonkiem naszych własnych win. Ostrzegam: nie bierz na siebie całej winy za trudności, jakie napotyka wasze małżeństwo. Nie jest to wyłącznie twoja wina, ale jest również faktem, że nie jesteś doskonały. Upadłeś, a Jezus mówi, że pierwszym krokiem do rozprawienia się z tym upadkiem jest wyznanie swojej winy przed małżonkiem i prośba o przebaczenie. Zachęcam, abyś poprosił Boga, by pomógł ci sporządzić listę twoich grzechów. Zapisz je na kartce papieru. Bądź konkretny i szczegółowy. Kiedy już poprosisz Boga o przebaczenie tych grzechów, pomódl się, aby On sam dał ci odwagę, by podzielić się tą listą ze współmałżonkiem.

Przyznanie się do swoich błędów i poproszenie o przebaczenie nie stanowi gwarancji, że twoje małżeństwo zostanie odbudowane, zapewni ci jednak czyste sumienie (por. Dz 24,16). Nie doświadczysz uwolnienia od poczucia winy, dopóki nie przyznasz się do swojego wkładu w wasze problemy małżeńskie. Twój małżonek może ci przebaczyć albo odmówić przebaczenia. Możliwe, że nie będzie otwarty na pojednanie. Kiedy prosisz o przebaczenie, zyskujesz

jednak pewność, że zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy, aby naprawić to, co się stało. Przeszłości nie można wymazać. Można jednak się do niej przyznać.

A co z grzechami twojego małżonka? Prawdziwe pojednanie nie będzie miało miejsca, jeśli on lub ona nie będą skłonni do tego, by przyznać się do swoich win i odwrócić się od nich. Nikt za nich tego nie zrobi. Twój małżonek musi podjąć decyzję, aby porzucić swój grzech i wrócić do ciebie. Jeśli będzie gotowy do pokuty i nawrócenia, ty powinieneś być gotowy, aby przebaczyć i przyjąć go z powrotem. Podobnie jak ty, twój małżonek nie ma mocy, aby zmienić to, co już się stało. Od niego jednak zależy, czy zechce odwrócić się od grzechu i dążyć do pojednania. Może się zdarzyć, że nie podejmie tego kroku bezpośrednio po twoim wyznaniu. Musisz być gotowy, aby czekać, modlić się i kochać, nawet jeśli twój małżonek będzie nieobecny.

Moc modlitwy

Nie powinieneś modlić się słowami: „Panie, jeśli taka jest Twoja wola, spraw, aby on wrócił". Wiemy przecież, że Bożą wolą zawsze jest, aby małżeństwa były uzdrawiane, choć szanuje On naszą wolność. O co więc powinniśmy się modlić?

Jezus powiedział o Duchu Świętym: *On zaś, gdy przyjdzie, przekona świat o grzechu, o sprawiedliwości i o sądzie* (J 16,8). Jestem przekonany, że powinieneś się modlić, aby Duch Święty wykonał konkretną pracę w sercu twojego współmałżonka. Powinieneś modlić się o to, by doświadczył on głębokiego poczucia winy za swoje grzechy; aby otrzymał głęboką świadomość tego, co jest sprawiedliwe (dobre) i zrozumienie rzeczywistości sądu, który czeka tych, którzy się nie nawrócą. Kiedy modlimy się w ten sposób, mamy pewność, że prosimy zgodnie z naturą działania Ducha Świętego. Takich modlitw Bóg zawsze wysłuchuje.

Jaka będzie odpowiedź twojego współmałżonka? Może poddać się działaniu Ducha Świętego i odwrócić się od grzechu. Może też odrzucić pochodzące od Boga przynaglenie i pójść własną drogą. Musisz dać swojemu małżonkowi prawo do podejmowania wolnych wyborów, podobnie jak czyni to Bóg.

Niektórzy oskarżają Boga o to, że dopuścił do rozpadu ich małżeństwa. Nie myśl, że to Bóg nie odpowiedział na twoje modlitwy, jeśli twój małżonek nie wrócił do ciebie. Ludzie w wolności podejmują decyzje o zawarciu małżeństwa, o tym, jak się do siebie odnoszą, o tym żeby się rozejść albo pracować nad rozwiązaniem problemów. Gdyby Bóg nie pozwolił nam

dokonywać takich wyborów, zredukowałby nas do poziomu „podludzi". Musiałby usunąć z naszego człowieczeństwa pieczęć swojego własnego obrazu i podobieństwa.

Nie dawaj za wygraną. Przygotowanie człowieka do odpowiedzi na Boże prowadzenie wymaga czasu. Nie przestawaj modlić się za współmałżonka, dopóki wola Boża nie wypełni się w doskonały sposób w jego życiu.

Uczyć się kochać

Kiedy już wyznałeś winy, poprosiłeś o przebaczenie i podjąłeś kroki w kierunku pojednania, co jeszcze pozostaje do zrobienia w okresie oczekiwania? Spróbuj jeszcze jednego: kochaj! Kochanie współmałżonka w okresie rozdzielenia nie należy do najłatwiejszych zadań, może jednak przynieść wspaniały owoc! Wiele osób może odczuwać opór przed wykonaniem tego zadania. Nasza kultura rozumie miłość jako coś, co ci się po prostu przytrafia, a nie coś, nad czym mógłbyś mieć jakąkolwiek kontrolę. Ludzie mówią z ogromną szczerością: „Już go po prostu nie kocham. Naprawdę żałuję, że nie mogę go na nowo pokochać, jednak po tym, co się wydarzyło, jest to niemożliwe". Wypowiedź taka opiera się na założeniu, że miłość to rodzaj emocji, ciepłego, pozytywnego, wypełniającego cię od środka uczucia w stosunku do osoby płci przeciwnej. Albo to masz, albo nie masz. Jeśli nie masz, nic nie możesz na to poradzić. Jedyne wyjście to odejść i mieć nadzieję, że jeszcze kiedyś z kimś będziesz mógł dzielić to samo uczucie.

Takie rozumienie miłości jest jedną z głównych przyczyn ogromnej ilości rozwodów w naszym pokoleniu. Zgodnie z takim myśleniem, jeśli nie odczuwamy oczekiwanych emocji, uważamy, że małżeństwo nie ma już szans na sukces, a rozwód jest nieunikniony. Jako że nie mamy wpływu na nasze uczucia, jesteśmy pionkami w rękach nieznanych sił, które naszymi emocjami kierują. Co zaś za tym idzie, nie jesteśmy już odpowiedzialni za podejmowane przez nas działania. Rozmawiając o naszych zachowaniach, odwołujemy się do pojęć takich jak „pozostawanie w zgodzie ze swoimi uczuciami". Nie istnieje już obiektywne dobro i zło. Człowiek robi po prostu to, co czuje, że jest właściwe. Filozofia taka oddaje człowieka w niewolę większych od niego, nieznanych mu sił, które leżą u podłoża jego emocji.

Biblijne pojęcie miłości zakłada, że jest to coś, co możemy **wybrać.** Nie jest to uczucie, tylko postawa, sposób myślenia. Miłość to nastawienie serca, zgodnie z którym mówimy: „Uczynię twoje dobro priorytetem w moim życiu". Miłość znajduje odzwierciedlenie we właściwym dla niej zachowaniu.

Nastawienie serca i czyny zawsze idą w parze. Jeśli dokonujemy wyboru, aby myśleć w określony sposób, wpłynie to również na nasz sposób zachowania. Biblia nakazuje mężom, aby miłowali swoje żony (por. Ef 5,25). Starsze kobiety powinny nauczać młodsze, jak powinny kochać swoich mężów (por. Tyt 2,3-4). Jeśli można coś nakazać czy czegoś się nauczyć, to oznacza, że nie jest to zjawisko, które wymyka się naszej kontroli.

Miłość to wybór. Możesz kochać swojego małżonka bez względu na to, co zrobił albo czego nie zrobił. Możesz go kochać wbrew swoim uczuciom. Możesz czuć się rozczarowany, zraniony, odrzucony, samotny, wściekły, sfrustrowany, nieprzyjazny, ale choćbyś nosił w sobie jeszcze dłuższą listę negatywnych uczuć, i tak możesz dokonać wyboru, aby kochać współmałżonka. Nie jesteśmy niewolnikami naszych emocji. Jest to jedna z najbardziej uwalniających prawd, jaką znajdujemy w Biblii. To absolutnie naturalne, że po tym, jak zostałeś potraktowany przez współmałżonka, pojawiają się w twoim sercu negatywne emocje. Nie postępujemy jednak zgodnie z chrześcijańskimi zasadami, jeśli pozwalamy, aby te emocje zdominowały nasze myśli i decydowały o naszym zachowaniu.

Najlepszym wzorem jest Jezus, który kochał nawet tych, którzy Go ukrzyżowali. Modlił się na krzyżu: *Jezus zaś mówił: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią*" (Łk 23,34). Nie jest On jednak jedynym przykładem. Mógłbym podzielić się z wami historiami par małżeńskich, którym udzielałem porad i które podjęły decyzję, aby pójść trudną drogą miłości pomimo negatywnych uczuć. Nie sugeruję tu, aby zaprzeczać istnieniu tych uczuć albo tłumić je siłą woli. Powinieneś przyznać się do tego, jakie są twoje emocje — przed sobą, przed Bogiem i przed współmałżonkiem. Przyznajemy się do swoich uczuć, ale nie pozwalamy, aby nami władały.

Pewien mężczyzna powiedział do swojej żony, która dopuściła się wobec niego niewierności:

— Jestem strasznie zły, zraniony, zawiedziony i przybity. Raz mam ochotę się zabić, a już w następnej chwili czuję, że chciałbym cię uderzyć w twarz. Wiem jednak, że z pomocą Bożą mogę zrobić coś znacznie lepszego. Wiem, że sam wiele razy cię zawiodłem. Wczoraj wieczorem spisałem na kartce niektóre z tych rzeczy, w których nie byłem wobec ciebie w porządku. Chcę wyznać swoje winy, prosić cię o przebaczenie i podjąć wysiłek w kierunku wspólnego rozwiązania naszych problemów.

Człowiek ten nie wypierał się swoich uczuć, podjął jednak świadomą decyzję, aby pójść inną drogą.

Powiedzieliśmy już, że miłość jest postawą, która stawia dobro drugiej osoby wyżej niż własne. Miłość mówi: „Pragnę uczynić, co tylko w mojej mocy, aby mój małżonek doświadczał wzrostu. Chcę zaspokajać wszystkie te potrzeby, których zaspokojenie jest w mojej mocy. Chcę go wspierać, gdy przechodzi przez trudności emocjonalne i trudne sytuacje w relacjach międzyludzkich. Chcę, aby rozwinął cały potencjał, jaki otrzymał od Boga, by służyć ludziom".

Pierwszy List do Koryntian opisuje, jakie są charakterystyczne cechy miłości: *Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą; nie jest bezwstydna, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą. Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma* (1Kor 13,4-7).

Taka miłość, jaką opisuje Pismo Święte, nie przychodzi w naturalny sposób. Naturalną reakcją jest to, że kiedy nie doświadczasz miłości od współmałżonka, ty też go przestajesz kochać. A przecież Jezus powiedział: *Miłujcie waszych nieprzyjaciół; dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą; błogosławcie tym, którzy was przeklinają, i módlcie się za tych, którzy was oczerniają. Jeśli bowiem miłujecie tych tylko, którzy was miłują, jakaż za to [należy się] wam wdzięczność?* (Łk 6,27-28.32) Czy twój mąż stał się twoim nieprzyjacielem? Czy twoja żona cię nienawidzi? Jezus nakazuje, aby jego czy ją kochać. Gdyby miłość była uczuciem, spełnienie tego przykazania nie byłoby możliwe. Zwróć uwagę na słowa, których Jezus używa, aby wyjaśnić, co to znaczy kochać: *dobrze czynić, błogosławić, modlić się.* Słowa te opisują działania, a nie emocje. Miłość wyraża się poprzez czyny, które mają na celu pomóc drugiej osobie. Aspekt emocjonalny miłości zmieni się w swoim czasie, jeśli tylko będziemy się koncentrować na działaniach wyrażających miłość.

Jak możesz okazywać miłość swojemu małżonkowi, jeśli on nie okazuje miłości tobie? Wyłącznie z Bożą pomocą. W Liście do Rzymian czytamy: *A nadzieja zawieść nie może, ponieważ miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany* (Rz 5,5). Bóg jest potężnym źródłem wsparcia, którego potrzebujemy. Jeśli jesteś chrześcijaninem, Bóg dał ci Ducha Świętego, który zawsze ci towarzyszy. Duch Święty pragnie nieustannie napełniać nasze życie miłością. Jeśli zaczynasz patrzeć na siebie jak na narzędzie, którego Bóg chce użyć, aby kochać twojego małżonka, to myślisz w sposób jak najbardziej biblijny. Bóg pragnie wyrażać swoją miłość i troskę o twojego małżonka. Ty możesz być najważniejszym narzędziem, którego On w

tym celu użyje. Najpierw musisz doświadczyć tego, że Pan przebaczył ci grzechy i przyjąć Jego Ducha, który napełni twoje życie miłością.

Nie będziesz miał teraz tych samych możliwości, by wyrażać miłość swojemu małżonkowi, jakie miałeś wtedy, gdy mieszkaliście razem. Nie znaczy to jednak, że w ogóle nie możesz nic w tym względzie zrobić. W następnym rozdziale przyjrzymy się niektórym otwierającym się przed tobą możliwościom. Zanim to zrobimy, czas wykonać kolejne zadania.

Zadania dla ciebie:

1. Poproś Boga, aby pomógł ci spisać szczegółową listę kwestii, w których zawiodłeś współmałżonka. (Możesz dopisać je po prostu do listy z rozdziału czwartego.)
2. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, wyznaj te uchybienia przed Bogiem i przyjmij Jego przebaczenie.
3. Poproś Pana, aby napełnił cię swoją miłością (por. Rz 5,5) i uczynił cię naczyniem Jego miłości w stosunku do twojego małżonka.
4. Umów się na spotkanie ze współmałżonkiem i pokaż mu swoją listą. Poproś o przebaczenie. Zapewnij o tym, że pragniesz pracować nad problemami i dołożyć starań, aby osiągnąć pojednanie. Nie wymagaj jednak natychmiastowej reakcji na to, co powiesz.
5. Podczas kiedy czekasz na odpowiedź współmałżonka, módl się, aby Bóg przekonał jego lub ją o grzechu, sprawiedliwości i sądzie.
6. Przeczytaj rozdział szósty, który da ci kilka praktycznych podpowiedzi, jak można wyrażać swoją miłość, kiedy jesteście daleko od siebie.

Rozdział szósty
Kochać mimo oddalenia

Twój małżonek nie wraca już wieczorem do domu. Kiedy ty wracasz, nikt nie wychodzi, aby cię przywitać. Jeśli nawet okazujesz mu miłość, robisz to na odległość i sporadycznie. Niektóre pozostające w separacji pary są w stałym kontakcie, ale inne widują się bardzo rzadko albo w ogóle. Niektórzy z was będą więc mieli więcej okazji, aby okazać miłość małżonkowi niż inni. Nie narzekajcie na okoliczności. Wasza sytuacja jest taka, a nie inna, a twoim zadaniem jest to, aby jak najlepiej ją wykorzystać. Używając opisowego języka

Listu do Koryntian, chciałbym podsunąć wam kilka praktycznych pomysłów na to, jak możemy wyrażać miłość w czasie separacji.

Cierpliwość

Miłość cierpliwa jest (1 Kor 13,4). Nie próbuj niczego przyspieszać. Twoje małżeństwo nie rozpadło się z dnia na dzień i nie zostanie w jeden dzień odbudowane. Nie wyznaczaj sobie ani współmałżonkowi żadnych terminów. Stwierdzenie: „Jeśli nie wrócisz do mnie do końca tego miesiąca, to możesz w ogóle nie wracać!" — nie stanowi wyrazu miłości. Wyznaczając terminy, starasz się przyjąć stanowisko dominujące wobec tej drugiej osoby. Mówisz jej, co powinna zrobić. Możliwe, że taka postawa była jedną z przyczyn, dlaczego w ogóle doszło do separacji. Nikt z nas nie lubi dominacji i przymusu. Najlepiej funkcjonujemy wtedy, kiedy czujemy, że pozostawia nam się wolność. Sam zresztą tak naprawdę nie chciałbyś, aby twój małżonek wrócił do ciebie pod presją gróźb. Zdecydowanie wolałbyś, żeby wrócił z własnej, nieprzymuszonej woli. Daj mu czas. Powiedz mu o swoich pragnieniach, ale zostaw mu przestrzeń do tego, aby sam podjął decyzję.

Miej także cierpliwość dla niezdecydowania swojego małżonka. W okresie separacji ludzie są w stanie emocjonalnego rozdarcia. W ich sercu wciąż jest pragnienie, albo choćby ślad pragnienia, by ujrzeć jeszcze kiedyś spełnienie wspólnych marzeń, co wymaga pojednania. Z drugiej strony ból i cierpienie spowodowane trudną sytuacją w małżeństwie sprawia, że emocjonalnie trudno jest podjąć wysiłek w tym kierunku. Można wtedy całkowicie szczerze powiedzieć coś jednego dnia, a następnego równie szczerze temu zaprzeczyć. Przyczyną tej niespójności nie musi wcale być zakłamanie. Jest to jedynie wynik mówienia o swoich uczuciach, które naprawdę są w danej chwili. Możemy mieć nadzieję, że małżonek zrozumie, iż decyzji nie powinno się podejmować na podstawie uczuć, ale na podstawie tego, co jest słuszne. Dopóki to nie nastąpi, musisz okazać się cierpliwy wobec tych sprzeczności w wypowiedziach. O wiele bardziej pomocne będzie w tym przypadku okazanie zrozumienia: „Rozumiem twoje emocjonalne rozdarcie. Czuję się nieraz tak samo".

Łaskawość

Miłość łaskawa jest (1 Kor 13,4). Słowo przetłumaczone tutaj jako „łaskawy" oznacza w oryginale „pożyteczny albo przynoszący korzyść". Tak więc bycie łaskawym oznacza wypowiadanie słów i robienie rzeczy, które są dla tej drugiej

osoby pożyteczne i przynoszą jej korzyść. Co mógłbyś zrobić lub powiedzieć, co byłoby pożyteczne lub korzystne dla twojego małżonka? Jeśli jesteś mężem, który odszedł od żony, jest mnóstwo prac domowych, które mógłbyś wykonać, aby pomóc żonie, o ile wyrazi na to zgodę. Jeśli to żona cię opuściła, i tak nie powinieneś mieć problemu ze znalezieniem jakichś „pożytecznych i niosących korzyść" rzeczy, które mógłbyś wykonać, aby umilić jej życie. Nie upieraj się, aby trzymać się od niej z daleka, bo to przecież ona ciebie opuściła. Jeśli pozwoli ci na to, możesz stać się narzędziem Bożej miłości w stosunku do niej. W końcu co zyskujesz, jeśli jej nie pomagasz? Jeśli ty jej nie pomożesz, zrobi to ktoś inny, a ty stracisz okazję to tego, aby okazać jej miłość.

Miłość buduje (1 Kor 8,1). Jednym ze sposobów, w jaki możesz podbudować swojego małżonka, jest wyrażanie uprzejmości poprzez to, co do niego mówisz. Powiedz coś, co będzie użyteczne lub przyniesie korzyść - coś, co będzie budowało, a nie burzyło. Większość naszych rozmów w okresie separacji ma charakter destruktywny. Dajemy wyraz naszemu wrogiemu nastawieniu, używając raniących jak ostrze noża słów, które podkreślają winy naszego małżonka. Drogę do pojednania buduje się przy użyciu słów pełnych dobroci. Oboje walczycie teraz o zachowanie właściwego obrazu siebie samego. Boli was to, co się stało. Niesiecie poczucie winy z powodu tego, w jaki sposób wy sami przyczyniliście się do zaistniałej sytuacji. Dlaczego nie miałbyś podbudować współmałżonka, mówiąc mu jakiś komplement dotyczący tego, co uważasz w nim za dobre?

Jakiś czas temu czytałem o kobiecie, która przyszła do poradni małżeńskiej i zwierzyła się doradcy, iż pragnie wziąć rozwód ze swoim mężem.

- Chcę, żeby cierpiał - powiedziała. - Czy może mi pan doradzić, w jaki sposób mogłabym go naprawdę zranić?

- Niech pani zacznie obsypywać go komplementami. Kiedy będzie już całkiem przekonany, że kocha go pani całym sercem, wtedy proszę wnieść pozew rozwodowy. Będzie to dla niego dotkliwym ciosem — odparł doradca.

Po dwóch miesiącach kobieta wróciła i powiedziała, że poszła za radą, którą otrzymała.

— Świetnie — powiedział doradca. — Teraz jest więc najlepszy moment na założenie sprawy rozwodowej.

— Nigdy w życiu! — wykrzyknęła ta kobieta. — Nie mam najmniejszego zamiaru się rozwodzić. Jestem w tym człowieku zakochana bez pamięci!

Co się stało? Poprzez komplementy zaczęła ona wyrażać swoją miłość do męża. Po pewnym czasie mąż poczuł się naprawdę kochany i zaczął odwzajemniać miłość żony.

To prawda. Ciepłe uczucia można wskrzesić. Zanim jednak przyjdą uczucia, musi się znaleźć miejsce na ciepłe słowa i czyny. Wiele osób wierzy, że taka separacja „na próbę" pomoże im uporządkować nieco własne uczucia. Chcą się rozstać i nie mieć ze sobą żadnego kontaktu, licząc na to, że ten czas rozłąki sprawi, iż powrócą ich uczucia do współmałżonka. Proces taki jest po prostu nierealny. Pozytywne emocje nie przyjdą, zanim nie nastąpi zmiana postaw i zachowań. Samo oddzielenie nie dokona nagłego zwrotu w uczuciach.

Co mógłbyś zrobić albo powiedzieć, by mogło się to okazać pomocne dla twojego partnera? Może wystarczy zadzwonić i szczerze zainteresować się, jak się miewa? Nie wydzwaniaj codziennie, chyba że małżonek wyrazi takie pragnienie, ale wykonanie co jakiś czas takiego telefonu może być wyrazem twojej miłości. Może się zdarzyć, że twój małżonek powie: „Proszę, nie dzwoń do mnie", chociaż w głębi serca ma jednak nadzieję, że to zrobisz. Nie należy być natrętnym, ale przyjacielski telefon, aby okazać troskę o dobro drugiej osoby, to gest miłości. Pamiętaj, że staracie się o pojednanie. Miłość będzie ogromnym krokiem przybliżającym was do tego celu.

Unikaj zazdrości

Miłość nie zazdrości (1 Kor 13,4). Zwykle każdy ze współmałżonków myśli, że ta druga strona więcej skorzystała na separacji. Żona, która została z dziećmi, uważa, że mąż odzyskał wolność i może robić wszystko, czego zapragnie, podczas gdy ona musi zajmować się dziećmi. Mąż narzeka, że przy jej żądaniach finansowych nie stać go nawet na życie, a co dopiero na to, by się nim cieszyć.

To z powodu zazdrości żona nawiązuje romans, jeśli jej mąż wcześniej zrobił to samo. To zazdrość sprawia, że mąż decyduje się na zaniedbanie swoich obowiązków rodzicielskich i wyjazd do innego miasta, by tam szukać szczęścia. Prawda tymczasem jest taka, że dla każdego separacja stanowi ciężkie przejście. Żadne z was nie znajduje się w godnym pozazdroszczenia położeniu. Musicie oboje radzić sobie z dodatkowymi wyzwaniami i stresem. Kwestie finansowe, logistyczne, poczucie osamotnienia, zwątpienie w sens życia - wszystkie te kwestie trzeba jakoś rozwiązać! Stan, w którym żyjesz, daleki jest od normalności. Mąż i żona z założenia nie powinni mieszkać oddzielnie. Ich przeznaczeniem jest życie we wspólnocie rodzinnej. Dążąc do rozwiązania konfliktów i powrotu do jedności małżeńskiej, robisz sobie samemu największą przysługę; dotyczy to kwestii zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, fizycznych, duchowych i społecznych. Nie zazdrość współmałżonkowi tego, w jakiej on jest

teraz sytuacji. Zamiast tego módl się i dokładaj starań, aby dwie rozdzielone i cierpiące teraz połówki znowu mogły połączyć się w całość.

Pokora

Miłość nie szuka poklasku, nie unosi się pychą (1 Kor 13,4). Łatwo jest popatrzeć na historię swojego małżeństwa, wyliczając wszystkie własne sprawiedliwe czyny, a przymykając oko na swoje słabości. „Byłam ci wierna. Gotowałam dla ciebie posiłki, prałam twoje koszule, zajmowałam się twoimi dziećmi i co z tego wszystkiego mam? Nie możesz mi zarzucić, że nie próbowałam zrobić, co w mojej mocy, żeby nam wyszło. Błagałam, żebyś spędzał ze mną więcej czasu. Byłam gotowa pojechać z tobą wszędzie i w każdej chwili. Ja — ja — ja". Taka mowa może być zgodna z prawdą, ale na pewno nie jest wyrazem miłości.

Twoje osiągnięcia z przeszłości mówią same za siebie. Nie musisz o nich ciągle trąbić. Twoi przyjaciele cię znają. Twoje dzieci cię znają. Ty wiesz, jaka jest prawda na twój temat. Bóg zna cię na wskroś. Nawet twój małżonek cię zna, choć może w tej chwili podkreśla głównie tę ciemniejszą stronę twojej osobowości. Miłość nie ogłasza własnych zasług. Trwaj w pokorze i ufaj Bogu.

Delikatność

Miłość nie jest bezwstydna (1 Kor 13,5). Odwrotnością bezwstydu jest skromność i delikatność. To, że jesteście w separacji, to jeszcze nie powód, żeby traktować siebie nawzajem w sposób niegrzeczny. Zachowuj się w stosunku do swojego współmałżonka z taktem i delikatnością, tak jakbyś próbował go zjednać. On jest zamknięty w sobie i zimny, a ty próbujesz zdobyć jego przychylność. Czy pamiętasz jeszcze, jak podchodziłeś do niej zanim zostaliście małżeństwem? Jeśli twoje zachowanie było pełne szacunku i delikatności, to właśnie do tego wzorca należy teraz powrócić.

Nie ma najmniejszego powodu, żeby krzyczeć i złościć się na siebie za każdym razem, kiedy się spotkamy. *Odpowiedź łagodna uśmierza złość, słowo raniące rozbudza gniew* (Prz 15,1). Niewątpliwie jest wiele spraw, które wymagają przedyskutowania, nie jest jednak konieczne, aby w czasie tych dyskusji ciągle na siebie nawzajem napadać. Wiem, że czasem ogarnia nas gniew, Biblia poucza nas jednak, żeby nie grzeszyć w naszym gniewie, (por. Ef 4,26). Jeśli szukacie praktycznych wskazówek na temat tego, jak konstruktywnie rozmawiać w sytuacjach konfliktowych, możecie zajrzeć do

rozdziału na temat porozumiewania się w mojej książce *Małżeństwo o jakim marzysz.*

Możecie umówić się na kilka „randek", jeśli twój małżonek będzie otwarty na taki pomysł. Nie czujcie się w obowiązku za każdym razem omawiać kwestii problematycznych. Róbcie te rzeczy, które lubicie robić razem. Podczas spotkań bądźcie dla siebie nawzajem grzeczni i mili. Zwróćcie szczególną uwagę na to, by robić te małe, niepozorne rzeczy, o których wiecie, że sprawiają drugiej osobie przyjemność. Niech wasze słowa będą pełne ciepła. Stawiajcie potrzeby drugiej osoby na pierwszym miejscu. Odkrywajcie na nowo zalety współmałżonka.

Wyrzeczenie się egoizmu

Miłość nie szuka swego (1 Kor 13,5). Miłość nie domaga się tego, aby postawić na swoim. Większość z nas, wstępując w związek małżeński, myślało o tym, co nam to małżeństwo da. Snuliśmy marzenia na temat tego, jacy będziemy szczęśliwi i co nasz małżonek będzie dla nas robił. Oczywiście, że pragnęliśmy, aby także i ta druga osoba była szczęśliwa, ale nasze myśli koncentrowały się głównie wokół tego, co to małżeństwo będzie znaczyło dla nas samych.

Po ślubie odkryliśmy, że nasz małżonek nie zawsze myśli tylko o naszym szczęściu. Nie zawsze zaspokaja nasze potrzeby. Z biegiem czasu ta druga osoba zaczęła się domagać, abyśmy poświęcali coraz więcej czasu, sił i środków na to, by zapewnić jej szczęście. Zaczęliśmy się czuć wykorzystani i oszukani. Podjęliśmy walkę o swoje prawa. Domagaliśmy się, aby współmałżonek robił pewne rzeczy dla nas, albo dawaliśmy za wygraną i szukaliśmy spełnienia gdzie indziej.

Szczęście to osobliwe zjawisko. Nie znajdzie go nigdy ten, który go szuka dla siebie. Możesz przejść cały świat wzdłuż i wszerz, szukając szczęścia, ale nie da się go znaleźć, i to za żadną cenę. Samotni mężczyźni i samotne kobiety w każdej grupie wiekowej nie przestają narzekać i skarżyć się na bezowocność swojej pogoni za szczęściem. Prawdziwe szczęście to efekt uboczny uszczęśliwiania innych ludzi. Czyż nie jest napisane w Biblii, że *więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu* (Dz 20,35)?

Co mógłbyś zrobić dla szczęścia współmałżonka? „Ale mnie wcale nie zależy na jego szczęściu - możesz się przyznać. - Zależy mi na moim własnym szczęściu!" Faktycznie, jest to ambitny cel, jednak jak zamierzasz go osiągnąć? Musisz odkryć potrzeby drugiego człowieka i świadomie dążyć do zaspokojenia przynajmniej niektórych z nich. Dlaczego by nie zacząć od współmałżonka?

Możesz poprosić wprost, aby powiedział ci o swoich największych potrzebach życiowych. Słuchaj uważnie i zadaj sobie pytanie: „Co mógłbym zrobić, aby zaspokoić te potrzeby?" Może się zdarzyć, że twój małżonek nie pozwoli ci tego zrobić, będziesz jednak w o wiele lepszej sytuacji, wiedząc, że próbowałeś. Odkryjesz, że sam przybliżyłeś się przez to do szczęścia o wiele bardziej niż wtedy, kiedy pielęgnowałeś niechęć do współmałżonka i odmawiałeś zaofiarowania mu swojej pomocy i wsparcia.

Zapominanie o tym, co było

Miłość nie pamięta złego (1 Kor 13,5). Ileż razy musiałem w czasie konsultacji małżeńskich wysłuchiwać, jak mąż lub żona całymi godzinami wymieniają w najdrobniejszych szczegółach to, co kiedyś powiedziała lub zrobiła ta druga osoba. Niektórzy potrafią w jednej chwili powrócić myślami do sytuacji sprzed piętnastu lat i odtworzyć jej przebieg z zadziwiającą troską o detale. A za każdym razem, kiedy wracają do tych scen, wracają do nich również emocje, które wtedy odczuwali.

Ból, zranienie, rozczarowanie — dotykają nas tak mocno, jakby to wszystko wydarzyło się wczoraj. Chciałbym was zapytać — jaki jest z tego pożytek? Można podzielić się tym jeden raz z doradcą małżeńskim, ale po co odgrywać te sceny na nowo w swoich myślach każdego dnia? Tego nie można nawet nazwać bezcelowym. To jest wprost niszczące.

Każdy z nas ma w swojej przeszłości jakieś potknięcia, które małżonek mógłby wyciągnąć na światło dzienne po to, by nas zniszczyć. Owszem, popełniliśmy okropne grzechy, jednak najpotężniejszym przesłaniem, jakie niesie Biblia, jest prawda o przebaczeniu. Chrystus umarł za nasze grzechy, abyśmy mogli teraz być wolni od potępienia. *Teraz jednak dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, nie ma już potępienia* (Rz 8,1). Przebaczenie oznacza, że Bóg nie poczytuje nam już naszego grzechu. On nigdy nie przypomina nam o naszych dawnych potknięciach.

Powinniśmy Go naśladować, jeśli chodzi o nasz stosunek do współmałżonka. Owszem, zostaliśmy źle potraktowani, jest jednak w naszej mocy, aby mu przebaczyć. Jeśli twój małżonek wyzna winy i poprosi o przebaczenie, nie powinieneś już nigdy wracać do tego, co było. Nieustanne przypominanie szczegółów wydarzeń z przeszłości nie przynosi żadnego dobrego owocu. Twoja pomyślność nie zależy od przeszłości, ale od tego, co zrobisz ze swoją przyszłością. Ważniejsze jest to, w jaki sposób będziecie podchodzić do siebie nawzajem dzisiaj, a nie jak się potraktowaliście miesiąc

temu. Zapominanie o tym, co było, to klucz, który otwiera drogę do przyszłości i prowadzi do pojednania między twoim małżonkiem i tobą.

Zaufanie

Miłość wszystkiemu wierzy (1 Kor 13,7). „Czy będę mogła mu kiedykolwiek znowu uwierzyć?" - pyta żona. „Jak mogę się na nowo nauczyć zaufania do niej po tym, co się wydarzyło?" - zadaje pytanie mąż. Zaufanie jest ważnym składnikiem jedności małżeńskiej. Kiedy ufamy współmałżonkowi, oznacza to, że wierzymy w jego dobre intencje i uczciwość. Uważamy, że to, co nam mówi, jest prawdą. Nie mamy powodu, aby w to wątpić. Kiedy ktoś zawodzi pokładane w nim zaufanie i sprzeniewierza się prawdzie, wiara ta doznaje uszczerbku. Kiedy dzieje się to wielokrotnie, zaufanie gwałtownie spada i wreszcie znika.

Czy można odbudować zaufanie? Tak, jeśli odbuduje się podstawy, z których ono wyrasta, a te podstawy to charakter danej osoby. Zaufanie znika w tym samym momencie, kiedy znika uczciwość. Jeśli wyznajemy nasze grzechy i prosimy o przebaczenie, Bóg nam przebacza. W tym momencie zostaje jakby na nowo zasiane ziarno prawego charakteru i uczciwości. Żeby jednak zebrać owoc zaufania, potrzeba czasu. Zaufania nie da się zburzyć w jednej chwili i nie pojawi się ono na nowo w jednej sekundzie. Owszem, możemy na nowo zaufać drugiej osobie, ale zaufanie to buduje się na podstawie sprawdzonej uczciwości. Potrzeba czasu, aby uczciwość została poddana satysfakcjonującej próbie. Musimy podlewać delikatną roślinkę uczciwości, czekając, aż na nowo głęboko zapuści korzenie na gruncie naszej relacji.

Praktycznie oznacza to, że współmałżonek musi na nowo udowodnić wiarygodność po to, byś mógł na nowo mu zaufać. Jeśli powiedział, że coś zrobi, musi to zrobić. Musi być szczery i uczciwy w każdym aspekcie waszych wzajemnych stosunków. Bez wiarygodności w działaniach nie będzie możliwe odnowienie zaufania. Za każdym razem, kiedy odkryjesz, że to, co mówił twój małżonek, jest prawdą twoje zaufanie do niego będzie wzrastać. Zaufanie można odbudować również w czasie trwania separacji, ale tylko wtedy, jeśli twój małżonek zmieni swoje postępowanie i okaże się wiarygodny.

Jeśli to ty jesteś stroną która popełniła nieuczciwość, możesz wspomóc proces odbudowania zaufania, zachęcając małżonka do tego, by obserwował i oceniał twoje zachowanie. Za każdym razem, kiedy przekona się, że twoje słowa są zgodne z czynami, zaufanie będzie wzrastało. Choć wymaga to czasu,

jest jednak jak najbardziej możliwe, abyś wraz z rozwojem charakteru odzyskał zaufanie żony lub męża.

Nadzieja

Miłość we wszystkim pokłada nadzieję (1 Kor 13,7). Wydaje mi się, że najważniejsze, co doradca przynosi ze sobą na spotkanie, to nadzieja. Umiejętność słuchania, troska, zdolność porozumiewania się, biblijne nauczanie — wszystkie te czynniki są niezbędne, aby konsultacje zakończyły się sukcesem. Wszystkie one jednak nie zdadzą się na nic, jeśli zabraknie nadziei. Nadzieja, którą noszę w sercu, wypływa z sukcesu, który odnieśliśmy, przechodząc przez trudności w naszym własnym małżeństwie, utwierdzana jest też przez świadectwo setek par małżeńskich, którym udało się odbudować jedność. Zakorzeniona jest głęboko w nauczaniu zawartym w Piśmie Świętym.

We wczesnych latach naszego małżeństwa walczyliśmy z moją żoną ze wszystkich sił o zachowanie nadziei. Wydawało nam się, że nasze marzenia nigdy się nie spełnią. Kochaliśmy się (a przynajmniej tak się nam wydawało), ciągle dochodziło jednak między nami do konfliktów, dla których nie widzieliśmy rozwiązania. Trzymaliśmy się mocno własnych wyobrażeń na temat tego, kim powinna być i co powinna robić ta druga osoba, żadne z nas jednak nie dorastało do tych oczekiwań. Poznałem, jak to boli, kiedy to, o czym najbardziej w życiu marzyliśmy, czyli szczęśliwe, udane małżeństwo, z każdym dniem stawało się coraz mniej realne. Żadne z nas nigdy nie wyprowadziło się z domu, ale emocjonalnie całkowicie się od siebie odsunęliśmy.

Nie znaleźliśmy prostego rozwiązania, dzięki któremu wszystko zmieniłoby się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Byliśmy jednak razem wystarczająco długo, by doświadczyć zmiany nastawienia. Książki, konferencje, przyjaciele i Bóg pomogli nam zobaczyć wszystkie destruktywne zachowania, które wynikały u nas z braku poczucia bezpieczeństwa. Z czasem udało nam się o wiele lepiej zrozumieć siebie samych, szczególnie jeśli chodzi o mocne strony i słabości naszego charakteru. Zaczęliśmy słuchać, zamiast jedynie mówić. Zaczęliśmy prosić, zamiast żądać. Zaczęliśmy starać się rozumieć drugą osobę, bardziej niż starać się postawić na swoim. W końcu nauczyliśmy się szczerze cenić zalety współmałżonka i pomagać sobie nawzajem w pracy nad słabościami. Zaczęliśmy patrzeć na tę drugą osobę jak na przyjaciela. Teraz, kiedy doświadczamy w sobie nawzajem tyle ciepła i bezpieczeństwa, tamte czasy wydają się bardzo odległe. Nie na tyle jednak

odległe, bym o nich zapomniał, i właśnie stąd pochodzi nadzieja, którą mogę przekazać innym.

Ewangelia Jezusa Chrystusa jest mocą Bożą ku zbawieniu dla każdego wierzącego (por. Rz 1,16). Przez te wszystkie lata miałem wielokrotnie okazję widzieć, jak radykalnie zmienia się życie człowieka, który oddaje je Chrystusowi. Proste przesłanie Ewangelii mówi nie tylko o tym, że Bóg przebacza nam nasze grzechy dzięki naszej wierze w to, co Chrystus zrobił dla nas na krzyżu, ale również o tym, że Duch Chrystusa zamieszka w nas, dzięki czemu możliwa się stanie przemiana naszego życia. Każdy człowiek może dokonać zmian w swoim życiu, chrześcijanie mogą jednak liczyć na pomoc Ducha Świętego, kiedy decydują się kroczyć drogą Bożą.

Tak, jest jeszcze nadzieja dla ciebie i dla twojego małżeństwa. Pierwszym krokiem jest oddanie życia Bogu, następnym kochanie swojego małżonka, bez względu na to, co się między wami wydarzyło. Niewątpliwie istnieje realna możliwość, że współmałżonek nie przyjmie twojej miłości ani miłości Boga. Pan jednak nigdy nie pozostawi cię bez nadziei. *Ja bowiem znam zamiary, jakie mam wobec was — wyrocznia Pana — zamiary pełne pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie* (Jr 29,11).

W Bogu jest dla ciebie nadzieja i dobra przyszłość. Ta przyszłość zależy od podjęcia wszystkich możliwych kroków, aby osiągnąć pojednanie. Bóg będzie cię prowadził ku owocnemu życiu. Spełnienie nie jest jednak zależne od tego, co zrobi twój małżonek, ale od tego, jak ty odpowiesz Bogu.

Zadania dla ciebie:

1. W modlitwie zastanów się i sporządź listę konkretnych sposobów, jak możesz okazać Bożą miłość swojemu małżonkowi.
2. Sporządź listę rzeczy, które powinieneś przestać robić lub mówić, aby okazać miłość współmałżonkowi.
3. Poproś Pana w modlitwie, aby pomógł ci odrzucić wszystkie destruktywne wypowiedzi i zachowania w stosunku do współmałżonka.
4. Wybierz jeden element z pierwszej listy i poproś Pana, abyś miał okazję jeszcze w tym tygodniu okazać w ten sposób miłość swojemu małżonkowi.
5. Podejmij decyzję, że nie odejdziesz od Boga bez względu na to, co zrobi twój małżonek.

Rozdział siódmy
Miłość stanowcza

Miłość nie zawsze jest cicha i pokorna. Czasami jest stanowcza i twarda, a jednak dalej jest miłością. Jeśli nie za bardzo przekonuje was to zdanie, zastanówcie się nad tym, w jaki sposób Jezus zareagował na handlarzy w Świątyni. To, co miało być modlitwą i ofiarą dla Pana, zamienili oni w źródło zysku, i Jezus nie miał zamiaru bezczynnie patrzeć na to, co się dzieje (por. Mt 21,12-13). Kiedy ludzie ci porzucili pobożność na rzecz nieuczciwych interesów, Jezus zadbał o to, by opuścili teren Świątyni. Jego mowa była twarda: *Czyż nie jest napisane* — powiedział im — „*Mój dom ma być domem modlitwy dla wszystkich narodów lecz wy uczyniliście go jaskinią zbójców*" (Mk 11,17). Wielki Nauczyciel zapłonął oburzeniem i *powywracał stoły tych, co zmieniali pieniądze, i ławki sprzedawców gołębi* (Mk 11,15b).

Zdecydowane kroki? Jak najbardziej. Wypływające z miłości? Jak najbardziej! Jezus kochał zbyt mocno, aby zachować bierność w obliczu takiego zepsucia. Zaczął działać w sposób zdecydowany, doprowadzając do tego, że winowajcy musieli opuścić Świątynię. Czy nawrócili się później i powrócili do przybytku już jako ludzie modlitwy? Pismo nie mówi nic na ten temat. Ale możemy z pewnością powiedzieć, że takie było pragnienie Jezusa. Reakcja na kroki podjęte przez Jezusa była już kwestią ich osobistego wyboru, jednak zachowanie Jezusa było wyrazem Jego miłości do nich, a także Jego miłości do Ojca.

Są rzeczy, które w małżeństwie nigdy nie powinny mieć miejsca. Kiedy w związku pojawia się problem przemocy fizycznej, niewierności, molestowania seksualnego dzieci, alkoholizmu albo narkomanii, należy podjąć zdecydowane i pełne miłości kroki. Nie można bowiem nazwać biernej akceptacji takich zachowań u kogoś bliskiego przejawem miłości. Miłość zawsze troszczy się
0 dobro drugiej osoby. Brak reakcji w tej sytuacji byłby wyrazem braku miłości. Takie destrukcyjne zachowania niszczą zarówno małżeństwo, jak i samego winowajcę. Miłość musi czasem prowadzić do konfrontacji. Taka właśnie jest stanowcza miłość. Taka jest prawdziwa miłość.

W Biblii widzimy, że konfrontacja zawsze ma na celu dobro drugiego człowieka. *Gdy brat twój zgrzeszy <przeciw tobie>, idź*
1 upomnij go w cztery oczy. Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata (Mt 18,15).

Wiemy jednak, że ta druga osoba nie zawsze przyjmuje napomnienie. Jezus mówi dalej: *Jeśli zaś nie usłucha, weź z sobą jeszcze jednego albo dwóch, żeby ,, na słowie dwóch albo trzech świadków oparła się cała sprawa ". Jeśli i tych nie usłucha, donieś Kościołowi. A jeśli nawet Kościoła nie usłucha, niech ci*

będzie jak poganin i celnik! (Mt 18,16-17). Jaka powinna być nasza postawa wobec grzeszników? Powinniśmy się za nich modlić. Powinniśmy wychodzić do nich i dzielić się Dobrą Nowiną o Bożej łasce, jednocześnie jasno dając do zrozumienia, że nie akceptujemy grzesznego zachowania. Jeśli będą pokutować i nawrócą się, mamy być w pełni gotowi na to, by im przebaczyć i przyjąć ich. W rzeczywistości to właśnie jest celem przyświecającym każdej konfrontacji.

Trzy poziomy konfrontacji

Zwróćcie uwagę na trzy poziomy konfrontacji, o których mówi Jezus. Najpierw masz porozmawiać z winowajcą w cztery oczy. Nie ograniczaj się do tego, aby powiedzieć małżonkowi, że nie podoba ci się jego zachowanie, ale wyraźnie podkreśl, że takie postępowanie jest grzechem. Łamie ono ustanowione przez Boga reguły życia rodzinnego i małżeńskiego. Poproś go, aby pojednał się z Bogiem i odwrócił od swojego grzesznego postępowania. Powiedz partnerowi, że kochasz go zbyt mocno, aby przyglądać się biernie i tolerować takie zachowanie. Jeśli współmałżonek wyrazi skruchę i zacznie się nawracać, przebacz mu, a wasze małżeństwo będzie się rozwijać.

Jeśli jednak partner odmawia rozprawienia się z grzechem, powinieneś poprosić o pomoc dwie lub trzy inne osoby, które podejmą kolejną próbę upomnienia go. Powinny to być dojrzałe, godne zaufania osoby, które potrafią łączyć stanowczość z uprzejmością. Być może świadomość, że więcej osób jest już zorientowanych sytuacji, skłoni go do zerwania z grzechem. Jeśli jest gotów szukać pomocy i udać się na konsultację do doradcy, należy jak najprędzej umówić go na wizytę. Praca z doradcą powinna trwać aż do momentu, kiedy zarówno doradca, jak i oboje małżonkowie mają pewność, że problem został ostatecznie rozwiązany. Destrukcyjne wzorce zachowań mogą zostać przezwyciężone dzięki indywidualnej pracy z terapeutą i wsparciu chrześcijańskiej rodziny. Małżeństwo może być ocalone.

Trzeci etap konfrontacji polega na wyjawieniu problemu Kościołowi. Jeśli współmałżonek nie okazał skruchy po tym, jak został upomniany przez ciebie i dwie albo trzy inne osoby, przychodzi czas, aby uciec się do pomocy Kościoła. Zwykle pierwszym krokiem będzie rozmowa na ten temat z duchownym. Następnie duszpasterz wraz z przedstawicielami Kościoła ponownie upomni błądzącego małżonka. Być może teraz przyjmie on oferowaną mu pomoc i rozpocznie się proces uzdrowienia.

Jeśli po tym wszystkim nadal nie widać chęci współpracy w celu rozwiązania problemu, pouczeni jesteśmy, aby traktować taką osobę jak

poganina, a nie jak brata. Czy w zastosowaniu do relacji małżeńskiej oznacza to automatycznie konieczność separacji? Według mnie byłby to bardzo dobry wybór. Celem separacji nadal byłaby pomoc tej drugiej osobie. Doprowadzamy do sytuacji kryzysowej w jej życiu, mając nadzieję na to, że zareaguje ona na nowe okoliczności w sposób konstruktywny.

Separacja jako wyraz miłości

Nie istnieje lepszy sposób napominania niż ten, który przedstawił nam Jezus. Jeśli w twoim małżeństwie występuje permanentnie któreś z nieodpowiedzialnych zachowań, na ile zastosowałeś ten trójstopniowy model konfrontacji, który znajdujemy w Nowym Testamencie? Separacja to ostatnia deska ratunku, do której uciekamy się dopiero wtedy, gdy zawiodą inne sposoby. Nawet jeśli do niej dojdzie, nie przestajemy modlić się o uzdrowienie sytuacji i o pojednanie. Niektórzy chrześcijanie uważają, że separacja zawsze jest grzechem. Tymczasem może się ona okazać najwyższym wyrazem naszej miłości do współmałżonka. Zilustruję to pewnym przykładem.

Joyce czekała na zewnątrz sali wykładowej, w której miałem przemawiać. Gdy zbliżyłem się do niej, zauważyłem, że patrzy wprost na mnie.

— Czy to pan jest doktorem Chapmanem? — zapytała.

Udawanie, że jestem Garym Smalleyem nie miało w tym momencie zbyt wielkiego sensu, więc potwierdziłem.

— Czekałam na pana, ponieważ mam pytanie dotyczące pańskiego wczorajszego wykładu. To, co pan mówił o miłości, było dla mnie bardzo bolesne. Od trzech miesięcy jestem w separacji z mężem. Chciałam zadać panu pytanie: czy kiedykolwiek przychodzi taki moment, kiedy powinniśmy przestać kochać tę osobę?

— Dlaczego pani pyta? — odpowiedziałem jej pytaniem.

— Przez osiem lat mąż używał wobec mnie przemocy fizycznej i psychicznej. Odmawiał pójścia do pracy. Przez siedem lat byłam jedynym żywicielem rodziny. Wreszcie zachorowałam. Nawet wtedy nie chciał szukać żadnego zajęcia.

— Czy był zdolny do wykonywania pracy? — zapytałem.

— Nie mniej niż ja. W momencie, kiedy się pobieraliśmy, normalnie zarabiał na życie. Pół roku później stracił pracę i nigdy nie zaczął nawet szukać nowej. Ja pracowałam, więc on zostawał w domu z dziećmi i oglądał telewizję. Jednak w dalszym ciągu uważał, że gotowanie było wyłącznie moim obowiązkiem. Nawet kiedy nasze najmłodsze dziecko zaczęło już chodzić do

szkoły, nie zaczął myśleć o znalezieniu pracy. W końcu nie mogłam już tego dłużej znieść. Ciągle dawałam i dawałam, a nie dostawałam zupełnie nic w zamian. Doszłam wreszcie do miejsca, w którym wyczerpał się mój zapas miłości i nie byłam w stanie go już dłużej kochać. Czy rzeczywiście było w tym coś niewłaściwego?

- Może wcale nie przestała go pani kochać - odparłem. - Może teraz kocha go pani o wiele bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Na tyle, na ile rozumiem biblijną definicję miłości, polega ona na dbaniu o dobro drugiego człowieka, przedkładając jego potrzeby nad swoje własne.

Przerwała mi:

- Tak właśnie robiłam przez te wszystkie lata, doktorze, ale po prostu nie mogłam już dłużej!

- Rozumiem, że właśnie taka była pani intencja przez te lata - odpowiedziałem — nie jestem jednak pewien, czy pani wcześniejsze zachowanie było naprawdę właściwym wyrazem miłości. W sumie taka postawa zachęcała go do prowadzenia nieodpowiedzialnego trybu życia. Czy pani rzeczywiście mu pomogła? Czy pani postępowanie przyniosło mu korzyść? Umożliwiała mu pani normalne funkcjonowanie, pomimo że odmawiał on wykonywania pracy, a przecież Biblia mówi: *Kto nie chce pracować, niech też nie je!* (2 Tes 3,10) Pani postępowanie ułatwiało mu łamanie tej podstawowej zasady biblijnej.

Widziałem, że Joyce nie spodziewała się takiego przebiegu rozmowy. Kontynuowałem więc:

- Teraz, decydując się na separację, podjęła pani krok w tym kierunku, aby pomóc mu żyć zgodnie ze Słowem Bożym. W ten sposób powiedziała mu pani: „Nie będę już dłużej wspomagać cię w twoim nieposłuszeństwie Bogu. Nie mogę zmusić cię do tego, żebyś podjął pracę, ale nie będę pomagać ci w uchylaniu się od wzięcia odpowiedzialności". Kto wie, może teraz się gdzieś zatrudni.

- Już mi obiecał, że znajdzie pracę i że będzie dobry dla mnie, jeśli tylko do niego wrócę - odparła Joyce.

— Poczekajmy więc i zobaczmy, czy wywiąże się ze swojej obietnicy. Proszę dać mu czas, aby znalazł pracę i poprosić go, żeby zaczął chodzić na regularne konsultacje do duszpasterza albo świeckiego doradcy, który pomoże mu uporać się z kwestią przemocy. Jest bardzo możliwe, że z upływem czasu zbudujecie zdrowe, oparte na biblijnych zasadach małżeństwo. Proszę dać mu jednak jasno do zrozumienia, że nie wróci pani do niego, dopóki te kwestie nie będą rozwiązane. Musi pani mieć jakieś podstawy, żeby wierzyć, że sytuacja się

zmieni. Czy teraz rozumie już pani, dlaczego twierdzę, że obecnie kocha go pani o wiele lepiej niż wcześniej? Proszę mnie źle nie zrozumieć. W żadnym wypadku nie zachęcam do rozwodu. Mówię tylko, że miłość czasem jasno mówi człowiekowi o jego grzechu, mając intencje udzielenia mu pomocy.

Żona, która kieruje się miłością, mówi do męża: „Za bardzo cię kocham, aby się biernie przyglądać, jak postępujesz w taki sposób. Nie mam zamiaru siedzieć spokojnie i patrzeć, jak niszczysz siebie samego i mnie, rzucając każdego wieczoru przekleństwa. Nie mogę zmusić cię, abyś przestał mi ubliżać, ale jeśli wyjdę z domu dzisiaj wieczorem, nie będziesz miał na kogo wylewać swoich przekleństw. Jeśli chcesz, aby żyło nam się razem lepiej, jestem otwarta. Nie będę ci jednak pomagać w niszczeniu mojego życia".

Powinna pani jasno zdawać sobie sprawę z tego, że nie porzuca pani męża, lecz kocha go. Wracając więc do pani pierwszego pytania, nie ma nigdy takiego momentu, kiedy powinniśmy kogoś przestać kochać. Przychodzi jednak taki czas, kiedy należy zacząć wyrażać miłość w inny, przynoszący większy pożytek sposób. Miłość nie polega na tym, że pozwalamy się zdeptać. Chodzi o to, że zależy nam na kimś tak bardzo, iż nie zgadzamy się potulnie znosić jego destrukcyjnego zachowania. W życiu wielu osób uzdrowienie następuje w momencie, kiedy ktoś, kto ich kocha, zajmuje zdecydowane stanowisko wobec ich niewłaściwego postępowania.

Stanowcza miłość Boga

Bóg jest najlepszym wzorem miłości stawiającej właściwe granice.
Wielokrotnie w Piśmie Świętym czytamy słowa podobne do tych, które Bóg wypowiedział do Izraela:

> *Za słuchanie tych nakazów i pilne ich wykonywanie będzie ci Pan, Bóg twój, dochowywał przymierza i miłości, które poprzysiągł przodkom twoim. Będzie cię miłował, błogosławił ci i rozmnoży cię. Pobłogosławi owoc twojego łona i owoc twojego pola: twoje zboże, moszcz, oliwę, przychówek od twych krów i pomiot od twoich owiec, na ziemi, co poprzysiągł twoim przodkom, że da ją tobie* (Pwt 7,12-13).
>
> *Lecz jeśli zapomnisz o Panu, Bogu twoim, i pójdziesz za bogami cudzymi, aby im służyć i oddawać im pokłon, oznajmiam ci dzisiaj, że zginiesz na pewno* (Pwt 8,19).

Wiele osób takie stawianie granic uważa za niechrześcijańskie i pozbawione miłości. W rzeczywistości jednak jest to najwyższy wyraz miłości. Życie pozbawione granic jest pełne zamieszania. „Dzięki dobrym ogrodzeniom mamy dobrych sąsiadów"- napisał kiedyś poeta Robert Frost. To nie tylko świetna poezja. To świetny pomysł! Niektóre rzeczy nie powinny być w małżeństwie tolerowane. Miłość gotowa jest powiedzieć „dość!" i przestać udawać, że wszystko jest w porządku. Być może taka stanowcza postawa nie zawsze doprowadzi do pojednania, jest to jednak jedyny odpowiedzialny i wynikający z miłości sposób postępowania w wielu trudnych sytuacjach.

Niektórzy chrześcijanie uważają, że miłość polega na bezkrytycznym zaspokajaniu pragnień współmałżonka, bez względu na jego zachowanie. Nawet Bóg tak nie robi! To prawda, że Bóg kocha nas bezwarunkowo. Nie jest jednak prawdą, że traktuje nas w taki sam sposób bez względu na to, czy jesteśmy posłuszni Jego przykazaniom, czy nie. Ustalił on pewne granice i kiedy pozostajemy w ich obrębie, doświadczamy „błogosławieństwa". Kiedy przekraczamy je i buntujemy się, On nie przymyka na to oka, bo kocha nas zbyt mocno. W istocie, List do Hebrajczyków mówi nam, że kiedy chrześcijanin przekracza wyznaczone przez Pana przykazania, On natychmiast reaguje upomnieniem (wyrzutami sumienia), karceniem i chłostą (por. Hbr 12,5-8). Upomnienie, karcenie i chłosta znacznie różnią się od błogosławieństwa. Nie otrzymujemy Bożego błogosławieństwa, jeśli odmawiamy życia w sposób odpowiedzialny.

Czasami, w imię miłości albo ze strachu, znosimy destruktywne zachowanie współmałżonka tak długo, że w końcu zaczynamy go nienawidzić. Dopiero wtedy podejmujemy działanie, powodowani pragnieniem obrony własnego życia. O ile zdrowsze byłoby podjęcie jakichś kroków wcześniej, kiedy mieliśmy jeszcze dość sił i nadziei, aby przejść przez cały ten trudny proces. Przymykanie oka na grzech nigdy nie jest zgodne z Bożym zamysłem. Jego miłość jest zbyt mocna, by na coś takiego pozwolić.

Im szybciej będziemy w stanie określić granice, których nie pozwolimy przekraczać, i zareagujemy we właściwy sposób na ich naruszanie, tym lepiej. Nie będziemy mogli cieszyć się pełnym ciepła i miłości związkiem, jeśli najpierw nie będziemy gotowi wziąć odpowiedzialności za nasze własne postępowanie.

Jak reagować na zachowania karygodne

Być może jesteś obecnie w separacji właśnie ze względu na któreś z wymienionych wcześniej karygodnych zachowań — przemoc w czynach i słowach, zdradę małżeńską, molestowanie seksualne dzieci, alkoholizm, narkomanię albo inne formy postępowania jednoznacznie potępiane przez Słowo Boże i określane jako grzech. Jeśli tak jest, chciałbym cię zachęcić, abyś podejmując decyzje o dalszych krokach, współpracował ściśle z jakimś chrześcijańskim doradcą — czy to duchownym, czy świeckim. Być może twoja decyzja o separacji była świadomym wyrazem stanowczej miłości albo był to po prostu element twojej walki o przetrwanie. W każdym przypadku odniesiesz korzyść, zapoznając się z punktem widzenia profesjonalnego doradcy, który ma już doświadczenie w pracy z małżonkami stojącymi wobec tego typu sytuacji patologicznych.

W okresie separacji będziesz potrzebował odpowiedzi na wiele pytań. Jeśli w waszym małżeństwie występował problem przemocy albo seksualnego molestowania dzieci, czy pozwolisz współmałżonkowi na okazjonalne odwiedziny w domu? Moim zdaniem nie powinno się tego robić, dopóki nie widzimy konkretnego owocu przemiany w tej dziedzinie i tylko pod warunkiem, że prowadzący sprawę doradca potwierdzi, że taka wizyta nie stwarza już zagrożenia. W sprawach tej wagi sama obietnica poprawy nie wystarczy. Wcześniej mieliśmy już do czynienia z wieloma złamanymi obietnicami. Jest mało prawdopodobne, aby bez intensywnej pracy z doświadczonym doradcą i pomocy Ducha Świętego możliwe było osiągnięcie trwałej zmiany w przypadku zachowań patologicznych. Nie zapominajmy, że naszym celem jest głębokie pojednanie, a nie to, żeby po prostu znowu razem mieszkać. Zamieszkanie razem zanim zostaną rozwiązane istotne problemy, oznacza niemal zawsze pewne nieszczęście.

Miłość stanowcza wydawać się może nieco bezduszna, czasem jest jednak konieczna. Najlepszą postawą jest uprzejmość i zdecydowanie. Nie możemy autentycznie pojednać się ze współmałżonkiem, który boryka się z tak poważnym problemem, jak zachowania patologiczne, dopóki nie rozprawi się on z tym w sposób jednoznaczny i trwały. Musimy być przygotowani na to, że nasza droga do pełnego uzdrowienia będzie długa. Nie możemy lekceważyć zachowań karygodnych. Prowadzi to jedynie do nasilania się kryzysu. Rozwiązaniem o wiele lepszym jest jak najszybciej, stanowczo i z miłością wyznaczyć wyraźne granice. Jeśli będziemy z tym zwlekać, może się okazać, że nasza pomoc będzie spóźniona.

Zadania dla ciebie:

1. Które z poniższych zachowań dotyczyło twojego małżonka? (wstaw w odpowiednich miejscach jego/jej inicjały):
____przemoc fizyczna
____ataki werbalne
____niewierność małżeńska
____molestowanie seksualne dzieci
____nadużywanie alkoholu
____narkomania
____inne_____
2. Które z powyższych zachowań były w czasie trwania waszego małżeństwa twoim problemem? (wstaw odpowiednio swoje inicjały)
3. Jakie kroki podjąłeś, żeby rozprawić się ze swoimi destruktywnymi zachowaniami?
4. Jakie kroki podjął twój małżonek, aby rozprawić się ze swoimi destruktywnymi zachowaniami?
5. Jeśli którekolwiek z was ma stały problem z którymś z tych zachowań, możecie osiągnąć pojednanie, gdy nastąpi trwała i radykalna zmiana w tej dziedzinie. Niemal w każdym przypadku będzie to wymagało pomocy profesjonalnego doradcy. Jeśli nie spotykasz się jeszcze w tym celu z duszpasterzem albo doradcą świeckim, warto, abyś natychmiast podjął/podjęła kroki w celu znalezienia takiej osoby i umówił/umówiła się na takie spotkanie.

Zrób także, co w twojej mocy, aby twój małżonek zrozumiał konieczność zasięgnięcia profesjonalnej pomocy, jeśli ma dojść do pojednania. Powiedz mu/jej, że przy problemach tej wagi obietnice poprawy nie wystarczą. Jeśli współmałżonkowi naprawdę zależy na pojednaniu, zgodzi się poddać terapii.
6. Jeśli twój małżonek nie zgadza się na szukanie pomocy doradcy w przezwyciężaniu omawianych problemów, możesz sam/sama umówić się na spotkania, aby uzyskać wsparcie w wyznaczaniu granic i kochaniu współmałżonka stanowczą miłością.

Rozdział ósmy
Jak radzić sobie z samotnością

Kilka lat temu mówiłem w naszym kościele na temat roli, jaką odgrywają w Bożej rodzinie dorosłe osoby nie będące w związkach małżeńskich. Kiedy

omawiałem różne trudności, jakie napotykają osoby żyjące samotnie, wymieniłem także ból samotności. W następnym tygodniu podeszła do mnie młoda matka, która była w separacji ze swoim mężem. Powiedziała mi:
- Myślę, że pan nie ma pojęcia o tym, o czym pan mówi. Aż zamarłem na chwilę z zaskoczenia.

- Co ma pani na myśli? - zapytałem.

- Mówię o pańskim nauczaniu w zeszłym tygodniu na temat samotności - co pan może tak naprawdę wiedzieć o samotności! Ma pan wspaniałą żonę, która pana kocha. Jak może pan mieć jakiekolwiek pojęcie o tym, jak się czuje osoba samotna?

Zgodziłem się, że ma rację.

- Jestem przekonany, że nie potrafię sobie w pełni uświadomić bólu, który pani przeżywa — przyznałem.

W pewnym sensie nikt nie potrafi wyobrazić sobie bólu, przez który przechodzi inna osoba. Jedyne, co możemy zrobić, to słuchać tego, co mówią osoby cierpiące i starać się je zrozumieć.

Przypomniałem sobie słowa, które napisałem kilka miesięcy wcześniej. Byłem wtedy poza domem przez trzy tygodnie, ponieważ prowadziłem na jednym z uniwersytetów na zachodzie kraju kurs na temat duszpasterstwa osób samotnych. „Już dawno nie zdarzyło mi się przeżywać samotności w tak dotkliwy sposób jak dzisiejszego wieczoru. Kiedy od domu, rodziny i przyjaciół dzieli cię odległość pięciu tysięcy kilometrów, zaczynasz odczuwać w środku głęboką pustkę. Na terenie miasteczka uniwersyteckiego są setki ludzi, aleja nie znam nikogo z nich. Studenci znają się nawzajem i czują się tu jak w domu. Ja się czuję bardzo samotny".

Bólu, który odczuwałem tamtego wieczoru i poczucia izolacji wynikającego ze świadomości, że nikt z otaczających mnie ludzi nie wie, kim jestem, nie da się jednak w żaden sposób porównać z cierpieniem tej młodej matki, z którą rozmawiałem. Ja miałem świadomość, że za jakiś czas wrócę do domu, do kochającej żony i dzieci. Mogłem sobie wyobrażać moment, kiedy znowu będziemy razem. Żyłem tym oczekiwaniem. Ta młoda kobieta nie miała jednak za czym tęsknić i czego oczekiwać.

Pewien młody człowiek powiedział do swojego doradcy:

— Przez ostatnie dwa lata byłem bardzo samotny. Nie mówię, że czułem się samotny, ale że byłem samotny. Czy wie pan, na czym polega różnica między samotnością a poczuciem samotności ? Nie! Nigdy pan się nawet nad tym nie zastanawiał. Kiedy ktoś czuje się samotny, to znaczy, że nie ma przy nim kogoś bliskiego, ale za jakiś czas ten ktoś powróci i będą znów razem.

Kiedy człowiek jest samotny, to nie ma żadnej osoby, bez której mógłby czuć się samotny. Przez długi czas po ich odejściu czułem się samotny. Wtedy myślałem jeszcze, że wrócą. Nie żywię do nich urazy. Nie twierdzę, że nie było w tym mojej winy. To była głównie moja wina. Ale oni już nigdy nie wrócą. Nawet za sto lat. Pan nie ma pojęcia, jakie to piekło. Mam nadzieję, że nigdy nie będzie pan musiał przez coś takiego przechodzić.

Samotność to bardzo rzeczywiste zjawisko! Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak zabójcze mogą być jej skutki. James J. Lynch, profesor psychologii i dyrektor naukowy kliniki schorzeń psychosomatycznych w Kolegium Medycznym Uniwersytetu Maryland, przeprowadził szeroko zakrojone badania na temat relacji pomiędzy samotnością a zdrowiem fizycznym. W czasie wywiadu zadano profesorowi pytanie, jak ściśle związany jest stan zdrowia z poczuciem samotności. Odpowiedział on: *Równie dobrze można by pytać o związek między stanem zdrowia a dostępem do powietrza. Podobnie jak powietrze, którym oddychamy, towarzystwo innych ludzi jest dla nas czymś oczywistym aż do chwili, kiedy nam tego zabraknie. Fakty są takie, że izolacja społeczna, nagła utrata ukochanej osoby i długotrwała samotność są istotnymi czynnikami przyczyniającymi się do chorób i przedwczesnej śmierci. Problem samotności nie tylko przyczynia się do kryzysu współczesnych społeczeństw, ale także nadwyręża do granic nasze zdrowie jizyczne*[1].

Oczywiście problem samotności nie dotyczy jedynie osób będących w separacji. Wiele małżeństw żyje pod jednym dachem, a jednak emocjonalnie mąż i żona oddaleni są od siebie o lata świetlne. Naukowcy Jack H. Medalie i Uri Goldbrout zbadali dziesięć tysięcy mężczyzn w wieku powyżej czterdziestu lat, aby określić czynniki wpływające na występowanie pewnej choroby serca o nazwie dusznica bolesna (angina pectoris). W czasie badania, które przeprowadzone zostało w Izraelu, prześledzono wszystkie aspekty życia tych mężczyzn w ciągu pięciu lat. Badanie wykazało, że mężczyźni, którzy mieli kochające, wspierające ich żony rzadziej zapadali na dusznicę bolesną niż ci, których żony nie były tak czułe (52 na 1000 w porównaniu z 93 na 1000)[2]. Głęboka relacja między małżonkami wpływa korzystnie na ogólny stan zdrowia. Doświadczanie samotności w życiu małżeńskim przyczynia się do jego pogorszenia.

Samotność w przypadku osób w separacji wydaje się jednak jeszcze bardziej dotkliwa. Pewna kobieta na łamach czasopisma Chrześcijańskiego Stowarzyszenia Lekarzy opisała dość obrazowo ból, który towarzyszy takiej osobie: *Samotność jest jak głęboka i ciemna rozpadlina, która zagradza osobie*

będącej w separacji drogę ku przyszłości. Po kilku latach małżeństwa brakowało mi kogoś, z kim mogłabym dzielić małe wydarzenia codzienności. Samotność wydawała się najtrudniejsza do zniesienia w czasie posiłków i nie widziałam powodu, dlaczego miałabym w ogóle gotować. Matki mogą przynajmniej gotować dla swoich dzieci i rozmawiać z nimi, choć nie zmienia to faktu, że tęsknią za towarzystwem innej dorosłej osoby. Ja nie mam jednak dzieci, rzuciłam się więc w wir aktywności, żeby nie mieć czasu myśleć o tym, jak puste stało się moje życie. W kościele albo na przyjęciach czułam się często osamotniona, szczególnie jeśli nikt nie rozpoczął rozmowy ze mną[3].

Robert S. Weiss, profesor socjologii w Uniwersytecie Stanu Massachusetts, pionier w pracach badawczych nad zjawiskiem samotności, wyróżnia dwa jej rodzaje — samotność emocjonalną i społeczną[4]. Choć symptomy są w każdym przypadku inne, korzeń jest jednak ten sam — niezaspokojona potrzeba tworzenia ważnych i głębokich relacji.

Samotność emocjonalna wynika z niezrealizowanej potrzeby intymnej relacji ze współmałżonkiem albo przyjacielem. Osoba, która jest emocjonalnie osamotniona, czuje, że nie ma nikogo, na kogo tak naprawdę mogłaby liczyć. Wśród objawów wyróżnić można poczucie napięcia, ciągłą obawę przed możliwymi zagrożeniami, odczuwanie niepokoju, utratę apetytu i trudności z zasypianiem.

W przypadku samotności społecznej człowiek doświadcza całkowitego oderwania od życia i ludzi. Ma poczucie, że *wszystko, co się liczy, dzieje się gdzie indziej*[5]. Dla takich osób często zaciera się granica pomiędzy dniem a nocą. Zdarza im się zasnąć w środku dnia i obudzić o północy. Samotność społeczna szczególnie mocno uwidacznia się u ludzi, którzy nie widzą żadnego wyraźnego powołania czy misji w swoim życiu. Mają poczucie, że nie przynosi ono żadnych istotnych owoców.

Osoby w separacji mogą doświadczyć obu rodzajów samotności. Jest to najbardziej prawdopodobne w przypadkach, kiedy ktoś nie posiada żadnej grupy wsparcia poza małżeństwem. Żona, która przez lata poświęcała się tylko domowi, w momencie separacji poczuje się odcięta nie tylko od swojego męża, ale i od całego świata.

Poczucie samotności mylone jest nieraz z depresją. Choć osoby samotne po pewnym czasie mogą popaść w depresję, zmęczone próbami ucieczki od stanu izolacji, są to jednak w swojej istocie dwa całkiem inne stany psychiczne. Depresja stawia opór zmianom, podczas gdy samotność wytwarza presję, aby szukać zmian. Depresja paraliżuje, samotność natomiast powoduje, że człowiek zaczyna dążyć w kierunku jakiegoś źródła pomocy. To dlatego tak wiele osób

samotnych spędza czas w barach, mimo że głęboko w sercu wiedzą, iż nie powinni tego robić. Depresja natomiast sprawia, że człowiek zamyka się w domu, zasłania szczelnie okna i oddaje się użalaniu nad sobą.

Samotność społeczna

Samotność społeczną czyli poczucie, że jest się odciętym od wszystkich ważnych rzeczy, które dzieją się na świecie, można przezwyciężyć, angażując się w jakieś ważne zadanie lub misję. Nasze poczucie własnej wartości zależy w głównej mierze od tego, co robimy ze swoim życiem. Jeśli czujemy, że nasze życie przynosi konkretny owoc dla Boga i dla innych ludzi, jest mało prawdopodobne, aby doskwierała nam kiedykolwiek samotność społeczna. Nie jesteśmy wtedy odizolowani, ale gramy aktywną wartościową rolę w tym, co dzieje się w ważnych dla naszego pokolenia kwestiach.

Dla niektórych może to oznaczać zapisanie się do jakiejś szkoły, aby przygotować się do zrealizowania dawnego, drzemiącego jeszcze w sercu marzenia. Pamiętam pewną trzydziestoparoletnią kobietę, która w okresie separacji z mężem zapisała się na studia zaoczne, zmieniła pracę, zdobyła kwalifikacje profesjonalnej sekretarki i teraz czuje, że odgrywa ważną rolę w lokalnej społeczności. Poczucie, że jest się częścią zespołu, który w istotny sposób wpływa na kształt rzeczywistości, pozwala skutecznie rozwiązać problem samotności społecznej.

Wszelkie szkolenia i kursy budują naszą pewność siebie. Kiedy odkrywasz, że potrafisz odnieść sukces w zespole, zaczynasz lepiej czuć się sam ze sobą i poszerzają się też twoje horyzonty i nadzieje na przyszłość. Bez wątpienia masz wiele talentów i zainteresowań, których jeszcze nigdy nie rozwinąłeś. Możliwe, że właśnie teraz będzie najlepszy czas, żeby to nadrobić.

Rozwój zawodowy i osobisty może także okazać się ważnym krokiem w kierunku pojednania z małżonkiem. Kiedy twój partner zobaczy, w jaki sposób wykorzystujesz sytuację, zamiast poddawać się cierpieniu, może pojawić się w nim nadzieja na zbudowanie razem bardziej dojrzałego małżeństwa. Partner zobaczy, że stajesz się inną, lepszą osobą. Taka konstruktywna zmiana niesie ze sobą świeży powiew nadziei. Z drugiej strony, podjęcie pozytywnych kroków nie stanowi gwarancji, że współmałżonek do ciebie powróci. Gwarantuje natomiast, że pozbędziesz się poczucia samotności społecznej.

Wiele matek będących w separacji może uważać, że podjęcie kroków w kierunku rozwoju zawodowego jest w ich przypadku niepożądane albo wręcz niemożliwe. Czują się one ograniczone faktem, że mają dzieci. Pozwólcie, że

przypomnę wam, iż dzieci są darem Pana (por. Ps 127,3). Są nim również wtedy, kiedy przechodzisz przez doświadczenie separacji. Dzięki temu, że je masz, nie doświadczysz aż tak dotkliwej samotności, jak wielu innych ludzi. Jeśli chodzi o ważne zadania czy misje, chyba żadne zajęcie nie przynosi tylu owoców i satysfakcji, co wychowywanie dzieci. Wiele innych zawodów wiąże się z pracą z przedmiotami, ty jednak masz do czynienia z **osobami.** To, czym ty się zajmujesz, ma wartość wieczną. To, czym zajmuje się większość ludzi — tylko doczesną. Dziś, tak samo jak kiedyś, prawdą jest powiedzenie, że „to właśnie ręce kołyszące kołyskę zmieniają świat". Według mnie wielką tragedią jest to, że tyle matek zdecydowało się odsunąć wyższe powołanie na dalszy plan, na korzyść mniej szlachetnych zajęć. Nie rozpaczaj nad swoim położeniem, jeśli nie jesteś w stanie podjąć pracy poza domem. Dziękuj Bogu za możliwość wychowywania dzieci i wypełnij to zadanie najlepiej, jak potrafisz.

Z drugiej strony niektóre matki, które nie chciałyby wcale pracować poza domem, są w związku z separacją zmuszone to robić. Mąż nie chce albo nie jest w stanie udzielić im wystarczającego wsparcia finansowego i żona musi szukać zatrudnienia. Jeśli czujesz, że okoliczności zmuszają cię do podjęcia takiego kroku, staraj się patrzeć na to jak na otwarcie się nowych możliwości, a nie najgorsze nieszczęście. Poproś Boga, aby dodał ci sił w sferze fizycznej i emocjonalnej. Módl się o salomonową mądrość w tym, jak godzić wychowanie dzieci z pracą poza domem. Samotność społeczna na pewno nie znajdzie się na liście twoich problemów.

Dla osób, które nie mogą pójść do pracy ani zacząć się uczyć, istnieje wiele innych możliwości zaangażowania się w wartościowe przedsięwzięcia w ramach lokalnej społeczności. Różne organizacje społeczne poszukują często wolontariuszy, którzy chcieliby zainwestować swój czas i siły we wspomaganie ich działań. Grupy chrześcijańskie, takie jak chrześcijańska wspólnota kobiet albo studium biblijne dla biznesmenów chrześcijańskich, mogą okazać się miejscem, gdzie w owocny sposób wykorzystasz swoje talenty. Nie musisz wcale siedzieć na ławce rezerwowych - możesz grać w pierwszym składzie! Będziesz cieszyć się poczuciem spełnienia, które jest efektem tego, że dobrze inwestujesz swój czas.

Samotność emocjonalna

Najlepszą odpowiedzią na problem samotności emocjonalnej i brak intymnej relacji z drugą osobą jest podjęcie wysiłku, aby zrozumieć siebie i nawiązać głęboki kontakt z Bogiem i z innymi ludźmi. Omawiałem już te kwestie w

poprzednich rozdziałach, ale pozwólcie, że powtórzę raz jeszcze, że masz wszelkie kwalifikacje potrzebne do tego, abyś sam był swoim najlepszym przyjacielem. Spędzasz w swoim towarzystwie o wiele więcej czasu niż z kimkolwiek innym na świecie. Dlaczego nie postarasz się, aby to był czas miło spędzony? Naucz się lubić siebie i stwórz atmosferę, w której będziesz mógł cieszyć się życiem. Nie musisz zniszczyć całego swojego życia z powodu tego, co się stało. Przyznałeś się już do swoich porażek - a teraz podnieś głowę i zrób dzisiaj coś, dzięki czemu będziesz się mógł czuć zadowolony z siebie.

Żywa wspólnota kościoła może zaoferować ci ogromną pomoc w nawiązywaniu głębokiego kontaktu z Bogiem i innymi ludźmi. Niezwykłą radość sprawia mi patrzenie na to, jak samotna osoba będąca w separacji włącza się aktywnie w życie kościoła. Poprzez kazania i nauczanie może ona otrzymać nadzieję, której nie miała już od wielu tygodni. W małych grupach spotyka osoby, które odnajdują tę nadzieję dla siebie. Poznaje ludzi, którzy nie są doskonali, ale którzy doświadczają wolności płynącej z przebaczenia i którzy otaczają ją miłością. Tydzień po tygodniu, krok po kroku, człowiek taki zaczyna otwierać się na Boga i życzliwych mu ludzi.
Uczy się, jak rozmawiać z Panem i słuchać Jego słów. Dowiaduje się, jak dzielić się sobą z innymi. Z czasem poczucie samotności znika, a piękno tego niedawno jeszcze osamotnionego człowieka zaczyna rozkwitać jak wspaniały kwiat. Mało jest rzeczy, które dawałyby duszpasterzowi większą radość i satysfakcję.

To brzmi zbyt prosto? A może zbyt pobożnie? Zapewniam cię, że to wcale nie jest łatwe i nie ma w tym nic nieżyciowego. Po pierwsze, zaangażowanie się oznacza podjęcie dużego ryzyka. Musisz opuścić swój mały, zamknięty kokon. Owszem, otwiera to perspektywy na naukę latania, ale trzeba się pożegnać z bezpieczną kryjówką. Możesz w czasie samotności doświadczyć wolności, ale wymaga to opuszczenia czterech ścian swojego domu w poszukiwaniu otwartej i troskliwej wspólnoty. Niestety, nie w każdym kościele znajdziesz potrzebne ci ciepło. Niektóre grupy zamieniły się w towarzystwo wzajemnej adoracji, akceptujące jedynie tych zasłużonych i dobrych, zamiast być latarniami wskazującymi drogę statkom, które zgubiły kurs. Nie poddawaj się. Jezus powiedział: *Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. Albowiem każdy, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu otworzą* (Mt 7,7-8). Twoje poszukiwania nie będą daremne.

Chciałbym cię jednak ostrzec. Szukaj miłości chrześcijańskiej, a nie kolejnego małżeństwa. Pamiętaj, że twoim celem jest pojednanie z obecnym współmałżonkiem. Chcemy, aby wszystkie drogi prowadzące do tego celu wolne były od przeszkód. Zanim małżeństwo zostanie odbudowane, będziesz

potrzebować miłości i troski ze strony innych ludzi. Nie oczekuj też od tych, których spotkasz w kościele, że będą doskonali. Może się nawet zdarzyć, że spotkasz tam ludzi, którzy będą próbowali cię wykorzystać. Kościół nie prosi każdej osoby wchodzącej do kaplicy o okazanie swojego charakteru do kontroli. Tak jak powiedział Jezus, zboże i chwasty rosną razem na jednym polu aż do czasu żniwa (por. Mt 13,24-30).

Spośród wszystkich istniejących instytucji społecznych żadna nie jest tak dobrze jak kościół wyposażona do opieki nad ludźmi osamotnionymi. Kościół nie tylko zapewnia takim osobom wsparcie innych ludzi, ale także wsparcie duchowe. Najlepsze w świecie lekarstwo na samotność to właściwa relacja z Bogiem i ciepłe relacje z tymi, których On stworzył.

Pozwólcie, że na chwilę odejdę od tematu i zwrócę się do członków wspólnot kościelnych. Musimy osobiście podjąć to wyzwanie, aby stworzyć przyjazne środowisko, które opisałem w poprzednich akapitach. To prawdziwa tragedia, kiedy osoby cierpiące przychodzą na nasze spotkania i wychodzą, nie doświadczywszy choćby nadziei uzdrowienia. Jedna kobieta opisała to tak: *Siedzę w ławce obok człowieka, który ma w sobie płomień życia, ale nie czuję jego ciepła. Mamy tę samą wiarę, ale nie idzie za nią żaden czyn miłości. Śpiewamy te same pieśni, ale słyszę tylko własny glos. Po zakończeniu spotkania wychodzę taka sama, jak przyszłam, spragniona czyjegoś dotknięcia, kogoś, kto powiedziałby mi, że coś dla niego znaczę. Czasem wystarczyłby mi uśmiech, jakikolwiek gest, który świadczyłby, że nie jestem tu obcą osobą*[6].

Paul Tournier napisał kiedyś:

> *To właśnie Kościół, i tylko Kościół może odpowiedzieć na głód wspólnoty, który trawi współczesny świat. Chrystus posyłał swoich uczniów parami. Wspaniałe zgromadzenie pierwszych wierzących, jak czytamy w Piśmie Świętym, łączył „jeden duch i jedno serce " i „ wszystko mieli wspólne" (Dz 4,32; 2,44). Zamiast prezentować światu taki właśnie rodzaj wspólnoty, Kościół wydaje się uosobieniem tryumfalnego indywidualizmu. Wierni siedzą jeden obok drugiego, nie znając nawet nawzajem swoich imion. Odpowiedzialni za życie Kościoła gromadzą się niczym mały parlament ze swoimi własnymi partiami i procedurami. Duchowni wykonują każdy swoją pracę, nie mając ze sobą nawzajem głębszych relacji*[7].

Nie poddawajmy się i nie ustawajmy w staraniach, dopóki nasze wspólnoty kościelne nie zaczną świadomie realizować posługi Jezusa Chrystusa, który

powiedział przecież: *Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię* (Mt 11,28).

Bez względu na to, czy spotykamy ludzi w kościele, czy w sąsiedztwie, czy w sklepie, musimy wychodzić do nich z przyjaźnią. Samotności emocjonalnej nie uleczy czas. Potrzebujesz relacji z innymi ludźmi i musisz sam wziąć odpowiedzialność za ich nawiązywanie i budowanie.

Możliwe, że nikt do ciebie nie podejdzie, ale jeśli sam będziesz okazywał zainteresowanie innym ludziom, inicjując rozmowę z nimi, oni również zaczną być zainteresowani tobą. Kiedy okazujesz troskę o dobro innych, zobaczysz, że sam zaczniesz doświadczać troski z ich strony. W miarę jak będziesz rozwijać wartościowe, ciepłe relacje, poczucie samotności emocjonalnej będzie znikać.

Tytuł skłaniającej do głębokich refleksji książki Jamesa Johnsona ogłasza jasno tę prawdę: *Samotność nie trwa wiecznie.* Może czujesz się teraz uwięziony w sytuacji bez wyjścia. Jesteś w separacji, ale nie jesteś rozwiedziony. Możesz cierpieć, ale nie masz prawa zawrzeć nowego związku. Odosobniony i samotny. Tak jak separacja jest jednak stanem tylko przejściowym, podobnie samotność jest tylko przejściem — korytarzem, a nie mieszkaniem. Być może w tej chwili leżysz na ziemi, zalewając się łzami. Nawet jeśli tak jest, nadejdzie chwila, kiedy powstaniesz na nogi.

Gdy to się stanie, mam nadzieję, że zaczniesz iść (może z początku na czworaka) w stronę drzwi do nadziei. Tuż za tymi drzwiami są kochający ludzie, którzy zaakceptują cię takiego, jaki jesteś, i pomogą ci się stać osobą, którą pragniesz być. Samotność nie trwa wiecznie!

Zadania dla ciebie:

1. Odpowiedz na poniższe pytania, aby określić, do jakiego stopnia dotyka cię samotność społeczna:
   a) Czy czujesz się odcięty, odsunięty od wszystkiego istotnego, co dzieje się w świecie?
   b) Czy masz wrażenie, że inni ludzie robią różne ważne rzeczy, podczas kiedy ty siedzisz na widowni jako obserwator?
   c) Jeśli mógłbyś zrobić ze swoim życiem absolutnie wszystko, co byś zrobił?
   d) Czy ten cel jest realistyczny? Jeśli nie, jaki byłby najbliższy twojemu sercu realistyczny cel?
   e) Gdybyś miał osiągnąć ten cel, od czego musiałbyś zacząć? Jaki byłby pierwszy krok?
   f) Jaki wpływ miałby taki krok na twoją relację ze współmałżonkiem?

g) Jaki wpływ miałby taki krok na ciebie?

h) Co stoi na przeszkodzie, żebyś zrobił ten krok i poprosił Boga, aby pokierował cię w stronę najlepszego planu, jaki ma dla ciebie?

2. Odpowiedz na poniższe pytania, aby określić, do jakiego stopnia dotyka cię samotność emocjonalna:

a) Czy czujesz się emocjonalnie samotny? Czy nie ma nikogo, z kim mógłbyś szczerze podzielić się swoimi uczuciami?

b) Czy masz okazję dzielić się ze współmałżonkiem swoimi uczuciami i myślami?

c) Czy masz jakiegoś przyjaciela, z którym możesz szczerze rozmawiać, bez obawy, że zostaniesz odrzucony? Jeśli tak, to czy podzieliłeś się już z tą osobą bólem, którego obecnie doświadczasz? Dlaczego nie zrobić by tego dzisiaj?

d) Czy czujesz, że powinieneś nawiązać nowe przyjaźnie? Gdzie w swoim otoczeniu mógłbyś je znaleźć?

e) Czy jesteś w tej chwili członkiem jakiejś wspólnoty chrześcijańskiej? Jeśli nie, dlaczego miałbyś nie dołączyć od zaraz do jakiejś grupy?

3. Jeśli bardzo boleśnie doświadczasz samotności i nie byłeś dotychczas w stanie podzielić się tym z kimkolwiek, umów się z doradcą albo duszpasterzem, który może pomóc ci spojrzeć z większym dystansem na twoje położenie.

Rozdział dziewiąty
Jak rozprawić się z goryczą

— Kiedy myślę o nim, wzbiera we mnie gniew. Kiedy przypominam sobie to wszystko, co mi zrobił, dosłownie czuję, że go nienawidzę. Wpadam w furię, kiedy tylko o tym myślę. Wiem, że to nie w porządku, ale nic na to nie mogę poradzić. — Wściekłości tej kobiety będącej w separacji nie da się ukryć.

— Kiedy zobaczyłem faceta, z którym się spotykała — wspomina mężczyzna w trakcie sprawy rozwodowej — to, szczerze mówiąc, miałem ochotę zabić ich oboje.

Takie myśli i uczucia nie są rzadkością. Psycholodzy twierdzą, że człowiek przechodzący przez doświadczenie separacji i rozwodu przeżywa te same stany emocjonalne, które byłyby jego udziałem, gdyby współmałżonek zmarł. Jednym z tych przeżyć jest gniew. Może być kierowany przeciwko do siebie samego, Boga lub współmałżonka, albo też w różnym stopniu do

wszystkich tych trzech osób naraz. Ludzkie emocje dzielą się na trzy podstawowe kategorie: miłość, lęk i wrogość. Miłość to uczucie, które przyciąga nas do jakiejś osoby, miejsca albo rzeczy. Strach odsuwa nas od kogoś lub czegoś. Wrogość nastawia nas przeciwko danej osobie, miejscu lub rzeczy.

W momencie gdy dochodzi do separacji, najczęściej jedno albo oboje małżonkowie nie odczuwają już nawzajem do siebie emocji z kategorii miłości. Strach czasem odgrywa ważną rolę, ale nie dzieje się tak zbyt często. Wrogość natomiast obecna jest niemal w każdym przypadku. Zostaliśmy zranieni. Stała się nam krzywda. To współmałżonek jest za to odpowiedzialny i nasza wrogość zwraca się przeciwko niemu. Mamy ochotę jakoś mu się zrewanżować i sprawić, aby on też cierpiał, tak jak my cierpimy.

Zazwyczaj obie strony przeżywają w pewnym stopniu wrogość. Każdy uważa, że to współmałżonek jest odpowiedzialny za jego cierpienie. Choć gniew jest naturalną reakcją, jest on jednak destrukcyjny. Gniew może zniszczyć osobę, przeciwko której jest zwrócony, znacznie częściej jednak niszczy tego, który go w sobie nosi. Jeśli wyrazimy to uczucie w sposób konstruktywny i zdrowy, może to prowadzić do pożądanych zmian. Ale jeśli pozwolimy, aby gniew tlił się w nas, doprowadzi to do tragicznych skutków. Skrywany i pielęgnowany gniew rodzi owoc śmierci, tak jak złośliwy rak powoli zżerający życie.

Niekontrolowany wybuch gniewu przypomina bombę, która niszczy wszystko, co znajduje się w jej polu rażenia. Wrzaski i krzyki, wyzwiska i obelgi, tupanie i wymachiwanie pięściami do niczego konstruktywnego nigdy nie prowadzą. Taki wybuch emocji przyrównać można do ataku serca, a jego skutki czasem pozostają w nas do końca życia.

O ile wybuch gniewu przyrównać można do ataku serca, a tłumiony gniew do raka, to niewątpliwie najkorzystniejszą reakcją będzie wyznanie go. Słowo „wyznać" oznacza „zgodzić się z czymś". Przyznajemy się, że to uczucie w nas jest. Nie podejmujemy prób ukrywania naszych prawdziwych emocji, nie dajemy się też im ponieść, ale szukamy konstruktywnych sposobów rozprawienia się z naszym wewnętrznym napięciem.

Pismo Święte bardzo jasno wypowiada się na ten temat. Paweł przynagla nas: „*Gniewajcie się, a nie grzeszcie": niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce. Ani nie dawajcie miejsca diabłu!* (Ef 4,26-27). Zwróćcie uwagę, że Paweł nie powiedział po prostu: „Nie gniewajcie się!" To byłoby nierealne. Każdy z nas doświadcza gniewu, kiedy myśli o sytuacjach, w których został niewłaściwie potraktowany. Paweł mówi nam natomiast: „Kiedy gniewacie się, nie grzeszcie!" Nie pozwólcie, aby wasze uczucia miały nad wami taką kontrolę,

że będziecie mówić lub robić rzeczy destrukcyjne i grzeszne. Zdanie to sugeruje, że jesteśmy odpowiedzialni za nasze zachowanie nawet wtedy, gdy się gniewamy. Jest to więc wyzwanie, które stoi przed każdym z nas: gniewać się w taki sposób, żeby nie grzeszyć.

Gniew czyni nas skłonnymi do grzechu. Jeśli pozwolimy sobie na to, aby w naturalny sposób poddać się emocjom, gniew doprowadzi nas do wybuchu skierowanego przeciwko drugiej osobie. Do większości zabójstw dochodzi pod wpływem gniewu albo zamroczenia alkoholowego, czasem obu naraz. Większość morderców wcale nie miała zamiaru zabić. Stracili po prostu panowanie nad emocjami. Słyszałem nieraz mężów, którzy stosowali wobec żon przemoc fizyczną, jak potem płakali i powtarzali: „Naprawdę nie chciałem tego zrobić, nie chciałem tego zrobić". Żony i mężowie, którzy atakują się nawzajem słowami, często mówią potem: „Żałuję tego, co powiedziałem. Chciałabym móc cofnąć te słowa. Wcale nie czuję w sercu tego, co mówiłem".

Naszym zadaniem jest więc nie dopuścić do tego, aby zawładnęły nami emocje. Przyznaj się do tego, że odczuwasz gniew — przed sobą, przed Bogiem, przed przyjacielem albo doradcą, przed swoim małżonkiem, ale nie pozwól, aby ten gniew tobą rządził. Kiedy rozmawiasz z kimś o swoich uczuciach, napięcie spowodowane gniewem słabnie i wzrasta prawdopodobieństwo konstruktywnego działania. W drugiej części swojego napomnienia św. Paweł mówi nam: nie pozwól, aby słońce zaszło, podczas gdy ty będziesz się nadal gniewać. Nie wolno nam akceptować gniewu jako stałego lokatora. Może pojawić się na małą chwilę w światłach reflektorów, nie możesz jednak pozwolić, aby zakłócił przebieg spektaklu, jakim jest twoje życie.

Najlepszym sposobem na pozbycie się gniewu jest wyznanie go. Najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić, to dusić go w sobie. Kiedy chowasz go w środku i wmawiasz sobie, że się wcale nie gniewasz, przygotowujesz grunt dla gigantycznej erupcji! Innymi słowy, otwierasz drzwi dla grzechu. Dajesz przystęp diabłu.

Gorycz to nic innego jak tłumiony gniew. Jest to gniew, który był ukrywany głęboko w środku tak długo, aż stał się nawykiem myślowym i emocjonalnym. Stajesz się więźniem niekończących się myśli o tym, jak mógłbyś zadać ból małżonkowi. Wciąż na nowo odgrywasz w myślach przeszłe wydarzenia. Za każdym razem odczuwasz ten sam ból, zranienie i gniew, tak jakby stało się to dopiero przed chwilą. Kolejny raz zadajesz te same pytania i kolejny raz wysłuchujesz tych samych odpowiedzi. Nagranie odtwarzasz tak długo, aż wyżłobi głębokie bruzdy w twojej świadomości. Gniew przerodził się w gorycz i teraz zaczyna wzrastać w tobie nienawiść. Mówisz, że to twój

małżonek zrujnował ci życie, podczas kiedy to ty sam obrałeś sobie gniew za towarzysza. Nikt nie może wybrać gniewu i pozostać wolny od goryczy i nienawiści.

Wolność przebaczenia

Jeśli twój gniew przerodził się w gorycz, prawdopodobnie będziesz potrzebować pomocy duchownego albo doradcy, aby usunąć zakażenie i dotrzeć do uzdrawiającej wody Bożego przebaczenia. Masz prawo czuć gniew, ale nie masz prawa zniszczyć kogoś, kogo stworzył Bóg - siebie samego. W Biblii gorycz jest zawsze postrzegana jako grzech. Nie można uniknąć uczucia gniewu, gorycz wyrasta jednak ze zgody na to, by gniew codziennie gościł w naszym sercu. Właśnie dlatego czytamy: *Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważanie — wraz z wszelką złością* (Ef 4,31). Musimy wyznać gorycz jako grzech i przyjąć Boże przebaczenie.

Zwróćmy uwagę na to, że jednorazowe wyznanie, iż odczuwamy gorycz, nie usunie automatycznie z naszego serca wszystkich negatywnych odczuć. Jeśli długo nosiłeś w sobie rozgoryczenie, uczucia, które mu towarzyszą mogą ginąć powoli. Co zrobić, kiedy powracają dawne myśli i emocje? Przyznaj przed Panem, że masz takie uczucia i potwierdź, że pragniesz przebaczyć. Możesz pomodlić się na przykład tak: „Ojcze, Ty znasz moje myśli i uczucia. Dziękuję Ci, że z Twoją pomocą nie muszę już obciążać nimi mojego małżonka. Proszę, pomóż mi być narzędziem Twojej miłości". Przebaczenie musi stać się częścią twojego codziennego zmagania, nie możesz sobie pozwolić na chowanie uraz. W miarę jak będziesz praktykował przebaczenie, myśli i uczucia pełne gniewu i goryczy będą nawiedzały cię coraz rzadziej.

Kiedy uwolniliśmy się już od goryczy, następnym wyzwaniem, które stoi przed nami, jest to, aby być *dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni,* przebaczać sobie, *tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie,* aby być *naśladowcami Boga* (Ef 4,32-5,1). Nie wystarczy wyznać grzech i przyjąć Boże przebaczenie. Musimy oddać swoje uczucia i swojego współmałżonka Bogu i prosić Go, aby w miejsce nienawiści napełnił nas miłością. Bogu zależy nie tylko na tym, abyśmy byli wolni od gniewu, On pragnie, abyśmy byli narzędziami Jego miłości i dobroci, zgodnie z tym, o czym mówiliśmy wcześniej.

Jest to jedna z najwspanialszych prawd Biblii. Bóg nie tylko chce, abyśmy nie byli już w niewoli negatywnych emocji. On pragnie, abyśmy mieli z Nim żywą relację, która będzie promieniować na innych ludzi wokół nas. Gniew wynika z sytuacji konfliktowej w naszym małżeństwie. Naszym zadaniem jest

znaleźć dla tej sytuacji rozwiązanie. Jeśli nasz małżonek nie będzie współpracował z nami w tej kwestii, nie możemy pozwolić na to, aby paść ofiarą gniewu. Wolno nam odczuwać gniew, ale nie możemy pozwolić, aby nami zawładnął.

Niebezpieczeństwo odwetu

Niekontrolowane rozgoryczenie zawsze prowadzi nas w kierunku zemsty. Kiedy poddajemy się temu duchowi, który pragnie wyrównania rachunków, postępujemy wbrew nauczaniu Pisma Świętego.
Św. Paweł pisze: *Nikomu złem za zło nie odpłacajcie.,, Starajcie się dobrze czynić wszystkim ludziom " ... Umiłowani, nie wymierzajcie sami sobie sprawiedliwości, lecz pozostawcie to pomście [Bożej]. Napisano bowiem: ,,Do Mnie należy pomsta. Ja wymierzę zapłatę " — mówi Pan* (Rz 12,17.19). Być może twój małżonek wyrządził ci ogromną krzywdę, jednak obowiązek ukarania go za to, co zrobił, nie należy do ciebie. Będzie on musiał odpowiedzieć przed Panem za swój grzech, a Pan jest sprawiedliwym sędzią.

W liście do Tesaloniczan św. Paweł po raz kolejny zwraca się do chrześcijan: *Baczcie, aby nikt nie odpłacał złem za zło, zawsze usiłujcie czynić dobrze sobie nawzajem i wszystkim!* (1 Tes 5,15). Powinniśmy się starać czynić to, co jest dobre dla naszego małżonka, a nie koncentrować się na tym, aby dać mu nauczkę. Dążenie do tego, co dobre dla niego, nie oznacza udawania, że w ogóle nie zgrzeszył. Na pewno nie będzie dla niego dobre, jeśli będzie nadal żył w sposób nieodpowiedzialny i grzeszny. Ale masz starać się o jego dobro nie przy pomocy gniewnych pogróżek, a pełnych miłości napomnień.

Gniew i rozgoryczenie często wyrażają się w formie destruktywnych wybuchów słów. Ambrose Bierce powiedział kiedyś: „Przemawiaj w gniewie, a dasz najlepszy popis, którego będziesz w swoim życiu żałował". Słowa wypływające z pragnienia zemsty nie służą żadnemu konstruktywnemu celowi. O wiele lepiej jest przyznać się do swojego wzburzenia i zaproponować odłożenie rozmowy do czasu, aż ochłoniesz, gdyż w tym stanie nie możesz prowadzić jakiegokolwiek budującego dialogu. Kwestie sporne należy omawiać, a konflikty rozwiązywać. Nic takiego jednak się nie uda w momencie, kiedy w naszych sercach płonie gniew.

Nie potępiaj się z powodu tego, że odczuwasz gniew. To uczucie jest jedynie dowodem na to, że jesteś człowiekiem. W punkcie, który jest dla ciebie bardzo ważny, możesz poczuć się naprawdę dotknięty. Wspaniale, że tak jest! Niech to cierpienie zmotywuje cię do podjęcia jakichś konstruktywnych

kroków. Ale nie bądź niewolnikiem gniewu i nie rób niczego, co jeszcze pogorszy sytuację.

Zadania dla ciebie:

1. Przelej swój gniew na papier. Poproś Pana o Jego prowadzenie, kiedy będziesz próbował najlepiej wyrazić swoje uczucia. Możesz zacząć od słów: „Wzbiera we mnie gniew, ponieważ..."
2. Pomyśl o jakimś bezstronnym przyjacielu, z którym mógłbyś podzielić się tym, co napisałeś. Przeczytaj mu to i poproś, by doradził ci jakieś konstruktywne kroki, które możesz podjąć w tej sytuacji.
3. Czy czujesz, że pozwoliłeś na to, by gniew przemienił się już w tobie w gorycz? Jeśli tak, to czy jesteś gotowy wyznać to jako grzech i przyjąć Boże przebaczenie?
4. Jeśli jeszcze nigdy nie zaprosiłeś Jezusa do swojego życia, możesz wykorzystać ten czas, kiedy wyznajesz grzech, aby to zrobić i poprosić Go, by uzdolnił cię do rozwiązania twoich obecnych problemów.
5. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat rozprawiania się z grzechem, możesz sięgnąć po książkę Gary'ego Chapmana *The Other Side of Love (Druga strona miłości,* Oficyna Wydawnicza „Yocatio", Warszawa, 2006).

Rozdział dziesiąty
Kiedy współmałżonek powraca

Czasami ktoś mówi do swojego małżonka: „Niczego nie pragnę tak bardzo, jak twojego szczęścia. Jeśli odchodząc ode mnie odnajdziesz szczęście, to odejdź. To będzie bolesne, ale najważniejsze, żebyś był szczęśliwy". Pozornie taka postawa może wyglądać na wyraz miłości i gotowości do poświęceń, w rzeczywistość jednak jest wręcz przeciwnie. Miłość pragnie dobra drugiej osoby. Zgodnie z nauką Pisma Świętego złamanie przysięgi małżeńskiej i porzucenie rodziny nie jest dobre dla twojego małżonka. Nie powinieneś więc go do tego zachęcać.

To prawość, a nie przyjemność owocują największym dobrem w życiu człowieka. Jeśli drogą do znalezienia szczęścia jest zrobienie tego, co niewłaściwe, to z pewnością nie będzie to szczęście długotrwałe. Przyjemności grzechu trwają tylko chwilę. Dlatego właśnie chrześcijanin nigdy nie powinien zachęcać współmałżonka, aby go opuścił w poszukiwaniu szczęścia. Zamiast tego powinien zachęcać partnera do prawości. Co Pismo Święte mówi, abyśmy

robili w sytuacji, w której się obecnie znajdujesz? Co byłoby najwłaściwsze w oczach Bożych? Jeśli nie potrafisz sam odpowiedzieć na to pytanie, szukaj pomocy duszpasterza, który dobrze zna biblijne zasady dotyczące relacji międzyludzkich. Kiedy już będziesz wiedzieć, co jest dobre, powinieneś dążyć do tego bez względu na koszty.

Decyzja powrotu

Robienie tego, co właściwe, nie zawsze jest najłatwiejszą drogą, zawsze jest jednak drogą najlepszą. Rozstanie i ułożenie sobie życia oddzielnie może wydawać się prostszym rozwiązaniem niż próba pogodzenia różnic i ponownego odnalezienia miłości. Możliwe, że o wiele trudniej jest zostać razem, niż rozejść się, szczególnie kiedy nie odczuwamy już miłości. Powołaniem chrześcijanina nie jest podążanie wygodną, lecz właściwą drogą. Gwarantuję wam, że właściwa droga zaprowadzi was zarówno do szczęścia, jak i miłości, choć pojednanie może być trudne i bolesne.

Decyzja o powrocie do współmałżonka i podjęciu starań o pojednanie jest krokiem wiary. Nie jest to jednak ślepa wiara. Opiera się ona na poleceniu Boga. Nie widzisz jeszcze, aby powracały do was ciepłe uczucia. Nie widzisz jeszcze, aby wasze problemy były rozwiązane. Nie czujesz z małżonkiem bliskości, o jakiej marzysz. Pierwsze kroki musisz więc podjąć na podstawie wiary, a nie tego, czego doświadczasz. Trzymając się Boga, musisz kroczyć z Nim, ufając Jego mądrości. To, co zobaczysz, widzieć możesz jedynie oczyma wiary. Tak czyniąc, pójdziesz tą samą drogą, którą kroczyli wielcy mężowie i niewiasty Boże na przestrzeni wieków.

Weźmy na przykład Mojżesza. *Dzięki wierze Mojżesz, gdy dorósł, odmówił nazywania się synem córki faraona, wołał raczej cierpieć z ludem Bożym, niż zażywać przemijających rozkoszy grzechu. Uważał bowiem za większe bogactwo znoszenie zniewag dla Chrystusa niż wszystkie skarby Egiptu, gdyż patrzył na zapłatę* (Hbr 11,24-26). Mojżesz wychowywał się w pałacu faraona. Miał otrzymać w dziedzictwie bogactwo i prestiż Egiptu, Bożym planem było jednak to, aby uratował swoich rodaków, Izraelitów. Przez wiarę Mojżesz dokonał wyboru, aby pójść za głosem Boga. Jedyną gwarancją, że wszystko to ostatecznie posłuży największemu dobru jego ludu, była Boża obietnica. To jest ta sama gwarancja, którą masz ty dzisiaj. Czy to ci nie wystarczy?

Pojednanie wymaga podjęcia decyzji. Jest to wybór tego, aby nie przedłużać separacji i nie przeprowadzać rozwodu. Jest to wybór, aby ponowić

swoje przyrzeczenie małżeńskie i aktywnie zabiegać o bliskość i spełnienie, które Bóg zamierzył dla małżeństwa, kiedy je ustanowił. Nie jest to decyzja o powrocie do relacji, jaką mieliście przed separacją ale o współpracy w dążeniu do czegoś o wiele bardziej wartościowego, niż to, co było.

Pojednanie nie jest w naszych czasach popularnym wyborem. Tysiące głosów będzie cię uwodzić i kusić, aby wybrać pozorne szczęście płynące z rozwodu i ponownego małżeństwa. Inni będą proponować ci intymność seksualną bez zobowiązań. Stoisz na rozdrożu. Decyzja jest w twoich rękach. Robert Frost opisał wagę podejmowanych przez nas decyzji w słowach wiersza:

Dwie drogi rozchodziły się w żółtym lesie.
Żal, że nie mogłem przebyć obu
— Samotny wędrowiec, którego w świat niesie.
Wpatrywałem się w pierwszą, stojąc u jej progu,
Jak skręca w oddali i w poszyciu znika.

Wybrałem tę drugą, gdyż chęć nieodparta
Słuszność decyzji motywowała,
Jakby chciała być przeze mnie przetarta,
Choć od pierwszej się nie odróżniała,
A obie były wytyczone.

Tamtego ranka wyglądały na podobne.
Nie było śladów żadnego człowieka.
Na pierwszą powrócę - rzuciłem na odchodne,
Wiedząc, jak droga potrafi być daleka.
Wątpiłem jednak, czy powinienem powrócić.

Nieraz mnie to wspomnienie poniesie,
Gdy będę rozważał drogę obraną.
Dwie drogi rozchodziły się w lesie,
A ja? Ja obrałem tę mniej uczęszczaną.
I to właśnie wszystko odmieniło[1].

Pojednanie jest zdecydowanie mniej uczęszczaną drogą, ale to ono wszystko odmieni.

Etapy pojednania

Załóżmy, że podjąłeś już decyzję, aby szukać pojednania. Pozwól, że przejdę się z tobą tą „drogą mniej uczęszczaną". Po pierwsze, zanim zrobisz następny krok, możesz powiedzieć o swojej decyzji Bogu. Owszem, On zna doskonale twoje serce i wie o twojej decyzji, ale Bóg jest osobą i pragnie słyszeć twój głos. Możesz się czuć dziwnie, modląc się na głos, jeśli nie jesteś przyzwyczajony do tego typu rozmowy, ale spróbuj to zrobić. Powiedz Mu, jak się czujesz, gdzie byłeś, co robiłeś. Wyznaj swoje winy i poproś Go o przebaczenie. Powiedz o swojej decyzji, aby starać się o pojednanie z małżonkiem i poproś, by ci pomógł. (Pamiętaj, że nie zmusi on twojego małżonka do współpracy, ale uzdolni cię do tego, byś w swoich staraniach był narzędziem Jego miłości). Poproś, aby zmienił cię tak, jak chce. Poproś o Jego prowadzenie, kiedy będziesz szedł drogą do pojednania.

Mając pewność, że Bóg ci przebaczył i że będzie cię wspierał, powiedz o swojej decyzji współmałżonkowi. O ile to tylko możliwe, zrób to osobiście, a nie przez telefon. Mógłbyś zadzwonić do niego i umówić się na kolację. Jeśli będzie się wahać, powiedz, że masz do omówienia bardzo ważną sprawę. Jeśli będzie nalegać, abyś powiedział mu od razu, jaka to sprawa, powiedz, że jest to kwestia zbyt ważna, by omawiać ją przez telefon. Jeśli w najbliższym czasie nie będzie mógł się z tobą umówić, zapytaj, czy byłoby możliwe spotkać się za tydzień albo dwa. Nie upieraj się przy swoim. Zapewnij małżonka, że rozumiesz jego wahanie i zapewnij, że jesteś gotów dostosować się do niego. Jeśli nie uda się umówić na spotkanie, powiedz, że zadzwonisz znowu za tydzień czy dwa. Poświęć ten czas na modlitwę o to, by Pan przekonywał twojego małżonka. Tak jak już mówiłem, Bóg nie zmusi go do podjęcia decyzji, ale będzie przypominał, zachęcał i motywował.

W większości przypadków umówienie się na kolację nie będzie nastręczać żadnych problemów. Jeśli jednak małżonek nie chce się z tobą spotkać, nie przestawaj się modlić i dzwonić co dwa lub trzy tygodnie. Nie mów o swojej decyzji przez telefon. Twoja wytrwałość i cierpliwość przekonają go w końcu, że traktujesz tę sprawę poważnie. Kiedy wreszcie będziesz miał okazję powiedzieć, że pragniesz pojednania, będzie o wiele bardziej prawdopodobne, że twój małżonek również potraktuje to poważnie. Może się okazać, że Pan wykorzystał czas zwłoki, aby przygotować jego serce na to, co masz do powiedzenia.

W czasie kolacji lub po jej zakończeniu powiedz, że wiele myślałeś i modliłeś się za wasze małżeństwo. Podziel się tym, że zaczynasz trochę lepiej rozumieć siebie samego i że wiele razy działałeś pod wpływem emocji lub

utartych wzorców zachowań. Powiedz, że uświadomiłeś sobie, że nie musisz wcale poddawać się emocjom, natomiast wzorce zachowań można zmienić. Przyznaj się, że sam zawiodłeś w wielu dziedzinach i poproś o przebaczenie tych błędów.

Powiedz małżonkowi, że czytałeś książkę, która dała ci wiele do myślenia i pomogła podjąć decyzję, by pracować nad odbudowaniem waszego związku. Możesz powiedzieć: „Wiesz, że nie będę w stanie zrobić tego bez twojej pomocy. Rozumiem, że ten pomysł może nie budzić w tobie entuzjazmu. Wiem, że w naszej przeszłości nie ma zbyt wielu rzeczy, które zachęcałyby do tego, by jeszcze raz spróbować. Nie chcę jednak, żeby nasze wysiłki wyglądały w ten sam sposób co dawniej. Pragnę, abyśmy starali się o coś znacznie bardziej wartościowego niż kiedykolwiek dotychczas. Pragnę, abyśmy zrobili co w naszej mocy, aby zrozumieć nasze własne uczucia i siebie nawzajem. Wiem, że będzie to od nas wymagało wysiłku i może nieraz okazać się bolesne, ja jestem jednak gotów na wszystko, aby to osiągnąć".

Podkreśl, że nie oczekujesz natychmiastowej odpowiedzi. Chcesz, aby współmałżonek miał czas na przemyślenie i prze-modlenie tej kwestii. Możesz podarować mu egzemplarz książki *Małżeństwo w separacji* i zachęcić, by ją przeczytał. Powiedz, że być może czytając, zrozumie lepiej, co działo się w twoich myślach i co skłoniło cię do podjęcia decyzji o pojednaniu. Zasugeruj, że zadzwonisz ponownie, żeby miał czas poczytać, zastanowić się i pomodlić w tej intencji. Poproś, byście się za jakiś czas umówili i jeszcze raz o tym wszystkim porozmawiali.

Nie spodziewaj się, że jeden wieczór wystarczy, aby zniknęły wasze problemy. To dopiero pierwszy krok na tej „mniej uczęszczanej" drodze. Jakie mają być następne?

Kiedy z obu stron jest dobra wola

W rozdziale jedenastym będziemy mówić o tym, co powinieneś zrobić, jeśli twój małżonek nie będzie chciał się pojednać. W tym rozdziale robimy założenie, że zareaguje on na twoją inicjatywę w sposób przychylny. Wykaże taką samą determinację jak ty, aby pracować nad odbudowaniem marzeń, które mieliście, kiedy braliście ślub. Czy po podjęciu tej decyzji powinniście natychmiast zamieszkać znowu pod jednym dachem? Prawdopodobnie nie. Pamiętajmy, naszym celem nie jest po prostu „zejść się z powrotem". Chodzi o odrodzenie waszego małżeństwa. Najpierw trzeba omówić i rozwiązać te

konflikty, frustracje, nieporozumienia i niezaspokojone potrzeby, które doprowadziły do separacji.

W przypadku większości par proces odbudowy małżeństwa będzie wymagać pomocy duszpasterza lub doradcy małżeńskiego. Musisz nauczyć się, jak wyrażać swoje uczucia w sposób konstruktywny. Musisz poznać i nauczyć się cenić myśli i uczucia swojego małżonka. Musicie nauczyć się zaspokajać nawzajem swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne. Doradcy małżeńscy i liczni duszpasterze posiadają odpowiednie przygotowanie, aby pomóc ci rozwinąć te umiejętności.

Jeśli należycie do lokalnej wspólnoty kościoła, możecie zwrócić się do duszpasterza albo osoby odpowiedzialnej za wasz rozwój duchowy, podzielić się decyzją o pracy na rzecz pojednania i zapytać, czy miałby czas, aby pomóc wam nauczyć się, jak w twórczy sposób rozwijać wzajemne relacje, albo czy mógłby kogoś wam zarekomendować. Nie wszyscy duchowni są przygotowani do pracy w poradnictwie małżeńskim, ale większość będzie w stanie wskazać wam kogoś, u kogo uzyskacie pomoc. W miarę jak będziesz rozwijał na spotkaniach z doradcą swoje zdolności komunikacyjne, będziesz również doświadczał coraz większej wolności w relacji z partnerem. Będziesz czuł się coraz bardziej zrozumiany. Zaczniecie dochodzić do porozumienia w wielu kwestiach spornych, które od dawna próbowaliście rozwiązać. Będziecie dawać sobie nawzajem prawo do tego, aby mieć własne zdanie w tych czy innych sprawach i nie będzie się to rzucać cieniem na wasze pełne miłości i dobroci odnoszenie się do siebie.

Kiedy zaczniesz dostrzegać takie i temu podobne symptomy zmian, wtedy dopiero nastąpi dobry moment, aby zacząć rozmawiać o tym, kiedy powinniście znowu zamieszkać razem. Nie ma w tym względzie żadnych reguł. Niektóre pary są gotowe do tego już po trzech albo czterech sesjach z terapeutą. Inni potrzebują dwunastu lub więcej spotkań. Nie przerywajcie spotkań z doradcą od razu po tym, jak wrócicie pod wspólny dach. Stanie się to kluczowym momentem dla waszego małżeństwa. Będziecie poddani w tych pierwszych dniach większemu stresowi niż zazwyczaj i potrzebne będzie szczególne skupienie się na otwartej i pełnej miłości komunikacji. Korzystajcie z pomocy terapeuty aż do momentu, kiedy będziecie oboje zgodni, że rozprawiliście się z istotnymi nierozwiązanymi wcześniej kwestiami spornymi i że radzicie już sobie wystarczająco dobrze, jeśli chodzi o umiejętność rozwiązywania konfliktów. Zdolności komunikacyjne nabyte w tym okresie będą odgrywać ważną rolę przez całe wasze życie. Nie zaniedbujcie ich, kiedy minie już kryzys, jakim była separacja.

Niektóre pary nie będą miały możliwości skorzystania z porad wykwalifikowanych doradców. Na szczęście istnieją inne formy pomocy. Chrześcijańskie książki, kasety z wykładami i warsztaty małżeńskie są w dzisiejszych czasach dostępne dla każdego, kto jest nimi zainteresowany. Moja książka *Małżeństwo o jakim marzysz* (Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa, 2006) została napisana po to, by pomóc małżonkom wspólnie pracować nad rozwojem w głównych dziedzinach życia małżeńskiego i przyswoić sobie pozytywne zasady i wzorce przeżywania tego, co niesie ze sobą życie. Na końcu każdego rozdziału umieszczone są praktyczne zadania, które służą rozwijaniu wzajemnego zrozumienia i umiejętności porozumiewania się. Sugerowałbym, aby czytać razem jeden rozdział tygodniowo, a następnie wspólnie omawiać zadania.
Wiele par, które przeżyły separację, mówiło, że takie postępowanie bardzo pomogło im w pracy nad odbudowaniem ich związku.

Jeśli chodzi o odzyskanie w waszym małżeństwie miłości emocjonalnej, gorąco polecam książkę *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie*[2]. Książka ta pomaga określić, jaki jest główny język miłości twojego małżonka. Emocjonalne ciepło powraca do związku wtedy, kiedy mówimy do siebie nawzajem zrozumiałym językiem miłości. To właśnie w ten sposób efektywnie komunikujemy to, że troszczymy się i kochamy drugą osobę. Uczymy się też, jak napełniać „zbiornik miłości" swojego partnera. Dzięki temu powstaje odpowiedni klimat, aby rozwiązywać konflikty i stać się na nowo przyjaciółmi.

Wiele kościołów organizuje warsztaty i seminaria na tematy małżeńskie. Dowiedz się, czy w twoim kościele lokalnym również podejmowane są tego typu inicjatywy. Zapytaj znajomych chrześcijan, co oferują w tym względzie ich wspólnoty kościelne. Najprawdopodobniej przynajmniej w niektórych kościołach w okolicy znajdziesz zajęcia, które mogłyby się okazać pomocne w pracy nad odbudową waszej relacji.

Jeśli czytacie razem książkę lub słuchacie kaset z wykładami, równie istotne jak same koncepcje zawarte w tym nauczaniu są wasze rozmowy na poruszane tematy. Pary, które notują w czasie słuchania albo podkreślają w trakcie czytania, mogą dzielić się ze sobą tym, co najbardziej ich poruszyło. Kiedy rozmawiacie ze sobą, zwracajcie szczególną uwagę na to, czy naprawdę rozumiecie, co czuje lub myśli współmałżonek. Zadawaj pytania, które pomogą ci lepiej go zrozumieć, na przykład: „Czy mówiąc to, miałeś na myśli...?" Powtórz swoimi słowami to, co wydaje ci się, że powiedział twój małżonek i pozwól mu wyjaśnić, jeśli go źle zrozumiałeś. Ilekroć nie zgadzacie się w jakiejś kwestii, wyrażaj jasno swoją miłość do niego. Pamiętaj, że celem rozmowy jest

to, aby zrozumieć swojego partnera, odkryć jego potrzeby i określić sposoby, w jakie mógłbyś te potrzeby zaspokajać. Jeśli mąż i żona skupiają się na tym, aby ta druga osoba była szczęśliwa, już po krótkim czasie jakość ich relacji małżeńskiej przekroczy ich najśmielsze oczekiwania.

Wzorce postępowania służące rozwojowi, z którymi zapoznaliście się w czasie spotkań z doradcą, lektury książek, słuchanie kaset i uczestnictwo w warsztatach, muszą znaleźć na stałe swoje miejsce w waszej relacji. Małżeństwo nigdy nie stoi w miejscu. Zawsze albo się rozwija, wzrasta, albo się degeneruje. Powinniście nadal inwestować w te rzeczy, które przyczyniają się do rozwoju. Tytuł mojej książki *Małżeństwo o jakim marzysz* nie jest bynajmniej przypadkowy. Naszym ostatecznym celem nie jest małżeństwo idealne, ale małżeństwo, które zawsze się udoskonala. Doskonałość trudno jest zdefiniować i nawet gdyby udało nam się taki idealny stan osiągnąć, nie byłby on trwały. Wzrastać w doskonałości możemy natomiast już dzisiaj i każdego następnego dnia. Jeśli widzicie, że wzrastacie, to w waszych sercach gości nadzieja, radość i poczucie spełnienia. Dopóki żyjecie, nie powinniście nigdy przestać się rozwijać. Dzięki temu wasze małżeństwo będzie zawsze pełne życia.

Niech wasza relacja małżeńska będzie dla was priorytetem. Stawiajcie siebie nawzajem zawsze na pierwszym miejscu. Niech Bóg zawsze będzie w centrum waszego związku. Każdego dnia okazujcie sobie nawzajem miłość. Umniejszaj słabości swojego partnera i podkreślaj jego mocne strony. Bądź dumny/dumna z jego/jej osiągnięć, a będzie osiągał/osiągała szczyty sukcesu. Kochaj, a będziesz kochany/kochana. Zastosuj w swoim małżeństwie złotą zasadę wszelkich relacji międzyludzkich: *Wszystko więc, co byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie* (Mt 7,12).

Zadania dla ciebie:

1. Nikt, nawet Bóg, nie jest w stanie zmusić cię do tego, abyś powrócił do swojego małżonka. Jest to decyzja, którą musisz podjąć sam. Jeśli ją podejmiesz, Bóg ofiaruje ci swoją pomoc. Wiele razy przyglądałeś się i rozmawiałeś z osobami, które przeszły rozwód. Co byś powiedział na to, żeby teraz spotkać się z jakąś parą która cieszy się udanym małżeństwem i zapytać ich, czemu to zawdzięczają? Możesz nawet przeprowadzić „wywiad" z kilkoma małżeństwami, które przeszły przez trudne chwile i odnalazły spełnienie.
2. Jeśli jesteś gotowy pójść drogą „mniej uczęszczaną", możesz skorzystać z poniższej listy rzeczy do zrobienia.

Podjęte kroki	Data
Podjąłem decyzję, aby dążyć do pojednania	
Powiedziałem Bogu o mojej decyzji i poprosiłem Go o pomoc	
Zadzwoniłem do współmałżonka i zaproponowałem spotkanie na kolację	
Współmałżonek przyjął zaproszenie	
Powiedziałem współmałżonkowi o mojej decyzji	
Współmałżonek zgodził się razem ze mną pracować nad pojednaniem	
Umówiliśmy się na spotkanie z doradcą	
Wykonaliśmy zadania, które otrzymaliśmy od doradcy	
Dodatkowe sesje z doradcą	
Wykonanie dodatkowych ćwiczeń z zakresu komunikacji	
Zamieszkaliśmy znowu razem	
Dodatkowe sesje z doradcą	

Wykonanie dodatkowych ćwiczeń z zakresu komunikacji
Książki, które przeczytaliśmy i omówiliśmy:
1. _____
2._____
3._____
4._____
Wykłady małżeńskie, których wysłuchaliśmy z kaset i płyt CD i które omówiliśmy:
1. _____
2._____
3._____
4._____
Warsztaty i seminaria małżeńskie, w których uczestniczyliśmy:
1. _____
2._____
3._____
4._____

Rozdział jedenasty
Kiedy współmałżonek żąda rozwodu

Pojednanie okazuje się nieraz niemożliwe. Pomimo naszych najlepszych starań spotykamy się jedynie z chłodem, wrogością i ostatecznie z porażką. Boże wysiłki, by pojednać się ze swoim ludem, też nie zawsze kończyły się powodzeniem: *Za wszystkie czyny nierządne, jakie popełnił Izrael-Odstępca, odrzuciłem go, dając mu list rozwodowy* (Jr 3,8). Pojednanie nie zawsze jest

możliwe, dlatego że wymaga ono właściwej postawy dwojga ludzi, których nikt nie może siłą zmusić do powrotu.

Ludzie naprawdę mają wolną wolę. Bóg nie zmuszał Izraela do nawrócenia. Wywierał na niego presję, pozwalając, aby jego wrogowie odnosili tryumf. Odebrał swoje błogosławieństwo, ale nie zdołał go zmusić do tego, by powrócił. Bóg nigdy nie odbierze człowiekowi wolności wyboru. Musimy pamiętać o tym, kiedy się modlimy. Wielu będących w separacji chrześcijan modliło się i rozpaczliwie błagało Boga, aby sprawił, by małżonek do nich wrócił. On jednak nie wrócił i wówczas taki człowiek jest zniechęcony i dochodzi do wniosku, że Bóg nie odpowiada na modlitwy. Wiele osób zaczęło odnosić się do Boga z wrogością i przyjęło krytyczną postawę wobec Kościoła i chrześcijaństwa w ogóle, odcinając się tym samym od jedynego prawdziwego źródła pomocy. Bóg nie zmusi twojego małżonka do powrotu. Odpowiadając na twoją modlitwę, będzie próbował skłonić go, aby podjął kroki w kierunku pojednania, nie zmienia to jednak faktu, że on może zbuntować się przeciwko Bożemu prowadzeniu i odrzucić twoje szczere starania, byście wrócili do siebie.

Czy możliwość porażki miałaby być powodem, aby nawet nie spróbować? Całe nauczanie Biblii zaprzecza takiemu nastawieniu. Bóg nigdy nie przekreśla swojego ludu, a historia zbawienia jest przepełniona świadectwami autentycznej duchowej odnowy. Odnowa małżeństwa warta jest podjęcia ryzyka porażki.

Wielkie znaczenie ma w tym przypadku nasze nastawienie. Nie mów: „Może się nie udać", tylko: „A może się uda!" Trudno znaleźć cel bardziej wart wysiłku, niż ten, którym jest uratowanie waszego małżeństwa. Jeśli w tym procesie uda wam się nie tyle odzyskać to, co było przed separacją, co raczej osiągnąć to, o czym marzyliście w dniu ślubu, wasze wysiłki zostaną wynagrodzone. Nie spotkałem jeszcze nikogo, kto próbowałby w sposób szczery i wytrwały, z miłością wypełnić te rzeczy, które proponowałem i żałowałby później, że w ogóle próbował. Spotkałem za to wiele osób, którym się udało i które dzisiaj cieszą się odnowioną relacją ze współmałżonkiem i wzrastają razem w małżeństwie.

W książce tej starałem się konsekwentnie przekazać realistyczny punkt widzenia, podkreślając, że nie możesz zrobić niczego, co zagwarantuje ci przychylną reakcję małżonka na podjętą przez ciebie inicjatywę. Twoim obowiązkiem jest strzec swojego własnego serca i brać odpowiedzialność za swoje własne słowa i czyny. Dałem jasno do zrozumienia, że pojednanie byłoby idealnym biblijnym rozwiązaniem. Pewnego dnia każdy z was stanie przed Panem, by zdać sprawę — czy to z wysiłku włożonego w osiągnięcie tego ideału, czy z odmowy współpracy w tym kierunku. Twój małżonek ma taką

samą odpowiedzialność przed Bogiem. Twoja decyzja, aby szukać pojednania, nie gwarantuje, że twój partner odwzajemni to pragnienie. Każdy ma prawo wyboru.

Czy jest sens nie zgadzać się na rozwód?

Jeśli współmałżonek zażąda rozwodu, nie zyskamy zbyt wiele - prawdopodobnie nic - przeciwstawiając się jego żądaniom. Dawniej nie udzielano rozwodów, o ile strony nie przedstawiły satysfakcjonujących dowodów na to, że podjęto wszelkie możliwe kroki w kierunku osiągnięcia pojednania. Jest to jednak sprawa przeszłości. Wielu doradców jest zgodnych, że wymuszanie pojednania nie daje dobrych rezultatów, gdyż wspólne życie wymaga podjęcia dobrowolnego wyboru, a nie poddania się naciskom. W większości państw prawo rozwodowe jest bardzo liberalne i brak zgody na rozwód jednego z małżonków owocuje głównie dodatkowymi kosztami sądowymi.

Brak zgody na rozwód jest próbą udowodnienia przed sądem, że osoba, która złożyła sprawę, nie ma podstaw do żądania rozwodu. Miało to sens w czasach, kiedy rozwodów udzielano jedynie z powodów takich, jak choroba psychiczna, cudzołóstwo albo opuszczenie. Dzisiaj jednak niemal wszystkie państwa posiadają taką czy inną formę rozwodu bez konieczności orzekania winy, stąd proces udowadniania bezpodstawności rozwodu trwa o wiele dłużej. Możesz prosić o czas i w wielu krajach wymaga się, aby ostateczne orzeczenie poprzedzał kilkumiesięczny okres separacji, jednakże próba udaremnienia rozwodu na drodze prawnej najczęściej okazuje się bezowocna.

Być może wydaje ci się niesprawiedliwe, że nie masz właściwie wyboru i jeśli twój małżonek zażąda rozwodu, będziesz musiał po prostu pogodzić się z jego decyzją Taka jest jednak natura wszelkich relacji międzyludzkich. Nie możemy nikogo zmusić do tego, aby był naszym przyjacielem. Przyjaźń rodzi się z dobrowolnej decyzji dwóch osób. Jeśli jedna ze stron decyduje się zerwać przyjaźń, druga osoba nic nie może zrobić, aby zachować tę relację. Małżeństwo to najbardziej intymny rodzaj przyjaźni i wymaga zgody obu stron.

Nie możemy narzucić nikomu pojednania, ponieważ pojednanie w samej swej istocie wymaga dobrowolnego udziału obojga. Do rozwodu natomiast, którego sens możemy określić jako „rozbicie jedności", wystarczy działanie tylko jednej strony.

Jeśli jeden z małżonków pragnie jedności, a drugi ją odrzuci, to ten ostatni jest z góry na wygranej pozycji, ponieważ jedność nie jest możliwa bez jego zgody.

Czy potrzebuję prawnika?

Rozwód stanowi zerwanie związku fizycznego i emocjonalnego, ale także wiążącej was umowy prawnej. Każde państwo ma swoje własne regulacje prawne i przepisy dotyczące rozwiązania kontraktu małżeńskiego. W większości przypadków będziesz potrzebować prawnika, który umiałby właściwie zinterpretować prawo i przeprowadzić cały proces. Jeśli chodzi o Stany Zjednoczone, w 1969 roku w Kalifornii wprowadzono niewymagający prawnika, pozasądowy proces dla małżeństw bezdzietnych i nieposiadających nieruchomości, których osobisty majątek nie przekracza wartości pięciu tysięcy dolarów i którzy nie są zadłużeni na kwotę wyższą niż dwa tysiące dolarów. Taki uproszczony proces rozwodowy kosztował tylko od czterdziestu do pięćdziesięciu dolarów. W ciągu następnych dwudziestu lat aż czterdzieści siedem stanów amerykańskich poszło za przykładem Kalifornii[1]. Tego typu rozwody bez orzekania winy zwykle rozdzielają majątek po równo między obie strony, zakładając, że każde z nich w przyszłości będzie pracować na własne utrzymanie.

Z upływem czasu okazało się, że sprawy rozwodowe bez orzekania winy są krzywdzące dla kobiet i dzieci. Pod koniec lat osiemdziesiątych Kalifornia wprowadziła poprawki, mające na celu rozwiązanie tego problemu, a inne stany albo już zrobiły to samo, albo są w trakcie przygotowywania odpowiednich zmian. Obecnie w większości stanów orzeczenie winy może być podstawą do przyznania majątku, opieki nad dziećmi i alimentów. Z powodu różnic między prawodawstwem w różnych stanach, większość par będzie potrzebowało prawnika, aby pomógł im przejść przez prawne zawiłości związane z rozwodem.

Czy każdy z małżonków powinien mieć własnego prawnika? Jeśli to twój partner żąda rozwodu, jego prawnik będzie reprezentował jego interesy. Jeśli napotykacie problemy w osiągnięciu porozumienia w kwestiach takich jak: finanse, sprawy majątkowe czy opieka nad dziećmi, będziesz wówczas zdecydowanie potrzebował prawnika, który będzie bronił twoich interesów. Jeśli zdecydujecie się zawrzeć ugodę regulującą powyższe kwestie, wystarczy wam pomoc jednego adwokata. Zanim jednak podejmiecie decyzję w tej sprawie, powinniście udać się do najbliższej biblioteki, żeby zapoznać się z kilkoma spośród licznych książek i broszur na temat kwestii prawnych związanych z rozwodem. Możecie też porozmawiać ze znajomymi, którzy mają za sobą to doświadczenie. Uzyskacie w ten sposób bardziej realistyczne spojrzenie na to, jak wygląda i co za sobą pociąga podpisanie ugody.

Często nasze emocje utrudniają nam osiągnięcie satysfakcjonującego obie strony porozumienia. Ann Diamond, prawniczka specjalizująca się w rozwodach, wymienia następujące czynniki utrudniające osiągnięcie uczciwej ugody:

- Współmałżonek, który doświadczył odrzucenia, niezdolny pogodzić się z nieuchronnością rozstania, zgadza się na każde żądanie drugiej strony, mając wciąż nadzieję, że pomoże to w osiągnięciu pojednania.
- Kobieta, przyzwyczajona do tego, że to mąż podejmuje wszystkie najważniejsze decyzje, nadal będzie opierać się głównie na jego zdaniu, pomimo że opuścił ją i nie zamierza już bronić jej interesów.
- Ten współmałżonek, który był stroną bierną i długo wykazywał cierpliwość, próbuje w ustaleniach rozwodowych uzyskać rekompensatę za wszystko, co wycierpiał w tej relacji, bez względu na to, czy sam temu zawinił, czy nie.
- Jeśli zerwanie relacji nastąpiło niespodziewanie, współmałżonek, który został odrzucony, może być w stanie tak głębokiego wstrząsu, że (szczególnie w przypadku, gdy stroną tą jest kobieta) nie potrafi w realistyczny sposób ocenić swoich przyszłych potrzeb finansowych.
- Współmałżonek, który żąda rozwodu, może nieraz mieć tak wielkie poczucie winy, że stara się to zrekompensować, będąc nierozsądnie hojny w czasie podziału majątku lub zgadzając się na płacenie zbyt wysokich czy otrzymywanie zbyt niskich alimentów. Pociąga to za sobą rosnący żal i niechęć, które na dłuższą metę przysparzają obu stronom jeszcze większych problemów.
- Nieraz się zdarza, że partner, od którego odchodzi współmałżonek, jest w stanie załamania psychicznego i nie może znieść jeszcze więcej presji i napięcia, dlatego zgadza się na każdy układ finansowy, aby tylko mieć już to wszystko za sobą.
- Jeden ze współmałżonków może wykorzystać dzieci, aby ukarać partnera i zemścić się za to, że pragnie on się rozstać[2].

Może się okazać, że będziesz potrzebował w czasie ustalania warunków rozwodu pomocy nie tylko na płaszczyźnie prawnej, ale również emocjonalnej. Jako chrześcijanin nie możesz dopuścić, aby warunki rozwodu były dla ciebie środkiem zemsty wobec współmałżonka. Z drugiej strony, musisz w realistyczny sposób zatroszczyć się o swoje potrzeby i dobro swoich dzieci.

Powiedzcie waszym dzieciom prawdę na temat waszej separacji i zbliżającego się rozwodu. Nie próbujcie kłamać, chcąc je chronić przed tym, co się dzieje. Prędzej czy później będą i tak musiały poznać prawdę, a jeśli będziecie kłamać, ich zaufanie do was znacznie osłabnie. W prosty sposób, omijając wszelkie zbędne szczegóły, powiedzcie dzieciom o tym, co się wydarzyło w waszym małżeństwie. Najlepiej by było, gdyby rodzice mogli odbyć tę rozmowę z dziećmi razem i wspólnie poinformować ich o swojej decyzji przeprowadzenia rozwodu. Zapewnijcie je, że je kochacie i że to nie one są powodem, dla którego się rozstajecie. Jeśli współmałżonek nie chce towarzyszyć ci w czasie rozmowy z dziećmi, powinieneś zrobić to sam, ufając, że on zrobi to samo w innym terminie.

W tym czasie jest sprawą najwyższej wagi, aby dzieci czuły się przez was kochane. Potrzeba kochania i bycia kochanym jest jedną z najsilniejszych potrzeb w życiu każdego człowieka. W dzieciństwie poczucie bycia kochanym jest bezpośrednio związane z poczuciem bezpieczeństwa. Dziecko pozbawione miłości straci emocjonalne poczucie bezpieczeństwa. Nie myśl, że wystarczy powiedzieć dziecku: „Kocham cię", aby ono naprawdę czuło się kochane. Nowy Testament rzuca nam wyzwanie, abyśmy miłowali nie tylko naszymi słowami, ale także i czynami (por. 1 J 3,18). Dowiedz się, co sprawia, że twoje dziecko czuje się kochane. Dla niektórych dzieci oznaczać to będzie bycie blisko niego i rozmawianie z nim, dla innych zrobienie razem czegoś specjalnego. Inne dzieci czują się kochane, kiedy otrzymują niespodziewany prezent (to akurat może też być wykorzystane do nadużywania miłości rodziców), do jeszcze innych najbardziej przemawia przytulenie. Oczywiście, oprócz tego dobrze jest jak najczęściej powtarzać też słowa „kocham cię"[3].

Każdy z rodziców powinien wyrażać dziecku miłość w sposób, który będzie dla niego zrozumiały. Jednakże jeśli jedno z rodziców nie okazuje dziecku miłości, drugi rodzic marnuje tylko czas i siły, próbując przekonać dziecko, że ów obojętny rodzic jednak je kocha. Czyny przemawiają mocniej niż słowa. Miłość, której jedyną rękojmią są zapewnienia osoby trzeciej, jest bardzo niewiarygodna.

Jeśli dziecko mówi do swojej mamy: „Tata już mnie nie kocha, prawda?", dobrze w odpowiedzi zapytać: „Dlaczego tak uważasz, kochanie?" Kiedy dziecko podzieli się już tym, co je boli, możemy spytać: „A jak chciałbyś, żeby tata okazywał ci miłość?" Odpowiedź na to pytanie powinna dotrzeć do wiadomości ojca, rzeczowo i bez potępienia. Rodzicowi, który opuścił dzieci,

mówię: „Rozwiodłeś się ze współmałżonkiem. Proszę, nie bierz rozwodu ze swoimi dziećmi. One potrzebują twojej miłości".

Kolejną potrzebą emocjonalną dziecka w tym czasie jest dyscyplina. Aby czuć się bezpieczne, dziecko potrzebuje mieć jasno wyznaczone granice. Czasami rodzic po rozwodzie podświadomie próbuje wynagrodzić to, co się stało, pozwalając mu na zbyt wiele. Jeśli będziesz spełniał wszystkie zachcianki swojego dziecka, szybko nauczy się ono, jak się tobą wysługiwać. Problem ludzi z „kompleksem królewskim" (poczuciem, że wszyscy mają obowiązek mu służyć) polega na tym, że w dzisiejszym świecie nie ma zbyt wielu wolnych etatów dla królów. Wychowując dziecko na „króla", wychowujemy osobę społecznie nieprzystosowaną do życia.

Twoje dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa wynikającego z jasnych zasad. Jest dla niego bardzo korzystne, jeśli oboje rodzice zgadzają się co do podstawowych standardów zachowania. Kwestie takie, jak pora chodzenia spać, sposób odrabiania lekcji, ilość i rodzaj oglądanych programów telewizyjnych, jedzenie słodyczy, ćwiczenie gry na instrumencie czy zasady zachowania przy stole można bez trudu uzgodnić, jeśli oboje rodzice poważnie traktują swoje zadanie wychowania dziecka na odpowiedzialnego człowieka. Jeśli przebywając z każdym z rodziców dziecko spotyka się z innymi wymaganiami, cieszy się ono co prawda ze swobody, której doświadcza u jednego z rodziców, traci jednak poczucie bezpieczeństwa płynące z jasno wyznaczonych zasad. Jeśli nie jesteście w stanie uzgodnić wspólnego zbioru zasad, bądźcie przynajmniej konsekwentni w swoich wymaganiach. Nie zmieniajcie nieustannie obowiązujących norm zachowania. Tego typu brak konsekwencji wywołuje w życiu dziecka duże zamieszanie.

Typowym błędem rodziców po rozwodzie jest dopuszczanie do sytuacji, kiedy ich własne potrzeby emocjonalne decydują o zachowaniu w stosunku do dzieci. Dla przykładu, rodzic może wykorzystać zasypywanie dziecka prezentami, by zdobyć jego miłość, a co za tym idzie, zaspokoić własną potrzebę miłości. Inny przykład to częste wypowiadanie się przy dziecku negatywnie na temat drugiego rodzica, jako forma dawania upustu swojej własnej złości i niechęci w stosunku do byłego współmałżonka. Eksponowanie w taki sposób słabości drugiej osoby nie jest korzystne dla dziecka. Musimy badać nasze zachowania, zastanawiając się, czemu właściwie służą. Obiektywnym kryterium oceny naszego postępowania powinno być dobro dziecka.

W pierwszych dniach separacji rodzic, który zostaje z dziećmi, powinien zatroszczyć się o to, aby rutyna dnia codziennego była jak najmniej zakłócona.

Jeśli jest to możliwe, rodzic, któremu powierzono stałą opiekę nad dziećmi, nie powinien wyprowadzać się z dotychczasowego domu lub mieszkania przynajmniej przez kilka miesięcy. Sam rozwód jest już wystarczająco stresującym przeżyciem. Przenosiny do nowego miejsca, rozstanie z przyjaciółmi, zmiana szkoły spotęgują w dziecku jedynie poczucie zagrożenia. Jeśli przeprowadzka jest konieczna, spróbuj zachować jak najwięcej elementów dawnego trybu funkcjonowania rodziny. Takie czynności jak czytanie przed snem, wspólne zabawy i modlenie się razem sprawiają, że dzieci czują się trochę bardziej swojsko nawet w nowym, nieznanym otoczeniu.

Rodzic pozostający z dzieckiem powinien być jak najbardziej otwarty na zaangażowanie drugiego w życie dzieci. Większość orzeczeń rozwodowych szczegółowo określa ilość czasu, którą drugi rodzic ma spędzać z dziećmi. Nie powinno się zapominać, że obie strony pozostają rodzicami i choć zmienia się ich rola, powinni oni zachować ciągłość relacji ze swoimi dziećmi. Wyjątkiem są tu jedynie sytuacje, kiedy jeden z rodziców nie jest w stanie nawiązać zdrowej relacji fizycznej bądź emocjonalnej z dziećmi. Może to być spowodowane nadużywaniem alkoholu, uzależnieniem od narkotyków, molestowaniem seksualnym dzieci, przemocą fizyczną lub psychiczną bądź też innymi przeszkodami natury psychicznej. W takich przypadkach rodzic pozostający z dziećmi powinien zwrócić się o pomoc do doradcy lub prawnika, który będzie w stanie zająć się tym konkretnym przypadkiem.

Przyjaciele, krewni i wspólnota wierzących mogą wnieść ogromnie wiele do życia dzieci rozwiedzionych rodziców. Dziadek może być męskim wzorcem osobowym w przypadku, gdy ojciec z jakiejś przyczyny nie jest w stanie spędzać czasu z dziećmi. Ciocie i wujkowie lubią nieraz zapraszać dzieci na dłuższe wizyty. Przyjaciele również mogą spędzać czas z dziećmi i uczyć je konkretnych umiejętności. Coraz więcej kościołów jest przygotowanych na to, by wyjść naprzeciw potrzebom samotnych rodziców. Warsztaty, seminaria, książki, kasety z wykładami i wyszkoleni doradcy dostępni są w wielu kościołach. Nie wahaj się prosić o pomoc rodziny i przyjaciół, jeśli są w stanie jej udzielić.

Życie w domu, w którym miał miejsce rozwód, nie jest wymarzonym środowiskiem dla rozwoju dziecka, z drugiej jednak strony prawdą jest też, że większość warunków, w jakich przychodzi nam żyć, odbiega daleko od ideału. Myśl pozytywnie. Wykorzystaj możliwie jak najlepiej to, co masz. Pozwól, aby Pan poprowadził cię za rękę, skorzystaj z pomocy, jaką ci oferuje. Otwórz serce na Boże pocieszenie i na Jego umocnienie, aby być najlepszym możliwym samotnym rodzicem.

Czy mam prawo ponownie zawrzeć związek małżeński?

Nie jesteśmy w stanie w ramach tej książki przeprowadzić wyczerpującej analizy tekstów biblijnych dotyczących rozwodów i zawierania nowych małżeństw. Na rynku dostępnych jest kilka doskonałych książek przedstawiających szczegółowe studium teologiczne fragmentów dotyczących tego problemu[4]. Pismo Święte wyraźnie podkreśla, że Bożym ideałem jest trwający przez całe życie związek monogamiczny. Rozwód jest według Słowa Bożego wynikiem ludzkiej porażki w wysiłkach zmierzających do osiągnięcia ideału. Jak powiedział George W. Peters, biblista, znawca Nowego Testamentu, *Bóg, którego przykazania odzwierciedlają najwyższe i najszlachetniejsze ideały, nie będzie jednocześnie popierał ideałów o wiele niższych i bardziej przyziemnych. Może jedynie pozwolić człowiekowi prowadzić życie znacznie gorszej jakości*[5].

Nawet w przypadku wdów i wdowców Pismo Święte ani nie zaleca, ani nie zabrania zawierania kolejnego małżeństwa. Wybór pozostaje w rękach człowieka, rozeznającego najlepszą drogę w jego konkretnym przypadku (por. Rz 7,1-6; 1 Kor 7,6-9; 1 Tm 5,14). Biblia nie mówi też niczego wprost o zawieraniu kolejnego małżeństwa w przypadku rozwodu na podstawie cudzołóstwa lub opuszczenia. Peters pisze:

> *W słowach Chrystusa z Mt 5,32 i 19,1-9 nie ma nic, co wskazywałoby, aby zabraniał On osobom rozwiedzionym z powodu cudzołóstwa lub opuszczenia zawierać nowe małżeństwo. Chrystus nie przeciwstawia się nowym związkom małżeńskim w tych dwóch przypadkach. Nie ma też żadnej wzmianki w listach apostołów (a konkretnie w Pierwszym Liście do Koryntian 7,15), która wskazywałaby na to, że ponowne małżeństwo osoby porzuconej należy uznać za grzech*[6].

Tak więc jeśli rozwód orzeczony został z powodu cudzołóstwa lub opuszczenia, wiele osób uważa, że Biblia nie zabrania, ale i nie zaleca wstępowania w nowy związek[7].

Rozwody orzekane są jednak z wielu innych przyczyn niż cudzołóstwo i opuszczenie. Z powodu wzrostu popularności takiego rozwiązania przeprowadzane są często bez orzekania winy, z bardzo subiektywnych przyczyn, takich jak na przykład niezgodność charakterów. Zawarcie kolejnego małżeństwa w przypadku osób rozwiedzionych z innego powodu niż

cudzołóstwo czy opuszczenie jest - zgodnie z wypowiedziami Jezusa i św. Pawła - równe cudzołóstwu (por. Mt 5,32; 19,9; Mk 10,11-12; Łk 16,18; 1 Kor 7,15). W Liście do Koryntian św. Paweł pisze: *Tym zaś, którzy trwają w związkach małżeńskich, nakazuję nie ja, lecz Pan: Żona niech nie odchodzi od swego męża. Gdyby zaś odeszła, niech pozostanie samotna albo niech się pojedna ze swym mężem. Mąż również niech nie oddala żony* (1 Kor 7,10-11).

Pomimo tego, że Pismo Święte dopuszcza możliwość rozwodu, nie jest on jednak w żadnym wypadku zalecany. Ponowne małżeństwo, oprócz być może sytuacji, w której powodem rozwodu była niewierność małżeńska bądź opuszczenie, zawsze postrzegane jest jako cudzołóstwo. Natychmiast nasuwa się pytanie: czy niewierność małżeńską można wybaczyć? Odpowiedź, rzecz jasna, brzmi: tak. Jeśli następuje szczere wyznanie winy, cudzołóstwo można wybaczyć. Wybaczenie nie likwiduje jednak automatycznie wszystkich konsekwencji grzechu. Tysiące par, w których niewierność została przebaczona, potwierdza, że blizny w ich związku zostały już na zawsze.

Czy powinienem zawrzeć kolejne małżeństwo? Dlaczego nie odłożyć tego pytania do czasu, kiedy zrobimy już, co w naszej mocy, aby doprowadzić do pojednania? Jeśli pojednanie okaże się niemożliwe, a formalności rozwodowe będą już zamknięte, jeśli twój małżonek zawarł ponowne małżeństwo albo był seksualnie niewierny i odmawia wszelkich prób pojednania - wówczas możesz wziąć pod uwagę możliwość zawarcia nowego związku małżeńskiego. Nie działaj jednak pochopnie. Większość doradców jest zgodnych, że potrzeba około dwóch lat, aby poradzić sobie z ranami emocjonalnymi spowodowanymi rozwodem. Jedną z najpowszechniejszych pułapek, w jakie wpadają osoby po rozwodzie, jest zbyt wczesne zawarcie kolejnego małżeństwa. Być może tym można wytłumaczyć fakt, że współczynnik rozwodów wśród ponownych małżeństw jest wyższy niż w przypadku pierwszego związku. Daj sobie więcej czasu na przygotowanie się do kolejnego małżeństwa. Osiągnięcie jedności będzie kosztowało was więcej wysiłku z powodu bagażu zranień i wspomnień, jaki wnosicie ze sobą z poprzedniego związku. Odkryj na nowo, kim jesteś jako osoba, zanim zdecydujesz się ponownie związać z drugim człowiekiem.

Zadania dla ciebie:

1. Jeśli współmałżonek nalega na rozwód i odmawia podejmowania jakichkolwiek kroków w kierunku pojednania, poproś Pana, aby dał ci siłę i mądrość do zaakceptowania tej decyzji.
2. Nie przestawaj być otwarty na pojednanie i módl się cały czas, aby Pan wzbudzał w twoim małżonku gotowość do pojednania.

3. Zasięgnij porady prawnika, duszpasterza albo przyjaciela, jeśli chodzi o sprawy, w których masz jakieś wątpliwości.
4. Dołóż wszelkich starań, aby ustalenia prawne były uczciwe i nie krzywdziły żadnej ze stron.
5. Wybierz jedną albo więcej książek bądź kaset z „Listy materiałów pomocniczych" zamieszczonej na końcu książki i nie ustawaj w pracy nad osobistym rozwojem.

Rozdział dwunasty
Patrząc w przyszłość

Wbrew temu, co obecnie czujesz, może cię jeszcze czekać świetlana przyszłość. Bóg ma dla ciebie wspaniałe plany. *Ja bowiem znam zamiary, jakie mam wobec was — wyrocznia Pana — zamiary pełne pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie* (Jr 29,11).

Niepowodzenia w przeszłości nie przekreślają twoich nadziei na przyszłość. Jeśli dokonacie oboje takiego wyboru, możecie doświadczyć radości z odrodzonego małżeństwa - i to odrodzenie może sięgać znacznie głębiej, niż to sobie wyobrażasz. Wasza umiejętność wzajemnego zrozumienia i porozumiewania się osiągnie nieznany wam nigdy dotąd stopień intymności. W miarę jak będziecie przebaczać sobie błędy przeszłości, dzielić się tym, jak się czujecie, coraz lepiej rozumieć się nawzajem i uczyć się na nowo wzajemnej miłości, osiągniecie poczucie małżeńskiego spełnienia. To nie są jedynie pobożne życzenia. Tak się rzeczywiście stało w przypadku setek par, które były zdeterminowane, aby pójść drogą pojednania.

Starałem się w realistyczny sposób opisać proces odbudowywania małżeństwa. Nie jest on łatwy. Wysłuchanie ukrywanych przez lata prawdziwych odczuć współmałżonka będzie często bolesne. Będziesz próbował się bronić i zaprzeczać temu, że nie zaspokajałeś potrzeb tej drugiej osoby. Będziesz dostrzegać jasno punkty, w których zawiódł współmałżonek, twoje własne winy będą natomiast wydawać ci się mało istotne. Ciężko jest przyznać, że to ty zawiodłeś swojego partnera.

Kiedy oboje zrozumiecie, w jakich dziedzinach ponieśliście porażkę, i zaczniecie pracować nad poprawą, doświadczycie niezwykłego osobistego rozwoju. Może się okazać, że uda ci się zmienić rzeczy, których przez wiele lat w sobie nie lubiłeś. Nie jesteś niewolnikiem swoich utartych wzorców zachowań. Doznasz ogromnej radości, widząc, jak przemieniasz się w

kochającego, troskliwego człowieka, którym zawsze pragnąłeś być. Będziesz też podekscytowany, obserwując pozytywne zmiany w twoim małżonku.

Przemiany te prawdopodobnie okażą się niemożliwe bez pomocy Bożej. Trzeba, abyście powrócili do Pana w nowy sposób. Jeśli jeszcze tego nigdy nie zrobiłeś, możesz zaprosić Jezusa do twojego życia. Jezus na krzyżu zapłacił za wszystkie grzechy, jakie popełniłeś. Bóg chce ci przebaczyć. On nie będzie pamiętał twoich win, jeśli zgodzisz się przyjąć Jezusa jako Pana i Zbawiciela. Duch Boży zamieszka w twoim wnętrzu i uzdolni cię do przemiany życia. Z Jego pomocą możesz osiągnąć to, o czym nigdy wcześniej nawet nie marzyłeś. Całe twoje życie zostanie odmienione, a ty będziesz w stanie pomagać innym.

Chcę rzucić ci wyzwanie, abyś przyjął od Boga Jego przebaczenie, otworzył drzwi swojego serca Chrystusowi i trzymając za rękę Ojca, wyruszył, aby zrealizować to wszystko, o czym czytałeś w tej książce. Nigdy nie będziesz żałował, że podjąłeś próbę dojścia do tego, co jest najlepszym Bożym planem.

Starałem się w swojej książce podkreślać tę prawdę, że nawet najlepsze wysiłki nie zagwarantują niestety odbudowania twojego związku. Twój małżonek ma prawo odwrócić się od wszystkich twoich prób pojednania. Jeśli uczyniłeś wszystko, co w twojej mocy, by doprowadzić do pojednania, a twój małżonek dalej odmawia
współpracy, co to oznacza dla ciebie? Oznacza to tyle, że dalej trzymasz za rękę Boga. To wcale nie jest złe położenie. Będziesz wolny od poczucia winy związanego z przeszłością, ponieważ wyznałeś swoje winy przed Bogiem i przed współmałżonkiem. Będziesz czuł satysfakcję z powodu wysiłku, jaki włożyłeś w pojednanie. Twoja relacja z Bogiem będzie silna i każdego dnia będzie się umacniać. Będziesz cieszył się ze swoich talentów i akceptował swoje ograniczenia. Znajdziesz się na drodze osobistego rozwoju i służby, która poprowadzi cię do poczucia spełnienia. Bóg nie będzie żądał od ciebie, byś odpowiadał za decyzję współmałżonka. Jesteś odpowiedzialny wyłącznie za swoje własne postawy i zachowania.

Jeśli pojednanie okazuje się niemożliwe, nie myśl, że w tej sytuacji Bóg nie ma już dla ciebie żadnego planu. On dał ci konkretne dary i powołał cię do służby w Jego rodzinie. Pragnie posłużyć się tobą dla dobrych celów i chce zaspokoić wszystkie twoje potrzeby (por. Flp 4,19). Nie mów: „Nigdy nie osiągnę szczęścia bez mojego małżonka". Nawet jeśli on nie wróci do ciebie, Pan przeprowadzi cię z doliny rozpaczy na wyżyny radości. Bóg nie odwrócił się od ciebie. Twoje szczęście nie jest uzależnione od tego, co zrobi twój małżonek, ale od tego, jak ty będziesz przyjmował to, co czyni Bóg i co się dzieje w twoim życiu. *Wszystko mogę* w *Tym, który mnie umacnia* (Flp 4,13).

Albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działania zgodnie z [Jego] wolą (Flp 2,13).

Najwyższym celem naszego życia jest codziennie poddawać się Bożemu prowadzeniu. Bóg nie tylko pokaże ci, którędy masz pójść, ale da ci również siłę, aby zrobić właściwe kroki. Będzie używał twoich znajomych, książek, kaset i wspólnoty kościoła, aby cię wspomagać. W momentach, kiedy nikt inny ci nie pomoże, On będzie przy tobie. Jak napisał król Dawid: *Ukażesz mi ścieżkę życia, pełnię radości u Ciebie, rozkosze na wieki po Twojej prawicy* (Ps 16,11).

Autor pieśni, Haldor Lillenas wyraził niewysłowioną radość poddania się Bogu:

Odnalazłem głębię pokoju, jakiego nie znałem,
I radość, której nie da świat,
Odkąd władzę nad mą duszą ciałem
Sprawuje nasz cudowny Pan[1].

Nikt nie może zakłócić ogromu pokoju, który płynie z poznania Boga jako Ojca. Nic nie da nam większego poczucia bezpieczeństwa. Żadna relacja z drugim człowiekiem nie zastąpi naszej potrzeby dzielenia swojego życia z Bogiem. On natomiast będzie prowadził nas w naszych relacjach z ludźmi, tak abyśmy mieli możliwość kochania i być kochanymi.

Znaczenie naszych wyborów

W Bożym planie twoja przyszłość jest najwspanialszą częścią życia. Nie zepsuj tego, pozwalając, aby uczucia wpędziły cię w obezwładniającą depresję. Nie niszcz swojego życia ciągłym użalaniem się nad sobą. Nie odpychaj od siebie przyjaciół przez uparte odmawianie przyjęcia pomocy i ciągłe narzekanie. Biblia pełna jest przykładów ludzi, którzy największy sukces odnieśli po doświadczeniu największego cierpienia.

Możesz wybrać drogę samozniszczenia i skończyć załamaniem nerwowym. Możesz zamienić swoje życie w koszmar, codziennie na nowo odtwarzając w pamięci wydarzenia z przeszłości. Ale możesz też powtórzyć słowa psalmisty: *Oto dzień, który Pan uczynił, radujmy się w nim i weselmy!* (Ps 118,24). Być może nie jesteś w stanie radować się swoją przeszłością ani tym, co jest dzisiaj. Możesz się jednak cieszyć z tego, że Bóg dał ci ten dzień, abyś go wykorzystał dla dobrych celów. Jeśli dobrze go wykorzystasz, twoje serce się rozraduje.

Nie usiłuj w ciągu jednego dnia przeżyć całej swojej przyszłości. Jezus podkreśla konieczność życia chwilą obecną: *Nie martwcie się zatem i nie mówcie: co będziemy jedli? (...) czym będziemy się przyodziewali? (...) Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Starajcie się naprzód o królestwo [Boga] i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. Nie martwcie się więc o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie martwić się będzie. Dosyć ma dzień [każdy] swojej biedy* (Mt 6,31 -34). Prawdopodobnie zgodzisz się, że masz wystarczająco dużo problemów, z którymi musisz się uporać na bieżąco. Nie poświęcaj więc czasu na martwienie się problemami, które pojawią się dopiero jutro. Zajmij się rozwiązywaniem tych, wobec których stajesz dzisiaj.

Co mogę zrobić dzisiaj, aby zmienić moją sytuację na lepsze? O co powinienem się martwić dzisiaj? Tego typu pytania poprowadzą cię do podjęcia jakiegoś konstruktywnego działania. Twoja odpowiedzialność przed Bogiem ogranicza się do tego, aby zrobić jak najlepszy użytek z tego dnia, który właśnie masz. Nie możesz zmienić przeszłości. Nie wiadomo, co się stanie w przyszłości. Bóg powierzył ci tylko chwilę obecną i oczekuje, że zrobisz z niej mądry użytek. Nie będziesz w stanie dzisiaj uporządkować całego swojego życia. Skup się na oczyszczeniu jednego skrawka. Wybierz ten, który - według ciebie - jest dziś najbardziej istotny.

Planowanie dnia

Odkryłem, że jest dla mnie nieocenioną pomocą zaplanowanie każdego dnia, zanim go rozpocznę. W końcu czas to życie. Planując czas, planuję swoje życie. Każda godzina to jakaś część mojego życia. Jestem odpowiedzialny za to, aby z Bożą pomocą uczynić z niej właściwy użytek. Dlatego też na początku każdego dnia biorę do ręki ołówek i kartkę papieru i proszę Pana, aby kierował moimi myślami w czasie, gdy planuję swój dzień. Wypisuję wszystko, co -jak mi się wydaje - powinienem dzisiaj zrobić: telefony, które muszę wykonać, listy, które muszę napisać, informacje, które powinienem znaleźć, zajęcia, w które muszę się zaangażować. Kiedy mam już gotową listę, proszę Pana, aby pomógł mi zdecydować, które punkty są najważniejsze i numeruję je w zależności od ich wagi.

Następnie zaczynam od wykonania najważniejszego zadania, albo, jeśli musi ono być zrobione w określonym momencie dnia, z góry rezerwuję na to czas o właściwej porze. Później przechodzę do wykonania punktu drugiego. Nie zawsze udaje mi się zrobić wszystko, co było na mojej liście, ale przynajmniej

wykonam te rzeczy, które w danym dniu były najważniejsze. Pozostałe mogę umieścić na swojej liście jutro, o ile jutro nadejdzie.

Taki sposób planowania i realizowania planu pozwala mi zrobić możliwie najlepszy użytek z każdego dnia. Największym wrogiem sukcesu życiowego jest lenistwo lub złe wykorzystywanie czasu. Jeśli spędzasz czas, gapiąc się w telewizor, czekając biernie, aż coś się wydarzy, zmarnujesz sobie życie. Jeśli siedzisz i litujesz się nad sobą, możesz w ten sposób przesiedzieć następne dziesięć lat. Jeśli jednak zrobisz najlepszy możliwy użytek z obecnego dnia — i każdego kolejnego — wypełnisz wolę Bożą w swoim życiu.

Jesteś odpowiedzialny za to, co zrobisz ze swoim życiem. Nikt inny nie weźmie za ciebie tej odpowiedzialności. Możesz obwiniać innych za to, że jesteś nieszczęśliwy, ale to nigdy nie jest prawdą. Bóg nie rozliczy cię z tego, co inni ludzie zrobili albo czego nie zrobili w stosunku do ciebie. To nie od ciebie zależy, w jaki sposób postępują inni ludzie, ale od ciebie zależy to, jak zareagujesz na ich działanie. Twoje życie nie musi być obrazem nędzy i rozpaczy tylko dlatego, że ktoś cię skrzywdził. Możliwe, że nie uda ci się zapanować nad uczuciami, które w tobie wzbierają, ale możesz zapanować nad swoim zachowaniem. Planuj swoje życie i trzymaj się planu.

Niech Bóg zawsze będzie obecny podczas planowania. Może słowa tej piosenki przydadzą ci się, kiedy będziesz każdego poranka siadał do planowania dnia:

Jezu, Zbawco, prowadź mnie,
Gdy wody życia burzą się;
Przede mną wznosi się mur fal,
Podwodnych wzgórz podstępny wał;
Ty w Swoim ręku kompas masz. Jezu,
Zbawco prowadź mnie[2].

Być może te słowa dobrze opisują to, jak się czujesz, wpatrując się teraz w nieznaną ci przyszłość. Bóg wie, co się w tobie dzieje i nie wini cię za to. Oczekuje On jednak, że zrobisz najlepszy możliwy użytek ze swojego życia, bez względu na to, jakie są twoje uczucia. Planuj swój czas i jeśli to konieczne, działaj wbrew swoim emocjom, wypełniając sumiennie to, co powinieneś dzisiaj zrobić. Być może na koniec dnia będziesz zmęczony, ale też zadowolony, że zrobiłeś coś konstruktywnego. W miarę upływu dni coraz rzadziej będziesz postrzegał siebie jako ofiarę różnych okoliczności. Udowodnisz sobie samemu,

że z Bożą pomocą twoje życie może być owocne i może być dla ciebie źródłem zadowolenia.

Niech słowa przyniosą ci uzdrowienie

Bez względu na to, czy udało wam się podjąć kroki do pojednania, czy byliście zmuszeni pogodzić się z rozwodem, czytanie właściwych książek może w ogromnym stopniu przyczynić się do tego, by zrobić dobry użytek ze swojego życia. Na końcu książki znajdziesz spis materiałów pomocniczych w krótkimi opisami książek, które mogą okazać się przydatne. Nawet jeśli nie zgadzasz się ze wszystkim, co jest w nich napisane, możesz znaleźć w nich praktyczne pomysły, które pomogą ci osiągnąć stojące przed tobą cele. Bóg zostawił nam konkretne wskazówki. Książki pisane z perspektywy biblijnej mogą ci pomóc odnaleźć Bożą drogę w twoim życiu.

Pamiętaj, że samo czytanie to za mało. Należy jeszcze zastosować poznaną wiedzę w swoim życiu. Być może potrzebujesz dokonać radykalnych zmian w sposobie myślenia lub postępowania. Jeśli tak jest, Bóg będzie cię w tym wspomagał swoją mocą.

Zadania dla ciebie:

1. Rozpocznij resztę swojego życia od tego, że zaplanujesz, co będziesz robił dzisiaj! Wypisz wszystkie rzeczy, które dziś powinieneś zrobić.

Rzeczy do zrobienia dzisiaj

Data:.....

Kolejność	Zadanie	Wykonane

2. Ponumeruj poszczególne zadania zależnie od pilności, stawiając (1) przy tym punkcie, który jest według ciebie priorytetem, (2) przy następnym w hierarchii ważności itd.

3. Kiedy wykonasz jakieś zadanie, postaw przy nim znak
po prawej stronie.

Przypisy

Rozdział drugi: Podjęcie konstruktywnego działania

1. Evelyn Millis Duvall, *Why Wait Till Marriage?* (New York: Association, 1967), 87-88; Pitirim Sorokin, *The American Sex Revolution* (Boston: Porter Sargent, 1965), 115.
2. Michael J. McManus, *Marriage Savers* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1993), 28.
3. Raport Wallerstein, oparty na pierwszych tego rodzaju długoterminowych badaniach efektów rozwodu, został opublikowany w 1989. Zob. Judith Wallerstein, Sandra Bla-keslee, *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce, Who Wins, Who Loses - and Why* (New York: Ticknor & Fields, 1989).
4. Britton Wood, *Single Adults Want to Be the Church, Too* (Nashville: Broadmad 1977), 82.

Rozdział ósmy: Jak radzić sobie z samotnością

1. James J. Lynch w wywiadzie z Christopherem Andersonem, *People,* 22 August 1977, 30.
2. Maya Pines, „Psychological Hardness: The Role of Challenge in Health", *Psychology Today,* December 1980, 43.
3. „Divorce", *Christian Medical Society Journal* 7, no. 1 (Winter 1976), 30.
4. Robert S. Weiss, *The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge: Massachusets Institute of Technology, 1973), 54.
5. Ibidem, 57.
6. James Johnson, *Loneliness Is Not Forever* (Chicago: Moody, 1979), 21.
7. Paul Tournier, *Escape from Loneliness* (Philadelphia: Westminster, 1976), 23.

Rozdział dziesiąty: Kiedy współmałżonek powraca

1. Robert Frost, „The Road Not Taken", ed. Edward Conery Lathem, *The Poetry of Robert Frost* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969).
2. Gary Chapman, *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie,* Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 2003.

Rozdział jedenasty: Kiedy współmałżonek żąda rozwodu

1. Michael J. McManus, *Marriage Savers* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1993), 230.
2. Mel Krantzler, *Creative Divorce* (New York: New American Library, 1975), 220.
3. Więcej o tym, jak odkryć podstawowy , język miłości" swojego dziecka, dowiesz się z książki Garry'ego Chapmana i Rossa Cambella, *Sztuka okazywania miłości dzieciom,* Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 2005.
4. Zob. Guy Duty, *Divorce and Remarriage* (Minneapolis: Bethany, 1967); H. Wayne House, *Divorce and Remarriage: Four Christian Views* (Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1990).
5. George W. Peters, *Divorce and Remariage* (Chicago: Moody, 1970), 21.
6. Ibidem, 22.
7. Kościół katolicki ma w tej sprawie inne stanowisko. Małżeństwo uważa na nierozerwalne jako sakrament — znak miłości na wzór Chrystusa i Kościoła. Przytoczone w tym rozdziale

fragmenty Pisma Świętego interpretuje inaczej niż autor. Por. np. *Humanae vitae,* p. 9, *Familiaris Consortio,* p. 84, *List do Rodzin J.P. II,* p. 7 (przyp. red.)

Rozdział dwunasty: Patrząc w przyszłość

1. Haldor Lillenas, „My Wonderful Lord". Copyright 1938 by Lillenas Publishing Company (administered by The Copyright Company, Nashville, Tenn.). All rights reserved. International copyright secured. Used by permission.
2. Edward Hopper, „Jesus, Saviour, Pilot Me". Public domain.

MASAŻ KLASYCZNY

Autor Adam Zborowski
Wydawnictwo „AZ”

SPIS TREŚCI

OD AUTORA 7
I. OMÓWIENIE OGÓLNE MASAŻU 9
RYS HISTORYCZNY 9
CECHY PSYCHOFIZYCZNE MASAŻYSTY 14
HIGIENA OSOBISTA MASAŻYSTY 15
WARUNKI OGÓLNE WYKONYWANIA MASAŻU 16
WYPOSAŻENIE POMIESZCZEŃ DO MASAŻU 17
ŚRODKI POŚLIZGOWE I WSPOMAGAJĄCE MASAŻ 18
II. CZĘŚĆ TEORETYCZNA 20
ZASADY STOSOWANIA MASAŻU KLASYCZNEGO 20
OMÓWIENIE POSZCZEGÓLNYCH TECHNIK MASAŻU 23
Głaskanie 23
Rozcieranie 25
Ugniatanie 27
Oklepywanie 31
Wibracja 33
Roztrząsanie 35
Wałkowanie 35
WPŁYW MASAŻU KLASYCZNEGO NA TKANKI 36
Tkanka łączna 36
Tkanka mięśniowa 40
Powłoka wspólna (skóra) 43
WPŁYW MASAŻU NA POSZCZEGÓLNE UKŁADY 47
Wpływ masażu na układ nerwowy 47
Wpływ masażu na układ krążenia 59
Wpływ masażu na układ oddechowy 70
Wpływ masażu na układ pokarmowy 76
Wpływ masażu na układ moczowo-płciowy 77
Wpływ masażu na układ wewnątrzwydzielniczy 78
III. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA 79
MASAŻ POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA 79
Kończyna górna 80
Palce 80
Śródręcze 95
Staw promieniowo-nadgarstkowy 120

Przedramię 131
Staw łokciowy 150
Ramię 168
Staw ramienny 191
Kończyna dolna 208
Palce 208
Śródstopie 209
Staw skokowy 228
Podudzie 235
Staw kolanowy 245
Udo 257
Staw biodrowy 267
Pośladki 279
Grzbiet i kręgosłup 289
Mięśnie czworoboczne 315
Kark 330
Mięśnie mostkowo-obojczykowo-sutkowe 336
Klatka piersiowa 341
A. Masaż klatki piersiowej w ułożeniu na boku 341
B. Masaż klatki piersiowej w ułożeniu na plecach 350
Powłoki brzuszne 358
Twarz 372
Czoło 372
Okolice oczu 378
Powieki 380
Usuwanie "kurzych łapek" 380
Nos 383
Warga górna 384
Warga dolna 385
Policzki 388
Masaż twarzy metoda uciskową 392
Szyja 393
Głowa 396
WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA MASAŻU 403
Wskazania do stosowania masażu 403
Przeciwwskazania do stosowania masażu 407
BIBLIOGRAFIA 411

OD AUTORA

Masaż klasyczny jest metodą leczenia fizykalnego zewnętrznych i wewnętrznych objawów chorobowych, a w wielu przypadkach przyczyn chorobowych Polega on na mechanicznym drażnieniu tkanek, wywierając pośredni i bezpośredni wpływ na organizm Składa się z wielu chwytów, ruchów i opracowań (głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywanta, wibracje, roztrząsania, wałkowania), których celem jest nie tylko leczenie, lecz także zapobieganie wielu chorobom. Masaż jest również integralną częścią odnowy biologicznej Na podstawie badań i obserwacji stwierdzono, że sposród znanych metod masażu masaż klasyczny jest najskuteczniejszy w leczeniu chorób narządu aichu

Ciągle rosnące zainteresowanie masażem sprawiło, że mimo wydania w 1994 roku „Masażu klasycznego^zaistniała potrzeba wznowienia nakładu. Dlatego tez po wprowadzeniu pewnych zmian i poprawek zdecydowałem się na drugie wydanie „Masażu klasycznego", które właśnie oddaję czytelnikowi do ręki

Ze względu na obszernosć materiału, podobnie jak w wydaniu pierwszym, pomijam wiadomości z anatomii, fizjologu oraz całej grupy przedmiotów medycznych zakładając, że czytelnik posiada niezbędny zasób wiedzy z tej dziedziny bądź uzupełni ją, korzystając z literatury fachowej Oczywiście pew-

nc elementy anatomii i fizjologii zostaną zasygnalizowane, ale tylko na tyle na ile jest to niezbędne do zrozumienia niektórych procesów.

Mam nadzieję, ze książka ta w dalszym ciągu będzie pomocna przy nauczaniu masażu, jak również w pracy wykwalifikowanych masażystów, wraz z wydaną w 1995 r przez Leszka Magierę książką „Klasyczny masaż leczniczy"

Adam Zborowski

I. OMOWIENIE OGÓLNE MASAŻU

RYS HISTORYCZNY

Masaż jest jedną z najstarszych dziedzin wiedzy lekarskiej. Wywodzi się z Indii i Chin, gdzie wchodził w zakres rytuału religijnego. Już 3000 lat p n e odnotowano w dziele chińskim Kung-Fu wzmiankę o leczeniu za pomocą masażu

W okresie medycyny sakralnej kapłani zalecali jego stosowanie, takjak i wód mineralnych, w czasie spełniania obrzędow, które były częścią kultu religijnego i jednocześnie miały znaczenie lecznicze

Dopiero Hindusi w swej księdze mądrości Weda pochodzącej z 1800 roku pne. podają dokładne wskazówki wykonywania masażu Z czasem masaż odpadł od rytuału religijnego i chociaż wszedł w zakres leczenia, medycyna oficjalnie nie zajęła się nim Jedynie z króciutkich przekazów pisemnych wiemy, że lekarze w niektórych chorobach zalecali masaż, o czym świadczą wzmianki w dziełach Hipokratesa, Celsusa i Galena.

W Grecji masaż miał szczególne znaczenie dla sportowców biorących udział w igrzyskach olimpijskich. Nie był to masaż w dzisiejszym tego słowa znaczeniu, lecz raczej namaszczanie przez natłuszczanie ciała oliwą przed zawodami Namaszczanie i nacieranie były pierwszymi w świecie zabiegami, z których rozwinął się wiele lat później masaż zwany klasycznym.

W kronikach historycznych państwa rzymskiego znajduje się notatka, ze Juliusz Cezar, cierpiący na rwę kulszową, leczony był masażem z zastosowaniem głaskania, szczypania i nagniatania Stąd wniosek, że tak Grecy, jak i Rzymianie rozumieli wartość masażu i stosowali go jako zabieg leczniczy-, sportowy i kosmetyczny.

W niektórych krajach słowiańskich, a wiemy na pewno, ze w Polsce do połowy XIV wieku, istniały nawet łaźnie parowe, w których po kąpielach ludzie poddawani byli klepaniu rózgami w celu poprawy ukrwienia tkanek

Średniowiecze było okresem zahamowania rozwoju nauki i lecznictwa Należy przypuszczać, że w okresie tym masaż był również zaniedbany

O masażu w całym tego słowa rozumieniu można mówić dopiero w XVI w Został on wskrzeszony we Francji przez znakomitego chirurga i lekarza Ambrożego Parę (1517-1590) Jest on również twórcą masażu metodą uciskową Zaobserwował, że głaskanie obolałych po operacji miejsc przynosi nie tylko ulgę w cierpieniu, ale również wywołuje zmiany w skórze, a nacieranie wywiera wpływ na mięśnie. Po raz pierwszy w dziejach medycyny lekarz ten zapisał swą obserwację i zaczął stosować masaż jako oficjalną, lekarską metodę leczenia Dlatego w historii medycyny mówi się o Ambrożym Pare lako o wskrzesicielu masażu, gdyż on pierwszy nie tylko przywrócił stosowanie masażu, ale ponadto przeprowadził badania nad jego fizjologią.

W dziejach masażu znaczną rolę odegrał również filozof angielski Bacon Werulamski {1561-1626). który zasady masażu opierał na wchodzącej wówczas w życie mechanoterapii.

Następnym krokiem naprzód w dziejach rozwoju masażu są badania Friedricha Hoffmana (1606-1672), jednego z najznakomitszych ówczesnych lekarzy Należał on do tych nielicznych wówczas medyków, którzy byli gorącymi zwolennikami naturalnych metod leczniczych.

Prawdziwy jednak rozwoj masażu leczniczego nastąpił dopiero na początku XIX w. dzięki lekarzom szwedzkim Oni to opracowali metodę terapeutyczną i higieniczną zwaną popularnie „szwedzką gimnastyką", której częścią składową był także masaż. Po raz pierwszy spod pióra lekarzy wyszedł opracowany system stosowania masażu w poszczególnych chorobach i w profilaktyce Największe zasługi położył Per Henrik Ling (1776-1839), szwedzki lekarz, załozyciel Centralnego Insytutu Gimnastycznego w Sztokholmie. Mniej więcej w tym samym czasie we Francji lekarz Martin de Lyon wyleczył samego siebie z uporczywego lumbago za pomocą masażu.

Szkolę masażu klasycznego stworzył lekarz holenderski Johan Mezger z Amsterdamu (1839-1909), ktorego uważa się za twórcę „masażu naukowego" Po raz pierwszy bowiem został opracowany w osobnym dziele cały system metod masażu oraz wskazań i przeciwwskazań opartych o doświadczenia i badania własne autora oraz niebogatą literaturę.

Od czasów Mezgera datuje się stosowanie masażu w klinikach najpierw chirurgicznych, a następnie w innych oddziałach klinicznych, nie wyłączając laryngologicznych i ocznych Szczególnie dobre wyniki osiągnął Mezger t jego uczniowie w leczeniu masażem chorob stawów.

Do uczniów Mezgera należy zaliczyc również Polaka, profesora Lniwersytetu w Berlinie - Izydora Zabłudowskiego, który jest twórcą oryginalnej metody masażu

U schyłku XIX w. i na początku XX w Zabłudowski cieszył się sławą niemal europejską i z wielu krajów przyjeżdżali do niego lekarze celem zapoznania się z jego metodą, która do dzis iest stosowana np. w byłej Czechosłowacji Sława jego była w pełni uzasadniona W uznaniu zasług powierzono mu kierownictwo Uniwersyteckiego Zakładu Masażu Leczniczego w Berlinie Należy podkreślić fakt, że w skali światowej masaż po raz pierwszy właśnie dzięki memu zyskał taką rangę i został zrównany z innymi dyscyplinami wiedzy lekarskiej na poziomie uniwersyteckim Zabłudowski pozostawił po sobie duży dorobek naukowy, między innymi liczne prace z zakresu masażu ogłoszone w trzech językach polskim, niemieckim i rosyjskim.

U schyłku XIXw odbył się Europejski Zjazd Chirurgów. Część programu zjazdu była poświęcona zagadnieniom stosowania masażu w lecznictwie i profilaktyce W niektórych publikacjach można spotkać opinię, że wyniki obrad tego zjazdu opublikowane w prasie fachowej przyczyniły się w znacznej mierze nie tylko do rozpowszechnienia metod masażu. lecz również do ich spopularyzowania Pojawiło się bowiem wówczas wielu masażystów „cudotwórców", którzy nie mieli żadnego przygotowania fachowego do stosowania tej metody leczniczej i profilaktycznej Przyczyniło się to w pewnej mierze do zdeprecjonowania wartości leczniczej masażu Mimo to, zarówno przed I wojną światową, jak i w okresie międzywojennym, nie zaniechano tej metody leczniczej. Można przytoczyć nazwiska lekarzy, którzy prowadzili badania naukowe nad stosowaniem masażu. Jednakże poziom tych badan nie dorównywał rozmachowi badań wykonanych przez Mezgera i Zabłudowskiego Masaż nie był nigdy tak popularną metodą leczniczą, jak za czasów Mezgera i jego uczniów

Jednym z uczniów Mezgera był szwedzki lekarz Zander, który usiłował zastąpić mieszenie ręczne specjalnymi aparatami Rozpowszechniły się one chwilowo po całym świecie.

jednak dalsze doświadczenia pokazały, ze - jakkolwiek mogą byc w pewnych przypadkach stosowane - nie zastąpią ręki masującego.

Piśminnictwo polskie u schyłku XIX w wzbogaciło się o kilka wartościowych pozycji, jak np J. Grabowskiego. I. Strabowskiego, J. Zawadzkiego.

W okresie międzywojennym masaż stanowił dość popularną metodę leczenia, zwłaszcza w zakładach i gabinetach fizykoterapii. Wielu lekarzy nie tylko zalecało tę metodę leczenia, ale na podstawie własnej praktyki i obserwacji doskonaliło ją i opracowywało jej modyfikacje. Do zasłuzonych na tym polu należą M.Kosiński i J.Zaorski, którzy pozostawili dorobek naukowy wzbogacający ubogie piśmiennictwo polskie z tego zakresu

Rozwój chemii i farmacji przygłuszył znaczenie naturalnych metod leczniczych. Przez ostatnie kilkadziesiąt lat obserwowało się odwrócenie medycyny od leczenia uzdrowiskowego, od gimnastyki i masażu.

Dopiero w dzisiejszych czasach zauwaza się wielki renesans naturalnych metod leczniczych, a między innymi i masażu Prowadzi się badania nad działaniem masażu, szkoli się masażystów, zwłaszcza niewidomych, prawie we wszystkich krajach europejskich.

CECHY PSYCHOFIZYCZNE MASAŻYSTY

Ciężka praca fizyczna, jaką wykonuje masażysta, wymaga pełnej sprawności fizycznej i psychicznej Masażysta nie może być obciążony niewydolnością układu oddechowego, zaburzeniami statycznymi, nadmiernym poceniem się rąk Często zdarza się, że pacjent wskutek złego samopoczucia czy chwilowego załamania psychicznego jest bardzo drażliwy, niecierpliwy, a nawet opryskliwy Masażysta w takich sytuacjach musi zachować cierpliwość i wyrozumiałość. Należy również pamiętać, ze pacjenci powracający do zdrowia po ciężkiej chorobie lub operacji, z kalectwem, zmęczeni lub nerwowi źle znoszą przesadną troskliwość. Dlatego oprócz pełnego opanowania psychicznego wymagana jest od masażysty znajomość psychologu i umiejętność „rozszyfrowania" pacjenta. aby lecząc masażem oddziaływać również na psychikę Masażysta musi tak postępować z chorym, aby ten miał do niego pełne zaufanie Zaufanie to czasami objawia się zwierzeniami pacjenta, niejednokrotnie nawet bardzo intymnymi, z których bystry masazystajest w stanie wyłowić elementy mogące być pośrednimi lub bezpośrednimi przyczynami choroby. Ale pamiętać należy, że masażystę- tak jak każdego pracownika służby zdrowia- obowiązuje tajemnica zawodowa i informacje te mogą być wykorzystane tylko do celów leczniczych

Przy wykonywaniu zabiegu masażysta często wydaje polecenia dotyczące pozycji pacjenta Komendy te powinny być jednoznaczne i zrozumiałe Musimy bowiem pamiętać, ze pewne określenia (np odwodzenie) mogą byc pacjentowi nie znane

HIGIENA OSOBISTA MASAŻYSTY

Obok wymienionych wyżej cech osobowości masażysty ważny jest jego ubiór i higiena osobista

Strój masażysty musi być wygodny i swobodny, aby mc nie krępowało jego ruchów Zadanie to spełnia biały płaszcz z krótkimi rękawami, a najlepiej płócienna biała kurtka z krótkimi rękawami oraz płócienne spodnie (dla kobiet- spódniczka)

Masażysta musi bardzo sumiennie przestrzegać zasad higieny osobistej Ręce, jako narzędzie pracy, wymagają utrzymania w nieskazitelnej czystości, paznokcie muszą być stale krótko przycięte. Pielęgnacja rąk przeciwdziała wytwarzaniu się na ich skórze modzeh i innych zgrubień Podczas pracy nie wolno nosić na rękach żadnej biżuterii Zabieg powinien być wykonywany z zachowaniem zasad czystości Przed każdym zabiegiem ręce muszą być starannie umyte wodą z mydłem i wytarte do sucha

Pocenie się rąk należy zwalczać, stosując częste zmywanie roztworem alkoholu i zasypywanie pudrem wysuszającym naskórek. Mycie rąk przed i po każdym zabiegu jest wskazane nie tylko z uwagi na chorych, którym można przenieść różne choroby skórne, ale i ze względu na własne zdrowie masażysty. Częste mycie rąk mydłem powoduje wysuszanie skóry, a niekiedy i pękanie. Można temu zapobiec przez wtarcie w skórę mokrych rąk gliceryny, po czym ręce należy osuszyć Jakikolwiek proces ropny na skórze masażysty lub chorego jest przeciwwskazaniem do wykonywania zabiegu

WARUNKI OGOLNE WYKONYWANIA MASAŻU

Masażysta wykonując zabieg najczęściej stoi przy kozetce. Niezmiernie ważną rzeczą jest zatem wyposażenie gabinetu do masażu w stoły, których wysokość można dowolnie regulować (długość- 2m, szerokość- max. 80 cm)(Rys. 1)

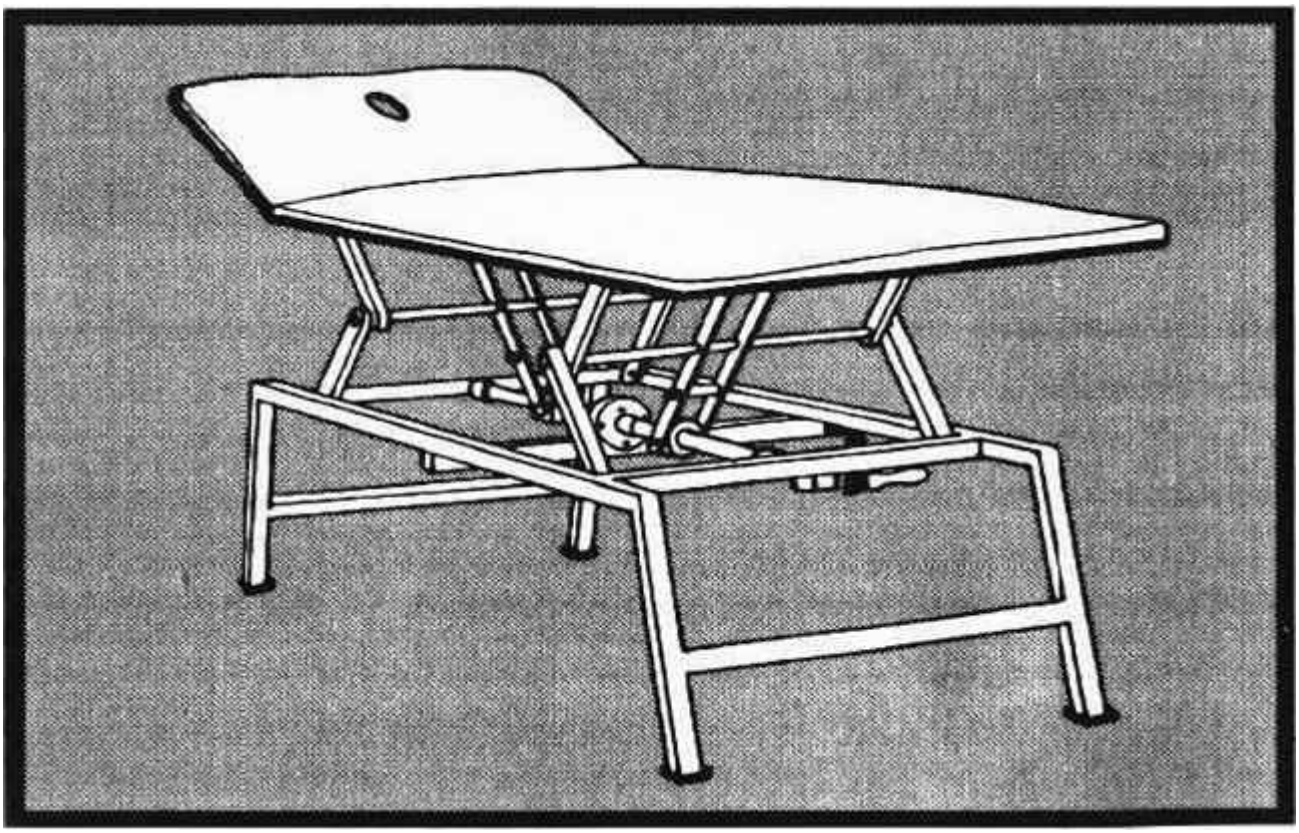

Rys. 1

Wykonywanie masażu w pozycji pochylonej jest dla masażysty bardzo męczące i grozi wystąpieniem deformacji kręgosłupa Umieszczone na stole do masażu prześcieradło należy tak

składać. aby na każdym można było wymasować czterech pacjentów.

Podstawowym warunkiem przy wykonywaniu masażu jest całkowite rozluźnienie mięśni pacjenta Masaż jest zabiegiem biernym i dlatego napinanie mięśni utrudniajego wykonanie Dobrze wykonany masaż klasyczny nie powinien wywoływać bólu. Jedynie w przypadkach gdy należy ze względu na wskazania przezwyciężać nadmierne napięcia mięśniowe, bólu nie da się całkowicie uniknąć Częstość powtarzania poszczególnych zabiegów zależy od indywidualnej tolerancji chorego Przy stosowaniu masaży, lak jak i przy zabiegach fizykalnych, obowiązuje zasada stopniowego obciążania układu krążenia chorego W praktyce oznacza to, że pierwsze masaże trwają krócej, a w miarę przyzwyczajania się chorego oraz przy wnikliwej obserwacji odczynu miejscowego i ogólnego na zabieg, czas trwania masażu stopniowo przedłuza się oraz zwiększa jego intensywność

Temperatura powietrza w gabinecie nie powinna byc niższa niż 18 stopni C

WYPOSAŻENIE POMIESZCZEŃ DO MASAŻU

Na stanowisku pracy masażysty potrzebna jest kabina o wymiarach 3.0 x 4 5 m wyposażona w dwa stoły do masażu, przedzielona ścianką lub parawanem Oprócz stołów do masażu gabinet powinien być wyposażony w stolik, krzesło, taboret obrotowy, szafkę na czyste prześcieradła oraz pojemnik na używane, ręcznik, mydło, spirytus salicylowy, sterinol oraz umywalkę z ciepłą i zimną wodą Zaleca się wyposażenie

gabinetu w lampę „Solux" celem ewentualnego dodatkowego ogrzewania chorego.

ŚRODKI POŚLIZGOWE I WSPOMAGAJĄCE MASAŻ

Środkami poślizgowymi nazywamy środki obojętne chemicznie, których zastosowanie przy wykonywaniu masażu klasycznego ma zmniejszyć siłę tarcia zapobiegając otarciu skóry Rodzaj środka poślizgowego dobieramy w zależności od rodzaju skóry, jak również zabiegów towarzyszących i upodobań masażysty Środki poślizgowe powinny być stosowane w takim stopniu, aby zwiększyć poślizg ręki masażysty po skórze pacjenta, nie zmniejszając nadmiernie siły tarcia. Środki poślizgowe nakładamy zawsze na dłoń masażysty (a nie na skórę pacjenta).

Do środków poślizgowych zaliczamy:

- talk kosmetyczny,
- oliwę nicejską,
- wazelinę,
- lanolinę,
- mydło.

Dobór środka uzależniony jest od rodzaju skóry pacjenta oraz od zabiegu, jaki był wykonany bezpośrednio przed masażem Jeżeli np. przed masażem wykonany był zabieg wodny, należy zastosować mydło, a nie talk

Środkami wspomagającymi nazywamy preparaty chemiczne lub ziołowe, których zastosowanie w trakcie leczenia wspomaga efekt leczniczy (np działanie przeciwbólowe, prze-

ciwzapalne itp).

Środki wspomagające masaż dzielimy na:

• środki farmakologiczne stosowane u choreuo wraz z masazem (wstrzyknięcia, czopki, tabletki),

• preparaty wcierane w skórę i tkanki pacjenta, które możemy podzielić na

- **lecznicze silnie rozgrzewające** (np. BEN-GAY, CAPSIDERM N, CAPSIPLEX, CRJEMALGIN, FINALGON. FORAPIN, TRANSVASIN, LUMBOLIN),
- lecznicze słabo rozgrzewające (np ACTOL, ALGESAL, AMUNO, APISARTHRON, BUTAPIRAZOL, METINDOL. MOBILAT, TANDER II., V1PROSAL, VOLTAREN),
- **preparaty odżywcze** bogate w witaminy A, D. E. F, H, (np BEPANTHEN. DERMOSAN, DERMOSAVIT),
- **preparaty przeciwbólowe i rozgrzewające stosowane w sporcie** (np ARCALEN).

Aby wykonać wcieranie preparatu, należy oczyścić skórę i rozgrzać ją odpowiednio, co ułatwi wnikanie preparatu w skórę i w głąb tkanek pod mą leżących

Oczyszczoną skórę masujemy najpierw na sucho, bez środków poślizgowych, stosując głaskanie, ugniatanie, wibrację, a dopiero potem nakładamy preparat na masowaną część ciała i wcieramy go ruchem rozcierania. Środki wspomagające- podobnie jak poślizgowe- nakładamy zawsze na dłoń masażysty (a nie na skórę pacjenta) Preparat ma być w takim stopniu dawkowany, w jakim skóra jest go w stanie wchłonąć. Zbyt duza ilość preparatu, nie wchłonięta przez skórę, zmniejsza tarcie między ręką masażysty a ciałem pacjenta, przez co upośledza dokładne wtarcie preparatu i nie daje efektu grzewczego

r

II. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Mimo wprowadzania coraz nowszych metod masaż klasyczny wcale nie stracił swego znaczenia. Ciągle jest niezastąpiony w leczeniu chorób narządu ruchu

ZASADY STOSOWANIA MASAŻU KLASYCZNEGO

1. Przed rozpoczęciem masażu należy przeprowadzić wywiad z pacjentem.

2. Masaż stosujemy zgodnie z kierunkiem przepływu krwi żylnej

3. Zabieg należy stosować zgodnie ze wskazaniami i przeciwwskazaniami.

4. Czas trwania masażu uzależnia się od

- rodzaju schorzenia,
- wielkości powierzchni masowanej,
- aktualnego stanu zdrowia pacjenta,
- tego, który jest to zabieg z kolei.

icdnak masaż jednej części ciała nie powinien trwać krócej niz 10 min. masaż ogolny 45-60 min. stosowany z gimnastyką może przekroczyć nawet 70 min Im większy obszar ciała masujemy u tego samego pacjenta, tym krótszy jest czas trwania masażu poszczególnych części ciała

5. Siła masażu wzrasta ze wzrostem liczby wykonywanych zabiegów z uwzględnieniem reakcji pacjenta Reakcja ta uzależniona jest od:

- **wieku** - niemowlęta wymagają masażu bardzo delikatnego, dzieci do lat 15 - masażu średniej mocy, osoby w wieku 15-40 - lat masażu mocnego, osoby po 40 roku życia - masażu średniej mocy,
- **płci** - kobiety wymagają łagodniejszego masażu niz mężczyźni;
- **zawodu** - pracownikow fizycznych masujemy mocniej niz pracowników umysłowych,
- **budowy ciała** - typ asteniczny (leptosomatyczny), osobnik szczupły, wysoki - wymaga łagodnego, dłużej trwającego masażu, typ atletyczny - wymaga masażu średniej mocy do granicy bólu, typ pykmczny z przewagą tkanki łącznej i tłuszczowej - wymaga masażu średniej mocy z możliwością przekroczenia granicy bólu;
- **stanu zdrowia pacjenta** - w stanach podostrzonych masujemy delikatnie, w stanach przewlekłych mocniej.

6. Ponieważ masaż ingeruje w procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie, pacjent powinien odpocząć po zabiegu 15-20 min.

7. Należy pouczyc pacjenta, że nie jest wskazane gwałtowne oziębienie ciała bezpośrednio po masażu.

8. W związku z reakcją organizmu na masaż należy poinformować pacjenta, ze po pierwszych trzech (do pięciu) zabiegach może odczuwać pozorne pogorszenie stanu zdrowia

9. Jako podstawowa seria zabiegów masażu klasycznego przyjęta jest liczba dziesięć Jednakże w zaleznosci od efektu leczniczego ilość zabiegów może zostać zwiększona do 50 Nalezyjednak pamiętać, że po 30 zabiegach powinno się zrobić kilkudniową przerwę, aby odzwyczaić organizm od masażu

10. Jeżeli nie ma przeciwwskazań (np choroby serca) masaż można wykonywać codziennie. Zaleca się. aby trzy ostatnie zabiegi w serii były wykonywane co drugi dzień celem stopniowego odzwyczajania organizmu od masażu

11. Każdy chwyt masażu powtarzamy minimum dwoikrotnie.

12. Nie jest wskazane przerywanie wykonywanego chwytu Chwyt przerwany w trakcie jego wykonywania musi być powtórzony

13. Całkowicie przerwany zabieg masażu nie może być kontynuowany. lecz musi być iozpoczęty od nowa

14. Istotną sprawą jest prowadzenie dokumentacji pacjentów, która pozwoli na ocenę skuteczności zastosowanego leczenia

OMÓWIENIE POSZCZEGÓLNYCH TECHNIK MASAŻU

W masażu klasycznym stosujemy (przy uwzględnieniu wskazań i przeciwwskazań) następujące techniki masażu: **głaskanie, rozcieranie, ugniatanie i ucisk** (jako odmianę ugniatania), **oklepywanie, wibrację, roztrząsanie i wałkowanie.**

GŁASKANIE

Jest to najczęściej stosowana technika. Każdy masaż rozpoczynamy i kończymy głaskaniem. W niektórych schorzeniach jest to jedyny chwyt możliwy do wykonania. Działanie głaskania polega na mechanicznym usunięciu zluszczonego naskórka i wydzieliny gruczołów skóry oraz na przepchnięciu krwi żylnej i chłonki w kierunku dosercowym Dzięki naprzemiennemu zwężaniu się i rozszerzaniu światła naczyń następuje pobudzenie układu krążenia, ustępują zastoje i obrzęki, przyspiesza się wchłanianie krwiaków powstałych na skutek urazów Ostrożnie wykonane głaskanie na obwodzie ogniska zapalnego prowadzi do polepszenia krążenia krwi i chłonki. współdziała przeto w zwalczaniu stanu zapalnego W zależno-

sci od siły zastosowanego bodźca głaskanie pobudza lub obniża pobudliwość nerwów czuciowych skory

Obok funkcji leczniczej głaskanie ma również znaczenie diagnostyczne, gdyz pozwala nam wykryć niektóre zmiany chorobowe w tkankach

Głaskanie wykonuje się od obwodu w kierunku dosercowym (czasem również w kierunku przeciwnym), powtarzając ruch kilkakrotnie Ręka masażysty posuwa się lekko, miarowo, a dłon przystosowuje się do zarysów i kształtu masowanego obszaru ciała Głaskania wykonujemy w tempie 22 - 25 ruchów na minutę

Głaskania możemy podzielić ze względu na:

1. Siłę wykonania:

- **Bardzo łagodne, tzw. muskanie** - wykonujemy opuszkami palców lub grzbietową ich stroną
- **Średniej mocy** - do nich zaliczamy głaskanie całą dłonią i głaskanie „pierścieniowe"*
- **Głaskanie mocne** - wykonujemy kłębami lub „grzebyczkami"*

2. Kierunek wykonania:

- **Podłużne** - wykonujemy wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała.
- **Poprzeczne** - wykonujemy poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała.
- **Okrężne** - wykonujemy np wokół stawów, łopatek, gruczołów piersiowych itp.

* Wprowadzone przez autora umowne określenia chwytów Najczęściej biorą nazwy od przedmiotów, z który mi się kojarzą. Maja one na celu umożliwienie uszeregowania oraz symbolicznego przedstawienia chwy tu W masażu klasycznym spotkacie Państwo cały szereg tego typu określeń

Przeciwwskazania do wykonywania głaskan obejmują:

- II stadium choroby Burgera (wykonujemy tylko ugniatania),
- przeciwwskazania do stosowania masażu.

ROZCIERANIE

Jest drugą w kolejności techniką stosowaną w masażu klasycznym. Zadaniem rozcierania jest rozdrobnienie i przemieszczenie na obwód wysięków pozapalnych czy pourazowych krwiaków, zrostów i blizn Jest również jedyną techniką umożliwiającą zlikw idowanie zmian w postaci narośli w tkance kostnej Charakterystyczne również dla tej techniki jest wytworzenie znacznej ilości ciepła oraz towarzyszące temu zjawisku przekrwienie tkanek masowanych, co ułatwia wchłanianie przemieszczonych drobin Wskazania lekarskie obejmują stany pourazowe, jak stłuczenia, nadwichnięcia, skręcenia, wylewy krwawe, drobne wysięki, zgrubienia torebki stawowej, zmiany w pochewkach ścięgnistych, blizny, zrosty itp Rozcieranie ułatwia usuwanie kwasu mlekowego, bierze czynny udział przy wyzwalaniu się z tkanek wszystkich metabolitów przemiany materii, ułatwia rozprowadzanie wszelkich substancji po organizmie. Ze względu na sposób wykonania wyróżniamy rozcieranie:

1. Koliste Rozcieranie koliste wykonujemy w drenażu limfatycznym i masażu segmentarnym Polega ono na co najmniej trzykrotnym roztarciu w jednym miejscu, wnikając w coraz głębsze warstwy tkanek, po takich trzech kolistych ruchach przepychamy roztarte substancje w kierunku wykonywanego chwytu

2. Spiralne Ażeby uchwycić sposób wykonania tego rozcierania. wykonajmy proste cwiczenie Proszę na kartce papieru narysować sprężynę dowolnej długości o średnicyokc>ło4cm Opuszkami palców od drugiego do piątego przesuwamy po narysowanej sprężyme-drodze Ruch, jaki zostanie wykonany przy pokonywaniu tej drogi, będzie właśnie rozcieraniem spiralnym Rozcieranie to wykonujemy w masażu klasycznym, izometrycznym. segmentarnym i sportowym

Biorąc pod uwagę głębokość, na jaką docieramy rozcieraniem. możemy podzielić je na

1. **Rozcieranie powierzchowne** - wykonujemy opuszkami palców lub całymi dłoniami.
2. **Rozcieranie głębokie** - wykonujemy kłębami lub grzebyczkami.

Ze względu na kierunek wykonania rozcierania możemy podzielić na:

1. **Podłużne** - wykonujemy wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała
2. **Poprzeczne** - wykonujemy poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała. Rozcieranie to ma szczególne zastosowanie w przypadku zapalenia ścięgien i pochewek ścięgnistych
3. **Okrężne** - wykonujemy np wokoł stawów, łopatek ltp

Rozcierania wykonujemy w tempie 60 do 100 ruchów na minutę.

Przeciwwskazania do stosowania rozcierali podłużnych obejmują stany zapalne ścięgien i pochewek ścięgnistych

Przeciwwskazania do stosowania wszelkich rozcieran obejmuja

- miejsce obrzęku w stanach zapalnych, zwłaszcza podostrych,
- chorobę Burgera - ze względu na możliwość otarcia skory, jak również w związku z występowaniem odczynu paradoksalnego,
- skazę naczyniową,
- stan po przebytym zakrzepowym zapaleniu żył.
- świeżo podane blokady (czas, po którym można wykonać masaż, należy ustalić z lekarzem wykonującym blokadę),
- przeciwwskazania do stosowania masażu

UGNIATANIE

Ugniatanie spełnia dwie funkcje przepychającą krew i chłonkę z naczyń obwodowo leżących do centralnych i ssącą- przez wytworzenie próżni w miejscu ugniatanym oraz wypełnienie jej przez krew i chłonkę z naczyń leżących obwodowo od miejsca masowanego Ugniatanie wypycha z tkanek substancje, które zostały wyzwolone wskutek rozcierania. Usuwaląc z tkanek substancje zużyte, tworzy w nich miejsce dla substancji odzywczych Technikę tę zaleca się przewaznie w celu intensywnego pobudzenia mięśni W następstwie zabiegu zwiększa się napięcie i zdolność do sprawnego kurczenia się w lokien mięśniowych oraz następuje lepsze odżywienie tkanek Ugniatanie, łącznie z prowadzonymi kompleksowo cwiczeniami ruchowymi i elektrostymulacją. ma szerokie zastosowanie w leczeniu niedowładow i porażeń neurogennych oraz zaników mięśniowych z nieczynności Mięsnie zmęczone wy-

siłkiem fizycznym powracają szybciej po wykonaniu ugniatania do stanu wyjściowego Ugniatanie, podobnie jak rozcieranie powoduje przyrost tkanki mięśniowej, wzrost siły i wytrzymałości mięśni Nalezyjednak pamiętać, ze zbył mocno i często wykonywane ugniatanie prowadzi najpierw do przyrostu tkanki mięśniowej, potem do jej przerostu, a następnie zwiotczenia Pod wpływem ugniatania naczynia krwionośne chwilowo się kurczą, aby potem gwałtownie się rozszerzyć i przepuście przez swoje światło większą ilość krwi niz przed masażem Dlatego ugniatanie u ludzi ze skłonnościami do krwotoków jest przeciwwskazaniem.

Wskazania obejmują nie tylko choroby mięśni, ale również głębokie blizny, zrosty w powięziach i ścięgnach

Przy wykonywaniu ugniatań należy pamiętać, że każdą gmpę mięśniową traktujemy jak oddzielną wiązkę Jeżeli dużych mięśni nie możemy objąć rękami, dzielimy je na mniejsze wiązki zgodnie z przebiegiem włókien mięśniowych (np. mięsień czworoboczny) Ugniatanie wykonujemy od przyczepu dalszego mięśnia do przyczepu blizszego, kończąc ugniatanie głaskaniem

Technikę ugniatania wykonujemy w tempie 40 - 50 ruchów na minutę

Ze względu na sposób wykonania ugniatania możemy podzielić na

1. **Ugniatanie poprzeczne** Celem ugniatania poprzecznego lest wyciskanie substancji z tkanek Polega ono na tym, że ujmujemy między kciuk a pozostałe palce odcinek mięśnia lub grupy mięśniowej, opracowujemy ruchami półkolistymi, naprzemiennie kciukiem i palcami pozostałymi, dany odcinek, który następnie przekazujemy ręce drugiej Powtarza ona ruch ręki pierwszej.

2. **Ugniatanie podłużne** Celem ugniatania podłużnego iest przepychanie substancji „wyciśniętych" przez ugniatanie poprzeczne Wykonujemy go w ten sposób, ze obie ręce pracują rownolegle i naprzemiennie, przesuwając się kłębami po krawędziach mięśnia ugniatanego. Kciuki natomiast przesuwają się środkiem mięśnia, dociskając go do pozostałych palców.

3. **Ugniatanie pionowe (uciski)** Podobnie jak ugniatanie poprzeczne i podłużne, uciski wykonuje się na wszystkich mięśniach ciała Polegają one na rytmicznym uciskaniu w głąb tkanek jednocześnie bądz naprzemiennie, przesuwając się ruchem głaszczącym w kierunku dosercowym Uciski wykonane jednocześnie działają rozluźniająco, zas wykonane naprzemiennie - pobudzająco.

4. **Ugniatanie „esowate"**.Celem ugniatania „esowatego" jest „wyciskanie" substancji z tkanek Wykonujemy go na mięśniu najdłuższym grzbietu przy użyciu kciuków' Kciuki umieszczone są po przeciwnych stronach mięśnia, na różnych wysokościach w odległości kilku centymetrów Wykonując przesunięcia mięśnia kciukami w strony przeciwne.doprowadzamy do przekrzywienia mięśnia na kształt litery „S"

5. **Ugniatanie ze skręceniem** Celem tego ugniatania jest, podobnie jak ugniatania „esowatego". „wyciśnięcie" substancji z tkanek Ma ono jednak szersze zastosowanie Wykonujemy go bowiem na tylnej części mięsni podudzia, tylnej i przedniej grupie mięśni uda. na mięśniu dwugłowym ramienia, trojgłowym ramienia oraz na wale mięśnia czworobocznego. Ugniatanie ze skręceniem wykonujemy ujmując mięsień masowany między kciuki a palce pozostałe, przy czym kciuk jednej ręki uciska mięsień, gdy tymczasem palce drugiej ręki przepychają ten mięsień w kierunku przeciwnym Ruch ten powtarzamy

naprzemiennie raz prawym kciukiem i lewymi palcami, potem lewym kciukiem i prawymi palcami
Odmianą ugniatania ze skręceniem jest **„przełamywanie"** mięśnia. Technika „przełamywania" będzie omówiona przy opracowaniu podudzia.

6. **"Mieszenie"** Jest formą ugniatania poprzecznego. Występuje tu jednoczesność pracy obu rąk. Obejmujemy mięsień lub grupę mięśniową kciukami z jednej i palcami pozostałymi z drugiej strony. Ręce pracują jednocześnie jedna obok drugiej Odrywamy mięsień od podłoża, wykonujemy okrężny pionowy ruch i przesuwamy się w kierunku górnego przyczepu masowanego mięśnia. Kłęby obu rąk pełnią funkcję głaszczącą „Mieszenie" stosujemy na wale mięśnia czworobocznego, mięśniach ramienia, tylnej grupie mięśni podudzia i uda, przedniej grupie mięśni uda Często stosujemy „mieszenie" na niektórych stawach, zwłaszcza: łokciowym, ranuennym, kolanowym i biodrowym.

Należy pamiętać o tym, że jeżeli nie ma przeciwwskazań do wykonania ugniatania poprzecznego i podłużnego, należy je wykonywać właśnie w takiej kolejości, bowiem najpierw musimy z tkanek „wypchnąć-wycisnąć" substancje, a potem „przepychac" je w kierunku dosercowym celem odprowadzenia.

Ważnym elementem, który należy uwzględnić przy wyborze techniki ugniatania w danej jednostce chorobowej, jest fakt różnego wpływu tych technik na napięcie mięśniowe, jak również to. ze niektóre ugniatania powodują rozciągnięcie włókien mięśniowych

Pobudzająco na mięśnie działają:

- ugniatanie poprzeczne,
- uciski naprzemienne.

• ugniatanie „esowate"
• ugniatanie ze skręceniem,
• energiczne „mieszenie

Rozluźnia jąco na mięśnie działają:

• ugniatanie podłużne,
• uciski jednoczesne,
• delikatne i powolne „mieszenie .

Do technik, które **powodują rozciągnięcie włókien mięśniowych,** zaliczamy:

• ugniatanie poprzeczne,
• ugniatanie „esowate",
• ugniatanie ze skręceniem

Przeciwwskazania do wykonywania ugniatan obejmują przeciwwskazania do wykonywania masażu w ogóle, jak również przeciwwskazania do poszczególnych technik Nie wykonujemy ugniatania podłużnego ani innej techniki działającej rozlużniająco przy obniżonym napięciu mięśni

Nie wykonujemy ugniatania poprzecznego ani innej techniki działającej pobudzająco w rwie kulszowej, u małych dzieci, w porażeniu spastycznym i chorobie Cheinego-Medina

OKLEPYWANIE

Oklepywanie jest kolejną techniką masażu klasycznego Zalicza się do bardzo silnych bodźców mechanicznych Powstają pod jego wpływem odczyny miejscowe pod postacią przekrwienia znacznego stopnia oraz zmiany pobudliwości obwodowego układu nerwowego Krótkotrwałe, szybko po sobie następujące sprężyste uderzenia wywołują wystąpienie wyraźnych skurczów mięśni gładkich i poprzecznie prążkowanych Reakcję mięśni na oklepywanie można porównać z

reakcją na działanie impulsów prądów małej częstotliwości w zabiegach zwanych elektrostymułacją Działanie oklepywania przejawia się poprawą stanów troficznych mięsni, zmniejszeniem pobudliwości nerwowej (w nerwicach wegetatywnych), jak rów nież zmniejszeniem się bólów neuralgicznych Oklepywanie wykonujemy uderzając zawsze poprzecznie w mięśnie Uderzenia podłużne mogłyby spowodować rozerwanie włókien mięśniowych. Rytmiczne uderzenia naszych rąk wywołują skurcz i rozkurcz naczyn krwionośnych, powodując zasysanie krwi z części leżących obwodowo do miejsca masowanego Oklepywanie wykonujemy w tempie 100 - 300 uderzeń na minutę.

Ze względu na siłę oddziaływania oklepywania możemy podzielić na:

1. **Oklepywania lekkie** Należą do nich oklepywanie opuszkami palców i delikatne „miotełkowe" Działają one uspokajająco zarówno na mięśnie, jak i na układ nerwowy Mają zastosowanie w nerwicach wegetatywnych

2. **Oklepywania średniej mocy** Zaliczamy tu oklepywania „miotełkowe", „widelcowe", słabe „półpiąstkowe", „łyżeczkowe"i „szczypanie" Działają one podudzająco na tkankę mięśniową i nerwową. Mają duże zastosowanie w porażeniu wiotkim.

3. **Oklepywania silne** Zaliczamy do nich oklepywania: „kratowe". „piąstkowe" i „grzbietowo-paliczkowe". Wykonuje się je tam, gdzie występuje duza masa mięśniowa, a więc np na pośladkach, udach oraz u sportowców Należy pamiętać, że silne oklepywanie hamuje czynność tkanki mięśniowej i nerwowej. a nawet może działać porażająco Oklepywania te znajdują zastosowanie w masażu sportowym

Przeciwwskazania do oklepywania obejmują

- skazę naczyniową.
- otyłość,
- obrzęki,
- niektóre choroby neurologiczne,
- sklerodermię,
- chorobę Burgera.
- chorobę Raynauda,
- żylaki,
- porażenia spastyczne,
- ostre rwy i nerwobole,
- niektóre choroby reumatyczne,
- przeciwwskazania do wykonywania masażu.

WIBRACJA

Jest to ruch zbliżony działaniem do oklepywania Stosuje się ją głównie w chorobach nerwów obwodowych, a także dla pobudzenia mięśni poprzecznie prążkowanych i gładkich Znaczna liczba słabych uderzeń wprawia masowane tkanki w rytmiczne drżenie Wibracja wykonana wzdłuż przebiegu nerwów dostępnych zabiegom lub w miejscu położenia splotów nerwowych obniża zwiększoną patologicznie pobudliwość. Oprócz bezpośredniego działania na nerwy obwodowe wibracje pobudzają włókna mięśniowe, następuje wzrost napięcia i zw iększenie ich sprawności czynnościowej Bezpośrednie działanie wibracji polega także na wywołaniu odczynów pośrednich. takich jak zwiększenie napięcia naczyń krwionośnych, zwolnienie tętna, podniesienie się ciśnienia krwi Wprawiając w ruch drżący tkanki powierzchniowe, doprowadzamy do drżenia tkanek pod nimi lezących, przyspieszając znacznie przemia-

nę materii tak więc wibracja jest bardzo skuteczną techniką w leczeniu otyłości Ułatwia ona również wchłanianie wszelkich substancji w tkankach oraz wydalanie substancji z tkanek do krwi Działa pobudzająco na czynność wydzielniczą wszelkich gruczołów oraz powoduje przyrost tkanki mięśniowej, jej elastyczność i siłę

Ze względu na sposób wykonania wibrację mozenn podzielić na:

1. Wibrację pionową Ruch wibracji wykonywany jest w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni ciała W tym typie wibracji możemy wyróżnić dwa sposoby wykonania

- Wibracja bezpośrednia. Wykonuje się ją wibratorem mechanicznym bądź ręką masażysty położoną bezpośrednio do ciała pacjenta. Działa pobudzająco na układ mięśniowy i nerwowy
- Wibracja pośrednia Działa ona uspokajająco, o wiele łagodniej od bezpośredniej Drgania aparatu wibracyjnego bądź ręki masażysty są przenoszone na ciało pacjenta za pośrednictwem np ręcznika lub drugiej ręki masażysty itp.

2. Wibrację podłużną Dragania wykonywane są w płaszczyźnie równoległej do ciała pacjenta Wykonuje się ją wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych. Działa pobudzająco na układ nerwowy i mięśnie.

3. Wibrację poprzeczną. Wykonywana jest również w płaszczyźnie równoległej do ciała pacjenta, jednak w poprzek przebiegu włókien mięśniowych. Wibracja ta działa uspokajająco na układ nerwowy i tkankę mięśniową

Największe zastosowanie wibracja znalazła w przypadku obrzmień tkanki łącznej oraz w większości chorób neurologicznych

Przeciwwskazania do wykonywania wibracji obejmują
- porażenia spastyczne,
- chorobę Burgera,
- chorobę Raynauda.
- przeciwwskazania do stosowania masażu

ROZTRZĄSANIE

To kolejna - ostatnia juz technika masażu klasycznego. Roztrząsanie wprawia w łagodny ruch drżący mięśnie masowane Wykonuje się je obejmując kciukiem zjednej i resztąpalcow z drugiej strony masowany mięsień lub grupę mięsni Wykonuiąc ruch roztrząsania przesuwamy dłon wzdłuż mięśnia masowanego, prowadząc palce i kciuk po krawędziach tego mięśnia. Roztrząsanie wykonane spokojnie i delikatnie działa rozluźniaiąco na tkanki, a natomiast wykonane energicznie działa pobudzająco. Różnica w wykonaniu pomiędzy roztrząsaniem a wibracją polega na tym, ze wibrację wykonujemy z duzą częstotliwością przy małej amplitudzie, a roztrząsanie z mniejszą częstotliwością przy dużej amplitudzie drgań.

WAŁKOWANIE

Wałkowanie określane było jako technika nieklasyczna. Jednak ze względu na szerokie zastosowanie tej techniki właśnie przy masażu klasycznym coraz częściej traktowana jest lako siódma technika masażu klasycznego Jest to połączenie głaskania, rozcierania i ugniatania Działanie wałkowania jest więc wypadkową działania tych technik Ma szczególne zastosowanie przy masażu palców, ramion i ud Wykonane powoli

działa rozluźniająco na tkanki, wykonane enrmcznie działa zawsze pobudzająco Ze względu na połączenie kilku technik masażu klasycznego ma szczególne zastosowanie w sporcie, a zwłaszcza tam. gdzie nie ma czasu na wykonanie dokładnego masażu

Wskazania i przeciwwskazania do stosowania wałkowania w ynikają ze znajomości skutków, w zalezności od sposobu wykonania Dodatkowo przeciwwskazania do wykonywania wałkowania stanowią przeciwwskazania do stosowania masażu w ogóle

WPŁYW MASAŻU KLASYCZNEGO NA TKANKI

TKANKA ŁĄCZNA

Jest najbardziej rozpowszechniona w ustroju. Zaliczane do niej tkanki roznią się znacznie budową i czynnościami. Łączyjejednak wspólne pochodzenie z jednej tkanki zarodkowej oraz wspólne zadania odżywczo-podporowe i ochronne Wszystkie te tkanki posiadają zdolność wytwarzania substancji międzykomórkowej, która ulega następnie dalszym przemianom W substancji międzykomórkowej wszystkich tkanek łącznych wyróżniamy cztery składniki

- włókna kolagenowe (klejorodne),
- włókna sprężyste (elastyczne),
- substancję podstawową.
- włókna siateczkowe

W zalcznosci od zawartości tych składników mamy do czynienia z różnymi postaciami tkanki łącznej

Tkanka łączna właściwa wiotka

Ma przewagę substancji międzykomórkowej nad elementami komórkowymi, posiadamewielkąilośc włókien Wchodzi w skład wszystkich narządów, łączyje i pokrywa tworząc torebki, a towarzysząc naczyniom krwionośnym i nerwom, stanowi ich osłonki. Doprowadza ona naczynia krwionośne do narządów Ponieważ odgrywa zasadniczą rolę w odżywianiu elementów innych tkanek, które otacza (bowiem wszystkie substancje,jakie komorki innych tkanek pobierająz krwi, woda oraz produkty przemiany materii muszą przejść przez tkankę łączną wiotką), przeto masaż, poza wpływem na samą tkankę łączną, wpływa w sposób pośredni na odżywienie innych tkanek. Poza wpływem miejscowym masażu na tkankę właściwą wiotką możemy wyróżnić również wpływ ogolny masażu na tę tkankę poprzez układ krążenia, albowiem tkanka tajest bardzo obficie unaczyniona Wpływ bezpośredni na tkankę łączną właściwą wiotką polega na jej uelastycznieniu, a poprzez poprawę ukrwienia i odżywienia tej tkanki wpływamy na poprawęjej funkcji życiowych

Tkanka łączna właściwa zbita

Posiada nieliczne elementy komorkowe oraz bardzo liczne włókna sprężyste i klejorodne. Ze względu na utkanie włókien możemy tu wyróżnić dwie grupy

- o utkaniu nieregularnym (np w skórze właściwej),
- o utkaniu regularnym (np ścięgna)

W zależności od rodzaju włókien, z którychjest zbudowana, wyróżniamy:

- tkankę łączną właściwą zbitą włóknistą o przewadze włókien klejorodnych (stanowi budulec dla ścięgien),
- tkankę łączną właściwą zbitą sprężystą o przewadze włókien sprężystych (stanowi budulec dla więzadeł).

Masaż, w zależności od sposobu wykonywania, działa pobudzająco lub rozluźniająco na tę tkankę, uelastycznia ją oraz powoduje jej przyrost

Tkanka chrzęstna

Zbudowana jest z dużych, okrągłych komórek chrzęstnych Substancja międzykomórkowa zawiera elementy bezpostaciowe oraz włókna sprężyste i klejorodne W z.aleznośći od rodzaju i liczby włókien występujących w substancji międzykomórkowej wyróżniamy trzy rodzaje chrząstki

- **Szklistą,** która zawiera nieliczne włókna klejorodne przebiegające w różnych kierunkach Pokrywa powierzchnie stawowe kości, tworzy niektóre chrząstki dróg oddechowych oraz przednie odcinki żeber
- **Sprężystą,** posiadającą sieć włókien klejorodnych i sprężystych nadających jej bardzo dużą sprężystość Występuje w trąbce słuchowej ucha środkowego, w małżowinie usznej i krtani A generalnie tam, gdzie występują małe siły
- **W łóknistą,** zawierającą więcej włókien klejorodnych niż sprężystych Występuje w krążkach nnędzykręgowych. w spojeniu łonowym oraz w łąkotkach, a ogólnie można powiedzieć, ze występuje tam, gdzie działająduze siły rozciągające

Masaż ma na celu lepsze odżywienie tkanki chrzęstnej, zapobiegając w ten sposob procesom zwyrodnieniowym lub powstrzymując już istniejące.

Tkanka kostna

Odznacza się bardzo duzą masą Jej substancja międzykomórkowa zawiera sole wapnia i substancje organiczne związki nieorganiczne nadają tkance twardość i kruchość, natomiast związki organiczne-elastycznośc i sprężystość

Tkanka kostna w kościach tworzy dwa utkania

- **Istota kostna zbita** - tworzy trzony kości długich oraz warstwę zewnętrzną pozostałych kości.
- **Istota kostna gąbczasta** - występuje w nasadach kości długich, w trzonach kręgów, w mostku i innych

Masaż ma na celu, poprzez odżywienie tkanki kostnej, utrzymanie równowagi pomiędzy związkami organicznymi i nieorganicznymi, jak również przyspieszenie procesu kostninowania w przypadku złamań lub pęknięć Masaż pozwala również na usuwanie zmian w tkance kostnej (osteofity).

Tkanka tłuszczowa

Zbudowana icst z komórek wypełnionych tłuszczem Występuje mniej lub bardziej obficie w tkance podskornej Magazynuje ona tłuszcz zapasowy, który organizm wykorzystuje w czasie zwiększonego zapotrzebowania lub głodu. Zawarty w tkance tłuszczowej tłuszcz stanowi także warstwę izolacyjną, chroniącą organizm przed nadmierną utratą ciepła.
• dla niektórych narządów jest warstwą amortyzującą wstrząsy podczas działania sił mechanicznych
Masaż prowadzi do rozdrobnienia i usunięcia z komorek tłuszczowych tłuszczu, a poprzez poprawę przemiany materii do jego szybkiego spalenia

Tkanka barwnikowa

Zbudowanajest z komórek, w których zgromadzony jest ciemny barwnik, melanina, w postaci drobnych ziarenek Wpływ masażu na ten rodzaj tkanki łącznej nie jest ustalony i wydaje się być mniej istotny

Tkanka siateczkowa

Zbudowana jest z komórek gwiaździstych. Wypustki protoplazmatyczne tych komórek tworzą siateczkę, w oczkach której położone są limfocyty Tkanka siateczkowa tworzy bazę dla szpiku, śledziony, węzłów chłonnych.
Masaż, poprzez odżywienie tej tkanki, prowadzi do wzmozenia procesów wytwórczych składników morfotycznych krwi, jak również wzmaga odporność organizmu.

TKANKA MIĘŚNIOWA

Do tkanki mięśniowej zaliczamy trzy grupy tkanek różniących się budową Tkanka mięśniowa zbudowana jest z komórek mięśniowych zwanych włóknami mięśniowymi charakteryzujących się kurczliwością, poprzez którą rozumiemy zdolność do skurczu pod wpływem różnorodnych bodźców działających na tkankę

Tkanka mięśniowa poprzecznie prążków ana-szkieletowa

Tworzymięsnie szkieletowe, które kurczą się pod wpływem

bodźców nerwowych zależnych od naszej woli Masażem możemy wywrzeć wpływ

a. bezpośredni,
b. pośredni.
c. pośredni-konsensualny

Ad a Opracowując mięsień lub grupę mięśniową dążymy do maksymalnego usprawnienia mięśni, w zależności od potrzeb- obniżenia lub podniesienia napięcia mięśniowego, do usunięcia v mięsni kwaśnych metabolitów przemiany materii nagromadzonych wskutek ich pracy. Usuwając produkty przemiany materii łącznie z kwasem mlekowym, ułatwiamy doprowadzenie do mięśni produktów odżywczych Masaż, działając rozszerzając o na naczynia krwionośne, powoduje rozgrzewanie tkanki mięśniowej. Poprzez poprawę ukrwienia mięśnie stają się lepiej utlenowane. poprawia się ich trofika, jędrnosc, elastyczność, wytrzymałość, gotowość do pracy, lepsza jest ich zdolność kurczenia i rozkurczania się Pod wpływem masażu obserwuje się znaczny przyrost tkanki mięśniowej.

Ad b Odbywa się za pośrednictwem układów: krążenia, nerwowego i wewnątrzwydzielniczego i obejmuje wszystkie mięsnie w organizmie ludzkim.

Ad c Ma zastosowanie w przypadku, gdy kończyna wymagająca masażu nie iest dostępna (przerwma ciągłości skóry, opatrunek gipsowy itp). Wykorzystując pewne połączenia nerwowe pomiędzy symetrycznymi kończynami na poziomie centralnego układu nerwowego, wykonujemy masaż kończyli) zdrowej i wywieramy około 20% wpływ na konczynę chorą Wpływ ten wynika również z regulacji przepływu krwi w mięśniach szkieletowych

Tkanka mięśniowa gładka

W ystępuje pojedynczo, tworzy grupy rozsiane w tkance łącznej (skóra) lub grupuje się w jednej płaszczyznie, tworząc warstwy jednej grubości zwane błonami mięśniowymi (naczynia krwionośne, w ścianach narządów wewnętrznych) Skurcz komórek tkanki mięśniowej gładkiej jest niezależny od naszej woli.

Tkanka mięśniowa mięśnia sercowego

Włókna mięśniowe tej tkanki różnią się od włókien mięsni szkieletowych Jest poprzecznie prążkowana, jednak kurczy się niezależnie od naszej woli, pod wpływem bodźców powstających automatycznie w układzie nerwowym autonomicznym

Zarówno na tkankę mięśniową gładką, jak i na tkankę mięśniową mięśnia sercowego możemy wpłynąć masażem tylko w sposob pośredni, poprzez układ krążenia i nerwowy

Wpływ masażu na tkankę mięśniową można podzielić również na:

• **Relaksacyjny** - obniżający napięcie tkanki mięśniowej Masaż polega na wykonaniu łagodnych głaskań, powolnych rozcierań, zwłaszcza dziesięcioma palcami i kłębami, podłużnych ugniatali, ucisków jednoczesnych i powolnego roztrząsania

• **Stymulacyjny** - działający pobudzająco na tkankę mięśniową Masaż polega na wykonaniu energicznych głaskan i rozcieran, ugniatan. zwłaszcza poprzecznych i ze skręceniem, ucisków naprzemiennych, oklepywan i średniej mocy wibracji

POWLOKĄ WSPÓLNA (SKÓRA)

Powloką wspólna pokrywa organizm, umożliwia kontaktowanie się ze światem zewnętrznym, przyjmując wpływ środowiska zewnętrznego przez liczne receptory nerwowe Składa się z naskórka, skóry właściwej i tkanki tłuszczowej podskórnej

Naskórek

Jest to wielowarstwowy nabłonek płaski rogowaciejący. Komorki naskórka różnią się od siebie kształtem, wielkością i budową Tworzą one pięc warstw

- **Warstwa podstawna.** czyli rozrodcza. Najgłębiej położona i zawierająca komórki wytwarzające barwnik skory (melaninę)
- **Warstwa komórek kolczystych** Stanowi najgrubszą częśc naskórka. Komórki tej warstwy nie przylegają do siebie, a w wąskich przestrzeniach krąży chłonkaspełnialąca rolę odżywczą
- **Warstwa ziarnista** W tej warstwie rozpoczyna się proces rogowacenia komórek
- **Warstwa jasna** Komórki tej warstwy wypełnia substancja białkowa
- **W arstwa zrogowaciała**-zewnętrzna warstwa naskórka Komórki tej warstwy zawierają wewnątrz białkokreatynę Wysuszona kreatyna zawiera pewną ilość tłuszczów i wykazuje duzą odporność na działanie kwasów i zasad Suchość kreatyny, jej twardość i układanie się

komórek zrogowaciałych w tej samej ciągłej płasz.czy-z.me są czynnikami ochronnymi przed wpływami mechanicznymi. chemicznymi i fizycznymi działającymi na organizm z zewnątrz

Wpływ masażu na naskórek

Analizując budowę naskórka możemy stwierdzić, że masażem, poprzez lepsze odżywienie warstwy podstawnej, przyczyniamy się do szybszej odbudowy uszkodzonych komórek naskórka Ma to zasadnicze znaczenie przy gojeniu się ran, jak również przy nadbudowie komórek naskórka w chorobach, w których na skutek nieczynności lub zaburzenia krążenia krwi i limfy dochodzi do znacznego zmniejszenia tej warstwy Wskutek poprawy krążenia krwi i limfy doprowadzamy do lepszego odżywienia naskórka poprzez warstwę komórek kolczystych Lepsze odżywienie warstwy ziarnistej prowadzi do przyspieszenia procesów rogowacenia, co przy wzmożonej odbudowie oraz usuwaniu złuszczonego naskórka prowadzi do jego odmłodzenia Usunięcie złuszczonego naskórka decyduje również o lepszym oddychyniu skory poprzez otwarcie porów skórnych. Umożliwia także wprowadzenie do organizmu substancji leczniczych lub odżywczych w postaci maści, kremów lub balsamów Odmłodzenie warstwy zrogowaciałej prowadzi w konsekwencji do uelastycznienia skóiy.

Skóra właściwa

Stanowi podłoże dla naskórka Zbudowana jest z tkanki łącznej i elementów komórkowych Ma ona liczne włókna klejorodne. sprężyste i srebrochłonne Przeplatające się ze sobą włókna nadają skórze właściwej dużą odporność na urazy mechaniczne.

Występują tu

- gruczoły potowe i łojowe.
- mieszki włosowe,
- naczynia krwionośne i limfatyczne.
- zakonczenia nerwów czuciowych

Wpływ masażu na skórę właściwą

Masaż powoduje wyciśnięcie na zewnątrz zawartości gruczołów potowych i łojowych, udrożniając ich kanały Prowadzi zatem do oczyszczenia skory Ponadto podrażnia zakonczenia nerwowe, a przez dostarczenie ciepła rozszerza naczynia krwionośne uruchamiając awaryjną sieć naczyń włosowatych Należy zwrócić uwagę na możliwość podrażnienia mieszków włosowych i doprowadzenia do wystąpienia stanu zapalnego Aby temu zapobiec, u osób silnie owłosionych należy zastosować większą ilość środka poślizgowego (np talk)

Tkanka podskórna

Zbudowana jest z tkanki łącznej włóknistej. Między jej włóknami zbierają się skupienia komórek tłuszczowych Tkanka łączna wrasta w skórę właściwą oraz w podłoże, na którym lezy, a więc w powięzić rozcięgna, ścięgna, mięśnie lub kości jest podścieliskiem dla skóry oraz tworzy warstwę ochronną dla nerwów, naczyń krwionośnych i limfatycznych.

Wpływ masażu na tkankę podskórna

Wpływ masażu na tę warstwę wynika z omówionego juz w pływu na tkankę łączną włóknistą i tłuszczową

Unerwienie skórv

Włókna nerwowe, zaopatrujące skórę, tworzą splot nerwowy znajdujący się w tkance podskórnej Jego gałęzie wnikają do skóry właściwej i kończą się w postaci wolnych zakończeń lub zorganizowanych struktur Poprzez drażnienie skóry można wywołać czucie dotyku, ucisku, ciepła, zimna i bólu Oziębienie skóry znosi kolejno czucie dotyku, bólu i temperatury Oprócz nerwów czaszkowych i rdzeniowych skórę unerwiają również nerwy układu autonomicznego. Dochodzą one do gruczołów skóry, mięśniówki gładkiej włosów i naczyń krwionośnych Włókna współczulne dochodzą do skóry drogą splotow otaczających naczynia krwionośne skory

Wpływ masażu na zakończenie nerwowe skóry

W zależności od rodzaju wykonanego masażu możemy uzyskać działanie pobudzające lub uspokajające Działanie to będzie szerzej opisane w rozdziale pt. „Wpływ masażu na układ nerwowy" oraz w tomie pt. ,,Masaż segmentarny" Jednak już tu należy zaznaczyć, że właśnie dzięki unerwieniu skóry możliwe jest wyszukiwanie i usuwanie zmian reflektorycznych w skórze, spowodowanych zaburzeniami w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych, drogą łuków odruchowych

Naczynia krwionośne skóry

Tętnice skory pochodzą z tętniczej sieci powięziowej Jej gałęzie przebiegają skosnie lub prostopadle do powierzchni skóry Towarzyszy jej jednoimienna siec zylna

Wpływ masa/u na naczynia krwionośne skory

Wpływ masażu na naczynia krwionośne skory zostanie omówiony w rozdziale pt „Wpływ masażu na układ krążenia"

WPŁYW MASAŻU NA POSZCZEGÓLNE UKŁADY

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD NERWOWY

Układ nerwowy spełnia rolę koordynatora licznych czynności ustrojowych Funkcje swoje wypełnia na zasadzie samoregulacji W procesach tych powstają substancje chemiczne, które mają decydujące znaczenie dla czynności układu nerwowego. Układ nerwowy odbiera informacje ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego poprzez swoiste receptory Informacje te docierają do odpow iednich ośrodków, ulegają zrozumieniu i w efekcie ustrój odpow iednio zachowuje się względem środowiska zewnętrznego, reguluje złożone czynności narządów wewnętrznych i przemiany materii.

Połączenie neuronu z neuronem lub narządem wykonawczym odbywa się za pośrednictwem synapsy, gdzie przechodzenie impulsu związane jest z uwalnianiem neurotransmittera. W ostatnich latach odkryło, ze jeden i ten sam neuron układu autonomicznego może posługiwać się więcej niz jednym przekaźnikiem chemicznym Obok transmittera głównego większość z nich wydziela kotransmittery (neuromocłulatory). wpływające na efekt działania głównego transnut-

tera. Niekiedy transmittery dodatkowe w jednych włóknach pełnią funkcję głównych w innych

Układ nerwowy można podzielić na dwie zasadnicze części

- układ nerwowy somatyczny
  - układ nerwowy ośrodkowy,
  - układ nerwowy obwodowy,
- układ nerwowy autonomiczny
  - układ nerwowy sympatyczny (współczulny),
  - układ nerwowy parasympatyczny (przywspółczulny)

UKŁAD NERWOWY SOMATYCZNY

Układ nerwowy ośrodkowy

Składa się z mózgowia umiejscowionego w jamie czaszki i rdzenia kręgowego znajdującego się w kanale kręgowym Mózgowie składa się z mózgu, móżdżku i pnia mózgu Pień mózgu stanowią: rdzeń przedłużony, most, śródmózgowie oraz czasami bywa zaliczane międzymózgowie Rdzeń kręgowy przebiega od pierwszego kręgu szyjnego do górnej krawędzi drugiego kręgu lędźwiowego. U góry przechodzi w rdzeń przedłużony Rdzeń kręgowy ma długość około 40-45 cm i kończy się stożkiem rdzeniowym, od którego odchodzi nić końcowa

Masażem możemy wywierać tylko wpływ pośredni za pośrednictwem układu krążenia i układu nerwowego

Układ nerwowy obwodowy

Podstawową jednostką obwodowego układu nerwowe-

go iest neuron Neuron składa się z ciała komorkowego i dwóch rodzajów wypustek Neuron wysyła tylko jedną wypustkę osiową, zwaną aksonem lub neurytem. która przewodzi impulsy zawsze z komórki nerwowej Dendryty są cienkie, najczęściej jest ich kilka i zawsze przewodzą pobudzenia w kierunku komorki Ciało neuronu pokrywa błona komórkowa, która przechodzi na wypustki Przepuszczalność tej błony zmienia się w zalezności od stanu pobudzenia czy spoczynku

Włókno osiowe pokrytejest osłonką mielinową i osłonką Schwanna Osłonka nuelinowa me okrywa włókna nerwowego w sposób ciągły, lecz posiada przerwy w postaci przewęzeń Ranviera Warstewka osłonki mielinowej spełnia ważną rolę izolatora dla włókna nerwowego Zewnętrznie leży osłonka Schwanna, która otacza całkowicie włókno osiowe i w miejscu przewężeń Ranviera styka się bezpośrednio z aksonem

Komórka nerwowa jest komórką pobudliwą. Masaż jest jednym z czynników prowadzących do pobudzenia komórki nerwowej Pobudzenie to będzie proporcjonalne do siły masażu i czasu jego trwania. Pod wpływem pobudzenia potencjał błony komórkowej zmienia się z dodatniego na ujemny. Mówimy wledy o stanie depolaryzacji Impuls trwa ułamki sekundy, a stan czynny przesuwa się wzdłuż włókna nerwowego. Powrót do stanu spoczynkowego związany jest ze zmianą przepuszczalności błony komórkowej i włączeniem „pompy sodowej".

Nieco inaczej przebiega przewodzenie impulsów we w łóknach rdzennych, a inaczej w bezrdzennych We włóknach rdzennych depolaryzacja skokowo obejmuje odcinki błony komórkowej w coraz to dalszych cieśniach węzłów Przeskakiwanie depolaryzacji pomiędzy cieśmami węzła powoduje skokowe przewodzenie impulsów nerw owych, którejest znacz-

nic szybsze niż we włóknach bezrdzennych Oziębienie, zaburzenia metaboliczne w obrębie nerwu lub mechaniczne uszkodzenie nerwu mogą upośledzać lub nawet znosie zdolność przewodzenia Masaż, poprzez dostarczenie ciepła, przyspieszenie procesow metabolicznych oraz stymulujące działanie na przewodnictwo nerwowe, odgrywa zasadniczą rolę w leczeniu tych zaburzeń

Nerwy rdzeniowe

Nerw rdzeniowy powstaje poprzez połączenie odchodzącego od rdzenia korzenia przedniego- ruchowego z korzeniem tylnym- czuciowym, związanym ze zwojem rdzeniowym w pień nerwu rdzeniowego

Pien nerwu rdzeniowego dzieli się na cztery gałęzie:

- **Gałąź grzbietową** unerwiającą mięśnie głębokiegrzbietu oraz skórę jego okolicy.
- **Gałąź brzuszną** unerwiającą mięśnie i skórę przedniej i bocznej okolicy szyi, tułowia i kończyn
- **Gałąź oponową** unerwiającą opony rdzenia.
- **Gałąź łączącą białą,** utworzoną z włókien wspołczulnych (po ich odłączeniu się od nerwu rdzeniowego) i dochodzącą do zwoju współczulnego.

Nerwy rdzeniowe są nerwami mieszanymi (włókna ruchowe, włókna czuciowe i autonomiczne).

Gałęzie grzbietowe nerwów rdzeniowych zaopatrują skórę oraz mięsnie głębokie grzbietu od okolicy potylicznej do kości guzicznej

Gałęzie brzuszne odcinka szyjnego, lędźwiowego, krzyżowego i guzicznego wymieniają ze sobą włókna nerwowe, tworząc w pobliżu kręgosłupa sploty

• **Splot szyjny** powstaje z zespolenia gałęzi brzusznych czterech pierwszych nerwów szyjnych (C1-C4)

• **Splot ramienny** tworzą gałęzie brzuszne czterech dolnych nerwów szyjnych (C5-C8) i pierwszego nerwu piersiowego (Th 1).

• **Splot lędźwiowy** utworzony jest przez gałęzie brzuszne pierwszych trzech nerwów lędźwiowych i częściowo czwartego nerwu lędźwiowego (L1-L4).

• **Splot krzyżowy** utworzony jest przez gałęzie brzuszne czwartego i piątego nerwu lędźwiowego (L4ıL5) i wszystkich nerwów krzyżowych (S1-S5).

Z wymienionych splotów wychodzą nerwy obwodowe, które unerwiają ruchowo i czuciowo głównie kończyny.

Splot szyjny

Lezy w okolicy wyrostków poprzecznych kręgów szyjnych. Od splotu szyjnego odchodzą liczne gałęzie do mięśni szyi (największą gałąź stanowi pętla szyjna), do przepony (nerw przeponowy), do skóry szyi (nerw poprzeczny szyi), małżowiny usznej (nerw uszny wielki), okolicy potylicznej (nerw potyliczny mniejszy) oraz do skóry obręczy konczyny górnej i okolicy podobojczykowej (nerwy nadobojczykowe). Nerw przeponowy jest najdłuższym i największym odgałęzieniem splotu szyjnego, przechodzi do śródpiersia przedniego, gdzie biegnie pomiędzy opłucną i osierdziem Gałęzie nerwu przeponowego unerwiają opłucną środpiersiową, osierdzie ścienne oraz przeponę Jednostronne porażenie nerwu przeponowego powoduje wysokie ustawienie przepony po stronie porażonej Porażenie obustronne nerwów przeponowych utrudnia, a często uniemożliwia oddychanie

Splot ramienny

Dzieli się na część nadobojczykową, która lezy w trójkącie bocznym szyi, i część podobojczykową umiejscowioną w jamie pachowej.

Część nadobojczykowa

- nerw piersiowy długi,
- nerw grzbietowy łopatki,
- nerw piersiowo-grzbietowy,
- nerwy piersiowe przednie,
- nerw nadłopatkowy.
- nerw pachowy.

Część podobojczykową:

- nerw mięśniowo-skórny,
- nerw promieniowy,
- nerw łokciowy.
- nerw pośrodkowy,
- nerw skórny przyśrodkowy ramienia,
- nerw skórny przyśrodkowy przedramienia

Splot lędźwiowy

Układa się na wyrostkach żebrowych kręgów lędźwiowych. Oddaje gałęzie krótkie do mięśni grzbietu, mięśnia lędźwiowego większego i mniejszego oraz gałęzie długie do mięśni brzucha i kończyny dolnej Spośród gałęzi długich nerw środkowo-przybrzuszny i biodrowo-pachwmowy zaopatrują mięśnie brzucha Pozostałe gałęzie splotu lędźwiowego biegną do kończyny dolnej:

- nerw płciowo-udowy,
- nerw skórny boczny uda,
- nerw udowy,

• nerw zasłonowy

Splot krzyzowy

Leży w miednicy mniejszej dobocznie od stawów krzyżowych przednich na powierzchni przedniej mięśnia gruszkowatego.
Odgałęzienia splotu krzyżowego dzielimy na gałęzie krótkie i gałęzie długie.
Gałęzie krótkie unerwiają mięśnie ściany miednicy.
Gałęzie długie:
• nerw pośladkowy górny,
• nerw pośladkowy dolny,
• nerw skórny tylny uda,
• nerw sromowy,
• nerw guziczny,
• nerw kulszowy, w swoim przebiegu dzieli się na:
- nerw piszczelowy,
- nerw strzałkowy wspólny,
- nerw strzałkowy głęboki,
- nerw strzałkowy powierzchowny.

Nerwy międzyżebrowe

Gałęzie brzuszne nerwów rdzeniowych piersiowych zachowały unerwienie odcinkowe i w liczbie 12 par biegną w przestrzeniach międzyżebrowych ku przodowi. Ostatni nerw biegnie poniżej 12 zebra i dlatego otrzymał nazwę nerwu podzebrowego. Wszystkie nerwy międzyżebrowe i nerw podzebrowy unerwiają mięśnie międzyżebrowe i mięśnie ściany brzucha

Gałęzie oponowe nerwów rdzeniowych są cienkimi gałązkami, które przez otwory międzykręgowe wnikają do kana-

łukręgowego, gdzie zaopatrują oponę twardą rdzenia kręgowego, okostną kręgów i naczynia krwionośne

Elementarną funkcją układu nerwowego jest powstawanie odruchów W każdym odruchu wyróżniamy pięć podstawowych elementów:

• receptor, na który działa bodziec,
• droga dośrodkowa (aferentna),
• ośrodek odruchu,
• droga nerwowa odśrodkowa (eferentna),
• efektor - narząd wykonawczy.

Drogę, którą przebiega impuls od receptora do efektora, nazywamy łukiem odruchowym Zjawisko łuku odruchowego zostanie dokładniej omówione w tomie pt. „Masaż segmentarm^

Nerwy czaszkowe

Nerwy czaszkowe parzyste odchodzą od mózgowia i wychodzą przez otwory podstawy czaszki Zaopatrują one głównie narządy głowy. Wszystkie nerwy czaszkowe- w kolejności ich odejścia od mózgowia w kierunku od bieguna czołowego do potylicznego-oznaczamy liczbami rzymskimi. Z 12 par nerwów czaszkowych część stanowią nerwy ruchowe, część czuciowe, a część mieszane.

I. N. węchowy (n. olfaktorii),
II. N. wzrokowy (n. opticus),
III. N. okoruchowy (n. oculomotorius),
IV. N. bloczkowy (n. trochlearis),
V. N. trójdzielny (n. trigeminus),
VI. N. odwodzący (n. abducens),
VII. N. twarzowy (n. facialis),
VIII. N. przedsionkowo-ślimakowy (n. vestibulocochlearis),

IX. N. językowo-gardłowy (n. glossopharyngeus).
X. N. błędny (n. vagus),
XI. N. dodatkowy (n. accessorius),
XII. N. podjęzykowy (n. hypoglossus).

Ze względu na możliwość wpływania masażem na niektóre nerwy najistotniejsze będą:

a. Nerw trójdzielny (V nerw czaszkowy). Posiada włókna czuciowe i ruchowe. Z mózgowia wychodzi dwoma korzeniami.

grubszy - część czuciowa,
cieńszy - częśc ruchowa.

Oba korzenie zbiegają się na powierzchni przedniej piramidy kości skroniowej Częśc czuciowa wnika do zwoju półksiężycowatego, który wysyła na obwód trzy wielkie gałęzie:

- nerw oczny,
- nerw szczękowy,
- nerw żuchwowy, do którego dołączają się włókna części ruchowej

N. oczny - wyłącznie czuciowy, unerwia skórę powieki górnej, grzbiet nosa i okolicę czołową

N. szczękowy - wyłącznie czuciowy, unerwia skórę powieki dolnej, skórę okolicy skroniowej, skórę policzka, wargi górnej i nosa

N. żuchwowy - posiada włókna czuciowe i ruchowe Włókna ruchowe zaopatrują wszystkie mięśnie zwacze. Włókna czuciowe zaopatrują skórę wargi dolnej, policzka i brody oraz skórę małżowiny usznej.

b. Nerw twarzowy (VII nerw czaszkowy). Nerw mieszany, posiada włókna ruchowe, czuciowe i przywspołczulne. Nerw twarzowy przebiega przez kanał nerwu twarzowego (w części skalistej kości skroniowej), wnika w śliniankę przyuszną, po

czym dzieli się na gałęzie końcowe. Odgałęzienia nerwu twarzowego unerwiają wszystkie mięśnie mimiczne twarzy Porażenie nerwu twarzowego może mieć charakter ośrodkowy lub obwodowy W porażeniu ośrodkowym następuje opuszczenie kąta ust po stronie przeciwnej do uszkodzenia. Porażenie obwodowe - występujące znacznie częściej - obejmuje częsc ruchową nerwu twarzowego Występują zmiany w obrębie wszystkich mięśni mimicznych twarzy po stronie porażonej Skóra jest wygładzona, twarz maskowata, bezwyrazowa. Pacjent ma może zamknąć szpary powiekowej ani podnieść lub opuścić kącika ust Twarz staje się asymetryczna, gdyz mięśnie zdrowe pociągają nos i usta w stronę zdrową. Chory ma trudności w wymawianiu zgłosek wargowych, jak również nie może gwizdać

c. Nerw błędny (X nerw czaszkowy). Nerw mieszany, posiada włókna ruchowe, czuciowe i przywspółczulne. Unerwia większość narządów wewnętrznych: krtań, płuca, serce, narządy przewodu pokarmowego

d. Nerw dodatkowy (Xl nerw czaszkowy). Posiada włókna ruchowe Zaopatruje mięśnie: mostkowo-obojczykowo-sutkowy (M-O-S) i czworoboczny Porażenie tego nerwu daje kręcz szyi (torticollis). Poza tym pacjent ma trudności w obracaniu głową, utrudnione unoszenie barków oraz niemożność wykonania odwodzenia kończyny górnej ponad poziom

UKŁAD NERWOWY AUTONOMICZNY

Autonomiczny układ nerwowy unerwia prawie wszystkie tkanki i narządy organizmu Jego rola polega na regulacji czynności narządów wewnętrznych W^{r} przeciwieństwie do

somatycznego układu ruchowego dowolne panowanie nad układem autonomicznym jest prawie niemożliwe. Reakcja układu autonomicznego na bodziec jest tzw. działalnością falowo - krótkotrwałą Oprócz tej działalności pewna częśc włókien autonomicznego układu nerwowego charakteryzuje się tzw. aktywnością tomczną. nawet w stanie spoczynku czy snu Wykazuje ona charakterystyczne, rytmiczne wahanie o rożnej częstotliwości, od wysokoczęstotliwych odpowiadających rytmowi serca lub oddychania do bardzo wolnych o rytmie dobowym, miesięcznym, a nawet sezonowym (związanym z porami roku) Dopiero niedawno odkryto inną, długofalową funkcję autonomicznego układu nerwowego Jest to funkcja troficzna Układ autonomiczny poprzez swoje trasnuttery i modulatory wywiera wpływ na ekspresję genetyczną biosyntezy białek strukturalnych białek - receptorow komórkowych, białek - kanałów błony komórkowej oraz białek - enzymów

Cześć współczulna

Neurony ośrodkowe układu wspołczulnego w rdzeniu kręgowym, czyli neurony przedzwojowe, znajdują się w słupach pośrednio-bocznych istoty szarej rdzenia kręgowego w segmentach Th 1 - Th 12 oraz w trzech górnych segmentach lędźwiowych LI - L3. Oddają one aksony, które jako gałązki łączące białe kończą się synapsą w zwojach pnia wspołczulnego Niektóre włókna biegną dalej jako nerwy współczulne i kończą się w bardziej obwodowo położonych zwojach pośrednich Włókna pozazwojowe, jako gałązki łączące szare, mogą wchodzić do mieszanych nerwów somatycznych lub też wraz z nerwami współczulnymi docierać wprost do narządów wewnętrznych Tradycyjny podział układu autonomicznego ma charakter anatomiczny i dotyczy jego części obwodowej. Nie ma ośrodków mózgowych współczulnych lub przywspołczul-

nych. Sieci neuronalne mózgu zorganizowane są na zupełnie innej zasadzie Tworzą one wielkie systemy zawiadujące w zintegrowany, właściwy sposób Nigdy nie dochodzi do uogólnionego pobudzenia czy hamowania całego układu współczulnego lub przywspółczulnego. Czynność układu autonomicznego jest zawsze nakierowana na określone narządy i komórki Na jednym odcinku może on być pobudzony, a na innym hamowany Mózg uruchamia układ autonomiczny w sposób bardzo wybiórczy dla różnych narządów, zgodnie z nadrzędną zasadą fizjologiczną: optymalizacji stanu środowiska wewnętrznego wobec potrzeby przetrwania organizmu jako całości.

Część przywspółczulna

Część przywspółczulną dzielimy na odcinek głowowy i krzyżowy Neurony ośrodkowe odcinka głowowego znajdują się w przywspółczulnych jądrach nerwów czaszkowych III, VII, IX, X Włókna przedzwojowe kończą się synapsami w zwojach położonych blisko lub wewnątrz unerwionych narządów Neurony odcinka krzyżowego znajdują się w słupach pośrednio - przyśrodkowych istoty szarej rdzenia kręgowego w 2..., 3..., i 4 segmencie krzyżowym. Włókna przedzwojowe tworzą wspólny nerw miedmczny, który oddaje synapsy na neuronach zwojowych w obrębie narządów i naczyń krwionośnych miednicy mniejszej, jelita grubego, odbytnicy oraz narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych.

Omawiając wpływ masażu na układ nerwowy, można ogólnie stwierdzić, że poprzez lepsze jego ukrwienie i utlenowame zapewnione są prawidłowe procesy metaboliczne we wszystkich częściach układu nerwowego Masując tkanki, wpływamy w sposób bezpośredni na zakończenia nerwowe znajdujące się w tych tkankach, stymulując przewodnictwo

nerwowe Przy opracowaniu mięsni karku, grzbietu i okolicy lędzwiowo-krzyżowej wywieramy wpływ na nerwy rdzeniowe i utworzone z nich sploty. Przy masażu kręgosłupa wpływamy również tonizująco lub pobudzająco na pień układu współczułnego. którego zwoje leżą wzdłuż kręgosłupa po obu jego stronach.

Opracowując masażem skórę, mięśnie i tkanki pod nimi lezące w miejscach unerwionych przez III, VII, X nerw czaszkowy wpływamy nie tylko na te nerwy, ale również na układ przywspółczulny, podobnie jak przy opracowywaniu krzyżowego odcinka kręgosłupa. Wpływając na układ autonomiczny, doprowadzamy do wyrównania funkcjonowania przeciwstawnie działających układów- sympatycznego i parasympatycznego.

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD KRĄŻENIA

Układ krążenia spełnia następujące czynności:

- oddechową,
- odżywczą,
- regulacyjną,
- termoregulacyjną

Zasadniczą funkcją układu krążenia jest funkcja oddechowa. W małym krwioobiegu krew pobiera tlen ze środowiska zewnętrznego, który w dużym krwioobiegu w obrębie naczyń włosowatych jest przekazywany tkankom Wrażliwość tkanek na brak tlenu, czyli przerwanie dopływu krwi, jest różna Szczególnie wrażliwa na niedotlenienie jest tkanka nerwowa. Komorki kory mózgowej giną po 4-5 minutach od chwili przerwania dopływu krwi Podobnie mięsień sercowy Czynność wątroby i nerek ustaje po 10-20 minutach od przerwania krążenia Mięsnie szkieletowe tracą kurczliwość po 30

minutach jednak zmiany nieodwracalne rozwijają się po 1 5-2 godz

Drugą zasadniczą czynnością układu krążenia jest funkcja odżywcza. Polega ona na dostarczaniu do tkanek wszelkich substancji odżywczych i odprowadzaniu końcowych produktow przemiany materii do narządów wydalniczych

Funkcja regulacyjna związana jest z rozprowadzaniem przez układ krążenia substancji biologicznie czynnych - hormonów, które regulują wiele procesów życiowych

Układ krążenia przyczynia się do wyrównania i utrzymania stałej temperatury ciała, przenosząc ciepło z mięśni i wątroby oraz regulując oddawanie ciepła na zewnątrz. Dostosowanie krążenia do spełnienia tych funkcji wymaga złożonego systemu regulacji

W dużym krwioobiegu możemy wyróżnić następujące części:

- **Tętnice,** które stanowią zbiornik krwi o ścianach elastycznych i pod wysokim ciśnieniem Dzięki dużej sprężystości i elastyczności ściany tętniczej okresowy napływ z komór zostaje zamieniony na przepływ ciągły krwi
- **Naczynia oporowe,** składające się z naczyń oporowych przedwłosowatych - małych tętniczek, czyli artenoli i naczyń oporowych pozawłosowatych, tzw wenul i drobnych żył
- **Naczynia odżywcze,** czyli włosowate - kapilary
- **Naczynia układu żylnego o niskim ciśnieniu**
- **Zespolenia tętniczo-żylne.** które pozwalają krwi ominąć sieć naczyń włosowatych

Mikrokrażenie

Do mikrokrążema zaliczamy, oprócz właściwych naczyń włosowatych, również tętniczki i najdrobniejsze żyłki Wszystkie

one stanowią całosc czynnościową i zapewniają wymianę dyfuzyjną pomiędzy krwią a przestrzenią wodną zewnątrznaczyniową, otaczającą bezpośrednio komórki W wymianie dyfuzyjnej duży udział przypada najdrobniejszym żyłkom - wenulom, które mają ściany przepuszczalne nawet dla cząsteczek białka. W warunkach spoczynkowych tylko około 25% naczyń włosowatych jest otwartych Zagęszczenie sieci naczyń włosowatych jest bardzo zróżnicowane Tam gdzie przemiana materii i zapotrzebowanie tlenowe są wysokie, siec naczyń włosowatych jest gęsta W mięśniach szkieletowych przepływ krwi podczas wysiłku zwiększa się nawet 20-krotnie poprzez otwarcie naczyń włosowatych Długotrwałe zapotrzebowanie na zwiększony dopływ krwi, np. w stanach niedotlenienia tkanek, powoduje zagęszczenie sieci naczyń włosowatych. Wyróżnia się co najmniej pięć różnych peptydów i białek pobudzających rozrost naczyń włosowatych Całkowita powierzchnia wymiany dyfuzyjnej jest ogromna i wynosi około 1000 m^z. Na tej powierzchni realizuje się najważniejsza rola układu krążenia, jaką jest stała odnowa składu srodowiska wewnętrznego organizmu i homeostatyczne utrzymanie go we względnie stałych granicach, odpowiadających w przybliżeniu składowi chemicznemu osocza Powierzchnia wymiany zależy od stanu zwieraczy przedwłośniczkowych usytuowanych okrężnie w miejscach odgałęzienia naczynia włosowatego od metartenoh Metartenole przebiegają względnie prosto od tętniczek do najdrobniejszych żyłek. Mięśnie gładkie zwieraczy przedwłośniczkowych należą do typu trzewnego, są bardzo skąpo unerwione przez włókna współczulne i wybitnie wrażliwe na czynniki humoralne. rozszerzające lub zwęzające naczynia Wykazują one zdolność autoregulacji przepływu krwi Znaczny stopień automatyzmu powoduje, ze wykonują one rytmiczne ruchy skurczowe i rozkurczowe, zamykając lub na przemian otwierając dopływ krwi do naczyń włosowatych Przewaga

lednego lub drugiego działania decyduje o tym, jak duża powierzchnia mikrokrązenia jest udostępniona dla wymiany odżywczej.

Ważną rolę w mikrokrążemu odgrywają zespolenia tętniczo-żylne. Stanowią one mskooporowe kanały, przez które krew tętnicza przepływa szybko do układu żylnego, nie podlegając procesowi wymiany odżywczej Mięśnie gładkie zespoleń tętniczo-zylnych znajdują się pod ścisłą kontrolą układu współczulnego zwęzającego naczynia. Zespolenia tętmczo-żylne szczególnie obficie występują w skórze, zwłaszcza w częściach dystalnych (palce, uszy, koniuszek nosa). Odgrywają one istotną rolę w procesach termoregulacji, ponieważ ich otwarcie zwiększa ogromnie przepływ krwi w powierzchniowych warstwach skóry i tym samym zwiększa proces oddawania ciepła

Przepuszczalność ściany naczynia włosowatego uzależniona jest od ilości krwi napływającej do tkanek. W części tętnicznej kapilaru następuje przenikanie płynu z kapilaru do przestrzeni pozakomorkowej, w części pośredniej ustala się stan równowagi, a w części żylnej płyn przechodzi do kapilaru z przestrzeni pozakomorkowej. Szybkość dyfuzji gazów jest tak duza, że wyrównanie składu krwi i płynu pozakomórkowego zachodzi całkowicie w czasie stosunkowo wolnego przepływu krwi przez kapilary (0.5 mm/s).

Czynniki decydujące o powrocie żylnym

Do czynników, od których zależy ruch krwi w kierunku serca, zaliczamy:

- gradient ciśnieniowy,
- ssące działanie serca i klatki piersiowej,
- zastawki zylne,
- pompę mięśniową

Gradient ciśnieniowy wywarza praca serca Oznacza on różnicę pomiędzy ciśnieniem w małych żyłkach a prawym przedsionkiem Słup krwi znajdujący się w żyłach jest pobudzany następną porcją napływającej krwi

Ssące działanie serca i klatki piersiowej wywiera wpływ na duże żyły z siłą wynoszącą około 15-20 mm Hg, szczególnie przy wzmożonej czynności oddechowej.

Zastawki żylne są dobrze rozwinięte w dorzeczu żyły głównej dolnej. Zapobiegają one cofaniu się krwi w kierunku naczyn włosowatych

Pompa mięśniowa jest bardzo ważnym czynnikiem ułatwiającym powrót żylny. Podczas ruchu kończyn mięśnie szkieletowe uciskają naprzemiennie ściany zył i przesuwają słup krwi w stronę serca. Przy sprawnie funkcjonujących zastawkach krew me może się cofac Szczególnie utrudniony jest odpływ krwi z kończyn dolnych w pionowej postawie ciała Krew odpływa tu przez układ żył powierzchownych, głębokich oraz zył przeszywających, które łączą obydwa układy. Żyły stanowią niskociśnieniowy zbiornik krwi o nieznacznym napięciu ścian naczyn Przyjmuje się, ze 70% krwi krążącej znajduje się w żyłach Minimalny wzrost napięcia mięśni gładkich żył prowadzi do zmniejszenia pojemności układu żylnego, od której zalezy napływ krwi do serca Pewna część tego zbiornika spełnia szczególną rolę ze względu na wolny prąd krwi i wielką pojemność. Chodzi tutaj o żyły śledziony, wątroby i skóry W narządach tych zalega zawsze duża ilość krwi, która jest wyłączona z efektywnego krążenia Zwężenie żył w tych narządach przyspiesza ruch krwi ku sercu, powodując zwiększenie ilości krwi efektywnie krążącej.

Krążenie płucne

Cała ilość krwi. która płynie do dużego krwioobiegu, musi najpierw przepłynąć przez krążenie płucne Opor naczyniowy krążenia płucnego jest dużo mniejszy niż w krążeniu dużym

Wpływają na to następujące czynniki:

- W krążeniu płucnym nie ma naczyń oporowych
- Naczynia włosowate płuc mają duzą średnicę, a tym samym są bardzo pojemne
- Naczynia krwionośne małego krwioobiegu są bardzo rozciągliwe.

Zasadniczą funkcją małego krwioobiegu jest zapewnienie wymiany gazowej pomiędzy krwią a powietrzem pęcherzyków płucnych, jak również zatrzymanie ciał obcych, skrzeplin, pęcherzyków powietrza, kuleczek tłuszczowych, które dostają się z krwią zył głównych do serca, a następnie pniem płucnym do płuc.

Humoralna i miejscowa regulacja krążenia krwi

Skurcz mięśni gładkich większości naczyń krwionośnych ma charakter stały. Zależy on z jednej strony od miogennego automatyzmu mięśni gładkich podtrzymywanego rozciąganiem naczynia, z drugiej zaś od stałego dopływu impulsów w pozazwojowych włóknach współczulnych zwężających naczynia krwionośne Czynnik miogenny stanowi tak zwane napięcie podstawowe zależne od nieunerwionej przez włókna współczulne warstwy mięsni gładkich typu trzewnego w wewnętrznej części ściany naczyń Impulsy w pozazwojowych włóknach współczulnych noszą nazwę napięcia neurogennego, które zależy od unerwionej przez włókna współczulne

zewnętrznej warstwy mięśni gładkich Naczynia krwionośne, zaopatrujące narządy o dużej przemianie materii i dużym zużyciu tlenu, mają przewagę napięcia podstawowego i słabe unerwienie Regulacja przepływu krwi ma tu głownie charakter miejscowy, scisle dostosowany do potrzeb metabolicznych narządu (np krążenie wieńcowe, mózgowe) Nczynia krwionośne, w których przepływ kiwi służy potrzebom całego organizmu, cechuje silne unerwienie i przewaga napięcia neurogennego. Do tej grupy należą naczynia skory, a zwłaszcza zespolenia tętniczo-żylne.

Miejscowa regulacja przepływu krwi odbywa się poprzez czynną zmianę średnicy naczynia, w następstwie działania czynników kurczących lub rozkurczających mięśnie gładkie ściany naczyń (np. przenikanie jonów wapnia aktywizuje układy kurczliwe). Głównym obszarem regulacji przepływu są tętniczki oraz zwieracze przedwłośniczkowe, ponieważ one decydują o wielkości dopływu krwi do sieci naczyn włosowatych Istota miejscowej regulacji przepływu polega na zapewnieniu wielkości dopływu krwi odpowiednio do natężenia przemiany materii. Produkty metabolizmu działają na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego Rozluzniają one mięśnie gładkie naczyń i powodują odpowiednio wzrost przepływu, który zwrotnie reguluje stężenie tychże metabolitów w przestrzeni zewnątrznaczyniowęj. Zahamowanie komórek mięśni gładkich. wykazujących automatyzm miogenny, powoduje słabnięcie fali pobudzenia i rozkurcz może obejmować odcinki naczynia położone nawet poza obszarem, w który wzrosło stężenie metabolitów Przyczynia się to do tzw. wstępującego rozszerzenia się tętnic zaopatrujących mięśnie, które podczas wy siłku spowodowanego pracą lub masażem oddziaływują za pośrednictwem metabohtow na obszar mikrokrązenia równolegle z działaniem EDRF Chemiczny charakter czynników za to odpowiedzialnych nie jest w pełni wyjaśniony Do pierwszej

neuroucnnei fazy przekrwienia czynnościowego, zaleznej od pobudzenia współczulnych włókien naczyniorozszerzających i zahamowania aktywosci włókien współczulnych naczyniozwężaiącycłi. włączają się również jony K uwalniane w masowanych mięśniach i silnie rozluźniające mięśnie gładkie naczyń oporowych Druga faza rozciąga się na cały okres wysiłku mięśniowego (masaż i gimnastykę). Bierze w niej udział wiele czynników;

- Zmniejszenie prężności tlenu działa rozlużniająco na mięśnie gładkie naczyń
- Działanie produktow metabolizmu beztlenowego, m. in. adenozyna
- Zwiększenie ciśnienia osmotycznego w przestrzeni zewnątrzkomórkowej.
- Zwiększenie reaktywności receptora beta, w naczyniach krwionośnych na adrenalinę krążącą we krwi.
- Uwalnianie histaminy działającej poprzez receptor H,
- Nie wyjaśniona do końca rola sródbłonkowego czynnika rozluźniającego mięśnie naczyń (EDRF).
- Efekt adrenilityczny pracy mięśniowej polegający na osłabieniu lub zniesieniu reaktywności receptora komórkowego alfa, i alfa,.

W trzeciej fazie (poskurczowej) zwiększony przepływ krwi utrzymuje się jeszcze przez wiele minut. Zależy to zarówno od czasu wypłukiwania metabolitów i zmniejszania ich produkcji, w miarę spłacania długu tlenowego mięśniom, oraz od czynników dodatkowych

Jednym z ważniejszych odkryć ostatnich lat było wykrycie substancji EDRF- środbłonkowego czynnika rozluźniającego mięśniówkę naczyn Ogromne znaczenie tego odkrycia polega na tym, ze- jak się okazało- większosć znanych czynników humoralnych i transmitterów zakończeń nerw owych układu autonomicznego, które rozszerzają naczynia krwionośne, nie

działa na mięśnie naczyń wprost, lecz za pośrednictwem uwalniania z komórek srodbłonka EDRF. dyfundującego następnie do mięśni naczyń. EDRF jest tlenkiem azotu (NO) wytwarzanym przez komorki srodbłonka naczyn, a także przez leukocyty Wydziela się w sposob ciągły i stale osłabia toniczne napięcie skurczowe naczyń tętniczych.

Regulacja przepływu krwi w mięśniach szkieletowych

Regulacja napięcia neurogennego naczyń oporowych w mięśniach szkieletowych zależy bardziej od pobudzenia meehanoreceptorów sercowo-płucnych mz baroreceptorów tętniczych Juz niewielkie zmniejszenie powrotu zylnego powoduje wyraźny skurcz naczyn i wzrost oporu przepływu w mięśniach w wyniku odbarczenia mechanoreceptorow niskociśnieniowego obszaru sercowo-płucnego Odruchowe rozszerzenie naczyń w mięśniach szkieletowych pod wpływem pobudzenia baroreceptorów tętniczych tylko w części zależy od hamowania aktywności włókien wspołczulnych zwężających tonicznie naczynia Hamowanie takie szybko wygasa, natomiast efekt naczyniorozszerzający utrzymuje się dłużej. Spowodowany on jest odruchowym pobudzeniem wspołczulnych włókien histaminoergicznych i działaniem histaminy rozszerzającej naczynia. Mięsnie obciążone wysiłkiem podlegają nie tylko neurogennemu czynnościowemu rozszerzeniu naczyń, ale także same są obszarem, z którego wychodzą odruchy krążeniowe W mięśniach znajdują się receptory, zwane receptorami metabolicznymi lub ergoreceptorann, pobudzane przez produkty metabolizmu mięsni, zwłaszcza jony K', lub przez samo napięcie mięsni Podobnie działa pobudzenie mechanoreceptorow w stawach Dochodzi do odruchowego zwiększenia ciśnienia tętniczego poprzez zwęzenie naczyń w obszarze trzewnym i w mięśniach nie objętych masażem oraz do zwięk-

szenia wentylacji płuc Odruchy te mają bardzo zróżnicowany wzorzec Masaż kończyny górnej powoduje odruchowe zwężenie naczyń w kończynach dolnych i rozszerzenie naczyn w konczynie górnej nie masowanej Odruchowe przyspieszenie rytmu serca zależy od bodźca mechanicznego w postaci wzrostu napięcia mięsni, a nie od czynników metabolicznych.

Neuroregulacia krążenia krwi

Regulacja układu krążenia przez ośrodkowy układ nerwowy polega na istnieniu ośrodków nerwowych i naczynioruchowych znajdujących się w części bocznej tworu siatkowatego rdzenia przedłużonego. Pobudzenie znajdujących się tam komórek nerwowych prowadzi do przyspieszenia akcji serca poprzez przeniesienie pobudzenia na ośrodki układu współczulnego. z którego biegną nerwy współczulne wchodzące w skład splotu sercowego.

W części grzbietowej rdzenia przedłużonego leży jądro nerwu błędnego. Pobudzenie tego nerwu prowadzi do zwolnienia akcji serca

Ośrodkiem regulującym stan napięcia naczyń krwionośnych jest ośrodek naczymoruchowy znajdujący się w rdzeniu przedłużonym Składa się on z części presyjnej, pobudzającej w rdzeniu kręgowym ośrodki współczulne, i depresyjnej, której pobudzenie prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych i spadku ciśnienia krwi

Wyzsze struktury nerwowe w regulacji krążenia są zlokalizowane w śródmózgowiu, podwzgórzu i układzie hmbicznym (napędowy i motywacyjny). Szczególna jest rola ośrodków emocjonalno-obronnych

W miejscu podziału tętnicy szyjnej wspólnej na tętnicę szyjną wewnętrzną i zewnętrzną znajduje się zatoka szyjna. W ścianie zatoki umiejscowione są zakonczenia nerwowe,

zwane pressoreceptoranu lub baroreceptorami, które ulegają pobudzeniu przy rozciąganiu ściany naczynia przez wyrzuconą z serca porcję krwi Podobne receptory znajdują się w obrębie aorty Impulsy, powstające w tych receptorach, dochodzą do jądra nerwu błędnego i części depresyjnej ośrodka naczymoruchowego. Konsekwencją jest zwolnienie akcji serca i rozszerzenie naczyń krwionośnych. Przepychając masażem krew z obwodu w kierunku serca, powodujemy zwiększenie pojemności wyrzutowej serca, uruchamiając opisany mechanizm. Odwrotne zjawisko powstaje na skutek pobudzenia chemoreceptorów znajdujących się w kłębkach szyjnych i aortalnych. Do pobudzenia dochodzi na skutek obniżonego ciśnienia parcjalnego tlenu we krwi (hipoksja) i wzrostu poziomu dwutlenku węgla (hiperkapnia), jak również przy spadku ciśniania krwi (np krwotok). Pobudzenie z chemoreceptorów daje efekt naczyniozwężający na naczynia skóry, mięśni szkieletowych i jelit.

Ważną rolę w regulacji krążenia odgrywa pompa mięśniowa umożliwiająca powrót krwi żylnej do serca. U osób ze zmianami chorobowymi lub przy- obniżonym napięciu mięśniowym (np z nieczynności) może dochodzić do znacznych zaburzeń w układzie krążenia. I tu wręcz nieoceniony wpływ możemy wywrzeć masażem Stosowanie wszystkich technik masażu, a szczególnie ugniatań, powoduje przepchnięcie w kierunku serca, jak również zassanie krwi obwodowo leżącej. Powoduje to nie tylko odciążenie serca, ale wręcz poprawę jego pracy Zwiększając pojemność minutową i wyrzutową serca, usprawniamy proces wymiany gazowej na wszystkich szczeblach, a opisane mechanizmy, powodujące rozszerzenie naczyn krwionośnych, ułatwiająt transport tlenu i substancji odżywczych oraz usuwanie zbędnych metabolitow przemiany materii Poprzez uruchomienie awaryjnej sieci naczyń usprawniamy i "uelastyczniamy" układ krążenia.

Przepływ krwi przez naczynia skóry

Przepływ krwi przez naczynia skory zależy głównie od otaczającej temperatury'. Pod wpływem gorąca przepływ skórny może wzrosnąć nawet dziesięciokrotnie Rozszerzenie lub zwęzenie naczyn skórnych ma charakter neurogenny Decyduje ono o oddawaniu lub zatrzymywaniu ciepła i stanowi główny mechanizm termoregulacyjny. Najważniejszy dla termoregulacji jest przepływ przez niskooporowe zespolenia tętniczo-żylne, gdzie krew styka się z chłodniejszą powierzchnią ciała, nie tracąc tlenu na odżywianie komórek i nie zużywając energii napędowego ciśnienia tętniczego W dystalnych częściach kończyn, gdzie zespolenia tętniczo-żylne występują najgęściej, rozszerzenie naczyń skórnych odbywa się przez hamowanie współczulnej aktywności tonicznej W proksymalnych częściach kończyn i w skórze tułowia w rozszerzeniu naczyń uczestniczą także wspołczulne, cholinergiczne włókna potowe. Ich zwiększona aktywność i wydzielanie potu w wysokiej temperaturze powodują rozszerzenie naczyń na drodze humoralnej Rozszerzenie naczyń skórnych, a nawet miejscowy obrzęk występują pod działaniem bodźców mechanicznych na drodze odruchu włókienkowego

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD ODDECHOWY

Oddychaniem nazywamy wymianę gazów- tlenu i dwutlenku węgla- pomiędzy żywym organizmem a otaczającym środowiskiem Pobieranie tlenu i usuwanie dwutlenku węgla ze srodowiska zewnętrznego odbywa się dzięki czynności dwu układów oddechowego i krążenia krwi, ściśle ze sobą zsyn-

chronizowanych Ukiad oddechowy pełni ponadto inne dodatkowe funkcje

- Poprzez usuwanie CO_2 współdecyduje o regulacji równowagi kwasowo-zasadowej i utrzymaniu stałosci pi I we krwi tętniczej
- Poprzez usuwanie pary wodnej ma pewien udział w gospodarce wodnej organizmu
- Powodując utratę ciepła, zwłaszcza ciepła parowania pary wodnej, odgrywa rolę w termoregulacji

Drogi oddechowe możemy podzielić na

- górne - jama nosowo-gardłowa, krtań;
- dolne - tchawica, oskrzela i oskrzeliki

Nerwowa i humoralna regulacja czynności mięśni gładkich dróg oddechowych

Mięśnie tchawicy i oskrzeli mają podwójne unerwienie: przy współczulne w postaci gałązek nerwu błędnego oraz współczulne w postaci gałązek pozazwojowych zwoju szyjnego gornego (do krtani i tchawicy) i zwoju gwiaździstego (do oskrzeli) Zakonczenia pozazwojowe nerwu błędnego wywierają wpływ silnie kurczący na mięśnie gładkie dróg oddechowych, zmniejszając przestrzeń nieużyteczną (około 150 ml objętości dróg oddechowych, w której powietrze nie podlega wymianie gazowej) Włókna dooskrzelowe nerwu błędnego wykazują stałą aktywność modulowaną rytmicznie w sposób podobny i za pośrednictwem podobnych mechanizmów, jak aktywność włókien dosercowych nerwu błędnego Aktywność ta maleje podczas każdego wdechu, wskutek czego mięśnie gładkie rozluźniają się. a opor drog oddechowych zmniejsza się. ułatwiając napływ powietrza do płuc Aktywność ta zwiększa się podczas wdechu, co przyczynia się do wydechowego

zwiększenia oporu drog oddechowych i wraz z innymi mechanizmami zapobiega zbyt szybkiemu opróżnieniu się (zapadaniu) płuc.

Włókna współczulne wywierają działanie przeciwne - rozluzniają mięsnie gładkie dróg oddechowych i zmniejszają ich opor.

Pobudzenie receptorow trzewno-czuciowych oskrzeli pod wpływem czynników chemicznych lub mechanicznych powoduje zarówno ich zwężenie na drodze odruchowej, jak również działa miejscowo, powodując uwolnienie substancji P Substancja P. poza własnym działaniem skurczowym na mięsnie oskrzeli, przyczynia się do wyzwolenia większej ilości histaminy, substancji zwężającej silnie oskrzela. Histamina wywiera również nieznaczny efekt przeciwny, rozszerzający oskrzela

Ruchy oddechowe charakteryzuje cykhczność Po fazie wdechu następuje, z reguły dłuższa od niej, faza wydechu, po czym cały cykl powtarza się naprzemiennie. Rytmiczne ruchy oddechowe zależą od struktur w obrębie rdzenia przedłużonego Przerwanie łączności pomiędzy rdzeniem przedłużonym a rdzeniem kręgowym w górnych szyjnych segmentach znosi czynność oddechową. Z tzw neuronow opuszkowo-rdzeniowych rdzenia przedłużonego zstępują długie aksony pobudzalące rytmicznie motoneurony mięśni oddechowych Motoneurony przepony są zlokalizowane w segmentach szyjnych C4-Có. Motoneurony mięśni międzyżebrowych zewnętrznych (wdechowych) i wewnętrznych (wydechowych) znajdują się w odcinku piersiowym Ponieważ jak dotąd nie znaleziono w rdzeniu przedłużonym neuronów mających cechy komórek rozrusznikowych, uważa się, że rytm oddechowy powstaje dzięki wzajemnie sprzęzonym synaptycznie sieciom neuronow, określanych wspólnym terminem kompleksu oddechowego pnia mózgu Sieci takich jest więcej niz jedna. Sieci

neuronów oddechowych same me wytwarzają pobudzenia, lecz jedynie przetwarzają na aktywność rytmiczną pobudzenie docierające do nich z zewnątrz, z aktywującego tworu siatkowatego pnia mózgu oraz obszarów chemow razhwych mózgu i z obwodowych chemoreceptorów tętniczych Poza tym działa wiele nieswoistych pobudzeń z receptorów dróg oddechowych mięsni, skóry ltd Pobudzenie motoneuronów mięśni wdechowych odbywa się na drodze odruchowej poprzez rozciąganie wrzecion mięśniowych i pobudzenie propnoreceptorów. Czynnikiem rozciągającym mięśnie oddechowe jest ciężar klatki piersiowej, zwłaszcza w pozycji stojącej Dzięki temu mięśnie wdechowe znajdują się w stanie odruchowego napięcia tonicznego nawet w spoczynku, po zakończeniu wdechu. Napięcie to podtrzymywanejest tomcznymi impulsami niektórych włókien mchowych w obrębie nerwów międzyżebrowych i przeponowych Rozpoczęcie wdechu charakteryzuje się narastającym przyspieszeniem częstotliwości wyładowań we włóknach ruchowych zaopatrujących mięśnie wdechowe. Jednocześnie zwrotnie hamowana jest impulsacja we włóknach biegnących do mięśni wydechowych. Wydech charakteryzuje nagłe ustanie wyładowań w neuronach ruchowych wdechowych, hamowanych zwrotnie przez rozpoczynające się pobudzenie motoneuronow wydechowych. Aktywność oddechowa ulega zmianie nie tylko na drodze humoralnej i nerwowej. Istotne znaczenie mają tutaj odruchy oddechowe ze ścian klatki piersiowej

- Silne nieswoiste bodźce mechaniczne, takie jak ucisk ścian klatki piersiowej i żeber, pobudzają aktywność oddechową.
- Drażnienie samych proprioreceptorow za pomocą bardzo mocnej wibracji, zw łaszcza w okolicy mostka, zmniejsza amplitudę wdechów.

Równie istotne znaczenie mają nieswoiste odruchy oddechowe.

• Ponieważ neurony oddechowe mają rozległe połączenia z szeregiem receptorów na obwodzie, podrażnienie bólowe powoduje przyspieszenie oddychania oraz wzrost wentylacji minutowej
• Podrażnienie skórnych receptorow zimna pobudza czynnośc oddechową
• Podrażnienie chemiczne błony śluzowej jamy nosowej, np parami amoniaku, również pobudza czynność oddechową
• Skurcze mięśni szkieletowych powodują gromadzenie się w nich różnych produktow metabolizmu w tym także prostaglandyn i jonów potasowych, które prawdopodobnie w sposób pośredni zwiększają na drodze odruchowej wentylację płuc.
• Odruchy wychodzące z licznych receptorow w obrębie układu krążenia zwiększają lub hamują ruchy oddechowe.

Chemiczna regulacja oddychania

Regulacja chemiczna układu oddechowego zapewnia homeostazę gazów oddechowych PaO_2 i $PaCO_2$ we krwi tętniczej, podtrzymywaną bez względu na intensywność przemiany materii, tzn. szybkość pochłaniania O_2 z krwi i oddawania do mej CO_2. Zamknięta pętla układu oddechowego działa na tej zasadzie, że czynnikami pobudzającymi wentylację płuc. a zarazem pompę sercową umożliwiającą transport gazów wraz z krwią, są końcowe produkty metabolizmu: CO_2, obinizenie PaO_2 oraz jony wodorowe Prężność CO_2, a w mniejszym stopniu prężność O_2 krwi tętniczej pełnią podwójną funkcję Z jednej strony, współdziałając z aktywnością pobudzającego tworu siatkowatego, sąchenucznymi bodźcami dla tonicznego, spoczynkowego oddychania. Z drugiej zaś strony, najmniejsze

odchylenia $PaCO_2$, PaO_2 i- w mniejszym stopniu- pH uruchamiają na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego zmianę napędu oddechowego w takim kierunku, aby wyrównać zakłócenie.

Wpływ masażu na układ oddechowy możemy podzielić na wpływ pośredni i wpływ bezpośredni

Wpływ pośredni będzie prowadził do poprawy procesow oddychania dzięki scisłej zaleznosci układu krążenia i oddychania Zwiększony powrót krwi żylnej, większy przepływ krwi przez serce i płuca, rozszerzenie naczyń krwionośnych prowadzą do zwiększonej przemiany materii, a tym samym większego zapotrzebowania na tlen Dzięki opisanym mechanizmom regulacji nerwowej, humoralnej, chemicznej oraz nieswoistym odruchom oddechowym dochodzi do pobudzenia pracy płuc Uwalniająca się podczas masażu większa ilość histaminy powoduje zwężenie drzewa oskrzelowego i zmniejszenie przestrzeni nieużytecznej płuc Dużą rolę odgrywa tu również unerwienie segmentarne Opracowując odpowiednie segmenty skory, mięśni, tkanki łącznej, będziemy wywierać leczniczy wpływ na układ oddechowy.

Wpływ bezpośredni masażu polega na opracowaniu grzbietu, kręgosłupa, klatki piersiowej, a szczególnie przestrzeni międzyżebrowych Uelastycznienie mięsni międzyżebrowych, zwiększenie ruchomości w stawach mostkowo-żebrowych i żebrowo-kręgowych prowadzi do zwiększenia objętości klatki piersiowej, a nieswoisty odruch powstający przy mechanicznym pobudzeniu stawów i powierzchni okołostawowych powoduje pobudzenie oddychania Pobudzenie drzewa oskrzelowego prowadzi do zwiększonego wydzielania śluzu. który jednocześnie zostaje usunięty, zwłaszcza dzięki oklepywaniom klatki piersiowej i grzbietu Zastosowanie odpowiedniej do danej jednostki chorobowej gimnasty ki oddechowej

poprawia wentylację płuc i zwiększa wydolność układu oddechowego

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD POKARMOWY

Każdy organizm pobiera ze swego środowiska substancje pokarmowe, które przetwarza na materiał budulcowy, wbudowując je w cząsteczki żywej materii, oraz na energię niezbędną do wykonywania swych czynności życiowych i pracy Służy do tego celu przewód pokarmowy, który u człowieka ma kształt długiej cewy, rozpoczynającej się szparą ustną i kończącej się odbyłem Do przewodu tego należą: jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie, jelito grube oraz gruczoły trawienne: wątroba i trzustka.

Dla masażystów, ze względu na możliwość znacznego oddziaływania masażem, najistotniejszy jest odcinek przewodu pokarmowego obejmujący: żołądek, jelito cienkie, jelito grube oraz gruczoły przewodu pokarmowego: wątrobę i trzustkę.

Wpływ masażu możemy podzielić na pośredni i bezpośredni.

Wpływ pośredni

- Poprzez pobudzenie układu krążenia doprowadzamy do lepszego odżywienia, a tym samym funkcjonowania przewodu pokarmowego.
- Poprzez układ nerwowy stymulujemy pracę i napięcie mięśni przewodu pokarmowego. Spożywane pokarmy sądokładniej trawione, a zawarte w nich składniki odżywcze są wykorzystane w całości Przyspieszenie procesów przemiany materii w całym organizmie powoduje pobudzenie ośrodka głodu, a zatem podanie zaraz po masażu posiłkow wysokoenergetycznych pozwala zwalczać stany wyczerpania i charłactwa Zastosowanie natomiast odpowiedniej diety spowoduje wykorzystanie przez orga-

nizm rezerw energetycznych zgromadzonych w tkance tłuszczowej, a tym samym efekt oczekiwany przy masażu odchudzającym

• Drogą unerwienia segmentarnego (patrz tom pt. „Masaż segmantarny").

• Drogą humoralną (np. wzmożone wydzielanie histaminy pod wpływem masażu powoduje zwiększone wydzielanie soku żołądkowego).

Wpływ bezpośredni (za pośrednictwem powłok brzusznych)

• Stosując techniki rozluźniające lub pobudzające, wpływamy na napięcie mięśni ścian żołądka, jelita cienkiego i jelita grubego.

• Poprzez bezpośrednie drażnienie narządów jamy brzusznej wzmagamy wydzielanie hormonów zołądkowo-jelitowych.

• Odpowiednio wykonany masaż powoduje przepychanie zalegających mas kałowych w jelicie grubym.

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD MOCZOWO-PŁCIOWY

Narządy moczowe i narządy płciowe stanowią jeden układ moczowo-płciowy. Przyczyną tego połączenia jest pochodzenie ze wspólnego zawiązku mezodermalnego

Narządy moczowe mają za zadanie usuwanie z organizmu końcowych produktow przemiany materii oraz utrzymanie na stałym poziomie składu chemicznego i fizykochemicznych właściwości osocza krwi dla zapewnienia stałości środowiska wewnętrznego. Zadanie to wykonują nerki wytwarzające mocz oraz narządy odprowadzające (kielichy nerkowe, miedniczki

nerkowe, moczowody, pęcherz moczowy i cewka moczowa), przez które mocz jest wydalany z organizmu na zewnątrz

Wpływ masażu na układ moczowy możemy podzielić na pośredni i bezpośredni.

Wpływ pośredni wiąże się przede wszystkim z układem krążenia Zwiększenie, pod wpływem masażu, pojemności minutowe) serca sprawia, że zwiększa się przepływ krwi przez nerki, poprawiając filtrację kłębuszkową Poprawia się oczyszczanie osocza krwi oraz zwiększa się wydzielanie wazopresyny, która powoduje zagęszczenie moczu poprzez ułatwienie wtórnego wchłaniania wody Również o wpływie pośrednim mówi się wykorzystując przy masażu znajomość stref unerwienia segmentarnego (patrz tom pt. „Masaż segmentarny").

Wpływ bezpośredni wywieramy opracowując grzbiet na wysokości od IX kręgu piersiowego do II kręgu lędźwiowego, a więc w miejscu rzutowania nerek, jak również opracowując podbrzusze, co wpływa na funkcjonowanie zwieraczy

Na układ płciowy możemy wywierać wpływ pośredni (za pośrednictwem układu krążenia) poprzez lepsze ukrwieme i odżywienie narządów płciowych, jak również drogą unerwienia segmentarnego (patrz tom pt „Masaż segmentarny") Wpływ bezpośredni polega na opracowaniu podbrzusza

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD WEWNĄTRZWYDZIELNICZY

Czynność gruczołów dokrewnych pod wpływem masażu ma charakter adaptacyjny, współdziałając w przystosowaniu organizmu do masażu Szczególnie istotne znaczenie odgrywają zmiany wpływające na adaptację układu krążenia i kontrolę metabolizmu.

III. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA

Dla celów dydaktycznych dokonano podziału ciała na następujące części

- kończyny górne,
- kończyny dolne,
- grzbiet i kręgosłup,
- mięśnie czworoboczne,
- kark,
- mięśnie mostkowo-obojczykowo-sutkowe.
- klatka piersiowa,
- powłoki brzuszne,
- twarz,
- szyja,
- ułowa.

Właśnie w takiej kolejności przedstawię ich masaż praktyczny

KOŃCZYNA GÓRNA

Masaż konczyny górnej wykonujemy w pozycji siedzącej

PALCE

Głaskania

1. Głaskanie powierzęhni grzbietowej i dłomowej każdego palca (Rys. 2)
Wykonujemy kciukiem po stronie grzbietowej oraz palcem wskazującym po stronie dłoniowej. Rozpoczynając od końca palca, przesuwamy się ruchem głaszczącym za staw śródręczno-paliczkowy

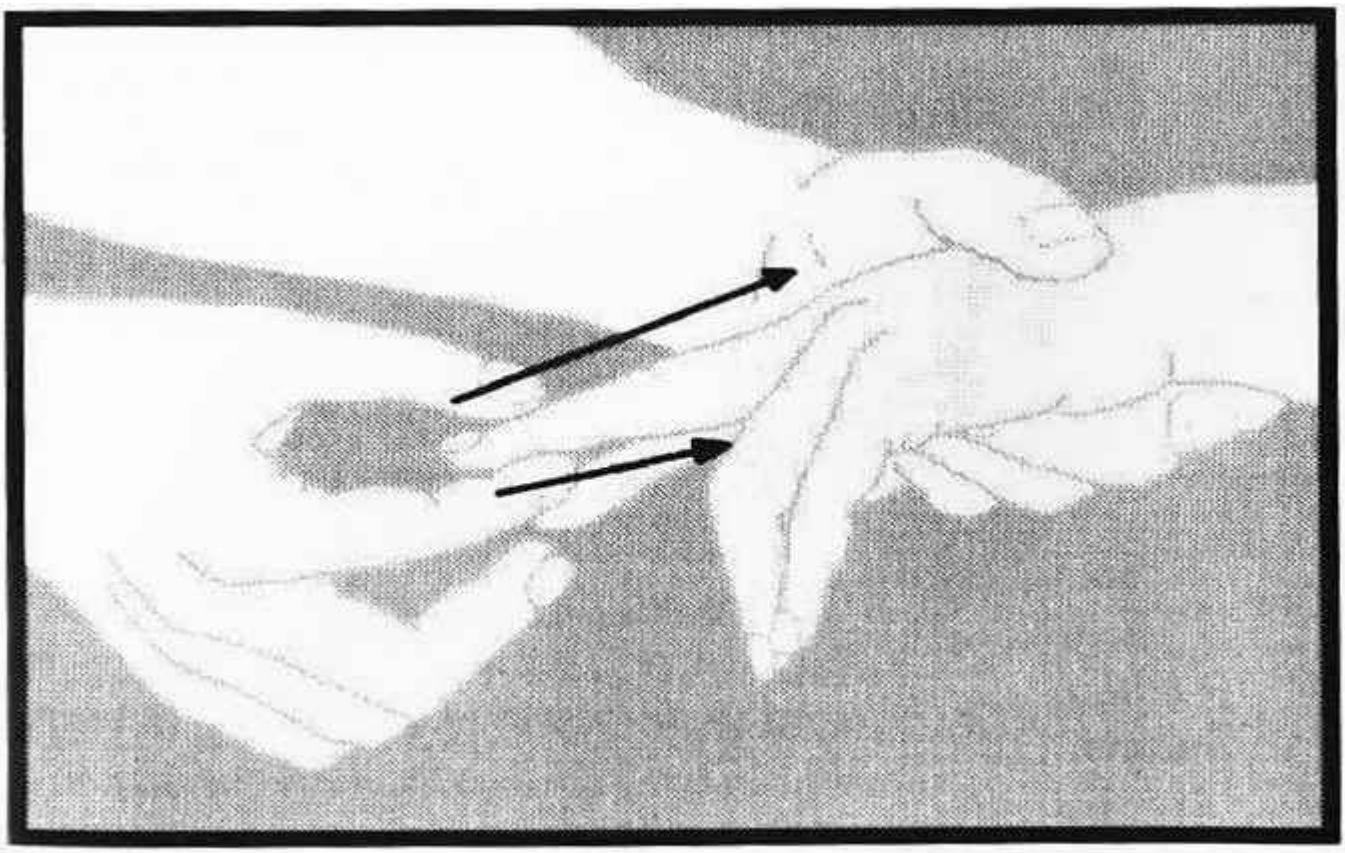

Rys. 2

2. Głaskanie powierzchni bocznych każdego palca (Rys 3)
Wykonujemy również kciukiem i palcem wskazującym Rozpoczynamy głaskanie od końca palca i przegłaskujemy do stawu śródręczno-pahczkowego.

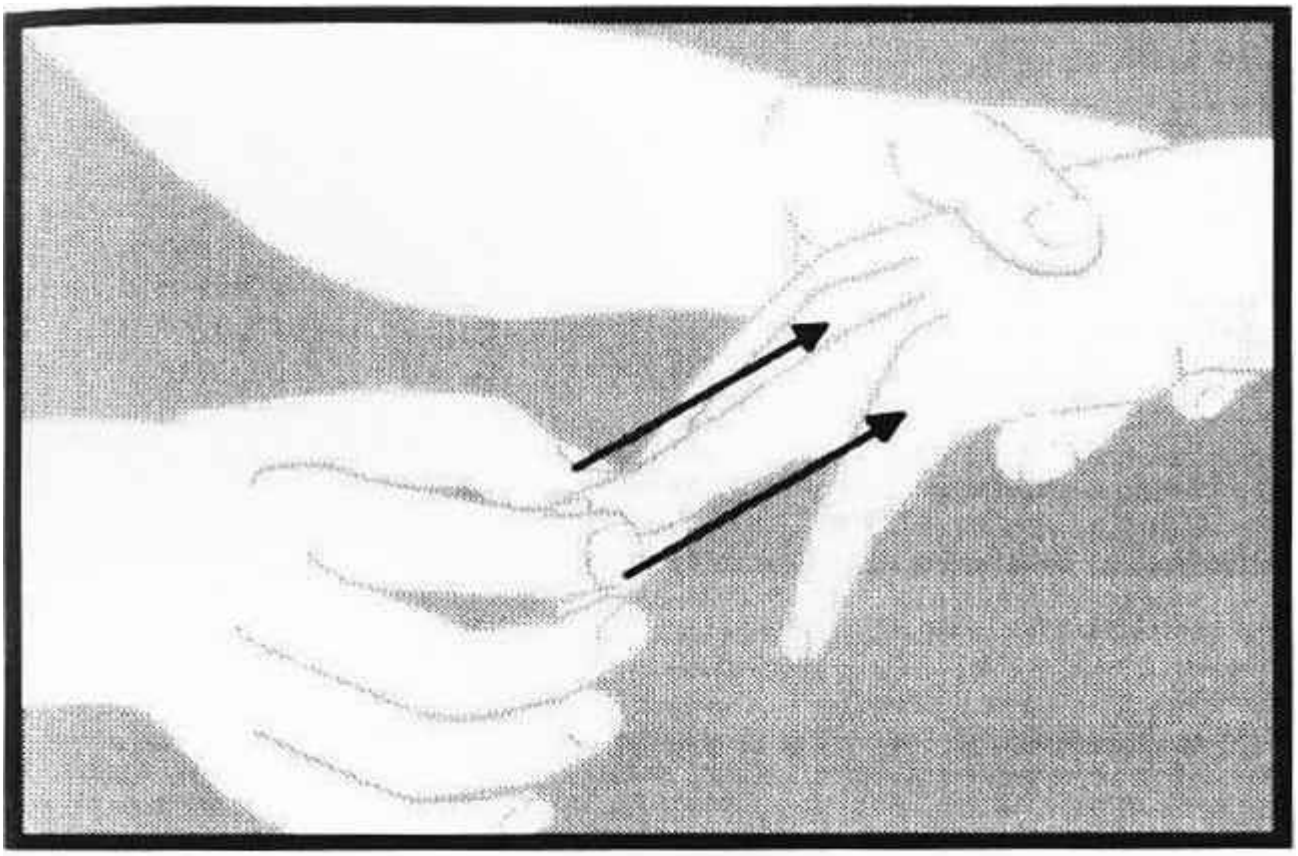

Rys. 3

3. Głaskanie powierzchni grzbietowej, dłoniowej i bocznych (Rys 4)
Jest to połączenie poprzednich głaskan Głaskanie wykonujemy oburącz Jedna ręka palcem wskazującym i kciukiem głaszcze powierzchnie boczne, a druga - również palcem wskazującym i kciukiem - powierzchnie grzbietową i dłoniową.

4. Głaskanie kciukami (Rys 5,6,7)
Kciuki obu rąk ułożone obok siebie Rozpoczynając od końca palca, wykonujemy głaskanie powierzchni bocznej palca, potem powierzchni grzbietowej, a następnie drugiej powierzchni bocznej Po przcgłaskaniu wszystkich palców odwracamy dłon

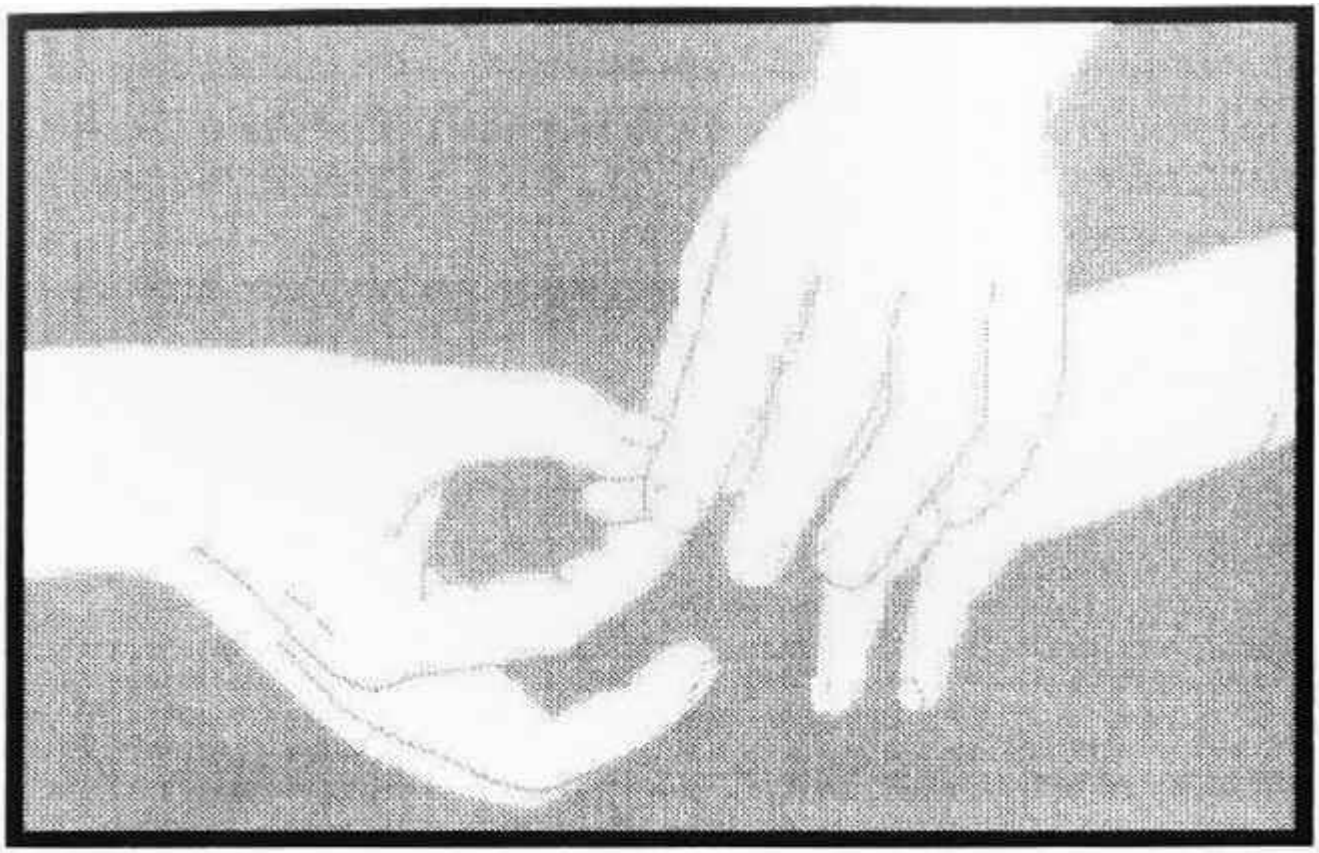

Rys. 4

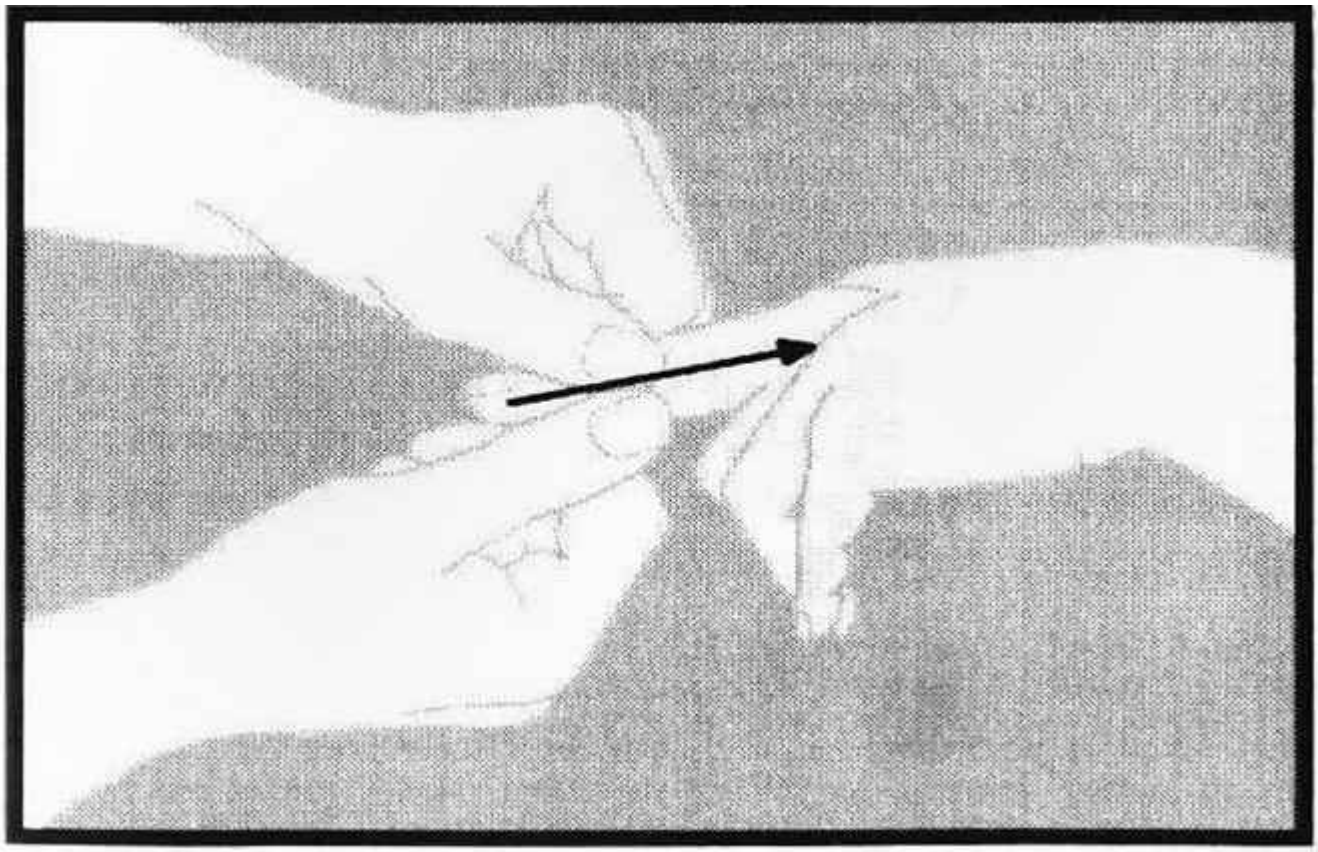

Rys. 5

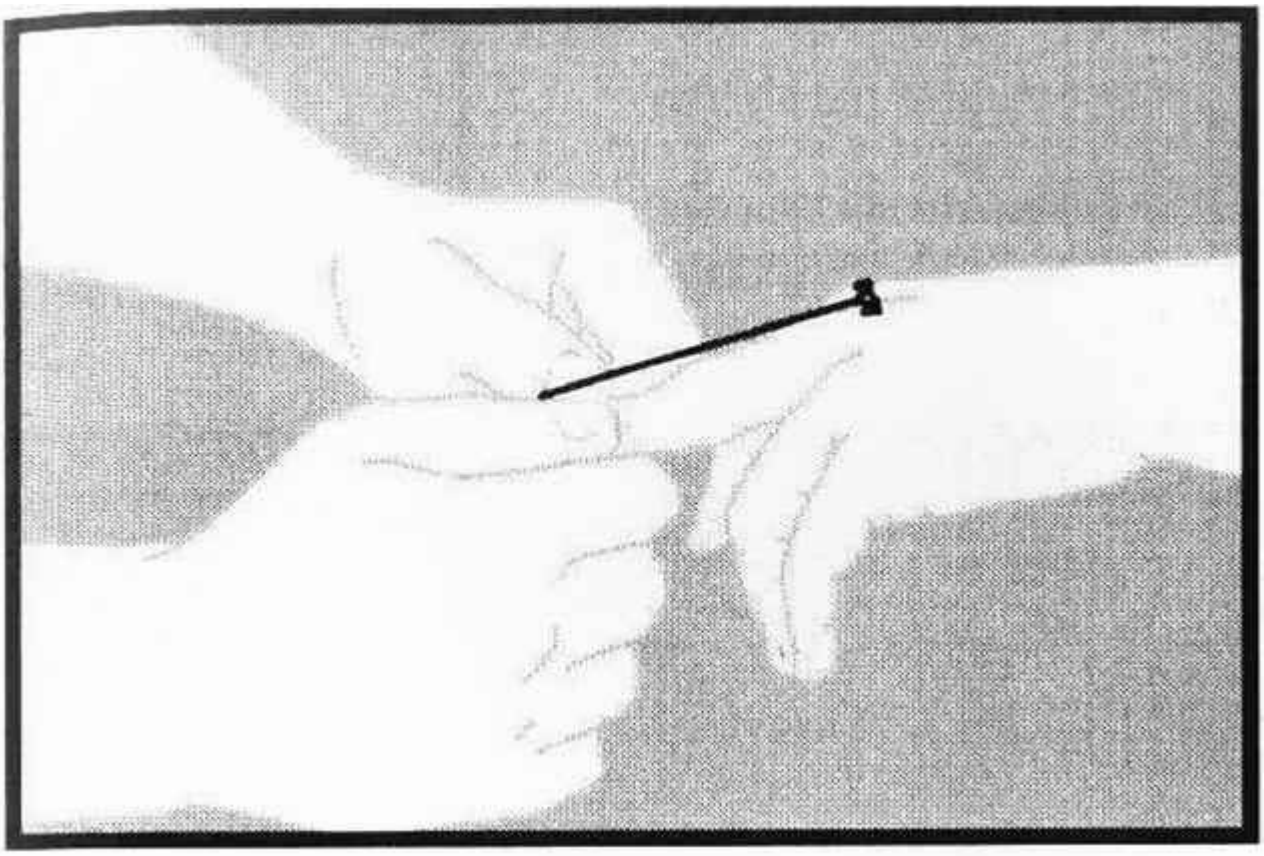

Rys. 6

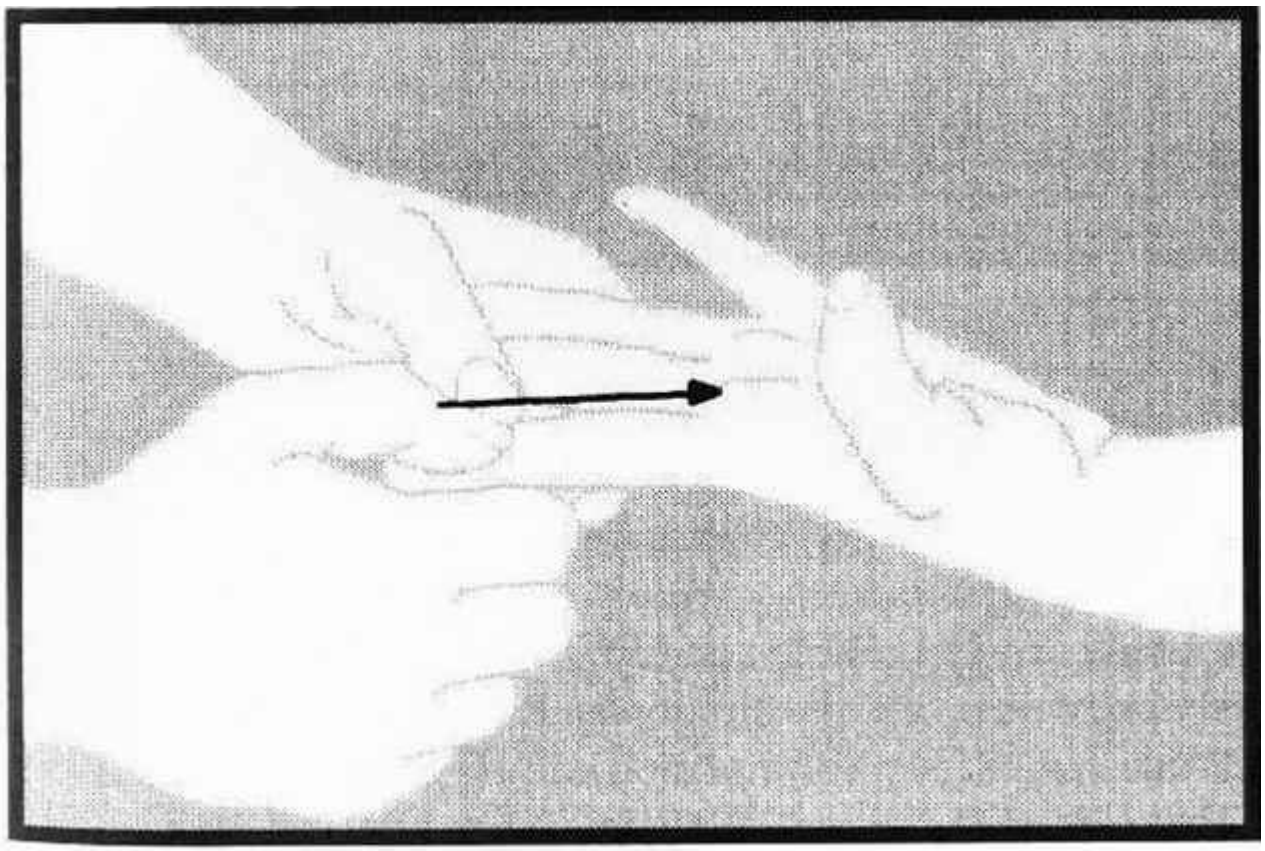

Rys. 7

pacjenta i wykonujemy w ten sam sposób głaskanie powierzchni dłoniowej każdego palca

5. Glaskanie wszystkich palców rownocześnie (Rys. 8)
Głaskanie to wykonujemy całą dłonią po stronie grzbietowej i po stronie dłoniowej

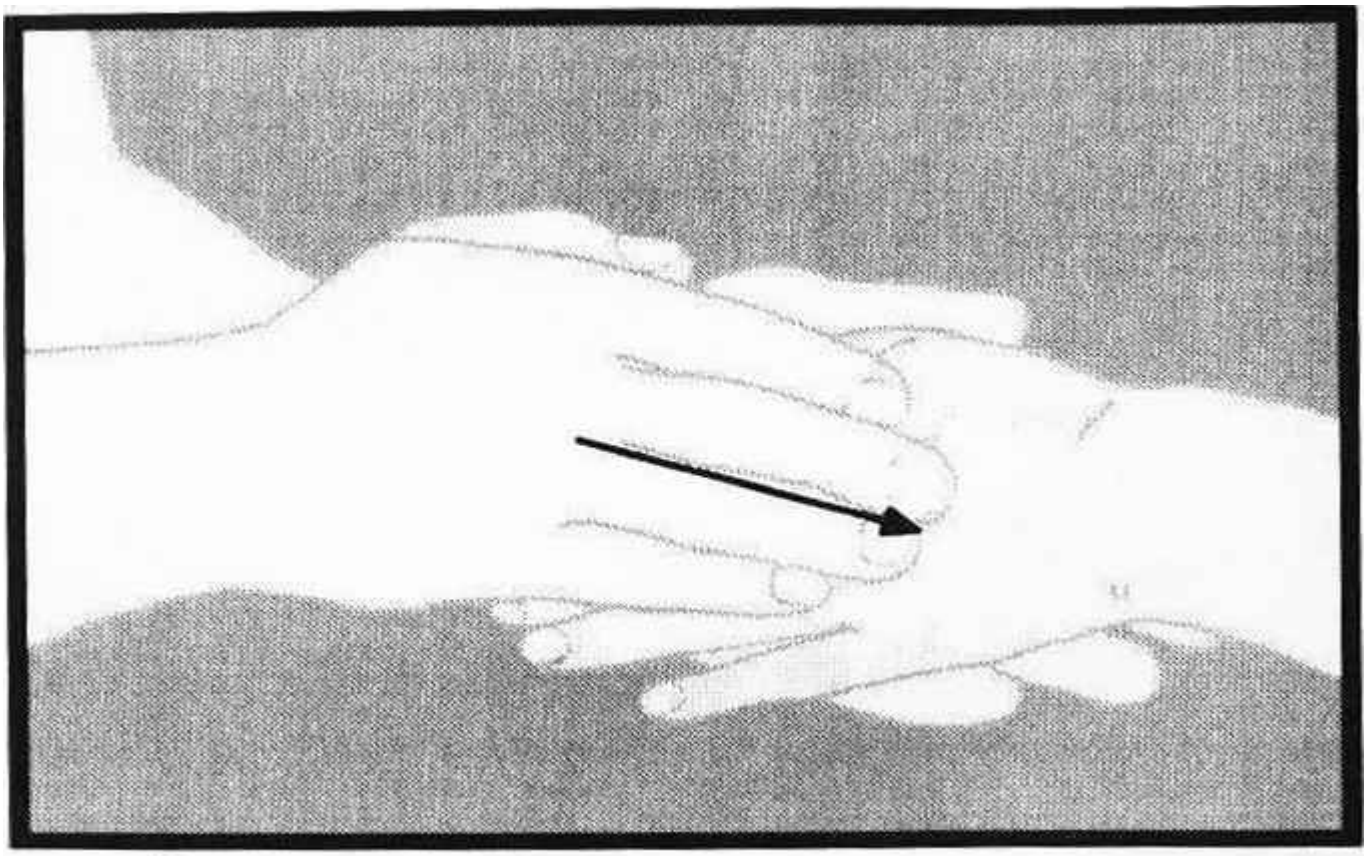

Rys. 8

Rozcierania

1. Rozcieranie powierzchni grzbietowe! i dłoniowej każdego palca (Rys. 9)
Wykonujemy je kciukiem po stronie grzbietowej oraz palcem wskazującym po stronie dłoniowej. Ruch, jaki wykonują palce, jest taki samjak przy formowaniu kulki (np z plasteliny) palcem wskazującym i kciukiem Rozpoczynając od końca palca, przesuwamy się za staw srodręczno-paliczkowy

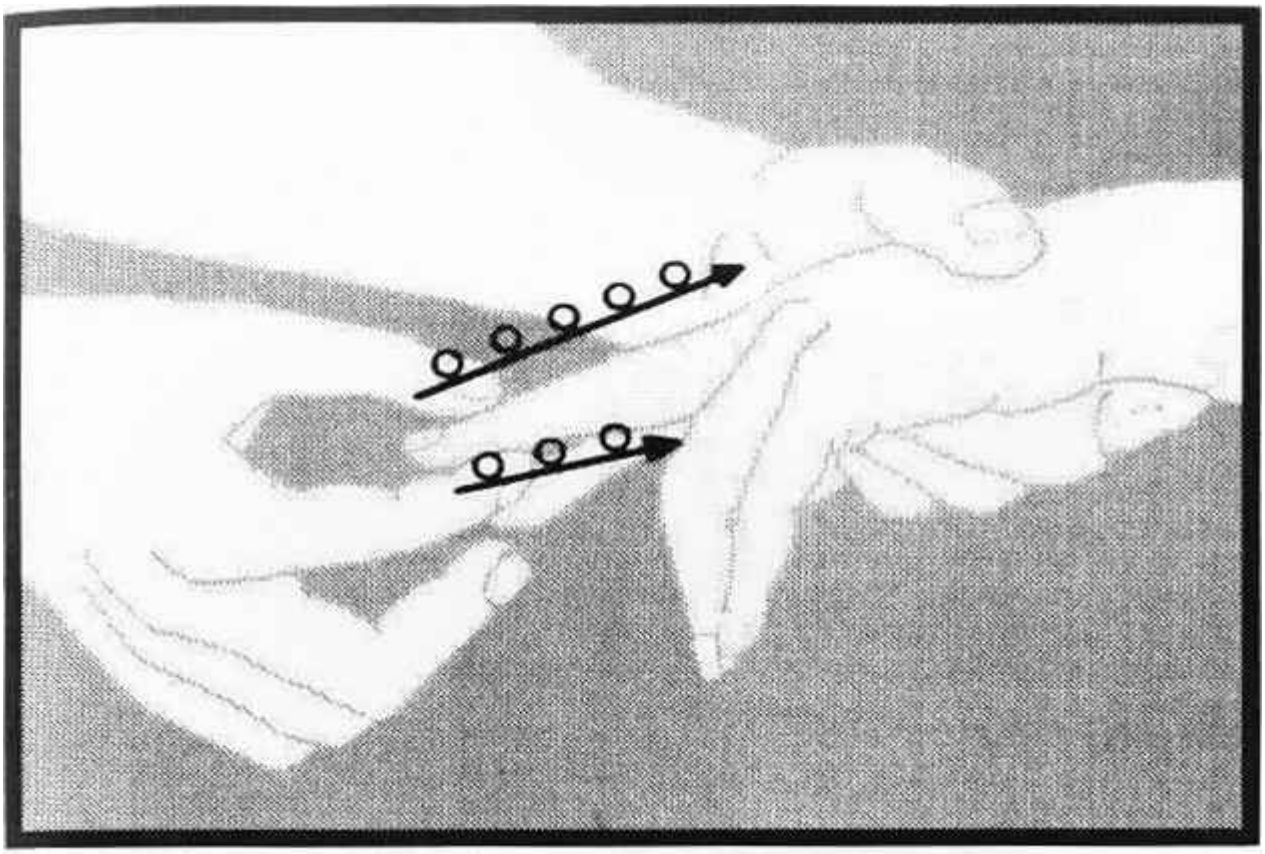

Rys. 9

2. Rozcieranie powierzchni bocznych kazdeuo palca (Rys 10)
Wykonujemy również kciukiem i palcem wskazującym. Wykonując ruch rozcierania opisany w punkcie 1. przesuwamy się od końca palca do stawu śródręczno-paliczkowego

3. Rozcieranie stawów międzypaliczkowych i śródreczno-Raliczkowych
Wykonujemy palcami: wskazującym i kciukiem po stronie dłoniowej i grzbietowej oraz po stronach bocznych stawów Przy rozcieraniu nie przesuwamy się do przodu, lecz rozcieramy w miejscu Przy opracowywaniu stawów śródręczno-paliczkowych rozcieramy tylko powierzchnie: grzbietową i dłoniową

4. Rozcieranie „pierścieniowe" każdeuo palca (Rys 11)
Wykonujemy palcami wskazującymi i kciukami obu rąk Ręce

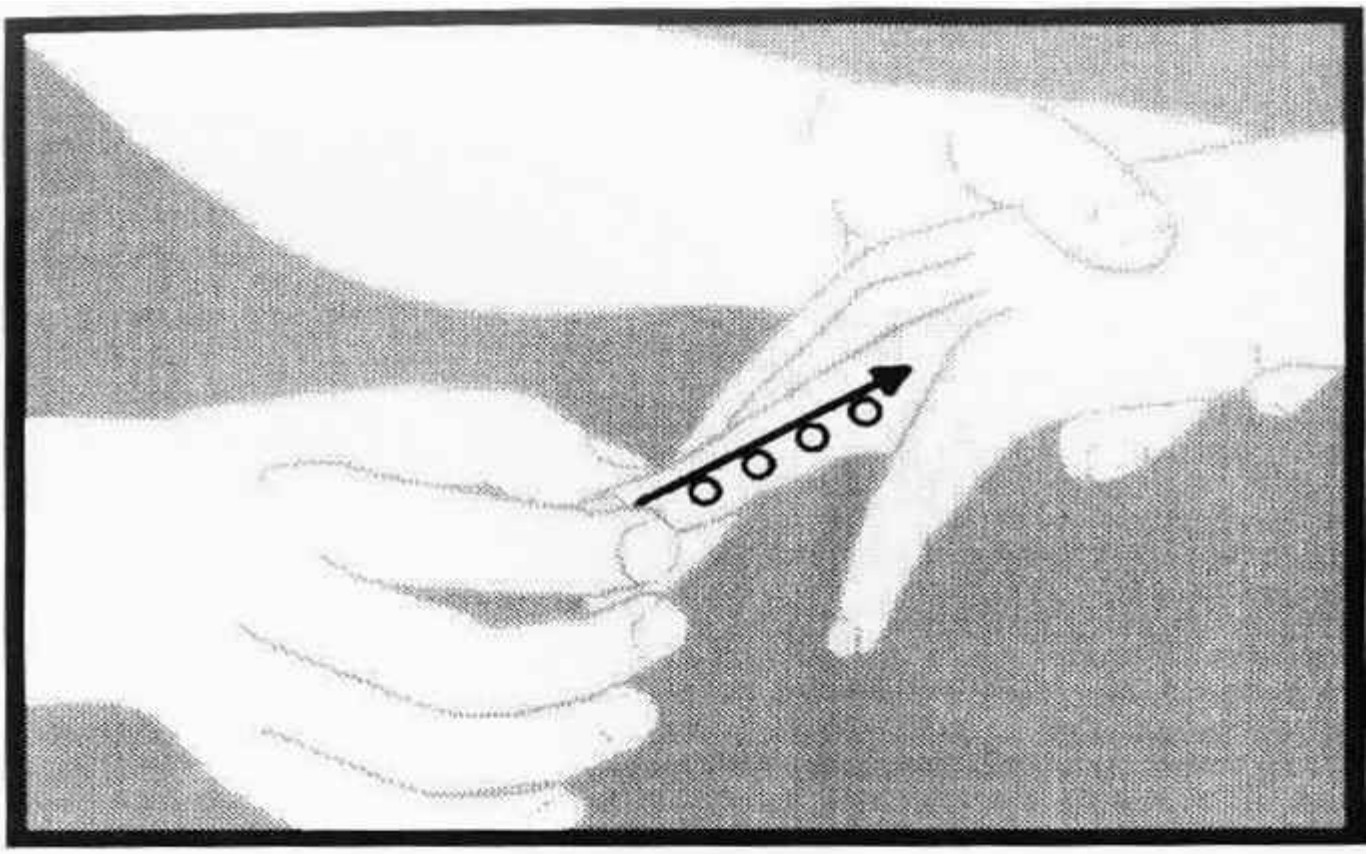

Rys. 10

są ułożone jak na rysunku Jedna ręka opracowuje powierzchnie boczne, druga zaś powierzchnie: grzbietową i dłoniową. Wyróżniamy tu dwa sposoby rozcierania:

a. Rozcieranie naprzemienne - ręce pracują na zmianę, tzn raz jedna, raz druga, wykonując rozcieranie w sposob opisany przy rozcieraniu nr 1.

b. Rozcieranie równoczesne - ręce pracująjednocześnie, zas palce wskazujące i kciuki obu rąk tworzą jakby widełki i pozostają w stosunku do siebie nieruchomo Widełki te wy konują ruchy spiralne poziome przy opracowaniu powierzchni grzbietowej i dłoniowej, zas drugie- pionowe przy opracowywaniu powierzchni bocznych. W obydwu sposobach rozcierania „pierścieniowego" posuwamy się od końca palca do stawu srodręczno-paliczkowego.

5. Rozcieranie kciukami (Rys 12, 13, 14)
kciuki obu rąk ułożone są obok siebie Rozpoczynając od końca palca, wykonujemy rozcieranie powierzchni bocznej, potem powierzchni grzbietowej, a następnie drugiej powierzchni bocznej. Kciuki wykonują ruchy spiralne naprzemienne i od siebie, jak pokazano na rysunku Po opracowaniu wszystkich palców odwracamy dłoń pacjenta i rozcieramy w ten sam sposób powierzchnie dłoniowe wszystkich palców

6. Rozcieranie oburącz wszystkich palców jednocześnie (Rys 15)

Dłon pacjenta ułożona jest jak na rysunku Dłonie masażysty, wykonując aich jak przy zacieraniu rąk, rozcierają wszystkie palce pacjenta jednocześnie, posuwając się od koniuszków palców do śródręcza

Ugniatania

Ponieważ mięsnie palców są bardzo drobne, nie ma możliwości wykonania ugniatan Wykonujemy natomiast uciski

1. Uciski powierzchni grzbietowej, dłoniowej oraz bocznych (Rys. 16, 17)
Wykonujemy palcem wskazującym i kciukiem jednej ręki. Przesuwając się wolno ruchem głaszczącym, wykonujemy co pewien czas uciski w miejscu, skierowane w głąb palca.

2 . Uciski "pierścieniowe" każdego palca
Ręce ułożone jak na rysunku Wyróżniamy tu dwa rodzaje ucisków:

a. Uciski naprzemienne - przy posuwaniu się ruchem głaszczącym uciskamy razjedną ręką po stronach grzbietowej i dłoniowej, raz drugą po powierzchniach bocznych (Rys. 18).

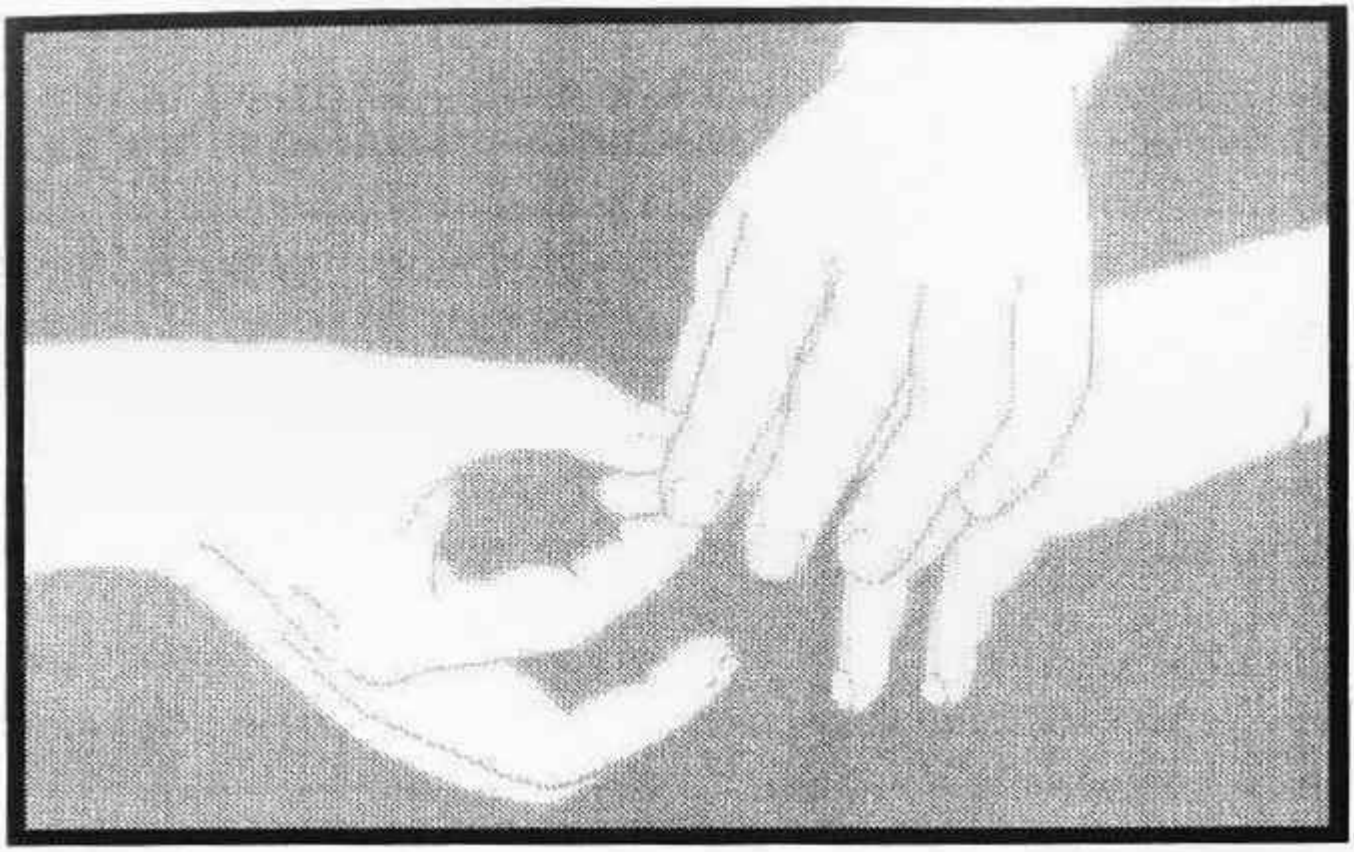

Rys. 11

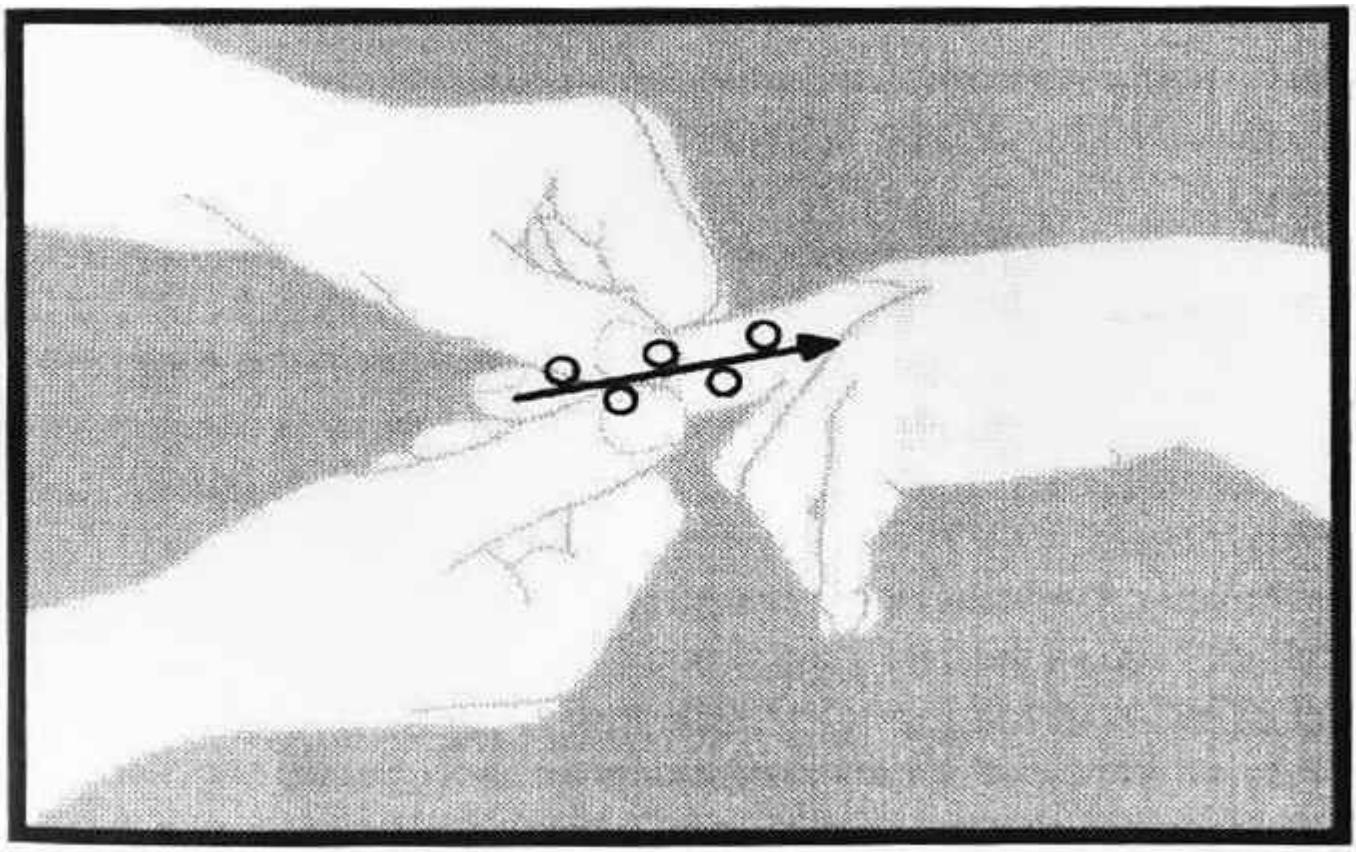

Rys. 12

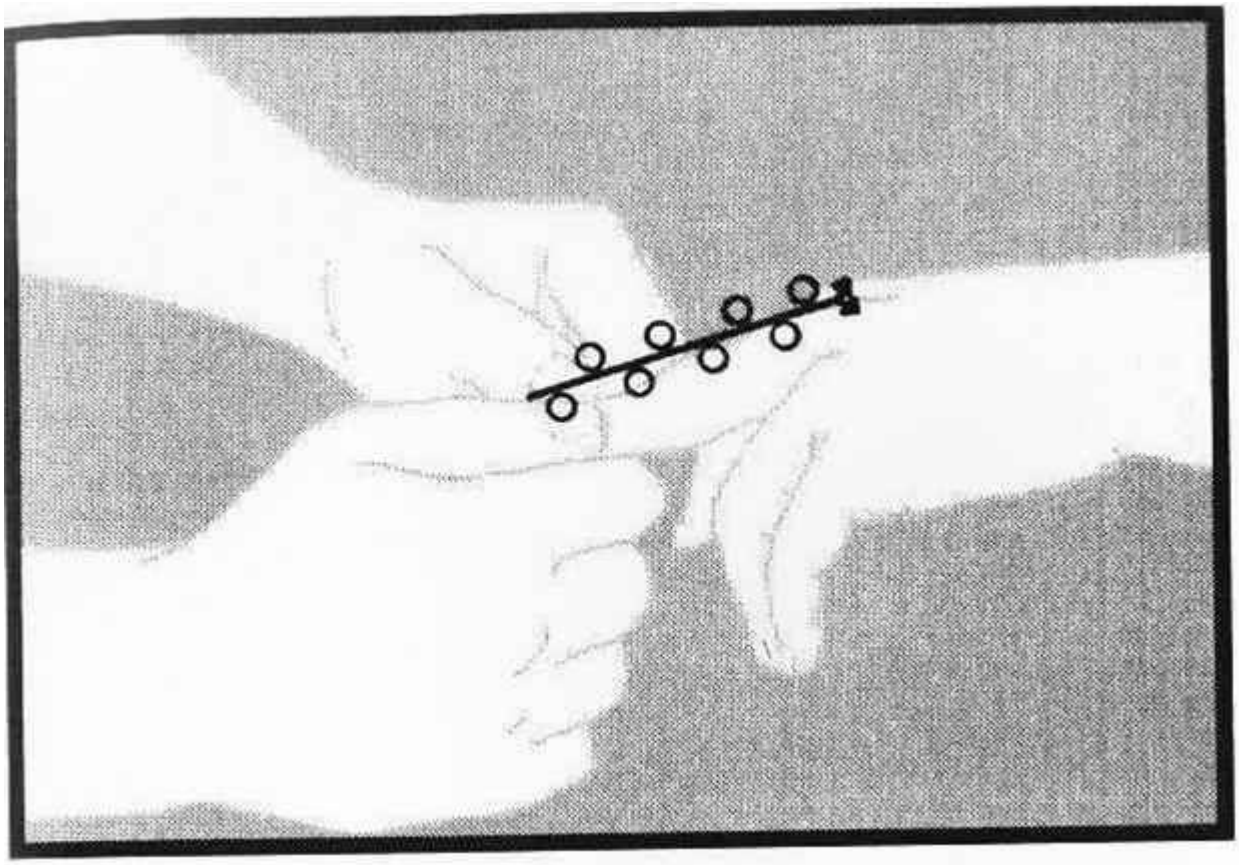

Rys. 13

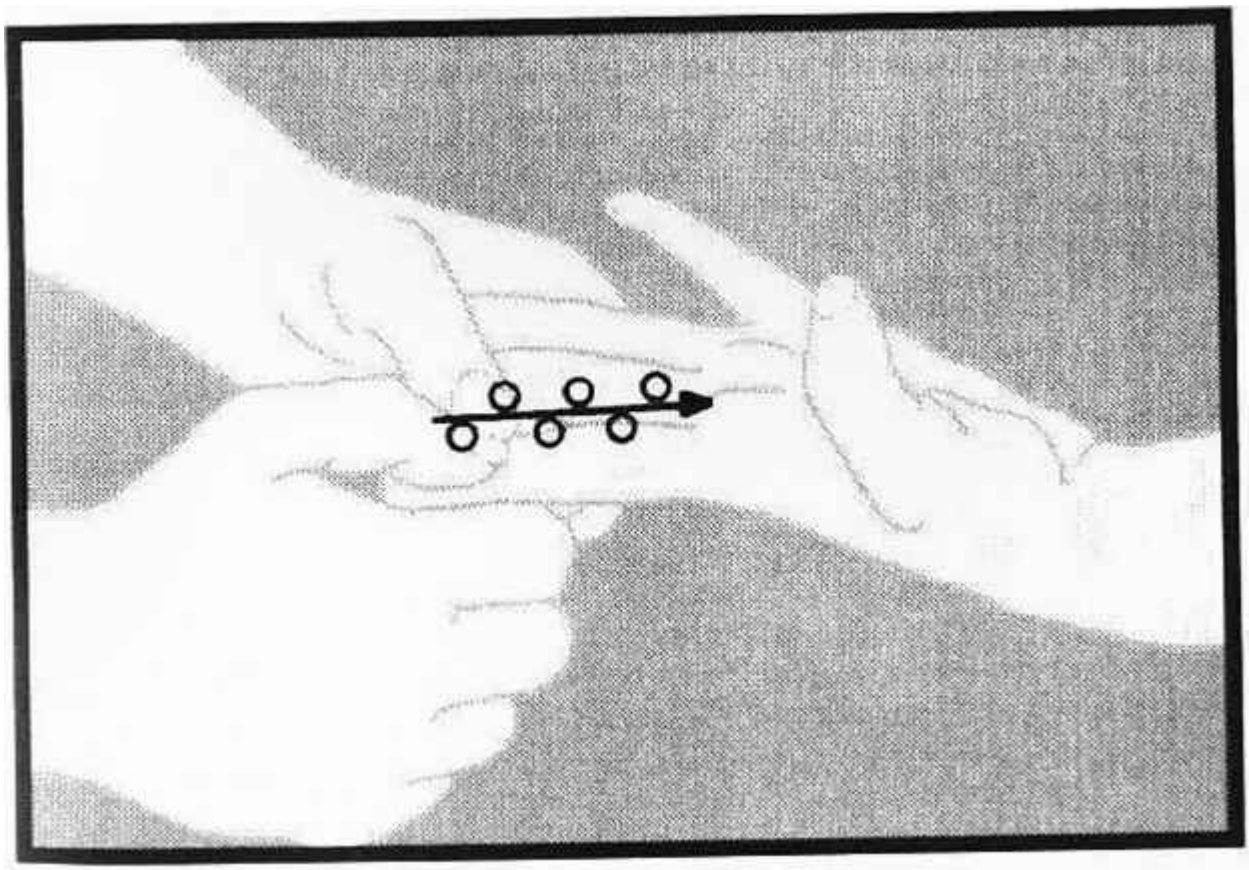

Rys. 14

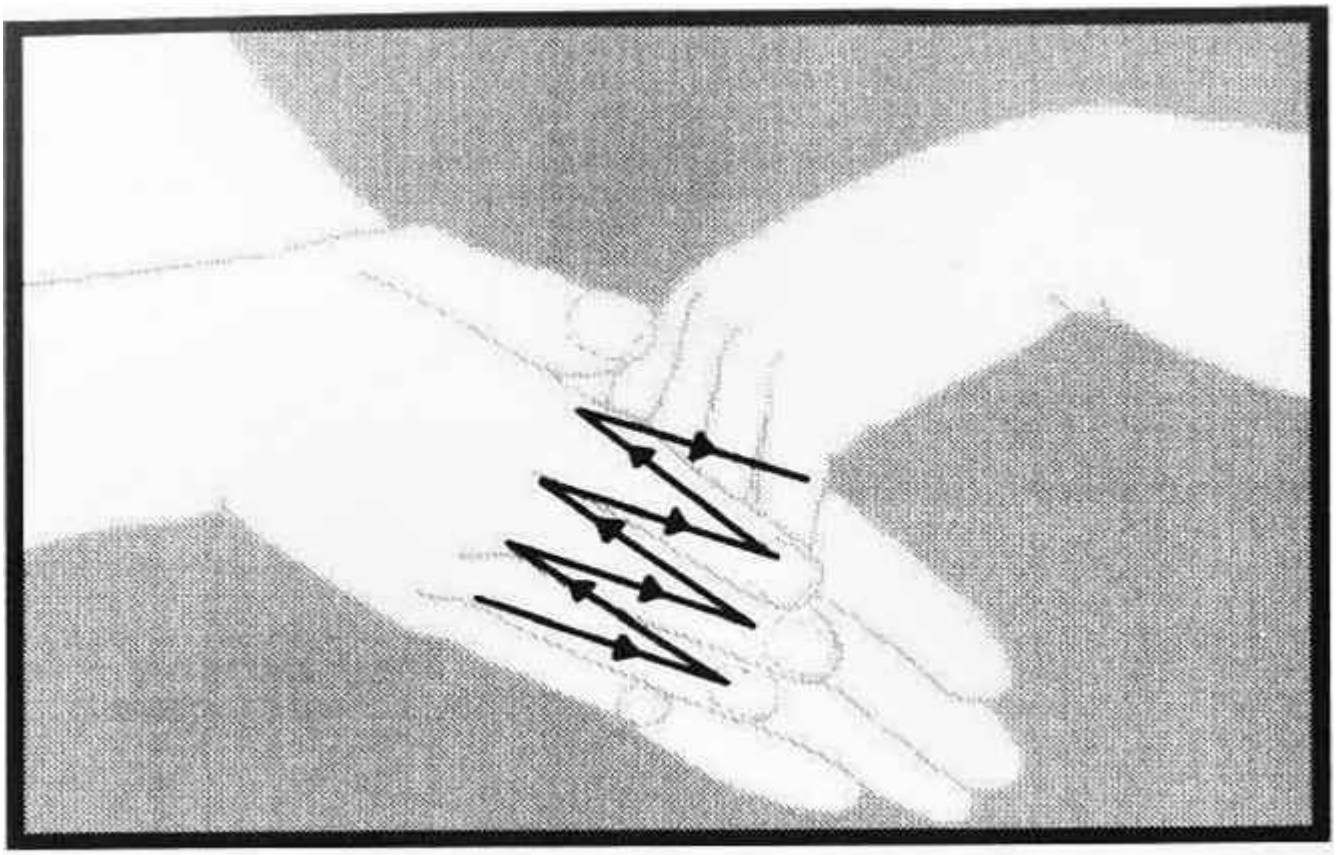

Rys. 15

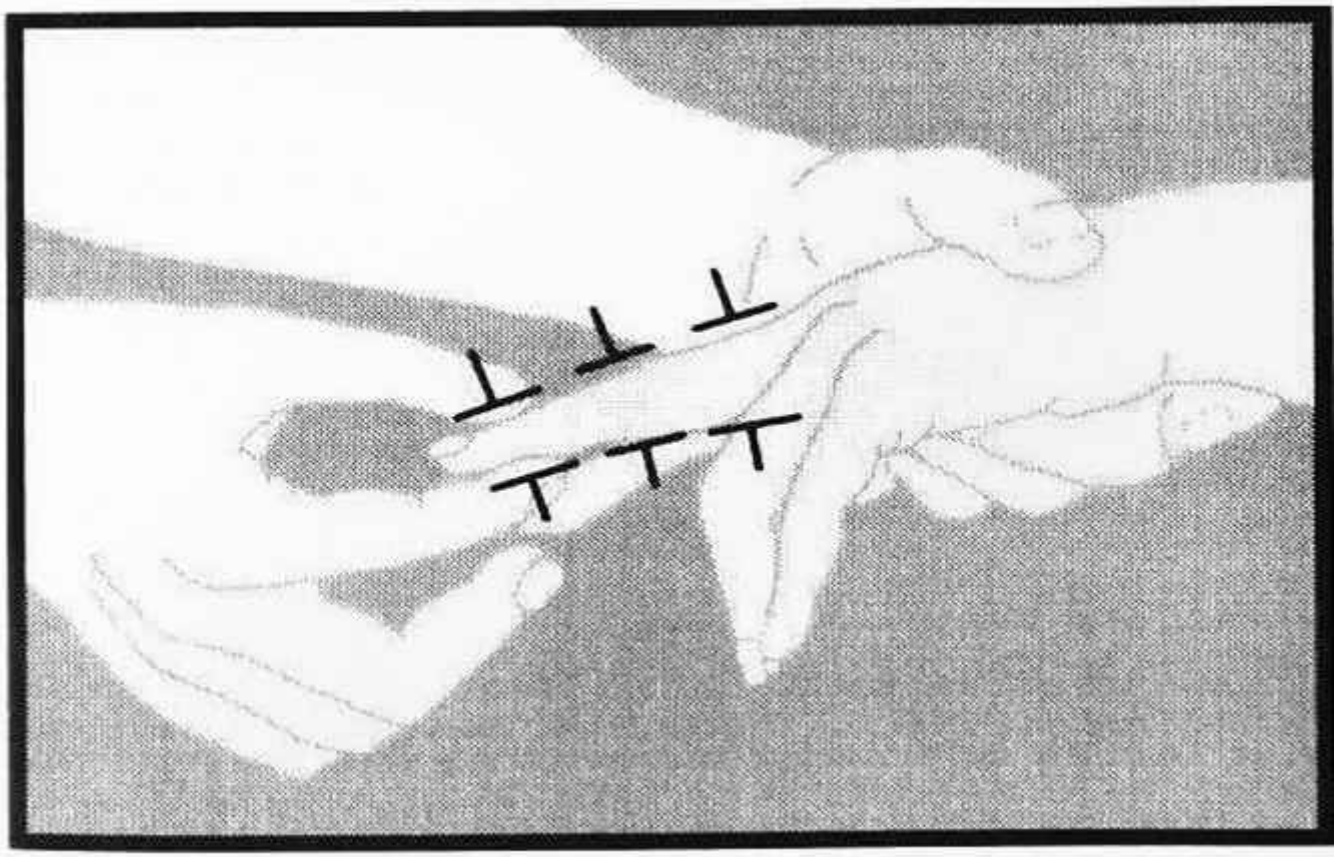

Rys. 16

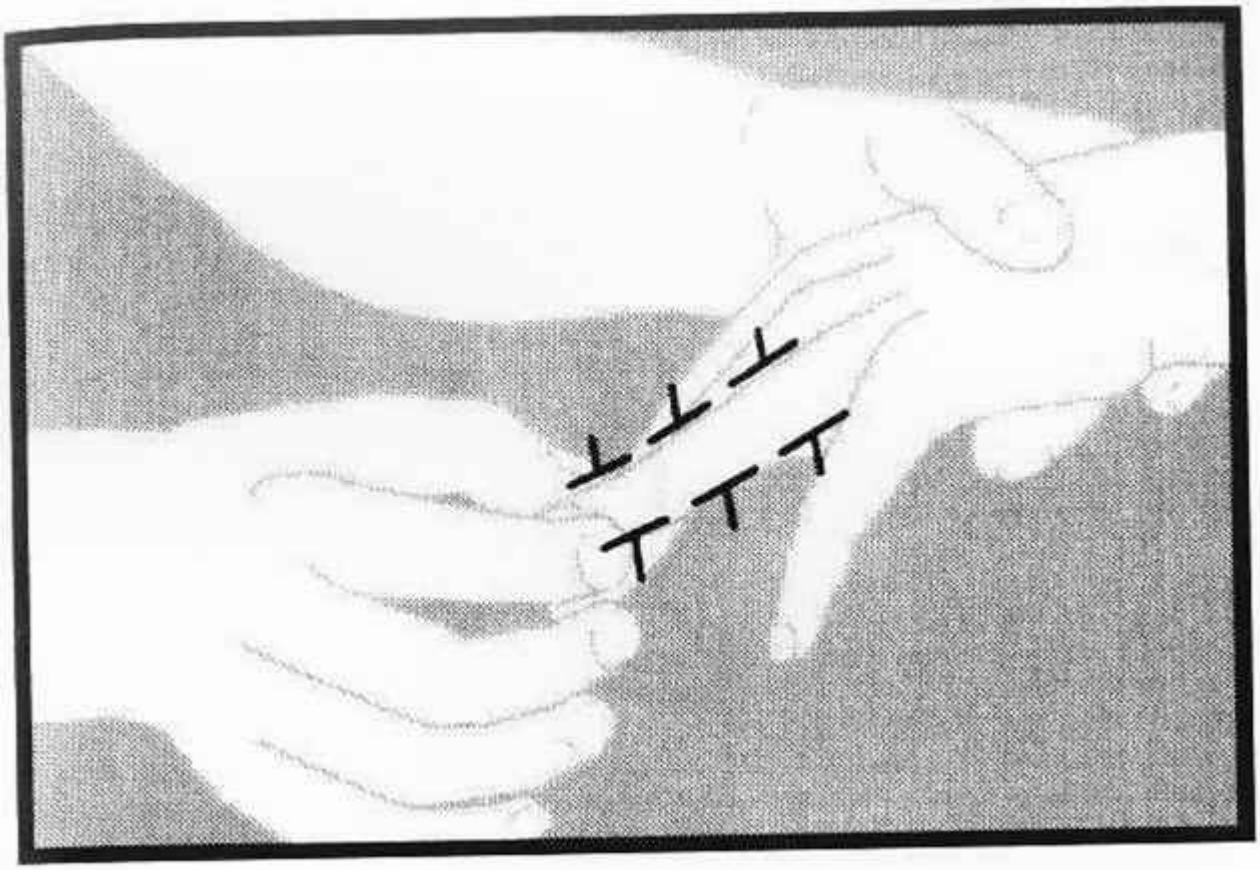

Rys. 17

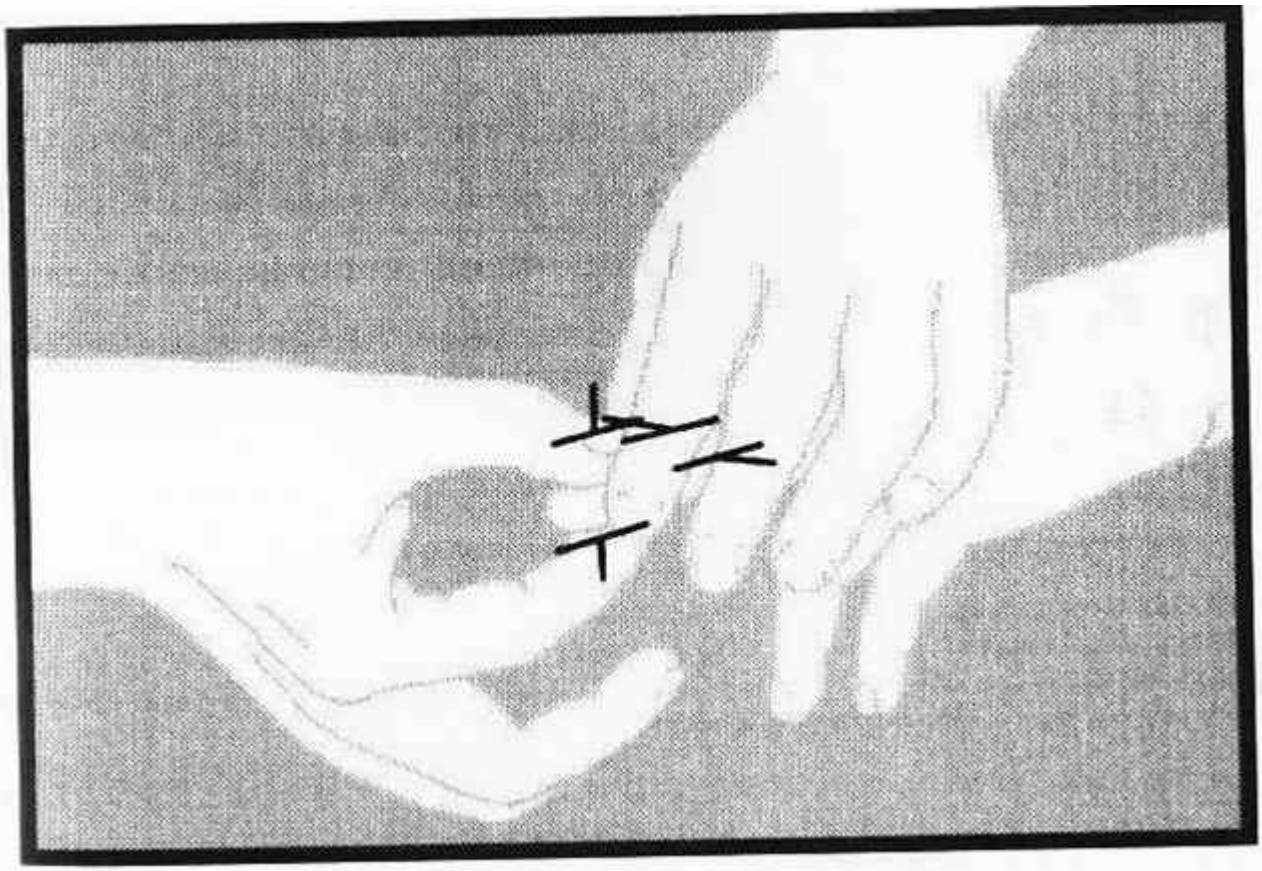

Rys. 18

b. Uciski jednoczesne - przy posuwaniu się ruchem głaszczącym obie ręce równocześnie wykonują ucisk i równocześnie zwalniają ten ucisk (Rys 19)

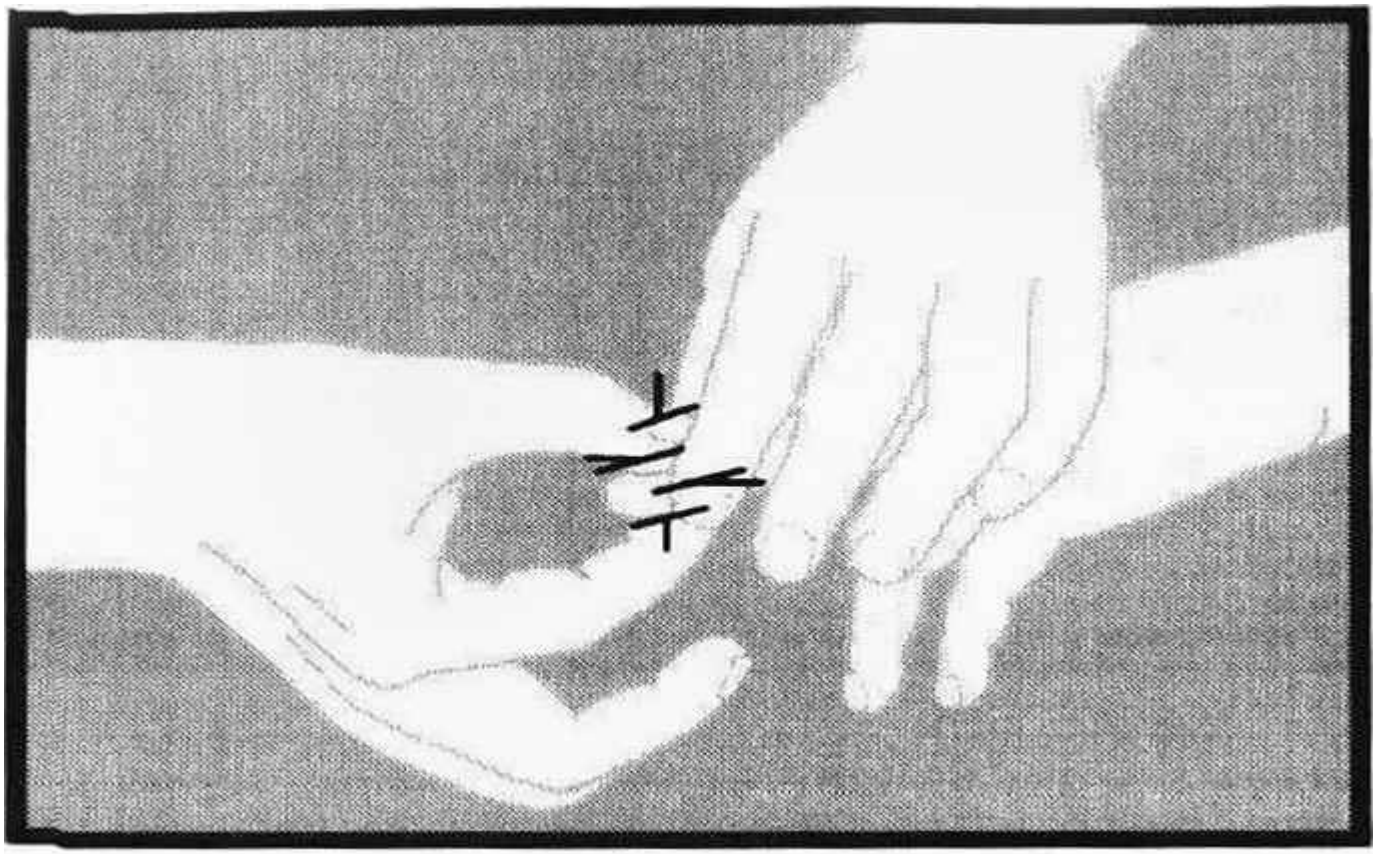

Rys. 19

3. Uciski czterema palcami (Rys. 20)

Palce układamy w ten sposób, że kciuk znajduje się na powierzchni bocznej, palec wskazujący na powierzchni grzbietowej, palec środkowy na drugiej powierzchni bocznej, a palec serdeczny na powierzchni dłoniowej masowanego palca Posu-' wając się ruchem głaszczącym (jak przy zakładaniu obrączki), co pewien czas wykonujemy ucisk jednocześnie wszystkimi palcami

Naciąganie palców (trakcja) (Rys 21, 22)

Naciąganie palców nie |est techniką masażu, jednak ze względu na duzą skuteczność trakcji zapozyczamy ją do masażu klasycznego. Palcami małym i serdecznym chwytamy za ostatni

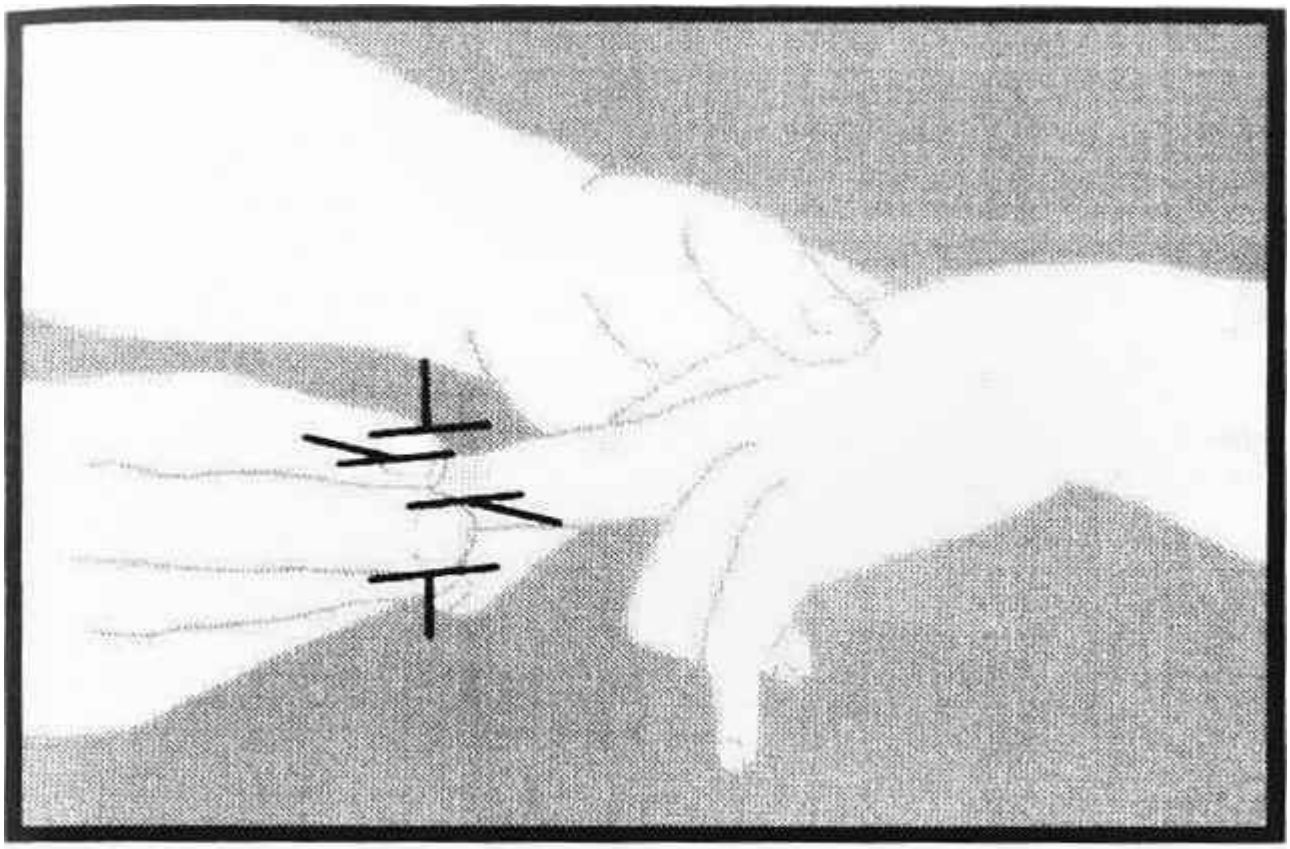

Rys. 20

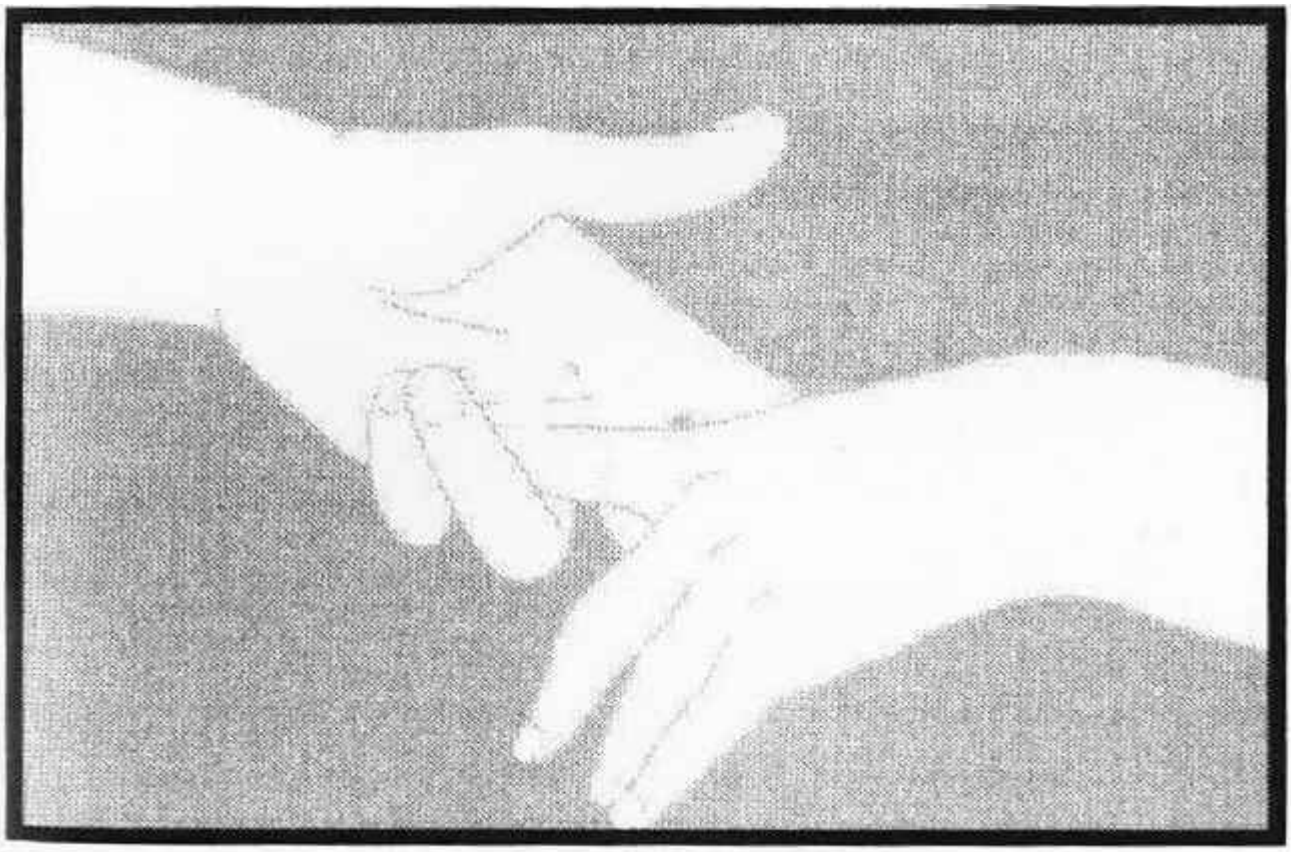

Rys. 21

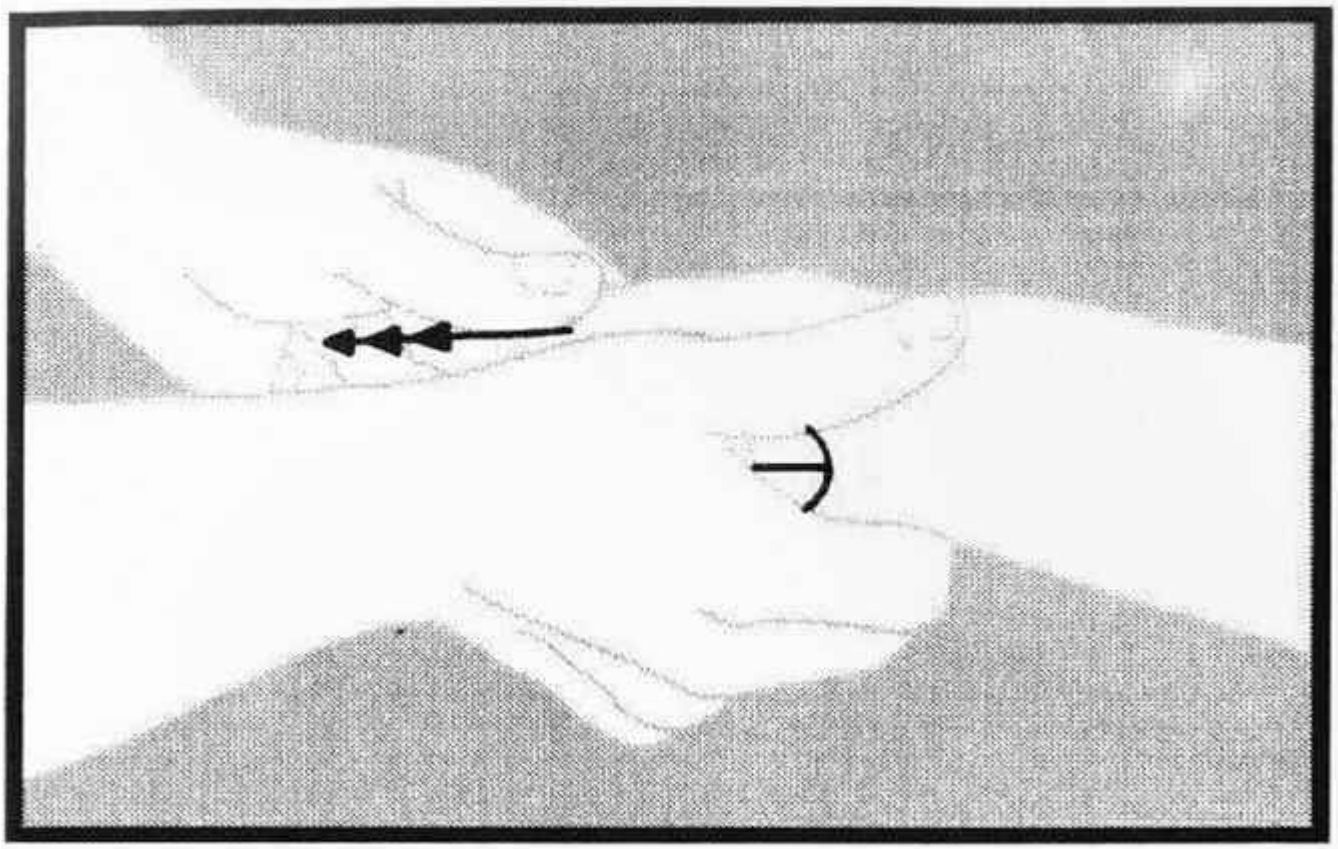

Rys. 22

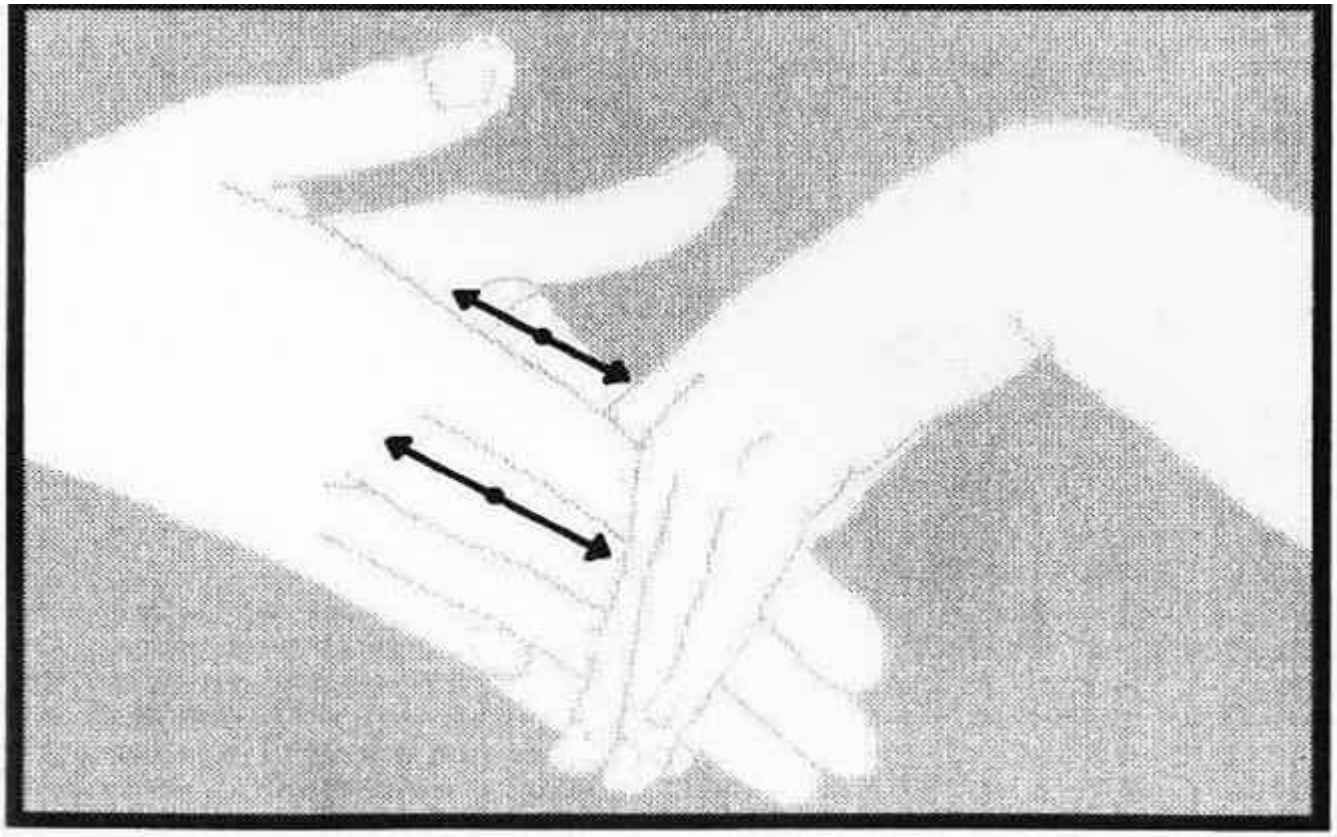

Rys. 23

paliczek palca masowanego Pozostałe palce środkowy, wskazujący i kciuk służą do kontrolowania prawidłowego kierunku trakcji (dokładnie w osi palca) Rozpoczynając od bardzo lekkiej trakcji przy trzykrotnym pociąganiu stopniowo zwiększamy siłę.

Wałkowanie (Rys 23)
Ułożenie rąk jak na rysunku W płaszczyźnie prostopadłej do dłoni, wykonując ruch jak przy zacieraniu rąk, wałkujemy każdy palec osobno

ŚRÓDRĘCZE

Głaskania

1. Głaskanie "łukowe" (Rys. 24)
Wykonujemy kciukiem po stronie grzbietowej śródręcza. Przy każdym następnym paśmie kciuk zatacza większy łuk

2. Głaskanie „pasmowe" (Rys. 25)
Wykonujemy dwoma kciukami ułożonymi obok siebie Rozpoczynając od jednego brzegu dłoni, w kolejnych pasmach przesuwamy się do drugiego brzegu

3. Głaskanie rozbieżne i zbiezne (Rys. 26,27)
Wykonujemy kciukami Rozpoczynamy od ułożenia kciuków obok siebie w linii środkowej srodręcza W[r] kolejnych pasmach kciuki rozchodzą się na boki. aby w końcu opracowac brzegi boczne śródręcza W dalszej kolejności wykonujemy pasma, przy których kciuki stopniowo zblizają się do siebie, aby w reszcie spotkać się razem w linii środkowej śródręcza, czyli w

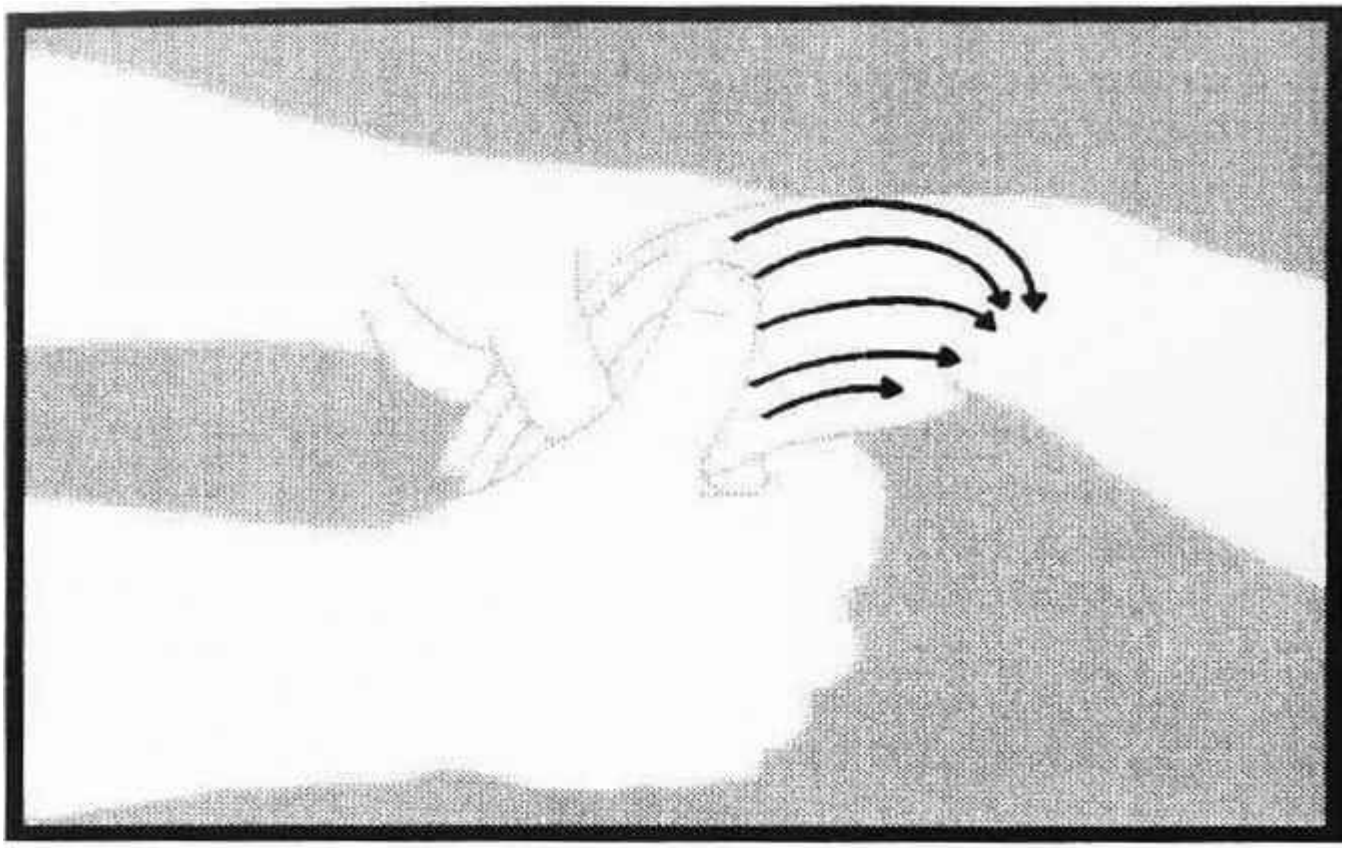

Rys. 24

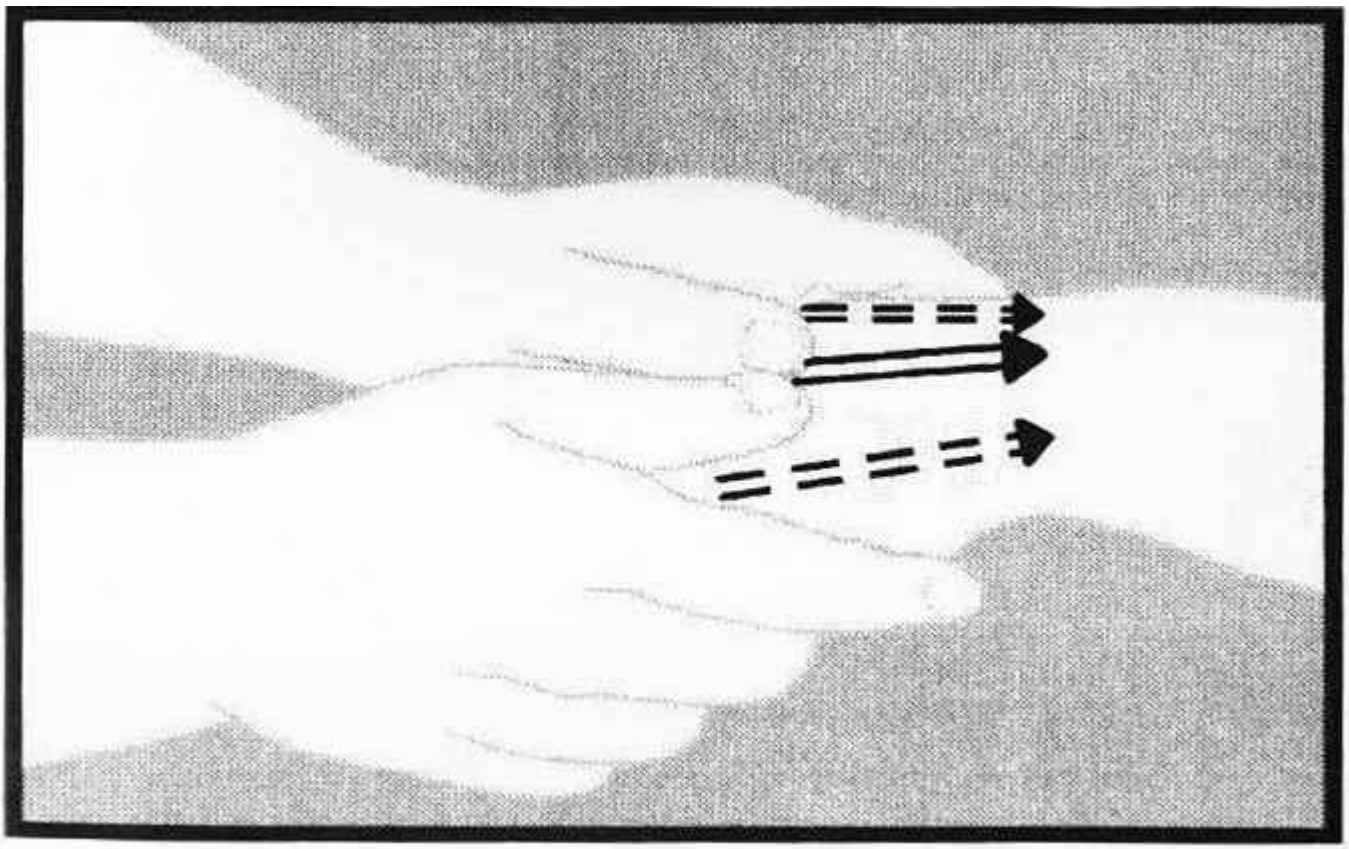

Rys. 25

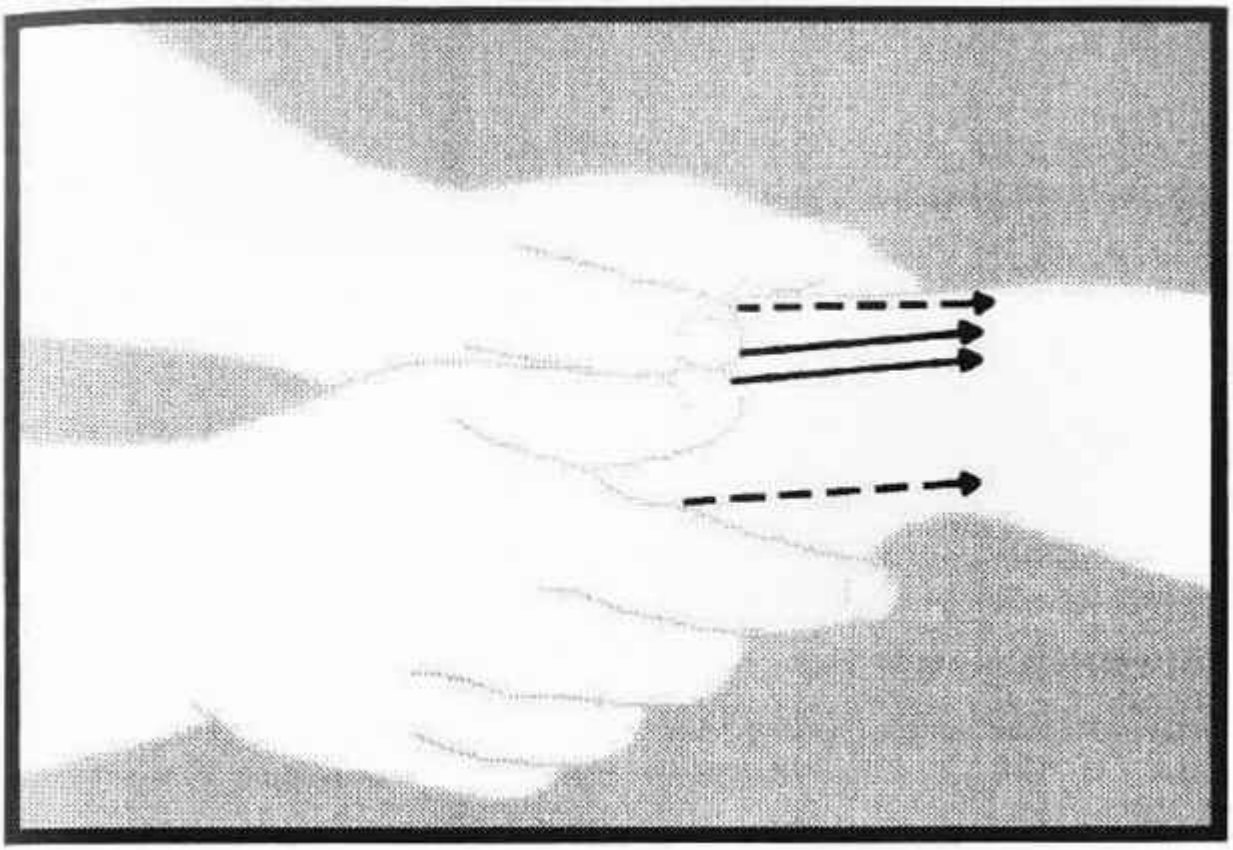

Rys. 26

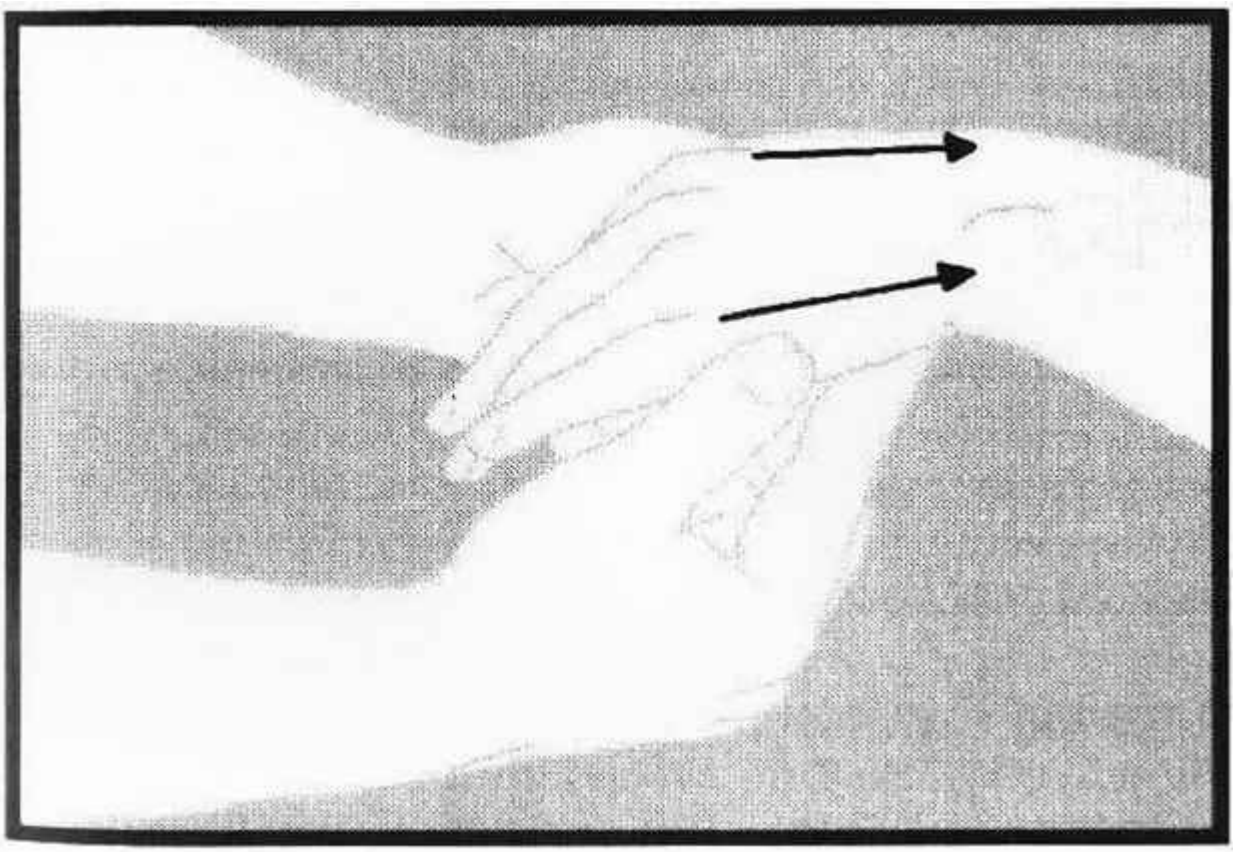

Rys. 27

pozycji wyjściowej

4. Głaskania od 1. do 3. wykonujemy następnie po stronie dłoniowej.w identyczny sposob, zwiększając jednak nieznacznie siłę wykonania

- Głaskanie ..łukowe" (Rys. 28)
- Głaskanie pasmowe (Rys 29)
- Głaskanie rozbiezne i zbiezne (Rys. 30)

5. Głaskanie całą dłonią strony dłoniowej śródręcza (Rys. 31)
Kciuk pacjenta jest odwiedziony. Wykonujemy głaskanie wzdłuż osi ręki, a po dojściu do kciuka pacjenta zahaczamy o mego naszym kciukiem i przegłaskujemy kłąb.

6. Głaskanie cała dłonią strony dłomowej środręczą (Rys. 32. 33)
Kciuk pacjenta jest przywiedziony. Głaskanie to wykonujemy w dwóch pasmach: pierwsze z zejściem w kierunku kości łokciowej, drugie z zejściem w kierunku kości promieniowej.

7. Głaskanie całą dłonią strony grzbietowej (Rys.34,35)
Głaskanie całą dłonią strony grzbietowej śródręcza wykonujemy w dwóch pasmach z zejściem w kierunku kości łokciowej i przy drugim paśmie- w kierunku kości promieniowej.

8. Głaskanie „paliczkowe" (Rys 36)
Wykonujemy tylko po stronie grzbietowej śródręcza. przegłaskując ją grzbietową stroną palców

9. Głaskanie "grzebyczkówe" (Rys 37)
Wykonujemy tylko po stronie dłoniowej śródręcza. Dłoń masażysty jest zwinięta w pięść ze schowanym kciukiem

Rozcierania

1. Rozcieranie "łukowe" (Rys 38)
Wykonujemy je kciukiem po stronie grzbietowej śródręcza Kciuk, wykonując ruchy spiralne, porusza się po łuku. Po dojściu do stawu nadgarstkowego odrywamy kciuk i przenosimy na staw śródręczno-paliczkowy Przy każdym kolejnym paśmie kciuk zatacza coraz większe łuki

2. Rozcieranie „pasmowe" (Rys 39)
Wykonujemy dwoma kciukami ułożonymi obok siebie. Kciuki na przemian wykonują ruchy spiralne, zataczając kółeczka od siebie Rozpoczynając od jednego brzegu dłoni, w kolejnych pasmach przesuwamy się na drugi brzeg.

3. Rozcieranie rozbieżne i zbiezne (Rys. 40,41,42)
Wykonujemy je kciukami po stronie grzbietowej i dłoniowej. Rozpoczynamy od ułożenia kciuków obok siebie w linii środkowej śródręcza. Kciuki, wykonując naprzemiennie (razjeden, raz drugi) rozcieranie, kręcą kółeczka od siebie na zewnątrz. Rozcieranie wykonujemy od stawów śródręczno-paliczkowych do stawu promieniowo-nadgarstkowego. W kolejnych pasmach kciuki rozchodzą się na boki, aby w końcu opracować brzegi śródręcza. Następnie rozcieramy w pasmach, w których kciuki stopniowo zbliżają się do siebie aż do zejścia się razem w linii środkowej śródręcza

4 Rozcieranie czterema palcami po stronie grzbietowej (Rys 13,44)
Wykonujemy je w dwóch pasmach Pierwsze- bliżej małego palca. Kręcąc kółeczka w kierunku blizszego brzegu, posuwamy się od stawów srodręczno-paliczkowych do stawu promieniowo-nadgarstkowego po stronie łokciowej Drugie pasmo

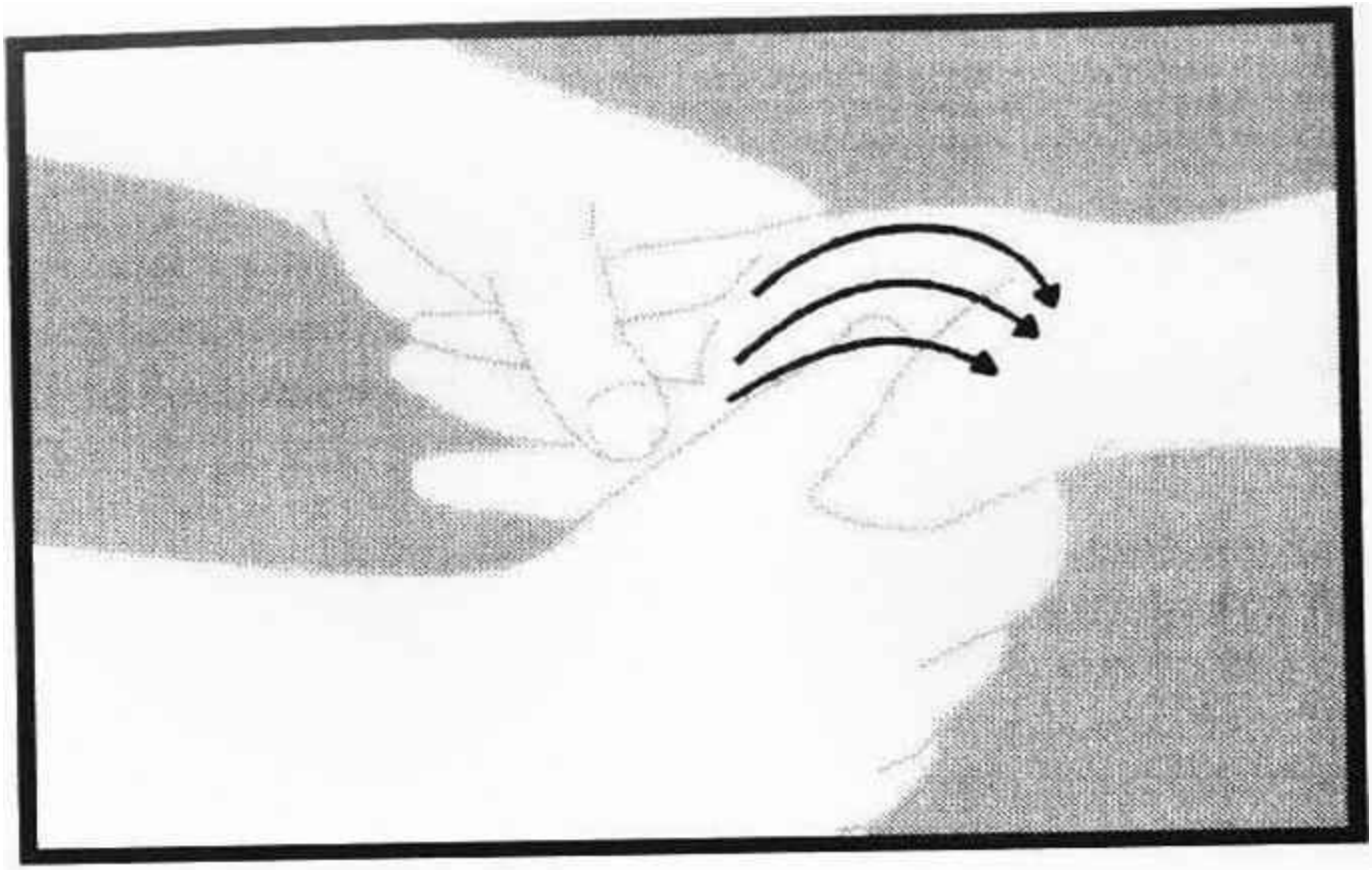

Rys. 28

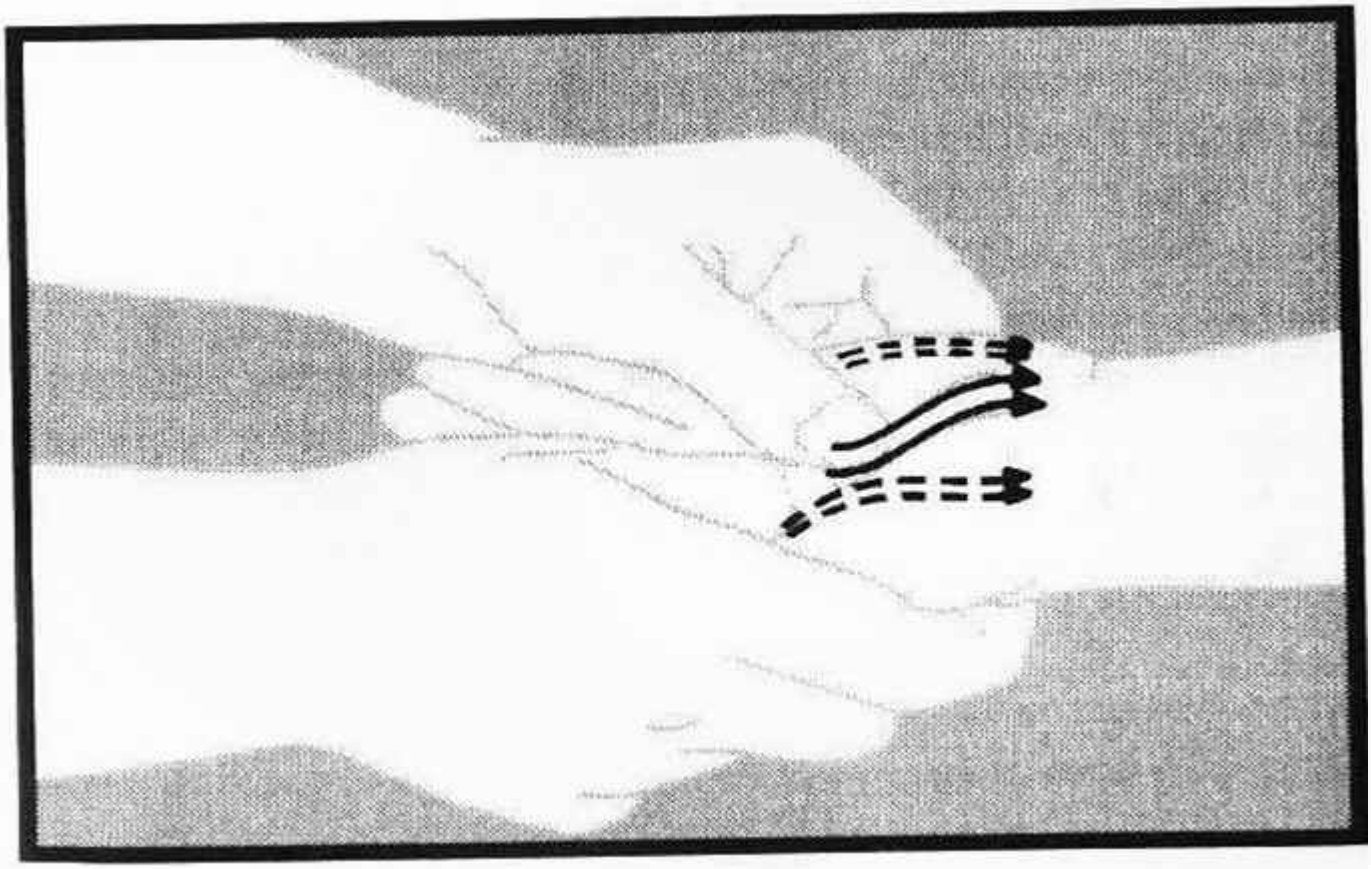

Rys. 29

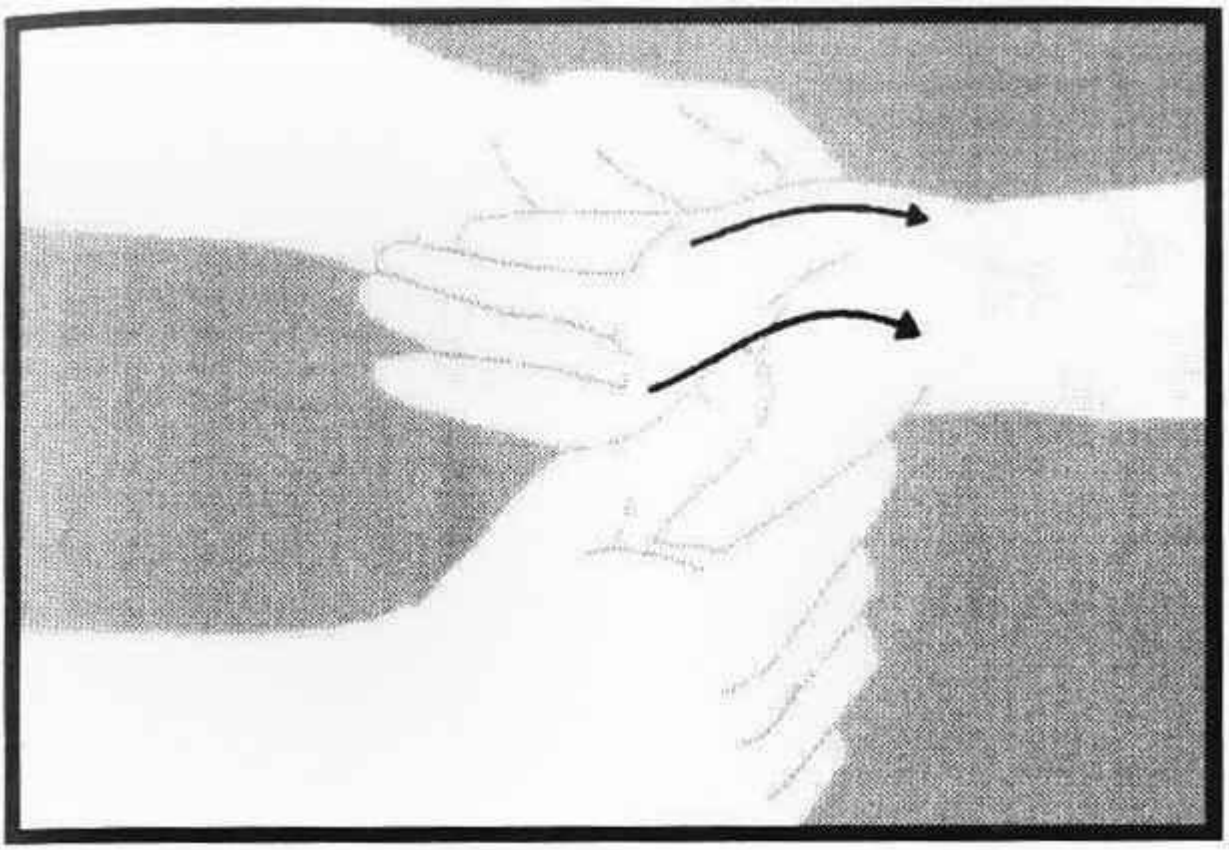

Rys. 30

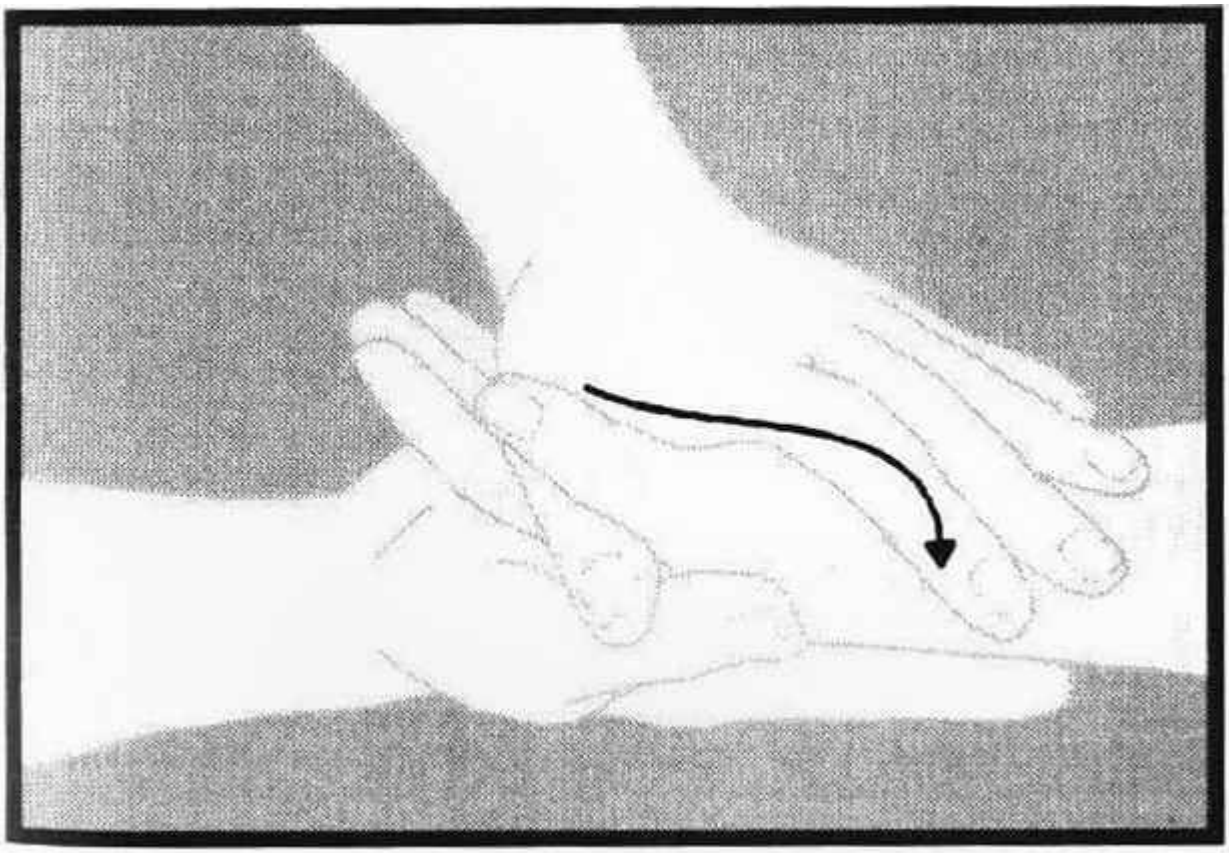

Rys. 31

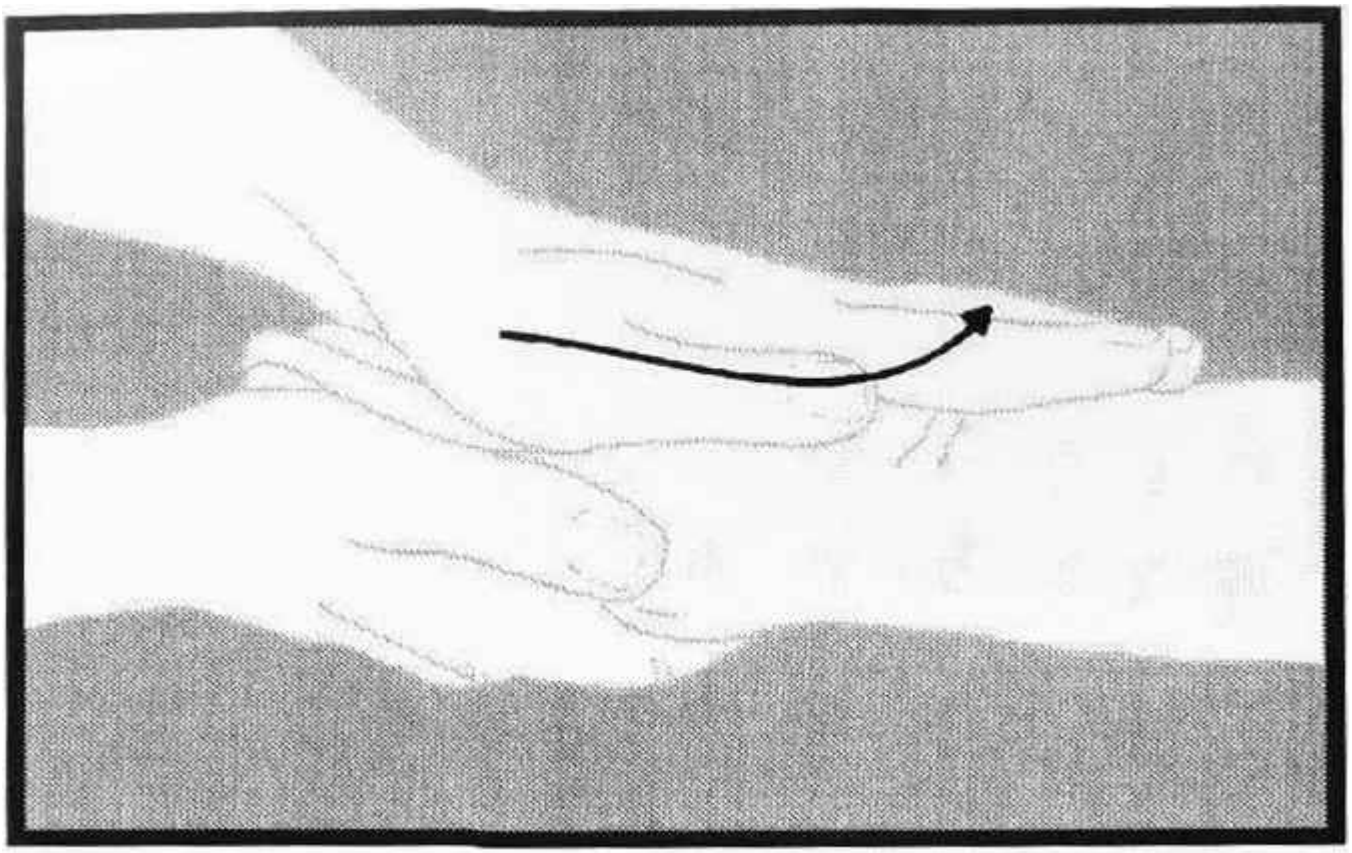

Rys. 32

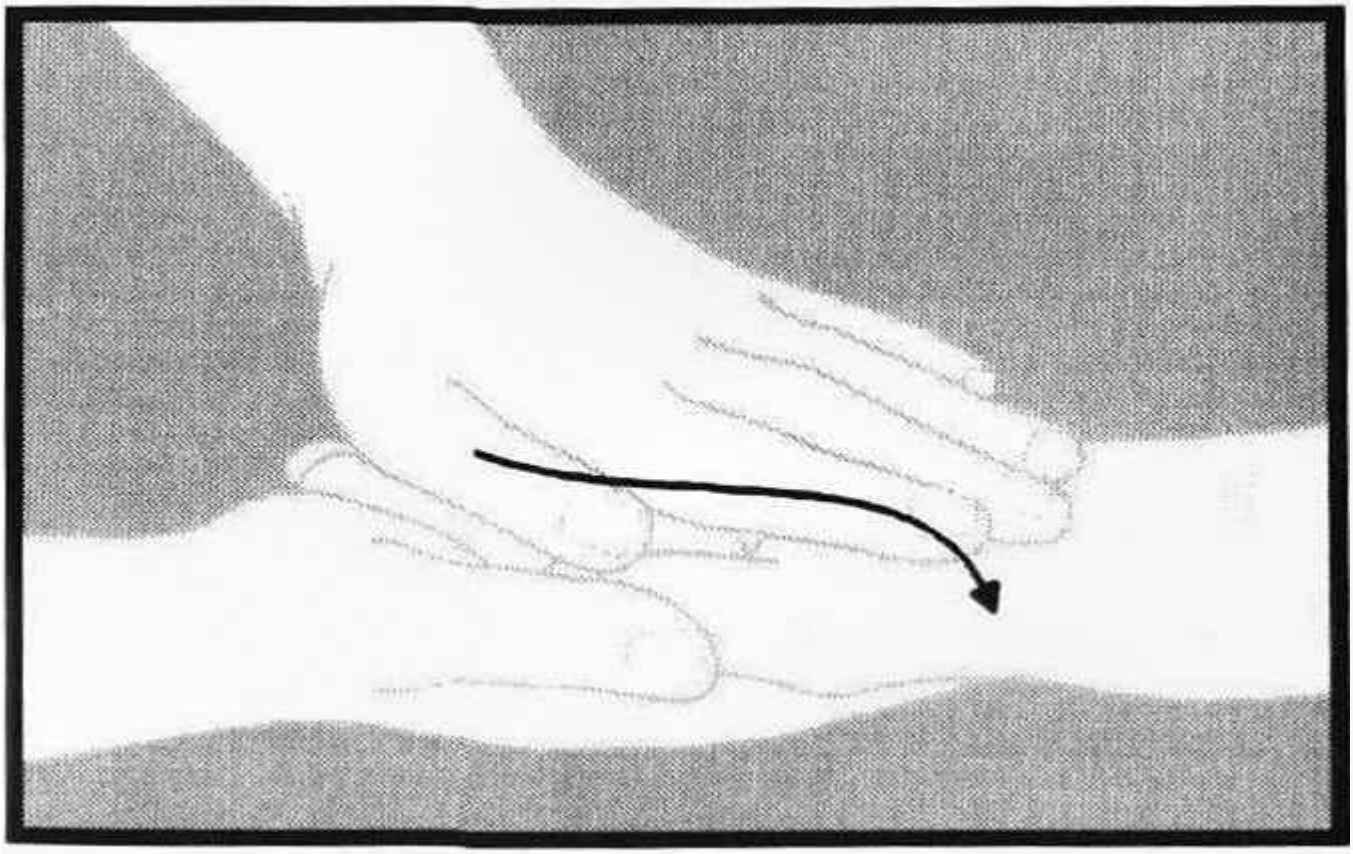

Rys. 33

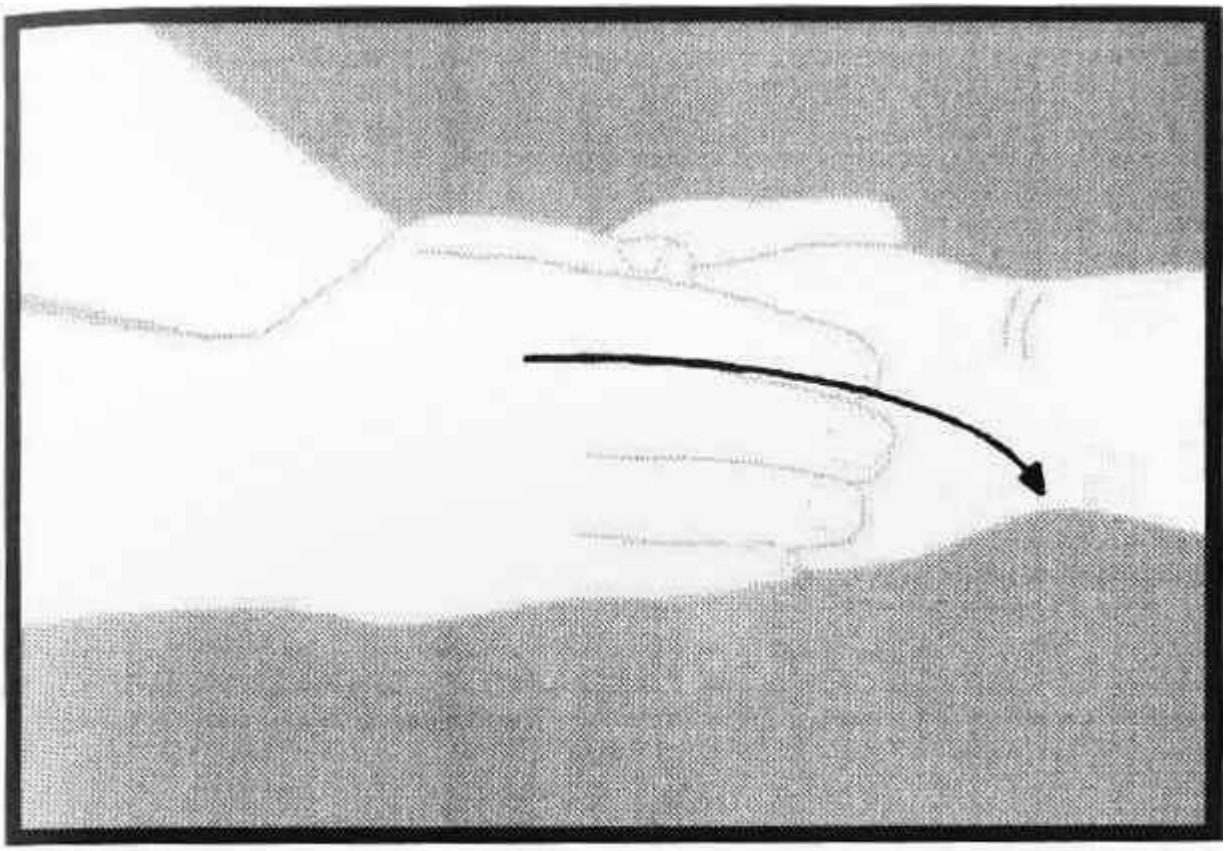

Rys. 34

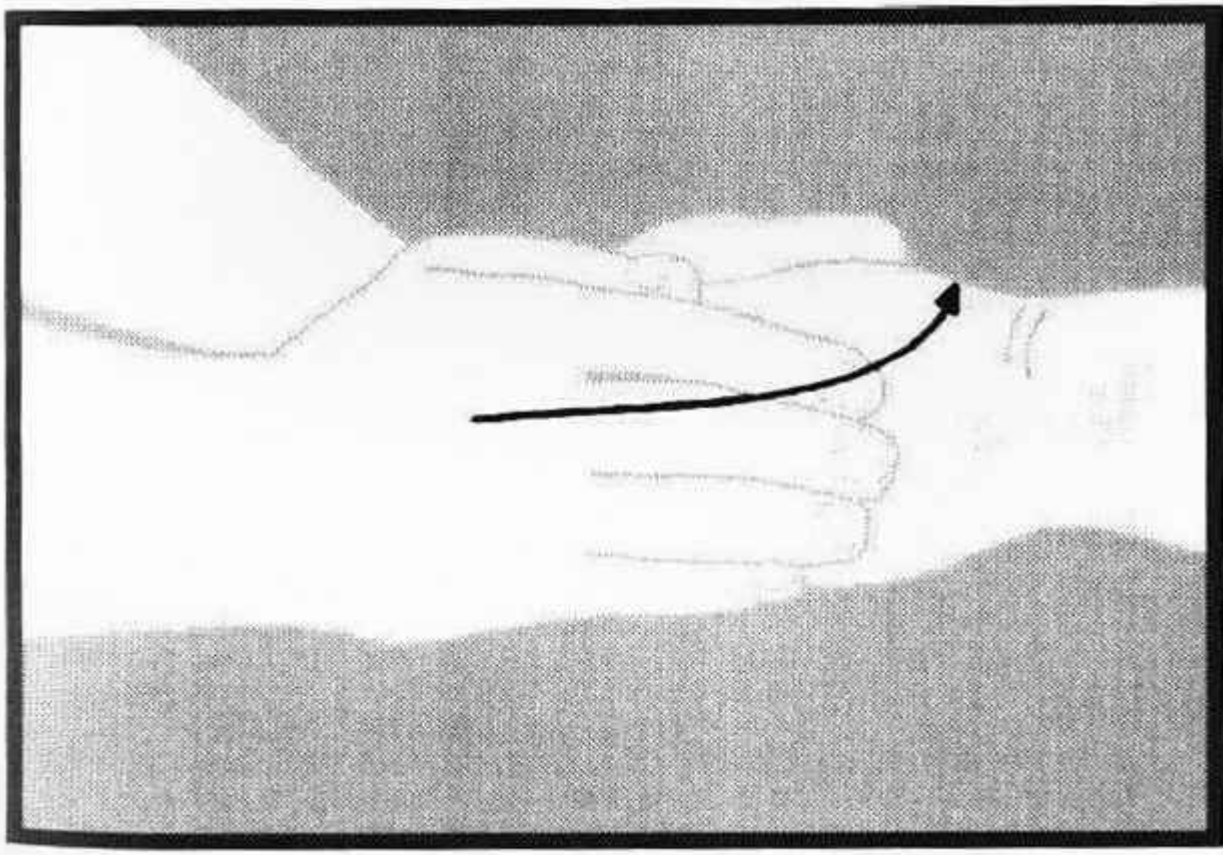

Rys. 35

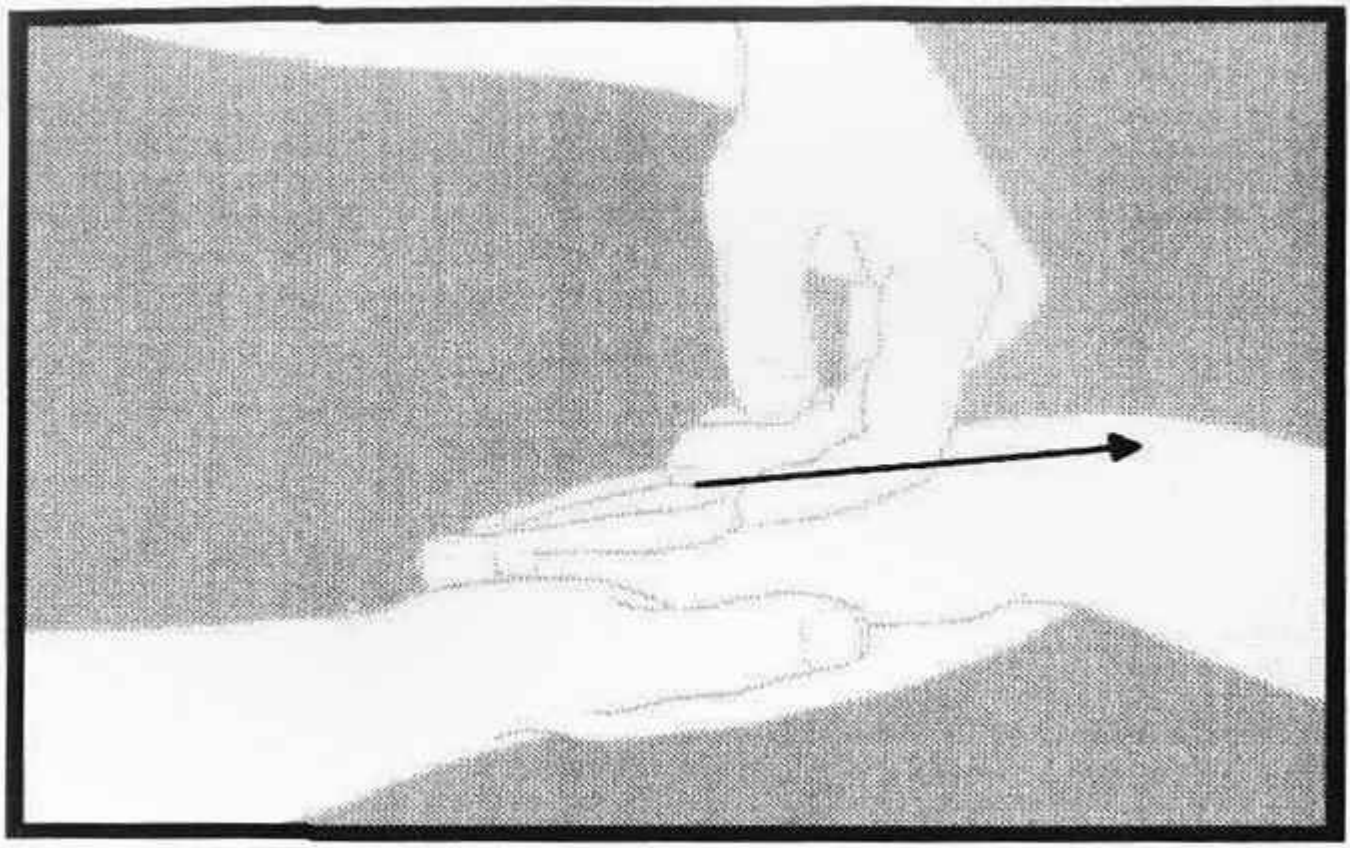

Rys. 36

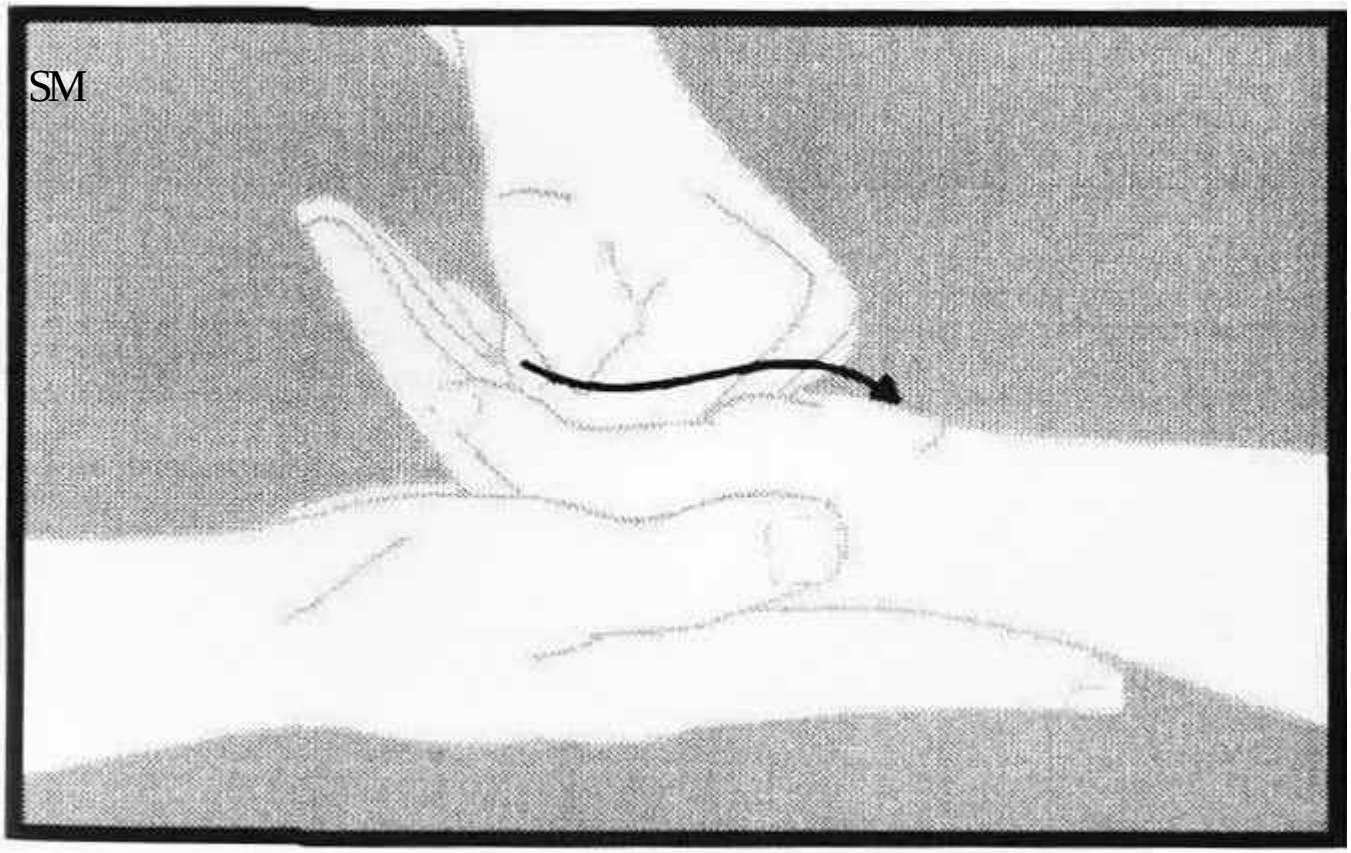

Rys. 37

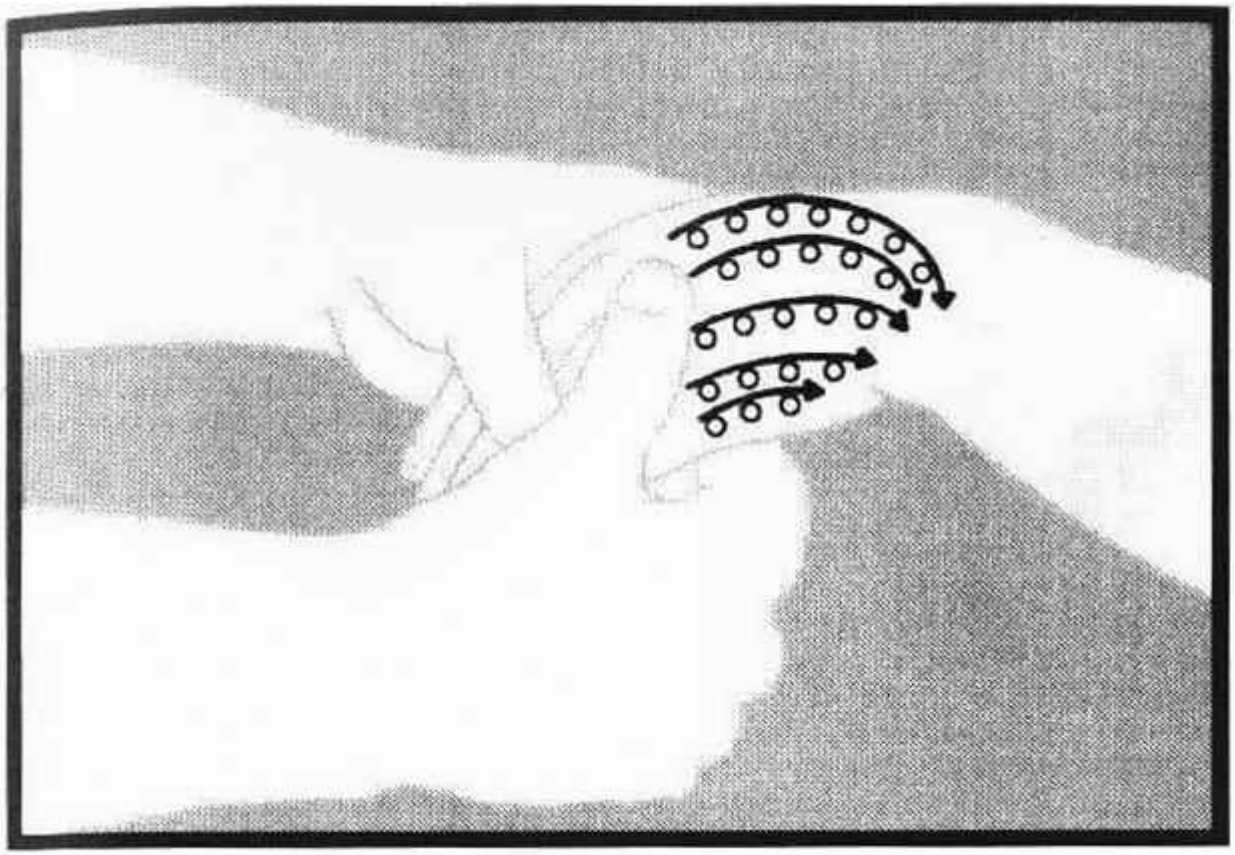

Rys. 38

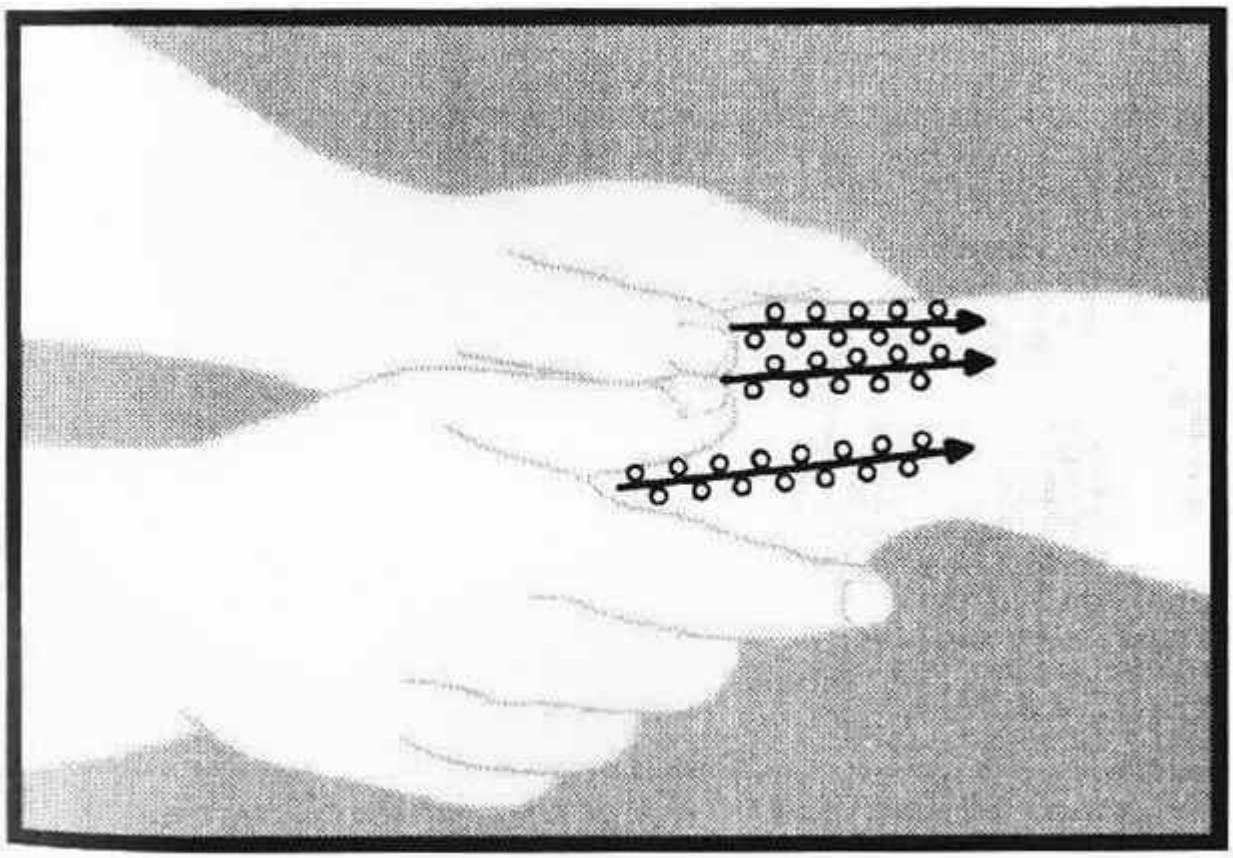

Rys. 39

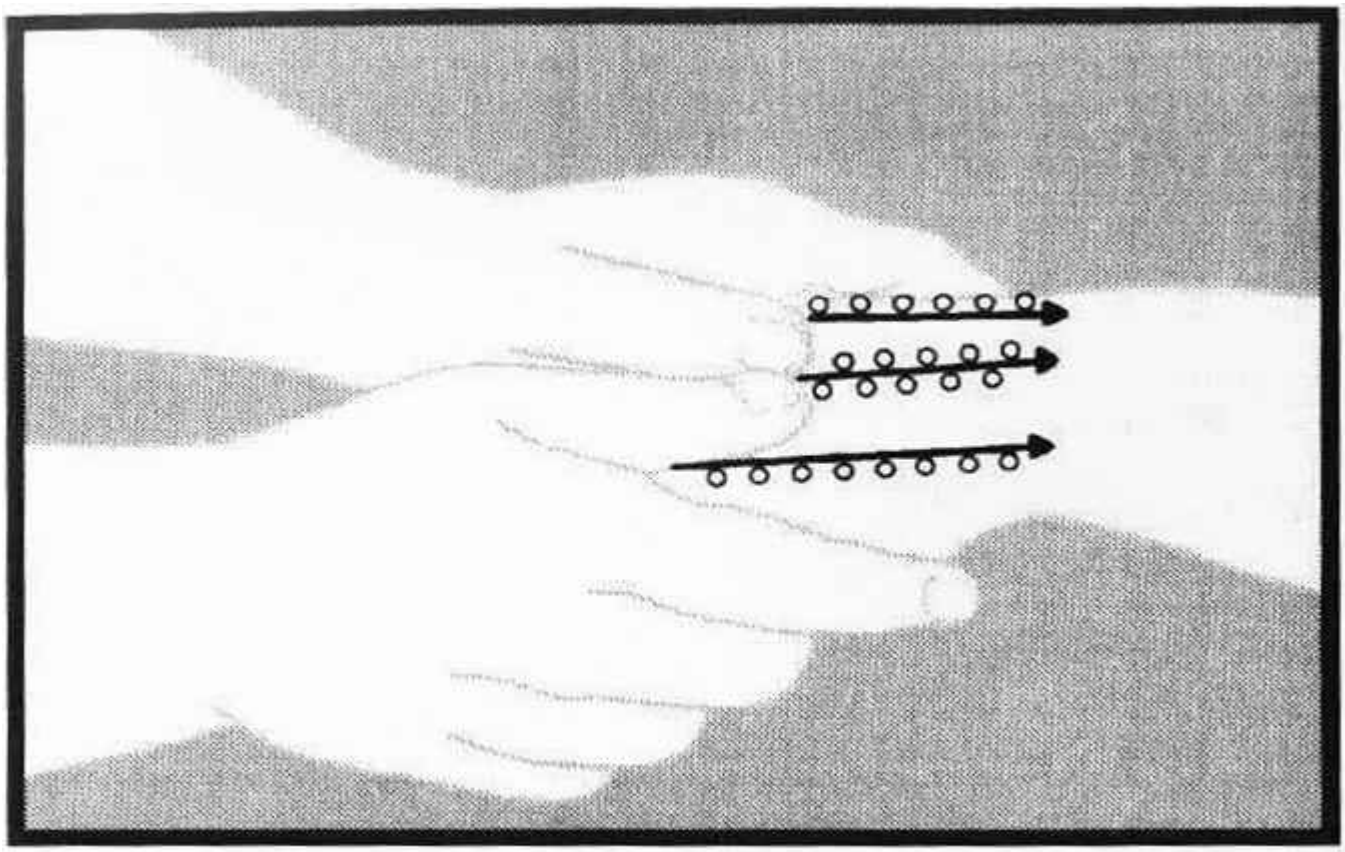

Rys. 40

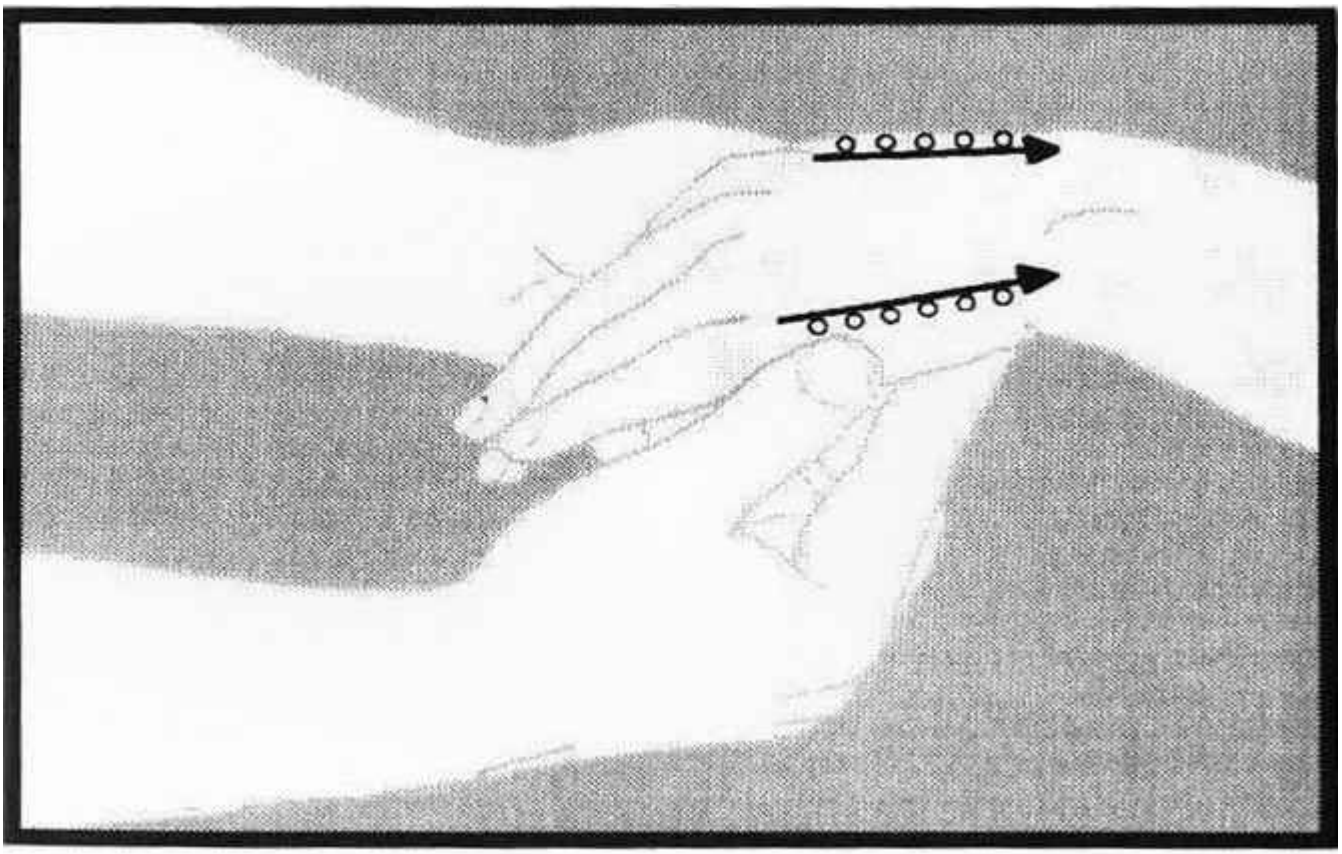

Rys. 41

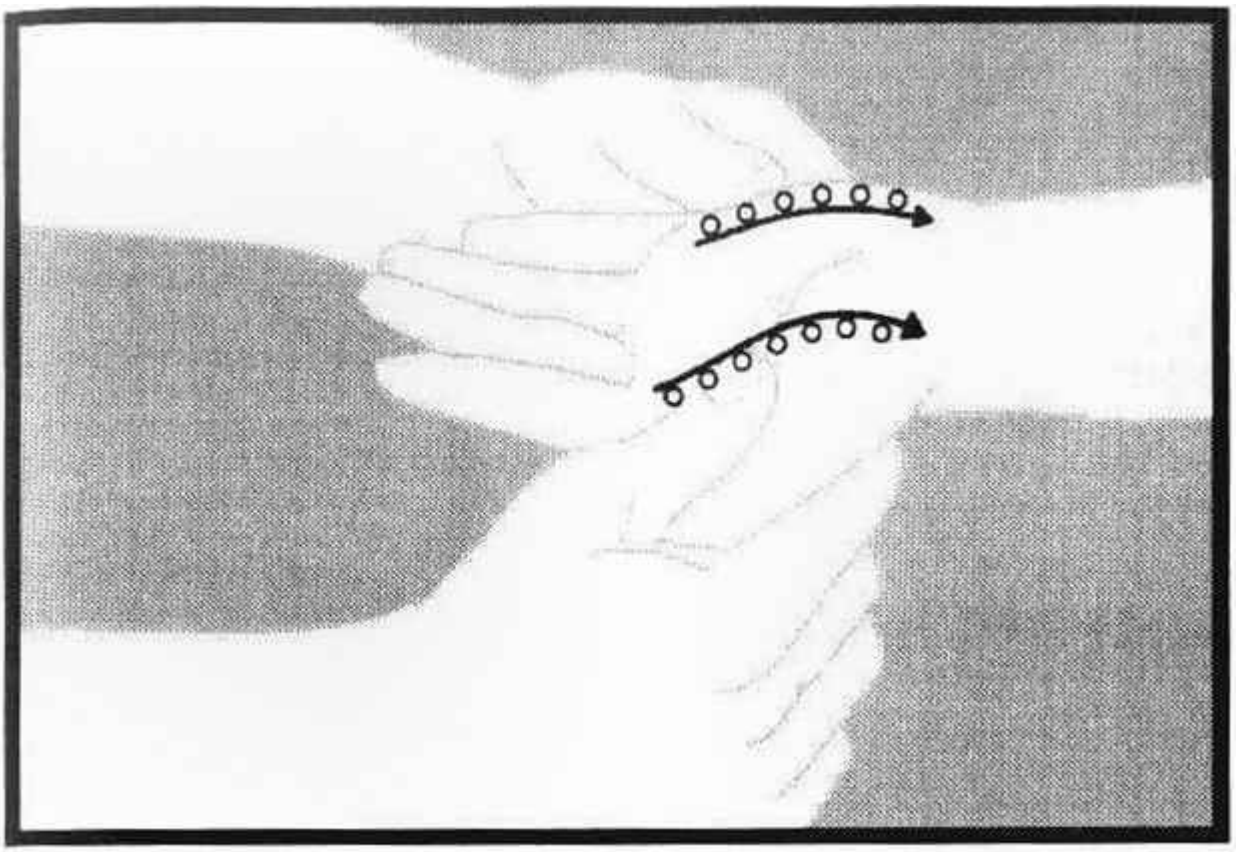

Rys. 42

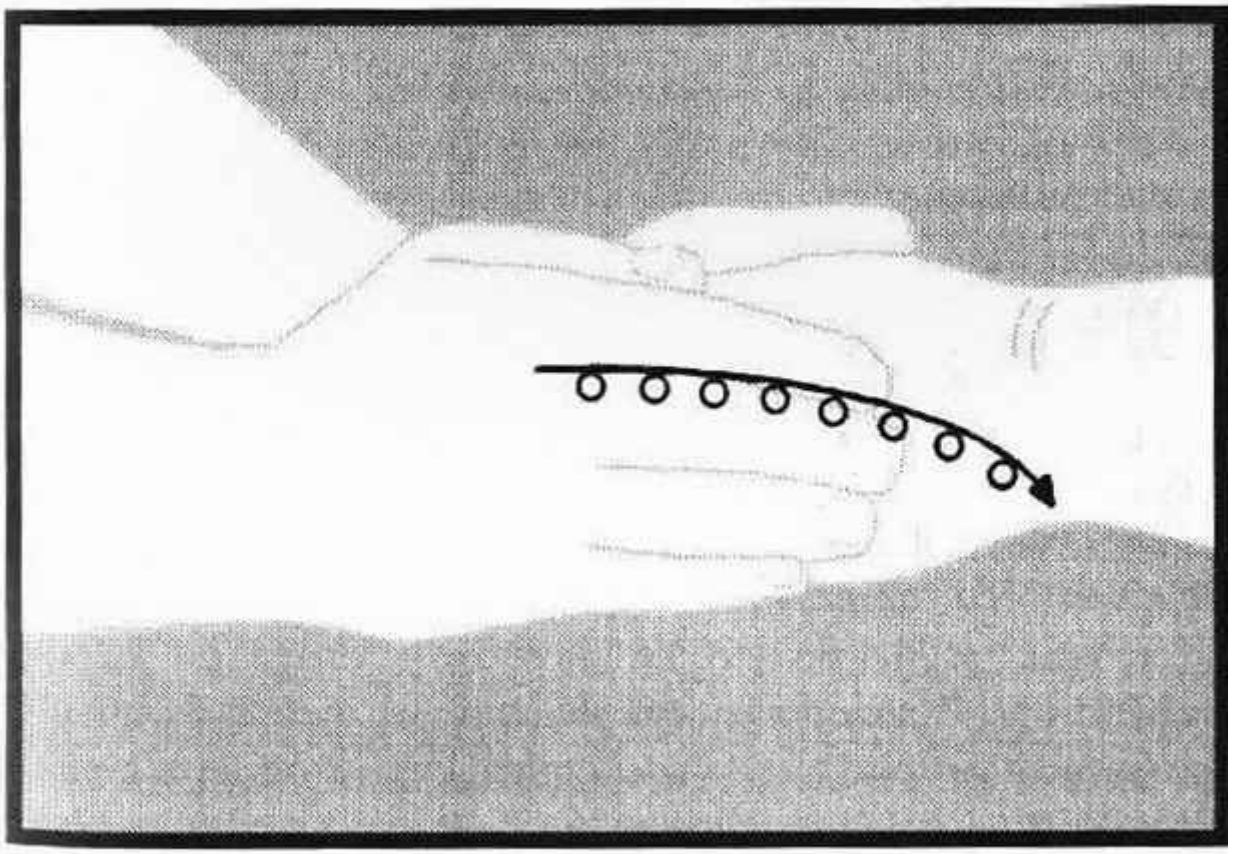

Rys. 43

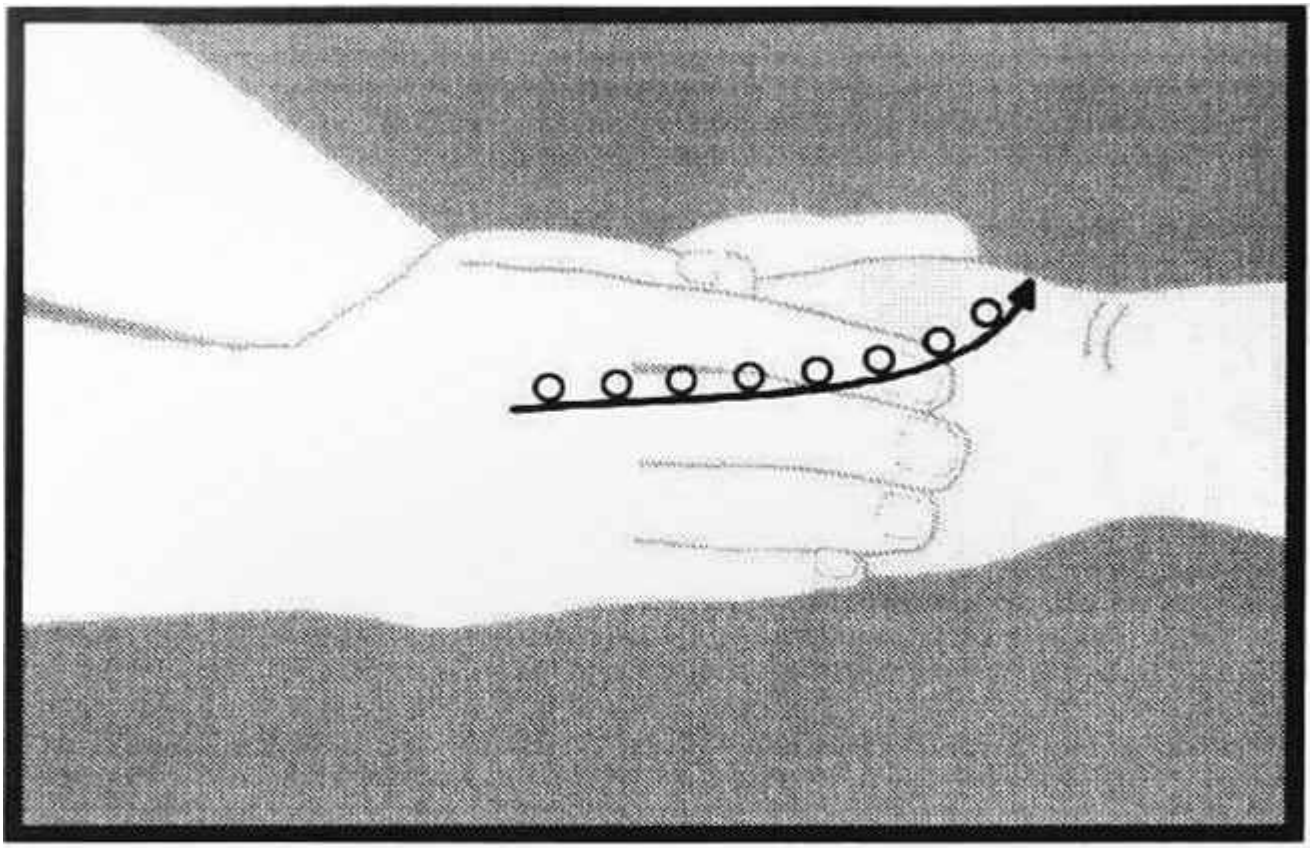

Rys. 44

rozpoczynamy od stawów śródręczno-paliczkowych bliżej kciuka. Rozcierając kręcimy kółeczka w kieainku kciuka i posuwamy się do stawu promieniowo-nadgarstkowego po stronie promieniowej.

5. Rozcieranie od 1 do 4. wykonujemy następnie po stronie dłoniowej w identyczny sposób, zwiększając tylko nieznacznie siłę wykonania.

6. Rozcieranie ośmioma palcami (Rys 45,46)
Obydwie ręce masażysty ruchem naprzemiennym wykonują rozcieranie jedna po stronie dłoniowej, druga po stronie grzbietowej. Rozcieranie wykonujemy w dwóch pasmach. Pierwsze na wysokości czwartej i piątej kości sródręcza kręcąc kołeczka do dołu, schodzimy na kosc łokciową przedramienia. Drugie pasmo na wysokości drugiej i trzeciej kości środręcza

kręcąc kołeczka do góry. schodzimy na kość promieniową przedramienia

7. Rozcieranie kłębami (Rys. 47, 48)
Ułożenie ręki pacjenta jest identyczne jak przy rozcieraniu poprzednim Rozcieramy w takich samych pasmach jak przy rozcieraniu nr 6 z tą różnicą, że zamiast palcami rozcieranie wykonujemy nasadami dłoni

8. Rozcieranie „grzebyczkowe" (Rys 49,50)
Wykonujemy tylko po stronie dłoniowej. Dłoń masażysty zwinięta jest w pięść ze schowanym kciukiem. Ręka masażysty jest nawrócona i ułożona na dłoni pacjenta. W tym ułożeniu wykonujemy obrót pięścią do pozycji odwróconej.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne mięśni kłębu (Rys 51)
Ugniatanie to wykonujemy oburącz. Ręce masażysty ułożone poprzecznie do osi długiej ręki pracują naprzemiennie. Uchwycony i ugnieciony przez rękę znajdującąsię bliżej stawu nadgarstkowego obszar mięśni jest przekazywany ręce drugiej, która powtarza czynność wykonaną przez pierwszą rękę.

2. Ugniatanie poprzeczne przestrzeni pomiędzy pierwsza i drugą kością śródręcza (Rys 52)
Ugniatanie to wykonujemy tak samo, jak ugniatanie mięśni kłębu.

3. Ugniatanie poprzeczne mięsni kłębika (Rys 53)
Wykonujemy go tak samo, jak ugniatanie mięśni kłębu.

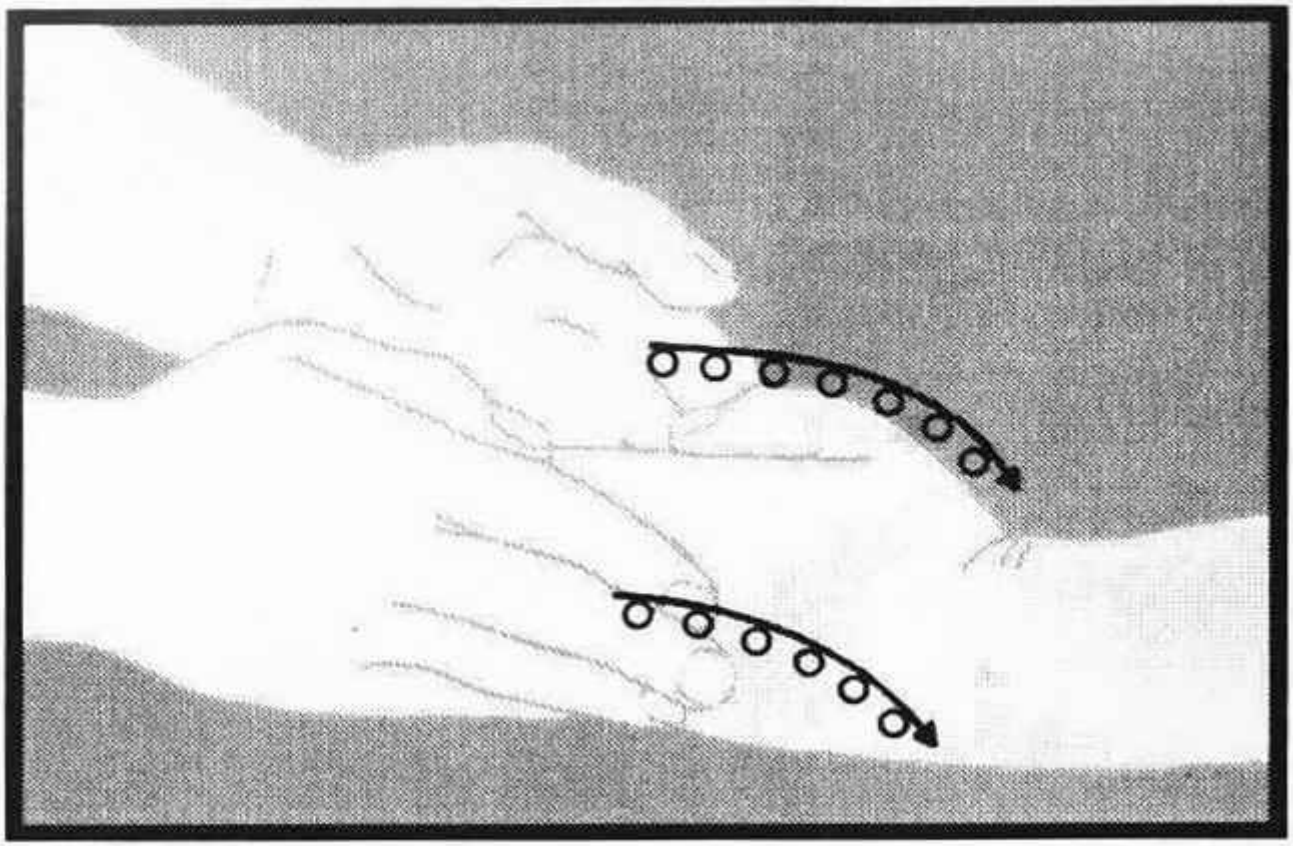

Rys. 45

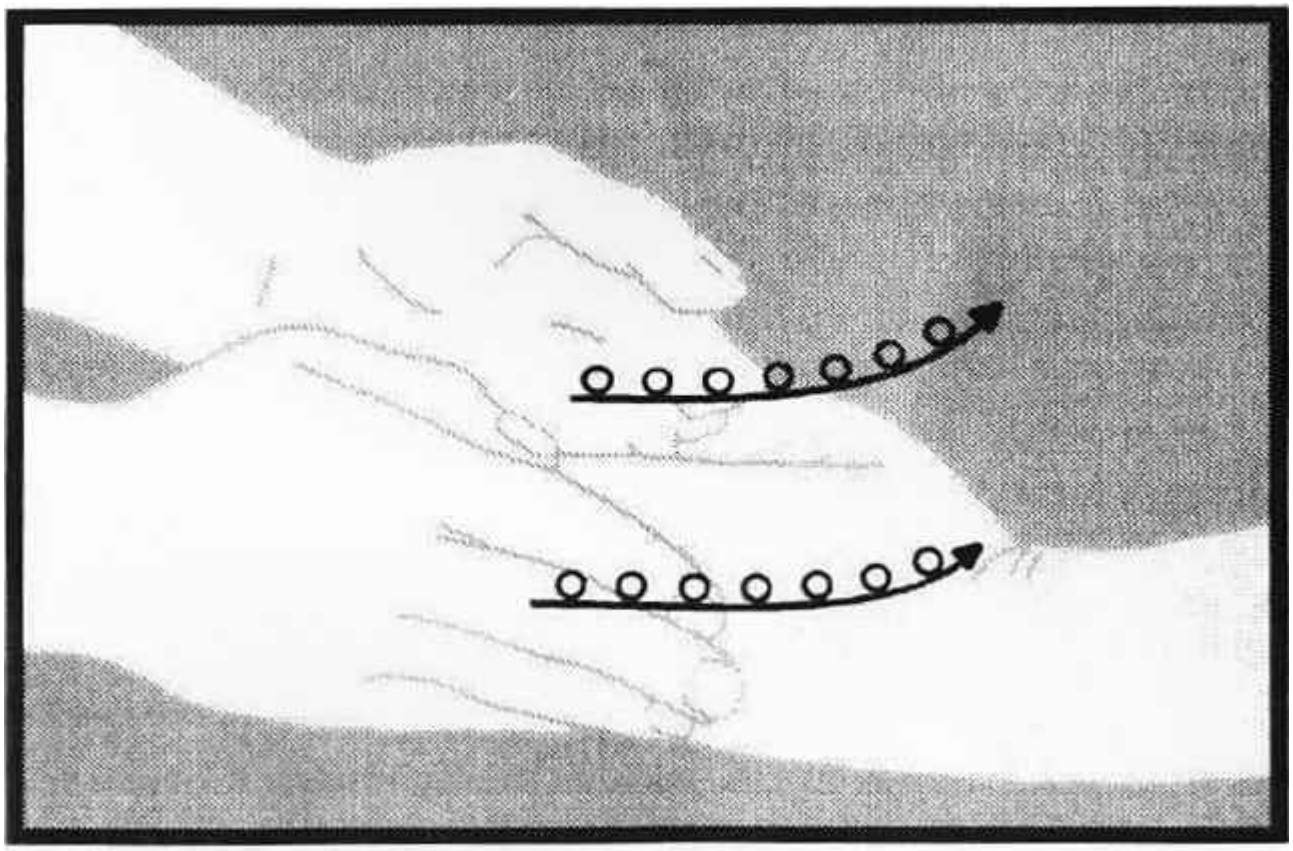

Rys. 46

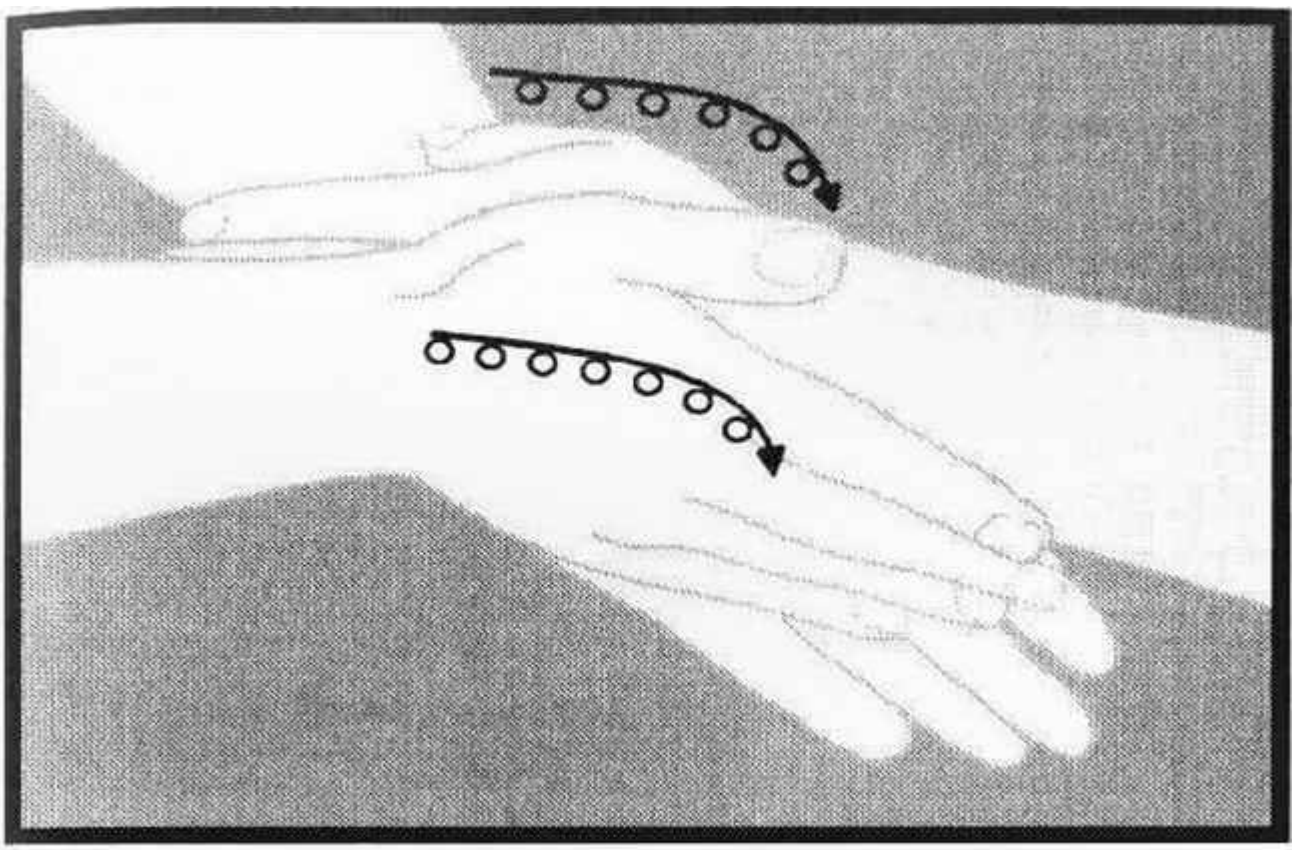

Rys. 47

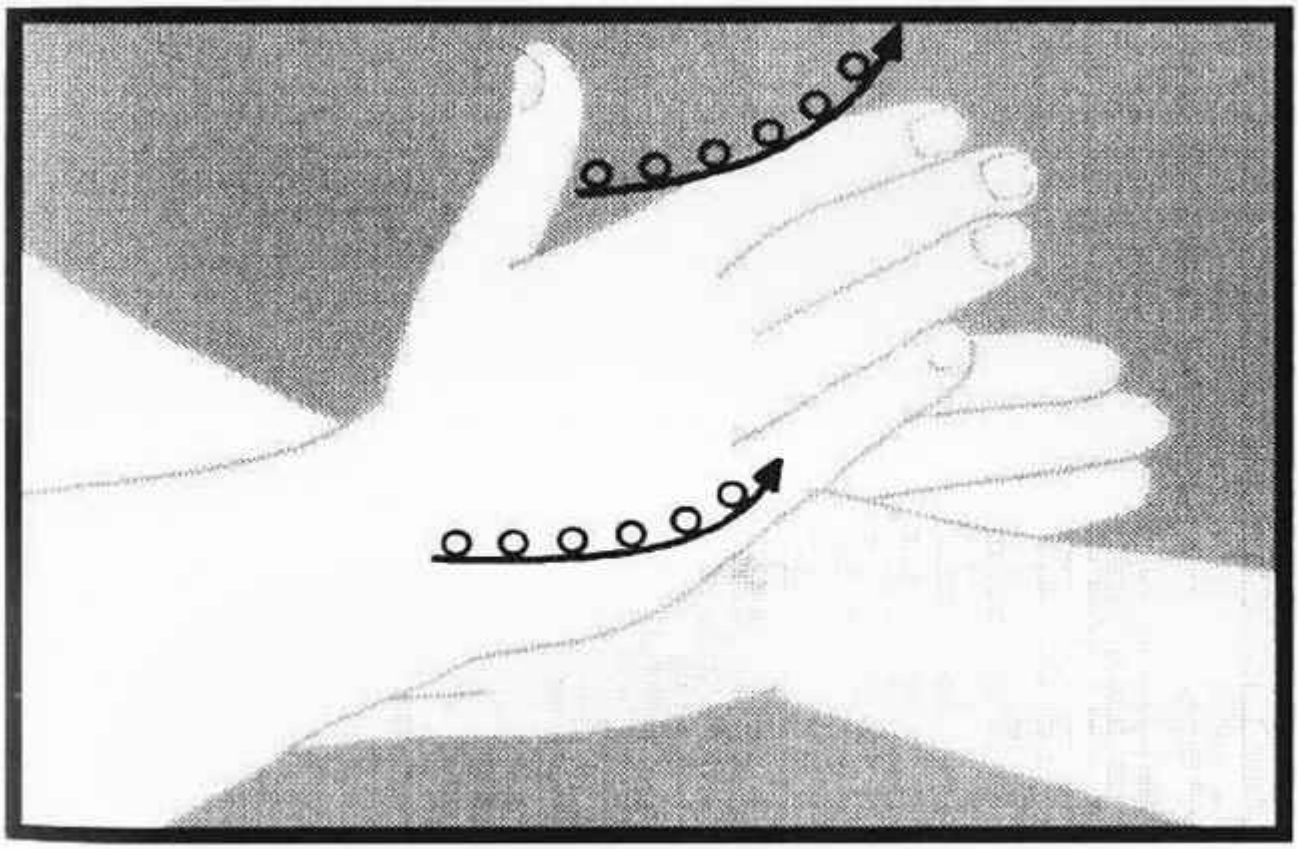

Rys. 48

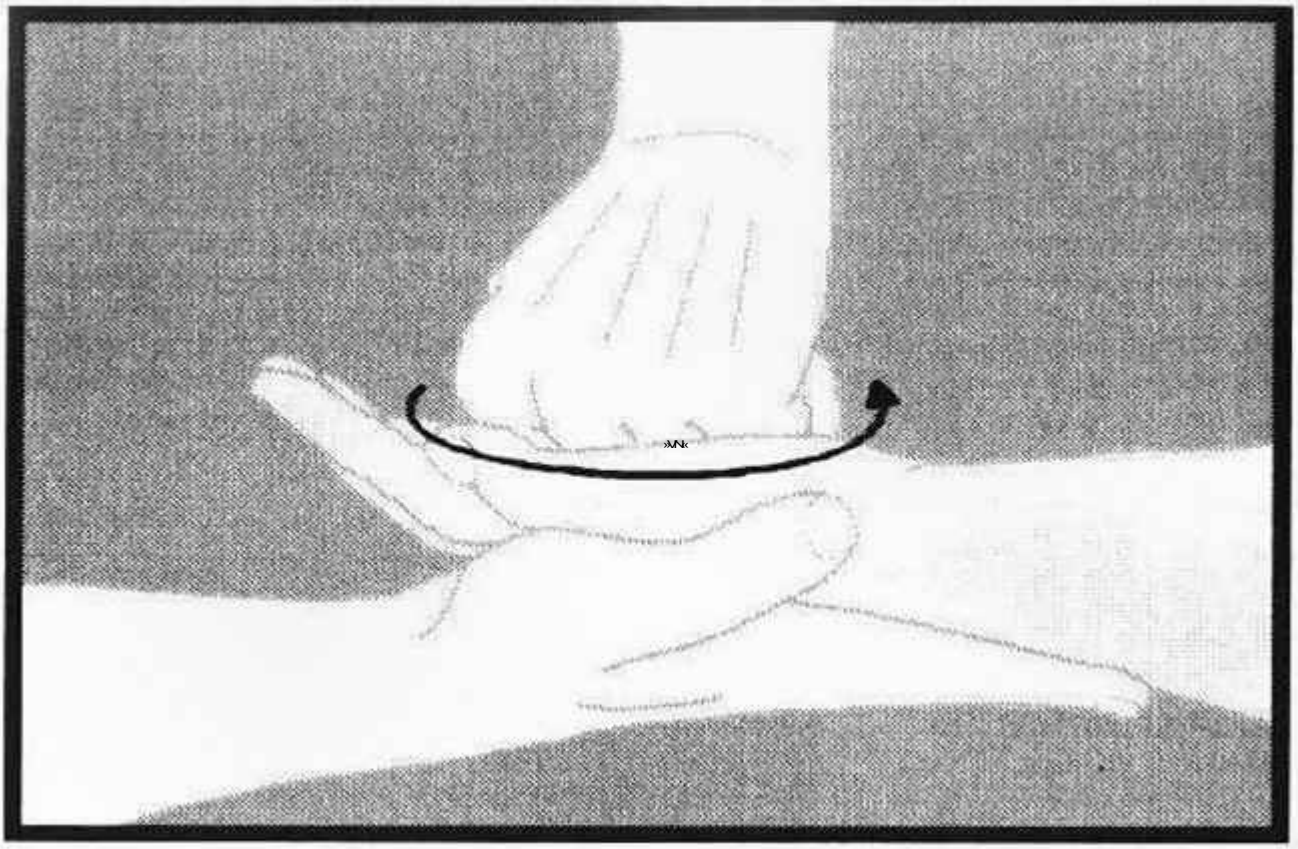

Rys. 49

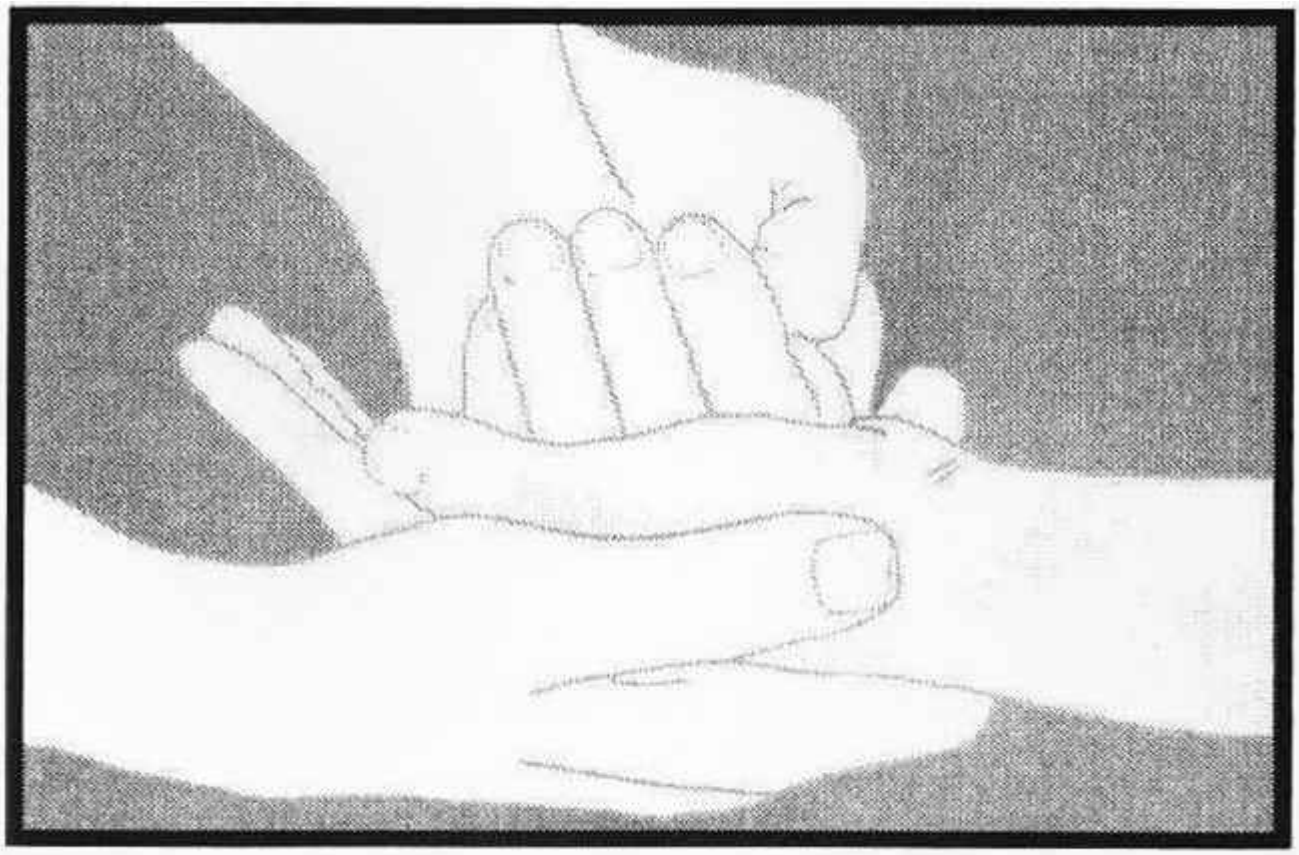

Rys. 50

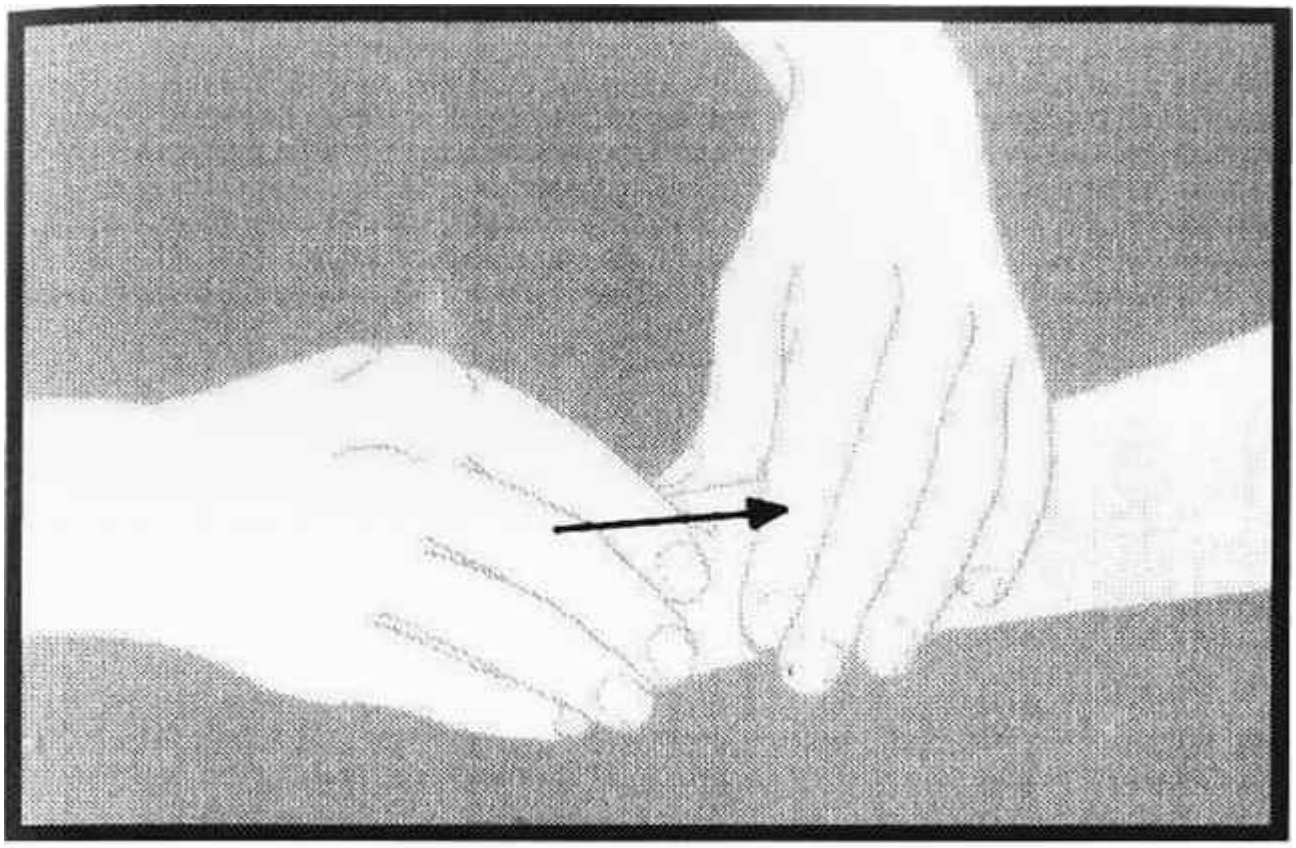

Rys. 51

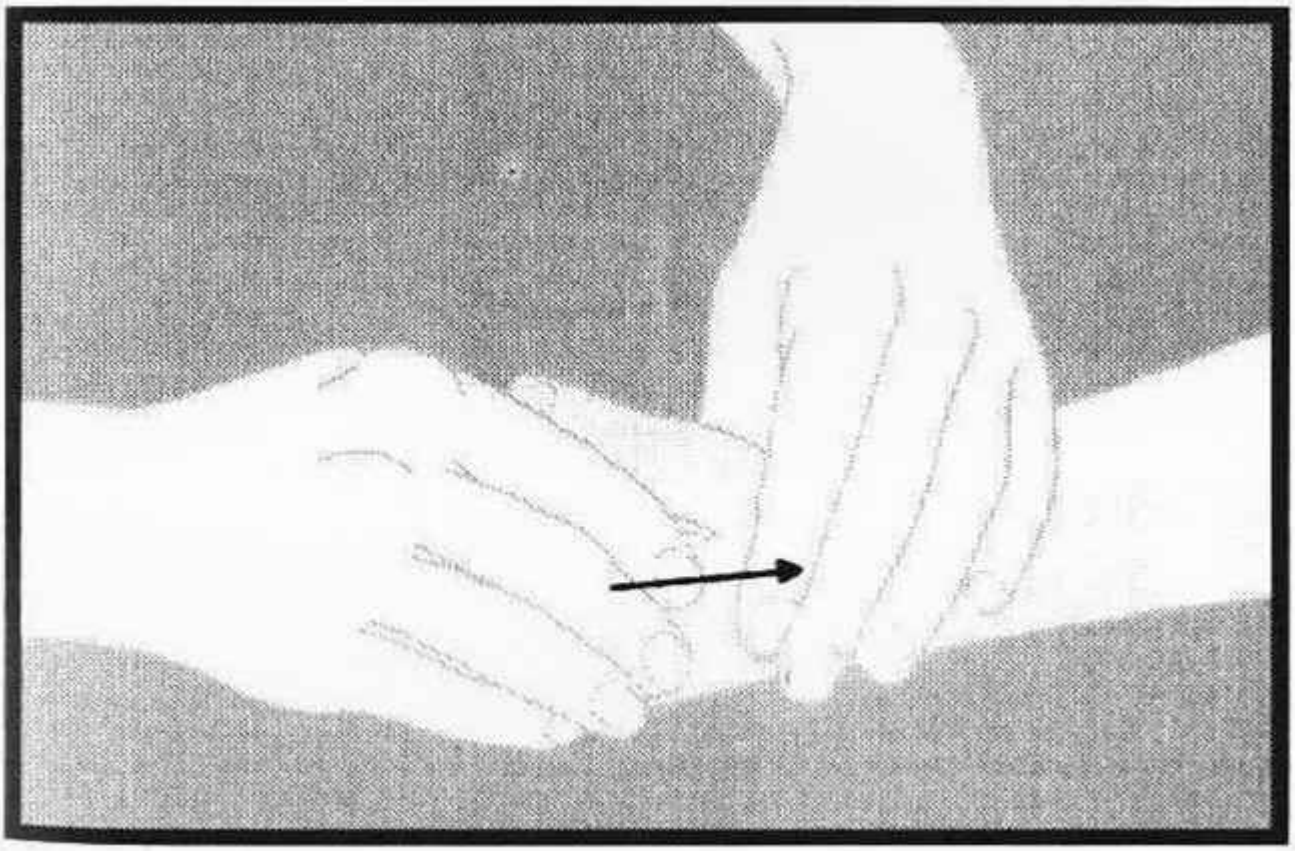

Rys. 52

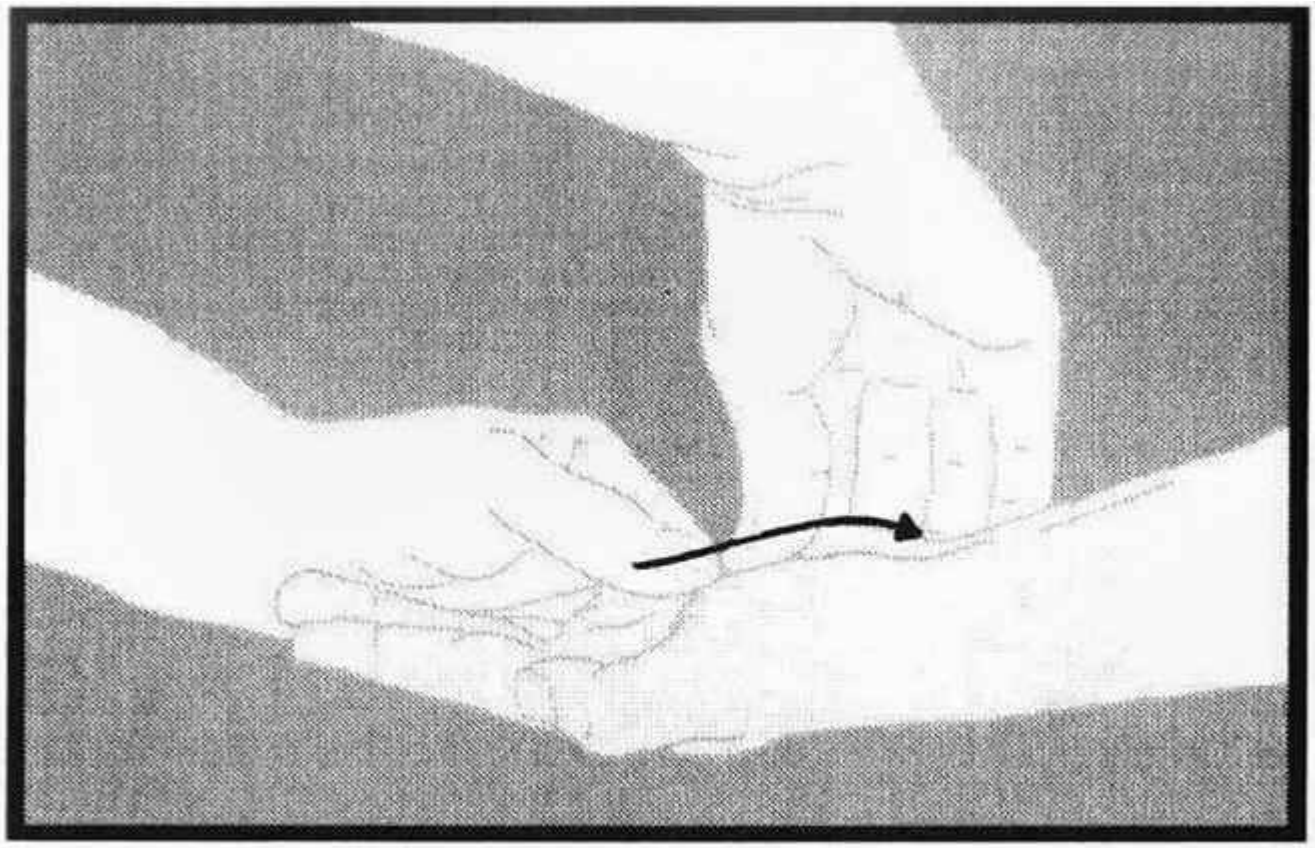

Rys. 53

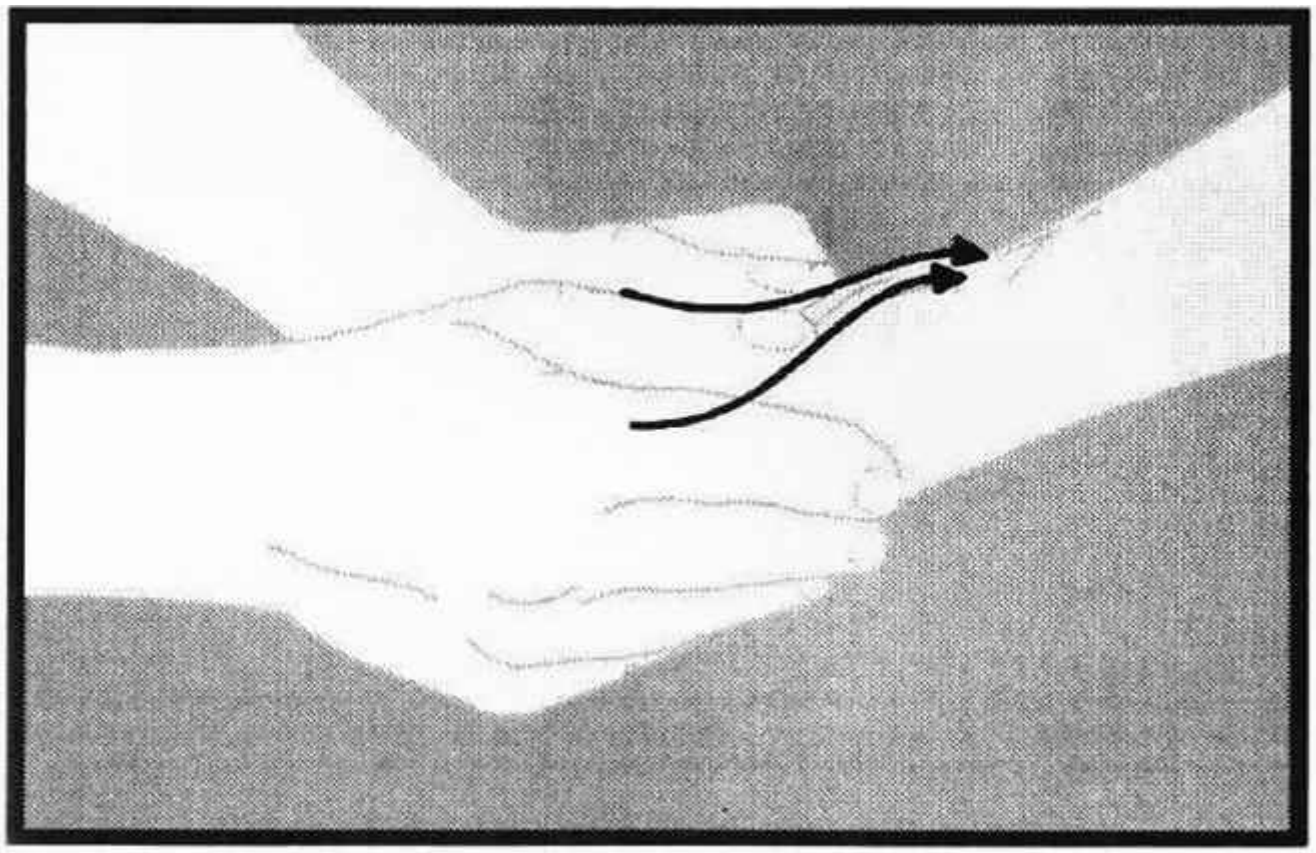

Rys. 54

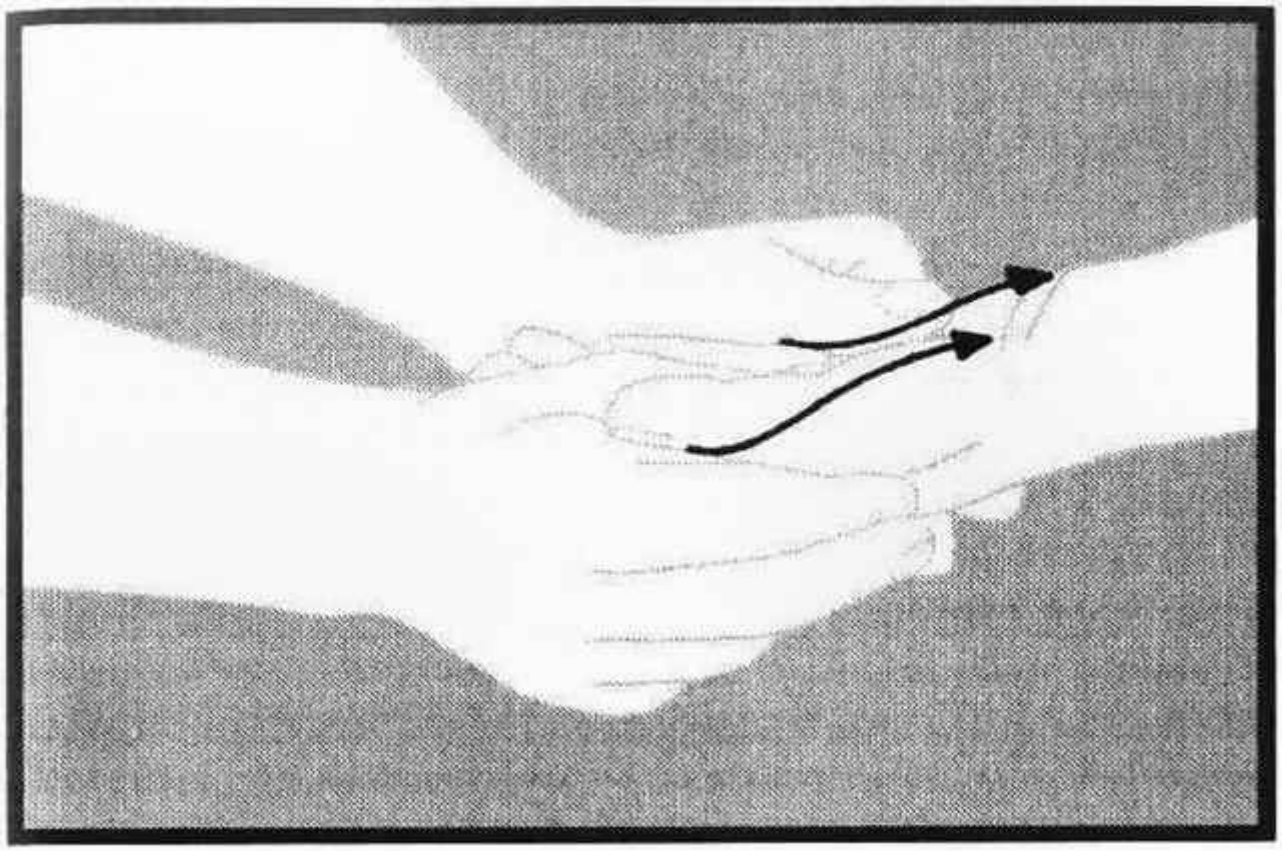

Rys. 55

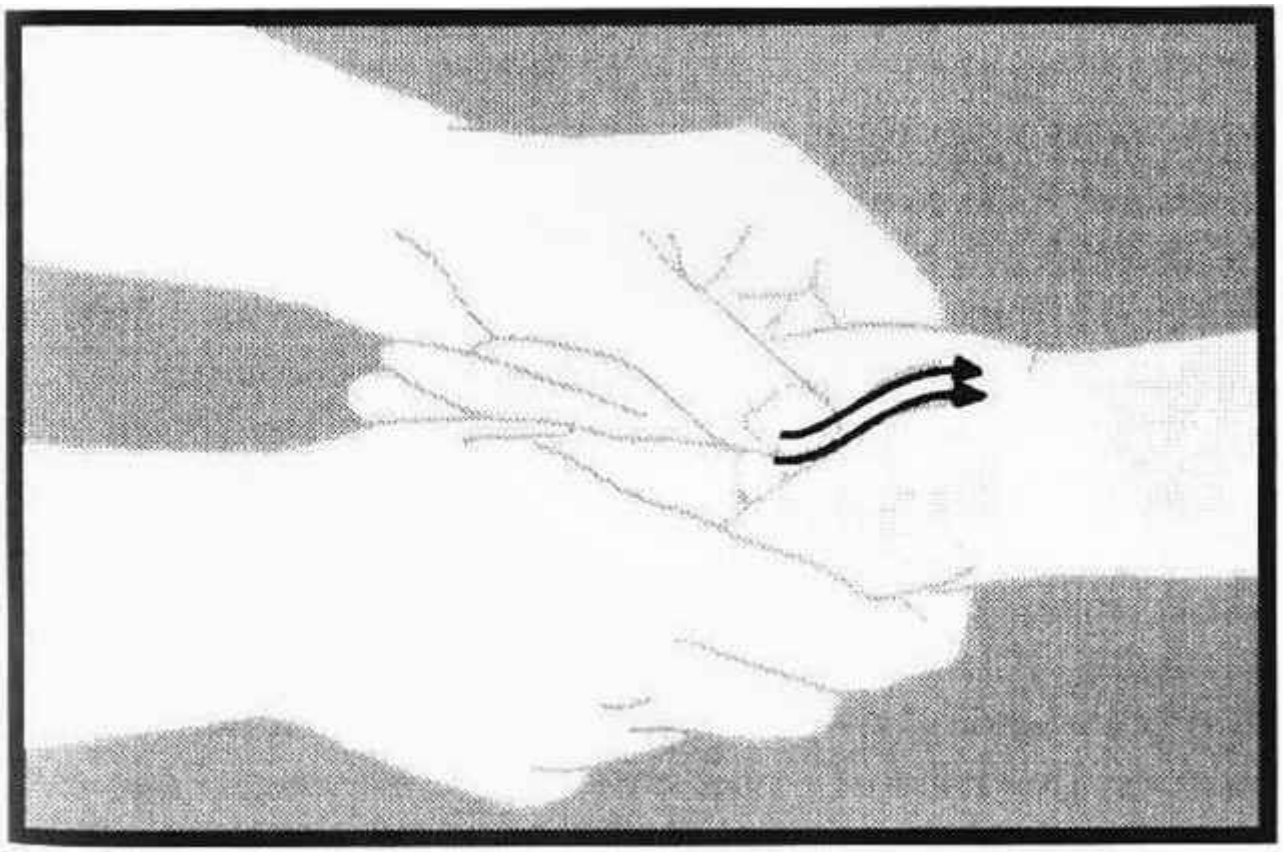

Rys. 56

4. Ugniatanie podłużne mięśni kłębu i kłebika (Rys. 54)
Ręce masażysty ułożone są wzdłuz osi ręki Jedna ręka opracowuje kłąb, druga zaś kłębik. Ręce pracują naprzemiennie

5. Ugniatanie podłużne przestrzeni miedzy pierwsza i drugą kością śródręcza oraz mięśni kłebika (Rys. 55)
Ruchem naprzemiennym: jedna ręka opracowuje przestrzeń między pierwszą i daigą kością śródręcza, druga ręka- mięsnie kłębika

6. Przepychanie fałdu skórno-mieśniowego po stronie dłoniowej (Rys. 56)
Wykonujemy go w kilku pasmach dwoma kciukami. Rozpoczynając od stawów śródręczno-paliczkowych, wykonujemy przepychanie kciuków w kierunku nadgarstka. Przepychanie to wykonujemy bardzo mocno

Uciski

7. Uciski dwoma kciukami (Rys. 57, 58)
Uciski wykonujemy pod kątem 30° do powierzchni dłoni w kierunku stawu promieniowo-nadgarstkowego Kciuki natomiast posuwają się jednocześnie lub naprzemiennie od stawu nadgarstkowego do stawów śródręczno-paliczkowych.

8. Uciski na przestrzenie międzykostne kości śródręcza (Rys, 59)

Kciuk jednej ręki układamy powierzchnią boczną w przestrzeni pomiędzy sąsiednimi kośćmi śródręcza, jak najbliżej stwów srodręczno-paliczkowych Kciuk drugiej ręki kładziemy na ułożonym juz kciuku (w przestrzeni międzykostnej). Pozostałe palce znajdują się po stronie dłoniowej ręki pacjenta Ręka masażysty, która obejmuje dłoń pacjenta, stanowi jakby kle-

szcze wykonujące rytmiczne ściskanie, a tym samym poprzez drugi kciuk- uciski na przestrzenie międzykostne. Przy kolejnych uciskach posuwamy się w kierunku nadgarstka. Po opracowaniu przestrzeni pomiędzy drugą a trzecią kością srodręcza zamieniamy funkcje rąk masażysty.

Oklepywania

Wykonujemy tylko po stronie dłoniowej (Rys 60). Palce masażysty są zgięte Tak przygotowaną ręką wykonujemy rytmiczne oklepywame czubkami palców powierzchni dłoniowej śródręcza pacjenta („widelcowe") Jak przy większości oklepywan, poruszamy się po całej opracowywanej powierzchni we wszystkich kierunkach (nie obowiązuje nas kierunek dosercowy).

Rozluźnianie kości śródręcza (Rys 61)

Kciuki masażysty ułożone są na dwóch sąsiednich kościach śródręcza. Pozostałe palce obejmują z obydwu stron rękę. Rozluźnianie polega na kilkakrotnym przesunięciu względem siebie dwóch sąsiednich kości srodręcza w płaszczyźnie prostopadłej do płaszczyzny dłoni.

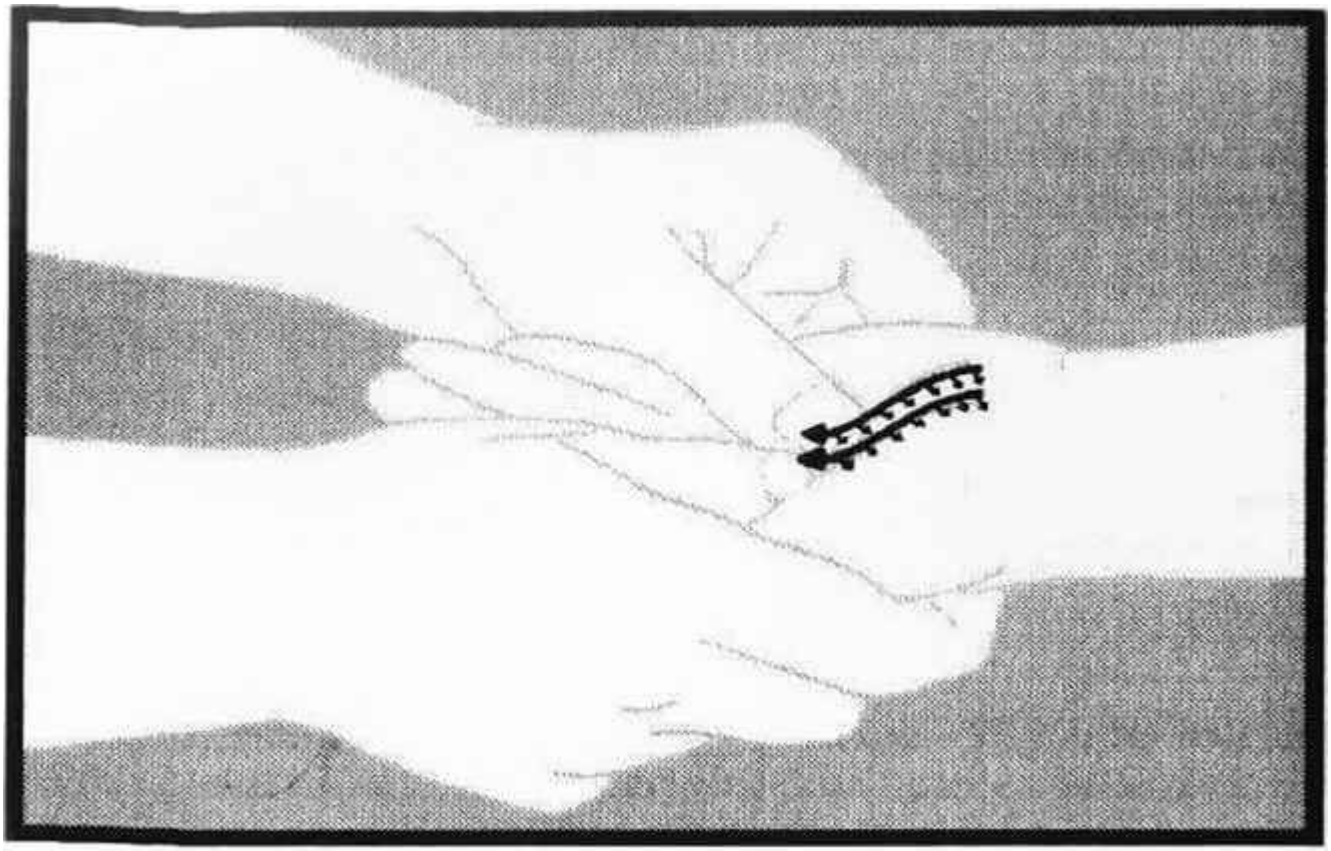

Rys. 57

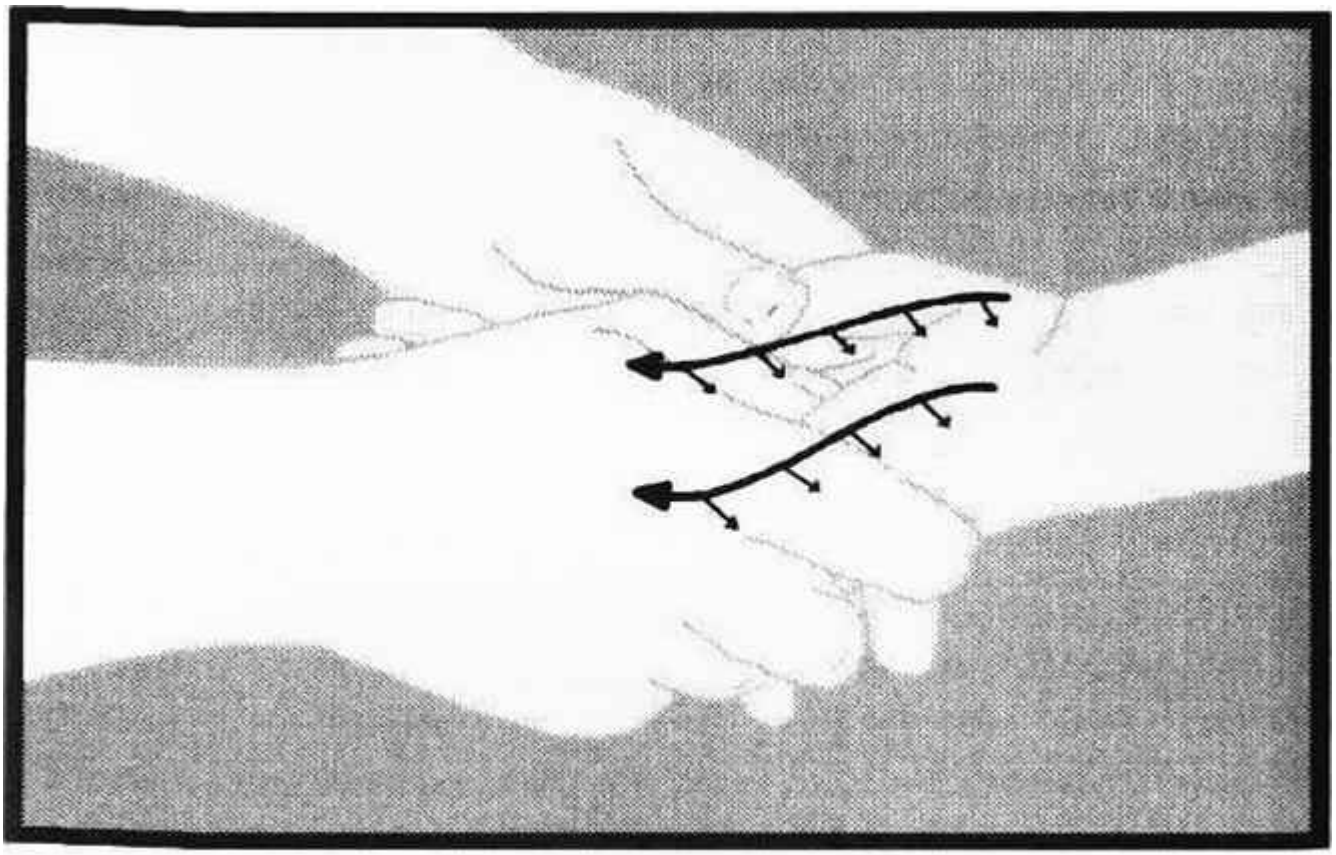

Rys. 58

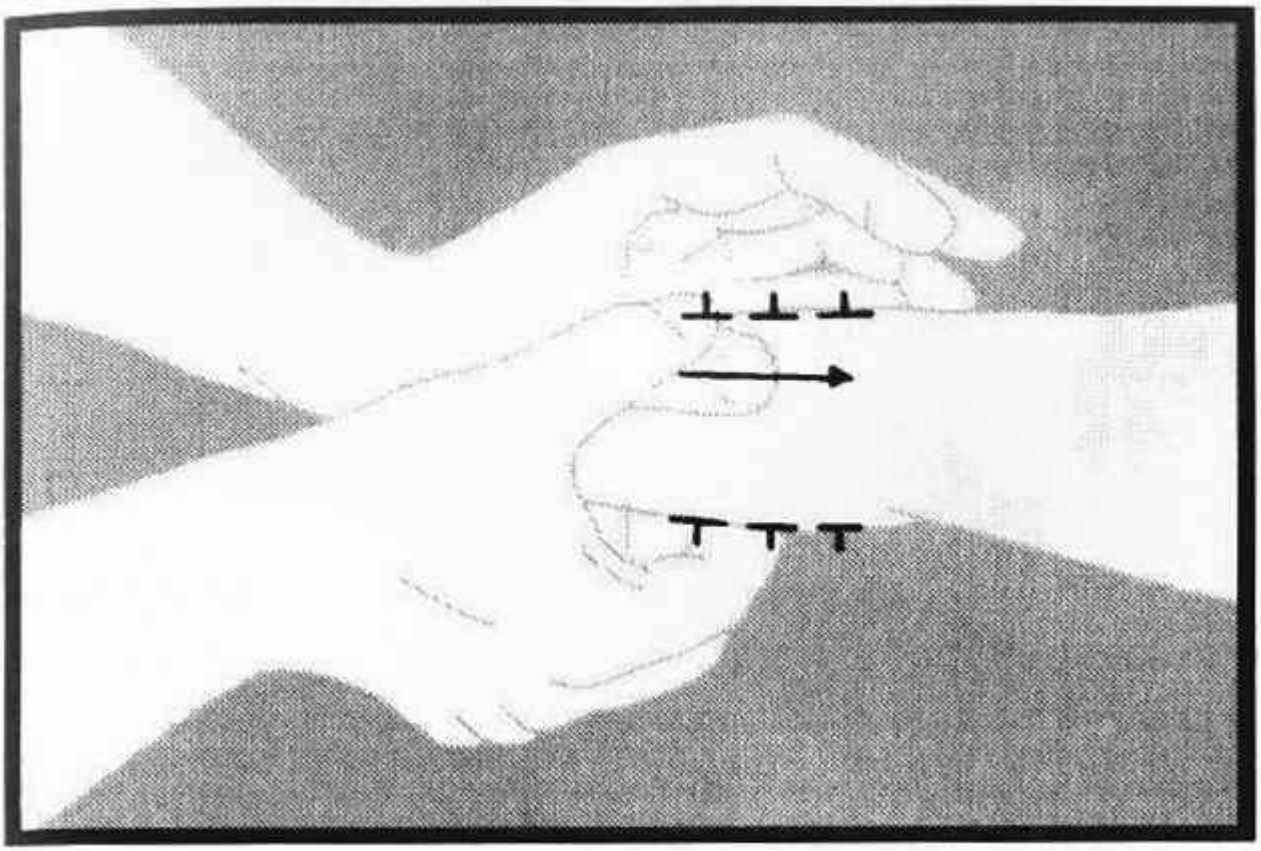

Rys. 59

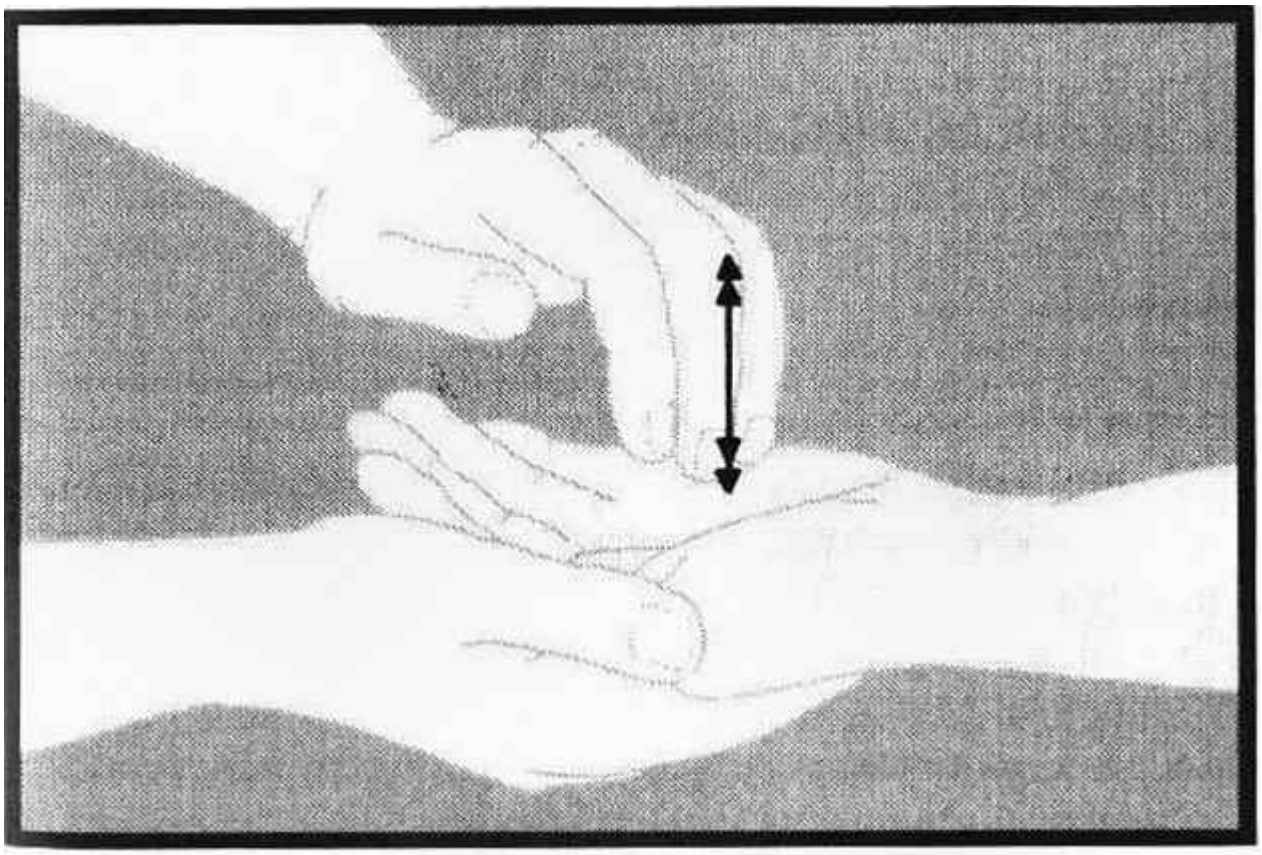

Rys. 60

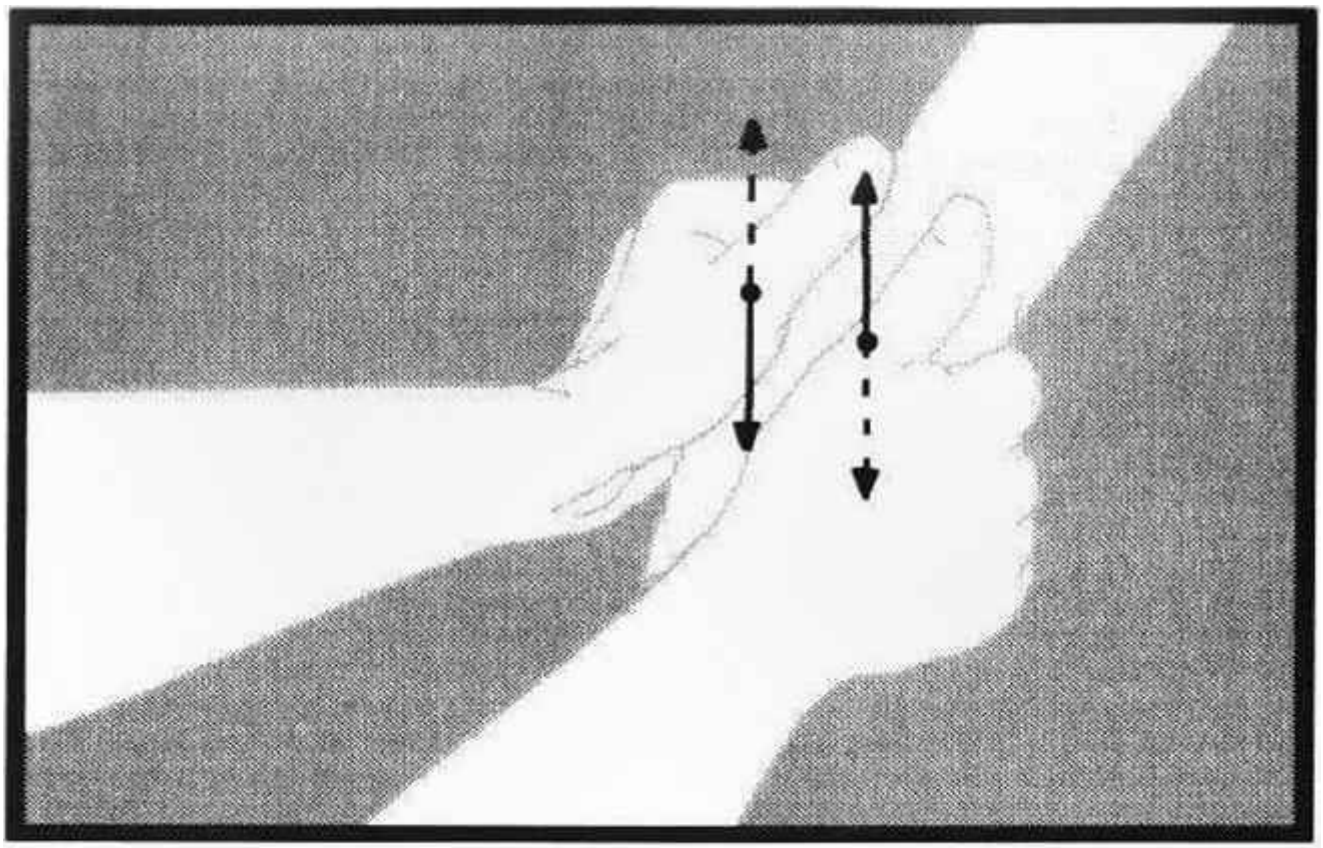

Rys. 61

STAW PROMIENIOWO-NADGARSTKOWY

Głaskania

1. Głaskanie „siodełkowe" (Rys. 62)

Ręka masowana znajduje się w położeniu pośrednim Obszar pomiędzy kciukiem a pierwszą kością srodręcza i palcem wskazującym masażysty stanow i jakby „siodło", które ustawiamy w stawie promieniowo-nadgarstkow ym od gory Następnie wykonujemy głaskanie, przekręcając „siodło"' do położenia dolnego, czyli o 180 stopni. Ruch ten przypomina czynność, laką wykona załozone na konia siodło z popuszczonym popręgiem Z ułożenia na grzbiecie obroci się do ułożenia na brzuchu

konia Głaskanie to wykonujemy najpierw jedną ręką, opracowując stronę grzbietową nadgarstka, a potem drugą- zsuwając sie po stronie dłoniowej.

2. Głaskanie pasmowe kciukami (Rys. 63)
Głaskanie to wykonujemy dwoma kciukami ułożonymi obok siebie Rozpoczynając od śródręcza, przegłaskujemy ponad staw pronueniowo-nadgarstkowy. Ilość pasm uzalezniona jest od wielkości stawu pacjenta. Średnio wykonujemy: trzy pasma po stronie grzbietowej, jedno po stronie bocznej, trzy po stronie dłoniowej i jedno po drugiej stronie bocznej.

3. Głaskanie rozbieżne i zbieżne (Rys. 64)
Wykonujemy dwoma kciukami podobnie jak przy głaskaniu poprzednim Różnica polega na tym, ze rozpoczynamy od środka nadgarstka, wykonując głaskanie kciuk obok kciuka Przy następnych pasmach kciuki odsuw ają się od siebie, aby w końcu znaleźć się na powierzchniach bocznych nadgarstka Przy dalszym opracowaniu schodzą się coraz bliżej i ostatnie pasmo wykonują w linii środkowej obok siebie. Głaskanie wykonujemy następnie po stronie dłoniowej stawu promieniowo-nadgarstkowego.

4. Głaskanie całą dłonią (Rys. 65, 66)
Wykonujemy w dwóch krzyżujących się pasmach. Pierwsze pasmo przebiega od strony łokciowej stawu nadgarstkowego do strony promieniowej, drugie zaś od strony promieniowej do strony łokciowej Linie, po których wykonujemy głaskanie, przebiegają skośnie, a więc rozpoczynamy poniżej stawu, a kończymy nad stawem Głaskanie to wykonujemy zarówno po stronie grzbietowej, jak i po stronie dłoniowej stawu.

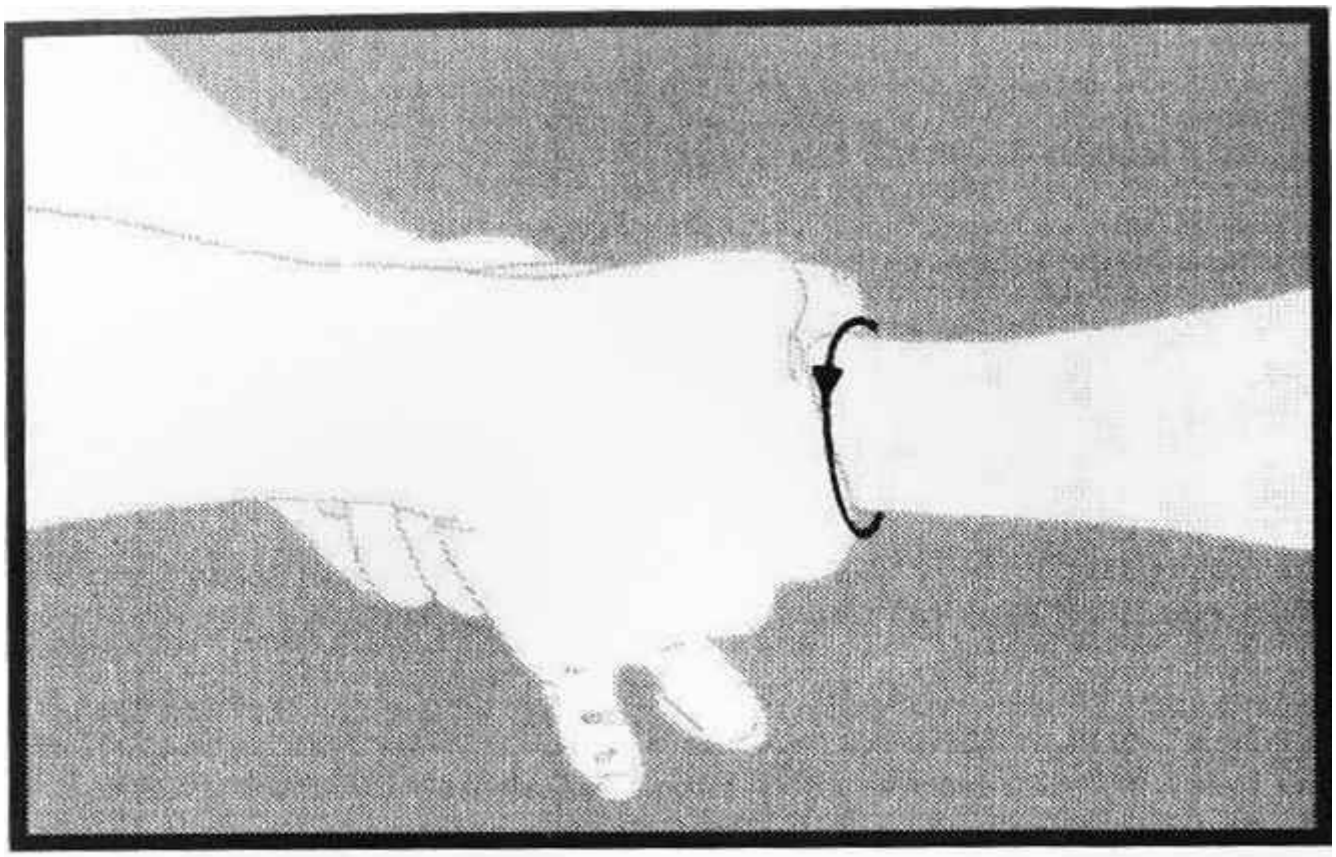

Rys. 62

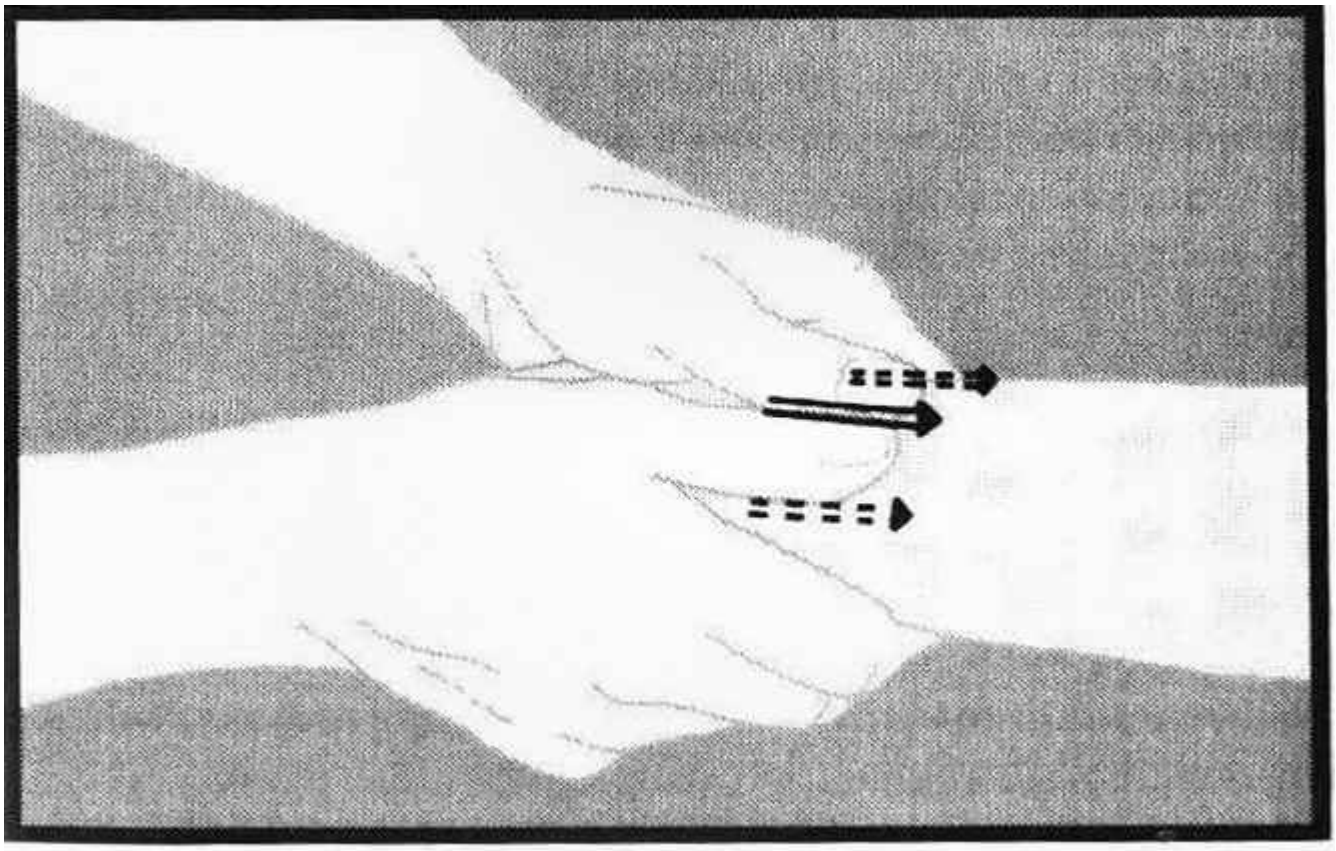

Rys. 63

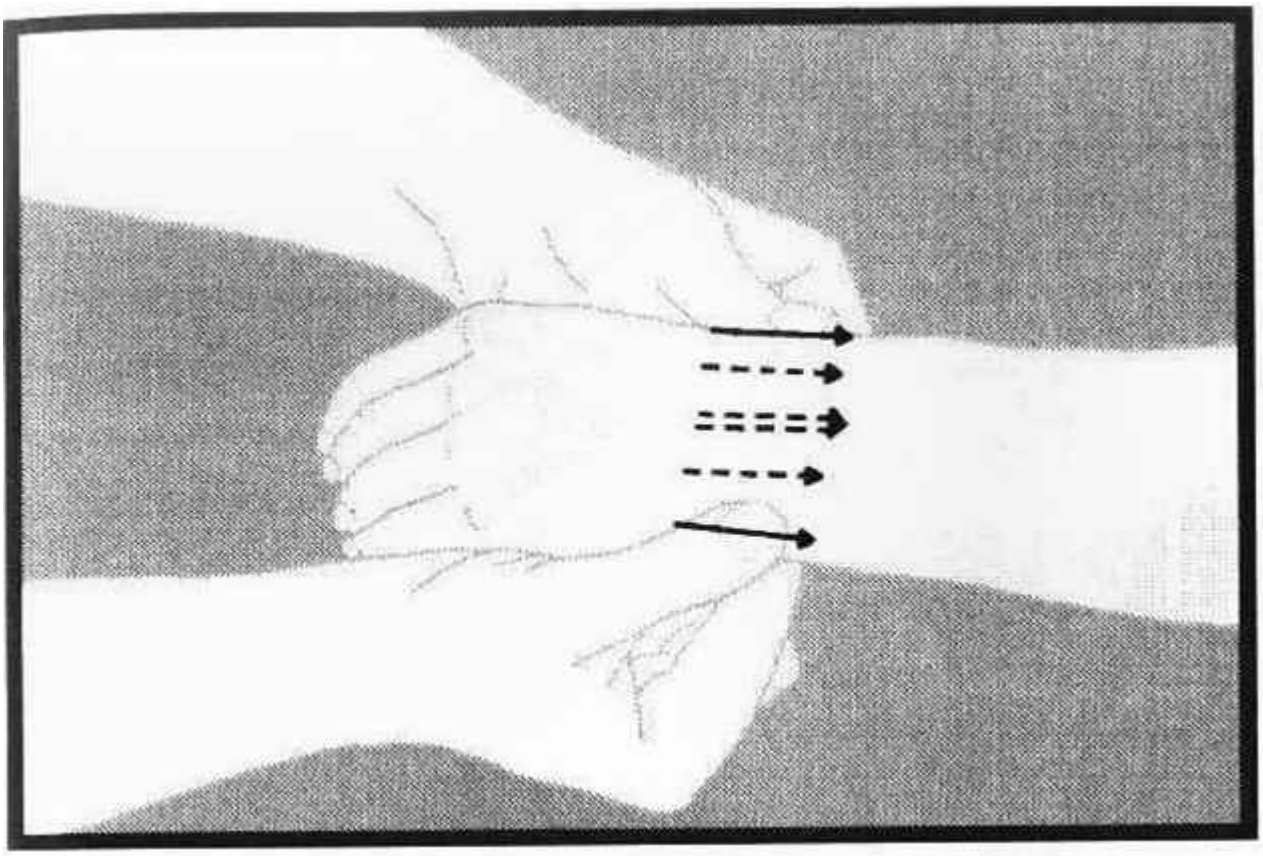

Rys. 64

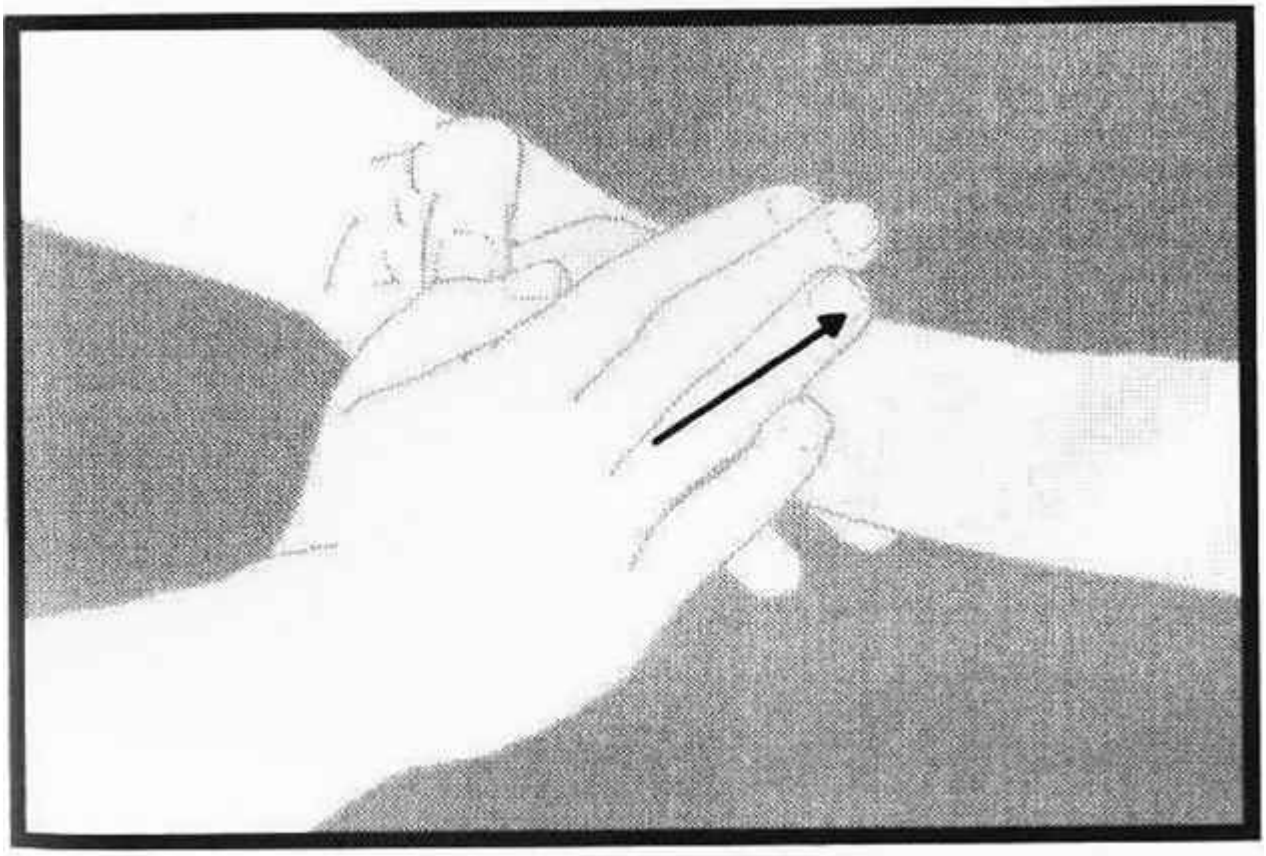

Rys. 65

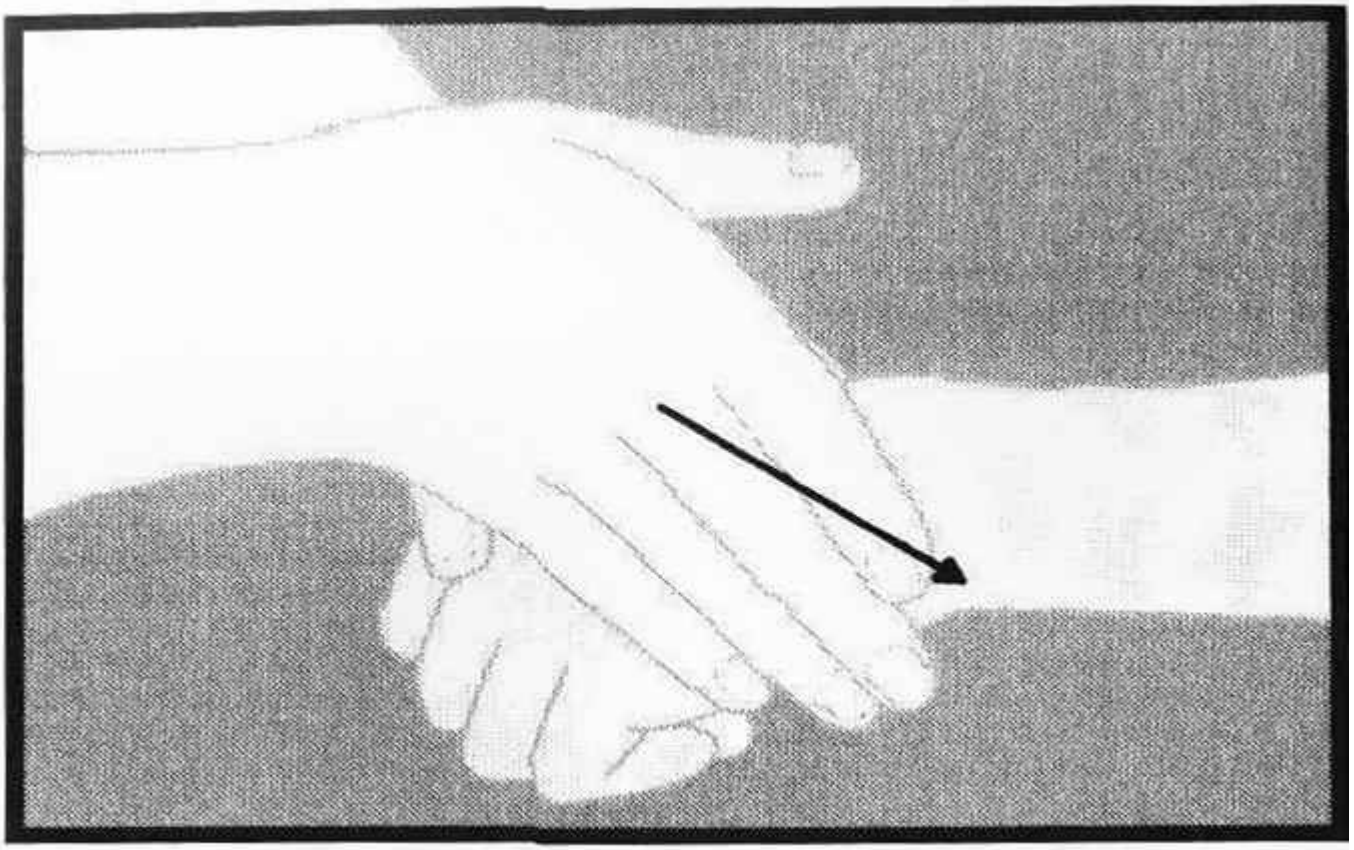

Rys. 66

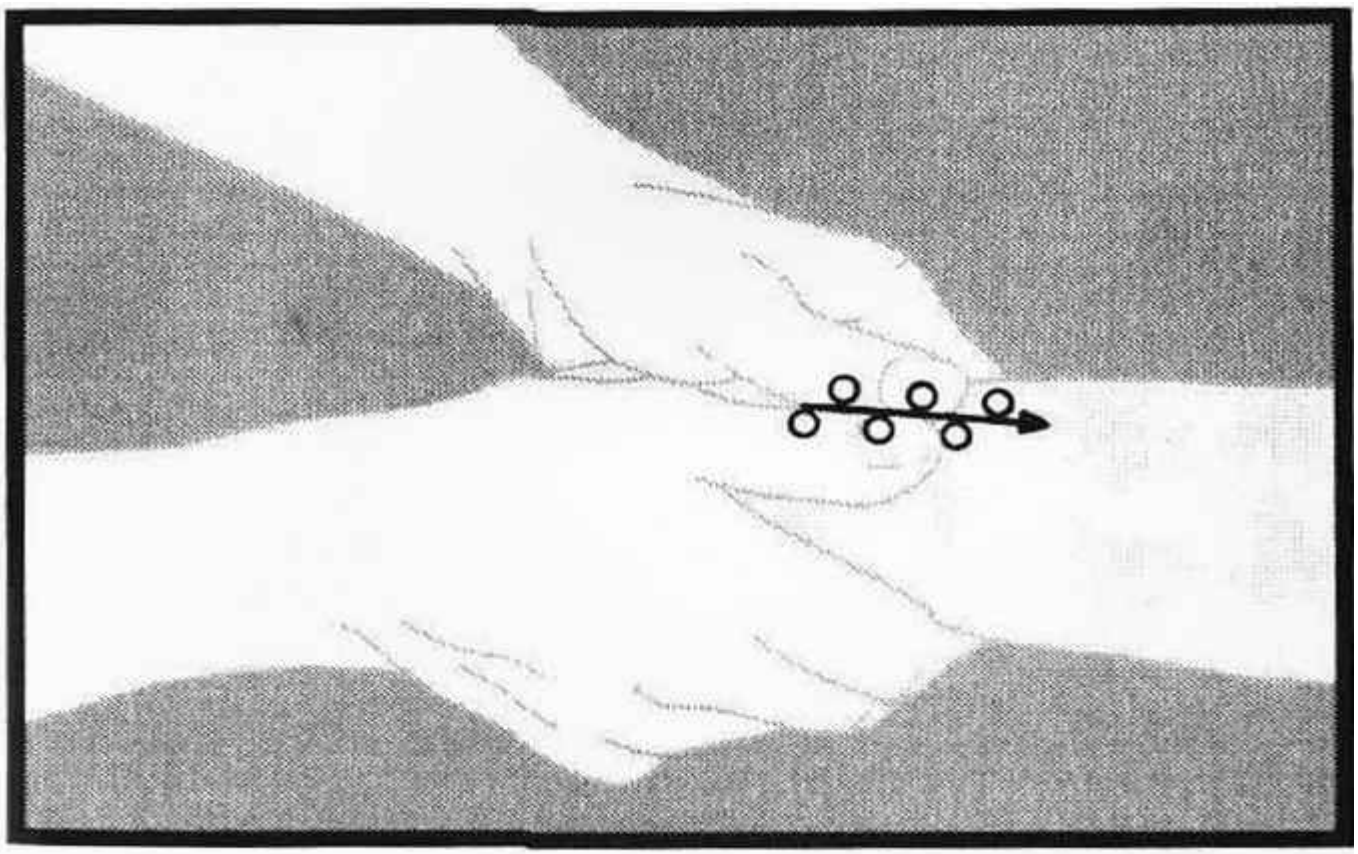

Rys. 67

Rozcierania

1. Rozcieranie pasmowe kciukami (Rys. 67)
Wykonujemy podobnie jak głaskanie 2 , z tym że kciuki rozcierają naprzemiennie staw w trzech pasmach po stronach grzbietowej i dłoniowej i w jednym paśmie po stronach promieniowej i łokciowej.

2. Rozcieranie rozbiezne i zbiezne (Rys. 68)
W ykonujemy podobnie jak głaskanie rozbieżne i zbieżne, przy czym kciuki wykonują naprzemiennie ruchy spiralne rozcierając tkanki Rozcieranie wykonujemy, podobnie jak głaskanie, zarówno po stronie grzbietowej, jak i po stronie dłoniowej. Rozpoczynamy każde pasmo naśródręczu, a kończymy na przedramieniu.

3. Rozcieranie rozbiezne i zbieżne w stawie pronueniowo-nadgarstkowym (Rys 69)
Jest to rodzaj rozcierania poprzecznego Rozpoczynamy od środka stawu. Wykonując rozcierania ruchem naprzemiennym, kciuki oddalają się od siebie i po dojściu do powierzchni bocznych zaczynają się zbliżać Rozcieranie to wykonujemy po stronie grzbietowej i dłoniowej stawu.

4. Rozcieranie czterema palcami (Rys 70)
Rozcierając czterema palcami, przesuwamy się od śródręcza ponad staw promieniowo-nadgarstkowy. Rozcieranie to wykonujemy po stronie grzbietowej i dłoniowej

5. Rozcieranie ośmioma palcami (Rys 71)
Rozcieranie to polega na połączeniu opracowania strony grzbietowej i dłoniowej Ręka pacjenta znajduje się w ułożeniu pośrednim Ręce masażysty, pracując naprzemiennie, rozciera-

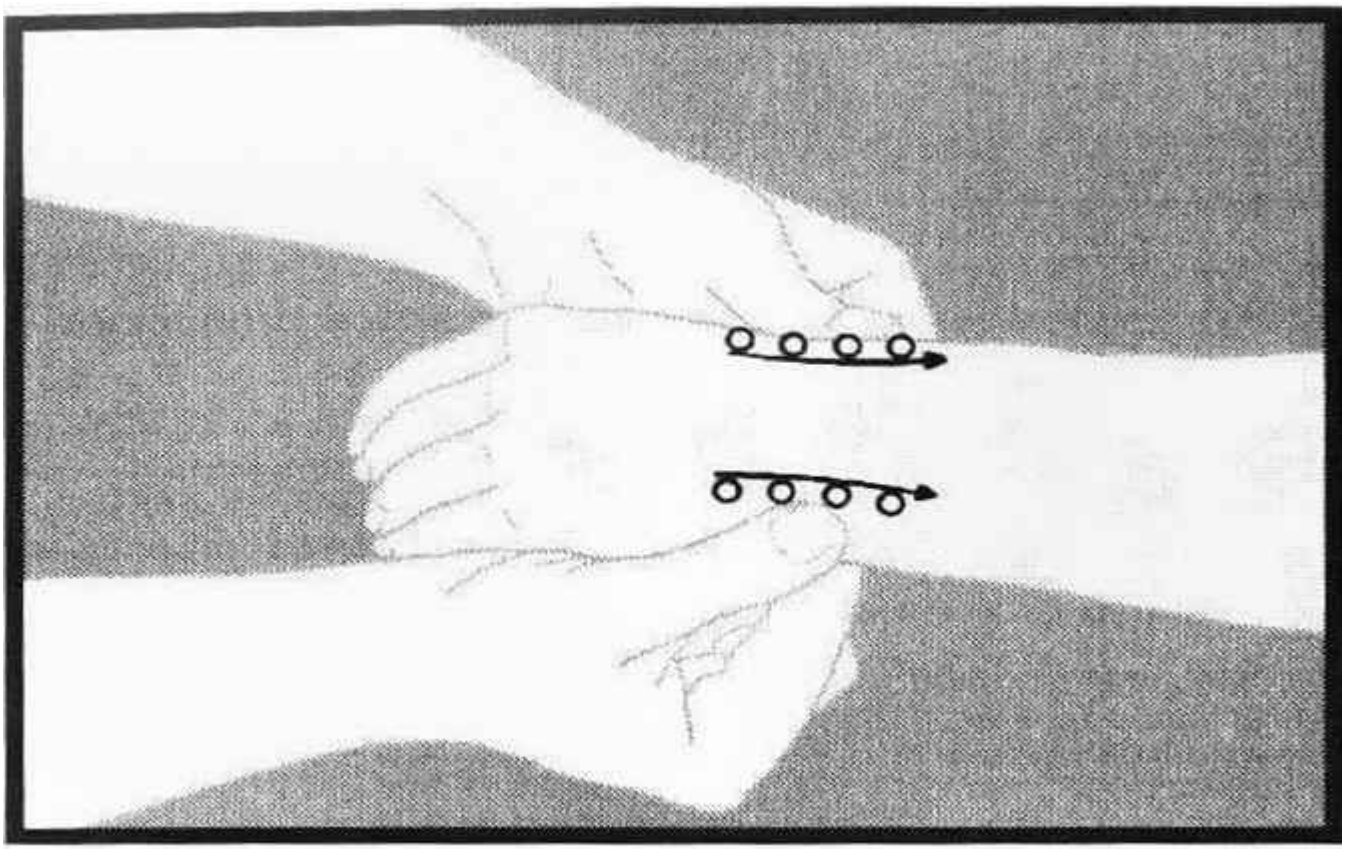

Rys. 68

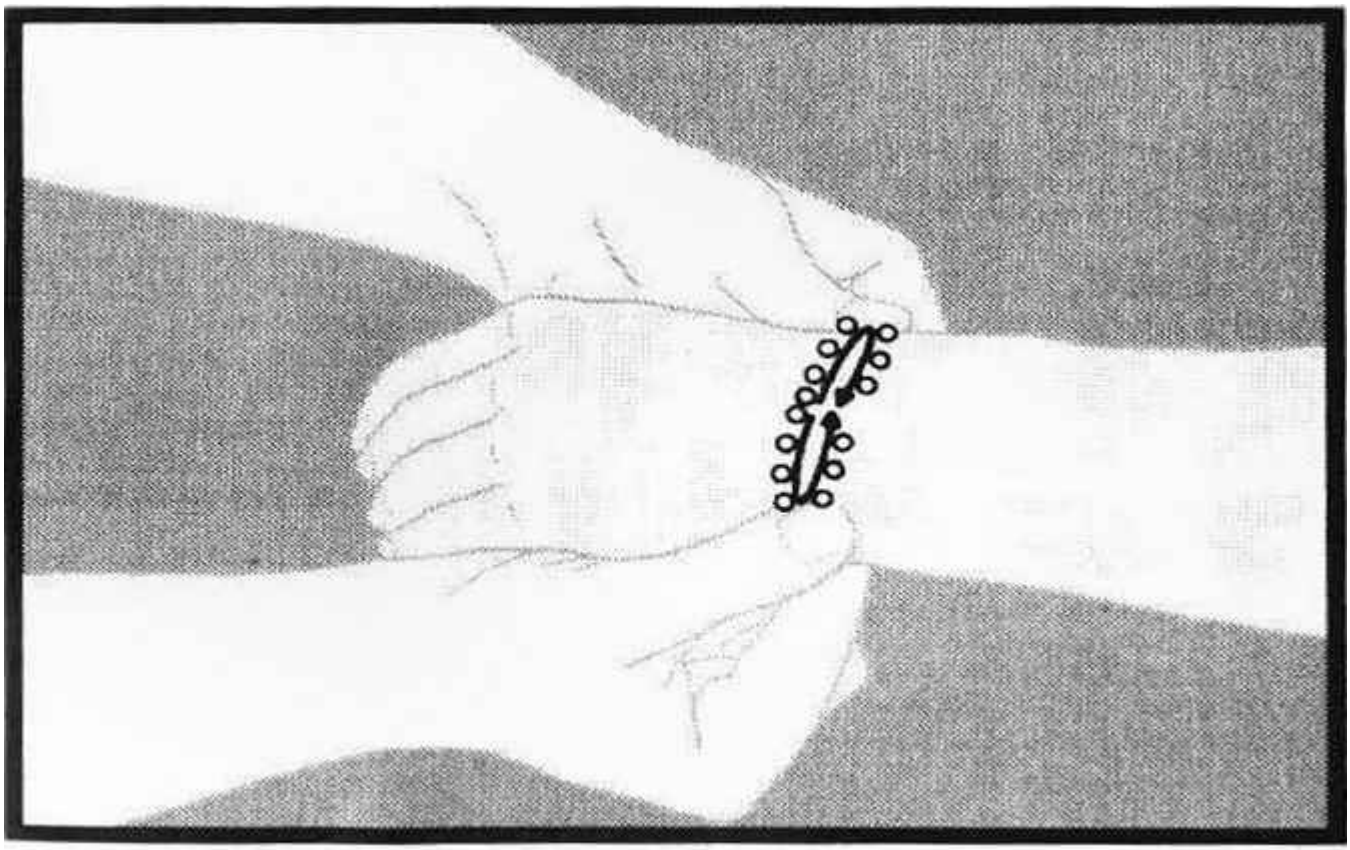

Rys. 69

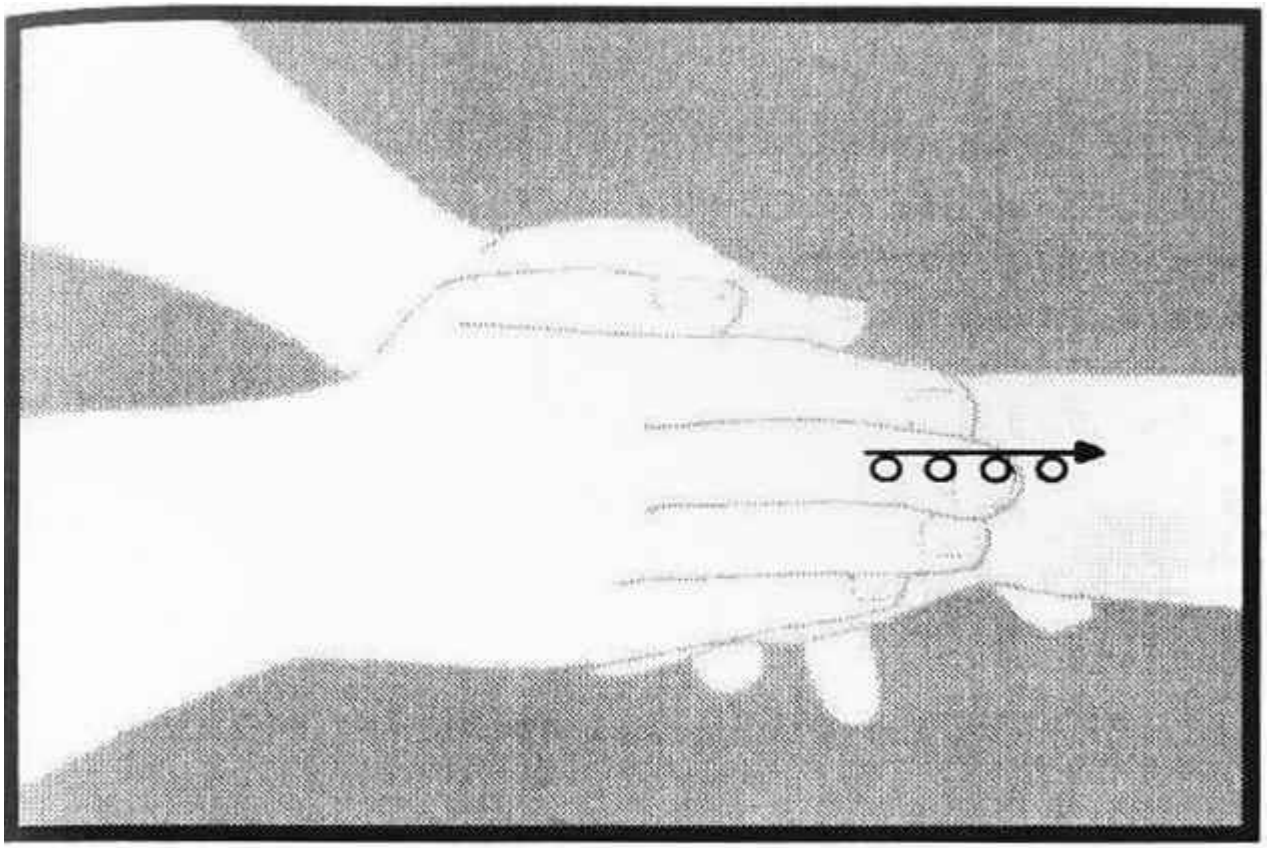

Rys. 70

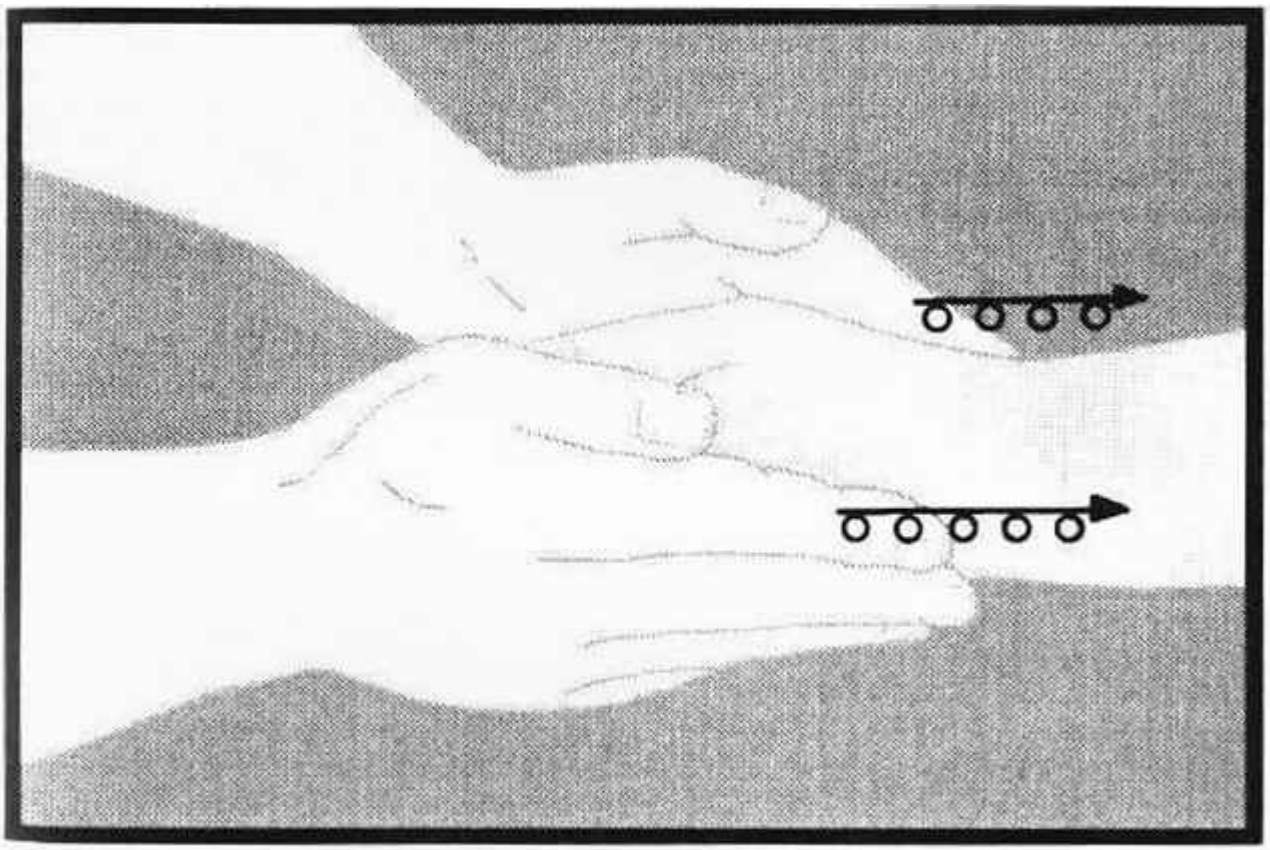

Rys. 71

ją staw po obydwu stronach.

6. Rozcieranie "pierścieniowe" (Rys. 72)
Ułożenierąk jak na rysunku Ręka znajdująca się na powierzchniach bocznych rozciera w miejscu, zas ręka opracowująca stronę grzbietową i dłoniową przemieszcza się od strony promieniowej do łokciowej i z powrotem. Zarówno pałce, jak i ręce pracują jednocześnie.

7. Rozcieranie kłębami (Rys 73)
Ręka pcjenta znajduje się w ułożeniu pośrednim Rozcierając naprzemiennie kłębami, poruszamy się poprzecznie do osi ręki: od strony promieniowej do łokciowej i z powrotem

Rozluźnianie stawu promieniowo-nadgarstkowego
Ręka pacjenta znajduje się w pronacji (grzbietową stroną do

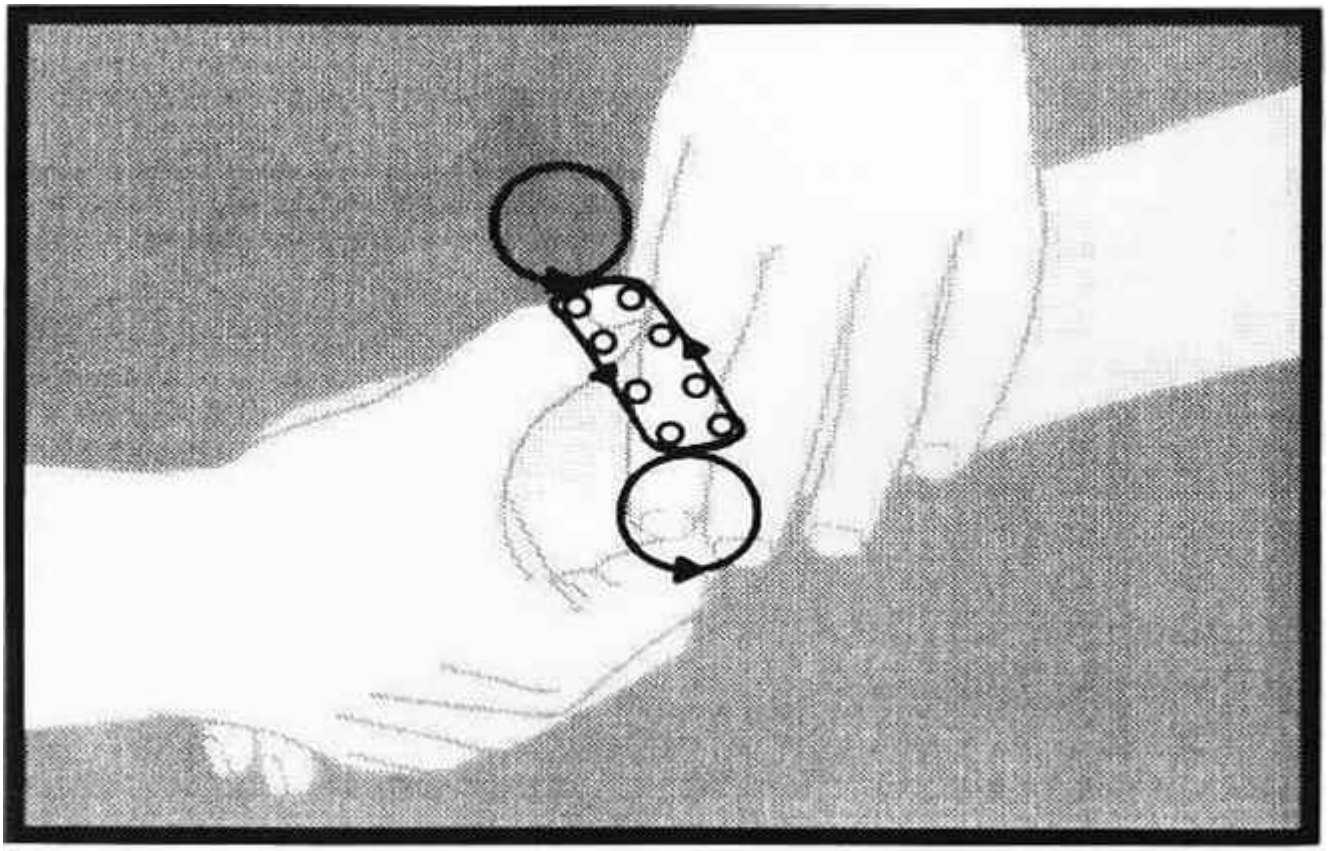

Rys. 72

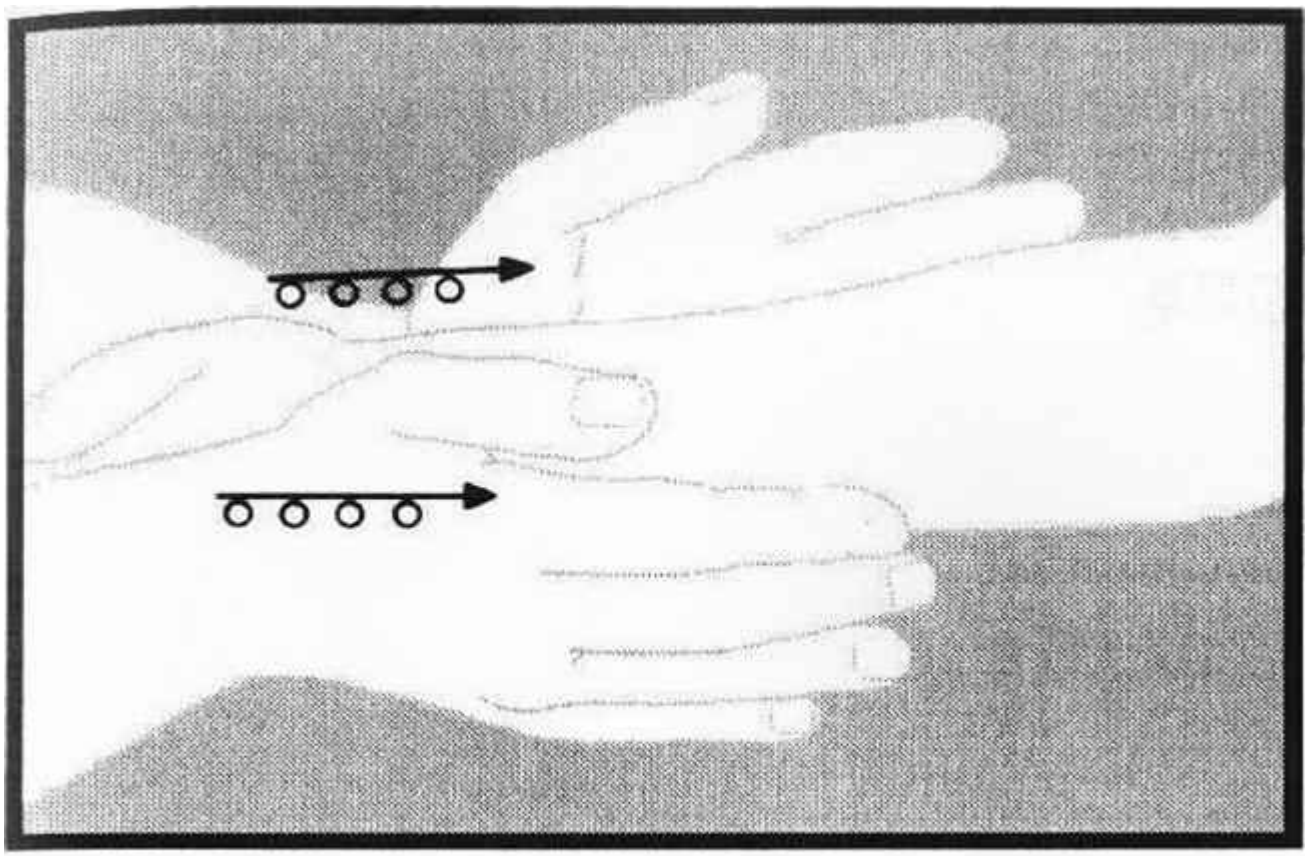

Rys. 73

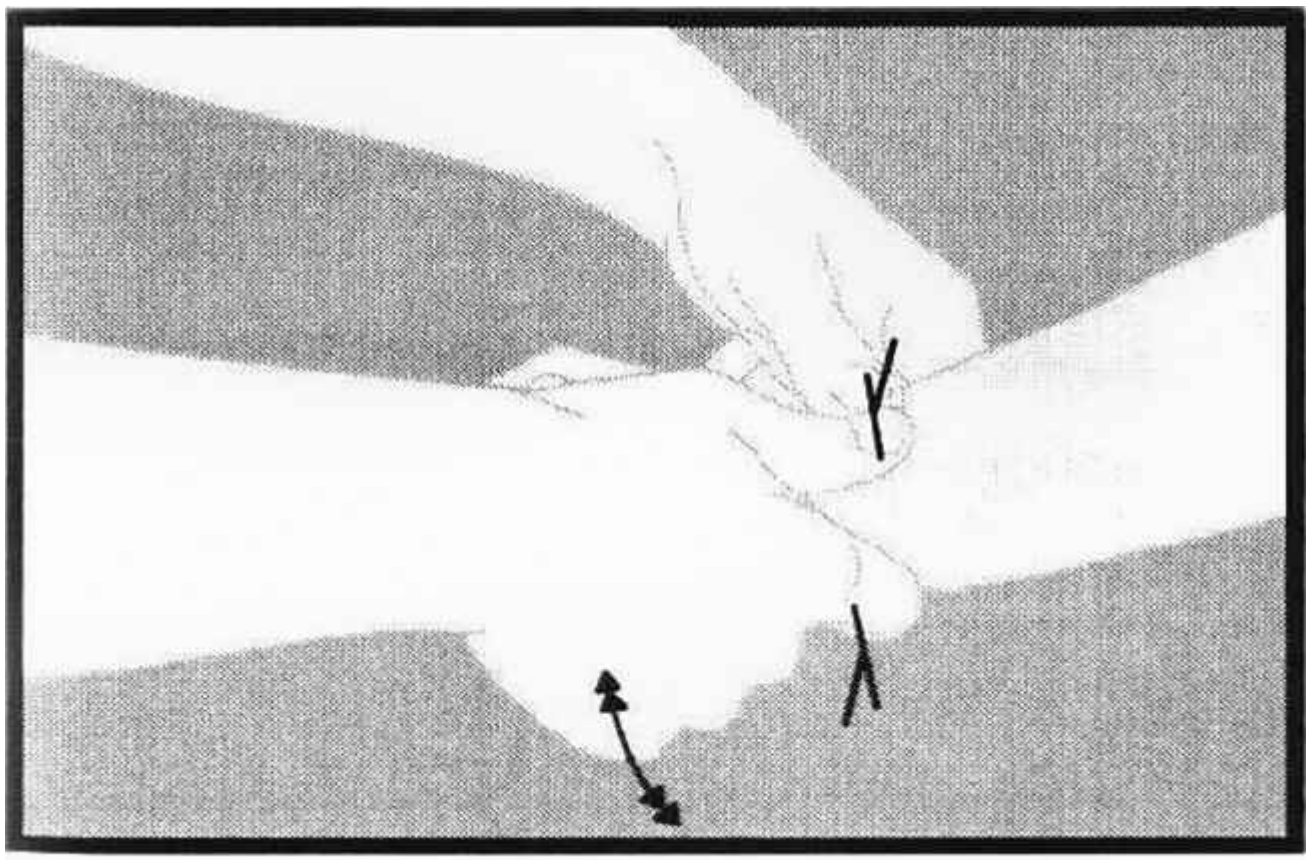

Rys. 74

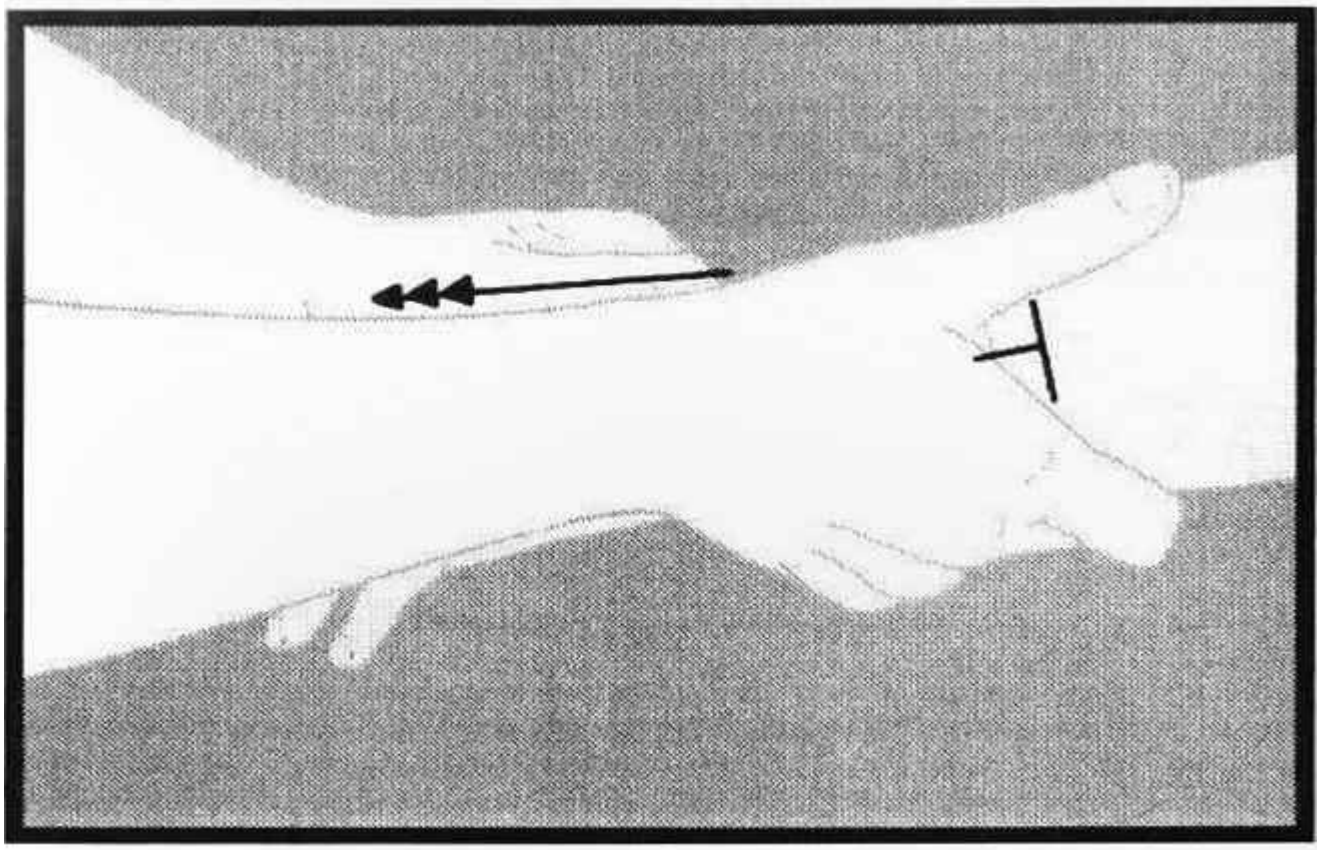

Rys. 75

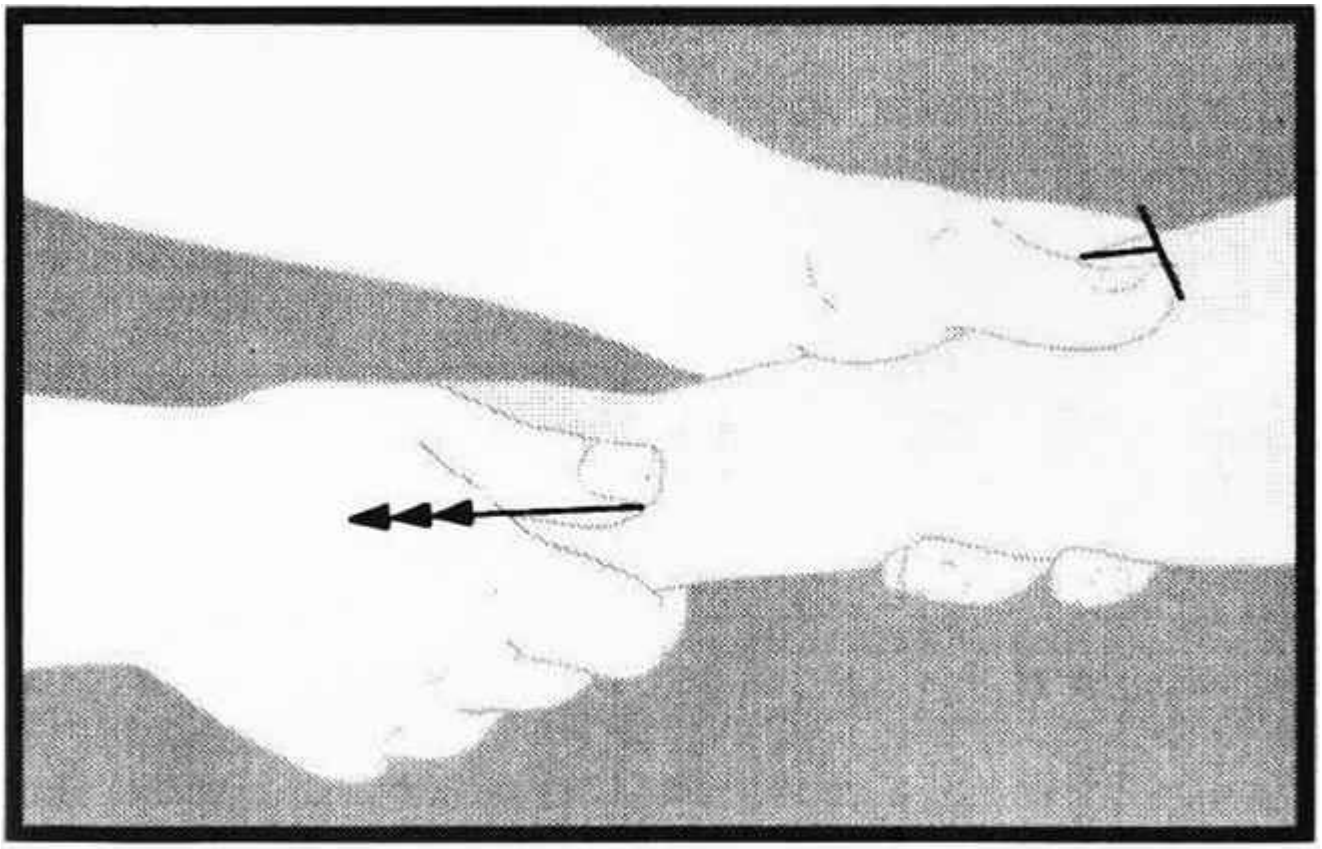

Rys. 76

gory) Kciukami i palcami wskazującymi chwytamy rękę pacjenta powyżej stawu promieniowo-nadgarstkowego tak, aby nie blokować aichu w stawie. Pozostałymi palcami rytmicznie podrzucamy dłon pacjenta, uderzając w niąod spodu (Rys. 74)

Naciąganie stawu promieniowo-nadgarstkowego (Rys 75, 76)
Jedną ręką ujmujemy przedramię pacjenta, drugą chwytamy za srodręcze W trzech kolejnych spokojnie wykonanych pociągnięciach zwiększamy stopniowo siłę trakcji Następnie zmieniamy ręce i wykonujemy trakcję po stronie drugiej Jeśli np w pierwszym uchwycie wykonaliśmy trakcję strony promieniowej. to po zmianie uchwytu wykonujemy po stronie dłoniowej. Bardzo ważne jest. aby podczas trakcji wykonywać ruch dokładnie w osi ręki. bez jakichkolwiek skrętów i wygięć.

PRZEDRAMIĘ

Głaskania

1. Głaskanie podłużne jedną ręka w pronacji (Rys. 77, 78)
Przy opracowaniu strony łokciowej przegłaskujemy całą dłonią ponad staw łokciowy, a następnie zgłaskujemy kciukiem wokół wyrostka łokciowego. Opracowanie strony promieniowej wymaga takiego prowadzenia ręki masażysty, aby dół łokciowy znalazł się pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym Po przejściu ponad staw zgłaskujemy kciukiem nad dołem łokciowym.

2. Głaskanie podłużne I oburącz w pronacji
Stanowi połączenie głaskania po stronie promieniowej i łok-

ciowej. Obydwie ręce poruszają się jednocześnie

3. Głaskanie podłużne jedną ręką w supinacji
W tym ułożeniu, podobnie jak w głaskaniu I.., opracowujemy zarowno stronę promieniową, jak i łokciową, przegłaskując od stawu promieniowo-nadgarstkowego ponad staw łokciowy. Przy dojściu do dołu łokciowego masażysta przywodzi swój kciuk, aby ominąć doł łokciowy.

4. Głaskanie podłużne oburącz w supinacn (Rys. 79)
Stanowi połączenie opracowania po stronie promieniowej i łokciowej Ręce masażysty wykonują głaskanie jednocześnie.

5. Głaskanie „siodełkowi" po stronie promieńiowej w ułożeniu pośrednim (Rys. 80)
Tworząc z kciuka i pozostałych palców jakby „siodełko", wykonujemy głaskanie od stawu promieniowo-nadgarstkowego ponad staw łokciowy. Ręka wykonująca głaskanie musi być tak dobrana, aby kciuk znajdował się po stronie dłoniowej przedramienia. Po dojściu do dołu łokciowego przywodzimy kciuk i głaszczemy nim obszar ponad dołem łokciowym.

6. Głaskanie „łódkowe" w ułożeniu pośrednim (Rys. 81)
Wykonujemy je po stronie łokciow ej, a więc w tym ułożeniu ręki pacjenta - od spodu. Układamy naszą dłoń i palce w kształcie „łódki" i tak ułożoną ręką głaszczemy od stawu promieniowo-nadgarstkowego do wyrostka łokciowego

7. Głaskanie podłużne II w pronacn (Rys. 82)
Ręce masażysty ułożone są poprzecznie do masowanego przedramienia, jedna obok drugiej Wykonujemy głaskanie od stawu promieniowo-nadgarstkowego do stawu łokciowego w dwóch pasmach

• pierwsze z zejściem nad staw w kierunku dołu łokciowego.
• drugie z zejściem w kierunku wyrostka łokciowego

8. Głaskanie podłużne II w supinacn (Rys. 83)
Ręce masażysty, podobnie jak poprzednio, ułożone są poprzecznie do masowanego przedramienia Głaskanie wykonujemy w dwóch pasmach
• pierwsze od strony łokciowej, po przejściu powyżej stawu zgłaskujemy nad dołem łokciowym w kierunku bocznym,
• drugie od strony promieniowej, po przejściu powyżej stawu zgłaskujemy nad dołem łokciowym w kierunku przy środkowym

9. Głaskanie „pierścieniowe" w supinacji (Rys. 84)
Ręce masażysty, ułożone jak na rysunku, stanowią pierścień scisle przylegający do całej powierzchni przedramienia. W tym ułożeniu wykonujemy głaskanie. Po dojściu do dołu łokciowego kciuki rozchodzą się na boki tak, aby ominąć doł łokciowy.

10. Głaskanie „pierścieniowe" w pronacji
Podobnie jak w głaskaniu poprzednim wykonujemy ruch, przechodząc ponad staw łokciowy. Ważne jest, aby dół łokciowy znalazł się (w momencie przchodzenia przez niego) w przestrzeni pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym ręki opracowującej stronę promieniową

11. Głaskanie „paliczkowe" po stronie grzbietowej (Rys 85)
Ręka masażysty, ułożona jak na rysunku, wykonuje głaskanie tylko po stronie grzbietowej przedramienia od stawu pronueniowo-nadgarstkowego do stawu łokciowego

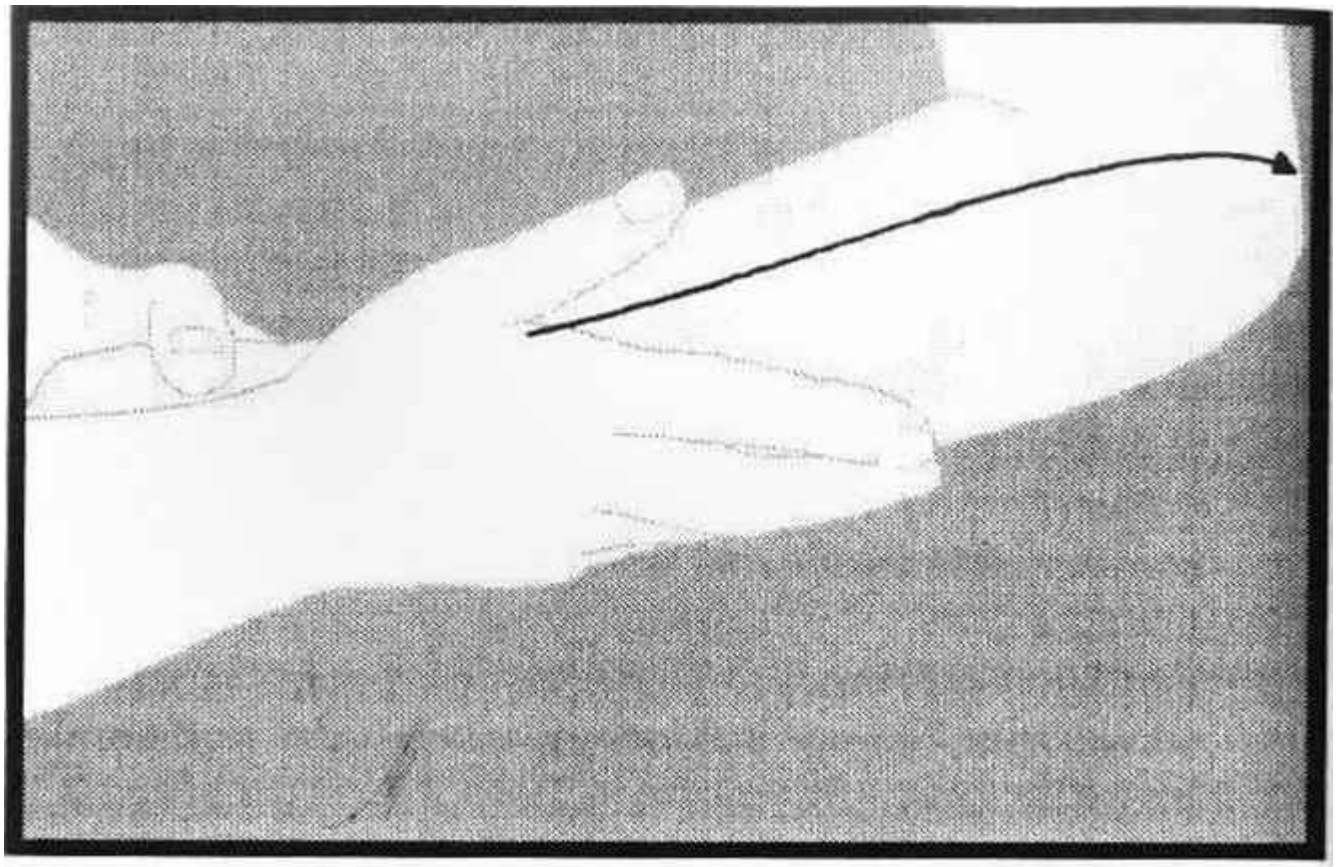

Rys. 77

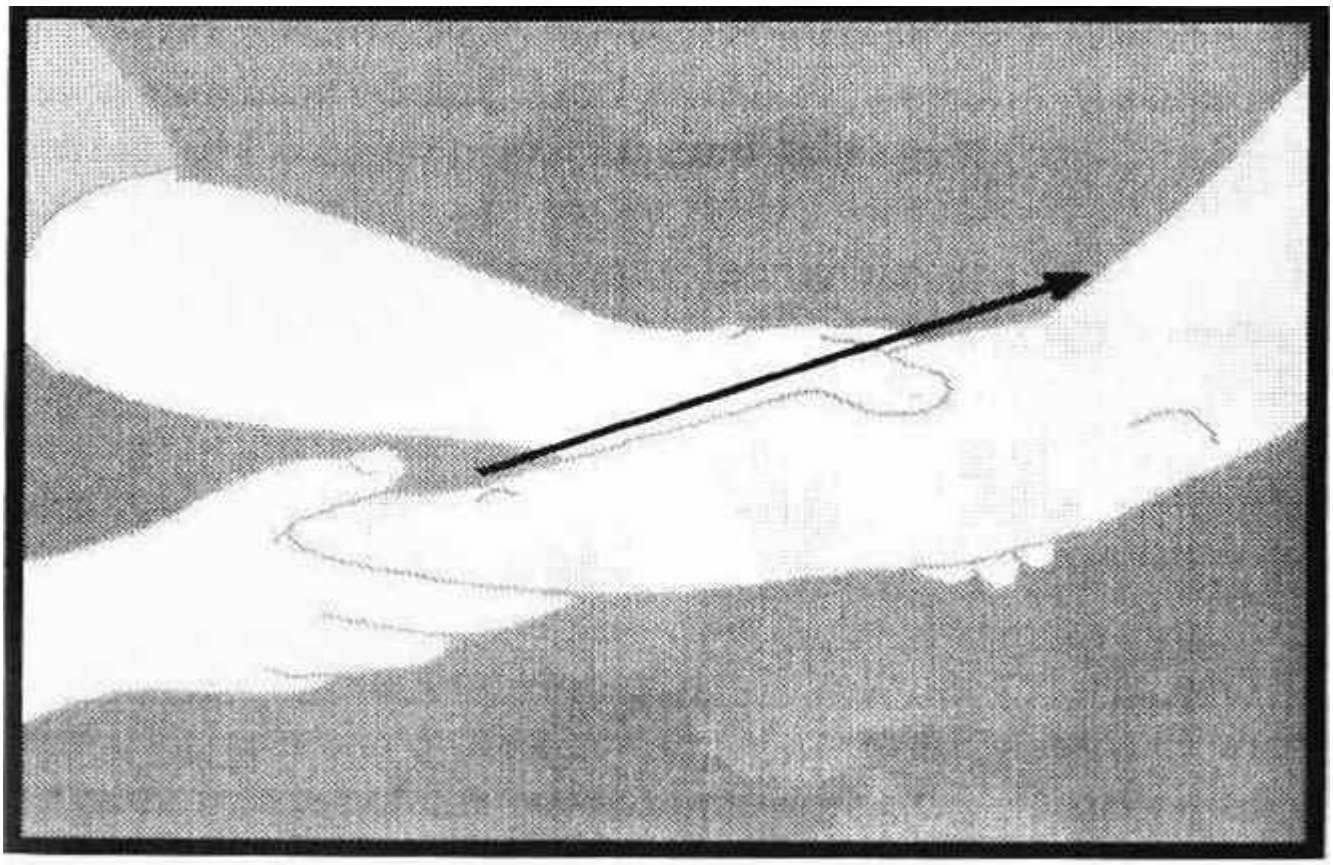

Rys. 78

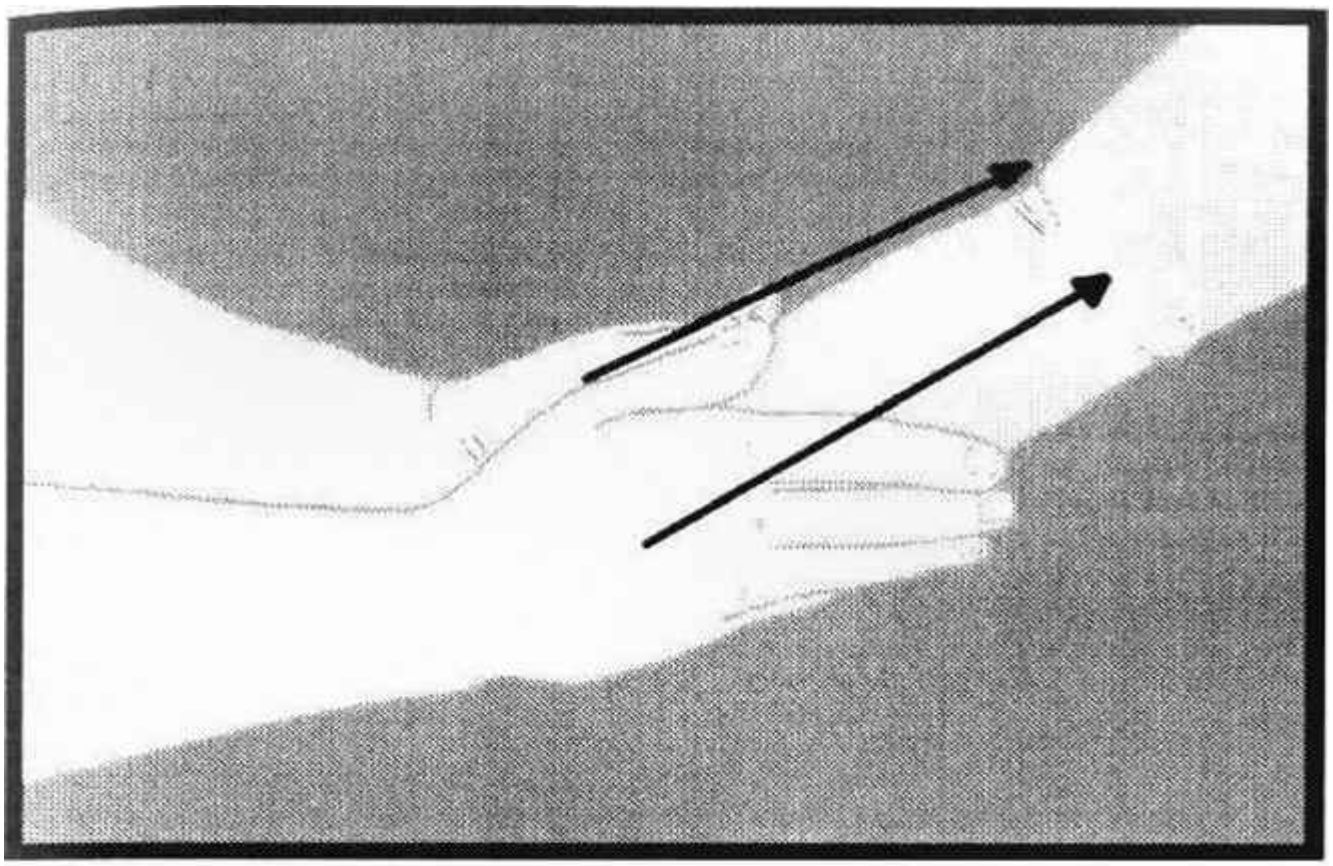

Rys. 79

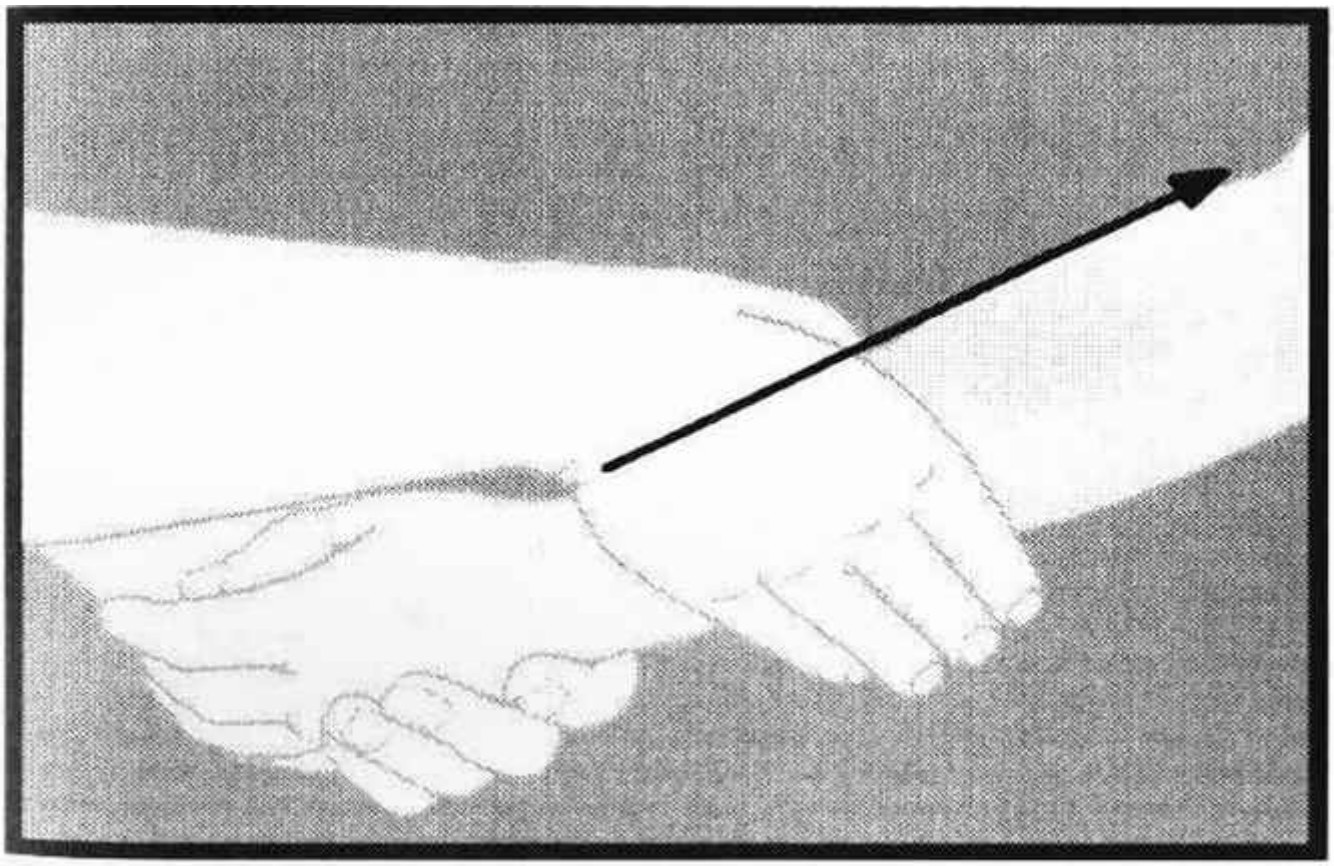

Rys. 80

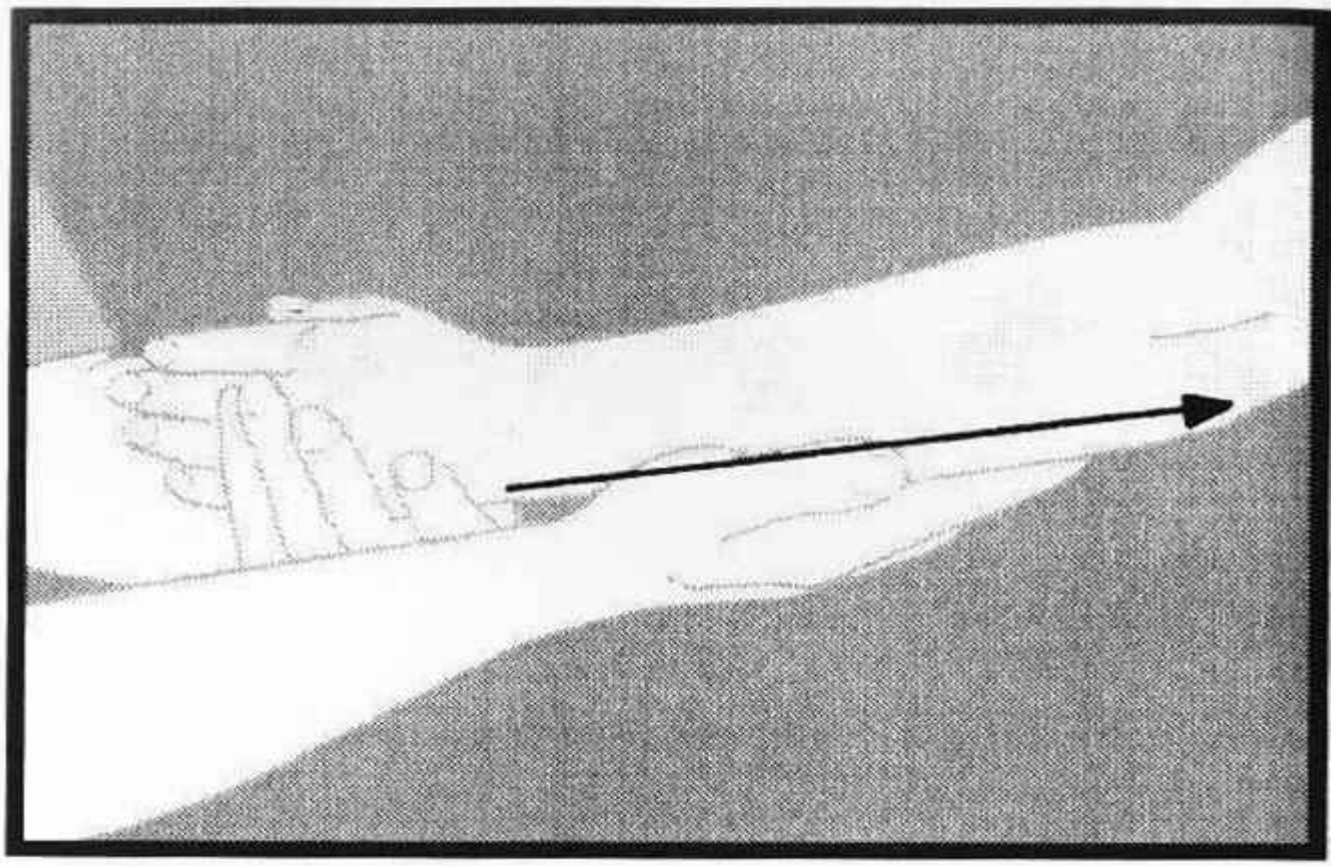

Rys. 81

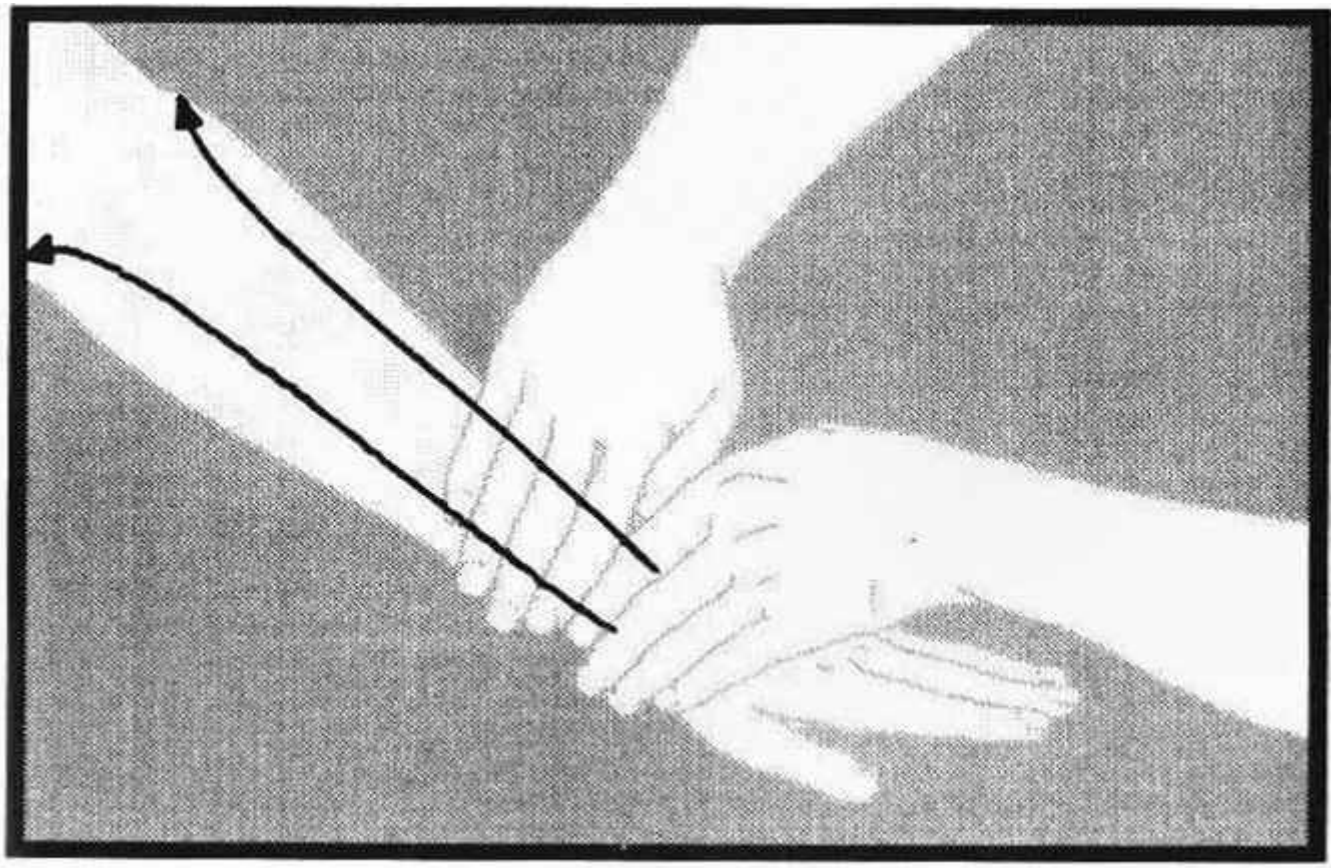

Rys. 82

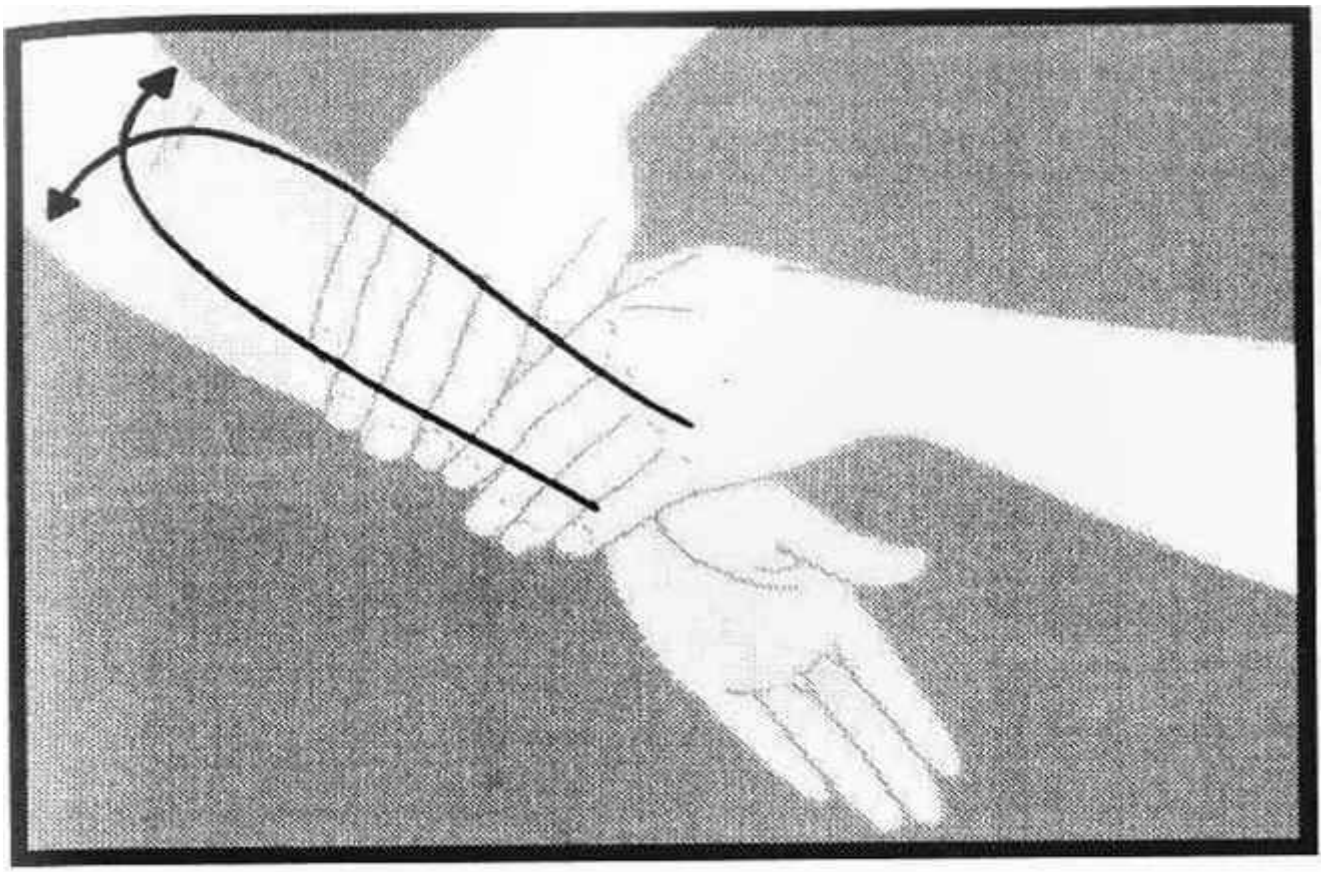

Rys. 83

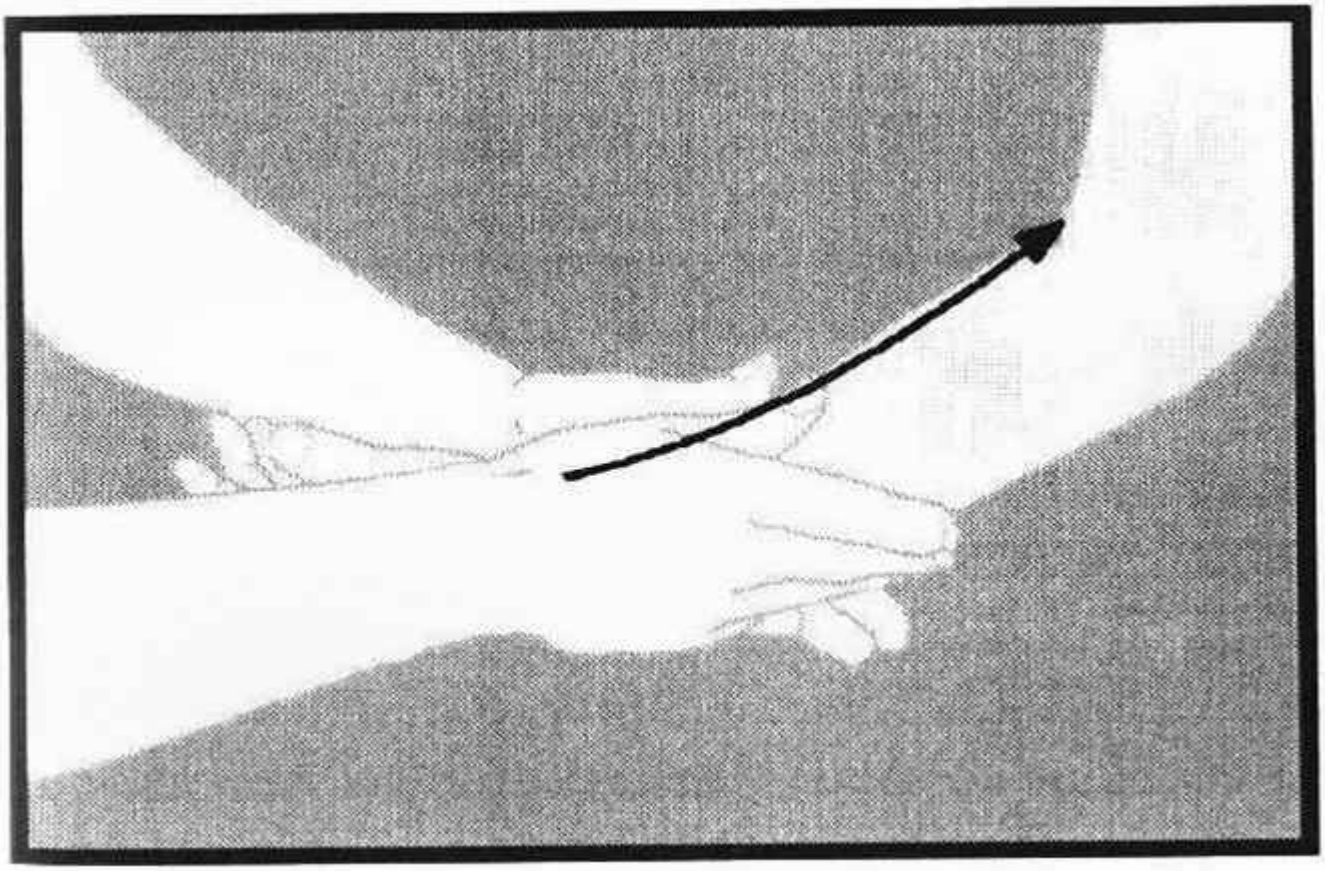

Rys. 84

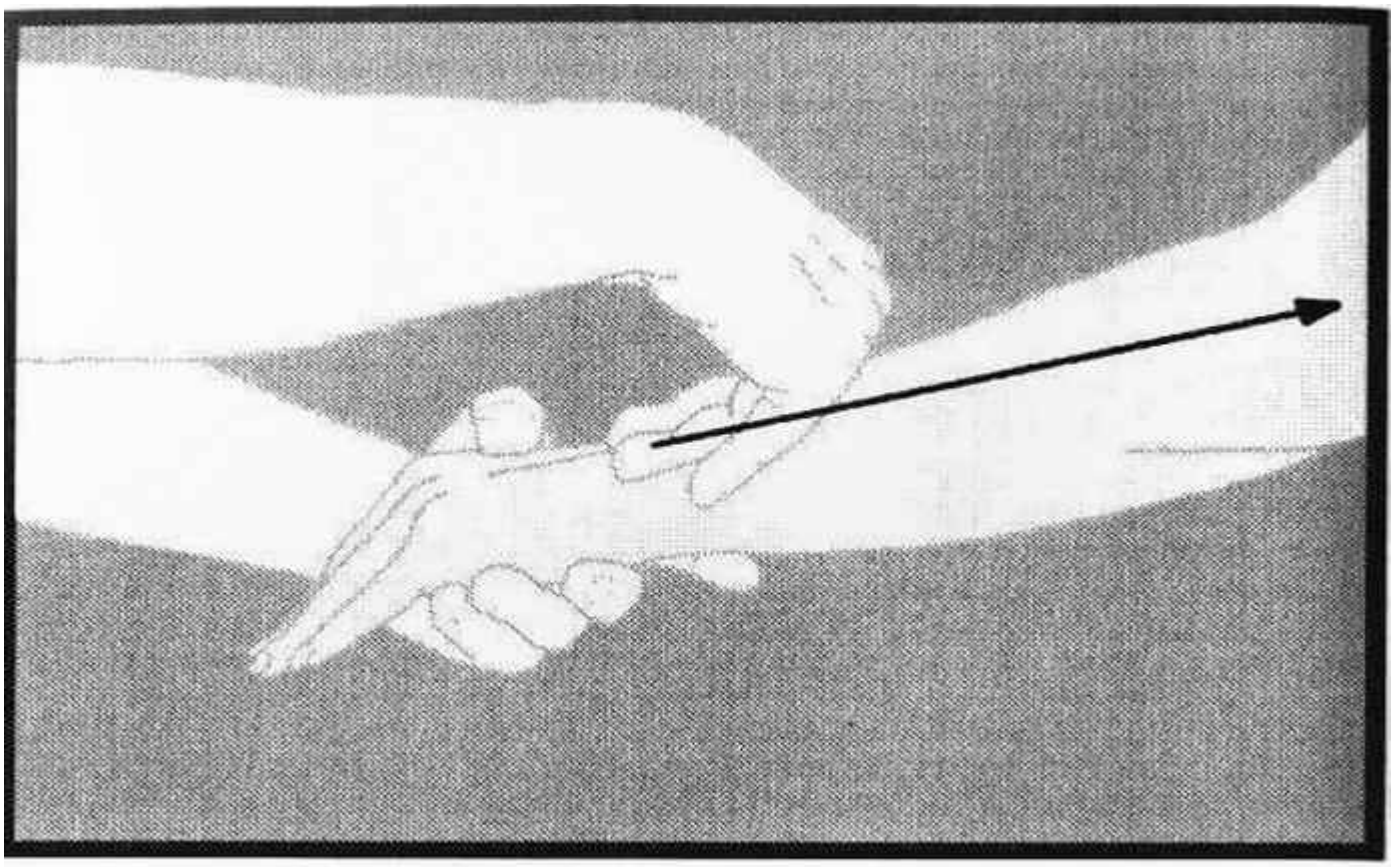

Rys. 85

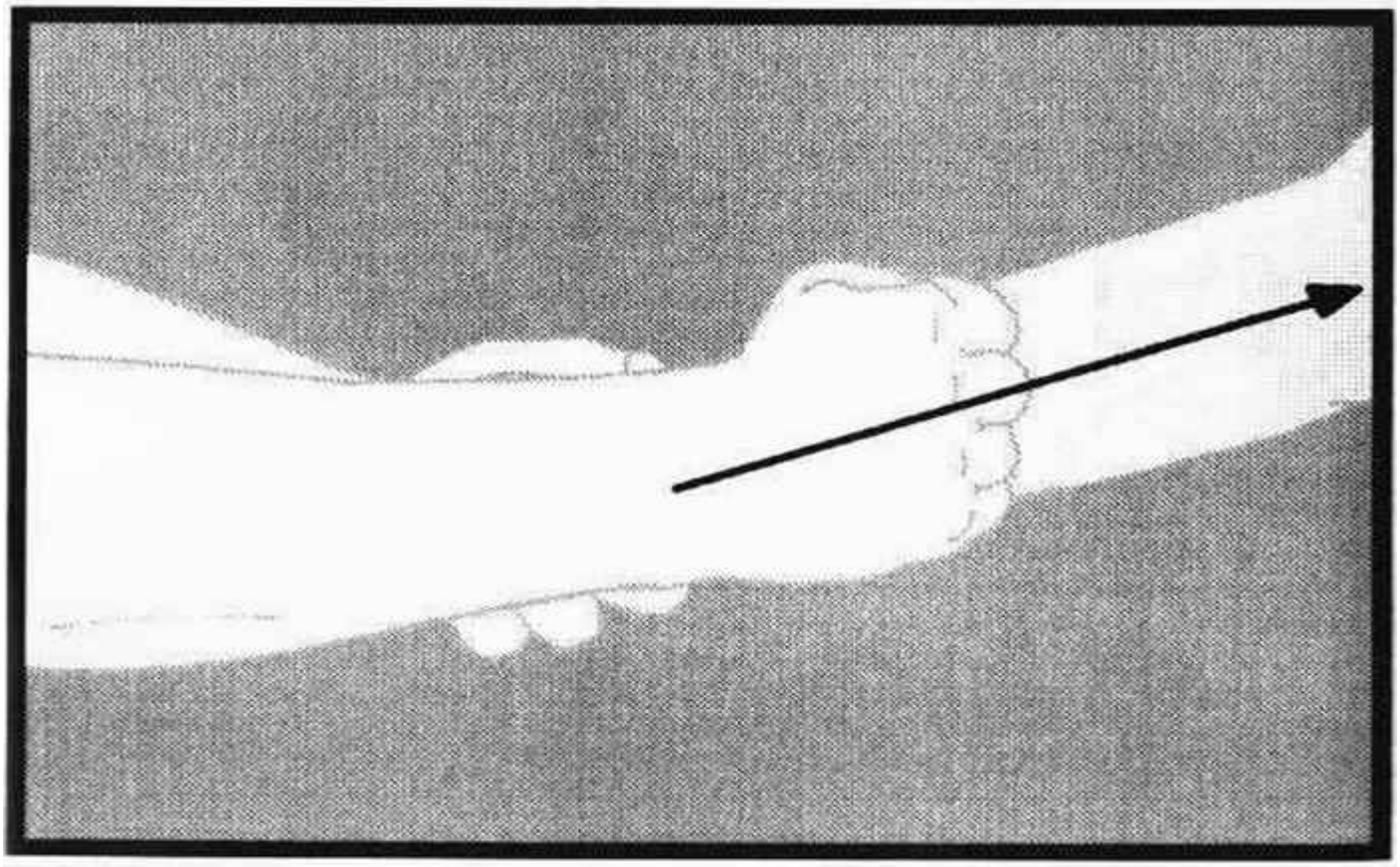

Rys. 86

12. Głaskanie „grzebyczkowe" po stronie grzbietowej (Rys 86)
Ręce masażysty, ułożone jak na rysunku, wykonują głaskanie tylko po stronie grzbietowej przedramienia.

Rozcierania

1. Rozcieranie kciukami (Rys. 87)
Kciuki ułożone obok siebie rozcierają naprzemiennie, przesuwając się od stawu promieniowo-nadgarstkowego do stawu łokciowego Po dojściu do dołu łokciowego omijamy go, schodząc do najbliższego nadkłykcia kości ramiennej. Ilość pasm uzależniona jest od objętości przedramienia pacjenta.

2. Rozcieranie czterema palcami (Rys. 88)
Rękę pacjenta znajduje się w ułożeniu pośrednim. W tym ułożeniu wykonujemy rozcieranie czterema palcami w dwóch pasmach po stronie dłoniowej i dwóch po stronie grzbietowej. Przy opracowywaniu pasm od strony promieniowej rozcieramy, wykonując kółeczka w kierunku kości promieniowej, od strony łokciowej- w kierunku kości łokciowej

3. Rozcieranie ośmioma palcami (Rys. 89)
Rozcieranie to stanowi połączenie rozcierali w czterech pasmach, opisanych powyżej, w dwa pasma. Jedna ręka pracuje po stronie grzbietowej, a druga po stronie dłoniowej. Ręce pracując naprzemiennie, rozcierają najpierw po kości łokciowej, zaś w daigim paśmie nieco wy żej po kości promieniowej.

4. Rozcieranie pięcioma palcami w ułożeniu pośrednim (Rys. 90)
Wykonujemy je po stronie grzbietowej i po stronie dłoniowej z ominięciem dołu łokciowego.

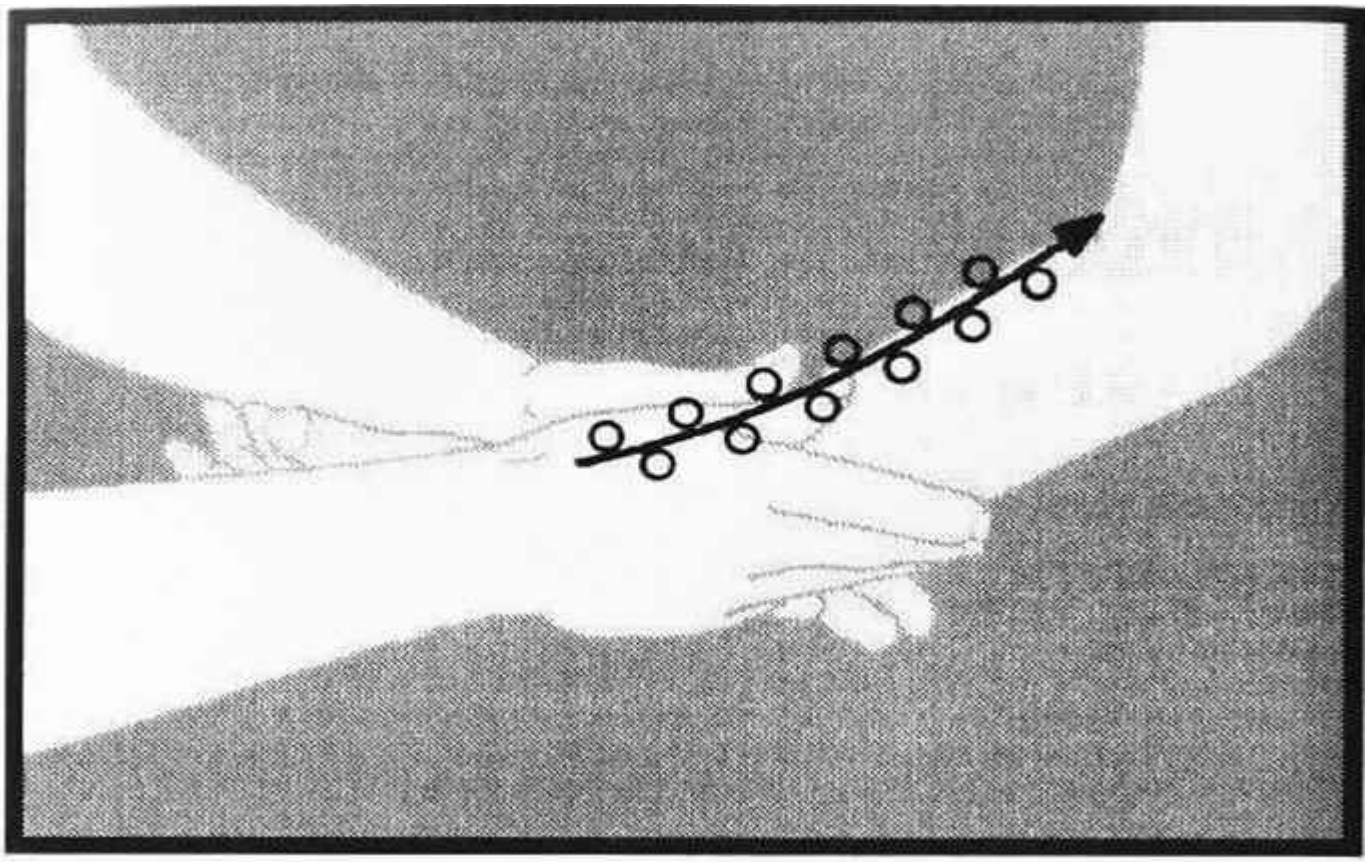

Rys. 87

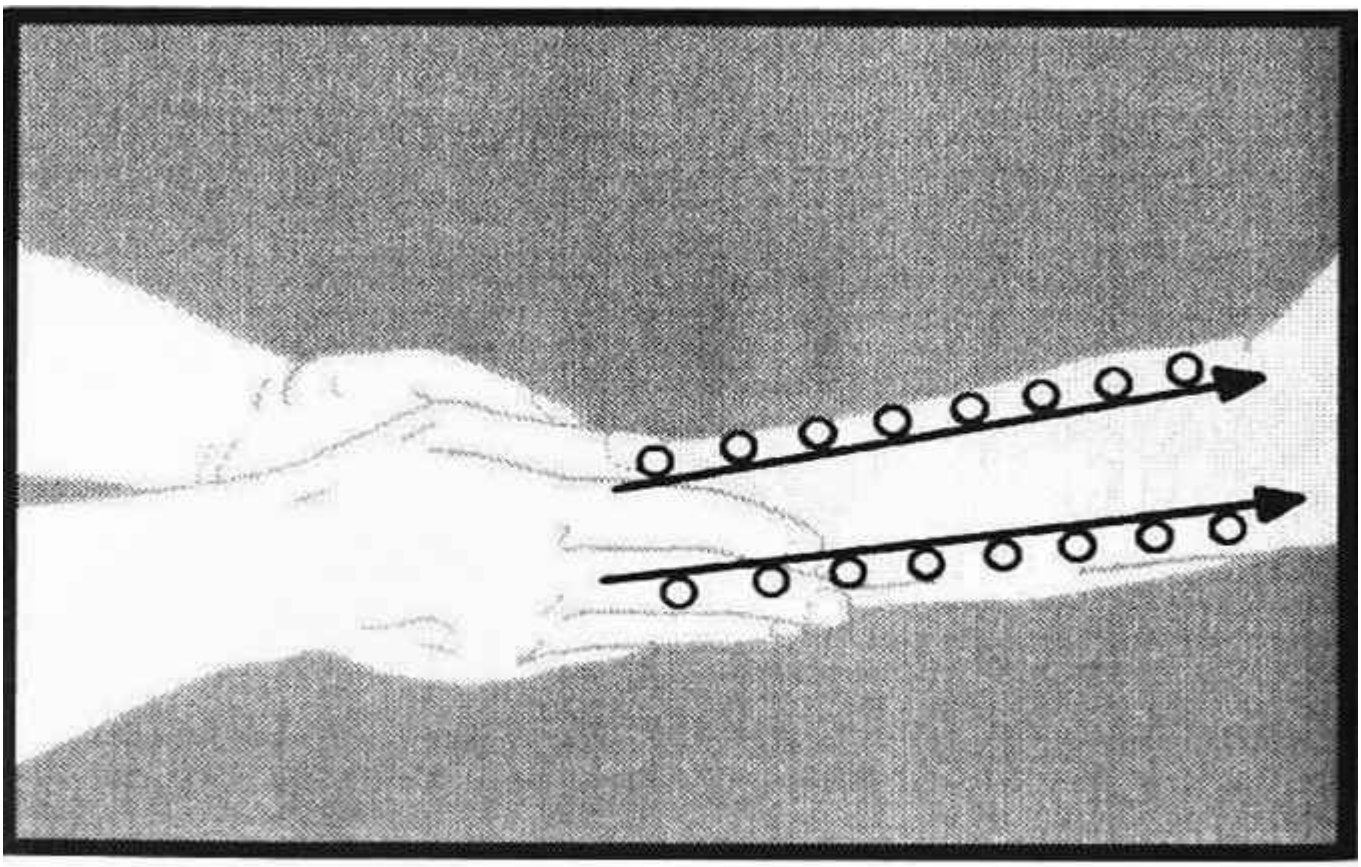

Rys. 88

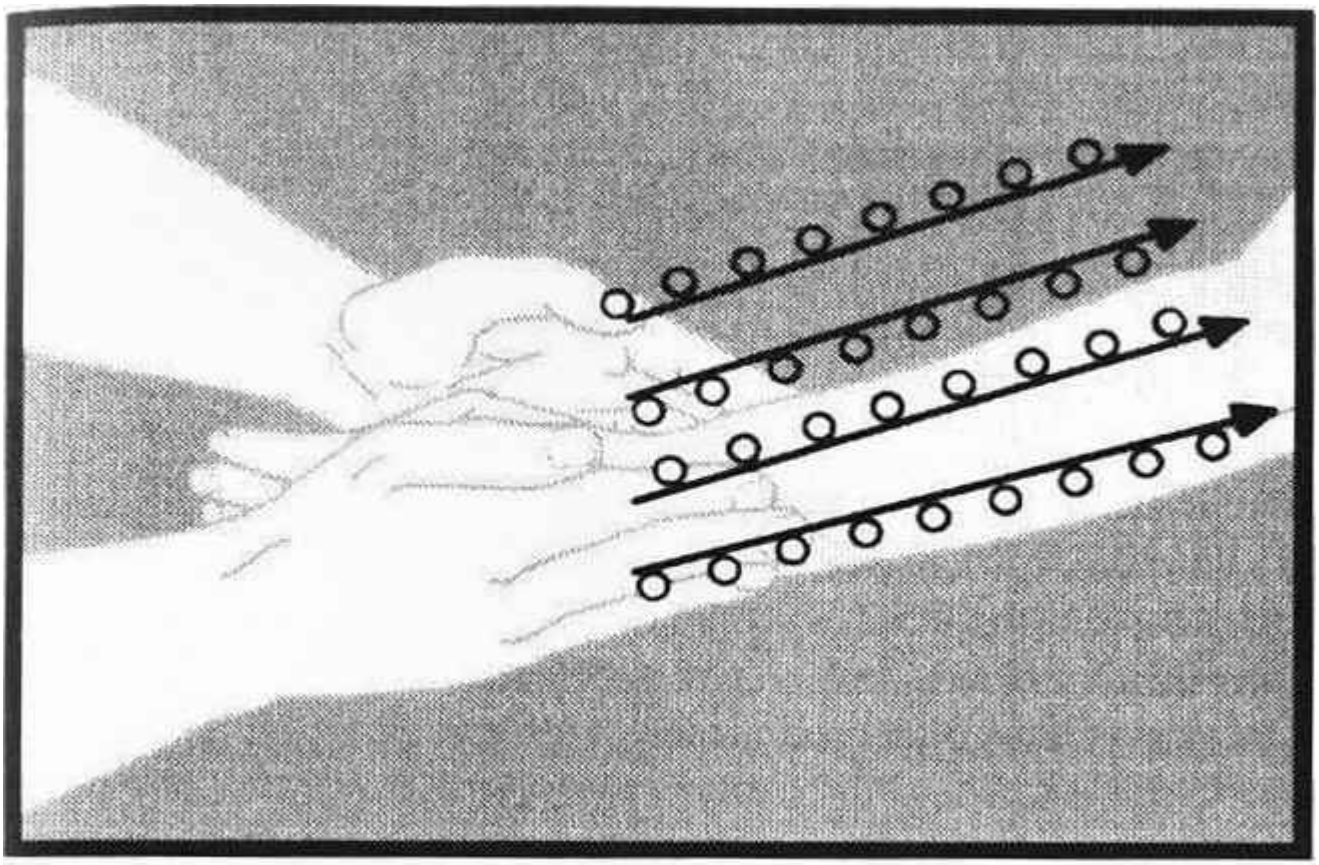

Rys. 89

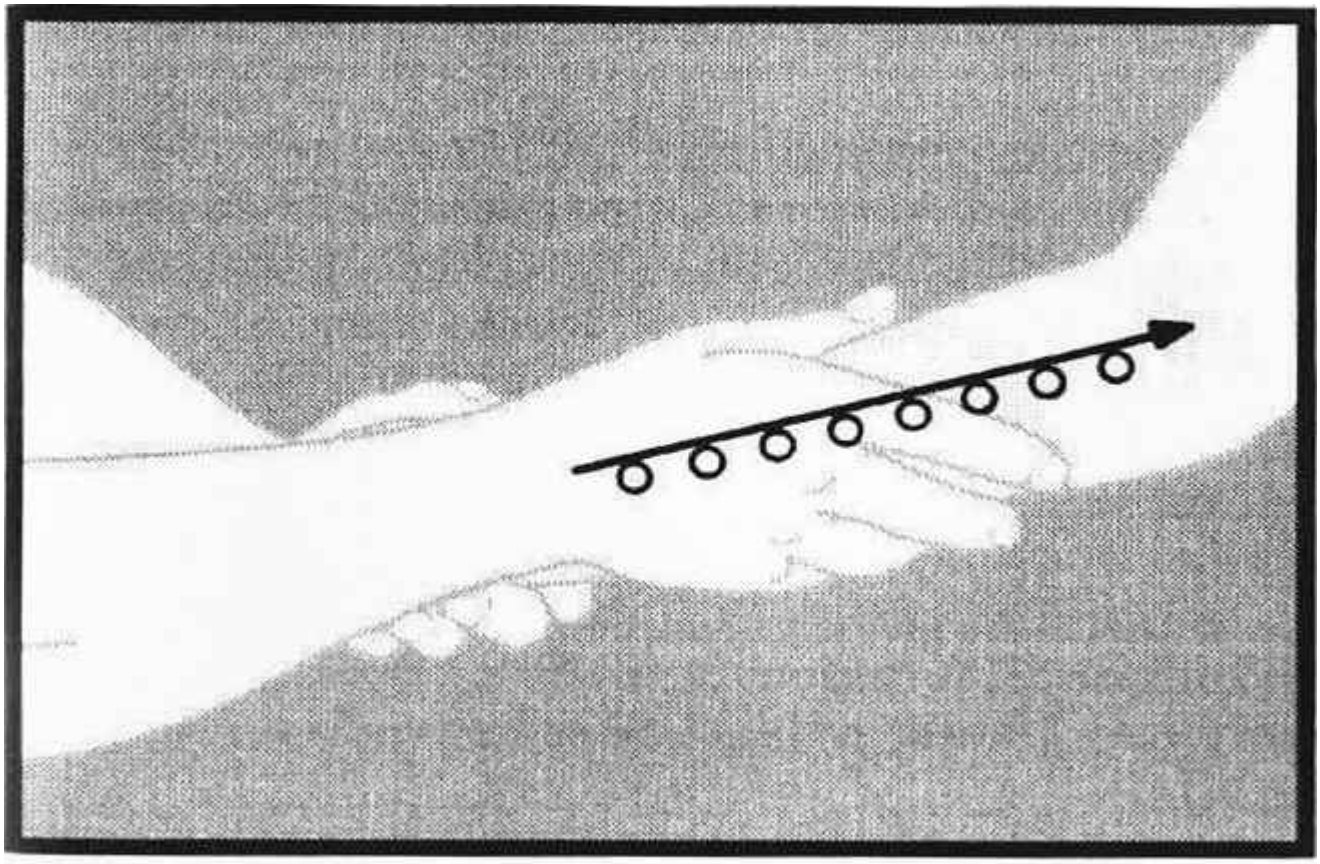

Rys. 90

5. Rozcieranie dziesięcioma palcami w ułożeniu pośrednim (Rys. 91)
Rozcieranie to stanowi połączenie opracowania po stronie grzbietowej i po stronie dłoniowej w rozcieraniu poprzednim. Ręce masażysty pracują naprzemiennie.

6. Rozcieranie kłębami w ułożeniu pośrednim (Rys. 92)
Przy szczupłym przedramieniu pacjenta wystarczy wykonać rozcieranie w jednym paśmie. Przy dużej objętości przedramienia dzielimy opracowanie na dwa pasma Należy pamiętać, że rozcierając bliżej kości łokciowej, kręcimy kółeczka w kierunku strony łokciowej, zaś rozcierając bliżej kości pronneniowej- w kierunku strony promieniowej.

7. Rozcieranie „grzebyczkowe" (Rys. 93)
Wykonujemy je drugimi paliczkami zwiniętej w pięść ręki ze schowanym kciukiem. Opracowujemy w ten sposób tylko stronę grzbietową przedramienia.

8. Rozcieranie poprzeczne (Rys. 94)
Rozcieranie to, wykonane czterema palcami po stronie dłoniowej. należy do specyficznego opracowania przy zapaleniu ścięgien i pochewek ścięgnistych Bardzo ważne jest wykonanie go w poprzek osi długiej przedramienia.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys 95)
Wykonujemy je w czterech pasmach: po stronie grzbietowej, po stronie łokciowej, po stronie dłoniowej i po stronie promieniowej.

Jak w każdym ugniataniu poprzecznym ręce masażysty uło-

żone są w poprzek osi długiej jedna obok drugiej. Miejsce opracowane przez rękę znajdującą się wyżej zajmuje w kolejności ręka druga, opracowując powtórnie to miejsce.

2. Ugniatanie podłużne (Rys. 96)
Wykonujemy je w supinacji i w pronacji Ręce, pracując naprzmiennie, ugniatają od stawu promieniowo-nadgarstkowcgo do stawu łokciowego z ominięciem dołu łokciowego.

3. Ugniatanie „pierścieniowe" (Rys. 97,98)
Wykonujemy je w pronacji i w supinacji Dłonie masażysty ściśle obejmują przedramię tworząc jakby „pierścień". Kciuki ułożone są poprzecznie do osi przedramienia, jeden nad drugim Jedna ręka przesuwa się nieznacznie w kierunku proksymalnym wykonując ucisk, a następnie ręka druga przysuwa się do pierwszej i również wykonuje ucisk

Uciski

4. Uciski „półpierścieniowe" (Rys. 99)
Wykonujemy je w pronacji i w supinacji jedną ręką. Jak zawsze przy uciskach działamy w głąb, nie powodując przesuwania tkanek

5. Uciski „pierścieniowe" (Rys. 100)
Wykonujemy je również w pronacji i w supinacji Do wykonania używamy obydwu rąk, które jednocześnie wykonując uciski, przesuwają się w kierunku stawu łokciowego

Oklepywanie (Rys. 101)

Wykonujemy po stronie grzbietowej i bardzo delikatnie po stronie dłoniowej. Jest to tzw oklepywanie „miotełkowe"

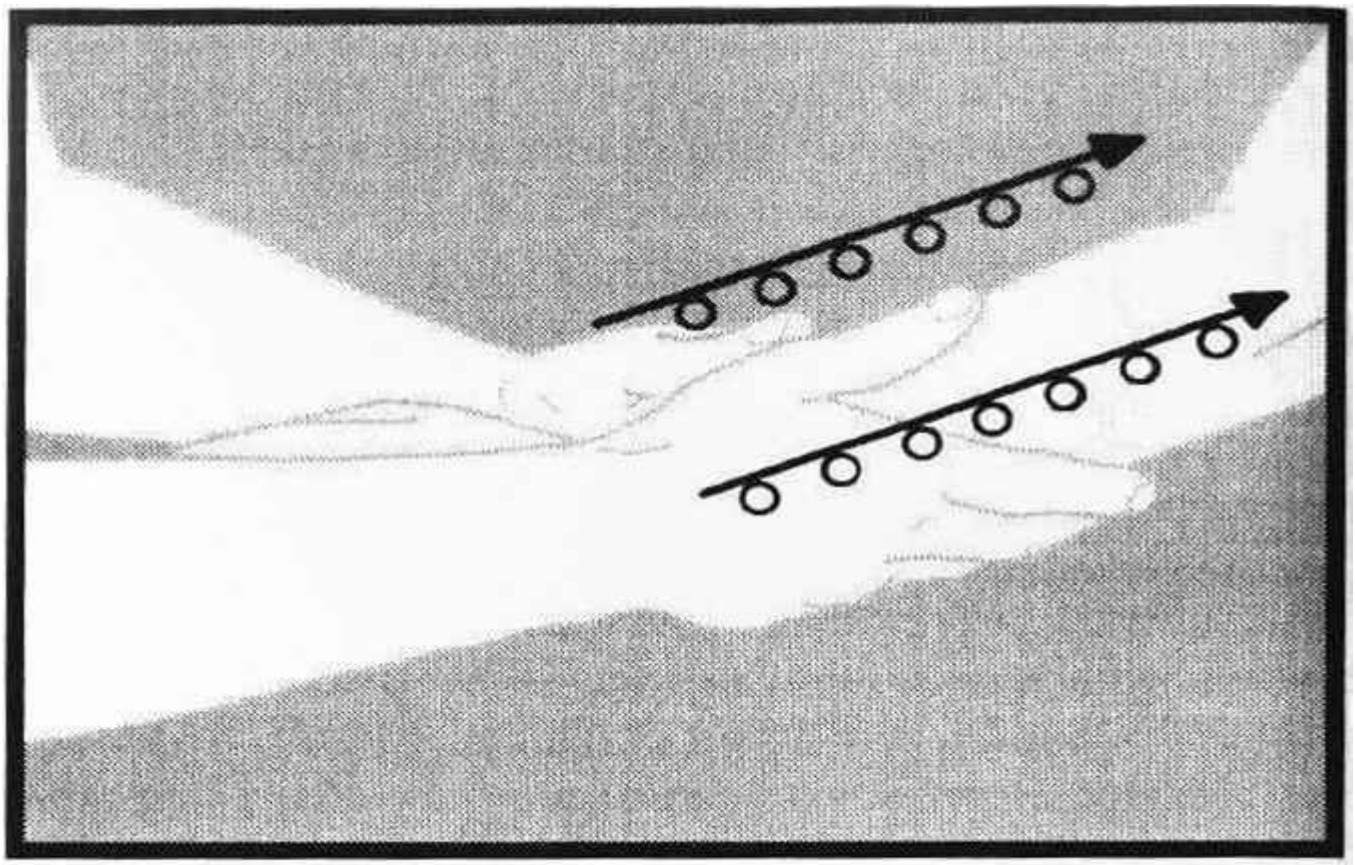

Rys. 91

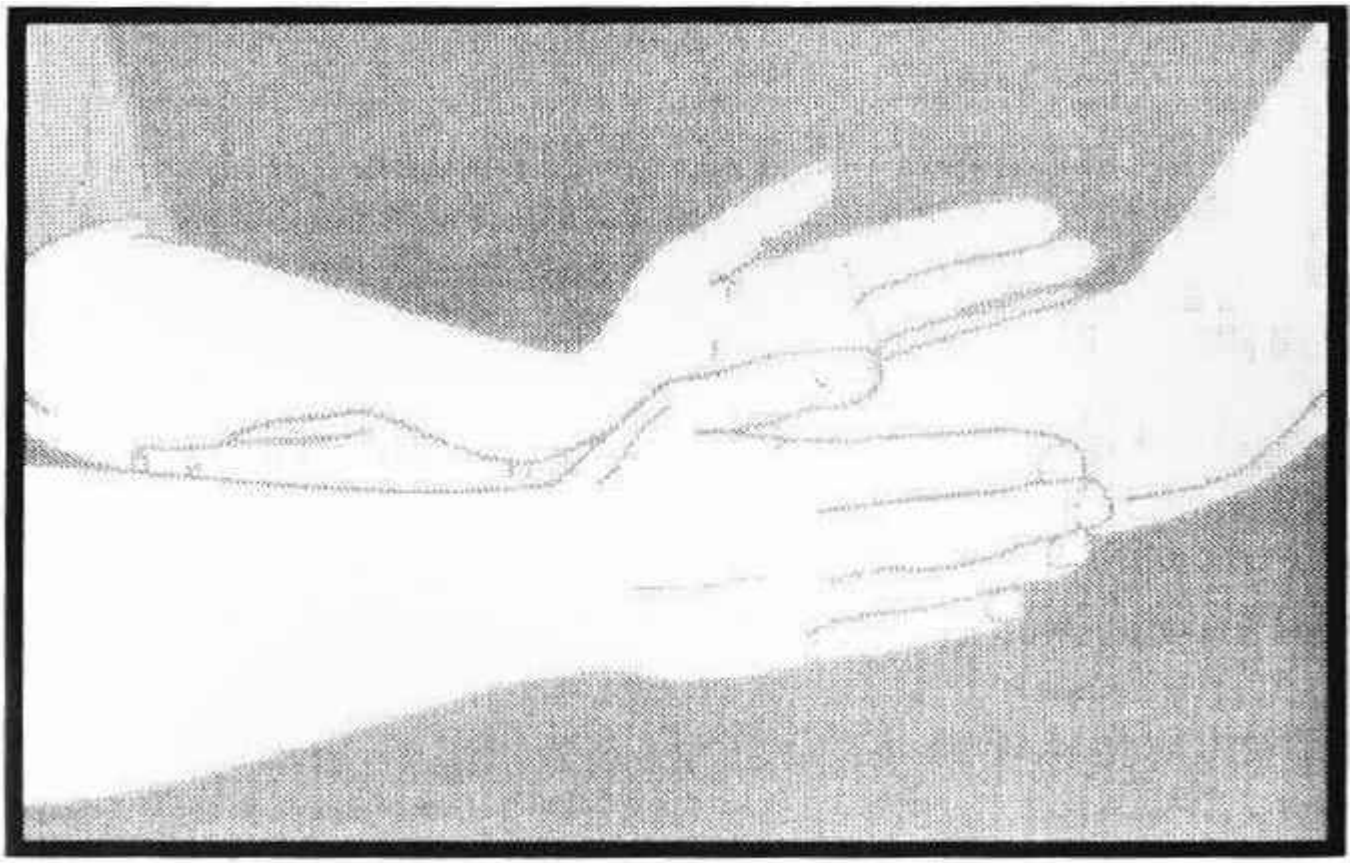

Rys. 92

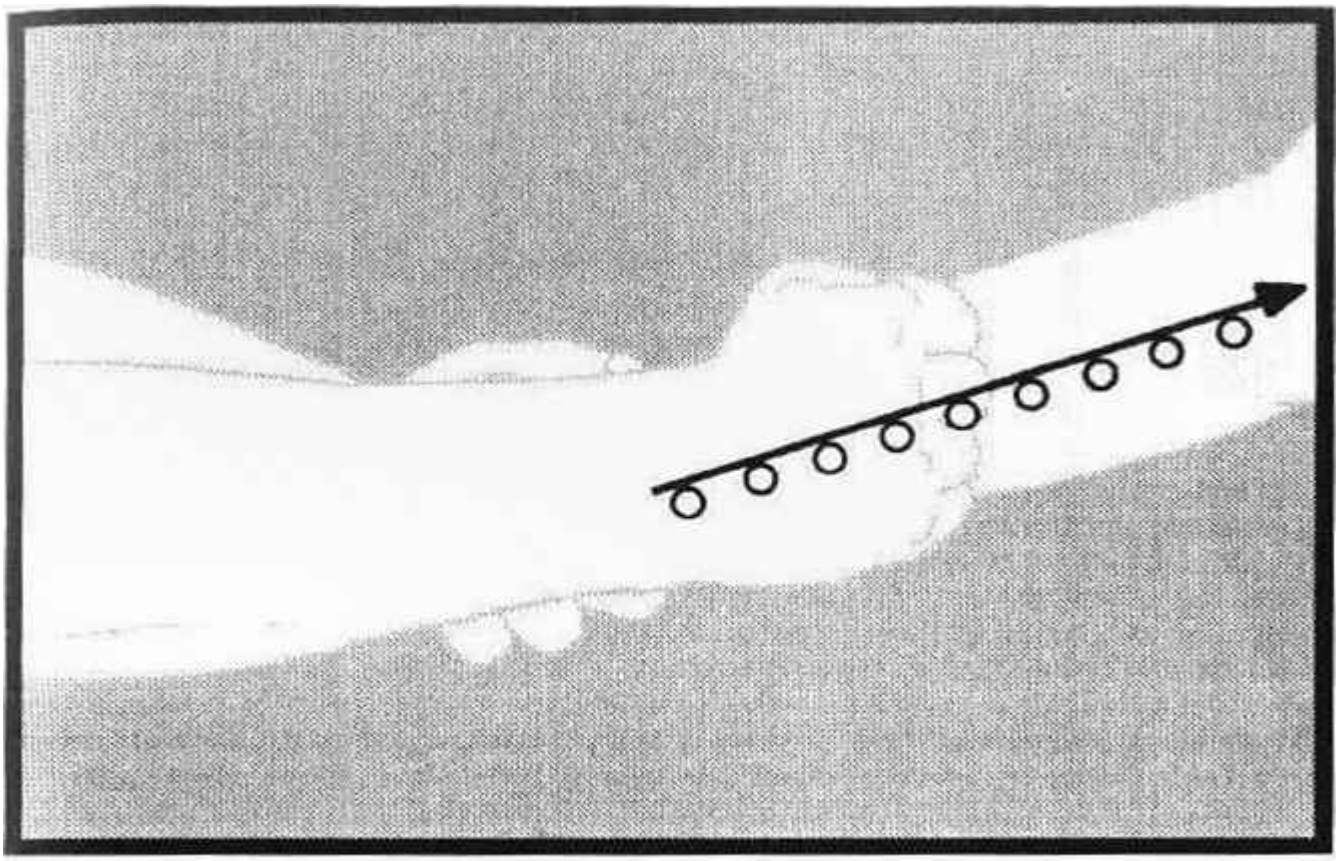

Rys. 93

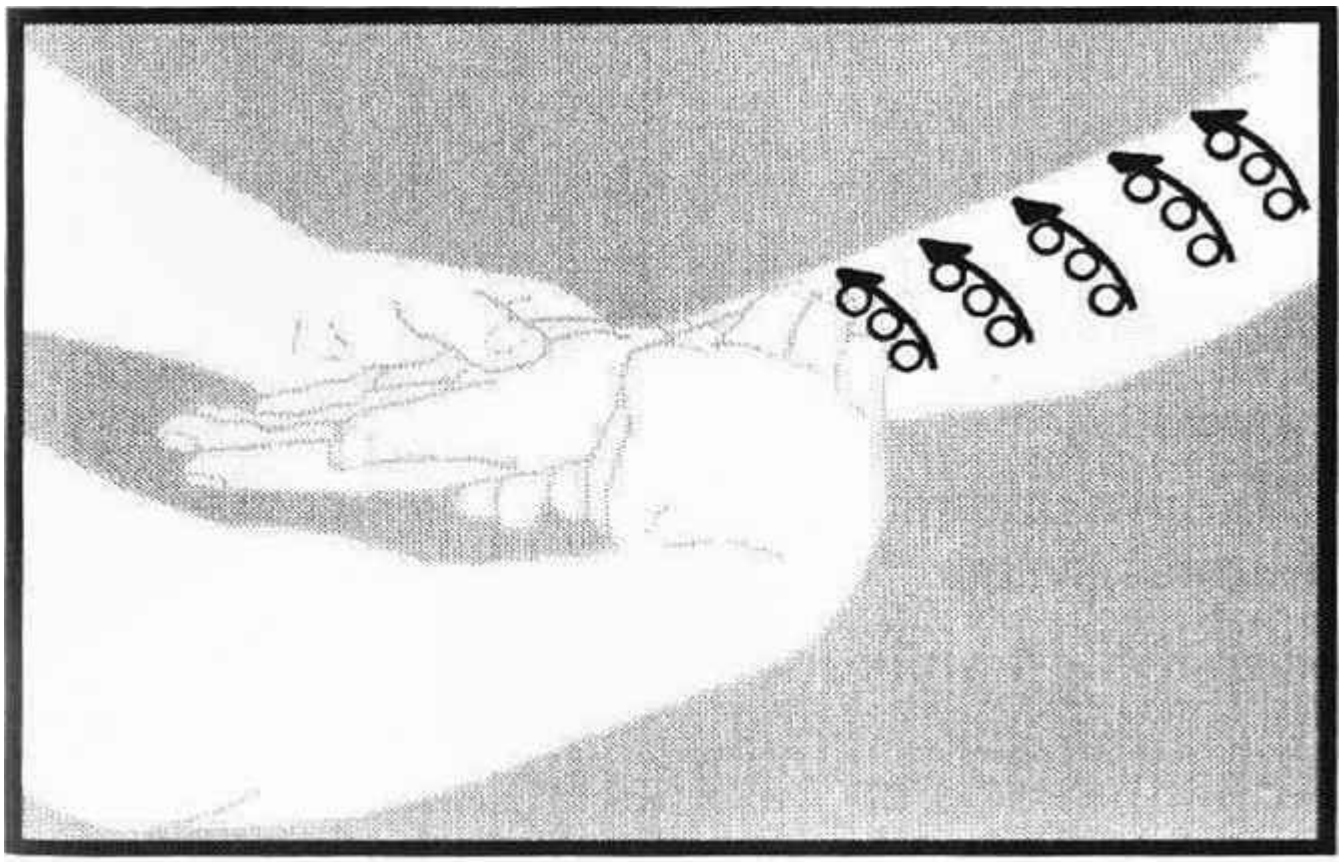

Rys. 94

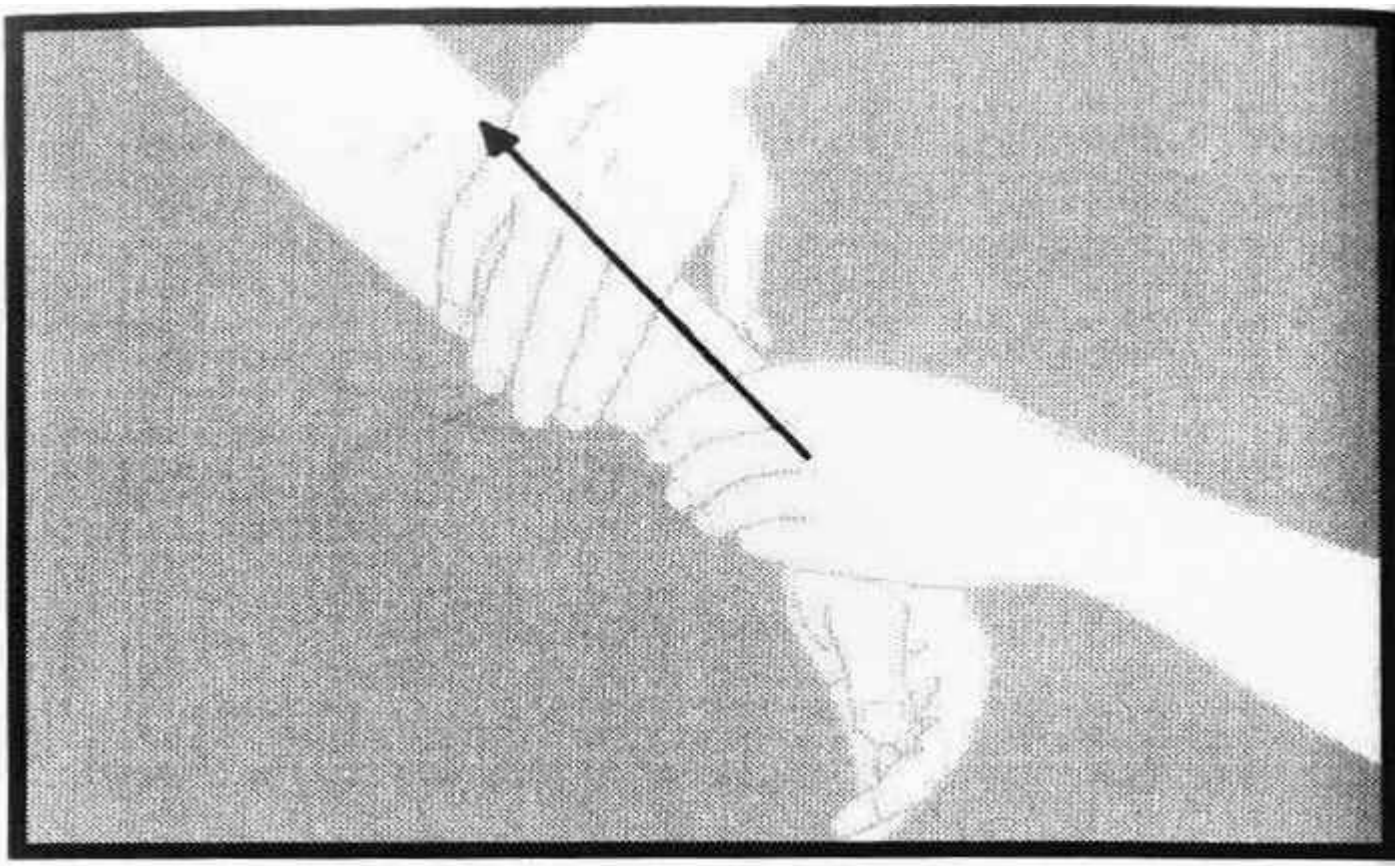

Rys. 95

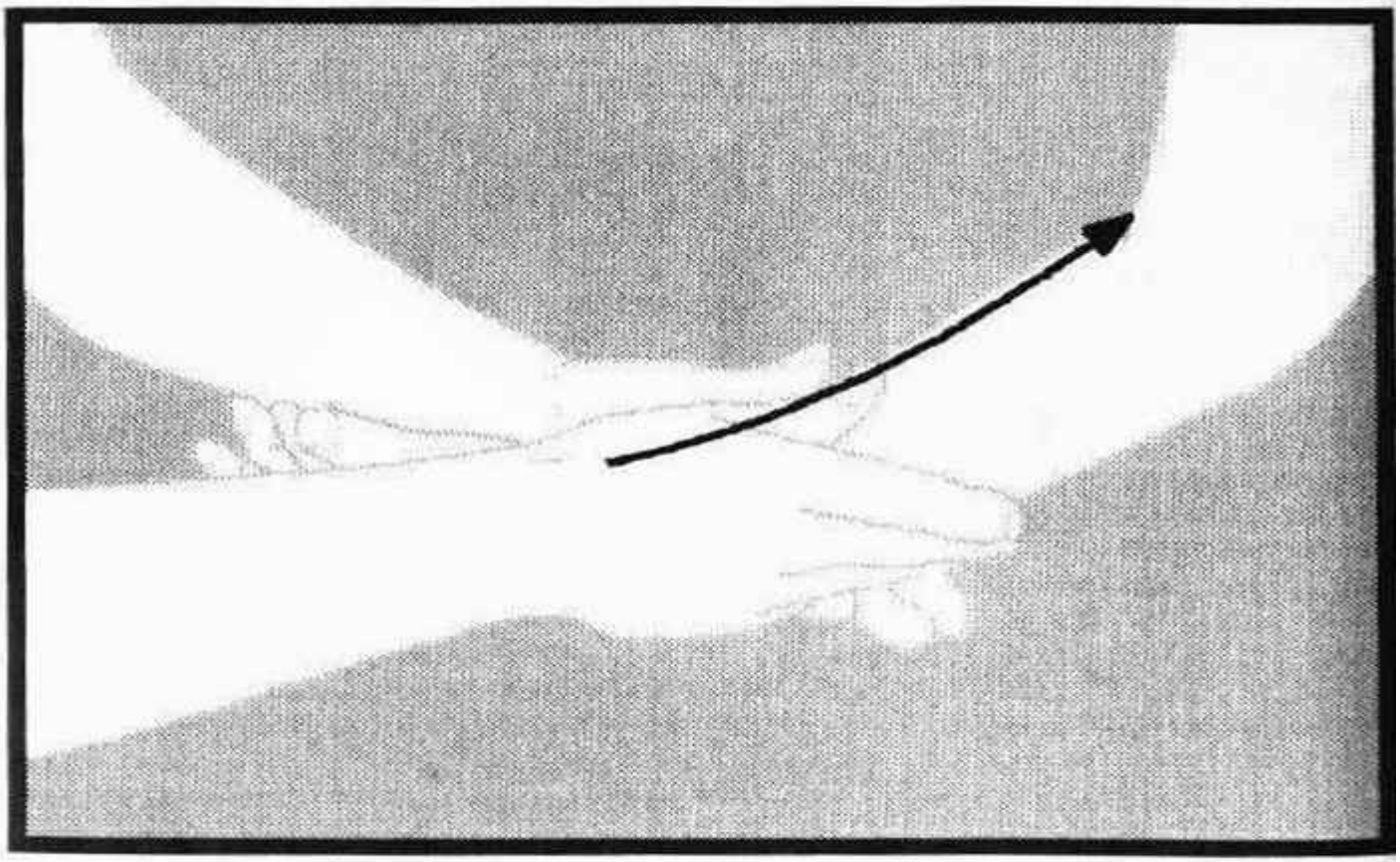

Rys. 96

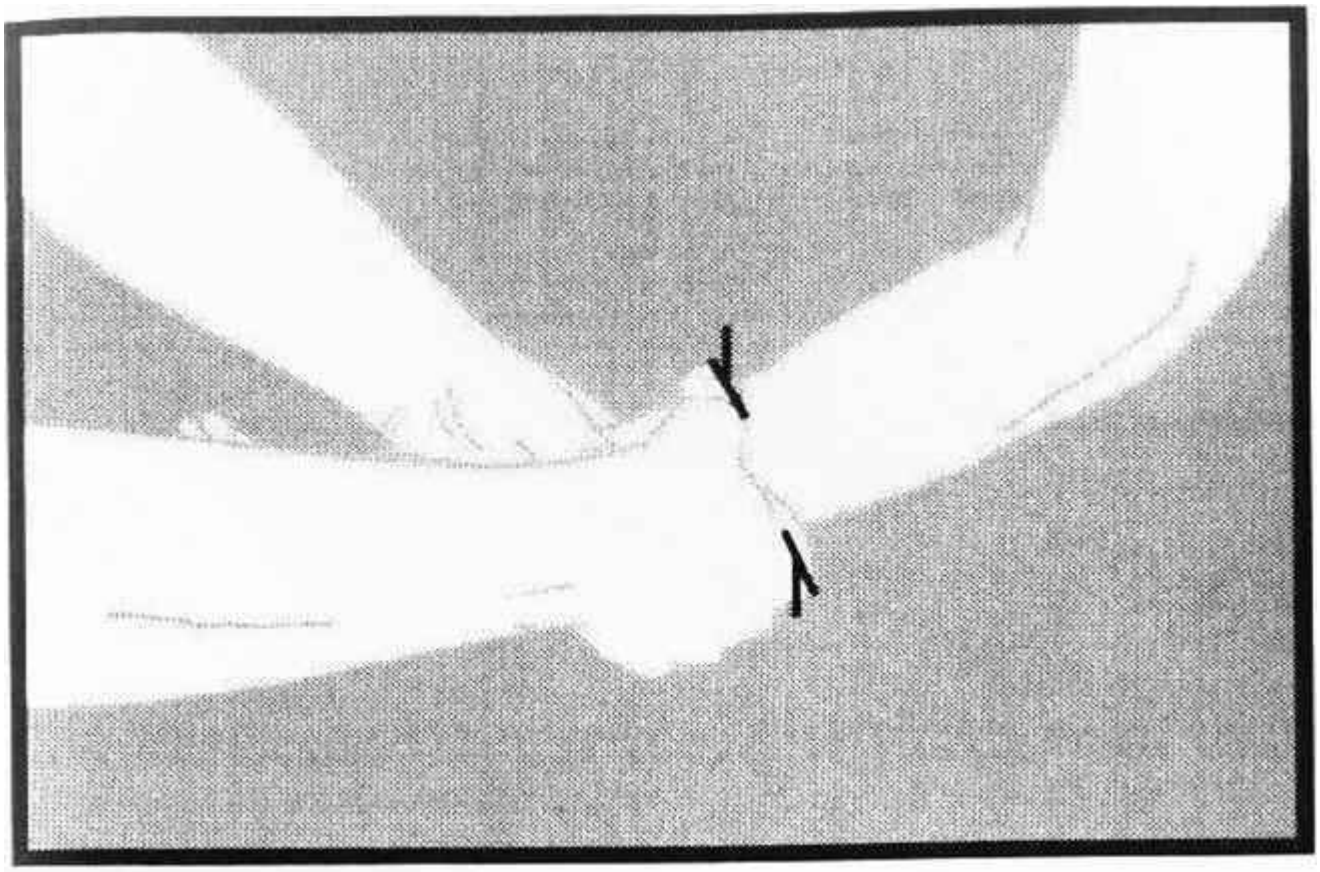

Rys. 97

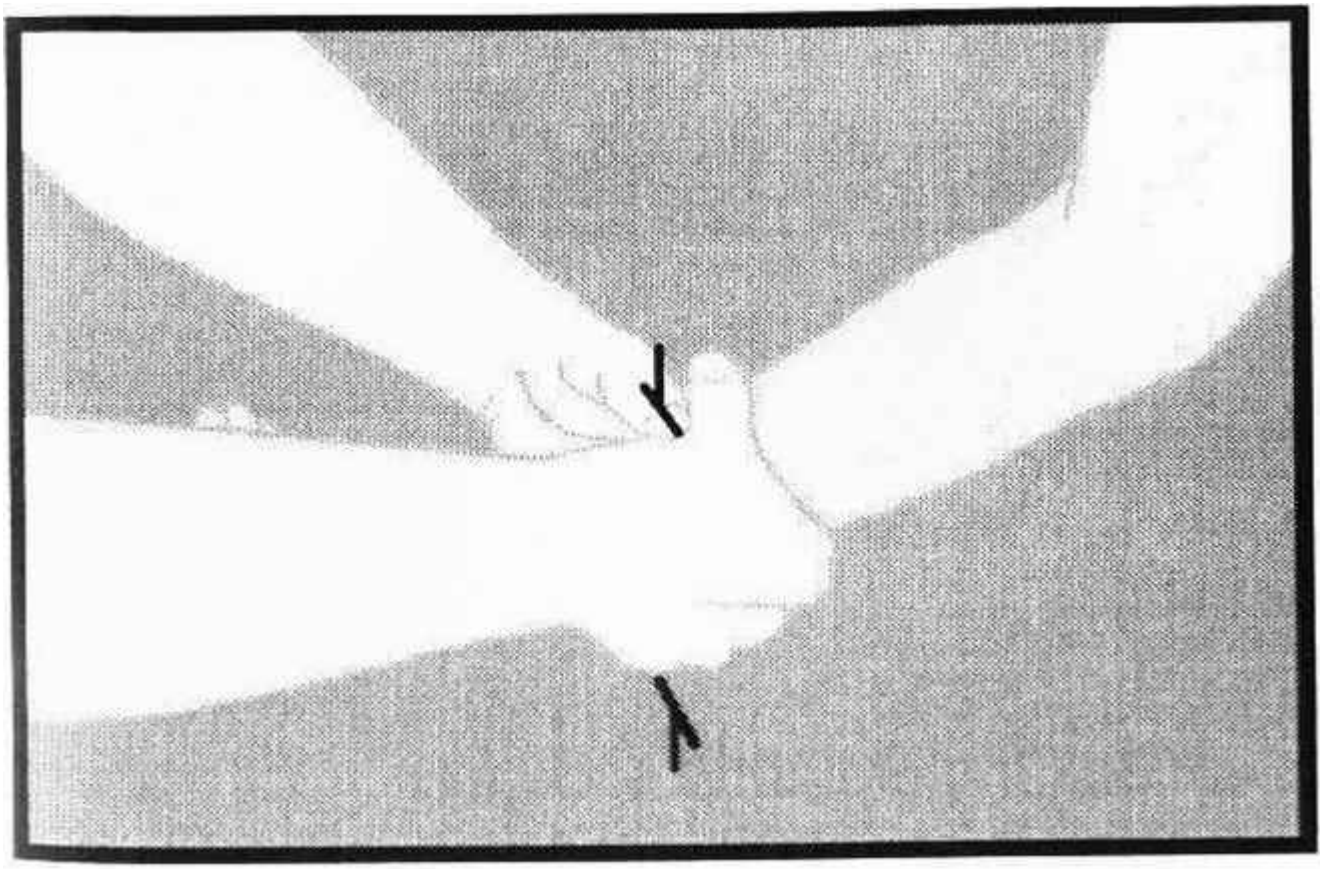

Rys. 98

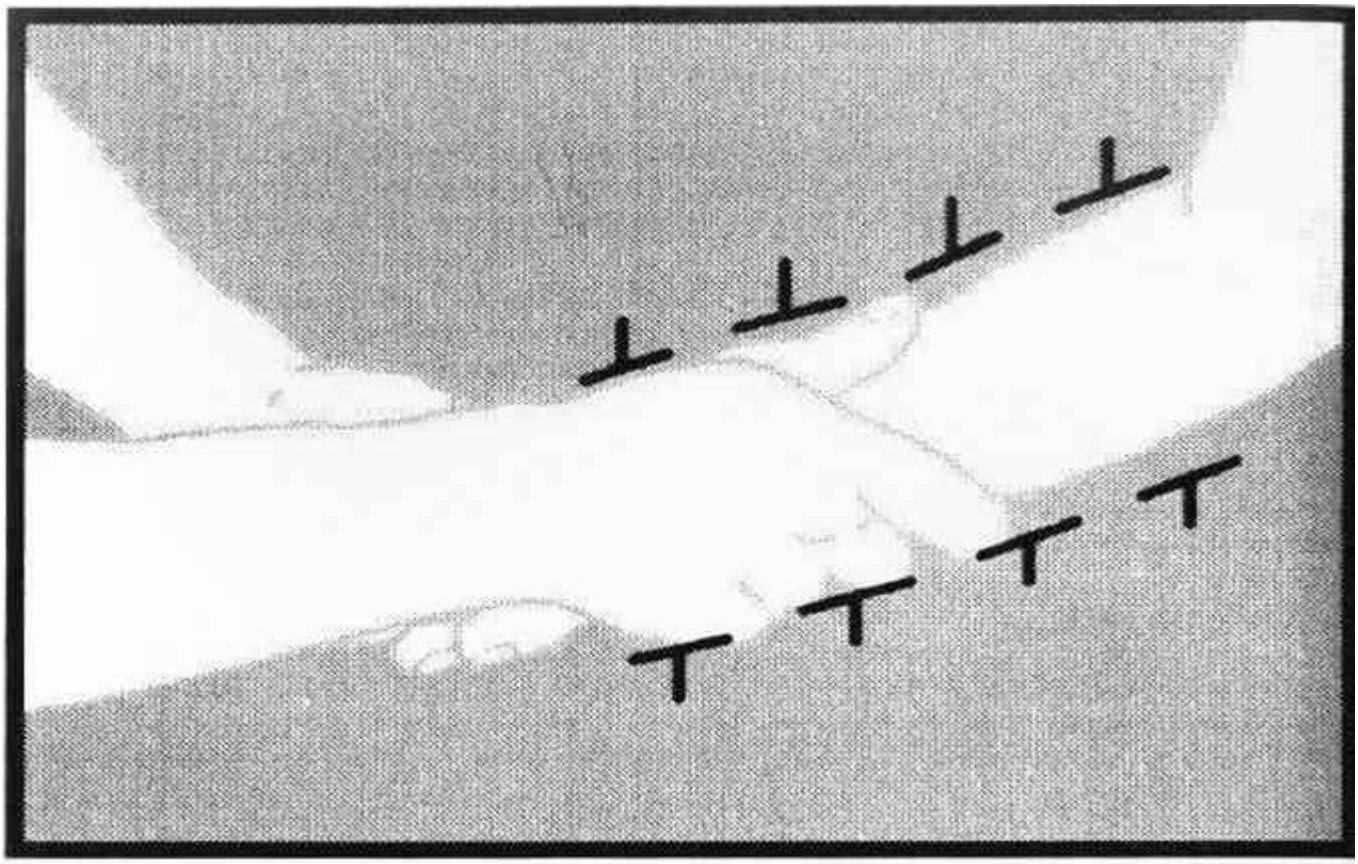

Rys. 99

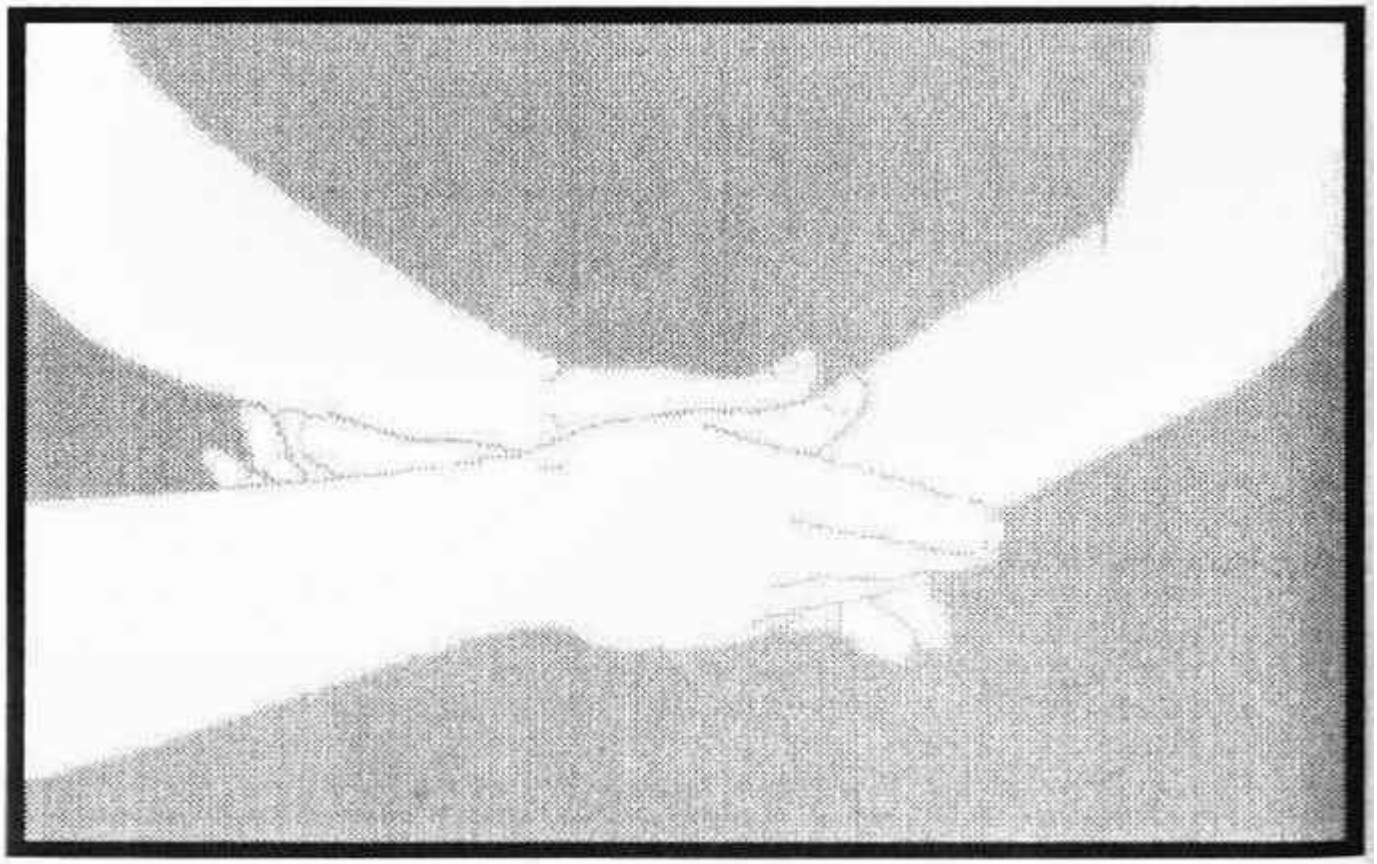

Rys. 100

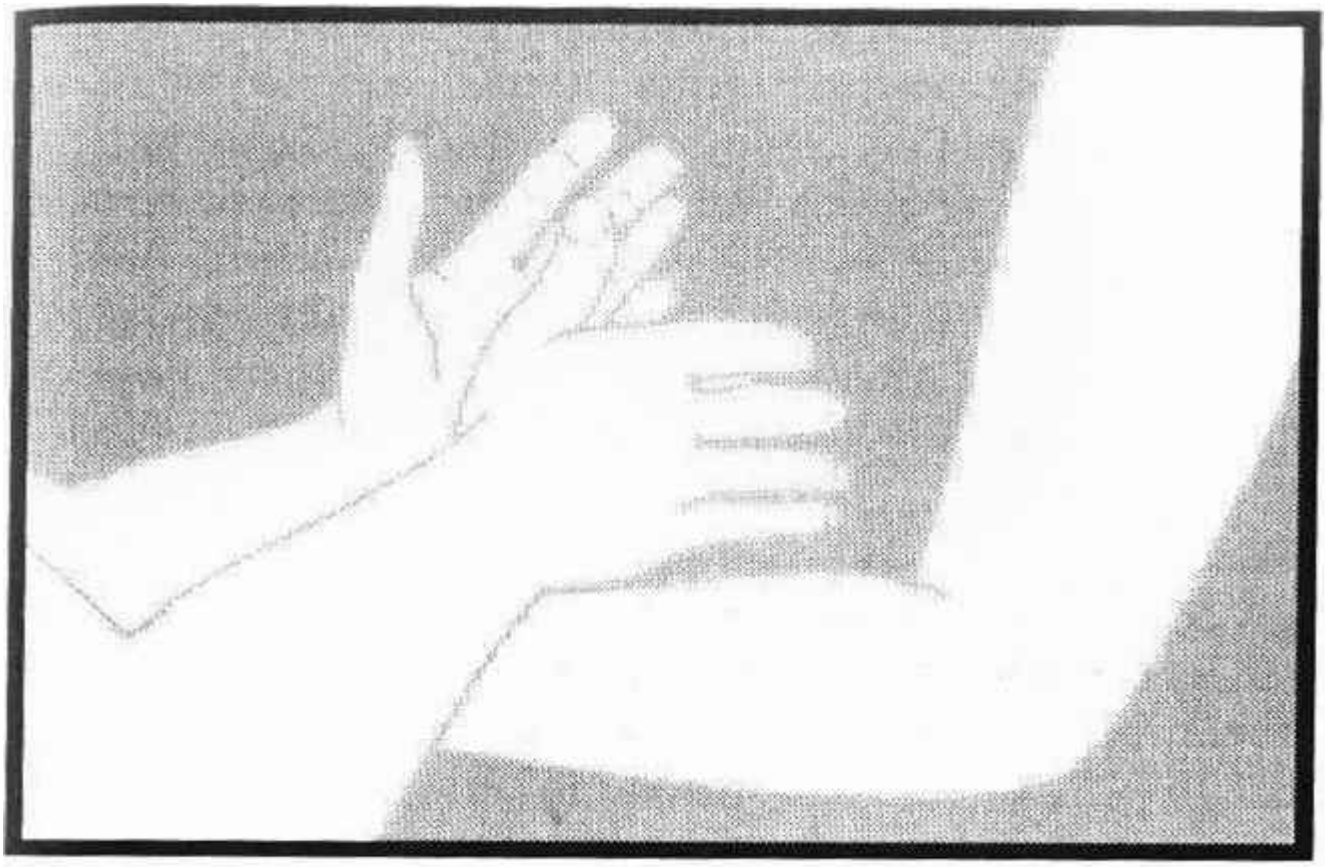

Rys. 101

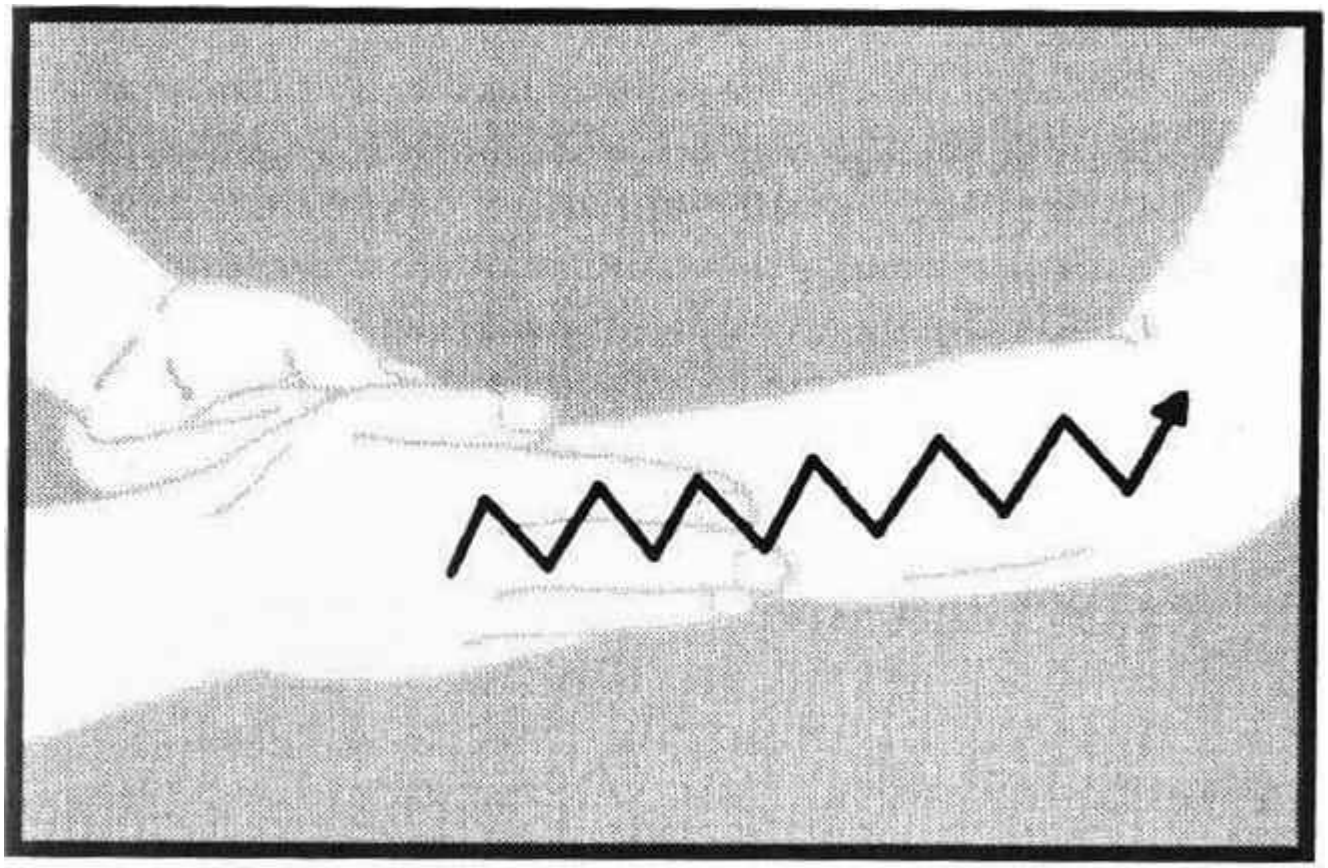

Rys. 102

Palce rąk masażysty są rozstawione i rozluźnione. W tym ułożeniu wykonujemy naprzemienne uderzenia pionowo ustawionymi rękami Przy oklepywaniach nie obowiązuje nas kierunek dosercowy, można więc oklepując poruszać się po całej powierzchni przedramienia, w różnych kierunkach. Bardzo istotne jest, aby kierunek ułożenia dłoni był zawsze poprzeczny do przebiegu włókien mięśniowych, a więc poprzeczny do przedramienia.

Wibracja (Rys. 102)

Wibrację wykonuje się po stronie grzbietowej i po stronie dłoniowej Czterema palcami wykonujemy bardzo szybkie ruchy, w płaszczyźnie równoległej do masowanej powierzchni, wprawiając tym samym tkanki w drgania Wibrując, przesuwamy się w kierunku stawu łokciowego

Roztrząsanie (Rys. 103, 104)

Przykładamy dłoń masażysty do przedramienia pacjenta. Kciuk jest odwiedziony od pozostałych palców. Wykonując rytmiczne ruchy ręką, roztrząsamy tkanki w obrębie przedramienia. Roztrząsanie wykonujemy najpierwjednąręką po stronie grzbietowej i drugą po stronie dłoniowej, a następnie oburącz, pracując rękami naprzemiennie.

STAW ŁOKCIOWY

Głaskania

A. Ręka pacjenta zgięta w stawie łokciowym. Dłon oparta na

jego biodrze lub udzie.

1. Głaskanie „widełkowe" (Rys 105)

Odwodzimy kciuk od pozostałych palców, tworząc w ten sposób „widełki". Naprzemiennie, tzn. raz jedną, raz drugą ręką, wykonujemy głaskanie, przesuwając się z przedramienia na ramię Po przejściu przez staw łokciowy przywodzimy kciuk do palców pozostałych, przegłaskując tym kciukiem ponad wyrostkiem łokciowym.

2. Głaskanie „budkowe" (Rys. 106)

Podobnie jak poprzednio odwodzimy kciuk od pozostałych palców i naprzemiennie rękami wykonujemy głaskanie Różnica polega na tym, że po dojściu kciukiem do wyrostka łokciowego „zahaczamy'* o niego, wykonując przegłaskanie pozostałymi palcami ponad wyrostkiem łokciowym.

3. Głaskanie „daszkowe" (Rys. 107)

Wykonujemy je oburącz jednocześnie. Przegłaskujemy po stronie przyśrodkowej i bocznej stawu łokciowego całymi dłońmi Po wyjściu ponad staw dłonie i palce utworzą „daszek".

4. Głaskanie „pętlowe" (Rys. 108)

Oburącz jednocześnie głaszczemy po stronie przyśrodkowej i bocznej stawu łokciowego. Po przejściu ponad staw odwracamy ręce o około 120° i głaszczemy poprzecznie po kości ramiennej, tuz powyżej stawu łokciowego.

5. Głaskanie „paliczkowe" (Rys. 109)

Głaskanie to wykonujemy w dole łokciowym poprzecznie do osi długiej ręki Chwyt polega na przegłaskaniu grzbietową stroną lekko zgiętych i rozluźnionych palców.

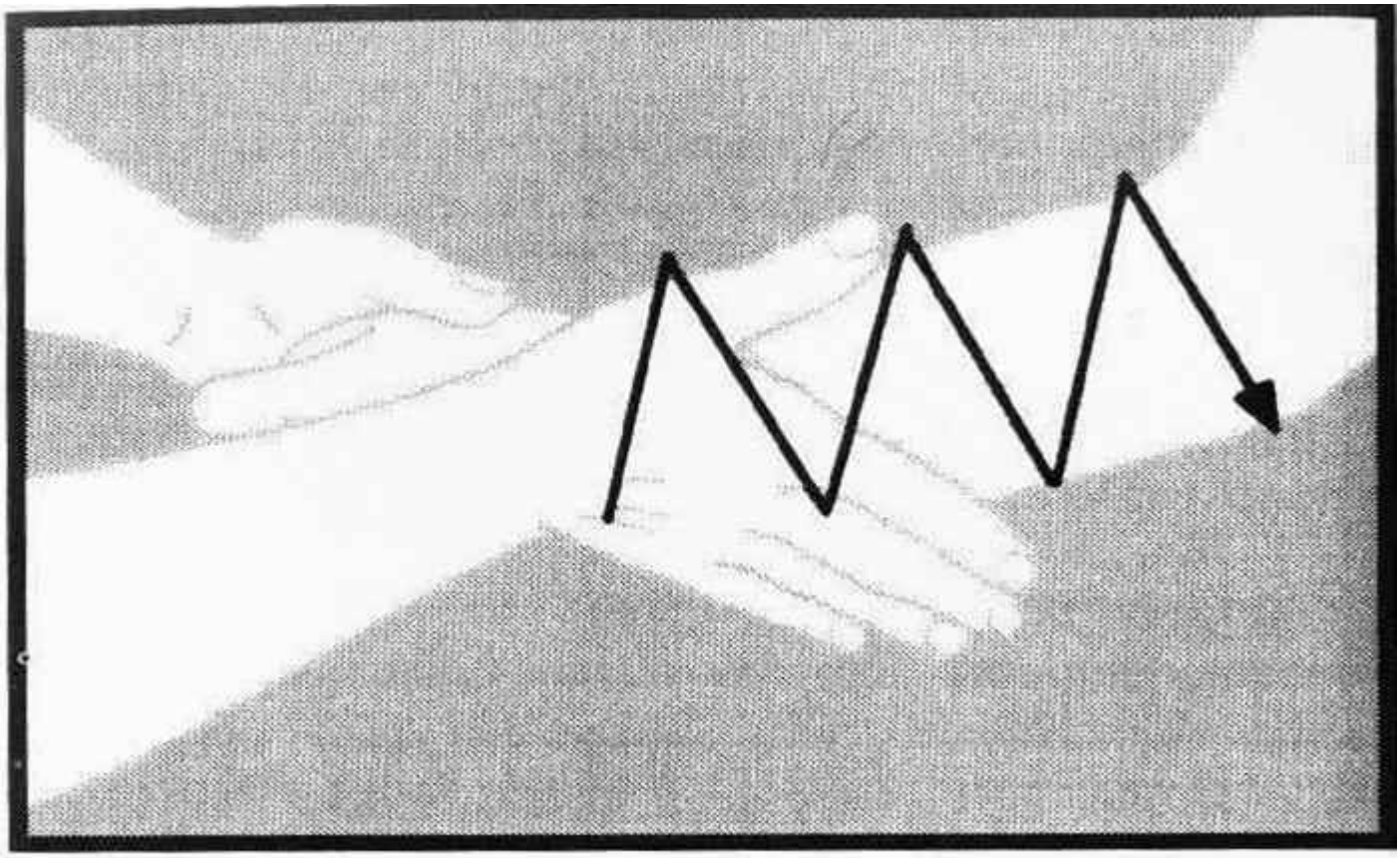

Rys. 103

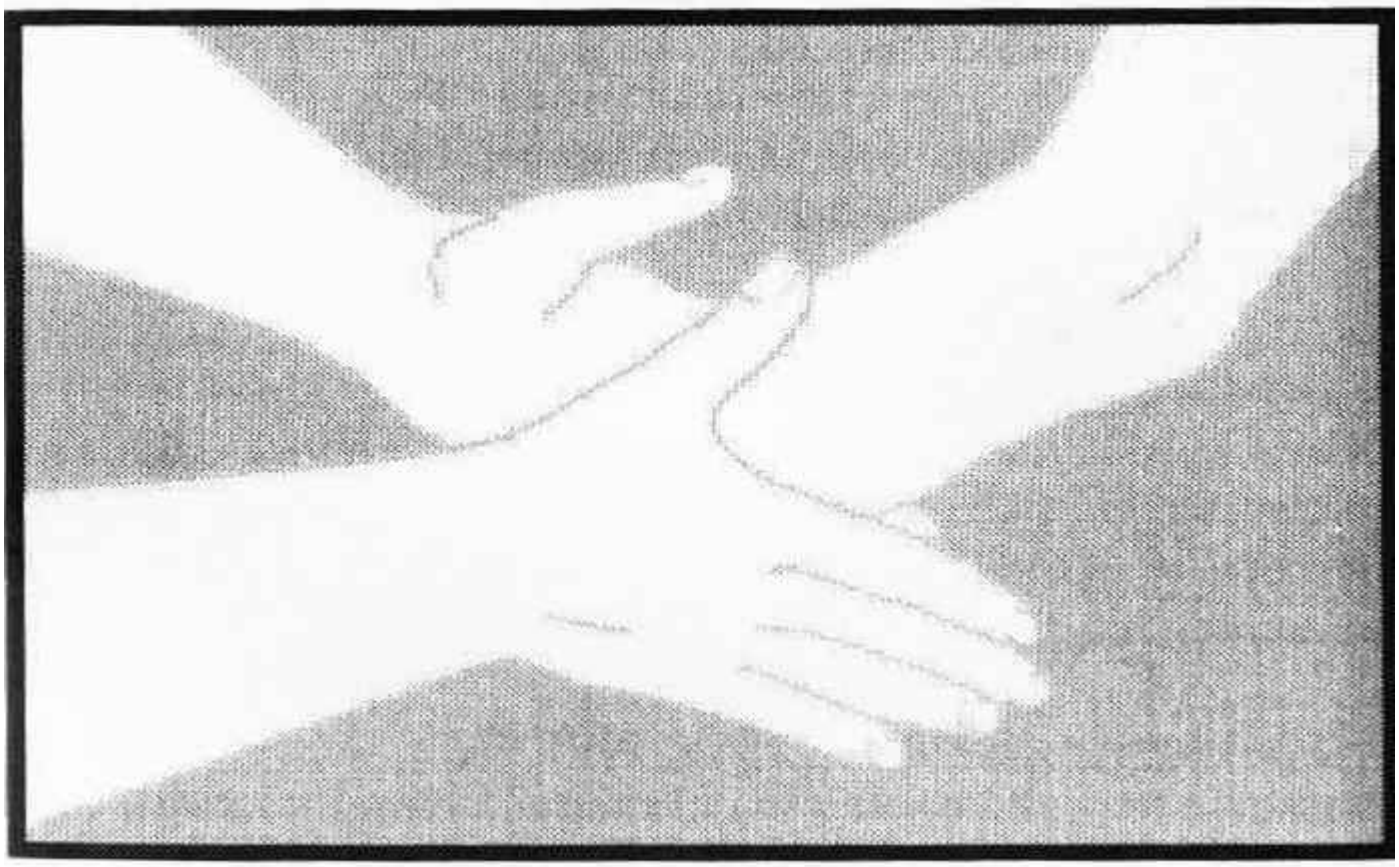

Rys. 104

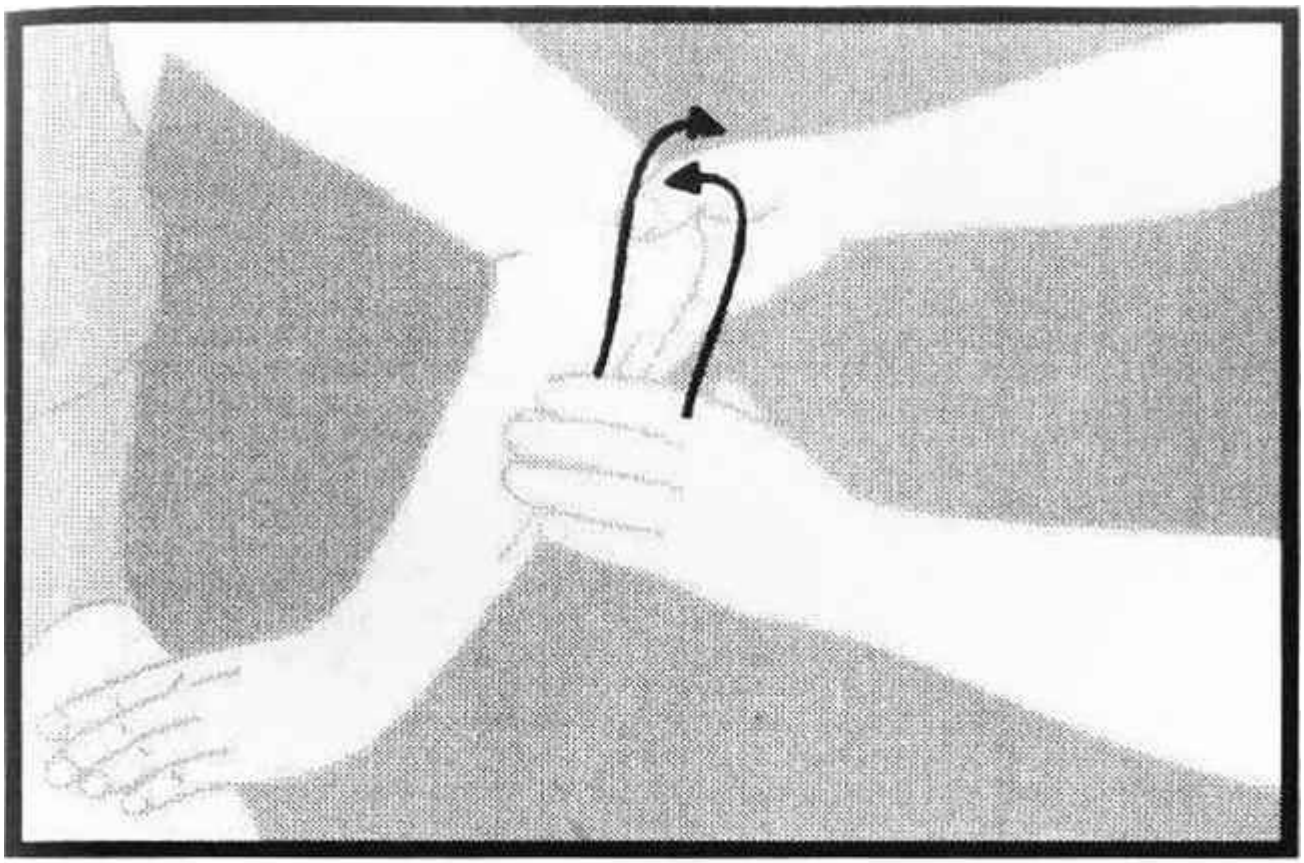

Rys. 105

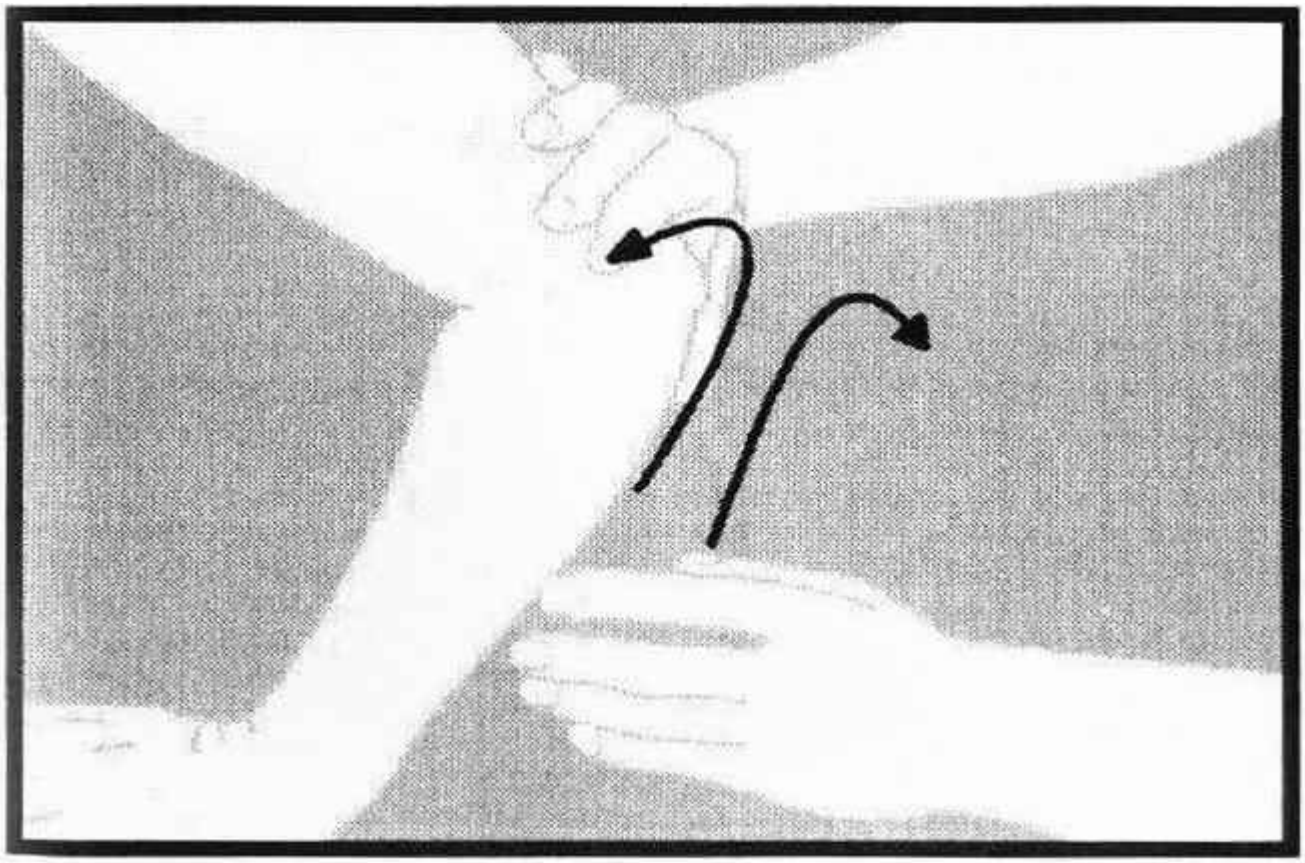

Rys. 106

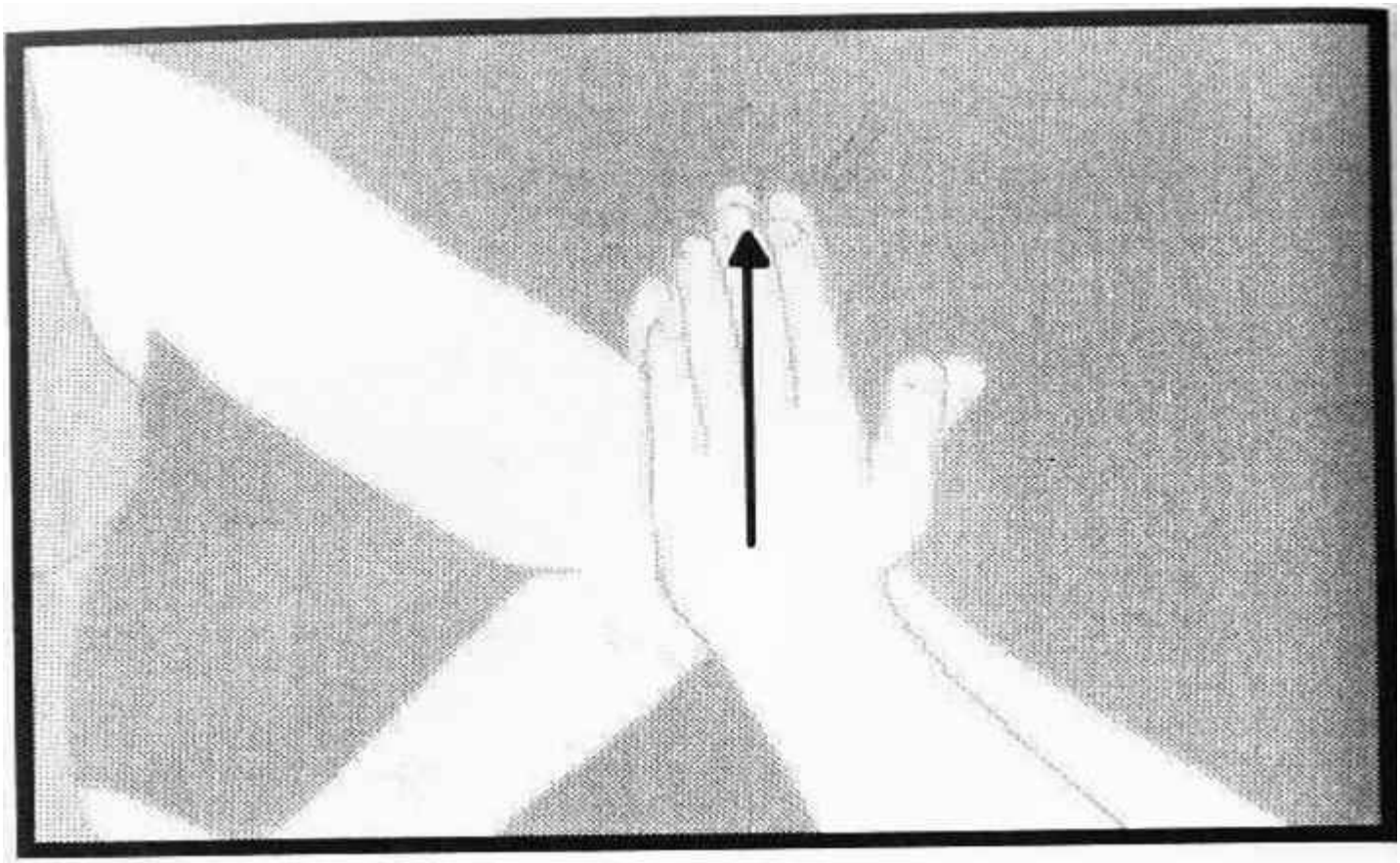

Rys. 107

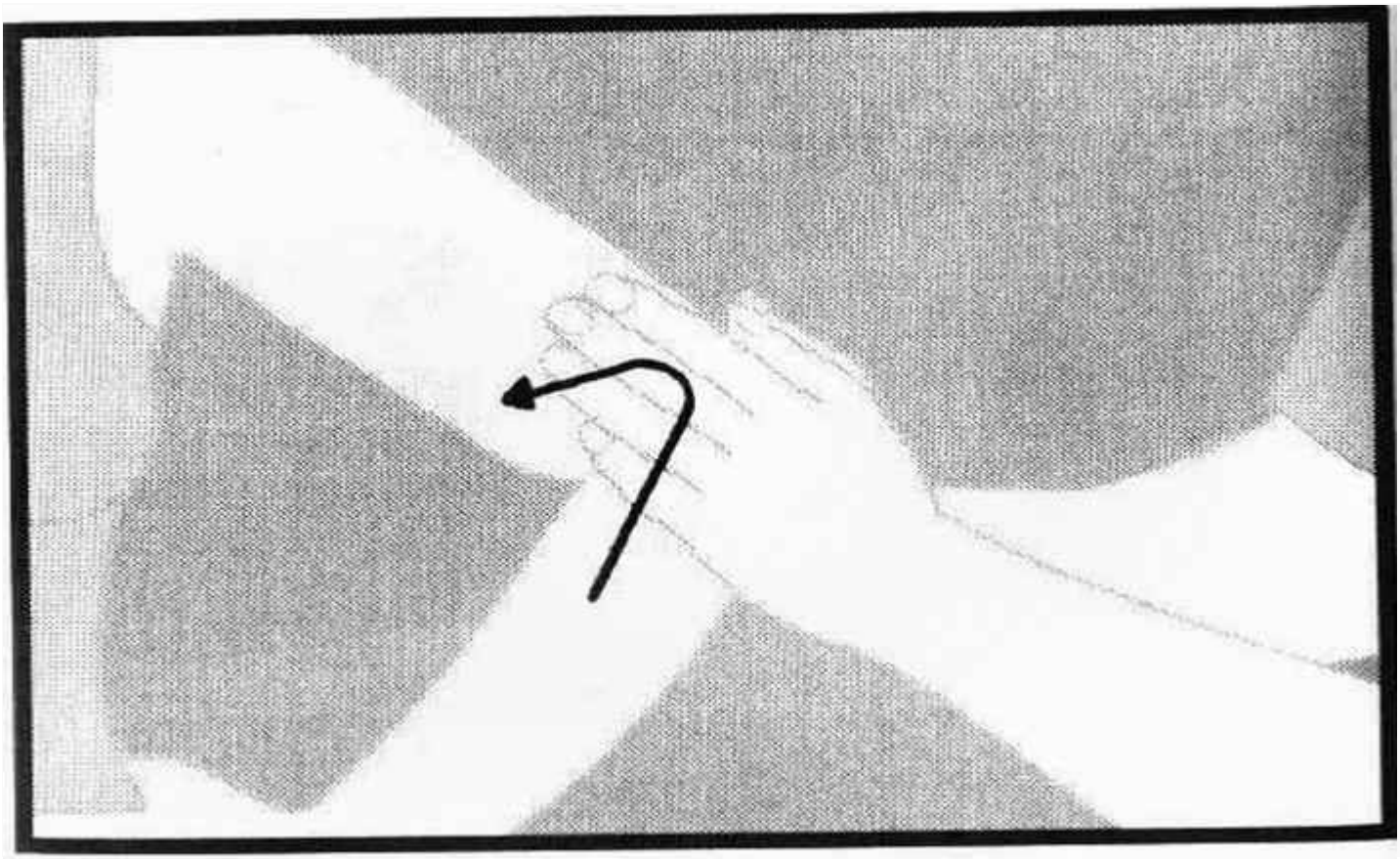

Rys. 108

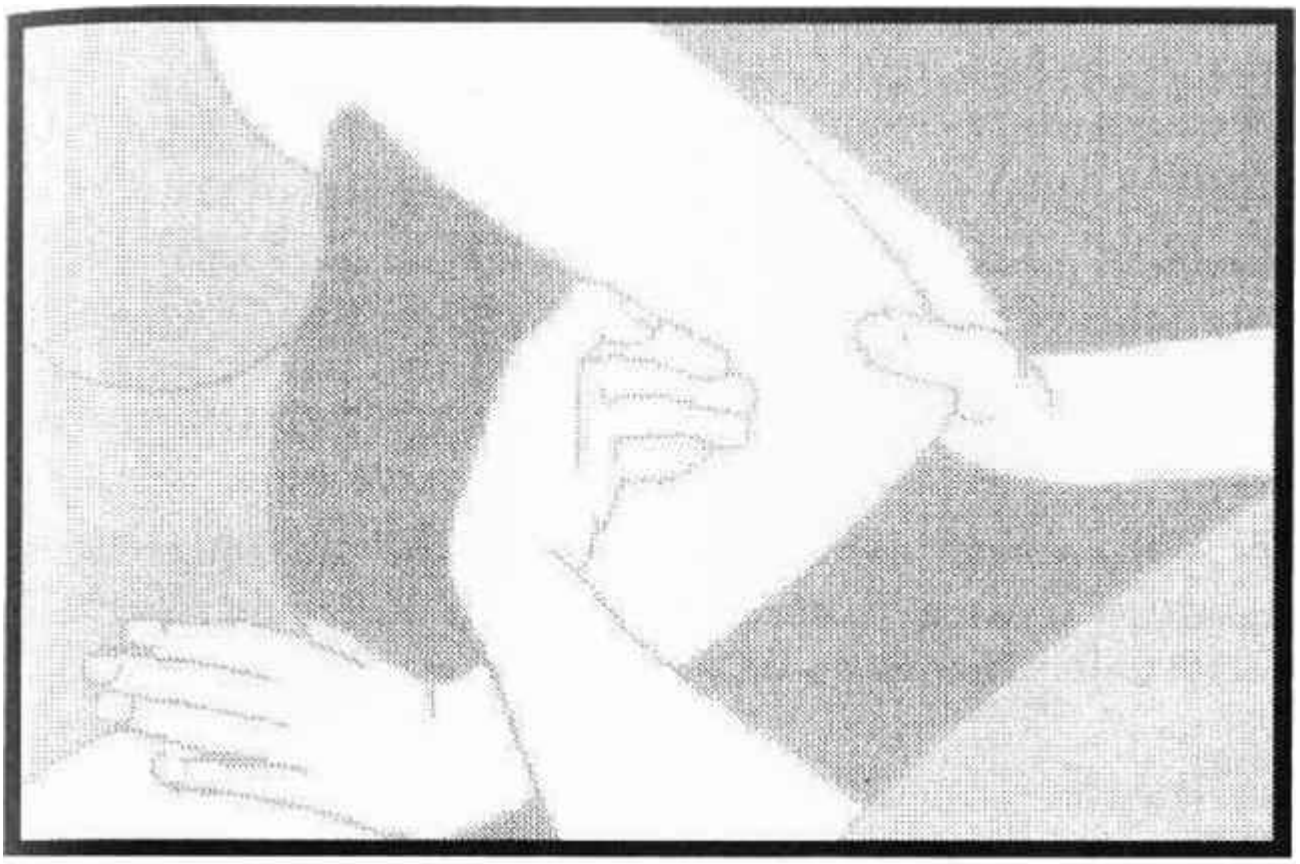

Rys. 109

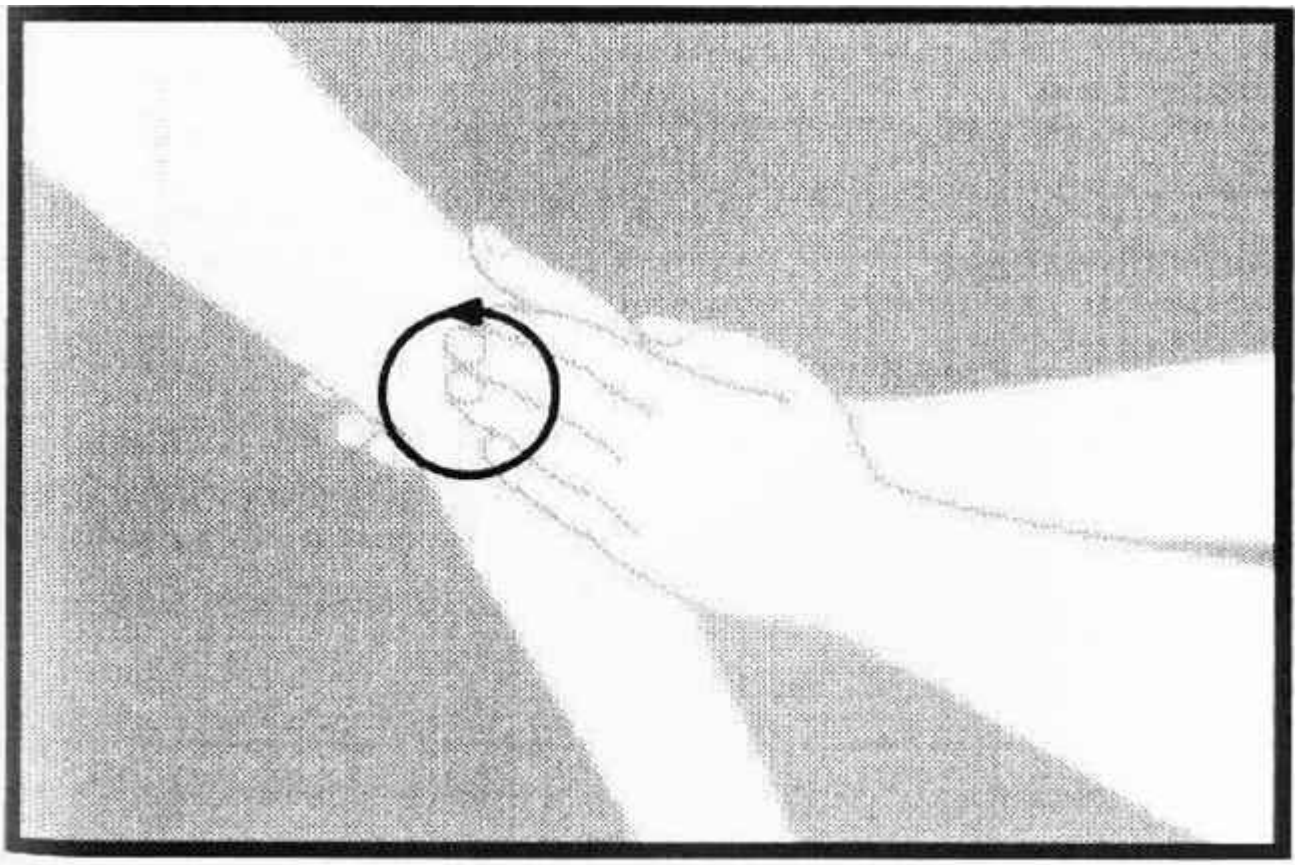

Rys. 110

B. Ręka pacjenta wyprostowana w stawie łokciowym zwisa luźno, bądź jest oparta o nogę masażysty

6. Gjaskąnie okrężne czterema palcami (Rys. 110)
Czterema palcami jednej ręki wykonujemy głaskanie wokół dołu łokciowego, a następnie drugą ręką- wokół wyrostka łokciowego

7. Głaskanie okrężne ośmioma palcami
Jest połączeniem dwóch faz poprzedniego głaskania. Ręce masażysty pracują naprzemiennie Jedna wykonuje głaskanie w okoł dołu łokciowego, a druga wokół wyrostka łokciowego.

8. Głaskanie dziesięcloma palcami
Dziesięcioma palcami obejmujemy przedramię przy stawie łokciowym i wykonujemy głaskanie ponad staw, opracowując tym samym wszystkie strony stawu łokciowego.

Rozcierania

C. Ręka pacjenta, zgięta w stawie łokciowym, opiera się dłonią o udo lub w pasie

1. „Błądzenie" kciukami
Kciuki układamy obok siebie i wykonując ruchy naprzemienne, rozcieramy okolice wyrostka łokciowego we wszystkich kierunkach (błądzimy).

2. „Błądzenie" ośmioma palcami
Czterema palcami każdej ręki wykonujemy rozcierania w okolicy wyrostka łokciowego. Ręce, pracując naprzemiennie, poruszają się we wszystkich kierunkach

3. Rozcieranie dziesięcioma palcami (Rys. 111)
Kciuki obydwu rąk są złączone Ruchem naprzemiennym rozcieramy, posuwając się od miejsca poniżej stawu łokciowego do miejsca ponad stawem Kciuki opracowują wyrostek łokciowy, zaś pozostałe palce powierzchnie przyśrodkową i boczną stawu łokciowego

4. Rozcieranie kłębami (Rys. 112)
Nasadami dłoni obydwu rąk wykonujemy ruchy naprzemienne, rozcierając powierzchnie: przyśrodkową i boczną stawu łokciowego.

D. Prostujemy rękę pacjenta w stawie łokciowym

5 „Błądzenie" kciukami
Rozcieranie to wykonujemy po stronie tylnej stawu łokciowego, „błądząc" kciukami w okolicy wyrostka łokciowego.

6. „Cytrynka" (Rys. 113)
Rozcieranie to wykonujemy po stronie przedniej stawu łokciowego, opracowując doł łokciowy. Rozpoczynamy tuż poniżej dołu łokciowego Rozcierając naprzemiennie kciukami, posuwamy się ponad staw, a następnie z powrotem do pozycji wyjściowej. Kciuki złączone razem pod dołem łokciowym rozchodzą się następnie, opracowując boczne powierzchnie dołu, aby zejść się razem powyżej dołu łokciowego W dalszej kolejności znów rozchodzą się na boki i schodzą się pod dołem łokciowym. Trasa, jaką poruszają się kciuki, przypomina kształtem cytrynę, stąd nazwa chwytu

7. Rozcieranie czterema palęami wokół wyrostka łokciowego (Rys. 114)

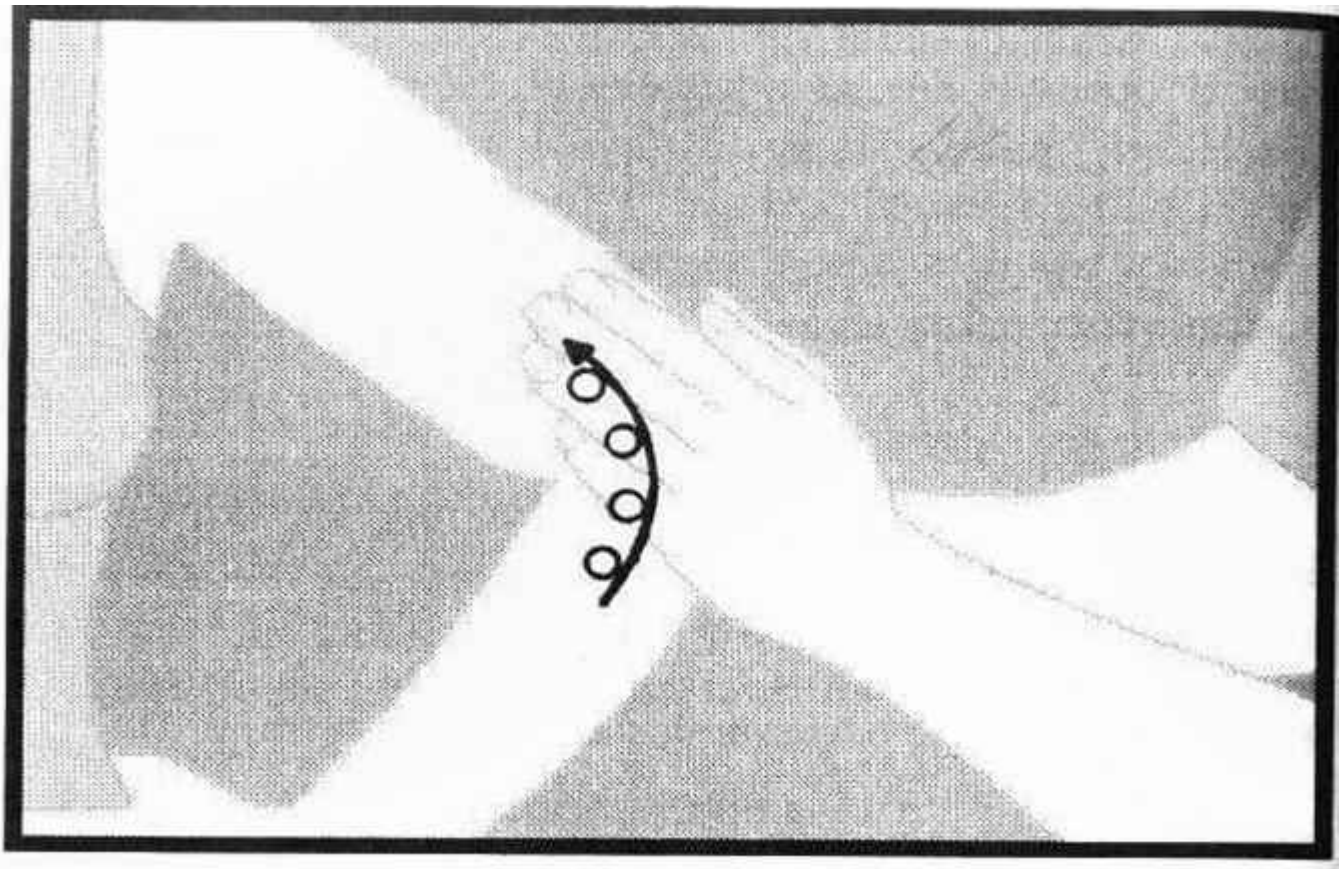

Rys. 111

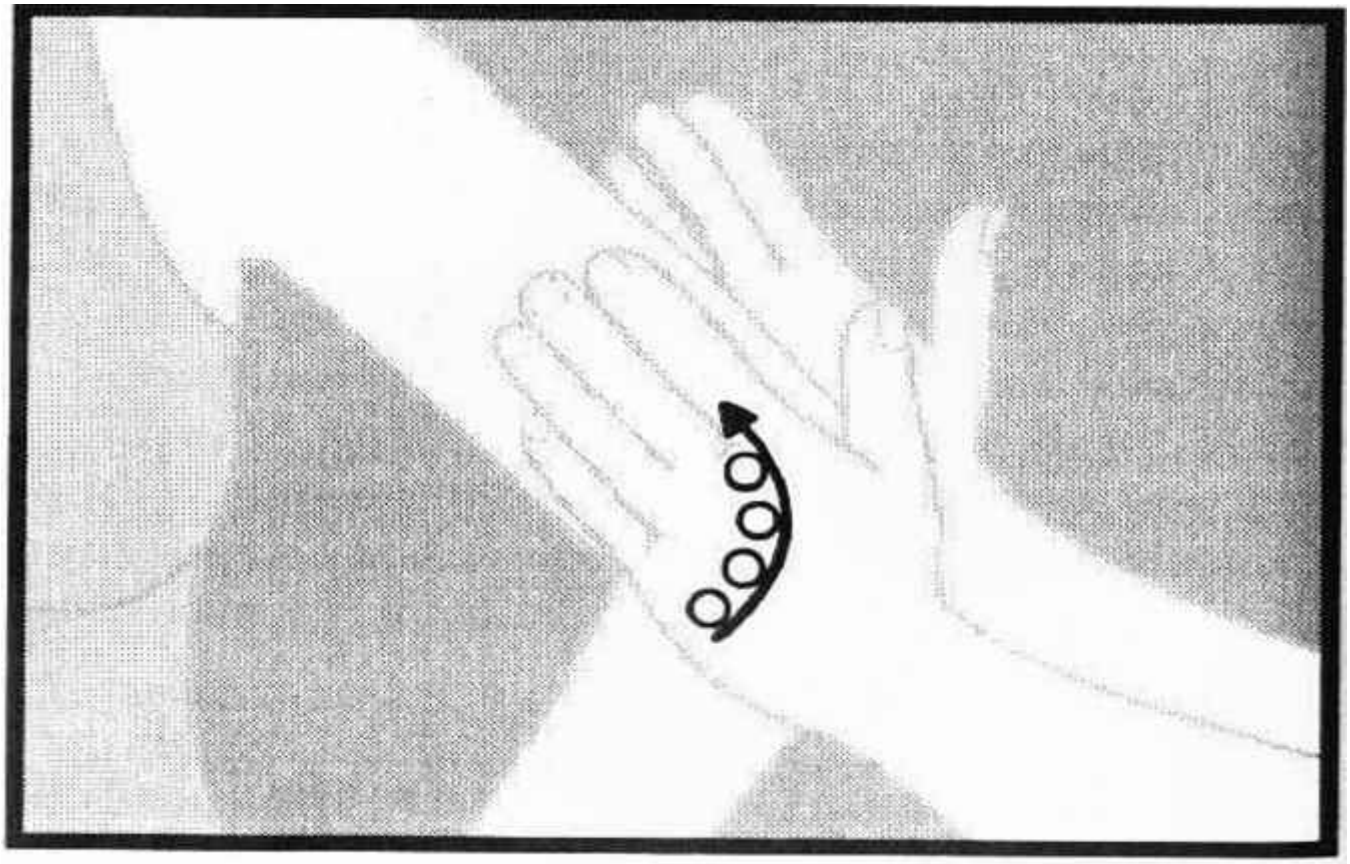

Rys. 112

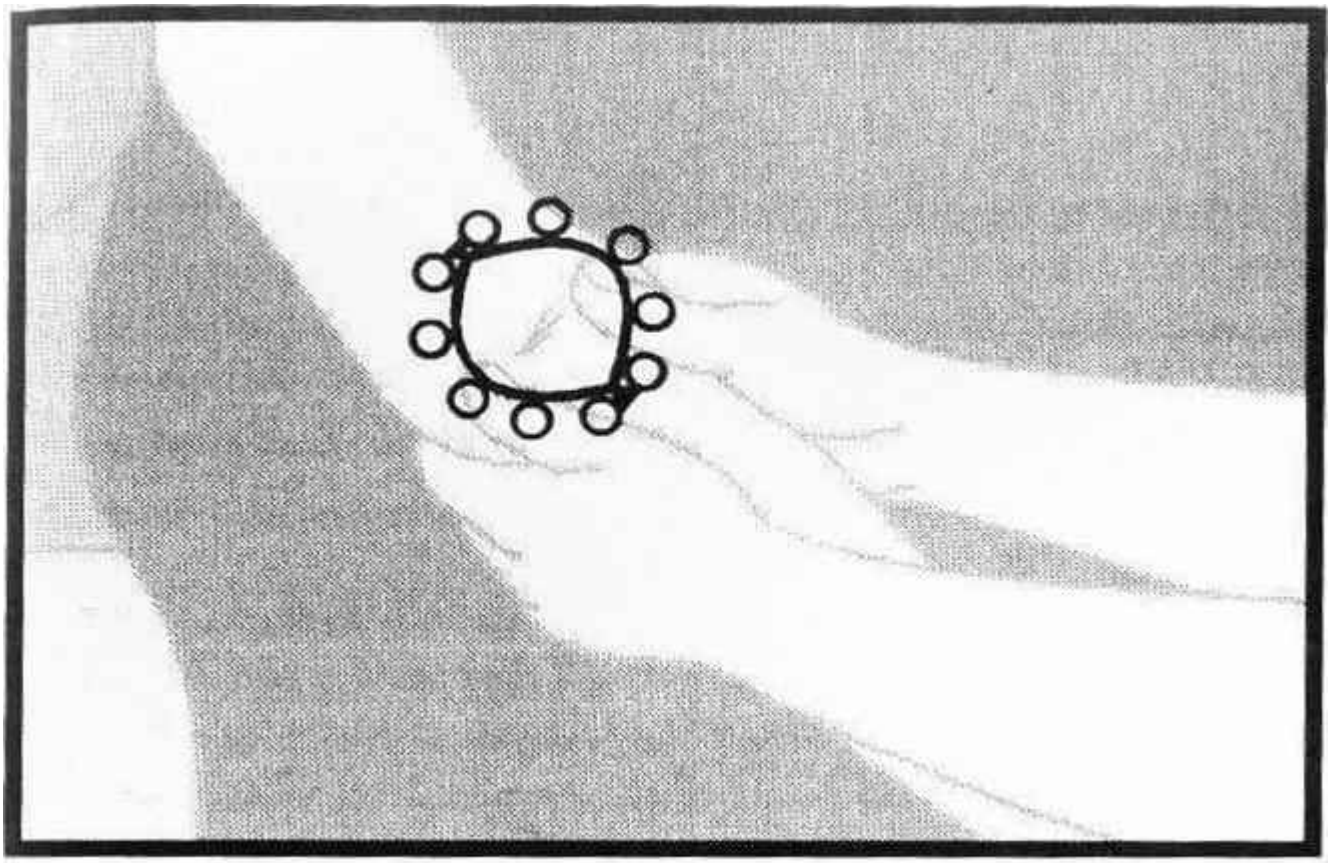

Rys. 113

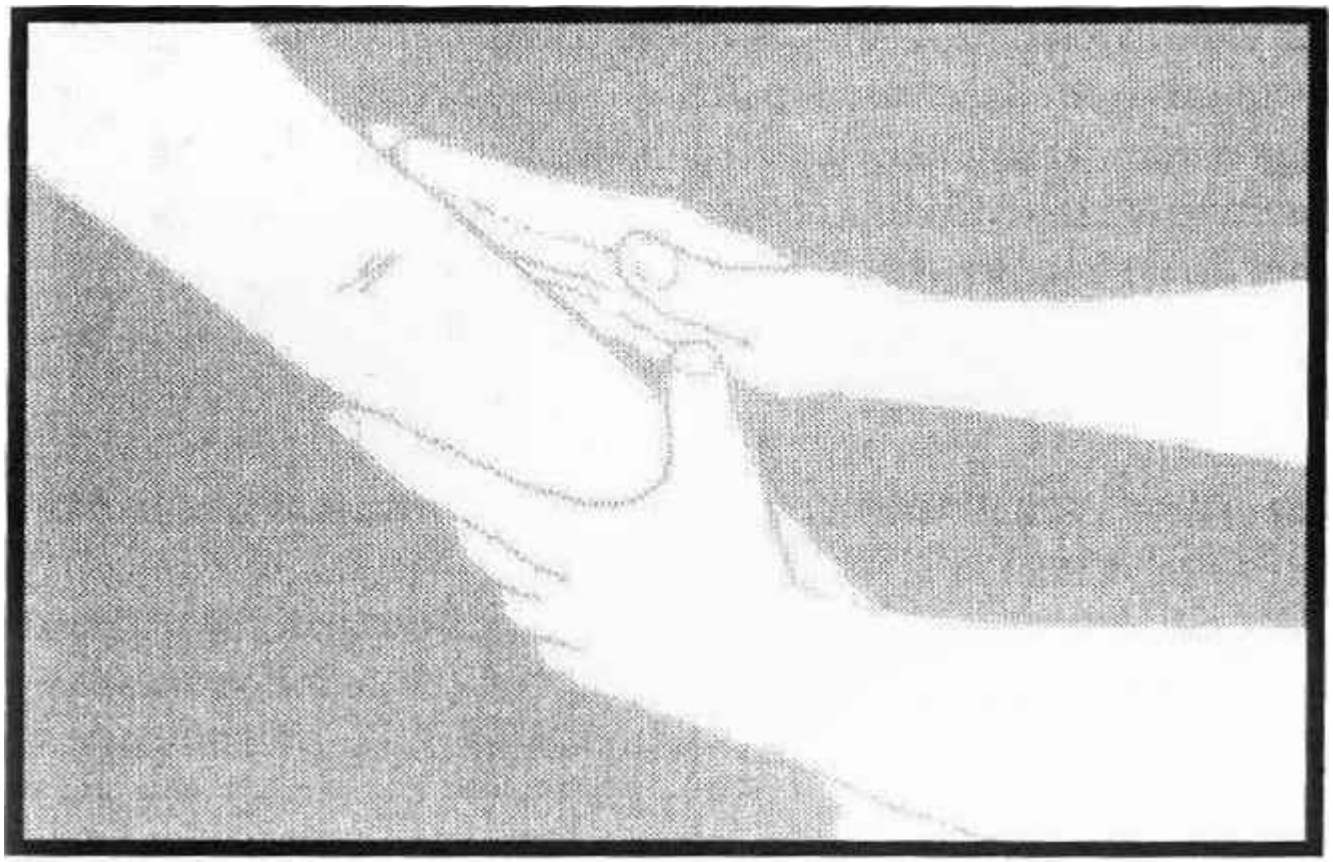

Rys. 114

8. Rozcieranie czterema palcami wokol dołu łokciowego (Rys. 115)

9. Rozcierame ośmioma palcami wokół dołu i wyrostka łokciowego

Rozcieranie to stanowi połączenie dwóch poprzednich rozcierali Ręce, pracując naprzemiennie, rozcierają jedna - wokół dołu łokciowego, druga - wokół wyrostka łokciowego.

10. Rozcieranie dziesięcioma palcami

Kciuki opracowują powierzchnię boczną stawu, zas dłonie i pozostałe palce pow ierzchnie tylną, przednią i przyśrodkową stawu łokciowego Lekkie zgięcie w stawach śródręczno-paliczkowych powoduje, że opracowanie dołu łokciowego jest bardzo delikatne.

11. Rozcieranie poprzeczne (Rys. 116)

Wykonujemy go w przypadku zapalenia ścięgien i pochewek ścięgnistych. Czterema palcami jednej ręki, ułożonymi poprzecznie do przebiegu mięśni, wykonujemy rozcieranie poniżej i powyżej dołu łokciowego, posuwając się od strony bocznej do strony przyśrodkowej

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne po stronie przyśrodkowej stawu łokciowego (Rys. 117)

Ręce masażysty ułożone sąjedna obok drugiej Ręka znajdująca się wyżej ugniata tkanki po stronie przyśrodkowej stawu łokciowego, a następnie przekazuje je ręce znajdującej się niżej.

2. Ugniatanie poprzeczne po stronie bocznej stawu łokciowego (Rys 118)

3. Aigniatanie poprzeczne po stronie przedniej stawu łokciowego (Rys 119)
Pomiędzy kciuki i pozostałe palce ujmujemy staw łokciowy od strony przedniej i wykonujemy ugniatanie. Kciuki ułożone są po stronie bocznej, zaś pozostałe palce po stronie przyśrodkowej stawu łokciowego Ręce masażysty pracują naprzemiennie.

4 Ugniatanie podłużne (Rys 120, 121)
Ugniatanie to wykonywane jest dwoma sposobami

A. Ugniatanie podłużne po stronie przyśrodkowej i bocznej stawu łokciowego Jedna ręka masażysty pracuje po stronie przyśrodkowej, daiga po stronie bocznej. Obydwie ręce, pracując naprzemiennie, ułożone są na tej samej wysokości.
B. Ugniatanie podłużne z objęciem stawu łokciowego. Jedna ręka masażysty pracuje po stronie przedniej stawu, druga po stronie tylnej stawu łokciowego.

5. Mieszenie (Rys. 122)
Ręka pacjenta jest zgięta w stawie łokciowym i oparta o talerz biodrowy Stajemy z tyłu pacjenta i układamy nasze ręce poprzecznie do osi ręki Kciuki masażysty znajdują się po stronie przyśrodkowej, zaś pozostałe palce po stronie bocznej, w miejscu poniżej stawu łokciowego Ręce, pracując jednocześnie, zataczają duże pionowe koła Wygląda to tak. jakbyśmy chcieli chwycić tkanki, unieść je do gory i przesunąć w kierunku proksymalnym Poruszając się ruchem spiralnym, stopniowo przechodzimy nad staw.

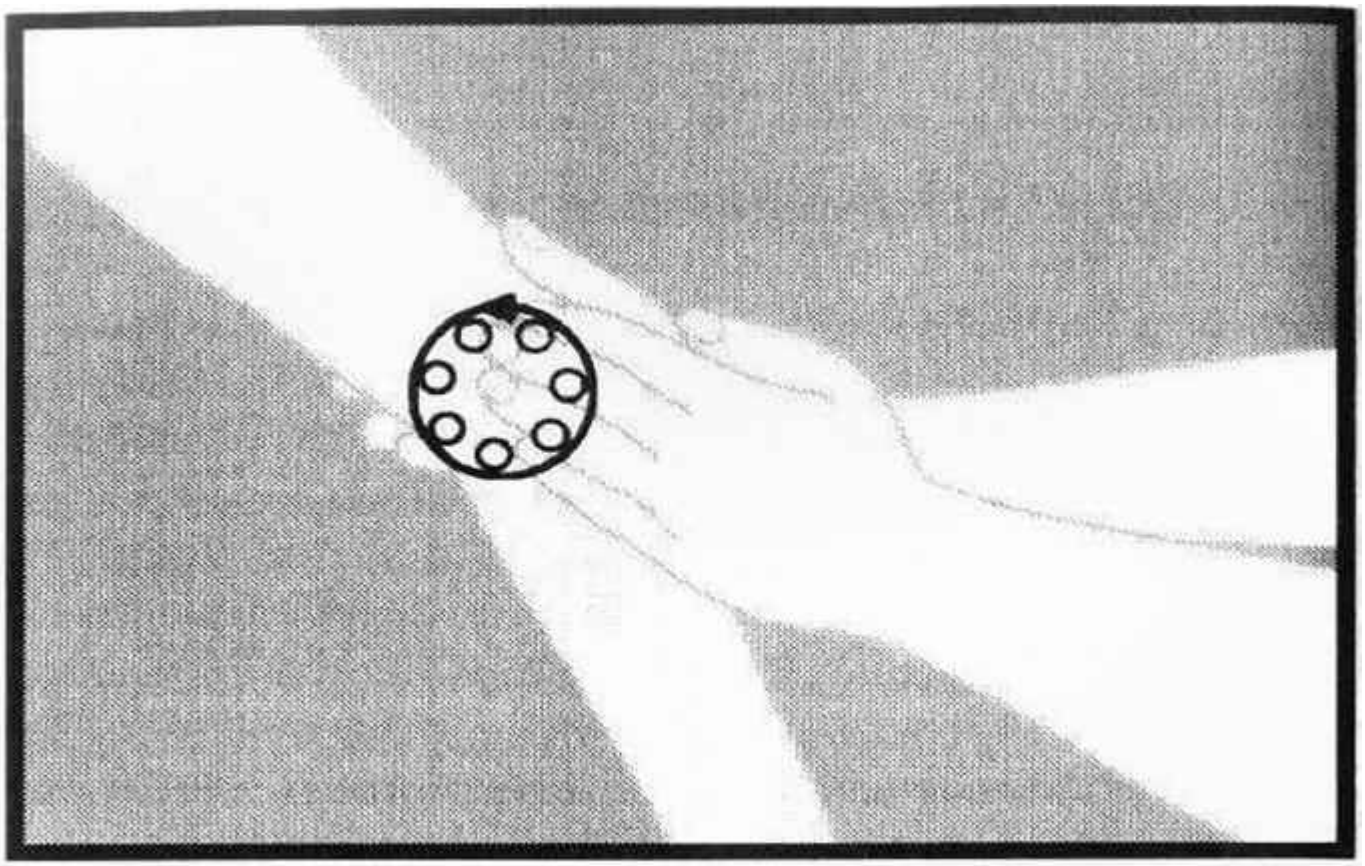

Rys. 115

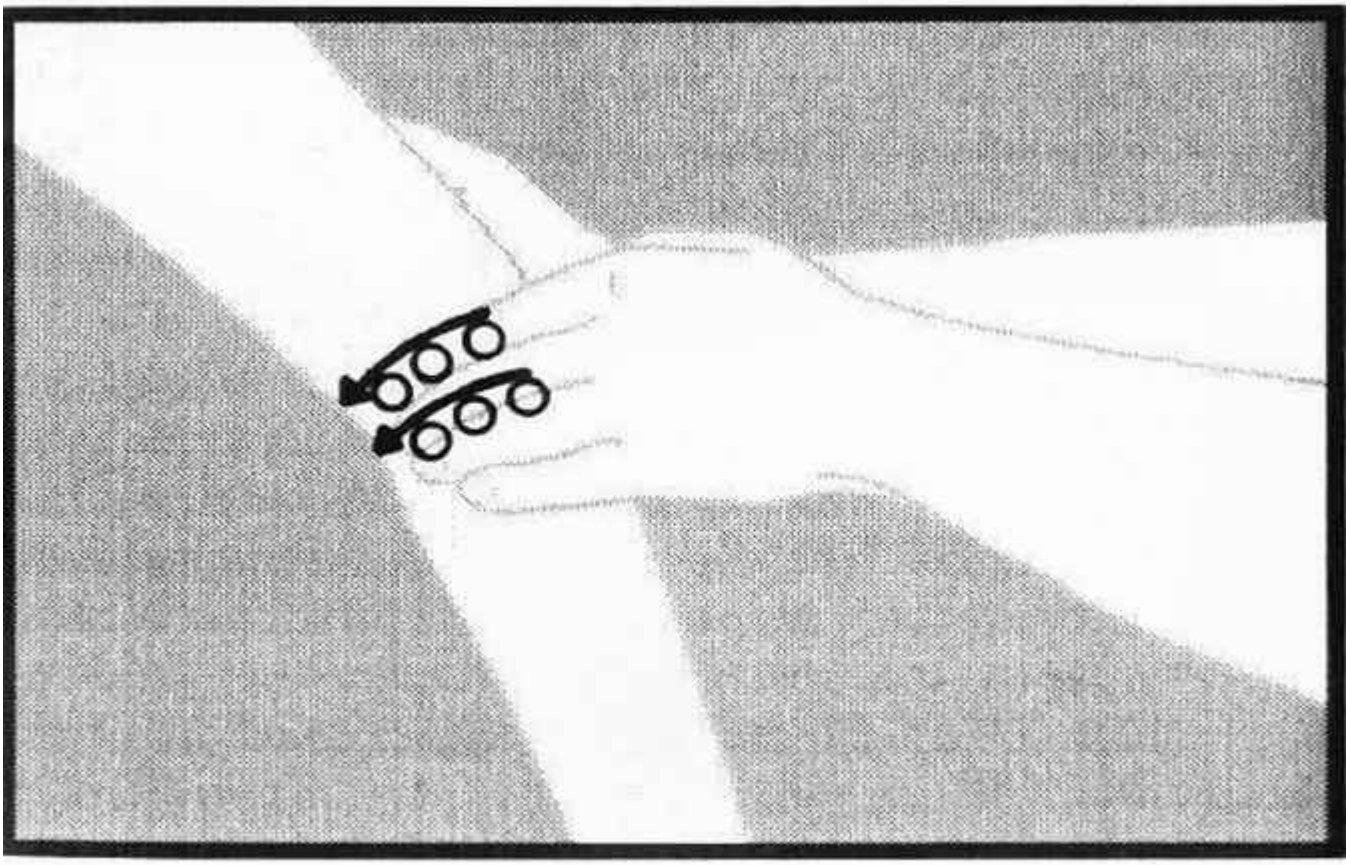

Rys. 116

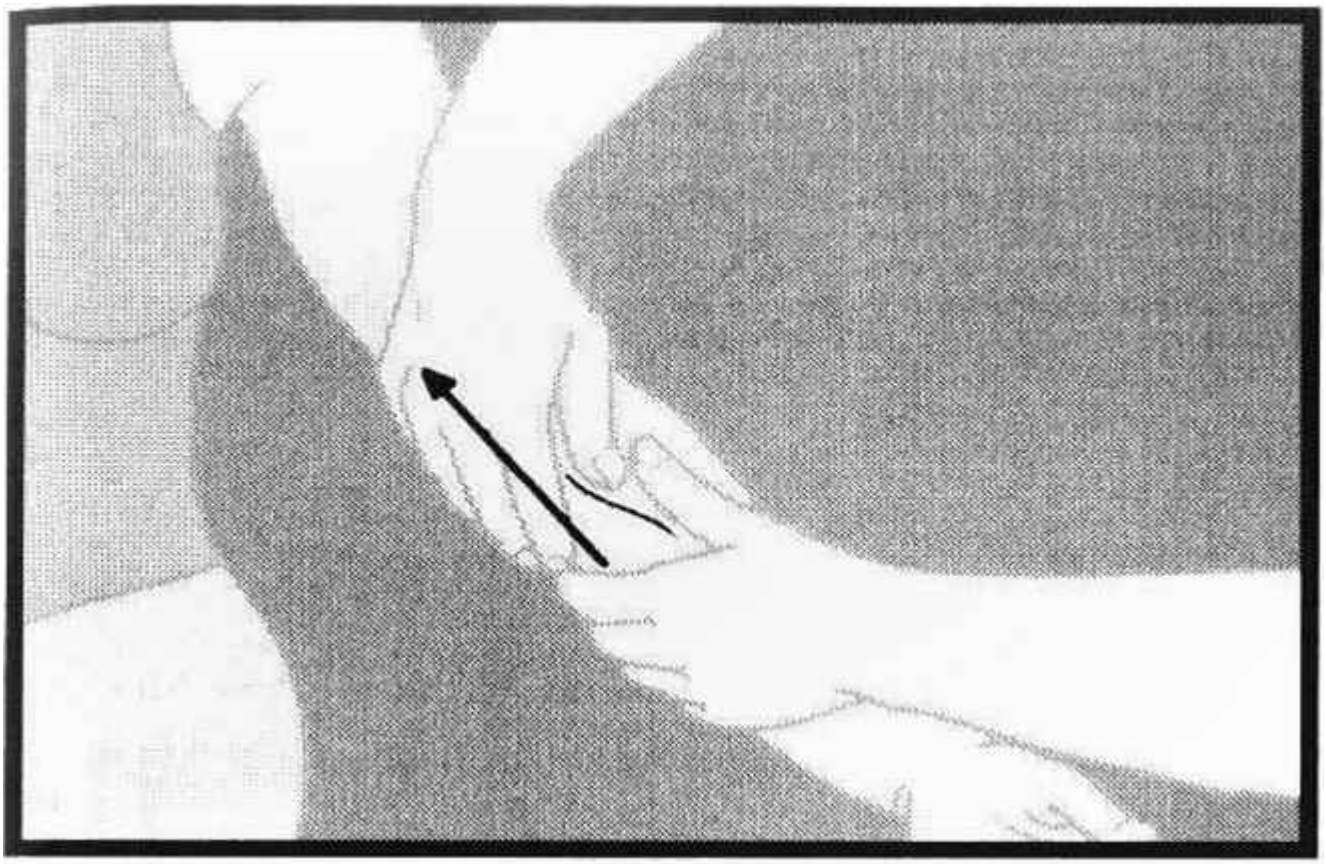

Rys. 117

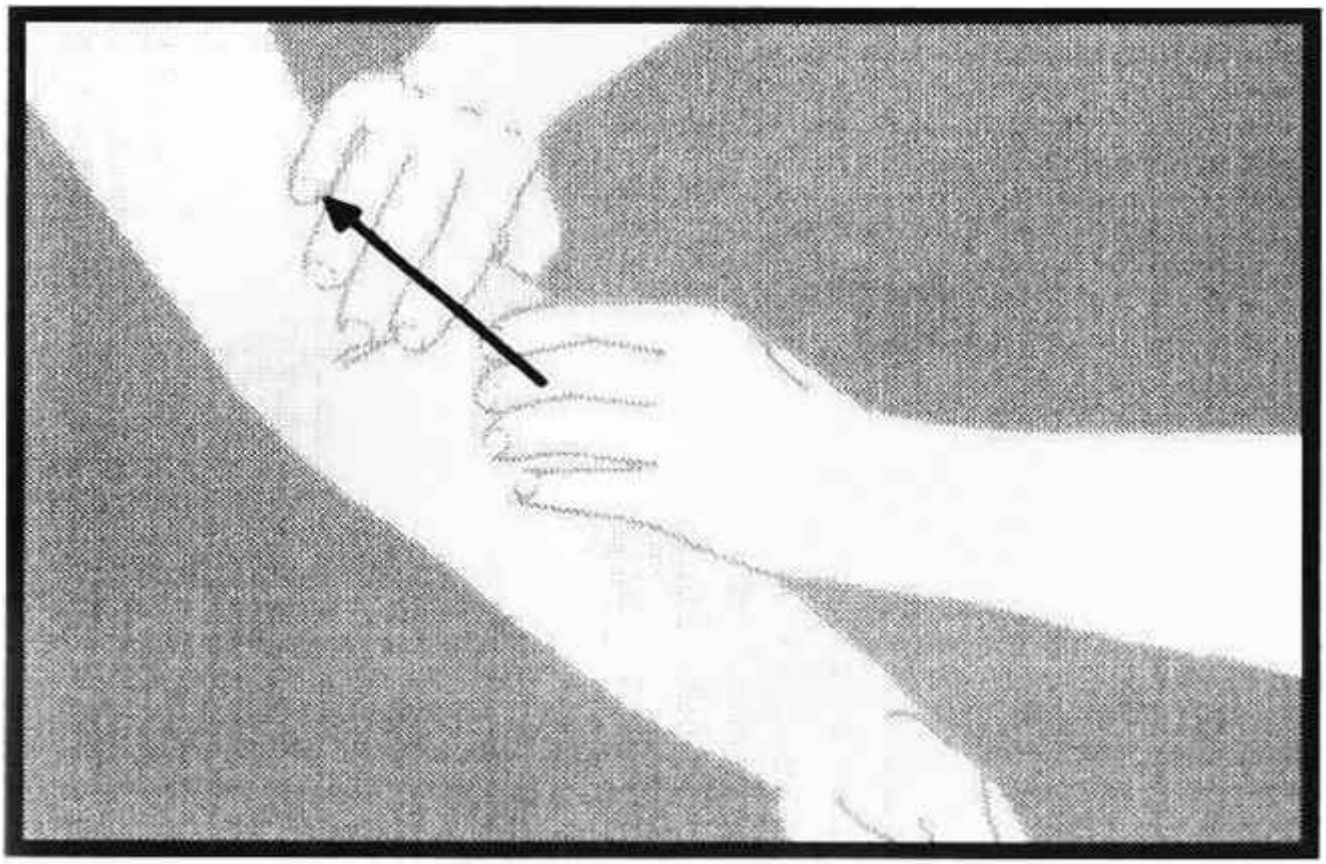

Rys. 118

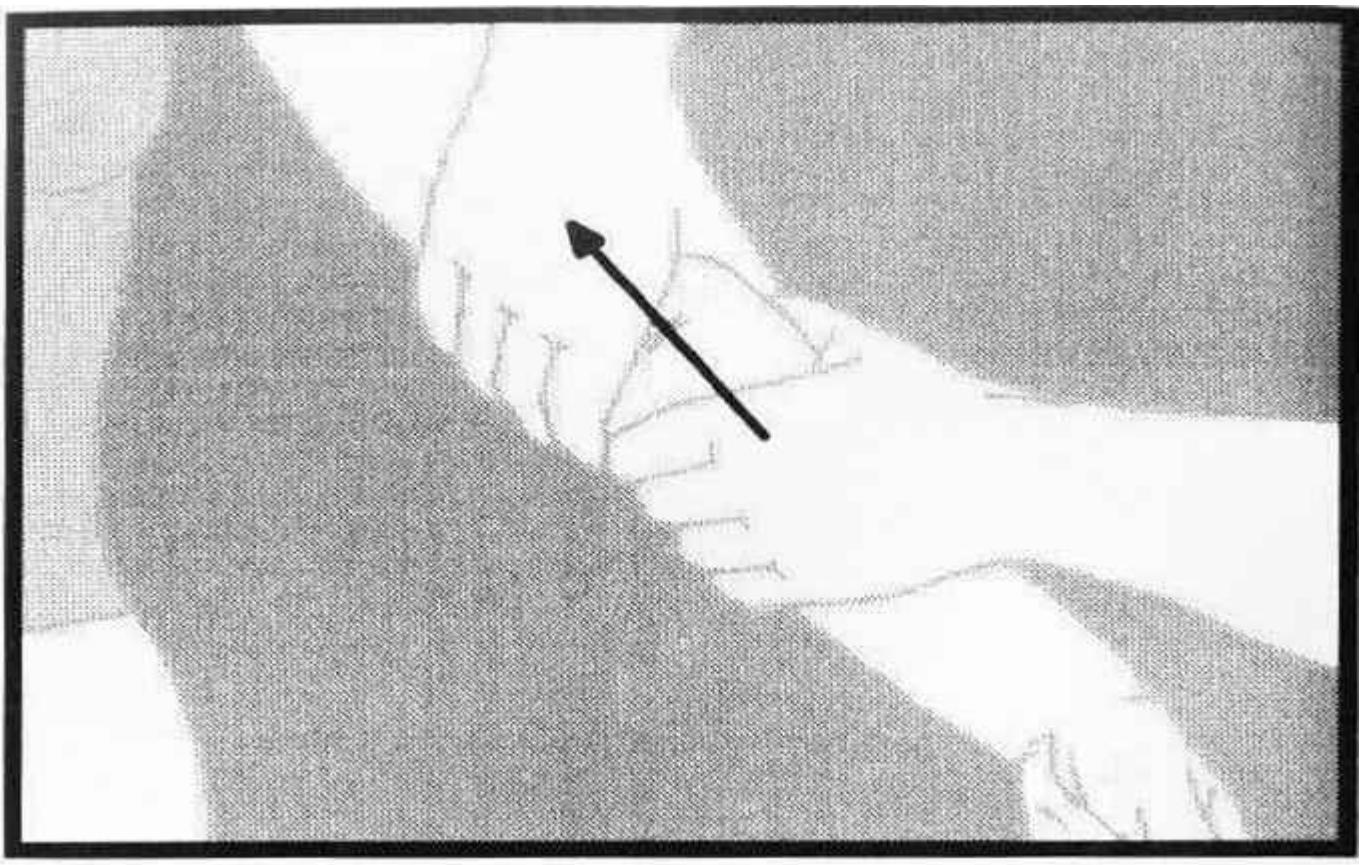

Rys. 119

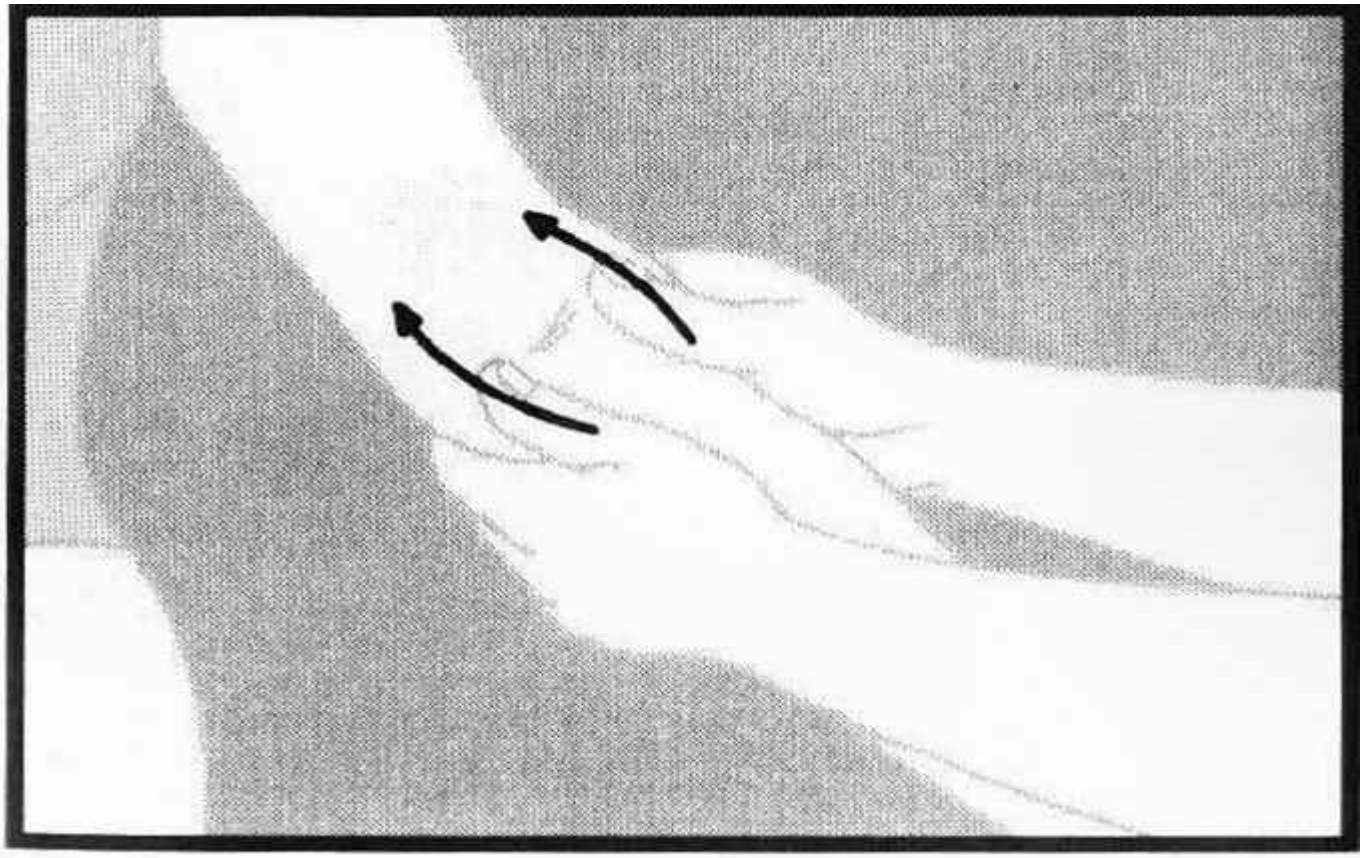

Rys. 120

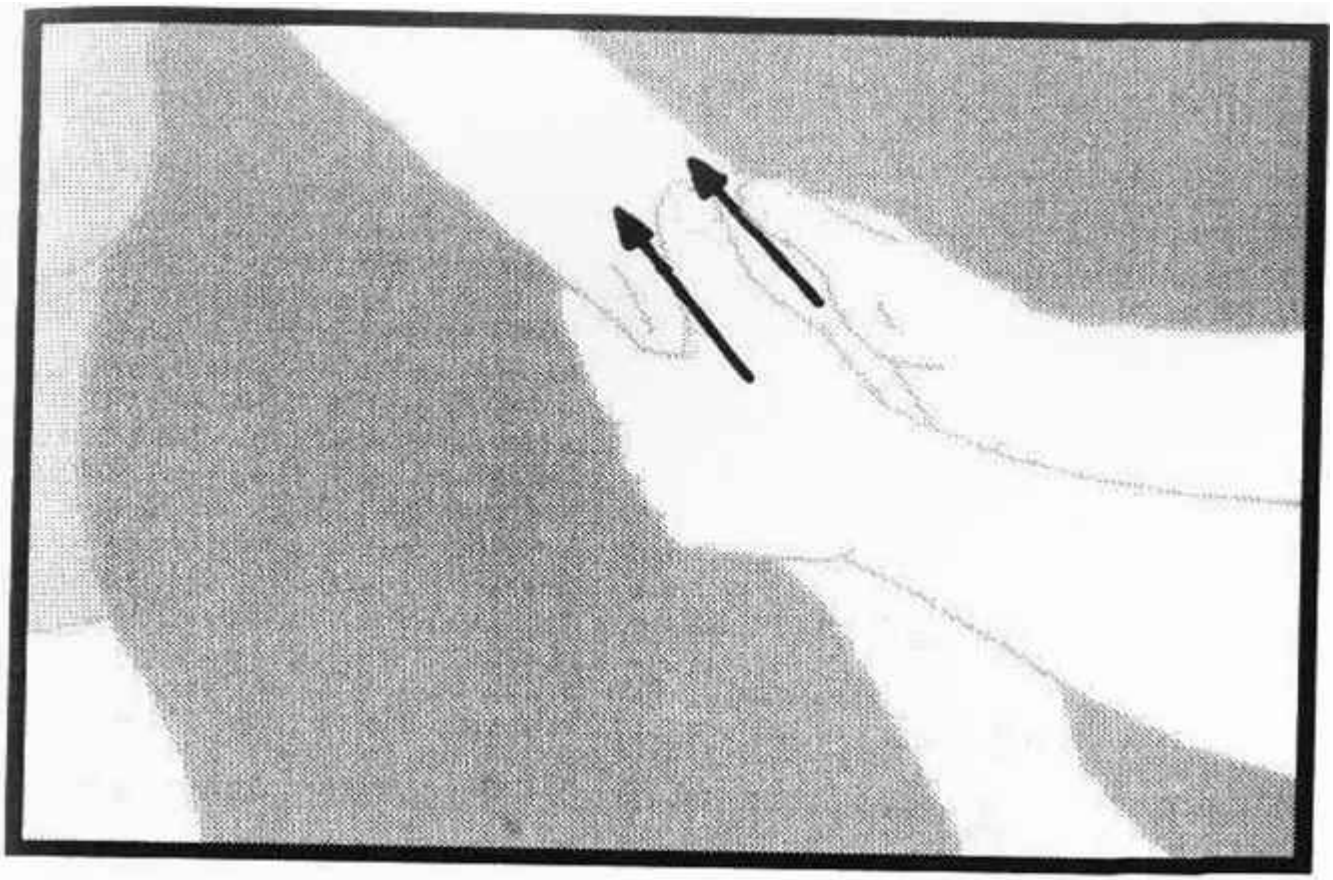

Rys. 121

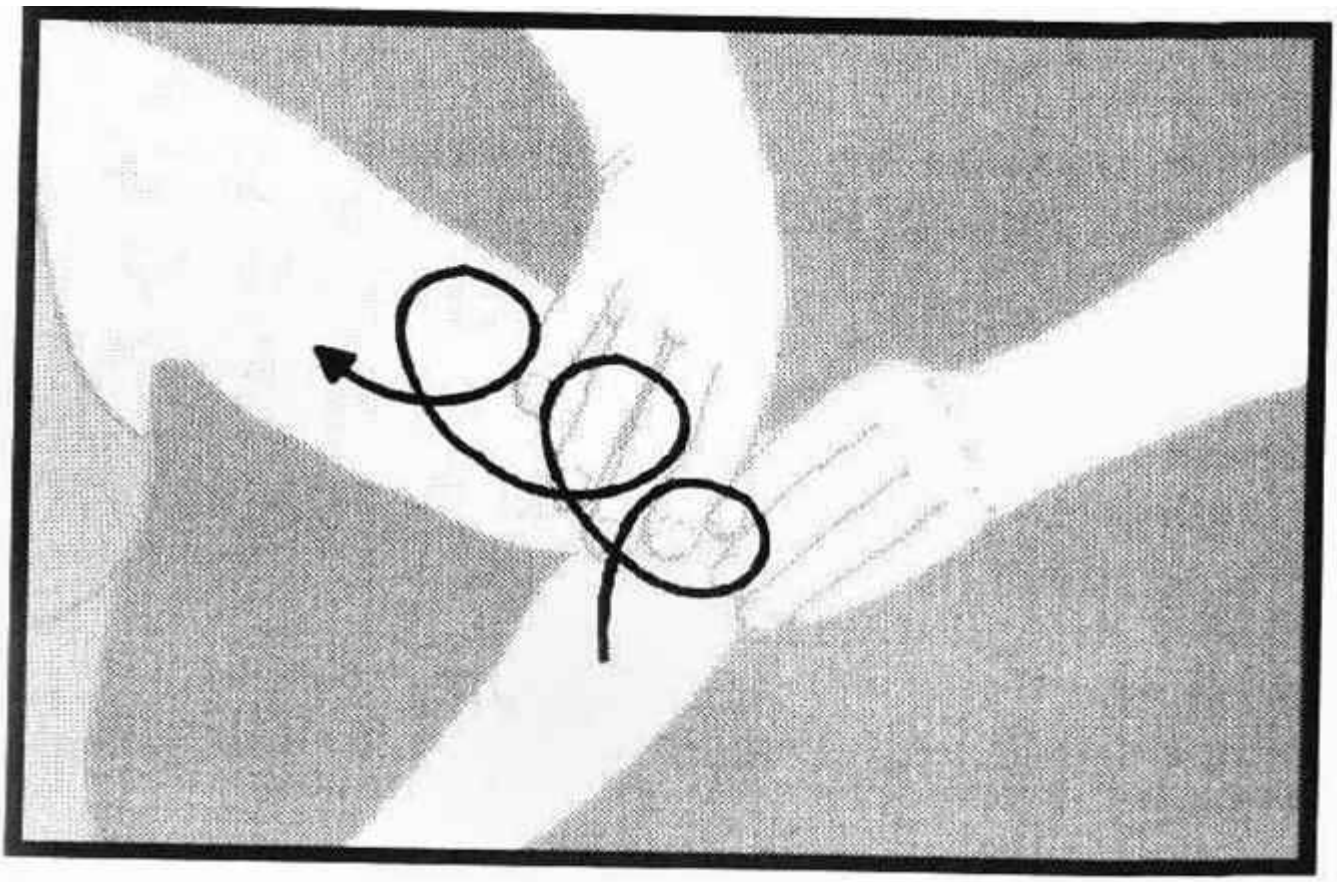

Rys. 122

Uciski

6. Uciski poprzeczne (Rys. 123)
Ręka pacjenta jest wyprostowana w stawie łokciowym. Ręce masażysty ułożone są obok siebie poprzecznie do osi ręki, obejmują cały staw łokciowy pacjenta. Wykonujemy ucisk w miejscu jednocześnie obiema rękami, następnie - zwalniając ucisk - przesuwamy się w kierunku proksymalnym W kolejnych uciskach wychodzimy ponad staw łokciowy.

7. Ucisk podłużny (Rys. 124)
Ręka pacjenta pozostaje wyprostowana w stawie łokciowym. Ręce masażysty ułożone są na jednej wysokości, palce wzdłuż osi długiej ręki Pracującjednocześnie, wykonują uciski na cały staw łokciowy. W kolejnych uciskach posuwamy się w kierunku proksymalnym.

Oklepywanie

Jedyną formą oklepywania, jaką wykonujemy na stawie łokciowym, jest szczypanie.
1. Szczypanie (Rys 125)
Ręka pacjenta, zgięta w stawie łokciowym, jest oparta o talerz kości biodrowej. Masażysta staje z tyłu pacjenta. Szybkimi naprzemiennymi ruchami wykonuje szczypanie. Technika szczypania polega na rytmicznym chwytaniu pomiędzy kciuk i pozostałe palce tkanek, próbie „oderwania" ich od podłoża zakończonej wyślizgiwaniem się z ręki opracowywanych mięśni i skóry.

Wibracja

Trzymając rękę pacjenta za przedramię, wykonujemy wibrację

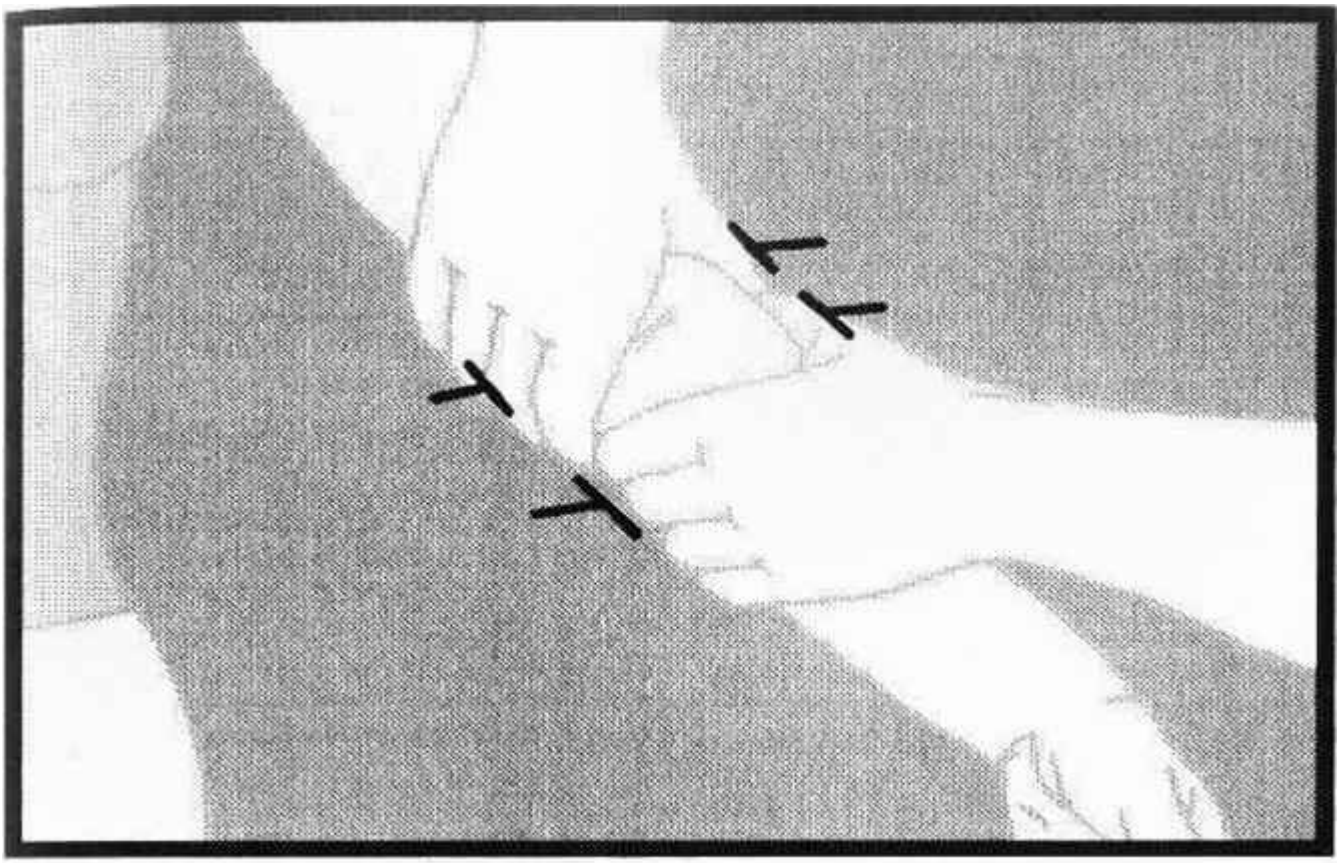

Rys. 123

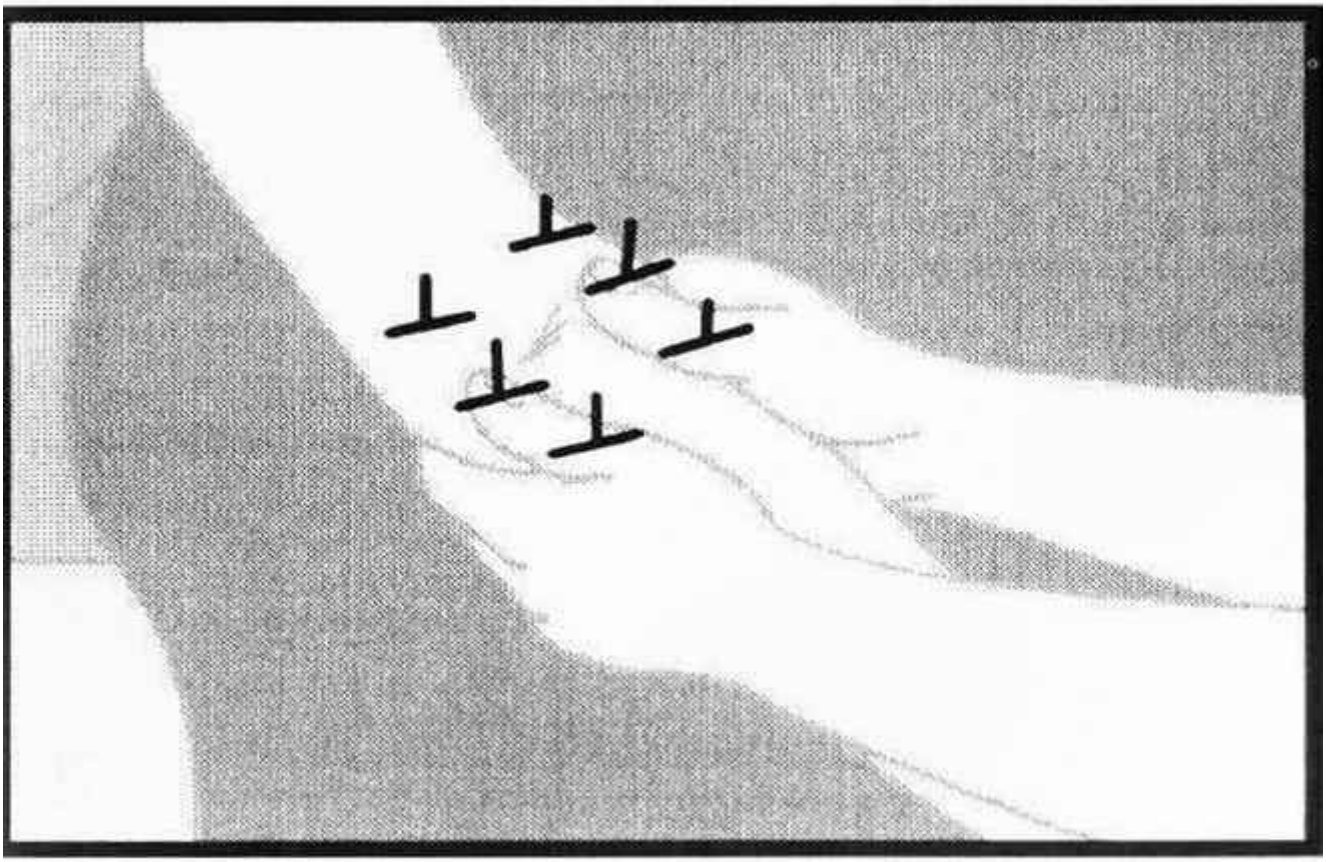

Rys. 124

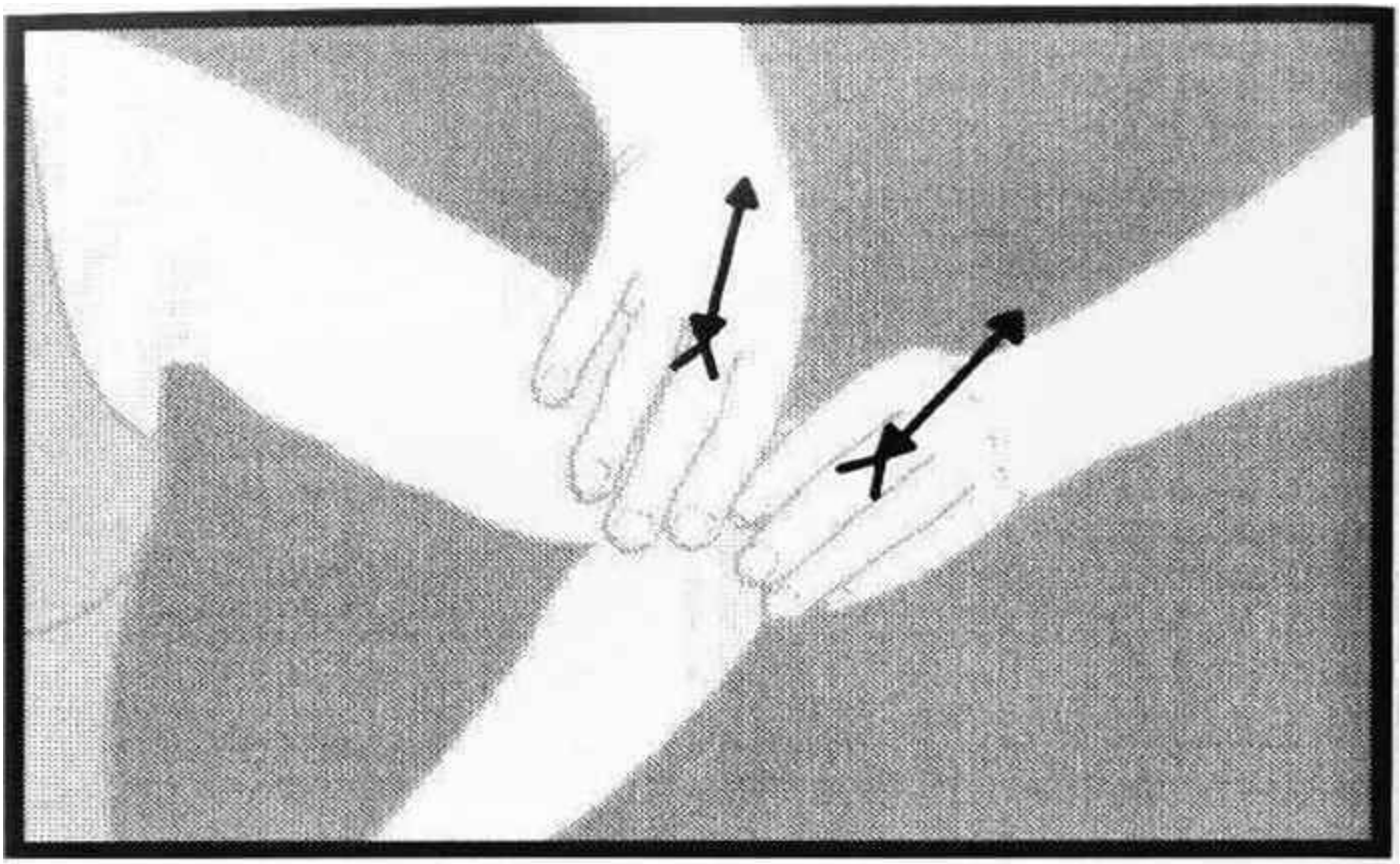

Rys. 125

po stronie przedniej, bocznej, tylnej i przyśrodkowej stawu łokciowego. Wibracja stawu łokciowego polega na wykonywaniu przez masażystę bardzo szybkich i rytmicznych drgań w płaszczyznie równoległej do płaszczyzny opracowywanej z jednoczesnym przesuwaniem ręki wibrującej w kierunku proksymalnym

RAMIĘ

Głaskania

1. Głaskanie podłużne jedna ręka (Rys 126, 137)

Wykonujemy go w czterech pasmach

A. Od stawu łokciowego po stronie przyśrodkowo-przedniej ramienia z zejściem do dołu pachowego

B. Od stawu łokciowego po stronie przednio-bocznej ramienia z zejściem na mięsień piersiowy większy
C. Od stawu łokciowego po stronie boczno-tylnej ramienia z zejściem na łopatkę
D. Od stawu łokciowego po stronie tylno-przyśrodkowej z zejściem do dołu pachowego

Oczywiście przy opracowywaniu powierzchni przyśrodkowo-przedmej i przednio-bocznej wykonujemy głaskania np ręką prawą, zaś przy opracowywaniu powierzchni boczno-tylnej i tylno-przyśrodkowej używamy ręki drugiej, w tym przypadku lewej.

2. Głaskanie podłuzne oburącz (Rys. 128)
Głaskanie to stanowi połączenie głaskań B i C z pkt 1 Opracowując powierzchnie: przednią, boczną i tylną ramienia, głaszczemy obiema rękami ułożonymi obok siebie Po dojściu do stawu ranuennego jedna ręka zgłaskuje na mięsień piersiowy większy, a druga na łopatkę.

3. Głaskanie „daszkowe" (Rys. 129)
Wykonujemy go podobnie jak głaskanie poprzednie. Różnica polega na tym , że po dojściu do stawu ramiennego głaszczemy dalej w tym samym kierunku Dłonie masażysty „schodząc" ze stawu łączą się palcami, tworząc ,.daszek" nad stawem rannennym.

4. Głaskanie podłużne „skrętne" (Rys. 130, 131)
Ręce glaszczą jednoczesnie jedna po stronie bocznej, druga po stronie przyśrodkowej W drugiej fazie chwytu ręce zamieniają strony Przy wykonywaniu tego głaskania mamy do czynienia z krzyżowaniem się rąk w przestrzeni

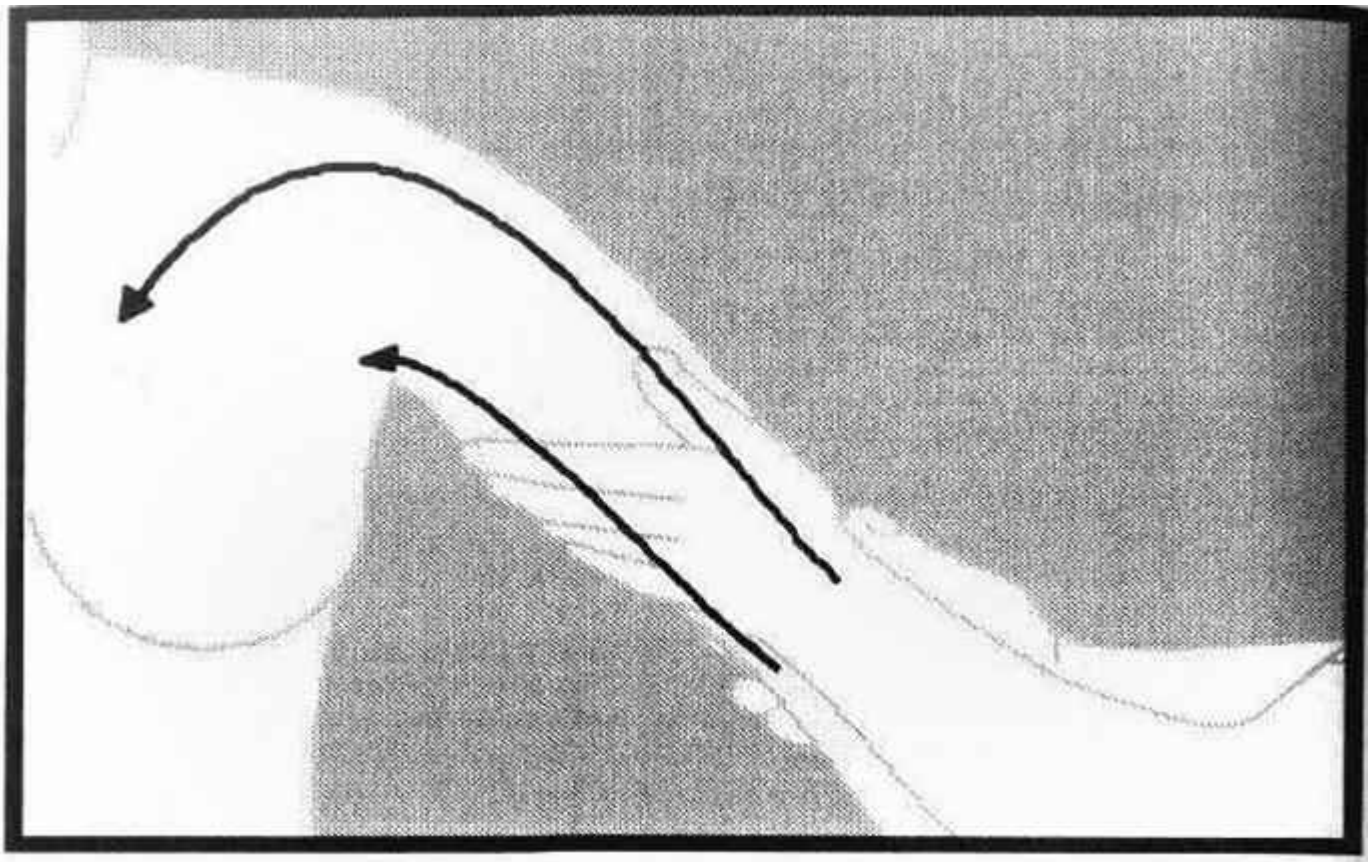

Rys. 126

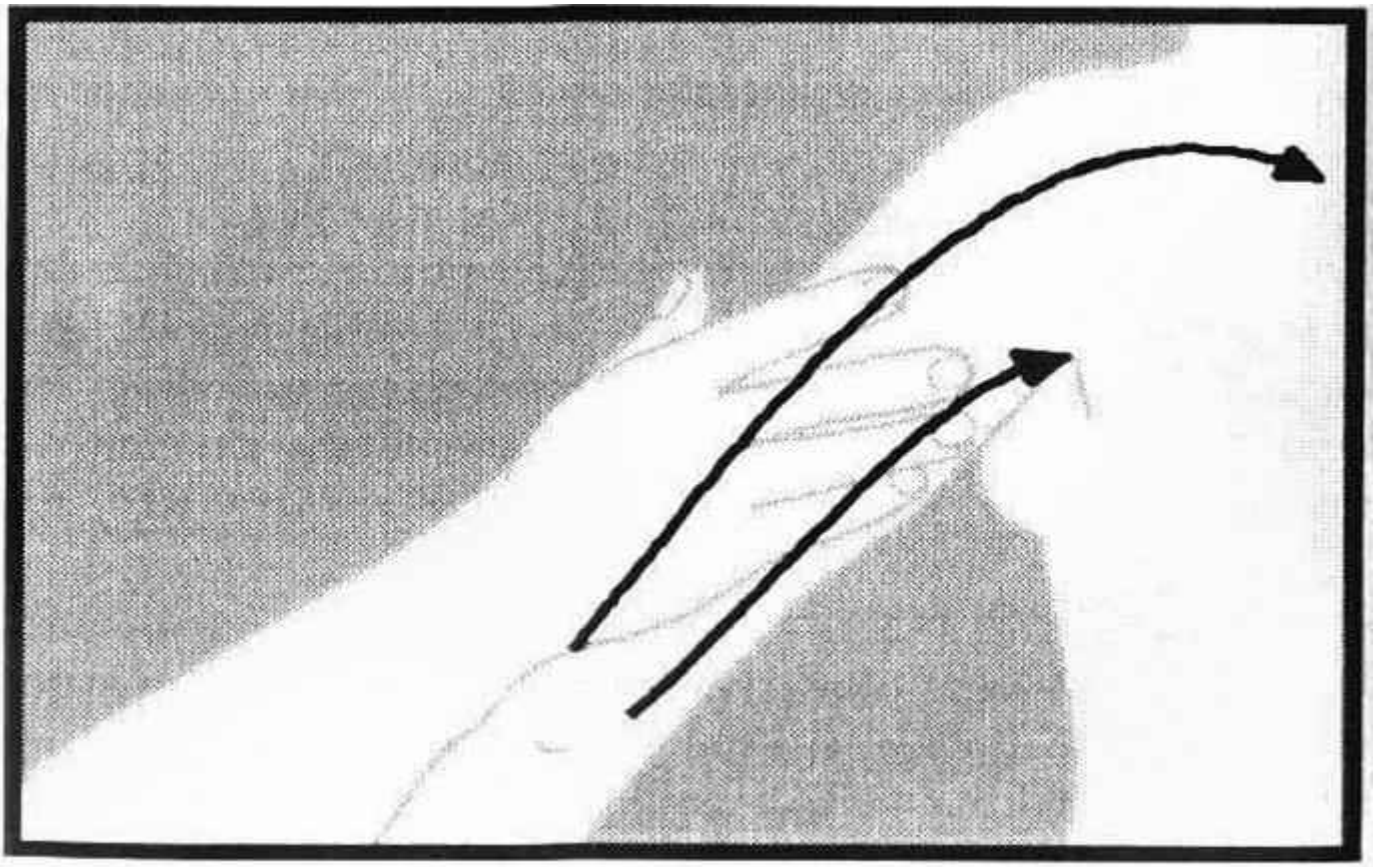

Rys. 127

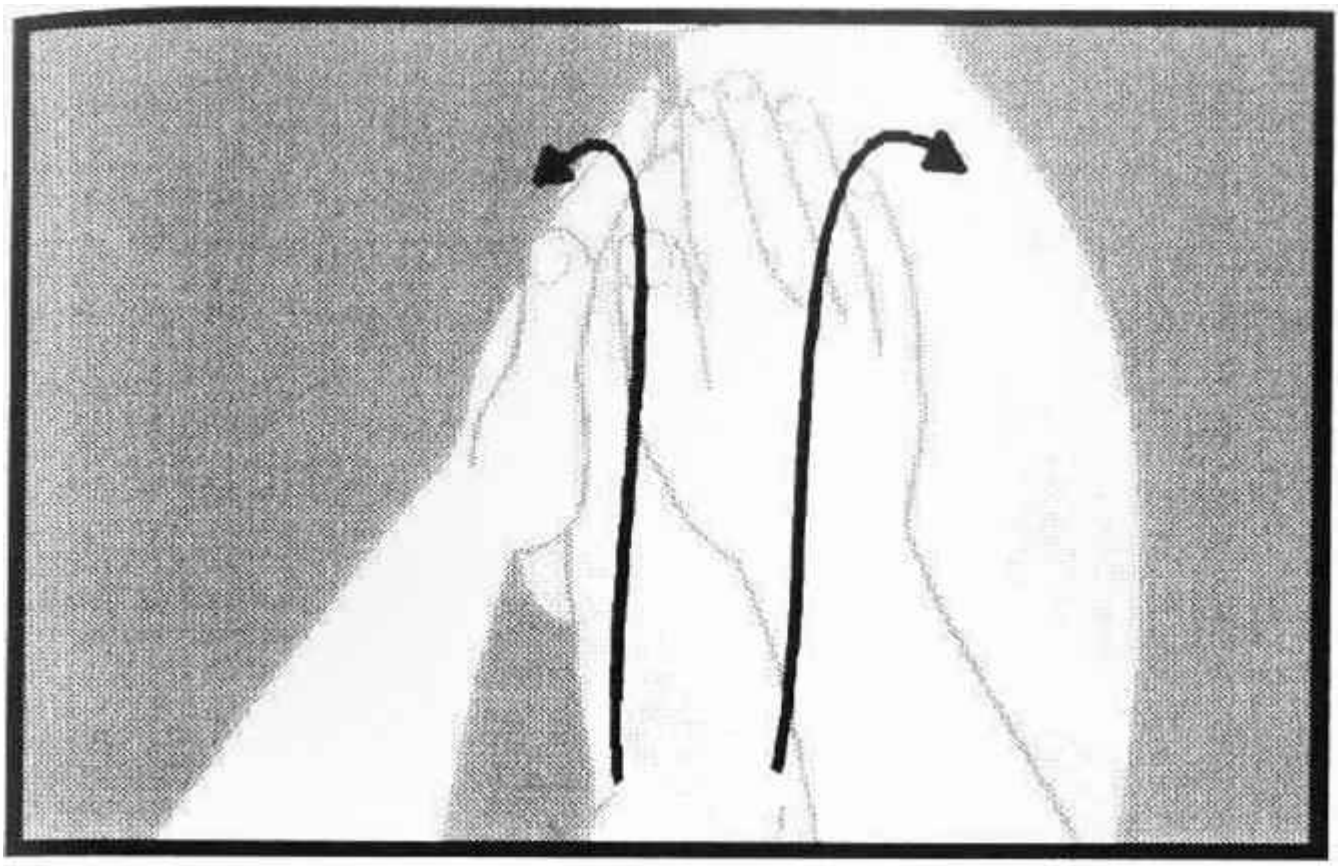

Rys. 128

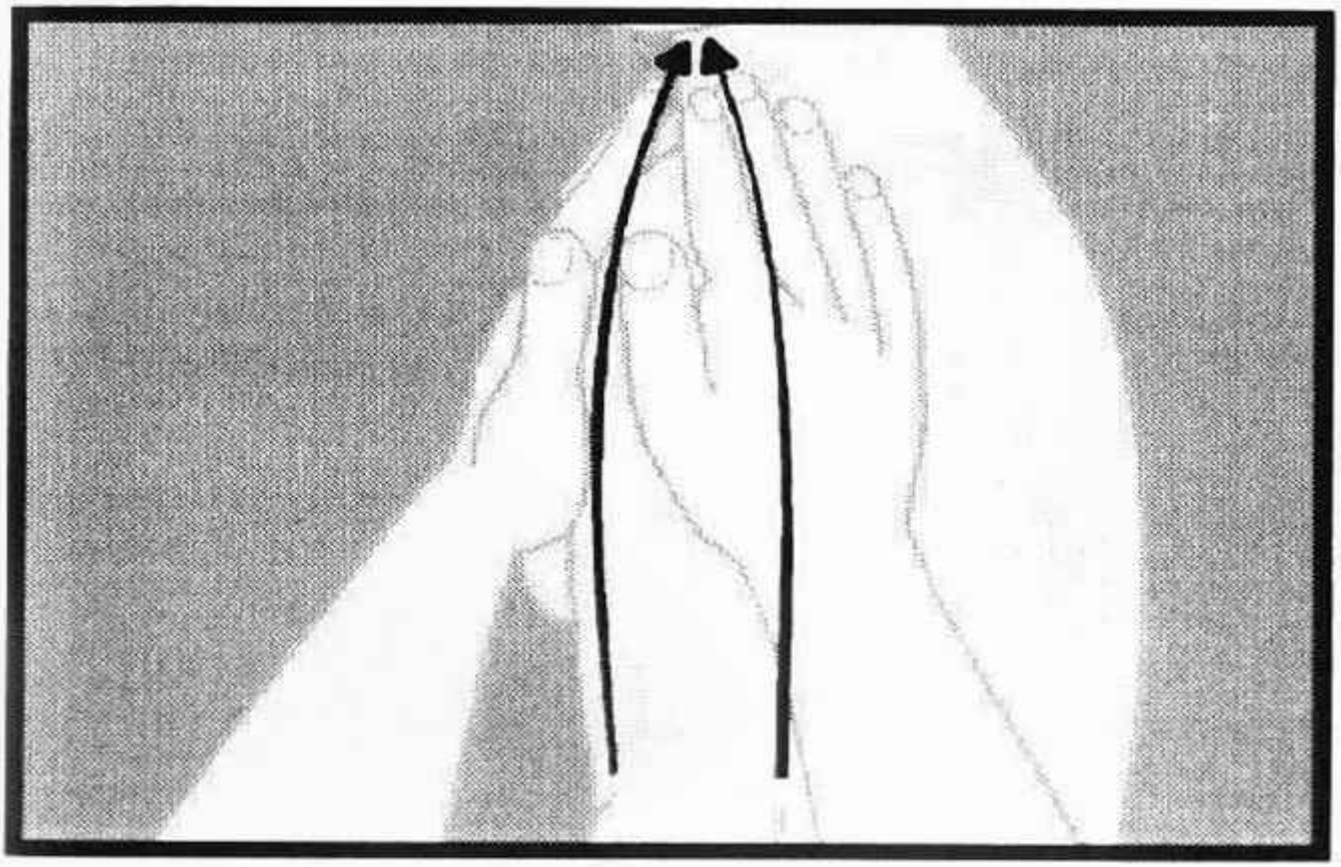

Rys. 129

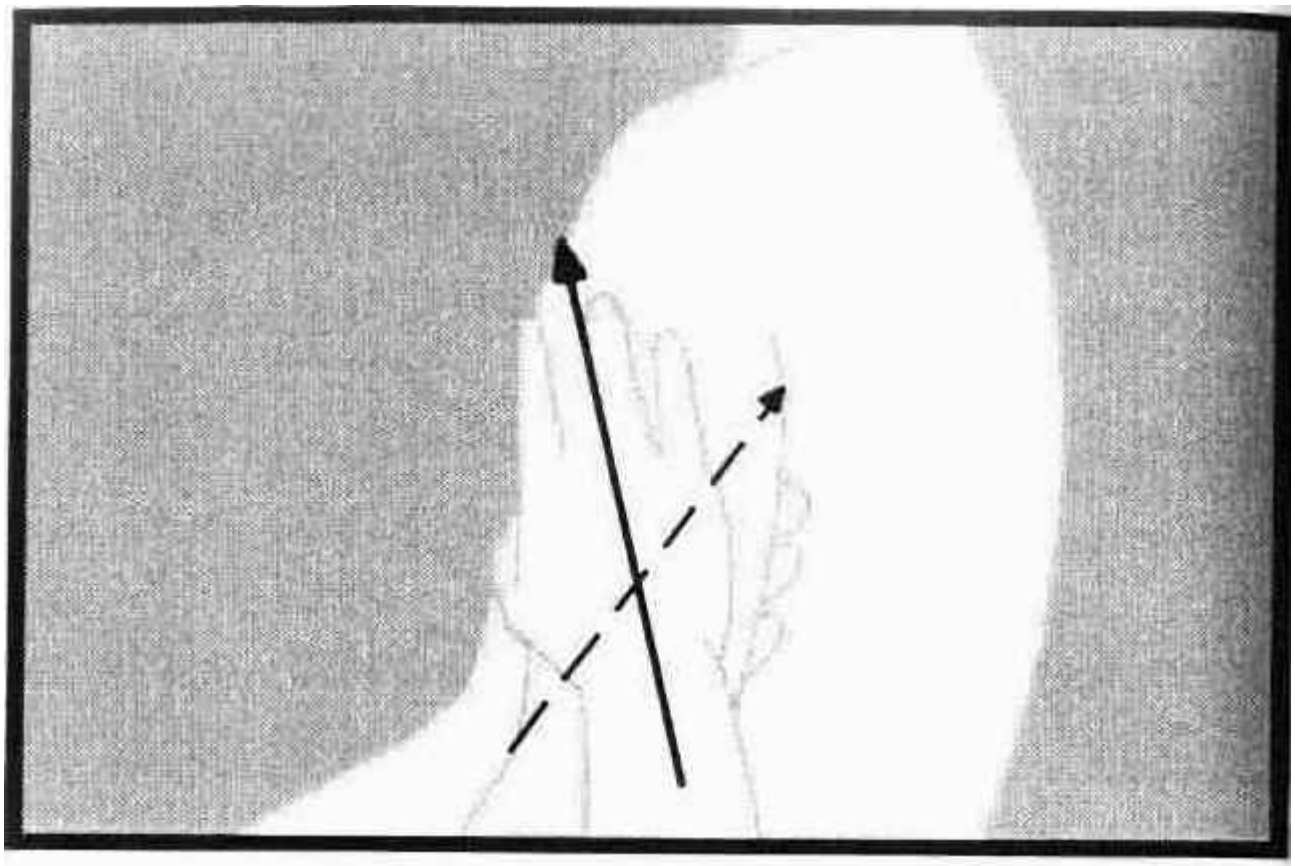

Rys. 130

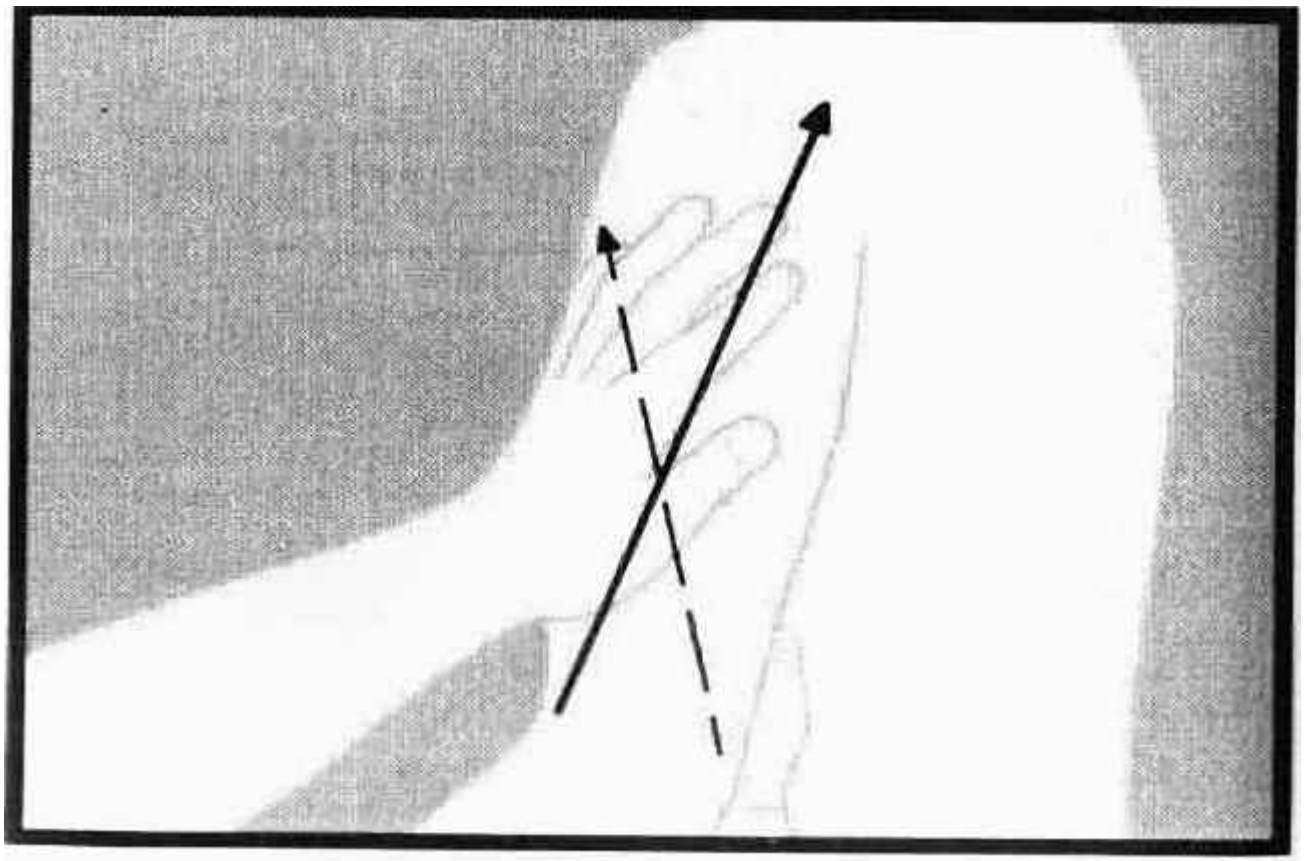

Rys. 131

5. Głaskanie podiu/ne mięśnia naramlennego

W ykonujemyje oburącz naprzemiennie z odwiedzionymi kciukami, posuwając się po mięśniu naramiennym od guzowatości kości ramiennej do wyrostka barkowego.

6. Głaskanie poprzecznie ułożonymi rękami (Rys. 132)

Masażysta staje z tyłu pacjenta. Ręce masażysty ułożone są obok siebie poprzecznie do osi długiej ręki Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskania w czterech pasmach.

A. Rozpoczynając od stawu łokciowego po stronie przedniej ramienia, głaszczemy dochodząc do przedniej krawędzi dołu pachowego.

B. Rozpoczynając od staw u łokciowego po stronie bocznej, głaszczemy wychodząc na mięsień piersiowy większy.

Stajemy teraz z przodu pacjenta i w analogiczny sposob opracowujemy pozostałe dwa pasma.

C. Rozpoczynając od stawu łokciowego po stronie tylnej. głaszczemy dochodząc do tylnej krawędzi dołu pachowego

D. Rozpoczynając od stawu łokciowego po stronie bocznej, głaszczemy wychodząc na łopatkę

7. Głaskanie „pętlowe"

Dwoma poprzecznie ułożonymi rękami wykonujemy naprzemiennie szybkie głaskania po stronie przyśrodkowej ramienia Po wykonaniu szesciu głaskan przez każdą rękę „schodzimy" (jednocześnie obydwoma rękami) po powierzchni przedniej ledną ręką i tylnej drugą ręką do stawu łokciowego Następnie obydwie ręce przesuwamy na stronę boczną ramienia i głaszcząc nimi (jedna obok drugiej) dochodzimy do stawu ramien-

nego Tu ręce rozchodzą się, aby zakończyć głaskanie: jedna ręka na łopatce, druga na mięśniu piersiowym większym.

8. CHaskąnie "pierścieńiowe"

Obejmujemy obydwiema dłońmi ramię pacjenta tuż powyżej stawu łokciowego Odwiedzione kciuki wraz z pozostałymi palcami tworzą „pierścień". Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskanie, posuwając się do stawu ramiennego Po dojściu do dołu pachowego palce zatrzymują się w nim, natomiast kciuki ruchem głaszczącym opracowują tkanki w obrębie stawu ramiennego w maksymalnym zakresie Jeżeli ze względu na objętość ramienia pacjenta nie jesteśmy w stanie wykonać tego głaskania w jednym paśmie, dzielimy wykonanie na dwa pasma.

9. Głaskanle "paliczkowe'' (Rys. 133)

Głaskanie to wykonujemy tylko po stronie bocznej i tylnej mięsni ramienia Polega ono na opracowaniu tkanek za pomocą grzbietowej strony palców od drugiego do piątego.

Rozcierania

1. Rozcieranie podłużne kciukami

Kciuki pracują naprzemiennie obok siebie W kolejnych pasmach, przebiegających od stawu łokciowego do stawu ramiennego, opracowujemy całą powierzchnię ramienia. Ilość pasm zalezna jest oczywiście od objętości ramienia, jednak nie pow inna ona być mniejsza niz pięć

2. Rozcieranie podłużne kciukami mięśnia naramiennego (Rys. 134)

Rozpoczynając od dolnego przyczepu mięśnia naramiennego rozcieramy kciukami naprzemiennie, wychodząc poza obręb

stawu ramiennego Ilość pasm jest zależna od objętości mięśnia naramiennego (nie mniej niz trzy)

3. Rozcieranie czterema palcami (Rys. 135)
Opracowanie wymaga wykonania rozcierania w minimum czterech pasmach, czyli po każdej stronie ramienia.

4. Rozcieranie ośmioma placami (Rys. 136)
Wykonujemy minimum w czterech pasmach Ręce, pracując naprzemiennie obok siebie, rozcierają wszystkie powierzchnie ramienia.

5. Rozcieranie ośmioma palcami m naramiennego
Rozpoczynamy od dolnego przyczepu m naramiennego i w dwóch kolejnych pasmach rozcieramy ośmioma palcami, przechodząc ponad staw raimenny.

6. Rozcieranie pięcioma palcami (Rys 137)
Rozcieranie to wykonujemy po stronie przedniej i tylnej ramienia, dochodząc do dołu pachowego

7. Rozcieranie dziesięcioma palcami
Dłonie masażysty, ułożone obok siebie, opracowują naprzemiennie mięśnie ramienia w dwóch pasmach

A. Pierwsze po stronie przyśrodkowo-przedniej i przyśrodkowo-tylnej z dojściem do dołu pachowego.

B. Drugie po stronie przednio-bocznej i tylno-bocznej. Rozcierając przechodzimy po mięśniu naramiennym i dalej ręce rozchodzą się- jedna na łopatkę, druga na klatkę piersiową.

8. Rozcieranie kłębami (Rys 138)
Rozcieranie to wykonujemy po mięśniu dwugłowym (jedna

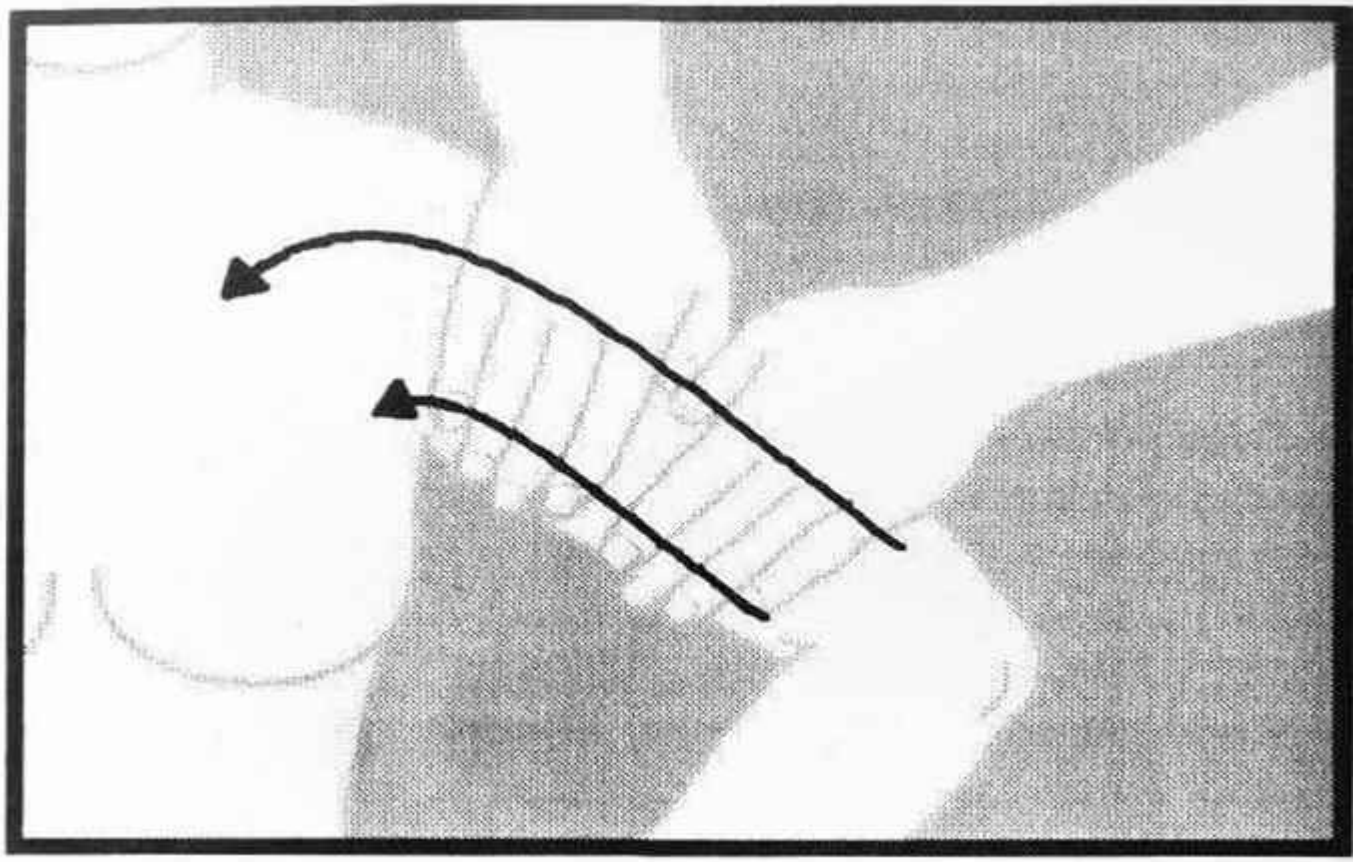

Rys. 132

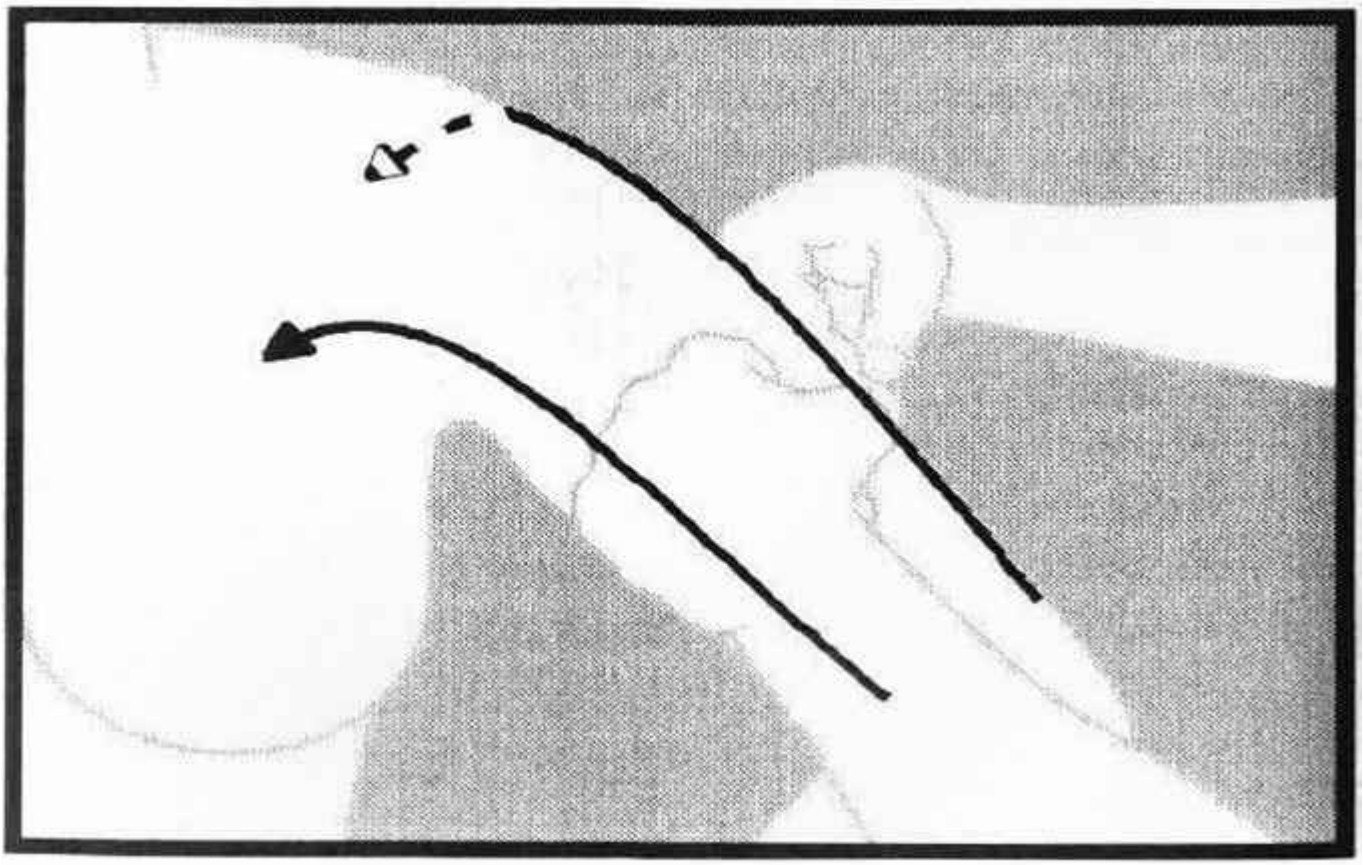

Rys. 133

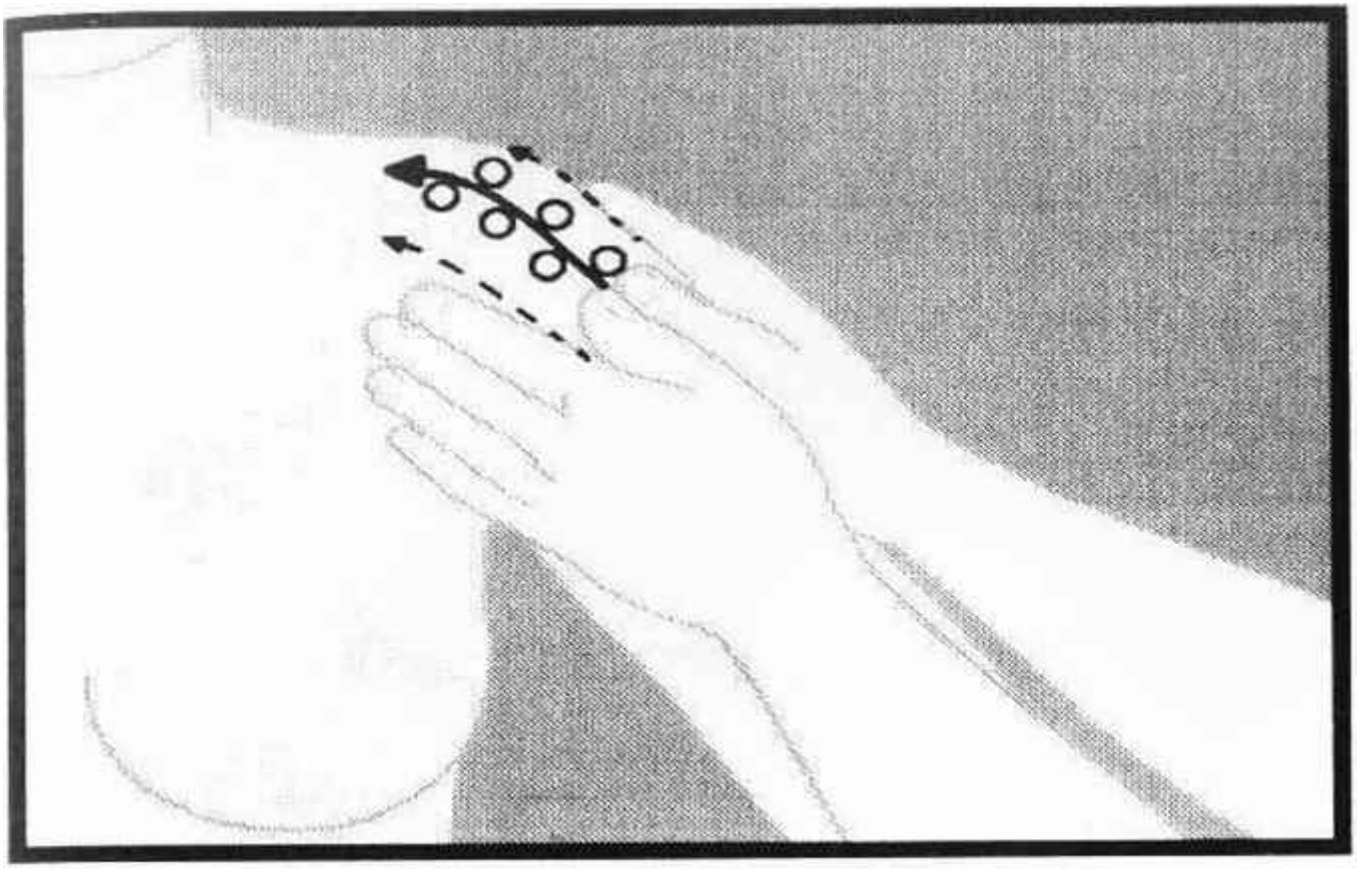

Rys. 134

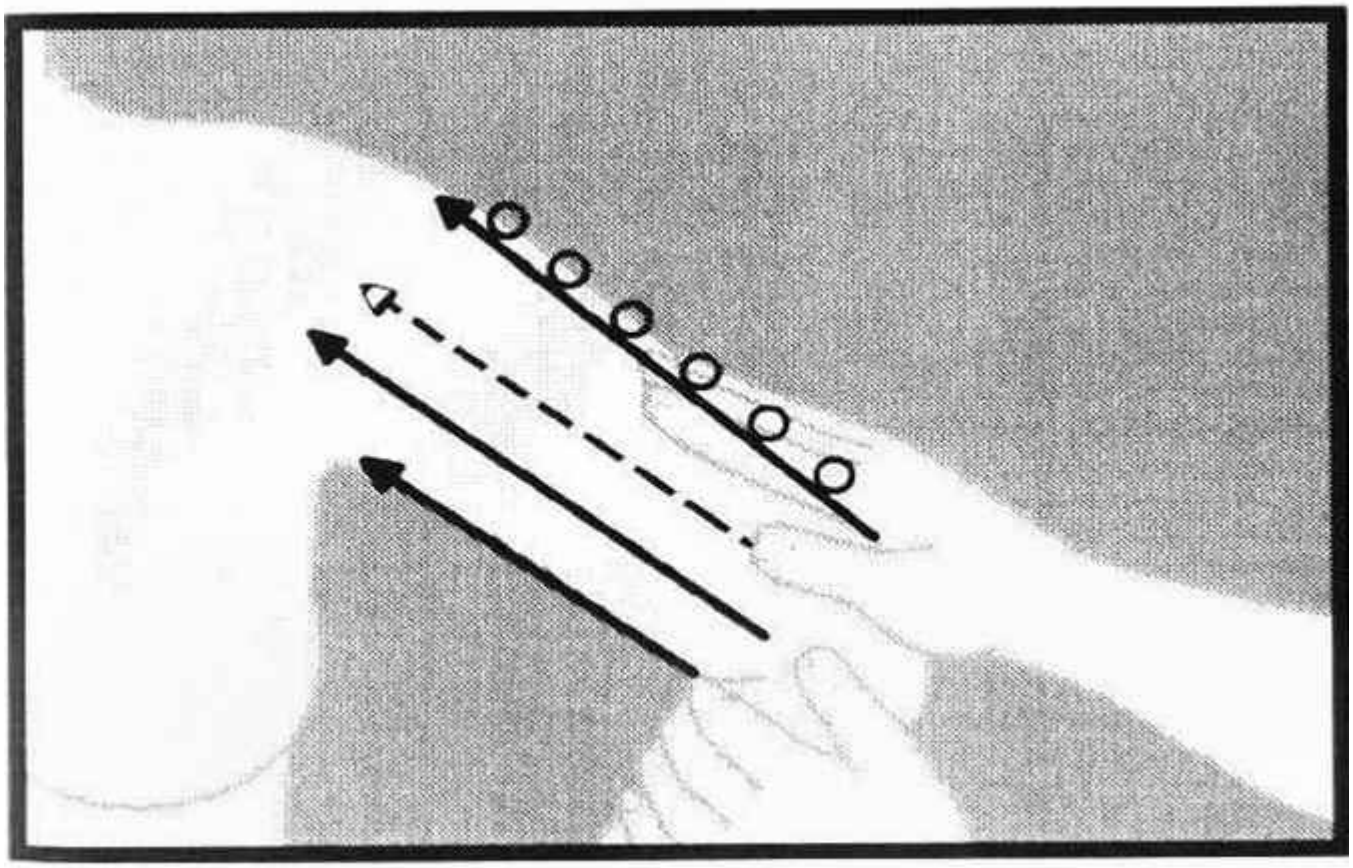

Rys. 135

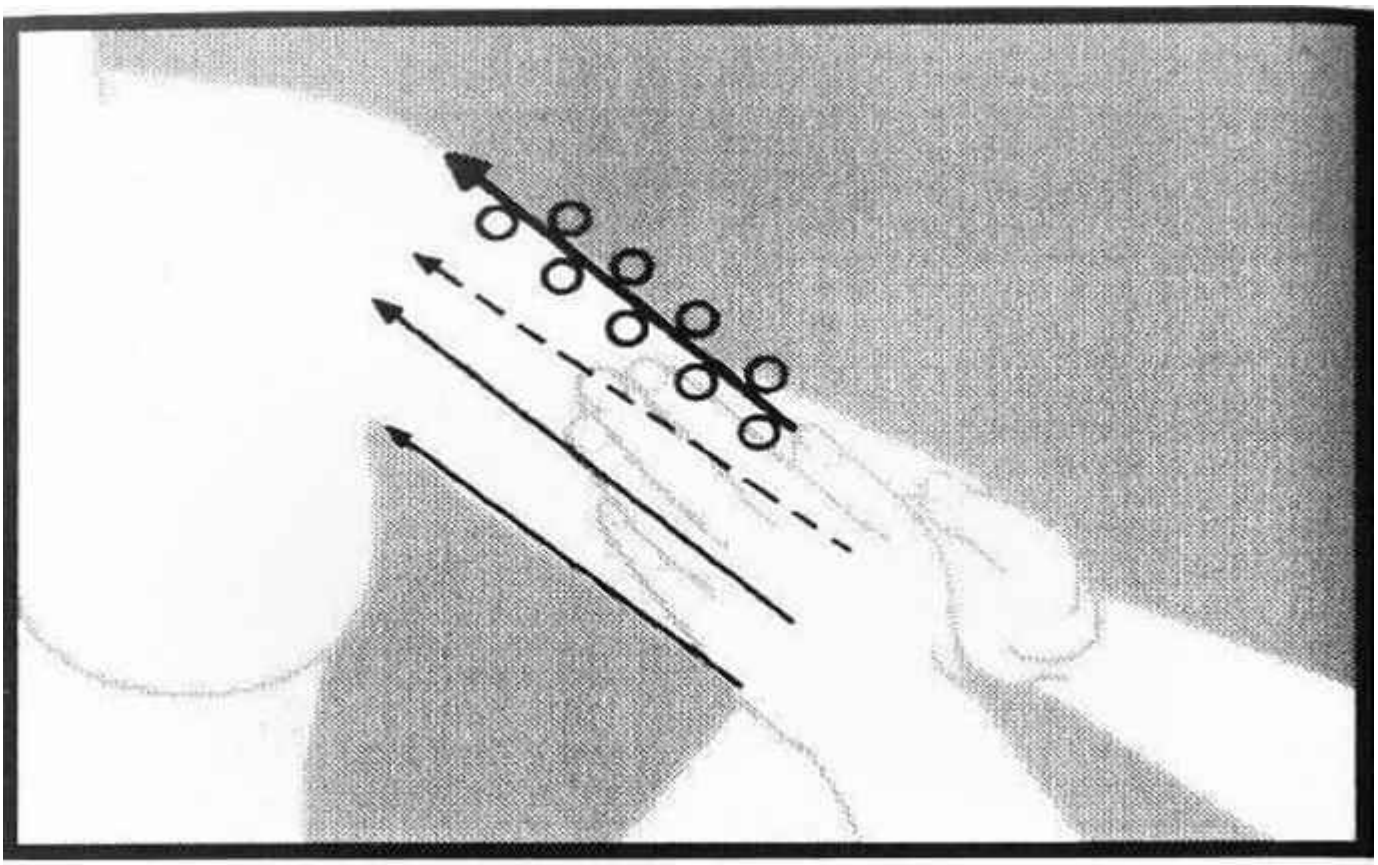

Rys. 136

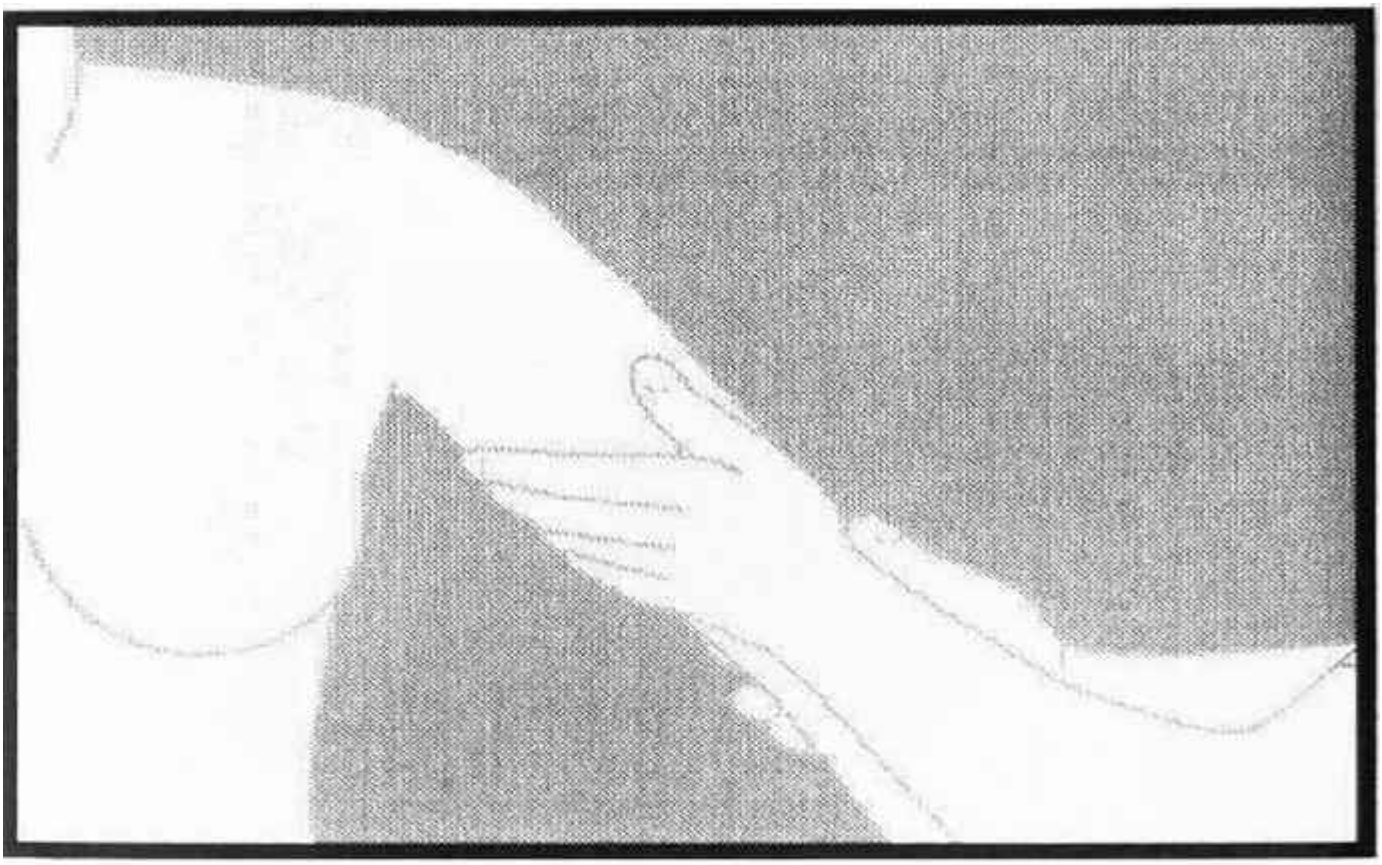

Rys. 137

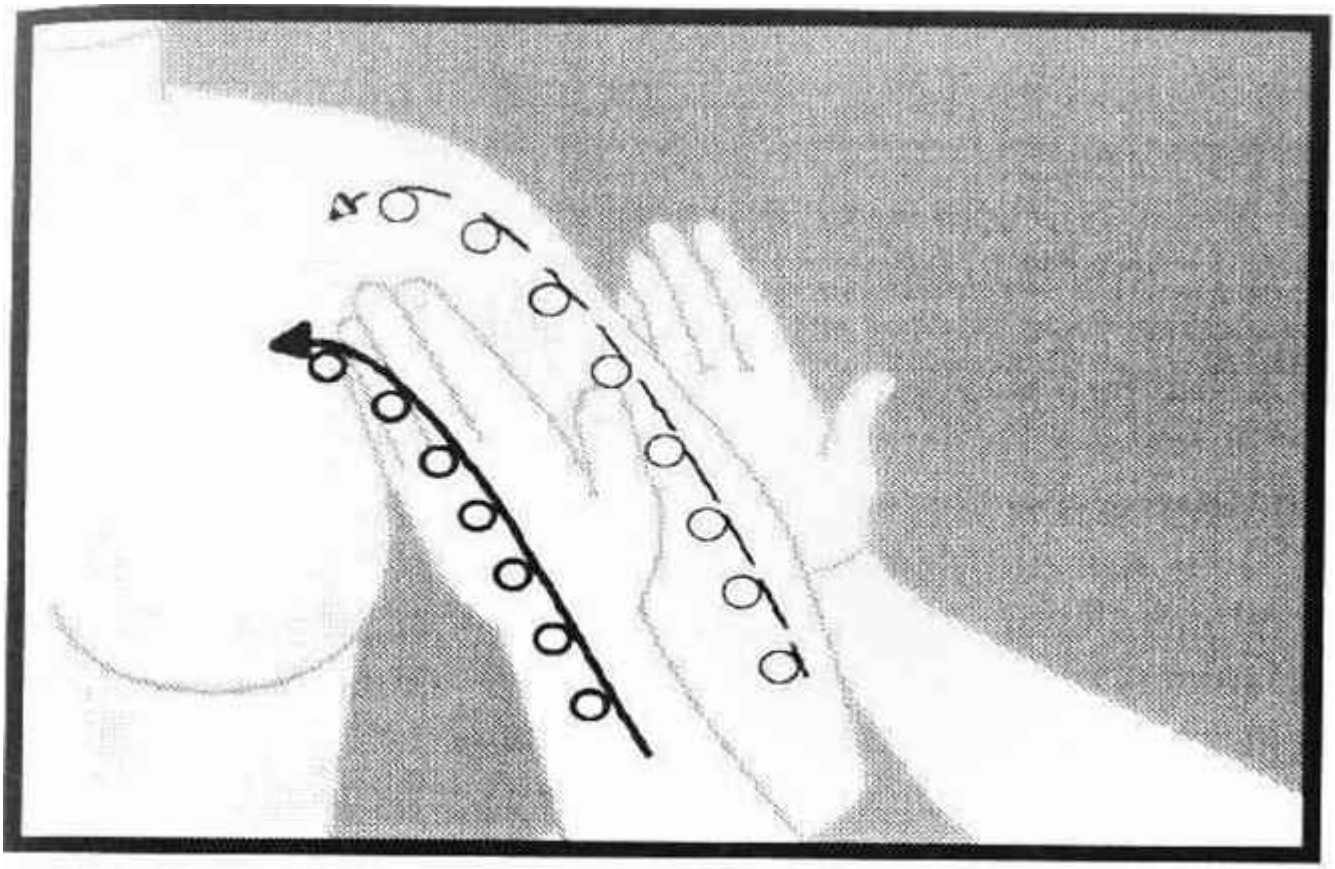

Rys. 138

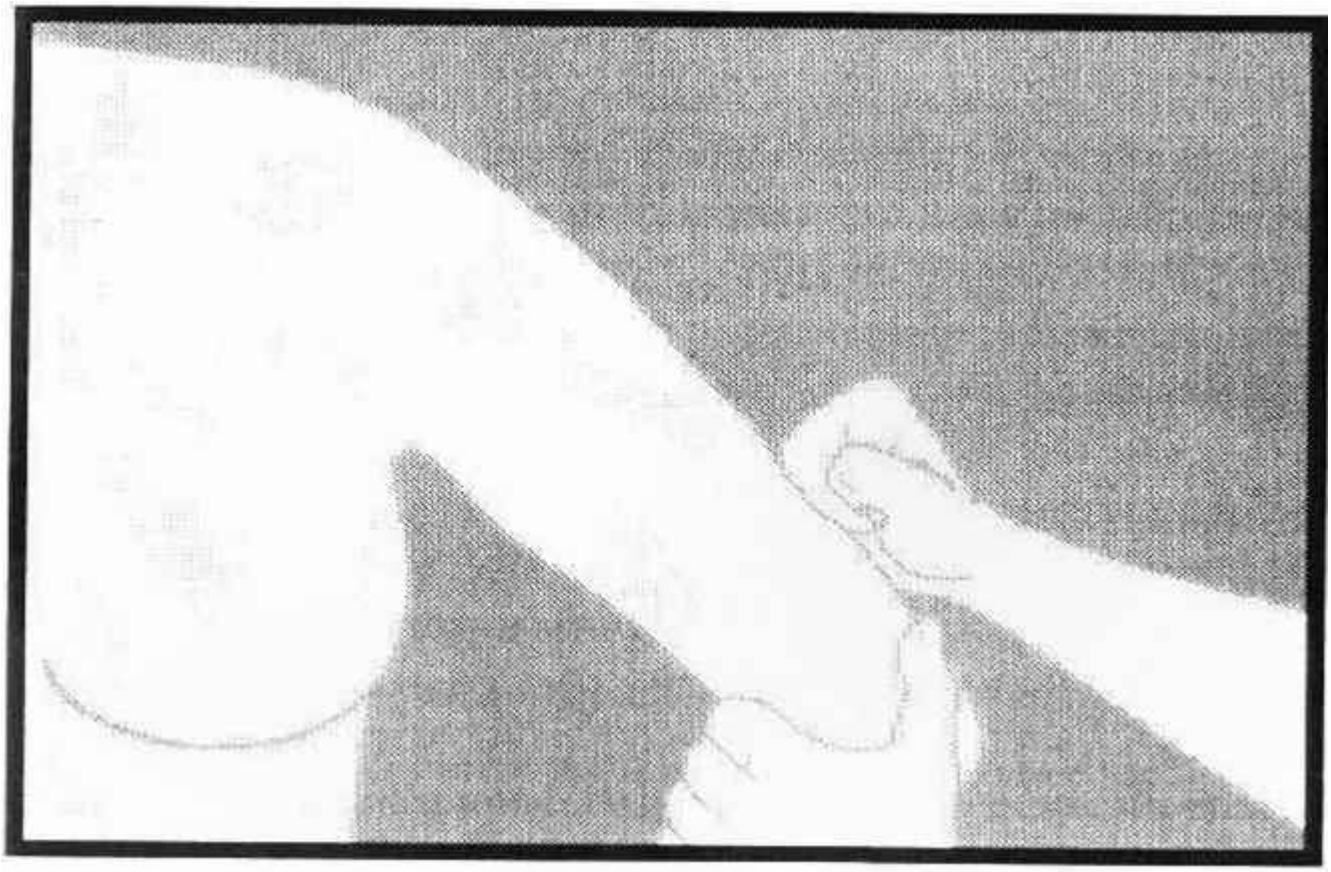

Rys. 139

ręka) i trójgłowym (druga ręka). Po dojściu do stawu ramiennego schodzimy na łopatkę jedną ręką i na klatkę piersiową- drugą

9. Rozcieranie kłębami m. naramiennego
Technika tego rozcierania jest taka sama jak przy rozcieraniu poprzednim. Rozcieraniem objęty jest tylko m narannenny

10. Rozcieranie „grzebyczkowe" (Rys. 139)
Rozcieranie to wykonujemy tylko po mięśniu trojgłowym ramienia. Ręka masażysty jest zwinięta w pięść z kciukiem schowanym do środka. Drugimi paliczkami zwiniętej w pięść ręki rozcieramy po tylnej stronie ramienia, od stawu łokciowego do stawu ramiennego.

11. Rozcieranie poprzeczne (Rys. 140)
Rozcieranie poprzeczne wykonywane jest w zapaleniu ścięgien i pochewek ścięgnistych Opracowaniu podlega powierzchnia przyśrodkowa ramienia. Czterema palcami, ułożonymi poprzecznie do osi długiej ręki, wykonujemy rozcieranie poprzeczne w kolejnych pasmach, posuwając się od stawu łokciowego do stawu ramiennego.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys 141, 142)
Ręce masażysty ułożone są obok siebie poprzecznie do osi długiej ręki Ugniatając naprzemiennie, opracowujemy w kolejnych pasmach stronę przednią, stronę boczną i stronę tylną ramienia
Innego ułożenia rąk wymaga opracowanie strony przyśrodkowej. Ręce, ułożone jak na rysunku 142, wykonują naprzemiennie ugniatanie strony przyśrodkowej ramienia.

2. Ugniatanie poprzeczne mięśnia naramiennego

Ręce masażysty ułożone są poprzecznie do przebiegu włókien m naramiennego. Rozpoczynając od przyczepu dalszego m naramiennego, wykonujemy ugniatanie w trzech pasmach:

- do grzebienia łopatki,
- do wyrostka barkowego,
- do obojczyka.

3. Ugniatanie podłużne oburącz

W ugniataniu tym opracowujemy wszystkie powierzchnie ramienia Ręce, ułożone na jednej wysokości, pracują naprzemiennie. Ugniatanie wykonujemy w dwóch pasmach.

A. Pierwsze pasmo obejmuje opracowanie strony przedniej jedną ręką i tylnej drugą

B. Drugie pasmo polega na opracowaniu strony bocznej jedną ręką i strony przyśrodkowej drugą.

4. Ugniatanie ze skręceniem (Rys. 143}

Ugniatanie to wykonujemy na m. dwugłowym, m trójgłowym i m. naramiennym. Ręce masażysty ułożone są obok siebie poprzecznie do przebiegu włókiem mięśniowych. Kciuki znajdują się po przeciwnej stronie pozostałych palców W chwili kiedy jedna ręka wykonuje przepychanie kciukiem, druga pociąga czterema palcami nnęsien, wykrzywiając go w kształcie litery „S" Następnie zmieniamy kierunek nacisku, a więc ręka, która przepychała kciukiem, teraz będzie ciągnęła palcami, zaś ręka, która ciągnęła palcami, będzie przepychała tkanki kciukiem.

Uciski

5. Uciski "pierścieniowe" jednoczesne (Rys. 144)

Ręce masażysty szczelnym pierścieniem otaczają ramię pacjen-

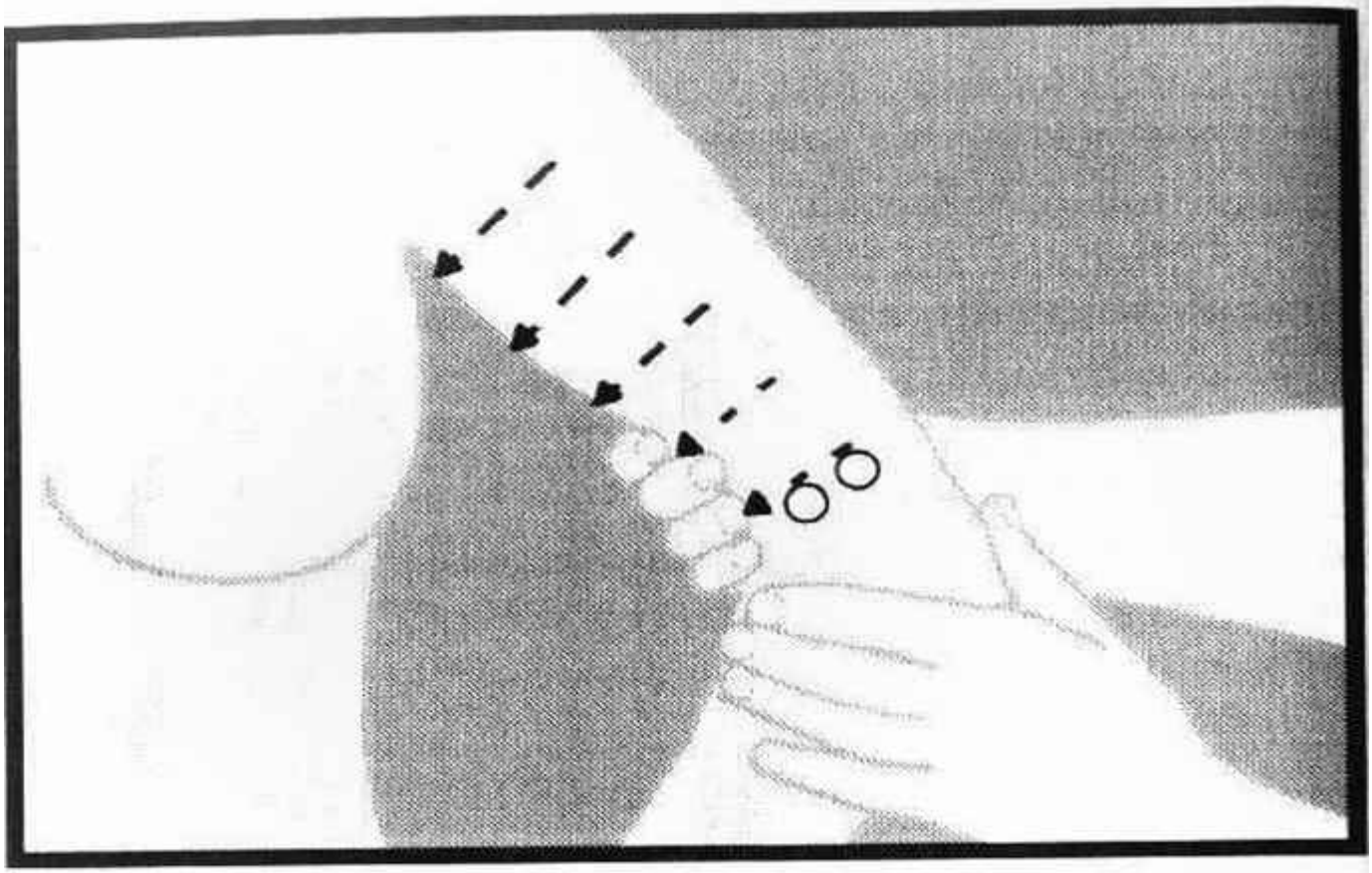

Rys. 140

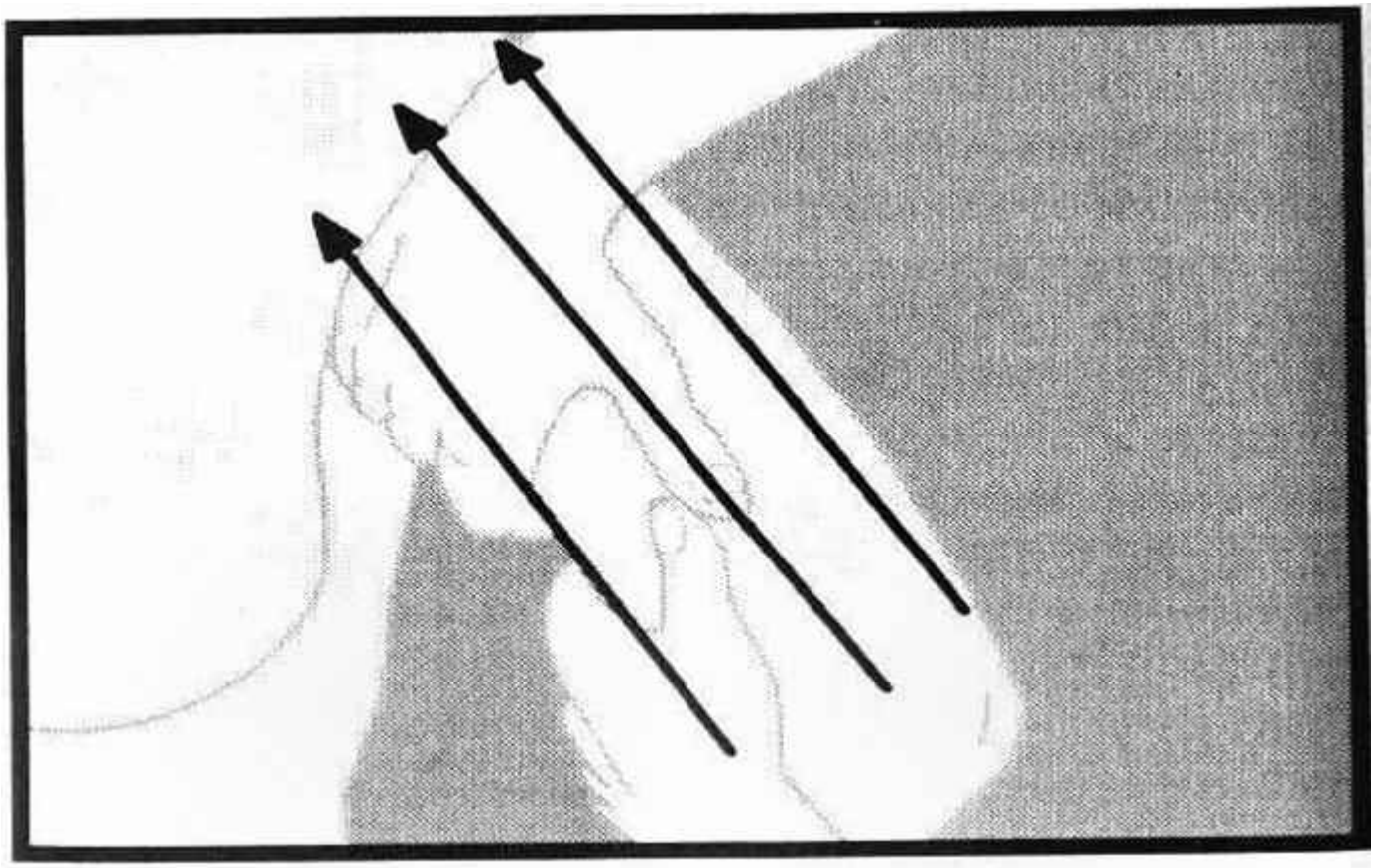

Rys. 141

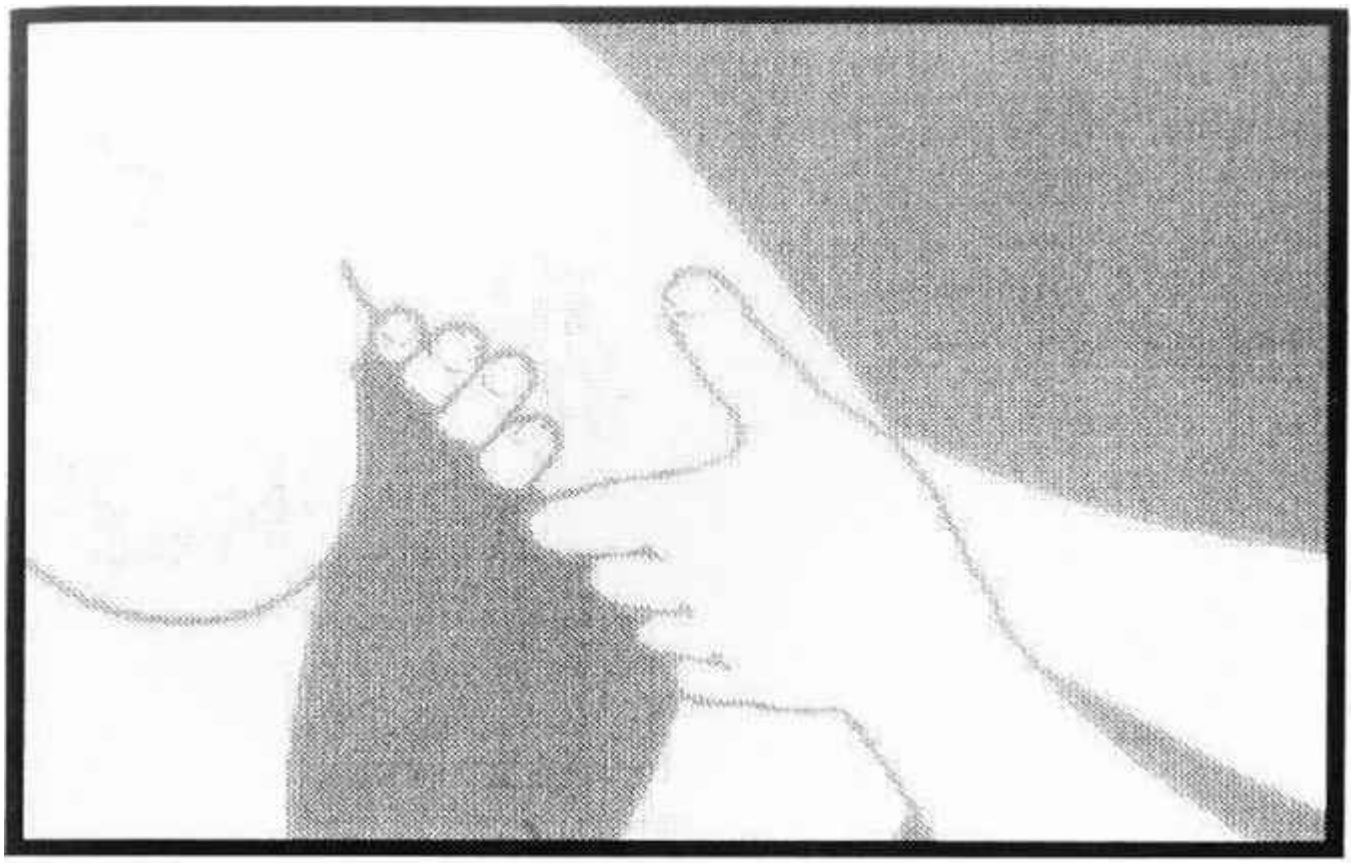

Rys. 142

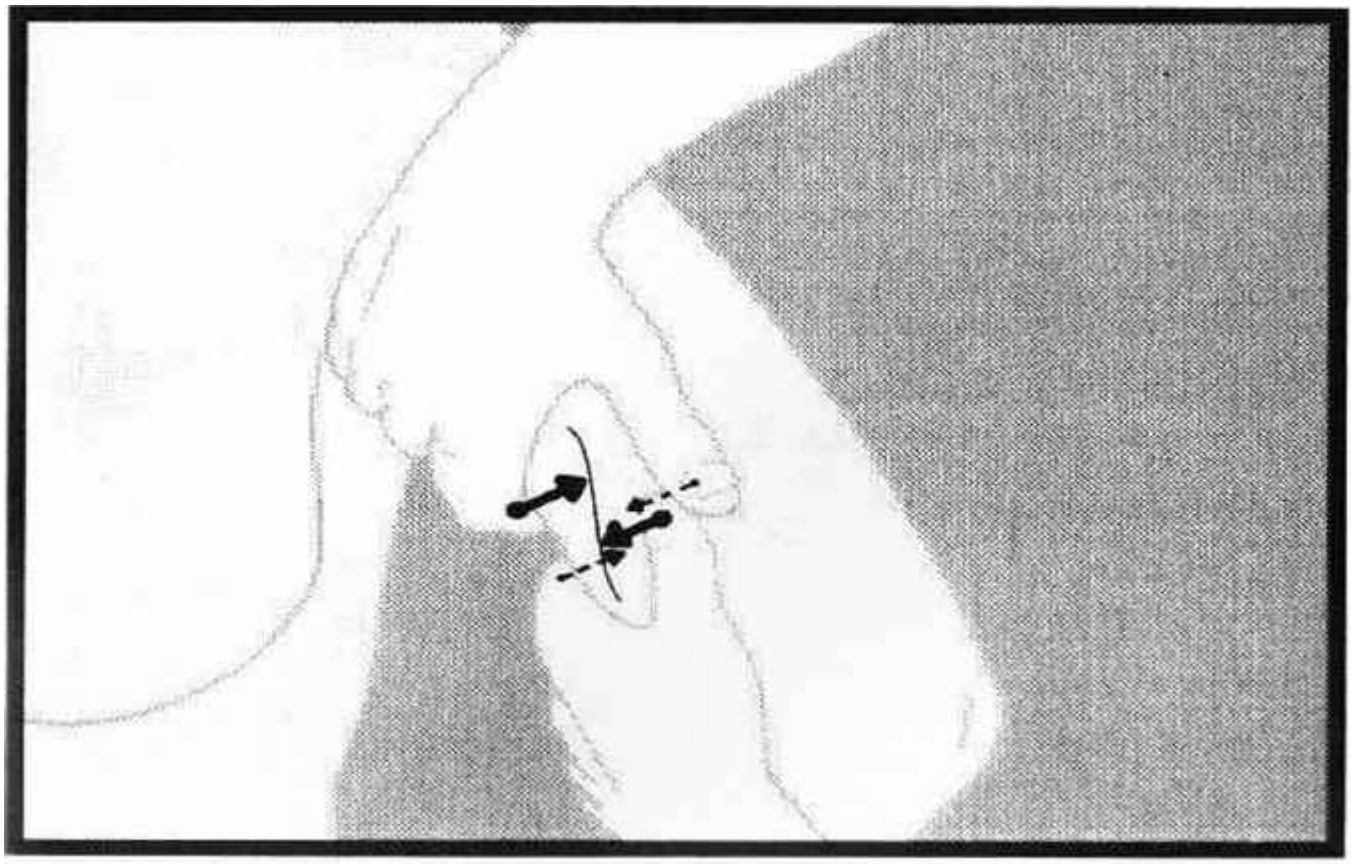

Rys. 143

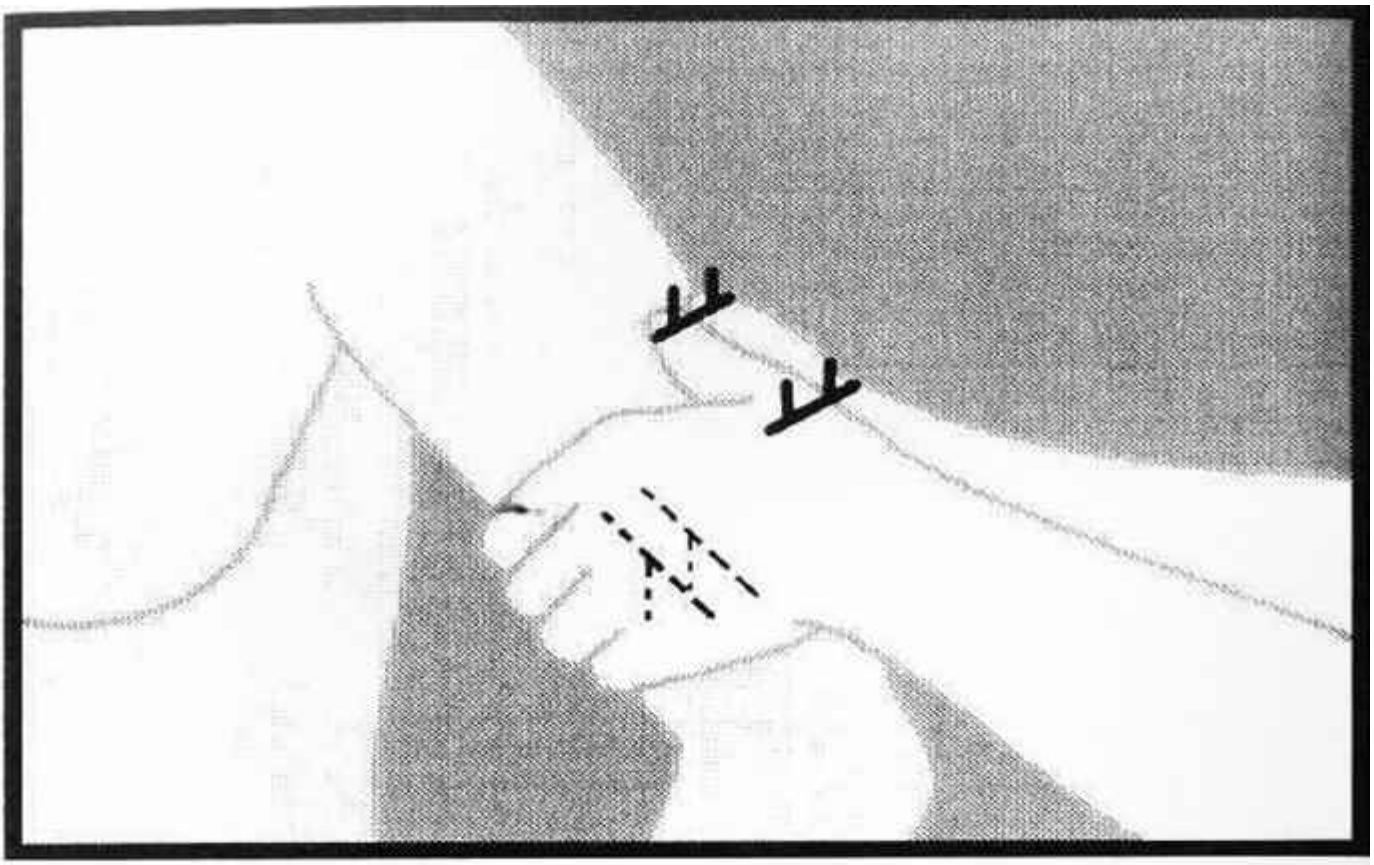

Rys. 144

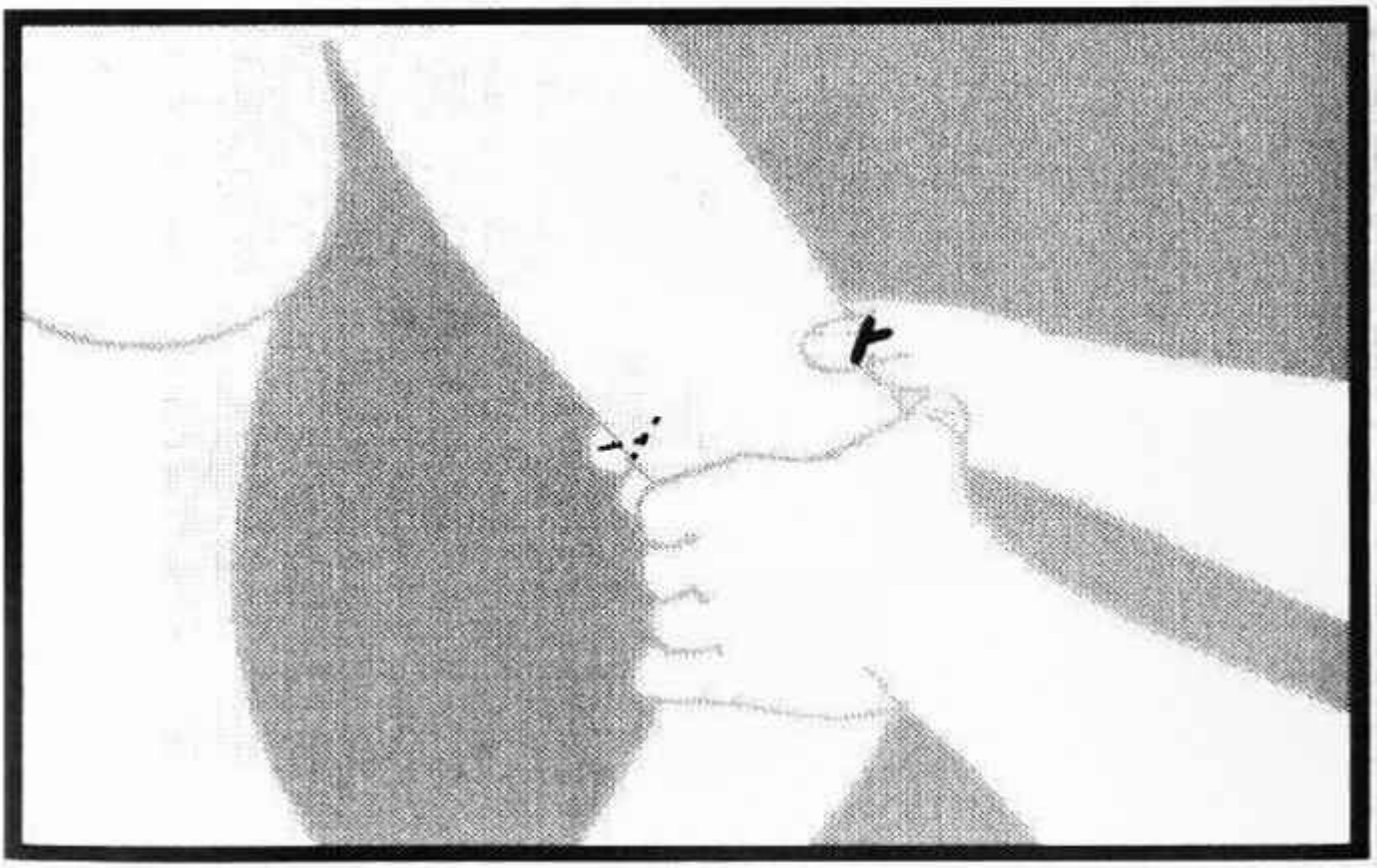

Rys. 145

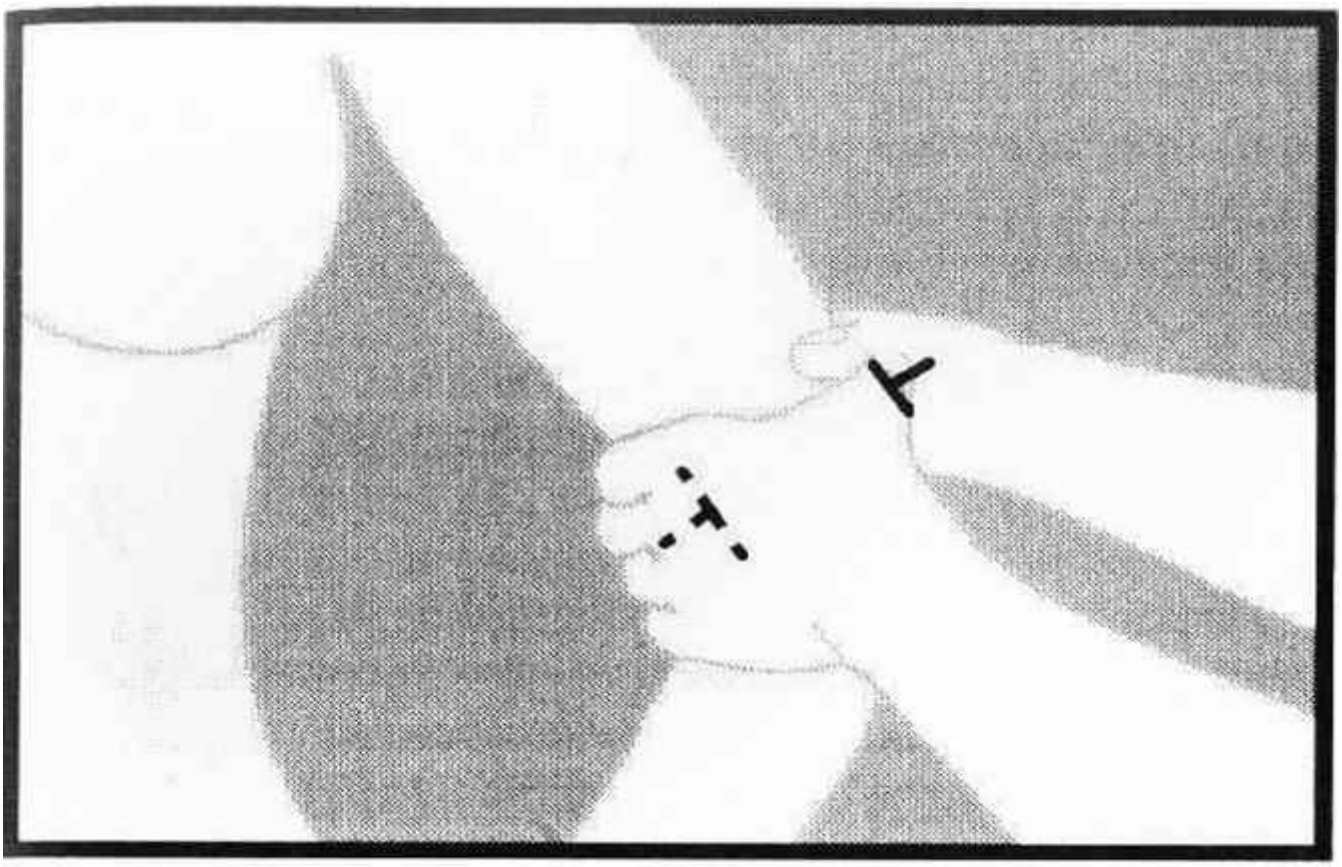

Rys. 146

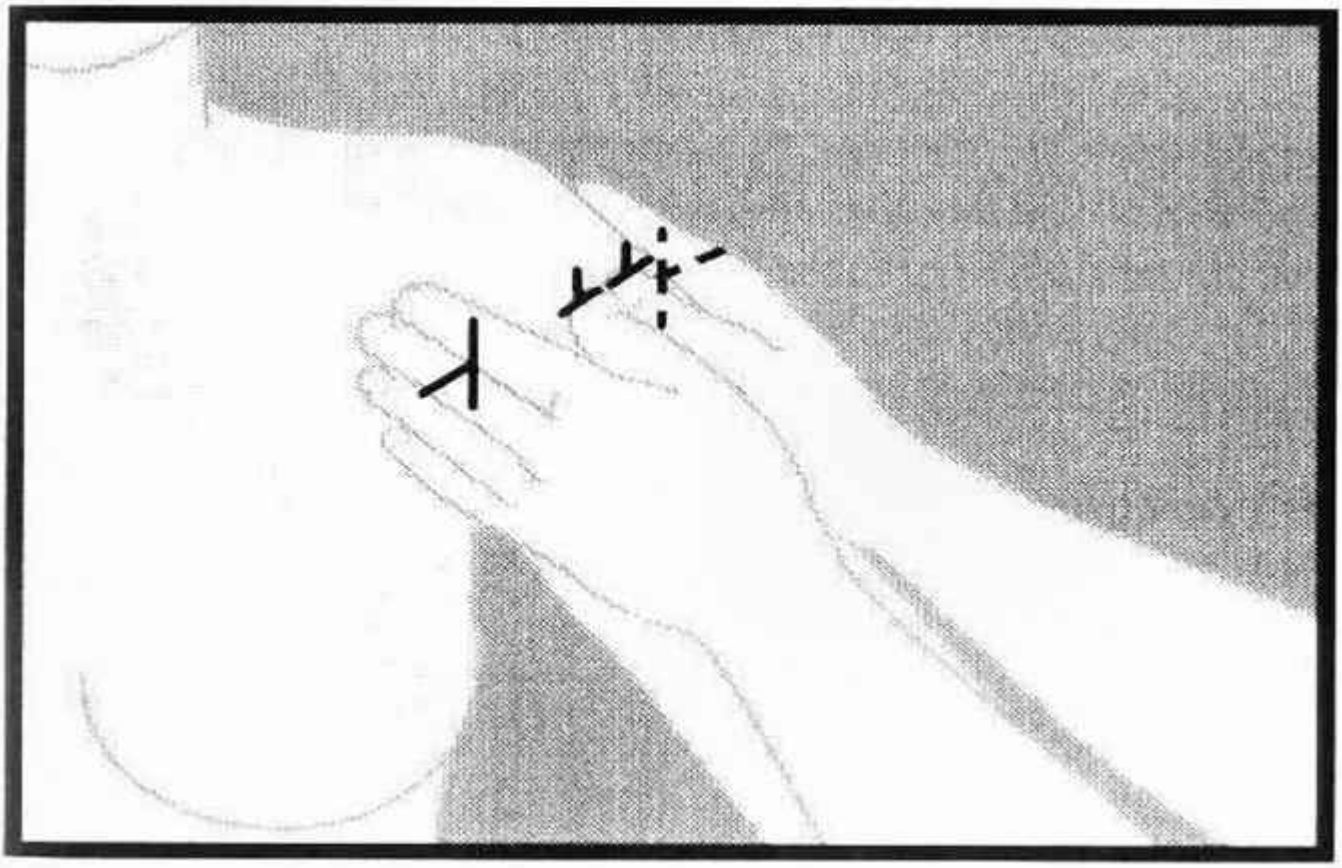

Rys. 147

ta. Kciuki ułożone są obok siebie wzdłuż osi długiej ręki. Obydwie ręce, pracując jednocześnie, wykonują ucisk w głąb tkanek Po zwolnieniu ucisku przesuwają się jednocześnie w kierunku proksymalnym i wykonują kolejny ucisk. Tak dochodzimy do stawu ramiennego

6. Uciski "pierścieniowe" naprzemienne (Rys. 145, 146)
Kciuki ułożone są poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych. jeden nad drugim Pozostałe palce obejmują (wraz z kciukami) całe ramię. Uciski wykonujemy naprzemiennie, tzn. ledna ręka przesuwa się w kierunku proksymalnym i wykonuje ucisk, a następnie drugają „dogania" i również wykonuje ucisk. Uciski wykonywać będziemy w dwóch pasmach:

A. Kciuki poruszają się po mięśniu dwugłowym ramienia

B. Kciuki poruszają się po mięśniu trojgłowym ramienia.

7. Uciski na m naramienny (Rys. 147)
Ręce masażysty ułożone jak na rysunku. Wykonując uciski obejmujemy dłońmi cały m. naramienny. Po dojściu do stawu ramiennego rozchodzimy się rękami na boki, jedna do łopatki, a druga na okolicę podobojczykową

8. Uciski w rowku pomiędzy m dwugłowym a m trojgłowym ramienia (Rys. 148)
W zależności od potrzeb wykonujemy uciski jednostajne - rozluźniające lub przerywane - pobudzające

Oklepywania

1. Oklepywanie "miotełkowe" (Rys. 149)
Wykonujemy je po m. dwugłowym, m. trojgłowym i m. naramiennym. Oklepywanie miotełkowe polega na wykonaniu serii

bardzo szybkich uderzeń w masowane tkanki na przemian raz ledną ręką, raz drugą. Palce masażysty są rozstawione i lekko sprężyste. Należy pamiętać, ze oklepywanie wykonujemy poruszając się zarówno w kierunku dystalnym, jak i proksymalnym, ale zawsze poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych.

2. Oklepywanie „karatowe"
U osób silnie umięśnionych, uprawiających czynnie sport, można zastosować oklepywanie „karatowe" Technika tego oklepywania jest podobna do oklepywama „miotełkowego", z tym że palce nie są rozstawione, lecz złączone Uderzenia wykonujemy łokciowymi brzegami śródręczy, a nie palcami Sprawia to, że oklepywanie „karatowe" jest oklepywaniem bardzo mocnym.

Wibracje

1. Wibracja m. dwugłowego
Wykonując bardzo szybkie ruchy w płaszczyznie stycznej do opracowywanej powierzchni, posuwamy się od dołu łokciowego w kierunku stawu ramiennego. Wibrację wykonujemy czterema palcami przy małej amplitudzie drgań

2. Wibracja m. trójgłowego
Technika wibracji m. trójgłowego jest identyczna jak m. dwugłowego.

3. Wibracja m. naramiennego
Wykonujemy tak samo, jak wibrację m. dwugłowego

4. Wibracja w rowku pomiędzy m dwugłowym i trójgłowym
Wibracja ta ma charakter drgający (wibracja pionowa) Roz-

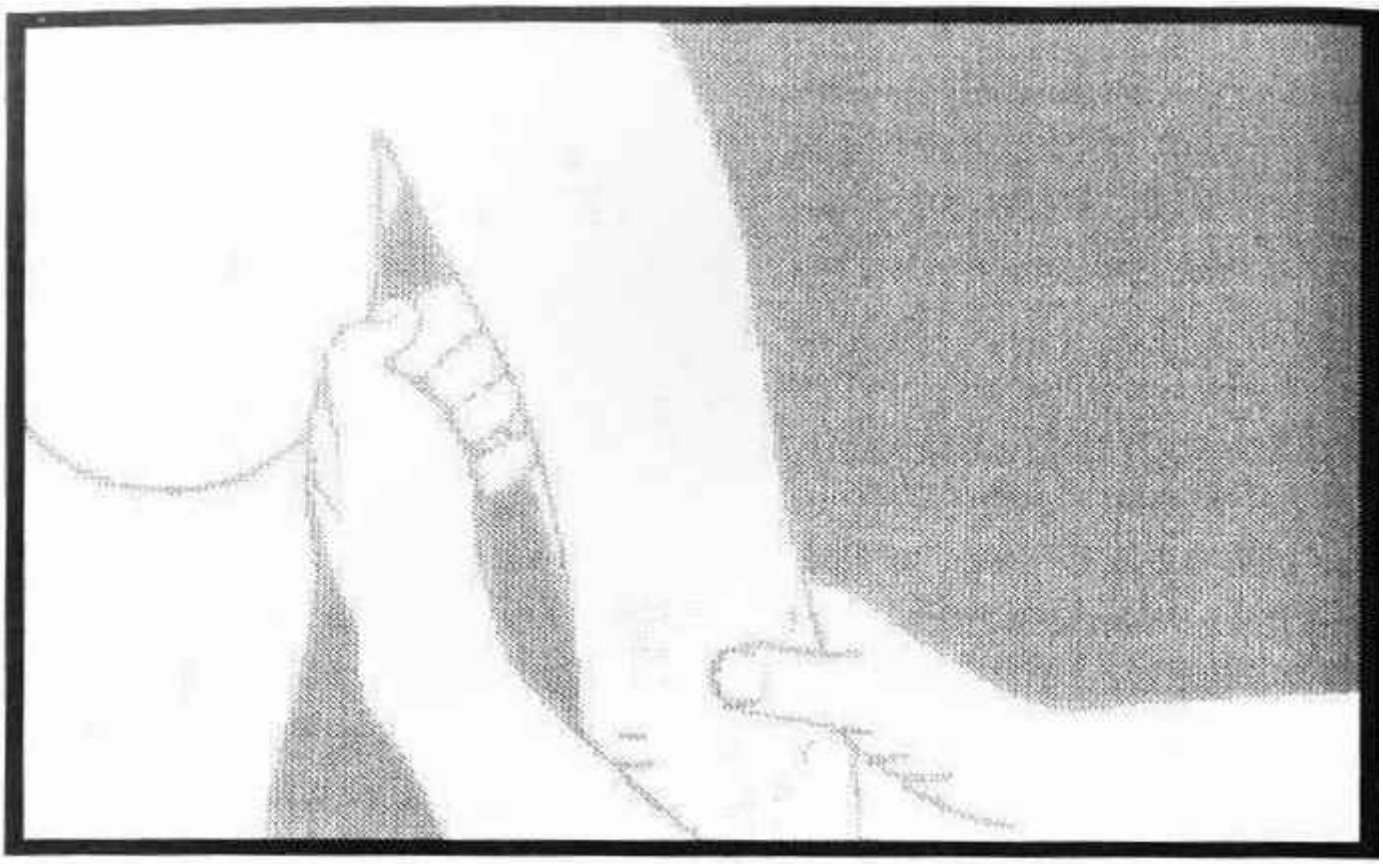

Rys. 148

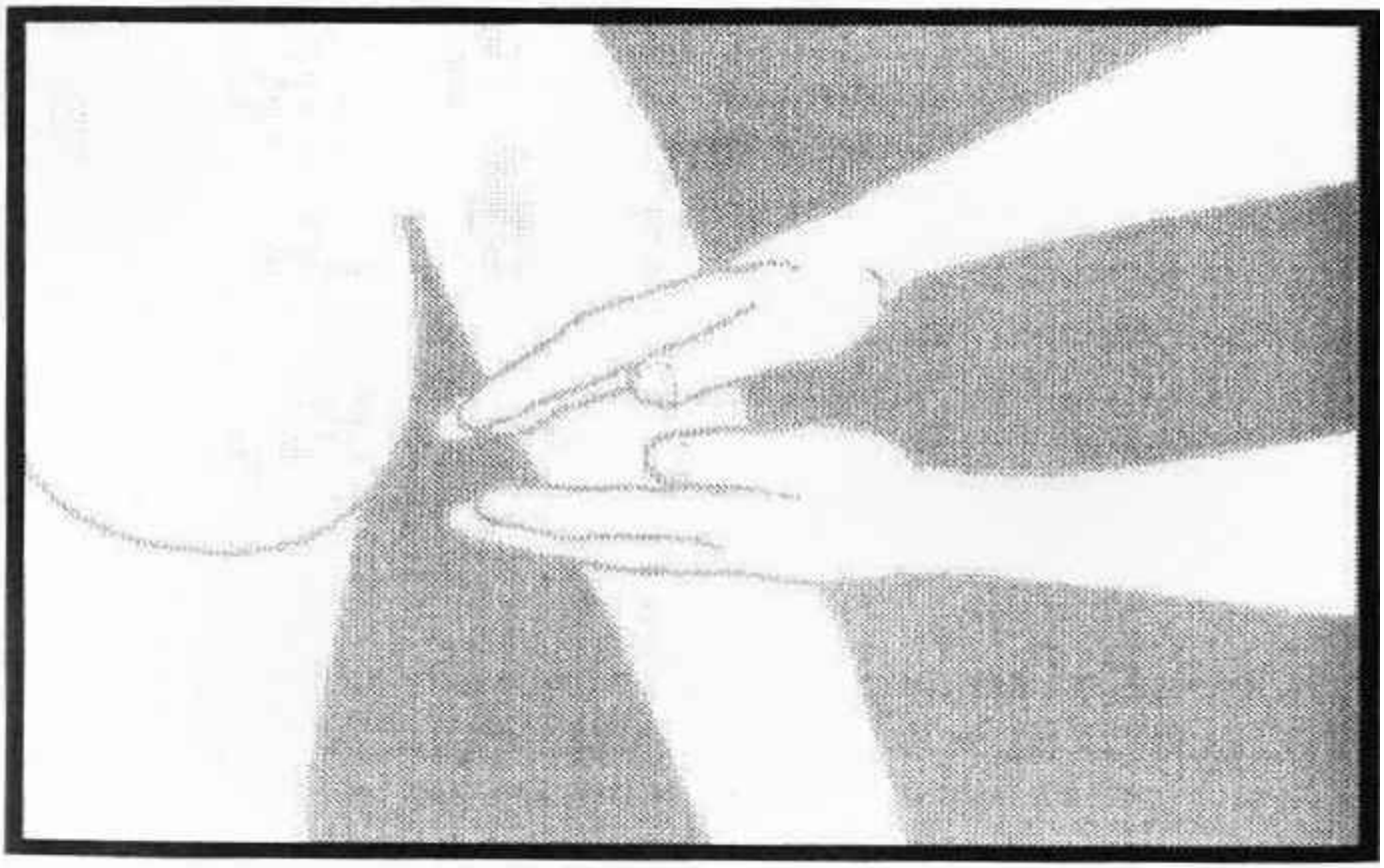

Rys. 149

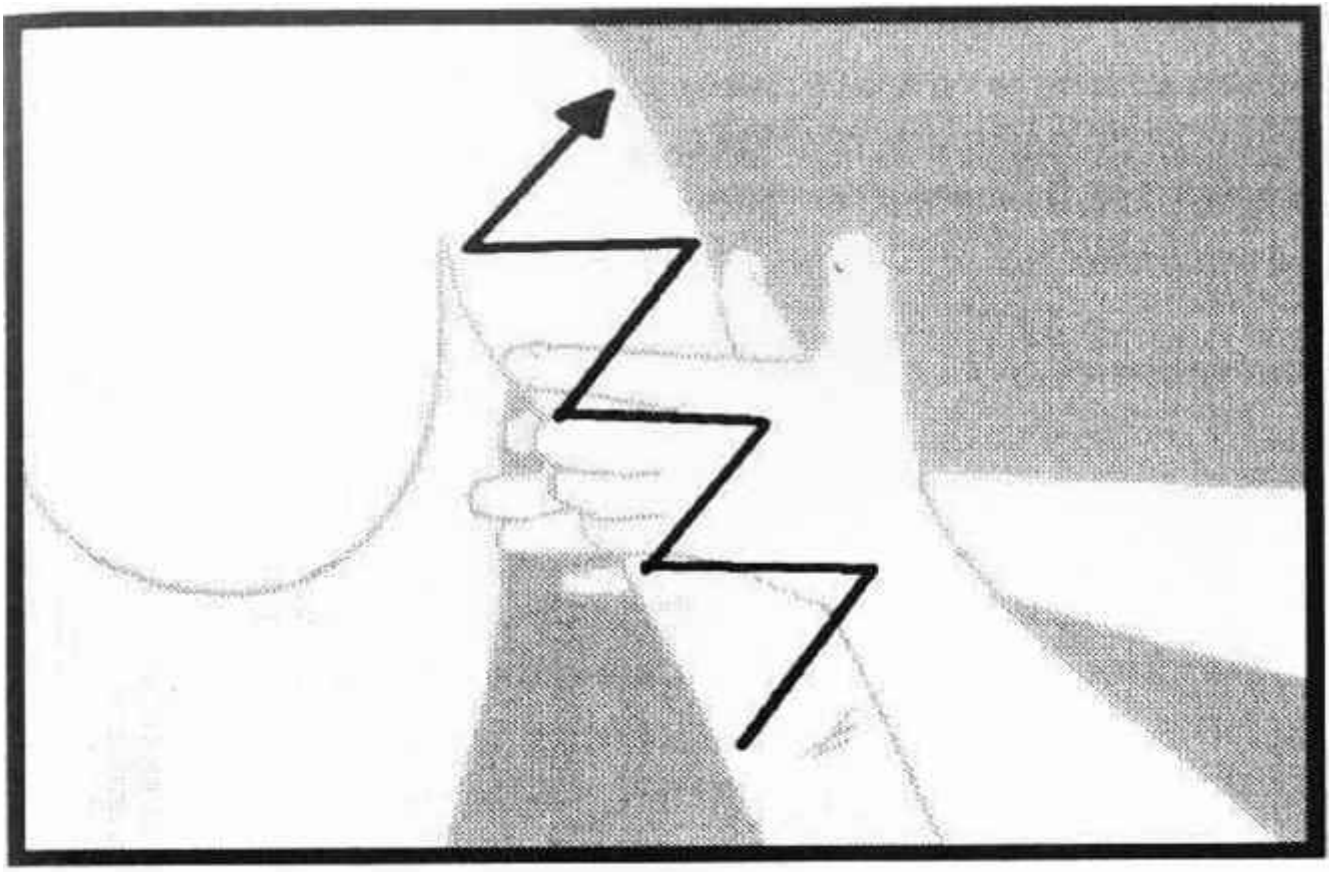

Rys. 150

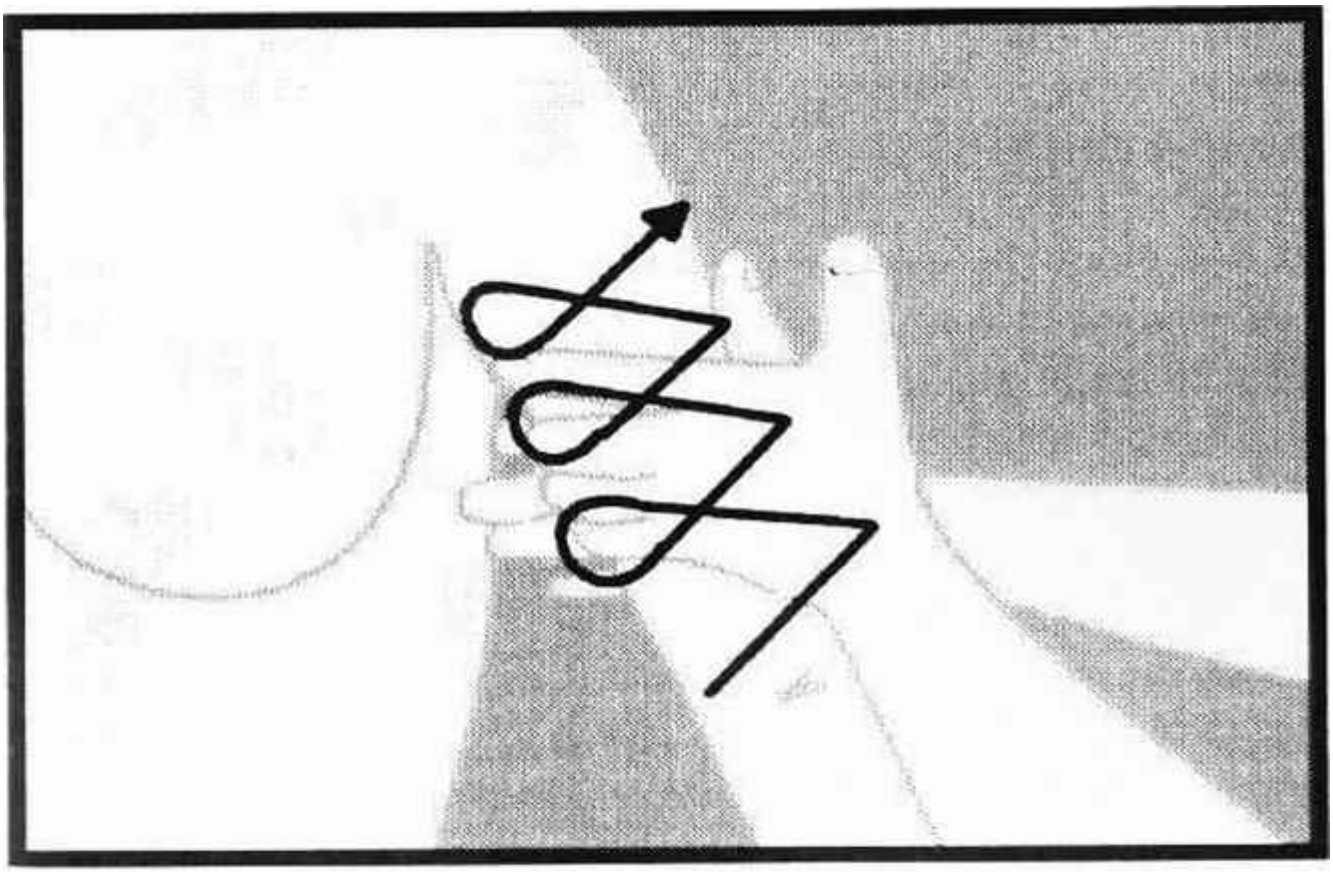

Rys. 151

stawione i pionowo ustawione palce, od drugiego do piątego, umieszczamy w rowku pomiędzy m dwugłowym a m. trójgłowym. Pozostając w tym samym miejscu, wykonujemy wibrację w głąb. czyli w płaszczyźnie prostopadłej do opracowywanej powierzchni

Roztrząsania

1. Roztrząsanie jedną ręką
Wykonujemy je na m. dwugłowym, m. trójgłowym ramienia oraz na m. naramiennym. Roztrząsanie wykonujemy wszystkimi pięcioma palcami, z mniejszą częstotliwością niz wibrację, jednak przy większej amplitudzie

2. Roztrząsanie dwoma rękami (Rys. 150)
Roztrząsanie to wykonujemy dwoma naprzemiennie pracującymi rękami. Jedna ręka roztrząsa m. dwugłowy ramienia, a druga m. trójgłowy ramienia.

Wałkowanie (Rys 151)

Wykonujemy dwoma rękami naprzemiennie. Wałkowanie musi być wykonane energicznie. Mamy tu do czynienia z połączeniem techniki głaskania, rozcierania i ugniatania podłużnego. Zataczając duże koła, wykonujemy rozcieranie. W momencie kiedy mięśnie znajdują się na wysokości naszego sródręcza, wykonujemy szybkie ugmccenie nie przerywając wykonywania rozcierania.

STAW RAMIENNY

Głaskania

1. Głaskanie „widełkowe"
Odwodzimy kciuki od pozostałych palców u obu rąk, tworząc w ten sposób „widełki" Naprzemiennie, tzn. raz jedną ręką. raz drugą, wykonujemy głaskanie, przesuwając się z około 1/2 ramienia ponad staw ramienny. Po przejściu nad staw przywodzimy kciuk do pozostałych palców, przegłaskując nim ponad wyrostkiem barkowym. Technika tego głaskania jest więc identyczna jak głaskania „widełkowego* stawu łokciowego

2. Głaskanle "budkowe"
Technika tego głaskania jest taka sama, jak przy wykonywaniu głaskania budkowego na stawie łokciowym Oczywiście należy odpowiednio przetransponować ten chwyt A więc po dojściu palcami do stawu ramiennego zatrzymujemy kciuki w miejscu, a palcami przegłaskujemy po stawie Głaskanie to przypomina ruch. jaki musimy wykonać, chcąc chwycić pomiędzy kciuk i pozostałe palce coś, co fikcyjnie znajduje się na stawie ramiennyni.

3. Głaskanie „daszkowe"
Wykonujemy je tak samo, jak głaskanie „daszkowe' na stawie łokciowym Głaszczemy równocześnie obydwoma rękami po stronie przedniej i tylnej ramienia Po wyjściu ponad staw ramienny palce obydwu rąk łączą się ze sobą jak do modlitwy, tworząc w ten sposob daszek nad stawem

4. Głaskanie ..pędowe"

Głaskanie to jest również podobne do głaskania „pętlowego" siawu łokciowego Głaszczemy po stronie przedniej i tylnej ramienia od około 1/3 jego długości Po przejściu nad staw ramienny wykonujemy skręt o l20° i głaszcząc dalej, schodzimy jedną ręką na łopatkę, a drugą na klatkę piersiową

5. Głaskanie "wahadłowe" (Rys. 152)

Masażysta, zaplatając palce rąk, wykonuje głaskanie stawu ramlennego przesuwając się po stawie od przodu do tyłu i z powrotem.

6. Głąskąnte poprzecznie ułożonymi rękami (Rys. 153)

Masażysta, stojąc z przodu pacjenta lub siedząc za pacjentem, wykonuje głaskanie poprzeczne w trzech pasmach, rozpoczynając kaz.de od 1/2 długości ramienia:

A. Po stronie tylnej ramienia i stawu ramlennego z zejściem do dołu pachowego

B. Po stronie tylno-bocznej ramienia i stawu ramiennego z zejściem na łopatkę

C. Po stronie bocznej ramienia i stawu ramiennego z zejściem na wał mięśnia czworobocznego.

Teraz masażysta staje za pacjentem i przystępuje do opracowania przedniej części stawu ramiennego. również w trzech pasmach (Rys. 154) i również rozpoczynając każde od 1/2 długości ramienia

A. Po stronie przedniej ramienia i stawu ramiennego z zejściem do dołu pachowego

B. Po stronie przednio-bocznej ramienia i stawu ramiennego z zejściem na klatkę piersiową

C. Po stronie bocznej ramienia i stawu ramiennego z zejściem na wał mięśnia czworobocznego

Jak można zuwazyć, trzecie pasma z. obydwu opracowań

pokrywają się ze sobą.

7. Głaskanie paliczkowe w dole pachowym (Rys. 155)
Masażysta utrzymuje rękę pacjenta w odwiedzeniu blisko poziomu barków Stroną grzbietową palców od drugiego do piątego wykonujemy głaskanie, rozpoczynając od około 1/3 długości po stronie przyśrodkowej ramienia, przechodzimy przez doł pachowy i kończymy głaskanie na bocznej powierzchni klatki piersiowej.

8. Głaskanie "śrubowe" w dole pachowym (Rys. 156)
Masażysta w dalszym ciągu utrzymuje rękę pacjenta w odwiedzeniu. Palce masażysty są wyprostowane i złączone. Układamy dłon poprzecznie do osi długiej ramienia w dole pachowym i wykonujemy obrót dłoni masującej: od pełnego nawrócenia do pełnego odwrócenia

Rozcierania

1. "Podkówka" kciukami (Rys. 157)
Rozcieranie rozpoczynamy od przyczepu mięśnia naramiennego na kości ramiennej. Rozcierając kciukami naprzemiennie, posuwamy się po mięśniu naramiennym do stawu ranuennego. Po dojściu do stawu kciuki, dalej rozcierając, rozchodzą się na boki po staw ie ramiennym. Po dojściu do bocznych krawędzi mięśnia naramiennego dalej rozcierając, posuwamy się wzdłuż nich w kierunku przyczepu do guzowatości kości ramiennej Po dojściu do punktu wyjścia rozchodzimy się na boki poprzecznie do ramienia.

2. „Podkówka" ośmioma palcami
Sposob wykonania tego rozcierania jest taki sam, jak przy rozcieraniu kciukami. Różnica polega na tym, że zamiast

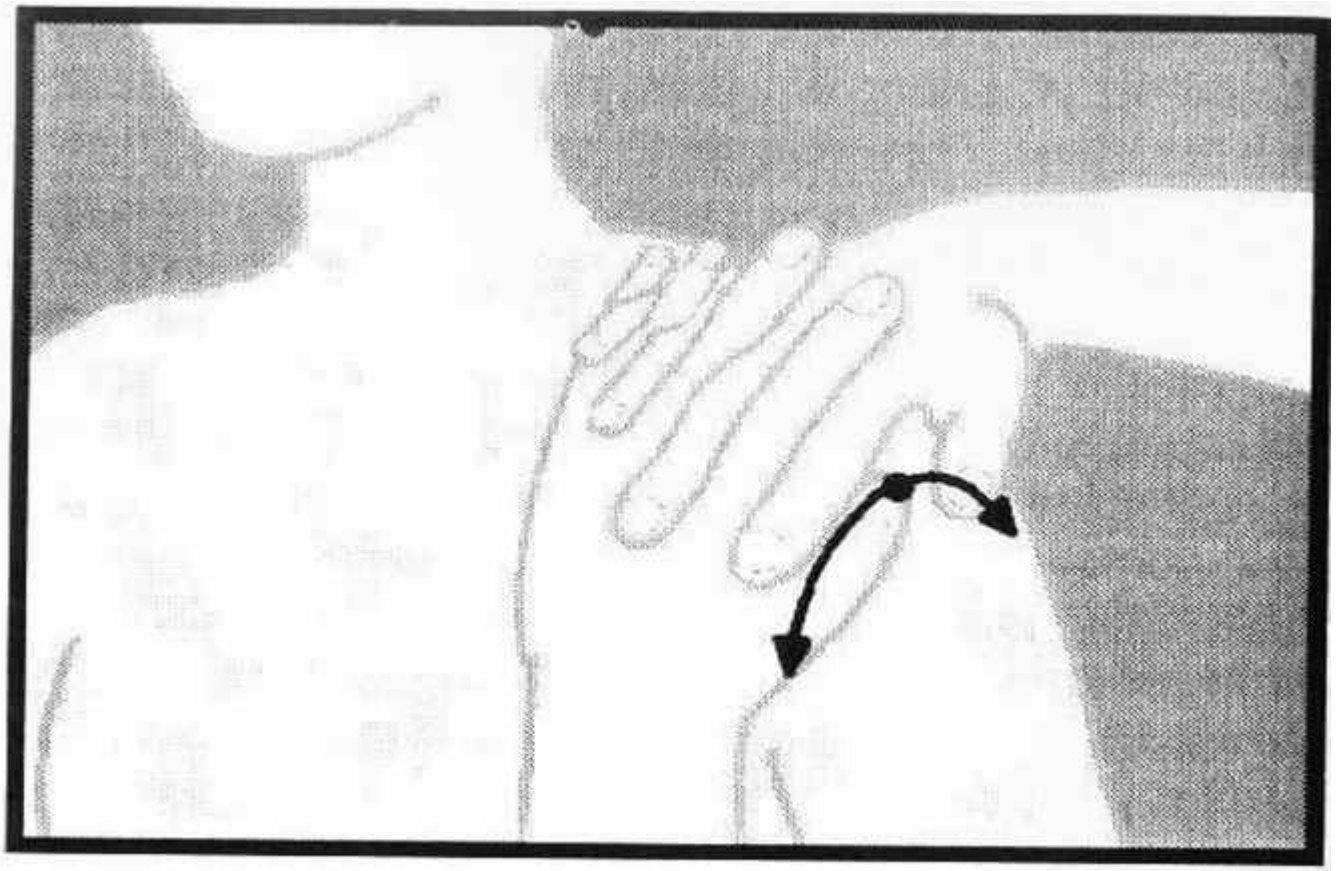

Rys. 152

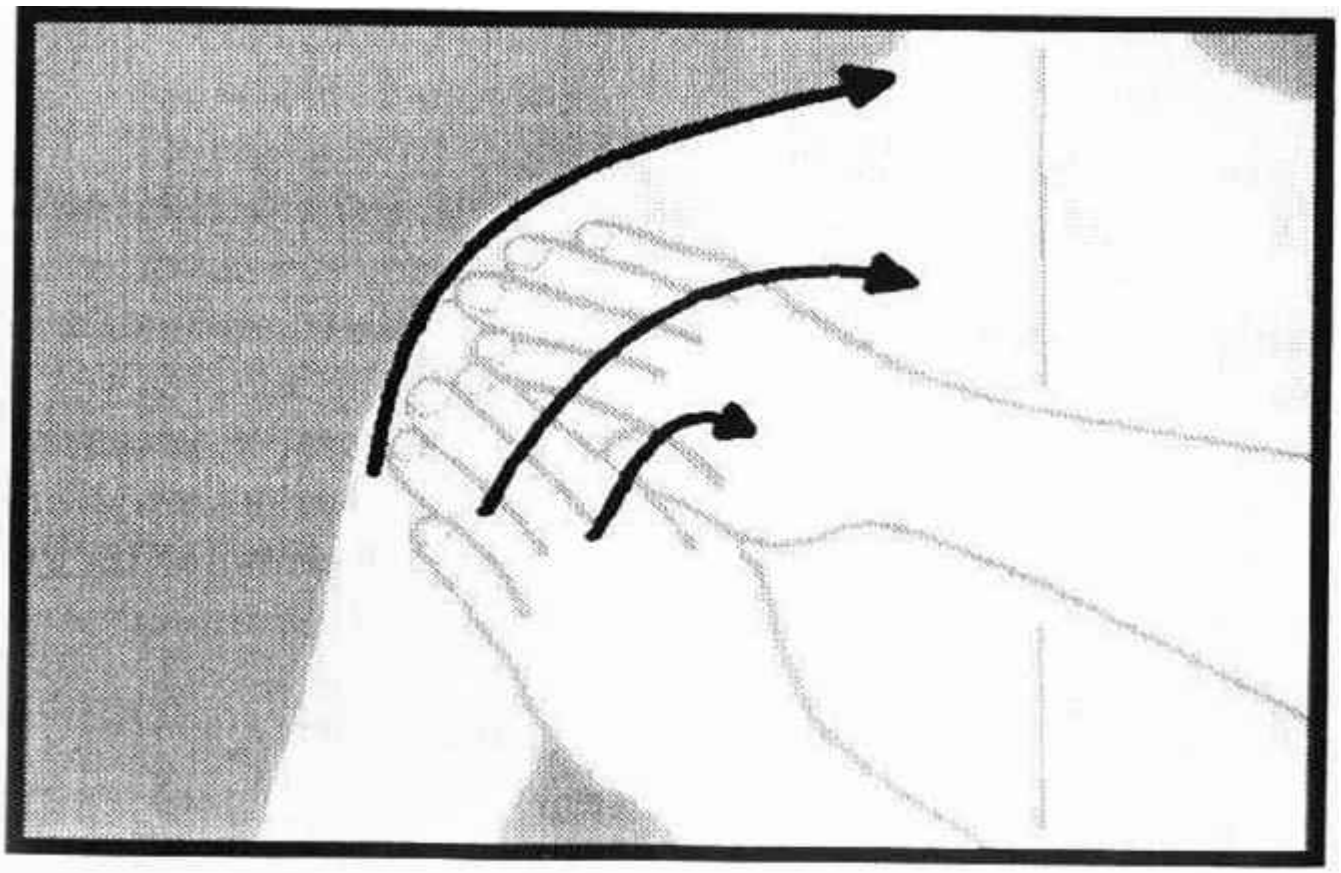

Rys. 153

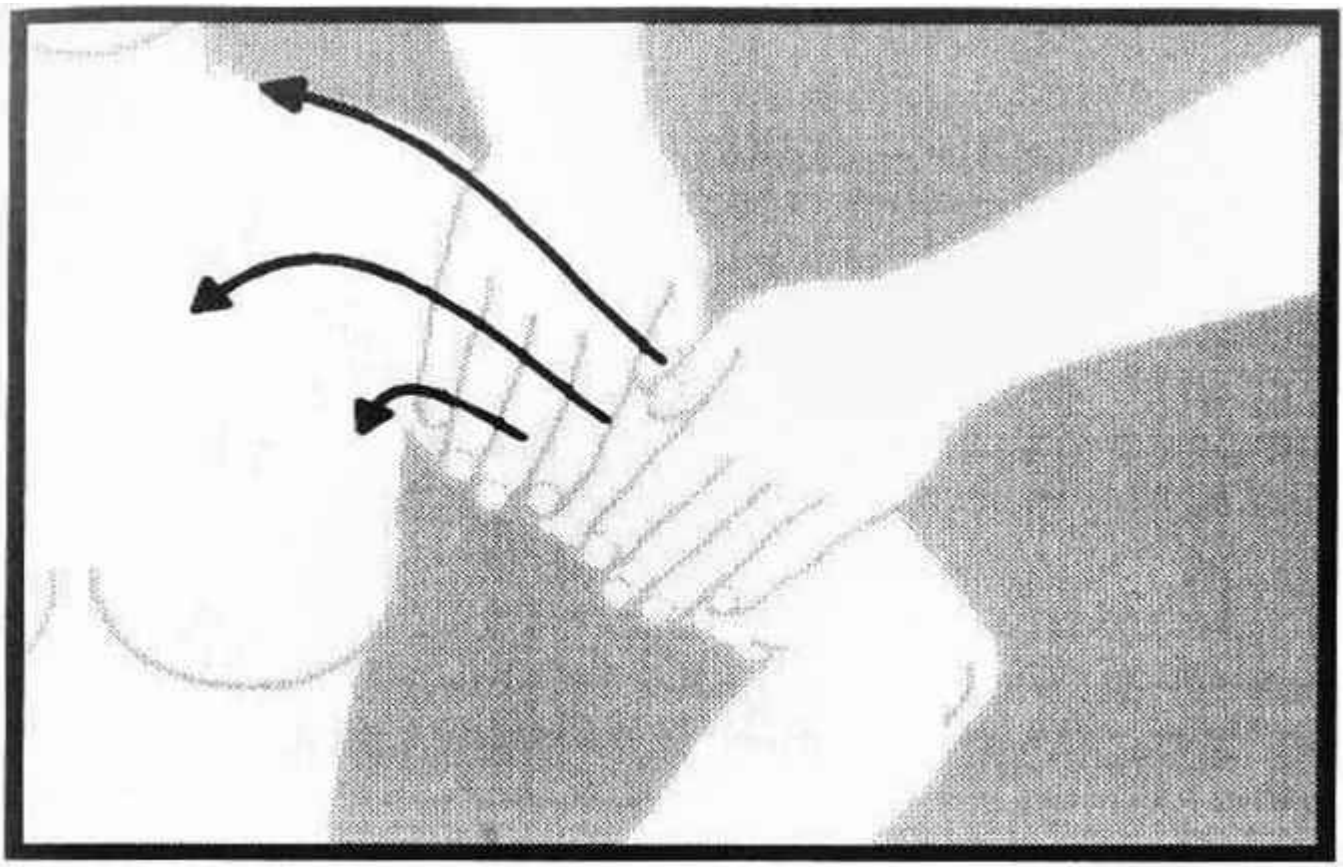

Rys. 154

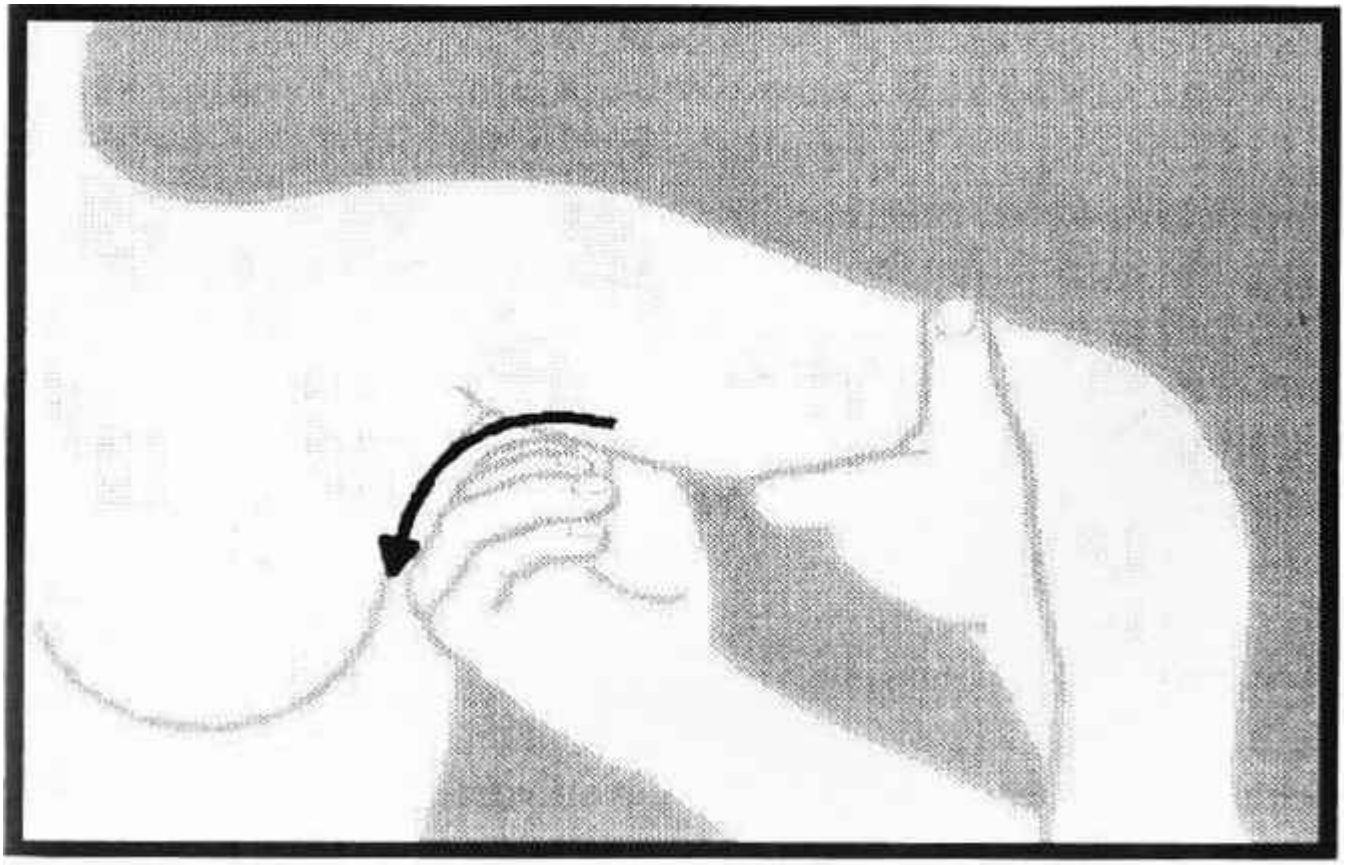

Rys. 155

kciuków wykorzystujemy pozostałe palce.

3. Rozcieranie pasmowe czterema palcami (Rys. 158)
Jedną ręką utrzymujemy rękę pacjenta w lekkim odwiedzeniu, drugą zaś wykonujemy rozcieranie w trzech pasmach zaznaczonych na rysunku.
Następnie zamieniamy czynność rąk i przystępujemy do opracowania tylnej i bocznej powierzchni stawu ramiennego, również w trzech pasmach (Rys. 159).

4. Rozcieranie "karatowe" (Rys. 160, 161)
Rozcieranie to jest jednym z elementów opracowania torebki stawowej stawu ramiennego Wykonujemy go dwoma sposobami:

A. Brzegi dłoni od strony palca małego i kłębika układamy na stawie ramiennym. jedna po stronie przedniej, druga po stronie tylnej stawu Wykonując ruchy posuwisto-zwrotne, rozcieramy od krawędzi dołu pachowego do wyrostka barkowego i z powrotem. Należy zwrócić uwagę, aby brzegi dłoni nie wysuwały się ze szczeliny stawu

B. Odwiedzione kciuki obydwu rąk ułożone są na krawędziach dołu pachowego: jeden na przedniej, drugi na tylnej stronie. Bocznymi krawędziami palców wskazujących i drugich kości śródręcza, w podobny jak poprzednio sposob, opracowujemy torebkę stawową stawu ramiennego.

5. Rozcieranie dziewięcioma palcami (Rys. 162)
Jedna ręka masażysty umieszczona jest pod pachą pacjenta w ten sposób, ze kciuk znajduje się po stronie przedniej, zas palce pozostałe po stronie tylnej stawu ramiennego Ręką tą wykonujemy rozcieranie w miejscu, opracowując brzegi dołu pacho-

wego W tym samym czasie czterema palcami drugiej ręki wykonujemy rozcieranie torebki stawowej, przemieszczając się od kciuka do palców i z powrotem.

6. Rozcieranie dziesięcioma palcami (Rys. 163)
Rozpoczynamy na wysokości przyczepu mięśnia naramiennego Rozcieramy naprzemiennie całymi dłońmi, posuwając się w kierunku stawu ramiennego, a następnie schodzimy jedną ręką na klatkę piersiową, a drugą na łopatkę.

7. Rozcieranie kłębami
W sposób podobny jak przy poprzednim rozcieraniu, wykonujemy rozcieranie kłębami, a dokładniej, nasadami dłoni.

8. Opracowanie torebki stawowej (Rys. 164, 165)
Opracowanie to realizujemy wykonując rozcierania w dwóch ułożeniach ręki pacjenta.

A. Ręka pacjenta zgięta w stawie łokciowym przechodzi przodem tak, że dłon pacjenta ułożona jest na jego przeciwnym barku Masażysta stoi z przodu pacjenta. Jedną ręką przytrzymuje dłon pacjenta ułożoną na barku, zaś drugą wykonuje rozcieranie torebki stawowej po stronie tylnej, najpierw czterema palcami, a potem brzegiem bocznym piątego palca i kłębikiem.

B. Masażysta staje z tyłu pacjenta Pacjent układa swoją zgiętą w łokciu rękę na własnych plecach Masażysta jedną ręką przytrzymuje rękę pacjenta, drugązaś opracowuje rozcierając torebkę stawową stawu ramiennego po stronie przedniej Najpierw rozciera czterema palcami, potem, tak jak poprzednio, bocznym brzegiem piątego palca i kłębikiem

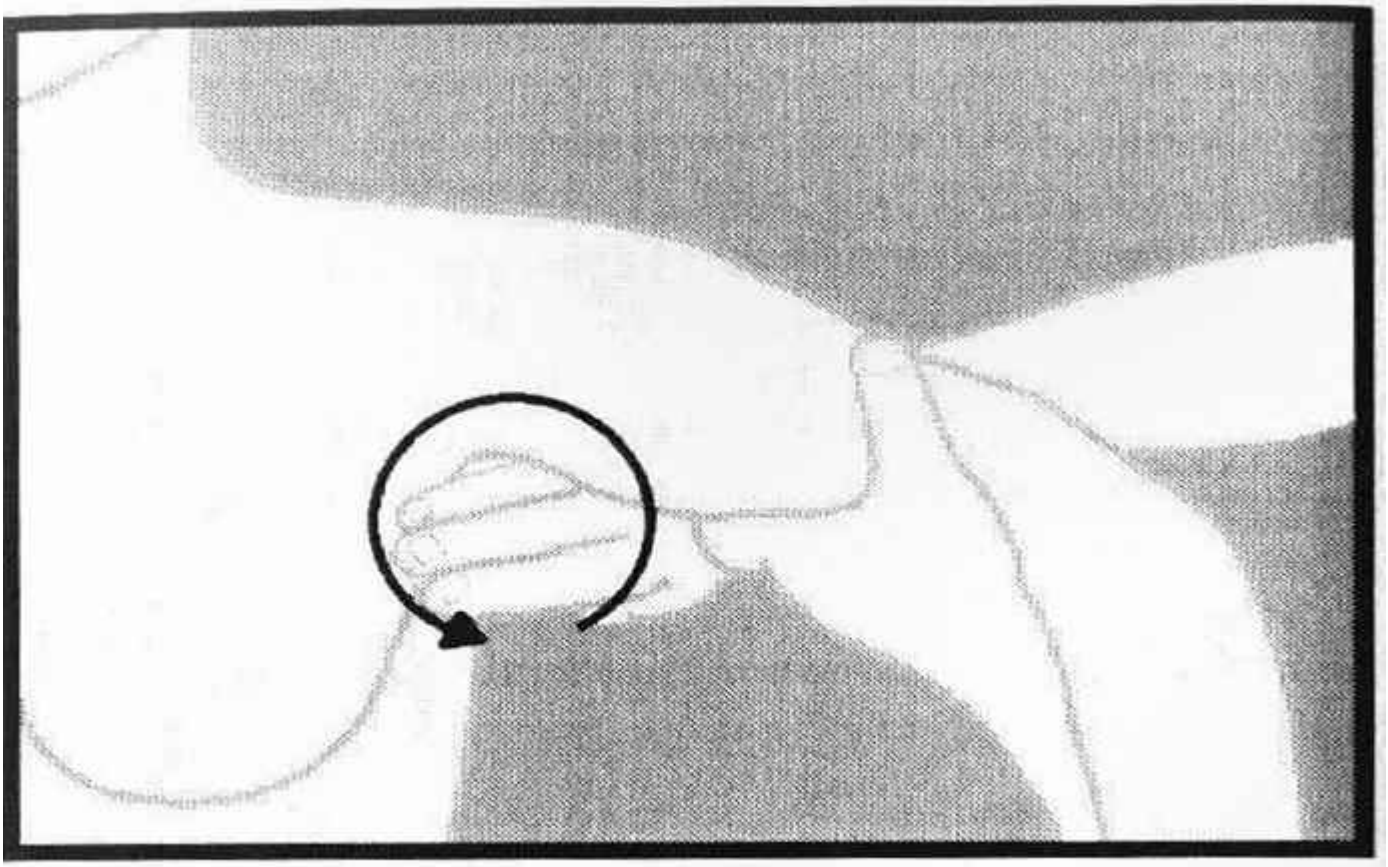

Rys. 156

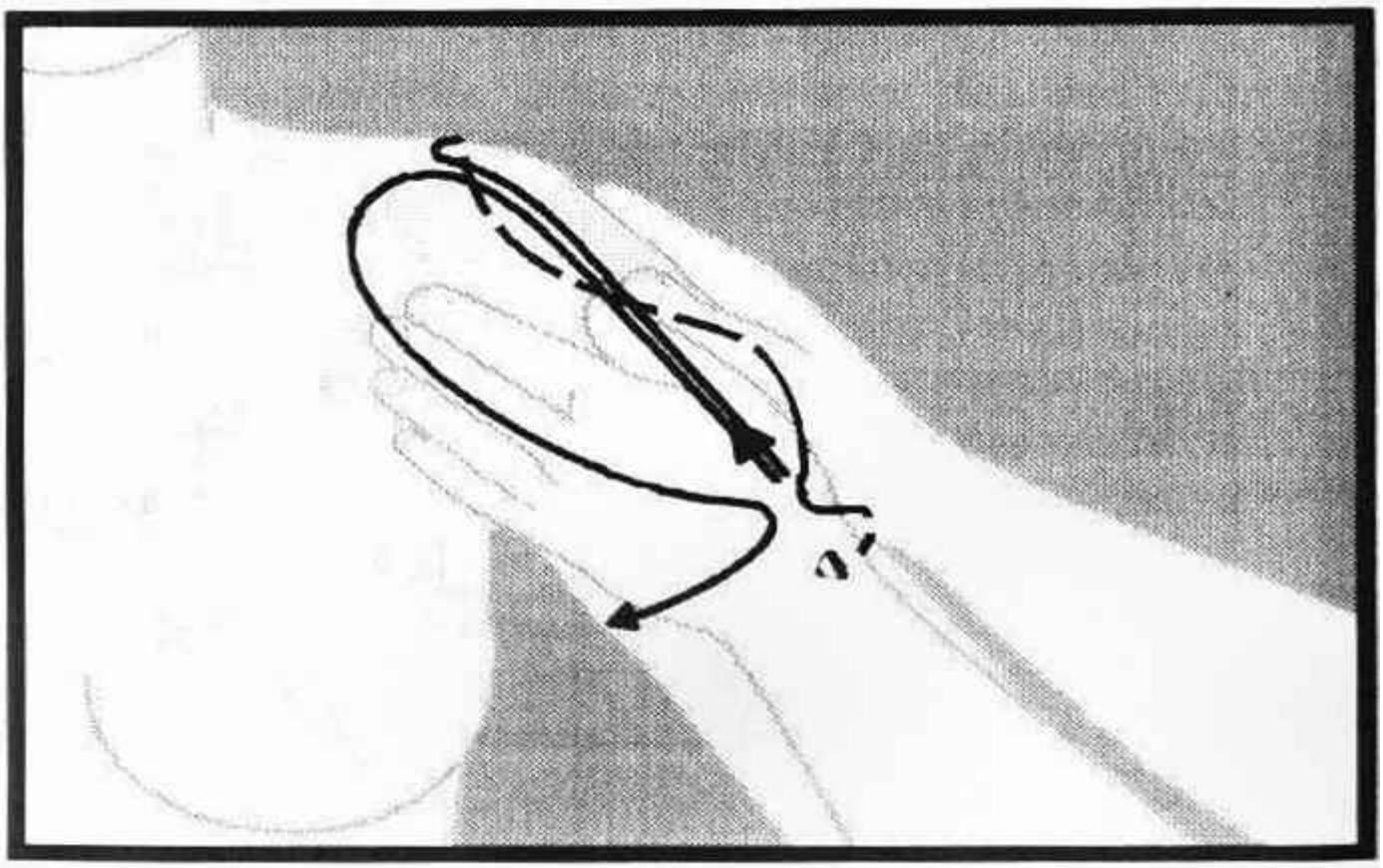

Rys. 157

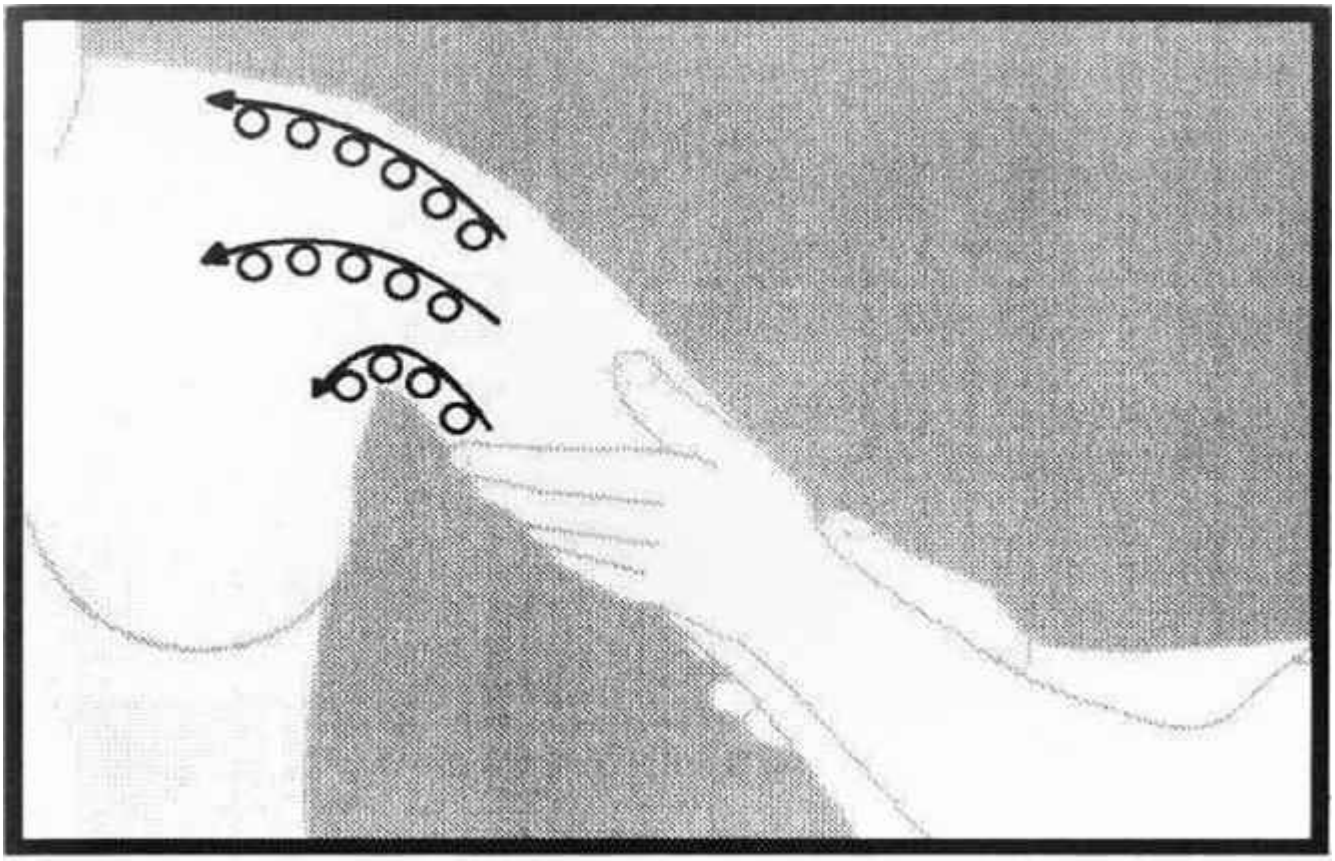

Rys. 158

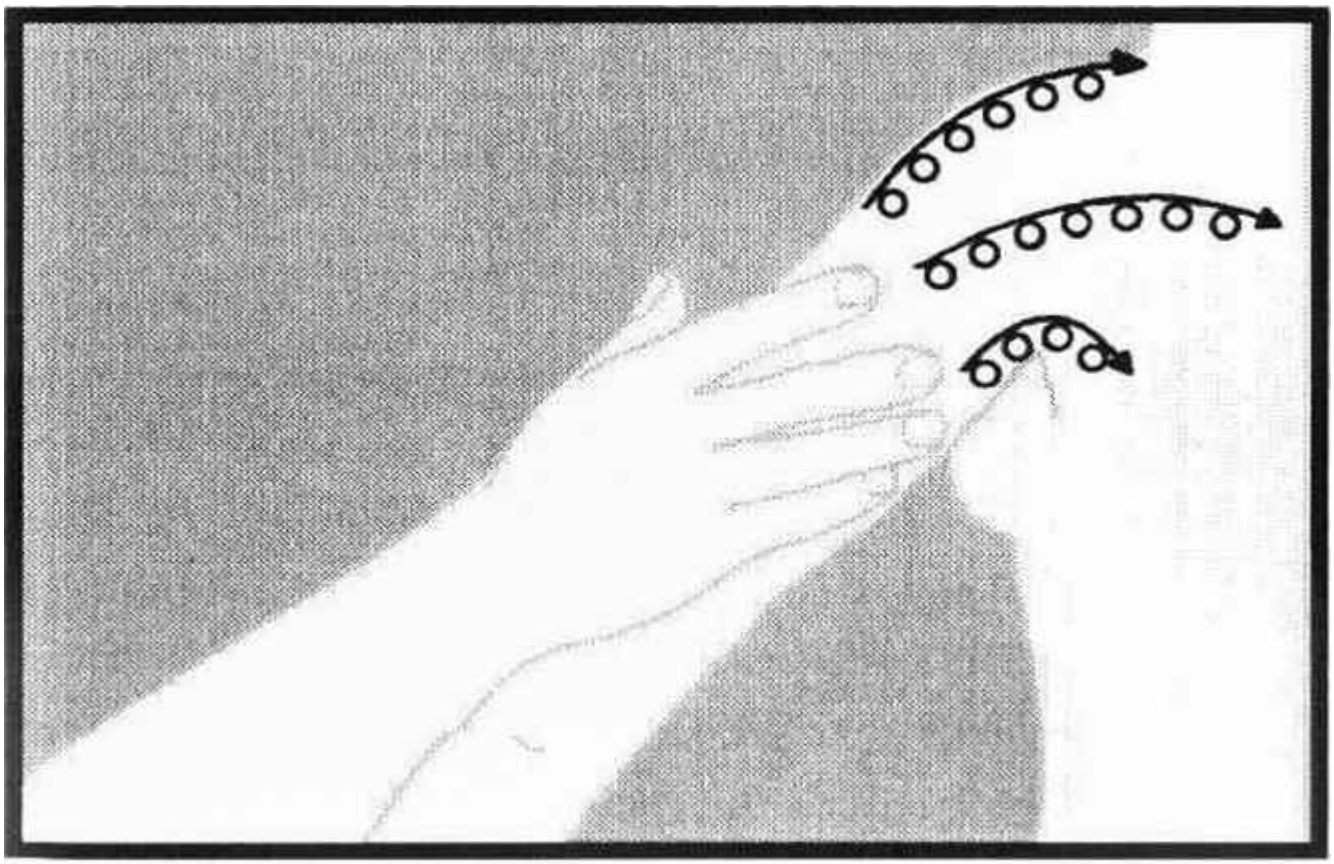

Rys. 159

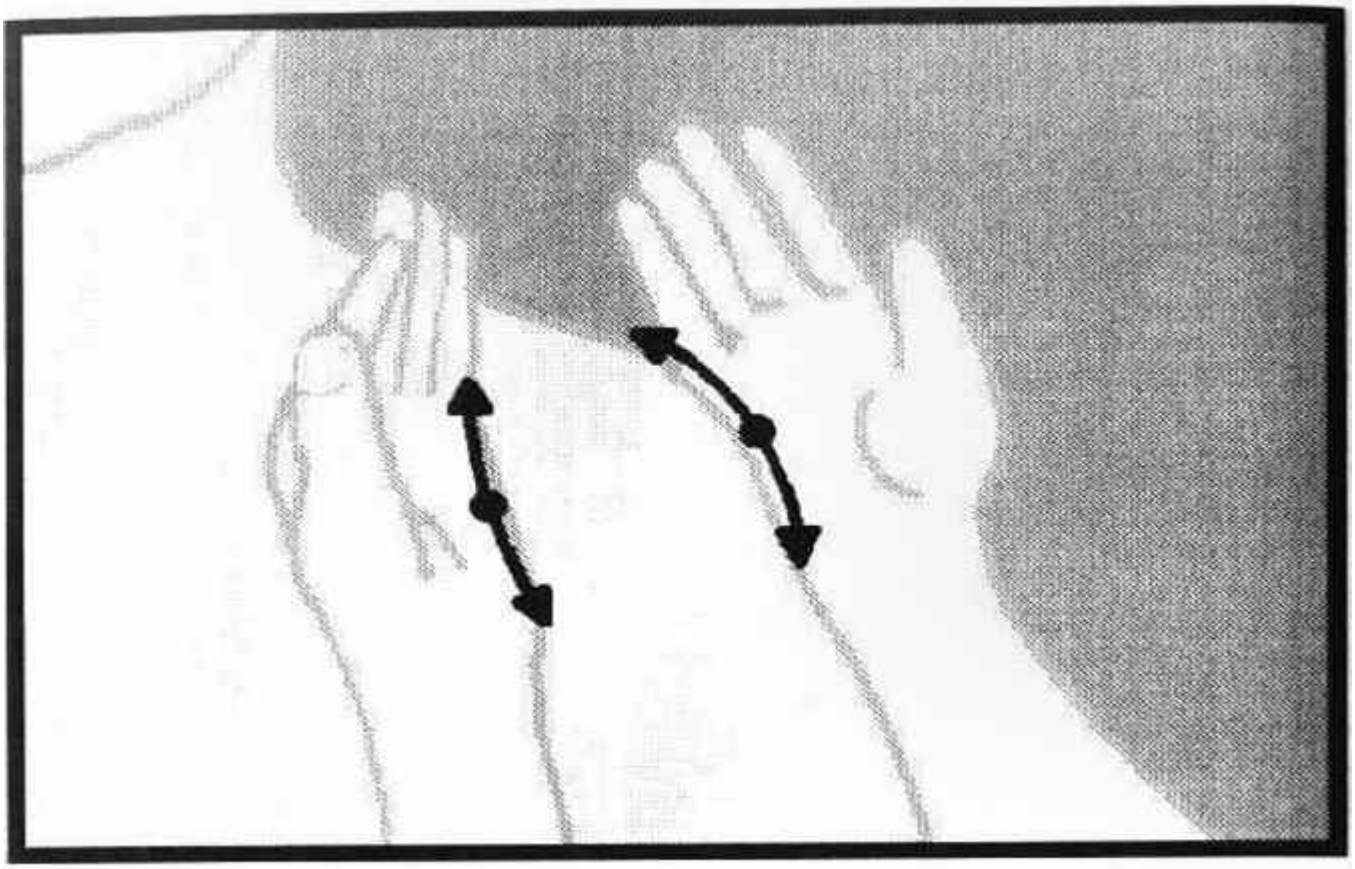

Rys. 160

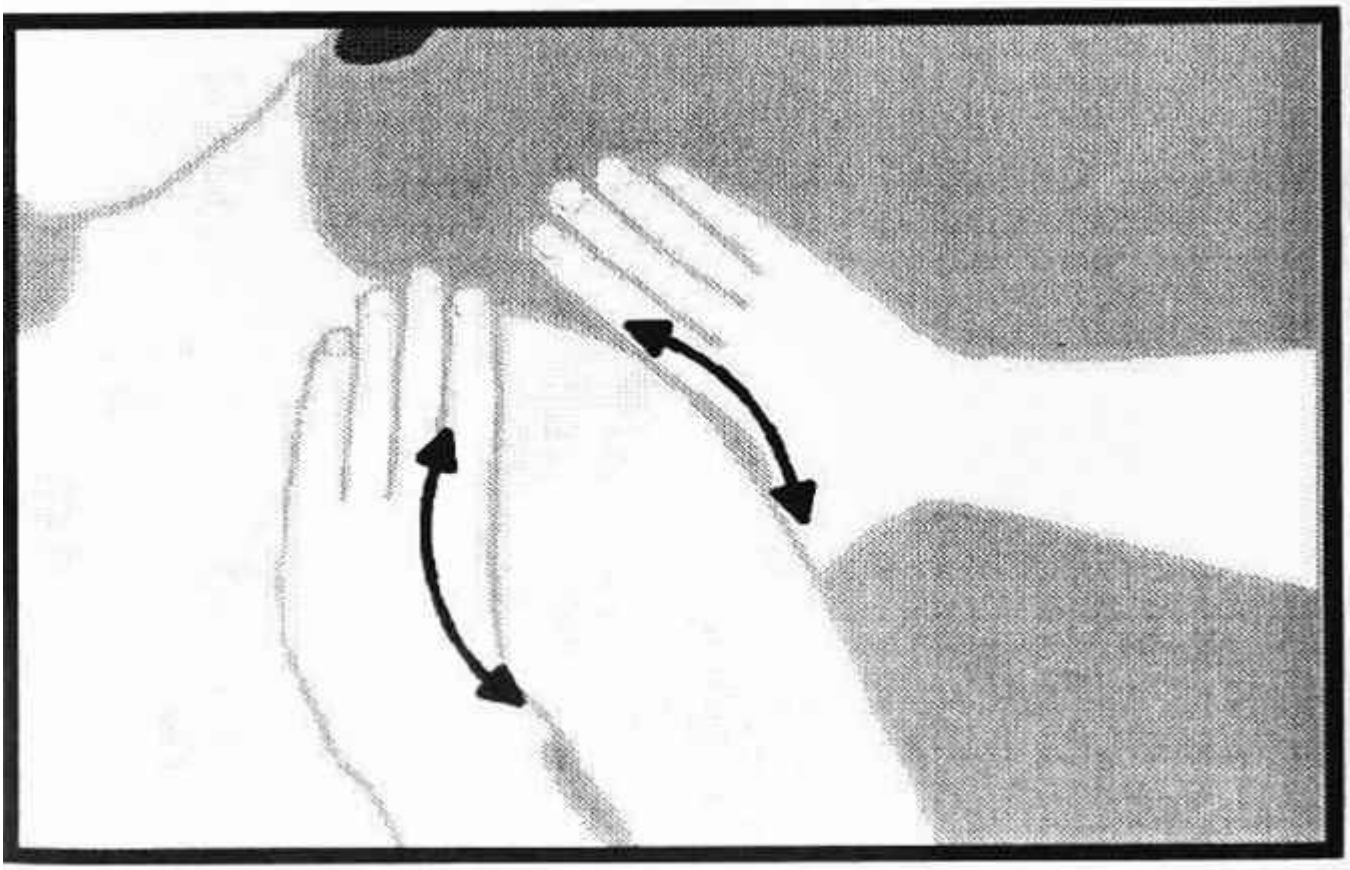

Rys. 161

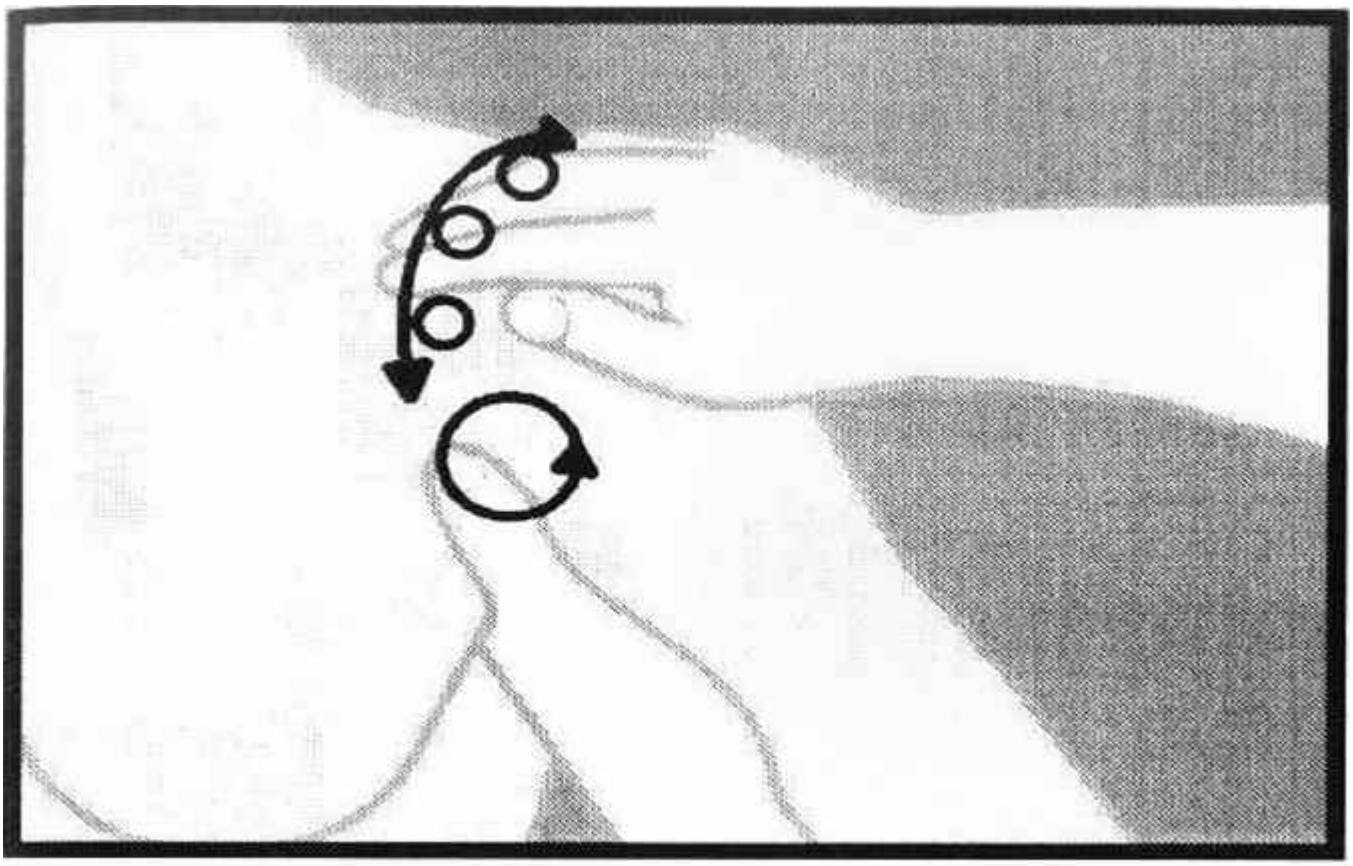

Rys. 162

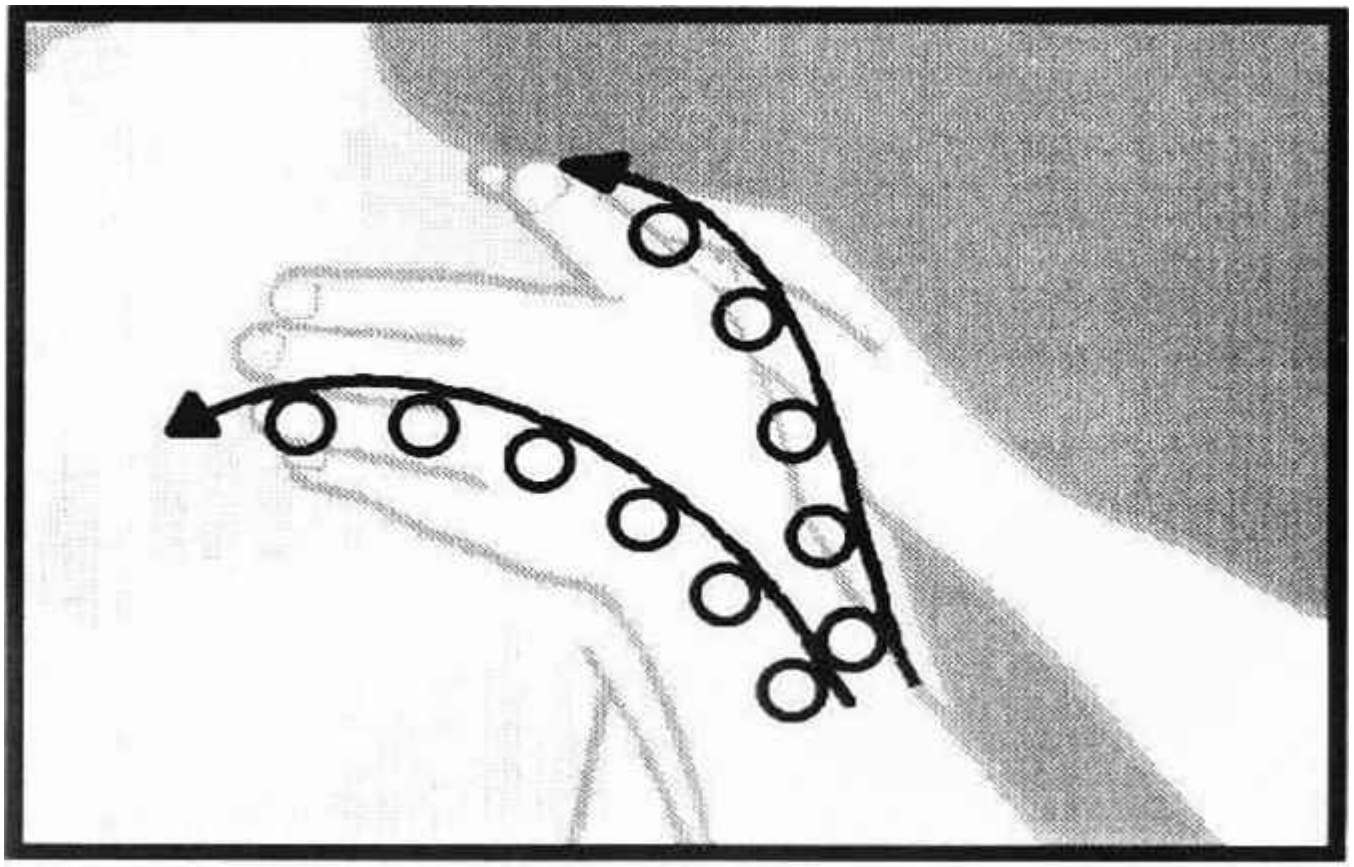

Rys. 163

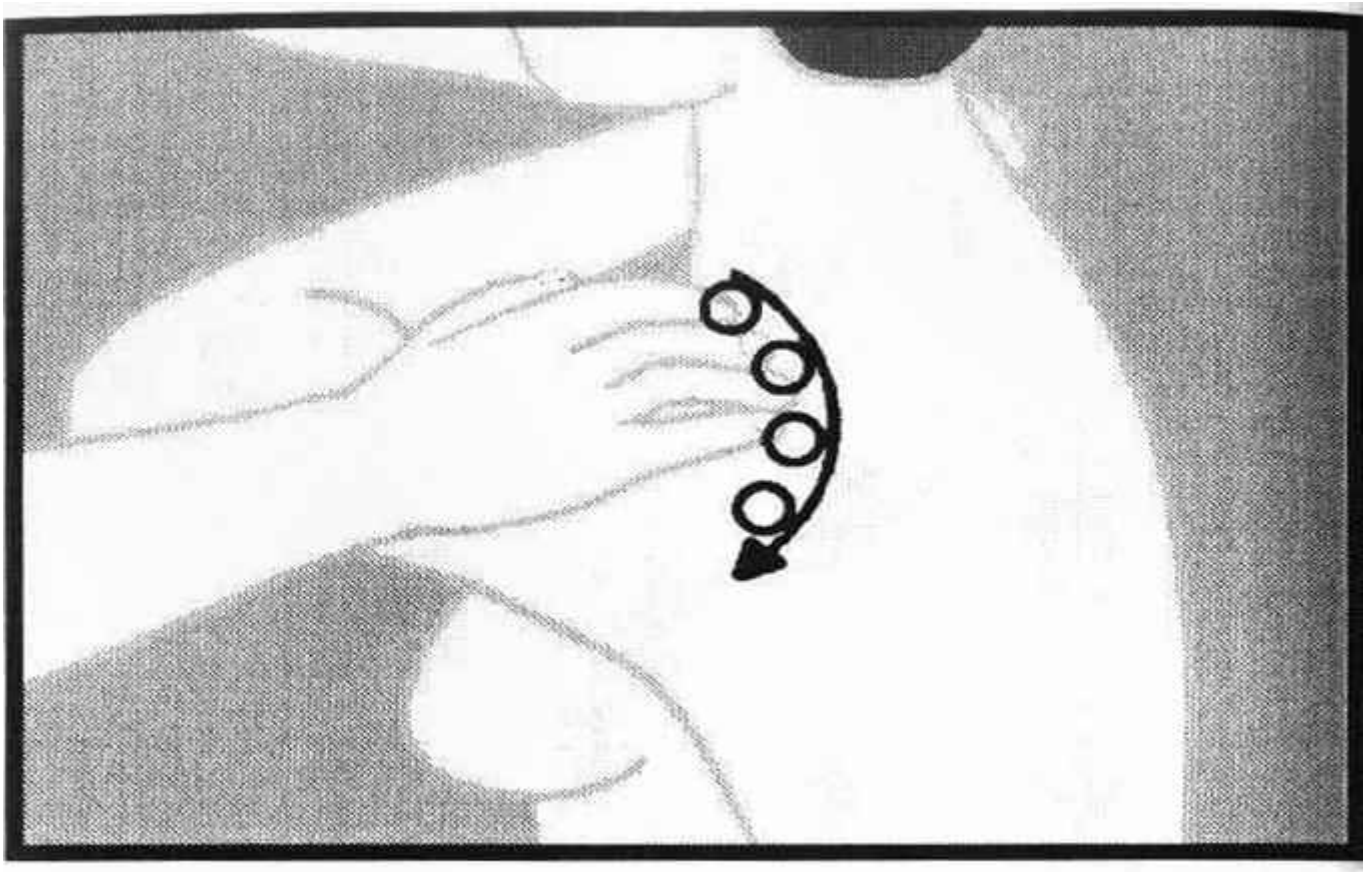

Rys. 164

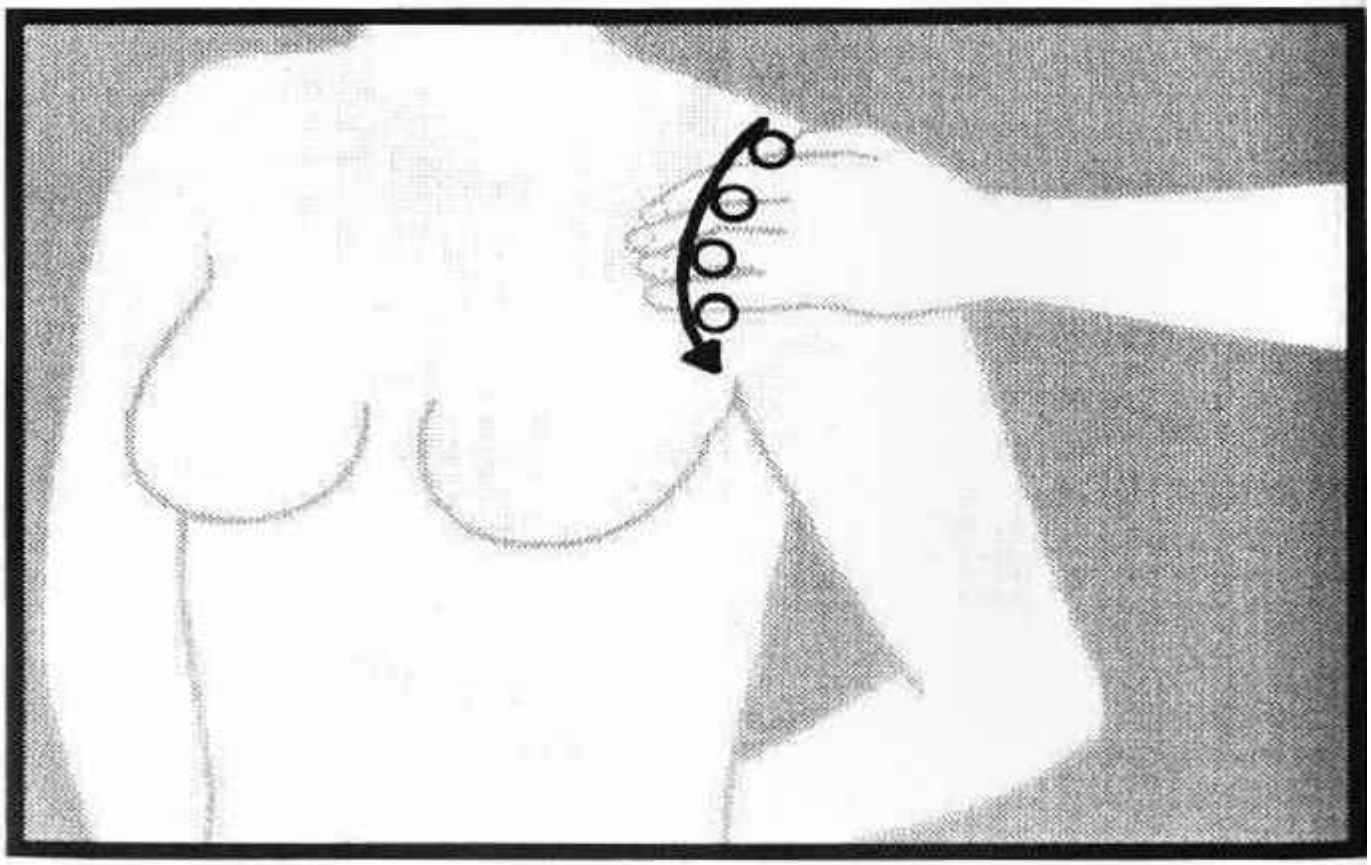

Rys. 165

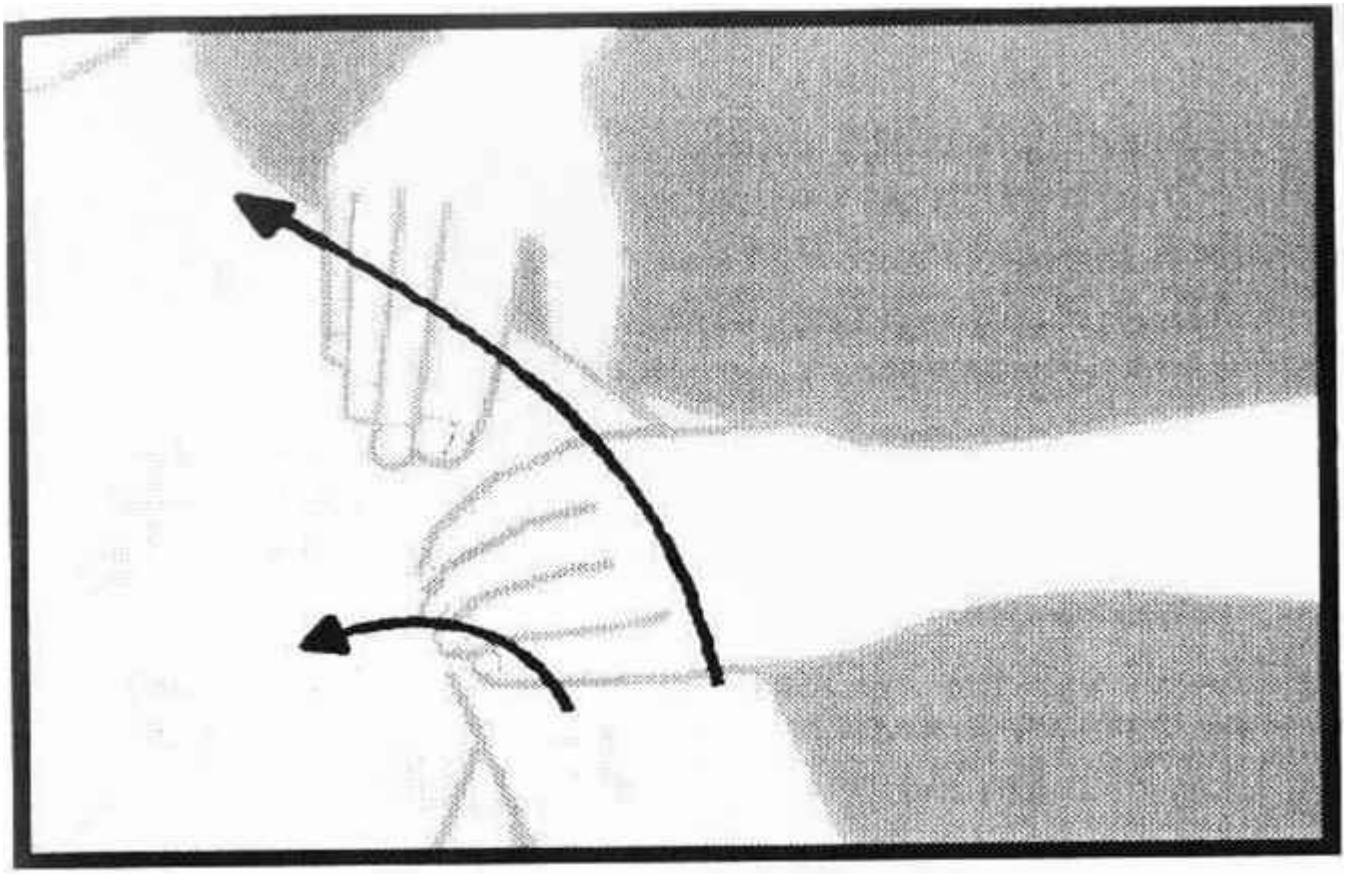

Rys. 166

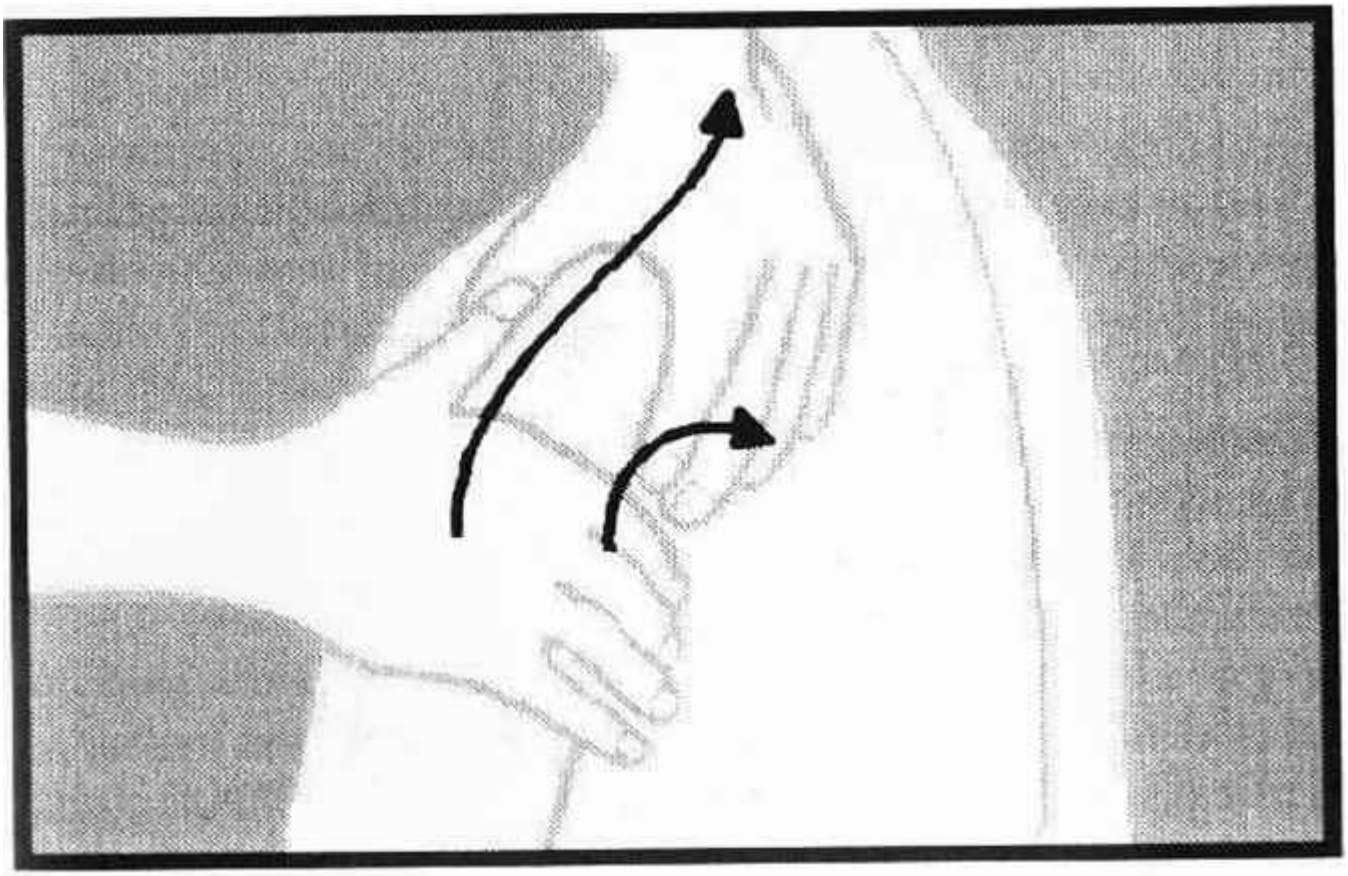

Rys. 167

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 166, 167)
Stajemy z tyłu pacjenta i wykonujemy ugniatanie poprzeczne w dwóch pasmach:

A. Po stronie przedniej stawu ramiennego z zejściem na mięsień piersiowy większy

B. Po stronie bocznej, rozpoczynając od przyczepu mięśnia naramiennego, ugniatamy poprzecznie. Posuwamy się w kierunku stawu ramiennego i dalej na wał mięśnia czworobocznego.

Teraz, stojąc z przodu pacjenta, wykonujemy ugniatanie poprzeczne również w dwóch pasmach:

A. Po stronie tylnej stawu ramiennego z zejściem na mięsień najszerszy grzbietu.

B. Po stronie bocznej, rozpoczynając od przyczepu mięśnia naramiennego, dochodzimy do wału mięśnia czworobocznego.

2. Ugniatanie podłużne (Rys. 168)
Wykonujemy je podłużnie ułożonymi rękami Ręce pracują obok siebie naprzemiennie Po przejściu przez staw rozchodzą się - jedna na klatkę piersiową, druga na łopatkę

3. Mieszenie (Rys. 169)
Stajemy z tyłu pacjenta Układamy ręce obok siebie poprzecznie do osi długiej ręki Kciuki znajdują się na tylnej, zaś pozostałe palce na przedniej stronie stawu ramiennego Techniką mieszenia, a więc wykonując duze pionowe koła. staramy się „oderwać" od podłoża tkanki i przesunąć je wyżej w kierunku dosercowym Wykonując mieszenie, dochodzimy do wału mięśnia czworobocznego.

Uciski

4. Uciski "ręka za ręką" (Rys. 170)
Układając na mięśniu naramiennym swoje ręce jedna za drugą (patrz rysunek), wykonujemy uciski jedoczesnie obiema rękami Po wykonaniu ucisku przesuwamy się nieznacznie w kieainku stawu ramiennego. Postępując w ten sposób dochodzimy do wału mięśnia czworobocznego

2. Uciski podłużne
Ręce ułożone są obok siebie Wykonujemy uciski jednoczesne, posuwając się stopniowo po bocznych powierzchniach stawu ramiennego, schodzimy na klatkę piersiową jedną ręką i na łopatkę drugą ręką.

Oklepywania

1. "Szczypanie"
Szybkimi i rytmicznymi ruchami rąk, pracującymi naprzemiennie, staramy się pochwycić- między kciuk i pozostałe palce- skórę i mięśnie Próba „oderwania" ich od podłoża kończy się wyślizgnięciem tkanek. Próbę taką podejmuje następnie ręka druga. Przy wykonaniu techniki szczypania nie obowiązuje nas kierunek dosercowy. Poruszamy się więc zarówno w kierunku bliższym, jak i dalszym.

2. Oklepywanie "łyżeczkowe"
Dłonie masażysty zwinięte są w kształcie „łyżeczek". Tak ułożonymi dłońmi wykonujemy naprzemiennie szybkie oklepywanie mięśnia naramiennego oraz powierzchni przedniej i tylnej stawu ramiennego

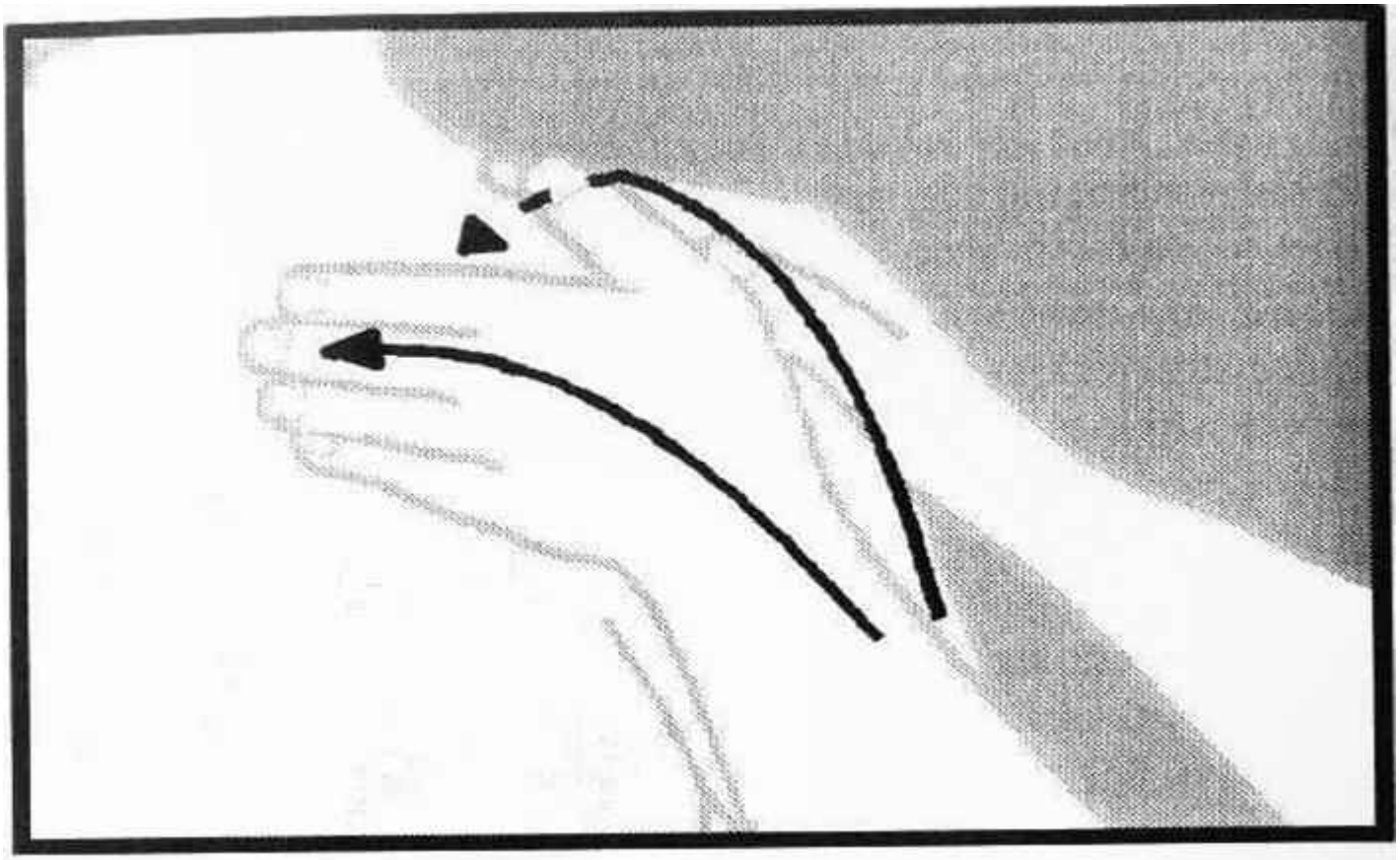

Rys. 168

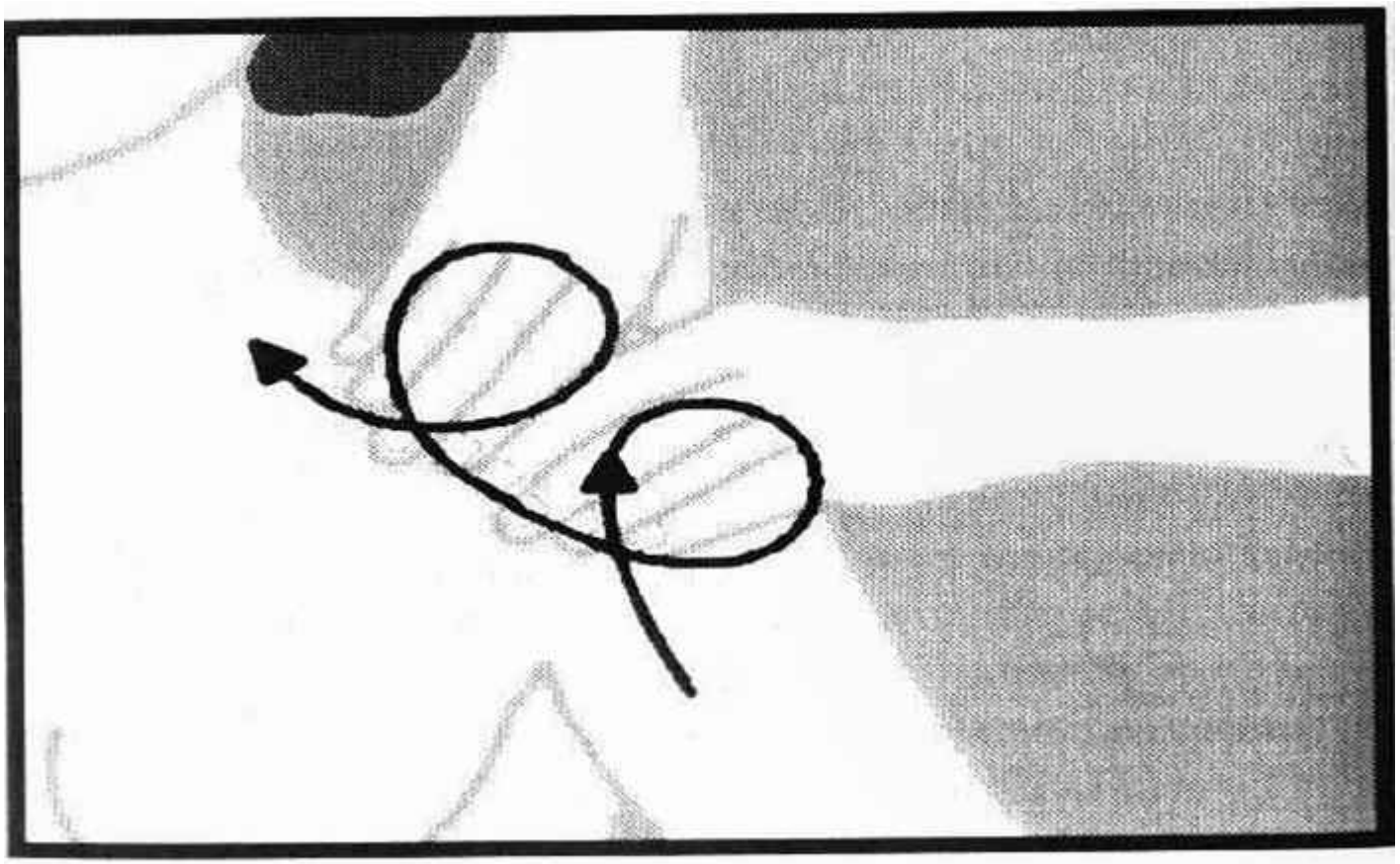

Rys. 169

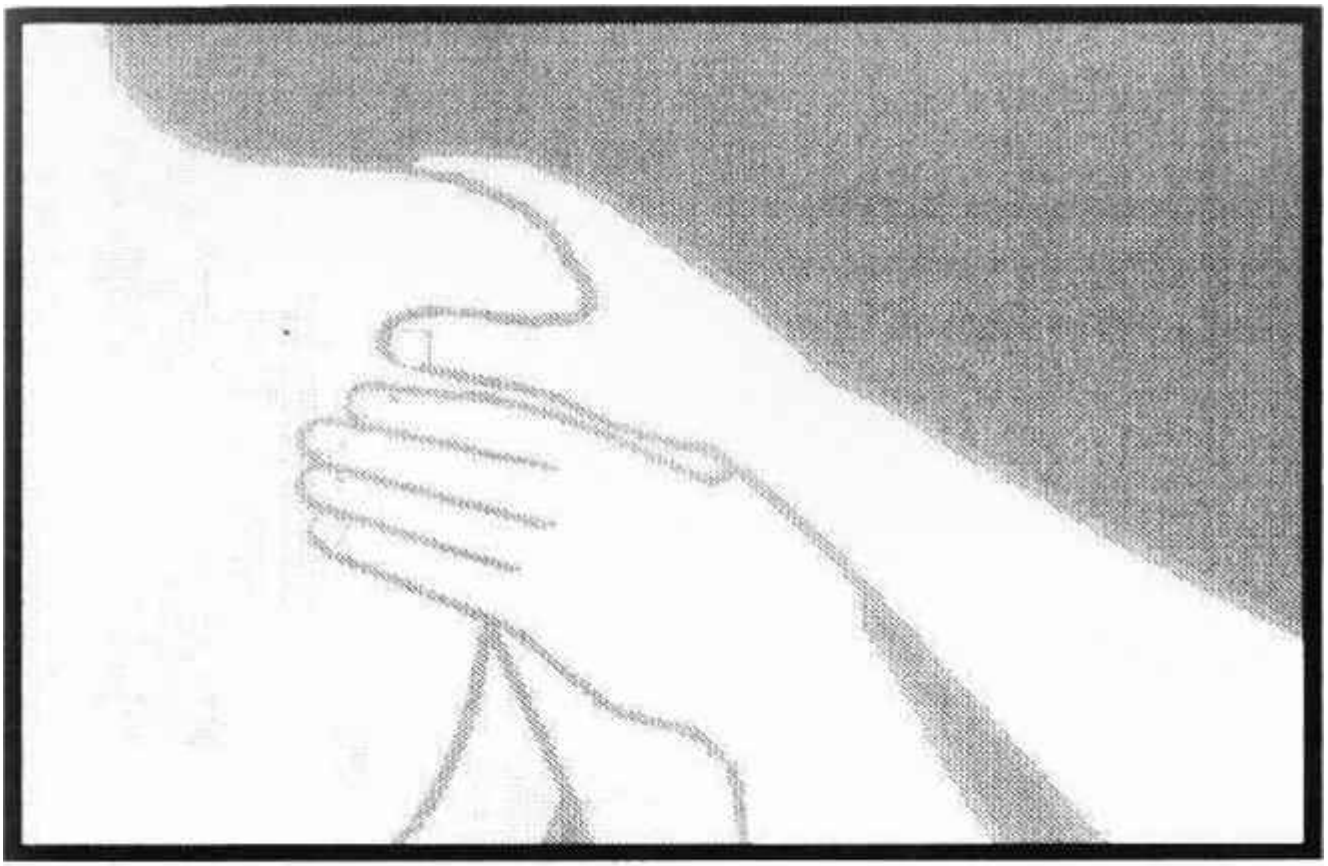

Rys. 170

Wibracja

Wykonujemy ją w trzech pasmach:

- z zejściem na klatkę piersiową,
- po mięśniu naramiennym.
- z zejściem na łopatkę.

Roztrząsania

i Roztrząsanie jedną ręką

Roztrząsanie wykonujemy w trzech pasmach

A. Po stronie przedniej stawu ramiennego z zejściem na klatkę piersiową.

B. Po mięśniu naramiennym

C. Po stronie tylnej stawu ramiennego z zejściem **na** łopatkę

2. Roztrząsanie oburącz

Ręce, pracując naprzemiennie, roztrząsają przednią (jedna ręka) i tylną (druga ręka) powierzchnię stawu ramiennego z zejściem- odpowiednio- na klatkę piersiową i łopatkę

KOŃCZYNA DOLNA

Pacjent leży na kozetce w ułożeniu na plecach. Pod kolana układamy niewielki wałek, aby rozluźnić mięśnie w obrębie kończyn dolnych Stopy muszą być wysunięte poza kozetkę, aby ułatwić ich opracowanie.

PALCE

W przypadku gdy palce nogi objęte są procesem chorobowym i wskazany jest ich masaż, wówczas opracowujemy je w sposob identyczny jak palce konczyny górnej Jeżeli natomiast obiektem naszej pracy jest kończyna dolna bez szczególnego wskazania na opracowanie palców, ograniczamy się do wykonania dwóch chwytów:

1. Rozgrzewanie palców

Ręce masażysty ułożone są poprzecznie do osi palców pacjenta. jedna ręka po stronie grzbietowej, druga po stronie podeszwowej Wykonując naprzemienne ruchy jak przy zacieraniu

rąk, rozgrzewamy wszystkie palce jednocześnie.

2. Rozcieranie koślawego palucha (Rys 171)
Umieszczamy kciuk pomiędzy paluchem a drugim palcem stopy pacjenta, odwodzimy go, zas pozostałymi czterema palcami wykonujemy rozcieranie stawu śródstopno-paliczkowego palucha po stronie bocznej

ŚRÓDSTOPIE

Głaskania

1. Głaskanie podluźne po stronie grzbletowej (Rys. 172)
Wykonujemy poprzecznie ułożoną ręką. Rozpoczynając od stawów środstopno-paliczkowych, głaszczemy w kierunku stawu skokowego Kciuk masażysty jest odwiedziony i opracowuje obszar pod kostką zewnętrzną

2. Głaskanie podłużne I po stronie podeszwowej
Poprzecznie ułożoną ręką wykonujemy głaskanie po stronie podeszwowej, od stawów środstopno-paliczkowych do pięty

3. Głaskanie podłuzne II po stronie podeszwowej
Ręka masażysty ułożona jest palcami w kieainku pięty. Tak ułożoną ręką wykonujemy mocne głaskanie, posuwając się od palców do pięty

4. Głaskanie "łukowe"
Głaskanie ..łukowe" wykonujemy zarówno po stronie grzbietowej, jak i podeszwowej stopy. Technika wykonania głaskania ..łukowego" została już omowiona przy masażu środręcza

5. Głaskanie pasmowe (Rys. 173)
Głaskanie pasmowe wykonujemy zarówno po stronie grzbietowej, jak i po stronie podeszwowej stopy Przy opracowaniu strony grzbietowej należy wykonywać głaskania do miejsca powyżej stawu skokowego Przy wykonywaniu pasm w okolicy kostek należy je omijać. Średnio wykonujemy siedem pasm na stronie grzbietowej i cztery na stronie podeszwowej.

6. Głaskanie rozbiezne i zbieżne
Technika wykonywania tego głaskania została omówiona przy opracowywaniu śródręcza Należy tylko zaznaczyć, że głaskanie to wykonujemy zarówno po stronie grzbietowej, jak i podeszwowej.

7. Głaskanie "pierścieniowe" („skarpetka")(Rys. 174, 175, I76)
Jest to głaskanie przypominające czynność nakładania skarpety Wykonujemy je trzykrotnie W pierwszej części kciuki znajdują się po stronie bocznej stopy, zaś palce- od drugiego do piątego obu rąk- szczelnie obejmują pozostałą jej część. W drugiej części kciuki posuwają się po stronie grzbietowej stopy. zaś w trzeciej- po stronie przyśrodkowej stopy We wszystkich trzech częściach opracowania głaszczemy do miejsca powyżej stawu skokowego.

8. Głaskanie paliczkowe
Grzbietową stroną lekko zgiętych i rozluźnionych palców masażysta wykonuje głaskanie po stronie grzbietowej i podeszwowej stopy pacjenta

9. Głaskanie „grzebyczkowe" (Rys. 177)
Ręką zwiniętą w pięść ze schowanym kciukiem głaszczemy od nasady palców do pięty

10. Głaskanie „budkowe" pięty

Czterema palcami jednej ręki po stronie bocznej i czterema palcami drugiej ręki po stronie przyśrodkowej stopy wykonujemy naprzemiennie głaskanie pięty

Rozcierania

1. Rozcieranie "lukowe"

Stosując technikę omówioną przy rozcieraniu sródręcza, wykonujemy rozcieranie „łukowe" stopy po stronie podeszwowej i grzbietowej

2. Rozcieranie pasmowe

W sposób opisany przy masażu śródręcza, wykonujemy rozcieranie po stronie podeszwowej i grzbietowej stopy. Po stronie podeszwowej wykonujemy cztery pasma, zaś po stronie grzbietowej siedem pasm z ominięciem kostek

3. Rozcieranie rozbieżne i zbieżne

W sposób opisany przy rozcieraniu śródręcza, opracowujemy stronę grzbietową i podeszwową stopy

4. Rozcieranie czterema palcami

Rozcieranie to wykonujemy po stronie podeszwowej i grzbietowej stopy Po stronie podeszwowej rozcieranie wykonujemy w dwóch pasmach, zaś po stronie grzbietowej w czterech:

A. Po bocznym brzegu stopy, pod kostką i do pięty.

B. Od trzeciego i czwartego palca po grzbiecie stopy, nad kostką boczną i do ścięgna Achillesa

C. Od drugiego i trzeciego palca po grzbiecie stopy, nad kostką przysrodkową i do ścięgna Achillesa

D. Po przyśrodkowym brzegu stopy, pod kostką przyśrodkową i do pięty

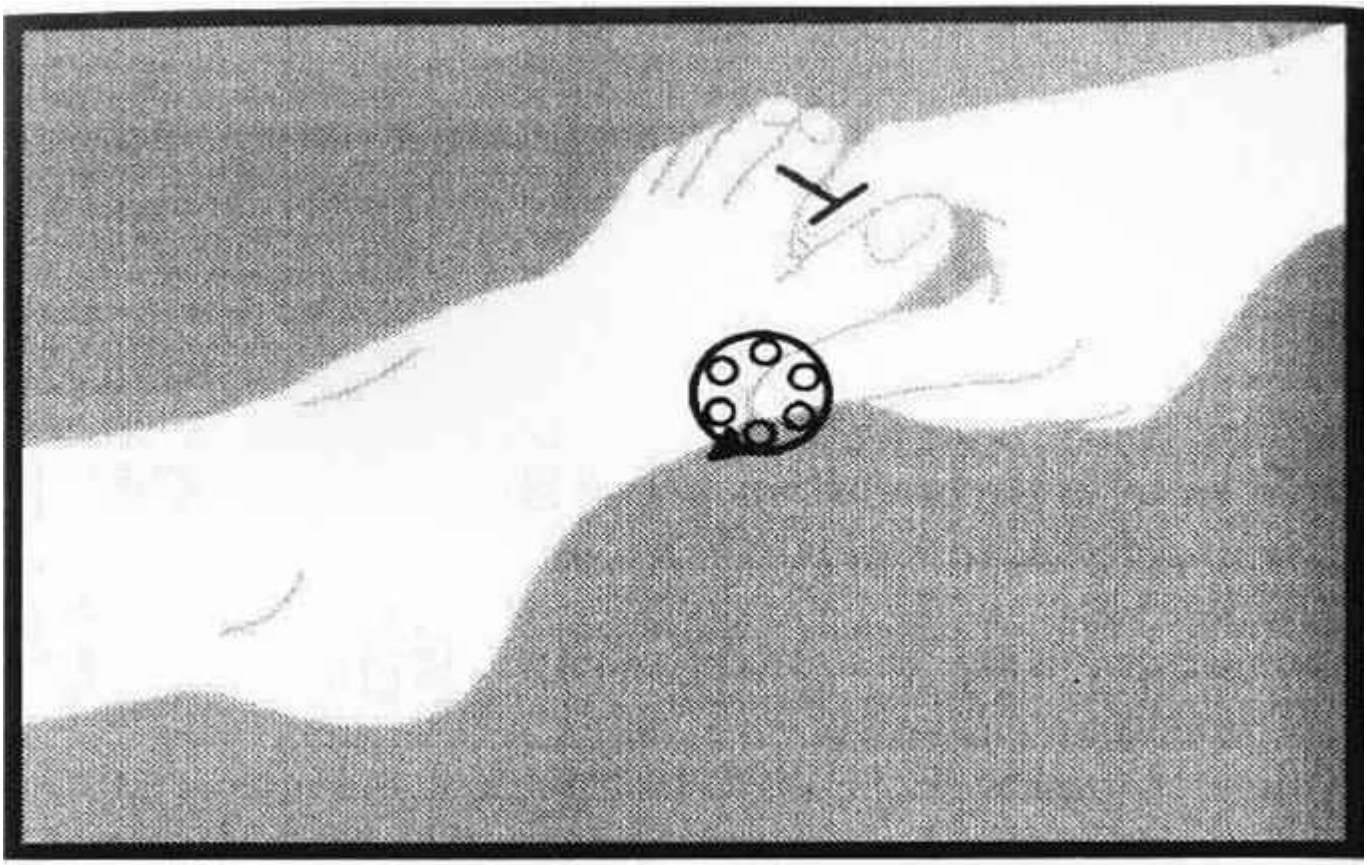

Rys. 171

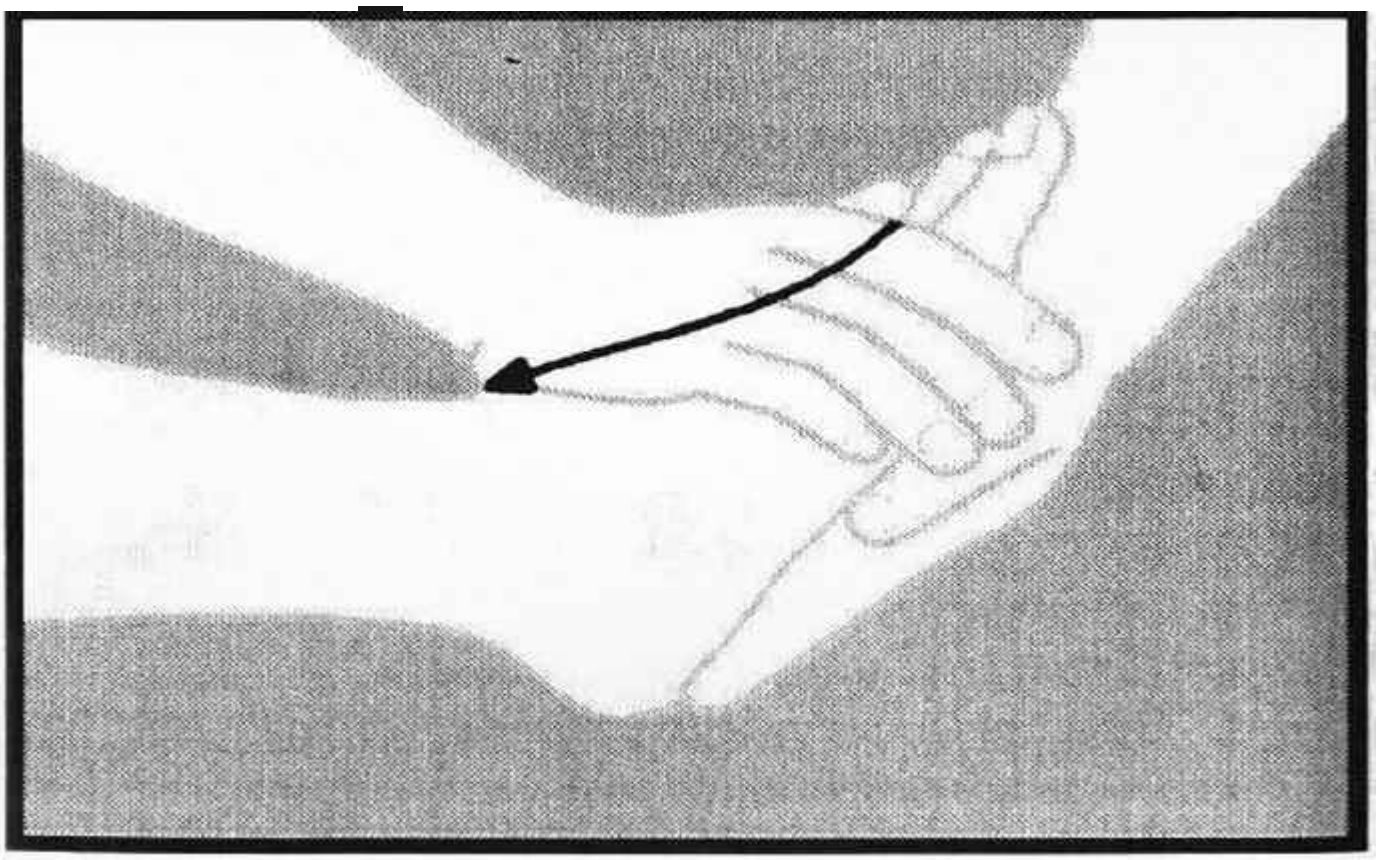

Rys. 172

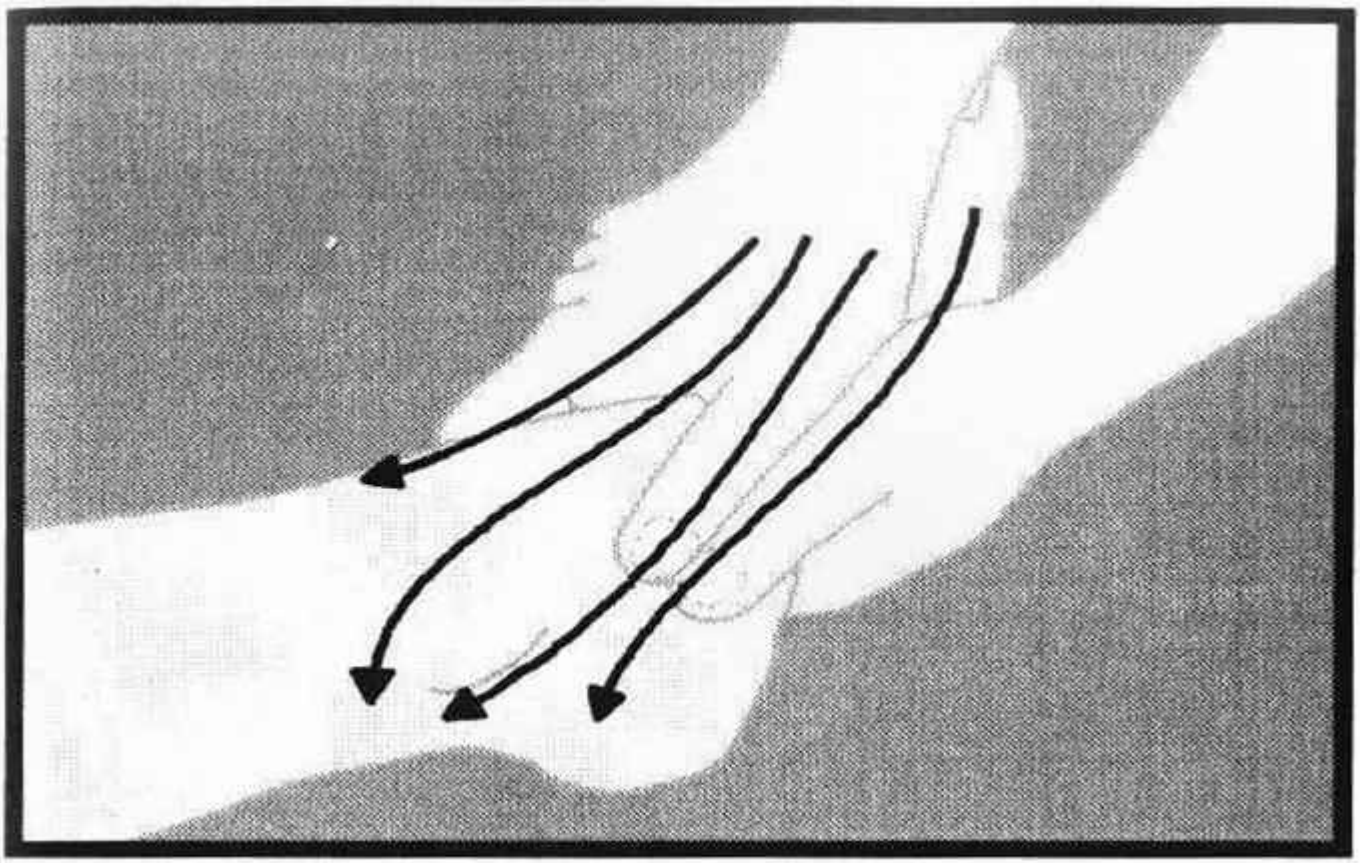

Rys. 173

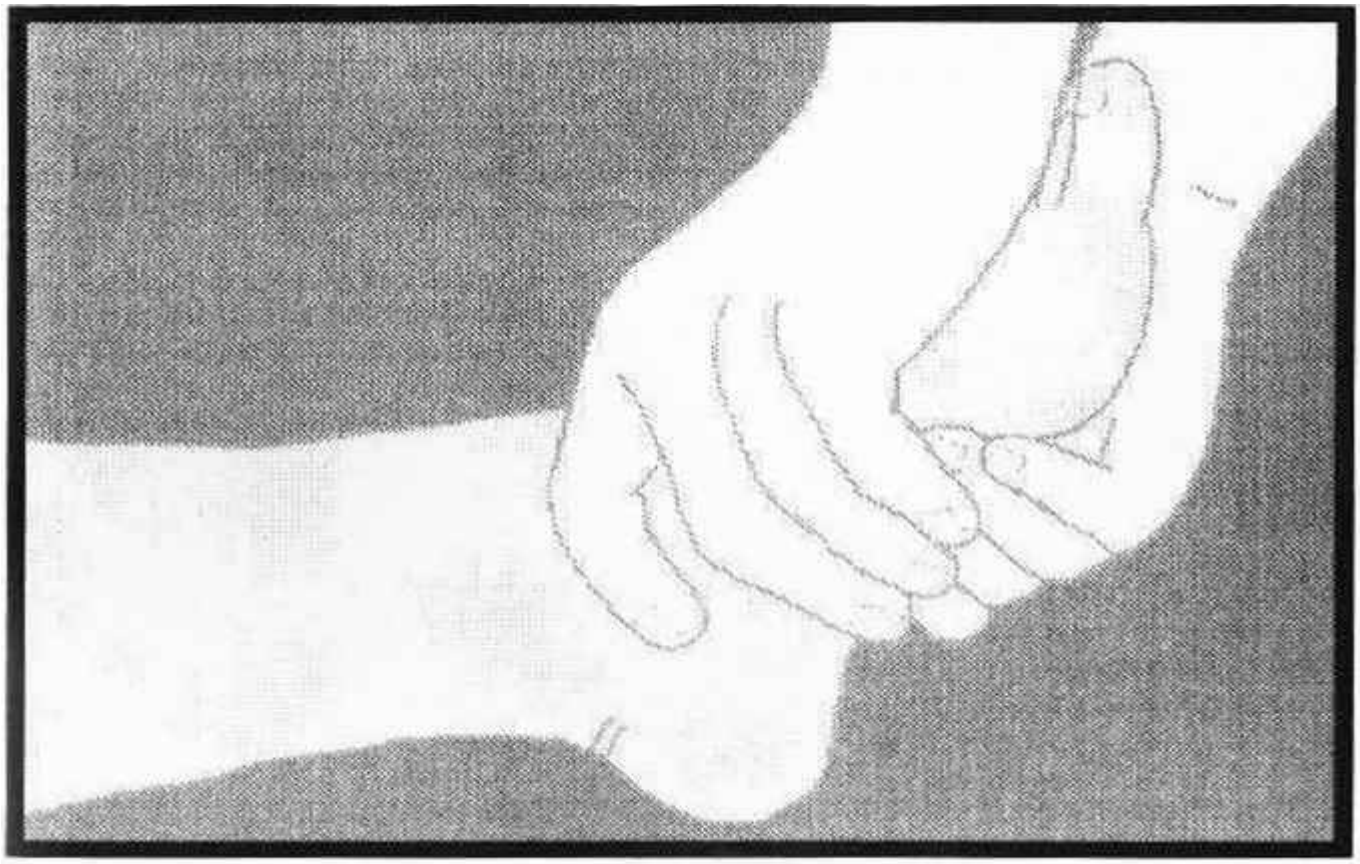

Rys. 174

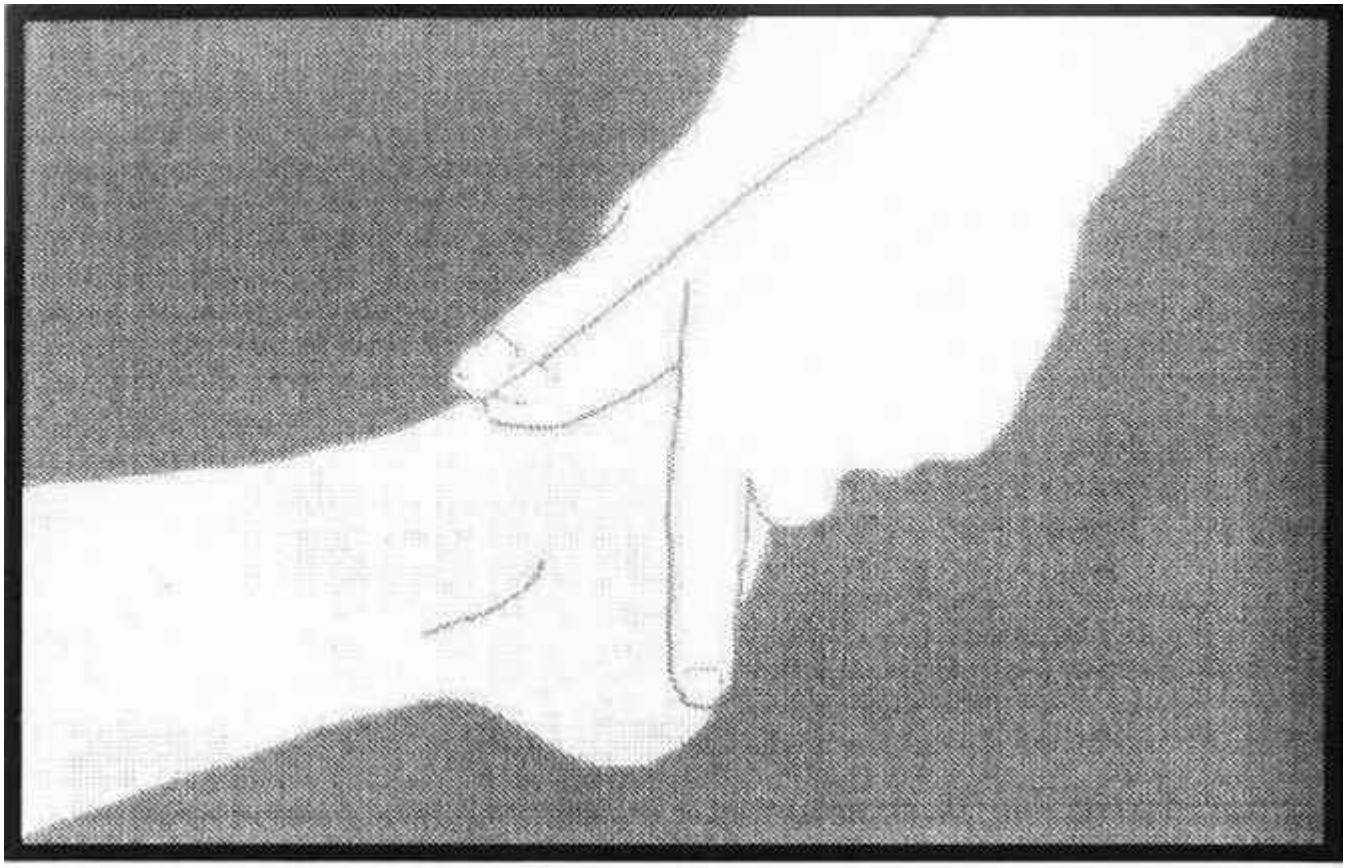

Rys. 175

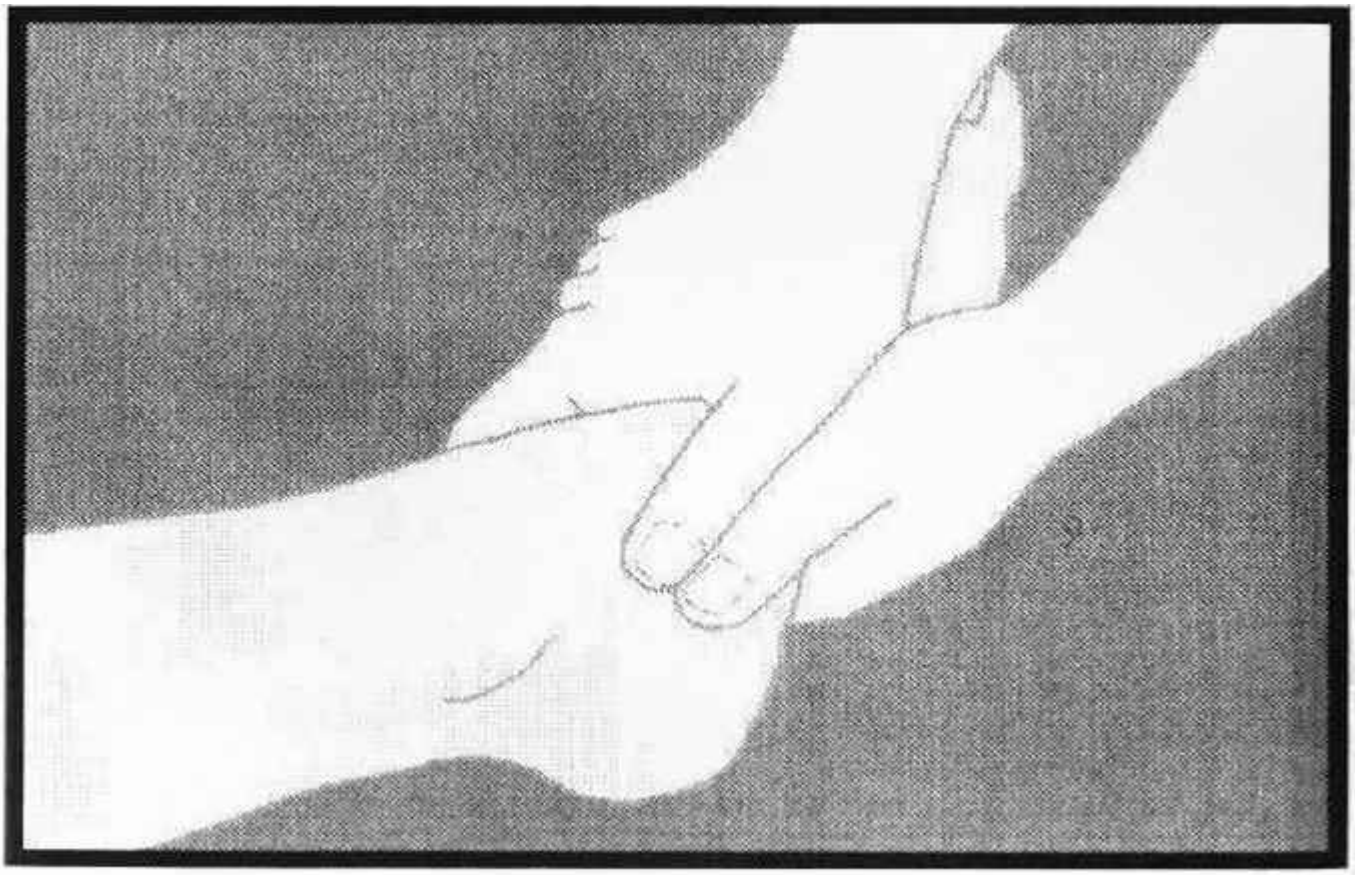

Rys. 176

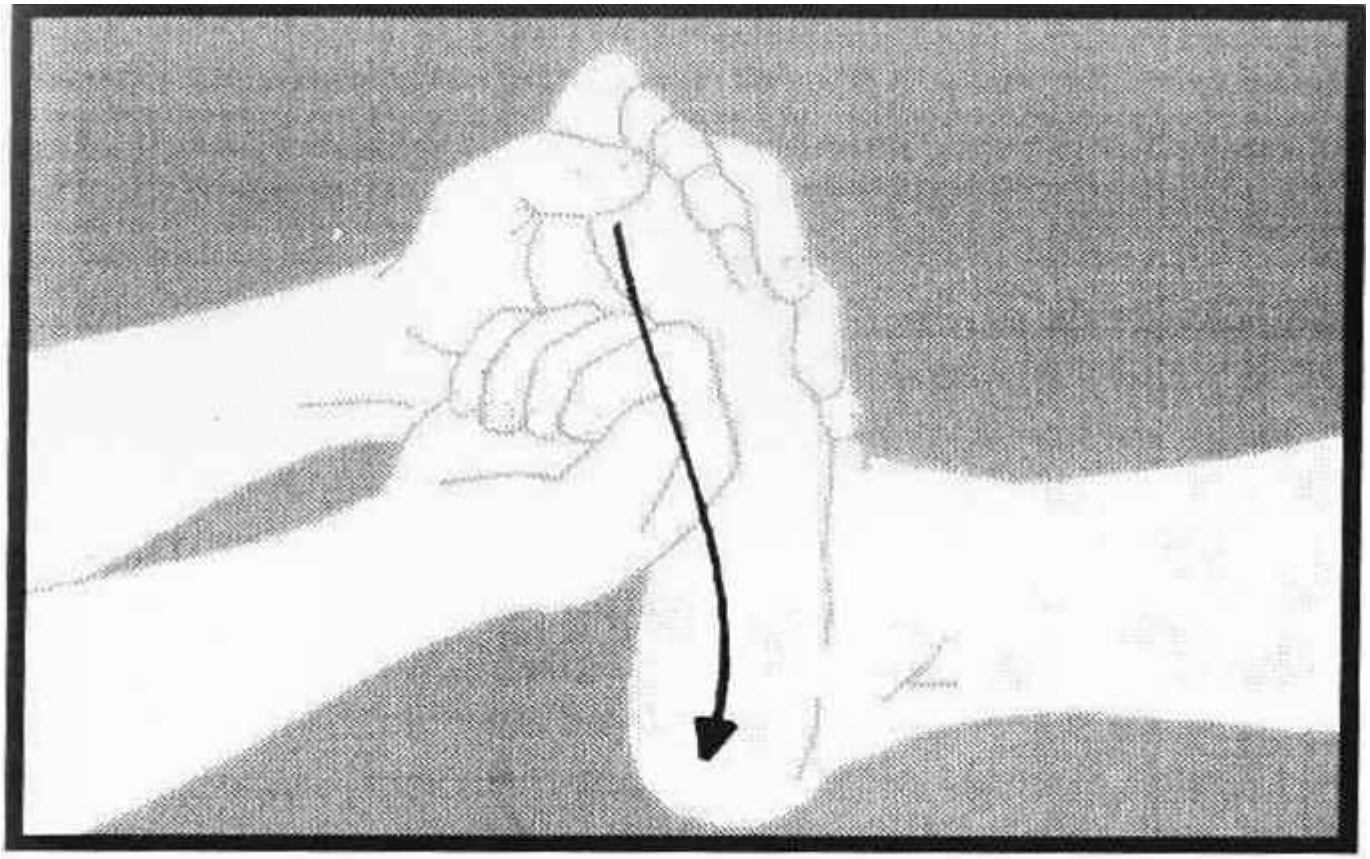

Rys. 177

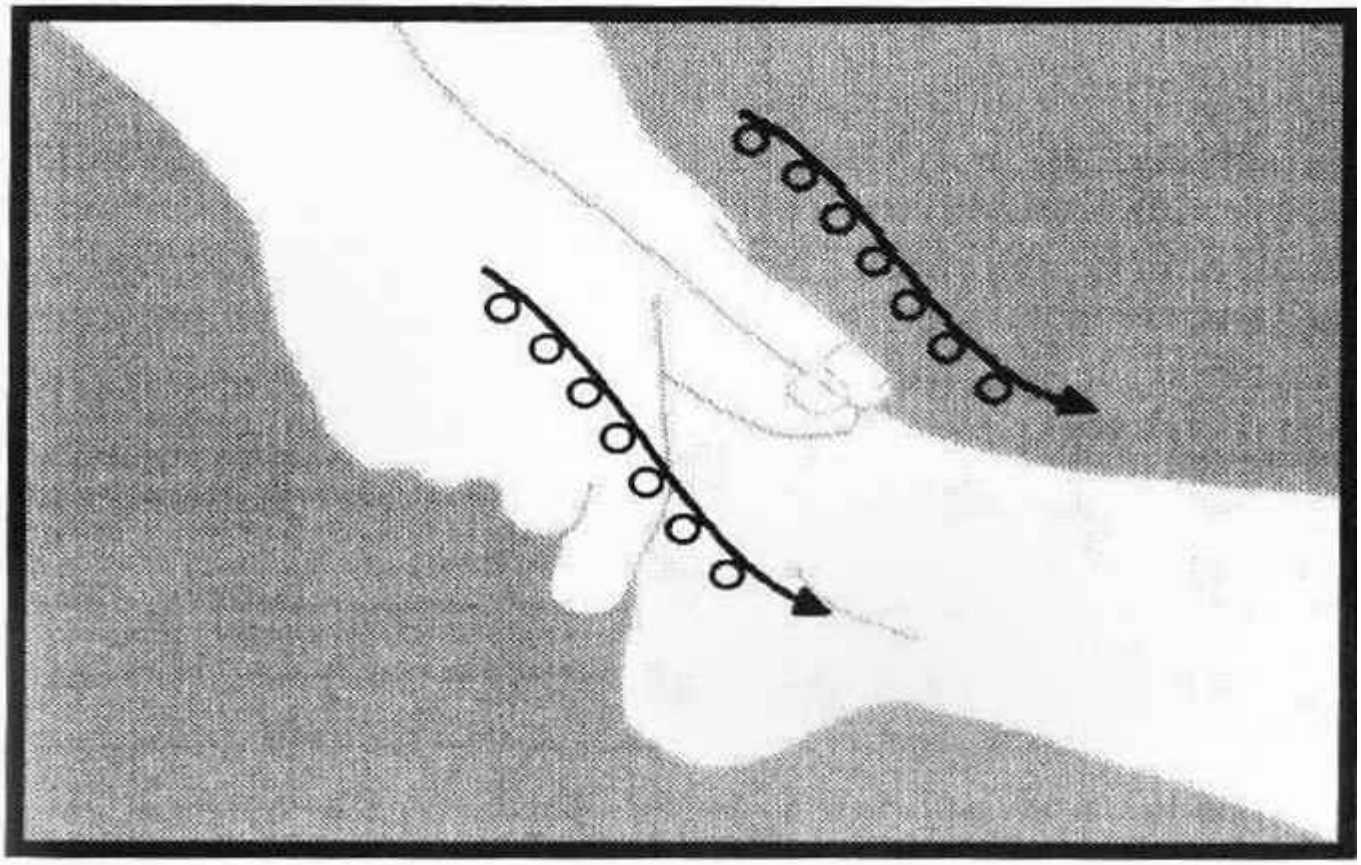

Rys. 178

5. Rozcieranie ośmioma palcami

Ręce rozcierają naprzemiennie, pracując w pasmach jak w pkt. 4. Najpierw jedna ręka w paśmie **A,** druga w paśmie **D,** a następnie jedna ręka w paśmie **B,** a druga w paśmie **C.**

6. Rozcieranie dziesięcioma palcami (Rys. 178)

Jedna ręka opracowuje stronę grzbietową i boczną, druga stronę grzbietową« przyśrodkową Ręce, pracując naprzemiennie, wychodzą ponad staw skokowy.

7. Rozcieranie kłębami (Rys. 179)

Rozcieranie kłębami, a w zasadzie nasadami dłoni, wykonujemy jedną ręką po stronie podeszwowej, a drugą po stronie grzbietowej stopy Dłonie masażysty ułożone są poprzecznie do kości śródstopia Rozcierając naprzemiennie, ręce przesuwają się odpowiednio jedna do pięty, druga po grzbiecie stopy ponad staw skokowy.

8. Rozcieranie „grzebyczkowe" (Rys. 180)

Rozcieranie to wykonujemy tylko po stronie podeszwowej stopy. Ręka masażysty zwinięta jest w pięść ze schowanym kciukiem Rozcierając poruszamy się od nasady palców do pięty.

9. Rozcieranie piety ośmioma palcami

Pracując naprzemiennie, rozcieramy piętę jedną ręką po stronie przyśrodkowej, a drugą po stronie bocznej

10. Rozcieranle piety kłębami (Rys. 181)

Pracując naprzemiennie, jedną ręką po stronie przyśrodkowej, a drugą po stronie bocznej rozcieramy piętę nasadami dłoni.

11. Rozcieranie poprzeczne (Rys. 182)

Rozcieranie poprzeczne stosowane jest w zapaleniu ścięgien i pochewek scięgnistych Wykonujemy je po grzbietowej stronie stopy, rozcierając czterema palcami poprzecznie do kości srodstopia. Kolejne pasma rozpoczynamy od strony bocznej i kończymy na stronie przyśrodkowej

12. "Śruba podwójna"(Rys. 183)

Chwyt ten wykonujemy śródręczami obu rąk jednocześnie, lecz w przeciwnych kierunkach Ręce masażysty ułożone są poprzecznie do kości śródstopia jedna na stronie grzbietowej, druga na podeszwowej. Ruch rąk przypomina czynność wykonywaną przy rozcieraniu czy rozgniataniu płaskiego przedmiotu ułożonego pomiędzy dłońmi Rozcierając ten przedmiot, wykonujemy skręty obydwoma rękami w kierunkach przeciwnych, raz w jedną, raz w drugą stronę Opracowując w ten sposob stopę, posuwamy się od nasady palców do stawu skokowego

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 184)

Ugniatanie to wykonujemy najpierw na przyśrodkowym, a później na bocznym brzegu stopy Jak zawsze przy ugniataniu poprzecznym, ręce masażysty ułożone są obok siebie poprzecznie do kości śródstopia

2. Ugniatanie poprzeczne pięty (Rys. 185)

Obejmujemy piętę pomiędzy palce (obu rąk) a kciuki i ugniatamy całą piętę w kierunku od środstopia do guza piętowego

3. Ugniatanie podłużne (Rys. 186)

Ręce masażysty pracują naprzemiennie na jednej wysokości

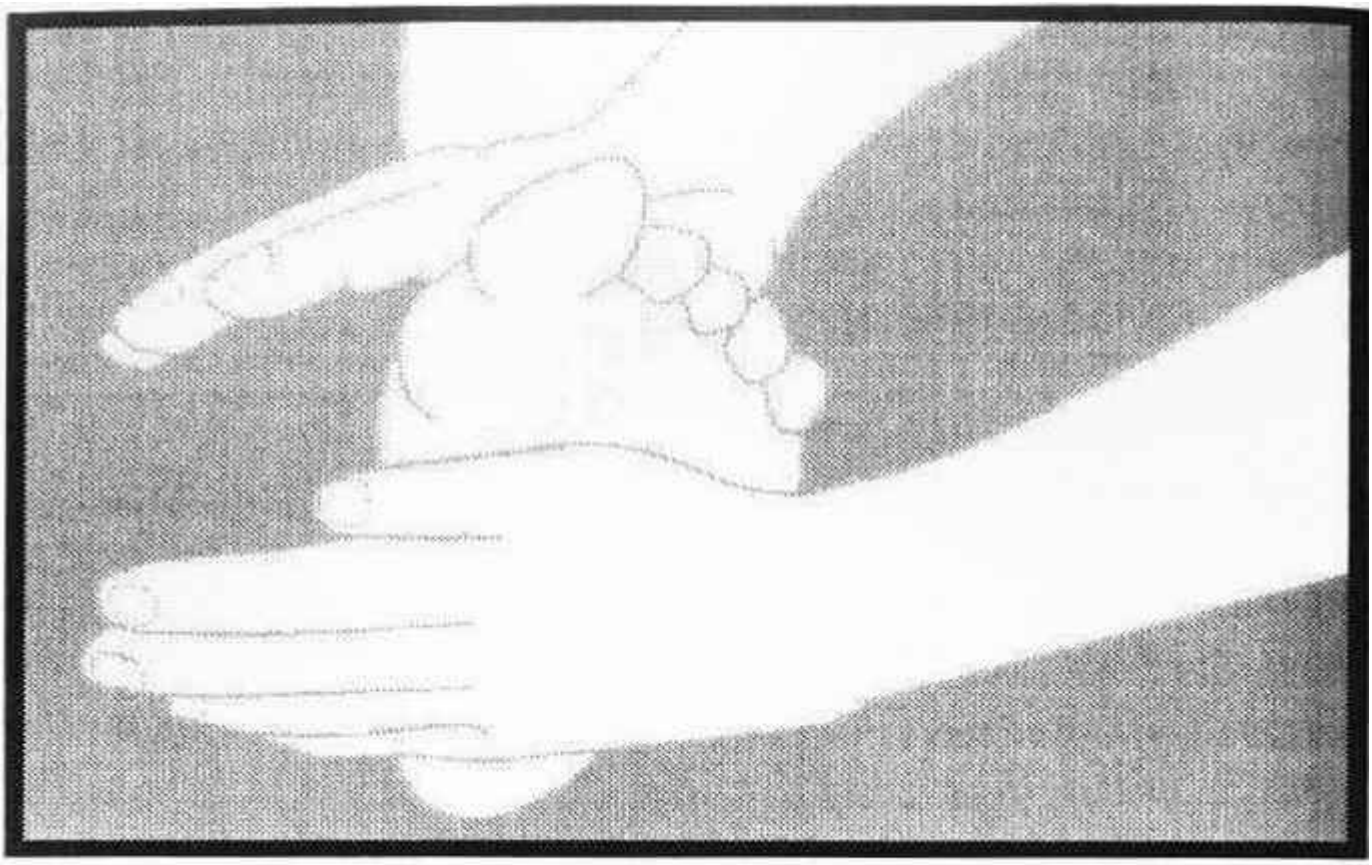

Rys. 179

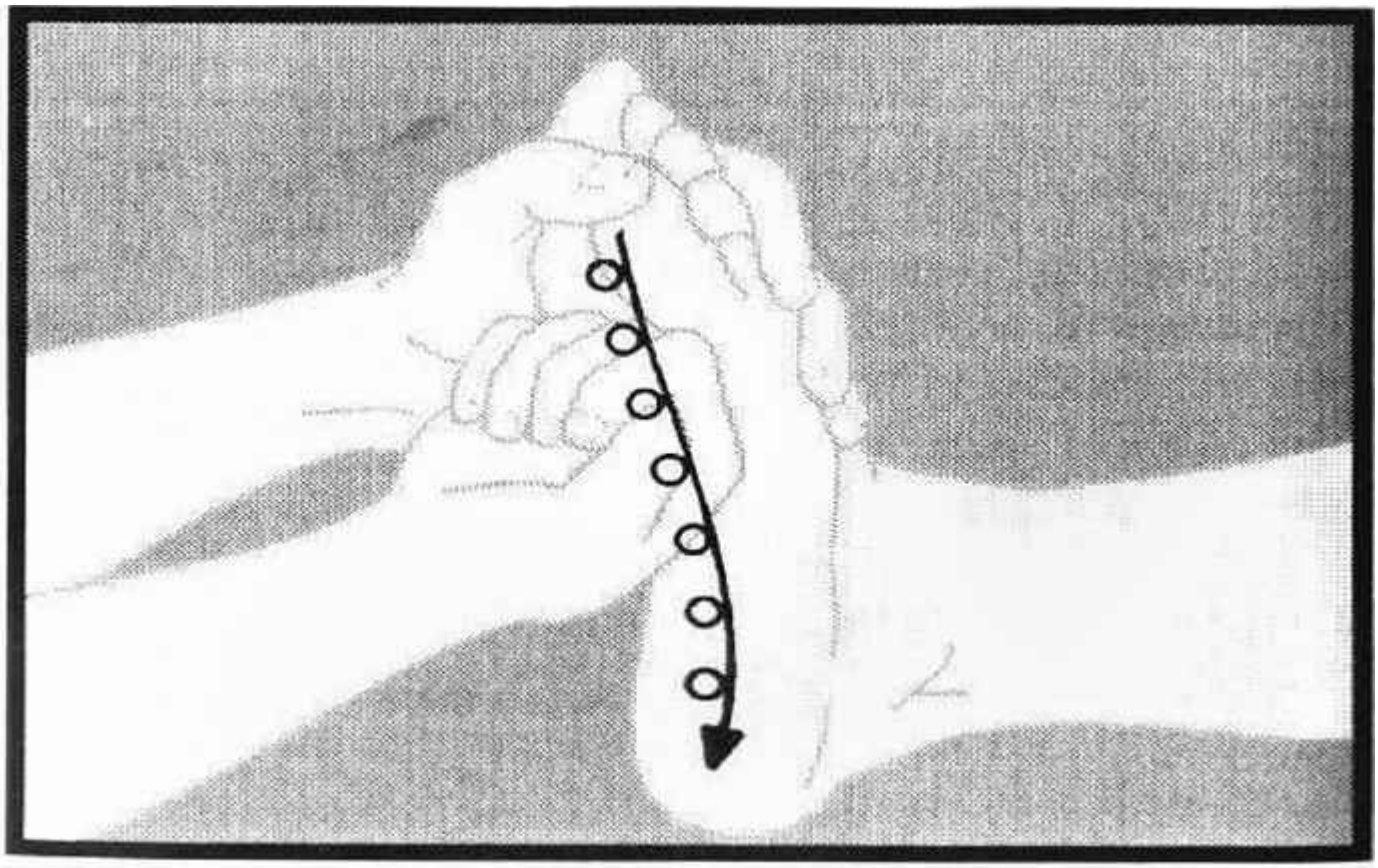

Rys. 180

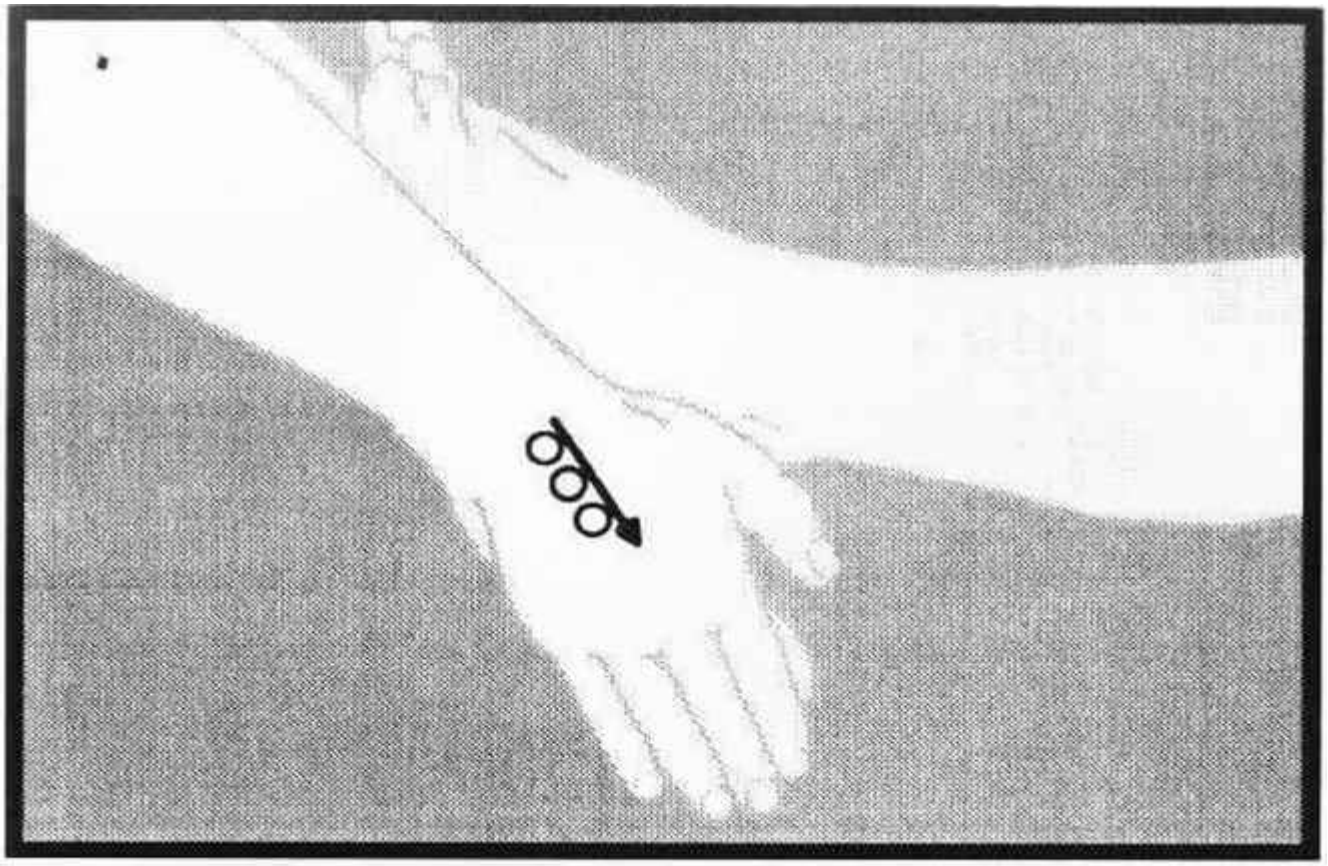

Rys. 181

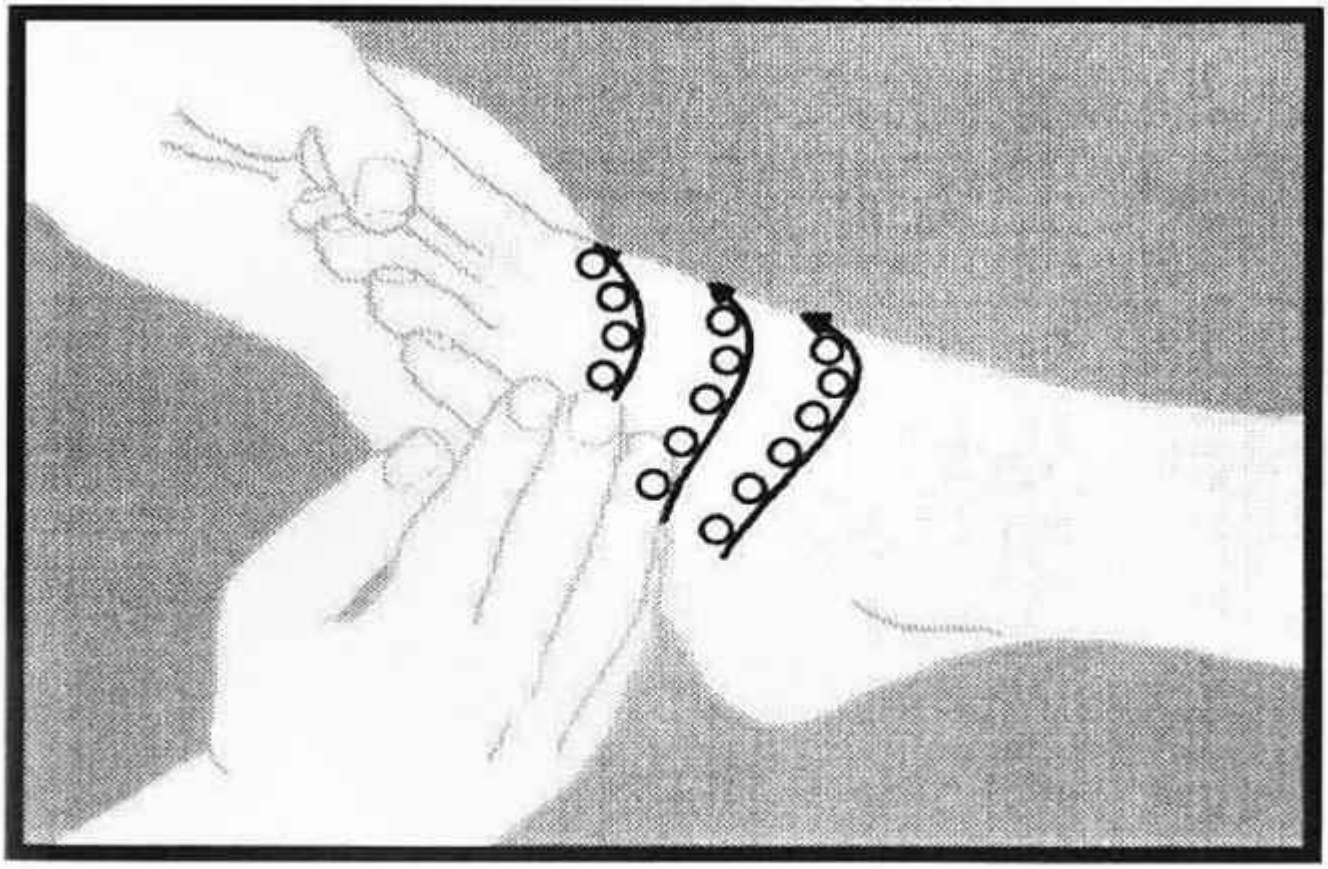

Rys. 182

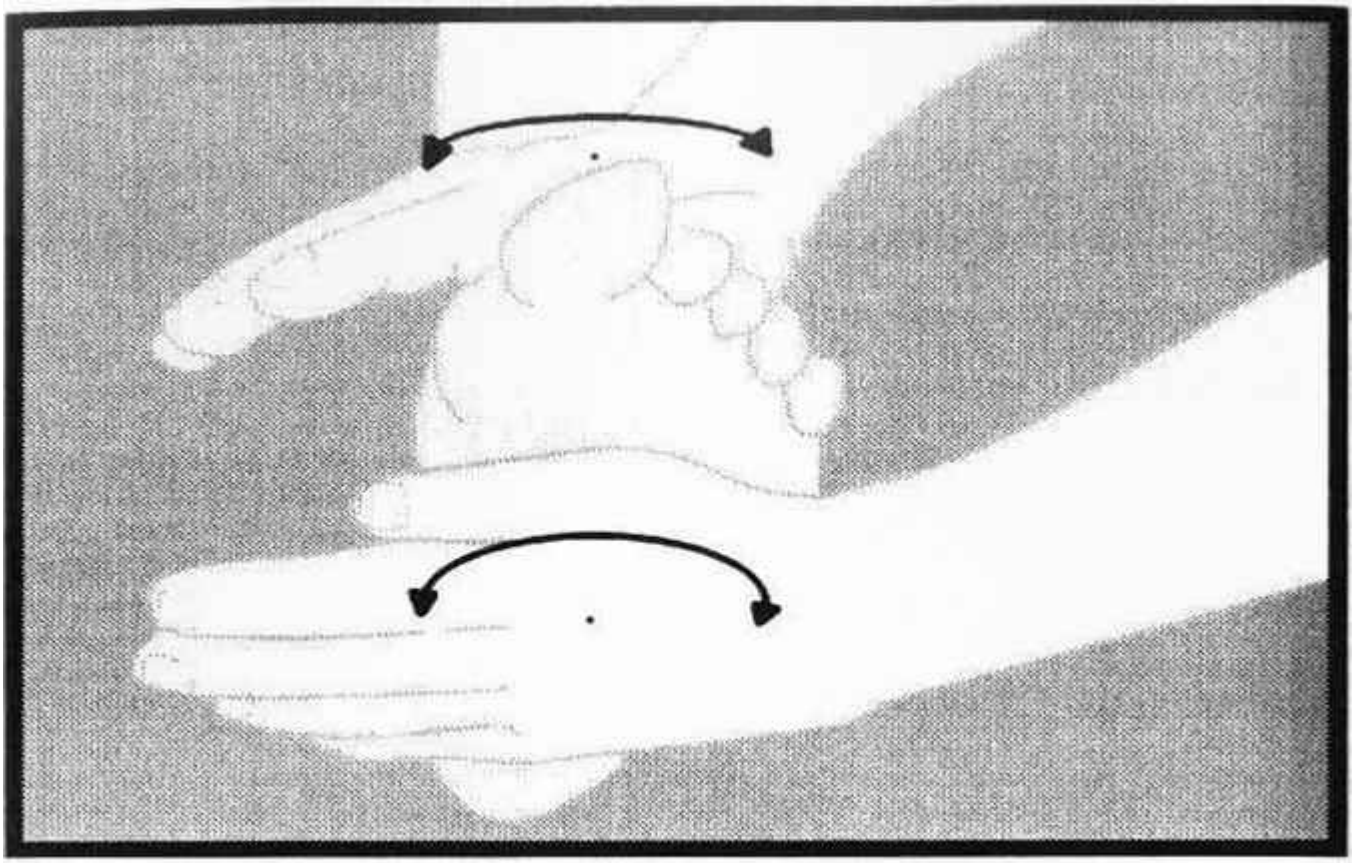

Rys. 183

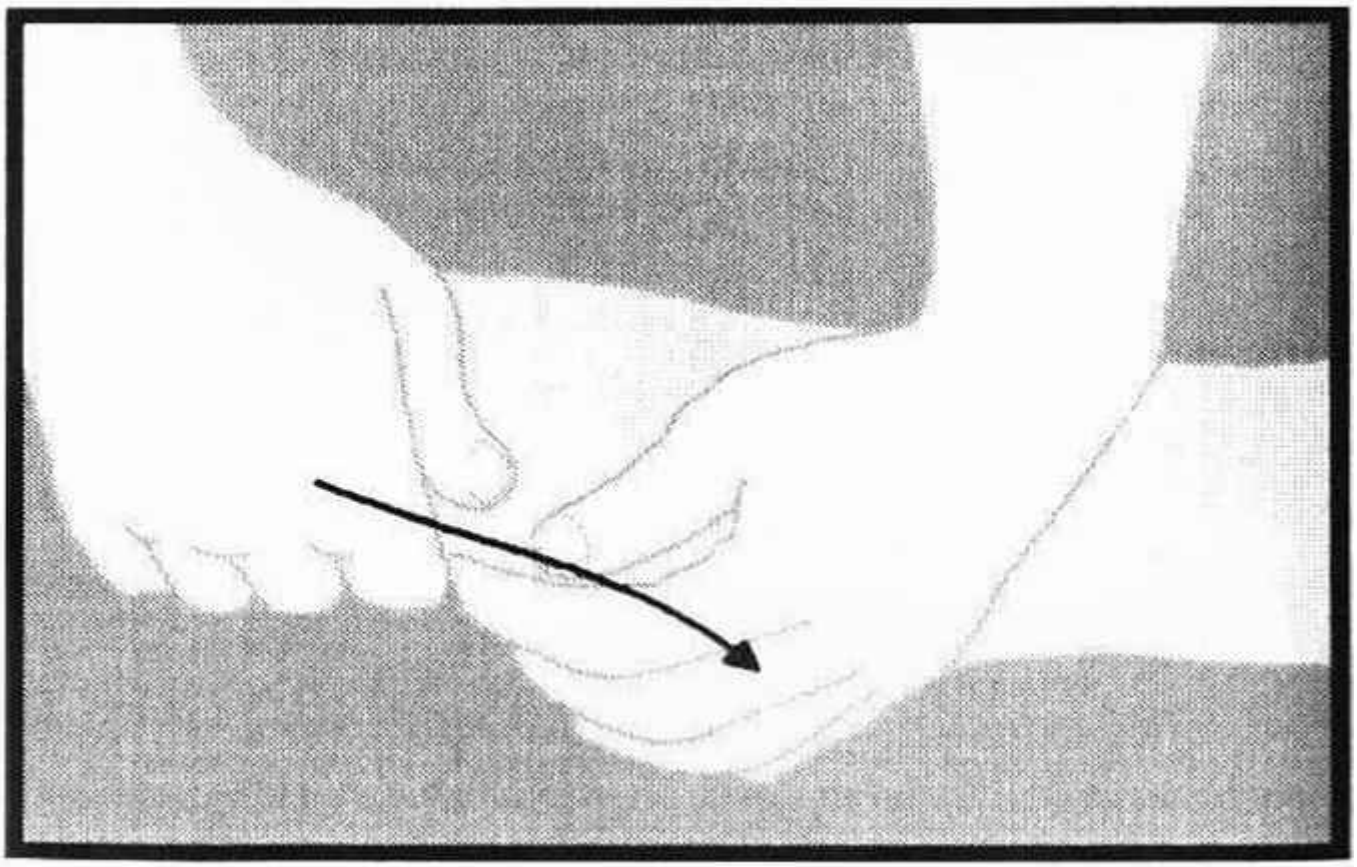

Rys. 184

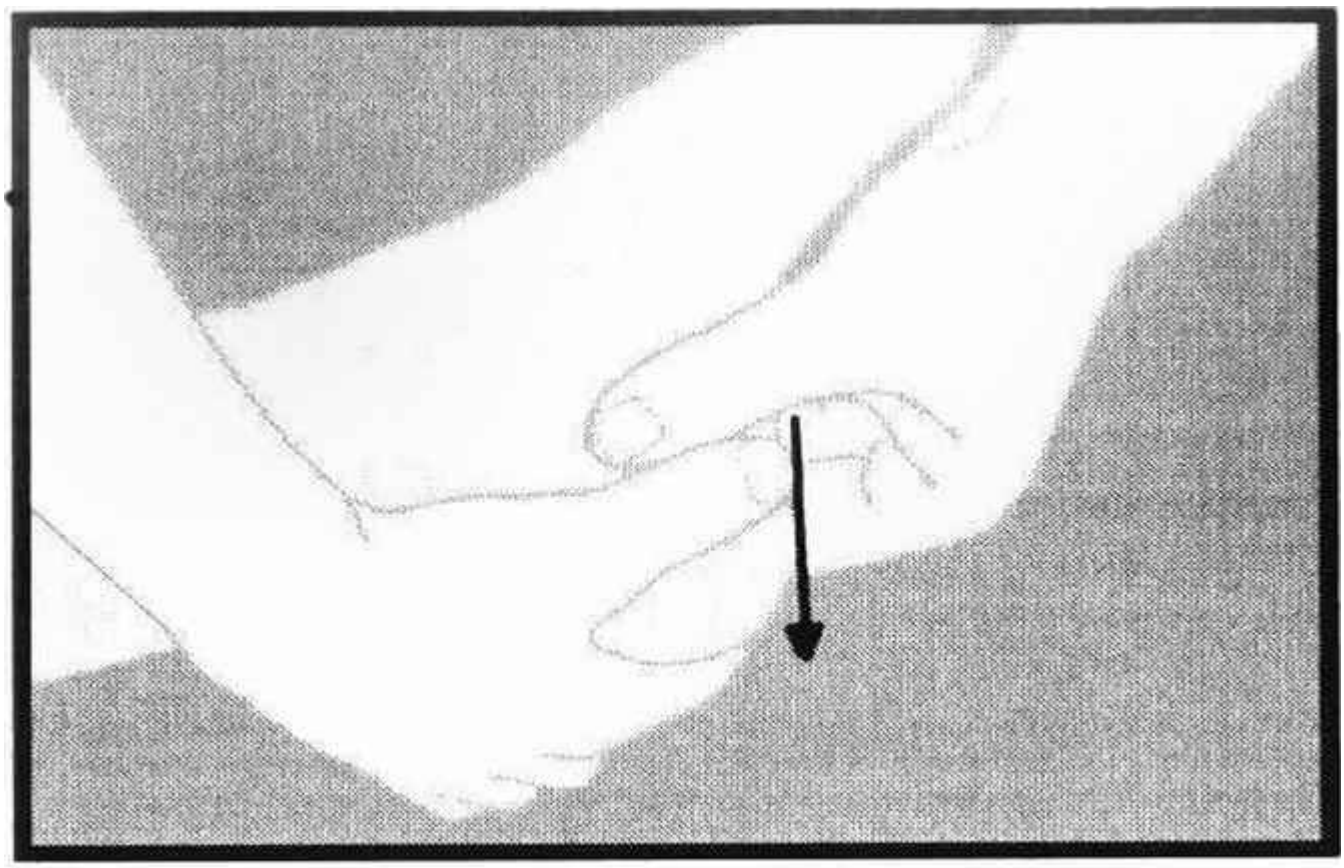

Rys. 185

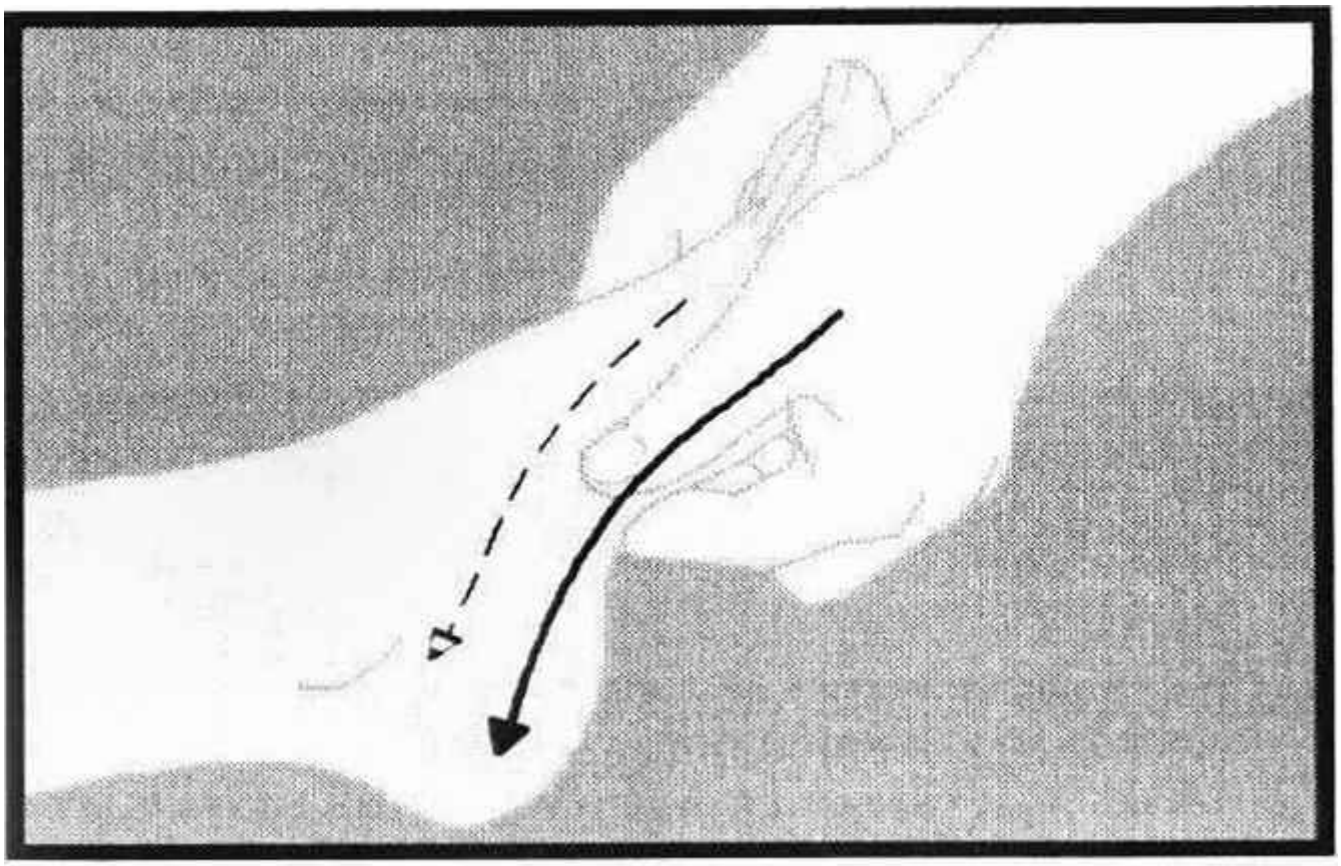

Rys. 186

Jedna ręka opracowuje brzeg boczny, a druga brzeg przyśrodkowy stopy.

Uciski

4. Uciski "pierścieniowe" (Rys 187)
Wykonujemy je obydwoma rękami jednocześnie Kciuki ułożone są na stronie grzbietowej, zas pozostałe palce szczelnie obejmują stopę zamykając „pierścień"* W tym ułożeniu, przesuwając dłonie od palców w kierunku stawu skokowego, wykonujemy uciski

5. Kształtowanie sklepień stopy
Kształtowanie sklepień stopy odbywa się w trzech fazach:

A. Kciuki obydwu rąk umieszczamy na stronie podeszwowej, zas pozostałe palce na stronie grzbietowej stopy (Rys. 188).
Wykonując jednoczesne uciski kciukami w linii środkowej stopy, palcami pozostałymi rozciągamy kości śródstopia. Powtarzając tę czynność posuwamy się od nasady palców do pięty

B. Kciuki i kłęby masażysty znajdują się na grzbiecie stopy (Rys. 189). Pozostałe palce znajdują się w linii środkowej po stronie podeszwowej stopy. Wykonujemy jednocześnie uciski palcami na stronie podeszwowej i rozciąganie kości śródstopia kciukami i kłębami. W[r] kolejnych uciskach posuwamy się od nasady palców do pięty

C. Dłonie masażysty ułożone są obok siebie, poprzecznie do stopy po jej stronie przyśrodkowej (Rys. 190) Kciuki znajdują się na strome grzbietowej, zas palce pozostałe na stronie podeszwowej Wykonując jednocześnie uciski na

stronie podeszwowej i wygięcie kciukami strony grzbietowej, kształtujemy sklepienie podłużne stopy.

6. Uciski w przestrzeniach międzykostnych

Technika tego chwytu jest identyczna jak przy opracowaniu przestrzeni międzykostnych śródręcza

Oklepywanic (Rys. 191)

Wykonujemy tu oklepywanie „widelcowe" tylko na stronie podeszwowej stopy.

Wibracja (Rys. 192)

Wibrację wykonujemy w dwóch pasmach po stronie podeszwowej i w czterech- po stronie grzbietowej stopy

Roztrząsanie (Rys. 193)

Układamy ręce jak na rysunku Wykonując naprzemienne ruchy jak przy zacieraniu rąk, roztrząsamy stopę.

Rozluźnianie kości śródstopia (Rys. 194)

Kciuki masażysty ułożone są na dwóch sąsiednich kościach śródstopia. Pozostałe palce obejmują stopę z dwóch stron. Rozluźnianie polega na kilkakrotnym przesunięciu względem siebie sąsiednich kości śródstopia w płaszczyźnie prostopadłej do płaszczyzny stopy.

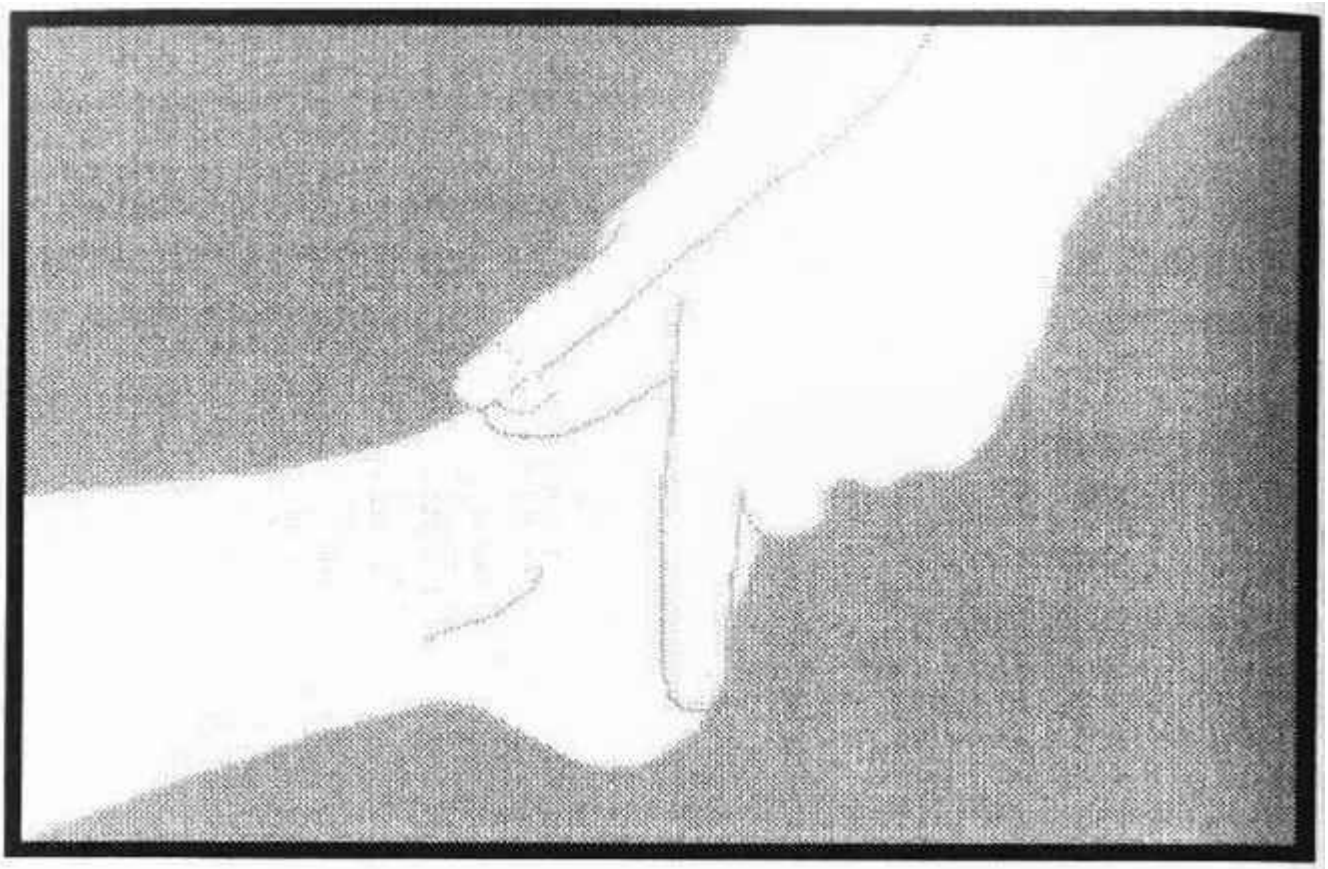

Rys. 187

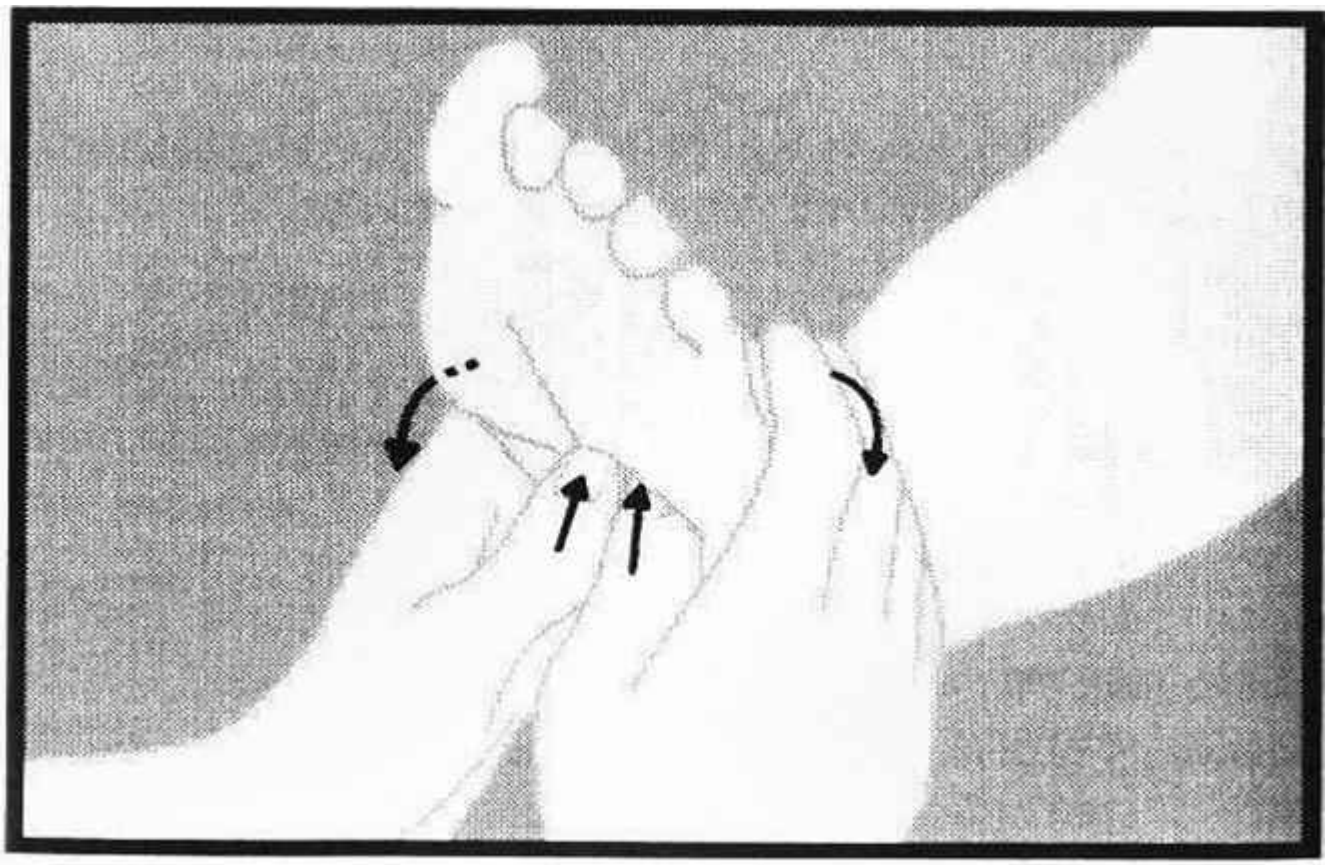

Rys. 188

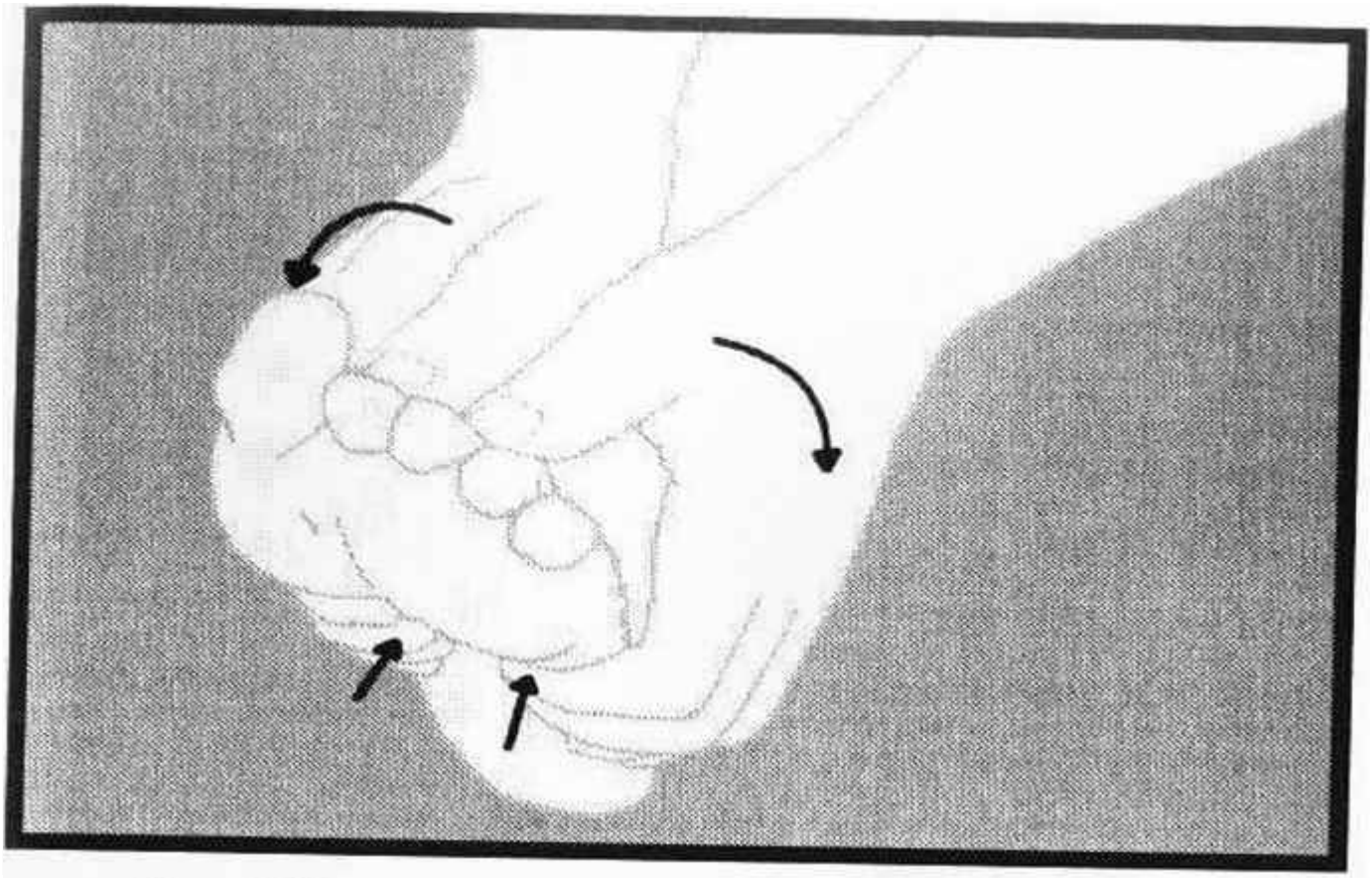

Rys. 189

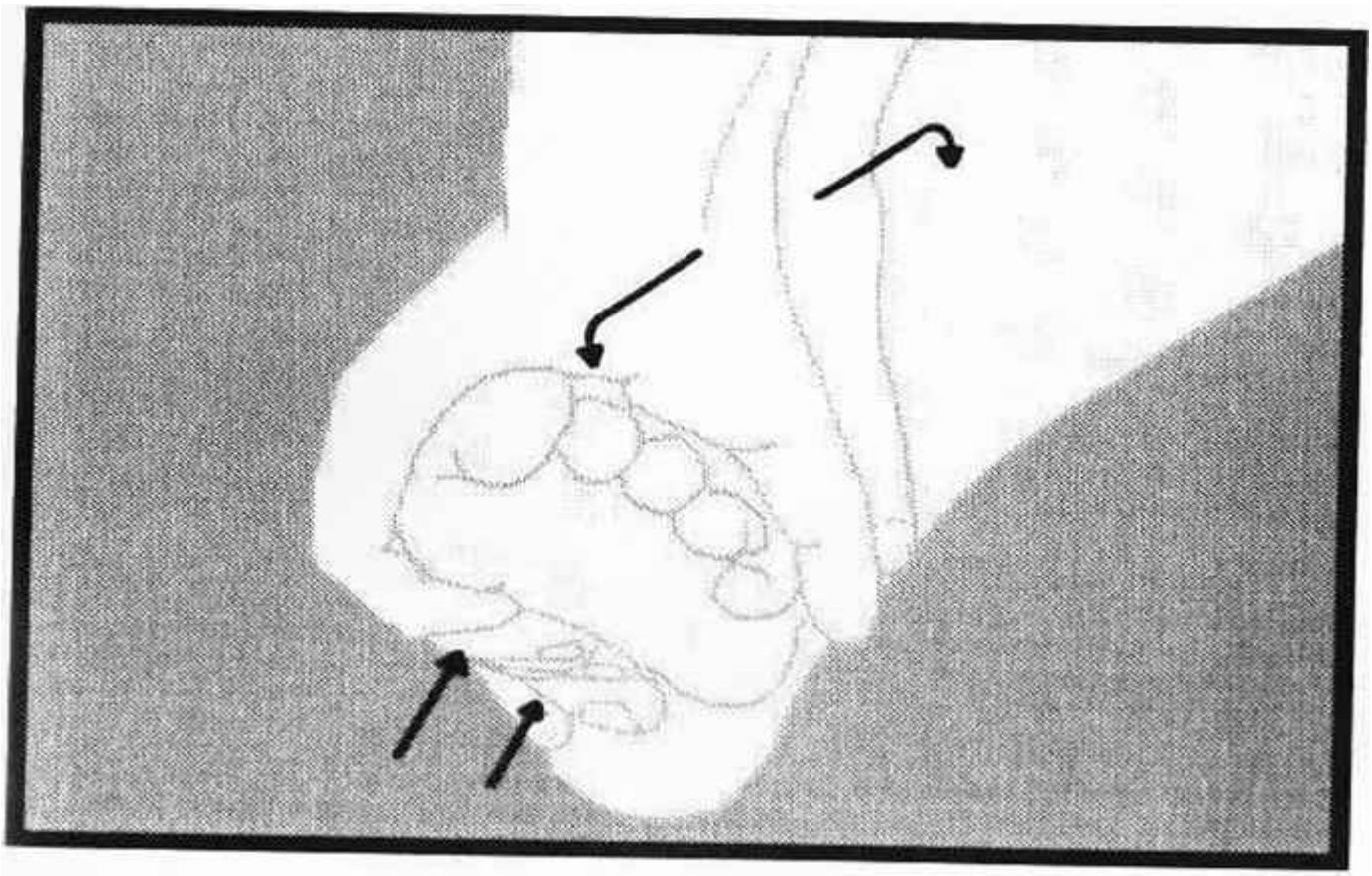

Rys. 190

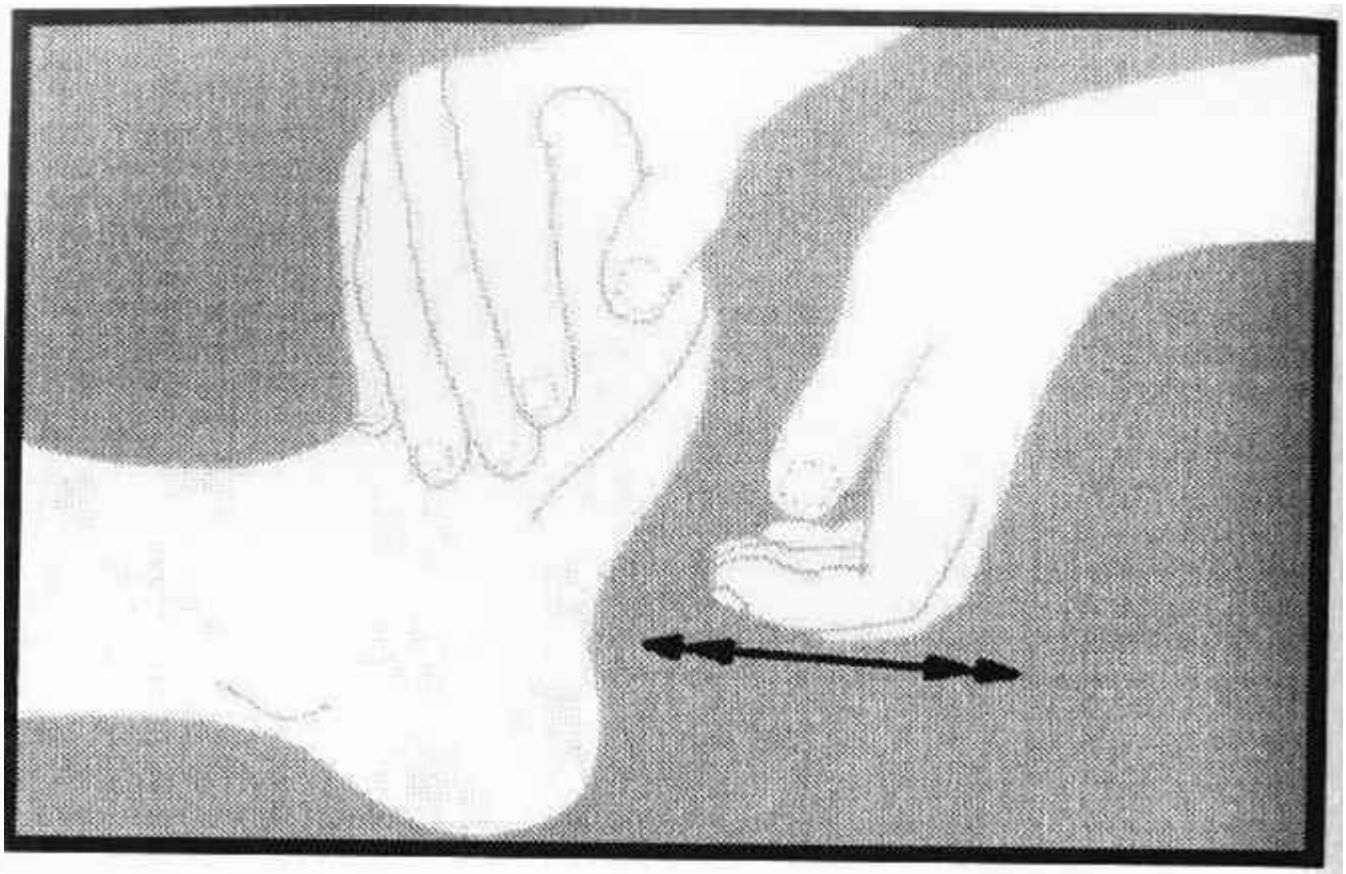

Rys. 191

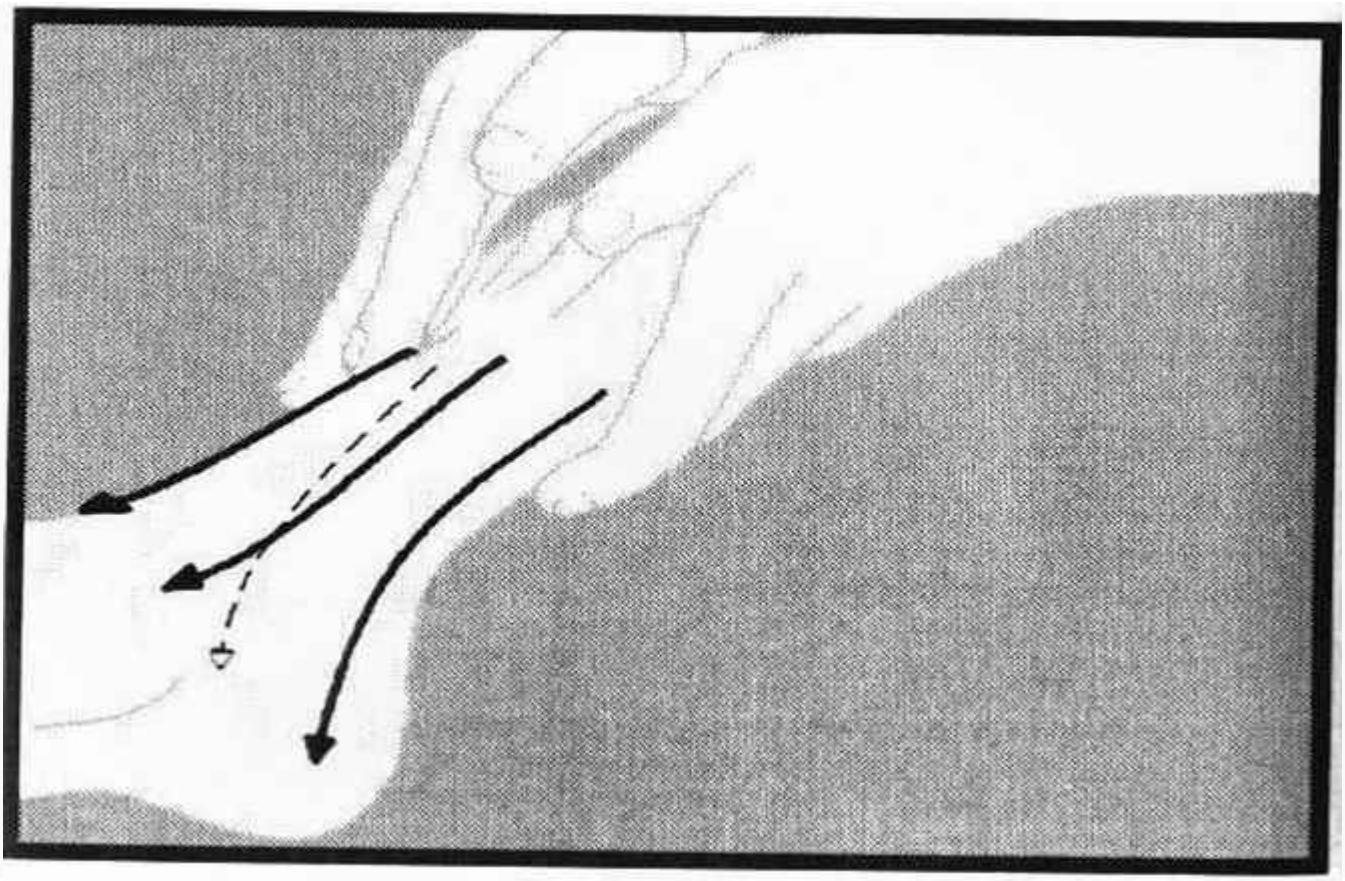

Rys. 192

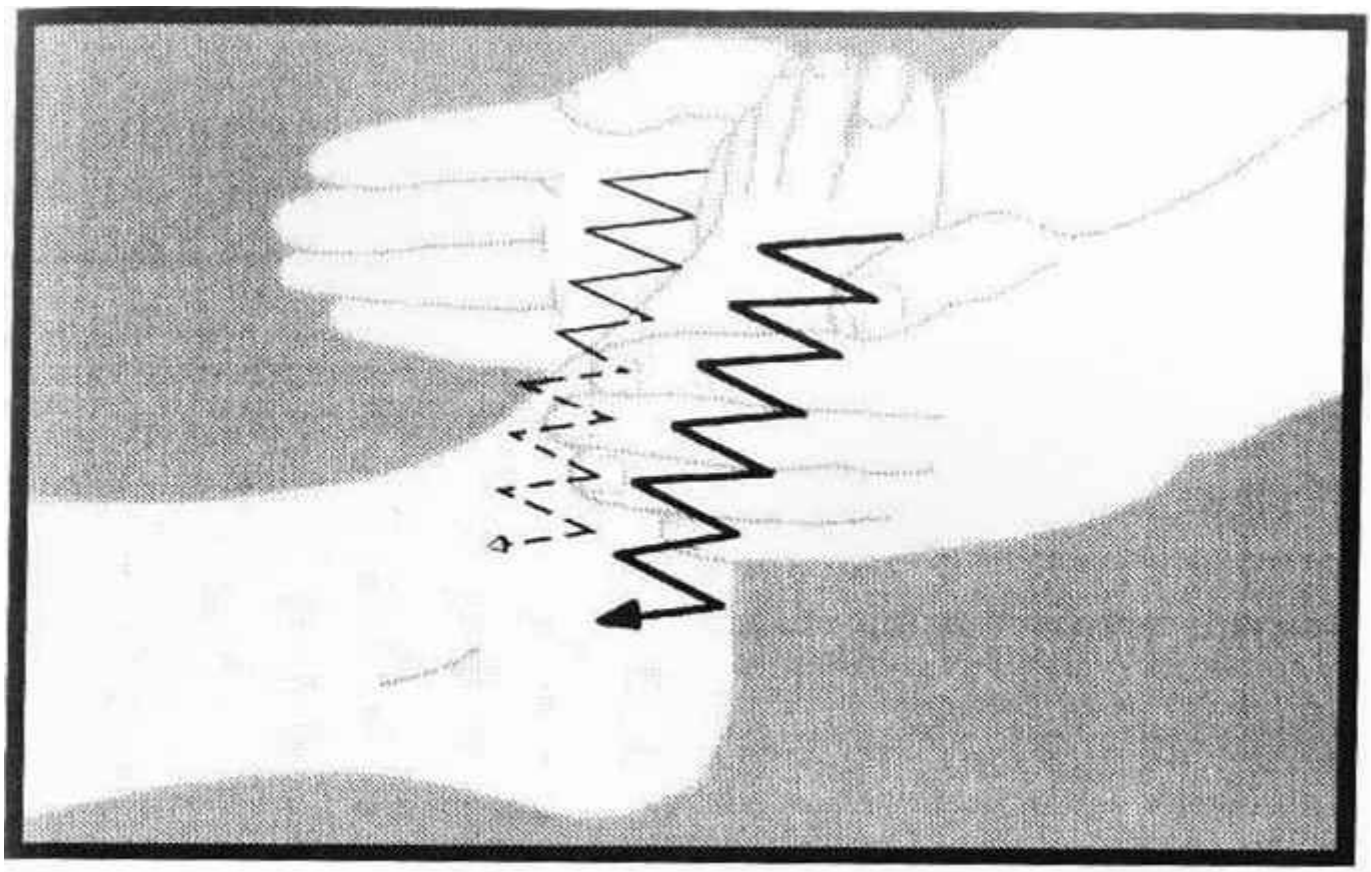

Rys. 193

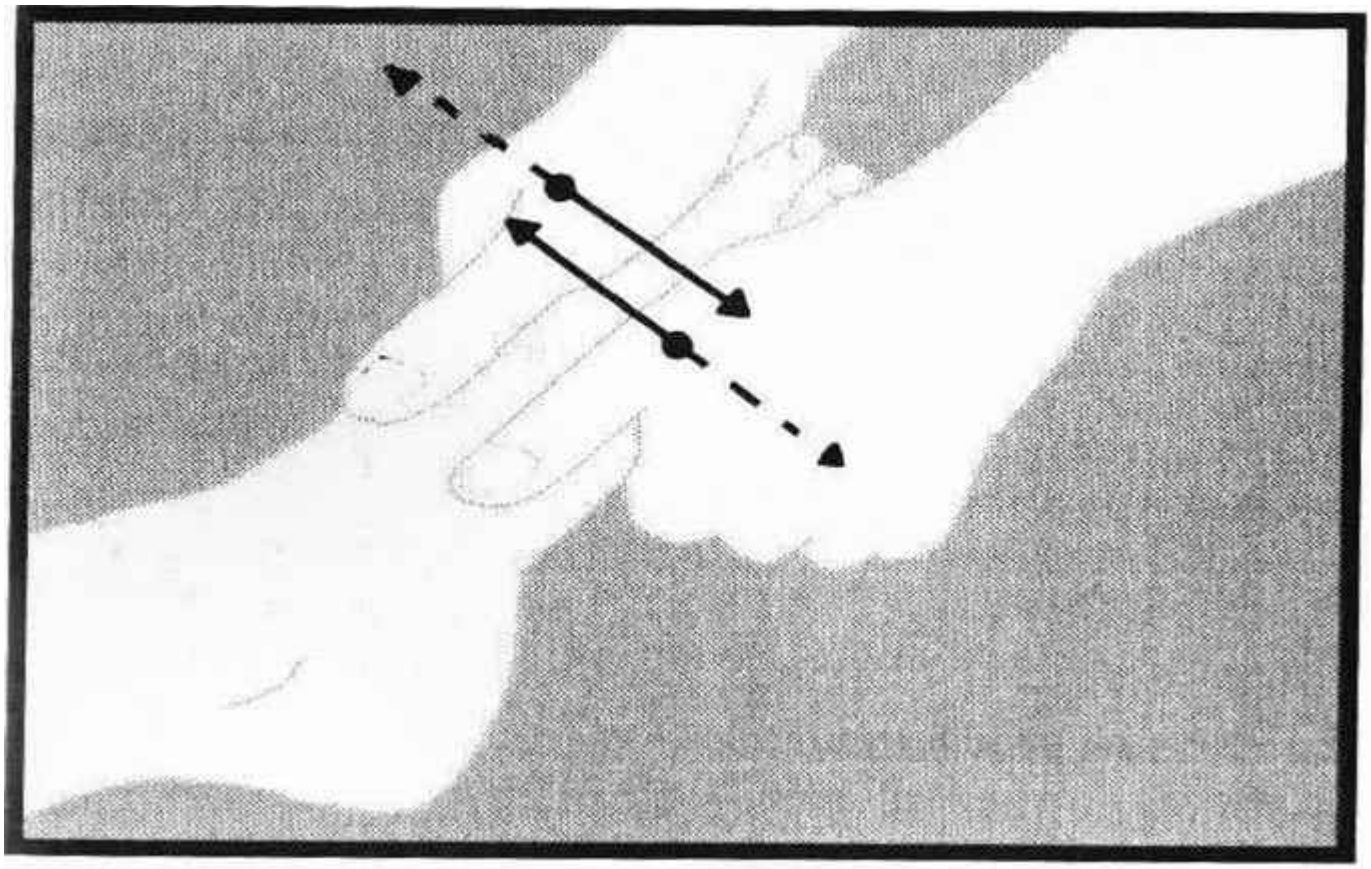

Rys. 194

STAW SKOKOWY

Głaskania

1. Głaskanie poprzecznie ułożonymi rękami
Głaskanie wykonujemy jednocześnie dwoma poprzecznie ułożonymi rękami. Jedna ręka głaszcze po stronie grzbietowej stopy i przedniej powierzchni stawu skokowego, druga zaś od guza piętowego po ścięgnie Achillesa na podudzie

2. Głaskanie „małe c" (Rys. 195)
Kciuki i palce wskazujące ułożone są pod kostkami: przyśrodkową i boczną. Głaskanie wykonujemy w liniach pokazanych na rysunku.

3. Głaskanie „duże c" (Rys. 196)
Kciuki i palce wskazujące ułożone są pod kostkami Rozchodzą się tak, że kciuki głaszczą dochodząc na przednią stronę podudzia, a palce wskazujące - na ścięgno Achillesa, omijając kostki.

4. Głaskanie ośmioma palcami dookoła kostek
Jedną ręką głaszczemy dookoła kostki przyśrodkowej, drugą dookoła kostki bocznej Ręce pracują naprzemiennie

5 Głaskanie paliczkówe
Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palców jednej ręki wykonujemy głaskanie po przedniej stronie stawu skokowego oraz po bokach ścięgna Achillesa

Rozcierania

1. Rozcieranie „małe c" (Rys. 197)
Kciuki i palce wskazujące ułożone są pod kostkami Rozcieranie wykonujemy wzdłuż linu zaznaczonych na rysunku

2. Rozcieranie „duże" (Rys. 198)
Kciuki i palce wskazujące ułożone są pod kostkami Rozcieramy w liniach pokazanych na rysunku.

3. Rozcieranie ośmioma palcami dookoła kostek (Rys. 199)
Dwoma rękami naprzemiennie rozcieramy wokół kostek. Jedną ręką wokół kostki przyśrodkowej, drugą- wokół kostki bocznej.

4. Rozcieranie czterema palcami
Rozcieranie wykonujemy poaiszając się poprzecznie ułożoną ręką od kostki bocznej do kostki przyśrodkowej. Najpierw opracowujemy przednią, a potem tylną (poprzecznie po ścięgnie Achillesa) powierzchnię stawu skokowego.

5. Rozcieranie ścięgna Achillesa
Wykonujemy je dwoma rękami po bokach ścięgna Achillesa. Rozcierając naprzemiennie, posuwamy się od guza piętowego na podudzie.

6. Rozcieranie stawu skokowego dziesięcioma palcami
Jedną rękę układamy na bocznej, a drugą na przyśrodkowej powierzchni stopy Rozcierając naprzemiennie, posuwamy się ze stopy na podudzie.

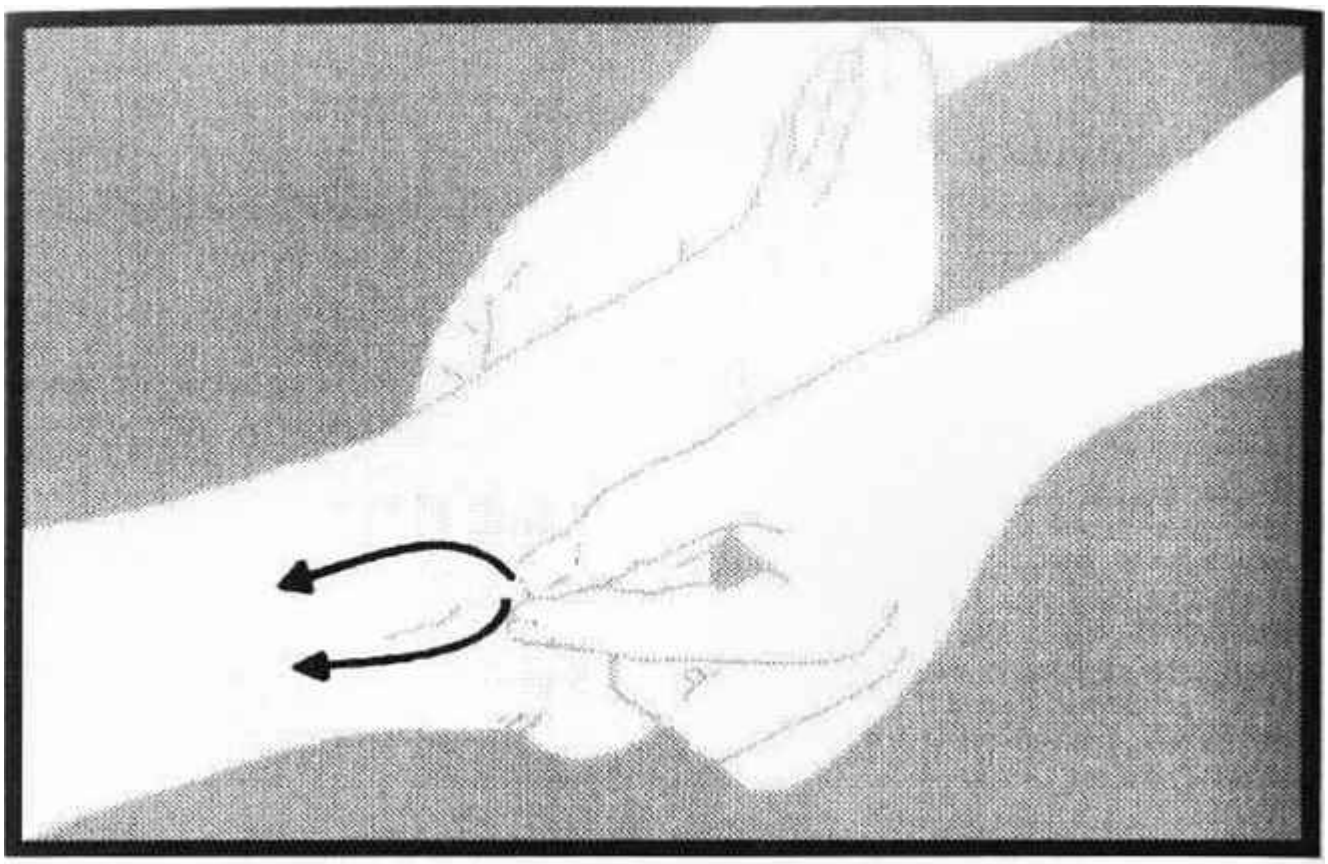

Rys. 195

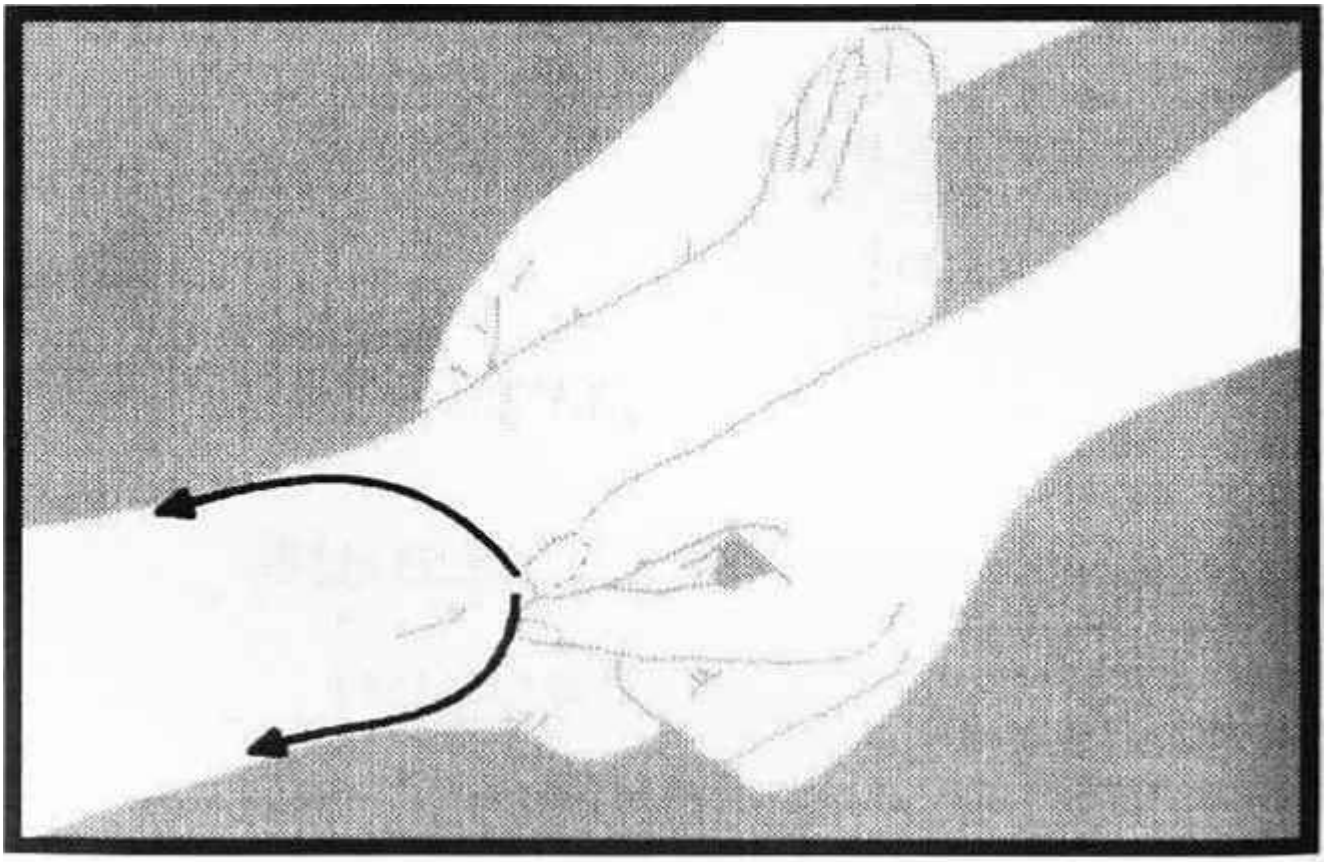

Rys. 196

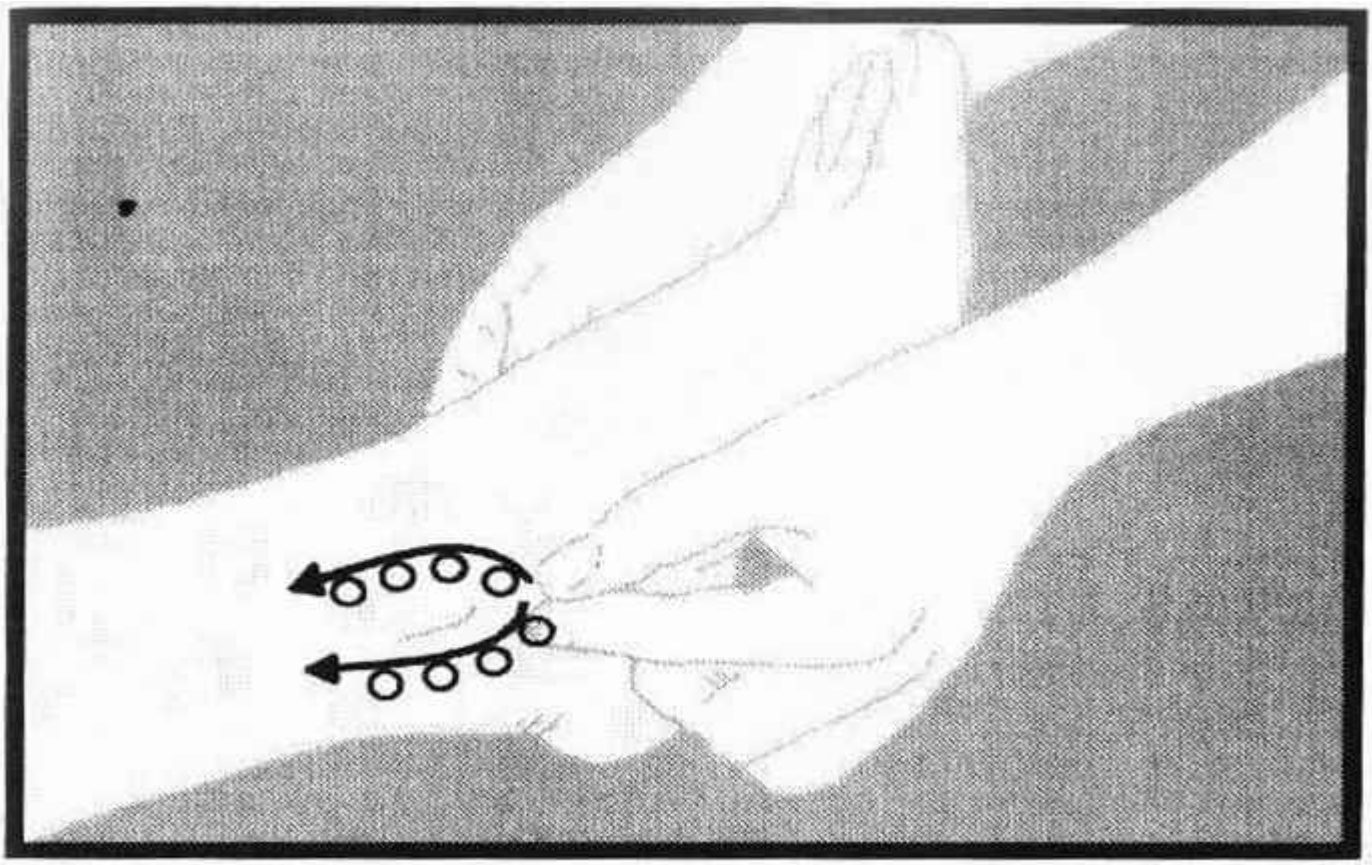

Rys. 197

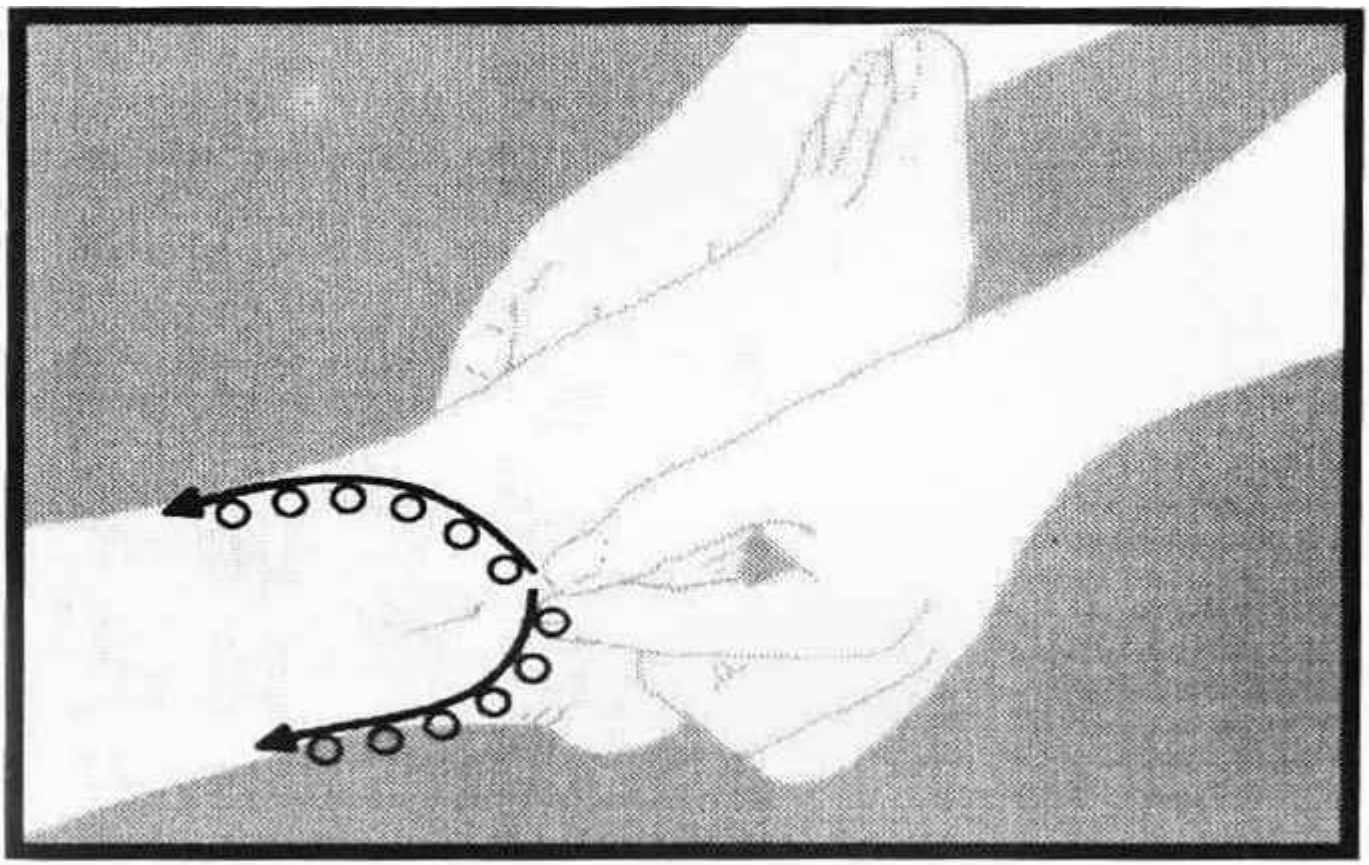

Rys. 198

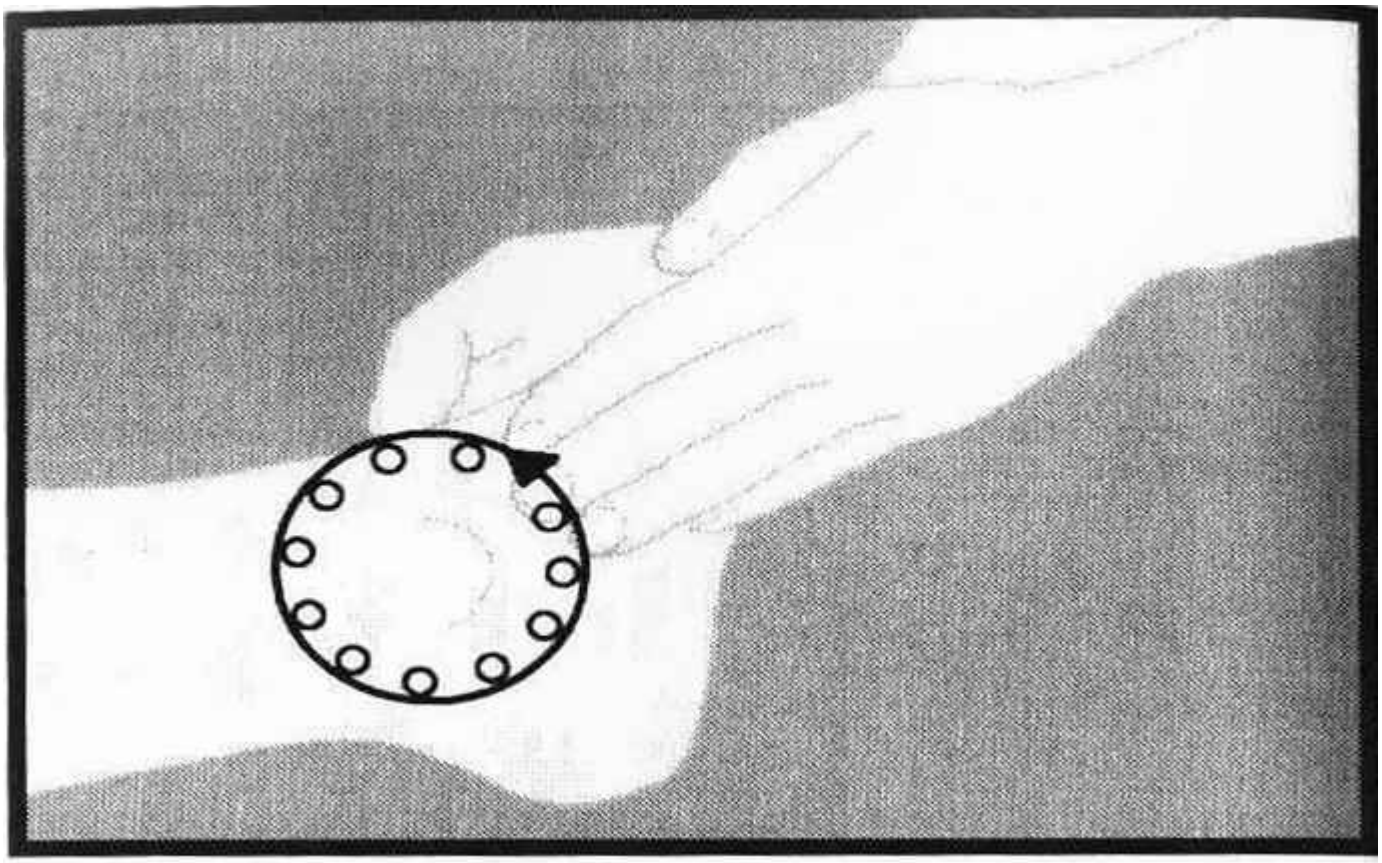

Rys. 199

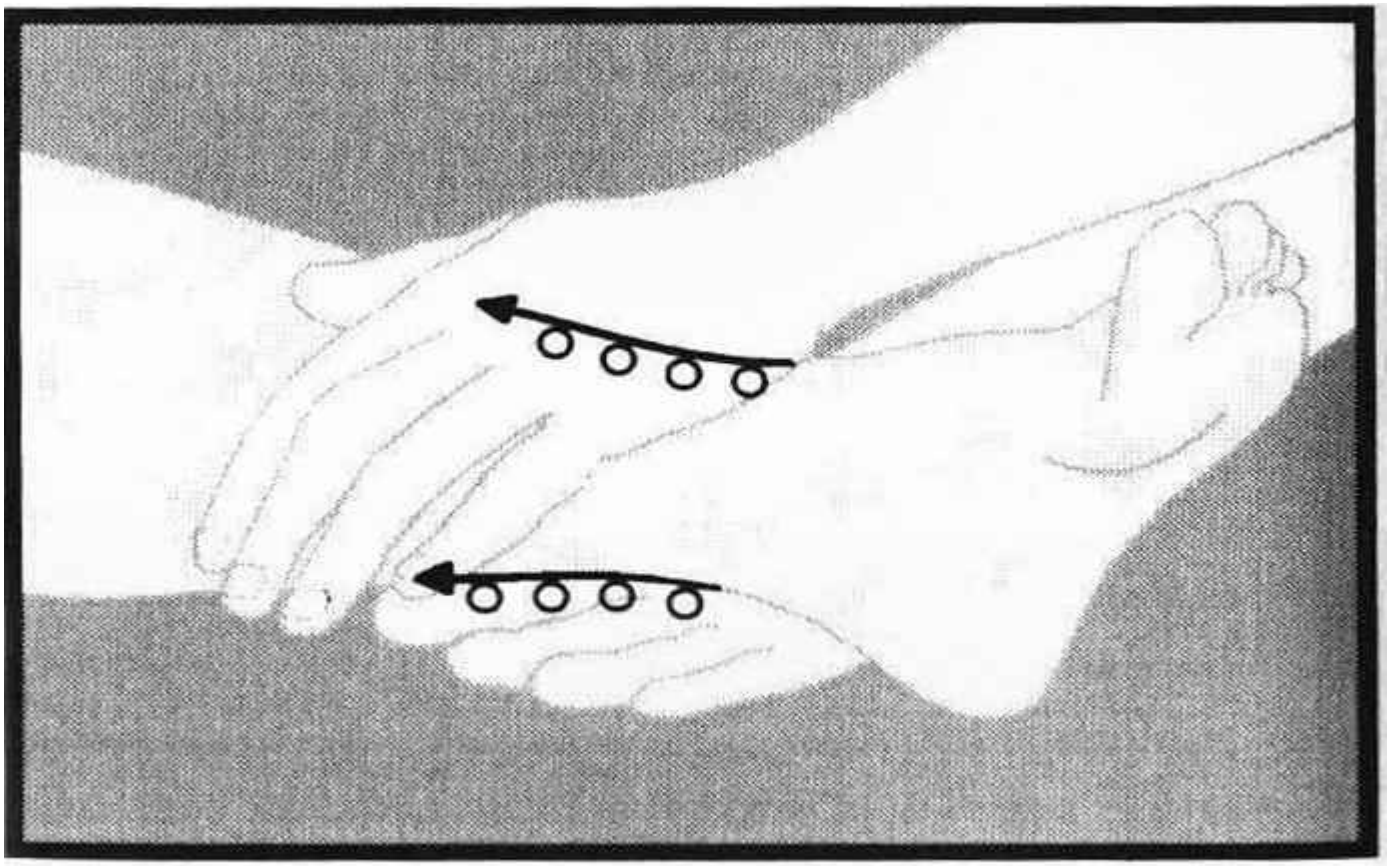

Rys. 200

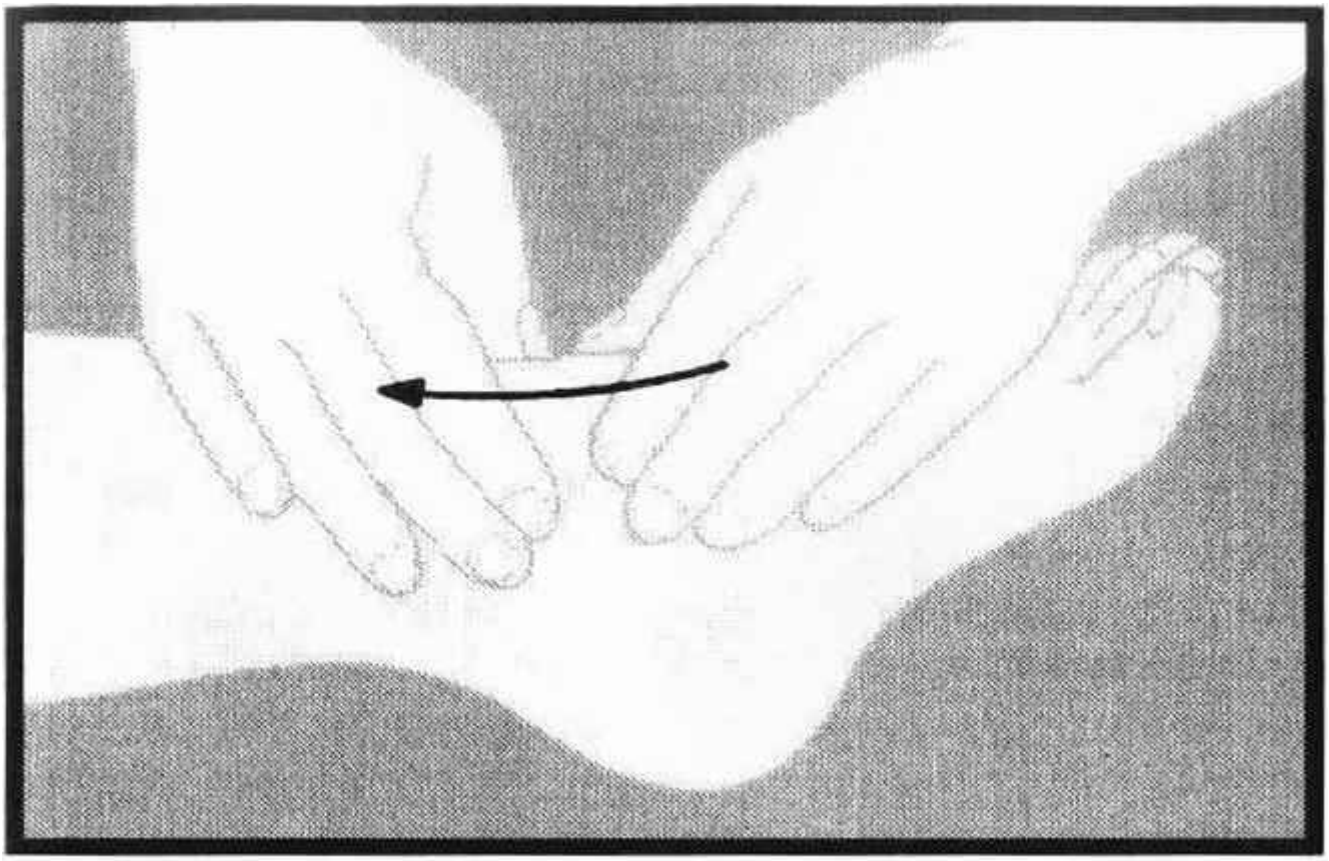

Rys. 201

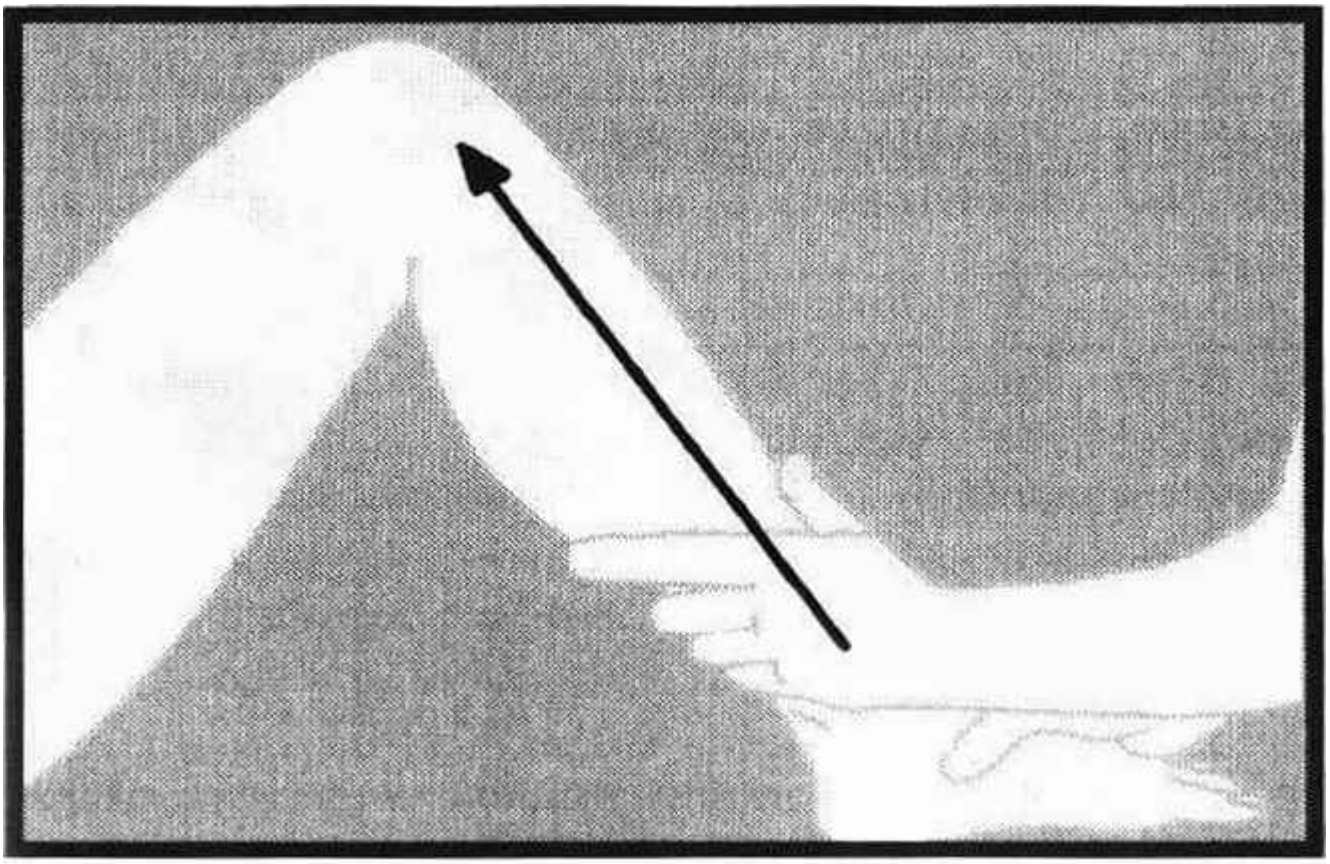

Rys. 202

7. Rozcieranie kłębami (Rys. 200)
Poprzecznie ułożonymi nasadami dłoni jedna na przedniej stronie stawu skokowego, druga na guzie piętowym, rozcieramy naprzemiennie przednią i tylną powierzchnię stawu skokowego.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 201)
Rękami ułożonymi obok siebie po stronie przedniej stawu skokowego, używając kciuków, palców wskazujących i środkowych, chwytamy tkanki znajdujące się pomiędzy kostkami i ugniatamy je, posuwając się od kości stępu na podudzie. W podobny sposób ugniatamy ścięgno Achillesa, posuwając się od guza piętowego na podudzie.

2. Ugniatanie podłużne
Wykonujemy je dwoma rękami naprzemiennie. Jedna ręka ugniata tkanki pomiędzy kostkami po stronie przedniej stawu skokowego, a druga opracowuje ścięgno Achillesa

Uciski

Na stawie skokowym wykonujemy uciski „pierścieniowe". Kciuki ułożone obok siebie znajdują się na przedniej powierzchni stawu skokowego. Pozostałe palce szczelnie obejmują stopę tuż poniżej stawu skokowego. Wykonując uciski lednocześnie dwoma rękami, przesuwamy się stopniowo wychodząc ponad staw

PODUDZIE

Głaskania

Głaskania możemy wykonać przy nodze wyprostowanej w kolanie lub zgiętej pod kątem zbliżonym do 90°

1. Głaskanie „widełkowe" jedną ręka (Rys. 202)
Ręką. ułożonąjak na ry sunku, wykonujemy głaskanie od stawu skokowego do miejsca powyżej stawu kolanowego Głaskanie wykonujemy w dwóch pasmach po stronie przednio-bocznej, a następnie drugą ręką po stronie przednio-przyśrodkowej podudzia

2. Głaskanie „widełkowe" dwoma rękami
Głaskanie to stanowi połączenie obydwu pasm z poprzedniego głaskania Obydwie ręce głaszczą równocześnie. Jedna po stronie przednio-bocznej. druga po stronie przednio-przyśrodkowej podudzia

3. Głaskanie „ręka za ręką" (Rys. 203)
Ręce masażysty, ułożone jak na rysunku, wykonują głaskanie od stawu skokowego do stawu kolanowego Po dojściu do stawu kolanowego kciuk ręki znajdującej się wyżej przegłaskuie do boku okolicę nad rzepką, zaś kciuk ręki znajdującej się niżej przegłaskuje do drugiego boku pod rzepką

4. Głaskanie poprzecznie ułożonymi rękami
Poprzecznie ułożonymi rękami wykonujemy głaskania w trzech pasmach:

- po stronie przyśrodkowej.
- po stronie bocznej.
- po kości strzałkowej (powierzchnia przednio-boczna).

5. Głaskanie "petlowe"
Poprzecznie ułożonymi rękami, na zmianę (raz jedną, raz dnigą) wykonujemy głaskanie po stronie tylnej podudzia. Jedną rękę układamy od strony bocznej, a drugą od strony przyśrodkowej. Po sześciokrotnym przegłaskamu tylnej strony podudzia każdą ręką zatrzymujemy się w okolicy stawu kolanowego Dostawiamy drugą rękę Od tej chwili ręce pracują równocześnie. Głaszczemy w dół, schodząc do stawu skokowego po stronie przyśrodkowej (jedną ręką) i po stronie bocznej (drugą ręką). Teraz przesuwamy obydwie ręce na powierzchnię przednią podudzia i głaszczemy rękami ułożonymi obok siebie, wychodząc ponad staw kolanowy

6. Głaskanie paliczkowe
Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palcówjednej ręki wykonujemy głaskanie po stronach przedniej, bocznej, przyśrodkowej i tylnej.

7 Głaskanie „pierścieniowe"
Kciuki umieszczone są obok siebie na stronie przednio-bocznej Pozostałe palce szczelnie obejmują podudzie. Tak utworzonym „pierścieniem" wykonujemy głaskanie, posuwając się od stawu skokowego do stawu kolanowego.

Rozcierania

Rozcierania, podobnie jak głaskania, możemy wykonywać zarowno przy nodze wyprostowanej, jak i zgiętej w stawie kolanowym.

1. Rozcieranie pasmowe kciukami

Kciukami ustawionymi obok siebie, pracując naprzemiennie, rozcieramy całą powierzchnię podudzia Rozpoczynamy od okolicy stawu skokowego, a kończymy na okolicy stawu kolanowego Ilość pasm jest uzależniona od objętości podudzia.

2. Rozcieranie ośmioma palcami

Ręce. pracując naprzemiennie, rozcierają najpierw stronę przednią, potem przyśrodkową i boczną, a w trzecim paśmie stronę tylną podudzia

3. Rozcieranie pięcioma palcami

Rozcieranie wykonujemy w dwóch pasmach

A. Rozcieranie po stronie bocznej obejmujące swym zasięgiem przednią i tylną stronę podudzia

B. Rozcieranie po stronie przyśrodkowej obejmujące swym zasięgiem również przednią i tylną stronę podudzia

4. Rozcieranie dziesięcioma palcami

Ręce pracując naprzemiennie jedna po stronie bocznej, a daiga po stronie przyśrodkowej, opracowują całe podudzie. Jest to połączenie obydwu pasm z poprzedniego rozcierania

5. Rozcieranie kłębami (Rys. 204)

Nasadami dłoni obu rąk rozcieramy naprzemiennie: jedną ręką powierzchnię tylno-boczną, a drugą ręką powierzchnię tylno-przyśrodkową.

6. Rozcieranie "grzebyczkowe" (Rys 205)

Rozcieranie wykonujemy jedną ręką zwiniętą w pięść ze schowanym kciukiem Opracowanie obejmuje dwa pasma Jedno

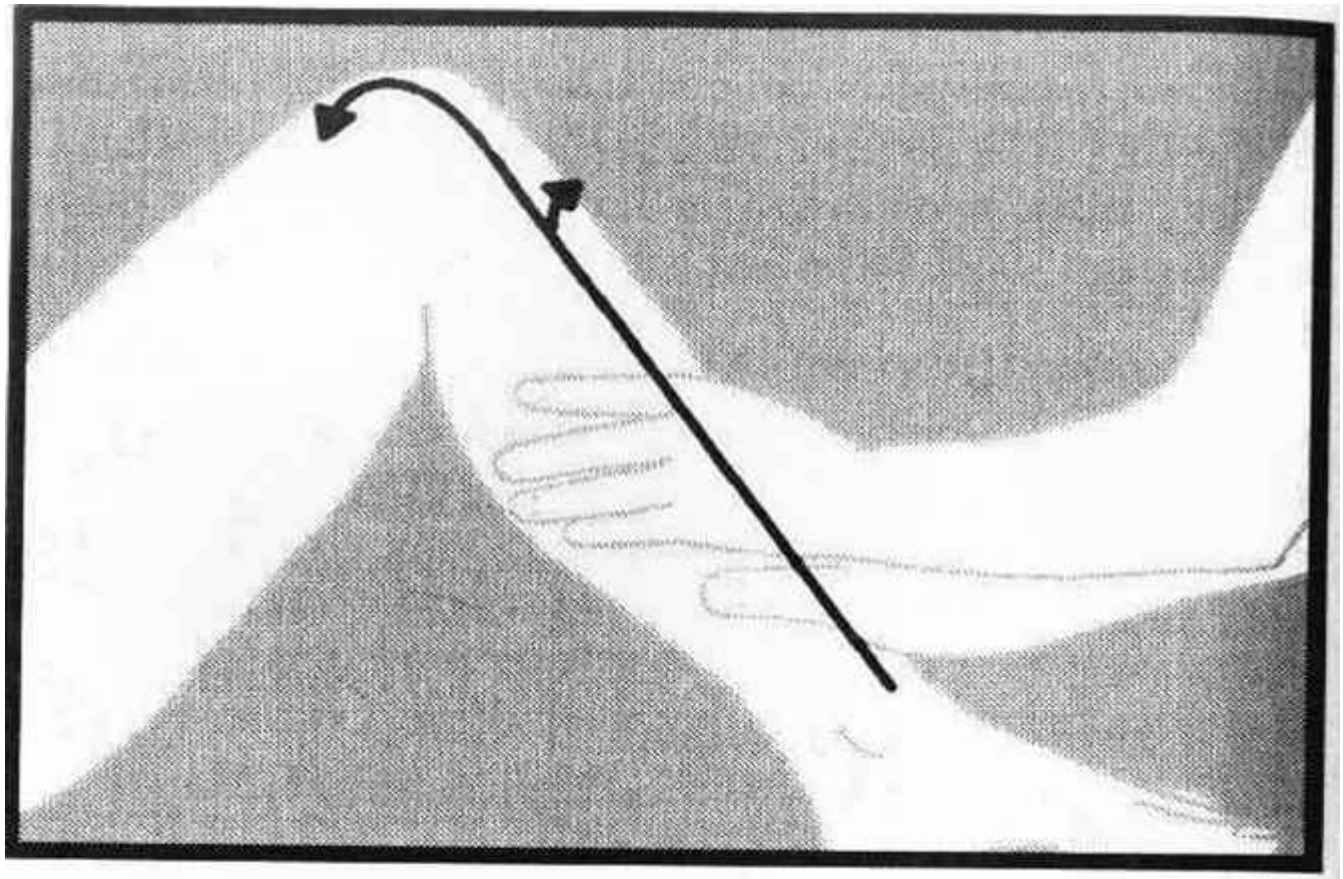

Rys. 203

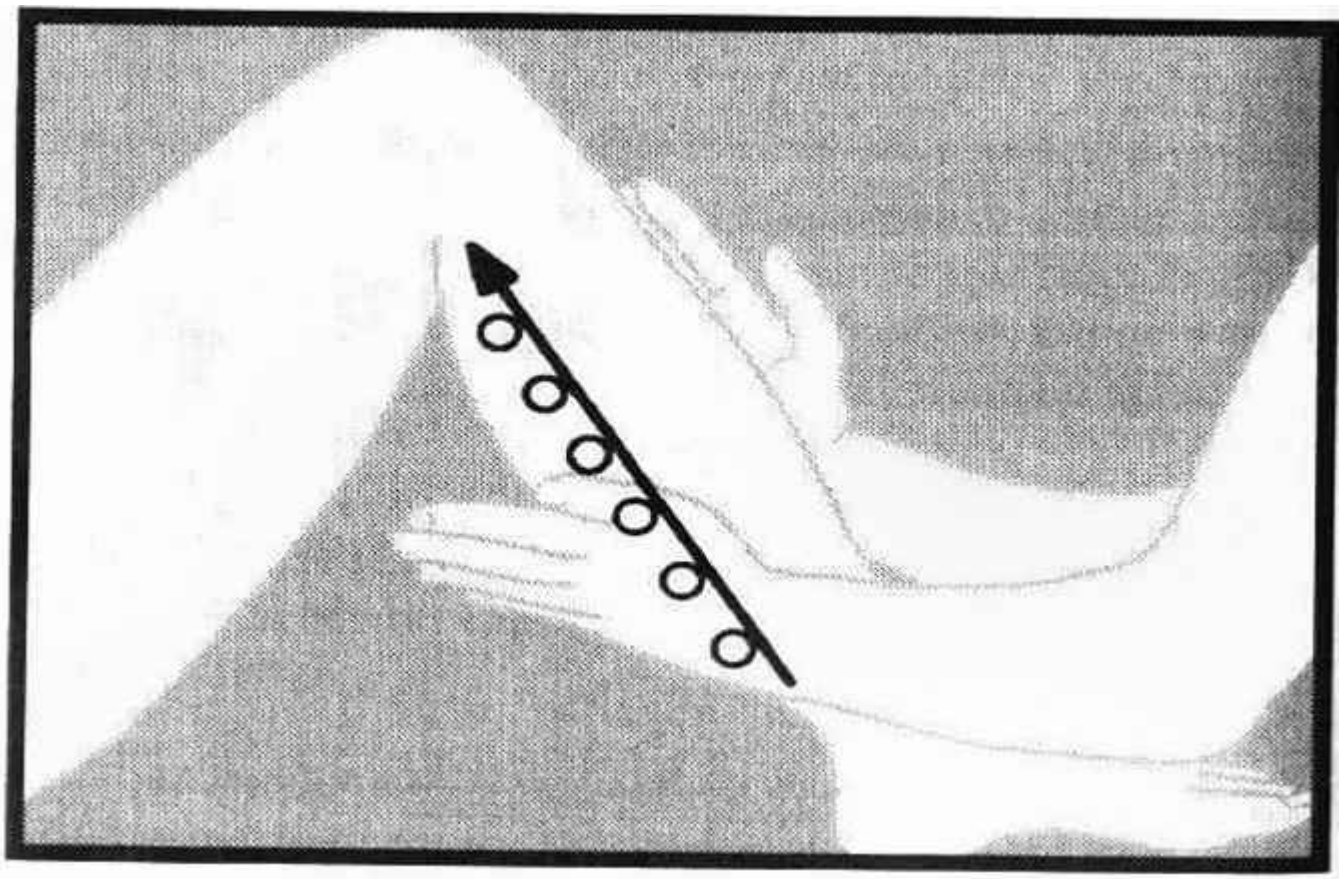

Rys. 204

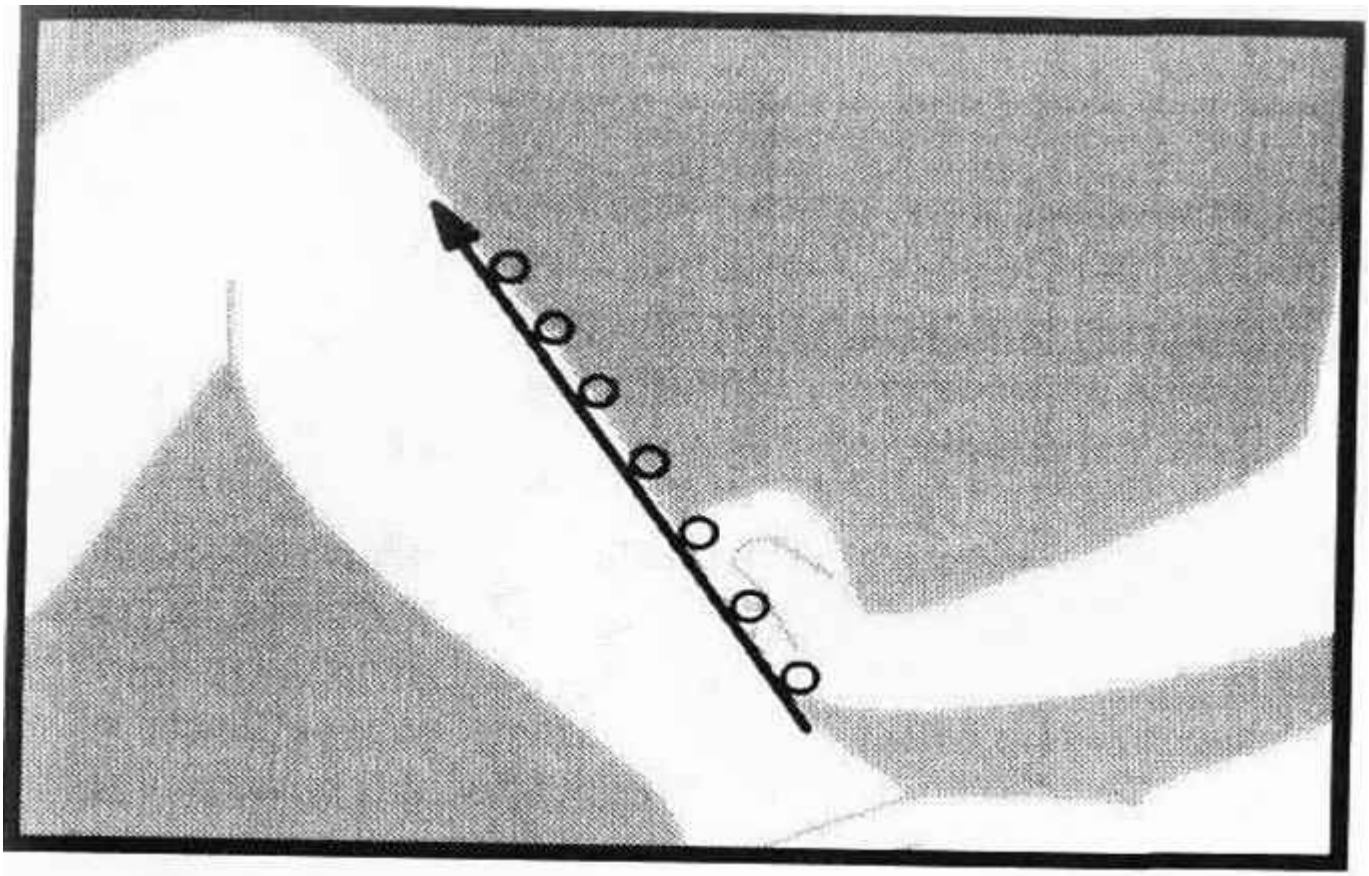

Rys. 205

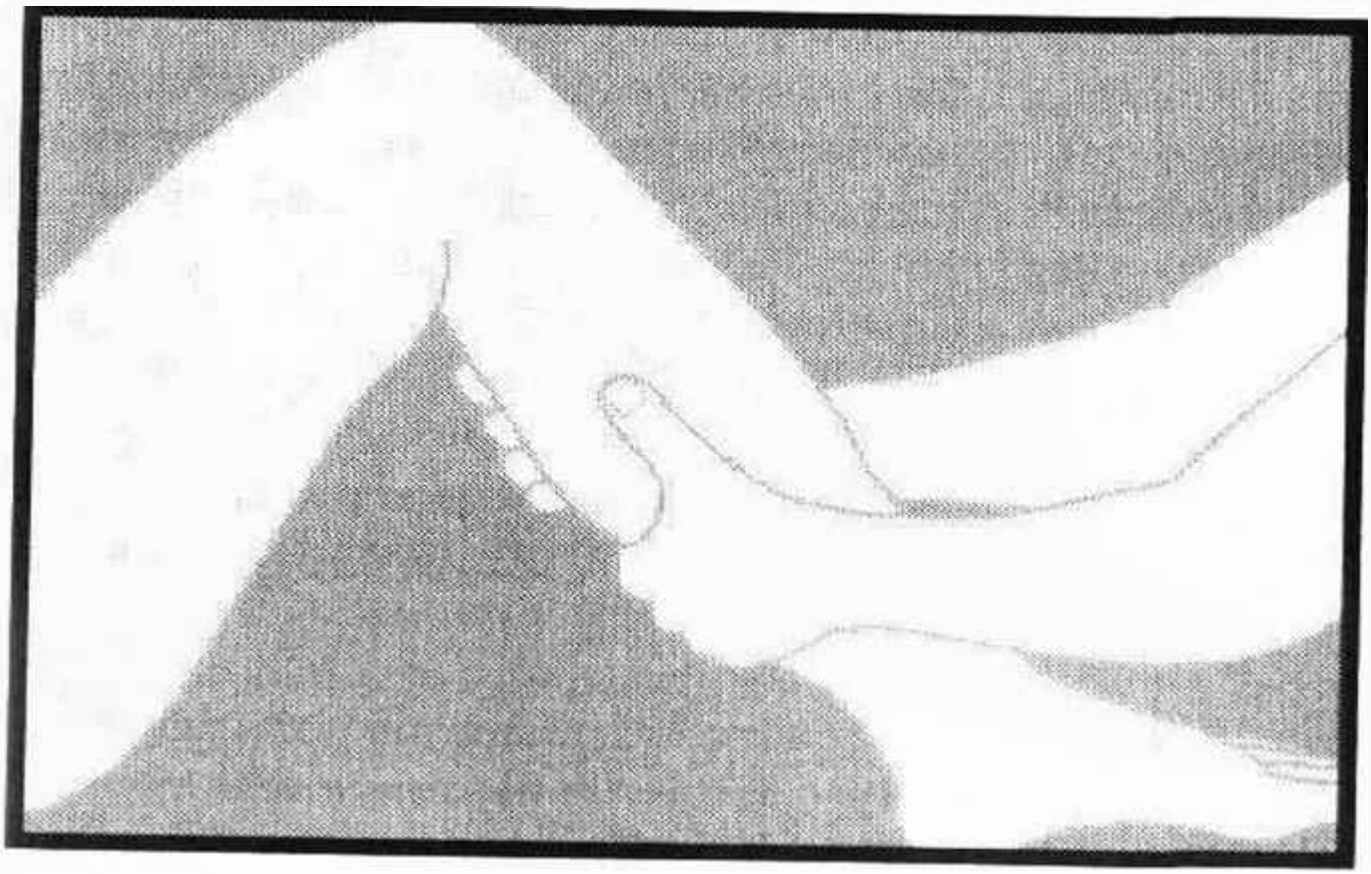

Rys. 206

po stronie tylnej podudzia, a drugie- po stronie przednio-bocznej (strzałkowej).

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne
Ugniatanie wykonujemy, ułożonymi obok siebie rękami, po stronach: przyśrodkowej, bocznej i strzałkowej.

2. Ugnlatanie „ręka za ręką" (Rys. 206)
Ugniatanie wykonujemy po stronie tylnej podudzia i jest ono formą ugniatania poprzecznego. Ręce masażysty, ułożone jak na rysunku, wykonują ugniatanie raz jedną, raz drugą ręką, posuwając się od stawu skokowego do stawu kolanowego.

3. Ugniatanie ze skręceniem (Rys. 207)
Noga pacjenta jest zgięta w kolanie i skręcona na zewnątrz w stawie biodrowym Opracowujemy tylko stronę tylną podudzia Rękami ułożonymi obok siebie (jak przy ugniataniu poprzecznym) wykonujemy jednocześnie ruchy w przeciwnych kierunkach W chwili kiedy palcamijednej ręki pociągamy mięśnie ku górze, kciukiem drugiej ręki popychamy w dół. W drugiej fazie postępujemy odwrotnie

4. "Przełamywanie" (Rys. 208)
Ułożenie nogi pacjenta jak i rąk masażysty jest takie samo, jak w poprzednim ugniataniu Jedyna różnica polega na tym. że kciuki są ułożone obok siebie, zaś palce pozostałe odsunięte od siebie Obydwie ręce pracują jednocześnie uciskając mocno kciukami na mięsnie W tym samym momencie pozostałe palce podciągają mięsnie do góry Ruch ten zbliżony jest do czynności, jaką wykonujemy przy przełamywaniu patyka W kolejnych „przełamywaniach" posuwamy się od stawu skokowego

do stawu kolanowego po stronie tylnej podudzia.

5. Ugniatanie podłużne
Ręce masażysty ułożone są na jednej wysokości i ruchami naprzemiennymi ugniatają, jedna ręka po stronie przyśrodkowej, druga ręka po stronie bocznej podudzia

Uciski

6. Uciski "półpierścieniowe"
Noga pacjenta jest zgięta w stawie kolanowym. Jedną rękę układamy na kolanie pacjenta, stabilizując tym samym całą kończynę. Drugą ręką wykonujemy uciski całą dłonią z odwiedzionym kciukiem, opracowując w pierwszym paśmie stronę przednią, przyśrodkową i tylną Teraz zamieniamy czynności rąk i opracowujemy daigie pasmo, obejmując strony przednią, boczną i tylną podudzia.

7. Uciski "pierścieniowe" naprzemienne (Rys. 209)
Ręce masażysty ułożone sąnajednej wysokości. Kciuki znajduią się po stronie strzałkowej, jeden nad drugim Pozostałe palce obejmują podudzie. Ręka, której kciuk znajduje się wyżej, przesuwa się nieznacznie w kierunku stawu kolanowego i wykonuje ucisk Druga ręka „dogania" rękę pierwszą i również wykonuje ucisk Z kolei ręka pierwsza znów przesuwa się w kieainku stawu kolanowego i tak postępując dochodzimy do stawu kolanowego.

8. Uciski "pierścieniowe" jednoczesne
Ucisk stanowi połączenie obydwu pasm z poprzedniego opracowania Ustawione obok siebie kciuki znajdują się na stronie przedniej, zaś pozostałe palce obejmują podudzie zamykając "pierścień" Dwoma rękami jednocześnie przesuwamy się od

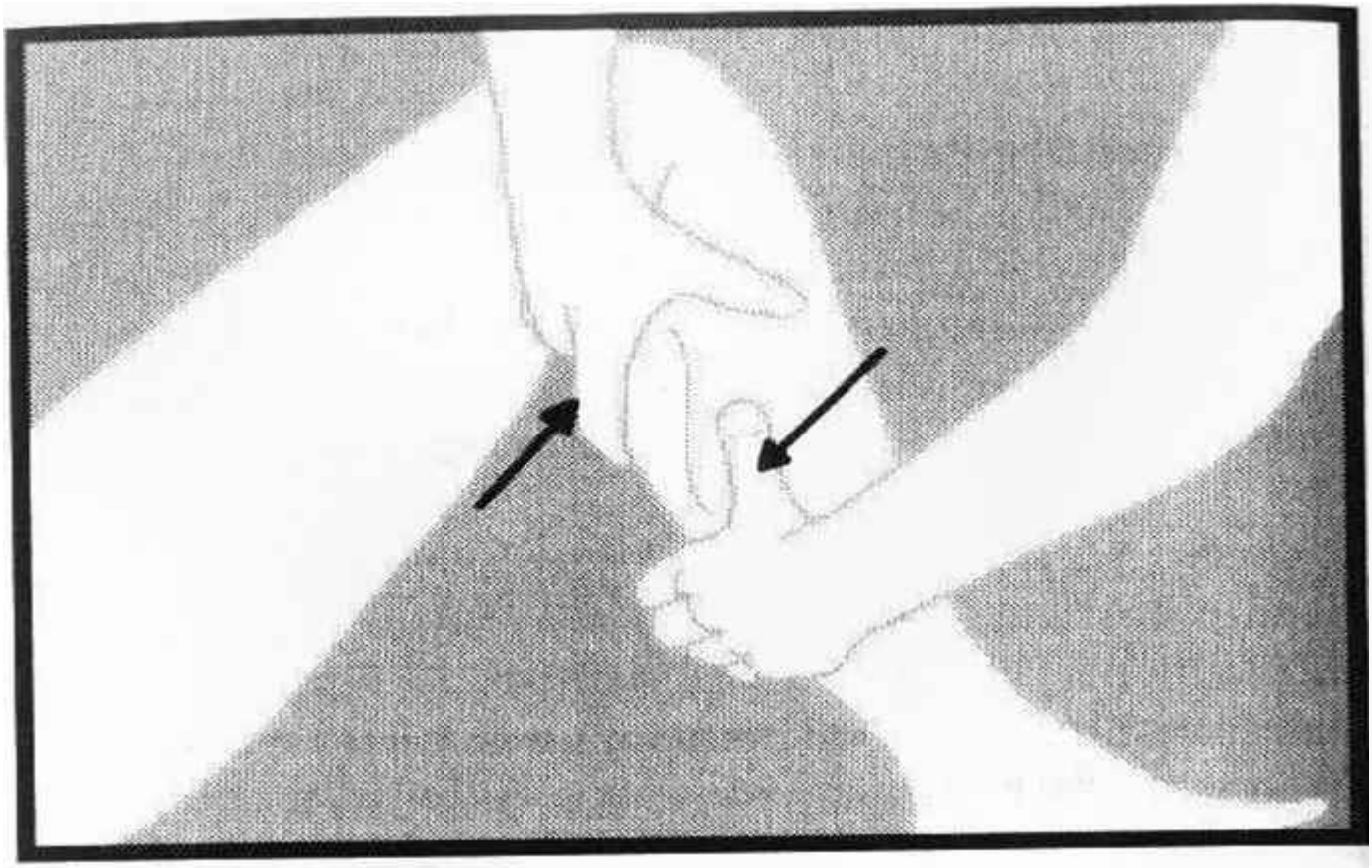

Rys. 207

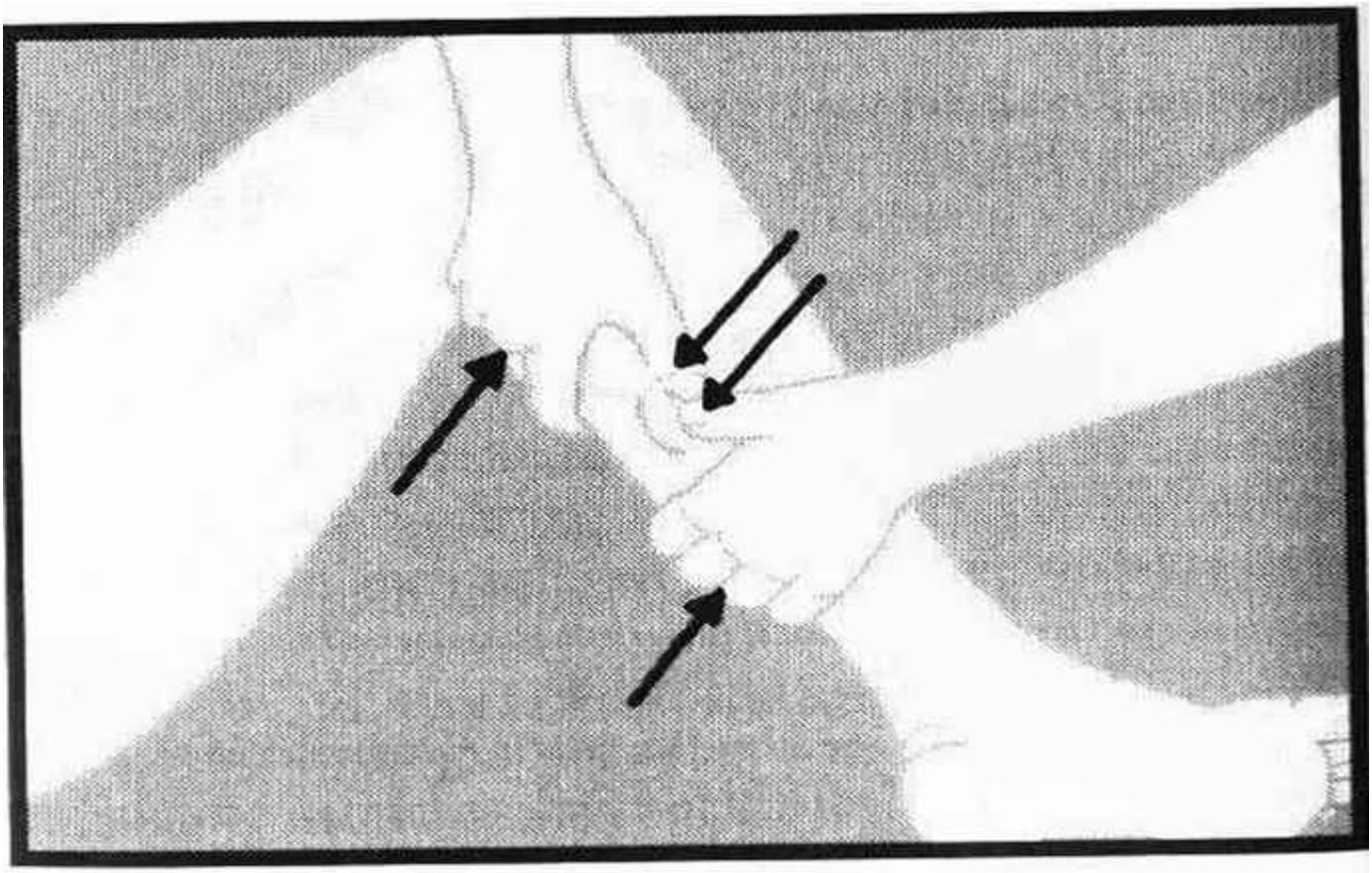

Rys. 208

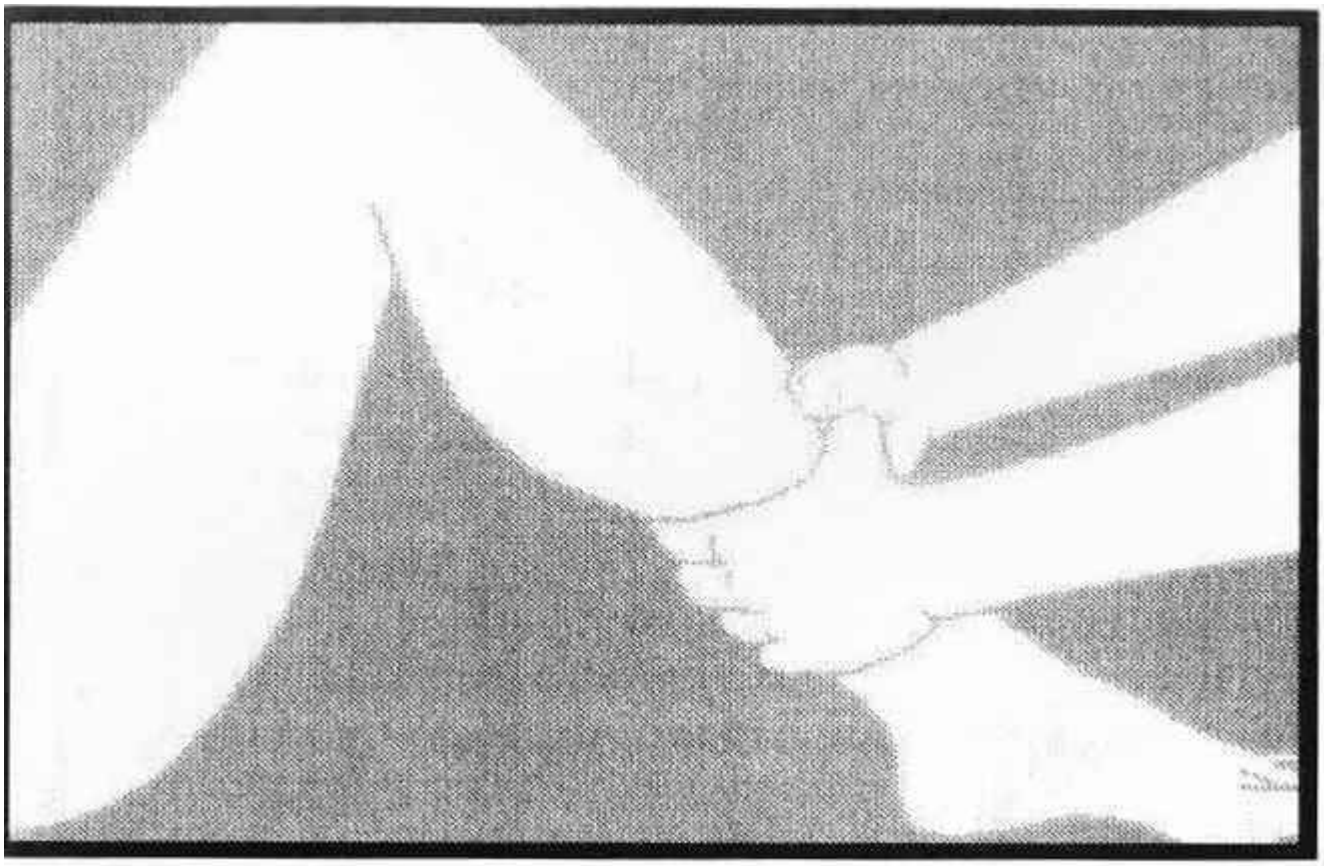

Rys. 209

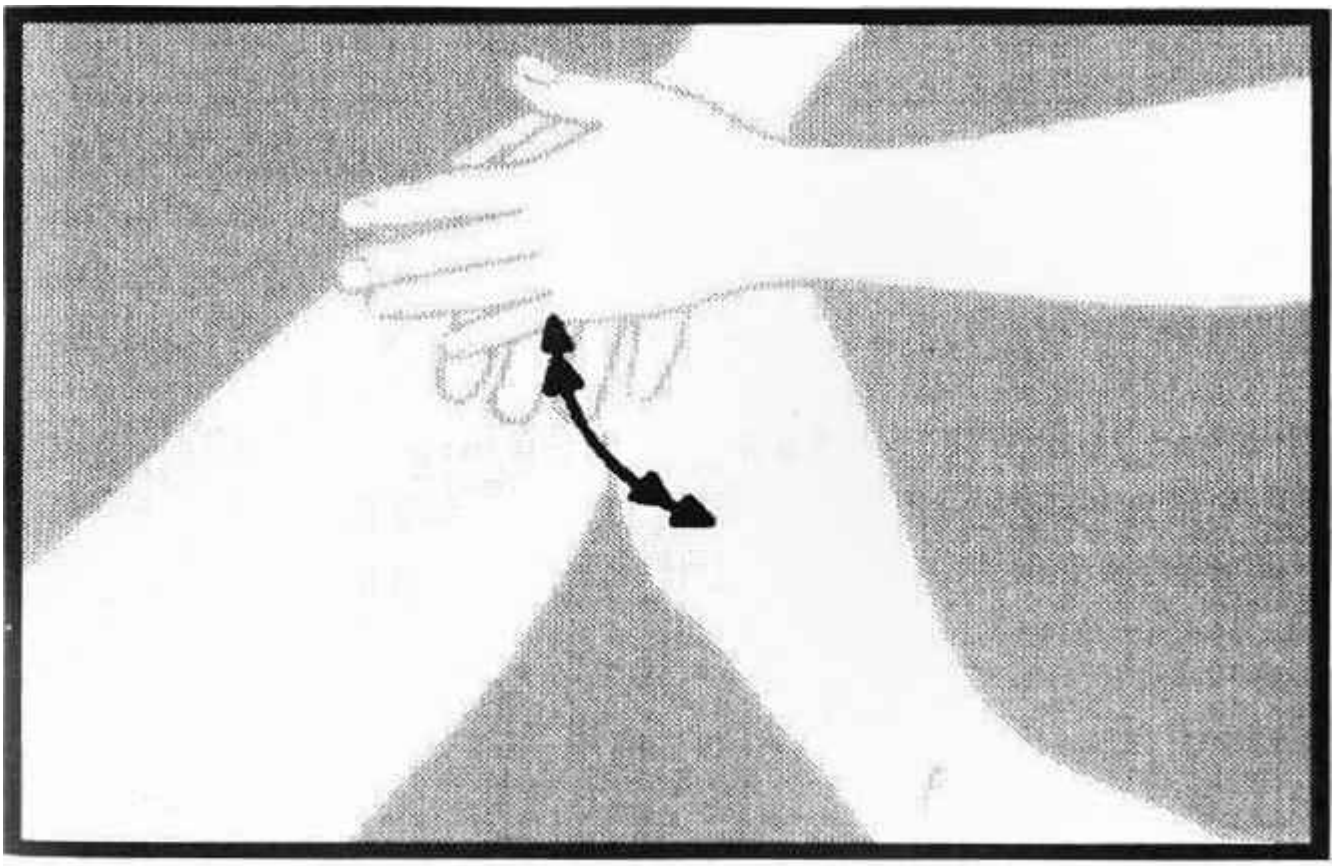

Rys. 210

stawu skokowego do stawu kolanowego, co kawałek wykonuiąc ucisk obydwiema rękami w miejscu.

Oklepywania

1. Oklepywanie "miotełkowe" (Rys. 210)
Pamiętając o zasadzie oklepywania zawsze w poprzek włókien mięśniowych, wykonujemy oklepywanie przy ułożeniu kończyny pacjenta jak na rysunku.

2. Oklepywanie "jodełkowe" (Rys. 211)
Jest to jeden z rodzajów oklepywania „miotełkowego" Wykonujemy je naprzemiennie w sposób pokazany na rysunku.

Wibracja

Wibrację wykonujemy w czterech pasmach

- po stronie strzałkowej,
- po stronie bocznej,
- po stronie tylnej,
- po stronie przyśrodkowej.

Roztrząsanie (Rys. 212)

Stosując technikę roztrząsania, opracowujemy tylną grupę mięśni podudzia przy nodze pacjenta zgiętej w kolanie Sposób wykonania pokazany jest na rysunku

STAW KOLANOWY

Głaskania

Rozpoczynamy od głaskań przy kończynie zgiętej w stawie kolanowym.

1. Głaskanie "widełkowe" (Rys. 213)
Stosując technikę głaskania „widełkowego", opracowujemy staw kolanowy raz jedną, raz drugą ręką.

2. Głaskanie "budkowe" (Rys. 214)
Stosując technikę głaskania „budkowego" opracowujemy staw kolanowy raz jedną, raz drugą ręką.

3. Głaskanie "daszkowe" (Rys. 215)
Rozpoczynając poniżej stawu kolanowego głaszczemy po jego bokach ponad staw Palce obu rąk, schodząc ze stawu, łączą się ze sobą, tworząc nad stawem daszek.

4. Głaskanie dziesięcioma palcami
Ręce masażysty są ułożone poniżej stawu kolanowego po jego bokach. Kciuki znajdują się na przedniej stronie podudzia, a przy wykonywaniu głaskania przechodzą przez rzepkę Ręce masażysty pracują jednocześnie.

5. Głaskanie paliczkowe
Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palców jednej lub obu rąk, jednocześnie lub na przemian wykonujemy głaskanie

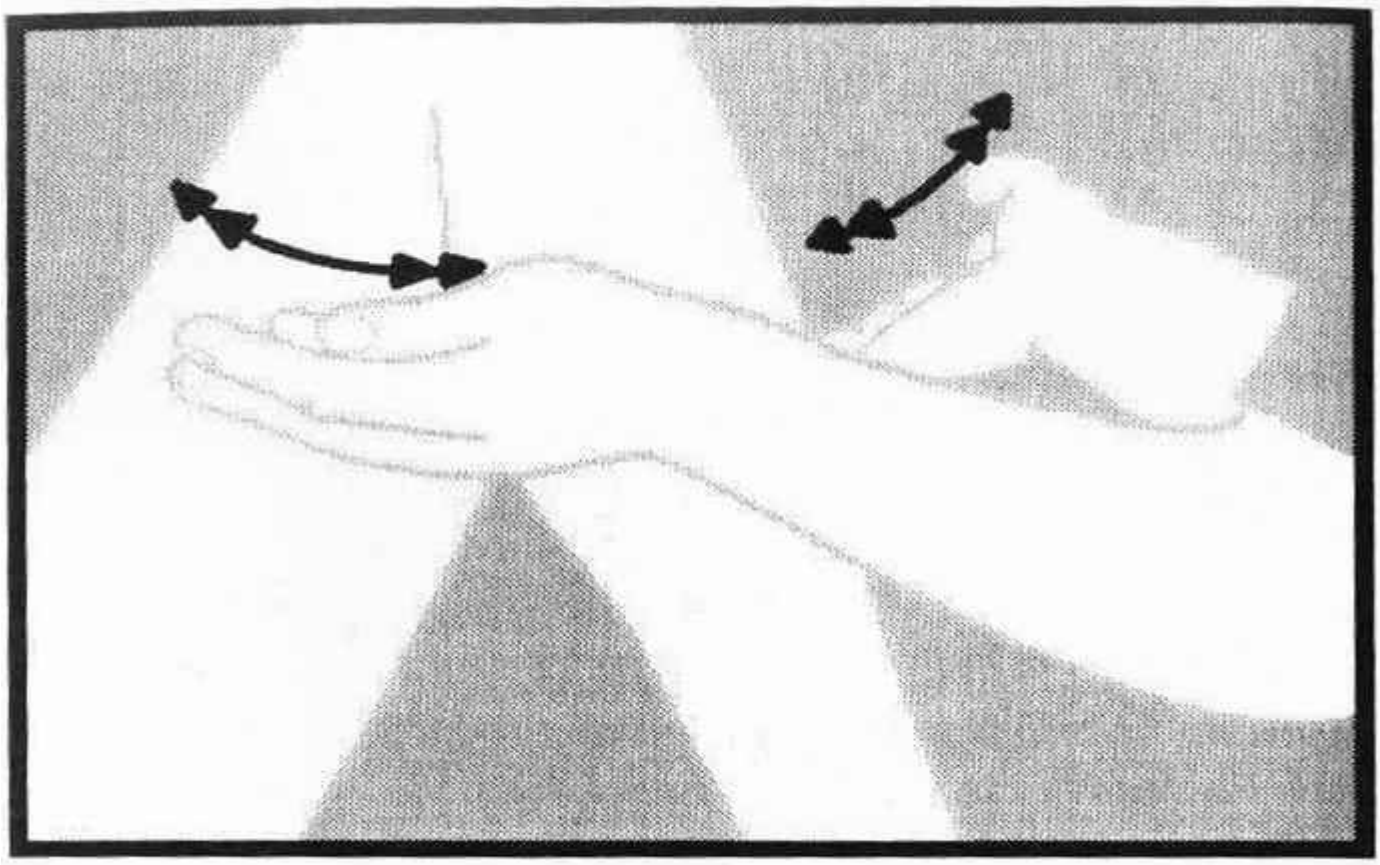

Rys. 211

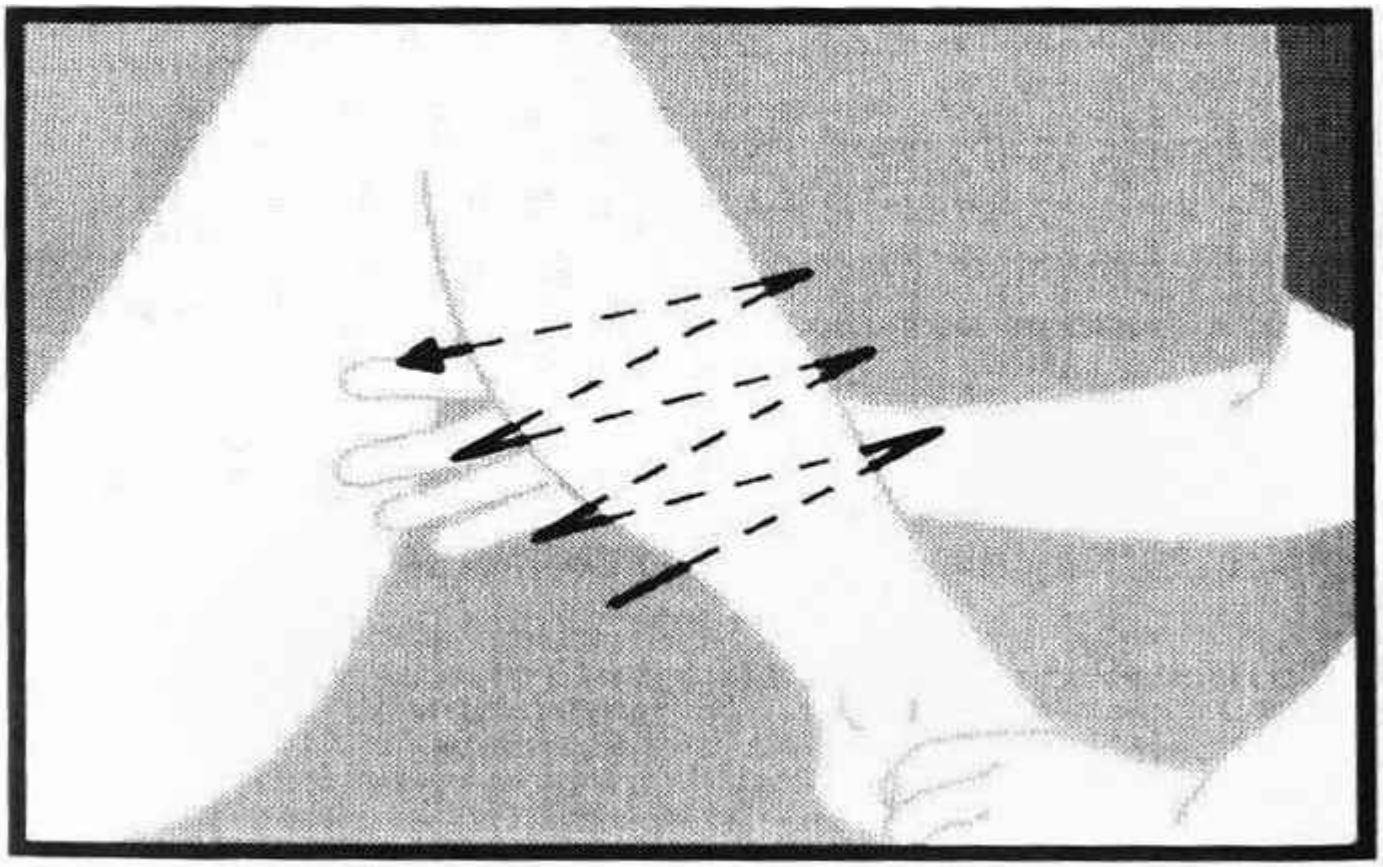

Rys. 212

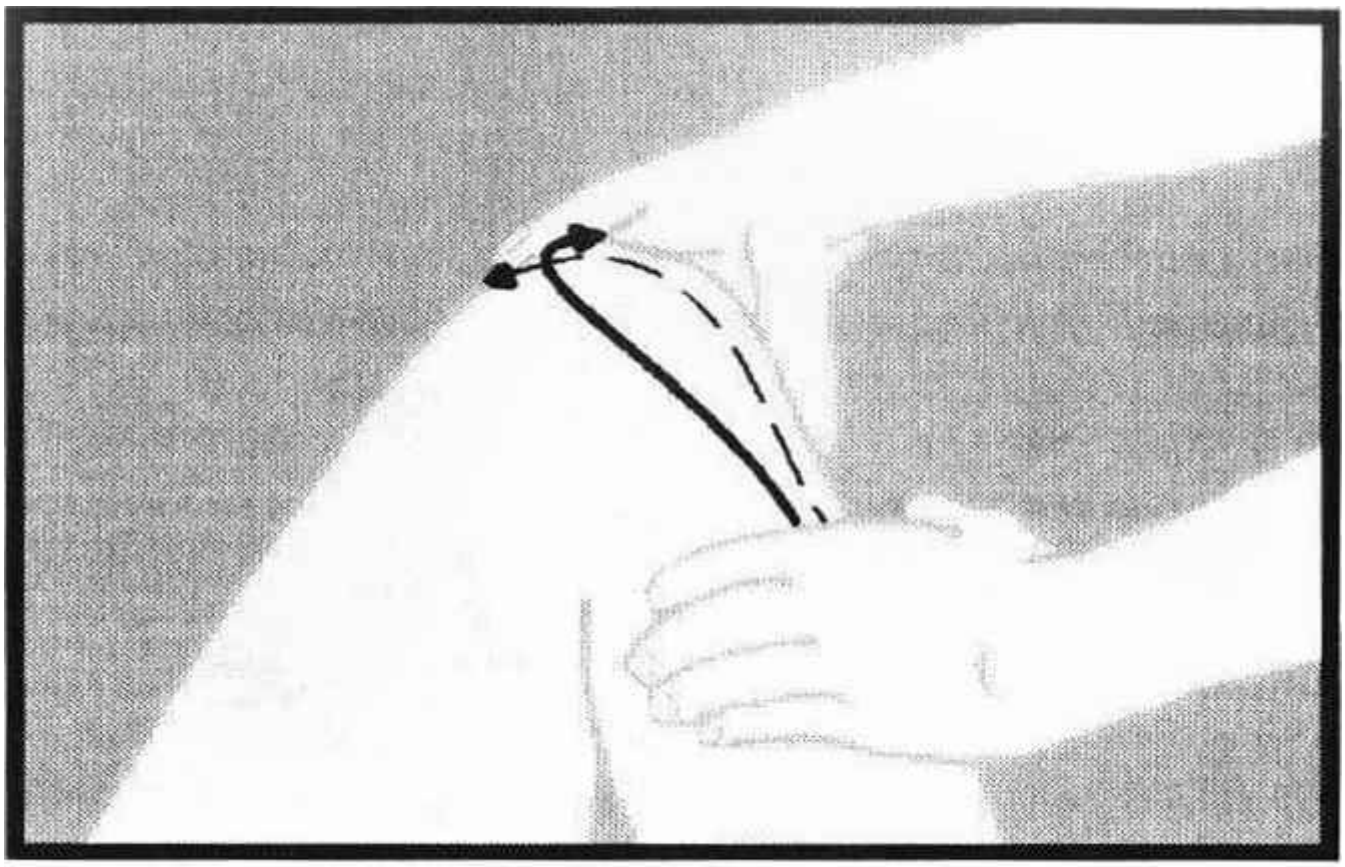

Rys. 213

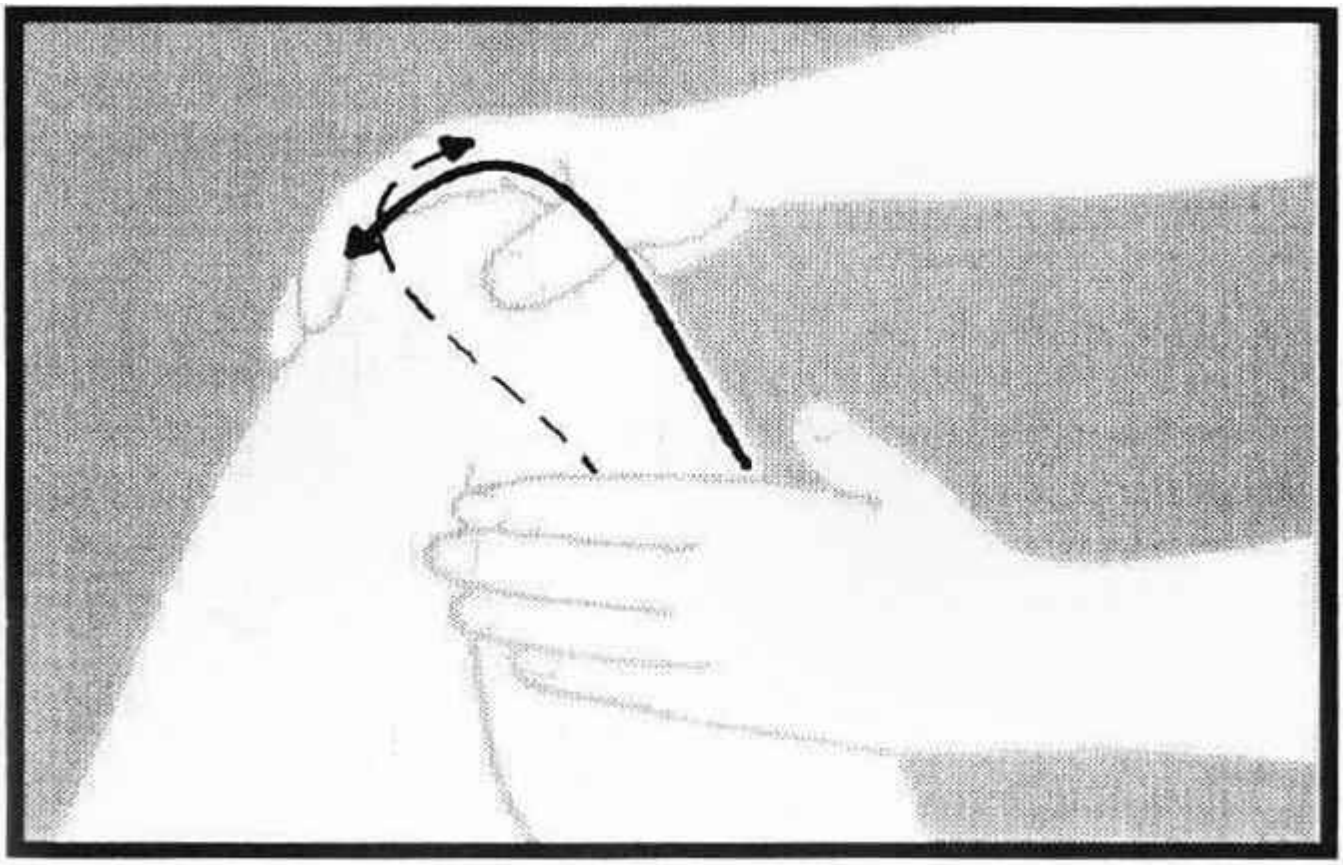

Rys. 214

po stronach bocznej, przedniej i przyśrodkowej stawu kolanowego.

6. Gjąskąnie „śrubowe" w dole podkolanowyni
Głaskanie wykonujemy jedną ręką Palce są wyprostowane i złączone. Ręka ułożona jest w pronacji w dole podkolanowym pacjenta Następnie przekręcamy rękę do supinacji. W ten sposób przegłaskujemy doł podkolanowy poprzecznie ułożoną ręką w kierunku dosercowym

7. Głaskanie paliczkowe poprzeczne
Stroną grzbietową zgiętych i rozluźnionych palców jednej ręki wykonujemy głaskanie dołu podkolanowego od strony bocznej do przyśrodkowej. Druga ręka w tym czasie stabilizuje kolano Następnie zamieniamy funkcje rąk i wykonujemy głaskanie od strony przyśrodkowej w kierunku strony bocznej

Głaskania przy kończynie wyprostowanej w stawie kolanowym.

8. Głaskanie "widełkowe"

9 Głaskanie "budkowe"

10 Głaskanie "daszkowe"

11. Głaskanie dziesięcima palcami

12. Głaskanie paliczkowe

13. Głaskanie kciukami dookoła rzepki "kierównica" iRys. 216)
Ręce masażysty ułożone sąjak na rysunku Głaszczemy dwoma

rękami jednocześnie, raz w jedną, raz w drugą stronę Kciuki zawsze znajdują się po przeciwnych stronach.

14. Głaskanie czterema palcami dookoła rzepki
Czterema palcami jednej ręki wykonujemy głaskanie, posuwając się dookoła rzepki.

Rozcierania

Rozpoczynamy od rozcierań przy kończynie zgiętej w stawie kolanowym.

1. Rozcieranie kciukami "cebulka" (Rys.217)
Rozcieranie wykonujemy dwoma kciukami pracującymi naprzemiennie. Wszystkie pasma rozpoczynają się od guzowatości kości piszczelowej, a kończą się tuż nad rzepką. Przy pierwszym paśmie kciuki posuwają się obok siebie, przechodząc przez środek rzepki, w kolejnych pasmach w środkowym odcinku kciuki rozchodzą się coraz bardziej. Linie, po których poruszają się kciuki, wyglądają podobnie jak na przekroju podłużnym cebuli.

2. Rozcieranie ośmioma palcami "cebulka"
W odróżnieniu od poprzedniego rozcierania pracujemy palcami od 2. do 5. obu rąk. Przebieg pasm jest identyczny.

3. Rozcieranie podłużne
Wykonujemy dwoma rękami naprzemienie. Jedną rękę układamy na stronie przyśrodkowej, a drugą na stronie bocznej stawu kolanowego Rozpoczynamy pod stawem i rozcierając posuwamy się ponad staw kolanowy

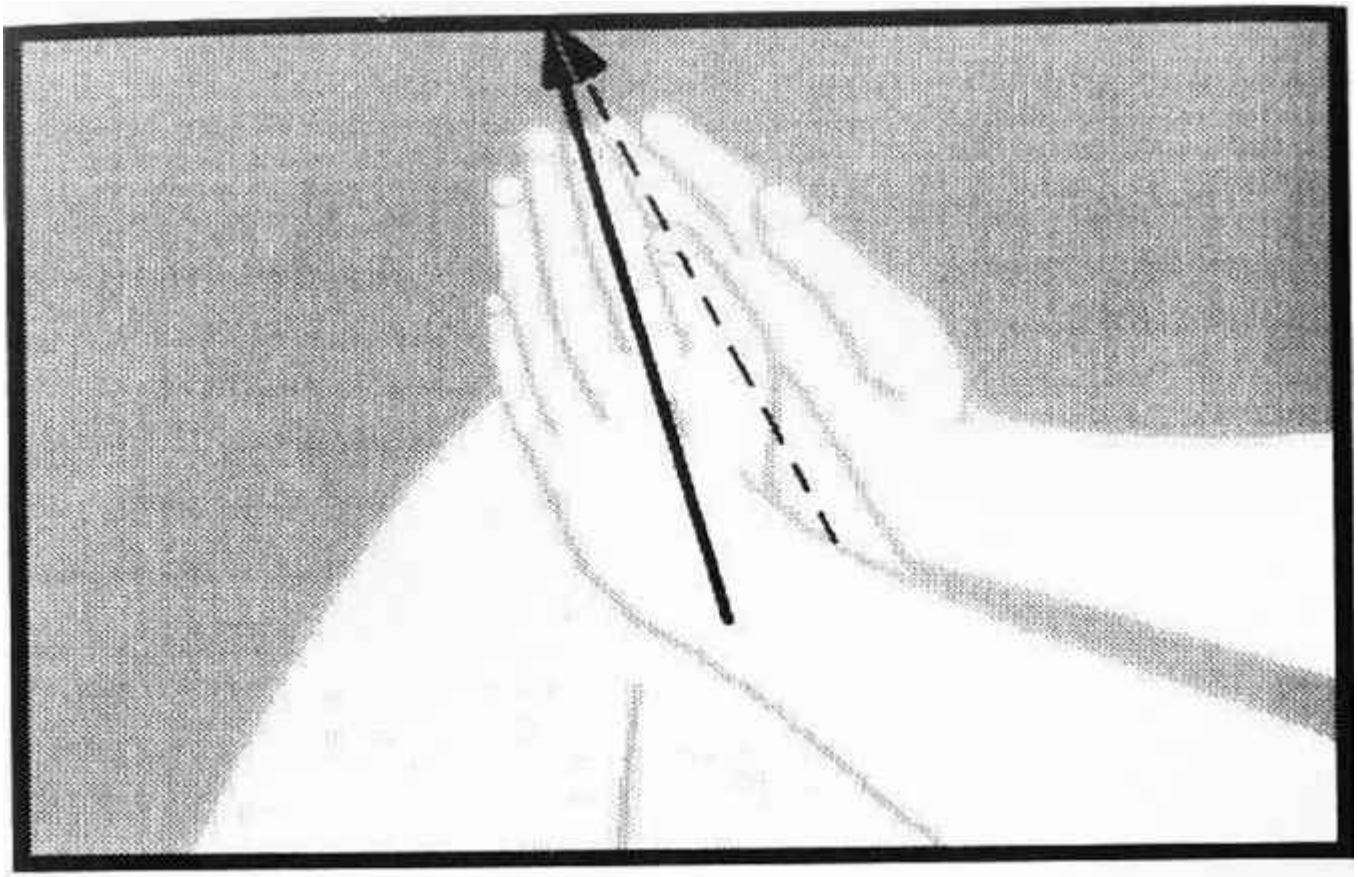

Rys. 215

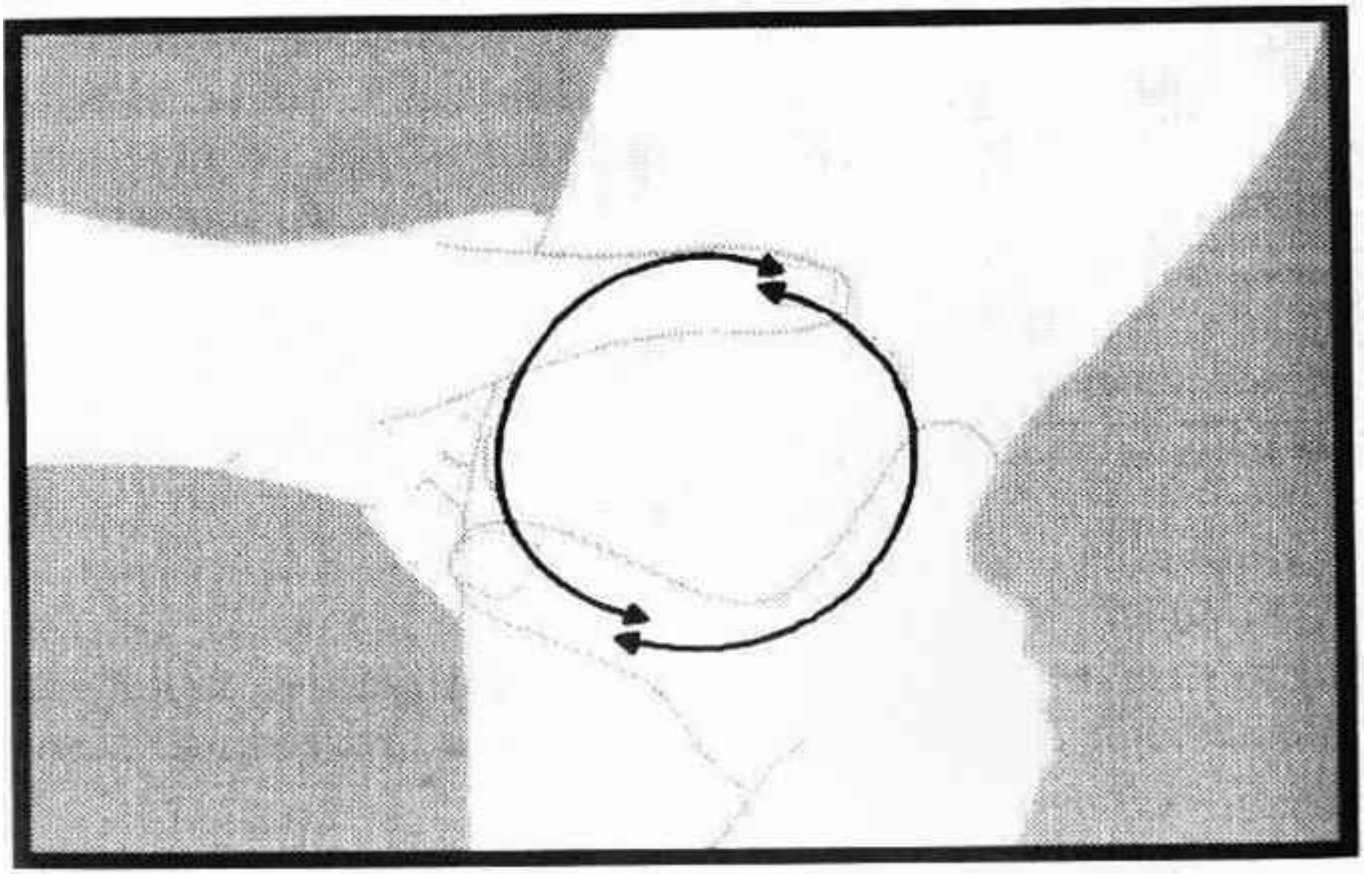

Rys. 216

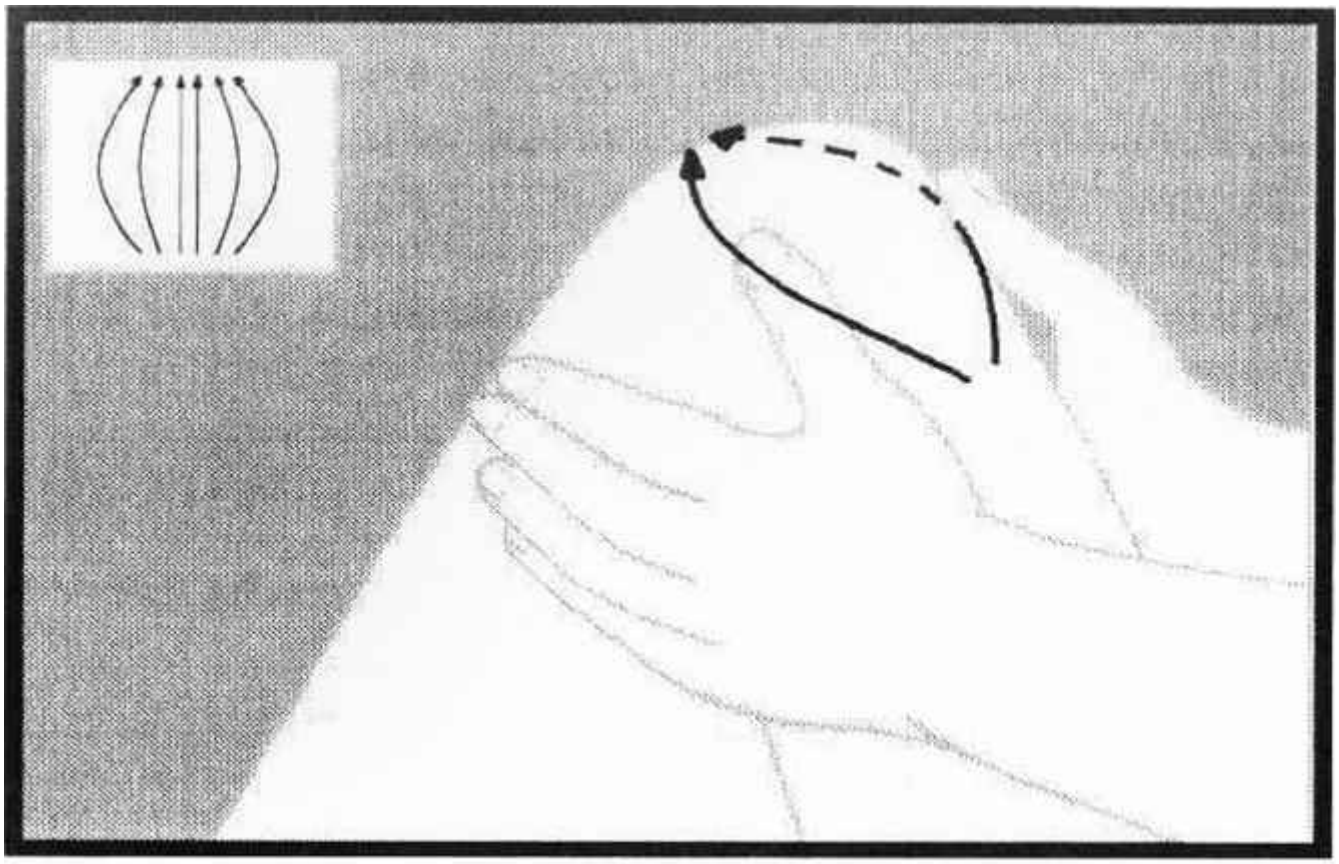

Rys. 217

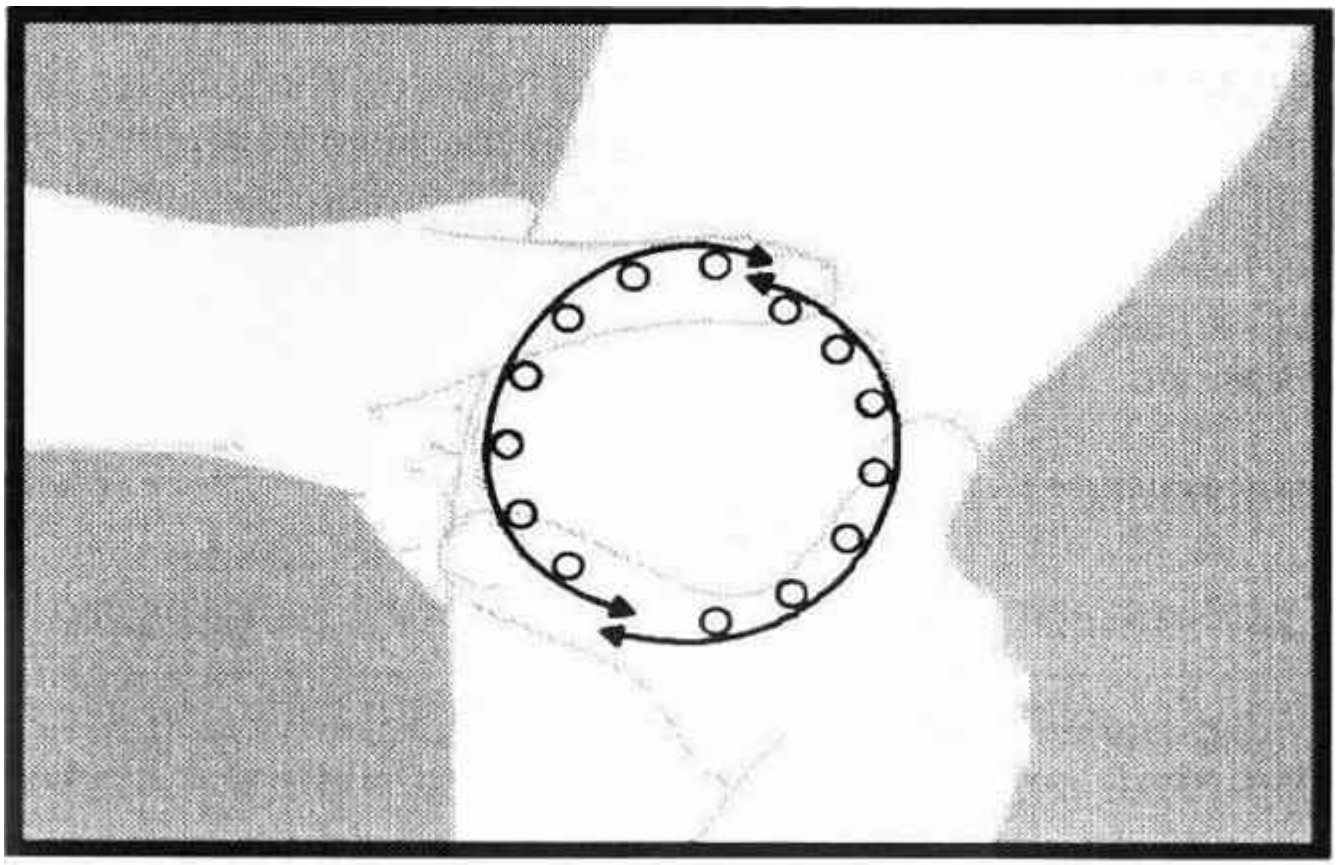

Rys. 218

4. Rozcieranic kłębami
Nasady obu dłoni układamy na podudziu Jedną rękę na stronie przyśrodkowej, a drugą rękę na stronie bocznej Rozcierając naprzemiennie posuwamy się na udo.

Rozcierania przy kończynie wyprostowanej w stawie kolanowym.

5. Rozcieranie kciukami „cebulka"'

6. Rozcierąnie ośmiomapalcami „cebulka"

7. Rozcieranie podłużne

8. Rozcieranie kłębami

9. Rozcieranie kciukami dookoła rzepki kierownica" (Rys. 218)
W sposób opisany przy głaskaniu kciukami dookoła rzepki teraz rozcieramy Kciuki pracują jednocześnie

10. Rozcieranie czterema palcami wokół rzepki
Wykonując spiralne rozcieranie czterema palcami jednej ręki, poruszamy się wokół rzepki.

Ugniatania

Ugniatania przy kończynie zgiętej w stawie kolanowym.

1. Ugniatanie poprzeczne
Ugniatanie wykonujemy w trzech pasmach:

A. Po stronie przyśrodkowej stawu kolanowego Ręce ułożone obok siebie ugniatają naprzemiennie tkanki po

stronie przyśrodkowej, posuwając się z podudzia przez staw kolanowy na udo.

B. Ręce masażysty, ułożone od strony przyśrodkowej, ujmują pomiędzy palce a kciuki całą tylną powierzchnię stawu kolanowego Ugniatając naprzemiennie, opracowujemy zarówno stronę przysrodkową, jak i boczną

C. Ugniatanie po strome bocznej Ręce masażysty ułożone są obok siebie, poprzecznie do stawu kolanowego Kciuki znajdują się w dole podkolanowym. zaś pozostałe palce na powierzchni bocznej Ugniatając naprzemiennie posuwamy się z podudzia na udo

Ugniatania przy kończynie wyprostowanej w stawie kolanowym.

2. Ugniatanie podłużne

Ugniatanie wykonujemy naprzemiennie oburącz, jedną ręką po stronie przyśrodkowej, a drugą po stronie bocznej.

3. Ugniatanie podłużne „ręka za ręką" (Rys 219)

Rękami, ułożonymi jak na rysunku, wykonujemy ugniatanie posuwając się z podudzia na udo. Ręce pracują naprzemiennie. Ręka ułożona wyżej ugniata i przesuwa się wyżej, zaś ręka znajdująca się niżej, powtarzając za ręką pierwszą, „dogania" ją

4. Mieszenie (Rys. 220)

Ręce masażysty ułożone są poprzecznie poniżej stawu kolanowego Kciuki znajdują się po stronie bocznej, zas pozostałe palce po stronie przyśrodkowej Ręce pracują jednocześnie i cały czas są złączone Chwytamy tkanki, próbujemy je przesunąć w kierunku dosercowym i „oderwać" od podłoża. Po zatoczeniu pionowego koła chwytamy tkanki leżące proksy-

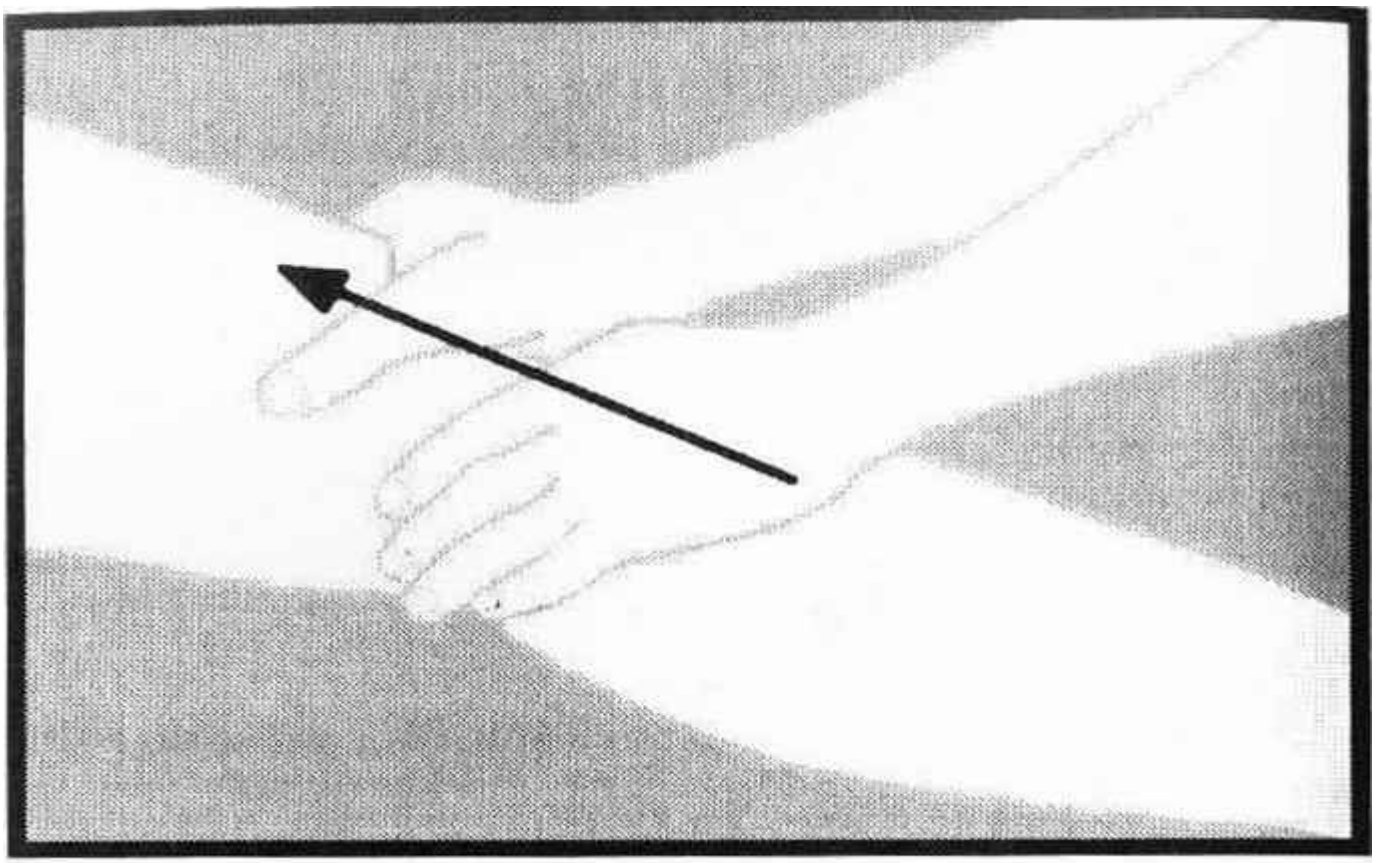

Rys. 219

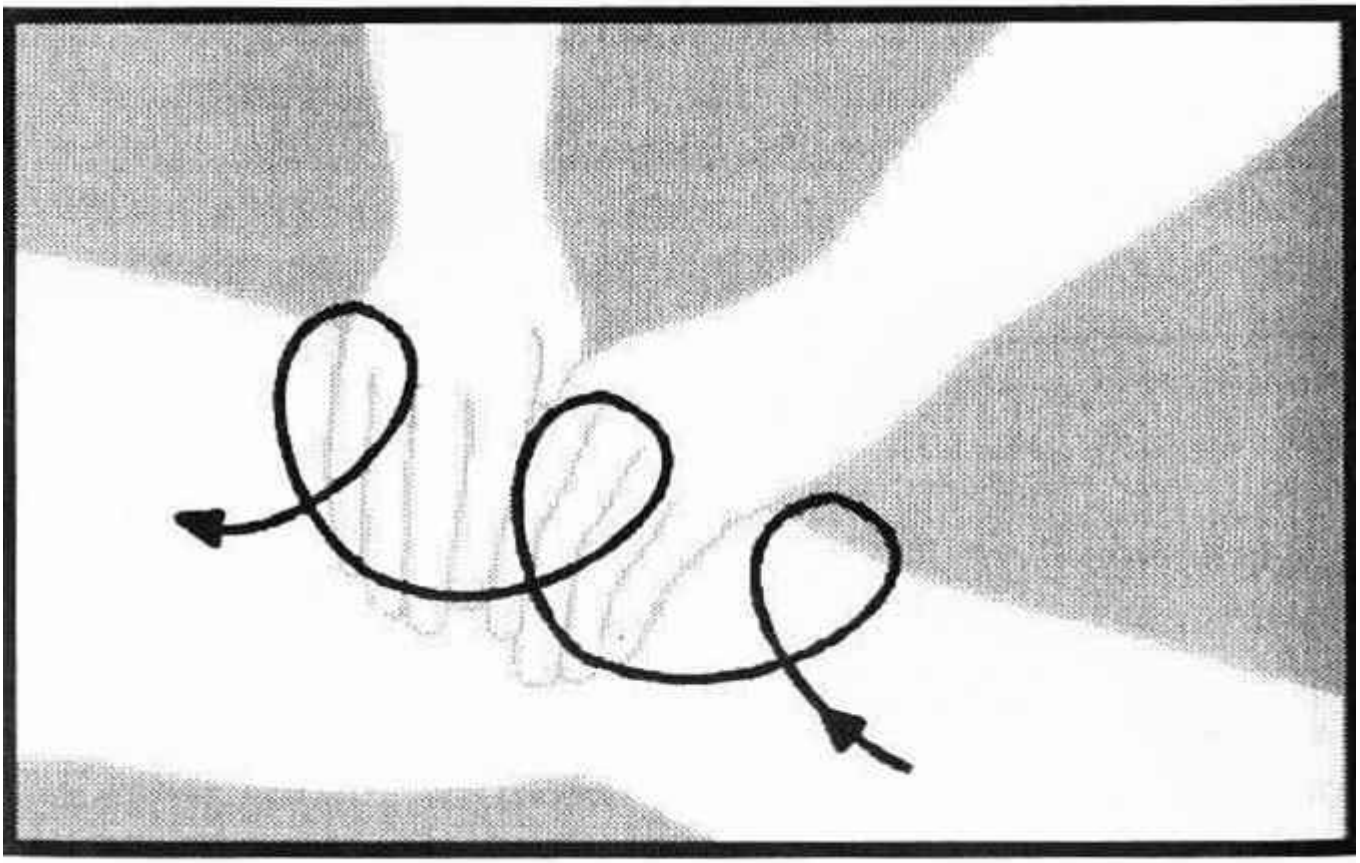

Rys. 220

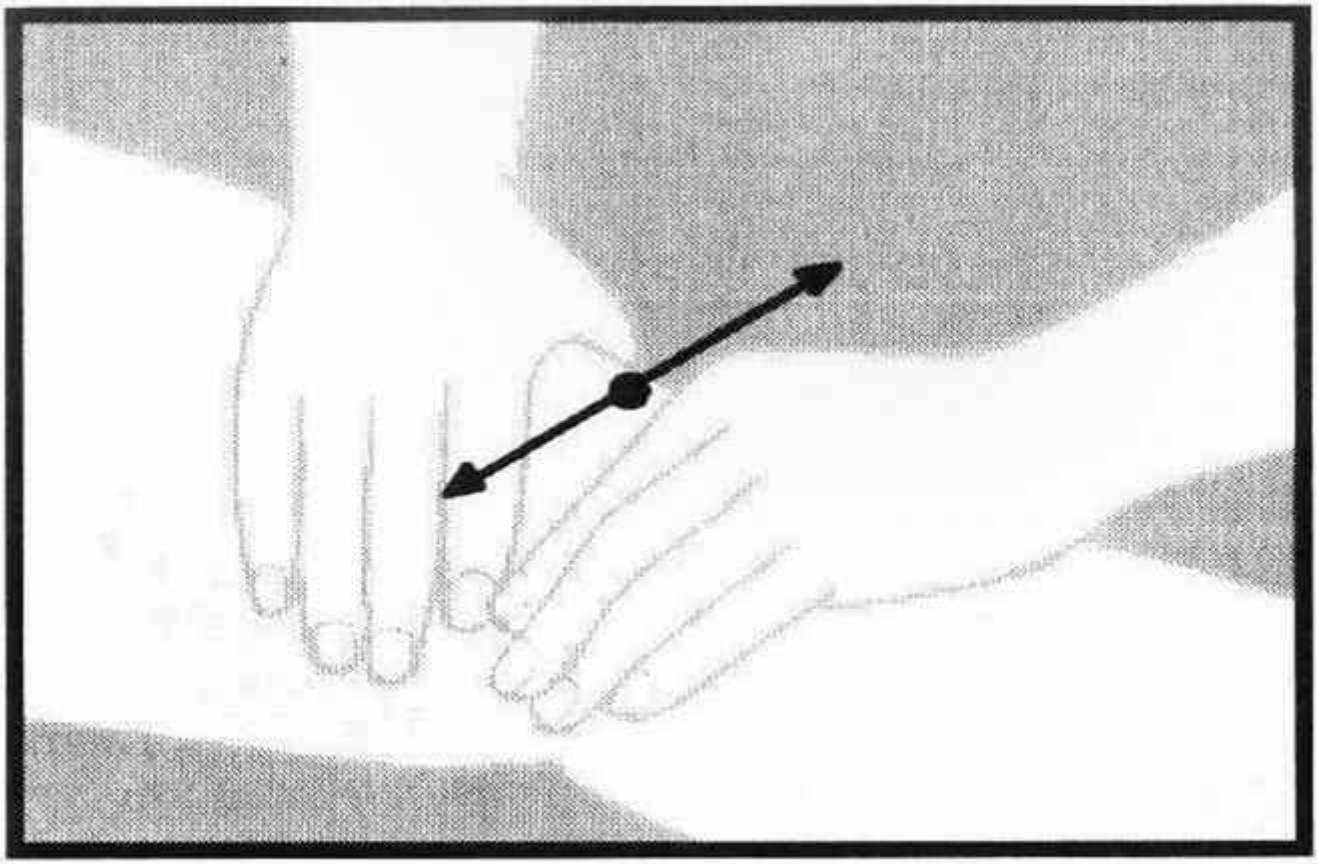

Rys. 221

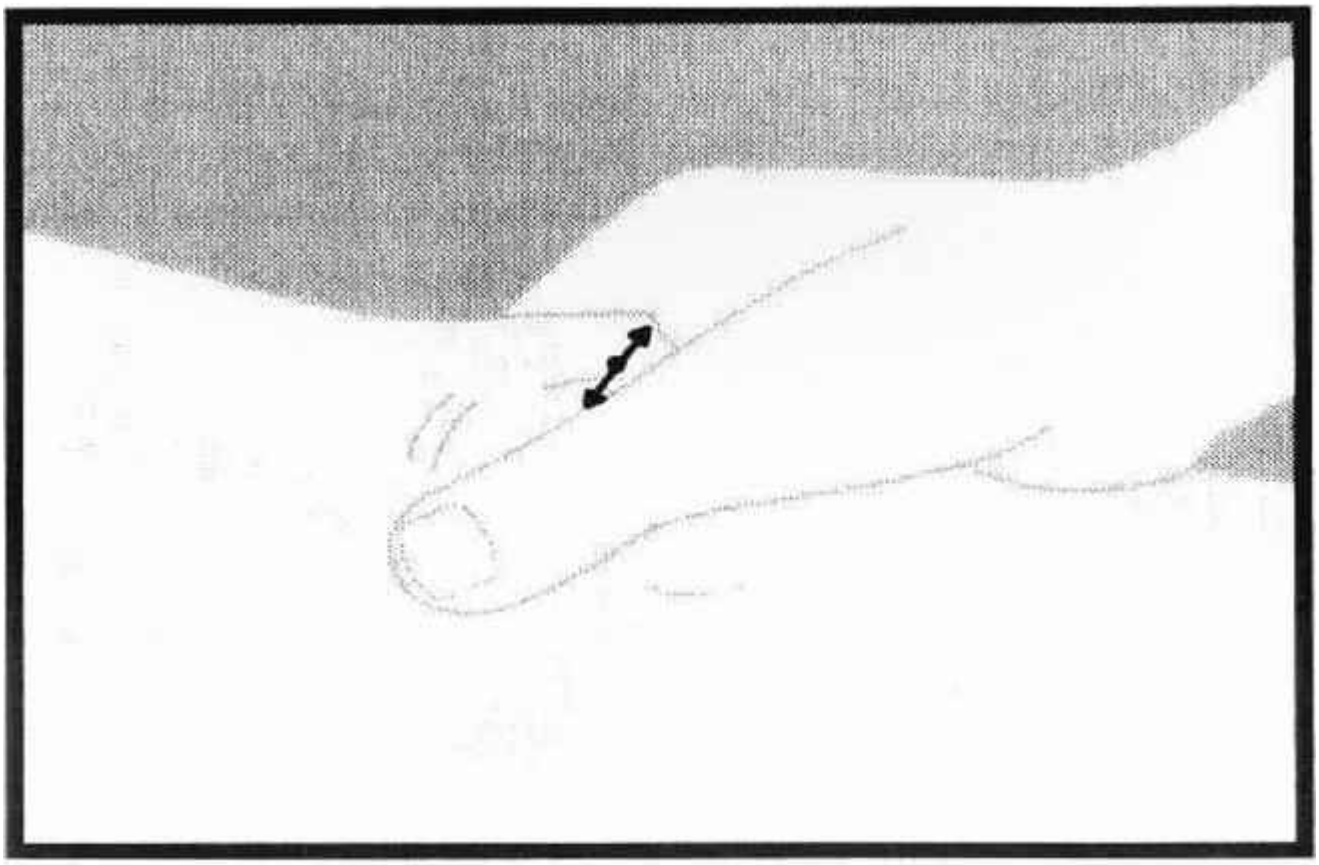

Rys. 222

mainie do poprzednio opracowywanych Tak postępując posuwamy się na udo

Uciski

5. Uciski podłużne
Ręce masażysty ułożone są na jednej wysokości tuż poniżej stawu kolanowego Jedna ręka znajduje się na stronie bocznej, druga na stronie przyśrodkowej, zaś obydwa kciuki na stronie przedniej. Uciskając dwoma rękami jednocześnie, posuwamy się ponad staw kolanowy.

Rozluźnianie rzepki

Aby przeprowadzić rozluźnianie rzepki, musimy wyciągnąć wałeczek spod kolan pacjenta i ułożyć nogę całkiem płasko.

1. Rozluznianie rzepki dwoma rękami (Rys. 221)
Ręce masażysty są ułożone jak na rysunku W tym ułożeniu wykonujemy przesuwanie rzepki raz w stronę przyśrodkową, a raz w stronę boczną stawu kolanowego

2. Rozluźnianie rzepki jedną ręka (Rys 222)
Ręką, ułożoną jak na rysunku, rozluźniamy rzepkę, przesuwając ją raz w stronę boczną, a raz w stronę przyśrodkową

UDO

Pod kolana ponownie wkładamy wałek.

Głaskania

1. Głaskanie podłużne

Głaskanie wykonujemy dwoma rękami jednocześnie w dwóch pasmach

A. Jedna ręka po stronie bocznej, a dniga po stronie przedniej.

B. Jedna ręka po stronie przedniej, a druga po stronie przyśrodkowej.

Głaskanie wykonujemy od stawu kolanowego w kierunku stawu biodrowego

Zginamy nogę pacjenta w stawie kolanowym i wykonujemy głaskanie w dwóch pasmach:

C. Jedna ręka znajduje się na stronie bocznej, a druga na tylnej.

D. Jedna ręka znajduje się na stronie tylnej, a druga na stronie przyśrodkowej.

Prostujemy nogę pacjenta

2. Głaskanie poprzecznie ułożonymi rękami

Głaskanie wykonujemy oburącz Ręce ułożone są obok siebie i wykonują głaskania w trzech pasmach

- po stronie przyśrodkowej,
- po stronie przedniej,
- po stronie bocznej

3. Głaskanie „grzebyczkowe"

Dłonie masażysty, zwinięte w pięści, ułożone są obok siebie podłużnie do przebiegu kości udowej. Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskania w trzech pasmach

- po stronie przyśrodkowej,
- po stronie przedniej,
- po stronie bocznej

4. Gjaskanie paliczkowe

Grzbietową stoną zgiętych i rozluźnionych palców obu rąk wykonujemy głaskania w trzech pasmach

- po stronie przyśrodkowej,
- po stronie przedniej,
- po stronie bocznej.

Ręce pracują jednocześnie lub naprzemiennie

Zginamy nogę pacjenta w stawie kolanowym.

5. Głaskanie „grzebyczkowe" po stronie tylnej uda

6. Głaskanie pahczkowe po stronie tylnej uda

Rozcierania

Prostujemy nogę pacjenta w stawie kolanowym.

1. Rozcieranie pasmowe (Rys. 223)

Kciuki pracują naprzemiennie obok siebie Ilość pasm uzależnina jest od obwodu uda pacjenta

2. Rozcierąnie ośmioma paleami (Rys. 224)

Ośmioma palcami obu rąk naprzemiennie rozcieramy po stronie przyśrodkowej, przedniej i bocznej, istnieje tu wiele moż-

liwości W jednej z nich ręce mogą pracować obok siebie, w innej jedna ręka opracowuje np stronę boczną, a druga w tym czasie stronę przyśrodkową, a następnie obydwie rozcierają stronę przednią. W jeszcze innej jedna ręka rozciera stronę boczną, druga stronę przednią, a w dalszej kolejności - jedna stronę przednią, a druga stronę przyśrodkową

Zginamy nogę pacjenta w stawie kolanowym.

3. Rozcieranie tylnej strony uda ośmioma palcami
Wykonując ruchy naprzemienne, rękami ułożonymi obok siebie rozcieramy tylną stronę uda.

4. Rozcieranie dziesiecioma palcami
Rozcierając naprzemiennie opracowujemy wszystkie powierzchnie uda, uwzględniając możliwe kombinacje.

5. Rozcieranie kłębami
Rozcierając nasadami dłoni naprzemiennie, opracowujemy wszystkie powierzchnie uda

6. Rozcieranie „grzebyczkowe"
Rękami zwiniętymi w pięści ze schowanymi kciukami naprzemiennie rozcieramy wszystkie powierzchnie uda.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 225)
Zgiętą w stawie kolanowym nogę pacjenta skręcamy na zewnątrz w stawie biodrowym i wykonujemy ugniatanie poprzeczne po stronie tylnej uda. Ręce ułożone obok siebie pracują naprzemiennie.
Teraz prostujemy nogę pacjenta i wykonujemy ugniatanie

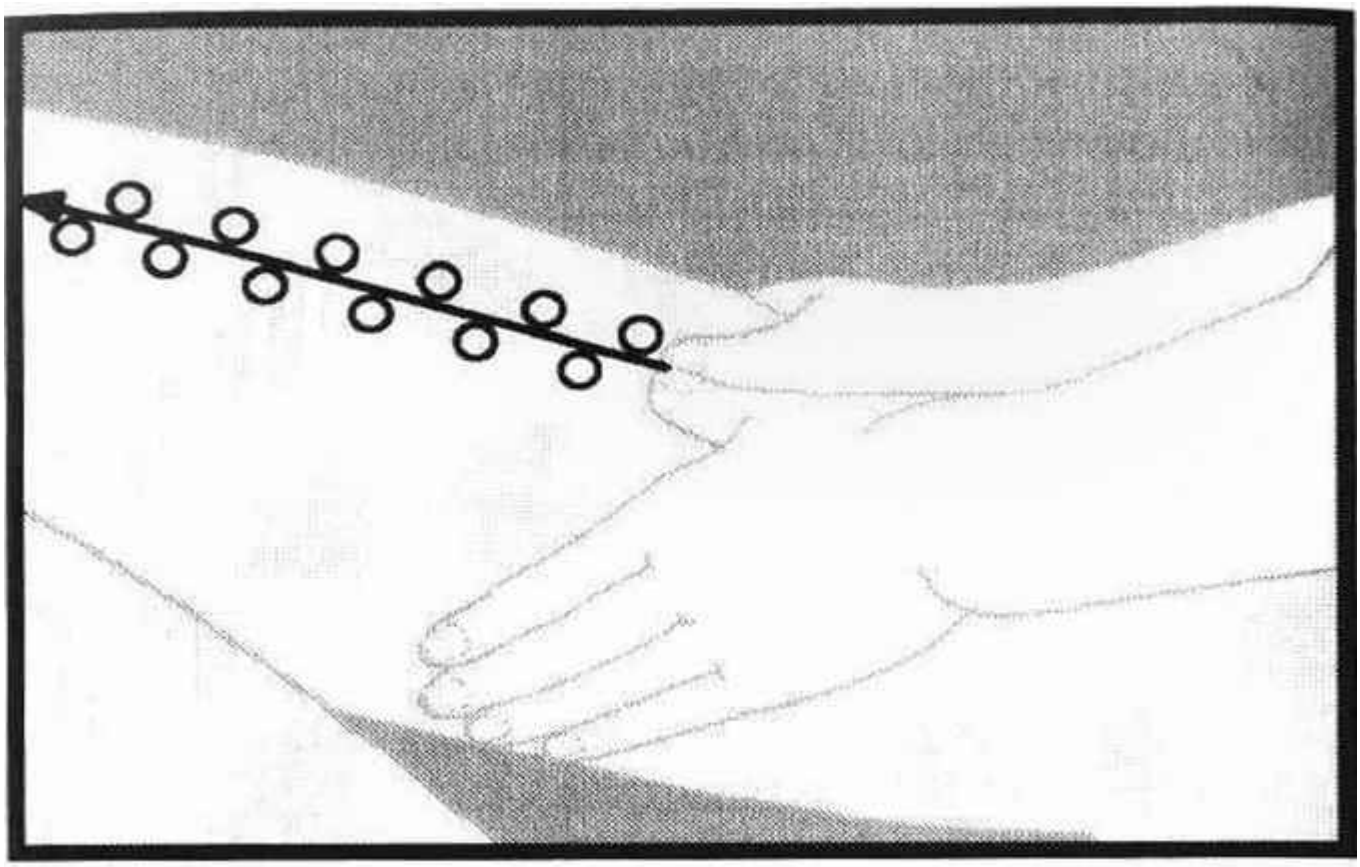

Rys. 223

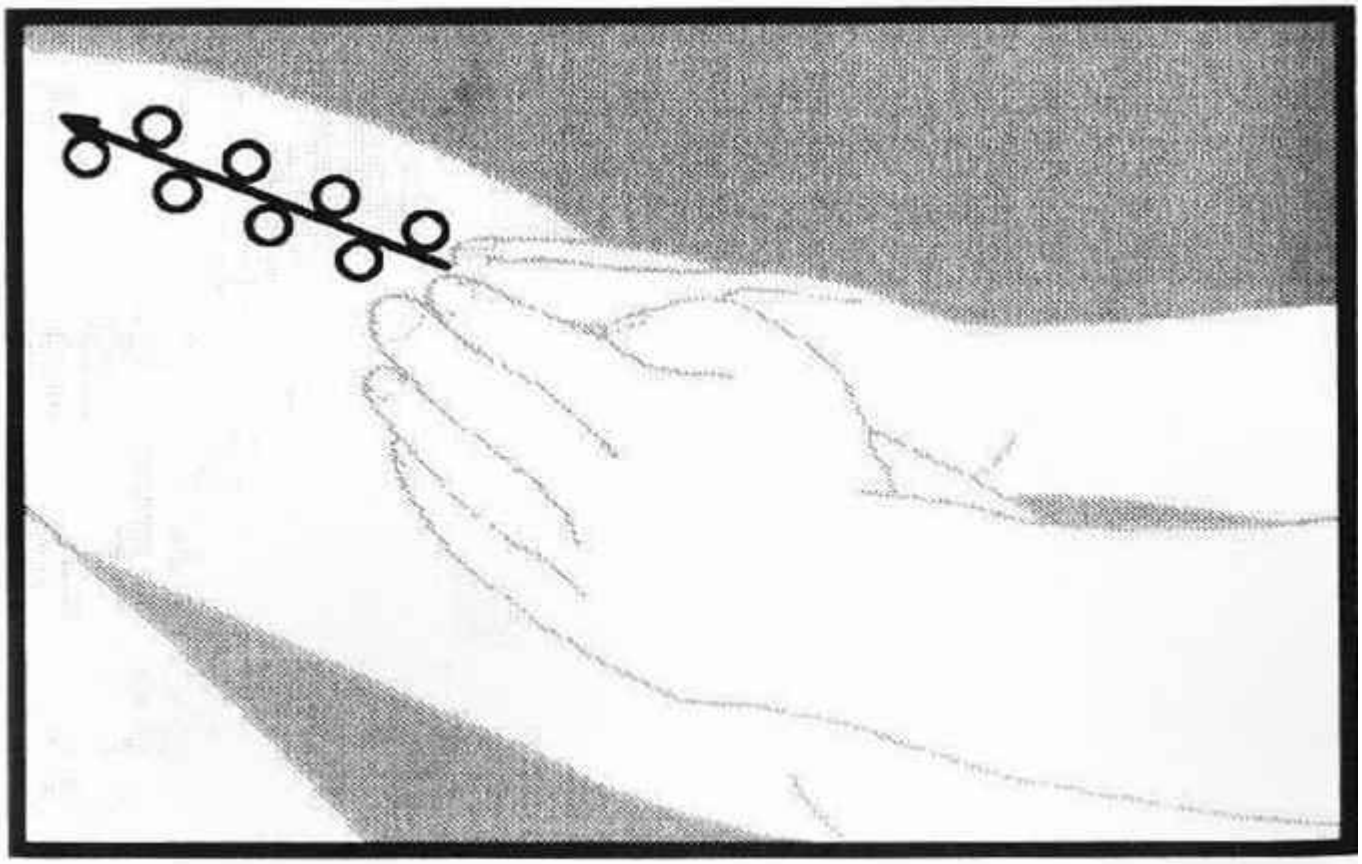

Rys. 224

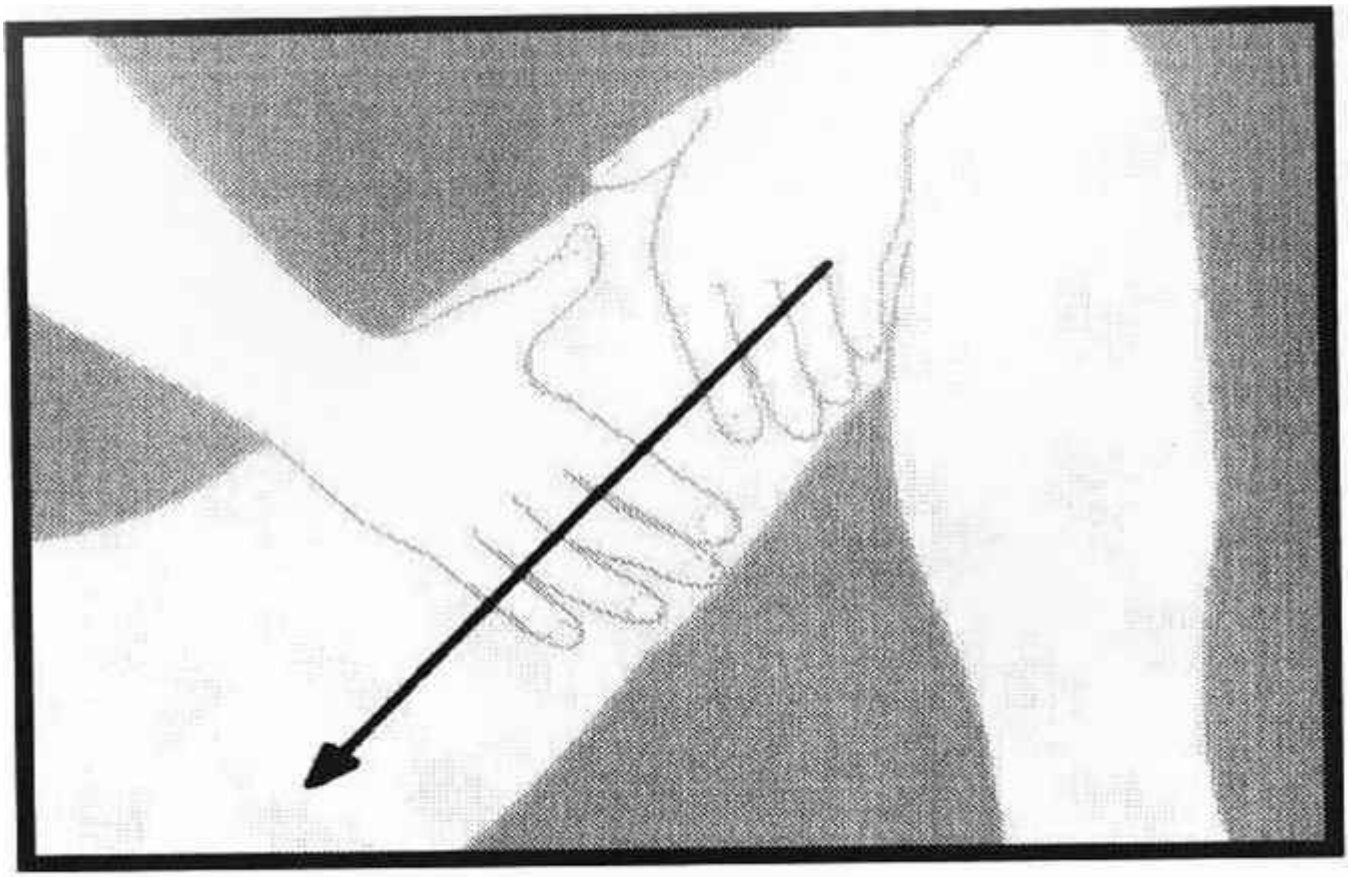

Rys. 225

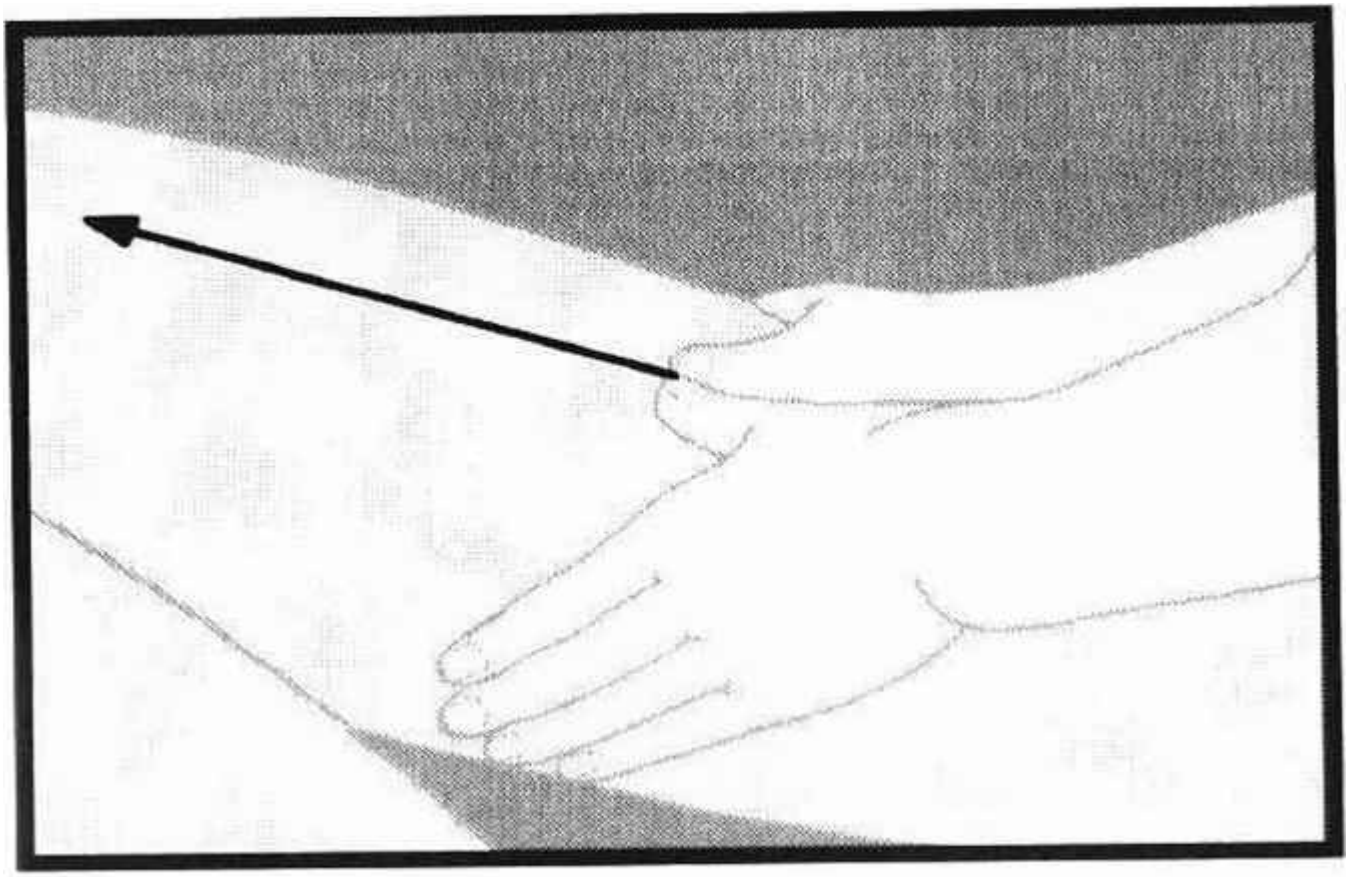

Rys. 226

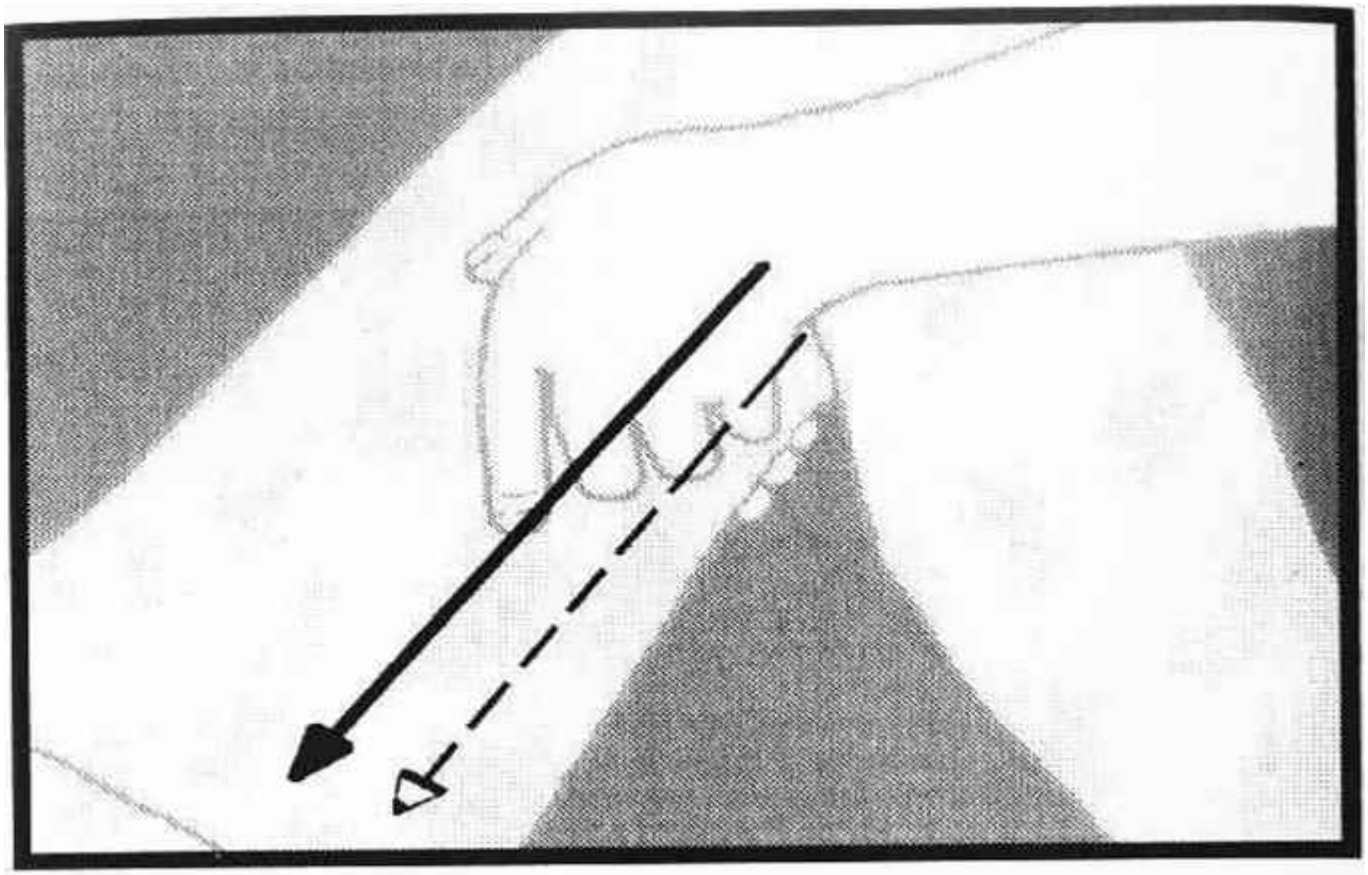

Rys. 227

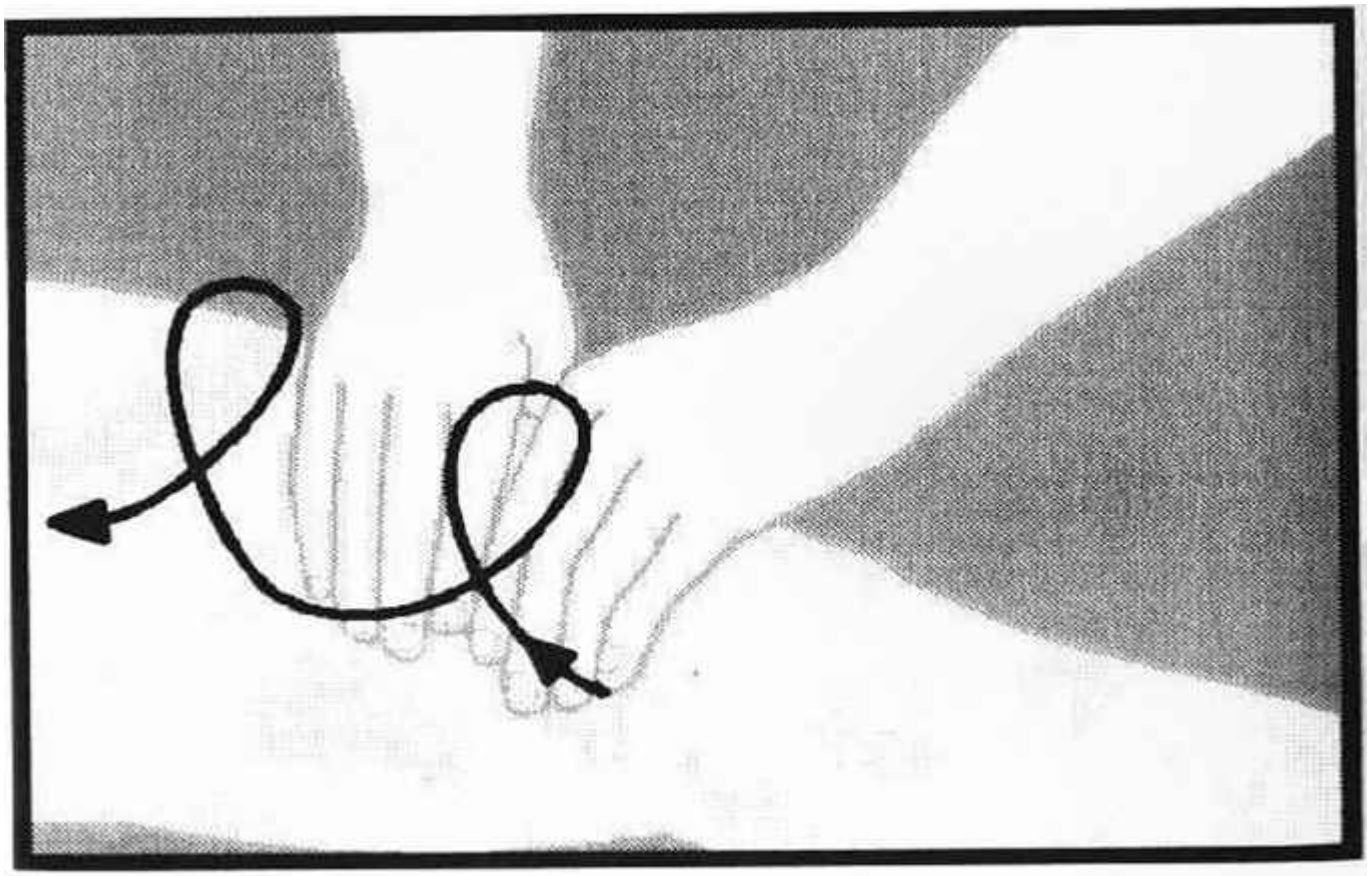

Rys. 228

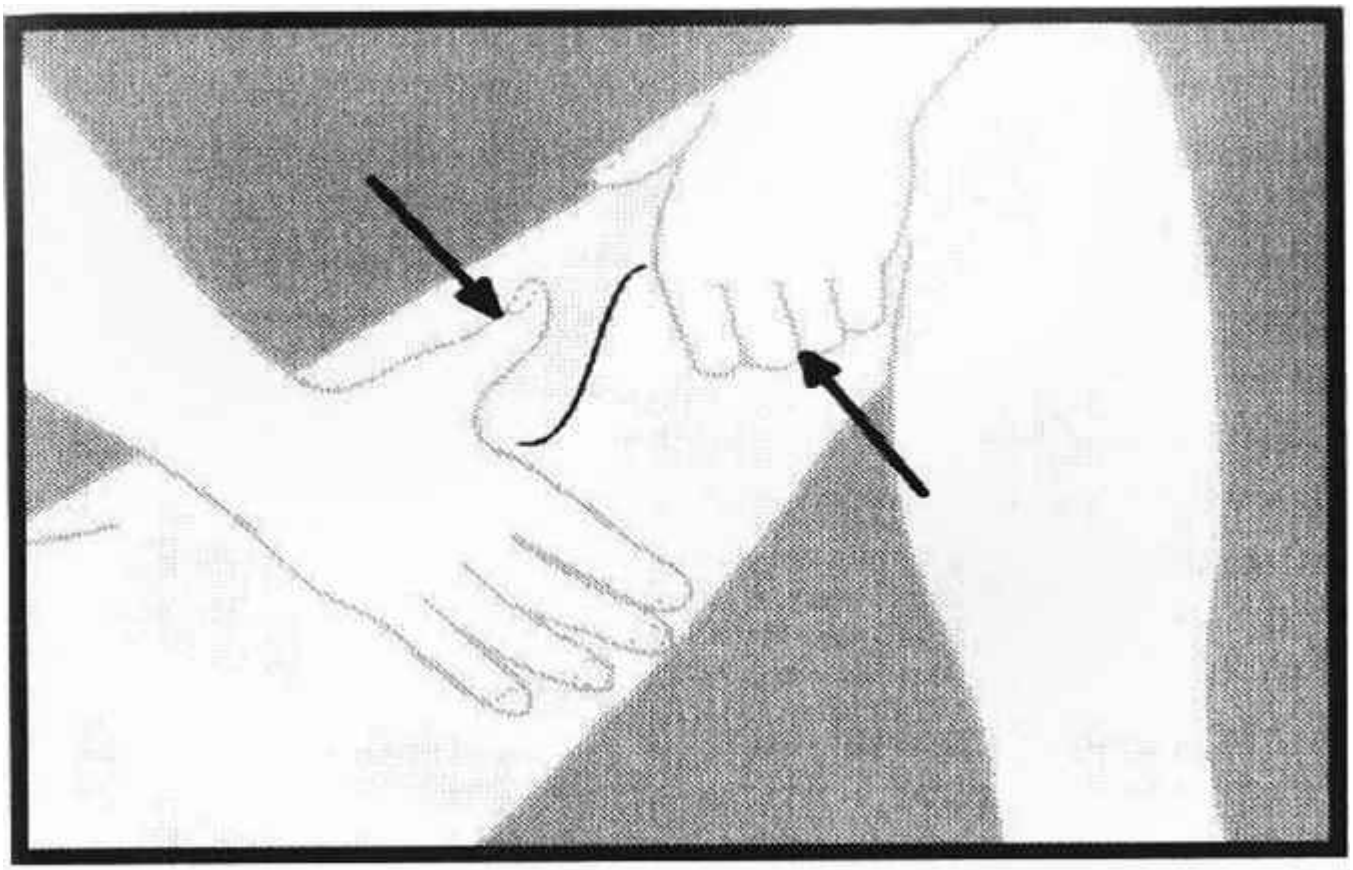

Rys. 229

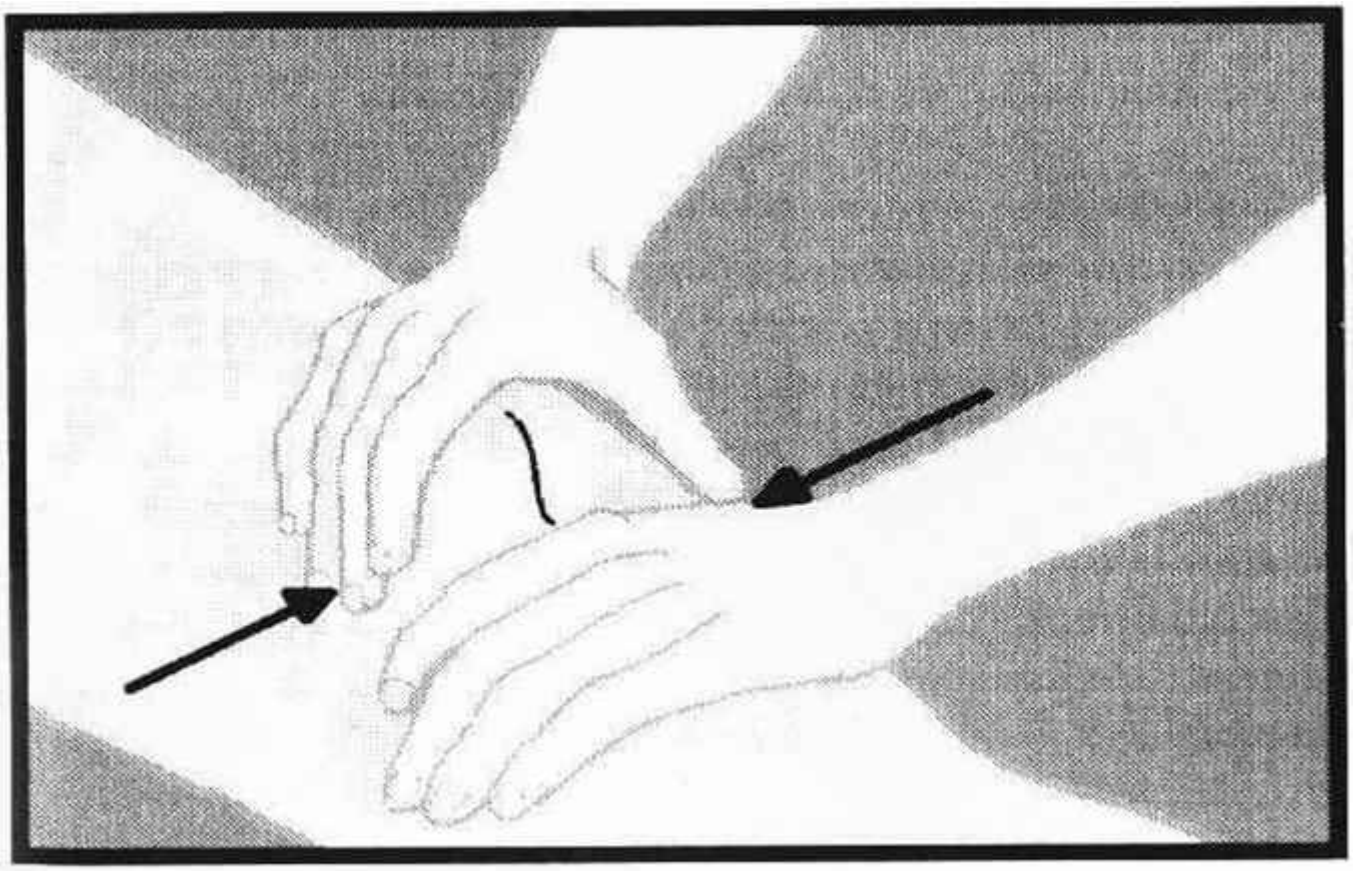

Rys. 230

poprzeczne po stronie przyśrodkowej, przedniej i bocznej uda.

2. Ugniatanie podłużne (Rys. 226, 227)

Ręce masażysty ułożone są na jednej wysokości wzdłuż kości udowej Ugniatając naprzemiennie, opracowujemy przy pierwszym paśmie jedną ręką stronę boczną, drugą ręką stronę przednią, przy daigim paśmie jedną ręką stronę przednią, drugą ręką stronę przyśrodkową Zginamy nogę pacjenta w stawie kolanowym i w kolejnym paśmie opracowujemy jedną ręką powierzchnię tylno-boczną. zaś drugą ręką powierzchnię tylno-przyśrodkową.

3. Mieszane (Rys. 228)

Prostujemy nogę pacjenta w stawie kolanowym i stosując technikę mieszenia, opracowujemy mięsień czworogłowy uda. Przypominam, że poprzecznie ułożone ręce pracującjednocześnie, wykonując pionowe duze koła Rękami staramy się uchwycić, przesunąć w kierunku dosercowym i oderwać od podłoża tkanki znajdujące się na przedniej stronie uda

4. Ugniatanie ze skręcęniem (Rys. 229, 230)

Przy zgiętej w kolanie i skręconej na zewnątrz w stawie biodrowym nodze pacjenta wykonujemy ugniatanie ze skręceniem po stronie tylnej uda. Ręce pracują naprzemiennie. W chwili kiedy jedna ręka przepycha palcami fałd mięśniowy, druga tuz obok kciukiem pcha w kierunku przeciwnym. Powoduje to skręcenie mięśnia w kształcie litery „S"

Prostujemy nogę pacjenta i przystępujemy do wykonania ugniatania ze skręceniem na stronie przedniej i przyśrodkowej, opisanąjuz metodą.

Uciski

5. Uciski podłużne

Rękami, ułożonymi jak do ugniatania podłużnego, obydwoma jedocześnie wykonujemy uciski podłużne, opracowując wszystkie powierzchnie uda Przy opracowaniu tylnej powierzchni niezbędne jest wcześniejsze zgięcie nogi pacjenta w kolanie

Oklepywania

1. Oklepywanie "miotełkowe"

2. Oklepywanie "łyżeczkowe" (Rys. 231)

Z dłoni i palców formujemy „łyżeczki", którymi wykonujemy oklepywanie. Należy zwrócić uwagę, aby nie oklepywać otwartą dłonią, gdyż jest to bolesne dla pacjenta. Oklepywanie łyżeczkowe jest oklepywaniem pneumatycznym i nie obowiązuje tu ułożenie dłoni w poprzek przebiegu włókien mięśniowych.

3. Oklepywanie „półpiąstkowe" (Rys. 232)

Rękami, zwiniętymi nie do końca w pięści, naprzemiennie wykonujemy oklepywanie. Jak przy wszystkich oklepywaniach, nie obowiązuje nas kierunek dosercowy. Oklepując poruszamy się po całej opracowywanej powierzchni.

4. Oklepywanie „karatowe" (Rys. 233)

Palce każdej ręki są wyprostowane i złączone. Poruszając się po stronie przedniej i bocznej uda. wykonujemy oklepywanie Ręce masażysty są ułożone poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych Jest to oklepywanie bardzo mocne i może być wykonywane jedynie u pacjentów o budow ie atletycznej

Wibracja

Wibrację wykonujemy w trzech pasmach po stronie przyśrodkowej. przedniej i bocznej Wykonując bardzo szybkie rytmiczne ruchy, wprawiamy w drgania opracowywane mięśnie.

Roztrząsania

1. Roztrząsanie jedną ręką
Wykonując szybkie ruchy poprzeczne ręką, z częstotliwością mniejszą niż przy wibracji, jednak z większą amplitudą drgań, roztrząsamy tkanki po stronie przyśrodkowej, przedniej i bocznej uda Następnie zginamy nogę pacjenta w kolanie i wykonujemy roztrząsanie po stronie tylnej uda.

2. Roztrząsanie dwoma rekami (Rys 234)
Noga pacjenta pozostaje zgięta w stawie kolanowym. Ręce masażysty, pracując naprzemiennie, opracowują najpierw stronę boczną jedną ręką i przyśrodkową drugą ręką, potem przednią - jedną ręką i tylną - drugą ręką.

Wałkowanie (Rys. 235)

Stosując technikę łączącą cechy roztrząsania, rozcierania i ugniatania, dwoma rękami naprzemiennie opracowujemy powierzchnie: przyśrodkową i boczną.

STAW BIODROWY

Pacjent ułożony jest na boku Nogi są lekko zgięte w kolanach Pomiędzy kolana wkładamy poduszkę, aby rozluznić napięcia w okolicy lędźwiowo-krzyżowej.

Głaskania

1. Głaskanie cala dłonią (Rys 236)
Na zmianę: raz jedną, raz drugą ręką wykonujemy głaskanie stawu biodrowego Po przejściu przez staw dociągamy kciuk do pozostałych palców.

2. Głaskanie „budkowe" (Rys 237)
Na zmianę: raz jedną, raz drugą ręką wykonujemy głaskanie stawu biodrowego Po przejściu przez staw zawijamy palce i przyciągamy je do kciuka.

3. Głaskanie „daszkowe" (Rys. 238)
Dwoma rękami jednocześnie wykonujemy głaskanie. Po przejściu przez staw dłonie schodzą się palcami, tworząc daszek.

4. Głaskanie „petlowe"
Dwoma rękami jednocześnie wykonujemy głaskanie stawu biodrowego Po przejściu przez staw ręce rozchodzą się na boki, wykonują obrot o 90° i zgłaskują jedna w kierunku kręgosłupa, druga w kierunku linu białej

5. Głaskanie w kształcie gwiazdy (Rys. 239)
Dwoma rękami jednocześnie, rozpoczynając po przeciwnych

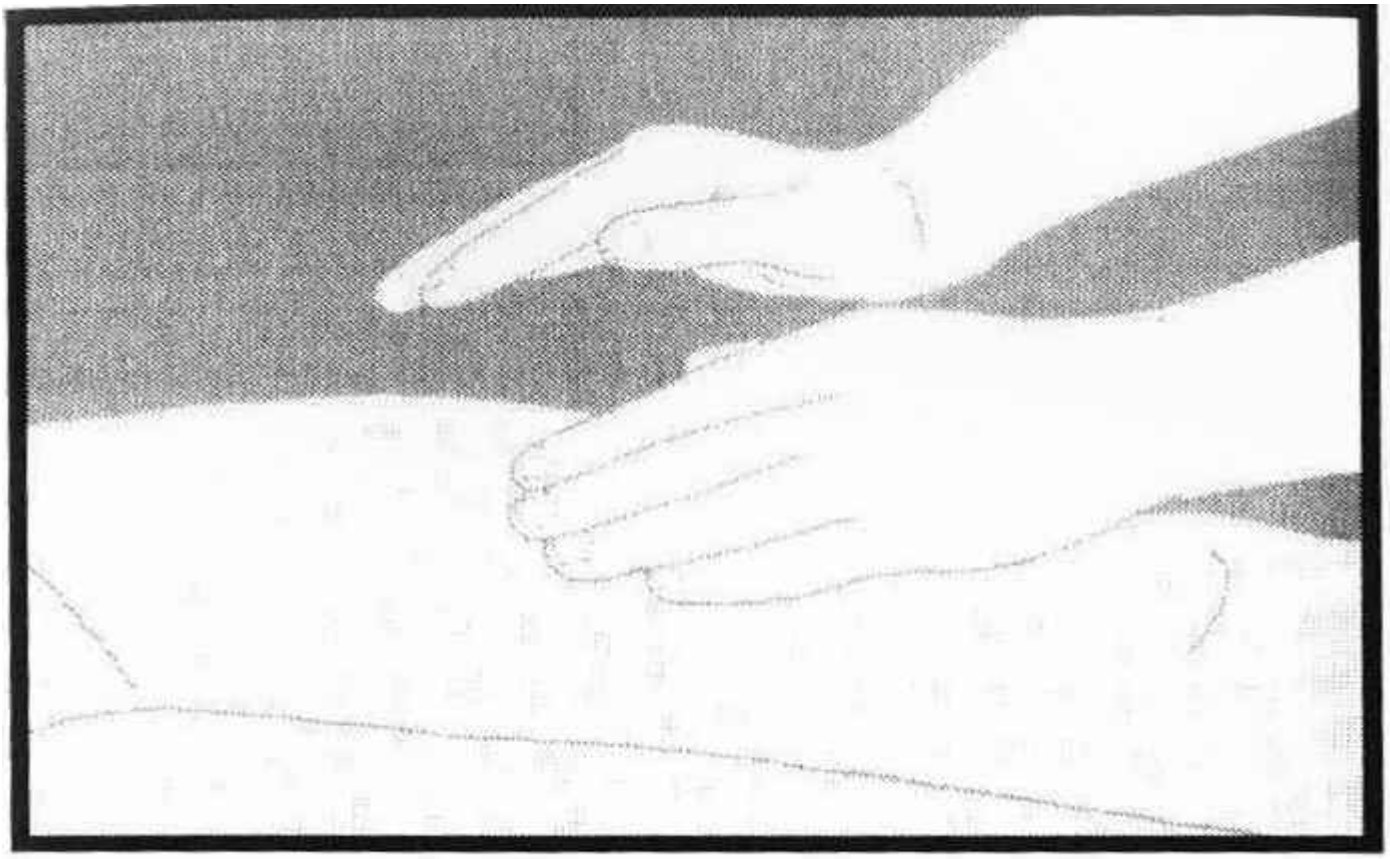

Rys. 231

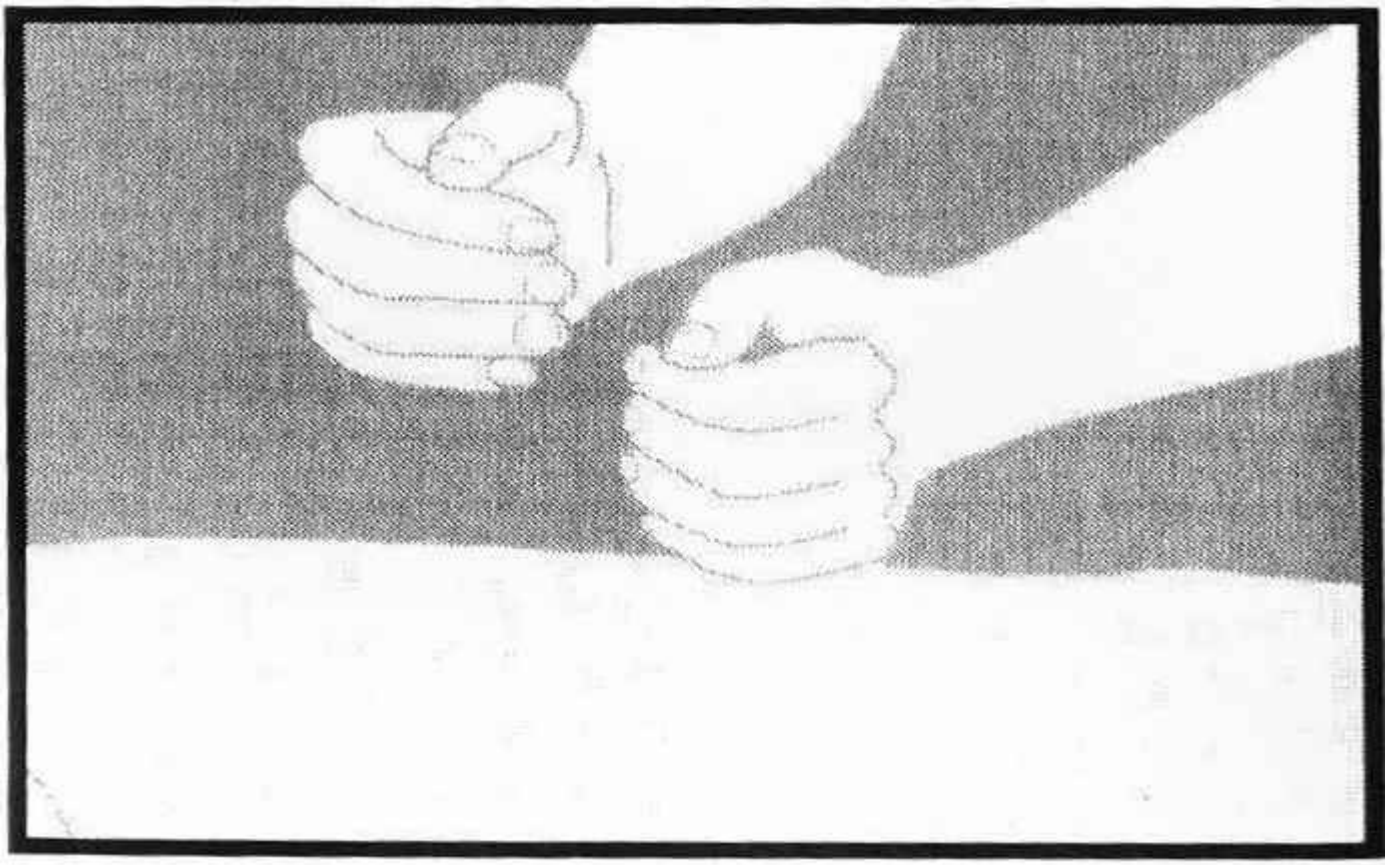

Rys. 232

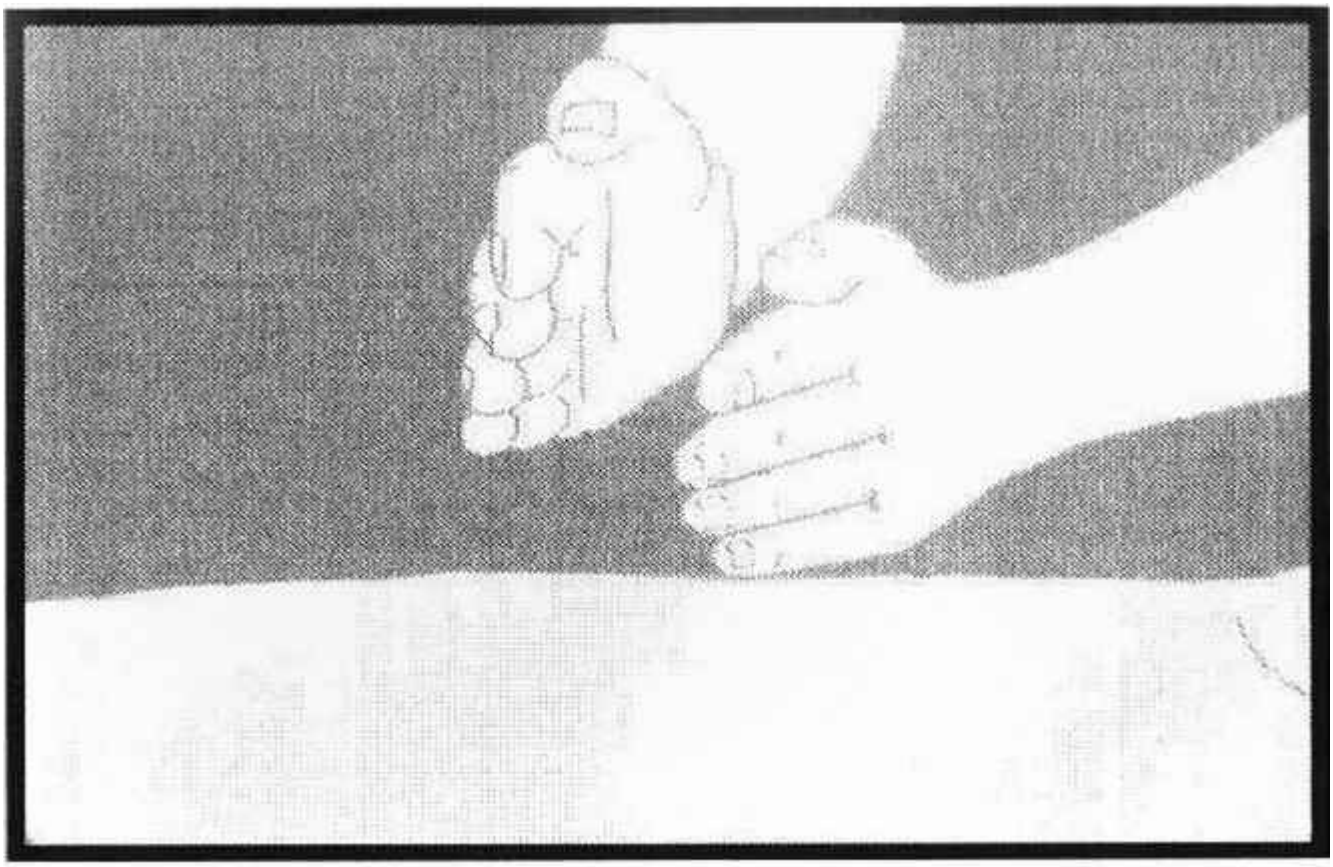

Rys. 233

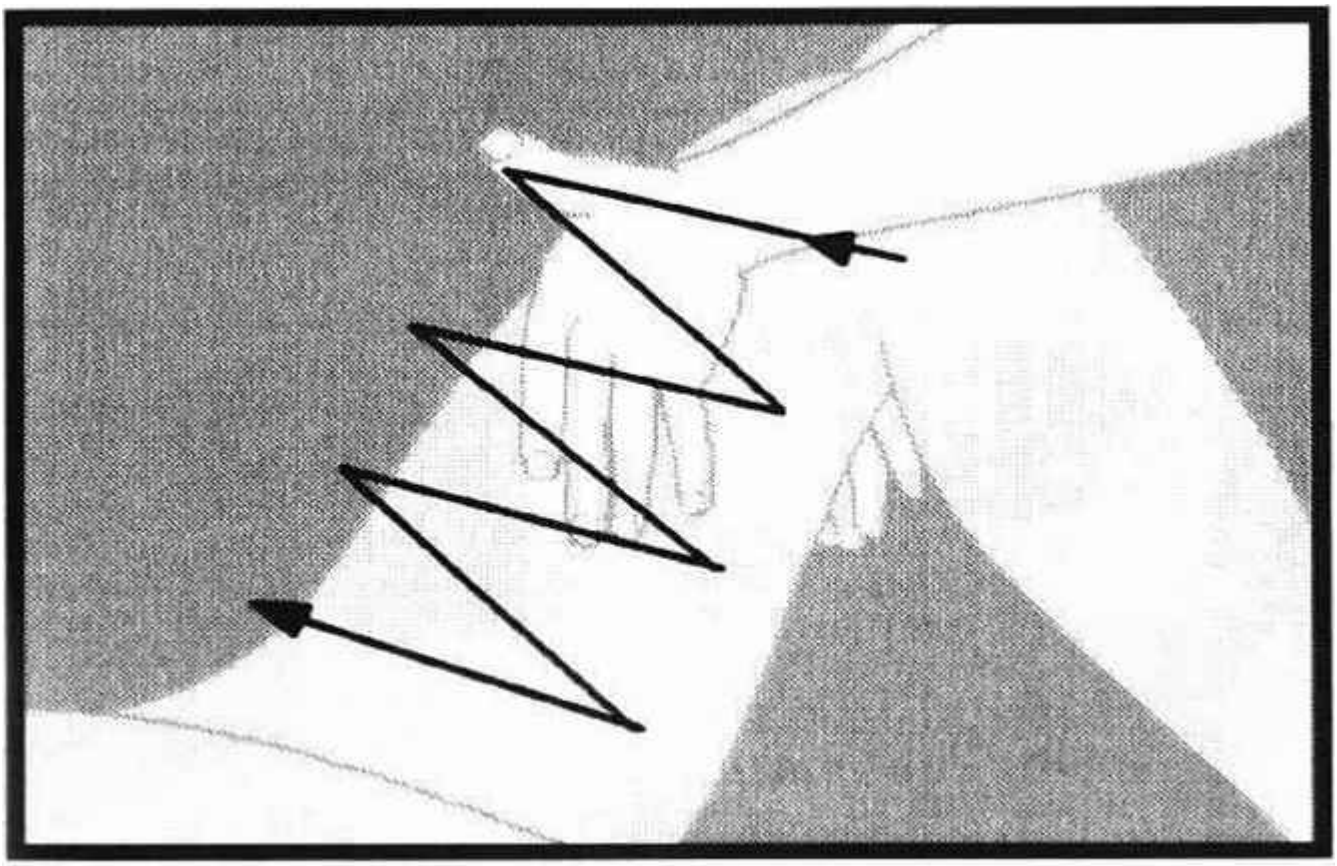

Rys. 234

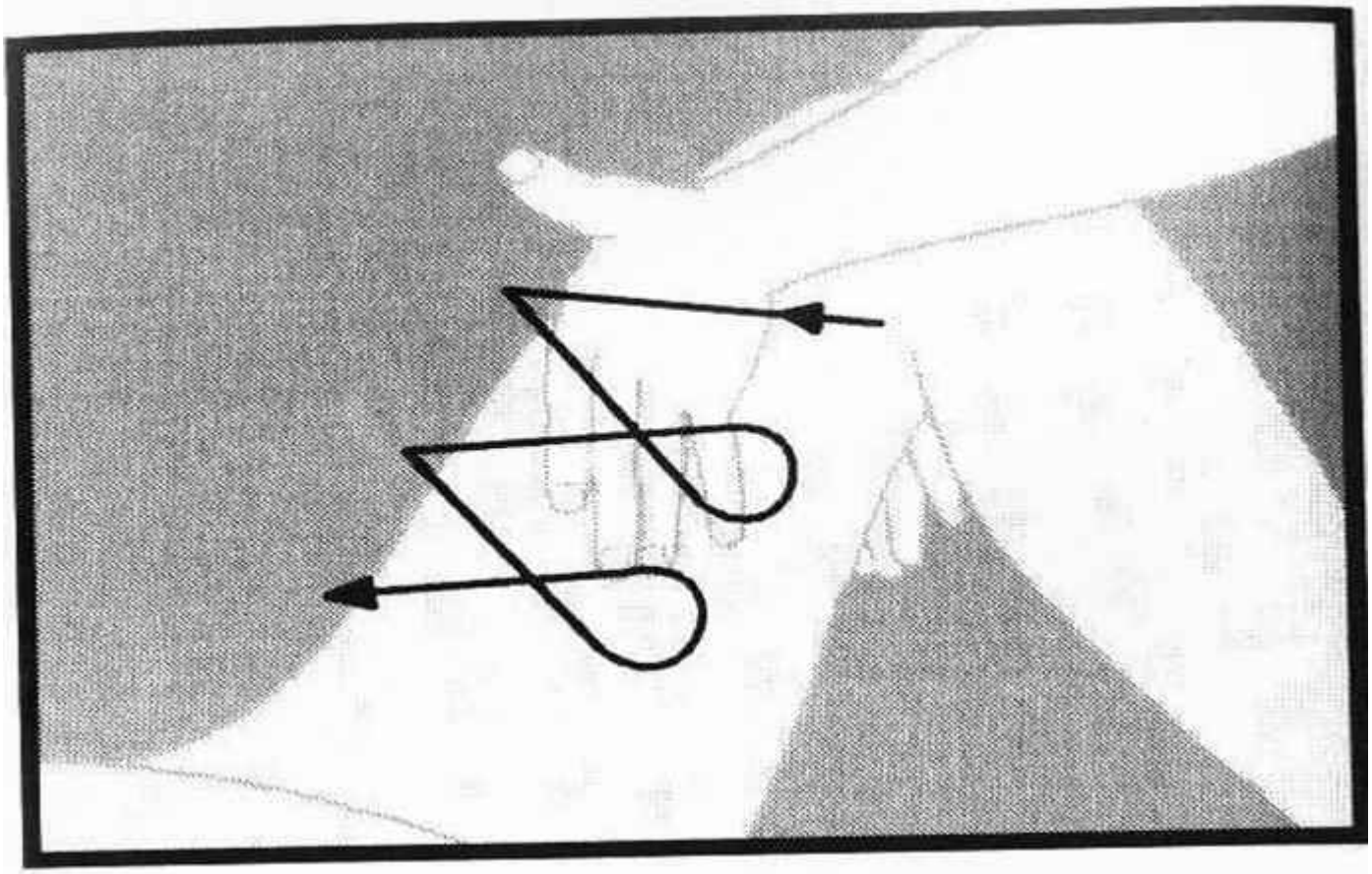

Rys. 235

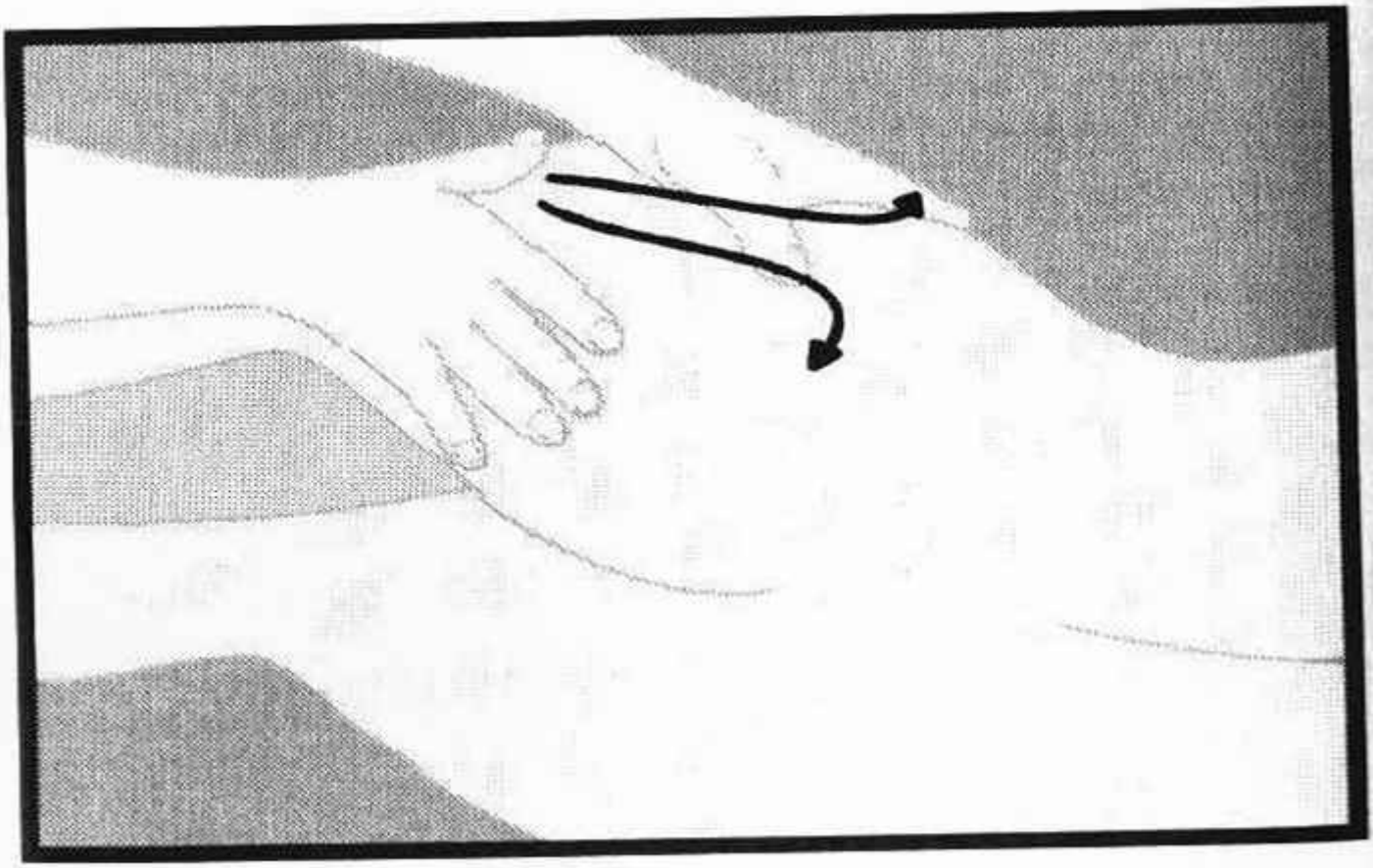

Rys. 236

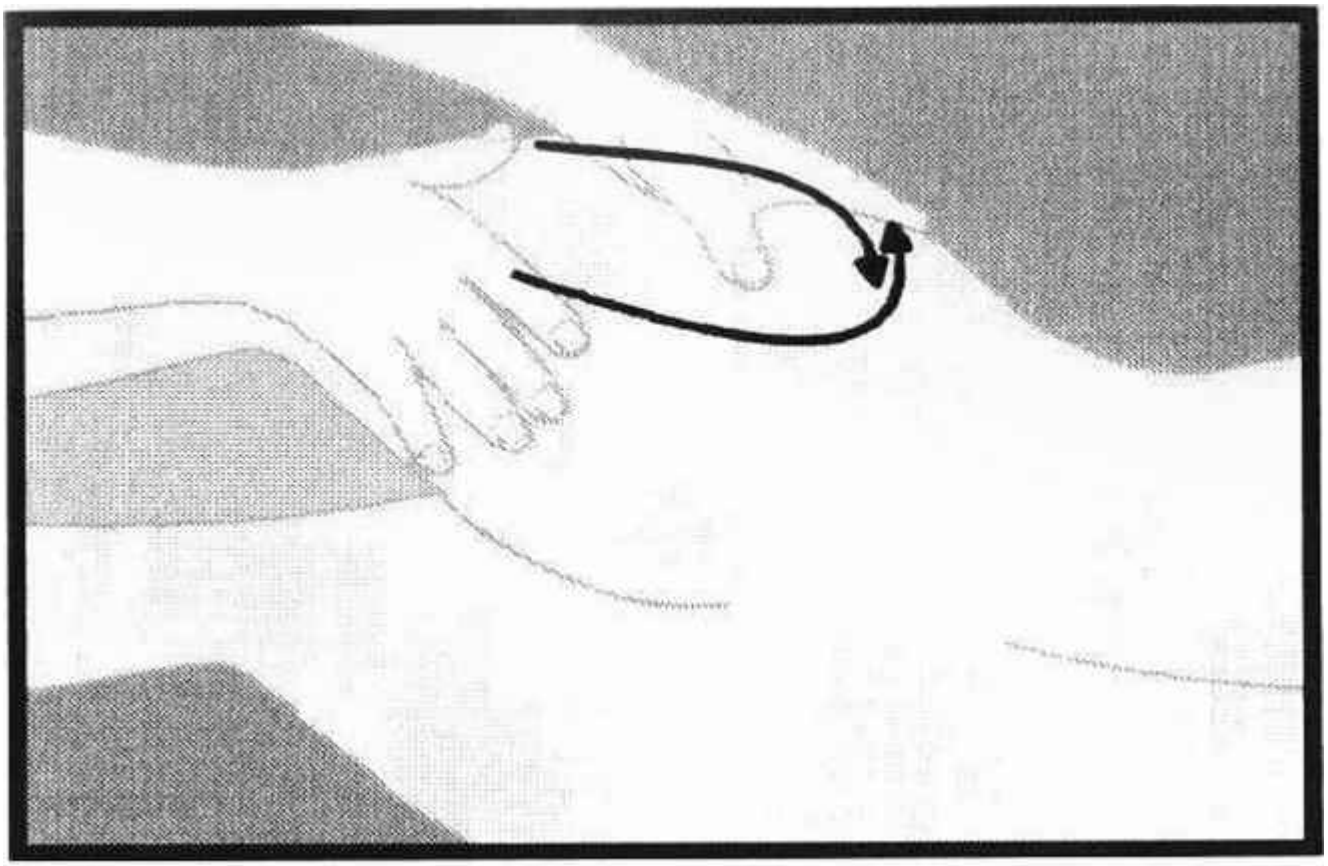

Rys. 237

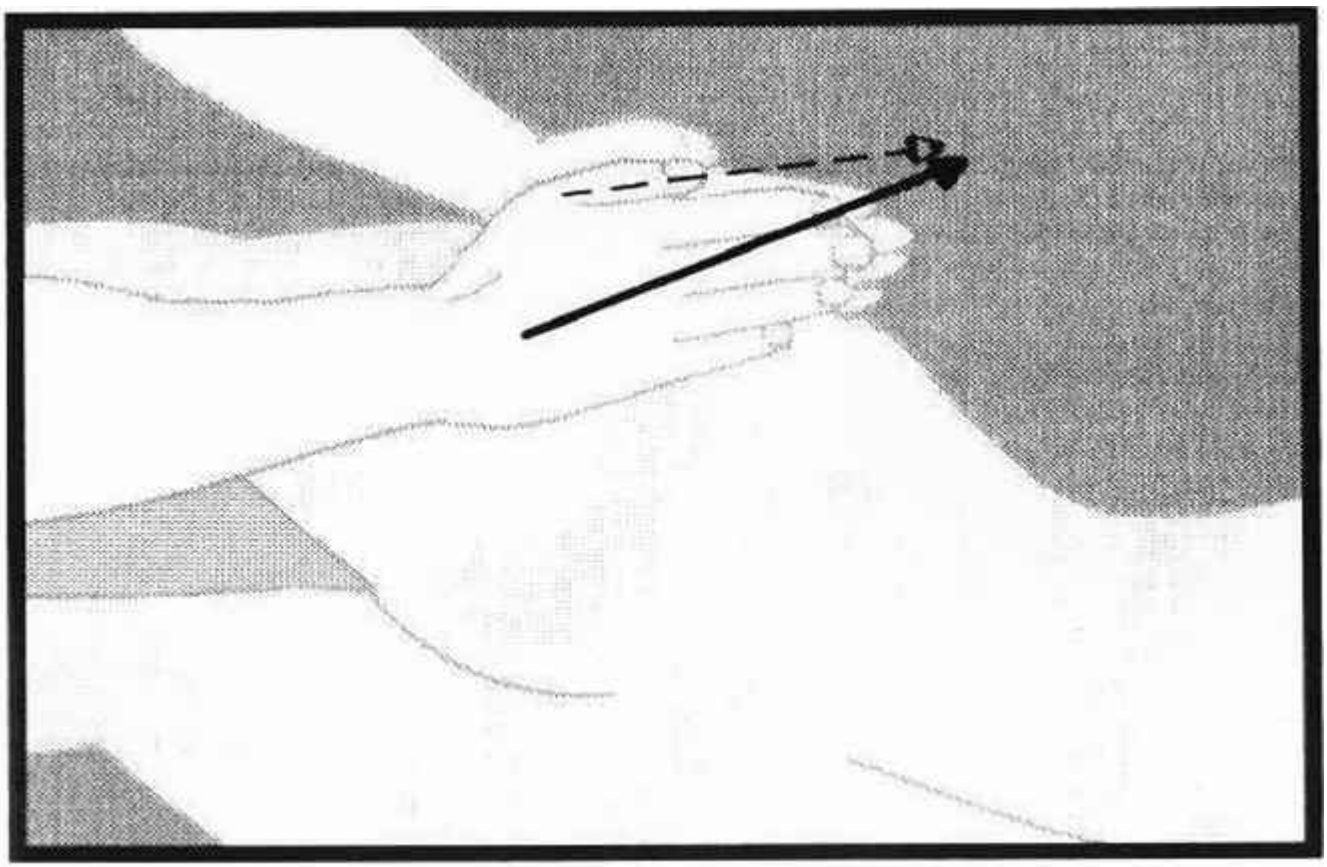

Rys. 238

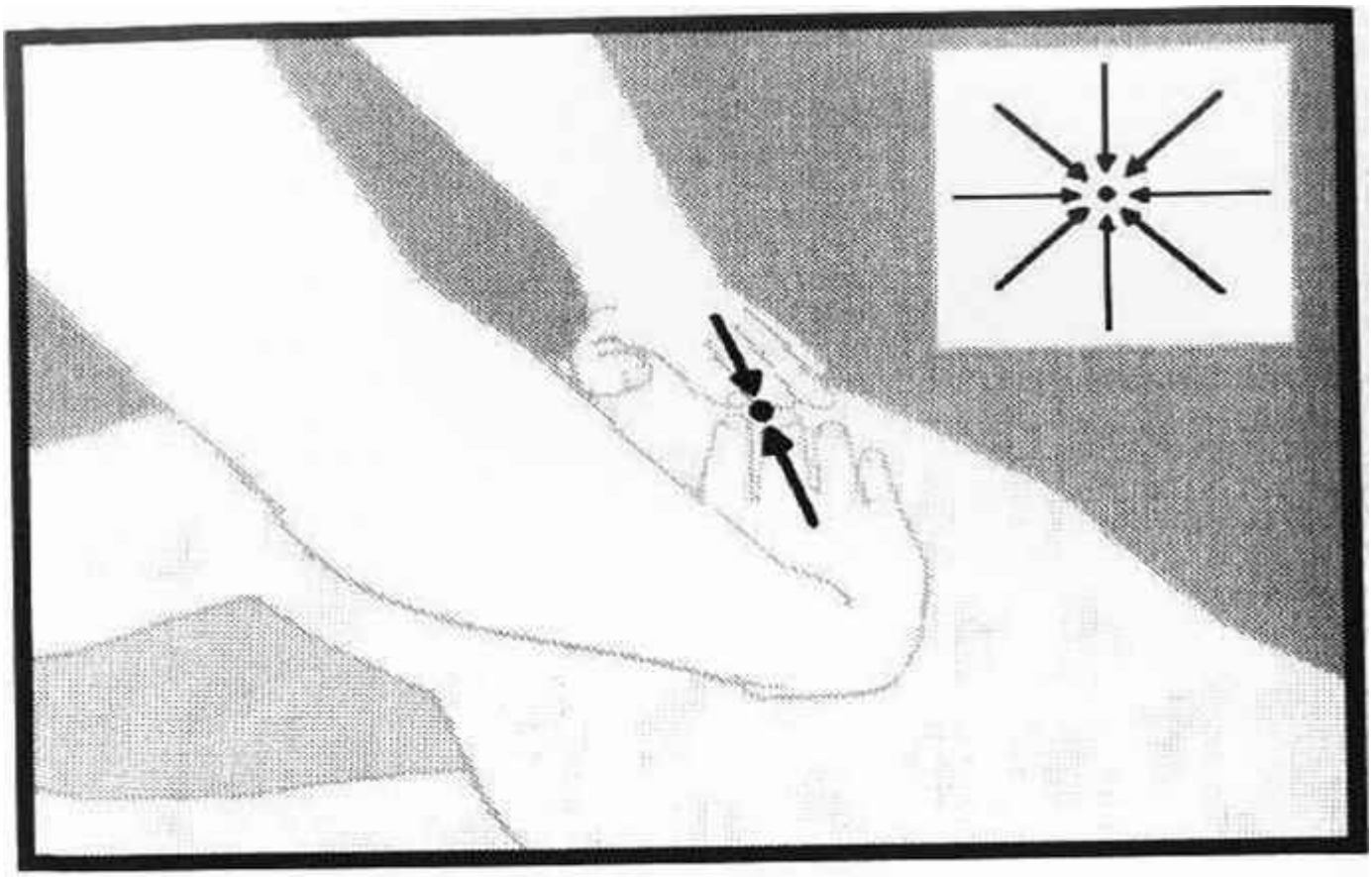

Rys. 239

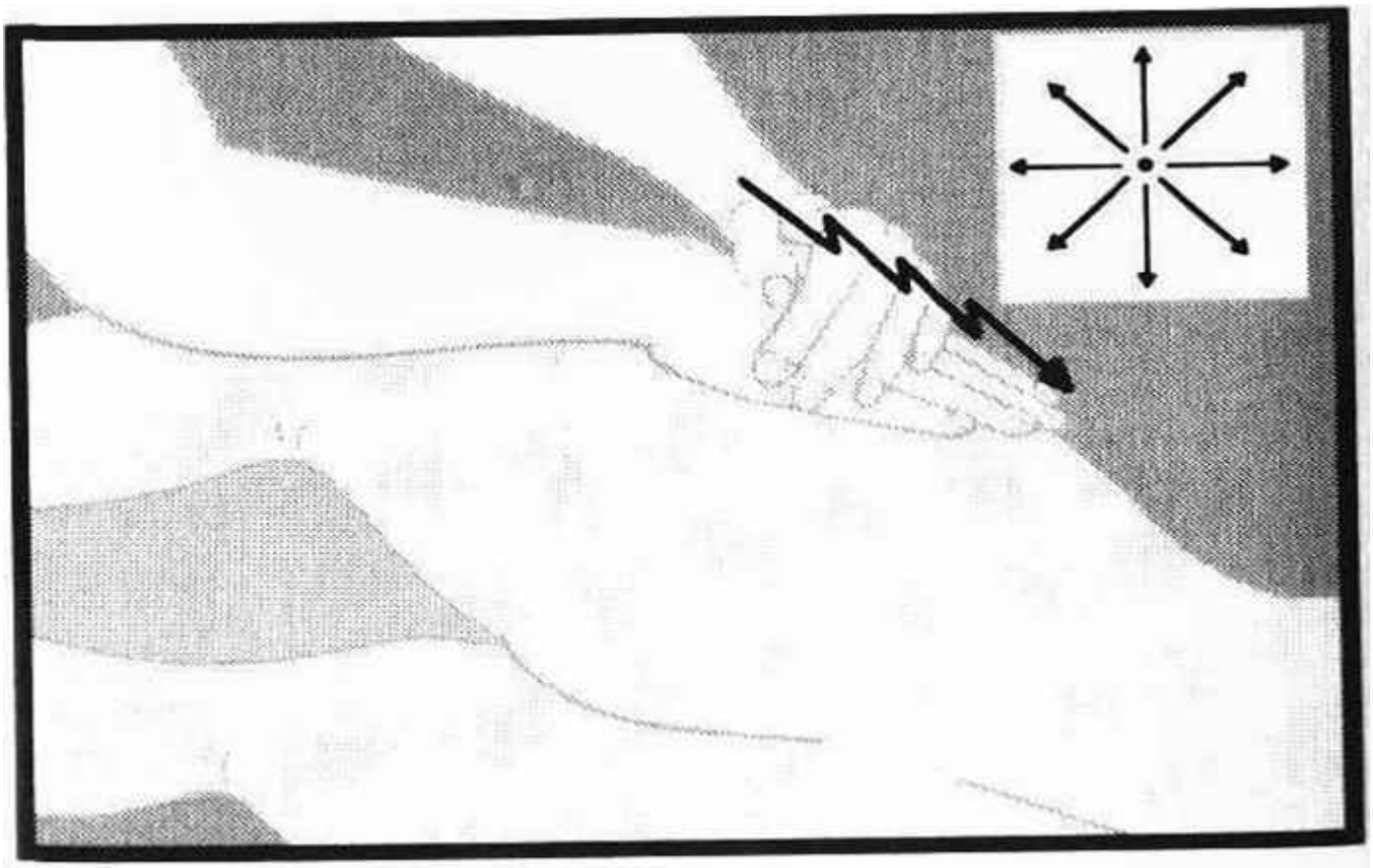

Rys. 240

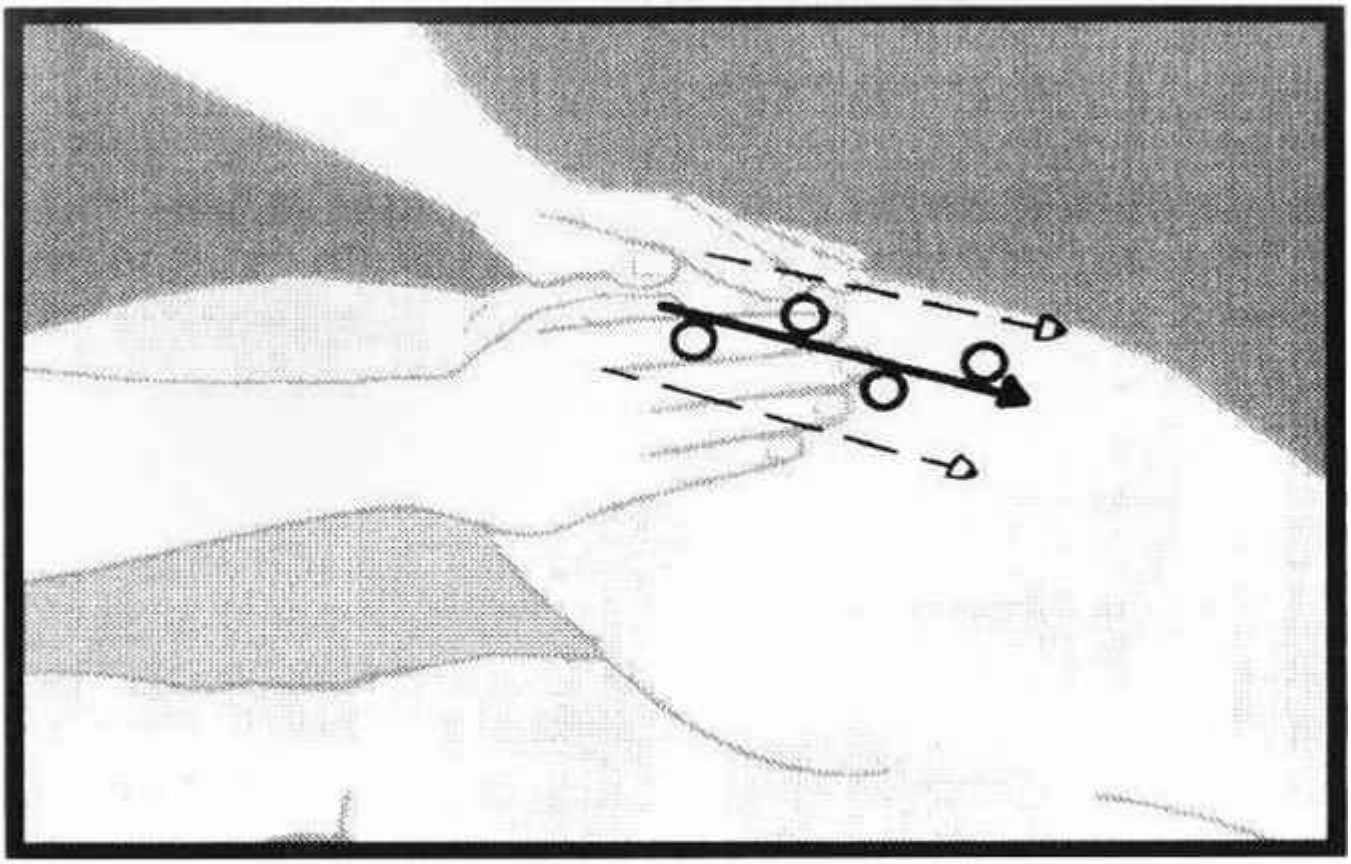

Rys. 241

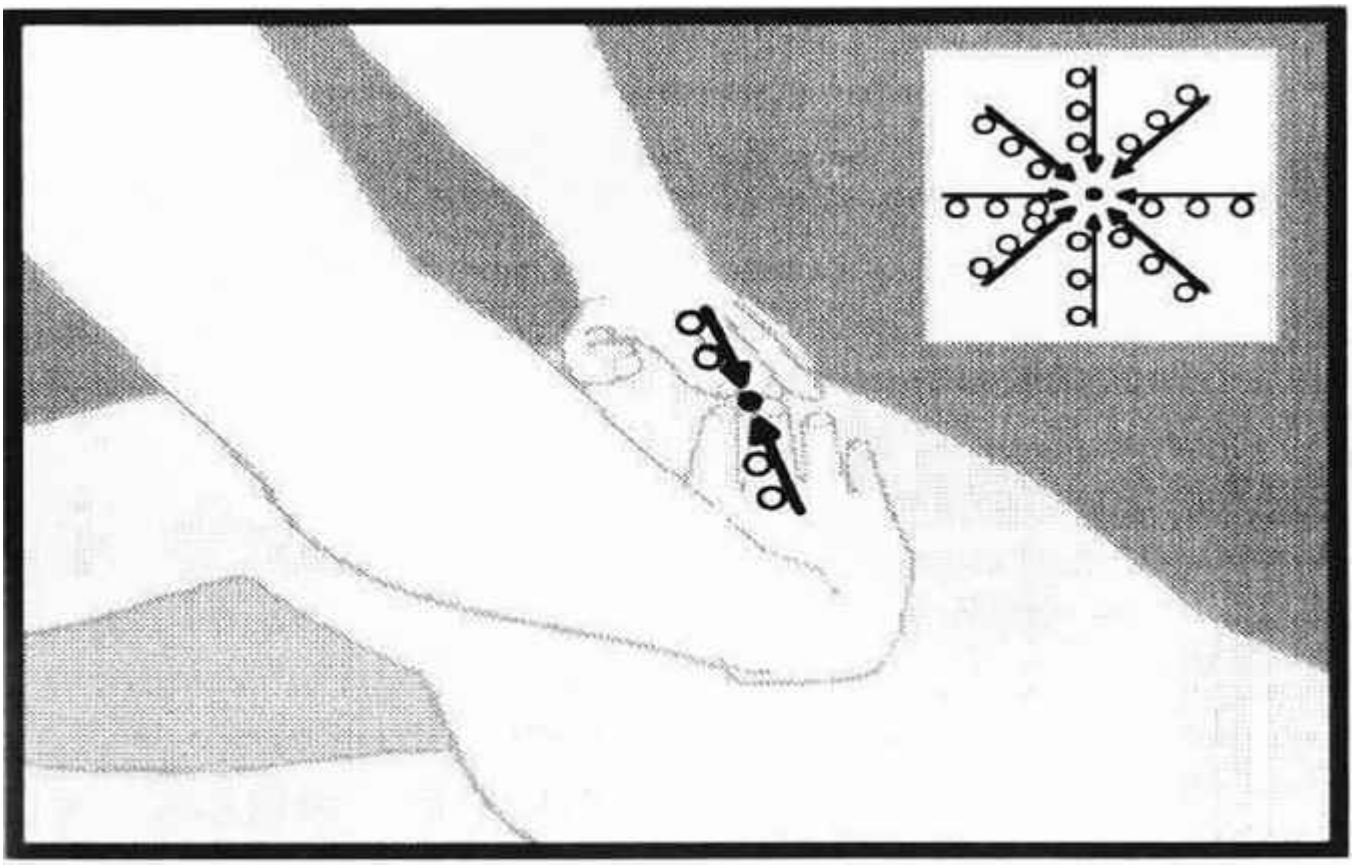

Rys. 242

stronach, wykonujemy głaskanie, schodząc się za każdym razem na krętarzu większym.

6. Głaskanie podłużne poprzecznie ułożonymi rękami
Poprzecznie ułożonymi rękami, jedna obok drugiej, wykonujemy głaskanie stawu biodrowego w trzech pasmach

- po stronie pośladka,
- środkiem stawu przechodząc przez krętarz większy,
- od przedniej strony stawu i talerza biodrowego.

7. Głaskanie czterema palcami dokoła krętarza większego

8. Głaskanie dwoma rekami („kierowmcą")
Obydwoma rękami wykonujemy głaskania wokoł stawu biodrowego. w tym samym kierunku Ręce ułożone są po przeciwnych stronach stawu, podobniejak na kierownicy samochodowej Opracowanie polega na wykonywaniu głaskania ruchem identycznym, jak przy ostrym skręcie kierownicą, z koniecznością przekładania jednej ręki nad drugą

9. Głaskanie "paliczkowe"
Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palców obu rąk wykonujemy jednoczesne głaskanie w kierunku od uda. przez staw biodrowy na talerz biodrowy.

10. Głaskanie z obciążeniem „żelazko" (Rys. 240)
Rozpoczynając od krętarza, wykonujemy głaskanie we wszystkich kierunkach płasko ułożoną dłonią, obciążoną drugą ręką Zwiększając stopniowo ucisk, posuwamy się w kierunku wykonywanego głaskania. Po przegłaskaniu około 10 cm zmniejszamy nacisk, nie odrywając jednak ręki od powierzchni masowanej Jednocześnie cofamy się nieznacznie w kierunku krętarza i znów, zwiększając nacisk, posuwamy się w

kierunku wykonywanego głaskania.

Rozcierania

1. Rozcieranie pasmowe ośmioma palcami (Rys. 24 1J
Dwoma rękami, ułożonymi obok siebie, naprzemiennie wykonujemy rozcieranie w trzech pasmach, posuwając się od uda do miednicy.

2. Rozcieranie w kształcie gwiazdy (Rys. 242)
Dwoma rękami naprzemiennie, rozpoczynając po przeciwnych stronach krętarza, rozcieramy w pasmach zaznaczonych na rysunku, schodząc się rękami przy każdym paśmie na krętarzu większym Ręce masażysty zawsze są ułożone po przeciwnych stronach krętarza

3. Rozcieranie czterema palcami wokół krętarza

4. Rozcieranle całymi dłońmi
Dwoma rękami naprzemiennie opracowujemy cały staw biodrowy, posuwając się od uda w kierunku miednicy.

5 Rozcieranie kłebami
W dwóch lub w trzech pasmach rozcieramy naprzemiennie nasadami dłoni obu rąk, posuwając się od uda w kierunku miednicy.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 243)
Rękami, ułożonymi poprzecznie do kości udowej i obok siebie, wykonujemy ugniatania w trzech pasmach, przechodząc kolejno po stronie tylnej krętarza, po krętarzu i po stronie przedniej

krętarza.

2. Ugniatanie podłużne
Rękami, ułożonymi obok siebie na jednej wysokości wzdłuż kości udowej, wykonujemy naprzemiennie ugniatanie posuwając się z uda na miednicę. Ręce, przechodząc obok krętarza, omijają go

3. Mieszenie
Stosując technikę mieszenia opracowujemy staw biodrowy. Kciuki umieszczone są po stronie przedniej, zaś pozostałe palce po stronie tylnej stawu Mieszenie wykonujemy rozpoczynając na udzie, a kończąc na talerzu biodrowym

Uciski

4. Uciski podłużne
Dwoma rękami, ułożonymi jak przy ugniataniu podłużnym, jednocześnie wykonujemy uciski, posuwając się z uda w kierunku miednicy. Przy wykonywaniu ucisków omijamy krętarz.

5. Uciski poprzeczne
Rękami, ułożonymi jak przy ugniataniu poprzecznym, ale z przywiedzionymi kciukami, wykonujemy jednocześnie uciski, posuwając się z uda w kierunku miednicy. Przy wykonywaniu ucisków krętarz przechodzi pod stawami środręczno-paliczkowynu obu rąk.

Oklepywania

1. Oklepywanie „łyżeczkowe"
Utworzonymi z dłoni „łyżeczkami" wykonujemy oklepywanie po całej powierzchni stawu biodrowego

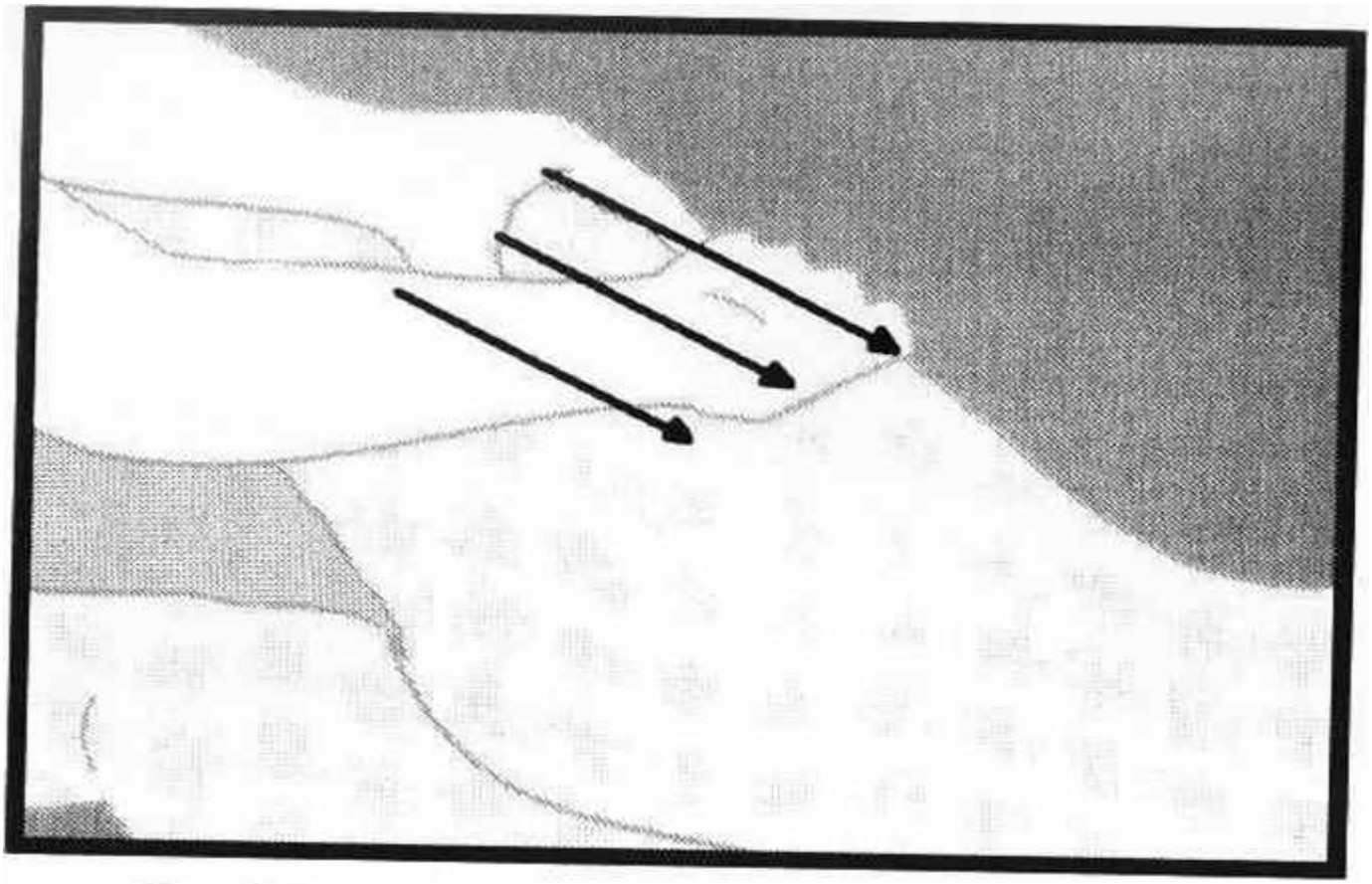

Rys. 243

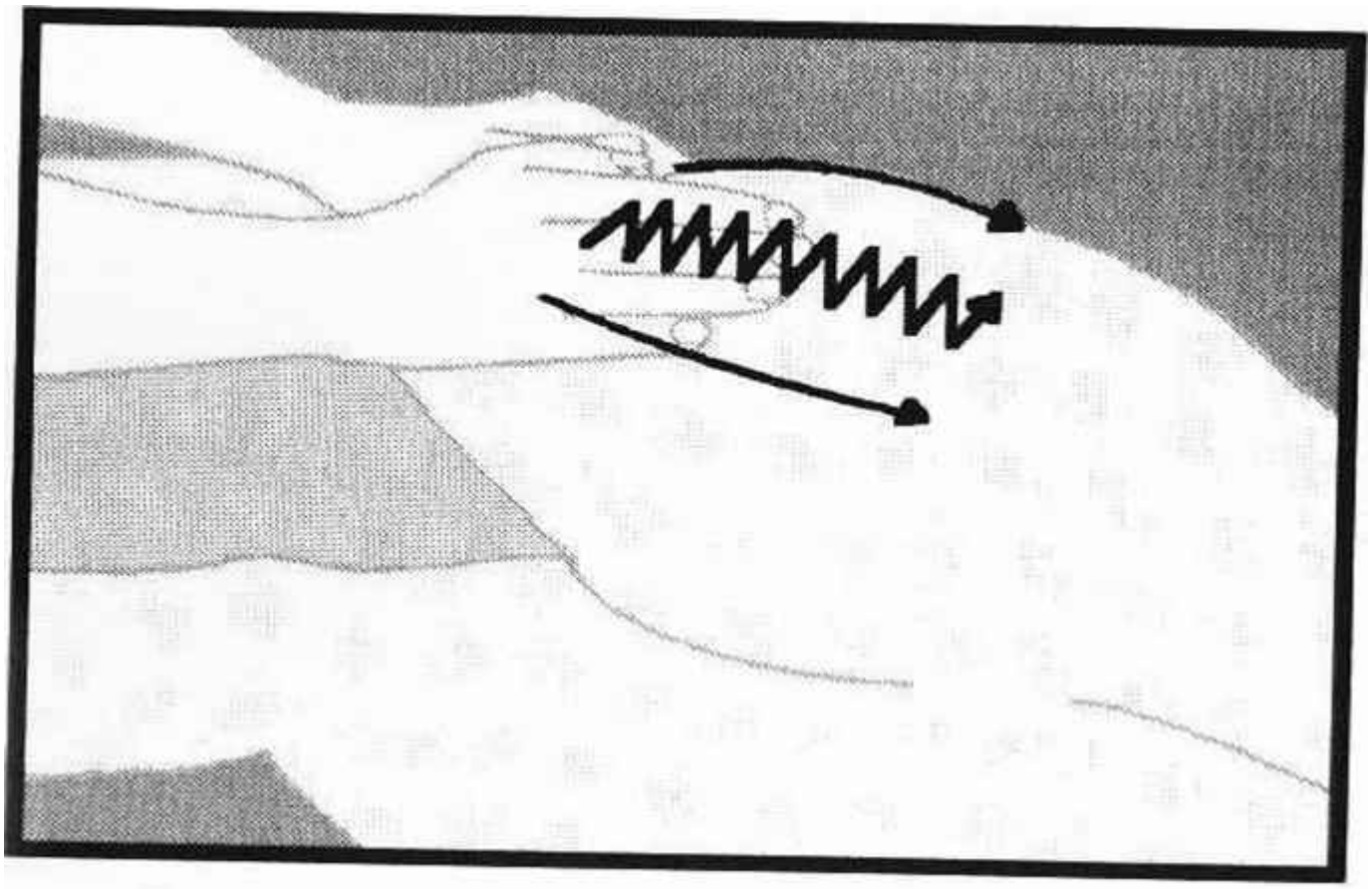

Rys. 244

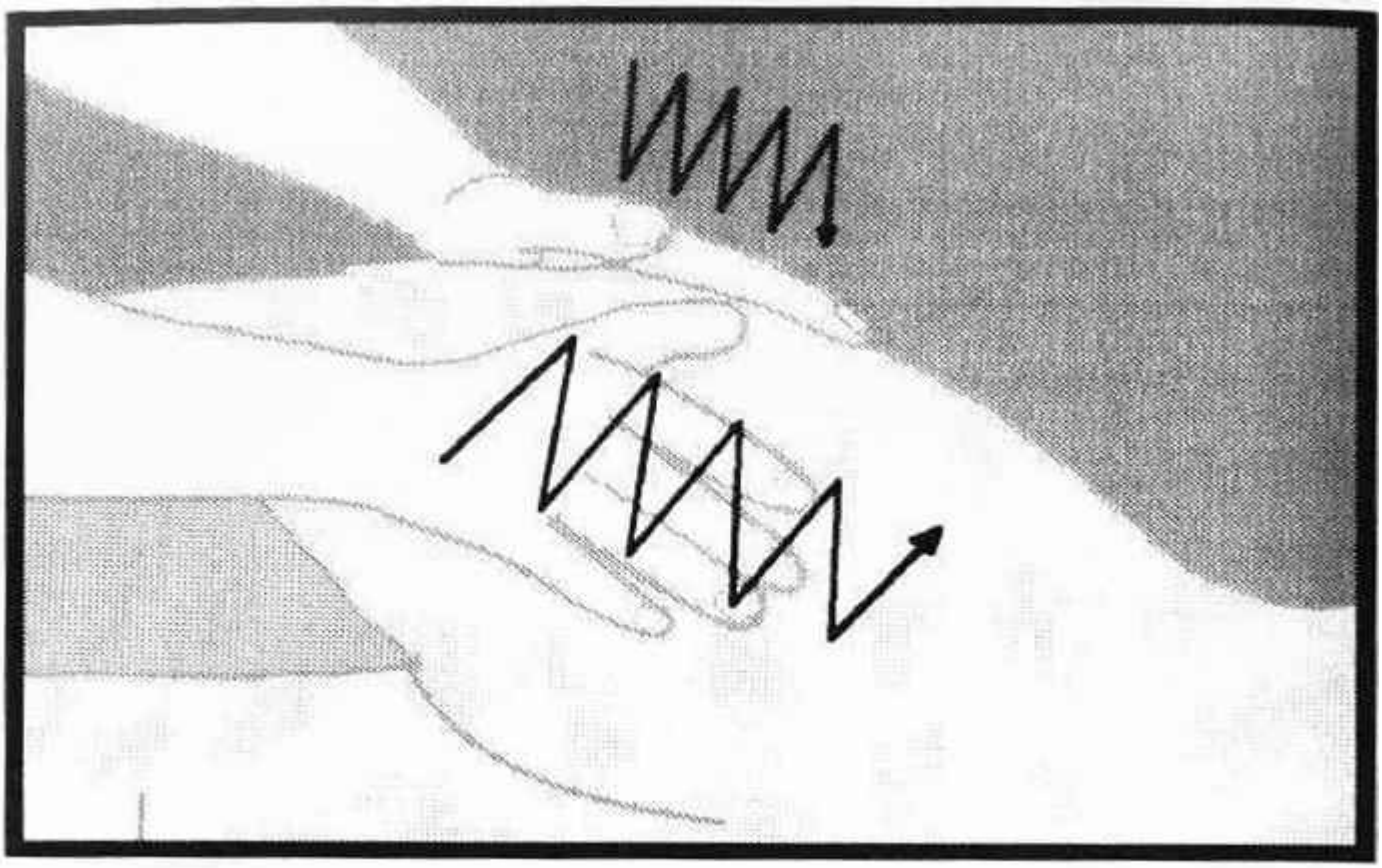

Rys. 245

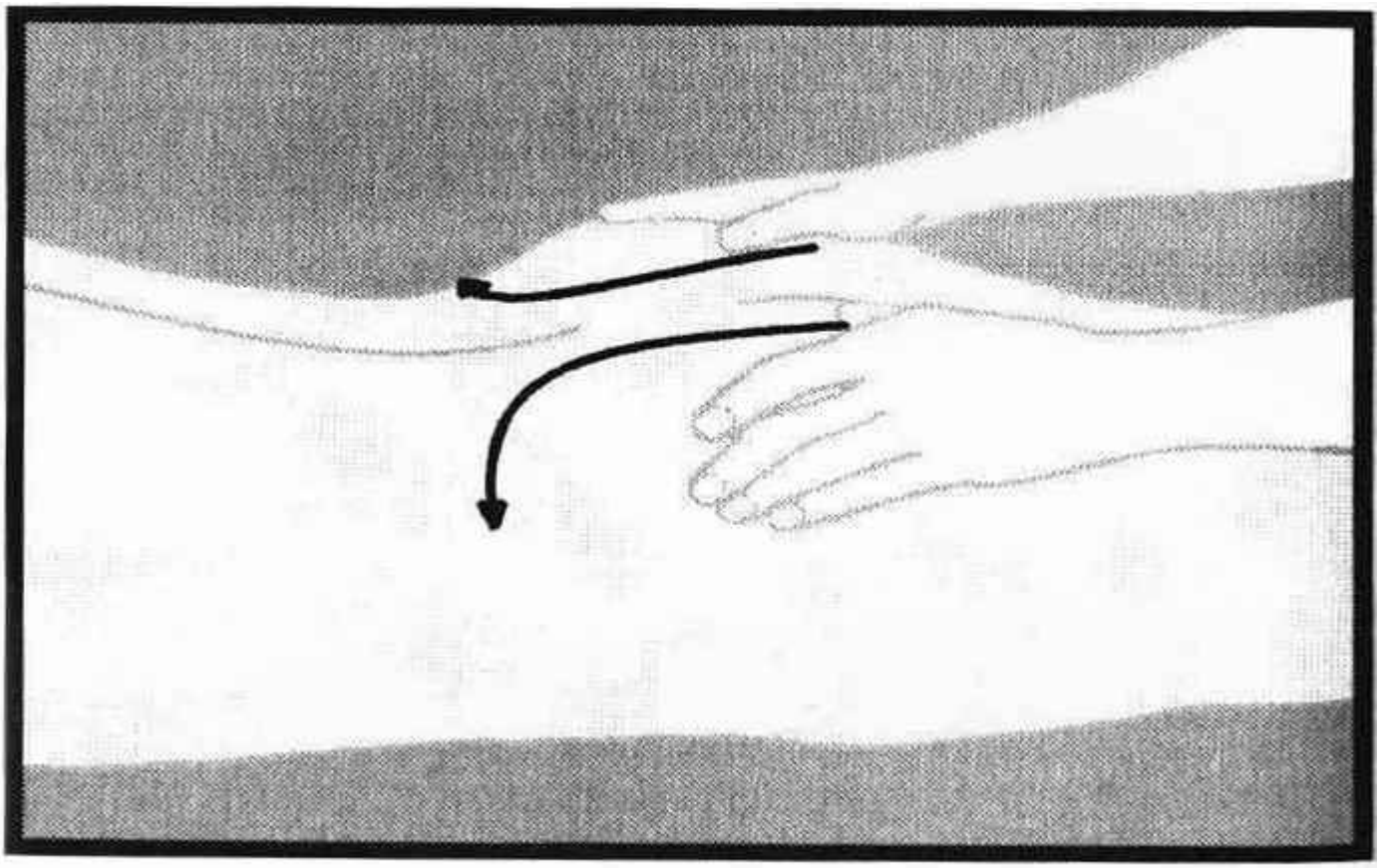

Rys. 246

2. „Szczypanie"
Stosując opisanąjuz technikę szczypania, opracowujemy całą powierzchnię stawu biodrowego

Wibracja (Rys. 244)

W paśmie, jak na rysunku, wykonujemy wibrację stawu biodrowego.

Roztrząsanie (Rys 245)

W sposób pokazany na rysunku, dwoma rękami naprzemiennie wykonujemy roztrząsanie stawu biodrowego.

POŚLADKI

Przy masażu pośladków układamy pacjenta na brzuchu Pod stopy podkładamy wałeczek, aby stawy kolanowe były lekko zgięte, co daje pełne rozluźnienie mięśni

Głaskania

1. Głaskanie podłużne całymi dłonrm I (Rys 246)
Całymi dłońmi z odwiedzionymi kciukami i szeroko rozstawionymi palcami wykonujemy głaskanie obu posladkow jednocześnie Po przejściu przez pośladki ręce zgłaskują na boki, zaś kciuki opracowują tkanki od kości krzyżowej do talerzy kości biodrowych.

2. Głaskanie podłużne całymi dłońmi II (Rys. 247)
Głaskanie to wykonujemy podobnie jak poprzednie Różnica polega na tym. ze w końcowej fazie głaskania palce dociągamy do kciuków, wychodząc na kość krzyzową

3. Głaskanie podłużne poprzecznie ułożonymi rekami (Rys. 248)
Ręce masażysty ułożone są obok siebie, poprzecznie do osi długiej ciała. Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskania obu pośladków, posuwając się wzdłuz osi długiej ciała z uda, przez pośladki, na okolicę krzyżową

4. Głaskanie poprzeczne (Rys. 249)
Poprzecznie ułożonymi rękami wykonujemy głaskanie najpierw jednego, a potem drugiego pośladka Głaskanie wykonujemy w dwóch pasmach po jednej i dwóch po drugiej stronie, w kierunku od szpary międzypośladkowej do stawu biodrowego.

5. Głaskanie okrężne
Dwoma rękami naprzemiennie wykonujemy głaskanie wokół pośladków. Na pośladku prawym prawą ręką i w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, zaś na pośladku lewym lewą ręką i w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

6. Głaskanie "grzebyczkowe'"
Wyróżniamy tu dwa sposoby opracowania:

- Głaskanie "grzebyczkowe" podłużne Wykonujemy je podłużnie ułożonymi rękami najpierw na jednym, potem na drugim pośladku Głaskanie wykonujemy wzdłuz osi długiej ciała.

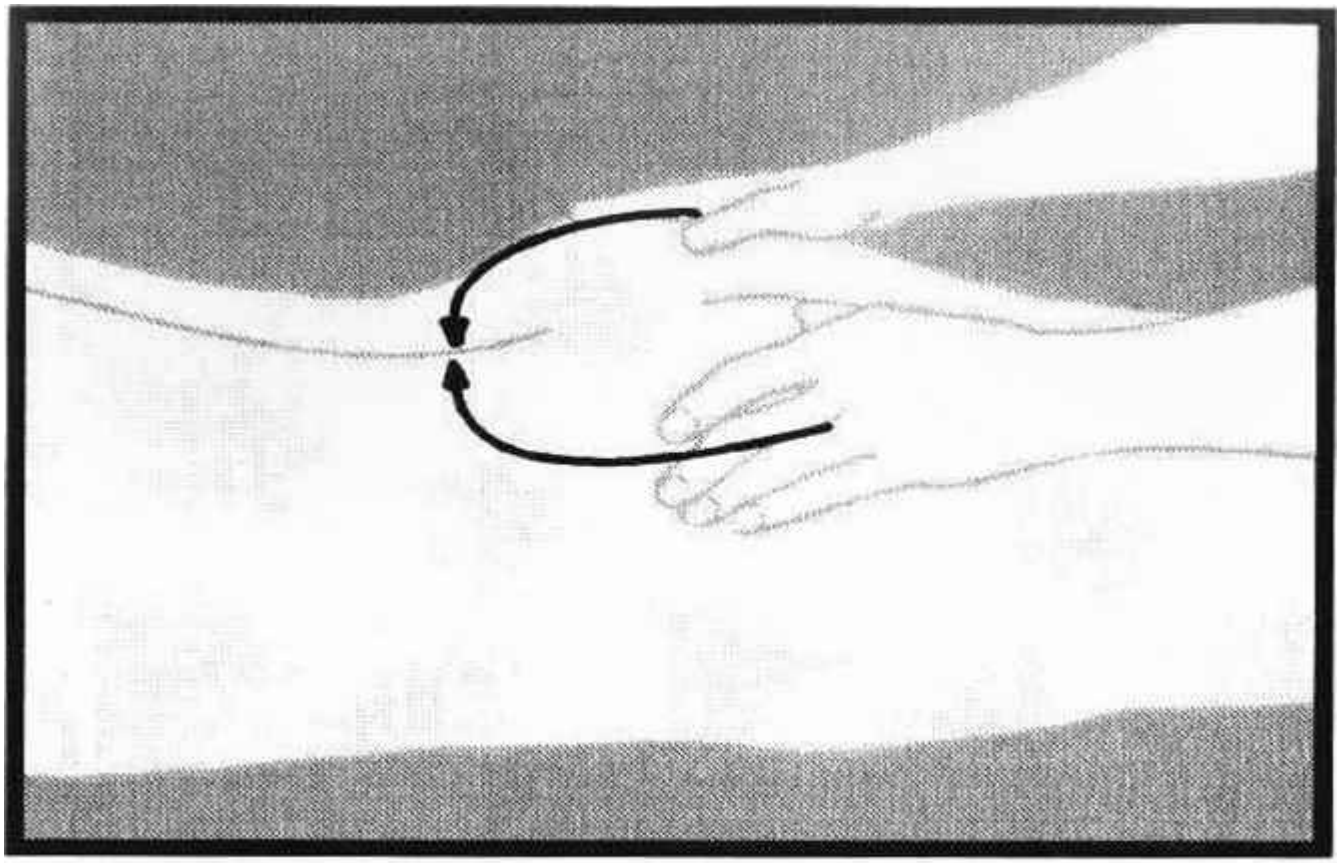

Rys. 247

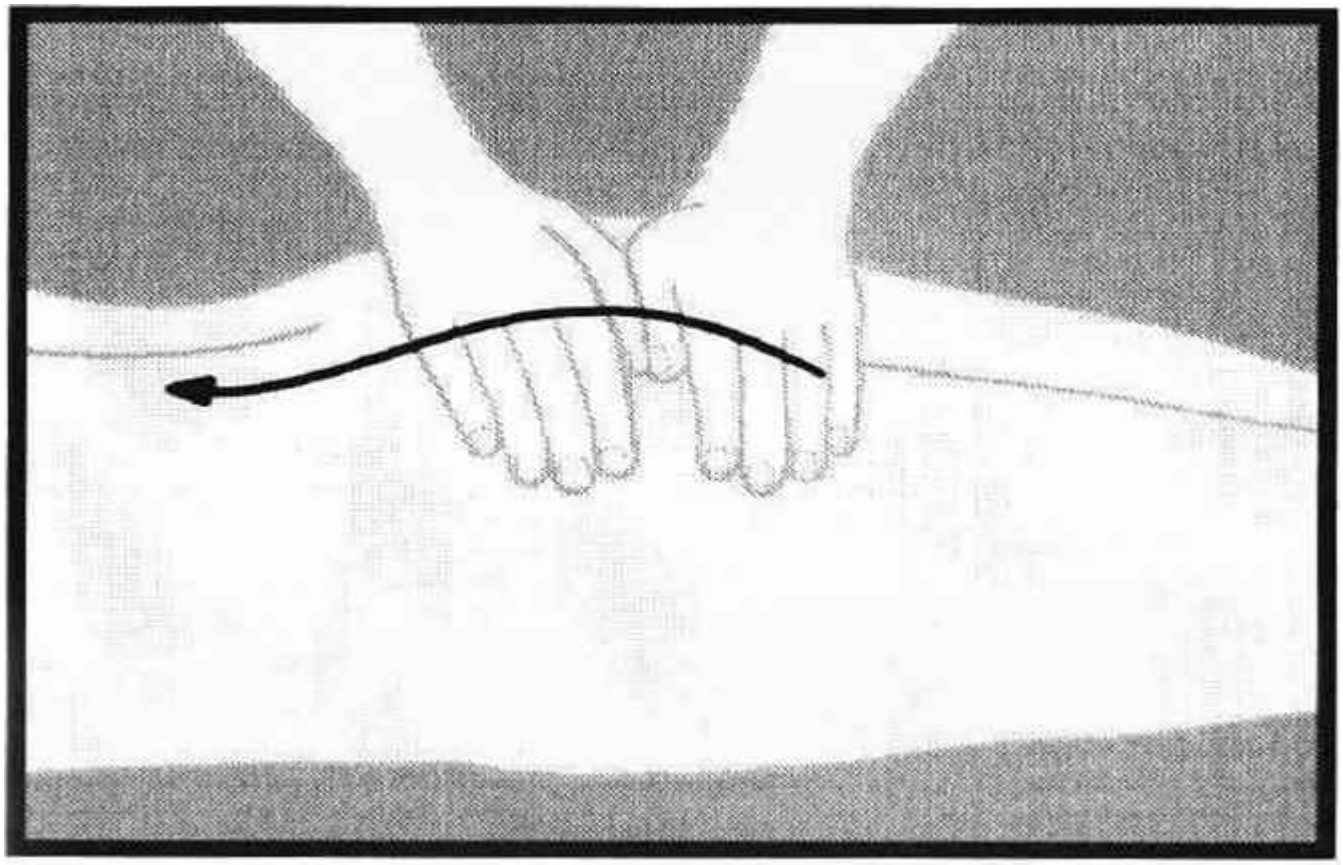

Rys. 248

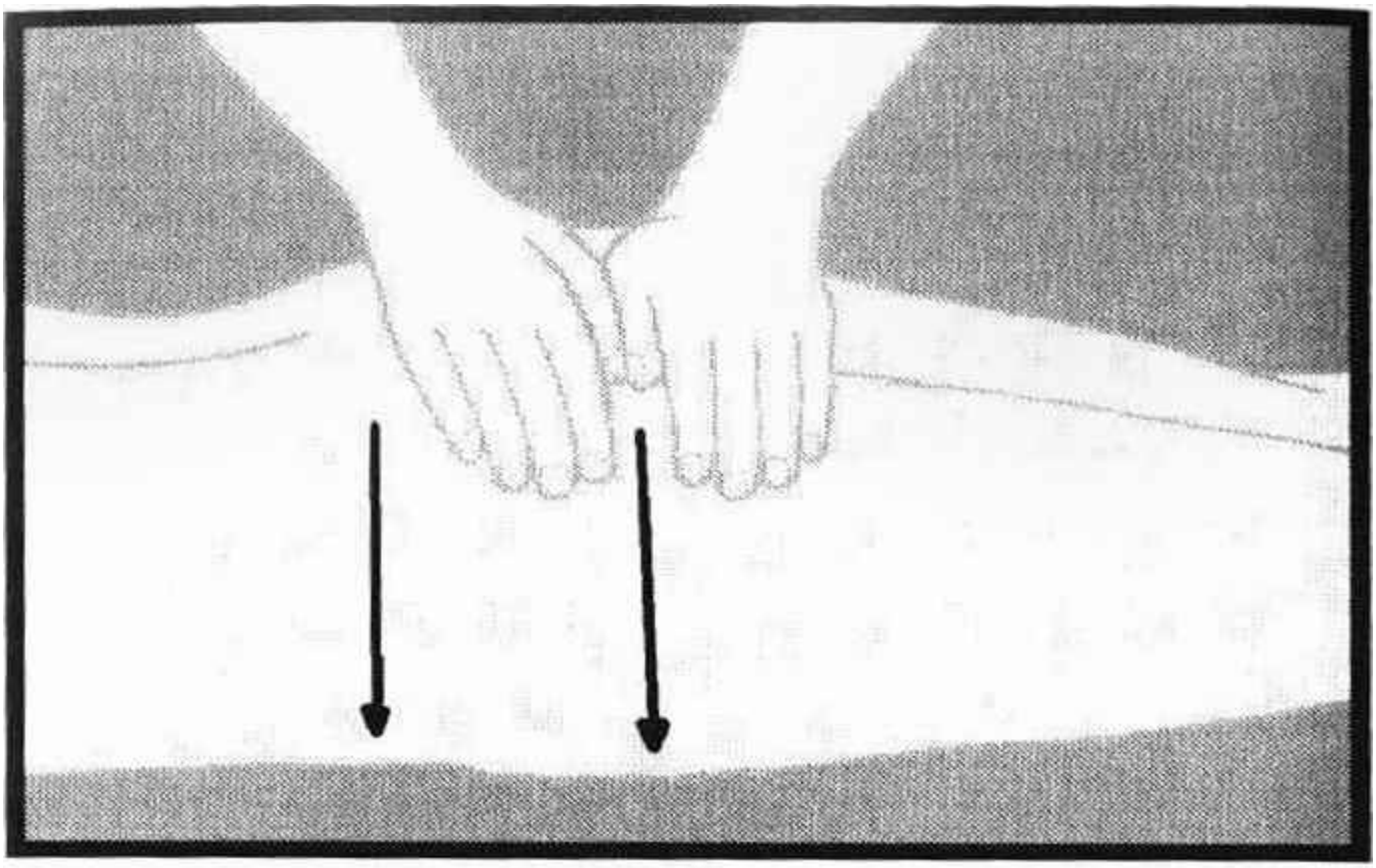

Rys. 249

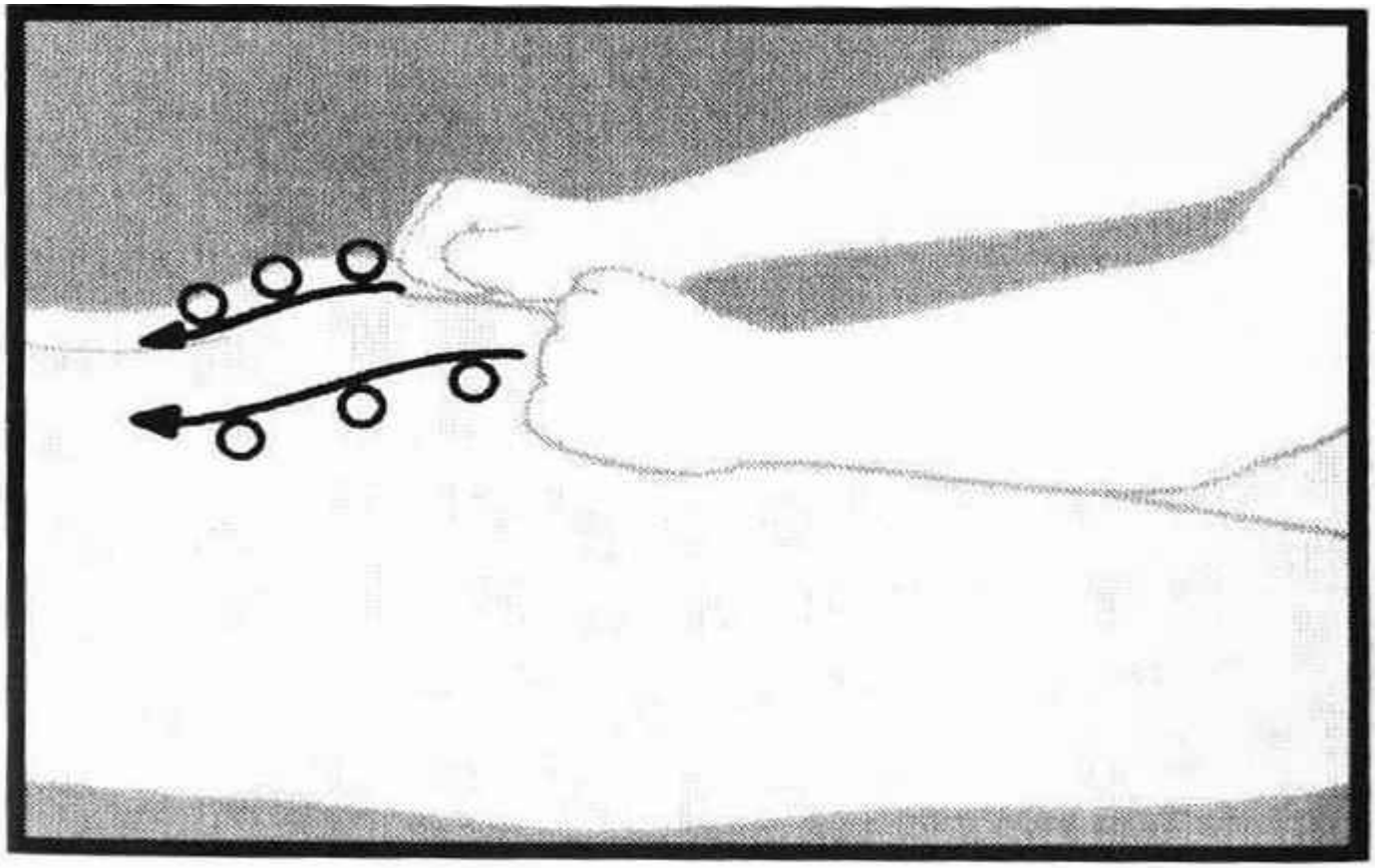

Rys. 250

• Głaskanie „grzebyczkowe' poprzeczne Wykonujemy je na obu pośladkach jednocześnie. Ręce zwinięte są w pięści, jak zawsze przy opracowaniu „grzebyczkowym". Rozpoczynając od szpary międzypośladkowej. głaszczemy na boki do stawów biodrowych. Głaskanie wykonujemy w kilku pasmach w zależności od objętości pośladkow

Rozcierania

1. Rozcieranie podłużne ośmioma palcami

Rozcieranie wykonujemy ośmioma palcami Ręce pracują naprzemiennie obok siebie W zależności od objętości mięśni pośladkowych ilość pasm będzie się wahać od dwóch do czterech na każdym pośladku Rozcierając posuwamy się od uda do okolicy krzyżowej.

2. Rozcieranie poprzeczne ośmioma palcami

Rękami ułożonymi porzecznie do osi długiej ciała, wykonując mchy naprzemienne, rozcieramy najpierw jeden, potem drugi pośladek, posuwając się od szpary międzypośladkowej w kierunku stawu biodrowego W kolejnych pasmach posuwamy się w kierunku proksymalnym Ilość pasm zależnajest od objętości mięśni pośladkowych i waha się od dwóch do czterech

3. Rozcieranie dziesięcioma palcami

Dwoma rękami naprzemiennie rozcieramy: jedną ręką jeden, drugą ręką drugi pośladek Rozcierając posuwamy się od uda, przez pośladki, do okolicy krzyżowej

4. Rozcieranie kłębami

W sposób opisany w poprzednim chwycie, wykonujemy rozcieranie nasadmi dłoni Ilość pasm zależna jest od objętości

mięśni pośladkowych i waha się od dwóch do czterech.

5. Rozcieranie „grzebyczkowe"

Wyróżniamy tu trzy fazy opracowania

- Rozcieranie „grzebyczkowe" obydwu pośladków (Rys. 250) Rękami, zwiniętymi w pięści ze schowanymi kciukami, rozcieramy naprzemiennie ręką lewą - lewy pośladek, ręką prawą - prawy pośladek. Ilośc pasm uzależniona jest od objętości mięśni pośladkowych

- Rozcieranie „grzebyczkowe" jednego pośladka (Rys. 251). Opracowujemy nąjpierwjeden. potem daigi pośladek Ręce, zwinięte w pięści, pracują naprzemiennie obok siebie. Rozcieramy w pasmach od uda do okolicy krzyżowej. Ilość pasm uzależniona jest od objętości mięśni pośladkowych

- Rozcieranie „grzebyczkowe" jednoczesne (Rys. 252). Dłonie masażysty, zwinięte w pięści ze schowanymi kciukami, pracującjednocześnie obok siebie. Złączonymi pięściami rozcieramy, wykonując duze koła, najpierw jeden, potem drugi pośladek.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 253)

Ręce masażysty ułożone są obok siebie poprzecznie do osi długiej ciała Ugniatając naprzemiennie, posuwamy się od szpary międzypośladkowej do stawu biodrowego Kolejne pasma rozpoczynamy proksymalnie do poprzedniego Tak ugniatając, opracowujemy najpierw jeden, potem drugi pośladek.

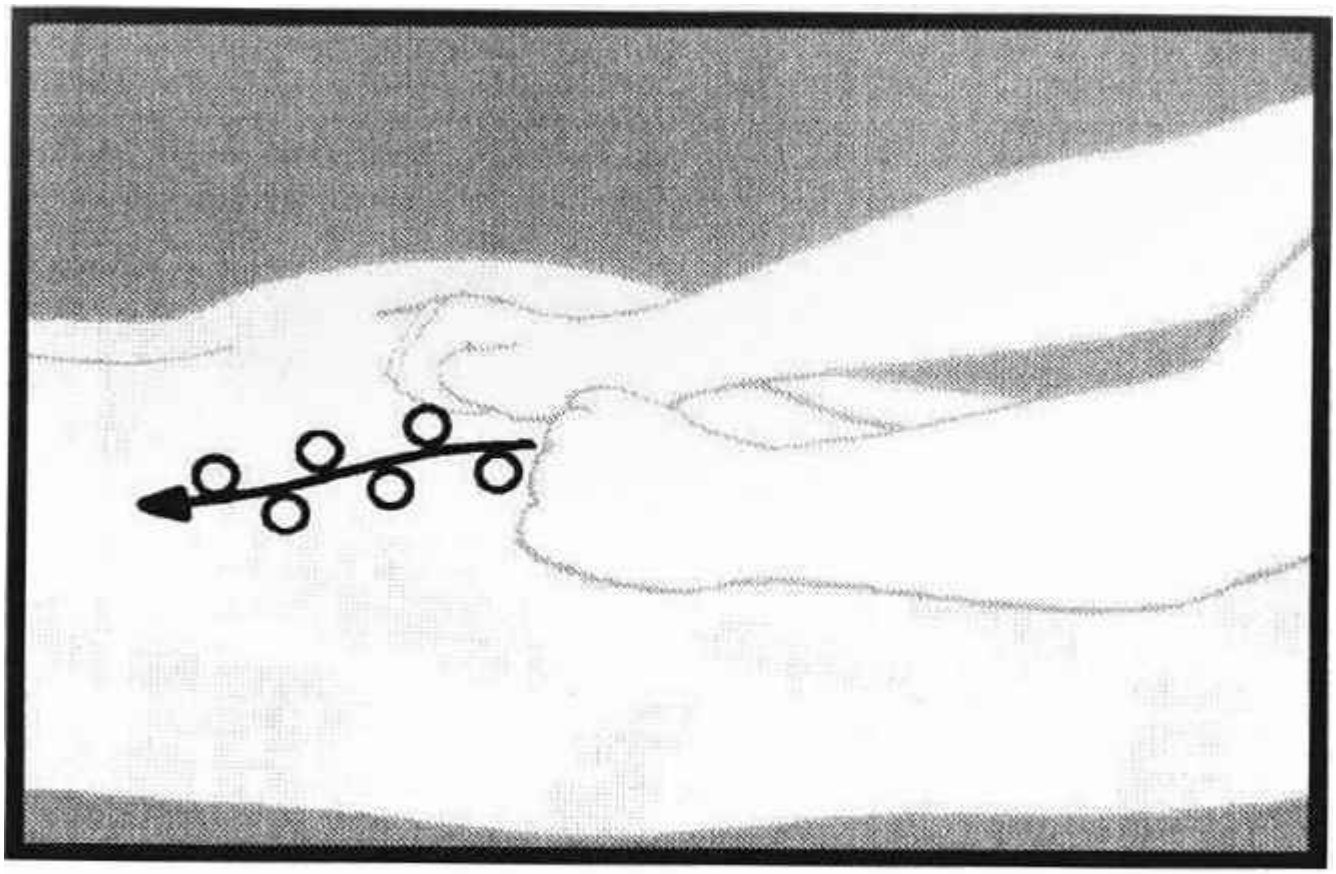

Rys. 251

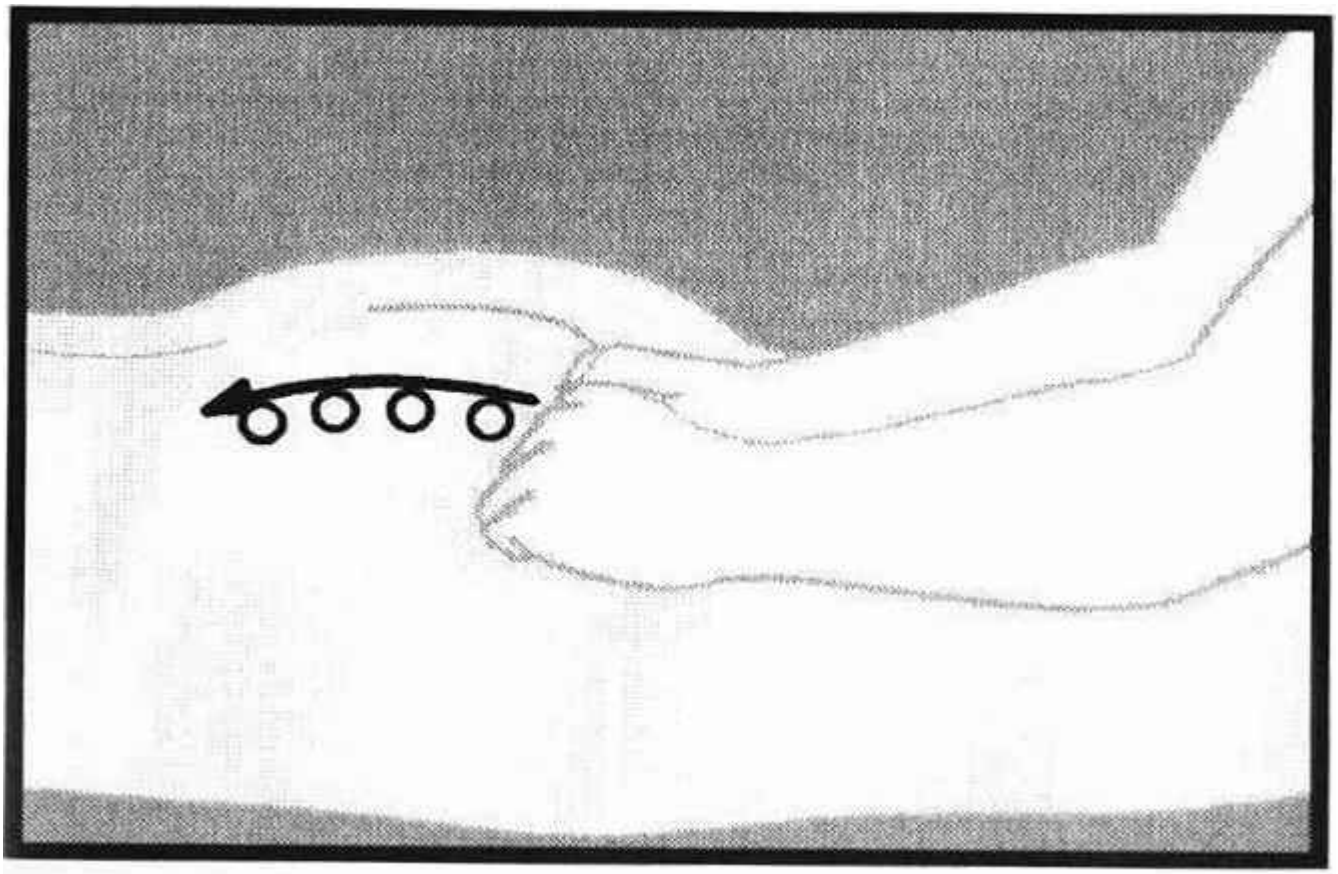

Rys. 252

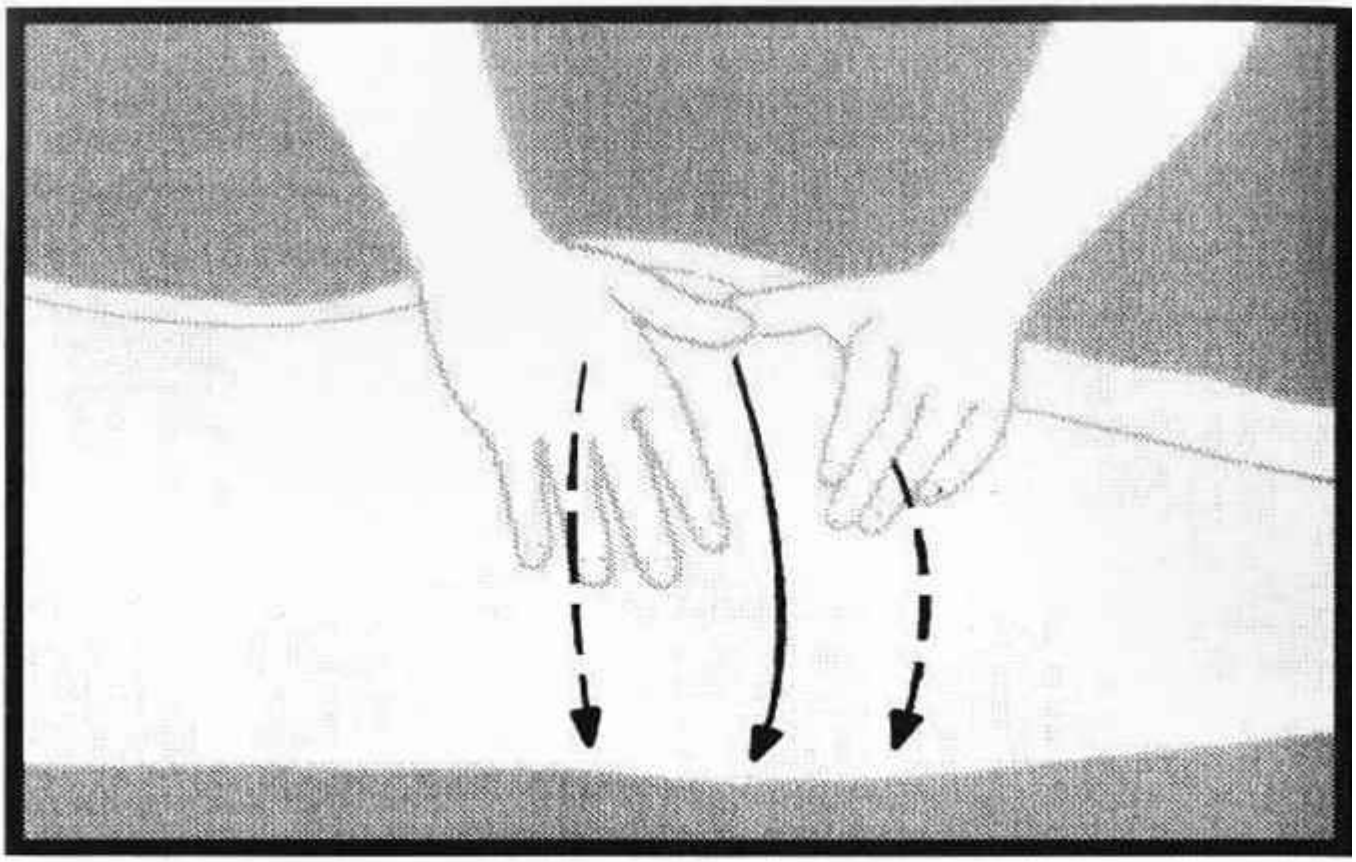

Rys. 253

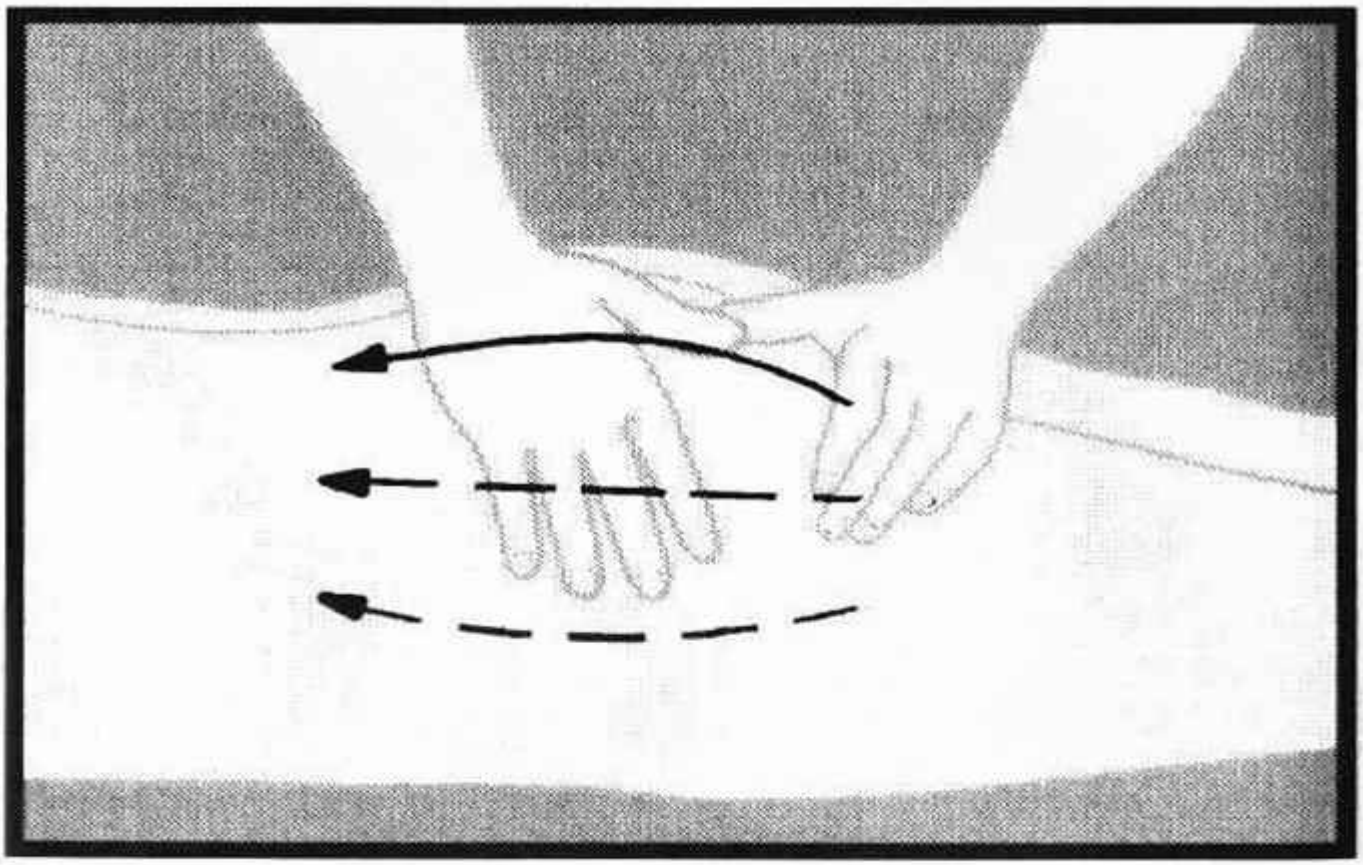

Rys. 254

2. Ugniatanie podłużne poprzecznie ułożonymi rękami (Rys 254)
Ręce masażysty ułożone są poprzecznie do osi długiej ciała Każdy pośladek opracowujemy w trzech pasmach Każde pasmo rozpoczynamy na udzie, a kończymy w okolicy krzyżowej,

3. Ugniatanie podłużne (Rys 255, 256)
Sposób wykonania tego chwytu uzależniony jest od objętości mięśni pośladkowych Przy małej objętości, np u dzieci, ugniatamy jedną rękąjeden, a drugą drugi pośladek Ręce poruszają się naprzemiennie, posuwając się od uda do okolicy krzyżowej. U osób o dużej masie mięsni pośladkowych opracowujemy dwoma rękami jeden, a potem drugi pośladek Ręce pracują naprzemiennie obok siebie

Uciski

4. Uciski jednoczesne kłębami
W zależności od masy mięśni pośladkowych opracowujemy jeden lub obydwa pośladki jednocześnie. Uciski rozpoczynamy od okolicy krzyżowej mięsni pośladkowych i wykonując jednocześnie dwoma rękami ucisk pod kątem 45 stopni do pośladków w kierunku dosercowym, przy każdym kolejnym ucisku cofamy się w kierunku uda.

5. Uciski naprzemienne kłębami
Uciski różnią się od poprzedniego tym, ze ręce masażysty pracują na zmianę, raz jedna, raz druga ręka

Oklepywania

Przy oklepywaniach nie obowiązuje nas kierunek dosercowy.

Tak więc możemy poruszać się po całej powierzchni mięśni pośladkowych, zwracając jednak uwagę na kosc krzyżową i część ogonową kręgosłupa Należy również pamiętać, że, z wyjątkiem oklepywania „łyzeczkowego", oklepujemy zawsze rękami ułożonymi poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych

1. Oklepywanie „miotełkowe"

2. Oklepywanie „łyżeczkowe"

3. Oklepywanie „półpiąstkowe"

4. Ok1epywanie „piastkowe"

W oklepywaniu tym uderzamy rytmicznie, na zmianę dwoma rękami zwiniętymi w pięści ze schowanymi kciukami.

5. Oklepywanie grzbietową strona palców (Rys. 257)

Rękami odwróconymi wykonujemy oklepywanie, uderzając w ciało pacjenta grzbietową stroną pierwszych i drugich paliczków.

6. Szczypame mięśni pośladkowych

Wykorzystując technikę szczypania, dwoma rękami naprzemiennie opracowujemy nąjpierwjeden, a potem drugi pośladek.

Wibracje

1. Wibracja podłużna

Płasko ułożoną dłonią, w minimum dwóch pasmach na każdym pośladku, wykonujemy wibrację od fałdu pośladkowego w kierunku pasa.

2. Wibracja dzgająca w dole kulszowym
Ręką zwiniętą w pięść ze schowanym kciukiem lub czterema pionowo ustawionymi w dole kulszowym palcami wykonujemy wibrację dzgającą w miejscu

Roztrząsanie

Roztrząsanie wykonujemy jedną lub dwoma rękami, najpierw leden, a potem drugi pośladek lub obydwa w tym samym czasie.

GRZBIET I KRĘGOSŁUP

Głaskania

1. Głaskanie „odcinkowe" (Rys. 258)
Dwoma rękami jednocześnie, jedna po lewej, druga po prawej stronie kręgosłupa, wykonujemy głaskania w odcinkach jak pokazano na rysunku. Rozpoczynając za każdym razem od kości krzyżowej, kończymy na coraz wyższych segmentach Przy ostatnim paśmie wchodzimy na szyję, zawracamy i, głaszcząc po walach mięśni czworobocznych, dochodzimy do stawów ramiennych, a następnie zakręcamy, okrążając łopatki od zewnątrz

2. Głaskanie podłużne (Rys 259)
Głaskanie to wykonujemy dwoma rękami równocześnie Głaszcząc w liniach pachowych, posuwamy się od talerzy biodrowych do dołów pachowych.

3. Głaskanie czterema palcami po bokach kręgosłupa (Rys. 260)

Czterema palcami ułożonymi wzdłuz osi długiej ciała, po jednej, a potem po drugiej stronie kręgosłupa wykonujemy głaskania, rozpoczynając od kości krzyżowej, a kończąc na siódmym kręgu szyjnym

4. Głaskanie czterema palcami z obciążeniem (Rys. 261)

Jedną rękę układamy na kości krzyżowej palcami wzdłuż kręgosłupa Drugą rękę układamy poprzecznie na poprzedniej. Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskanie po kręgosłupie az do siódmego kręgu szyjnego

5. Głaskanie podłużne poprzecznie ułożonymi rękami (Rys. 262)

Rękami, ułożonymi obok siebie poprzecznie do kręgosłupa, wykonujemy głaskania od wysokości kości krzyżowej do wysokosci siódmego kręgu szyjnego przy pierwszym paśmie, do wału mięśnia czworobocznego przy drugim, do wyrostka barkowego przy trzecim i do dołu pachowego przy czwartym paśmie. W tych samych pasmach opracowujemy następnie stronę daigą

6. Głaskanie poprzeczne w przestrzeniach międzyżebrowych

Rozstawione palce jednej ręki umieszczamy w przestrzeniach międzyżebrowych w okolicy kręgosłupa. Posuwając się do linii pachowej wzdłuż przebiegu żeber, opracowujemy mięśnie międzyżebrowe

7. Głaskanie poprzeczne w przestrzeniach mlędzyzebrowych z obciążeniem

Głaskanie to wykonujemy podobnie jak poprzednie z tym, że drugą ręką obciążamy rękę opracowującą przestrzenie mię-

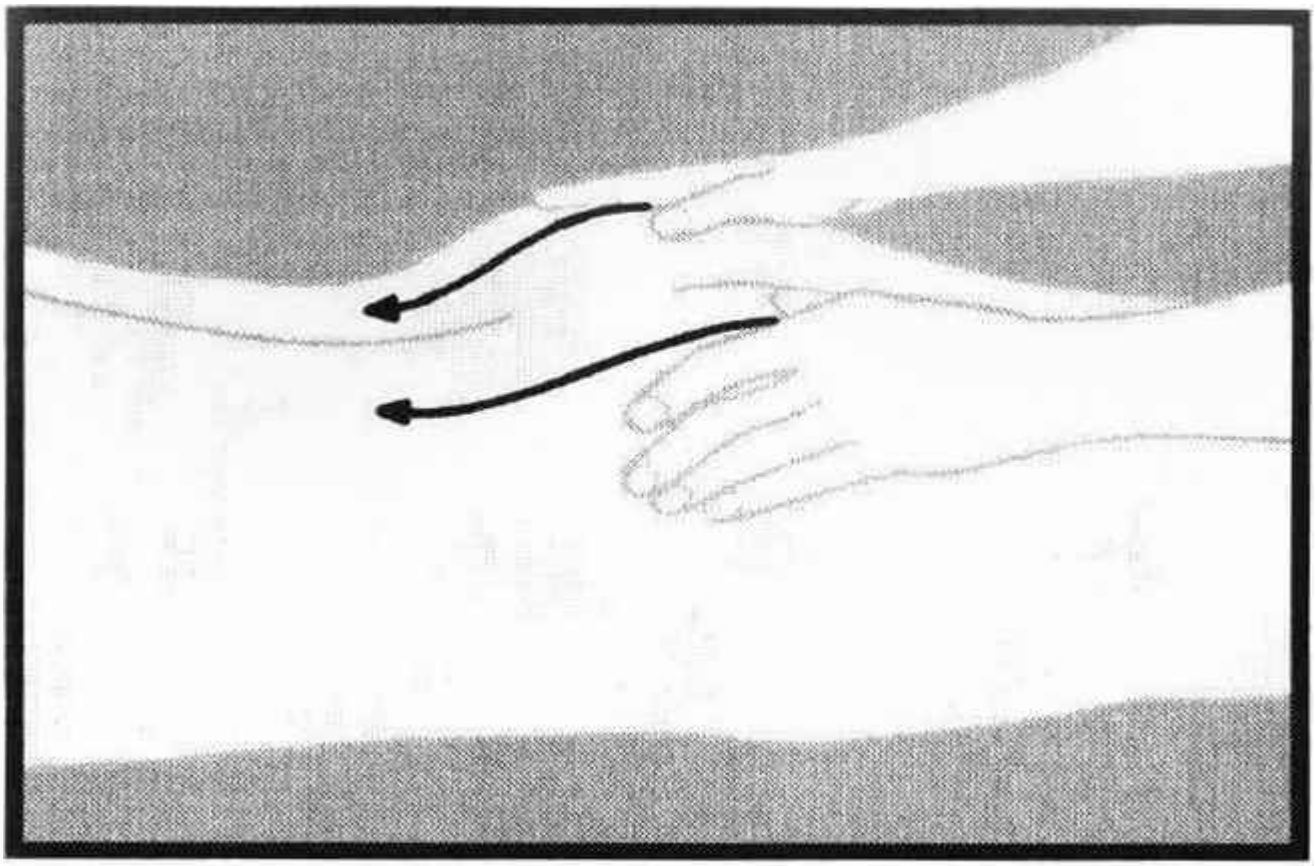

Rys. 255

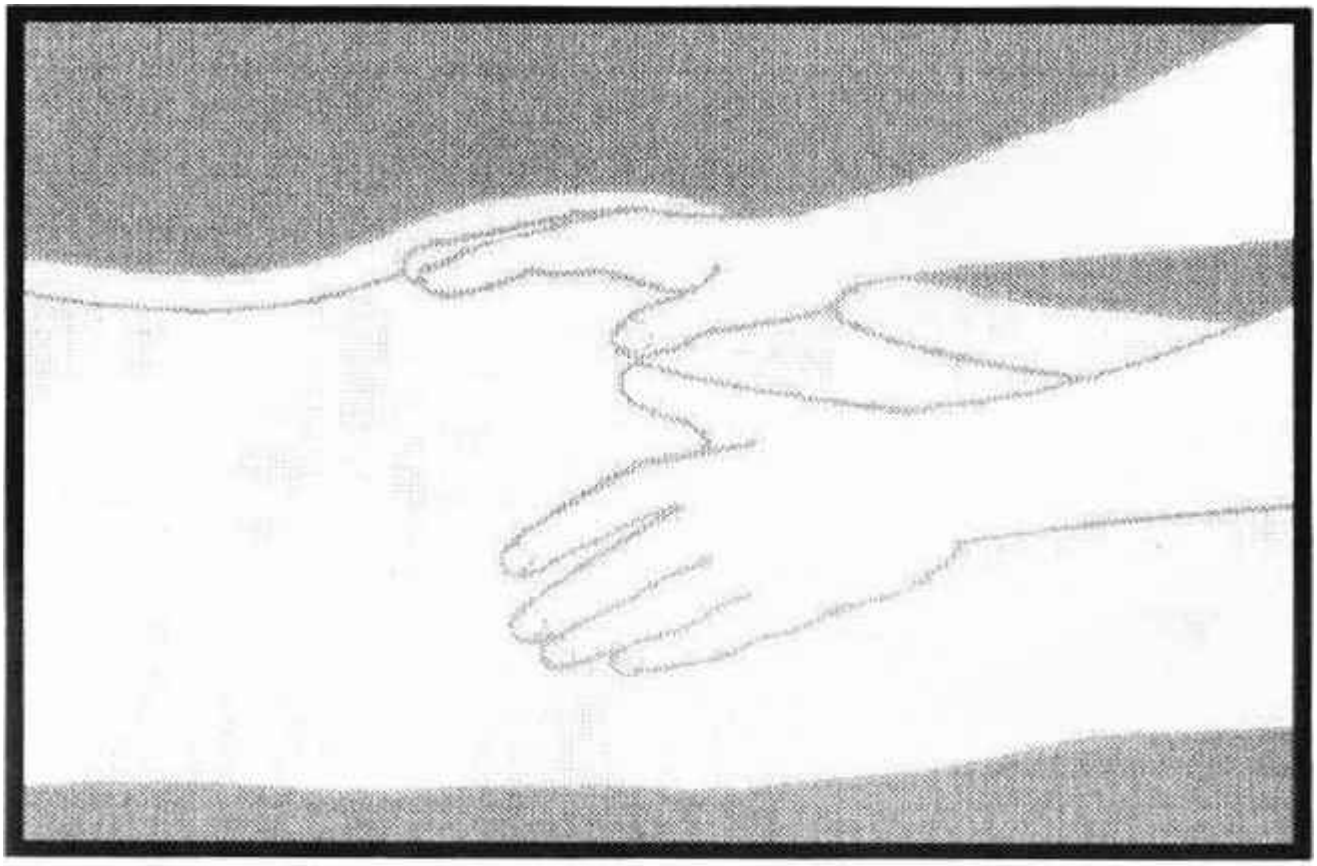

Rys. 256

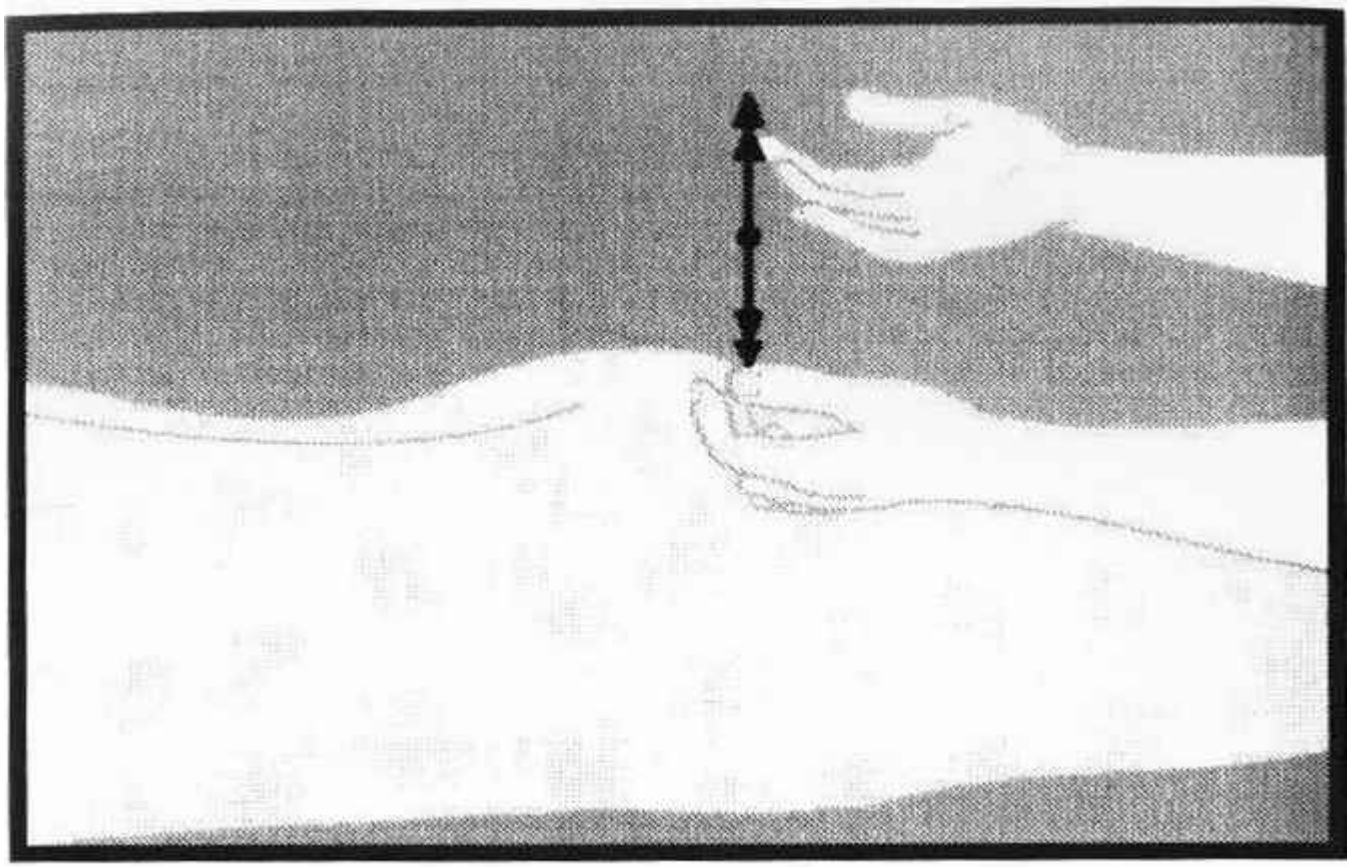

Rys. 257

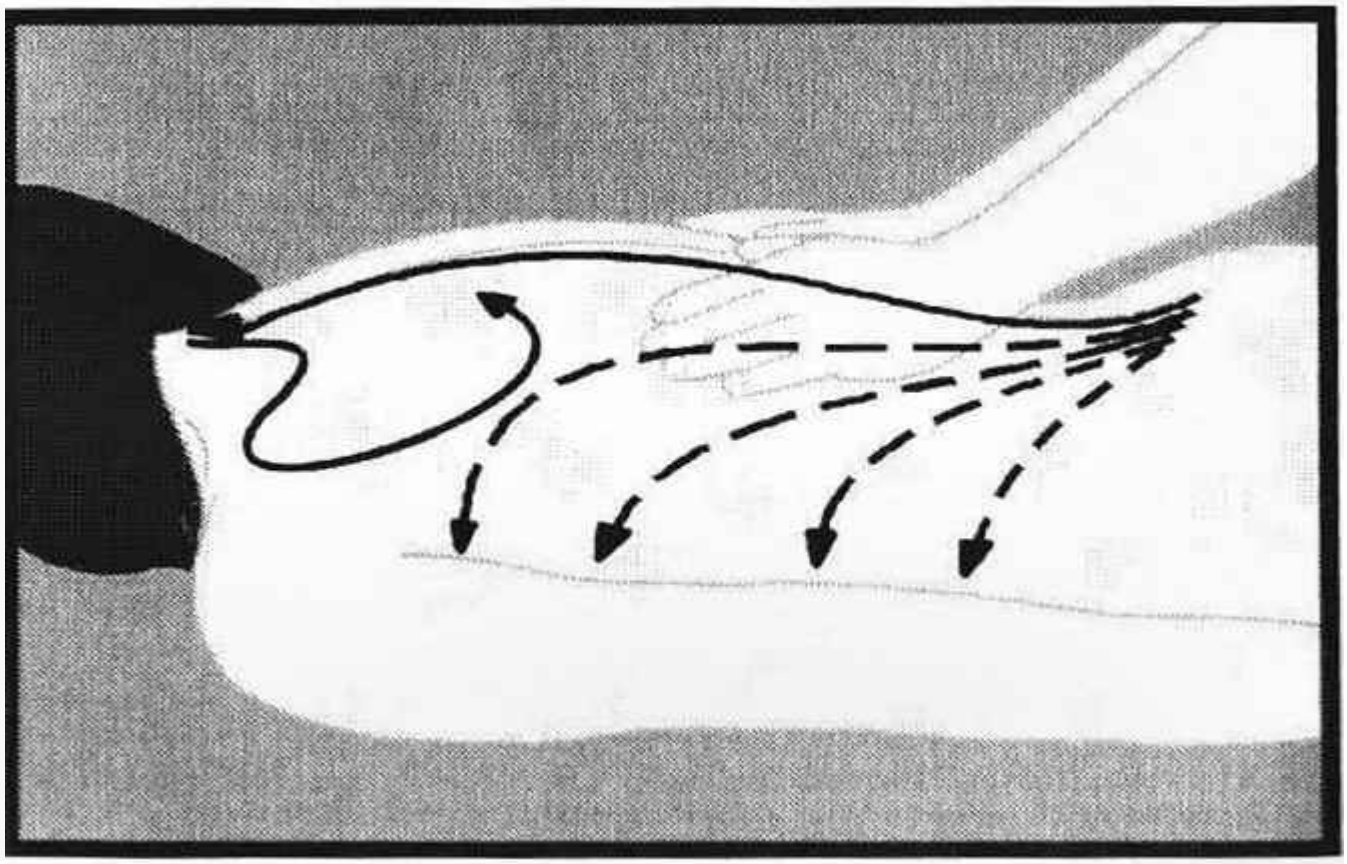

Rys. 258

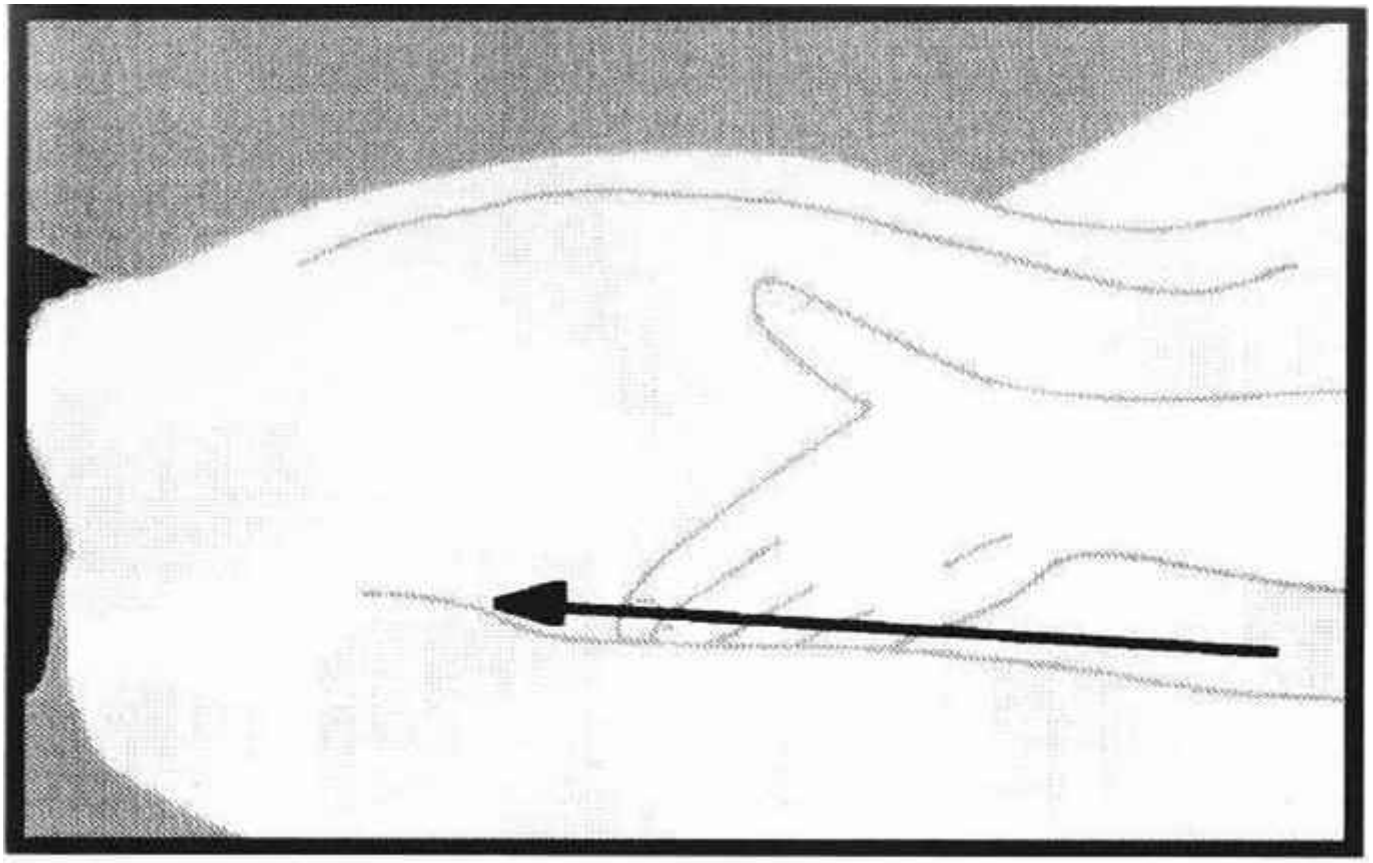

Rys. 259

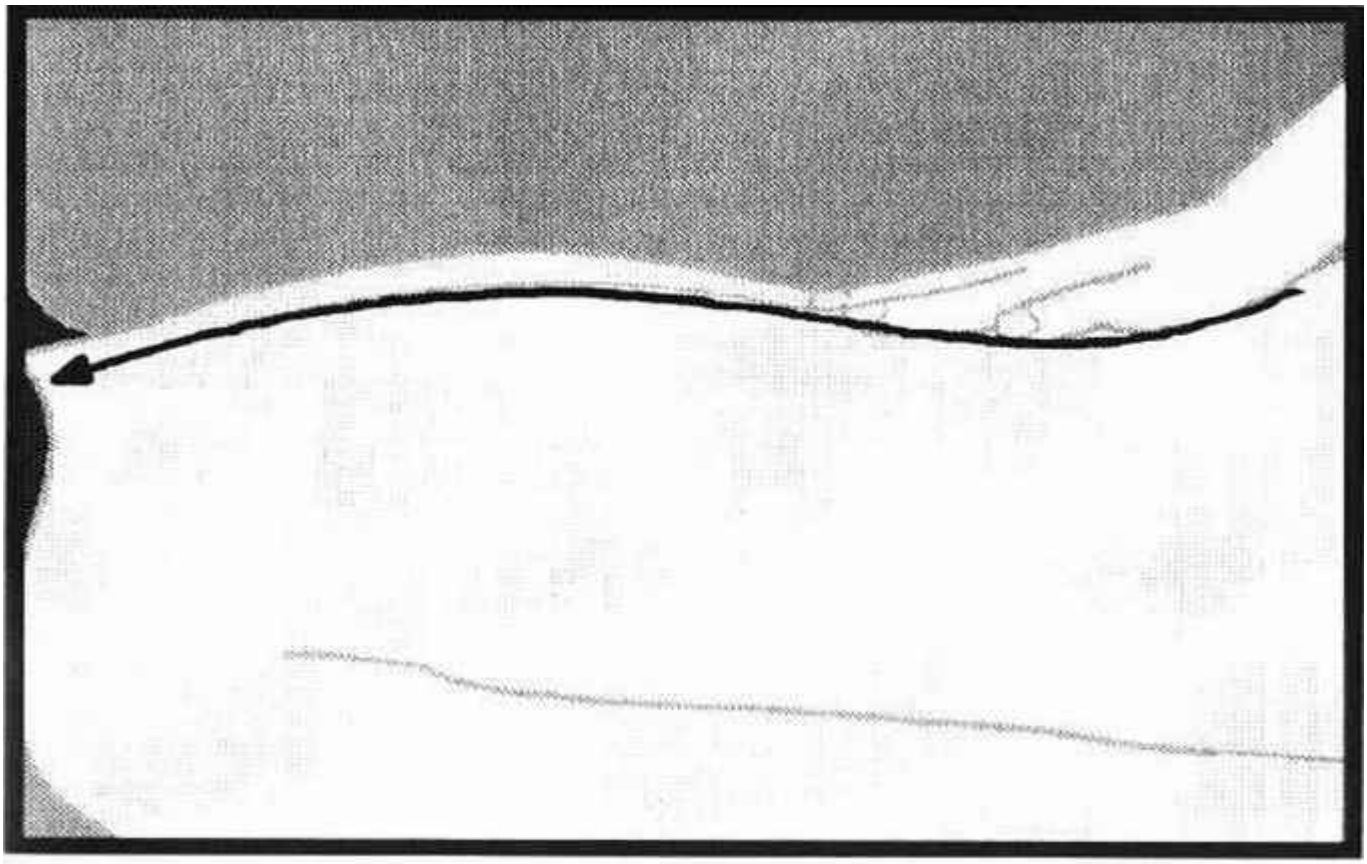

Rys. 260

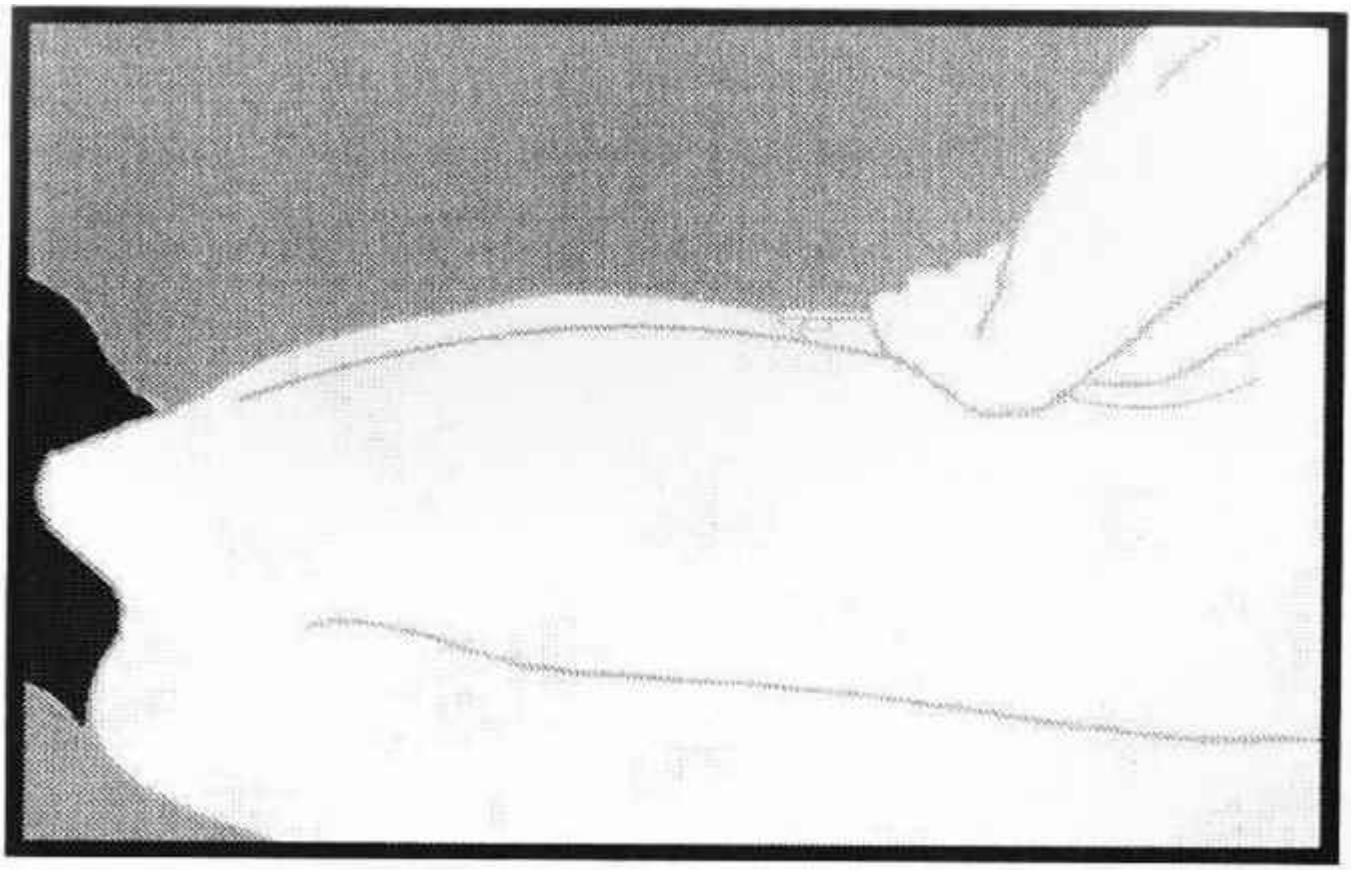

Rys. 261

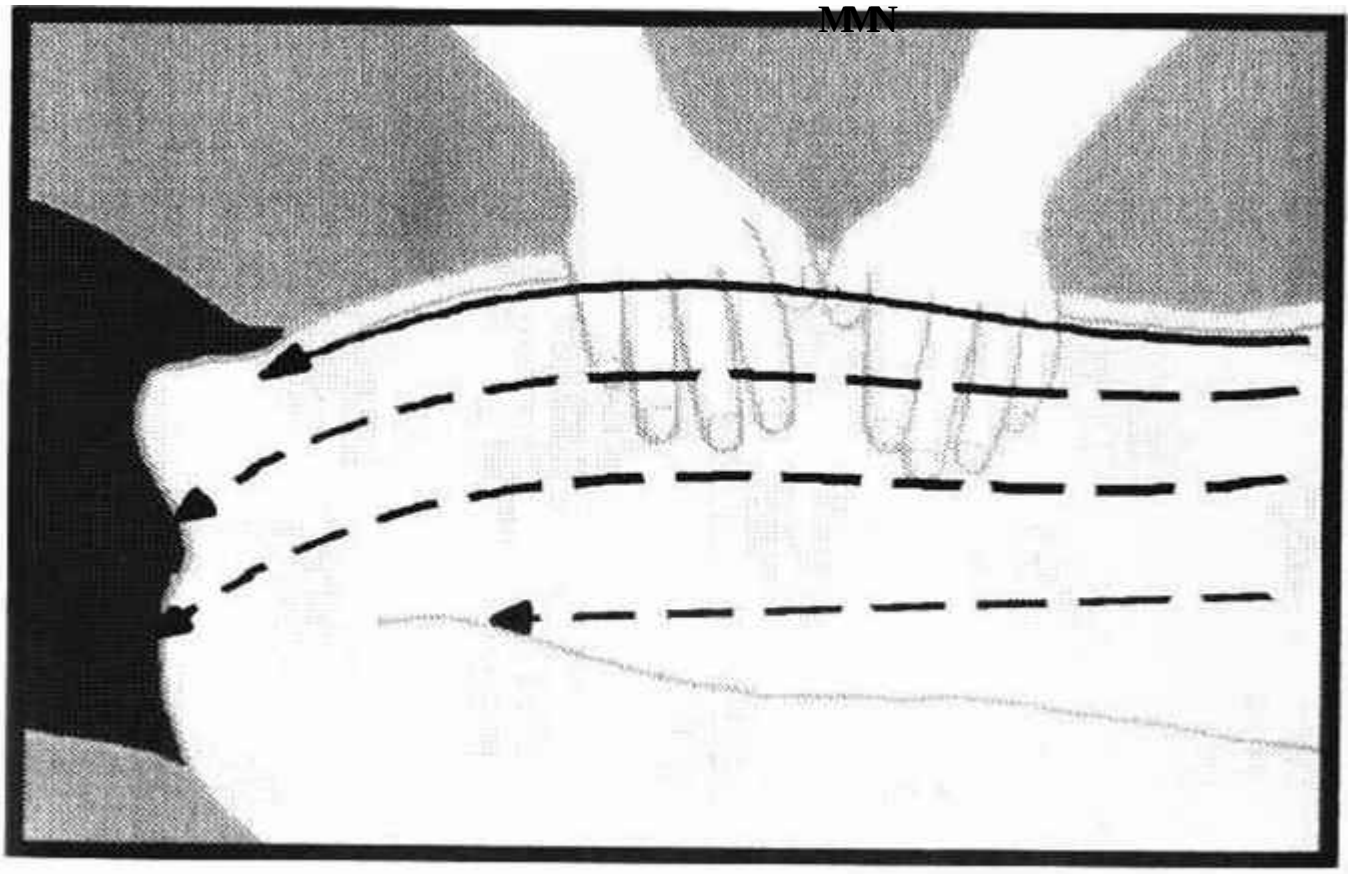

Rys. 262

dzyżebrowe Powoduje to zwiększenie siły nacisku.

8. Głaskanie „ręka przed ręka" (Rys 263)
Rękami, ułożonymi jak na rysunku, wykonujemy głaskanie od kości krzyżowej do siodmego kręgu szyjnego.

9. Głaskanie kciukami dookoła wyrostków kolczystych (Rys 264)
W sposob pokazany na rysunku „obrysowujemy" kciukami wyrostki kolczyste wszystkich kręgów, od siódmego kręgu szyjnego do piątego lędźwiowego.

10. Głaskanie czterema palcami
Głaskanie to wykonujemy na wałach mięśni czworobocznych od szyi do wyrostków barkowych Opracowujemy również mięśnie: nadgrzebiemowy i podgrzebicmowy.

11. Głaskanie dookoła łopatek
Ośmioma palcami naprzemiennie głaszczemy dookoła łopatek.

12. Głaskanie drugimi paliczkami (Rys.265)
Palec wskazujący i środkowy są rozstawione. Zginamy je całkowicie w stawach międzypaliczkowych. Tak przygotowaną ręką wykonujemy głaskanie po kręgosłupie, od kości krzyżowej do siódmego kręgu szyjnego Wyrostki kolczyste kręgów podczas głaskania przechodzą w przestrzeni pomiędzy rozstawionymi palcami

13. Głaskanie drugimi paliczkami z obciążeniem
Głaskanie to wykonujemy bardzo podobnie jak poprzednie Dodatkowo obciążamy głaszczącą rękę drugą ręką

14. Gjaska_me ośmioma palcami przy kręgosłupie

Ręce ułożone są po obu stronach kręgosłupa Palce zwrocone w kierunku głowy Jednocześnie dwoma rękami głaszczemy tuż przy kręgosłupie, posuwając się do siódmego kręgu szyjnego.

15. Głaskanie paliczkowe

Głaskanie to wykonujemy w trzech fazach, jak pokazano na rysunkach:

- głaskanie podłużne (Rys. 266),
- głaskanie odcinkowe (Rys. 267),
- głaskanie „choinkowe" (Rys. 268).

Rozcierania

1. Rozcieranie odcinkowe

W pasmach, opisanych przy głaskaniu odcinkowym, wykonujemy rozcierania dwoma rękami naprzemiennie.

2.. Rozcieranie dziesięcioma palcami wzdłuż linii pachowej

3. Rozcierame czterema palcami wzdłuż wyrostków kolczystych kręgów od siódmego szyjnego do piątego lędźwiowego

4. Rozcieranle „ręka przed ręką"

Ręce masażysty ułożonejak przy głaskaniu Rozcieranie wykonujemy dwoma sposobami:

- rozcierając jednocześnie palcami obu rąk,
- rozcierając naprzemiennie.

5. Rozcieranie podłużne ośmioma palcami (Rys 269)

W pasmach, pokazanych na rysunku, wykonujemy rozcieranie naprzemiennie ośmioma palcami Ręce pracują po prze-

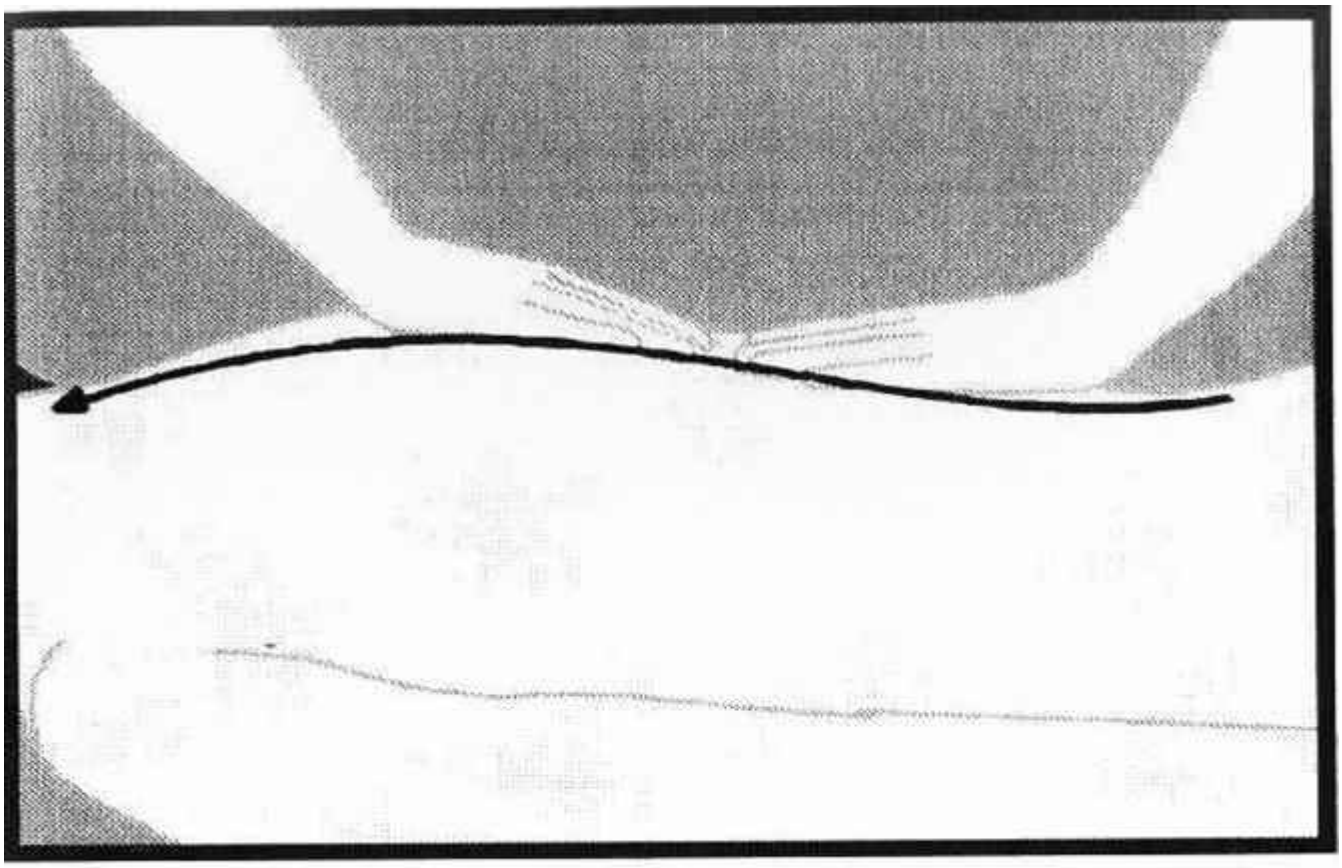

Rys. 263

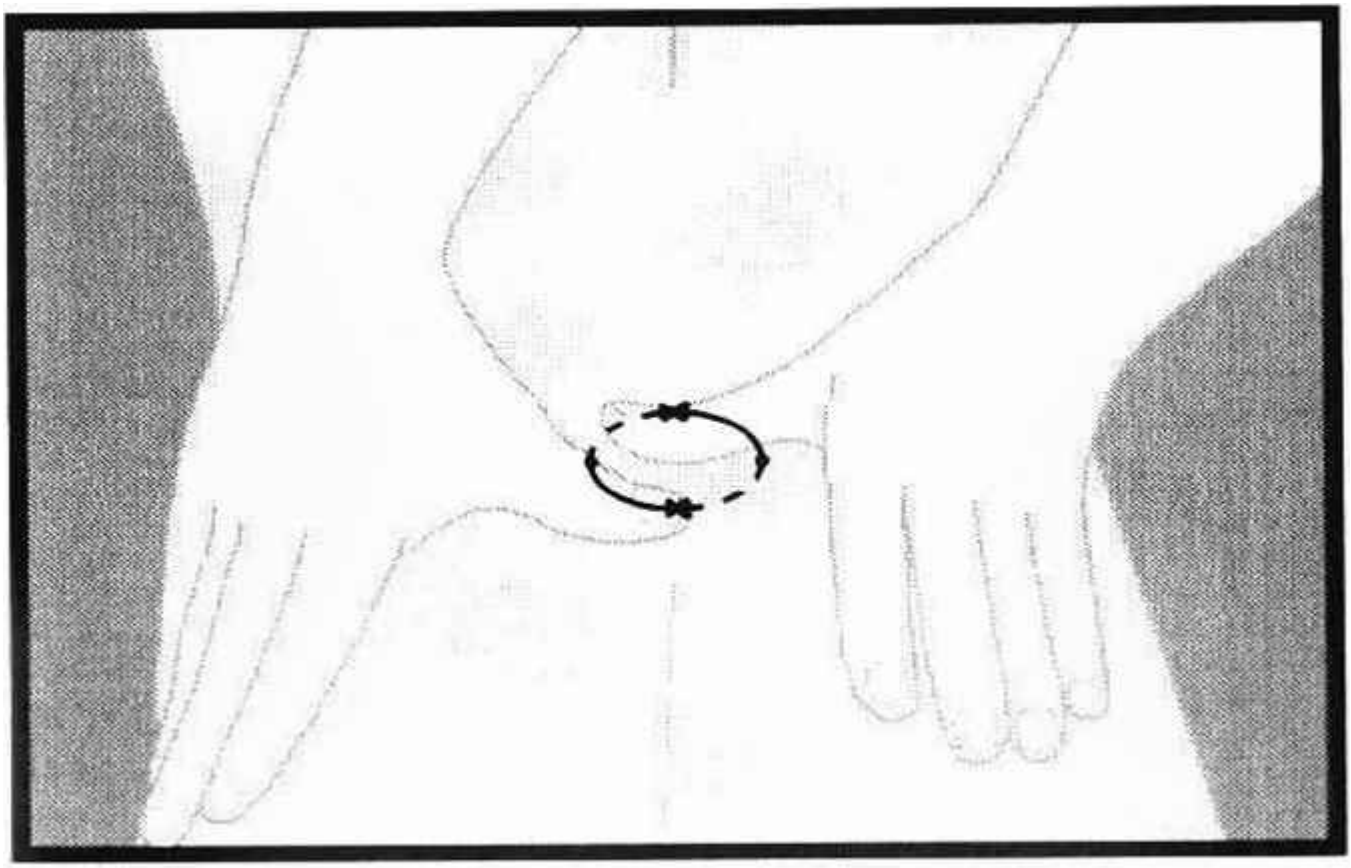

Rys. 264

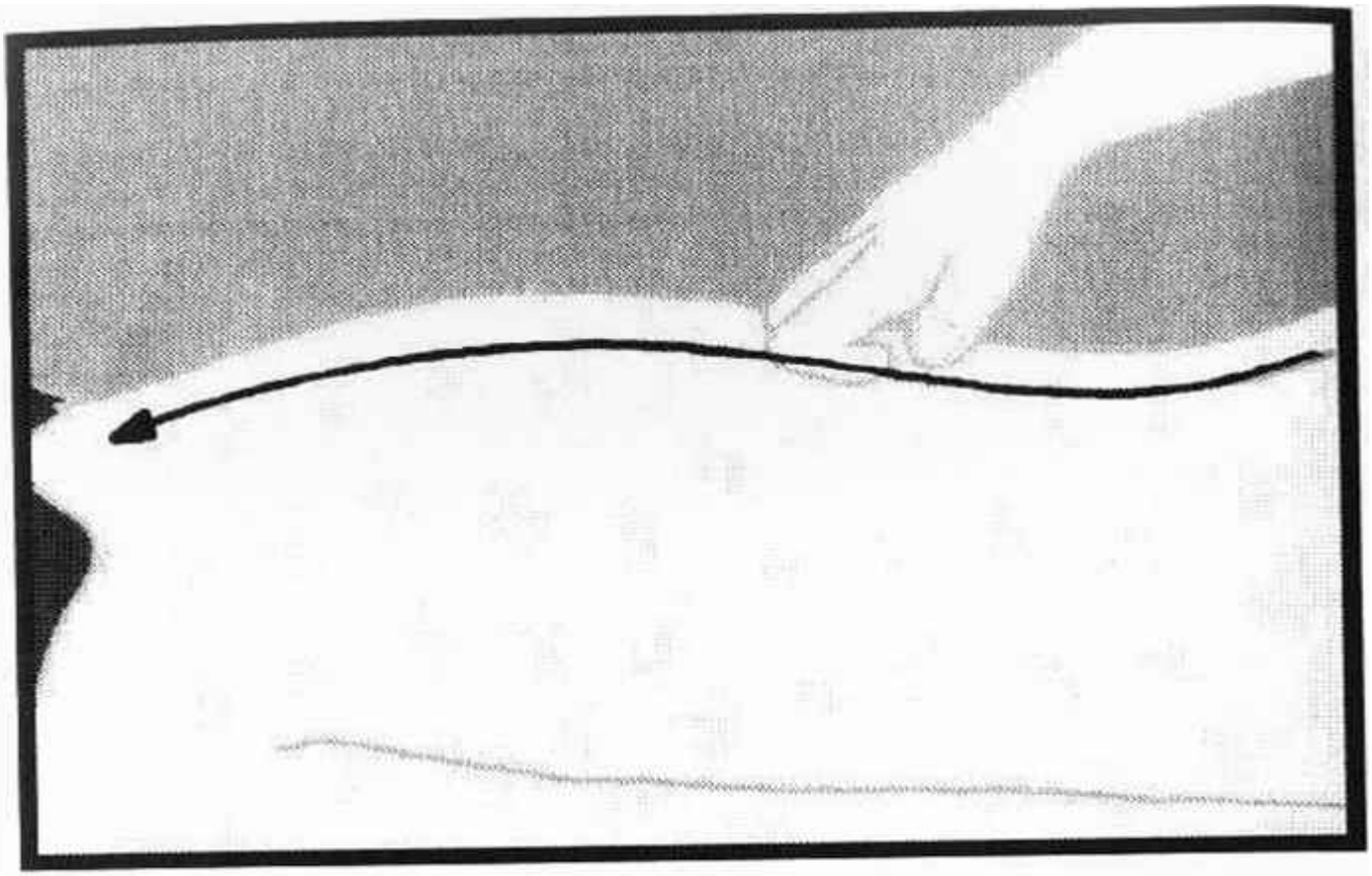

Rys. 265

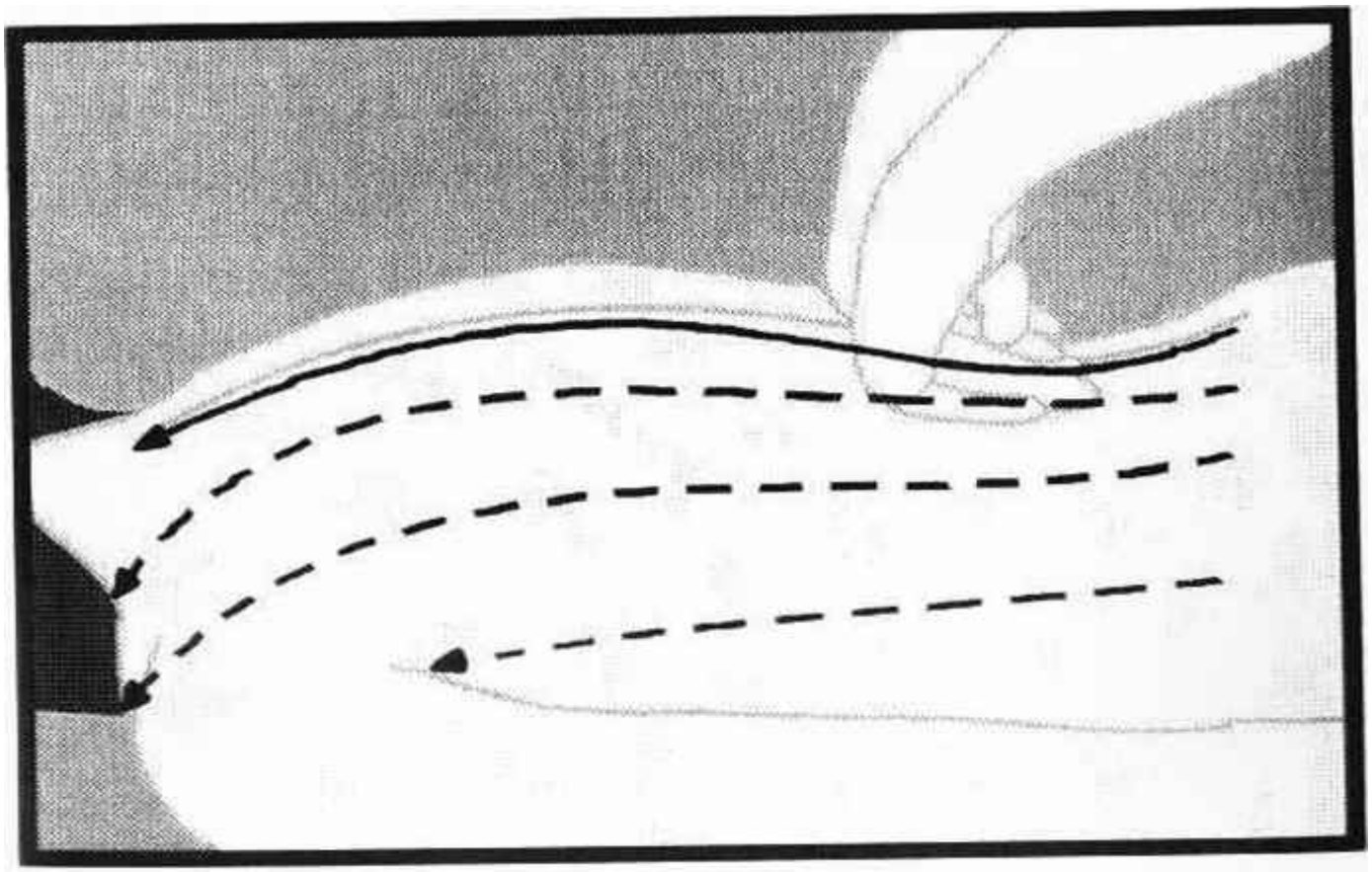

Rys. 266

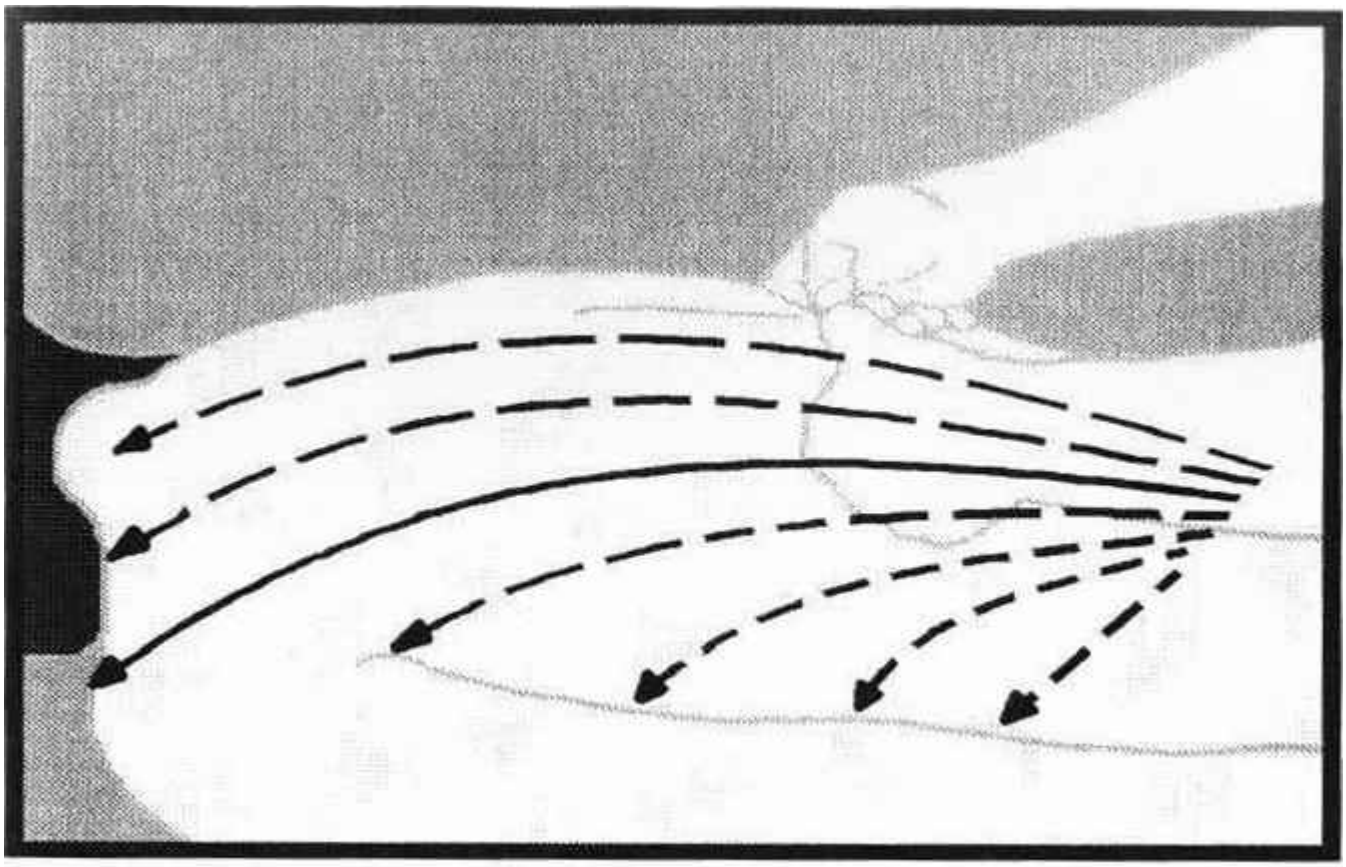

Rys. 267

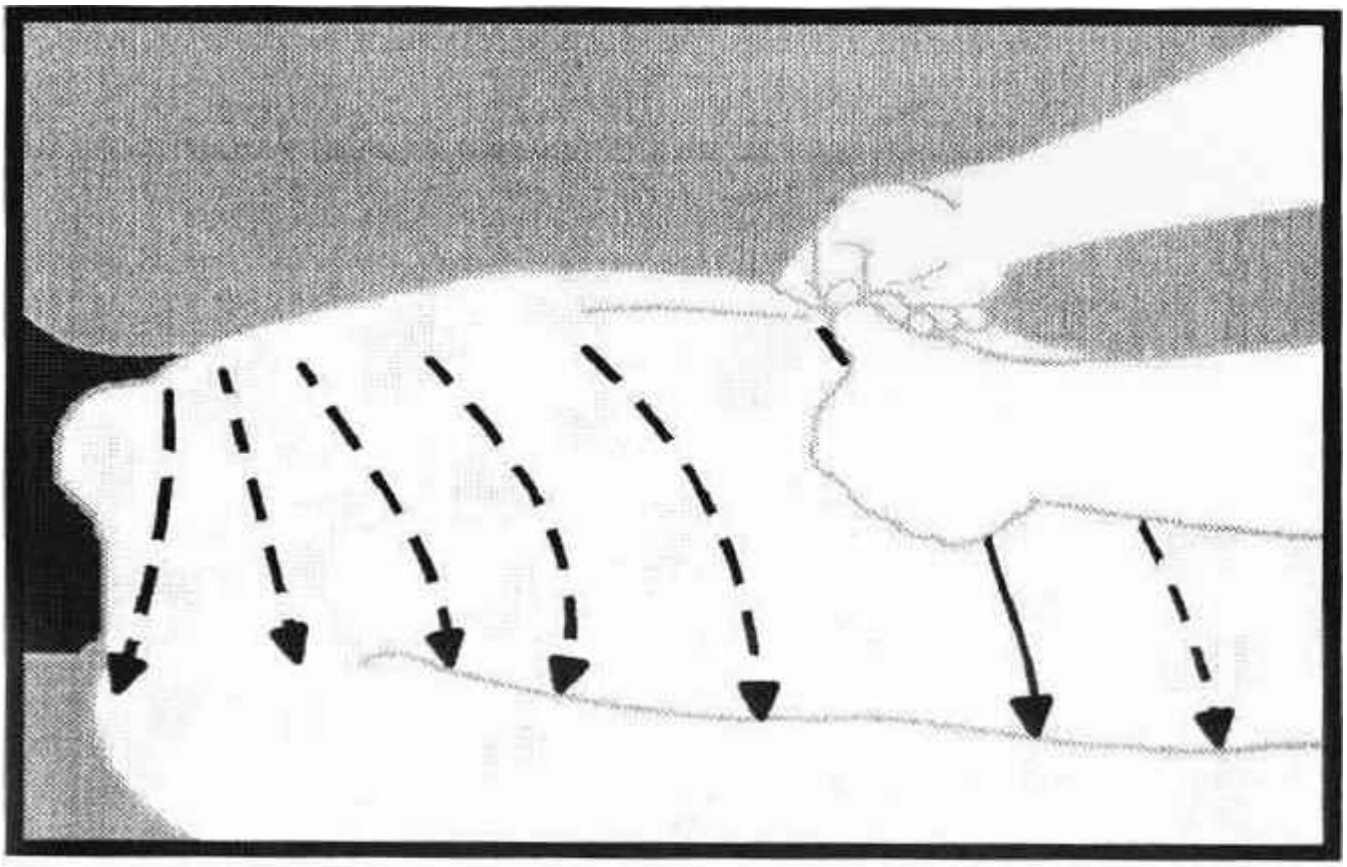

Rys. 268

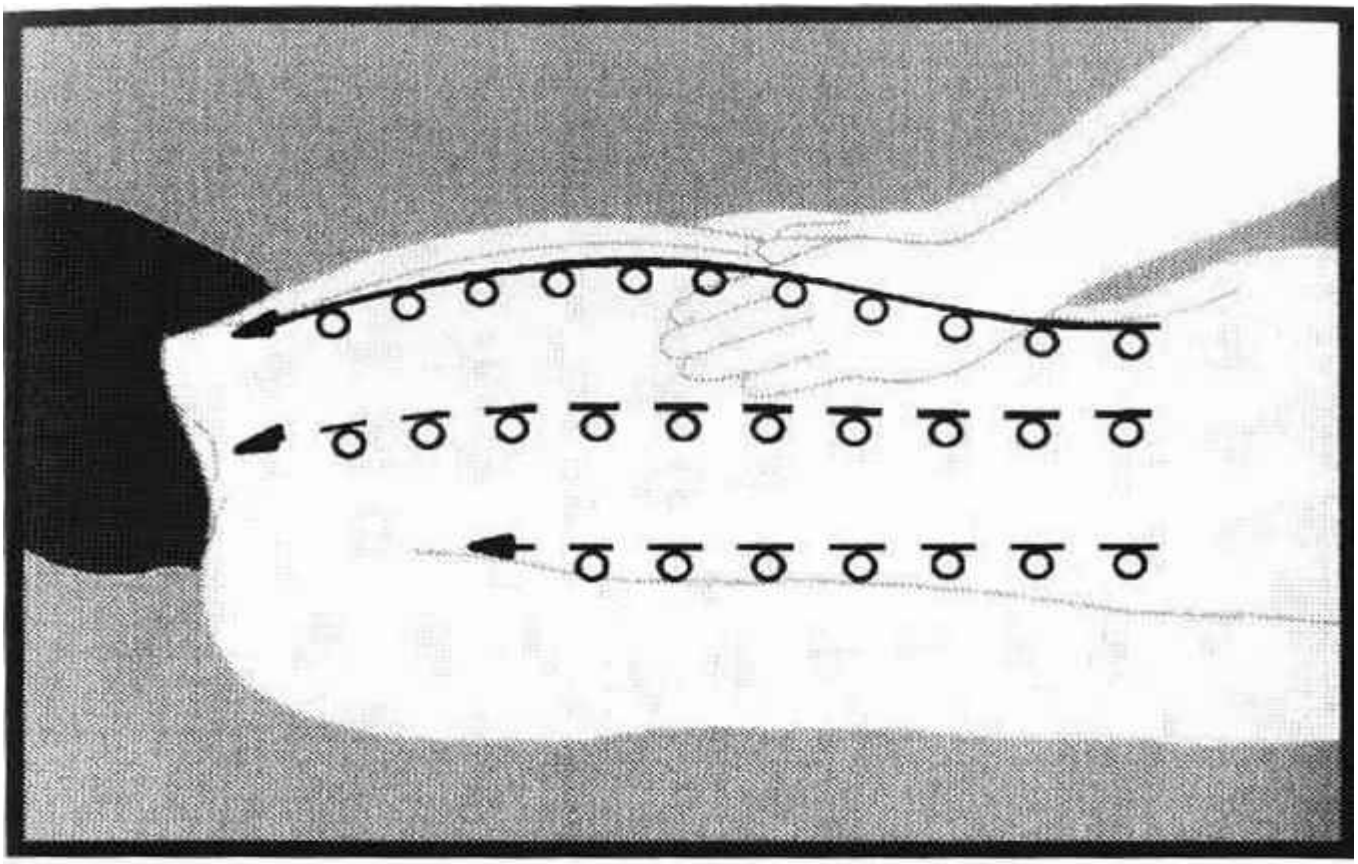

Rys. 269

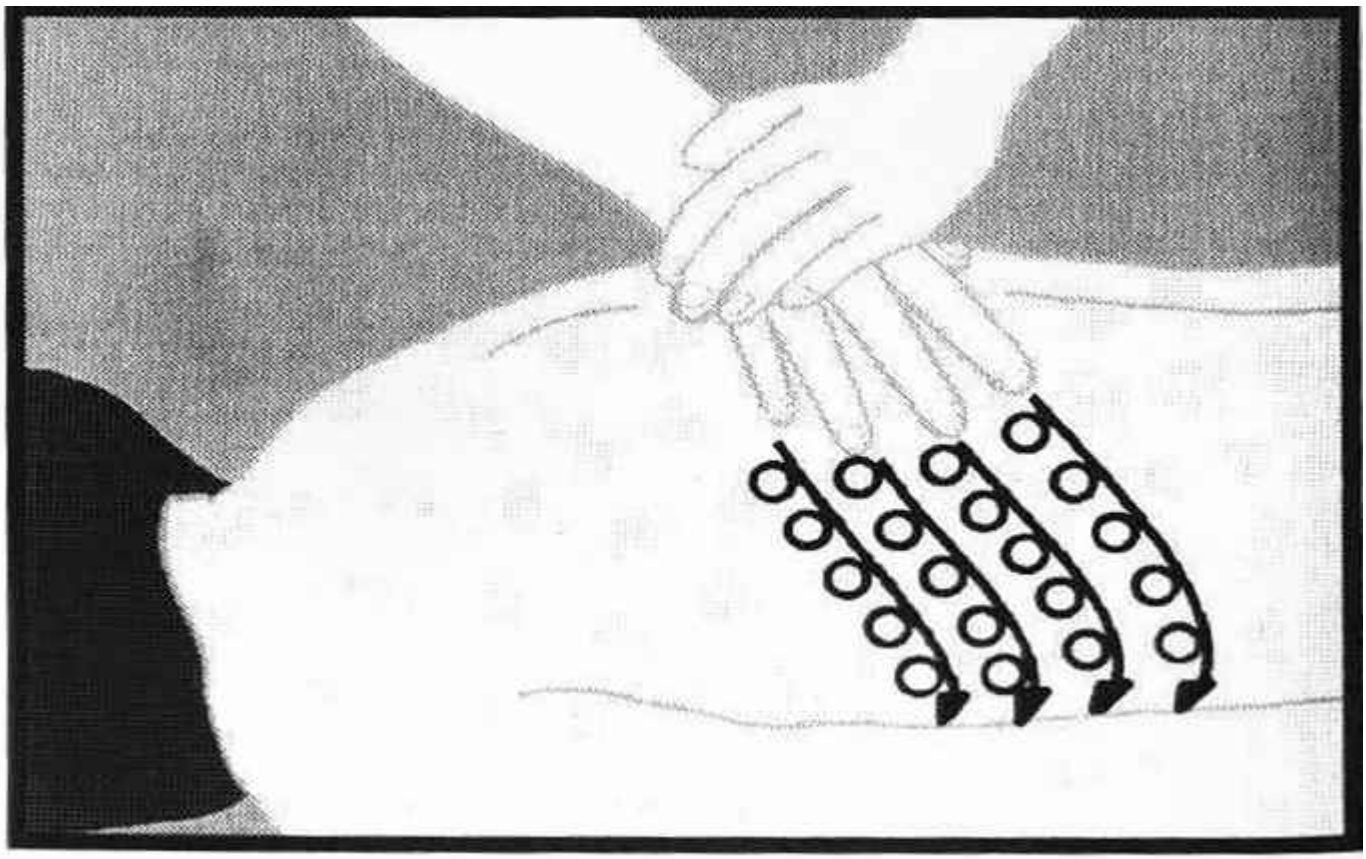

Rys. 270

ciwnych stronach kręgosłupa Pierwsze pasmo opracowujemy tuz przy kręgosłupie, zas przy kolejnych- ręce oddalają się od mego na boki.

6. Rozcieranie czterema palcami z obciążeniem w przestrzeniach międzyżebrowych (Rys. 270)
W ułożeniu rąk jak na rysunku wykonujemy rozcierania w przestrzeniach międzyżebrowych.

7. Rozcieranie kciukami dookoła wyrostków kolczystych
Przy ułożeniu rąk jak w głaskaniu nr 9 rozcieramy naprzemiennie kciukami.

8. Rozcieranie drugimi paliczkami po bokach kręgosłupą
Ręce masażysty, ułożone jak przy głaskaniu drugimi paliczkami, wykonują rozcierania.

9. Rozcieranie podłużne kłębami ułożonymi poprzecznie (Rys. 271)
Nasady dłoni ułożone są obok siebie, poprzecznie do osi kręgosłupa. W tym ułożeniu wykonujemy rozcieranie najpierw po jednej, a potem po drugiej stronie kręgosłupa. Przy rozcieraniu posuwamy się od kości krzyżowej do siódmego kręgu szyjnego.

10. Rozcieranie podłużne kłębami (Rys. 272)
Rękami, ułożonymi wzdłuż kręgosłupa po jego obu stronach, wykonujemy naprzemiennie rozcieranie w trzech pasmach:

- przy kręgosłupie.
- bocznie do poprzedniego, do wałów mięsni czworobocznych,
- bocznie do poprzedniego, do wyrostków barkowych

11. Rozcieranie czterema palcami walów mięśni czworobocznych. mięśni nadgrzebieniowych i mięsni podgrzebieniowych

12. Rozcieranie osmioma palcami dookoła łopatek

13. Rozcieranie „grzebyczkowe" po bokach kręgosłupa
Rękami zwiniętymi w pięści (ze schowanymi kciukami), ułożonymi po bokach kręgosłupa, rozcieramy naprzemiennie, opracowując mięśnie przykręgosłupowe

Ugniatania

1. Ugniatanie podłużne poprzecznie ulożonytni rękami (Rys. 213)
Ręce masażysty ułożone są poprzecznie do osi kręgosłupa. Przy pierwszym i piątym paśmie kciuki znajdują się po jednej stronie kręgosłupa, zaś palce pozostałe po drugiej stronie. Ugniatając, posuwamy się od kości krzyżowej do siódmego kręgu szyjnego W drugim paśmie ugniatamy po boku kręgosłupa, dochodząc do wału mięśnia czworobocznego; przy trzecim opracowujemy pasmo położone bocznie do poprzedniego, dochodząc do wyrostka barkowego, a przy czwartym całkiem z boku, dochodząc do dołu pachowego. Te same pasma powtarzamy następnie po drugiej stronie kręgosłupa.

2. Ugniatanie w kształcie litery „N" (Rys. 274)
Przy ułożeniu rąk i wzdłuz linii jak na rysunku, wykonujemy ugniatanie najpierw pojednej, a potem po drugiej stronie kręgosłupa

3. Ugniatanie poprzeczne (Rys 275)
Przy ułożeniu rąk i w pasmach jak na rysunku wykonujemy

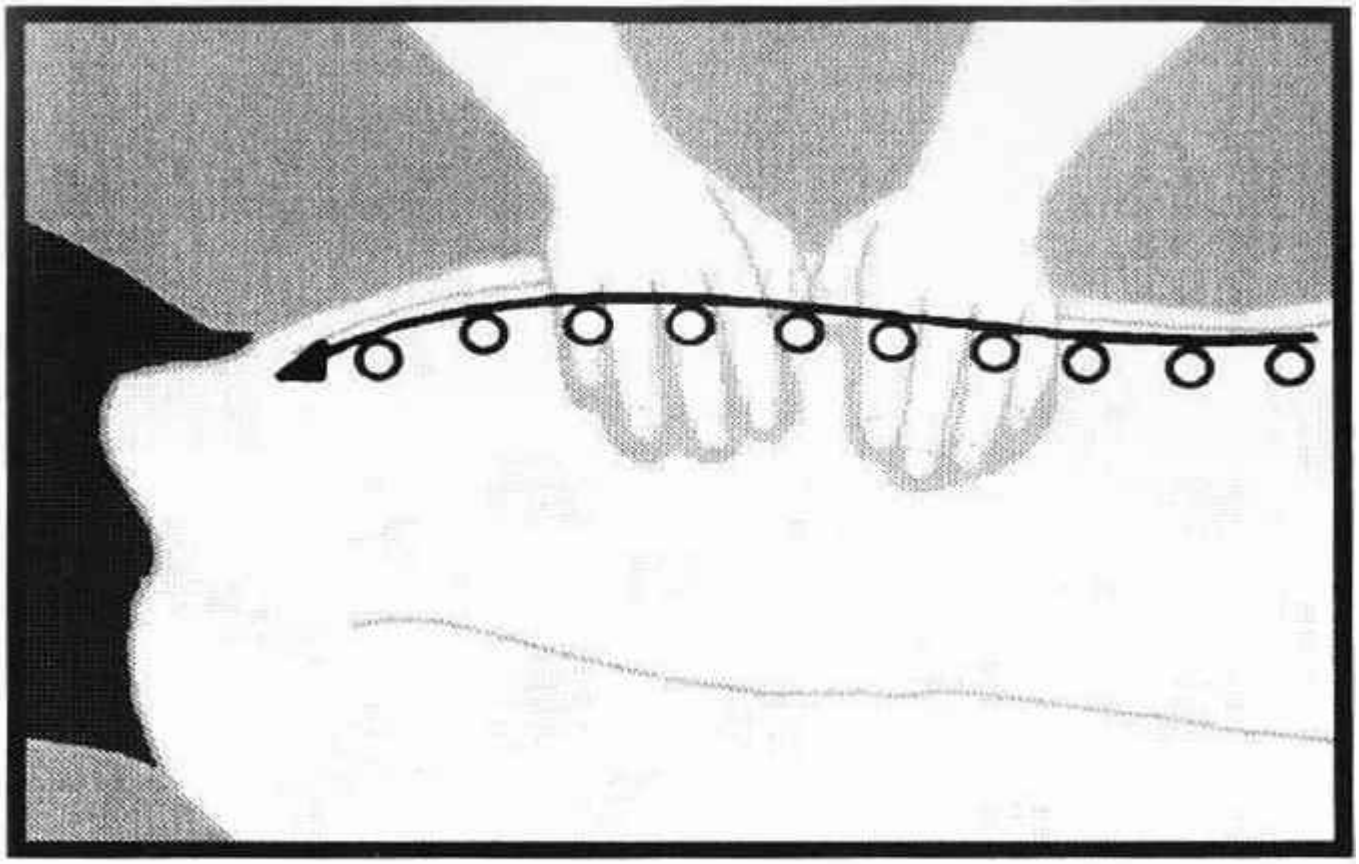

Rys. 271

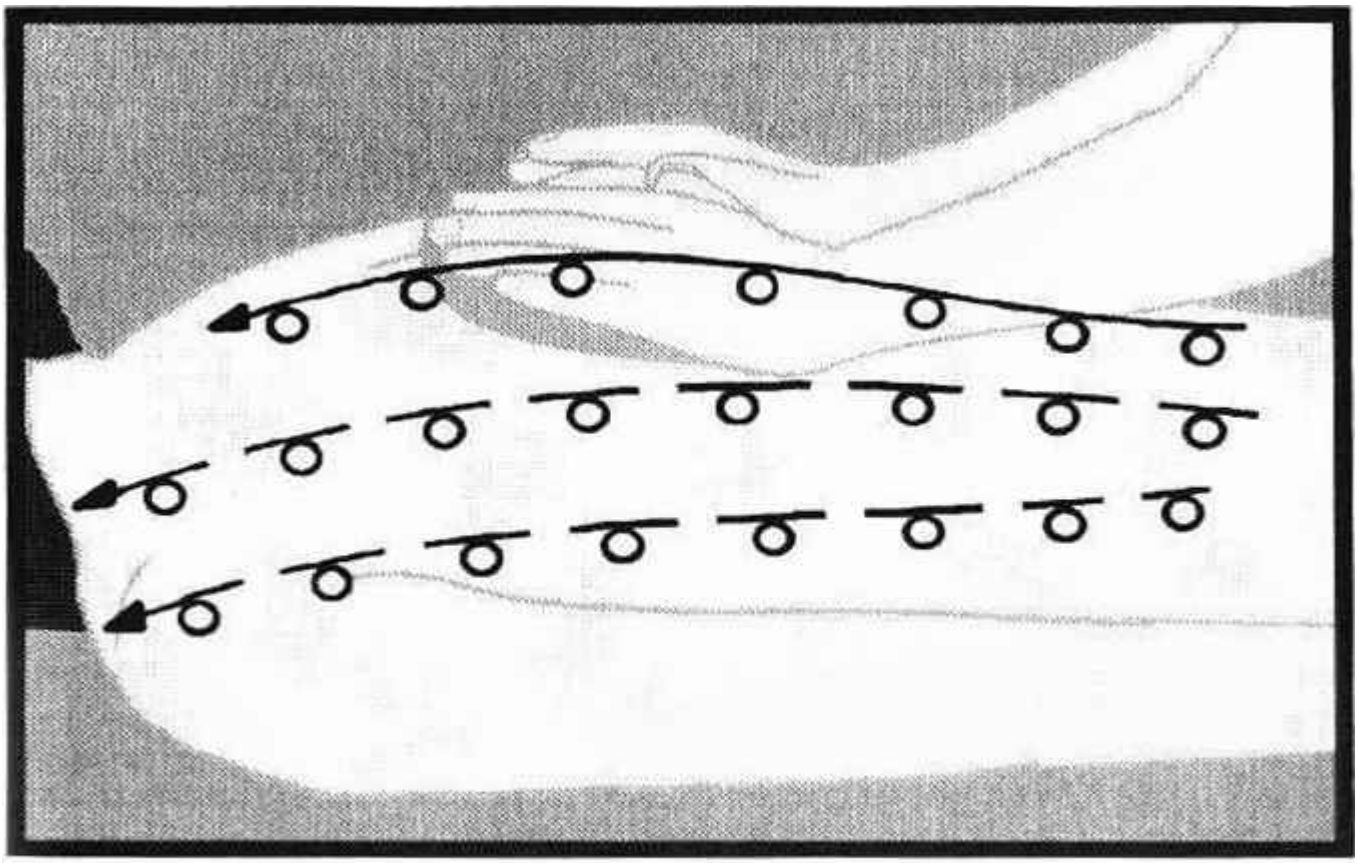

Rys. 272

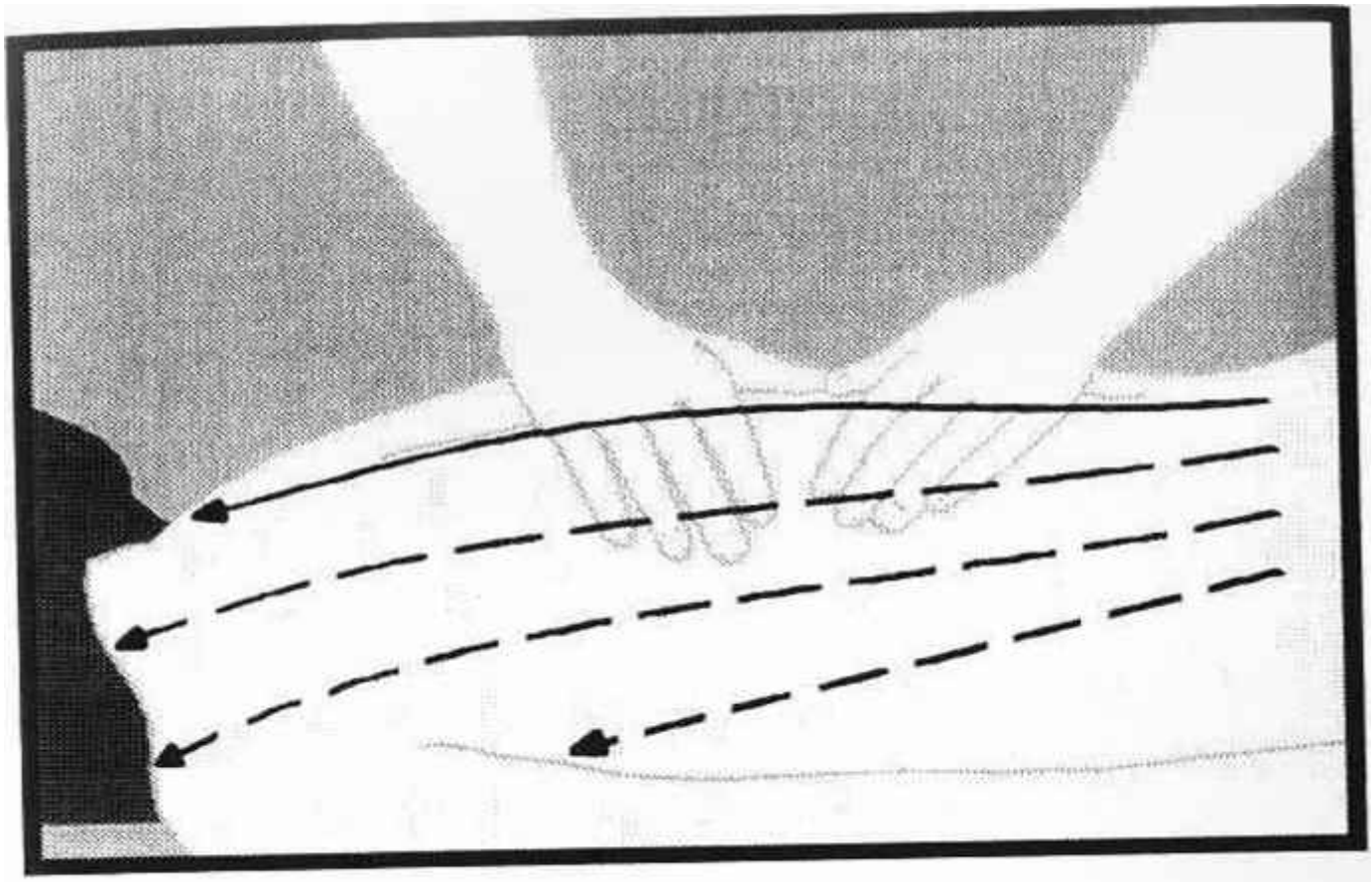

Rys. 273

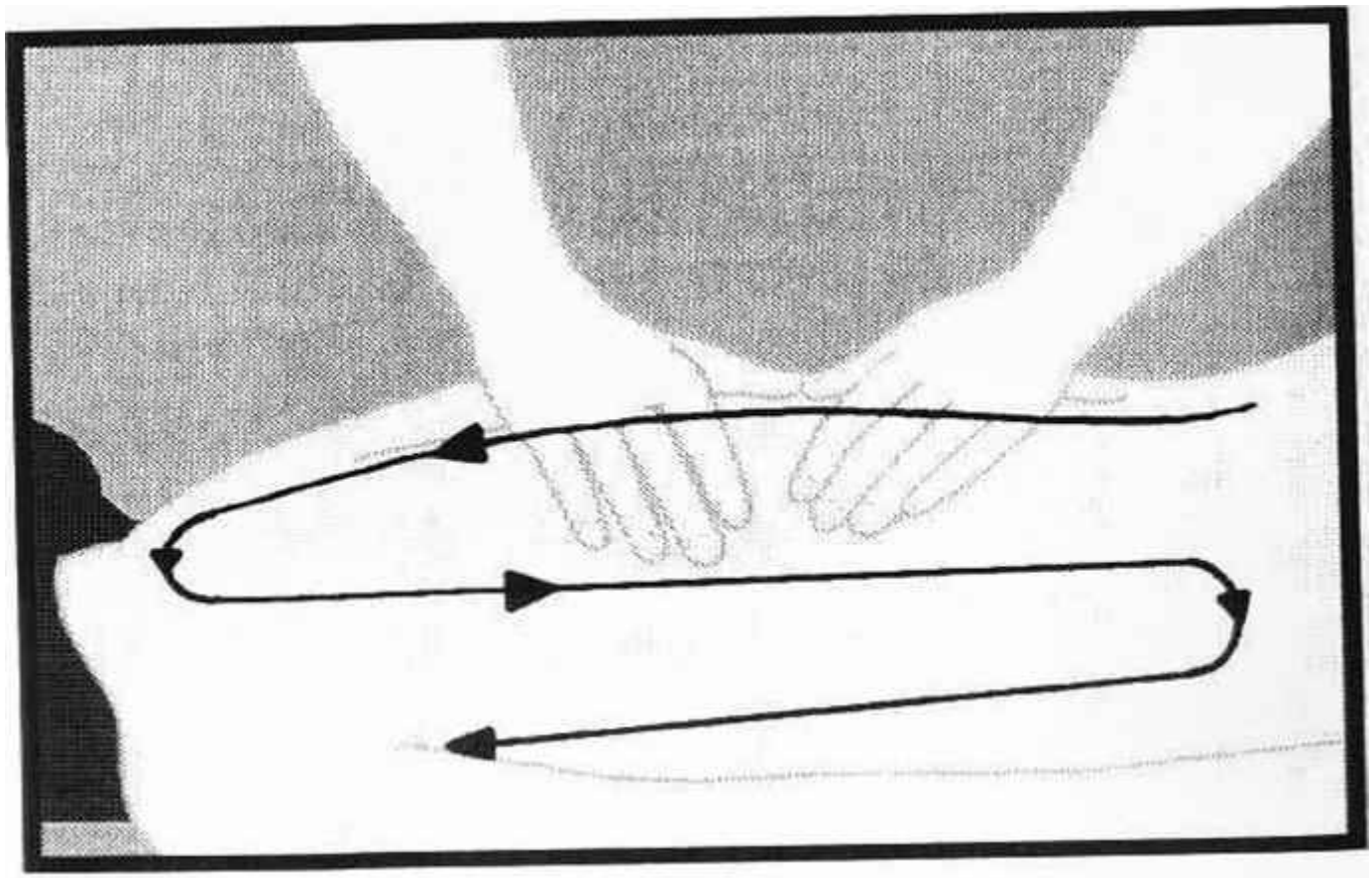

Rys. 274

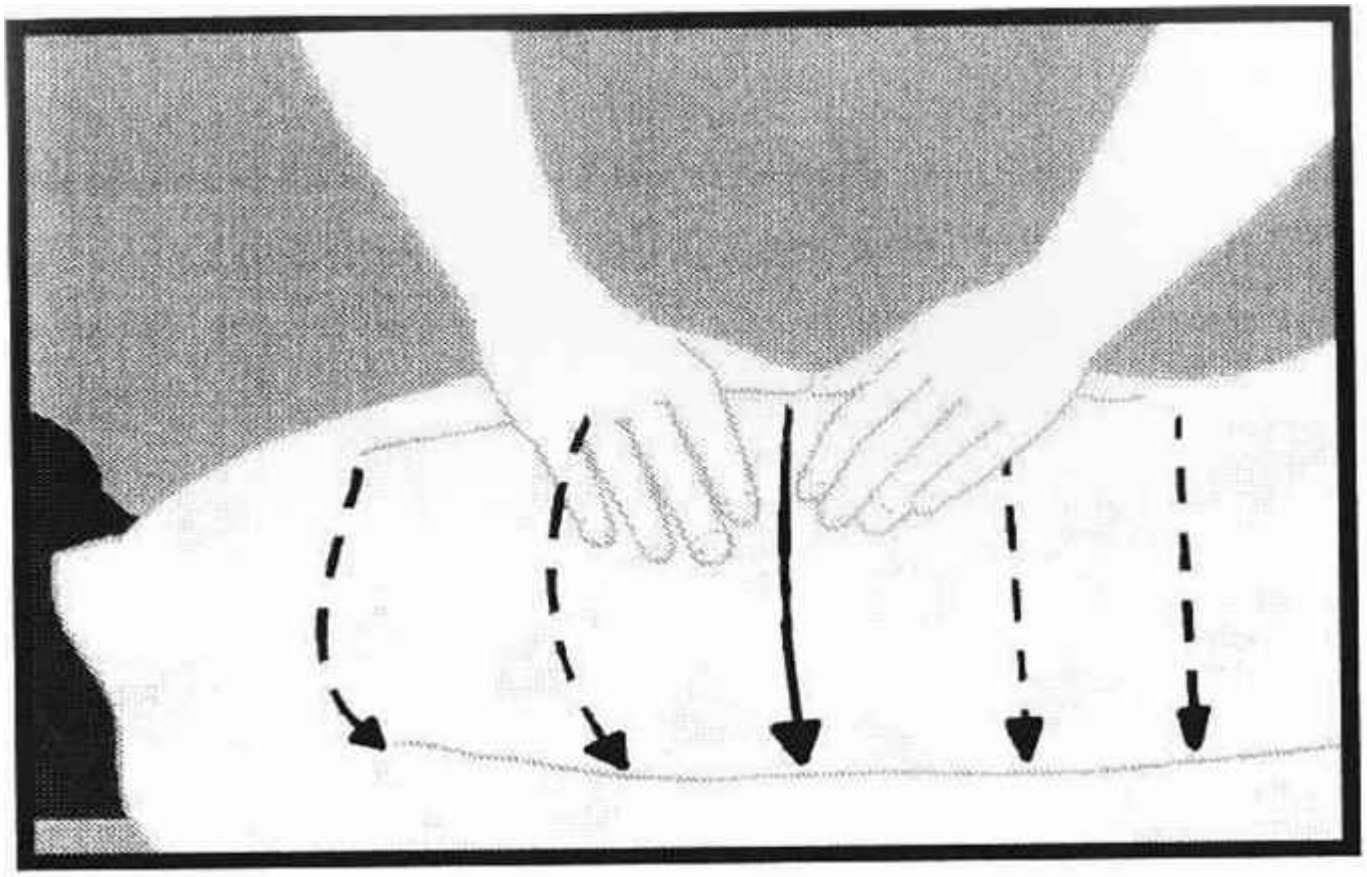

Rys. 275

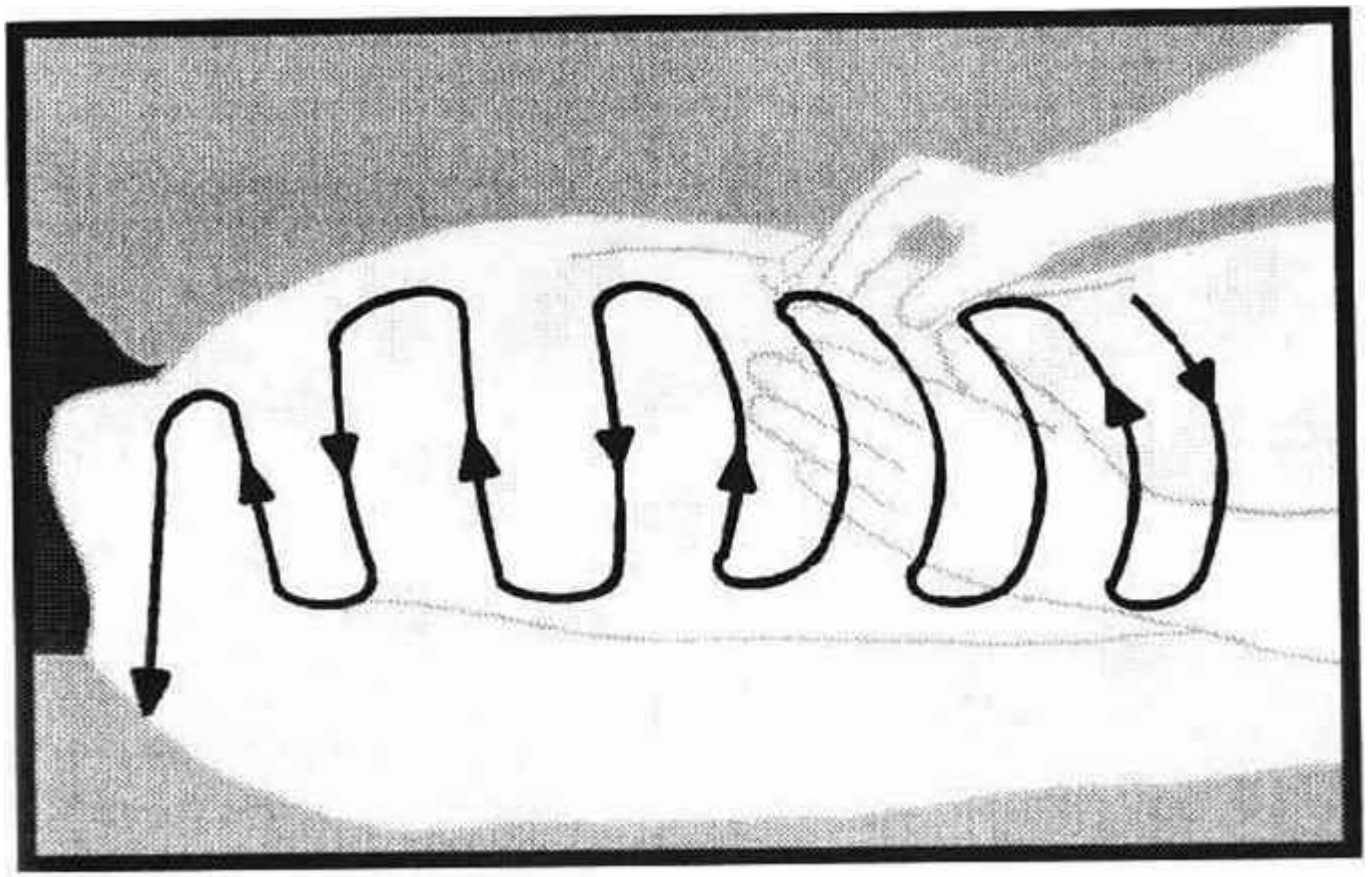

Rys. 276

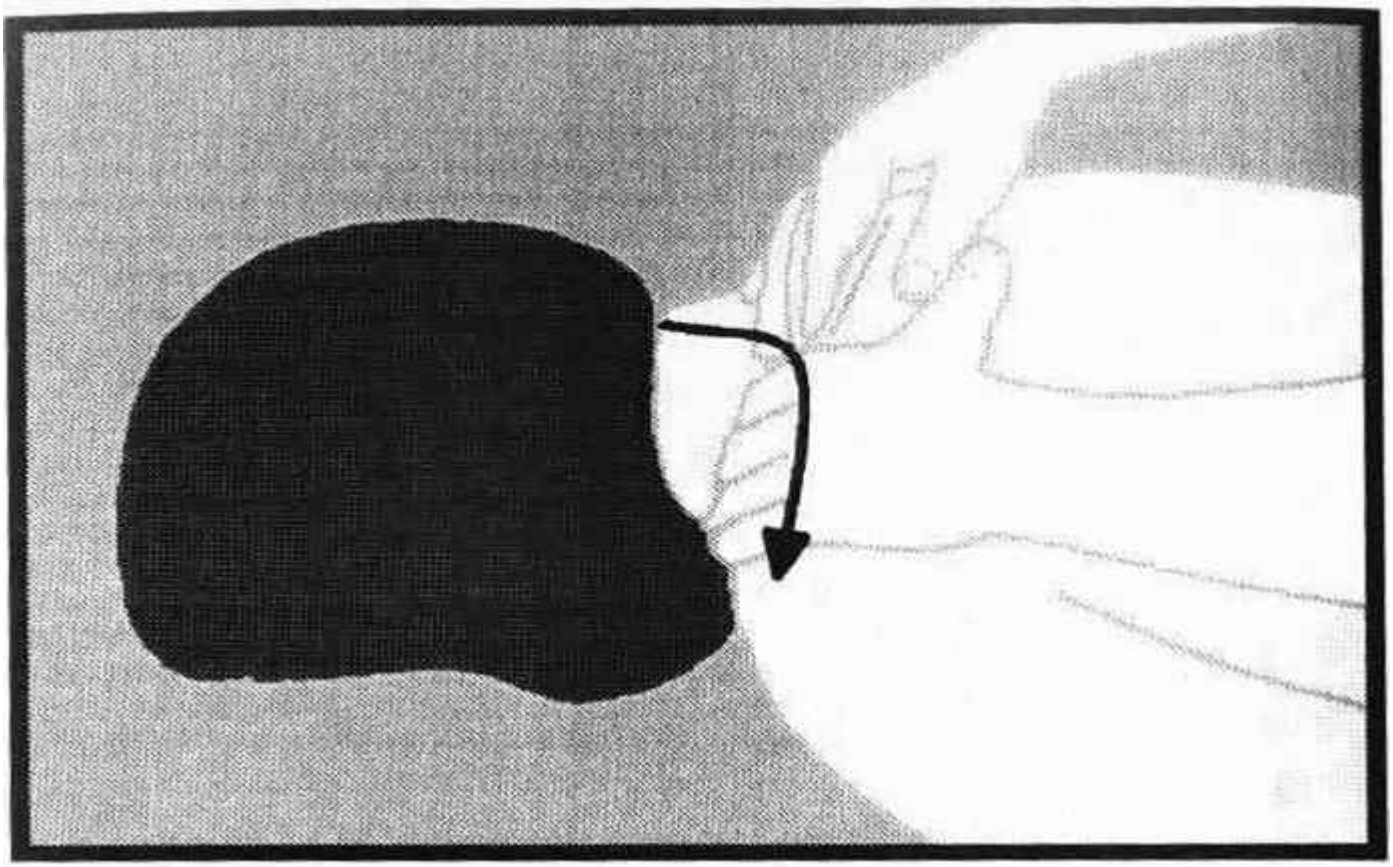

Rys. 277

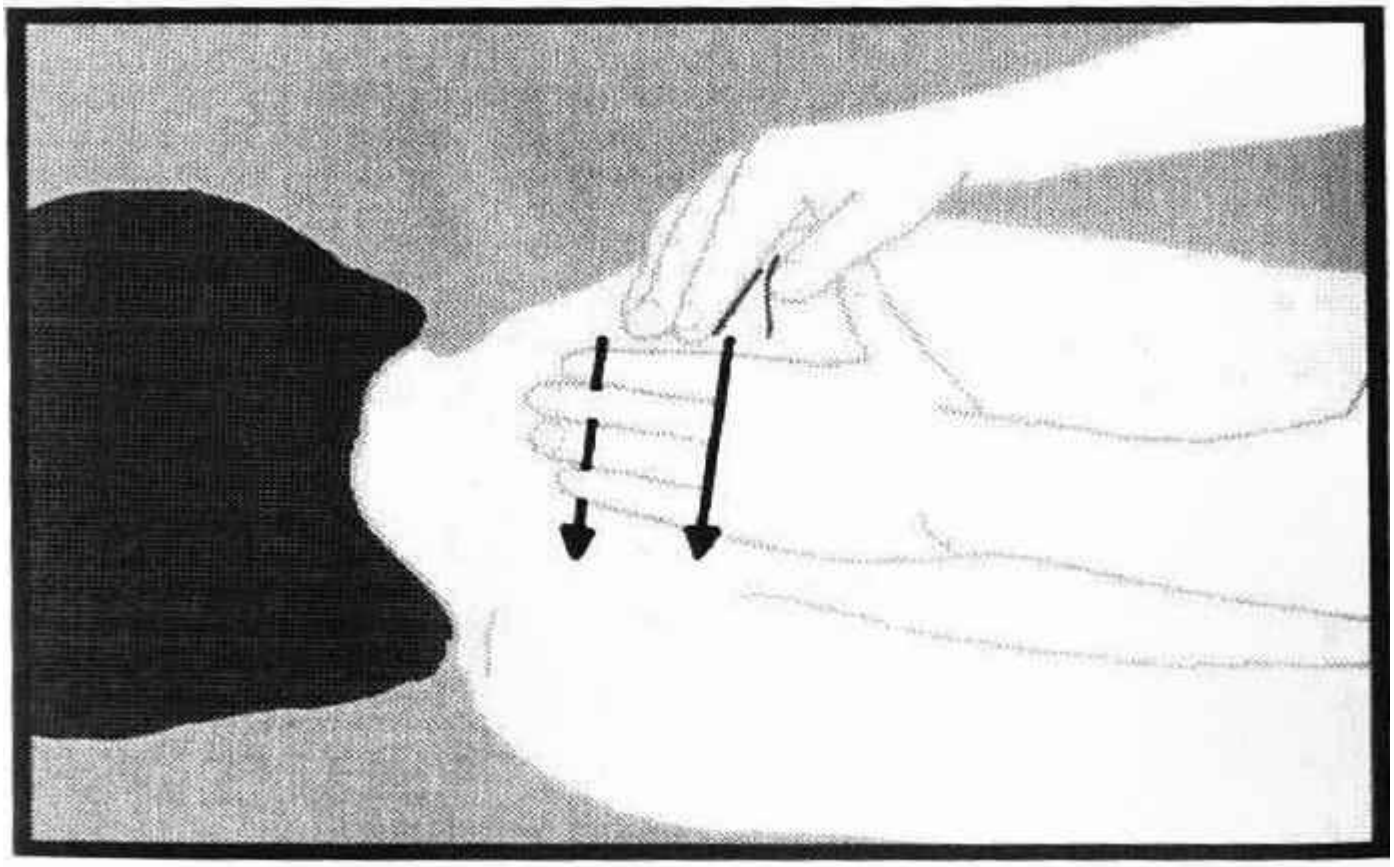

Rys. 278

ugniatania, posuwając się od kręgosłupa do linii pachowej przy każdym paśmie Ugniatanie to powtarzamy następnie po drugiej stronie kręgosłupa.

4. Ugniatanie zygzakowate (Rys. 276)
Ułożonymi jak na rysunku rękami wykonujemy ugniatanie (wzdłuż narysowanej „trasy"), rozpoczynając od kości krzyzowej, a kończąc na wyrostku barkowym

5. Ugniatanie wałów mięśni czworobocznych (Rys. 277)
W sposób pokazany na rysunku wykonujemy ugniatanie od podstawy szyi do wyrostka barkowego Po opracowaniu jednej strony przystępujemy do opracowania po stronie drugiej

6. Ugnlatańle mięśni nadgrzebiemowych i mięsni podgrzebieniowych (Rys. 278)
W sposób pokazany na rysunku wykonujemy ugniatanie mięsni nadgrzebieniowego i podgrzebieniowego Po opracowaniu z jednej strony przechodzimy na stronę drugą

7. Ugniatanie podłużne
Ugniatanie wykonujemy w pięciu pasmach Ręce pracują naprzemiennie po obu stronach kręgosłupa na jednej wysokości

A. Pasma tuż przy kręgosłupie po obu stronach (Rys. 279).

B. Pasma leżące bocznie do poprzednich, z dojściem do wałów mięśni czworobocznych.

C. Pasma lezące bocznie do poprzednich, z dojściem do wyrostków barkowych

D. Pasma w liniach pachowych, z dojściem do dołów pachowych (Rys. 280)

E. Po mięśniach szyi na wały mięśni czworobocznych, z dojściem do wyrostków barkowych (Rys 281).

8. Mieszenie (Rys 282)
Siosując technikę mieszenia opracowujemy okolicę kręgosłupa. posuwając się od kości krzyżowej do siodmego kręgu szyjnego Przy chwytaniu mięśni zwracamy uwagę, aby kciuki znajdowały się po przeciwnej stronie kręgosłupa w stosunku do pozostałych palców

9. Ugniatanie „esowate" (Rys. 283, 284)
Ugniatanie wykonujemy dwoma kciukami Rozpoczynamy od wysokości siódmego kręgu szyjnego Wykonujemy ugniatanie przenosząc palec znajdujący się bliżej głowy, z zagarnięciem fałdu, poniżej drugiego palca Teraz zamieniamy czynności palców i palec, który był nieruchomy, przenosimy poniżej przestawionego poprzednio Tak postępując, dochodzimy do kości krzyżowej Następnie przystępujemy do wykonania ugniatan po drugiej stronie kręgosłupa Trzecie pasmo wykonujemy w ten sposób, ze kręgosłup znajduje się pomiędzy naszymi kciukami.

Uciski

10. Uciski czterema palcami z obciążeniem w przestrzeniach międzyżebrowych

11. Uciski drugim i trzecim palcem na wyrostki poprzeczne z obciążeniem
Rozstawionymi palcami wskazującym i środkowym wykonujemy lekkie uciski na wyrostki poprzeczne wszystkich kręgów, od siodmego kręgu szyjnego do piątego lędźwiowego

12. Uciski „spacerek" (Rys 285)
Rozpoczynamy od ustawienia palca wskazującego na wyrostku kolczystym siódmego kręgu szyjnego. Następnie palec

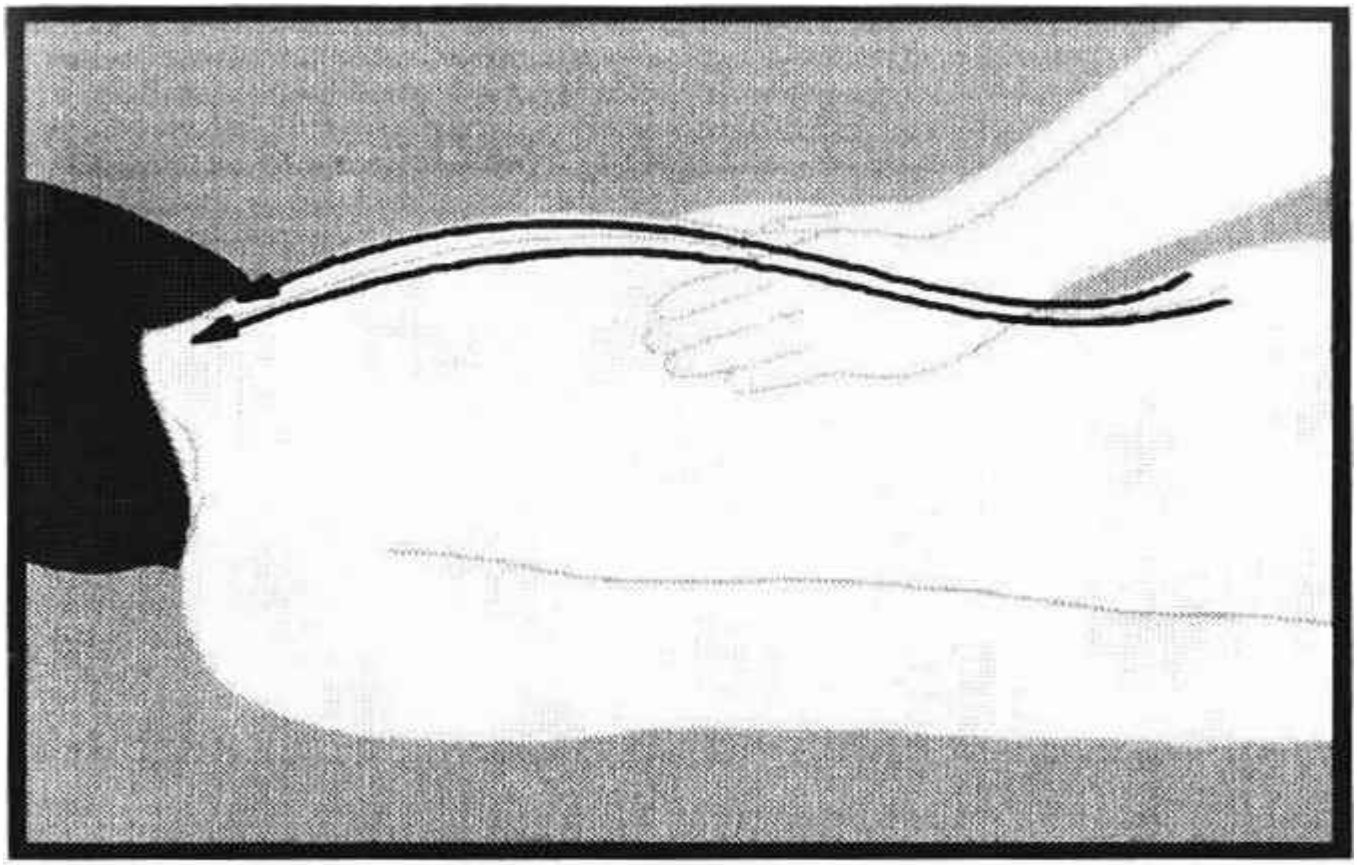

Rys. 279

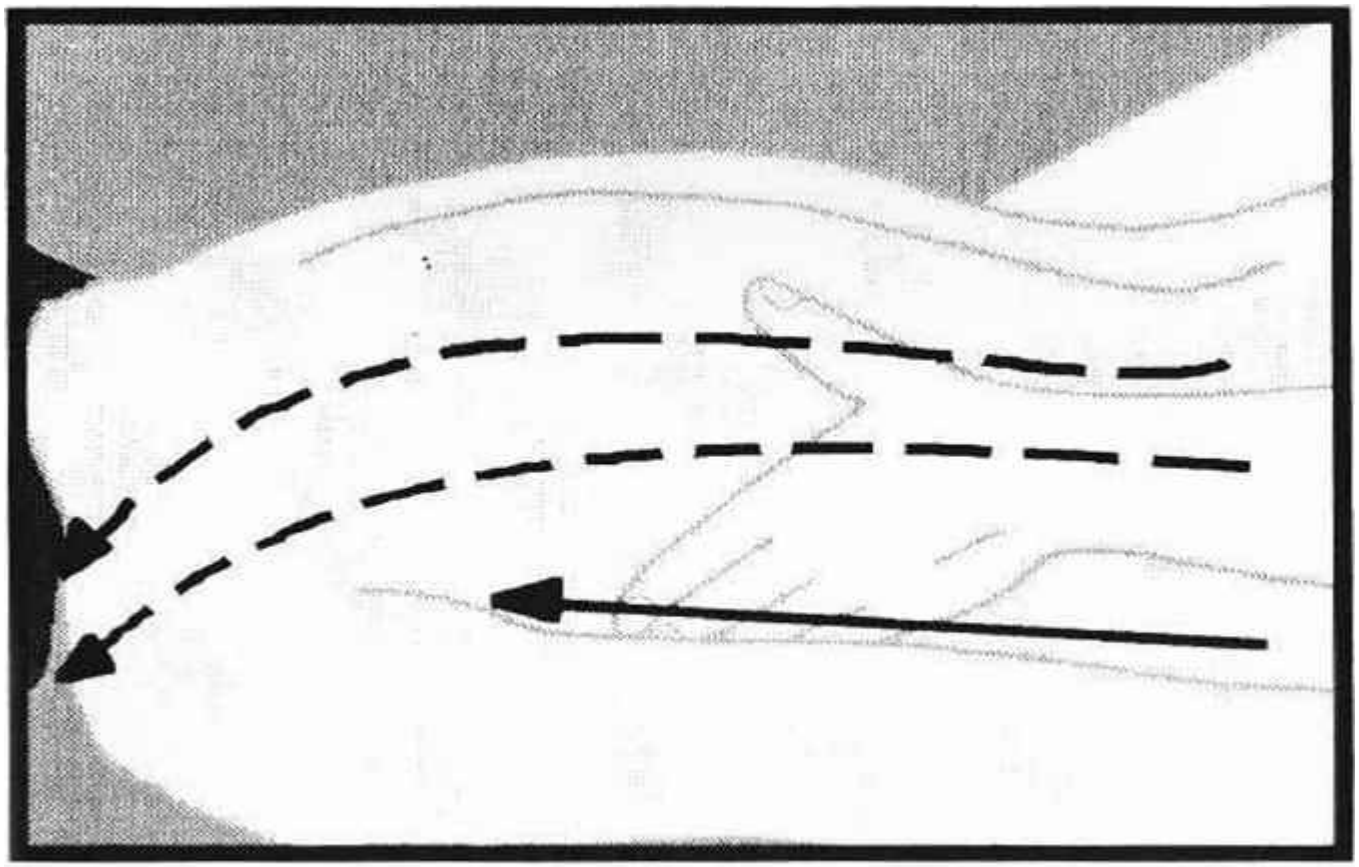

Rys. 280

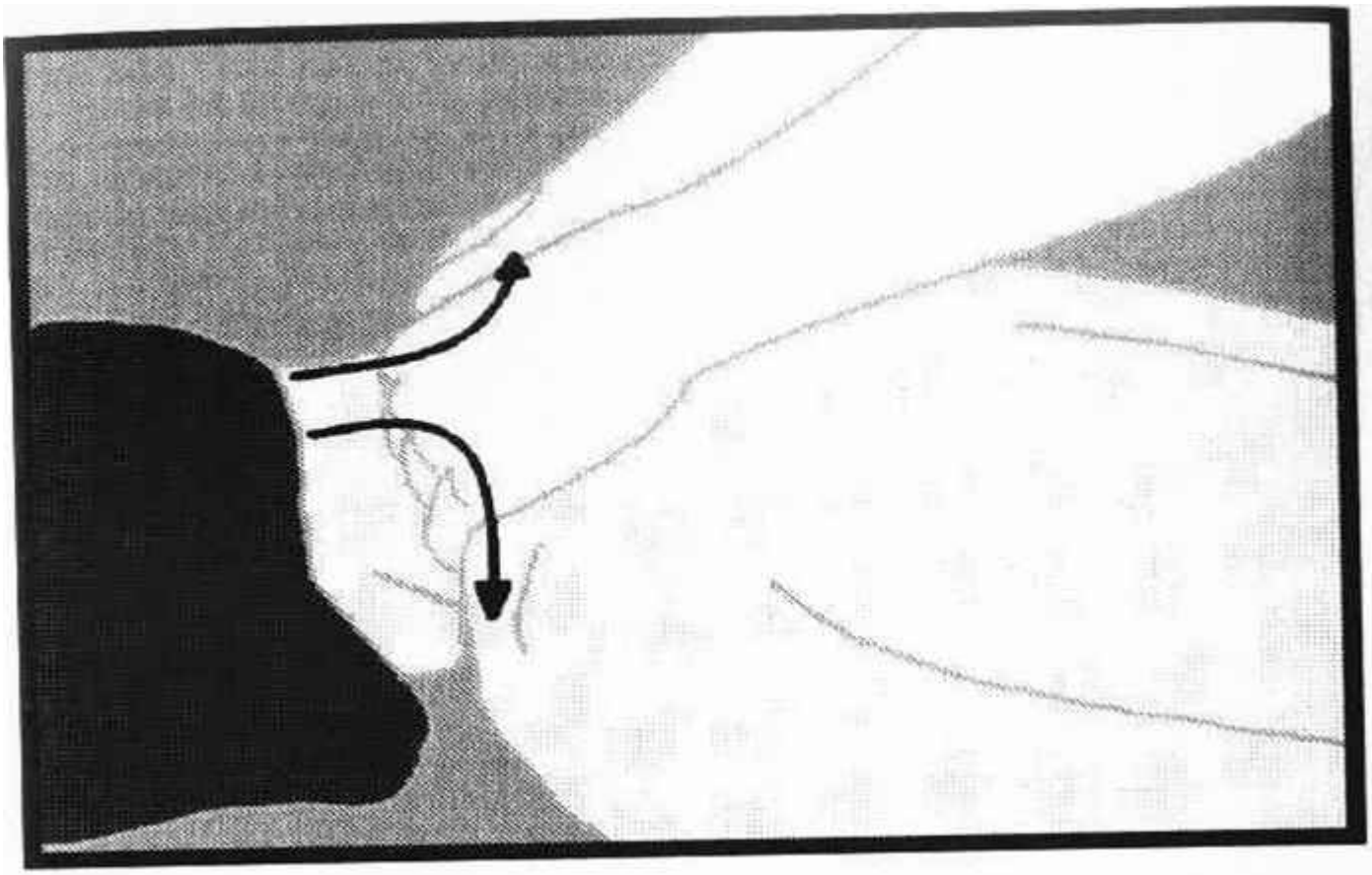

Rys. 281

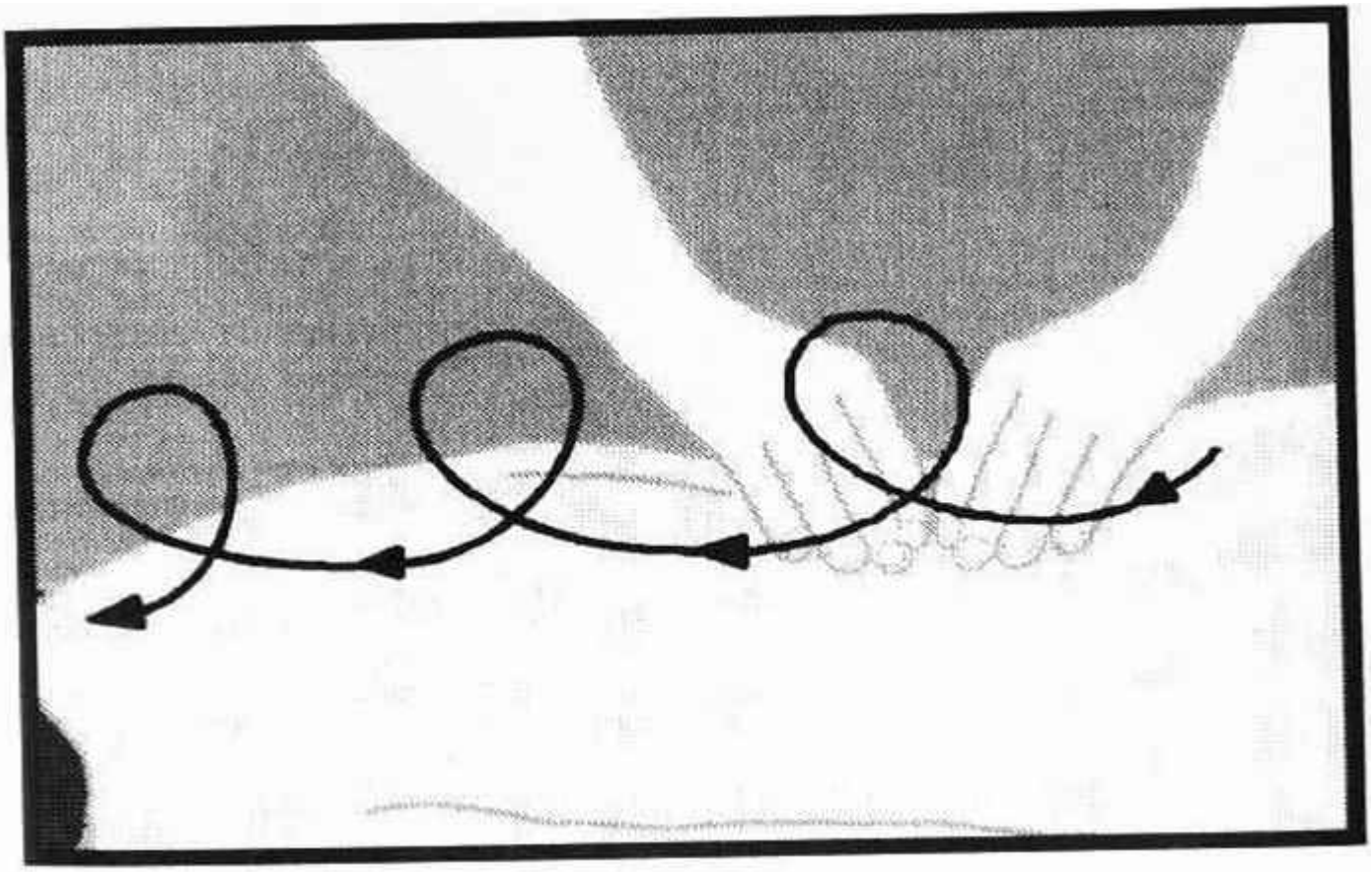

Rys. 282

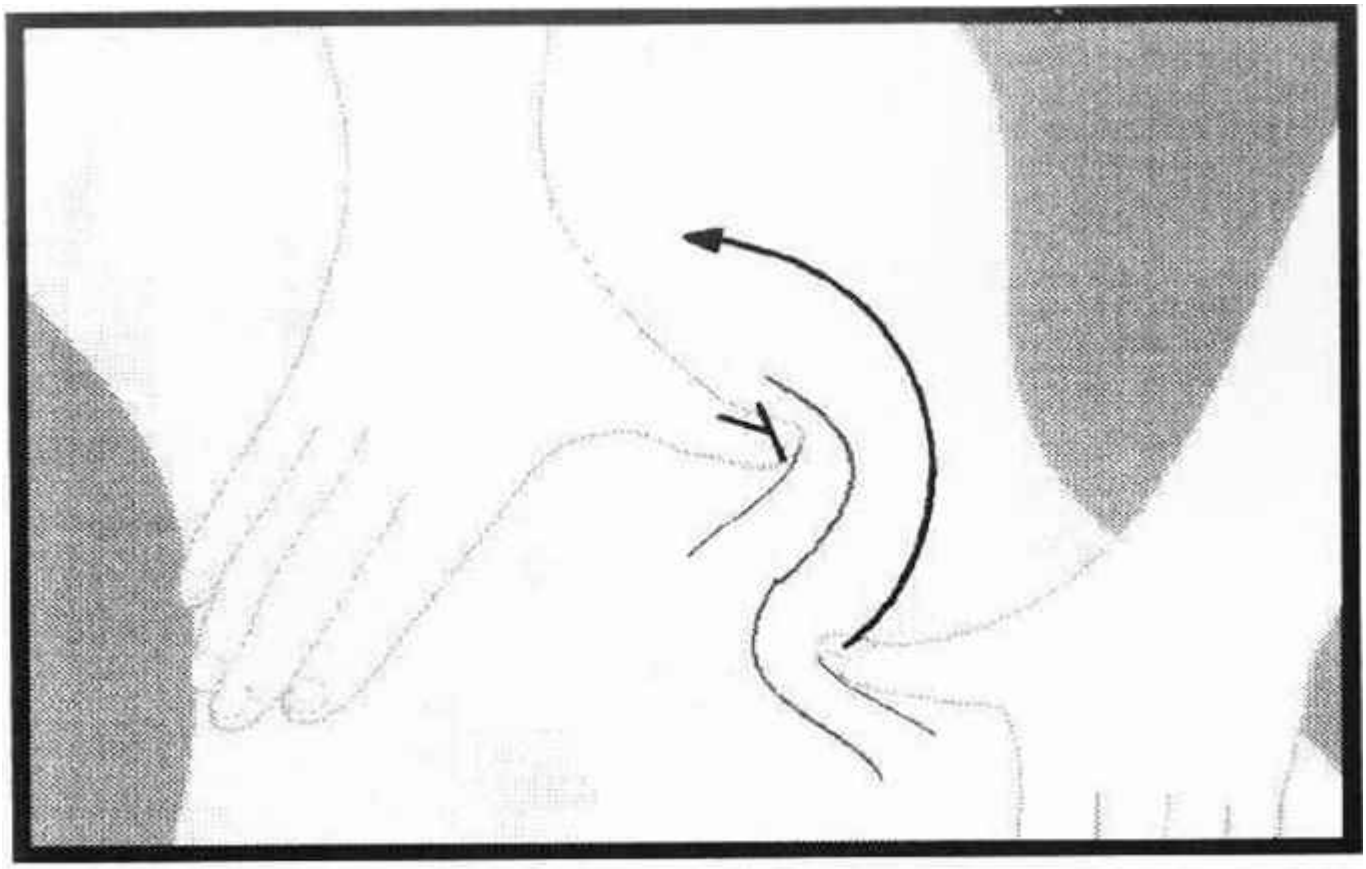

Rys. 283

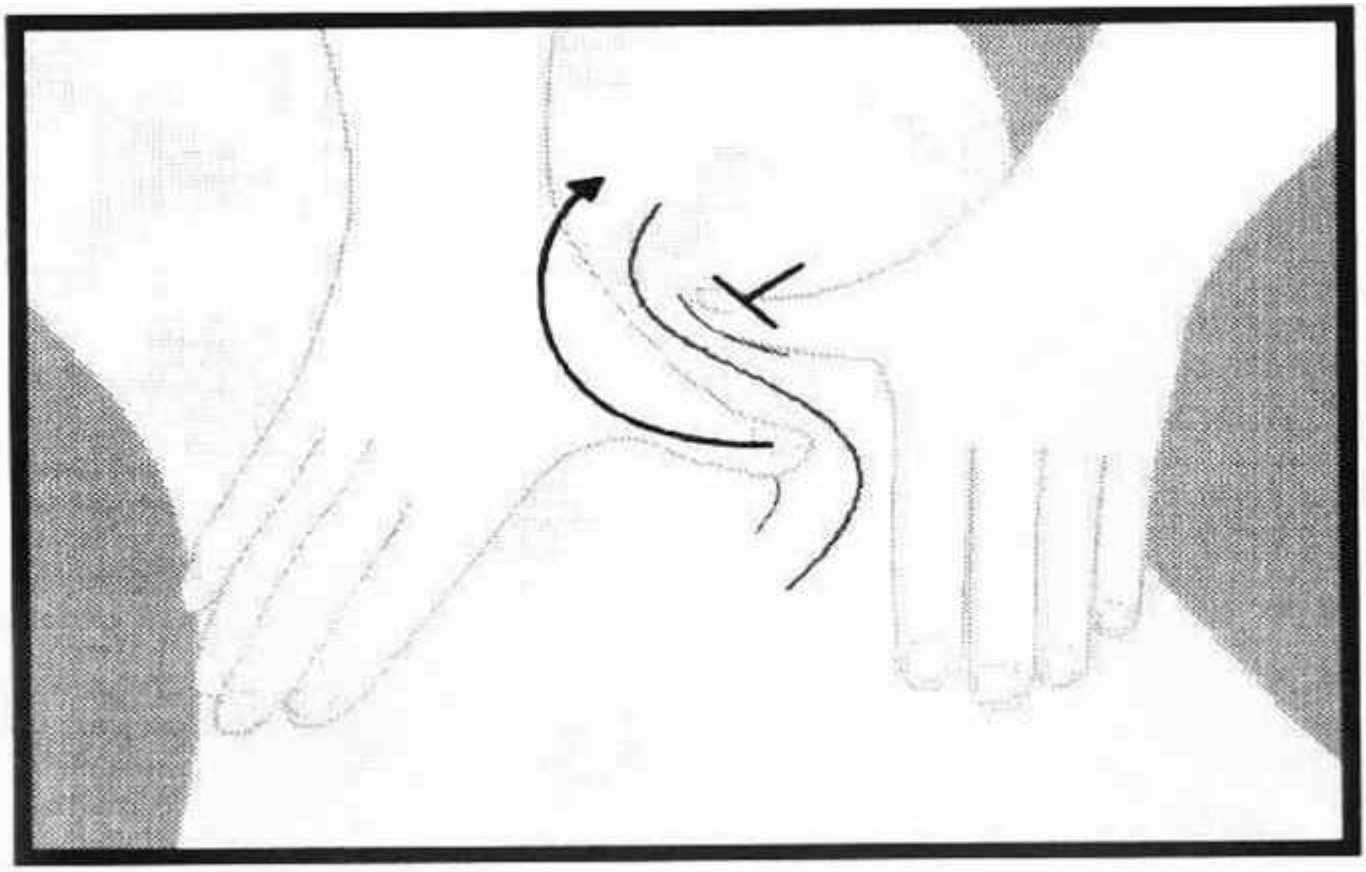

Rys. 284

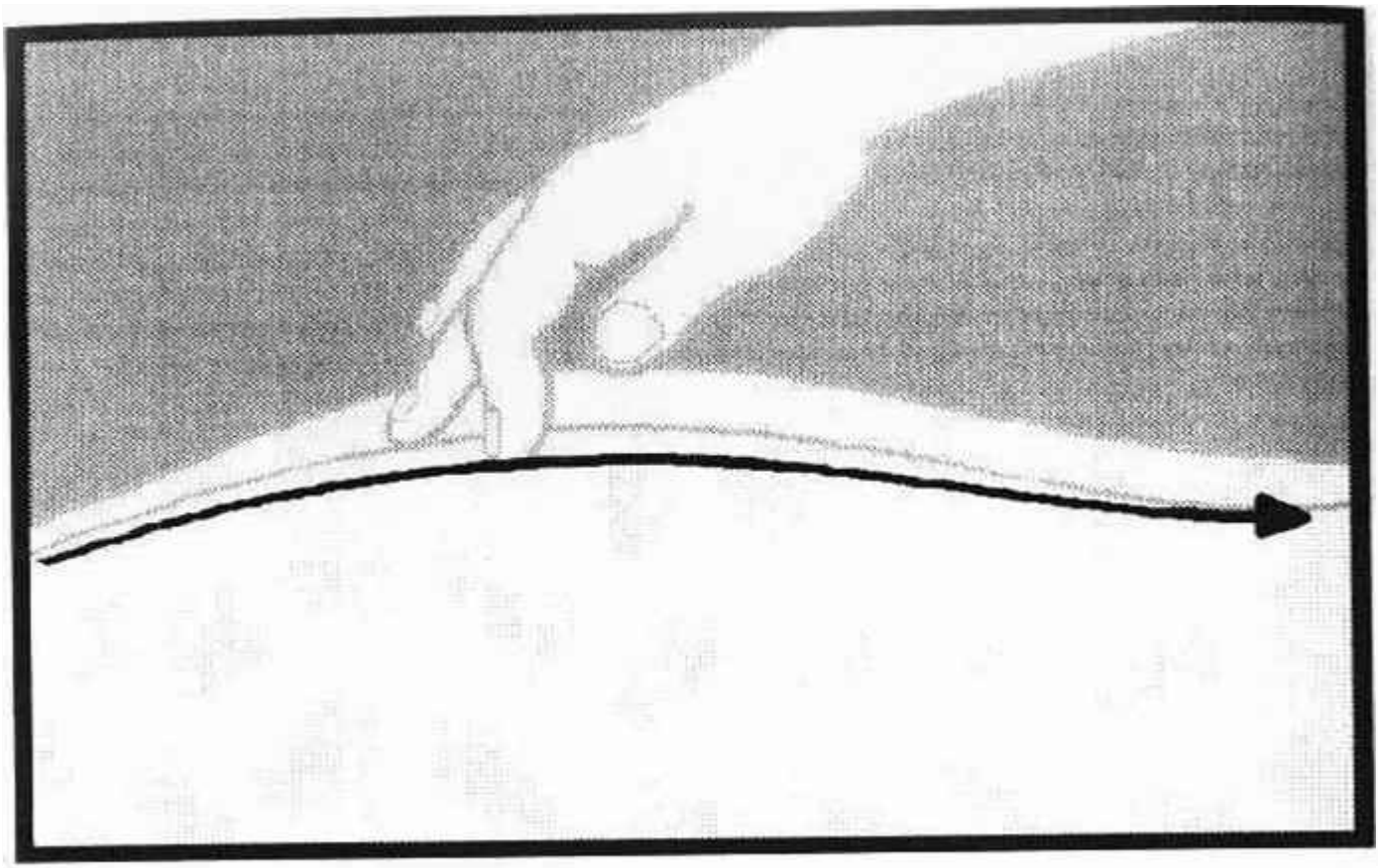

Rys. 285

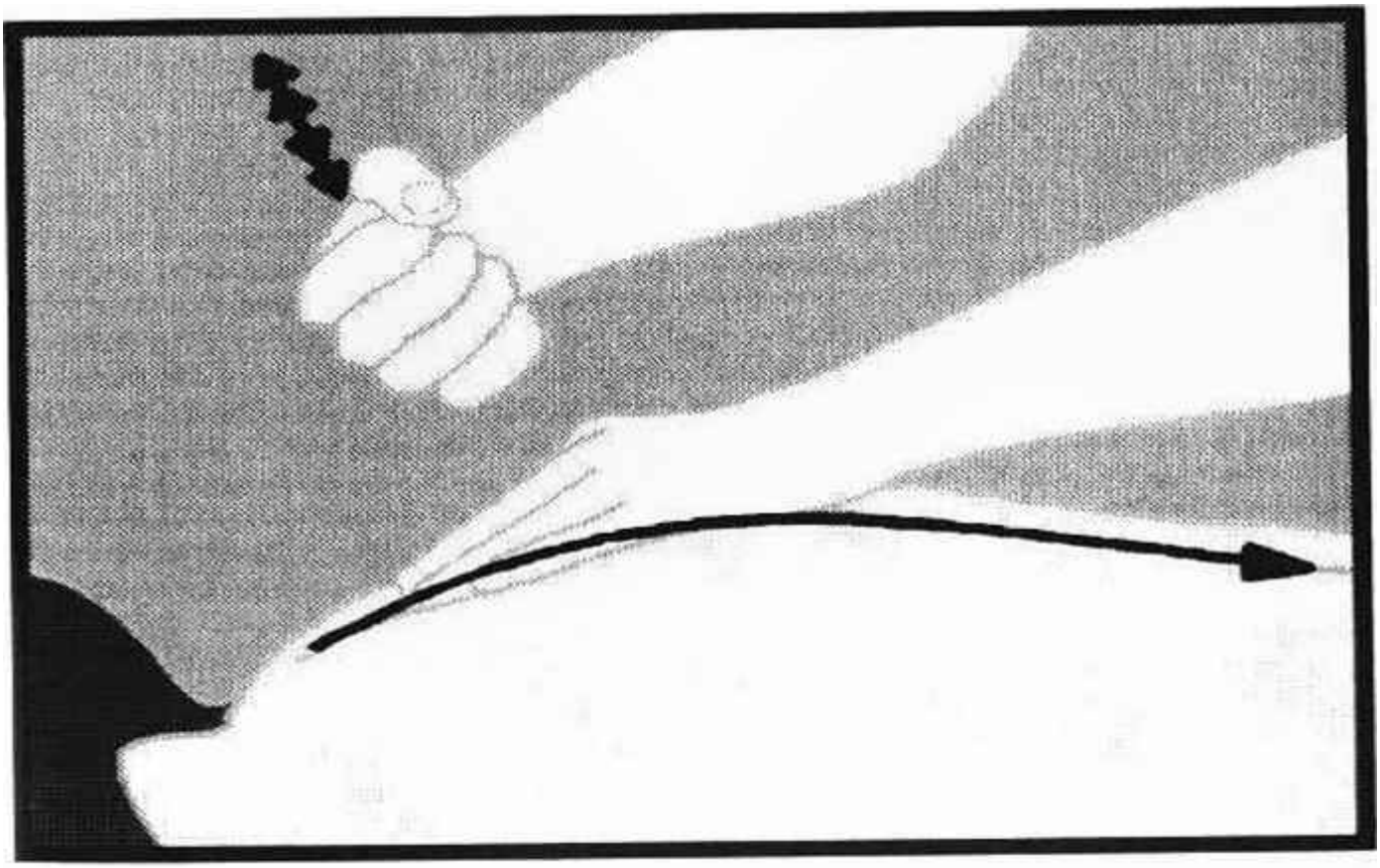

Rys. 286

środkowy stawiamy na wyrostku kolczystym pierwszego kręgu piersiowego, potem przestawiamy palec wskazujący na wyrostek kolczysty drugiego kręgu piersiowego i tak przestawiając palce, dochodzimy do kości krzyżowej. Wracamy po wyrostkach poprzecznych. Palec wskazujący stawiamy na wyrostku poprzecznym piątego kręgu lędźwiowego Następnie dostawiamy na drugi wyrostek palec środkowy Dalej palec wskazujący przestawiamy na wyrostek poprzeczny czwartego kręgu lędźwiowego, a następnie dostawiamy palec środkowy na drugi wyrostek poprzeczny czwartego kręgu lędźwiowego Tak postępując. dochodzimy do siódmego kręgu szyjnego

13. „Podwazanie" wyrostków kolczastych

Palce: wskazujący i środkowy znajdują się pomiędzy wyrostkami poprzecznymi dwóch sąsiednich kręgów Wykonujemy delikatny ucisk w głąb, a następnie, obniżając nadgarstek, wykonujemy mch jakbyśmy chcieli podważyć wyrostki poprzeczne Tak postępując, posuwamy się do kości krzyżowej

14. Uciski klębem z obciążeniem

Nasadę dłoni układamy na wyrostku kolczystym siódmego kręgu szyjnego Palce zwrocone są w kierunku głowy. Obciążając ułożoną rękę drugą ręką. wykonujemy delikatny ucisk, a następnie przesuwamy się w doł na sąsiedni wyrostek kolczysty Tak postępując, opracowujemy wyrostki kolczyste od siódmego kręgu szyjnego do piątego lędźwiowego

15. Uciski drugimi paliczkami

Drugimi paliczkami odwiedzionych i zgiętych palców wskazującego i środkowego wykonujemy uciski na wyrostki poprzeczne kręgów od siódmego szyjnego do piątego lędźwiowego.

Oklepywania

1. Oldepywanie „łyżeczkowe" po kręgosłupie

Ręce, zwinięte w „łyzeczkr" i ułożone wzdłuż kręgosłupa palcami do siebie, wykonują naprzemiennie rytmiczne oklepywanie, posuwając się w gorę i w dół po całej długości kręgosłupa (z wyjątkiem odcinka szyjnego).

2. Oklepywanle „łyzeczkowe"

Przemieszczając się po całej powierzchni grzbietu, z wyjątkiem okolicy nerek, oklepujemy dwoma rękami naprzemiennie

Wibracje

1. Wibracja podłużna

Wibrację tę wykonujemy w opisany już sposób Najpierw opracowujemy kręgosłup, wykonując wibrację od siodmego kręgu szyjnego do kości krzyżowej i z powrotem. Następnie opracowujemy mięśnie przykręgosłupowe po obu stronach kręgosłupa, od kości krzyżowej do siódmego kręgu szyjnego.

2. Wibracja „drgajaca" poprzeczna

Ruchem „dżgającyrn", czyli skierowanym w głąb tkanek, opracowujemy przestrzenie międzyżebrowe

3. Wibracja „drgajaca" podłużna

W ten sam sposob opacowujemy kręgosłup, wykonując wibrację, „dżgającą" od siódmego kręgu szyjnego do kości krzyzowej i z powrotem

4. Wibracja pneumatyczna (Rys 286)

Wibrację tę wykonujemy na kręgosłupie Jedna dłon zwinięta iest w „łyżeczkę" jak do oklepywania i ułożona palcami w

kierunku głowy „Łyżeczkę powoli ciągniemy w kierunku kości krzyżowej, uderząiąc w nią rytmicznie drugą ręką zwiniętą w pięsc

Roztrząsania

1. Roztrząsanie jedną ręką

Całą dłonią z rozstawionymi palcami wykonujemy roztrząsanie prawej, a potem lewej strony grzbietu

2. Roztrząsanie oburącz

Dwoma rękami naprzemiennie roztrząsamy cały grzbiet.

MIĘŚNIE CZWOROBOCZNE

Przy opracowaniu mięśni czworobocznych pacjent siedzi na krześle okrakiem w ten sposób, że oparcie krzesła znajduje się z przodu pacjenta.

Głaskania

1. Głaskanie podłużne (Rys. 287)

Ręce masażysty ułożone są na kresie karkowej dolnej (lewa ręka na lewej, prawa na prawej) Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskanie, posuwając się od kresy karkowej, po wałach mięśni czworobocznych do wyrostków barkowych W początkowej fazie opracowania kciuki głaszczą po mięśniach czworobocznych, a pozostałe palce po mięśniach mostkowo-obojczykowo-sutkowych Posuwając się dalej, kciuki przechodzą

na grzbiet i przy maksymalnym odwiedzeniu przegłaskują po mięśniach podgrzebieniowych, zas pozostałe palce opracowuią powierzchnie nadobojczykowe Po dojściu do wyrostków barkowych energicznym ruchem przywodzimy kciuki do pozostałych palców, mocno zahaczając o wały mięsni czworobocznych.

2. Głaskanie podłużne od dwunastego kręgu piersiow ego (Rys. 288)

Rozpoczynamy od wysokości dwunastego kręgu piersiowego i głaszczemy po bokach kręgosłupa, posuwając się w kierunku dogłowowym i na boki do wyrostków barkowych W końcowej fazie chwytu, podobnie jak przy poprzednim głaskaniu, energicznie przywodzimy kciuki do pozostałych palców.

3. Głaskanie podłużne z zejściem po m M-O-S (Rys 289)

Kciuki ułożone są na otworze potylicznym, pozostałe palce na wyrostkach sutkowatych W pierwszej fazie opracowania wykonujemy głaskanie kciukami, przywodząc je do pozostałych palców W ten sposób opracowujemy kresy karkow e dolne W drugiej fazie chwytu kciukami złączonymi z pozotałymi palcami wykonujemy głaskanie po mięśniach mostkowo-obojczykowo-sutkowych. dochodząc do mostka.

4. Głaskanie podłużne z zejściem po mięśniach ezworobocznych (Rys. 290)

Ułożenie rąk w początkowej fazie jest takie samo, jak przy poprzednim głaskaniu Przegłaskując kresy karkowe palcami od drugiego do piątego, dochodzimy do miejsc, w których znajdują się kciuki Teraz kciukami złączonymi z pozostałymi palcami głaszczemy po mięśniach czworobocznych Na wysokosci siodmego kręgu szyjnego odwodzimy kciuki i wykonując dalej głaskanie, dochodzimy do wyrostków barkowych.

5. Głaskanie pomiędzy bocznymi kątami łopatek (Rys 291)
Całą dłonią prawej ręki. rozpoczynając od bocznego kąta prawej łopatki pacjenta, głaszczemy w kierunku lewej łopatki i przechodzimy powyżej siódmego kręgu szyjnego Głaskanie kończymy po dojściu do bocznego kąta lewej łopatki. Teraz całą dłonią lewej ręki głaszczemy od bocznego kąta lewej łopatki, powyżej siódmego kręgu szyjnego i schodzimy do bocznego kąta prawej łopatki

6. „Kierownica" (Rys 292)
Dwoma rękami naprzemiennie wykonujemy koliste głaskania po mięśniach czworobocznych Technika tego głaskania jest zbliżona do ruchu, jaki wykonuje kierowca przy gwałtownym skręcie w prawą stronę.

7. Głaskanie poprzeczne (Rys 293)
Rękami, ułożonymi jak na rysunku, wykonujemy głaskanie w pięciu pasmach

A. Od kresy karkowej dolnej, po bocznej powierzchni szyi, przez wał mięśnia czworobocznego do wyrostka barkowego.

B. Od bocznej powierzchni otworu potylicznego do grzebienia łopatki

C. Od otworu potylicznego wzdłuż kręgosłupa do wysokości 12. kręgu piersiowego.

D. Opracowanie to jest identyczne jak w paśmie A, tylko dotyczy drugiej strony szyi

E. Pasmo to jest identyczne jak pasmo B. Wykonujemy je po przeciwnej stronie kręgosłupa

F. Pasmo tojest dokładną kopią pasma C. Mimo sześciokrotnego głaskania wykonujemy pięć pasm.

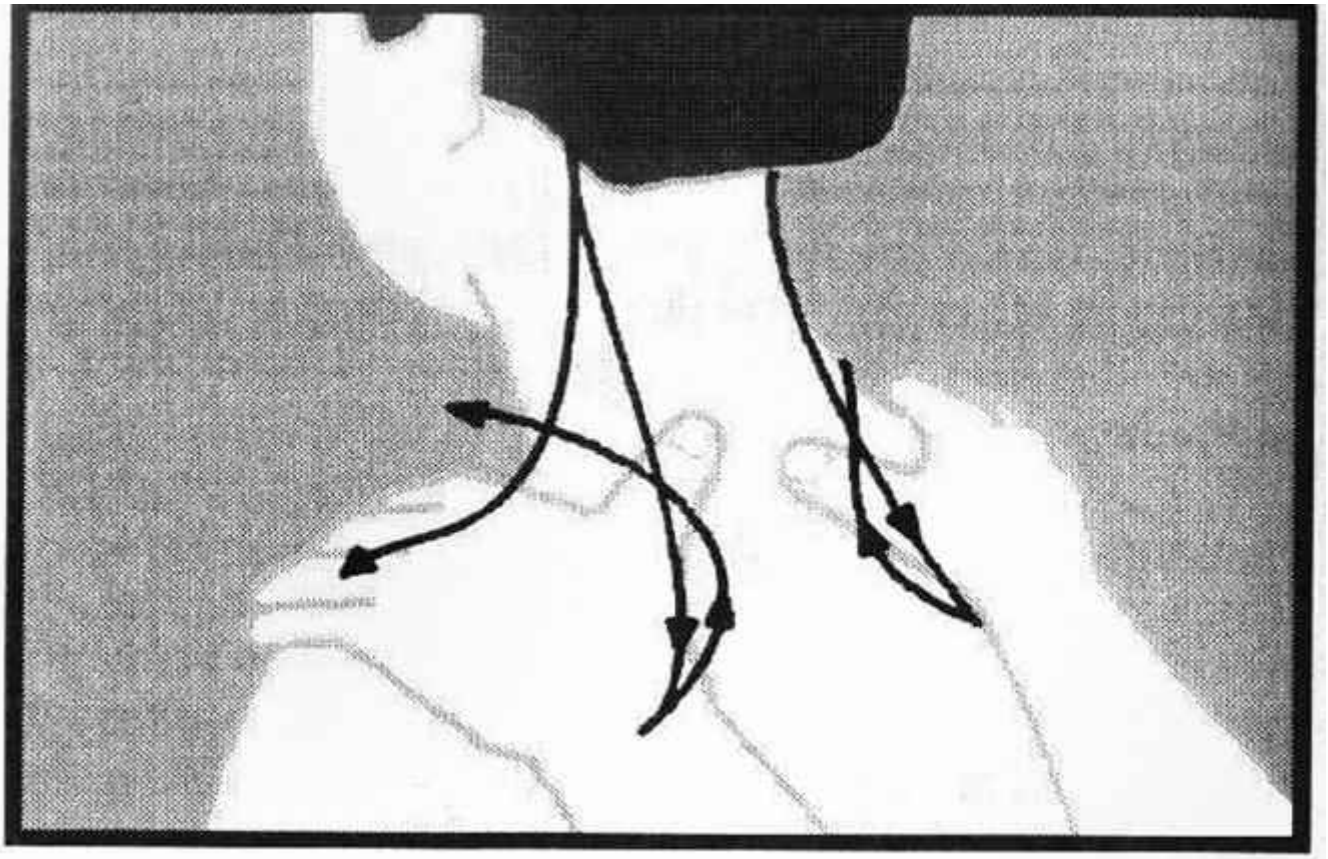

Rys. 287

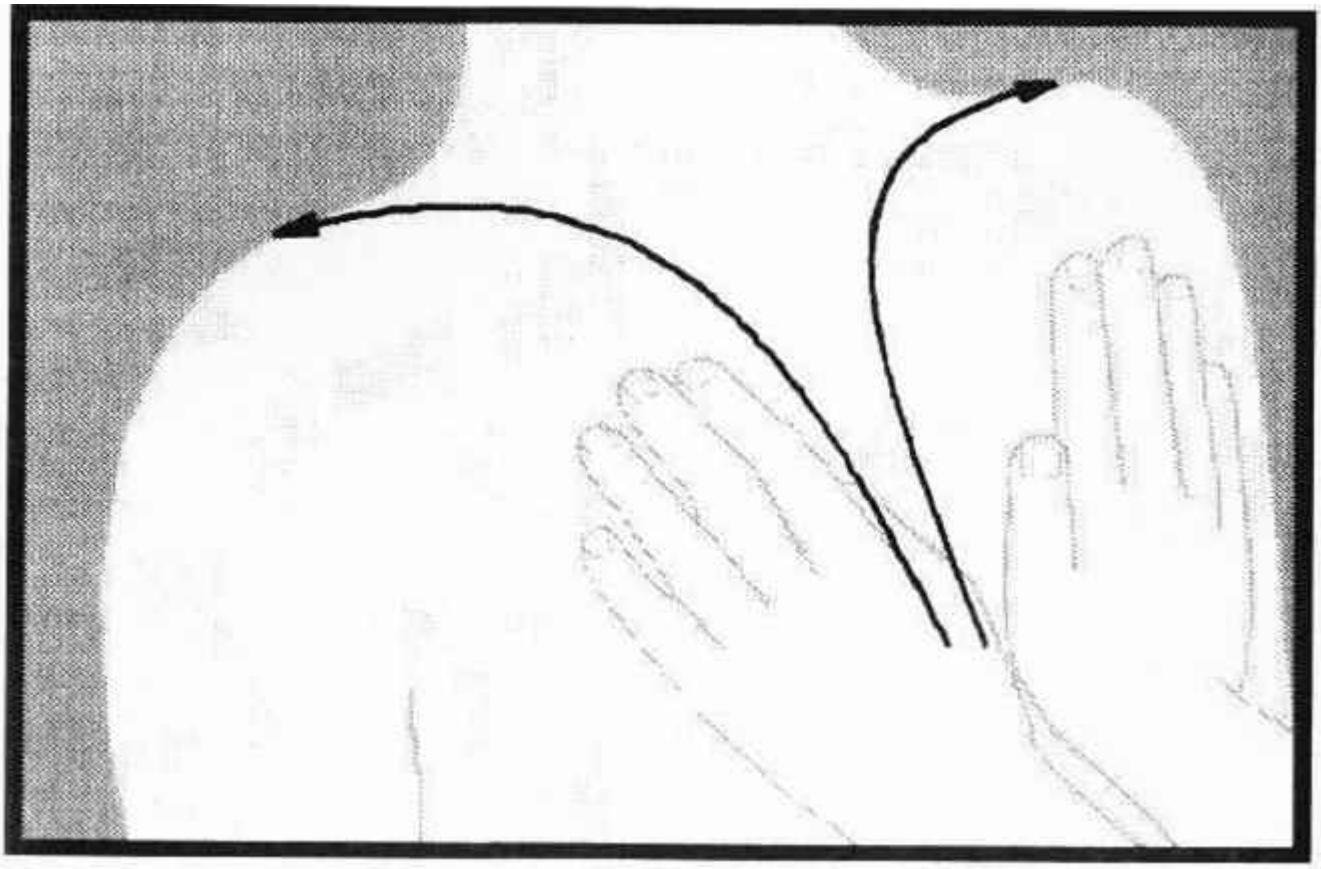

Rys. 288

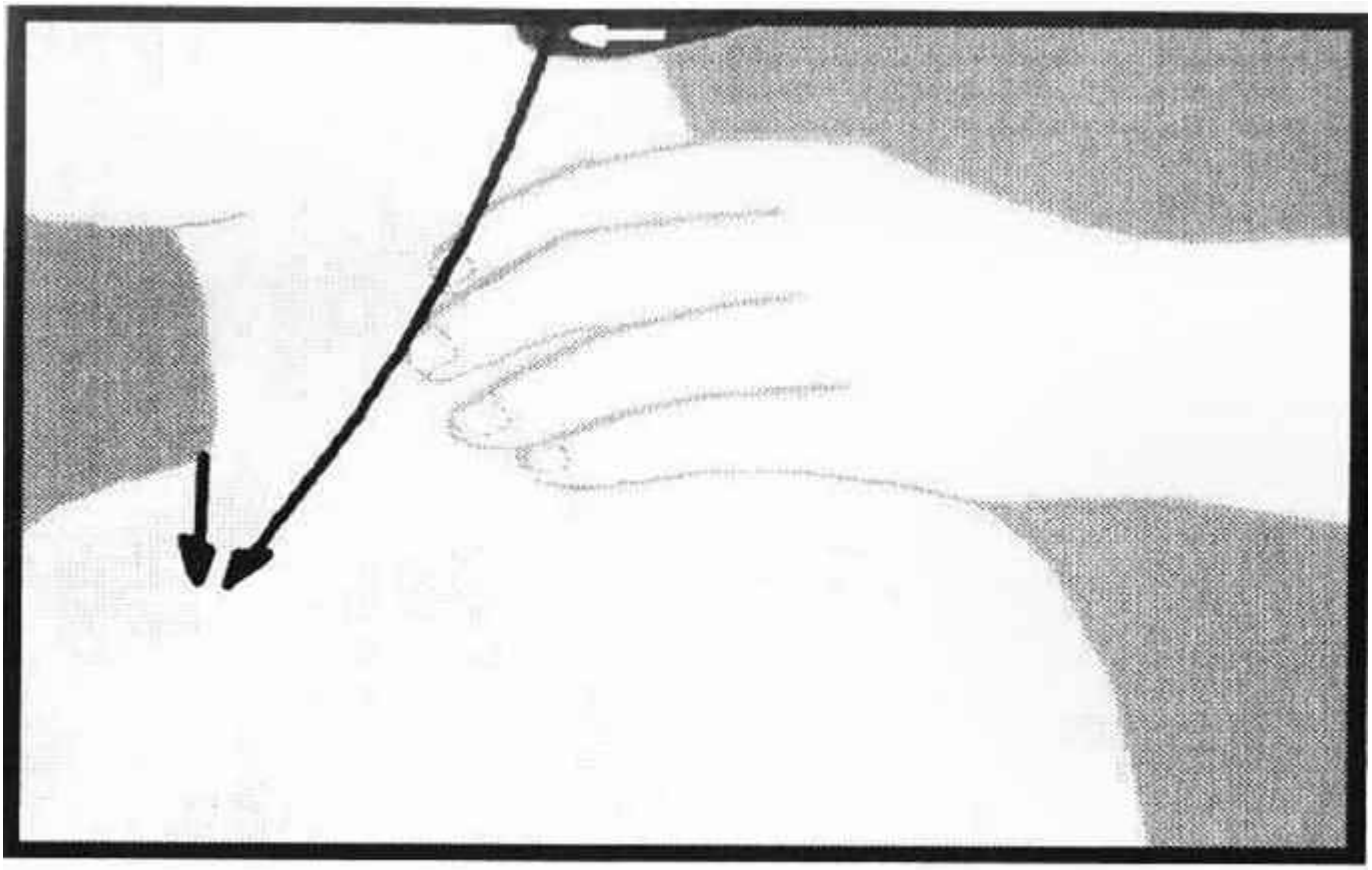

Rys. 289

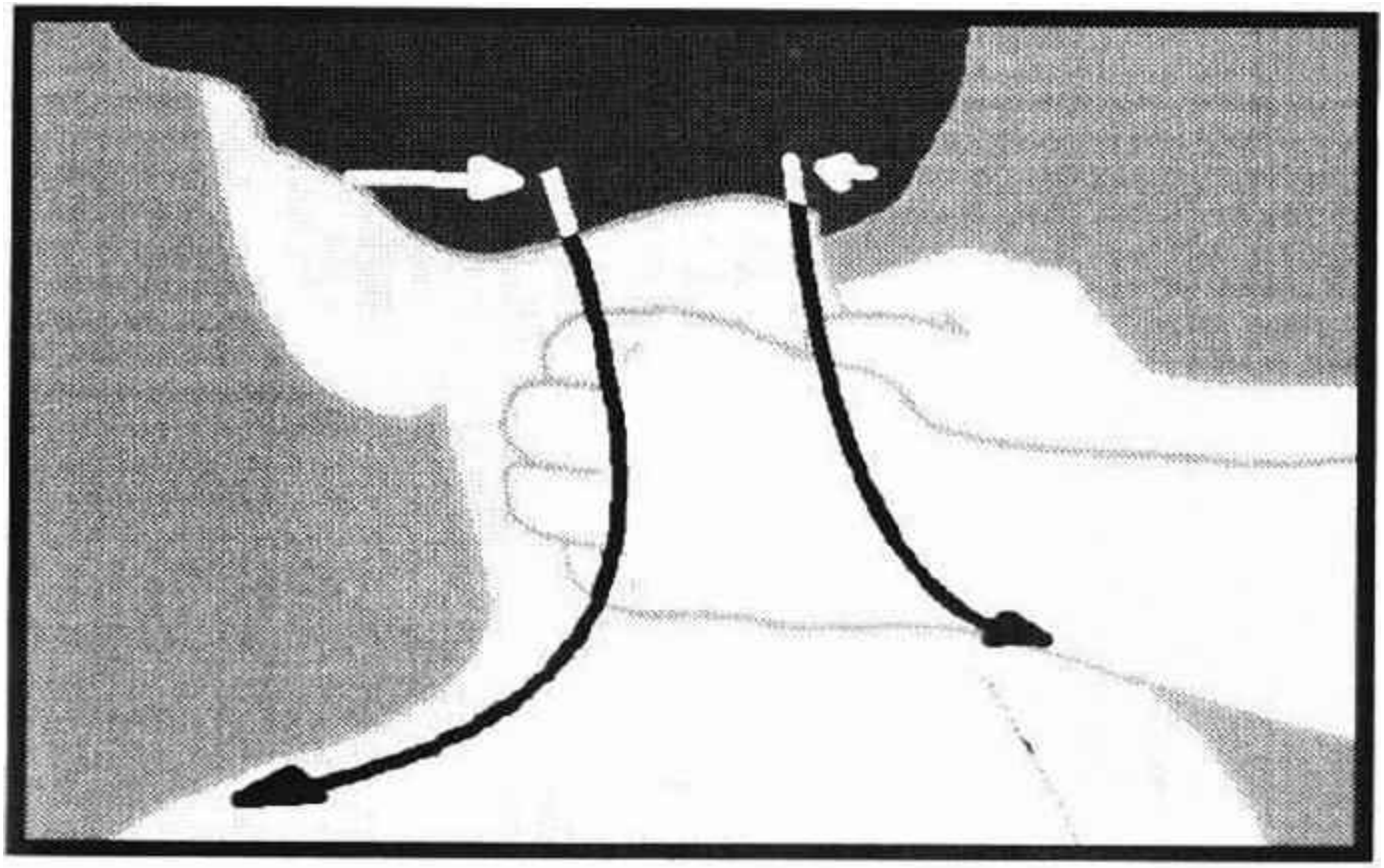

Rys. 290

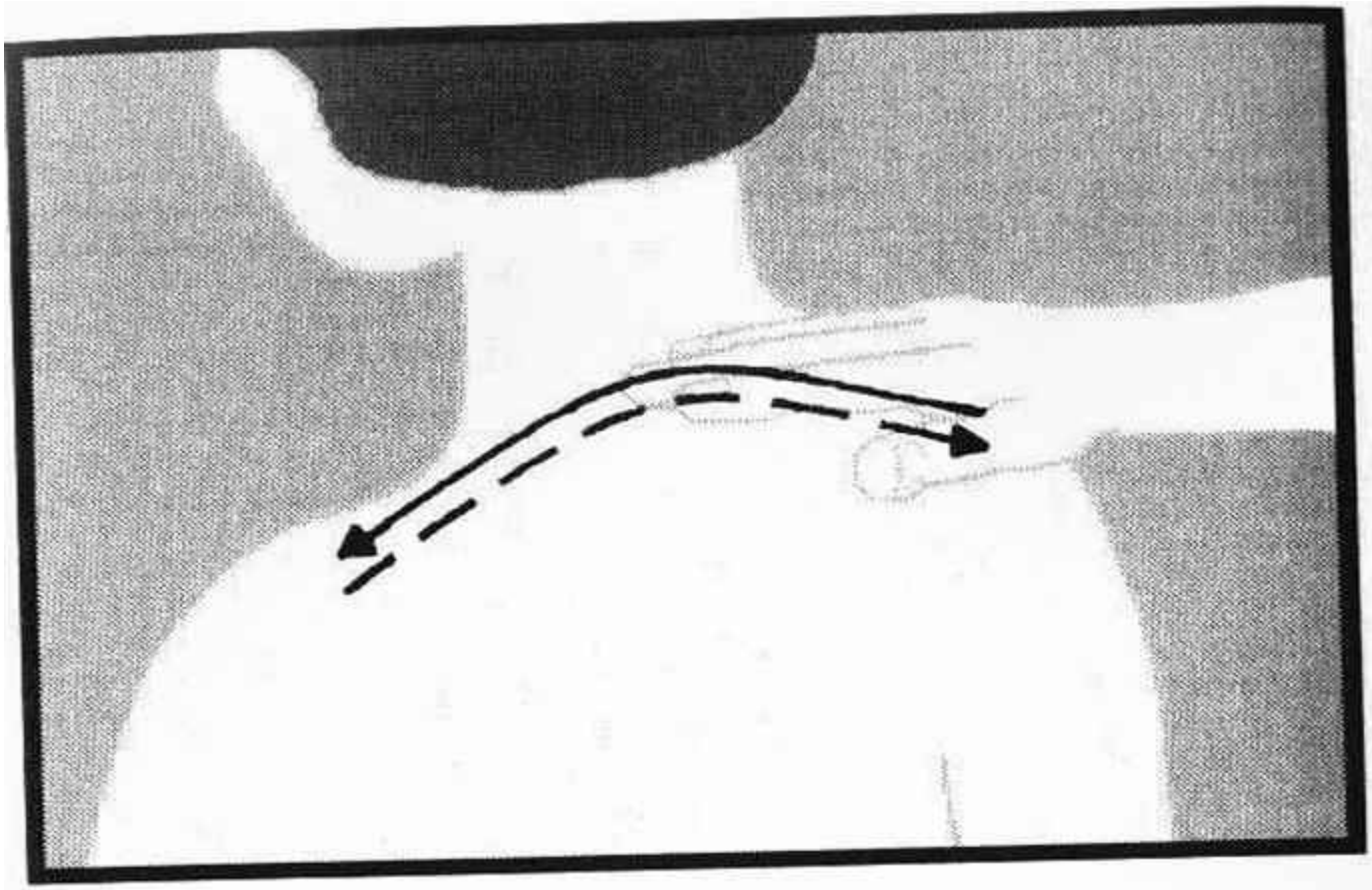

Rys. 291

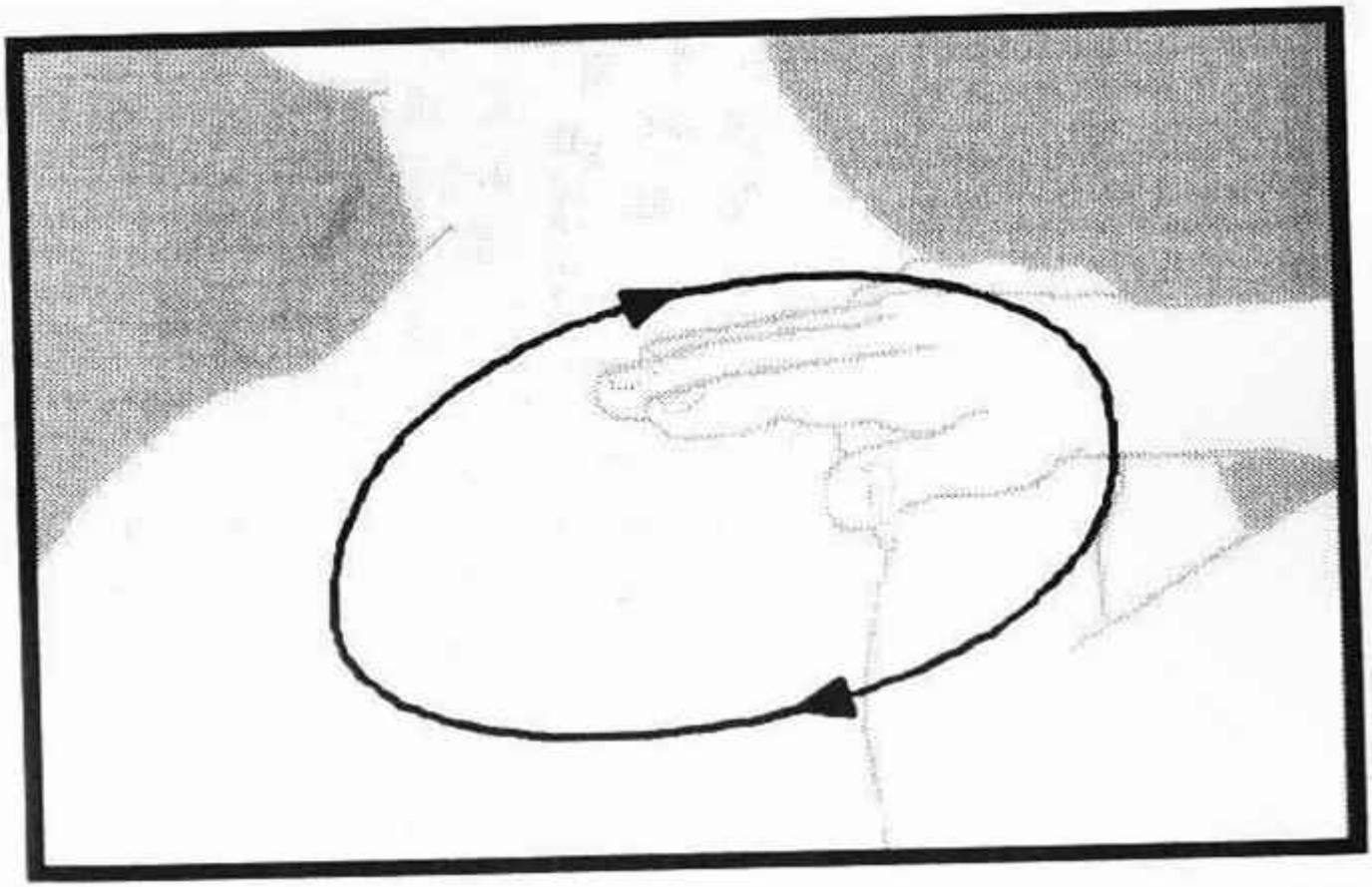

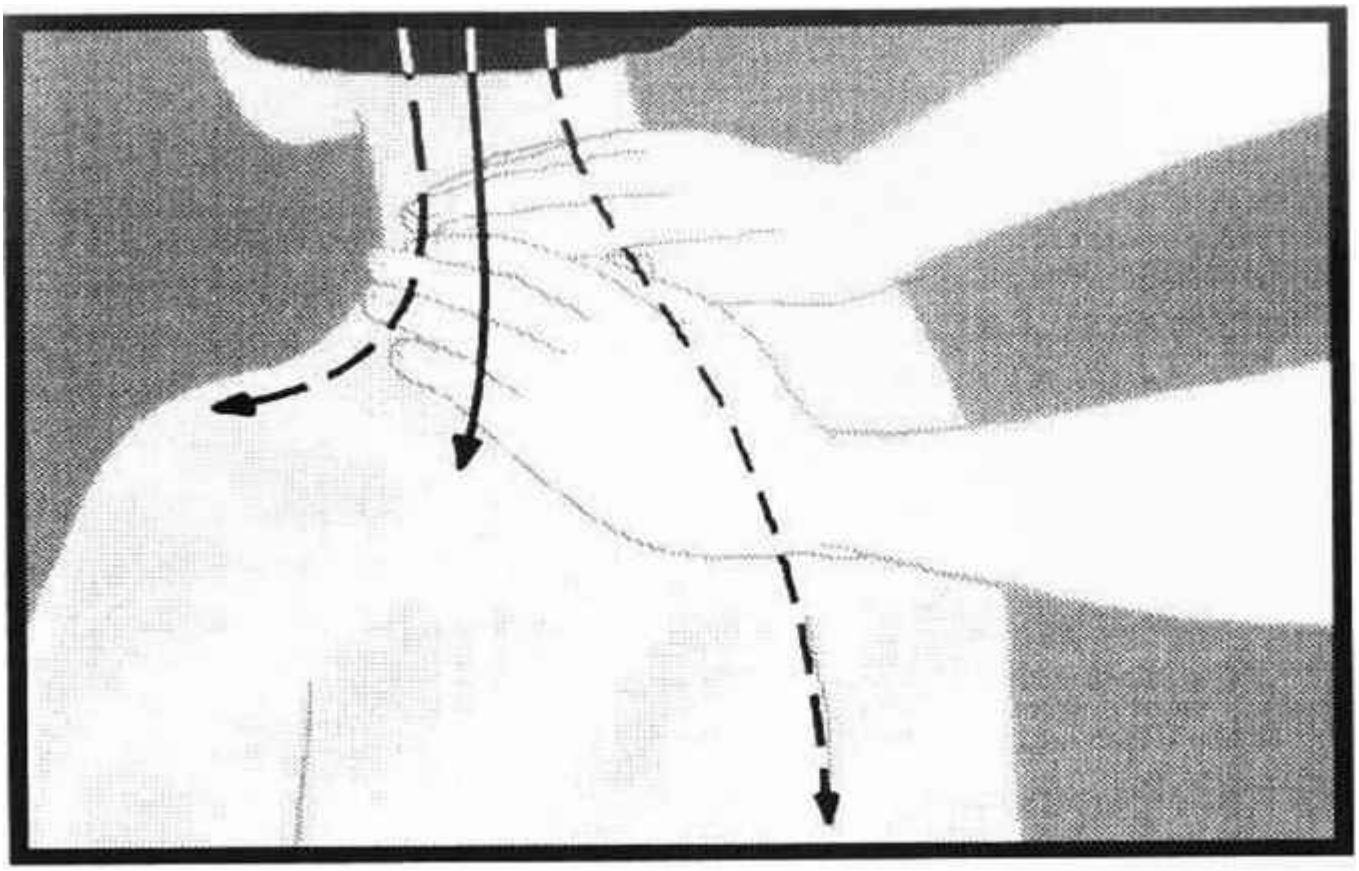

Rys. 293

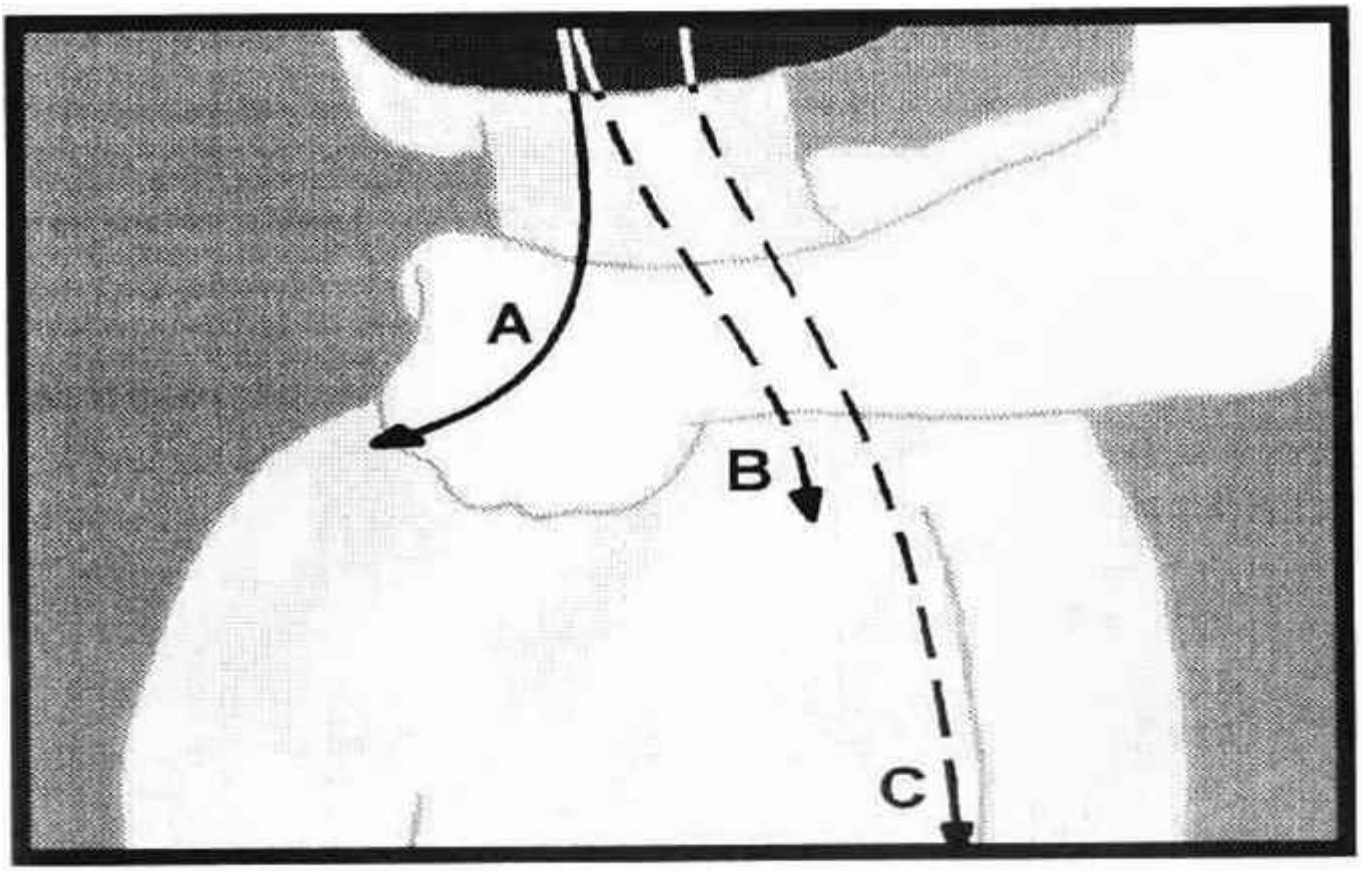

Rys. 294

8. Głaskanie paliczkowe (Rys. 294. 295)

Głaskanie to wykonujemy w czterech pasmach:

A. Od kresy karkowej dolnej lewej i prawej do wyrostków barkowych (Rys. 294).

B. Od kresy karkowej dolnej lewej i prawej do przyśrodkowych kątów łopatek (Rys 294)

C. Od otworu potylicznego, po bokach kręgosłupa do 12. kręgu piersiowego (Rys. 294)

D. Od 12. kręgu piersiowego w gorę do otworu potylicznego, dalej zawracamy i schodzimy po wałach mięśni czworobocznych do wyrostkow barkowych (Rys 295).

Rozcierania

1. Rozcieranie po wyrostkach kolczystych (Rys 296)

Rozpoczynając od otworu potylicznego, rozcieramy naprzemiennie kciukami do siódmego kręgu szyjnego. Zahaczamy palcami (od drugiego do piątego) o wały mięśni czworobocznych, zaś kciukami rozcieramy dalej po wyrostkach kolczystych, dochodząc jak najniżej, tzn. do szóstego, siódmego kręgu piersiowego.

2. Rozcieranie ośmioma palcami (Rys 297)

Dwoma rękami naprzemiennie rozcieramy w pięciu pasmach:

A. Od wyrostków sutkowatych do wyrostków barkowych.

B. Od miejsc pomiędzy wyrostkami sutkowatymi a otworem potylicznym po obu stronach do przyśrodkowych kątów łopatek

C. Od otworu potylicznego, po bokach kręgosłupa do wysokości 12. kręgu piersiowego

D. Od wysokosci 12 kręgu piersiowego, przez przyśrodkowe kąty łopatek do wyrostków barkowych.

E. Od 12 kręgu piersiowego, przez boczne brzegi łopatek do wyrostków barkowych

3. Rozcieranie pomiędzy bocznymi kątami łopatek
Na zmianę: razjedną, raz drugą ręką opracowujemy, podobnie jak przy głaskaniu, tkanki pomiędzy bocznym kątem prawej i bocznym kątem lewej łopatki Rozcierając, posuwamy się powyżej siódmego kręgu szyjnego

4. Rozcieranie całymi dłońmi
Pracując lewą ręką po lewej stronie, a prawą po prawej rozcieramy, wykonując ruchy naprzemienne w trzech pasmach

A. Od otworu potylicznego do wyrostków barkowych.

B. Od otworu potylicznego, po bokach kręgosłupa do wysokości 12 kręgu piersiowego

C. Od 12 kręgu piersiowego w gorę i przez łopatki do wyrostków barkowych.

5. Rozcieranie kłębami
W sposób opisany wyżej i w tych samych pasmach wykonujemy rozcieranie nasadami dłoni

6. Rozcieranie „grzebyczkowe" (Rys 298)
W ułożeniu jak na rysunku rozcieramy naprzemiennie słabiej - od kresy karkowej prawej i lewej do wysokości siodmego kręgu szyjnego i nieco mocniej - po wałach mięśni czworobocznych do wyrostków barkowych.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys 299)
Rękami ułożonymi obok siebie naprzemiennie wykonujemy ugniatania w pięciu pasmach

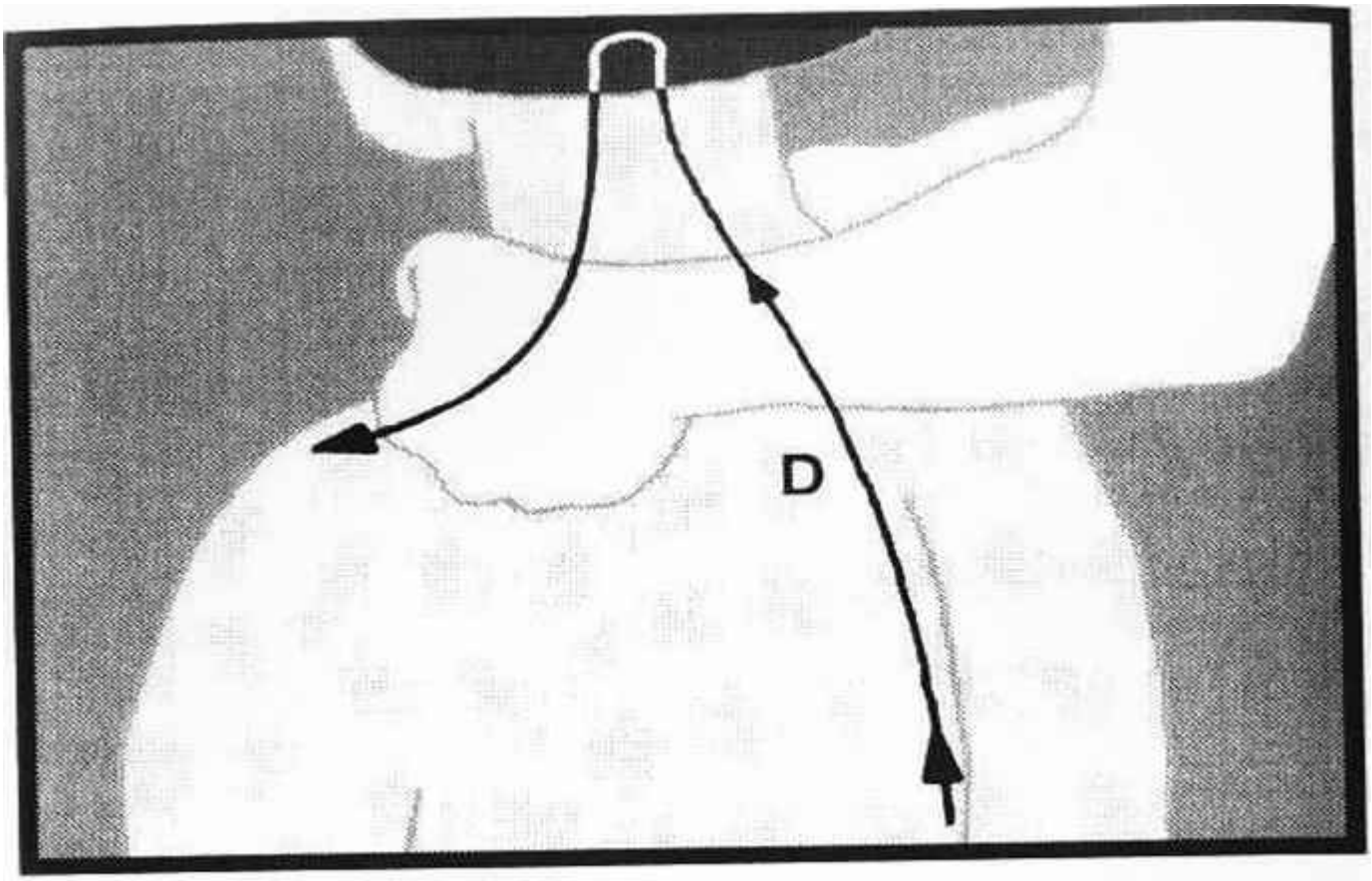

Rys. 295

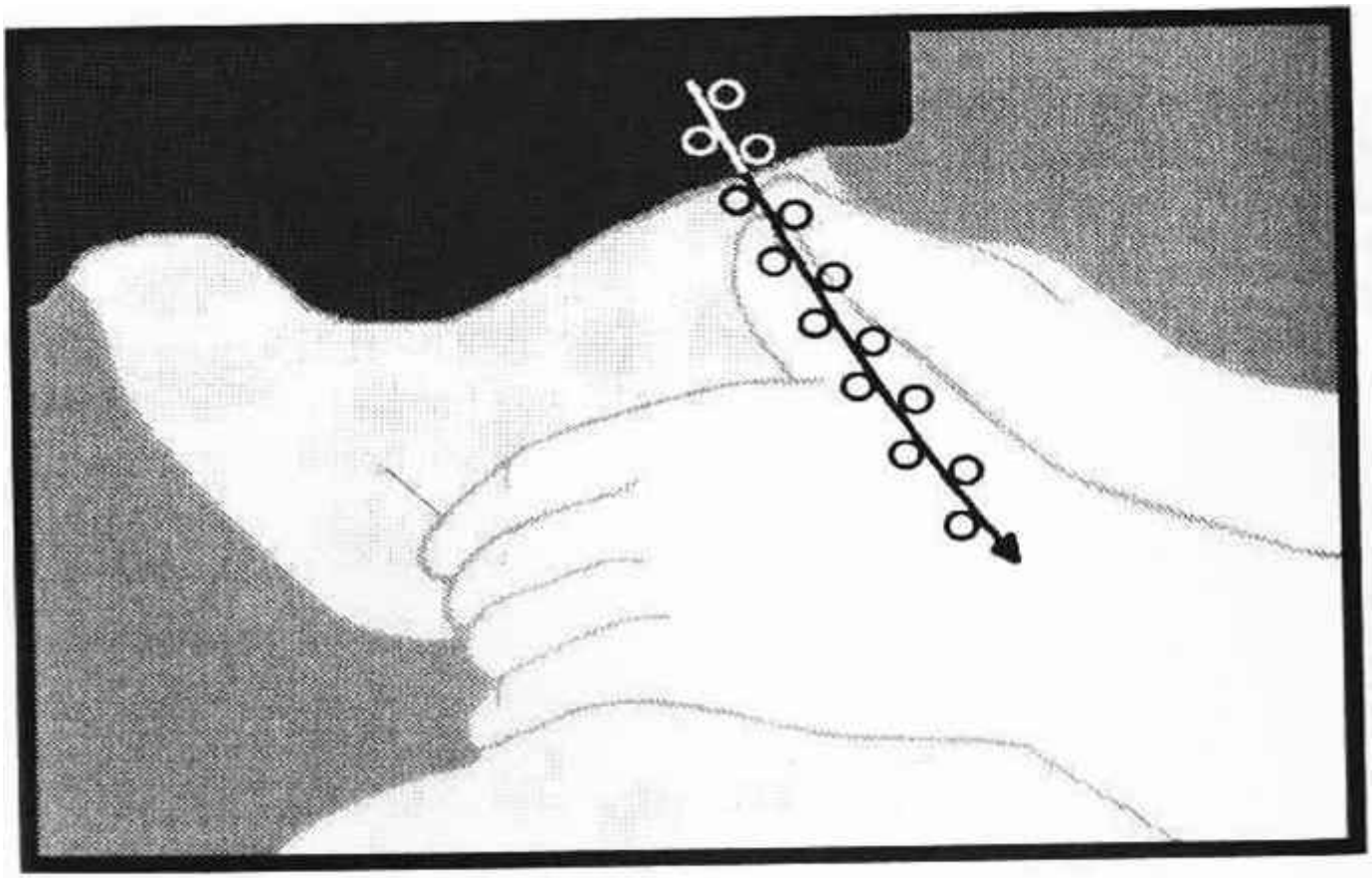

Rys. 296

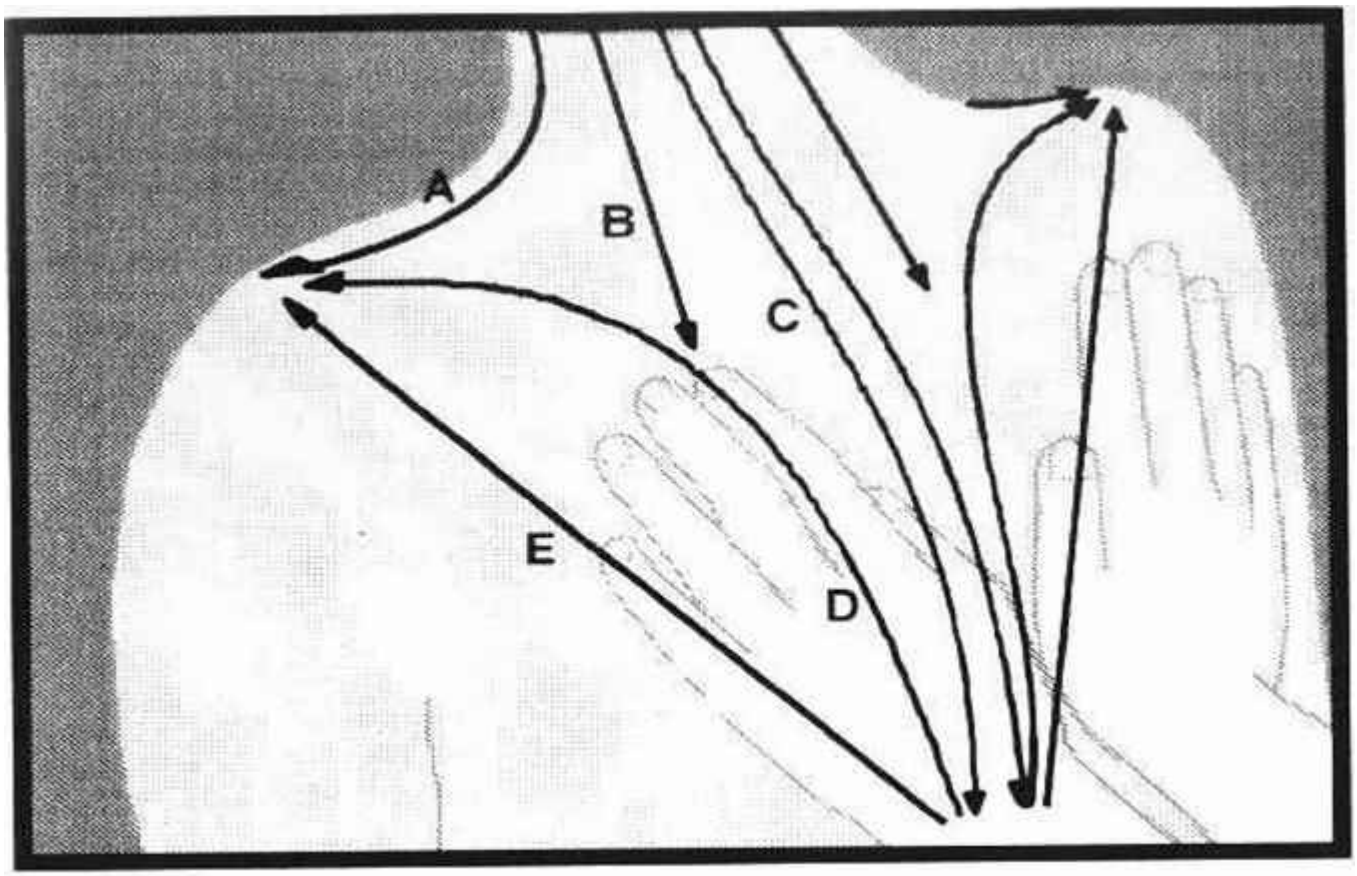

Rys. 297

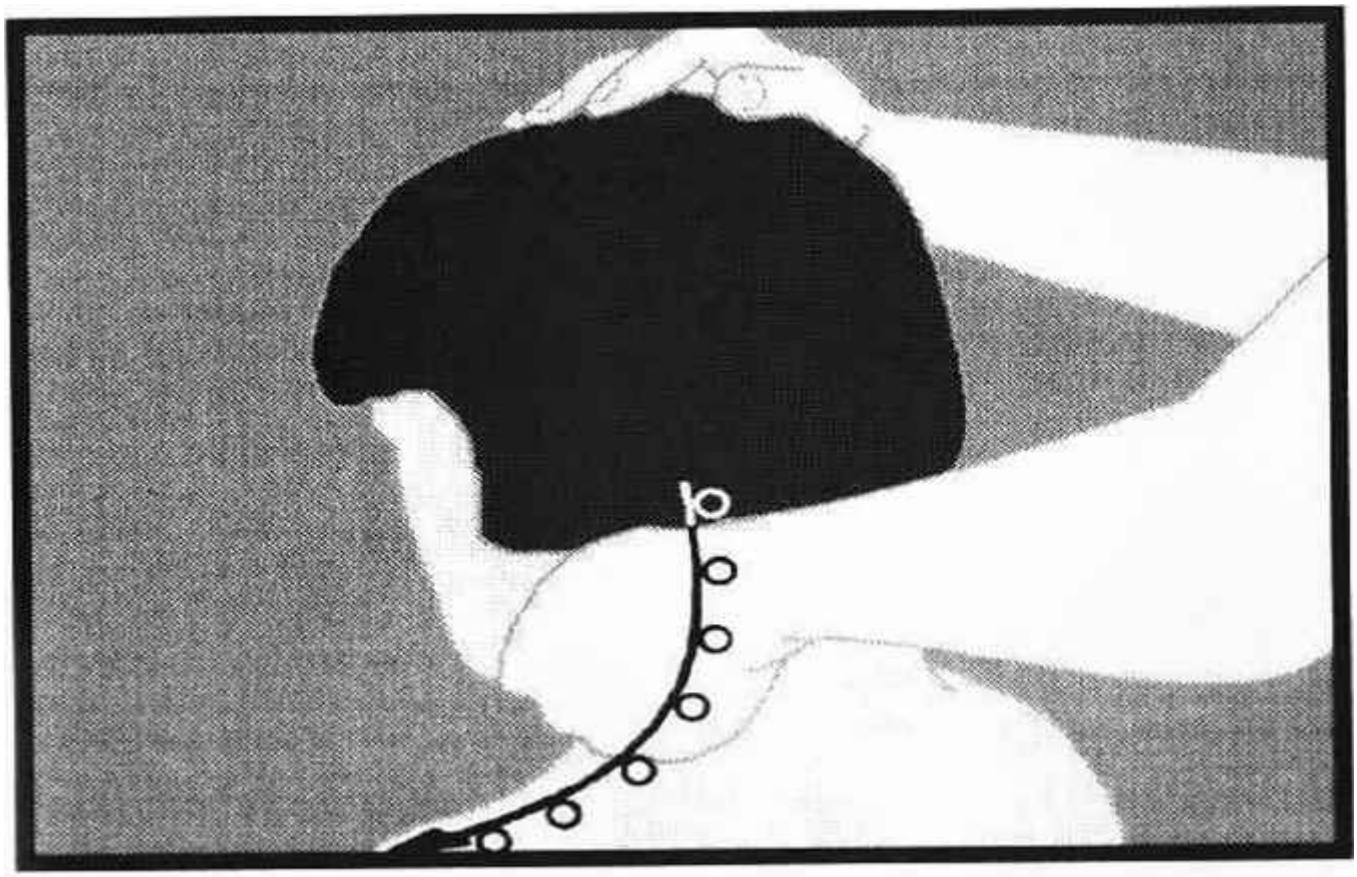

Rys. 298

A. Od wyrostka sutkowatego, wzdłuż szyi, po wale mięśnia czworobocznego do wyrostka barkowego.

B. Od kresy karkowej dolnej do przyśrodkowego kąta łopatki.

C. Od otworu potylicznego po kręgosłupie (kręgosłup znajduje się pomiędzy kciukami a pozostałymi palcami) do wysokości 12. kręgu piersiowego

Pasmo **D** i **E** wykonujemy identycznie jak **A** i **B,** tylko po przeciwnej stronie Pasmo F jest takie samo jak pasmo **C.** Pokrywaiąc się z nim, mimo dwukrotnego opracowania stanowi jedno pasmo

2. Ugniatanie podłużne (Rys. 300)

Lewą ręką po lewej i prawą po prawej stronie naprzemiennie ugniatamy w trzech pasmach identycznych jak przy rozcieraniu całymi dłońmi

3. Ugniatame ze skręceniem (Rys. 301)

Ugniatanie to wykonujemy na wałach mięśnia czworobocznego Technika wykonania ugniatania ze skręceniem została omówiona wcześniej.

4. Mieszenie (Rys. 302)

Stosując opisaną już technikę mieszenia, opracowujemy wały mięśni czworobocznych. Posuwamy się od wyrostka barkowego do kresy karkowej

Uciski

5. Uciski całymi dłońmi

Obydwoma rękami jednocześnie (prawa ręka po prawej, lewa po lewej stronie) uciskamy w głąb tkanek Wykonując uciski posuwamy się od kresy karkowej do wyrostków barkowych.

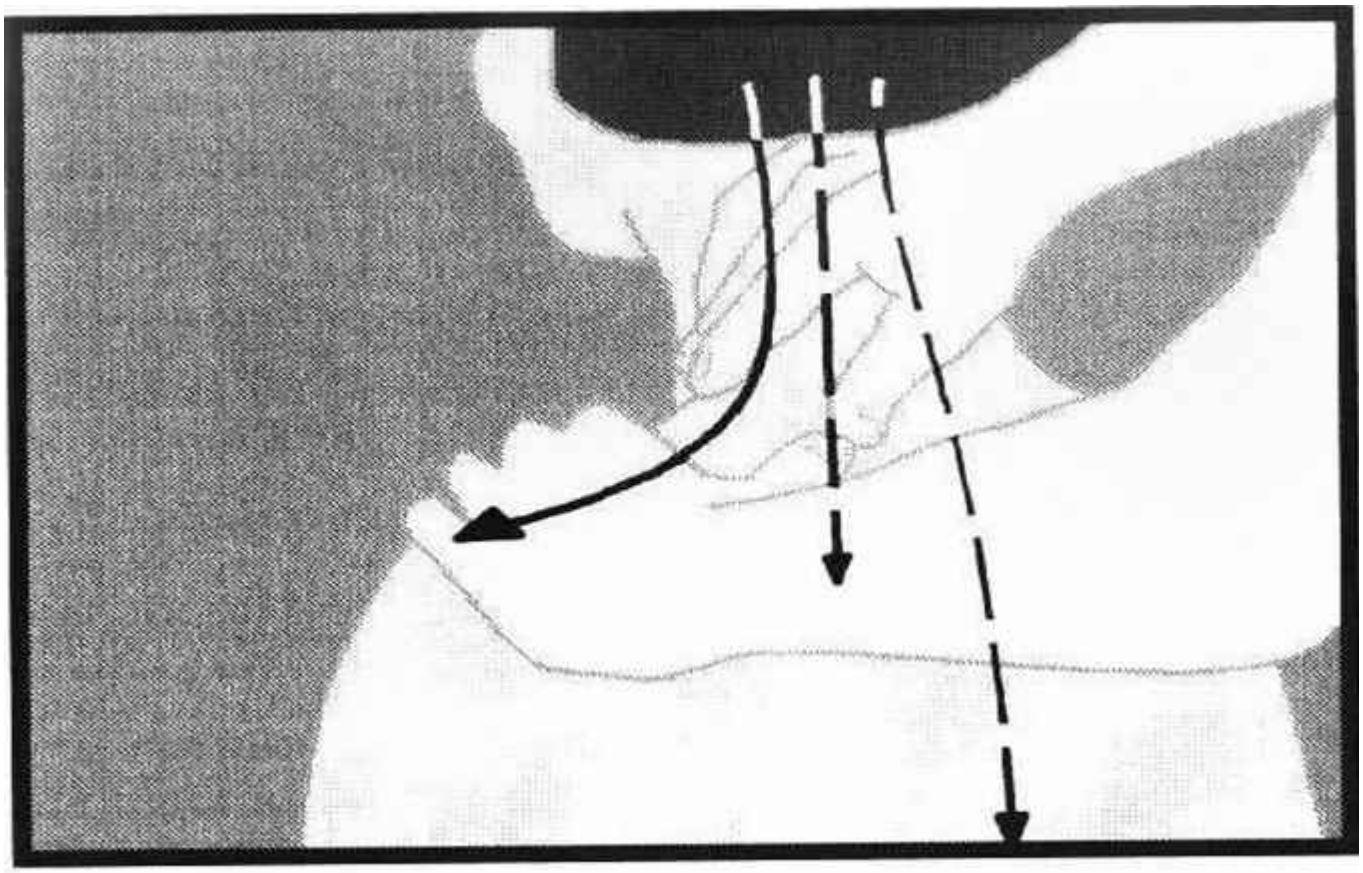

Rys. 299

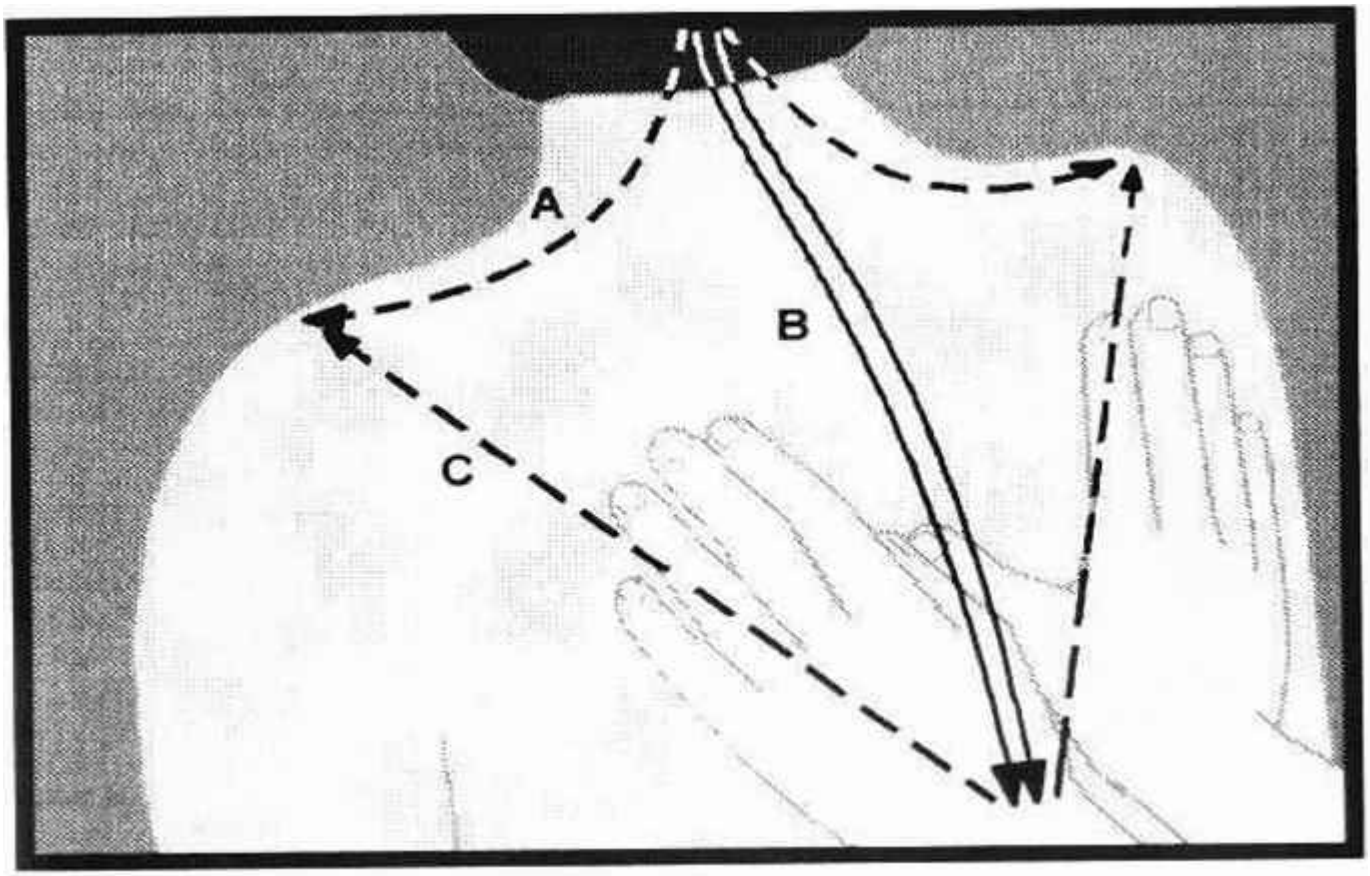

Rys. 300

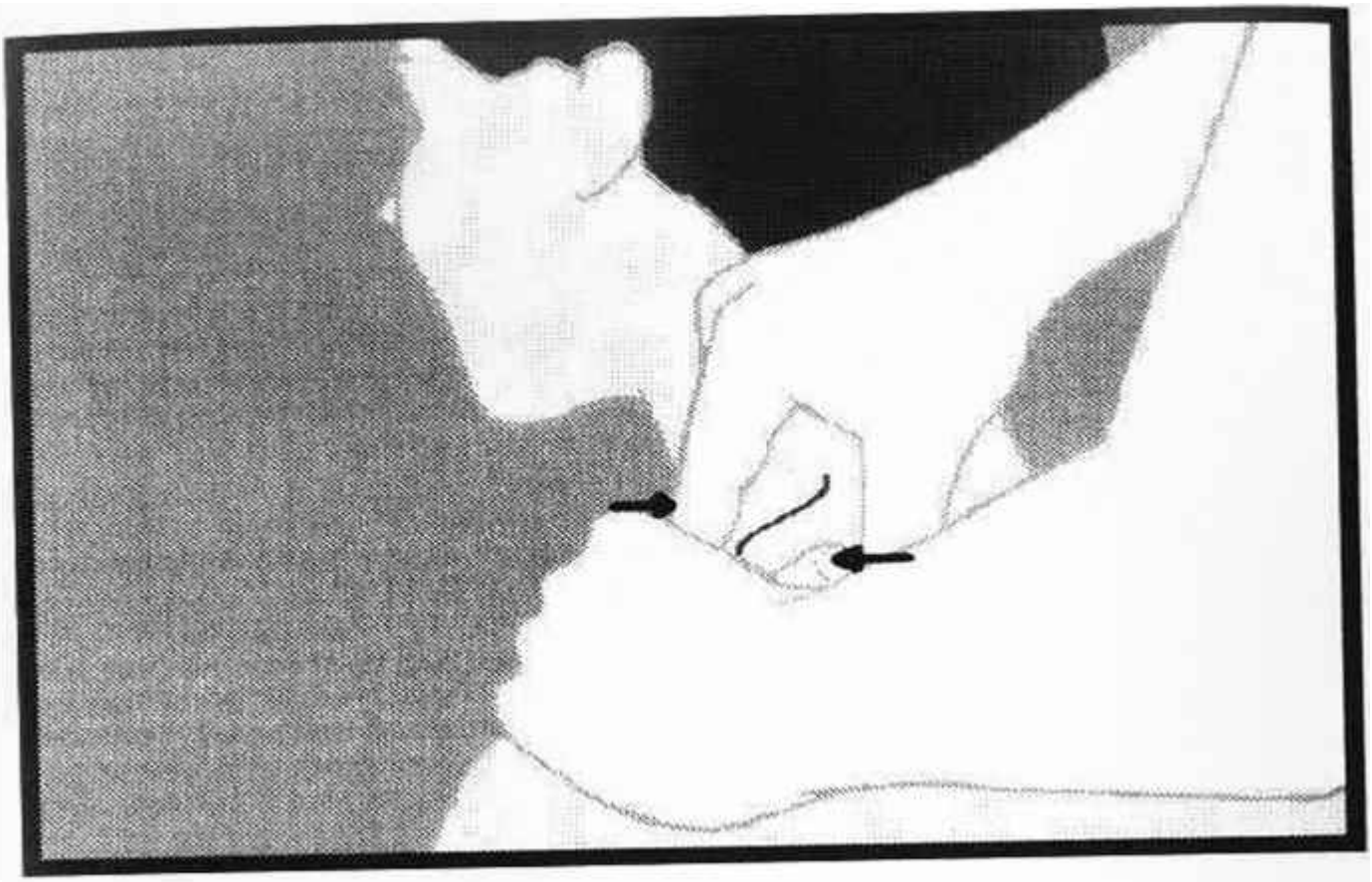

Rys. 301

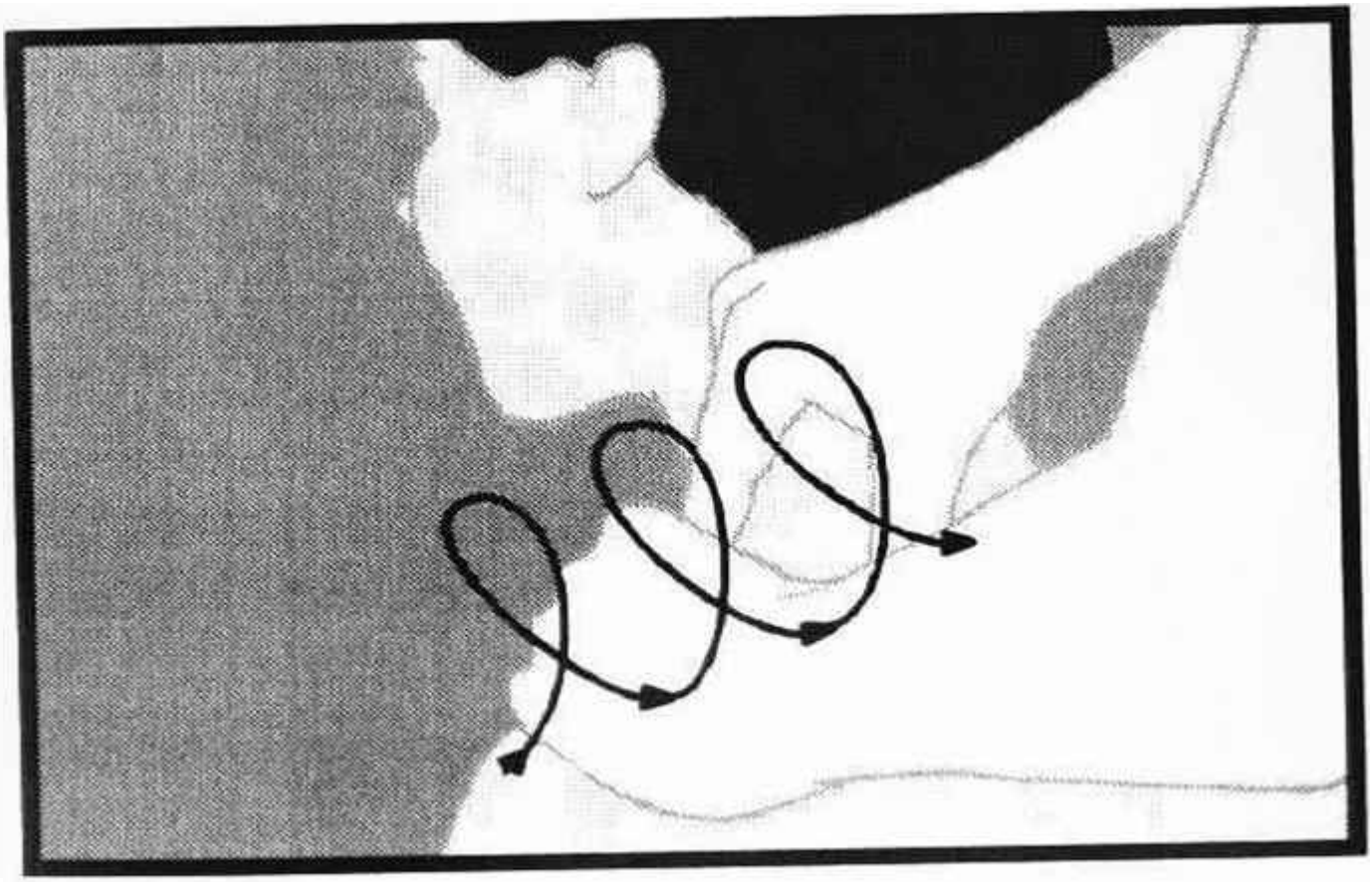

Rys. 302

6. Uciski kciukami

W zależności od potrzeb wykonujemy uciski jednoczesne działające rozluźniająco lub uciski naprzemienne działające pobudzająco. Uciski te wykonujemy w dwóch pasmach:

A. Pomiędzy wyrostkami kolczystymi kręgów od potylicy do wysokosci siódmego kręgu piersiowego

B. Od wyrostków sutkowatych, po bocznych powierzchniach szyi i dalej po wałach mięśni czworobocznych do wyrostków barkowych.

Oklepywania

1. Oklepywanie „łyżeczkowe"

Stosując technikę oklepywania „łyżeczkowego", opracowujemy część grzbietu powyżej 12. kręgu piersiowego oraz wały mięsni czworobocznych

2.. Oklepywanie „miotełkowe"

Stosując technikę oklepywania „miotełkowego", opracowujemy wały mięśni czworobocznych Należy pamiętać, że przy tym rodzaju oklepywania ręce masażysty muszą być ułożone poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych

3. Oklepywanie „karatowe"

Ten rodzaj oklepywania wykonujemy tylko i wyłącznie u osób z bardzo rozwiniętą muskulaturą Opracowujemy wały mięśni czworobocznych i, podobnie jak przy oklepywaniu poprzednim, pamiętamy o poprzecznym ułożeniu rąk w stosunku do przebiegu włókien mięśniowych

4. „Szczypanie"

Stosując technikę „szczypania", opracowujemy wały mięsni czworobocznych

Wibracja

Wibrację wykonujemy w pięciu pasmach;

A. Od wyrostka sutkowatego do wyrostka barkowego.

B. Od kresy karkowej dolnej do przysrodkowego kąta łopatki.

C. Od otworu potylicznego wzdłuz kręgosłupa do wysokości 12. kręgu piersiowego.

D. Od wyrostka sutkowatego do wyrostka barkowego (po stronie przeciwnej niż w paśmie **A**).

E. Od kresy karkowej do przyśrodkowego kąta łopatki (po stronie przeciwnej niz w paśmie **B**).

Roztrząsania

1. Roztrząsanie jedna ręką

Roztrząsanie to wykonujemy w trzech pasmach:

A. Po wale prawego mięśnia czworobocznego

B. Od otworu potylicznego wzdłuż kręgosłupa do wysokości 12. kręgu piersiowego.

C. Po wale lewego mięśnia czworobocznego.

KARK

Głaskania

1. Głaskanie dziesiecioma palcami (Rys 303)

Kciuki ułożone są na otworze poty licznym, zaś pozostałe palce na bocznych powierzchniach szyi (palce wskazujące na kresach karkowych). Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskanie do

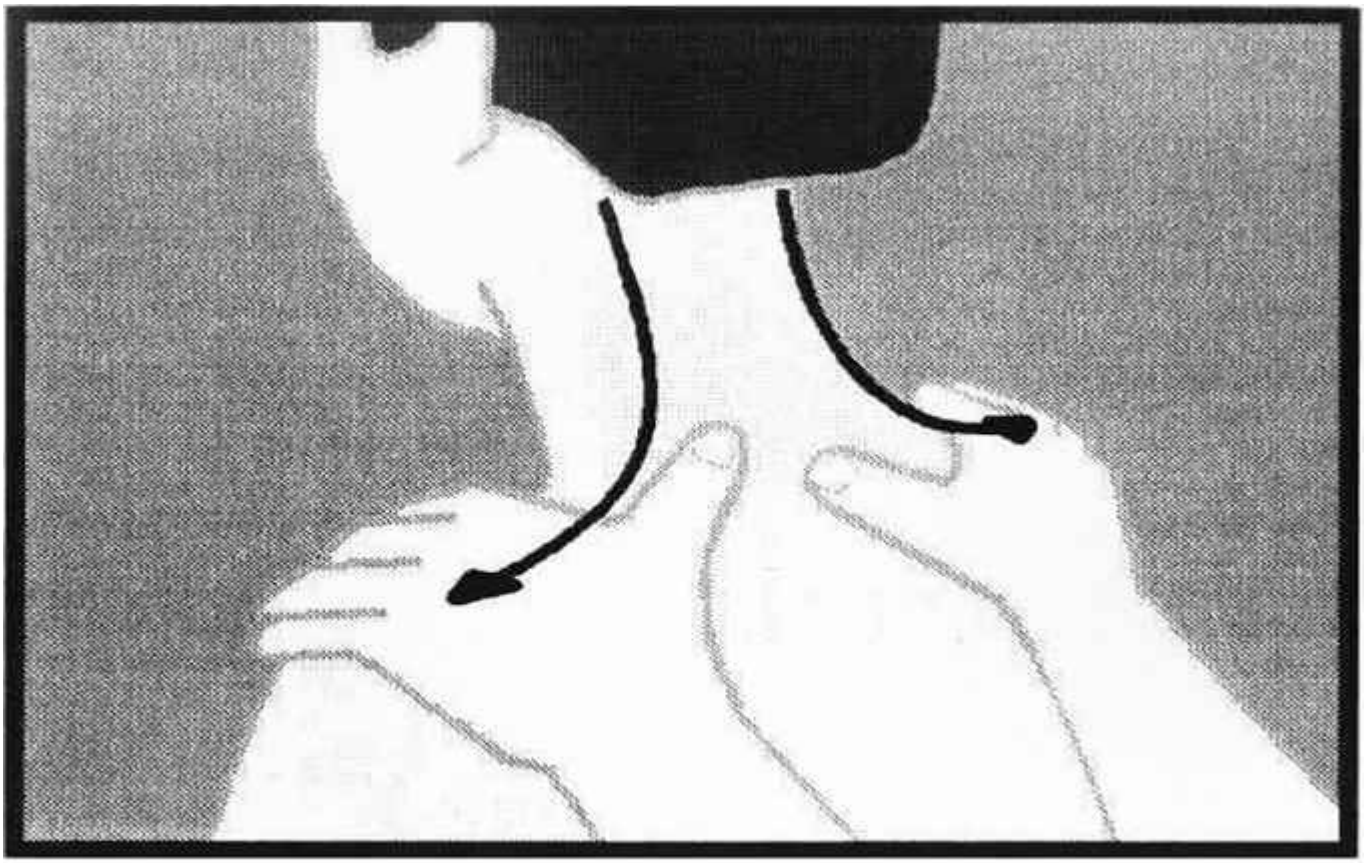

Rys. 303

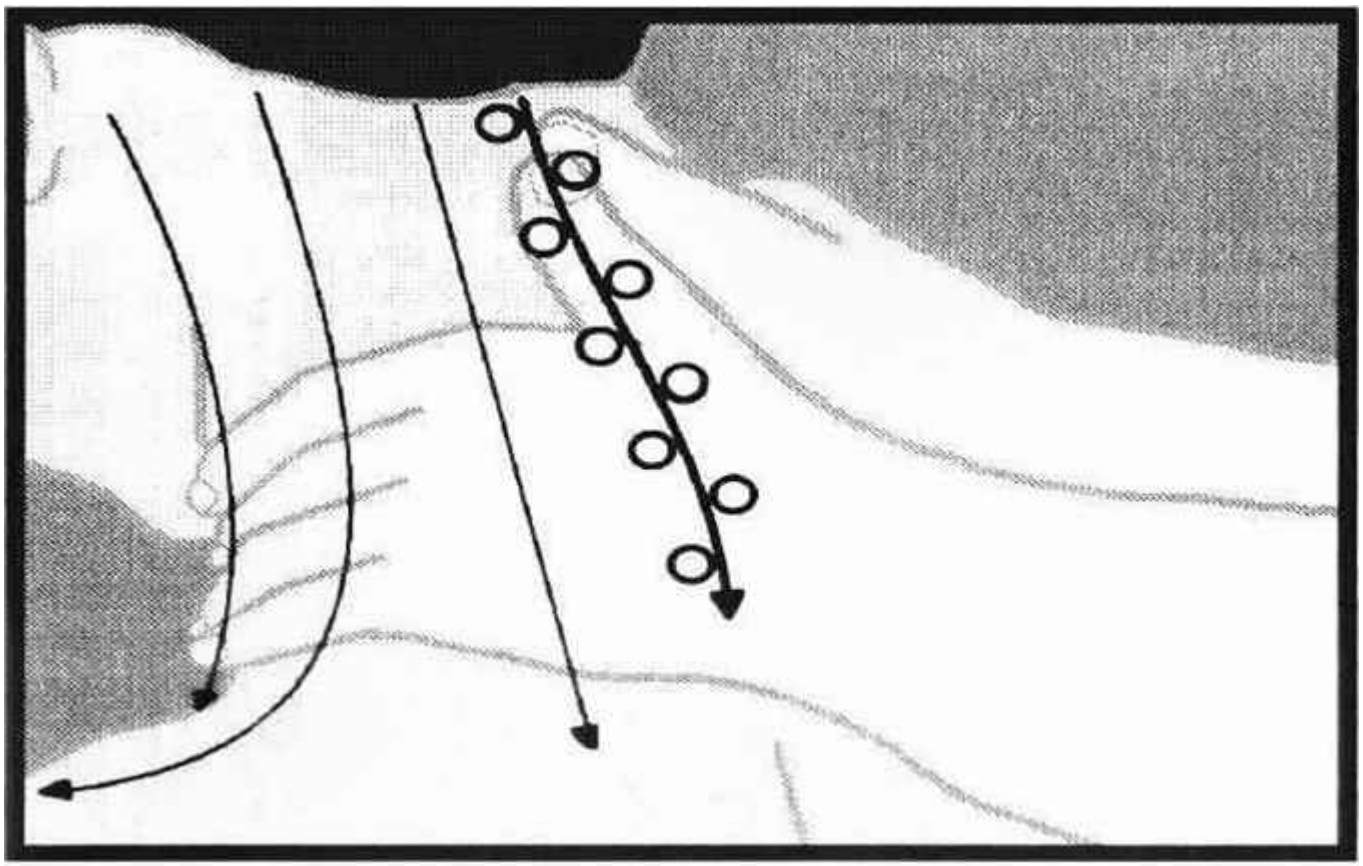

Rys. 304

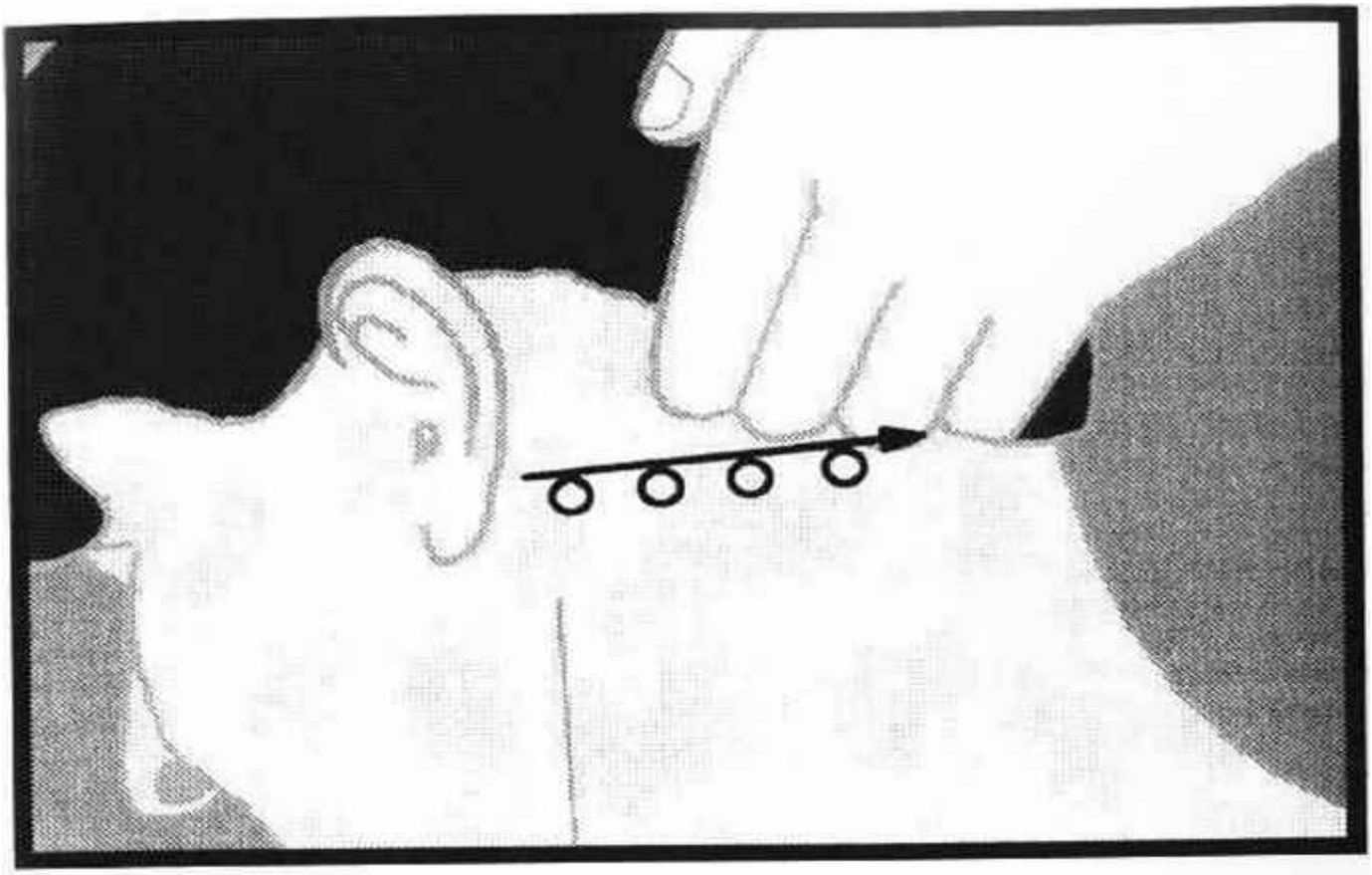

Rys. 305

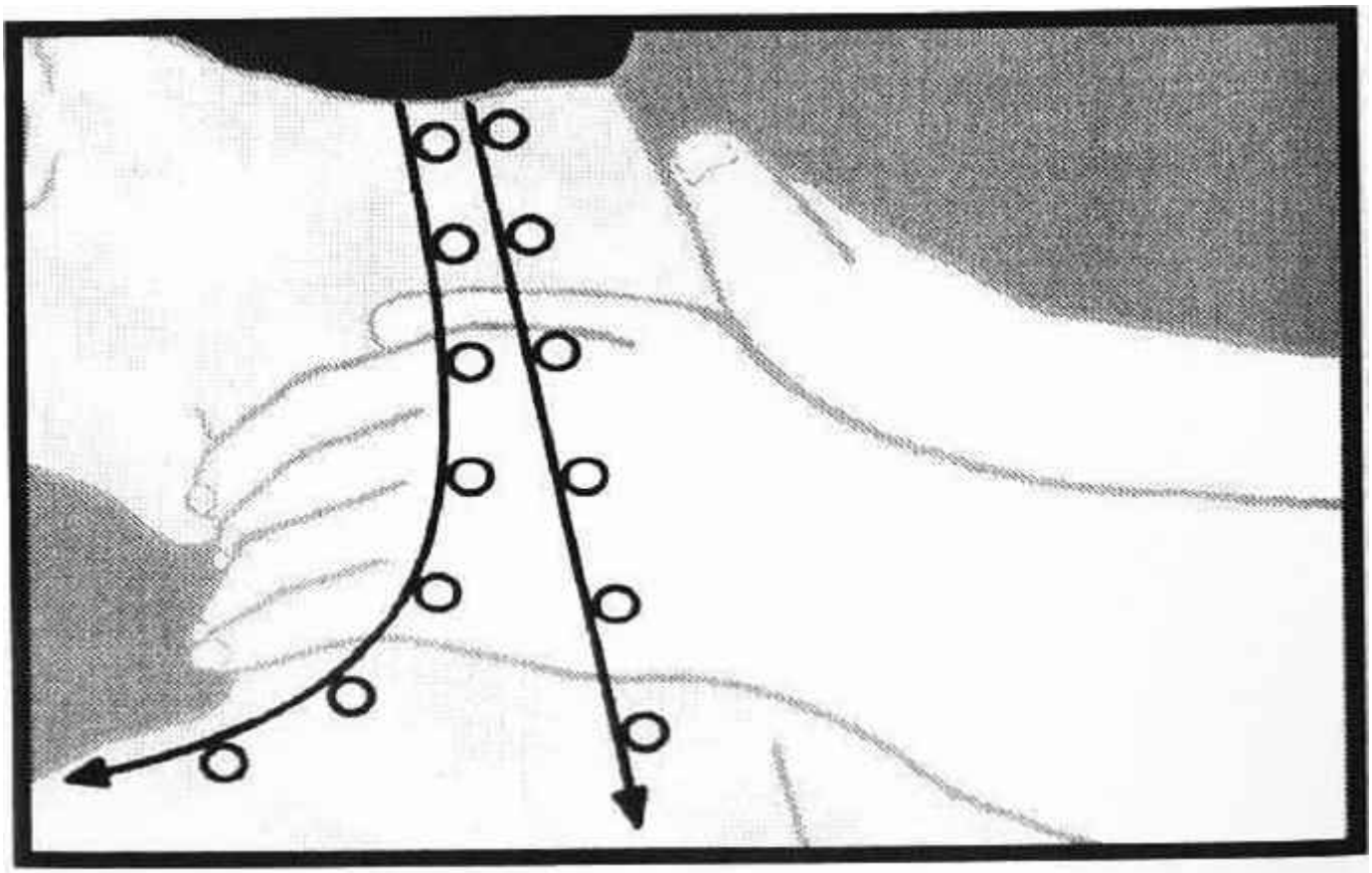

Rys. 306

wyrostków barkowych.

2. Głaskanie poprzecznę

Głaskanie to wykonujemy podobnie jak przy głaskaniu poprzecznym mięśni czworobocznych i również w pięciu pasmach

3. Głaskanie „daszkowe"

Dwoma rękami równocześnie, rozpoczynając od wyrostków barkowych, głaszczemy w kierunku siódmego kręgu szyjnego Po zejściu się razem ręce masażysty utworzą daszek nad wyrostkiem kolczystym tego kręgu

4. Głaskanie kciukami dookoła wyrostków kolczystych

Podobniejak przy opracowaniu grzbietu i kręgosłupa wykonujemy głaskanie kciukami wokół wyrostków kolczystych kręgów szyjnych, rozpoczynając od drugiego kręgu szyjnego, a kończąc na siódmym kręgu szyjnym

5. Głaskanie „paliczkowe"

Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palców obu rąk wykonujemy głaskanie w dwóch pasmach

A. Od kres karkowych po bocznych powierzchniach szyi, po wałach mięśni czworobocznych do wyrostków barkowych

B. Od otworu potylicznego wzdłuz kręgosłupa i do przyśrodkowych brzegów łopatek

Rozcierania

1. Rozcieranie kciukami (Rys. 304)

Kciukami, pracującymi obok siebie naprzemiennie, rozcieramy w siedmiu pasmach:

A. Od wyrostka siatkowatego, po mięśniu M-O-S do obojczyka po stronie lewej

B. Od kresy karkowej lewej, pomiędzy mięśniem M-O-S a mięśniem czworobocznym do barku

C. Od lewej krawędzi otworu potylicznego po mięśniu czworobocznym do przysrodkowego kąta łopatki

D. Od otworu potylicznego wzdłuż kręgosłupa (jeden kciuk po stronie lewej, a drugi po stronie prawej kręgosłupa) do drugiego kręgu piersiowego

E. Od prawej krawędzi otworu potylicznego po mięśniu czworobocznym do przyśrodkowego kąta łopatki.

F. Od kresy karkowej prawej, pomiędzy mięśniem M-O-S a mięśniem czworobocznym, do barku.

G. Od prawego wyrostka sutkowatego po mięśniu M-O-S do obojczyka

2. Rozcieranie ośmioma palcami

Ręce masażysty pracują naprzemiennie: lewa ręka po stronie lewej, prawa po stronie prawej. Rozcieranie wykonujemy w pasmach opisanych w poprzednim rozcieraniu, z tym że pasma symetryczne opracowywane są w tym samym czasie (np. pasmo **A** i pasmo **G**).

3. Rozcieranie wokół siódmego kręgu szyjnego

Rozcieranie to wykonujemy nasadą dłoni wokół siodmego kręgu szyjnego

4. Rozcieranle kciukami wokół wyrostków kolczystych

Rozcieranie to wykonujemy podobnie jak rozcieranie wyrostków kolczystych przy opracowywaniu grzbietu i kręgosłupa. Rozcierając posuwamy się od potylicy do siódmego kręgu szyjnego.

5. Rozcieranie kresy karkowej dolnej (Rys. 305)
W ułożeniu jak na rysunku opracowujemy kresę karkową dolną po stronie lewej i prawej, posuwając się od wyrostka sutkowatego do otworu potylicznego

6. Rozcieranie dziesięcioma palcami (Rys. 306)
Ręce, pracując naprzemiennie, opracowują kark w dwóch pasmach

A. Od otworu potylicznego i kres karkowych, po wałach mięśni czworobocznych do wyrostków barkowych

B. Od otworu potylicznego i kres karkowych, w dół wzdłuż kręgosłupa do przyśrodkowych kątów łopatek

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne
Ugniatanie to wykonujemy w pięciu pasmach w sposób identyczny jak przy opracowywaniu mięśni czworobocznych (Rys. 299).

2. Ugniatanie podłużne

Ugniatanie to wykonujemy w trzech pasmach (Rys. 300).

3. Mieszenie (Rys. 307)
Ujmując mięsnie karku (jak na rysunku) wykonujemy mieszenie, posuwając się od wysokości siódmego kręgu szyjnego do otworu potylicznego

Uciski

4. Uciski całymi dłońmi
Wykonujemy je identycznie jak ucisk ogólny przy opracowywaniu mięśni czworobocznych

5. Uciski kciukami
Wykonujemy je identycznie jak uciski przy opracowywaniu mięśni czworobocznych.

Oklepywanie

Oklepywanie wykonujemy uderzając rytmicznie opuszkami wszystkich palców po całej powierzchni karku Palce pracują niejednocześnie, co przypomina bardzo szybką grę na pianinie.

Wibracja

Wibrację wykonujemy identycznie jak przy opracowaniu mięśni czworobocznych.

Roztrząsanie

Roztrząsanie wykonujemy tak samo, jak przy opracowaniu mięśni czworobocznych.

MIĘŚNIE MOSTKOWO-OBOJCZYKOWO-SUTKOWE

Głaskania

1. Głaskanie czterema palcami (Rys 308)
Jedną ręką stabilizujemy głowę pacjenta, drugą wykonujemy głaskanie w dwóch pasmach:
- od wyrostka sutkowatego do mostka,
- od wyrostka sutkowatego do obojczyka.

2. Głaskanie osmiomapalcami

Jeśli nie jest konieczna stabilizacja głowy pacjenta, możemy wykonać głaskanie od razu po obu stronach jednocześnie Podobnie jak przy głaskaniu poprzednim, opracowujemy mięśnie M-O-S w dwóch pasmach:

- od wyrostka sutkowatego do mostka,
- od wyrostka sutkowatego do obojczyka.

3. Głaskanie „ręka za ręką" (Rys. 309)

Rękami, ułożonymi jak na rysunku, wykonujemy głaskania w dwóch pasmach po prawej i w dwóch po lewej stronie. Pasmo pierwsze obejmuje część mostkową i opracowujemy mięsień od wyrostka sutkowatego do mostka Pasmo drugie obejmuje część obojczykową i głaszczemy od wyrostka sutkowatego do obojczyka

4. Głaskanie „paliczkowe"

Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palców obu rąk wykonujemy głaskanie jednocześnie po prawej i lewej stronie Głaskanie wykonujemy w dwóch pasmach jak poprzednie chwyty.

Rozcierania

1. Rozcieranie czterema palcami

Jedną ręką stabilizujemy głowę pacjenta, czterema palcami drugiej ręki wykonujemy rozcieranie po mięśniu M-O-S w dwóch pasmach:

- od wyrostka sutkowatego do mostka.
- od wyrostka sutkowatego do obojczyka

2. Rozcieranie ośmioma palcami

Ręce masażysty pracują naprzemiennie jedna ręka po lewej,

L

druga po prawej stronie Rozcierając, opracowujemy mięśnie M-O-S w dwóch pasmach

- od wyrostka sutkowatego do mostka,
- od wyrostka sutkowatego do obojczyka

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 310}

Rękami ułożonymi obok siebie wykonujemy ugniatania naprzemiennie, w dwóch pasmach po lewej i w dwóch po prawej stronie szyi Pasma te są identyczne jak przy pierwszym rozcieraniu.

2. Ugniatanie podłużne

Ręce pracują naprzemiennie Lewa ręka ugniata lewy mięsień, a prawa prawy mięsień M-O-S. Ugniatanie to wykonujemy w dwóch pasmach:

- od wyrostka sutkowatego do mostka,
- od wyrostka sutkowatego do obojczyka.

Uciski

Uciski wykonujemy jednocześnie czterema palcami każdej ręki Prawa ręka uciska prawy mięsień, zaś ręka lewa - lewy.

Oklepywanie

Oklepywanie wykonujemy uderzając rytmicznie opuszkami wszystkich palców po całej powierzchni mięsni M-O-S Palce pracują niejednocześnie, co przypomina bardzo szybką grę na pianinie

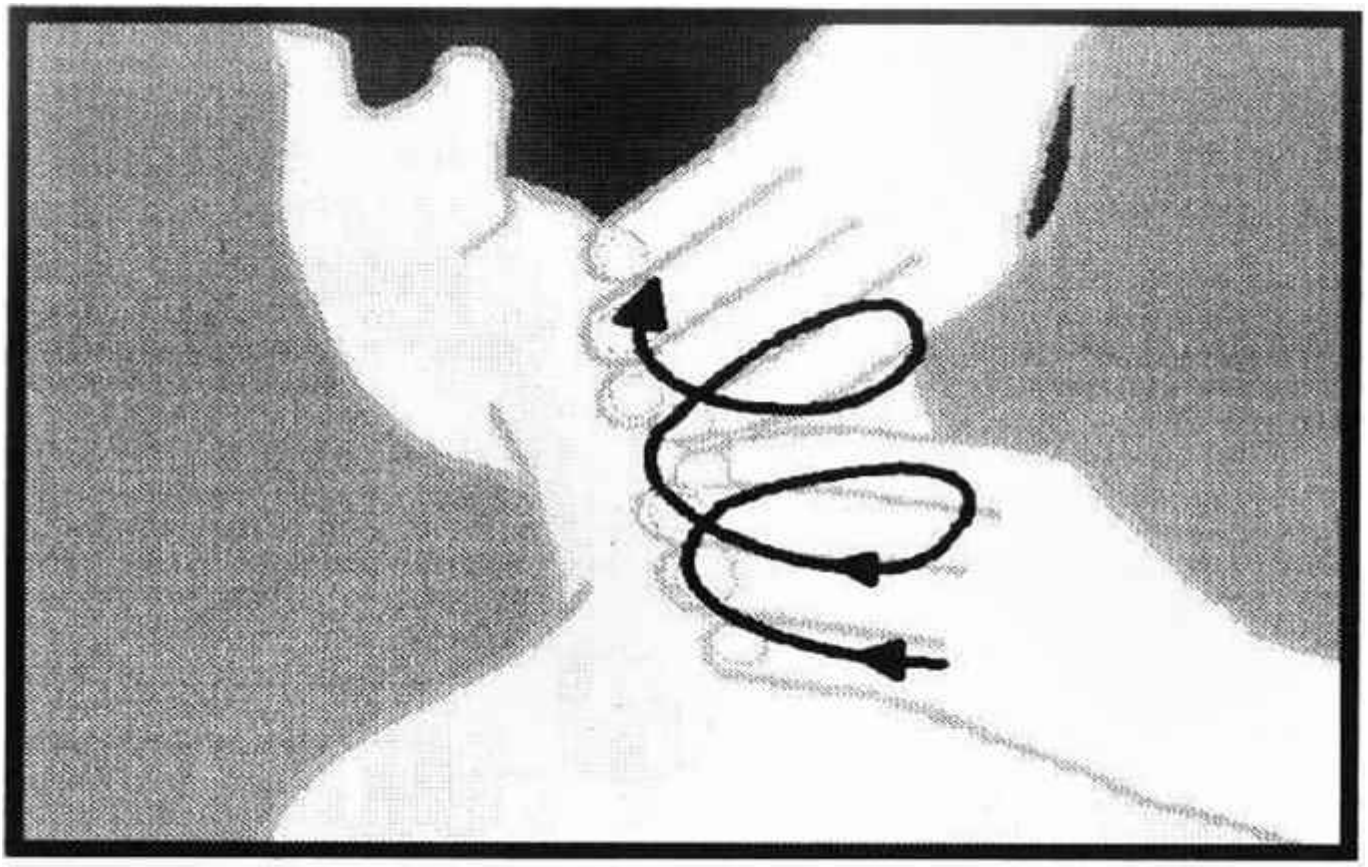

Rys. 307

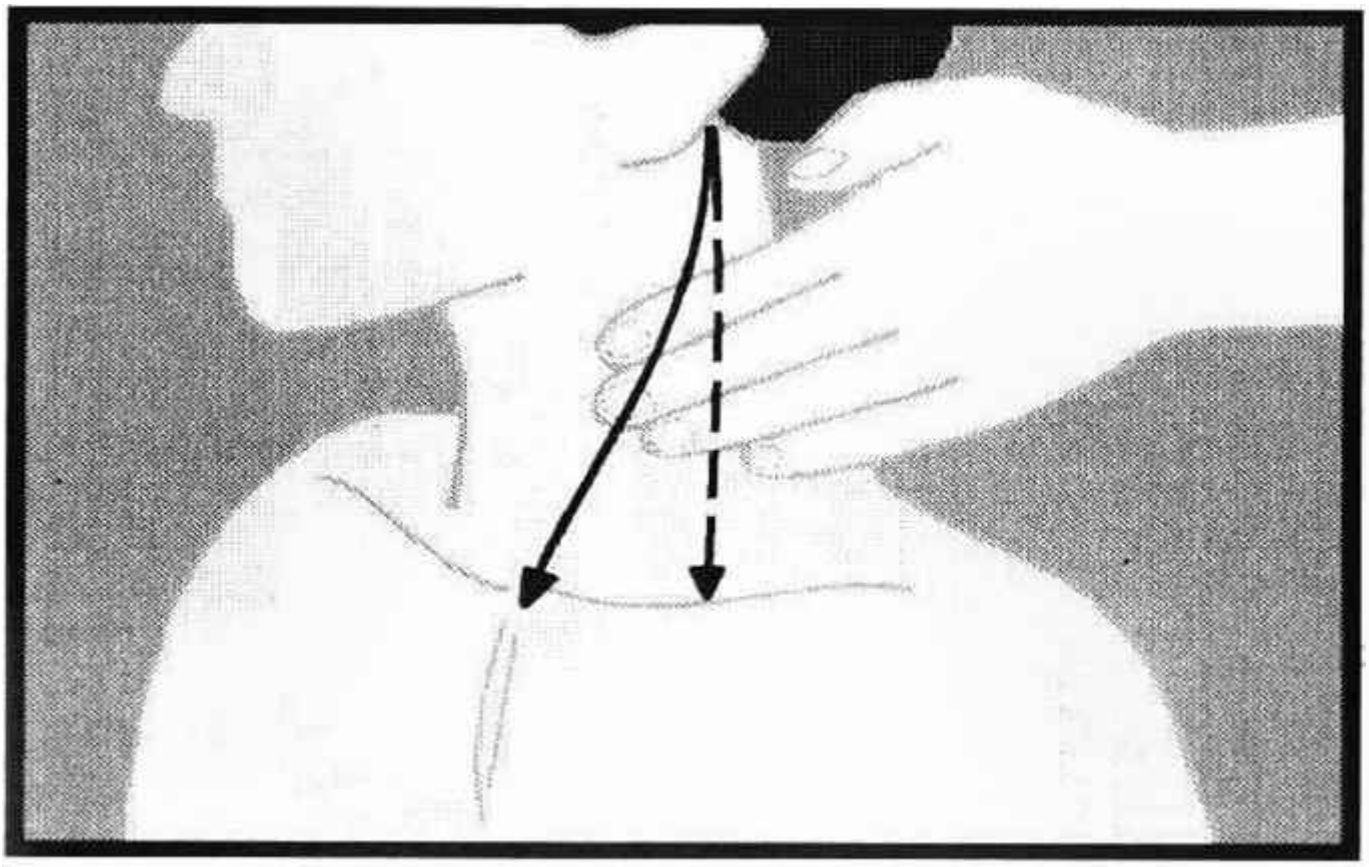

Rys. 308

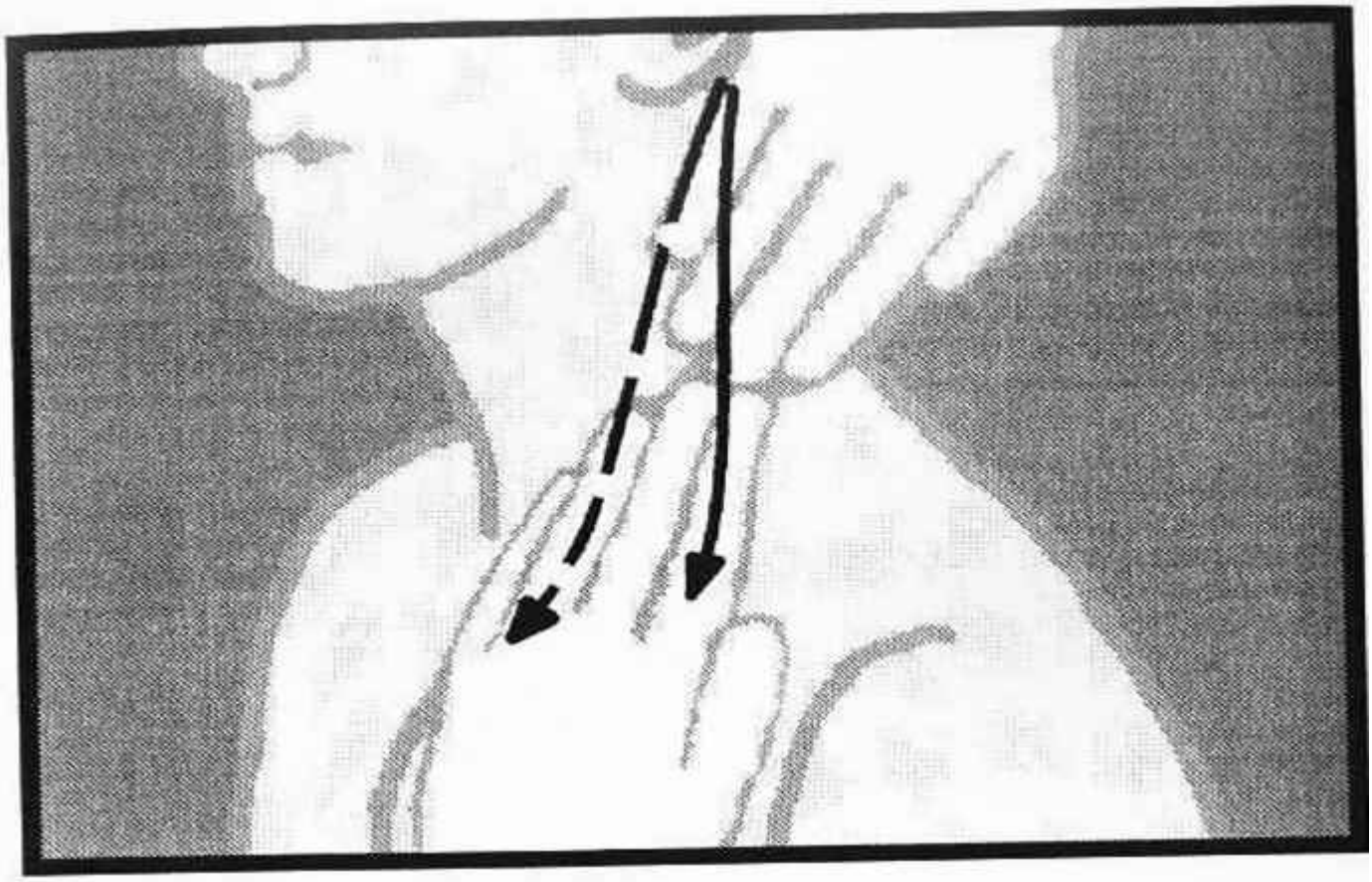

Rys. 309

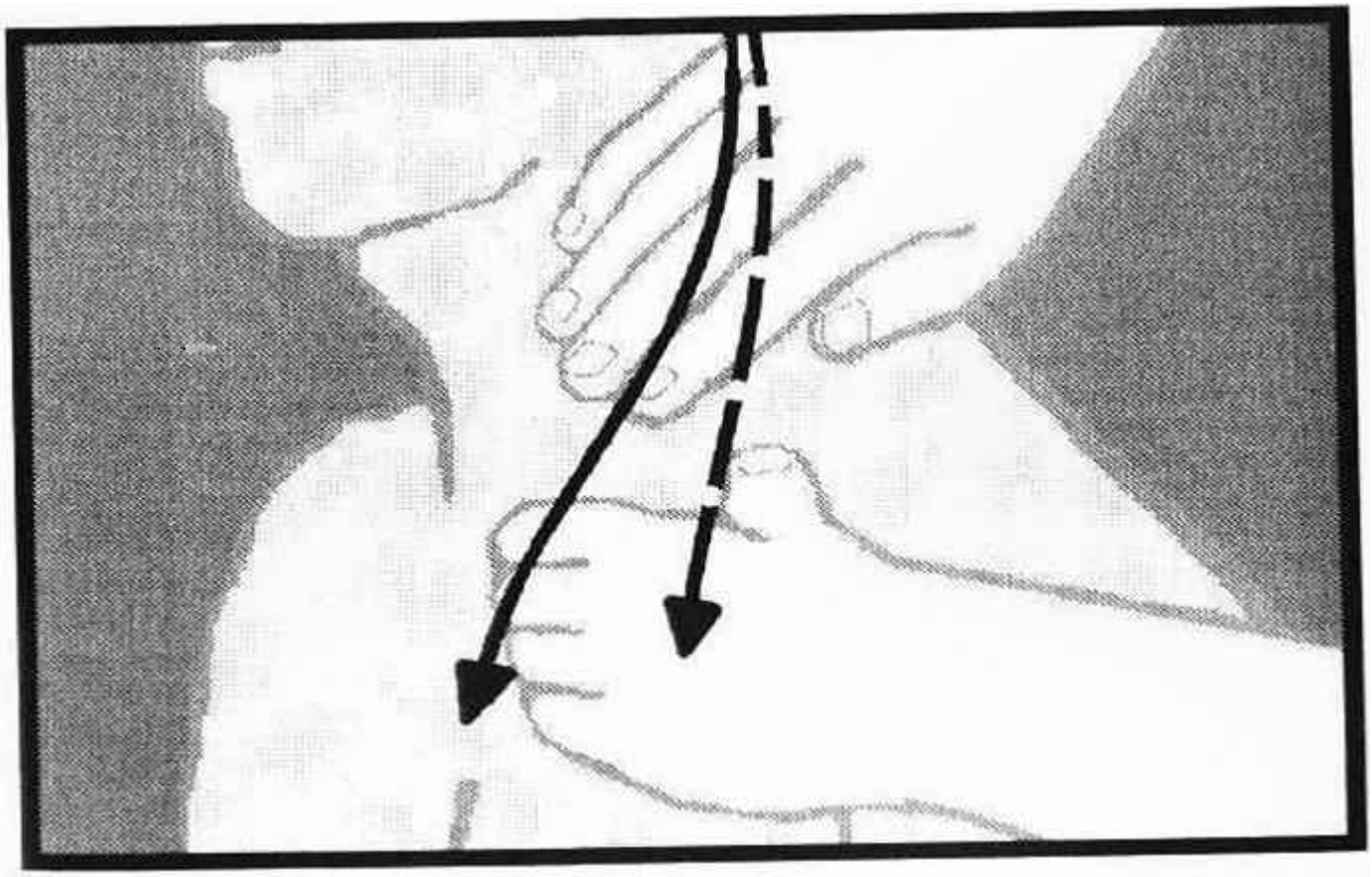

Rys. 310

Wibracje

1. Wibracja „dzgajaca"
Pionowo ustawionymi czterema palcami wykonujemy ruchy dzgające, posuwając się przy tym od wyrostka sutkowatego do obojczyka. Tak samo postępujemy po stronie przeciwnej

2. Wibracja podłużna
Czterema palcami płasko ułożonej dłoni wykonujemy wibrację poziomą, posuwając się również od wyrostka sutkowatego do obojczyka po lewej i po prawej stronie.

KLATKA PIERSIOWA

Ze względu na występujące inne dolegliwości lub konieczność ułożenia pacjenta w ściśle określonej pozycji przedstawię masaż klatki piersiowej w ułożeniu na boku i w ułożeniu na grzbiecie. Masaż klatki piersiowej jest bowiem zalecany przez lekarza nawet w ciężkich stanach chorobowych. Usprawnienie układu oddechowego, a tym samym krążenia, jest bardzo często niezbędnym czynnikiem warunkującym powrót do zdrowia.

A. Masaż klatki piersiowej w ułożeniu na boku

Głaskania

1. Głaskanie podłużne całymi dłońmi (Rys. 311)
W ułożeniu jak na rysunku wykonujemy głaskania w trzech

pasmach:

A. W linii pachowej od kości biodrowej do dołu pachowego

B. Jedna ręka od kości biodrowej z boku kręgosłupa, przez łopatkę na wał mięśnia czworobocznego. Druga w tym samym czasie wykonuje głaskanie po przedniej powierzchni żeber, dochodząc u mężczyzny do obojczyka, u kobiet kończąc pod gruczołem piersiowym

C. Jedna ręka opracowuje kręgosłup, posuwając się od kości krzyżowej do siódmego kręgu szyjnego, druga w tym czasie głaszcze od pępka w linii białej, następnie po mostku do stawów mostkowo-obojczykowych.

2. Głaskanie poprzeczne (Rys 312}

Ręce masażysty ułożone są obok siebie. Wzdłuż przebiegu żeber wykonujemy głaskanie z przodu od mostka do linii pachowej (u kobiet przy ostatnim paśmie omijamy gruczoł piersiowy, tak ze jedna ręka głaszcze pod, a daiga nad gruczołem), zaś z tyki od kręgosłupa do linii pachowej.

3. Głaskanie „daszkowe" (Rys. 313)

W sposob pokazany na rysunku wykonujemy głaskanie jednoczesnie dwoma rękami W kolejnych pasmach posuwamy się w kierunku dołu pachowego.

4. Głaskanię aapiłowe" (Rys 314)

Ręka prawa masażysty ułożona jest przy kręgosłupie, zaś ręka lewa na mostku Ręce, pracując jedocześnie, wykonują głaskanie w kierunku linii pachowej i tam tez się spotykają Odrywamy ręce i układamy je nieco wyżej (proksymalie do poprzedniego ułożenia), jednak po przeciwnych stronach niż poprzednio. Ręka prawa jest teraz ułożona na mostku, zaś ręka lewa przy kręgosłupie.

Rozcierania

1. Rozcieranie podłużne

Rozcieranie to wykonujemy całymi dłońmi naprzemiennie W ułożeniu jak na rysunku 311 wykonujemy rozcierania w trzech pasmach

A. W linii pachowej od kości biodrowej do dołu pachowego.

B. Jedna ręka od kości biodrowej z boku kręgosłupa, przez łopatkę na wał mięśnia czworobocznego Druga w tym samym czasie wykonuje głaskanie po przedniej powierzchni żeber, dochodząc u mężczyzny do obojczyka, u kobiet kończąc pod gruczołem piersiowym

C. Jedna ręka opracowuje kręgosłup, posuwając się od kości krzyżowej do siódmego kręgu szyjnego, druga w tym czasie głaszcze od pępka w linii białej, następnie po mostku do stawów mostkowo-obojczykowych.

2. Rozcieranie podłużne wzdłuz przebiegu żeber

Rozcieranie to wykonujemy dwoma rękami naprzemiennie Ręce masażysty ułożone są obok siebie. Wzdłuż przebiegu żeber rozcieramy z przodu od mostka do linii pachowej (u kobiet przy ostatnim paśmie omijamy gruczoł piersiowy, tak że jedna ręka rozciera pod, a druga nad gruczołem), zaś z tyłu od kręgosłupa do linii pachowej.

3. Rozcieranie „daszkowe"

Ręce pracują naprzemiennie W sposób pokazany na rysunku 313 wykonujemy rozcieranie dwoma rękami W kolejnych pasmach posuwamy się w kierunku dołu pachowego

4. Rozcieranie mostka (Rys 315)

Czterema palcami jednej ręki opracowujemy stawy mostkowo-

żebrowe, wykonując rozcierania w dwóch pasmach.

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne (Rys. 316)
Rękami, ułożonymi jak na rysunku, naprzemiennie ugniatamy, posuwając się z przodu od mostka do linii pachowej, z tyłu od kręgosłupa do linii pachowej. U kobiet omijamy gruczoł piersiowy

2. Ugniatanie poprzeczne wzdłuz przebiegu żeber (Rys 317)
Ugniatanie wykonujemy dwoma rękami naprzemiennie. Ręce masażysty ułożone są wzdłuż osi ciała. Pracując w pasmach przebiegu żeber, posuwamy się od mostka do linii pachowej (u kobiet omijamy gruczoł piersiowy). W podobny sposób opracowujemy tkanki od kręgosłupa do linii pachowej

3. Ugniatanie podłużne (Rys 318)
Ugniatanie podłużne wykonujemy dwoma rękami naprzemiennie w trzech pasmach:

A. Jedną ręką od wysokości 12. kręgu piersiowego tuż przy kręgosłupie do wysokości siódmego kręgu szyjnego, drugą ręką w tym samym czasie od wyrostka mieczykowatego mostka do stawów mostkowo-obojczykowych.

B. Jedną ręką w połowie odległości pomiędzy kręgosłupem a linią pachową, rozpoczynając od ostatniego żebra, a kończąc na wale mięśnia czworobocznego; drugą ręką (w tym samym czasie) w linii sutka od ostatniego żebra do obojczyka u męzczyzny, zas do gruczołu piersiowego u kobiet.

C. W linii pachowej od dolnego brzegu klatki piersiowej do dołu pachowego W tym paśmie ręce pracują obok siebie.

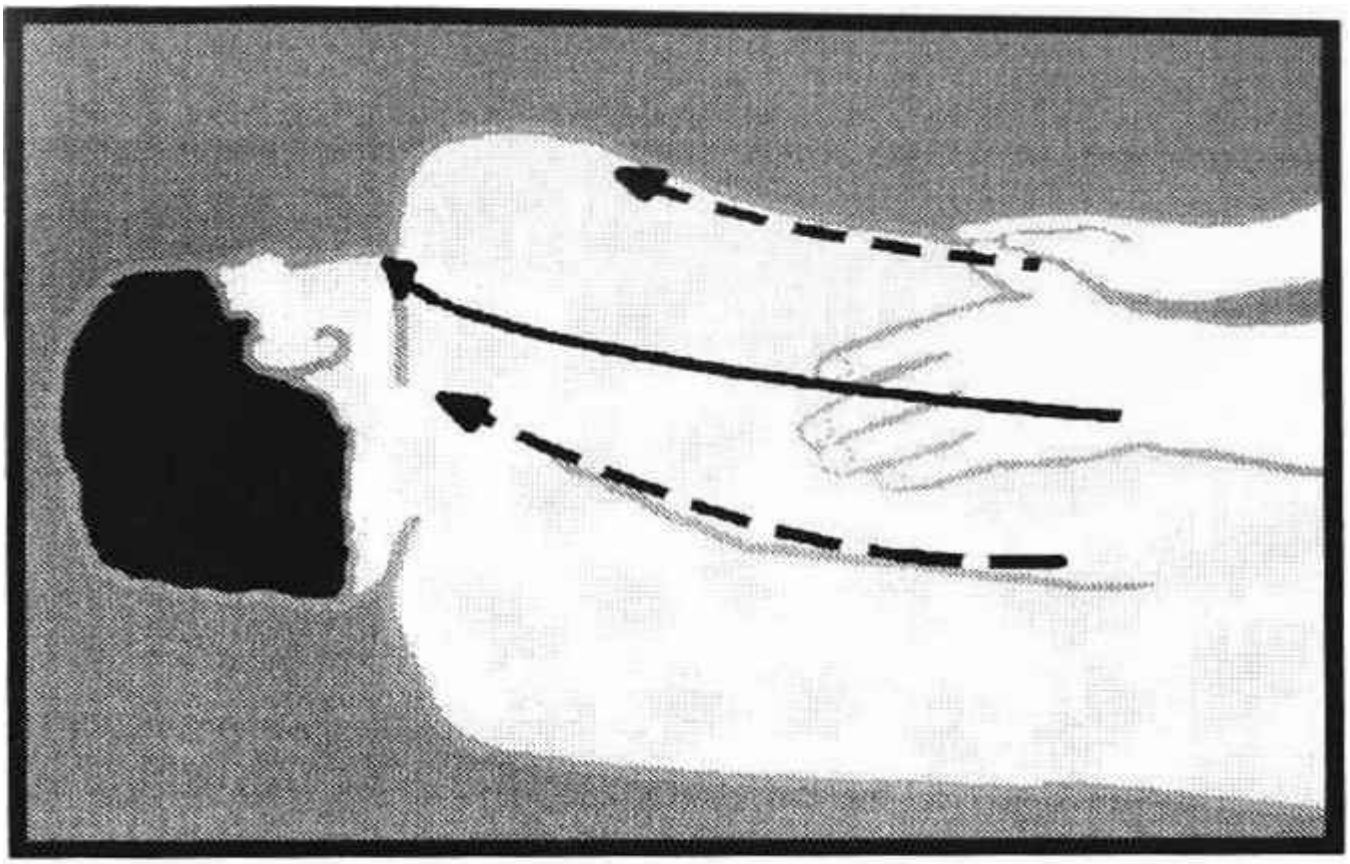

Rys. 311

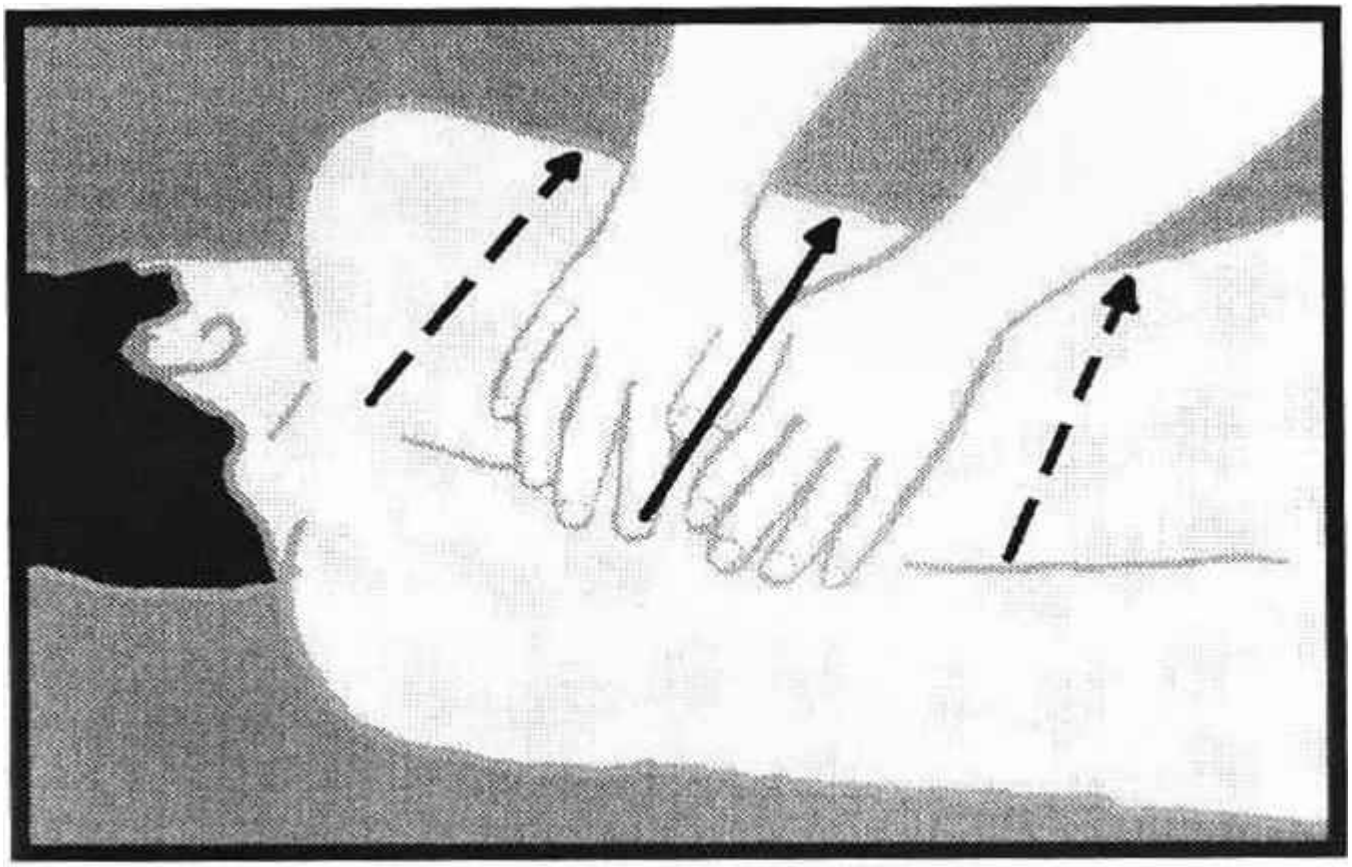

Rys. 312

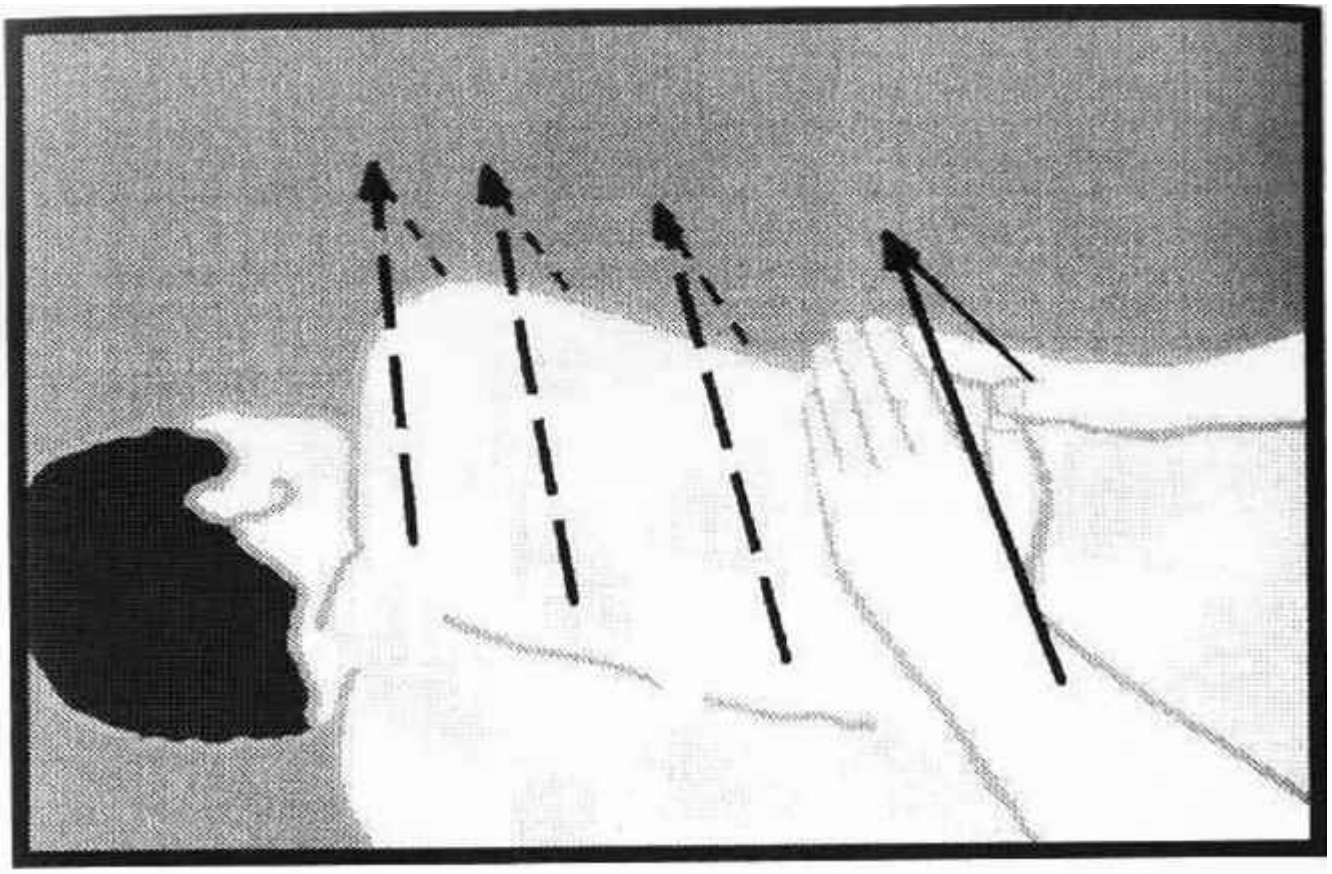

Rys. 313

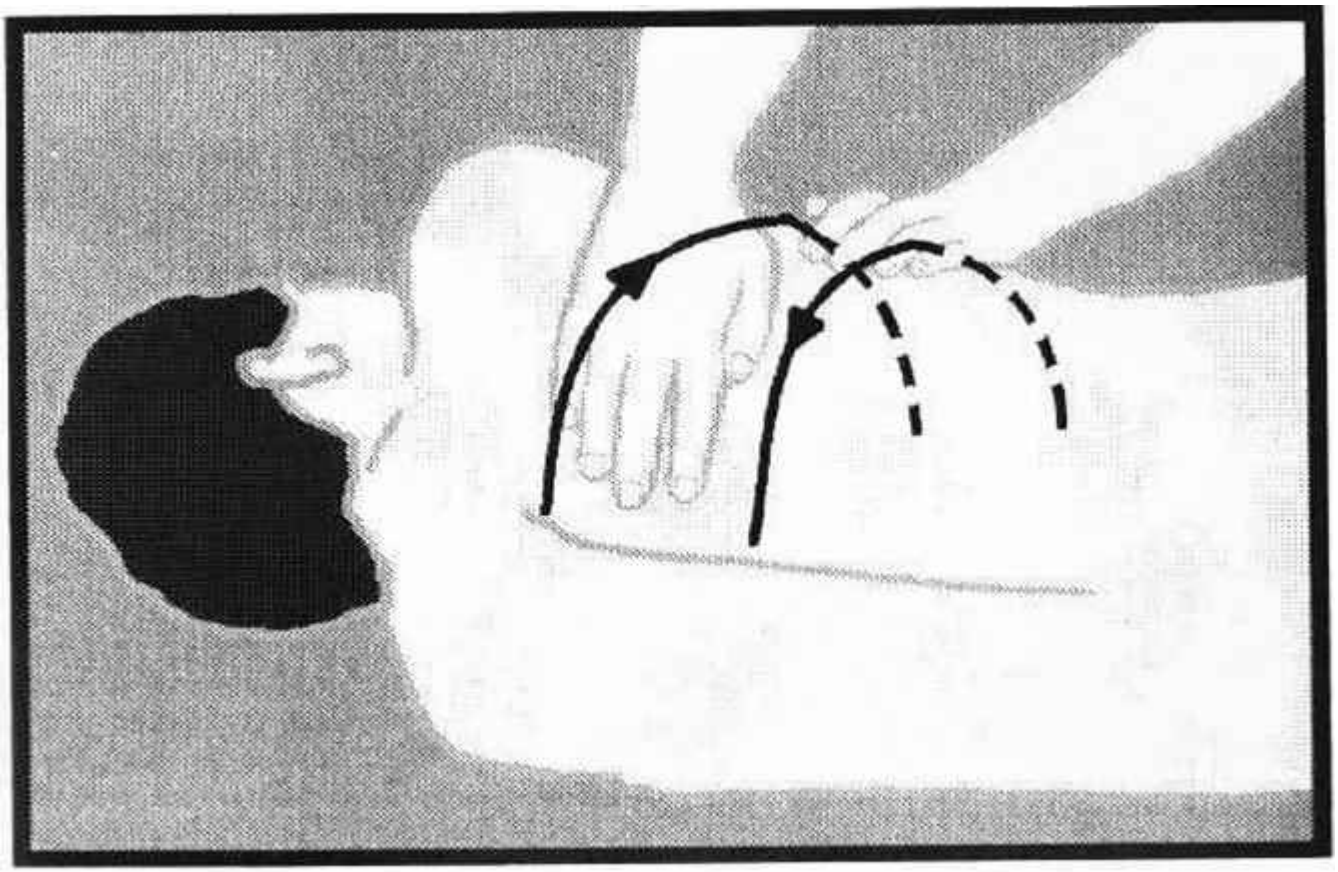

Rys. 314

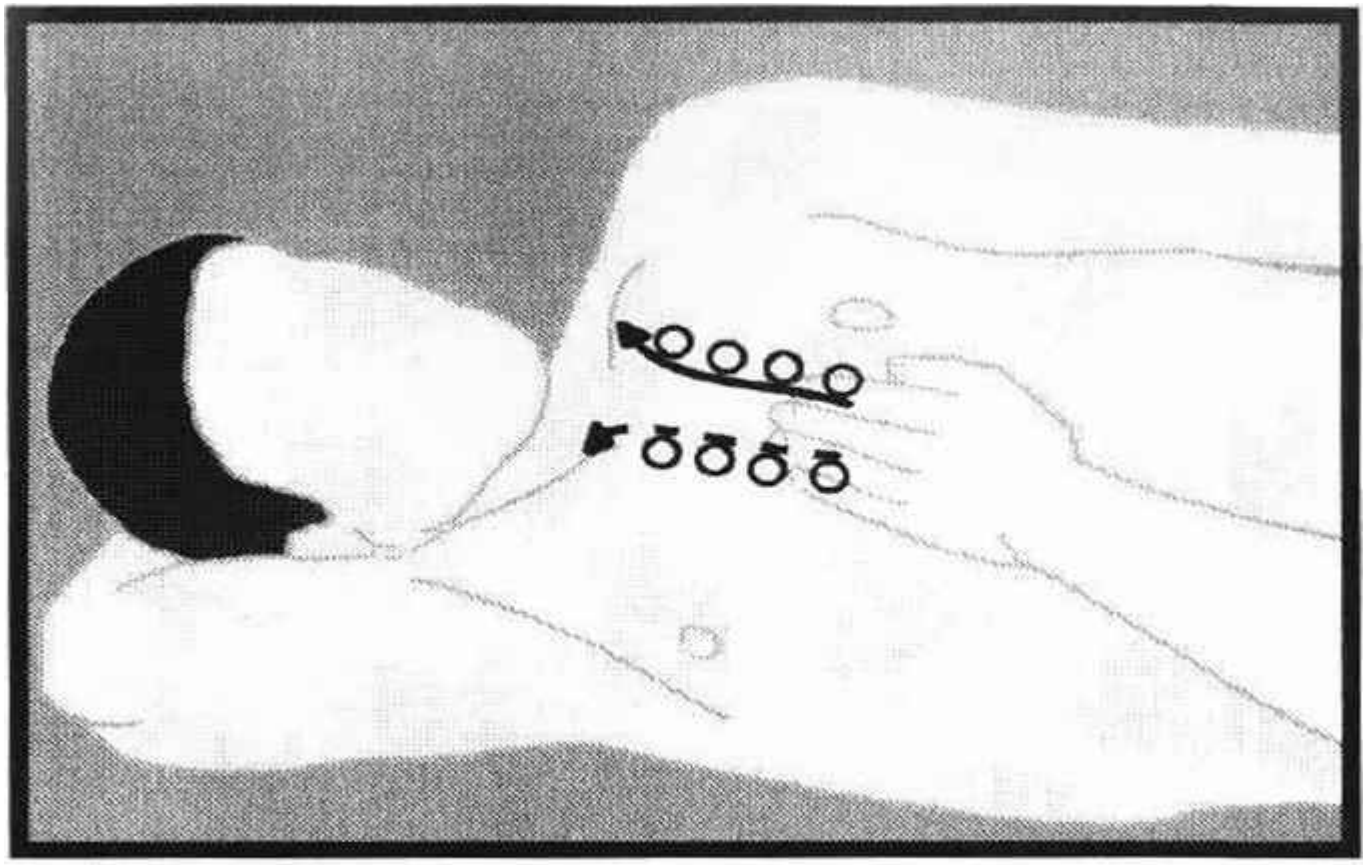

Rys. 315

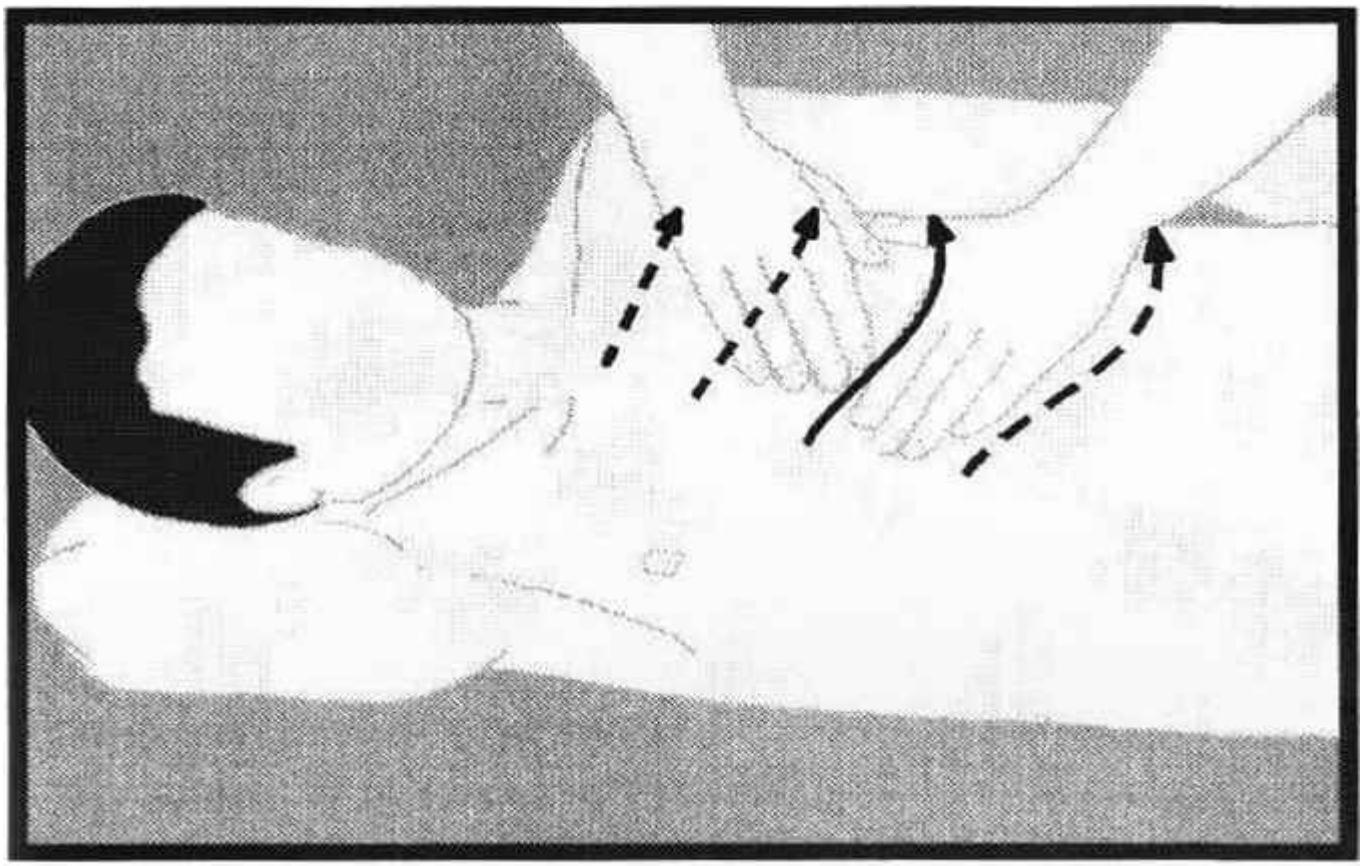

Rys. 316

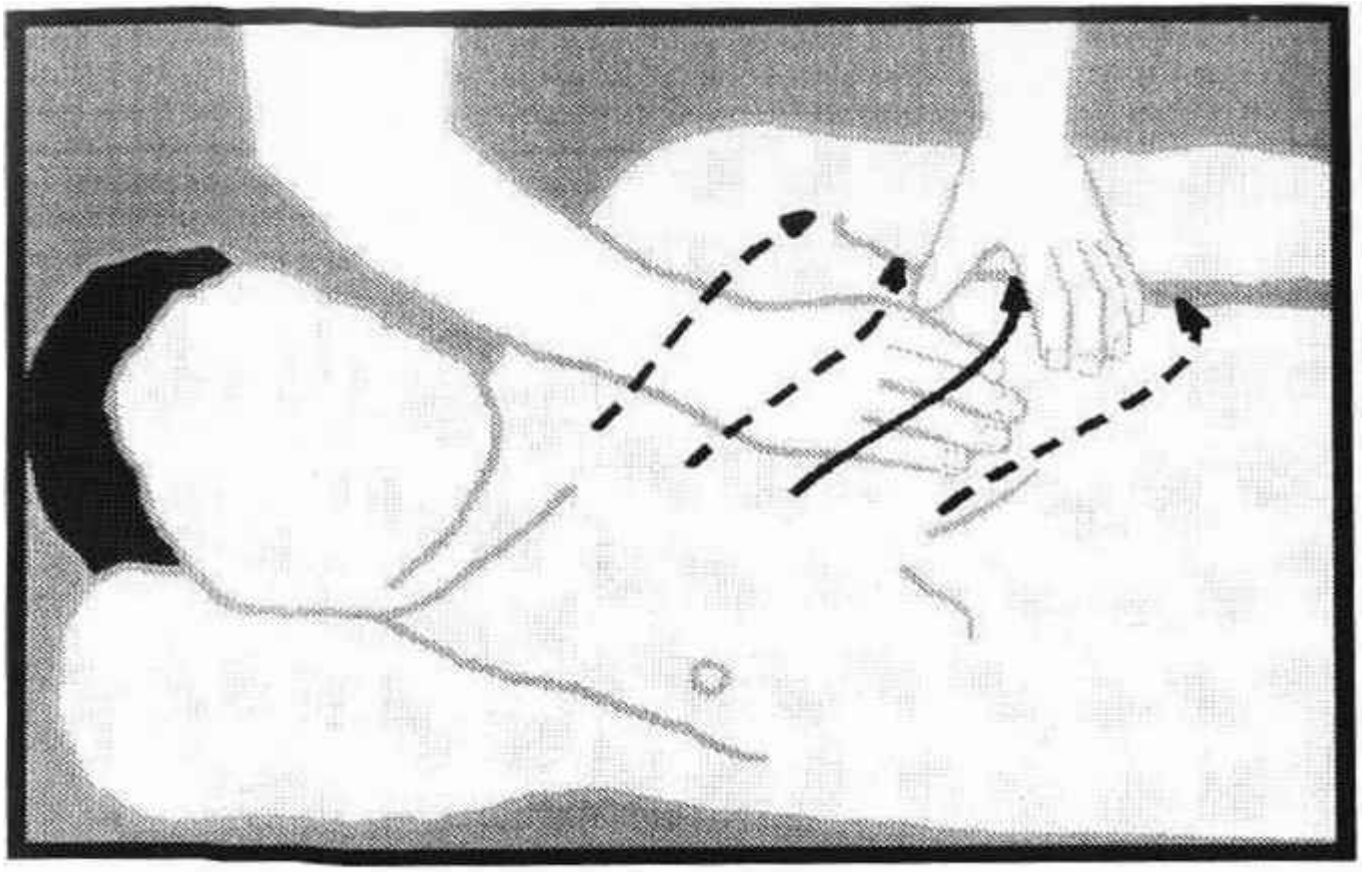

Rys. 317

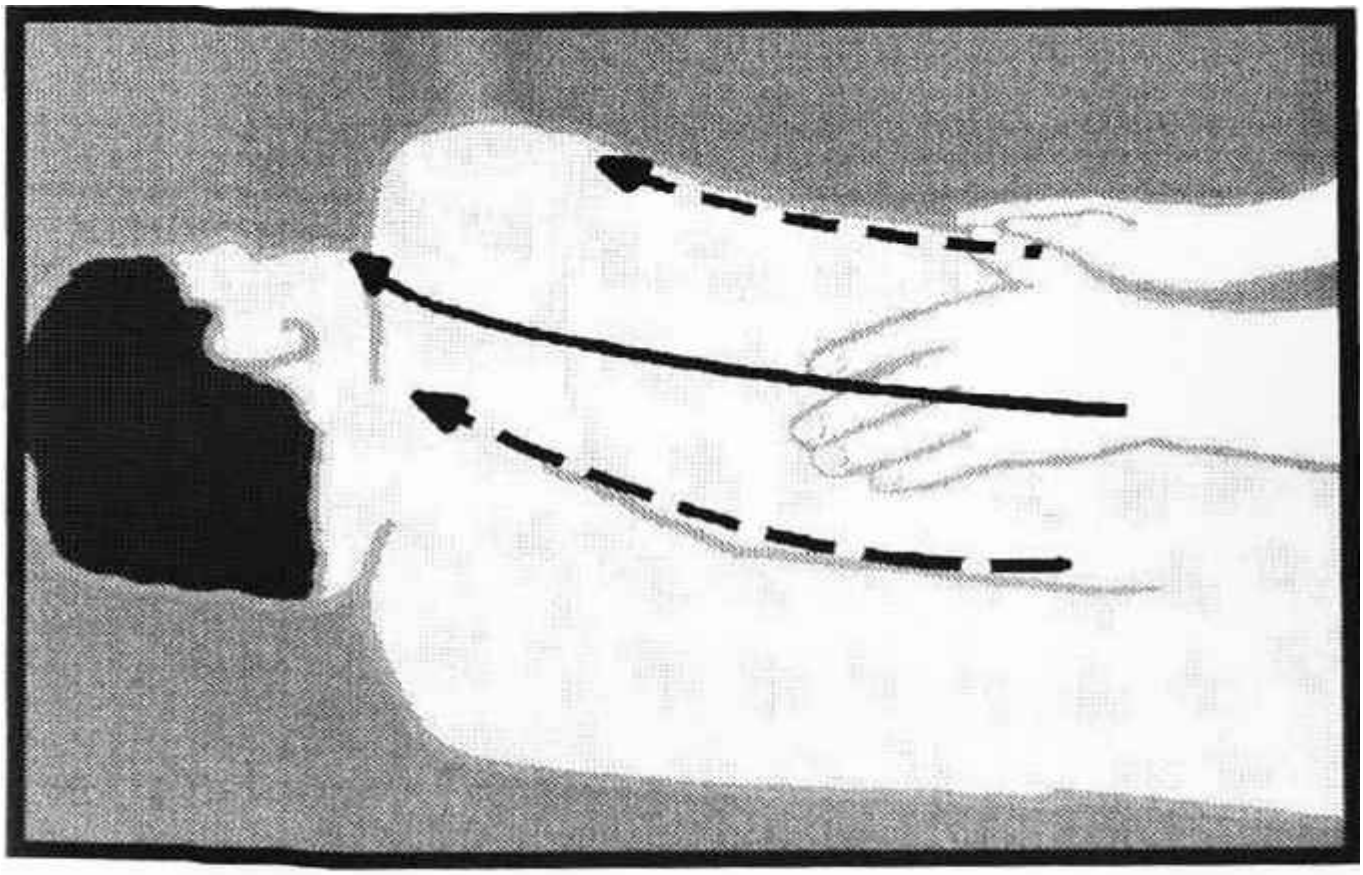

Rys. 318

4. Uciski podłużne

Uciski wykonujemy dwoma rękami jedocześnie w trzech pasmach opisanych przy ugniataniu podłużnym Uciski wykonujemy w głąb ciała pacjenta, czyli ręce uciskają do siebie

A. Jedną ręką od wysokości 12 kręgu piersiowego tuż przy kręgosłupie do wysokosci siódmego kręgu szyjnego, drugą ręką w tym samym czasie od wyrostka nueczykowatego mostka do stawów mostkowo-obojczykowych.

B. Jedną ręką w połowie odległości pomiędzy kręgosłupem a linią pachową, rozpoczynając od ostatniego żebra, a kończąc na wale mięśnia czworobocznego; drugą ręką (w tym samym czasie) w linii sutka od ostatniego zebra do obojczyka u mężczyzny, zaś do gruczołu piersiowego u kobiet.

C. W linii pachowej od dolnego brzegu klatki piersiowej do dołu pachowego. W tym paśmie ręce pracują obok siebie.

5. Uciski poprzeczne (Rys. 319)

Ręką. ułożoną jak na rysunku, wykonujemy uciski wzdłuż przebiegu żeber od mostka do linii pachowej, a potem od kręgosłupa do linii pachowej

Oklepywanie

Wykonujemy oklepywanie „łyżeczkowe", poruszając się po opracowywanej powierzchni klatki piersiowej i grzbietu, z ominięciem gruczołu piersiowego u kobiet

Wibracja

Wibrację wykonujemy jedną ręką, opracowując pasma opisane przy ugniataniu podłużnym.

Roztrząsanie

Wykonujemy dwoma rękami naprzemiennie. Jedna ręka opracowuje przednią, a druga tylną częśc klatki piersiowej.

Wałkowanie

Dwoma rękami naprzemiennie wykonujemy wałkowanie: jedną ręką po stronie przedniej, a drugą po strome tylnej klatki piersiowej.

B. Masaż, klatki piersiowej w ułożeniu na plecach

Głaskania

1. Głaskanie podłużne (Rys. 320)

Dwoma rękami jednocześnie wykonujemy głaskanie w trzech pasmach

A. Rękami ułożonymi obok siebie głaszczemy po mostku. a następnie wzdłuż obojczyków do stawów ramiennych.

B. W liniach sutków - od dolnego brzegu klatki piersiowej do gruczołów piersiowych u kobiet i do obojczyków u mężczyzn (z ominięciem sutków).

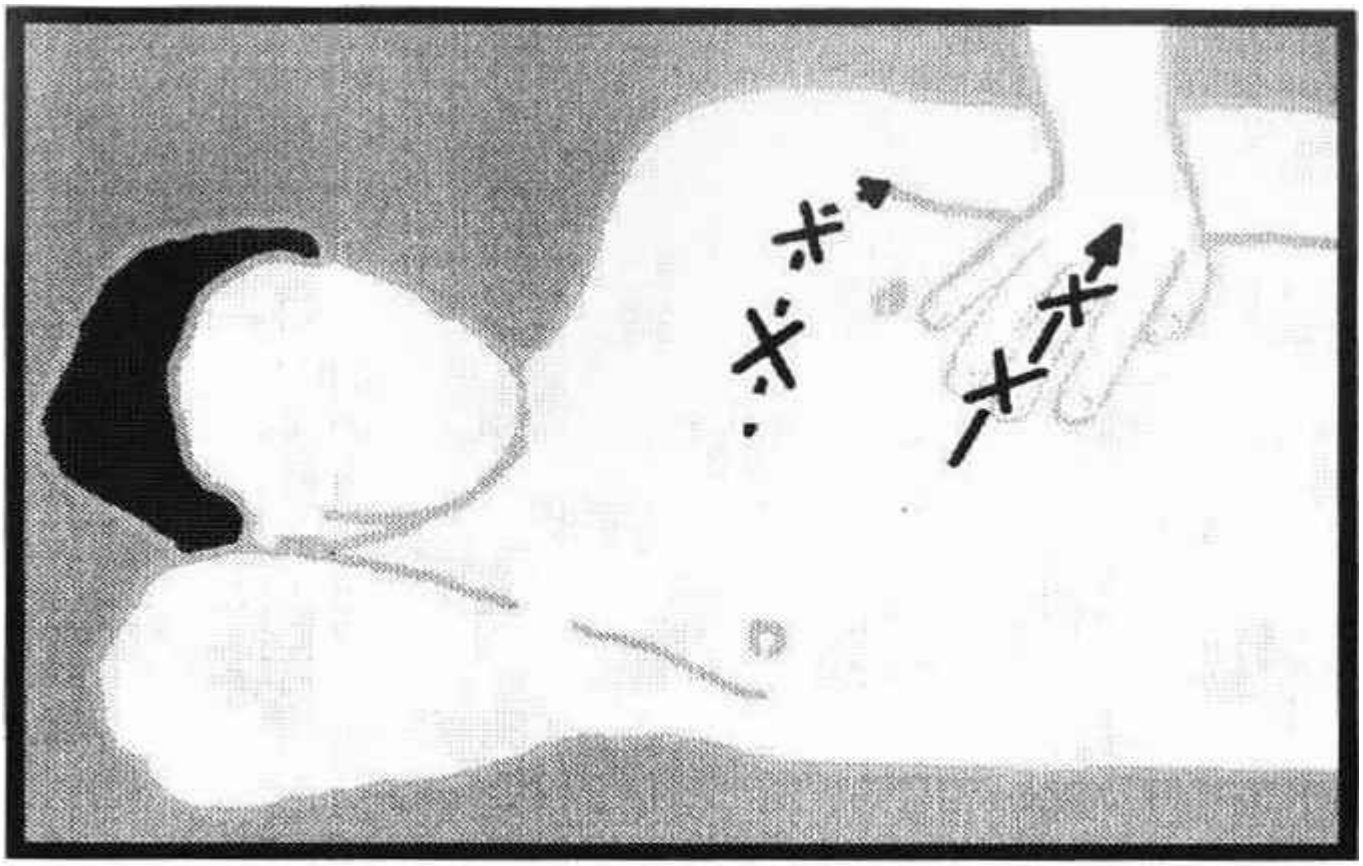

Rys. 319

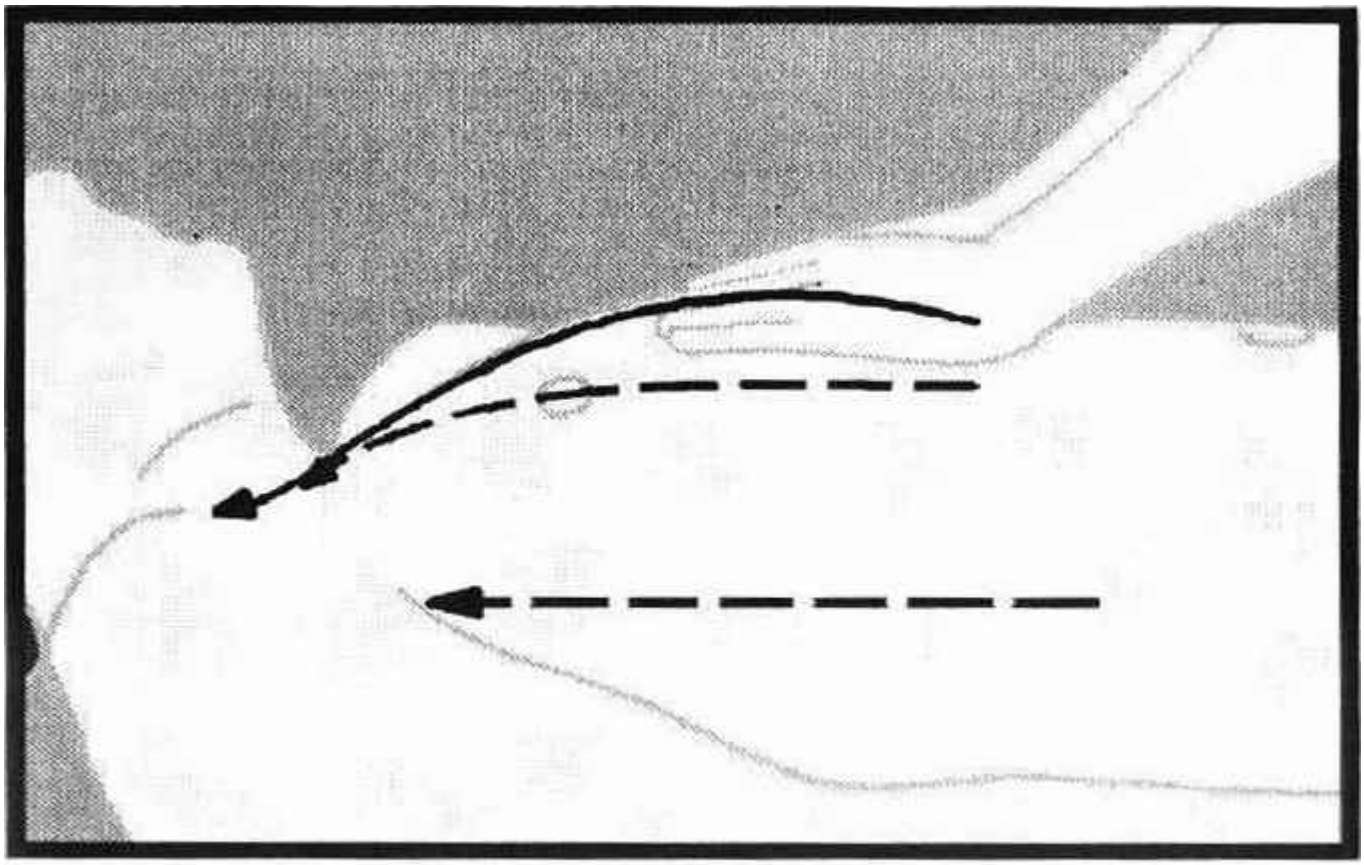

Rys. 320

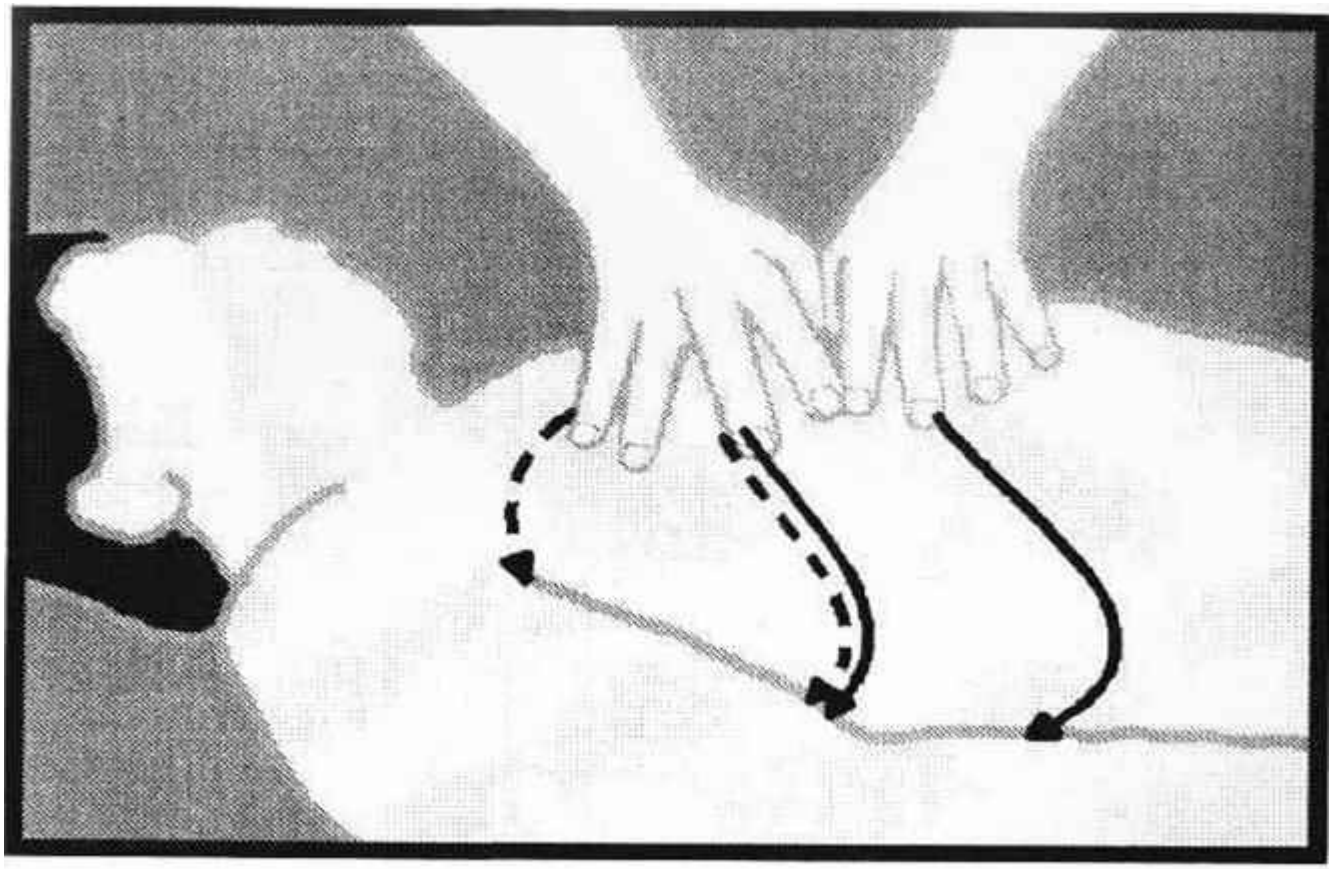

Rys. 321

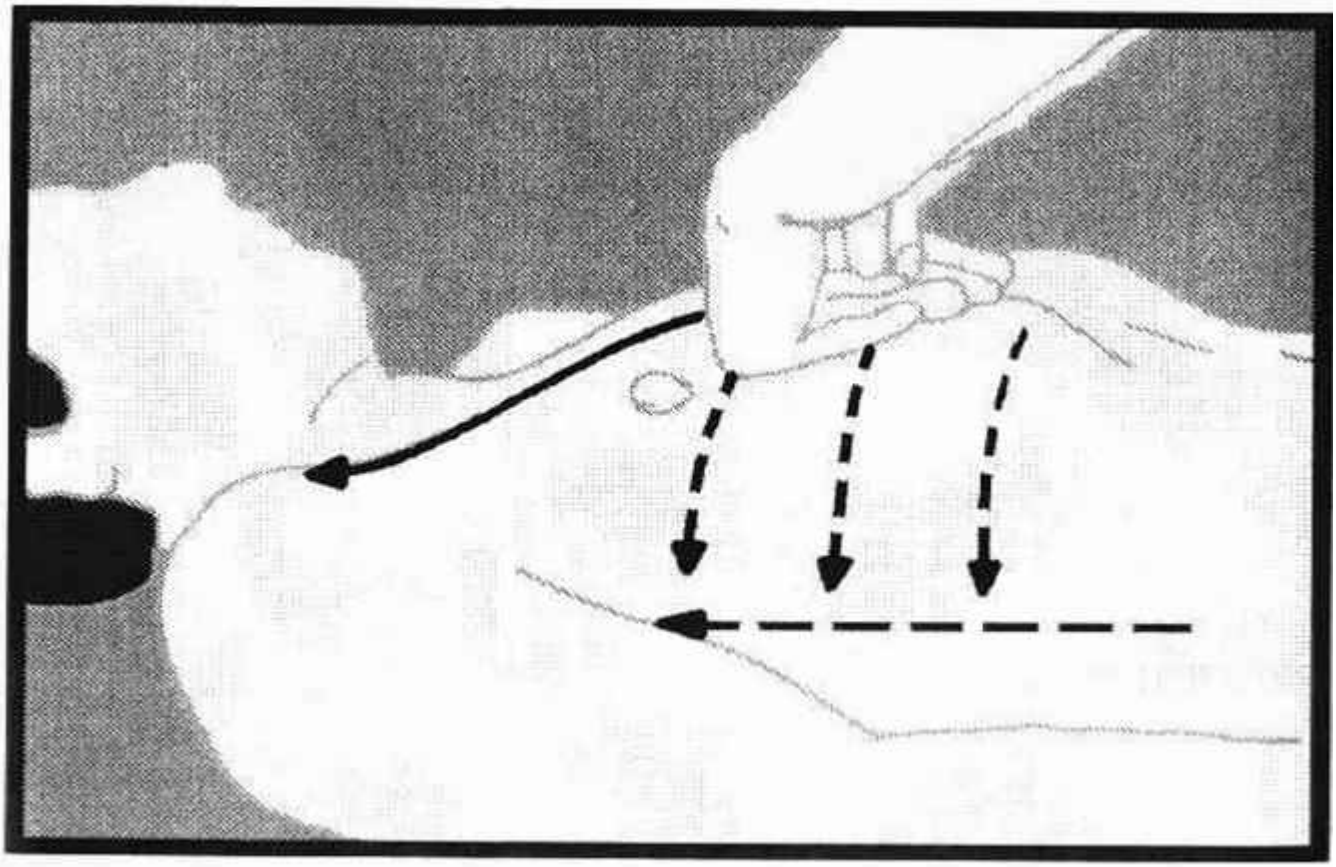

Rys. 322

C. W liniach pachowych - od dolnych brzegów klatki piersiowej do dołów pachowych

2. Głaskanie podłużne czterema palcami z obciążeniem
Głaskanie to wykonujemy po mostku Czterema palcami ułożonymi wzdłuż mostka, rozpoczynając od wyrostka mieczykowatego, głaszczemy mostek kilkakrotnie, schodząc raz wzdłuż lewego obojczyka do stawu ramiennego, a raz wzdłuż prawego obojczyka do stawu ramiennego Rękę wykonującą głaskanie obciążamy, układając na niej poprzecznie drugą rękę

3. Głaskanie poprzeczne ośmioma palcami (Rys 321)
Głaskanie to wykonujemy u męzczyzn oraz u kobiet o niewielkiej objętości gruczołów piersiowych Opracowujemy tu przestrzenie międzyżebrowe w dwóch pasmach

- poniżej sutka,
- jedną ręką powyżej, a drugą poniżej sutka.

Ukobiet z dużymi gruczołami piersiowymi wykonujemy głaskanie czterema palcami, omijając gruczoł piersiowy.

4. Głaskanie poprzeczne czterema palcami z obciążeniem
Głaskanie to wykonujemy w trzech pasmach: dwa poniżej sutka lub gruczołu piersiowego i trzecie powyżej. Ręka wykonująca głaskanie obciążona jest ułożoną na niej poprzecznie drugą ręką.

5. Głaskanie „paliczkowe" (Rys 322)
Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palców obu rąk, naprzemiennie wykonujemy głaskanie po mostku z zejściem wzdłuż obojczyka do stawu ramiennego (raz lewego, raz prawego) Następnie (w pasmach zaznaczonych na rysunku) dwoma rękami jednocześnie po obu stronach klatki piersiowej głaszczemy od mostka do hnn pachowych W paśmie powyżej

uruczołow piersiowych głaszczemy od mostka wzdłuż obojczyków do stawów ramiennych. Następnie wykonujemy głaskanie dwoma rękami jednocześnie w liniach pachowych - od dolnych brzegów klatki piersiowej do dołow pachowych

6. Głaskanie pod obojczykami
Masażysta staje za głową pacjenta. Ośmioma palcami, rozpoczynając od stawów mostkowo-obojczykowych, głaszczemy dwoma rękami jednocześnie do stawów ramiennych

Rozcierania

1. Rozcieranie podłużne
Dwoma rękami naprzemiennie wykonujemy rozcieranie w trzech pasmach:

A. Rękami ułożonymi obok siebie rozcieramy po mostku, a następnie wzdłuż obojczyków do stawów ramiennych.

B W liniach sutków - od dolnego brzegu klatki piersiowej do gruczołów piersiowych u kobiet i do obojczyków u mężczyzn (z ominięciem sutków)

C. W liniach pachowych - od dolnego brzegu klatki piersiowej do dołów pachowych.

2. Rozcieranie podłużne czterema palcami z obciążeniem
Rozcieranie to wykonujemy po mostku. Czterema palcami ułożonymi wzdłuż mostka, rozpoczynając od wyrostka mieczykowatego, rozcieramy mostek kilkakrotnie, schodząc raz wzdłuz lewego obojczyka do stawu ramiennego. a raz wzdłuż prawego obojczyka do stawu ramiennego Rękę wykonującą rozcieranie obciążamy, układając na niej poprzecznie drugą rękę.

3. Rozcieranie poprzeczne ośmioma palcami
Rozcieranie wykonujemy u mężczyzn oraz u kobiet o niewielkiej objętości gruczołów piersiowych Opracowujemy tu przestrzenie międzyżebrowe w dwóch pasmach

- poniżej sutka,
- jedną ręką powyżej, a drugą poniżej sutka.

U kobiet z dużymi gruczołami piersiowymi wykonujemy rozcieranie czterema palcami, omijając gruczoł piersiowy.

4. Rozcieranie poprzeczne czterema palcami z obciążeniem
Rozcieranie wykonujemy w trzech pasmach dwa poniżej sutka lub gruczołu piersiowego i trzecie powyżej. Ręka rozcierająca obciążona jest ułożoną na niej poprzecznie drugą ręką

5. Rozcieranie pod obojczykami
Masażysta staje za głową pacjenta Ośmioma palcami, rozpoczynając od stawów mostkowo-obojczykowych, rozcieramy dwoma rękami naprzemiennie, posuwając się do stawów ramiennych

Ugniatania

1. Ugniatanie poprzeczne wzdłuż osi ciała (Rys. 323)
Ugniatanie to wykonujemy w dwóch pasmach (po lewej i po prawej stronie klatki piersiowej):

A. Od wyrostka mieczykowatego wzdłuż mostka, a następnie wzdłuż obojczyka do stawu ramiennego

B. Obejmując jak największą ilość masy mięśniowej, opracowujemy od dolnych żeber do dołu pachowego U kobiet omijamy gruczoł piersiowy.

2. Ugniatanie poprzeczne wzdłuż przebiegu żeber (Rys 324)
Ręce masażysty ułożone są w zdłuz osi ciała. Rozpoczynamy od

mostka i ugniatamy naprzemiennie wzdłuż przebiegu żeber posuwając się do linii pachowej W kolejnych pasmach posuwamy się w kierunku do obojczyka U kobiet omijamy gruczoł piersiowy.

3. Ugniatanie „zygzakowate" (Rys. 325)
Posuwając się po linii zaznaczonej na rysunku, wykonujemy ugniatanie dwoma rękami naprzemiennie

4. Przepychanie fałdu (Rys 326)
Rękami ułożonymi obok siebie, wzdłuż przebiegu żeber, ugniatamy naprzemiennie od mostka do linii pachowej W kolejnych pasmach posuwamy się w kierunku obojczyka. U kobiet omijamy gruczoł piersiowy.

5. Ugniatanie podłużne w liniach pachowych (Rys. 327)
Ręce opracowują jednocześnie prawą i lewą stronę klatki piersiowej. Ułożone są na jednej wysokosci i, wykonując ruchy naprzemiennie, ugniatają wzdłuż linii pachowych do dołów pachowych

Uciski

6. Uciski na mostek (Rys 328)
Ręka masażysty ułożona jest wzdłuż mostka. Wykonując lekkie rytmiczne uciski, posuwamy się od wyrostka mieczykowatego mostka do stawów mostkowo-obojczykowych.

7. Uciski na przestrzenie międzyżebrowe (Rys 329)
Masażysta staje za głową pacjenta Ręce ułożone są wzdłuz przebiegu żeber Pracując jednocześnie (lewą ręką po lewej, a praw ą po prawej stronie) wykonujemy uciski wzdłuz przebiegu żeber od mostka do linii pachowych W kolejnych pasmach

posuwamy się w kierunku obojczyków **U** kobiet omijamy gruczoły piersiowe.

8. Uciski pod obojczykami (Rys 330)
Stojąc za głową pacjenta, układamy ręce wzdłuż obojczyków palcami zwrócone w kierunku mostka Wykonując uciski jednocześnie dwoma rękami, posuwamy się w kierunku stawów ramiennych.

Oklepywania

1. Oklepywanie po mostku i w liniach pachowych
Stosując technikę oklepywania "łyżeczkowego", opracowujemy najpierw jedną ręką mostek, a drugą np prawą boczną powierzchnię klatki piersiowej, później jedną ręką lewą boczną powierzchnię klatki piersiowej, a drugą mostek

2. Oklepywanie szczytów płuc
Masażysta staje za głową pacjenta Rękami, ułożonymi jak przy uciskach pod obojczykami, oklepujemy posuwając się od mostka na boki w kierunku stawów ramiennych i z powrotem

Wibracja

1. Wibracja podłużna po mostku
Rozpoczynamy od wyrostka mieczykowatego, wykonujemy wibrację podłużną, posuwając się do stawów mostkowo-obojczykowych Ręka masażysty wykonuje drgania w płaszczyźnie rownoległej do przedniej powierzchni klatki piersiowej.

2. Wibracja pionowa po mostku
Rozpoczynając od wyrostka mieczykowatego mostka, wykonujemy wibrację do stawów mostkowo-obojęzykowych Ręka

masażysty wykonuje drgania w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni przedniej klatki piersiowej (w głąb tkanek).

l. Wjbrac.ia pionowa wzdłuz żeber
Wibrację wykonujemy jedną ręką. Palce masażysty są rozstawione i każdy umieszczony w innej przestrzeni międzyżebrowej Rozpoczynamy od mostka, wykonujemy wibrację pionową (dźgającą), posuwając się do linii pachowej.

Roztrząsanie

Stosując technikę roztrząsania, oburącz naprzemiennie roztrząsamy w liniach pachowych. Posuwamy się od dolnych brzegów klatki piersiowej do dołów pachowych

POWŁOKI BRZUSZNE

Pacjent leży na plecach. Nogi są zgięte w stawach kolanowych pod kątem około 90 ° w celu rozluźnienia mięśni brzucha

Głaskania

1. Głaskanie okolicy żołądka (Rys. 331)
W sposób pokazany na rysunku, czterema palcami jedne! ręki wykonujemy głaskanie od wyrostka mieczykowatego mostka łukiem do pępka.

2. Głaskanie okolicy wątroby (Rys. 332)
W sposób pokazany na rysunku, czterema palcami jednej ręki głaszczemy od wyrostka mieczykowatego mostka, wzdłuż łuku żeber do linii pachowej prawej.

3. Głaskanie brzucha I (Rys. 333, 334)
Rozpoczynamy czterema palcami. Głaszcząc wokół pępka, zataczamy coraz większe koła i kończymy po dojściu do prawego talerza biodrowego Teraz całą dłonią głaszczemy do prawego łuku żebrowego. Skręcamy dłonią i głaszczemy do momentu, kiedy palce masażysty dojdą do lewego łuku żeber. Traktując czubki palców jak oś obrotu, wykonujemy skręt ręką tak, ze nasada dłoni przesunie się z prawego podżebrza do lewego talerza biodrowego. Następnie wykonując delikatny ucisk palcami, przesuwamy jednocześnie rękę w kierunku głowy pacjenta, „wchodząc" koniuszkami palców pod żebra Na zakończenie opracowania głaszczemy, ciągnąc palce do lewego talerza biodrowego.

4. Głaskanie brzucha II (Rys. 335)
Podobnie jak przy poprzednim głaskaniu rozpoczynamy czterema palcami, wykonując okrężne mchy o coraz większym promieniu Po dojściu do prawego talerza biodrowego zatrzymujemy się i, pozostawiając palce przy prawym talerzu biodrowym, układamy całą dłoń nasadą w kierunku lewego talerza biodrowego Głaszczemy teraz całą dłonią, do chwili dojścia nasadą dłoni do lewego talerza biodrowego Traktując nasadę dłoni jako środek obrotu, przekręcamy dłoń głaszcząc tkanki zgodnie z ruchem wskazówek zegara do momentu, kiedy palce znajdą się w okolicy lewego podżebrza Delikatnie uciskając palcami, posuwamy się w kierunku dogłowowym, „wchodząc" pod żebra. W końcowej fazie głaszczemy całą dłonią do lewego talerza biodrowego.

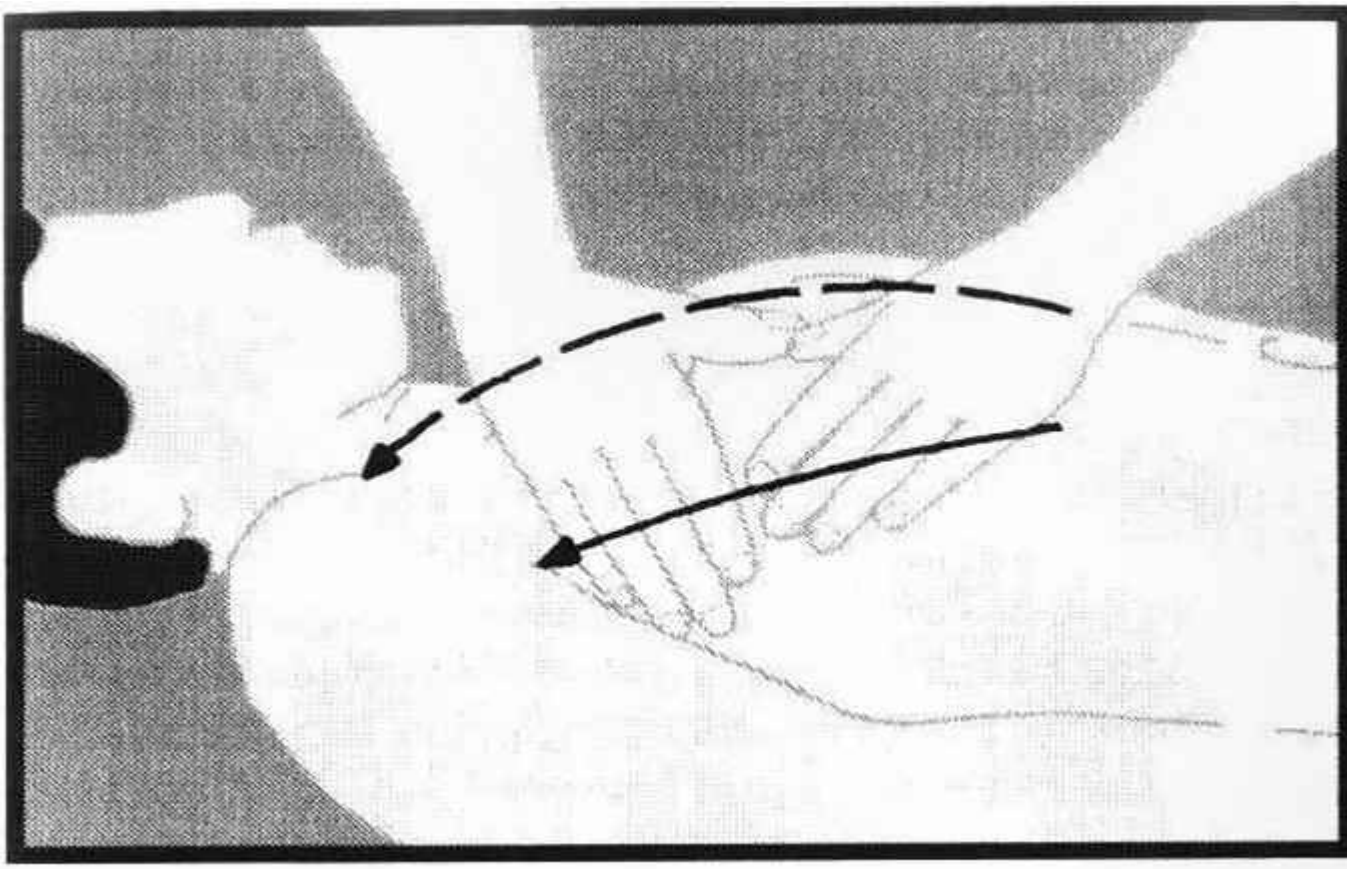

Rys. 323

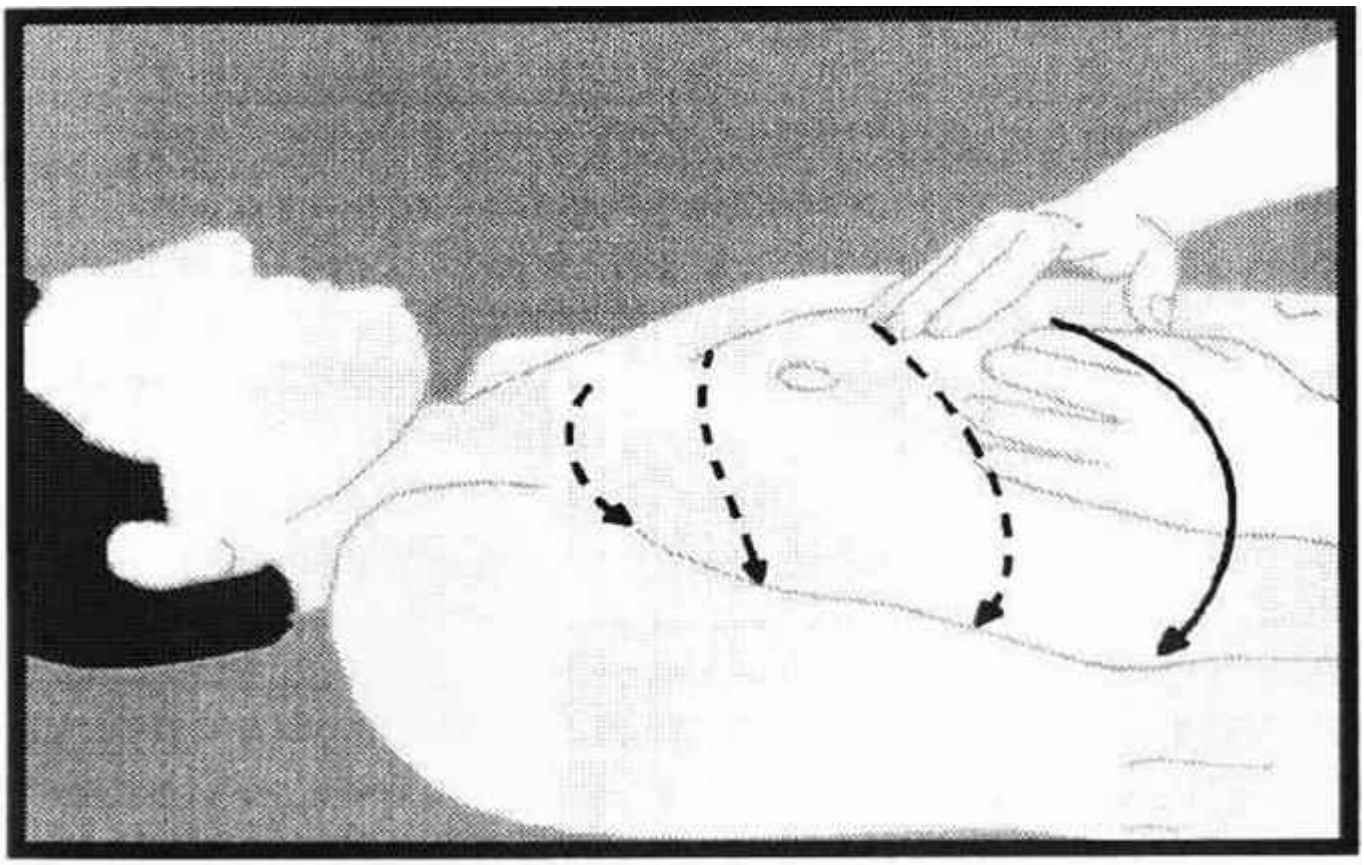

Rys. 324

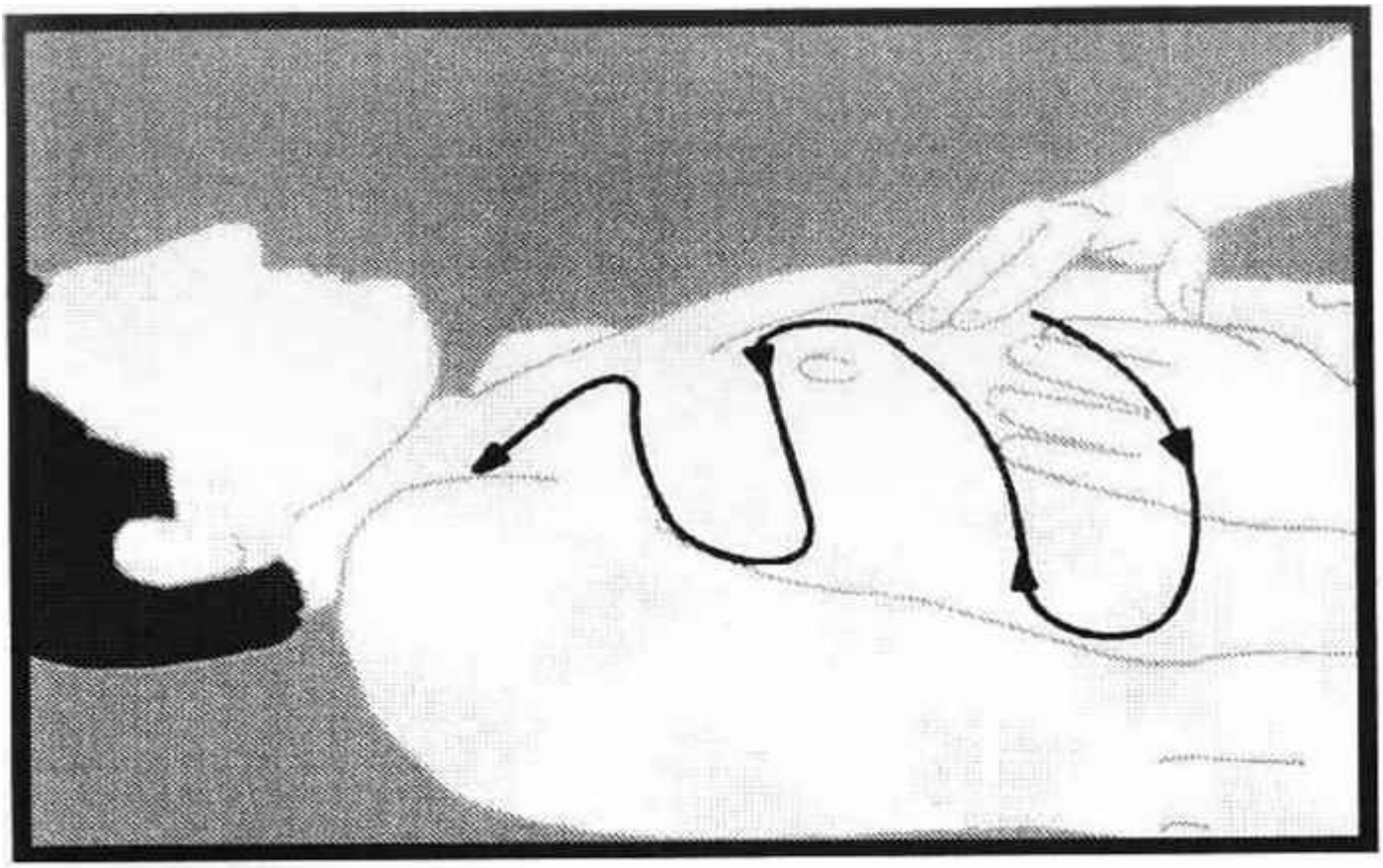

Rys. 325

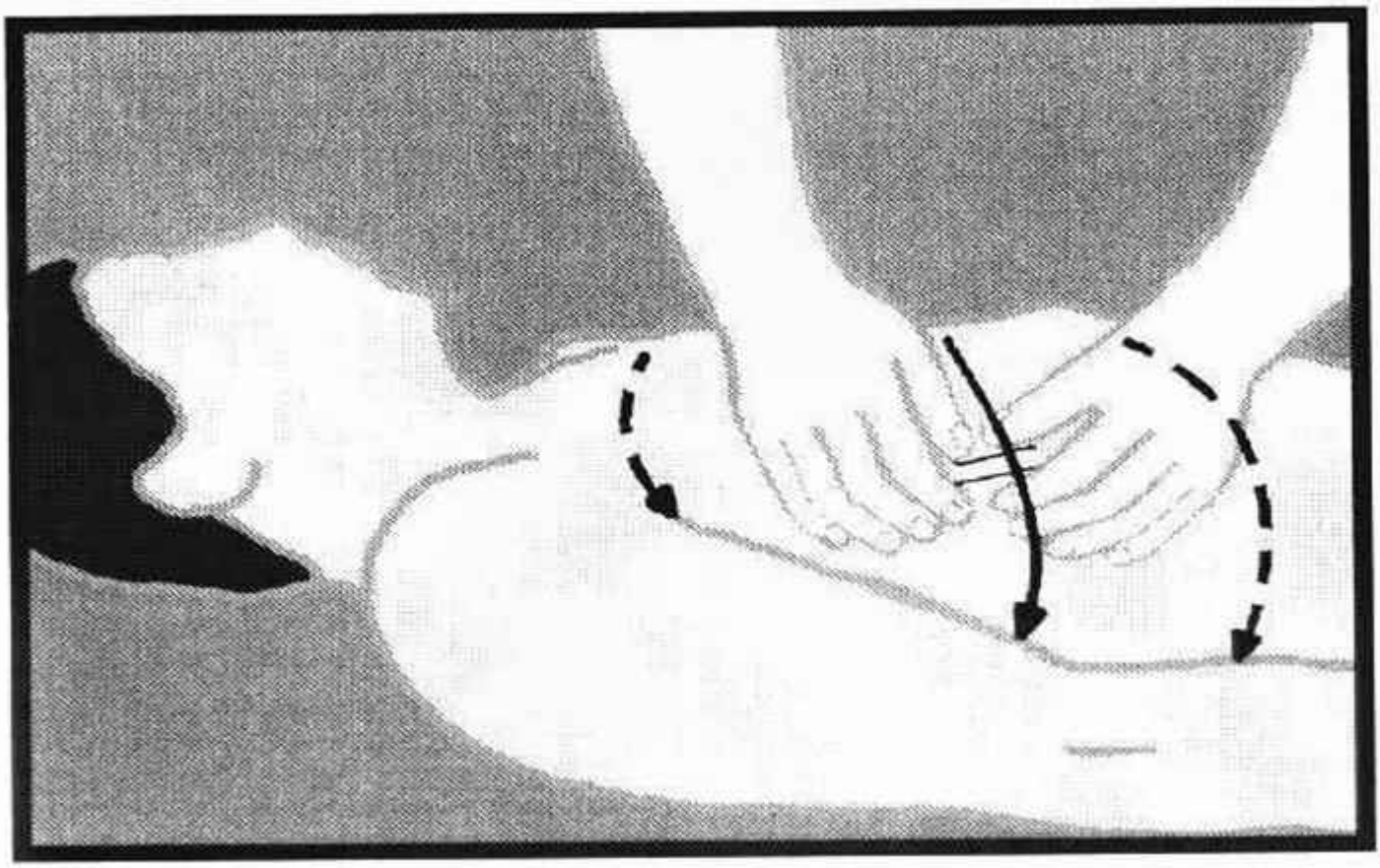

Rys. 326

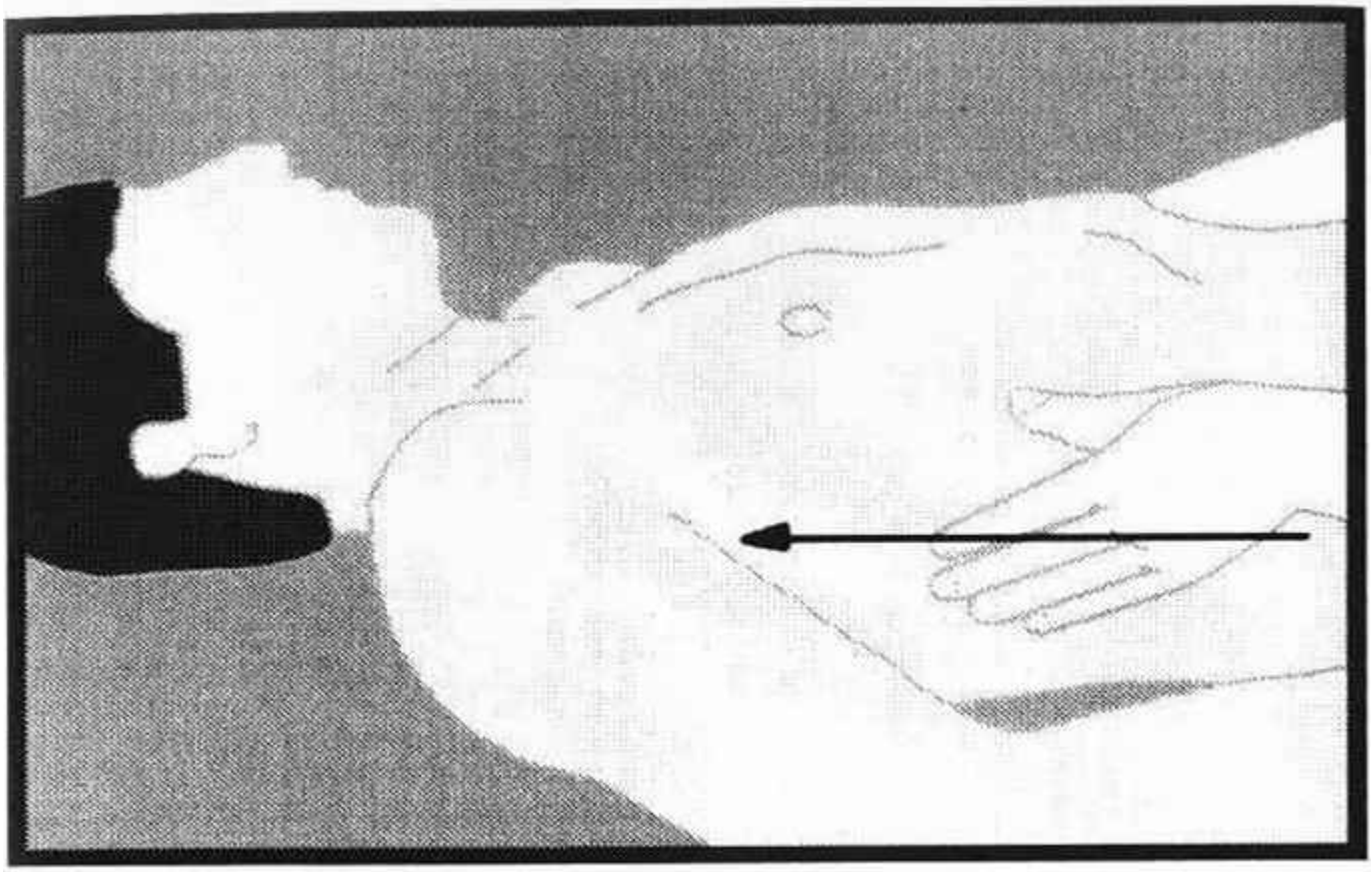

Rys. 327

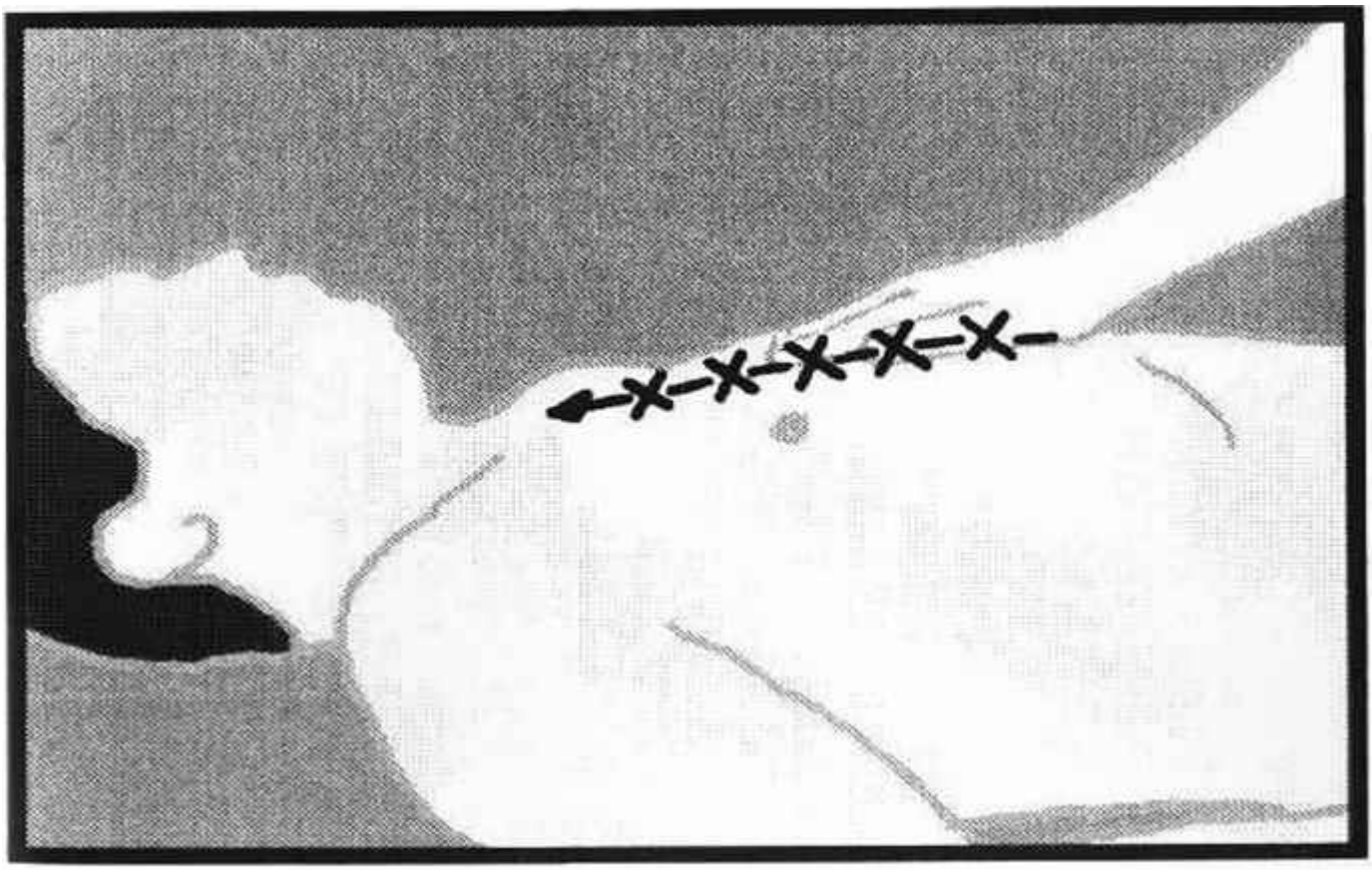

Rys. 328

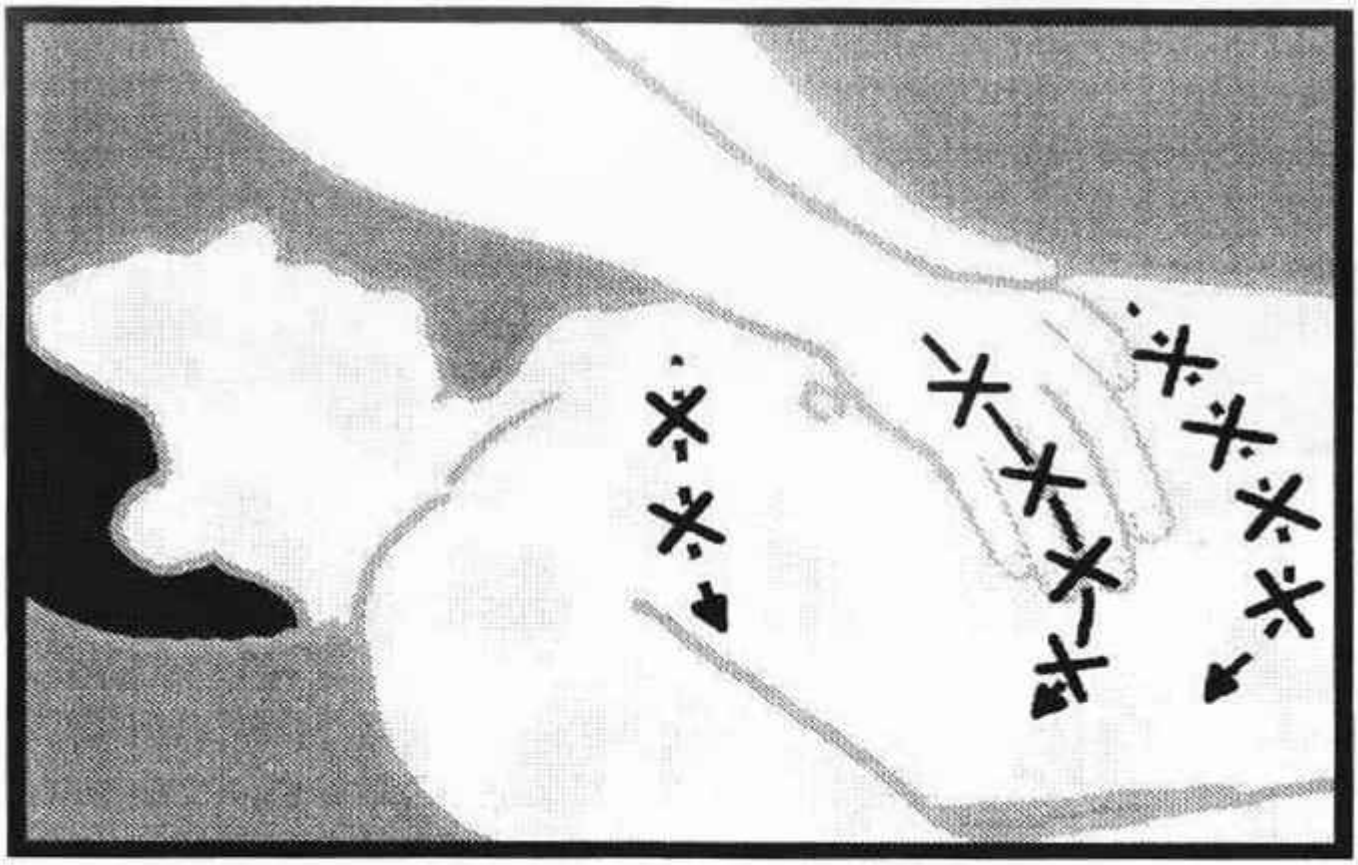

Rys. 329

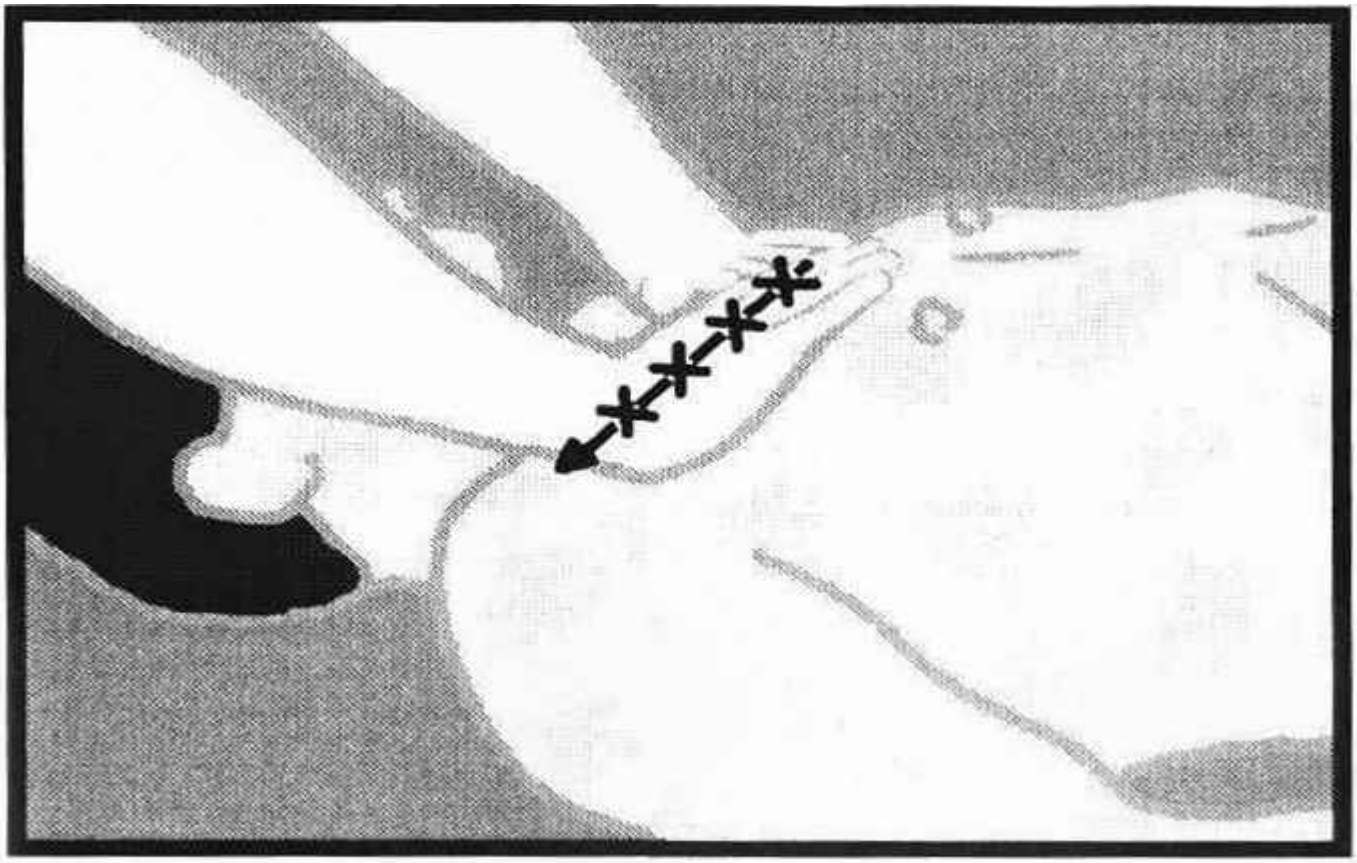

Rys. 330

5. „Głaskanie wzdłuż okreznicy (Rys. 336)
Głaskanie wykonujemy rozpoczynając od prawego talerza biodrowego. Posuwając się wzdłuż wstępnicy, po dojściu do prawego łuku żebrowego przestawiamy dłoń na poprzecznicę, traktując palce jak środek obrotu Głaszcząc dalej, ciągniemy palce po poprzecznicy, a następnie zstępnicy do lewego talerza biodrowego.

6. Głaskanie całymi dłońmi naprzemiennie ("kierownica") (Rys.337)
Lewą ręką wykonujemy głaskanie po całym brzuchu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara Prawą ręką również wykonujemy głaskania w tym samym kierunku, jednak znajduje się ona po przeciwnej stronie zataczanego koła w stosunku do ręki lewej W chwili krzyżowania się rąk odrywamy na moment rękę prawą i przepuszczamy rękę lewą, po czym kładziemy prawą rękę i wykonujemy głaskanie dalej Ruchy rąk przypominają czynności wykonywane przez kierowcę przy gwałtownym skręcie kierownicą w prawą stronę.

7. Głaskanie oburącz po okreżnicy (Rys. 338)
Ręce masażysty ułożone są poprzecznie do wstępnicy, jedna obok daigiej. W tym ułożeniu wykonujemy głaskanie, dochodząc do prawego podżebrza Nie odrywając rąk, zmieniamy kierunek głaskania i posuwamy się w kierunku zstępnicy Przy tym ułożeniu rąk opracowany zostaje obszar zawarty pomiędzy żebrami a pępkiem Po dojściu do zstępnicy zmieniamy kierunek głaskania i posuwamy się taraz w dół w kierunku talerza biodrowego

8. Głaskanie paliczkowe
Grzbietową stroną zgiętych i rozluźnionych palców głaszczemy od prawego talerza biodrowego po okrężnicy do lewego

talerza biodrowego.

Rozcierania

1. Rozcieranie okolicy żołądka
W paśmie opisanym przy głaskaniu okolicy żołądka wykonujemy rozcieranie czterema palcami

2. Rozcieranie okolicy wątroby
W paśmie opisanym przy głaskaniu okolicy wątroby wykonujemy rozcieranie czterema palcami

3. Rozcieranie okrężne (Rys. 339)
W sposób pokazany na rysunku rozcieramy czterema palcami Posuwając się dookoła pępka, zwiększamy promień zataczanego koła Opracowanie kończymy po dojściu do lewego talerza biodrowego.

4. Rozcieranie okrężne kłębami
Rozcieranie to wykonujemy podobnie jak poprzednie z tą różnicą, że pracujemy nasadami dłoni obu rąk naprzemiennie. W trakcie rozcierania ręce pracują cały czas obok siebie

Ugniatania

1. Ugniatanie po okrężnicy
Rękami ułożonymi poprzecznie do wstępnicy, naprzemiennie, rozpoczynając od prawego talerza biodrowego, ugniatamy posuwając się do prawego łuku żeber Teraz przestawiamy ręce tak, aby ułożone były poprzecznie do poprzecznicy i ugniatając dalej naprzemiennie, opracowujemy poprzecznicę Po wykonaniu skrętu opracowujemy zstępnicę, dochodząc do lewego talerza biodroweeo.

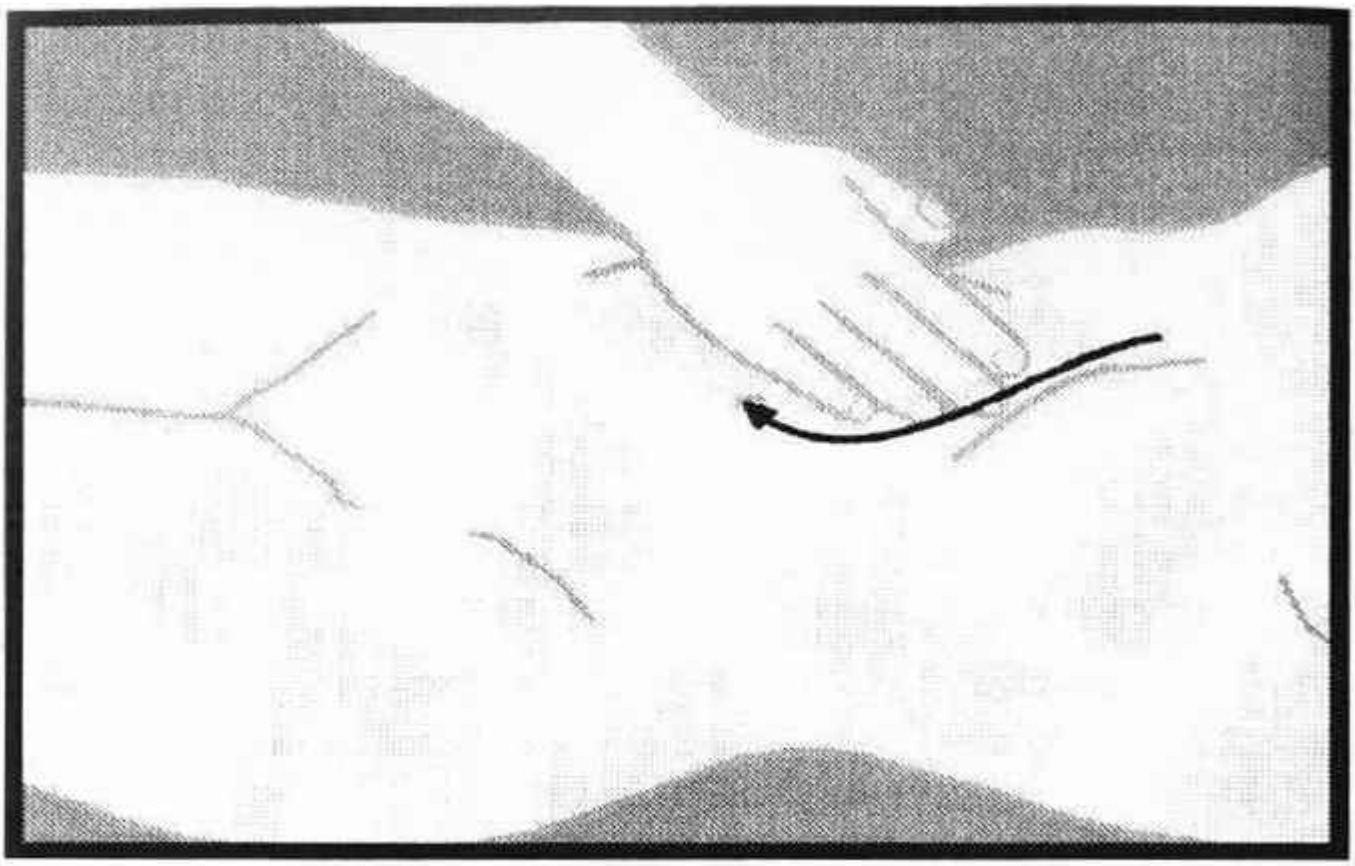

Rys. 331

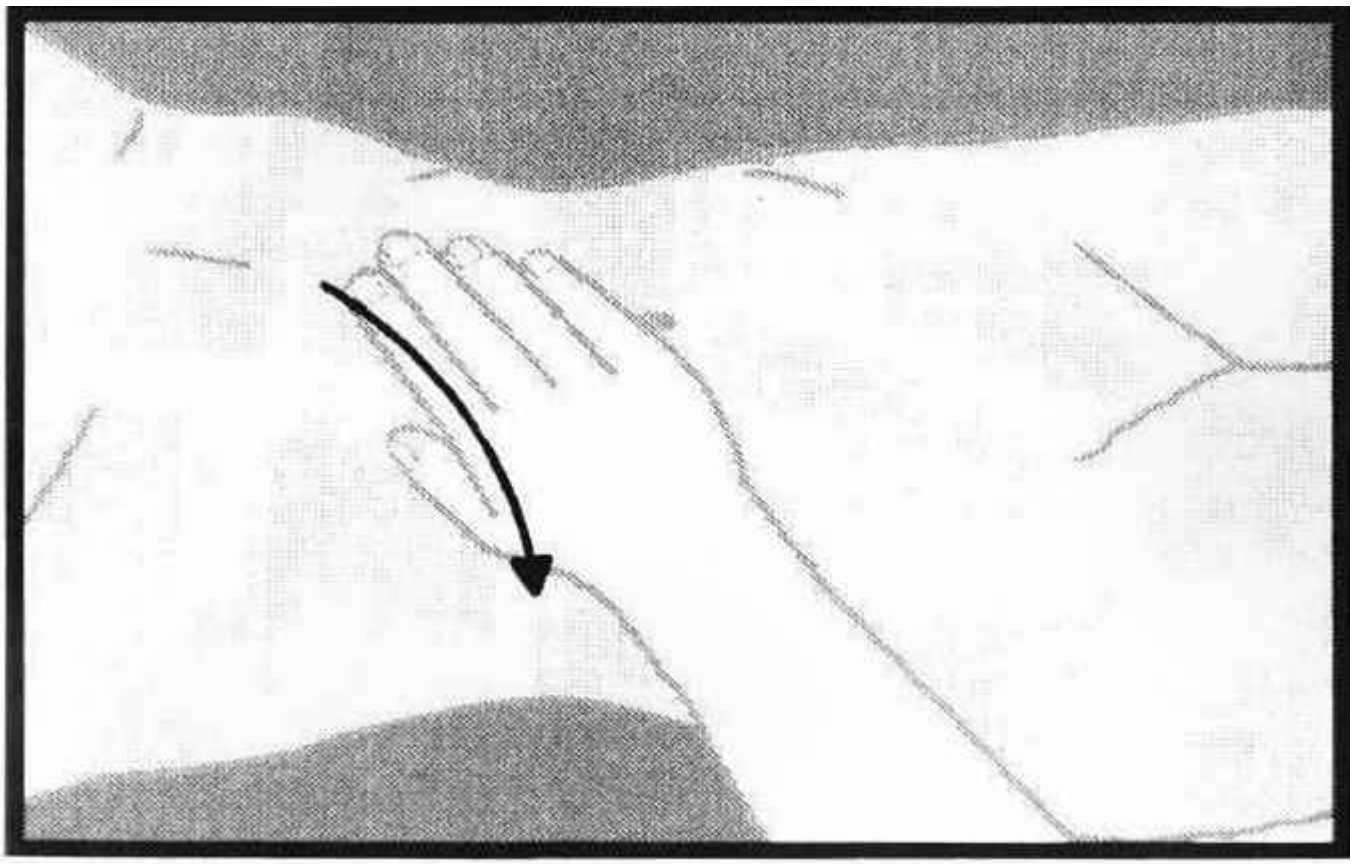

Rys. 332

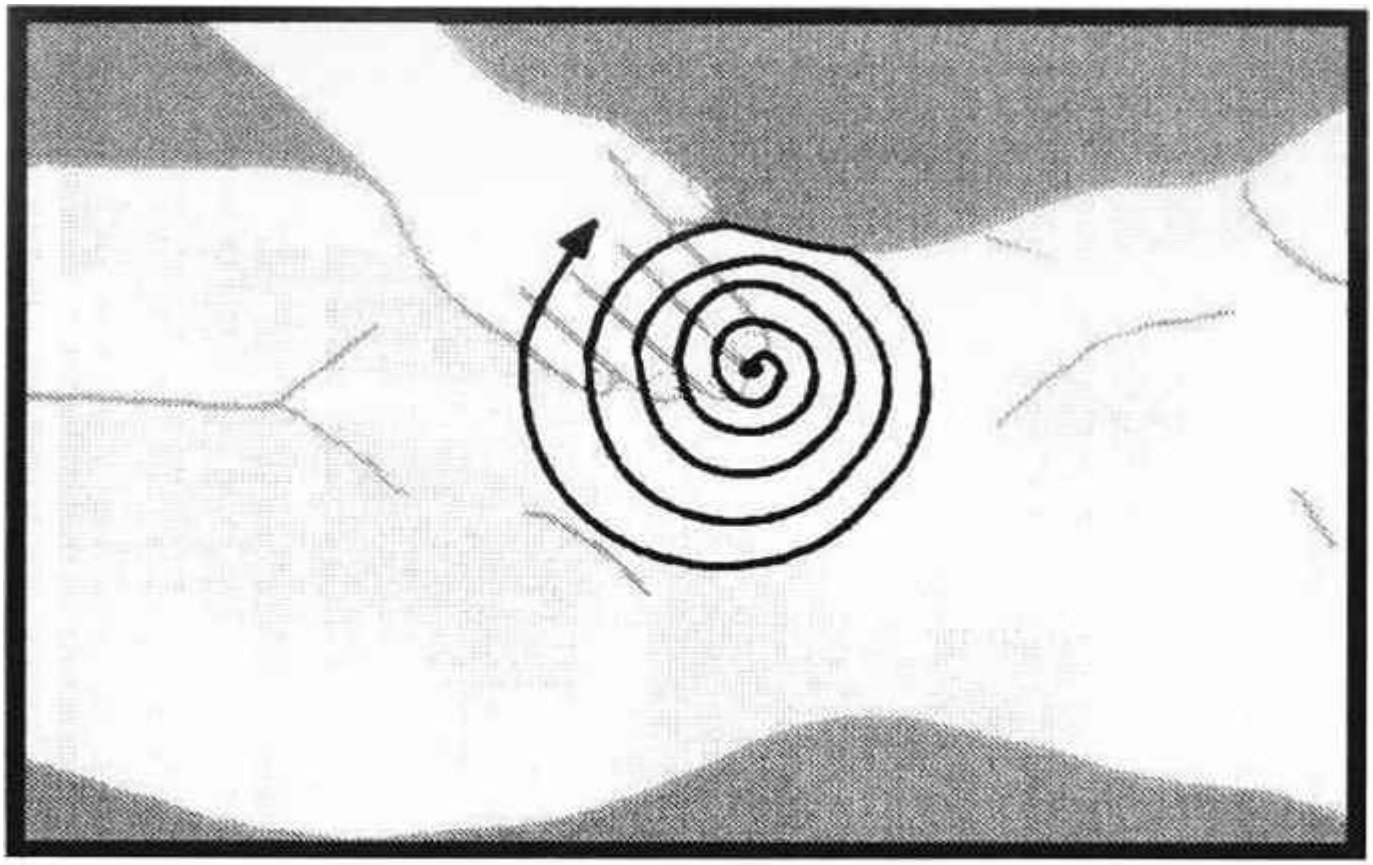

Rys. 333

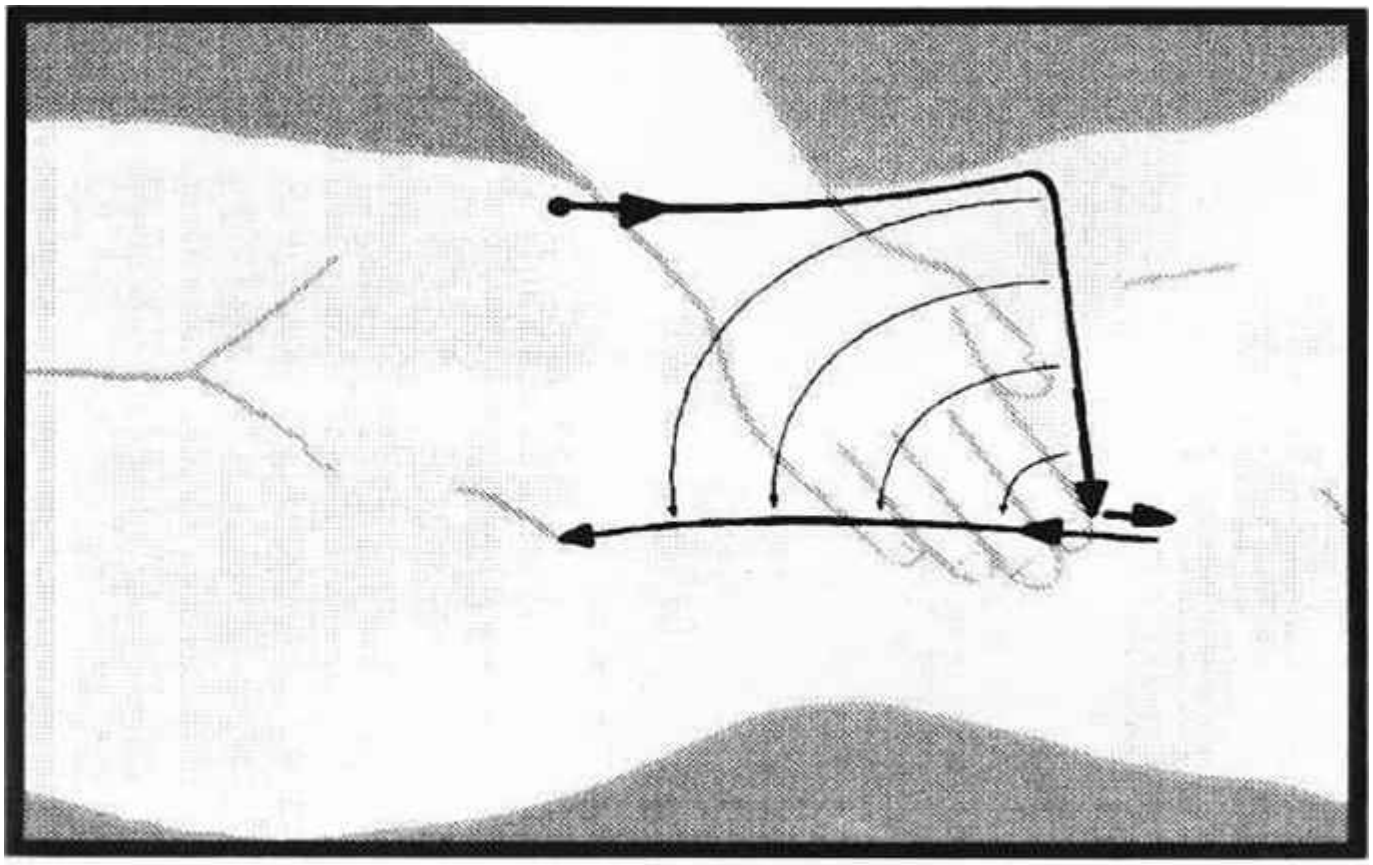

Rys. 334

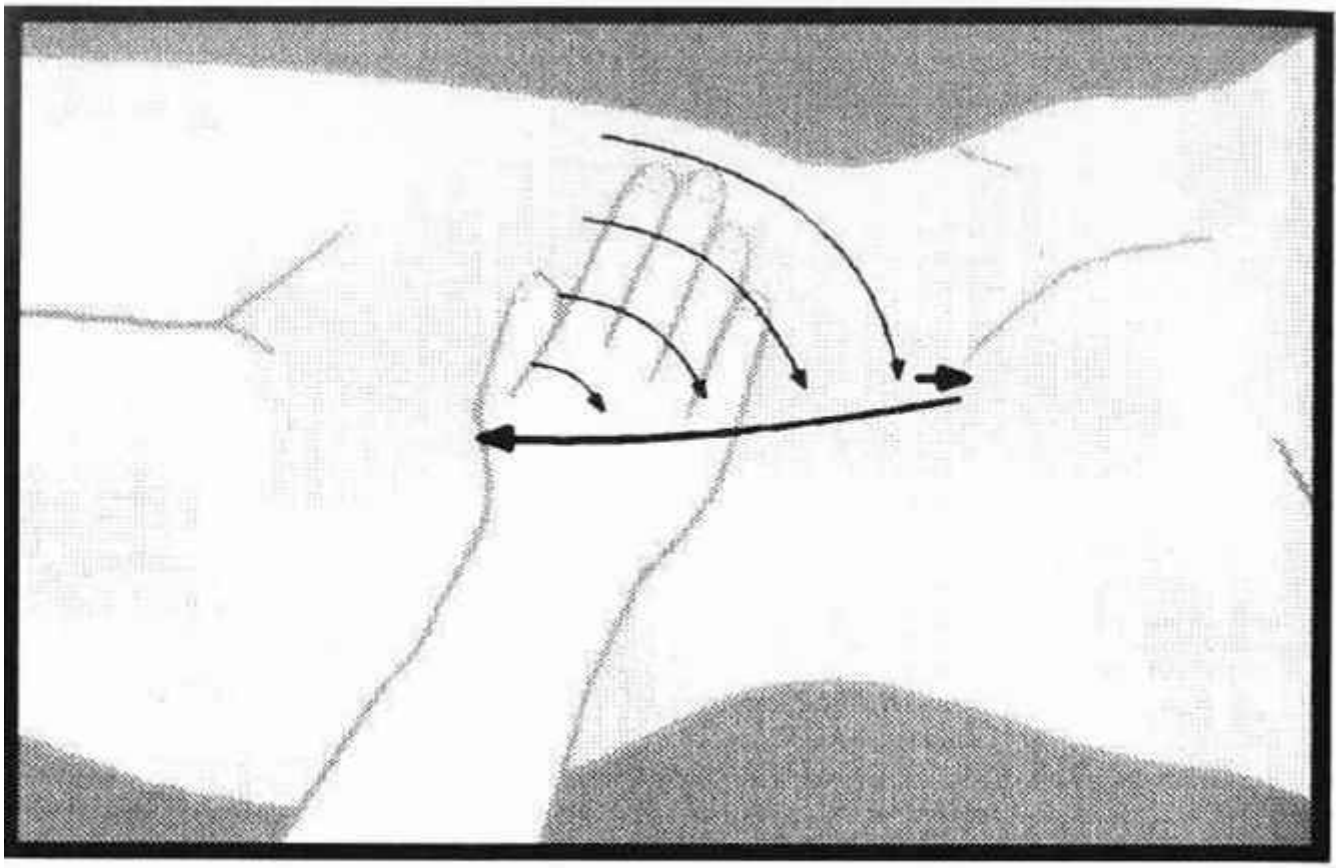

Rys. 335

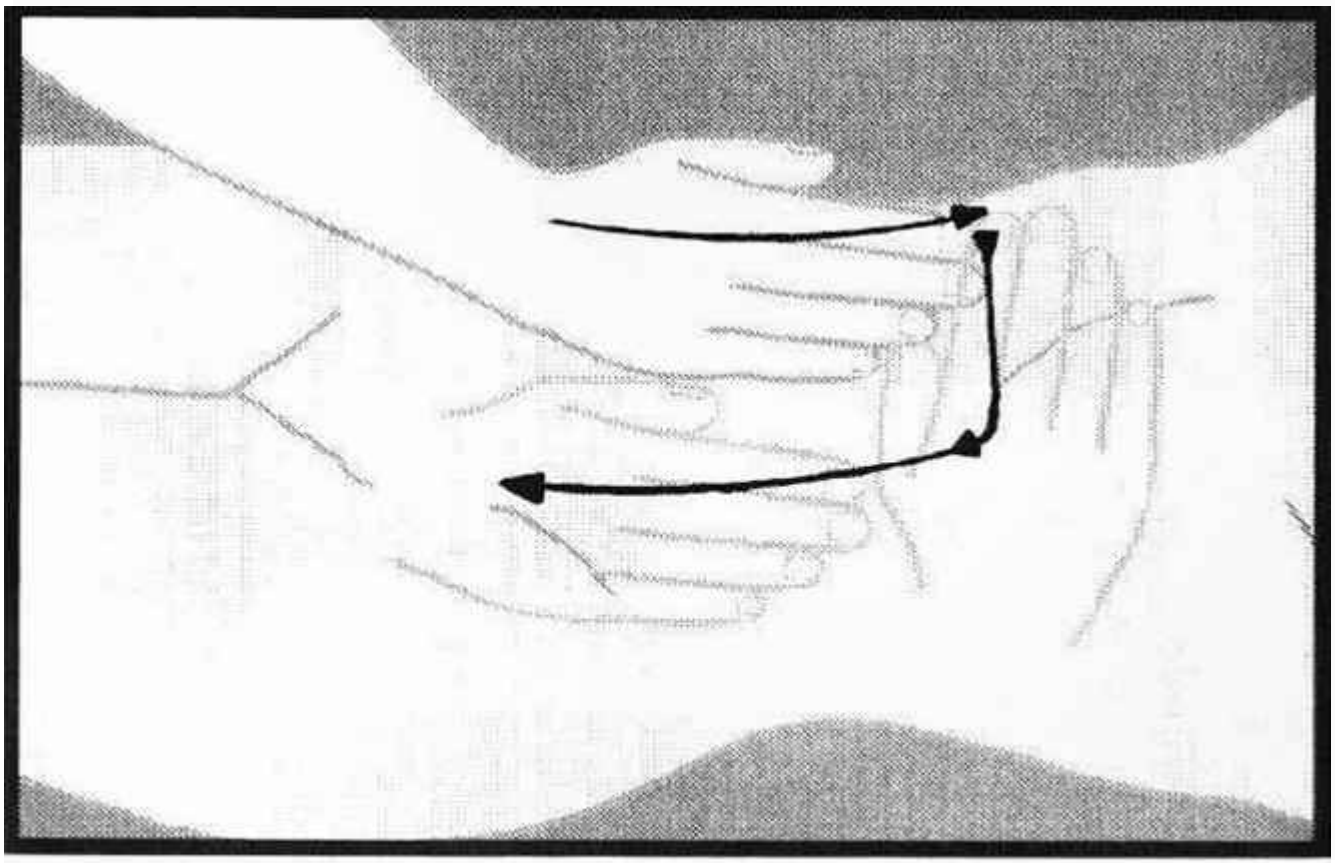

Rys. 336

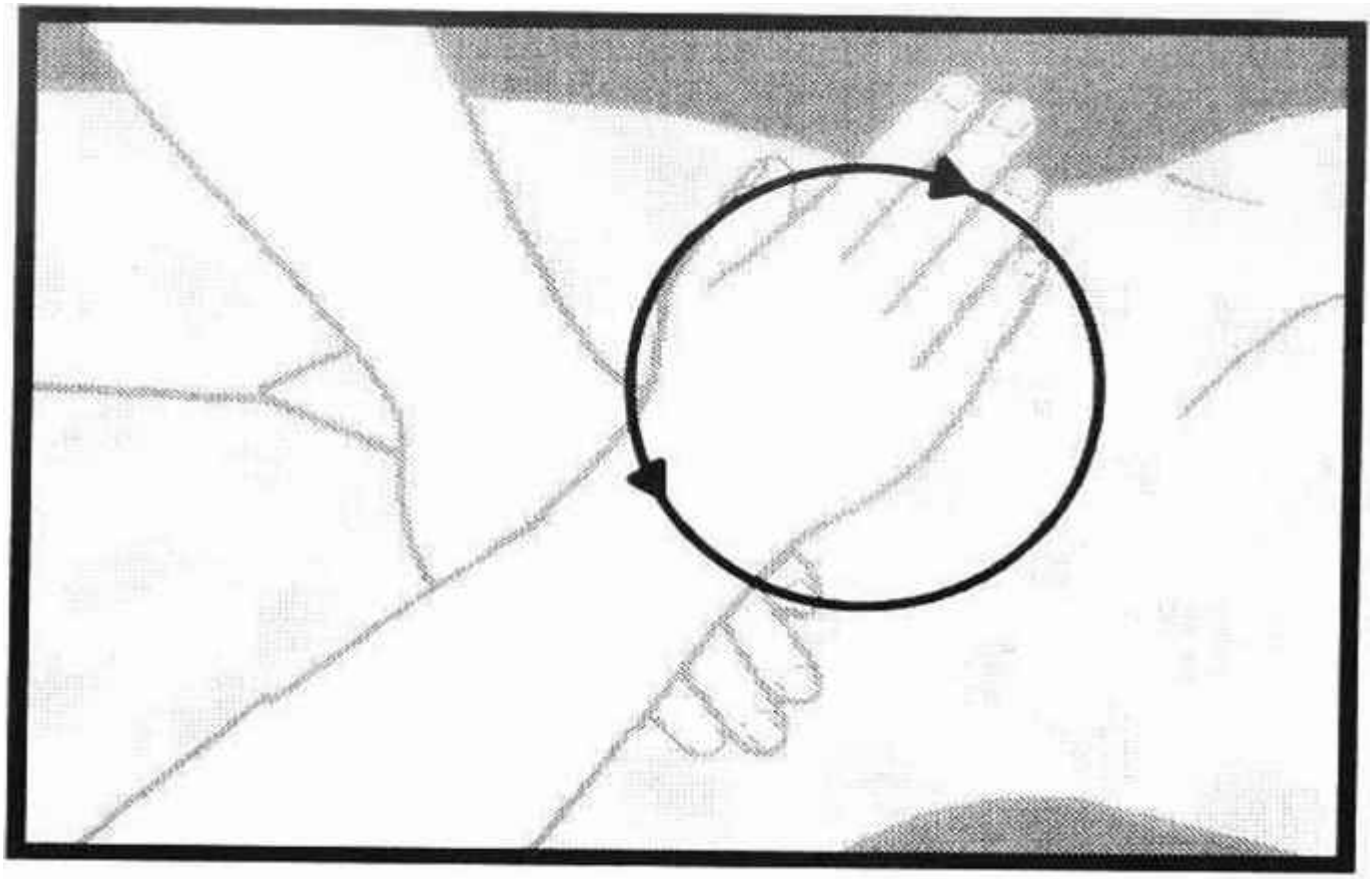

Rys. 337

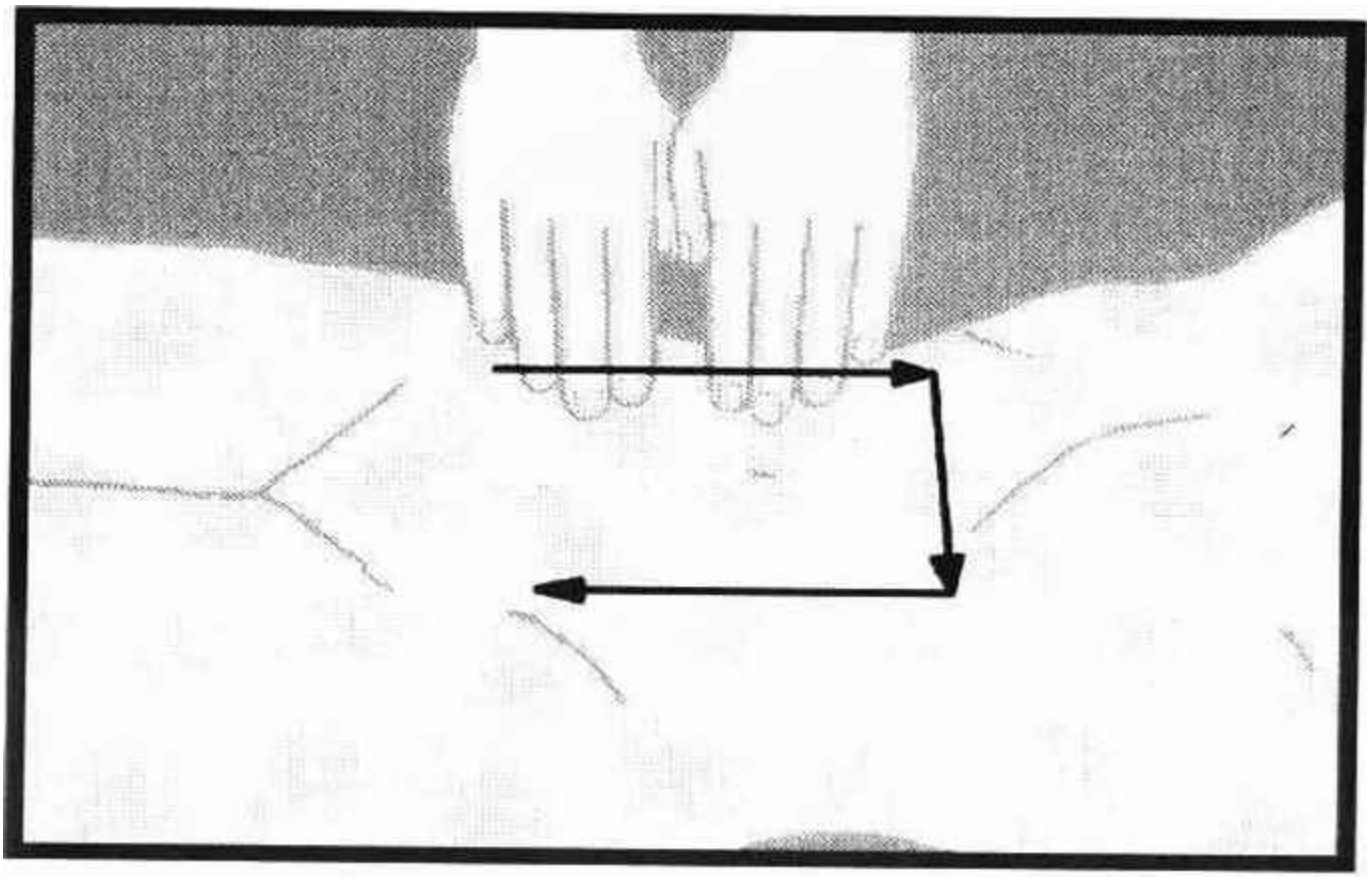

Rys. 338

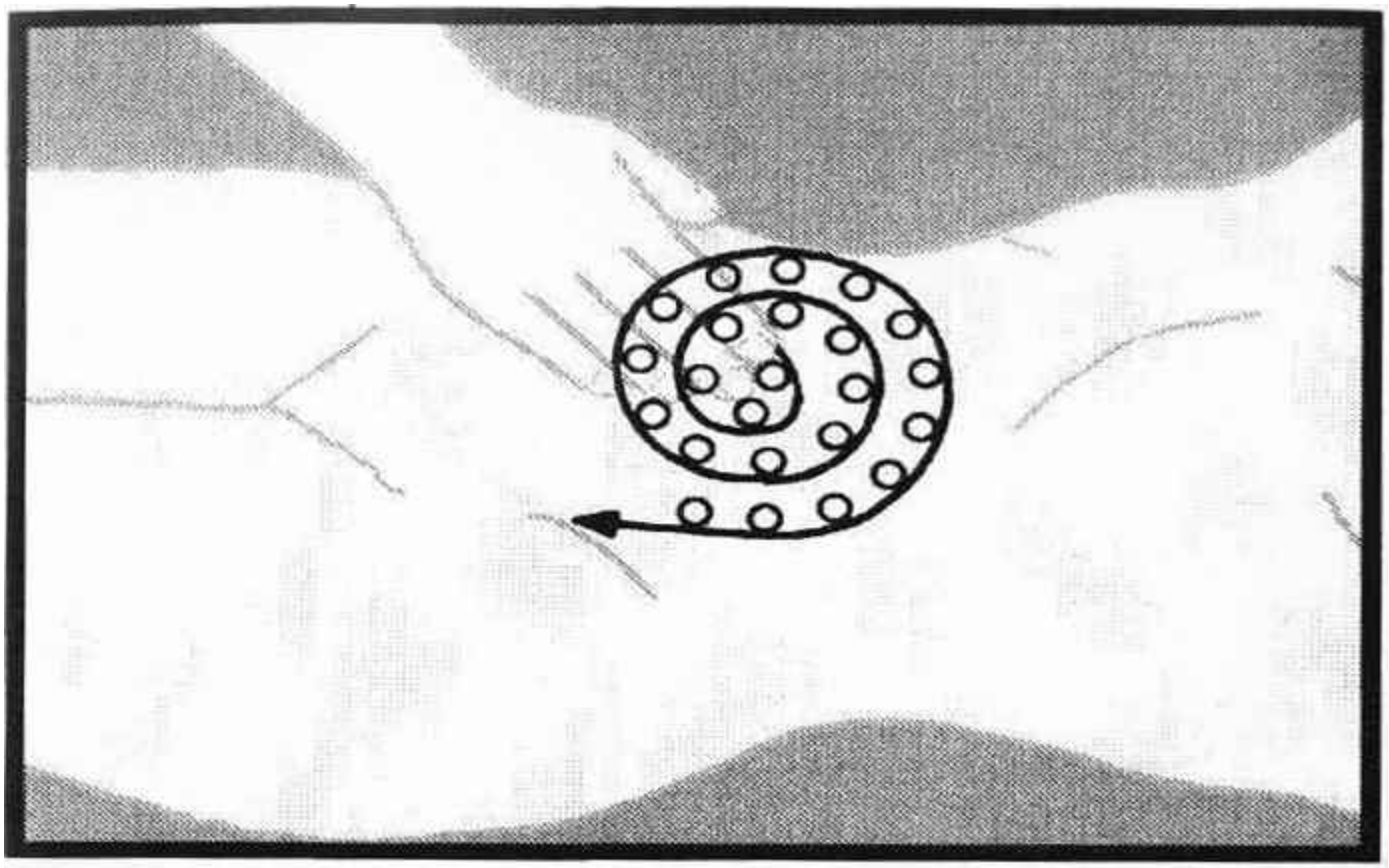

Rys. 339

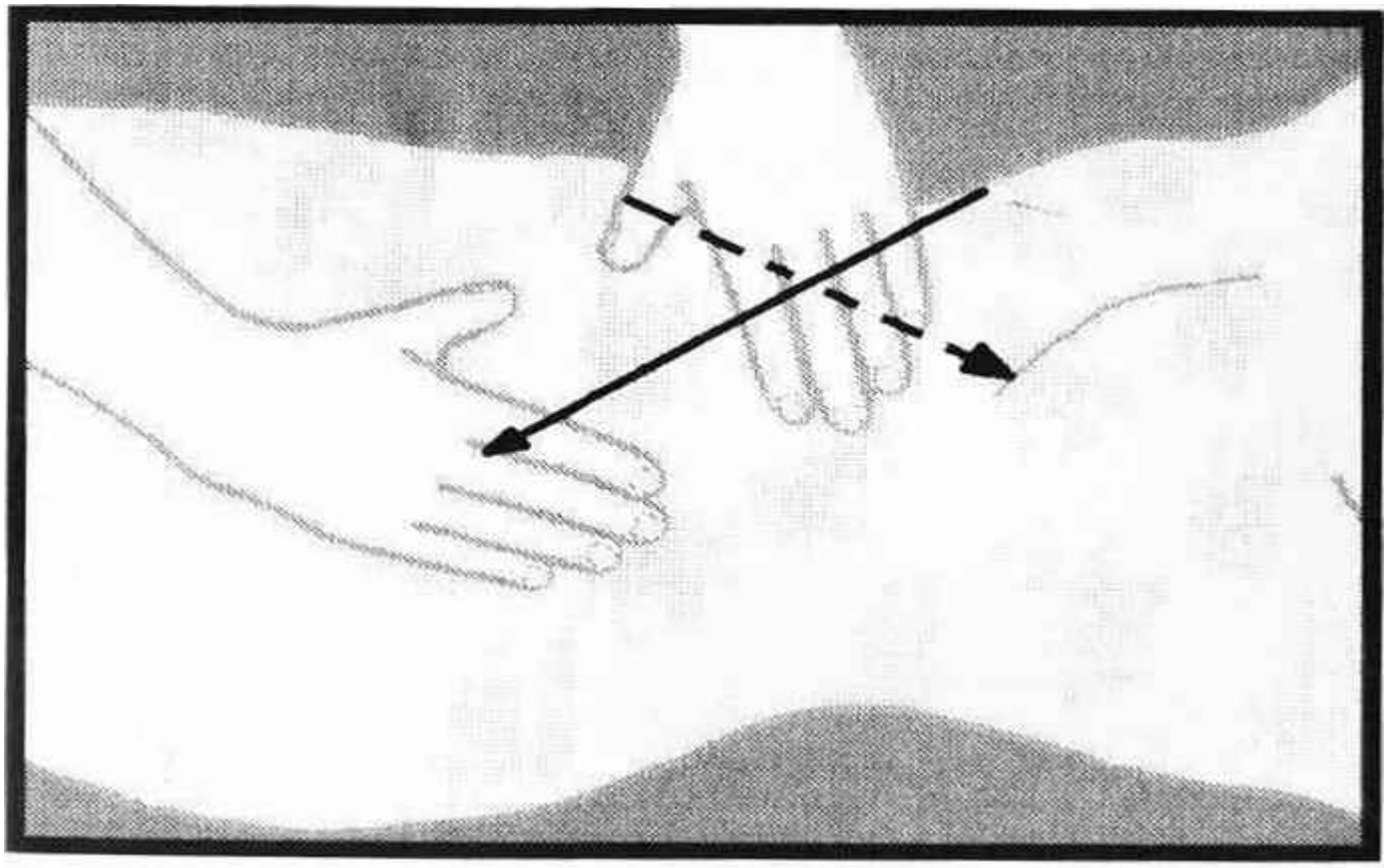

Rys. 340

2. Ugniatanie w kształcie litery „V"

Poprzecznie ułożonymi rękami jedna obok drugiej, rozpoczynając od spojenia łonowego, ugniatamy po skosie w kierunku prawego luku żebrowego, a następnie - znow od spojenia łonowego - w kierunku lewego łuku żebrowego.

3. Ugniatanie ..małe X"

Wszystkie pasma w tym ugniataniu rozpoczynamy od pępka, a kończymy.

- przy prawym talerzu biodrowym,
- przy prawym łuku żebrowym,
- przy lewym łuku żebrowym,
- przy lewym talerzu biodrowym.

4. Ugniatanie „duże X" (Rys. 340)

Ugniatanie to wykonujemy w dwóch pasmach:

- od prawego talerza biodrowego do lewego łuku żeber,
- od prawego łuku żeber do lewego talerza biodrowego

5. Ugniatanie krzyzowe

Ugniatanie to wykonujemy w czterech pasmach, rozpoczynając każde od pępka, a kończąc:

- na wyrostku mieczykowatym mostka,
- na spojeniu łonowym,
- w linii pachowej na wysokości pępka po stronie prawej,
- w linii pachowej na wysokosci pępka po stronie lewej

6. Ugniatanie podłużne

Wykonujemy je w limach pachowych od talerzy biodrowych do łuków żebrowych: lewego i prawego Ugniatanie wykonujemy dwoma rękami naprzemiennie. Jedna ręka pracuje po stronie lewej, a druga po stronie prawej.

TWARZ

CZOŁO

Pacjent siedzi na krześle. Masażysta stoi za pacjentem.

Głaskania

1. Głaskanie od nasady nosa do linii owłosienia

Raz jedną, raz drugą ręką głaszczemy od nasady nosa do linii owłosienia. Po sześciokrotnym przegłaskaniu każdą ręką do ręki wykonującej ostatnie przegłaskanie dostawiamy dmgą i rozchodząc się na boki, jednocześnie dwoma rękami głaszczemy do skroni.

2. Głaskanie "ręka za reka" (Rys 341)

Rozpoczynając od linii środkowej czoła, w sposob pokazany na rysunku, głaszczemy najpierw prawą, a potem lewą stronę.

3. Głaskanie czterema palcami (Rys. 342)

Rozpoczynamy głaskanie od linii środkowej czoła. Jeżeli opacowujemy najpierw stronę prawą, to palce: wskazujący i środkowy naszej prawej ręki rozciągają skórę na czole, zaś palce środkowy i serdeczny ręki lewej wsuwamy pomiędzy palce prawej ręki Tak ułożonymi rękami wykonujemy głaskanie od środka czoła do skroni Przy opracowywaniu strony lewej zamieniamy czynności rąk.

4. Głaskanie „eliptyczne"
Rozpoczynając od linii środkowej czoła, dwoma rękami jednocześnie, poruszając się po liniach zbliżonych do elipsy, głaszczemy lewą ręką do lewej skroni, prawą ręką do prawej skroni

Rozcierania

1. Rozcieranie od środka czoła do skroni (Rys 343)
Dwoma rękami naprzemiennie rozcieramy lewą ręką do lewej skroni, prawą ręką do prawej skroni. Rozcieranie to wykonujemy w dwóch pasmach:

- tuż nad łukami brwiowymi,
- powyżej poprzedniego pasma.

2. Rozcieranie „ręka za ręka" (Rys. 344)
Rękami, ułożonymi jak na rysunku, rozcieramy naprzemiennie, posuwając się najpierw do prawej, a potem do lewej skroni.

3. Przepychanie fałdu (Rys 345)
Ręce masażysty ułożone są podobnie jak poprzednio Przy posuwaniu się w kierunku prawej skroni palcami prawej ręki cały czas podpychamy skórę w kierunku palców lewej ręki tak, ze pomiędzy palcami obu rąk utrzymuje się fałd skórny. Palcami lewej ręki rozcieramy tkanki, posuwając się za ręką prawą. Przy wykonywaniu rozcierania po stronie lewej zmieniamy czynności rąk.

4. Rozcieranie czterema palcami (Rys 346)
Przy opracowyw aniu tkanek od środka czoła do prawej skroni palcami wskazującym i środkowym prawej ręki rozciągamy skórę na czole. Palce: środkowy i serdeczny lewej ręki wsuwamy pomiędzy palce ręki prawej i rozcieramy rozciągnięte tkanki. Przy rozcieraniu posuwamy się stopniowo w kierunku

prawej skroni. Przy opracowywaniu strony lewej (od środka czoła do lewej skroni) zmieniamy czynności rąk

Ugniatania

1. Ugniatanie „esowate" (Rys. 347, 348)

Rozstawionymi palcami: wskazującymi i środkowymi obu rąk wykonujemy ugniatanie, posuwając się od środka czoła do skroni prawej, a potem do lewej Technika chwytu polega na wysuwaniu i wsuwaniu palców między siebie jak pokazano na rysunkach

2. Ugniatanie dziesięcioma palcami (Rys 349)

Rozpoczynamy od linii środkowej czoła Ręce masażysty ułożone sąjak na rysunku W tym ułożeniu rąk, pracując naprzemiennie, kciukami podpychamy skórę do palców, ugniatamyją i posuwamy się w kierunku skroni, palcami wyrównując fałd. Powtarzając tę czynność, dochodzimy do prawej skroni prawą ręką i do lewej skroni lewą ręką.

Uciski

Dwoma rękami jednocześnie wykonujemy uciski od środka czoła do skroni Palce obydwu rąk w pozycji wyściowej stykają się ze sobą w linii środkowej czoła, a następnie dochodzą: prawa ręka do prawej skroni, lewa ręka do lewej skroni.

Oklepywania

1. Oklepywanie opuszkami palców

Opuszkami wszystkich palców rytmicznie uderzamy w tkanki, przemieszczając się po całej powierzchni czoła Palce pracują naprzemiennie Oklepywanie to wygląda jak bardzo szybka gra

na pianinie.

2. Oklepywanie całymi dłońmi (Rys. 350)
Przemieszczając się po całej powierzchni czoła, oklepujemy dwoma rękami naprzemiennie. Ręce ułożone sąjak na rysunku. Gdybyśmy zwolnili tempo tego oklepywania, to przypominałoby ono głaskanie od brwi w kierunku owłosienia poprzecznie ułożonymi rękami, raz jedną, raz drugą ręką.

Wibracja

Wykonując bardzo szybkie mchy poprzeczne, wibrujemy jedną ręką posuwając się od środka czoła do lewej skroni (wibracja lewą ręką) i drugą - od środka czoła do prawej skroni (wibracja prawą ręką)

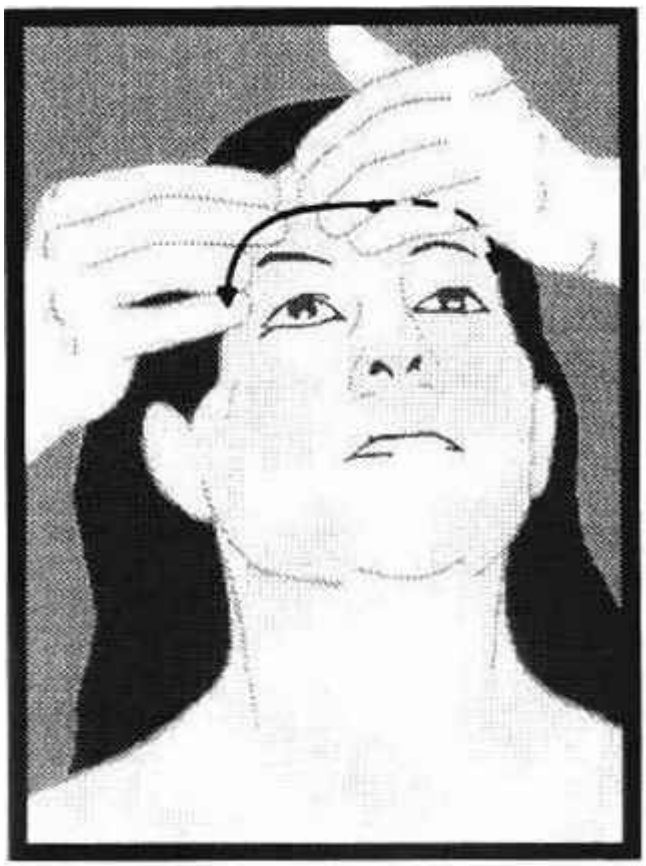

Rys. 341

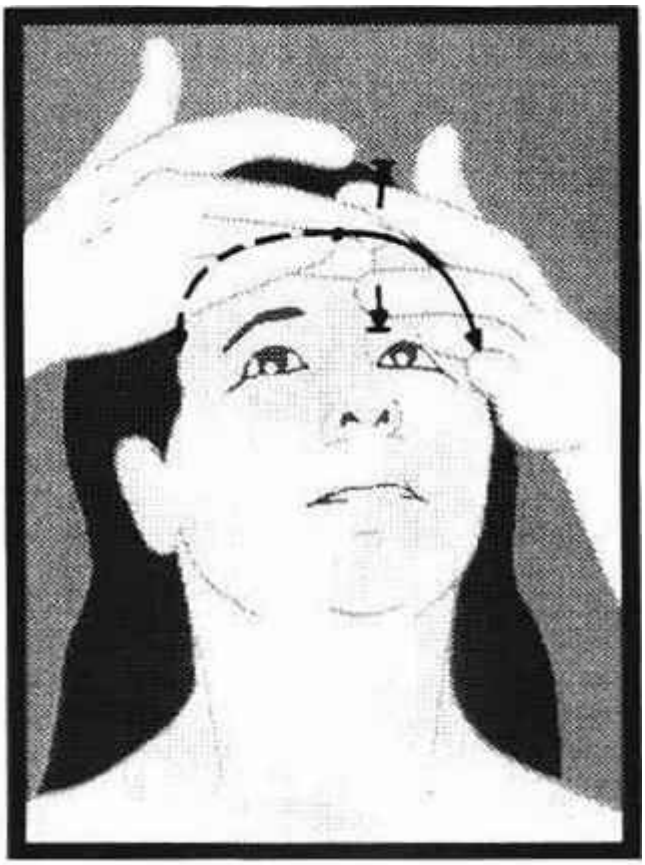

Rys. 342

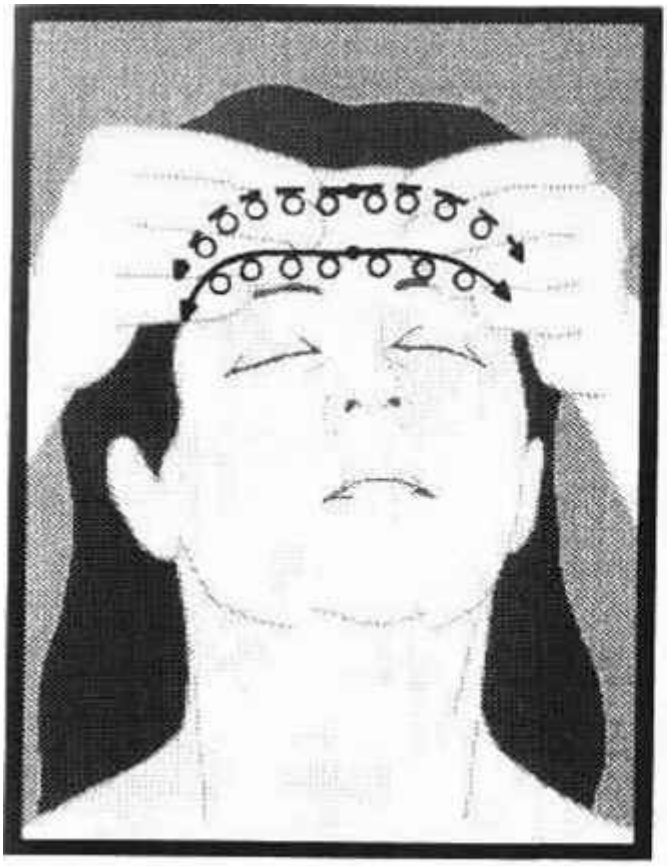

Rys. 343

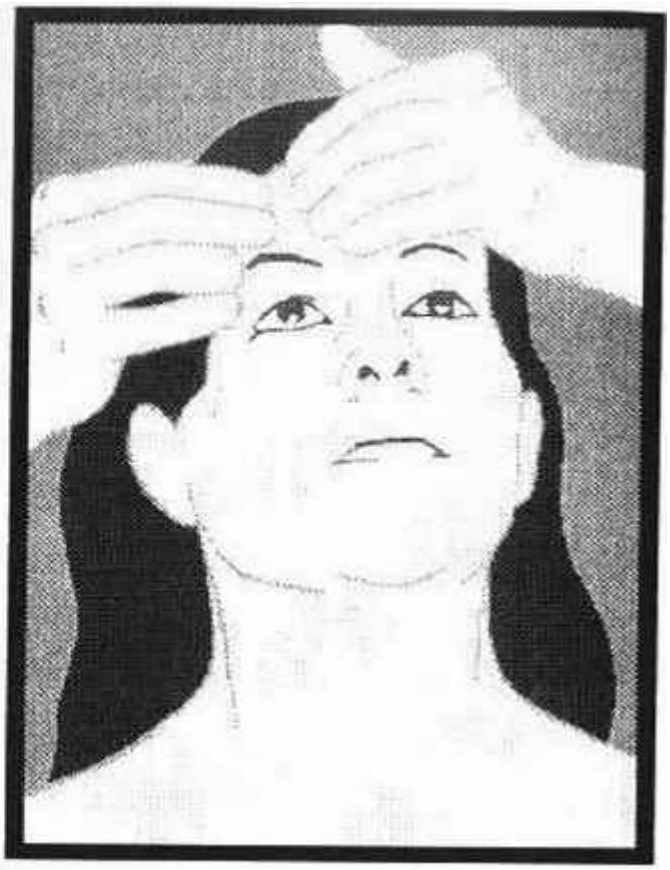

Rys. 344

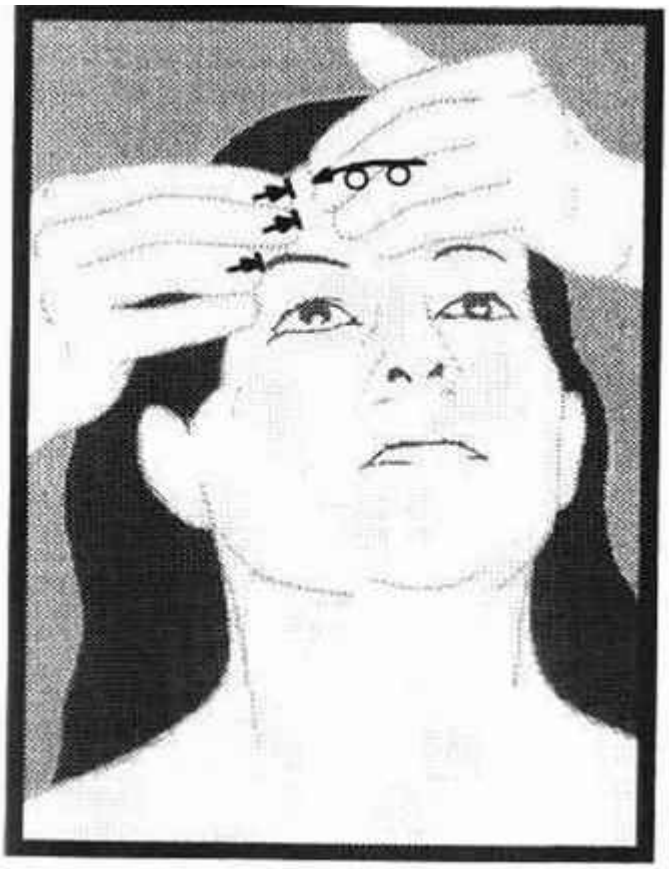

Rys. 345

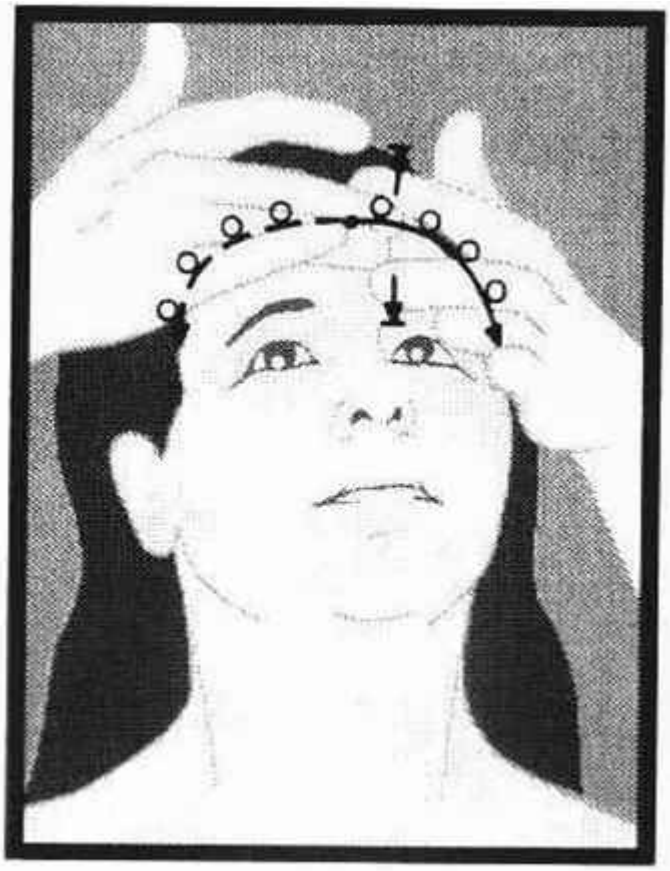

Rys. 346

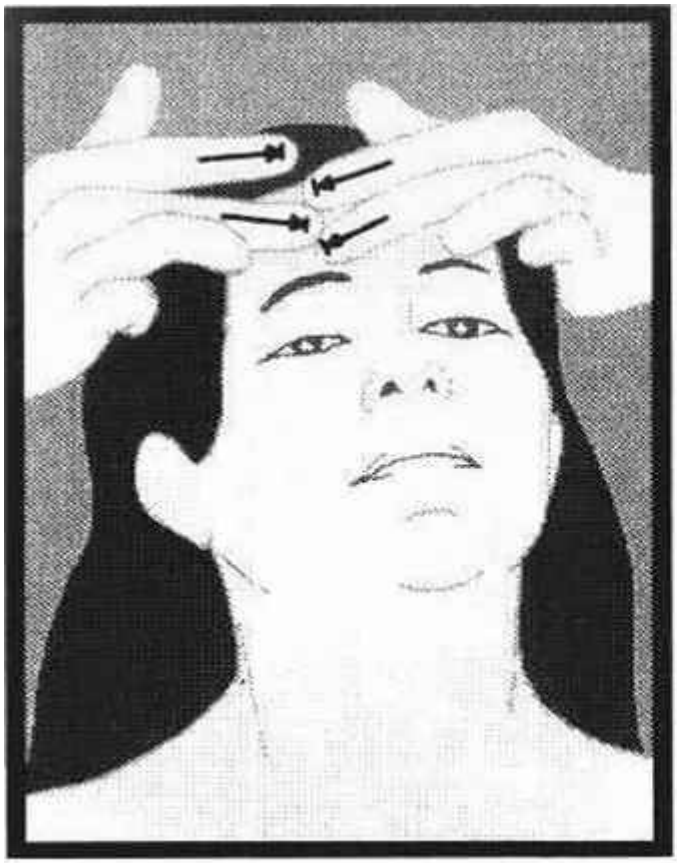

Rys. 347

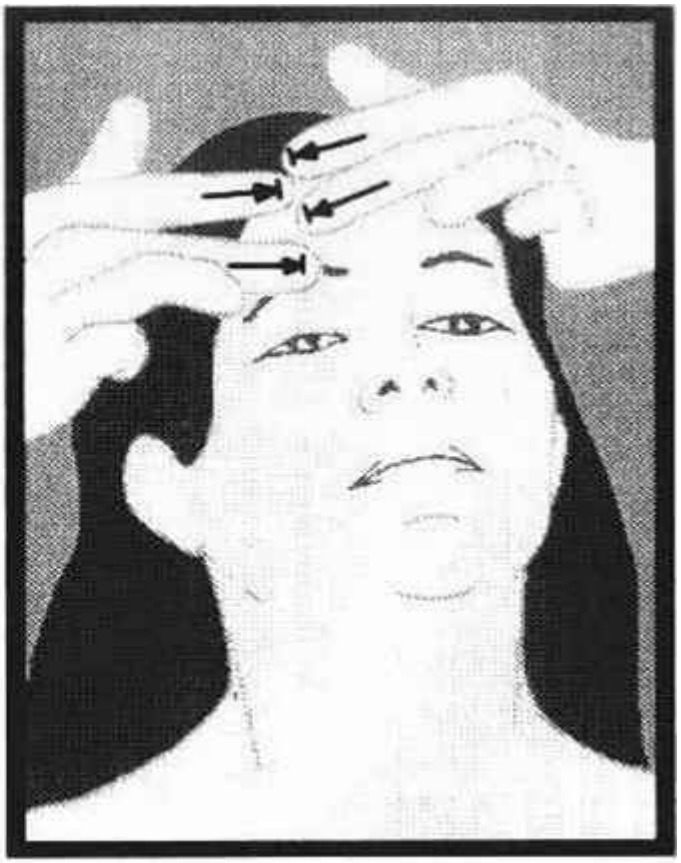

Rys. 348

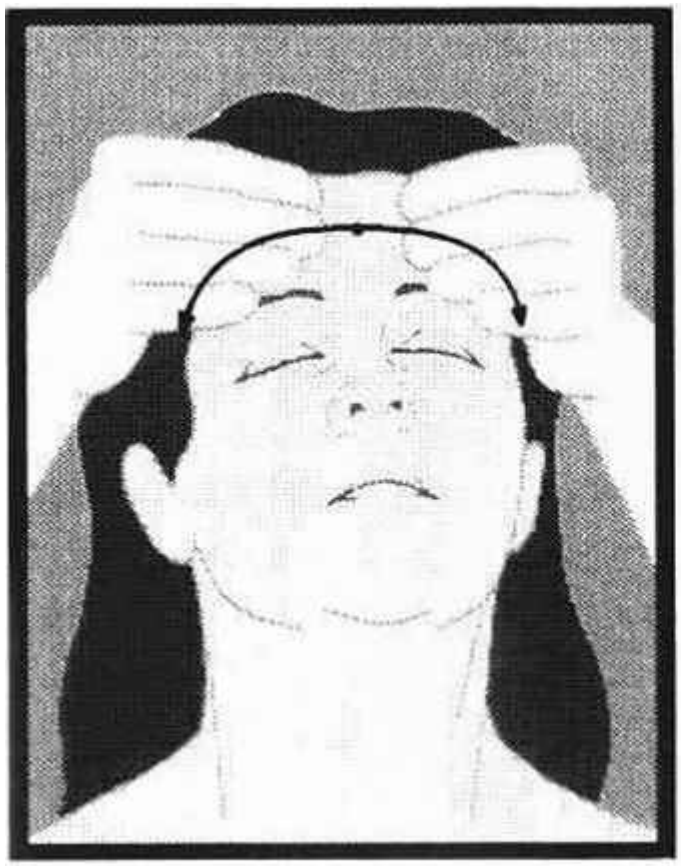

Ryst. 349

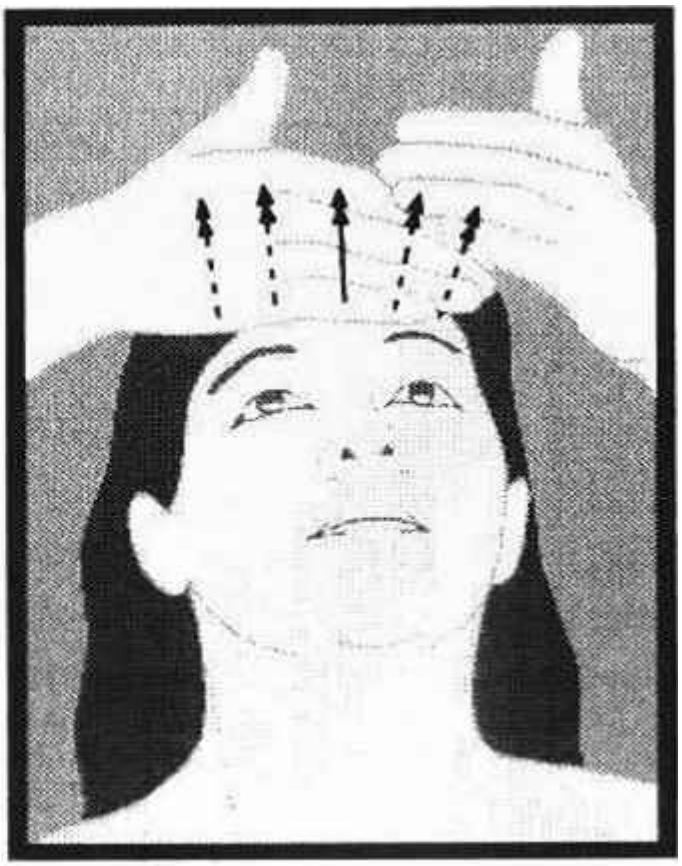

Rys. 350

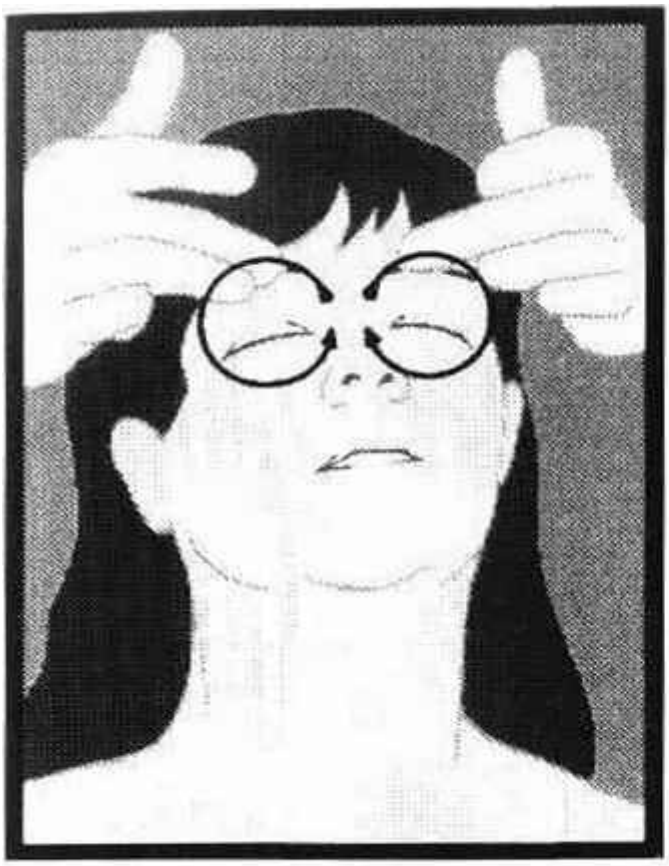

Rys. 351

Rys. 352

OKOLICE OCZU

Głaskania

1. Głaskanie dookoła oczu (Rys. 351)
Trzecimi palcami obu rąk jednocześnie głaszczemy, rozpoczynając od nasady nosa. Przesuwamy się do góry wychodząc na łuki brwiowe, dalej do zewnętrznych kącików oczu i przechodzimy pod oczami do wewnętrznych kącików oczu i do nasady nosa.

2. Głaskanie „okularowe" (Rys. 352)
Trzecim palcem jednej ręki wykonujemy głaskanie wokół

oczu Rozpoczynamy od nasady nosa Posuwamy się po luku brwiowym do zewnętrznego kącika oka, pod okiem do wewnętrznego kącika oka, do nasady nosa i po łuku brwiowym drugiego oka do kącika zewnętrznego oka Następnie pod okiem do wewnętrznego kącika oka i do nasady nosa

3. Głaskanie dookoła oczu z uciskami (Rys. 353)
Głaskanie to wykonujemy podobnie jak głaskanie pierwsze Różnica polega na tym, że zatrzymujemy się na chwilę i wywieramy ucisk w punktach zaznaczonych na rysunku krzyżykami

4. Głaskanie „okularowe" z uciskami
Posuwając się jak przy głaskaniu drugim, głaszczemy dookoła oczu, zatrzymując się w punktach zaznaczonych na rysunku 353.

Rozcierania

Stosując rozcieranie spiralne, opracowujemy okolice oczu w sposób opisany przy głaskaniach.

Ugniatania

Palcami drugimi i trzecimi obu rąk, tworzącymi szczypce, ujmujemy tkanki i ugniatamy w dwóch pasmach

A. Od nasady nosa, posuwając się po łukach brwiowych, do zewnętrznych kącików oczu

B. Od wewnętrznych kącików oczu. pod oczami, do zewnętrznych kącików oczu

Oklepywanie

Opuszkami drugich i trzecich palców wykonujemy oklepywanie dookoła oczu. Palce, pracując naprzemiennie, uderzają o tkanki.

POWIEKI

Głaskanie

Opuszkami palców, od drugiego do piątego obu rąk, wykonujemy głaskanie powiek przy zamkniętych oczach pacjenta. Rozpoczynając od wewnętrznych kątów oczu, posuwamy się do zewnętrznych kątów oka

Rozcieranie

Podobnie jak przy głaskaniu opracowujemy powieki, wykonując spiralne rozcieranie

USUWANIE „KURZYCH ŁAPEK"

Głaskanie

Usuwanie „kurzych łapek" po stronie prawej rozpoczynamy od rozciągnięcia palcami wskazującym i środkowym prawej ręki skóry w okolicy zewnętrznego kąta oka (Rys 354). Środkowym palcem lewej ręki głaszczemy w trzech pasmach pomiędzy palcami rozciągającymi, w kierunku od palca środkowego

do palca wskazującego (od dołu do góry)

Rozcierania

1. Rozcieranie A

W sposób opisany przy głaskaniu, teraz rozcierając środkowym palcem, opracowujemy tkanki w okolicy zewnętrznego kąta oka.

2. Rozcieranie B

Rozcierając palcami wskazującym, środkowym i serdecznym jednej ręki opracowujemy okolicę zewnętrznego kąta oka, posuwając się od policzka do skroni (Rys. 355).

Oklepywanie

Opuszkami palców: wskazującego i środkowego oklepujemy naprzemiennie okolicę zewnętrznego kąta oka.

Wibracja

Drugim, trzecim i czwartym palcem jednej ręki wykonujemy wibrację, posuwając się od zewnętrznego kąta oka do ucha.

Następnie usuwamy „kurze łapki" po stronie prawej w ten sam sposób, zmieniając tylko czynności rąk.

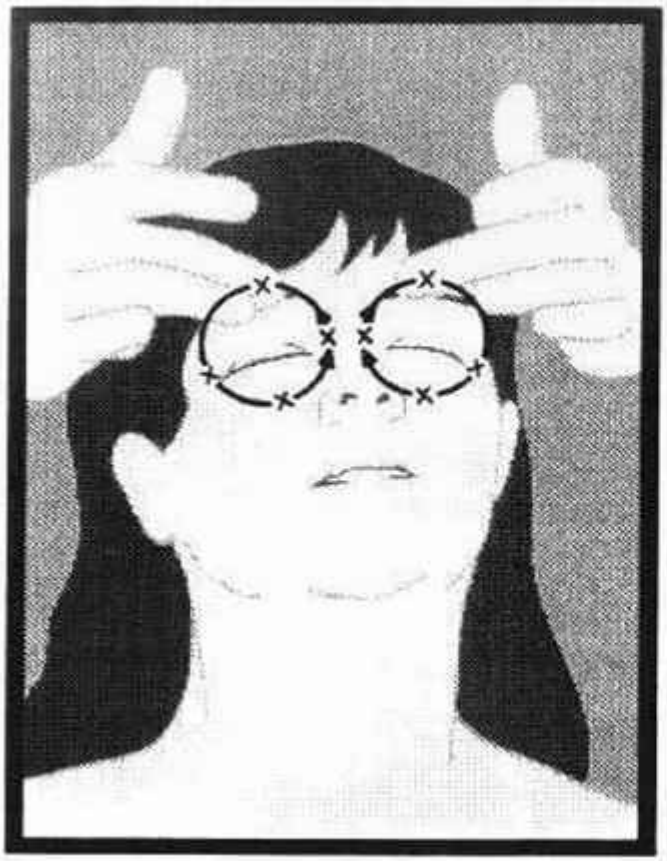

Rys. 353

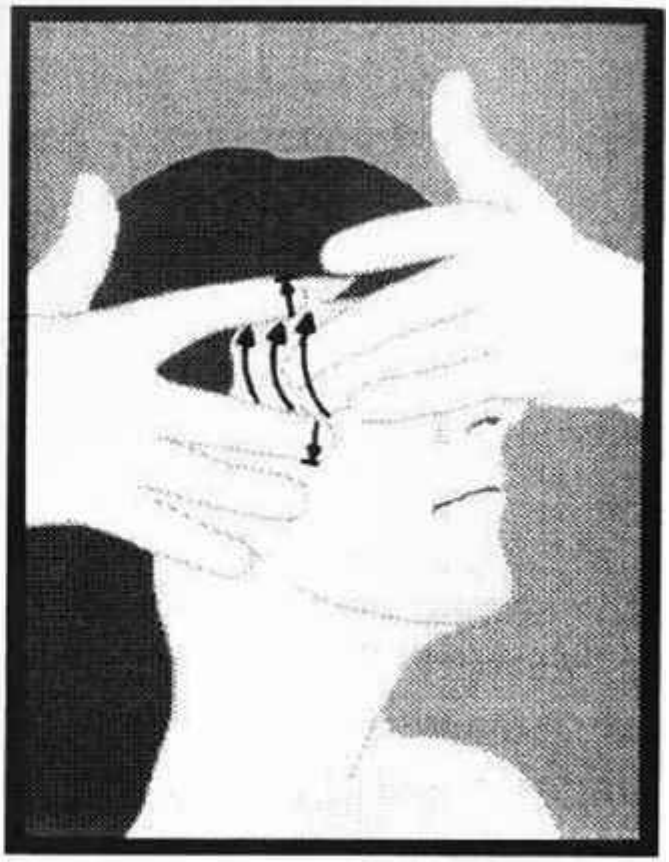

Rys. 354

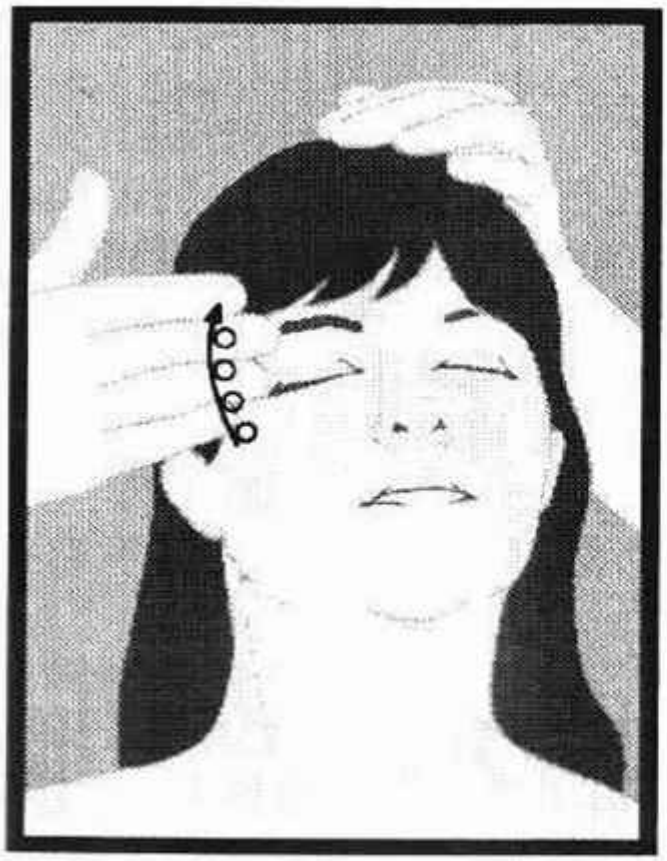

Rys. 355

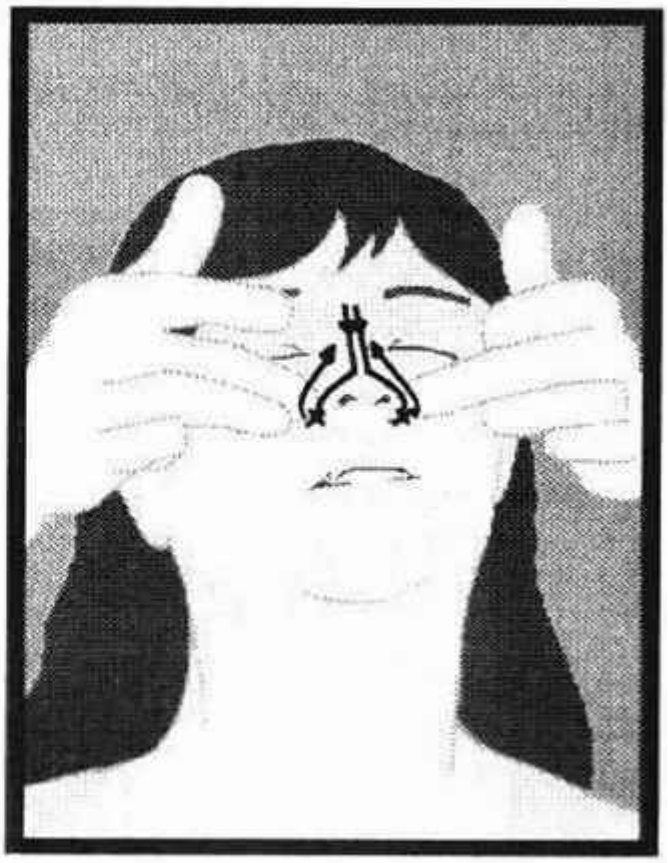

Rys. 356

NOS

Głaskania

1. Rys. 356
Środkowymi palcami obu rąk wykonujemy głaskanie, rozpoczynając od nasady nosa Posuwając się po grzbiecie nosa, dochodzimy do koniuszka nosa Następnie zgłaskujemy po skrzydełkach nosa, wykonujemy ucisk w miejscu i przesuwając się po bokach, dochodzimy do nasady nosa

2. Rys. 357
Palcami środkowymi i serdecznymi obu rąk jednocześnie wykonujemy głaskanie w dwóch pasmach zaznaczonych na rysunku. Przy głaskaniu posuwamy się od grzbietu nosa do policzków

3. Rys. 358
Również palcami: środkowymi i serdecznymi obu rąk. w pasmach zaznaczonych na rysunku, głaszczemy od grzbietu nosa do policzków i z powrotem.

Rozcierania

W sposób opisany przy głaskaniach, wykonując spiralne rozcieranie dwoma rękami naprzemiennie, opracowujemy nos

Ugniatania

W ramach ugniatań wykonujemy tylko uciski

Uciski

Środkowymi palcami obu rąk jednocześnie wykonujemy uciski. posuwając się od skrzydełek nosa, po bocznych powierzchniach nosa do nasady nosa

WARGA GÓRNA

Głaskanie (Rys. 359)

Palcami środkowymi obu rąk jednocześnie, rozpoczynając w linii środkowej wargi górnej pod nosem, głaszczemy na boki, przez kąciki ust do wargi dolnej. Zawracamy i posuwamy się znów przez kąciki ust do punktu wyjścia, tworząc fałd skórno-mięśniowy.

Rozcieranie

W sposób opisany przy głaskaniu, stosując technikę rozcierania spiralnego, dwoma rękami naprzemiennie rozcieramy wargę górną

Ugniatanie

Stosowaną formą ugniatania będzie kształtowanie wargi górnej (Rys 360). Pomiędzy kciuk a palce wskazujący i środkowy chwytamy fałd skorno-mięśniowy pod nosem Zataczając pionowe koła (jak przy mieszeniu), opracowujemy wargę górną.

WARGA DOLNA

Głaskania

1. Rys. 361
Kciukami obydwu rąk na zmianę (raz jednym, raz drugim) wykonujemy głaskanie wargi dolnej jak pokazano na rysunku

2. Rys. 362
Kciukami obydwu rąk jednocześnie głaszczemy od środka wargi dolnej na boki

3. Rys. 363
Palcami: wskazującymi i środkowymi obu rąk jednocześnie, rozpoczynając od środka wargi dolnej, głaszczemy na boki.

4. Rys. 364
Dwoma rękami jednocześnie, rozpoczynając od linii środkowej wargi dolnej, głaszczemy na boki Istotnejest tutaj ułożenie palców Kciuki ułożone są na wardze dolnej, zaś pozostałe palce na krawędzi żuchwy.

Rozcierania

W sposób opisany przy głaskaniach. stosując technikę rozcierania spiralnego, dwoma rękami naprzemiennie opracowujemy wargę dolną.

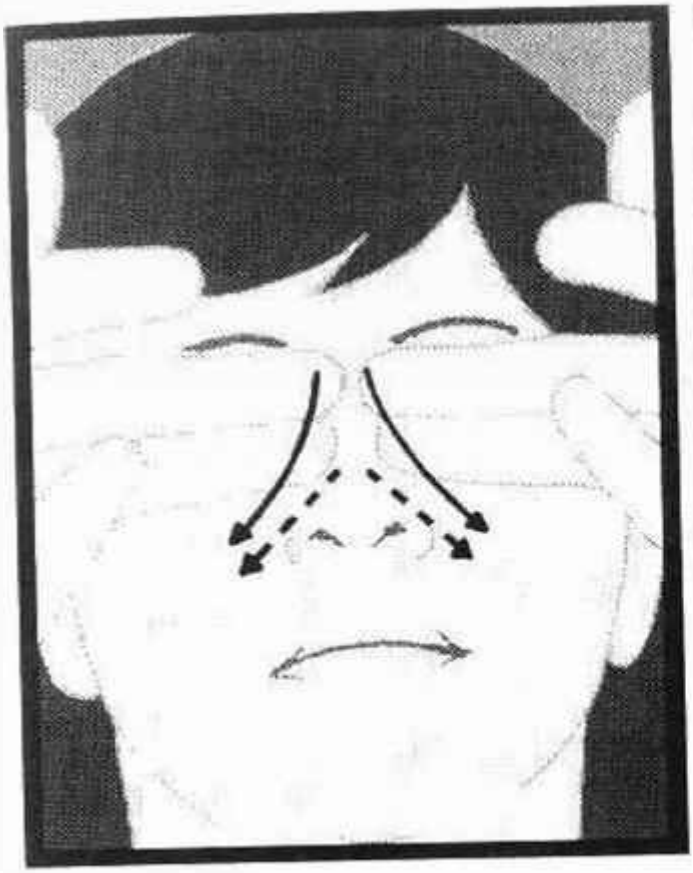

Rys. 357

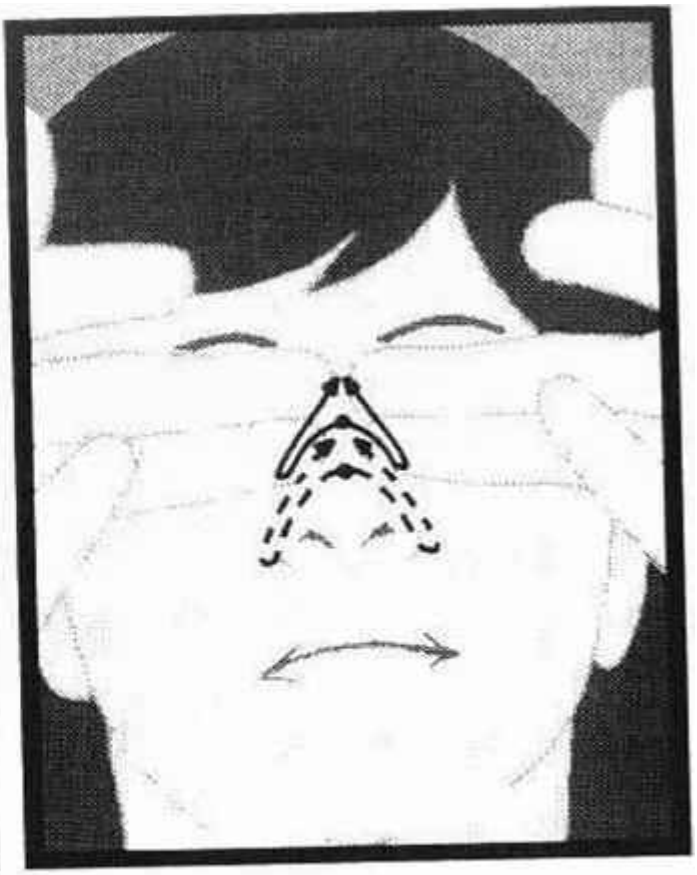

Rys. 358

Rys. 359

Rys. 360

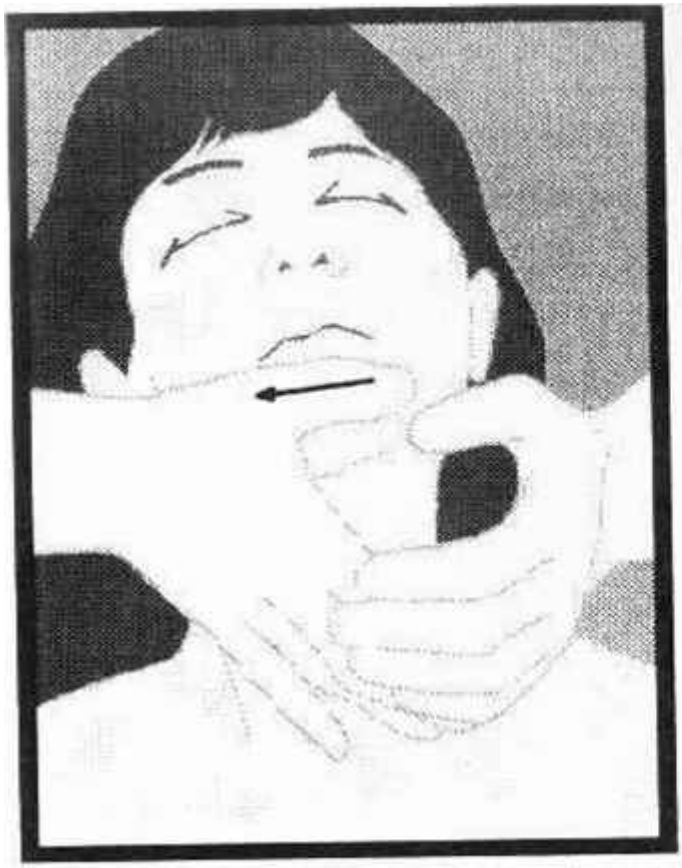

Rys. 361

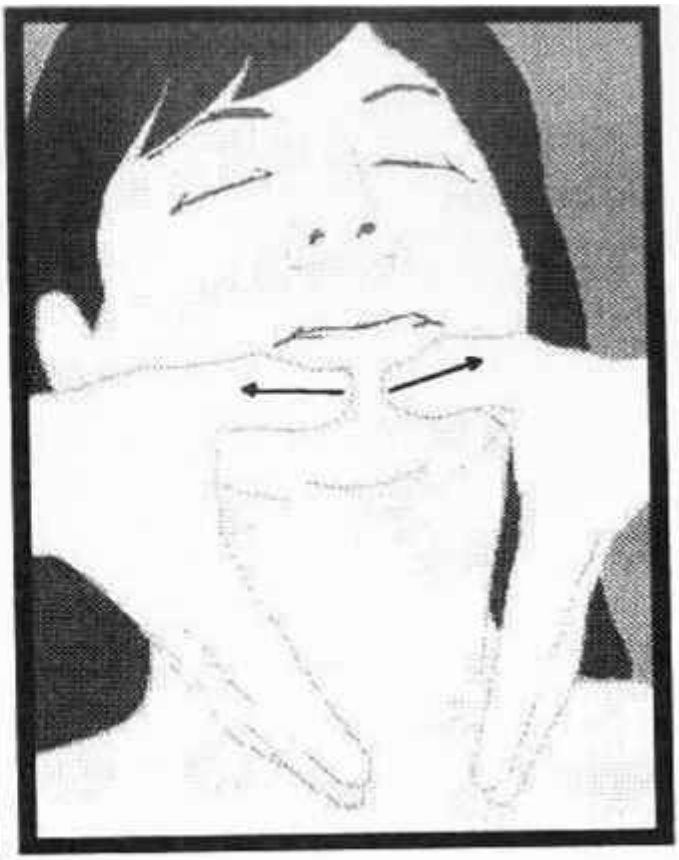

Rys. 362

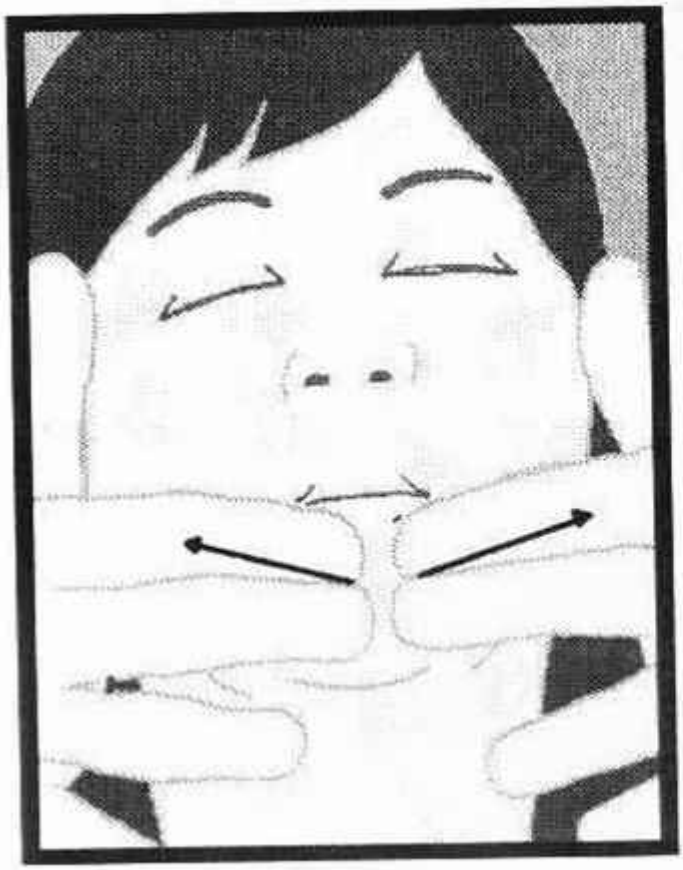

Rys. 363

Rys. 364

Ugniatanie

Stosowaną techniką ugniatania będzie kształtowanie wargi dolne) Podobnie jak przy kształtowaniu wargi górnej, pomiędzy kciuk a palce: wskazujący i środkowy chwytamy fałd skorno-mięśniowy i techniką mieszenia „usiłujemy wepchnąć wargę dolną do ust pacjenta"

POLICZKI

Głaskania

1. Głaskanie ośmioma palcami (Rys. 365)

Dwoma rękami jednocześnie po dwóch stronach twarzy głaszczemy w trzech pasmach, opracowując kolejno:

- mięśnie jarzmowe,
- mięśnie śmiechowe,
- mięśnie policzkowe

2. "Wachlarzyk" (Rys. 366, 367)

Ośmioma rozstawionymi palcami obu rąk. jednocześnie po obu stronach twarzy, głaszczemy w kierunku skroni (Rys 366). Odwracamy dłonie i, jak pokazano na rysunku 367, głaszczemy w dół, aż do ześliźnięcia się palców z twarzy.

3. Głaskanie całymi dłońmi (Rys. 368)

Dłońmi ułożonymi poprzecznie, na zmianę: raz jedną, raz drugą, głaszczemy najpierw po stronie lewej, potem po prawej. Przy głaskaniu ręce posuwają się od kraw ędzi żuchwy do kości larzmowej.

Rozcierania

Ośmioma palcami obu rąk, naprzemiennie po obu stronach twarzy, rozcieramy w czterech pasmach (Rys. 369):

- od nosa pod oczami do uszu,
- od skrzydełek nosa, przez policzki do uszu,
- od kącika ust do kąta żuchwy,
- od środka brody po krawędzi żuchwy do kąta żuchwy.

Ugniatania

W pasmach jak przy rozcieraniu wykonujemy ugniatania dwoma rękami naprzemiennie, stosując trzy techniki:

A. Tkanki ujmujemy pomiędzy kciuki i opuszki pozostałych palców (Rys. 370).

B. Tkanki ujmujemy pomiędzy palce wskazujące i środkowe (ugniatanie „szczypcowe" Rys. 371).

C. Tkanki ujmujemy pomiędzy kciuki i zwinięte w pięści ręce (Rys. 372).

Uciski

W tych samych pasmach dwoma rękami jednocześnie wykonujemy uciski ośmioma palcami.

Oklepywania

1. Oklepywanie opuszkami palców

Poruszając się po całej powierzchni policzków dwoma rękami, przy palcach pracujących naprzemiennie, oklepujemy obydwie strony twarzy.

Rys. 365

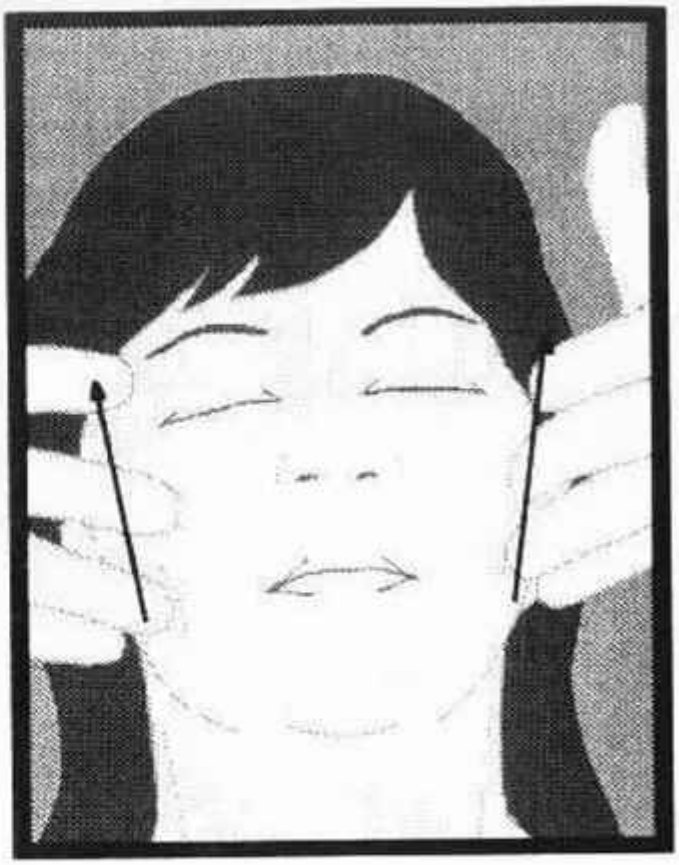

Rys. 366

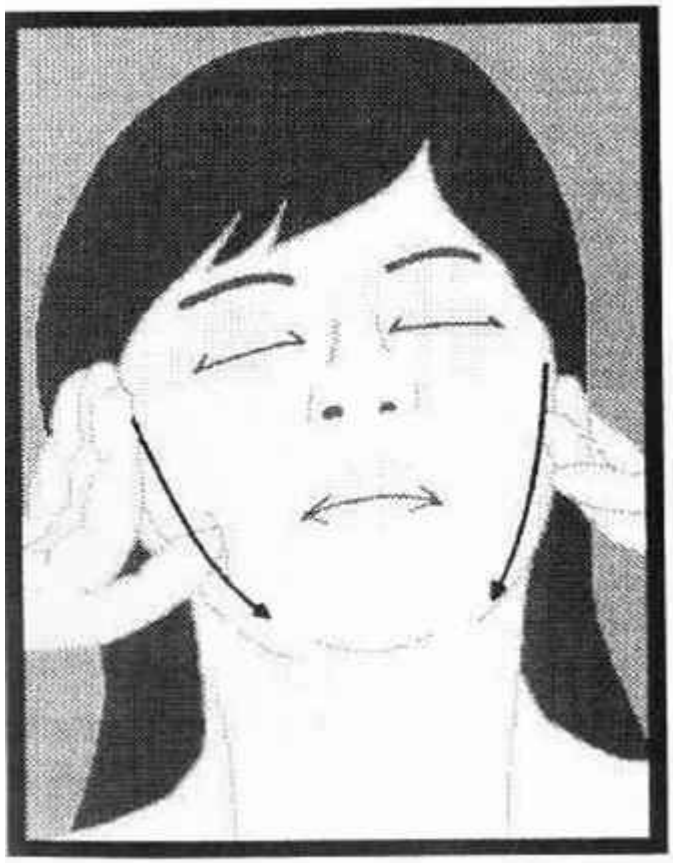

Rys. 367

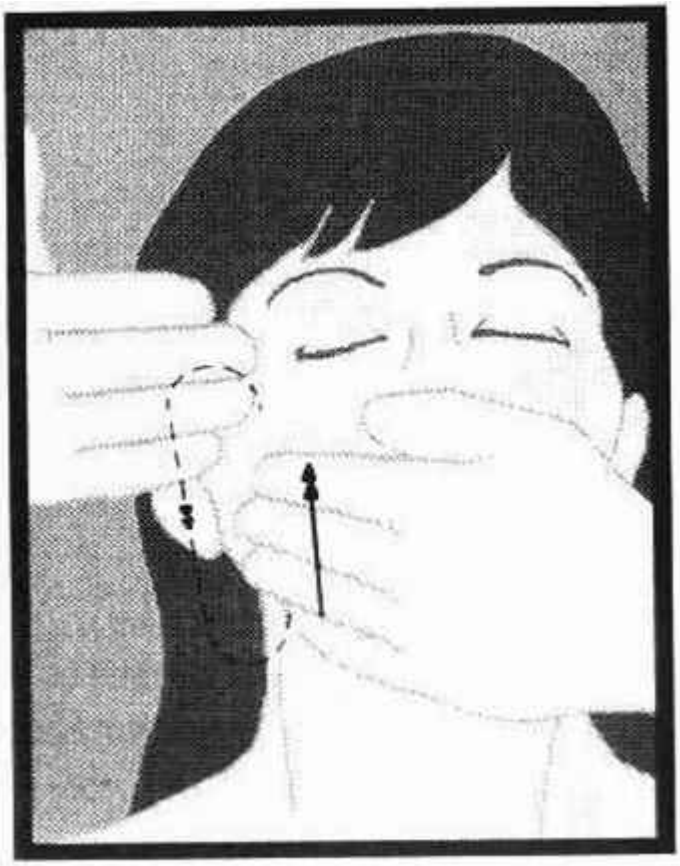

Rys. 368

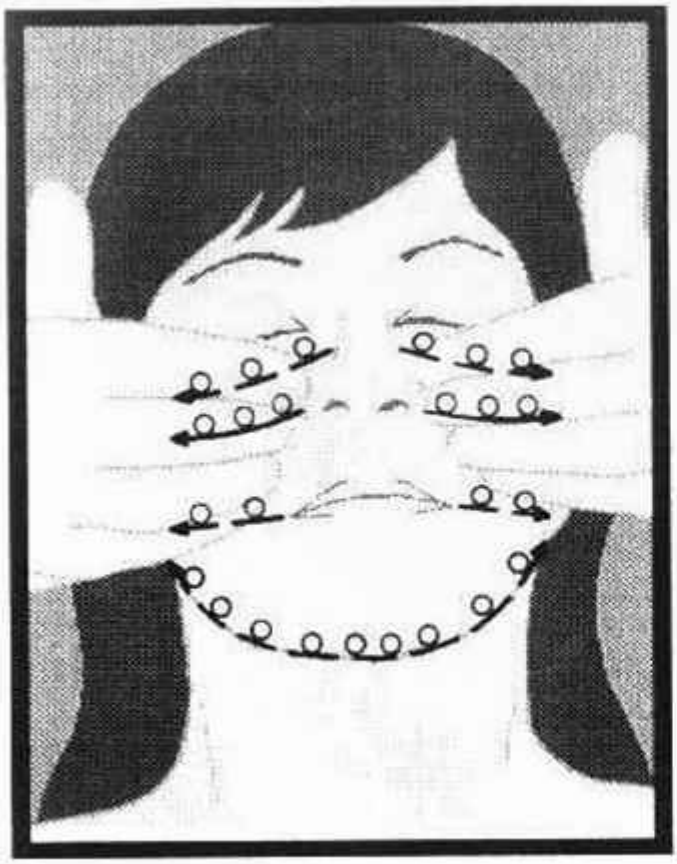

Rys. 369

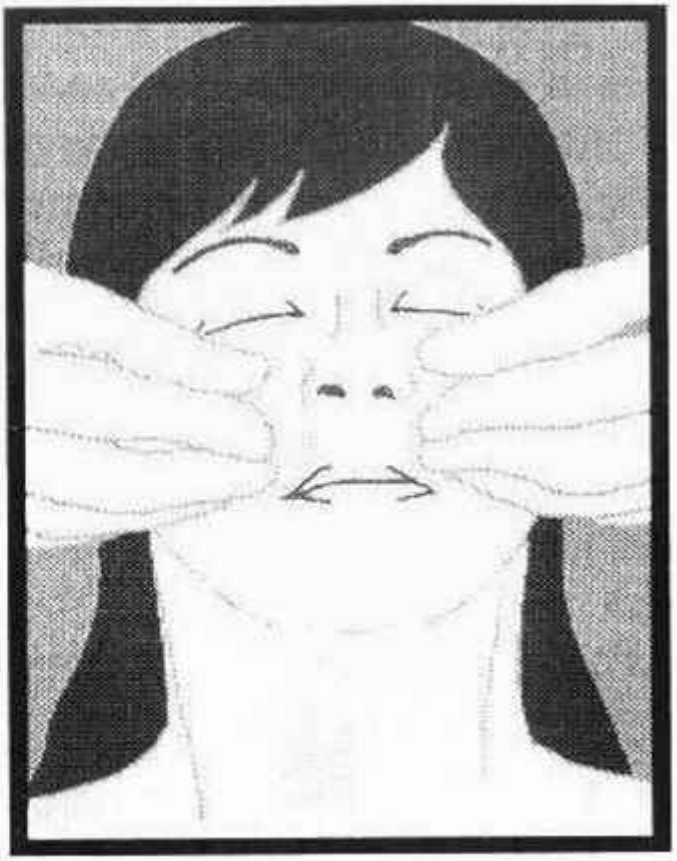

Rys. 370

Rys. 371

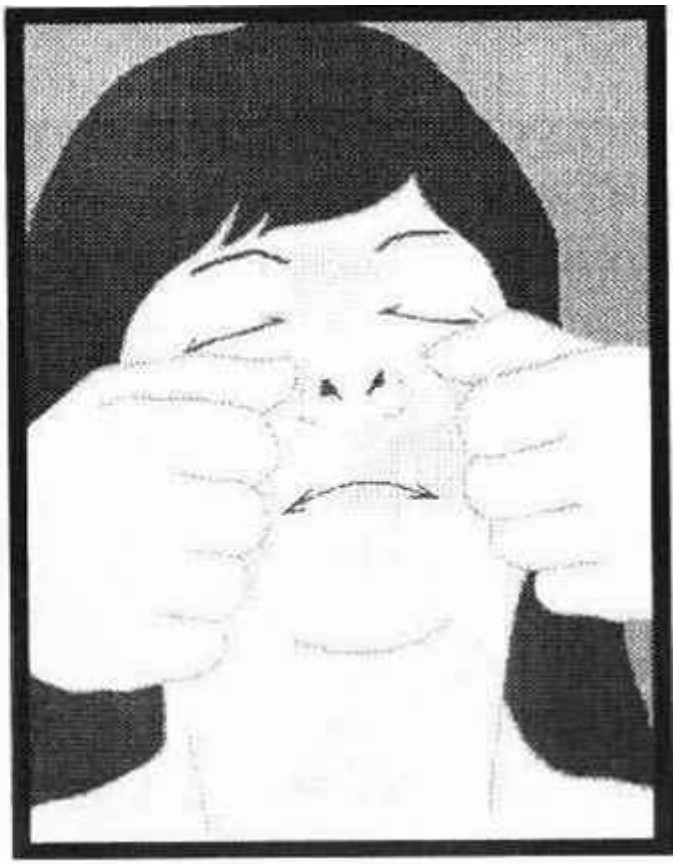

Rys. 372

2. Oklepywanie całymi dłońmi

Rękami ułożonymi poprzecznie, raz jedną, raz drugą ręką, wykonujemy szybkie oklepywania od żuchwy do kości jarzmowej. Najpierw opracowujemy stronę prawą, a potem lewą.

Wibracja

W pasmach opisanych przy rozcieraniu wykonujemy wibrację czterema palcami jednej ręki

MASAŻ TWARZY METODĄ UCISKOWĄ

Do opracowania twarzy tą metodą stosujemy tylko jedną technikę. Posuwając się po ustalonych trasach, wykonujemy uciski punktowe ośmioma palcami Do opracowania wykorzystujemy osiem palców obu rąk Ręce, pracując jednocześnie, wykonują uciski po obu stronach twarzy.

1. Od środka czoła do skroni i do uszu
2. Od zewnętrznych kątów oczu ku górze do skroni i do uszu.
3. Od skrzydełek nosa do skroni.

(Linie zaznaczone na rysunku 373)

4. Od kącików ust do uszu.
5. Od środka brody do uszu
6. Od środka brody do zewnętrznych kątów oczu

(Linie zaznaczone na rysunku 374)

7. Od środka brody przez zewnętrzne kąty oczu, przez łuki brwiowe do wewnętrznych kątów oczu
8. Od środka brody przez kąciki ust, po skrzydełkach nosa do wewnętrznych kątów oczu, dalej na czoło i powyżej łuków brwiowych do uszu

(Linie zaznaczone na rysunku 375)

9. Od środka brody przez kąty żuchwy i po mięśniach M-O-S do obojczyków
10. Od środka brody przez kąty żuchwy do wyrostków sutkowatych i w dół na wały mięśni czworobocznych.

(Linie zaznaczone na rysunku 376)

SZYJA

Głaskania

1. Głaskanie poprzecznie ułożonymi rękami (Rys 377)
Dwoma rękami naprzemiennie (razjedną, raz drugą) wykonujemy głaskanie od obojczyka do brzegu żuchwy. W kolejnych pasmach przemieszczamy się od lewej strony do prawej.

2. Głaskanie poprzeczne (Rys. 378)
Dwoma rękami na zmianę głaszczemy w poprzek szyi od strony lewej do prawej - prawą ręką masażysty i od strony prawej do lewej - lewą ręką masażysty.

3. Głaskanie z pętla (Rys. 379)
Dwoma rękami jednocześnie, rozpoczynając od mostka, głaszczemy po szyi dochodząc do brody. Zawracamy i po bocznych powierzchniach szyi dochodzimy do dołów nadobojczykowych.

Rozcierania

Techniką rozcierania spiralnego, w pasmach opisanych przy

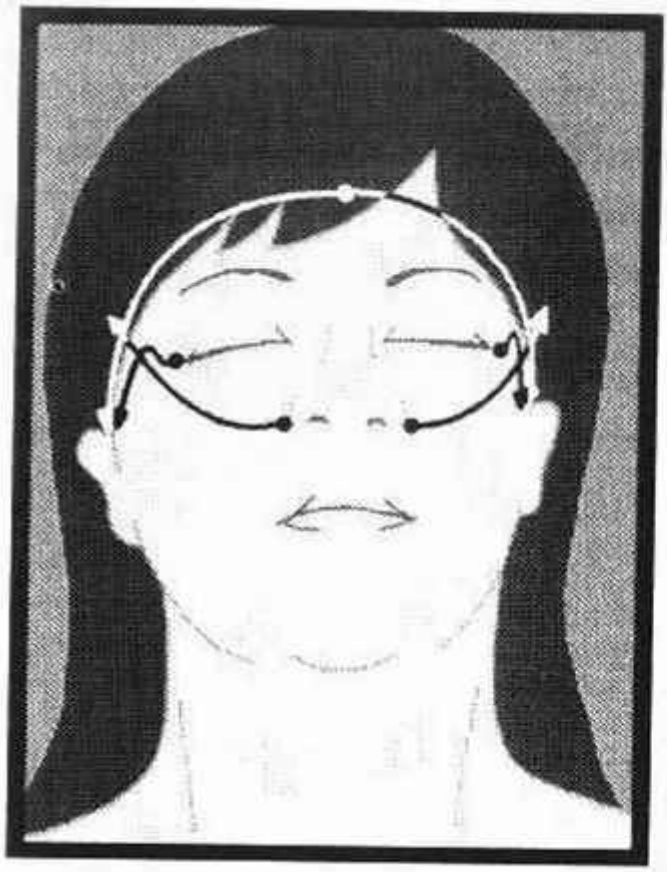

Rys. 373

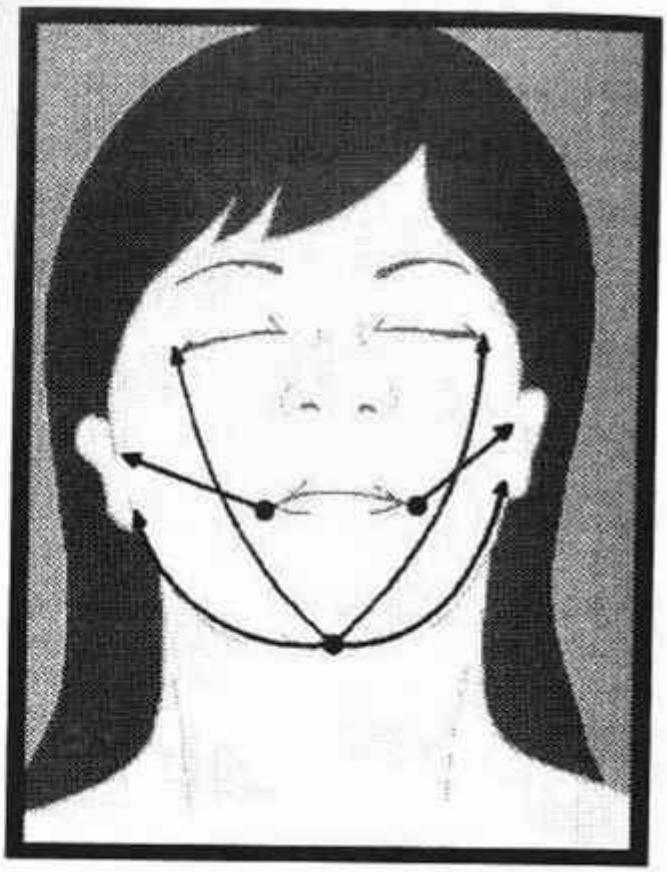

Rys. 374

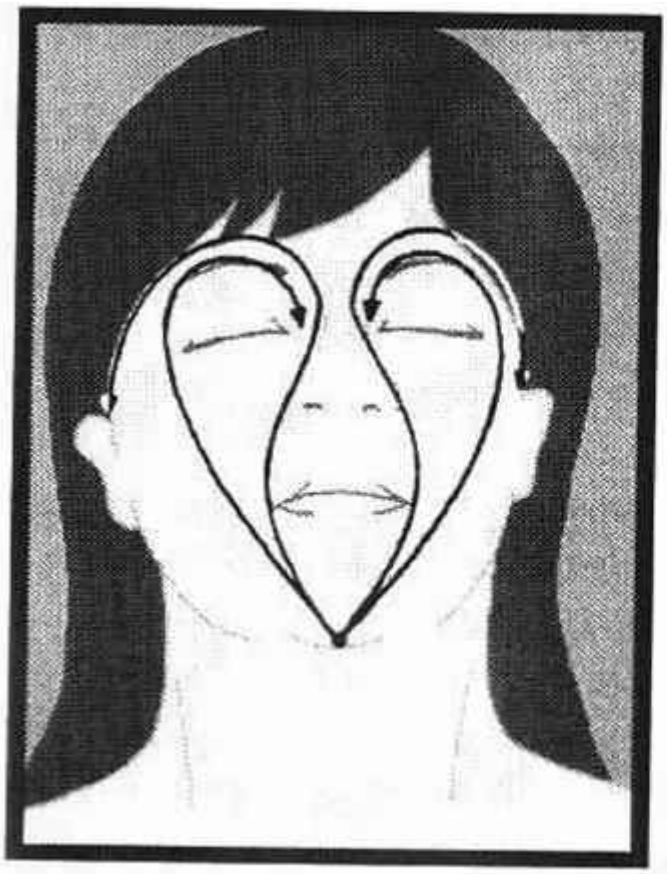

Rys. 375

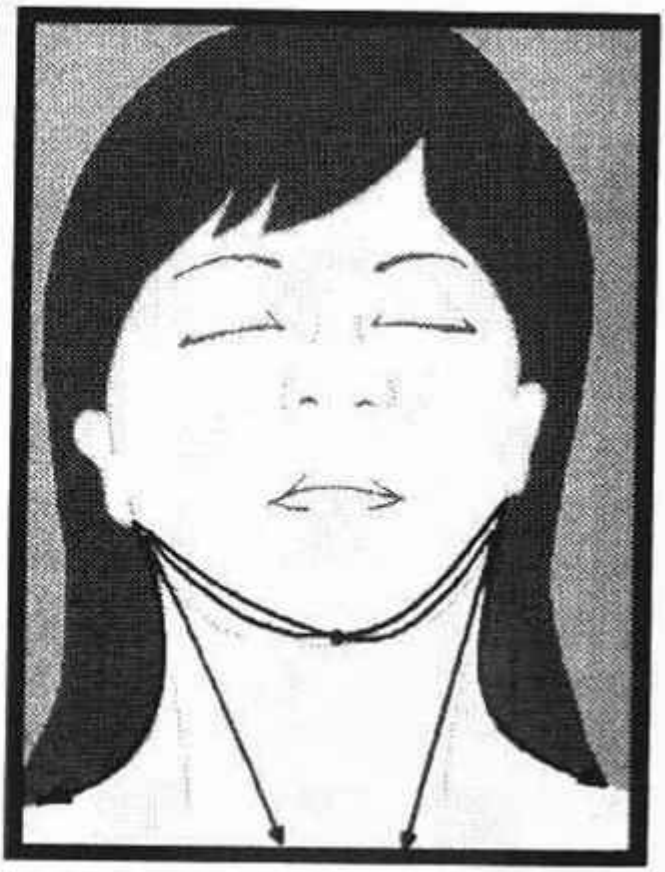

Rys. 376

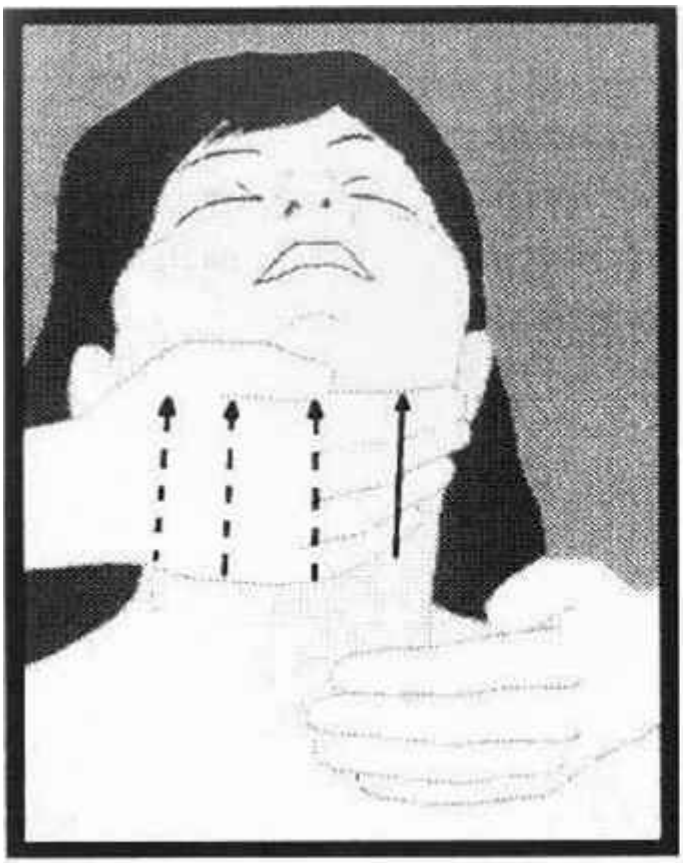

Rys. 377

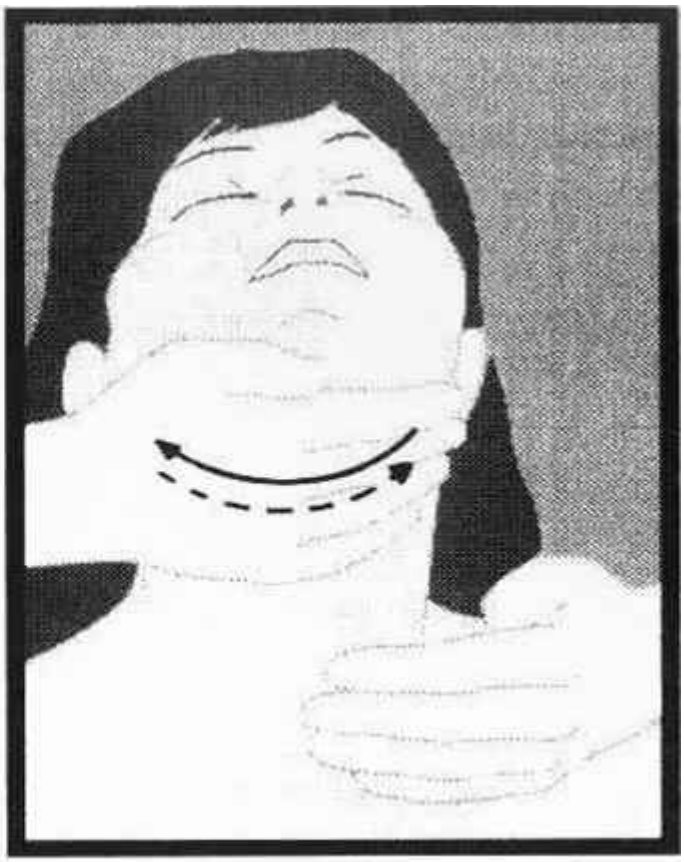

Rys. 378

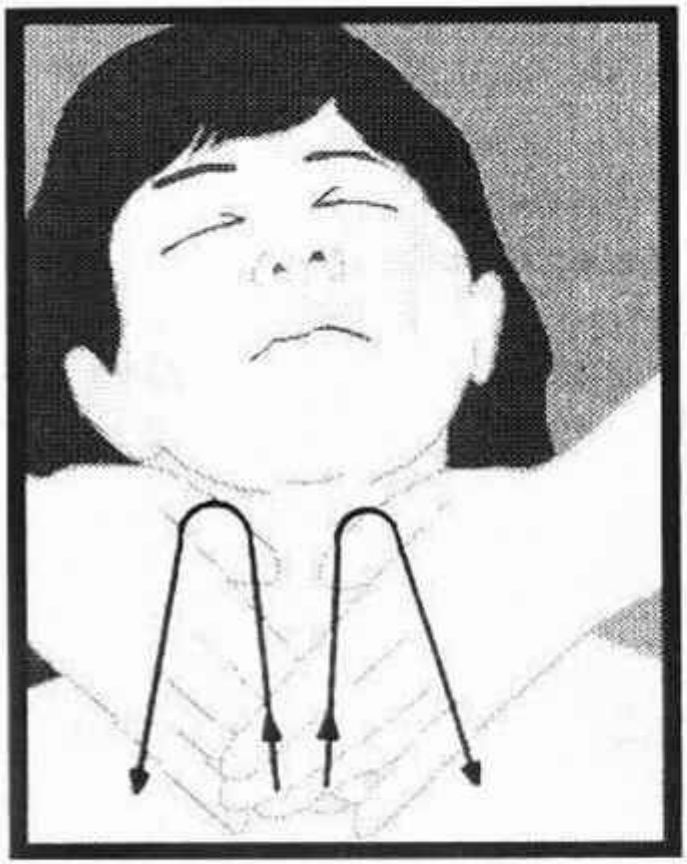

Rys. 379

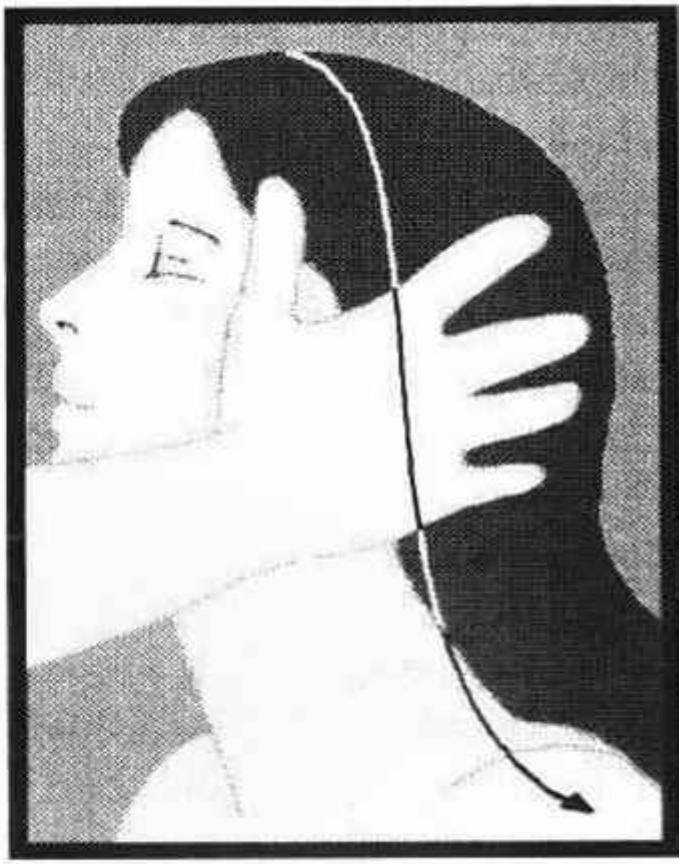

Rys. 380

głaskaniach. wykonujemy rozcieranie szyi.

Oklepywanie

W już opisany sposób oklepujemy dwoma poprzecznie ułożonymi rękami po całej powierzchni szyi.

GŁOWA

Masaż głowy wykonujemy w czterech fazach

A. Faza pierwsza

Masażysta staje z przodu pacjenta.

Głaskanie (Rys. 380)

Dłońmi, ułożonymi jak na rysunku, wykonujemy głaskanie dwoma rękami jednocześnie. Ręce przesuwają się po policzkach, mięśniach mostkowo-obojczykowo-sutkowych i wchodzą na wały mięśni czworobocznych.

Rozcieranie

W sposób opisany przy głaskaniu, dwoma rękami naprzemiennie wykonujemy rozcieranie

Ugniatanie (Rys 381)
Rękami, ułożonymi jak na rysunku, naprzemiennie ugniatamy,

zagarniając fałd palcami i dociskając go kciukiem Przy ugniataniu posuwamy się w paśmie opisanym w głaskaniu Po dojściu do mięśni M-O-S przekręcamy ręce tak, ze kciuki znajdują się na przedniej stronie mięśni M-O-S, zas palce pozostałe na mięśniach karku

Uciski

W tym samym paśmie dwoma rękami jednocześnie głaszczemy, wykonując uciski.
Masażysta staje z tyłu pacjenta. W tym ułożeniu powtarzamy wszystkie techniki

B. Faza druga

Masażysta stoi za pacjentem

Głaskanie (Rys. 382,383)

W liniach pokazanych na rysunkach wykonujemy głaskania dwoma rękami jednocześnie:

A. Od kości czołowej w linii środkowej z zejściem na mięśnie czworoboczne (Rys 382).

B. Od guzowatości czołowych po szwach czaszki z zejściem na wały mięśni czworobocznych (Rys 382).

C. Od kącików oczu nad uszami i w dół na wały mięśni czworobocznych (Rys. 383).

Rozcieranie

Rozcieranie wykonujemy, podobnie jak przy głaskaniu, dwoma rękami, jednak teraz pracują one naprzemiennie

Ugniatanie

Ugniatanie wykonujemy w pasmach opisanych przy głaskaniu, stosując technikę opisaną w pierwszej fazie opracowania głowy.

Uciski

Uciski wykonujemy dwoma rękami jednocześnie w pasmach opisanych przy głaskaniu.

Na zakonczenie tej fazy opracowania głowy wykonujemy

Głaskania

1. Dwoma rękami jednocześnie wykonujemy głaskanie od środka czoła na boki do skroni Lewa ręka po stronie lewej, prawa po prawej.

2. Dwoma rękami jednocześnie, z odwiedzinymi kciukami, wykonujemy ogólne głaskanie głowy, schodząc kciukami na mięśnie czworoboczne, a pozostałymi palcami na mięśnie mostkowo-obojczykowo-sutkowe.

C. Faza trzecia

Masażysta stoi za pacjentem

Głaskanie

Głaszczemy całymi dłońmi od czubka głowy na boki, przez uszy na wały mięśni czworobocznych

Rozcieranie

W tej fazie opracowania rozcieranie przypomina ruchy, jakie wykonują ręce przy myciu głowy

Ugniatanie

1. W ułożeniu jak na rysunku 384 wykonujemy ugniatania poprzeczne dwoma rękami naprzemiennie, w czterech pasmach po prawej i czterech po lewej stronie głowy.

2. W sposób pokazany na rysunku 385 wykonujemy ugniatanie „esowate" dwoma kciukami naprzemiennie, w czterech pasmach po prawej i czterech po lewej stronie Wszystkie pasma kończymy przy otworze potylicznym

D. Faza czwarta

Głaskanie

Dwoma rękami jednocześnie głaszczemy od czubka głowy po bokach przez uszy i na wały mięśni czworobocznych

Rozcierania

1. Dwoma rękami naprzemiennie wykonujemy (zgiętymi palcami) ruchy stanowiące połączenie rozcierania i ugniatania. Stosując tę technikę, opracowujemy trzy pasma:
   - w linii środkowej głowy.
   - od guzów czołowych, po szwach czaszki do otworu potylicznego.
   - od skroni, nad uszami i w doł na wały mięśni czworobocznych.

2. Rozcieranie z przepychaniem fałdu (Rys 386)
Stajemy z boku pacjenta i opieramy jego głowę o naszą klatkę piersiową Układamy ręce jak na rysunku. W tym ułożeniu palcami prawej ręki podpychamy fałd skórny w kierunku ręki lewej, cofając się jednocześnie w kierunku otworu potylicznego. Czterema palcami ręki lewej, w tym samym czasie, rozcieramy podepchnięty fałd Rozcieranie to prowadzimy w trzech pasmach po prawej i trzech po lewej stronie głowy:

A. W linii środkowej głowy do otworu potylicznego

B. Od guza kości czołowej, po szwie czaszki do otworu potylicznego

C. Od skroni nad uchem do otworu potylicznego.

Ugniatania

Stosowaną formą ugniatania są tutaj uciski.

Uciski

Uciski całej głowy wykonujemy w dwóch pasmach dwoma rękami jednocześnie:

A. Dłonie z odwiedzionymi kciukami przechodzą od czubka głowy przez uszy i w dół na wały mięśni czworobocznych

B. Od czubka głowy po tylnej stronie głowy z zejściem na mięśnie karku.

Rys. 381

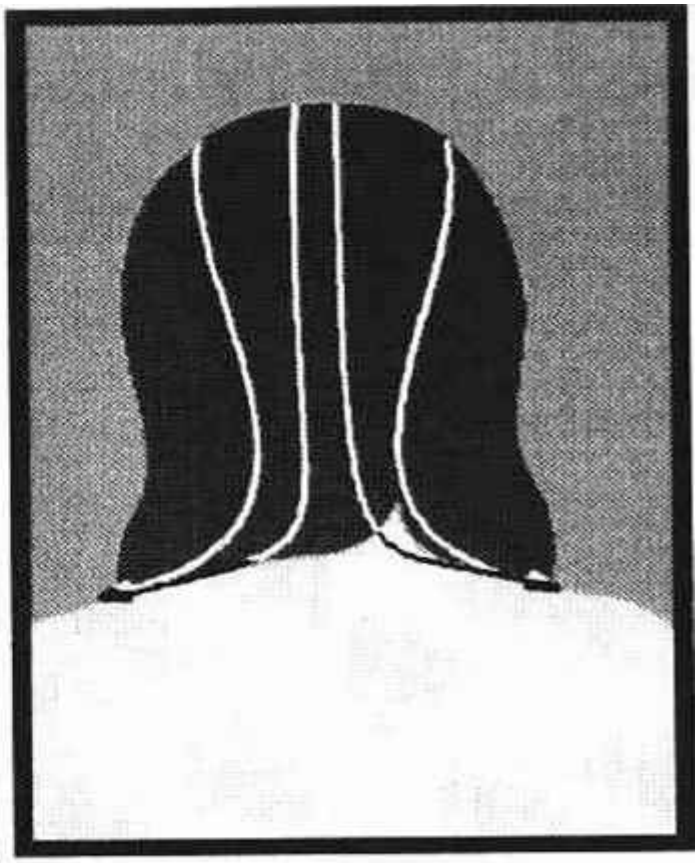

Rys. 382

Rys. 383

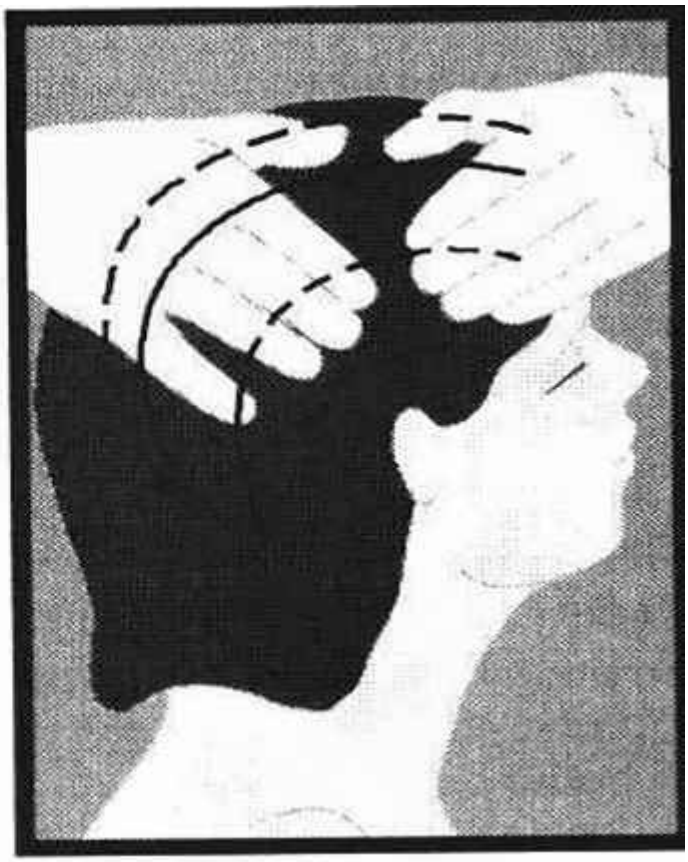

Rys. 384

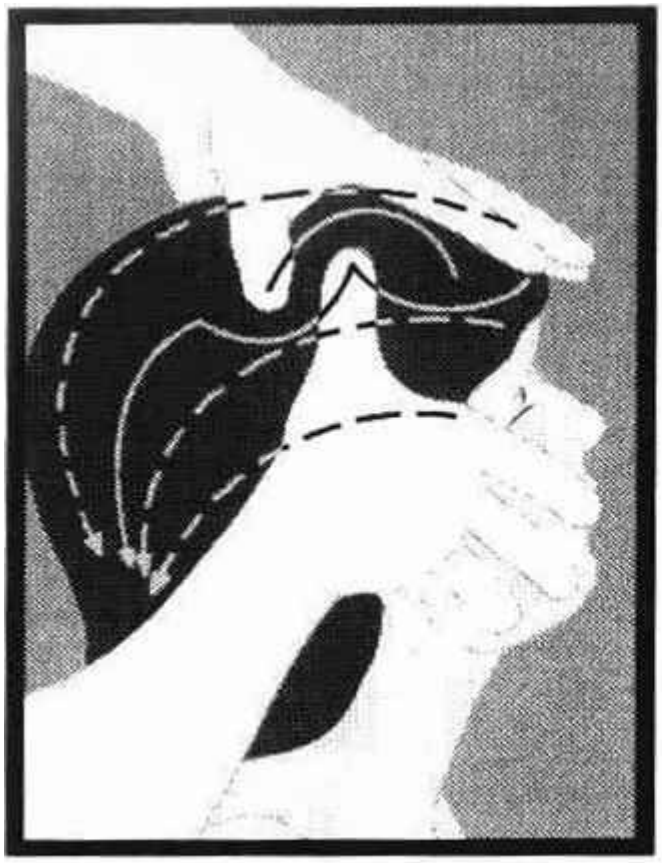

Rys. 385

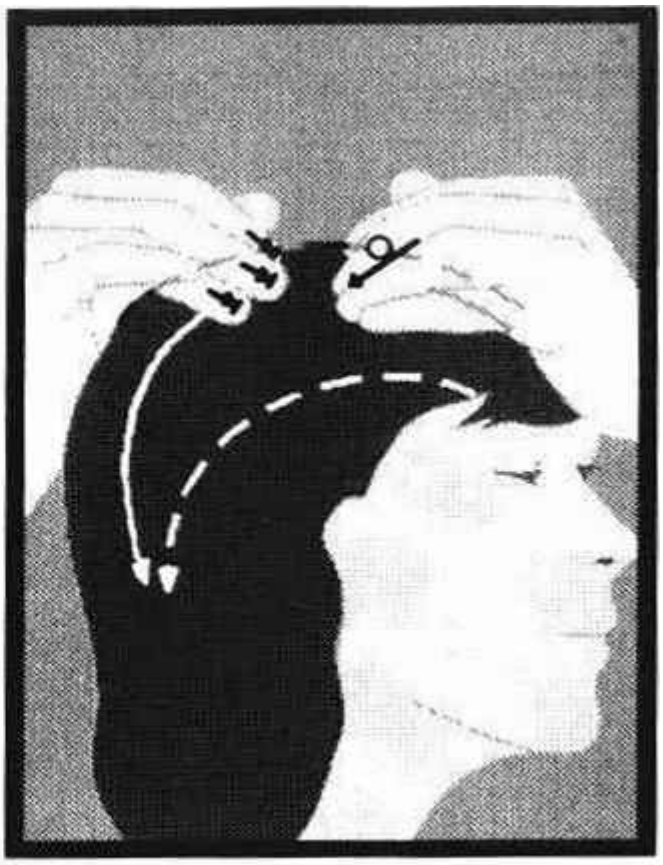

Rys. 386

Oklepywania

1. Opuszkami palców obu rąk wykonujemy oklepywame po całej powierzchni głowy Palce pracują naprzemiennie, przypominając szybką grę na pianinie.

2. Oklepywanie czoła W sposób opisany przy masażu czoła wykonujemy oklepywanie dwoma poprzecznie ułożonymi rękami

WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA MASAŻU

WSKAZANIA DO STOSOWANIA MASAŻU

Wskazania do stosowania masażu można podzielić na wskazania do stosowania masażu całościowego i wskazania do stosowania masażu częściowego

W skazania do masażu całościowego

Masaż całościowy jeszcze niedawno stosowany był w leczeniu otyłości, dny i cukrzycy. Obecnie, poprzez wprowadzenie nowych metod leczenia tych schorzeń, masaż traktowany jest jako uzupełnienie kuracji Natomiast szeroko stosuje si masaż ogólny w stanach wyczerpania u osób bez zmian organicznych, w rekonwalescencji jako masaż kondycyjny, jak również w sporcie. Można go stosować w ogólnych zaburzę niach statyki jako sposób zapobiegania odleżynom, zaburzeniom w układzie krążenia i oddychania. Masaż ogólny wykorzystuje się również w leczeniu nerwic typu psychogennego u dzieci dobre efekty lecznicze uzyskuje się w leczeniu krzywicy hipotrofii, hipotonii mięśniowej i nadwagi.

Wskazania do masażu częściowego

Choroby układu krążenia:

• Przewlekła niewydolność krążenia obwodowego
• Obniżone ciśnienie krwi
• Nieznacznego stopnia otłuszczenia serca.
• Stwardnienie tętnic obwodowych (bardzo delikatny masaż).
• Stany po zakrzepowym zapaleniu żył (nie wcześniej niż 6 miesięcy po ustąpieniu stanu ostrego)
• Choroba Raynauda.
• Choroba Burgera (I i II stadium choroby).
• Zespoły żylakowe bez owrzodzeń

Choroby układu oddechowego

• Rozedma płuc.
• Niedodma płuc.
• Przewlekły nieżyt oskrzeli
• Astma oskrzelowa (w okresie międzynapadowym).
• Stany po zabiegach torakochirurgicznych
• Stany po zapaleniu płuc i oskrzeli.

Choroby skóry:

• Zaburzenia odżywcze.
• Choroby naczyń limfatycznych.
• Przewlekłe odmrożenia.
• Blizny pourazowe i pozabiegowe
• Doły poinsulinowe.
• W celach kosmetycznych.

Choroby mięśni poprzecznie prążkowanych

- Przeciwdziałanie zanikom mięśniowym z nieczynności.
- Dla uzyskania przyrostu masy mięśniowej.
- Zaniki mięśni pochodzenia neurogennego
- Zmiażdżenia mięśni.
- Zerwania włókien mięśniowych
- Wylewy krwawe śródmięśmowe.
- Przewlekłe stany zapalne mięśni.
- Zmęczenie mięśni po wysiłku fizycznym.

Zaburzenia napięcia mięśni gładkich narządów jamy brzusznej.

- Niedowłady żołądka.
- Niedowłady jelit.
- Zaparcie nawykowe.
- Opadnięcie trzewi.

Choroby nerwów obwodowych:

- Przewlekłe zapalenia nerwów
- Nerwobole.
- Sympatialgie.
- Kauzalgie.
- Zapalenie wielonerwowe splotów nerwowych.
- Zespół wypadnięcia krążka międzykręgowego.

Choroby ośrodkowej układu nerwowego:

- Zapalenie przednich rogów rdzenia
- Stany po urazach ośrodkowego układu nerwowego
- Choroby mózgu, opon mózgowych i choroby naczyń krwionośnych mózgu.

Choroby narządu ruchu

- Stłuczenia.
- Skręcenia
- Zwichnięcia.
- Wylewy krwawe w tkankach miękkich po ustąpieniu ostrego odczynu miejscowego.
- Zmiany przeciążeniowe.
- Choroby kości i stawów z przykurczami.
- Stany po złamaniach (dopiero po pełnej konsolidacji).
- Stany pooperacyjne narządu ruchu.
- Przewlekłe zapalenie stawów mięśni i ścięgien
- Zapalenie pochewek ścięgnistych
- Zmiany zniekształcające kostno-stawowe
- Wady wrodzone oraz zaburzenia rozwoju narządu ruchu
- Stany przed zabiegami operacyjnymi narządu ruchu.

Choroby reumatyczne

- Wszelkie postacie gośćca.
- Zmiany zwyrodnieniowo-wytwórcze.
- Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.
- Zmiany zwyrodnieniowe tkanek miękkich

Choroby dziecięce:

- Dysplazja stawu biodrowego.
- Zwichnięcie stawu biodrowego.
- Wady postawy (skrzywienie kręgosłupa)
- Płaskostopie.

Choroby zawodowe

• Choroba wibracyjna.
• Przewlekła postać choroby Banga
• Przewlekła postać choroby kesonowej
• Nerwobóle w wyniku zatruć
• Zmiany wynikające ze zmiennego mikroklimatu środowiska pracy.
• Zmiany w narządzie ruchu z przeciążenia.
• Nerwice ruchowe i czynnościowe związane z charakterem i organizacją pracy.

UWAGA!

Szczególnie ostrożnie należy wykonywać masaż u pacjentów po kąpielach kwasowęglowych i borowinowych

PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA MASAŻU

Nie należy wykonywać masażu bez zlecenia lekarskiego W wątpliwych wypadkach masażysta winien uzgodnić z lekarzem szczegóły dotyczące zabiegu. Ponadto nie wykonujemy zabiegu
• U chorych gorączkujących.
• W krwotokach lub przy zagrożeniu ich wystąpienia
• W chorobach zakaźnych
• W ostrych stanach zapalnych
• W chorobach skóry, którym towarzyszą pęcherze, wyprysk i przerwanie ciągłości
• W III i IV stadium choroby Burgera

• W jamistości rdzenia.
• W zapaleniu szpiku kostnego z przetokami
• W łamliwości kości.
• We wczesnych stanach po złamaniu kości
• Przy owrzodzeniu podudzi
• W stanach ropnych.
• W zapaleniu żył
• Przy świeżych zakrzepach.
• W daleko posuniętej miażdżycy.
• W niewyrównanych wadach serca
• Przy występowaniu tętniaków
• W okresie ciąży
• W okresie menstruacji
• W chorobach nowotworowych.

Masaż połok brzusznych jest przeciwwskazany w:

• Chorobie wrzodowej z krwawieniami.
• Kamicy wątrobowej i nerkowej
• Stanach zapalnych dróg żółciowych
• Chorobach jelit z owrzodzemami, krwawieniami i przy przewlekłych niedrożnościach.
• Ostrych i podostrych zapaleniach narządów miednicy mniejszej
• Chorobach nowotworowych.

Nie wykonujemy masażu powłok brzusznych przed upływem dwóch godzin od spożycia posiłku przez pacjenta

BIBLIOGRAFIA

1. BOCHENEK A. REICHER M , Anatomia człowieka. Warszawa 1969.
2. JANKOWIAK J. Masaż leczniczy, Warszawa 1974
3. KUCHARCZYK K. NOWAK M. Anatomia i fizjologia człowieka, Warszawa 1976.
4. MAGIERA L. Klasyczny masaż leczniczy, Kraków 1995
5. SOKOLOWSKA-PITUCHOWA J. Anatomia człowieka Warszawa 1983.
6. TIDY M N. Ćwiczenia poprawcze i masaż leczniczy, Warszawa 1965.
7. TRACZYK W. Z. TRZEBSKI A. Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej. Warszawa 1990.
8. ZAORSKI J. Podręcznik mieszenia leczniczego. Warszawa 1956.
9. ZBOROWSKI A. Masaż, Warszawa 1991.
10. ŻALOUDEK K. Masaż, Praha 1965

MATKA ANGELICA ODPOWIADA

Autor Matka Angelca, Christine Allison
Wydawnictwo „AA”

CZĘŚĆ I. PYTANIA NAJWAŻNIEJSZE
CZĘŚĆ II. PYTANIA O ŻYCIE I MIŁOŚĆ
CZĘŚĆ III. PYTANIA OSTATECZNE

SPIS TREŚCI

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO 7
DLACZEGO ROBIĄ TO, CO ROBIĘ 11
JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE ZNALAZŁAM SIĘ TU, GDZIE JESTEM 13
O CZYM JEST TA KSIĄŻKA 19 <<
BÓG CHCE, ABYŚMY BYLI ŚWIĘCI 20
PODZIĘKOWANIA 24
CZĘŚĆ I. PYTANIA NAJWAŻNIEJSZE 25 ⇑
1. DLACZEGO TAK TRUDNO JEST WIERZYĆ? 27
1. SZUKAMY BOGA WSZĘDZIE, TYLKO NIE TAM, GDZIE TRZEBA 29
2. „CZY TO JUŻ WSZYSTKO?" 32
3. KIM WŁAŚCIWIE JEST BÓG? 37 <<
4. DLACZEGO BÓG NIE MÓWI GŁOŚNIEJ? 38
5. JAK MOŻEMY POZNAĆ BOGA? 40
6. CO TO ZNACZY PRAWDZIWIE WIERZYĆ? 52 <<
7. BÓG NAS PRAGNIE 57
8. PRZESTAŃMY UCIEKAĆ 59
2. JAKIE SĄ BOŻE PLANY WOBEC NAS? 61
1. TAK, WŁAŚNIE WY! 63
2. „SZALEŃCY BOŻY" 67
3. MUSIMY BYĆ POSŁUSZNI 72 <<
4. POTRZEBA ŻALU ZA GRZECHY 77
5. NAJWAŻNIEJSZA JEST MIŁOŚĆ 79
6. ZOBACZĄ W NAS BOGA 86 <<
7. PODRÓŻ DO ŚWIĘTOŚCI 88
3. DLACZEGO CIERPIMY? 93
1. SPÓJRZMY PRAWDZIE W OCZY 95
2. TAJEMNICA 96
3. NASZE CIERPIENIE TO DAR 95
4. „W BOGU POKŁADAMY UFNOŚĆ" 99
5. ODPOWIEDŹ CHRZEŚCIJAŃSKA 102 <<
6. CIERPIENIE ZAPOBIEGAWCZE 107

7. CIERPIENIE KARCĄCE 109
8. CIERPIENIE POKUTNE 115 <<
9. CIERPIENIE ZBAWCZE 118
10. CIERPIENIE JAKO ŚWIADECTWO 119
11. CIERPIENIE WYNIKAJĄCE Z NASZYCH SŁABOŚCI 123
12. CIERPIENIE WEWNĘTRZNE 126 <<
13. CIERPIENIE „BEZ POWODU" 127
14. NIE CIERPIMY DLA SAMEGO CIERPIENIA 131
15. ZJEDNOCZMY SWOJĄ WOLĘ Z WOLĄ CHRYSTUSA 133
16. MAMY DWIE DROGI DO WYBORU 134
4. DLACZEGO BÓG NIE ODPOWIADA NA NASZE MODLITWY? 137
1. MÓWIĆ Z GŁĘBI SERCA 142
2. PO CO MODLITWA? 144
3. NAJPIERW ZWRACAJMY SIĘ O POMOC DO BOGA 146 <<
4. NAWYK MODLITWY 149
5. JAK ROZPOZNAĆ JEGO WOLĘ? 151
6. MODLITWA TO NIE ŻADEN TAJEMNY JĘZYK 154 <<
7. ABYŚMY WIEDZIELI, O CO PROSIĆ 156
8. NIGDY NIE PRZESTAWAJCIE PYTAĆ 161
9. SZCZĘŚLIWE BOJOWANIE 164
CZĘŚĆ II. PYTANIA O ŻYCIE I MIŁOŚĆ 167 ⇑
1. JAK WYGRAĆ Z POŻĄDLIWOŚCIĄ? 169
1. DAR 171
2. PRZYJEMNOŚĆ BEZ ODPOWIEDZIALNOŚCI 176
3. TO, CO WIDZISZ, ZOSTAJE W TOBIE 179 <<
4. TO NIE MA NA MNIE WPŁYWU 182
5. ODWRACAJĄC SIĘ PLECAMI DO BOGA 187
6. WALKA Z POŻĄDLIWOŚCIĄ 189
7. KIEDY BALANSUJECIE NA KRAWĘDZI 191 <<
8. KIEDY POKUSA NAWIEDZA KOGOŚ INNEGO 192
9. JEGO ŁASKA 195
10. NIEKOŃCZĄCA SIĘ WALKA 195
2. JAK UWOLNIĆ SIĘ OD POCZUCIA WINY? 201
1. POCZUCIE WINY A DUSZA 207
2. WINNI, DOPÓKI NIE DOWIODĄ NIEWINNOŚCI 212 <<
3. KOGO OBRAŻAMY 217
4. KROPLA MIŁOSIERDZIA 219
5. UZDROWIENIE I WZRASTANIE 222
6. CO UCZYNILIŚMY 225 <<
7. CZEGO NIE ZDOŁALIŚMY UCZYNIĆ 227

8. WŁAŚCIWA DROGA 229
3. JAK WYBACZYĆ KOMUŚ, KTO NAS SKRZYWDZIŁ? 233
1. KRZYWDA 235
2. PRZEBACZENIE NIE JEST UCZUCIEM 240
3. DROGA DO PRZEBACZENIA 242 <<
4. PRZEBACZAMY, PONIEWAŻ NAM PRZEBACZONO 247
5. NIE SĄDŹCIE 249
6. NIE BĄDŹCIE NIEMĄDRZY 252 <<
7. CZY TO MA ZNACZENIE? 255
8. PORA Z TYM SKOŃCZYĆ 257
9. PRZEBACZENIE DLA NAS 261 <<
10. PRZEBACZYĆ TO ZNACZY BYĆ CHRZEŚCIJANINEM 268
4. DLACZEGO TAK TRUDNO BYĆ DOBRYM? 273
1. DOBRA PYCHA, ZŁA PYCHA 276
2. JEDNO ZŁE JABŁKO 279
3. PYCHA W DOMU 281 <<
4. PYCHA NA ZEWNĄTRZ 287
5. PYCHA A BÓG 291 <<
6. PYCHA I MYŚLENIE POZYTYWNE 296
7. PYCHA I FAŁSZYWE MĘCZEŃSTWO 298
8. PYCHA I WOLNOŚĆ 303
CZĘŚĆ III. PYTANIA OSTATECZNE 307 ⇑
1. CZY MUSIMY WIERZYĆ W ANIOŁÓW STRÓŻÓW, ŚWIĘTYCH I CZYŚCIEC? 311
1. KIM SĄ ANIOŁOWIE 313
2. ANIOŁ STRÓŻ 315
3. PRZYJACIELE NA WYSOKOŚCIACH 321 <<
4. POCZEKALNIA DO NIEBA 323
2. DLACZEGO BOIMY SIĘ ŚMIERCI? 327
1. STĄD DO WIECZNOŚCI 331
2. ŹRÓDŁO LĘKU PRZED ŚMIERCIĄ: TO, CO NIEZNANE 337
3. A DUSZA NADAL ŻYJE 340 <<
4. ŻAL 343
5. SAMOTNOŚĆ 346 <<
6. PAMIĘĆ O ZMARŁYCH 351
7. DAR ŻYCIA 353
8. CZEGO ŚMIERĆ UCZY NAS O TYM ŚWIECIE? 356
3. DLACZEGO BÓG ZSYŁA LUDZI DO PIEKŁA? 365
1. ŚWIĘTOŚĆ I ZBAWIENIE 367
2. SPRAWIEDLIWOŚĆ A MIŁOSIERDZIE 373 <<
3. DROGA DO PIEKŁA 377

4. WYBÓR 379 <<
5. SKUTKI ZŁA 384
4. JAK TO BĘDZIE W NIEBIE? 389
1. CZYM WIĘC JEST NIEBO? 391
2. NIEBO NIE MOŻE ZACZEKAĆ 394
3. SZCZĘŚCIE A RADOŚĆ 396 <<
4. NIEBO – MIEJSCE 401
5. CO BĘDZIEMY ROBIĆ W NIEBIE? 407
6. Z OCZAMI UTKWIONYMI W NIEBIE 413
EPILOG 419

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO

Być może jesteście zaskoczeni, że czytacie książkę napisaną przez zakonnicę. Ja też jestem zaskoczona. Szczerze mówiąc, nigdy nie chciałam zostać zakonnicą.

Pamiętam, jak w dzieciństwie siedziałam w kościele w Canton w stanie Ohio i obserwowałam modlące się siostry zakonne. Ich kornety były tak ogromne, że zasłaniały mi księdza odprawiającego Mszę świętą, miny zaś miały tak kwaśne, że doszłam do przekonania, iż są to najbardziej nieszczęśliwe istoty, jakie w życiu spotkałam. Pamiętam, że modliłam się: „Panie Boże, obym nigdy w życiu nie stała się jedną z nich".

Ale niezbadane są ścieżki Pana. Dziś bowiem jestem zakonnicą. Już od czterdziestu trzech lat.

Należę do zakonu kontemplacyjnego. To znaczy, że zamiast pracy w szkole, w szpitalu czy gdzie indziej, poświęciłam swoje życie modlitwie. Modlitwa może przybierać różne formy — moja koncentruje się na Adoracji Najświętszego Sakramentu. Siła, którą otrzymuję od Jezusa Eucharystycznego umożliwia mi wypełnianie misji, którą powierzył mi Bóg. Tą misją jest wierność powołaniu zakonnemu. Jest nią jednak także praca, dość nietypowa w przypadku zakonnicy, praca, która zmusza mnie do przejścia kilkuset metrów z naszego małego klasztoru do położonego na jego tyłach studia Eternal Word Television Network (EWTN)[1]. Tam, po rutynowych przygotowaniach, zasiadam przed kamerami, aby na żywo prowadzić program transmitowany przez satelitę do milionów domów w całej Ameryce.

To właśnie ów program przyczynił się do powstania tej książki. Każdego wieczora, kiedy jestem na wizji, uruchamiamy linie telefoniczne dla naszych widzów. Przyjmujemy telefony z różnych stron kraju, dzwonią zarówno mężczyźni, jak i kobiety, ludzie wszystkich wyznań i warstw społecznych. Po pięciu latach poznałam już trochę ludzi dzwoniących do naszego studia. Nazywam ich rodziną EWTN. Nie dzwonią oni po to, żeby wygłaszać wzniosłe deklaracje, wdawać w kłótnie czy popisywać. Dzwonią, żeby zadawać pytania.

Nie wydaje mi się, żeby zadawali pytania tylko dlatego, że jestem zakonnicą. W rzeczywistości dzwoni do nas tyle samo protestantów, co katolików. Być może chodzi o to, że jestem kobietą; wielu ludziom łatwiej jest zadawać pytania, kiedy rozmówcą jest kobieta.

Rzadko kiedy są to pytania proste. Mały chłopiec chce się dowiedzieć, dlaczego umarł jego ojciec. Jakaś kobieta pyta, jak ma przebaczyć mężowi, który molestował ich dziecko. Wiele pytań w taki czy inny sposób wiąże się z problemem samotności.

Szybko nauczyłam się, że ludzie, którzy dzwonią z podobnymi kłopotami, nie zadowalają się gotowymi formułkami czy odpowiedziami z podręczników. Katechizm odpowiada na wiele pytań, ale nie na

1 Telewizja Wiekuistego Słowa.

Napisałam tę książkę, ponieważ mam mocne przekonanie, że Bóg chce, abyśmy byli święci

wszystkie. Mojej telewizyjnej rodzinie nie wystarczy wirtualny odpowiednik poklepania w plecy i zapewnienie, że wszystko będzie dobrze.

Słyszeli już zbyt wiele obietnic. Podobnie jak coraz więcej Amerykanów, ludzie dzwoniący do naszej telewizji już się nauczyli — a często nie była to przyjemna lekcja — że obietnice tego świata to obietnice puste. Żadne pieniądze świata nie pomogą, kiedy umiera ktoś, kogo kochamy. Żadna sława na tym świecie nic nie jest warta, kiedy dziecko uzależni się od narkotyków. Możemy mieć tylu przyjaciół, ile gwiazd na niebie, a zarazem czuć samotność tak dotkliwą, jakbyśmy byli najbardziej opuszczonymi istotami na świecie.

Nie wierzę w obietnice tego świata.

Wierzę w odpowiedzi.

Wierzę, że odpowiedzi istnieją.

Cała moja praca w telewizji polega na podpowiadaniu naszym widzom, gdzie te odpowiedzi można znaleźć.

I dlatego właśnie napisałam tę książkę — żeby podzielić się tym wszystkim, co odkryliśmy wspólnie z moją telewizyjną rodziną.

DLACZEGO ROBIĄ TO, CO ROBIĘ

Dla ludzi z mediów zakonnica z własną stacją telewizyjną to atrakcyjny temat. Tak więc dziennikarze z całego świata urządzają wycieczki do Birmingham, by przekonać się na własne oczy, że jesteśmy prawdziwymi zakonnicami i mamy prawdziwe studio telewizyjne, prawdziwy nadajnik i wszystkie inne urządzenia potrzebne do prawdziwej transmisji.

Jeżeli tylko tego szukają, znajdą to. Ale ja chcę, żeby znaleźli coś więcej.

W wielu środowiskach telewizyjni kaznodzieje mają złą opinię. Czasem może nawet zasłużenie, ale ich krytycy zwykle nie rozumieją tego straszliwego głodu, jaki starają się oni zaspokoić. W każdym razie spory na ten temat mająjeden znaczący efekt uboczny: dziennikarze są teraz sceptycznie nastawieni wobec każdego, kto miesza telewizję i religię.

W zeszłym roku miałam przyjemność gościć Morleya Safera i jego ekipę z programu telewizji CBS — *60 Minutes.* Być może oglądaliście odcinek, który wtedy nakręcili. Po dłuższej przyjacielskiej pogawędce połączonej ze zwiedzaniem naszej stacji, Morley Safer zaczął przeprowadzać ze mną wywiad. Kilka pierwszych pytań było tylko dla rozgrzewki. Potem zdecydował się przyprzeć mnie do muru. Pytał o pieniądze.

Należę do zakonu franciszkańskiego, to znaczy, że idę za Jezusem zgodnie z przykładem danym przez św. Franciszka z Asyżu. Kiedy założył on nasz zakon,

polecił, aby wszyscy jego uczniowie złożyli ślub ubóstwa. Chwilę wcześniej przechodziliśmy z Morleyem przez kolejne pomieszczenia wypełnione najnowszym sprzętem elektronicznym wartym miliony dolarów. „Jak możesz pogodzić to wszystko z twoim ślubem ubóstwa?"— zapytał.

Sądzę, że takie pytanie powinno się zadać każdemu, kto używa środków tego świata, aby mówić ludziom o świecie przyszłym. W moim przypadku odpowiedź brzmi następująco: żadne z urządzeń należących do wyposażenia stacji nie jest moją własnością, a za pracę w EWTN nie otrzymuję żadnego wynagrodzenia. Nasi dobroczyńcy okazali wielką szczodrość, ofiarując pieniądze, które pokryły koszty działalności telewizji. Ale cała stacja, każda nakrętka i śruba, każda kaseta — należą do Boga. Oczywiście zatrudniamy grupę specjalistów, którzy obsługują specjalistyczny sprzęt, ale sama EWTN jest organizacją non-profit. Ślub ubóstwa, który składamy, pozwala nam wykorzystywać możliwości techniczne, które Bóg nam udostępnia, jeśli przez cały czas pamiętamy, że wszystko należy do Niego.

Na szczęście w momencie, gdy Morley Safer zadawał swoje pytanie, byliśmy bez grosza przy duszy. Mówię „na szczęście", bo bycie bez grosza stanowi tajemnicę sukcesu EWTN. Będąc bez grosza, potrzebujemy pomocy. Potrzebując pomocy, zwracamy się do Boga. A ponieważ nieustannie jesteśmy bez grosza, nieustannie zwracamy się do Boga. Nasze przesłanie, przesłanie, które każdego wieczora transmitujemy na całą Amerykę mówi o miłości Boga, na którym możemy absolutnie polegać.

Jeśli bowiem dla Boga stalibyśmy się bezużyteczni, wszystko rozpadłoby się w mgnieniu oka.

Kiedy opowiadałam to Morleyowi, z początku tylko uniósł brwi. Ale wkrótce potem podejrzliwość rozpłynęła się w uśmiechu. Na własne oczy zobaczył działanie Bożej Opatrzności.

JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE ZNALAZŁAM SIĘ TU, GDZIE JESTEM

Wielu ludzi zastanawia się, jak to się stało, że udało mi się zbudować klasztor i założyć katolicką telewizję kablową. Choć może trudno w to uwierzyć, nigdy nie planowałam, że zrobię którąkolwiek z tych rzeczy. Jestem głęboko wdzięczna Bogu za moje powołanie zakonne i nigdy nie pragnęłam innego życia, niż to, które otrzymałam od Niego. Jednym z największych cudów w moim życiu jest to, że chociaż zrządzeniem Bożym EWTN szybko się rozwijała, ja mogłam nadal się cieszyć całą pełnią życia zakonnego. Może to dziwne, ale zadania, których się podejmowałam, nigdy nie śniły mi się po nocach. Zaczynając coś, nigdy nie miałam planu działania, nigdy nie wiedziałam, w jaki sposób zdołam osiągnąć cel.

Zamiast tego z radością obserwowałam, jak Bóg tworzy wielkie rzeczy z niczego. Mocno wierzę w to, że trzeba pozwolić Bogu otworzyć drzwi, a kiedy

to uczyni, z wiarą przekroczyć próg. Często taki krok wydaje się pozbawiony sensu — w każdym razie tak się wydaje mi i z pewnością każdemu logicznie i racjonalnie myślącemu człowiekowi. A jednak nie chciałabym żyć w żaden inny sposób. To niesamowita przygoda obserwować, co Bóg uczyni następnym razem i jak wykorzystuje On małe, pozornie pozbawione znaczenia, wydarzenia w naszym życiu, aby zbudować fundamenty dla naprawdę wielkich rzeczy.

Jednym z przykładów Jego Opatrzności jest to, jak znalazłam się w Birmingham. Wszystko zaczęło się pewnego spokojnego ranka w naszym klasztorze w Canton w stanie Ohio. Tego dnia miałam zająć się myciem i polerowaniem podłóg. Używałyśmy do tego elektrycznej froterki. Pech sprawił, że w pewnym momencie maszyna natrafiła na gładką powierzchnię i zanim się zorientowałam, wyrwała mi się z rąk. Odrzuciło mnie na ścianę i doznałam urazu kręgosłupa, który już wtedy miałam osłabiony z powodu wrodzonej wady.

Skutkiem wypadku był chroniczny ból pleców. Po dwóch latach mój stan się tak pogorszył, że konieczna była operacja. Lekarz powiedział, że mam pięćdziesiąt procent szans, że znowu będę chodzić.

Wiecie, jak zareagowałam? Zamarłam ze strachu.

Pamiętam, że kiedy lekarz wyjaśnił mi już szczegóły mojej operacji i związane z nią ryzyko, leżałam na szpitalnym łóżku i gapiłam się na szarą ścianę. „Panie — powiedziałam —jeżeli pozwolisz mi znowu chodzić, zbuduję dla Ciebie klasztor na południu kraju".

Dlaczego akurat na południu? Też zadaję sobie to pytanie. Wiem tylko, że operacja się udała i po okresie rehabilitacji zaczęłam znowu chodzić dzięki pasom ortopedycznym na plecach i na nogach, z którymi się nie rozstaję do dnia dzisiejszego.

Jak się ubija interes z Bogiem, to potem trzeba się wywiązać z umowy. Wyjaśniłam to matce przełożonej, a ta wspaniała kobieta odparła, żebym zabrała się do roboty. Skrzyknęłam więc pięć sióstr i zaczęłyśmy przygotowania do budowy klasztoru na południu kraju — konkretnie w Birmingham w Alabamie — w tym samym Birmingham, które podówczas chlubiło się katolicką społecznością stanowiącą dokładnie 2 procent całej populacji.

Nie sądzę, żeby ktoś był w stanie przygotować mieszkańców Alabamy na nasze habity, sandały domowej roboty i na kratę, która odgradzała nas od gości odwiedzających nasz klasztor. Kiedy patrzę wstecz na tamte dni, ogarnia mnie zdumienie: nie było takiej rzeczy, o którą bałyśmy się poprosić i nie bałyśmy się usłyszeć „nie". Ale jakoś tak się stało, że mieszkańcy Birmingham, głównie ci z włoskiej dzielnicy, zawsze odpowiadali „tak".

Ktoś ofiarował cement na budowę klasztoru. Ktoś inny zajął się wysadzaniem skał otaczających posiadłość. Pewna kobieta wraz z córką sfinansowały zakup cegły. Pod koniec budowy, gdzieś w połowie prac wykończeniowych, kiedy zabrakło nam pieniędzy, robotnicy pracowali dla nas za darmo do czasu, gdy mogłyśmy uregulować wszystkie długi. A od samego początku pewien niezwykły człowiek, Joe Bruno, zaopatrywał nas w żywność.

Z czasem, gdy coraz więcej osób słyszało o naszej budowie, coraz więcej przychodziło zobaczyć ją na własne oczy — jedni z ciekawości, inni, żeby sprawdzić, czy mogą jakoś pomóc. Wkrótce otrzymywałyśmy ogromne wsparcie zarówno od społeczności katolickiej, jak i od innych wspólnot chrześcijańskich oraz żydowskich z Birmingham.

Po tym, jak ubiłyśmy targ z Bogiem, przystąpiłyśmy do realizacji naszej części umowy, całkowicie ufając, że On pozwoli nam doprowadzić nasz zamiar do końca. Nie zawiodłyśmy się: Bóg zsyłał nam nieoczekiwanych pomocników w nieoczekiwanych momentach. Pokazał nam, że jeśli w pełni Mu zaufamy, On nie pozwoli nam upaść.

Gdy klasztor był gotowy, musiałyśmy jeszcze zdobyć pieniądze na jego utrzymanie. Zaczęłyśmy prażyć orzeszki ziemne i sprzedawać w czasie lokalnych zawodów sportowych i jarmarków. Prażyłyśmy ogromne ilości orzeszków i w końcu zaczęły się nam zwracać koszty, ale wtedy odwiedził nas miejscowy dystrybutor. Powiedział, że jeżeli chcemy coś osiągnąć w tym biznesie, będziemy musiały „posmarować". Wyobrażacie sobie? Powiedzieć coś takiego zakonnicy! Odparłam, że jeśli mam skończyć w piekle, to na pewno nie z powodu orzeszków.

Dopiero kilka lat później Bóg pokazał nam, że ma inne plany związane z naszym klasztorem. Na początku lat siedemdziesiątych nasza wspólnota liczyła już dwanaście sióstr. Kupiłyśmy maszyny drukarskie i zaczęłyśmy wydawać książki. Naszym celem było szerzenie nowiny o Bożej Dobroci, więc wkrótce rozprowadzałyśmy po całym świecie ponad 500 000 książek i ulotek miesięcznie.

Nasze małe książeczki zdobyły taką popularność, że zaczęłam dostawać prośby o wywiad, najczęściej z niewielkich, niezależnych stacji telewizyjnych. Jedna z takich próśb nadeszła z Channel 38 z Chicago. Zgodziłam się. W ten sposób dostałam się do telewizji.

Channel 38 był małą chrześcijańską stacją ulokowaną na szczycie wysokiego budynku. W Stanach Zjednoczonych są setki takich stacji. Z jakiegoś powodu jednak, przekraczając próg studia, powiedziałam sobie: „Panie, muszę mieć jedną z nich!". To mnie nauczyło czegoś bardzo ważnego. Otóż, prosząc o coś Boga, powinniśmy starannie ważyć słowa. Nigdy nie wiemy, kiedy akurat będzie przechodził obok i wypowie swoje „Amen"!

Ale wracając do mojej opowieści... Przez parę minut rozważałam oczywiste pytanie: co, u licha, może zrobić ze stacją telewizyjną dwanaście zakonnic? Pomysł wydawał się nierealny. Jednak tak samo nierealne wydawało mi się kiedyś drukowanie pół miliona książek miesięcznie. Nauczyłam się już akceptować nawet najbardziej zwariowane pomysły.

Wracając samochodem z Chicago do domu nie mogłam uwolnić się od tej myśli. „Panie — mruczałam pod nosem —ja po prostu muszę mieć taką stację".

Przyjaciel, który prowadził samochód zapytał:

— Co Matka mówiła? Jaką stację?

— Stację telewizyjną... studio... coś w tym rodzaju — odpowiedziałam wymijająco.
W tym momencie moja towarzyszka, siostra Józefina, która siedziała na tylnym siedzeniu modląc się, odezwała się głośno:
— Matko, Pan przed chwilą powiedział do mnie: „Powiedz Matce Angelice, że media należą do Mnie i że je jej daję".
— Chyba żartujesz? — spytałam z niedowierzaniem.
— Nie sądzę, żeby O n żartował — odparła. Taki był początek stacji EWTN. W rezultacie całej serii współczesnych cudów otrzymałyśmy koncesję Federalnej Komisji Komunikacyjnej, pomoc wspaniałych i nierzadko anonimowych dobroczyńców, wsparcie lokalnej społeczności oraz — co najważniejsze — wspomożenie Naszego Pana. Zaczęłyśmy nadawać w październiku 1981 roku.

Ci z was, którzy odbierają nasz program poprzez sieć kablową, wiedzą, że nie zawsze wszystko nam się udaje, tak jak byśmy sobie tego życzyły. Jednak nikt tego nie oczekiwał. Jest tak, jak chce Bóg. Wszystkie próby, na które nas wystawiał, pomogły nam jeszcze bardziej zaufać Mu, polegać na Nim oraz pamiętać o tym, co właściwie robimy i dlaczego.

Od klasztoru do drukarni i dalej do pierwszej katolickiej telewizji satelitarnej: oto ciąg wydarzeń, który prowadzi prosto do książki, którą trzymacie w rękach. Mam nadzieję, że czytając ją zrozumiecie, dlaczego tak mocno wierzę w sprawy, o których wam opowiadam.

O CZYM JEST TA KSIĄŻKA <<

Liczba widzów naszej telewizji błyskawicznie rośnie. A wraz z powiększaniem się rodziny EWTN, otrzymujemy coraz więcej próśb o kasety z poszczególnymi programami. Mnóstwo osób pisze do nas o swoich problemach, opowiadając, jak bardzo nasze programy pomagają im w codziennym życiu. Pytania i komentarze, które otrzymujemy pocztą czy podczas programów na żywo, uświadomiły nam potrzebę dawania odpowiedzi, a nie obietnic.

Moje współsiostry przekonały mnie w końcu, że przynajmniej część z tych odpowiedzi powinnyśmy zapisać. Starałyśmy się wybrać najczęściej zadawane pytanie, a z tej próby ich usystematyzowania wyłoniła się „trójca" głównych tematów. Po pierwsze zatem, są to pytania dotyczące poszukiwania Boga, poznawania Go i uświadamiania sobie, czego On pragnie dla nas; te zgromadziliśmy w pierwszej części zatytułowanej „Sprawy najważniejsze". Po drugie, są to pytania związane z trudnościami, które napotyka nasza wiara w życiu codziennym — tworzą one część drugą nazwaną „Życie i miłość". Po trzecie wreszcie, są to pytania skoncentrowane wokół zagadnienia przyszłego życia, życia, o które wielu ludzi boi się nawet spytać. Ta część otrzymała tytuł „Sprawy ostateczne".

Najprawdopodobniej właśnie teraz zmagacie się przynajmniej z jednym z tych pytań. Jeśli tak, to proponuję, żebyście od niego zaczęli lekturę:

przeczytajcie odpowiedni rozdział, a dopiero potem wróćcie na początek i zapoznajcie się z resztą książki. Mam nadzieję, że nie jest to lektura „tylko do przekartkowania" — wolałabym, żebyście czytali bez pośpiechu.

Ta książka to „elementarz". Chociaż prawdy chrześcijańskie mają już dwa tysiące lat, tak rzadko odnosimy je do świata, w którym żyjemy, do cierpień, które znosimy, do radości, którym pozwalamy przeminąć. To nie są łatwe prawdy. Chrześcijaństwo to nie religia „dobrego samopoczucia" ani przepis na natychmiastowe szczęście. Książka ta skierowana jest do wszystkich chrześcijan, ponieważ mówi o prawdach, które są wspólne dla nas wszystkich.

BÓG CHCE, ABYŚMY BYLI ŚWIĘCI

Napisałam tę książkę, ponieważ mam mocne przekonanie, że Bóg chce, abyśmy byli święci.

Nie dziwcie się.
I potraktujcie to poważnie.

Każdy z nas może doświadczyć wszechogarniającej Obecności Boga, siedząc w pięknej katedrze i słuchając śpiewów gregoriańskich. Każdy może odczuć gorące tchnienie tej Obecności, które przenika nas podczas porywającego kazania lub wieczornego nabożeństwa.

Jednak, aby odeprzeć pokusę uduszenia współmałżonka, który publicznie was poniża, okłamuje was lub zdradza — do tego potrzebna jest prawdziwa świętość, wyjątkowa łaska.

Pewna kobieta powiedziała mi kiedyś: „Problem polega na tym, że życie jest takie... powszednie".

Martwi mnie to, że skutki waszego grzechu dotykają nie tylko was samych, ale także waszych bliźnich, wasz świat i waszego Boga.

Dzień w dzień, nawet przygnieceni życiowymi problemami, jesteśmy wezwani do zabiegania o łaskę świętości. Jesteśmy wezwani do odrzucania pustych obietnic tego świata. Jesteśmy wezwani do słuchania odpowiedzi, które już teraz jesteśmy w stanie zrozumieć.

Jeśli możecie na moment odłożyć na bok sprawy, które was dręczą, wasze problemy życiowe, to zadam wam ważne — najważniejsze — pytanie: „Dlaczego wszyscy czegoś szukamy?".

Odpowiedź brzmi: ponieważ jesteśmy powołani do świętości — ty i ja — ale jej nie osiągnęliśmy. Jeszcze nie.

Zapraszam was do wspólnego poszukiwania.

To nie jest łatwa droga. Nie ma być łatwa.

Ale to nasza droga; jesteśmy wezwani, aby ją przejść.

PODZIĘKOWANIA

Żadne słowa nie są w stanie wyrazić mojej wdzięczności dla wszystkich, którzy pomogli mi w napisaniu tej książki. Christine Allison, jej współautorka, spędziła wiele godzin, słuchając taśm z nagraniami, oglądając nasze programy, studiując moje notatki i inne książki, które napisałam, szukając potrzebnych materiałów. To dzięki jej niestrudzonej wytrwałości i poświęceniu książka ta przebyła kolejne fazy cyklu wydawniczego, by wreszcie ukazać się drukiem. Ginny Dominie Kelly czuwała nad redakcją i korektą. Kiedy upadałam na duchu, zawsze potrafiła natchnąć mnie nową nadzieją. Jestem też wdzięczna Johnowi Boswellowi za jego entuzjazm i dobre rady, a naszym siostrom zakonnym za modlitwy, które dodawały nam siły do dalszej pracy, i wielkoduszność, która pozwoliła przeznaczyć tyle czasu na pisanie.

Specjalne podziękowania należą się Billowi Steltemeierowi, za rady i słowa zachęty, siostrze M. Raphael, za kwerendę i sporządzenie indeksów, oraz siostrze Antoinette, za dnie i noce spędzone przy przepisywaniu rękopisu, a także za wartościowe sugestie. Ponadto, siostrze M. Gabriel OP i ojcu Donowi McDonaghowi dziękuję za konsultację teologiczną. Na końcu wspominam Brada Minera, który przekonał mnie, że taka książka jest potrzebna, zapewniając, iż wielu ludzi po jej przeczytaniu rozpocznie nowe życie.

Jestem wdzięczna wszystkim tym osobom za ich wkład w tę książkę. Przede wszystkim jednak dziękuję Bogu za to, że udzielił mi odpowiedzi na tyle pytań.

CZĘŚĆ I
PYTANIA NAJWAŻNIEJSZE

1. DLACZEGO TAK TRUDNO JEST WIERZYĆ?

Kilka lat temu, jeszcze w trakcie starań o założenie telewizji EWTN, pod koniec jednego z wyczerpujących tygodni wygłosiłam przemówienie na konferencji w Los Angeles. Przemówienie było dość długie i kiedy skończyłam, byłam zmęczona i bolał mnie żołądek. Wyszłam więc za kulisy i łyknęłam parę tabletek na niestrawność. W tym momencie obok mnie pojawiła się jakaś kobieta i zawołała: „Matko! Przecież Matka tak mocno wierzy. Po co Matce lekarstwa?". Mój żołądek zaczął się jeszcze bardziej buntować. „Proszę pani —

odpowiedziałam. — Ja naprawdę wierzę. Chodzi tylko o to, że mój żołądek o tym nie wie".

Zastanawiacie się pewnie, co mają wspólnego tabletki na niestrawność z wiarą w Boga? Otóż ktoś, kto wierzy, przypomina mi człowieka z jedną nogą w powietrzu, z drugą na ziemi i z uczuciem mdłości w żołądku. Wiara to życie w ciemności, to kroczenie śladami Kogoś, kogo nie można zobaczyć, i kochanie Kogoś, kogo nie można dotknąć. Dla jednych to absurd, dla innych cud. Dla mnie to przede wszystkim kwestia zaufania Jego Słowu.

Wiara to fascynujący problem; chyba każdy musi się z nim zmierzyć lub przynajmniej postawić sobie pytanie o wiarę w Boga. Osoba myśląca nie może po prostu przejść przez życie, nie zadając sobie nigdy pytania, dlaczego miliardy ludzi w przeciągu dziejów oddawały cześć niewidzialnemu Bogu, Jego Synowi, który przybrał postać zwykłego cieśli, oraz Duchowi Świętemu, którego obecność w świecie wydaje się czymś zupełnie niepojętym.

Codziennie nasza telewizja otrzymuje wiele telefonów i listów od ludzi poszukujących prostej i jasnej odpowiedzi na pytanie, czym jest wiara. Minionego lata dzwoniła do mnie kobieta, która „nie miała czasu na bezowocne pogaduszki" i chciała, żebym przesłała jej e-mailem cztery czy pięć „przekonywających dowodów na istnienie Boga", które pomogłoby jej nawrócić syna. Musiałam jej uświadomić, że to raczej nie będzie takie proste. Pytać o to, dlaczego tak trudno jest wierzyć, to jakby pytać, dlaczego się zakochujemy. Nie ma żadnych łatwych recept, nie ma dróg na skróty. To Bóg napełnia nas tęsknotą za Nim samym, a my powoli zaczynamy pojmować, że oprócz nas jest tu jeszcze Ktoś inny.

Jeżeli więc zadajecie sobie to pytanie o wiarę w Boga, to chyba wiem o was coś istotnego: gdyby przycisnąć was do muru, to prędzej uznacie, że jednak wierzycie. Sądzę zresztą, że każdy — gdyby miał wybierać — wolałby uznać, że Bóg istnieje. Bóg, który nas kocha i któremu ową miłość możemy odwzajemnić. Potrzeba poznania i kochania Boga jest — na pewnym poziomie — tak samo podstawową potrzebą jak pokarm czy ubranie. Ludzie, którzy wierzą, otrzymują niewyobrażalne wsparcie. Historia jasno pokazuje, że tam, gdzie zaspokojone były potrzeby duchowe, łatwiej znoszono braki w sferze materialnej, a to z tego prostego powodu, że Duch Święty wspomaga ludzi w obliczu przeciwności losu. Jeżeli więc w ogóle zadajecie sobie pytania o wiarę, jeżeli szukacie poznania Boga, oznacza to, że w gruncie rzeczy macie już to. czego brak odczuwacie.

1. SZUKAMY BOGA WSZĘDZIE, TYLKO NIE TAM, GDZIE TRZEBA

Nie można żyć pełnią życia bez wiary. Oczywiście, możemy wstawać wcześnie rano, połykać w pośpiechu śniadanie, wpółprzytomni docierać do pracy, przez osiem godzin przerzucać papiery, wieczorem wracać do domu — i

nazywać to życiem. Jednak tak naprawdę życie bez wiary nie jest prawdziwym życiem. Ludzie, którzy nie wierzą, żyją jakby w próżni. Mają poczucie pustki, tęsknoty, która gna ich na koniec świata — na szczyty i w przepaście życia — w poszukiwaniu czegoś, co mogłoby zapełnić tę pustkę. Ale jej nic nie zapełni.

W kulturze, która tak wielki nacisk kładzie na nasze ‚ja", trudno znaleźć spełnienie, które pochodzi wyłącznie od Boga. A jednak większość ludzi koncentruje się głównie na sobie. Współcześni filozofowie bronią idei „samorealizacji" nie tylko jako sposobu do zdobycia szczęścia, ale także —- w myśl jakiejś dziwnej logiki —jako niezbywalnego prawa. To smutne, ponieważ takie przekonanie bardzo wiele osób odwodzi od wiary w Boga.

Kilka lat temu miałam okazję poznać prawdziwego „mistrza" samorealizacji. Richard, trzydziestosześcioletni prawnik z Illinois — ku swojemu (i mojemu) zaskoczeniu — stanął pewnego dnia u naszych drzwi. Oto człowiek, który posiadał „wszystko", i to w dużej ilości: władzę, prestiż, status społeczny, a także żonę, którą określił jako „niesamowitą kobietę" i dwójkę „bombowych" dzieciaków. Mimo to czegoś mu brakowało, bo i on miał wszczepiony „chip" duchowości. Jego wizyta w naszym studiu telewizyjnym zrodziła się z niczym nieumotywowanej pogardy dla Boga i dla wszystkich, którzy Go kochają. W rzeczywistości Richard rozpaczliwie poszukiwał Boga, choć ukrywał to na wiele dziwnych sposobów.

Richard nie tracił czasu i od razu zaczął mnie obrażać. Po niegrzecznej uwadze na temat mojego habitu, zaczął wypytywać o życie zakonne i o moją „chorą decyzję, żeby uciec przed prawdziwym światem". Jeśli kiedyś mieliście ochotę przyłożyć facetowi dwa razy większemu od was, to wiecie, co czułam. Na szczęście wtedy wtrącił się Pan Bóg i poradził mi, żebym zmieniła taktykę i sama zaczęła zadawać Richardowi pytania. Posłuchałam.

— Ma pan dobrą pracę i wspaniałą rodzinę, prawda? — zapytałam z całym spokojem, na jaki mogłam się zdobyć.

— Jasne, że tak — odpowiedział krótko.

— Ma pan jakieś hobby? — pytałam dalej.

— Tak, lubię żeglować, każdego ranka uprawiam jogging. I co z tego?

— Dużo pan podróżuje? — naciskałam.

— Pewnie. Co roku zabieram żonę do Europy — odparł.

— Ma pan tyle pieniędzy, że wystarczy panu do końca życia?

— Znacznie więcej — prychnął.

— A więc musi pan być bardzo szczęśliwy — powiedziałam cicho. I wtedy Richard spojrzał w okno, a w jego oczach pojawiły się łzy.

— Nie, nie jestem — odparł, cedząc słowa. — I nie mogę znieść tego, że pani i wszystkie pani zakonnice jesteście takie szczęśliwe.

Do Richarda powoli docierało, że szukał właśnie tego, przed czym uciekał. Niczego tak się nie obawiał jak tego, że to Bóg okaże się odpowiedzią na jego wątpliwości. Chciał być samowystarczalny, chciał być twórcą własnego szczęścia, człowiekiem, który nikomu nic nie jest dłużny i przed nikim nie musi

się tłumaczyć. Podobnie jak wielu z nas poszukiwał sensu w pracy, w majątku, w „idealnym" stylu życia. Wszystko, co miał, inwestował w swój „prawdziwy świat", ale ten świat nie dał mu w zamian nic, co miałoby prawdziwą wartość.

Wszyscy wiemy, że na pewnym poziomie nasze ucieczki wcale nie są ucieczkami. Pogrążamy się w pracoholizmie lub alkoholizmie, narkotykach lub grzechu, a kończymy zniechęceni i pełni poczucia winy. Naszą potrzebę bycia z Bogiem grzebiemy pod tysiącem innych zajęć, goniąc tę czy inną iluzją: ładniejszą cerę, bystrzejszy umysł, świetne przyjęcia, ekscytujące sporty i kochających przyjaciół. „Odnowieni i udoskonaleni" za pomocą wszelkich dostępnych środków, które oferują nam Madison Avenue i Main Street USA[2], nadal odczuwamy pewien rodzaj dziwnego niepokoju czy smutku. Takiego, który

2 Centra amerykańskiego przemysłu reklamowego (przyp. tłum.).

sprawił, że pewna kobieta spytała mnie w liście: „Czy jest jeszcze życie po nowym Rolls-Roysie?".

Na drodze do Boga są niezliczone blokady i objazdy — to chyba jeden z powodów, iż tak trudno w Niego uwierzyć. Wydaje się, że im bardziej pragniemy Go poznać, tym częściej szukamy Go w niewłaściwych miejscach. Kobieta, która bezustannie zmienia partnerów, menedżer żyjący w wiecznym pośpiechu, nastolatek uzależniony od wideoklipów albo naukowiec, który od rana do nocy ślęczy w laboratorium — to wszystko ludzie, którzy desperacko starają się uniknąć spotkania z Bogiem. Niektórym z nich udaje się zupełnie wyrzucić Boga ze swojego życia. Jednak ci, którzy zatrzymają się choć na moment i zastanowią nad swoją sytuacją zaczynają odczuwać pragnienie, którego nic nie może ugasić. Ów niepokój osiąga takie rozmiary, że są zmuszeni uznać tę przerażającą dla nich możliwość, że istnieje coś większego lub ktoś większy od czegokolwiek lub kogokolwiek znanego im na tym świecie oraz, że być może, da się, mimo wszystko, odkryć w tym jakiś sens.

2. „CZY TO JUŻ WSZYSTKO?"

Jeżeli wyobrażacie sobie, że każdy, kto wierzy w Boga, był trafiony przez błyskawicę, mylicie się. Do większości z nas wiara przychodzi małymi, zwyczajnymi krokami. Przeważnie wszystko zaczyna się od zniecierpliwienia światem takim, jakim go znamy. „Chwileczkę, to chyba nie wszystko?" — pytamy każdego, kto zechce nas wysłuchać. Życie takie, jakim je znamy, stało się absurdalne lub stanie się ta-

Życie bez wiary nie jest prawdziwym życiem. Ludzie, którzy nie wierzą, żyją jakby w próżni. Mają poczucie pustki, tęsknoty, która gna ich na koniec świata -

na szczyty i w przepaście życia - w poszukiwaniu czegoś, co mogłoby zapełnić tę pustkę. Ale jej nic nie zapełni.

kie w najbliższym czasie. Możemy być pewni, że w momencie, w którym doświadczymy tego niewyraźnego pragnienia, które uświadamia nam, że „jest w nas jakaś pustka, czegoś nam brakuje" — słyszymy głos Boga.

Większość z nas najchętniej uznałaby ów niepokój za wytwór swego umysłu lub efekt wpływu jakiegoś teologa, filozofa czy po prostu przyjaciela. Oczywiście, możemy przyjąć, że pustka, którą odczuwamy, jest naszym dziełem — wówczas faktycznie nie mamy powodu, by sądzić, że istnieje coś znacznie ważniejszego i bardziej fascynującego. W rzeczywistości bowiem to uczucie pustki nie jest jedynie jednym z aspektów bycia człowiekiem— Bóg je dopuszcza w określonym celu. W ten właśnie sposób przyzywa nas do siebie, uświadamia nam, że niezależnie od tego, jak bardzo jesteśmy uparci i zatwardziali, nigdy już nie zaznamy pełni zadowolenia, dopóki Go nie poznamy i w Niego nie uwierzymy. Bóg działa i przejawia się poprzez ludzi wokół nas, poprzez wszystko, co widzimy, słyszymy i czytamy. Jak napisał Św. Paweł w Liście do Galatów, „spodobało się Temu, który wybrał mnie jeszcze w łonie matki mojej i powołał łaską swoją, aby objawić Syna swego we mnie (Ga 1,15-16)"[3]. Wezwanie, które Bóg skierował do Św. Pawła, jest skierowane także do mnie i do was. To Jego dar dla nas. Kiedy zaczynamy rozumieć, że Bóg zwraca się z tym wezwaniem do każdego z nas z osobna, po imieniu, nasze życie ulega dogłębnej przemianie.

3 Jeśli nie podano inaczej, wszystkie cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, wydanie trzecie poprawione, Wydawnictwo Pallotinum 1995.

Większość z nas żyje bez świadomości, że wszyscy zostaliśmy stworzeni przez Boga, aby Go poznawać, kochać i służyć Mu. Nie stworzył On nas tylko po to, byśmy jedli, pili i się bawili, ani tylko po to, byśmy dzień w dzień podpisywali listę obecności i wykonywali całą masę innych codziennych czynności. Nie, naszym najważniejszym zadaniem w życiu, odpowiedzią na pytanie: „Dlaczego żyję?" jest kochanie Boga i służenie Mu. Nie oznacza to, że wszystko inne, co robimy, nie jest dobre czy święte. Nie wszyscy zostaliśmy stworzeni do tego, by nosić franciszkański habit, pracować w garkuchni czy jeździć na misje do Ameryki Południowej. Niezależnie od tego, jaka jest nasza obecna sytuacja życiowa, musimy zrozumieć i zaakceptować fakt, że celem naszego życie nie jesteśmy my sami, tylko Bóg.

Kiedy już pojmiemy tę prawdę, stanie się dla nas jasne, że to uczucie pustki, niepokoju i tęsknoty jest nieuchronną konsekwencją oddalenia się od Boga. Zrozumiemy, że to, co nazywamy „kryzysem wieku średniego", bierze się stąd, iż w pewnym momencie uświadamiamy sobie, że spędziliśmy pół życia, uganiając się za cieniem. Inaczej spojrzymy na młodość, kiedy zrozumiemy, że

bunt wieku dojrzewania to pierwsze, jeszcze nieporadne poszukiwanie nadzwyczajności w zwyczajnym świecie. Znudzenie życiem to po prostu znużenie owocami tego świata i potrzeba zmierzenia się z Nieskończonością. Zostaliśmy stworzeni dla Boga i bez Niego jesteśmy skazani na niepokój i cichą rozpacz. Osoba, która przyjmuje fakt, że należy do Boga, uczyniła najważniejszy krok na drodze do wiary.

3. KIM WŁAŚCIWIE JEST BÓG? <<

Każda dyskusja na temat wiary w Boga powinna zacząć się od ustalenia, o Kim właściwie mówimy. Właśnie w tym miejscu wielu z nas się potyka, przewraca i już nigdy nie wstaje. Wielu sądzi, że Bóg to taki dostojny Starzec we wspaniałych białych szatach, który albo wiecznie surowo nas napomina, albo tez w ogóle nie zauważa naszej egzystencji.

Problem tkwi w naszej percepcji. Świat materialny poznajemy za pomocą naszego ograniczonego umysłu. To wystarczy, byśmy mogli zrobić zakupy, zabandażować dziecku kolano lub zagrać w brydża w niedzielny wieczór. Jednak ten sam ograniczony umysł nie zdaje już egzaminu jako narzędzie poznawania Bytu Nieskończonego w rzeczywistości nadprzyrodzonej. W dodatku Bóg do niczego nas nie przymusza — pragnie On, byśmy korzystali z daru wolnej woli, choć ten szacunek dla naszej wolności wielu ludzi uznaje za dowód, że Bóg nie istnieje! Jakże łatwo zamykamy oczy na Prawdę! Dopóki poszukujemy „Dziadziusia w niebie" a nie Boga, który każdego z nas kocha tak, jakby był Jego jedynym dzieckiem — będziemy zawiedzeni. Nie popełniajmy tego tragicznego błędu!

Z początku wszyscy szukamy „Boga zmysłów", Boga, którego możemy zobaczyć, dotknąć i usłyszeć. Taki obraz Boga tworzymy sobie w dzieciństwie i jest to pierwszy ważny krok w poznawaniu Go jako naszego Ojca. Niestety, dla wielu z nas jest zarazem to ostami etap duchowego rozwoju i wchodzimy w dorosłość, ciągle szukając tego samego „Dziadziusia". Później, kiedy nie rozwiąże On naszych problemów finansowych lub nie uratuje od śmierci kogoś z naszych bliskich, wykreślamy Go z naszego życia tak, jak to uczyniliśmy z innymi „ostatnimi deskami ratunku", które nie spełniły swego zadania.

W rzeczywistości Bóg jest niewidzialny. Nie możemy Go zobaczyć, usłyszeć ani dotknąć. Ale On jest tutaj. Zawsze był i zawsze będzie. Wie wszystko i zna wszystkich, ponieważ to On wszystko i wszystkich stworzył. Nic nie dzieje się bez Jego wiedzy. Boża wielkość jest dla nas niezrozumiała, jednak to, że nie jesteśmy w stanie jej pojąć, nie zmienia w niczym faktu, że to prawda. Dopiero wiara pozwala nam przekroczyć granice naszych zmysłów i uchwycić, na pewnym poziomie, tę Prawdę, której nie możemy zobaczyć, usłyszeć ani dotknąć.

4. DLACZEGO BÓG NIE MÓWI GŁOŚNIEJ?

Jak wynika z rozmów w naszym programie *Mother Angelica Live* (Matka Angelica na żywo), jedną z najczęstszych przyczyn obrażania się ludzi na Boga jest to, że On zawsze milczy. Nie uwierzylibyście, ile osób dzwoni, żeby się na to poskarżyć. „Jak ktoś może oczekiwać, że będę wierzyć w kogoś, kto nigdy się do mnie nie odzywa?"; „Skąd mam wiedzieć, że On usłyszał moją modlitwę?"; „Dlaczego Bóg po prostu nie przyjdzie i nie powie mi, jak mam rozwiązać swoje problemy?" — pytają. Wcale nie żartuję, kiedy odpowiadam, że muszą lepiej słuchać. Nie jest to łatwe, bo na ogół zakładamy, że cisza oznacza nieobecność. Sądzimy, że jeżeli my jesteśmy obdarzeni głosem, to Bóg powinien mieć jeszcze donioślejszy Głos! Oto przykład, jak nasz ograniczony umysł może nas wpędzić w nieliche kłopoty.

Dwanaście lat temu poszłam do szpitala na testy — z jakiegoś powodu umieszczono mnie w salce na samym końcu pustego korytarza. Panowała tam zupełna cisza, jakbym znalazła się w innym Świecie. Wiedziałam, że to nie zwyczajny spokój, że to inny rodzaj ciszy. Nie byłam do niego przyzwyczajona. Przez pierwszych kilka dni bez przerwy się modliłam i czytałam na głos Pismo Święte. Z upływem czasu jednak cisza stała się moim przyjacielem. Odkryłam, że wcale nie jestem sama. Zaczęłam zauważać cichą obecność Boga.

W tej salce, w której nie było słychać żadnego dźwięku, przekonałam się, że Bóg nie działa w hałasie i zamieszaniu, tylko w absolutnej ciszy. Coraz lepiej uświadamiałam sobie, że Jego nieustanne stwórcze działanie odbywa się w ciszy, niezależnie od tego, czy chodzi o dziecko powstające w łonie matki, czy o źdźbło trawy kiełkujące w ziemi. Kiedy tak leżałam, uświadomiłam sobie, że wszędzie wokół mnie, we mnie, nade mną i pode mną— atomy krążą w absolutnej ciszy. Myślałam o tonach śniegu, który spada każdego roku zupełnie bezgłośnie. I o tym, jak planety wirują i krążą bezszelestnie w przestrzeniach kosmosu.

Bóg pokazywał mi, jak działa: jasno, prosto i w ciszy. Oczywiście, zdaję sobie sprawę, że trzeba czasu i wiary, by zrozumieć, że cisza to tak naprawdę dźwięk Jego obecności. Wystarczy jednak codziennie na kilka minut zatrzymać się i posłuchać ciszy — wówczas zaczniemy coraz lepiej uświadamiać sobie Bożą obecność. Jak mówi Pismo Święte: „Zatrzymajcie się i we mnie uznajcie Boga" (Ps 46,11). Jeżeli naprawdę spróbujemy odnaleźć Go w ten sposób, odkryjemy, że On tu już jest. Musimy tylko zachować milczenie dostatecznie długo, żeby usłyszeć Jego głos rozbrzmiewający w ciszy naszego serca.

Od czasu mojego pobytu w szpitalu jako drogę wiodącą do wiary w Boga polecam wszystkim ciszę, ponieważ to właśnie w ciszy musimy naprawdę zmierzyć się z samym sobą i Tym, kto jest tam razem z nami. Podobno św. Franciszek Salezy, przyglądając się kiedyś róży, tak jasno uświadomił sobie doskonałość Bożego stworzenia, że zawołał: „Przestań krzyczeć!". Kiedy już

nastroimy nasz słuch na ciszę, zrozumiemy, że cisza to nie tylko brak dźwięków. To obecność samego Boga.

5. JAK MOŻEMY POZNAĆ BOGA?

Teraz, kiedy już wiemy, że Bóg nas wybrał i chce, abyśmy wierzyli, możemy postrzegać ten niepokój i tę tęsknotę jako dodatkowe symptomy Jego istnienia i miłości do nas. „Matko, chcesz, bym pragnął Tego, który milczy w ciemnościach. Nadal trudno mi uwierzyć".

To prawda, to najtrudniejsze momenty dla kogoś, kto chce uwierzyć! Nie są jednak aż tak trudne, jak sobie wyobrażacie. Pamiętajmy, że nasza wiara w Boga jest czymś, co już istnieje w Jego zamyśle. To dar. Tylko uwaga — to nie znaczy, że na niego zasłużyliśmy. Nikt nigdy go nie otrzymał ze względu na swoje zasługi. To nie nagroda za dobre sprawowanie. To dar miłości, dany z wolnej woli. który możemy przyjąć lub odrzucić.

Jak mamy przyjąć ten drogocenny dar? Poprzez „skok" wiary. To właśnie w tym momencie albo musimy ruszyć naprzód z kopyta, albo zsiąść z konia. Owego skoku nie należy wykonywać pod wpływem chwilowych emocji, lecz z rozważną odwagą, która odróżnia mężczyzn od chłopców i owce od jagniąt. Nie wpadajmy wówczas w panikę, zamiast tego pokornie poprośmy Boga o odwagę potrzebną do przyjęcia daru, który On już nam ofiarował. Bóg nie zostawi nas samych w ciemnościach, nerwowo przestępujących z nogi na nogę. Czeka jednak, aż to my poprosimy Go o to światło, które tylko On może dać.

Tego światła Bóg udziela nam za pomocą trzech potężnych „narzędzi". Na pewno znacie słowa, które je określają, być może jednak nie wiecie, co tak naprawdę oznaczają. Te słowa to wiara, nadzieja i miłość. A oznaczają one całkowitą przemianę naszego życia.

Wiara w Boga jest procesem, podróżą duchową, która ma namacalny początek i mistyczne zakończenie. Pokonywanie kolejnych etapów tej podróży jest możliwe właśnie dzięki tym trzem cnotom. To wiara, nadzieja i miłość sprawiają, że przestajemy być obojętnym widzem, a stajemy się uczestnikiem życia duchowego — osobą wierzącą.

— Wiara pomaga nam zacząć.
— Nadzieja dodaje nam sił w drodze.
— Miłość doprowadza nas do celu.

Wielu z nas już na sam dźwięk słów: „wiara, nadzieja i miłość" marszczy brwi, obawiając się zawiłych wywodów teologicznych. To przecież tylko trzy słowa i nie potrafimy sobie wyobrazić, jak mogłyby one odmienić nasze życie. A jednak to znacznie więcej niż słowa — to drogocenne dary, które otrzymaliśmy od Boga na chrzcie po to, byśmy mogli dostąpić poznania Go. Teraz pewnie myślicie: „Za chwilę w ogóle przestanę cokolwiek z tego

rozumieć". Ale jeśli dacie mi szansę, pokażę wam, że wiara, nadzieja i miłość mogą zapełnić pustkę w waszym życiu. I że dzięki nim w końcu będziecie żyć w pokoju.

Najpierw chciałabym powiedzieć o wierze. Czym jest wiara? W świecie przyrodzonym wiara to rodzaj pewności czy też zaufania. Wierzymy w naszą umiejętność wypełnienia pewnych obowiązków. Chcemy, aby nasz małżonek był nam wierny, czyli dochował nam wiary. „Na wiarę" przyjmujemy weksel. Wiara naturalna opiera się na naszych działaniach i działaniach innych ludzi, dlatego jest pełna niedoskonałości i rozczarowań.

Natomiast wiara w Boga, którą nazywamy wiarą nadprzyrodzoną, a która zostaje zaszczepiona w naszych duszach poprzez chrzest, opiera się bardziej na Bogu niż na nas samych. Dzięki wierze nadprzyrodzonej poznajemy, że to, co Bóg nam objawił, jest prawdą. Tego rodzaju wiara owocuje otwartością na prawdę. Nie znaczy to, że wiemy wówczas wszystko o Bogu lub o tym, co On objawił. Oznacza to jednak, iż wiemy, że Bóg istnieje — bez naukowych lub materialnych dowodów wiemy, że On nas kocha i pragnie naszego dobra niezależnie od tego, w jak ponurej i skomplikowanej sytuacji się znajdujemy. To dzięki wierze nadprzyrodzonej możemy zobaczyć Boże działanie nawet w ciemnościach.

Pewien sympatyk naszej telewizji opowiadał kiedyś o dyskusji, którą odbył z ateistą. Oczywiście, spierali się o istnienie Boga. Ateista powiedział: „Udowodnij mi, że Bóg istnieje, to zostanę chrześcijaninem".

..Nie — odpowiedział ów ksiądz — to ty należysz na świecie do mniejszości. Ty udowodnij, że Bóg nie istnieje, to ja zostanę ateistą".

„No cóż, tego nie potrafię"— odparł ateista.

Jak to? Jesteś pewny czegoś, czego nie możesz udowodnić? Mój drogi, to znaczy, że masz wiarę. Wiara to właśnie pewność, że coś istnieje, mimo że me potrafimy tego udowodnić. I pamiętaj, że jeśli masz rację i nie ma Boga, nigdy się o tym nie dowiesz. Ale jeżeli rację mam ja i Bóg istnieje, to będziesz o tym wiedział przez całą wieczność!".

Oczywiście, śmiałam się, słuchając tej opowieści, ale nie przytoczyłam jej tylko ze względu na błyskotliwe riposty księdza. Jak słusznie zauważył, wiara nadprzyrodzona to dar widzenia w ciemnościach tego, co pewnego dnia ujrzymy w pełnym świetle. W tym życiu będziemy często błądzić po omacku — co do tego nie ma wątpliwości. W czasie tej naszej duchowej wędrówki nasza wiara będzie miała swoje lepsze i gorsze chwile. To normalne. Nawet wątpliwości mogą przyczyniać się do wzrostu i umocnienia wiary. Ale jeśli będziemy działać z wiarą nawet w chwilach zwątpienia, otworzy się przed nią „droga szybkiego ruchu" do Boga. Rzecz jasna, czasami będzie nas przepełniała niezachwiana pewność, czasami ogarną nas wątpliwości. Chodzi jednak o to, żeby ciągle próbować.

Powiecie pewnie: „Matko, kiedy patrzę na czyjeś cierpienie, widzę tylko tę osobę i jej ból. Skąd mogę wiedzieć, że Bóg też tam jest?".

To wiara przekonuje nas, że On jest tam obecny. Oczywiście, wymaga to czasu. Niekiedy nasz ludzki rozum mówi nam, że coś jest śmieszne albo niesprawiedliwe, albo też zwyczajnie pozbawione sensu, jak tragiczna śmierć dziecka, utrata pracy czy rozpad małżeństwa. W takich momentach trzeba mieć wiarę, by móc rozpoznać, że Bóg jest z nami nawet pośród tak okropnych wydarzeń. Trzeba wierzyć, by przyjąć, że ta tragedia, jakkolwiek by była bolesna, ma swoje miejsce w Jego zbawczym planie. Że dopuścił On do niej dlatego, by dokonało się jakieś większe dobro, z którego być może zdasz sobie sprawę dopiero po latach.

Wyobraźmy sobie człowieka — nazwijmy go Joe — który stracił posadę, a następnie dostał ofertę nowej, świetnie płatnej pracy. Odpowiednio wcześnie wyrusza na rozmowę kwalifikacyjną. Gdy samochód wspina się na wzgórze, po przeciwległym zboczu jedzie zygzakiem pijany kierowca, który zlekceważy znak „Stop" dokładnie w momencie, w którym również Joe jechałby przez skrzyżowanie. Tak właśnie by się stało, gdyby nie to, że samochodem Joego zaczyna nagle zarzucać — złapał gumę. Udaje mu się wyhamować i zatrzymać na poboczu, ale jest zrozpaczony. Nie ma koła zapasowego, a na drodze nie widać innych samochodów. Czeka tak długo, że spóźnia się na rozmowę i nie dostaje pracy. Wszystko z powodu pękniętej opony. Ogarnia go rozgoryczenie. Gdyby otrzymał tę posadę, mógłby zająć się swoimi starymi rodzicami, spłacić długi, żyłoby mu się o wiele łatwiej. Nie dostrzega żadnego sensu w całym wydarzeniu. Nie wie jednak, że został uratowany przed zderzeniem czołowym. Jego umysł

Być może zapytacie: „Dlaczego On nas ściga?". Wszyscy, w którymś momencie naszego życia, mocujemy się z pytaniem „dlaczego" On nas pragnie i „czego" od nas oczekuje.

pojmuje tylko to, co postrzegają zmysły: nie może znać wszystkich okoliczności zdarzenia.

Odbiera to jako okrutny wyrok Boży. W tym właśnie miejscu powinna wkraczać wiara. Wola Boga przejawia się zarówno w Jego zarządzeniach, jak i dopustach. Bóg czasem dopuszcza w naszym życiu nieszczęścia, które jednak zawsze wiodą do jakiegoś dobra. Widać to w powyższej historyjce: Bóg uratował Joego przed śmiertelnym wypadkiem. Ale Joe musi polegać na swojej wierze. Jeśli uświadomimy sobie, że Bóg działa z perspektywy wieczności oraz że jego plany względem nas zarówno tego, jak i przyszłego świata, wówczas łatwiej nam będzie przyjmować Jego wolę, a nasza pokora pomoże nam modlić się do Niego. Wówczas będziemy mogli też powiedzieć: „Nie znamy Cię, nie możemy Cię odnaleźć, ale pragniemy Ciebie". I wtedy nagle, w tej nieprzyjemnej, bolesnej sytuacji doświadczysz niesamowitego wzmocnienia wiary, a twoja tęsknota za Bogiem wzrośnie. Być może nie zmieni to biegu bolesnych wydarzeń, jednak teraz będziesz już miał dość odwagi, żeby je znosić

bez goryczy. Tak samo było w moim życiu: gdyby patrzeć tylko na „fakty", dwanaście zakonnic które ledwo umiały posługiwać się pilotem do telewizora, nie powinno budować własnego studia telewizyjnego. Gdybyśmy się przejmowały „faktem", że nadajnik satelitarny kosztuje mnóstwo pieniędzy (a my miałyśmy tylko 200 dolarów), nigdy byśmy nie uruchomiły naszej stacji. Boża wola jednak nie zna granic. I to właśnie jest fakt, ileż prawdziwszy niż tamte „fakty"! Kiedy prosimy o coś, co jest zgodne z wolą Boga, zawsze to otrzymamy. To nie znaczy, że Bóg da nam cadillaca, chociaż nas samych stać co najwyżej na rolki. Musimy pamiętać, że nie dostaniemy wszystkiego, co chcemy, tylko dlatego, że w Niego wierzymy. Otrzymamy jedynie to, co jest częścią Jego planu, jedynie to, co jest dla nas dobre.

Nadzieja to druga z cnót, które otrzymujemy na chrzcie. Nie chodzi tu o ten rodzaj naturalnej nadziei, którą mamy na myśli, kiedy mówimy: „Mam nadzieję, że wygram na loterii" albo „Mam nadzieję, że mały Danny zda egzamin". To przykłady nadziei na poziomie świata przyrodzonego, która zawsze zawiera w sobie element wątpliwości. Nie mamy pewności, czy stanie się to, czego pragniemy. Natomiast nadprzyrodzona nadzieja nie dotyczy jakichś niespełnionych oczekiwań względem przyszłości, lecz opiera się na mocnym, niewzruszonym przekonaniu o Bożej dobroci i potędze w chwili obecnej. Nadprzyrodzona nadzieja to źródło odwagi i siły. Daje nam pewność, że nasz Bóg, choć niewidzialny, jest rzeczywisty i dotrzymuje swoich obietnic.

Nadprzyrodzona nadzieja daje nam pewność, że możemy być z Bogiem już teraz, w tej chwili; nie musimy czekać, aż dostaniemy się do nieba, żeby posiąść Tego, którego kochamy, pragniemy i chcemy poznać. Ta pewność obdarza nas siłą i łaską do znoszenia wszystkiego, co się nam przytrafia w naszym życiu, niezależnie od okoliczności.

Wyobraźmy sobie kobietę — nazwijmy ją Edna — która musi zmierzyć się ze śmiertelną chorobą swojego męża. Na poziomie przyrodzonym, żarliwie wierzy w to, że jej mąż odzyska zdrowie. Jednak zna lekarską diagnozę i wie, że szanse na wyzdrowienie są nikłe. Podczas długich miesięcy cierpienia mogłaby odczuwać coraz większy gniew i gorycz, a w końcu popaść w rozpacz. Przyrodzona nadzieja nie daje jej żadnego oparcia.

Bez nadprzyrodzonej nadziei Edna jest w stanie dostrzec tylko ludzki aspekt całej sytuacji. Jednocześnie bardzo potrzebuje takiej nadziei, która dałaby jej poczucie Bożej obecności nawet w największym cierpieniu. Wtedy wiedziałaby, że nie jest sama. Umiałaby wtedy modlić się z ufnością do Boga o uzdrowienie męża. Zarazem jednak potrafiłaby zaakceptować te długie godziny cierpienia, zapewne także jego śmierć, i nie poddać się rozpaczy. Choć może się to wydawać wewnętrznie sprzeczne, to jednak nadprzyrodzona nadzieja jest właśnie równowagą pomiędzy oczekiwaniem cudu a przyjęciem Bożej woli, nawet jeśli prowadzi ona do bólu i śmierci. Nadprzyrodzona nadzieja jest źródłem wewnętrznego pokoju, pokoju, który pozwala nam wytrwać w przekonaniu o Bożej miłości.

Nadzieja mówi nam, że mamy nie ustawać w drodze, że wszystko jest w porządku, że Bóg jest z nami i niezależnie od pozorów, bez względu na to, że Go nie widzimy i nie słyszymy, On jest tu, właśnie w tej chwili, z nami i w nas. Jeżeli modlimy się o nadzieję, otrzymamy jej tyle, by podtrzymywała nas w nieszczęściu, niesprawiedliwości i niepewności. Nadzieja daje nam radość pośród smutku i pokój pośród zamętu codziennego życia. Sądzę, że w pewnym sensie to właśnie cnota, której potrzebujemy najbardziej.

I wreszcie — miłość. Wiemy wszyscy, czym jest miłość na poziomie przyrodzonym: chodzi najczęściej o miłość zmysłową. Młody chłopak i młoda dziewczyna spotykają się, zakochują i biorą ślub dlatego, że ona jest spokojna i zrównoważona, a on ma wspaniałe poczucie humoru. Rok później ona jest nudziarą, a on irytującym dowcipnisiem. Miłość na poziomie przyrodzonym łatwo staje się czysto egoistyczna, ponieważ pragnie tylko brać i zachować dla siebie. Miłość nadprzyrodzona, której źródłem jest Bóg, chce dawać i dzielić się z innymi.

Miłość nadprzyrodzona to Boża miłość w naszej duszy. Człowiek, który posiadł tę miłość, potrafi kochać nawet wtedy, gdy rozum sugeruje, że czas dać za wygraną. To ona pozwala nam wciąż na nowo przebaczać, choć tak naprawdę wolelibyśmy pielęgnować w sercu niechęć do osoby, która ciągle nas rani. Jezus, nakazując nam miłować naszych nieprzyjaciół, wiedział, że potrzeba do tego miłości nadprzyrodzonej. Wiedział, że kochanie nieprzyjaciół wymaga wzniesienia się ponad to, na co mamy ochotę, ponad to, do czego mamy „słuszne prawo". Wymaga prawdziwego współczucia i zrozumienia.

Na poziomie jeszcze bardziej praktycznym miłość nadprzyrodzona jest tym, co pozwala nam kochać współmałżonka, dziecko czy najlepszego przyjaciela nawet w tych chwilach, w których z trudem znajdujemy w nich cokolwiek wartego miłości. Pozwala zawsze pamiętać, że denerwujące zwyczaje, które doprowadzają nas do szału — niepościelone łóżko, niezatankowany samochód, źle wyciśnięta tubka pasty do zębów, zawłaszczanie pilota do telewizora — to na tle całości tylko drobnostki. Uświadamia nam, że miłość to decyzja, a nie tylko uczucia i że możemy kochać jak Bóg: z wolnej woli i bez końca.

Miłość nadprzyrodzona to właśnie ten rodzaj miłości, który jest spoiwem małżeństwa, rodziny, przyjaźni. To właśnie ten rodzaj miłości, który inspiruje chrześcijan do uczynków miłosiernych. Miłość nadprzyrodzona nie sądzi i nie zadaje pytań. Ona po prostu daje.

Miłość to istota chrześcijaństwa, ponieważ Bóg jest Miłością. Nowy Testament to księga miłości, ponieważ to właśnie o miłości mówił Jezus podczas swojego pobytu na ziemi. Dla osoby wierzącej miarą wszystkiego jest przykazanie, które nam pozostawił: „Miłujcie się, tak jak Ja was umiłowałem" (J 15,12). To miłość czyni z nas prawdziwych chrześcijan. Jeżeli zastanawiamy się, jakimi jesteśmy chrześcijanami, zapytajmy sami siebie: „Czy byliśmy dziś życzliwi?", „Czy byliśmy współczujący?", „Czy wybaczaliśmy?".

Wiara, nadzieja i miłość — każda z cnót odgrywa swoją rolę w procesie poznawania Boga. Otrzymujemy je niczym ziarna, które musimy pielęgnować, by kiełkowały i wzrastały w naszym życiu codziennym. Jednak wielu z nas ma o nich tylko mętne wyobrażenie. Zagrzebujemy je, niczym skarb, pod zwałami przyziemnych trosk. A musimy pamiętać, że wiara, nadzieja i miłość to cnoty, które nas przemieniają. Kształtują nas, pomagają zwalczać słabości, aż do czasu, gdy nie zostaniemy na nowo stworzeni na obraz Boży. To nie żadne zaklęcia magiczne, ale tajemnice. Nie sprawią, że staniemy się „wierzącymi, dobrymi ludźmi" z dnia na dzień, jednak dadzą nam siłę i łaskę stopniowego, świadomego doświadczenia Boga, które następnie promieniuje na wszystkie aspekty naszego życia. Tak trudno uwierzyć, ponieważ centralnym punktem naszego życia musi stać się niewidzialny Bóg. Wiara w Boga wymaga bezustannego wybierania Boga — każdego dnia, w każdej chwili. To oznacza nie tylko poznawanie Boga, ale także pragnienie stania się takim jak On.

6. CO TO ZNACZY PRAWDZIWIE WIERZYĆ? <<

Gdybyśmy przeprowadzili sondaż wśród naszych rodaków, większość odpowiedziałaby, że wierzy w Boga. Jednak tak naprawdę oznacza to tylko tyle, że wierzą, iż Bóg istnieje. Jestem pewna, że Bóg docenia to votum zaufania. Ale w tym momencie ścieżki człowieka, który prawdziwie wierzy, i tego, który usiłuje być jedynie „bezstronnym obserwatorem" — rozchodzą się. Sama wiara w istnienie Boga nie jest jeszcze prawdziwym zaangażowaniem. Ostatecznie, nawet diabeł wierzy, że Bóg istnieje. Wiara musi zmieniać nasze życie.

Wiele osób mówi mi, że chciałoby wierzyć. Tak naprawdę jednak chcą tylko szybkiego działającego lekarstwa na wszystkie swoje bolączki. Wydaje im się, że chrześcijaństwo czyni człowieka zdrowym, bogatym i mądrym, i że w momencie, w którym wyznają oni wiarę w Boga, ich kłopoty znikną. Problem pojawia się wówczas, gdy Bóg mówi „nie", gdy życie pełne niesprawiedliwości i cierpienia staje się nieznośne, a my nie widzimy żadnego rozwiązania. Wtedy właśnie potrzebujemy wiary, aby zobaczyć Boga. nadziei, aby do Niego przylgnąć, i miłości, aby w naszych duszach zapanował pokój.

Nigdy nie zapomnę, jak pewnego ranka moja przyjaciółka przyszła do biura naszej stacji, prosząc o chwilę rozmowy. Rebecca to osoba bardzo elokwentna, świetna prawniczka, która na wszystko ma

To nie jest łatwa droga. Nie ma być łatwa.
Ale to nasza droga; jesteśmy wezwani, aby ją przejść.

zawsze szybką odpowiedź i najlepsze rozwiązanie. Zdumiałam się więc, kiedy usiadła naprzeciw mnie w milczeniu. Rozglądała się po biurze, aż w końcu jej wzrok spoczął na mojej półce z książkami. Wyglądało na to, że nie przyszła na pogaduszki, siedziałam więc cicho. W końcu powiedziała:

— Matko, od dziecka chodzę do kościoła, ale chyba cały czas nie wiem, co to tak naprawdę znaczy: wierzyć w Boga. Przeraża mnie myśl, że jeśli rzeczywiście całkowicie się poddam Jego woli, to On zażąda ode mnie, żebym wyrzekła się wszystkiego.
— Czego na przykład? — spytałam ostrożnie, nie bardzo rozumiejąc, o co chodzi.
— Na przykład mojego nowego domu! — wykrztusiła.

W tym miejscu muszę wyjaśnić, że Rebecca miała własną, renomowaną kancelarię prawniczą oraz wszystkie atrybuty sukcesu: nowy dom, najnowszy model samochodu, modne ubrania. Tak czy owak nie mogłam powstrzymać śmiechu.
— Bóg nie chce twojego domu — zawołałam — przecież jeszcze nie zawiesiłaś firanek!

Ten żart sprawił, że się trochę uspokoiła i mogłyśmy wspólnie dotrzeć do sedna problemu. Otóż Rebecca, tak jak wielu innych ludzi, całe życie szukała Bożej miłości i stabilizacji — w świecie materialnym. Te intensywne poszukiwania sprawiły, że osiągnęła sukces w życiu zawodowym, a miłością, którą pragnęła ofiarować Bogu, obdarzyła posiadane rzeczy. Gdy w końcu zaczęła Go poznawać, znalazła się w pułapce, rozdarta pomiędzy starą miłością posiadania i nową miłością do Boga. Nie była w stanie znieść myśli, że wszystko straci.

Niepotrzebnie się bała. Bóg nie chciał jej majątku.
Pragnął jej samej. To prawda, że niektórzy ludzie są wzywani do porzucenia wszystkiego, ale z pewnością można być chrześcijaninem, nie będąc ubogim. Znamy z historii świętych bogatych i świętych biednych, a także średnio zamożnych. Zbawienie jest dla wszystkich, nie tylko dla paru wybrańców.

Dlaczego więc tylu z nas odmawia przyjęcia Bożego daru wiary? Powodów do odrzucania wiary jest dokładnie tyle samo, co ludzi, których On kocha. Jednak tym, co nam najbardziej przeszkadza w doświadczeniu prawdziwej radości jest strach przed nieznanym.
— Nie wiemy, co się z nami stanie.
— Buntujemy się przeciwko temu, że ktoś inny miałby przejąć kontrolę nad naszym życiem.
— Kurczymy się ze strachu na samą myśl o tym, czego Bóg od nas zażąda.

Nigdy nie powiem, że wiara w Boga to coś łatwego i jeżeli właśnie w tej chwili balansujecie na krawędzi i rozmyślacie nad tym, czy skoczyć w nieznane, to zapewniam was, że wiem, co czujecie. Ja również muszę podejmować tę decyzję wciąż na nowo. Wiara zostanie wam dana, ponieważ Bóg pragnie, abyście ją posiadali. Jeżeli ja — nieszczęśliwa nastolatka z Canton w Ohio — potrafiłam przyjąć Jego dar, to dlaczego wy nie moglibyście tego uczynić? Nie musicie zaraz zostać zakonnicą czy zakonnikiem ani w ogóle katolikiem — choć Kościół jest źródłem siły, której nigdzie indziej nie znajdziecie. Wszystko, co musimy zrobić, to poddać się z pokorą Bogu, który kocha nas bardziej niż

ktokolwiek na świecie. Wiara to nie jednorazowa decyzja, lecz fascynująca, stale powtarzająca się możliwość powiedzenia Bogu „tak" — rzucenia się w Jego mistyczne Ramiona. Przyznaję, wymaga to podjęcia ryzyka. Jednak im częściej mówimy Bogu „tak", tym łatwiej nam przychodzi podjęcie tego ryzyka.

7. BÓG NAS PRAGNIE

Bóg pragnie ofiarować wam dar wiary nawet wtedy, gdy osobista relacja z Nim wydaje się wam czymś przerażającym. Nawet jeśli zostaliście wychowani w wierze, nawet jeśli nadal regularnie uczęszczacie do kościoła, możecie mieć poczucie, że jesteście daleko od Boga. Chcielibyście doświadczyć Jego obecności w swoim życiu, ale tak naprawdę nie wiecie, jak tego dokonać, a czasem nawet nie jesteście pewni, czy rzeczywiście w Niego wierzycie. Jednak Bóg was pragnie. Szuka was o wiele intensywniej, niż wy szukacie Jego. Być może zapytacie: „Dlaczego On nas ściga?". Wszyscy w którymś momencie naszego życia mocujemy się z pytaniem „dlaczego" On nas pragnie i „czego" od nas oczekuje.

Przykładem człowieka dręczonego przez takie pytania i lęki może być poeta Francis Thompson, który był uzależniony od narkotyków. Bóg jednak objawiał swoją obecność nawet pośród jego choroby i słabości. A Francis tworzył wtedy niezapomnianą poezję.

W wierszu „The Hound of Heaven" (Niebiański Pies Gończy) napisał:

Uciekałem przed Nim dniami i nocami;
Uciekałem przed Nim pod sklepieniem lat;
Uciekałem przed Nim labiryntem ścieżek
Mojego umysłu; i pośród łez
Ukryłem się przed Nim...

Francis Thompson dokonywał jednego złego wyboru za drugim. Jednak Bóg szedł jego śladem aż do otchłani uzależnienia od narkotyków. Człowiek nigdy nie upada tak nisko, żeby Bóg nie mógł go podnieść. Oczywiście, zakładając, że okaże on skruchę. Nieważne, w jakiej sytuacji się znajdujemy, Bóg zawsze pragnie naszej miłości. Wystarczy, że powiemy: „Chcę poznać Boga", a od razu poczujemy Jego dłoń na naszym ramieniu. Idzie On za nami krok w krok, nawet jeśli nam się wydaje, że o nas zapomniał.

Na końcu wiersza Głos Boga powiada:

Odebrałem ci to wszystko, lecz
Nie dla krzywdy twojej,
A jedynie po to,
Byś mógł szukać tego
W moich ramionach.

Wiem, że to trudno zrozumieć. W dzieciństwie trudno mi było uwierzyć, że Bóg mi stałe towarzyszy, że mnie kocha. Kiedy byłam mała, moi rodzice się rozwiedli — życie stało się bardzo smutne. W tamtych czasach wiele osób w Kościele i w moim miasteczku patrzyło z dezaprobatą na rozwiedzione pary, a ja jako dziecko nosiłam właśnie to piętno.

W dzieciństwie nikt z nas nie chce być outsiderem. Pragniemy przyjaciół, pragniemy akceptacji. Ja byłam jedynym dzieckiem w szkole, którego rodzice się rozwiedli, więc zawsze czułam się odstawiona na bok jako „ktoś inny".

Czasami się zastanawiałam, czy Bóg istnieje i — zakładając, że istnieje — dlaczego nie pozwala mi mieć takiej samej rodziny, jaką mają inne dzieci. Obserwowałam je, jak wieczorem wracają do domu, żeby zjeść smaczną kolację i porozmawiać z rodzicami i rodzeństwem. Zastanawiałam się nad tym, dlaczego moja mama i ja musimy się stale martwić, skąd weźmiemy pieniądze na następny posiłek. Byłam jednak za młoda, żeby to pojąć — miałam zaledwie 8 czy 9 lat. Nie mogłam więc zrozumieć, jakim sposobem to, co mnie spotyka, może być częścią większego planu i przejawem Bożej miłości do mnie.

Trochę to trwało, zanim w końcu zrozumiałam, że Bóg nie przestaje mnie ścigać. Był moją pierwszą i ostatnią szansą ratunku. Żeby przyciągnąć mnie do siebie wykorzystał nawet mój włoski temperament. W nocy modliłam się: „Boże, przepełnia mnie gniew. Cierpię. Dlaczego muszę przez to wszystko przechodzić? Chcę Ciebie kochać, ale nie wiem jak".

Z czasem zaczęłam dostrzegać, jak Bóg mnie do siebie przyciąga, jak mi pomaga się poznać. Moja matka kochała mnie, ale była osobą głęboko zranioną, odrzuconą, złamaną. Trzymałyśmy się razem, nie mając przyjaciela, z którym mogłybyśmy się podzielić naszą rozpacz. Ale Bóg był z nami. Ukryty. Milczący. Obserwował i czekał. Ja zaś jeszcze nie byłam gotowa, aby Go słuchać i pozwolić Mu swobodnie panować nad moją duszą.

8. PRZESTAŃMY UCIEKAĆ

Bóg nie przestanie was ścigać aż do waszego ostatniego tchnienia. Nie zapominajcie, że On was wybrał, tak samo jak wybrał mnie. Gdy przyjmiesz dar Jego miłości, zaczniesz doświadczać Go w swoim życiu. Już nigdy nie będziesz chciał oddalić się od Niego, ponieważ On zapełni tę pustkę w twoim sercu. Nie da się jej zapełnić w żaden inny sposób.

Owszem, możemy próbować unikać Boga. Możesz próbować uciekać przed Nim w narkotyki, alkohol, seks, pracoholizm lub cokolwiek innego, czym zaśmiecamy nasze dusze. Ale zawsze coś będzie nie tak, zawsze czegoś będzie nam brakowało. Dusza, w której jest wszystko prócz Boga, przypomina samochód z bakiem wypełnionym wodą zamiast benzyny. Taki samochód po prostu nie ruszy z miejsca. Możemy sobie wmawiać, że jesteśmy szczęśliwi, ale i tak zawsze będziemy mieli poczucie, że czegoś nam brakuje.

Ewangelia według św. Marka opowiada o człowieku, który zmaga się ze swoją wiarą i zwraca się do Pana: „Wierzę, zaradź memu niedowiarstwu" (Mk 9,24). Jeśli tylko będziesz prosił Boga o pomoc w wierze, twoi duchowi towarzysze: wiara, nadzieja i miłość pokażą ci zupełnie inny świat. Kiedy nastroimy się na fale Bożego istnienia i miłości, zaczniemy postrzegać świat tak jak On. I wtedy, z Jego błogosławieństwem, wkroczymy na drogę do świętości.

Bóg cię wybrał.
Uwierz w Jego miłość.

2. JAKIE SĄ BOŻE PLANY WOBEC NAS?

Kiedy byłam młodą zakonnicą, czytywałam żywoty świętych z nadzieją że znajdę tam kogoś takiego jak ja. Kogoś, kto musiał jeść sześć razy dziennie i potrzebował dziewięć godzin snu. Kogoś, kto nie był dostatecznie silny, żeby zdobyć się na te wszystkie ofiary, do których zdolni byli „normalni" święci. Czytałam o świętych, którzy całe noce spędzali na modlitwie i przez wiele dni obywali się bez jedzenia. Im więcej czytałam, tym bardziej czułam się zniechęcona, nabrawszy przekonania, że świętość jest zarezerwowana wyłącznie dla elity.

Kartkując te pobożne i najczęściej nudne biografie, doszłam do wniosku, że święci po prostu urodzili się jako święci, że byli istotami podobnymi do aniołów, które od początku różniły się od zwykłych zjadaczy chleba. A gipsowe figury w naszym kościele tylko powiększały moje zakłopotanie. Kobiety — wielkookie i pełne dostojności, mężczyźni — delikatni i przystojni. Nie było wśród nich świętych grubasów ani świętych z wielkimi nosami. Żaden z nich nie miał niezadowolonej miny, żaden nie wyglądał na zmęczonego.

Z tych wszystkich biografii i dzieł sztuki nijak nie mogłam wywnioskować, jak naprawdę wyglądało życie świętych. Wkrótce miałam dość. Uważałam tak wtedy, i nadal uważam, że autorzy żywotów świętych zasługują na czterdzieści dodatkowych lat czyśćca. Przedstawiają świętych nierzeczywistych. Przedstawiają ich jako istoty doskonałe. Zawsze przyjazne. Zawsze cierpliwe. Zawsze zdolne odeprzeć pokusy.

Autorzy tych żywotów nie potrafili dostrzec faktu, że większość świętych to zwykli ludzie, zmagający się z pokusami, grzechem, słabościami. Tak samo jak każdy z nas.

Spójrzmy na przykład na Apostołów. Ludzie, których Jezus wybrał, aby nauczali wszystkie narody i naśladowali Go, aby prowadzili innych do Niego, sami byli bardzo dalecy od doskonałości. Czasami byli zazdrośni. Zawistni. Miewali napady złego humoru, marudzili, wpadali w depresję, a w chwilach próby umierali ze strachu. Raz chcieli wszystko rzucić, innym razem pysznili się swą przynależnością do grupy „wtajemniczonych". W dodatku nie byli zbyt

bystrzy: na przykład nie mogli się połapać, o co chodzi w prostej przypowieści o siewcy i ziarnie i w końcu musieli poprosić Jezusa o wyjaśnienie. Przypowieść, którą dziś bez trudu zrozumie każdy piątoklasista, okazała się niezrozumiała dla ludzi, których Jezus wybrał na przywódców swego Kościoła.

Czytanie o Apostołach dodało mi odwagi. Oni też zaczynali jako ludzie niedoskonali. Tak naprawdę bowiem człowiek nie rodzi się święty, ale się nim staje. Dotarło do mnie, że nadzieja świętości dotyczy wszystkich nas. Kiedy pytamy: „Jakie plany ma Bóg wobec nas?", jest tylko jedna, cudowna, choć dla niektórych zdumiewająca, odpowiedź.
Brzmi ona: B ó g p r a g n i e, a b y ś m y s t a l i s i ę ś w i ę c i.

Bóg daje nam wszystko, czego potrzebujemy, by zostać świętymi: siły i słabości, radości i smutki, ułomności i umiejętności ich heroicznego pokonywania. Jeśli więc ugrzęźliście w jakimś jednym, konkretnym grzechu, czujecie się osaczeni przez samotność czy depresję, albo po prostu jesteście niespokojni lub znudzeni, to właśnie dlatego powinniście poważnie się zastanowić nad misją, którą Bóg powierzył wam w tym życiu.

On pragnie, żebyście to właśnie wy stali się święci!

Nie mówię tego po to, by zabrzmiało to efektowniej, ani po to, by dodać wam animuszu lub żeby was zniechęcić, ani z żadnego innego powodu. Nie wymyśliłam sobie tego i są takie dni, kiedy wolałabym, żeby to nie była prawda. Ale to j e s t prawda. Jedyną prawdziwą tragedią która nas może spotkać w życiu doczesnym jest to, że nie staniemy się święci. Kiedy tylko pojmiemy tę wielką prawdę, nasze życie zamieni się w cudowną podróż do świętości.

1. TAK, WŁAŚNIE WY!

Zawsze, gdy próbuję rozmawiać o tym, że każdy z nas może stać się świętym, ludzie zaczynają potrząsać głowami. Tak jak ja przed czterdziestu laty, myślą o świętych jako o posągach, romantycznie upozowanych mężczyznach i kobietach o nieobecnym spojrzeniu. I koniecznie w aureoli! Tymczasem w swojej szafie nie mają długich szat i zwiewnych tunik, a w ich życiu nie ma płonących stosów i prześladowców. To zwyczajna codzienność, przyjemna czy nieprzyjemna, po prostu nie wydaje się odpowiednim tłem dla życia świętego.

Jednak to nie tylko te atrybuty świętości sprawiają, że wydają się oni nam tak odlegli. Problemem są też nasze serca, umysły i dusze. Ludzie kurczowo trzymają się fałszywego wyobrażenia o własnej mierności, tak jakby unikanie świętości było w jakimś sensie bezpieczniejsze, wygodniejsze. Wolą raczej zadowolić się wymaganym minimum. Wygląda to tak, jakby ich c e l e m był czyściec. „Nie jestem dostatecznie dobry" — upierają się. „Nie jestem dostatecznie łagodny". „Po prostu nie jestem stworzony do takich rzeczy".

Brednie! Bóg szuka grzeszników, ludzi słabych — takich zwyczajnych, słabych ludzi jak większość z nas. To, że żyjemy na przedmieściu, pijemy dietetyczną colę i stale się porównujemy z sąsiadami, nie oznacza, że nie

możemy stać się świętymi. Gospodynie domowe i urzędnicy, hydraulicy i kelnerki — wszyscy mogą być święci. W końcu święty Mateusz był poborcą podatków! A święty Paweł, zanim „zmienił pracę", był prześladowcą chrześcijan. We wszystkich epokach święci wywodzili się z wszystkich klas społecznych i wszystkich zawodów. Nieraz mieli na sumieniu grzechy tak ciężkie, że w porównaniu z nimi wyglądamy na niewiniątka. Często przez całe życie musieli toczyć zażarty bój o świętość.

Co jednak łączy tych wszystkich niesamowitych ludzi? Co sprawiło, że ostatecznie stali się podobni samemu Bogu: kochający, cnotliwi, prawdziwie święci? Dlaczego Bóg zechciał czynić swoje cuda akurat przez tych, a nie przez innych ludzi?

Odpowiedź jest bardzo prosta. Święci to — wy-

Nie trzeba być tytanem intelektu, by zdać sobie sprawę, że jeżeli Bóg słyszy nasze modlitwy, to rozmowa z Nim jest jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić w naszym życiu.

baczcie mój żargon teologiczny — „Boży szaleńcy" i „Boży głupcy". „Co Matka wygaduje!" — powiecie pewnie. „Święty Tomasz z Akwinu szaleńcem i głupcem? Co Matka przez to rozumie?". Chodzi mi o to, że w życiu duchowym Bóg obdarza specjalną miłością tych, którzy są gotowi być dla Niego głupi (por. 1 Kor 4,10); tych, którzy mają odwagę rzucić się na łeb, na szyję, aby Mu służyć. Oczywiście, „Boży szaleńcy" to nie idioci. Prawdę mówiąc, moi najwspanialsi przyjaciele są właśnie takimi „szaleńcami". „Boży szaleniec" to po prostu ktoś, kto nie wie, że czegoś się nie da zrobić. Wie tylko, że musi być twardy, że musi być pokorny, że musi absolutnie zaufać Panu. I wie, że jeżeli zrobi to wszystko —jeżeli choćby spróbuje — i jeżeli zrobi to w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego, wówczas może być pewny, że uraduje Boga i wyjedna całemu światu Jego błogosławieństwo. I tego właśnie chce od nas Bóg.

2. „SZALEŃCY BOŻY"

Możliwe, że dołączenie do gromady „szaleńców Bożych" nie jest tym, o czym marzyliście. Ale co takiego wspaniałego widzicie w tym, czym się zajmujecie na co dzień? Bez urazy, ale gapienie się na seriale albo transmisje z meczów piłkarskich raczej wam nie pomoże dostać się do nieba. Rozumiem, że dobrze się bawiliście na rejsie transatlantykiem, ale czy wakacje to najlepsze, co może was w życiu spotkać? Czy praca to rzeczywiście najgłębszy sens i najwyższy cel ludzkiego istnienia? Nie żeby radość z pracy czy z wypoczynku była czymś złym, jednak kiedy stają się one najważniejszym celem — pakujecie się w poważne tarapaty.

Bóg pragnie dla nas czegoś więcej niż tej codziennej szarpaniny, w której zdobywanie okruchów szczęścia zależy od innych ludzi i od wydarzeń i spraw,

na które nie mamy żadnego wpływu. Bóg pragnie, abyśmy osiągnęli świętość. To dlatego dołączenie do grona „Bożych szaleńców" jest po prostu wyborem drogi życia. Oznacza ono zjednoczenie naszej woli z wolą Boga we wszystkim, co robimy. Żeby móc odczytać Bożą wolę, potrzeba trochę wprawy i odrobinę roztropności, ale tym zajmiemy się później. Najpierw chciałabym was przekonać, że służba Bogu i zjednoczenie naszej woli z Jego wolą jest źródłem wielkiej radości.

Czasem zjednoczenie naszej woli z wolą Bożą prowadzi nas w nieoczekiwanym kierunku. Tak, na przykład, zaczęła się moja przygoda z telewizją. Nigdy nie zapomnę pierwszej sesji nagraniowej w 1978 roku. Po krótkich poszukiwaniach znalazłyśmy małą firmę producencką, która całkiem niedrogo wynajęła nam studio. Pamiętam, że to była sobota — nasze siostry i dobra znajoma Jean Morris wcisnęły mnie w bujany fotel i doradziły: „Po prostu zacznij mówić o Bogu". Świetnie. Wyobraźcie sobie, jakbyście się czuli, gdybym skierowała na was kamerę i powiedziała: „Dobra, po prostu zacznij mówić o Bogu"! No cóż, wyglądałam jak Babcia Moses[4] z podbródkiem Andy'ego Gumpa[5] i z głosem Myszki Miki. To było straszne.

4 Malarka amerykańska, autorka popularnych kartek świątecznych (przyp. tłum.).
5 Bohater komiksowy, którego znakiem charakterystycznym jest brak podbródka (przyp. tłum.).

Siostry nie dopuściły jednak, by mój samokrytycyzm wziął górę, i zaczęłyśmy nagrywać od nowa. Potem jeszcze raz. I znowu. W końcu miałyśmy taśmę, której — w naszym odczuciu — nie musiałyśmy się wstydzić przed naszym Panem. Był jednak jeden problem. Zachowałyśmy się jak dziewczęta, które się wystroiły na wieczór, ale nie mają dokąd pójść. Zapomniałyśmy o tym, że mając taśmę, musimy ją jeszcze skądś wyemitować. Nagle stanęłyśmy przed kłopotliwym pytaniem: kto zainteresuje się nagraniem, w którym siostra zakonna opowiada o Piśmie Świętym? Lista możliwości, jak można się domyślić, nie była długa. Poprosiłam Joan, żeby osobiście dostarczyła taśmę do Christian Broadcasting Network w Virginia Beach. Okazało się, że CBN akurat poszukiwało jakichś katolickich programów, więc kiedy dyrektor zadzwonił do mnie i powiedział, że potrzebuje jeszcze sześćdziesiąt półgodzinnych programów, mało nie spadłam z krzesła. Bez wahania odpowiedziałam: „Żaden problem!", a potem wraz z siostrami zaczęłyśmy świętować. Jednak po uczcie złożonej z ciasteczek i owocowego ponczu, nagle uświadomiłyśmy sobie z przerażeniem, że nagranie całej serii będzie kosztowało ponad 25 000 dolarów! Nawet w najśmielszych marzeniach nie wyobrażałyśmy sobie, że zdobędziemy tyle pieniędzy.

Jednak Pan Bóg nam je zesłał — poprzez szczodrych przyjaciół, ofiarnych wolontariuszy i innych ludzi dobrej woli. Bóg otworzył nam wiele drzwi, choć zdarzały się chwile, gdy je także zamykał. Jednak nawet chodzenie okrężnymi drogami ma swoją wartość: czasami trzeba zaczekać, aż Bóg objawi nam Swoją

wolę, abyśmy dostrzegli właściwy kierunek. Jeśli tylko Mu zaufamy, to chociaż wielu ludzi będzie nam wmawiać, że to, co zamierzamy jest niepraktyczne, nierozsądne i niemożliwe, Bóg się o wszystko zatroszczy.

W ten sposób dostałyśmy się do telewizji. Zapewne wielu ludzi zabrałoby się do tego w sposób bardziej ostrożny, systematyczny i zorganizowany. Pewnie najpierw opracowaliby budżet, dokonaliby oceny rentowności przedsięwzięcia, zatrudniliby specjalistów, którzy po półtorarocznych analizach stwierdziliby, że to nieopłacalne. Właśnie w takich momentach warto być „szaleńcem", ponieważ, wybrawszy odmienną metodę działania — opartą głównie na sile modlitwy — po prostu to zrobiłyśmy. Wiedziałyśmy tylko, a przynajmniej tak nam się wtedy wydawało, że tego właśnie chce Bóg. I podczas tych wielomiesięcznych prób dostania się na antenę, uświadomiłam sobie coś niezwykle ważnego o ścieżkach Pana.

Zdarza się, że Bóg sprawia cud jedynie wówczas, gdy my sami jesteśmy gotowi zrobić coś, co po ludzku wydaje się szaleństwem.

Robienie rzeczy szalonych stało się w naszej telewizji swego rodzaju mottem. Kiedy mówię: „szalony", nie mam na myśli działania nieroztropnego i lekkomyślnego. Chodzi mi o poddanie się Bożemu natchnieniu i gotowość do podjęcia ryzyka porażki. Realizowaliśmy w EWTN wiele projektów: niektóre zakończyły się sukcesem, inne niepowodzeniem. Jednak Bóg oczekuje od nas, że będziemy gotowi dla Niego zaryzykować i przezwyciężymy strach przed klęską. Odkryliśmy, że to właśnie gotowość do podjęcia ryzyka pozwala nam głosić Jego Słowo w sposób, który naprawdę trafia do ludzkich serc. Nasza stacja to namacalny dowód Bożej Dobroci w działaniu — nie jest to jednak jedyny sposób, w jaki Mu służymy, ani nasza telewizja nie jest jedynym przejawem Jego Dobroci.

W EWTN jesteśmy świadkami wielu cudów, ale część najcudowniejszych opowieści zawdzięczamy naszym widzom i przyjaciołom naszej stacji. Ci ludzie byli świadkami prawdziwych Bożych cudów: nagłych uzdrowień ciężko chorych, spokojnych śmierci i nieoczekiwanych nawróceń. Zawsze zdumiewa mnie, jak wielu świętych mamy wśród naszych widzów. Tak wielu jest tych, którzy w doskonały sposób zjednoczyli swoją wolę z wolą Boga, którzy przyjmują z wdzięcznością wszystko, czego On od nich pragnie, którzy zupełnie na serio biorą słowa Modlitwy Pańskiej: „Bądź wola Twoja". Ci ludzie pewnie nigdy nie zostaną kanonizowani. Ale nie o to chodzi. Ważne jest to, że osiągnęli świętość, która dla mnie i dla wszystkich osób, które się z nimi zetknęły, stanowi świadectwo Bożej Dobroci.

Czy to łatwe? Wręcz przeciwnie. Świętość to ciężka praca, bo zwykle jesteśmy wewnętrznie rozdarci. Jakiś głos szepcze nam do ucha: „Tego się nie da zrobić", „Nie jesteś dość dobry", „Jesteś za słaba" czy „Nie jesteś wystarczająco inteligentny". Rzecz w tym, że Bóg jest wystarczająco dobry, silny i inteligentny, żeby to wszystko uczynić. Jeżeli traktujemy świętość poważnie, musimy poddać naszą wolę woli Bożej. A wtedy odnajdziemy

niezwykły spokój nawet w cierpieniu, ponieważ będziemy wiedzieć, że cokolwiek się dzieje w naszym życiu, jest zgodne z Jego wolą.

Bycie „Bożym szaleńcem" pomaga żyć. Ale to nie tylko sprawa zaufania Bogu i gotowości do podjęcia ryzyka; nie chodzi wyłącznie o zdolność do skoczenia z jakiegoś duchowego wieżowca. Uszanowanie woli Boga to wzięcie udziału w Jego walce przeciwko grzechowi i złu. A pierwszym polem bitwy w tej walce jest nasze serce.

3. MUSIMY BYĆ POSŁUSZNI <<

Nigdy nie zapomnę pewnego spotkania, jeszcze w Canton w Ohio. Jednym z moich pierwszych wielkich przedsięwzięć jako zakonnicy było wybudowanie kapliczki dla Matki Najświętszej. I oczywiście, jak zwykle, przyszło mi się do tego zabierać bez grosza przy duszy. To oznaczało, że musiałam zabiegać o datki wśród lokalnej społeczności. Początkowo bez większego powodzenia. W poszukiwaniu mężczyzn, którzy znajdą trochę wolnego czasu, żeby mi pomóc, w końcu zawitałam do miejscowego... salonu bilardowego.

Tak się szczęśliwie złożyło, że spotkałam tam Sama, którego znałam od dziecka. Od razu zaofiarował mi pomoc swoją i swoich przyjaciół. „Jasne, psze siostry. Chętnie się tym zajmiemy". W zdumiewająco krótkim czasie zbudowali piękną kapliczkę, my zaś w dowód wdzięczności zakopałyśmy tam „pergamin" z nazwiskami naszych dobroczyńców.

Kilka dni przed planowanym poświęceniem kapliczki Sam i ja właśnie podziwialiśmy naszą pracę, kiedy on zaproponował, żebyśmy posadzili dookoła parę ozdobnych drzewek.

— Świetny pomysł — powiedziałam. — Tylko czy nie są zbyt drogie?

— Żaden problem — odparł Sam. — Kawałek

Bez urazy, ale gapienie się na seriale albo transmisje z meczów piłkarskich raczej wam nie pomoże dostać się do nieba.

stąd na wzgórzu mieszka facet, który ma cały zagajnik. Nigdy się nie kapnie, jeśli tu i tam wykopiemy po parę sztuk.

— Ależ Sam, przecież to kradzież! — oburzyłam się.

— Wcale nie, psze siostry. Te drzewka przecież należą do Boga, no nie?

Rzadko się zdarza, żebym zapomniała języka w gębie. Ale odpowiedź Sama zaskoczyła mnie. Było jasne, że jego sumienie wymaga pewnego oświecenia. Owszem, drzewka należą do Boga, ale należą także do człowieka, na którego ziemi rosną. Mój przyjaciel Sam miał niezbyt jasne wyobrażenie o tym, czego Bóg od niego wymaga. Żeby mi pomóc, był gotów „na chwilę" unieważnić przykazanie „Nie kradnij". Nie interesowało go poszukiwanie prawdy; po prostu chciał zdobyć te choinki.

Sam był głęboko urażony moją odmową przyjęcia „darmowych" drzewek. Nie jestem pewna, czy kiedykolwiek zrozumiał, co byłoby w tym złego.

Choć większość z nas nie ukradłaby choinek, to jednak często wpadamy w pułapkę nieustannego racjonalizowania wszystkiego, co robimy. Zmieniamy zasady naszej etyki w zależności od sytuacji, zamiast robić to, o czym wiemy, że jest słuszne. W tym momencie musi wkroczyć Pismo Święte i Kościół. Wszyscy potrzebujemy niezmiennych zasad, drogowskazów, którymi możemy się kierować. Jako katoliczka jestem wdzięczna Bogu za Kościół, który pomaga mi jasno zrozumieć, czego Bóg chce ode mnie. Szanuję autorytet przywódców mojego Kościoła, złożyłam śluby posłuszeństwa Bogu i nauczaniu Kościoła.

Jednak wymóg posłuszeństwa nie dotyczy wyłącznie katolików. Wszyscy jesteśmy wezwani przez Boga do przestrzegania Jego przykazań i do poszanowania legalnej władzy. Zdaję sobie sprawę, że posłuszeństwo nie jest w dzisiejszych czasach popularnym słowem. Jest ono jednak warunkiem świętości, bo będąc posłuszni, tym samym uznajemy, że Bóg ma władzę nad nami. Że ma prawo decydować, co możemy robić, a czego nie możemy.

Zdaję sobie sprawę, że wielu ludzi jeży się na sam dźwięk słowa „posłuszeństwo". Reagują tak, jakbym sugerowała, że powinniśmy być całkowicie bierni i automatycznie wykonywać wszelkie polecenia. Osobiście nie czuję się w żaden sposób ograniczana przez moje śluby posłuszeństwa. Przeciwnie, z faktu, że zmagając się z trudnościami, nie jestem sama, czerpię wielką otuchę. Codziennie jestem zmuszona do licznych kompromisów, które same w sobie są tak trudne, że nie potrafię sobie wyobrazić, co by było, gdybym na dodatek mogła polegać jedynie na własnej, ograniczonej wiedzy. Kościół z jego dwoma tysiącami lat mądrości i doświadczenia podtrzymuje mnie i pomaga rozpoznać, co jest dobre, a co złe.

Posłuszeństwo nie jest łatwe i pewnie nie zawsze będzie się nam podobać. Ale musimy próbować. Nasza świętość bierze się z posłuszeństwa Prawu Bożemu, ponieważ to Prawo jest przejawem Jego woli. Posłuszeństwo jest równoznaczne z poświęceniem, czasem ogromnym poświęceniem. Większość z nas przez „poświęcenie" rozumie wyrzeczenie się czegoś, czy to będzie nasz wolny czas, pieniądze, jedzenie, pragnienia czy cokolwiek innego.

Tak naprawdę słowo „poświęcenie" ma ten sam rdzeń co słowo „świętość". Akt poświęcenia czyni nas świętymi. Jeśli ktoś stosuje dietę, nie wyrzeka się jedzenia dla samego wyrzeczenia, ale po to, by osiągnąć lepszą sylwetkę. Jeśli ktoś troszczy się o swą rodzinę, to nie wyrzeka się wolności dla same-go wyrzeczenia, ale po to, by zapewnić sobie szczęśliwsze pożycie rodzinne. Poświęcenie w sensie duchowym oznacza robienie jakiejś rzeczy nie dla niej samej, lecz w celu osiągnięcia świętości. Kościół nie urzeczywistnia i nie głosi Prawa Bożego ze względu na samo prawo, ale dlatego, że jego zadaniem jest przechowywanie prawdy tak, abyśmy za jej pomocą mogli poznać Boga i stać się świętymi.

4. POTRZEBA ŻALU ZA GRZECHY

Jeżeli stawiasz dopiero pierwsze kroki na drodze życia duchowego, szybko się przekonasz, że posłuszeństwo to dobry pomysł, ale na dziesięć minut, bo zaraz potem się okaże, że znów zabłądziłeś. Nikt jednak nie obiecywał, że to będzie droga usłana różami. Dla wielu ludzi straszliwym szokiem jest odkrycie, że choć tak bardzo pragną słuchać Boga, kochać Go i naśladować, to jednak z powodu swoich słabości nie potrafią tego robić jak należy.

Szczęśliwi, którzy zawsze są tego świadomi. Wiedzą dokładnie, gdzie i kiedy pokpili sprawę, mają łaskę poznania, że to, co zrobili, było złe i — w najlepszym przypadku — od razu poprosili Boga o wybaczenie. I szczerze żałują za swoje grzechy.

Żal za grzechy to warunek osiągnięcia świętości. Krótko mówiąc, chodzi o to, żeby w pełni świadomie przeprosić Boga. Każdy może spojrzeć w górę i powiedzieć: „Przepraszam, Boże", ale upłynie trochę czasu zanim naprawdę zdamy sobie sprawę, że obraziliśmy Boga i zaczniemy tego szczerze żałować. Jest to tym trudniejsze, że często w ogóle nie wiemy, że Go ranimy. Już sama myśl o „zranienia Boga" musi się wydać dziwaczna — jakim sposobem istoty tak słabe, jak my, miałyby zranić Kogoś tak potężnego i mądrego; jakim sposobem nasze nieudolne poczynania miałyby dotknąć Stwórcę wszechświata.

A jednak to możliwe. Ponieważ miłość Boga do nas, do każdego z nas, jest tak silna, wszyscy codziennie Go ranimy. I właśnie dlatego musimy pamiętać, że grzesząc, nie tylko popełniamy „błąd" czy robimy „coś złego", ale także ranimy Kogoś, kto nas bardzo kocha. Kiedy żałujemy za grzechy przychodzimy do naszego zranionego Pana i ofiarowujemy Mu nasze skruszone serca: żałujemy, że Go obraziliśmy i staramy się już nigdy tego nie czynić.

Żal za grzechy wyraża się w przeprosinach, ale nie oznacza to, że mamy „tarzać się" w poczuciu winy i wstydu czy też biczować się z powodu popełnienia tego czy innego grzechu. Wyobraźmy sobie trzy osoby, dobrą, złą i świętą. Wszystkie trzy wpadają do wielkiego błotnistego bajora, które symbolizuje grzech.

Co robi dobra osoba? Wydaje się jej, że to koniec świata. Nie może uwierzyć, że to się naprawdę stało. Widzi, że jest cała ubłocona i zastanawia się, ile osób to zauważy. Siedzi w bajorze, lamentując i użalając się nad sobą. A w końcu spogląda w górę i prosi o przebaczenie: „Przepraszam, Panie — mówi. — Powinnam mieć więcej rozumu. Jestem najgorsza z najgorszych. Nienawidzę się. Żadna kara nie jest dla mnie zbyt łagodna". I tak w kółko.

Zachowanie złej osoby jest równie przewidywalne. Ona nie wpadła do bajora, lecz sama do niego wskoczyła. Teraz siedzi tam i bardzo jej się to podoba. Tarza się w błocie. Uwielbia błoto.

A teraz popatrz na świętego. Pamiętaj o tym, że święty nie jest doskonały, tylko... święty. On także popełnia błędy, ale od pozostałych odróżnia go jego reakcja. Kiedy święty wpada do bajora, od razu wstaje i zwróciwszy oczy do

Boga, prosi o przebaczenie ze szczerze skruszonym sercem. Nie rozpamiętuje swego występku, wykręcając ze zdenerwowania palce i zastanawiając się, co inni pomyślą, nie koncentruje się na sobie. Nie zwlekając, zwraca się z pokorą do Boga i zaraz rusza dalej, zdecydowany nigdy już nie popełnić takiego błędu.

Kiedy nie dochowamy któregoś z przykazań, kiedy popadniemy w grzech lub ulegniemy pokusie, naszym pierwszym odruchem musi być okazanie skruchy. Bóg w swym miłosierdziu przyjmie naszą prośbę o przebaczenie. Wybaczy nam, my zaś musimy iść dalej. Bóg oczywiście wie o nas wszystko. Wie, kiedy gorliwie walczymy z grzechem, a kiedy upadamy. Im częściej będziemy przychodzić do Niego z prośbą o odpuszczenie grzechów, tym bliżej Niego będziemy i tym bardziej —jak święci — będziemy do Niego podobni.

5. NAJWAŻNIEJSZA JEST MIŁOŚĆ

W życiu świętego przychodzi taki moment, że Bóg staje się dla niego tak bliski, że kocha on Boga tak mocno, iż posłuszeństwo i żal za grzechy stają się jego drugą naturą. Jednak nie dzieje się to z dnia na dzień. Podobno wystarczą dwa tygodnie, aby w człowieku zakorzenił się zły nawyk, wiem jednak, że w przypadku dobrych nawyków trwa to znacznie dłużej. Miłość może jednak przyśpieszyć ten proces. A kiedy ożywia nas Boża miłość, nawet najwięksi egoiści potrafią nie myśleć o sobie, nawet najwięksi grzesznicy żałują za grzechy.

Ta miłość, jak pewnie się domyślacie, nie ma wiele wspólnego z miłością, którą znamy z powieściowych romansów. Mówimy tutaj o miłości Boga i jeżeli istnieje jakaś tajemnica świętości, to jest nią właśnie owa miłość, to potężne, nieskończone źródło dobra. Miłość Boga ma takie znaczenie, ponieważ jest wieczna. Kiedy wyczerpiemy zasoby naszej ludzkiej miłości, On zawsze użyczy nam swojej Boskiej miłości — miłości, która pozwoli nam zdobyć się na cierpliwość i współczucie nawet wobec najbardziej marudnych osób, nawet w najtrudniejszych sytuacjach.

Jest pewien sposób, który pomoże nam lepiej zrozumieć i wykorzystać tę miłość, sposób, który przynajmniej w moim przypadku zawsze się sprawdzał: trzeba się starać patrzeć na ludzi tak, jak patrzy na nich sam Bóg -— trzeba się starać patrzeć na ludzi oczami Boga.

Pewnego popołudnia pracownica EWTN spóźniła się dwadzieścia minut na lotnisko, z którego miała odebrać biskupa — dla zakonnicy to koszmar na jawie! Z początku patrzyłam na biedną dziewczynę własnymi oczami, oczami Angeliki, które w tym momencie ciskały gromy. Później jednak opanowałam się i spróbowałam spojrzeć na nią oczami Boga •— być cierpliwa, kochająca i przebaczająca. Bóg chciał, bym zgodnie z zasadą domniemania niewinności, najpierw wysłuchała jej usprawiedliwienia. Angelica widziała wyłącznie błąd lub niekompetencję i nie chciała słyszeć o żadnych wymówkach, ale Bóg wiedział, że powodem spóźnienia była błędna informacja o godzinie przylotu.

Wiedział, że zakonnica jest niewinna, ale wiedział też, że z punktu widzenia wieczności dwadzieścia minut to drobiazg, o który nie warto się spierać. Możliwe też, że Bóg miał na lotnisku kogoś, kto potrzebował pomocy biskupa, lub chciał On po prostu dać biskupowi trochę czasu na medytację. Tak więc te dwadzieścia „nadprogramowych" minut można było wspaniale wykorzystać.

Boży świat jest nieporównanie bogatszy, niż mogą to dostrzec nasze oczy i dlatego dopiero próbując zobaczyć to, co On widzi, możemy nauczyć się kochać innych tak, jak On nas kocha. Jako Włoszka o wybuchowym charakterze mogę was zapewnić, że choć na papierze wszystko to wydaje się możliwe do przełknięcia, to w rzeczywistości nie jest to bułka z masłem. Wszyscy przecież znamy ludzi, których naprawdę trudno kochać.

Myślę, że jedną z największych przeszkód w miłości, prawdziwej miłości, takiej, jaką kocha nas Bóg, jest fakt, że ulegamy pokusie osądzania osoby, którą staramy się kochać. Staje się to problemem zwłaszcza wtedy, gdy obiekt naszej miłości w jakiś sposób nas zrani, zdradzając, łamiąc obietnicę czy sprawiając inny zawód. Często wówczas zapominamy, że sami też nie jesteśmy uosobieniem wszystkich cnót i, gdyby nie Boża łaska, to moglibyśmy kogoś skrzywdzić. Trudno odnosić się z miłością do męża, który romansuje na prawo i lewo, albo do żony, która trwoni rodzinne pieniądze w kasynach, albo do dziecka, które wykorzystuje swoich rodziców, ciągle im wierci o coś dziurę w brzuchu lub stale próbuje wywołać w nich poczucie winy, że zbyt mało je kochają! Jeśli jednak powstrzymamy się od przesadnie surowego sądzenia tych, których kochamy, jeśli spróbujemy spojrzeć na nich oczyma Boga — w Jego nieskończonej miłości znajdziemy siły do znoszenia tego, czego nie da się zmienić.

Pewna kobieta o imieniu Marie, osoba głęboko wierząca i nasza dobra przyjaciółka, któregoś dnia podzieliła się ze mną przemyśleniami na temat swojego brata-alkoholika.

— Był w strasznym stanie, Matko — opowiadała. — Zaczynał dzień od paru szklaneczek Bloody Mary, potem spożywał „tradycyjny" lunch złożony z trzech kieliszków martini, a w końcu, po całym dniu picia, „odpoczywał" w pobliskim barze. Nie wiem, jak on to robił, ale większość jego znajomych niczego nie zauważyła. Tylko jego żona i reszta najbliższej rodziny wiedziała, co się dzieje, wychodziliśmy z siebie ze zmartwienia i wściekłości.

To mój brat i ta jego słabość bardzo mnie zabolała. Naprawdę czułam się dotknięta. Byłam wściekła na niego, że tyle dostał — wspaniałe wychowanie, kochającą rodzinę — a on postanowił z tego wszystkiego zadrwić. Nie dopuszczałam myśli, że być może coś go dręczy, że może ma jakieś kłopoty. Patrzyłam na niego jak na kogoś gorszego ode mnie, jak na kogoś, kto dostaje więcej, niż zasługuje.

Tak więc modliłam się. Pewnego ranka poprosiłam Boga, by obdarzył mnie cierpliwością lub mądrością, czymś, czego potrzebuję, by kochać mojego brata i pomóc mu. Kiedy tego dnia byłam ze znajo-

Od czasu mojego pobytu w szpitalu jako drogę wiodącą do wiary w Boga polecam wszystkim ciszę, ponieważ to właśnie w ciszy musimy naprawdę zmierzyć się z samym sobą i Tym, kto jest tam razem z nami.

mymi na obiedzie, Bóg sprawił, że dowiedziałam się co nieco o sobie samej. Kiedy zapalałam czwartego papierosa i zamawiałam trzecią kawę, nagle sobie uświadomiłam, że ja również jestem uzależniona. Z jakiegoś powodu — pewnie dlatego, że papierosy i kawa są bardziej tolerowane przez społeczeństwo — nigdy nie przyszło mi do głowy, że ja również popełniam grzech nieumiarkowania w jedzeniu i piciu. To niesamowite, prawda Matko? Przez tyle lat wściekałam się na mojego brata z powodu słabości, która była też moją słabością. Nie muszę dodawać, iż wkrótce potem byłam już w stanie z nim porozmawiać i ze współczuciem odnosić się do tego, co przechodził.

To, co Marie zrozumiała, było upokarzające, ale zarazem wzmacniające. Wydaje mi się, że wielu z nas, podobnie jak ona, potępia grzechy godzące w społeczeństwo, na przykład pijaństwo czy narkomanię, a równocześnie nie chce widzieć własnego nieumiarkowania: uzależnienia od kofeiny, obżarstwa, narzekania czy plotkowania. W chwili, gdy otrzymamy światło do zrozumienia („Zaraz, ale ja też nie jestem doskonały. Tylko dzięki Bożej łasce nie znalazłem się w takiej samej sytuacji") od razu stajemy się bardziej pokorni, bardziej współczujący. Możemy kochać tak, jak kocha Bóg, nie wydając sądów o innych.

Wszyscy mamy swoje słabości i jeżeli mamy osiągnąć świętość, musimy je dobrze poznać. Uświadomienie sobie, że nie jesteśmy doskonali, pomaga nam kochać innych, też niedoskonałych. Uczy nas pokory i powstrzymywania się od sądzenia bliźnich. Kochać tak, jak kocha Bóg — oto najgłębszy wyraz świętości. I zarazem istota całego chrześcijaństwa.

Postępując w naszej podróży duchowej, odkryjemy coś bardzo ważnego: otóż bycie chrześcijaninem na co dzień wcale nie jest łatwe. Nasza ludzka natura buntuje się, kiedy mamy kochać kogoś, kto nas rani, albo przestrzegać prawa, które wymaga od nas ofiar, albo być cierpliwym i uprzejmym dla nieznajomych.

Chrześcijaństwo „uszlachetnia" naturę ludzką, łącząc ją z tym, co nadprzyrodzone. To połączenie pozwala nam radzić sobie z problemami i utrapieniami życia codziennego. Z oczami zwróconymi ku wyższej rzeczywistości jesteśmy w stanie znosić irytujące dzieciaki, zrzędliwego małżonka, opryskliwego szefa i przyjaciół-plotkarzy. Jesteśmy w stanie wznieść się ponad ludzką naturę i zjednoczyć swój umysł i wolę z wolą Boga. To właśnie wyróżnia świętych. A kiedy to samo stopniowo dokonuje się także w naszym życiu i zaczynamy wypełniać misję, którą Bóg nam wyznaczył, wówczas zachodzi w nas niezwykła przemiana.

6. ZOBACZĄ W NAS BOGA <<

Pierwsi chrześcijanie różnili się od nas. Czy to na targowisku, czy na pielgrzymce, czy nawet wówczas, gdy kryli się przed prześladowaniami — każdy od razu rozpoznawał w nich chrześcijan, ponieważ dzielili się wszystkim, co mieli, byli współczujący, przebaczający, wielkoduszni. Jednym z wielkich skandali naszych czasów jest to, że nie promieniujemy już Bożą miłością, tak jak chrześcijanie sprzed dwóch tysięcy lat. Ich rozpoznawano dzięki przykładowi, jaki dawali. Nie musieli nawet wymieniać Imienia Pana, bo i tak każdy widział, że mają Boga w sercu.

W świętym po prostu widać Bożą miłość.

W Ewangelii św. Jana nasz Pan mówi: „Wytrwajcie we Mnie, a Ja będę trwał w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie —jeżeli nie trwa w winnym krzewie — tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy — latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity" (J 15,4-5).

Co to znaczy, że będziemy „przynosić owoc"? Otóż chodzi o to, że jeśli Mu zaufamy, w naszym życiu będzie się przejawiać Boża miłość: w heroizmie, w cierpieniu, w cierpliwości wobec kogoś, kto nas strasznie denerwuje, w uprzejmości wobec kogoś, kto nas skrzywdził.

To dlatego tak ważne jest, byśmy starali się poznać i przyjąć Bożą wolę.

Parę lat temu zostałam poproszona o odwiedzenie w pobliskim szpitalu pewnej kobiety, która umierała na raka kości. Suzanne leżała sama w osobnej salce, na nocnym stoliku stał wazonik z bukietem więdnących stokrotek. Kiedy weszłam, uniosła głowę i uśmiechnęła się. Był to uśmiech przepełniony niezwykłym spokojem i wyciszeniem.

— Jak się masz, Suzanne? — spytałam.

— Chwalić Boga, dobrze — odparła.

Rak kości, jak wiadomo, bywa straszliwie bolesny i często się kończy śmiercią w naprawdę okropnych męczarniach. Kiedy zaczęłyśmy rozmawiać, dowiedziałam się, że gdy wykryto u niej raka, jej mąż ją opuścił. Dlatego krótko przed moimi odwiedzinami podpisała dokumenty czyniące jej siostrę prawną opiekunką jej jedynej córki.

Była to dla mnie lekcja wielkiej pokory. Idąc później korytarzem szpitalnym, spotykałam pielęgniarki i lekarzy, którzy podbiegali, aby przywitać się ze mną, poprosić o modlitwę i wsparcie, ponieważ sądzili, że jestem osobą pełną wiary i pobożności. Ale w jednym słodkim uśmiechu leżącej na łożu śmierci Suzanne było dość wiary i pobożności, aby zawstydzić mnie i cały świat na wieki. Nie okazywała ani trochę goryczy, ani śladu gniewu. Promieniowało z niej pewne przekonanie, że niezależnie od jej smutku i bólu, jej tragedia w Bożym planie doprowadzi do jakiegoś dobra. Jej świadectwo zrobiło na mnie niewiarygodne wrażenie, bo kiedy spojrzałam na jej twarz, wiedziałam, że widzę Chrystusa.

Jeżeli przynosisz dobre owoce, twój sąsiad będzie mógł czytać Dobrą Nowinę w twoim życiu, nawet jeśli nigdy nie czytał Pisma Świętego lub w ogóle ma złą

opinię o religii. Dostrzeże, że jest w tobie coś szczególnego, nawet jeśli nie będzie wiedział, że to „coś" — to Bóg. Nic nie dodaje nam tyle odwagi, co widok osoby, której daleko do doskonałości, ale która uparcie dąży do świętości. To właśnie takich ludzi Bóg powołuje do bycia świętymi.

7. PODRÓŻ DO ŚWIĘTOŚCI

Niedawno obchodziliśmy urodziny jednej z sióstr. Zauważyłam, że pewna zakonnica siedzi samotna i głęboko zamyślona pośród wesołego gwaru i śpiewów.
— Za dużo tego szczęścia, co siostro? — zażartowałam, siadając obok.
— Nie, matko — odparła z uśmiechem. — Tylko właśnie liczyłam, ile okazji dał mi dzisiaj Pan, abym mogła stać się święta.

Codziennie dostajemy nowe okazje, żeby zaufać Bożej Opatrzności i promieniować Jego miłością. Tym, co różni podróż duchową od innych podróży, jest fakt, że jeżeli nie postępujemy naprzód, cofamy się. Nie chodzi tu o to, żeby powiedzieć: „Dobra, teraz będę kochał Boga", a potem zrobić sobie wakacje i wyskoczyć nad morze. Miłość do Boga to nie oferta, którą możemy raz przyjmować, innym razem odrzucać, w zależności od naszej wygody. To ciągła podróż. Ważniejsza niż cokolwiek innego w naszym życiu. A żeby czynić postępy w tej podróży, musimy dążyć do życia w świętości.

Każdy z nas wzrasta w świętości w inny sposób; każdy z nas ma swoją niepowtarzalną ścieżkę. Ale chociaż podążamy różnymi ścieżkami, wszyscy mijamy takie same drogowskazy.
— Musimy szanować Boże prawa i je przestrzegać.
— Musimy szczerze żałować za nasze grzechy i prosić Boga o przebaczenie.
— Musimy kochać tak, jak kocha Bóg.
— Musimy promieniować Bożą dobrocią.

Bóg pragnie, abyśmy tak wiele osiągnęli; a tak wiele możemy osiągnąć — dla Niego. Wiedząc, że Bóg jest obecny w każdej chwili naszego życia, możemy iść naprzód bez lęku, z odwagą świętych, żeby spełnić tę niepowtarzalną misję, którą On nam przeznaczył.

Możemy być jedynym Chrystusem, jakiego kiedykolwiek zobaczy nasz sąsiad. Możemy być jedynym przykładem miłosierdzia i współczucia, który pozna nasz współpracownik. Nasza cierpliwość w małżeństwie może być jedynym świadectwem Bożej mocy i nadprzyrodzonego męstwa, z jakim nasi przyjaciele zetkną się w całym swoim życiu.
Bóg przygotował dla nas coś szczególnego. Chce, żebyśmy byli święci.

Bóg nie ma takiego problemu: On wie, że jesteśmy.
To my mamy problem, ponieważ zawsze zapominamy, że On jest z nami.

3. DLACZEGO CIERPIMY?

Parę lat temu w naszym klasztorze zjawiła się pewna serdeczna, urocza kobieta o zdumiewająco wielkich oczach i jeszcze większym sercu.
— Chciałabym rozmawiać z Matką Angelicą— powiedziała zakonnicy, która siedziała na furcie.

Nasza stacja, jak zawsze, znajdowała się w stanie poważnego kryzysu, tak więc minęło pół godziny, zanim wyszłam, żeby powitać jedną z najsympatyczniejszych, najbardziej otwartych osób, jakie w życiu spotkałam.
— Matko, nazywam się Rosalie Jones i mam problem z cierpieniem — oznajmiła z uśmiechem. „To jest nas już dwoje" — pomyślałam i wprowadziłam ją do środka.
— No więc, czym konkretnie się martwisz, Rosalie? — spytałam, kiedy usiadłyśmy, gotowa wysłuchać opowieści o osobistej tragedii lub kryzysie rodzinnym.
— Mój brat jest pastorem. Od kilku lat bezustannie spieramy się na temat cierpienia i doszłam do wniosku, że najwyższy czas, aby ktoś taki jak ty, Matko, w końcu nas rozsądził. Brat mówi, że cierpienie jest wyłącznie wynikiem grzechu. Mówi. że to jakby piorun z nieba, który ostrzega nas, że po winniśmy się poprawić, bo inaczej będzie z nami krucho.

Z kolei ja, Matko, mocno wierzę w to, że cierpimy z konkretnego powodu — dlatego, że mamy być tacy jak Jezus. Sądzę, że skoro Pan zsyła nam cierpienie, to oczekuje od nas, że będziemy cierpieli.

No cóż, jak się domyślacie, byłam oczarowana. Rozmawiałyśmy przez dwadzieścia minut i kiedy skończyłyśmy, już dawno nie czułam się tak pokrzepiona i zainspirowana. Nie przypadkiem Rosalie zjawiła się w naszym klasztorze w czasie, gdy przeżywałyśmy kolejny poważny kryzys. Kiedy wyszła, popędziłam do moich zakonnic i oznajmiłam im:
— Siostry, czas trochę pocierpieć!

Wielkim problemem naszej epoki jest fakt, że tak wielu ludzi cierpi, nie rozumiejąc dlaczego; tak jakby wszystko było jakimś kosmicznym przypadkiem. Nikt z nas tak naprawdę nie wie, w jaki sposób „znosić cierpienia", a jednocześnie nasze życie jest pełne cierpień. W dodatku cierpienie to bardzo demokratyczne doświadczenie. Nikt nie jest całkowicie niepodatny na choroby czy urazy. Żadne pieniądze świata nie uratują rozpadającego się małżeństwa ani nie rozwiążą konfliktu duchowego. Życie nie jest łatwe, ale jeśli nie cierpimy materialnego niedostatku, akceptacja tego faktu sprawia nam ogromny problem.

Jeżeli zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego cierpimy?", to pewnie właśnie przeżywamy trudny okres. Być może jest ci ciężko już od paru ładnych lat, a być może twoje życie zostało wywrócone do góry nogami dopiero przez jakieś niedawne zdarzenie. Nie mogę zmienić twoich uczuć, ale mogę ci pomóc

zmienić sposób myślenia. A ten nowy sposób myślenia pozwoli ci odpowiedzieć sobie na pytanie, co właściwie dzieje się w twoim życiu — i dlaczego.

To jest tak: Bóg daje nam wspaniały umysł, jednak my rzadko go używamy, przedzierając się przez gąszcz konkretnych, codziennych spraw. Nie trzeba mieć doktoratu, aby wiedzieć, że Bóg istnieje. Jednak wszyscy potrzebujemy czegoś w rodzaju duchowej inteligencji — i tym właśnie teraz się zajmiemy. Tak wielu z nas ślizga się po powierzchni życia bez specjalnych wątpliwości, dopóki coś nami rzeczywiście nie wstrząśnie. Zazwyczaj jakaś tragedia. Czasem przerażające odkrycie, że od lat tkwimy w jakiejś fatalnej sytuacji. Nagle nie potrafimy dłużej tego znosić i wpadamy w pułapkę rozpaczy i litowania się nad samym sobą. Chcemy to zmienić. Chcemy się upewnić, że istnieje jakiś powód tego szaleństwa, tego bólu i tej nieznośnej nudy w naszym życiu, tego smutku wokół nas.

Chcemy mieć pewność, że tak czy inaczej, to wszystko jednak ma sens.

1. SPÓJRZMY PRAWDZIE W OCZY

Jeżeli oczekujecie, że świat odpowie wam na pytanie, dlaczego cierpicie, to się rozczarujecie. Świat nie może udzielić takiej odpowiedzi. I dlatego większość z nas potrafi jedynie użalać się nad sobą walić pięściami w ścianę albo zamęczać sąsiadów wiecznym narzekaniem na tę czy inną dolegliwość. Jako społeczeństwo nie radzimy sobie z problemem cierpienia.

Zazwyczaj staramy się zrzucić winę na innych: „To przez moją żonę zacząłem pić". „Mój syn zamknął mnie w domu starców". „Mój współpracownik wygryzł mnie z pracy". „Za późno się urodziłem". Są ludzie, którzy za wszystkie swoje kłopoty winią Adama i Ewę!

Słuchając tych wszystkich wymówek i usprawiedliwień, sporo się dowiadujemy o innych ludziach, społeczeństwie, historii i szatanie, ale nic o Bogu. To właśnie nasz błąd. 1 to olbrzymi błąd! Jeśli bowiem faktycznie chcemy poznać prawdę, nie możemy odmówić spojrzenia jej w oczy. A próbując uciekać od rzeczywistości cierpienia, tracimy z pola widzenia jedną z najważniejszych prawd naszej wiary: że to sam Bóg je dopuszcza.

2. TAJEMNICA

Bóg dopuszcza cierpienie.

Tak bardzo nas kocha, że wie o każdej łzie, którą uroniliśmy, a jednak dopuszcza, aby stało się to, co powoduje, że płaczemy. Czy to znaczy, że miłość Boga nie jest dostatecznie głęboka, dostatecznie osobista? W żadnym razie. A może to znaczy, że Bóg jest nieczuły, zaślepiony gniewem lub mściwy? Wiemy, że to nie może być prawda. Bóg nie rozkazuje ze swego tronu: „Niech w Wyoming zejdzie lawina błotna" albo „Niech Jim Bell obudzi się dziś rano z rakiem płuc" czy też „Niech Mary Evans nie zmruży oka dziś w nocy".

A jednak co dzień Wszechmogący Bóg, który wszystkim rządzi, dopuszcza, aby w naszym życiu pojawiało się cierpienie. Czyni tak, ponieważ pragnie dla nas czegoś więcej niż tylko płytkiej, łatwej egzystencji. Nie chce być wyłącznie rodzajem azylu, w którym szukamy schronienia, gdy mamy kłopoty. Pragnie, byśmy stawali się coraz doskonalsi. Dopuszcza więc cierpienia fizyczne i duchowe, gdyż są one niezbędnym elementem procesu doskonalenia.

Wola Boża objawia się na dwa sposoby: jako zrządzenie lub dopust. Wszystko, co się nam przydarza w danej chwili, jest Jego zrządzeniem albo dopustem. Na przykład, Bóg zrządził, że się urodziliśmy. Użył do tego całej swojej wyobraźni, inteligencji i mocy, ponieważ ukochał myśl o naszym istnieniu. Jednak w ciągu twojego życia miliony różnych czynników — działania innych ludzi, okoliczności zewnętrzne, sytuacja finansowa, środowisko naturalne, zbuntowana wola szatana — sprawiają, że stajemy w obliczu nieskończonej liczby możliwości. Bóg dopuszcza je wszystkie, w tym również ból i rozpacz.

Często w modlitwie prosimy Ojca, żeby zmienił coś w naszym życiu. On jednak widzi nie tylko chwilę obecną, widzi wszystko aż po horyzont wieczności. Jeżeli zmiana nie nastąpi, to dzieje się tak dlatego, iż On rozumie — lepiej niż my kiedykolwiek będziemy rozumieć — że przejście przez tę określoną sytuację jest dla nas koniecznością.

Dusze rozwijają się i doskonalą nie tylko poprzez radość i przyjemność, ale także poprzez ból i cierpienie. Bóg ceni duszę każdego z nas. Ceni ją bardziej, niż my sami. On wie, że straty, które ponosimy na tym świecie, pomagają ukształtować nasze dusze dla przyszłego świata. On wie, że smutek, który nosisz w sercu, przeminie. On wie, że wszystko, czego doświadczasz w chwili obecnej, zaowocuje w końcu jakimś większym dobrem.

Dlatego właśnie, niezależnie od tego, jak trudne czy niedorzeczne może się to wydawać, musimy starać się zrozumieć, że cierpienie w gruncie rzeczy jest darem Boga.

3. NASZE CIERPIENIE TO DAR

Bóg zezwala na cierpienie, ponieważ ma ono cel. Zdaję sobie sprawę, że trudno to zaakceptować. Trzeba trochę czasu, czasami nawet lat, aby rzeczywiście pojąć dobro płynące z czegoś, co teraz może być dla ciebie straszliwą udręką.

Jeśli widzieliście kiedyś mój program w telewizji, pewnie zauważyliście metalową obręcz na mojej lewej nodze. Powiem bez ogródek: moja noga i plecy są źródłem ciągłego, paskudnego bólu. Myślicie, że po trzydziestu paru latach już się przyzwyczaiłam? Nic podobnego. Ale mimo to codziennie dziękuję Bogu za ten właśnie ból, który czasem wysysa ze mnie całą energię.

Myślicie pewnie: „To już lekka przesada!".

Tak, owszem, gdyby nie fakt, że będąc w zakonie kontemplacyjnym, jestem powołana do życia modlitewnego. Kiedy przez te wszystkie lata modliłam się o złagodzenie bólu, który bywał tak dokuczliwy, że błagałam Boga chociaż o chwilę ulgi, ogarniało mnie dziwne uczucie, uczucie bliskości Boga, jakbym nagle została wyrwana z mojego ‚ja" i przeniesiona z niedoskonałego ciała w jakiś inny wymiar. Wymiar, w którym panuje pokój.

Czy mogłabym go osiągnąć bez tych lat spędzonych w bólu? Nigdy się tego nie dowiem. Być może inni osiągają go, po prostu klękając w ławce kościelnej w niedzielny poranek albo wpatrując się w rozgwieżdżone niebo. Jednak w moim przypadku ów wymiar otworzył się przede mną dopiero po pokonaniu wszystkich barier bólu, a gdyby tych barier nie było, nie wiem, czy kiedykolwiek zdobyłabym się na wysiłek konieczny do jego odkrycia.

Tak, jestem wdzięczna za moje cierpienie, ale to nie znaczy, że oczekuję, iż już dzisiejszego wieczora zaczniecie dziękować Bogu za wasz rozwód albo chwalić Go za wasze wysokie ciśnienie. Potrzeba czasu, żeby pojąć dobro płynące z tego, co dziś postrzegamy jako straszliwą udrękę.

Jest jednak coś, co możemy od razu zrobić w tej sprawie. Wprawdzie cierpienie całkiem nie ustanie, ale zmieni się jego natura i sposób, w jaki wpływa ono na nasze życie.

Możemy zaufać Bogu.

4. „W BOGU POKŁADAMY UFNOŚĆ"

Większość z nas, gdyby trochę przycisnąć, stwierdziłaby, że ufa Bogu — taką deklarację umieściliśmy nawet na naszych banknotach[6]. Niełatwo jednak pokładać ufność w Bogu w chwilach, gdy mamy wrażenie, że straciliśmy kontrolę nad własnym życiem. W takich momentach zaufanie do Boga wydaje się nam równie ulotne jak szczęście, którego szukamy.

Prawda jest taka, że nie możemy naprawdę zaufać Bogu bez pomocy naszych duchowych towa-

6 Ang. „in God we Trust" — napis na amerykańskich banknotach (przyp. tłum.).

rzyszy: wiary, nadziei i miłości. Jeśli cierpimy, tym bardziej powinniśmy prosić Boga o wzrost tych właśnie cnót teologicznych. Cnoty te potrzebne są do właściwego uświadomienia sobie, iż niezależnie od tego, jak bardzo cierpimy w drodze, Bóg jest ciągle naszym przewodnikiem. Potrzeba nam pokory, aby pojąć, że nasz umysł jest ograniczony, natomiast w umyśle Bożym jest nieskończoność, której nigdy nie zdołamy zgłębić. Między mądrością Boga i naszą mądrością zieje ogromna przepaść. Jeżeli jednak zaufamy Bożej mądrości, to odnajdziemy pokój i radość nawet w największym cierpieniu.

Nie uwolnię cię od cierpienia, bo nie potrafię. Mogę jednak pomóc ci je zrozumieć: najpierw opisując jego naturę, a potem pomagając ci dostrzec w nim Boże działanie.

Zacznijmy „od początku". Musimy zrozumieć, że nasze życie jest elementem pewnej uporządkowanej całości, w której wszystkie działające siły, dobre i złe, są dopuszczone przez samego Boga. Sprawia On, że wszystko, co się dzieje w naszym życiu, prowadzi ostatecznie do jakiegoś dobra. On wie, przez co w danym momencie przechodzimy i daje nam wszystko, czego potrzebujemy, by pokonać przeciwności. Choć to trudne, musimy zrozumieć, że Bóg kocha nas bardziej, niż my samych siebie. To odkrycie pozwoli nam z ufnością zaakceptować fakt, że we wszystkim, co On zrządza i dopuszcza, istnieje cel — święty i wzniosły.

Samo pragnienie uwolnienia się od bólu i smutku jest więc sprzeczne z Bożą wolą. Głosiciele pozytywnego myślenia, którzy próbują nas wydobyć z depresji, zapewniając, że wszystko jest w porządku, kiedy wcale tak nie jest, zwodzą nas. Stwarzają wrażenie, iż istnieje coś w rodzaju „przycisku szczęścia", który wystarczy nacisnąć, aby wszystko w życiu się ułożyło. Wmawiają nam, że szczęście to po prostu kwestia pozytywnego nastawienia, że powinniśmy codziennie rano wesoło wyskakiwać z łóżka, szczerząc zęby w uśmiechu, gotowi zmierzyć się z kolejnym dniem, nawet jeśli właśnie straciliśmy pracę, zawiedliśmy naszą rodzinę, czy właśnie się dowiedzieliśmy, że cierpimy na nieuleczalną chorobę.

Nie wiem, jak wy, ale ja, słysząc budzik, wcale nie jestem podekscytowana — jestem zwyczajnie zmęczona. Czuję się jak tona bezwładnej masy. Gdybym zobaczyła kogoś „szczerzącego zęby w uśmiechu" o piątej rano, posłałabym go do lekarza. Zacznijmy więc od jasnego postawienia sprawy: cierpienie jest „w porządku". Odczuwanie bólu jest „w porządku".

Nie jest jednak „w porządku" udawanie, że twój ból i cierpienie nie istnieją, ponieważ ten ból i to cierpienie mają swój sens. Nie chodzi o to, że mamy pławić się w cierpieniu czy też uczynić z niego swoją „profesję". Powinniśmy jednak dzięki niemu stawać się silniejsi i bardziej święci. Jako chrześcijanie jesteśmy wezwani do naśladowania Jezusa. Jezus nie bagatelizował swojego cierpienia, nie udawał, że wszystko jest w porządku, kiedy świat drwił z Niego. Nie kwestionował też decyzji Ojca, który dopuścił, aby Syn został tak poniżony. Jezus był realistą, świętym realistą, który wiedział, że Bóg dopuścił Jego cierpienie dla wyższego celu. Jezus nie zaprzeczał, że cierpi, ponieważ wiedział, iż to cierpienie jest zgodne z wolą Boga.

5. ODPOWIEDŹ CHRZEŚCIJAŃSKA <<

Bez względu na to, jakie są przyczyny naszego cierpienia, bez względu na to, jakie okoliczności sprawiły, że znaleźliśmy się w tej sytuacji, w jakiej jesteśmy — Bóg czeka na naszą odpowiedź.

Często mamy poczucie, że rządzą nami rozmaite przypadkowe zdarzenia. Czy pozwolimy, aby nas całkiem obezwładniły? Czy pozwolimy, aby tak nas sparaliżowały, że nie będziemy mogli się ruszać, działać, śmiać? Oczywiście, że nie. Bóg pragnie, abyśmy stawali się silni w naszym cierpieniu. Pragnie, abyśmy stali się święci.

„Ale jak mamy stać się święci — zapytacie — kiedy nasze oczy są tak zapuchnięte od płaczu, że nic nie widzimy? Jak możemy stać się święci, skoro jesteśmy tak samotni i pogrążeni w depresji, że ledwo udaje się nam przeżyć kolejny dzień?".

Możemy brać przykład z Jezusa.

Jeśli w każdej sytuacji, nieważne jak trudnej, zdobędziemy się na taką odpowiedź, jaką dałby Jezus, doświadczymy prawdziwego pokoju. Czy to będzie łatwe? W żadnym wypadku. Nie ma wątpliwości, że postawa chrześcijańska często kłóci się z naszą biologiczną naturą. Dlatego właśnie powinniśmy szczególnie uważnie wsłuchiwać się w Ewangelie, ponieważ życie Jezusa stanowi najlepszą „instrukcję działania" w każdej sytuacji.

Być chrześcijaninem to naśladować Chrystusa. Kiedy opłakujemy śmierć ukochanej osoby, jesteśmy jak Jezus, który płakał z powodu Łazarza. Kiedy ktoś nas niesprawiedliwie oskarża, jesteśmy jak Jezus stojący przez Piłatem. Kiedy przebaczamy wrogowi, jesteś jak Jezus na krzyżu.

Minionego lata dzwoniła do mnie kobieta, która „nie miała czasu na bezowocne pogaduszki" i chciała, żebym przesłała jej e-mailem cztery czy pięć „przekonywujących dowodów na istnienie Boga", które pomogłoby jej nawrócić syna.

Bóg dopuszcza cierpienie, byśmy mogli upodobnić się do Jego Syna. To cel cierpienia w naszym życiu. Jeżeli przyjmujemy Jezusa, musimy przyjąć także Jego cierpienie. I właśnie to, w jaki sposób przyjmiemy cierpienie, może uczynić nas świętymi.

Wiem, że to trudne. Również dla Niego to było trudne.

Parę lat temu EWTN znalazła się na skraju finansowej katastrofy. Nasi wierzyciele grozili, że doprowadzą do zamknięcia stacji. Bardzo się martwiłam. Atakowano nas ze wszystkich stron, robili to nawet ludzie, których dotąd uważałyśmy za przyjaciół. Miałam serdecznie dość! Jak wiesz, jestem zakonnicą z zakonu kontemplacyjnego i moim głównym powołaniem jest wieczysta adoracja Chrystusa w Najświętszym Sakramencie. Razem z wszystkimi siostrami czuwamy stale przy naszym Panu w kaplicy klasztornej. Jesteśmy kontemplatyczkami, co oznacza, że służymy Bogu poprzez modlitwę i medytację.

Mówię to dlatego, że kiedy Bóg zaczął kierować nas w stronę działalności w branży telewizyjnej, wymagało to z naszej strony wiele zaufania i poddania się Jego Woli. Nie było to łatwe. Jednak w momencie, gdy wszystko wskazywało,

że cała inicjatywa rozpadnie się w proch, moją pierwszą reakcją był gniew. Pamiętam, że wpadłam pewnego ranka jak burza do kaplicy, spojrzałam na Najświętszy Sakrament i powiedziałam w duchu: „Panie, to nie jest dobry dzień na nową porcję kłopotów. Dość już wycierpiałam i więcej już nie dam rady". Przez chwilę milczałam. Bóg też. „Dlaczego ja, Panie? — zawołałam w końcu. — Dlaczego ja?".

Potem już tylko patrzyłam na Niego. Moje oczy utkwione w Najświętszym Sakramencie jakby mówiły: „No, odpowiedz mi!".

W kaplicy panowała dziwna cisza. Po chwili łagodny Głos odpowiedział:

„Cóż, Angelico... A dlaczego Ja?".

Nie muszę dodawać, że poczułam się jak najnędzniejszy robak — natychmiast padłam na kolana, płacząc i błagając: „Panie, proszę wymaż tę taśmę. Już dobrze. Nie chciałam Cię obrazić. Jeśli chcesz, żebyśmy dalej budowały tę stację, zajmiemy się tym nieszczęsnym bałaganem". Prosiłam Go o przebaczenie i odtąd nigdy już nie narzekałam. Później też przeżywałyśmy lepsze i gorsze chwile. A mówię o tym wszystkim, bo podejrzewam, że wszyscy czasem zadajemy sobie to pytanie: „Dlaczego ja?".

Umiejętność świadomego przyjmowania bólu i cierpienia, to najtrudniejsza rzecz w tym życiu. Żeby mieć pewność, że Bóg jest z nami w każdym momencie i ze wszystkiego wydobywa dobro, potrzeba nieustannych „zastrzyków" wiary, nadziei i miłości. Kroczenie po śladach Chrystusa to niełatwe zadanie: to najtrudniejsza droga, jaką możemy wybrać. Ale ta droga prowadzi do świętości. A świętość do Boga. I dlatego właśnie — niezależnie od tego, jakie to trudne, niewygodne i wymagające — musimy zdobyć się na odwagę w cierpieniu.

Każdy z nas ma własną niepowtarzalną drogę do świętości. W naszym życiu jednak pojawiają się pewne rodzaje cierpienia, których — choć w różnym stopniu i w różny sposób — doświadczamy wszyscy. Warto przyjrzeć się tym rodzajom cierpienia, ponieważ w każdym z nich możemy dostrzec dobro, które Bóg wyprowadza z naszego bólu i niepewności. Oto więc niektóre najczęściej doświadczane rodzaje cierpienia na tym świecie.

6. CIERPIENIE ZAPOBIEGAWCZE

Pierwszy rodzaj cierpienia, cierpienie zapobiegawcze, jest pod wieloma względami najbardziej interesujące. Doświadczamy go, kiedy Bóg dopuszcza chwilowe komplikacje, opóźnienia czy rozczarowania, ponieważ w zanadrzu ma dla nas coś o wiele lepszego.

Wszyscy znamy osoby, które spędziły młodość samotne i nieszczęśliwe, ale tylko po to, żeby pewnego dnia spotkać swojego księcia albo księżniczkę z bajki i rozpocząć szczęśliwe pożycie małżeńskie. Samotność i porażki, które znosili przez tyle lat, przestały mieć jakiekolwiek znaczenie w tej samej chwili, w której spotkali swoją „drugą połowę".

To właśnie cierpienie zapobiegawcze. Bóg nie dopuścił, aby wybrali kogoś, z kim nie byliby w stanie żyć, ponieważ wiedział, że na ich drodze czeka ktoś lepszy. Oczywiście, cierpienie zapobiegawcze przybiera różne formy i czasami Boże działanie nie jest tak jawne. Jednak w przypadku tego rodzaju cierpienia Bóg zawsze pełni tradycyjną rolę Ojca.

W okresie dojrzewania wszyscy się oburzaliśmy, kiedy rodzice zakazywali nam pójścia na zabawę albo podczas obiadu nie pozwalali pić wina razem z dorosłymi. Pewnie wydawało nam się wtedy, że życie składa się z samych niesprawiedliwości, a nasi rodzice to okropni dyktatorzy. Najśmieszniejsze jest to, że w ten sam sposób —jak niecierpliwe dzieci — zachowujemy się, gdy Bóg dopuszcza jakieś chwilowe komplikacje czy kłopoty. Nie przychodzi nam do głowy, że nasze cierpienie w danym momencie ma swój powód i sens.

Niedawno spotkałam na Florydzie wspaniałego młodego człowieka: pracował w szpitalu na oddziale położniczym i zajmował się dziećmi matek uzależnionych od narkotyków, przeważnie od kokainy. Nie miał więcej jak dwadzieścia cztery lata. Opowiadał mi, że ukończywszy jeden z najlepszych amerykańskich uniwersytetów, prawie dwa lata szukał pracy. Miał czterdzieści rozmów kwalifikacyjnych i z jakiegoś powodu wszystkie skończyły się katastrofą. Potrafił zabłądzić w drodze na rozmowę, przyjść w niewłaściwy dzień albo po prostu zapomnieć języka w gębie. Pewnego dnia z zupełnie niewyjaśnionej przyczyny zachował się niegrzecznie wobec wiceprezesa wielkiego domu maklerskiego.

Zachowanie Kevina wprawiało w zakłopotanie nawet jego samego. Nigdy nie był „trudnym dzieckiem". Wyróżniający się student, otwarty, sympatyczny i nagle — zawala jedną rozmowę kwalifikacyjną za drugą. Z początku próbował śmiać się ze swoich niepowodzeń. Potem doszedł do wniosku, że jest pechowcem. „Ja, chłopak, w którym rodzina pokładała wszystkie nadzieje, mając dwadzieścia jeden lat zostałem patentowaną ofiarą losu. Byłem w depresji; moje poczucie własnej wartości sięgnęło dna. Nawet matka straciła we mnie wiarę, dała mi dwadzieścia dolarów i poklepała w plecy na pożegnanie. Dojechałem stopem na Florydę i wylądowałem w szpitalnej kawiarni, szukając taniego posiłku. I już tutaj zostałem".

Kevin nie jest osobą zbyt religijną ale uważa, że to nie przypadek, że znalazł pracę jako opiekun matek-narkomanek i ich dzieci. „To naprawdę dziwne. Jestem niemal gotów uwierzyć, że to Bóg dopuścił, bym zrobił z siebie durnia na Wall Street. Ale oczywiście moje miejsce jest tutaj, w szpitalu" — powiedział w drodze do sali dla noworodków. „Zresztą czy możesz sobie mnie wyobrazić w domu maklerskim?" — zapytał, trzymając na rękach czterodniowe niemowlę. Nie, nie mogłam go sobie wyobrazić, jak handluje akcjami. Natomiast było dla mnie oczywiste, że strata dla Wall Street oznaczała zysk dla Boga.

Potrzebujemy wiary, nadziei i miłości, żeby uświadomić sobie, że nawet wtedy, gdy cierpimy, Bóg prowadzi nas ku dobru. Kevin powiedział, że to coś

„dziwnego". Inni nazywają to przypadkiem. Chrześcijanin jednak wie, że to Bóg. Ta wiedza nie uwolni nas od cierpienia, ale pozwala nam wytrwać z odwagą, a nawet radością, pośród trosk i smutku.

Cierpienie zapobiegawcze to okazja, byśmy wzrastali w wierze. Nasza świętość zrodzi się z czynienia wszystkiego, co w naszej mocy, by zmienić tę sytuację, oraz z przyjmowania tego, czego nie możemy zmienić — z przekonaniem i radością.

7. CIERPIENIE KARCĄCE

Nie polubisz go. Nikt go nie lubi. A jednak istnieje coś takiego jak cierpienie karcące — i jest ono właśnie tym, czym macie nadzieję, że nie jest. W Apokalipsie Św. Jana Mesjasz mówi: „Ja wszystkich, których kocham, karcę i ćwiczę" (3,19). Zdaję sobie sprawą, że kiedy czytacie te słowa, włączają się wam wszystkie czujniki alarmowe, bo nie podoba się wam myśl, że Najwyższa Istota dokucza zwykłym śmiertelnikom. Jednak nasz Bóg nikomu nie „dokucza". Jeżeli nas karze, to czyni to jedynie z miłości i poczucia sprawiedliwości. Nie dlatego, że Mu na nas nie zależy, lecz przeciwnie — ponieważ bardzo Mu na nas zależy.

Cierpienie karcące może mieć ogromny wpływ na nasze dusze. Pewien znajomy specjalista od mediów popadł w straszne kłopoty finansowe. Jego firma przeżywała istną huśtawkę: za każdym razem, gdy się już wydawało, że wymyślił świetny plan ratunkowy, absurdalny zwrot wydarzeń niweczył wszystkie koncepcje. Ów znajomy napisał do mnie:

„Zacząłem wpadać w panikę, bo wszystko waliło mi się na głowę. Jestem całkiem niezły w tym, co robię — przynajmniej wtedy tak uważałem — ale przez chwilę miałem wrażenie, że cały świat jest przeciwko mnie.

Pewnego dnia wszedłem do katedry Św. Patryka. Byłem tam tylko parę minut, prosząc Świętego o pomoc dla mnie i dla mojej firmy. On zaś odpowiedział: «Ze swoimi drobnymi problemami zwracaj się bezpośrednio do Boga. Ja mam ważniejsze sprawy na głowie niż finanse twojej firmy: teraz i zawsze modlę się za twoją nieśmiertelną duszę».

To nie były słowa, które chciałby usłyszeć człowiek stojący na skraju przepaści, ale odmieniły one moje życie. Zrozumiałem, że Bóg dopuścił to wszystko, co się wydarzyło, po to, bym uświadomił sobie, co tak naprawdę jest ważne w życiu. Pod względem finansowym rok 1985 był najgorszy w mojej karie-

Aby odeprzeć pokusę uduszenia współmałżonka, który publicznie was poniża, okłamuje was lub zdradza - do tego potrzebna jest prawdziwa świętość, wyjątkowa łaska.

rze (ciągle jeszcze odrabiamy straty), ale nie przestaję Bogu dziękować za to doświadczenie".

Cierpienie karcące jest trudniejsze niż inne rodzaje cierpienia. Pamiętajmy jednak, że Bóg wie dokładnie, jakie będą jego rezultaty. Wie, że jeśli wzięty dyrektor ze świata mediów zda sobie sprawę ze swej zależności od Boga, to uczyni olbrzymi postęp w świętości. Było to skarcenie wynikające z głębokiej, osobistej miłości, takie, które miała na myśli św. Teresa z Avili, mówiąc: „Panie, jeśli w taki sposób traktujesz swoich przyjaciół, to nic dziwnego, że masz ich tak niewielu". Skarcenie może też wynikać z Bożej sprawiedliwości, ale nasza ograniczona wiedza nie pozwala nam tego w pełni zrozumieć.

Pewnego razu zadzwoniła do naszego studia Jean, sześćdziesięcioletnia wdowa z Teksasu. Oglądała nasz program w szpitalu. Miała raka płuc i wiedziała, że niedługo umrze.

-— Matko, przez większość życia paliłam trzy paczki papierosów dziennie, nawet wtedy, kiedy dowiedziałam się, że to mnie zabija — powiedziała z silnym teksaskim akcentem. — Od dziecka buntowałam się przeciwko wszystkim i wszystkiemu. Najpierw zadręczałam moją matkę. Potem zatruwałam życie mężowi, do którego czułam zupełnie niezrozumiałą niechęć, bo zawsze był czuły i kochający. Teraz za to płacę, ale, zapewniam Matkę, jestem naprawdę szczęśliwa.

Bóg pozwala mi spłacić dług za wszystko zło, które uczyniłam w życiu. Myślę, że jak długo pozostawiam ostatnie słowo Bogu i przyjmuję raka płuc jako swego rodzaju dar, tak długo zachowam pokój w sercu. Bóg dał mi szansę, żeby się rozliczyć. Nie musiał tego robić. Mam tylko nadzieję, że starczy mi odwagi, by przyjąć śmierć, którą On mi wyznaczył.

Kiedy Jean zmarła trzy tygodnie później, dostałam wiadomość od jednej z jej córek. Pisała, że w swych ostatnich chwilach Jean wyglądała dziwnie młodo — promieniował z niej niezwykły spokój i pogoda ducha. „Sprawiała wrażenie, jakby została uwolniona od swej buntowniczej natury, tak że mogła umrzeć jako szczęśliwa kobieta".

Boga, ponieważ jest Bogiem, interesuje jedno: nasza dusza. Cierpienie karcące jest odpowiedzią na potrzeby naszej duszy, czy to wówczas, gdy zbytnio przywiązujemy się do rzeczy tego świata (jak w przypadku speca od mediów), czy też wówczas, gdy zanim przejdziemy do innego świata, musimy zostać oczyszczeni z nienawiści (jak w przypadku Jean). Nie chodzi o to, że jeśli pewnego dnia oszukamy urząd podatkowy, to następnego dnia trafi nas piorun. To sprawa o wiele bardziej poważna i o wiele bardziej subtelna.

W Liście do Hebrajczyków św. Paweł mówi: „Synu mój, nie lekceważ karania Pana, nie upadaj na duchu, gdy On cię doświadcza" (Hbr 12,5). Musimy mieć świadomość, że w naszym życiu doświadczymy niejednej tragedii i wielu rozczarowań, które mają posłużyć naszemu oczyszczeniu. Musimy zaakceptować fakt, że życie to nie tylko zabawa. Ja sama nigdy nie dostałam „przyjemnej reprymendy", nigdy nie zostałam skarcona w sposób bezbolesny.

Posuwając się naprzód w naszej wędrówce duchowej w końcu zrozumiemy, że celem cierpienia i bólu jest utrzymanie nas w bliskości naszego Pana: „Bo kogo miłuje Pan, tego karze, chłoszcze zaś każdego, którego za syna przyjmuje" (Hbr 12,6).

8. CIERPIENIE POKUTNE <<

Czasem Bóg pozwala nam doświadczyć cierpienia, które sprowadzają na nas nasze własne grzeszne wybory, abyśmy nabrali większej pokory i przez to zbliżyli się do Niego.

Jeżeli, na przykład, kobieta zdecyduje się na romans i zajdzie w ciążę, nieuchronne cierpienia, które znosi, są bezpośrednim skutkiem uczynku niezgodnego z jednym z przykazań Bożych. A jeśli w dodatku kochanek ją porzuci, kobieta pewnie uwierzy, że nie ma szczęścia w miłości, że przyciąga nieodpowiedni typ mężczyzn, którzy ją tylko wykorzystają. Przeważnie jednak nie rozumie, że przyczyną cierpienia jest jej własny grzeszny wybór. Romans wniósł chaos w Boży ład i jego naturalną konsekwencją jest poczucie winy i rozpacz.

I tak dochodzimy do sedna rzeczy. Otóż w dzisiejszych czasach często spotykamy się z poglądem, że w ten sposób poczęte dziecko to grzech. Ludziom mylnie wydaje się, że „tragedią" jest fakt, że kobieta „wpadła". Sądzą, że źle postąpiła, ponieważ nie zachowała się odpowiedzialnie i nie „zabezpieczyła się" przed strasznymi konsekwencjami.

Nic bardziej błędnego. To nie dziecko jest grzechem! To cudzołóstwo jest grzechem! Cudzołożąc, kobieta popełniłaby grzech niezależnie od tego, czy zaszłaby w ciążę, czy nie.

Jeśli kobieta jest katoliczką, to przede wszystkim powinna iść do spowiedzi i prosić Boga o przebaczenie oraz o pomoc w tych dla niej ciężkich chwilach. Musimy pamiętać, że kiedy szczerze żałujemy za grzechy, Bóg jest blisko nas, by nas pocieszać i prowadzić do świętości. Musimy też zdać sobie sprawę, że być może nasza sytuacja się nie zmieni. Jeśli jednak uwierzymy, że dzięki Bożej łasce to cierpienie zaowocuje w naszej duszy jakimś dobrem, nasza wytrwałość z pewnością sprawi, że brzemię stanie się lżejsze.

Odpowiadając na wezwanie miłosiernego Boga, kobieta może doświadczyć takiej bliskości Pana, o jakiej nigdy nie śniła. Dzięki Jego łasce starczy jej odwagi, by odmówić zabicia nienarodzonego dziecka, nawet gdyby to oznaczało, że musi je wychować samotnie lub oddać do adopcji. Aborcja byłaby tylko kontynuacją grzechu, przymknięciem oczu na wcześniejsze przewinienie wobec Boga, wyborem życia w poczuciu winy i żalu.

Żebyście nie pomyśleli, że zapomniałam o drugiej ze stron, teraz chciałabym rozważyć sytuację mężczyzny uwikłanego w romans. Choć wydaje mu się, że rozwiązał swój problem, porzucając kochankę, jest w wielkim błędzie. W rzeczywistości jego wina przed Bogiem jest o wiele większa, bo nie tylko

popełnił grzech cudzołóstwa, ale ponadto odmówił przyjęcia odpowiedzialności za dziecko. Jeśli nie spojrzy prawdzie w oczy, nie uzna swego grzechu i nie będzie błagać Boga o przebaczenie — pozostanie odłączony od Boga.

Innym przykładem cierpienia pokutnego jest cierpienie św. Pawła. Jak pamiętamy i jak on sam często przypomina, przed swym nawróceniem św. Paweł był prześladowcą chrześcijan. Przechwalał się, ilu chrześcijan schwytał i wydał w ręce władz, skazując tym samym na wygnanie albo śmierć. W drodze do Damaszku jakaś siła wyrzuciła go nagle / siodła; ujrzał niezwykłą światłość i usłyszał Głos mówiący: „Szawle, Szawle, dlaczego mnie prześladujesz?". Od tej chwili oślepł i odzyskał wzrok dopiero, gdy pomodlił się nad nim chrześcijanin Ananiasz.

Szaweł, od tego czasu zwany Pawłem, nigdy nie zapomniał o tym, co uczynił. Można powiedzieć, że to właśnie skrucha prowadziła go przez resztę życia. Jeżeli dokonaliśmy jakichś złych wyborów, rezultatem popełnionych grzechów może być więc cierpienie. Jeśli jednak rozpoznamy nasz grzech, wyznamy go przed Bogiem (jeśli jesteśmy katolikami — na spowiedzi) i będziemy prosić o przebaczenie, nasze cierpienie wyda dobre owoce. Całymi latami możemy ponosić konsekwencje naszych uczynków. Jednak nawet w takich uciążliwych okolicznościach możemy — poprzez skruchę — pojednać się z Bogiem.

Bardzo podziwiam ludzi, którzy z pomocą Bożej łaski wykorzystują własne błędy, żeby pomagać innym. Członkowie takich grup, jak Anonimowi Alkoholicy, Kobiety Poszkodowane przez Aborcję czy organizacji zajmujących się narkomanami dzielą się swoimi doświadczeniami i swoją skruchą z innymi, aby mogli oni uniknąć tych samych błędów. Ich nieustające wysiłki są świadectwem Bożego Miłosierdzia, a zarazem pomocą w ich osobistej drodze do świętości.

9. CIERPIENIE ZBAWCZE

Pewnego razu podczas programu na żywo zadzwoniła do naszego studia starsza kobieta i słabym, drżącym głosem zadała bardzo trudne pytanie.
— Matko — powiedziała — mam siedemdziesiąt osiem lat, jestem wdową i jestem prawie niewidoma. Już teraz ledwo się mogę poruszać, a co dzień jest gorzej. Przez cały dzień modlę się za Kościół i za papieża Jana Pawła II, ale to wszystko, co mogę robić. Nie jadam już nawet normalnych posiłków. Czy wolno mi prosić Boga o ulgę w cierpieniu?".

Cisza. Musiałam się przez moment zastanowić, ale w końcu odpowiedziałam: „Tak". Możemy i powinniśmy modlić się o ulgę w cierpieniu; powinniśmy się modlić o wszystko, co potrzebujemy od naszego Ojca w niebie, ponieważ On zawsze raduje się, gdy się do Niego zwracamy. Dopóki przyjmujemy zarówno Jego „Tak", jak i Jego „Nie", możemy prosić o wszystko. Jednak w tym przypadku, poprzez tę kobietę, Bóg działał w zdumiewający sposób.

Znosiła swe cierpienie z cichym męstwem, świadomie i spokojnie. Resztkami sił codziennie modliła się za Kościół, który zawsze potrzebuje naszej modlitwy, przez co jej cierpienie nabierało wielkiej zbawczej wartości. Jej wzrok gasł, ale jej modlitwy pomagały innym przejrzeć na oczy. Powiedziałam jej, że oczywiście wolno się modlić o ulgę w cierpieniu, ale dodałam, że już teraz znajduje się bliżej Boga, niż większość z nas mogłaby zamarzyć. Poprosiłam ją o modlitwę za naszą stację i dziękowałam Bogu, że choć jeszcze przez krótki czas pozwala tej niezwykłej osobie pozostawać z nami.

W Liście do Efezjan św. Paweł wzywa: „czas odkupujcie, bo dni są złe" (Ef 5,16)[7]. Czasownik „odkupić" oznacza: „uratować", „wyzwolić", „zapłacić okup". Często zapominamy o tych wszystkich znaczeniach i nie korzystamy z okazji, by cierpieć za innych. Kiedy widzimy kobietę, taką jak nasza słuchaczka — słabą i niewidomą — nabieramy odwagi. Kiedy widzimy, jak chrześcijanin zwraca się do Boga nawet wtedy, gdy się smuci — zyskujemy nadzieję. Kiedy przyjaciel, który przeżył straszliwą tragedię, idzie dalej z ufnością i miłością, znajdujemy siły do kontynuowania naszej wędrówki.

10. CIERPIENIE JAKO ŚWIADECTWO

Czasem, jeśli mamy szczęście, Bóg stawia na naszej drodze wyjątkową osobę. Osobę tak pełną Bożego pokoju i ufności, że musimy na chwilę się wyłączyć z otaczającego nas zgiełku, by w pełni pojąć jej dobroć. Najczęściej o tego rodzaju ludziach możemy jedynie przeczytać lub zobaczyć ich w kinie czy w telewizji, ponieważ zazwyczaj są oni niemal zbyt dobrzy, aby byli prawdziwi. Życie daje im po głowie, a oni z godnością walczą dalej. Choć zdarzają im się momenty zwątpienia, nigdy nie tracą wiary. Rzadko opuszcza ich nadzieja. I nigdy nie przestają kochać. Dla chrześcijanina to prawdziwi bohaterowie.

Pewnego wieczoru miałam zaszczyt gościć taką osobę w naszym programie. Gail jest matką małej ślicznej dziewczynki o imieniu Joya, która jest upo-

7 Przekład Biblii ks. Wujka.

śledzona umysłowo. Dla Gail każde słowo, które Joya wypowie, każda czynność, którą wykona, jest cudem.

Gail opowiada, że nie od razu pogodziła się z upośledzeniem córki. Spędziła wiele długich, bezsennych nocy pełnych cierpienia i gniewu. Jej małżeństwo się rozpadło, kiedy opieka nad niepełnosprawnym dzieckiem, jakim była Joya, stała się zbyt uciążliwa. Jednak Gail codziennie dziękuje Bogu za swoją córkę. I nie ukrywa, że Joya dała jej radość, jakiej wcześniej nie znała, radość, której nikt jej nie zdoła odebrać.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że Gail po prostu poddała się temu, co nieuniknione. Ktoś może powie, że bała się spojrzeć prawdzie w oczy. A

większość pewnie się zdziwi, że tyle wycierpiawszy, nadal nazywa Boga „dobrym" i dziękuje Mu za Joyę.

Tymczasem prawda jest taka, że Bóg ufa tej kobiecie bardziej niż większości z nas. Mówiąc o wierze, myślimy na ogół o tym, że my wierzymy w Boga; nie przychodzi nam do głowy, że Bóg mógłby wierzyć w nas. Kobieta, która porzucona przez męża, samotnie wychowuje upośledzone dziecko — i nie przestaje z całego serca kochać Boga — to wspaniały świadek rzeczywistości innego świata. Kiedy słowa „Bóg jest dobry" wypowiadają uśmiechnięci rodzice obdarzeni ślicznym, zdrowym potomstwem — nie robi to większego wrażenia. Ale gdy mówi to kobieta dźwigająca ciężki krzyż — musi to dawać do myślenia.

Niektórzy pewnie teraz myślą: „Och, mam nadzieję, że Bóg nie zrobi ze mnie świadka". Jednak Bóg nigdy nie składa na nas większych ciężarów,

Jeśli bowiem Bóg nie chciałby nas dłużej używać,
wszystko rozpadłoby się w mgnieniu oka.

niż jesteśmy w stanie unieść. Nigdy nie zsyła więcej cierpienia, trosk czy bólu, niż możemy wytrzymać. „Wierny jest Bóg i nie dozwoli was kusić ponad to, co potraficie znieść..." (1 Kor 10,13). Bóg wiedział oczywiście, że Gail jest w stanie odpowiedzieć na piękno Jego Miłości. A czyniąc to, ta pokorna kobieta upodabnia się do Jezusa, do Tego, którego Bóg ukochał najbardziej.

11. CIERPIENIE WYNIKAJĄCE Z NASZYCH SŁABOŚCI

Takie cierpienie może nam sprawić najwięcej bólu, ale może też być najbardziej uświęcające i oświecające. Ujawnia ono nasze winy i nasze słabości. Patrząc na nasze życie, widzimy, że egoizm może zniszczyć stosunki międzyludzkie, rodziny, a nawet dusze. Jeżeli doświadczamy takiego cierpienia, musimy uczciwie się zastanowić, czy i w jakim stopniu sami jesteśmy jego przyczyną, a także, czy jest to kwestia naszego charakteru, nad którym po prostu musimy popracować.

Czasem sami ściągamy na siebie takie cierpienie. Pewna kobieta z Arizony, obecna na widowni w czasie jednego z naszych programów, poprosiła mnie potem o chwilę rozmowy.

— Martwię się o moje dwie córki i nie wiem, do kogo mam się zwrócić — wyznała. Strasznie się ze sobą pokłóciły i od dwóch lat nie rozmawiają ze sobą. Ta ich kłótnia podzieliła całą rodzinę.

— O co poszło? — spytałam ostrożnie, wyobrażając sobie najrozmaitsze przerażające możliwości.

— O muszlę — odpowiedziała.

— Co proszę? O jaką muszlę? — nie zrozumiałam.

— Taką zabytkową ślicznie inkrustowaną złotem.

— Zaraz, zaraz muszą się upewnić, czy dobrze zrozumiałam — dopytywałam dalej, spoglądając na nią z pewnym niedowierzaniem. — Mówimy o muszli klozetowej, o sedesie, tak?
— Tak, matko, można to nazwać sedesem. Ale my mówimy „muszla", bo to prawdziwy antyk. Każda z dziewcząt twierdzi, że to jej babcia ją obiecała w spadku.
Nie wierzyłam własnym uszom. Moja odpowiedź była krótka:
— Idź do domu i powiedz dziewczynom, że matka Angelica mówi, że powinny na zmianę wsadzać głowę do tej swojej niezwykłej muszli!

Ta historia to dobry przykład cierpienia spowodowanego przez naszą małostkowość i chciwość. Jednak w wielu przypadkach cierpienie wypływa wprost z naszej osobowości i naszego charakteru. Przykładem wrażliwa osoba, która nie potrafi przyjąć słowa krytyki. Albo człowiek surowy, który zawsze potępia innych, a potem żałuje tego, co powiedział. Osoba mściwa, którą zżera potrzeba wyrównania rachunków, też dźwiga podobny krzyż.

Możecie śmiało przyjąć, że sami jesteście przyczyną swojego cierpienia, jeżeli:

— nie wybaczycie komuś, ponieważ jesteście dumni i uparci, i zatruwacie życie sobie i innym;
— zazdrościcie komuś talentów i staracie się bezustannie je pomniejszać i kwestionować — a później się za to nienawidzicie;
— wydaje się wam, że inni was wykorzystują, więc przybieracie pozę męczennika, zamiast spróbować omówić czy też zmienić tę sytuację;
— tyle opowiadacie o swoich kłopotach, że zanudzacie i siebie, i wszystkich dokoła.

Jeśli któraś z tych sytuacji wydaje się wam znajoma, to znaczy, że doświadczacie cierpienia, którego sami jesteście przyczyną. Wiecie, co robicie. Możecie to zmienić. Możecie podnieść się z tego stanu, w który sami się wpędziliście i walczyć, używając swojego intelektu i swojej woli, o świętość w życiu codziennym. Jeśli znaleźliście się w tarapatach, to pamiętajcie, że Bóg do tego dopuścił, ponieważ szanuje waszą wolną wolę. Oczywiście, możecie się nadal wygłupiać. Jednak zamiast tego lepiej pomódlcie się o Bożą pomoc w wydostaniu się z pułapki, w którą sami — dobrowolnie — wpadliście. Módlcie się, byście potrafili rozpoznać, jak Jezus postąpiłby w takiej sytuacji i módlcie się o siły potrzebne do Jego naśladowania. Nie zawsze będzie to proste i pewnie będziecie musieli przezwyciężyć swoją dumę. Ale jesteście w stanie to zrobić i jeśli poprosicie Boga, On wam pomoże.

Istnieje jednak jeszcze jeden rodzaj cierpienia, którego niektórzy z nas doświadczają: cierpienie wynikające ze słabości naszego charakteru. To już poważniejsza sprawa, ponieważ musimy walczyć z cechami wrodzonymi, które niełatwo przezwyciężyć.

— Możecie być osobami o skłonnościach depresyjnych, które nie radzą sobie z normalnymi problemami dnia codziennego i odmawiają komunikacji z najbliższymi.
— Możecie cierpieć na taki brak pewności siebie, że wyobrażacie sobie rzeczy, które tak naprawdę nie istnieją.
— Możecie być osobami porywczymi, które bez ważnego powodu krytykują i ranią innych.

Z tego rodzaju cierpieniem w pewnym sensie musimy nauczyć się żyć. Otrzymaliśmy je od Boga, abyśmy doskonalili się w pokorze. Bóg nie chce, byśmy upadali pod ciężarem tego krzyża, ale byśmy wzrastali do świętości. Nie zadręczajcie się, jeżeli w waszym charakterze jest coś, co sprawia, że czasem popełniacie błędy albo ranicie siebie i innych. Módlcie się o dar kontroli nad sobą. Módlcie się o łaskę naśladowania Chrystusa we wszystkich sytuacjach i pracujcie nad swymi słabościami z takim samym zdecydowaniem, z jakim stosujecie dietę albo rzucacie palenie. To prawdziwa walka, walka, którą musicie prowadzić codziennie od nowa. Może nie wygracie każdej bitwy, ale możecie wygrać wojnę. I o to chodzi.

12. CIERPIENIE WEWNĘTRZNE <<

Cierpienie wewnętrzne trudno wyrazić słowami, jeszcze trudniej porozmawiać o nim z przyjaciółką przy kawie. Możemy wyżalić się przyjacielowi, że artretyzm nas kompletnie wykańcza. Z pracownikiem banku możemy omówić nasze potrzeby finansowe. Kiedy jednak zaczynamy mówić o bólu w duszy, ludzie robią się nerwowi. Woleliby rozmawiać o baseballu albo przepisach, o czymś „bezpieczniejszym". Dlatego o swym cierpieniu wewnętrznym rozmawiajcie tylko ze swoim kierownikiem duchowym albo z prawdziwie uduchowionym przyjacielem. Sprawy duszy są zbyt delikatne, by ryzykować, że otrzymamy jakąś nieprzemyślaną czy wręcz niemądrą radę.

Kiedy modlitwa sprawia nam trudność, mówimy o „duchowej oschłości". W większości przypadków ten rodzaj cierpienia dotyka osoby głęboko kochające Boga. Czasem ogarnia ich poczucie, że zostali całkowicie pozbawieni Bożej obecności. Cierpienie jest niemal nie do zniesienia. Ludzie, którzy doświadczają tego rodzaju duchowej udręki, zwracają się do Boga —jedynej Osoby, która może im pomóc — i próbują się modlić, ale okazuje się, że już nawet tego nie potrafią. Odczuwają duchowe zmęczenie i pustkę.

To tak, jakbyśmy się zakochali w jakiejś Osobie, a następnie Ją utracili. Nie możemy z Nią porozmawiać. Mamy wrażenie, że modlitwa to strata czasu. Ogarnia nas taki smutek, jaki odczuwamy z powodu śmierci kogoś bliskiego, mamy poczucie zupełnej samotności.

Bóg dopuszcza takie cierpienie, byśmy sobie w pełni uświadomili, że we wszystkim powinniśmy się zdawać na Niego. Cierpienie wewnętrzne doskonali naszą miłość do Boga w taki sposób, byśmy kochali Go ze względu na Niego

samego, a nie ze względu na to, co od Niego otrzymujemy. Święty Jan od Krzyża nazwał tę oschłość — „ciemną nocą duszy". Choć jest to bolesne doświadczenie, pozwala nam ono obcować z Bogiem w czystej wierze.

13. CIERPIENIE „BEZ POWODU"

Na koniec zajmiemy się cierpieniem, które na pozór nie ma żadnej przyczyny. Na przykład, dziedziczne schorzenie nerwu wzrokowego sprawia, że młoda, aktywna kobieta tuż przed rozpoczęciem studiów ślepnie. Wspaniały ojciec w kwiecie wieku odkrywa, że jest nieuleczalnie chory na raka; rodzina widzi, jak powoli opada z sił. Przez spokojną dolinę przetacza się fala powodziowa, pozbawiając rodzinę dachu nad głową; wzburzony nurt w jednej chwili unosi dorobek całego ich życia.

Każdy, kto przeżył kiedyś taką tragedię, zna to mimowolne uczucie rozpaczy i beznadziei, które nas wtedy ogarnia. Nagle Bóg wydaje się odległy i obojętny wobec ludzkich spraw. Takie uczucia nie są oznaką małej czy słabnącej wiary; takie uczucia przychodzą i przemijają. Bóg może je zresztą wykorzystać, by wręcz wzmocnić naszą ufność i wiarę. Nie można tylko dopuścić, by tego rodzaju uczucia tak bardzo nami zawładnęły, że przestaniemy dostrzegać sens naszego cierpienia. To właśnie wtedy, gdy nie dostrzegamy w tym wszystkim ładu ani składu, żadnej przyczyny i żadnego celu, zaczynamy tracić z oczu Boga.

Bóg dopuścił do tej tragedii. Czy potrafimy to zaakceptować? Czy potrafimy przyjąć, że dopuścił do niej w pełni świadomy cierpienia, które w jej następstwie będziemy musieli znosić? Czy potrafimy przyjąć, mimo cierpienia, że dopuścił do tego z miłości do nas?

Nie zamartwiajmy się, jeżeli nie potrafimy odpowiedzieć „tak". Czekajmy i słuchajmy. Przyjdzie taka chwila, kiedy to pomiędzy jednym i drugim bolesnym skurczem serca poczujemy się nagle wolni od smutku i żalu. To będzie znak Bożej obecności w nas. Wtedy módlmy się, żeby te chwile trwały coraz dłużej. Z upływem czasu, dzięki modlitwie, poczujemy, że każdą taką chwilę przepełnia Jego obecność. Przyjmując Jego wolę, możemy odzy-

Jak się ubija interes z Bogiem,
to potem trzeba się wywiązać z umowy.

skać pokój; ale to będzie pokój, jakiego być może nigdy wcześniej nie zaznaliśmy.

14. NIE CIERPIMY DLA SAMEGO CIERPIENIA

Jako istoty ludzkie doświadczamy wielu rodzajów cierpienia, a jako chrześcijanie mamy świadomość, że wszelkie cierpienie zostało dopuszczone

przez Boga. Rozumiemy, że cierpienie może pomóc nam w kształtowaniu i oczyszczaniu naszych dusz, jeżeli przyjmujemy je tak, jak to czynił Chrystus. Jednak nie możemy poszukiwać cierpienia dla samego cierpienia, w żadnym wypadku nie wolno nam się pławić we własnym bólu.

Bóg nie chce, abyśmy się poddawali byle przeciwnościom, które niesie życie codzienne albo przybierali pozę fałszywych męczenników. Bóg sam wybiera sobie męczenników, a jeżeli wydaje się wam, że wybrał właśnie was, popełniacie grzech pychy. Między prawdziwym cierpieniem a fałszywym męczeństwem istnieje zasadnicza różnica.

Kiedyś do naszego studia zadzwonił jedenastoletni chłopiec i powiedział, że często boli go głowa.

— Mamusia mówi, żebym się z tym pogodził i ofiarował cierpienie Jezusowi. Ale to tak bardzo boli, matko Angelico! Czy Jezus nie chce, żebym poczuł się lepiej?

Bóg zawsze pragnie, abyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, by wyzdrowieć. Kiedy dotyka nas choroba, nie powinniśmy zaraz szykować się do umierania. W Biblii znajdujemy wiele opisów cudów, których dokonał Jezus, uzdrawiając zarówno osoby wierzące, jak i niewierzące. Stary Testament jest pełen wskazówek, jak dbać o zdrowie i zwalczać choroby. Nowy Testament to niemal podręcznik zdrowia duchowego i psychicznego. Bóg stworzył nie tylko niebo i oceany, ale także bandaże, maści i lekarstwa.

On nie chce, aby ludzie cierpieli bez potrzeby.

Temu jedenastoletniemu chłopcu odpowiedziałam: Weź aspirynę. Jutro idź do szkolnej pielęgniarki. Poproś swoją mamę o pomoc. Jeżeli cierpienia nie da się uniknąć ani złagodzić, wówczas należy radośnie zjednoczyć je z cierpieniem Chrystusa. Bóg jednak chce, byśmy najpierw spróbowali powrócić do zdrowia, używając naszego rozumu i wyobraźni.

— Jeżeli jesteście maltretowanymi żonami, Bóg nie chce, byście siedziały bezczynnie i cierpliwie znosiły ciągłe bicie. On chce, żebyście zmieniły tę sytuację.

— Jeżeli jesteście niepełnosprawni lub przykuci do łóżka, Bóg nie chce, abyście pławili się w cierpieniu. On chce, żebyście modlili się za innych i swoją pogodą ducha dodawali otuchy tym, którzy się wami opiekują.

— Jeżeli jesteście samotni, Bóg nie chce, byście zasklepili się w samotności pod pozorem wypełniania „Bożej woli". On chce, byście wyszli na zewnątrz i zrobili coś dla innych: modlili się za nich; pomagali im zdobyć pożywienie; rozmawiali z nimi. I żebyście przestali się użalać nad sobą.

— Jeżeli cierpicie na jakąś dolegliwość lub jesteście ofiarą wypadku, Bóg nie chce, byście stracili nadzieję na wyzdrowienie i stali się zgorzkniali. On chce, byście walczyli o swoje zdrowie i szukali najlepszej możliwej opieki medycznej.

Samo cierpienie to jeszcze za mało, by stać się świętym, tak więc nie zabiegajcie o nie. Kiedy jednak już stajemy w jego obliczu, nasza reakcja może

nas przybliżyć do świętości. Nasz stosunek do cierpienia może nas albo prowadzić do Boga, albo od Niego oddalać. Jeżeli robimy z siebie fałszywych męczenników, oddalamy się od Boga; jeśli zaś przyjmujemy Jego dary, w tym dar cierpienia, zbliżamy się do Niego. Gdy już nic się nie da zrobić, gdy cierpienie musi zostać zaakceptowane, możemy je przyjąć tak, jak uczynił to Jezus, ponieważ wiemy, że Bóg dopuścił je dla naszego dobra. Nie czujemy się wówczas ofiarami żadnych kosmicznych zbiegów okoliczności czy zwykłego pecha. Potrafmy przestać użalać się nad sobą. Nie zadajemy już pytania: „Dlaczego ja?". Starać się dostrzec ślady Bożego działania w każdej osobie i zdarzeniu, zarówno w czasach „chudych", jak i „tłustych".

15. ZJEDNOCZMY SWOJĄ WOLĘ Z WOLĄ CHRYSTUSA

Katolików zawsze uczy się, aby „ofiarowywali" swoje cierpienia Chrystusowi. Wielu moich przyjaciół protestantów nie potrafi jednak zrozumieć, o co w tym chodzi. Z kolei wielu moich przyjaciół katolików słyszało to wyrażenie tak często, że zupełnie straciło dla nich znaczenie. Dlatego właśnie chciałabym podejść do tego tematu w nieco inny sposób. Otóż chciałabym zachęcić chrześcijan do zjednoczenia ich cierpienia z cierpieniem Chrystusa.

To się oczywiście nie uda, jeśli nie wierzymy szczerze, że Jezus Chrystus zstąpił z nieba, narodził się z Maryi Dziewicy, cierpiał, był ukrzyżowany i wstał z martwych dla zbawienia nas wszystkich. Jeżeli jednak to zaakceptujemy, wówczas zaakceptowanie także własnego cierpienia jest już tylko kwestią należytego używania darów wiary, nadziei i miłości. Kiedy przyjmiemy tę trudną prawdę, będziemy gotowi wykorzystywać nasze cierpienie jako środek do codziennego wzrastania w świętości i upodabniania się do Jezusa.

Bóg w szczególny sposób kocha tych, którzy najbardziej przypominają Jego Syna. Doskonałość Jezusa objawiła się zaś najpełniej w okresie od trwogi konania w Ogrójcu aż po śmierć na krzyżu. Jezus pokazał nam, że możemy płakać, a jednak zachować odwagę. Pokazał nam, że możemy cierpieć, a jednak pozostać zjednoczeni z Bożą wolą.

Jeżeli znajdujemy się w sytuacji, z której nie potrafimy wybrnąć, nie wiemy, co robić i w którą stronę się zwrócić, postawmy sobie pytanie: „Co uczyniłby Jezus?". Jezus to nie jakiś starożytny bohater, który pozostawił nam pewną etykę czy też zbiór zasad moralnych, których mamy przestrzegać. Jezus to Syn Boży, który pozostawił nam wzór życia, teraz i na zawsze. Nasze cierpienie to wyjątkowe błogosławieństwo — szansa naśladowania Chrystusa.

16. MAMY DWIE DROGI DO WYBORU

Nic nie cieszy szatana bardziej niż widok dzieci Bożych, zagubionych i obrażonych na swego Stwórcę z powodu cierpienia, którego doświadczają. Szatan nie chce, aby nasze cierpienie zjednało nam łaskę i doprowadziło do

przemiany naszego życia; chce, abyśmy zrozpaczeni, zbuntowali się przeciw Bogu i wyrzekli się nadziei na osiągnięcie świętości.

Mamy jednak wybór. W każdej chwili cierpienia możemy wybrać jedną z dwóch dróg. Możemy ułatwić zadanie szatanowi, stając się zgorzkniałymi nienawistnikami, albo też utrudnić, wzrastając w świętości i upodabniając się do Chrystusa. Wszyscy znamy powiedzenie: „Nic, co ma jakąś wartość, nie przychodzi łatwo". Wydaje się nam ono prawdziwe, gdy trenujemy, aby wziąć udział w maratonie, gdy kopiemy grządki w ogrodzie, gdy wychowujemy dzieci albo staramy się osiągnąć sukces w pracy. Ale jeśli chodzi o naszą duszę, to wyobrażamy sobie, że zajmiemy się nią w godzinie śmierci, tak jakbyśmy liczyli, że się „dogadamy" ze św. Piotrem u bram nieba. Kogo w ten sposób próbujemy oszukać?

W biurze EWTN na półce z dziełami moich ulubionych autorów duchowych leży piękny kawałek skały kwarcowej. Przechowuję ten kamień, ponieważ przypomina mi on każdego dnia, jak bardzo wciąż potrzebuję oczyszczenia. To odłupany kawałek skały: z jednej strony jest szorstki i chropowaty, brunatny i brzydki, po prostu zwykły kamień, który, gdyby leżał na drodze, pewnie nie zwróciłby waszej uwagi. Natomiast z drugiej strony, od wewnątrz, odsłania się przed naszymi oczami, pierścień za pierścieniem, czyste, nieskalane piękno we wszystkich odcieniach złota i srebra, na które można patrzyć bez końca.

Bóg wie, że nasza dusza może zostać spalona i skruszona (por. Jr 23,29), a następnie cudownie odnowiona. Aby tak się stało, musimy odważnie znosić cierpienia. Jeśli jednak powierzymy swe serce i duszę Jego miłosierdziu, to pokonamy wszystkie obecne i przyszłe przeszkody, ze spokojem i pogodą ducha, które pomogą nam odnaleźć sens naszego życia.

Właśnie teraz jest czas, by zacząć pracować nad naszą świętością. Czasem życie jest naprawdę paskudne i Bóg to dopuszcza, bo wszelkie zło, czy to będzie złamana ręka, czy złamane serce, obraca w jakieś dobro. Jeśli jednak przyjmiemy cierpienie z determinacją, odwagą i miłością do Chrystusa, możemy sprawić, że wyda ono jeszcze lepsze owoce.

Bądźcie dzielni i wytrwajcie!
Bóg was kocha!

4. DLACZEGO BÓG NIE ODPOWIADA NA NASZE MODLITWY?

W naszym klasztorze pełnię rolę „złotej rączki", co oznacza, że gdy psuje się gilotyna do papieru, rzucam wszystko w kąt i bawię się w mechanika. To był właśnie jeden z tych dni. Dopiero co zamocowałam ostrze gilotyny do książek małego formatu, gdy przestał działać kolator. A kiedy w końcu naprawiłam

kolator, zepsuł się silnik. Po dokładnym przeglądzie ustaliłam, że potrzebuję wkrętu imbusowego.

Jestem pewna, że człowiek, który wynalazł wkręt imbusowy, nie wiedział, co robi: znalezienie właściwego miejsca dla tak małego kawałka metalu, kiedy trzyma się w jednej ręce klucz, a w drugiej wkręt, poruszając się po omacku pośród pokrytych smarem kół zamachowych, graniczy z niemożliwością. A właśnie w takim kłopotliwym położeniu się znalazłam. Kiedy po raz dziesiąty zabierałam się do wkręcania, do drukarni zajrzała jedna z naszych sióstr i słodkim głosem powiedziała: „Matko, Matka jest proszona do telefonu". Narzędzia wysunęły mi się z rąk: straciłam wkręt i — cierpliwość.

Byłam, mówiąc oględnie, poirytowana. Jak przez mgłę przypominam sobie, że zapytałam, kto dzwoni. Potem wyszłam z drukarni, żeby odebrać telefon. Jakaś kobieta chciała, żebym pomodliła się za przyjaciela jej córki. Mówiła krótko, aleja nie mogłam się skupić, bo myślałam tylko o tym, jak teraz znajdę ten przeklęty wkręt.

Jakiś miesiąc później mieliśmy w klasztorze problem (73 dolary na naszym koncie to jest problem). Wyglądało to już bardzo nieciekawie, gdy pewnego popołudnia siostra David otworzyła pocztę i znalazła w niej czek na 1000 dolarów od jakiejś fundacji. Wszyscy wpadli w euforię, ale ja zaczęłam głowić się nad tą zagadką. Nigdy wcześniej nie słyszałam o tej fundacji. Grzebałam w pamięci i nic. Nasze zakonnice też nic nie wiedziały.

— To musi być pomyłka — powiedziałam do siostry David. — Może chcieli ten czek wysłać do Kościoła Matki Bożej Bolesnej, a nie do Klasztoru Matki Bożej Anielskiej.

— Nawet jeśli tak, to ani słowa. Potrzebujemy tych pieniędzy — odparła siostra David. Ale ja i tak musiałam zadzwonić do tajemniczego dobroczyńcy.

— Z tej strony matka Angelica, chciałabym wyjaśnić sprawę czeku na 1000 dolarów, który przez pomyłkę otrzymaliśmy dziś rano... — zaczęłam smętnie, kiedy połączono mnie z dyrektorką fundacji.

— Nie było żadnej pomyłki — odpowiedziała.

— Czy Matka mnie sobie nie przypomina? Przyznałam, że nie.

— Dzwoniłam do Matki mniej więcej sześć tygodni temu — powiedziała. — Prosiłam o modlitwę za chłopaka mojej córki. Upadł i uderzył głową o skałę. Był w śpiączce.

Bóg nie przestanie was ścigać aż
do waszego ostatniego tchnienia.

Oczywiście, to była kobieta, która dzwoniła tego dnia, gdy zgubiłam wkręt imbusowy.

— A tak, rzeczywiście. Teraz sobie przypominam — powiedziałam trochę zawstydzona.

— Prosiłam Matkę o modlitwę o uzdrowienie Jerry'ego — mówiła dalej. — Pamięta Matka, że lekarze nie dawali mu żadnych szans na przeżycie?

Jedyne, co pamiętałam, to że był to bardzo zły dzień i że wytrącona z równowagi zwróciłam się do Boga słowami: „Proszę, Panie, sprowadź tego dzieciaka ze świata warzyw z powrotem do świata ludzi". Oczywiście, nie chciałam obrazić tej kobiety, podając szczegóły mojej krótkiej modlitwy, więc zamiast tego zapytałam o rezultat.

Właśnie o to chodzi — powiedziała. — Jeny obudził się po południu tego samego dnia, zjadł coś, a teraz już nawet wrócił do szkoły.

Oczywiście, moja modlitwa była tylko jedną z wielu, które odmawiano w intencji Jerry'ego, ale to niezwykłe świadectwo mocy modlitwy. Modlitwa to najpotężniejsze narzędzie, którym mogą się posługiwać istoty ludzkie. Dzięki modlitwie możemy zdziałać więcej, niż gdybyśmy mieli do dyspozycji miliony ludzi albo miliardy dolarów. I nie ma się czemu dziwić. Modlitwa to sposób komunikowania się z Bogiem, Stwórcą świata i wszystkich rzeczy. Nie trzeba być tytanem intelektu, by zdać sobie sprawę, że jeżeli Bóg słyszy nasze modlitwy, to rozmowa z Nim jest jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić w naszym życiu.

Problem polega na tym, że tak wielu z nas zniechęca fakt, iż Bóg jest niewidzialny. Ponieważ nie widzimy Jego uszu, wydaje nam się, że nie może usłyszeć naszej modlitwy. Traktujemy modlitwę jako „teatr jednego aktora", a kiedy Bóg nie odpowiada na nasze monologi i nie daje nam wszystkiego, o co prosimy, i wtedy, gdy Go o to prosimy, wówczas oskarżamy Go, że nas nie słucha, nie interesuje się nami, lub uznajemy, że w ogóle nie istnieje.

Tak naprawdę, wiemy, że Bóg istnieje. Wiemy, że zależy Mu na nas w głęboki, osobisty sposób. Pismo Święte mówi, że Bóg wie, ile mamy włosów na głowie, i — bez wątpienia — skoro nawet to wie, to na pewno słyszy także każde słowo, które wypowiadamy. I nie tylko słyszy każde słowo i każdą modlitwę, ale też na wszystkie odpowiada.

Pytacie „Dlaczego Bóg nie odpowiada na moje modlitwy?". Ależ On odpowiada. I żeby usłyszeć Jego odpowiedzi, wystarczy tylko otwarte i pokorne serce.

1. MÓWIĆ Z GŁĘBI SERCA

Zanim zajmiemy się Bożymi odpowiedziami, przyjrzyjmy się niektórym z naszych pytań. W jaki sposób rozmawiamy z Bogiem wszelkiego Stworzenia? Na pewno nie tak samo jak z Tomkiem, Piotrkiem albo Romkiem. Czy jednak naprawdę wiemy, czym jest modlitwa?

Większość z nas — nie.

Kiedy staramy się modlić do Boga, napotykamy liczne przeszkody. Niektórzy z nas po prostu zapominają języka w gębie. Gdy przychodzi czas rozmowy z

Bogiem o konkretnych sprawach, nie wiemy, co powiedzieć. Tracimy radość rozmowy z Panem o naszych zmartwieniach i o naszej wyjątkowej miłości do Niego. Wielu z nas poprzestaje na modlitwach wyuczonych w dzieciństwie. To z pewnością cudowne modlitwy, jednak czasem zapominamy, że tak samo ważna jest zwykła rozmowa, w której, na przykład, podziękujemy Bogu za naszych przyjaciół, czy za zdrowie naszych dzieci. Nie dociera do nas, że Bóg pragnie, abyśmy — własnymi słowami — mówili Mu po prostu o tym, co nam leży na sercu.

Inni modlą się „zrywami". Zwracają się do Boga, kiedy są wściekli jak osy lub kiedy ogarnia ich czarna rozpacz. Zazwyczaj wzywają Boga, bo nie mają nikogo innego, do kogo mogliby się zwrócić. Ich rozpaczliwe wołanie zawsze przebija Boże serce i Bóg zawsze odpowiada z miłością. Jednak modlitwa to nie telefon pod numerem 997. Bóg pragnie, abyśmy zwracali się do Niego przez cały czas, a nie tylko wtedy, gdy leje się nam za kołnierz.

Jeszcze inni są zwyczajnie nieśmiali. Sama widziałam, jak elokwentni biznesmeni bledli, gdy prosiłam ich o poprowadzenie modlitwy przed posiłkiem. Przestępowali z nogi na nogę i odchrząkiwali nerwowo, jak gdyby obawiali się, że powiedzą coś niestosownego. Tacy ludzie potrzebują po prostu trochę wprawy, muszą też uwierzyć, że bez względu na wszystko, Bóg i tak będzie ich kochał. Im bardziej będą świadomi, że rozmawiają z Bogiem, a nie z publicznością czy z jakąś pustą przestrzenią tym łatwiej będzie im się modlić.

Prawda jest taka, że większość ludzi w ogóle nie rozumie, czym jest modlitwa.

— Wydaje nam się, że to pusty rytuał, a nie prawdziwa rozmowa z Bogiem.
— Przypominamy sobie o modlitwie tylko w trudnych chwilach („Jak trwoga, to do Boga"!).
— Mamy poczucie, że Bóg jest daleko lub że jesteśmy Go niegodni — że po prostu nie ma On czasu zajmować się takimi drobiazgami, które z kolei dla nas są tak ważne.
— Nie wiemy, co Mu powiedzieć.

Modlitwa to nie tylko garść pięknych, kwiecistych zdań czy wersetów biblijnych. To nie tylko błaganie o pomoc lub o przebaczenie. Modlitwa to wznoszenie naszych serc i umysłów do Boga. Bo niezależnie od tego, co mówimy, zawsze sprowadza się to do pytania: „Czy mnie kochasz?".
I niezależnie od tego, jak On odpowiada, zawsze mówi: „Tak, kocham".

2. PO CO MODLITWA?

Pewna piegowata, ośmioletnia dziewczynka o imieniu Beth zapytała mnie, dlaczego właściwie musimy prosić Boga o to, czego nam potrzeba. „Skoro On wie wszystko, to wie, że chciałabym dostać piątkę z klasówki z matematyki.

Dlaczego muszę Go jeszcze specjalnie o to prosić?". No cóż, Bóg chce, abyśmy czasem z Nim rozmawiali, tak samo jak każdy, kto nas kocha. W razie potrzeby, rodzice na ogół potrafią rozpoznać większość potrzeb swoich dzieci, jednak czasami chcą, aby maluch sam ich o coś poprosił. Na tej samej zasadzie żona może wiedzieć, że mąż ją kocha, ale od czasu do czasu lubi usłyszeć, jak to mówi.

Przypomina mi się pewna para, która przyszła do mnie z prośbą o pomoc. Sheila narzekała, że jej mąż z nią prawie nie rozmawia. Byli małżeństwem od dziesięciu lat i Jack bardzo rzadko mówił jej, że ją kocha. Kiedy go o to zapytałam, odparł:

— Przecież się z nią ożeniłem. Jasne, że ją kocham. Po co to w kółko powtarzać?

Musiałam przypomnieć Jackowi, że gdy jesteśmy w kimś zakochani i pragniemy, aby miłość przetrwała, rozmawiamy z tą drugą osobą. Z początku wszystko przychodzi samo. Nie możemy od niej oderwać oczu. Myślimy o niej przez cały czas. Chcemy być z nią. A kiedy już się dobrze poznamy, miłość osiąga nowy poziom, niosąc z sobą nową głębię zrozumienia i zaangażowania. Warunkiem jednak jest nieustanna praca nad wzajemną komunikacją.

Tak samo jest z naszą miłością do Boga. Niektórzy z nas, odkrywszy, że kochający Bóg nadaje sens światu i naszemu życiu, doświadczają okresu błogiego szczęścia. Choć jeszcze całe lata świetlne dzielą nas od życia duchowego w prawdziwym znaczeniu tego wyrażenia, zrobiliśmy już pierwszy krok i rozpiera nas niesamowity entuzjazm. Powoli jednak uczymy się, że poznawanie i kochanie Boga nie zawsze jest łatwe. Że czasem jest wręcz niesłychanie trudne. I to właśnie wtedy nasza modlitwa albo się rozwija — zachowując nas w bliskości Boga — albo traci swoją siłę i prowadzi nas z dala od Niego.

Tak samo jest w każdym związku, prawda? Mężczyzna i kobieta zakochują się w sobie, ale ciągle jeszcze niewiele o sobie wiedzą. Biorą ślub, zamieszkują razem i życie staje się bardziej skomplikowane, a jednak lepsze, ponieważ codzienne poświęcenia sprawiają że ich miłość wzrasta. Muszą jednak mieć ze sobą ciągły dobry kontakt. Muszą się starać, ażeby nie wyrósł między nimi żaden mur. Muszą rozmawiać ze sobą nawet wtedy, gdy przytłacza ich zniechęcenie czy frustracja, w przeciwnym wypadku ich miłość zacznie słabnąć. Tak samo jest z naszą relacją z Bogiem: możemy ją ignorować albo pielęgnować, odrzucić albo starać się zacieśnić. Bóg nas nie opuści. Jeśli jednak chcemy doświadczyć prawdziwej chrześcijańskiej przemiany, musimy zacząć się modlić i — nie ustawać w modlitwie.

3. NAJPIERW ZWRACAJMY SIĘ O POMOC DO BOGA <<

Smutne to, lecz prawdziwe: wielu ludzi zaczyna modlić się do Boga dopiero wtedy, gdy bezradni okażą się lekarze, psychologowie, filozofowie czy

naukowcy. Pamiętacie opowieść z Ewangelii św. Marka o ojcu opętanego epileptyka, który zwrócił się do Apostołów z prośbą o uzdrowienie swego syna? Apostołowie nie potrafili mu pomóc, więc zwrócił się do Jezusa, błagając: „Jeśli możesz co, zlituj się nad nami i pomóż nam!". Jezus odpowiedział: „Jeśli możesz? Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy". Wtedy ojciec chłopca zawołał: „Wierzę, zaradź memu niedowiarstwu!"
(Mk 9,23-25).

To wołanie o pomoc, to chwytanie się ostatniej deski ratunku. Ale nawet w chwilach rozpaczy, kiedy tylko już jeden Bóg może nam pomóc lub nas uratować, zwracamy się do Niego z wiarą pełną niedowiarstwa. A przecież powinniśmy krzyczeć tak jak ten trędowaty w Ewangelii Św. Mateusza: „Panie, jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić". Z pokorą czekał na odpowiedź. A Jezus wyciągnął rękę i powiedział: „Chcę. Bądź oczyszczony!" (Mt 8,2-3).

To nie są łatwe prawdy. Chrześcijaństwo to nie religia „dobrego samopoczucia" ani przepis na natychmiastowe szczęście.

Różnica pomiędzy tymi dwoma ludźmi polegała na tym, że jeden z nich zastanawiał się, czy Jezus p o t r a f i, a drugi, czy Jezus c h c e dokonać cudu. Ojciec opętanego szukał ratunku wszędzie, gdzie tylko mógł. Był już u Apostołów, Jezus był tylko kolejną szansą.

Natomiast trędowaty wierzył, że stoi przed nim Syn Boży i wiedział, że Jezus może go uzdrowić. Jednak pokora sprawiła, że spytał Go tylko, czy c h c i a ł b y mu pomóc. Człowiek małej wiary domagał się uzdrowienia; prawdziwie wierzący pokornie prosił i czekał.

Postawa pokory, którą przyjął trędowaty, ma zasadnicze znaczenie dla naszej miłości Boga, zwłaszcza wtedy, gdy prosimy Go o coś w modlitwie. Nasza pokora musi uświadamiać sercu i umysłowi, że możemy zaufać Bożej odpowiedzi, nawet jeśli nie jest ona taka, jaką chcielibyśmy usłyszeć. Nasza pokora pozwala nam także zaakceptować — a nawet zrozumieć — istotę Bożej mocy i sprawiedliwości. Sprawia, że pozostajemy w bliskości Boga, że często z Nim rozmawiamy, oraz że we wszystkich naszych potrzebach i pragnieniach w pierwszym rzędzie uciekamy się do Niego. Dlatego właśnie powinniśmy zwracać się do Boga we wszystkich okolicznościach i o każdej porze.

4. NAWYK MODLITWY

Bóg chce z nami rozmawiać, pragnie, byśmy we wszystkich naszych potrzebach zwracali się najpierw do Niego. Na pozór wydaje się to oczywiste.

Jeśli jednak modlitwa nie stanie się nawykiem, wszystko skończy się na dobrych intencjach. Mam kilka propozycji.

Przede wszystkim, jeśli chcemy polepszyć swoją więź z Bogiem, musimy doprowadzić do tego, że przez cały dzień będziemy uświadamiać sobie Jego

obecność. Bóg nie ma takiego problemu: On wie, że jesteśmy. To my mamy problem, ponieważ zawsze zapominamy, że On jest z nami. Pomijając kwestię dobrych manier, taka postawa stanowi poważną przeszkodę w naszej duchowej wędrówce. Dlatego właśnie chciałabym zaproponować, abyśmy każdy dzień zaczynali od poświęcenia go naszemu Panu.

Nie chodzi o uroczyste przecinanie wstęgi czy wydumane przemówienia. Wszystko, co trzeba zrobić, to podziękować Bogu za to, że się obudziliśmy Wystarczy króciutka modlitwa, w której oddamy Mu cześć, wyrazimy wdzięczność za nowy dzień i chęć poświęcenia Mu tego dnia, na przykład: „Dzień dobry, Panie. Oddaję chwałę Twojemu świętemu Imieniu i ofiarowuję Ci ten dzień z miłością i dziękczynieniem". Koniec, kropka.

W ciągu dnia możesz się modlić właściwie cały czas. I znów nie popadaj w przesadę. Po prostu zwracaj się do Niego o pomoc krótko i zwięźle; proś o wszystko: od zdrowia dla chorego przyjaciela, aż po odwagę w podejmowaniu decyzji biznesowych. Powoli zaczniesz odczuwać nieustającą obecność Boga w twoim życiu, a także zrozumiesz istotę twego całkowitego uzależnienia od Boga. Siła tych krótkich modlitw wprawi cię w zdumienie.

Podczas codziennych, stresujących zajęć, możemy wzrastać w świętości, stale pamiętając, że Bóg jest z nami. Stale zwracajmy się do Niego: „Panie, pomóż mi uporać się z tym lub z tamtym zgodnie z Twoją wolą"; „Panie, daj mi cierpliwość" itd. itd. Polecajmy Bogu nawet najzwyklejsze, najnudniejsze, najbardziej banalne wydarzenia w naszym życiu.

Piękno takiej prawie bezustannej modlitwy polega na tym, że Boża obecność nas coraz bardziej umacnia. A w końcu —jeśli pozwolimy Bogu działać nawet w najdrobniejszych sprawach naszego życia — zostaniemy przez Niego przemienieni. Zamiast mozolnie brnąć przez życie, starając się zaspokoić nasze potrzeby cielesne, zastanawiamy się przede wszystkim, co Bóg chce, abyśmy robili. I z czasem Jego wola staje się dla nas drugą naturą.

5. JAK ROZPOZNAĆ JEGO WOLĘ?

Im większe postępy czynimy w modlitwie, tym bardziej uświadamiamy sobie pełną miłości obecność Boga i naszą zależność od Niego. Mówimy Mu o sprawach wielkich i sprawach drobnych, o naszych marzeniach i naszych zawodach. Zaczynamy dostrzegać, że Boża wola w aktywny sposób działa w naszym życiu.

Wróćmy teraz do pytania, od którego zaczęliśmy: „Dlaczego Bóg nie odpowiada na nasze modlitwy?". Wszystkim nam zdarzyło się, że modląc się w jakiejś konkretnej intencji lub prosząc o radę, mieliśmy poczucie, że mówimy do ściany. Prosiliśmy o zdrowie, o nową pracę albo o spokój ducha, jednak — przynajmniej z naszej perspektywy — nic nie otrzymaliśmy. Nadal mamy chorego przyjaciela, starą pracę, a stres wyłazi nam uszami. Z naszego punktu widzenia — Bóg nie odpowiedział. Głowimy się, dlaczego milczy.

Właśnie wtedy jednak musimy powściągnąć naszą naturalną niecierpliwość i starać się poznać wolę Boga — Jego odpowiedź na nasze modlitwy -— z punktu widzenia wyższej rzeczywistości. Musimy spróbować spojrzeć na siebie tak, jak patrzy na nas Bóg.

Przede wszystkim, musimy przyjąć do wiadomości fakt, że Bóg odpowiada na każdą modlitwę. Pamiętajmy jednak, że Jego odpowiedź często brzmi „nie", czasem: „poczekaj", a tylko wtedy, gdy nasze prośby są zgodne z Jego wolą, Pan odpowiada „tak". Biorąc pod uwagę te trzy rodzaje odpowiedzi, musimy też pamiętać, że odpowiedź Boga to często cały proces. Na Jego „tak" możemy czekać łatami. Na Jego „nie" też możemy czekać latami i tymczasem odczytywać je jako „poczekaj". Możliwości jest wiele, ale jedno można powiedzieć z całą pewnością: Boże odpowiedzi nigdy nie są szablonowe. Wystarczy jednak powiedzieć, że z pewnością żadna z Bożych odpowiedzi nie będzie szablonowa.

Jak wobec tego poznamy, czego Bóg od nas oczekuje? W jaki sposób możemy poznać Jego odpowiedzi?

Możemy zacząć od razu.

Żeby poznać wolę Boga, należy przyjrzeć się naszej obecnej sytuacji i starać się dostrzec w niej Jego działanie. A to niełatwe zadanie.

Niemal codziennie stajemy w EWTN przed tym wyzwaniem, przede wszystkim dlatego, że nasza stacja od samego początku rozwija się bez niezbędnego zaplecza finansowego. Po długich modlitwach uznajemy, że Bóg chce, abyśmy zabrały się za realizację projektu „X". Odpowiadamy: „Jasne, Panie" i przystępujemy do działania. Następnego dnia natrafiamy na tuzin przeszkód i sprawa wygląda beznadziejnie. Mówimy: „Pomóż nam, Panie", a On otwiera przed nami jakieś drzwi. Mówimy: „Dzięki Ci, Panie", ale za chwilę okazuje się, że znalazłyśmy się w ślepej uliczce. Dwa miesiące później wszystko idzie w diabły i wtedy widzimy, że Bóg starał się tylko zyskać na czasie, zanim zajmiemy się przedsięwzięciem, które w końcu będzie odzwierciedlać Jego wolę, Jego prawdziwą wolę, czyli projektem Y lub Z. Nie zauważyłyśmy, że nasze daremne zabiegi o realizację projektu X służyły jedynie temu, byśmy podjęły projekt Y czy Z odpowiednio przygotowane.

Pamiętajmy, Bóg działa w całkowicie wolnym wszechświecie i nie będzie ograniczał wolnej woli, którą sam nas obdarował. Tak więc niezależnie od tego, jakie plany wiąże On z EWTN w tym momencie, jeżeli jacyś ludzie doprowadzą do zmiany profilu czy upadku stacji, On uszanuje każdy ich wybór, nawet sprzeczny z Jego wolą. Nie umiem sobie wyobrazić, jak trudna musi być odpowiedź na modlitwy wielu ludzi, z których każdy posiada wolną wolę.

Teraz już wiesz, dlaczego czasami trzeba poczekać.

Zdarza się też, że od razu usłyszymy od Boga bezapelacyjne „nie". I znowu — trzeba niezwykłej ufności, żeby to przerażające „nie" zaakceptować. Gdy modlimy się o uzdrowienie chorego dziecka, a dziecko umiera, łatwiej przyjąć, że Bóg nigdy nas nie słyszał, niż pogodzić się z myślą, że powiedział „nie".

Prawda jednak jest taka, że jeśli modlimy się do Niego, On nas słyszy. I jakkolwiek bolesna i niezrozumiała jest dotykająca nas tragedia, On do niej dopuścił, gdyż wiedział, że przyczyni się ona do jakiegoś większego dobra.

Także w takich chwilach jak ta, do wzmocnienia naszej ufności i spokoju serca potrzebujemy wsparcia naszych duchowych towarzyszy: wiary, nadziei i miłości. Ogarnia nas intelektualny paraliż, ponieważ nie potrafimy spojrzeć na świat tak, jak patrzy nań Bóg. Nie potrafimy zrozumieć, dlaczego niektóre rzeczy dzieją się akurat w ten, a nie w inny sposób. Jesteśmy jak dzieci, którym kochający rodzice muszą od czasu do czasu powiedzieć „nie". Trzeba pogodzić się z tym, że nie wszystko, o co prosimy, jest dla nas dobre, i że Bóg odpowiada „nie" wyłącznie dlatego, że chce nam dać coś innego i lepszego.

To bardzo ważne, abyśmy w każdym momencie cierpliwie starali się rozpoznawać Jego wolę. I musimy pamiętać, że Boża odpowiedź nie zależy od tego, co powiesz ani jak to powiesz, ani od tego, jak głębokie jest twoje życie modlitewne.

Bóg odpowiada na wszystkie modlitwy — bez żadnego wyjątku.

6. MODLITWA TO NIE ŻADEN TAJEMNY JĘZYK <<

Nie ma żadnych „sposobów" na otrzymanie od Boga tego, co chcemy. Nie istnieje żaden specjalny język czy tajemny szyfr gwarantujący pozytywną odpowiedź.

Mówię o tym, ponieważ wielu z nas żyje w przekonaniu, że Biblia daje nam „gwarancję", iż jeżeli tylko poprosimy o coś Boga „w Jego imię", On po prostu spełni nasze życzenie. Nie macie pojęcia, ilu ludzi dzwoni do naszej stacji, piekląc się, że przecież Chrystus obiecał: „O cokolwiek prosić będziecie w imię moje, to uczynię" (J 14,13). Oni zaś prosili o zdrowie, nową pracę, cadillaca i całą resztę — wszystko „w Imię Jezusa". I kiedy Bóg nie „zrealizował zamówienia", wpadli w gniew i duchową rozterkę.

Proszenie o coś w Imię Jezusa to coś więcej niż powoływanie się przed Ojcem na „znajomość" z Jego Synem. Bóg nie wymaga od nas żadnych haseł czy sekretnych technik modlitewnych. Gdy Jezus mówi: „O cokolwiek prosić będziecie w imię moje...", ma na myśli wszystko, o co poprosimy w absolutnej jedności z wolą Ojca. Święty Jan wyjaśnia to w swoim pierwszym liście: „Ufność którą w Nim pokładamy, polega na przekonaniu, że wysłuchuje On wszystkich naszych próśb zgodnych z Jego wolą" (1J 5,14).

Przykładami modlitwy doskonalej w Piśmie Świętym są z pewnością: Modlitwa Pańska oraz modlitwa Jezusa w Ogrójcu. Obie zawierają prośby, ale zawsze opatrzone zastrzeżeniem, że najważniejsza jest wola Ojca. W Modlitwie Pańskiej mówimy przecież: „Bądź wola Twoja". A Jezus w Ogrodzie Oliwnym prosił wprawdzie: „Zabierz ten kielich ode mnie!", lecz zaraz dodał: „Lecz nie to, co ja chcę, ale to, co Ty" (Mk 14,36).

Jedynie wtedy, gdy zjednoczysz swoją wolę z wolą Boga, modlisz się „w Jego imię".

Kiedy mówimy o pewnych rozpowszechnionych, a nieprawdziwych zapatrywaniach, to warto zwrócić uwagę także na to fałszywe przekonanie, że do otrzymania pozytywnej odpowiedzi od Boga potrzeba wielkiej wiary. Wiemy już jednak, że to, czy Bóg da nam to, o co prosimy, zależy wyłącznie od Jego woli. Jeżeli Bóg w swojej mądrości uzna, że najlepszym rozwiązaniem w danej sytuacji będzie spełnienie naszej prośby, wówczas odpowie nam „tak" i jeśli na tej drodze pojawią się jakieś przeszkody usunie je. Jeśli jednak uzna, że właściwsza odpowiedź to „nie" lub „poczekaj", da nam to jasno zrozumienia.

Sam fakt, że, choć pogrążeni w rozpaczy, jednak zwracamy się do Boga, świadczy o tym, że tli się w nas przynajmniej iskierka wiary. A Jezus przecież powiedział, że wystarczy wiara wielkości ziarnka gorczycy. Nigdy też nie powinniśmy zapominać o tym, że Jezus podczas swego pobytu na ziemi uzdrawiał zarówno wierzących, jak i niewierzących.

Wiara to nie klucz, który otwiera magiczne drzwi, za którymi czeka nas natychmiastowe uzdrowienie czy bogactwo. Wiara to przekonanie, że Boża odpowiedź jest tak samo pełna miłości, kiedy mówi On „tak", jak i wówczas, gdy mówi nam „nie".

7. ABYŚMY WIEDZIELI, O CO PROSIĆ

Kiedy przychodzimy do naszego Pana z jakąkolwiek prośbą, możemy być zupełnie szczerzy. Jeśli chcemy, by uwolnił nas od bólu, nie musimy się wstydzić, prosząc Go o ulgę w cierpieniu, choćby niewielkim. Kiedy ktoś nas denerwuje, możemy prosić o cierpliwość. Jednak im lepiej poznajemy Boga, tym lepiej rozumiemy, w jaki sposób działa On w świecie i czego dla nas pragnie. Dociera do nas,

"I pamiętaj, że jeśli masz rację i nie ma Boga, nigdy się o tym nie dowiesz. Ale jeżeli rację mam ja i Bóg istnieje, to będziesz o tym wiedział przez całą wieczność!"

że Bóg chce, byśmy stawiali czoło pewnym sytuacjom; niekoniecznie samotnie, bo On jest zawsze z nami, ale — samodzielnie. Zaczynamy widzieć świat nie tylko naszymi, ale także Jego oczami i z czasem nasze modlitwy bardziej przypominają rozmowę niż prośby, a to dlatego, że powoli uczymy się, o co Go prosić.

Dostaję wiele listów i telefonów od zdradzanych małżonków. Pewien czterdziestopięcioletni mężczyzna umówił się ze mną na spotkanie i kiedy pojawił się w klasztorze, wyglądał jak wrak człowieka. Ubranie miał wymięte, oczy zaczerwienione i spuchnięte, a w ręce trzymał chusteczkę higieniczną, którą nerwowo darł na małe kawałki. Poczułam, że przede wszystkim powinnam

go mocno uściskać. Kiedy zaczął opowiadać, zalał się łzami i wielomiesięczna udręka dosłownie wylewała się / jego oczu.

Historia stara jak świat. Żona, z którą żył przez dwadzieścia trzy lata, odeszła z innym mężczyzną. Była „zakochana". Nadal „zależało" jej na nim i na dzieciach, ale „miała prawo do własnego życia". Tyle małżeństw dotyka poniżenie, stres i rozpacz, które są następstwem cudzołóstwa, ale mało kto wyciąga wnioski z tych tragedii. W tym przypadku żona przez pięć lat żyła podwójnym życiem i dopiero parę tygodni temu poprosiła go o rozwód.

— Matko, przez pięć lat modliłem się o cud, z nadzieją, że Bóg odmieni moją żonę. Czy modliłem się o coś niewłaściwego? Dlaczego Bóg mi nie pomógł? O co mam Go prosić?

W podobnych sytuacjach bardzo trudno dojść do tego, co się naprawdę wydarzyło, a ja nie zamierzałam pochopnie osądzać żadnej ze stron. Mogłam natomiast pomóc temu biedakowi w takim udoskonaleniu jego modlitwy, by stała się ona pomocą w stawianiu czoła rzeczywistości i radzeniu sobie z tym, co naprawdę działo się w jego sercu.

Jasne było, że całą nadzieję pokładał w cudzie, ale jak dotąd jego żona wciąż była mu niewierna. W tym, że modlił się o cud, nie było nic złego, ale musiał pogodzić się z faktem, że jego żona już nigdy nie wróci. Myślę, że Bóg pokazywał mu, jak bardzo zatwardziałe jest jej serce i w ten sposób przygotowywał go do całkowitego zawierzenia tylko Jemu samemu.

Zadałam mu parę pytań.

— Co będzie, jeśli ona już nigdy nie wróci do domu? Potrafisz sobie to wyobrazić?

— Tak, ale to będzie prawdziwa katastrofa.

— Będziesz się czuł gorzej niż w tej chwili?

— Nie wiem. Chyba nie.

— Czy potrafiłbyś modlić się o światło potrzebne do przyjęcia tego, co cię spotka, niezależnie od tego, czy zdarzy się cud i twoja żona wróci do ciebie, czy też będziesz musiał rozpocząć nowe życie bez niej?

— Chyba tak.

— A czy potrafiłbyś się modlić o to, by twoje rozgoryczenie z powodu całej tej sytuacji nie wywarło złego wpływu na twoje dzieci i nie wyrządziło im krzywdy?

— Nie, Matko. Jeszcze nie. I to mnie martwi. Trafiła Matka w sedno!

Modlitwa może nam pomóc zachować kontakt z rzeczywistością. Dopóki ten mężczyzna modlił się wyłącznie o cud, dopóty nie musiał stawić czoła temu, co się naprawdę działo w jego życiu. Nie potrafił się zmierzyć ze swoim rozgoryczeniem i był wobec niego bezsilny. Chrześcijanie muszą być realistami. Muszą umieć rozpoznać, o co chodzi w danej sytuacji i — nawet jeśli jest ona źródłem cierpienia — dostrzec w niej Boże działanie.

Taka przemiana wymaga czasu i często jest bardzo bolesna. W jej rezultacie przestajemy wymagać, że Bóg spełni każdą naszą zachciankę. Zamiast tego

akceptujemy fakt, że On kocha nas bardziej, niż my sami siebie i, że zawsze chce tego, co dla nas najlepsze. Dzięki temu potrafimy się pogodzić z każdą odpowiedzią, którą od Niego otrzymujemy.

8. NIGDY NIE PRZESTAWAJCIE PYTAĆ

Dla ludzi z naszego pokolenia najważniejsza jest chwila obecna. Jeśli więc nasze modlitwy nie przynoszą natychmiastowych skutków, często odwracamy się od Boga. To wielka ułomność natury ludzkiej. Święta Monika, matka świętego Augustyna, trwała niezachwianie przy swoim synu, który, zanim został świętym, był jednym z najsławniejszych playboyów czwartego wieku. Gdy Augustyn był jeszcze młody, udała się do miejscowego biskupa, żeby prosić o radę: „Jak mam mu powiedzieć, że Bóg jest dobry?". Biskup mądrze odpowiedział: „Więcej rozmawiaj z Bogiem o twoim synu niż z twym synem o Bogu". Święta Monika modliła się za Augustyna przez trzydzieści lat, zanim się nawrócił. Później otrzymał tytuł Doktora Kościoła i stał się jednym z najważniejszych pisarzy chrześcijańskich.

Jest coś takiego jak modlitwa nieustająca i wspominam o niej teraz po to, abyście przestali myśleć o rozmowie z Bogiem wyłącznie w kategoriach ciągłego proszenia: „Panie, daj mi to, Panie, daj mi tamto". Nie twierdzę, że w ogóle nie mamy Go o nic prosić. Chodzi tylko o to, że czasem będziemy musieli prosić bez końca, ponieważ On właśnie w ten sposób będzie próbował przyciągnąć nas do siebie, umocnić naszą wiarę czy świętość.

Kiedy gościem naszego programu była siostra Breige McKenna zajmująca się pielęgnacją chorych, zadzwoniła pewna kobieta z Luizjany. Kobieta ta miała jedenastoletniego syna, sparaliżowanego od szyi w dół.

— Przez pięć lat modliłam się o jego uzdrowienie i prosiłam o odwagę, żeby to wszystko wytrzymać. Otrzymałam więcej sił, niż się spodziewałam.

I teraz wiem, że mój syn jest zupełnie normalnym człowiekiem. Czy powinnam więc modlić się o uzdrowienie?

Siostra Breige w odpowiedzi opowiedziała o pewnej rodzinie ze Środkowego Zachodu, w której było pięcioro dzieci. Najmłodsze — mały chłopiec — miało guz na mózgu.

— Lekarze poddali się — opowiadała z pięknym irlandzkim akcentem. — Powtarzali, że nie ma już żadnej nadziei. Ale rodzina dalej modliła się o uzdrowienie chłopca.

Co wieczór, przed pójściem do łóżek, zbierali się w pokoju Tommy'ego i modlili się za niego. Minęły dwa lata, stan chłopca znacznie się pogorszył. Ojciec uznał, że „Bóg podjął decyzję" i przestał się modlić. Ale matka i dzieci wytrwały. Powoli stan chłopca zaczął się poprawiać. Z każdym dniem czuł się coraz lepiej. Dziś to zupełnie normalne, zdrowe dziecko.

— Tę historię usłyszałam od ojca chłopca — mówiła dalej siostra Breige. — „Gdyby Tommy wyzdrowiał od razu, powiedział, reszta naszych dzieci nie

poznałaby siły modlitwy i potrzeby wytrwania w niej za wszelką cenę. Ja pewnie też bym tego nie zrozumiał".

Bóg dopuścił cierpienie tego dziecka tylko dlatego, że wiedział, iż cała rodzina dozna dzięki temu głębokiej przemiany. Pamiętajmy więc, by nigdy nie przestawać się modlić. Nigdy, przenigdy nie przestawajmy prosić Boga o Jego interwencję i miłosierdzie.

Nasza więź z Bogiem jest zawsze niepowtarzalna. Wyznaczył On nam specjalną misję, której nie może wypełnić żadna inna osoba. Wszystko, co się nam przydarza, to okazja do pełnienia tej misji, której nie zrozumiemy w pełni, dopóki nie znajdziemy się w niebie. Ale żeby zacząć ją rozumieć, musimy słuchać Boga, który mówi do nas każdego dnia.

Czy to znaczy, że mamy szukać Boga w snach albo wizjach proroczych? Bynajmniej. Dlatego nie marnujmy czasu, czekając na jakieś uniesienia mistyczne, bo o wiele ważniejsze jest to, w jaki sposób E3óg mówi do nas w życiu codziennym. Wprawdzie nie wpada do nas do domu, by pogawędzić przy kawie, jednak w pewien sposób spotykamy Go na każdym kroku: w innych ludziach, we wszystkim, co się nam przydarza. I mówi do nas bez przerwy, my zaś musimy po prostu wprawiać się w słuchaniu tego, co ma nam do powiedzenia.

Kiedy prosimy o zdrowie, łatwo poznamy Bożą odpowiedź. Jeśli choroba natychmiast ustępuje, oznacza to, że brzmiała ona „tak". Jeśli nasz stan się jeszcze bardziej pogarsza, oznacza to, że na prośbę o uzdrowienie ciała Bóg odpowiedział „nie". A co wtedy, gdy nic się nie zmienia, gdy choroba się przeciąga bez wyraźnych symptomów poprawy czy pogorszenia? Jaka jest wówczas Jego odpowiedź? Możemy być pewni, że choć nie doszło do fizycznego uzdrowienia, w sercu człowieka dokonuje się niezwykły proces uzdrawiania duchowego i emocjonalnego. Dodatkowo może to pomóc rodzinie i bliskim chorego, przygotowując ich na przyjęcie woli Boga, niezależnie od tego, jaka ona będzie w tej sytuacji.

Wszyscy mamy jakieś troski, martwimy się o siebie i innych ludzi. Kiedy w grę wchodzi cierpienie, zwłaszcza cierpienie innej osoby, domagamy się natychmiastowego rozwiązania problemu, i to rozwiązania, które sami uznajemy za jedynie akceptowalne. „Uwolnij ją od bólu". „Pomóż mi znaleźć pracę". „Spraw, żeby moja żona wróciła". „Ulecz mojego syna z uzależnienia". Jednak Bóg może odpowiadać na nasze prośby o rozwiązanie danego problemu na wiele sposobów, czasem nawet — milcząc. Słuchajmy Go. Może Jego odpowiedź nie będzie taka, jakiej oczekujemy i pragniemy, ale najważniejsze jest to, co On nam mówi w tym właśnie momencie. Otwórzmy nasze serca i zaprośmy Go do środka.

9. SZCZĘŚLIWE BOJOWANIE

To ciągła walka, prawda? Najpierw zmagamy się z pytaniem, czego tak naprawdę pragniemy; potem z pytaniem, o co mamy prosić; a w końcu zmagamy się z tym, co otrzymaliśmy.

Jak już mówiliśmy, modlitwa to wznoszenie naszych serc i umysłów do Boga. To- list miłosny, to wyznanie, to chwila w naszym życiu, kiedy mamy zaszczyt pokornie klęczeć przed Bogiem i prosić Go o pomoc. Akceptacja Bożych odpowiedzi to jedna z tych cech, które czynią nas chrześcijanami — ludzkimi duszyczkami w poszukiwaniu swego Pana.

Bóg nas słyszy. Słyszy, jak płaczemy w nocy, wie, jak bardzo jesteśmy zmęczeni, czuje ciężar naszego brzemienia. Wie, że gdy jesteśmy szczęśliwi, boimy się, że szczęście nas opuści. Wie, że gdy cierpimy, paraliżuje nas samotność. Widzi wnętrze naszych serc.

Dlatego właśnie starajmy się przebywać zawsze blisko Niego i jak najczęściej z Nim rozmawiać. A kiedy już uświadomimy sobie, że jest On nie mniej realny niż osoba siedząca obok nas, po prostu otwórzmy nasze serca i zaprośmy doń naszego Boskiego Przyjaciela.

Zgadza się, to ciągła walka. Jednak pamiętajmy, że razem z nami walczy Ojciec, który doskonale rozumie sens naszej walki, Syn, który sam już stoczył kiedyś tę walkę oraz Duch Święty, od którego otrzymamy wszystko, czego naprawdę potrzebujemy, by wytrwać w boju.

Bóg jest po naszej stronie.
Mówmy do Niego i słuchajmy Jego odpowiedzi.

CZĘŚĆ II
PYTANIA O ŻYCIE I MIŁOŚĆ

1. JAK WYGRAĆ Z POŻĄDLIWOŚCIĄ?

List był napisany odręcznie na papierze firmowym i chyba głównie dlatego przykuł moją uwagę. Nadawca, dyrektor wykonawczy w dużej korporacji ze Środkowego Zachodu, najwyraźniej nie chciał, żeby tego rodzaju korespondencja przeszła przez ręce sekretarki.

„Droga Matko Angelico,

Nie znamy się, ale nawet gdybyśmy się znali, sam fakt, że piszę do zakonnicy, jest dla mnie prawdziwym zaskoczeniem. O istnieniu EWTN dowiedziałem się jakieś pół roku temu, kiedy kupiłem satelitę. Mam dom na wsi, więc kupiłem satelitę, żeby mieć lepszy odbiór.

Właściwie to tylko część prawdy. Chodziło mi przede wszystkim o dobry odbiór kanałów z filmami erotycznymi. Kilka dni po zainstalowaniu dekodera, przypadkiem trafiłem na Twój program. Audycję prowadzoną przez zakonnicę

w staroświeckim habicie. Od dwudziestu lat nie byłem w kościele i nie mam zielonego pojęcia, dlaczego natychmiast nie zmieniłem kanału. Powiedzmy więc, że po prostu zwróciłaś moją uwagę.

Od tego czasu jestem stałym widzem Twoich programów i nigdy więcej nie odczuwałem pokusy, żeby szukać kanałów z filmami porno. Moje życie jest wciąż dalekie od ideału, ale stało się lepsze, bo EWTN pomogła mi wrócić do Kościoła. Dziwne, prawda? Kupiłem satelitę, żeby gapić się na pornografię, a zamiast tego oglądam sześćdziesięcioletnią mniszkę. To lepsze niż „Randka w ciemno"! Czy Bóg zawsze jest taki «przebiegły»?".

Kiedy odczytałam list siostrom z klasztoru, były uradowane, ale nie zaskoczone. Przez te wszystkie lata byłyśmy świadkami jeszcze dziwniejszych, jeszcze bardziej „przebiegłych" działań Bożych. Dostawałyśmy mnóstwo listów i telefonów od osób, które nałogowo oglądały filmy „dla dorosłych", a potem przerzuciły się na EWTN. I przynajmniej tuzin telefonów od rozsierdzonych facetów, domagających się, żeby „wywalić tę mniszkę z telewizji". Zawsze wtedy się zastanawiałyśmy, dlaczego po prostu nie zmienią kanału.

Na pytanie naszego przyjaciela odpowiedziałabym, że owszem, Bóg jest „przebiegły", kiedy pomaga ludziom rozwiązywać ich problemy moralne, ponieważ wie, że sami tego nie potrafią uczynić. Potrzebujemy Bożej łaski, żeby przezwyciężyć pokusy seksualne, z Jego pomocą możemy wydać świętą wojnę naszym słabościom. Jeśli macie problem z tym rodzajem pokusy, to pamiętajcie, że nie jesteście osamotnieni. Pożądliwość, zwana też nieczystością, jest jednym z siedmiu grzechów głównych*, który przyciąga do naszej stacji tysiące osób szukających

* Pozostałe grzechy główne to: pycha, chciwość, zawiść, gniew, nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu oraz lenistwo. Wszystkie grzechy należą do którejś z tych kategorii.

wsparcia. Czasem trafiają do nas „przypadkowo", jak ów mężczyzna, który chciał mieć dostęp do filmów pornograficznych, a został widzem EWTN. Zwykle jednak zwracają się do nas, ponieważ zaznali już bolesnych skutków pożądliwości. Takich jak cudzołóstwo, aborcja, rozpad małżeństwa, seksoholizm... Lista jest długa.

Wśród naszych widzów zawsze jest trochę sceptyków, jeśli więc macie wątpliwości, co zakonnica wyglądająca jak wasza babcia może wiedzieć o pożądliwości, to chcę was zapewnić: wiem dużo, bo widziałam, jak pożądliwość zniszczyła życie wielu osób. Jeśli wydaję się wam „pruderyjna" lub „staromodna", niech i tak będzie. Ale mam do was gorącą prośbę: przeczytajcie ten rozdział do końca. Jeśli bowiem zmagacie się ze słabościami, które mają jakiś związek z pożądliwością, czeka was prawdziwa walka. Żeby wygrać tę walkę, musicie używać waszego rozumu, modlić się o Bożą łaskę oraz żyć chwilą teraźniejszą.

Pytacie, jak sobie radzić z pożądliwością. Zacznijmy jednak od tego, że wszyscy musimy się nauczyć prawdziwie cenić dar seksualności, który otrzymaliśmy od Boga.

1. DAR

Do problemu pożądliwości podchodzę z taką powagą, bo seksualne zjednoczenie dwojga istot ludzkich j e s t sprawą poważną. Sądzę, że zjednoczenie seksualne w sakramencie małżeństwa jest jednym z najbardziej dobitnych i świętych wyrazów miłości chrześcijańskiej.

Osoby, które wpadły w sidła pożądliwości, nie traktują zjednoczenia seksualnego jako daru od Boga. Nie potrafią zobaczyć ani jego piękna, ani sakramentalności. Dostrzegają w nim wyłącznie prymitywne podniecenie, wrażenia fizyczne, oznakę podboju, rodzaj leku na samotność itp. I nie ma ono dla nich większego znaczenia niż inne zwierzęce popędy.

„Ależ matko, jesteśmy tylko ludźmi — mówicie.
— Odczuwamy pożądanie seksualne. Czy mamy udawać, że jest inaczej?". Nie, nie o to chodzi. Chodzi o to, że nie jesteście „tylko ludźmi". Kiedy mówicie „tylko ludźmi", to tak naprawdę myślicie: „tylko zwierzętami". W tych czasach przyjęło się składać wszystkie nasze słabości i niewierności na karb tego, że jesteśmy „tylko ludźmi". To wygodny sposób, by zrzucić z siebie odpowiedzialność wobec nas samych, wobec bliźnich, wobec świata, wobec Boga. „Oglądałem filmy pornograficzne, kiedy żony nie było w domu, ale co chcecie? Jestem tylko człowiekiem". „Spędziłem noc z piękną blondynką, ale co miałem zrobić? Wszyscy dzisiaj tak postępują. Czasy się zmieniły". „Kupiłem «świerszczyki», żeby się pogapić na rozebrane gwiazdy. W końcu jestem tylko człowiekiem. Nie rozumiem, czego ode mnie chcecie?".

Jeżeli jesteście chrześcijanami, to chcecie czegoś więcej. I Bóg chce od was czegoś więcej. A chce od was czegoś więcej, bo wy jesteście kimś więcej. Jesteście stworzeni na Jego obraz. Nosicie w duszy Jego Ducha. Nie jesteście zwierzętami. Macie rozum. Macie wolną wolę. A jeśli chodzi o wasze ciało, to macie niezwykły, cudowny dar seksualności, którego Bóg wam udzielił nie po to, byście go plugawili, nadużywali i poniżali, lecz po to, byście go czcili, sławili i pielęgnowali. A jednym ze sposobów pełnienia

Wierzcie mi, bicie po łapach nie jest moim życiowym powołaniem.

Bożej woli jest łączenie się ze współmałżonkiem w sakramentalnym akcie seksualnego zjednoczenia. Człowiek jest cudownym stworzeniem. Jak powiada Dawid w Psalmie 139,13-14, „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty utkałeś mnie w łonie mej matki. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła".

Nasze ciało jest cudem samym w sobie i miejscem, w którym są złożone wspaniałe dary naszych serc i umysłów. Ale to nie wszystko. Święty Paweł mówi bowiem, że nasze ciało jest „świątynią Ducha Świętego" (1 Kor 6,19). To właśnie dlatego nie jesteśmy „zwierzętami".

Osoby, które wstępują w sakrament małżeństwa, muszą traktować godność ludzkiej seksualności z należną powagą. Muszą wierzyć, że małżeństwo jest czymś więcej niż ustanowieniem wspólnoty majątkowej, prowadzeniem domu czy kulminacją romantycznej miłości. Kiedy dwoje ludzi ślubuje sobie miłość małżeńską to jest ona obrazem Trójcy Świętej, w której Ojciec miłuje Syna, Syn miłuje Ojca, a Duch jest ich wzajemną miłością.

Zapytacie, co to wszystko ma wspólnego z pożądliwością? Otóż kiedy dwoje ludzi łączy się w miłości i wyraża tę miłość w seksualnym zjednoczeniu, to jest to — w każdym znaczeniu tego określenia — doskonały akt stwórczy. W żadnym innym działaniu ludzie nawet się nie zbliżają do tej doskonałości i do tego piękna. Owocem tak pojętego aktu zjednoczenia seksualnego jest zarówno rozwój miłości, jak i poczęcie dziecka, i w ten sposób to, co powstaje, jest zawsze głębsze i piękniejsze niż to, co istniało wcześniej. Dla chrześcijan to piękno jest święte. I to właśnie dlatego uleganie nieuporządkowanej pożądliwości jest nie tylko kwestią etyczną, nie tylko kwestią łamania pewnych reguł. Jest świętokradztwem.

Czy to znaczy, że pożądanie seksualne jest samo w sobie świętokradcze? Nic podobnego. Pożądanie seksualne, którego obiektem jest współmałżonek jest częścią wzniosłego aktu stwórczego. Natomiast zaspokajanie tego pożądania poza małżeństwem jest świętokradztwem. Jest grzechem. I wtedy pożądliwość staje się problemem duchowym.

2. PRZYJEMNOŚĆ BEZ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Wierzcie mi, bicie po łapach nie jest moim życiowym powołaniem. Mam ciekawsze rzeczy do robienia niż uganianie się za wami z linijką. Ale jeśli właśnie teraz zmagacie się z pokusą seksualną, to bardzo możliwe, że odczuwacie zakłopotanie i nie wiecie, jak sobie z tym poradzić. Prawdę mówiąc, mnie osobiście problem pożądliwości raczej nie dotyczy, ale jak wszyscy ludzie stale walczę z innymi pokusami. Znam ten ból, kiedy człowiek się poddaje, a potem tego żałuje; nie jestem doskonała i w innych dziedzinach mam te same problemy.

Jeśli właśnie teraz zmagacie się z pokusą seksualną, to wasze zakłopotanie jest głosem Nieskończonego w waszej duszy, który pragnie dla was czegoś więcej. Wielu ludzi pewnie zaklasyfikuje to zakłopotanie jako wiktoriańską wstydliwość czy rodzaj zahamowania seksualnego, ale patrząc na to z duchowego punktu widzenia, mogę was zapewnić, że w ten sposób objawia się pragnienie waszej duszy, by pozostać w jedności z wolą Bożą. I właśnie dlatego

ludzi, którzy ulegają pożądliwości, prędzej czy później dopadają wyrzuty sumienia.

Nie dziwcie się zatem, że:

— pożądając seksualnie kogoś, kto nie jest waszym współmałżonkiem, czujecie się, jakbyście wpadli w zasadzkę;

— popełniając cudzołóstwo, macie poczucie winy i tracicie szacunek dla samych siebie;

— czytając pisma dla „dorosłych" stajecie się niewrażliwi na piękno daru seksualności.

Problem z rozwiązłością polega na tym, że kiedy mija przyjemność, w jej miejsce wkrada się niepokój. Wiecie, że zrobiliście coś złego. Niezależnie od tego czy zdradziliście współmałżonka, czy obejrzeliście film pornograficzny, jakiś głos w was mówi: „Uważaj, bo stąpasz po bardzo grząskim gruncie". Z początku możecie czuć się winni, rozgoryczeni i poniżeni, ale z czasem zaczynacie racjonalizować to, co robicie. Kiedy grzech staje się nawykiem, popadacie w duchowe otępienie i coraz bardziej tracicie poczucie dobra i zła.

Kiedy zaburzone zostaje poczucie dobra i zła, trudno oprzeć się pokusom seksualnym. Dlaczego? Ponieważ rozkosz seksualna oferuje natychmiastową satysfakcję, nawet jeśli tej satysfakcji towarzyszy poczucie winy czy żalu. To właśnie dlatego tak strasznie trudno opanować pożądliwość. Jednak fakt, że nie jest to łatwe, nie może nas powstrzymywać przed spróbowaniem. Istnienie pokus nie może być usprawiedliwieniem grzechu. Jako chrześcijanie nie powinniśmy rezygnować z dążenia do świętości. Nie powinna nas zniechęcać konieczność ofiary. Bez względu na to, ile razy upadniemy, naszym celem musi być wyższa egzystencja.

Prawda jest taka, że kiedy próbujecie zrzucić z siebie odpowiedzialność za wasze przyjemności — czymkolwiek będą te przyjemności — to prędzej czy później będziecie musieli za to zapłacić. Ludzie, którzy sądzą, że możliwa jest przyjemność bez odpowiedzialności, są w wielkim błędzie. I w najmniej spodziewanej chwili zostanie im wystawiony rachunek. Oczywiście, znajdą się wówczas osoby, które powiedzą: „Mają, na co zasłużyli". Aleja do nich nie należę. Martwi mnie coś znacznie ważniejszego niż fakt, że któregoś dnia otrzymacie wezwanie do zapłaty za wasze przewinienia. Martwię się o waszą duszę. Martwię się o waszą świętość. Martwi mnie to, że skutki waszego grzechu dotykają nie tylko was samych, ale także waszych bliźnich, wasz świat i waszego Boga.

Przyjrzyjmy się popularnym dziś sposobom rozumowania:

— „Co jest gorsze? Jeśli zajdę w ciążę, a on się ze mną nie ożeni, będę musiała dokonać aborcji". Są gotowi poświęcić ludzkie życie dla przyjemności romansu.

— „Jeden skok w bok nie zaszkodzi. Jeśli żona się dowie, zawsze może się ze mną rozwieść". Są gotowi sprofanować sakrament małżeństwa, żeby uprawiać seks z nieznajomą osobą.

— „Bóg stworzył mnie homoseksualistą, więc dlaczego mam nie współżyć z innymi mężczyznami?". Są gotowi odrzucić Boży plan, byle zaznać fizycznej rozkoszy.

Jeśli uważnie przeanalizujecie każde z tych stwierdzeń, to dostrzeżecie w nich przede wszystkim zdumiewającą niewrażliwość na rzeczywistość grzechu i na fakt, że stawką w tej ryzykownej grze jest życie wieczne. A tych poglądów nie wygłaszają osoby umysłowo chore. To poglądy zwykłych, szarych ludzi. Ich rozumowanie jest tak pokrętne, tak egoistyczne, tak iluzoryczne, że aż „mózg staje". Gdybyśmy poprosili filozofa, żeby nam przedstawił schemat logiczny ich myślenia, to uczony pękłby ze śmiechu. W takim podejściu nie ma krzty duchowej inteligencji. To tylko niemądre wymówki rozpustników, którzy dali się zwieść kłamstwu i nie obchodzi ich fakt, że w rezultacie swojego zachowania niszczą swoją duszę.

3. TO, CO WIDZISZ, ZOSTAJE W TOBIE <<

Nasze czasy nie są ani lepsze, ani gorsze od czasów Sodomy i Gomory — są po prostu inne. Sądzę, że aż tyle osób mówi mi o problemach związanych z nieuporządkowaną pożądliwością po części dlatego, że przez ostatnich kilkadziesiąt lat przeciętnemu człowiekowi aplikuje się w mediach coraz większe dawki przemocy i seksu.

My zaś popadliśmy w znieczulicę. Co dokładnie rozumiem przez to pojęcie znieczulicy? Otóż ludziom przeważnie się wydaje, że jak się naoglądają do woli przemocy i seksu, to staną się na nie bardziej wrażliwi. Jednak nasza dusza nie funkcjonuje w ten sposób.

Podam przykład. Kiedy w 1939 roku na ekrany kin weszło *Przeminęło z wiatrem,* Amerykanie byli zbulwersowani słynną kwestią Clarka Gable'a, „Prawdę mówiąc, Scarlett, mam to gdzieś". Pamiętam, że moja matka była zszokowana, że można tak daleko odejść od standardów przyzwoitości, i pamiętam, jak pomyślałam: „O co tyle hałasu? Słyszałam gorsze rzeczy w barze mojego dziadka". Potem zdałam sobie sprawę, że rację miała moja matka. Było o co robić tyle hałasu. Na „mam to gdzieś" Gable'a sprawa się nie skończyła. To był dopiero początek. Dziś w radiu, w telewizji, w książkach i w gazetach pada tyle wulgarnych słów, że nasze oczy i uszy w ogóle ich nie rejestrują. To właśnie nazywam znieczulicą. W telewizorach pokazuje się tyle nagich ciał, że widzowie obojętnieją na fakt, że to są ludzie, a nie tylko ciała, i że ci ludzie mają głos, myśli i dusze. To właśnie nazywam znieczulicą.

Nasycenie mediów pornografią, obscenicznym słownictwem, obrazami rozmaitych części ciała i zbliżeń seksualnych — nie mówiąc już o przemocy — jest wręcz przytłaczające. I problem polega na tym, że wiele osób stało się głuchych i ślepych na te zjawiska. Za to nikt w Ameryce nie jest już „zszokowany". Jeśli pokazywanie cudzołóstwa w telewizji i w kinach nie budzi

waszego sprzeciwu, to znaczy, że dopuszczacie jego możliwość w waszym małżeństwie. Jeśli śmiejecie się z gejowskich dowcipów, to łatwiej akceptujecie zachowania homoseksualne. Jeśli śledzicie z zapałem seriale opowiadające o rodzinach żyjących w grzechu, to znaczy, że uważacie życie w grzechu za całkowicie dopuszczalny styl życia.

Uważacie tak, ponieważ wydaje się wam, że to nie pociąga za sobą żadnych konsekwencji. „To tylko telewizja", mówicie. „To tylko gazeta". „To tylko głupi film". I tu właśnie popełniacie błąd. Owszem, to, co oglądacie, nie jest rzeczywiste, ale wpływ, który na was to wywiera jest rzeczywisty. Sądzicie, że to problem aktorów, reżyserów i producentów, ale wcale nie jesteście niewinnymi widzami. Jesteście częścią tego show, którym was karmią. Jesteście słabymi, chwiejnymi ludźmi, którzy bezrozumnie pochłaniają zgniłe owoce ich pracy. Sami zaśmiecacie swoje serca. Sami się osłabiacie. Twierdzicie, że to nie jest prawdziwe. Że nie ma na was żadnego wpływu. Że jesteście dorośli. Że sobie z tym poradzicie. Ale Jezus powiada: „Z wnętrza bowiem, / serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym" (Mk 7,21-23). Jeśli sądzicie, że takie filmy, książki, gazety nie zbiorą swego żniwa, to sami się oszukujecie.

Za owoce pożądliwości zawsze trzeba zapłacić wysoką cenę. Nie istnieje coś takiego jak „nieszkodliwy" grzech. W momencie, w którym mówicie mu „tak", przechodzi on ze sfery fikcji do waszego życia. Odtąd jest to wasz grzech. Jest zapisany w waszej pamięci. Jest rzeczywisty. Teraz już nie możemy go zlekceważyć. I dlatego osoby, które mają skłonność do ulegania pożądliwości, powinny wziąć intelektualny zimny prysznic i zdać sobie wreszcie sprawę ze sztuczek i wybiegów, do których się uciekają, racjonalizując oglądanie głupich programów telewizyjnych i filmów oraz czytanie kolorowych czasopism. Twierdzicie, że nie ma o co robić tyle hałasu. Otóż jest o co robić tyle hałasu, ponieważ mówimy o grzechu.

4. TO NIE MA NA MNIE WPŁYWU

Często odbieramy telefony i listy od mężczyzn, którzy mieli romans i od kobiet, które skarżą się na brak pożycia intymnego w ich małżeństwie. W przeważającej większości przypadków do zniszczenia ich małżeństwa doprowadził ciąg na pozór zupełnie nieistotnych zdarzeń.

Pewna trzydziestokilkuletnia kobieta z Nowej Anglii przyjechała z wizytą do teściów w Birmingham i to chyba oni zaciągnęli ją do naszego studia. Było widać, że nie jest z tego zadowolona. Patrzyła w podłogę, ciężko wzdychała i nerwowo wierciła się na krześle.

Tak się złożyło, że właśnie w tym czasie jej małżeństwo przeżywało poważny kryzys. Jakiś tydzień później dostałam od niej list. Napisała, że zastanawia się

nad odejściem od męża, z którym jest od piętnastu lat, i chciałaby się upewnić, czy dobrze robi. Miała czwórkę dzieci i była rozdarta między tym, co działo się w jej sercu i tym, co działo się w jej głowie.

Brzmiało to dość typowo, dopóki nie zaczęła szczegółowo opisywać dziejów tego związku, w którym, jej zdaniem, od początku się nie układało i dawno już nie było uczucia.

„Mąż w ogóle przestał się mną interesować i nasze małżeństwo nie funkcjonuje jak małżeństwo. Wiem, że w jego życiu nie ma innej kobiety; to nie to. Chodzi o to, że on po prostu stracił zainteresowanie seksem. A ja chciałabym mieć prawdziwego męża, co dla mnie oznacza także normalne życie seksualne. Czy dobrze robię, domagając się separacji?".

Przeczytawszy list, przełknęłam ślinę, wzięłam telefon i zadzwoniłam do niej.
-— Kiedy poczułaś, że coś się psuje w waszym małżeństwie? — zapytałam..
— Jakieś półtora roku temu. Wiem, że to głupio zabrzmi, ale akurat czytałam wtedy cudowną książkę o małżeństwie, które każdego lata podróżowało po Europie i zawsze tak wspaniale się bawili. To mi uświadomiło, że nasz związek stał się związkiem obcych ludzi. Na pozór jesteśmy szczęśliwi i nic nam nie brakuje. Ale już nie jesteśmy sobie bliscy.

Obcy? Dwoje ludzi, którzy z powodzeniem wychowywali czwórkę dzieci i spędzili ze sobą prawie połowę swojego życia? Jakoś udało mi się opanować i słuchałam dalej.
— To moja ulubiona pisarka. Przeczytałam jej wszystkie książki. A potem rozmawiałam z przyjaciółką. To ona pomogła mi zrozumieć, że życie nie składa się tylko z wożenia dzieciaków do szkoły i przyrządzania Frankowi jego ulubionej zapiekanki.

Przyjaciółka. Pisarka. To brzmiało tak zwyczajnie, że miałam wrażenie, iż wciąż nie powiedziała wszystkiego. Jednak po godzinie przy telefonie okazało się, że to było „wszystko". Pod wpływem dwóch błahych zdarzeń — lektury kiepskiej powieści i plotek z przyjaciółką — moja rozmówczyni była gotowa wywrócić swoje życie do góry nogami. Marzyła o romansie. Marzyła o życiu pełnym wrażeń na podobieństwo tego, które wiodła jej świeżo rozwiedziona przyjaciółka. Wszystko, co miało dla niej znaczenie, przestało się liczyć. Chciała przeżyć przygodę w stylu książkowych romansów i cena nie grała żadnej roli.

Poprosiłam ją, żeby zrobiła dwie rzeczy. Po pierwsze, żeby przestała czytać te książki i wróciła do rzeczywistości. Żeby wybiła sobie z głowy te niemądre mrzonki. Powiedziałam jej, że postępuje jak skrajna egoistka i że jeśli myśli, że będzie szczęśliwsza, kiedy zniszczy niemal doskonałe małżeństwo, to chyba zwariowała. Po drugie, poprosiłam ją, żeby przestała się spotykać z przyjaciółką, o której opowiadała, a zaczęła wreszcie spotykać się z Frankiem, który, jak wynikało z jej opowieści, jest inteligentnym, delikatnym i kochającym mężem.

Przyznaję, że to dość wyjątkowy przypadek, ale gdybym rok wcześniej spytała tę kobietę, czy uwierzy, że kilka tanich romansideł i rozwiedziona przyjaciółka mogą zrujnować jej małżeństwo, to roześmiałaby mi się w twarz. Problem polega na tym, że spaść na samo dno jest znacznie łatwiej niż nam się zwykle wydaje. W życiu każdego z was będą chwile, w których po prostu trudno wam będzie się ustrzec przed takimi „wpływami", a zarazem będzie to czas, w którym zapewne sami będziecie skwapliwie się im poddawać. Kobieta z mojej opowieści znalazła się w takim punkcie swojego życia, że stała się wobec nich bezbronna. Nie udało się jej rozwiązać problemu pożycia intymnego w jej małżeństwie i pozwoliła, by osiągnął on taką skalę, że wystarczyło potem parę książek i przyjaciółka, by zrujnowała sobie życie.

Nie powiem wam, co jakieś drobne zdarzenie zmieni w waszym życiu, ale zapewniam was, że może zmienić bardzo wiele. Jeśli prenumerujecie „świerszczyki" i twierdzicie, że niczym wam to nie grozi, to ja wam mówię, że sami siebie nabieracie. Jeśli oglądacie filmy pornograficzne i twierdzicie, że nie mają one na was żadnego wpływu, to ja wam mówię, że sami sobie mydlicie oczy. Jeśli chodzicie do barów dla samotnych i twierdzicie, że szukacie jedynie okazji do pogawędki, to ja wam mówię, że daliście się zwieść kłamstwu.

Martwi mnie to, że skutki waszego grzechu dotykają nie tylko was samych, ale także waszych bliźnich, wasz świat i waszego Boga.

Nie oszukujcie się. Te pozornie niewinne rozrywki wcale nie są niewinne. Nikt sobie z nimi nie poradzi. Nikt nigdy nie zdołał sobie z nimi poradzić. Stwarzacie sobie tylko fałszywe poczucie bezpieczeństwa. W rzeczywistości nie jesteście w stanie w pełni się kontrolować i jeżeli macie problem z pożądliwością, to wdajecie się w niesłychanie ryzykowną grę.

5. ODWRACAJĄC SIĘ PLECAMI DO BOGA

Zdarzają się chwile, kiedy cały nasz zdrowy rozsądek i logika nie potrafią się oprzeć presji naszych zmysłów i emocji. Nie mam zamiaru nikogo przekonywać, że walka z pożądliwością jest łatwa, bo z pewnością nie jest. Jeśli właśnie teraz zmagacie się z nieczystymi myślami lub uczynkami, potrzeba wam czegoś więcej niż zdrowego rozsądku, żeby wyjść cało z opresji.

I dlatego chciałabym wam powiedzieć coś bardzo ważnego.

Jeżeli wiecie, że jesteście nieodporni na tego rodzaju pokusy — a wielu ludzi zdaje sobie z tego sprawę — to miarą waszego rozwoju duchowego będzie właśnie to, jak na nie reagujecie. Zasady tej gry są takie same, jak dla osób, które nie mają problemu z pożądliwością. Musicie się więcej modlić i bezustannie walczyć o życie w czystości.

— Kiedy opieracie się pokusie oglądania lub czytania pornografii, wzmacniacie swoją wolę i stajecie się lepiej przygotowani na odparcie tego rodzaju pokusy w przyszłości.

— Kiedy unikacie okazji do intymnych spotkań z narzeczoną lub narzeczonym, chronicie się przed pokusą uprawiania seksu przed ślubem.
— Kiedy przestajecie się spotykać z osobą, z którą chcielibyście dopuścić się cudzołóstwa, wasza więź z Bogiem się umacnia, a wy zyskujecie siły do dalszej walki z pożądliwością.

Żeby powiedzieć „nie" tym pokusom, trzeba stoczyć prawdziwą walkę. Nigdy nie zapomnę tego wieczoru, kiedy do naszego studia zadzwonił pewien kleryk z seminarium z Południowego Zachodu. Nasza publiczność, którą stanowiła grupa z Kentucky, była lekko zaskoczona, kiedy młody człowiek powiedział: „Matko, chciałbym zostać księdzem. Naprawdę mam powołanie. Ale codziennie prześladują mnie okropne, sprośne myśli i choć się staram, nie potrafię się od nich uwolnić. Co mam zrobić, żeby powstrzymać te myśli?".

Wyjaśniłam młodemu człowiekowi, że najwyraźniej przechodzi okres próby. Bóg przygotowuje go w ten sposób do życia w czystości, życia, które będzie niekończącą się walką i wspaniałą ofiarą. Bóg nie dopuściłby do niego tych wszystkich pokus, gdyby ostatecznie nie miało wyniknąć z nich dobro, jakim będzie świętość przyszłego księdza.

Młody człowiek musiał zrozumieć, że lubieżne myśli nie są szkodliwe, dopóki nie uświadamiamy sobie, o czym myślimy i nie skupiamy na nich całej naszej uwagi. Ten kleryk, walcząc z pokusami, nie zgrzeszył. W swych wysiłkach upodabniał się do św. Franciszka z Asyżu, który dosłownie tarzał się w cierniach, żeby wyzbyć się grzesznych namiętności.

Rzecz w tym, że m o ż e c i e ignorować pokusy i się im opierać. Jak długo mówicie im „nie", tak długo nie są grzechem. Nieważne, ile razy powtarzacie to „nie". Ważne, że im nie ulegacie i walczycie z nimi, aby wasza wola się wzmacniała, a dusza uświęcała.

Przeciwny wybór prowadzi do przerażających konsekwencji. Za każdym razem bowiem, kiedy słabniecie i mówicie złu „tak", odrzucacie Boga. A kiedy odrzucacie Boga, stawiacie się poza Jego światłem, Jego miłosierdziem i Jego przebaczeniem. Czyniąc to, żyjecie w kłamstwie, w kłamstwie, które przez chwilę mami was ułudą szczęścia, a potem wpędza w pułapkę samotności i rozpaczy. Jeżeli tam właśnie teraz przebywacie, to wiecie, o czym mówię i musicie błagać Boga, żeby wam dał odwagę się stamtąd wydostać.

Straszna jest świadomość, że odwracając się od Boga, ranicie Go. Odwracacie się od Tego, który kocha was bardziej niż ktokolwiek inny na świecie, od Tego, który daje wam wszystko, co macie w tym życiu i który prosi tylko o to, byście odwzajemnili Jego miłość. Jeżeli nie potraficie pomyśleć o sobie, o swojej duszy, o swoich bliźnich i o wszystkich ludziach, których krzywdzicie za

każdym razem, gdy szydzicie z ofiary Jezusa, to pomyślcie o Bogu, który stworzył was z miłością i nadzieją... I nie zawiedźcie Go.

6. WALKA Z POŻĄDLIWOŚCIĄ

Kiedy walczycie z nieuporządkowaną pożądliwością, toczycie prawdziwą bitwę. Bitwę o ocalenie własnej duszy. Czasem jednak, kiedy patrzycie pokusie prosto w oczy i przyobiecana rozkosz czeka tuż za progiem, dobro duszy staje się mglistym pojęciem intelektualnym. Wasza wola słabnie. Co zrobić, żeby nie stracić czujności? Jak zachować siły i odwagę do kontynuowania walki, kiedy wasze zmysły i emocje namawiają was, byście im pofolgowali?

Możecie się skupić na chwili obecnej.

Jeśli rozważycie każdą z okoliczności z osobna i przeanalizujecie ją chwila po chwili, to będziecie mogli — z Bożą pomocą — zwalczyć prawie każdą pokusę. Kiedy żyjecie teraźniejszością, możecie znieść niemal wszystko. Pożądanie, które odczuwacie w tym momencie, możecie opanować, ponieważ mówicie mu „nie" tylko teraz. Naprawiacie własne życie, chwila po chwili, traktując każdą pokusę jako nową okazję do powiedzenia Bogu „tak".

Żyjąc chwilą obecną, doświadczycie zarówno zwycięstw, jak i porażek. Ale musicie być wytrwali. W chwili obecnej piękna wizja — waszej świętości — maluje się w tym, co się dzieje właśnie teraz. To seria ciężkich bitew, ale z Bożą pomocą możecie je wygrać.

Jedna z wielkich świętych, Katarzyna ze Sieny, toczyła kiedyś walkę z pożądliwością przez cały tydzień, a fakt, że zdecydowała się ją opisać w czasach, gdy kobiety z zasady nie przyznawały się do takich pokus, najlepiej świadczy, że musiała być trudna do zniesienia. Któregoś dnia, kiedy Katarzynie wydawało się, że dłużej już nie zdoła się jej opierać, poprosiła Boga, żeby ją wspomógł. Wówczas Pan się jej ukazał, a ona zapytała: „Gdzie byłeś, kiedy moja dusza i mój umysł były pełne tych okropnych myśli?". Pan odpowiedział pytaniem: „A czy sprawiały ci przyjemność?". „Ależ nie, oczywiście, że nie" — odparła. „Czy walczyłaś z nimi?" — pytał dalej.

„Ależ tak, ze wszystkich sił". „Droga córko — rzekł Pan — wciąż nie rozumiesz? Zawsze byłem przy tobie, bo te siły znajdowałaś we Mnie".

7. KIEDY BALANSUJECIE NA KRAWĘDZI <<

Podejrzewam, że w sprawach związanych z pożądliwością Bóg odbywa mnóstwo takich rozmów na „gorącej linii". „Panie, powstrzymaj mnie, kusi mnie, żeby wpaść wieczorem do baru i «zapoznać» jakąś kobietę". „Boże, dodaj mi sił. Kumple chcą zorganizować «wesoły» wieczór kawalerski i wiem, że nie powinienem tam iść". „Ojcze Niebieski, ratuj mnie. On chce, żebyśmy się spotkali po pracy i boję się, że nie zdołam się oprzeć pokusie".

Ta „gorąca linia" jest najpotężniejszą bronią, jaką dysponujecie w walce z waszymi słabościami i pokusami. Korzystajcie z niej. Ilekroć musicie stawić czoło pokusie i czujecie, że sami sobie z nią nie poradzicie, zadzwońcie do Boga. Zacznijcie się modlić.

— Nie musicie odmawiać długich, wyuczonych modlitw. Wołanie o pomoc zostanie usłyszane. Ale musicie się modlić, aż pokusa całkiem was opuści.
— Nie musicie zaraz biec do kościoła. Bóg jest zawsze przy was. (Choć zapewne czasem będziecie tak zdesperowani, że będziecie musieli stanąć przed Panem w waszym kościele).
— Nie musicie wyjaśniać Bogu, na czym polega wasz problem. On wszystko widzi.

Wszystko, co musicie zrobić, to powiedzieć Bogu, że Go potrzebujecie. Że nie chcecie Go obrażać. Że z Jego pomocą możecie pokonać zło, które wam się przydarza.

Boża łaska daje wam wszystko, czego wam potrzeba, żebyście byli święci w każdym momencie waszego życia. Nigdy nie zaznacie pokusy ani cierpienia, które są silniejsze niż wasza wola i przekraczają waszą wytrzymałość. Jak mówi św. Paweł, „Pokusa nie nawiedziła was większa od tej, która zwykła nawiedzać ludzi. Wierny jest Bóg i nie dozwoli was kusić ponad to, co potraficie znieść, lecz zsyłając pokusę, równocześnie wskaże sposób jej pokonania, abyście mogli przetrwać" (1 Kor 10,13). Jednak musicie c h c i e ć być silni.

Z Bożą pomocą możecie oprzeć się każdej pokusie, której doświadczacie.

8. KIEDY POKUSA NAWIEDZA KOGOŚ INNEGO

Znam kobiety, które mają zadrę w sercu na punkcie urody innych osób i kiedy ich mąż obejrzy się za jakąś pięknością zaraz czują się zagrożone. Nie jest to więc to, co mam na myśli, kiedy mówię o „pożądliwości". Z drugiej strony, jeśli mężczyźnie wchodzącemu do restauracji głowa obraca się o 360°, to zaspokaja on swoją obsesję i potrzebuje pomocy.

Co robić, kiedy ktoś, kogo kochacie wpada w sidła pożądliwości czy perwersji? Jeśli to wasz mąż lub żona, musicie bacznie przyjrzeć się waszemu małżeństwu i sprawdzić, czy w jakiś sposób sami nie pchnęliście współmałżonka do sprzeniewierzenia się sakramentalnej przysiędze. Jeśli zaniedbywaliście swoje obowiązki małżeńskie, to być może przyczyniliście się do powstania problemu i niezależnie, jakie to będzie trudne, musicie o tym szczerze porozmawiać, razem szukając wyjścia z tej bolesnej sytuacji. Postawa Jestem bardziej święta czy święty niż ty" nie zdaje egzaminu. Spróbujcie pomóc współmałżonkowi, dbając, by miał jak najmniej okazji do zdrady. Pomóżcie mu zachować wierność, troszcząc się o dobrą atmosferę w domu. Zjednoczenie seksualne w małżeństwie jest darem od Boga. Natura tego zjednoczenia jest nie

tylko fizyczna: to zaślubiny i ciała, i umysłu, i serca, i duszy. Dając wyraz takiej miłości, pomożecie współmałżonkowi odejść od grzechu i zachować wierność.

Czasem sprawy zajdą za daleko i ludzie wdają się w niebezpieczne flirty i dopuszczają się cudzołóstwa. Takie sytuacje są powodem ogromnych cierpień i chociaż wskazane jest szukanie wsparcia u kierownika duchowego, to najpewniejszą „deską ratunku" jest modlitwa.

Przed rokiem dostałam skrzynkę owoców od pewnej młodej dziewczyny ze stanu Washington. Do przesyłki dołączony był liścik: „Dziękuję za program o pokusach. Pozdrawiam serdecznie, Kate". To, że wysłała akurat jabłka, było pewnie czystym przypadkiem. Później dowiedziałam się od Kate, że jej matka miała romans z ich prawnikiem, wieloletnim przyjacielem rodziny. Kiedy jej ojciec dowiedział się o tym, wyprowadził się i od blisko roku nie mieli z nim kontaktu. Kate wciąż mieszkała z matką, ale nie mogła się pogodzić z jej postępowaniem i codziennie wypominała jej, że zniszczyła ich rodzinę.

„Co wieczór wydzierałam się na nią ile sił w płucach. Zachowywałam się wprost okropnie. W niczym nie polepszałam sytuacji, a tylko ją pogarszałam. Matka mówiła, że , jest zakochana" i błagała o zrozumienie. A ja uważałam, że nie ma w tym nic do rozumienia. Zostaliśmy z tatą potwornie skrzywdzeni. Czułam się taka samotna. Miałam nawet myśli samobójcze.

I wtedy obejrzałam program EWTN o pokusach i uświadomiłam sobie, że nie mam prawa «rzucać w nią kamieniem», bo też mam słabości, na przykład, chciałam uprawiać seks z moim chłopakiem przed ślubem. Zdałam sobie sprawę, że sama wcale nie jestem aniołem.

Przestałam wydzierać się na matkę i zastosowałam się do Twojej rady: zaczęłam się modlić za nią i za tatę. To było prawie dziewięć miesięcy temu. Nie są jeszcze razem, ale mama nie spotyka się już z tym prawnikiem i wygląda na to, że jeśli wszyscy uzbroimy się w cierpliwość, to rodzice znów zaczną ze sobą rozmawiać. Wiem, że nigdy już nie będzie tak samo jak przedtem i to mnie bardzo smuci, ale jednocześnie czuję się w pewien sposób pokrzepiona, widząc na własne oczy, czego może dokonać Bóg. Nigdy już nie będę samotna".

Jeśli ktoś, kogo kochacie, uwikła się w cudzołożny związek, musicie natychmiast zwrócić się do Boga i prosić Go, aby odwiódł tę osobę od grzechu i przywiódł z powrotem do życia w wierności. Musicie pamiętać, że gdyby nie łaska Boża, to być może sami również wpadlibyście w sidła pożądliwości, i musicie się modlić o cierpliwość i odwagę, by przebaczyć osobie, która was tak bardzo skrzywdziła. Bez względu na to, co się dzieje, bez względu na to, jak beznadziejna wydaje się wam sytuacja, Bóg wyprowadzi dobro z waszego cierpienia oraz z cierpienia wszystkich ludzi, którzy padli ofiarą grzechu pożądliwości.

9. JEGO ŁASKA

Bogu musi być bardzo ciężko, kiedy widzi, jak miliony istot ludzkich, które kocha, stale pakują się w te same opały. Jednak w swoim niezmierzonym miłosierdziu cierpliwie znosi wszystkie nasze grzechy, ponieważ wie, że stać nas na skruchę i przezwyciężenie słabości. Jednocześnie nasza zdolność do zerwania z grzechem w żaden sposób nie wynika z tego, że jesteśmy tacy wspaniali; wynika wyłącznie z tego, jak dobry jest On, nasz Bóg i Pan.

Jeśli zaczniecie walczyć z pokusą bez Bożej łaski, przegracie. Nie mówcie więc, patrząc w lustro: „Nikogo nie potrzebuję, poradzę sobie". Potrzebujecie Boga, żeby oddychać, a co dopiero przezwyciężać pokusy. I On chce, żebyście najpierw zwracali się do Niego.

Jeśli więc musicie walczyć, koniecznie z Nim porozmawiajcie. Jeśli zapaskudziliście swoją duszę, to musicie ją oczyścić, by zrobić miejsce Jego łasce, która was uzdrowi. Nie polegajcie na swoich zmysłach i uczuciach. Polegajcie na Bogu. Z Jego pomocą wygracie.

10. NIEKOŃCZĄCA SIĘ WALKA

Zapytacie pewnie, dlaczego Bóg pozwala, byśmy znosili te wszystkie udręki i rozterki, a przede wszystkim, dlaczego pozwala, by Jego dzieci ciągle musiały walczyć z pożądliwością.

Czy nie byłoby lepiej, gdybyśmy żyli w świecie wolnym od pożądliwości? Cóż, nie żyjemy w takim świecie. Zadbali o to Adam i Ewa, pierwsi rodzice, którzy zapragnęli poznać zło. Powiedzieli Bogu: „Nie będziemy Ci służyć". Jedną z kar za grzech Adama była podatność na zło, która przeszła na wszystkich ludzi. Z faktami się nie dyskutuje, .a fakty są takie, że wszyscy jesteśmy słabi. Musimy więc starać się zobaczyć ten świat takim, jakim jest, a nie takim, jakim chcielibyśmy, żeby był. A kiedy to się nam uda, zaczniemy dostrzegać, że walka z pożądliwością jest kolejną sposobnością okazania Bogu naszej miłości.

To prawda. Za każdym razem, kiedy macie okazję do grzechu, otrzymujecie zarazem szansę wybrania świętości. To po prostu dwie strony tego samego medalu. Każde zdarzenie w waszym życiu jest okazją do wybrania Boga. Jeśli zaczniecie patrzeć na świat z tego punktu widzenia, to zapewne przestanie was paraliżować sama możliwość grzechu i pokusy.

Walka z pożądliwością może was uświęcić. Za każdym razem, kiedy opieracie się pokusie, coraz bardziej nakłaniacie waszą wolę ku woli Boga. Podporządkowujecie się Jego myśleniu , Jego sile, Jego wyczuciu miejsca i czasu. Widząc moc Boga w waszym życiu i wiedząc, że jest On gotowy przyjść wam z pomocą, mniej się obawiacie swoich słabości.

To nie jest łatwy proces, to oddzielanie ziarna od plew. Czasem to wydaje się nam takie niesprawiedliwe: krzątamy się wokół codziennych spraw, a tu jak

grom z jasnego nieba spada na nas pokusa, której trudno się oprzeć. Upadamy, podnosimy się i znów upadamy.

Jeśli jednak chcemy być dziećmi Bożymi, musimy walczyć. Tak to już jest i tak zawsze było. Muszę was jednak przestrzec: nie starajcie się oszukiwać samych siebie.

Nie istnieje coś takiego jak "nieszkodliwy" grzech. W momencie, w którym mówicie mu "tak", przechodzi on ze sfery fikcji do waszego życia.

Jeśli ulegacie pożądliwości, to nie udawajcie, że wszystko jest w porządku, bo nie jest. Unikajcie sytuacji, o których wiecie, że są ryzykowne, ponieważ trudno wam się będzie potem z nich wyplątać. Nie próbujcie zaciemniać tej prostej prawdy, że grzech jest grzechem.

Cudzołóstwo jest grzechem.
Seks przedmałżeński jest grzechem.
Uleganie pożądliwości jest grzechem.
Praktyki homoseksualne są grzechem.
Oglądanie filmów pornograficznych jest grzechem.

Czytanie „świerszczyków" jest grzechem.

Grzech nie jest miłością. Grzech jest nieposłuszeństwem i pychą. Grzech jest odwróceniem się od Boga. Kiedy zaś przyjmujecie Prawdę — tę Prawdę, która jest niezmienna — to tak, jakbyście zawrócili ze złej drogi i znów biegli prosto w Boże ramiona.

Możecie przezwyciężyć wasze pokusy.
Bóg wam pomoże.

2. JAK UWOLNIĆ SIĘ OD POCZUCIA WINY?

Sądząc po głosie, miał około trzydziestu pięciu lat. Z porządnej rodziny. Wyższe studia. Prawdopodobnie ze Środkowego Zachodu. Sam dźwięk jego głosu przywodził na myśl obrazy Normana Rockwella* — biła od niego ta sama pewność siebie, życzliwość i szczerość.

Tak przynajmniej wydawało mi się na początku. Kiedy jednak zaczął mówić, dla milionów naszych widzów stało się jasne, że słuchają człowieka, który wrócił z piekła.

Miał na imię Tom. Podróżując w interesach, zatrzymał się w motelu w Arizonie i włączywszy wieczorem telewizor, przypadkiem natknął się na nasz program. Nigdy przedtem nie dzwonił do telewizji i kiedy teraz to zrobił, początkowo miałam wrażenie, że chce się tylko przywitać. Przez dłuższą chwilę opowiadał o jakichś nieistotnych rzeczach, aż z reżyserki zaczęto dawać mi nerwowe znaki, żebym pomogła mu przejść do sedna sprawy.

* Norman Rockwell (1894-1978) - amerykański malarz, portrecista zwyczajnych, prostych ludzi, piewca „amerykańskiego stylu życia".

— W czym więc możemy ci pomóc, Tom? — zapytałam w końcu, zastanawiając się, co skłoniło tego sympatycznego młodego człowieka, żeby zadzwonić do naszej audycji.

Znów słowotok, o wszystkim i o niczym. Z reżyserki dotarł sygnał, że jeżeli szybko czegoś nie zrobię, żeby wydobyć z niego, z czym naprawdę dzwoni, to przerwą połączenie.

Można mi zarzucić wiele rzeczy, ale cierpliwość do nich nie należy. Z natury jestem porywcza, jednak wewnętrzny głos doradził mi, żeby z Tomem obejść się możliwie łagodnie.

— Tom — zaczęłam najdelikatniej, jak umiałam

— zadasz nam dzisiaj jakieś pytanie?

I wtedy tama runęła, a ja natychmiast zrozumiałam, dlaczego tak długo się wahał, czy opowiedzieć nam swoją historię. Jak się okazało, trzy lata był w Wietnamie, walcząc w dżungli jak wielu amerykańskich żołnierzy. Zabił wielu partyzantów: to była wojna. Ale pewnego razu, strzelając z bliskiej odległości, spojrzał młodemu Wietnamczykowi prosto w oczy. I chociaż od tamtego zdarzenia minęło dziesięć lat, ta twarz wciąż go prześladowała.

— Byłem u spowiedzi — opowiadał Tom — i teoretycznie wiem, że Bóg mi przebaczył, ale to przebaczenie wydaje mi się takie abstrakcyjne, takie odległe. W głębi ducha nie wierzę, żeby mógł mi wybaczyć coś tak strasznego, ale jeśli nawet to uczynił, to nie rozumiem, dlaczego wciąż czuję się tak bardzo winny, że nie mogę o tym jasno myśleć. Jestem w depresji i chcę się zabić. Wiem, że to grzech, ale nie potrafię sobie z tym poradzić.

Kiedy skończył, wszyscy płakali. Nad okrucieństwem wojny, ale głównie nad Tomem.

Wszystko, co musicie zrobić,
to powiedzieć Bogu, że Go potrzebujecie.

W przypadku Toma to nie było zwykłe poczucie winy czy przygnębienie kogoś, kto odebrał życie innemu człowiekowi. Tom nie miał poczuci a winy; on s t a ł s i ę winą. Był żywą emocją, zlepkiem wyrzutów sumienia, fantazji i samopotępienia. Na zewnątrz wydawał się odpowiedzialnym biznesmenem. Wewnątrz natomiast wiódł utajone życie skąpane w mrocznych emocjach, a jego duszą zawładnęła depresja i myśli samobójcze.

Tom jednak zdawał sobie z tego sprawę. Ale, jak się wyraził, nie potrafił o tym „jasno" myśleć. Tak bardzo zaciemnił to zdarzenie, że miał nie tylko zrozumiałe poczucie winy, że odebrał życie tylu ludziom, ale także poczucie winy, którą sam sobie wmawiał.

Bez wątpienia Tom powinien był poszukać pomocy u fachowego psychologa i doradziłam mu, żeby z tym nie zwlekał. Ale jego dusza i umysł cierpiały z powodu urojeń i nieporozumień. To było tak, jakby od piętnastu lat dokuczała mu rana, która nie tylko wcale się nie goiła, ale wręcz z upływem czasu coraz bardziej jątrzyła i pogłębiała, w niczym już nie przypominając tamtej z Wietnamu. To była rana, którą jedynie Bóg mógł uleczyć.

Kiedy wina staje się obsesją, jak to miało miejsce w przypadku Toma, to nie Bóg do nas mówi. To nasz własny głos, molestujący naszą duszę. Tom był na granicy załamania. Zapomniał o tym, o czym tak wielu z nas nie pamięta: że Bóg jest miłosierny, że kocha i przebacza. Tom zapomniał, że Bóg jest większy od naszej winy. Święty Jan powiada, że nawet jeśli nasze serce nas potępia, to Bóg jest większy od naszego serca. Rozmyślając o naszej winie, zawsze powinniśmy o tym pamiętać. Boże miłosierdzie nie jest zwyczajną teorią ani wyświechtanym komunałem; jest rzeczywiste i zawsze gotowe wybaczyć.

Próbowałam wyjaśnić Tomowi, że obciąża się nadmierną winą. Nie znałam szczegółów okrucieństw, których dopuścił się w Wietnamie, ale wiedziałam, że przystąpiwszy do sakramentu pojednania, otrzymał już Boże rozgrzeszenie. Nadmierne poczucie winy osłabiło jego wiarę w Boga. Nie mógł pojąć, że Boże miłosierdzie jest większe od jego grzechów.

Mogę sobie tylko wyobrażać owe wojenne wspomnienia, które go prześladowały. On sam twierdził, że nie było dnia, żeby nie stawały mu przed oczami sceny z wietnamskiej dżungli. Doradziłam mu, żeby postarał się je wykorzystać w dobrej sprawie. Poprosiłam go, żeby zawsze, kiedy go nawiedzają, modlił się do Ojca Niebieskiego o wybaczenie ludziom okrucieństw, których się dopuszczają na całym świecie właśnie w tym momencie. I żeby pamiętał o nieskończonym miłosierdziu i współczuciu, którym Bóg obejmuje całą ludzkość.

Jeśli dręczy was poczucie winy, to być może Bóg mówi do was poprzez wasze sumienie; to zdrowe, konstruktywne poczucie winy. Możliwe jednak, że sami ją sobie wmówiliście, a w takim razie nie ma powodu, żebyście się budzili po nocach. Poczucie winy może być Bożą przestrogą Bożym smutkiem w was z powodu waszych grzechów, uświadomieniem sobie przez was grzechu, które prowadzi do większej łaski. Ale może być również fałszywie pojętą, wypaczoną bezsensowną emocją, która sprowadza was na manowce pychy. W obu przypadkach nie jest jedynie mimowolną, psychologiczną reakcją na błąd, upadek, niesprostanie próbie czy niezdolność do realizacji życiowych ambicji.

Jest czymś znacznie więcej.

1. POCZUCIE WINY A DUSZA

Zdaję sobie sprawę, że kiedy wymawiam słowo „dusza", wiele osób wyłącza swoje odbiorniki. Współczesnym ludziom dusza wydaje się czymś bliżej nieokreślonym; wiemy, że ją mamy, ale nie potrafimy o niej mówić. Większości

znanych mi osób łatwiej przychodzi dyskutowanie o poziomie cholesterolu czy notowaniach giełdowych niż o własnej duszy.

Co to ma wspólnego z poczuciem winy? Jeżeli chcecie zrozumieć swoje poczucie winy, to najpierw musicie zrozumieć, w jaki sposób funkcjonuje wasza dusza, a potem — czy m jest wasza dusza. I dlatego teraz pozwolę sobie na małą dygresję o „anatomii duszy".

Może już słyszeliście, że zostaliście stworzeni na obraz i podobieństwo Boga. Trudno to sobie wyobrazić, zwłaszcza że w Starym Testamencie Bóg jest opisywany jako ogień, obłok, głos i wiatr. Z pewnością w y g l ą d a inaczej niż my — gdzie więc to podobieństwo?

Odpowiadam: na Boży obraz została stworzona właśnie ta część was, którą przyjęliśmy nazywać duszą. Kiedy Bóg powołał was do życia, tchnął nieśmiertelną duszę w wasze ciało, abyście się upodobnili do Trójcy Świętej — Ojca, Syna i Ducha Świętego.

Ten akt wywyższył was ponad wszelkie stworzenie, ponieważ dał wam sposobność naśladowania miłosierdzia i współczucia Ojca, pokory Jezusa i miłości Ducha Świętego.

Brzmi to skomplikowanie, ale to prostsze niż się wydaje. Wystarczy, że narysujecie okrąg, który obrazuje waszą duszę i jest podzielony na trzy części. Tort składający się tylko z trzech kawałków. Te trzy części stanowią całość, a każda z nich — każda władza czy też zdolność — odpowiada jednej z Osób Trójcy Świętej: Ojcu, Synowi i Duchowi Świętemu.

— Macie pamięć z wyobraźnią, która upodobnia was do Ojca. Dzięki temu jesteście zdolni do miłosierdzia i współczucia.
— Macie intelekt, który upodabnia was do Syna. Dzięki temu jesteście zdolni do wiary i pokory.
— Macie wolę, która upodabnia was do Ducha Świętego. Dzięki temu jesteście zdolni do miłości.

Wiem, że to przedmiot niekończących się dyskusji i badań, ale przyjąwszy ten uproszczony opis duszy, łatwiej będzie zobaczyć, gdzie dokładnie rodzi się poczucie winy.

Poczucie winy rodzi się w pamięci i wyobraźni. Popełniamy grzech, pamiętamy go i czujemy się winni. Jeśli doświadczamy autentycznego poczucia winy, to skrucha prowadzi nas z powrotem do Boga i przynosi nam pokój. Mamy poczucie winy, ponieważ pamiętamy grzeszny uczynek, ale intelekt mówi nam, że jeśli wzbudzimy w sobie żal i poprosimy o Boże miłosierdzie, to ów grzech zostanie nam wybaczony. Poczucie winy spełnia swój cel, ponieważ wiedzie nas z powrotem do Boga i jego przebaczenia. Problem zaczyna się dopiero wówczas, gdy pomijacie intelekt, a pamięć i wyobraźnię puszczacie samopas. W takim przypadku wasze poczucie winy nabiera nierzeczywistych proporcji i zaczynacie się obwiniać nawet za to, czego nie uczyniliście. Niestety,

dzieje się tak znacznie częściej niż powinno, ponieważ nie potrafimy uwierzyć, że miłosierdzie Boże jest większe od naszych grzechów.

Wytrzymajcie jeszcze przez chwilę, a zrozumiecie bardzo ważną rzecz. U c z u c i a n i e s ą z ł e. Ale zarazem nie można na nich polegać.

Kiedy nasza pamięć i wyobraźnia są przeciążone, tracimy z pola widzenia to, co się dzieje tu i teraz. To tak jak ze starymi telewizorami, które miały trzy osobne pokrętła do regulacji obrazu: jedno do „nasycenia kolorów", drugie do Jasności", trzecie do „kontrastu". Jeśli obróciło się jedną z nich do oporu, obraz ulegał zniekształceniu. Dokładnie to samo dzieje się w waszej duszy, kiedy jedna z jej władz zostaje wytrącona z równowagi.

Otrzymujecie zniekształcony obraz.

Kiedy popełnicie grzech, wasza pamięć będzie pracować w nadgodzinach. Schrzaniliście coś. Okłamaliście współmałżonka. Obraziliście starego przyjaciela. Okazaliście niecierpliwość swojemu ojcu. Jeśli nie pozwolicie, by wasz intelekt przekonał was, że Bóg może i chce wam przebaczyć, to popadniecie w nieliche tarapaty. Wasza pamięć nigdy nie pozwoli wam zapomnieć o grzechu, a wyobraźnia najprawdopodobniej jeszcze go wyolbrzymi. W takiej sytuacji nie macie wielkiej szansy na uzdrowienie czy przebaczenie.

Nie zrozumcie mnie źle. Jeśli coś schrzaniliście, to p o w i n n i ś c i e czuć się nieswojo. Ale nie powinniście zadręczać waszej duszy, dopuszczając, by pamięć i wyobraźnia, nie oglądając się na intelekt, wciąż na nowo odtwarzały wasz grzech, nadając mu nierzeczywiste proporcje. W rezultacie bowiem dojdziecie do przekonania, że niczego nie potraficie zrobić jak należy i wszystkie podejmowane przez was działania będą błędne i nieskuteczne. Potem uznacie, że nie ma sensu się wysilać, skoro i tak wszystko schrzanicie.

Dam wam pewien przykład. Otrzymuję mnóstwo telefonów od osób, które niedawno straciły rodziców. Bez względu na wiek czy charakter relacji z rodzicami, chyba każdy ma przynajmniej odrobinę poczucia winy w związku z tym, w jaki sposób ich traktował. „Nigdy im nie powiedziałem, że ich kocham". „Ostatnio ciągle miałem do nich pretensje". „Działali mi na nerwy". Wszyscy żałują tego, co mówili, i tego, co nigdy nie zostało powiedziane.

Niektórym z tych dorosłych dzieci nie daje spokoju fakt, że umieścili swych rodziców w domach opieki, albo że nie dzwonili wystarczająco często, albo że nigdy ich nie odwiedzali. Ich pamięć i wyobraźnia cofają ich do czasu, kiedy krzyczeli na rodziców, ale teraz to już nie brzmi jak zwykły krzyk, tylko jak miotanie przekleństw. Wszystko jest zniekształcone, a oni zapominają, że nie zawsze byli niewdzięczni, że byli też kochającymi dziećmi. Ich pamięć i wyobraźnia nie dopuszczają, żeby powierzyli swoją winę Bogu, żeby wzbudzili w sobie żal za cierpienie, którego stali się przyczyną, i żeby pozwolili Bogu okazać swe miłosierdzie. Te wszystkie wysiłki stają się całkowicie bezowocne, ponieważ pamięć i wyobraźnia przejęły pełnię władzy, pozbawiając intelekt jakiegokolwiek wpływu na wolę.

Jeśli się cofniecie i przyjrzycie się samym sobie, zobaczycie, że zmierzacie donikąd.

Inny przykład: pracujące matki. Jestem ostatnia, która będzie zachęcać kobiety do robienia kariery dla samej kariery, zwłaszcza kiedy mają dzieci, które potrzebują ich bardziej niż jakakolwiek firma. Ale wiadomo: jak są „gęby do nakarmienia", to trzeba pracować.

Czy powinniście czuć się winne, że oddajecie dzieci do przedszkola? To prawda, że nikt nie otoczy waszych dzieci miłością i troskliwością, którą wy — i tylko wy — możecie je otoczyć. Ale nie macie wyboru. Jeśli pozwolicie waszej pamięci i wyobraźni tak was stłamsić, że cały Boży dzień nie będziecie myślały o niczym innym, to wówczas w tych bezcennych chwilach, w których j e s t e ś c i e z dziećmi, będziecie zapewne tak zdenerwowane, zasmucone i przytłoczone tą wyolbrzymioną winą, że staniecie się dla nich zupełnie bezużyteczne. Jeśli jednak pozwolicie wejść do gry waszemu intelektowi i rozumowi, to zrozumiecie, że wszystko jest tak, jak musi być. Nie jesteście w stanie zrobić wszystkiego, ale Bóg, owszem. Możecie więc prosić Boga, żeby pomógł wam wybrać odpowiednie przedszkole i żeby tak pokierował waszymi dziećmi, żeby miały one świadomość waszej miłości — i Jego miłości — nawet jeśli nie możecie być cały czas razem.

Pławienie się w poczuciu winy nie rozwiąże naszych problemów ani nie doprowadzi nas do świętości. Nie jest przecież Bożą wolą, żeby poczucie winy tak nas sparaliżowało, że nie będziemy zdolni przyjąć Jego miłości — miłości, która przebacza. Kiedy pogrążamy się w fałszywym poczuciu winy, nie słuchamy Boga, lecz samych siebie. Nasza dusza nie funkcjonuje jak należy. Nie możemy zrobić następnego kroku w naszej duchowej podróży. W miejsce żalu i skruchy, których powinniśmy doświadczać wciska się nadaktywna wyobraźnia.

2. WINNI, DOPÓKI NIE DOWIODĄ NIEWINNOŚCI <<

Wina to bardzo delikatna sprawa, ponieważ nie dysponujemy żadnym podręcznikiem, który by nam pozwolił odróżnić dobre poczucie winy od złego. Jednego możecie jednak być pewni — wyrzuty oświeconego sumienia, które skłaniają was do dobrych uczynków i zadośćuczynienia, to dobre poczucie winy. Przemienia się ono w złe poczucie winy, kiedy prowadzi do rozpamiętywania grzechu, rozpaczy oraz nienawiści do samych siebie.

Chodzi więc o to, żeby przestać żyć wyłącznie na poziomie pamięci i nauczyć się korzystać z pozostałych władz duszy. Musicie zrozumieć wasz grzech i użyć waszej woli, żebyście mogli wyjść z tego grzesznego doświadczenia jeszcze silniejsi i bardziej święci.

Pewna znajoma biznesmenka rozwiodła się z mężem. Sue przeszła na katolicyzm piętnaście lat wcześniej i większość z nas nie jest w stanie sobie wyobrazić, jak bardzo cierpiała, widząc, że jej małżeństwo się rozpada.

Pomyślcie tylko: najpierw chciała służyć Bogu — całym sercem i umysłem — a teraz postanowiła zakończyć swoje małżeństwo. Sue żyła w okropnym stresie, ponieważ bardzo kochała Boga, ale nie potrafiła ocenić, czy rozwód był rezultatem jej słabej woli czy też faktu, że jej związek nie był prawdziwym małżeństwem.

Przez trzy lata żyła w poczuciu winy i zwątpieniu, próbując z mężem dojść do porozumienia. Perspektywa złamania przysięgi małżeńskiej napełniała ją takim przerażeniem, że nie mogła pracować. Swój stres wyładowywała na podwładnych. Zaczęła pić. Noce spędzała, topiąc smutek w alkoholu. Odsunęła się od przyjaciół. Jej małżeństwo się rozpadło.

Jeśli zaczniecie walczyć z pokusą
bez Bożej łaski, przegracie.

Trudno sobie wyobrazić, ile wycierpiała. Jej poczucie winy było słuszne i dobre, choć oczywiście nie powinna była tyle pić i wyładowywać swego gniewu na podwładnych. Miała jednak świadomość, że obraziła Boga, i to było dobre — poczucie winy u kogoś, kto popełnił grzech, jest w pełni uzasadnione. W jej przypadku miało ono źródło nie tylko w pamięci, ale także w intelekcie, który mówił jej, że sprzeniewierzyła się sakramentowi małżeństwa. Nie wyobrażała sobie czegoś, co się nie wydarzyło. Ale przerażało ją, że zawiodła Boga, którego tak kochała. Dopóki nie zaczęła szukać pomocy w Kościele, żyła na duchowej pustyni.

Po rozwodzie Sue poszła do swojego proboszcza. „Ojcze — powiedziała — czasem budzę się rano i zastanawiam, czy uda mi się przeżyć kolejny dzień. Z Bożą pomocą jakoś mi się udaje. Ale serce mi pęka, aż mnie tutaj boli — uderzyła się ręką w pierś.

— Nasze małżeństwo było kompletnym nieporozumieniem, ale sama już nie wiem, co gorsze: to, jak się czuję teraz, jako niemoralna kobieta, która złamała przysięgę, czy to, co przeżywaliśmy z mężem przez ostatnie cztery lata, a co było jawną kpiną z sakramentu małżeństwa".

„Sue — odpowiedział proboszcz — Bóg ci wybacza. I w sobie tylko wiadomy sposób obróci to wszystko w dobro. Najpierw jednak ty sama musisz sobie wybaczyć".

Po jakimś czasie Kościół unieważnił jej małżeństwo. Obecnie Sue jest ponownie zamężna — tym razem szczęśliwie — i ma dwójkę dzieci. Kiedy Sue w końcu pozwoliła objąć się Bożej miłości, przekonała się, że Opatrzność nawet cierpienie obraca w dobro.

To przykład poczucia winy w następstwie popełnienia błędu. Wszyscy bezustannie popełniamy błędy, które potem wzbudzają w nas poczucie winy. Większość z nich nie jest aż tak fatalna, jak pierwsze małżeństwo Sue, niemniej jednak wciąż się nam przydarzają.

— Opowiadamy o kimś w gronie przyjaciół, a oni puszczają to dalej w takiej formie, że sprawiają tej osobie przykrość.
— Zapominamy o czyichś imieninach albo urodzinach, powodując, że solenizant albo jubilat czuje się zlekceważony.
— Obiecujemy przyjść do rodziców na kolację i w ostatniej chwili odwołujemy wizytę, sprawiając im zawód.

Dlaczego w takich przypadkach dobrze jest mieć poczucie winy? Ponieważ jeśli czujemy się winni, to zmniejsza się prawdopodobieństwo, że znów popełnimy ten sam błąd. Jest wówczas szansa, że będziemy bardziej uważać, co mówimy przyjaciołom. Że będziemy pamiętać o urodzinach siostry. Że dołożymy większych starań, by dotrzymywać obietnic.

Jeżeli w takich sytuacjach nie mamy poczucia winy, to znaczy, że stajemy się gruboskórni, rozkojarzeni i niesłowni. Taki rodzaj chwilowego poczucia winy uczy nas bowiem czegoś ważnego i pomaga zrobić następny krok w naszym rozwoju duchowym. Ów stan nie trwa długo: uczymy się i idziemy dalej. Jest to „lecznicze" poczucie winy, ponieważ pozwala nam ono zrozumieć nasz błąd, dokonać poprawek i wrócić na drogę do świętości.

3. KOGO OBRAŻAMY

Słuchając współczesnych psychologów, którzy starają się uwolnić nas od poczucia winy, bo pozbawia nas ono „komfortu psychicznego", zawsze trochę się złoszczę. Takie „komfortowe" myślenie kładzie bowiem nacisk na n a s, a nie na B o g a, naszego Ojca, skutkiem czego, wpadając w jakieś tarapaty, zastanawiamy się jedynie, czy sami zdołamy z nich wybrnąć.

Zawsze powtarzam: „Każdy z was jest ważny. Każdy z was się liczy. Bądźcie silni. Bądźcie dobrej myśli". Chodzi jednak o to, że ja patrzę na wasze dusze, a nie na wasze uśmiechnięte twarze. I jeśli myślicie, że lepiej udawać, że nie istnieje coś takiego jak „wina", niż zmierzyć się z nią z otwartą przyłbicą, to powiem krótko: jesteście niespełna rozumu.

Nie pozwólcie nikomu wmówić wam, że popełniwszy grzech, wcale nie musicie odczuwać „dyskomfortu"! Jeśli żałujecie, że zgrzeszyliście, to wiem, że możecie otrzymać przebaczenie. Z drugiej strony, jeśli uczyniliście coś złego i nie wywołało to w was żadnej emocjonalnej reakcji, to wasze szanse na przebaczenie są raczej marne. Nie chodzi o to, żebyście się obnosili z poczuciem winy, lecz żebyście robili z niego rozumny użytek. Musicie pozwolić Bogu, by przemienił wasz grzech w coś, co was utwierdzi w drodze do świętości.

Poczucie winy nie jest karą, lecz głosem zasmuconego rozumu. „Joe, kiedy zauważyłeś, że kasjerka wydała ci za dużo reszty, ale udawałeś, że wszystko jest w porządku, postąpiłeś nieuczciwie. Teraz nie możesz przestać o tym myśleć. Czy to było warte tego dolara?". Albo: „Sarah, kiedy nie okazałaś współczucia

tamtemu żebrakowi, zachowałaś się okropnie samolubnie. Teraz wciąż masz go przed oczami. Czy to było tego warte?".

W obu przypadkach jest oczywiste, kto został znieważony. Kasjerka i żebrak, prawda? No, prawie prawda. Oprócz nich jeszcze ktoś został zraniony waszym postępowaniem.

Tym Kimś jest Bóg.

Jezus mówi: „Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili" (Mt 25,40). Gdyby dobro lub zło jakiegoś uczynku zależało tylko od tego, kogo bezpośrednio dotyczy, to łatwo by można usprawiedliwić wiele niegodziwych zachowań. Moglibyśmy oszukiwać na podatkach i twierdzić, że przecież nikogo w ten sposób nie krzywdzimy — „A zresztą, kto lubi Urząd Skarbowy?"... Albo moglibyśmy zażywać kokainę i twierdzić, że również w ten sposób nikogo nie krzywdzimy — „To moje ciało, nic wam do tego!"... Albo moglibyśmy wyśmiewać się ze starca i twierdzić, że to niewinny żart
— „I tak mnie przecież nie słyszy"...

Nonsens! Zawsze kiedy czynimy coś złego, znieważamy i krzywdzimy nie tylko bliźnich, ale także Boga. Poczucie winy to głos Boga, mówiący: „Grzeszysz. Ty to wiesz i Ja to wiem. Dopóki nie przestaniesz i nie wzbudzisz w sobie skruchy, świat będzie naznaczony raną twojego grzechu". I właśnie dlatego musimy słuchać Boga, kiedy sprawia On, że w następstwie złego uczynku albo grzechu zaniechania rodzi się w nas poczucie winy.

„Ale jak to możliwe, matko? Naprawdę chcesz powiedzieć, że kiedy grzeszę, to Bóg cierpi, prawdziwie cierpi?". Tak, to właśnie chcę powiedzieć.
A wy musicie to zrozumieć. Wasze grzeszne uczynki m aj ą swoje konsekwencje. Dotykają one waszej duszy. Dotykają waszych bliźnich. Dotykają cały świat. I obrażają Boga. Bóg jest dobrem w was, które płacze, kiedy błądzicie, i radością w was, którą napełnia Boży pokój, kiedy żyjecie zgodnie z Jego wolą. Jeśli zgrzeszyliście, musicie zwrócić się do Niego z ufnością, ponieważ to On jest Osobą, którą zawiedliście. I to On jest jedyną Osobą, która może wam w pełni przebaczyć.

4. KROPLA MIŁOSIERDZIA

To przerażające: możemy zranić Boga! Trudno nie zadrżeć na myśl, że nasze mizerne wysiłki mogą dotknąć Stwórcę wszechświata. Zazwyczaj nie przyjmujemy do wiadomości tej prawdy, żyjąc w duchowej apatii. Krzątamy się wokół codziennych spraw, bardziej przejęci kłopotami w pracy, rachunkami za prąd czy brakiem letniej odzieży niż naszą świętością. Dzięki Bogu nikt z nas nie jest Bogiem, bo gdyby to od nas zależało, to prawdopodobnie dawno przestalibyśmy się zajmować tymi egoistycznymi stworzeniami zwanymi ludźmi. Nasz Bóg jednak kocha nas wszystkich bez wyjątku, zawsze gotowy nas

zrozumieć, przyjąć naszą skruchę i, niezależnie od tego, co uczyniliśmy, ofiarować nam swoje przebaczenie.

Kilka lat temu, w czasie pobytu w Kalifornii, przygotowując się do występu w telewizji, wybrałam się na spacer nad ocean. Uwielbiam ocean. Jestem pod głębokim wrażeniem cudu, który Bóg uczynił, kiedy go stworzył i zawsze, kiedy podziwiam Jego wszechmoc w tej na pozór bezkresnej przestrzeni falujących wód, bawię się w pewną grę.

Tego dnia, jak co dzień, miałam na sobie brązowy franciszkański habit i mijając plażowiczów, widziałam, że nie bardzo wiedzą, co o mnie myśleć. Młoda dziewczyna w bikini na mój widok w jakimś dziwnym przypływie skromności zasłoniła się ręcznikiem. Kiedy doszłam do wybranego miejsca, zrobiłam to, co zwykle: stanęłam jakieś dziesięć metrów od brzegu i zaczęłam przywoływać do siebie fale. Uważałam, że skoro należą do mojego Ojca, który jest w niebie, to mogę je przywołać, kiedy zechcę. Plażowicze wytykali mnie palcem, jak gdybym dostała pomieszania zmysłów, aleja się tym nie przejmowałam.

— Chodźcie do mnie, przecież możecie! — zawołałam. Ku mojemu zaskoczeniu któraś z fal mnie posłuchała. Nagle zdałam sobie sprawę, że za moment zaleje mnie jedna z największych, co ja mówię, najbardziej gigantycznych fal, jakie w życiu widziałam.

Byłam tak zdumiona, że stałam jak sparaliżowana. Wszyscy na plaży zaczęli wrzeszczeć: „Uciekaj! Uciekaj!", aleja nie mogłam zrobić kroku. Mój aparat ortopedyczny, który muszę stale nosić na nodze, utknął w piachu, na dobre mnie unieruchamiając.

Fala rozbiła się u moich stóp. Zmoczyła mi buty, a nawet skraj habitu. Kiedy uniosłam głowę, dostrzegłam kroplę na grzbiecie dłoni. Była piękna. Lśniła w słońcu jak diament.

Piękno tej kropli tak głęboko mnie poruszyło, że poczułam się jej nie warta i nawet się nad tym nie zastanawiając, po chwili kontemplacji, strząsnęłam ją z powrotem do morza.

Dziwny spokój, który czułam, prysł jak bańka mydlana i poczułam, że Pan mówi:

„Angelico!"

„Słucham, Panie" — odparłam.

„Widziałaś tę kroplę?"

„Tak, Panie".

„Ta kropla jest jak wszystkie twoje grzechy, twoje słabości, twoje ułomności. A ocean jest jak moje miłosierdzie. Czy gdybyś się postarała, dojrzałabyś w nim tę kroplę?"

„Nie, Panie".

„A gdybyś naprawdę bardzo wytężyła wzrok, dojrzałabyś ją?"

„Nie, Panie" — powtórzyłam.

I wtedy Pan zapytał łagodnie:

„To dlaczego wciąż starasz się ją zobaczyć?"

Ta przygoda z oceanem nauczyła mnie czegoś niesłychanie ważnego. Wszyscy czasem rozpamiętujemy nasze grzechy i upadki, zadręczając się poczuciem winy nawet wówczas, gdy już poprosiliśmy o przebaczenie. Nie dociera do nas, że skoro Bóg nam przebaczył, to nasze grzechy uległy zatarciu. Zniknęły w oceanie Bożego miłosierdzia. Nie musimy się już dłużej nimi przejmować — zostały one „otorbione" przez wiekuiste miłosierdzie Boże.

Nie jest łatwo uporać się z poczuciem winy, wzbudzić w sobie skruchę, przystąpić do sakramentu pojednania i w pełni przyjąć Boże przebaczenie. Wierzcie mi, wiem, jak to jest i wiem, ile to kosztuje. Musicie jednak pamiętać, że Boże miłosierdzie jest nieskończone i wszechobejmujące, a Boża miłość głęboko osobista. On patrzy na was — tak, na was — właśnie w tej chwili, a Jego ramiona są szeroko otwarte. Jeśli zdołacie powierzyć Bogu wasze poczucie winy, podobnie jak powierzacie mu swoje grzechy, to zostaniecie uzdrowieni.

5. UZDROWIENIE I WZRASTANIE

„Żałuj za grzechy". Bóg żąda tak niewiele. A mimo to nie wiemy, co robić, kiedy ogarnia nas duszące poczucie winy. Od wielu lat staram się pomagać kobietom, które usunęły ciążę i kiedy przychodzą do mnie udręczone, zagubione i osierocone, zwykle prześladuje je myśl, iż odebrały życie swojemu dziecku — i po prostu nie wiedzą, jak sobie teraz z tym poradzić.

Myślę, że poczucie winy z powodu usunięcia ciąży jest jednym z najokropniejszych cierpień, którego można doświadczyć. Przypominam sobie list od pewnej kobiety z Michigan:

„Matko, pewnie tego nie pamiętasz, ale cztery lata temu zadzwoniłam do Ciebie, błagając o ratunek. Próbowałam się zabić i przyjaciółka poradziła mi, żebym zwróciła się do Ciebie.

Potrzebowałaś kilku minut, żeby odkryć powód. W ciągu pół roku dwukrotnie usunęłam ciążę. Kiedy Ci o tym powiedziałam, czułam, że jesteś tym równie wstrząśnięta, jak ja. Pewnie nie pamiętasz naszej rozmowy, ale powiedziałaś mi coś dziwnego. Powiedziałaś, że nie jestem sama i że wciąż mam dwójkę dzieci, chociaż one są już na tamtym świecie.

Powiedziałaś, żebym nadała im imiona. Powiedziałaś, żebym prosiła je, aby się za mnie modliły. Wtedy myślałam, że to dziwaczne, ale nie miałam nic do stracenia. Zrobiłam, co mi radziłaś. Z czasem

Nie próbujcie zaciemniać tej prostej prawdy,
że grzech jest grzechem

zaczęło do mnie docierać, że moje dzieci nie są na zawsze stracone, lecz, stworzone przez Boga, są przez Niego kochane, pomimo że nie są już na tym świecie.

Dwa lata później poślubiłam wspaniałego mężczyznę i w zeszłym miesiącu urodziła się nam córeczka. Daliśmy jej na imię Mary Michael. Bardzo ją kocham i wiem, że nie byłabym do tego zdolna, gdyby nie uzdrawiająca moc Bożego przebaczenia. Od dłuższego czasu staram się przestrzegać inne kobiety przed usuwaniem ciąży, a teraz będę to robić z jeszcze większą miłością do Boga i życia, którą Ty, Matko, pomogłaś mi odnaleźć".

Ta kobieta doświadczyła uzdrowienia przez Boga w sakramencie pojednania. Miała poczucie winy, żałowała za grzechy i prosiła Boga o pomoc i przebaczenie. Okazała skruchę i teraz była zdrowa, pełna radości i wiedzy nieznanej większości współczesnych ludzi. Nie próbowała upiększać swoich grzechów. Z Bożą pomocą uwolniła się od poczucia winy.

6. CO UCZYNILIŚMY <<

Wiele się mówi o „katolickim poczuciu winy", ale z telefonów i listów, które dostaję jasno wynika, że katolicy wcale nie mają na nie monopolu. Wiem z licznych rozmów, że poczucie winy daje się we znaki homoseksualistom, coraz liczniejszym i... coraz smutniejszym.

Nie zgadzam się z tymi, którzy nie czynią różnicy między osobą— stworzeniem Bożym — a jej zachowaniem będącym funkcją woli. Wielu homoseksualistów, z którymi rozmawiałam, ma straszliwe poczucie winy i jest to ten rodzaj poczucia winy, który ma źródło wyłącznie w pamięci i wyobraźni. Ten rodzaj poczucia winy zaciera granicę między rzeczywistością osobowości homoseksualnej — czyli osobą — a jej grzesznym zachowaniem.

Jeśli jesteście homoseksualistami, to niesiecie wyjątkowy krzyż. Nie wiem, dlaczego musicie go nosić, tak samo jak nie wiem, dlaczego ja muszę nosić aparat ortopedyczny usztywniający moją nogę i mój kręgosłup. Albo dlaczego niektórzy ludzie muszą walczyć ze swoim alkoholizmem. Albo dlaczego Jezus, Syn Boży, który przyszedł zamieszkać wśród nas, musiał wycierpieć te wszystkie zniewagi, poniżenia i męki, które wycierpiał.

Nie powinniście czuć się winni z powodu krzyża, który dźwigacie. Nie powinniście się go wstydzić. Jesteście ludźmi stworzonymi na obraz i podobieństwo Boga. Tak się składa, że waszym krzyżem jest homoseksualizm. Musicie jednak mieć świadomość, że to krzyż. I musicie nieść ten krzyż jako krzyż, a nie jako styl życia czy usprawiedliwienie grzechu.

Bez względu na to, jak głęboko jest w was zakorzeniony, nie daje wam prawa do zachowań homoseksualnych. Takie zachowania są grzechem. Nie należą do Bożego planu. Musicie się modlić o odwagę przyjęcia tego krzyża z Jezusową pokorą i wyrzeczeniem.

Jeśli jesteście homoseksualistami, to wiedzcie, że codziennie się za was modlę. Modlę się, żebyście wyrwali się z niewoli waszych uczuć i poczucia winy, żebyście rozpoznali Bożą obecność w waszym życiu i żebyście zawsze mieli dość sił, by przeciwstawić się pokusie.

Skłonności do zachowań homoseksualnych nie zdołacie pokonać samodzielnie. Po prostu nie da się tego zrobić bez Bożej pomocy. To właśnie dlatego głęboko wierzę, że Bóg darzy was szczególną miłością ponieważ wie, że wewnętrzny pokój — ten pokój, który trwa całą wieczność — możecie odnaleźć tylko w jeden sposób: zwracając się do Niego.

Niech wam dodadzą odwagi słowa św. Pawła:

„Nie mówię, że już to osiągnąłem i już się stałem doskonałym, lecz pędzę, abym też to zdobył, bo i sam zostałem zdobyty przez Chrystusa Jezusa. Bracia, ja nie sądzę o sobie samym, że już zdobyłem, ale to jedno czynię: zapominając o tym, co za mną, a wytężając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę w Chrystusie Jezusie" (Flp 3,12-14).

Z Bogiem możecie zwyciężyć i nieść swój krzyż z godnością, która będzie świadectwem dla całego świata.

7. CZEGO NIE ZDOŁALIŚMY UCZYNIĆ

W naszym studiu telewizyjnym rozmawiamy z ludźmi w różnym wieku, o różnym wykształceniu, a także wszystkich ras, kolorów skóry i wyznań. Mimo tych wszystkich różnic, istnieją troski i problemy, które najwyraźniej nikomu nie są oszczędzone. Większość ludzi zwraca się do nas, ponieważ nie potrafią odnaleźć Boga w swoim życiu. On po prostu nie wydaje się im potrzebny. Inni zgłaszają się, bo przeżywają kryzys wywołany przez rozmaite przyczyny: rozwód, zbuntowane dzieci, alkoholizm, uzależnienie od narkotyków, śmierć, samotność, cudzołóstwo czy kłopoty finansowe. Wiele osób lubi dyskutować z nami o teologii. (Na przykład pytają, dlaczego katolicy oddają boską cześć Maryi Dziewicy? Odpowiedź brzmi: nie oddajemy Jej boskiej czci, lecz prosimy Ją, żeby się za nas modliła).

Jednym z największych problemów, z jakimi się ostatnio spotykam, jest jednak rozpowszechniona wśród chrześcijan — zwykle bardzo pobożnych chrześcijan (większość z nich to kobiety, ale nie brak i mężczyzn) — przesadna skłonność do „perfekcjonizmu".

Takie osoby odczuwają niezwykle silne poczucie winy z tego prostego powodu, że nie są doskonali. W rezultacie nie stają się doskonali, stają się natomiast „doskonale winni"!

Wiele z nich to „supermenki", o których nie przeczytamy w powieściowych romansach ani w kolorowych magazynach. Zajmują się domem, robią karierę,

udzielają się w parafii, organizują akcje charytatywne itp. Usiłują jedną ręką przygotować deser, drugą opatrzyć zdarty łokieć którejś ze swoich pociech, jednocześnie cały czas rozmawiając przez telefon z szefową z biura. Kiedy nie dają rady zrobić tego wszystkiego, czują się winne.

Są też „supermeni", o których rzadko się słyszy, ale którzy są wszędzie. Wracają do domu po dniu ciężkiej pracy, jedzą obiad, grają w piłkę z dziećmi, idą na zebranie, wracają do domu, rozmawiają z żoną, zabierają się do pracy, której nie zdążyli skończyć w biurze i dziwią się, dlaczego maj ą ochotę udusić każdego, kto im przeszkadza. I czują się winni.

Naszym zadaniem w tym życiu nie jest doskonałość, lecz świętość. Bóg nie chce, żebyście czuli się winni, bo nie możecie zrobić tego wszystkiego. Perfekcjonizm jest w gruncie rzeczy formą pychy, ponieważ wynika z braku akceptacji naszych ograniczeń. Niektórzy ludzie wpadają w ten „super-kompleks". Inni uznawszy, że zawiedli, stają się tak krytyczni wobec siebie, że przytłoczeni poczuciem winy popadają w depresję, a nawet rozpacz. Tymczasem powinni się martwić jedynie o to, żeby nie zawieść Boga. Jeśli zawiedziecie Jego, to bez wątpienia p o w i n n i ś c i e czuć się winni. Jeśli zaś uważacie, że „zawiedliście", nie spełniając jakichś arbitralnych kryteriów doskonałości, to przede wszystkim powinniście czuć się... głupio. Najwyraźniej zagubiliście właściwą drogę.

8. WŁAŚCIWA DROGA

Jeżeli ufacie Bogu i Jego miłosierdziu, poczucie winy będzie jedynie etapem na waszej drodze do świętości. Nie utkniecie tam na zawsze, ponieważ On was stamtąd wyciągnie, żebyście mogli iść dalej. Nie będziecie oglądać się za siebie; będziecie patrzeć przed siebie. Zobaczycie, co możecie zrobić „tu i teraz'. Będziecie świadkami dobroci i chwały Bożej.

Ilekroć poczucie winy zaczyna mnie przytłaczać, myślę o Mateuszu, celniku, i jego pierwszym spotkaniu Jezusa. Przed swym nawróceniem Mateusz nie był święty. Miał swoją własną koncepcję rachunków: dziesięć dla Cezara, dwadzieścia dla Mateusza... dziesięć dla Cezara, dwadzieścia dla Mateusza. Był to więc mały, samolubny człowieczek, który oszukiwał ludzi i właśnie przeliczał swój „utarg" w komorze celnej, kiedy ujrzał Jezusa.

Jezus zaś powiedział po prostu: „Pójdź za Mną!" (Mt 9,9).

Kiedy Mateusz uniósł głowę, Jezus spojrzał mu w oczy. To wystarczyło, żeby celnik się nawrócił. W chwili, kiedy Jezus go zawołał, Mateusz zrozumiał, że jest niegodnym grzesznikiem i nikim więcej. Ale właśnie dlatego nasz Pan go wybrał. Jezus wiedział bowiem, że Mateusz ma w sobie wystarczająco dużo prostoty i miłości, by mógł rozpoznać własną grzeszność, przyjąć Boże przebaczenie i bez wahania pójść za Panem drogą świętości.

Wielu z nas potrzebuje całego życia, żeby zrozumieć to, co Mateusz pojął w jednej chwili, a mianowicie, że miłosierdzie Boga jest większe, niż potrafimy to

sobie wyobrazić. Mateusz nie zamknął się na miłosierdzie Boże. Nie udawał, że jest kimś innym niż był w rzeczywistości: celnikiem i oszustem. Miał dość pokory, by żałować za grzechy i przyjąć przebaczenie. I to jest właśnie to, co powinniśmy robić, kiedy mamy poczucie winy.

Dusza jest czymś cudownym. Kiedy znajduje się w stanie idealnej równowagi, nasza pamięć przypomina nam o wszystkich naszych uczynkach, dobrych i złych, nasz intelekt informuje nas o reakcji Boga na nasze uczynki, a nasza wola egzekwuje świętą odpowiedź. Doświadczając poczucia winy, reagujemy skruchą na rzeczywistość grzechu, który popełniliśmy. Ale jako chrześcijanie idziemy jeszcze dalej. Żałujemy za grzechy, prosimy o przebaczenie i wiemy, że Bóg w swym nieskończonym miłosierdziu wszystkie je zmaże.

Wasze grzechy są jak kropla wody w oceanie Bożego miłosierdzia. Są niczym, jeśli do nich nie przylgniecie, pozwalając im, by zapanowały nad waszym życiem. A zatem powierzcie je Bogu. Jeżeli jesteście katolikami, idźcie do spowiedzi i przyjmijcie sakrament pojednania; będziecie zdumieni łaską i uzdrowieniem, które spłyną na waszą duszę.

-— Jeśli kogoś skrzywdziliście, idźcie do tej osoby i proście o przebaczenie, a potem poproście Boga, żeby uzdrowił was oboje.
-— Jeśli wciąż karzecie się za dawne grzechy, proście Boga o przebaczenie, a także o siłę i mądrość dla was, byście potrafili sami sobie przebaczyć.
— Jeśli uwikłaliście się w jakąś grzeszną sytuację, módlcie się do Boga o siłę, żebyście mogli z niej wybrnąć, i proście Go, by się zmiłował nad waszą duszą.

Jak zauważył John Henry Newman, żyć to znaczy: zmieniać się. Aby wejść do królestwa niebieskiego, musimy często się zmieniać. Poczucie winy przyspiesza zmianę, zmianę, która jest naszą transformacją ku świętości. Nikt z nas nie odbędzie swej duchowej pielgrzymki, uciekając od życia, które dostaliśmy od Boga, a w tym życiu czasem grzeszymy. Jednak świadomość, że grzeszymy jest łaską. Poczucie winy w następstwie grzechu to dłoń Boga, która otwiera nam oczy, byśmy mogli odnaleźć naszą drogę do świętości.
Bóg przebacza i zapomina. Wrzućcie wasze poczucie winy do oceanu Jego miłosierdzia.

3. JAK WYBACZYĆ KOMUŚ, KTO NAS SKRZYWDZIŁ?

Pewnego popołudnia do naszego biura wszedł jakiś młody człowiek i poprosił mnie o rozmowę. Najwyraźniej nie układało mu się z żoną, którą poślubił trzy

lata wcześniej. Ich wspólne życie było pasmem nieporozumień i było jasne, że jeśli szybko czegoś nie przedsięwezmą, to skończy się rozwodem. Przez ponad godzinę snuł opowieść o swych problemach małżeńskich, przyznając, że za wiele czasu spędza w pracy i zaniedbuje żonę.

W końcu nie wytrzymałam i zaproponowałam:

— Może po prostu powiedz żonie, że jest ci przykro i kup jej czerwone róże. Jestem pewna, że ci od razu wybaczy i wszystko będzie dobrze.

— Róże! — prychnął. — Czy matka zwariowała? Pomyśli, że ją zdradzam.

— Uspokój się — powiedziałam. — Znam kobiety. Rozmawiałam z wieloma żonami i zapewniam cię, że róże prawie zawsze skutkują.

— Może znasz kobiety, matko, ale nie znasz mojej żony... Dobrze, spróbuję, ale jeśli wpadnę w tarapaty, to ty mnie będziesz z nich wyciągać.

Minął tydzień i całkiem zapomniałam o moim gościu i różach. Do naszego biura weszła elegancko
ubrana młoda kobieta. Powiedziała, że chce się widzieć z Matką Angelicą. To była żona tamtego mężczyzny.

— Mam problem... — zaczęła.

Potem opowiedziała swoją wersję ich małżeńskiej odysei: pożycia z „wiecznie romansującym" mężem, którego ciągłych kłamstw i oszustw miała już serdecznie dosyć.

— Ostatnio nawet próbował mnie przekupić różami — powiedziała ze szczerym' oburzeniem. — Na pewno ma kogoś na boku...

„Jasny gwint" — pomyślałam.

— Posłuchaj, moja droga — przerwałam jej narzekania. — Tą inną kobietą w jego życiu jestem ja i daję słowo, robię, co mogę, żeby zrobić z niego porządnego męża. To ja go namówiłam, żeby kupił ci te piękne róże. Ale teraz żałuję, że nie palnął cię nimi w głowę, skoro nawet gestu miłości nie umiesz przyjąć bez podejrzeń. Powiedziałam twojemu mężowi, żeby poprosił cię o przebaczenie, bo zbyt wiele czasu poświęcał pracy, a zbyt mało tobie. Teraz jednak widzę, że to ty powinnaś prosić go o przebaczenie. Jeśli chcesz uratować wasze małżeństwo, biegnij do domu i módl się, żeby twój mąż miał więcej cierpliwości ode mnie.

Dla niektórych ludzi nie ma nic trudniejszego niż przebaczenie. Wolą poświęcić przyjaźń, małżeństwo i własne zbawienie niż powiedzieć „Przepraszam" albo „Przebaczam ci". Wszyscy znamy przykłady niekończącej się, zażartej rywalizacji państw, które wcale nie zabiegają o rozejm, skrzywdzonych ludzi, którzy nie chcą wyjść naprzeciw swoim krzywdzicielom. W społeczeństwach, które promują przebojowość i „wyścig szczurów", takie zachowanie jest normą. Tyle w kwestii miłości bliźniego... Problem polega na tym, że nikt nie chce wyjść na „frajera". Jeśli ktoś nam nadepnie na odcisk, to biada mu! Zapominamy, że zarówno na tym świecie, jak na tamtym, istnieje sprawiedliwość. Wzdrygamy się na myśl, że moglibyśmy stać się ofiarami,

nieudacznikami, chłopcami do bicia. Stwierdzenie „Przebaczam ci" wydaje się nam równoznaczne ze stwierdzeniem: „Wykorzystałeś mnie", a nie cierpimy przyznawać, że ktoś zdołał wślizgnąć się do naszego serca, żeby nas zranić.

Jeśli taka postawa kojarzy się wam z macho, to macie rację. I wcale nie musicie być mężczyznami, żeby zachowywać się jak macho. Ale chrześcijaństwo nie jest religią macho. Jako chrześcijanie jesteśmy powołani, by odważnie podjąć Boże wezwanie do przebaczania wszystkim, którzy wyrządzili nam jakąś krzywdę. To okropnie trudne przykazanie.

Jeśli ktoś was głęboko zranił, to zdaję sobie sprawę, jak bardzo cierpicie. Możecie jednak złagodzić to cierpienie, przebaczając temu, kto was zranił. Podejrzewam, że przebaczenie jest dla was czymś, czym nie jest: uczuciem, końcem cierpienia, swego rodzaju pogrzebem. Jeśli tak uważacie, to się mylicie. A przebaczając, nie tylko ulżycie swojemu cierpieniu, ale także zyskacie nową, nieznaną wam wcześniej, godność chrześcijańską.

1. KRZYWDA

Godność chrześcijańska — brzmi dumnie, ale cierpiąc z powodu zdrady, kłamstwa czy oszustwa, pewnie stwierdzicie, że to niewielka pociecha. Jest wręcz przeciwnie. W rzeczywistości chrześcijaństwo jest najwyższą pociechą, pociechą zesłaną nam przez samego Boga, i jeśli wasze rany są rozległe i głębokie, to tylko On będzie w stanieje uleczyć.

Odłóżcie więc na bok emocje, żebyście mogli zrozumieć plany Boga względem was. Jeśli skupicie się na Jego mądrości i miłości Jego Syna, znowu przejrzycie na oczy. Wiem, co przeżywacie, bo przez lata sama się borykałam z problemem cierpienia i przebaczenia i czasem naprawdę wątpiłam, czy dam radę. Ale Bóg tylko czeka, żeby nam pomóc.

Dziś zdaję sobie sprawę, że wszystkiego, co wiem o miłości i przebaczeniu, nauczyła mnie moja matka. Było między nami wiele nieporozumień i zranionych uczuć. Ale kiedy łamałyśmy sobie nawzajem serca, zawsze pozwalałyśmy Bogu, żeby je posklejał. Jemu powierzałyśmy nasze duchowe przetrwanie i to On w końcu sprawiał, że nadal ze sobą rozmawiałyśmy i nadal się kochałyśmy. Nigdy nas nie zawiódł. Co nie znaczy, że to było łatwe. Nasza wzajemna miłość była przeważnie miłością naznaczoną cierpieniem.

Moja matka była świętą kobietą, ale nie była szczęśliwa. Potrafiła przyjąć miłość Jezusa, ale miała trudności w przyjmowaniu miłości bliźnich. Mnie zaliczała do tej drugiej kategorii. Jako jej córka przez lata próbowałam ją przekonać o swojej miłości, kupowałam jej prezenty i pisałam liściki, które, jak wtedy sądziłam, powinny jej sprawić przyjemność.

Ale nigdy nie sprawiały. Kiedy miałam dwanaście lat, co tydzień odkładałam dolara z mojego kieszonkowego i uzbierawszy 52 dolary, kupiłam jej piękną broszkę. Trzymałam ją w ukryciu i co jakiś czas ją oglądałam, nie mogąc się doczekać urodzin matki. Kiedy nadeszły, rozradowana wręczyłam jej

Może już słyszeliście,
że zostaliście stworzeni na obraz i podobieństwo Boga.

broszkę. Matka tylko burknęła, że mam zły gust... I to wszystko!

Byłam zdruzgotana. Z jakichś powodów incydent z broszką okazał się kroplą, która przelała czarę goryczy. Bezustannie odtwarzałam w pamięci jego przebieg, niczym trzyaktową sztukę. Analizowałam go, rozkładałam na elementy pierwsze i znów składałam do kupy. Wciąż na nowo przeżywałam towarzyszące mu emocje: gniew i rozżalenie wywołane jej zgryźliwą uwagą. W końcu zaczęłam się zastanawiać nad motywami jej postępku. Dlaczego tak krytycznie oceniała mój gust? Dlaczego wybrała akurat ten dzień, żeby mi o tym powiedzieć? Czy zawsze tak uważała? A może wtedy czymś ją uraziłam?

Moja pamięć całkiem mną zawładnęła i trwale zmieniła mój stosunek do kupowania prezentów. Mówiliśmy już o pamięci, intelekcie i woli — trzech częściach czy też władzach duszy, odpowiadających Ojcu, Synowi i Duchowi Świętemu. Kiedy zostaniecie skrzywdzeni, pamięć i wyobraźnia mogą zalać waszą duszę cierpieniem, w kółko odtwarzając sytuacje i konflikty i przepełniając was żalem, że czegoś w porę nie powiedzieliście lub nie zrobiliście. Ta bezowocna szamotanina powoduje, że intelekt i wola grzęzną w namiętnościach. Bolesne zdarzenia stają się obsesją i tracicie z pola widzenia chrześcijańskie rozwiązanie problemu.

Kiedy moja matka skrytykowała broszkę, którą jej podarowałam, mój intelekt wziął sobie wolne, a moja pamięć zaczęła harcować. Byłam jak film zatrzymany w jednym kadrze. Święty Paweł mówi, że powinniśmy przebaczać przed zmierzchem: „Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce! Ani nie dawajcie miejsca diabłu!" (Ef 4,26-27). Ale ja pławiłam się w moim cierpieniu przez kilka tygodni. Tyle czasu potrzebowałam, żeby przezwyciężyć poczucie krzywdy. Potrafiłam zrozumieć, że matka nie chciała mnie zranić. Nawet jej nie przyszło do głowy, że nie okazując radości z podarunku, sprawi mi taką przykrość. Ale wtedy nie wiedziałam jeszcze, czym naprawdę jest przebaczenie ani jakie przynosi skutki. I sądzę, że wiele osób jest w podobnej sytuacji.

2. PRZEBACZENIE NIE JEST UCZUCIEM

Przebaczenie nie jest tabletką przeciwbólową ani metodą „szybkiej poprawy samopoczucia". Nie wspominają o nim podręczniki „pozytywnego myślenia" ani filmy instruujące, jak podnieść swoją asertywność. Przebaczenie nie sprawi, że początkowe cierpienie zniknie niczym za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Jeśli więc zostaliście skrzywdzeni, to nie oczekujcie, że powiedziawszy: „Przebaczam", w jednej chwili uwolnicie się od żalu i gniewu.

Przebaczenie nie zawsze jest uczuciem.

Zdaję sobie sprawę, iż wiele osób sądzi, że jeśli wypowiedzą magiczne słowa „Przebaczam ci", to wszystko zostanie okryte niepamięcią, jak gdyby przebaczenie sprowadzało na nas błogą duchową amnezję. Niestety, nic z tego. W tym życiu zdarzają się rzeczy, których nigdy nie zapomnicie. Pewien znajomy księgowy opowiedział mi, że pewnego ranka, kiedy, jak co dzień od niepamiętnych czasów, czytał gazetę przy śniadaniu, nagle przez kolumny sportowe przebiła się pięść i grzmotnęła go prosto w nos. Księgowy był oczywiście wściekły, bo stracił wyniki walk bokserskich, ale jeszcze bardziej — zdumiony. Pięść należała do jego żony. „Jezu, za co?" —jęknął, nie mogąc uwierzyć w to, co się stało. „Właśnie sobie przypomniałam — odparła żona — co zrobiłeś dwadzieścia lat temu". Wszyscy z pewnością pamiętamy jakieś bolesne wydarzenia z przeszłości. To nie znaczy, że krzywda nie została wybaczona; to tylko oznacza, że pozostały wspomnienia. I kiedy sobie o niej przypomnimy musimy tylko uważać, żeby jej bez potrzeby nie rozpamiętywać.

Inni sądzą, że przebaczenie nie jest autentyczne, jeśli udzielając go, nie jesteśmy cali w skowronkach. To tragiczne nieporozumienie, które wielu osobom nie pozwala zostać prawdziwymi chrześcijanami. Jeżeli ktoś was skrzywdził, wcale nie musicie udawać, że postąpił wspaniale. Możecie gardzić jego uczynkiem i głośno to powiedzieć. Możecie mu powiedzieć, że postąpił podle i czujecie się podle i, że przebaczacie mu p o m i m o tego wszystkiego. Nasz Pan wzywa nas do przebaczania, ale nigdy nie powiedział, że to ma nam sprawiać przyjemność. Przebaczenie, tak jak miłość, musi być waszym świadomym wyborem. Ani jedno, ani drugie nie jest łatwe i jeśli oczekujecie, że wyrobicie w sobie coś w rodzaju wewnętrznej skłonności do przebaczania, to musicie uzbroić się w cierpliwość...

Jako chrześcijanie nie przebaczamy dlatego, że to poprawia nam samopoczucie, ani dlatego, że to przyjemne, ale dlatego, że to t r u d n e. I to właśnie owa trudność, którą przezwyciężamy, zdobywając się na prawdziwe przebaczenie, upodabnia nas do Jezusa.

Przebaczenie jest pierwszym krokiem na długiej drodze do pełnego uzdrowienia. Pozwala zaleczyć rany duchowe zarówno krzywdzicieli, jak i skrzywdzonych.
Pod koniec tej drogi krzywdziciele są zdolni do skruchy, a skrzywdzeni do naśladowania Chrystusa. Przebaczenie nie jest skrótem do szczęścia, lecz długą drogą do radości.

Jeśli nosicie ranę w sercu, możecie w każdej chwili wybrać uzdrowienie przez moc Bożej łaski obecną w przebaczeniu. Pewnie się zastanawiacie, dlaczego zostaliście skrzywdzeni, ale dajcie sobie z tym spokój. W końcu — choć teraz może trudno wam w to uwierzyć — i tak będziecie dziękować Bogu, że dał wam okazję naśladować Jego Syna.

3. DROGA DO PRZEBACZENIA <<

Kiedy uruchomiliśmy telefony dla widzów EWTN, publiczność w studiu nagle uświadomiła sobie oczywistą prawdę, że na tym świecie jest niewyobrażalnie dużo cierpienia. W słuchaniu o problemach, z którymi borykają się nasi bliźni, jest coś zarazem poruszającego i otrzeźwiającego i kiedy staramy się dostrzec świętość i dobro we wszystkich naszych uczynkach, to uczymy się widzieć Boga we wszystkich rzeczach, zarówno tych radosnych, jak i tych smutnych. Czasem jednak trudno to udźwignąć. Kiedy już nam się wydaje, że właśnie wysłuchaliśmy najbardziej wstrząsającej historii, dzwoni telefon, przychodzi list lub rozlega się pukanie do drzwi i ktoś opowiada o jeszcze straszniejszych udrękach. Zakonnice też miewają słabsze momenty, ale znaczną część swojego wolnego czasu spędzają na modlitwie, prosząc Boga, żeby uleczył zranione serca i dusze, które potrzebują Jego łaski i żeby przebaczył tym wszystkim, którzy w zaślepieniu odważyli się zranić Jego i Jego dzieci.

Uczucia nie są złe.
Ale zarazem nie można na nich polegać.

Być może wasze rany są świeże, a wasz gniew jest całkowicie uzasadniony.
— Być może jesteście rodzicami, którzy poświęcili wiele lat na wychowanie dzieci, a one się teraz „odwdzięczyły", uciekając z domu, zażywając narkotyki czy nadużywając alkoholu.
— Być może jesteście małżonkami, którzy całe lata pielęgnowali swój związek, a teraz wasz mąż czy wasza żona odeszła z inną osobą.
— Być może powierzyliście przyjacielowi jakąś tajemnicę, a on nadużył waszego zaufania.
— Być może jesteście młodymi kobietami, które zaszły w ciążę i wtedy się dowiedziały, że ich chłopak już ich „nie kocha".

Co robicie, kiedy wasze rozgoryczenie jest w pełni usprawiedliwione? Jak reagujecie, kiedy wydaje się wam, że macie pełne prawo do gniewu, oburzenia i pogardy?

Starajcie się myśleć i postępować jak Jezus. Jeśli, na przykład, ktoś wyrządził wam krzywdę, powinniście się oprzeć naturalnej skłonności do natychmiastowego podzielenia się waszą tragedią z wszystkimi krewnymi i przyjaciółmi, z osobami, które są „po waszej stronie". Jezus zwierzał się swemu Ojcu w tajemnicy. Bierzmy z niego przykład. Plotkowanie o cierpieniu nie przyniesie wam ulgi, a jeśli sprawa jest znana, to wasi „powiernicy" szybko się znudzą i zaczną was unikać. Co gorsza, w naszych czasach rozpowszechnił się zwyczaj wypłakiwania się na ramieniu osób oferujących nam niebezpieczne współczucie i doraźne rady, które oddalają nas od pojednania i pchają ku złości, pogardzie i rozgoryczeniu.

Nie twierdzę, że macie wszystko dusić w sobie, ale powinniście uważać, do kogo się zwracacie w cierpieniu. Szukajcie pomocy u ludzi, których mądrość i

roztropność pomoże wam odnaleźć drogę do uzdrowienia zarówno was samych, jak i tych, którzy was zranili. To może być ksiądz, pastor, rabin, albo dobry przyjaciel obdarzony czułym „słuchem" duchowym.

Rzecz w tym, że grozi wam niebezpieczeństwo. Zostaliście skrzywdzeni i wasze oburzenie może się łatwo przerodzić w pragnienie zemsty. Prawdziwość niesprawiedliwości, która was dotknęła, sprawia, że czujecie się bezpieczni w swojej nienawiści. Ale zawsze znajdą się tacy, którzy będą was spychać na drogę zatwardziałości, kibicując waszej autodestrukcji. Nawet się nie zorientujecie, kiedy zatruje was pragnienie „wyrównania rachunków". Nie zrozumcie mnie źle: nikt nie chce waszej zguby. Przeciwnie, wszyscy myślą, że wam pomagają. W rzeczywistości jednak tracicie zdolność odróżniania dobra od zła i unikacie trudnej, ale koniecznej chrześcijańskiej odpowiedzi na tę sytuację. Rezultat jest jeszcze gorszy niż wasze pierwotne zranienie, ponieważ teraz ulegliście pokusie nienawiści.

Tymczasem w zabieganiu o poparcie przyjaciół kryje się inne niebezpieczeństwo, a mianowicie ryzyko, że ten, kto nas skrzywdził, dowie się o tym od jednego z nich. To się czasem zdarza, bo przyjaciele, próbując ratować sytuację, nieświadomie tylko ją zaogniają.

Przypuśćmy, że się z kimś pokłóciliście. Każde z was mówi o tym dwóm czy trzem osobom, a one to przekazują dalej, jak w zabawie w „głuchy telefon". Kiedy wieści o kłótni wracają do was, to okazuje się, że została ona rozdmuchana do niewiarygodnych rozmiarów.

Problemem nie jest chwilowy gniew, ale długotrwały, jątrzący się w duszy żal i rozgoryczenie. Przyjaciel was zranił, więc odrzucacie jego przyjaźń i nigdy się nie dowiecie, co się naprawdę wydarzyło. Wasze dziecko powiedziało coś w złości, więc nie odzywacie się do niego przez kilka dni. Wasz mąż niechętnie zajmuje się sprawami domowymi, a wy, zamiast poprosić go, żeby wam pomógł, krzątacie się po kuchni wściekłe na cały świat.

Kiedy wkraczacie na ścieżkę przebaczenia, uwalniacie się od pragnienia zemsty i reszty destrukcyjnych uczuć i zastępujecie je żmudną pracą miłości. W ten sposób chronicie wasze serce przed zatwardziałością i nie popadacie w cynizm. Wasza droga staje się drogą Jezusa, a przestaje być drogą waszych nieuporządkowanych emocji. Zdobywając się na prawdziwe przebaczenie, otwieracie wasze serce na współczucie i wzajemne zrozumienie.

4. PRZEBACZAMY, PONIEWAŻ NAM PRZEBACZONO

Niektóre cierpienia zawsze już będą obecne w waszym życiu. Staną się one waszym utajonym krzyżem, znanym tylko wam i Bogu.

To jest krzyż Jezusa. Jako chrześcijanie dźwigamy nasz krzyż, ponieważ kochamy Boga i pragniemy żyć w świętości i światłości Jego Syna. Nie jesteśmy masochistami. Nasze życie nie jest testem duchowej wytrzymałości, którego celem jest sprawdzenie, ile możemy znieść udręk i upokorzeń, zanim

popadniemy w rozpacz. Ale przyjmujemy odpowiedzialność za promieniowanie miłości Jezusa na cały świat. I część tej odpowiedzialności wymaga od nas, byśmy z pełnym miłości zaufaniem przyjmowali wszystko, co się nam przydarza.

Przebaczamy naszym bliźnim, ponieważ Bóg nam przebaczył. Trudno nam pojąć prawdziwy sens Jego przebaczenia. Słuchamy słów Jezusa: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią" (Łk 23,34) i jesteśmy wstrząśnięci bezmiarem miłosierdzia Syna Bożego, który poprosił Ojca, żeby przebaczył — nie: darował, puścił w niepamięć czy zignorował — ale w pełni przebaczył grzechy Jego dzieciom. Czasem aż kręcę głową w niemym zdumieniu, kiedy tak rozmyślam o miłości Syna Bożego, który przybity do krzyża, doświadczając niewyobrażalnego cierpienia, uniósł głowę i poprosił, żeby tym wszystkim głupim i okrutnym ludziom, którzy Go nie słuchają i w Niego nie wierzą, zostało udzielone przebaczenie.

Akt przebaczenia nie zmniejszył cierpień Jezusa i waszych też nie zmniejszy. Był jednak świadectwem czystości Jego duszy i wyjednał u Ojca przebaczenie dla wielu spośród tych, którzy na Niego patrzyli: dla łotra na krzyżu, dla setnika i dla ludzi wszystkich czasów.

Pewnie w tym życiu nigdy w pełni nie zrozumiemy, dlaczego Bóg pozwolił swemu Synowi zaznać takiego cierpienia i poniżenia. Nigdy też w pełni nie zrozumiemy, dlaczego Bóg dopuścił, by nas spotkało tyle nieszczęść i niesprawiedliwości. Kiedy ludzie zadają mi pytania w rodzaju: „Dlaczego mój sześcioletni synek został zamordowany? Co dobrego może z tego wyniknąć?" albo: „Jak Bóg mógł pozwolić, żeby mój mąż molestował nasze dziecko?", to mogę im tylko odpowiedzieć, że nie wiem. Nie mogę im obiecać, że kiedykolwiek w tym życiu zrozumieją, dlaczego. Ale mogę im powiedzieć, że jestem pewna, iż — jakkolwiek teraz brzmi to paradoksalnie i niedorzecznie — w przyszłym życiu będą dziękować Bogu za dobro, które wyprowadził On z cierpień zaznanych na tym świecie. Będą dziękować Bogu za okazje do przebaczania sobie nawzajem i do wzrastania w podobieństwie do Jego Syna.

5. NIE SĄDŹCIE

Kiedy czasami czuję, że będzie mi naprawdę trudno komuś przebaczyć, to wówczas proszę Boga, żeby mi pomógł pamiętać, że niezależnie od tego, co ktoś nam uczynił, to Bóg nam przebaczył nieporównanie więcej. Jeżeli więc jesteście wewnętrznie rozdarci i zanosi się na to, że nie zdobędziecie się na odwagę, by przebaczyć, to proście Boga, żeby pomógł wam sobie przypomnieć o bezgranicznym miłosierdziu, którym On was osobiście obdarzył.

Nie prowadzę działu porad w kolorowym magazynie, więc nie myślcie, że to takie proste. Kiedy ktoś nas obrazi, oszuka lub wykorzysta, to raczej się nie uśmiechamy i nie myślimy: „Cóż, sami robiliśmy gorsze rzeczy i Bóg nam zawsze wybaczał, więc po prostu uściskamy tego człowieka i powiemy mu, że

mu wybaczamy i żeby więcej nie grzeszył". Przeciwnie: ogarnia nas gniew, wstyd lub rozpacz. Mamy ochotę obrzucić go jajkami albo obić grubym kijem. To właśnie chwile, kiedy powinniśmy sobie przypomnieć dokładne brzmienie Modlitwy Pańskiej: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom".

„Jako i my odpuszczamy naszym winowajcom". Umowa to umowa. Przebaczając, musimy przyjąć postawę współczucia. Jezus nas uczy: „Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny. Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone" (Łk 6,36-37). Kiedy pamiętamy o własnych grzechach, nie spieszymy się z potępianiem tych, którzy zgrzeszyli przeciw nam.

Współczucie najczęściej rodzi się z „własnego doświadczenia". Kobieta, która przeszła przez piekło rozwodu, nie będzie pochopnie osądzać nieudanego małżeństwa. Mężczyzna, który musiał ogłosić bankructwo swojej firmy, nie będzie się spieszył z osądzaniem kogoś, kto popadł w tarapaty finansowe. Jeśli sami doświadczyliście jakichś trudności, to łatwiej wam zrozumieć grzechy i upadki innych. Ale nikt z nas nie doświadczył
w s z y s t k i e g o. I kiedy przebaczamy, musimy zdobyć się na współczucie niezależnie od tego, czy sami kiedyś byliśmy w identycznej sytuacji. Jeśli mamy w sobie dość pokory, by zrozumieć, że przed zrobieniem czegoś znacznie gorszego niż zło, które już uczyniliśmy, powstrzymało nas nie nasze męstwo, zdyscyplinowanie czy wrodzona dobroć, lecz Boża łaska, to możemy otworzyć nasze serce na tych, którzy najbardziej tego potrzebują.

W ubiegłym roku kilkoro naszych redaktorów i pracowników technicznych pojechało do Nowego Jorku na wywiad z matką Clarą Hale, świątobliwą kobietą, która opiekuje się dziećmi narkomanów. Dwie osoby z ekipy pierwszy raz zobaczyły Manhattan na żywo. Po wizycie na Times Square, długo nie mogły się uspokoić. „To niewiarygodne — opowiadały. — Tam się handluje narkotykami i seksem jak warzywami na straganie. Byłabyś strasznie zgorszona, matko". Cóż, bez wątpienia byłabym wstrząśnięta i zdegustowana. Ale też faktem jest, że chrześcijanin nie powinien reagować na grzech wyłącznie przerażeniem i odrazą. Spoczywa na nas ów piekielnie ciężki obowiązek oddzielania grzechu od grzesznika i miłowania grzesznika bez względu na okoliczności. Nie doświadczyłam rozpaczy, która prowadzi ludzi do samozniszczenia za pomocą narkotyków, nie mówiąc już o sprzedawaniu swojego ciała i duszy na Times Square. To jednak nie znaczy, że nie współczuję tym młodym ludziom i że nie proszę Boga, jak to czynił Jezus, żeby im wybaczył i doprowadził do siebie.

Nie potrafię sobie wyobrazić co czuł Jezus, kiedy Piotr, którego uczył i któremu okazał tyle miłości, trzykrotnie się Go zaparł. Pomyślcie, jak bardzo byście cierpieli, gdyby wasz współmałżonek lub przyjaciel powiedzieli o was: „Nie znam tego człowieka", „To nie jest mój kumpel" albo „Przykro mi, to pomyłka". Czy zdołalibyście kiedyś im wybaczyć?

Czy to trudne? Bez dwóch zdań. Ale zanim zaczniecie narzekać, że całe to chrześcijaństwo jest ponad wasze siły, mam dla was dobrą wiadomość. Nie musicie tego robić sami. Nie musicie być supermenami i supermenkami, żeby wybaczyć niewybaczalne, ponieważ Bóg już to uczynił. I pomoże wam przebaczyć najcięższe grzechy popełnione przeciwko wam i światu, jeśli tylko poprosicie Go o wsparcie. Na przykład, modląc się:

Boże, pomóż mi przebaczyć. Chcę się upodabniać do Ciebie, ale to takie trudne. Błogosław tym, którzy mnie zranili i udziel im łaski zrozumienia. Ofiarowuję Ci moje cierpienie w jedności z cierpieniem Jezusa na krzyżu. „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią".

6. NIE BĄDŹCIE NIEMĄDRZY <<

Znoszenie jawnej niesprawiedliwości jest budujące, natomiast cierpienie z powodu zdarzeń i słów, które są czystym nieporozumieniem, jest zwyczajnie niemądre. Wszystkim to się zdarza. Czasem ktoś przez kilka miesięcy do was nie pisze, a wy już myślicie, że was nie lubi. Mąż któregoś wieczora wróci później, a żona już myśli, że ją zdradza. Pozory są bardzo niebezpieczne. Przebaczanie nieistniejących win nie ma przecież najmniejszego sensu.

Wspominam o tym, ponieważ jest coś takiego w naszej naturze, co sprawia, że wiele osób cierpi zupełnie bez powodu. Pamiętam pewną kobietę, która przeżywała istne męki, bo jej sąsiadka, której pomagała i którą pielęgnowała w chorobie, przestała się do niej odzywać.

— Zobaczyłam ją kiedyś w mieście — opowiadała — Szła w moją stronę, ale na mój widok szybko przeszła na drugą stronę ulicy. Po tym wszystkim, co dla niej zrobiłam! Nigdy jej nie wypominałam godzin spędzonych przy jej łóżku ani pieniędzy wydanych na jej leczenie. To przecież oczywiste, że wystawiła mnie do wiatru. I ja mam jej przebaczyć?

— Rozmawiałaś z nią o jej dziwnym zachowaniu? — spytałam, jednocześnie się zastanawiając, co mogło wywrócić ich przyjaźń do góry nogami.

— Właściwie to nie — odparła kobieta. — Co miałabym jej powiedzieć? Podziękować jej, że zrobiła ze mnie idiotkę?

Nie wierzyłam własnym uszom. Ale tacy właśnie są ludzie. Powiedziałam, że ma zadzwonić do tej kobiety, od razu, z mojego biura. Po dłuższej chwili dziecinnego opierania się w końcu zrobiła, co jej

Nie pozwólcie nikomu wmówić wam, że popełniwszy grzech, wcale nie musicie odczuwać "dyskomfortu"!

kazałam. Jak się okazało, jej przyjaciółka wracała wtedy od dentysty, miała zdrętwiałe usta po znieczuleniu i nie chciała, żeby ktoś ją oglądał w takim stanie. Dlaczego przeszła na drugą stronę ulicy? Żeby się dostać na drugą stronę,

rzecz jasna! Teraz już mogła sobie pozwolić na żart, ale to wszystko było niezbyt śmieszne, ponieważ jej przyjaciółka przez kilka tygodni się zamartwiała, jak przebaczyć jej wyimaginowaną winę.

Moi drodzy, życie jest krótkie. Cokolwiek was niepokoi, cokolwiek sprawia wam ból, najpierw się upewnijcie. Złapcie za telefon. A jeżeli jesteście zbyt nieśmiali, by porozmawiać bezpośrednio, napiszcie list; forma nie ma znaczenia. Ale na miłość Boską upewnijcie się, że wiecie, co się naprawdę dzieje. Jezus nie chce, żebyście dźwigali wymyślone krzyże. Wasz prawdziwy krzyż jest wystarczająco ciężki. Nie dokładajcie sobie bezsensownych ciężarów.

7. CZY TO MA ZNACZENIE?

Naszym zadaniem jako chrześcijan jest rozwijanie w sobie zdolności do przebaczania. Naszym zadaniem jest niesienie własnego krzyża z godnością i miłością. Naszym zadaniem jest wypracowanie postawy pełnego miłości dystansu wobec spraw tego świata.

Naszym zadaniem jest niewpadanie w furię z powodu takich „przestępstw", jak brudne skarpetki na podłodze czy źle wyciśnięta tubka pasty do zębów. Rozmawiając z wieloma osobami o przebaczaniu, sugeruję, że czasem lepiej po prostu zignorować czyjeś zachowanie. „Od wieków nie mogę się doprosić, żeby oddała mi moją żółtą sukienkę". „Pożyczył ode mnie 20 dolarów i nie śpieszy się z oddaniem". „Oni zawsze oszukują przy brydżu". Nie chcę przez to broń Boże powiedzieć, że mamy unikać okazji do postępowania w świętości i przebaczaniu, jednak apeluję o więcej roztropności w folgowaniu swojej irytacji.

Może to mój włoski temperament, ale jeśli wasi mężowie od dwudziestu lat rzucają mokry ręcznik na podłogę, to co wam przyjdzie z przebaczenia? Po co sobie zawracać tym głowę? To nie dotyczy tylko małżeństw. Dość się napatrzę w klasztorze. Kiedy się mieszka z piętnastoma kobietami, z niektórymi od ponad trzydziestu lat, to można się nabawić lekkiej nerwicy. I gdybym się tym wszystkim miała przejmować, to nie sypiałabym po nocach, bo za dnia nie zdążyłabym przebaczyć współsiostrom i pracownikom naszej telewizji ich wszystkich przywar, nawyków i błędów. A gdyby oni z kolei chcieli wybaczyć mi wszystko, co ja wyprawiam, to nie robiliby nic innego przez okrągłe 24 godziny. Tylko w jakim celu?

Wiem, że ćwiczenie czyni mistrza, ale gdybyśmy podchodzili nieco bardziej wybiórczo do repertuaru naszych zmartwień, to mielibyśmy więcej duchowej energii, by zająć się sprawami naprawdę poważnymi. Zbytnie skupianie się na drobiazgach świadczy o egoizmie, o tym, że większe znaczenie dla nas ma kwestia „W jaki sposób to mnie dotyka?" niż „Jakie to ma znaczenie?". Czasem lepiej po prostu zaakceptować pewne cechy charakteru osoby, którą kochamy (czy też próbujemy kochać) i nie zawracać sobie nimi więcej głowy.

8. PORA Z TYM SKOŃCZYĆ

Jednym z pewników w tym życiu jest to, że nie uciekniecie przed cierpieniem. Jesteście ludźmi i cierpienie jest nieodłączną częścią waszego doświadczenia, tak samo jak było nim dla Jezusa. Będziecie cierpieć równie „naturalnie", jak oddychacie, jecie, ubieracie się. Nie możecie uniknąć cierpienia, ale też nie powinniście o nie zabiegać. Jeśli cierpicie od bardzo dawna i wielokrotnie już przebaczyliście winowajcy, albo jeżeli cała sytuacja w jakikolwiek sposób wam zagraża, to prawdopodobnie nadszedł czas, żeby wreszcie z tym skończyć.

Tylko wy wiecie, czy już do tego dojrzeliście. Musicie odpowiedzieć sobie na pytania: „Czy istnieje fizyczne zagrożenie", „Czy moja dusza jest w niebezpieczeństwie?".

— Bóg wcale nie chce, żeby molestowane żony lub dzieci akceptowały swoje cierpienie w duchu przebaczenia. Chce, żeby z mądrością i odwagą szukały duchowej i fachowej pomocy.
— Bóg wcale nie chce, żeby rodzice w duchu przebaczenia rezygnowali ze swej władzy rodzicielskiej nad zbuntowanym nastolatkiem. Oczekuje raczej „twardej miłości".
— Bóg wcale nie chce, by osoby nieśmiałe w duchu przebaczenia akceptowały bluźnierstwa w miejscu pracy. Chce, by broniły siebie i Boga, domagając się zaprzestania profanacji.

W przepięknym fragmencie Księgi Koheleta czytamy, że: „Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem":
Jest czas rodzenia i czas umierania,
czas sadzenia i czas wyrywania tego, co zasadzono,
czas zabijania i czas leczenia,
czas burzenia i czas budowania,
czas płaczu i czas śmiechu,
czas zawodzenia i czas pląsów...
czas miłowania i czas nienawiści,
czas wojny i czas pokoju" (Koh 3,1-4.8).

Jest czas, kiedy stanowczość i determinacja są najlepszym wyrazem chrześcijańskiej miłości. Przeciwstawienie się niesprawiedliwości może być najwyższym aktem miłosierdzia.

Znam całkiem sporo ludzi uważających, że dopóki się nie pojednają z osobą, która ich skrzywdziła, przebaczenie nie będzie pełne. Cierpią z powodu zerwania relacji, jednak sprawca nie poczuwa się do winy i wcale nie zabiega o pojednanie. Takie osoby same czują się winne, święcie przekonane, że ich

przebaczeniu „czegoś brakuje". Nie dopuszczają do siebie myśli, że koniecznym warunkiem pojednania jest skrucha osoby, która ich skrzywdziła.

Przypominam sobie pewnego ojca, którego syn regularnie kradł mu pieniądze. Ojciec wielokrotnie go przyłapywał na gorącym uczynku, ale syn śmiał mu się w twarz, twierdząc, że bierze tylko to, co mu się słusznie należy. Ojciec chciał mu przebaczyć i sądził, że dowodem tego przebaczenia będzie pojednanie. Był jednak bezradny, bo synowi wcale nie zależało na pojednaniu. Kiedy zdesperowany zwrócił się do mnie z pytaniem, co ma robić, odpowiedziałam, że wystarczy, jeśli będzie się modlił o światło dla syna — światło zrozumienia, że grzeszy i że powinien prosić ojca o przebaczenie. Modląc się za syna,

Z Bogiem możecie zwyciężyć i nieść swój krzyż z godnością,
która będzie świadectwem dla całego świata.

ojciec dałby wyraz swojej gotowości do przebaczenia i otwartości na przyszłą skruchę syna. Pojednania nie da się wymusić. Tymczasem powinien chować portfel, żeby usunąć pokusę.

9. PRZEBACZENIE DLA NAS <<

Dla katolików przebaczenie jest aktem uświęconym i urzeczywistnionym w sakramencie pojednania, zwanym także spowiedzią. Za pośrednictwem kapłana, który w imieniu Boga udziela nam rozgrzeszenia, otrzymujemy Bożą łaskę i uzdrowienie. Wielu katolików zerwało z praktyką regularnej spowiedzi, co uważam za wielki błąd. Ryzykują zbawienie swojej duszy, rezygnując z uzdrawiającej mocy, którą daje spotkanie z Panem w tym sakramencie.

Jeszcze bardziej bolesna jest świadomość, że tak wielu katolików, którzy nie chodzą do kościoła, zrezygnowało nie tylko ze spowiedzi, ale także z komunii — z przyjmowania życiodajnego Ciała i Krwi Jezusa, które umacnia nas w pragnieniu dobra i świętości.

Moi przyjaciele protestanci na pewno mi „wybaczą" krótką dygresję skierowaną do tych z was, którzy są katolikami, ale od dawna nie byli w kościele. Jedni od kilku lat, inni od kilkudziesięciu — z różnych powodów jest was wielu i to do was teraz się zwracam.

Kościół tęskni za wami. Kiedy w głębi serca stoicie „za drzwiami", wiemy, że tam jesteście i gorąco pragniemy, żebyście weszli do środka. Być może dzisiejsza msza różni się od tej, którą pamiętacie. Być może nie rozumiecie zmian i nie czujecie się tutaj jak w domu.

Ale to jest wasz dom. Bez względu na to, co uczyniliście lub nadal czynicie, bez względu na to, dlaczego oddaliliście się od Kościoła, ten Kościół nigdy nie przestał was kochać. Wasza katolicka rodzina pragnie waszego powrotu, ponieważ was potrzebuje.

Pewnego lata odwiedziła mnie jedna z najbardziej uroczych i serdecznych kobiet, jakie w życiu poznałam. Pochodziła z południowej Florydy i od dziecka była praktykującą katoliczką. Kiedy w latach pięćdziesiątych wyszła za mąż, odeszła od swojego Kościoła, żeby wypracować jakiś „kompromis" z mężem, który nie był katolikiem, i razem uczęszczali do bezwyznaniowego kościoła chrześcijańskiego. Ponieważ jednak żadne z nich nie czuło się tam , jak w domu", ich wiara zaczęła słabnąć. Kiedy ich dzieci dorosły i wyprowadziły się na swoje, przestali w ogóle chodzić do kościoła. Niedziela stała się dla nich jedynie kolejnym dniem weekendu. „Kompromis" spowodował, że ich duchowość po prostu obumarła.

Teraz Mary cierpiała podwójnie: z powodu poczucia winy za odejście od Kościoła i zarazem pragnienia, by do niego powrócić. Nie mogła jednak się pogodzić z myślą o pójściu do spowiedzi. „Nie pamiętałam tych wszystkich formułek — przyznała w rozmowie ze mną — i nie miałam ochoty opowiadać księdzu o całym moim życiu i o tym, że od trzydziestu lat nie byłam w kościele. Ta wymówka powstrzymywała mnie przed uczestnictwem we mszy".

Któregoś weekendu odwiedziły ją dzieci, które teraz miały po dwadzieścia, trzydzieści lat i rozmowa zeszła na rodzinny grobowiec, w którym wszyscy chcieli być pochowani.

Mary była zaskoczona, kiedy sobie uświadomiła, że chociaż żyje poza Kościołem, to chce umrzeć jako katoliczka. Wiedziała, że w życiu potrafi zracjonalizować tę niewierność, ale nie zdoła jej przenieść przez śmierć. Dzieci rozmawiały do późnej nocy, ona zaś poszła do swojego pokoju i zaczęła się modlić. Nad ranem postanowiła, że pójdzie do spowiedzi.

„To było straszne, matko. Czułam się jak ośmiolatka, martwiłam się, co powiem, próbowałam zrobić rachunek sumienia za całe trzydzieści lat. Trzydzieści lat! Nie wiedziałam, od czego zacząć. Wiedziałam tylko, że żyję w kłamstwie i że muszę znów stanąć w świetle prawdy.

Poszłam do kościoła parafialnego, a ksiądz powitał mnie tak serdecznie, jakby przez cały ten czas na mnie czekał. Przedstawiłam mu moją sytuację głosem skruszonego dziecka. I muszę przyznać, że już po chwili, w ciągu następnych miesięcy jeszcze bardziej, poczułam, że odzyskuję swoją godność. Czułam się lekka i wolna. Zrzuciwszy z siebie brzemię grzechów i otrzymawszy rozgrzeszenie, pozwoliłam Bogu wrócić do mojego życia.

Myślałam, że najtrudniej pójdzie mi z mężem. Obawiałam się, że nie zrozumie mojego powrotu do Kościoła. Wyobrażałam sobie, że uzna to za rodzaj zdrady naszych wspólnych przekonań. Ale okazało się, że go niedoceniałam. Po kilku tygodniach sam zaczął mnie wypytywać o Kościół i — chociaż wtedy nie wiedziałam wiele więcej od niego —jakoś te rozmowy nas do siebie zbliżyły. Zdumiewające jest to, że mam teraz pewność, że Bóg naprawdę przebaczył mi te zmarnowane lata, które przeżyłam z dala od Niego. To cud łaski".

Wielu katolików, praktykujących i niepraktykujących, nie w pełni rozumie siłę obecną w sakramencie pojednania. Niektórzy z nas czują się dziwacznie rozmawiając z kapłanem, jak gdyby to on — a nie Jezus — wybaczał nam nasze grzechy. Kiedy wyznajecie je księdzu i prosicie o rozgrzeszenie, to nie prosicie c z ł o w i e k a , żeby wam wybaczył. Prosicie przedstawiciela Jezusa, aby was wysłuchał i był narzędziem Bożej łaski. Wyznajecie grzechy Jezusowi. Za pośrednictwem kapłana, to On wam przebacza i was rozgrzesza. W Piśmie Świętym czytamy, co Jezus powiedział Apostołom o tym sakramencie: „Wszystko, co zwiążecie na ziemi, będzie związane w niebie, a co rozwiążecie na ziemi, będzie rozwiązane w niebie" (Mt 18,18). Nasz Pan udzielił Apostołom i ich następcom władzy bycia narzędziami Jego przebaczenia. Chciał dać nam wszystkim szansę na uzdrowienie i usłyszenie tych słów: „Ja ciebie rozgrzeszam w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego".

„Ale dlaczego Jezus nie może nam przebaczyć bez niczyjego pośrednictwa?" — zapytają niektórzy z was. Dobre pytanie. Jezus oczywiście może przebaczyć wam bezpośrednio i jeżeli szczerze żałujecie za grzechy, to z pewnością to uczyni. Jednak to nie to samo, co uzdrowienie i pokrzepienie, które jest owocem sakramentu pojednania.

Spowiedź to nie tylko zmazanie do czysta „tabliczki naszego sumienia", chociaż to także Bóg w sposób cudowny sprawia. Jednak udzielając nam swojego przebaczenia, zarazem daje siły potrzebne do skutecznego opierania się pokusom w przyszłości. Zostaje uleczona rana duszy spowodowana poprzednim upadkiem i zostaje przetarta droga do świętości.

Jest czas, kiedy stanowczość i determinacja są najlepszym wyrazem chrześcijańskiej miłości. Przeciwstawienie się niesprawiedliwości może być najwyższym aktem miłosierdzia.

Żeby jednak otrzymać tę łaskę, musimy zwrócić się do Boga ze skruszonym sercem. W tej części południa Stanów Zjednoczonych, w której znajduje się nasz klasztor, mieszka bardzo mało katolików. Słyszałam, że są przedmiotem kpin właśnie z powodu spowiedzi. Wiele osób sądzi, że katolicy wpadają do kościoła, wyznają grzechy, po czym „z czystym sumieniem" biegną grzeszyć od nowa. Oczywiście, zdarzają się ludzie, którzy tak właśnie robią i to właśnie ich przykład jest źródłem nieporozumień w kwestii sakramentu pojednania. Rzecz jednak w tym, że taka spowiedź po prostu n i e j e s t spowiedzią. Jeśli osoba, która się spowiada, nie żałuje za grzechy i nie pragnie poprawy, to spowiedź jest nieważna. Spowiedź nie jest grą z Bogiem czy z kapłanem ani okazją do zdobycia kuponów promocyjnych na zbawienie duszy. Spowiedź jest sakramentem umocnienia i uzdrowienia.

Czy łatwo obnażyć swą duszę przed Panem w obecności spowiednika? Oczywiście, że nie. Czy z czasem można to polubić? Raczej nie. Ale kiedy otrzymawszy rozgrzeszenie, wychodzę z konfesjonału, to wiem, że

przybliżyłam się do Boga i sprawiłam Mu radość. Wiem, że bez względu na to, co zrobiłam, On mi przebaczył. Wiem, że poprosiłam Go, by uzbroił mnie w siłę i męstwo konieczne do odparcia przyszłych pokus. I wiem, że właśnie mnie uzbroił na jedyną bitwę, którą warto stoczyć w tym życiu — bitwę o zbawienie duszy.

Sama zwykle trafiałam na wspaniałych spowiedników, ale wiem, że nie wszyscy mają tyle szczęścia. Jeśli macie nienajlepsze doświadczenia ze spotkań z kapłanami w konfesjonale — gdzie być może czuliście, że jesteście niezrozumiani, że spowiednik ma zły dzień i nie dopuszcza was do głosu — bez względu na to, z jaką ludzką niedoskonałością się zetknęliście, błagam Boga, żebyście się nie zniechęcali. Cokolwiek się zdarzyło, możecie to potraktować jako okazję, by zrobić kolejny krok na waszej drodze do świętości. Nie odwracajcie się od Pana z powodu niefortunnych doświadczeń z Jego przedstawicielami. Nikt z nas nie jest doskonały ani też nie może tego od siebie wymagać. Tylko Bóg jest doskonały. I to właśnie Bóg nam przebacza i udziela nam łaski przebaczania naszym bliźnim.

10. PRZEBACZYĆ TO ZNACZY BYĆ CHRZEŚCIJANINEM

To wszystko jest, oczywiście, niełatwe. Kiedy jednak znajdziemy się w jakiejś paskudnej sytuacji — kiedy ktoś nas znieważy, okłamie lub zada nam cios, po którym mamy wrażenie, że nigdy już się nie podniesiemy — musimy stanąć na wysokości zadania i przebaczyć.

Bóg nigdy nie obiecywał, że życie będzie usłane różami. Co więcej, poprzez przykład swojego Syna, naszego Zbawiciela, pokazał nam, że jako chrześcijanie mamy prawie g w a r a n c j ę, że w tym życiu nie będzie nam lekko. Nigdy nie mówił, że nie spotka nas żadna niesprawiedliwość. Powiedział jednak, że w Jego domu jest wiele mieszkań i, że pewnego dnia będziemy w stanie zrozumieć przyczyny i cel wszystkich cierpień i upokorzeń.

Kiedy cierpienie jest świeże, niełatwo skupić się na „wiecznych skutkach" przebaczenia współmałżonkowi, który miał romans albo nieznajomemu, który skrzywdził wasze dziecko. Na razie wszystko w was krzyczy, że niebo jest zbyt daleko, żeby miało jakieś znaczenie. Nie obchodzi was. Ale Bóg nie wymaga, żebyście się cieszyli z cierpienia; wzywa natomiast, żebyście dokonali świadomego, trudnego wyboru i przebaczyli bez względu na okoliczności. Chociaż wciąż jesteście głęboko zranieni, możecie się modlić za osobę, która was zraniła. Do was należy tylko część zadania, ale musicie c h c i e ć ją wykonać.

Nie przejmujcie się przelotnymi uczuciami i wspomnieniami. Będziecie odczuwać pokusę, żeby rozpamiętywać waszą krzywdę, ale starajcie się ją przezwyciężyć, prosząc Boga o siłę potrzebną do przebaczenia. Ofiarujcie Mu swoje cierpienie i wyobraźcie sobie, jak bardzo ceni tę ofiarę ze złamanego

serca. Ofiara złożona przez kogoś, kto w trudnych sytuacjach próbuje naśladować Boga, jest tak piękna, że radują się aniołowie w niebie.

Nie poddawajcie się rozpaczy.
Bóg wierzy w was

Nie poddawajcie się rozpaczy.
Bóg wierzy w was.

4. DLACZEGO TAK TRUDNO BYĆ DOBRYM?

Od czasu powstania EWTN odwiedziły nas setki księży: jedni w roli gości naszego programu, inni przy okazji głoszenia rekolekcji w naszym klasztorze, jeszcze inni ze zwykłej ciekawości. To było wielkie szczęście dla całej naszej ekipy i dla wszystkich zakonnic, że mogliśmy poznać tyle niezwykłych osób. Jedną z nich był ksiądz z Iowy, bardzo utalentowany i powszechnie lubiany. Kiedy pierwszy raz go spotkałam, był pochłonięty rachunkiem sumienia. Po starannym namyśle uznał, że jego rozwój duchowy hamuje pycha.

„Módl się za mnie, matko — poprosił któregoś popołudnia. — Módl się, żebym jak najszybciej doświadczył pogardy, a przez to został upokorzony przed Bogiem i ludźmi".

Modlitwa o pogardę? To nie była typowa prośba. W naszym klasztorze często byłyśmy proszone o modlitwę: o uzdrowienie, o wiarę, o rozwiązanie problemów finansowych, ale nigdy dotąd — o pogardę! Pogarda jest nie tylko prywatną lekcją pokory; jest wyrazem powszechnej świadomości, że nie jesteście tak wspaniali, jak sami uważacie. To reakcja na wiedzę, że jesteście słabi, niedoskonali i grzeszni. Innymi słowy, żadna sielanka.

Mimo to razem z innymi zakonnicami pomodliłam się o pogardę dla tego księdza. Przez miesiąc nie dawał znaku życia. Kiedy w końcu zadzwonił, był wyraźnie poruszony.

— Wszystko sprzysięgło się przeciwko mnie — powiedział. — Od powrotu stale mnie nachodzą niezadowoleni parafianie. Psuję wszystko, czego się dotknę, a oni narzekają, że źle kieruję parafią. W ciągu miesiąca z „księdza roku" stałem się „księdzem fajtłapą".

— A czego się ksiądz spodziewał? — zapytałam.

— Przecież ksiądz prosił, żebyśmy się modliły o pogardę dla księdza i najwyraźniej Pan wysłuchał naszych modlitw.

—- Pogardę? — odparł kpiąco. — Skąd to przyszło matce do głowy? Jestem z Iowy, pamięta matka? Prosiłem, żebyście się modliły o pulardę. O p u l a r d ę, matko!

Tyle dobrego, że Pan zostawił mu chociaż poczucie humoru. Ksiądz bez wątpienia doświadczył pogardy, o którą prosił. Większości z nas wcale nie zależy na takiej dawce samowiedzy, ale samowiedza jest kluczem do dobrego życia, czyli, jak wolę mówić, do świętości w tym życiu. Ksiądz wprawdzie przeżył ciężkie chwile, ale w rezultacie zbliżył się do Boga w nowo osiągniętej pokorze i przebył całe lata świetlne na swojej drodze do świętości. Na nowo uświadomił sobie, że jego dary i talenty —jego inteligencja, urok osobisty, popularność — Bóg może mu odebrać równie łatwo, jak mu je wcześniej udzielił.

„To bardzo ciekawe, matko — powiecie pewnie.
— Ale czy matka sugeruje, żebyśmy od razu zaczęli się modlić o pogardę dla siebie?". Nie całkiem. A przynajmniej nie od razu. Kiedy jednak pytacie mnie „Dlaczego tak trudno być dobrym?", moja odpowiedź musi się skupić na kwestii „Dlaczego tak łatwo być złym?". Przyczyna jest prosta: pycha. Pycha jest najcięższym oraz najbardziej subtelnym, podstępnym i opacznie rozumianym z wszystkich grzechów. To grzech, który sprawia, że stawiamy się ponad Bogiem. To grzech, który mąci nasz umysł i powoduje, że karmimy się kłamstwami — kłamstwami o nas i naszym znaczeniu. To grzech, który sprawił, że jeden z najwyższych aniołów upadł i stał się arcywrogiem Boga.

„Dlaczego tak trudno być dobrym?". Odpowiedź zależy od tego, za kogo sami się uważamy i kim naszym zdaniem jest Bóg. Jakąkolwiek bowiem napotkamy pokusę, zawsze możemy ją zwalczyć, przypominając sobie, że jesteśmy świątyniami Ducha Świętego. Jeśli jednak postawimy siebie w centrum wszechświata i jeśli samym sobie przypiszemy te wszystkie dary, które otrzymaliśmy od Boga, to będziemy grzeszyć bez opamiętania.

„Ależ matko — zaprotestujecie. — Wiemy, czym jest grzech. Wiemy, kiedy jesteśmy wierni Bogu, a kiedy nam się to nie udaje". I tutaj właśnie się mylicie. Pycha jest bardzo wyrafinowanym przeciwnikiem i jej najskuteczniejsza taktyka polega na przekonaniu was, że wasza własna zdolność odróżniania dobra od zła jest wystarczająca i że jest to wyłącznie kwestia „zdrowego rozsądku". Pycha otumania nas do tego stopnia, że tak naprawdę przestajemy odróżniać dobro od zła. I dlatego każda próba osiągnięcia świętości musi się zacząć od uświadomienia sobie, jak niewiele jeszcze wiemy o naturze pychy i że poznanie jej wymaga wielkiej pokory. Musimy uznać, że standardowe kryteria „dobrego zachowania" nas nie zadowalają i zdecydować, czy chcemy podjąć ów gigantyczny wysiłek, który jest warunkiem wejścia na drogę do świętości. I żeby zwieńczyć ten wysiłek sukcesem, musimy stanąć do walki z główną przeszkodą w uzyskaniu samowiedzy — z naszą własną pychą.

1. DOBRA PYCHA, ZŁA PYCHA

Powinnam chyba wyjaśnić, że są dwa rodzaje pychy i że jeden z nich jest całkiem niegroźny. Nazywamy go dumą. Jeśli powiem, że jestem z was dumna,

to oczywiście nie jest to grzech. Oznacza to po prostu, że zrobiliście coś jak należy, a ja to zauważyłam i doceniłam.

Kiedy mówimy, że jesteśmy dumni, że jesteśmy obywatelami swojego kraju, to wyrażamy jedynie wdzięczność, że mieszkamy akurat w tej części świata. Jeśli jednak patriotyzm prowadzi do ideologii wyższości, podobnej do nazizmu, to wówczas mamy do czynienia z pychą w czystej postaci. To groźny rodzaj pychy —pycha, która jest przeszkodą na drodze do świętości i przywodzi do grzechu, bo sprzyja nieposłuszeństwu wobec Boga.

Pycha to przesadnie wysoka samoocena. Jak mówi św. Paweł: „Nie szukajmy próżnej chwały, jedni drugich drażniąc i wzajemnie sobie zazdroszcząc. [...] Bo kto uważa, że jest czymś, gdy jest niczym, ten zwodzi samego siebie" (Ga 5,26; 6,3). A zatem pycha nie tylko przeszkadza nam w byciu dobrymi, ale także w zrozumieniu, czym w ogóle j e s t dobro.

Nie chodzi mi o to, żebyście się poczuli jak najgorsi z najgorszych — w żadnym wypadku. Chodzi

To wyraz pychy, kiedy matka pod pozorem tolerancji powstrzymuje się przed zganieniem swego dziecka, podczas gdy w rzeczywistości po prostu nie chce stracić jego miłości.

o to, byście zdali sobie sprawę z waszej godności jako dzieci Bożych. Nie wynika ona z tego, kim są wasi rodzice, ani z tego, ile macie pieniędzy, ani stąd, że ukończyliście studia z wyróżnieniem. To wszystko Boże dary, a nie coś, co zawdzięczacie samym sobie. To nie znaczy, że jest w nich coś złego albo, że nie musieliście na nie zapracować. Jednak to nie one są źródłem waszej godności, lecz fakt, że jesteście dziećmi Bożymi.

Człowiek daje się zwodzić pysze już od Adama i Ewy. Kiedy nasi pierwsi rodzice opowiedzieli się po stronie diabła, to uczynili to właśnie z pychy. W pełni świadomie, znając wszystkie fatalne skutki swojej decyzji, wybrali złudne „poczucie kierowania" własnym życiem. W Księdze Rodzaju czytamy, że gdy wąż kusił Ewę, by zjadła owoc, obiecał jej: „otworzą się wam oczy i tak jak Bóg będziecie znali dobro i zło" (Rdz 3,5). Powiedział, że będą ‚jak Bóg", a oni mu uwierzyli. Grzech Adama i Ewy polegał więc na tym, że wybrali siebie zamiast Boga. Pycha jest jednym z tragicznych skutków grzechu pierworodnego, bo wszyscy rodzimy się ze skłonnością do koncentrowania się na sobie zamiast na Bogu.

2. JEDNO ZŁE JABŁKO

Upadek spowodowany nieposłuszeństwem Ada-ma i Ewy to sprawa poważna i nie wolno jej lekceważyć. Jeśli pomniejszamy znaczenie grzechu pierworodnego, to możemy być pewni, że w duchowej wędrówce prędzej czy później zejdziemy na manowce. Upadek Adama i Ewy spowodował, że wszyscy

ludzie mają skłonność do grzechu. Mówiąc krótko, bez Bożej łaski łatwiej jest powiedzieć Bogu „nie" niż „tak". Wiem, że niełatwo zaakceptować tę prawdę, ale w przeciwnym razie nie zdołacie pokonać rzeczywistej przeszkody w drodze do świętości.

Co sprawia, że tak trudno zaakceptować tę prawdę? Właśnie nasza pycha. To pycha każe nam wierzyć, że jesteśmy znacznie lepsi, niż jesteśmy naprawdę, i nie przyjmować do wiadomości, że jesteśmy pod jakimkolwiek względem niedoskonali. To pycha nie pozwala nam stawić czoło rzeczywistości naszych słabości i niewierności. Celem pychy jest utrzymywanie nas w stanie nieświadomości tak długo, jak to tylko możliwe. Jeśli więc często ulegamy pysze, to w końcu dojdziemy do wniosku, że Bóg jest zbędny w naszym życiu.

Jako chrześcijanie chcemy być święci. Bycie świętym jest nie tylko podstawą naszej duchowości, mentalności i dobrego samopoczucia; jest też warunkiem naszego zbawienia. Jednak nasze wewnętrzne „parcie", żeby być dobrym człowiekiem — i być za takiego uważanym —jest czasem tak silne, że tracimy zdolność do rzetelnej samooceny. Zadowalamy się półprawdami i nie dokonujemy analizy naszego postępowania. Pozwalamy, żeby pycha przesłoniła nasze słabości. Dopóki nie zmierzymy się z prawdą, że jesteśmy tylko słabymi ludźmi, w pełni zależnymi od Boga, nasze „chrześcijaństwo" jest pustym sloganem.

„W porządku, matko — powiecie. — Rozumiemy, o co chodzi. Ale jak możemy rozpoznać działanie pychy w naszym życiu?". Odpowiadam: to wymaga czasu i bystrego wzroku duchowego. Wymaga modlitwy, ale jeśli poprosicie Boga, żeby pomógł wam zobaczyć pychę w waszym życiu, to zapewniam, że spełni waszą prośbę szybciej niż sądzicie.
Sama codziennie muszę walczyć z własną pychą; codziennie, bo pycha ma wiele „wcieleń".

Zawsze mnie bawi sposób, w jaki Pan rozprawia się z naszą pychą, pokazując nam nasze miejsce w szeregu. Kilka lat temu byłam w Waszyngtonie na przyjęciu dobroczynnym. Wszyscy panowie byli ubrani we fraki, a wszystkie panie w suknie wieczorowe, ja zaś prawie nikogo nie znałam. Nagle wokół mnie zebrała się spora grupka ludzi, którzy się do mnie uśmiechali, ściskali mi dłoń i pytali, czy mogą sobie ze mną zrobić zdjęcie. To zainteresowanie mile łechtało moją próżność aż do chwili, kiedy pewien jegomość uświadomił mi powód tej serdeczności, pytając: „Co słychać w Indiach, matko Tereso?".

Świętość jest pełnieniem woli Boga, ale odróżnianie Jego woli od naszej własnej nie jest wcale łatwe. Pycha jednak ma pewną szczególną cechę, niezależnie od tego, kim jesteśmy, ani jak bardzo jesteśmy święci: zawsze dopada nas w tych dziedzinach życia, do których przywiązujemy największą wagę. Jeśli chcecie zobaczyć pychę w waszym życiu, przyjrzyjcie się temu, co ma dla was znaczenie: waszej rodzinie, pracy, wspólnocie i waszemu światu duchowemu. A kiedy już nauczycie się jej szukać, znajdziecie ją dosłownie wszędzie. Ale pamiętajcie: nie wolno wam się zniechęcać faktem, że znajdujecie

ją tak często. Zamiast tego wykorzystujcie te „znaleziska" do wzrastania w świętości i pokorze.

3. PYCHA W DOMU <<

Pycha wdziera się w wasze „środowisko naturalne". Jedno uważne spojrzenie na wasze życie domowe, a odkryjecie wiele dziedzin, w których pycha utrudnia wam dążenie do świętości i sprowadza na manowce. Znane porzekadło mówi, że „miłosierdzie zaczyna się w domu", ale nie wszyscy biorą je sobie do serca. Tymczasem wasze zachowanie w domu, wobec członków rodziny jest lepszą miarą waszej dobroci i świętości, niż cokolwiek innego. Mężczyzna, który codziennie jest na mszy w kościele, ale nie znajduje czasu, żeby porozmawiać z żoną nie jest wzorem świętości. Kobieta, która poświęca czterdzieści godzin tygodniowo na działalność charytatywną, podczas gdy jej własne dzieci siedzą w domu z opiekunkami, nie jest wzorem miłości. Gdybyśmy jednak zapytali którekolwiek z nich, czy mają poczucie, że naprawdę służą Bogu, z pewnością by odpowiedzieli:
„Oczywiście, że tak!". Ale czy rzeczywiście?

Po jednym z moich wykładów o naszej telewizji, miałam wątpliwą przyjemność zjedzenia kolacji ze starszym małżeństwem, które z wielkim powodzeniem zbierało pieniądze na misje w Afryce. I oto para „zasłużonych" chrześcijan, otoczonych nimbem świętości, przez cały wieczór sobie dogryzała. Nie wprost, były to raczej rzucane mimochodem kąśliwe uwagi. Kiedy, na przykład, zapytałam jego, czym się zajmuje zawodowo, odparł, że jest inżynierem, ale zaraz dodał: „Tylko proszę nie myśleć, że kiedykolwiek coś z tego miałem. Żona szybciej wydaje pieniądze, niż ja je zarabiam". Z kolei ona nagle wypaliła: „Kochanie, masz kamień na zębach. Chyba powinieneś wybrać się do dentysty". I tak przez cały wieczór.

Jestem przekonana, że gdybym ich zapytała o powód tych złośliwości, oboje byliby szczerze zdziwieni. Pewnie zaczęliby mnie zapewniać, że tylko żartowali — że wcale nie mieli zamiaru poniżać siebie

Bezmyślność również jest formą pychy.

nawzajem. Ale ja wciąż nie mogę się nadziwić bezmyślności, z jaką niektórzy małżonkowie zwracają się do siebie, jak gdyby ślub dawał im prawo do nieuprzejmości czy wręcz grubiaństwa. To jedna z postaci pychy, która jest szczególnie powszechna, choć rzadko ją sobie uświadamiamy. Zamiast ofiarowywać współmałżonkowi to, co mamy najlepszego, ofiarowujemy im skrawki naszego dnia i strzępki naszej uwagi.

W każdym związku są lepsze i gorsze chwile. Nikt nie twierdzi, że miłość jest łatwa, a małżeństwo to być może najtrudniejsza forma miłości! Kiedy jednak małżonkowie zapominają, że wiara i wzajemne poświęcenie legły u podstaw

decyzji o zawarciu małżeństwa, to popuszczają cugli swojej pysze i egoizmowi. Skutki mogą być druzgoczące.

— To wyraz pychy, jeśli mąż stale przerywa żonie i nawet się nie zastanawia, co ona ma do powiedzenia, jak gdyby tylko jego zdanie było warte wysłuchania.
— To wyraz pychy, jeśli ojciec upiera się, żeby syn został lekarzem, podczas gdy syn nie interesuje się medycyną i chce zostać artystą.
— To wyraz pychy, kiedy żona wywiera presję na męża, żeby osiągnął pewien szczebel kariery zawodowej jedynie po to, by mogli żyć w luksusach.
— To wyraz pychy, kiedy matka pod pozorem tolerancji powstrzymuje się przed zganieniem swego dziecka, podczas gdy w rzeczywistości po prostu nie chce stracić jego miłości.

Większość z nas nawet nie zauważa niezliczonych bezmyślnych słów i gestów, które nam się codziennie przytrafiają, ale bezmyślność również jest formą pychy. Jest to bierny rodzaj pychy — pycha, która nie pozwala postawić na pierwszym miejscu kogoś innego, pycha, która nie pozwala troszczyć się o nikogo poza nami samymi. Kiedy mąż spóźnia się na obiad, nie uprzedzając o tym żony, daje dowód takiej właśnie pychy. To samo dotyczy dziecka, które siada do obiadu i zaczyna narzekać na jedzenie. Za każdym razem, kiedy zachowujemy się nieuprzejmie i lekceważąco wobec innych członków rodziny, stawiamy pod znakiem zapytania nasze chrześcijaństwo. Wywyższamy się ponad innych, osądzając ich i traktując niejako osoby, które umiłował sam Bóg, ale jako istoty, które przynajmniej w pewnym sensie są mniej ważne od nas. Uważamy, że nasze priorytety są najważniejsze.

Pewnie powiecie: „O rany, matko, w takim razie chyba nigdy nie będziemy święci". Jestem innego zdania. Myślę, że jesteście na właściwej drodze do świętości, ponieważ się staracie, jesteście gotowi otworzyć oczy i zaakceptować pewną dawkę nieprzyjemnej samowiedzy. Pan tylko wymaga, byśmy się naprawdę starali, a im więcej wiemy o nas samych, tym więcej możemy uczynić, żeby się zmienić. Samowiedza jest warunkiem zbliżania się do świętości, do której dążymy w tym życiu. Jeśli ktoś nam zwróci uwagę, że postępujemy bezmyślnie i że nasz egocentryzm rzutuje na nasze życie rodzinne, to możemy zacząć się zmieniać. Możemy sobie uświadomić, ile w tym życiu znaczą drobne sprawy. Jeden z współczesnych pisarzy religijnych zauważył, że chociaż bezmyślność nie jest tym samym, co okrucieństwo, to jednak często mają ten sam skutek. Zaślepieni przez pychę nie dostrzegamy, że codziennie kogoś ranimy. Ilekroć bezmyślnym, nieuprzejmym zachowaniem naruszamy czyjąś godność, oddalamy się od pokory, której oczekuje od nas Bóg.

4. PYCHA NA ZEWNĄTRZ

Pycha to nie lada problem! Gdyby pycha była osobą to moglibyśmy zobaczyć, jak się skrada, podstępnie świeci nam w oczy lusterkiem, próbując sprawić, że ujrzymy świat, który ma tylko jednego pana i władcę: nas samych. Pycha występuje w rozmaitych przebraniach i atakuje, kiedy się tego najmniej spodziewamy, licząc, że nie odkryjemy jej obecności. Jednak celem naszego życia nie jest tropienie spisków ani bawienie się w Sherlocka Holmesa; celem naszego życia jest osiągnięcie świętości. To zaś wymaga pracy, ciężkiej pracy nad sobą wykształcenia umiejętności zapominania o sobie i myślenia o Bogu i o naszych bliźnich.

To właśnie ten proces „zapominania" odróżnia osobę, która jest dobra według konwencjonalnych kryteriów, od osoby, która jest święta. Przypuszczam, że gdyby świętość była wyłącznie kwestią dobrych uczynków i życzliwości wobec bliźnich, to większość z nas nie miałaby większych trudności z jej osiągnięciem. Ale to nie wystarczy. Świętość jest także świadomością, że centrum naszego życia jest Bóg i działaniem zgodnym z tą prawdą

Żeby być święci, wcale nie musicie zbudować katedry, pościć całymi dniami czy stać na rogu ulicy, głosząc Słowo Boże. Możecie to wszystko osiągnąć w waszym życiu codziennym, w tym, jak traktujecie obcych i przyjaciół, w tym, jak reagujecie na to, co znane i nieznane. Powiecie pewnie: „To zbyt łatwe" albo: „To nie wystarczy naszemu Panu". Przyjrzyjcie się jednak temu, jak się zachowujecie w najbardziej typowych sytuacjach.

— Tuż przed Bożym Narodzeniem krążycie po parkingu supermarketu. Znajdujecie wolne miejsce, ale w ostatniej chwili ktoś je zajmuje. Wrzeszczycie na „bezczelnego" kierowcę i aż się gotujecie z wściekłości. Ów kierowca mógł nawet nie zauważyć, że również polujecie na to miejsce. Ale wasza pycha bierze pod uwagę tylko jeden punkt widzenia: wasz. Wasza wściekłość jest nieproporcjonalna do rzeczywistego znaczenia całego wydarzenia.

— Przez cały tydzień codziennie pracujecie do późnego wieczora. Każdego ranka rzucacie sekretarce na biurko stos papierów, szorstko polecając, żeby się nimi zajęła, a zwracając się do niej, zapominacie nawet o zwykłych formach grzecznościowych. Wasza pycha podpowiada wam, że na całym świecie tylko wy musicie pracować do późna, a winę za to ponosi sekretarka i reszta personelu. Wasz egocentryzm obniża ich morale i samoocenę.

— Na ulicy zaczepia was żebrak. Budzi w was odrazę, ale przypominacie sobie o obowiązkach chrześcijanina i z krzywą miną wciskacie mu banknot do ręki. Wasza pycha mówi wam, jacy jesteście wspaniali, ale sposób, w jaki to uczyniliście, naruszył jego godność.

— Jesteście lekarzem. Przychodzi do was pacjent, który nie rozumie diagnozy, ale wy, zniecierpliwieni, zamiast mu wszystko wytłumaczyć, zalewacie go potokiem medycznego żargonu. Wasza pycha mówi wam, że pacjent i tak nie jest w stanie was zrozumieć,

Nie mylmy więc pokory z fałszywym męczeństwem, które jest przejawem pychy. Kiedy pozwalamy innym, żeby nami pomiatali albo z nas szydzili, to pozwalamy, żeby ranili kogoś, kogo Bóg bardzo kocha - nas.

a wasz czas jest cenniejszy niż jego, więc sprawiacie, że onieśmielony szybko opuszcza gabinet.
— Stoicie w sklepie w kolejce do kasy. Starsza osoba przed wami ma problem ze znalezieniem drobnych. Przestępujecie z nogi na nogę i rozdrażnieni głośno wzdychacie. Wasza pycha mówi wam, że cały świat powinien dostosować się do was, a nigdy vice versa.

Jeśli brzmi to jak wykład dobrych manier, to zapewniam: nie o to mi chodzi. Moim zamiarem jest „oczyszczenie" waszego wyobrażenia o sobie w świecie. Nie jesteście jego kołem zamachowym. Jesteście małym trybikiem. Zawsze kiedy się wywyższacie, popadacie w pychę. Kiedy się wściekacie na kierowcę, który wam zajechał drogę, kiedy publicznie krytykujecie współmałżonka, kiedy pomiatacie kelnerem jak niewolnikiem — naruszacie godność osoby, którą Bóg bardzo kocha. Takie zachowanie jest wyrazem waszej słabości, niezdolności do współczucia. Jest egocentryzmem, który szpeci waszą świętość. Każde z tych zdarzeń z osobna wydaje się drobnostką. Ale kiedy zaczną się one kumulować, pycha łatwo może sprawić, że zamieszkacie w izolowanym świecie, „zaludnionym" przez... jedną osobę.

5. PYCHA A BÓG <<

Pułapki, które zastawia na nas pycha, są liczne i różnorodne. Jedną z najbardziej podstępnych sztuczek pychy jest wykorzystanie naszego samozadowolenia do zamącenia naszej wizji świętości. Pycha każe nam wierzyć, że wcale nie musimy wyrosnąć z „czarno-białej" wizji, którą wpajano nam w dzieciństwie, a którą wielu z nas wyznaje również w wieku dorosłym. Wszyscy jesteśmy ofiarą takiej mentalności. Mocno wierzymy, że „bycie dobrym" jest po prostu kwestią poszanowania zasad. Przestrzegamy przykazań, chodzimy w niedzielę do kościoła, dajemy jałmużnę i co jakiś czas pichcimy zupę dla chorej sąsiadki. Jak długo nie ustajemy w tych wysiłkach, tak długo jesteśmy z siebie zadowoleni. Ostatecznie, nie oszukujemy współmałżonka i dajemy co tydzień na tacę. Czy Bóg oczekuje czegoś więcej?

Samozadowolenie jest przejawem pychy. Przypominam sobie historię, którą opowiedział mi proboszcz z małej parafii pod Bostonem. Pewien nieznany mu mężczyzna w średnim wieku co dzień przychodził na mszę, ale tylko na dwie minuty. Wpadał do kościoła, klękał w ławce, chwilę się modlił i już go nie było. Wszystkie pobożne niewiasty piorunowały go wzrokiem, i nawet ksiądz drapał się w głowę, myśląc, o co w tym chodzi.

Któregoś razu dopadł tego mężczyznę w drzwiach i powiedział: „Proszę pana, czy mogę spytać, dlaczego pan tylko wpada na chwilę i zaraz ucieka? Lepiej by było, gdyby pan został na całą mszę". Mężczyzna wyjaśnił, że jest kolejarzem, a pociąg zatrzymuje się w miasteczku tylko na kilka minut. „A o co się pan modli, mając tak niewiele czasu?" — zaciekawił się proboszcz. „O nic — odparł mężczyzna. — Mówię tylko: Witaj, Jezu, tu Jim".

Niedługo potem miał miejsce wypadek kolejowy i ksiądz został wezwany do rannych w szpitalu. Jedną z ofiar był Jim. Był umierający. Ksiądz porozmawiał z nim przez chwilę i udzielił mu Ostatniego Namaszczenia. A kiedy to uczynił, nagle usłyszał jakiś głos.

„Witaj, Jim — powiedział Głos łagodnie. — Tu Jezus".

Ta opowieść może nas wiele nauczyć o nas samych. Niestety, większość z nas przypomina te pobożne niewiasty z kościoła. Nasza pycha mówi nam, że istnieje tylko jeden „poprawny" sposób oddawania czci Bogu i koniec! Sądzimy, że przestrzegając zasad, jesteśmy „dobrzy", a nasza pycha mówi nam, że inni powinni brać z nas przykład. Jednak Pan zapatruje się na to inaczej. On widział, że Jim ma wiarę w sercu i że jego codzienny wysiłek wzmaga jego miłość do Boga. Jeśli więc krytykujemy Jima albo odnosimy się lekceważąco do jego pobożności, albo też odmawiamy mu prawa do takiego uczestnictwa we mszy, to nie on, a my zeszliśmy z drogi do świętości. Nasza pycha znów zwiodła nas na manowce.

Myślę, że — z oczywistych względów — najbardziej niebezpiecznym z wszystkich rodzajów pychy jest pycha duchowa. Często spotykam ludzi, którzy bez żenady wytykają innym brak darów intelektualnych czy duchowych. Nie rozumieją oni samej istoty daru. A istotą daru jest to, że jest on p o d a r o w a n y. Wasze talenty, siłę, mądrość — wszystko to zawdzięczacie Bogu, a nie waszym przodkom, czy też odpowiednio intensywnej edukacji.

Zilustruję to historyjką o dwóch mnichach, którzy żyli w XIV wieku. Obaj byli franciszkanami. Jeden z nich był prostym człowiekiem, można by rzec: nikim. Zawsze się mylił w modlitwach i odzywał w niewłaściwych momentach. Był gburowaty i zawsze chodził w brudnym habicie. Nikt go nie lubił. Drugi mnich cieszył się sławą wybitnego uczonego. Był niezwykle inteligentny i elokwentny i tłumy przybywały z daleka, żeby słuchać jego kazań.

Zrządzeniem Boskim obaj umarli tego samego dnia i zaraz potem zostali pochowani. Pogrzeb pierwszego mnicha był krótki i skromny, wzięli w nim udział jedynie bracia z jego klasztoru. Pogrzeb drugiego mnicha wystawny i uroczysty, uczestniczyli w nim świeccy i duchowni z całej diecezji. Jednak w nocy opat miał dziwny sen. Śniło mu się, że pierwszy, pro-sty mnich uśmiecha się do niego z nieba. Otaczali go aniołowie, sławiący Boga. Drugi mnich natomiast smażył się w piekle. „Jak to możliwe?" — zdziwił się opat. Wtedy Bóg objawił mu, że uczony mnich zawsze kierował się pychą, zabiegając o sławę u łudzi. Uważał, że swą mądrość zawdzięcza sobie, a nie Bogu. Nigdy

zresztą tak naprawdę nie kochał Boga, bo był zbyt zajęty kochaniem siebie. Uległ kłamstwu pychy i teraz ponosił konsekwencje.

Sądzę, że Boga najbardziej rani pycha, która plugawi świat duchowy, ponieważ dotyczy tych, którzy przynajmniej teoretycznie są bliscy osiągnięcia świętości. Kiedy widzi samozwańczych rycerzy chrześcijańskich, którzy patrzą z góry na wszystkich niechrześcijan i puszą się, że posiedli wiedzę dla innych niedostępną, to musi bardzo cierpieć. Jezus ostrzegał przed niebezpieczeństwem takiej pychy w przypowieści o faryzeuszu i celniku.

Faryzeusz, jak pamiętacie, modlił się w świątyni razem z celnikiem (poborcą podatków). Celnik stał z tyłu i bił się w piersi, żałując za swoje grzechy. Natomiast faryzeusz podszedł do samego ołtarza i tak się modlił: „Boże, dziękuję Ci, że nie jestem jak inni ludzie, zdziercy, oszuści, cudzołożnicy, albo jak i ten celnik. Zachowuję post dwa razy w tygodniu, daję dziesięcinę ze wszystkiego, co nabywam" (Łk 18,11-12). Faryzeusz chełpił się swoimi cnotami, ale nie ulega wątpliwości, że jego duchowa próżność wręcz nie miała granic.

Zachowanie faryzeusza było podwójnie skażone pychą. Nie tylko patrzył z pogardą na celnika, którego bez skrupułów osądził, ale także uznał za własną zasługę to, co otrzymał od Boga. Jego modlitwa nie była modlitwą dziękczynną — raczej wyrażała oczekiwanie, że to Bóg podziękuje j emu. Pan potępił zachowanie faryzeusza, natomiast celnik, który uważał siebie za zwykłego grzesznika, ze względu na swoją pokorę został usprawiedliwiony.

Istnieje jeszcze inny rodzaj duchowej pychy. Jej przykładem może być postępowanie człowieka, który odwiedza więźniów, opiekuje się osobami w podeszłym wieku i na rozmaite sposoby pomaga innym, a jednocześnie zaniedbuje własną rodzinę. Chce zbawić świat, ale zapomniał, że świat już został zbawiony przez Jezusa. Ma szczere intencje, ale dał się zwieść pysze. W rezultacie najbardziej krzywdzi tych, których powinien najbardziej kochać.

Pewnie się oburzycie: „Ależ matko, czy szczere intencje w ogóle się nie liczą?". Oczywiście, że się liczą. Ale to tak jak z moją podróżą do Nowego Jorku. Przyjechałam na lotnisko, przeszłam odprawę biletową i zajęłam miejsce w samolocie. Wyobraźcie sobie moje zdumienie, kiedy po starcie stewardessa ogłosiła, że wylądujemy o czasie... w Miami na Florydzie. Miałam szczerą intencję wsiąść do samolotu do Nowego Jorku, ale się pomyliłam.

Postarajcie się zrozumieć. Nie ma nic złego w tym, że ktoś chce robić coś dobrego dla chwały Bożej. Ale kiedy to, co robi, zaczyna kolidować z jego podstawowym obowiązkiem troszczenia się o własną rodzinę, musi przywrócić swoim zajęciom właściwą hierarchię.

Bez wątpienia, świętość nie jest taką łatwą sprawą, jak się niektórym wydaje. Wymaga od nas wyjścia poza utarte kanony tego, co dotąd uważaliśmy za „dobre zachowanie". Wymaga od nas bacznego przyjrzenia się sobie, poszukiwania tego rodzaju samowiedzy, która przemieni naszą zwykłą światową egzystencję — w prawdziwą egzystencję boską.

6. PYCHA I MYŚLENIE POZYTYWNE

Pycha duchowa jest stara jak ludzkość, ale istnieje także współczesna odmiana pychy, która występuje w uśmiechniętej masce „pozytywnego myślenia". Chociaż jakiś stopień pewności siebie jest nam wszystkim po prostu niezbędny, to jednak rdzeniem tzw. filozofii pozytywnego myślenia jest swoista pycha. I dlatego budzi ona mój zasadniczy sprzeciw.

Jednym z moich głównych zarzutów wobec tej filozofii jest to, że kreuje ona wizerunek Boga, który najbardziej kocha bogatych, zdrowych i mądrych. Myślenie pozytywne najwyraźniej nie uwzględnia faktu, że uczniowie Jezusa muszą być gotowi codzienne dźwigać swój krzyż i że wśród tych, których Bóg najbardziej miłuje, są często chorzy i ubodzy. Ponieważ głosiciele filozofii pozytywnego myślenia skupiają się na osobistym szczęściu, dobrach materialnych i przyjemnościach życia, często nie dostrzegają wolności, która wypływa z akceptowania Bożej woli, nawet jeżeli to oznacza cierpienie.

Słowo daję, złości mnie, kiedy ktoś zajada fasolę, ale wmawia sobie, że smakuje ona jak kurczak. Fasola to fasola, moi złoci, i nie smakuje jak kurczak. Uważam, że o wiele lepiej zaakceptować fakt, że jecie fasolę i podziękować Bogu, że otrzymaliście choć tyle.

Wyznając filozofię pozytywnego myślenia, koncentrujecie się wyłącznie na tym, jak c h c e c i e się czuć w danej chwili. Tracąc pracę z powodu własnego zaniedbania, próbujecie obrócić to w coś pozytywnego: „To była marna praca; znajdę sobie nową, lepszą". Okłamując żonę, myślicie: „O rany, to nieładnie z mojej strony; zaproszę ją na kolację do restauracji i wszyscy będą zadowoleni". Nie potraficie zaakceptować rzeczywistości, więc sądzicie, że każde niepowodzenie może zostać zneutralizowane poprzez dostrzeżenie w nim drugiej, jasnej strony — choćby wyimaginowanej — i podjęcie odpowiedniego działania.

A co dzieje się z waszą duszą? Odsuwacie myśl, że straciliście pracę lub okłamaliście żonę. Wyłączacie Boga z całej sprawy, nie prosząc Go o pomoc ani przebaczenie. Zakładacie, że wszystkie siły działające w tym świecie, to prymitywne siły ludzkie. Wasza reakcja jest równie prymitywna: wieczny optymizm, który służy jedynie waszemu własnemu szczęściu.

Jeśli kładziecie nacisk na osobiste szczęście, problemem staje się samo wiedza. Samowiedza zazwyczaj nikogo nie uszczęśliwia. Przeciwnie, na ogół to raczej smutna sprawa. Ale smutna czy nie, pozostaje fundamentem chrześcijańskiej przemiany. A ta przemiana jest możliwa dzięki waszej współpracy z Bogiem, a nie waszym własnym siłom czy też złudzeniu, że sami możecie wyciągnąć się z tego bagna, w którym ugrzęźliście.

I dlatego uważam, że chrześcijanie mogą stosować jedynie takie myślenie pozytywne, w którym „pozytywem" jest Bóg. Naszym celem w tym życiu nie jest uśmiech przyklejony do twarzy w dzień i w nocy. Nikt nam nie może

obiecać życia bez cierpienia. Przeciwnie, Jezus Chrystus, którego chcemy naśladować, wiódł życie pełne cierpienia. Nie musiał zaczynać dnia od rozgrzewki duchowej ani gimnastyki psychicznej. Zamiast tego z pokorą prosił Ojca o pomoc, wiedząc, że cokolwiek się stanie, będzie zgodne z Jego wolą. Jezus był przykładem całkowitej wolności, ponieważ akceptował wszystko, cokolwiek zgotował mu Ojciec.

7. PYCHA I FAŁSZYWE MĘCZEŃSTWO

Nie sposób zrozumieć pychy bez zrozumienia pokory Jezusa. Kiedy mówimy o przykładach zachowań nacechowanych pychą łatwo możemy pomylić właściwą reakcję, czyli pokorę, z reakcją niewłaściwą, czyli cierpiętnictwem. Dlatego zawsze powtarzam: chrześcijanie nie są cierpiętnikami; chrześcijanie są dziećmi Bożymi i już sam ten fakt wystarczy, by nabrać pokory. Jeśli kelner przyniesie nam nie to, co zamówiliśmy, to musielibyśmy upaść na głowę, żeby uznać, że wyrazem pokory będzie zjedzenie tego, co dostaliśmy, żeby nie zranić uczuć kelnera. Taka reakcja byłaby w takim samym stopniu podyktowana pychą jak zwymyślanie biedaka. Potulne przyjęcie niewłaściwego zamówienia byłoby rodzajem fałszywego krzyża i znów wynikałoby z nadmiernego skupienia na własnym ‚ja". W rzeczywistości, wgryzając się w hamburgera, który nie był przeznaczony dla nas, mocno komplikujemy życie kelnerowi, ponieważ w tym samym czasie jakiś inny klient piekli się nad talerzem naszych krabów.

Walka z cudzymi błędami to robota diabła;
przyjaciel Boga walczy z własnymi.

Nie mylmy więc pokory z fałszywym męczeństwem, które jest przejawem pychy. Kiedy pozwalamy innym, żeby nami pomiatali albo z nas szydzili, to pozwalamy, żeby ranili kogoś, kogo Bóg bardzo kocha — nas. Ale to jeszcze nie wszystko. Ułatwiając grzeszenie innym osobom, narażacie na szwank ich dusze, a przecież nie o to wam chodziło. Pokora nie polega na chodzeniu w koszulce z napisem: „Kopnij mnie"; polega na stawianiu Boga na pierwszym miejscu; polega na dokonywaniu świętych wyborów, niezależnie od okoliczności.

Kilka lat temu odwiedziła mnie roztrzęsiona kobieta. Anna od wielu lat doświadczała werbalnej i emocjonalnej przemocy ze strony swego męża. Była przez niego bezustannie poniżana i rozmawiając ze mną, była przekonana, że całe jej życie było jedną wielką porażką

Poprosiłam, żeby opisała swój typowy dzień.

— To zaczyna się, kiedy wstajemy rano i trwa, aż się położymy spać. Mężowi nie podoba się sposób, w jaki gotuję i sprzątam, ani to, jak się zachowują dzieci. Moja praca wydaje mu się zupełnie nieistotna. Nie ważne, jak się staram, zawsze jest coś nie tak.

— Bije cię? — zapytałam.
— Nie.
— Próbowałaś z nim porozmawiać?
— Och, nie — odparła Anna. — Za nic w świecie bym tego nie zrobiła. On się tak strasznie wścieka. Po prostu nie mam siły wysłuchiwać kolejnej porcji wrzasków i narzekań.
— W takim razie powiedz mu to.
Spojrzała na mnie przerażona.
— Mówię poważnie — ciągnęłam. — Kiedy dziś wieczorem wróci do domu i zacznie marudzić, że mu nie smakuje, spokojnie poinformuj go, gdzie znajduje się najbliższa restauracja. I za każdym razem, kiedy zacznie się na ciebie wydzierać, daj mu jasno do zrozumienia, że nie ważne, k t o wyjdzie, ale ty i dzieci macie prawo żyć w spokoju.
— Ale to niemożliwe...
— Posłuchaj — powiedziałam stanowczo. — Przecież nie jest wolą Boga, żebyś żyła w tym domowym piekiełku. Znosząc te wszystkie poniżenia w milczeniu, nikomu nie pomagasz. Czy to, co ryzykujesz, jest gorsze od tego, przez co musisz przechodzić teraz?

Anna spojrzała na mnie z powątpiewaniem. Wyszła z klasztoru, kręcąc głową. Zadzwoniła po tygodniu.
— Matko, miałaś rację! — powiedziała. — To działa!

Opowiedziała, jak w końcu zdobyła się na odwagę, żeby stanąć w obronie siebie i swoich dzieci. Za każdym razem, kiedy jej mąż zaczynał narzekać, ona spokojnie, ale stanowczo wyjaśniała mu, co może zrobić z tymi swoimi pretensjami. Już po tygodniu sytuacja radykalnie się zmieniła. Mąż nabrał do niej szacunku, a ona — pewności siebie.

Muszę jednak podkreślić, że moja rada dla Anny wynikała z faktu, że w jej małżeństwie nie dochodziło do przemocy fizycznej. Jej mąż był po prostu próżnym mężczyzną który próbował się dowartościować, poniżając żonę i dzieci. W zupełnie innej sytuacji znajdują się ci, którzy doświadczają przemocy fizycznej. O osobie, która ją stosuje, trudno powiedzieć, że jest zwyczajnie próżna — trawi ją poważna choroba duchowa. W takich przypadkach jedynym sensownym wyjściem jest zwrócenie się o radę do specjalisty.

Nie sugeruję też, że sytuacja, w jakiej znalazła się Anna, przydarza się tylko kobietom. Poznałam wiele kobiet, które tak poniżają mężów, że biedni faceci boją się wracać do domu.

Chodzi mi przede wszystkim o to, że Bóg uczynił rodziny żyjącymi symbolami Jego miłości. W Jego zamyśle dom nie miał być polem bitwy. I chociaż nie popieram rozwodu, nie uważam, żeby kobieta czy mężczyzna mieli biernie poddawać się przemocy. Często ci, którzy są bierni, biorą swą uległość za cnotę, podczas gdy jest to słabość ukryta pod maską strachu.

Pokora jest wyzwaniem. Wymaga ciągłego powracania do Boga jako centrum naszego życia. Często będziemy wpadać w pułapkę samouwielbienia i przez

większość życia raz będziemy uważać się za grube ryby, a innym razem — za „śmieci tego świata" (1 Kor 4,13). Musimy jednak pamiętać, że Bóg nas kocha i że jako chrześcijanie mamy obowiązek szanowania zarówno własnej, jak i cudzej godności, bo wszyscy jesteśmy Jego dziećmi.

8. PYCHA I WOLNOŚĆ

Jesteśmy słabymi, chwiejnymi istotami, które robią co w ich mocy, żeby przezwyciężyć swoje słabości. Naprawdę chcemy być dobrzy, ale nasza pycha bezustannie sączy nam do ucha kłamstwa, które sprawiają że koncentrujemy się na sobie, a nie na Bogu. Jeśli będziemy słuchać tych kłamstw, to z czasem możemy dojść do całkowicie fałszywego przekonania, że wolność jest czymś niezależnym od Boga, a nie stanem zjednoczenia z Jego wolą.

Jeśli jesteśmy zestrojeni z Bożą wolą, to kiedy zgrzeszymy, nie mamy poczucia wyzwolenia. Czujemy się winni. Wydzieramy się na naszego współpracownika, a przez resztę dnia żałujemy naszego postępku. Podbieramy klienta partnerowi, a potem się zamartwiamy, jak mu pomóc nadrobić stracony zarobek. Mimo to nasza kultura, promująca jednostki silne, niezależne i samowystarczalne, ma problem z zaakceptowaniem idei, że możemy kogokolwiek potrzebować, zwłaszcza Stwórcy, którego nawet nie możemy zobaczyć. Sądzimy, że nasza siła bierze się z wiary, że możemy sami dać sobie radę, a nie z zaakceptowania tej jedynej Mocy, która podtrzymuje nas przy życiu. Pielęgnując własną pychę, schodzimy z drogi do świętości, choć nasze życie mogłaby odmienić jedna Prawda.

Tą Prawdą jest oczywiście Jezus. Bez względu na to, jak bardzo chcecie byś samodzielni, jeśli szukacie zbawienia, musicie pójść za Nim. Nie ma w tym śladu lekceważenia waszej osoby. Nie mówimy teraz o tym, że jesteście inteligentnymi, utalentowanymi, pięknymi istotami ludzkimi. Naśladowanie Jezusa nie odbiera wam tego wszystkiego. Problem polega na zrozumieniu, że tego, co w was jest cudowne i dobre, nie zawdzięczacie samym sobie, lecz Bogu, który zechciał was w ten sposób obdarować.

„Dlaczego tak trudno być dobrym?". Ponieważ wszyscy jesteśmy skażeni grzechem pierworodnym i dziedzictwem pychy. Chociaż najważniejszy jest Bóg, wszyscy odczuwamy pokusę, by uznać, że to my jesteśmy najważniejsi,. Nasza pycha oddala nas od samowiedzy, bez której nigdy się nie staniemy, wbrew zamysłowi Boga, Jego prawdziwymi dziećmi.

Pycha sprawia, że człowiek grzeszy, próbując realizować własne zamysły i właśnie dlatego jest tak bezwzględnym przeciwnikiem. Pycha żeruje na najlepszych intencjach. Jeżeli nie jesteście świadomi własnej pychy, to grozi wam poważne niebezpieczeństwo. Jeśli więc borykacie się z jakimś konkretnym grzechem, z jakąś słabością czy nawykiem, albo jeśli osiągnęliście poziom duchowej „letniości", poproście Boga, żeby wam pokazał pychę w waszym życiu. Poproście Go, żeby wam pokazał, kiedy postawiliście się ponad Nim, a

zapoczątkujecie radykalny przełom w waszym życiu rodzinnym, duchowym i wspólnotowym, a także w waszym własnym poczuciu, k i m jesteście i d l a c z e g o jesteście. Przede wszystkim zaś — zwłaszcza jeśli zmagacie się z jakimś grzechem — bądźcie szczerzy z Bogiem, który jest waszym Ojcem. Jeżeli nie stać nas na przyznanie się do naszych błędów przed Bogiem, to rzeczywiście jesteśmy w opłakanej sytuacji. Jeżeli bowiem nie potrafimy być szczerzy z Kimś, kto widzi wszystko, co robimy, to nigdy z nikim nie będziemy szczerzy.

Ojciec Frederick W. Faber napisał: „Walka z cudzymi błędami to robota diabła; przyjaciel Boga walczy z własnymi". Jeśli chcecie być święci, jeśli szukacie sensu życia, zacznijcie przyglądać się swojemu postępowaniu i walczyć ze swoją pychą we wszystkich jej przejawach. Bóg udzieli wam swojego światła i wynagrodzi świętością. Wasza świętość polega bowiem nie na tym, co robicie, ale na tym, co pozwalacie czynić Bogu poprzez was.

Odwagi.

Bóg was udoskonali.

CZĘŚĆ III
PYTANIA OSTATECZNE

To naprawdę straszna niewdzięczność: miliony duchów walczą o nas i modlą się za nas, a my je traktujemy jak wróżki - zębuszki.

1. CZY MUSIMY WIERZYĆ W ANIOŁÓW STRÓŻÓW, ŚWIĘTYCH I CZYŚCIEC?

Pewnego popołudnia odwiedził mnie w klasztorze młody człowiek imieniem Thomas i od progu oznajmił, że ma problem z aniołami. „Ja w nie po prostu nie wierzę — powiedział. — Nie wystarczy, że wierzę w Jezusa? Naprawdę muszę wierzyć w jakieś skrzydlate duchy?".

Aż podskoczyłam. Skrzydlate duchy! Nie ulegało wątpliwości, że Thomas potrzebuje małego wykładu na temat swoich najwierniejszych przyjaciół. Podczas „rozmowy", która właściwie była monologiem, młody człowiek dowiedział się o aniołach więcej, niż się spodziewał. Ale pożegnał się ze mną nieprzekonany i prawdę mówiąc, nie sądziłam, by prędko się znowu odezwał. Miałam jednak przeczucie, że kiedyś się jeszcze spotkamy.

Mniej więcej po roku Thomas zadzwonił z lotniska w Birmingham. Właśnie przyleciał z Rzymu i koniecznie chciał się ze mną zobaczyć. Niedługo potem siedział w naszej rozmównicy. Kręcił się nerwowo na krześle i miał minę człowieka, który zobaczył ducha.

— Matko — wychrypiał. — Miałaś rację!

— W czym konkretnie? — zapytałam niepewnie.

— Oczywiście w sprawie aniołów! Oni n a p r a w d ę istnieją! — zawołał rozemocjonowany.
— W zeszłym tygodniu byłem u spowiedzi w Bazylice św. Piotra. Kiedy wyszedłem z kościoła na plac, wprost rozpierała mnie radość. Przeszedłem między tłumami pielgrzymów na przystanek autobusowy. I wtedy zobaczyłem koło siebie świetlistą postać.

Był słoneczny dzień i początkowo myślałem, że to światło gdzieś się dziwnie odbija, albo że ktoś ma ubranie z połyskującego materiału. Myliłem się. To był promiennie uśmiechnięty anioł. Próbowałem sobie wmówić, że to złudzenie — wiesz, matko, jaki ze mnie zatwardziały sceptyk — ale na próżno. Na nic się zdało mruganie i przecieranie oczu — anioł nie znikał.

Poczułem się nieswojo. Potem spojrzałem w kierunku placu św. Piotra i zobaczyłem, że każdy człowiek ma swojego anioła. Wpadłem w panikę. Wsiadłem do autobusu i przerażony rozejrzałem się wokół siebie. Z tyłu pojazdy wygłupiało się czworo czy pięcioro dzieciaków; ich aniołowie figlowali na półkach na bagaż! Dwie starsze kobiety plotkowały, a ich aniołowie mieli zasmucone miny. Kiedy wyjrzałem przez okno, zobaczyłem pijaka siedzącego na krawężniku; anioł obejmował go ramieniem, próbując go pocieszyć.

Dłużej nie wytrzymałem. Wysiadłem z autobusu na najbliższym przystanku i popędziłem ile sił w nogach z powrotem do mojego spowiednika. Kiedy go zapytałem, co to wszystko znaczy, ksiądz tylko wzruszył ramionami i powiedział, że myliłem się w sprawie aniołów i Bóg chce mi w ten sposób uświadomić, że „skrzydlate duchy" naprawdę istnieją.

Matko, cofam wszystko, co mówiłem o tobie i twojej miłości do aniołów. My naprawdę mamy swoich aniołów stróżów. I są one równie realne, jak ty i ja.

Thomas oczywiście mógł zaoszczędzić na bilecie do Rzymu, ale czasem Bóg woli, żebyśmy poznali pewne sprawy z pierwszej ręki. Mój młody przyjaciel, tak jak jego niewierny imiennik, nie uwierzył, dopóki nie zobaczył. Otrzymał tę niezwykłą wizję, ponieważ szczerze chciał poznać prawdę o aniołach i Bóg najwyraźniej wzruszył się żarliwością tego pragnienia.

Większość ludzi jednak w ogóle się nad tym nie zastanawia. Uważają, że aniołowie to bajki dla dzieci. Ignorują tak ważny aspekt wszechświata jedynie dlatego, że go nie mogą zobaczyć. I tym sposobem z czasem aniołowie zostali zdegradowani do rangi takich wymyślonych istot, jak jednorożce, gobliny czy ufoludki. Poza wszystkim to naprawdę straszna niewdzięczność: miliony duchów walczą o nas i modlą się za nas, a myje traktujemy jak wróżki-zębuszki.

Prawda jest taka, że aniołowie są równie realni, jak my, a wiemy to, ponieważ tak nam objawił Bóg. I pamiętajcie: istnieje przynajmniej jeden anioł, który w sposób szczególny troszczy się właśnie o was.

1. KIM SĄ ANIOŁOWIE

Kiedy rozmawiając z katolikami i protestantami, przypadkiem wspomnę o aniołach stróżach, często jedyną reakcją są wysoko uniesione brwi. Nie trzeba zdolności telepatycznych, żeby odgadnąć, co myślą moi rozmówcy. Prawdopodobnie coś w rodzaju: „Nie będę się spierać, niech się cieszy" albo: „Na pewno miała na myśli Bożą opatrzność". Ich umysły pełne są wyobrażeń tłustych bobasów z kręconymi włosami i ze skrzydełkami. „Jak ktoś może naprawdę wierzyć w anioły?" — zastanawiają się szczerze zdumieni.

Odpowiedź jest prosta. Wierzę w anioły, ponieważ one istnieją. Anioły nie są ślicznymi, pucułowatymi cherubinkami. Jeśli w waszym myśleniu o aniołach ograniczacie się do ozdób choinkowych i włoskich fresków, to naturalnie musicie dojść do wniosku, że to wyłącznie twory ludzkiej wyobraźni. Ale jeśli na tym się kończy wasza refleksja, to dajecie dowód intelektualnej krótkowzroczności. Co gorsza, w ten sposób obrażacie pewną konkretną skrzydlatą istotę, która tylko dlatego pozostanie bezimienna, że wy nawet nie zadaliście sobie trudu, żeby nadać jej imię! Prawda jest taka, że każdy z was ma swojego anioła — anioła stróża, który bardzo się cieszy, że o nim czytacie. I nieważne co mówią zawodowi sceptycy. To, co ja wam mówię, jest zgodne z tradycją Kościoła, z nauczaniem św. Tomasza z Akwinu oraz z Pismem Świętym: wszechświat jest pełen aniołów.

„Ale kim właściwie jest anioł? — zapytacie — Skoro nie jest to ów kupidynek z fresków, to jak go opisać?". Już odpowiadam. Określenie „anioł" pochodzi od greckiego słowa *aggelos,* „posłaniec", które jednak wyraża jego misję, nie naturę. Z natury aniołowie są „czystymi duchami", co w języku teologii oznacza, że są duchami „w stu procentach". Mogą się radować, smucić, współczuć; mają, tak jak ludzie, własną, niepowtarzalną osobowość. Ale nie ma w nich nic materialnego. I dlatego właśnie powinniśmy się uwolnić od ich materialnych wyobrażeń.

2. ANIOŁ STRÓŻ

O tych zdumiewających stworzeniach, które często ignorujemy lub wyśmiewamy, mówi sam Jezus w Ewangelii według św. Mateusza 18,10. Stawiając apostołom za wzór małe dzieci, powiada: „Baczcie, żebyście nie gardzili żadnym z tych małych; albowiem powiadam wam: Aniołowie ich w niebie wpatrują się zawsze w oblicze Ojca mojego, który jest w niebie". Mimo to są ludzie, którzy twardo się upierają, że aniołowie nie istnieją. Ta „angelofobia" jest tym dziwniejsza, że ostatecznie rodzaj ludzki ma więcej wspólnego z aniołami niż jakimikolwiek innymi stworzeniami we wszechświecie. Jak aniołowie, jesteśmy bytami rozumnymi. Zostaliśmy stworzeni, by głosić chwałę Bożą i przebywać razem z Nim w niebie.

Wiem, co myślicie. „Matko, to zbyt dziwne". Nie możecie się pogodzić z istnieniem milionów duchów inteligentniejszych od was. Nie umiecie sobie

wyobrazić ich inaczej niż ze skrzydłami i pyzatymi buziami, a w takiej postaci wydają się wam „zbyt dziwne".

Nie przedstawię wam żadnych dowodów ani nie sądzę, żeby to było możliwe. Jednak Biblia jest pełna przykładów komunikowania się Boga z ludźmi właśnie za pośrednictwem aniołów. Jeśli przyjęliście na wiarę istnienie Boga, to — w tej samej skali trudności — zaakceptowanie istnienia aniołów powinno być dziecinnie proste. Ale niezależnie od tego, czy wierzycie w aniołów i czy zdajecie sobie sprawę, że macie swojego prywatnego anioła stróża, ów anioł — niczym klasyczny „cichy bohater" — wiele już dla was uczynił od momentu waszego poczęcia i dalej będzie wam pomagał w każdym momencie waszego życia.

— Ostrzega was przed niebezpieczeństwem. Czasem to, co nazywamy „intuicją", sprawia, że podejmujemy decyzje, których znaczenie dopiero po jakimś czasie staje się dla nas jasne. Na przykład, macie silne przeczucie, że powinniście zrezygnować z jakiegoś przyjęcia albo wcześniej niż zwykle odebrać dziecko z przedszkola i chociaż wówczas nie zdajecie sobie z tego sprawy, to właśnie wasz anioł stróż pomógł wam uniknąć niebezpieczeństwa.
— Umacnia was. Kiedy dopada was jakaś pokusa i nagle odnajdujecie w sobie siły, żeby ją odrzucić, to często jest to właśnie działanie anioła stróża, który chce odwieść was od grzechu.
— Modli się za was. Wasz anioł stróż bezustannie się za was modli. W Biblii anioł mówi do Tobiasza: „Gdy ty i Sara modliliście się, ja przypomniałem błagania wasze przed majestatem Pańskim" (Tb 12,12). Oczywiście, wszystkie wasze modlitwy docierają do Ojca, ale wasz anioł stróż ze szczególną pieczołowitością składa je u Jego tronu.
— Udziela wam światła. Czasem kiedy podejmujecie trudną decyzję, nagle zyskujecie poczucie, że sytuacja stała się jasna, jakby odnalazł się brakujący element układanki.

Aniołowie stróżowie mogą ingerować w ludzkie życie na tyle, na ile jest to zgodne z wolą Bożą. Mogą toczyć i toczą bitwy w naszej obronie, kiedy tego nawet nie podejrzewamy.

Nigdy nie zapomnę, co mi się przytrafiło, kiedy miałam dziesięć lat. Mieszkaliśmy w Canton w stanie Ohio i mama często posyłała mnie na rynek po sprawunki. Na środku rynku znajdował się parking, który tego dnia z jakiejś przyczyny był ogrodzony grubym łańcuchem. Przechodząc przez ulicę, usłyszałam przeraźliwy krzyk. Odwróciłam głowę i zobaczyłam reflektory szybko nadjeżdżającego samochodu. Zatrzymałam się oślepiona i nagle poczułam, że czyjeś ręce mnie unoszą i przerzucają nad łańcuchem.

Samochód przejechał na czerwonym świetle i z piskiem opon zniknął za zakrętem. Powoli docierało do mnie, co się stało. Otoczyli mnie ludzie pytający,

jakim cudem udało mi się przeskoczyć przez łańcuch. Ale ja nie miałam zielonego pojęcia, jak tego dokonałam.

Pędem wróciłam do domu i wpadłam do środka, szukając matki. Byłam blada i roztrzęsiona. Na jej widok zaczęłam okropnie płakać. „Mamo, o mało mnie nie przejechał samochód!". Ona również się rozpłakała i tylko wykrztusiła przez łzy: „Wiem, Rita, wiem".

Później się okazało, że matka wyczuła, że jestem w niebezpieczeństwie. Padła na kolana i zaczęła się modlić. Najwidoczniej Bóg posłał anioła, żeby mnie uratował. Nigdy nie zapomnę tego uczucia: mocnego uchwytu dwóch rąk, które — dosłownie — przeniosły mnie nad łańcuchem, wybawiając od śmierci.

Każdy człowiek ma swojego anioła stróża. To wpływowi przyjaciele, zapewne najbardziej wpływowi z wszystkich, jakich kiedykolwiek będziecie mieli. Nie wiem, jak wy, ale mi zawsze zależało na przyjaciołach i dlatego od tamtego dnia jestem w świetnej komitywie z moim aniołem stróżem. Nazwałam go Fidelis, co po łacinie znaczy „Wierny", bo wiem, że jestem trudnym przypadkiem i bezustannie wystawiam jego wierność na próbę.

Tak więc, niezależnie od tego, czy wiara w waszego anioła stróża przychodzi wam z większą czy z mniejszą trudnością, następnym razem, kiedy zachorujecie, poproście go, żeby się modlił o wasze zdrowie. Jeśli studiujecie, poproście go, żeby pomógł się wam przygotować do kolejnego egzaminu. Jeśli pracujecie w handlu, poproście, żeby wam pomógł przy następnej transakcji. A jeśli jesteście rodzicami, poproście anioła stróża waszego syna czy waszej córki, żeby ochraniał wasze dzieci.

Bóg kocha was tak bardzo, że każdemu z was dał anioła stróża, który się za was modli, który was pociesza i który troszczy się o wasze zbawienie. Jeśli doskwiera wam samotność, pamiętajcie o przyjacielu, którego zesłał wam Bóg i który nigdy was nie opuszcza.

Bóg nie stworzył nas do samotności. Możemy siedzieć całymi dniami w pustym pokoju, możemy czuć się odrzuceni i niekochani, ale zawsze jest z nami anioł, którego jedynym zadaniem jest chronienie nas. Nad nami i wokół nas są ci, którzy odeszli przed nami, a także ów anioł, piękny anioł, który bezustannie toczy walkę duchową w naszym imieniu.

Nie jesteśmy sami.

Jeśli kiedykolwiek chcieliście mieć przyjaciela, który zawsze was zrozumie i który będzie was akceptował takimi, jakimi jesteście; jeśli kiedykolwiek chcieliście mieć przyjaciela, którego nie zniechęcą wasze słabości i grzechy; jeśli kiedykolwiek chcieliście mieć przyjaciela, który będzie się za was bezustannie modlił, to mam dla was dobrą wiadomość: maci e takiego przyjaciela. Macie anioła stróża. W uroczystość Świętych Archaniołów Kościół się modli: „Boże [...] spraw, aby ci, którzy zawsze służą

I pamiętajcie: istnieje przynajmniej jeden anioł,
który w sposób szczególny troszczy się właśnie o was.

Ci w niebie, mogli bronić nas podczas naszej ziemskiej wędrówki". Z milionami aniołów, które się za was modlą i z aniołem stróżem, który szczególnie się o was troszczy, nigdy nie zaznamy lęku.

3. PRZYJACIELE NA WYSOKOŚCIACH <<

Macie nie tylko anioła stróża, ale także cały zastęp świętych, którzy się za was modlą. Święci to dusze, które Bóg uznał za godne życia w niebie. Kościół katolicki określa tę cudowną współobecność mianem komunii świętych czy też świętych obcowaniem. Wielu moich protestanckich przyjaciół sądzi, że katolicy „wyznają kult świętych", ale to nieprawda. My tylko prosimy świętych, żeby się za nas modlili, dokładnie tak samo, jak prosimy o to żyjących.

Nigdy nie miałam kłopotu z zaakceptowaniem nauczania o świętych obcowaniu. Niezależnie od licznych odniesień do świętych w Biblii, logiczne wydaje się założenie, że święci pełnią w niebie jakąś szczególną rolę. Jej częścią jest modlitwa wstawiennicza.

Być może ludzie mają problem z wyobrażeniem sobie tego wstawiennictwa świętych dlatego, że zbyt dużą wagę przykładamy do śmierci ciała. Kiedy osoby, które kochamy, odchodzą z tego świata i nie możemy już ich zobaczyć ani usłyszeć, zazwyczaj mamy poczucie, że nie są one częścią naszego życia. Nawet jak do nich mówimy, to czujemy się głupio. Nie możemy usłyszeć ich odpowiedzi, więc uznajemy nasze wysiłki za daremne.

Jednak rezygnowanie z pomocy tych, którzy są już w niebie, jest wielkim błędem. Tym bowiem, którzy się do niego dostali i klęczą przed Tronem Boga, znacznie łatwiej jest prosić Boga o łaski w naszym imieniu, niż komukolwiek, kto jeszcze żyje na tym świecie.

Apokalipsa św. Jana maluje przejmującą wizję komunii świętych. Pokazuje ona, że jesteśmy jedną wielką rodziną, choć część z nas jest już „tam", a część jeszcze „tutaj".

„Potem ujrzałem: a oto wielki tłum, którego nie mógł nikt policzyć, z każdego narodu i wszystkich pokoleń, ludów i języków, stojący przed tronem i przed Barankiem. Odziani są w białe szaty, a w ręku ich palmy. I głosem donośnym tak wołają: Zbawienie u Boga naszego, Zasiadającego na tronie i u Baranka. A wszyscy aniołowie stanęli wokół tronu i Starców, i czworga Zwierząt, i na oblicza swe padli przed tronem, i pokłon oddali Bogu, mówiąc: Amen. Błogosławieństwo i chwała, i mądrość, i dziękczynienie, i cześć, i moc, i potęga Bogu naszemu na wieki wieków! Amen" (Ap 7,9-12).

Święci to osoby, które doświadczały tych samych cierpień, trudności i problemów, co my. Większość świętych nie była sławna za życia. Byli to zwykli ludzie, którzy walczyli o dobrą sprawę. Oni rozumieją nasze słabości, doceniają

nasze wysiłki i dodają nam odwagi. Ich przyjaźń wzbogaca nasze życie duchowe. Lektura ich żywotów wzbudza pragnienie świętości. Prośby o ich wstawiennictwo dają nam poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty.

Święci fascynują mnie już od najmłodszych lat. Z podziwem myślę o tym, w jak różnorodny sposób przyjmowali Bożą łaskę. To wspaniały przykład zwykłych ludzi, którzy walczyli ze swoimi grzechami i odnieśli w tej walce zwycięstwo. Matt Talbott był alkoholikiem, a stał się wzorem modlitwy i pokuty. Hieronim ze Strydonu miał okropny charakter, ale pracował nad sobą i stał się łagodny jak baranek. Maria z Egiptu, która w wieku szesnastu lat była prostytutką, nawróciła się i została pustelniczką. Niektórzy święci dokonywali rzeczy niemożliwych, jak Matka Cabrini, która, mimo że ciężko chorowała na malarię, założyła kilkadziesiąt szkół, szpitali i sierocińców (po jednym na każdy rok jej życia, a zmarła w wieku sześćdziesięciu dwóch lat). Niektórzy święci byli analfabetami, jak Katarzyna ze Sieny, która później została Doktorem Kościoła. Bonawentura i Tomasz z Akwinu byli wybitnymi intelektualistami. Franciszek z Asyżu, święty w łachmanach, którego jestem uczennicą, porzucił wygodne życie w luksusach, żeby wkroczyć na drogę do świętości.

Kiedy my, katolicy, modlimy się przed figurą Maryi albo św. Antoniego czy św. Józefa, to nie oddajemy czci kawałkowi drewna czy marmuru. Patrzymy na wizerunek kogoś, kogo kochamy, podobnie jak spoglądamy z miłością na zdjęcia naszych najbliższych. Ilekroć jesteśmy w potrzebie, możemy się zwrócić do świętych, którzy słuchają nas, modlą się za nas i wstawiają za nas u Ojca. Nigdy więc nie zapominajmy o tych przyjaciołach, dobrych i szlachetnych, których Bóg nam daje w swoim miłosierdziu.

4. POCZEKALNIA DO NIEBA

Mówiąc o „tamtym" świecie, nie sposób pominąć tematu nieba, piekła i czyśćca. Ponieważ dwa pierwsze są ostatnim przystankiem w naszej duchowej podróży, poświęcę im osobny rozdział. Teraz chciałabym się zająć czyśćcem, który w przeciwieństwie do nich, nie jest miejscem stałego, lecz jedynie tymczasowego pobytu, poczekalnią do nieba.

W momencie śmierci każda dusza jest sądzona przez Boga. Dusza, która w ziemskim życiu była Mu wierna i przemieniła się w obraz Jezusa, od razu znajdzie wieczny odpoczynek w niebie. Jednak życie większości z nas jest pełne wyborów zgodnych z naszą wolą, a nie wolą Boga. Wprawdzie nie odrzucamy Go, ale też nie jesteśmy Mu w pełni posłuszni. Uginamy się pod ciężarem naszej samolubności, zazdrości, gniewu i nienawiści.

Oczywiście, w takim stanie nasza dusza nie jest gotowa do życia z Bogiem w niebie. Zwłaszcza jeśli osoba, której nie chcemy czy nie umiemy przebaczyć, już tam przebywa. Ponieważ niebo jest miejscem wiecznego pokoju i wiekuistej radości, coś się musi zmienić. I tym „czymś" jest stan naszej duszy. Ta konieczność, jak sądzę, nie podlega żadnej dyskusji.

Śmierć r o z d z i e l a duszę i ciało, ale nie zmienia duszy.

W momencie śmierci nasza wola jest ustalona. Dokonaliśmy wszystkich wyborów. Kiedy zrozumiemy tę prawdę, łatwiej nam będzie pojąć potrzebę czyśćca. Ponieważ po śmierci dusza nie może się już zmienić, stanąwszy przed Bożym sądem, nie może prosić o przebaczenie. To nie będzie tak, że nagle uświadomimy sobie wszystkie nasze grzechy i zaczniemy błagać Boga o miłosierdzie. Nasze „przepraszam" nie zmieni faktu, że nasza dusza nie jest przygotowana, by oglądać Boga, nie mówiąc już o życiu razem z Nim w niebie. I wtedy właśnie trafia do czyśćca. Pierwszy raz widzi siebie taką, jaką widzi ją Bóg. Jest boleśnie świadoma swoich grzechów i słabości, wszystkich sytuacji, w których nie umieliśmy naśladować Jezusa. Wie, że nie jest gotowa, by oglądać Doskonałego Boga, bo sama nie jest doskonała. Żeby wytrzymać spojrzenie Boga, musi się najpierw oczyścić.

Wyjaśnię to na przykładzie słońca. Wiadomo, że patrzenie bezpośrednio na słońce może spowodować trwałe uszkodzenie wzroku, nawet całkowitą ślepotę. Musimy przygotować nasze oczy za pomocą odpowiednich środków ochronnych. Bez nich nie będziemy mogli podziwiać blasku słońca. Nasze oczy nie zniosą tak jasnego światła.

Tak samo jest z czyśćcem. Dusza, która nie jest podobna do Jezusa, musi zostać przygotowana, zanim będzie mogła oglądać Boga. Musi zostać uzdrowiona — oczyszczona z grzechu i słabości, które czynią ją niezdolną do bezpośredniego oglądania Bożej chwały.

Zdaję sobie sprawę, że wiele osób ma problem ze zrozumieniem natury czyśćca. Twierdzą, że miłosierny Bóg wybacza grzechy, bo chce nas zbawić. To oczywiście prawda. Ale Bóg jest również sprawiedliwy. A Boża sprawiedliwość domaga się, żeby dusze były sądzone według tego, w jaki sposób za życia pełniły Jego wolę. Trudno zakładać, że Bóg jednakowo osądzi kogoś, kto wiernie Mu służył, oraz kogoś, kto liczył, że ‚jakoś to będzie".

W Ewangelii według św. Łukasza Jezus powiada, że zawsze powinniśmy być gotowi na Jego wezwanie. Opowiada przypowieść o słudze gotowym na powrót swego Pana. I mówi:

„Sługa, który zna wolę swego pana, a nic nie przygotował i nie uczynił zgodnie z jego wolą, otrzyma wielką chłostę. Ten zaś, który nie zna jego woli i uczynił coś godnego kary, otrzyma małą chłostę. Komu wiele dano, od tego wiele wymagać się będzie; a komu wiele zlecono, tym więcej od niego żądać będą" (Łk 12,47-48).

To rodzi pytanie, w jaki sposób będzie wymierzana „chłosta", czyli kara? Nie może to się dziać w niebie, ponieważ niebo jest miejscem, w którym nie ma bólu i cierpienia. I nie może się to dziać w piekle, ponieważ piekło jest miejscem, z którego nie ma już powrotu.

Jakże więc będzie wyglądać ta kara? Przede wszystkim, wolę używać słowa „oczyszczenie", niż „kara". Wierzę, ze czyściec istnieje, ponieważ sami się w nim umieszczamy. Nasze dusze muszą się oczyścić, żeby móc żyć z Bogiem. A tym czyśćcem jest żal, że Go obraziliśmy, połączony z żarliwym pragnieniem bycia razem z Nim.

Warto rozmyślać o przyszłym życiu, o duchowym świecie, którego teraz nie możemy zobaczyć, usłyszeć ani dotknąć. Warto zdać sobie sprawę, że chociaż nasza podróż jeszcze się nie skończyła, to jednak nie mamy pojęcia, kiedy dobiegnie końca. Nasza życiowa wędrówka może trwać jeszcze bardzo długo, a może się skończyć wcześniej niż myślimy. I właśnie dlatego powinniśmy robić, co w naszej mocy, żeby wzrastać w świętości i przygotowywać naszą duszę na chwilę spotkania ze Stwórcą. I aniołowie, i święci mogą nam w tym dopomóc.

Kiedy święci maszerują...
Bóg chce, żebyście byli w ich gronie.

2. DLACZEGO BOIMY SIĘ ŚMIERCI?

Jako osoba z natury dość niepokorna, zawsze miałam problemy w szkole. Podpadałam nauczycielom. Szczególnie ciężko było w szóstej klasie. Jak bym się nie starała, nie potrafiłam spełnić oczekiwań siostry Prudence. To nie była osoba, która ukrywa swoje uczucia i stale dawała mi do zrozumienia, że jest ze mnie mniej lub bardziej niezadowolona.

Po długim czasie zaciskania zębów w milczeniu, postanowiłam zmienić taktykę i zostać „wzorową uczennicą". Skoro nie dawałam rady jako „Mały Kwiatuszek" i nie miałam temperamentu Joanny d'Arc, wybrałam drogę do nieba w wersji Tomasza z Akwinu. Umysł! Tak się tam dostanę. Każdą wolną chwilę poświęcałam nauce. Była wiosna, zbliżał się Wielki Tydzień, a ja siedziałam na lekcji katechizmu. Tematem była śmierć. Po krótkim wstępie, siostra spytała: „Dzieci, kto z was potrafi powiedzieć, co jest przeciwieństwem śmierci?".

Nikt się nie zgłosił. Wszyscy wiedzieliśmy, ze w pytaniu musi się kryć jakiś haczyk, ale ja byłam wierna swojemu postanowieniu. Moja ręka wystrzeliła prawie do nieba.

„Tak, Rita?" — siostra Prudence uniosła brwi.

„Przeciwieństwem śmierci jest życie" — wypaliłam z ponurą determinacją.

„Gdyby przeciwieństwem śmierci było życie — skrzywiła się siostra — to równie dobrze mogłabym powiesić swój habit na kołku i zatrudnić się w cyrku".

Najwyraźniej nie trafiłam. Minęły całe lata, zanim zrozumiałam, dlaczego.

Nasz strach przed śmiercią w znacznej mierze wynika z błędnego przeświadczenia, że śmierć jest przeciwieństwem życia. Sama myśl o śmierci

przygnębia nas i napełnia lękiem. Wyobrażamy sobie, że w tym momencie kończy się wszystko, co jest nam drogie. Być może nawet rozpamiętujemy „daremność tego wszystkiego". Cóż, gdyby śmierć rzeczywiście była przeciwieństwem życia (jak uważałam pięćdziesiąt lat temu), to mielibyśmy wszelkie powody do rozpaczy. Oznaczałoby to, że wielu z nas — w tym całe chrześcijaństwo i cywilizacja zachodnia — zwyczajnie się myli. Oznaczałoby to, że moje śluby są nic nie warte, że dobro to złudzenie, a zbawcza misja Jezusa była nieskuteczna. Gdyby śmierć rzeczywiście była przeciwieństwem życia, to rozróżnienie między dobrem a złem nie miałoby żadnego sensu.

Zdaję sobie sprawę z ogólności i radykalności tych stwierdzeń, ale dopóki nie przyjmiemy do wiadomości, że umiera tylko nasze ciało , dopóty wszystko, co robimy i w co wierzymy będzie nam się wydawać bezcelowe i pozbawione wartości. Jest bowiem tak, jak powiada św. Paweł w Pierwszym Liście do Koryntian: „Jeśli nie ma zmartwychwstania, to i Chrystus nie zmartwychwstał. A jeśli Chrystus nie zmartwychwstał, daremne jest nasze nauczanie, próżna jest także wasza wiara. [...] Jeżeli

Kiedy my, katolicy, modlimy się przed figurami świętych, to nie oddajemy czci kawałkowi drewna czy marmuru...

tylko w tym życiu w Chrystusie nadzieję pokładamy, jesteśmy bardziej od wszystkich ludzi godni politowania' (1Kor 15,13-14.19).

Moja odpowiedź na pytanie siostry Prudence była błędna, ponieważ śmierć ni e ma żadnego przeciwieństwa. Śmierć jest przejściem. Nie jest więc przeciwieństwem życia, tak jak most nie jest przeciwieństwem brzegów, które łączy. Jako chrześcijanie przyjmujemy, że dusza zostaje tchnięta w ciało w momencie poczęcia, ożywia je do jego śmierci, a potem kontynuuje swoją podróż do wieczności. Śmierć jest śmiercią ciała, a nie duszy. Jest tylko przystankiem w drodze. Gdybyśmy potrafili zgłębić wieczną naturę naszego życia, to pewnie byśmy postrzegali śmierć tak samo, jak obecnie postrzegamy narodziny: jako rodzaj tunelu, przez który musimy się przedostać, żeby ostatecznie dotrzeć do celu naszej podróży.

Czy to sprawi, że będzie nam łatwiej pogodzić się z własną śmiercią albo ze śmiercią osób, które kochamy? Nie sądzę. Zaakceptowanie śmierci naszego ciała nigdy nie będzie łatwe, ale zrozumienie tego jest podstawą właściwego pojmowania naszej egzystencji. Jeśli zrozumiemy, czym naprawdę jest śmierć, to znacząco poszerzymy naszą wiedzę o Bożym planie i umocnimy się na drodze do świętości. Śmierć jest częścią życia, a nie jego końcem.

1. STĄD DO WIECZNOŚCI

Żyjemy w tymczasowym świecie. Wszystko, co dotyczy naszej egzystencji, zdaje się wskazywać, że to życie jest przemijającą, ulotną chwilą w naszej podróży do wieczności.
— Codziennie patrzymy w lustro i widzimy jakby inną osobę, o twarzy pokrytej coraz to nowymi zmarszczkami, coraz bardziej przygarbioną, coraz bardziej niedołężną.
— Zabiegamy o awans zawodowy, o kupno większego domu, a kiedy już to osiągniemy, okazuje się, że to nam nie wystarczy, a nasze marzenia stają się jeszcze bardziej wybujałe.
— Obserwujemy sławnych ludzi, którzy wznoszą się na szczyty i upadają w chwilowych sukcesach i porażkach i dostrzegamy przemijający charakter ziemskich osiągnięć.

Sukcesy w tym życiu są złudne, a samo życie szybko przemija. Jest ono czymś wspaniałym, ale tylko w kontekście swego celu, którym jest przygotowanie do życia wiecznego. Mimo to ze wszystkich sił lgniemy do tego świata — nawet jeśli prześlizguje się nam on między palcami — ponieważ nie potrafimy uchwycić rzeczywistości nieba.

Nie chcę przez to powiedzieć, że rzeczywistość nieba jest czymś oczywistym i banalnym. Kiedy jecie kanapkę, krzyczycie na dzieci albo kosicie trawnik przed domem, raczej nie myślicie o niebie. Ciągła świadomość, że istnieje inny świat, lepszy od tego, w którym obecnie żyjemy, wymaga niesłychanej dyscypliny. Niezależnie od tego, jak często czytamy Ewangelię, modlimy się o światło Ducha Świętego, skupiamy nasze myśli na Bogu — niebo i tak wydaje się nam czymś odległym, pozbawionym związku z naszym życiem. To dlatego śmierć wydaje się nam tak straszna. Boimy się, że ma ona wymiar absolutny.

Kiedy umiera ktoś, kogo kochamy, nasza wiara zostaje wystawiona na ciężką próbę. Garść ziemi ciśnięta na wieko trumny wzbudza w nas poczucie, że pochowana osoba odeszła na zawsze. Postrzegamy tę sytuację niejako koniec c z e g o ś , ale jako koniec w s z y s t k i e g o. Śmierć nie jest końcem wszystkiego. Jest po prostu końcem związku duszy z ciałem. Kiedy umieramy, nasza dusza jedynie przenosi się w inne miejsce. W rzeczywistości doświadczamy czegoś, co można nazwać duchową zmianą adresu.

Nasz Pan naucza nas o domu Ojca i jego licznych mieszkaniach i właśnie to wyobrażenie może nam pomóc w zrozumieniu prawdziwej natury śmierci. Współczesne rodziny często się przeprowadzają, zmieniając mieszkanie, sąsiadów, przyjaciół. Przed każdą przeprowadzką nachodzą nas obawy. Jak będzie wyglądać życie w innym mieście? Jak sobie poradzimy bez najlepszych przyjaciół? Czy w nowym miejscu będziemy szczęśliwi? I czy w ogóle dobrze robimy? W przeciwieństwie do śmierci, przeprowadzka jest n a s z ą decyzją. Dokonujemy wyboru, przyjmując, że nowe miejsce prawdopodobnie będzie lepsze niż obecne. Odczuwamy zwyczajną, ludzką obawę przed tym, co nieznane, ale nawet przez chwilę nie sądzimy, że nasze

życie się skończy tylko dlatego, że przeprowadzimy się do innego miasta. Wciąż przecież będziemy tą samą osobą, z wszystkimi naszymi wadami i zaletami, z wszystkimi talentami i niedoskonałościami. Nie zmieni się to, kim jesteśmy, a jedynie to, gdzie jesteśmy. Mamy prawo wyboru i chcemy je wykorzystać najlepiej jak potrafimy.

Ze śmiercią jest inaczej, ponieważ to nie jest nasza decyzja, tak samo, jak nie my zadecydowaliśmy o naszych narodzinach. Nawet jeśli akceptujemy fakt, że śmierć jest częścią naszej duchowej migracji, chcielibyśmy mieć coś do powiedzenia w kwestii terminu „wyjazdu". Podróż w nieznane, którą podejmujemy z własnej woli, wydaje się nam daleko mniej przerażająca, niż taka, o której decyduje ktoś inny, nawet jeśli tym kimś jest Bóg. Nasza niepojęta nieufność sprawia, że jesteśmy gotowi zaufać Jego mądrości w odniesieniu do życia doczesnego, ale nie potrafimy tego uczynić w odniesieniu do życia wiecznego. Ufamy Bogu w kwestii chleba codziennego, ale nie w kwestii królestwa niebieskiego.

Jest coś dziwnego w tej naszej obawie, bo przecież nikt chyba nie chciałby żyć wiecznie na tym świecie. Oczywiście, świat materialny bywa fascynującym miejscem, ale nie znam nikogo, kto by chciał w nim przebywać bez końca, gdyby to oznaczało, że będziemy wciąż żyć, kiedy wszyscy, których kochamy, już pomrą. Codziennie wydajemy miliardy dolarów na fryzjera, liftingi, siłownie itp., ale nasze wysiłki, żeby wyglądać młodo nie są wyrazem pragnienia, żeby tkwić tutaj w nieskończoność. Tak naprawdę, gdybym wam powiedziała: „Mam dobrą wiadomość, będziecie żyć wiecznie na ziemi", to zapewne przez pierwszą noc byście świętowali, ale potem ogarnęłoby was straszliwe znużenie i przygnębienie. W końcu zdalibyście sobie sprawę, że znajdujecie się w dysharmonii z resztą świata. Nie znam ani jednej osoby, która chciałaby wiecznie, tysiąclecie po tysiącleciu, wstawać, jeść śniadanie, myć zęby, ubierać się itd. itd. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że ten świat jest tymczasowy i że my, jako istoty ludzkie, nie znieślibyśmy jego permanentnego trwania. Chrześcijanie wiedzą, że dusza może żyć wiecznie tylko w niebie lub w piekle.

Jedynym sposobem wejścia do wieczności jest opuszczenie tego świata. Śmierć nie jest końcowym

Warto rozmyślać o przyszłym życiu...
chociaż nasza ziemska pielgrzymka wciąż trwa,
to jednak nie wiemy, kiedy dobiegnie końca.

przystankiem w waszej podróży —jest nim wieczność, a śmierć jest tylko drogą, która do niej prowadzi. Wasza dusza jest wędrowcem i nigdy nie umrze. Dlaczego więc tak trudno wam uwierzyć w życie na tamtym świecie?

2. ŹRÓDŁO LĘKU PRZED ŚMIERCIĄ: TO, CO NIEZNANE

Często się zastanawiam, co czuje dziecko w łonie matki tuż przed narodzinami, poruszając się ku światu dźwięków i światła, i nie wiedząc nic, zupełnie nic, co je czeka. Matka wie, że poród będzie bolesny, ale wie również, że to cierpienie jest warte zachodu. Podobna różnica dzieli niewierzącego i chrześcijanina w ich podejściu do śmierci. Niewierzący, jak dziecko, nie wie, czy to, co ma się stać, ma jakąkolwiek wartość. Podejrzewa, że ból umierania okaże się bezowocny. Chrześcijanin, jak matka, wie, że to cierpienie wyda najwspanialszy owoc.

To jednak nie sprawia, że jest ono czymś łatwym. Jak powiedziała św. Monika, „Jestem w drodze do Domu, ale nie pamiętam, dokąd zmierzam". Istota ludzka nie może bowiem dysponować precyzyjną wiedzą o tamtym świecie. Jeśli jednak nie będziemy mieli choćby ogólnego wyobrażenia o tym, co nas tam może czekać, to nigdy nie zrozumiemy, że proces opuszczania ciała jest nieuniknionym etapem naszej podróży do domu Ojca w niebie.

Mówi się, że nie można śnić o własnej śmierci. Co bardziej przesądni uważają, że ktoś, komu przyśni się jego własna śmierć, już się nie obudzi. Jednak pewien mój przyjaciel, młody metodysta, „umarł" we śnie, po czym się obudził, żeby mi o tym opowiedzieć.

Allen był żonaty od trzech lat i zakochany bez pamięci w swojej żonie, ale od pewnego czasu prześladował go niemal obsesyjny strach, co to będzie, kiedy jedno z nich umrze. Wielu z nas wyobraża sobie podobne sytuacje, zastanawiając się z lękiem, „Co to będzie, kiedy ten czy ta umrze?". Takie myśli są zupełnie normalne i nie powinniśmy się nimi przejmować.

Jednak strach Allena był trochę przesadny i, jak sądzę, właśnie dlatego przyśnił mu się ten niezwykły sen. Otóż śniło mu się, że wyjechali z żoną z miasta i nagle zatrzymał ich uzbrojony mężczyzna, który zażądał pieniędzy i biżuterii. Zaraz potem jednak, nie czekając na ich reakcję, zaczął do nich strzelać. Allen, sam śmiertelnie przerażony, rzucił się, żeby własnym ciałem zasłonić żonę. Został trafiony kilkoma pociskami i chwilę później „umarł".

Allen dobrze zapamiętał niesamowity spokój, jaki go ogarnął w chwili „śmierci". A także poczucie, że wszystko rozumie. „Najpierw przebaczyłem osobie, która mnie zabiła. Nie było we mnie gniewu ani nienawiści — opowiadał. — Szybko się oddalałem od miejsca zdarzenia, czując jakbym w tym czasie przemierzał całe stulecia. Widziałem żonę i dziwnie się o nią nie martwiłem, zupełnie jakbym wiedział, że cokolwiek się z nią stanie, wszystko będzie dobrze. Poruszałem się w górę i nagle zdałem sobie sprawę z wszechobecności Boga".

Całe szczęście, kiedy Allen się przebudził, zachował w sercu tę wizję królestwa Bożego. Nie trzęsie się już ze strachu przed śmiercią, bo rozumie, że ten świat jest przejściem wiodącym do Domu. Taka wizja jest wyjątkową łaską. Jednak również w Piśmie Świętym znajdujemy wiele fragmentów, do których możemy zawsze sięgnąć w chwili lęku przed śmiercią i nieznanym.

„Tymczasem jednak Chrystus zmartwychwstał jako pierwszy spośród tych, co pomarli. Ponieważ bowiem przez człowieka przyszła śmierć, przez człowieka też dokona się zmartwychwstanie. I jak w Adamie wszyscy umierają, tak też w Chrystusie wszyscy będą ożywieni [...]. Pierwszy człowiek z ziemi — ziemski, drugi Człowiek — z nieba. Jaki ów ziemski, tacy i ziemscy; jaki Ten niebieski, tacy i niebiescy. A jak nosiliśmy obraz ziemskiego człowieka, tak też nosić będziemy obraz człowieka niebieskiego" (1 Kor 15,22-22.47-49).

„Zapewniam was, bracia, że ciało i krew nie mogą posiąść królestwa Bożego, i że to, co zniszczalne, nie może mieć dziedzictwa w tym, co niezniszczalne. Oto ogłaszam wam tajemnicę: nie wszyscy pomrzemy, lecz wszyscy będziemy odmienieni. W jednym momencie, w mgnieniu oka, na dźwięk ostatniej trąby — zabrzmi bowiem trąba — umarli powstaną nienaruszeni, a my będziemy odmienieni. Trzeba, ażeby to, co zniszczalne, przyodziało się w niezniszczalność, a to, co śmiertelne, przyodziało się w nieśmiertelność" (1 Kor 15,50-53).

„A kiedy już to, co zniszczalne, przyodzieje się w niezniszczalność, a to, co śmiertelne, przyodzieje się w nieśmiertelność, wtedy sprawdzą się słowa, które zostały napisane: Zwycięstwo pochłonęło śmierć. Gdzież jest, o śmierci twoje zwycięstwo? Gdzież jest, o śmierci, twój oścień? [...] Bogu niech będą dzięki za to, że dał nam odnieść zwycięstwo przez Pana naszego Jezusa Chrystusa" (1 Kor 15,54-55.57).

3. A DUSZA NADAL ŻYJE <<

Najtrudniejsze jest wyobrażenie sobie tego, co pozostaje, kiedy nasze ciało umiera. Czym jest to coś nieśmiertelnego, co nazywamy duszą? I jak to coś może funkcjonować bez ciała?

Wiele osób ma trudności ze zrozumieniem, czym jest dusza. Te trudności jednak nie decydują o tym, czy dusza istnieje, czy nie. Biskup Sheen powiedział kiedyś, że prawda jest prawdą niezależnie od tego, czy wierzą w nią wszyscy, czy nie wierzy w nią nikt. Warto się wysilić, bo zrozumiawszy związek duszy z ciałem, pojmiemy, co się dzieje w chwili śmierci.

Większość z nas popełnia błąd, wyobrażając sobie duszę jako swoisty organ, na podobieństwo serca czy nerek, albo też jako „gazową otoczkę wokół mózgu". To kompletne nieporozumienie. Jeśli będziemy pojmować duszę jako coś fizycznie złączonego z ciałem, to nigdy nie zdołamy sobie wyobrazić życia po śmierci. Musimy sobie uświadomić, że ciało i dusza to dwa odrębne byty i że dusza nie potrzebuje ciała, żeby istnieć. Na tym świecie dusza mieszka w ciele, stanowi jedność z ciałem i ożywia ciało, ale nie jest jego częścią.

F.J. Sheed porównuje duszę do płomienia, a ciało do naczynia z wodą. Energia płomienia sprawia, że woda w naczyniu wrze, bulgocze i syczy.

Płomień ożywia naczynie z wodą, tak samo jak dusza ożywia ciało. Kiedy płomienia zabraknie, woda opada, cichnie, zamiera. Woda potrzebuje płomienia, by żyć, ale płomień nie potrzebuje wody. Płomień żyje własnym, odrębnym życiem i w swoim istnieniu jest uzależniony wyłącznie od Boga.

Strach przed śmiercią możemy okiełznać, kiedy

Dopóki nie przyjmiemy do wiadomości, że umiera tylko nasze ciało, dopóty wszystko, co robimy i w co wierzymy będzie nam się wydawać bezcelowe i pozbawione wartości.

sobie uświadomimy, że nasza dusza, nasza prawdziwa istota — nigdy nie umrze. W pewnym momencie naczynie z wodą przestanie istnieć, ale płomień będzie się palił nadal. Mówimy, że boimy się umierania, ale to umieranie zaczęło się już w chwili naszych narodzin. Umieramy w miarę jak nasza dusza zbliża się do wieczności życia przyszłego. Każda minuta życia doczesnego jest krokiem w stronę wieczności. I jeśli będzie to wieczność królestwa Bożego, to będzie to szczęście tak wielkie, że nawet aniołowie nie zdołają go wyrazić.

4. ŻAL

Prawda was wyzwoli, ale to nie znaczy, że owo wyzwolenie nie będzie procesem bolesnym. Jeśli w nieodległej przeszłości utraciliście kogoś bliskiego albo obawiacie się, że stanie się to w najbliższej przyszłości, to kwestia nieba i nieśmiertelnej duszy może wydawać się wam czymś mglistym i nieistotnym. Lęk i żal, których doświadczacie, koncentrują się nie tyle na samej naturze śmierci, ale na rozdzieleniu i stracie. Ile bym wam nie opowiadała o aniołach, niebiańskiej muzyce czy absolutnym pokoju, który ogarnie waszych ukochanych — do was będzie docierać jedynie fakt, że wy nadal pozostajecie na tym świecie, podczas gdy odszedł z niego ktoś, na kim wam bardzo zależy.

Jeśli właśnie utraciliście kogoś bliskiego, to zdaję sobie sprawę, że ziemia zatrzęsła się wam pod nogami i wszystko, czym dotąd żyliście, wydaje się wam odległe i nierealne. Zdaję sobie sprawę, że w tym momencie chętnie zamienilibyście swoje cierpienie czy cierpienie bliskiej osoby na dowolny inny rodzaj cierpienia. Nasz Pan widzi i słyszy wasze błagania i oferty: „Zabierz mnie zamiast niego", „Oddam wszystko, co mam, tylko pozwól jej żyć", „Zwróć mi go, a zrobię, co zechcesz". To typowe modlitwy w chwilach żałoby i cierpienia.

Nasz Pan wie, jak bardzo opłakiwałam śmierć mojej matki. Mimo tylu lat nauki, mimo tylu lat modlitw, mimo światła Ducha Świętego — jej śmierć wciąż napełnia mnie głębokim smutkiem i żalem. Chociaż minęły już dwa lata, nadal czuję ukłucia tego smutku i żalu, ilekroć jem coś, co ona lubiła lub czytam jej ulubione fragmenty Pisma Świętego. W takich chwilach tęsknię za nią, a

nasze rozdzielenie sprawia mi wręcz fizyczny ból. Kiedy umarła, byłam pewna, że trafi wprost do nieba. Ale to nie pomogło mi pogodzić się z jej odejściem.

(Ludzie zawsze się dziwią, że moja matka na starość wstąpiła do naszego zakonu i że byłam jej matką przełożoną. Dwadzieścia lat, które spędziła z nami w klasztorze, odsunęły w cień wszystkie poprzednie, jakże gorzkie lata i nadały jej śmierci niepowtarzalne piękno).

Kiedy obserwuję, jak ludzie na pogrzebach starają się pocieszyć rodzinę i przyjaciół zmarłych, mówiąc, że ich bliscy są teraz „na lepszym świecie", zawsze odczuwam lekkie zakłopotanie. Oczywiście rozumiem, że mają najlepsze intencje i że większość z nas zwyczajnie nie wie, co powiedzieć w takiej sytuacji. Ale nie w tym rzecz. Wszyscy wiemy, że zmarli są „na lepszym świecie" (a przynajmniej mamy taką nadzieję). Wszyscy wiemy, że kiedyś znów się z nimi spotkamy. Wszyscy wiemy, że życie doczesne jest tylko przejściowym etapem. Nie jesteśmy półgłówkami. Jesteśmy po prostu załamani. Ale też Bóg nie oczekuje od nas, że będziemy wypierać ten smutek i żal — przybierać pozę fałszywej akceptacji. Nie twierdzę, że nie ma osób, które potrafią autentycznie zaakceptować śmierć swoich bliskich. Przestrzegam jedynie przed ukrywaniem smutku i żalu po to, by uchodzić za „lepszych chrześcijan". Fakt, że je odczuwacie wcale nie świadczy źle o waszej wierze.

Jezus zapłakał, kiedy umarł Jego przyjaciel Łazarz, chociaż nasz Pan wiedział, że go wskrzesi. Jezus zna ten straszny ciężar, który przygniata wasze serce. Wie, że czujecie się, jakbyście utracili żywą cząstkę was samych. I kiedy On umarł, Maryja, Jan i wszyscy, którzy Go kochali, też nie starali się ukrywać swoich uczuć. Chodzi mi o to, że nie ma nic złego w płaczu, smutku, żalu i poczuciu osamotnienia, którego doświadczacie. Śmierć ukochanej osoby zmienia wasze życie. Nigdy już nie będzie ono takie samo, ale smutek i żal pomogą wam się przystosować do tej nowej rzeczywistości. Nigdy nie będziecie się cieszyć, że bliskie wam osoby odeszły z tego świata — chociaż cieszycie się, że przebywają z Bogiem, to ich strata nigdy nie będzie wam obojętna. Smutek i żal, jeśli nie będziecie na siłę ich tłumić lub sztucznie pobudzać, w końcu jednak przeminą. Musicie tylko dać sobie czas.

Proszę o jedno: nie wzbudzajcie w sobie poczucia winy z powodu smutku i żalu, których doświadczacie. Opłakiwanie śmierci ukochanej osoby nie oznacza, że wasza wiara jest słaba albo że nie jesteście wdzięczni Bogu za radość, którą już cieszą się zmarli. Na poziomie wiary wiecie, że zmarli są szczęśliwsi na tamtym świecie. To bardzo ważne. To jednak nie zmienia faktu, że tęsknicie za nimi. Szczerze mówiąc, byłabym zaniepokojona, gdybym podejrzewała, że siostry z mojego klasztoru przyjmą moją śmierć z radością i z okrzykami: „Chwała Panu! Wreszcie Angelica wraca do domu Ojca!". Mam nadzieję, że nie tego je nauczyłam. Tęsknota za zmarłymi bliskimi jest znakiem miłości, a miłość nie ustaje tylko dlatego, że oni już nie żyją. Miłość zawsze wiąże się z cierpieniem, ponieważ jedną z jej cech jest poświęcenie. Nieustająca miłość do

tych osób wymaga, byście pielęgnowali ich obecność w waszym sercu, wraz ze wspomnieniami, które są jednocześnie piękne i bolesne.

5. SAMOTNOŚĆ <<

Odbieram wiele telefonów i listów od wdów i wdowców i zawsze jestem przygnębiona tą niemal widmową egzystencją, na którą się skazują niektórzy z nich. Jeśli nie wstąpili ponownie w związek małżeński, często trwają w stanie „pół-życia", jakby ich „prawdziwe życie" było sztuką teatralną, która już się zakończyła, kurtyna zapadła, a oni zostali w ciemnościach na pustej scenie, bez scenariusza. Teraz grają w sztuce „Czekając na śmierć": całe dnie spędzają, kręcąc młynka palcami i krążąc bez celu po opustoszałym mieszkaniu.

Czy łatwo rozstać się z osobą, z którą przeżyło się tyle lat? Oczywiście, nie jest łatwo i ani przez chwilę nie miałam zamiaru sugerować, że brzemię takiej samotności nie jest ciężkie. Jest ono wręcz przytłaczające, ale o to właśnie mi chodzi. Swoją nagłą samotność musicie bowiem postrzegać jako krzyż, a nie jako nieszczęście czy smutny zbieg okoliczności.

Samotność kryje w sobie nieopisany smutek i niepokój. Kiedy jesteśmy samotni, zwyczajna cisza może wytrącić nas z równowagi. Życie wokół nas wydaje się toczyć w zwolnionym tempie, gubi swój wewnętrzny rytm. Wyobrażam sobie, że tak właśnie czuł się nasz Pan, kiedy opuścił swój dom w niebie, posłany przez Ojca, by zbawił nasz okrutny, kłótliwy i niewdzięczny świat. Zawsze przedstawiamy Go w otoczeniu Apostołów i uczniów, ale wiadomo, że samotność bywa najdotkliwsza właśnie w tłumie. Wyobrażam sobie, jak przemierza ziemię obuty w sandały, On, który dotąd znał tylko ścieżki raju. Do wszystkich przemawia z miłością, a jednak nawet ci, którzy Go kochają opacznie rozumieją Jego słowa. Jakże bolesna musiała być Jego samotność w tym świecie samolubnych i ograniczonych istot!

Dźwigał swój krzyż z godnością, która nadała sens tej samotności. Wasza samotność może zyskać taki sam sens, równie zbawczy, jak samotność Jezusa, jeśli zdecydujecie się ofiarować ją Bogu. Samotność może być więc ofiarą, a nie tylko okresem bezczynności, nie tylko czasem oczekiwania na własną śmierć. Jeśli jednak buntujecie się przeciwko tej samotności i wycofujecie się w quasi-wegetację, to czynicie ją bezowocną. Skoro Bóg zesłał wam krzyż w postaci utraty bliskiej osoby, to musicie przyjąć cierpienie i pustkę, których doświadczacie i zjednoczyć je z samotnością Jezusa. Bóg potrzebuje waszej współpracy w wykorzystaniu tego czasu na wasze wzrastanie w świętości. Jeżeli straciliście współmałżonka, to pamiętajcie, że to nie małżeństwo jest celem waszego życia. Byliście w nim szczęśliwi, ale to nie ono było źródłem waszej radości. Był nim Bóg. Jest nim Bóg. I będzie nim na wieki.

Kilka lat temu moja przyjaciółka przeżyła wielką tragedię — nagłą śmierć jej syna. Opowieść Dianę jest świadectwem działania Bożej mocy i miłości w każdym cierpieniu.

„Byłam nieszczęśliwa. Miałam dwadzieścia dziewięć lat. W ciągu minionych dziesięciu lat dziesięć razy byłam w ciąży, miałam piątkę dzieci. Byłam sfrustrowana. Miałam wrażenie, że znalazłam się w pułapce bez wyjścia. Zaczęłam szukać szczęścia w niewłaściwy sposób.

Tamtego wieczora na plaży nagle się rozpłakałam. Całe moje życie przesunęło mi się przed oczami i pomyślałam: «Boże, jestem taka nieszczęśliwa. Sama już nie wiem, czego chcę. Sama nie wiem, o co proszę, ale bez względu na cenę, pomóż mi zacząć nowe życie».

Był wtorek, siódma wieczorem. O siódmej wieczorem następnego dnia rzeczywiście zaczęłam nowe życie. Nasz jedenastoletni synek zginął w wypadku na wodzie nieopodal naszego domu. Byliśmy z mężem na plaży i nagle ogarnęło mnie przerażające uczucie, że stało się coś złego. Powiedziałam o tym mężowi i w tym samym momencie usłyszeliśmy krzyk. Od razu wiedziałam, że chodzi o naszego synka. Graham zabił się na zjeżdżalni.

Wtedy sobie uświadomiłam, że muszę dokonać wyboru. Że taka tragedia albo mnie zniszczy, albo przywiedzie do nowego życia, którego rozpaczliwie pragnęłam. Wybrałam życie. I wreszcie dotarło do mnie, że istnieje Bóg, który nie zostawi mnie samej w cierpieniu.

Słyszałam o Nim w dzieciństwie, na lekcjach religii, ale nigdy nie doświadczyłam czegoś podobnego.

Śmierć jest przejściem. Nie jest więc przeciwieństwem życia, tak jak most nie jest przeciwieństwem brzegów, które łączy.

W końcu nigdy nie wiadomo, jak się zachowamy w takiej sytuacji. Kiedy dziś wracam pamięcią do tego zdarzenia, to widzę, że Bóg mnie do niego przygotował".

Oczywiście, wewnętrzne rozterki Dianę na tym się nie skończyły. Modlitwa i wsparcie życzliwej wspólnoty pomogły jej przetrwać najcięższe chwile. Bóg zaś wykorzystał jej tragedię w sobie tylko właściwy sposób. Dziś Dianę jest dyrektorką Domu Modlitwy, gdzie jej miłość i współczucie służą wielu potrzebującym. Boża moc zatryumfowała nad tragedią.

6. PAMIĘĆ O ZMARŁYCH

Wszyscy prędzej czy później będziemy musieli wziąć na swe ramiona krzyż utraty kogoś bliskiego. Czasem będzie to spokojne, choć smutne odejście rodziców, którzy mają za sobą długie, godne życie. Kiedy indziej odbędzie się to wbrew normalnemu rytmowi życia, a nagłość śmierci, zwłaszcza dziecka, może wywołać w was bunt, gniew, rozgoryczenie.

Jako chrześcijanie mamy w obliczu śmierci podwójny obowiązek. Po pierwsze, musimy w takich chwilach szczególnie pielęgnować naszą więź z Bogiem; po drugie, musimy w jakiś sposób wyrazić naszą miłość do zmarłych — zachowując ich we wdzięcznej pamięci, modląc się za nich, myśląc o nich jako o prawdziwym darze dla nas, którym byli i nadal są.

Jeśli wypełnimy ten pierwszy obowiązek pielęgnowania w chwilach smutku i cierpienia serdecznej więzi z Bogiem, to nasz drugi obowiązek jako chrześcijan — wyrażenie miłości do zmarłych — stanie się znacznie łatwiejszy. Łatwiej nam będzie uwierzyć w realność życia wiecznego i wiecznej radości naszych bliskich. Ich radość będzie naszą pociechą, nawet jeżeli nie złagodzi żalu, który odczuwamy. Kiedy mamy do czynienia ze śmiercią, nie pomogą nam żadne drogi na skróty, żadne techniki pozytywnego myślenia. Choćbyśmy nie wiem jak się starali, to nie zdołamy uciec przed cierpieniem i żalem.

Musimy zachowywać w pamięci naszych zmarłych bliskich, myśląc zarówno o tym, kim byli i jak wpłynęli na nasze życie, jak i o tym, kim są teraz i jak nadal na nie wpływają, nawet po śmierci. Obawiam się, że większość z nas wyświadcza swoim bliskim zmarłym niedźwiedzią przysługę, wspominając ich jako postaci bez skazy: odważne, radosne, mądre, cierpliwe, pod każdym względem doskonałe. Wypieramy z pamięci, że te same osoby doprowadzały nas do szału, strzelając kłykciami lub przerywając nam w pół zdania; w rzeczywistości przez dobrą połowę czasu, który z nimi spędziliśmy, były nie do wytrzymania! Przełożona pielęgniarek z lokalnego szpitala, osoba, która codziennie widzi umierających, przypadkiem podsłuchała rozmowę starszego małżeństwa i była zdumiona mądrością ostatniej prośby konającego mężczyzny: chciał, żeby jego żona pamiętała, jak bardzo załaził jej za skórę.

„Jeśli kiedykolwiek zapomnisz, że stale zostawiałem tytoń do fajki na oparciu fotela, to jak pragnę zdrowia, wrócę i dam ci po łbie — powiedział siedemdziesięciolatek nieuleczalnie chory na raka do swojej żony. — I nigdy nie zapominaj o tym przeklętym kundlu Nikkim. Masz go nadal nienawidzić i pamiętać, że traktowałem go dziesięć razy lepiej niż ciebie. Czasem naprawdę wolałem go od ciebie, Margaret, i chcę, żebyś o tym pamiętała".

Ów mężczyzna prosił żonę, żeby kochała go po śmierci tak samo, jak kochała go za życia, razem z wszystkimi wadami. Chciał, żeby zapamiętała go takim, jakim był — z wszystkimi wadami, ale zarazem z wszystkim zaletami — zamiast tworzyć w wyobraźni jakiś okropny, bezosobowy, idealny portret człowieka, który nigdy nie istniał. Usiłujemy porządkować i korygować wspomnienia o zmarłych bliskich. Zamiast tego powinniśmy zachować je z pieczołowitością archiwisty, który rozumie, jakie znaczenie ma prawda. Wspomnienia o zmarłych bliskich to wszystko, co mamy. Jeśli zastąpimy rzeczywistość sentymentalnymi półprawdami, to zostaniemy z pustymi rękami. A nasza żałoba będzie jeszcze trudniejsza do zniesienia, bo nie będzie to żałoba po śmierci bliskiej osoby, lecz po stracie kogoś innego, kto nigdy nie istniał.

Nigdy nie zdołamy się pozbierać, skoro nic nie będzie się mogło równać ze szczęściem, którego doświadczaliśmy za życia tej osoby.

7. DAR ŻYCIA

Pewna młoda kobieta opisała mi w liście śmierć swojego ojca. Odwiedziła go w szpitalu dzień przed poważną operacją. Z początku rozmawiali o zwykłych, codziennych sprawach: o pogodzie, o pracy oraz o tym, że w jej samochodzie trzeba wymienić okładziny hamulców.

W końcu ojciec przeszedł do sedna sprawy.

— Martwisz się o mnie, skarbie? — zapytał. Lynda się rozpłakała.

— Po prostu nie chcę, żeby coś ci się stało, tatusiu — odpowiedziała, przytulając się do niego.

Jego oczy też zwilgotniały. Łagodnie odsunął ją od siebie i powiedział:

— Skarbie, czy opowiadałem ci kiedyś o martwym dziecku, które twoja babcia urodziła jakieś sześćdziesiąt lat temu?

Linda potrząsnęła głową.

— To był chłopiec, skarbie. Duży dzieciak, ale najwyraźniej miał problem ze znalezieniem drogi na ten świat. Nie pomogło oklepywanie. Położna uznała, że chłopiec nie żyje. Zawinęła go w kocyk i położyła na stole. Cała rodzina zaczęła płakać. Ale twoja babcia, jak to ona, nie zamierzała się poddawać. Zwlekła się z łóżka, pochyliła nad stołem i podniosła swojego synka. Złapała go za nóżki i wymierzyła mu siarczystego klapsa. Potem następnego. „Wracaj! Wracaj!" — wołała. Po kilku chwilach rozległo się kwilenie. Kwilenie zamieniło się w płacz, a płacz zamienił się we wrzask. Niektórzy uważają, że tak mi już zostało...

— To... to byłeś ty? — nie mogła uwierzyć Lynda.

— Owszem. I dlatego każdą chwilę przeżytą na tej ziemi uważam za dar od Boga. Dał mi niezwykłą łaskę poznania, jak cenny jest ten dar. Jeśli więc teraz nadszedł mój czas, to nie mogę narzekać. Z mojego punktu widzenia całe moje życie jest cudem.

Ojciec Lyndy zmarł na stole operacyjnym. Bóg wezwał go do siebie, a dzięki Jego łasce, był on na to przygotowany. Wiedział coś, z czego większość z nas nie zdaje sobie sprawy — że nikt z nas nie umrze, dopóki tego nie zechce Bóg. Fakt, że śmierć przychodzi wyłącznie za Jego zgodą powinien być dla nas źródłem wielkiej pociechy. Jego miłość stanowi gwarancję, że śmierć nie jest kaprysem losu. Nawet jeśli umrzemy wskutek jakiegoś wypadku, możemy być pewni, że Bóg dopuścił go dla dobra naszej duszy. Między naszymi narodzinami a naszą śmiercią Bóg zapewne setki, tysiące razy ratuje nas przed niebezpieczeństwem. Może nigdy się nie dowiemy, jak często nasze życie wisiało na włosku.

Uwierzenie, że nieskończenie miłosierny Bóg zabiera swe umiłowane dzieci w czasie, który najbardziej sprzyja zbawieniu ich duszy, wymaga ogromniej ufności. Niektórzy z nas zaraz po urodzeniu są gotowi na spotkanie z Bogiem.

Chociaż nie możemy pojąć sensu ich misji, musimy ufać, że ją wypełnili. Inni potrzebują wielu lat, żeby postąpić w świętości, i mnóstwa czasu, żeby żałować za grzechy. Istnienie każdego z nas ma niepowtarzalny cel i dopóki ów cel nie zostanie osiągnięty, musimy czekać na zaproszenie do Domu Ojca.

Pewien irlandzki ksiądz, pracujący w małym miasteczku w hrabstwie Mayo, opowiedział mi następującą historię. Było to dzień po zamachu na Kennedyego. Wieczorem mieszkańcy miasteczka, jak to mieli w zwyczaju, zebrali się w jednym z domów na pogaduszki. „To straszne, że Kennedy zginął tak młodo — rzucił ktoś. — Miał jeszcze tyle do zrobienia". Inni pokiwali głowami. „Szkoda. Gdyby żył, na pewno uratowałby świat przed zagrożeniem nuklearnym". W pokoju zapadła cisza. I wtedy odezwała się pewna starsza kobieta. „Ale przecież tego nie wiemy. Bo i skąd? Tylko Bóg w swojej mądrości wie, dlaczego młody Kennedy nas opuścił. Widocznie spełnił już rolę, którą On mu wyznaczył".

8. CZEGO ŚMIERĆ UCZY NAS O TYM ŚWIECIE?

Niektórzy uważają, że rozmawianie o śmierci jest dziwaczne i przygnębiające. Ja lubię ten temat, bo pomaga on ludziom się skupić na tym, w jaki sposób kierują własnym życiem. Dyskutowanie o śmierci dostarcza nam motywacji do uważnego przyglądania się naszej relacji z Bogiem i poszukiwania sensu życia. Aby człowiek mógł się zmierzyć ze śmiercią, musi się zmierzyć z własną świętością. Dążenie do świętości to nie hobby, to praca na pełny etat. A rozmyślanie o nieuchronnym końcu życia pozwala nam ją lepiej zorganizować.

Pewien znajomy konwertyta na katolicyzm opowiedział mi dzieje swojego poszukiwania Boga. Ed właśnie wrócił do domu po odbyciu służby wojskowej i rozmawiał ze swoim ojcem, który był gorliwym protestantem. Kiedy wspólnie rozpakowywali bagaże Eda, ojciec nagle wziął do ręki nowe, lśniące „nieśmiertelniki", które leżały na łóżku.

Przez dłuższą chwilę wpatrywał się w nie bez słowa.

— Synu, tutaj jest napisane, że jesteś katolikiem — odezwał się wreszcie. — To prawda?

W tym momencie młodemu człowiekowi stanęło przed oczami tamto popołudnie, sprzed kilku miesięcy, kiedy to w wojsku musiał wypełnić ankietę z rubryką „Wyznanie". Musiał tym samym odpowiedzieć sobie na pytanie, w jaki sposób chce umrzeć, jaki chce mieć pogrzeb. Nagle sobie uświadomił, że chce umrzeć i żyć —jako katolik. Napisał w ankiecie, że j e s t katolikiem, chociaż wtedy jeszcze wcale nim nie był.

Ed spojrzał swemu ojcu prosto w oczy.

Mówimy, że boimy się umierania, ale to umieranie zaczęło się już w chwili naszych narodzin. Każda minuta życia doczesnego jest krokiem w stronę wieczności.

— Tak, tato. W głębi serca czuję, że jestem katolikiem.
— Na mój rozum, synu — rzekł powoli ojciec — to albo nim jesteś, albo nie jesteś. Chyba powinieneś rozmówić się z księdzem.

Kiedy myślimy o naszej śmierci, jesteśmy zmuszeni do myślenia o naszym życiu — zarówno na tym świecie, jak i na tamtym. Jesteśmy zmuszeni do myślenia o tej chwili, kiedy staniemy przed Bogiem i kiedy w całej jaskrawości ujrzymy wszystko, czego dokonaliśmy lub nie zdołaliśmy dokonać w tym życiu. Jeżeli jest w śmierci coś, czego możemy się obawiać, to jest to właśnie owa chwila, bo chociaż z pewnością będzie ona niesłychanie wzniosła, to jednak zarazem będzie to moment rozrachunku. Nie będzie już więcej okazji, żeby dać jałmużnę, żeby przebaczyć jakiejś nieznośnej osobie, żeby iść do spowiedzi. Znajdziemy się w innym świecie. Obawiam się tej chwili bardziej niż czegokolwiek innego, ponieważ obawiam się tego, co wtedy pokaże mi Pan. Kiedy jestem zdenerwowana i najchętniej rzuciłabym wszystko w diabły, zaczynam medytować właśnie o tej chwili. To mi pomaga stawić czoło moim lękom i czasem nawet je przezwyciężyć.

Moja medytacja zaczyna się od łoża śmierci z białą pościelą i kilkoma poduszkami. Żegnam się z moimi ukochanymi siostrami i prosto z ich ramion wpadam w ramiona Jezusa. Nie mogę wydobyć z siebie głosu. Oto widzę Syna Bożego. Jego wygląd przekracza wszelkie wyobrażenie. Kiedy zaczynam się oswajać z nową sytuacją, Jezus łagodnie pyta, czy może mi coś pokazać. „Tak, Panie — szepczę w odpowiedzi.
— Oczywiście, że możesz".
Zaczyna iść, a ja podążam za Nim. Po kilku krokach przystaje, kładzie mi dłoń na ramieniu i obraca mnie. Widzę przed sobą glob ziemski, na którym zamiast zarysu kontynentów dostrzegam miliardy twarzy pełnych pokoju, radości i świętości. To raj.

„To właśnie chciałem ci pokazać, Angelico" — mówi ze smutkiem w głosie.

„Nie rozumiem, Panie — odpowiadam. — Widzę, że to ziemia, ale nie poznaję tej radości. To chyba sen".

„To nie sen, Angelico — rzecze Pan. — To była jedna z możliwości".

„Świat pełen radości? — nie posiadam się ze zdumienia. — Coś takiego było możliwe? Ale... ale jak?"

„Angelico — Jezus patrzy mi prosto w oczy -— oto, co mogłabyś uczynić, gdybyś mi bardziej zaufała".

Po takiej medytacji zawsze staję się bardziej pokorna, ale jednocześnie bardziej zdeterminowana, żeby się poprawić. Chcę wykorzystać wszystkie możliwości, które mi daje Pan. Wracam do codziennego życia — do pisania, do klasztornych obowiązków, do pracy w naszej telewizji, do niecierpliwych wierzycieli. I proszę Boga, aby w swoim niezmierzonym miłosierdziu zechciał dać mi jeszcze odrobinę czasu na wypełnienie Jego woli.

Wszyscy mamy nieśmiertelną duszę. Jest ona wieczna i żaden człowiek, żadna istota stworzona nie może jej unicestwić. Każda dusza może stać się obrazem Boga, a jej chwała w przyszłym życiu zależy od tego, w jakim stopniu będziemy naśladować Jego Syna na ziemi.

Nasze obecne życie ma ogromną wartość, ponieważ jest szkołą — szkołą, w której uczymy się kochać Boga, uczymy się dawać i wybierać, uczymy się podejmować słuszne decyzje. Jeśli wykorzystamy ten czas na wzrastanie w świętości, na kochanie Boga naszą niepowtarzalną miłością, to dobrze przeżyjemy nasze życie. Musimy pamiętać, że nie mamy dużo czasu, że to życie jest tylko pielgrzymką, wędrowaniem od jednej chwili do drugiej, aż dotrzemy do miejsca, które On dla nas przygotował. Jest to czas, w którym musimy dojrzeć.

Kiedy zaś to życie się kończy, to kończy się nieodwołalnie. Choć nie znamy dnia ani godziny, wiemy, że nie unikniemy śmierci — ani my, ani ci, których kochamy, ani ci, których powinniśmy kochać. I nadejdzie ona nie wtedy, kiedy my zechcemy, lecz kiedy zechce Bóg.

Śmierć jest przejściem z doczesności do wieczności. Nie jest to absolutny kres naszego życia, lecz początek życia wiecznego. To moment, w którym ujrzymy Oblicze Boga i zajmiemy nasze miejsce w niebie. Niebo to rzeczywistość, a nie jakiś duchowy środek znieczulający, wymyślony jedynie po to, żeby złagodzić cierpienia, których doznajemy na tym świecie. Tak więc, nie bójcie się śmierci. Natomiast codziennie się módlcie, żebyście zdążyli się do niej dobrze przygotować. Módlcie się o wytrwanie w świętym i radosnym życiu. I zawsze miejcie przed oczami ten jeden prosty cel, żebyście w chwili waszej śmierci potrafili z całkowitą ufnością powierzyć się Bogu. Jako chrześcijanie jesteśmy w pewien sposób uprzywilejowani, ponieważ już w tym życiu dane jest nam zakosztować zbawczej łaski naszego Pana. Nie zrozumiemy jednak, jak wielki to przywilej, dopóki sami nie staniemy twarzą w twarz ze śmiercią. Bądźcie więc wdzięczni Bogu za dar wiary.

Jeśli nadal wpadacie w popłoch na samą myśl o śmierci, to zacznijcie się modlić do Ojca o łaskę zrozumienia Jego daru życia wiecznego. Przekonacie się, że powoli wasze obawy ustąpią. Jeśli bowiem wybieracie Boga w tym życiu, to już wybraliście niebo w przyszłym. Śmierć nie będzie przerażająca, jeśli będzie wtuleniem się w Ramiona Boże.

Nie lękajcie się.
Bóg jest w wami.

Dążenie do świętości to nie hobby, to praca na pełny etat. A rozmyślanie o nieuchronnym końcu życia pozwala nam ją lepiej zorganizować.

3. DLACZEGO BÓG ZSYŁA LUDZI DO PIEKŁA?

Kiedy parę lat temu siedziałam w ciemni, wywołując zdjęcia do naszej gazetki, Pan uznał, że to właściwy moment, żeby mi wyjaśnić naturę zbawienia. Tylko Bóg mógł zapewnić prostej zakonnicy dość światła w jej „ciemni". Tak czy owak, stałam w ciemności, szukając po omacku dwóch kopii negatywów, które właśnie zrobiłam. Szukałam wszędzie, ale bez skutku.

Postanowiłam zacząć wszystko od początku. Wyciągając rękę w stronę przełącznika światła, przypadkiem przesunęłam rękawem po stole i o coś zawadziłam. Okazało się, że to właśnie moje dwa negatywy, które woda i kwas zlepiły niemal w jeden. Wzięłam je do ręki.

„Angelico, przyjrzyj się uważnie tym negatywom" — powiedział Pan.

O mało nie wyskoczyłam z butów.

„Tak, Panie".

„Przyłóż jeden do drugiego" — rzekł Pan. Po-słusznie przyłożyłam jeden do drugiego i stwierdziłam, że niczym się nie różnią; były jak gdyby jednym i tym samym. Pan zaś wówczas powiedział: „Takie właśnie jest niebo, Angelico. Kiedy Mnie ujrzysz twarzą w twarz, a mój obraz w tobie będzie doskonały, to ty i Ja będziemy Jednym". Wówczas pierwszy raz w życiu dotarło do mnie, na czym polega dążenie do doskonałości.

„Teraz je nieco rozsuń" — rzekł Pan. Tak też zrobiłam. Obraz się rozmazał i dziwnie wykoślawił. „Tak wygląda czyściec" — wyjaśnił Pan, a ja wtedy zrozumiałam, jak to jest, kiedy Boga ogląda osoba, która sama jeszcze nie jest doskonała; pragnie być z Nim, a równocześnie jest jak sparaliżowana, nie może się do niego zbliżyć. Tak będzie w czyśćcu.

W końcu Pan rzekł:

„A teraz całkiem je oddziel". Poczułam ciarki na plecach. Odsunęłam negatywy daleko od siebie. „To właśnie, Angelico, obraz piekła — wyjaśnił Pan. — Kiedy w momencie śmierci dusza patrzy na Mnie i mówi: «Nie kocham Cię» i odwraca się ode Mnie, to wybiera piekło. Bo śmierć to nie tyle sąd, ile oświecenie. I czas, kiedy dusza wybiera sobie dom".

Nie muszę chyba dodawać, że tego wieczora niewiele już zrobiłam z tego, co powinnam zrobić w ciemni. Przez następne dni i tygodnie miałam o czym rozmyślać. Pierwszy raz zdałam sobie sprawę, że Bóg nie zsyła ludzi do piekła, lecz to oni sami c h c ą tam być.

Wiele osób mnie pyta: „Skoro Bóg jest wszechmiłosierny, to dlaczego zsyła ludzi do piekła?". To ulubione pytanie seminarzystów z pierwszego roku. Odpowiedź brzmi: Bóg wcale nie zsyła ludzi do piekła. Przeciwnie, to oni sami chcą tam się znaleźć. „To śmieszne, matko — powiecie. — Kto chciałby spędzić całą wieczność w towarzystwie tych wszystkich okropnych stworów, które dręczą grzeszników?". Prawda, przerażająca prawda jest taka, że dla takich ludzi piekło to jedyna możliwość. Zbawienie budzi w nich odrazę.

1. ŚWIĘTOŚĆ I ZBAWIENIE

Zapewne wszyscy się zgodzimy, że piekło to przygnębiający temat, więc zanim przejdziemy do konkretów, pomówmy chwilę o zbawieniu. Zbawienie to też poważna sprawa, ale rzecz jasna nie tak dołująca, jak myśl, że nie będzie się zbawionym. Obie kwestie zresztą ściśle się ze sobą łączą, ponieważ zanim pojmiemy, dlaczego niektórzy ludzie chcą iść do piekła, musimy najpierw zrozumieć, co ich odpycha od nieba, czyli mówiąc po prostu — od Boga.

Zbawienie to sens naszego życia — zarówno tego życia, na ziemi, jak i życia wiecznego. Oczywiście, większość z nas nie rozmyśla o tym dzień w dzień; prawdę mówiąc, podejrzewam, że wielu z nas w ogóle o tym nie myśli, bo jesteśmy zaaferowani strzykaniem w krzyżu, nową dietą lub tym, co na siebie włożyć (to ostatnie zmartwienie jest mi oszczędzone). Jeśli jednak jesteśmy w dobrych stosunkach z Bogiem, a dobro naszej duszy jest dla nas sprawą pierwszorzędnej wagi, to z pewnością często rozmyślamy o zbawieniu.

Od czego lub od kogo zależy zbawienie? Cóż, przede wszystkim od nas samych i od Boga, choć niekoniecznie w tej kolejności. Zbawienie to „uratowanie", „ocalenie", co jasno wskazuje, że główną rolę w tej mierze odgrywa Bóg. To jednak nie oznacza, że człowiek jest wyłącznie biernym obiektem Bożej woli i miłości. Przeciwnie, musimy z Nim współpracować i to właśnie owa współpraca przesądzi, czy trafimy do nieba czy piekła.

W tym miejscu warto sięgnąć do „abecadła teologii chrześcijańskiej". Bóg objawił nam bowiem kilka podstawowych faktów dotyczących naszego zbawienia. Poprzez chrzest stajemy się mieszkaniem Trójcy Świętej — Ojca, Syna i Ducha Świętego. Wolą Ojca jest, byśmy dostąpili zbawienia. Syn umożliwił nam to zbawienie, przelewając za nas swoją krew. Duch Święty zaś napełnia nasze dusze łaską, która pozwala nam osiągnąć świętość Boga.

To wspaniały Boży dar dla nas.

Przyjęcie tego daru nie polega jednak na zwykłym: „Dziękuję". Wiara uczy nas, że musimy chcieć być zbawieni i nie chodzi o to, byśmy łaskawie godzili się na taką ewentualność, lecz byśmy n a p r a w d ę chcieli być zbawieni, byśmy chcieli tego z całego serca i z całej duszy. Szczeremu pragnieniu zbawienia musi towarzyszyć prawdziwy żal za grzechy i także w tym przypadku mam na myśli p r a w d z i w y żal za grzechy i w pełni skruszone serce, a nie tylko mniejsze lub większe uczucie dyskomfortu z powodu łamania od czasu do czasu jakichś reguł. I wreszcie, zbawienie jest uzależnione od naszej współpracy z Ewangelią i z nauczaniem Kościoła -— od świadomego przylgnięcia do Słowa Bożego.

Co z tego wynika? Otóż wynika stąd, że zbawienie rozpoczyna się tu i teraz. Zbawienie rozpoczyna się od śmierci i zmartwychwstania naszego Pana, ale się na nich nie kończy. Zbawienie dokonuje się w naszej duszy w toku ciągłego, przemieniającego, trwającego całe życie procesu. Zbawienie nie jest biletem do nieba, który w momencie śmierci wyciągniemy z kieszeni, aby wręczyć go Panu. Jest sumą wszyst-

Bóg wcale nie zsyła ludzi do piekła.
Przeciwnie, to oni sami chcą tam się znaleźć.

kich naszych wyborów — zarówno tych zgodnych z Jego wolą, jak i tych, które się jej sprzeciwiały.

Mówiąc o zbawieniu, musimy wrócić do jednego z moich ulubionych tematów (niemal równie drogiego mojemu sercu, jak pokora), a mianowicie, do tematu świętości. Będę do niego wracać, ilekroć się nadarzy okazja. Bo świętość to nasza trampolina do zbawienia.

Pragnienie zbawienia, skruszone serce i przylgnięcie do Słowa Bożego, o których mówimy — to jakby świętość „w pigułce", ponieważ wszystko to się sprowadza do zjednoczenia naszej woli z wolą Boga. Pamiętajmy, że nie istnieje żaden uniwersalny przepis na zbawienie, jednak warunkiem zawsze jest posłuszeństwo Bożej woli. W Ewangelii według Św. Mateusza czytamy: „Nie każdy, który Mi mówi: «Panie, Panie!», wejdzie do królestwa niebieskiego, lecz ten, kto spełnia wolę mojego Ojca, który jest w niebie" (7,21). Nie wiem, jak wy rozumiecie te słowa, ale dla mnie są one dość przerażające. Nasz Pan mówi nam: zachowujcie się przyzwoicie, bo inaczej... Błędem byłoby jednak traktowanie nieba jako elitarnego klubu, do którego prawie nie sposób się dostać, Pan bowiem pragnie naszego zbawienia: „Nie jest wolą Ojca waszego, który jest w niebie, żeby zginęło jedno z tych małych" (Mt 18,14).

Nie powinniśmy więc dreptać w miejscu z obawą, że każdy występek odbije się echem w niebie i ściągnie na nas wieczne potępienie. Jesteśmy z natury grzeszni i Pan doskonale wie, że co jakiś czas palniemy jakieś mniejsze lub większe głupstwo. Rzecz w tym, żebyśmy mimo to zawsze i z wszystkich sił próbowali wieść dobre, święte życie.

Ostatniego lata odwiedziła mnie pewna kobieta i powiedziała, że obawia się o swoje zbawienie. Joan była chorobliwie zazdrosna. Choćby nie wiem, jak się starała, choćby nie wiem, jak jej dobrze szło, i tak stale musiała walczyć z uczuciem zazdrości, a zazdrościła innym głównie ich... świętości. Oto przewrotność szatana! Powiedziałam jej, że nie powinna wpadać w panikę z powodu tej słabości, że nawet słabością może uwielbić Boga.

— Z całym szacunkiem, matko — odparła Joan — ale to przecież nie ma sensu. Mam już jeden problem, którego w żaden sposób nie potrafię rozwiązać. Chcę być święta, a nie jestem, ponieważ zazdroszczę innym świętości. A teraz ty mi mówisz, że mogę osiągnąć świętość właśnie dzięki temu, że n i e jestem święta? Nic już z tego nie rozumiem.

Najwidoczniej nie wyraziłam się dość jasno.

— Po pierwsze — zaczęłam cierpliwie tłumaczyć — jestem pewna, że uda ci się pokonać tę zazdrość. Uda ci się, bo zrobiłaś już to, co najważniejsze: nie zamknęłaś oczu na własną słabość i próbujesz stawić jej czoło. To nie znaczy, że kiedykolwiek całkiem się jej pozbędziesz, ale z pewnością będziesz panować

nad nią bardziej, niż ona nad tobą. Pod drugie, zdołasz nad nią zapanować, ponieważ Bóg ci w tym dopomoże. Wkrótce będziesz się szczerze cieszyć Bożą dobrocią w innych ludziach. Będziesz patrzyć na swoich bliźnich i radować się, widząc, że są lub stają się święci, a ta radość będzie odzwierciedlać nie twoją dobroć, ale dobroć samego Boga. Działanie Boga najlepiej widać w naszych słabościach.

Powiedziałam jej również, co zawsze mnie najbardziej dodaje otuchy.

— Kiedy czerpiesz radość ze świętości innej osoby, masz tę samą zasługę, co ona. Jezus przecież mówi nam, że „Kto przyjmuje proroka, jako proroka, nagrodę proroka otrzyma" (Mt 10,41). To mi się podoba: można zyskać nagrodę, wcale się nie wysilając!

Joan roześmiała się i postanowiła spróbować.

Tego roku doświadczyła głębokiej duchowej przemiany i chociaż wciąż zmagała się z zazdrością, coraz częściej udawało się jej nad nią zapanować, a te zwycięstwa były świadectwem Bożej mocy.

Rzecz w tym, że nikt z nas nie zatraci swojej duszy dlatego, że ma jakieś słabości. Ale to właśnie one wskazują nam drogę, którą musimy przebyć, żeby dostąpić zbawienia. Jeśli ulegacie pożądliwości, to właśnie jej przezwyciężenie jest sposobnością uwielbienia Boga. Jeśli macie problem z lenistwem, to właśnie ono jest wyzwaniem, z którym musicie się odważnie zmierzyć. Na tym polega świętość. W taki sposób osiąga się ją tu i teraz. Nieważne, ile razy się potkniecie i upadniecie. Jeżeli będzie szczerze żałować, Bóg was podniesie i pomoże wam znów spróbować. A im dłużej będziecie stać wyprostowani, tym bardziej naturalna wyda się wam taka postawa.

2. SPRAWIEDLIWOŚĆ A MIŁOSIERDZIE <<

Chrześcijanie sporo dyskutują o doskonałej równowadze między Bożym miłosierdziem a Bożą sprawiedliwością. Najlepiej ją widać na naszej drodze do nieba lub piekła. Podejrzewam, że ludzie, którzy ostatecznie wybierają piekło, wcześniej grzeszą arogancją: sądzą, że mogą dopuścić się każdej niegodziwości, gdyż Bóg jest nieskończenie miłosierny. Liczą, że nawet grzesząc bez opamiętania, i tak w decydującej chwili zostaną ułaskawieni.

To skutek nie tylko błędnego rozumienia Bożego miłosierdzia, ale także kompletnego niezrozumienie tego, w jaki sposób człowiek zostaje lub nie zostaje zbawiony.

Zacznijmy od tego, że Boże miłosierdzie nie jest czymś w rodzaju niewyczerpanego magazynu życzliwości względem nas, „biednych, nieszczęsnych grzeszników". Prawdziwa miłość, zwłaszcza miłość Boska funkcjonuje inaczej. Boże miłosierdzie obejmuje nas wtedy, gdy próbujemy, upadamy, żałujemy i znów próbujemy, a nie kiedy upadamy dla zabawy. Nie łudźcie się więc ani przez chwilę, że możecie prowadzić to światowe,

pożałowania godne życie, a potem na łożu śmierci wybąkać „przepraszam" i dołączyć do świętych w niebie.

Może wam się to wydać zabawne, ale niektórzy ludzie naprawdę „planują" swoje nawrócenie na łożu śmierci. „Nic dla człowieka lepszego pod słońcem, niż żeby jadł, pił i doznawał radości" — powtarzają obłudnie i wyobrażają sobie tę chwilę, kiedy otoczeni bliskimi, uprzejmie przeproszą za zrujnowanie innym życia i poproszą Boga o wybaczenie. Nie wiedzą, że kiedy staną przed Bogiem, skończy się maskarada. Albo będą prawdziwie Go kochać, albo będą Go nienawidzić. I w tym momencie wkroczy Boża sprawiedliwość.

Owszem, zdarzają się nawrócenia na łożu śmierci i sama byłam świadkiem ich najpiękniejszych przykładów. Mają one miejsce, kiedy w głębi serca dobry człowiek staje w obliczu prawdy, która go w tym momencie zaskakuje. Ponieważ nie zamknął się całkiem na Boga, odczuwa bojaźń Bożą i wzbudza w sobie szczery żal za grzechy. Naprawdę pragnie Boga, pragnie być zbawiony, a Bóg w swoim miłosierdziu otwiera mu drogę do zbawienia.

Nikt z nas nie zatraci swojej duszy dlatego, że ma jakieś słabości. Ale to właśnie one wskazują nam drogę, którą musimy przebyć, żeby dostąpić zbawienia.

Jednak miłosierdziu musi towarzyszyć sprawiedliwość. Wyobraźcie sobie jakąś odrażającą personą — handlarza pornografią czy dilera narkotykowego — osobę, która z pasją nurza się we wszelkim możliwym grzechu, osobę, która z nienawiścią w sercu krzywdzi bliźnich, przyczyniając się do ich zgorszenia i śmierci. Ktoś taki na łożu śmierci wciąż kpi sobie z tych wszystkich „słabych i strachliwych", którzy przeżyli święte życie, robiąc, co w ich mocy, żeby podobać się Bogu. Drwi sobie z tych wszystkich, którzy usiłowali go kochać, którzy próbowali mówić mu o Jezusie, którzy cierpliwie starali się wskazywać mu światło.

Byłoby straszną niesprawiedliwością, gdyby taki nieskruszony grzesznik mógł zamieszkać w niebie razem z Maryją, św. Pawłem, św. Piotrem i całą resztą apostołów i świętych. Niebo przestałoby być niebem, gdyby on stał się jego częścią. Z drugiej strony, Boża sprawiedliwość jest nieskończenie miłosierna i łaskawa. W procesie zbawienia i ten człowiek, i wszyscy ludzie mogą wybrać — a ściślej, mogą dokonywać wyboru w każdym momencie życia i dokonać go w owej szczególnej chwili śmierci — gdzie chcą spędzić wieczność.

3. DROGA DO PIEKŁA

Nasze życie wieczne jest więc głęboko uzależnione od naszych wyborów doczesnych. Osoba, która odwraca się od Boga, musi to czynić świadomie. Właśnie dlatego tak niebezpieczna jest „letniość". To w końcu nie aż takie

trudne: przestrzegać określonych zasad, być dobrym obywatelem i ogólnie sympatycznym człowiekiem. Ale jeśli wam się wydaje, że to już wszystko, czego się od was wymaga, to jesteście w grubym błędzie. Jeżeli mimo światła, które zostało wam udzielone, z góry rezygnujecie z dążenia do prawdziwej świętości, to chyba brukujecie sobie drogę do piekła. Boży osąd naszego postępowania nie zależy bowiem od tego, ilu ludzi ma na sumieniu więcej grzechów, a ilu mniej. Nie chodzi o to, żebyśmy się znaleźli wśród 60% „dobrych ludzi". Mamy niepowtarzalną okazję, żeby osiągnąć świętość i to, w jaki sposób tę okazję wykorzystamy, zadecyduje o tym, jak zostaniemy osądzeni.

Letniość to wielki problem. Kiedy pogrążacie się w wygodnej obojętności, odkładając miłość do Boga na później, to obrazowo mówiąc, igracie z ogniem. O wiele łatwiej znieczulić się na Boga, niż dobrze Mu służyć. Egoizm to jedna z tych przywar, które szybko się w nas zakorzeniają i zanim się obejrzymy, zagłuszają wszystkie dotychczasowe owoce duchowe.

Osoba, która wybiera piekło, dokonuje tego wyboru już na ziemi. Kiedy w życiu doczesnym musi wybierać między swoją wolą a wolą Boga — otwarcie sprzeciwia się Bogu. Z początku odczuwa pewien dyskomfort, ale z czasem ten dyskomfort przekształca się w niechęć do Boga, który w jej świadomości staje się Wielkim Zrzędą. Taka osoba zaczyna sobie wmawiać, że wcale nie zgrzeszyła i „czyni Go kłamcą" (1 J 1,10). Wkrótce staje się On zagrożeniem dla jej „stylu życia". Wrogiem. Rywalem. Irytującą zawadą. Kiedy człowiek z rozmysłem doprowadza się do takiego stanu, to podejmuje straszliwe ryzyko, bo jeśli wtedy umrze, to najpewniej odwróci się od Boga. 1 nic w tym dziwnego. Kiedy bowiem człowiek zaczyna kochać grzech, kiedy zaczyna lubować się w kłamstwie, cudzołóstwie, oszustwie czy zabijaniu, jego zdolność do miłości przestaje być skierowana ku Bogu, a zwraca się ku samemu człowiekowi. Taki człowiek nie toleruje nikogo, kto wypełnia Bożą wolę, gdyż kłóci się ona z jego własną. Co gorsza, jego wola może trwale ugrzęznąć w tym strasznym stanie.

Większości z nas trudno w ogóle sobie wyobrazić taki stan duszy, ale to wcale nie oznacza, że możemy odetchnąć z ulgą. Nie umiem powiedzieć, co mogłoby odciągnąć moją czy waszą duszę od Boga. Pokusa jednak może nas nawiedzić w trudnej do rozpoznania postaci. A łatwość, z jaką ulegamy złudzeniom, powinna nas dawno nauczyć pokory. Jak to ujął Św. Piotr: „Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew ryczący krąży szukając kogo pożreć" (1 P 5,8). Kiedy więc jesteście zmuszani, nakłaniani lub kuszeni do grzechu, pamiętajcie z pokorą, że możecie odwrócić się od Boga i przegrać wasze życie.

4. WYBÓR <<

W chwili śmierci wszyscy dostąpimy pełnego oświecenia. Jeśli czegoś możemy być pewni w tym życiu, to właśnie tego, że wszyscy staniemy przed

obliczem Boga. I ja, i wy, i wasza nieznośna sąsiadka, i wasz ojciec, i wasza córeczka... Tak samo wszyscy nasi przyjaciele i krewni, a także ludzie, którzy wydają się nam zatwardziali w grzechu, cyniczni czy po prostu religijnie obojętni. Tak więc, pamiętajmy, że wszyscy w momencie śmierci zobaczymy Boga twarzą w twarz. Pytanie tylko, czy umrzemy w stanie łaski. Jeśli bowiem umierając, będziemy mieli w duszy łaskę, to rozpoznamy wielką miłość Bożą do nas, zadrżymy przed Jego potęgą i uświadomimy sobie, w jak znikomym stopniu jesteśmy do Niego podobni.

Od stających u bram królestwa Bóg wymaga, bardziej niż czegokolwiek innego, żalu za grzechy. Nie może przebaczyć grzesznikowi dopóki on sam nie uzna swej grzeszności. Jeśli w momencie śmierci dojdzie do tragicznego pojedynku woli, to wówczas na widok Boga grzesznik po prostu odwróci wzrok. A odwróciwszy się od Niego wtedy, odwróci się od Niego na całą wieczność. Cierpienie, które dobrowolnie wybiera taka osoba, jest bezgraniczne i niewyobrażalne.

Trudno zrozumieć, dlaczego ludzie dokonują takiego wyboru. Muszą być tak pogrążeni w pysze, tak poddani swojej woli, że nie potrafią zaakceptować niczego, co się im sprzeciwia. Nie tyle więc wybierają cierpienie, ile odrzucają miłość, która wydaje się im niemożliwa do przyjęcia. Ich cierpienie w piekle przez całą wieczność to tylko skutek.

Jak wygląda piekło? Oczywiście, nikt z niego nie wrócił, żeby nam o nim opowiedzieć. Ale w Biblii znajdujemy garść informacji, które, by się tak wyrazić, rzucają nieco światła na tę ciemność. W Ewangelii według św. Mateusza czytamy, że ci, którzy nie chcą służyć Bogu, w momencie śmierci usłyszą z Jego ust słowa: „Idźcie precz ode Mnie, przeklęci, w ogień wieczny, przygotowany diabłu i jego aniołom!" (Mt 25,41). Tutaj piekło jest przedstawione jako oddzielenie, a nieco dalej w tym samym rozdziale także jako kara: „I pójdą ci na mękę wieczną, sprawiedliwi zaś do życia wiecznego" (Mt 25,46).

Kiedy pogrążacie się w wygodnej obojętności, odkładając miłość do Boga na później, to krótko mówiąc, igracie z ogniem.

Cierpienie w piekle ma źródło w rozpaczy, beznadziei i wieczystej nienawiści, choć męki każdej duszy są pewnie w jakiś sposób wyjątkowe, odpowiednie do grzechów, które popełniła ona w życiu doczesnym. Niezależnie jednak od rodzaju cierpienia, jest ono nieprzerwane, bezwzględne i wieczne. I jest pozbawione jakiejkolwiek nadziei.

W 1917 roku trójka dzieci miała wizję piekła. Franciszkowi, Hiacyncie i Łucji z Fatimy ukazała się Najświętsza Maryja Dziewica i, jak zapisała Łucja w swoim pamiętniku:

„Pani Nasza pokazała nam morze ognia, które wydawało się znajdować w głębi ziemi; widzieliśmy zanurzone w tym morzu demony i dusze o ludzkich kształtach niczym przezroczyste, płonące węgle, czarne lub brunatne, unoszone przez płomienie, które z nich się wydobywały wraz z kłębami dymu, padając na wszystkie strony jak iskry w czasie pożaru, pozbawione ciężaru i równowagi, wśród bolesnego wycia i jęków rozpaczy, które przyprawiały o dreszcze. Demony miały straszne i obrzydliwe kształty wstrętnych, nieznanych zwierząt, lecz i one były przejrzyste i czarne. Ten widok trwał tylko chwilę. Dzięki niech będą Matce Najświętszej, która wcześniej nam obiecała, że nas zabierze do nieba. Bo gdyby tego nie uczyniła, to niechybnie umarlibyśmy z lęku i przerażenia".

Aby otrząsnąć się z przerażenia, wywołanego przez tą okropną wizję, dzieci często odmawiały krótką modlitwę, której nauczyła je Maryja:

„O mój Jezu przebacz nam nasze grzechy, broń od ognia piekielnego, zaprowadź do Nieba wszystkie dusze, a szczególnie te, które najwięcej potrzebują Twojego miłosierdzia".

Mała Hiacynta spędzała mnóstwo czasu na kolanach, odmawiając tę modlitwę w intencji „wybawienia dusz z piekła. Tak wiele się ich tam znajduje! Tak wiele!". Żałowała, że nie może wszystkim ludziom pokazać, jak wygląda piekło; sądziła, że gdyby je zobaczyli, to z obawy przed wiecznym ogniem więcej by już nie grzeszyli. Chociaż była jeszcze małym dzieckiem, po tym strasznym widzeniu zaczęła pokutować i praktykować różne formy umartwienia, tak wielkie było jej pragnienie, żeby już ani jedna dusza nie trafiła do piekła.

5. SKUTKI ZŁA

W naszych czasach wielu ludzi nie wierzy w istnienie piekła i szatana. W *Listach starego diabła do młodego* C.S. Lewis napisał, że najsprytniejszym podstępem szatana jest wmówienie nam, iż on nie istnieje. Obawa przed piekłem, drżenie na samą myśl o nim, to krok milowy w rozwoju duchowym. Wielu ludzi jednak reaguje na próbę rozmowy o piekle czy diable wzruszeniem ramion, jakby były to jedynie wymysły teologów, którzy uparli się, żeby nas straszyć. Dlaczego więc lekceważymy sprawy, które Bóg traktuje z taką powagą?

Piekło jest nieobecnością Boga. Nie jesteśmy w stanie pojąć — jedynie w jakimś stopniu pomagają nam w tym obrazy wiecznego ognia i niekończących się tortur — jak wielkim cierpieniem jest życie bez Boga. Nasza wyobraźnia jest zbyt niedoskonała. Nie umiemy sobie wyobrazić świata odartego z wszelkiego dobra i wszelkiej nadziei. Nie jesteśmy zdolni wyobrazić sobie owego stanu całkowitej i bezgranicznej rozpaczy.

A jednak znajdują się pośród nas tacy, którzy wybierają piekło. Ten wybór zaczyna się w życiu doczesnym, kiedy ponad wolę Bożą przedkładamy naszą wolę, zaspokajanie własnych egoistycznych przyjemności. Bóg dał nam wolną wolę, a my z niej korzystamy i dokonujemy grzesznych wyborów, jakby nigdy nie miało być jutra. Ale jutro nadejdzie. I chociaż możemy dokonywać wyborów, jakie nam się żywnie podobają, to nie mamy wpływu na ich skutki. A skutki grzechu są tyleż nieuchronne, co prawdziwie niszczycielskie.

Żeby przeciwstawiać słabą, ludzką wolę woli Boga — woli Tego, który nas stworzył i utrzymuje przy życiu — trzeba być niespełna rozumu. Nasza grzeszność jest manifestacją pychy. I głupoty. I obojętności na krzywdę, którą przez to wyrządzamy innym. Jednak w chwili śmierci nasze złe wybory mogą stać się wieczną tragedią. Grzech bowiem pociąga za sobą przerażający skutek: nienawiść do Boga. A jej ceną jest wieczne potępienie.

To dlatego musimy stale zwracać oczy ku górze, ku niebu; i to dlatego musimy ze wszystkich sił dążyć do świętości. Nasza miłość, której wyrazem jest nasza świętość, musi być olśniewającym świadectwem Bożej miłości do nas. To świadectwo zachęci innych do wybierania Boga. Dopóki ludzie wybierają piekło, dopóty mamy wiele do zrobienia.

Wybierzcie Boga.
On już was wybrał.

Żeby przeciwstawiać słabą, ludzką wolę woli Boga - woli Tego, który nas stworzy i utrzymuje przy życiu - trzeba być niespełna rozumu.

4. JAK TO BĘDZIE W NIEBIE?

Mój dziadek był człowiekiem niedźwiedziej postury, ale gołębiego serca. Miał wielkie nabożeństwo do Najświętszej Maryi Dziewicy i uchylał kapelusza, ilekroć ktoś głośno wypowiadał Jej imię. Cała rodzina kochała dziadka i jego umieranie bardzo nas smuciło.

Jego umieranie. Nie jego śmierć.

Swoje ostatnie miesiące dziadek spędził w łóżku, zupełnie sparaliżowany. Nie mógł ruszyć nawet palcem. Pewnego ranka moja matka przyszła zmienić mu pościel. Wyjmując mu poduszkę spod głowy, poczuła, że ktoś stoi w drzwiach. Kiedy się obejrzała, zamarła z wrażenia. Zobaczyła dwóch starych przyjaciół dziadka. Obaj już od dziesięciu lat nie żyli.

Wyższy z nich zawołał:
— Anthony!

Ku zdumieniu mojej matki, dziadek powoli usiadł na łóżku. Otworzył oczy i spojrzał na mężczyzn we drzwiach. Kiedy ich rozpoznał, po jego policzkach spłynęły dwie łzy.

— Nie — powiedział słabym głosem, potrząsając głową. — Nie.
Mężczyzna ponownie go zawołał:
— Anthony! Anthony!
Dziadek znowu usiadł. Nagle jego twarz zajaśniała niezwykłym spokojem. Uśmiechnął się od ucha do ucha i zwracając się do swego starego przyjaciela, rzekł:
— Tak.
Potem się położył i zamknął oczy. Chwilę później już nie żył.

Jednego jestem pewna: Anthony Francis jest w niebie. Oczywiście, mam świadomość, że wiele osób wyobraża sobie niebo jako przestronne, cudowne miejsce, zamieszkane przez aniołów i garstkę ludzi, którym udało się tam dostać. Osobiście sądzę, że w niebie znalazła wieczny odpoczynek przeogromna liczba dusz — nienarodzonych dzieci; cierpiących, którzy byli zjednoczeni z wolą Bożą tak w chwili śmierci, jak za życia; wiernych, którzy mogą oglądać Boga twarzą w twarz, ponieważ już na ziemi wystarczająco się do Niego upodobnili. Wielu z moich przyjaciół katolików ma nadzieję trafić do czyśćca, bo uważają, że niebo jest poza ich zasięgiem. Nie zgadzam się z taką postawą. Uważam, że wszyscy mamy szansę dostać się do nieba i, jak mój dziadek, dołączyć w owej krainie bezmiernej szczęśliwości nie tylko do sławnych świętych i aniołów, ale także do naszych rodzin i przyjaciół.
„Ale c z y m jest niebo? — zapytacie. — Czy to nieustające dźwięki harfy i puszyste obłoki? Czy to miejsce gdzieś wysoko w górze? Czy głęboko w naszym sercu? Dlaczego mamy poświęcić całe życie, żeby się tam dostać?". To dobre pytania i postaram się na wszystkie odpowiedzieć, ponieważ chcę was przekonać, że niebo nie jest wymysłem, który ma wam osłodzić myśl o śmierci. Ani jakąś nudną, eteryczną, bezczynną egzystencją.
Oczywiście, niełatwo dyskutować o niebie; bądź co bądź, mówimy o siedzibie Stwórcy wszechświata. Ale nie jest tak, by owa rzeczywistość kompletnie przekraczała nasze zdolności pojmowania; musimy jedynie oprzeć się na Piśmie Świętym oraz nauczaniu Kościoła. A tych, którzy sądzą, że niebo to nudny temat, czeka spora niespodzianka, bo prawda o niebie może — i powinna — odmienić każdą chwilę życia, które wiedziemy.
Nasze miejsce w niebie zależy od naszego postępowania i naszej postawy na co dzień. Sama, na przykład, bardzo się obawiam, że jeśli dotrę do nieba, św. Piotr i św. Paweł zmyją mi głowę za moje ciągłe żarty na ich temat! Na znacznie głębszym poziomie jednak, musimy jako chrześcijanie zmierzyć się z trudną prawdą, że nasza świętość to nie jest kwestia hobby czy jakichś niezdecydowanych prób „bycia dobrym człowiekiem". Nasza świętość to poważna sprawa — to sprawa naszego zbawienia. To uznanie, że Jezus umarł i zmartwychwstał, aby odkupić nasze grzechy i wyjednać dla nas skarby nieba. Im więcej dowiadujemy się o niebie, tym lepiej rozumiemy, że niebo to jedyny cel życia na ziemi.

1. CZYM WIĘC JEST NIEBO?

Większość z nas zapytana o lokalizację nieba odpowie pewnie, że znajduje się ono „gdzieś w górze". Kiedy chcemy wielbić Boga albo Mu podziękować, albo prosić Go o łaskę, spoglądamy w górę. Kiedy ktoś wspomni zmarłego przyjaciela czy krewnego, wznosimy oczy ku górze, mrucząc: „Niech odpoczywa w pokoju". Zarówno wierzący, jak niewierzący zdają się uważać, że istnieje rodzaj duchowego prawa ciążenia, które głosi, że wszystko, co zostanie uwolnione od powłoki cielesnej, musi z konieczności zaraz poszybować w górę. Owszem, mnie również cisną się do głowy myśli o niebie, kiedy obserwuję przez okno samolotu rozświetlone słońcem, płynące wśród błękitu kolumny białych obłoków. Natomiast św. Jan o tych relacjach góra-dół, niebo-ziemia tak powiada w swojej Ewangelii: „I nikt nie wstąpił do nieba, oprócz Tego, który z nieba zstąpił — Syna Człowieczego" (J 3,13).

Wszystko to sugeruje, że niebo jest miejscem. I tak jest w rzeczywistości.

Ale jest także stanem. Jezus mówi, że królestwo niebieskie jest w nas, bo mieszkają w nas Ojciec, Syn i Duch Święty: „Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go i przyjdziemy do niego, i będziemy u niego przebywać" (J 14,23). Święty Jan zaś powiada: „Bóg jest miłością: kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim" (1 J 4,16).

Musimy więc zdać sobie sprawę, iż niebo to zarazem miejsce i stan. Jeśli kochamy Boga, a On jest w nas, to doświadczamy nieba na ziemi; właśnie to doświadczenie nazywamy świętością. Ludzie, którzy promienieją Bożą radością, łatwo rzucają się w oczy. Wystarczy spojrzeć na Matkę Teresę, ojca dziecka, które właśnie przyjmuje chrzest czy staruszkę, która bez lęku przygotowuje się na śmierć. Od razu widać, że oni mają niebo w sercu. Modelowymi przykładami takiej radości byli pierwsi chrześcijanie: kiedy wypuszczano lwy na arenę kipiącą nienawiścią — oni śpiewali; kiedy ich krzyżowano, kamienowano, prześladowano — sławili Boga. Święty Piotr radował się, że został uznany godnym ukrzyżowania głową w dół; kiedy św. Szczepan był kamienowany, jego twarz jaśniała niczym oblicze anioła.

Ci chrześcijanie mieli niebo w sercu, a jeśli ich radość wydaje się nam odległa, to ów dystans jest naszym dziełem. Niemniej jednak to „niebo na ziemi" jest niebem, które większość z nas potrafi zrozumieć. Niektórzy szukają intelektualnego azylu w fałszywym przekonaniu, że niebo jest symbolem, nie rzeczywistością, a radość chrześcijańska jest rodzajem stanu psychicznego, a nie mozolnie osiągniętą doskonałością duszy. Takie wyobrażenie nieba jest w jakiś sposób bliskie naszej materialistycznej wrażliwości.

Nie możemy jednak tak łatwo zreinterpretować i odesłać do lamusa nieba przyszłego życia. Mówimy teraz o innym świecie, którego nie możemy zobaczyć, usłyszeć ani sobie wyobrazić. To niebo jest wiecznym oglądaniem Boga. Święty Augustyn powiedział: „Wiarą zwracasz się ku Temu, którego

jeszcze nie widzisz. Nagrodą wiary będzie oglądanie Tego, w którego wierzysz". Kiedy ludzie umierają, to dusze, które szukały Boga, były Mu oddane i do Niego się upodobniały, otrzymują wizję uszczęśliwiającą, nie dające się opisać doświadczenie oglądania Boga „twarzą w twarz". To właśnie jest niebo życia wiecznego i klucz do tajemnic naszej wiary. I to właśnie jest to niebo, które większości z nas trudno ogarnąć rozumem.

Zdaję sobie sprawę, że kiedy dokucza wam reumatyzm albo potomstwo doprowadza was do szału, to dalsza przyszłość traci znaczenie. „Muszę zrobić obiad, matko. Pogadamy, kiedy będę na łożu śmierci". Ale tym sposobem gubimy cały sens chrześcijaństwa. Każda chwila niefrasobliwości wobec losu, który stanie się naszym udziałem w przyszłym życiu, to chwila stracona. Jako chrześcijanie musimy zrozumieć, że sens życia doczesnego tkwi w tym, iż rozstrzyga ono o naturze i jakości naszego życia wiecznego. Temu życiu nie nadaje sensu fakt, że jesteśmy hydraulikami, prezydentami czy zawodowymi graczami w polo. Nie nadaje mu sensu nawet to, że jesteśmy mili, dobrzy czy wspaniałomyślni. Nie, ma ono sens jedynie dlatego, że otrzymaliśmy je od Boga — w określonym przez N i e g o celu, którym jest osiągnięcie przez nas wyżyn nieba. Musimy jednak pamiętać, że niebo nie jest cukierkowym pejzażem, w którym zamieszkamy po śmierci. Jest ono owocem zmagań całego życia. A droga do nieba zaczyna się tutaj, na ziemi, od tego, co chrześcijanie nazywają świętością.

2. NIEBO NIE MOŻE ZACZEKAĆ

Większość z nas hołduje dziwacznemu przekonaniu, że kiedy umrzemy, staniemy przed trojgiem wielkich drzwi, wiodących do nieba, czyśćca i piekła, jakby życie wieczne było rodzajem teleturnieju. Chociaż zgadzamy się, że byłoby dobrze trafić do nieba, przeważnie sądzimy, że jest ono poza naszym zasięgiem. Nasze nadzieje kierujemy ku „drzwiom nr 2", prowadzącym do czyśćca, i wbrew wszystkiemu mamy nadzieję, że gdy nadejdzie czas, zdołamy się wślizgnąć do tego „niebiańskiego ośrodka resocjalizacyjnego". Nie żebym coś miała przeciwko „niebiańskiej resocjalizacji" — ostatecznie Św. Tomasz z Akwinu zapewnia nas, że najsmutniejszy dzień w czyśćcu jest tysiąckroć radośniejszy, niż najszczęśliwszy dzień na ziemi — ale do żadnego wymiaru życia duchowego nie można się ot tak, po prostu „wślizgnąć".

Naszą podróż do nieba, czyśćca lub piekła wszyscy zaczynamy na ziemi. Nasze życie nadprzyrodzone jest wędrówką duszy i, jak w każdej wędrówce, pierwsze kroki są równie ważne jak ostatnie i wszystkie postawione między jej początkiem i końcem. Jeśli więc łudzicie się, że zdołacie się w ostatniej chwili „wślizgnąć" do czyśćca albo że po życiu pełnym nieprawości wprosicie się jednak do nieba, lub jeśli jesteście chrześcijanami „na wszelki wypadek", którzy odkładają świętość na starość — bardzo się rozczarujecie. Wasze życie wieczne rozpocznie się w czasie przewidzianym przez Boga, nie w czasie, który sami

sobie wyznaczycie, a czas, żeby nad tym popracować jest właśnie tutaj, na ziemi.

Musicie sobie uświadomić, że nasza dusza może się rozwinąć, dojrzeć i osiągnąć świętość jedynie w tym życiu. Znam wiele osób należących do pokolenia „Teraz" i mam wrażenie, że jedyną sprawą, którą odkładają na „później", jest rozwój ich życia duchowego. Tyle że w kontekście spraw nadprzyrodzonych „później" może oznaczać „nigdy". Wszystko, co składa się na życie doczesne — smutki, radości, niepowodzenia, cierpienia — łączy się z łaską Boga, by ukształtować nas na Jego obraz. Każda okazja do postąpienia w świętości, którą napotykamy na swej drodze, przybliża nas do Jezusa lub od Niego oddala. O wejściu do chwały nieba rozstrzygnie zdolność do miłości, jaką osiągniemy przed śmiercią.

Mimo to niektórym z nas trudno jest skupić wzrok na tym odległym miejscu. Jest tak, jakby nasze oczy spowijała dziwna mgła, przeszkadzająca nam w uchwyceniu rzeczywistości prawdziwego celu naszego życia. Czasem tą mgłą jest zwykłe intelektualne lenistwo. Czasem grzech, bogactwo, pożądliwość, alkohol, pycha, pragnienie ludzkiej chwały. Jeśli trudno wam skupić wzrok na niebie jako celu waszego życia, spróbujcie odkryć co — lub kto — wam w tym przeszkadza. Co sprawia, że wolicie w przyszłości zamieszkać w lepiance zamiast w pałacu? Co takiego się dzieje w waszym życiu, że tak zaburza wam* ostrość widzenia?

3. SZCZĘŚCIE A RADOŚĆ <<

Dochodzę do wniosku, że bardziej, niż cokolwiek innego, od nieba odciąga ludzi poszukiwanie „szczęścia". Zaskoczyłam was? A jednak to prawda. Często bowiem mamy kłopot z odróżnieniem szczęścia od radości. Przez szczęście rozumiem coś, co nam się przydarza, a tym samym może się zmienić, osłabnąć lub przeminąć. Szczęście często nas rozczarowuje, bo zależy od innych ludzi, innych miejsc, innych spraw. Wyobraźcie sobie taką sytuację. Wasz mąż wraca po ciężkim dniu w pracy i jest wykończony, a wasz synek przynosi ze szkoły szóstkę i jest cały w skowronkach; następnego dnia mąż dostaje podwyżkę, a synek łapie jedynkę — w waszych oczach niejako zamieniają się miejscami. Szczęście nie jest czymś, co daje oparcie. Jeśli stawiacie je sobie za cel waszego życia, przestajecie opierać się na Bogu, a zaczynacie opierać się na wszelkich zewnętrznych źródłach przyjemności. Walczycie zaciekle o kontrolowanie niekontrolowalnego, żeby zdobyć coś, czego nie można zdobyć, a najtragiczniejszą ofiarą tej waszej obsesji na punkcie szczęścia jest świętość.

Jeśli czegoś możemy być pewni w tym życiu, to właśnie tego,
że wszyscy staniemy przed obliczem Boga.

Nie zrozumcie mnie źle — nie uważam, że powinniśmy się snuć po tym świecie z ponurymi minami. Kiedy słyszę śmiech moich sióstr, to brzmi on w moich uszach niczym pienia anielskie. Ale gdyby moje dobre samopoczucie zależało od ich śmiechu czy ich miłości, to byłabym w nie lada kłopocie. Spójrzmy prawdzie w oczy: w tym życiu jest pełno smutku. Wokół nas jest wiele cierpienia. Jak więc można poświęcić życie na ulotne przyjemności?

Postawa w rodzaju: „Wszystko, czego chcę w tym życiu, to być szczęśliwa czy szczęśliwy" wielu duszom uniemożliwiła poznanie Boga, prawdziwego źródła wiecznej radości. I właśnie dlatego jako chrześcijanie musimy odróżniać szczęście od radości. Radość w naszym sercu to przebudzenie w naszej duszy Boga, którego królowania możemy doświadczyć już tutaj, na ziemi. Radość jest świadomością, że w naszym życiu spełnia się wola Boża. Jest świadomością, która daje nam siły, żeby tańczyć, kiedy doznajemy prześladowania, żeby znosić obelgi i krzywdy z Jezusowym spokojem, żeby przyjmować wszystko, co nas spotyka — dobro, zło i całą resztę — właśnie jako Bożą wolę. Radość jest owocem Boskiego zamieszkiwania w naszej duszy Ojca, Syna i Ducha Świętego.

Przypomina mi się pewne zdarzenie z dziejów naszej stacji telewizyjnej, kiedy to zabiegałyśmy o czas na jednym z głównych satelitów. W razie niepowodzenia, groziło nam zamknięcie stacji. Skóra mi cierpła na samą myśl, że po pięciu latach naszej posługi wszystko miałoby się skończyć z powodu niemożliwości dotarcia do widzów. Sytuację dodatkowo komplikował fakt, że musiałyśmy załatwiać to z ludźmi, którzy codziennie zmieniali zdanie.

Zawsze wiedziałam, że trudno jest być chrześcijaninem w świecie biznesu. Ale musiałam sięgnąć do doświadczeń moich czterdziestu pięciu lat życia zakonnego, żeby sobie uświadomić, że również z tego utrapienia Bóg wyprowadzi jakieś dobro. Musiałam zdać sobie sprawę, że stacja EWTN należy przede wszystkim do Niego, a moja modlitwa powinna być modlitwą posłuszeństwa. Jeśli Bóg chce, żeby stacja po pięciu latach zakończyła swą działalności, to powinno mi to wystarczyć. Wcale mi się to nie podobało, ale posłuszeństwo Jego woli napełniło mnie radością, która pozwoliła mi przetrwać całe to zamieszanie.

Z Bożą łaską możemy osiągnąć niebo w naszym życiu na ziemi, jeśli będziemy stosować się do nauk Jezusa — bardzo prostych, a jednak w praktyce często bardzo trudnych.

— Przestrzegając Bożych przykazań, możemy podołać obowiązkom wynikającym z naszego stanu, niezależnie od tego, czy żyjemy samotnie, w małżeństwie lub we wspólnocie zakonnej.
— Codzienne problemy możemy rozwiązywać z delikatnością, odwagą i godnością naszego Pana.
— Możemy uczynić Boga centrum naszego życia, czyniąc mu coraz więcej miejsca w naszym sercu.

— Możemy zaufać Bogu bez względu na to, w jak absurdalnej, niebezpiecznej czy niezrozumiałej sytuacji się znaleźliśmy; możemy być pewni, że czuwa nad nami, wskazuje nam drogę i chroni nas, nawet jeżeli sami nie dostrzegamy żadnego dobrego rozwiązania.

Odnajdywanie radości w tym życiu nie jest aż tak trudne, jak to się wydaje. W każdym razie nie jest ona zarezerwowana wyłącznie dla zakonnic, natchnionych kaznodziejów i pracowników organizacji dobroczynnych. Radość, niesamowita radość, która pozwala nam znieść najcięższe doświadczenia i przejść przez nie z Bożym pokojem — jest dostępna także dla was. Wszystko sprowadza się do trzech słów: p r z y j ę c i e B o ż e j w o l i. Oczywiście, czasem łatwiej powiedzieć niż zrobić, ale mając za duchowych towarzyszy Wiarę, Nadzieję i Miłość, szybko do tego dojrzejecie. Nawet w najśmielszych marzeniach nie przypuszczacie, jak wyzwalająca może być radość, którą się czerpie ze zjednoczenia swoich największych pragnień, swojej energii i swojej woli — z wolą Boga. Jeżeli przyjmiecie Bożą wolę we wszystkich aspektach waszego życia, to przekonacie się, że Bóg wam udzieli siły, odwagi i godności, które odbiją się echem w niebie. A odbiją się one echem w niebie, ponieważ niebo wcale nie będzie daleko. Nagle się okaże, że macie je w waszym sercu.

4. NIEBO - MIEJSCE

Niektórzy z was pewnie uznają dywagacje o „tamtym" niebie za przejaw zuchwałości i pychy — ostatecznie, jedynie nasz Pan przebył drogę z niebios na ziemię i z powrotem — ale ja nie widzę powodu, żeby o tym nie rozmawiać, zwłaszcza, że tyle mówi o nim Pismo Święte. Nie wszystkim się to jednak podoba. Kiedyś w czasie programu zadzwoniła poirytowana kobieta.
— Matko! — krzyczała. — Czy matka zajrzała do Biblii? Czy matka nie wie, że św. Paweł napisał: «ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało», co Bóg przygotował dla nas w swoim królestwie? Czemu mają służyć te opowieści o miejscu, którego matka nie widziała?
— Właśnie o to mi chodzi — odparłam. — Nic, co mówię nawet w przybliżeniu nie oddaje tego, jakie rzeczywiście jest niebo. Czy twój proboszcz mówi czasem o piekle?
— Oczywiście, że mówi — przyznała.
— A był tam kiedyś? — spytałam.
— Pewnie, że nie był!
— Ale skoro jemu wolno mówić o piekle, chociaż nigdy go nie odwiedził, to dlaczego ja nie miałabym mówić o niebie? Przecież to jest cel życia każdego chrześcijanina!

Niechętnie przyznała mi rację. Fakt, nie boję się mówić o niebie. Przeciwnie, boję się o nim n i e mówić. To niepokojące, kiedy chrześcijanie unikają pewnych tematów tylko dlatego, że są one zbyt trudne. Oczywiście, nie możemy

poznać całej prawdy o niebie: nasz Pan jasno daje nam do zrozumienia, że teraz nie jesteśmy w stanie zgłębić całej wiedzy na ten temat. Z drugiej strony jednak, otrzymaliśmy kilka ważnych objawień o tym, co ma nastąpić.

Po pierwsze, wiemy, że w niebie — tak jak na ziemi — każdy jest inny. Tak jak na ziemi różnimy się talentami, urodą, inteligencją czy charakterem, tak też w niebie dusze różnią się od siebie zajmowaną pozycją i osobowością. Każda siostra z mojego klasztoru jest zupełnie inna. Są niskie, wysokie, wesołe, poważne, beztroskie i zamyślone. Nie modlimy się tak samo. Nie wyglądamy tak samo. Lubimy różne potrawy, żarty, piosenki. Ale kiedy się patrzy w oczy każdej z nich, to się widzi Boga. Ich piękno wynika z ich niepowtarzalnej miłości do Pana,

Jeśli kochamy Boga, a On jest w nas to doświadczamy nieba na ziemi; właśnie to doświadczenie nazywamy świętością.

a w niebie ta ich niepowtarzalność będzie doceniona i zachowana.

To jednak nie wszystko. W niebie bowiem zobaczymy, w jaki sposób w planie Bożym zwycięża doskonała sprawiedliwość. Przekonamy się, że ci, którzy wytrwale znosili cierpienia lub upokorzenia na ziemi, zostali teraz — właśnie za tę swoją wytrwałość — nagrodzeni. Zobaczymy, jak ubodzy, kalecy, prześladowani oraz ci, którzy z pokornym sercem dążyli do świętości, zajmują przeznaczone im miejsce pomiędzy świętymi.

Często się modlę za rodziców, którzy utracili dziecko wskutek poronienia. Dziecko poczęte z miłości, w które Bóg tchnął duszę, nagle zostało porwane do wieczności. Jednak w cierpieniu i żalu rodzice mogą znaleźć również pociechę. Pierwszym głosem, które usłyszało ich dziecko, był głos Boga. Nigdy nie słyszało nikogo przemawiającego z gniewem, zazdrością czy pogardą. I chociaż jest nam smutno, że nie zobaczyło kwiatów ani drzew, ani twarzy rodziców, to musimy pamiętać, że pierwszym, co ujrzało, było oblicze Boga. Na ziemi zostało pozbawione czegoś wspaniałego. Ale w niebie zażywa wiekuistej radości.

Święty Piotr nas poucza: „cieszcie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały" (1 P 4,13). Nie wszyscy w niebie będą się cieszyć taką samą radością. Każdemu będzie ona dana w takim stopniu, w jakim znosił cierpienia życia doczesnego z Jezusową miłością i godnością. Nagrody w niebie więcej niż zrównoważą ziemskie troski i cierpienia. To jednak tylko jeden aspekt sprawiedliwości, która objawi się w życiu wiecznym. Ostatecznie bowiem o naszym miejscu w niebie przesądzi to, w jaki sposób współpracowaliśmy z Bogiem w tym życiu — zarówno w szczęściu, jak w nieszczęściu. Droga do nieba jest wybrukowana śmiechem i łzami, ale zawsze jest zgodna z Bożą wolą. Chrześcijanie, którzy przyjmują swój los z pogodą ducha, wiedząc, że na tym świecie wszystko przemija, powiodą procesję do jego bram.

Często jestem pytana o miliardy ludzi, którzy nie są chrześcijanami i nigdy nie mieli okazji poznać Jezusa Chrystusa. „Czy Bóg ich nie wpuści do nieba?". Wpuści. Bóg osądzi każdego z nas stosownie do tego, ile światła otrzymaliśmy na ziemi i jak użyliśmy owego daru. Przez „światło" rozumiem stopień poznania Boga. Ktoś, kto nie miał okazji, żeby usłyszeć o Bogu, nie pozna Go w taki sam sposób, jak ktoś, kto doświadczy miłości Jezusa.

O naszym miejscu w niebie zadecyduje to, co uczynimy z tymi wszystkimi darami, które otrzymujemy w tym życiu, i jak wyjdziemy z tych wszystkich prób, którym jesteśmy poddawani. Ci, którzy zostali ochrzczeni i wychowani w wierze chrześcijańskiej, są bardziej zobowiązani do świętości niż ci, którym nie dane jest tego doświadczyć. Każdy jednak będzie sądzony z osobna: ci obdarzeni rozleglejszą wiedzą i głębszym poznaniem będą oceniani surowiej niż ci zwyczajnie posłuszni zaszczepionemu im przez Boga rozeznaniu dobra i zła. Ale przede wszystkim powinniśmy się skupić na własnym zbawieniu. Gdyby dziś w nocy Bóg wezwał was przed swoje oblicze — czy wpuszczono by was przez bramę Św. Piotra?

5. CO BĘDZIEMY ROBIĆ W NIEBIE?

Jest coś takiego w ludzkiej naturze, co każe nam sądzić, że niebo, nawet w pełni swojej chwały, może być... trochę nudne. Wieczność spędzana na bezustannym sławieniu Boga w gruncie rzeczy wydaje się nam cokolwiek monotonna. Oczywiście, kochamy naszego Ojca w niebie, ale przywykliśmy do ziemskich nagród w rodzaju spontanicznego całusa naszego dziecka, wylegiwania się na odludnej plaży czy parującego talerza spaghetti. Nasze ograniczone umysły nie są w stanie pojąć, jak dalece wieczna radość nieba przewyższa chwile największego szczęścia na ziemi. Poza tym, słysząc o wieczności, myślimy o bardzo, bardzo długim czasie. A ponieważ wszystko mierzymy ziemską miarą, postrzegamy wieczność jako ciągnące się w nieskończoność minuty, godziny i dni, a nie jako miejsce, gdzie czas nie istnieje. Innymi słowy, mamy wrażenie, że wieczność to, jak na nasz gust, nieco zbyt długo.

Na takie wątpliwości mogę tylko odpowiedzieć, że gdyby w niebie można było poczuć zażenowanie, to spoglądałoby na nas z góry mnóstwo zaczerwienionych twarzy, ponieważ obawa, że królestwo Boże może być nudne jest kompletnie bezsensowna. Problem w tym, że takie myślenie, zwłaszcza gdy wejdzie nam w nawyk, hamuje nasz rozwój duchowy. Zamykamy się w ciasnym wyobrażeniu chrześcijaństwa jako rygorystycznego systemu zasad, zupełnie tracąc z pola widzenia głębię duchowości, którą ono z sobą niesie.

Zrozumienie obietnicy królestwa Bożego wymaga czasu i modlitwy i jeśli dopiero rozpoczęliście waszą duchową podróż, to śpieszcie się powoli. Tylko raz na zawsze wybijcie sobie z głowy, że niebo może być nudne. Spójrzcie na to w ten sposób: wszystko, co kochamy w życiu doczesnym jest

darem od Boga. Każda najmniejsza cząstka tego świata została stworzona przez Niego, włącznie z nami samymi! Skoro więc On daje nam to życie jako rodzaj próby i jasno mówi, że niebo będzie nagrodą dla tych, którzy wyjdą z niej zwycięsko, to dlaczego mielibyśmy wątpić o jakości tej nagrody? Czy Bóg stwarzałby niebo, gdyby miało ono nas jedynie nudzić? Nie sądzicie, że ma On ciekawsze rzeczy to roboty?

Wygląda na to, że nie jesteśmy przekonani o Jego mocy, nawet gdy jej dowody mamy przed oczami. Wątpimy, że niebo będzie „fajne" i niepokoimy się, czy ono w ogóle istnieje. Zapomnijcie o pięknych szatach, harfach i klejnotach! Zamiast tego spróbujcie sobie wyobrazić, jakie byłyby wasze myśli i uczucia w stanie najwyższej, wszechogarniającej radości, bo tym właśnie jest niebo.

— Dowiemy się, dlaczego Bóg dopuszcza nieszczęścia, choroby i troski w tym życiu.
— Poznamy Bożą sprawiedliwość i Boże miłosierdzie, gdy cierpienia tego życia będą wynagrodzone wysoką pozycją w niebie.
— Zgłębimy tajemnice natury i wszechświata.
— Pojmiemy z łatwością wielkie prawdy; nic nie będzie zbyt trudne.
— Poznamy tajemnice Boga, które się przed nami będą odsłaniać.
— Będziemy wszystkich kochać i będziemy przez wszystkich kochani, i nigdy nie poczujemy do nikogo odrazy ani niechęci.

Nasze życie nadprzyrodzone jest wędrówką duszy i,
jak w każdej wędrówce, pierwsze kroki są równie ważne jak ostatnie
i wszystkie postawione między jej początkiem i końcem

— Zawsze będziemy mieli coś nowego do zrobienia lub poznania, co będzie źródłem nowej radości.
— Nigdy nie będziemy się czuć bezwartościowi, samotni, zlekceważeni, onieśmieleni, przygnębieni, głupi.
— Nigdy nie poczujemy gniewu, urazy, nienawiści, zazdrości, tęsknoty.
— Nigdy nie zaznamy głodu, pragnienia czy nędzy.
— Nigdy więcej nie będziemy się niczego bali.

Jak można w ogóle rozważać poświęcenie tego wszystkiego w zamian za przyjemność życia w grzechu? To jak zamiana szkatułki z brylantami na szuflę z popiołem.

W niebie pierwszy raz poznamy całą prawdę o nas samych i o naszym życiu i nie będziemy się obawiać tego, co odkryjemy. Papież Jan XXIII miał na biurku wygrawerowane słowa: „Poznaj samego siebie". Samopoznanie jest fundamentem życia duchowego, ale często zamykamy oczy na naszą grzeszność i słabość. W niebie poznamy c a ł ą prawdę o sobie, ale nie będziemy przed nią

uciekać ani chować się ze wstydem. Odkryjemy te wszystkie talenty i dary, które tylko my otrzymaliśmy i użyjemy ich do sławienia i chwalenia Imienia Bożego. Otrzymamy tyle światła, że będziemy mogli kochać siebie i wszystkich innych jako Boże stworzenia — nie dlatego, że my jesteśmy tak dobrzy, lecz dlatego, że Bóg jest tak dobry.

Samopoznanie wprawi nas w zachwyt. Nasz intelekt jednak na tym nie poprzestanie, bo w niebie odsłonią się przed nami wszystkie wielkie tajemnice. Nie mogę się doczekać, kiedy wreszcie będę mogła podyskutować ze św. Tomaszem z Akwinu i Św. Augustynem o Trójcy Świętej i innych wielkich problemach teologicznych, które dziś przyprawiają mnie o zawrót głowy. Kiedy chodziłam do szkoły, musiałam się porządnie napracować, żeby dostać trójkę — nie miałam czasu na naukę, odrabianie zadań domowych i inne zajęcia przypisane dzieciństwu. Po prostu nie mieści mi się w głowie, że mogłabym spacerować niebiańskimi korytarzami i bez drżenia rozprawiać o wielkich prawdach naszej duchowej egzystencji.

W niebie nie tylko nasz intelekt dostanie skrzydeł, także nasze wspomnienia i nasza wola doskonale zjednoczą się z wolą Boga. Nie będziemy nawet o jotę różnić się od tego, czym On chce, żebyśmy byli, ponieważ będziemy bez grzechu. Potraficie sobie wyobrazić doskonałą „wersję" was samych? W niebie nie istnieje — nie może istnieć — żaden grzech. Chociaż będziemy pomagać Bogu w Jego walce ze złem, wszystko wokół nas i w nas będzie nieskalane. Nie będzie nienawiści, zazdrości, pożądliwości, lenistwa ani pychy. Nie będziemy mieli skłonności do złego ani słabości. Nigdy już nie zachwiejemy się w posłuszeństwie Bogu. Nie zaznamy więcej kuszenia ani wystawiania na próbę, ani udręki wspominania swoich grzechów. Nasze wspomnienia będą całkowicie wolne od gniewu, strachu, poczucia winy i krzywdy, żalu czy urazy. Ich miejsce zajmie miłość, współczucie i miłosierdzie. Wszystkie nasze słabości znikną i staniemy się tacy, jacy zawsze chcieliśmy być. Czasem wyobrażam sobie Angelicę, która nie wydziera się na innych, Angelicę cierpliwą i odprężoną. Wyobrażam sobie, jak to będzie wspaniale budzić się co ranek z sercem przepełnionym spokojem i łagodnością, zamiast witać każdy dzień niczym alarm przeciwpożarowy.

Nieskończona radość — to akurat mogę wam obiecać — nie będzie nudna, ponieważ w niebie nigdy nie będziemy bezczynni. Prawdę mówiąc, myślę, że życie wieczne spędzimy pracowicie. Ale nie wyciągajcie stąd pochopnych wniosków. Nie będziecie wykonywać tego rodzaju pracy, którą jesteście obciążeni na ziemi. W niebie nie będziecie zmywać naczyń, układać cegieł, pisać sprawozdań. Na ziemi robicie to wyłącznie po to, żeby nakarmić waszą rodzinę i opłacić mieszkanie. W niebie jednak nie będzie głodnych do nakarmienia ani czynszów do zapłacenia. Będziecie natomiast się modlić za tych, których kochacie na ziemi i poprzez modlitwę wskazywać im drogę, a nawet udzielać im natchnienia. Pomożecie kształtować dusze i zmiękczać serca.

Zachowacie wszystkie wasze talenty, waszą inteligencję, waszą cierpliwość, waszą miłość — a Bóg je wykorzysta ku swojej czci i chwale.

6. Z OCZAMI UTKWIONYMI W NIEBIE

To prawda, niełatwo wyobrazić sobie niebo i cokolwiek wymyślimy, z pewnością nie będzie miało wielkiego związku z rzeczywistością. Ale to nie szkodzi. Problem się pojawia wtedy, gdy ograniczenia naszej wyobraźni i fakt, że nie dysponujemy katalogiem niebiańskiego biura podróży oraz mapą pokazującą, jak się tam dostać — przeszkadzają nam w uwierzeniu, że niebo naprawdę istnieje. Jesteśmy „realistami", a przynajmniej za takich się uważamy, ale nasze poznanie ma swoje granice. Żyjemy w klatce naszych zmysłów, a nasza niedoskonałość uniemożliwia nam wgląd w duchowe rzeczywistości Bożego świata. I kiedy ktoś opowiada nam o rzeczach, których nie widzimy i miejscach, których nie znamy, zaraz robimy się nerwowi.

To jednak nie znaczy, że mamy rezygnować — byłaby to przecież rezygnacja z prawdy; i nie znaczy również, że jej zgłębienie ma się stać naszą obsesją. Do królestwa niebieskiego wejdziemy, jeśli będziemy mieć w sercu miłość do Boga. On nie wymaga, żebyśmy znali na pamięć dzieła św. Tomasza z Akwinu czy Św. Augustyna. Nie wymaga, żebyśmy pojęli wszystkie tajemnice. Wymaga jedynie, żebyśmy z miłością i cierpliwością odnosili się do królestwa tego świata, mimo całej jego nędzy i ulotności, i żebyśmy z wiarą, nadzieją i miłością pragnęli królestwa niebieskiego, z całą jego cudownością i tajemniczością.

Jeśli sprowadzimy niebo do statusu „nagrody w loterii fantowej", płytkiej motywacji do „bycia dobrym" albo bajkowego garnka złota na końcu tęczy, to nigdy się tam nie dostaniemy. Jeśli sądzimy, że nasza wiara zapewni nam przywileje, ukróci nasze cierpienia lub przyniesie nam bogactwo, gorzko się zawiedziemy. Kiedy pomyślimy o pierwszych chrześcijanach i męczennikach, tych prostych, cichych ludziach, którzy miłowali Boga w doli i niedoli, to uświadomimy sobie, ile pracy jeszcze nas czeka, zanim będziemy mogli do nich dołączyć w królestwie naszego wspólnego Ojca. Jednak wtedy przestaniemy wreszcie narzekać i skierujemy nasze spojrzenie ku miejscu, którego nie możemy zobaczyć.

Kiedy więc mnie pytacie „Jak to będzie w niebie?", mogę tylko odpowiedzieć, że będzie wspania-

Niebo to rzeczywistość, a nie jakiś duchowy środek znieczulający, wymyślony jedynie po to, żeby złagodzić cierpienia, których doznajemy na tym świecie.

lej niż ktokolwiek z nas potrafi sobie teraz wyobrazić. Największe szczęście, jakie przychodzi wam dzisiaj do głowy, okaże się niczym w porównaniu z niebem.

W niebie nigdy nie będzie nam brakowało nikogo ani niczego. Prawdopodobnie wszyscy znamy jakąś osobę szalenie przywiązaną do swojego psa czy kota. Sama też poznałam kiedyś pewną starszą damę, która wydawała masę pieniędzy na swojego Chihuahua o imieniu Pepe i nawet wykupiła mu kwaterę na cmentarzu dla zwierząt. Pewnego dnia odwiedziła mnie w klasztorze bardzo przygnębiona faktem, że nie zobaczy się z Pepem w niebie.

„Jak będę mogła radować się w niebie bez mojego kochanego Pepe?" — pytała. Próbowałam zachować powagę i nie urazić jej uczuć. Wyjaśniłam, że w tym życiu Bóg zsyła nam rozmaite pociechy, na przykład, jak w przypadku zwierząt domowych, żeby ulżyć naszej samotności. W niebie jednak nie będziemy potrzebowali tego, co jest nam niezbędne na tym świecie. Kiedy umrzemy, staniemy przed Bogiem jedynie z naszą miłością. Odtąd Bóg będzie naszym „wszystkim". Nie będzie nam trzeba ani zwierząt, ani żadnych innych ziemskich pociech, bo w niebie nikt nie ma już żadnych potrzeb. Będziemy całkowicie oddani Bogu. Będzie nas przepełniać najwyższa, wiekuista radość. Będziemy absolutnie szczęśliwi. Niczego nam nie będzie brakowało.

Postępując w naszej duchowej wędrówce, uświadamiamy sobie, że niebo nie jest dziełem ludzkiego umysłu, lecz jest celem naszej duszy. To nie zapłata za to, że byliśmy dobrzy, lecz uszczęśliwiająca wizja, której pragniemy dostąpić. Niebo jest stanem i miejscem. Jest najcudowniejszym darem Boga. W tym życiu się nie dowiemy, jak ono wygląda i czy rozbrzmiewa dźwiękami harfy, czy fletu; nie zdołamy sobie wyobrazić dojmującej ciszy miłosnego spojrzenia Boga. Nasze wyobrażenia powłóczystych szat, rajskich ogrodów, śnieżnobiałych obłoków i skrzydlatych aniołów mogą mieć niewiele wspólnego z rzeczywistością, ale to nie oznacza, że są niemądre czy bezwartościowe. Po prostu, w przebłyskach światła, które są nam dane na ziemi, nic więcej nie jesteśmy w stanie zobaczyć.

Niebo może się wydawać trudne do ogarnięcia rozumem, ale musimy się z tym pogodzić. Niełatwo pojąć miejsce, w którym wszystko jest doskonałe, w którym nie ma grzechu, w którym stale można oglądać Boga. Nie wolno nam jednak dopuścić, żeby naturalne ograniczenia naszego umysłu przeszkadzały nam w zbliżaniu się do prawdy. Rozum jest dobrym punktem wyjścia, ale tylko wiara, nadzieja i miłość mogą napełnić nasz umysł pojęciami i prawdami, których w żaden inny sposób nie zdołamy uchwycić. Jeżeli będziecie się modlić do Boga o zrozumienie, to On go wam udzieli. Jeżeli będziecie Go prosić: „Panie, pomóż nam poznać prawdę", to zrozumiecie więcej, niż wam się kiedykolwiek śniło.

„Proście, a będzie wam dane" (Łk 11,9). Będziecie zdumieni światłem i poznaniem, którego Bóg wam udzieli, jeśli tylko Go o nie poprosicie. Zdacie sobie wówczas sprawę, że wasze wątpliwości, wasze pytania i wasz sceptycyzm mają jeden cel: zbliżyć was do Boga.

Do zobaczenia w niebie!

(... mam nadzieję!)

EPILOG

Modlitwa św. Franciszka

O Panie, uczyń z nas narzędzia Twojego pokoju,
Abyśmy siali miłość tam, gdzie panuje nienawiść;
Wybaczenie tam, gdzie panuje krzywda;
Jedność tam, gdzie panuje zwątpienie;
Nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz;
Światło tam, gdzie panuje mrok;
Radość tam, gdzie panuje smutek.

Spraw abyśmy mogli,
Nie tyle szukać pociechy, co pociechę dawać;
Nie tyle szukać zrozumienia, co rozumieć;
Nie tyle szukać miłości, co kochać;
Albowiem dając, otrzymujemy;
Wybaczając, zyskujemy przebaczenie,
A umierając, rodzimy się do wiecznego życia.
Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

MEDIA POD LUPĄ

Autor Krzysztof Ołdakowski SJ
Wydawnictwo „WAM”

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE 5
MEDIALNY PEJZAŻ RELIGIJNY 7
MEDIA - SŁUŻBA CZY WŁADZA? 10
ŚWIECCY W MEDIACH I ŚWIECKOŚĆ MEDIÓW 14
NARZĘDZIA KOMUNIKACJI 18
W SŁUŻBIE SPRAWIEDLIWOŚCI I SOLIDARNOŚCI 21
ROLA JEDNOCZENIA 24
MISJA EWANGELIZACYJNA 27
MISYJNOŚĆ MEDIÓW 30
SPŁASZCZONY OBRAZ 33
MEDIA WOBEC WOJNY I POKOJU 36
ŚWIĘTOŚĆ W MEDIACH 39
CZY BIBLIA POTRZEBUJE REKLAMY? 42
LITURGIA W RADIU I TELEWIZJI 45
KONFLIKTY RELIGIJNE I TERRORYZM W MEDIACH 48
KOŚCIÓŁ POD LUPĄ 51
KOŚCIÓŁ W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ 54
PRZEŚLADOWANY „PRZEŚLADOWCA" 57
KTO JEST PRAWDZIWĄ MNIEJSZOŚCIĄ? 60
ZASTRZEŻONE LEKARSTWO 63
MIEJSCE DLA WSZYSTKICH 66
WYKREOWANA KOBIECOŚĆ 69
ZA CZY PRZECIW? 72
ZARAŻANIE AGRESJĄ 75
UMIERANIE I ŚMIERĆ 79
CO OGLĄDAĆ, CZEGO SŁUCHAĆ? 82
ŚWIADEK WARTOŚCI 85
ŚWIĘTO MEDIÓW 88
EWANGELIZACJA „CYFROWEGO KONTYNENTU" 91
ŹRÓDŁO TEKSTÓW 95

Słowo wstępne

Trudno wyobrazić sobie współczesne czasy bez medialnych środków komunikacji. Prasa, radio, telewizja czy internet towarzyszą dziś na świecie praktycznie każdemu ważnemu wydarzeniu. Media komentują bieżącą sytuację polityczną ekonomiczną czy społeczną tworzą ikony współczesności i lansują trendy w wielu dziedzinach życia. To one w dużym stopniu kształtują naszą świadomość, wpływają na osobiste wybory i tworzą tzw. opinię publiczną. Są niestety równie często narzędziem manipulacji i tendencyjnego wykorzystywania przez różne siły polityczne czy światopoglądowe. Stająsię przez to niekiedy areną bezpardonowej walki o wpływy na miliony ludzi.

Skomplikowany świat mediów dotyka w sposób oczywisty również sfery religijnej i duchowej. Może być jej wielkim obrońcą i dobroczyńcą może jednak stanowić dla niej poważne zagrożenie. Środki komunikacji społecznej kształtują bowiem także obraz Kościoła i ludzi wierzących, stająsię też coraz częściej źródłem znacząco ubogacającym misję ewangelizacyjną.

Zagadnienia dotyczące świata medialnego, zwłaszcza w kontekście jego wpływu na wiarę i religię, przez kilka lat podejmował na łamach miesięcznika katolickiego *Posłaniec* jezuita o. Krzysztof Ołdakowski. Od bardzo wielu lat jego posługa kapłańska związana jest ze światem środków społecznego przekazu. W latach 1989-1991 i 1994--1997 był szefem Redakcji Programów Katolickich w Polskim Radiu, od 1997 do 2003 roku był szefem Redakcji Programów Katolickich wTVP, a obecnie jest redaktorem naczelnym *Przeglądu Powszechnego.* Zdobywane w tej różnorodnej pracy doświadczenie wspaniale

przełożyło się także na teksty, w których autor, z wrodzoną zdolnością syntezy i pięknym językiem, analizuje różne, bardzo skomplikowane i niezwykle interesujące aspekty roli i misji mediów w dzisiejszym świecie.

Książka, którą oddajemy do rąk Czytelników, składa się z dwudziestu ośmiu artykułów, opublikowanych w miesięczniku *Posłaniec* w latach 2006-2010, a na potrzeby tej publikacji odpowiednio zaktualizowanych i uzupełnionych. Zawierają one nie tylko analizę misyjnego wymiaru mediów i ich roli w kształtowaniu dzisiejszego obrazu świata i Kościoła przez współczesnego człowieka, ale dotykajątakże trudnych problemów i negatywnych skutków, wynikających z niekontrolowanej przestrzeni wolności, jaką dają te właśnie środki.

Niezwykle interesująco pokazuje autor konkretne wymiary podejmowane przez media, jak na przykład rodzinę, kobiecość, agresję, konflikty czy śmierć. Jako znawca tematu nie unika także pytań o miejsce Kościoła w przestrzeni medialnej oraz o sposób ich wykorzystywania jako współczesnego narzędzia ewangelizacyjnego. Media przecież nie powinny służyć tylko doraźnym celom politycznym i rozrywce, ale przede wszystkim winny być miejscem promocji dobrych wartości, które mogłyby kształtować zarówno oblicze dzisiejszych rodzin i wspólnot, jak i każdego człowieka.

Mamy nadzieję, że Czytelnikowi udzieli się optymizm autora w kwestii pozytywnej roli mediów we współczesnym świecie. O. Krzysztof Ołdakowski uświadamia nam, że człowiek XXI wieku praktycznie nie może uchronić się i schować przed działaniem pluralistycznych mediów, które stały się dziś powszechnym narzędziem pracy i rozrywki. Nie można ich zatem ani odrzucić, ani zanegować, bo czy tego chcemy, czy też nie, są one obecne praktycznie wszędzie. Pozostają jednak pytania o to, jak mądrze i świadomie je selekcjonować, a także jak wybierać z ich oferty to, co naprawdę najlepiej służy człowiekowi. Ta książka między innymi i na te pytania stara się znaleźć odpowiedzi.

Leszek Gęsiak SJ
redaktor naczelny „Posłańca" (2006-2010)

Medialny pejzaż religijny

Wielu ludzi wiedzę o życiu i świecie czerpie z mediów. Dotyczy to także rzeczywistości religijnej.

Misja mediów

Media dostarczają nam przetworzony obraz rzeczywistości. To wszystko, o czym czytamy i co oglądamy, nie jest wiernym odbiciem prawdy, nie ma więc charakteru normatywnego. I to nie wynika z chęci manipulacji czy wprowadzania w błąd, ale z istoty mediów, które pośredniczą jedynie w ukazywaniu prawdy o świecie. Misją mediów jest przekazywanie prawdy, ale następuje w nich często zmiana jej kryteriów. Dla słuchacza i telewidza nie zawsze prawdziwe jest to, co jest zgodne z rzeczywistością ale to, co zostało przekazane w sposób bardziej interesujący i przekonywujący. Treści są przyjmowane i zapamiętywane przez pryzmat emocji, jakie w nas wywołują. Nie wystarczy mieć rację. Trzeba ją komunikatywnie przekazywać. Nośnikiem przekazu w mediach jest nie tylko treść, ale także forma. Ludzie religijni wydają się często o tym zapominać. Wydaje się im, że media stanowią rodzaj „ambony" o bardziej podwyższonym zasięgu, czyli wystarczy nimi dysponować, aby pozyskiwać nowy „rząd dusz". W takim rozumieniu stają się one bardziej narzędziem propagandy niż komunikacji i mogą wbrew pozorom prowadzić bardziej do „antyewangelizacji" niż do rzeczywistego dzielenia się Dobrą Nowiną.

Nowy kanał przekazu

Media mogą ogromnie pomóc religii przede wszystkim dlatego, że uruchamiają stereofoniczny przekaz orędzia wiary. Przez całe wieki byliśmy *ograniczeni bardziej do linearnego sposobu głoszenia Ewangelii.* Odwoływał się on do rozumu i poznania intelektualnego. Ubocznym skutkiem takiego podejścia stało się rozumienie wiary w kategoriach światopoglądu, czyli zespołu prawd, które trzeba przyjąć i w które trzeba uwierzyć. Przekaz medialny uruchamia natomiast inny kanał poznania, który odwołuje się do naszej wyobraźni, do uczuć, do serca. To dzięki tej wrażliwości medialnej następuje w Kościele ożywienie sfery symboli, znaków, gestów oraz modlitwy ciałem. Re-

ligia bardzo wiele zawdzięcza mediom właśnie w zakresie otwarcia „nowego kanału poznania". Następna bardzo ważna sprawa to możliwość uruchomienia łańcucha solidarności o zasięgu globalnym. Dowiadujemy się dzisiaj w szybkim tempie o różnych klęskach, które dotykają ludzkość. Media nie pozwalają nam zobojętnieć na ludzką krzywdę. Dzięki ich głosowi świat spieszy na pomoc poszkodowanym, bierze w obronę pokrzywdzonych oraz demaskuje nadużycia władzy. Kiedyś pomyślałem sobie, że gdyby nie media, to wydarzenie Wielkiego Jubileuszu Chrześcijaństwa stałoby się jedynie jakimś świętem wewnątrzkościelnym, którym prawdopodobnie nie udałoby się zainteresować szerszej opinii publicznej. Pomyślmy o wielkim wyzwaniu, jakie stawiają współcześni twórcy reklam, byśmy i my w przekazie religijnym stawali się bardziej komunikatywni i kreatywni. Media nie pozwalają nam zastygnąć w ustalonych formach przekazu wiary. „Wszechobecność mediów" ma również ten pozytywny skutek, że życie ludzi religijnych toczy się na oczach świata. To z kolei mobilizuje do autentyzmu i przejrzystości. Autorytety są przesiewane i oczyszczane.

Współistnienie religii i mediów

To wszystko nie oznacza, że mediom i religii zawsze jest łatwo żyć obok siebie. To też wynika poniekąd z istoty rzeczy. Media relacjonują fakty, religia raczej mówi o ideach. Przekaz faktów powinien być krótki w czasie. Dla rozwinięcia idei potrzeba czasu. Media zajmują się sprawami lokalnymi, „własnym podwórkiem", chodzi im o szokowanie, przyciąganie uwagi. Religia dotyka problemów uniwersalnych, nie chodzi jej o schlebianie gustom, ale o zmaganie się i stawianie wyzwań. Co takiego religia mogłaby ze swej strony ofiarować współczesnym mediom? Przede wszystkim zwraca ona uwagę na prymat człowieka. Nie mówimy do anonimowej masy ludzi; jesteśmy jakby gościem w domu konkretnego człowieka. To słuchacz i czytelnik jest najważniejszy. Trzeba być jego głosem. Przyswajać sobie jego pytania i problemy. Szanować odbiorcę, to znaczy przekazywać informację w taki sposób, aby mógł on zrozumieć, jaki wpływ będzie ona miała na jego życie. Religia ofiarowuje równowagę, której bardzo potrzeba mediom. Dotyczy to szczególnie napięcia pomiędzy formą a treścią programu. Nie można się zgodzić na etykę spod znaku: *Dobre jest to, co się dobrze sprzedaje.* Prześciganie się w atrakcyj-

ności form sprawia, że środek jest coraz bardziej wypłukany z treści, która daje człowiekowi poczucie duchowego nasycenia.

Spójna wizja życia

Ogromne znaczenie posiada dzisiaj spójna wizja życia, której w mediach bardzo często brakuje. Karmi się odbiorów coraz silniejszymi doznaniami, próbuje się przyciągnąć ich uwagę szokującymi obrazami. Może to prowadzić do sytuacji, że ktoś będzie przeżywał życie w kategoriach coraz mocniejszych wrażeń. Istotne jest także dzisiaj spinanie wartości. Wolność wypowiedzi i publikacji jest wielką wartością ale funkcjonuje właściwie wtedy, gdy towarzyszy jej odpowiedzialność za słowo oraz troska o dobre imię każdego człowieka. Nie możemy się zadowolić w mediach jedynie prawdą materialną trzeba także patrzeć na skutki podejmowanych działań. To jest aktualne zwłaszcza dzisiaj, gdy odbiorcy na ogół nie mają szans zweryfikowania tego, czy coś jest prawdziwe, czy nieprawdziwe. Współistnienie religii i mediów jest możliwe przy wzajemnym poznawaniu się i dobrym nastawieniu. Trzeba sporo wysiłku, aby docierać do głębszego przesłania obecnego w popularnych mediach, w których ciekawe wątki religijne są ukazywane w języku fantastyki. Trzeba także chwytać się w kulturze współczesnej wszystkich elementów, które są naturalnie przychylne przesłaniu o Panu Bogu i o godności człowieka. To prawda, że religia stała się we współczesnym świecie sprawą bardziej osobistą oraz prywatną Jest jednak potrzebna człowiekowi jak powietrze także wtedy, gdy on nie do końca uświadamia sobie jej znaczenie.

Media - służba czy władza?

Media często są nazywane „czwartą władzą". Takie sformułowanie wskazuje na sprzeniewierzenie się ich właściwej misji, którą jest komunikowanie, służba dobru wspólnemu oraz pomoc w lepszym rozumieniu świata. Ten, kto posiada władzę, rządzi ludźmi oraz kształtuje porządek prawny i społeczny w państwie. Czasami nawet próbuje zapanować nad decyzjami i umysłami obywateli.

Rola mediów

Media mogą dążyć do władzy na wiele sposobów. Przede wszystkim poprzez narzucanie określonych sposobów myślenia i działania. Ludzie z czasem przyjmują bezkrytycznie narzucane im wzorce jako obowiązującą normę postępowania. Należą do nich modne hasła wskazujące, że prawda nie posiada charakteru ostatecznego, tylko że leży ona gdzieś pośrodku. Słyszymy czasami opinie, że głoszenie absolutnej prawdy jest przejawem ciasnoty myślenia, na którą światły człowiek nie może sobie pozwolić. Dość rozpowszechnione jest dzisiaj stwierdzenie, że prawda jest względna i jej ostatecznym kryterium pozostaje osobisty osąd i wybór. To wszystko jest rodzajem „pseudoduchowej" władzy mediów. Tworzą one „kulturowy klimat", którym oddychają ludzie, nie zdając sobie z tego sprawy. Może głównie na tym polega ich siła?

Ogromnie ważnym zadaniem mediów jest sprawowanie kontroli nad poczynaniami władzy. Tutaj media stają po stronie obywateli, są ich głosem w debacie publicznej. Strach pomyśleć, co by się stało, gdyby media nie patrzyły władzy na ręce. Dzięki odważnemu zaangażowaniu mediów zostały odsłonięte mechanizmy korupcyjne w różnych dziedzinach życia publicznego. Taka jest jedna z podstawowych ról mediów i wszyscy na tę rolę - mniej lub bardziej - chętnie się godzą. Czy jednak same media poczuwają się przynajmniej do podobnej odpowiedzialności za efekty własnych działań? Czy swoją działalność zawsze umieszczają w kategoriach „działania na rzecz dobra wspólnego" oraz „szacunku dla dobrego imienia każ-

dego człowieka"? Kilka lat temu celem przekazów medialnych stało się niczym niepohamowane polowanie na „lustracyjnego newsa". Publikowanie nazwisk agentów bez udowodnienia rzeczywistej winy stało się normą dla wielu poczytnych tytułów prasowych.

Rzeczywista władza

Siła władzy mediów opiera się również na strachu. Wśród polityków obowiązuje niepisana zasada - często nieoficjalnie wygłaszana - że można walczyć ze wszystkimi, ale nie z mediami, bo to nigdy się nie opłaca i niemal zawsze prowadzi do przegranej. Z kolei wśród dziennikarzy pojawia się przekonanie, że to od ich decyzji czy sympatii zależy, kto w polityce jest ważny, a kto nie. Są one zdolne wylansować polityka, którego lubią a zniszczyć tego, który im nie odpowiada. Przekonało się o tym wielu kandydatów, ubiegających się o wysokie urzędy w państwie.

W epoce realnego socjalizmu żyliśmy pod presją ideologiczną rządzącej partii, która jako przewodnia siła narzucała oficjalną wykładnię prawdy. Słuszne było to, co powiedzieli funkcjonariusze Komitetu Centralnego. Media były narzędziem komunistycznej propagandy. Do dziś reżimy totalitarne w świecie traktują media jako swoją własność i używają ich do utrzymania społeczeństwa w nieświadomości oraz w zakłamaniu. Także w wolnym świecie presja partii politycznych jest ogromna, bo ten, kto ma wpływy w mediach, ten skutecznie może kierować nastrojami społecznymi oraz gustami wyborców.

Media publiczne w naszym kraju doświadczają ogromnej presji ze strony rządzących. Brakuje fundamentalnej zgody na odpolitycznienie ich i na niezależność. Każda partia pozostająca w opozycji wysuwa postulat wolności mediów publicznych od dyktatu partii politycznych. Jednak w sytuacji, gdy sama sięgnie po władzę, o tym zapomina.

Debaty z udziałem polityków nie służą konstruktywnej wymianie opinii, ale są wygłaszaniem własnych poglądów bez słuchania innych. Ta sama rzeczywistość ekonomiczna i gospodarcza bywa interpretowana w całkowicie odmienny sposób, w zależności od tego, czy jest się w rządzie, czy pozostaje się w opozycji. Zwykły obywatel ma niewielkie szanse, aby wyrobić sobie opinię na temat rzeczywistych skutków działań ludzi władzy oraz by ocenić wartość deklaracji składanych w trakcie kampanii. Z czasem punkt ciężkości przenosi

się z obietnic, które trudno zrealizować, na tematy drugorzędne, które tak naprawdę nie skupiają uwagi odbiorców. Tropienie afer nie powinno być głównym nurtem życia kraju, bo ludzie interesują się przede wszystkim poprawą warunków pracy i życia codziennego. To pozostaje w dużej mierze na poziomie obietnic wyborczych.

Politycy przy współudziale mediów przejmują władzę w tym sensie, że ukierunkowujązainteresowanie odbiorców. Media publiczne nie są oczywiście wolne od presji ekonomicznej. Zwrócił na to uwagę abp Sławoj Leszek Głódź podczas obchodów Niedzieli Środków Przekazu: *Media nierzadko poddawane są rozmaitym naciskom ekonomicznym, politycznym i ideologicznym. Często gubi się w tym dobro odbiorcy. Liczą się nade wszystko słupki oglądalności i poczytności, które przekładają się na zyski z reklam. Dobry program jest wypierany przez program mniej ambitny. Czasem dochodzi nawet do kreowania sensacji. Przykład tego mieliśmy przed kilkoma miesiącami, gdy jedna z gazet na starcie prawie codziennie powoływała się na nieistniejących księży, na nie przeprowadzone badania i rozwiązywała nieistniejące problemy ludzi Kościoła.*

Pokusa nie tylko dla władzy politycznej

Media komercyjne mają większy problem z presją kapitału, czyli władzy ekonomicznej. Ich celem jest zarabianie pieniędzy. Interes ekonomiczny - właściciela stacji radiowej lub telewizyjnej - decyduje o profilu programowym. Nierzadko dominuje etyka spod znaku: *Dobre jest to, co się dobrze sprzedaje.* W programach stacji komercyjnych często zauważamy silne napięcie pomiędzy atrakcyjnością formy i języka a treścią przesłania. Zapożycza się formaty sprawdzone w innych stacjach, które są kulturowo obce wrażliwości naszych telewidzów. Interes ekonomiczny powoduje, że media są zainteresowane tylko grupami społecznymi, które reprezentują nabywców reklamowanych towarów. W telewizji pokazywany jest bardzo spłaszczony obraz życia, jakby dominowały w nim quiz, intryga i skandal. Twórcy w stacjach komercyjnych obniżają poziom programów poprzez schlebianie za wszelką cenę gustom publiczności, zarażając ich filozofią łatwego życia, która potem zaczyna rządzić w codzienności, przejmując władzę nad umysłami ludzi.

Władza w mediach i poprzez media stanowi również pokusę dla Kościoła. Niektórzy mają skłonność do instrumentalnego trak-

towania mediów jako narzędzia ewangelizacji, ale w stylu propagandowym. Uważają one, że im większy zasięg, tym większe oddziaływanie. Trzeba pamiętać, że Kościół nie jest ani prawicowy, ani lewicowy w znaczeniu politycznym, ale jest powszechny, tzn. otwarty na wszystkich ludzi bez względu na przynależność partyjną. Media związane z Kościołem powinny burzyć mury oraz budować łańcuch solidarności międzyludzkiej. Jeśli wikłają się w „przepychanki" polityczne, to wysyłają fałszywy sygnał o Chrystusie i o Jego Ewangelii oraz wciągają Kościół w bieżącą grę, która odbiera mu wiarygodność i autorytet. Podziały polityczne dotykają wtedy boleśnie Kościoła oraz dzielą jego członków na dobrych i złych w zależności od opcji politycznej.

Media w demokratycznym społeczeństwie powinny służyć komunikowaniu się ludzi między sobą oraz lepszemu porozumieniu pomiędzy władzą a obywatelami. Wszelkie dążenie do panowania, czyli pojmowania roli mediów w kategoriach „czwartej władzy", jest rozminięciem się z istotą misji, której powinny służyć.

Świeccy w mediach i świeckość mediów

Pracując przez wiele lat w mediach publicznych, uczyłem się współdziałania ze świeckimi - ludźmi o poglądach obyczajowych i politycznych odmiennych od moich. Różniliśmy się także w podejściu do Kościoła i duchowieństwa. Wspominając tamte czasy żartuję, że przez wiele lat uczyłem się dialogu i nigdy nie był to dialog z pozycji silniejszego.

Kiedy w roku w 1989 rozpoczynałem pracę w mediach - wtedy jeszcze państwowych - istniała duża bariera nieufności i podejrzliwości między świeckimi a duchownymi. Duchowieństwo odbierano jako nową siłę totalitarną która chce zająć miejsce komunistycznych propagandystów i, przejąwszy monopol na to co słuszne i obowiązujące, narzucić społeczeństwu własną wizję świata. Świeckie środowisko medialne czuło się zagrożone „inwazją ideologiczną" duchownych. Bariera nieufności istniała także po drugiej stronie. Czy media reżimowe będą w stanie otworzyć się na świat duchowy? Czy blokada psychologiczna utożsamiająca religijność z prywatnością nie okaże się zbyt silna?

Poznać drugą stronę

Potrzeba było czasu, aby sytuacja się unormowała. Bezpośrednie poznanie się poprawiło nastawienie jednych do drugich. Przestaliśmy podejrzewać się o niejasne i złe intencje. Zaczęliśmy sobie ufać i wzajemnie wierzyć w swoje kompetencje. Nastąpiło wzajemne odkrycie różnych wrażliwości. Relacje stały się bezpośrednie i partnerskie. Uczyłem się od świeckich innej strony życia. Ich perspektywa pozwalała mi wyjść poza hermetyczny język formuł teologicznych, aby szukać odpowiedzi na pytania rodzące się w codzienności. Takich pytań jest dzisiaj bardzo wiele. Dotyczą stosunku do postępu technologicznego i materialnego, napięcia między swojskościąa globalizacją oraz skutków transformacji na rynku pracy i w sferze oby-

czajowości. Świeccy wzywają Kościół do zmierzenia się z problemami codzienności oraz odpowiedzi na pytanie: Co znaczy być chrześcijaninem w świecie?

Nie należy mylić świeckich ze świeckością która jest zamkniętym na nadprzyrodzoność sposobem pojmowania świata. Istnieją ludzie, którzy uczynili z niej główne przesłanie współczesnych mediów. Mówią oni, że media powinny być wolne od wszelkich treści religijnych. Można przecież w demokratycznym państwie tworzyć media wyznaniowe, które będą adresowane do wierzących. W takim podejściu wszystko, co dotyczy wymiaru religijnego, sytuuje się poza granicą normalności. Tymczasem media powszechnie dostępne powinny ukazywać życie społeczne w całym jego bogactwie. Wymiar religijny należy do istotnych elementów życia ludzkiego i nie powinien zniknąć z pola zainteresowania. Świeckość rozumie się czasami jako mniej lub bardziej podświadome cenzurowanie rzeczywistości. Następuje wtedy projekcja osobistej wizji świata jako obowiązującej wykładni dla wszystkich.

Przełamać „logikę getta"

Dla wychodzenia z wąsko rozumianej świeckości ważne jest przełamywanie „logiki getta", polegającej na sztywnym oddzieleniu tego, co stanowi sferę sacrum od sfery profanum. „Logika getta" polega na zamknięciu treści religijnych i etycznych w okienkach wyznaniowych, czyli na tworzeniu zarezerwowanej przestrzeni dla wartości. Cała reszta oferty programowej rządzi się innymi prawami. Prowadzi to do pewnego rozbicia i braku spójnej wizji życia. W obrębie tych samych mediów jedni promują sprawdzone wartości, a inni próbują zabawiać na śmierć i za wszelką cenę.

Istnieją oczywiście różne rodzaje mediów. Są i takie, w których wymiar religijny jest bezpośrednio obecny. Ich mocnym atutem pozostaje wyraźne zorientowanie aksjologiczne nie tylko w części programu dotykającej spraw wiary i moralności. Każdy program: polityczny, ekonomiczny i sportowy jest wtedy chrześcijański z ducha, zarówno w podejściu do rozmówców, jak i do tematów.

Słyszymy dzisiaj wiele głosów krytycznych na temat świeckiej ideologii obecnej w mediach. Problem jest jednak bardziej skomplikowany. Chrześcijanie uważają często, że współczesne media odzwierciedlają i propagują światopogląd laicki. W wielu przypadkach

możliwe jest, że ludzie Kościoła po prostu mylą inną formę religijnego pojmowania z obojętnością i wrogością wobec religijnych idei i wartości. Osoby tworzące dzisiaj treść przekazu medialnego czynią to już bez otwartego odwoływania się do chrześcijańskich ram i wzorców. Trzeba sporo wysiłku, aby się dostosować i przyzwyczaić do tej nowej rzeczywistości. Media odbijają stan współczesnego społeczeństwa, w którym religia staje się coraz bardziej prywatna, osobista. Dlatego trzeba chwytać się wszystkich elementów naturalnie przychylnych Ewangelii. Jest ich bardzo dużo w potocznej kulturze, która jest wszak przesycona wartościami chrześcijańskimi, takimi jak: szacunek dla prawdy, wrażliwość na godność człowieka czy umiłowanie wolności.

Szukać transcendencji w nowoczesności

Bardzo ważnym sposobem przekazywania orędzia chrześcijańskiego jest wysiłek docierania do transcendentnego sensu ukrytego w potocznej kulturze. Trzeba wychodzić od codziennego doświadczenia ludzi, zaczynać od historii znanej naszym odbiorcom oraz znajdować sposób jej powiązania z orędziem chrześcijańskim. Przypomnijmy, że język Ewangelii to przede wszystkim język opowiadań i przypowieści. Mówią one o normalnych wydarzeniach i o zwyczajnych historiach. Można podawać liczne przykłady, w których Pan Jezus najgłębsze tajemnice wiary, odwołując się do zjawisk powszechnie znanych.

Dla wielu dzisiejszych ludzi takim miejscem objawiania prawd religijnych jest fantastyka, być może dlatego, iż świat stał się tak zbiurokratyzowany i stechnicyzowany, że trudno w nim odnaleźć znaki rzeczywistości duchowej. Życie codzienne stało się nudne i automatyczne. Obszar fantastyki zapewnia ucieczkę od automatyzmu codziennego życia oraz stanowi do niego komentarz. Reżyserowie i scenarzyści są zapalonymi budowniczymi innych światów, posiadających własne prawa, struktury społeczne oraz teologie. Elementy legend o królu Arturze, legend norweskich, Biblii oraz mitów Wschodu zestawia się z sobąw celu dostarczania nowych interpretacji sensu i celu życia człowieka. Mityczne światy, oddziałujące tak mocno na umysły i wyobraźnię wielu młodych ludzi, zaludniają bogowie i demony, czarownicy i wiedźmy, hobbici i orkowie oraz całe rzesze fantastycznych stworzeń. Współczesna kultura dostarcza nam wielu narzędzi do wyrażenia jej językiem orędzia chrześcijańskiego.

Cóż jest bardziej świeckiego niż język reklamy pobudzający konsumpcję i dążenie do posiadania? Gdybyśmy potrafili naśladować twórców współczesnych reklam w ich pomysłowości i wykazywali tyle samo zapału w zwięzłym a przekonywującym reklamowaniu naszych ideałów, to dzieło ewangelizacji rozwijałoby się znacznie szybciej.

Narzędzia komunikacji

Słowo należy do najważniejszych narzędzi komunikacji międzyludzkiej. Porozumienie jednak nastąpić może dopiero wtedy, gdy ludzi łączy wspólny horyzont rozumienia, określający podobny sens słów. Nie mniej ważna pozostaje intencja spotkania na fundamencie prawdy. Manipulowanie prawdą bądź celowe wprowadzanie w błąd czyni komunikację niemożliwą.

Słowa i ich znaczenie

Ludzie często odmiennie pojmują znaczenie słów. Typowym przykładem jest bardzo ważne słowo: „miłość". Dla jednych oznacza ono całościową postawę wobec Boga, ludzi i świata, dla innych to fascynacja drugą osobą tak, że kocha się w niej wszystko, co istnieje. Dla niektórych słowo to wyraża duchową przyjaźń skoncentrowaną na podobnym świecie ideałów. Dla wielu „miłość" oznacza uczuciowy związek połączony z cielesnym pragnieniem i oddaniem. Można powiedzieć: jedno słowo, a tyle znaczeń. Czy zatem przekazywane treści oznaczają dla wszystkich dokładnie to samo? W celu uniknięcia nieporozumień trzeba pytać o sposób rozumienia wypowiadanych słów i zdań, aby nie redukować wszystkiego do osobistej wrażliwości. Powinniśmy starać się rozumieć drugiego tak, jak on sam siebie rozumie. To bardzo ważne w procesie komunikacji.

Wiemy, że moc słowa w mediach jest ogromna, do tego stopnia, że jeśli o czymś nie powiedziano, to jakby tego w ogóle nie było. Trzeba przebić się z wiadomością bo media czynią realnie obecnymi tematy, które chcemy przekazać światu, przy czym kryterium ważności ustępuje nierzadko przed kryterium atrakcyjności, bo coraz częściej dobre jest to, co się dobrze sprzedaje. A im lepiej się sprzedaje, na tym większą zasługuje uwagę. To dlatego słowo przekazywane przez „cesarza reportażu" Ryszarda Kapuścińskiego było tak oczekiwane, ponieważ było jakby otwieraniem oczu na smutną rzeczywistość, ukrytą w zakamarkach dżungli na peryferiach świata. To słowo budziło wrażliwość odbiorców, bo przypominało o losie zapomnianych narodów. Budowało więź solidarności, która

przezwycięża milczenie i każe upomnieć się o prawa prześladowanych oraz dzielić się tym, co najpotrzebniejsze do życia. W ten sposób autor starał się również poruszać sumienia wielkich tego świata, aby otworzyli oczy na globalną niesprawiedliwość i skutki prowadzonej przez siebie polityki.

Słowo buduje porozumienie między ludźmi oraz tworzy wspólnotę pomnażania dobra. Niesie prawdę, abyśmy mogli lepiej rozumieć, co się wokół nas dzieje. Ale słowo może także zabijać i niszczyć. Media często stają się trybunałami sprawiedliwości, wydającymi wyroki skazujące przed udowodnieniem winy podejrzanych. Wszystko w zasadzie można powiedzieć i napisać bez żadnych konsekwencji. Wykazanie nierzetelności lub kłamstwa trwa ogromnie długo i napotyka na tyle przeszkód, że zainteresowany traci wszelki zapał do zajmowania się sprawą. Otacza nas nadmiar słów, przez co tracą one na znaczeniu i zwyczajnie się dewaluują.

Przypowieść o jakości gleby i ziarna

Do oddziaływania słowa w mediach można odnieść ewangeliczną przypowieść o siewcy, który wsiewał ziarno w rozmaite rodzaje gleby. Człowiek odbierający przekaz jest uwarunkowany własną wrażliwością emocjonalno-duchową oraz kulturą medialną. Kultura medialna wyraża się w umiejętności uchwycenia dystansu pomiędzy obrazem a rzeczywistością to, co widzimy, nie jest wszak wiernym odbiciem realnego świata. Słowa często nie traktuje się jako narzędzie komunikacji, ale ujmuje się jako ładnie zapakowany produkt. Informacje buduje się w sposób przyciągający jak największą liczbę klientów, by sprzedać maksymalną ilość towarów. Współczesne media bowiem nastawione są przede wszystkim na potencjalnych nabywców reklamowanych artykułów. Rzadko mówi się o ludziach niepełnosprawnych, chorych, starszych czy porzuconych.

Słowo w mediach działa na różne sposoby: słowo pisane jest konstrukcją logiczną jego percepcja następuje na drodze intelektualnego poznania. Dokonuje się na drodze racjonalnej i odwołuje się do rozumu. Media elektroniczne oddziaływują w inny sposób - bardziej na uczucia i wyobraźnię; przekaz porusza najpierw sferę pozaracjonalną. Nie liczy się tylko słowo, ale też sposób jego przekazania, czyli brzmienie, liczą się wewnętrzne drgania, wrażenia estetyczne itp.

Nasze słowa w mediach kierujemy do różnych ludzi, jak w ewangelicznej przypowieści, a ziarno wsiewane w serca wydaje rozmaity owoc. Pierwsza kategoria odbiorców to ludzie przekonani, bardzo wierzący i oddani Kościołowi. To oni stanowią dzisiaj grupę, do której zwraca się Kościół w codziennym duszpasterstwie, także tym uprawianym przez media. Następna kategoria to ludzie obojętni wobec Kościoła oraz wszelkich instytucjonalnych przejawów religijności. Mają oni negatywny obraz religii jako rzeczywistości alienującej, odbierającej człowiekowi radość i szczęście. Warto postawić w tym miejscu pytanie: Co powoduje, że obraz religii stał się u nich tak negatywny, że budzi niechęć tych ludzi? Trzecią wreszcie grupę - chyba najliczniejszą-tworzą ludzie stojący z boku i przyglądający się, po części z ciekawością po części z obojętnością Szukają oni racji i motywów dla swojego życia. To ludzie poszukujący sensu, których można pociągnąć blaskiem słowa. To właśnie dla nich Kościół powinien przede wszystkim angażować się w posługę słowa poprzez media.

Jaki rodzaj słowa przemawia w mediach najmocniej? Przede wszystkim świadectwo, czyli obraz człowieka autentycznie żyjącego swoją wiarą. Nie tyle mówiącego, co świadczącego o niej w praktyce. Istotne jest też czytanie znaków czasu, czyli tych miejsc, w których działa Pan Bóg, czego jednak ludzie nie dostrzegają. Na naszych oczach dzieje się wiele rzeczy, w których działa ukryty Duch Święty. Warto to wszystko obserwować i umiejętnie pokazywać. Wtedy pomożemy innym odkrywać smak życia i będziemy chwytać ich za serce. A to właśnie w mediach jest słowem, które staje się ciałem.

W służbie sprawiedliwości i solidarności

Media stanowią ważny element współczesnej kultury. Kształtują sposób myślenia i postępowania ludzi. Oddziaływają nawet wtedy, gdy nie jesteśmy tego świadomi. Ich wpływ na budzenie postawy sprawiedliwości i solidarności w społeczeństwie jest pełen paradoksów. Trzeba zauważyć, że media potrafią zarażaćdobrem, które jest widoczne w postawie konkretnych ludzi. Ich obecność i świadectwo stają się wyzwaniem do przełamywania obojętności oraz zaangażowania na rzecz drugiego człowieka. Wielu bohaterów i ulubieńców współczesnych mediów przypomina, że możliwy jest świat sprawiedliwy i solidarny.

Budzenie ducha ofiarności

Media uruchamiają na szeroką skalę mechanizmy wspierania ludzi znajdujących się w trudnych sytuacjach materialnych. Działalność dobroczynna dzięki nagłośnieniu przez media osiąga ogromną skuteczność. Przykładu dostarcza choćby zbiórka, przy okazji Dnia Papieskiego, na fundusz stypendialny Fundacji Episkopatu Polski „Dzieło Nowego Tysiąclecia". Powstaje w ten sposób najwspanialszy „żywy pomnik" Jana Pawła II. Dzięki temu funduszowi grupa przekraczająca już 2000 młodych ludzi, pochodzących z najbardziej zaniedbanych regionów Polski, może się uczyć i rozwijać talenty. Media zwracają uwagę na obecność różnych grup ludzi potrzebujących konkretnego wsparcia: duchowego i materialnego. Ich przenikliwość nie pozwala zapomnieć, iż żyją pośród nas ludzie chorzy, umierający, bezdomni i porzuceni.

Media służą sprawiedliwości i pokojowi, promując ideę wolontariatu, czyli pragnienia ofiarowania czegoś z siebie dla dobra innych. Dzisiaj po prostu nie wypada nie pomagać innym. To jeden z ważnych sposobów realizacji człowieczeństwa. Modne - w dobrym tego słowa znaczeniu - staje się bycie wolontariuszem. Istnieje wiele form wolon-

tariatu: pomoc dzieciom w nauce, służba na rzecz upośledzonych i niepełnosprawnych, honorowe krwiodawstwo czy pisemna zgoda na oddanie swoich organów po śmierci w celu ratowania życia innych ludzi. To wszystko są konkretne przejawy obecności kultury ofiarności.

Media odsłaniają również sytuacje patologiczne wiążące się z nadużyciami w dziedzinie sprawiedliwości i solidarności. Trzeba podziwiać odwagę wielu dziennikarzy, którzy patrzą na ręce politykom i biznesmenom. Media są często jedynym głosem upominającym się o prawa ludzi oszukanych i pokrzywdzonych.

Media pod presją rynku

Media są dzisiaj wielkimi przedsiębiorstwami nastawionymi na konkurencję i zysk. Nie omija to także polskich mediów publicznych, które jako spółki prawa handlowego muszą przynosić dochód. Trudno się zatem dziwić, że gubi się tu konkretnego człowieka. Chodzi o pozyskanie jego zainteresowania i przyciągnięcie uwagi. Odbiorcę traktuje się jako biernego konsumenta, rzadziej jako partnera w procesie komunikacji. Za przekazem medialnym stoi „przewrotna antropologia", wypaczająca obraz człowieka. Poczucie sprawiedliwości i solidarności może zanikać, jako skutek uboczny rozpowszechnianego w mediach modelu życia. Co stanowi o wartości człowieka w sitcomach i telenowelach? Czy nie jest to bezstresowe życie na luzie, pozbawione wszelkiej odpowiedzialności za konsekwencje własnych decyzji. Czy rzeczywistość fikcji medialnej nie okazuje się bardziej pociągająca niż szara i ponura codzienność? Czy ideały i zachowania ulubionych bohaterów serialowych nie stają się wyznacznikiem stylu bycia i postępowania?

Media pobudzają apetyty konsumpcyjne oraz dążenie do gromadzenia rzeczy niepotrzebnych. Proces ten zaczyna się od dzieci. Reklama podsyca w nich pragnienie posiadania: słodyczy, zabawek, ubrań. Oczekując, iż zdobędą wszystko, na co mają ochotę, stawiają opiekunów w kłopotliwej sytuacji. Media nie wspomagają rodziny w wychowaniu do niezbędnego „samoograniczenia" w dziedzinie konsumpcji. Tymczasem, nie trzeba mieć wszystkiego, aby być szczęśliwym.

Inny problem wynika z samej specyfiki oddziaływania mediów. Sprawiedliwość medialna nie dąży do przenikliwego wyświetlania różnych przestępstw i nadużyć w pełnym ich kontekście. Ile razy zdarzyło się wydanie „dziennikarskiego wyroku" przed prawo-

mocnym orzeczeniem sądowym. Pokazując bliskie plany z miejsca zbrodni czy twarze osób podejrzanych, manipuluje się społecznym poczuciem sprawiedliwości. Presja oglądalności nie pozwala czekać i zadowolić się sprawdzonymi informacjami.

Dziennikarze w polityce

W ostatnich dniach października 2006 roku Stowarzyszenie Komunikacji Społecznej SIGNIS-POLSKA zwróciło uwagę na niebezpieczeństwo bezpośredniego wpływania dziennikarzy na rzeczywistość polityczną i społeczną. Znane nazwiska „z najwyższej półki" wykorzystują popularność do kreowania swojego obrazu świata. Efektem tych działań jest postępujące skłócenie społeczeństwa, które zamiast integrować się wokół wspólnych celów, staje się coraz bardziej podzielone i rozbite.

Rodzi się pytanie o jakość debaty publicznej relacjonowanej w naszych mediach. W jakim stopniu przyczynia się ona do dzielenia społeczeństwa, w jakim zaś pomaga rozumieć sens propozycji zgłaszanych przez polityków? Ideały sprawiedliwości i solidarności były mocno zakorzenione w okresie komunistycznego zniewolenia, kiedy media oficjalne służyły totalitarnej władzy. Żeby dowiedzieć się prawdy, trzeba było nastawiać odbiorniki radiowe na polskojęzyczne stacje nadające z wolnego świata albo korzystać z prasy podziemnej. Sprawiedliwość i solidarność stanowiły wartości jasne do rozpoznania w konfrontacji z narzuconym systemem zniewolenia i zakłamania. Dzisiaj trzeba te wartości odczytywać na nowo, już nie w walce z wyraźnie określonym przeciwnikiem, ale w sytuacji wychodzenia z gospodarczego zastoju i cywilizacyjnego zapóźnienia. Media, które pragną służyć sprawiedliwości i solidarności, muszą wołać w imieniu słabych i porzuconych. Nie mogą być jedynie głosem tych, którym udało się wygodnie urządzić w realiach wolnego rynku. Media nie powinny ograniczać się jedynie do wyświetlania obiektywnej prawdy o trudnej przeszłości. Ich zadaniem jest tworzenie klimatu pojednania, w którym miejsce odnajdą także ci, którzy sprzeniewierzyli się ideałom. Ważną rolą jest budzenie ducha porozumienia oraz przełamywanie partyjnych podziałów i zainteresowania wyłącznie interesem własnej grupy. Dobro Polski ma wartość ponadpartyjną. Zamiast tworzyć wrogów, trzeba burzyć mury uprzedzeń i podejrzliwości wobec inaczej myślących oraz wznosić się ponad urażone ambicje. Ideały z przeszłości nie mogą stać się skansenem wspomnień.

Rola jednoczenia

Zastanawiam się często, czy nauczanie Kościoła dotyczące mediów nie popadło w nadmierny, oderwany od rzeczywistości idealizm. Na ile etyczne kryteria komunikowania są obecne w codziennej pracy dziennikarzy. Czy zasady zapisane w kodeksach nie stały się rodzajem obyczajowego skansenu, który w praktyce znaczy niewiele?

W języku polskim przy opisywaniu zjawiska komunikowania używa się zwykle terminu „środki masowego przekazu". Jest to pozostałość minionej epoki, kiedy relacja nadawca-odbiorca była wyłącznie jednokierunkowa. Zamiast mówić o komunikowaniu, używając pochodzącego z łaciny terminu *communicatio,* język polski z uporem korzysta ze słowa: „przekaz". Przekaz - to przede wszystkim nakaz - „prikaz". Komunikowanie natomiast prowadzi do jednoczenia i budowania wspólnoty. Gdy mowa o komunikowaniu - chodzi zawsze o relację zwrotną

Po co komunikacja?

Etyczno-filozoficzna wizja komunikacji międzyludzkiej zaczyna obecnie ustępować miejsca tendencjom narzucanym przez informatykę i cybernetykę. Przyjmujemy dzisiaj, iż komunikować się znaczy: gromadzić, kodować i przekazywać jak największą ilość informacji w jak najszybszy sposób. Informacja pokonała dzisiaj wszelkie bariery przestrzenne i czasowe. Koncentrujemy uwagę przede wszystkim na ilościowych, czyli w gruncie rzeczy technicznych, aspektach komunikacji społecznej. Informację coraz częściej traktuje się jako czysto fizyczny znak, oderwany od ludzkich doświadczeń. Informacja stała się towarem konsumowanym w bezmyślny sposób.

Podstawowym celem komunikacji międzyludzkiej jest przede wszystkim przekazanie informacji, opinii i przekonań oraz własnej tożsamości. W demokratycznym społeczeństwie media są podstawowym forum komunikacji społecznej, a zarazem jej pierwszoplanowym animatorem. Na tej scenie główne role grają: politycy, dzienni-

karze i obywatele. Dziennikarze dysponują zasobem informacji, które są dla społeczeństwa niezbędne, o ile ma ono dokonywać przemyślanych wyborów. Obywatele będą podejmowali prawidłowe decyzje, jeśli uzyskają odpowiednią wiedzę o świecie, w którym te decyzje będą realizowane, oraz jeśli tę wiedzę potrafią sensownie wykorzystać. Środki przekazu to swoisty moderator relacji zachodzącej pomiędzy władzą i społeczeństwem.

Rzetelne informowanie leży u podstaw komunikacji społecznej, która jednak nie ogranicza się do przekazywania danych dotyczących konkretnych faktów. Komunikacja pomiędzy społeczeństwem, dziennikarzami oraz światem polityki, dokonująca się za pośrednictwem mediów powinna zwracać się ku rozumieniu rzeczywistości. A to nie tylko mechaniczne przyswajanie treści zawartych w przekazie informacyjnym. Rozumienie świata zawiera coś więcej aniżeli stwierdzenie, iż pewne zdarzenia miały miejsce.

Łączyć czy dzielić?

Media ze swej natury tworzą określone sensy poglądów i wydarzeń. Mogą one stanowić całość i jedność, ale mogą również działać diabolicznie. Wtedy rozbijają dzielą i niszczą jedność. Diabolicznym jest takie działanie, które zamiast sensu komunikuje chaos i bezsens. Media mogą zatem przyczyniać się do porządkowania obrazu świata lub do pogłębiania chaosu. Mają możliwość kreowania rzeczywistości sensu lub nonsensu.

Kiedy dziennikarze stają się w prostej linii przekazicielami poglądów polityków, którzy za wszelką cenę próbują przekonać odbiorców do słuszności własnych propozycji, to przyczyniają się do tworzenia nonsensu. Kiedy celem debaty staje się zwarcie skrajnych poglądów, z którego nie wynika nic poza wrażeniem ogólnego magla, mamy do czynienia z tworzeniem chaosu. Kiedy celem staje się „przyłożenie" rozmówcy, a nie dowiedzenie się, co on myśli na konkretny temat, to dokonuje się manipulacji nie tylko na nim, ale i na odbiorcach.

W mediach jednakowoż istnieje ogromna możliwość objawiania sensu oraz wielki potencjał tworzenia jedności. Ogromna różnorodność na rynku sprawia, że media - choć z jednej strony upodabniają się do siebie - równocześnie nawzajem się kontrolują. Tytuły o zabarwieniu sensacyjnym coraz rzadziej traktuje się jako źró-

dło wiarygodnej informacji. Zmyślone historie, plotki i pomówienia coraz częściej odbierają im czytelników i słuchaczy. Ludzie są zmęczeni szumem, atakującym mnogością niepotrzebnych nikomu wiadomości z pogranicza sensacji. Odbiorcy coraz częściej zaczynają opierać się na mediach bardziej „ludzkich", spokojniejszych, łagodzących obyczaje i poszerzających wiedzę na temat świata.

Media tworzą poczucie jedności wtedy, gdy budują więzi między twórcami programu i odbiorcami. Często spotykamy przykłady budowania żywej wspólnoty, która nie tylko odbiera treści, ale współtworzy aktywnie program. Wielka jednocząca moc mediów uwidacznia się w sytuacjach wymagających konkretnej pomocy bliźnim, którzy znajdują się w potrzebie. Znamy wiele przykładów jednoczącej roli mediów w niesieniu wsparcia poszkodowanym i prześladowanym. Wiele razy głos światowej opinii, docierający za pośrednictwem mediów uratował życie uprowadzonym lub skazanym na śmierć.

Jak to zwykle bywa, okazuje się, że budowanie lub rozbijanie jedności poprzez media ma swoje źródło w sposobie ich wykorzystywania oraz w nastawieniu dziennikarzy wobec odbiorców. W praktyce jednak głos decydujący ma tu obowiązujący aktualnie kanon kulturowy, na który najbardziej wpływają mechanizmy rynkowe i możliwości technologiczne.

Misja ewangelizacyjna

Twórcza chrześcijańska obecność wśród ludzi oraz wnoszenie doświadczenia Pana Boga w środowisko pracy stanowi istotny element powołania ludzi Kościoła bez względu na charakter pełnionych zadań. To ważna część odpowiedzialności za misję ewangelizacyjną, do której powołani są wszyscy uczniowie Chrystusa. Również ci pracujący w mediach.

Wymiar religijny w aspekcie osobistym i wspólnotowym należy do najistotniejszych dziedzin życia człowieka. W związku z tym media, które są własnością całego społeczeństwa, powinny uwzględniać go w całokształcie oferty programowej. Inaczej stosowałyby rodzaj „podświadomej" cenzury oraz ulegałyby swoistej „blokadzie" psychologicznej. Obecność religii w przestrzeni publicznej przypomina ludziom o innym świecie oraz o potrzebie budowania przyszłości na fundamencie trwałych wartości. Nie powinien być to efekt dobrej woli ze strony nadawcy, ale standardowe rozwiązanie istniejące w demokratycznym i rozwiniętym społeczeństwie. Kościół jest wezwany, aby ukazywać w mediach propozycję na życie płynącą z orędzia chrześcijańskiego. Chodzi o aktualizację tej propozycji w języku najbardziej zrozumiałym i przemawiającym do współczesnego człowieka. Kontekst ewangelizacyjnej działalności Kościoła, szczególnie w mediach publicznych, nie ogranicza się do przekazu samych treści, ale obejmuje więcej elementów.

Inkulturacja wiary

Po pierwsze chodzi o kontakt i „oswojenie" środowiska z tematyką chrześcijańską i naturą Kościoła. Ważne znaczenie posiada rozmowa o ludzkich sprawach i wartościach oraz formacja dziennikarzy, zarówno profesjonalna, jak i duchowa. W dalszej kolejności potrzebny jest udział Kościoła w debacie nad misją nadawców (szczególnie publicznych) oraz rolą mediów w tworzeniu obywatelskiego i solidarnego społeczeństwa. Ewangelizacja obejmuje również dialog z kul-

turą, której media stanowią integralną część. Bez tego dialogu trudno byłoby nam zrozumieć człowieka, do którego kierujemy przesłanie Dobrej Nowiny. Dialog służący inkulturacji wiary wyraża także szacunek dla współczesnego środowiska życia człowieka. I tu dochodzimy do problemu języka i treści przekazu. Ważnym zagadnieniem jest znajomość i aktywna umiejętność posługiwania się „gramatyką języka mediów" oraz świadomość, że nie wystarczy mieć rację. Trzeba ją komunikatywnie i zrozumiale wyrażać. Ewangelizacja medialna to również wychowanie do odbioru mediów; to praca z wychowawcami, młodzieżą i rozmaitymi grupami odbiorców. Dopiero „domknięcie" ewangelizacji przez ten aspekt oznacza ogarnięcie całości zadania. W mediach mamy do czynienia z ewangelizacją wielowymiarową.

Programy katolickie spełniają część misji mediów publicznych, czyli ukazują, czym żyje oraz w jaki sposób angażuje się w problemy współczesnej cywilizacji i kultury część społeczeństwa identyfikująca się z Kościołem katolickim. Istotnym ich zadaniem jest ukazywanie duchowego i moralnego aspektu problemów dotykających ludzi współczesnych. Moglibyśmy powiedzieć, że programy katolickie w mediach publicznych są świadectwem wiary wspólnoty, która przekazuje swoje spojrzenie na różne problemy społeczno-kulturowe.

Twórcy programów pragną zwrócić się do jak najszerszej grupy odbiorców - moglibyśmy powiedzieć do „telewidza i słuchacza bardziej masowego", wierzącego i niewierzącego, nie tylko uczestniczącego w życiu Kościoła. W mediach publicznych ważne znaczenie ma przełamywanie czegoś, co nazywam logiką„gettową", czyli próbą ograniczenia tematów religijnych do wąskich przestrzeni „okienek katolickich". Trzeba się aktywnie angażować we współpracę z innymi zespołami, zwłaszcza gdy chodzi o człowieka przeżywającego sytuacje kryzysowe, aby skutecznie śpieszyć z potrzebnym wsparciem, zarówno duchowym, jak i materialnym. Warto wpływać na oblicze całego programu w najważniejsze dni roku liturgicznego, dzięki czemu różne święta będą mogły zachować niepowtarzalny klimat i sakralny charakter. Kolejnym punktem zaangażowania jest troska o jakość programową najważniejszych wydarzeń religijnych, które mają istotne znaczenie społeczne. Typowym przykładem jest stałe podnoszenie jakości przekazów pielgrzymek papieskich.

Z Bogiem w codzienność pracy

Drugim ważnym wymiarem aktywności katolików jest wnoszenie doświadczenia Pana Boga i Kościoła w środowisko pracy. Jest to niewidzialna i ukryta przed kamerami dziedzina zaangażowania; może nie tyle aktywności, co samego bycia. Pracujemy coraz częściej w środowisku bardzo zróżnicowanym światopoglądowo, co stwarza z jednej strony napięcie, ale z drugiej strony uczy twórczego świadczenia o Bogu - na różne sposoby, poczynając od dialogu, w którym nie występujemy nigdy z pozycji silniejszego. Poprzez sam fakt pracy w mediach można być dla wielu ludzi w środowisku jedynym punktem styku w ich relacji z Kościołem. Patrząc za siebie, mogę z całą pokorą powiedzieć, że udało nam się pomóc wielu osobom w odnalezieniu drogi do Boga. Myślę też, że Kościół w mediach jest dzisiaj znacznie lepiej rozumiany niż przed laty, nie tylko przez pryzmat odświętnych celebracji liturgicznych, ale w szerokim spektrum swojej aktywności na polu charytatywnym, edukacyjnym oraz społecznym. Wypracowaliśmy modele współdziałania zdolne w sposób harmonijny wpisać sprawy dotyczące wiary i Kościoła w całokształt przekazu informacyjnego.

Misyjność mediów

O misyjności mówimy jako o poważnym i doniosłym zadaniu, którego celem jest promocja najważniejszych wartości nadających sens ludzkiemu życiu. Misyjność wiąże się z podnoszeniem człowieka na wyższy poziom duchowy i kulturowy. To jest także branie odpowiedzialności za innych, szczególnie słabych i porzuconych.

Misje w klasycznym rozumieniu są związane z rozszerzaniem orędzia chrześcijańskiego po całym świecie, szczególnie ludziom, którzy do tej pory z nim się nie zetknęli lub stracili smak przynależności do wspólnoty wierzących. W tej działalności istotną rolę odgrywają media, bo umożliwiają dotarcie z Dobrą Nowiną do odległych zakątków świata. Wielu ludzi nie miałoby okazji do spotkania się w inny sposób z przesłaniem Kościoła. Oczywiście media w misji nie zastępują ewangelizacji bezpośredniej, ale na pewno mogą zainteresować i wzbudzić pragnienie spotkania się z Bogiem. Niektórzy ludzie mają skłonność do przeceniania znaczenia mediów w misji ewangelizacyjnej. Łaska sakramentalna, osobiste doświadczenie Słowa i mocy charyzmatów nie są komunikowalne za pośrednictwem urządzeń technicznych, przesyłających obraz i dźwięk. Nie da się przenieść doświadczenia spotkania modlitewnego, Mszy świętej czy katechezy na rzeczywistość medialną. Istnieje sposób mówienia o Bogu poprzez język liturgii i język telewizji. W misji można używać jednego i drugiego języka, ale nie da się ich zastąpić.

Poznawać świat przez media

Działalność misyjna obejmuje wiele form aktywności, służącej promocji człowieka i tworzeniu sprawiedliwych warunków życia. Na tym polu wkład mediów jest nie do przecenienia. Doświadczyłem wielokrotnie, że dzięki mediom można zrobić wiele dobrego, począwszy od popularyzacji działalności misyjnej aż po zbiórki pieniędzy na cele charytatywne i edukacyjne w ubogich krajach. Można również uwrażliwić opinię publiczną na nowe formy kolonializmu ze strony krajów bogatych, a także zbudować front sprzeciwu wobec lokalnych dyktatorów.

Temat klasycznych misji jest bardzo wdzięczny i chętnie podejmowany w mediach. Zawiera w sobie elementy przygody i egzotyki, które są bardzo widowiskowe. Przyciągają one uwagę szerokiej publiczności. Ludzie pragną dowiadywać się nowych rzeczy, lubią odwiedzać nieznane zakątki świata oraz poznawać ciekawe osobowości. Przy tej okazji mają możliwość spotkania się z innymi kulturami i tradycjami. To jest także praktyczna lekcja tolerancji i szacunku. Uczył jej nas przez wiele lat największy misjonarz naszych czasów - Jan Paweł II. Potrafił on modlić się i rozmawiać z innymi, pozostając przy tym sobą. Był wielkim promotorem krajów zapomnianych, rozrzuconych na peryferiach świata. Dzięki przekazowi medialnemu z jego podróży odwiedzany przez niego kraj znajdował się na ustach wszystkich ludzi.

Medialny „kolonializm"

Misyjność jest wpisana w samą wewnętrzną strukturę mediów, szczególnie publicznych, które są własnością całego społeczeństwa. Często mówimy o programach misyjnych, czyli o tych, które promują kulturę wyższego rzędu. Dają przez to dostęp do kultury narodowej, do edukacji oraz informują obywateli o ważnych sprawach.

Znajdujemy wiele punktów stycznych misji z mediami. W dobie globalizacji mediów i koncentracji kapitału szczególnie ważne wydaje mi się, by zachować szacunek dla lokalnych tradycji i kultur. Istnieje ogromne niebezpieczeństwo redukowania wszelkich odmienności i wtłaczania ich w jednolity model kultury. Wszędzie na świecie można oglądać w telewizji te same programy rozrywkowe i seriale telewizyjne. Są one bardzo często całkowicie obce lokalnej wrażliwości, a przez to ogromnie hamują kreatywność miejscowych twórców, którzy czują się niepotrzebni. Uczestniczymy dzisiaj we wzmożonej inwazji kulturowej zachodniego świata, który jest jakby nową formą „kolonializmu".

W czasie panowania ogromnej presji rynku istnieje ogromne niebezpieczeństwo zepchnięcia tzw. programów misyjnych poza czas największej oglądalności. Twórcy takich programów często spotykają się z argumentem zbyt niskiej oglądalności. Słyszą słowa: *Być może jest to program bardzo potrzebny i ciekawy w swojej kategorii, ale posiada bardzo małą widownię.* Tak naprawdę trudno jest znaleźć źródło tego problemu, dlatego że gusty publiczności systema-

tycznie demoralizują się poprzez narzucaną ofertę. Ludzie mogą wybierać tylko ze ściśle określonego zakresu programów.

Głos ludzi zapomnianych

Słyszałem czasami argument: *Ile abonamentu, tyle misji.* Abonament stanowi rodzaj podatku, który płacimy, nakładając na nadawcę zobowiązanie, aby zagwarantował nam dostęp do programów ambitniejszych, które mogą zaspokoić głębsze aspiracje duchowe i estetyczne. To co jest misyjne, nie musi być z natury nudne i mało ciekawe. Trzeba pokonywać stereotyp, że ludzie poszukują jedynie taniej rozrywki. Warto zaufać mądrości odbiorców i samemu odpowiedzieć sobie na pytanie: *Czy chciałbym, aby konkretny program kształtował sposób myślenia moich dzieci i mojej rodziny?*

Istotnym elementem misyjności mediów jest bycie głosem tych, którzy nie będą potencjalnymi nabywcami reklamowanych towarów. Oglądając telewizję, można czasami odnieść wrażenie, że otaczają nas tylko ludzie zadowoleni z życia, czyli tacy, którym niczego nie brakuje: są zdrowi, sprawni i zamożni. Media w swojej misyjności nie mogą zapomnieć, że istnieje inny świat. Mają zatem być głosem tych, o których nikt inny nie pamięta. Powinny zabierać głos w imieniu prześladowanych i porzuconych. Oni mają prawo wiedzieć, że ludzie mediów stają po ich stronie i biorą ich w obronę.

Spłaszczony obraz

Dzisiejszego człowieka osaczają współczesne mass media, organizując jego życie, wpływając na emocje, uczucia i postawy społeczne, przybliżając świat i kształtując wyobrażenie o nim. Jaki obraz Afryki serwują nam media?

W naszych mediach o Afryce mówi się wtedy, gdy zatonie łódź z nielegalnymi emigrantami, próbującymi dotrzeć do wybrzeży Italii lub Hiszpanii, albo gdy na sile przybierze któraś z wojen, powodująca, że zostanie przekroczona dająca się ogarnąć wyobraźnią liczba ofiar, a tysiące uchodźców znajdą się bez środków do życia. Wspomina się o Afryce w kontekście epidemii AIDS lub innej choroby, która wyniszcza mieszkańców kontynentu.

Czarny Ląd w migawce

Zrobiłem sobie tygodniowy przegląd artykułów o Afryce w najpoczytniejszych polskich dziennikach i tygodnikach. Prawie wszystkie teksty dotyczyły gwałtów, przemocy i wojen, które pochłaniają tysiące niewinnych ofiar. W mediach przewijały się w ciągu jednego tygodnia zasadniczo dwie informacje. Pierwsza dotyczyła wojny w Demokratycznej Republice Konga, która pochłonęła ponad pięć milionów ofiar (do 2008 roku), więcej niż w jakimkolwiek konflikcie na świecie od czasów Adolfa Hitlera. Druga wiadomość dotyczyła piratów, którzy u wschodnich wybrzeży Afryki uprowadzają ogromne statki. Potem przez wiele miesięcy czekają na morzu, aż armatorzy zapłacą okup za ich odzyskanie.

Pierwszą przyczyną uproszczonych sądów o Afryce jest oczywiście dystans geograficzny i kulturowy. Kontynent afrykański liczy ponad 50 krajów o zróżnicowanej sytuacji. My, słysząc wiadomości o tym kontynencie, mamy wrażenie, jakby on był barbarzyńskim monolitem.

Ludzie wyrabiają sobie często zdanie o Czarnym Lądzie na podstawie kilku migawek, które ukazują dzieci umierające z głodu albo uzbrojonych po zęby partyzantów. Wojciech Jagielski, znany dziennikarz piszący o Afryce, powiedział kiedyś, że dobre wiadomości nie pasują do wytworzonego stereotypu tego kontynentu. O Czar-

nym Lądzie informuje się w ciemnych barwach albo nie podejmuje się problemów, bo tematy związane z ludzkim cierpieniem i umieraniem nie są atrakcyjne dla zachodnich mediów. Nie sprzedają się dobrze. Wyrywają z błogiego spokoju i dobrego samopoczucia.

Medialne zniekształcenia

Czy media pomagają nam dobrze zrozumieć tło problemów w Afryce? Sytuacja wygląda tak. Informacje na temat Afryki są przekazywane przez dwie-trzy światowe agencje. Od jednego czy dwóch korespondentów zależy to, co jest przekazywane do tysięcy dzienników i gazet. Człowiek relacjonujący wydarzenia siedzi w bezpiecznym miejscu, z którego nie może mieć szerszego spojrzenia na konkretny problem lokalny dotykający ludzi żyjących setki kilometrów dalej. Drugim powodem zakłamania przekazu jest realizowanie linii programowej agencji, która ma powiązania z różnymi gałęziami przemysłu i potentatami w świecie koncernów i przekazuje informacje w dokładnie przefiltrowany sposób. Wreszcie czynnikiem opiniotwórczym jest lokalna władza, która często nie przebiera w środkach, aby oficjalny przekaz płynący z kraju, w którym piętrzą się nadużycia i gwałty, był zgodny z jej linią i nie podważył zaufania światowej opinii publicznej.

Taki sposób przekazywania wiadomości nie pomaga w rozumieniu skomplikowanych problemów, które prowadządo wzajemnej agresji i wyniszczenia. Kilkanaście lat temu podczas Światowego Kongresu Katolickich Stowarzyszeń Medialnych w Pradze jeden z afrykańskich delegatów przedstawił analizę roli mediów podczas konfliktu w Rwandzie. To właśnie media inspirowane z zewnątrz były podstawowym instrumentem, który doprowadził do polaryzacji stanowisk oraz zdyskredytowania „ugrupowań centrowych" i wszystkich środowisk głoszących jedność pomiędzy skłóconymi plemionami Tutsi i Hutu. To w Szwajcarii został aresztowany tajemniczy osobnik, który mieszkając w hotelu w Genewie, nadawał program budzący agresywne i wrogie nastroje w stronach konfliktu. Z serca Europy szedł potężny strumień zatruwający sumienia i umysły. Można zadać proste pytanie: komu na tym zależało?

Bliżej prawdy o Afryce

Prawda o wojnach w Afryce nie jest do końca obiektywna. Światowe media najczęściej zwracają uwagę na kontekst lokalny i plemienny konfliktów. Tymczasem rzeczywistą przyczyną wojen jest bogactwo

surowców, po które sięgają wielkie koncerny uprzemysłowionego świata. Wieloletnia wojna w Republice Konga związana jest z kobaltem, bardzo użytecznym w elektronice. Sudan dysponuje ogromnymi złożami ropy naftowej. Angola oprócz tego cennego surowca posiada także złoża diamentów, podobnie Liberia. Przyczyną wielu wojen w Afryce, o czym media na Zachodzie nie informują jest zewnętrzna ingerencja dawnych potęg kolonizacyjnych, począwszy od fałszowania wyborów, aż po popieranie lub obalanie preferowanego kandydata. Gwałty i przemoc są przyczyną nędzy wielu krajów.

Wojna w Republice Konga ma niestety szanse stać się najkrwawszą od czasu zakończenia II wojny światowej. To jednocześnie wojna najcichsza, o której opinia światowa prawie nic nie wie. Agencje przekazują wiadomości na temat pojedynczych potyczek zbrojnych lub bitew, nie łącząc ich w jeden ciąg wydarzeń. Od wielu lat trwa wielka okrutna wojna. Codziennie słyszymy o śmiertelnych ofiarach krwawych zamachów terrorystycznych w Iraku czy Afganistanie, a o ludziach mordowanych na Czarnym Lądzie mało kto pamięta. Czyżby ludzkie życie dla mediów nie miało takiej samej ceny?

Ponad cztery lata trwa konflikt w Darfurze. Bilans tego konfliktu to 400 tysięcy ofiar śmiertelnych, dwa i pół miliona wypędzonych, setki tysięcy rannych i okaleczonych; setki tysięcy ludzi wegetuje w obozach dla uchodźców na granicy życia i śmierci. Świat patrzy i bezczynnie rozkłada ręce.

Czytałem kiedyś wywiad z Agnieszką Dzieduszycką która jako dziennikarka pracująca dla Catholic Radio&Television Network e.v. i niemieckiej organizacji Kirche in Not (Kościół w potrzebie) realizuje m.in. filmy o Afryce. Jej film pt. *A wy płaczcie razem z nami* otrzymał główną nagrodę w kategorii filmu dokumentalnego na XV Europejskim Telewizyjnym Festiwalu Programów Religijnych w Warszawie w 2004 roku. Film ten przekazuje wiadomości, których nie usłyszymy w oficjalnym obiegu medialnym. Otóż wielkie koncerny naftowe płacą ciężkie miliardy dolarów dziennie fundamentalistom islamskim, kontrolującym tereny, na których znajdują się złoża ropy, za możliwość wiercenia. Te pieniądze idą potem na opłacanie baz szkoleniowych terrorystów, którzy uderzają w ludzi żyjących tam, gdzie znajdują się główne siedziby koncernów naftowych. To może wydawać się szokujące, ale ostrze konfliktów znajduje się daleko od miejsc, w których wybuchają a media stają w nich często po stronie głównych inspiratorów.

Media wobec wojny i pokoju

Wpatrując się w szklany ekran łatwo dojść do przekonania, że świat przesycony jest wojną. Temat ów stale się tam przewija - można śmiało powiedzieć, iż jest on szczególnie medialny.

Media stanowią dzisiaj część arsenału militarnego. Widać to zwłaszcza w pracy korespondentów wojennych. Dziennikarze - włączeni w siły wojskowe - posuwają się naprzód wraz z armią znajdują się pod nieustannym ostrzałem. Korespondenci wojenni to „plemię koczownicze", które nie ma stałego miejsca pobytu, nie zasiedla jednego konkretnego obszaru, lecz rozproszone po całym świecie „pomieszkuje" to tu, to tam - wszędzie, gdzie toczy się wojna.

Kontrolują oni rozwój wypadków w tzw. strefach konfliktu. Waldemar Milewicz mówił kiedyś: *Najgorzej jest wtedy, kiedy gdzieś wyruszam, bo nie wiem, czy uda mi się dotrzeć, czy nie jest za późno, a nawet czy jadę we właściwą stronę świata.* Grażyna Jagielska w książce *Korespondent* porusza bardzo poważny problem „pogoni za newsem". Rosnąca konkurencja na rynku mediów sprawia, że dziennikarze podejmują coraz większe ryzyko. Pracują w ogromnym pośpiechu, ponieważ wystarczy minimalne spóźnienie czy przestawienie satelity, aby nakręcony materiał przestał być aktualny.

Od wielu lat uczestniczymy w wyścigu stanowiącym źródło coraz większego ryzyka dla dziennikarza, ponieważ relacjonuje on wydarzenia z miejsca konfliktu. Od początku wojny irackiej w marcu 2003 roku zginęło 118 dziennikarzy i ich pomocników, czyli więcej niż podczas całej II wojny światowej, w czasie trwania której śmierć poniosło 69 dziennikarzy relacjonujących przebieg walk. Takie są dane organizacji „Dziennikarze bez granic" i Komitetu Obrony Dziennikarzy.

Telewizyjne wojny

Pierwszą wojną telewizyjną była wojna w Wietnamie. Rozwój technologii sprawił, że w połowie lat sześćdziesiątych możliwy był przekaz na żywo, ale ze względu na duże koszty transmisji satelitarnej, dostarczenie materiału filmowego zabierało jeszcze około jednego lub dwóch dni. Niemniej jednak wojna weszła do amerykańskich domów

i tam w dużym stopniu została przegrana. Telewidzowie zobaczyli dzieci poparzone napalmem i worki z ciałami zabitych w walkach żołnierzy. To pierwsza wojna w całej swojej brutalności, która została przegrana na oczach telewidzów. Dlatego podczas kolejnych konfliktów zbrojnych, np. walk o Falklandy (1982) i amerykańskiej inwazji w Grenadzie, siły amerykańskie, nauczone doświadczeniem, kontrolowały już dziennikarzy i wysyłane przez nich informacje. Podczas wojny w zatoce Perskiej półtora tysiąca specjalnych oficerów zajmujących się *public affairs* miało nie tylko przekazywać informacje, ale także trzymać dziennikarzy z dala od miejsc walk. Oczywiście wraz z rozwojem technologii satelitarnej cenzura wojskowa i państwowa została znacznie ograniczona.

Telewizje relacjonują dzisiaj wydarzenia w czasie rzeczywistym. W czasie inwazji na Irak do spadających pocisków były podłączone miniaturowe kamery. Mogliśmy dzięki nim zobaczyć mały zielony punkcik oznaczający wybuch, ale śmierci nie widzieliśmy. Pozostało złudzenie, iż uczestniczymy w kolejnym przedstawieniu podglądanym przez dziurkę od klucza, jeszcze jednym *reality show.* Stacje o profilu informacyjnym pokazują nam wojnę na sposób serialu podzielonego na odcinki. Słyszymy stale powtarzaną formułkę: *Zostańcie Państwo z nami, za chwilę, po krótkiej reklamie, pokażemy Wam amerykańskie oddziały wykrywające kryjówkę terrorystów oraz ostrzeliwujące miasto, będące ich siedzibą.*

Media w służbie pokoju

Można by zapytać, czy media pomagają nam rozumieć naturę konfliktu? Myślę, że bardzo rzadko, ponieważ zwykle są wykorzystywane propagandowo przez różne strony dla własnych celów. Bardzo często docierające do nas informacje są przefiltrowane przez „czynniki oficjalne". Nadawca pokazuje nam taką wersję wydarzeń, która ma przekonać obywateli do słuszności podjętych działań wojennych. Media lokalne, działające w miejscu konfliktu, pokazują wojnę od drugiej strony. Identyfikują się one zdecydowanie z ofiarami, dlatego oglądamy w nich zmasakrowane ciała kobiet i dzieci. Chodzi tutaj o podtrzymywanie nienawiści do jasno zdefiniowanego wroga. Skrajnym przykładem takiego użycia mediów w czasie wojny jest wykorzystywanie ich przez terrorystów jako narzędzia komunikowania się ze światem.

W orędziu na XXXVII Światowy Dzień Środków Przekazu w roku 2003 papież Jan Paweł II zwrócił uwagę światowej opinii na potrzebę promowania w mediach kultury pokoju. Wskazał na cztery filary pokojowego społeczeństwa. Są nimi: prawda, sprawiedliwość, miłość i wolność. Media służą pokojowi, gdy przekazują prawdę dotyczącą natury i przeznaczenia człowieka. Został on stworzony do komunii z Bogiem, który jest Ojcem wszystkich ludzi. Budowanie królestwa Bożego na ziemi oznacza tworzenie wspólnoty zjednoczonej wokół uniwersalnych wartości. Taki jest również najgłębszy sens komunikowania. Każdy człowiek przy zachowaniu zasad porządku moralnego i dobra wspólnego ma prawo do wolności w poszukiwaniu prawdy oraz do wypowiadania i rozpowszechniania swoich poglądów. Media mogą odważnie służyć prawdzie, jednak stając się narzędziem manipulacji i propagandy, budzą konflikty na tle narodowym, etnicznym czy religijnym.

Dla budowania trwałego pokoju bardzo ważne jest szerzenie sprawiedliwości. Wojny często mają podłoże w nierównościach społecznych, w nędzy materialnej, we wzbudzaniu podziałów na tle klasowym oraz podburzaniu jednej grupy społecznej przeciwko drugiej. Trzeba rzetelnie ukazywać problemy oraz uczciwie przedstawiać odmienne poglądy, a także docierać do przyczyn bolesnych podziałów, aby je wyjaśniać i rozwiązywać. W ten sposób da się wyeliminować źródło konfliktów.

Wolność w mediach oznacza swobodny dostęp do prawdziwych i wyczerpujących informacji. Rozpowszechniając kłamstwa oraz rozbudzając niezdrowe reakcje emocjonalne na rozmaite wydarzenia, budzi się agresję i nienawiść. Jednak wolni od nacisków ekonomicznych i politycznych, postępując zgodne z własnym sumieniem, dziennikarze kształtują kulturę pokoju.

Media ze swej natury służą komunikacji, a ta jest możliwa jedynie w klimacie zaufania. Jeśli media będą wiarygodne w służbie dobra i prawdy, zyskają wielką siłę pozytywnego oddziaływania na sposób myślenia i działania swych odbiorców. W ten sposób staną się nie tylko nośnikami międzyludzkiego porozumienia i szacunku, ale również pojednania i miłosierdzia. Pokój i szczęście w naszym niespokojnym świecie w dużym stopniu zależą od odpowiedzi mediów na ich powołanie do służby dobru wspólnemu.

Świętość w mediach

Świętość mediów mierzy się zaangażowaniem po stronie prawdy i sprawiedliwości. Jej wyrazem jest szacunek dla człowieka i jego godności oraz ukazywanie propozycji życia zgodnego z naturą i powołaniem osoby ludzkiej.

Świętość mediów wyraża się w szacunku dla sfery *sacrum* i symboli religijnych. Ważnym jej dopełnieniem jest wierność misji, czyli prawdziwe komunikowanie się służące budowaniu wspólnoty między ludźmi. Media święte to media poświęcone człowiekowi.

Świętość Boga i człowieka

Pan Bóg jest święty, a to oznacza, że jest ponad wszystkim; jest wszechmocny i doskonały. Jest jakby uczyniony z miłości. Ona tworzy więź komunii Trzech Osób Boskich, które chociaż są różne, stanowią jedno. Pan Bóg dzieli się swoim życiem ze stworzeniem, pośród którego najpełniej Jego istotę odbija człowiek.

Potoczne rozumienie świętości człowieka wskazuje na potrzebę osiągania doskonałości, która wyraża się w unikaniu zła oraz w podążaniu drogą moralnej prawości. W takim znaczeniu świętość miałaby się wyrażać w umartwionym i zdyscyplinowanym życiu, w którym trzeba nieustannie wypowiadać walkę naturalnym słabościom oraz pokusom świata. Czy jednak takie rozumienie świętości znajduje się w sercu chrześcijaństwa?

Przecież świętość jest na pierwszym miejscu darem Boga. Świętym jest ten, kto tak jak On wielki jest w miłowaniu. Ważną cechą chrześcijańskiej świętości jest solidarność z grzesznikami. Nie należy dążyć do poczucia moralnej nieskazitelności i oddzielenia się od innych, ale do tworzenia wspólnoty opartej na przebaczeniu i zrozumieniu. Świętość mierzy się zainteresowaniem losem tych, którzy żyją w błędzie i ignorancji. Nie można podążać drogą świętości w oderwaniu od innych, szczególnie tych porzuconych lub wrogo nastawionych. Świętość wyraża się w rzetelnej ocenie samego siebie. O ile staramy się być przejrzyści dla innych, o tyle stajemy się zdolni do podążania drogą świętości. Wybierając drogę pielęgnowania po-

czucia własnej prawości poprzez bezkrytyczne utwierdzanie się we własnych przekonaniach, tracimy kontakt z prawdą i uznajemy, iż do pełniejszego życia Boga nam nie trzeba.

Poziomy świętości mediów

Media są święte niejako „same z siebie", ponieważ stanowią wspaniałe dzieło Boże, odkryte i udoskonalone przez człowieka. Geniusz naszych rąk i umysłu odsyła nas do wielkości Stwórcy, który tak ukształtował naturę i prawa nią rządzące, że słowo i obraz mogą dotrzeć do nas nawet z dużej odległości. Rozszerzające się możliwości mediów świadczą o Bogu, który na nowo pozwala odkrywać i udoskonalać wielkie bogactwo świata przekazu. Wydaje się, że nie zna ono ograniczeń w przekraczaniu kolejnych barier technologicznych. Świętość mediów to ogromny potencjał dobrej woli, kompetencji i umiejętności ludzi, którzy pragną nas dobrze poinformować i zaciekawić problemami świata. W ten sposób wyrywają nas ze spokoju „czterech ścian" i budzą naszą odpowiedzialność za przyszłość rodziny ludzkiej. Media stwarzają często jedyną możliwość dotarcia do prawdy w życiu publicznym. Różne podmioty społeczne mają swoje cele: utrzymać władzę duchową i polityczną lub osiągnąć jak największe zyski materialne. Media szanujące standardy dziennikarskie przyczyniają się ogromnie do poznania prawdy i przejrzystości życia codziennego.

Oczywiście w mediach pracują grzesznicy, bynajmniej nie wolni od rozmaitych pokus, z których do ważniejszych należy zdobycie popularności za wszelką cenę bądź kreowanie obrazu świata zgodnego z własnymi zapatrywaniami. Częstym problemem dziennikarzy staje się projekcja osobistej wizji rzeczywistości, połączona z narzucaniem jej innym za pomocą rozmaitych zabiegów socjotechnicznych. Inną pokusę stanowi dominacja kryterium zysku uwarunkowanego liczbą widzów przed telewizorem, bo to w znacznym stopniu wpływa na wzrost cen za reklamę. Słupki oglądalności decydują co i kiedy oglądamy. Z tym wiąże się schlebianie gustom publiczności lub wręcz ich kształtowanie, które w zasadzie jest manipulacją postawami i zachowaniami odbiorców.

Świętość w mediach należy oceniać od strony treści i formy. Ocena świętości mediów od strony treści wiąże się głównie z jakością przekazywanej propozycji na życie. Czasem zadaję sobie pytanie: Jakie wartości przenikają z popularnych seriali telewizyjnych, które zaj-

mują najwięcej czasu w ramówkach naszych stacji? Trudno to jednoznacznie ocenić. Rodzi się jednak kolejne pytanie: W jakim stopniu treści te odbijają złożoność codziennych problemów, w jakim zaś promują życie bez zobowiązań i wymagań? Równie złożona jest ocena świętości od strony formy - nośnika przekazu. Jeśli ideały ewangeliczne ukazywane będą w sposób nudny i statyczny, zaowocuje to prawdopodobnie zniechęceniem i odrzuceniem. A wtedy zachęty do prowadzenia świętego życia mogą zadziałać przeciwnie do naszych intencji, jak na przykład w przypadku autorów wielu żywotów świętych, których sposób opowiadania budzi w czytelnikach raczej współczucie i politowanie dla ukazywanych postaci niż pragnienie ich naśladowania.

Znaczącą część wielkiej współczesnej machiny medialnej stanowi kino. Wiele barw i odcieni świętości znajdziemy w filmach prezentowanych na naszych ekranach. Można dostrzec je najczęściej w ukrytej formie języka przygody, romansu i fantastyki. Jakże bowiem nie wspomnieć *Władcy pierścieni*, trylogii opowiadającej o odwiecznej walce dobra ze złem, w której koalicja szlachetnych ocala świat od zagłady. Pamiętamy znakomitą realizację *Titanica,* w którym motyw romansu posłużył do ukazania potęgi Bożej Miłości ocalającej życie człowieka. W *Apocalypto* Mela Gibsona dostrzegłem z kolei przede wszystkim wielką pochwałę tradycyjnych wartości, takich jak rodzina, męstwo i odwaga. Ciekawie prezentuje się też wątek zagłady jako konsekwencji manipulacji uczuciami tłumów, przemocy i kłamstwa na wielką skalę.

Lektura kościelnych tekstów na temat niebezpieczeństw i pułapek obecnych we współczesnych mediach wywołuje we mnie lekki uśmiech, przeradzający się czasami w irytację. Ludzie Kościoła nie pozostawiają najczęściej na mediach suchej nitki, oskarżając je o manipulacje i nagonki. Najpierw powinni raczej podziękować im za to, że docierając do tajnych dokumentów, uważnie czytają życiorysy i chronią przed większymi wpadkami. W ten sposób otwierają drogę do prawdy i uruchamiają proces samooczyszczenia. A to przecież są istotne etapy na drodze do świętości. Media zatem, przyglądając się uważnie Kościołowi, pomagają mu na tej drodze.

Mamy spore problemy z docieraniem do znaków świętości we współczesnej kulturze. Jest ich jednak bardzo dużo. Świętość jest tajemnicą ukrytej obecności Boga. Człowiek wrażliwy na Niego wcześniej czy później na pewno je odnajdzie.

Czy Biblia potrzebuje reklamy?

Reklama zwykle kojarzy się nam z budzeniem potrzeby, przyciągnięciem uwagi oraz wywieraniem presji na potencjalnych klientów. Czy mówienie o reklamie w kontekście Pisma Świętego - najbardziej znanej księgi na świecie-jest na miejscu?

Nasze codzienne życie jest zanurzone w świecie reklamy. Na ulicach widzimy zmieniające się co kilka dni ogromne billboardy kuszące nas niskimi cenami towarów w supermarketach. Na ekranach telewizorów reklama zajmuje kilkanaście minut programu w ciągu godziny. Pełni ona bardzo ważną funkcję informacyjną i perswazyjną. Niewątpliwie możemy podziwiać w reklamie kreatywność jej twórców. Trzeba ogromnej pomysłowości, aby w kilka sekund zaciekawić odbiorcę ważnym tematem.

Kościół a reklama

Kościół od wieków niesie światu orędzie zbawienia, czyli w pewnym sensie uprawia reklamę. Próbuje przybliżyć ludziom ideały ewangeliczne i skupić ich uwagę na sprawach ostatecznych. W ten sposób pragnie zapalić serca miłością do Boga oraz ukazać najpewniejszą receptę na udane życie. Biblia podejmuje najważniejsze dla człowieka tematy, które skupiają się wokół pytań o sens życia, o przyszły świat, o wartość ludzkiego istnienia w obliczu cierpienia i śmierci.

Jedenaście lat temu uczestniczyłem w spotkaniu z abp. Johnem Foleyem, przewodniczącym Papieskiej Rady ds. Środków Społecznego Przekazu. Przyjechał na zaproszenie tygodnika *Wprost* z wykładem pt. *Boska reklama.* W jednym z wywiadów powiedział m.in.: *Kocham reklamy! Sprawiają mi wielką radość. Często są ładne, inteligentne i mądre. Czynią życie bardziej interesującym i wesołym. Telewizyjne spoty już nie pokazują natarczywie towaru, lecz są miniaturowymi dziełami sztuki filmowej.*

Świat bez reklamy byłby nie tylko bardziej ponury, ale także pozbawiony różnorodności. Bez reklamy prywatne stacje telewizyjne i radiowe nie mogłyby się utrzymać. Czasopisma byłyby bardzo drogie i nudne, a ciekawe filmy nie mogłyby pojawić się w naszych stacjach telewizyjnych wkrótce po swoich światowych premierach.

Papieska Rada ds. Środków Społecznego Przekazu opublikowała 22 lutego 1997 roku dokument *Etyka w reklamie.* Wskazuje on na wiele korzyści, które możemy uzyskać dzięki reklamie. Do korzyści gospodarczych zalicza się: pobudzenie uczciwej i moralnie odpowiedzialnej konkurencji, tworzenie nowych miejsc pracy w produkcji i handlu oraz uzyskanie wyższych dochodów; przekaz informacji o nowych towarach i usługach powstających w odpowiedzi na społeczne zapotrzebowanie; wpływ na ulepszenie już istniejących produktów. Uczciwa i obiektywna reklama ułatwia podejmowanie decyzji konsumenckich. Skłania też producentów i handlowców do ustalania odpowiednich cen i ich obniżania.

Reklama przyczynia się rozwoju demokracji i społeczeństwa obywatelskiego. Dzięki niej otrzymujemy informacje o kandydatach na najwyższe urzędy w państwie i poznajemy ich programy.

Reklama społeczna promuje działania przeciwko nieuleczalnym chorobom oraz zjawiskom zagrażającym życiu i zdrowiu ludzi. Coraz popularniejsze są reklamy zwracające uwagę na konkretne problemy, nawołujące do pomocy sierotom, chorym na AIDS, głodnym uczniom i zagrożonej przyrodzie.

Oglądając bloki reklamowe w telewizji, myślę sobie, że Kościół mógłby wiele uczyć się od ich twórców. Dobrze byłoby, gdybyśmy tyle kreatywności i inwencji wkładali w promowanie naszych ideałów, ile w promowanie towarów i usług, do których chce się przekonać jak najwięcej ludzi, wkładają autorzy kilkusekundowych reklam.

Różne formy reklamowania Biblii

Biblia jest reklamowana w ostatnich latach na wiele sposobów. Jedną z form popularyzacji stało się ręczne przepisywanie tej niezwykłej księgi. Inicjatywę tę podjęli m.in. organizatorzy spotkania na Polach Lednickich w 2001 roku. Nie brakowało chętnych, którzy odpowiedzieli na to zaproszenie. Nadesłano przepisane fragmenty Pisma Świętego, często ozdobione pięknymi inicjałami, opatrzone własnym podpisem i adresem. Kartki formatu A-O (0,70 x 1 m) stworzyły Księgę 1000-lecia, największy, ręcznie pisany egzemplarz Pisma Świętego.

Symbolem tego spotkania stały się ciasta i pierniki pieczone w formie rozłożonej księgi Biblii, przeznaczone do spożycia, według słów z Księgi Ezechiela (3, 1-3), w której czytamy, że Bóg nakazuje prorokowi spożyć Księgę. Spożyć Pismo Święte to wchłonąć je sercem i umysłem, całym sobą.

W Roku Jubileuszowym została powołana do życia inicjatywa o nazwie *Verba Sacra.* Pomysłodawcą projektu był reżyser Przemysław Basiński. Chodziło o serię publicznych prezentacji tekstów biblijnych przez wybitnych polskich aktorów. Rozpoczął nieżyjący już Gustaw Holoubek. 23 stycznia 2000 roku odczytał w Bazylice Archikatedralnej w Poznaniu tekst Księgi Koheleta i Pieśni nad Pieśniami. Kolejne edycje odbywały się w katedrach i kościołach całej Polski. Recytacja tekstu była poprzedzana krótkim wstępem przygotowywanym przez znakomitych biblistów i filologów. Oprawę muzyczną zapewniały występy znanych zespołów chóralnych.

Z tej inicjatywy zrodził się maraton biblijny, który polega na nieprzerwanym, głośnym czytaniu Pisma Świętego. W pierwszym maratonie w 2005 roku wzięło udział 890 osób. Trwał on 119 godzin, 2 minuty i 42 sekundy. Czytanie Biblii w ramach organizowanego po raz czwarty w Poznaniu maratonu trwało 20 dni. Odbywało się w dniach od 17 lutego do 7 marca 2008 roku. Ideą maratonu jest zmobilizowanie ludzi do odważnego, głośnego czytania Pisma Świętego.

W Poznaniu odbyło się w 2007 roku VI Ekumeniczne Święto Biblii. Zorganizowano je po raz pierwszy w 2001 roku. Jest to wspólna inicjatywa Kościołów chrześcijańskich, które tworzą Poznańską Grupę Ekumeniczną. Pomysłodawcom przyświecała idea zbliżenia się i poznania wiernych różnych wspólnot chrześcijańskich, dla których Pismo Święte jest objawionym słowem Bożym i drogowskazem na całe życie. To szczególna okazja, aby podziękować Bogu za Jego słowo oraz za dostęp do Pisma Świętego, a także, aby dać świadectwo czci dla Księgi, która jest podstawową normą życia.

Bez wątpienia nowe tłumaczenia i opracowania na temat Biblii w postaci encyklopedii, słowników i komentarzy przybliżają nam słowo Boże. Ogromną pomocą są przygotowane specjalnie dla osób niewidomych nagrania oraz wydania Pisma Świętego. Trzeba też wskazać na cenne wydania Biblii wzbogacone wspaniałymi ilustracjami, przybliżające jej przesłanie dzieciom w różnym wieku. Wielkie znaczenie w jej skutecznym reklamowaniu mają nowoczesne nośniki ze specjalnymi programami komputerowymi. Trzeba jednak zaznaczyć, że najlepszym sposobem promocji jest nasze autentyczne życie chrześcijańskie. Ono niesie praktyczne potwierdzenie, że słowa Pisma Świętego sprawdzają się w codzienności.

Liturgia w radiu i telewizji

> Dla tych, którzy z różnych przyczyn zewnętrznych nie mogą uczestniczyć w Eucharystii i są tym samym zwolnieni z obowiązku niedzielnego, transmisja telewizyjna lub radiowa stanowi cenną pomoc, zwłaszcza jeśli towarzyszy jej ofiarna posługa nadzwyczajnych szafarzy Eucharystii, którzy przynoszą ją chorym, a wraz z nią pozdrowienie i solidarność całej wspólnoty.
>
> Jan Paweł II, Dies *Domini,* 54

Transmisje Mszy świętych odbierane są przez różne grupy odbiorców. Oglądają je ludzie chorzy i starsi, którzy czują się odizolowani od życia swoich wspólnot eklezjalnych. Stanowią one dla nich jedyną możliwość nie tyle bezpośredniego uczestnictwa w Eucharystii, co zjednoczenia się z nią. Inni, uczestniczący normalnie w Eucharystii, włączają radio lub telewizor, aby wysłuchać ciekawej homilii lub kazania, których nie usłyszeli w swoich parafiach.

Mszę świętą oglądają również ludzie niepraktykujący, niewierzący oraz skłóceni z Kościołem. W stosunku do nich transmisja liturgiczna staje się wyrazem świadectwa wspólnoty oraz ważnym elementem misji ewangelizacyjnej.

Msza święta radiowa a telewizyjna

Trzeba zdać sobie sprawę z różnicy pomiędzy radiową a telewizyjną transmisją Mszy świętej. Radio jest środkiem przekazu „gorącym", nastawionym na kontakt bardziej osobisty. Dociera ono „do głębi duszy" odbiorcy. Radio jest światem dźwięków, w które można się zanurzyć. Docierają one do nas z każdej strony i ich selekcja jest niemożliwa.

Telewizja przemawia do sfery emocjonalnej. Silnie, ale powierzchownie. Znaczenie ma tutaj każdy gest. W sposób istotny kształtuje on klimat modlitwy. Odbiór obrazu siłą rzeczy wymaga skupienia się na jego fragmencie. Celem obrazu telewizyjnego jest poprowadzenie nas poza to, co się widzi, w stronę „niewidzialnego". Chodzi o poszerzenie przeżycia o sferę „pozaracjonalną". Misterium sta-

je się w telewizji widowiskiem. Trzeba dużego wysiłku oraz pokonania wielu przeszkód, aby do niego dotrzeć. Oczywiście, można powiedzieć, że lepiej jest mówić o Bogu poprzez media ich własnym językiem, a nie językiem liturgii, który jest zarezerwowany dla przestrzeni Kościoła, ale chyba nie zmieni to ugruntowanego już zwyczaju pokazywania Mszy świętej na ekranie.

Prawa teologiczne i telewizyjne

Kluczowym problemem pozostaje pytanie: Jak transmitować, żeby dotrzeć do serca misterium? Najpierw trzeba właściwie dobrać miejsce celebracji. Powinna to być rzeczywista, dynamiczna i żyjąca wiarą wspólnota. Należy zadbać, aby była ona dobrze przygotowana do spotkania z telewizją. Warto przypomnieć zebranym w kościele, aby zachowywali się naturalnie i nie koncentrowali uwagi na obecności obsługi oraz sprzętu. Może w tym pomóc przeprowadzenie próby pod kątem transmisji telewizyjnej. Uczestnicy liturgii nabędą wtedy potrzebnej sprawności, która pozwoli im poczuć się swobodnie przed kamerą i mikrofonem.

Transmisja powinna dokonywać się w czasie rzeczywistym, czyli „na żywo". Wcześniej warto przygotować szczegółowy plan Mszy świętej wraz z tekstem homilii i modlitwy wiernych oraz wymierzyć czas poszczególnych czynności, aby nie przerwać transmisji przed zakończeniem liturgii.

Msza święta jest celebrowana przez całą wspólnotę, a nie tylko przez prezbitera, który przewodniczy nabożeństwu, lecz sprawuje je razem z wiernymi. Należy zatem dobrze pokazać rolę wspólnoty skupionej wokół Eucharystii. To właśnie zebrany lud jest najważniejszym współtwórcą liturgii. Transmisja skupiona tylko na prezbiterium będzie zdradzała niezrozumienie natury celebracji eucharystycznej.

Ważne jest, aby kapłan sprawujący Eucharystię modlił się do Boga z innymi, a nie wcielał się w „maga" przewodniczącego spektaklowi. Nie powinien on skupiać zbytniej uwagi na sobie. Praca kamer, sposób kadrowania powinny służyć jak najlepiej przybliżeniu sprawowanego misterium. Należy tak rozstawić mikrofony, aby odpowiedzi i śpiewy były dobrze słyszane. Ważne jest, aby pokazać na ekranie nie tylko czytających teksty liturgii słowa, ale również słuchających. Istotne znaczenie ma zaprezentowanie treści teologicznej sprawowanej liturgii. Kamera w czasie konsekracji powinna pokazać nie

tylko kapłana, hostię i kielich, ale także zgromadzoną na Eucharystii wspólnotę. Bez tego zniekształceniu ulegnie ważna treść teologiczna.

Czas przystępowania do Komunii jest często dla telewizji najtrudniejszy do wypełnienia. Część uwagi można poświęcić przystępującym do stołu Pańskiego albo wracającym na miejsca. Niekiedy można pokazać zbliżenie palących się świec. Jeśli wewnątrz świątyni znajdują się ciekawe elementy (np. witraże, mozaiki, malowidła, rzeźby czy tkaniny), jest to dobry czas na ich pokazanie. Innym razem po udzielaniu Komunii można zaprezentować materiał wcześniej nagrany, prezentujący niektóre aspekty życia wspólnoty parafialnej, której Komunia jest znakiem.

Trzeba, aby transmisja Mszy świętej uwzględniała szereg praw telewizyjnych. Należy zwrócić uwagę na wymogi praktyczne, ponieważ Msza święta jest trudnym reportażem „na żywo". Chodzi o staranny scenariusz uwzględniający wszystkie sekwencje, ruchy kamer oraz poszczególne, następujące po sobie ujęcia i plany. Ważne znaczenie posiada dyskrecja w traktowaniu obrazu. Transmisja powinna zachować szacunek dla osób uczestniczących we Mszy świętej. Warto zamiast twarzy częściej pokazywać ręce modlących się. Trzeba także pamiętać o rytmie celebracji. Na ekranie nie może być „dziur", w których nic się nie dzieje. Momenty ciszy należy pokazywać telewizyjnie, na przykład kierując oko kamery na kompozycje kwiatowe albo szczegóły architektoniczne. Ogromnie ważna jest płynność obrazów i sekwencji. Obraz to nie jedno zafiksowane ujęcie, ale cała konstrukcja, którą realizator musi „mieć w głowie". Istotne znaczenie posiada funkcja producenta, który powinien być kompetentny w dziedzinie liturgicznej. Szczególna odpowiedzialność spoczywa na realizatorach dźwięku i światła. To oni tworzą klimat transmisji oraz w dużej mierze decydują o jakości przeżycia ze strony telewidzów.

Ważne narzędzie ewangelizacji

Poprzez transmisję Mszy świętej dociera się często do wielu ludzi „z pogranicza" Kościoła. Dlatego powinna ona w jakiś sposób dawać także poczucie przynależności osobom niepraktykującym. Jest to środek ewangelizacyjny, który przy uwzględnieniu wszystkich praw teologicznych i telewizyjnych może zbliżać do Misterium Bożej obecności w słowie, we wspólnocie oraz znakach eucharystycznych chleba i wina.

Konflikty religijne i terroryzm w mediach

Media lubią pisać o podziałach i o konfliktach w Kościele. Nie zawsze rozumieją ich naturę oraz nie zawsze nadają im właściwą interpretację. Kościół według niektórych mediów powinien być we wszystkich sprawach jednomyślny (niczym Komitet Centralny partii komunistycznej) oraz zarządzany przez sprawną administrację, która narzuca wszystkim obowiązującą linię myślenia i działania. Oczywiście linię odpowiadającą najbardziej opiniotwórczym mediom.

Zarzewie sporu światopoglądowego

Dla współczesnych mediów najbardziej nośnym sposobem mówienia o religii jest osadzenie jej w kontekście konfliktu. Może on mieć bardzo wiele poziomów. Czasami dotyczy kontrowersyjnych wypowiedzi duchownych na tematy polityczne, a innym razem dotyczy oskarżeń o nadużycia finansowe lub obyczajowe oraz nominacji na stanowiska w administracji kościelnej. Spotykamy się ze sporami dotyczącymi praw własności majątku zagrabionego Kościołowi w przeszłości oraz ze sporami dotyczącymi współfinansowania przez państwo budowy obiektów sakralnych. Bardzo atrakcyjny dla mediów jest temat lustracji duchownych, zwłaszcza gdy okazuje się, że uznane autorytety zawiodły w przeszłości.

Religia ukazywana w mediach może być niebezpieczna, ponieważ ciasne przywiązanie do własnych poglądów może wywoływać brak tolerancji u osób inaczej myślących. Religię przedstawia się zatem jako zarzewie sporu światopoglądowego. To był jeden z koronnych argumentów przeciwko wprowadzeniu religii do szkół na początku lat 90. Wielokrotnie słyszałem, że dzieci wierzące będą dyskryminowały dzieci z rodzin obojętnych religijnie. Te z kolei, aby uniknąć szykan, będą uczęszczały na religię wbrew swoim przekonaniom. Dziś się okazuje, że te obawy się nie sprawdziły i że wojny religijne nas ominęły.

„Narzędzia" Boskiej sprawiedliwości

Rzeczywiste konflikty rodzą się wtedy, gdy religia zostanie potraktowana instrumentalnie dla osiągnięcia celów ubocznych. Niektórzy ludzie odwołują się do religii, aby uzasadnić swoje działania w sferze politycznej i społecznej. Zasłonięcie się wyższym autorytetem jest skuteczne, ponieważ argumenty uzyskują ogromną siłę przekonywającą. Nikt z wierzących nie będzie chciał się im przeciwstawić. Manipulacja umysłami może iść tak daleko, że media staną się narzędziem propagandy, która zaistnieje wtedy jako „nowa religia", religia nienawiści i pogardy. Ten rodzaj religii wsączają w ludzkie umysły przywódcy organizacji terrorystycznych, aby znaleźć wykonawców swoich planów oraz aby uzyskać przyzwolenie milionów ludzi na swoje zbrodnicze działania. Trzeba zgodzić się z tezą że terroryzm nie rodzi się w próżni. Jest on jakimś rodzajem odreagowania od poczucia bezradności. Wyrasta on na podłożu nierówności gospodarczych i konfliktów społecznych. Sami terroryści uważają się za rzeczników ludzi pokrzywdzonych oraz za narzędzie Boskiej sprawiedliwości.

Potrzeba fundamentalnego zaufania

Nic nie może usprawiedliwiać użycia przemocy w imię walki o prawa ubogich i prześladowanych. Samym sposobem prowadzenia walki terroryści wyrażają swoją pogardę dla wszystkich ludzi: zarówno biednych, jak i tych, którzy stają się przypadkowymi ofiarami ich zamachów. Oni uderzają niespodziewanie w niewinnych ludzi. Nie wiadomo, jak należy skutecznie bronić się przed nimi. Nie można w demokratycznym państwie skontrolować wszystkich ludzi, zwłaszcza własnych obywateli. Potrzebne jest fundamentalne zaufanie. Bez niego nie da się wsiąść spokojnie do metra i do samolotu. Celem terrorystów jest wywołanie powszechnej obawy, że zło czai się za rogiem i że jest obecne w oczach każdego człowieka. Ten brak zaufania wywołuje strach przed obcymi, czyli przed przybyszami z innych kontynentów i reprezentantami innych religii oraz kultur. Terroryści są wyrafinowanymi i zdemoralizowanymi fanatykami, którzy zaprzeczają duchowi prawdziwej religii. Jednązjej charakterystycznych cech jest akceptacja uniwersalnego porządku wartości. Do tych podstawowych wartości zapisanych w sercu człowieka należą m in.: szacunek dla życia i godności osoby ludzkiej, prawo do wolności religijnej i do wolności sumienia, prawo do poszukiwania prawdy itp. Nadużywa-

nie haseł religijnych do podsycania nienawiści oraz do usprawiedliwiania przemocy jest pogwałceniem istoty religii.

Budowanie lepszego świata

Podczas jubileuszowej pielgrzymki do Ziemi Świętej w 2000 roku ojciec święty Jan Paweł II przypomniał, że każda z religii monoteistycznych kieruje się zasadą: *Czyń innym to, co chcesz, aby czyniono tobie; autentycznej religii obce jest wyłączanie kogokolwiek, dyskryminacja, nienawiść, rywalizacja oraz konflikty. Religia nie może stawać się pretekstem do usprawiedliwiania gwałtu, szczególnie, kiedy tożsamość religijna koresponduje z tożsamością etniczną i narodową. Religia i pokój idą razem.*

Wielu ludzi po wydarzeniach z 11 września 2001 roku odradzało Papieżowi podróż do serca Azji Środkowej, do Kazachstanu; do kraju, w którym większość mieszkańców stanowią muzułmanie. Ojciec Święty uznał, że to, co się stało w Nowym Jorku i w Waszyngtonie, stanowi jeszcze większe przynaglenie do wyruszenia w drogę, aby modlić się o pokój dla świata i aby zaświadczyć wspólnie z muzułmanami oraz wyznawcami innych religii o odmiennym obliczu islamu. Pomyślmy o tym, ile osobistego wysiłku oraz dyplomatycznych starań włożył Jan Paweł II, aby wojny w Iraku oraz konfliktu na Bliskim Wschodzie nie rozumiano w kategoriach wojny religijnej.

Żyjemy dziś w czasach, w których media pozwalają nam śledzić akcje terrorystyczne „na żywo". Dziewięć lat temu atak samolotu na drugą wieżę World Trade Center został pokazany w czasie rzeczywistym. Na oczach świata rozgrywał się spektakl przemocy. Stacje telewizyjne przerywały programy, aby pokazywać „na żywo" śmierć wielu ludzi. W ostatnim czasie powstał film fabularny, przypominający tamte wydarzenia. Zapewne odniesie on wielki sukces komercyjny. Ale czy ludzie zrozumieją że tylko budowanie lepszego świata, w którym religia będzie łączyć i uczyć wzajemnego szacunku oraz będzie stawać w obronie słabych i poniżanych, może ocalić przed terroryzmem?

Kościół pod lupą

Przed pasterzami Kościoła - biskupami i prezbiterami - media stawiają wysokie wymagania duchowe i etyczne. To oczywiste, że ten, kto zachęca do życia opartego na ideałach Ewangelii, powinien być wiarygodny i prawdomówny. Inaczej skutki jego działań podkopywać będą zaufanie do słów i czynów podejmowanych w imię głoszonych wartości.

Ofensywa medialna

Wszechobecność mediów sprawia, że nasze codzienne życie osobiste i społeczne toczy się na oczach świata. Konkurencja na rynku wytwarza ogromne zapotrzebowanie na sensacyjne informacje, które trzeba szybko przekazać w atrakcyjnej formie. Najlepiej sprzedaje się to, co jest szokujące i zaskakujące. Dla „zwykłego obywatela" trudnym wyzwaniem staje się odróżnienie wiadomości prawdziwych od fałszywych, oddzielenie faktów dobrze udokumentowanych od zasłyszanych plotek czy przypuszczeń. Zrozumienie, o co chodzi w opisywanej rzeczywistości, staje się praktycznie niemożliwe. Takie jest medialne tło niemal wszystkich podejmowanych publicznie problemów.

W tym kontekście Kościół stara się stale przypominać, że rozliczenie z przeszłością nie może odbywać się jedynie kosztem ludzi, którzy stali się ofiarami strachu i przemocy. Nawet jeżeli świadomie i dobrowolnie podjęli współpracę ze Służbą Bezpieczeństwa lub wywiadem, pozostali jedynie na usługach głównych architektów systemu totalitarnego, opartego na przemocy i zakłamaniu. Prawdę o bolesnej przeszłości trzeba opisywać w pełnym kontekście. Oznacza to, że należy dążyć do rzetelnej i sprawiedliwej oceny tych, którzy tworzyli mechanizmy bezprawia, a nie koncentrować się jedynie na ludziach, którzy dali świadectwo słabości charakteru i ulegli presji szantażu.

Przypomina o tym opublikowany pod koniec 2006 roku apel Stowarzyszenia Komunikacji Społecznej SIGNIS-POLSKA, w którym czytamy m.in.: *Kościół rzymskokatolicki - jako środowisko najbardziej poddane próbom prześladowania w czasach komunizmu - teraz jako pierwszy zostaje poddany lustracji. Można przyjąć, że wyni-*

ka to z natury misji, którą pełni. Należy jednak pamiętać, że ci sami ludzie, którzy uznawali Kościół za największego wroga w czasach PRL-u, dzisiaj są zainteresowani zahamowaniem procesu rozliczenia reżimu komunistycznego. Istnieje zatem niebezpieczeństwo, że nawet działający w dobrej wierze dziennikarze, poprzez publikowanie nie zweryfikowanych szczegółowym badaniem informacji o księżach i biskupach, mogą wzbudzić słuszny sprzeciw oraz w efekcie doprowadzić do kompromitacji i zahamowania całego procesu.

Uczestniczymy w swoistym polowaniu na „newsa". Media prześcigają się w podrzucaniu nowych informacji o agentach. Można mówić o swoistej nagonce medialnej jako o kulturowym walcu, który rozjeżdża wszystko, co stanie mu na drodze. Z drugiej jednak strony należałoby podziękować katolikom świeckim pracującym w mediach za to, że dzięki ich zdecydowanej postawie Kościół obronną ręką wyszedł z kłopotliwej sytuacji, w jakiej znalazł się w związku z niedoszłym ingresem arcybiskupa Stanisława Wielgusa.

Bolesna rana Kościoła

To bolesne wydarzenie znacznie zdynamizowało proces mierzenia się z archiwami Instytutu Pamięci Narodowej, które obok świadectw niezłomności zawierają również bolesne przykłady słabości i zdrady. Kościół stawia wysokie wymagania kandydatom na najważniejsze urzędy. Kluczowe miejsce wśród nich zajmuje rzetelna i pokorna ocena samego siebie, własnej przeszłości oraz osobistych kwalifikacji.

Zamazywanie trudnej prawdy w sferze publicznej może mieć kilka powodów: jednym z nich jest obawa przed zgorszeniem. Czasami wydaje się, że lepiej byłoby ukryć bolesne informacje, bo mogą one naruszyć zaufanie do instytucji oraz wywołać niepotrzebne zamieszanie wśród wiernych. Trzeba powiedzieć, że w dłuższej perspektywie większe zgorszenie wywołuje ukrywanie smutnych faktów. Prowadzi to dodatkowo do podtrzymywania wyidealizowanego obrazu duchownych jako ludzi „z innej gliny", dobrze ułożonych i zawsze przewidywalnych. Inną przyczyną dla której ukrywa się prawdę, jest specyficznie rozumiana solidarność korporacyjna, polegająca na trzymaniu się razem za wszelką cenę. Znajduje się wtedy mnóstwo racji usprawiedliwiających, buduje się zwarty front obronny oraz atakuje się innych, oskarżając ciemne siły o złośliwy spisek. Istnieje także

szczególny rodzaj uzasadnionego lęku przed sposobem wykorzystania prawdziwych informacji przez opinię publiczną: czy nie będzie ono wiązało się ze skazaniem winnych na śmierć cywilną z przekreśleniem ich życiowego dorobku?

Nie należy oczywiście ulegać złudzeniu, że cała prawda o człowieku znajduje się w teczkach Instytutu Pamięci Narodowej. Można ją poznać, stosując miarę miłosierdzia, która przekracza bezwzględną sprawiedliwość. Bez tego pozostaniemy zimnymi egzekutorami „prawdy" utrwalonej rękami gorliwych pracowników SB. Tego trzeba się strzec.

Nie należy też zbyt łatwo wskazywać na zwycięzców i przegranych. Trzeba wychodzić ponad gorzkie poczucie satysfakcji płynące z udowodnienia własnych racji, a tym bardziej pokonywać obsesyjną chęć ukarania tego, który zawiódł i poszedł na współpracę z systemem totalitarnym. Z drugiej strony powinniśmy przezwyciężać arogancję i zadufanie w sobie oraz przekonanie o słuszności własnych opinii wygłaszanych z pozycji „nieomylnego" autorytetu.

Przyznam, że wykazywana przez wielu nieumiejętność praktycznego odniesienia zaleceń płynących z Ewangelii do konkretnych osób, szczególnie tych, które dopuściły się odstępstwa i zdrady, budzi moje zdumienie. Stopień oburzenia przybiera skalę podobną do tej, która towarzyszyła faryzeuszom zgorszonym aktami miłosierdzia okazywanego przez Pana Jezusa grzesznikom.

Trudno oprzeć się wrażeniu, że najbardziej zapalczywi „lustratorzy" czerpią dziwną satysfakcję z cudzych potknięć. Jakby były one potwierdzeniem słuszności wszystkich wygłaszanych przez nich poglądów, w przeciwieństwie do tych, którzy publicznie pobłądzili. To, że komuś przydarzył się upadek, nie znaczy, że we wszystkim się mylił lub nie zrobił w życiu niczego dobrego.

W kontekście lustracji Kościół nie może zadowolić się „prawdą nagich faktów"; nie może poprzestać na odkryciu materialnej i obiektywnej prawdy. Sposób działania Kościoła w sferze ujawniania trudnej prawdy nie polega na szybkości jej wyświetlania. Ujawnienie prawdy jest ważne, ale nie wystarczy. Należy brać pod uwagę jej skutki dla życia ludzi, dla dobrego imienia pokrzywdzonych i winnych. Trzeba troszczyć się o przyszłość człowieka, który uległ słabości. Wierzymy przecież, że Pan Bóg z największego nawet zła może wyprowadzić jeszcze większe dobro.

Kościół w przestrzeni publicznej

Na przestrzeni ostatnich lat, od kiedy Kościół odzyskał prawo obywatelstwa w przestrzeni publicznej, nastąpiła ogromna ewolucja w sposobie ukazywania go przez media. Jeszcze nie tak dawno ograniczało się ono do odświętnych celebracji z udziałem biskupów. Dzisiaj postrzeganie Kościoła wykracza poza ramy liturgii i uroczystości. Widać go w całej panoramie zaangażowania na polu edukacji, kultury i dobroczynności.

Dziedzictwo przeszłości

Media, stanowiące narzędzie propagandy komunistycznej, były zablokowane na przekazywanie informacji o Kościele - jedynej przestrzeni prawdy i wolności dla zniewolonego narodu i demokratycznej opozycji. Właśnie dlatego stanowił on ogromne zagrożenie dla narzuconego systemu, opartego na przemocy i zakłamaniu. Tematy związane z życiem i działalnością Kościoła były ściśle reglamentowane i poddane cenzurze.

Kościół - według oficjalnych mediów - ograniczał się do duchowieństwa i zakonników. Podczas transmisji telewizyjnych z pierwszych pielgrzymek Jana Pawła II do Polski na ekranie telewizora dało się zobaczyć głównie siostry zakonne i księży. Kościół miał być zamknięty w kruchcie; ograniczony do zawężonej, prywatnej przestrzeni świątyni. Skutki tego myślenia są do dzisiaj obecne w umysłach wielu ludzi.

Wraz z obaleniem komunizmu i nadejściem wolności następowało stopniowe otwieranie przestrzeni medialnej dla Kościoła. Pamiętam z własnego doświadczenia, że był to proces trudny i bolesny. Po pierwsze istniała w wielu ludziach utrwalona bariera psychologiczna, usuwająca tematy związane z religijnością poza granicę normalności, jako wewnętrzną i prywatną sprawę pojedynczego człowieka. Po drugie mieliśmy do czynienia z tym, co Edmund Wnuk-Lipiński określił mianem błędu podstawienia, czyli przypisania Kościołowi roli „przewodniej siły narodu", którą wcześniej była rządząca

partia komunistyczna. W ten sposób dawni funkcjonariusze reżimu wykorzystali zmianę sytuacji w kraju do ubrania Kościoła w porzucone przez siebie szaty, dodatkowo stając się głównymi promotorami wolności obyczajowej.

Trzeba też uczciwie powiedzieć, że styl działania Kościoła w sferze publicznej nie uwzględniał wystarczająco aspiracji i oczekiwań społeczeństwa. Kościół poczuł się beneficjentem przemian i chciał je zdyskontować dla szybkiego odzyskania pozycji autorytetu duchowego i moralnego w sferze publicznej. Z czasem okazało się, iż obawy wynikające z poczucia „ekspansji" Kościoła są nieuzasadnione. Bardzo pomogła w tym wzajemna otwartość Kościoła i świata mediów, zainicjowana głównie przez ówczesnego sekretarza Episkopatu Polski, biskupa Tadeusza Pieronka oraz śp. biskupa Jana Chrapka. Zaważyło na tym również stopniowe ocieplenie i oswojenie się we wzajemnych relacjach ludzi Kościoła i przedstawicieli mediów.

Nowe spojrzenie na Kościół

Zauważam wiele znaków pozytywnej ewolucji w podejściu mediów do Kościoła. Wraz z upływem czasu stał się on lepiej rozumiany, nie tylko przez pryzmat odświętnych celebracji, ale także w wielu innych przejawach aktywności. Uświadomiono sobie, że wymiar religijny należy do istotnych elementów życia człowieka. Media nie powinny się nań zamykać, bo cenzurowałyby wtedy podświadomie otaczającą nas rzeczywistość. Tak więc nastąpiło znaczne pogłębienie rozumienia roku liturgicznego, wyznaczającego punkty odniesienia dla ludzi żyjących w naszym kręgu kulturowym. Mocniej akcentuje się duchową i teologiczną wymowę święta niż jego folklorystyczne zabarwienie. Tworzy się programy artystyczne, zawierające bezpośrednie odniesienia do przesłania uroczystości. Wystarczy wskazać na wiele koncertów muzycznych i widowisk, które otwarcie podejmują przekaz orędzia ewangelicznego. Kościół angażuje się w wiele działań charytatywnych, wspierających ludzi poszkodowanych wskutek klęsk żywiołowych i nagłych wypadków. Działania Kościoła na polu charytatywnym media ukazują na tyle rzetelnie, że budzą zaufanie opinii publicznej. Ofiarodawcy nie obawiają się powierzać Kościołowi swoich środków, bo on będzie wiedział, jak najlepiej je wykorzystać. Wiele razy uczestniczyłem w obsłudze wydarzeń kościelnych, które cieszyły się ogromnym zainteresowaniem społecznym. Mam

na myśli choćby pielgrzymki papieskie - wielkie przecież święta medialne. Sposób ich pokazywania pomagał w głębokim przeżyciu duchowym wydarzenia wszystkim, którzy nie mogli uczestniczyć w nim bezpośrednio. Umiał to docenić sam papież, który wielokrotnie dziękował mediom za ich zaangażowanie w przekaz jego orędzia. Można powiedzieć, że Kościół wiele się od mediów nauczył w zakresie niesienia ludziom ewangelicznego przesłania.

Kościół pod presją medialną

Podkreślając pozytywną ewolucję w ukazywaniu obrazu Kościoła, trzeba dostrzec problemy wynikające z dokonującej się w mediach przemiany kulturowej. Ogromna konkurencja tworzy zapotrzebowanie na wiadomości coraz bardziej sensacyjne. Te bowiem najlepiej się sprzedają. Chcąc wyrobić sobie opinię o Kościele na podstawie codziennych serwisów informacyjnych, zapewne doszlibyśmy do wniosku, że jest on instytucją pełną nadużyć i patologii. Media interesują się głównie faktami, którymi da się szokować opinię publiczną. Spłaszczają w ten sposób obraz rzeczywistości, ponieważ szybkość i siła przyciągania uwagi rzadko idą w parze z dokładnością i rzetelnością. Bardzo wiele zależy także od horyzontu spojrzenia i od wewnętrznego nastroju dziennikarza. Zdarza się, że ludzie mówiący o Kościele używają filtru własnych osobistych doświadczeń, nierzadko uwarunkowanych złą wolą ignorancją i niedbalstwem.

Problem z postrzeganiem przez media prawdy o Kościele wynika z niezrozumienia jego istoty i ze stosowania wobec niego kryteriów analogicznych do innych instytucji życia publicznego, w których na przykład większość decyduje, co jest dobre i kto ma rację. Kościół uważa się wprawdzie za ważny element życia społecznego, ale pojmuje się go wyłącznie jako hierarchicznie zorganizowaną ziemską instytucję, o której można pisać jak o każdej innej. Tymczasem Kościół to także niewidzialna rzeczywistość duchowa, której obecność nie dla każdego jest czymś oczywistym i nie każdy chce ją odkrywać.

Pomimo obecności rozmaitych problemów na styku Kościół-media, jestem dobrej myśli. Przede wszystkim dlatego, że nasi odbiorcy mają wyraźne zapotrzebowanie na obecność Kościoła i treści duchowych w przestrzeni publicznej. Potrafią również krytycznie ocenić jakość przekazywanych informacji i skonfrontować ją z własnym codziennym doświadczeniem.

Prześladowany „prześladowca"

Wolny rynek mediów rządzi się swoimi prawami. Pomówienie, plotka, sensacja są bronią medialną dość powszechnie używaną - często przeciwko Kościołowi.

Słyszymy wśród gorliwych katolików słowa oburzenia na media z powodu kłamliwych i krytycznych wypowiedzi pod adresem Kościoła: *To złośliwa nagonka.* Nagonka medialna jest rodzajem zmasowanego ataku służącego podcięciu autorytetu lub skompromitowaniu Kościoła w oczach społeczeństwa. Media potrzebują dzisiaj takich „chłopców do bicia", którzy nie pójdą do sądu ani nawet nie uderzą pięścią w stół. Kościół należy do ulubionych tematów, bo łatwo można przyciągnąć uwagę opisem niekorzystnych wypadków na zasadzie kontrastu: patrzcie, co mówią a jak postępują...

Trochę historii

Kiedyś wydawało się, że prześladowanie Kościoła było związane z panowaniem despotycznych władców i systemów totalitarnych. Media jako ich tuba propagandowa nie przebierały w środkach, aby zwalczać religię i wykorzenić ją z życia jako „opium dla ludu". Wystarczy przypomnieć, wjaki sposób prezentowano pierwszą pielgrzymkę Jana Pawła II do Polski w 1979 roku. W zamyśle ówczesnych władz ludzie powinni mieć wrażenie, że Papież popiera panujący system. Próbowano ograniczyć obraz z pielgrzymki do pokazywania księży, sióstr zakonnych i ludzi starszych. W relacjach posługiwano się wąskimi planami, przerywano transmisje w niewygodnych momentach czarnymi planszami: *Przepraszamy za usterki.* Władze robiły, co mogły, aby osłabić wymowę papieskiego przesłania, wyciszając atmosferę duchowego przebudzenia społeczeństwa. Cenzura i manipulacje okazały się jednak za słabe, aby przeciwstawić się orędziu prawdy, sprawiedliwości i wolności. To jeden z przykładów medialnego prześladowania w minionych czasach.

Ta sytuacja zaczęła się zmieniać ponad 20 lat temu w czerwcu 1989 r., kiedy upadł monopol państwa na informację, a media zaczęły się otwierać na powiew wolności. Zmienił się kontekst obecności i dzia-

łania Kościoła. Nie był on już prześladowany, raczej został zaproszony do współtworzenia nowej rzeczywistości. W okresie wczesnej wolności przylgnęła do Kościoła łatka „nowej przewodniej siły". Z prześladowanego w czasach komunistycznych przeobraził się niejako w „prześladowcę" narzucającego swoje pomysły na życie. Toczyła się ożywiona debata na temat przywrócenia lekcji religii w szkole, zmiany ustawy aborcyjnej oraz sposobów obecności Kościoła wżyciu publicznym: w środowisku akademickim, w wojsku, w więzieniach itp. Ten etap charakteryzował ostry spór ideowy nie tyle o samą obecność Kościoła w mediach, co bardziej o styl tej obecności. Koniec lat 90., szczególnie dwie długie pielgrzymki Jana Pawła II, aktywność biskupów Jana Chrapka i Tadeusza Pieronka oraz działalność Katolickiej Agencji Informacyjnej zakończyły ten trudny etap. Media oswoiły się z Kościołem i Kościół zaprzyjaźnił się z mediami.

Medialna nagonka

W demokratycznym społeczeństwie jest kilka dziedzin, w których Kościół doświadcza prześladowania. Dotyczy to szczególnie moralności i obyczajów. Przykładem jednego z ostrych ataków na Kościół był artykuł w „Gazecie Wyborczej" z 3 XII 2008 roku. Na pierwszej stronie wydania pod tytułem: *Ich Watykan nie broni* znajdowało się zdjęcie dwóch mężczyzn-gejów powieszonych w majestacie prawa w Iranie w roku 2005. Wniosek nasuwa się sam: Watykan, który tyle mówi o godności człowieka i miłości bliźniego, nie bierze w obronę skazanych na śmierć za wyrażanie odmiennej orientacji seksualnej. Nikt natomiast nie napisał o tym, że dokument ONZ zawierający żądanie zaprzestania represji wobec homoseksualistów w innym miejscu otwiera drogę do zrównania orientacji seksualnych w międzynarodowych konwencjach. Cały dokument był zatem nie do przyjęcia przez Stolicę Apostolską co nie oznacza zgody na stosowanie przemocy wobec kogokolwiek, co właśnie sugerował tekst „Gazety Wyborczej".

Nie brakuje także wcześniej niespotykanych aktów prześladowania samego Papieża. Podczas pielgrzymki Benedykta XVI do Afryki większość mediów skupiła się na jednej informacji dotyczącej prezerwatyw, których używanie według Papieża nie rozwiązuje problemu AIDS, ale go potęguje, powodując gorsze skutki dla życia ludzi niż ewentualne efekty zabezpieczające przed chorobą Ostre komentarze mediów zawróciły nawet w głowie członkom Parlamentu

Europejskiego, który rozważał potępienie słów Benedykta XVI w kontekście walki z AIDS, włączając je do dorocznego raportu nt. praw człowieka. Trudno się dziwić, że wielu posłów nie zgadza się z Papieżem i krytycznie osądza jego wypowiedzi, ale żeby Forum Parlamentu Europejskiego cenzurowało nauczanie Głowy Kościoła i podejmowało głosowanie nad tym, co wolno Papieżowi powiedzieć, a czego nie wolno, jest niespotykanym do tej pory zjawiskiem.

Moda na medialne prześladowanie Kościoła pojawiła się w kontekście zagrabionego w czasach głębokiego PRL-u majątku. Kompletnie wycisza się temat naprawienia krzywd materialnych i moralnych, nawet jeżeli zostały popełnione wbrew obowiązującemu w państwie komunistycznym prawu, a kreuje się obraz Kościoła-prześladowcy, który w swojej chciwości i pazerności chce się wzbogacić kosztem państwa oraz struktur samorządowych. W związku z tym, to nie okradzionych przedstawia się jako ofiary, ale tych, którzy muszą oddać coś, co bezprawnie zabrali ich poprzednicy. Medialny krzyk tworzy społeczne ciśnienie odmawiające Kościołowi prawa do zagrabionej własności.

Prześladowania w sferze medialnej dotyczą dzisiaj szargania dobrego imienia ludzi, którzy zawiedli w przeszłości, ale także tych, którzy niczym się nie splamili. Pomówienie, plotka, sensacja są często używaną bronią medialną. O każdym w zasadzie można napisać co się chce, bez najmniejszych konsekwencji. Pobłażliwość, z jaką większość mediów traktuje swoich ulubieńców, którym wszelkie zachowania uchodzą na sucho, zupełnie nie koresponduje z oceną postępowania ludzi Kościoła. Tutaj nie ma miejsca na miłosierdzie i wyrozumiałość.

Media zamiast być głosem ludzi prześladowanych za swoje przekonania, cenzurują dzisiaj rzeczywistość. Broni się pewnych kategorii ludzi i grup społecznych. Podnosi się w mediach wielką wrzawę w obronie nieobyczajnych i swobodnych zachowań. Tam natomiast, gdzie chodzi o uszanowanie chrześcijańskich symboli i miejsc kultu, media pozwalają sobie na wiele. Nie ma często respektu dla najświętszych rzeczy, a nawet dla dobrego smaku.

Nowy etap prześladowań wiąże się bardzo z silną presją rynku oraz ze zmianą filozofii działania mediów. Obraz jednokierunkowego ostrza prześladowań skierowanego wyłącznie w stronę Kościoła byłby mocno przesadzony. Ofiarą oczywiście nie pada tutaj tylko Kościół, ale również głębsza wizja życia, za którą się on opowiada. Ofiarą jest społeczeństwo, rodzina i sam człowiek.

Kto jest prawdziwą mniejszością?

Sytuacja mniejszości w mediach nie jest jednoznaczna, bo zależy w dużej mierze od ich charakteru. Inna jest sytuacja mniejszości etnicznej i religijnej, a inna mniejszości powstałej na podłożu obyczajowym lub tworzącej subkulturę o skrajnych poglądach nacjonalistycznych.

Demokratyczne państwo i jego instytucje medialne powinny chronić prawa mniejszości etnicznych, narodowych i religijnych. Ubogacają one bowiem całą społeczność i pomagają otwierać się na inność. Doświadczenie to pozwala z kolei odkryć wielką różnorodność istniejącą w świecie kultur i obyczajów. Uczymy się przebywania razem pomimo istniejących różnic. Człowiek o utrwalonej tożsamości wie, kim jest i skąd pochodzi. Może dzięki temu zaakceptować jedyność i niepowtarzalność innych. Otwartość mediów na te mniejszości jest probierzem dojrzałości społeczeństwa i jakości demokracji. Bardzo istotną rolę pełni tutaj pokonywanie utrwalonych stereotypów na temat mniejszości. Wiemy, że istnieją rozpowszechnione „medialne kalki", które klasyfikują tych „innych" według utrwalonego schematu. Nierzadko uniemożliwiają one przyznanie należnych praw konkretnej mniejszości. Komuś się wydaje, iż mogłoby to doprowadzić do wzrostu nastrojów separatystycznych albo stopniowego przejęcia całych terenów przez obce państwo. Bywa, że próbuje się w mediach budzić taki profilaktyczny lęk przed mniejszością która zdominuje większość. Oczywiście trzeba też szanować prawa większości, która lekceważona może czasami poczuć się obco we własnym domu. Ważne jest, żeby mniejszości miały dostęp do mediów prawnie zagwarantowany odpowiednimi porozumieniami, niezależnymi od różnych „wiatrów historii". Obecność ta powinna uwzględniać rzeczywiste miejsce i pozycję mniejszości w społeczeństwie. Wyjątek stanowią tutaj grupy działające w sprzeczności z obowiązującym prawem i ze zdrowymi obyczajami. Media nie powinny w żaden sposób promować grup propagujących dyskryminację ze względów rasowych lub wyznaniowych.

Mniejszości lekceważone

Myślę, że w praktyce najbardziej lekceważone w mediach są prawa mniejszości, które tworzą ludzie niepełnosprawni i upośledzeni umysłowo. Grupy te są marginalizowane ze względu na zmowę milczenia otaczającą w naszej kulturze ludzi dotkniętych cierpieniem, opuszczonych i starszych. Znaczącą rolę odgrywa tutaj czynnik komercyjny i marketingowy. Reklamodawcy nie interesują się uboższą częścią społeczeństwa, której z oczywistych względów nie można uwieść wybujałą konsumpcją. Niewiele do powiedzenia w opiniotwórczych mediach mają również ci, którzy zajmują się problemami ludzi chorych i niepełnosprawnych. W zamian pokazuje się nam wirtualny świat ludzi, którym pozornie niczego nie brakuje, a tak naprawdę ich życiem rządzi duchowa pustka. Nagłe zwroty akcji, zawirowania w karierze oraz intrygi miłosne składają się na medialne wzorce do naśladowania, które często budzą kompleksy niższości i poczucie frustracji. Oto wyraźny przejaw podświadomego cenzurowania rzeczywistości i wciągania ludzi w świat medialnej fikcji.

Mniejszości zacietrzewione

Prawa wobec mniejszości są uwarunkowane ich szacunkiem dla sprawdzonych i utrwalonych wartości wynikających z prawa naturalnego oraz konstruktywnym wkładem w budowę zdrowego i demokratycznego społeczeństwa.

Okazuje się, że największe prawa w mediach mają mniejszości promujące zachowania sprzeczne ze zdrową moralnością oraz te, które osłabiają tradycyjne wartości związane z małżeństwem i rodziną. Warto zauważyć, że lobby homoseksualne i ekologiczne narzuciło większości społeczeństwa kanon obyczajowej poprawności, który nie pozwala nazywać patologicznych zachowań po imieniu. Okazuje się, że agresywna i hałaśliwa mniejszość może skutecznie narzucić większości swój sposób myślenia; tak, że większość niby ma rację, bo rządzą prawa demokracji, ale mniejszość decyduje. Oczywiście nie powinno się dopuszczać jakiejkolwiek dyskryminacji osób identyfikujących się z mniejszościami seksualnymi, ale nie należy tworzyć równorzędnej alternatywy dla modelu małżeństwa i rodziny opartych na związku mężczyzny i kobiety. Będzie to zgubne dla przyszłości społeczeństwa.

Ochrona praw mniejszości jest ważna. Media powinny być głosem ludzi pokrzywdzonych i marginalizowanych, o których nikt nie mówi. Takich mniejszości w społeczeństwie jest wiele. Należą do nich ludzie mający ograniczony dostęp do dóbr kultury i do wykształcenia. Media powinny poruszać w tym zakresie sumienia rządzących, a nie bezkrytycznie schlebiać gustom publiczności oraz promować obce wzorce, które rodzą patologie i kompleksy. Trzeba nowej wrażliwości w zakresie rzeczywistych praw mniejszości, aby widzieć problemy we właściwych proporcjach, a nie podążać według narzucanych i utrwalonych schematów myślenia.

Zastrzeżone lekarstwo

O AIDS słyszymy w mediach zazwyczaj wtedy, gdy umiera jakaś „gwiazda". Przebija z tych doniesień ton sensacji i fałszywego ubolewania. Tymczasem media mogłyby się stać wielką pomocą w zapobieganiu zachorowaniom na HIV. Gdyby tylko decydenci chcieli...

Brak równowagi w procesie wychowania młodego pokolenia doprowadził w ostatnich dziesięcioleciach do zagubienia wymiaru moralnego i psychologicznego. Stało się to przyczyną poważnego kryzysu, którego skutki przejawiają się między innymi w postaci alkoholizmu, narkomanii, rozwiązłego stylu życia, HIV/AIDS, przestępczości, uprzedzeń, niesprawiedliwości oraz innych chorób społecznych. Kryzysu moralnego nie da się leczyć jedynie objawowo, ale trzeba dotknąć jego przyczyn. Zapomniano, że człowiek nie jest jedynie siedliskiem popędów, ale jest istotą wolną i rozumną zdolną kierować swoimi działaniami. W związku z tym również ludzka seksualność jest nie tylko „rzemiosłem", ale sztuką wyrażania siebie w relacji do innych.

Wobec AIDS

Media piszą o AIDS zwykle wtedy, gdy bogaty i piękny artysta pożegna się ze światem. Ubolewają zgodnie nad zbyt wolnym tempem poszukiwania skutecznego środka na pokonanie choroby, która eliminuje wielką gwiazdę przyciągającą tłumy fanów. Kilka lat temu informacja związana z AIDS pojawiła się w kontekście sensacyjnym, gdy przebywający w Polsce cudzoziemiec zaraził kilka naiwnych dziewczyn. Chciały spróbować, jak smakuje seks z nieznajomym przybyszem z dalekiego świata. Przygoda zakończyła się smutnym rozczarowaniem i trwałym uszczerbkiem na zdrowiu.

Temat AIDS odrywa się w mediach od konkretnego sposobu bycia, stanowiącego najczęstszą przyczynę choroby, poruszając go wyłącznie w kontekście zapewnienia bezpiecznego seksu. Większość ekspertów medialnych promuje niepohamowaną rozwiązłość - jedyną receptę na HIV/AIDS widzą oni w prezerwatywie. Dają w ten sposób wyraz lekceważenia i pogardy dla ludzi. Traktują człowieka

jako siedlisko instynktów, których nie sposób opanować i trzeba im bezwolnie ulec. Widzą w ludziach anonimową masę, którą można kierować, promując najłatwiejsze rozwiązania po to, aby czerpać popularność i zyski bez wchodzenia w bolesne skutki działań, których konsekwencje ponoszą potem konkretne osoby.

Nie mówi się natomiast w mediach o tym, że AIDS zabija w tej chwili 60 procent ludności Afryki. Już niedługo mogą przestać istnieć całe narody tego kontynentu. W skali świata choroba pochłonęła więcej istnień ludzkich niż II wojna światowa. W roku 1984 gubernator amerykańskiego stanu Washington wstrzymał na kilka lat wykonywanie testów na obecność wirusa HIV we krwi pacjentów. Stało się to przyczyną zarażenia tysięcy ludzi poddanych transfuzji krwi. Media aktywnie uczestniczyły w tej zmowie milczenia. Środowiska dziennikarskie nie mówią całej prawdy na temat AIDS, ponieważ często nie potrafią lub nie chcą dokonywać krytycznej oceny własnej kondycji moralnej.

Promocja zdrowia moralnego

Trzeba jasno powiedzieć, że AIDS przenosi się różnymi sposobami. Najczęściej drogą płciową ale także poprzez transfuzję krwi i przez podanie produkowanych z krwi środków wzmacniających krzepliwość lub przekaz wydzieliny z domieszką tej substancji. Można zatem zostać przypadkową ofiarą owej choroby. Dotąd nie wynaleziono przeciw niej lekarstwa ani szczepionki, możemy więc jedynie jej zapobiegać. Najskuteczniejszym środkiem zapobiegawczym jest abstynencja i wierność seksualna. Profesor Farzin Davachi, amerykański lekarz, specjalista ds. HIV/AIDS, powiedział kiedyś o innych proponowanych rozwiązaniach (na przykład o używaniu prezerwatywy): Czy *jednak dają one pożądane efekty? Chyba nie, jeśli choroba nadal się tak szybko rozprzestrzenia. Jako lekarz nie mógłbym kontynuować tej samej metody terapii, jeśli nie przyniosłaby widocznej poprawy Nie czekałbym, aż pacjent umrze. Zastosowałbym inny lek. I wydaje mi się, że podobnie należy zrobić i w tym przypadku. Abstynencja i wierność małżeńska są jedynym stuprocentowym zabezpieczeniem przeciwko zarażeniu się HIV. Problem w tym, że wszystkie kampanie kierowane są do młodzieży i dorosłych. Również z niewielkim skutkiem. Śmiem twierdzić, że za późno. Proponuję więc, aby taki program edukacyjny skierowano do dzieci. Mogą one uczyć się absty-*

nencji i wierności z taką samą łatwością, z jaką uczą się wiązania sznurowadeł lub matematyki. Nic - na pewno nic złego im się nie przydarzy, jeśli poczekają z rozpoczęciem współżycia do ślubu.

Przekazy medialne słusznie biorą w obronę ludzi dyskryminowanych ze względu na chorobę. Bardzo dobrze, że apelują do władz, aby przeznaczały więcej środków na badania naukowe, które doprowadzą do wyprodukowania odpowiednich leków ratujących życie. Nie wolno jednak ukrywać pełnej prawdy o przyczynach choroby. To, co wiemy na pewno i co powinniśmy przekazać opinii publicznej, nie może się ograniczać do walki z chorobą i do wsparcia osób nią dotkniętych, ale musi objąć refleksję nad stylem życia. Bez uzdrowienia tej dziedziny wszystkie działania mediów pozostaną pozorne.

Media mają do odegrania wielką rolę w promocji ogólnoludzkich wartości i cech charakteru, takich jak: prawość, prawdomówność, godność, zaufanie, łagodność, szacunek do samego siebie i innych, uprzejmość, posłuszeństwo, poczucie piękna, odwaga, współpraca, sprawiedliwość, jedność, czystość, lojalność, szczodrość, służba innym, wytrwałość, dążenie do doskonałości. Wychowanie zgodne z nimi powinno wzmacniać w młodych ludziach „moralny kręgosłup", siłę „wewnętrznego człowieka". Potrzebna jest „moralna szczepionka" na moralne choroby. Oto droga do uzdrowienia, którą powinny podjąć także media.

Miejsce dla wszystkich

Stosunek mediów do ludzi upośledzonych umysłowo lub chorych psychicznie naznaczony jest dwuznacznością. Nie ulega wątpliwości, że media zbliżają ludzi do siebie, usuwają bariery środowiskowe, otwierają na siebie różne grupy społeczne, kształtują kulturę tolerancji. Pomagają odkryć, iż w społeczeństwie jest miejsce dla wszystkich: zdrowych i chorych, pełno- i niepełnosprawnych.

Przyglądając się dziejom człowieka, zauważamy, że ludzie upośledzeni często stanowili dla społeczeństwa problem. W starożytnej Grecji zrzucano ich ze skały lub pozostawiano w górach. W Sparcie jedynie niewolnicy lub pasterze mieli prawo zaopiekować się upośledzonymi dziećmi. Od czasów renesansu do oświecenia budowano w Europie Zachodniej „domy poprawy" dla włóczęgów, samotnych matek, ludzi upośledzonych, niepełnosprawnych, chorych psychicznie lub też tych, których o taką chorobę posądzano. W tego typu nieszczęściach upatrywano pogwałcenie oraz odrzucenie praw rozumu i Boskiego porządku.

Upośledzeni i złe dziedzictwo

Kiedy w roku 1964 Jean Vanier szukał osób, które mogłyby z nim zamieszkać, odwiedził wiele szpitali i zakładów psychiatrycznych. To, co wtedy zobaczył, głęboko go poruszyło. Ludziom chorym psychicznie podawano ciągle środki farmakologiczne, zapewniano im posiłki i nocleg w zbiorowych sypialniach, nie dostrzegając przy tym żadnych ich ludzkich potrzeb duchowych i uczuciowych, traktując te osoby niemalże jak rośliny pozbawione zdolności odczuwania. W ciągu ostatnich dziesięcioleci w krajach Europy Zachodniej nastąpiły wielkie zmiany w tej dziedzinie. Pod presją organizacji rodziców francuskich ONZ uchwaliła w roku 1971 Deklarację Praw Osób Upośledzonych Umysłowo, a w roku 1975 - Deklarację Praw Osób Niepełnosprawnych. Z obu tych dokumentów jasno wynika, że każda osoba upośledzona umysłowo ma te same prawa co wszyscy inni ludzie, tak dalece, jak to

jest możliwe. Ludzie tacy mogą żyć z własną rodziną oraz budować własne ognisko domowe. Mają prawo do obrony prawnej, do obrony swojej godności, do nauki, pracy i pomocy medycznej.

Państwo socjalistyczne w zasadzie ukrywało przed społeczeństwem istnienie osób upośledzonych i niepełnosprawnych, odrzucając wszystko, co było związane ze słabością - podobnie jak inne ideologie XX wieku oparte na pogardzie i przemocy.

Kult silnych

Dzisiaj, w nowej rzeczywistości w świadomości zbiorowej kształtuje się często obraz człowieka, który powinien być zdrowy, piękny, zaradny, inteligentny, odporny psychicznie i zdolny do współzawodnictwa. W szkole uczymy się, że trzeba być najlepszym i ciągle odnosić sukcesy. Taka wizja człowieka, oparta na kryteriach oceny poziomu inteligencji oraz siły przebicia, niesie z sobą jako skutek uboczny odrzucenie ludzi słabych i starszych. Prowadzi do wytworzenia wąskiej elity ludzi silnych i posiadających władzę (materialną lub duchową) i całej reszty skazanej na przeciętność lub życie na marginesie społeczeństwa. Dochodzimy dzisiaj do paradoksu, kiedy postęp techniczny i naukowy, np. w medycynie, służy z jednej strony do podtrzymywania życia osób z upośledzeniem i niepełnosprawnych, z drugiej zaś coraz częściej służy także do eliminowania z życia tych ludzi przed, a nawet i po narodzeniu.

Trudno się oprzeć wrażeniu, że świat ukazywany w mediach jest zamknięty na problemy ludzi upośledzonych. Mamy do czynienia z kreowaną rzeczywistością w której chodzi o zabawianie ludzi i przyciągnięcie ich uwagi. Bardziej liczy się zainteresowanie jak najszerszej widowni reklamowanymi towarami niż konkretnymi problemami, które niesie codzienne życie. Wystarczy popatrzeć na gwiazdy z kolorowych magazynów, które może czasem sfotografują się z osobą upośledzoną i podarują jej autograf, ale to zdjęcie nie znajdzie się raczej na okładce pisma.

Inny świat

Media na pewno mają ogromną siłę otwierania na inny, często nieznany świat. Mogą również uczyć wzajemnego szacunku wobec siebie. Istnieją liczne przykłady potwierdzające, iż zaangażowanie mediów po stronie ludzi upośledzonych zapaliło w wielu pragnienie do

wejścia w inny świat. Kilka lat temu ze wzruszeniem oglądałem koncert zespołu złożonego z upośledzonych muzyków. Wiele radości sprawiała im reakcja publiczności, która gromkimi oklaskami nagrodziła ich występ. Miałem także okazję oglądać znakomity kabaret złożony z osób upośledzonych. Byłem zdziwiony, że tacy ludzie potrafią żartować i śmiać się również z siebie. Czuło się, że ci ludzie otwierają fascynujący świat nieznanej wrażliwości serca, pokazującej życie od innej strony. Okazuje się, że są wartości, których nie można osiągnąć w wyścigu po sukces za wszelką cenę. Są rzeczy, które możemy otrzymać jedynie w darze od tych, którzy poznają świat poprzez serce pełne prostoty i ufności. Media uruchomiły w wielu sytuacjach łańcuch międzyludzkiej solidarności, owocującej konkretną pomocą potrzebującym. Dzięki tym ludziom my także stajemy się lepsi, wyzwalają się w nas najbardziej szlachetne odruchy.

Łatwo się uodpornić na ów inny świat i stać się praktycznie niezdolnym do dostrzegania go wokół siebie. Media mogą nas skutecznie odseparować od trudnej strony życia poprzez milczenie, wykluczenie, a także przez nieobecność ludzi zajmujących się problemami upośledzonych i biorących ich w obronę. Tym bardziej należy się troszczyć o to, aby media nie straciły kontaktu z rzeczywistością którą w przejmujący sposób ukazują nam ludzie z „innego świata".

Wykreowana kobiecość

Czyta Jaspersa i pisma kobiece.
Nie wie, po co ta śrubka, i zbuduje most.
Młoda, jak zwykle młoda, ciągle jeszcze młoda…

z wiersza Wisławy Szymborskiej,
Portret kobiecy

Media mają wielkie możliwości w ukazywaniu człowieka i jego zdolności. Dzięki nim poznajemy wiele wspaniałych kobiet, które odsłaniają nam w różnych barwach coś z geniuszu kobiecości: od duchowego i fizycznego piękna, poprzez głębokie spojrzenie na człowieka, aż po cierpliwe i wytrwałe zaangażowanie w jego problemy.

Naturalny talent

Bycie kobietą i mężczyzną to podstawowy talent, który otrzymujemy od Boga. Kobiety są z natury bardziej predysponowane do funkcjonowania w świecie osób. Cała ich sfera cielesna, psychiczna i duchowa jest nastawiona na kontakt z drugimi i na troskę o nich. Świat kobiety to świat komunikacji, relacji, związków z innymi. Dąży ona do bycia pomiędzy ludźmi, pragnie odwiedzać i zapraszać znajomych, przyjaciół. Stara się, żeby jej dom był miły, sympatyczny, aby ci, którzy tam mieszkają i przychodzą dobrze się w nim czuli. Kobieta jest zdolna wprawdzie do mniej intensywnego jednorazowego wysiłku, ale za to potrafi być na dyżurze nawet dzień i noc, np. jako matka czuwająca przy dziecku czy przy kimś chorym. Z reguły kobiety widzą dokładniej, barwniej i szerzej niż mężczyźni. Widzą przy tym lepiej „psychicznie", czyli bardziej w głąb. Ich spojrzenie jest bardziej przenikliwe. Potrafią trafniej od mężczyzn odróżnić wyraz twarzy czy spojrzenia danej osoby. Kobiety przejawiają skłonność do jednoczesnego myślenia i przeżywania stanów emocjonalnych. Takie funkcjonowanie psychiczne sprawia, że są one lepiej dostosowane do świata, dojrzała postawa wobec ludzi wymaga bowiem tego, aby jednocześnie rozumieć sytuację i wczuwać się w przeżycia. Kobiety są z reguły bardziej wrażliwe i otwarte na sferę duchową gdyż intensywniej niż mężczyźni stykają się codziennie z tajemnicą człowieka, który rodzi się i umiera, błądzi i cierpi, potrzebuje rady i pomocy…

Taki obraz kobiety - interesującej, ciepłej, odpowiedzialnej, mądrej - chcielibyśmy widzieć w mediach.

Sprawiedliwe media

Media w wolnych krajach ogromnie przyczyniły się do promocji i równouprawnienia kobiet w społeczeństwie. Nikt dzisiaj nie kwestionuje ich godności osobowej oraz prawa do decydowania o własnym życiu. Kobieta stała się pełnowartościowym partnerem mężczyzny w kształtowaniu rzeczywistości społecznej i politycznej. Media są dzisiaj bardzo wrażliwe na niesprawiedliwe traktowanie kobiet (np. w zakresie wynagrodzenia za pracę). Odsłaniają i piętnują rozmaite formy mobbingu i przemocy. Wolne media w krajach demokratycznych wielokrotnie brały w obronę kobiety żyjące w państwach totalitarnych pod rządami fundamentalistów, zwracając uwagę na nierówności wobec prawa i norm moralnych. Zdarzało się nawet, że ich nacisk ocalił niektóre z nich przed śmiercią za naruszenie zasad obyczajowych.

Walka z kobiecością

Ten wielki Boży talent zostaje często w mediach spłaszczony do wymiaru „użytkowego". Obraz kobiecości w sferze publicznej jest najczęściej uwarunkowany osobistą wizją świata ludzi, którzy decydują o kształcie programów. Ukazują typ kobiecości, który potrafi przyciągnąć widownię. Dominuje spojrzenie na świat oczami gwiazd filmowych i telewizyjnych, których życie ma niewiele wspólnego z realiami codzienności. Reklamy często traktują kobietę w sposób przedmiotowy, wykorzystując jej ciało jako nośnik przyciągający uwagę kupujących towary w sklepie.

Walka z kobiecością przybiera różne formy. Media w systemach totalitarnych będące przekaźnikiem idei partii politycznych dążących do zapanowania nad umysłem i życiem ludzi, traktują kobietę - ostoję ogniska domowego i wychowawczynię - jako przeszkodę. Dlatego lansowany jest typ kobiety pragnącej zaspokojenia aspiracji życiowych poza małżeństwem i rodziną. Politycy w wielu krajach cieszących się wolnością wykorzystują nierzadko skrajny feminizm, aby zachęcić kobiety do rezygnacji z własnej kobiecości. Feminizm słusznie odrzuca dominację i ucisk. Bardzo często jednak feministki okazują się ugrupowaniem dyskryminującym, wspierają bowiem te kobiety i tylko te organizacje kobiece, które walczą z kobiecością i ro-

dziną. Wyszydzają natomiast i ośmieszają wszystkie kobiety, które mają odwagę mówić o tym, że są szczęśliwe jako żony i matki.

Konsumentki

Kreowanie określonego typu kobiecości ma również na uwadze względy ekonomiczne. Chodzi o to, aby kobiety wydawały ogromne środki na utrzymanie się w dobrej kondycji fizycznej, aby zachowały zgrabną figurę i przez cały czas były atrakcyjne dla swoich partnerów. Narzucony obraz kobiety-konsumentki musi nakręcać machinę handlu i usług, aby firmy mogły czerpać ogromne zyski. Diety, salony piękności, kluby fitness, zmieniające się mody, obniżki sezonowe - to wszystko pokazuje, że utrzymanie atrakcyjnej kobiecości całkiem niemało kosztuje. Na takim modelu kobiecości można się łatwo i szybko wzbogacić.

Żywy towar

Media wrażliwe w tropieniu przestępstw gospodarczych i politycznych są bardzo powściągliwe w dziedzinie nadużyć o charakterze obyczajowym. Widać to choćby w programach dotyczących prostytucji i handlu „żywym towarem". Wciąż toczy się dyskusja na temat traktowania prostytucji przez prawo. Jest ona równocześnie przez nie akceptowana, zakazana, karana lub opodatkowana. Traktowana jest zatem jako indywidualny wybór, wolna decyzja, co bardzo rzadko odpowiada rzeczywistości. Zdumiewające jest, że głosi się wielkie hasła o równości, a jednocześnie opinia publiczna zezwala lub przynajmniej toleruje pornografię, która jest świadectwem instrumentalnego traktowania kobiety. Wywiera ona niewątpliwie negatywny wpływ na zachowania wobec kobiet w życiu codziennym.

Pomimo negatywnych zjawisk w ukazywaniu obrazu kobiecości w mediach chcę być optymistą. Wierzę, że wystarczy nam mądrości i odpowiedzialności, aby kształtować nasze talenty zgodnie z Bożymi zamysłami, a nie chwilowymi modami i kaprysami rynku. Pocieszające jest też to, że świat - również ten rzeczywisty świat kobiet - wygląda inaczej niż pokazują go media. Jest o wiele bardziej kolorowy i różnorodny, ciekawy i złożony, niż prezentują to wymyślone długie seriale i najbardziej pomysłowe reklamy.

Za czy przeciw?

Stosunek mediów do rodziny jest dzisiaj różnie odczytywany. Każdy udowadnia to, co chce udowodnić.

Niemal wszystkie sondaże podkreślają wielkie znaczenie rodziny w życiu respondentów. Jest ono jednak budowane bardziej na niespełnionych pragnieniach niż na osobistym doświadczeniu. Każdy chciałby mieć idealną rodzinę, a niewielu udaje się to zrealizować. Dlaczego tak trudno marzenia uczynić rzeczywistością? Otrzymujemy za pośrednictwem mediów coraz szerszą wiedzę na temat budowania dojrzałych związków partnerskich w małżeństwie, wychowywania dzieci oraz kształtowania relacji międzypokoleniowych, ale nie w pełni udaje się nam z niej skorzystać - z braku czasu, cierpliwości i wytrwałości. Na ekranie telewizora widzimy „gotowy produkt": udaną lub nieudaną rodzinę. Sądzimy, że ci ludzie zawsze tacy byli. Nie obserwujemy procesów, które doprowadziły do tego, że znajdują się dzisiaj w takim, a nie innym punkcie. Pewnie tak jak my marzyli oni o lepszym życiu

Media a rodzina

Nigdy w przeszłości nie mieliśmy takiego dostępu do wiedzy bezpośrednio związanej z rodziną: od poznania szczegółów rozwoju człowieka w okresie prenatalnym do wskazań na temat opieki nad nieuleczalnie chorymi przebywającymi w domu, od tajników opieki nad niemowlakami po poradniki pomagające celebrować wspólnotę stołu. Dzięki mediom - w tej szerokiej ofercie pism branżowych - ta wiedza przenika do codzienności.

Obserwuję rosnące poczucie odpowiedzialności za jakość życia rodzinnego. Nie zależy ona od posiadania wszystkiego, na co ma się ochotę i wygodnego urządzenia się, ale bardziej od tego, aby więcej być z sobą. Niedawno słyszałem w radiu komercyjnym pytanie jednego z redaktorów skierowane do drugiego: *Ile czasu spędzasz ze swoim dzieckiem, bo w Australii obliczyli, że ich ojcom zajmuje to godzinę w ciągu doby.* Tak postawione pytanie samo w sobie sugeruje, co jest ważne.

Media bardzo przyczyniły się do pogłębienia wrażliwości społecznej na zachowania patologiczne w rodzinach. Akcje promocyjne przeciwko przemocy w rodzinie odnoszą pozytywny skutek. Przestała być ona sprawą prywatną zamkniętą w czterech ścianach. Ludzie, którzy mają pokusę, aby jej używać, wiedzą że nie mogą czuć się bezkarni. Na ulicach miast pojawiały się billboardy z wizerunkiem znanych osób trzymających na ręku dziecko z napisem: *Ja nie biję!*

Kolejnym bardzo pozytywnym wkładem mediów wżycie rodzinne jest przełamanie wielu tabu, ostatnio tego związanego z seksem małżeńskim oraz stosunkiem Kościoła do tej sfery. Bardzo w tym pomaga o. Ksawery Knotz, kapucyn, wielki krzewiciel prawdy, że duch wyraża się poprzez ciało, a seksualność jest cennym i fascynującym darem Stwórcy dla stworzenia. Dystans dzielący praktykę, a także wyobrażenia ludzi na temat współżycia w małżeństwie z tym, co dopuszcza lub do czego wzywa Kościół, znacznie się zmniejszył.

Trzeba jednak przyznać, że wielu ludzi Kościoła promujących katolickie spojrzenie na rodzinę słusznie uważa, iż współczesne media wypowiedziały jej wojnę. Znamy dobrze różne formy walki z rodziną: lansowanie obyczajowej rozwiązłości oraz projekcja wyobrażeń o łatwym i szybkim szczęściu, promowanie najwygodniejszych dróg (aborcja, rozwody, życie na próbę oraz propaganda gejowska) w rozwiązaniu problemów bez patrzenia na dalekosiężne skutki. Mamy ponadto w mediach do czynienia z kreowaniem obrazu rodziny jako patologicznej instytucji. Taki obraz powstaje w wyniku powielania pojedynczych faktów, czyli uruchamiania mechanizmu paniki społecznej. Gwałty w rodzinie, molestowanie seksualne, przemoc wobec dzieci w wymiarze jednostkowym przyczyniają się do przedstawiania rodziny jako głównego źródła zagrożenia dla jej członków.

Na fundamencie prawdy

Wizja ogniska domowego proponowana przez Kościół jest dość odległa od codziennego doświadczenia wielu rodzin. Niewiadomo, jak w praktyce te ideały przeszczepić na grunt codzienności. Dochodzi do tego dość stereotypowy i uproszczony obraz rodziny katolickiej, który wyznaczają: skromne warunki życia, brak większych aspiracji zawodowych, przywiązanie do tradycyjnych funkcji pełnionych w domu oraz społeczeństwie, a także liczne potomstwo. Przestrzeń działania Kościoła w obszarze rodziny została zawłaszczona przez ludzi ze śro-

dowiska stojącego w ostrej opozycji do obyczajów i stylu propagowanych przez większość mediów. To dodatkowo wpływa na ich rozejście z katolicką wizją rodziny. Z założenia tak jednak nie musi być. Obraz Boga jako wspólnoty Osób jest punktem odniesienia dla chrześcijańskiej wizji komunikowania. Osoby Trójcy Świętej przenikają się nawzajem w pełnej harmonii. Stanowią doskonałą jedność w różnorodności. Bóg poprzez akt stworzenia powołuje człowieka do życia mocą swojego Słowa i podtrzymuje go w istnieniu. Wypowiada się poprzez dzieła. Człowiek utworzony na Jego obraz i podobieństwo jest najwspanialszym odbiciem doskonałości Boga na ziemi. Stwórca ukazuje swoje oblicze w historii, najpełniej w tajemnicy Wcielonego Słowa, które zamieszkało wśród nas. Objawia nam odwieczną miłość, oddając za nas swoje życie. Duch Święty - Bóg w nas - jest źródłem modlitwy oraz zasadą prawa, które działa przez miłość. Dzięki Niemu trwamy w jedności z Ojcem i Synem. Ta wizja Boga stanowi chrześcijańską podstawę komunikowania, które ma prowadzić do wspólnoty z innymi opartej na fundamencie prawdy. Takie jest powołanie mediów. Okazuje się, że pod tym względem mają one bardzo wiele wspólnego z rodziną. Ich drogi na siebie zachodzą.

Podczas Światowego Spotkania Rodzin z Janem Pawłem II w październiku 1994 r. usłyszeliśmy najbardziej podstawowe pytanie: *Czym jesteś rodzino?* I odpowiedź Ojca Świętego: *Jesteś Kościołem domowym, małym Kościołem. Tak jak Kościół - rodzina wierzących bierze swój początek z tajemnicy Trójcy Świętej, tak i rodzina - Kościół domowy bierze swój początek z tego samego źródła.* Małżonkowie jednocząc się z sobą przekazują życie nowym ludziom - stają się rodzicami, uczestniczą w stwórczej mocy Boga. Chrystus, świadek Ojca i Jego miłości, buduje ludzką rodzinę w nierozerwalnym małżeństwie. Zmartwychwstając, wszedł w życie wszystkich rodzin, albowiem ich posłannictwem jest służba życiu. Duch Święty zaszczepia w naszych sercach tę miłość, która pozwala nam trwać przy sobie jako mężowie i żony, jako ojcowie i matki. Rodzina jest wpisana głęboko w tajemnicę Boga żywego.

Zarażanie agresją

Badania socjologiczne wskazują, że na poczucie zagrożenia w społeczeństwie wpływa nie tylko faktyczny poziom przestępczości, ale przede wszystkim oddziaływanie mediów.

Byłoby przesadą obarczanie mediów całą odpowiedzialnością za wzrost agresji i przemocy w życiu społecznym. Wiąże się on z innymi procesami, które wyciskają piętno na jakości naszego życia. Należą do nich m.in. upadek autorytetów, osłabienie więzi społecznych oraz ośmieszanie sprawdzonych wartości. Następuje również sprzężenie zwrotne: dzieci wychowywane w patologicznych rodzinach preferują agresję i przemoc w telewizji. Istnieje także pewna sprzeczność pomiędzy tym, co widzowie mówią na temat jakości programów telewizyjnych, a tym, co w rzeczywistości wybierają z oferty programowej. Opowiadają się przeciwko przemocy w mediach, ale oglądają ją przy każdej nadarzającej się okazji.

Agresja w życiu i na ekranie

Na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat ilość scen agresji i przemocy we wszystkich stacjach telewizyjnych wzrosła kilkakrotnie. Pojawiają się one na ekranie średnio co dwie-cztery minuty. Nie jest prawdą że nie da się udowodnić związku przyczynowo-skutkowego pomiędzy ilością oglądanych gwałtownych scen a agresywnościąjednostki wobec innych wżyciu codziennym. Ci, którzy w dzieciństwie i młodości oglądali najwięcej scen pełnych przemocy i deklarowali, że lubią takie sceny, jako dorośli częściej niż inni wchodzili w konflikt z prawem, odznaczali się zwiększoną agresywnością wobec bliskich oraz podwładnych w pracy.

Problem nie dotyczy jedynie wymyślonych historii w filmach fabularnych czy kreskówkach dla dzieci, które pobudzają wyobraźnię i czynią trudną do oddzielenia fikcję od rzeczywistości. Również programy informacyjne ukazują nam jednoznacznie negatywny obraz świata, co dodatkowo przyzwyczaja do obecności zła jako czegoś normalnego i trwałego. Ubocznym skutkiem takiego oddziaływania mediów jest przekonanie o wszechobecności gwałtu i przemocy. One atakują i czają się na każdym kroku.

Reakcja na obraz

Media nie tylko opisują, ale również kreują rzeczywistość. Taka jest ich specyfika. Wniosek nasuwa się sam: przemoc w mediach rodzi przemoc w życiu. Często słyszymy o wypadkach, w których istotną rolę odegrał wzór filmowy. Dla wielu dzieci świat prezentowany w telewizji z jednej strony jest źródłem poczucia zagrożenia ze względu na realizm czynności pokazywanych na ekranie, z drugiej zaś kształtuje się w nich przekonanie, że stosunki społeczne są regulowane za pomocą agresji i przemocy. Jak zauważa Maciej Iłowiecki, sceny przemocy silniej wpływają na dzieci, jeśli przemoc: nie jest karana; przynosi sukces temu, który jej używa; dokonuje jej bohater filmu oceniany przez dzieci jako „fajny"; jest stosowana przez grupę; służy do „wyższych celów"; jest uznawana przez środowisko oraz jest ukazywana realistycznie, ze szczegółami.

Reakcje na obecność przemocy w mediach są specyficzne. Młody człowiek staje się lękliwy i nieufny. Skierowuje bardzo często agresję przeciwko sobie samemu albo zaczyna traktować przemoc jako obronę. Z czasem zwiększa się odporność na zło i następuje stępienie wrażliwości na cierpienie innych. Kolejny element to mimowolne i podświadome zarażenie się przemocą. Do tego dochodzi często obecne wśród dzieci proste naśladownictwo bohaterów filmowych.

„Przyjazne media"

Wiele lat temu nasi nadawcy telewizyjni zawarli dobrowolne porozumienie pod hasłem *Przyjazne media.* Jego efektem stało się „porozumienie mediów przeciw przemocy", które zaowocowało znakowaniem programów emblematami ostrzegawczymi. Dzisiaj zostały one zastąpione cyferkami wskazującymi wiek odbiorców, dla których przeznaczona jest emisja. Niestety, często umieszczanie znaków ostrzegawczych traktowane jest zbyt formalnie i mechanicznie. Nie występują one również wtedy, gdy trzeba, czyli w zapowiedziach programów i zwiastunach filmów. Dodatkowo w ostatnich latach znacznie powiększyła się liczba stacji nadających spoza terytorium Polski. Rozwiązania i regulacje natury prawno-etycznej nie nadążają za zmianami technologicznymi. Pozostaje tylko liczyć na dojrzałość i odpowiedzialność samych nadawców oraz odbiorców, a także ostre sankcje finansowe. Tylko kto i w jaki sposób będzie mógł je wyegzekwować?

Uwodzenie siłą obrazu

Kilka lat temu Grupa Robocza UNDA/WACC, zrzeszająca specjalistów z różnych Kościołów chrześcijańskich, zastanawiała się nad etyką obrazu w mediach. Dotyczy to nie tylko filmu i telewizji, bo także radiofonia oraz kolorowe czasopisma tworzą obrazy odwołujące się do wyobraźni. Poprzez swoją emocjonalną siłę tworzą one postawy i inspirują ludzkie decyzje oraz wybory. Obraz może pobudzać telewidzów do wejścia w kontakt z rzeczywistością ułatwiać ten kontakt poprzez uczucia, jakie wyzwala, ale nie może i nie powinien odbierać wolności, która zaprasza do podjęcia osobistego zaangażowania. Nie należy przy tym odrzucać obrazu-widowiska jako takiego oraz rozrywki, do której ma on prowadzić: jest przecież czas bycia informowanym i czas bycia zabawianym. Kiedy jednak informacja staje się li tylko towarem, przyciągnie wprawdzie uwagę publiczności, ale będzie biernie i bezmyślnie skonsumowana. Zamiast służyć komunikacji i porozumieniu, będzie jedynie budziła ciekawość. Dotykamy tutaj w strukturze obrazu rozróżnienia pomiędzy „znakiem" a „widowiskiem". Znak zawsze odsyła nas poza samego siebie, szanuje naszą wolność, wyzwala poczucie odpowiedzialności, zachęca do zaangażowania. Widowisko przeciwnie: skupia uwagę na sobie, zwalnia nas od podjęcia decyzji i osobistego wysiłku. Stajemy się biernymi konsumentami tego, co jest nam ukazywane. Obrazy tworzone poprzez logikę widowiska mogą redukować ludzką wrażliwość do „fascynacji spektaklem przemocy", ponieważ są tworzone, aby zaspokoić nasze pragnienie „oglądania". Sprawiają one, że uciekamy przed rzeczywistością która wydaje się mniej ciekawa i sensacyjna, a z którą trzeba mierzyć się każdego dnia.

Obraz ujawnia rzetelność profesjonalną kiedy szanuje porozumienie zaufania budowane z publicznością: nadawanie wydarzeniom lub osobom spojrzenia „nie do końca obiektywnego", ale jednak najbardziej uczciwego z możliwych. Jest to bardzo ważne, ponieważ obraz poprzez swoją siłę emocjonalną niesie możliwość „uwiedzenia". Zwraca się on w końcu do istoty ludzkiej w sposób bardzo silny i ciągły „pragnieniem oglądania". Ponieważ ta skłonność jest naturalna, łatwiej jest uwieść człowieka obrazami agresji i przemocy, które silnie przemawiają oraz pobudzają emocje.

Media są przekaźnikiem wszelkich - nie tylko niepokojących -zjawisk obecnych we współczesnej kulturze. Mogą rozwijać swoich

odbiorców, budować postawy otwartości i tolerancji, ale mogą także wyrządzać ogromne i nieodwracalne szkody, jeśli destrukcyjne przekazy będą trafiały do szerokiej publiczności. Aby temu skutecznie przeciwdziałać, potrzebne jest porozumienie nadawców i odbiorców dotyczące metod skutecznej walki o media bez przemocy.

Umieranie i śmierć

Dla mediów tematy związane ze śmiercią i umieraniem są raczej wstydliwe. Jeżeli już przedstawia się je, to raczej jako sensacyjny spektakl, wydarzenie medialne mające wywołać określone reakcje. Jak przybliżyć tajemnicę odchodzenia?

Temat przemijania i śmierci traktowany jest w naszej kulturze z dużą nieśmiałością i powagą To spotkanie z rzeczywistością która budzi w ludziach poczucie bezradności, a jednocześnie respekt dla tajemnicy. Dlatego stanowi wyzwanie dla wiary religijnej. Tylko ona może odpowiedzieć na sens przemijania i śmierci. Dla mediów są to tematy raczej wstydliwe, o których nie wypada mówić. Nawet w programach o hospicjach przedstawia się je jako miejsca życia, a nie umierania. Czasami śmierć konkretnych osób jest pokazywana jako sensacyjny „spektakl na żywo" w taki sposób, że odbiorca pozbawiony komentarza może mieć wątpliwości, czy to, co widzi, dzieje się naprawdę. Śmierć przy okazji różnych wypadków lub zamachów przypomina bardziej wykreowane widowisko niż tragiczne wydarzenie, które pochłania życie wielu ludzi.

Kłopoty mediów ze śmiercią

Stosunek mediów do przemijania i śmierci nie jest jednoznaczny. Kilka lat temu ukazał się w „Rzeczpospolitej" artykuł Jarosława Makowskiego pt. *Tajemnica śmierci, tajemnica życia,* w którym autor zauważył, że nasza kultura próbuje za wszelką cenę wykluczyć śmierć z codziennego życia. Czyni to na wiele sposobów. Najpowszechniejszym jest zmowa milczenia. Nie wypada publicznie mówić o śmierci w świecie, w którym ludzie poznają coraz więcej tajemnic i stopniowo przedłużają życie. Postęp naukowy i technologiczny rodzi nadzieję, że również śmierć uda się pokonać, a człowiek zostanie ogłoszony w ramach doczesności istotą nieśmiertelną. Próbuje się również pozbawić śmierć jej obiektywnego wymiaru. Jako taka nie istnieje. Występują tylko różne jej przypadki. Dotyka ona tego, kto prowadził niehigieniczny tryb życia, zapadł na ciężką chorobę albo do którego karetka nie przyjechała na czas, kiedy został ranny. Człowiek zatem

umiera z powodu konkretnych przyczyn, nad którymi można zapanować, a nie dlatego, że śmierć wpisana jest w jego naturę i stanowi nieodłączny element życia.

Oprócz wyciszania tematu taktyka medialna wobec śmierci polega na jej bagatelizowaniu i unieważnianiu. Kilka lat temu stwierdzono na podstawie badań, że w ciągu jednego listopadowego tygodnia w programach czterech największych polskich stacji telewizyjnych co godzinę ginął człowiek. W przyciąganiu uwagi odbiorców media nierzadko posługują się zbliżeniami w pokazywaniu ofiar przemocy lub wypadków, co powoduje z jednej strony silne wstrząsy emocjonalne u odbiorców, a z drugiej pozbawia ofiary należnego im szacunku. Zjawisko unieważnienia śmierci towarzyszy często ociekającym krwią grom komputerowym, w których każdego ginącego bohatera można wiele razy wskrzesić do życia.

Rzeczywistość przemijania oraz umierania można również zbanalizować. Rodzime wzorce kulturowe przedstawiające śmierć z powagą i realizmem są w mediach wypierane przez propozycje traktujące ją w kategoriach zabawy, choćby tej spod znaku Halloween. Tradycja sięga celtyckich wierzeń, w których duchy zmarłych przybywają do domów w wigilię chrześcijańskiej uroczystości Wszystkich Świętych, aby szukać w nich schronienia. Dlatego zapala się wtedy ogniska, które z jednej strony mają odstraszyć demony, z drugiej zaś wskazać drogę duchom zmarłych. Już na dwa tygodnie przed tym świętem pojawiają się przed domami dekoracje: świecące dynie, kościotrupy, wiedźmy i nietoperze. W ten sposób lęk i trwogę spowijające śmierć zastępuje się zabawą w duchy.

Próby oswajania śmierci

Kilka razy uczestniczyłem w Europejskich Festiwalach Telewizyjnych Programów Religijnych. Przed dwunastu laty w Tuluzie ogromnie poruszył mnie fakt, że większość produkcji z kręgu niemieckiego i skandynawskiego dotyczyła tematów skupionych wokół umierania, śmierci i pogrzebu. Festiwal przebiegał zdecydowanie w ciężkiej i ponurej atmosferze. Jedną z głównych nagród zdobył wtedy duński film dokumentalny pt. *Brama wiecznego spokoju,* ukazujący powtórny pogrzeb spowodowany ekshumacją zwłok na jednym z cmentarzy w Hawanie w celu uzyskania miejsca dla kolejnych zmarłych. Wydobyte z trumien kości umieszczano w skrzynkach, które składano w wielkim

magazynie. Na kolejnym festiwalu w Helsinkach ogromne wrażenie zrobił na mnie niemiecki film o kobiecie, która odkryła swoje powołanie w przygotowywaniu ciał zmarłych do pogrzebu. Kilka lat później producent z Bremy przedstawił historię nieuleczalnie chorej kobiety, która oswajała się ze śmiercią, uczestnicząc w spotkaniach z innymi osobami, znajdującymi się w stanie terminalnym oraz przygotowując m.in. swoją trumnę. Tematy ocierające się o przemijanie i śmierć są wybierane świadomie przez realizatorów. Stanowią dla nich najpewniejszą drogę prowadzącą do poruszenia ludzkiego ducha i otwarcia go na transcendencję. Odwoływanie się do tradycyjnej symboliki religijnej nie robi już na nikim wrażenia.

Przełom w medialnym ukazywaniu umierania i śmierci nastąpił w pamiętnych kwietniowych dniach 2005 roku, kiedy byliśmy świadkami przejścia papieża Jana Pawła II do wieczności. Media jeszcze nigdy nie zostały dopuszczone tak blisko tajemnicy odchodzenia człowieka z tego świata. Nie zajmowały się przy tym kreowaniem rzeczywistości, ale skupiły się na przekazaniu prawdy o dramatycznym wydarzeniu. Była to oczywiście odpowiedź na oczekiwanie milionów ludzi na całym świecie. Trzeba powiedzieć, że media z jednej strony uszanowały misterium człowieka umierającego, a z drugiej towarzyszyły mu dzień i noc w przechodzeniu na drugi brzeg. Ich zaangażowanie wyzwoliło w wielu ludziach głęboko ukrytą wiarę w zmartwychwstanie oraz przełamanie bariery prywatności w mówieniu o swojej nadziei na życie po śmierci. Rozmawiałem wtedy z kilkoma znajomymi, których matka lub ojciec odchodzili razem z Papieżem. Mówili, że przeżywają tę śmierć zupełnie inaczej, bo czują się ogarnięci atmosferą nadziei i są świadomi, że *ich bliscy odchodzą do wieczności w dobrym towarzystwie.*

Zdaję sobie sprawę, że tamto doświadczenie pozostaje czymś niepowtarzalnym i wyjątkowym, jednak pokazuje ono, że czasami może być inaczej. Pojawiają się wyjątki od reguły. I to napawa nadzieją.

Co oglądać, czego słuchać?

Świadomość medialna włada coraz większymi obszarami życia. Czy jesteśmy do tego przygotowani?

Jesteśmy dzisiaj świadkami wszechobecności mediów i ich decydującego wpływu na model życia społecznego, a przez to na system wartości i typ relacji międzyludzkich. Coraz więcej doświadczeń osobistych, wiedzy, poglądów człowieka pochodzi już nie z bezpośrednich kontaktów z ludźmi, dziełami sztuki, przyrodą ale tworzonych jest przez media. Media przestają być środkami społecznego komunikowania, a stają się środkami masowego podglądania i pokazywania. Dlatego trzeba kształtować u odbiorców podstawową „kompetencję medialną" rozumianą jako krytyczny i wyrobiony stosunek do środków społecznego komunikowania.

Rzeczywistość i jej obraz

Edukacja do odbioru mediów powinna otwierać drogę do wolności oraz umożliwiać podejmowanie odpowiedzialności za dokonywany wybór tego, co chce się oglądać i słuchać. Konkurencja między poszczególnymi programami funkcjonuje w sposób coraz bardziej przewrotny. Celem nadawców przestaje być proponowanie telewidzom konkretnych programów. Chodzi zdecydowanie o sprzedaż jak największej widowni agentom reklamowym. Presja rynku powoduje budowanie programu pod kątem maksymalnego odbioru w godzinach popołudniowych i wieczornych. Tymczasem oprócz wskaźnika ilościowego należałoby uwzględnić kryterium jakościowe, czyli wskaźnik duchowego nasycenia i usatysfakcjonowania telewidza. Bezwzględna walka o widownię sprawia, że podstawowym kryterium programowym stały się oglądalność i słuchalność, które nie uznają innej etyki niż ta spod znaku *dobre jest to, co się dobrze sprzedaje.* Podaż zdecydowanie wpływa na popyt. Jednak każdy powinien ocenić samodzielnie to, co chce oglądać. Wtedy staje się dopiero odpowiedzialnym odbiorcą gdy zestawi konkretny program ze swoim światem wartości i samodzielnie dokona wyboru.

Trzeba, aby telewidz i radiosłuchacz odróżniał istniejącą rzeczywistość od jej medialnego obrazu. Wychowanie do odbioru mediów ma uświadomić złożony charakter obrazu i pozwolić zrozumieć, że to, co się widzi na ekranie i o czym czyta się na witrynie internetowej, nie posiada charakteru normatywnego.

Jakości programu nie powinno się oceniać jedynie na podstawie treści, ale również uwzględniając formę, gdyż i ona jest nośnikiem przekazu. Ten postulat nie znajduje zrozumienia u części mediów katolickich, które ogarnięte przemożną chęcią ewangelizacji, wykorzystują je bardziej jako tubę propagandową. A wtedy efekt jest przeciwny do zamierzonego.

Schlebiać gustom

Bezbronność dzieci i młodzieży wobec mediów bierze się najczęściej stąd, że zamiast panować nad korzystaniem z nich, poddają się bezkrytycznie ich naciskowi. Stają się w pewnym sensie bezsilni wobec ideologii, która jest wsączana przez media. Bo media nie są neutralne. Zależy im przede wszystkim na przyciągnięciu uwagi. A temu najlepiej służy schlebianie gustom oraz lansowanie filozofii łatwego życia. Wychowanie do odbioru mediów stawia sobie jako ważny cel nauczenie młodych i starszych gramatyki ich języka, jego składni, poetyki, krótko mówiąc, właściwej mu retoryki. Chociaż język obrazu jest bliższy młodym ludziom, to często również oni są analfabetami w tej dziedzinie. Należy więc wdrażać ich do analizowania obrazów i ich odszyfrowania. Trzeba szczególnie w szkole tworzyć pomost pomiędzy dwoma światami kultury: tradycyjną kulturą szkolną która jest bardzo linearna, związana z werbalizacją i kulturą współczesnych mediów, która jest różnorodna, błyskotliwa, trafiająca przede wszystkim do emocji, później dopiero do intelektu. Doświadczenie pokazuje, że gdy szkoła angażuje się w wychowanie do mediów i rozwija kulturę obrazu, młody człowiek łatwiej wchodzi w przestrzeń kulturalną szkoły i osiąga lepsze wyniki.

Rozpoznać intencje

W demokratycznym społeczeństwie środki komunikowania przyczyniają się do realizacji prawa do informacji, a z drugiej strony umożliwiają różnym osobom i grupom wyrażanie swoich przekonań. Istnieje jednak ryzyko pewnych zaburzeń. Wiadomo, że rozmaite siły polityczne oraz grupy interesu ekonomicznego wykazują tendencję do

wywierania nacisku na media, aby je kontrolować i manipulować nimi dla własnych celów. Edukacja do odbioru mediów pozwala poznać i zrozumieć mechanizmy tworzenia informacji, które są podporządkowane linii programowej nadawcy, oraz przekazują treści w sposób selektywny. Odbiorca powinien być zdolny do rozpoznania intencji nadawcy, nabrać właściwego dystansu do prezentowanych faktów i oddzielić je od interpretacji.

Istnieje także niebezpieczeństwo powiększania się dystansu pomiędzy tymi, którzy korzystają z mediów, a tymi, którzy nie posiadają do nich dostępu albo nie mają w nich prawa głosu. W dużej grupie kodowanych stacji o dostępności do wielu źródeł informacji decyduje status ekonomiczny. Jest to nowa forma dyskryminacji kulturowej.

Aktywny front odbiorców

Chrześcijanie niestety nie wychodzą raczej poza postawę defensywną. Niektórzy nawet świadomie eliminują media z życia swoich rodzin. Tymczasem zamiast użalać się nad biernością odbiorców zasiadających przed odbiornikami, zamiast zamykać się w postawie odrzucenia lub cenzury, należałoby przypomnieć o odpowiedzialnym korzystaniu z mediów. Bierność może przybrać czasem formę alienacji. Dlatego należy tworzyć poziome struktury społeczne, które wyrażałyby w krytyczny i odpowiedzialny sposób stanowisko wobec polityki nadawców. Mogą to być stowarzyszenia telewidzów i radiosłuchaczy, na wzór na przykład brytyjskiego Głosu Słuchacza i Telewidza (GTS). Ich zadaniem byłaby współpraca z rozmaitymi organizacjami społecznymi i uczelniami, opiniowanie programów oraz tworzenie aktywnego frontu odbiorców, którzy żywo reagują na to, co jest pokazywane. Organizacje te powinny wpływać na nadawców i polityków w zakresie treści programów oraz ich jakości. GTS w Wielkiej Brytanii dysponuje na ogół własnymi wydawnictwami i pełni ogromną rolę edukacyjną w zakresie mediów - organizuje seminaria, odczyty i społeczne dyskusje, a także monitoruje narastanie niekorzystnych zjawisk. Środki społecznego komunikowania winny tworzyć wspólnoty, również nadawców i odbiorców. Ci pierwsi powinni otrzymywać wyraźny sygnał zwrotny dotyczący jakości swojej pracy, drudzy powinni czuć się współodpowiedzialni za oblicze mediów, które są ważnym elementem kultury. Potrzeba nam bardzo wzajemnego uznania i zrozumienia. To ważne kryterium dojrzałości społeczeństwa obywatelskiego.

Świadek wartości

> Wychowanie do mediów wymaga formacji do korzystania z wolności. Nazbyt często ta wolność przedstawiana jest jako niestrudzone poszukiwanie przyjemności lub nowych doświadczeń. To przekleństwo, a nie wychowanie. Rzeczywista wolność jest doświadczana jako ostateczna odpowiedź na „tak" Boga wobec ludzkości, wzywając nas do wyboru tego co dobre, prawdziwe i piękne.
>
> Benedykt XVI

Podstawowym sensem istnienia zarówno Kościoła, jak i mediów jest komunikowanie. Kościół jako wspólnota tych, którzy uwierzyli Jezusowi Chrystusowi, przekazuje dar zbawienia poprzez głoszone słowo i przez sprawowane sakramenty. Media jako przedłużenie ludzkich zmysłów dostarczają technicznego sposobu przekazywania myśli. Służą temu celowi, jeśli pomagają zrozumieć świat i gdy budują porozumienie między ludźmi, czyli ostatecznie prowadzą do wzmocnienia poczucia wspólnoty. Codzienne doświadczenie wskazuje, że ideały, którymi media powinny się kierować, pozostają na poziomie książkowej teorii. W praktyce Kościołowi i mediom jest często nie po drodze. Media relacjonują fakty, Kościół zajmuje się ideami. Przekaz faktów jest krótki i szybki. Dla rozwinięcia idei potrzeba więcej czasu. Media zajmują się raczej problemami „własnego podwórka"; chodzi im o przyciągnięcie uwagi jak najszerszej widowni. Kościół dotyka problemów uniwersalnych; nie chodzi mu o schlebianie gustom, ale o zmaganie się i o stawianie wyzwań.

Medialny temat

Zastanawiam się czasami nad tym, kiedy media interesują się Kościołem? Krótko można odpowiedzieć, że wtedy, gdy pojawia się ciekawy temat. Z pewnością uwagę mediów zwraca osoba papieża i jej działania, na przykład publikacja nowego dokumentu czy wygłoszenie ważnego przemówienia. Podobnie jest z ważnymi wypowiedzią-

mi lokalnych dostojników Kościoła oraz z niektórymi akcjami charytatywnymi.

Ogromne zapotrzebowanie na tematy z dziedziny duchowości i wiary sprawia, że również nadawcy komercyjni rozszerzają ofertę programową. Okazuje się, że podejmowanie problematyki religijnej może być z punktu widzenia rynkowego opłacalne. To nowa tendencja w przestrzeni medialnej.

Media oczywiście kierują się w swoim działaniu innymi zasadami niż Kościół w misji ewangelizacyjnej. Kreują obraz Kościoła dość daleki od codziennego doświadczenia ludzi, którzy go współtworzą i z nim się identyfikują. Czynią to przede wszystkim dlatego, że z samej natury przekazują przetworzoną wizję rzeczywistości. Interesują je najczęściej sprawy osobliwe i sensacyjne, jakich jeszcze dotychczas nie było. Takim wydarzeniem okazała się eksmisja byłych sióstr zakonnych z klasztoru w Kazimierzu w 2007 roku. Kilkadziesiąt zdesperowanych i zmanipulowanych kobiet zajmowało przez cały dzień uwagę głównych stacji informacyjnych w kraju. Do przekazywania „na żywo" tego wydarzenia użyto szerokiego arsenału środków technicznych, z helikopterem włącznie. Pojawiło się coś, czego wcześniej nie było.

Drugim ważnym kryterium jest ciężar gatunkowy bulwersującego wydarzenia, znamię publicznego skandalu. Tutaj media nie pozostawiają suchej nitki na jego sprawcach. Hałaśliwe głosy publicznego potępienia wdeptują oskarżonych w ziemię bez możliwości obrony dobrego imienia oraz orzekają o winie przed jakimkolwiek prawomocnym orzeczeniem sądowym. To wszystko nie służy ujawnieniu prawdy, lecz podniesieniu atrakcyjności informacji.

Media potrzebują Kościoła szczególnie wtedy, gdy próbują narzucić opinii publicznej przekonanie, które ma się stać powszechnie obowiązującą normą. Kościół występuje wtedy jako stróż minionej tradycji, która rozmija się z oczekiwaniami postępowej większości ludzi. Jest potrzebny, aby zderzyć swoje nauczanie z dążeniami większości współczesnych „promotorów wolności".

Przypomnienie o zasadach

Jednak media naprawdę potrzebują Kościoła. Tylko on może przypomnieć o ich misji i o zasadach, którymi powinny się kierować. Kościół jest od tego, aby był wobec mediów świadkiem wartości,

takich jak: prawda, miłość, solidarność i wolność. Etyka stanowi kluczowy element profesjonalizmu mediów i dziennikarzy. Podstawowym obowiązkiem dziennikarza jest bezstronne, dokładne i rzetelne informowanie o wydarzeniach, a nie kreowanie rzeczywistości. Chodzi nie tylko o przekazywanie pojedynczych, nie powiązanych z sobą faktów, ale umieszczenie ich w szerszym kontekście, aby umożliwić odbiorcy dotarcie do sedna sprawy i wyrobienie sobie niezależnej opinii. Interpretacja i ocena wydarzenia powinny wynikać z poprawnego relacjonowania tego, co się wydarzyło; nie wolno ich narzucać ani nawet sugerować odbiorcom. Takie działanie jest bowiem manipulacją.

Ważną zasadą o której powinny przypominać autorytety moralne, jest uczciwość nie dopuszczająca metod moralnie nagannych, takich jak: wprowadzenie w błąd rozmówcy, podszywanie się pod inne osoby czy ukrywanie rzeczywistego charakteru nagrywanej rozmowy. Nie wolno montować wypowiedzi w dowolny sposób i traktować ich wyłącznie jako elementów mozaiki tworzonej według z góry założonej tezy.

Wielkie znaczenie ma również zasada szacunku i tolerancji oraz nienaruszanie niczyjej prywatności i sfery intymnej. Dla dziennikarza najważniejszy ma być odbiorca, a nie interes redakcji czy nadawcy. Dziennikarz zadaje pytania w imieniu opinii publicznej. Nie powinien wykorzystywać swojej pracy do kreowania własnego wizerunku czy - tym bardziej - do wpływania na rzeczywistość polityczną. Zasada wolności od nacisków politycznych i presji ekonomicznej powinna współbrzmieć z zasadą odpowiedzialności za słowa i za ich skutki dla życia konkretnych osób.

Święto mediów

Kościół zawsze podkreślał potrzebę kształtowania sumienia i wrażliwości etycznej ludzi pracujących w mediach, bo źle użyte narzędzia, zamiast prowadzić do wewnętrznego wzrostu człowieka, będą nim manipulować. Media będą miały taki kształt, jaki ostatecznie nadadzą im ludzie.

Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu obchodzony jest w Kościele z kilku powodów: po pierwsze chodzi o zwrócenie uwagi wiernych na znaczenie mediów w codziennym życiu i objęcie ich refleksją teologiczną. Po drugie ważne jest uświadomienie, że media mogą odegrać ogromną rolę w dziele ewangelizacji. Dają możliwość zwielokrotnienia przekazu oraz zastosowania nowoczesnych technologii w przekazie wiary, przez co łatwiej z nim dotrzeć do wrażliwości ludzi współczesnych. Wreszcie chodzi o promocję chrześcijańskiej wizji komunikowania, w której liczy się przede wszystkim człowiek i obrona jego godności.

Papieskie orędzia

Wprowadzenie Światowego Dnia Środków Społecznego Przekazu zaproponowali ojcowie Soboru Watykańskiego II. Papież Paweł VI po raz pierwszy zrealizował tę inicjatywę 7 maja 1967 roku. W Kościele na całym świecie dzień ten obchodzony jest zwykle w niedzielę, która pokrywa się z uroczystością Wniebowstąpienia Pańskiego. W Polsce przesunięto go na trzecią niedzielę września. Paweł VI podczas swojego pontyfikatu ogłosił 12 orędzi, natomiast Jan Paweł II opublikował ich w sumie 27. Benedykt XVI przygotował dotychczas pięć takich dokumentów. Od 1986 roku ukazują się one w dniu wspomnienia św. Franciszka Salezego, czyli 24 stycznia każdego roku.

Kościół w orędziach papieskich patrzy na media przede wszystkim jako na narzędzie komunikacji, której wzorem pozostaje sam Bóg. Jego wewnętrzne życie polega na wzajemnym udzielaniu się Osób. Jezus Chrystus jest odwiecznym Słowem Boga, które stało się ciałem, czyli człowiekiem. On najpełniej komunikuje praw-

dę o Bogu, który jest Miłością. Duch Święty w Kościele prowadzi Jego dzieło na świecie i dopełnia wszelkiego uświęcenia. Komunikowanie należy do istoty misji ewangelizacyjnej, poprzez którą sam Bóg wychodzi na spotkanie człowiekowi.

W swoich orędziach papieże zwracają uwagę przede wszystkim na to, że media są darem Bożym dla ludzkości. Geniusz rąk i umysłu człowieka odsyła do wielkości Stwórcy, który ukształtował naturę oraz prawa nią rządzące w taki sposób, że słowo, obraz i dźwięk docierają do nas bez żadnych barier z dużej odległości. Rozszerzające się możliwości technologiczne mediów świadczą o wielkości Boga, który pozwala odkrywać i udoskonalać sposoby komunikowania. Niosąone w sobie ogromny potencjał dobrej woli, kompetencji i umiejętności ludzi, którzy chcą nas dobrze poinformować oraz zaciekawić tym, co dzieje się na świecie.

Media dowartościowują „nowe kanały poznania", które pozwalają za pomocą dźwięku i obrazu skuteczniej przemówić do współczesnego człowieka. Otwierają się przed nami nowe wymiary doświadczenia Boga. W nauczaniu na ten temat orędzia papieskie zwracają uwagę, że posługiwanie się środkami komunikowania zgodnie z ich naturą jest dla Kościoła warunkiem wiarygodności przekazu Ewangelii.

Kultura medialna

Papieże zwracają uwagę na potrzebę kształtowania kultury medialnej. Składa się na niąm.in. uwzględnienie dystansu pomiędzy obrazem i rzeczywistością. To, co przekazują media, nie jest wiernym odbiciem realnego świata. Mamy do czynienia z przetworzonym obrazem, wobec którego należy zachować dystans i krytyczną ocenę. Tylko wtedy będziemy prawdziwie wolni i odpowiedzialni w kontakcie z mediami. Trzeba też pamiętać o równowadze pomiędzy formą a treścią programów. W dobie ogromnej konkurencji na rynku nadawcy prześcigają się w atrakcyjnych formach wypowiedzi, często ze szkodą dla zawartości programów. Są one układane w ramówkach pod względem wskaźnika oglądalności. Programy z natury ambitniejsze są wypierane przez te najbardziej popularne. Takie komunikowanie nie służy nawiązywaniu kontaktu i budowaniu wspólnoty z odbiorcami, ale sprzedawaniu ich agentom reklamowym dla pozyskania jak największej widowni.

Ogromne znaczenie dla Kościoła ma formacja ludzi mediów oraz odbiorców. Nie można być profesjonalistą zapominając o gło-

sie sumienia i kodeksie etycznym. Podstawowym kryterium przekazu jest dobro osoby. Nie zwracamy się do anonimowej masy ludzi, ale do konkretnego człowieka. Jesteśmy jakby gośćmi w jego domu. Trzeba być jego głosem, przyswajać sobie problemy i pytania, którymi się interesuje. Wolność publikacji, szybkość przekazania informacji jest ważna, ale powinna służyć człowiekowi i nie naruszać jego dobrego imienia.

Szukanie prawdy, by się nią dzielić

W orędziu na 42. Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu z 2008 roku Benedykt XVI podjął temat: *Środki społecznego przekazu na rozdrożu między gwiazdorstwem a służbą. Szukać prawdy, by się nią dzielić.* Doceniając ogromną rolę mediów w procesie alfabetyzacji, uspołecznienia oraz rozwoju demokracji i dialogu pomiędzy narodami, Papież zwraca uwagę na pewne niebezpieczeństwa związane z próbami podporządkowania człowieka logice podyktowanej przez dominujące w danym momencie interesy (nr 2).

Zbyt często ludzie mediów dokonują projekcji osobistej wizji świata i starają się narzucić odbiorcom swoje przekonania w sferze ideologicznej. Inni kierują się kryterium wyznaczonym przez wysoki poziom oglądalności. Nadawcy schlebiają niezbyt wybrednym gustom publiczności oraz lansują swobodny styl życia, w którym można bez skrępowania wybierać to, co każdemu odpowiada. Papież zauważa również, że ogromny postęp technologiczny przyczynia się do utrwalania podziału na biednych i bogatych. Zapóźnienie cywilizacyjne i ubóstwo krajów Południa zamyka często ich mieszkańcom dostęp do nowoczesnych mediów.

Media mają coraz silniejszą tendencję, aby nie tylko informować o wydarzeniach, ale wręcz kreować je według z góry przyjętego scenariusza (nr 3). Podstawowym kryterium rzetelnego komunikowania pozostaje dobro osoby ludzkiej oraz jej godność. Aby je zachować, trzeba budować swoistą infoetykę, która zajmie się wypracowaniem zasad etycznych służących do właściwej oceny nowych zjawisk w dziedzinie mediów (nr 4). Wszyscy dzisiaj uczestniczymy w procesie komunikowania na skalę globalną poprzez nowe media, zwłaszcza telefonię i Internet. Nieograniczone praktycznie możliwości przekazu wymagają tym bardziej poszukiwania i ukazywania pełnej prawdy o osobie ludzkiej.

Ewangelizacja „cyfrowego kontynentu"

Tak jak przed wiekami misjonarze wyruszali, aby ewangelizować nowe lądy, tak dzisiaj potrzeba wyruszyć na misję na nowy kontynent „cyfrowy".

Nowe wezwanie

Orędzie Ojca Świętego na 43. Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu podejmuje temat nowych technologii komunikowania. Co zrobić, aby poprzez media rozpowszechniać kulturę szacunku, dialogu i przyjaźni?

Dla Kościoła nowy świat cyberprzestrzeni jest wezwaniem do wielkiej przygody w posługiwaniu się jej potencjałem dla głoszenia orędzia ewangelicznego - napisał Jan Paweł II w 2002 roku w orędziu *Internet nowym forum głoszenia Ewangelii.* Z kolei watykański dokument *Kościół i Internet,* wydany przez Papieską Radę ds. Środków Społecznego Przekazu, stwierdza, że *Kościół musi zrozumieć Internet, aby komunikować się szczególnie z ludźmi młodymi, zanurzonymi w doświadczeniu nowych technologii, ale również po to, aby czynić z niego jak najlepszy użytek.*

Wielu ludzi pyta: skoro możemy za pośrednictwem Internetu robić zakupy, prowadzić bankowość, zawierać przyjaźnie, a nawet spotkać miłość swojego życia, to dlaczego nie możemy tą drogą realizować potrzeb duchowych i spełniać praktyk religijnych?

Przywołany wyżej dokument stwierdza jasno, że *chociaż rzeczywistość wirtualna cyberprzestrzeni nie może stać się zamiennikiem prawdziwej wspólnoty ludzkiej, wcielonej rzeczywistości sakramentów i liturgii czy też bezpośredniej proklamacji Ewangelii, może jednak je uzupełniać, przyciągać ludzi do pełniejszego doświadczenia życia wiary i ubogacać religijne życie korzystających z niej osób.*

Można, ale nie wszystko...

Wiele działań ewangelizacyjnych i praktyk religijnych możemy z powodzeniem podejmować przez Internet. Należą do nich np. rekolekcje internetowe, tworzenie wspólnoty modlitwy i dzielenie się świa-

dectwem życia. Czasami rekolekcje internetowe mają tę przewagę nad otwartymi, że dochodzi w nich do reakcji, internauci uczestniczący w nich zadają pytania, wdają się w polemikę. To jest żywa i autentyczna wymiana myśli oraz doświadczeń. Rekolekcje otwarte są pod tym względem bardziej anonimowe i pozbawione osobistego udziału. To samo dotyczy kierownictwa duchowego. Możliwe jest tworzenie wspólnoty modlitwy, o ile oczywiście nie traktujemy tego automatycznie czy wręcz magicznie. Nie możemy wspólnoty internetowej traktować jako maszynki, do której wrzuca się pieniążek i otrzymuje się żądany produkt. Nie powinniśmy zwalniać się od osobistego zaangażowania duchowego w nadziei, że ktoś to za nas załatwi. Wielu ludzi korzysta z tego medium przy okazji odmawiania brewiarza oraz lektury rozważań codziennych czytań mszalnych. Można zatem modlić się, wpatrując się w ekran monitora. Tam, gdzie w praktykach religijnych chodzi o proste komunikowanie orędzia ewangelicznego, Internet może być używany na szeroką skalę. Nie dotyczy to Liturgii Słowa, która jest proklamacją aktualizującą czyli wychodzi z ust żywej osoby użyczającej swoich warg Panu Bogu, i to On mówi do swojego ludu.

Można dyskutować nad zasadnością transmisji Mszy świętej przez Internet, ale oczywiście jest on używany tutaj jako narzędzie przekazu. Msza i tak się odbywa. Pierwszą taką transmisję przeprowadzono w Polsce 13 maja 2002 roku z bazyliki pw. Świętego Wincentego a Paolo w Bydgoszczy. Trudno byłoby natomiast w sieci internetowej sprawować Mszę świętą bo chleb rzeczywisty nie jest tym samym co chleb wirtualny. Tak samo nie byłoby możliwe udzielenie chrztu lub święceń kapłańskich przez Internet, ponieważ ani modlitwa do Ducha Świętego, ani łaska sakramentalna nie płyną łączem światłowodowym lub satelitarnym. Nie widzę natomiast przeszkód, żeby łaska charyzmatyczna nie płynęła przez sieć. Pan Bóg nie jest zakładnikiem odległości, czasu i ściśle określonego sposobu przekazywania swoich darów. Duch wieje kędy chce, dlatego łaska obecna w charyzmatach (np. uzdrawiania, proroctwa) .może docierać do człowieka niezależnie od tego, gdzie się znajduje, o ile rzeczywiście mamy do czynienia z ekspresją tych darów.

Spowiedź przez Internet?

Dużo dyskutuje się na temat dopuszczalności spowiedzi przez Inter-

net. Kościół oczywiście jest przeciwny tego rodzaju poczynaniom, ale niezależnie od tego praktyka ta jest dość rozpowszechniona w sieci. Na stronie Absolution-Online.com można się jakby wyspowiadać. Po wejściu na tę stronę należy wybrać kategorię grzechu, jakiego się dopuściliśmy i potem przejść dalej, wybrać kolejne grzechy, zaczekać na pokutę oraz rozgrzeszenie. Mamy tu do czynienia z głupią zabawą, jeśli wprost nie z zamazywaniem istoty sakramentu pokuty. Tego typu spowiedź nie różni się od spotykanych czasami twierdzeń: *Ja spowiadam się bezpośrednio Panu Bogu. Nie potrzebuję żadnego pośrednictwa.* Nie można traktować spowiedzi jako czysto materialnego wyrzucenia z siebie grzechów. Spowiedź jest spotkaniem osobowym, w którym trzeba uwzględniać konkretną sytuację życiową penitenta, jego stan psychiczny i duchowy. Zapewne spowiedź przez Internet będzie nadal ciekawostką teologiczną i temat będzie powracał. Zwłaszcza w sytuacji, kiedy zostaną spełnione warunki obowiązujące przy bezpośrednim kontakcie penitenta ze spowiednikiem za pomocą komputera z kamerą (słyszą się wtedy i widzą). W przyszłości może się zmienić także znaczenie takich pojęć, jak: „spotkanie", „przestrzeń" i „miejsce". Chociaż nie można wyspowiadać się przez Internet, to pomaga on jednak bardzo osobom oddalonym od Kościoła. Okazywało się, że ludzie szukali kontaktu z kapłanem, bo pragnęli powrócić do Kościoła, a wstydzili się pójść do konfesjonału. W większości tych przypadków kontakt e-mailowy kończył się bezpośrednim spotkaniem i spowiedzią po latach.

Chociaż istnieje łaska Boża internetowa, czyli możliwe jest spotkanie z Bogiem w Sieci, to nie jest to samo, co łaska sakramentalna. Ta spływa na nas tylko w realu i jedynie w bezpośrednim kontakcie. Pomimo wielu niewątpliwych korzyści wynikających z korzystania z Internetu w życiu duchowym trzeba pamiętać, że nie zastąpi on w doświadczeniu Pana Boga żywego, liturgicznego i sakramentalnego życia Kościoła.

Źródła tekstów

Medialny pejzaż religijny - „Posłaniec", nr 9, 2006

Media - służba czy władza? - „Posłaniec", nr 12, 2006

Świeccy w mediach i świeckość mediów - „Posłaniec", nr 3, 2007

Narzędzia komunikacji - „Posłaniec", nr 5, 2007

W służbie sprawiedliwości i solidarności - „Posłaniec", nr 2, 2007

W służbie jednoczenia - „Posłaniec", nr 9, 2007

Misja ewangelizacyjna - „Posłaniec", nr 11, 2007

Misyjność mediów-„Posłaniec", nr 10, 2006

Spłaszczony obraz - „Posłaniec", nr 2, 2009

Media wobec wojny i pokoju - „Posłaniec", nr 1, 2007

Świętość w mediach - „Posłaniec", nr 4, 2007

Czy Biblia potrzebuje reklamy? - „Posłaniec", nr 10, 2008

Liturgia w radiu i telewizji - „Posłaniec", nr 6, 2008

Konflikty religijne i terroryzm w mediach - „Posłaniec", nr 11, 2006

Kościół pod lupą- „Posłaniec", nr 6, 2007

Kościół w przestrzeni publicznej - „Posłaniec", nr 7, 2007

Prześladowany „prześladowca"-„Posłaniec", nr8, 2009

Kto jest prawdziwą mniejszością? - „Posłaniec", nr 10, 2007

Zastrzeżone lekarstwo - „Posłaniec", nr 12, 2007

Miejsce dla wszystkich - „Posłaniec", nr 2, 2008

Wykreowana kobiecość-„Posłaniec", nr 3, 2009

Za czy przeciw? - „Posłaniec", nr 1, 2009

Zarażanie agresją - „Posłaniec", nr 6, 2009

Umieranie i śmierć - „Posłaniec", nr 11, 2008

Co oglądać, czego słuchać? - Posłaniec", nr 7, 2009

Świadek wartości - „Posłaniec", nr 1, 2008

Święto mediów-„Posłaniec", nr 9, 2008

Przez Internet-„Posłaniec", nr 1, 2010

MOBBING W SZKOLE

Autor Karl Gebauer
Wydawnictwo „PAX”

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7
1. SIŁA I BEZSILNOŚĆ W SYTUACJACH MOBBINGU 11
„Jesteś beznadziejna i śmierdzisz!" 11
„Mamo, oni chcą mnie zgnoić!" 15
„Kiedyś się odegram!" 19
„Jak szybko można stracić przyjaciela..." 23
2. CO TO JEST MOBBING? 26
Mobbing jest zjawiskiem społecznym 27
Oznaki mobbingu wewnątrz klasy 28
Przyczyny mobbingu - aspekty psychologii rozwojowej 30
Cechy strukturalne mobbingu 31
Mobbing od wewnątrz 34
Mobbing jako następstwo nietrwałych relacji 39
„Krzyczycie na mnie jak moja matka!" 44
3. PROFILAKTYKA PRZEZ WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI 57
Pomoc w rozwijaniu kompetencji emocjonalnej 59
Wzmacniać dzieci, dając im poczucie bezpieczeństwa 62
Aktywnie kształtować świat w zabawie 64
Ochrona dzięki mocnym więziom 68
Znaczenie wzorów przełączeń w mózgu 70
Co mogą zrobić rodzice 73
Warunki rozwoju kompetencji psychospołecznych 78
Aktualna sytuacja wychowania 79
4. WSPIERAĆ DZIECI W OKRESIE DOJRZEWANIA 84
Budowanie mostów między fantazją a rzeczywistością 86
Fazy okresu dojrzewania 87
Dorastanie a przemoc 89
„Odbiorę sobie życie!" - kiedy mobbing staje się niebezpieczny 91
„Porozmawiajmy o tym!" — kiedy nauczyciele działają kompetentnie 96
5. MOBBING JAKO WYZWANIE DLA PEDAGOGIKI 101
O sytuacji w szkole 101
Równowaga emocjonalna jako cel kształcenia 103

Uwzględnianie emocji i przemyślane działanie 111
6. CO MOŻE ZROBIĆ NAUCZYCIEL 113
Zauważyć sygnały — rozpoznawać strukturę mobbingu 113
Koncepcja „sceny" — model roboczy 118
Zajrzeć za kulisy — przykład moderowanego spotkania nauczycieli 124
Nauczyciele potrzebują kompetencji psychospołecznej 130
UWAGI KOŃCOWE 133
LITERATURA 138

Dziękuję tym wszystkim ucznipm, rodzicom, koleżankom i kolegom, którzy w bezpośrednich rozmowach umożliwili mi wgląd w procesy mobbingu w szkole.

Szczególne podziękowania kieruje w stronę grupy nauczycieli oraz pedagogów z różnych typów szkół, z którą przez długi czas współpracowałem nad konkretnymi przypadkami mobbingu. Współpraca ta bardzo poszerzyła moją wiedzę i rozumienie mobbingu.

Z serdecznym podziękowaniem zwracam się także do Christiane Neuen, redaktora wydawnictwa Walter, za cenne rady i wskazówki.

WSTĘP

MOBBING NIE JEST ZJAWISKIEM NOWYM

Jakiś czas temu powiedziałem swojej żonie, że zamierzam ponownie zająć się problematyką mobbingu w szkole. Przez chwilę milczała, a potem opowiedziała mi następującą historię:

„Kiedy miałam 10 lat, w mojej klasie też prześladowaliśmy ucznia. Miał bardzo bogatych rodziców i nazywał się Daniel Weismiiller*. Matka codziennie odwoziła go kabrioletem do szkoły. Ten chłopak nie miał życia w klasie." Potem opowiedziała o wszystkich świństwach, jakie robili mu koledzy. A to wszystko było prawie czterdzieści lat temu. „Kiedy jego rodzice powiadomili o tym dyrekcję szkoły, nauczyciele natychmiast zareagowali. Sprawa stała się jawna i zaczęto o niej otwarcie mówić. Jasne stanowisko nauczycieli przekonało mnie. Jeszcze dzisiaj, kiedy o tym myślę, mam wyrzuty sumienia. Nigdy więcej nie próbowałam brać udziału w jakimkolwiek mobbingu".

Mobbing istnieje w szkole od zawsze, a ten przykład z dawnych czasów odzwierciedla jego ważne aspekty:

1. Doświadczenia mobbingu - obojętnie czy w roli ofiary, sprawcy lub wspierającego, są zawsze bardzo intensywne i mają długotrwałe skutki.

* Wszystkie nazwiska bohaterów występujących w przykładach zostały zmienione.

2. W chwili, kiedy mobbing wychodzi na jaw, a osoby odpowiedzialne (nauczyciele, dyrekcja szkoły) zajmują wyraźne stanowisko - prześladowcy i bierni uczestnicy tracą siłę.
3. Ta pojedyncza historia wskazuje także na uczucie, które często towarzyszy mobbingowi — wstyd.
4. Wyraźnie widać potrzebę zaangażowania rodziców i nauczycieli. Wyjaśnienie sytuacji zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

KONSTRUKCJA KSIĄŻKI

Procesy mobbingu są bardzo różnorodne. Wielu ludzi spotyka się z nimi na co dzień. Zanim to zjawisko zostanie dokładnie zdefiniowane, w pierwszym rozdziale przedstawimy przede wszystkim konkretne jego formy, widziane oczyma rodziców. Z analizowanych przypadków wynika, że rodzice muszą zwracać uwagę na sygnały od dzieci, wskazujące na przypadki mobbingu. Rodzice nie mogą wkraczać w dynamikę procesów zachodzących w grupie dzieci w klasie, ale mogą i nawet powinni skontaktować się w takich przypadkach z nauczycielami i dyrekcją szkoły. Często też sami nauczyciele i dyrektorzy nie doceniają procesów mobbingu i ich dynamiki. Odkrycie tych procesów w codziennym życiu szkolnym nie jest też dla nich łatwe, ponieważ ofiary, sprawcy i bierni obserwatorzy zachowują się według pewnych, bardzo kompleksowych wzorów i zazwyczaj pozostają w ukryciu. Często widoczne są tylko niewyraźne wskazówki, wyraz twarzy lub gest, których znaczenia nie domyślają się nauczyciele, ale które natychmiast są rozpoznawane przez wtajemniczonych uczniów jako wyraz upokorzenia.

W drugim rozdziale opisany jest sam proces mobbingu, w którym różne osoby pełnią różne role (sprawca, obserwator, milczący uczestnik, widz, ofiara). Widać że mobbing tylko wtedy może być skutecznie zwalczany, jeżeli

traktowany jest jak zjawisko społeczne. Wszystkie osoby biorące w nim udział potrzebują zachęty i pomocy, żeby mogły zrozumieć swe postępowanie. Chociaż niekiedy wydarzenia takie mają dla pojedynczych uczniów fatalne konsekwencje, to jednak rozmowy i próby zadośćuczynienia pozwalają zdobyć cenne doświadczenia i przyczynić się do rozwoju własnej osobowości.

W tym rozdziale chodzi o szczególne formy mobbingu, kiedy sama ofiara mimowolnie prowokuje kolegów czy koleżanki do takich zachowań poprzez swoje własne działania. Wiele przemawia za tym, że ten wzór zachowań rozwija się na podstawie zaburzonych relacji i doświadczeń z wczesnego dzieciństwa. Dzieci, które w taki sposób stają się ofiarami mobbingu, potrzebują z reguły szybkiej i skutecznej pomocy terapeutycznej.

W trzecim rozdziale opisuję, w jaki sposób rodzice mogą zapobiegać mobbingowi w szkole, troszcząc się przede wszystkim o kształtowanie osobowości dziecka. Przedstawiam stan współczesnej wiedzy na temat rozwoju w okresie niemowlęcym oraz znaczenia związków i relacji międzyludzkich, w zestawieniu z tym, co wiemy o rozwoju mózgu.

W czwartym rozdziale znajduje się opis faz rozwoju człowieka, od dzieciństwa do wieku dojrzałego, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dojrzewania. W tym czasie wielu uczniom brak pewności siebie. Spowodowane jest to różnorodnymi zmianami fizycznymi i psychicznymi. Procesy mobbingu są często bezpośrednim wyrazem tej niepewności. Uczniowie, którzy prześladują innych, pragną nieświadomie dodać sobie pewności poprzez wywieranie nacisku na innych. Oczywiście jest to tylko pozorna pewność siebie. Te ślepe drogi rozwoju osobowego uczniów powinny być oczywiście zauważane i poważnie traktowane przez szkołę.

Ważnym punktem tej książki jest również konstruktywne opracowanie strategii postępowania w przypadkach mobbingu w szkole. Ponieważ nie tłumaczy się nauczycie-

lom, jak postępować w przypadkach mobbingu szkolnego, najczęściej czują się oni bezradni. Ani na studiach, ani też w czasie szkoleń podyplomowych nic się na ten temat nie mówi, a mechanizmy mobbingu są bardzo specyficzne. Piąty i szósty rozdział powinnien wpłynąć na podniesienie ich kompetencji w tym zakresie.

ROZDZIAŁ 1

SIŁA I BEZSILNOŚĆ W SYTUACJACH MOBBINGU

Kto chce skutecznie rozpracować przypadek mobbingu, nie może skupiać się wyłącznie na reakcjach zewnętrznych. Powinien raczej przyjrzeć się wewnętrznemu światu uczestników. Nie jest to wcale takie proste. Wielu uczniów gotowych jest jednak podzielić się informacjami na temat tego, co się dzieje w ich wnętrzu — jeśli okażemy, że czujemy się zainteresowani oraz zasługujemy na ich zaufanie. Tam, gdzie nauczyciele nie wypracują takiej życzliwej relacji z uczniem, pomoc ofiarom mobbingu będzie bardzo trudna.

Ważne jest uwzględnienie wzorów zachowań, według których działają uczniowie w sytuacjach mobbingu. Mam tutaj na myśli schematy zachowań, które wykształciły się we wczesnym dzieciństwie w życiu codziennym, w kontaktach z rodzicami, dorosłymi osobami z bezpośredniego otoczenia, innymi dziećmi i wychowawcami w przedszkolu. Przede wszystkim ważne jest jednak, aby rodzice i inni dorośli rozumieli sygnały, które dzieci wysyłają do nich w sytuacjach mobbingu, i żeby wyciągnęli z nich odpowiednie wnioski dla swoich działań. Niestety nie zawsze się to udaje. Pokazują to poniższe przykłady.

JESTEŚ BEZNADZIEJNA I ŚMIERDZISZ!"

Opowiada matka ofiary mobbingu:

„Chciałabym najpierw powiedzieć coś o sprawczyni; nazwę ją Charlotte. Charlotte zaprzyjaźniła się z moją córką już w piątej klasie. Jej rodzice mieli w stosunku do niej duże oczekiwania. Kiedy Charlotte je spełniała, nie było żadnych problemów. Potem jednak zaczęły się kłopoty w rodzinie, a do tego starszy brat wyjechał na rok za granicę. To on stanowił emocjonalne oparcie dla siostry. W tym czasie Charlotte ukradła mojej córce kurtkę i twierdziła, że dostała ją od niej w prezencie. Z rodzicami Charlotte nigdy nie mogliśmy się porozumieć. Odrzucali nasze oskarżenia. To wszystko było jeszcze w szóstej klasie. Później obie poszły do gimnazjum. Nowe koleżanki i koledzy, nowe sprawy i wątpliwości. Zawiązały się nowe przyjaźnie. Charlotte otoczyła się nowymi koleżankami i razem upokarzały Lenę na różne sposoby. Lena nie rozumiała, co się dzieje, ale przez pół roku nie powiedziała na ten temat ani słowa. Później tłumaczyła, że wszystko wydawało jej się po prostu niemożliwe. Miała nadzieję, że jakoś to się ułoży.

Koleżanki gnębiły ją przed klasówkami. Mówiły jej: „Uczysz się, ale i tak zawalisz tę klasówkę. Po prostu jesteś beznadziejna. Możesz się uczyć, ile chcesz, ale i tak nie napiszesz lepiej niż na trójkę". A rano przed klasówką Lena znalazła przyczepioną do swojego roweru kartkę: „Śmierdzisz!"

Lena miała nadzieję, że dadzą jej spokój. Ze znajdzie sobie jakąś koleżankę wśród grona nowych uczennic. Daremnie. Potem inne koleżanki zaczęły mówić: „Jeśli Charlotte tak nienawidzi Leny, to coś w tym przecież musi być". A zresztą same nie chciały się podkładać i kiedy Charlotte z koleżankami prześladowały Lenę, udawały, że nie widzą.

Nauczyciele niczego nie zauważyli. Kiedy ataki nie ustawały, Lena zwróciła się do nas. Zareagowaliśmy natychmiast, porozmawialiśmy z wychowawczynią i z pedagogiem szkolnym. Obiecała nam, że zwróci uwagę na dziewczyny. Wychowawczyni natomiast twierdziła, że takie zachowania są typowe dla tego wieku. Nie zrobiła nic, by wyjaśnić sytuację i przeciwdziałać temu procederowi.

Wszystko miało oczywiście przykre konsekwencje. Lena opuściła się w nauce i miała gorsze oceny z głównych przedmiotów. W dalszym ciągu poddawana była upokorzeniom. Co mieliśmy zrobić? Rodzice Charlotte nie chcieli z nami współpracować, wychowawczyni nic nie zrobiła, a pedagog również nie potraktował sprawy poważnie. Nasze dziecko cierpiało i nie mogło się skupić na nauce. Poprosiliśmy o radę terapeutę i po pierwszej klasie zabraliśmy córkę ze szkoły. Według powszechnej opinii grono pedagogiczne tej szkoły troszczyło się o właściwe relacje. Szkoła miała dobrą opinię, zarówno jeśli chodzi o poziom dydaktyczny, jak i relacje między uczniami; my jednak doświadczyliśmy sytuacji, w której nauczyciele nie potraktowali poważnie cierpienia naszego dziecka.

W nowej szkole nasza córka radzi sobie bardzo dobrze. Osiągnęła poprzedni poziom wyników w nauce. Nie żałowaliśmy tego kroku ani przez chwilę. Inni rodzice z tamtej szkoły i tamtej klasy mówią, że problemy pozostały, tyle że Charlotte z koleżankami poszukały sobie innej ofiary.

Patrząc wstecz, Lena mówi, że to co się tam działo, nie mogło być zauważone przez nauczycieli, bo formy dręczenia były bardzo subtelnie i nie postępowano tak nigdy w ich obecności".

W tej relacji przedstawione są ważne cechy charakterystyczne dla mobbingu. Wokół inicjatorki zbiera się grupa dziewcząt. Mają one dość trudną sytuację życiową i można przypuszczać, że próbują przezwyciężyć tę niestabilność, wywierając presję na jedną z koleżanek. Inicjatorka kradnie kurtkę ofiary, twierdząc, że dostała ją od niej w prezencie, a fakt, że jej się to udaje, jeszcze wzmacnia jej poczucie siły i władzy. Zbiera wokół siebie koleżanki i wszystkie zaczynają dręczyć ofiarę. A sama ofiara czuje się zupełnie bezsilna. Doprowadzona do ostateczności, zwraca się o pomoc do rodziców. Ci na szczęście wykazują empatię — nawet dla agresorki. Proszą o radę osobę z zewnątrz, ale nauczyciele nie okazują zrozumienia. I tu dochodzimy do najważniejszego punktu: jeżeli nauczyciele nie ocenią właściwie danej sytuacji, jeżeli brak im świadomości tego, co się naprawdę dzieje, ofiara znajdzie się w beznadziejnym położeniu. Dopuszczający się mobbingu są tym silniejsi, im bardziej czują, że nauczyciele dają im na te działania przyzwolenie. I wtedy wyjście dla ofiary jest rzeczywiście tylko jedno. Musi zmienić szkołę.

Jednocześnie zachowanie sprawczyni i jej koleżanek wykazuje cechy charakterystyczne dla ich wieku. Poczucie niepewności należy do wieku dojrzewania (por. rozdz. 4). Niektóre dziewczęta usiłują dodać sobie pewności, zawierając przyjaźnie i tworząc tzw.„paczki". Nie ma w tym nic złego. Ale jeżeli te grupy zaczynają wymuszać zachowania nie do zaakceptowania albo ich członkowie stają się współuczestnikami mobbingu, żeby nie być jego ofiarą, to takie doświadczenie może utrwalić się jako wzór zachowań. Dziecko nabiera poczucia, że swoboda zawierania przyjaźni jest ograniczona i że jest się w tej decyzji zdanym na łaskę i niełaskę grupy. Tak powstaje wewnętrzny wzór utrudniający rozwój dojrzałej osobowości, a często silnie ją zaburzający.

Tworzymy takie wzory we wczesnym dzieciństwie. Mają nam one pomóc zrozumieć i uporządkować relacje spo-

łeczne. Naukowcy zajmujący się funkcjonowaniem mózgu mówią wtedy o tworzeniu sieci połączeń różnorakich doświadczeń. Jeśli dziecko przeżywa doświadczenie, dla którego nie ma w mózgu wzorca, reaguje irytacją i „nie rozumie świata". Ofiara mobbingu także nie ma z reguły takiego wzorca w mózgu i także nie pojmuje tej sytuacji. Dlatego zdarza się, że odrzuca opiekę rodziców, nauczycieli lub terapeutów. To jest jednak dobry znak: ma zatem silną osobowość i to nie ona potrzebuje terapii, lecz inicjator mobbingu i jego poplecznicy.

Dla zachowania tej wewnętrznej siły, która wyraża się właśnie przez odrzucanie pomocy terapeutycznej, ofiara potrzebuje wsparcia rodziców i nauczycieli. Sama z reguły nie jest zdolna poradzić sobie z mobbingiem. Rodzice Leny właściwie zrozumieli sygnały wysyłane przez dziecko i wyciągnęli odpowiednie wnioski. Nie mogli jednak niestety liczyć na zrozumienie i współpracę nauczycieli. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja, kiedy nauczyciel reaguje natychmiast. A jeżeli na dodatek może liczyć na poparcie części uczniów, ułatwia to konstruktywne rozwiązanie problemu.

„MAMO, ONI CHCĄ MNIE ZGNOIĆ!"

Matka odbiera w pracy telefon od córki. Ta jest w szkole i bardzo się boi. Była na boisku. Koleżanki otoczyły ją i groziły, że ją pobiją. Zdołała się schować w toalecie i stamtąd właśnie telefonuje. Chce, żeby matka natychmiast zabrała ją ze szkoły.

Matka prosi pedagoga o rozmowę. Opowiada:

Od dłuższego czasu córka jest prześladowana przez koleżanki. Mówi w domu, że wyśmiewają się z niej, kpią, nie chcą z nią rozmawiać. Teraz jest chyba gorzej. W rozmowie telefonicznej córka

wydawała się zupełnie bezradna. Matka poradziła jej, żeby natychmiast udała się do nauczyciela i poprosiła o pomoc. W tym czasie nauczyciel został już powiadomiony przez ucznia, który zobaczył, co się dzieje.

Córka, Anja, ma 13 lat i jest uczennicą siódmej klasy. W klasie piątej i szóstej było całkiem nieźle. Już wtedy co prawda wyśmiewała ją jedna z koleżanek i robiła jej drobne przytyki, ale przyjaciółki jeszcze z nią trzymały. Ogólna atmosfera w klasie nie była w ciągu tych lat zbyt dobra. Wyczuwało się duży niepokój. Według wypowiedzi uczniów nauczycielka niewiele robiła, żeby tę atmosferę poprawić. Nie wiedziała też, co się dzieje na przerwach i w czasie innych lekcji.

Na początku siódmej klasy uczniowie zostali podzieleni na gimnazjum i szkołę realną. Wtedy odeszły od Anji jej dwie najlepsze przyjaciółki. W nowej klasie Anja od początku była prześladowana i obrażana przez Andreę. Dochodziło nawet do rękoczynów. A teraz Andrea i jej dziewięć koleżanek otoczyły Anję na boisku i zagroziły jej pobiciem.

Nowa wychowawczyni Anji potraktowała sprawę bardzo poważnie. Natychmiast przeprowadziła rozmowę z Andreą i zapowiedziała, że jeżeli coś takiego jeszcze raz się zdarzy, będzie jej groziło wydalenie ze szkoły. Miała się też odbyć otwarta dyskusja na forum klasy.

Moja córka - mówi matka — twierdzi, że to wszystko nie jest potrzebne. Niech tylko tamta przestanie ją dręczyć.

Także w tym przypadku można rozpoznać typowe struktury mobbingu. Jedna z uczennic jest od jakiegoś czasu dręczona przez koleżankę. Inne biernie się temu przy-

glądały, a teraz same się aktywnie włączyły. Ofiara znajduje się w sytuacji bez wyjścia. Na szczęście zdołała uciec i dzwoni do matki. Ma też możliwość pójść za jej radą. Tu widać początek zmiany.

Wsparcie przychodzi także ze strony innego ucznia, który obserwuje zajście i informuje nauczycielkę. Ta traktuje sytuację poważnie, natychmiast interweniuje, a wobec inicjatorki zajmuje jasne i zdecydowane stanowisko.

Co będzie dalej? Nie można założyć, że wszystko ułoży się dobrze. Dla szkoły wynikają stąd następujące zadania:

1. Nauczycielka powinna postarać się omówić zaistniałą sytuację z pozostałymi uczniami. Ze sprawczynią już rozmawiano. Zagrożono jej sądem klasowym, a w razie ponownego dręczenia wyrzuceniem ze szkoły.
2. Wychowawczyni powinna starać się odbudować i wzmocnić w Anji poczucie własnej wartości.
3. Powinna również podjąć działania na rzecz integracji klasy.

Z rozmowy z matką wyłaniają się następujące sprawy:

1. Matka powinna — o ile to możliwe razem z córką — pójść do wychowawczyni i podziękować jej za szybką interwencję oraz zastanowić się, jakie kroki należy podjąć dla lepszej integracji Anji z klasą.
2. Anja powinna podziękować koledze z klasy za poinformowanie nauczycielki.
3. Należy wyjaśnić relacje Anji z dwiema najlepszymi przyjaciółkami. Co prawda nie chodzą już do tej samej klasy, ale spotykają się z Anją w weekendy.
4. Matka Anji powinna skontaktować się z innymi matkami w klasie. Na płaszczyźnie znajomości można zbudować sieć zaufania.
5. Należy poszukać ludzi, którzy w szkole lub poza nią mają pozytywny wpływ na Anję. Matce przyszła do głowy jedna nauczycielka i jeden nauczyciel ze szkoły.

Ojciec nie bierze udziału w tych naradach, ponieważ według matki nie interesuje się wychowaniem córki. Ogólna sytuacja w rodzinie Anji już od dłuższego czasu nie jest prosta. Stosunki między rodzicami nie układają się najlepiej i ojciec nie wykazuje zrozumienia dla problemów córki.

Rezultat: Po czterech tygodniach matka przychodzi na rozmowę. Jest uspokojona i przekonana, że wszystko zmierza ku dobremu. Wzięła sobie też do serca rady pedagoga. Najpierw obie z córką podziękowały nauczycielce za interwencję. Córka z kolei podziękowała koledze za poinformowanie nauczycielki. Nauczycielka przeprowadziła w klasie otwartą rozmowę o zaistniałym wydarzeniu. Sprawczyni zarzuciła Anji zdradę tajemnicy. Okazało się to nieprawdą. Ponieważ w klasie wyszły na jaw inne problemy, zorganizowano nadzwyczajne zebranie rodziców. Sprawczyni inicjowała także inne konflikty. Najważniejsze jednak, że rodzice tamtej dziewczynki dowiedzieli się o zajściach i o mobbingu, w który uwikłana była ich córka. Nic nie wyszło poza klasę, ponieważ wszyscy, z wyjątkiem jednego ucznia, milczeli. Gdyby porozmawiali z rodzicami, ich cichy udział w mobbingu wyszedłby na jaw. Podobno wiązała ich tajemnica, którą Anja jakoby zdradziła. Czy była jakaś tajemnica — nie wiadomo. Ale jej rzekoma zdrada stała się bezpośrednią przyczyną ataku. Ani rodzice, ani nauczyciele nie mieli o tym wszystkim pojęcia.

Anja znów chętnie chodzi do szkoły. Czuje się w niej bezpiecznie. Jej stosunki z koleżankami, w tym także z inicjatorką mobbingu, można ocenić jako obojętne. Sytuacja rozwija się w pozytywnym kierunku.

Otwarte pozostaje tylko pytanie, co by się stało, gdyby nauczyciele i dyrekcja szkoły nie mieli poczucia zagrożenia, nie włączyli się, nie zareagowali, nie przeprowadzili rozmów wyjaśniających i pozostawili ofiarę samej sobie.

„KIEDYŚ SIĘ ODEGRAM!"

Sven chodzi do ósmej klasy szkoły realnej. Pierwsze problemy zaczęły się już w piątej klasie. Koledzy wyśmiewali się z niego, a czasem go bili. Z początku niczego w domu nie opowiadał, ale kiedy nic się nie zmieniało i zaczepki nie ustawały, zwrócił się do wychowawcy klasy. Ten zinterpretował wszystko jako zachowania typowe dla tego wieku. Kiedy uczniowie zobaczyli, że Sven zwraca się do wychowawcy, nazwali go mięczakiem.

Sven ma jeszcze dwie młodsze siostry. Jego rodzina niedawno przeprowadziła się z pobliskiego miasta na wieś. W swojej byłej klasie nie miał przyjaciół i to się w nowej klasie nie zmieniło. Nadal nie miał przyjaciela. Jego ojciec tłumaczy to tym, że syn jest uparty i zawsze chce przeprowadzić swoją wolę. Rzekomo nie potrafi się do nikogo dopasować. Kiedy jest do czegoś przekonany, potrafi walczyć o swoje. Ale smutne było to, że wszyscy go tak źle traktowali. Nawet jeśli zaczynał kogoś lubić i nawiazywała się przyjaźń, zazwyczaj nie trwała długo.

W klasie szybko stał się ofiarą. Już po kilku dniach wszyscy mogli przeczytać na tablicy w klasie „Sven to głupek!". Kiedy wciąż mu dokuczano, któregoś dnia nie wytrzymał. Rzucił piórnikiem koleżanki i trafił w głowę inną uczennicę. Nawet lekko ją skaleczył. Było to niechący — co potwierdzili uczniowie klasy. Uczennica i jej rodzice zadowolili się przeprosinami i nawet w jakiejś mierze usprawiedliwiali zachowanie Svena. Większość uczniów znała jego sytuację i wiedziała, że ciągle był narażony na szykany. Sam chłopak nie znalazł jednak zrozumienia ani u wy-

chowawcy klasy, ani tym bardziej u dyrektora szkoły. Jego zachowanie zostało w rozmowie z rodzicami określone jako czyn kryminalny. Wszystkie próby zwrócenia uwagi na fakt, że syn był narażony w klasie na ciągłe kpiny, na to, że chciał o tym rozmawiać z wychowawcą, pozostały bez echa. Nie zareagowano także na apele ojca, że ktoś powinien wreszcie poważnie potraktować relację syna i wpływ sytuacji w klasie na jego zachowanie. Ojciec stwierdził, że wychowawca i dyrektor traktują Svena jako winnego - choć jego winy i tak nikt nie podawał w wątpliwość — i obarczają go całą odpowiedzialnością. W następstwie tego uczniowie pokazywali sobie Svena palcami i mówili, że „to ten, który ciska różnymi rzeczami".

Sven często wracał smutny do domu i płakał. Kiedy się bronił, nauczyciele mówili, że ma skłonności kryminalne.

W szóstej klasie sytuacja się zaostrzyła. Sven jest silnym, ale niezbyt sprawnym chłopcem. Na lekcjach wychowania fizycznego nie radził sobie z niektórymi ćwiczeniami. Kiedy po raz kolejny coś mu się nie udawało, był głośno wyśmiewany przez kolegów, a po lekcji bity.

Ponieważ rodzice nie znajdowali wsparcia w szkole i nikt ich nie chciał słuchać, zwrócili się do poradni. Największą uwagę zwrócono na relacje w rodzinie Svena. Rozmawiano o stosunku rodziców do siebie, do dzieci, a także o relacjach Svena z siostrami. Z rozmów tych wynikało, że Sven ma skłonność do narzucania i przeprowadzania swojego zdania w codziennych sytuacjach. W rodzinie traktuje się to jako jego cechę charakterystyczną i akceptuje. Takie zachowanie członków rodziny może jednak sprawiać, że Sven bę-

dzie ciągle wplątywany w jakieś sytuacje związane z mobbingiem. Jego obydwie siostry nie mają problemów ani w rodzinie, ani w szkole. Rozmowa z terapeutą nie wykazała, żeby przyczyną kłopotów Svena była jego sytuacja rodzinna. Dlatego też nie było żadnych zaleceń co do tego, jak rodzina, przez zmianę działań, może zapobiec poniżaniu Svena w szkole.

W szkole Sven ciągle był ofiarą. Rodzina nie znalazła zrozumienia dla problemów Svena ani u nauczycieli, ani u rodziców kolegów z klasy, którzy nie chcieli rozmawiać na temat tych konfliktów. Nie chcieli się w to mieszać ani też poruszać tego tematu na zebraniach. Przy tym łatwo można było zauważyć, co się dzieje na co dzień: jeden z kolegów zaczepiał, obrażał Svena i w różny sposób mu dokuczał. Przewodził przy tym grupie pięciu uczniów, którzy niemal każdego dnia stosowali wobec niego przemoc fizyczną, w klasie, na sali gimnastycznej, na boisku, albo w drodze do autobusu szkolnego. W ostatnich tygodniach szóstej klasy akty te tak gwałtownie się nasiliły, że rodzice zdecydowali się nie posyłać Svena na lekcje. Dyskutowali z nim także o zmianie szkoły. Sven odrzucił jednak taki pomysł, argumentując, że wtedy czułby się przegrany.

Sven usiłuje znosić zaczepki słowne ze stoickim spokojem. W miarę możliwości unika prowokacji do bójki. Chociaż koledzy przejrzeli jego strategię, nie znajduje nadal wsparcia ani u nich, ani u ich rodziców. Strategią tą jest: jakoś to wszystko przetrwać. Rodzice Svena widzą, że chłopiec jest przygnębiony całą sytuacją.

W tym czasie nastąpiła zmiana na stanowisku dyrektora szkoły. Rodzice Svena mieli nadzieję, że będzie trochę lepiej. Niestety teraz Sven podej-

muje zachowania podobne do zachowań swoich prześladowców. Razem z innym uczniem prowokuje młodą nauczycielkę i usiłuje kompromitować ją na zajęciach.

Chłopiec wpada w sytuację mobbingu. Być może ma to związek z jego charakterem, ze sposobem przeprowadzania własnego zdania, z jego uporem. Ten sposób zachowania znany jest zarówno w rodzinie, jak i w szkole. W każdym razie ze strony szkoły brak jest jakiejkolwiek próby wyjaśnienia tych wydarzeń. Zwrócenie uwagi przez nauczycieli i dyrekcję na źródło konfliktów, w które wplątany był Sven, mogło rzucić światło na sytuację. Tym samym Sven zyskałby szansę analizy własnego zachowania i jego wpływu na kolegów. Miałby też możliwość rozwinięcia odpowiednich strategii, stawiających wydarzenia w innym świetle. Dla uczniów stałoby się to okazją wprowadzenia odmiennych metod działania.

Z punktu widzenia rodziców cierpienia ich syna mają związek z niekompetentnym postępowaniem nauczycieli i dyrekcji szkoły. Zmiana dyrektora i zmiany w gronie nauczycieli mogłyby poprawić sytuację ich syna w szkole. Przynajmniej taką mają nadzieję. Ale trzeba tu otwarcie powiedzieć: sama zmiana nie przyniesie cudów. Sytuacja oczyści się tylko, jeśli nauczyciele wykażą zainteresowanie problemami uczniów i postarają się wspólnie z nimi znaleźć jakieś rozwiązanie. Obecnie rozwój sytuacji Svena pozostaje niewiadomy.

Jeżeli nauczyciele zamykają oczy na takie sprawy, u dzieci dopuszczających się mobbingu potęgują wrażenie, że ofiara sama jest sobie winna, co z reguły zaostrza szykany. Powoduje to także, że u ofiar nasilają się uczucia agresji lub chęci zemsty. Jeżeli ofiary mobbingu nie znajdują pomocy, to często ich odczucia przekształają się w taki sam mobbing wobec słabszych. Ważne więc, by nauczyciele zwracali uwagę na każdy sygnał od rodziców dotyczący

mobbingu, nawet jeżeli na początku nie wiadomo, czy naprawdę chodzi o mobbing. Obrazuje to kolejny przykład.

JAK SZYBKO MOŻNA STRACIĆ PRZYJACIELA..."

Markus chodzi do drugiej klasy. W przedszkolu bawił się zarówno z chłopcami, jak i z dziewczynkami, miał nawet przyjaciela, ale relacja ta oscylowała między miłością a nienawiścią. Markus był i jest otwartym chłopcem, łatwo nawiązuje kontakty z rówieśnikami, ale nie ma przyjaciela.

W ciągu pierwszego roku nauki czuł się w klasie dobrze. Po południu spotykał się z rówieśnikami i kolegami ze szkoły. Pierwsze problemy pojawiły się w drugiej klasie. W klasie jest dwudziestu pięciu uczniów, z tego ośmiu to chłopcy. Jörn i Gero zostali przywódcami ich grupy. Wydaje się, że to Gero jest przywódcą. Jörn ma natomiast opinię najlepszego piłkarza i zachowuje największy wpływ. Między nimi dwoma istnieje coś w rodzaju rywalizacji. Dotychczas żadnemu nie udało się przejąć całkowitej władzy nad grupą. Działają więc wspólnie i zostali przeciągnąć na swoją stronę również Markusa, który często grał z Jürgenem. Obaj przywódcy zażądali od Markusa, żeby opowiedział się za którymś z nich. Markus zdecydował się stanąć za silniejszym. Też jest co prawda silny, ale nie ma ochoty wpływać na grupę. Chce tylko do niej należeć. Jest dobrym uczniem, ale niezbyt dobrym piłkarzem.

Gra w piłkę nożną ma dla chłopców duże znaczenie. Mogą wykazać się sprawnością, zaangażowaniem, umiejętnościami technicznymi. Niezależnie od tego, jak to beztrosko wygląda, w każ-

dym przypadku organizowane samorzutnie gry odzwierciedlają w jakiś sposób układy sił w grupie. Najczęściej jest jakiś uczeń, który decyduje o składach drużyn i pozycjach zawodników. Jego władza jest tym większa, im bardziej pozostali gotowi są wykonywać polecenia. Władza ta jest przez obydwóch chłopców wykorzystywana przeciwko Markusowi. Oni decydują, czy i kiedy Markus może z nimi grać. Reszta uczniów zgadza się na to i milczy.

Rodzice zwrócili się ze swoimi odczuciami i obserwacjami do nauczycielki. Ta natychmiast porozmawiała z chłopcami i stwierdziła, że istotnie Gero i Jórn decydują o tym, kto ma grać, a kto może się tylko przyglądać. Ale nie określiła tego jako mobbing.

W ostatnich tygodniach Markus często bywa smutny. W czasie lekcji gry na gitarze u swojego nauczyciela nagle rozpłakał się bez powodu, a w rozmowie zasygnalizował, że ma jakiś problem. Jego najbliższy kolega też musiał wybierać między nim a piłkarzami. Zdecydował się na piłkarzy. I w ten sposób Markus stracił przyjaciela. Rodzice profilaktycznie skorzystali z pomocy terapeutki, żeby dać Markusowi szansę na odzyskanie równowagi.

Niepokoi ich fakt, że dwóch chłopców posiada tak dużą władzę nad grupą, że potrafi odebrać Markusowi przyjaciela. Nie chcą również, żeby ci chłopcy decydowali o tym, kto ma grać w czasie przerw, a kto nie. Mają nadzieję, że nauczycielka będzie obserwować grupę, odpowiednio wcześnie zareaguje w przypadku konfliktów i omówi je z dziećmi.

W tym przykładzie wyraźnie widać typowy wzorzec mobbingu. Jest sprawca, a także ktoś, kto się temu biernie

przygląda, oraz ofiara. Władza wyraża się niedopuszczeniem kogoś do gry. Jürgen, który przyjaźnił się z Markusem, został zmuszony do wyboru między tymi, którzy o tym decydują, a swoim przyjacielem. A ponieważ reszcie chłopców też chodziło o możliwość grania, nie zrobili nic, by włączyć Markusa do grupy. W ten sposób został on odizolowany. Jego rodzice rozumieją problem i odczuwają trudność — szybko zauważyli zmiany w zachowaniu syna, porozmawiali z nim i z nauczycielem gry na gitarze, a następnie przedstawili sprawę wychowawczyni. Na wszelki wypadek odwiedzili nawet terapeutę. Wychowawczyni okazuje troskę, ale nie traktuje przypadku jako mobbing. Nie wiadomo, jak sytuacja rozwinie się dalej.

Dynamika problemu rozgrywa się w grupie chłopców i tam też powinna zostać rozwiązana. Najlepiej, gdyby wychowawczyni odpowiednio określiła i zinterpretowała problem, a także znalazła właściwe formy rozmowy z chłopcami. Pomoc terapeuty jest pożądana, nawet jeśli z punktu widzenia ofiary wygląda to tak: „Dlaczego to ja mam iść do terapeuty? Niech idą ci, którzy to robią. Nie rozumiem, dlaczego mnie nie dopuszczają do gry. To właśnie martwi mnie, a czasem nawet złości. Ja się przecież zachowuję normalnie!".

Rodzice odbierają sygnały od dziecka i wskazują na ewentualny mobbing. Nauczycielka nie zgadza się z taką kwalifikacją, ale będzie obserwować grupę. Trzeba jeszcze wyjaśnić, czy rzeczywiście chodzi o mobbing.

ROZDZIAŁ 2

CO TO JEST MOBBING?

Doniesienia o mobbingu w szkołach i o brutalności sprawców wywołały szok opinii społecznej. W pamięci pozostaje szczególnie poniżanie i dręczenie ucznia szkoły zawodowej z Hildesheim. Dziewięciu uczniów z roku przygotowawczego kierunku metaloznawstwo dręczyło, biło, poniżało i kopało swojego 17-letniego kolegę Dietera-Dennisa od listopada 2003 do połowy stycznia 2004.

Włożyli mu plastikowe wiadro na głowę i tłukli go metalowymi rurami, zmuszali do połykania petów papierosów i kredy. Nagrali cały ten proceder, a nagranie umieścili w Internecie. Ofiara w dalszym ciągu poddawana jest terapii („Góttinger Tagesblatt", 10.06.04).

Z powodu szantażu, niebezpiecznych uszkodzeń ciała i licznych przypadków wymuszeń trzej główni sprawcy otrzymali wyroki pozbawienia wolności od 15 do 22 miesięcy - i to nie w zawieszeniu. Pozostali odsiedzieli dwutygodniowy areszt i musieli przepracować 80 godzin na rzecz lokalnego środowiska. Wobec nauczyciela szkoły zawodowej wszczęto postępowanie wyjaśniające.

Wiele pytań pozostaje jednak wciąż bez odpowiedzi. Czy nauczyciele i nauczycielki dysponują dostateczną wiedzą i kwalifikacjami do rozpoznania i rozwiązywania takich problemów? Od czasu do czasu słyszy się pogląd, że tak

poważnych problemów nie można rozwiązać jedynie przy pomocy środków pedagogicznych.

MOBBING JEST ZJAWISKIEM SPOŁECZNYM

Pojęcie mobbingu pochodzi z języka angielskiego *{to mob* — szykanować, upokarzać). Mobbing oznacza, że jakaś osoba jest wykluczana ze społeczności i upokarzana. (Alsaker 2005) Osoba doświadczająca tego zostaje postawiona w sytuacji, z której nie widzi wyjścia. W mobbingu ważną rolę odgrywa także czynnik czasu. O mobbingu mówi się mianowicie wtedy, kiedy szykany i upokorzenia są systematyczne i powtarzają się. Jednorazowe zajścia nie mogą być traktowane jako mobbing. Także kiedy dwie mniej więcej jednakowo silne grupy występują przeciwko sobie w gwałtownym starciu, nie ma mowy o mobbingu.

Mobbing w szkole jest aktem agresji i oznacza, że uczeń przez dłuższy czas (np. przez pół roku) poddawany jest naciskom i upokarzany lub wykluczany z grona kolegów. Procesy mobbingu przebiegają zazwyczaj w ukryciu. Sprawcy chcą dokuczyć ofierze, ale sami wolą nie zostać na tym przyłapani. Ofiary czują się bezradne i nie mogą się same wyzwolić z izolacji. Osoby biorące w tym udział, także sprawcy, prawie zawsze wysyłają jednak sygnały. Dorośli powinni je zauważyć, rozpoznać i potraktować jako punkt wyjścia dla wyjaśnienia całej sytuacji. Nauczyciele często bagatelizują te oznaki, nie zwracając na nie szczególnej uwagi. W ten sposób pośrednio wspierają działania sprawców mobbingu. Z reguły są to uczniowie jednej klasy, choć obejmują różne role: sprawców, ofiar, uczestników, widzów. Wszyscy wiedzą jednak, co się w klasie odbywa. Mobbing nie jest więc zjawiskiem indywidualnym, lecz społecznym. Dlatego też wszyscy uczniowie z jednej klasy biorący udział w tym procederze powinni uczestniczyć w jego wyjaśnianiu.

OZNAKI MOBBINGU WEWNĄTRZ KLASY

Oznaki mobbingu bywają bardzo różne. Bez uporządkowania według wagi przytaczam niektóre z nich:

- Znikają zeszyty lub inne materiały.
- Rzeczy ucznia są niszczone.
- Ubrania giną lub są niszczone.
- Uszkodzony zostaje rower.
- O uczniu mówi się źle za jego plecami.
- Rozpowszechnia się plotki na temat ucznia.
- Następuje wykluczenie z klasy.
- Uczeń bywa ośmieszany, np. podczas rozwiązywania zadania przy tablicy.
- Koledzy i koleżanki czynią aluzje, szepczą za plecami ucznia.
- Uczeń nie może brać udziału w pracy grupy, bo grupa się na to nie zgadza.
- Zabrania się uczniowi zgłaszania się lub innych form aktywności w czasie lekcji.
- Na dzieci solidaryzujące się z prześladowanym wywierany jest nacisk.
- Dochodzi do działań fizycznych (kopnięcie, podstawienie nogi, uszczypnięcie, uderzenie, szarpanie, zanieczyszczenie posiłku).
- Dochodzi do oszczerstw i zniesławień dotyczących spraw seksualnych, czynione są aluzje i prowokacje na ten temat.
- Upokarza się ucznia rysunkami, mailami, SMS-ami lub liścikami.
- Inne dzieci podburzane są do agresywnych zachowań wobec kolegów.
- Żartuje się z cech osobistych: wygląd, nos, fryzura, ułomności.
- Ktoś uważany jest powszechnie za głupiego, wyśmiewany, obrażany i upokarzany, wywierany jest na niego nacisk, grozi mu się (bez użycia broni lub nawet z bronią).

- Dziecko jest okaleczane.
- Dochodzi do szantażu oraz wymuszeń pieniędzy lub usług. (Lauper 2005).

Wiele z tych wymienionych cech może się w przedszkolu lub szkole powtarzać. Ale nie świadczy to jeszcze o mobbingu. Dopiero wtedy, gdy formy nacisku występują systematycznie przez dłuższy czas, mamy do czynienia z tym procesem. Następstwa są doskonale widoczne: mobbing wpływa destrukcyjnie na klimat w klasie, a u ofiar powoduje pogorszenie wyników w nauce. Ma też wpływ na ich kontakty społeczne z rówieśnikami, następuje obniżenie poczucia własnej wartości i pozycji społecznej. Należy wziąć także pod uwagę skutki zdrowotne, ponieważ mobbing bywa przyczyną takich symptomów, jak bóle głowy i brzucha, ogólne osłabienie organizmu, brak apetytu, przemęczenie itp.

Rozmowy z uczniami mogą spowodować zmiany, ale pod warunkiem, że sprawą zainteresują się nauczyciele obdarzeni zaufaniem uczniów. Często mobbing rozwija się właśnie dlatego, że nauczyciel poświęca zbyt mało uwagi temu, co się dzieje w klasie. Traci przez to autorytet. Powstająca w ten sposób „próżnia władzy" bywa szybko wykorzystywana przez uczniów, którzy rozwijają własne struktury władzy, korzystając z braku autorytetu i władzy nauczyciela. Nauczyciele, którzy nie poświęcają należytej uwagi rozwijającej się sytuacji, przyczyniają się pośrednio do powstania w klasie układu mobbingu. W jaki sposób nauczyciel może odzyskać utracony autorytet i władzę, omówiono w rozdziale 5 i 6. Opisane jest tam działanie pedagogiczne, pokazujące, jak rozwiązywać problemy mobbingu, żeby pomóc uwikłanym w tę sytuację uczniom.

PRZYCZYNY MOBBINGU - ASPEKTY PSYCHOLOGII ROZWOJOWEJ

Żaden obszar problematyki pedagogicznej nie pozostawia tak wielu niewiadomych — jeżeli chodzi o poszukiwanie przyczyn — jak mobbing. Często wskazuje się na sytuację społeczną, dalej: na brak perspektyw i możliwości kształcenia, rozbicie rodziny i negatywne przykłady podawane codziennie przez media. Ale ponieważ z mobbingiem mamy do czynienia już w przedszkolach, przyczyn należy szukać w indywidualnych doświadczeniach. I tu docieramy do znaczenia czynników psychologii rozwojowej.

W mobbingu wyróżniamy aspekt nie tylko społeczny, lecz także historyczno-rozwojowy. W centrum procesów mobbingu stoi przetworzenie poczucia bezradności. Wewnętrzna pustka, powiązana z niepewnością, przekształcana jest w poczucie wszechmocy. W większości wypadków dochodzi przy tym do użycia przemocy albo gróźb jej zastosowania. Dlatego procesy mobbingu muszą być rozpatrywane w związku z fantazjami o wielkości i ich znaczeniem dla rozwoju dziecka. Te zaś należą do sfery rozwoju osobowości. Kto chce skutecznie rozwiązywać problemy mobbingu, musi zająć się rozwojem osobowości, a zwłaszcza rozwojem poczucia własnej wartości. Chodzi o kompetencje psychospołeczne dzieci.

Fantazje o wielkości obserwuje się już u dzieci w przedszkolach. Dziecko chce zawojować cały świat. Rodzice, wychowawcy i nauczyciele powinni umieć porządkować te fantazje i pomagać dziecku budować mosty między nimi a rzeczywistością.

Poczucie wszechmocy uwidacznia się przede wszystkim w wieku młodzieńczym, wyraźnie w związku z rozwojem psychicznym i fizycznym. Młody człowiek, w przeciwieństwie do trzylatka, potrafi obchodzić się z bronią. Potrafi ją także zdobyć. Może narzucić innym swą wolę i brać udział w grupowych ekscesach. Wystarczy wspomnieć choćby młodocianych przestępców w szale zabijania: „Jak karzący

Bóg niszczą tych, którzy ich skrzywdzili" (Erdheim 2002, str.328). Mowa tu jest o zachowaniach ekstremalnych. Groźby i agresję należy bardzo poważnie traktować właśnie w okresie dojrzewania; odgrywają one bardzo ważną rolę w procesach mobbingu i wywołują w ofiarach i współuczestnikach poczucie zagrożenia.

CECHY STRUKTURALNE MOBBINGU

Mobbing oznacza sprawowanie nad kimś władzy. W procesach mobbingu na „scenie zewnętrznej" (przedszkole, szkoła, klasa, boisko szkolne) chodzi o długotrwały proces, w którym jeden z uczniów sprowadzony jest do roli ofiary. Tego, co się dzieje na „scenie wewnętrznej" (uczucia, emocje, strategie), obserwator nie pozna. Może to tylko odtworzyć w rozmowach i interpretacjach wydarzeń. Podstawową strukturę mobbingu da się zobrazować następująco:

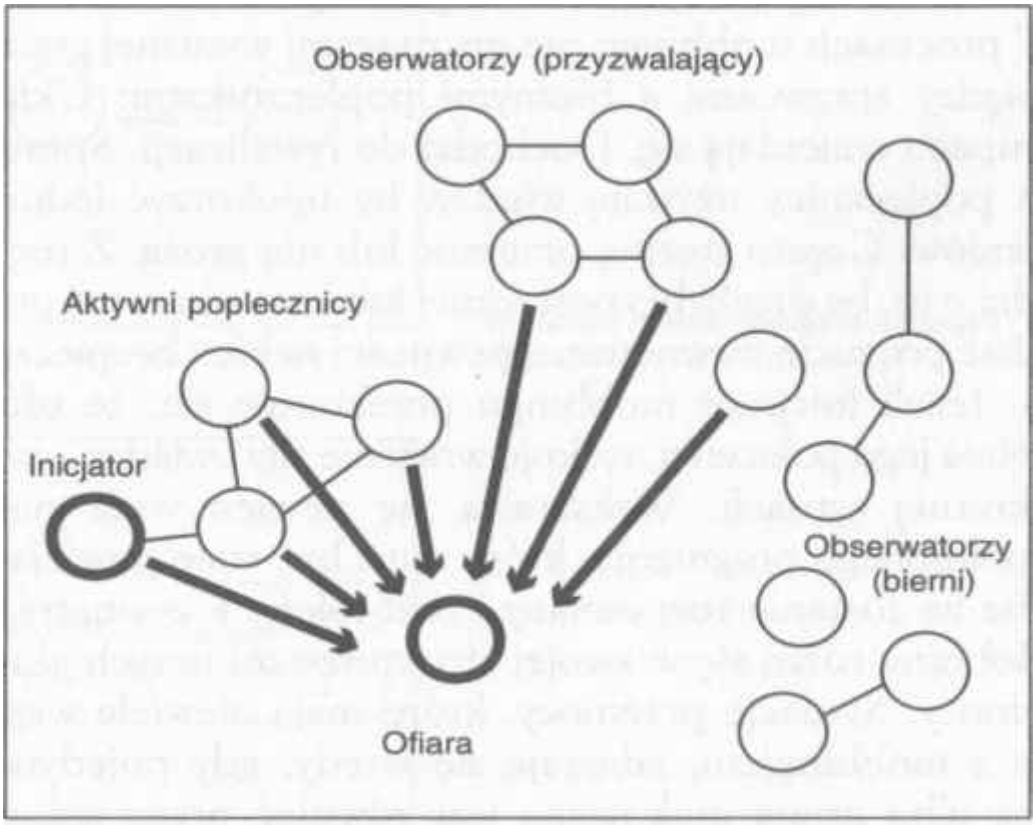

Rys. 1. Podstawowa struktura mobbingu

Wokół inicjatora mobbingu grupują się jego poplecznicy, szantażowani groźbą użycia przemocy lub zerwania przyjaźni. Osoby te wspierają sprawcę mobbingu i chronią go przed konsekwencjami. Akcja przebiega najczęściej tak, że wie o niej cała klasa, ale ukrywa się wszystko przed nauczycielami. Wobec nich sprawca i jego poplecznicy zachowują się poprawnie i uprzejmie. Należy to do strategii i jednocześnie wzmacnia poczucie siły. Jeśli nauczyciele nie zauważą procederu i nie zareagują, sprawca w ekstremalnych przypadkach może sobie pozwolić na wszystko. Jego władza w oczach zwolenników rośnie, podczas gdy autorytet nauczycieli niknie. Jawią się oni jako osoby słabe i bezradne i dlatego ofiary lub współuczestnicy nie zwracają się do nich o pomoc. Jeżeli nie zatrzyma się tego procesu, mobbing może zatruć atmosferę w całej klasie, prowadząc do rozmaitych następstw. Bauer (2005, str. 115) mówi w tym wypadku o „systematycznym wykluczaniu z przestrzeni wspólnoty socjalnej". Dla ofiary, w sferze neurobiologii, są to „akty niszczenia biologicznego".

W procesach mobbingu nie ma czasami wyraźnej granicy pomiędzy sprawcami a biernymi poplecznikami. Układy w grupach zmieniają się. Dochodzi do rywalizacji. Sprawcy i ich poplecznicy używają władzy, by upokorzyć jednego z uczniów. Często stosują przemoc lub nią grożą. Z reguły chodzi o to, by dzięki bezpośredniej lub zawoalowanej presji uzyskać poczucie wewnętrznej pewności siebie i bezpieczeństwa. Jeżeli inicjator mobbingu przekonuje się, że ofiara wypełnia jego polecenia, zyskuje wrażenie siły i władzy — w tej konkretnej sytuacji. Wykształca się pewien wzór nigdy niespełnionego pragnienia, który musi być stale powielany. Chyba że zostanie rozpoznany i rozbrojony z zewnątrz.

Mobbing różni się w swojej strukturze od innych aktów przemocy. Sytuacje przemocy, które mają niewiele wspólnego z mobbingiem, zdarzają się wtedy, gdy pojedyncza osoba albo grupa atakowana jest również przez jednego sprawcę lub grupę. Czasami tworzą się bandy, które walczą

między sobą o wpływy. Najczęściej taki rodzaj aktów przemocy można jednak bez trudu rozpoznawać. Ktoś komuś grozi, potencjalne ofiary mogą się w różny sposób bronić, rozważać alternatywy, zwrócić się o pomoc itp. (patrz rys 2).

W przypadku mobbingu sprawa wygląda zupełnie inaczej.

Rys. 2. Różne struktury przemocy

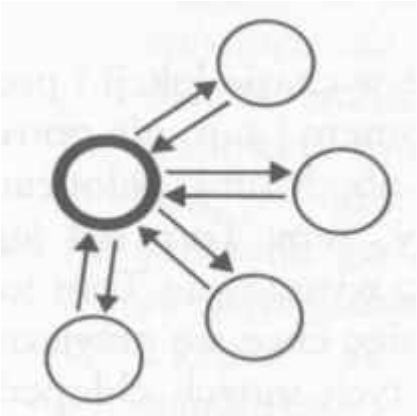

Przemoc stosowana
przez jedna osobę
i skierowana przeciw wielu osobom

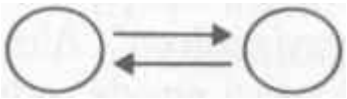

Przemoc między dwiema osobami

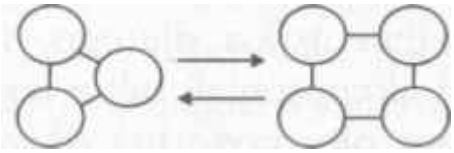

Przemoc między grupami

MOBBING OD WEWNĄTRZ

Opisany poniżej przykład rozciąga się na niemal jeden rok. Bierze w nim udział ośmiu uczniów czwartej klasy. Mają od 9 do 11 lat. Widać tu wyraźnie wewnętrzną scenę procesu mobbingu (Gebauer 1996).

> Finn przychodzi do mnie w czasie lekcji i prosi o pomoc. Ma problem z Tomem i sam nie potrafi go rozwiązać. Rozmowa z obydwoma chłopcami pokazuje, że Finn chciałby, żeby Tom był jego jedynym przyjacielem. Tego wymagania Tom jednak nie chce spełnić. Chłopiec chce się przyjaźnić także z innymi. Do grupy tych innych chłopców należy również Simon, którego Finn już od jakiegoś czasu chciałby odsunąć od reszty. Inni go w tym wspierają.
>
> Wzór, widoczny dopiero w czasie rozmów wyjaśniających, z pozycji Finna wygląda tak: „Chcę mieć Toma za przyjaciela i dlatego muszę położyć kres wszystkim innym jego przyjaźniom". Ale proces ten będzie funkcjonował tylko wtedy, gdy inni będą w nim współuczestniczyć (są to wspólnicy w upokarzaniu Simona). Tom poczuł się tak przyparty do muru żądaniami Finna, że zerwał przyjaźń. To był dla Finna powód do zwrócenia się do nauczyciela z prośbą o pomoc.
>
> Przez całe miesiące Finn wykorzystywał swoją władzę nad innymi. Decydował, kto ma brać udział w meczach piłki nożnej, a kto ma być wykluczony. Było to możliwe tylko dlatego, że inni uczniowie tolerowali i akceptowali takie jego zachowanie. W końcu Tom nie może już dłużej znieść tej coraz silniejszej władzy Finna nad innymi. W rozmowie z nauczycielem, o którą poprosił, Finn zostanie skonfrontowany z rzeczywis-

tością. Powody zerwania przyjaźni muszą być jasno i wyraźnie sformułowane. Tom chce przyjaźnić się nie tylko z Finnem, ale także z innymi chłopcami. Poza tym przeszkadza mu fakt, że Finn podejmuje tak wiele decyzji, w których inni chłopcy nie mają nic do powiedzenia. Tom przeciwstawia się więc Finnowi, który czuje, że jego władza nad innymi słabnie, a wzór przestaje funkcjonować. Któregoś dnia Finn musi zaakceptować fakt, że grupa, w której miał wielu kolegów, przestaje go akceptować, a nawet wyklucza ze swojego grona. Jego koledzy oznajmiają mu przed lekcjami, że nie chcą mieć z nim więcej nic wspólnego.

KONFRONTACJA Z RZECZYWISTOŚCIĄ

W czasie zajęć czuję panujące w grupie napięcie. Finn prosi mnie ponownie o pomoc. Chłopcy w klasie zarzucają Finnowi, że chce zawsze o wszystkim decydować, na przykład samemu podejmować decyzje o tym, kto może brać udział w meczach piłki nożnej, a kto nie. Podobno kazał też kolegom przynosić sobie kiełbaski czy gazety. Jeden z uczniów musiał mu zafundować kino. Kto nie zrobił tego, czego żądał od niego Finn, był przez niego bity. Finn zadecydował nawet o tym, że Simon nie może przyjść na urodziny Toma. Teraz z tym koniec, powiedzieli uczniowie.

Finn płacze. Jego koledzy mówią, że może teraz wie, jak czuli się Simon i Udo, kiedy on ciągle wywierał na nich presję. Finn nie musi się obawiać, że go pobiją; oni nie chcą się mścić, ale też nie mają dłużej ochoty bawić się z nim. Nawet przysięgli to sobie. Nie chcą zdradzać żadnych szczegółów; do tego też się zobowiązali.

W wyobrażeniu uczniów Finn jest tak silny, że musieli związać się przysięgą, żeby sobie z jego przewagą poradzić. Następnego dnia Finna nie ma w szkole. Uczniowie znowu proszą o spotkanie. Muszą jeszcze raz o tym wszystkim porozmawiać. Z ich wypowiedzi widać wyraźnie, że jako grupa czują się wobec Finna słabi. Nie mogli już wytrzymać presji, jaką na nich wywierał, i dlatego połączyli się i związali przysięgą.

> Rozmowa z rodzicami Finna pokazuje, że są oni kompletnie zaskoczeni wydarzeniami, o których słyszą. Nie potrafią wytłumaczyć zachowania syna. Zarówno ojciec, jak i matka zawsze się o niego troszczyli. Chłopiec ma do dyspozycji spore kieszonkowe. Codziennie rano rodzina razem je śniadanie, a Finn dostaje drugie śniadanie do szkoły. Z rozmowy wynika jednak, że w chłopcu tkwią głębokie lęki. Został pewnego razu potrącony przez samochód. Była to sytuacje zagrażająca życiu. Rodzice informują też, że Finn czasami miewa duszność. Można przypuszczać, że takie jest podłoże lęku, który Finn usiłował przezwyciężyć przez używanie władzy wobec kolegów.

Moja interpretacja — w obliczu przyszłej pracy z chłopcem — wygląda następująco: z działań Finna wynika, że usiłuje on sobie zapewnić odpowiedni poziom poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. Próbuje to zrobić, żądając bezwarunkowej przyjaźni i wywierając presję na kolegów.

> W grupie chłopców zawiązywane są różne koalicje (tworzą się grupki). Niektóre z nich chcą dalej współpracować z Finnem i sygnalizują chęć zbliżenia, inne w dalszym ciągu go wykluczają. Rodzi się potrzeba dalszych rozmów.

Rozmawiam z chłopcami ogólnie o słabości i sile charakteru, o tym, że zdołali się uwolnić spod wpływu Finna, powiedzieć mu otwarcie, co o nim myślą, i nie dać się juz przez niego wykorzystywać. Jest to znakiem siły. Okazało się konieczne i ważne dla wyjaśnienia całej sytuacji. Ale teraz chodzi o to, żeby sprawdzić, czy pojedyncze osoby i cała grupa jest na tyle silna, żeby Finna przyjąć ponownie do swojego grona i pozwolić mu uczestniczyć w zabawach. Chłopcy mają się nad tym zastanowić.

ROZWIĄZANIE

Następnego dnia paru uczniów przybiega do mnie i komunikuje mi, że znowu rozmawiają z Finnem. Inicjatywa wyszła od Toma, Simona i Udo. Dogadali się oni także z Mathisem, który zgodził się ich poprzeć, a potem już dalej wszystko potoczyło się bardzo szybko. Idąc do autobusu, wspomnieli w rozmowie z Finnem, że chcieliby go znów przyjąć do swojej paczki. Bardzo się z tego ucieszył. Trzech pozostałych chłopców uzależnia ponowne kolegowanie się z Finnem od dalszego rozwoju wypadków.

Ta nowo zdobyta pewność siebie uczniów pozwoliła im przyjąć Finna z powrotem do swojego grona bez obaw o to, że znowu staną się zdominowani i bezradni. Rozwiązanie takie zaproponowali Simon i Udo, a więc ci, którzy najbardziej cierpieli z powodu zachowania Finna, oraz Tom, którego przyjaźń Finn chciał wymusić. Teraz dla tych wszystkich uczniów otwierają się nowe szanse. Pierwszym wyzwaniem będą przygotowania do tygodniowego wyjazdu na zieloną szkołę. Chłopcy chcą spać w jednym pokoju.

Przykład ten pokazuje, że także uczniowie dopuszczający się mobbingu wysyłają sygnały, które muszą zostać przez nauczycieli zarejestrowane i właściwie zinterpretowane. Sygnał Finna informował o grożącym rozpadzie przyjaźni. Aż do tego momentu nauczyciele nic nie wiedzieli o mobbingu, którym sterował Finn już od roku. Oto nagle jego najlepszy przyjaciel nie chce dłużej brać w tym udziału. Finn obawia się, że z takim trudem wypracowany model rozpadnie się jak domek z kart. Zwraca się o pomoc do nauczyciela, ale naturalnie nie może mu przedstawić całego tła wydarzeń. Mimo to czuje tak duże zaufanie, że ma nadzieję zyskać pomoc, by uratować kończącą się przyjaźń. O tym, że dzięki bystrości nauczyciela wyjdzie na jaw wiele innych aspektów dotyczących życia w klasie, Finn nie miał naturalnie pojęcia. W sposób niezauważalny dla nauczycieli kontrolował sytuację przez ponad rok. To on podejmował decyzje, kto może brać udział w zabawach, a kto zostanie wykluczony. Tym samym decydował na zewnątrz (na boisku sportowym, w klasie, na podwórku szkolnym) o życiu klasy i o regułach gry. To dodawało mu pewności siebie, chociaż wewnątrz krył się głęboki lęk. Można powiedzieć, że na scenie zewnętrznej inscenizował swoje problemy wewnętrzne.

O takich inscenizacjach mówimy wtedy, kiedy dziecko uzewnętrznia swoje wewnętrzne problemy wywodzące się często nawet z okresu wczesnego dzieciństwa, np. odrzucenie przez matkę (Leber 1986). W wielu codziennych sytuacjach dzieci inscenizują przeżycia, o których nie potrafią mówić, ponieważ zdarzyły się one we wczesnym dzieciństwie. Często dzieci, których wczesne związki zostały zaburzone, uważane są w szkole za trudne. Zbyt mała emocjonalna pewność siebie, dająca o sobie znać niewłaściwym zachowaniem w szkole, często ma związek ze zranieniem we wczesnym okresie lub z przeżyciami psychicznymi.

Typowa dla takich inscenizacji jest ich powtarzalność. Podobne zachowania wywołują u nauczycieli poczucie bezsensowności wysiłków. By tej sytuacji zaradzić, potrzeba wiedzy, cierpliwości, zrozumienia i różnych możliwości działania. Często wysiłki te są niweczone przez coś, co może wyglądać z zewnątrz na bójkę, przez postronnych obserwatorów interpretowaną jako przesadna reakcja na zaistniałe wydarzenia. Ale z punktu widzenia historii rozwoju danego dziecka ta sytuacja daje się prawdopodobnie zrozumieć i wytłumaczyć.

Także w sytuacji mobbingu dzieci inscenizują swoje problemy. Po prostu uzewnętrzniają przeżycia. Te inscenizacje także muszą zostać zinterpretowane. W działaniu pedagogicznym chodzi między innymi o to, żeby je potraktować poważnie, przenieść na poziom refleksji i wykorzystać w procesie przemian. Należy to do koncepcji pedagogicznej, której jądrem jest umacnianie pewności siebie i rozwijanie poczucia własnej wartości. Hasła dla działań pedagogicznych są następujące:

- Poważne traktować dziecko.
- Okazywać chęć rozwiązania problemu.
- Być cierpliwym.
- Konfrontować ucznia z sytuacją i dawać mu bodźce do szukania własnych rozwiązań.

MOBBING JAKO NASTĘPSTWO NIETRWAŁYCH RELACJI

W swoich obserwacjach i rozmowach widziałem zachowania, które w dużym stopniu przypominały mobbing, ale w jednym punkcie znacznie się od niego różniły: nie można było zidentyfikować sprawcy, a nawet wydawało się, że sprawca jednocześnie jest ofiarą. Ten fenomen zwrócił moją uwagę już wiele lat temu, ale nie umiałem go wtedy niczemu przyporządkować. Aż do teraz, kiedy zno-

wu się z nim zetknąłem w związku z pracą w grupie nauczycieli.

Jak już mówiliśmy, mobbing oznacza, że uczeń jest szykanowany, prześladowany albo wykluczany z grupy. Sprawca mobbingu skupia z reguły wokół siebie kilku uczniów i w ten sposób umacnia swoją władzę nad nimi. Procesy mobbingu dostrzegane są tylko przez tę grupę, w jej wewnętrznym kręgu. Mobbing jest aktem agresji. Sprawca chce dokuczyć ofierze, ale sam być bezpieczny. Grozi przemocą i ją stosuje. Ofiara czuje się bezradna i nie może samodzielnie uwolnić się od tej sytuacji, w którą uwikłała się najczęściej w zupełnie niezawiniony sposób.

Całkowicie inną strukturę mają procesy mobbingu, które rozgrywają się bez rozpoznanych sprawców. Skierowane przeciwko jednemu uczniowi lub uczennicy. Dziecko zostaje ofiarą, jest poniżane przez wielu uczniów klasy, odrzucane, a nawet nękane fizycznie. Przy tym ataki są prowokowane przez samą ofiarę. To oczywiście nie usprawiedliwia zachowania kolegów czy koleżanek. Ale ważne dla nas jest odkrycie mechanizmów.

Typowe symptomy dają się opisać w następujący sposób: z reguły uczeń lub uczennica - dotyczy to zarówno chłopców jak i u dziewcząt — szuka kontaktu z jednym lub kilkoma kolegami lub koleżankami. Dąży do zawarcia przyjaźni. Dochodzi przy tym do krótkotrwałych udanych faz takiego związku, a po tych krótkich okresach - do gwałtownego zerwania. Jedno niepowodzenie nakłada się na drugie. Często związane są z tym uczucia rozczarowania, gniewu czy wściekłości. Następuje drastyczne odrzucenie przez koleżanki. Oto przykład:

> Natalia, dziewczynka z trzeciej klasy, zawsze chciała bawić się z Jule.
>
> Obie biorą skakankę w czasie przerwy i biegną na podwórko szkolne. Jakiś czas skaczą. Zmieniają się co chwilę i postronnemu obserwatorowi

może się wydawać, że ta zabawa sprawia im radość. Nagle Natalia uderza Jule skakanką. Obydwie są bardzo zdenerwowane i biegną do nauczycielki. Nauczycielka nie może tego pojąć; takie sceny powtarzają się w ciągu tygodnia kilkakrotnie.

Wczoraj Natalia zapytała chłopców, czy może z nimi pograć w piłkę. Chłopcy zgodzili się. Ale tuż przed grą Natalia odwróciła się i uciekła od nich. W grach planszowych jest tak samo. Natalia i Jule zaczynają grę w młynek i obydwie są tym zachwycone. Ale nagle Natalia wstaje i porzuca grę, zostawiając Jule samą. Rozmowy z dziewczynką pokazują, że bardzo chciałaby się ona zaprzyjaźnić z Jule, ale jednocześnie nie wierzy, że zdoła te przyjaźń utrzymać. Dziewczynki obwiniają się wzajemnie o popsucie zabawy. Natalia często mówi w takich sytuacjach: „Jule wcale nie chce być moją przyjaciółką, ona tylko udaje". Jule odpowiada na to „Natalia zabiera mi wszystkie moje inne koleżanki. Ja chciałabym bawić się także z innymi".

Za tymi wydarzeniami stoi doświadczenie nietrwałych związków. „Bliskość jest niemożliwa" — tak można opisać ten wzór. Moja hipoteza mówi, że inicjatorki takiego zachowania postępują zgodnie z modelem ciągłych prób nawiązania bliskiej relacji, a jednocześnie wydaje im się, że to się nie może udać. Tym samym inicjują jego rozpad. Problemowe sytuacje zaczynają się powtarzać.

Jeśli wczesne lata szkolne nie przyniosą zadowalających doświadczeń przyjaźni, szczególnego znaczenia nabierze wieczne poszukiwanie bliskości w okresie okresu dojrzewania (zob. rozdział 4). Dzieci bardzo potrzebują przyjaźni. W ten sposób mogą w jakiś sposób pokonać problemy tego przełomowego okresu w swoim rozwoju. Przyjaźnie

dają poczucie pewności w wielu nowych i często groźnych sytuacjach życia codziennego. W szkole oznacza to, że jest ktoś, kto wspiera stojącego przy tablicy, kiedy inni się zeń wyśmiewają. W wielu przypadkach takie związki przyjaźni są udane, w innych nie, przysparzając wielu cierpień. Pojawiają się typowe dla mobbingu symptomy: bóle brzucha i głowy, złe samopoczucie, niechęć do zajęcia się czymkolwiek i do szkoły.

Od zewnątrz schemat ten wygląda następująco: dziewczynka szuka kontaktu z koleżanką i chce się z nią zaprzyjaźnić. Wydaje się, że ma to szanse powodzenia. Ale nagle wszystko się urywa. Obie strony czynią sobie zarzuty, obrażają się wzajemnie i zrzucają na siebie winę. Wewnątrz chodzi jednak o to, żeby uczucie niepewności przekształcić w poczucie pewności siebie. Na krótki dystans to się nawet udaje, ale potem jest znowu tak jak przedtem, a nawet jeszcze gorzej. Często sprawcy takich wydarzeń, zrezygnowani, zamykają się w sobie, po krótkim czasie znów szukają kontaktu i znowu wszystko się rozpada. Pragną przyjaźni, a jednocześnie burzą i niszczą każdy dobrze zapowiadający się związek. Stają się ofiarami własnego pragnienia przyjaźni,

Zachowanie takie, szalenie destrukcyjne, ma swoje źródło prawdopodobnie w niestabilnych związkach z wczesnego dzieciństwa. Koledzy z klasy mają zapewniać poczucie pewności siebie i jako tacy są pożądani jako przyjaciele, ale jednocześnie traktuje się ich jako źródło zagrożenia i winnych rozpadu przyjaźni. Nauczyciele są często zupełnie bezradni wobec takiej konstelacji stosunków w klasie. Nie potrafią jej zinterpretować. Wywołuje to w nich poczucie bezradności, złość i niechęć do zajmowania się tymi sprawami. Czują się niezdolni do działania i pragną tylko, żeby wszystko się szybko skończyło. Ale oczywiście postawa taka nie budzi w nich samych abrobaty i uczniowie to wyczuwają. Dla inicjatorki tych relacji jest to przykre. Z tego błędnego koła na pozór nie ma wyjścia.

W układ wciągani są inni uczniowie, którzy mogą się uwolnić jedynie poprzez agresję. Nauczyciele nie widzą możliwości skutecznego działania lub jakiejkolwiek zmiany.

Można to przedstawić w następujący sposób:

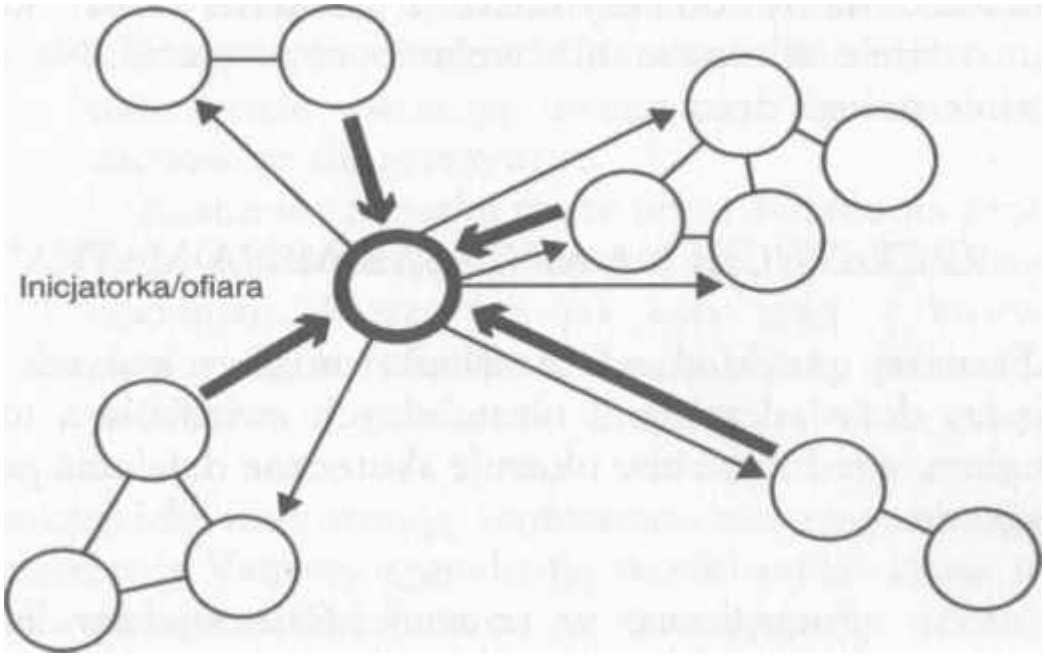

Rys. 3. Mobbing jako następstwo własnych działań

Próby kontaktów inicjatorki z kolegami lub koleżankami przedstawione są przy pomocy cienkich strzałek. Z reguły ci, którzy mieli ten problem, wiążą się z innymi, ponieważ sami także poszukują udanych związków przyjaźni. Żeby i tych nie zniszczyć, łączą się w grupę i zwracają wspólnie przeciwko inicjatorce (gruba strzałka). Postawa odrzucenia jest u nich dlatego tak intensywna, że koleżanka, swym zmiennym i niezrozumiałym dla nich sposobem postępowania, („Bądź moja przyjaciółką! — Nie, wcale ciebie nie lubię!) wyzwala w nich poczucie ogromnej niepewności, trudnej do zniesienia. Szukają więc oparcia w grupie. Tragiczne jest jednakże to, że inicjatorka pragnie przyjaźni, ale jednocześnie sama wystawia ją na szwank (por. przykład poniżej).

Starania inicjatorki rozumiane są jako próba zapewnienia sobie bezpieczeństwa np. przez stworzenie udanej przyjaźni. Ale ponieważ najwyraźniej osoba ta nie jest zdolna utrzymać tego związku, przyczynia się do jego zerwania i wzrostu poczucia niepewności u koleżanek. Mamy do czynienia z efektem echa, które jest o wiele silniejsze niż wołanie o przyjaźń. Na tym właśnie polega dramat.

„KRZYCZYCIE NA MNIE JAK MOJA MATKA"

Poniższy przykład odzwierciedla możliwy związek pomiędzy doświadczeniami niestabilnych związków a mobbingiem, a jednocześnie ukazuje skuteczne działania pedagogiczne.

> Początkowo w trzeciej klasie wyczuwało się jedynie ogólny niepokój. Później okazało się, że w większość konfliktów zamieszana jest Vanessa. Przyszła do klasy na początku roku. Jej zachowanie wywoływało u uczniów i nauczycieli irytację, rozczarowanie i niepewność. Bardzo wyraźnie było widać, że Vanessa szuka przyjaciółki. Na początku nawiązywała jakieś kontakty, ale po krótkim okresie dochodziło do zerwania. W czasie jednej z rozmów Meike mówi: „Vanessa odbija mi koleżanki i zawsze zabiera moje rzeczy". Chętnie przyjaźniłaby się z Vanessą, ale okazuje się to niemożliwe. Vanessa też pragnie tej przyjaźni. Ale wszystko na darmo. Obydwie dziewczynki są rozczarowane.
>
> Także chłopcy mają kłopoty z Vanessą. Kłamie, zachowuje się dziwnie i wyzywająco, a nawet się maluje. Często przeklina wobec chłopców, czasem wręcz ich bije.

Zachowanie Vanessy jest stałym tematem rozmów w gronie nauczycieli. Interpretuje się je w różny sposób. Wychowawczyni raczej solidaryzuje się z Vanessą i zwraca się przeciwko chłopcom. Chce chronić dziewczynkę, narażoną na ataki chłopców, przez co mimowolnie wzmacnia ich postawę odrzucenia Vanessy. Natomiast inni nauczyciele zwracają uwagę, że Vanessa sama zachowuje się agresywnie.

Rozmowa z matką rzuca nowe światło na problem. Córka nie jest kochana, jest dzieckiem niechcianym. Patrzy tak jak były mąż, z którym matka się rozwiodła. Czasami matka jej nienawidzi.

Nauczyciele interpretują wydarzenia następująco: sposób patrzenia Vanessy sygnalizuje oczekiwanie, które nie zostaje spełnione. Przeciwnie: ze strony grupy uczniów daje się odczuć wyraźne odrzucenie. Doświadczenia te niszczą u Vanessy poczucie własnej wartości. Inscenizacje, które przeprowadza, mogą zostać uznane za próbę leczenia się z „narcystycznego zranienia" (Kohut 1991) - braku miłości ze strony matki. Vanessa przekonuje sie przy tym, że sama nie potrafi sobie pomóc i pogrąża się coraz bardziej. Potrzebuje ludzi, którzy ją zrozumieją i pomogą jej znaleźć w inny sposób uznanie i akceptację. Nauczyciele twierdzą, że Vanessa potrzebuje pomocy terapeutycznej, i taką radę dają matce. Dochodzą wspólnie do pewnych wniosków co do postępowania pedagogicznego. Jeżeli nauczyciele zareagują złością, sami się w tę sytuację uwikłają. Muszą kontrolować swoje uczucia. W rozmowach wyjaśniających powinni starać się zrozumieć te procesy, a następnie skupić się na poszukiwaniu alternatywnych rozwiązań i wypróbowywać je razem z dziećmi. Potrzebne jest do tego wiele pomysłów i projektów, póki nie znajdzie się najskuteczniejszego.

NOWA INSCENIZACJA, POD TYTUŁEM: „TO WINA CHŁOPÓW!"

Przed klasą Vanessa krzyczy, że chłopcy chcieli ją udusić. Chłopcy są oburzeni. Interpretuję jej zachowanie, dla którego zresztą nie ma żadnego uzasadnienia, jako wyraz braku poczucia bezpieczeństwa. Vanessa doświadcza odrzucenia przez chłopców a także odrzucenia przeze mnie, ponieważ swoim zachowaniem utrudnia mi pracę. I tym sposobem wszyscy zaczynamy stanowić część jej inscenizacji. Reakcja chłopców następuje szybko. W czasie spokojnej godziny lekcyjnej jeden z nich nagle wybucha: „Co się tak gapisz!".

W tej sytuacji pomocne jest dla mnie wyjaśnienie Hilgera: (1997)

„«Co się tak gapisz?» — to reakcja kogoś, kto czuje się zaniepokojony czyimś spojrzeniem. Wobec zagrożenia osoba ta przekształca owo poczucie zagrożenia w agresję. Nierzadko taka wypowiedź otwiera już granicę przemocy, ponieważ ten, kto to mówi, wyraża w ten sposób ekstremalny brak pewności siebie; nie może się z tego wycofać bez utraty twarzy i przekształca tę przykrą sytuację w scenę przemocy".

W tym przypadku nie doszło wprawdzie do użycia przemocy, ale taka wypowiedź upokarza Vanessę przed całą klasą. Uczeń pozbył się niepewności wywołanej spojrzeniem Vanessy.

Dla wychowawczyni w dalszym ciągu winni są chłopcy. Ci zaś wciąż upokarzają Vanessę. Pokazują to na przykład rysunki Patricka (patrz rys. 4), przedstawiające człekokształtne stwory, które wydalają i puszczają bąki. Rysunki świadczą o tym, że chłopiec dostrzega niebezpieczeństwo ze strony Vanessy. Dodany tekst - „gówno, twoja mat-

ka" — sugeruje że, zdaniem ucznia, matka Vanessy tak ją odbiera. Rysunki odkryła wychowawczyni. Jest oburzona.

Rys. 4. Obraźliwe rysunki dzieci

Według mojej interpretacji uczeń usiłuje przy ich pomocy uwolnić się od ciągłych scysji z Vanessą. To założenie jest dla mnie podstawą do dalszej pracy.

Podobne sceny powtarzają się i przysparzają wychowawczyni coraz większych zmartwień. Zeby poszerzyć swoje rozumienie i nie tracić czasu na analizę powtarzających się i w swojej istocie podobnych sytuacji, decydujemy się na zastosowanie metody „pytań okrążających".

Moderatorka: Czy są chłopcy, którzy uważają Vanessę za miłą dziewczynę?

Nauczycielka: Tak, ale nie ma na ten temat jednolitej opinii. W głębi duszy chłopy uważają, że jest świetna, szczególnie Florian.

M.: Czy możesz sobie wyobrazić, na co Florian w szczególności reaguje?

N.: Vanessa zwraca się do Floriana, uśmiecha się, coś mu pokazuje, chętnie się z nim bawi, kiedy ten coś zaproponuje.

M.: Czy możesz sobie wyobrazić, że dziewczynka wysyła również inne sygnały, jako sygnały siły?

N.: Tak. Sygnały bezradności, wyzwania. Często także kokietuje.

Ta metoda ukazuje nowe aspekty. Są więc także dobre kontakty między Vanessą a innymi uczniami. Vanessa pojawia się w korzystniejszym świetle.

Dzięki tej rozmowie nauczyciele odetchnęli trochę od denerwujących wydarzeń dnia codziennego i nabrali dystansu do sprawy.

Zachowanie Vanessy można zinterpretować w następujący sposób: głębokie rany odniesione w dzieciństwie, niezagojone do tej pory, spowodowały wykształcenie się stałych schematów i wzorów zachowań, zgodnych z jej wcześniejszymi doświadczeniami i posiadających wewnętrzną logikę. Żeby móc zmienić swoje zachowanie, Vanessa potrzebuje nowych przeżyć. Dorośli powinni życzliwie zwracać na nią uwagę, a jednocześnie nie dać się uwikłać. Te nowe doświadczenie wytworzą odmienne wzory, które pozwolą Vanessie poradzić sobie z przyszłymi sytuacjami. Naturalnie stare doświadczenia, utrwalone w postaci starych wzorów, nie zostaną tym samym zlikwidowane. Będą istnieć nadal i będą miały potężny wpływ na jej działania.

Grono pedagogiczne skłania się ku opinii, że Vanessa wykazuje „narcystyczną złość" w rozumieniu Kohuta: odrzucona przez rodzinę dziewczynka zyskuje na krótko współczucie ze strony koleżanek i wychowawczyni. Przez rozgrywane sytuacje zbliża do siebie innych ludzi, ale już w następnej chwili ich odtrąca; dla wszystkich uczestników tych wydarzeń jest to zachowanie trudne do zrozumienia.

Oto przykład z podwórka szkolnego:

> Pada deszcz i Vanessa zabiera kilka dziewcząt pod swój parasol. Po chwili jednak zamyka go i bije nim koleżanki. W wytęsknionej i przeżytej

bliskości niewątpliwie zaszło coś, co jest z zewnątrz nie do odczytania. Tak czy owak Vanessa znowu tę bliskość zniszczyła. To doprowadza koleżanki do wściekłości. Oddają jej.

Wobec nauczycielki Vanessa gra opuszczoną, samotną i odrzuconą dziewczynkę. Jej koleżanki nie mogą zrozumieć tego wzoru zachowania. Nie znajdują dla niego żadnej interpretacji. Nie inaczej ma się rzecz z nauczycielką, jeśli pozostanie ona jedynie przy zewnętrznych oznakach. Tworzy się błędne koło. Jeśli nauczyciele biorą stronę Vanessy, kierując się tym, co widzą na własne oczy, przyczyniają się do utrwalenia wzoru zachowań u dziewczynki. Stąd bierze się ważne przekonanie, które ma przekazać ta książka, że nauczyciele muszą się nauczyć interpretować i rozumieć takie zachowania.

Sytuacja powtarza się. Vanessa bije, popycha bez żadnego widocznego powodu.

Przeszkadza także w lekcjach. Nie bierze udziału w pracy grupy, pokazuje język sąsiadce z ławki. Koledzy i koleżanki protestują i żądają od niej wykonania części przypadającej na nią pracy. „Wkurzacie mnie!", odpowiada dziewczynka. Rzuca długopis i woła: „Możecie dalej sami sobie robić te głupoty!". Potem odwraca się do nauczyciela i mówi: „Spójrz, oni ciągle na mnie wrzeszczą!", a do klasy: „Ciągle macie mi coś za złe. Tak samo jak moja matka!". Tymczasem żadne dziecko nie krzyczało na Vanessę.

Doświadczywszy wcześniej odrzucenia, Vanessa zakłada z góry, że teraz też zostanie odrzucona albo że jej praca nie będzie dobra, i uprzedza spodziewaną reakcję uczniów. Wobec nauczyciela obwinia uczniów, chociaż jej sąsiadka z ławki zachowywała się zupełnie w porządku. Te rzekome

przewinienia są kompletnie wyssane z palca i uczniowie muszą to odbierać jako prowokację. W gruncie rzeczy nie są zdolni sami wyjaśnić tej sytuacji.

„ON MNIE KOCHA!"

Dziewczęta dla zabawy piszą listy do chłopców. Vanessa szepcze, że napisała do Floriana list miłosny z pytaniem, czy on też ją kocha. On zakreślił słowo „tak". Po raz pierwszy Vanessa dostaje pozytywny sygnał na swoje poszukiwanie miłości. Budzi to nadzieję, nawet, jeśli gwałtowne sceny będą się powtarzały.

Vanessa nadal wymyśla chłopcom, zupełnie bez powodu, i ściąga na siebie ich złość. Chłopcy odpowiadają jej tym samym. W rozmowach ze mną mówią z rezygnacją, że Vanessa chce tylko z nich zakpić i ich upokorzyć. Robi taką minę, jakby się miała rozpłakać, a wtedy nauczycielom jest jej żal. „Sam nie wiem, co bym jej zrobił", oświadcza jeden z chłopców i dodaje: „Vanessa musi odejść od nas. To się nigdy nie skończy, jeśli ona z nami zostanie". Vanessa mówi mi w jednej z rozmów: „Czasem jestem na nich tak wściekła, że miałabym ochotę ich wszystkich pozabijać".

Jak można zrozumieć zachowanie Vanessy? Jak powinny wyglądać działania pedagogiczne? Wskazówek dostarczają badania nad emocjami (Salisch 2002). Ważne jest, żeby poważnie traktować odczucia uczniów i je nazywać, ponieważ emocje wyrażają stosunek do siebie nawzajem, do innych i do rzeczy. Celem pracy wychowawczej powinno być wykształcenie właściwego podejścia do emocji. Badania nad czynnościami mózgu dowodzą (Dórr/Góppel 2003), że istnieje ścisły związek między emocjonalnym

a kognitywnym przetwarzaniem emocji. System limbiczny, który odpowiada za emocje, jest powiązany połączeniami sieciowymi z systemem kognitywnym w przednim płacie kory mózgowej. To tutaj przetwarzane są odczucia emocjonalne (strach, obawa, złość, smutek, radość). Tutaj podejmowane są decyzje co do reakcji w podobnych przypadkach w przyszłości (Spitzer 2003). Poznanie różnicuje odczucia w poszczególnych sytuacjach; oznacza to, że mówienie o naszych odczuciach emocjonalnych pozwala jaśniej i sprawniej radzić sobie z uczuciami, które czasami nas przytłaczają.

Sposób radzenia sobie z emocjami jest ściśle związany z doświadczeniami związków międzyludzkich. Zadanie nauczyciela polega na tym, żeby ważne dla uczniów sytuacje z życia codziennego uczynić tematem refleksji i nie bać się mówić przy tym o emocjach (por. str. 96). Tylko w ten sposób można budować u uczniów zdolność radzenia sobie z procesami mobbingu. Nauczyciele muszą wygospodarować czas na konieczne wyjaśnienie tych procesów.

Stopień zrozumienia trudnych sytuacji zależy od życiowych doświadczeń. Inteligencja w sensie radzenia sobie z problemami polega na synchronizowaniu myślenia poznawczego z emocjami (Schafer 2003). Pomyślnie przebiegający proces poznawczo-emocjonalny można porównać ze stwarzaniem sobie „przestrzeni wewnętrznej", w której debatuje „wewnętrzny parlament" podejmujący odpowiednie decyzje.

Ta teoretyczna podstawa określa w przypadku Vanessy sposób postępowania grona pedagogicznego. Uzyskane od dzieci informacje są dla mnie punktem wyjścia do rozmów z nimi, w oddzielnych grupach.

> „Co moglibyście zrobić, żeby lepiej radzić sobie ze swoją złością?", pytam jednego z chłopców. Jedni chcą kupić treningowy worek bokserski, wymalować na nim twarz Vanessy i w niego walić, inni wolą schodzić jej z drogi, po cichu się na niej

odgrywać albo opowiadać o niej dowcipy i z niej drwić. Jeszcze inni opowiadają, że już rysowali ją na przykład jako wampira z zakrwawionym nożem w dłoni albo umieszczali jej postać w pojemniku na śmieci, który się pali.

Na zewnątrz uczniowie okazują zaufanie do nauczyciela. Choć rysunki są brutalne, pokazują także trudne położenie, w jakim znaleźli się chłopcy z powodu zachowania Vanessy.

Przed chłopcami stoi zadanie rozwijania własnej tożsamości. Łączą się z tym obawy i niepewność. Jednym ze sposobów ich pokonania jest przeniesienie tych procesów na zewnątrz albo obarczenie kogoś odpowiedzialnością za nie. W tym przypadku jest to Vanessa. Chłopcy nie widzą innego rozwiązania problemu: proponują, odejście Vanessy ze szkoły. Sugeruję chłopcom, że powinni zwrócić uwagę na siebie i swoje uczucia. Mam nadzieje, że w wyniku kolejnych rozmów zaczną głębiej rozumieć te procesy.

PERSPEKTYWY

W gronie nauczycieli i w klasie rozmawialiśmy wiele na temat wydarzeń. Zrekonstruowaliśmy sytuację, wzięliśmy pod uwagę stany emocjonalne i perspektywy na przyszłość. Teraz w pracy z uczniami koncentruję się na analizie ich własnych odczuć w stosunku do kolegów i koleżanek. Zamiast rozmawiać na temat konkretnych sytuacji, coraz bardziej podkreślam inne podejście. Mówię na przykład:

„Nie myślcie tylko o wydarzeniach, które przysparzają wam trosk, ale przede wszystkim o swo-

ich uczuciach. Czy czuję się silny, czy słaby? W jakich sytuacjach czuję się silny? A słaby? Czy koledzy lub koleżanki mają coś wspólnego z tym moim uczuciem? Czy czuję się silny w klasie? Czy muszę kogoś w klasie zdenerwować, żeby poczuć się silnym? Czy w swoim wnętrzu czuję się słaby, czy silny? Czy niektórzy uczniowie czynią mnie słabym lub silnym wewnętrznie?

Co z moimi przyjaźniami? Czy moje przyjaźnie czynią mnie silnym czy słabym? Czy pomagają mi, czy raczej doprowadzają mnie do irytacji?

Czasami kilku uczniów zwraca się przeciwko jednemu. Kilku na jednego! Jak to jest z wewnętrzną siłą tych, którzy w grupie zwracają się przeciwko jednemu? Czy czują się oni silni wewnętrznie, czy raczej słabe?

Takimi pytaniami żegnam się z dziećmi, które, zamyślone, wracają do domu.

Kilka tygodni później odbywa się spotkanie w zespole nauczycieli. Wszyscy zauważyli, że od jakiegoś czasu coś się w klasie zmieniło. Uczniowie wykazują większą koncentrację. Jeśli nie radzą sobie z zadaniami, proszą o pomoc kolegów albo nauczycieli. Tak jest też przy wyjaśnianiu konfliktów. Można zauważyć próby porozumienia między chłopcami a dziewczętami. Wśród chłopców zawiązują się nowe przyjaźnie. Naszym zdaniem wszystko to jest wyrazem ogólnego pozytywnego nastawienia. Ogromne zmiany dają się zauważyć także w Vanessie. Patrzy teraz bardziej realnie i nie popada przy tym w stare wzory zachowań. Stała się bardziej otwarta wobec kolegów i koleżanek, czasem beztrosko się śmieje i chłopcy zaczynają ją uważać za atrakcyjną. Pojedyncze ataki koleżanek na Vanessę można już raczej tłumaczyć tylko zazdrością.

Widać także, że Vanessie coraz lepiej idzie nauka. Dziewczynka potrafi skoncentrować się na zadaniu, usiłuje nadrobić zaległości, np. prosząc o pomoc. Nabrała zaufania do siebie, do swoich koleżanek i kolegów oraz do nauczycieli.

W tym czasie jej matka, która odbywa terapię, zaczęła wykazywać zainteresowanie córką. Vanessa odkrywa, że zyskuje coś, o co zawsze walczyła. Równocześnie wzrosła także moja empatia dla Vanessy. Oddycham spokojniej na myśl o Vanessie i czuję, jak jest jej ciężko. Przebyliśmy długą drogę. Wydaje się, że Vanessa wykorzysta nasze zainteresowanie i życzliwość, by osiągnąć stabilizację emocjonalną. Można także zrozumieć, dlaczego z zapałem usiłuje nadrobić zaległości w nauce.

„Jeśli przekazywanie wiedzy ma być skuteczne, musi się wiązać z osobistą historią każdego ucznia. Wiedza, którą można tak po prostu podać dalej, nie istnieje. Każdy człowiek konstruuje swoją ścieżkę wykształcenia w komunikacji z innymi ludźmi. Jeżeli tak się to traktuje, nauczyciel okazuje się pośrednikiem, towarzyszem, katalizatorem, który pomaga każdemu uczniowi odnaleźć własną drogę do wiedzy, uwzględniając przy tym jego osobistą historię" (Damkowski 1997).

MIŁA SCENA

W poniedziałek ustawiam w klasie deskę do przechodzenia. Każde dziecko może na niej poćwiczyć umiejętność balansowania, a tym samym dobrze „wejść" w nowy tydzień i w całą społeczność klasową. Inni uczniowie wykonują zadania, które im dawniej wyznaczyłem. Dzisiaj widzę na desce Vanessę. Śmieje się, rozkłada ramiona, wy-

raźnie promienieje. Nikt jej w klasie nie przeszkadza ani nie odbiera radości obraźliwym komentarzem. To prawdziwy sukces!

W gronie nauczycieli rozmawiamy o tym i próbujemy naszkicować etapy tego procesu. Oczywiście chcemy wiedzieć, jaki był nasz udział. Ważne wydają się pewne aspekty naszych zachowań:

- Próbowaliśmy zawsze zrozumieć Vanessę, analizując poszczególne sytuacje, interpretując je i ujmując w szerszym kontekście. Ważne było rozpoznanie wzorów postępowania Vanessy.
- Traktowaliśmy reakcje Vanessy jako odzwierciedlające jej osobisty rozwój. Staraliśmy się przy tym nie dać się wplątać w tę sytuację, ewentualnie ujmując ją w szerszym kontekście, na przykład dzięki metodzie pytań okrążających.
- W czasie trwania całego procesu poszukiwaliśmy skutecznych metod działania. Nie zawsze potrafiliśmy odpowiedzieć, jak nasza postawa byłaby korzystna dla Vanessy. Potrafiliśmy docenić pomoc uczniów, nawet kiedy był to tylko uśmiech.
- Zachowywaliśmy cierpliwość i zestawialiśmy zachowanie Vanessy z zachowaniem innych uczniów. Nie poddawaliśmy się. Razem z samą zainteresowaną i innymi dziećmi otworzyliśmy przed nią nową perspektywę.
- Vanessa nauczyła się zachowań, dzięki którym, miejmy nadzieję, poradzi sobie z konfliktami w przyszłości.
- Wyjść z tego ślepego zaułka pomagały nam rozmowy w zespole. Tylko wspólna analiza pozwoliła odkryć strukturę i przebieg procesów charakterystycznych dla dynamiki grupy.

- Zobaczyliśmy we wzajemnym powiązaniu fazy procesu odrzucenia Vanessy przez większość kolegów i koleżanek i uświadomiliśmy sobie wzory jej zachowań. Uważała ona, że spotyka ją wiele upokorzeń i zrażała do siebie ludzi; musiała czuć się izolowana.
- Na zewnątrz wydawało się, że negatywne gesty wychodzą od innych uczniów. Obejrzenie „sceny wewnętrznej" pozwoliło jednak odkryć wzór działań - na ogół destrukcyjnych i niekorzystnych dla Vanessy. Wyszliśmy z założenia, że wzór ów wykształcił się na podstawie negatywnych doświadczeń Vanessy z jej wczesnego dzieciństwa, przede wszystkim z poczucia odrzucenia przez matkę. Wspólnie opracowaliśmy plan wyjścia z tego zaklętego kręgu autoagresji, plan, w którym mieli odegrać rolę także uczniowie.
- Czasami wyglądało na to, że Vanessa jest ofiarą mobbingu ze strony kolegów i koleżanek, ale od początku brakowało nam jednego elementu: osoby, od której wychodziłaby inicjatywa. W końcu sytuacja się wykrystalizowała i zobaczyliśmy, że to sama Vanessa i jej własne zachowanie zwracają się przeciw niej w tak destrukcyjny sposób.

Ten wyczerpujący opis konkretnego przypadku pokazuje, jak trudne jest zrozumienie takich zachowań - zarówno dla nauczyciela, jak i dla ucznia. Ale pokazuje też, że możliwe są skuteczne działania pedagogiczne (por. rozdz. 5 i 6).

ROZDZIAŁ 3

PROFILAKTYKA PRZEZ WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Czy można zapobiegać procesom mobbingu? Czy istnieje w tej dziedzinie coś takiego jak profilaktyka? Te albo podobne pytania stawiają sobie rodzice, których dzieci uwikłane są w sytuacje mobbingu. Wówczas najlepsze co mogą zrobić, by pomóc swojemu dziecku, to bronić jego interesów.

W obliczu ogromnych obciążeń, również zdrowotnych, i to nie tylko u ofiar mobbingu, lecz także innych uczestniczących w nim osób, pytanie o możliwe działania profilaktyczne wydaje się bardzo zasadne.

Silne poczucie własnej wartości jest chyba najpotrzebniejsze w radzeniu sobie z mobbingiem. Pomocna okazuje się wewnętrzna równowaga, która pozwoli dostrzec destrukcję, towarzyszącą zwykle tym procesom, i jej przeciwdziałać. Jeśli poczucie własnej wartości u dziecka ma się umacniać, należy zwracać uwagę na jego emocje — przeżywane i przetwarzane najczęściej w sytuacjach konfliktowych. W przedszkolu, szkole i w rodzinie dochodzi do najróżniejszych konfliktów. Niestety zwykle traktuje się je tylko jako utrudnienie życia. Nie dostrzega się, a więc i nie wykorzystuje szans na nauczenie się z nich czegoś. Radzenie sobie z konfliktami buduje umiejętności psychospołeczne. Odnosi się to też do sytuacji mobbingu.

Wszędzie tam, gdzie dochodzi do konfliktów i mobbingu, zadaniem dorosłych jest praca nad ich wyjaśnieniem, przy współudziale uwikłanych w tę sytuację dzieci. Jeżeli uwzględniają oni przy tym emocje, umacniają w dzieciach poczucie wartości i pomagają im poznawać same siebie. Rozwijane są przy tym umiejętności rozwiązywania najrozmaitszych konfliktów.

Nauczyciele i rodzice mogą być skuteczni, jeśli uwzględniają indywidualną sytuację dzieci i atmosferę w klasie. Jak pokazują współczesne badania, każdy z nas może zostać uwikłany w sytuacje mobbingu. Najczęściej ofiary czują się zaskoczone i nie potrafią racjonalnie wyjaśnić otwartych lub ukrytych ataków czy upokorzeń ze strony kolegów lub koleżanek. Ogarnia je jeszcze większa niepewność i wstyd, ponieważ widzą, że nie potrafią tego wszystkiego ogarnąć, i nie wiedzą, co robić, chociaż przecież w innych sytuacjach nieźle sobie radzą. Staje się to źródłem poczucia bezsilności i bezradności wobec osób upokarzających.

Ofiara mobbingu mająca rozwinięte poczucie własnej wartości prędzej porozmawia o swojej sytuacji z rodzicami lub bliskimi. To jest dla niej decydujący krok — początek rozwiązywania problemu. Teraz rodzice i nauczyciele powinni potraktować informacje poważnie i wesprzeć ofiarę. Tu właśnie kryje się słabość wychowania w rodzinie i szkole. Bardzo często informacje ucznia są zarówno przez rodziców, jak i szkołę bagatelizowane. Choć nie brak też pozytywnych przykładów zaangażowania rodziców i nauczycieli, jak widać z tej książki.

Często zaniepokojeni rodzice starają się o terapię dla dziecka nękanego mobbingiem. Słyszą wtedy: „Nie potrzebuję żadnej terapii, wszystko jest ze mną w porządku. To zachowanie innych jest niezrozumiałe i oni potrzebują terapii". Ofiara mobbingu mająca silne poczucie własnej wartości z reguły odmawia terapii, jak wyraźnie widać w przykładzie „Jesteś beznadziejna i śmierdzisz!" (str. 11).

Także jeśli z początku czuje się zaszokowana, szybko odzyskuje trzeźwość spojrzenia i świadomość własnej wartości, kiedy tylko ma szansę porozmawiać z zaufanymi i bliskimi osobami. Znowu może zbudować swoje poczucie pewności siebie i dlatego taka ofiara procesów mobbingu najczęściej rzeczywiście nie potrzebuje pomocy terapeutycznej.

Ale jeżeli poczucie własnej wartości nie jest wystarczająco silne i utrwalone, ofiara przez długie lata może być niezdolna do jakiegokolwiek działania. W takich sytuacjach często jedynie pomoc terapeutyczna może odbudować w niej pewność siebie (przykład „Krzyczycie na mnie jak moja matka", str. 44).

Budowanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości (kompetencji psychospołecznej) powinno być głównym celem wychowania. To zakłada, że rodzice, nauczyciele i wychowawcy sami muszą w jakiejś mierze taką kompetencję posiadać, jeżeli chcą odnosić sukcesy.

POMOC W ROZWIJANIU KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ

Przy budowaniu kompetencji emocjonalnej chodzi przede wszystkim o to, żeby w poszczególnych środowiskach (w rodzinie, w przedszkolu, w szkole) rozwijać swoje zdolności emocjonalne i skutecznie je wykorzystywać. Cztery powiązane ze sobą umiejętności tworzą razem zrównoważoną osobowość.

- zdolność określenia własnej sytuacji emocjonalnej,
- empatia wobec innych,
- umiejętność nawiązywania zadowalających relacji,
- umiejętność konstruktywnego wykorzystywania własnych negatywnych uczuć (Salisch 2002).

W ten sposób określić możemy zdolności, które pozwalają nam dostrzec mobbing oraz konstruktywnie pracować nad jego rozwiązaniem. Ludzie posiadający kompe-

tencję emocjonalną potrafią radzić sobie z agresywnymi impulsami. Jest to bardzo ważny czynnik ochronny, ponieważ upokorzeniom i procesom mobbingu zawsze towarzyszą agresywne impulsy.

Rozwój kompetencji emocjonalnej uzależniony jest jednak od zapewniających bezpieczeństwo związków. Proces ten rozpoczyna się w rodzinach i powinien być kontynuowany w przedszkolu i w szkole. W wychowaniu chodzi więc o zbudowanie sieci bliskich, opartych na zaufaniu relacji. Szansa na wykształcenie mechanizmów obronnych wobec mobbingu powstaje wtedy, kiedy w rodzinie, przedszkolu czy szkole konflikty są poważnie traktowane i w sposób zadowalający rozwiązywane. Często rodzice, wychowawcy czy nauczyciele chcą mieć po prostu święty spokój. Czasem czują, że wszystko ich przerasta. Istnieje wówczas ryzyko, że kompetencja emocjonalna nie będzie rozwijana. Pokazuje to poniższy przykład.

> Anja, Melina i Lennart (wszyscy około 4 lat) skaczą w sali po poduszkach, potem się gonią na korytarzu, uważając na trzy schodki. Świetnie się bawią. Anja kładzie na podłodze czerwoną poduszkę, Lennart ustawia krzesło, biegają dalej, wskakują na poduszkę, potem wdrapują się na krzesło i skaczą. Lennart chce prześcignąć Anję i odpycha ją przy tym. Anja przewraca go na poduszkę. Lennart protestuje. Ale znowu, trzeci, ustawia się do wyścigu.
>
> „Też chcę być kiedyś pierwszy" - mówi. Anja i Melina odpowiadają: „Nie możesz". Anja pokazuje palcem: „Najpierw ja będę pierwsza, Melina druga, a potem ja znowu pierwsza". Lennart woła: „Ja też chcę być pierwszy". Dziewczynki: „Nie, ty za nami".
>
> Lennart idzie do wychowawczyni i przedstawia swoje życzenie. Dziewczynki skaczą dalej, komentując: ‚Ja skaczę na obydwie nogi", ‚Ja skaczę teraz daleko", ‚Ja wysoko", „Ja jeszcze wyżej", ‚Ja na

czerwoną poduszkę", ‚Ja się wywalam". I tak przez jakieś trzy minuty. Potem przychodzi Lennart i mówi: „Nicole (wychowawczyni) powiedziała, że ja też mogę być pierwszy". Wskazuje przy tym na siebie, a potem na Anję i Melinę: „Najpierw ja pierwszy, potem ty, a potem ty". Anja mówi: „Nie, nie zgadzam się. Idę sobie". Lennart ustępuje. Proponuje, że każdy dwa razy będzie pierwszy. Anja mówi: „Idę sobie, a Melina idzie ze mną". Dziewczynki odchodzą. Lennart skacze sam.

Ruch sprawia dzieciom radość. To oczywiste. Dzieci rozmawiają o zabawie, komentują skoki. Wypróbowują swoje umiejętności motoryczne. To można zaobserwować na „scenie zewnętrznej". Lennart też chce być kiedyś pierwszy. Pragnienie to wyłoniło się na jego scenie „wewnętrznej". Lennart wyjawia je dziewczynkom. Anja nie zgadza się. Lennart jest rozczarowany i szuka pomocy u wychowawczyni. Ale nie odnosi sukcesu. Anja jest i pozostaje tą, która o wszystkim decyduje. Powstaje konflikt, który nie może zostać przez dzieci rozwiązany tak, żeby wszyscy byli zadowoleni. Wsparcie wychowawczyni może zmieniłoby przebieg zabawy. Mogłaby ona podejść, przyjrzeć się zabawie, przerwać ją na chwilę i podkreślić życzenie Lennarta. W krótkiej rozmowie dzieci mogłyby sie wypowiedzieć na temat wspólnej zabawy. Wychowawczyni nie musiałaby wpływać na dziewczynki i polecać im zmiany decyzji, ale konflikt zostałby nazwany. Dzieci zobaczyłyby, że wychowawczyni jest zainteresowana ich zabawą i pragnieniami. Kto wie, jak potoczyłaby się zabawa dalej. Kto wie, co zyskałyby dzieci z tej refleksji dla swej kompetencji psychospołecznej.

Lennart został ze swoim niespełnionym życzeniem sam. Także to może stać się ważnym doświadczeniem. Przykład nie formułuje zarzutów wobec wychowawczyni. Ma tylko unaocznić, że codzienne sytuacje w przedszkolu niosą wiele okazji do nauki kompetencji psychospołecznych.

WZMACNIAĆ DZIECI, DAJĄC IM POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

W pierwszych latach życia dziecka rodzice mają wystarczająco dużo roboty z tym, żeby w ogóle dorosnąć do swojej roli. Wraz z narodzinami dziecka w życiu następują podstawowe zmiany. Pojawia się nowy rodzaj odpowiedzialności. Trzeba jakoś godzić interesy zawodowe, indywidualne i rodzinne. Muszę pamiętać nie tylko o potrzebach własnych czy współmałżonka. Niektórzy rodzice z trudem przestawiają się na inne tory i mają za mało czasu dla dziecka. Kto chce otworzyć przyszłość przed swoim dzieckiem, musi pogodzić własny rozwój z jego rozwojem.

Dziecko od urodzenia aktywnie uczestniczy w kształtowaniu swojego życia. Z początku potrzebuje naturalnie opieki, zainteresowania, troski i pomocy dorosłych. Ale szybko samo chce być aktywne i samo próbuje zrozumieć siebie i otaczający go świat. Bardzo ważna jest odpowiedź najbliższych. Potrzebuje także kontaktu fizycznego. To akurat wiedzą i uwzględniają prawie wszyscy rodzice. Przyglądają się dziecku po urodzeniu, głaszczą je i przytulają, biorą na ręce, obserwują jego mimikę, ruchy ciała, śledzą oddechy i ruchy.

Obszar działania noworodka jest na początku bardzo ograniczony, toteż decydujące znaczenie ma kontakt wzrokowy pomiędzy dzieckiem a matką. Mówi się, że dziecko odbija się w oczach matki. To oznacza, że w spojrzeniu matki poza bezpośrednim kontaktem zyskuje także świadomość tego, czy jest oczekiwane i kochane. Poprzez kontakt wzrokowy dziecko wyczuwa radość, zainteresowanie, ale także obojętność i odrzucenie. W tym należy szukać źródeł tak ważnego zaufania dzieci do rodziców, potrzebnego potem, by rozmawiać o różnych problemach, na przykład o uwikłaniu w sytuacje mobbingu. Znaczenie tego „odbijania się" w oczach matki dla rozwoju dziecięcego mózgu przekonująco przedstawił Joachim Bauer (2005).

Większość rodziców intuicyjnie zachowuje się wobec swoich dzieci w sposób właściwy. Ale zdarzają się także rodzice, którzy nie rozumieją potrzeb dziecka i nie zwracają należytej uwagi na jego życzenia, troski i problemy.

Gabriele Haug-Schnabel, badaczka zajmująca się biologią zachowania (2003), stwierdza, że już niemowlęta z najwyższą uwagą kontrolują interakcję z matką lub ojcem. Z punktu widzenia takiego dziecka można by przedstawić jego życie wewnętrzne w następujący sposób: „Czy oni mnie zauważają?", „Czy zwracają uwagę na moje sygnały?", „Czy ważne jest dla nich zaspokajanie moich potrzeb?". Także bardzo małe dzieci zastanawiają się: „Jak poszło?", „Czy radzę sobie ze swoimi przeżyciami?", „Czy oczekiwałem właśnie czegoś takiego?". Najwcześniejsze doświadczenia są gromadzone i zapamiętywane. W zależności od rodzaju przeżycia można to sobie wyobrazić mniej więcej tak: „To było miłe doświadczenie", „To mnie zaciekawiło", „To było przykre". „Tego będę unikał".

„Najważniejszą formą nauki w pierwszych latach życia jest naśladowanie. Dziecko potrzebuje bodźców i obcowania z zaufanymi osobami, żeby mogło się społecznie, językowo i duchowo rozwijać" (Largo 2001, str. 28). Ma olbrzymią potrzebę samodzielności. Wiedzę o swoim otoczeniu czerpie z zabawy najróżniejszymi przedmiotami. Dla rodziców oznacza to, że powinni znaleźć dla dziecka czas, posiedzieć z nim w pokoju i poobserwować. Spośród wielu możliwych zabaw dobrze jest wychwycić na przykład upodobanie do klocków. Dziecko buduje wieżę i jest przy tym obserwowane przez rodzica. Oboje rozmawiają ze sobą, ewentualnie pomagają. Przypadkowo, bądź naumyślnie, potrącona wieża wali się. Może to wywołać w dziecku radość lub rozczarowanie, zachęcić do dalszej zabawy lub jej przerwania. Dzięki skupionej obecności rodzica, który przygląda się lub razem bawi, dziecko doświadcza poczucia wspólnoty, bezpieczeństwa i ważności tego, co robi.

Już to, że dorośli poświęcają czas na zabawę z dzieckiem, sygnalizuje, że jest ono dla nich ważne. Tak samo kiedy wspólnie oglądają książeczki, czytają lub coś opowiadają. Jednym z najważniejszych momentów dnia jest dla dziecka kładzenie się spać. Dziecko potrzebuje wówczas szczególnie mocno poczucia bezpieczeństwa. Jeszcze raz przeżywa to, co się stało w ciągu dnia i co nie pozwala mu spokojnie zasnąć. Tak jest np. z przykrymi doświadczeniami ze szkoły. Czasami dziecko tylko napomyka o tym, zasypiając. Trzeba wrócić do tych spraw następnego dnia. Często w fazie między czuwaniem a snem wysyła ważne sygnały o swoim stanie emocjonalnym.

AKTYWNIE KSZTAŁTOWAĆ ŚWIAT W ZABAWIE

Zabawa jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. W zabawie dziecko poznaje i oswaja zewnętrzny świat, ten społeczny i ten materialny, usiłuje go zrozumieć i wpływać na niego. Napędzającymi je siłami są przy tym jego ciekawość i własna aktywność. Zainteresowanie światem rozwija się dzięki bodźcom wysyłanym przez rodziców i komunikacji z nimi. Najlepiej przebiega to w zabawie i w procesach kreatywnych. Ale wielu rodziców niechętnie się bawi. Zdolność zabawy wydaje się w niepokojący sposób zanikać, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Przy czym często nie potrzeba niczego więcej, jak tylko cierpliwego przyglądania się temu, jak dziecko dokonuje swoich odkryć.

EKSPERYMENT

Dla lepszego zrozumienia tego, co jest możliwe w zabawie, proponuję przerwać lekturę i zrobić następujące doświadczenie: Proszę sobie przypomnieć

zabawy swojego dzieciństwa, odnaleźć miejsca, w których bawiliście się, sami lub z innymi dziećmi, w domu lub na dworze, w lecie, na wiosnę, jesienią lub zimą. Może wejdziecie do tych miejsc zabaw ze swojego dzieciństwa lub okresu młodości. Proszę wybrać jakąś sytuację z tych zabaw i pomyśleć o niej. Widzicie ludzi, którzy wtedy tam byli. W co się bawiliście? Co w tej zabawie przeżywaliście? W dalszych odpowiedziach odzwierciedli się cały kontekst tej zabawy.

Zabawa pozwala dziecku wypróbowywać nowe umiejętności, znajdywać strategię i rozwiązania bardziej kompleksowych problemów i wreszcie radzić sobie z konfliktami emocjonalnymi. Powaga, radość i zachwyt odzwierciedlają w zabawie wewnętrzną motywację, są okazją do odkrywania świata, ustalania reguł i związków, zaspokajają chęć zrobienia czegoś samemu. I dlatego zabawa, mimo napięć, niekiedy chwilowej frustracji lub nudy, jest niezastąpionym źródłem zadowolenia, pewności siebie i pozytywnego poczucia własnej wartości.

W zabawie można się nauczyć wygrywania i przegrywania. Tutaj odbywa się także budowanie odporności na frustracje — co jest jednym z najważniejszych doświadczeń społecznych i emocjonalnych. Daleko ważniejsza niż wybór zabawek lub rodzaju aktywności jest komunikacja, porozumienie z dzieckiem. Zabawa stwarza ramy, w których dziecko i rodzice skupiają uwagę na jednym obiekcie. Wspólnie przeżywają napięcie, podniecenie, radość. W zabawie rodzice i dzieci tworzą wspólny język i wspólny świat doświadczeń. Pobudzają także — czego nie muszą być świadomi — obszary odpowiedzialne za tworzenie struktur w mózgu u dziecka i tym samym pomagają mu w zdobywaniu umiejętności koncentracji, jak również w rozumieniu kompleksowych układów, jak w procesach mobbingu. Pozwala to dziecku podjąć później działania w takich sytuacjach.

Związana z Monachium Mechthild Papousek stwierdziła jednak na podstawie swoich badań i obserwacji (publikacja z roku 2003), a także porad udzielanych rodzicom, że już u małych dzieci obserwuje się obecnie niechęć do zabawy. Zresztą nie tylko u dzieci, lecz także u ich rodziców. „Robię wszystko dla swojego dziecka, ale zabawa jakoś mi nie leży" — mówią coraz częściej matki. Badaczka stwierdza, że „zdolność i umiejętność zabawy w szerokim zakresie tego słowa jest poważnie zagrożona". Skutkiem tego jest fakt, że coraz więcej dzieci nie posiada pozytywnych doświadczeń z samodzielnego działania. Tym samym ten ważny czynnik ochronny potrzebny do konstruktywnego radzenia sobie z mobbingiem jest zaniedbany lub w ogóle się nie wykształca. Ponieważ to właśnie w zabawie dziecko dokonuje aktywnej konfrontacji ze światem. Wtedy tworzone są podstawy wzorów emocjonalnych, tak ważne dla wewnętrznej motywacji.

W filmach nakręconych przez Mechthild Papousek widać np. niemowlę, które wprawia w ruch pojazd. Najpierw są to ruchy przypadkowe, później jak najbardziej celowe. Dziecko przekonuje się, że wydarzenie to - wprawianie pojazdu w ruch — ma z nim coś wspólnego. A jeśli obok są rodzice i dzielą tę radość, dziecko wie, że ta zabawa jest dla nich ważna — własne działania zaczyna traktować jako ważne.

Istotne jest to, żeby dziecko mogło powtarzać takie „doświadczenia z pojazdem". Stale potrzebuje ono potwierdzenia, że jego działanie ma z nim coś wspólnego. Tak zaczyna się rozwój osobowości i wewnętrznej motywacji do aktywnych poszukiwań. W każdej dziedzinie dzieci powinny robić podobne doświadczenia samodzielnego działania i przekonywać się o jego ważności. Dla pedagogów szkolnych oznacza to, że należy jeszcze bardziej wspierać samodzielną pracę (Gebauer 2005).

Oznacza także, że zainteresowanie nauczyciela nie powinno skupiać się wyłącznie na poszerzaniu wiedzy, lecz

także na rozwoju emocjonalnym dziecka, a w odniesieniu do problemu mobbingu w szkole — że dzieci muszą przy wsparciu nauczycieli i wychowawców same poszukiwać rozwiązań. Do tego nauczyciele muszą znaleźć odpowiednio dużo czasu.

Badania nad niemowlętami prowadzą do wniosku, że przyczyn późniejszego braku skupienia i braku motywacji można szukać w nikłej chęci do zabawy u małego dziecka. Te dzieci, które nie miały okazji nauczyć się spokojnej zabawy, często mają problemy z zachowaniem i nauką. Nie potrafią się skoncentrować na lekcjach, opanować materiału ani stosować zdobytej wiedzy w innych kontekstach. Brakuje im wewnętrznej motywacji do dłuższych poszukiwań. Przyczyną tego może być fakt, że dziecko nie koncentrowało się na jakimś problemie we wcześniejszych fazach rozwoju. Nie wykształcało zatem wewnętrznych wzorów zachowania w trudnych sytuacjach. Takie dziecko raczej ucieknie od problemu, niż poszuka jego rozwiązania.

Inaczej jest z dziećmi, które mogą liczyć na zainteresowanie i towarzystwo rodziców na co dzień. Mają one szanse wypróbować wiele rzeczy: sięgnąć do klamki, zaglądać do zlewu, nauczyć się jeździć na wrotkach albo na rowerze, nauczyć się przegrywać. We wszystkich nowych doświadczeniach gdzieś czai się możliwość porażki. Jeżeli rodzice w miarę potrzeby udzielają wsparcia, u dzieci wykształca się umiejętność poszukiwania i wypróbowywania rozwiązań nawet w sytuacjach na pierwszy rzut oka beznadziejnych.

Niektórzy rodzice mają wysokie oczekiwania w stosunku do siebie samych, a potem także do dziecka. Nie chcą zaniedbać niczego, co mogło by rozwijać dziecko, i wywierają na nie presję. W klimacie zbyt wygórowanych oczekiwań, nadmiernej ilości zabawek i za dużej aktywności ciekawość świata dziecka i jego własna inicjatywa mogą nie rozwijać się dobrze.

OCHRONA DZIĘKI MOCNYM WIĘZIOM

Aby się dobrze rozwijać, dzieci potrzebują relacji dających poczucie bezpieczeństwa. Zapewniają je związki z najbliższymi osobami. Później mogą to być inni członkowie rodziny, przyjaciele, wychowawcy lub nauczyciele.

Niemowlę szuka bliskości zaufanej osoby. Znów chodzi o poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli matka lub inna najbliższa osoba reaguje odpowiednio na potrzeby dziecka, po około roku dziecko nawiąże z nią mocną relację. Będzie poszukiwać tej osoby we wszystkich sytuacjach, kiedy poczuje się zagrożone, ponieważ oczekuje od niej ochrony i bezpieczeństwa. Jeżeli matka reaguje powściągliwie i niechętnie, rozwinie się z tego związek słaby i niepewny. Niemowlę przekona się, że matka okazuje nie życzliwą uwagę, lecz obojętność. Wzory takie mogą się utrzymywać, dopóki nie zostanie podjęta skuteczna terapia.

Jeżeli reakcje matki na potrzeby niemowlęcia są nieprzewidywalne, to dziecko nawiązuje relację ambiwalentną i niepewną. Takie dzieci głośno płaczą w sytuacjach rozłąki i kurczowo trzymają się matek. Długo nie można ich uspokoić i zainteresować na powrót zabawą. Trudno osiągają równowagę emocjonalną. Z jednej strony trzymają się matek, a z drugiej okazują także agresję (Dornes 2000).

Charakter relacji został przebadany w różnych sytuacjach, także w rodzinach i przedszkolach. Według Brischa (1999) podział poszczególnych typów związków przedstawia się następująco: 50-60% dzieci nawiązuje mocne relacje, 30-40% słabe i niepewne, 10-20% ambiwalentne. Konsekwencje tego obserwowano w przedszkolach w czasie zabawy, w konfliktach i wieloznacznych sytuacjach. W wieku 10 lat w centrum zainteresowania stoi kontakt i komunikacja z rówieśnikami i kolegami:

	W przedszkolu			W wieku 10 lat
	konflikt	zabawa	sytuacja wieloznaczna	koledzy komunikacja
mocne więzi	realizm, samodzielność w szukaniu rozwiązań	więcej fantazji, wytrwałość, inicjatywa, większa odporność na stres	większa rozwaga i zdolność rozróżnienia	mniej problemów z rówieśnikami, rozsądna liczba bliskich przyjaciół
słabe więzi	bojaźliwość, agresja, nieustanna potrzeba pomocy	częste zdenerwowanie, nietolerancyjność, łatwe poddawanie się	dopatrywanie się agresji	mało przyjaciół, wiele problemów, przesadnie dużo przyjaciół, nierozmawianie o uczuciach

Rys. 5. Długotrwałe skutki mocnych i słabych więzi

Dla naszych rozważań ważne jest przede wszystkim zachowanie dzieci w sytuacjach konfliktowych. Wyraźnie widać, że dzieci mające słabe i ambiwalentne więzi potrzebują do rozwiązywania konfliktów większej pomocy dorosłych. Dzieci pozostające w mocnych relacjach mają większe możliwości rozwiązań. Pamiętają one doświadczenia, które w nagłych konfliktach stanowią propozycję rozwiązania.

Warto też zauważyć, że dzieci, które wyrosły w relacjach niepewnych, często nie potrafią nawiązać stałych przyjaźni. Są za to luźno związane z wieloma kolegami i koleżankami w klasie. Inaczej w przypadku dzieci z relacjami mocnymi. Te mają w klasie tylu przyjaciół, ilu trzeba, i w sytuacjach konfliktowych mogą na tych przyjaźniach budować. Jednak wobec mobbingu, zostawione „na lodzie" przez najlepszego przyjaciela lub przyjaciółkę, dzieci takie doświadczają jeszcze większego poczucia niepewności.

Wyniki badań nad związkami z wczesnego dzieciństwa wskazują, że mocne relacje oddziałują dłużej, i to na wszystkie obszary rozwoju osobowości. Relacje niepewne mogą jednak zostać przekształcone w pewne, jeśli dziecko zetknie się z osobami, które okażą mu zainteresowanie i życzliwoć. Z kolei nie ma żadnej gwarancji, że dzieci wychowane w relacjach pewnych zachowają przez całe życie poczucie bezpieczeństwa. Przeciwności losu i kryzysy mogą przecież to poczucie znacznie osłabić.

W sytuacjach mobbingu sprawcy chodzi w istocie o to, żeby stosując przemoc lub grożąc jej użyciem, przekształcić swoje poczucie niepewności w pewność siebie. Dlatego dzieci wychowane w relacjach słabych mogą łatwo się przerodzić w sprawców mobbingu. Należałoby to zbadać.

Dzieciom takim brak zaufania do siebie i do innych ludzi. Ponieważ człowiek nie może się obyć bez związków z innymi, dzieci te wciąż poszukują nowych satysfakcjonujących relacji. Niestety często ponoszą przy tym porażki. Nadziei przy kolejnej próbie towarzyszy potencjalne rozczarowanie. Wykształca się pewien tragiczny schemat. Próby nawiązania kontaktów przeradzają się w ich przeciwieństwo, ponieważ inne dzieci potrafią wyciągać z takich sytuacji korzyść dla siebie, dla swojej wewnętrznej stabilizacji. W zasadzie każdy uczeń może stać się ofiarą mobbingu. Ale jest mało prawdopodobne, żeby dzieci mające silne poczucie własnej wartości stały się kiedykolwiek jego sprawcami.

ZNACZENIE WZORÓW PRZEŁĄCZEŃ W MÓZGU

Współczesne badania funkcji mózgu, podobnie jak badania zachowań niemowląt i wczesnych relacji, stwierdzają, że dziecko od razu po urodzeniu zaczyna aktywnie kształtować swoje życie. Jego motywacja do aktywnego działania i próby zrozumienia siebie i otaczającego je świata rozpoczynają się natychmiast. „Gdybyśmy się mogli przyjrzeć rozwojowi ludzkiego mózgu przed urodzeniem i we wczesnym dzieciństwie, poczulibyśmy się zafascynowani — twierdzi Gerald Hiither z Getyngi, zajmujący się badaniem mózgu. — Zobaczylibyśmy, jak, sterowane niewidzialną ręką, wykształcają się miliardy komórek nerwowych, które tworzą struktury. Jak nawiązują one kontakt z innymi komórkami i jak znaczna ich część obumiera i znika na zawsze, bo nie zdołała się dopasować się do powstającej

sieci i przejąć odpowiednich funkcji. Pozostałe komórki nerwowe formują się w końcu w osobne związki, tak zwane obszary wiodące, i zaczynają wykształcać coraz ciaśniejsze sieci włókien i jeszcze bardziej skomplikowanych połączeń wewnątrz tych obszarów i między nimi. Podczas tej fazy rozwoju komórka nawiązuje bodaj najwięcej kontaktów i połączeń. W tym czasie, różnym dla poszczególnych obszarów (w pniu mózgu przed urodzeniem, w płatach czołowych w wieku ok. 3-6 lat, a zatem w wieku przedszkolnym) liczba połączeń nerwowych (synaps) jest największa w całym życiu człowieka. Kiedy wszystko ze wszystkim jest już połączone, połączenia zaczynają zanikać, poczynając od tych, które nie są używane, a więc tych, nieutrwalonych przez używanie i stymulację. (Gebauer/Hiither 2003)".

„Stabilizacja sieciowych połączeń synaptycznych poprzez użycie" — nazywa się to w języku badaczy mózgu. Obszarem, w którym dochodzi do szczególnie intensywnego kontaktowania się komórek nerwowych we wczesnym dzieciństwie, jest kora mózgowa, a szczególnie dojrzewające najpóźniej płaty czołowe. Ten obszar, typowy tylko dla mózgu ludzkiego, jest nam potrzebny, kiedy chcemy wyrobić sobie obraz samego siebie i obraz naszego miejsca w świecie, kiedy zwracamy uwagę na poszczególne odczucia, planujemy jakieś działania, i oceniamy ich skutki, kiedy chcemy wejść w położenie innych ludzi lub wywołać w sobie współczucie. To, co się dzieje w tym obszarze, określić można słowami: doświadczenia własnej skuteczności, budowanie motywacji, empatia, kontrola impulsów, czyli kompetencje społeczne i emocjonalne. Dokładnie tych umiejętności potrzebują dzieci bardziej niż czegokolwiek, jeśli mają się odnajdywać w szkole i w życiu, czuć chęć do nauki, głód wiedzy, ciekawość i szukać razem z innymi skutecznych rozwiązań sytuacji konfliktowych. Odpowiedzialne za to połączenia nerwowe w mózgach, przede wszystkim w płacie czołowym, nie utrwalają się jednak same z siebie. Potrzebne są doświadczenia i wzory.

Zanim zacznie się szukać skutecznych rozwiązań w sytuacji mobbingu, trzeba nauczyć się rozpoznawać takie sytuacje. Przykłady pokazują, że uczniowie i nauczyciele czasami w ogóle tego nie potrafią, nie mają bowiem wykształconych mechanizmów ani nie znają wewnętrznych struktur mobbingu. Wszystko, co postrzegamy, czy ludzka twarz, czy „tzw. złe czyny", musi mieć w mózgu system, z którego taki sygnał rozpoznawczy wyjdzie. Jeśli uczniowie mają się nie wikłać w mobbing, a nauczyciele nie przyglądać temu bezradnie, konieczna jest zdolność wyobrażenia sobie oraz wewnętrzny system, tzn. schemat połączeń mózgowych odpowiedzialnych za przebieg i motywy mobbingu.

Systemy takie powstają na podstawie doświadczeń jako synaptyczne systemy przełączania. Jeżeli rodzice nie rozmawiają z dziećmi o konfliktach, do jakich dochodzi przecież w każdej rodzinie, to u dzieci taki system może się nie wykształcić i nie będą wiedziały, jak należy rozumieć konflikty i jak je rozwiązywać. Ten organiczny proces można także pobudzać przez to, że omawia się wszystkie doświadczenia emocjonalne (Gebauer/Huther 2003).

Kiedy omawia się sytuacje konfliktowe i uwzględnia przy tym emocje, w mózgu wykształcają się neuronalne przełączniki między obszarami kognitywnymi a emocjonalnymi. Jeżeli na przykład dziecko doświadcza tego, że konflikt kończy się użyciem przemocy przez ojca, to w jego mózgu zostaje to zapamiętane jako potencjalne, rozwiązanie możliwe do zastosowania w przyszłości. Inaczej dzieje się, jeżeli o konflikcie rozprawiano i wspólnie poszukiwano właściwego podejścia. Zarówno negatywne, jak i pozytywne sposoby rozwiązania problemu zostają zapamiętane przez mózg jako potencjalne wzory do zastosowania. Ponieważ ważne interakcje przebiegają według tych samych kognitywno-emocjonalnych „ścieżek" (Ciompi, 1997, str. 58), jest rzeczą bardzo ważną, żeby uzmysłowić sobie znaczenie konfliktów i poważnie potraktować metody ich rozwiązywania.

CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE

Te ważne procesy rozwoju zachodzące w mózgu dziecka mogą być przez rodzinę i jej różne doświadczenia wspierane lub hamowane. Wspierane są w następujący sposób:

- zapewnianie emocjonalnego bezpieczeństwa i dostarczanie pozytywnych bodźców,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości, bez popadania w skrajność,
- obserwowanie uczuć dziecka,
- interesowanie się jego rozwojem,
- wykorzystywanie konfliktów do prowadzenia rozmów,
- dialog z przyjaciółmi, innymi rodzicami, wychowawcami i nauczycielami,
- w sytuacjach z pozoru nie do rozwiązania szukanie profesjonalnej pomocy.

Nie zawsze się to udaje. Z różnych względów dochodzi czasem do zadrażnień. W domu ich przyczyny mogą być następujące:

- problemy w rodzinie,
- rozwód lub rozpoczęcie nowego etapu życia,
- nieobecność ojca w rodzinie,
- zbyt silna władz ojca,
- całkowite oddanie matki,
- przemoc,
- zaniedbywanie lub rozpieszczanie,
- zbyt długie oglądanie telewizji,
- przebywanie w rzeczywistości wirtualnej,
- brak realizmu w ocenie świata,
- niepewność (brak zaufania, brak otwartości, milczenie),
- odwrócenie ról dziecko—rodzice.

Spróbujmy wyjaśnić niektóre z tych czynników.

ODWRÓCENIE RÓL DZIECKO-RODZICE

Do odwrócenia ról dziecko-rodzice dochodzi, kiedy pozostawia się dziecko samemu sobie lub nie ogranicza jego głosu w ważnych decyzjach. Na przykład uczeń w drugiej klasie postanawia nie odrabiać więcej prac domowych. Rodzice nie widzą możliwości wpłynięcia na niego. Wcześniej chłopiec postanowił, że będzie spał w małżeńskim łóżku rodziców, obok matki. Ojciec musiał się przenieść do niego. Ponadto zażyczył sobie telewizora w sypialni. Bo tak mu się podobno lepiej zasypia. W końcu zredukował naukę do minimum i postanowił się przenieść do szkoły specjalnej, gdzie nie musiałby podejmować żadnego wysiłku. Rodzice popierali decyzje syna.

Wielka szansa dla rozwoju psychospołecznego, polegająca na odpowiedniej do wieku dziecka konfrontacji, nie została tutaj wykorzystana. Może to mieć bardzo niekorzystny wpływ na sposób rozwiązywania przyszłych problemów dziecka w szkole i w społeczeństwie.

ROZPIESZCZANIE

W marcu 2005 dwudziestotrzyletni mężczyzna został skazany na karę 4,5 roku pozbawienia wolności za to, że podczas kłótni kilkukrotnie ugodził nożem matkę i ojca. Do kłótni doszło, ponieważ rodzice nie chcieli spełniać stale rosnących finansowych żądań syna. W wieku 12 lat zaczął on pić alkohol, a w wieku 14 lat palić haszysz. Kiedy miał 17 lat, do 65-metrowego mieszkania rodziców wprowadził przyjaciółkę. Na osiemnaste urodziny dostał od rodziców książeczkę oszczędnościową z wkładem wysokości 6 tysięcy

euro. Jego próba zamieszkania wraz z przyjaciółką osobno nie powiodła się. W wieku 19 lat z powrotem wprowadził się do mieszkania rodziców. Nie podejmował żadnej pracy, dalej zażywał narkotyki, prawie nie wychodził z mieszkania i słuchał głośnej muzyki. Żądał coraz więcej od swoich rodziców i, jak zeznali oni przed sądem, robił się coraz bardziej agresywny. Specjaliści stwierdzili zmiany osobowości spowodowane zażywaniem narkotyków — niestabilność emocjonalną i rozwój na poziomie 14-16-latka. Sąd orzekł, że młody człowiek chciał zabić swojego ojca, i za przyczynę takiego zachowania uznał „zaniedbania wychowawcze spowodowane rozpieszczeniem" („Göttinger Tageblatt", 11.03.2005).

Także tutaj rodzice nie dopełnili swojego obowiązku wychowawczego. Powstała w ten sposób wewnętrzna pustka i nienawiść, która zwróciła się przeciwko rodzicom. Wszystko to razem doprowadziło do tego strasznego czynu. W obydwu przypadkach nie rozwinęły się umiejętności psychospołecznie. Wykształciła się osobowość ekstremalnie skoncentrowana na sobie.

ZAANGAŻOWANIE RODZICÓW

Wielu rodziców okazuje zainteresowanie dzieckiem i wspiera je nawet w najbardziej krytycznych sytuacjach, na przykład mobbingu. Poniższe przykłady pokazują, w jaki sposób może to być pomocne. Matka dziewczyny, która w dziewiątej klasie padła ofiara mobbingu opowiada:

„Zwróciło moją uwagę, że pogorszyły się wyniki w nauce mojej córki Melissy. Rozmawiałam z nią o tym i dowiedziałam się, że otrzymuje listy od trzech koleżanek, które żądają, żeby się nie zgła-

szała na lekcjach i nie popisywała swoją wiedzą. Moja córka chciała spełnić te żądania i mieć spokój. Ale ja nie mogłam się z tym pogodzić. Natychmiast zadzwoniłam do wychowawczyni i poprosiłam o rozmowę. Poinformowałam także innych rodziców. Uczyniliśmy tę sprawę tematem zebrania. Okazało się, że te trzy uczennice przejęły władzę w klasie. Za plecami nauczycieli, którzy niczego nie zauważyli lub też niczego nie chcieli zauważyć, ustaliły własne reguły, określające między innymi, jak w przypadku Melissy mają wyglądać lekcje.

Na szczęście natychmiast zainteresowali się tą sprawą nauczyciele. Okazało się, że w razie niesubordynacji Melissa miała zostać poddana przemocy i że wszystkie dziewczęta wiedziały o mobbingu, ale nic nie zrobiły, żeby mu przeciwdziałać. Po rozmowach kilka z nich przeprosiło Melissę. Także jedna z matek dziewcząt, które się dopuściły mobbingu, przeprosiła w rozmowie telefonicznej za zachowanie córki.

Melissa ma się teraz dobrze. Utrzymuje kontakty z koleżankami poza szkołą i rozwija swoje zainteresowania. Na wszelki wypadek zamówiłam wizytę terapeutyczną w poradni rodzinnej, ale córka twierdzi, że to niepotrzebne".

Matka dziewczyny-inicjatorki mobbingu opowiada na spotkaniu w małym gronie:

„Moja córka wraz z dwiema innymi dziewczynkami przez dłuższy czas upokarzała i dręczyła dziewczynkę z dziewiątej klasy. Nie mogę sobie tego wytłumaczyć. Ona też nie umie tego wytłumaczyć. Kupiły w aptece środek przeczyszczający, chciały go wsypać do jakiegoś napoju i podać

Natalii. Na szczęście do niczego nie doszło, ale cała rzecz wyszła na jaw. Moja córka wróciła do domu zupełnie zdruzgotana. Powiedziała: „Ale narobiłyśmy bigosu". Nie wie, dlaczego to zrobiła. Jeśli spytać inne uczennice, wszystkie mówią, że zachowują się wobec siebie okropnie. Trzeba ochrony, jaką daje grupa, żeby się obronić przed innymi. Dzieci czują się niepewne i niezadowolone. To Celina wpadła na pomysł, żeby dać Natalii środek przeczyszczający. Widziała to w jakimś amerykańskim filmie i rzekomo było to śmieszne. Dziewczynki szczegółowo omawiały ten pomysł w szerszym gronie. Nikt nie miał żadnych zastrzeżeń.

Rada pedagogiczna zagroziła dziewczynkom, że jeżeli sytuacja się powtórzy, będą musiały opuścić szkołę. Złożono także doniesienie na policji.

Wszystko zaczęło się trzy lata temu. Uczniowie tej klasy byli niespokojni i niezbyt chętni do nauki. Już wtedy Natalia stała się ich ofiarą. Niektórzy rodzice o tym wiedzieli i wspominali w rozmowach z wychowawcą. Ale nic się nie zmieniło. Mieliśmy wrażenie, że nikt nie czuje się za tę klasę odpowiedzialny.

Nie mogę zrozumieć, że moja córka brała w tym udział. Myślałam, że jest wrażliwa i odpowiedzialna. Szukam przyczyny tego jej zachowania. Mój mąż odszedł od nas, kiedy Celina miała 3 lata. Nigdy się o nią nie troszczył. W ostatnich latach tylko parę razy rozmawiali przez telefon. Spotykają się raz w roku. Zawsze interesowałam się wychowaniem Celiny. I tak jest do dzisiaj. Nie mogę tego wszystkiego zrozumieć. Moja córka żałuje tego, co zrobiła. Przeprosiła także Natalię. Ja również zadzwoniłam do matki Natalii i przeprosiłam za zachowanie mojej córki.

W najbliższym czasie ma się odbyć zebranie rodziców. Może wtedy zrozumiem lepiej, jak mogło do tego dojść".

WARUNKI ROZWOJU KOMPETENCJI PSYCHOSPOŁECZNYCH

Reasumując dotychczasowe rozważania i uwzględniając badania naukowe nad rozwojem niemowlęcym, relacjami, mózgiem, emocjami, konfliktami i szkołą, widzimy wyraźnie, że istnieją określone warunki potrzebne do zbudowania poczucia własnej wartości.

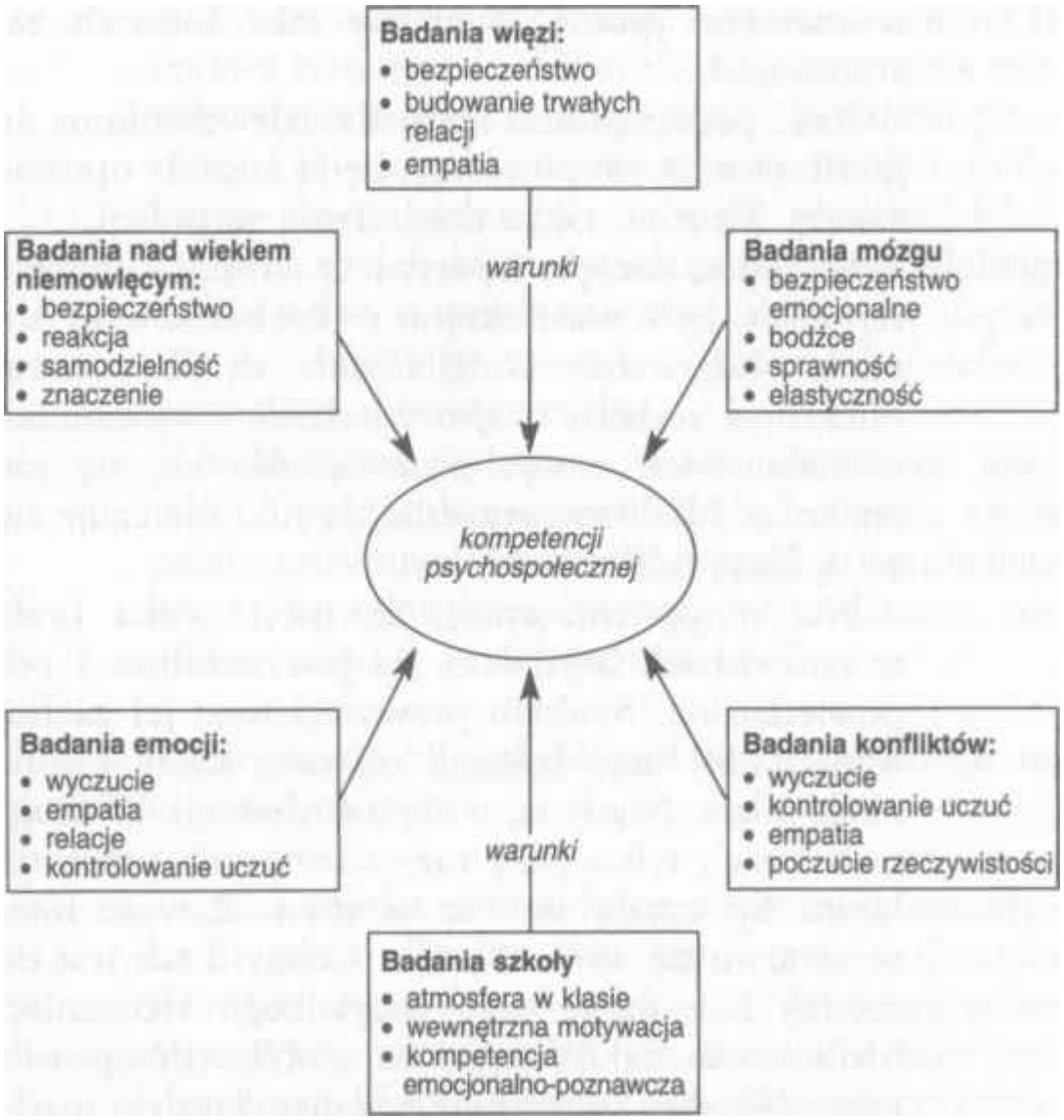

Rys. 6. Warunki kompetencji psychospołecznej

Można zauważyć, że poszczególne dziedziny wskazują na podobne lub wręcz te same warunki zbudowania kompetencji emocjonalnej bądź psychospołecznej. Należą do nich przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa i samodzielna aktywność — rodzące przekonanie, że jest się zdolnym czegoś dokonać. Doświadczenia własnej samodzielności dziecka i zwrócone ku niemu (empatyczne) uznanie ze strony najbliższych osób dorosłych prowadzą do zbudowania i zróżnicowania systemów motywacyjnych. Jeżeli sytuacje konfliktowe w życiu dziecka rozwiązywane są w taki sposób, że nie trzeba się wstydzić swoich uczuć, lecz można je nazwać i uczynić z nich punkt wyjścia do rozmów wyjaśniających, dzieci zdobywają umiejętności przydatne później w konstruktywnym rozwiązywaniu sytuacji związanych z mobbingiem.

W każdym razie możemy teraz patrzeć z nadzieją w przyszłość. Powinno to jednak dawać motywację do rozwijania kompetencji emocjonalnej.

AKTUALNA SYTUACJA WYCHOWANIA

Aktualną sytuację wychowawczą można zobrazować na podstawie mozaiki liczb z lat ubiegłych. Statystyki pokazują, że zaniedbane zostały pewne ważne dla wychowania elementy.

40% dzieci w wieku dwunastu lat ma według badań naukowych problemy z układem krążenia, 33% ma wady postawy, u 50% stwierdza się słabość układu mięśniowego. Aż około 25% uczniów ma problemy z czytaniem i pisaniem. Prawie co piąty uczeń nie umie poprawnie mówić. Inne badania stwierdzają, że 33% uczniów po południu siedzi samemu w domu. Aż 30% uczniów w Niemczech skarży się na to, na co skarżą się menedżerowie: zaburzenia snu, brak koncentracji, bóle głowy i żołądka. Każdego roku 30 tysięcy dzieci i młodzieży

podejmuje próbę samobójczą. Tysiąc takich przypadków kończy się śmiercią. Przede wszystkim samotność w domu rodzinnym, jak również molestowanie seksualne prowadzą często do kryzysu życiowego, z którego dzieci nie widzą żadnego wyjścia.

Urzędy do spraw dzieci i młodzieży opiekują się coraz większą liczbą młodych ludzi. Przyczyny - to przeciążenie rodziców, problemy w rodzinie, molestowanie seksualne. Częstym powodem zaniedbań ze strony rodziców są alkohol i narkotyki (Gebauer 2001, str. 167).

Najnowsze dane na temat stosowania przemocy wobec dzieci, opublikowane przez Ministerstwo do Spraw Rodziny i Ministerstwo Sprawiedliwości, są następujące (cyfry w nawiasie odnoszą się do roku 1996): 60% (72%) rodziców daje dzieciom klapsa, 26% (32,2%) sprawia im porządne lanie, 10% (prawie 20%) wymierza policzek, 88% (76%) zapytanych rodziców chce w przyszłości zrezygnować z kar cielesnych, 57% podaje jako przyczynę ich stosowania bezradność w sprawach wychowawczych („Frankfurter Rundschau" 05.09.2002).

Przemoc rodzi poczucie upokorzenia. W toku dalszego rozwoju może dojść do prób przekształcania doznanych upokorzeń w siłę i władzę. Powtarzające się, ale także sporadyczne przykre doświadczenia przemocy prowadzą do traumatycznych przeżyć. Taka trauma połączona z doświadczaniem przemocy niesie ze sobą ryzyko, że samemu będzie się stosowało przemoc. Dzieci te nie muszą się jednak stać sprawcami. „Części z nich stwarzane są warunki pozwalające leczyć traumatyczne przeżycia, ale wiele przyjmuje rolę ofiary. Osoby o traumatycznych przeżyciach bardzo łatwo mogą stać się znów ofiarą" (Cierpka 2001, str. 127).

Nowsze badania zajmują się problemem wpływu ubóstwa na zachowania społeczne i naukę dziecka. W takich ważnych obszarach, jak zaopatrzenie w podstawowe środki, sposób wysławiania się, zabawy i zachowania społeczne

dzieci z biednych rodzin wypadają istotnie słabiej niż dzieci z rodzin zamożniejszych.

Obok zabezpieczenia materialnego ważne dla rozwoju dziecka są klimat i regularne wspólne zajęcia w rodzinie. Zwiększają one także szanse dziecka w przyszłości. Niekorzystny układ występuje natomiast wtedy, kiedy deficyt materialny zbiega się z brakiem uwagi i zaniedbaniami (Raport na temat stanu majątkowego rodzin robotniczych 2000, „Frankfurter Rundschau", 26.10.2000).

Ważnych wskazówek dostarcza też studium Shella na temat młodzieży. Według niego połowa młodych ludzi określa swoją osobistą przyszłość jako „raczej bezpieczną". Dobrze przygotowani czują się ci, którzy mają odpowiednie warunki (wykształcenie, wsparcie rodziców, konkretnie plany na przyszłość i takie cechy osobowe, jak zaufanie do samego siebie). Rodzina widziana jest przez młodych ludzi jako źródło oparcia emocjonalnego. Zaufanie rodziców do dzieci umancia cechy ważne dla udanego życia w przyszłości.

Pozostaje jeszcze pytanie, jak rozwija się ta druga połowa dzieci i młodzieży. Można wyjść od tego, że zaniedbania wychowawcze — częstsze w rodzinach biednych niż w zamożniejszych — powodują, że mózg dziecka nie dostaje odpowiednich bodźców i nie jest wystarczająco aktywowany; kompetencje psychospołeczne są zatem słabsze. Brakuje poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego, które jest w pewnej mierze związane z bezpieczeństwem materialnym — co w wielu wypadkach negatywnie rzutuje na rozwój dziecięcej osobowości. Według rządowych badań na temat biedy, z 2 marca 2005 roku, procent dzieci, które zdobyły wykształcenie akademickie, wynosił w biednych rodzinach 11, a w rodzinach o wysokim statusie społecznym prawie 81.

Wszystko to razem nie zapowiada prawidłowego rozwoju osobowości i kompetencji psychospołecznej. Brak zainteresowania rodziców rozwojem dzieci, chłodna atmosfera w domach oraz groźby i stosowanie kar cielesnych mają negatywny wpływ na rozwój kompetencji psycho-

społecznej, koniecznej dla rozwiązywania konfliktów. „Wewnętrzna pustka" stwarza przestrzeń dla rozwoju takich uczuć, jak nienawiść i złość. Prostym sposobem na to,

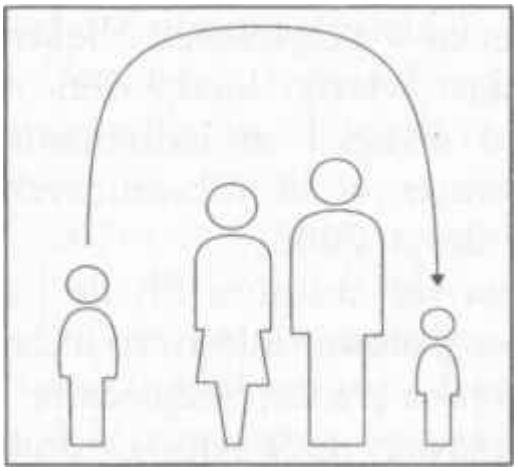

Rys. 7. Przenoszenie uczucia nienawiści

Doświadczona przemoc zwraca się przeciw słabszym

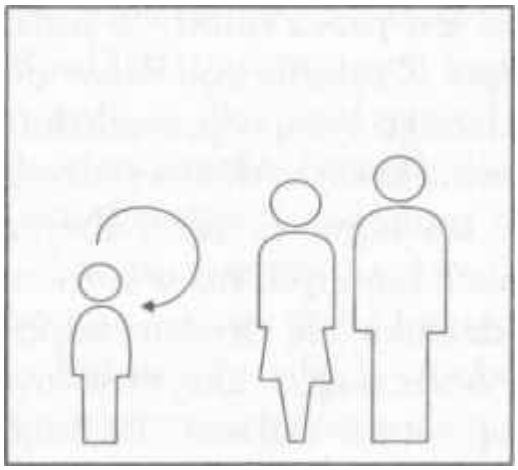

Doświadczona przemoc prowadzi do aktów autoagresji

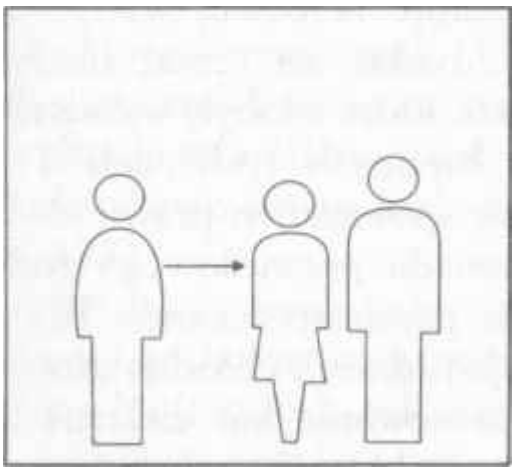

Doświadczona przemoc zwraca się przeciw rodzicom

by uniknąć, konfrontacji z tym niezróżnicowanym obszarem przeżyć wewnętrznych, ową „wewnętrzną pustką", jest projekcja uczuć na innych, najczęściej na słabszych (patrz rys. 7).

Małe dzieci czują się słabe wobec rodziców. Dlatego najczęściej ich złość i nienawiść zwraca się przeciwko słabszym. Może także dochodzić do aktów autoagresji. Kiedy dzieci rosną, bywa, że ich nienawiść zwraca się przeciwko rodzicom. Ukazuje to, jak ważne jest zajęcie się okresem dojrzewania.

ROZDZIAŁ 4

WSPIERAĆ DZIECI W OKRESIE DOJRZEWANIA

Mobbing w okresie dojrzewania nie jest zjawiskiem rzadkim. Prawdopodobnie pozostaje to w związku z silnym poczuciem niepewności, którego doświadczają dorastający młodzi ludzie. Wychodzę z założenia, że młodzi inicjatorzy mobbingu lub ich poplecznicy nieświadomie chcą cudzym kosztem zbudować własną pewność siebie.

Dojrzewanie stanowi decydującą fazę przemian w rozwoju młodych ludzi. Z jednej strony jest okresem dużej niepewności, a z drugiej przynosi ze sobą nowe umiejętności i zdolności do radzenia sobie w różnych sytuacjach. Niektórzy młodzi ludzie wydają się przeżywać ten okres bez specjalnych niepokojów; inni nagle objawiają sprawności i talenty, których wcześniej nie posiadali, jeszcze inni robią się trudni, zrywają dotychczasowe więzi, „poruszają się na marginesie społeczeństwa lub wychodzą zupełnie poza ten na margines" (Streeck-Fischer 2002).

Okres dorastania, rozpoczynający się okresem dojrzewania płciowego, a kończący się w wieku około 20 lat, stawia przed młodymi ludźmi różnorakie zadania. Muszą poradzić sobie ze zmianami w swoim wyglądzie, rozluźnić związki z rodzicami, zbudować nowe więzi z rówieśnikami i włączyć w nie pojawiające się potrzeby seksualne. Muszą zbudować i rozwinąć system wartości, a także określić własna tożsamość.

Wraz z tymi procesami rozwoju zmienia się osobowość. W początkowej fazie tego okresu często irytuje to rodziców. Poczucie wspólnoty, tyloletniego występowania jako „my", stopniowo bądź nagle zanika. Dziecko zaczyna mieć tajemnice, zachowuje się prowokacyjnie lub arogancko. W poszukiwaniach tożsamości rodzice zaczynają schodzić na coraz dalszy plan albo rzuca się im nowe wyzwania.

W rozwoju poznawczo-emocjonalnym dokonują się ogromne zmiany. Dotychczasowy sposób myślenia uzupełniony zostaje o nowe struktury. O sobie i o otaczającym świecie myśli się coraz bardziej samodzielnie. Z tym właśnie związane jest duże poczucie niepewności. Dotychczasowe sposoby jej pokonywania wydają się nagle nie wystarczać. Młodzi ludzie mogą doświadczać także uczuć lęku lub wstydu.

U wielu z nich dochodzi do dużych wahań nastroju, od niedoceniania siebie do przesady w ocenie własnych możliwości. Dają o sobie znać marzenia o wielkości. Często ich rolą jest łagodzenie w wyobraźni poczucia własnej niedoskonałości i stabilizowanie własnej opinii na swój temat. Jeśli fantazje te mają pozytywnie oddziaływać na rozwój emocjonalny, muszą być na bieżąco konfrontowane z rzeczywistością, a osoby dorosłe z najbliższego otoczenia powinny wpajać młodym ludziom przekonanie, że realizacja ambitnych celów wymaga osobistego wysiłku.

Budowanie obszaru, w którym wyrównuje się napięcie między życzeniami a rzeczywistością, należy do głównych zadań rodziców i pedagogów. To właśnie w okresie dojrzewania decyduje się, jaką drogę życiową wybierze jednostka, żeby choć w części zrealizować swoje fantazje o wszechmocy. Erdheim (2002) mówi z związku z tym o wszechmocy, która jest istotną cechą okresu dojrzewania i która daje siły, by stawić czoło rzeczywistości i realizować własne plany:

„Płynące z marzeń o wszechmocy pragnienia, by być silniejszym, potężniejszym, piękniejszym lub mądrzejszym,

motywują wprawdzie jednostkę do [...] osiągania wspaniałych wyników, ale pozostają jednocześnie niepokojąco blisko przemocy".

BUDOWANIE MOSTÓW MIĘDZY FANTAZJĄ A RZECZYWISTOŚCIĄ

Pojawiające się już u dzieci fantazje o wszechmocy nabierają w okresie dojrzewania, na skutek rozwoju fizycznego i psychicznego, całkiem nowej siły. Dlatego należy pomagać młodym ludziom budować mosty między fantazją a rzeczywistością. Większa siła fizyczna naprowadza ich czasem na myśl, by realizować swoje wyobrażenia przy użyciu przemocy.

Przekształcanie fantazji o wszechmocy w realne działania jest zadaniem rodziców, wychowawców i społeczeństwa. Kto na przykład marzy o tym, by być wielkim pianistą lub gitarzystą, nie zdoła zrealizować swoich marzeń tylko poprzez fantazję o wszechmocy. Powinien raczej skupić się na ćwiczeniu. Dotyczy to wszystkich dziedzin nauki. Dorośli nie mają negatywnie oceniać tych fantazji, lecz pomagać przekształcać je w rzeczywistość, to znaczy także pomagać znosić wszelkie frustracje związane z uczeniem się.

We wszystkich sferach związanych z rozrywką — w reklamie, filmie, sporcie, w grach i ąuizach - przekonuje się człowieka, że może być największy, najmądrzejszy, itp. Młodzi otoczeni są zewsząd obietnicami szczęścia. Wszędzie tam, gdzie sami nie mogą czegoś osiągnąć, mają możliwość identyfikować się z modelką, sportowcem itp. Nie jest łatwo zbudować most między takimi marzeniami a rzeczywistością, ponieważ wydają się one środkiem do tuszowania braku perspektyw. Do środków tych należy także przekraczanie granic lub łamanie tabu. Chęć przeżycia mocnych wrażeń, „ochota na strach" nakłaniają na przykład do niebezpiecznych zabaw w kolejce miejskiej lub w metrze.

FAZY OKRESU DOJRZEWANIA

Pomyślny rozwój oznacza wykształcanie się typu osobowości nacechowanej kompetencją poznawczo-emocjonalno-społeczną. Badacze wyodrębniają różne fazy okresu dojrzewania, ale jednocześnie podkreślają, że są to indywidualne procesy determinowane rozmaitymi czynnikami. Fazy te można przedstawić w następujący sposób:

W fazie poprzedzającej okres dojrzewania dziewczęta i chłopcy mają nieraz trudność z określeniem swojej tożsamości seksualnej. Postawiony chłopakowi zarzut, że zachowuje się jak dziewczyna, odbierany jest jako zaburzenie procesu poszukiwania tożsamości seksualnej. Dlatego chłopcy nie chcą mieć w tym okresie nic wspólnego z dziewczętami. Na zewnątrz zachowanie takie przypomina nieraz wrogość wobec dziewczynek. Jest ono, co prawda, skierowane przeciwko dziewczętom, ale służy przede wszystkim wewnętrznej stabilizacji. Mogą się z tym jednak wiązać upokorzenia dziewcząt. Jeśli się o nich rozmawia, tracą one destrukcyjny charakter. W skrajnych przypadkach ekstremalnych mogą prowadzić do mobbingu. Należy temu zapobiegać. Chłopiec musi się na drodze swojego rozwoju wyraźnie uwolnić od wpływów matki. Wyzwolenie od nich kieruje się przeciwko matce i, co zrozumiałe, przeciwko dziewczętom. Proces poszukiwania tożsamości seksualnej przebiega o wiele prościej, kiedy jako wzór do identyfikacji pojawia się ojciec (Gebauer 2003b).

U dziewcząt proces ten nie wydaje się przebiegać aż tak dramatycznie. Nie muszą się one, tak jak chłopcy oddzielać od płci żeńskiej. Odłączenie się od matki jest jednak konieczne dla budowy tożsamości seksualnej. Nie jest to łatwy krok. Często dziecięce zachowania dziewcząt w początkowej fazie okresu dojrzewania stwarzają im możliwość odwrócenia uwagi od rozwoju seksualnego, a tym samym ukrycia się. Na tym etapie obowiązują wciąż dawne relacje dziecko-rodzice.

W fazie wczesnego okresu dojrzewania zaczyna się proces wewnętrznego oddzielania od osób najbliższych. Pojawia się huśtawka nastrojów. Samotność, pustka wewnętrzna, lęk, bunt następują szybko po sobie. Tęsknota za kimś i idealizowanie rówieśników należą do głównych cech tego okresu. Coraz większego znaczenia nabiera poczucie własnej wartości, związane przede wszystkim z samym sobą i swoim ciałem.

W środkowej fazie okresu dojrzewania zmienia się rola rodziców. Na podstawie dotychczasowych doświadczeń obraz rodziców w świecie wyobrażeń dziecka ustalił się jako „obraz wewnętrzny". Teraz ten wewnętrzny świat zaczyna się chwiać. Rodzice przestają być idealizowani. Często towarzyszą temu wstrząsy w życiu emocjonalnym. Przeświadczenie wielkości ustępuje poczuciu nicości; wyobrażenia o wszechmocy chronią przed rozczarowaniami; coraz silniejszy jest związek z rówieśnikami.

W późnej fazie okresu dojrzewania zaznacza się silna wewnętrzna konsolidacja. Więź z rodzicami rozluźnia się jeszcze bardziej, przy silnym zakotwiczeniu w grupie rówieśników. Nie przecenia się już tak wyraźnie samego siebie. Łatwiej znajduje się kompromisowe rozwiązania. Często nawiązuje się nową relację z rodzicami. Wraz z rozpoczęciem pracy lub studiów następuje coraz większa konfrontacja z rzeczywistością. Iluzje i fantazje ustępują miejsca konkretnej konfrontacji z problemami (Burgin 2002).

Podczas dorastania decydującą rolę odgrywają uczucia. Zajmując się rozwojem młodych ludzi, musimy zwracać baczną uwagę na emocje oraz związki między emocjami a poznaniem.

Zeby móc rozwijać kompetencję emocjonalną, ludzie muszą budować relacje zapewniające bezpieczeństwo emocjonalne, osiągalne tylko dzięki dobrym relacjom. Faza dojrzewania stawia szczególne wyzwania rodzicom i nauczycielom, ponieważ dochodzi wtedy do przebudowy relacji między nimi a dzieckiem. W procesach wychowania

— zwłaszcza w tej fazie — chodzi o nawiązanie bliskich, oferujących pewność i bezpieczeństwo relacji. Mobbing podaje to bezpieczeństwo w wątpliwość.

DORASTANIE A PRZEMOC

Grupa rówieśnicza zyskuje w okresie dojrzewania szczególne znaczenie. Stanowi przestrzeń między rodziną a społeczeństwem, w której mogą się rozwijać dorastający młodzi ludzie. Przyjaciele z takiej grupy dają oparcie, przejmując tym samym funkcje spełniane wcześniej przez rodziców. Grupa wzmacnia zatem lub osłabia u młodego człowieka poczucie własnej wartości.

Rozwój jednostki hamują grupy, w których pochwala się przemoc, bierze narkotyki lub oddaje praktykom okultystycznym. Zachowania takie zmniejszają świadomość własnych zachowań i cofają do świata fantazji. Często utrudniają lub wręcz uniemożliwiają młodemu człowiekowi rozwój i dojrzewanie i nie mogą być traktowane jako przestrzeń rozwoju. Proces ten zaburzają lub zakłócają narkotyki, alkohol i przestępczość.

Duże znaczenie ma w tej fazie dojrzewania przemoc. Zmiany fizyczne zachodzące w młodym człowieku umożliwiają mu jej stosowanie. Ten, kto ma siłę, nie musi oczekiwać przyzwolenia innych. Brak perspektyw u młodych ludzi przesądza o stosowaniu przemocy, czego przykłady obserwujemy w szkole. Ale wpływa na to wiele innych czynników. Nieraz młodzi ludzie stosują przemoc dlatego, że nie rozwinęli u siebie empatii i umiejętności rozumienia samych siebie. Nie mogą znieść wewnętrznej pustki. Na wybraną ofiarę projektują to wszystko, co odbierają jako ograniczenie lub słabość i czego nie mogą poznać. W tym właśnie aspekcie patrzeć trzeba na mobbing.

Żeby doszło do mobbingu, muszą wystąpić określone interakcje w kontekście społecznym, determinowane na

przykład przez strach, poczucie siły, bezsilność, wstyd. Nauczyciele mogą tylko wówczas skutecznie zwalczać procesy mobbingu, w które wciągnięci są ich uczniowie, kiedy uwzględnią ich uczucia.

Profilaktyka polega na kształtowaniu wewnętrznego systemu wartości i zaczyna się w rodzinie, a powinna być kontynuowana w przedszkolu i szkole. Właściwie prowadzone rozmowy o konfliktach stwarzają okazję do zdobywania kompetencji psychospołecznej. Wiem z doświadczenia w pracy z dziećmi i młodzieżą, że warto zajmować sytuacjami przemocy. U sprawców takich czynów poczucie własnej wartości jest skrajnie niskie i brak wzorów rozwiązywania konfliktów w alternatywny sposób. Dobrze byłoby więc w specjalnym programie wychowania rodzinnego i instytucjonalnego w przedszkolach i szkołach uwzględnić przede wszystkim wzmacnianie poczucia własnej wartości i rozwój umiejętności społecznych. Oznacza to również zauważanie emocji — zwłaszcza w okresie dojrzewania. Ponieważ w tej fazie rozwoju dzieci coraz bardziej oddalają się od rodziców, ważna jest rola grupy rówieśniczej i nauczycieli.

Praca z młodzieżą w okresie dojrzewania powinna się odznaczać pewnymi cechami, takimi jak:

- pamięć o własnych doświadczeniach z tego okresu,
- swoboda,
- tolerancja dla dużych wahań emocjonalnych,
- jak największa empatia - ale bez spoufalania się,
- poczucie humoru, nawet w trudnych chwilach,
- umiejętność interpretacji wybuchów złości, negatywnych ocen, idealizowania innych osób,
- zespołowa praca nad trudnymi przypadkami,
- świadomość, że pewne zachowania (na przykład zarozumiałość) mogą być przykrywką dla czegoś innego.

Wobec złożoności procesów rozwoju w czasie okresu dojrzewania ważne jest, żeby pedagodzy potrafili właściwie

zinterpretować zachowania młodych ludzi i odpowiednio na nie zareagować, ponieważ nieraz trudno odróżnić mobbing od zachowań typowych dla wieku młodzieńczego. Nie pojedyncze reakcje ucznia przesądzają o mobbingu, lecz analiza wszystkich czynników. Należy przy tym zwracać uwagę nie tylko na zewnętrzne sygnały, lecz w miarę możliwości docierać do wzorów zachowań. Najważniejsze, aby nauczyciele zwracali uwagę na sygnały od uczniów, starali się je zinterpretować i aktywnie, nie szczędząc czasu, włączali w proces wyjaśniania takich przypadków.

W dalszej części książki opiszę, co się dzieje, kiedy nauczyciele nie zwracają uwagi na oczywiste sygnały uczniów. Następny przykład pokazuje profesjonalne podejście nauczycieli.

„ODBIORĘ SOBIE ŻYCIE" - KIEDY MOBBING STAJE SIĘ NIEBEZPIECZNY

Okres dojrzewania może nieść z sobą niebezpieczeństwo. Można je przedstawić na przykładzie historii dziewczynki, która oświadczyła matce: „Odbiorę sobie życie". Matka opowiada:

> Moja córka Steffi ma dzisiaj 18 lat. W piątej klasie stała się ofiarą mobbingu. W szkole podstawowej była raczej spokojnym, zamkniętym w sobie dzieckiem, ale czasem umiała pokazać charakter. Po przejściu do piątej klasy zaczęła skarżyć się na bóle brzucha. W nocy często budziła się z krzykiem. Znaliśmy takie jej zachowania z dzieciństwa lub sytuacji przełomowych. Coraz częściej zdarzało się, że musiałam ją odbierać ze szkoły, ponieważ skarżyła się na bóle głowy lub brzucha. Lekarze nie umieli znaleźć żadnej przyczyny.

Na swoje jedenaste urodziny dostała od dziadków pieniądze. Tego dnia przyszła do niej jej koleżanka Martina i zażądała od niej trzydziestu marek. Steffi dała jej te pieniądze. Właściwie powinnam się zaniepokoić, ale Martina pożyczała już od Steffi różne rzeczy, dlatego niczego nie podejrzewaliśmy.

Nigdy nie lubiłam Martiny. Nie wiadomo było, co to dziecko właściwie myśli i czuje. Ale córka jakoś nie mogła się od niej oderwać. Tłumaczyła to tak, że jeśli nie będzie przyjaciółką Martiny, będzie jej wrogiem. Wkrótce strasznie opuściła się w nauce. I to ze wszystkich przedmiotów. Ale naprawdę przestraszyłam się wtedy, kiedy zadzwoniła do mnie do pracy i powiedziała: „Nie pójdę więcej do szkoły. Odbiorę sobie życie".

Natychmiast pojechałam do szkoły. Nauczycielka poprosiła Martinę na rozmowę. Wtedy ta opowiedziała, co robiły Steffi. Inni też brali w tym udział. Każdego dnia wymyślali coś nowego, żeby jej dokuczyć, na przykład zaglądali pod sweter. Steffi miała trądzik. Wykorzystywali to, żeby ją upokorzyć i zawstydzić. Wtedy Steffi malowała się, żeby dobrze wyglądać. Kiedy Martina opowiadała, co z nią robili, ogarnęła mnie taka wściekłość, że gotowa byłam ją sprać. Córka zresztą była bita i nie broniła się. Na przystanku autobusowym jeden z uczniów groził jej nożem.

Steffi nie chciała dłużej zostać w tej klasie. Przeszła do klasy integracyjnej. „Ja też jestem niepełnosprawna" - oświadczyła mi. Dwa lata później sama stała się inicjatorką mobbingu. Nauczyciele znaleźli listy, w których moja córka i jej przyjaciółka groziły jednemu z kolegów morderstwem. „Nienawidziłyśmy tego chłopaka, ale to było tylko na niby, nie naprawdę" — powiedziała

później Steffi. Doszła do tego podczas późniejszej terapii. Wychowawczyni klasy i nauczyciele nie bardzo wiedzieli, co mają zrobić. Nie pomogli nam, bo sami tego wszystkiego nie rozumieli. Za pogróżki Steffi miała zostać usunięta ze szkoły.

Miała wtedy 15 lat. Sama się nawet zraniła, żeby zwrócić na siebie uwagę. Pokaleczyła się na nogach i rękach. Czasami zapominała czegoś do szkoły. Musiała wtedy wracać do domu, np. po ołówki. Uważała to za upokorzenie. Zaczęła wagarować.

W czasie wagarów chodziła na przykład na dworzec, bo tam było ciepło. Testowała nas, do jakich granic może się posunąć. Bez naszej zgody zrobiła sobie piercing. Ojciec nie widział w tym problemu. W ogóle wycofał się z wychowania córki.

Steffi była mądrą dziewczynką. Nie tylko zdołała skończyć szkołę średnią, ale dostała się do szkoły zawodowej, w której od półtora roku należy do najlepszych uczennic.

Terapia okazała się w jej przypadku skuteczna. Powiedziała mi kiedyś: „Czy wiesz, ile wysiłku kosztowało mnie pisanie wszystkich klasówek tak, żeby dostawać złe oceny? Gdybym tego wtedy nie robiła, nigdy nie zabrałabyś mnie z tej szkoły". To my nie rozpoznaliśmy właściwie sytuacji.

Potem nastąpiła bardzo trudna faza. Chodziła na dyskoteki, piła alkohol, przyłączyła się do grupy, która w ogóle nam się nie podobała. Raz spotkałam ją pijaną przed centrum handlowym. Wysłałam ja wtedy do domu. Jej kumple zawołali policję i powiedzieli, że znęcam się nad córką. Na szczęście ten trudny okres minął. Samookaleczenia też się skończyły. Ale do dzisiaj Steffi bardzo się maluje.

To, że miała tyle problemów, to też nasza wina. Jako małe dziecko ciągle trzymała się mojej spódnicy. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, że jest zbyt silnie ze mną związana — i ja z nią też. W czasie terapii oboje z mężem nauczyliśmy się oddzielać od niej. Steffi co prawda najpierw bardzo się buntowała, ale potem coraz częściej szła za tymi wskazaniami.

Dzisiaj ma koleżankę, z którą chodzi na dyskoteki. W szkole radzi sobie dobrze. Mamy nadzieje, że wszystko się ułoży".

Steffi jest ofiarą mobbingu prowadzonego przez koleżankę, która ma wsparcie innych dziewcząt z klasy. Z jej perspektywy sytuacja wydaje się bez wyjścia — jak sugeruje wypowiedź: „Przyjaciółka albo wróg". Steffi nie ma wyboru. Jest ofiarą i musi robić to, czego żąda od niej koleżanka. Jest to czysta gra o władzę. Termin „przyjaciółka" sugeruje, jakoby chodziło o wolną decyzję ofiary. Inicjatorka mobbingu przywiązuje ofiarę do siebie ciągłymi upokorzeniami. Pogorszenie wyników w nauce dobrej uczennicy powinno być dla rodziców i nauczycieli wyraźnym sygnałem do zajęcia się sprawą i wyjaśnienia jej. Ponieważ to nie następuje, sprawczyni robi się coraz bardziej agresywna, a nikt z dorosłych osób (nauczyciele i rodzice) nie widzi toczącej się gry.

Ofiara wysyła dalsze sygnały. Często zapomina czegoś do szkoły i musi wracać; zaczyna wagarować, kręci się po dworcu kolejowym. W tej fazie na przystanku autobusowym jeden z uczniów grozi jej nożem. W tym samym czasie ofiara okalecza się sama na rękach i nogach. Jeszcze bardziej pogarsza się w nauce. Jak później tłumaczy, czyni to naumyślnie, żeby nie chodzić dalej do tej szkoły. Nie kończy szkoły. Również sama dopuszcza się mobbingu wobec innej osoby. Grozi uczniowi morderstwem. Wchodzi w układ przypominający błędne koło.

Ta zmiana ról, z ofiary w sprawczynię mobbingu, jest czasem trudna do wyjaśnienia. Jak może dziewczyna mająca za sobą tak trudne doświadczenia grozić innemu uczniowi cierpieniami, jakich sama doświadczyła? Bauer (2005, str. 113) reprezentuje pogląd, że ciągłe wykluczanie jednostki ze społeczeństwa powoduje chroniczny biologiczny stres, który prowadzi do choroby kończącej się „samounicestwieniem". Tak można wytłumaczyć w opisanym przykładzie samookaleczenia i zapowiedź odebrania sobie życia. Zamierzony akt agresji niesie następujący przekaz: „Nie jesteś nic warta, mogę cię traktować, jak chcę, jak bezużyteczną rzecz; wolno i należy ciebie zniszczyć". Bauer idzie jeszcze krok dalej, stwierdzając:

„Podczas aktów przemocy działania sprawcy [...] przechodzą w pewien sposób na ofiarę. Dzieje się to całkowicie nieświadomie. Także skutki jego działania są niezamierzone i nie docierają do świadomości [...]".

W tym konkretnym przypadku Steffi długi czas była ofiarą. Jednocześnie głęboko przeżywała fakt, że inni uczniowie mają nad nią taką władzę. Odczuwała lęk i nie potrafiła znaleźć wyjścia z tej sytuacji. Manfred Spitzer wyjaśnia to tak: „Kto żyje w ciągłym strachu, łatwo się do tego stanu przyzwyczaja, ma skrępowane ręce i czuje się jak w klatce" (Spitzer 2004, str. 27).

Kiedy ofiara mobbingu sama przyjmuje rolę sprawcy, łączy się to prawdopodobnie ze wspomnianym ograniczeniem pola działania. Można mówić o złym podejściu do sytuacji. „Uczucia, doznania i wartości poznawcze nie są ze sobą połączone, lecz rozbite" (Streeck-Fischer 2004, str. 27).

Przyjęcie roli sprawcy nie jest nieuchronne. Tak dzieje się przede wszystkim wtedy, kiedy ofiara nie może liczyć na jakąkolwiek pomoc i empatię. Jeżeli natomiast rozmawia się o wydarzeniach i zwraca uwagę na uczucia, struktury działania mogą zostać rozpoznane i przeanalizowane. W ten sposób można w sobie wyrobić inne postawy.

W procesie komunikacji działania i przeżycia sprawcy stają się tak samo tematem refleksji jak przeżycia ofiary. Całościowe potraktowanie problemu emocji stwarza szansę wykształcenia nowych struktur zachowań. Nauczyciele muszą jednak wówczas pozostawać w relacji zaufania i życzliwości z uczniami. Niestety w tym konkretnym przypadku nauczyciele nie zrobili nic dla konstruktywnego rozwiązania problemu.

Dziewczynie z powodu jej zachowania grozi wydalenie ze szkoły. Zrozumienie okazuje jej tylko matka. Tylko ona jest po jej stronie i skutecznie o nią walczy. Ale kiedy Steffi wpada w złe towarzystwo i pije alkohol, matka już tego nie akceptuje. Wysyła córkę na terapię i załatwia zmianę szkoły. Po tym wszystkim Steffi znowu może osiągać dobre wyniki w nauce.

Sądzę, że przyczyn zachowania Steffi należy szukać w silnym przywiązaniu do matki, przy równoczesnym braku zainteresowania ze strony ojca. Taki układ zaburzył jej rozwój. Kiedy wpadła w sytuację mobbingu, nikt z dorosłych nie zrozumiał wysyłanych przez nią sygnałów. To, że otworzyła się dla niej nowa perspektywa, może zawdzięczać jedynie zaangażowaniu matki.

Powyższy przykład pokazuje możliwości, jakimi dysponuje nauczyciel, jeśli chce kompetentnie zająć się sprawą i zakończyć sytuację mobbingu.

„POROZMAWIAJMY O TYM" - KIEDY NAUCZYCIELE DZIAŁAJĄ KOMPETENTNIE

Nicole chodzi od pół roku do dziewiątej klasy gimnazjum. Musiała zmienić szkołę, ponieważ była stale upokarzana i obrażana przez kolegów i koleżanki. Kierownictwo szkoły upatrywało przyczyn tych wydarzeń w zachowaniu samej uczennicy i zasugerowało rodzicom zmianę szkoły.

Także w nowej szkole już po kilku tygodniach Nicole stała się ofiarą upokorzeń. Jej nauczycielka

zauważyła, że Nicole coraz rzadziej zabierała głos na zajęciach. Nie brała specjalnie aktywnego udziału w pracach w grupie. Była smutna i nie można jej było zmotywować do żadnego działania. Dopiero po kilku tygodniach pojawiły się pogłoski o jakimś liście. Nauczycielka zażądała od uczniów wyjaśnień. Okazało się, że pewnego dnia na ławce Nicole leżał anonimowy list. Było w nim napisane: „Nie znosimy cię. Nie chcemy mieć cię w klasie. Wynoś się!". Zastanawiano się, kto mógł być autorem tego listu. Wychowawczyni klasy podejrzewała, że to któraś z dziewcząt, dlatego też najpierw z nimi przeprowadziła rozmowę. Zapewniały, że to nie one, ale dodawały, że z Nicole nie jest łatwo. Nikt jej tak naprawdę nie zna. Niczego o sobie nie opowiada, czasem dziwnie się zachowuje i coraz bardziej zamyka w sobie.

Ponieważ sytuacja w klasie robiła się coraz bardziej napięta, wychowawczyni zwołała zebranie rodziców. Mówiła na nim ogólnie o zachowaniu się uczniów, o zasadach współżycia w klasie. Przy tej okazji wyszło na jaw, że jedna z uczennic jest stale upokarzana i obrażana. Rodzice Nicole nie przyszli na zebranie. Wielu rodziców nalegało jednak, żeby nie poświęcać tej sprawie zbyt dużo czasu, ponieważ odbije się to na nauce dzieci.

Nauczyciele zdecydowali się na rozmowę z chłopcami. Wtedy okazało się, że to właśnie oni nie cierpią Nicole. Wskazywały na to ich niektóre wypowiedzi: „Ona jest taka dziwna", „Niczego o sobie nie mówi", „W klasie są jeszcze dwie inne nowe osoby, ale z nimi można pogadać", „My z nowymi rozmawiamy, widać przecież, że to nie nasza wina, tylko Nicole", „Najlepiej byłoby, gdy-

by odeszła z naszej klasy". Z rozmów tych nie wynikało niestety, kto mógł napisać ten list. Ale podejrzenie padło na dwóch chłopców.

Nicole brała udział w tych rozmowach. Prowadziła je wychowawczyni. Obecni byli także pedagog szkolny i mediator. Dyrekcja szkoły przykładała do tych rozmów dużą wagę i wyznaczała dla nauczycieli zastępstwo.

Po drugiej rozmowie poproszono Nicole, żeby w domu napisała, jak się czuje w klasie, co jest dla niej przykre i czego oczekuje od kolegów i koleżanek.

Następnego dnia Nicole przyniosła list. W kolejnej rozmowie wzięli udział wszyscy uczniowie, wychowawczyni, pedagog szkolny i mediator. Nicole nie miała odwagi przeczytać listu przed całą klasą i poprosiła, żeby zrobiła to za nią wychowawczyni. Niektórzy uczniowie uznali to za dziwny pomysł. Ale kiedy nauczycielka zaczęła czytać, w klasie zrobiło się bardzo cicho.

„Do uczniów i uczennic klasy 9f!

Nie jest mi dobrze w tej klasie. Czuję się tu samotna. W domu też nie mam w nikim oparcia, a z rodzicami nie mogę się dogadać. Mój ojciec nazywa mnie „głupią krową", a czasem „starą gęsią". Mam jeszcze starszą siostrę i dwóch młodszych braci. Muszę się nimi zajmować, kiedy mamy nie ma w domu.

W swojej starej szkole też miałam problemy. Codziennie ktoś mi dokuczał. Początkowo miałam jeszcze koleżankę, ale i ona mnie zostawiła i przyłączyła się do tamtych. Byłam tam sama, tak jak tutaj.

Dlaczego nie zostawicie mnie po prostu w spokoju? Dlaczego nie odpowiadacie, kiedy mówię wam „cześć"? Dlaczego nie chcecie pracować ze

mną w grupach? Zostawcie mnie w spokoju. I jeszcze mam do Was prośbę: Nie mówcie moim rodzicom, że napisałam ten list".

Po odczytaniu listu w klasie zapanowała cisza, a uczniowie byli bardzo poruszeni. Jedna z dziewcząt odezwała się: „Teraz coś o niej wiem, ale ona i tak jest dziwna". Po chwili dołączył chłopak: „To, co ją spotyka, to nie moja sprawa. Ja też kiedyś byłem ofiarą mobbingu. Z tym każdy musi poradzić sobie sam". Inna z dziewcząt powiedziała: „Myślę, że to bardzo odważnie ze strony Nicole, że napisała list. Nie wiem, co tu poradzić, ale to odważnie". Nauczyciele rozmawiali o tej sprawie i zreasumowali dotychczasowy przebieg wydarzeń. Byli pod dużym wrażeniem listu Nicole, dostrzegli w tym siłę dziewczyny i postanowili jej pomóc. Jednocześnie poprosili autora listu, żeby się ujawnił w otwartej dyskusji.

Proces wyjaśniania sprawy nie został zakończony, ale niektóre jego elementy są już rozpoznawalne. Uważna nauczycielka spostrzega zmiany w zachowaniu uczennicy. Nabrawszy podejrzeń, prosi innych nauczycieli o pomoc. Otwarcie rozmawia o problemie z uczniami i z rodzicami na zebraniu. Otrzymuje wsparcie od dyrekcji szkoły. Nie ulega sugesti rodziców, żeby się tą sprawą nie zajmować, bo ważniejsza jest nauka. W toku dyskusji dochodzi do wniosku, że autorzy listu powinni się ujawnić i że jest to ważne dla procesu pedagogicznego. Będzie więc okazja, by uczniowie otwarcie podyskutuwali o rzeczywistych wydarzeniach i subiektywnym odrzuceniu. Dano Nicole do zrozumienia, że nauczyciele są jej sytuacją zainteresowani i chcą jej pomóc.

Rozpoczyna się proces wyjaśniania sprawy. Nicole przekonuje się, że jej zwierzenia wywarły bardzo silne wrażenie na klasie. Życzenia zostały wypowiedziana i wszyscy je

usłyszeli. Dalszy bieg wydarzeń jest co prawda sprawą otwartą, ale przy takim sposobie komunikowania się pojawia się nadzieja na rozwiązanie problem mobbingu w otwartej rozmowie. Staje się też jasne, że koncepcja pedagogiczna, którą nadaje dużą rangę problemowi mobbingu, stwarza szansę dla uczniów uwikłanych w tę sytuację. Dlatego mobbing stanowi wyzwanie dla pracy pedagogicznej w każdej szkole.

ROZDZIAŁ 5

MOBBING JAKO WYZWANIE DLA PEDAGOGIKI

O SYTUACJI W SZKOLE

Wyniki i badania pierwszego studium PISA (Niemieckie Konsorcjum PISA 2001) wywołały ożywioną dyskusję. Jednocześnie niebezpiecznie zawężono analizę problemu. Słabość edukacji w Niemczech w ogóle nie stała się tematem dyskusji albo mówiło się o niej na marginesie. Zbyt szybko podjęto decyzje, które nie były rezultatem żadnych badań interdyscyplinarnych (Gebauer 2005). Podkreślono jednostronny charakter procesu poznawczego u dziecka. W centrum zainteresowania znalazły się nie przyczyny niepowodzeń, lecz sukcesy w poszczególnych dziedzinach. Czarodziejskim słowem zorientowanej na zewnątrz polityki oświatowej stał się test umiejętności. Pojedynczy uczeń i instytucja szkoły znajdują się pod permanentną presją; liczą się wyniki, a nie warunki i ramy funkcjonowania przedszkoli i szkół. Zamiast umożliwiać w coraz większym stopniu indywidualną zróżnicowaną naukę, podwyższa się poziom oczekiwań, jeśli chodzi o wyniki osiągane przez ucznia oraz szkoły i przedszkola.

Ten przerost wymagań stawianych przez społeczeństwo może się negatywnie odbić na ogólnej motywacji do nauki, a nacisk szkoły — uzewnętrznić w nieprawidłowych zachowaniach uczniów. Możliwe są zaburzenia w procesie

nauczania oraz w funkcjonowaniu społecznym. Sposobem na odreagowywanie przykrych przeżyć może stać się także mobbing. Niektórzy uczniowie, czując że ta sytuacja ich przerasta, okazują przetestowane wcześniej reakcje, które dają im poczucie siły i bezpieczeństwa. Poprzez upokarzanie innych, słabszych, usiłują w sobie to poczucie siły i bezpieczeństwa zbudować, biorąc za podstawę uczucia bezsilności i niemocy z powodu słabych wyników w nauce. Wniosek z tego może być tylko jeden: mobbing jest problemem nie tylko indywidualnym i społecznym, ale także społeczno-politycznym.

Trzeba poczekać na skutki niezliczonych inicjatyw w dziedzinie edukacji. Osiągnięcie kompetencji psychospołecznej, tj. gotowości i zdolności uwzględniania odczuć, osób zaangażowanych w pracę w oświacie wciąż jeszcze nie jest podstawowym celem instytucji wychowawczych.

Oczywiście, że można uczyć się przez strach i pod naciskiem. Wydają się to potwierdzać badania PISA w niektórych krajach osiągających dobre wyniki. Ale takimi metodami przekazuje się dzieciom także strach i nacisk.

Duże zainteresowanie budzi więc model szkoły, który ma funkcjonować w przyszłości. (Gebauer 2005). Trzeba wspomnieć o filmie Reinharda Kahla *Cieplarnie przyszłości* i powstałą w związku z nim inicjatywę obywatelską pod nazwą „Nowy związek dla edukacji" (Ein neues Btindnis fur die Bildung") (Kahl 2005). Nauczanie może być skuteczne tylko w ważnych emocjonalnie powiązaniach. Film pokazuje, z jakim zapałem uczniowie mogą podchodzić do nauki. Ten entuzjazm powinien zostać utrwalony w połączeniach neuronowych w mózgu. I to właśnie ma być celem edukacji.

Największe sukcesy w wychowaniu szkolnym, przedszkolnym i rodzinnym można zatem osiągnąć, jeśli dorośli stwarzają atmosferę zaufania i poprzez różnorodne bodźce i wyzwania otwierają dorastającym młodym ludziom szanse samodzielnej nauki. W ten sposób uczą się oni działania na

własną rękę i tak budują wewnętrzną motywację. Wyniki badań nad rozwojem szkoły wskazują, że to właśnie atmosfera w klasie i styl zachowania kreowany przez nauczycieli decydują o procesie zdobywania wiedzy przez uczniów (Jürgens/Standop 2004).

RÓWNOWAGA EMOCJONALNA JAKO CEL KSZTAŁCENIA

Warunkiem dobrego, pełnego wykształcenia jest nie tylko kompetencja w sprawach merytorycznych i metodycznych, lecz także podstawowa rownowaga emocjonalna. Maria von Salisch (2002) właśnie w jej braku widzi przyczynę wielu obecnych problemów. Osoby zrównoważone potrafią tak kontrolować swoje emocje, że nie muszą się ani pobudzać, ani wytłumiać środkami psychoaktywnymi. Cechuje ich duża empatia i zdolność panowania nad gwałtownymi reakcjami oraz umiejętność radzenia sobie z odruchami agresji.

Wraz z koleżankami i kolegami próbowałem opracować pedagogiczną koncepcję kształtowania równowagi emocjonalnej. Główny nacisk położyłem na dawanie uczniom możliwości samodzielnego rozwiązywania problemów (Gebauer 1996, 2000a, 2003a). Sprawdziliśmy wszystkie dziedziny pracy i działania szkoły pod kątem możliwości wspierania tej samodzielności.

Przeanalizowaliśmy także nasz własny stan emocjonalny i naszą zdolność do empatii wobec współpracowników i uczniów. Postawiliśmy sobie za cel zbudowanie zadowalających relacji międzyludzkich oraz umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z własnymi trudnymi emocjami. Stosunkowo prostą metodą określenia swego stanu uczuciowego jest przypomnienie sobie sytuacji napięcia, zwrócenie uwagi na uczucia, jakie nam wtedy towarzyszą, i nazwanie ich (Gebauer 2000b, str. 165).

Uświadamialiśmy sobie coraz wyraźniej, że w szkole należy przede wszystkim stworzyć zarówno uczniom, jak i nauczycielom warunki do osiągnięcia równowagi emocjonalnej, która z kolei opiera się na stabilności relacji. Według Carolyn Saarni (2002) uczucia zakorzenione są w dialogu społecznym oraz we wcześniejszych relacjach. Sprawdziliśmy, czy nasze różnorakie związki prowadzą do stabilności emocjonalnej, czy też raczej budzą w nas niepewność. Zaczęliśmy krytycznie przyglądać się ogólnej koncepcji szkoły i kształtować ją na nowo. Braliśmy przy tym pod uwagę:

- atmosferę w szkole,
- nasz sposób świętowania różnych okazji,
- ustalanie reguł,
- współpracę z rodzicami,
- wygląd pomieszczeń,
- oczekiwanie i realne wyniki,
- sposób traktowania siebie nawzajem,
- pracę w zespole,
- zwyczaje,
- wyjaśnianie sytuacji konfliktowych,
- sprawdzenie poziomu nauki, tj. krytyczną ocenę nauczania (niemiecki, historia, matematyka, itd.) i stwierdzenie, czy ta oferta nie tylko rozbudza zainteresowania uczniów, ale także otwiera możliwości dalszego samodzielnego kształcenia.

Coraz wyraźniejszy stawał się fakt, że jądro naszej pracy stanowi komunikacja z uczniami w sytuacjach napięcia.

Właśnie sytuacje związane z przemocą wymagają od nas zrozumienia wewnętrznych i zewnętrznych procesów. Najczęściej takie rozmowy z dziećmi prowadzone były w jakimś kąciku w klasie albo na korytarzu. Dla uwidocznienia różnic przyjąłem termin „pedagogika dwóch ścieżek". Nauczycielka, która pracuje ze swoimi uczniami i uczennicami nad rozwiązaniem konfliktu, znajduje się

na „ścieżce wyjaśniania" — analizuje problemy, w których chodzi o przeżycia emocjonalne i reakcję na zachowania społeczne. Pozostali uczniowie w tym czasie opracowują samodzielnie temat z danego przedmiotu. Poruszają się, mówiąc obrazowo, po ścieżce merytorycznej, np. przerabiając matematykę. Podstawą są tutaj oczywiście otwarte formy lekcji, pozwalające na wyrabianie w dzieciach samodzielności i odpowiedzialności. W ten sposób w klasie prowadzone są jednocześnie, w sposób naturalny, różne działania. Chodzi o różnicowanie procesu nauczania. Tradycyjnie rozumiano pod tym dostosowywanie nauczania do poziomu uczniów bardziej i mniej zdolnych; tutaj pojawiają się różne tematy.

W czasie rozmowy wyjaśniającej ważne jest, aby nauczyciel, jako osoba dorosła, potrafił zbliżyć się do przeżyć dziecka, wczuć w nie, panować nad emocjami i nie dopuszczać do ich wybuchu w obecności dziecka. Nauczyciele, którzy potrafią reagować na sytuacje przemocy bez gniewu, agresji albo bezradności, przyjmując szerszą perspektywę, mają większe szanse pomóc uczniom w opanowaniu wewnętrznych niepokojów. Na pierwszym planie powinna stać chwila obecna. Rysujące się problemy rozwiązywane są poprzez rekonstrukcję zewnętrznego przebiegu i symboliczne przedstawienie odczuć. Miernikami uczuć może być reakcja złości, wściekłości czy gniewu. Oto przykład:

> Podczas spokojnej lekcji matematyki Christian nagle rzuca się z pięściami na swojego kolegę z ławki, Kevina. Podczas późniejszej rozmowy okazuje się, że Christian odpisywał od Kevina, który widząc to, powiedział cicho „Christian ode mnie spisuje". Ja niczego nie usłyszałem, ale Christian poczuł się zawstydzony i rzucił się z pięściami na Kevina. Naturalnie nie można zaakceptować jego postępowania i przejść nad incydentem do porządku dziennego. W grę wcho-

dzi wydanie jakiejś oceny moralnej albo żądanie przeproszenia kolegi. Tak czy owak nie można tej sprawy zbagatelizować. A jak da się ją wykorzystać do budowania psychospołecznej dojrzałości uczniów?

Poprosiłem do siebie obu chłopców i zażądałem, żeby przemyśleli swoje uczucia i nazwali je. Christian mówi, że poczuł wściekłość. Kevin dodaje natychmiast, że jego wściekłość była jeszcze większa. Rysuję na kartce skalę i polecam im zaznaczyć poziom złości. Jeden zaznacza, drugi się temu przygląda. W obecności nauczyciela analizują swoją reakcję furii i reakcję tego drugiego. Kiedy ich proszę, żeby coś jeszcze o tych uczuciach opowiedzieli, okazuje się, że Kevin uważa się za siłacza. Zanim mam czas poprosić go, żeby tego olbrzyma narysował, Christian woła, że on jest w takim razie dinozaurem, który zaraz pożre olbrzyma. On także otrzymuje możliwość namalowania tego dinozaura. Wyobraźnia obydwu chłopców jest bardzo rozwichrzona. W ich wnętrzach dzieje się coś, co nie może wydostać się na zewnątrz, bo pociągnęłoby za sobą jeszcze poważniejsze konsekwencje niż scysja, która stała się powodem naszej rozmowy.

Całe zdarzenie można zinterpretować następująco: rozmawiałem z dziećmi o ich uczuciach. Potem je zapytałem, jakie uczucia wywołał w nich konflikt w klasie. Tym samym wszedłem razem z nimi do ich wnętrza.

Wszystkie sytuacje, w których pojawia się przemoc - między innymi mobbing - można skutecznie wyjaśnić tylko wtedy, kiedy weźmie się pod uwagę uczucia. Należy te uczucia nazwać albo przedstawić je obrazowo. Tym samym aktywuje się wewnętrzne procesy rozwiązywania

konfliktu. Jednocześnie nie można tracić z oczu odniesienia do rzeczywistości. Dlatego dobrze jest w czasie rozmowy wiązać wewnętrzne przeżycia z działaniami zewnętrznymi. Przypominam więc jeszcze raz napaść Christiana, naszą rozmowę i wskazuję na rysunki w powiązaniu z konfliktem. Obydwaj chłopcy patrzą na mnie z wyczekiwaniem. Zaczynają teraz rysować naczynie, które ma symbolizować ich stan obecny i poziom wściekłości. Ku mojemu, i ich zaskoczeniu w naczyniu Christiana pojawia się tylko jedna kropka, symbolizująca „resztki wściekłości". U Kevina widać, jak wściekłość wypływa z naczynia. Chcę wiedzieć, jakie są powody tej zmiany. Odpowiadają prawie jednocześnie, że to dlatego, że „o tym rozmawiali i rysowali naczynia". Na koniec Christian przeprasza swojego kolegę z ławki, Kevina, bez jakiejkolwiek sugestii z mojej strony. Podjęta przez nich, na moją prośbę, próba wewnętrznego rozwiązania, przyniosła skutek.

Poprzez nazywanie i określanie uczuć dzieci uczą się konstruktywnego wykorzystywania wewnętrznych napięć; doświadczają też własnej samodzielności działania. Obecność osoby dorosłej jest dla nich znakiem, że sprawa traktowana jest poważnie. Kiedy przy wyjaśnianiu konfliktów zwraca się uwagę na emocje, uczestniczące w tym procesie dzieci doznają ulgi. Zaoferowana pomoc budzi wdzięczność, która jest podstawą do budowania stosunków opartych na zaufaniu. Ono zaś z kolei warunkuje stabilność emocjonalną danej relacji.

To, co się dzieje organicznie w mózgu, daje się przedstawić w następujący sposób: pojedyncze doświadczenia i oceny gromadzą się na dłużej w mózgu i tworzą tzw. wewnętrzne reprezentacje, aktywowane w podobnych sytuacjach. Do wykształcenia się wewnętrznego systemu wartości potrzeba milionów epizodów, dotyczących konkretnych doświadczeń i ich oceny. „W sensie neurobiologicznym wartości są rezultatem pojedynczych ocen gromadzonych przez płat czołowy kory mózgowej i być może

dodatkowo opracowywanych pod względem językowo--dyskusyjnym". (Spitzer 2003, str. 58).

Zaproponowana przeze mnie metoda wyjaśniania konfliktu zawiera w sobie zarówno element doświadczenia (powrotu do doświadczenia), jak i rozmowy na jego temat. Odgrywając scenę z podziałem na role, można wypróbowywać skuteczne działania. Odpowiednia struktura neuronowa budowana jest przez doświadczenia. Potrzeba wielu doświadczeń i ich opracowań, żeby w okresie dojrzewania wykształciły się wewnętrzne wzory zachowań, które utrwalą się jako wyobrażenia wartości w sieci połączeń mózgu.

Mobbing w szkole wyrasta ze skomplikowanego układu zewnętrznego oraz związanych z nim odczuć. Dochodzi do niego zawsze w związku z konkretną przyczyną i w konkretnej sytuacji. Sytuacja ta, jak też sposób radzenia sobie z nią, zależą w dużej mierze od doświadczeń zdobytych w rodzinie. Analiza mobbingu uwidacznia wyraźnie niestabilność relacji i związaną z tym niepewność emocjonalną dzieci i młodzieży. Relacje międzyludzkie nie zapewniają dzieciom poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i możliwości udanego rozwoju osobowości. Często brak jest po temu warunków — nie poświęca się dzieciom dostatecznie wiele uwagi, nie stwarza bodźców i nie wyznacza rozsądnych granic.

Słabe lub zaburzone związki emocjonalne z bliską osobą okazują się coraz częściej przyczyną niepowodzeń w nauce i problemów z zachowaniem. Analiza wielu sytuacji przemocy w szkole wykazała, że w większości przypadków chodziło o uzyskanie emocjonalnej pewności siebie poprzez zastosowanie przemocy i upokarzanie. Wzór takich zachowań wyglądał następująco: kiedy upokorzę innego człowieka, będę mógł czuć się przez krótką chwilę ważny i potężny (rojenia o sile). Wrażenie takie nie utrzymuje się jednak długo. Wtedy znów trzeba kogoś pobić albo upokorzyć.

Dla rozwoju każdego dziecka ważne jest, żeby rodzice od pierwszych lat okazywali empatię, na przykład zwracali uwagę na jego uczucia i respektowali je, umieli o nich rozmawiać w konfliktach i je określać. W okresie dojrzewania te dotychczasowe doświadczenia powinny zostać utrwalone w postaci systemu wartości. Warunkiem są doświadczenia emocjonalne i rozmowa na ich temat. Taki jest zasadniczy powód, dla którego nad konfliktami, także rodzącymi się w szkole, należy intensywnie pracować. W sytuacjach mobbingu przeżywana jest cała skala uczuć, do jakich zdolni są ludzie.

Uczucia są nie tylko przeżywane. Są także inscenizowane. W działaniach mobbingu zawsze widać symptomy głębiej leżących problemów. Nawet jeśli potępiamy upokorzenia i obrażanie, którego się dopuszczają uczniowie, to trzeba wniknąć w ukryty sens, związany z interpretacją sytuacji życiowej ucznia. Warto choćby spróbować. Pomocny może być model wyjaśniania opracowany przez izraelskiego lekarza i socjologa Antonovsky'ego (1998), obejmujący trzy aspekty: znaczenie, zrozumienie i zdolność działania.

Znaczenie

Wszystkie zachowania ludzkie — nawet jeżeli nam się nie podobają — mają w swojej konstrukcji wewnętrznej jakieś znaczenie. Żeby je odkryć, nauczyciele muszą przyswoić sobie wiedzę, której nie zdobywa się na studiach. Wielką pomoc oferują nauki pokrewne, takie jak psychologia, psychoanaliza, psychoterapia, badania nad rozwojem noworodków, badania nad związkami międzyludzkimi i badania nad mózgiem.

Zrozumienie

Nauczyciele muszą się nauczyć interpretowania określonych zachowań swoich uczniów. Powinni uświadamiać

sobie wyraźnie, że proces mobbingu przebiega nie tylko w szkole, w klasie i na szkolnym podwórku, ale także na „scenie wewnętrznej" przeżyć. Powinni także postarać się zrozumieć dynamikę wewnętrzną w klasie. Ważna dla poradzenia sobie z trudną sytuacją jest więc umiejętność interpretacji. To właśnie dlatego nauczyciele tak często ponoszą klęskę, że źle lub niewystarczająco interpretują zaistniałe wydarzenia.

Wielu nauczycieli nie jest świadomych faktu, że ich własne wyniesione z dzieciństwa doświadczenia i wzory relacji, wraz ze wszystkimi przeżyciami emocjonalnymi, są reaktywowane przez pewne zachowania uczniów i mają wpływ na przebieg wydarzeń. Wielu nauczycieli zwraca też zbyt małą uwagę na uprzedzenia, na przykład zbyt pochopne ocenianie ucznia, który dopuszcza się mobbingu. W ten sposób ważne czynniki, które mają wpływ na całą sytuację, mogą zostać nierozpoznane. Nie można wtedy udzielić skutecznej pomocy ani ofierze, ani sprawcy. A o pomoc przecież chodzi.

Profesjonalnie zachowuje się nauczyciel, który potrafi wczuć się w sytuację ucznia, ale nie daje się w nią wplątać. Mobbing można traktować jako uzewnętrznienie problemów klasy. Jeśli nauczyciele nie dają się wciągnąć w tę inscenizację, lecz pozostają jej aktywnym reżyserem, mogą pomóc swoim uczniom prawidłowo na nią zareagować. U uczniów rozwijają się dzięki temu równowaga emocjonalna i umiejętność społeczna. Chodzi o to, by zrozumieć, co chcą przedstawić uczniowie, zinterpretować ich działania i samemu wnieść swój wkład do zrozumienia sytuacji. Możliwość działania nauczyciela zależy również od tego, czy w gronie pedagogicznym danej szkoły reprezentowana jest jakaś koncepcja radzenia sobie z problemami, które niesie ze sobą mobbing. Rozporządzenia na temat mobbingu mogą być pomocne tylko wtedy, kiedy nie traktują tych problemów powierzchownie.

Zdolność działania oznacza kompetentne radzenie sobie z trudnymi sytuacjami w szkole. Najskuteczniejsze jest ono wtedy, gdy podejmuje je zespół ludzi — jak pokazują niektóre przykłady w tej książce.

UWZGLĘDNIANIE EMOCJI I PRZEMYŚLANE DZIAŁANIE

Ostentacyjne gesty i zachowania dzieci często są sygnałami problemów, które zawsze należy poważnie traktować. Dzieci te często nie są rozumiane. Muszą się mocniej odwoływać do samych siebie, jednocześnie coraz bardziej chronią się do świata przeżyć wewnętrznych i nie są zdolne koncentrować się na treściach nauczania. Zaczynają mieć kłopoty z nauką. Niektóre silnie uzewnętrzniają swoje życiowe problemy poprzez niepokój lub agresję. Ponieważ nie są i nie czują się rozumiane, używają coraz silniejszych środków do przedstawienia wewnętrznej niepewności. Mobbing jest taką formą przewalczania tej wewnętrznej niepewności.

Zachowaniem tym uczniowie wywołują w swoich nauczycielach uczucia bezradności i gniewu. Teraz chodzi o właściwe działanie w sytuacji pedagogicznej. Na tym polega profesjonalizm. Nauczyciele działają profesjonalnie, kiedy nie tylko pozwalają dojść do głosu własnym uczuciom, lecz uczą się je traktować jako ważny element empatii. Uczucia otwierają dostęp do świata człowieka, który je w nas wywołuje (Ciompi 1997). Żeby się to udało, potrzebny jest element refleksji. Niestety kształcenie nie wyrobiło w nauczycielach umiejętności łączenia emocji, refleksji i działania. Wielu z nich boi się angażowania swoich emocji w proces pedagogiczny, choć to właśnie emocje, jako istotna część naszej osobowości, pozwalają

się otworzyć na uczniów i ich rozumieć. Do tego potrzeba umiejętności komunikacji, która znów wymaga zaufania i empatii.

Ważnym warunkiem konstruktywnego radzenia sobie z mobbingiem jest praca dorosłych nad własnymi uczuciami. Sytuacje mobbingu wyzwalają najczęściej negatywne uczucia. Spontaniczne zachowania i działania nauczycieli nie są zwykle oparte na głębszej refleksji. Najczęściej uczniowie mają przedstawić wydarzenia na piśmie. Gdybyśmy byli krytyczni, to przyznalibyśmy, że nasze doświadczenia rzadko potwierdzają skuteczność takiej metody. Natomiast okazana przez nauczyciela kontrola własnych emocji oddziałuje pozytywnie na procesy poznawcze uczniów. Ich dotychczasowe wzory zachowań — być może dotychczas niezbyt zróżnicowane — mogą zostać wzbogacone o wzór zachowania nauczyciela. Do dotychczasowych doświadczeń dochodzą nowe możliwości opracowania problemu.

Nauczyciele mogą się uczyć profesjonalnej kompetencji działania, kiedy bezpośrednio po jakiejś sytuacji konfliktowej przeanalizują nie tylko zachowanie uczniów, lecz także własne zachowanie i związane z nim emocje. Dużą pomocą mogą tu być inscenizacje. Badanie własnych emocji wymaga w początkowej fazie sporej cierpliwości. Przy większej kompetencji może przebiegać spontanicznie. Sytuacje konfliktowe wyjaśniane są wtedy szybko i skutecznie. W ten sposób nauczyciele zachowują energię, której w przeciwnym razie, wraz z kolejnymi niepowodzeniami, mają coraz mniej.

Kto nie przeprowadza samokrytycznej analizy wpływu emocji na własne działania, nie nawiąże dobrych relacji z uczniami. O skuteczności działań podejmowanych przez nauczycieli w trudnych sytuacjach — a mobbing bezsprzecznie do nich należy — będzie mowa w następnym rozdziale.

ROZDZIAŁ 6

CO MOŻE ZROBIĆ NAUCZYCIEL

W jaki sposób nauczyciele postrzegają mobbing? Jakich kompetencji potrzebują, by skutecznie radzić sobie z tymi problemami? Rozumienie mobbingu, interpretacja zachowań biorących w nim udział uczniów, rozpoznanie struktur i skuteczne działania pedagogiczne wymagają emocjonalnej kompetencji nauczyciela.

ZAUWAŻYĆ SYGNAŁY - ROZPOZNAĆ STRUKTURĘ MOBBINGU

Współpraca z nauczycielami i rozmowy z nimi umożliwiły mi wgląd w tę problematykę. Jednocześnie wyszło na jaw, jak trudno jest im poradzić sobie z tego typu sytuacjami. Obrazują to fragmenty rozmów.

CZY DA SIĘ PRZEŁAMAĆ TEN MUR MILCZENIA?

„Jak mogę przełamać ten mur milczenia, który budują wokół siebie uczniowie, kiedy w grupie dochodzi do mobbingu? Nawet jeśli czasem coś podejrzewamy, właściwie nie da się przełamać zmowy milczenia. Irytuje mnie fakt, że nawet uczniowie, z którymi łączyły mnie od lat stosunki oparte na zaufaniu, milczą, kiedy proszę ich o pomoc w rozpoznaniu sytuacji",

(nauczycielka szkoły średniej)

CZUJEMY SIĘ W TEJ SYTUACJI KOMPLETNIE BEZRADNI

„Jako pedagog szkolny spotkałem się z sytuacją szykanowania i upokarzania jednej z uczennic od siódmej do dziewiątej klasy. Jej matka na początku dała nam sygnał, że w klasie dzieje się coś niedobrego. Mieliśmy oczy i uszy otwarte, ale niczego się nie dowiedzieliśmy. Matka sama się wtedy włączyła i porozmawiała z szykanującą jej córkę koleżanką. Bez rezultatu. Nie mogliśmy się zorientować, co dzieje się w grupie dziewcząt. Od matki dowiadywaliśmy się, ze w klasie mówiono o jej córce „stuknięta", i komentowano śmieszną rzekomo fryzurę dziewczyny. Koleżanki dzwoniły do niej do domu, żeby ją ostatecznie „zdołować". Podobno czasami też ją biły. W szkole nie można było w żaden sposób do nich dotrzeć. Otoczyły się murem milczenia. Ofiara mobbingu mówiła tylko: „Nie potrzebuję was. Mam inne koleżanki".

Nie wiedzieliśmy, jak te zdarzenia zinterpretować i co zrobić. Kiedyś w końcu pojawiła się myśl, że niczego nie zmienimy, i wszystko toczyło się w klasie po staremu. Nie uzyskaliśmy żadnego wglądu w działania dziewcząt. Można powiedzieć, że byliśmy bezradni.

W końcu dziewczyna, która była ofiarą mobbingu, zmieniła szkołę. Cały ten teatr skończył się. Czuliśmy się jednak niezadowoleni".

(pedagog ze szkoły zbiorczej)

TO JEST JAK BŁĄDZENIE WE MGLE

„Chciałabym dokładnie umieć rozpoznać, kiedy w mojej klasie rozpocznie się mobbing. Na razie widzę, jak dziewczęta z mojej siódmej klasy

zamykają się w sobie. To mnie martwi, nie wiem jaka jest tego przyczyna. Może jedna z nich przejęła władzę w klasie i zmusza inne do posłuchu? Ogarnia mnie coraz większa niepewność. Poruszam się jak we mgle. Widzę swoich uczniów, a jednocześnie jakby ich nie było. To bardzo dziwne uczucie".

(nauczycielka szkoły średniej)

ZAUWAŻYĆ SYGNAŁY

„Według moich obserwacji zjawisko mobbingu przybiera na sile. Ofiary nie zwracają się do osób, od których mogłyby otrzymać pomoc. Niektórzy z uczniów wysyłają sygnały. Czasem są to króciutkie informacje, na przykład na małych karteczkach. W taki sposób dowiedziałam się, że jedna z uczennic, ofiara mobbingu, chce popełnić samobójstwo. Ale nauczyciele także mogą stać się ofiarami mobbingu uczniów. Ci nauczyciele nie mają zaufania do swoich kolegów i nie zwracają się do nich o pomoc albo robią to późno",

(nauczycielka szkoły zawodowej)

KIEDY O TYM MYŚLĘ, CZUJĘ GNIEW I ŻAL

„Zawsze będę pamiętać ten przypadek mobbingu, choć minął już rok. Kiedy o tym myślę, czuję gniew i żal. Nie zdołaliśmy wówczas pomóc uczennicy, która stała się jego ofiarą. Chociaż bardzo się staraliśmy, wszystko pozostało niewyjaśnione. Do takich zachowań może dojść w każdej chwili i wcale nie jestem pewna, czy umiałabym je dostatecznie wcześnie rozpoznać i podjąć właściwe kroki".

(nauczycielka szkoły zbiorczej)

JAK OFIARY TO WYTRZYMUJĄ?

„Zawsze się zastanawiałam, skąd ofiary mobbingu biorą siłę, która im pozwala wytrzymać te wszystkie upokorzenia?".
(pedagog szkolny)

ZAWIEDLIŚMY

„Jedna z dziewcząt z ósmej klasy padła ofiarą mobbingu i odeszła ze szkoły, ponieważ nie potrafiliśmy rozwiązać tej sytuacji. Ciąży mi to do dzisiaj. Odczuwam to jako porażkę. Sprawca ciągle chodzi jeszcze do naszej szkoły. Grzecznie mi mówi „dzień dobry". Co właściwie się wtedy działo?".
(nauczyciel szkoły zbiorczej)

NAJBARDZIEJ BYŁAM ZASKOCZONA SWOJĄ NOWĄ KOMPETENCJĄ

„Jestem nauczycielką w szkole średniej. Dzisiejszego ranka zadzwoniła do mnie pewna matka. Jej córka od jakiegoś czasu jest w naszej szkole szykanowana i upokarzana przez swoje koleżanki, które grożą, że ją pobiją po lekcjach. Matka znała ich nazwiska, mogłam więc natychmiast zacząć działać. Skontaktowałam się z wychowawczynią klasy i poprosiłam dziewczęta na rozmowę.

Podzieliłam się z nimi tym, czego się właśnie dowiedziałam, i zażądałam szczerych wyjaśnień. Poprosiłam, żeby użyły klocków. Każdy klocek oznaczał jedną z uczennic. W ten sposób stosunkowo szybko udało się zrekonstruować związki wewnętrzne i procesy. Ujawniła się bezradność ofiary. Sprawczynie mobbingu same były zdziwione, jak szybko uzyskałyśmy jasność sytuacji.

Powiedziałam dziewczynom, co wiem na ten temat, i poprosiłam, żeby w razie problemów zwracały się do mnie. Obiecały mi to. Byłam bardzo zdziwiona, że tak szybko da się rozwiązać problem mobbingu, jeśli się dysponuje potrzebną wiedzą merytoryczną".

(nauczycielka szkoły średniej,
uczestniczka warsztatu na temat mobbingu)

Przykłady pokazują, że nauczycielom, nawet jeśli się bardzo starają, trudno jest poradzić sobie z mobbingiem, rozpoznać go i przeniknąć jego wewnętrzne struktury. Wiąże się to z silnymi uczuciami, jak strach, wstyd, niepewność, które dochodzą do głosu w czasie mobbingu. Przygotowanie zawodowe nauczycieli nie obejmuje z reguły angażowania własnych i cudzych uczuć do pracy pedagogicznej. Z drugiej zaś strony procesy mobbingu są tak trudne do rozszyfrowania, ponieważ dzieci zachowują się w mylący sposób. Nawet te, które kiedy indziej chętnie rozmawiają z nauczycielami, milczą i nie udzielają żadnych informacji.

Szczególnie trudne do rozpracowania są sytuacje, kiedy na pozór nie ma głównego inicjatora szykan. Jasne jest, że dana osoba jest odrzucana przez klasę i upokarzana, ale ani ofiara, ani też sprawca nie potrafią wytłumaczyć, dlaczego tak się dzieje. Ofiary milczą, sprawcy mają najczęściej tylko jedno wytłumaczenie. Ta uczennica lub ten uczeń są „dziwni". W takich przypadkach przyczyną mobbingu są najczęściej doświadczenia nietrwałych relacji (porównaj rozdz. 2, str. 39). Brakuje potrzebnego poczucia własnej wartości i doświadczeń pozytywnych związków z kolegami. Nawet niewinna uwaga może być odczuwana jako wyraźne odrzucenie. W pierwszej chwili wywołuje to irytację sprawcy, ponieważ nie oczekiwał on takiej reakcji. Jednocześnie zauważa, że tutaj otwiera się pole do upokorzeń. Zaczyna się błędne koło, z którego nawet nauczyciele

nie potrafią wyprowadzić sprawców i ofiary. Konieczna jest odpowiednia edukacja nauczycieli, która nauczy ich rozpoznawania procesów mobbingu oraz konstruktywnego działania. Taka koncepcja przedstawiona jest poniżej.

KONCEPCJA „SCENY" - MODEL ROBOCZY

W poprzednich rozdziałach wskazywałem na to, jak ważne jest zwracanie uwagi na procesy emocjonalne. Wyjaśniam to na modelu „koncepcji sceny".

KONCEPCJA „SCENY"

Teatr przedstawia sytuacje z prawdziwego życia. Opisane przez jakiegoś autora, są dla reżysera podstawą do inscenizacji. Aktorzy potrafią w te zapiski tchnąć życie, a widzowie przeżywają spektakl, każdy na swój sposób. W mobbingu uczniowie inscenizują swoje doświadczenia z życia. Przedstawiają je na scenie klasy, są jednocześnie autorami, aktorami i reżyserami tego przedstawienia. Nauczyciele odgrywają nie tylko rolę widzów, lecz są wciągani w spektakl, muszą interpretować rozgrywające się na ich oczach sceny i odpowiedzialnie reagować.

Chciałbym najpierw pokazać na dwóch przykładach różnice między wydarzeniami na scenie wewnętrznej i zewnętrznej. Żeby nauczyć dzieci skutecznie radzić sobie z konfliktami w przedszkolu i w szkole, nauczyciele muszą pracować w miarę możliwości na dwóch poziomach. Nazywam je zewnętrzną i wewnętrzną sceną działania. To, co się odbywa na scenie zewnętrznej, jest na ogół łatwe do rozpoznania. Zajrzyjmy do pewnego przedszkola i szkoły podstawowej.

Dzieci przyprowadzane są przez ojca lub matkę. Zegnają się, wieszają swoje kurtki, zmieniają obuwie, zdejmują rękawiczki, rozmawiają ze sobą i zaczynają się bawić.

Wszystko to odbywa się na scenie zewnętrznej i łatwo to zaobserwować. Ale nagle jedno z dzieci przerywa zabawę, zamyka się w sobie i milknie. Co dzieje się na wewnętrznej scenie tego dziecka?

Dzieci z drugiej klasy po przerwie spędzonej na szkolnym boisku wracają do klasy. Rozbierają się w szatni. Nagle wybucha gwałtowna sprzeczka pomiędzy dwoma chłopcami. Szarpią się za włosy. Dzieje się to wszystko na scenie zewnętrznej. W tym momencie nie możemy jeszcze rozpoznać, jakie przeżycia wewnętrzne doprowadziły chłopców do kłótni. Nie wiemy, co rozegrało się na scenie wewnętrznej i odbiło na emocjach obu chłopców, ani które z bodźców będących przyczyną scysji wiążą się z wcześniejszymi przeżyciami i wykształconymi przy tym połączeniami nerwowymi. Jeżeli nauczyciele spokojnie porozmawiają z uczestnikami konfliktu, istnieje szansa, że zdobędą wgląd w wewnętrzne przeżycia chłopców. Jeżeli uda się wyjaśnić to zachowanie i uzyskać jakąś formę zadośćuczynienia, na przykład przeprosiny, to być może w dzieciach utrwalą się nowe wzory zachowań, które staną się wewnętrznymi modelami (Gebauer 1996).

Oto kolejny przykład z przedszkola:

> Jeden z chłopców zaczyna nagle zachowywać się prowokująco. Przeszkadza wychowawczyni. Tak dzieje się od kilku dni. Upomnienia nie przynoszą żadnego rezultatu. W pewnej chwili zdenerwowana wychowawczyni wyrzuca dziecko za drzwi. Jednocześnie zdaje sobie sprawę, że zareagowała zbyt ostro. Robi jej się żal chłopca, przyprowadza go i mówi: „porozmawiajmy". Ale nie da się porozmawiać. Chłopiec jest bardzo smutny. Czy można namalować smutek? Chłopiec nie wie, jak to zrobić. Wychowawczyni szkicuje jakieś naczynie. Chłopiec sięga po niebieską kredkę. Potrzebuje jej, żeby namalować łzy. Ma-

lowanie rozwiązuje mu język. W domu chce rysować dalej. W ten sposób matka dowiaduje się o jego smutku.

W rozmowie z matką wychowawczyni pyta, czy w rodzinie dzieje się coś szczególnego. „Nie" odpowiada matka, ale po chwili zastanowienia uzupełnia: „Chociaż właściwie to tak. Planujemy podróż do Singapuru, ale nie chcemy powiedzieć o niej synowi. Dowie się bezpośrednio przed naszym wyjazdem. Babcia już przyjechała, żeby z nim zostać". Matka wydaje się przestraszona w czasie swojego opowiadania. Wspomina jeszcze, że jej matka bardzo się o nią boi. Rodzina ukrywa to wszystko przed dzieckiem. Ale dziecko odczuwa sytuację emocjonalnie. Robi się agresywne i niespokojne, co można było zauważyć na scenie zewnętrznej. W jego zachowaniu widoczne stają się symptomy niepewności, choć nie potrafi jeszcze o nich rozmawiać.

Dzięki wychowawczyni, która ze swoją propozycją rysowania smutku dociera do sceny wewnętrznej chłopca, jego przeżycia zaczynają przybierać jakieś kształty. Rysunek, zabrany do domu, staje się okazją rozmowy. Za radą wychowawczyni matka otwarcie rozmawia z dzieckiem o podróży rodziców. Następnego dnia dziecko opowiada wychowawczyni, że rodzice planują wielką podróż do Singapuru. Kompetencje wychowawczyni pozwoliły dziecku rozwiązać problemy na poziomie emocjonalnym.

Pomiędzy sceną zewnętrzną a wewnętrzną odbywa się stała wymiana, wpływająca na emocjonalny i poznawczy rozwój dziecka. W naszkicowanych sytuacjach dochodzi do problemów, które muszą zostać rozwiązane, jeśli dzieci mają się skutecznie uczyć. Jeżeli im nie pomożemy i zo-

stawimy samym sobie z ich problemem, to zastosują stare wzory postępowania — prowadzące donikąd. Dzieci potrzebują bodźców ze strony dorosłych do poszukiwania nowych dróg. W taki sposób zyskują nowe wzory połączeń w mózgu. Także nauczyciele poruszają się wciąż na dwóch płaszczyznach. Muszą rozpoznać, co się dzieje na zewnętrznej scenie (działania ucznia), i odpowiednio na to zachowanie zareagować (reakcja nauczycieli), a jednocześnie uzmysłowić sobie cały proces wewnętrzny, odpowiednio go zinterpretować, uwzględniając własne uczucia.

Zwalczanie mobbingu przy wykorzystaniu koncepcji sceny otwiera różne możliwości działania. Mobbing w szkole przeprowadzany jest w konkretnym miejscu i otoczeniu, na przykład w klasie, gdzie wiele części sceny zewnętrznej jest ukrytych przed nauczycielem. Jeszcze trudniej jest zrekonstruować wewnętrzne relacje uczestników; jest to jednak konieczne do zrozumienia zewnętrznych działań. Dopiero potem można w zespole nauczycieli omówić dalsze kroki.

Koncepcję sceny jako modelu roboczego rozwinąłem na podstawie przemyśleń znanego terapeuty rodzinnego Heima Stierlina (1994), w rozmowach z nauczycielami. Każdy, kto się zna na psychodramie, bez trudu rozpozna elementy tych metod.

KOLEJNE KROKI WEDŁUG „KONCEPCJI SCENY"

Decydującym warunkiem skutecznego wyjaśnienia sytuacji związanych z mobbingiem jest zwrócenie uwagi na scenę wewnętrzną. Proces pracy zespołu pedagogicznego według tej koncepcji przedstawia się następująco:

1. Aktualizacja tropu pamięci

Realne miejsce, w którym odbywa się wydarzenie — często klasa — jest sceną zewnętrzną. Fakt, że chodzi o mobbing, stwierdzany jest przez nauczyciela na pod-

stawie pojedynczych epizodów, a następnie opracowywany. Pozostaje trop pamięci. Może on zostać omówiony na przykład na początku spotkania na temat mobbingu. Uczestnicy proszeni są przez moderatora o przypomnienie sobie sytuacji związanych z mobbingiem, odtworzenie: inicjacji mobbingu, własnych działań i towarzyszących im uczuć.

2. Aktywacja na scenie wewnętrznej

Przez to przypomnienie nauczyciele aktywują własną scenę wewnętrzną. Wydarzenie ożywa, powtarza się na scenie wewnętrznej nauczyciela: widzi on działające osoby, jako aktorów, i siebie samego na wewnętrznej scenie. Wszystko wydaje się bliskie, ale jest zmienione przez przeżycia i interpretacje.

3. Intensyfikacja rozumienia dzięki uwzględnieniu emocji

Wskazówka moderatora, żeby obok wydarzeń przypomnieć sobie własne emocje, pozwala pełniej zrozumieć wydarzenia. Z dystansu możliwe jest zajęcie się własnymi uczuciami, które, być może nieświadomie, wpłynęły na taką a nie inną reakcję.

4. Konkretyzacja przez elementy zastępcze

Do tego momentu zasugerowany przez moderatora proces pracy nad mobbingiem ma indywidualny przebieg. Teraz chodzi o to, żeby tę przypomnianą sytuację mobbingu przedstawić grupie. Można się posłużyć klockami różnego kształtu, różnej wielkości i koloru. Zastępują one jakby uczestników konfliktu. Dzięki temu metodycznemu podejściu sytuacja jasna jest zarówno dla przedstawiającej ją osoby, jak i dla pozostałych obecnych. Zarysowują się na przykład wyraźnie różne grupki zaangażowane w mobbing i ujawnia cała dynamika sytuacji.

5. Wyjaśnienia wydarzeń poprzez pytania

Dzięki tej metodzie na scenie wewnętrznej nauczyciela sytuacja mobbingu ożywa, a za sprawą „zastępców" na scenie zewnętrznej staje się dla grupy widoczna (por. Gebauer 2000a str. 217). Dla lepszego zrozumienia uczestnicy mogą zadawać pytania.

6. Aktywny udział w procesie zrozumienia

Dla pogłębienia krytycznej refleksji zorientowanej na rozwiązanie problemu wydarzenie przedstawione zostaje jako inscenizacja z podziałem na role, które rozdziela moderator (por. Gebauer 2000a str. 227). Rozmowa na temat emocji umożliwia głębsze zrozumienie zaangażowanych osób. W tym kontekście należy wspomnieć o działaniach nauczyciela i jego wpływie na uczniów. Powinno się również zwrócić uwagę na ewentualne ślepe zaułki.

7. Wypróbowanie nowych rozwiązań

Na koniec chodzi o to, żeby wypróbować w inscenizacji nowe rozwiązania.

CO ZYSKUJEMY

Warunkiem skutecznego rozwiązania konfliktów przez nauczycieli i pedagogów jest ich własna kompetencja emocjonalna i gotowość uwzględniania procesów emocjonalno-społecznych. Nauczyciele muszą zwrócić specjalną uwagę na problem przemocy i starać się razem metodycznie wyjaśnić konflikt. Szanse powodzenia rosną wraz z chęcią intensywnego przeżywania tych sytuacji w ramach inscenizacji. Nauczyciele nabywają wówczas umiejętności określania własnych odczuć — zawsze ważnych w sytuacjach związanych z mobbingiem — a także skutecznego ich kontrolowania. Dopiero wtedy są zdolni nawiązać z uczniami nacechowaną emocjami relację. Bez zaufania

nie sposób poradzić sobie z żadnym przypadkiem mobbingu. Wszystkie osoby biorące w nim udział potrzebują dla wewnętrznej stabilizacji uwagi, życzliwości i zaufania oraz różnorodnych bodźców i wsparcia; przynajmniej jedna dorosła osoba musi okazać im zaufanie.

ZAJRZEĆ ZA KULISY - PRZYKŁAD MODEROWANEGO SPOTKANIA NAUCZYCIELI

Poniższy przykład spotkania nauczycieli z różnych typów szkół (liceum, szkoły zawodowe, zbiorcze) ma pokazać możliwy przebieg konstruktywnego podejścia do sytuacji związanej z mobbingiem.

KROKI PODJĘTE PRZEZ GRUPĘ NAUCZYCIELI W SYTUACJI MOBBINGU

1. Faza wstępna

W fazie wstępnej uczestnicy mają skoncentrować się na określonej sytuacji związanej z mobbingiem, przypomnieć sobie biorące w nim udział osoby i możliwie dużo szczegółów. W tym momencie zwykle nie jest jeszcze możliwy wgląd w jego strukturę. Nauczyciele często nie chcą naświetlać całej sytuacji, ponieważ wstydzą się, że tak niewiele wiedzą o tle wydarzeń. Moderator powinien więc bardzo delikatnie zadawać pytania i zachęcać do przedstawienia ogólnego obrazu.

2. Zbieranie tematów

Następnie zbiera się tematy, którymi zajmowali się poszczególni nauczyciele podczas fazy wstępnej, i formułu-

je w dwóch, trzech zdaniach. W czasie tej rundy rozmów podano następujące tematy:

- „Uczniowie obrażają kolegę w chatroomie, pisząc obraźliwe teksty. Jak można sobie z tym poradzić?".
- „W siódmej klasie gimnazjum jedna z dziewcząt jest wyraźnie odrzucana przez klasę. Sytuacja wydaje się zaostrzać. Przyglądam się temu bezradnie".
- „Uczennica klasy ósmej czuje się odtrącona przez klasę. Nie jestem pewna, czy dobrze to interpretuję. Może jest przewrażliwiona".
- „Pewien uczeń siódmej klasy gimnazjum jest w naszej klasie dopiero od kilku tygodni. Musiał zmienić szkołę, ponieważ stał się ofiarą mobbingu. U nas sytuacja wydaje się przybierać podobny obrót. Czy jest jakiś wzór, według którego się to odbywa? Zastanawiam się nad tą sytuacją i przyznaję, że zaczyna mnie to już denerwować. Ogarnia mnie przy tym coraz większe zwątpienie, kiedy myślę, że my także możemy sobie z tym nie poradzić".
- „Zainteresowała mnie sytuacja dziewczynki z szóstej klasy gimnazjum. Dziewczynka wywiera presję psychiczną na trzy koleżanki i ma nad nimi dużą władzę. Nie potrafię do niej dotrzeć. Przeprowadziłam rozmowę z jej ojcem. Ojciec potrafił tak pokierować rozmową, że odwrócił uwagę od córki, a mnie samą postawił w sytuacji uczennicy potrzebującej pomocy".

3. Praca w grupie

Następnym krokiem jest wybranie tematu do pracy grupy. W naszym konkretnym przypadku jest to temat przyjaźni. Jedna z nauczycielek opowiada:

> „Nora chodzi do szóstej klasy szkoły średniej. Sprawia wrażenie, jakby ciągle była spragniona uznania, przyjaźni i miłości. W domu jest roz-

pieszczana. Początkowo bardzo dobrze się uczyła. W swojej poprzedniej szkole była otoczona gronem przyjaciół. Ale od jakiegoś czasu jej wyniki w nauce bardzo się pogorszyły.

Jej najbliższa przyjaciółka Sylvia zerwała z nią i skupiła wokół siebie grupę koleżanek. Nora została zupełnie sama. Nie może poradzić sobie z tą sytuacją. Sylvia ustaliła reguły: „Albo my, albo ona". Dziewczynki wybrały Sylvię. Nora przyszła do mnie, opowiedziała wszystko i oświadczyła, że już dłużej tego nie wytrzyma".

Nauczycielka milczy chwilę i dodaje: „Nora często zachowuje się dziwnie. Na przykład ostatnio miało miejsce następujące wydarzenie: Nora poszła w czasie lekcji WF-u do szatni i zabrała czyjąś komórkę. Zadzwoniła z niej do matki swojej koleżanki i opowiedziała nieprawdziwą historię. Potem się wyparła. Chyba się strasznie uwikłała w tę sytuację. Wreszcie, już ze swojej komórki, zadzwoniła do matki i powiedziała, że dłużej nie wytrzyma w szkole i że matka ma ją natychmiast zabrać. Poza tym wychodzi często z lekcji. Tak po prostu. W czasie przerw koleżanki spacerują pod rękę, ale nie przyjmują do towarzystwa Nory. Przed kilkoma dniami ktoś pociął jej blok rysunkowy. Do tej pory nie udało mi się ustalić, dlaczego doszło do zerwania przyjaźni między nią a Sylvią.

Jej matka bardzo się martwi; dzwoniła już do dyrektora i prosiła o rozmowę. Okazało się przy tym, że zdaniem Nory matka nie dość ją wspiera. Matka powinna pomóc jej zmienić szkołę. W domu Nora także jest agresywna i bije młodszego brata. Matka, która po rozwodzie sama wychowuje dzieci, czuje się bezradna. Wydaje mi się, że cierpi na depresję".

4. Ustawienia klocków i realnych osób

Nauczycielka przedstawia sytuację za pomocą klocków, jakby ustawiała realne osoby. Powstają trzy warianty:

- Dwie nauczycielki przejmują role Nory i Sylvii. Stoją naprzeciwko siebie i przez około 20 sekund usiłują odtworzyć sytuację, kiedy były jeszcze dobrymi przyjaciółkami.
- Ukazuje się aktualną sytuację: Sylvia otoczona koleżankami i Nora naprzeciwko, zupełnie sama.
- Włączona zostaje matka — w najdalszym zakątku sceny.

Wynik refleksji jest następujący:

Pierwszy wariant pokazuje, że Nora miała dużą władzę nad Sylvią. W tej przyjaźni nie było wzajemności. Dziewczynki raczej były na siebie skazane. Nora wydaje się odgrywać w tym układzie rolę dominującą. Osoba przedstawiająca Sylvię wyraża swoje uczucia: „Dość tego! Teraz ja ci pokażę, że mogę sobie znaleźć inne koleżanki, bez ciebie!".

W drugim ustawieniu osoby inscenizujące odczuwają wyraźną władzę grupy nad Norą. Różnie odbierany jest jej związek z Sylvią. Jedni zgadzają się na tę sytuację i nie chcą żadnych zmian, inni czują się niezręcznie i mieliby ochotę przyjaźnić się także z Norą. Nie mają jednak odwagi zrobić pierwszego kroku.

Ostatnia sytuacja pokazuje, że ze strony matki nie można oczekiwać konstruktywnej pomocy. Matka została ustawiona w najdalszym kącie.

5. Pomysły działań pedagogicznych

Pomocna mogłaby być rozmowa wychowawczyni z Norą i Sylvią. Jeżeli matka Nory jest odbierana tak, jak wynika z ustawienia, powinno się jej udzielić pomocy terapeutycznej. Należałby też porozmawiać o tym w klasie. Ale najważniejsza wydaje się rozmowa z grupą dziewcząt,

ponieważ według naszego rozeznania w problem zamieszane są jedynie dziewczęta. Dzięki otwartemu podejściu do problemu w klasie może zostać stworzona atmosfera zaufania.

> W czasie następnego spotkania nauczycielka informuje: „Poprosiłam obie dziewczynki na rozmowę, ale najpierw zapytałam każdą z osobna, czy czuje się na nią gotowa. Miały opowiedzieć o swojej dawniejszej przyjaźni. Trzeba było widzieć ten ich uśmiech i błysk w oczach, kiedy o tym opowiadały! Pragnienie przyjaźni jest u dziewczynek ciągle jeszcze bardzo silne, u Nory silniejsze i nieskrywane. Sylvia nie afiszuje się z tym.
>
> Potem skierowałam rozmowę na ogólne zmiany w życiu. Nora chciałaby powrotu do dawnych czasów; nie chodzi tylko o Sylvię, ale także o okres, w którym matka była wyłącznie dla dzieci. Nora mówiła wprost, że chciałaby, żeby czas się cofnął, podczas kiedy Sylvia z nadzieją i optymizmem patrzyła w przyszłość. W oczach Nory były łzy, stała smutna i patrzyła na mnie. Sylvia była jakby nieobecna. Smutek Nory bardzo mnie poruszył. Siedziałam i patrzyłam na nią. Sylvia też milczała, ale potem wzięła Norę za rękę. Nora opowiedziała jeszcze o swoim ojcu, z którym matka nie pozwalała jej utrzymywać kontaktu.
>
> Dalsza rozmowa nie utkwiła mi tak wyraźnie w pamięci. Nagle się urwała, ale odniosłam wrażenie, że dziewczęta zwróciły się z powrotem ku sobie. Wyraźnie widziałam odrzucanie Nory. Ale czy stała się już ona ofiarą mobbingu? Główny konflikt rysuje się chyba pomiędzy Norą a jej matką".

Sprawozdanie zostało przez grupę zinterpretowane w następujący sposób: sytuację Nory cechuje niepewność,

wynikająca z układów rodzinnych. Brak informacji potrzebnych do przeprowadzenia dokładniejszej analizy. Pewne sygnały pozwalają jednak przypuszczać, że:

Nora chciałaby powrotu do tej sytuacji, w której miała matkę dla siebie. Tęskni za dzieciństwem, kiedy to poświęcano jej więcej uwagi. Z ojcem nie wolno jej utrzymywać kontaktów. Dla dorastającego młodego człowieka kontakt z ojcem jest jednak nie mniej ważny niż kontakt z matką i dlatego można zrozumieć smutek Nory. W swojej biedzie szuka ona oparcia w Sylvii, ale ta nie może jej go zapewnić; możliwe, że czuje się obciążona tą potrzebą bliskości Nory i że sama potrzebuje przyjaźni z innymi dziewczętami. W czasie rozmowy Sylvia wykazuje empatię dla swojej byłej przyjaciółki. Może tutaj jest jakaś szansa na pozytywny rozwój wydarzeń.

Niepewność, w którą popadła Nora, spowodowana jest wypadkami w rodzinie. Stabilizacja w tej dzidzinie z pewnością wpłynęłaby pozytywnie na Norę. Niewiele jednak da się tu zrobić, poza tym, że nauczycielka może udzielać wskazówek. Zadaniem na przyszłość jest utrzymanie zaufania, które wytworzyło się pomiędzy uczennicami a nauczycielką. Sylvia nastawiona jest na przyszłość, podczas gdy Nora chciałaby wrócić do przeszłości. Obydwa rodzaje zachowań są zrozumiałe. Nora szuka poczucia bezpieczeństwa poprzez „zachowania regresywne"; Sylvia patrzy w przyszłość, ale czuje się ograniczana przez potrzebę bliskości, jaką manifestuje Nora. Żeby być bardziej wolna — co jest typowym celem stawianym w okresie dojrzewania - skupia wokół siebie koleżanki i chce z nimi wspólnie dorastać. Dążenia te hamuje Nora przez swoje zachowania regresywne. Dlatego może dojść do jej wykluczenia z grupy. Ale istnieją wciąż więzi empatyczne. Dużą szansą dla Nory jest zrozumienie okazane przez wychowawczynię i bliższe oparcie w niej. Dla matki i córki skuteczna mogłaby okazać się terapia dotycząca trudnej sytuacji związanej z ojcem.

Taka forma pojmowania i opracowywania kwestii mobbingu w zespole może sprawić, że nauczyciel poszerzy horyzonty rozumienia i wyrobić sobie nowy pogląd na sprawę. Widoczne stają się perspektywy, których pojedyncza osoba często nie zauważa.

NAUCZYCIELE POTRZEBUJĄ KOMPETENCJI PSYCHOSPOŁECZNEJ

Sytuacje mobbingu mogą pojawić się wszędzie, gdzie istnieją grupy ludzi. Każda z grup rozwija własną dynamikę, związaną z interesami poszczególnych osób, ich zachowaniem i kompetencją.

Praca z grupą może być skuteczna tylko wtedy, kiedy istnieje pewna stabilność emocjonalna. Ta zaś z kolei zależy od tych członków grupy, którzy obdarzeni są autorytetem. Nauczyciele potrzebują takiego autorytetu, żeby skutecznie pracować. Autorytet rozwija się w wielu relacjach, nawiązujących się każdego dnia między uczniami a nauczycielem i między samymi uczniami. Umiejętność rozwiązywania konfliktów należy do podstawowych kompetencji nauczyciela. Jeśli zabraknie mu tej zdolności, w grupie zaznacza się niepewność. Trudno znieść tę pustkę. Bardzo szybko pojedynczy uczniowie wykorzystują szansę, żeby sięgnąć po władzę. Skupiają wokół siebie kolegów lub koleżanki i w bardzo krótkim czasie budują strukturę władzy, która może prowadzić do mobbingu.

Często nauczyciel w pojedynkę nie potrafi poradzić sobie z mobbingiem w klasie. Musi wówczas liczyć na pomoc kolegów i koleżanek. Wyjaśnianie mobbingu jest najskuteczniejsze, kiedy nauczyciele poznają jego strukturę. Nie zwracając uwagi na emocje — przede wszystkim wstyd i strach — nie zdołają rozwiązać tej kwestii. Rodzi się wtedy gniew, frustracja, rozczarowanie, rezygnacja i obo-

jętność. Taka wydaje się sytuacja w wielu klasach, w których dochodzi do mobbingu.

Jeżeli nauczyciele mają być zdrowi, otwarci, chętni do pracy i zadowoleni z życia, nie mogą omijać problemu mobbingu, lecz muszą skutecznie nad nim pracować. Do tego potrzebują odpowiednich metod. Krótkotrwałe większe obciążenie przyniesie owoce. Najlepiej uczyć się tych metod w małych grupach, na konkretnych przykładach, żeby już w fazie nauki radzić sobie z bieżącymi problemami i czuć ulgę.

Nauczyciele otrzymali z reguły bardzo gruntowne wykształcenie fachowe. Metodyki i dydaktyki nauczyli się w czasie studiów. Ale niestety nie mieli do czynienia z procesami dynamiki grupy i z wewnętrznymi procesami zachodzącymi w poszczególnych osobach. Rezultatem tego jest bezradność w takich sprawach, prowadząca do stresów, ze wszystkimi ich złymi następstwami.

Osoby będące obiektem mobbingu czują tylko, że zawiodły, lub tak to sobie wyobrażają. Przykład z początku tego rozdziału unaocznił, że nierozwiązane problemy mobbingu jeszcze długo pozostają w pamięci nauczycieli i są dla nich obciążające. W tych konkretnych sytuacjach brakowało wiedzy i znajomości metod — tak potrzebnej nauczycielowi.

Żeby stworzyć warunki do rozwiązywania problemów mobbingu, powinno się rozwijać metodyczną i długofalową pracę w zespole. Należy pogłębiać w sobie wrażliwość na problemy w klasie i je analizować, a także opracowywać różne warianty rozwiązań i testować je. W taki sposób kształtujemy w sobie umiejętność rozwiązywania problemów i umacniamy zdolność członków grupy w tej dziedzinie. Hospitacje powinny służyć pogłębieniu otwartości i wzajemnego zaufania. Uwzględnia się wtedy czynnik emocjonalny w procesie refleksji.

Wiele problemów, z którymi borykają się na co dzień nauczyciele, mogłoby być rozwiązywanych, gdyby dokony-

wano tego w zespole. W rozmowach ze mną nauczyciele często wspominali, że emocjonalne otwarcie zawsze kończyło się rozczarowaniem. Rezygnowano więc z tej formy pracy i ze wspólnego poszukiwania rozwiązań. Nauczyciel znowu był skazany na samego siebie. Najnowsze badania wskazują, że jest to niebezpieczne. Przez kilka lat takie napięcie można wytrzymać, ale potem pojawiają się fizyczne symptomy przeciążenia, zwłaszcza jeżeli nauczyciel nie zna skutecznych metod i strategii radzenia sobie ze stresem (Bauer 2005, str. 113/114).

Nieraz nauczyciele chętni do pracy w zespole rezygnują z niej, ponieważ nie potrafią uwzględnić w tej pracy własnych uczuć i nie dysponują tym, co składa się na kompetencję emocjonalną: życzliwą uwagą, empatią, doświadczeniem samodzielności, poczuciem własnej wartości, zdolnością do działania.

Napięcie się zmniejsza, jeśli między uczniami a nauczycielami zostaną nawiązane emocjonalne relacje, umożliwiające zdobywanie nowych doświadczeń więzi międzyludzkich. W odniesieniu do tematu książki chodzi o to, by procesy mobbingu uczynić polem poznawania procesów psychospołecznych, ze zwróceniem szczególnej uwagi na ucznia. Prawdziwą szansę zdobycia przez nauczycieli kompetencji zachowań widzę również w takiej formie kształcania zawodowego, w której podkreśla się rolę indywidualnych i grupowych emocji.

Żeby zespół nauczycieli mógł wykonywać skuteczną pracę wychowawczą, poszczególne osoby muszą się wykazywać dostateczną kompetencją emocjonalną. Kompetencję okazują nauczyciele, którzy:

- nawiązują z uczniami emocjonalne relacje, są tych relacji świadomi i analizują swoją pracę nie tylko pod względem metodyczno-dydaktycznym. Relacje są konstruktywne, jeżeli zawierają element nastawienia emocjonalnego. Warunkiem tego jest akceptacja własnych uczuć w interakcji z uczuciami innych ludzi;

- dopuszczają intuicję i umieją interpretować wydarzenia. Potrafią też zrozumieć indywidualne i grupowe zachowania uczniów i podjąć stosowne działania;
- zdolni są ocenić własne siły i unikać nadmiernego obciążenia. Wiedzą, jak radzić sobie z sytuacjami mobbingu;
- rozumieją zachowania determinowane doświadczeniami wczesnego dzieciństwa. W ten sposób nie dają się uwikłać w inscenizacje uczniów i potrafią konstruktywnie radzić sobie z zachowaniami zbudowanymi na wzorach niestabilnych relacji. Stwarzają uczniom szansę osiągnięcia pewności emocjonalnej;
- nie tylko rozwijają w uczniach chęć do nauki oraz kształtują zachowania społeczne, lecz są dla nich oparciem. W sytuacji mobbingu zapewniają ochronę poprzez stałe życzliwe zainteresowanie i stosowne działania;
- pamiętają, że nie tylko przekazują wiedzę, lecz są wzorem zachowań w najrozmaitszych sytuacjach. Ich własne reakcje społeczne, poznawcze i emocjonalne stają się przez to elementem nauczania;
- całe życie się uczą. Pracują w zespole. Wiedzą, że ich trudne zaangażowanie tylko wtedy jest skuteczne, gdy uwzględnia uczucia, i że kompetencja emocjonalna jest fundamentem skuteczności nauczania.

UWAGI KOŃCOWE

Każdy uczeń może stać się ofiarą mobbingu. Trzeba się zatem zastanowić, co zmniejsza ryzyko jego wystąpienia. Jednym z najważniejszych czynników jest silne poczucie własnej wartości. Sprawia ono, że dzieci potrafią otwarcie mówić z ludźmi, którym ufają, o sprawach związanych z mobbingiem. Tymi osobami mogą być rodzice, inni uczniowie lub nauczyciele. Sytuacja fatalnie się jednak pogarsza, kiedy osoby, które obdarzono zaufaniem, nie doceniają powagi wydarzeń lub reagują niewłaściwie. Ofiara zajmuje coraz słabszą pozycję, a sprawca — mocniejszą.

Kiedy uczeń staje się ofiarą mobbingu, najczęściej czujemy się zaskoczeni. Same ofiary nie mają wzorów rozumienia tej sytuacji. „To niemożliwe, co oni ze mną robią", mówią. Jeżeli uczniowie ci nie otrzymają odpowiedniego wsparcia, mogą opuścić się w nauce, ale przede wszystkim ponieść uszczerbek na zdrowiu i zatracić poczucie własnej wartości.

W ciągu całego rozwoju chodzi przede wszystkim o to, aby wzmacniać u ucznia poczucie własnej wartości. Najważniejszym celem wychowania rodzinnego i instytucjonalnego jest rozwijanie kompetencji psychospołecznej. Rodzice powinni zatem bacznie obserwować i wspierać rozwój ich dzieci w szkole, mieć oczy i uszy otwarte na ewentualne wysyłane przez nich sygnały. Wówczas najwcześniej zauważą, czy ich dziecko nie wplątuje się w układ mobbingu. W razie takich podejrzeń należy niezwłocznie porozmawiać w zaufaniu z innymi rodzicami lub z nauczycielami

i wyjaśnić sytuację. Wszyscy zainteresowani muszą przy tym pamiętać, że w większości przypadków nie chodzi o przeprowadzenie kryminalnego śledztwa — raczej o to, żeby tę trudną sytuację uczynić przedmiotem działania pedagogicznego. Nawet jeżeli mobbing jest bardzo bolesny dla ofiary, powstaje przy tym szansa wyrobienia nowych poglądów poprzez konstruktywny dialog i pogłębienia własnej kompetencji psychospołecznej.

Pracę nauczycieli utrudnia obecnie kilka czynników:

1. Wielu młodych ludzi nie ma samoświadomości koniecznej przy szukaniu pomocy w sytuacjach mobbingu.
2. Obok tych problemów indywidualnych są także problemy szkolne. Aby mogły się odbyć rozmowy wyjaśniające, należy podjąć działania organizacyjne, ponieważ dla skuteczności rozmów najczęściej potrzeba wielu nauczycieli. Oznacza to, że pewne lekcje przepadają, chyba że znajdzie się jakieś zastępstwo. Żeby nie powodowało to zakłóceń w procesie nauczania, w koncepcji szkoły musi się mieścić praca nad zjawiskiem mobbingu.
3. Często przytacza się argument, że ramowy plan lekcji nie pozwala wygospodarować czasu na tę tematykę.
4. Niestety wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak wielkiego zaangażowania, także czasowego, wymaga ta sprawa. Są to przede wszystkim rodzice dzieci, które pozornie nie mają z tym nic wspólnego. Rodzice obawiają się, że ich dzieci będą tracić pod względem nauki, z powodów zawinionych przez innych.
5. Wydaje się, że w wielu przypadkach nauczycielom brak profesjonalizmu w tej dziedzinie.

Sądzę, że stosunkowo najłatwiej jest rozwiązać ostatni problem. Mobbing musi być omawiany jako temat na studiach i należy zorganizować odpowiednie warsztaty dokształcające.

Rodzice i nauczyciele, którzy używają argumentu braku czasu i chcą wyjaśnić ten problem — jeśli to nieuniknione —

jak najszybciej, nie znają podstawowej struktury dynamiki i mobbingu.

Nauka odbywa się w przestrzeni społecznej i mobbing także się w niej rozgrywa. Jest to zjawisko społeczne, co oznacza, że musi być rozpatrywane w przestrzeni społecznej.

Po wielu rozmowach z rodzicami, nauczycielami i uczniami stwierdzam, że największym problemem nie są młodzi ludzie, lecz dorośli. Wielu z nich nie zwraca dostatecznej uwagi na cierpienia dzieci będących ofiarami lub inicjatorami mobbingu albo je bagatelizuje. Często dorośli (rodzice, nauczyciele) skonfrontowani z tym problemem nie chcą o nim słyszeć. Takim podejściem wzmacniają pozycję uczniów dopuszczających się mobbingu, którzy są wtedy bezkarni. Dorośli chcą po prostu, żeby problem jak najszybciej przestał istnieć, a sprawcy zostali wykryci i pociągnięci do odpowiedzialności.

Droga do tego, żeby stać się brutalnym sprawcą mobbingu, jest bardzo długa. W tym czasie wiele może się zdarzyć. Skuteczność pomocy zależy w decydującym stopniu od tego, czy zagrożone dzieci spotkają na swojej drodze dorosłych, którzy im ułatwią zrozumienie tych procesów nie tylko na podstawie realnych zdarzeń, lecz także w odniesieniu do przeżyć rezgrywających się na scenie wewnętrznej. Mobbing w szkole musi być rozpatrywany pod względem pedagogicznym i psychologiczno-rozwojowym.

Trudno jest oczywiście rozmawiać o procesach mobbingu, niemniej trzeba je uczynić materiałem do nauki. Celem pedagogiki szkolnej powinno stać się zrozumienie tych zewnętrznych i wewnętrznych procesów w ich wzajemnym powiązaniu. Uczniowie zyskują w ten sposób szansę rozwijania swojej kompetencji psychospołecznej. Odkryte i rozpracowane przypadki mobbingu pozwalają nabyć tej kompetencji i stanowią czynnik ochronny podczas dalszego rozwoju. Niezauważone i nierozwiązane problemy

mobbingu mają bardzo negatywny wpływ na uwikłaną w nie osobę. Dziecko, które dręczy inne w szkole czy przedszkolu, nie musi się rozwinąć w brutalnego inicjatora mobbingu, jeśli dorośli - rodzice, wychowawcy i nauczyciele - będą się konsekwentnie uczyć reagować w takich sytuacjach. Sprawa wyda się warta osobistego wysiłku i zaangażowania czasowego, jeśli uświadomimy sobie możliwe emocjonalne, społeczne i zdrowotne skutki mobbingu.

LITERATURA

Alsaker E.D. (2005), *Mobbing unter Kindern und Jugendlichen.* www. pr aevention - alsaker. unibe. ch.

Antonovsky A. (1998), *Vertrauen, das gesund erhält. Warum Menschen dem Stress trotzen*, w: „Psychologie heute", zeszyt 2, s. 51 nn.

Bauer J. (2005), *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone,* Hoffmann und Campe, Hamburg.

Brisch K. H. (1999); *Bindungsstörungen, Von der Bindungstheorie zur Therapie.* Klett-Cotta, Stuttgart.

Bürgin D. (2002), *Psychoanalytische Psychotherapie in der Adoleszenz*, w: *Psychotherapie im Dialog.* Thieme, Stuttgart, s. 331-337.

Cierpka M. (2001), *Zur Entstehung und Verhinderung von Gewalt in Pamilien*, w: Gebauer/Hüther (2001), ss. 124-143.

Ciompi L. (1997), *Die emotionalen Grundlagen des Denkens,* Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Damkowski C. (1998), *Beruf Lehrer,* w: „Psychologie heute", zeszyt 1, s. 40 nn.

Deutsche Shell (red.) (2002), *Jugend 2002.* S. Fischer, Frankfurt a. M.

Deutsches PISA-Konsortium (red.) (2001), PISA 2000. *Basiskompetenzen von Schülerinnen und Schülern im internationalen Vergleich*, Leske + Budrich, Opladen.

Dornes M. (2000), *Die emotionale Welt des Kindes,* S. Fischer, Frankfurt a. M.

Dörr M./Goppel R. (red.) (2003), *Bildung der Gefühle. Innovation? Illusion, Intrusion? Psychosozial*, Gießen.

Erdheim M. (2002), *Ethnopsychoanalytische Aspekte der Adoleszenz — Adoleszenz und Omnipotenz, w: Psychotherapie im Dialog.* Thieme, Stuttgart, ss. 324-330.

Gebauer K. (1996), *»Ich hah sie ja nur leicht gewürgt.« Mit Schulkindern über Gewalt reden*, Klett-Cotta, Stuttgart.

Gebauer K. (1997), *Turbulenzen im Klassenzimmer. Emotionales Lernen in der Schule*, Klett-Cotta, Stuttgart.

Gebauer K. (2000a), *Stress bei Lehrern. Probleme im Schulalltag bewältigen*, Klett-Cotta, Stuttgart.

Gebauer K. (2000b), *Wenn Kinder auffällig werden - Perspektiven für ratlose Eltern*, Walter, Düsseldorf.

Gebauer K. (2003a), *Die Bedeutung des Emotionalen in Bildungsprozessen*, w: Dörr/Göppel (2003), ss. 213-240.

Gebauer K. (2003b), *Väter gesucht. 16 exemplarische Geschichten*, Walter, Düsseldorf.

Gebauer K. (red.) (2005), *Anders lernen. Modelle für die Zukunft*, Walter, Düsseldorf.

Gebauer K./Hüther, G. (red.) (2001), *Kinder brauchen Wurzeln. Neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung,* Walter, Düsseldorf.

Gebauer K./Hüther G. (red.) (2002), *Kinder suchen Orientierung. Anregungen für eine sinn-stiftende Erziehung,* Walter, Düsseldorf.

Gebauer K./Hüther G. (2003), *Kinder brauchen Spielräume. Perspektiven für eine kreative Erziehung*, Walter, Düsseldorf.

Gebauer K./Hüther, G. (red.) (2004), *Kinder brauchen Vertrauen. Erfolgreiches Lernen durch starke Beziehungen,* Walter, Düsseldorf.

Göll E. (2002), *Zukünfte — Möglichkeiten und Anforderungen aus der Zukunft*, w: Beiträge zu Theorie und Praxis von Bildung in Kindertagesstätten. GEW-Jugendhilfekongress, Frankfurt a. M., ss. 13-28.

Grossmann K. E./Grossmann K. (2001), *Das eingeschränkte heben. Folgen mangelnder und traumatischer Bindungsbeziehungen*, w: Gebauer/Hüther (2001), ss. 35-63.

Haug-Schnabel G. (2003), *Erziehen — durch zugewandte und kompetente Begleitung zum selbsttätigen Erkennen und Handeln anleiten,* w: Gebauer/Hüther (2003), ss. 40-54.

Hilgers M. (1997), *Scham. Gesichter eines Affekts,* Vandeilhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Jürgens E. / Standop J. (2004), *Psychosoziale Kompetenz aus der Perspektive der Schulentwicklungsforschung, w:* Gebauer/Hüther (2004), ss. 171-192.

Kahl R. (2005), *Treibhäuser der Zukunft. Wie in Deutschland Schulen gelingen*, www.archiv-der-zukunft.de.

Largo R. H. (2001), *Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht*, Piper, München.

Largo R. H. (2001), *Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung*, Piper, München.

Lauper E. (2001), *Mobbing im Bildungsbereich*, www.neueslernen.ch.

Leber A. (1986), *Psychoanalyse im pädagogischen Alltag. Vom szenischen Verstehen zum Handeln im Unterricht,* w: „Westermanns Pedagogische Beiträge", zeszyt 11, 26nn.

LeDoux J. (1998), *Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen*, Hanser, München.

Papousek M. (2001), *Die Rolle des Spiels für die Selbstentwicklung des Kindes*, w: „Frühe Kindheit, Zeitschrift der deutschen Liga für das Kind", zeszyt 4.

Papousek M. (2003), *Spiel und Kreativität in der frühen Kindheit*, w: Gebauer/Hüther (2003), ss. 23-39.

Papousek M. / von Gontard (red.) (2003), *Spiel und Kreativität in der frühen Kindheit.* Pfeiffer bei Klett--Cotta, Stuttgart.

Saarni C. (2002), *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen*, w: Salisch (2002), ss. 3-30

Salisch M. von (red.) (2002), *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend*, Kohlhammer, Stuttgart.

Schaarschmidt U. / Fischer A. W (2001), *Bewältigungsmuster im Beruf,* Vandenhoeck & Ruprecht.

Schäfer G. E. (2003), *Die Bedeutung emotionaler und kognitaiver Dimensionen hei frühkindlichen Bildungsprozessen*, w: Dörr/Göppel (2003), S. 77-90.

Schön B. (2002), *Bildung der Gefühe durch Programme für Gewaltprävention,* w: Dörr/Göppel (2003), ss. 163-182.

Spitzer M. (2003), *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Spektrum, Heidelberg.

Stierlin H. (1994), *Ich und die anderen. Psychotherapie in einer sich wandelnden Gesellschaft*, Klett-Cotta, Stuttgart.

Streeck-Fischer A. (2002), *Lebensphase Adoleszenz,* w: *Psychotherapie im Dialog*, Thieme, Stuttgart, ss. 315-317.

Streeck-Fischer A. (red.) (2004), *Adoleszenz — Bindung - Destruktivität*, Klett-Cotta, Stuttgart.

NAGŁE STANY ZAGROŻENIA ŻYCIA

ABC PIERWSZEJ POMOCY

Autor Renata Jastrzębska, Andrzej Kaczor

Wydawnictwo Szkoły Policji w Słupsku 2007

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5
ROZDZIAŁ I. OCENA WSTĘPNA POSZKODOWANEGO 7
ROZDZIAŁ II. PRZYCZYNY UTRATY PRZYTOMNOŚCI 10
ROZDZIAŁ III. RESUSCYTACJA 19
ROZDZIAŁ IV. PRZYCZYNY ZATRZYMANIA ODDECHU 53
ROZDZIAŁ V. ZAWAŁ SERCA 66
ROZDZIAŁ VI. NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA 70
ROZDZIAŁ VII. BADANIE FIZYKALNE POSZKODOWANEGO 76
ROZDZIAŁ VIII. POZYCJE UŁOŻENIOWE POSZKODOWANEGO 79
ROZDZIAŁ IX. RANY I KRWOTOKI 85
ROZDZIAŁ X. URAZY UKŁADU KOSTNEGO 109
ROZDZIAŁ XI. URAZY TERMICZNE 123
ROZDZIAŁ XII. PORAŻENIE PRĄDEM 134
ROZDZIAŁ XIII. WSTRZĄS 137
ROZDZIAŁ XIV. UTONIĘCIA 140
ROZDZIAŁ XV. WYPADEK KOMUNIKACYJNY 143
BIBLIOGRAFIA 149
INDEKS RZECZOWY 150
WYKAZ SCHEMATÓW 155

WSTĘP

Wypadek to dziwna rzecz.
Nigdy go nie ma,
dopóki się nie wydarzy.
A.A. Milne

W dobie współczesnej coraz częściej spotykamy się z różnego rodzaju zagrożeniami. Ich skutkiem są nie tylko straty materialne, lecz także obrażenia ciała czy nawet śmierć. Większość społeczeństwa tego typu sytuacje nazywa *wypadkami,* a tych, których one dotknęły – poszkodowanymi. Dla policjanta *poszkodowanym* będzie osoba potrzebująca fachowej pomocy lekarskiej, znajdująca się w nagłym stanie zagrożenia życia. Będzie to więc zarówno ofiara przestępstwa, jak i partner doznający urazu podczas interwencji czy też znajomy osuwający się na ziemię.

Nagły stan zagrożenia życia (od zakrztuszenia po nagłe zatrzymanie krążenia) może nastąpić w najmniej oczekiwanym momencie. Jeśli zdarzy się to komuś idącemu samotnie ulicą, nierzadko uznaje się go za osobę po spożyciu nadmiernej ilości alkoholu. Chociaż i taka osoba potrzebuje pomocy medycznej, zazwyczaj zgłoszenie otrzymuje dyżurny jednostki Policji.

Właściwa ocena wstępna oraz podjęcie natychmiastowych czynności ratowniczych mogą uratować życie. Do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego nie zawsze przywrócimy poszkodowanemu przytomność, ale zawsze podtrzymamy podstawowe czynności życiowe, prowadząc reanimację oddechową lub krążeniowo-oddechową. Po udzieleniu pierwszej pomocy przedmedycznej i wezwaniu lekarza wystarczy zastosować odpowiednią pozycję ułożeniową i podjąć czynności przeciwwstrząsowe.

Niniejsze opracowanie z pewnością nie wyczerpuje problematyki ratownictwa, a jedynie wskazuje niektóre aspekty udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oparte na bezprzyrządowym postępowaniu w sytuacjach nagłego stanu zagrożenia życia.

Zabiegi resuscytacyjne, podobnie jak inne dziedziny nauki, podlegają regularnemu rozwojowi i zmianom, np. konieczne okazało się wprowadzenie nowych wytycznych resuscytacji (ERC Guidelines for Resuscitation 2005). Zmiana wytycznych nie oznacza jednak, że dotychczas nauczane procedury były niewłaściwe, złe czy niebezpieczne. Nowe wytyczne zapewniają większą skuteczność udzielanej pierwszej pomocy oraz łatwiejsze nauczanie i lepsze zapamiętywanie procedur.

Wytyczne resuscytacji Europejskiej Rady Resuscytacji (ERC) wydawane w porozumieniu z Międzynarodowym Komitetem Porozumiewawczym ds. Resuscytacji (ILCOR) stanowią podstawę wszystkich działań i szkoleń w dziedzinie

resuscytacji (zarówno dla ratowników amatorów, jak i wykwalifikowanego personelu medycznego).

Wszystkie omówione tu sposoby postępowania uwzględniają standardy *Wytycznych 2005,* Europejskiej Rady Resuscytacji i Polskiej Rady Resuscytacji zawarte w *Międzynarodowych wytycznych Resuscytacji 2005,* opracowanych zgodnie z zaleceniami Międzynarodowego Komitetu Porozumiewawczego ds. Resuscytacji – ILCOR.

ROZDZIAŁ I

OCENA WSTĘPNA POSZKODOWANEGO

Podczas zbliżania się do poszkodowanego zawsze oceniamy sytuację na miejscu zdarzenia, zwracając uwagę na bezpieczeństwo własne, poszkodowanego i osób postronnych. Niejednokrotnie musimy uspokoić świadków zdarzenia i opanować panikę, która wprowadza niepotrzebne zamieszanie i z pewnością nie pomaga poszkodowanemu (w większości przypadków pogarsza sytuację i działa na jego szkodę). W takich okolicznościach musimy myśleć logicznie i postępować racjonalnie, ponieważ w danej chwili jesteśmy jedynymi osobami będącymi w stanie – jeszcze przed przybyciem fachowej pomocy medycznej – podjąć właściwe czynności ratujące życie poszkodowanemu.

Pierwszą czynnością ratowniczą będzie ocena wstępna stanu poszkodowanego. Dokonujemy jej w pozycji zastanej, czyli w takiej, w której zastaliśmy poszkodowanego. Najważniejszym elementem tej oceny jest badanie wstępne, pozwalające stwierdzić, czy u poszkodowanego prawidłowo funkcjonują 3 podstawowe układy.

Badanie wstępne – badanie funkcji życiowych, czyli szukanie oznak życia.

Czynności wstępne – skontrolowanie, czy funkcje życiowe u poszkodowanego są prawidłowe:

1) sprawdzamy, czy poszkodowany jest przytomny – centralny układ nerwowy;
2) sprawdzamy, czy poszkodowany prawidłowo oddycha, czas oceny – 10 sek. – układ oddechowy;
3) sprawdzamy, czy u poszkodowanego są widoczne oznaki krążenia (tętno), czas oceny – 10 sek. – układ krążenia;
4) dodatkowo sprawdzamy, czy źrenice reagują na światło – jeśli tak, świadczy to o prawidłowym dotlenieniu mózgu.

W chwili, gdy jeden z podstawowych układów przestaje funkcjonować, dochodzi do **N**agłego **S**tanu **Z**agrożenia **Ż**ycia **(NSZŻ).**

Postępowanie:

1) ocena miejsca zdarzenia pod względem bezpieczeństwa własnego i poszkodowanego;
2) sprawdzamy stan przytomności;
3) skutecznie wzywamy fachową pomoc;
4) udrażniamy drogi oddechowe;

5) sprawdzamy prawidłowość oddechu (10 sek.) oraz oznaki krążenia – tętno (10 sek.);
6) sprawdzamy reakcję źrenic na światło.

Sprawdzanie stanu przytomności

Postępowanie:
1) sprawdzamy przez dotyk – poklepujemy poszkodowanego po ramionach;
2) sprawdzamy przez głos – głośno i zdecydowanie mówimy „otwórz oczy” lub „co się stało”.

Ryc. 1. Sprawdzanie stanu przytomności u poszkodowanego.

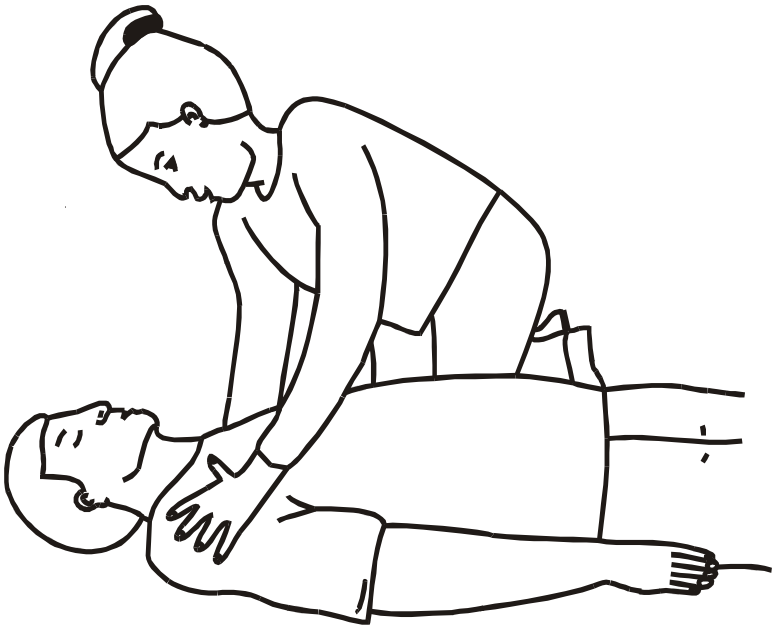

Badając stan przytomności poszkodowanego, patrzymy na jego twarz i zwracamy uwagę na jej zabarwienie – czy jest blada, a może zbyt czerwona lub z odcieniem sinawym. Ponadto obserwujemy, czy twarz poszkodowanego jest symetryczna, czy występują na niej krople potu, czy czerwień wargowa jest naturalna bądź czy są obecne urazy lub zranienia. Zwracamy także uwagę na zapach.

O stanie przytomności poszkodowanego świadczy otwarcie oczu, odwrócenie głowy w naszą stronę i odezwanie się. Pytamy go, co się stało, próbując nawiązać kontakt słowny. Podczas rozmowy z poszkodowanym zwracamy uwagę, czy jest zorientowany co do sytuacji, w jakiej się znalazł (odpowiada logicznie na zadawane pytania), czy wykazuje objawy dezorientacji (odpowiedzi nie są logiczne), czy jego wymowa jest wyraźna i zrozumiała. Do czasu rozpoznania urazów ograniczamy jego wysiłek fizyczny (nie pozwalamy mu się poruszać), przeprowadzamy badanie fizykalne i udzielamy stosownej pierwszej pomocy przedmedycznej. Przez cały ten czas rozmawiamy z poszkodowanym, zabezpieczamy przed utratą ciepła.

U niemowlęcia stan przytomności badamy przez łaskotanie jego stópek lub delikatne uderzanie w nie i głośne wołanie po imieniu lub kilkakrotne powtarzanie słowa „mama”.

Jeżeli pomimo braku odpowiedzi zaobserwujemy:

1) ruchy mimiczne na jego twarzy,
2) ruch gałek ocznych pod zamkniętymi powiekami,
3) prawidłowy odruch źrenicowy,
4) przełykanie,
5) ruchy oddechowe klatki piersiowej,
6) ruchy kończyn i ich palców,
7) naturalny kolor skóry twarzy,

będą to **objawy zachowanego krążenia.**

ROZDZIAŁ II

PRZYCZYNY UTRATY PRZYTOMNOŚCI

Omdlenie – krótkotrwała utrata przytomności wywołana niedotlenieniem mózgu, spowodowanym spadkiem ciśnienia tętniczego krwi, najczęściej na podłożu reakcji naczynioruchowych.

Przyczyny:
- przykry lub odrażający widok (krwi, wymiocin itp.),
- zła wiadomość,
- długotrwały pobyt w dusznym i gorącym pomieszczeniu,
- długotrwałe stanie w bezruchu,
- silne emocje.

Objawy:
- złe samopoczucie (uczucie duszności, niepokój),
- zblednięcie,
- zawroty głowy,
- szum w uszach,
- mroczki przed oczami,
- zimny pot na twarzy.

Postępowanie:
1) poszkodowany jest przytomny i nas słyszy – natychmiast polecamy mu usiąść na krześle i pochylić się do przodu (tak aby głowa znalazła się najbliżej kolan);
2) poszkodowany zaczyna się osuwać na ziemię – podtrzymujemy go (by nie doznał dodatkowych urazów), następnie układamy w pozycji na wznak, sprawdzamy czynności życiowe, po czym stopniowo unosimy jego ręce i nogi do tzw. **pozycji czterokończynowej,** która przyspieszy i poprawi dokrwienie mózgu;

Ryc. 2. Pozycja czterokończynowa.

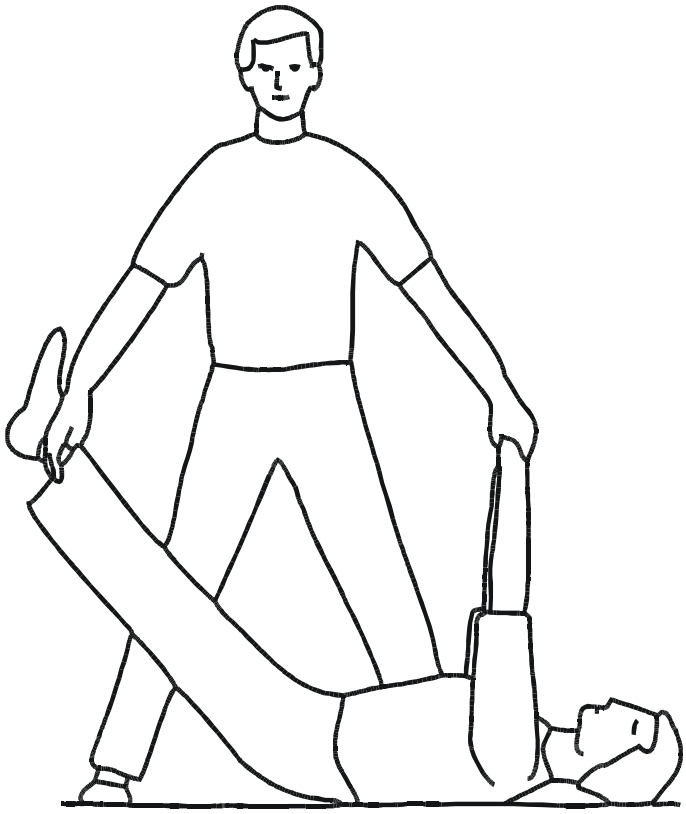

3) poszkodowany osunął się na ziemię w naszej obecności – badamy czynności życiowe, następnie postępujemy jak w punkcie nr 2;
4) po zaróżowieniu się twarzy opuszczamy ręce, nogi opieramy np. na krześle, rozluźniamy odzież pod szyją i pasek u spodni, dbamy o dostęp świeżego powietrza;
5) po przywróceniu świadomości poszkodowany musi pozostać w pozycji leżącej kilka minut (w celu stabilizacji układu krążenia);
6) następnie może usiąść i dopiero po chwili wstać.

Uwaga: Jeżeli stan świadomości nie powraca po około 2 min, poszkodowanego traktujemy jak osobę nieprzytomną, układamy go w pozycji bocznej ustalonej.

ŚPIĄCZKI CUKRZYCOWE

Śpiączka hipoglikemiczna (niedocukrzenie krwi) – stan niedocukrzenia, do którego dochodzi wskutek znacznego obniżenia poziomu glukozy we krwi.

Przyczyny:
– przyjęcie zawyżonej dawki insuliny,
– niespożycie we właściwym czasie posiłku,

– ominięcie posiłku,
– duży wysiłek fizyczny.

Objawy:
– pocenie się,
– blada, zimna i lepka skóra,
– osłabienie,
– drżenie mięśni,
– mocne, dobrze wyczuwalne tętno,
– płytki oddech,
– zakłócona reakcja na bodźce zewnętrzne,
– dziwne zachowanie (dezorientacja, agresja, gwałtowność).

Postępowanie:
1) poszkodowany jest zdezorientowany (przytomny, nieświadomy) z odruchem połykania – pod język wkładamy 2 kostki cukru (chorzy przeważnie mają go przy sobie);
2) poszkodowany jest przytomny – podajemy do wypicia mocno osłodzoną wodę;

Uwaga: Zabrania się podawania napoi gazowanych, takich jak pepsi czy oranżada!

3) poszkodowany jest nieprzytomny – układamy go w pozycji bocznej ustalonej;
4) w każdym przypadku wzywamy pomoc medyczną;
5) działamy przeciwwstrząsowo.

Śpiączka hiperglikemiczna (przecukrzenie krwi) – stan, w którym dochodzi do dużego stężenia glukozy we krwi wskutek niedoboru insuliny.

Przyczyny:
– niewydolność trzustki,
– zaniechanie przyjmowania insuliny.

Objawy:
– wzmożone pragnienie,
– bardzo częste oddawanie moczu,
– sucha skóra,
– przyspieszone tętno,
– głęboki i utrudniony oddech,
– zapach acetonu w oddechu poszkodowanego,
– nudności, czasem wymioty.

Postępowanie:
1) poszkodowany jest przytomny – wzywamy pomoc medyczną;
2) poszkodowany jest nieprzytomny – układamy go w pozycji bocznej ustalonej i postępujemy jak wyżej.

Atak padaczki (epilepsja) – nagłe, przewlekłe zaburzenie pracy mózgu wynikające z różnych przyczyn, przebiegające w postaci nawracających napadów drgawkowych.

Rodzaje:
- grand mal – duży napad, utrata przytomności i obustronne drgawki; utrata przytomności w połączeniu z rytmicznymi zrywnymi ruchami oraz oddaniem moczu należą do objawów napadów toniczno-klonicznych (**drgawki toniczne** – długo utrzymujące się naprężenie mięśniowe; **drgawki kloniczne** – skurcze mięśniowe o dużej częstotliwości);
- petit mal – mały napad, kilkusekundowe zaburzenie świadomości; tępe wpatrywanie się przed siebie w kompletnym bezruchu charakteryzuje napady nieświadomości (napady częściowe, proste i złożone); może wystąpić ograniczone drżenie mięśni.

Czas trwania:
- od kilkudziesięciu sekund do kilku minut.

Przyczyny:
- wrodzone,
- guzy mózgu,
- urazy mózgu,
- toksyczne uszkodzenie mózgu – alkohol, narkotyki, wziewne związki odurzające (kleje, rozpuszczalniki itp.), zespół abstynencji poalkoholowej i polekowej, zespół odstawienia narkotyków.

Objawy:
- utrata przytomności,
- krótkotrwały bezdech,
- sinica,
- źrenice rozszerzone,
- kończyny górne zgięte,
- kończyny dolne wyprostowane,
- po kilkunastu sekundach powraca oddech i pojawiają się drgawki,
- zawsze następuje bezwiedne oddanie moczu,
- czasami podczas upadku dochodzi do uszkodzenia języka.

Ryc. 3. Fazy napadu epilepsji – grand mal.

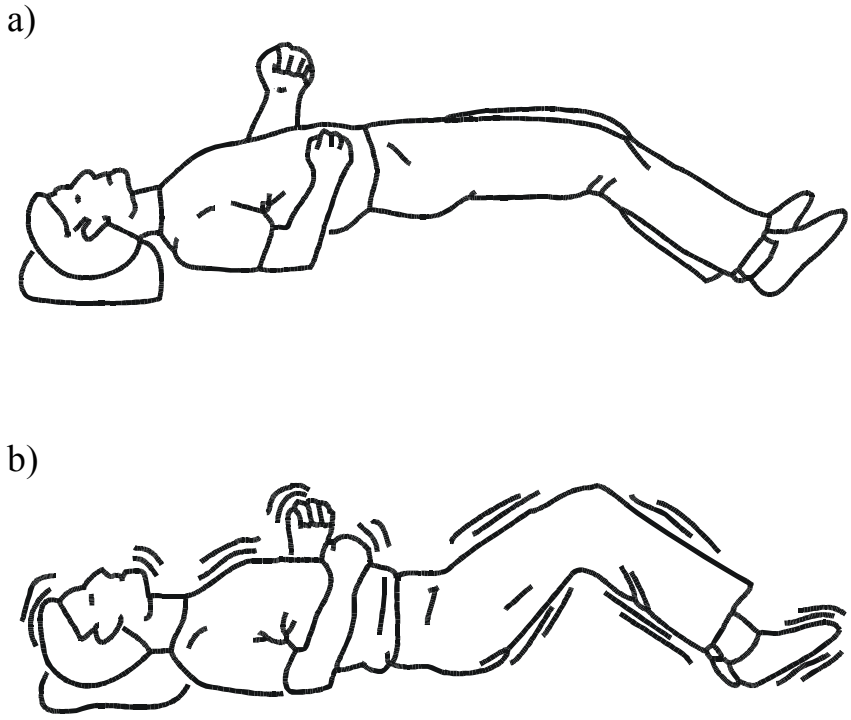

Postępowanie:

1) w czasie napadu:
   – zabezpieczamy głowę przed dodatkowym urazem;
   – jeżeli nie występuje szczękościsk, zabezpieczamy język poprzez wysunięcie żuchwy do przodu;
   – przy szczękościsku przytrzymujemy dłońmi głowę poszkodowanego w linii kręgosłupa z podciągnięciem żuchwy ku górze (rękoczyn Esmarcha);
2) po napadzie grand mal – poszkodowany jest wyczerpany i zapada w głęboki sen, obowiązkowo układamy go w pozycji bocznej ustalonej;
3) zawsze wzywamy pomoc lekarską;
4) działamy przeciwwstrząsowo.

Uwaga: Obowiązuje absolutny zakaz powstrzymywania drgawek, zawsze należy wezwać lekarza.

UDARY MÓZGU

Niedokrwienny udar mózgu – jego przyczyną jest niedrożność naczynia krwionośnego mózgu spowodowana zatorem lub zakrzepem.

Przyczyny:

– **zator** powstaje wskutek uwięźnięcia w naczyniu mózgowym materiału pochodzącego spoza układu nerwowego, np. skrzepu wytworzonego najczęściej na lewej zastawce serca; występuje bardzo często u osób z zaburzeniami rytmu serca; w następstwie dochodzi do utraty funkcji mózgu w obszarze nieukrwionym, powstają drgawki, nie występuje ból głowy, poszkodowany nie odczuwa bólu;

Ryc. 4. Niedokrwienny udar mózgu spowodowany zatorem.

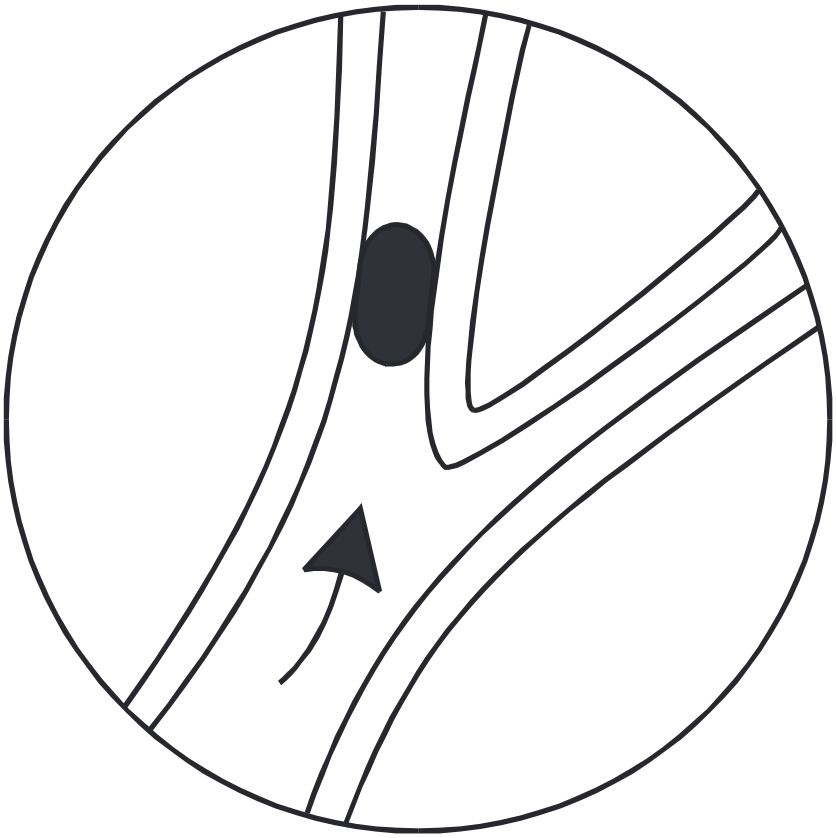

– **zakrzep** – stopniowe odkładanie się skrzepliny zamykające światło naczynia krwionośnego; bardzo często występuje u osób z daleko posuniętą miażdżycą naczyń; dochodzi do stopniowej utraty funkcji mózgu w obszarze nieukrwionym, brak drgawek, brak odczuwania bólu.

Ryc. 5. Niedokrwienny udar mózgu spowodowany zakrzepem.

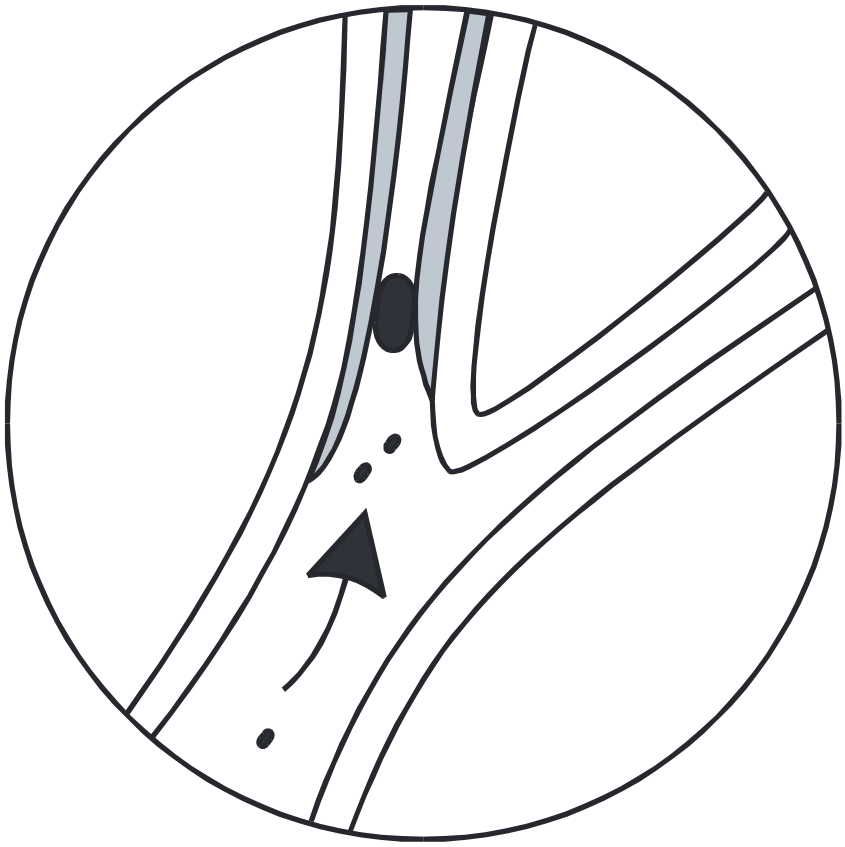

Krwotoczny udar mózgu (wylew krwi do mózgu)

Przyczyny:

– uszkodzenie tętnicy w obrębie mózgu spowodowane najczęściej nadciśnieniem tętniczym lub pęknięciem wcześniej utworzonego tętniaka; wynaczyniająca się krew tworzy krwiak uciskający tkankę mózgową, z kolei ucisk doprowadza do niedotlenienia i obumarcia w tym obszarze tkanki mózgowej; w następstwie dochodzi do utraty funkcji mózgu w obszarze nieukrwionym, występuje nagły, silny ból głowy, poszkodowany traci przytomność.

Ryc. 6. Krwotoczny udar mózgu spowodowany pęknięciem tętnicy lub tętniaka.

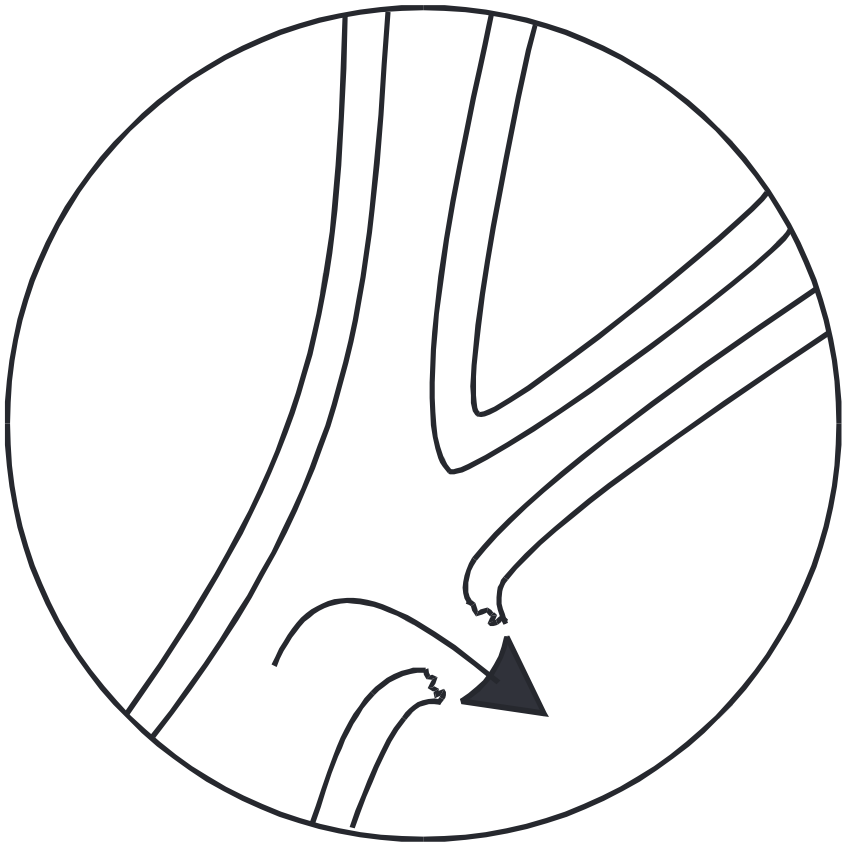

Objawy:

- porażenie mięśni twarzy o różnym nasileniu, charakterystycznym objawem jest tzw. asymetria twarzy (otwarte oko, opadnięty kącik ust, bardzo często wypływająca z niego ślina); pamiętać musimy, że jeżeli objawy obserwujemy na lewej części twarzy, zmiany chorobowe zachodzą w prawej części mózgu, i na odwrót: objawy obserwowane po prawej stronie twarzy dowodzą, że zmiany chorobowe zachodzą w lewej części mózgu;
- trudności z mówieniem;
- niewyraźna, chaotyczna mowa;
- porażenie mięśni ciała, paraliż jednej połowy ciała;
- zmienny stan świadomości (dezorientacja, apatia);
- utrata czucia;
- zawroty głowy;
- zaburzenia równowagi i chwiejny chód;
- zawroty głowy, skłonność do upadków;
- zaburzenia widzenia.

Postępowanie:

1) obowiązkowo wzywamy fachową pomoc medyczną;
2) kontrolujemy drożność dróg oddechowych (usuwamy ruchome sztuczne uzębienie);
3) kontrolujemy funkcje życiowe – oddech i krążenie; jeżeli brak – rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową;
4) jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, układamy go w pozycji ze stabilnie uniesionym tułowiem, patrz rozdział VIII. *Pozycje ułożeniowe poszkodowanego;*
5) działamy przeciwwstrząsowo.

ROZDZIAŁ III

RESUSCYTACJA

Resuscytacja (podstawowe podtrzymanie życia) – czynności, w wyniku których u poszkodowanego przywracany jest oddech (przy wyczuwalnym tętnie) lub oddech i krążenie.

Narządem najwrażliwszym na brak tlenu jest mózg. Po 4 min przerwy w dostawie tlenu (nagłe zatrzymanie krążenia lub długotrwały bezdech) w mózgu rozpoczynają się nieodwracalne zmiany, przystępując do czynności ratowniczej, jaką jest resuscytacja, musimy o tym pamiętać. Nie zawsze jesteśmy w stanie dokładnie określić, ile trwała ta przerwa. Jeżeli kontrolujemy reakcje źrenic na światło, a one są sztywne i nie reagują, świadczy to o tym, że mózg od co najmniej 60 sek. pozostaje bez tlenu. Czas odgrywa zatem bardzo ważną rolę i jest najważniejszym elementem w czynnościach ratowniczych.

Reanimacja – postępowanie lecznicze, które ma na celu przywracanie do życia poszkodowanego będącego w stanie śmierci klinicznej, kiedy nie nastąpiły jeszcze nieodwracalne zmiany w mózgu; polega na wykonaniu działań pobudzających czynności układu krążenia krwi i oddychania; główną metodą reanimacji jest prowadzenie sztucznego oddychania oraz rytmiczne uciskanie mostka z jednoczesnym stosowaniem leków pobudzających krążenie i oddychanie; reanimacja jest skuteczna, jeżeli po przywróceniu choremu czynności serca i oddychania następuje powrót świadomości.

Osoba skutecznie resuscytowana może odzyskać przytomność, a u osoby reanimowanej może ponownie dojść do jej utraty wskutek nasilenia się zaburzeń wewnętrznych, dlatego też powszechne znaczenie terminów resuscytacja i reanimacja jest utożsamiane.

Zaopatrywanie mózgu w tlen umożliwiają 3 czynniki:

A – AIR (powietrze) – drogi oddechowe muszą być drożne, poszkodowany musi oddychać samodzielnie.

B – BREATHING (oddychanie) – dzięki oddychaniu następuje swobodny dopływ powietrza do płuc, a w płucach po wymianie gazowej tlen przenika do krwiobiegu.

C – CIRCULATION (krążenie) – krew krąży w organizmie, transportując tlen do wszystkich tkanek, również do mózgu.

Udzielenie pierwszej pomocy ma na celu zapewnienie stałego dopływu tlenu do mózgu, co uzyskujemy dzięki postępowaniu zgodnie z elementarnymi zasadami reanimacji.

ABC reanimacji:

1) A – udrożnienie dróg oddechowych,
2) B – podtrzymanie oddychania,
3) C – podtrzymanie krążenia,
4) natychmiastowe wezwanie pomocy medycznej.

Wzywanie pomocy – podstawowym znaczeniem w chwili udzielania pierwszej pomocy jest przybycie na miejsce zdarzenia fachowej pomocy medycznej i co się z tym wiąże – szybkie i właściwe jej wezwanie. Gdy nie jesteśmy sami, jedna osoba rozpoczyna czynności ratujące życie, natomiast druga wzywa pomoc zaraz po tym, gdy pierwsza stwierdzi, że poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha. Jeśli poszkodowanym jest osoba dorosła, która jest nieprzytomna i nie oddycha, a my jesteśmy sami, istnieje prawdopodobieństwo, że przyczyną utraty przytomności są zaburzenia oddechowe: uraz, utonięcie, zakrztuszenie, powieszenie, zatrucie lekami lub alkoholem. Gdy chodzi o niemowlę lub dziecko, a my jesteśmy zupełnie sami (w pobliżu nie ma nikogo), zanim wezwiemy pomoc medyczną, powinniśmy przez 1 min prowadzić reanimację krążeniowo-oddechową.

Jeżeli sytuacja i miejsce, gdzie znajduje się poszkodowany, wskazują, że nie był to wypadek, np. komunikacyjny, a od świadków zdarzenia dowiadujemy się, że poszkodowany nagle osunął się na ziemię, powinniśmy założyć, że chodzi o chorobę serca, np. zawał (jedynym skutecznym postępowaniem jest reanimacja krążeniowo-oddechowa) lub migotanie komór (w tym przypadku konieczna jest defibrylacja). Po stwierdzeniu, że poszkodowany nie oddycha, konkretnej osobie znajdującej się najbliżej nas natychmiast zlecamy wezwanie fachowej pomocy medycznej. Nasze postępowanie, i właściwe wezwanie pomocy medycznej, wpływa na czas dojazdu pogotowia ratunkowego. Skuteczne wezwanie pomocy nastąpi po wybraniu numeru **112** z telefonu komórkowego lub **999** z telefonu stacjonarnego.

Udrażnianie dróg oddechowych – A – jedną dłoń kładziemy na czoło poszkodowanego, drugą delikatnie odchylamy brodę w kierunku klatki piersiowej – dokładnie oglądamy jamę ustną. Jeżeli na powierzchni języka znajdują się widoczne ciała obce (np. guma do żucia, resztki jedzenia, wymiociny), dwoma palcami (owiniętymi np. gazą) ruchem haczykowatym usuwamy je na zewnątrz. Ciała obce znajdujące się po bokach języka usuwamy ruchem wygarniającym po wcześniejszym sprawdzeniu powierzchni języka i delikatnym odwróceniu głowy na bok.

Uwaga: Zawsze usuwamy widoczne ciała obce, nigdy nie dokonujemy oczyszczania jamy ustnej profilaktycznie.

Ryc. 7. Udrażnianie dróg oddechowych – kontrola powierzchni języka.

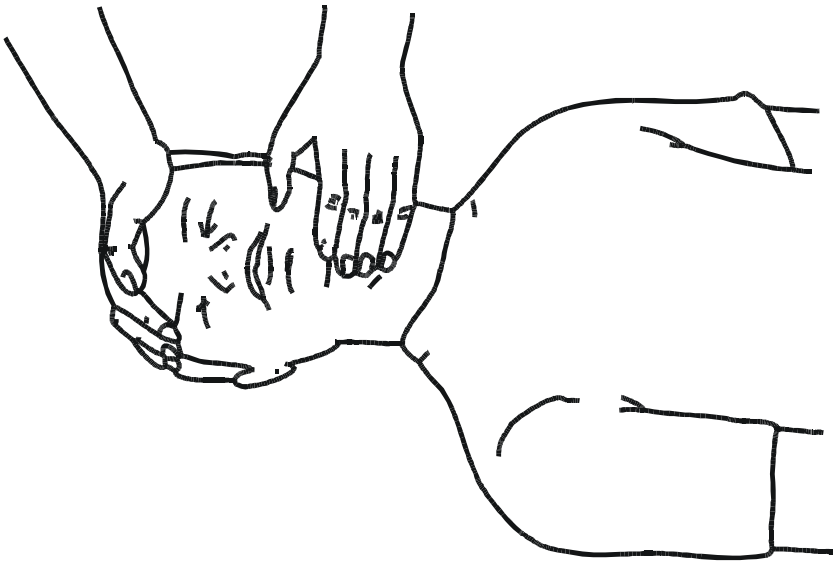

Ryc. 8. Usuwanie ciał obcych z jamy ustnej.

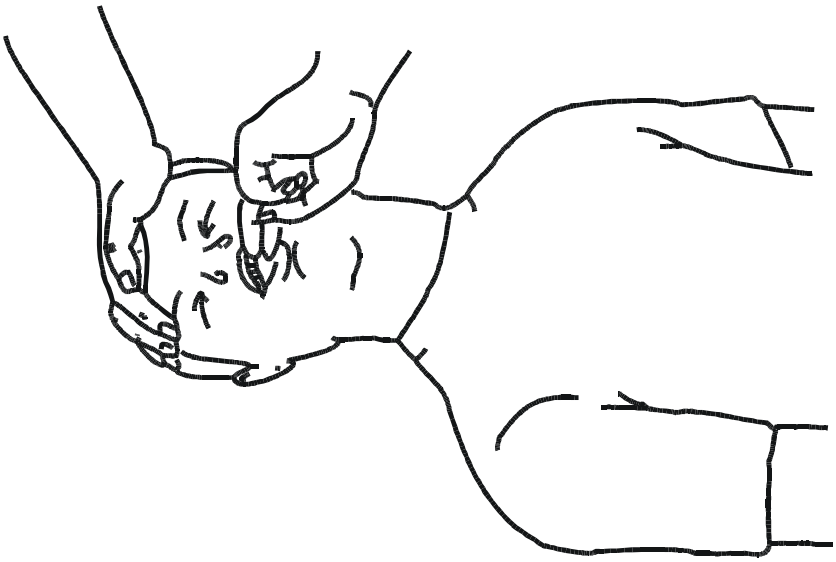

Uwaga: Jeżeli podejrzewamy uraz kręgosłupa, unikamy poruszania głową poszkodowanego, przesuwamy żuchwę do góry przy jednoczesnym unieruchomieniu kręgosłupa.

Ryc. 9. Stabilizacja kręgosłupa łącznie z podtrzymaniem żuchwy.

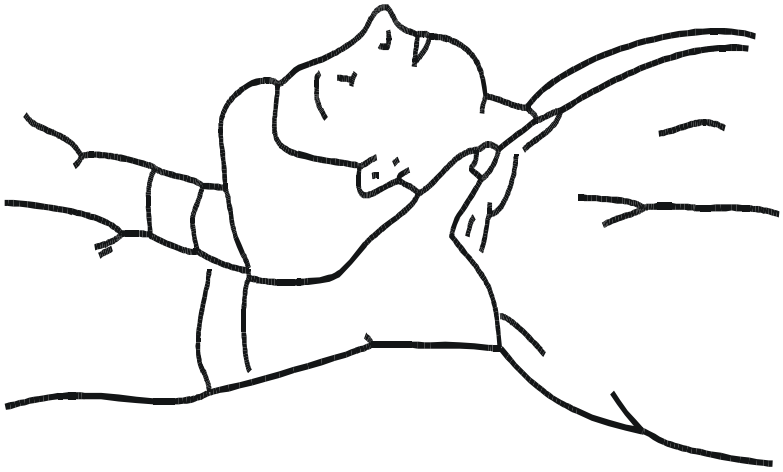

Podtrzymanie oddychania i krążenia – po udrożnieniu dróg oddechowych przystępujemy do sprawdzenia, czy poszkodowany prawidłowo oddycha. Prawidłowy oddech poszkodowanego powinien być taki sam, jak u osoby zdrowej i przytomnej, to znaczy: spokojny, klatka piersiowa powinna równomiernie unosić się i opadać. Osoba dorosła oddycha przeciętnie 12 – 16 oddechów na 1 min.

Uwaga: Jeżeli stwierdzimy pojedyncze westchnięcia, oddech będzie wolny, głośny z wysiłkiem, będą to objawy oddechu agonalnego, który często występuje na początku zatrzymania krążenia. Są to objawy nieprawidłowe i traktujemy je jako oddech niewłaściwy.

Metody i postępowanie:

1) **rękoczyn czoło-żuchwa** – jedną dłonią przytrzymujemy głowę poszkodowanego, drugą układamy w zagłębieniu podbródka i podciągamy żuchwę do góry, tak aby zęby dolne wysunęły się przed górne;

Ryc. 10. Sposób wykonania rękoczynu czoło-żuchwa.

2) **rękoczyn Esmarcha** – stosujemy w przypadku, kiedy podejrzewamy u poszkodowanego uraz kręgosłupa w odcinku szyjnym (głowa poszkodowanego powinna być odginana do tyłu z zachowaniem linii kręgosłupa); drożność dróg oddechowych uzyskamy, układając ręce po bokach głowy poszkodowanego, tak aby 4 palce obu rąk objęły kąt żuchwy i podciągały ją do przodu, następnie do góry (zęby żuchwy wysuwają się przy tym przed zęby szczęki); kciukami zsuwamy dolną wargę;

Uwaga: Głowę poszkodowanego stabilizujemy bardzo ostrożnie.

Ryc. 11. Rękoczyn Esmarcha.

a)

b)

3) następnie przybliżamy ucho (usłyszymy szmer wydychanego powietrza) lub policzek (wyczujemy powiew wydychanego powietrza), kierując wzrok na klatkę piersiową; dodatkowo drugą rękę płasko układamy w okolicy przepony (wyczujemy i zobaczymy ruchy klatki piersiowej); przy prawidłowym oddechu powinniśmy równocześnie poczuć na policzku lub usłyszeć spokojny wydech oraz widzieć opadającą, a następnie unoszącą się klatkę piersiową. Czas kontroli – 10 sek.

Pamiętaj: Prawidłowy oddech świadczy o zachowanym krążeniu (tętno obecne).

Objawy zachowanego krążenia:
- ruchy mimiczne twarzy,
- ruch gałek ocznych pod zamkniętymi powiekami,
- prawidłowy odruch źrenicowy,
- odruch przełykania,
- kaszel,
- widoczne równomierne ruchy oddechowe klatki piersiowej,
- widoczne ruchy kończyn i palców,
- naturalny kolor skóry twarzy.

Ryc. 12. Kontrola oddechu.

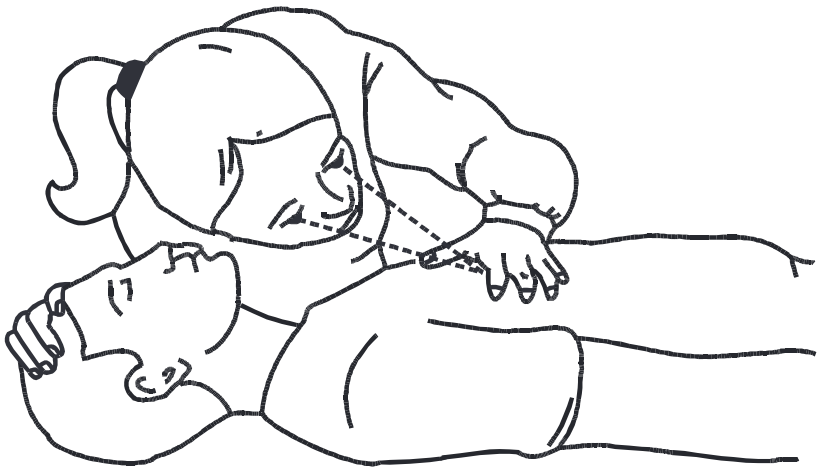

Objawy bezdechu:
- utrata przytomności,
- twarz sinoblada,
- brak przepływu powietrza przez drogi oddechowe,
- brak ruchów przepony,
- brak reakcji źrenic na światło (reakcja źrenic na światło utrzymuje się w czasie obecnego tętna),
- zachowane tętno.

Ryc. 13. Sprawdzanie oznak krążenia (tętna) u poszkodowanego.

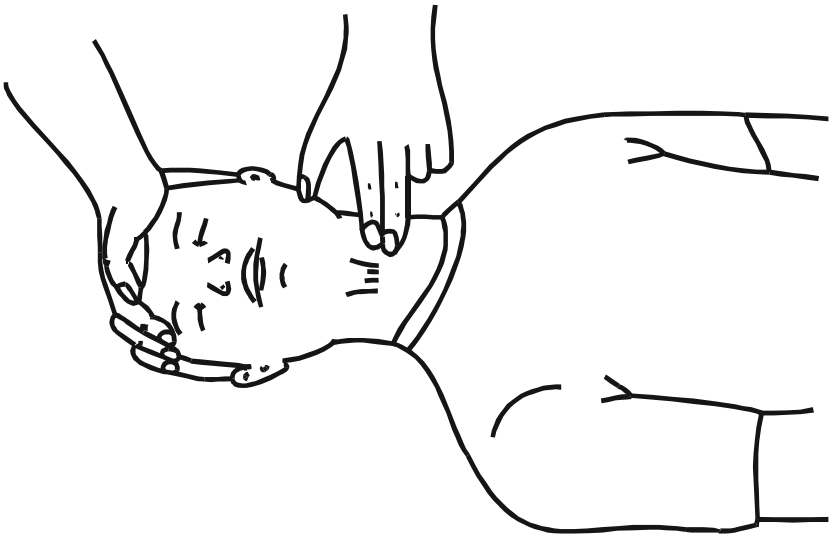

Jeżeli po badaniu wstępnym poszkodowanego stwierdzamy, że poszkodowany jest nieprzytomny, nie oddycha i ma oznaki zachowanego krążenia (wyczuwalne tętno), czynnością ratowniczą będzie prowadzenie oddechu zastępczego.

Uwaga: Gdy dochodzi do deficytu tlenu wskutek gwałtownego bezdechu, reakcja organizmu ludzkiego jest natychmiastowa, po około 60 – 90 sek. występują objawy duszności i pojawia się sinica lub bladość skóry twarzy, następnie dochodzi do utraty przytomności.

Prowadzenie oddechu zastępczego (sztuczne oddychanie) – B

Metody i postępowanie:

1) **usta – usta** – powietrze wdmuchujemy przez usta poszkodowanego, natomiast skrzydełka nosa mocno zaciskamy kciukiem i palcem wskazującym; metoda stosowana u osób dorosłych;
2) **usta – nos** – powietrze wdmuchujemy przez nos poszkodowanego, natomiast dolną szczękę mocno dociskamy do górnej; metoda stosowana u osób dorosłych, gdy np. obrażenia twarzo-czaszki poszkodowanego nie pozwalają na stosowanie metody usta – usta (rany krwawiące wokół ust, opryszczka, u poszkodowanego występuje szczękościsk);
3) **usta – usta – nos** – powietrze wdmuchujemy jednocześnie przez nos i usta; metoda stosowana u małych dzieci oraz u osób dorosłych, gdy używamy worka samorozprężającego, np. AMBU lub maseczek CRP.

Możemy się znaleźć w sytuacji, w której zastaniemy poszkodowanego z **przetoką tchawiczą (tracheostomią).** Jest to stan po zabiegu chirurgicznym zwanym tracheotomią. Poszkodowany może oddychać poprzez bezpośrednie połą-

czenie tchawicy z atmosferą z ominięciem górnych dróg oddechowych i zwężonego ich odcinka. W takich okolicznościach zmuszeni będziemy zastosować metodę usta – przetoka. **Metoda usta – przetoka** – wdmuchujemy powietrze przez otwór, pamiętając o zaciśnięciu skrzydełek nosa i dociśnięciu dolnej szczęki do górnej.

Ryc. 14. Przetoka tchawicza.

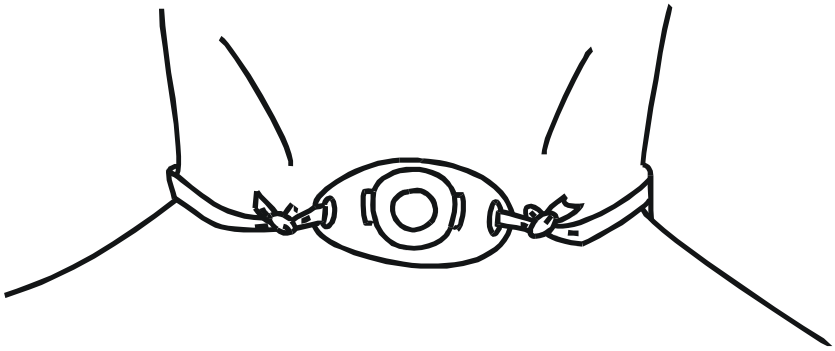

Postępowanie:

Algorytmy reanimacji oddechowej w poszczególnych grupach wiekowych, gdy na miejscu zdarzenia jesteśmy sami

U dorosłego – osoba od 8 roku życia:

1) oceniamy bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;
2) badamy stan przytomności – sprawdzamy, czy poszkodowany jest przytomny, poklepując go po ramionach, głośno pytamy: „co się stało?” lub „jak pan się czuje?” albo mówimy „otwórz oczy” – nie odpowiada, jest nieprzytomny;
3) głośno wołamy o pomoc;
4) udrażniamy górne drogi oddechowe – najpierw sprawdzamy, czy w jamie ustnej poszkodowanego nie ma ciał obcych; jeżeli są, usuwamy je, usuwamy również ruchome części sztucznego uzębienia, następnie udrażniamy drogi oddechowe metodą czoło-żuchwa;
5) badamy obecność prawidłowego oddechu – nastawiamy policzek lub ucho nad usta poszkodowanego, równocześnie obserwując klatkę piersiową, na której w okolicy przepony układamy dłoń, czas badania 10 sek. – brak oddechu lub oddech jest niewłaściwy;
6) skutecznie wzywamy pomoc;
7) sprawdzamy oznaki zachowanego krążenia (tętno) i reakcje źrenic na światło, czas badania 10 sek. – obecne;
8) wykonujemy 2 skuteczne wdechy, każdy z nich nie powinien być dłuższy niż 1 sek., objętość 500 – 600 ml; objętość prawidłowego oddechu powoduje uniesienie klatki piersiowej; jeżeli podczas obserwowania klatki piersiowej nie dostrzeżemy jej unoszenia, ponownie kontrolujemy jamę ustną oraz po-

prawiamy odchylenie głowy i uniesienie brody, po czym ponownie wykonujemy 2 wdmuchnięcia (możemy wykonać 2 próby);

9) wykonujemy 1 wdmuchnięcie na 5 sek., 10 – 12 wdmuchnięć na 1 min;
10) kontynuujemy oddech zastępczy do czasu przybycia pomocy medycznej, w międzyczasie kontrolujemy oznaki życia.

Schemat 1. Resuscytacja oddechowa u dorosłego (1 ratownik).

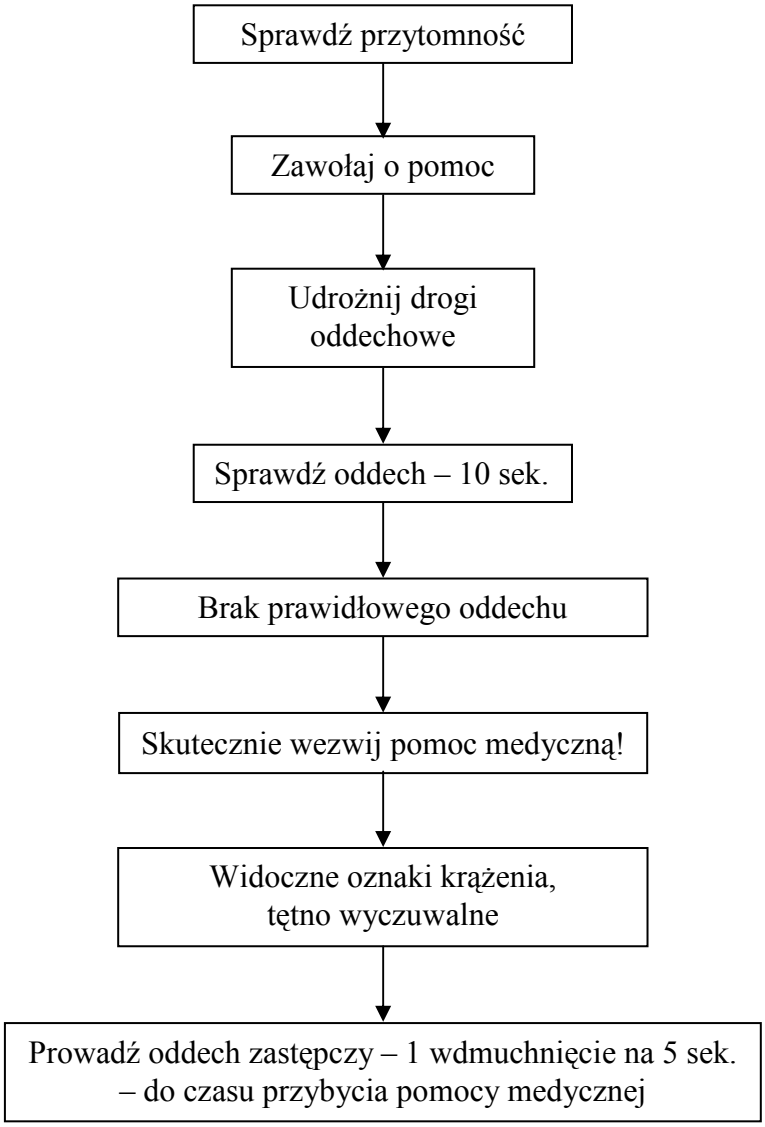

U dziecka – osoba od 1 do 7 roku życia (musimy dostosować objętość naszego wydechu do wielkości dziecka):

1) oceniamy bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;
2) badamy stan przytomności – sprawdzamy, czy poszkodowany jest przytomny, poklepując go po ramionach, głośno pytamy: „co się stało?” lub „jak się czujesz?” albo mówimy „otwórz oczy” – nie odpowiada, jest nieprzytomny;

3) udrażniamy górne drogi oddechowe – sprawdzamy, czy w jamie ustnej poszkodowanego nie ma widocznych ciał obcych; jeżeli są, usuwamy je, udrażniamy drogi metodą czoło-żuchwa;
4) badamy obecność prawidłowego oddechu – nastawiamy policzek lub ucho nad usta poszkodowanego, równocześnie obserwując klatkę piersiową, na której w okolicy przepony układamy dłoń, czas badania 10 sek. – brak;
5) wykonujemy 5 skutecznych wdechów, tzw. ratowniczych **(objętość wdechu zależy od wielkości dziecka),** każdy z nich nie powinien być dłuższy niż 1 – 1,5 sek., równocześnie obserwujemy klatkę piersiową (musimy widzieć jej unoszenie); jeżeli nie unosi się, ponownie kontrolujemy jamę ustną i poprawiamy odchylenie głowy i uniesienie brody – ponownie wykonujemy 5 wdmuchnięć (możemy wykonać 4 próby);
6) sprawdzamy oznaki zachowanego krążenia, badamy tętno (szukamy oznak krążenia) – układamy 2 palce na tętnicy szyjnej w zagłębieniu między chrząstką a mięśniem szyjnym, czas badania 10 sek. – jest wyczuwalne i prawidłowe;
7) sprawdzamy reakcje źrenic na światło;
8) wykonujemy 1 wdmuchnięcie na 4 sek., 20 – 30 wdmuchnięć na 1 min;
9) po 1 min prowadzenia oddechu zastępczego kontrolujemy czynności życiowe;
10) skutecznie wzywamy pomoc medyczną;
11) kontynuujemy oddech zastępczy.

Schemat 2. Resuscytacja oddechowa u dziecka (1 ratownik).

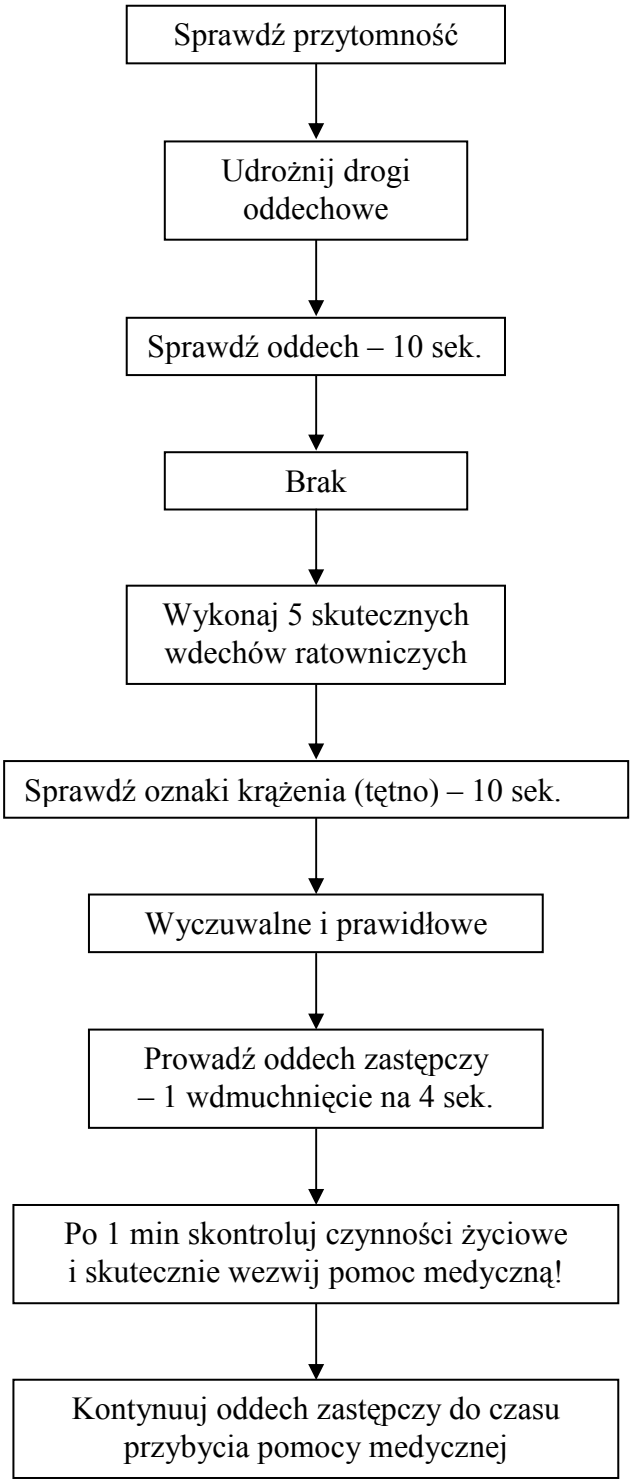

U niemowlęcia – dziecko do 1 roku życia (resuscytację oddechową zawsze wykonuje 1 osoba):

1) oceniamy bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;

2) badamy stan przytomności – u niemowlęcia stan przytomności badamy przez łaskotanie brzuszka i jego stópek lub delikatne uderzanie w nie i głośne wołanie po imieniu lub kilkakrotne powtarzanie słowa „mama”;
3) udrażniamy górne drogi oddechowe – sprawdzamy, czy w jamie ustnej poszkodowanego nie ma widocznych ciał obcych; jeżeli są, usuwamy je, udrażniamy drogi metodą czoło-żuchwa (tzw. pozycja węszenia);
4) badamy obecność oddechu – nastawiamy policzek lub ucho nad usta poszkodowanego, równocześnie obserwując klatkę piersiową, na której w okolicy przepony układamy dłoń, czas badania 10 sek. – brak;
5) wykonujemy 5 pufnięć ratowniczych (są to wdmuchnięcia powietrza z jamy ustnej ratownika), równocześnie obserwując klatkę piersiową (musimy widzieć jej unoszenie); jeżeli nie unosi się, ponownie kontrolujemy jamę ustną i poprawiamy odchylenie głowy oraz uniesienie brody – ponownie wykonujemy 5 pufnięć (możemy wykonać 4 próby);
6) badamy tętno (szukamy oznak krążenia) – układamy palce na tętnicy ramiennej, czas badania 10 sek. – jest wyczuwalne;
7) sprawdzamy reakcje źrenic na światło;
8) wykonujemy 1 pufnięcie na 3 sek., 30 – 40 pufnięć na 1 min;
9) po 1 min prowadzenia oddechu zastępczego kontrolujemy czynności życiowe;
10) skutecznie wzywamy pomoc medyczną;
11) kontynuujemy oddech zastępczy.

Ryc. 15. Resuscytacja oddechowa u niemowlęcia metodą usta – usta – nos.

Schemat 3. Resuscytacja oddechowa u niemowlęcia (1 ratownik).

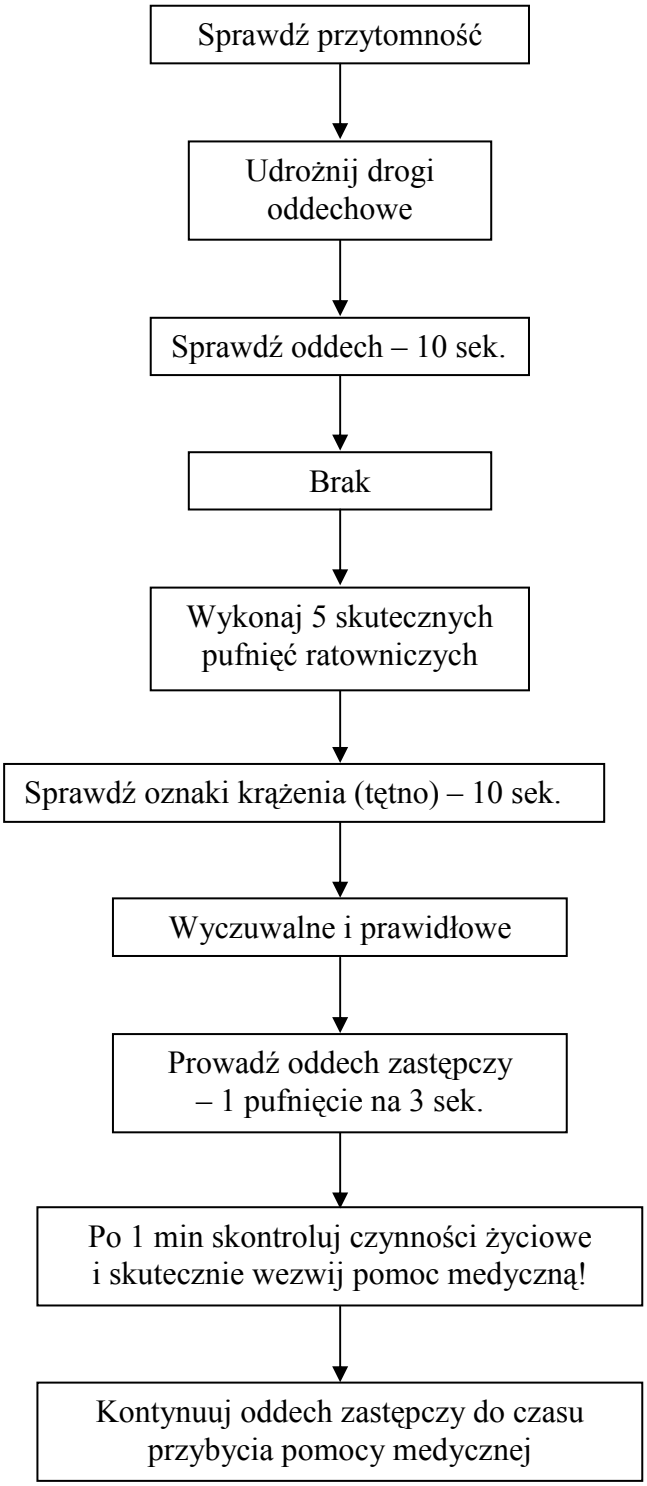

Ryc. 16. Sposób prowadzenia oddechu zastępczego – wdmuchując powietrze, obserwujemy ruch klatki piersiowej.

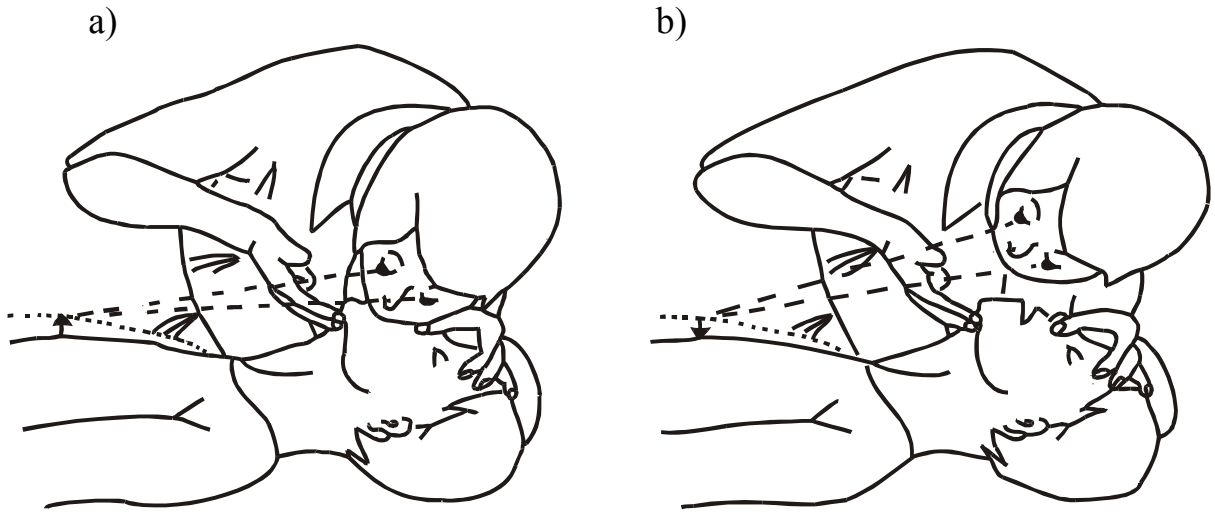

Objawy prawidłowo prowadzonego oddechu zastępczego:
- powrót naturalnego koloru skóry,
- powrót reakcji źrenic na światło,
- powrót samodzielnego oddechu.

Przerwanie akcji prowadzenia oddechu zastępczego następuje w chwili:
- powrotu oddechu u poszkodowanego,
- przejęcia poszkodowanego przez pomoc medyczną.

Uwaga: Należy pamiętać o własnym bezpieczeństwie. Podczas prowadzenia oddechu zastępczego dochodzi do bezpośredniego kontaktu z poszkodowanym, a więc konieczne jest stosowanie maseczki.

Ryc. 17. Prowadzenie oddechu zastępczego z użyciem maseczki ochronnej.

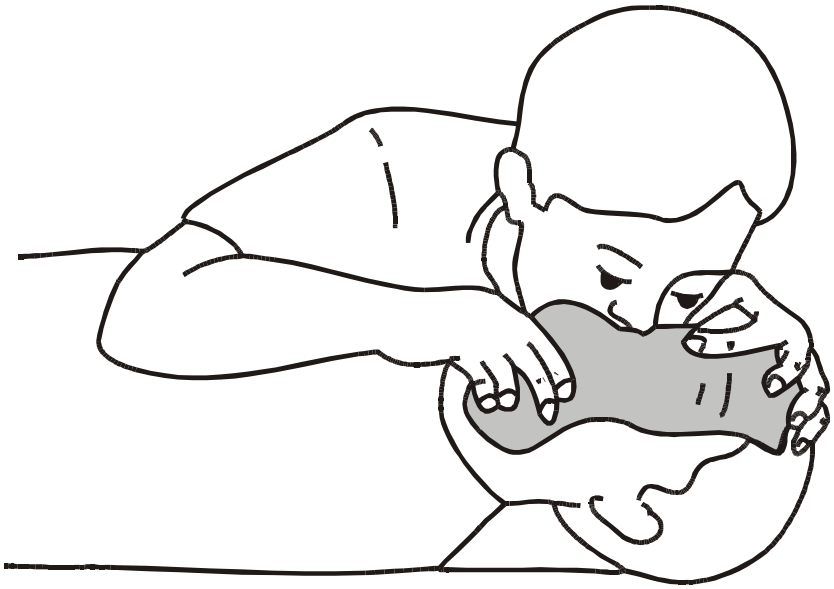

Ryc. 18. Prowadzenie oddechu zastępczego z użyciem maseczki CRP (wielokrotnego użytku).

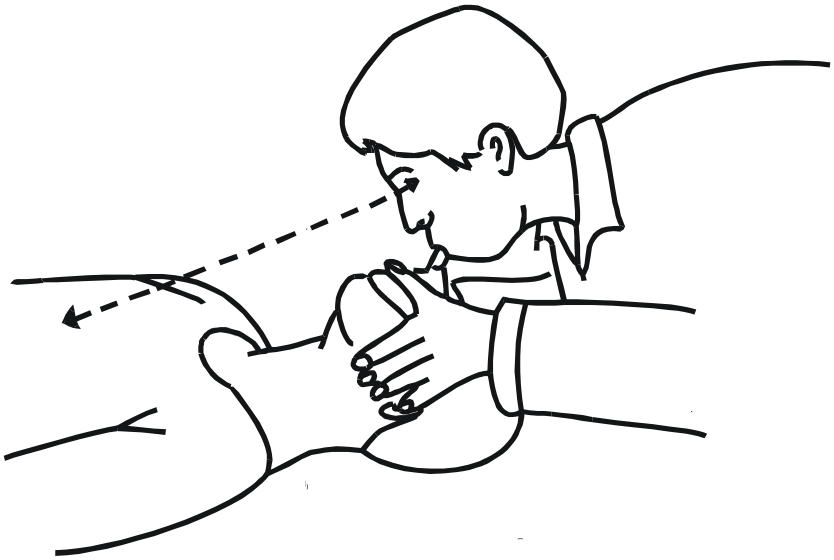

Sprawdzanie tętna – C

Według *Wytycznych 2005* osoba nieprzeszkolona u poszkodowanego dorosłego nie musi badać tętna, a jedynie powinna sprawdzić **oznaki krążenia,** czyli:
– ruchy mimiczne twarzy,
– ruch gałek ocznych pod zamkniętymi powiekami,
– prawidłowy odruch źrenicowy,
– przełykanie, kaszel,
– równomierne ruchy oddechowe klatki piersiowej,
– ruchy kończyn i palców,
– naturalny kolor skóry twarzy.

Brak wyżej wymienionych oznak świadczy o zatrzymaniu krążenia.

Osoby udzielające pomocy poszkodowanemu dorosłemu, które pewne są swoich umiejętności, mogą badać tętno w czasie 10 sek. W sytuacji gdy poszkodowanym jest dziecko lub niemowlę, obowiązkowo badamy tętno, ponieważ wartości poniżej 60 uderzeń na 1 min są niewystarczające (prawidłowe tętno u niemowlęcia: 100 – 120, u dziecka: 80 – 100) i zobowiązują nas do pośredniego masażu serca.

Miejsca badania tętna:

1) poszkodowany jest nieprzytomny – sprawdzamy na tętnicy szyjnej, układając palce w zagłębieniu między zgrubieniem na tchawicy (chrząstka tarczowata) a mięśniem szyjnym; dopuszczalne jest badanie tętna na tętnicy udowej w pachwinie, w jednej trzeciej odległości między kroczem a grzebieniem kości biodrowej;

2) <u>poszkodowany jest przytomny</u> – w celu określenia jakości tętna badamy na tętnicy promieniowej.

Ryc. 19. Miejsca badania tętna u osoby dorosłej.

a)

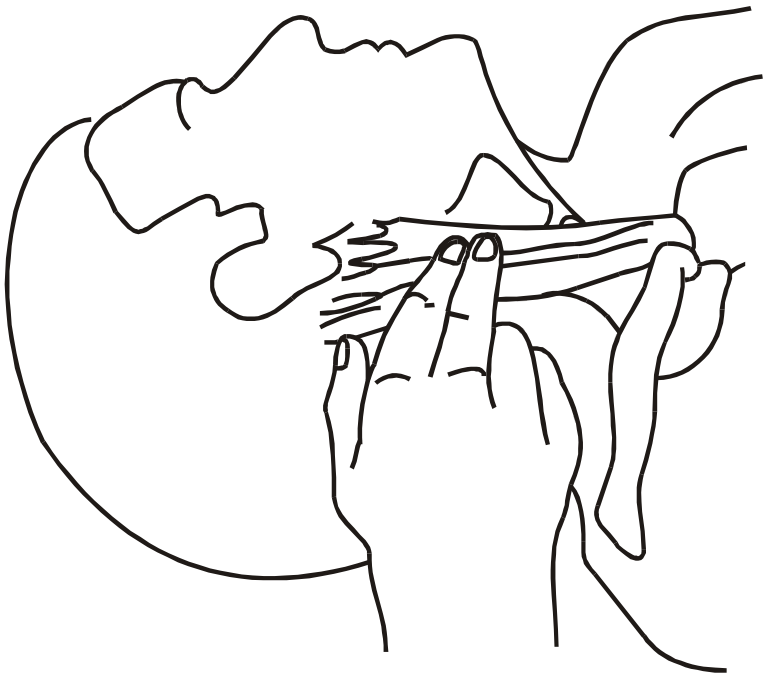

b)

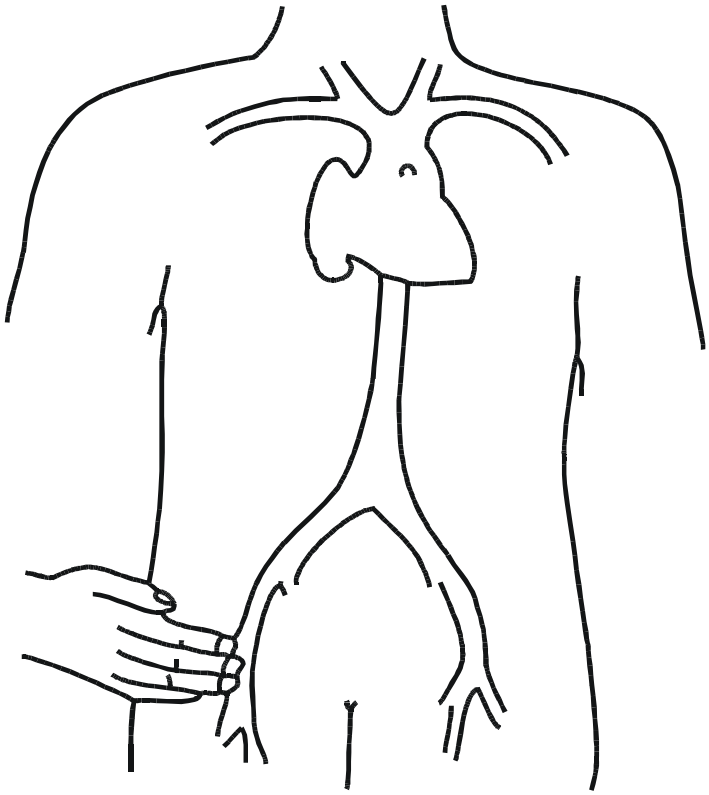

c)

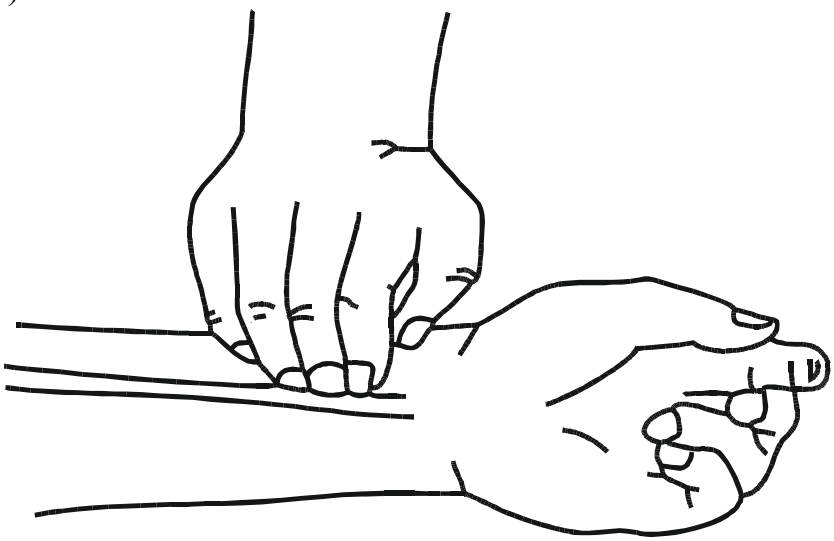

Uwaga: U niemowląt (dzieci do 1 roku życia) tętno zawsze badamy na tętnicy ramiennej.

Ryc. 20. Miejsce badania tętna u niemowlęcia.

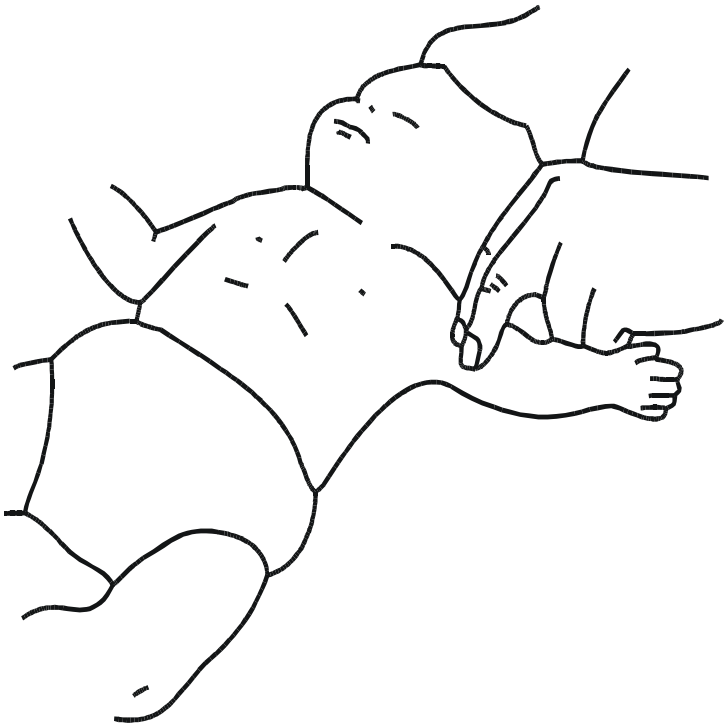

Jeśli nie wyczuwamy tętna po jednej stronie szyi, należy zbadać je po drugiej stronie, ponieważ może ono być niewyczuwalne, np. z powodu obrzęku. Tętno sprawdzamy obustronnie, ale nie jednocześnie.

Brak tętna na tętnicy szyjnej oznacza, że nastąpiło zatrzymanie krążenia.

Przyczyny zatrzymania krążenia:
- atak serca (zawał),
- migotanie komór,
- niewydolności krążeniowo-oddechowe,
- zator tętnicy płucnej,
- długotrwałe zaburzenia rytmu serca,
- duża utrata krwi (masywne krwawienia i gwałtowne krwotoki),
- tamponada serca,
- porażenie prądem,
- porażenie piorunem,
- po zadziałaniu paralizatora (u osób z wszczepionym stymulatorem serca),
- urazy mózgowo-czaszkowe (wylewy krwi do mózgu, urazy mechaniczne).

Objawy śmierci pozornej (śmierć kliniczna):
- brak czynności życiowych,
- brak reakcji źrenic na światło,
- skóra bladosina,
- wiotkość mięśni,
- zachowana ciepłota ciała.

Postępowanie:
1) jeśli po badaniu wstępnym stwierdzimy, że poszkodowany jest nieprzytomny, nie oddycha i nie stwierdzamy oznak krążenia, nie wyczuwamy tętna – przystępujemy do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (reanimacji);
2) oprócz oddechu zastępczego dodatkowo prowadzimy pośredni **masaż serca;** poszkodowany musi leżeć na twardym i stabilnym podłożu;
3) jeżeli poszkodowanym jest kobieta w ciąży, może dojść do ucisku żyły głównej dolnej i aorty przez macicę – **zespół aortalno-żylny.** Ucisk na żyłę główną dolną prowadzi do zmniejszenia objętości krwi dopływającej do serca, przez co obniża się rzut serca i ciśnienie tętnicze. Ucisk na aortę obniża przepływ krwi w krążeniu łożyskowym i może doprowadzić do niedotlenienia płodu. Uniesienie prawego biodra o kąt 30º eliminuje ucisk macicy na aortę i żyłę główną dolną oraz poprawia prawidłowe krążenie.

Według obowiązujących najnowszych standardów zalecanych przez AHA i Resuscitation Council Europe właściwy cykl jest następujący: 30 uciśnięć mostka i 2 wdechy z częstotliwością około 100 uciśnięć na 1 min u dorosłych i dzieci, niezależnie od tego, czy akcję prowadzą 1, czy też 2 osoby. Cykl 2 : 15 może być zastosowany u niemowląt i dzieci, gdy czynności ratownicze prowadzą 2 osoby (ratownicy medyczni, lekarze).

Ryc. 21. Ułożenie mięśnia sercowego w klatce piersiowej.

a)

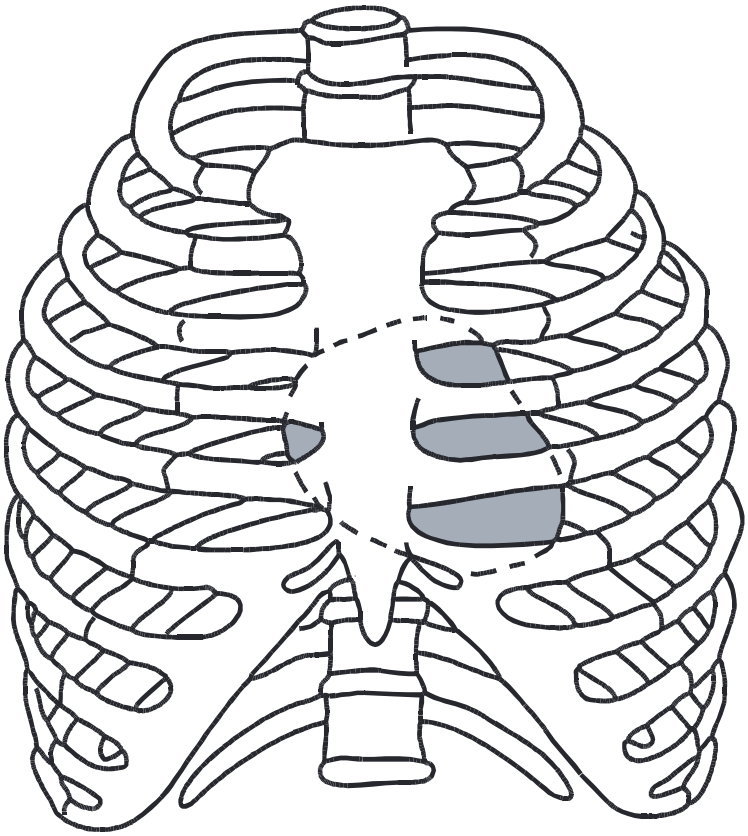

b)

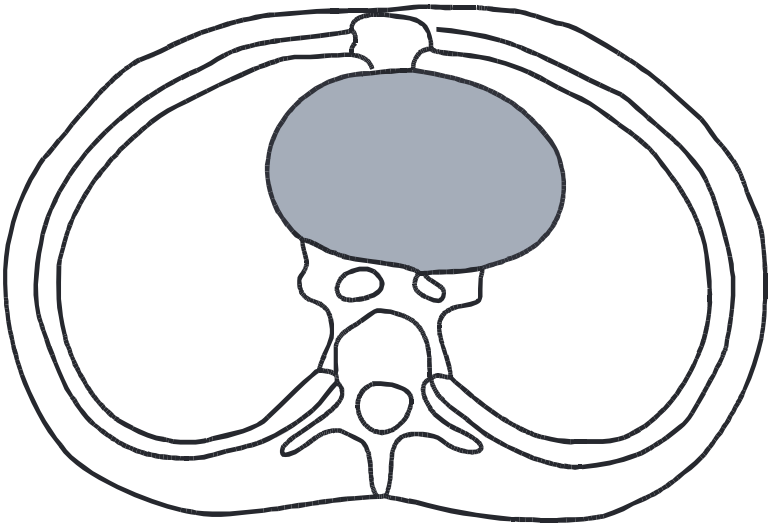

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Postępowanie:

Algorytmy reanimacji krążeniowo-oddechowej w poszczególnych grupach wiekowych, gdy na miejscu zdarzenia jesteśmy sami

U dorosłego – osoba od 8 roku życia:

1) oceniamy bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;
2) badamy stan przytomności – sprawdzamy, czy poszkodowany jest przytomny, poklepując go po ramionach, głośno pytamy: „co się stało?" lub „jak pan się czuje?" albo mówimy „otwórz oczy" – nie odpowiada, jest nieprzytomny;
3) wołamy o pomoc;
4) udrażniamy górne drogi oddechowe – najpierw sprawdzamy, czy w jamie ustnej poszkodowanego nie ma widocznych ciał obcych; jeżeli są, usuwamy je, usuwamy również ruchome części sztucznego uzębienia, udrażniamy metodą czoło-żuchwa;
5) badamy obecność prawidłowego oddechu – nastawiamy policzek lub ucho nad usta poszkodowanego, równocześnie obserwując klatkę piersiową, na której w okolicy przepony układamy dłoń, czas badania 10 sek. – oddech nieprawidłowy lub zupełny jego brak; szukamy oznak życia lub badamy tętno: czas badania 10 sek. – brak; sprawdzamy reakcje źrenic na światło;
6) skutecznie wzywamy pomoc;
7) odsłaniamy klatkę piersiową – wyszukujemy punkt, w którym łączą się łuki żebrowe; na wysokości 2 palców powyżej tego miejsca (środek klatki piersiowej) układamy nasadę jednej dłoni, na niej drugą i splatamy palce, następnie uciskamy 30 razy (przy wyprostowanych łokciach) na głębokość 4,0 – 5,0 cm (jedna trzecia poprzecznego przekroju klatki piersiowej); uciski wykonujemy z częstotliwością 100 na 1 min, powtarzamy: 30 ucisków i 2 wdmuchnięcia, każdy z nich nie powinien być dłuższy niż 1 sek., objętość 500 – 600 ml (objętość prawidłowego wdechu spowoduje uniesienie klatki piersiowej); jeżeli podczas obserwowania klatki piersiowej nie dostrzeżemy jej unoszenia, ponownie kontrolujemy jamę ustną i poprawiamy odchylenie głowy oraz uniesienie brody – ponownie wykonujemy 2 wdmuchnięcia (możemy wykonać 2 próby).

Ryc. 22. Ułożenie rąk ratownika podczas ucisku klatki piersiowej dorosłego.

Schemat 4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dorosłego (1 ratownik).

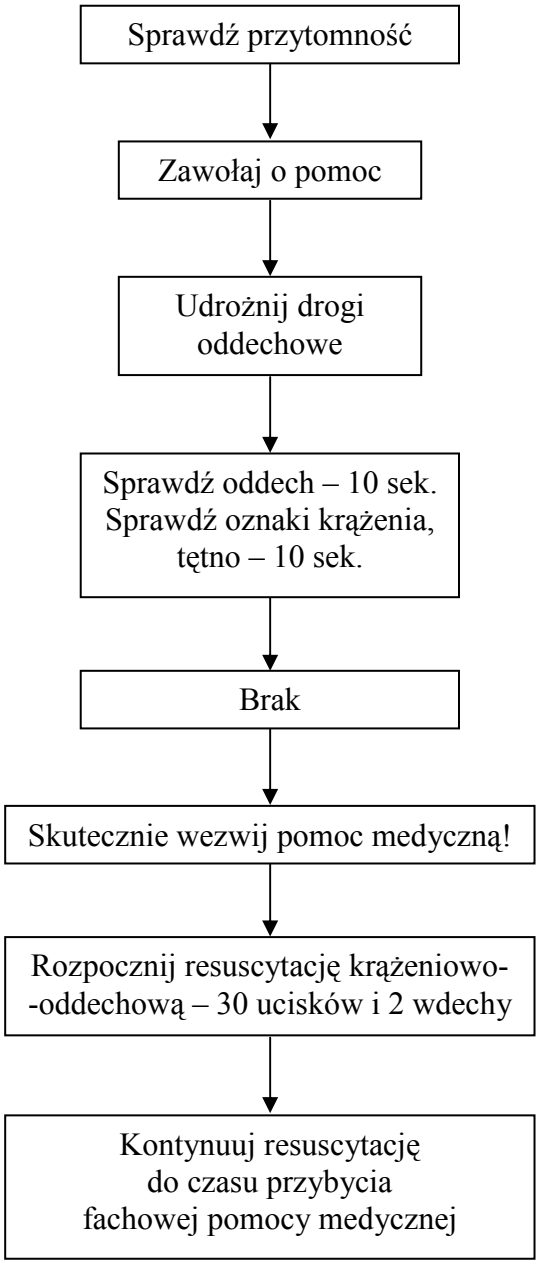

Według najnowszych standardów nie musimy szukać dokładnie miejsca ucisku na klatce piersiowej, ale musimy znaleźć punkt, w którym łączą się łuki żebrowe i przesunąć palce na mostek. Następnie nasadę jednej dłoni należy ułożyć na środku klatki piersiowej poszkodowanego, na niej ułożyć drugą i spleść palce (w ten sposób unikniemy ucisku na żebra).

Ryc. 23. Sposób wyszukiwania miejsca ucisku u dorosłego.

a)

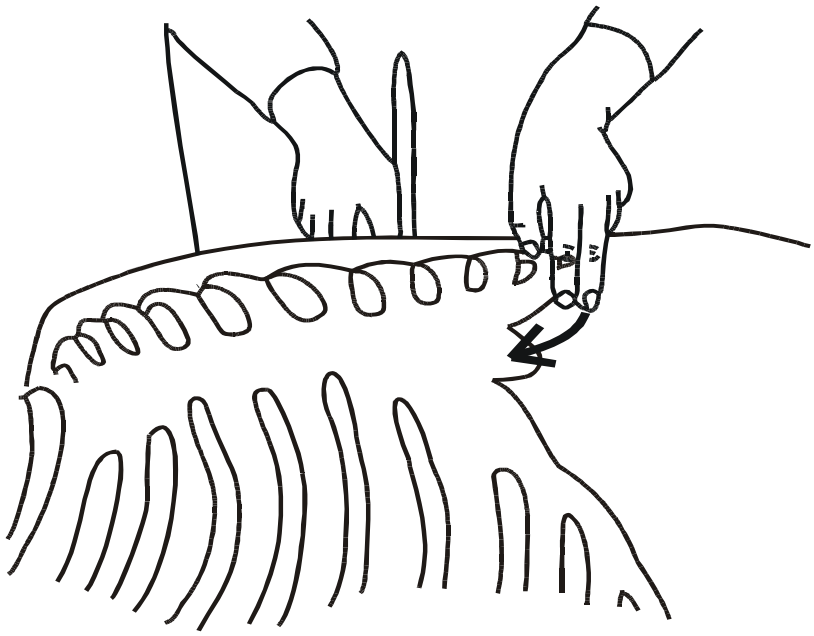

b)

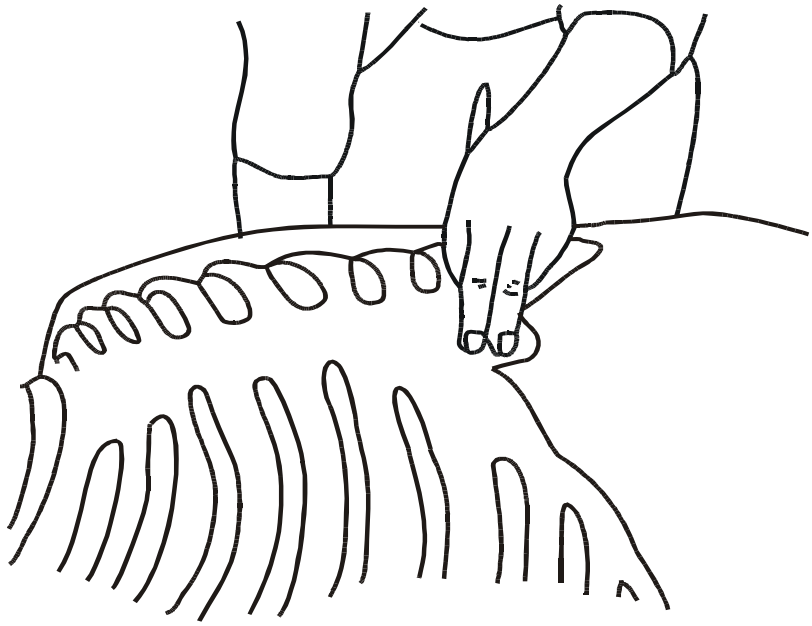

c)

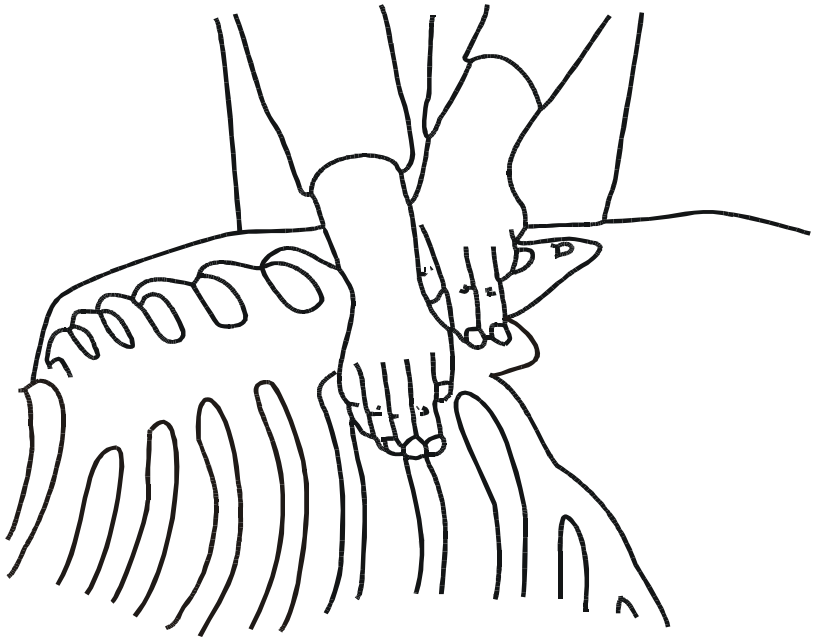

Ryc. 24. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej przez 1 osobę u dorosłego.

a)

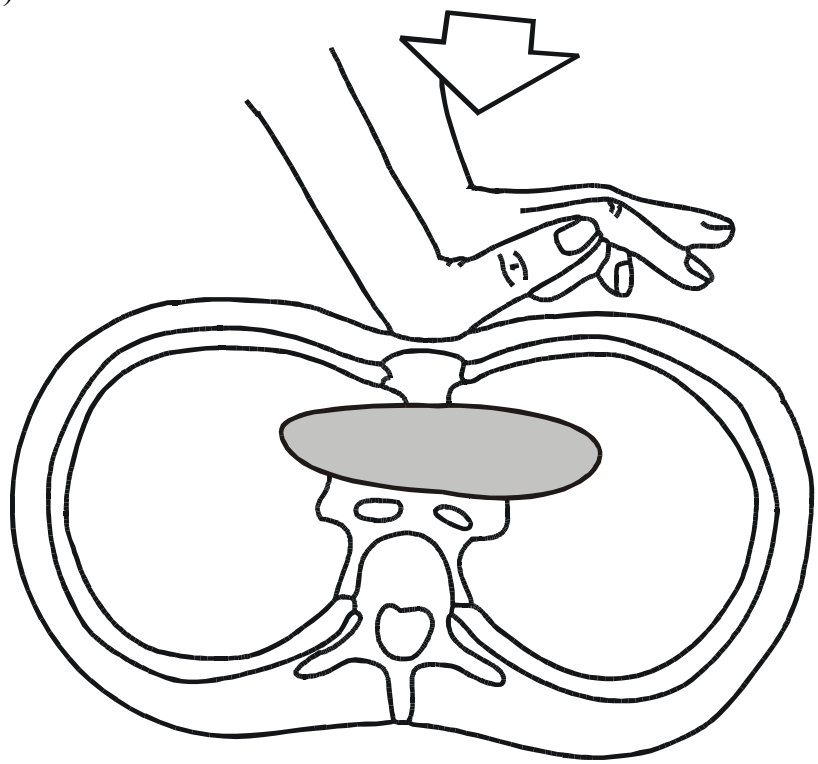

b)

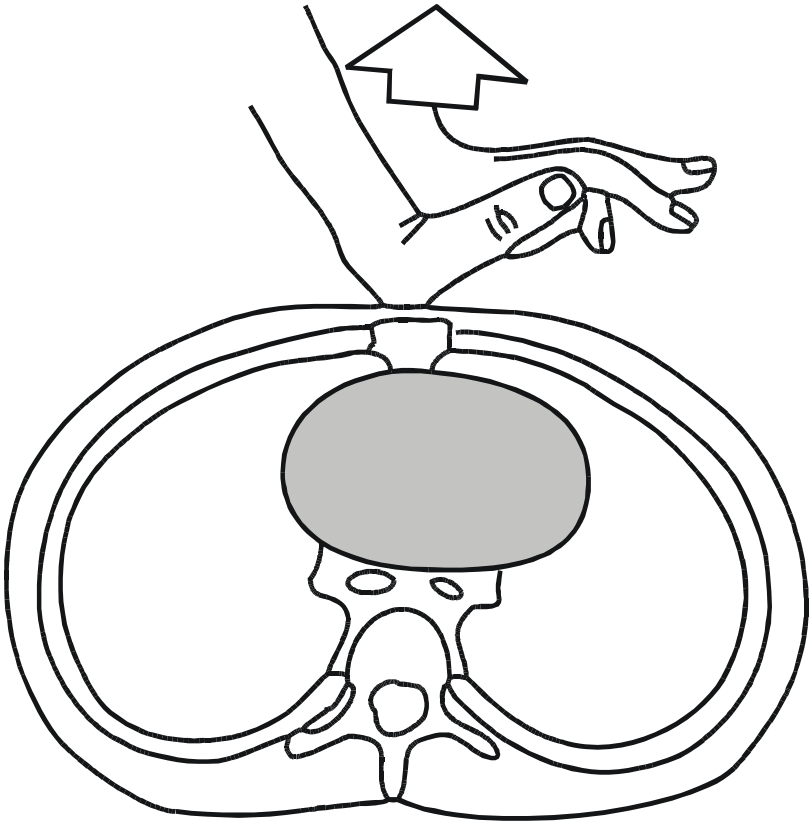

c)

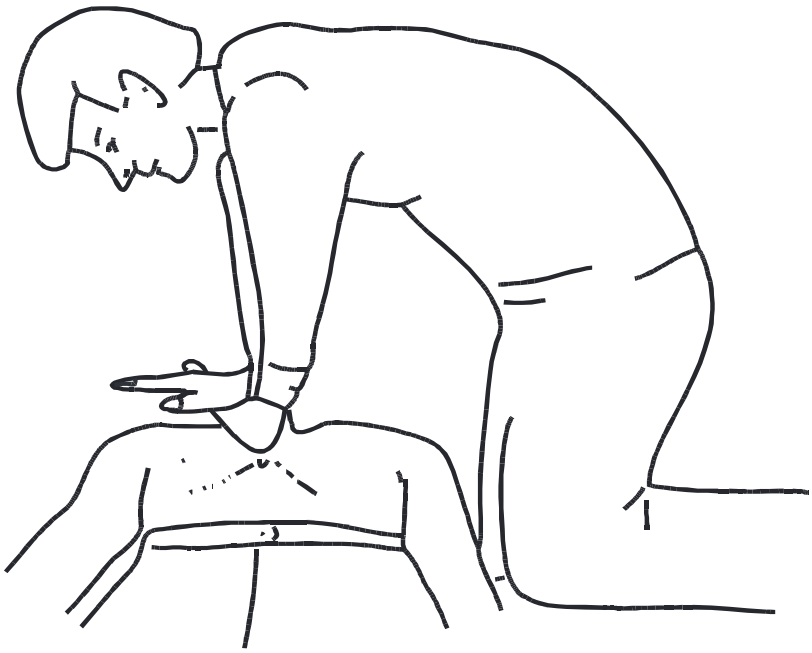

Ryc. 25. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej przez 2 osoby u dorosłego.

Po każdych 4 cyklach kontrolujemy, czy powróciły czynności życiowe. Jeżeli wyczujemy tętno, zaprzestajemy pośredniego masażu serca, kontynuujemy natomiast oddech zastępczy. Po przywróceniu czynności życiowych (poszkodowany zacznie samodzielnie i prawidłowo oddychać i widoczne będą oznaki krążenia – tętna) w celu zapewnienia drożności dróg oddechowych układamy poszkodowanego w pozycji bezpiecznej zwanej ułożeniem bocznym – patrz rozdział VIII. *Pozycje ułożeniowe poszkodowanego.* Do czasu przybycia fachowej pomocy medycznej pamiętać musimy o stałej kontroli czynności życiowych i zabezpieczeniu poszkodowanego przed utratą ciepła.

U dziecka – osoba od 1 do 7 roku życia (resuscytację krążeniowo-oddechową wykonuje zawsze 1 osoba):

1) oceniamy bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;
2) badamy stan przytomności – sprawdzamy, czy poszkodowany jest przytomny, poklepując go po ramionach, głośno pytamy: „co się stało?” lub „jak się czujesz?” albo mówimy „otwórz oczy” – nie odpowiada, jest nieprzytomny;
3) udrażniamy górne drogi oddechowe – sprawdzamy, czy w jamie ustnej poszkodowanego nie ma widocznych ciał obcych; jeżeli są, usuwamy je, udrażniamy drogi metodą czoło-żuchwa;
4) badamy obecność oddechu – nastawiamy policzek lub ucho nad usta poszkodowanego, równocześnie obserwując klatkę piersiową, na której w okolicy przepony układamy dłoń, czas badania 10 sek. – brak;
5) wykonujemy 5 skutecznych wdechów, tzw. ratowniczych **(objętość wdechu zależy od wielkości dziecka)**, każdy z nich nie powinien być dłuższy niż

1,5 sek., równocześnie obserwujemy klatkę piersiową; jeżeli nie unosi się, ponownie kontrolujemy jamę ustną i poprawiamy odchylenie głowy oraz uniesienie brody – ponownie wykonujemy 5 wdmuchnięć (możemy wykonać 4 próby);

6) badamy obecność tętna (szukamy oznak życia) – układamy 2 palce na tętnicy szyjnej w zagłębieniu między chrząstką a mięśniem szyjnym, czas badania 10 sek. – nieprawidłowe lub brak;
7) sprawdzamy reakcje źrenic na światło;
8) odsłaniamy klatkę piersiową – wyszukujemy punkt, w którym łączą się łuki żebrowe; na wysokości 1 lub 2 palców powyżej tego miejsca (środek klatki piersiowej) układamy nasadę jednej dłoni, następnie uciskamy 30 razy (przy wyprostowanym łokciu) na głębokość 2,5 – 4 cm (jedna trzecia poprzecznego przekroju klatki piersiowej), z częstotliwością 100 na 1 min;
9) powtarzamy: 30 ucisków i 2 wdmuchnięcia;
10) po 1 min RKO skutecznie wzywamy pomoc.

Ryc. 26. Ułożenie ręki ratownika podczas ucisku klatki piersiowej dziecka.

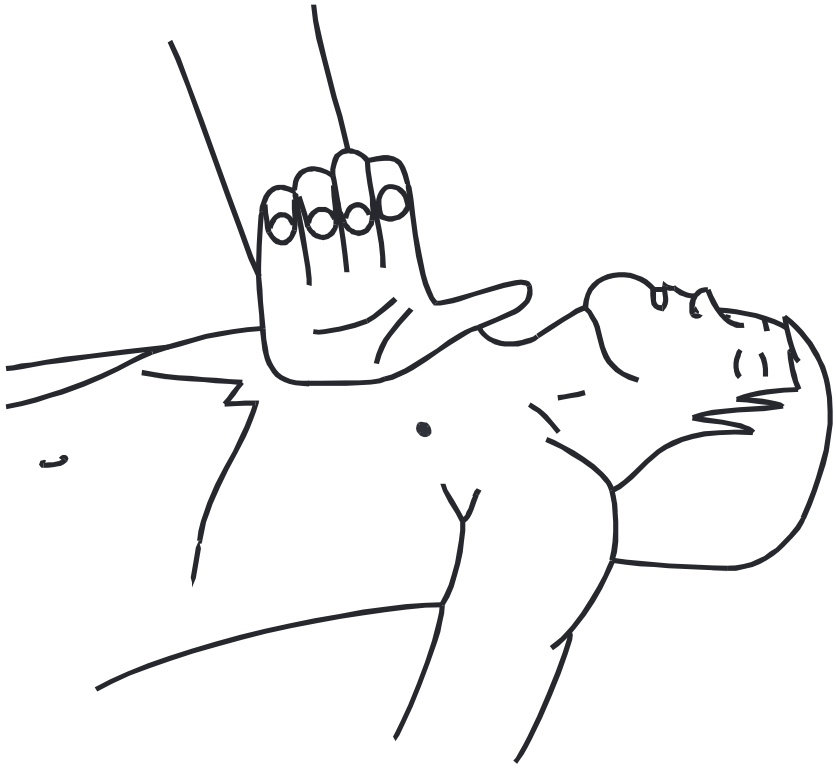

Schemat 5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dziecka (zawsze 1 ratownik).

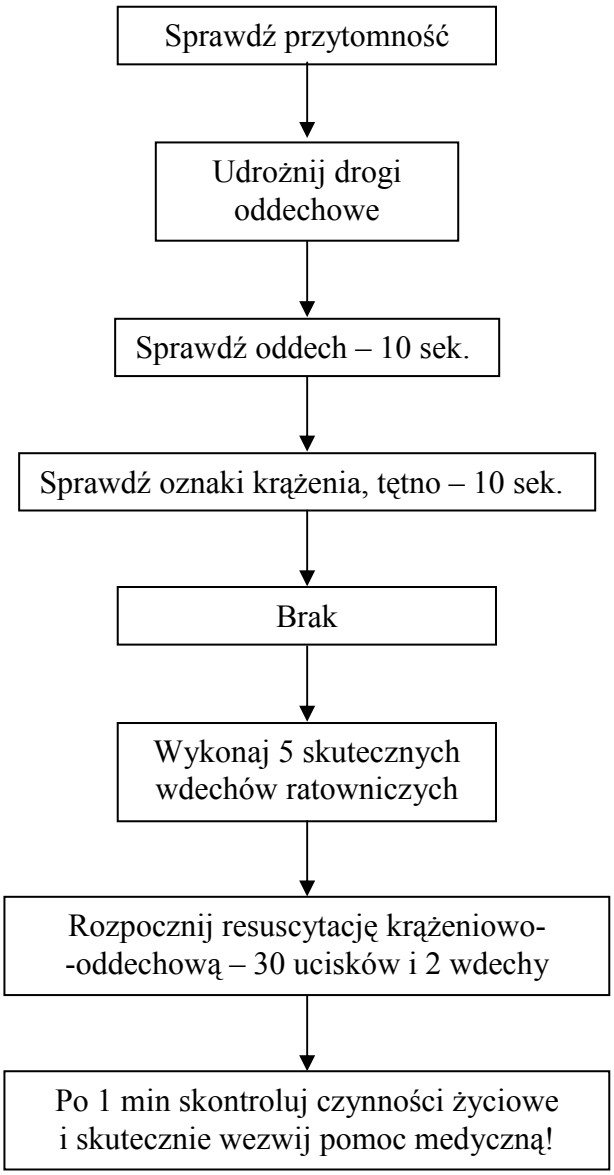

U niemowlęcia – dziecko do 1 roku życia (resuscytację krążeniowo-oddechową wykonuje zawsze 1 osoba):

1) oceniamy bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;
2) badamy stan przytomności – u niemowlęcia stan przytomności badamy przez łaskotanie brzuszka i jego stópek lub delikatne uderzanie w nie i głośne wołanie po imieniu lub kilkakrotne powtarzanie słowa „mama”;
3) udrażniamy górne drogi oddechowe – sprawdzamy, czy w jamie ustnej poszkodowanego nie ma widocznych ciał obcych; jeżeli są, usuwamy je, udrażniamy drogi metodą czoło-żuchwa (tzw. pozycja węszenia);
4) badamy obecność oddechu – nastawiamy policzek lub ucho nad usta poszkodowanego, równocześnie obserwując klatkę piersiową, na której w okolicy przepony układamy dłoń, czas badania 10 sek. – brak;

5) wykonujemy 5 pufnięć ratowniczych (są to wdmuchnięcia powietrza z jamy ustnej ratownika), równocześnie obserwując klatkę piersiową (musimy widzieć jej unoszenie); jeżeli nie unosi się, ponownie kontrolujemy jamę ustną i poprawiamy odchylenie głowy oraz uniesienie brody – ponownie wykonujemy 5 pufnięć (możemy wykonać 4 próby);
6) badamy obecność tętna (szukamy oznak życia) – układamy palce na tętnicy ramiennej, czas badania 10 sek. – nieprawidłowe lub brak;
7) sprawdzamy reakcje źrenic na światło;
8) odsłaniamy klatkę piersiową – wyszukujemy punkt na tzw. linii międzysutkowej; na szerokość 1 palca poniżej tej linii (1 cm) uciskamy 2 palcami na głębokość ucisku: 1,5 – 2,5 cm (jedna trzecia poprzecznego przekroju klatki piersiowej) z częstotliwością 120 na 1 min;
9) powtarzamy: 30 uciśnięć i 2 pufnięcia;
10) po 1 min RKO skutecznie wzywamy pomoc.

Ryc. 27. Ułożenie rąk ratownika podczas ucisku klatki piersiowej niemowlęcia.

Schemat 6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u niemowlęcia (zawsze 1 ratownik).

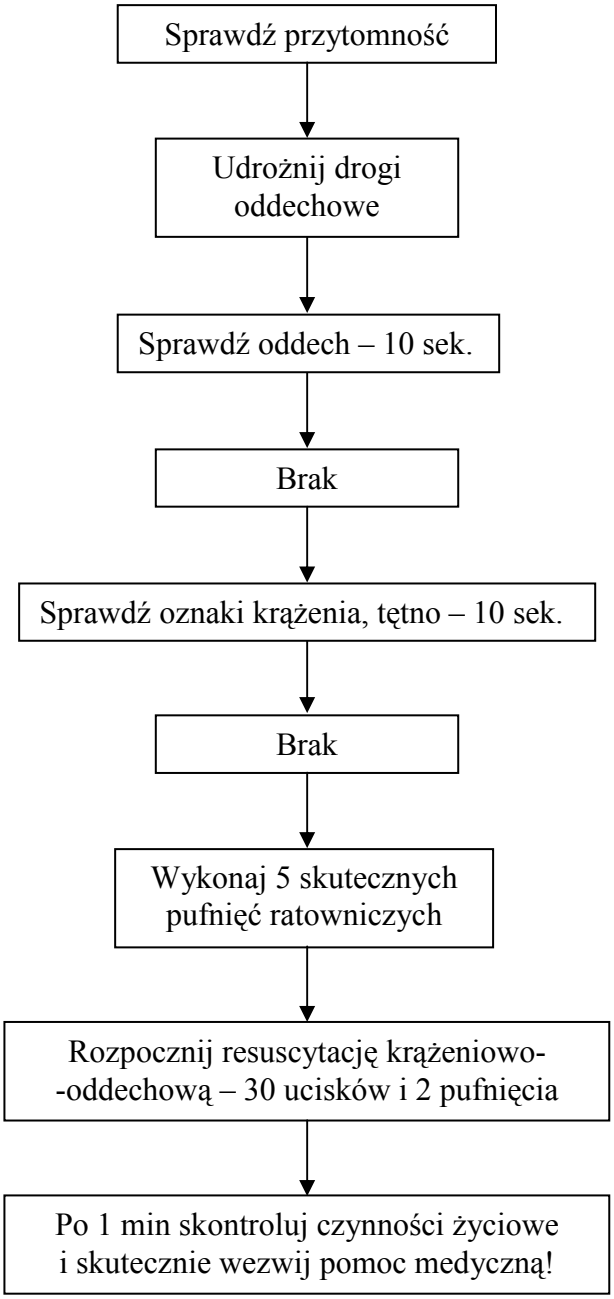

Ryc. 28. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u niemowlęcia.

Uwaga: U niemowląt pośredni masaż serca rozpoczynamy w chwili, gdy tętno wynosi poniżej 60 uderzeń na 1 min.

Objawy prawidłowo prowadzonej resuscytacji krążeniowo-oddechowej:
- powrót reakcji źrenic na światło,
- powrót tętna,
- powrót samodzielnego oddechu,
- przywrócenie naturalnego koloru skóry.

Gdy powrócą czynności życiowe u dziecka lub niemowlęcia, pamiętać musimy również o zapewnieniu drożności dróg oddechowych. Ze względu na budowę anatomiczną zastosowanie pozycji bezpiecznej zwanej ułożeniem bocznym może sprawiać nam pewien problem. Staramy się ułożyć dziecko do pozycji zbliżonej do bezpiecznej, a więc układamy na boku, tak aby nie mogło się obrócić na plecy; stabilność ciała uzyskamy poprzez podłożenie pod plecy zwiniętego ręcznika lub swetra czy nawet poduszki. Główkę odchylamy do tyłu i rozchylamy usta. Do czasu przybycia fachowej pomocy medycznej zabezpieczamy przed utratą ciepła i systematycznie kontrolujemy czynności życiowe.

Uwaga: Podczas prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej może dojść do niepożądanych powikłań, które powstają wskutek niewłaściwych czynności ratowniczych. Bezwzględnie należy unikać:
- **podania zbyt szybko lub za dużo powietrza w drogi oddechowe** poszkodowanego – może to spowodować przemieszczenie powietrza do żołądka, a to

z kolei jest przyczyną cofnięcia się treści żołądkowej do dróg oddechowych (w tym momencie musimy przerwać RKO i oczyścić jamę ustną poszkodowanego z wymiocin); natomiast to, co zostaje na tylnej ścianie gardła, podczas następnego oddechu zastępczego przedostaje się do płuc, w efekcie czego zawsze rozwija się zachłystowe zapalenie płuc;
- **złego ułożenia rąk na klatce piersiowej lub ucisku całą powierzchnią dłoni** – może to prowadzić do złamania żeber lub oderwania ich od mostka; złamane żebra mogą uszkodzić opłucną, powodując odmę, uszkodzenie naczyń krwionośnych i doprowadzić do powstania krwiaka;
- **ucisku na wyrostek mieczykowaty** – doprowadza to do jego złamania; złamany wyrostek mieczykowaty może uszkodzić wątrobę i śledzionę;
- **zbyt silnego nacisku na mostek** – może to prowadzić do jego złamania;
- **ucisku na górną część brzucha** – może to spowodować u poszkodowanego odruch wymiotny.

Przerwanie akcji prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej następuje w momencie:
- powrotu czynności życiowych;
- ponownej kontroli czynności życiowych, przerwa nie powinna trwać dłużej niż 10 sek.;
- przejęcia poszkodowanego przez pomoc medyczną;
- utraty sił witalnych ratownika.

Uwaga: Absolutny zakaz stosowania uderzenia przedsercowego! Ma ono uzasadnienie w nielicznych przypadkach nagłego zatrzymania akcji serca, np. migotania komór lub wskutek silnego uderzenia w klatkę piersiową, i może przynieść efekt tylko wtedy, gdy do zdarzenia doszło w naszej obecności i będzie wykonane w 15 – 20 sek. po zatrzymaniu krążenia.

Uderzenie przedsercowe można zastosować w wyjątkowych przypadkach i tylko na pacjencie monitorowanym, dlatego przy udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej – gdy nie dysponujemy odpowiednim sprzętem medycznym – obowiązuje bezwzględny zakaz stosowania uderzenia przedsercowego.

Nie podejmujemy akcji resuscytacji krążeniowo-oddechowej wyłącznie w następujących przypadkach:
- dekapitacji (odcięcie głowy),
- zmiażdżenia czaszki,
- rozerwania tułowia,
- zwęglenia zwłok.

Objawy śmierci biologicznej:
- brak funkcji życiowych,
- wychłodzenie ciała,
- skóra o odcieniu woskowym,
- stężenie – sztywność mięśni,
- zmętnienie rogówek,
- plamy opadowe,
- zmiany gnilne.

ROZDZIAŁ IV

PRZYCZYNY ZATRZYMANIA ODDECHU

Zapadnięcie się nasady języka – wskutek zwiotczenia mięśni dochodzi do osunięcia się języka na tylną ścianę gardła. Jest to najczęstsza przyczyna bezdechu u osób nieprzytomnych, osób będących po spożyciu dużej ilości alkoholu lub pod wpływem środków odurzających, leżących na wznak.

Ryc. 29. Niedrożność górnych dróg oddechowych spowodowana przez opadnięcie języka na tylną ścianę gardła.

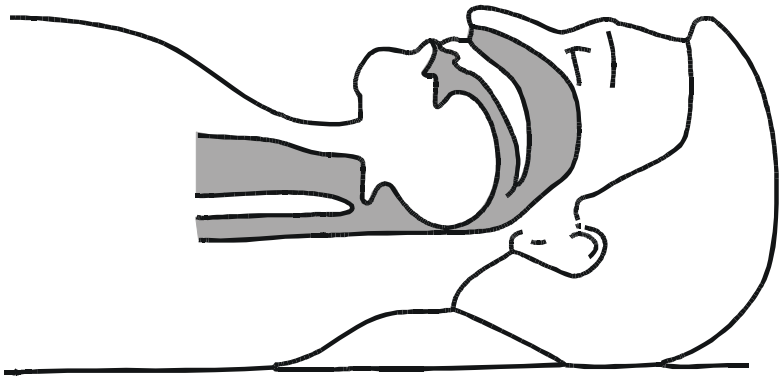

Postępowanie:

1) drogi oddechowe udrażniamy rękoczynem czoło-żuchwa lub rękoczynem Esmarcha.

Duszenie się – stan ostrego niedoboru tlenu i nadmiaru dwutlenku węgla; następuje wskutek niewydolności oddechowej (np. astma).

Przyczyny:

– kontakt poszkodowanego z substancją wywołującą u niego odczyn alergiczny,
– zdenerwowanie,
– infekcja bakteryjna, np. zapalenie płuc.

Objawy:

– napadowy duszący kaszel,
– trudności z nabieraniem powietrza do płuc (spowodowane skurczem mięśni oskrzeli i oskrzelików).

Postępowanie:
1) zapewniamy dostęp świeżego powietrza, co ma duże znaczenie, jeśli pomieszczenie jest duszne;
2) polecamy poszkodowanemu usiąść w pozycji najbardziej dla niego wygodnej, najlepiej na krzesełku, z rękoma wspartymi na kolanach lub w pozycji siedzącej z podparciem, patrz rozdział VIII. *Pozycje ułożeniowe poszkodowanego;*
3) uspokajamy poszkodowanego, pytamy, czy choruje na astmę (jeżeli ma przy sobie inhalator, pomagamy w otwarciu go);
4) wzywamy pomoc medyczną.

Zakrztuszenie

Przyczyny:
- zatkanie dróg oddechowych ciałem stałym, np. kęsem kanapki, cukierkiem, gumą do żucia, kawałkiem owocu lub jego pestką, u osób starszych może to być złamana dolna proteza zębowa;
- u dzieci dodatkowo będą to np. małe elementy zabawek, guziki, monety.

Objawy:
- trudności z oddychaniem,
- kaszel,
- niemożność wydania głosu,
- twarz najpierw czerwienieje, następnie staje się sina,
- jeżeli nie zostanie udzielona pierwsza pomoc, poszkodowany traci przytomność.

Ryc. 30. Charakterystyczne zachowanie poszkodowanego, który się krztusi.

Postępowanie:

Dorosły jest przytomny – osoba od 8 roku życia:

1) jeżeli u poszkodowanego występuje częściowa niedrożność dróg oddechowych, spokojnie zachęcamy go do kaszlu;
2) jeżeli u poszkodowanego występuje całkowita niedrożność dróg oddechowych, natychmiast stajemy za nim i obejmujemy go, tak aby nasza dłoń znalazła się pośrodku jego klatki piersiowej, polecamy mu pochylić się do przodu i uderzamy 5 razy w okolicę międzyłopatkową;

Ryc. 31. Pochylenie tułowia poszkodowanego do przodu (ułatwi wydalenie przeszkody z dróg oddechowych).

3) polecamy poszkodowanemu, aby spróbował zakasłać;
4) jeżeli ta próba nie przyniosła efektu – stajemy za poszkodowanym, wsuwamy obie ręce pod jego pachy i przystępujemy do wykonania **manewru Heimlicha,** czyli złożoną pięść (kciuk wewnątrz dłoni) układamy w połowie odległości między wyrostkiem mieczykowatym a pępkiem (4 palce poniżej wyrostka mieczykowatego). Drugą dłonią obejmujemy swoją pięść i płynnym ruchem dociskamy do siebie i do góry. Manewr wykonujemy 5 razy. Jeśli poszkodowany nie odkrztusi, ponownie wykonujemy 5-krotne uderzenie między łopatki na przemian z manewrem Heimlicha do czasu wykrztuszenia ciała obcego lub utraty przytomności.

Ryc. 32. Sposób wykonania manewru Heimlicha (ułożenie rąk).

a)

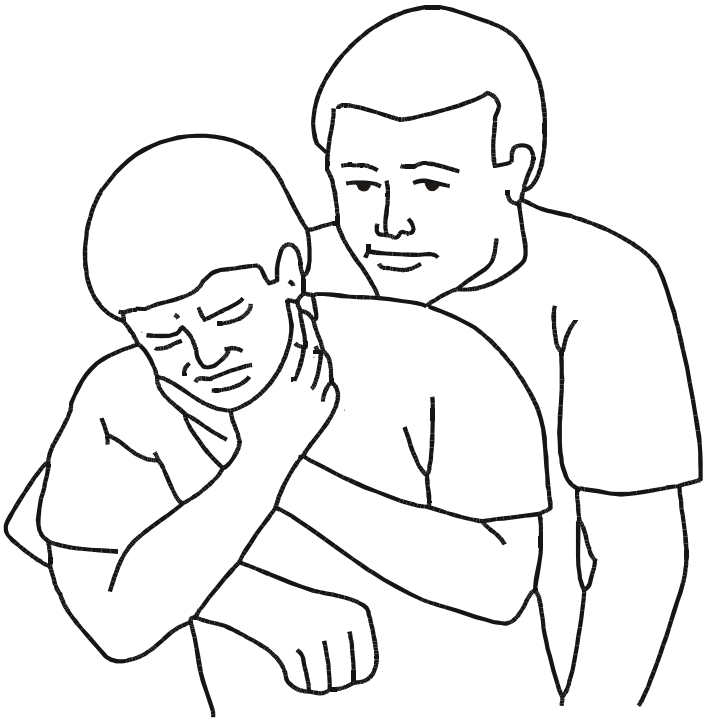

b)

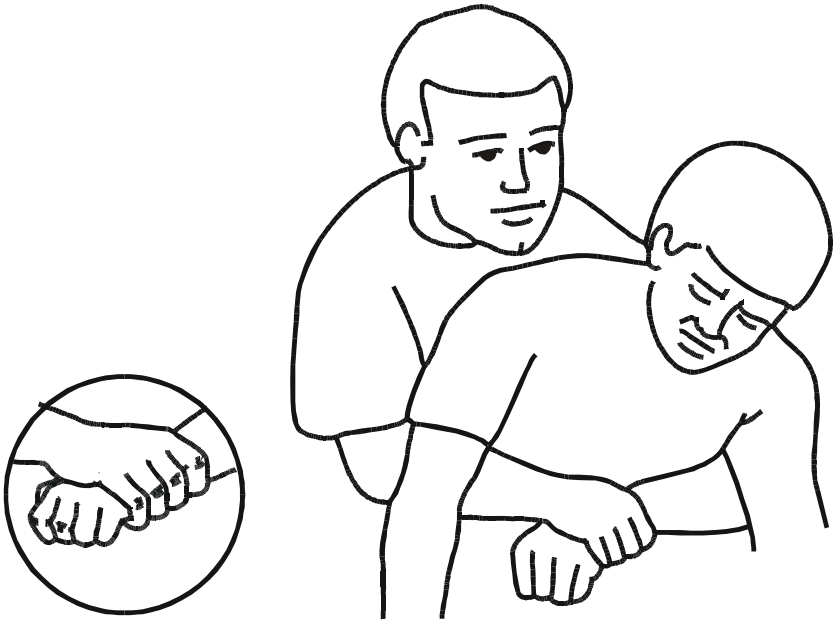

Uwaga: Podczas wykonywania opisanych wyżej czynności poszkodowany znajduje się w pozycji stojącej lub siedzi na krześle (jeżeli jest od nas znacznie wyższy).

Dorosły jest nieprzytomny – osoba od 8 roku życia:
1) asekurujemy poszkodowanego podczas upadku tak, aby nie doznał dodatkowego urazu;
2) wzywamy pomoc medyczną;
3) oceniamy obecność prawidłowego oddechu i oznak krążenia – brak;
4) przystępujemy do reanimacji krążeniowo-oddechowej (tzn. 30 uciśnięć i 2 wdechy), którą kontynuujemy do czasu przybycia lekarza.

Uwaga: Manewru Heimlicha nie wykonujemy u osób głęboko nieprzytomnych, kobiet w ciąży i u osób otyłych oraz małych dzieci. W każdym przypadku, gdy u poszkodowanego był wykonywany manewr Heimlicha, powinien on być zbadany przez lekarza.

Jeżeli się zakrztusimy i jesteśmy sami w pomieszczeniu, możemy wykorzystać oparcie krzesła. Opierając się na nim, uciśnijmy przeponę i spróbujmy zakasłać.

Ryc. 33. Wykorzystując oparcie krzesła, możemy pomóc sobie samemu.

Dziecko – osoba od 1 do 7 roku życia:

1) nie robimy nic, jeśli dziecko może oddychać, mówić, wydawać dźwięki lub gdy kaszle; objawy te oznaczają, że do tchawicy dociera powietrze i dziecko samo wykrztusi z tchawicy to, co się tam znalazło; wszelkie środki, które zastosujemy, mogą zaburzyć ten naturalny proces, przez co częściowe zablokowanie dróg oddechowych przekształci się w ich całkowite zatkanie; poprzestajemy na uważnej obserwacji dziecka;
2) jeżeli małe dziecko sinieje i ma trudności w oddychaniu, natychmiast przekładamy je przez kolano lub obejmujemy je od tyłu, przyciskając do siebie, po czym wykonujemy 5-krotne uderzenie w plecy, na poziomie łopatek, pamiętając, by główka dziecka znalazła się poniżej jego tułowia;
3) jeżeli krztusi się dziecko większe, stajemy za nim i wykonujemy manewr Heimlicha;

Ryc. 34. Manewr Heimlicha wykonywany u dziecka.

Ryc. 35. Ułożenie małego dziecka podczas usuwania ciała obcego z dróg oddechowych – uderzenie między łopatki przy równoczesnym ucisku na przeponę.

a)

b)

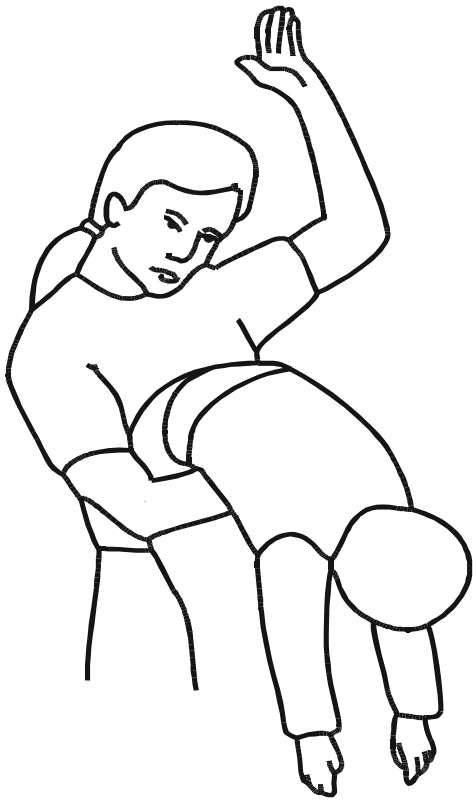

4) jeżeli zachodzi konieczność wykonania ucisku klatki piersiowej, zawsze wykonujemy to 1 ręką.

Uwaga: Podczas wykonywania manewru Heimlicha należy pamiętać o schowaniu kciuka wewnątrz dłoni.

Ryc. 36. Ułożenie dziecka podczas manewru Heimlicha.

Niemowlę – dziecko do 1 roku życia:

1) układamy dziecko na swoim przedramieniu, tak aby nasza dłoń była na wysokości jego twarzy (nosek i usta powinny znaleźć się pomiędzy naszym palcem wskazującym a środkowym), natomiast drugą ręką wykonujemy uderzenia w jego plecy (między łopatki); po 5 uderzeniach sprawdzamy, czy ciało obce zostało wypchnięte na zewnątrz (do jamy ustnej); jeżeli jest widoczne, usuwamy je (nie robimy tego bez wcześniejszego sprawdzenia);

Ryc. 37. Sposób ułożenia niemowlęcia na przedramieniu podczas uderzeń między łopatki.

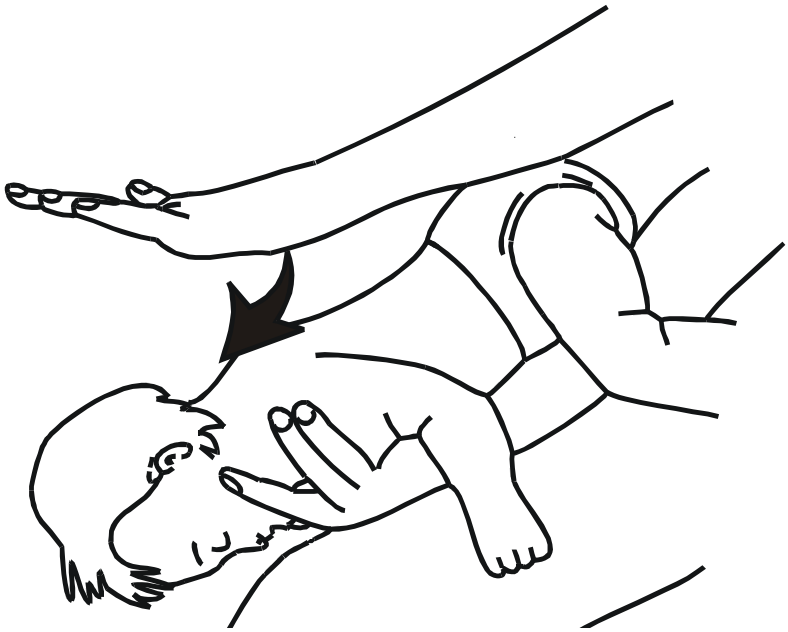

Uwaga: Główka dziecka powinna być poniżej jego tułowia. Układając niemowlę na naszym przedramieniu, musimy zawsze pamiętać, aby jego usta i nos umieszczone były między palcem wskazującym i środkowym. Ułożenie takie sprzyja swobodnemu przemieszczeniu się ciała obcego z dróg oddechowych do jamy ustnej i na zewnątrz.

Ryc. 38. Prawidłowe ułożenie twarzy niemowlęcia na naszej dłoni.

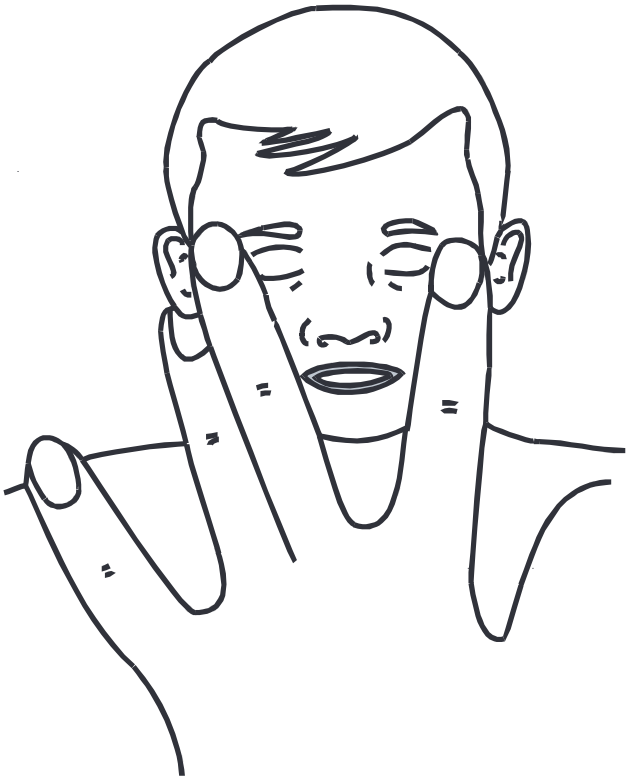

Uwaga: U niemowląt nie wykonujemy manewru Heimlicha, a jedynie ucisk na klatkę piersiową.

Ryc. 39. Prawidłowe ułożenie palców na klatce piersiowej niemowlęcia.

2) jeżeli czynność ta nie przyniosła efektu, przekładamy niemowlę na drugie przedramię i 2 palcami wykonujemy ucisk na klatkę piersiową, na wysokości tuż poniżej linii łączącej sutki, po każdym 5-krotnym nacisku kontrolujemy jamę ustną; jeżeli ciało obce jest widoczne, usuwamy je. W przypadku gdy ciało obce nie przemieściło się do jamy ustnej, ponownie przekładamy niemowlę na drugie przedramię i ponownie wykonujemy 5-krotne uderzenie między łopatki (niemowlę układamy jak na rysunku 37).

Wyżej wymienione czynności wykonujemy przemiennie po 5 razy, w razie nieskuteczności przystępujemy do resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Zachłyśnięcie – wciągnięcie płynu w drogi oddechowe podczas wdechu.

Przyczyny:
– niekontrolowany wdech podczas spożywania np. zupy czy picia płynów.

Objawy:
– gwałtowny kaszel,
– trudności w oddychaniu.

Postępowanie:
1) natychmiast stajemy za poszkodowanym i obejmujemy go, tak aby nasza dłoń znalazła się pośrodku jego klatki piersiowej;
2) polecamy mu pochylić się do przodu i uderzamy w okolicę międzyłopatkową, najlepiej do czasu ustąpienia kaszlu i uspokojenia oddechu.

Uwaga: To, co dostało się (wpłynęło) do dróg oddechowych, musi wypłynąć. Dużym ułatwieniem w usunięciu płynu jest pochylenie tułowia do przodu.

Utonięcie – patrz rozdział XIV. *Utonięcia.*

Powieszenie – gwałtowne uduszenie polegające na zaciśnięciu pętli na szyi pod ciężarem własnego ciała, często występuje uszkodzenie kręgów szyjnych (najczęściej jest to samobójstwo).

Objawy:
– ciało wisi na pewnej wysokości.

Postępowanie:
1) wzywamy pomoc medyczną;
2) bezpiecznie odcinamy poszkodowanego, tak aby ciało nie spadło i nie doszło do dodatkowych urazów;
3) delikatnie układamy osobę na podłodze;
4) odcinamy pętlę;
5) kontrolujemy czynności życiowe;
6) poszkodowany nieprzytomny, samodzielnie oddycha – postępujemy tak jak w urazie kręgosłupa, zabezpieczamy przed utratą ciepła;
7) u poszkodowanego nastąpiło zatrzymanie czynności życiowych – przystępujemy do reanimacji, przy zatrzymaniu oddechu stosujemy oddech zastępczy (ma wyczuwalne tętno), przy zatrzymaniu oddechu i krążenia przystępujemy do oddechu zastępczego łącznie z pośrednim masażem serca.

Zadzierzgnięcie – gwałtowne zaciśnięcie pętli na szyi, przypadkowe u małych dzieci, w pozostałych sytuacjach jest to próba samobójcza (powieszenie np. na klamce u drzwi).

Objawy:
– zasinienie twarzy,
– widoczna na szyi pętla.

Postępowanie:
1) odcinamy pętlę,
2) wzywamy pomoc medyczną,
3) kontrolujemy czynności życiowe,
4) pozostałe czynności wykonujemy jak wyżej.

ZATRUCIE GAZAMI

Zatrucie gazami – najczęściej dwutlenkiem węgla, czadem (tlenkiem węgla).

Objawy:
– ból głowy,
– zawroty,
– szum w uszach,
– duszność,
– utrata przytomności,
– bezdech.

Postępowanie:
1) pamiętając o własnym bezpieczeństwie, wyprowadzamy lub wynosimy poszkodowanego z pomieszczenia, najlepiej na świeże powietrze;
2) wzywamy pomoc;
3) kontrolujemy czynności życiowe;
4) poszkodowany nieprzytomny – jeśli oddycha samodzielnie, układamy go w pozycji bocznej ustalonej;
5) poszkodowany nie oddycha, wyczuwalne jest tętno – prowadzimy oddech zastępczy;
6) poszkodowany nie oddycha, brak tętna – stosujemy reanimację krążeniowo-oddechową;
7) poszkodowany przytomny – układamy go w pozycji siedzącej z podparciem.

Zatrucie gazami drażniącymi – do tej grupy zaliczamy: chlor, siarkowodór, opary lakierów, gazy nitrozowe.

Objawy:
– duszność,
– kaszel,
– ból oczu i łzawienie,
– ból i zawroty głowy.

Postępowanie:
1) wzywamy pomoc – straż pożarną, która wyposażona jest w sprzęt specjalistyczny i neutralizatory;
2) zmywamy twarz poszkodowanego wodą;
3) kontrolujemy czynności życiowe;
4) pozostałe czynności wykonujemy jak wyżej.

Uwaga: Hamowanie lub utrudnianie czynności układu oddechowego występuje fazowo, a więc czas, w jakim przystąpimy do czynności ratowniczych, ma bardzo duże znaczenie dla poszkodowanego:
– okres duszności (1 – 1,5 min),
– okres drgawek (1,5 min),
– okres niedotlenienia organizmu (2 min),
– okres oddechów końcowych (1 min),
– zatrzymanie czynności życiowych (3 – 7 min).

Przystępując do udzielania pierwszej pomocy, zawsze pamiętajmy o własnym bezpieczeństwie.

Schemat 7. Postępowanie z poszkodowanym w razie trudności w oddychaniu.

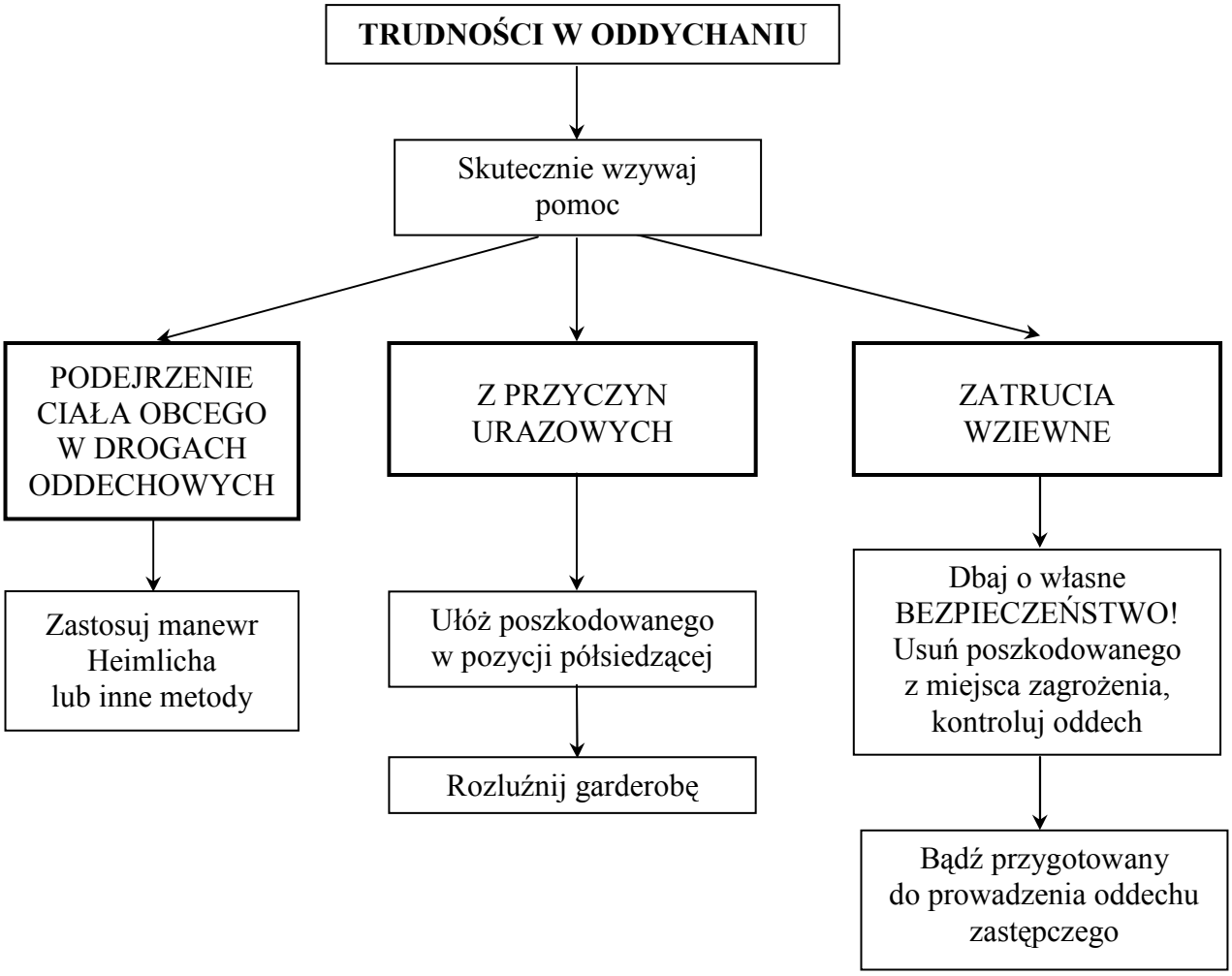

ROZDZIAŁ V

ZAWAŁ SERCA

Zawał serca (atak) – uszkodzenie mięśnia sercowego w wyniku jego niedotlenienia, np. gdy skrzep lub blaszka miażdżycowa tamują przepływ krwi do części serca lub nastąpił gwałtowny skurcz naczynia wieńcowego wskutek stresu, silnego zdenerwowania oraz nadmiernego wysiłku fizycznego przy istniejącej chorobie wieńcowej.

Przyczyny:
- miażdżyca i wysoki poziom cholesterolu,
- palenie tytoniu,
- siedzący tryb życia,
- nerwowy tryb życia,
- nadciśnienie tętnicze,
- choroba wieńcowa,
- utworzony skrzep tamujący przepływ krwi w naczyniu wieńcowym,
- nagły skurcz naczynia wieńcowego, po zdenerwowaniu,
- duży wysiłek fizyczny osoby z chorobą wieńcową,
- skłonność genetyczna (predyspozycje rodzinne).

Objawy:
- ból za mostkiem o charakterze piekącym i rozpierającym,
- ból często promieniujący do szyi, żuchwy, okolicy międzyłopatkowej, lewego podżebrza, lewego barku i ramienia łącznie z łokciem,
- ból trwa dłużej niż 20 sek. i nie ustępuje po przyjęciu nitrogliceryny,
- bladość twarzy,
- uczucie lęku i śmiertelnego strachu,
- zimne poty,
- czasami dodatkowo mogą wystąpić dolegliwości podobne do niestrawności żołądkowej,
- mogą wystąpić trudności w oddychaniu i zaburzenia rytmu serca,
- zatrzymanie pracy serca.

Ryc. 40. Miejsca, do których promieniuje ból zamostkowy podczas zawału serca.

a)

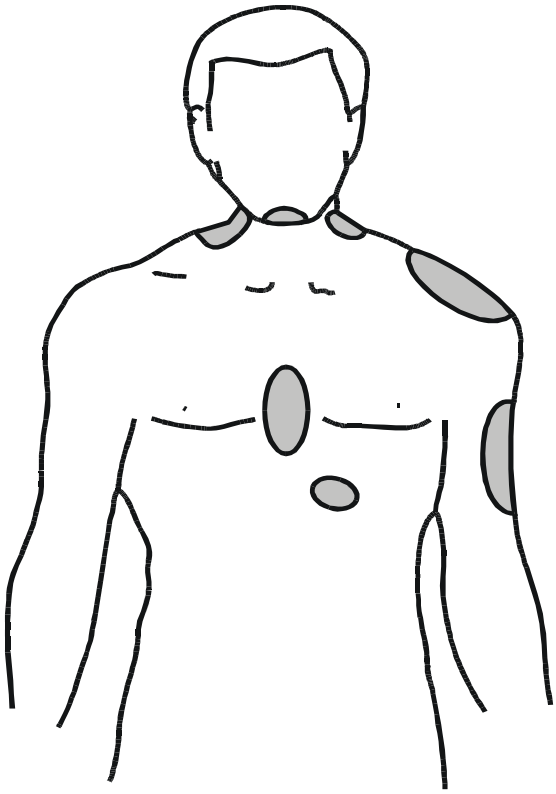

b)

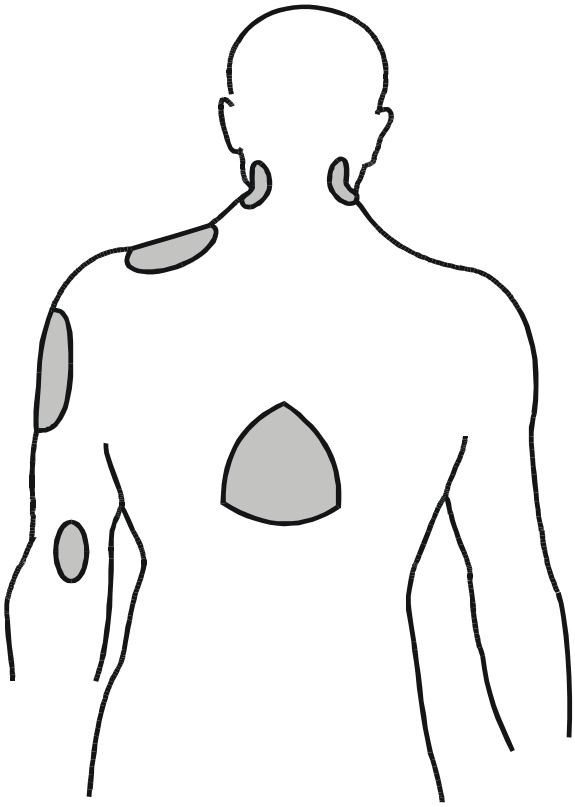

Postępowanie:
1) zakazujemy poszkodowanemu podejmowania wysiłku fizycznego;
2) układamy poszkodowanego w pozycji półsiedzącej, tak aby jego plecy były oparte o coś stabilnego i wygodnego;
3) kontrolujemy czynności życiowe;
4) rozluźniamy odzież;
5) jeżeli poszkodowany ma przy sobie leki nasercowe, stosowane podjęzykowo (np. nitrogliceryna), umożliwiamy mu ich zażycie; pamiętajmy, że poszkodowany musi być wówczas przytomny i w pełni świadomy (z uwagi na odruch połykania);
6) zapewniamy komfort psychiczny i termiczny;
7) wzywamy pomoc medyczną.

W chwili zatrzymania czynności życiowych natychmiast rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową.

Uwaga: Jeżeli u poszkodowanego:
1) będą nasilać się bardzo szybko duszności,
2) wystąpi kaszel z odpluwaniem (często pienistej, krwistej plwociny),
3) pojawi się rzężący oddech,
4) gwałtownie nasili się sinica skóry (twarzy, rąk, nóg),
5) pojawi się silny niepokój,

będą to objawy **obrzęku płuc** (w pęcherzykach płucnych i przestrzeni międzykomórkowej gromadzi się płyn przesiękowy). Są to bardzo niepokojące i groźne objawy dla życia poszkodowanego. Zanim przybędzie pogotowie ratunkowe „R", należy poszkodowanego jak najszybciej ułożyć w wygodnej dla niego pozycji siedzącej (najczęściej poszkodowani sami ją przyjmują) z opuszczonymi nogami, gdyż w ten sposób zmniejszymy napływ krwi z obwodu do płuc. Dbamy o dobrą wentylację pomieszczenia.

Upływający czas ma bardzo duże znaczenie dla skuteczności naszych działań ratowniczych. Im szybciej podejmiemy właściwe czynności ratownicze, tym bardziej korzystny będzie rezultat dla poszkodowanego.

Schemat 8. Postępowanie z osobą poszkodowaną.

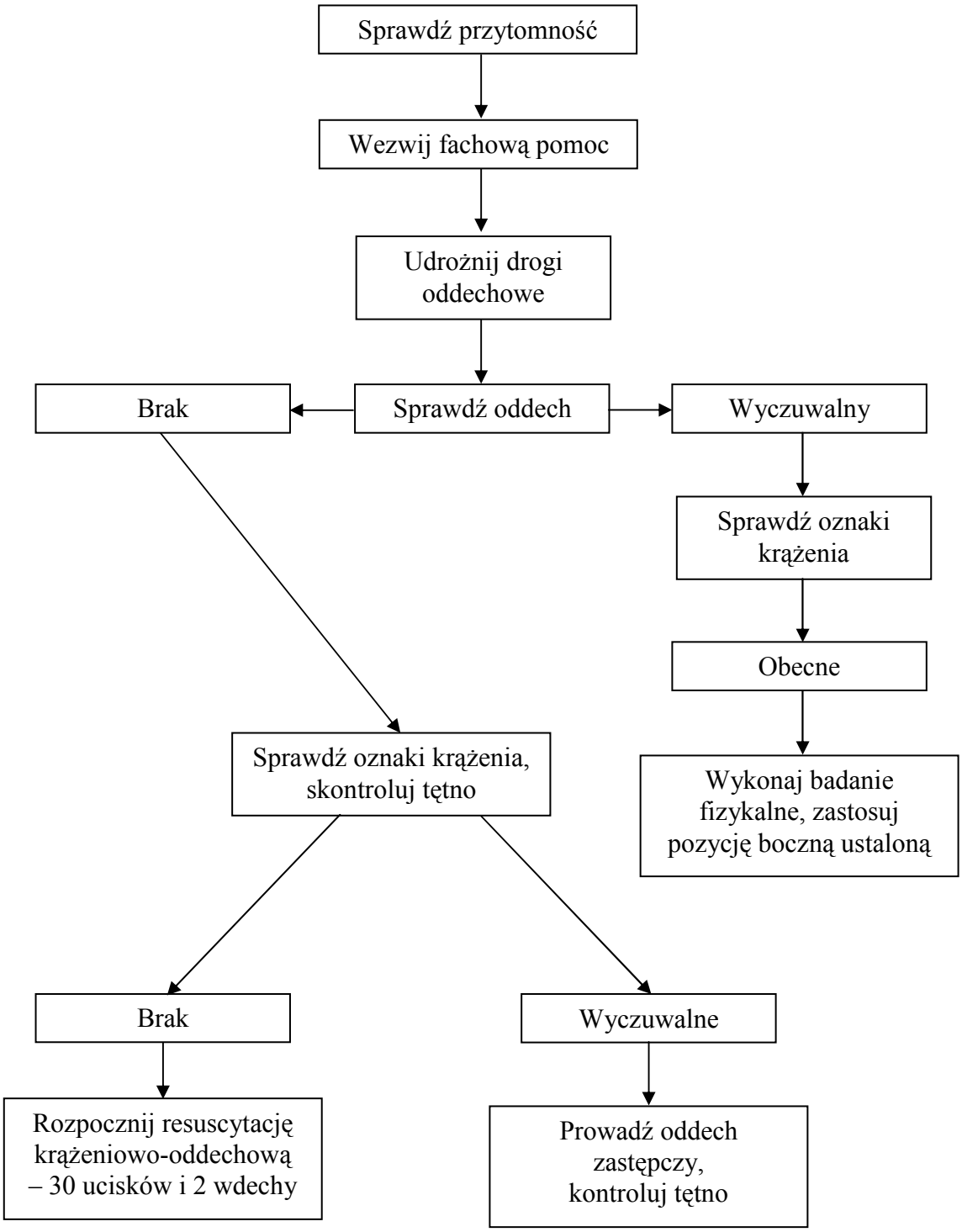

Uwaga: Czynności reanimacyjne prowadzimy do chwili przybycia lekarza.

ROZDZIAŁ VI

NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA

Nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) – jest to najczęstsza przyczyna nagłej śmierci, ponieważ jest to stan, w którym serce nagle przestaje pracować. Przyczyną NZK jest migotanie komór.

Migotanie komór – stan polegający na szybkich, chaotycznych, nieskoordynowanych i niemiarowych skurczach poszczególnych grup włókien mięśnia komór serca, prowadzących do drgających, nieskutecznych skurczów komór. Serce przestaje spełniać swoją podstawową hemodynamiczną funkcję (polegającą na pompowaniu krwi i dostarczaniu przede wszystkim tlenu i składników odżywczych całemu organizmowi). Należy pamiętać, że mózg jest najbardziej wrażliwym organem i najszybciej reaguje na brak tlenu, wskutek czego krążenie natychmiast ustaje, poszkodowany traci przytomność i przestaje oddychać. Jeżeli nie zostanie udzielona pierwsza pomoc, poszkodowany umrze. Ognisko bodźcotwórcze, wyzwalające migotanie komór, wytwarza się najczęściej w niedokrwionym obszarze mięśnia sercowego, wystąpić może również w bloku serca. Występuje w przypadku porażenia prądem elektrycznym i piorunem, a także przy przedawkowaniu niektórych leków nasercowych.

Nagłe zatrzymanie krążenia to nie to samo co atak i zawał mięśnia sercowego, chociaż u osoby, u której rozpoznano zawał serca, występuje większe prawdopodobieństwo, że w jej sercu powstaną nieprawidłowości układu bodźco-przewodzącego serca i co za tym idzie, dojdzie do nagłego zatrzymania krążenia.

Zawał serca (atak) – nagłe, napadowe wystąpienie lub zaostrzenie objawów chorobowych (patrz rozdział V. *Atak serca,* objawy), które doprowadza do całkowitego zamknięcia tętnicy wieńcowej i powstawania martwicy komórek w jej otoczeniu. W początkowej fazie poszkodowany zawsze jest przytomny i jest w stanie zgłaszać swe dolegliwości.

Nagłe zatrzymanie krążenia jest stanem nieprzewidywalnym i może się przytrafić właściwie każdemu w dowolnym momencie i miejscu, nawet dziecku. Ryzyko wystąpienia NZK rośnie z wiekiem, zwykle jego przyczyną są choroby serca, wiele ofiar nigdy wcześniej nie miało jakichkolwiek problemów z sercem.

W przypadku nagłego zatrzymania krążenia czynności pierwszej pomocy są bardzo ważnym elementem i zwiększają szanse w ratowaniu życia, natomiast

nie przywrócą krążenia. Jego przywrócenie jest możliwe jedynie dzięki wykonaniu defibrylacji, i to w możliwie najkrótszym czasie od zatrzymania krążenia.

DEFIBRYLACJA

Do niedawna defibrylację zaliczano do zaawansowanych zabiegów reanimacyjnych wykonywanych przez ratowników zawodowych. W ciągu ostatnich lat powstały defibrylatory o bardzo uproszczonej i zautomatyzowanej obsłudze. Urządzenia te, nazywane zautomatyzowanymi defibrylatorami zewnętrznymi – znane pod pochodzącym z języka angielskiego skrótem **AED (**Automated External Defibrillator – AED) – mogą samodzielnie przeanalizować zapis EKG, wykryć rytm serca wskazujący na potrzebę wykonania defibrylacji i zalecić wyładowanie elektryczne. Wprowadzenie tych urządzeń umożliwia wykonanie defibrylacji ratownikom niezawodowym, którzy przeszli odpowiednie przeszkolenie. Dzięki rozmieszczeniu wielu AED w miejscach publicznych (porty lotnicze, markety, dworce kolejowe i autobusowe) w razie zatrzymania krążenia odpowiednio przeszkolona osoba może wykonać defibrylację jeszcze przed przybyciem zespołu ratowników (np. pogotowia), co znacznie zwiększa szanse przeżycia ofiary.

Defibrylacja – zabieg, którego celem jest przerwanie migotania komór. Mechanizm działania defibrylacji polega na jednoczesnej depolaryzacji (rozładowanie elektryczne) całego mięśnia sercowego w wyniku zadziałania prądem (impuls prądu o wysokim napięciu i małym natężeniu przebiega pomiędzy elektrodami przez klatkę piersiową, przechodząc przez serce). Defibrylacja powoduje uporządkowanie ładunków elektrycznych w sercu i powrót prawidłowego przewodzenia w układzie bodźcoprzewodzącym. Następująca samoistnie depolaryzacja w naturalnych ośrodkach bodźcotwórczych, najszybciej w węźle zatokowo-przedsionkowym, powoduje wygaszenie krążących w sercu impulsów elektrycznych. Stwarza to szansę na powrót prawidłowego, wywołującego przepływ krwi rytmu serca, a więc defibrylacja elektryczna jest zabiegiem ratującym życie. Do tego zabiegu nie jest potrzebne żadne przygotowanie poszkodowanego. Znieczulenie nie jest stosowane, ponieważ poszkodowany jest nieprzytomny.

Wskazania do wykonania defibrylacji: migotanie komór (VF) lub częstoskurcz komorowy z niewyczuwalnym tętnem. Defibrylacja „na ślepo” (blind defibrylation) – bez dostępnego zapisu EKG u poszkodowanego z NZK.

AED – automatyczny defibrylator zewnętrzny (Automated External Defibrillator – AED) – urządzenie, które rozpoznaje rytm serca VF/VT lub nie VF/VT oraz interpretuje i sugeruje podjęcie decyzji o wykonaniu defibrylacji, a ponadto, co jest bardzo ważne, dobiera energię wykonania. Użycie AED w ciągu 5 min od

zatrzymania krążenia z powodu migotania komór daje szansę na przeżycie 49% poszkodowanych.

Obsługa AED:
1) włączenie AED;
2) przyklejenie elektrod do klatki piersiowej poszkodowanego; elektrody spełniają 2 funkcje: monitorują aktywność elektryczną serca i przekazują impuls elektryczny; przykleja się je do czystej i suchej klatki piersiowej; jedna elektroda – poniżej prawego obojczyka, wzdłuż mostka; druga – poniżej i na lewo od lewej brodawki w linii pachowej środkowej (linia biegnąca w dół od środka dołu pachowego);
3) analiza rytmu serca poszkodowanego;
4) zapewnienie bezpieczeństwa podczas wykonania defibrylacji;
5) wykonanie.

Ryc. 41. Miejsca przyklejenia elektrod.

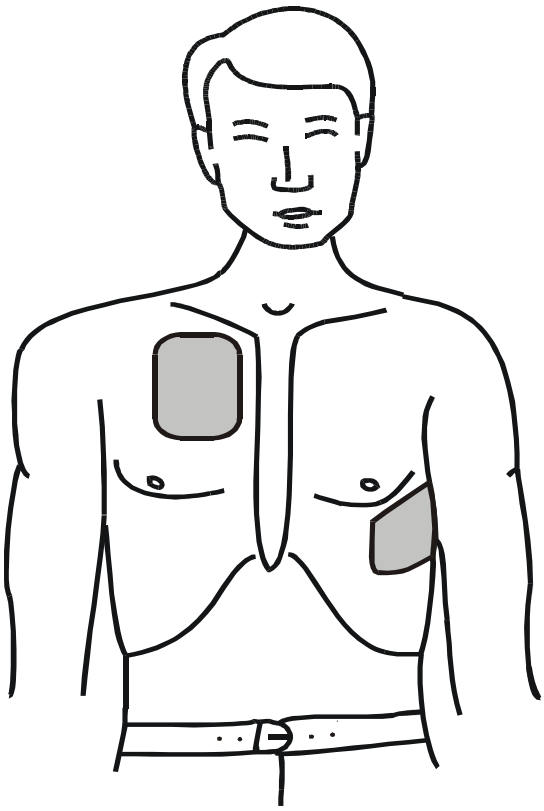

Uwaga: Podczas defibrylacji:
– klatka piersiowa musi być czysta i sucha,
– plastry „przezskórne” należy usunąć,
– jeżeli zarost jest obfity, należy go wyciąć lub ogolić,
– należy skontrolować, czy poszkodowany nie ma wszczepionego stymulatora serca – jeżeli jest, elektrody umieszczamy 13 cm od niego.

Defibrylacja może być wykonywana u dzieci powyżej 8 roku życia i ważących co najmniej 25 kg.

Objawy NZK:
- nagła utrata przytomności,
- wiotkość mięśni szkieletowych,
- gwałtowne osunięcie na ziemię,
- brak tętna,
- brak oddechu,
- brak reakcji źrenic na światło,
- skóra bladosina,
- zachowana ciepłota ciała.

Udzielanie pomocy w przypadku NZK odbywa się według **Łańcucha przeżycia:**
1) wczesne rozpoznanie sytuacji zagrożenia życia i powiadomienie służb medycznych,
2) wczesna resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO),
3) wczesna defibrylacja i zaawansowane zabiegi ratujące życie,
4) wczesna intensywna opieka poresuscytacyjna.

Postępowanie z użyciem AED:
1) ocena zagrożenia;
2) kontrola stanu przytomności;
3) wezwanie pomocy;
4) udrożnienie dróg oddechowych;
5) kontrola oddechu;
6) zlecenie wezwania pogotowia i dostarczenie AED;
7) wykonanie 30 ucisków i 2 wdechów do czasu dostarczenia AED;
8) przygotowanie AED i analiza rytmu serca;
9) defibrylacja zalecana: po każdych 3 wyładowaniach wykonanie RKO przez 2 min;
10) defibrylacja niezalecana: wykonanie RKO przez 2 min;
11) kontrola czynności życiowych – jeżeli powróciły: pozycja boczna; jeżeli nie: kontynuacja RKO do czasu przybycia fachowej pomocy medycznej.

Postępowanie według *Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji 2005 dla Automatycznej Defibrylacji Zewnętrznej,* dla osób dorosłych i dzieci w wieku co najmniej 8 lat, dotyczy sytuacji, gdy na miejscu zdarzenia jesteśmy sami. Jeśli nie jesteśmy sami, zadania należy rozdzielić: jedna osoba rozpoczyna czynności ratujące życie, natomiast druga wzywa pomoc służb ratownictwa medycznego i stara się o dostępność defibrylatora zewnętrznego – zaraz po tym, gdy pierwsza stwierdzi, że poszkodowany nie oddycha.

Postępowanie:

Algorytm postępowania ratowniczego z użyciem AED

1) oceniamy bezpieczeństwo własne i poszkodowanego;
2) sprawdzamy, czy poszkodowany jest przytomny; poklepując go po ramionach, głośno pytamy: „co się stało?”, „jak pan się czuje?” albo mówimy „otwórz oczy” – nie odpowiada, jest nieprzytomny;
3) prosimy o pomoc;
4) udrażniamy drogi oddechowe – sprawdzamy, czy w jamie ustnej poszkodowanego nie ma ciał obcych; jeżeli są, usuwamy je, usuwamy również ruchome części uzębienia, udrażniamy metodą czoło-żuchwa;
5) sprawdzamy, czy oddycha prawidłowo w czasie 10 sek. – nie oddycha;
6) po stwierdzeniu, że poszkodowany nie oddycha, wzywamy pomoc medyczną i o ile tego nie uczyniono wcześniej, prosimy o przyniesienie AED (defibrylator automatyczny);
7) sprawdzamy, czy poszkodowany ma oznaki zachowanego krążenia – brak;
8) wykonujemy 30 ucisków i 2 wdechy, do czasu dostarczenia AED;

Dostarczenie AED:

9) włączamy AED;
10) podłączamy elektrody;
11) postępujemy według instrukcji słownych/wizualnych AED;
12) upewniamy się, iż nikt nie dotyka poszkodowanego w czasie, gdy defibrylator automatyczny analizuje rytm pracy serca;
13) jeśli wskazana jest defibrylacja, upewniamy się, iż wszyscy odsunęli się od poszkodowanego;
14) naciskamy przycisk „analiza” lub „defibrylacja” zgodnie ze wskazówkami; jeśli w którymkolwiek momencie pojawi się komunikat **„defibrylacja nie jest wskazana”,** przez 2 min prowadzimy resuscytację krążeniowo-oddechową; w tym czasie defibrylator nie powinien wydawać żadnych zaleceń słownych; czas trwania resuscytacji będzie odliczany automatycznie przez defibrylator;
15) **komunikat „defibrylacja jest wskazana”** – po drugiej minucie wstrzymujemy resuscytację krążeniowo-oddechową, umożliwiając wykonanie przez defibrylator analizy rytmu pracy serca; nie sprawdzamy tętna; naciskamy przycisk „defibrylacja”;
16) następnie przez 2 min prowadzimy resuscytację krążeniowo-oddechową.

Czas trwania resuscytacji będzie odliczany automatycznie przez defibrylator. Po drugiej minucie wstrzymujemy resuscytację, umożliwiając wykonanie przez defibrylator analizy rytmu.

Postępujemy zgodnie z poleceniami głosowymi/wizualnymi, czynności reanimacyjne prowadzimy do czasu przybycia fachowej pomocy medycznej. Jeśli poszkodowany zaczął oddychać samodzielnie, układamy go w pozycji bocznej ustalonej.

Schemat 9. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z użyciem AED.

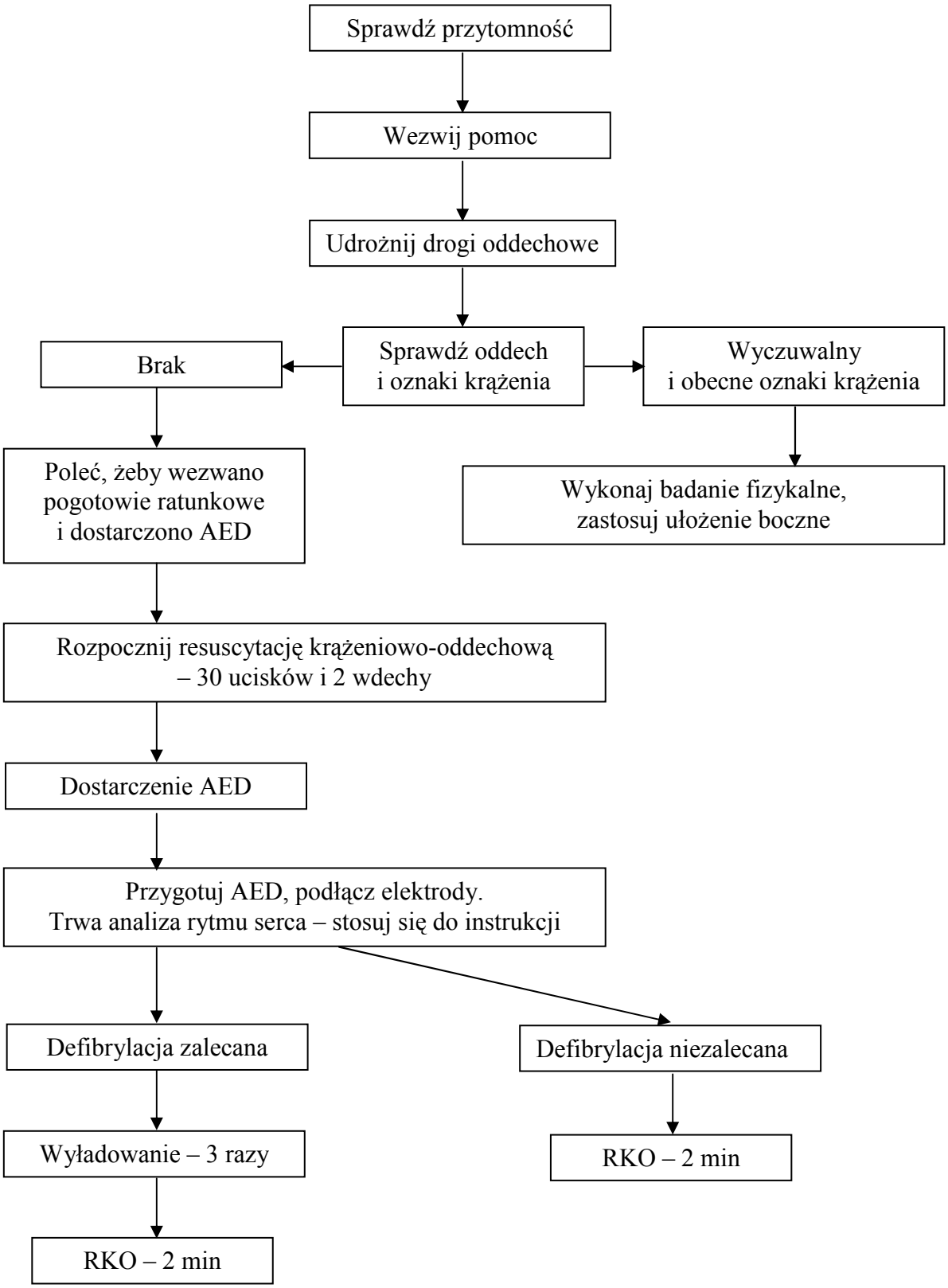

Uwaga: Czynności reanimacyjne prowadzimy do chwili przybycia lekarza.

ROZDZIAŁ VII

BADANIE FIZYKALNE POSZKODOWANEGO

Badanie fizykalne przeprowadzamy na miejscu zdarzenia u poszkodowanego nieprzytomnego bez widocznych obrażeń po badaniu wstępnym, w pozycji zastanej, czyli w takim ułożeniu, w którym go zastano. Celem badania jest stwierdzenie lub wykluczenie urazów układu kostnego, krwawień, krwotoków wewnętrznych lub zewnętrznych.

Poszkodowany leży na plecach

Ocena wstępna stanu poszkodowanego:

- czy poszkodowany jest przytomny – nie,
- wezwanie pomocy,
- udrożnienie dróg oddechowych – nastąpiło,
- czy poszkodowany oddycha – 10 sek. – tak,
- czy poszkodowany ma tętno – 10 sek. – tak,
- reakcja źrenic na światło – reagują.

Postępowanie:

1) odcinek kręgosłupa szyjnego – palcami obu rąk wyszukujemy nieprawidłowe wklęśnięcia lub wypukłości w obrębie kręgów szyjnych;
2) potylica – delikatnie unosimy głowę (tylko na taką wysokość, która umożliwi przesunięcie pod głową dłoni i skontrolowanie, czy nie ma ran krwawiących i zniekształceń czaszki);
3) głowa – następnie delikatnie odwracamy głowę poszkodowanego w naszą stronę, stosując delikatny naciąg;
4) barki – ruchem kolistym naciskamy oba jednocześnie, a jeżeli występuje grymas bólu, badamy każdy kolejno;
5) obojczyki – przeciągamy kciukami na całej ich długości jednocześnie, a jeżeli występuje grymas bólu, postępujemy jak wyżej;
6) klatka piersiowa – I obręcz – ściskamy w linii pachowej, następnie płynnym ruchem przechodzimy do nacisku klatki piersiowej z góry i naciskamy;
7) klatka piersiowa – II obręcz – ściskamy w linii pachowej, następnie płynnym ruchem przechodzimy do nacisku klatki piersiowej z góry i naciskamy łuki żebrowe;
8) brzuch – na przemian układamy płasko dłonie (pojedynczo), zwracając uwagę na elastyczność powłok brzusznych;
9) okolica krzyżowo-lędźwiowa – palcami obu rąk wyszukujemy nieprawidłowości w odcinku kręgosłupa krzyżowo-lędźwiowego, zwracając szczególną

uwagę na wklęśnięcia i wypukłości, dodatkowo głośno mówimy „zsuń nogi” (w tym czasie spoglądamy na nogi poszkodowanego);
10) plecy – nie wyjmując dłoni spod poszkodowanego, przesuwamy je w kierunku kości łopatek; po wyjęciu ich spod poszkodowanego oglądamy dłonie, szukając śladów krwi;
11) miednica – ściskamy; jeżeli brak grymasu bólu, wykonujemy pojedynczy ucisk na talerz biodrowy;
12) kończyny dolne – badamy pojedynczo, rozpoczynając od stawu biodrowego, kończąc na palcach stopy; jeżeli brak urazu, badamy stawy;
13) kończyny górne – badamy pojedynczo, rozpoczynając od stawu barkowego, kończąc na palcach ręki; jeżeli brak urazu, badamy stawy.

Poszkodowany leży na brzuchu

Ocena wstępna stanu poszkodowanego:
- czy poszkodowany jest przytomny – nie,
- wezwanie pomocy,
- udrożnienie dróg oddechowych – nastąpiło,
- czy poszkodowany oddycha – 10 sek. – tak,
- czy poszkodowany ma tętno – 10 sek. – tak,
- reakcja źrenic na światło – sprawdzić w miarę możliwości.

Postępowanie:
1) kręgosłup – przesuwamy płasko dłoń na całej długości, następnie zatrzymujemy dłoń na okolicy krzyżowo-lędźwiowej i głośno mówimy „zsuń nogi”;
2) barki – badamy jednocześnie;
3) obojczyki – badamy jednocześnie;
4) klatka piersiowa – I obręcz – ściskamy w linii pachowej, następnie płynnym ruchem przechodzimy do nacisku pleców;
5) klatka piersiowa – II obręcz – ściskamy w linii pachowej łuki żebrowe, następnie płynnym ruchem przechodzimy do nacisku pleców;
6) miednica (biodra) – ściskamy; jeżeli brak grymasu bólu, wykonujemy pojedynczy ucisk na talerz biodrowy;
7) kończyny dolne – badamy pojedynczo; jeżeli brak urazu, badamy stawy;
8) kończyny górne – badamy pojedynczo; jeżeli brak urazu, badamy stawy.

Odwrócenie poszkodowanego na plecy

Postępowanie:
1) kończyny poszkodowanego układamy wyprostowane w stawach, wzdłuż ciała;
2) stajemy po stronie, w którą zwrócona jest twarz poszkodowanego;

3) kończynę górną z drugiej strony poszkodowanego wsuwamy pod biodra, ręka powinna być wyprostowana, grzbietem dłoni zwrócona do podłoża;
4) drugą kończynę górną zginamy w stawie łokciowym i kładziemy na plecach poszkodowanego;
5) swoją rękę wsuwamy pod udo bliższej nas nogi poszkodowanego i chwytamy za tylną część uda drugiej nogi;
6) swoją rękę wsuwamy pod ramię zgiętej kończyny poszkodowanego i płasko układamy na plecach poszkodowanego;
7) delikatnie, od siebie, obracamy poszkodowanego na plecy, zwracając szczególną uwagę na asekurację głowy poszkodowanego.

Kontynuujemy badanie, pomijając wcześniej wykonane czynności.

Uwaga: Badanie przeprowadzamy kompleksowo, pełną dłonią, obserwując przez cały czas twarz poszkodowanego. Stosownie do rozpoznanego urazu zastosujemy odpowiednie ułożenie poszkodowanego, które umożliwi złagodzenie bólu oraz ułatwi oddychanie. Działamy przeciwwstrząsowo.

ROZDZIAŁ VIII

POZYCJE UŁOŻENIOWE POSZKODOWANEGO

Pozycja zastana – pozycja, w jakiej zastajemy poszkodowanego.

Pozycja boczna ustalona

Cel zastosowania:
- zapewnienie drożności dróg oddechowych (język pozostaje w przedniej części jamy ustnej),
- zapewnienie swobodnego wypływu wydzielin (śliny, wymiocin, krwi),
- zmniejszenie styczności z podłożem,
- zapewnienie statyczności ułożenia.

Zastosowanie:
- u wszystkich osób nieprzytomnych (oddychających samodzielnie, z wyczuwalnym tętnem) bez rozpoznanych urazów,
- w upojeniu alkoholowym (po spożyciu nadmiernej ilości alkoholu),
- u odurzonych (po przyjęciu nadmiernej ilości narkotyków),
- obowiązkowo po minionym ataku padaczki,
- **wyjątkowo**! u nieprzytomnych z urazem klatki piersiowej (ułożenie na stronie urazu).

Ryc. 42. Pozycja boczna ustalona.

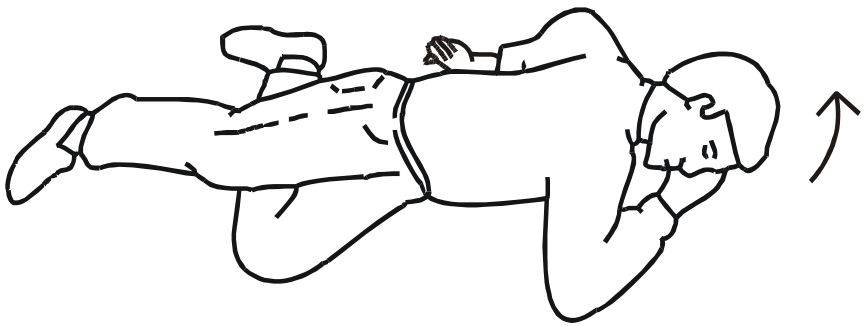

Uwaga: Należy pamiętać o odgięciu głowy. Poszkodowanego układamy na stronę, z której będziemy mogli prowadzić jego obserwację.

Jeżeli poszkodowanym jest nieprzytomna kobieta w widocznej ciąży (powyżej 20. tygodnia), układamy ją zawsze na lewym boku.

Ułożenie na wznak

Zastosowanie:
– przy prowadzeniu oddechu zastępczego i pośredniego masażu serca,
– wszystkie urazy kręgosłupa po wcześniejszym unieruchomieniu go,
– uraz miednicy.

Ryc. 43. Ułożenie na wznak.

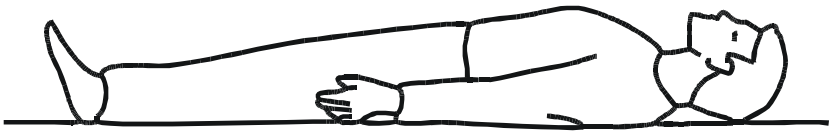

Ułożenie na wznak z nogami zgiętymi w kolanach

Cel zastosowania:
– zmniejszenie bólu,
– zmniejszenie napięcia mięśni brzucha.

Zastosowanie:
– urazy brzucha,
– zranienia brzucha,
– bóle brzucha.

Ryc. 44. Ułożenie stosowane u poszkodowanych z urazami brzucha i odczuwających ból po urazie.

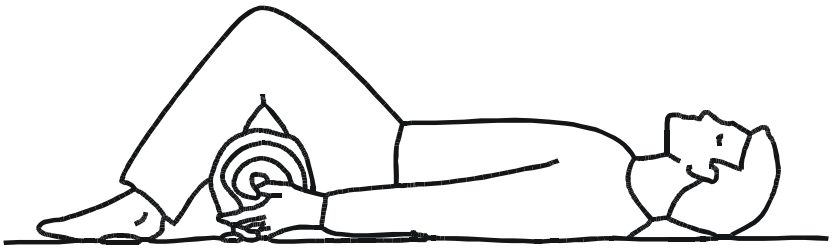

Uwaga: Jeżeli poszkodowany ma zraniony brzuch, w pierwszej kolejności okrywamy ranę wyjałowionym opatrunkiem.

Dla lepszej stabilizacji, pod kolanami układamy wałek, np. z koca. Jeżeli nim nie dysponujemy, nogi pod kolanami możemy związać pasem materiału.

Pozycja bezpieczna (ułożenie boczne)

Cel zastosowania:
- zapewnienie drożności dróg oddechowych (język pozostaje w przedniej części jamy ustnej),
- zapewnienie swobodnego wypływu wydzielin (śliny, wymiocin, krwi),
- zmniejszenie styczności z podłożem,
- zapewnienie stabilnego ułożenia.

Zastosowanie:
- u wszystkich osób nieprzytomnych, u których utrata przytomności była wynikiem nagłego zatrzymania krążenia, po przeprowadzonej resuscytacji krążeniowo-oddechowej, poszkodowany zaczął oddychać samodzielnie i prawidłowo, powróciły oznaki krążenia (tętno).

Uwaga: Poszkodowany ze względu na ucisk ramienia nie powinien przebywać w tym ułożeniu dłużej niż 30 min, dlatego też już po upływie 25 min powinniśmy poszkodowanego przygotowywać do przełożenia na drugi bok i obowiązkowo czynimy to.

Ryc. 45. Ułożenie bezpieczne – w tym ułożeniu poszkodowany nie powinien pozostawać dłużej niż **30 min.**

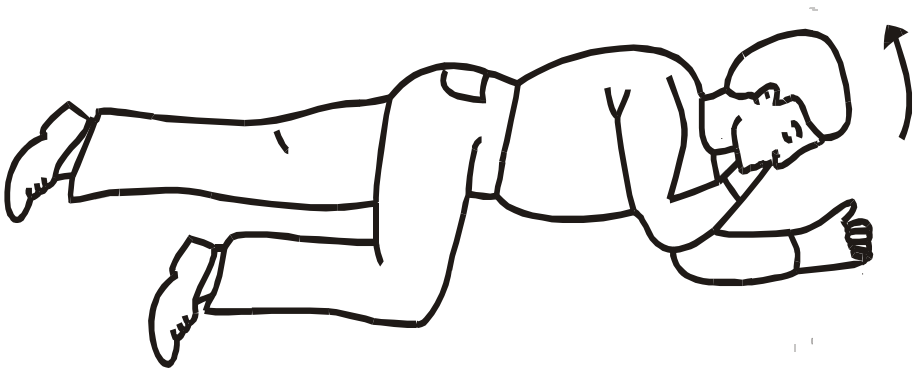

Pozycja półsiedząca

Cel ułożenia:
- zwiększenie powierzchni oddechowej – gdy pojawia się niewielka duszność,
- zmniejszenie dopływu krwi do tułowia – aby odciążyć mięsień sercowy,
- zmniejszenie krwawienia do klatki piersiowej,
- niedopuszczenie do zwiększenia ciśnienia śródczaszkowego.

Zastosowanie:
– urazy głowy – bez utraty przytomności,
– wszystkie urazy klatki piersiowej,
– zawał serca,
– udar słoneczny,
– udar cieplny.

Uwaga: Podłoże pod plecami powinno być stabilne.

Ryc. 46. Pozycja półsiedząca (powinna być wygodna dla poszkodowanego).

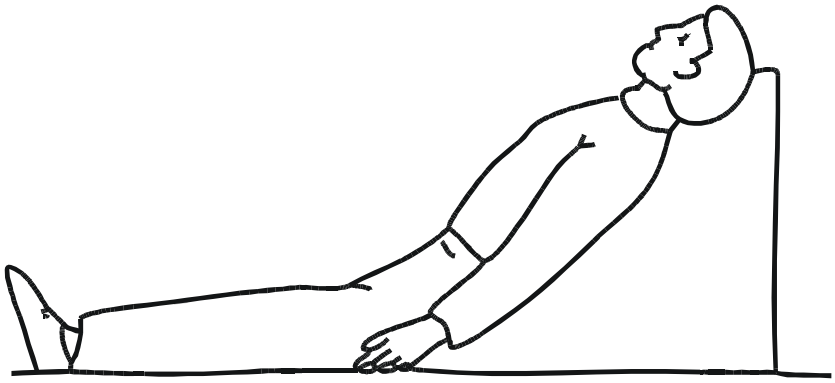

Pozycja przeciwwstrząsowa

Cel ułożenia:
– ułatwienie centralizacji krążenia.

Zastosowanie:
– zapobiegawczo przy podejrzeniu rozwijania się wstrząsu,
– w sytuacjach już istniejącego wstrząsu.

Uwaga: Nogi unosimy na wysokość 30 cm, maksymalnie 40 cm; ułożenia tego nie stosujemy u poszkodowanych z uszkodzeniami czaszkowo-mózgowymi, klatki piersiowej oraz brzucha.

Ryc. 47. Pozycja przeciwwstrząsowa.

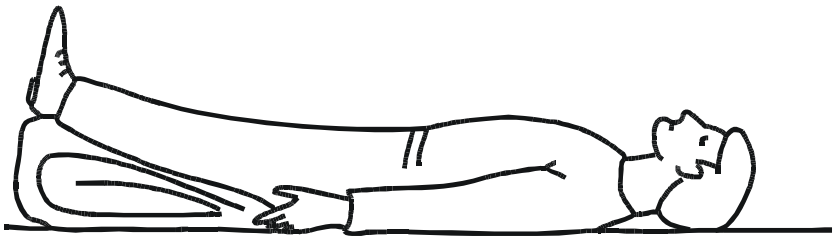

Pozycja siedząca z podparciem

Cel ułożenia:
– ułatwienie oddychania,
– łatwiejszy dostęp świeżego powietrza,
– zwiększenie pojemności oddechowej.

Zastosowanie:
– ciężki napad duszności (astma),
– stłuczenia klatki piersiowej,
– zatrucie gazami (poszkodowany przytomny).

Uwaga: Należy pamiętać o kontroli oddechu poszkodowanego. Dla lepszego dotlenienia poszkodowany powinien oddychać nosem.

Ryc. 48. Pozycja siedząca z podparciem.

Ułożenie na wznak z uniesionym stabilnie tułowiem

Cel ułożenia:
– zmniejszenie dopływu krwi do mózgu,
– odciążenie mięśnia sercowego.

Zastosowanie:
Poszkodowany jest nieprzytomny:
– wylew krwi do mózgu,
– urazy mózgowo-czaszkowe bez krwawień zewnętrznych,
– nadciśnienie tętnicze.

Uwaga: U poszkodowanych nieprzytomnych tułów unosimy maksymalnie do 30 cm.

Ryc. 49. Ułożenie na wznak z uniesionym stabilnie tułowiem.

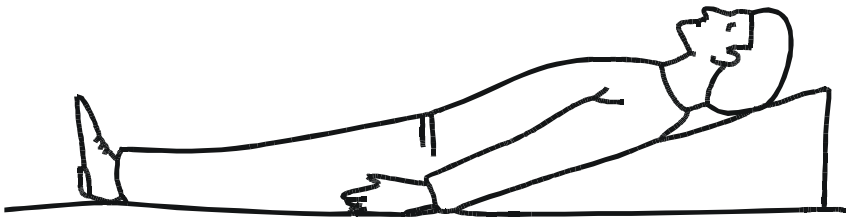

Ułożenie na wznak z uniesioną głową

Cel ułożenia:
– nieznaczne zmniejszenie dopływu krwi do mózgu.

Zastosowanie:
– urazy mechaniczne czaszki.

Uwaga: Przy uszkodzeniu kości czaszki i ranie krwawiącej przykładamy luźny opatrunek chłonący. Uniesienie głowy nie powinno być większe niż 10 cm.

Ryc. 50. Ułożenie na wznak z uniesioną głową.

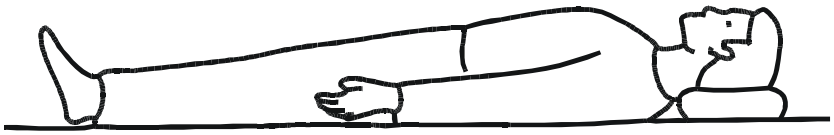

Po ułożeniu poszkodowanego w odpowiedniej pozycji **pamiętaj o**:
– stałej kontroli czynności życiowych,
– zabezpieczeniu przed utratą ciepła,
– stałym kontakcie słownym i wzrokowym,
– niepodawaniu leków przeciwbólowych,
– niepodawaniu płynów do picia.

ROZDZIAŁ IX

RANY I KRWOTOKI

Rana – przerwanie ciągłości skóry lub błon śluzowych człowieka. Rodzaj rany zależy od czynnika, który ją spowodował.

RODZAJE RAN

Otarcie naskórka – powstaje wskutek działania na skórę twardego, tępego i chropowatego narzędzia podczas upadku lub uderzenia o twarde, chropowate podłoże. Skóra ulega uszkodzeniu na niewielkiej głębokości, natomiast powierzchnia otarcia jest rozległa i wilgotna. Powierzchnia rany jest zanieczyszczona.

Rana cięta – powstaje wskutek działania ostrego przedmiotu (noża, szkła, blachy itp.). Brzegi rany są gładkie i równe, krwawienie jest obfite. Wypływająca krew usuwa z rany ewentualne zanieczyszczenia.

Rana kłuta – należy do typu ran drążących. Powstaje wskutek działania ostrego i długiego przedmiotu (noża, sztyletu, metalowego prętu itp.). Krwawienie zewnętrzne jest niewielkie, natomiast dużym zagrożeniem jest krwawienie z uszkodzonych narządów wewnętrznych, co może doprowadzić niejednokrotnie do krwotoku wewnętrznego.

Rana szarpana – powstaje wskutek gwałtownego wyszarpnięcia zakrzywionego przedmiotu wbitego w ciało człowieka (haka, zębów zwierzęcia, kolczastego drutu itp.), brzegi rany są nierówne. Występuje ubytek skóry, na dnie rany widoczna jest poszarpana tkanka tłuszczowa, a niejednokrotnie mięśniowa.

Rana tłuczona – powstaje wskutek uderzenia z dużą siłą tępym narzędziem (młotkiem, kamieniem, kijem baseballowym itp.). Brzegi rany są zgniecione, nierówne, krwawienie śródtkankowe uzależnione jest od wielkości uszkodzonych naczyń krwionośnych.

RANY SZCZEGÓLNE

Rana postrzałowa – różni się od innych ran mechanizmem powstawania i rozległością uszkodzonych tkanek. Jest następstwem nie tylko bezpośredniego

ugodzenia pocisku czy odłamka, lecz także działaniem jego energii kinetycznej. Rana postrzałowa ma wlot, kanał z przylegającą do niego strefą tkanek obumarłych i strefą tkanek o upośledzonej żywotności oraz wylot. Taką ranę nazywamy *przestrzałem* (do opatrzenia mamy 2 rany, które rzadko są ułożone w linii prostej). Jeżeli rana postrzałowa nie ma wylotu, nazywamy ją *postrzałem ślepym.* Rana wlotowa ma brzegi równe z wklęśnięciem, jest mniejsza od rany wylotowej, natomiast rana wylotowa brzegi ma nierówne, poszarpane od wewnątrz przez pocisk wypychający tkanki. Wewnątrz rany niejednokrotnie widoczne są odłamki kostne. Rana *postrzałowa styczna* powstaje na skórze wskutek otarcia się pocisku po bezpośrednim strzale lub rykoszecie.

Rana kąsana – może być zadana zębami zwierząt lub ludzi, jest zbliżona do rany kłutej, miażdżonej albo rozległej rany szarpanej. Niebezpieczeństwo ran kąsanych wiąże się z możliwością wprowadzenia głęboko pod skórę wirusa wścieklizny i bakterii z jamy ustnej kąsającego. Zawsze towarzyszy jej ból.

Rana „zatruta” – powstaje z użądlenia przez osę, pszczołę, szerszenia, meszkę oraz wskutek ukąszenia przez żmiję zygzakowatą. Wchłaniający się wprowadzony do rany jad może wywołać silny odczyn alergiczny kończący się wstrząsem anafilaktycznym.

Rana powstająca wskutek ukłucia igłą lub przedmiotem zanieczyszczonym krwią – powstaje wskutek przypadkowego lub celowego ukłucia igłą. Niebezpieczeństwem jest zarażenie się jedną z chorób: WZW typu B, WZW typu C, AIDS. Wirusy tych chorób (HBV, HCV, HIV) przenoszone są przez bezpośredni kontakt z krwią poszkodowanego lub jego wydzielinami.

Uwaga: Jeżeli przystępujemy do udzielenia pomocy poszkodowanemu z raną kąsaną, z użądlenia oraz po ukłuciu przedmiotem zanieczyszczonym krwią, w pierwszej kolejności polecamy mu uciśnięcie miejsca powyżej urazu, a następnie, by usiadł. Jak najszybciej owijamy kilkakrotnie miejsce tuż powyżej ucisku bandażem lub pasem materiału o szerokości powyżej 3 cm. W ten sposób powstrzymujemy przepływ zanieczyszczonej krwi. Kończyna powinna być ułożona poniżej poziomu serca, dzięki czemu krew może swobodnie wypływać. Jeśli krew nie wypływa, podejmujemy próbę jej wyciśnięcia, a jeżeli i to nie jest skuteczne, musimy ranę rozkrwawić. Wypływ krwi kontrolujemy pod delikatnym bieżącym strumieniem wody (około 15 min), a do przemycia używamy mydła szarego, które ma właściwości bakterio- i wirusobójcze. Na koniec ranę delikatnie osuszamy i dopiero wtedy osłaniamy ją wyjałowionym opatrunkiem.

Rana amputacyjna całkowita – powstaje wskutek zadziałania na kończyny ostrego, tnącego narzędzia, np. siekiery, piły, kosy lub pojazdu szynowego (dotyczy to także ucha, nosa).

Rana miażdżona – powstaje wskutek przygniecenia części ciała ludzkiego przez przedmiot o znacznym ciężarze. Jeżeli funkcje życiowe są zachowane, nie unosimy przedmiotu, lecz czekamy na przybycie specjalistycznych służb (straż pożarna i pogotowie ratunkowe).

Uwaga: Są to rany, w których do powstrzymania krwawienia wyjątkowo możemy użyć **opaski uciskowej** – zgodnie z nowymi zaleceniami Rady Ratownictwa Europejskiego nie stosuje się gumowego wężyka, lecz pas materiału o szerokości powyżej 3 – 5 cm i długości wystarczającej na podwójne obwiązanie. Jeżeli jesteśmy na miejscu zdarzenia, opaskę uciskową zakładamy do 5 cm od miejsca zranienia; jeżeli czas od zdarzenia wynosi powyżej 20 min, opaskę umieszczamy do 10 cm powyżej zranienia.

Opaskę umieszczamy na stałe, a więc koniecznie zapisujemy godzinę jej umieszczenia. Na kikut zakładamy wyjałowiony opatrunek, kończynę unosimy powyżej poziomu serca. Części amputowanej nie oczyszczamy, lecz owijamy w miarę możliwości sterylnym opatrunkiem i umieszczamy w foliowym worku jak najbliżej poszkodowanego (tak aby została zabrana przez pogotowie razem z poszkodowanym).

Rana amputacyjna częściowa – część tkanek nie jest naruszona i zachowuje swoją ciągłość. Na miejsce urazu stosujemy wyjałowiony opatrunek osłonowy i uciskowy z dużą ilością materiału opatrunkowego.

Ogólne zasady postępowania z ranami:

1) **podczas opatrywania ran poszkodowany powinien siedzieć lub leżeć;**
2) przed przystąpieniem do opatrywania ran wkładamy lateksowe rękawiczki (unikamy bezpośredniego kontaktu z krwią poszkodowanego);

Ryc. 51. Dbając o własne bezpieczeństwo, stosujemy lateksowe rękawiczki.

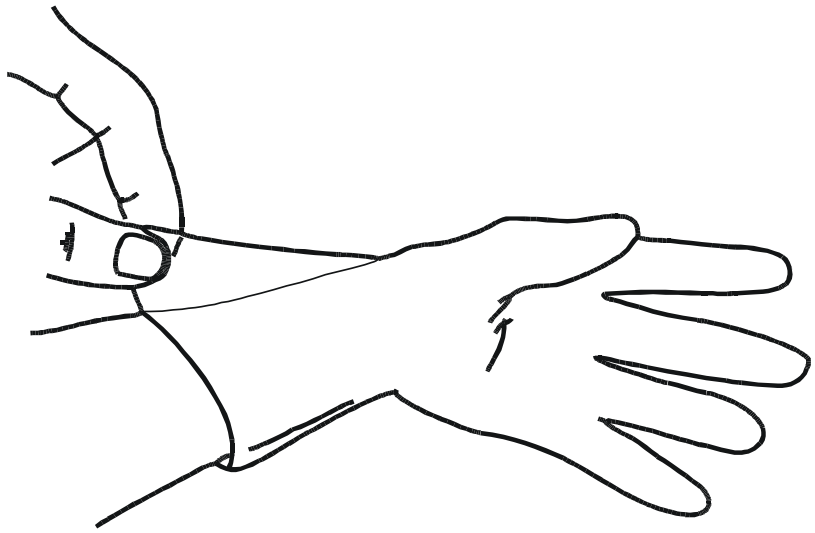

3) odsłaniamy miejsce zranienia;
4) z ran nie usuwamy zanieczyszczeń;
5) nie stosujemy żadnych środków dezynfekcyjnych;
6) jeżeli występuje konieczność oczyszczenia rany (pokąsanie przez psa, ukłucie zanieczyszczonym przedmiotem), używamy bieżącej wody i szarego mydła;
7) bezpośrednio na rany stosujemy opatrunki wyjałowione, tzw. osłonowe;
8) gdy nie mamy opatrunków wyjałowionych, do opatrywania ran możemy użyć gazy, bandaża, płótna, a w ostateczności odzieży poszkodowanego;
9) nie stosujemy waty, ligniny, chusteczek higienicznych;
10) tkwiących w ranach przedmiotów nie usuwamy – należy wykonać **stabilizację;**

Ryc. 52. Stabilizacja ciała obcego tkwiącego w ranie.

a)

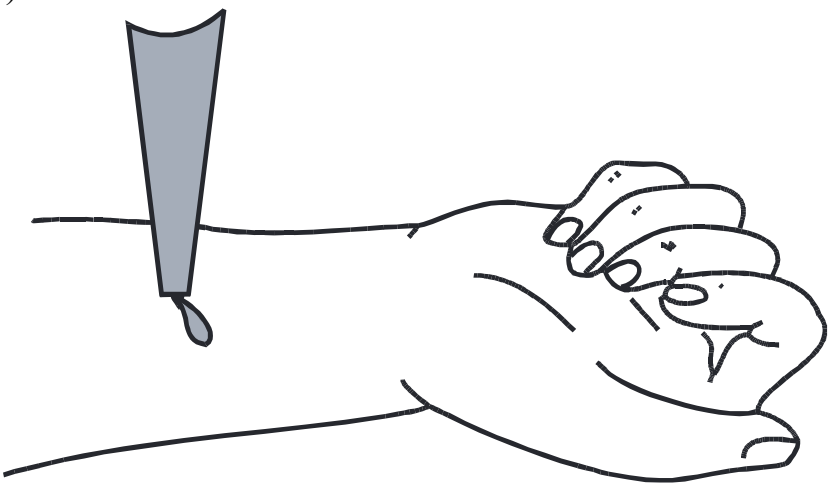

b)

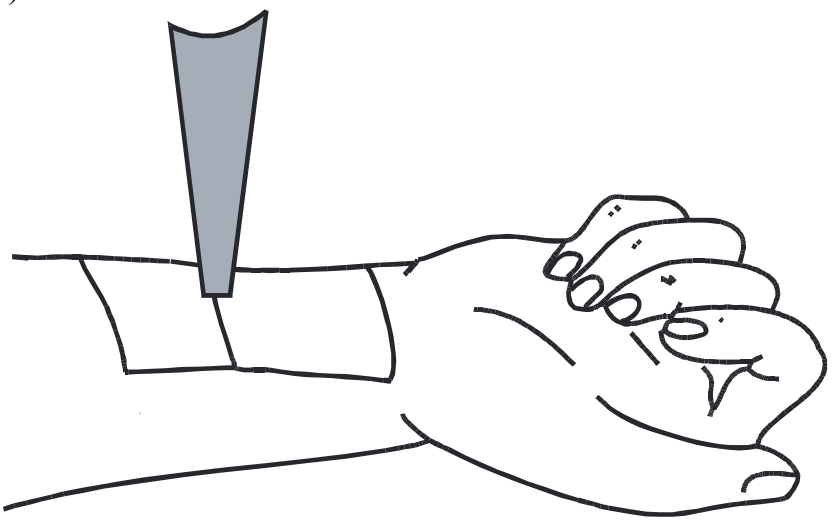

c)

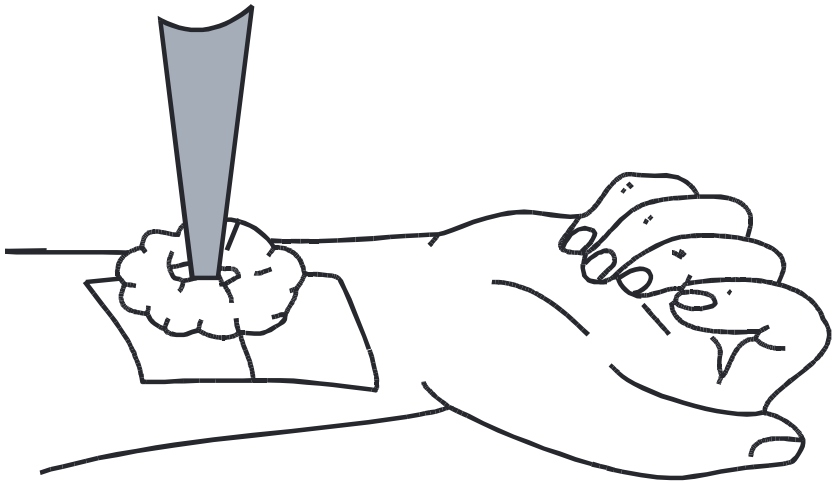

d)

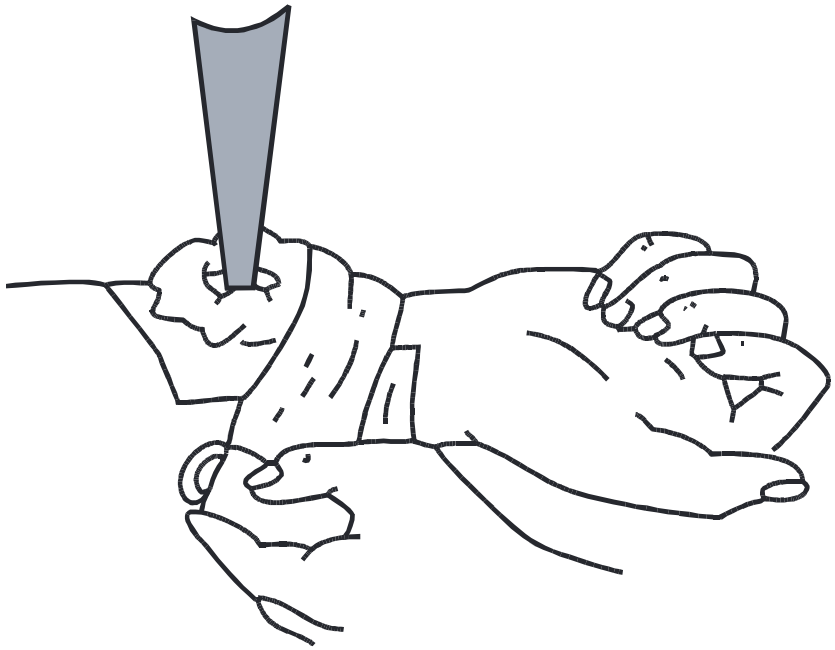

e)

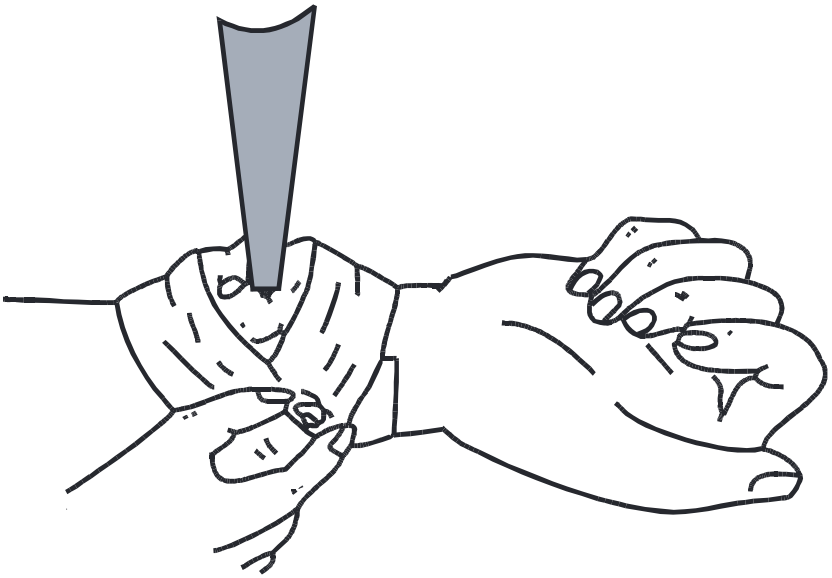

11) przemokniętego opatrunku nie zdejmujemy, lecz nakładamy kolejną warstwę materiału opatrunkowego;
12) jeżeli zranienie na kończynie jest duże i obfite, po nałożeniu opatrunku osłonowego i uciskowego kończynę musimy unieruchomić i unieść powyżej poziomu serca;
13) należy działać przeciwwstrząsowo – patrz rozdział XIII. *Wstrząs*.

Uwaga: Przystępując do opatrywania ran, pamiętajmy o bezpieczeństwie własnym.

KRWOTOKI

Krwotok – gwałtowny wypływ krwi w pełnym jej składzie poza naczynie krwionośne.

KRWAWIENIA I KRWOTOKI ZEWNĘTRZNE

Krwawienia śródtkankowe (rana zamknięta)

Przyczyny:
– silny uraz mechaniczny lub uderzenie.

Postępowanie:
1) przykładamy chłodny okład;
2) jeżeli dotyczy kończyny, unosimy ją powyżej poziomu serca;
3) w przypadku szybko narastającego obrzęku na kończynie najpierw możemy ucisnąć dłonią okolicę powyżej miejsca urazu i wtedy unieść kończynę powyżej poziomu serca.

Krwawienia i krwotoki na głowie

Przyczyny:
– urazy mechaniczne,
– pobicie.

Przy krwawieniach z uszkodzonej skóry głowy brzegi rany są równe, krwawienie obfite.

Postępowanie:
1) pomagamy poszkodowanemu usiąść;
2) zsuwamy brzegi rany do siebie;
3) przykładamy wyjałowiony opatrunek osłonowy, może być przytrzymany dłonią przez poszkodowanego; jeżeli wymaga tego sytuacja – bandażujemy.

Jeśli po urazie głowy nastąpiło uszkodzenie skóry i kości czaszki, w miejscu urazu jest wklęśnięcie lub widoczne są odłamki kostne, a oprócz wypływającej krwi występuje wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego.

Przyczyny:
– postrzał,
– silny uraz mechaniczny,
– wypadki komunikacyjne (uderzenie głową o twarde podłoże).

Postępowanie:
1) zabezpieczamy drogi oddechowe;
2) bezpośrednio na ranę przykładamy luźny wyjałowiony opatrunek chłonący;
3) do przytrzymania możemy użyć CODOFIX-u – duży rozmiar;
4) delikatnie unosimy głowę (patrz rozdział VIII. *Pozycje ułożeniowe poszkodowanego,* ryc. 50. *Ułożenie na wznak z uniesioną głową*) z pochyleniem na stronę urazu;
5) kontrolujemy czynności życiowe;
6) natychmiast wzywamy lekarza!

Uwaga: Opatrunek chłonący stosujemy także przy krwawieniach i wyciekach z ucha oraz oka.

Krwotoki z nosa samoistne

Przyczyny:
- osłabienie,
- przeziębienie,
- długotrwałe stosowanie kropli do nosa,
- gwałtowne pochylenie głowy do przodu.

Postępowanie:
1) polecamy poszkodowanemu usiąść i wydmuchać nos;
2) następnie polecamy poszkodowanemu uciskać przez 15 min skrzydełko nosa po stronie krwawienia z równoczesnym pochyleniem głowy do przodu;
3) w tym czasie poszkodowany oddycha ustami;
4) jeżeli krwawienie nie ustąpi, niezbędna jest kontrola lekarza.

Ryc. 53. Sposób uciskania skrzydełka nosa (poszkodowany powinien oddychać przez usta).

a)

b)

Krwotoki z nosa przy nadciśnieniu tętniczym

Przyczyny:
– choroba nadciśnieniowa,
– gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego.

Postępowanie:
1) polecamy poszkodowanemu usiąść z głową pochyloną do przodu;
2) nos osłaniamy ciemnym materiałem (wypływ krwi jest mniej widoczny, a tym samym mniej stresujący dla poszkodowanego), pozwalamy na swobodny wypływ krwi;
3) wzywamy lekarza.

Ryc. 54. Do osłonięcia nosa wykorzystujemy ciemny materiał.

Krwotoki z nosa po urazie mechanicznym

Przyczyny:
– uraz bierny,
– uraz czynny.

Postępowanie:
Poszkodowany jest przytomny:
1) polecamy poszkodowanemu palcami wskazującymi ucisnąć miejsce nad skrzydełkami nosa w kierunku kości policzkowych, głowa pochylona do przodu;
2) na nasadę nosa możemy przyłożyć zimny okład;
3) wzywamy lekarza.

Poszkodowany jest nieprzytomny:
1) jeżeli poszkodowany nie doznał innych urazów, stosujemy pozycję boczną ustaloną;
2) delikatnie odchylamy głowę na bok, jeżeli istnieje podejrzenie urazu czaszkowego, na nos przykładamy opatrunek chłonący;
3) zapewniamy drożność dróg oddechowych;
4) obowiązkowo wzywamy pomoc medyczną.

Krwotoki z tętnicy szyjnej

Przyczyny:
– rany kłute, cięte, postrzałowe.

Postępowanie:
1) natychmiast kciukiem uciskamy punktowo tętnicę poniżej miejsca urazu w kierunku kręgosłupa;
2) pochylamy głowę poszkodowanego na stronę urazu;
3) dopiero w tym momencie nakładamy opatrunek wyjałowiony.

Musimy dysponować dużą ilością materiału opatrunkowego.

Krwotoki z tętnicy pachwinowej

Przyczyny:
– rany kłute, cięte, postrzałowe.

Postępowanie:
1) natychmiast uciskamy punktowo bezpośrednio na ranę;
2) stosujemy dużą ilość materiału opatrunkowego;
3) podciągamy i zginamy nogę, tak aby dodatkowo wystąpił ucisk;
4) możemy unieść miednicę.

Krwotoki na kończynach

Krwotoki na kończynach możemy powstrzymywać 3 metodami:
1) poprzez uniesienie kończyny powyżej poziomu serca (zmniejszamy wówczas dopływ krwi wskutek ciśnienia hydrostatycznego spowodowanego ssącym działaniem serca);
2) poprzez bezpośredni ucisk opatrunku dłonią i dodatkowo 4 palcami miejsc w przebiegu tętnicy;
3) poprzez zastosowanie opatrunku uciskowego w miejscu krwotoku.

Przy powstrzymywaniu intensywnych krwotoków możemy stosować łącznie wszystkie metody.

Przyczyny:
– rany kłute, cięte, postrzałowe.

Postępowanie:
1) natychmiast unosimy kończynę i uciskamy 4 palcami tętnicę ramienną lub udową;

Ryc. 55. Uciskanie 4 palcami tętnicy ramiennej (powoduje zmniejszenie wypływu krwi).

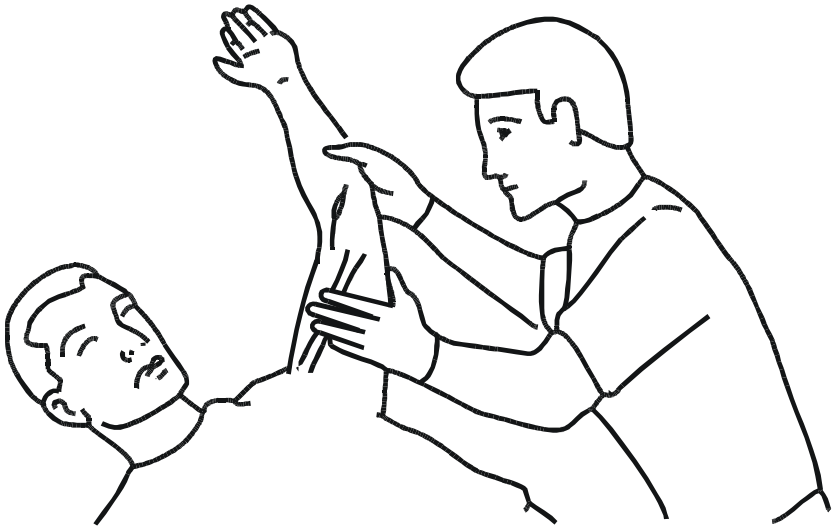

2) bezpośrednio na ranę nakładamy opatrunek wyjałowiony, bandażujemy;
3) jeżeli opatrunek przemaka, nie zdejmujemy go, w miejscu urazu bezpośrednio na niego nakładamy opatrunek uciskowy (np. drugi bandaż) i też bandażujemy; powstrzyma to krwawienie, nie upośledzając dokrwienia;
4) unieruchamiamy kończynę i unosimy ją powyżej poziomu serca.

Ryc. 56. Sposób nakładania opatrunku uciskowego.

a)

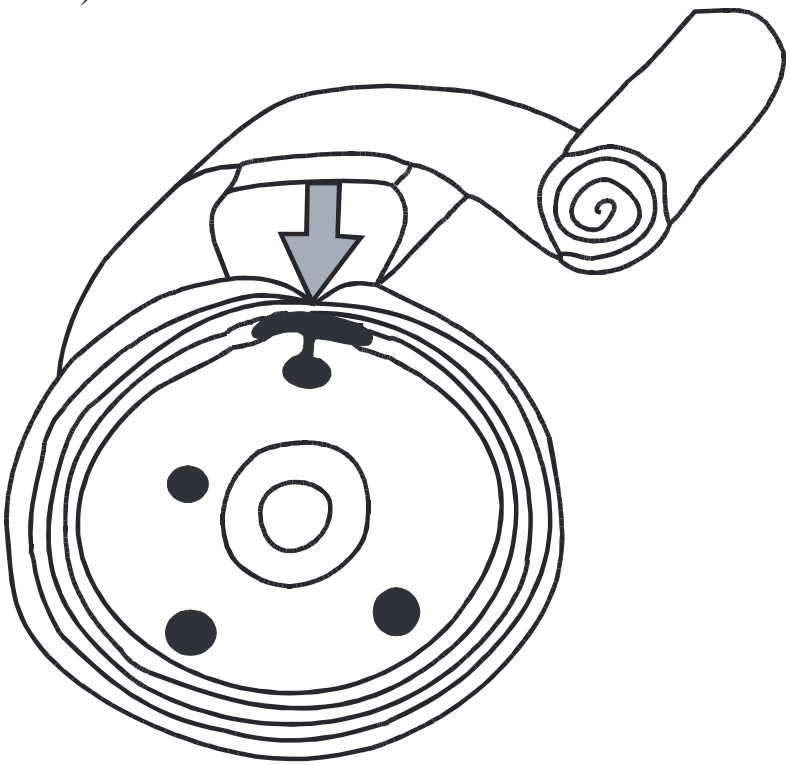

b)

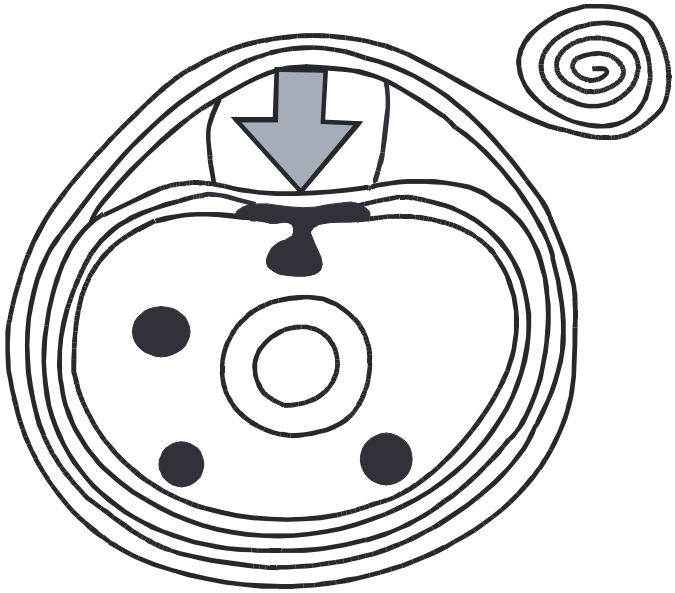

Ryc. 57. Etapy zakładania opatrunku osłonowego na kończynę górną.

a)

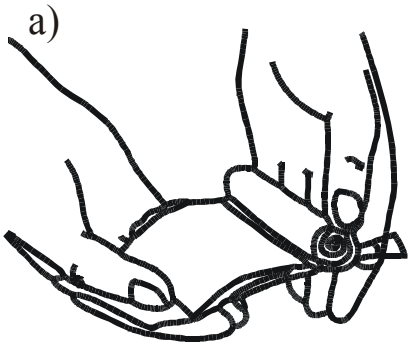

b)

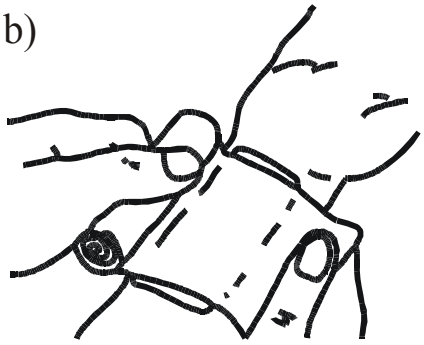

c)

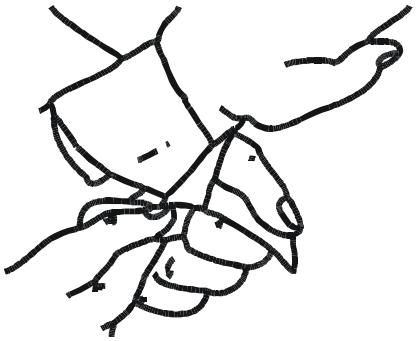

d)

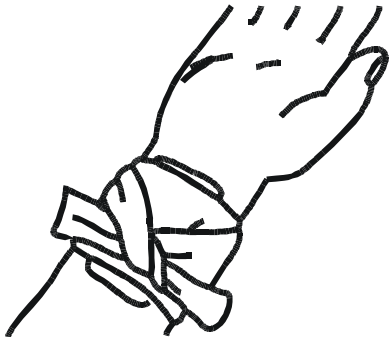

Schemat 10. Postępowanie z poszkodowanym w razie krwawienia i krwotoku zewnętrznego na kończynach.

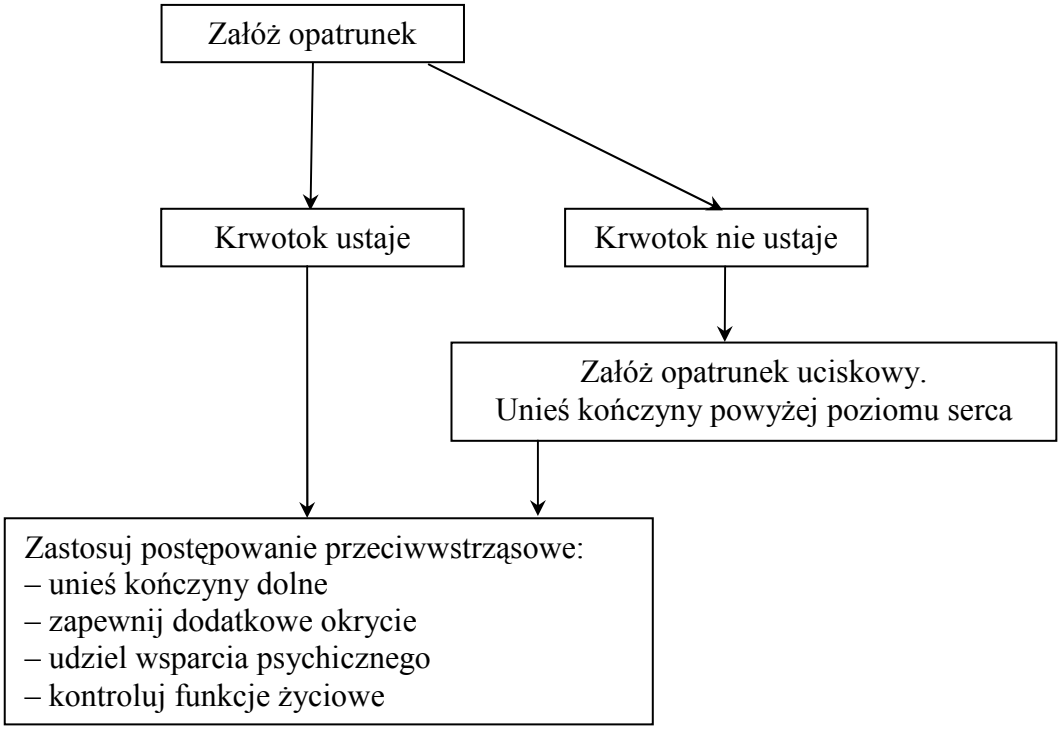

Krwawienia towarzyszące urazom klatki piersiowej

Ostre narzędzie tkwi w klatce piersiowej:

Postępowanie:

1) nie usuwamy ciała obcego, pozostawiamy go w miejscu penetracji, stabilizujemy tak, aby nie pogłębiało urazu, ranę wokół uszczelniamy opatrunkiem;
2) poszkodowanego układamy w pozycji półsiedzącej; jeżeli jest to niemożliwe, zapewniamy pozycję ze stabilnie uniesionym tułowiem;
3) zapewniamy drożność dróg oddechowych;
4) kontrolujemy oddech poszkodowanego (powinien oddychać przez nos);
5) działamy przeciwwstrząsowo.

Rany penetracyjne klatki piersiowej po jednej stronie:

Przyczyny:

– rany kłute i postrzałowe.

Płytkie zranienia

Postępowanie:
1) w pierwszej kolejności układamy poszkodowanego w pozycji półsiedzącej;
2) bezpośrednio na ranę przykładamy wyjałowiony opatrunek osłonowy;
3) następnie przykładamy opatrunek uszczelniający (wewnętrzna strona opatrunku osobistego typu W), dociskamy go dłonią i szczelnie przymocowujemy plastrem jego brzegi do ciała poszkodowanego;
4) kontrolujemy oddech poszkodowanego;
5) polecamy poszkodowanemu oddychać nosem;
6) działamy przeciwwstrząsowo.

Jeżeli u poszkodowanego oprócz rany zaobserwujemy:
1) kaszel,
2) krwioplucie,
3) duszność,
4) szybki, płytki oddech,
5) twarz bladosiną,
6) w ranie spienioną krew,
7) słyszalny syk towarzyszący ruchom oddechowym klatki piersiowej w miejscu uszkodzenia,
8) zaburzenia świadomości,

będą to objawy **odmy urazowej,** tzn. że powietrze z zewnątrz przez ranę jest zasysane do jamy opłucnej (przestrzeń między ścianą klatki piersiowej – opłucną ścienną a płucem – opłucną płucną). Gromadzące się powietrze zaczyna stopniowo uciskać płuco; jeżeli tego procesu nie powstrzymamy, nagromadzone powietrze spowoduje zapadnięcie płuca.

Ryc. 58. Mechanizm powstawania odmy urazowej.

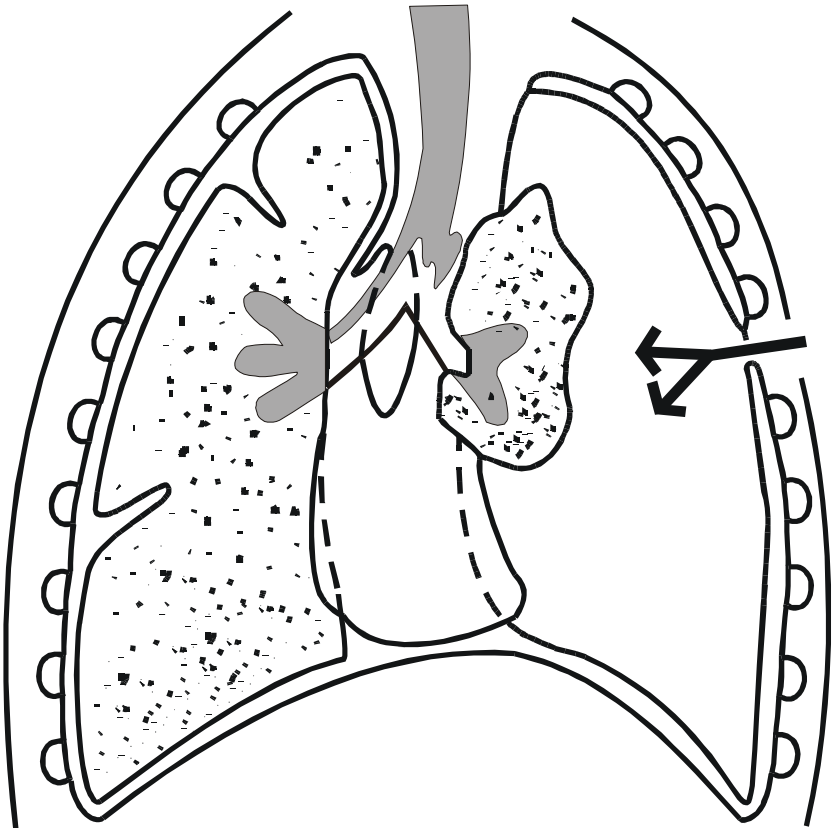

Postępowanie:

1) natychmiast przerywamy dopływ powietrza, bezpośrednio na ranę przykładamy wyjałowiony opatrunek osłonowy;
2) następnie przykładamy opatrunek uszczelniający (wewnętrzna strona opatrunku osobistego typu W), dociskamy opatrunek dłonią i naokoło przymocowujemy plastrem;
3) poszkodowany jest przytomny – układamy w pozycji półsiedzącej, zapewniamy drożność dróg oddechowych;
4) kontrolujemy oddech poszkodowanego;
5) polecamy poszkodowanemu oddychać nosem;
6) działamy przeciwwstrząsowo;
7) poszkodowany jest nieprzytomny – zapewniamy poszkodowanemu pozycję z wysoko uniesionym tułowiem, przy zaangażowaniu ratownika uzyskamy ją poprzez oparcie poszkodowanego na sobie. W ostateczności możemy poszkodowanego ułożyć w pozycji bocznej ustalonej na stronie z urazem;
8) kontrolujemy oddech poszkodowanego;
9) działamy przeciwwstrząsowo.

Ryc. 59. Etapy zakładania opatrunku uszczelniającego.

a)

b)

c)

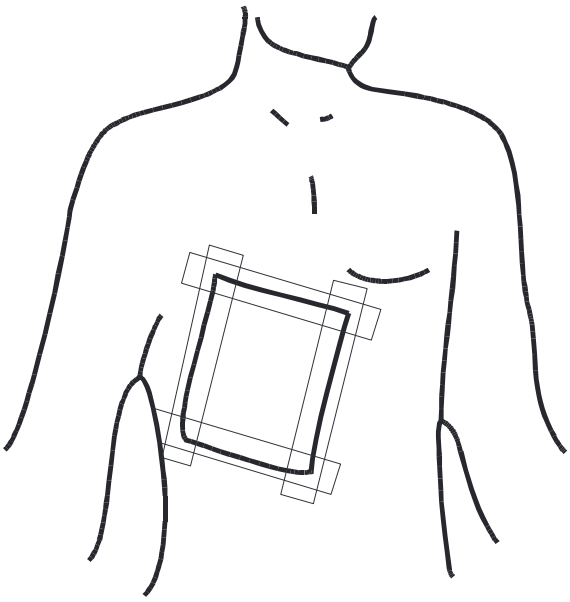

Jeśli u poszkodowanego zaobserwujemy:

1) szybko nasilającą się duszność i sinicę twarzy,
2) że poszkodowany jest niespokojny z objawami duszenia się,
3) żyły szyjne poszerzone i uwypuklone (mocno wypełnione krwią),
4) nasilające się objawy wstrząsu,

będą to objawy **odmy wentylowej,** tzn. że powietrze z uszkodzonego płuca podczas wdechu gromadzi się w jamie opłucnej. Z każdym wdechem powoduje jej dopełnienie bez możliwości ewakuacji powietrza z opłucnej w trakcie wydechu. Gromadzące się powietrze wywiera ucisk na uszkodzone płuco oraz powoduje jego zapadnięcie i przesunięcie całego śródpiersia. Może to z kolei spowodować ucisk na stronę zdrową i zaburzać jej wentylację. Rosnące ciśnienie w klatce piersiowej zmniejsza powrót krwi żylnej do serca.

Ryc. 60. Mechanizm tworzenia się odmy wentylowej.

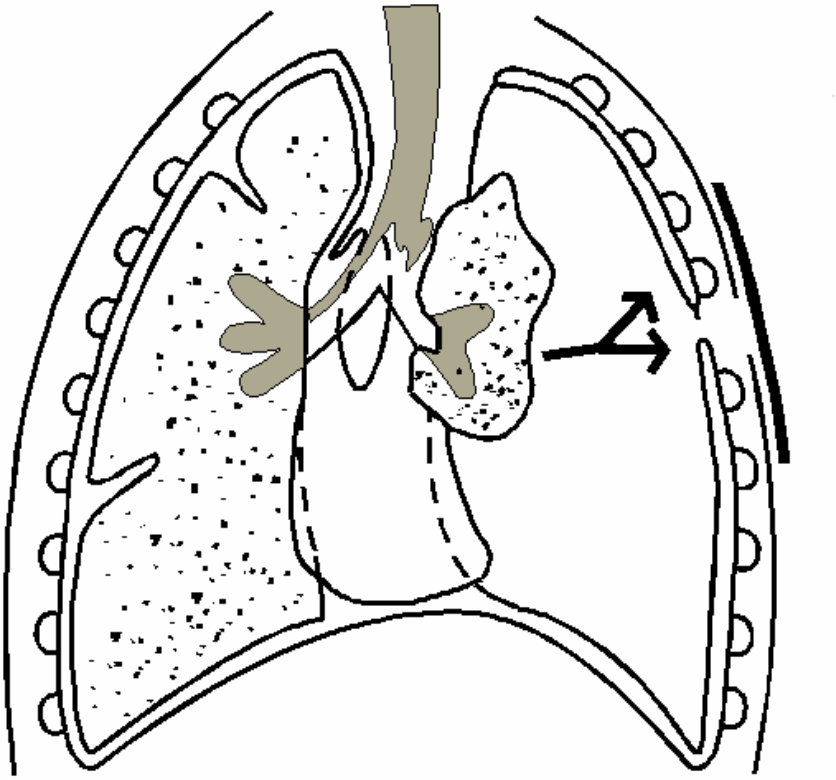

Postępowanie:

1) natychmiast rozszczelniamy opatrunek uszczelniający w dolnej jego części, usuwamy opatrunek osłonowy, utworzymy tzw. **opatrunek uszczelniający trójstronny,** który umożliwi wydostanie się powietrza z jamy opłucnowej na zewnątrz;
2) poszkodowany jest przytomny – pozostawiamy go w pozycji półsiedzącej;
3) poszkodowany jest nieprzytomny – układamy go w pozycji półsiedzącej – jeżeli jest to możliwe, jeżeli nie, to w pozycji z uniesionym tułowiem;
4) kontynuujemy kontrolę czynności życiowych.

Ryc. 61. Opatrunek uszczelniający trójstronny.

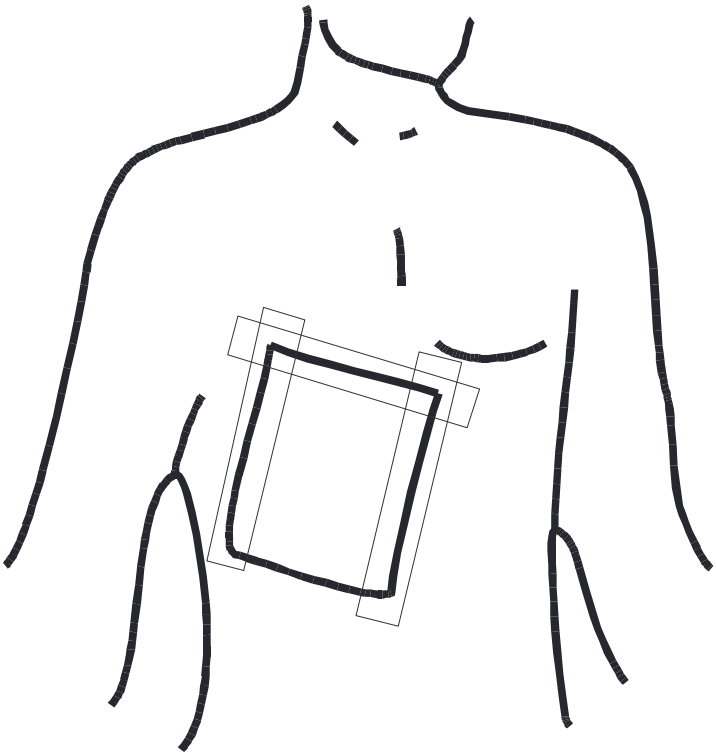

Ryc. 62. Opatrunek uszczelniający trójstronny pozwala na wyjście powietrza z klatki piersiowej, zabezpiecza przed aspiracją z zewnątrz.

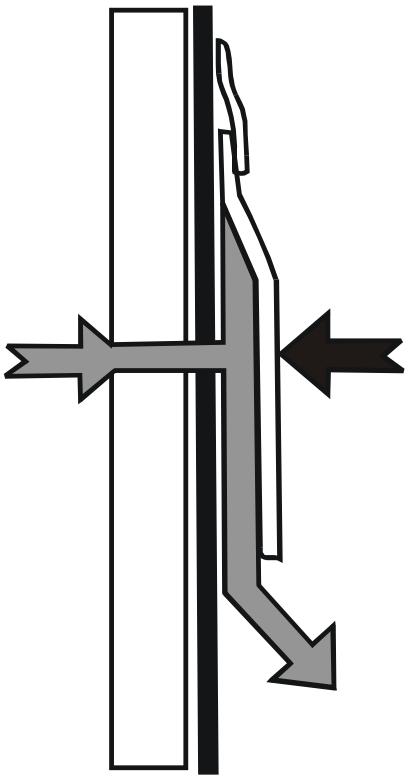

Uwaga: W sprzedaży jest już dostępny specjalistyczny **opatrunek wentylowy ACS (opatrunek wentylowy Ashermana)** przeznaczony do opatrywania otwartych ran klatki piersiowej, np. rany postrzałowej, kłutej.

Dzięki sterylności i specjalnej podkładce gazowej opatrunek może być użyty w każdej chwili. Mocny przylepiec zapewnia dobrą przyczepność i zaoszczędza czas, jaki jest potrzebny do założenia plastra w przypadku standardowego opatrunku, a jego okrągły kształt i elastyczność gwarantują szybkie dopasowanie się do kształtów ciała. Jednokierunkowa zastawka pozwala na swobodne wydostanie się powietrza z klatki piersiowej i uniemożliwia aspirację do wewnątrz.

Rany penetracyjne klatki piersiowej po obu stronach:
Postępowanie:
1) natychmiast układamy poszkodowanego w pozycji półsiedzącej;
2) przystępujemy do oddechu zastępczego – patrz rozdział III. *Resuscytacja;*
3) działamy przeciwwstrząsowo.

Uwaga: W odmie obustronnej spowodowanej kilkoma ranami penetracyjnymi, jeżeli jesteśmy sami, w pierwszej kolejności zapewniamy poszkodowanemu pozycję półsiedzącą, dbamy o jego prawidłowe dotlenienie (prowadzenie oddechu zastępczego) i wzywamy pomoc medyczną. Jeżeli udzielamy pomocy wspólnie z drugą osobą, poszczególne rany zaopatrujemy opatrunkiem uszczelniającym trójstronnym lub opatrunkiem wentylowym ACS. Najpierw jedna osoba wykonuje głębokie wdmuchnięcie powietrza do płuc poszkodowanego. Na szczycie wdechu, w momencie maksymalnego wypełnienia klatki piersiowej druga osoba zakłada opatrunek. Obowiązuje zakaz bandażowania klatki piersiowej!

KRWAWIENIA I KRWOTOKI W JAMIE BRZUSZNEJ

Krwawienia wewnętrzne w jamie brzusznej – występują wskutek uszkodzenia narządu wewnętrznego w jamie brzusznej; najczęściej dotyczy to wątroby i śledziony, ale również żołądka, jelit, nerek, pęcherza moczowego. Wynaczynienie krwi i zawartości danego narządu odbywa się do jamy otrzewnowej bez przerwania powłok brzusznych.

Przyczyny:
– tępe urazy brzucha, np. kopnięcia, uderzenia pięścią,
– wypadki komunikacyjne, np. uraz „kierownicowy”,
– potrącenia pieszych,

– postrzały z broni gładkolufowej,
– upadki z wysokości.

Objawy:
– ból,
– twardy, „deskowaty” brzuch,
– w miejscu urazu mogą wystąpić zasinienia na skórze,
– rozwijający się wstrząs hipowolemiczny.

Uwaga: Zakaz stosowania pozycji przeciwwstrząsowej!

Postępowanie:
1) natychmiast zmniejszamy ból poprzez ułożenie poszkodowanego w pozycji na wznak z nogami zgiętymi w kolanach (zmniejszamy napięcie mięśni brzucha);
2) jeżeli poszkodowany sam przyjął pozycję dla siebie optymalną, tzn. przynoszącą ulgę, pozostawiamy go w tym ułożeniu, pamiętając o dodatkowym okryciu, kontroli czynności życiowych oraz obserwacji.

Krwawienia zewnętrzne w jamie brzusznej – występują wskutek przerwania ciągłości skóry i uszkodzenia narządów wewnętrznych w jamie brzusznej; najczęściej dotyczy to wątroby i śledziony, ale również żołądka, jelit, nerek, pęcherza moczowego. Wynaczynienie krwi i zawartości danego narządu odbywa się do jamy otrzewnowej i na zewnątrz poprzez uszkodzone powłoki brzuszne.

Przyczyny:
– rany kłute, szarpane, postrzałowe.

Objawy:
– ból,
– rana krwawiąca, niejednokrotnie widoczne są wynaczynione pętle jelitowe (wytrzewienie),
– rozwijający się wstrząs hipowolemiczny.

Uwaga: Zakaz stosowania pozycji przeciwwstrząsowej!

Postępowanie:
1) natychmiast osłaniamy ranę wyjałowionym opatrunkiem;
2) według najnowszych standardów zaleca się osłonięcie pętli jelitowych czystą folią spożywczą (chroni przed utratą wilgotności);
3) zmniejszamy ból poprzez ułożenie poszkodowanego w pozycji na wznak z nogami zgiętymi w kolanach (zmniejszamy napięcie mięśni brzucha).

Uwaga: Przystępując do udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym z raną krwawiącą, pamiętajmy, że utrata krwi jest czynnikiem wstrząsotwórczym. Bardzo ważne jest także własne bezpieczeństwo, dlatego w takich sytuacjach zawsze **nakładaj lateksowe rękawiczki!**

Wstrząs krwotoczny – zwany wstrząsem hipowolemicznym, powstaje wskutek zmniejszenia krwi krążącej w naczyniach krwionośnych. Jest zespołem objawów występujących, gdy mechanizmy regulacyjne ustroju nie są w stanie zapewnić dostatecznego przepływu krwi przez naczynia włosowate ważnych dla życia narządów i tkanek, a tym samym ich dotlenienia. W początkowej fazie przepływ krwi przez tkanki odbywa się jeszcze sprawnie dzięki mechanizmom wyrównawczym (ciśnienie ulega obniżeniu). Wstrząs objawia się pobudzeniem poszkodowanego podobnym do euforii oraz zmniejszeniem odczuwania bólu. Obniżenie ciśnienia powoduje zmniejszony przepływ krwi przez naczynia włosowate, następuje kierowanie krwi z mniej ważnych dla życia narządów, tj. skóry, mięśni, kończyn górnych i dolnych, z obszaru jamy brzusznej do życiowo ważnych narządów: mózgu, serca, płuc. Dzięki temu organy te otrzymują wystarczającą ilość krwi, a co za tym idzie, także tlenu. W tym czasie skóra staje się blada, wilgotna i zimna, wydzielanie moczu początkowo zmniejsza się, potem ustaje, rozwija się kwasica. Świadomość jest jeszcze zachowana, ale występuje osłabienie i apatia, w późniejszym czasie poszkodowany traci przytomność.

Algorytm postępowania policjanta, który podczas służby został ukłuty igłą lub innym przedmiotem zanieczyszczonym krwią lub innymi wydzielinami

Przeszukanie każdej osoby stwarza możliwość bezpośredniego kontaktu z odzieżą zanieczyszczoną wydzielinami lub ukłucia się ostrym narzędziem, dlatego też każde skaleczenie na naszych dłoniach powinno być wcześniej osłonięte plastrem. Przystępując do przeszukania, powinniśmy zawsze zakładać lateksowe rękawiczki i zachować wszelkie środki ostrożności. Niestety, czasami środki ostrożności zawodzą i dochodzi do ukłucia.

Jeżeli nastąpiło ukłucie przypadkowe lub celowe:

1) natychmiast uciskamy palcami miejsce powyżej ukłucia (do 2 sek.) – w tym momencie powstrzymujemy przemieszczenie krwi na organizm;
2) kończyna powinna być poniżej serca;
3) ograniczamy wysiłek fizyczny;
4) nie zwalniając ucisku, tuż powyżej tego miejsca kilkakrotnie owijamy kończynę (bandażem, pasem materiału, złożoną chustą trójkątną, krawatem);

wówczas uciśnięte zostają małe naczynia krwionośne, natomiast te ułożone głębiej funkcjonują właściwie; dopiero w tym momencie możemy zwolnić ucisk punktowy;

5) zdejmujemy uszkodzone rękawiczki;
6) następną czynnością jest wyciskanie krwi – wypływ krwi kontrolujemy pod strumieniem wody w czasie około 10 min;
7) myjemy dokładnie ręce i okolicę ukłucia, używając mydła w kostce (najlepsze do tego jest mydło szare);
8) zakładamy wyjałowiony opatrunek, ręka powinna być opuszczona;
9) powiadamiamy o zdarzeniu dyżurnego jednostki – poszkodowany policjant powinien jak najszybciej trafić do lekarza, specjalisty chorób zakaźnych w celu pobrania krwi i wdrożenia specjalistycznego leczenia; obserwacja trwa 6 miesięcy.

ROZDZIAŁ X

URAZY UKŁADU KOSTNEGO

Skręcenie – gwałtowny, jednorazowy ruch, który przekracza fizjologiczny zakres ruchomości danego stawu. Stopień uszkodzenia: od nieznacznego do naderwania torebki stawowej i więzadeł stawowych, czasami dochodzi do urazów poszczególnych przyczepów mięśniowych.

Objawy:
- ból okołostawowy,
- narastający obrzęk,
- zmiana koloru skóry (postępujące zasinienie).

Zwichnięcie – uraz, w czasie którego dochodzi do przemieszczenia kości tworzących staw w taki sposób, że powierzchnie stawowe nie stykają się ze sobą, towarzyszy temu rozerwanie torebki stawowej i więzadeł, uszkodzenie naczyń krwionośnych i nerwów.

Ryc. 63. Zwichnięcie stawu barkowego.

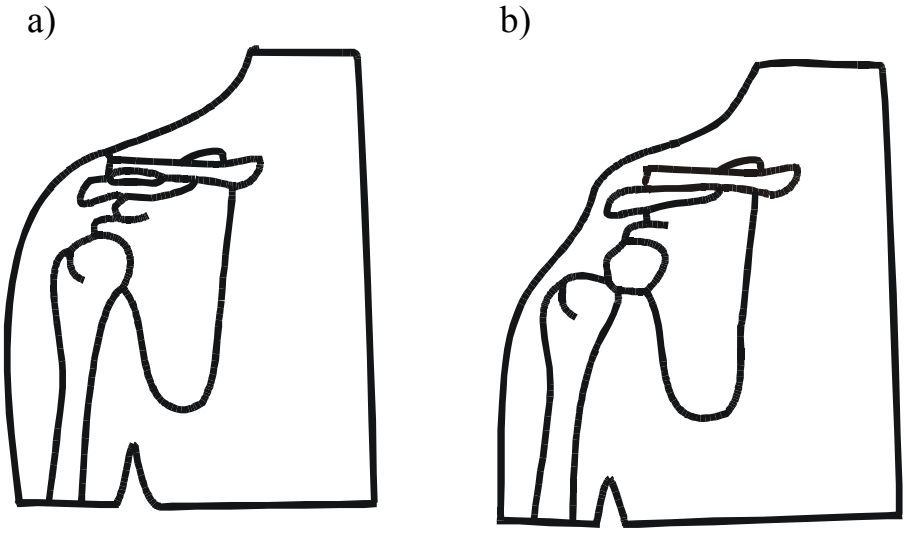

Objawy:
- patologiczne zniekształcenie stawu,
- przymusowe ułożenie,
- silny ból, nasilający się przy próbie poruszania kończyną,
- narastający obrzęk,

– powiększające się zasinienie,
– utrata funkcji kończyny.

Złamanie – przerwanie ciągłości kości.

Jeżeli uraz powstał wewnątrz tkanek miękkich, a uszkodzona kość pozostaje w ich otoczeniu, nazywamy go *złamaniem zamkniętym*.

Objawy:
– nienaturalny kształt kończyny,
– przymusowe ułożenie,
– ból,
– obrzęk,
– zasinienie,
– trzeszczenie odłamków przy nacisku lub próbie poruszania kończyną.

Ryc. 64. Rodzaje złamań zamkniętych.

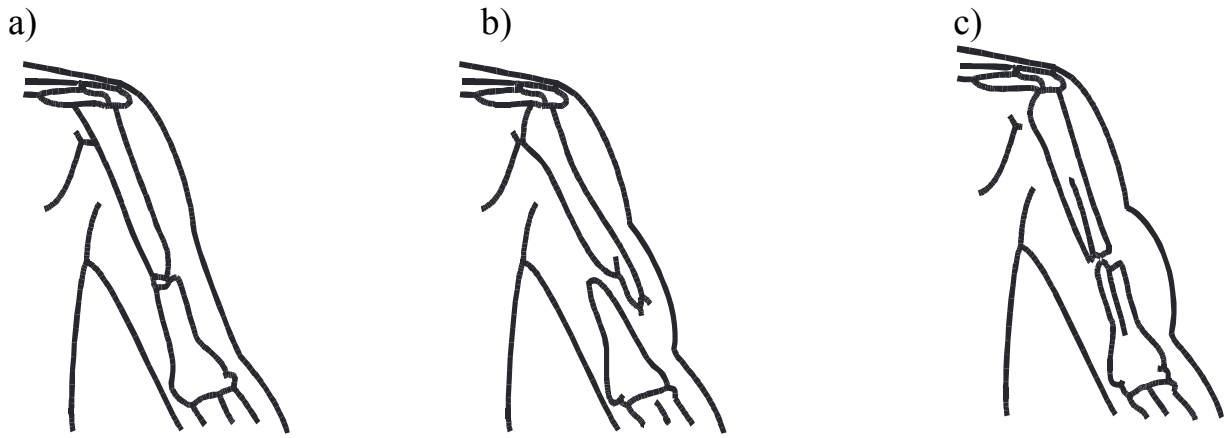

Jeżeli uszkodzona kość przebiła skórę, nazywamy to *złamaniem otwartym*, a więc powstaje rana krwawiąca. Pamiętajmy, że kość uszkodziła także pozostałe tkanki: mięśnie, nerwy i naczynia krwionośne.

Objawy:
– rana krwawiąca z widocznymi odłamkami kostnymi,
– ból,
– nienaturalny kształt kończyny,
– nienaturalne ułożenie kończyny,
– przymusowe ułożenie kończyny,
– utrata funkcji kończyny.

Uwaga: Podczas złamania kości zawsze dochodzi do uszkodzenia różnej wielkości naczyń krwionośnych, występuje krwawienie lub krwotok. Utrata około 1000 ml krwi doprowadza do utraty przytomności.

Ryc. 65. Przybliżone wartości ubytku krwi.

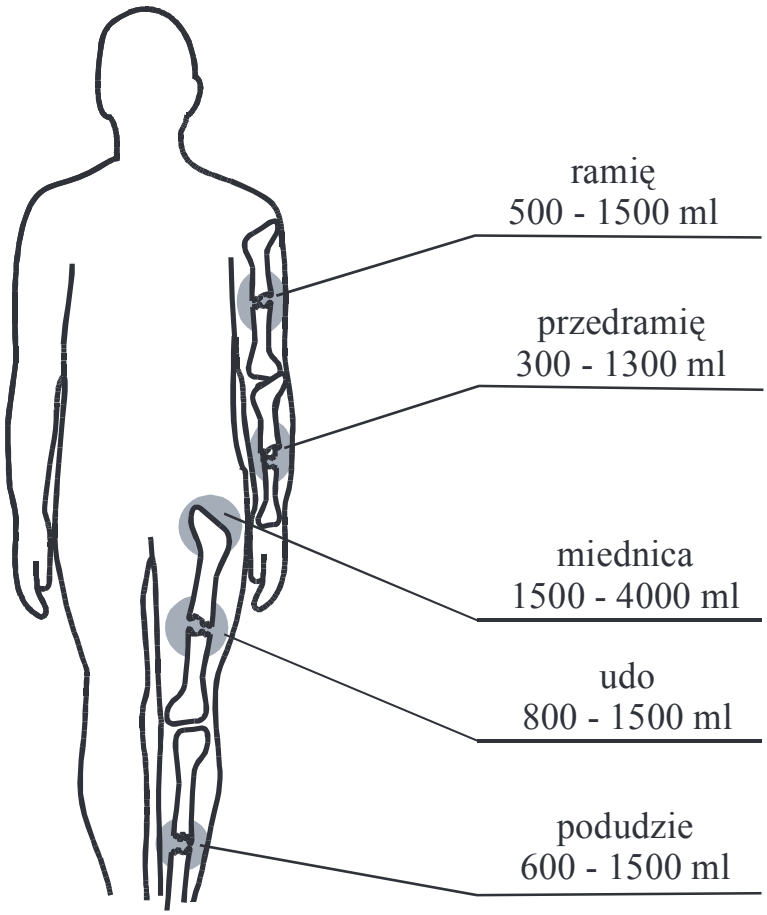

Wartości większe dotyczą złamań otwartych.

Postępowanie:

1) w przypadku *złamania otwartego* najpierw nakładamy opatrunek osłonowy, a jeżeli jest krwotok – opatrunek uciskowy, i dopiero wówczas przystępujemy do unieruchomienia;

Ryc. 66. Sposób nakładania opatrunku przy złamaniu otwartym.

a)

b)

c)

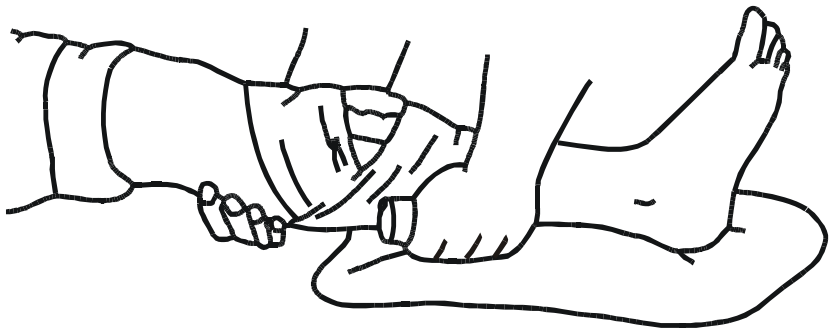

2) zasadą udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w urazach układu kostnego jest unieruchomienie, które zmniejsza ból, zabezpiecza przed pogłębieniem urazu (przemieszczeniem odłamków kostnych i uszkodzeniem naczyń krwionośnych) oraz powikłaniami (zator tłuszczowy lub tlenowy).

Przy unieruchamianiu kończyn posługujemy się **zasadą POTTA.** Jeżeli doszło do urazu stawu, unieruchamiamy sąsiadujące z nim kości; w przypadku złamania kości, unieruchamiamy sąsiadujące z urazem stawy. Do unieruchomienia wykorzystujemy chusty trójkątne, duże kawałki materiału w kształcie trójkąta oraz odzież poszkodowanego.

Złamanie kończyny górnej

Postępowanie:

1) kończyny górne unieruchamiamy temblakiem (chustą trójkątną) lub odzieżą poszkodowanego.

Ryc. 67. Sposób zakładania chusty trójkątnej.

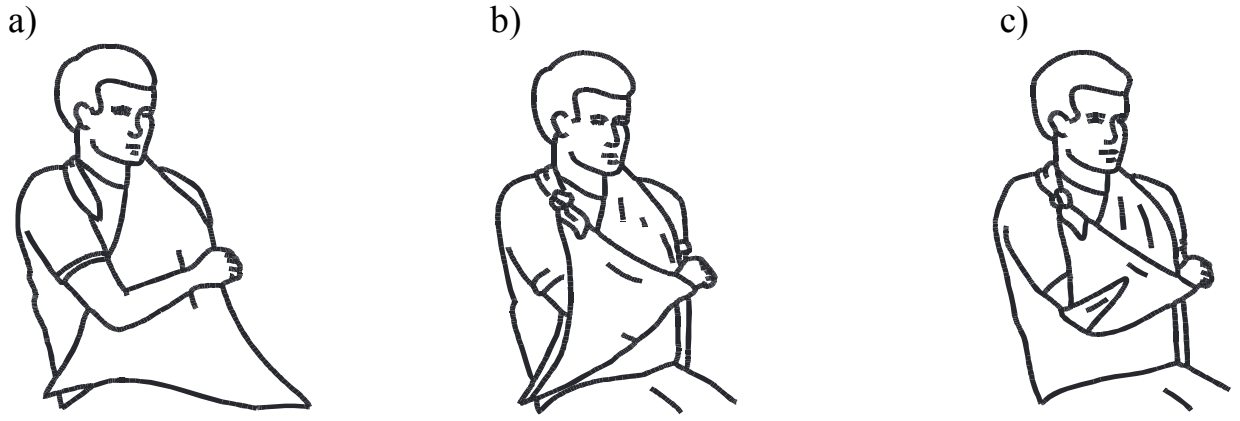

Ryc. 68. Sposoby unieruchomienia kończyny górnej.

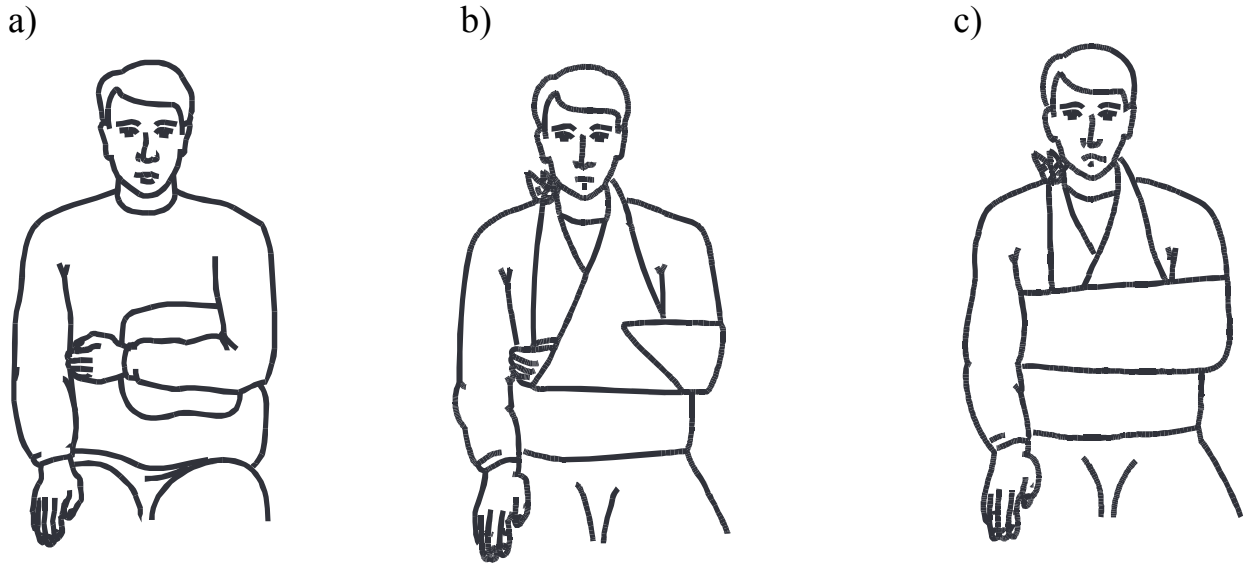

Ryc. 69. Unieruchomienie kończyny górnej z wykorzystaniem odzieży poszkodowanego.

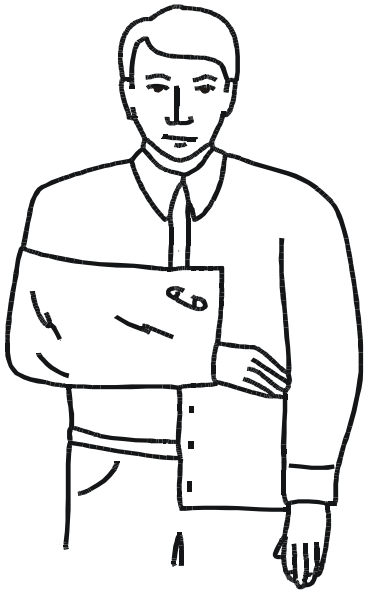

Złamanie kończyny dolnej

Postępowanie:

1) kończynę zdrową zawsze przysuwamy do kończyny z urazem;

Ryc. 70. Sposoby przystawiania kończyny zdrowej do kończyny z urazem.

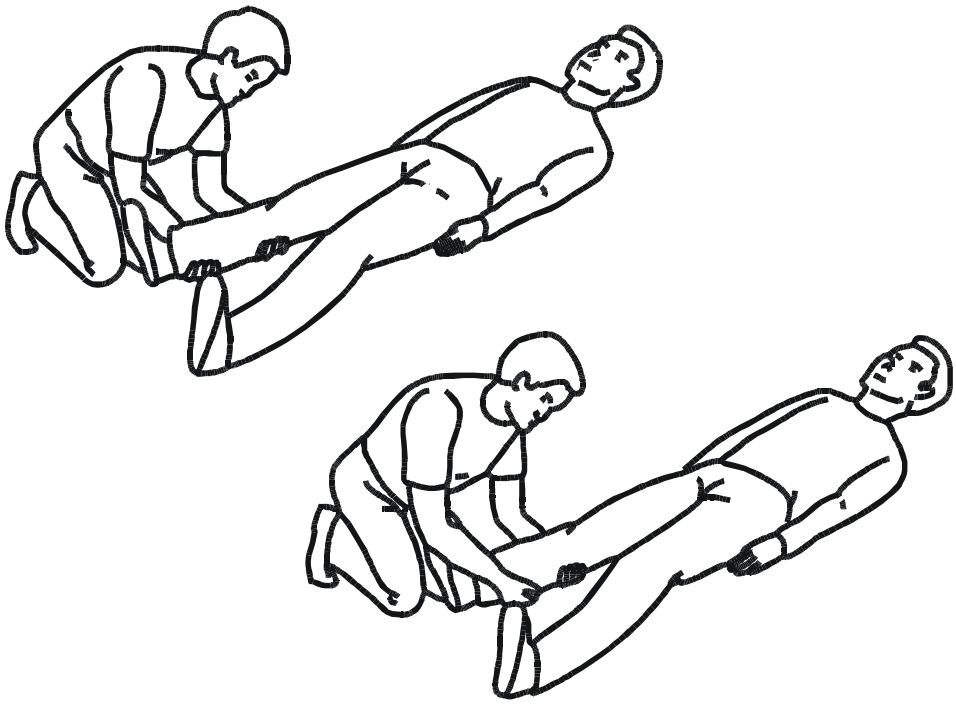

2) unieruchamianie rozpoczynamy zawsze od unieruchomienia stawów skokowych tzw. **ósemką.**

Ryc. 71. Kolejność wykonywania tzw. ósemki.

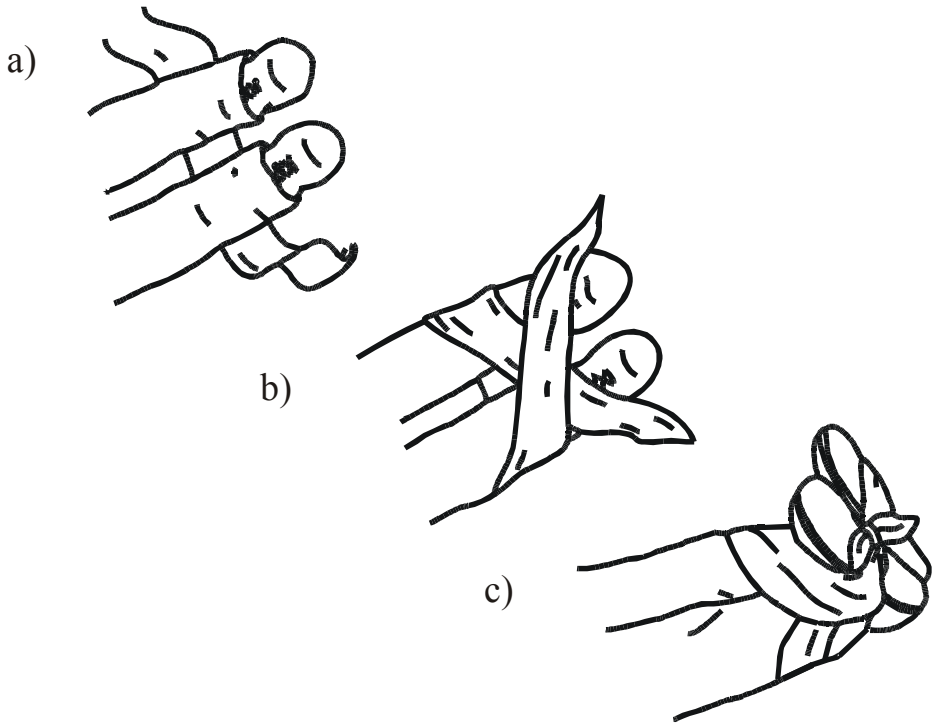

Ryc. 72. Unieruchomienie kończyn dolnych.

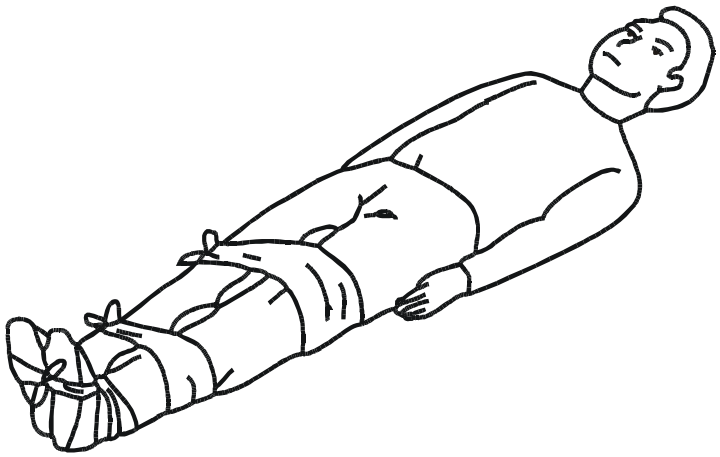

Złamanie kręgosłupa w odcinku szyjnym

Objawy:
- nienaturalne zgrubienia na kręgosłupie szyjnym,
- nienaturalne ułożenie głowy,
- porażenie kończyn, utrata czucia, uczucie mrowienia lub drętwienia,

– ból w klatce piersiowej,
– trudności w oddychaniu.

Postępowanie:
1) unieruchamiamy kręgi szyjne – zawsze stosujemy u poszkodowanych po upadkach z wysokości, skokach do płytkiej wody, wypadkach komunikacyjnych;
2) zawsze unieruchamiamy za pomocą kołnierza Schantza lub kołnierza ortopedycznego; jeżeli takim nie dysponujemy, wykonujemy unieruchomienie prowizoryczne.

Ryc. 73. Prowizoryczne unieruchomienie szyi: jedna osoba podtrzymuje głowę poszkodowanego w linii kręgosłupa, natomiast druga dokonuje unieruchomienia.

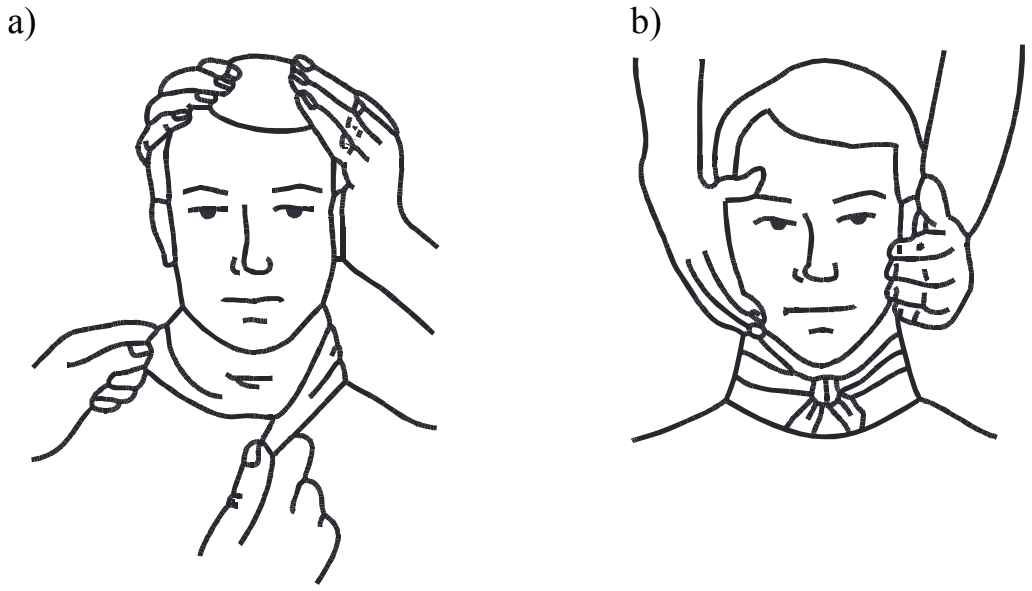

Złamanie żeber

Złamanie jednego żebra:
Objawy:
– ostry ból przy oddychaniu i poruszaniu się,
– może wystąpić zasinienie w miejscu urazu,
– płytki oddech,
– kaszel,
– duszności.

Postępowanie:
Poszkodowany jest przytomny:
1) polecamy poszkodowanemu usiąść wygodnie (pozycja siedząca z podparciem) i oprzeć się stabilnie plecami;

2) polecamy poszkodowanemu oddychać przez nos;
3) ból przy oddychaniu wymusza na poszkodowanym spłycenie oddechu; by temu zapobiec, polecamy mu ułożyć jego własną dłoń na miejscu urazu;
4) kontrolujemy oddech.

Poszkodowany jest nieprzytomny:
1) układamy poszkodowanego na stronę urazu w pozycji bocznej ustalonej, niezbędna jest stała kontrola oddechu.

Złamanie jednego żebra lub kilku żeber w 2 i więcej miejscach – powoduje niestabilność klatki piersiowej, co prowadzi do tzw. **oddechu paradoksalnego** (miejsce urazu porusza się odwrotnie do ruchu klatki piersiowej).

Objawy:
– ostry ból przy oddychaniu i poruszaniu się,
– odwrotne ruchy klatki piersiowej w miejscu urazu,
– spłycenie oddechu,
– kaszel,
– duszności,
– może wystąpić zasinienie w miejscu urazu.

Postępowanie:
Poszkodowany jest przytomny:
1) polecamy poszkodowanemu usiąść wygodnie (pozycja półsiedząca ze stabilizacją klatki piersiowej po stronie urazu przy użyciu np. książki lub zeszytu), czasami poszkodowanemu ulgę przynosi ułożenie się na uszkodzonym boku;
2) polecamy poszkodowanemu oddychać przez nos;
3) stale kontrolujemy oddech;
4) wzywamy lekarza.

Poszkodowany jest nieprzytomny:
1) układamy poszkodowanego na stronę urazu w pozycji bocznej ustalonej;
2) stale kontrolujemy oddech.

Uwaga: Wszystkie urazy klatki piersiowej wymagają konsultacji lekarza.

Złamanie kręgosłupa w okolicy krzyżowo-lędźwiowej

Objawy:
– nienaturalne zgrubienia na kręgosłupie,
– nienaturalnie wygięty kręgosłup,
– porażenie kończyn,

– utrata czucia,
– uczucie mrowienia lub drętwienia,
– bezwiedne oddanie moczu i stolca.

Postępowanie:
1) jeżeli nie ma potrzeby ewakuacji – poszkodowanego pozostawiamy w pozycji zastanej, wypełniając delikatnie miękkim materiałem okolicę lędźwiowo-krzyżową, dodatkowo możemy pod kolanami umieścić niewielki wałek;
2) podczas wypadku samochodowego, jeżeli nie ma niebezpieczeństwa wybuchu – poszkodowanego nie wyciągamy z pojazdu, stabilizujemy odcinek kręgosłupa szyjnego, co 2 – 3 min kontrolujemy funkcje życiowe;
3) zabezpieczamy poszkodowanego przed utratą ciepła.

Złamanie miednicy

Objawy:
– ból przy poruszaniu się,
– ból przy próbie oburęcznego nacisku,
– ból oraz uczucie pełności w jamie brzusznej,
– ból w okolicy podbrzusza,
– ból w okolicach spojenia łonowego i w okolicy krzyżowej,
– przy uszkodzeniu pęcherza moczowego – krwiomocz.

Postępowanie:
1) postępujemy podobnie jak w urazie kręgosłupa w okolicy lędźwiowo-krzyżowej, dodatkowo unieruchamiamy kończyny dolne.

Ryc. 74. Uraz miednicy – unieruchamianie kończyn dolnych.

a)

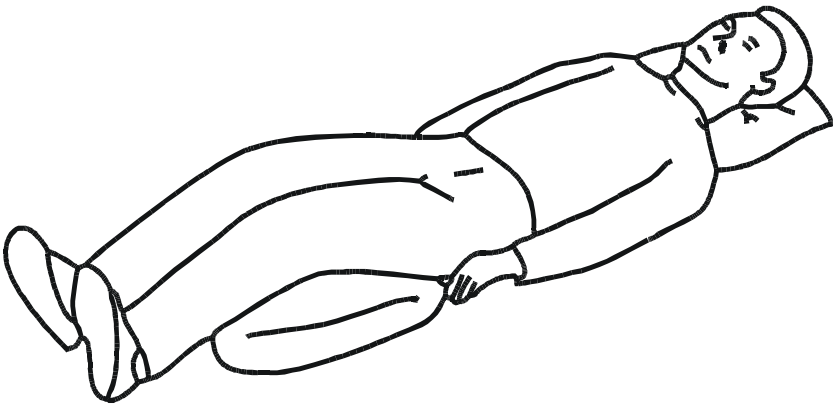

b)

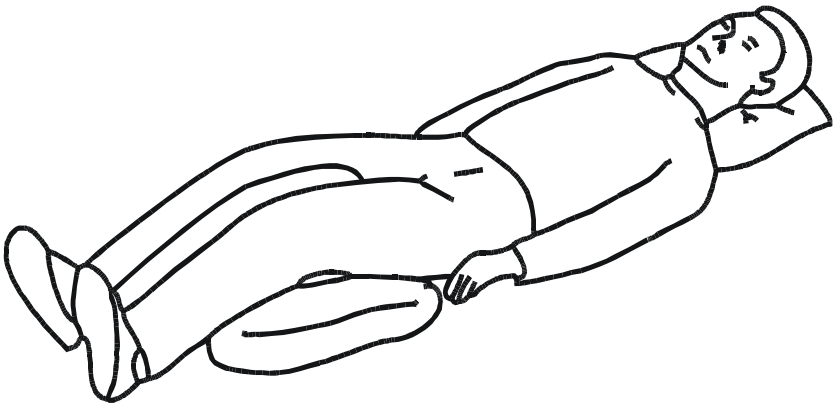

c)

Złamanie kości czaszki

Objawy:
- osłabienie lub utrata przytomności,
- ból głowy,
- zawroty głowy,
- miejsce urazu jest wklęsłe lub brak symetrii głowy albo twarzy,
- jeżeli doszło do uszkodzenia skóry, w ranie widać odłamki kości.

Postępowanie:
1) jeżeli mamy do czynienia ze złamaniem otwartym, w pierwszej kolejności na ranę przykładamy opatrunek chłonący;
2) zapewniamy poszkodowanemu spokój, pozostawiamy go w pozycji leżącej na wznak z delikatnym uniesieniem głowy (podkładamy pod nią np. części odzieży) na wysokość nie więcej niż 10 cm, patrz rozdział VIII. *Pozycje ułożeniowe poszkodowanego*;
3) kontrolujemy czynności życiowe;
4) zabezpieczamy poszkodowanego przed utratą ciepła.

Złamanie podstawy czaszki (często występuje łącznie ze złamaniem kości czaszki)

Objawy:
- utrata przytomności,
- bladość skóry twarzy,
- zasinienie wokół oczu (tzw. okulary), po około 2 godzinach występuje pełne wysycenie koloru,
- za uchem w okolicy wyrostka sutkowego może wystąpić obrzęk i zasinienie,
- wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego z domieszką krwi z nosa i/lub ucha, i/lub ust.

Postępowanie:
1) na ucho z wyciekiem przykładamy opatrunek chłonący;
2) zapewniamy drożność dróg oddechowych;
3) przy wycieku z nosa i ust delikatnie obracamy głowę na bok w celu swobodnego wypływu;
4) pozostałe czynności wykonujemy jak wyżej.

Uwaga: Bardzo często po bezpośrednim urazie głowy występuje wstrząśnienie mózgu.

Wstrząśnienie mózgu

Objawy:
- bóle i zawroty głowy,
- zaburzenia równowagi,
- krótkotrwała utrata przytomności,
- po powrocie do świadomości występuje tzw. niepamięć wsteczna (poszkodowany nie pamięta, co się wydarzyło),
- nudności i wymioty.

Postępowanie:
1) zapewniamy komfort psychiczny;
2) zabezpieczamy przed utratą ciepła (dodatkowe okrycie);
3) nie pozwalamy poszkodowanemu poruszać się i oddalać z miejsca zdarzenia do czasu przybycia lekarza;
4) kontrolujemy czynności życiowe;
5) w chwili wystąpienia wymiotów zabezpieczamy drogi oddechowe.

Złamanie żuchwy

Objawy:
- silny ból,
- obrzęk,
- zniekształcenie żuchwy,
- trudności lub niemożność połykania śliny,
- trudności w mówieniu,
- utrudnione oddychanie, a nawet całkowite zatkanie górnych dróg oddechowych językiem.

Postępowanie:
1) poszkodowany jest przytomny i swobodnie oddycha – każemy mu usiąść z tułowiem pochylonym do przodu, aby umożliwić swobodne wypływanie śliny i krwi; w celu zmniejszenia bólu poszkodowany może podeprzeć głowę rękoma;
2) poszkodowany jest osłabiony – każemy mu położyć się na brzuchu i oprzeć czoło na złożonych rękach, po czym obserwujemy go i kontrolujemy czynności życiowe;
3) poszkodowany się dusi (jest to objaw obustronnego złamania żuchwy) – chwytamy dolną szczękę (kciuk kładziemy w zagłębieniu podbródka, 2 palce za zębami) i równocześnie odciągamy żuchwę do przodozgryzu, trzymamy do czasu przyjazdu pomocy medycznej.

Uwaga: Udzielając pierwszej pomocy poszkodowanemu, wiemy na podstawie objawów, że doznał urazu układu kostnego. Jednak ze względu na podobieństwo objawów trudności może sprawiać nam dokładne określenie rodzaju urazu. Z tego powodu wszystkie urazy traktujemy jak złamanie, a rozstrzygające będzie dopiero zdjęcie rentgenowskie. Nasze działania zmierzają do ograniczenia bólu i niedopuszczenia do powikłań.

Schemat 11. Postępowanie z poszkodowanym w razie złamania lub podejrzenia złamania, skręcenia, zwichnięcia.

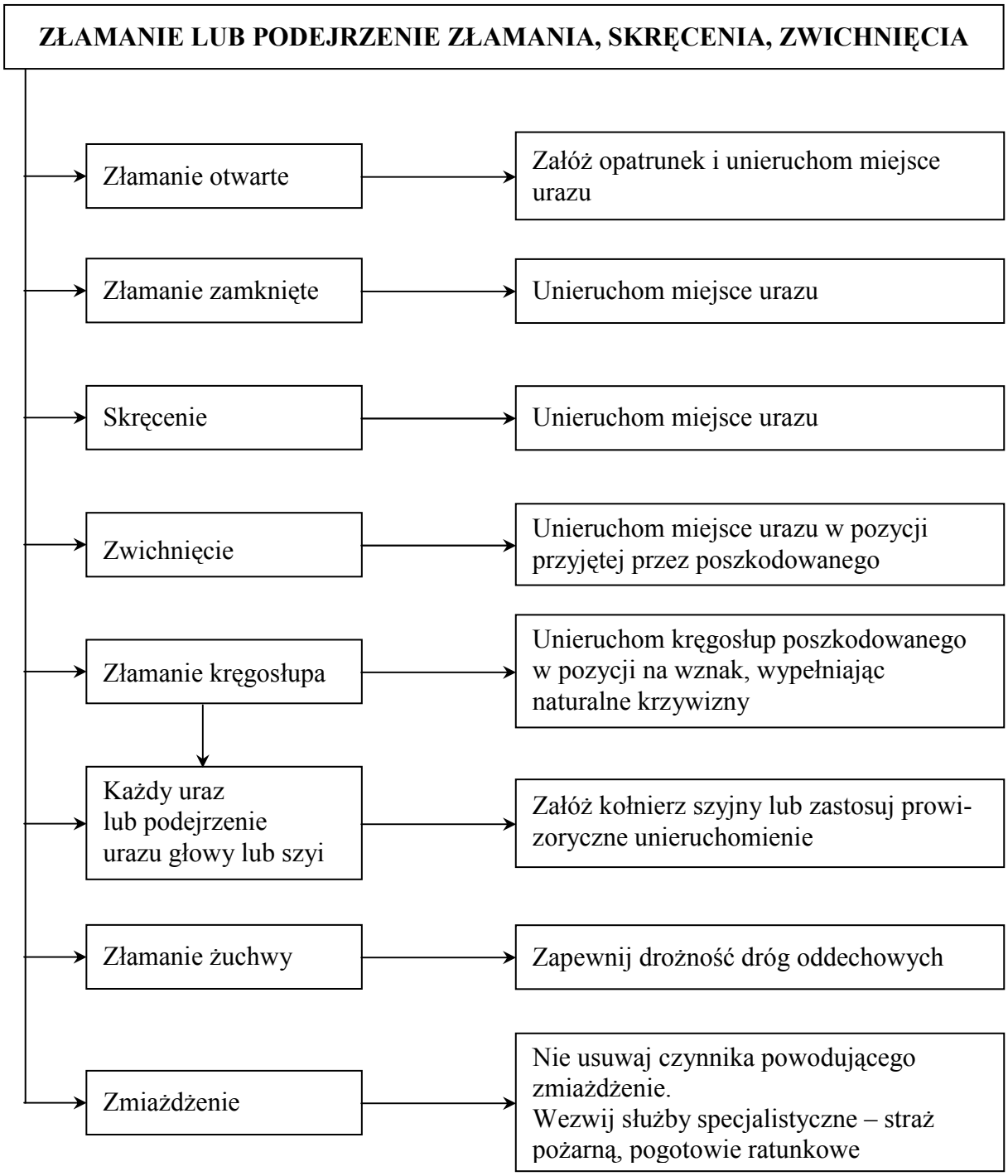

Uwaga: Po unieruchomieniu złamań poruszamy poszkodowanego tylko w przypadku koniecznej ewakuacji z miejsca zagrożenia. Z pojazdu wydobywamy poszkodowanego tylko we wstrząsie w celu ułożenia go w pozycji poziomej – stosujemy chwyt ratowniczy Rautek'a.

ROZDZIAŁ XI

URAZY TERMICZNE

Oparzenia – uszkodzenia skóry i błon śluzowych oraz tkanek leżących pod nią na skutek czynnika parzącego.

Przyczyny:
- termiczne (ogień, gorąca ciecz, para wodna, wrzątek, powietrze, rozgrzana powierzchnia, np. żelazko),
- chemiczne (kwasy, zasady, stężone związki chemiczne oraz inne substancje żrące),
- piorun, prąd elektryczny (niskiego i wysokiego napięcia), zadziałanie paralizatora elektrycznego,
- promienie ultrafioletowe (np. promienie słoneczne),
- promienie rentgenowskie.

Rodzaje i ich objawy:
- I stopień – zaczerwienienie skóry, obrzęk, pieczenie,
- II stopień – zaczerwienienie skóry, obrzęk, ból, pęcherze,
- III stopień – martwica uszkodzonej okolicy, ból nie występuje, ponieważ uszkodzone są zakończenia nerwowe,
- IV stopień – zwęglenie (odparowanie osocza z komórek).

Powierzchnia oparzenia obliczana jest zgodnie z **regułą dziewiątek** (reguła Neunera według Wallace'a). Za jednostkę powierzchni oparzenia przyjmuje się powierzchnię dłoni poszkodowanego, która wynosi 1% powierzchni oparzeniowej jego ciała:

Procent oparzeń powierzchni ciała:

Dorośli:

1) głowa	– 9%,
2) klatka piersiowa i brzuch	– 18%,
3) plecy i pośladki	– 18%,
4) kończyna górna	– 9% × 2,
5) kończyna dolna	– 18% × 2,
6) krocze	– 1%.

Dzieci:

1) głowa	– 18% dziecka do 5 roku życia,
	– 13% dziecka do 8 roku życia,

2) klatka piersiowa i brzuch – 18%,
3) plecy i pośladki – 18%,
4) kończyna górna – 9% × 2,
5) kończyna dolna – 14% × 2,
6) krocze – 1%.

Niemowlęta:
1) głowa – 22%,
2) klatka piersiowa – 15%,
3) plecy – 15%,
4) kończyny górne – 9,5% × 2,
5) kończyny dolne – 14% × 2,
6) krocze – 1%.

Pamiętaj:
- oparzenia zaliczamy do **lekkich,** jeżeli obejmują: I i II stopień – poniżej 15% powierzchni ciała lub III stopień – poniżej 5%;
- oparzenia zaliczamy do **średnich,** jeśli obejmują: I i II stopień – od 15% do 30% powierzchni ciała lub III stopień – poniżej 10%;
- oparzenia zaliczamy do **ciężkich,** gdy dotyczą krocza lub oparzenia dróg oddechowych, obejmują: I i II stopień – powyżej 30% powierzchni ciała lub III stopień – powyżej 10% lub III stopień dotyczący twarzy, stóp i rąk.

Ryc. 75. Podział ciała człowieka na strefy dziewiątek.

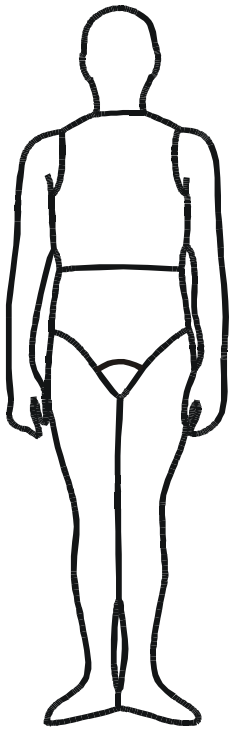

Postępowanie:
1) usuwamy poszkodowanego z miejsca zagrożenia;
2) gasimy ogień, nie należy zdejmować odzieży przyklejonej do skóry;

Uwaga: Poszkodowany podczas tłumienia płonącej na nim odzieży powinien znajdować się w pozycji leżącej.

Ryc. 76. Tłumienie ognia na poszkodowanym.

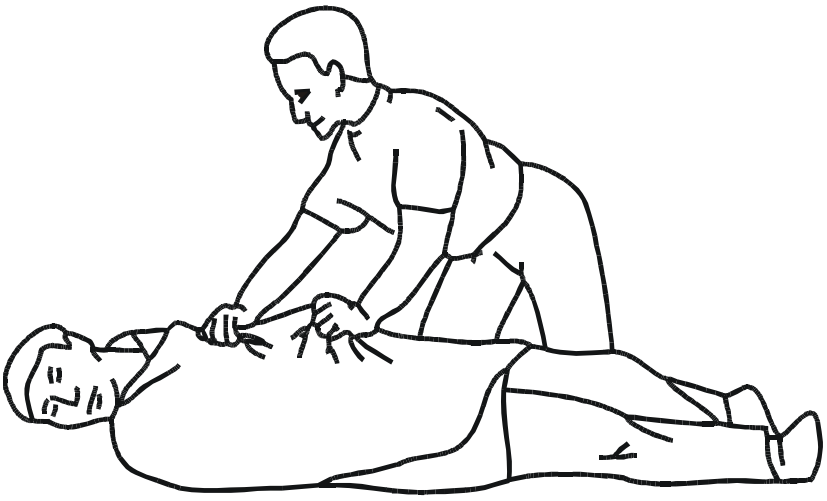

3) natychmiast polewamy miejsca oparzenia chłodną bieżącą wodą (o temperaturze około 18ºC), opóźniamy wystąpienie wstrząsu i nie dopuszczamy do tworzenia pęcherzy; jeżeli z ważnych powodów musimy przerwać schładzanie, możemy to uczynić dopiero po 15 min;

Ryc. 77. Schładzanie miejsca oparzenia pod strumieniem bieżącej wody.

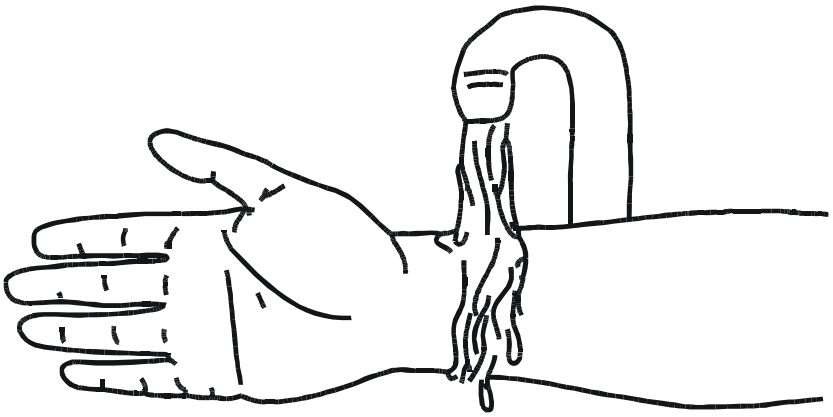

4) zdejmujemy biżuterię z dłoni, szyi itp. ze względu na możliwość wystąpienia obrzęku;
5) w przypadku **oparzenia oka** – polewamy strumieniem bieżącej chłodnej wody przez 20 min (jeżeli wystąpił obrzęk powiek, delikatnie je rozchylamy), następnie osłaniamy obie gałki oczne;

Ryc. 78. Płukanie oka.

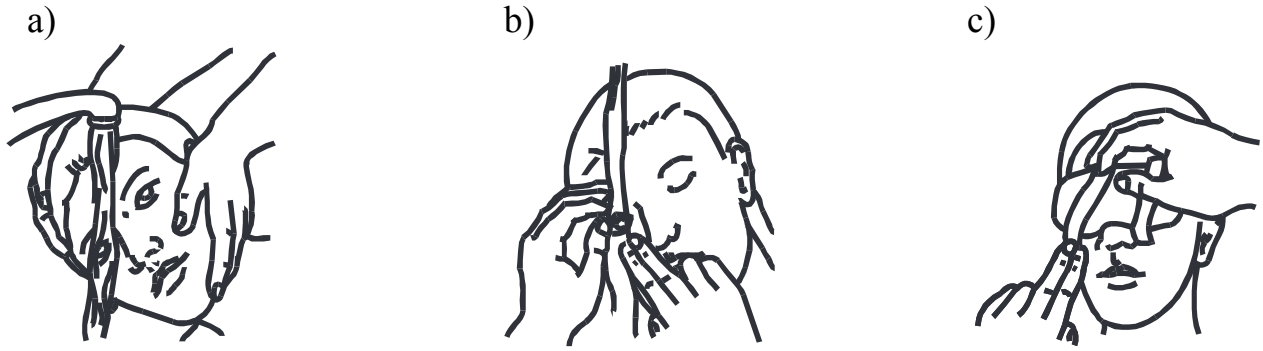

6) w przypadku oparzeń chemicznych – natychmiast usuwamy ubranie z uszkodzonej okolicy i obficie płuczemy oparzenie strumieniem bieżącej wody; jeżeli oparzenie powstało wskutek działania wapna niegaszonego lub substancji żrącej w proszku, przed zmywaniem oparzonej powierzchni należy je usunąć mechanicznie;
7) po schłodzeniu osłaniamy rany luźnym wyjałowionym opatrunkiem, przy opatrywaniu oparzonej dłoni opatrunek umieszczamy także między palcami.

Ryc. 79. Opatrywanie miejsca oparzenia.

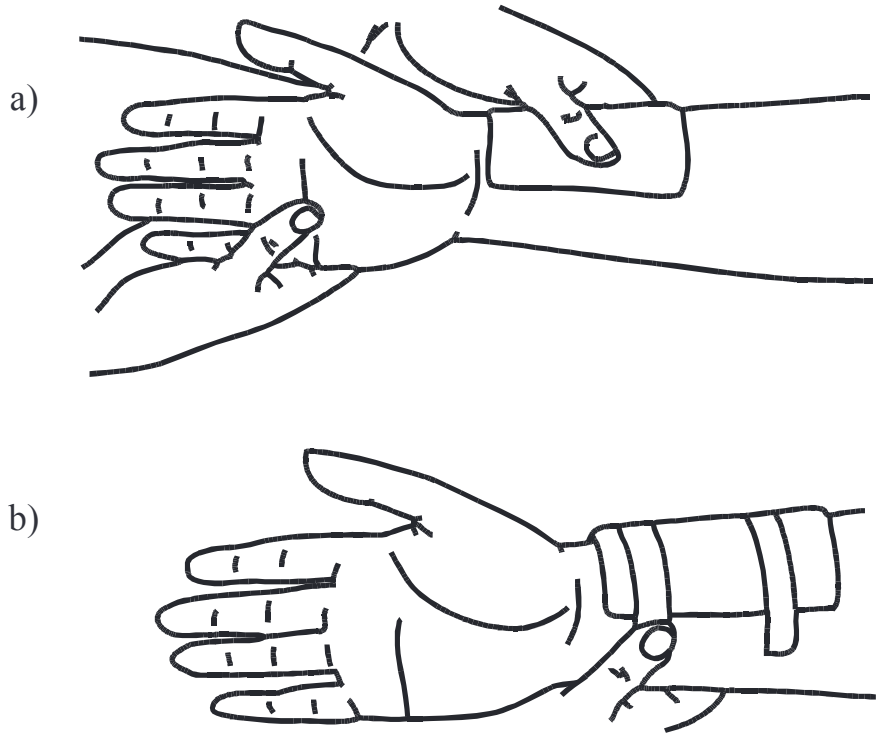

Uwaga: Nie przekłuwamy pęcherzy. Na oparzenia nie wolno stosować żadnych maści ani innych domowych metod. Jedynym i najlepszym środkiem leczniczym pierwszej pomocy jest w tym przypadku woda.

Schemat 12. Postępowanie z poszkodowanym w razie oparzenia termicznego.

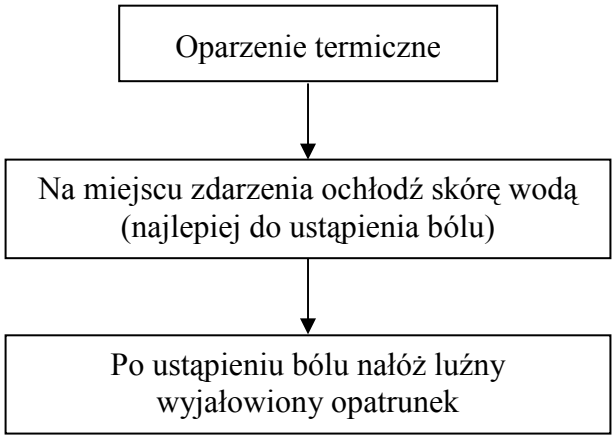

Schemat 13. Postępowanie z poszkodowanym w razie oparzenia chemicznego.

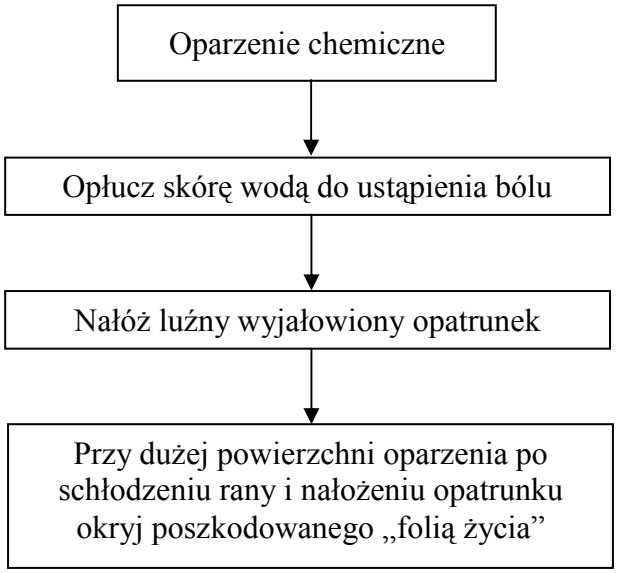

Hipertermia – udar cieplny – stan zagrożenia życia; wynika z nadmiernego przeciążenia organizmu podczas upalnego i dusznego dnia przy jednoczesnym upośledzeniu oddawania ciepła do otoczenia (wysiłek fizyczny w pomieszczeniu dusznym przy dużej wilgotności powietrza, ciasna i nieprzewiewna odzież), co w konsekwencji doprowadza do wzrostu temperatury ciała. Może wystąpić podczas długotrwałej podróży samochodem w czasie upału.

Objawy:
- na początku – skóra gorąca, zaczerwieniona, sucha (brak pocenia się),
- suchość w jamie ustnej, uczucie pragnienia,

– następnie – zaburzenia świadomości,
– napady drgawek,
– przyspieszony płytki oddech,
– przyspieszone tętno,
– utrata przytomności.

Postępowanie:
1) natychmiast wzywamy lekarza;
2) układamy poszkodowanego w pozycji półsiedzącej;
3) kontrolujemy podstawowe funkcje życiowe;
4) rozluźniamy lub częściowo zdejmujemy ubranie (co zwiększy utratę ciepła przez parowanie);
5) jeżeli nie występują zaburzenia świadomości, podajemy do picia bardzo często, ale w małych ilościach, zimne płyny;
6) możemy dodatkowo pośrednio schładzać ciało poszkodowanego;
7) w przypadku utraty przytomności zabezpieczamy drożność dróg oddechowych (pozycja boczna ustalona);
8) w razie zatrzymania czynności życiowych rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową.

Udar słoneczny – stan zagrożenia życia, w którym temperatura ciała w obrębie nieosłoniętej głowy (zostają podrażnione opony mózgowe) i karku wzrasta w sposób niekontrolowany wskutek bezpośredniego napromieniowania promieniami słonecznymi. Bardzo często występuje łącznie z porażeniem słonecznym w obrębie karku i ramion.

Objawy:
– zaczerwieniona, gorąca i sucha skóra,
– wysoka temperatura ciała,
– chwiejny chód,
– przyspieszone tętno,
– przyspieszony oddech,
– ból i zawroty głowy,
– nudności, wymioty, mrowienie kończyn,
– może dojść do napadu drgawek,
– zaburzenia świadomości aż do jej utraty, a nawet zatrzymania krążenia.

Postępowanie:
1) przenosimy poszkodowanego w zacienione, chłodne i przewiewne miejsce; gdy osoba jest przytomna, układamy w pozycji półsiedzącej;
2) jak najszybciej obniżamy temperaturę ciała poszkodowanego;
3) na głowę stosujemy chłodne kompresy;
4) rozbieramy poszkodowanego;

Uwaga: Ciało poszkodowanego schładzamy pośrednio (np. osłaniamy go lekkim i mokrym prześcieradłem, cały czas utrzymujemy jego wilgotność).

Ryc. 80. Schładzanie ciała poszkodowanego.

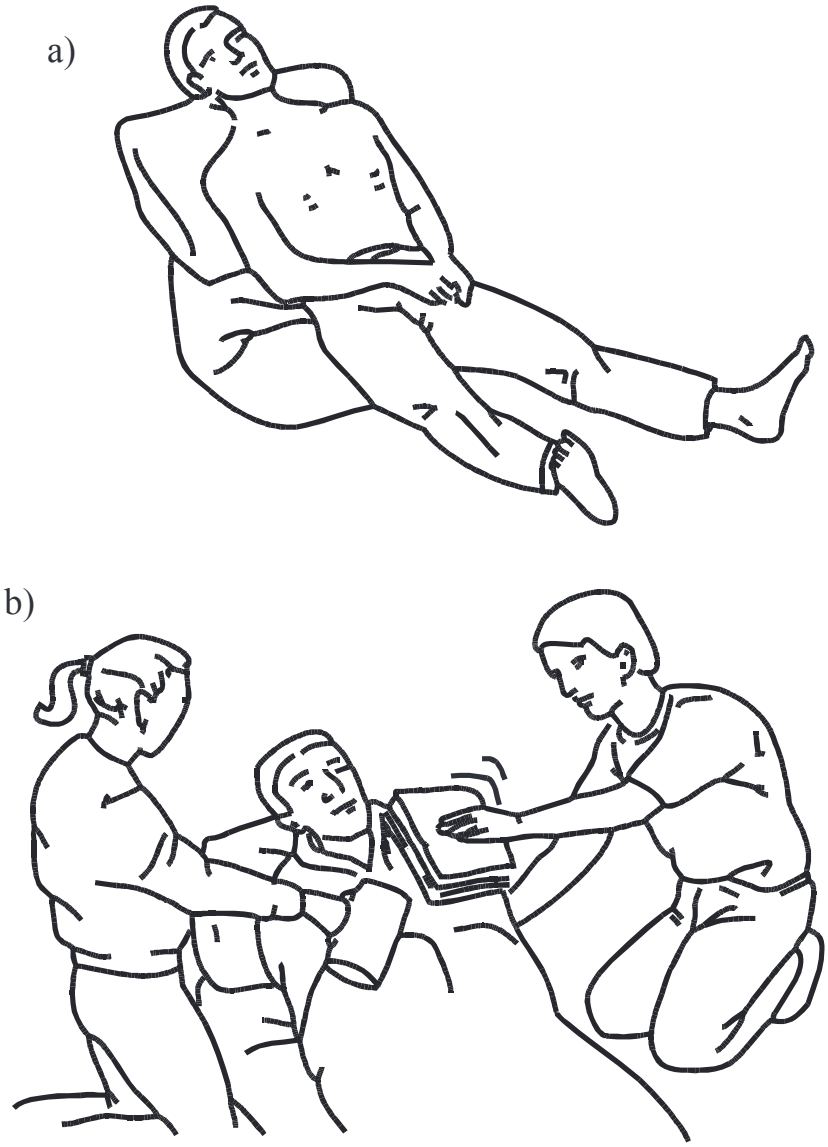

5) udrażniamy drogi oddechowe, kontrolujemy czynności życiowe;
6) wzywamy pogotowie ratunkowe.

DZIAŁANIE NISKICH TEMPERATUR

Hipotermia – wychłodzenie ciała. Do wychłodzenia ciała zagrażającego życiu nie jest niezbędny mróz, wystarczy temperatura około 0°C oraz duża wilgotność powietrza i silny wiatr, a także niska temperatura wody podczas topienia się. Negatywny wpływ na wystąpienie hipotermii dodatkowo ma:
- zbyt lekka lub przemoczona odzież,
- zły stan ogólny poszkodowanego,
- brak ruchu przy niskiej temperaturze powietrza,
- wyczerpanie,
- wiek (bardziej zagrożone są małe dzieci i osoby starsze),
- spożycie nadmiernej ilości alkoholu (upojenie alkoholowe).

Hipotermii szybciej ulegają osoby pod wpływem niektórych leków psychotropowych, nasennych i uspokajających. Obniżająca się ciepłota ciała powoduje uruchomienie mechanizmów obronnych przed dalszą utratą ciepła i dochodzi do centralizacji krążenia. Następuje odruchowy kurcz naczyń obwodowych. Krew preferencyjnie krąży we „wnętrzu ciała", tzn. w narządach wewnętrznych.

Objawy – gdy temperatura wewnętrzna ciała poszkodowanego obniża się do temperatury:
- 36ºC – narastające uczucie chłodu;
- 35,5ºC – 34ºC, okres **obronny** – zachowana świadomość, bladość powłok skórnych, drżenie mięśni, bóle kończyn, przyspieszony i pogłębiony oddech, przyspieszone tętno;
- 34ºC – 30ºC, okres **wyczerpania** – zaburzenia świadomości, spowolnienie umysłowe, apatia, ustępuje drżenie mięśni, zmniejszone odczuwanie bólu, zmniejszenie częstotliwości oddechów i tętna, niezgrabne ruchy;
- poniżej 30ºC, okres **porażenia** – związany jest ze zmniejszeniem przepływu krwi w mózgu i zapotrzebowaniem na tlen; powoduje także zmniejszenie rzutu serca i obniżenie ciśnienia tętniczego krwi; następuje utrata przytomności, porażenie wiotkie mięśni, brak czucia bólu, bardzo wolna akcja serca, długie przerwy w oddychaniu, zanik tętna obwodowego;
- 28ºC i poniżej, okres **końcowy** – śmierć pozorna (zatrzymanie oddechu, krążenia).

Postępowanie:
1) chronimy poszkodowanego przed dalszym wychładzaniem, a więc przenosimy go do ciepłego pomieszczenia oraz podajemy do picia ciepłe, wysokokaloryczne napoje;
2) zdejmujemy mokrą odzież, okrywamy go kocem;

3) nie pozwalamy poszkodowanemu wykonywać jakichkolwiek ruchów, gdyż praca mięśni wymaga obfitszego ukrwienia, czemu zwężone naczynia nie mogą podołać.

Odmrożenie – miejscowe uszkodzenie tkanek na skutek działania zimna.

Rodzaje i ich objawy:
- I stopień odmrożenia – początkowo skóra zimna i blada (skurcz naczyń krwionośnych), uczucie mrowienia, później następują zasinienie i ból;
- II stopień odmrożenia – skóra biała, woskowa, w dotyku twarda, po zmianie temperatury otoczenia gwałtownie czerwienieje lub sinieje, tworzą się pęcherze, narasta obrzęk, ból się nasila;
- III stopień odmrożenia – skóra niebiesko-czarna, martwica tkanek, obrzęk, utrata czucia, brak możliwości poruszania np. palcami;
- IV stopień – zamarznięcie tkanek.

Postępowanie:
1) rozluźniamy odzież na odmrożonych częściach ciała;
2) ochraniamy poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem, np. zdejmujemy mokrą odzież, okrywamy go kocem, przenosimy do ciepłego pomieszczenia oraz podajemy do picia ciepłe, wysokokaloryczne napoje;

Ryc. 81. Sposoby ogrzewania poszkodowanego.

c)

3) ogrzewamy odmrożone ręce, stopy (poprzez umieszczenie ich jak najbliżej centrum ciała – ciepło styczne);
4) stosujemy kąpiel w wodzie mającej temperaturę zbliżoną do temperatury miejsca odmrożenia; temperaturę wody podnosimy, dolewając stopniowo ciepłą wodę po ściankach naczynia (np. miski, wanny) aż do osiągnięcia naturalnej temperatury ciała;
5) zabezpieczamy uszkodzoną okolicę luźnym wyjałowionym opatrunkiem (patrz ryc. 79);
6) nie rozcieramy ani nie nacieramy śniegiem uszkodzonej okolicy, gdyż może to spowodować pogłębienie urazu;
7) nie podajemy poszkodowanemu alkoholu ani tytoniu;
8) nie pozwalamy poszkodowanemu wykonywać jakichkolwiek ruchów, gdyż praca mięśni wymaga obfitszego ukrwienia, czemu zwężone naczynia nie mogą podołać.

Schemat 14. Postępowanie z poszkodowanym w razie hipotermii – odmrożenia.

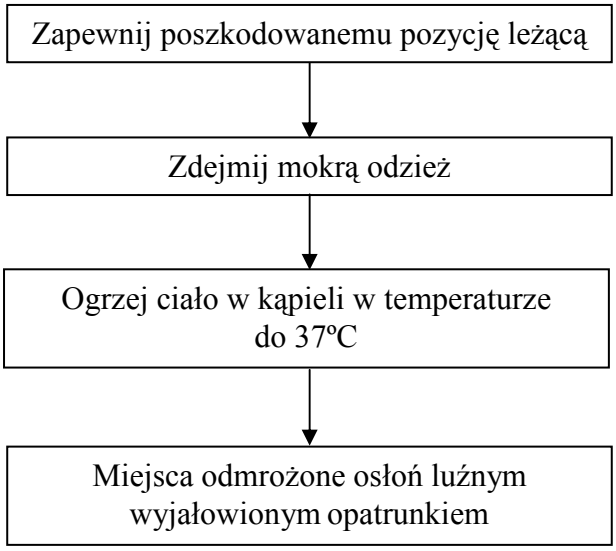

Uwaga: Nie należy rozgrzewać poszkodowanego metodami aktywnymi!

ROZDZIAŁ XII

PORAŻENIE PRĄDEM

Porażenie prądem niskiego napięcia – do 1000 V i 50 Hz.

Objawy:
- skurcze mięśni,
- mechaniczne uszkodzenia ciała spowodowane upadkiem,
- utrata przytomności,
- zatrzymanie oddechu,
- zaburzenia rytmu serca aż do jego zatrzymania,
- rany oparzeniowe w miejscu wejścia lub wyjścia prądu z ciała.

Postępowanie:
1) bezpiecznie przerywamy dopływ prądu;
2) kontrolujemy czynności życiowe (jeżeli ich brak – rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową);
3) wzywamy pomoc medyczną;
4) działamy przeciwwstrząsowo.

Ryc. 82. Bezpieczne odcięcie dopływu prądu.

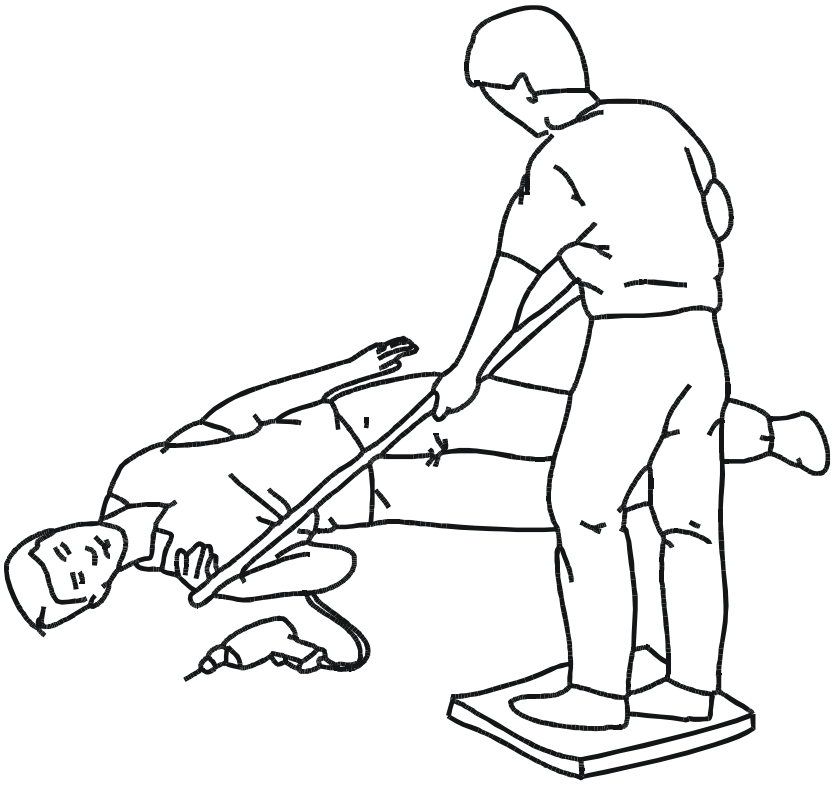

Porażenie prądem wysokiego napięcia – powyżej 1000 V.

Objawy:
- bardzo groźne oparzenia aż do zwęgleń ciała,
- skurcze mięśni,
- mechaniczne uszkodzenia ciała spowodowane upadkiem,
- utrata przytomności,
- zatrzymanie oddechu,
- zaburzenia rytmu serca aż do jego zatrzymania.

Postępowanie:
1) w przypadkach porażenia człowieka prądem wysokiego napięcia wykonanie czynności ratowniczych nie jest możliwe, gdyż istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia łuku elektrycznego. Postępowanie w ramach pierwszej pomocy ogranicza się do powiadomienia o zdarzeniu służb ratowniczych oraz zakładu energetycznego.

Porażenie paralizatorem – zadziałanie urządzenia służącego do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej o napięciu od 200 000 V (Scorpion 200) do 500 000 V (Scorpy plus) i natężeniu 25 mA oraz wyładowaniu pojemnościowym z częstotliwością 10 impulsów na sekundę, co powoduje bolesny skurcz mięśni wywołujący czasowy paraliż układu mięśniowo-nerwowego.

Objawy:
- oszołomienie,
- skurcze mięśni,
- mechaniczne uszkodzenia ciała spowodowane upadkiem,
- utrata przytomności,
- zatrzymanie oddechu,
- zaburzenia rytmu serca aż do jego zatrzymania,
- rany oparzeniowe w miejscu „wejścia” prądu do ciała.

Postępowanie:
1) przerywamy działanie paralizatora;
2) kontrolujemy czynności życiowe (jeżeli ich brak – rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową);
3) wzywamy pomoc medyczną;
4) działamy przeciwwstrząsowo – patrz rozdział XIII. *Wstrząs.*

Rażenie piorunem – działanie prądu stałego o natężeniu kilku tysięcy amperów w czasie tysięcznych części sekundy.

Objawy:
- powstawanie groźnych oparzeń; niekiedy na skórze osób rażonych piorunem możemy zaobserwować charakterystyczne zmiany (drzewkowate sinawo-czerwone lub brunatnawe pasma), są to tzw. **figury piorunowe** (zwane też **figurami Lichtenberga**) ustępujące pod uciskiem,
- skurcze mięśni,
- mechaniczne uszkodzenia ciała spowodowane upadkiem,
- utrata przytomności (uszkodzenia centralnego układu nerwowego),
- zatrzymanie oddechu,
- zaburzenia rytmu serca aż do jego zatrzymania.

Postępowanie:
1) przy udzielaniu pierwszej pomocy przy porażeniu piorunem obowiązują takie same zasady jak w wypadkach z prądem elektrycznym.

Uwaga: Osoby porażonej piorunem nie należy przysypywać ziemią, a tym bardziej zakopywać w ziemi!

Schemat 15. Postępowanie z poszkodowanym w razie porażenia prądem elektrycznym.

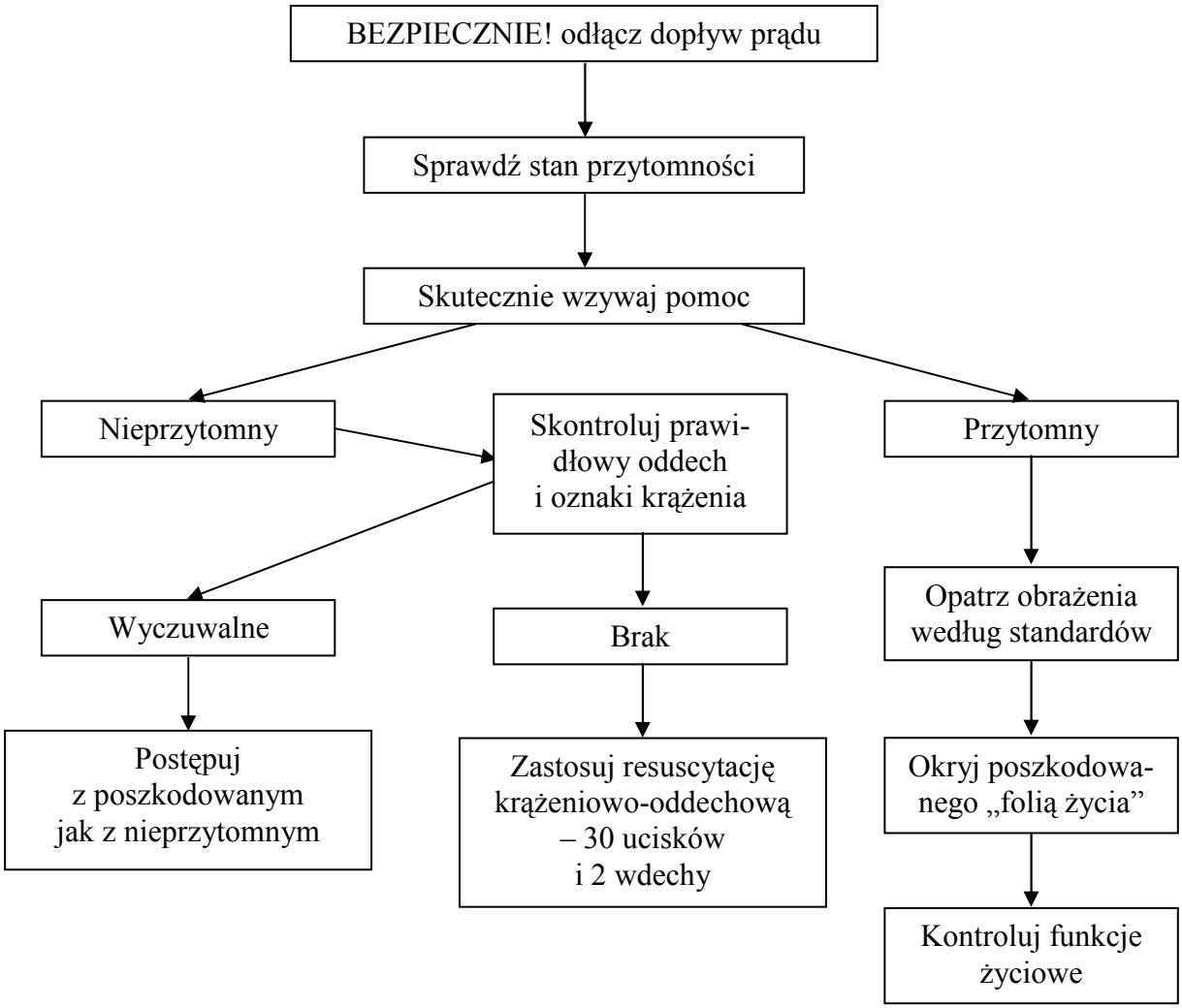

ROZDZIAŁ XIII

WSTRZĄS

Wstrząs – dysproporcja między zapotrzebowaniem a zaopatrzeniem w tlen poszczególnych narządów na skutek ostrej niewydolności krążenia.

Rodzaje i przyczyny:

a) hipowolemiczny – zmniejszenie objętości krwi krążącej wywołane:
   – utratą krwi (krwotok wewnętrzny lub zewnętrzny);
   – utratą osocza (oparzenia);
   – utratą wody i elektrolitów (wymioty, biegunka);
   – utratą wody i soli (wzmożone pocenie);
b) kardiogenny – zmniejszenie wydolności serca wywołane zaburzeniami rytmu serca;
c) neurogenny – wadliwa regulacja przez układ nerwowy, której przyczyną mogą być:
   – ból, przerażenie, strach;
   – nagły bodziec termiczny;
   – urazy kręgosłupa;
   – urazy krocza;
d) anafilaktyczny – powstaje w wyniku reakcji uczuleniowej;
e) septyczny – powstaje na skutek zatrucia organizmu bakteriami i ich toksynami obecnymi we krwi.

Objawy:

– blada skóra, twarz pokryta lepkim potem,
– niepokój, lęk, odurzenie,
– uczucie zimna i dreszcze (bez względu na temperaturę otoczenia),
– zobojętnienie, apatia,
– zaburzenia stanu przytomności,
– słabo wyczuwalne, przyspieszone tętno,
– szybki, płytki, nierównomierny oddech.

Postępowanie:

1) usuwamy przyczyny wstrząsu (tamujemy krwotoki, chłodzimy oparzenia, a w przypadku urazów układu kostnego unieruchamiamy okolice urazu); układamy poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej; z wyjątkiem wstrząsu kardiogennego ułożenia tego nie stosujemy u poszkodowanych z uszkodzeniami czaszkowo-mózgowymi, klatki piersiowej i brzucha;

Uwaga: Nogi poszkodowanego unosimy na wysokość 30 cm.

Ryc. 83. Ułożenie poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej.

a)

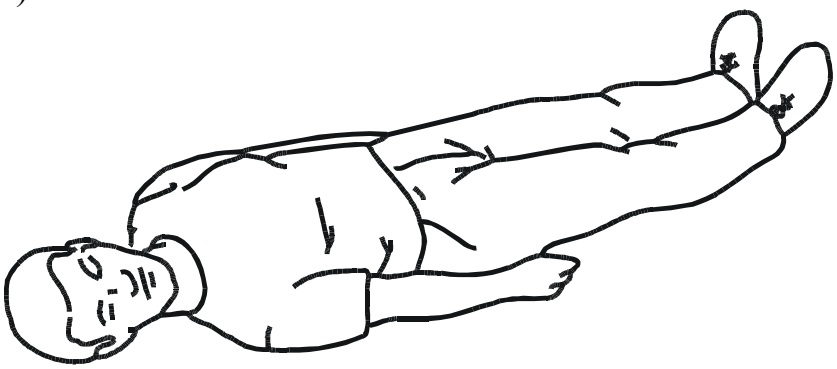

b)

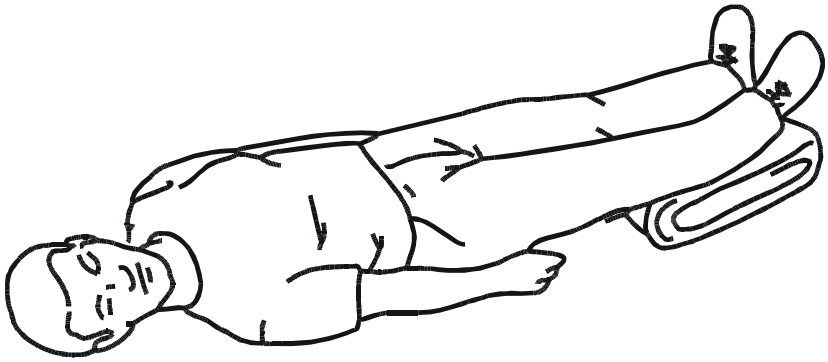

c)

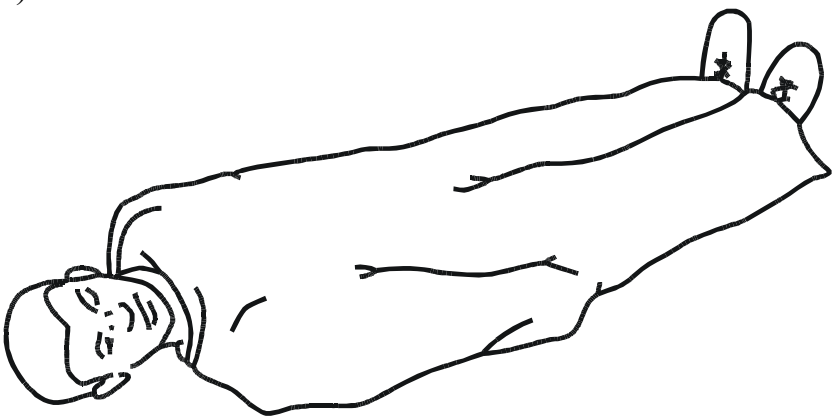

2) ochraniamy przed utratą ciepła, bez względu na temperaturę otoczenia;
3) zapewniamy opiekę psychiczną (utrzymujemy stały kontakt słowny i wzrokowy z poszkodowanym);
4) kontrolujemy czynności życiowe (nie podajemy nic do picia i jedzenia);
5) zakaz podawania leków przeciwbólowych!

Centralizacja krążenia przy rozwijającym się wstrząsie – kierowanie zasobu krwi zmniejszonego na skutek jej utraty przede wszystkim do narządów mających podstawowe znaczenie życiowe (serce, płuca, mózg); utrata krwi powoduje zwężenie naczyń obwodowych, a w rezultacie niedokrwienie skóry, trzewi, mięśni, a także zanik tętna obwodowego.

Schemat 16. Postępowanie z poszkodowanym w razie wstrząsu.

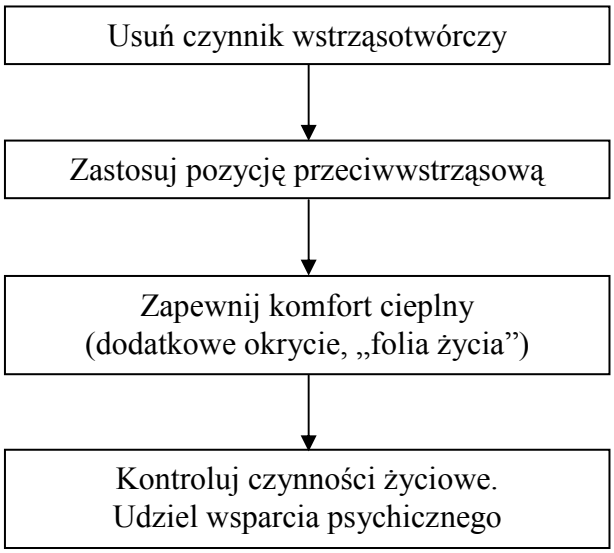

Uwaga: Nie stosujemy pozycji przeciwwstrząsowej we wstrząsie kardiogennym.

ROZDZIAŁ XIV

UTONIĘCIA

Utonięcie – śmierć na skutek uduszenia się w wodzie.

Fazy utonięć:

Faza I. Wstrzymanie oddechu. Osoba tonąca świadomie wstrzymuje oddech. Okres ten kończy się wraz z przekroczeniem progu pobudliwości ośrodka oddechowego przez ilość dwutlenku węgla we krwi.

Objawy:
– poszkodowany jest przytomny,
– oddycha,
– serce pracuje.

Postępowanie:
1) wyciągamy poszkodowanego z wody;
2) uspokajamy poszkodowanego;
3) działamy przeciwwstrząsowo.

Faza II. Wykonywanie wdechu, połykanie wody, która wpływa do dróg oddechowych podczas silnych wdechów i wydechów.

Objawy:
– poszkodowany jest przytomny, wystraszony,
– oddycha,
– serce pracuje,
– żołądek wypełniony wodą (odruch wymiotny).

Postępowanie:
1) wyciągamy poszkodowanego z wody;
2) zabezpieczamy drogi oddechowe, mogą wystąpić wymioty;
3) uspokajamy poszkodowanego;
4) działamy przeciwwstrząsowo.

Faza III. Zwana przytopieniem, woda w górnych drogach oddechowych, zaciśnięcie głośni (skurcz), zatrzymanie czynności oddechowych, utrata przytomności.

Objawy:
– poszkodowany jest nieprzytomny,
– nie oddycha,
– serce pracuje.

Postępowanie:
1) natychmiast rozpoczynamy prowadzenie oddechu zastępczego, pierwsze wdmuchnięcia wykonujemy jeszcze w wodzie;
2) działamy przeciwwstrząsowo.

Ryc. 84. Ratowanie tonącego w III fazie tonięcia.

Faza IV. Zalanie płuc wodą, głęboka faza niedotlenienia, zatrzymanie czynności życiowych (rozluźnienie głośni i zwieraczy).

Objawy:
– poszkodowany jest nieprzytomny,
– nie oddycha,
– serce nie pracuje.

Postępowanie:
1) rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową;
2) działamy przeciwwstrząsowo;
3) wzywamy karetkę reanimacyjną „R”!

Uwaga: Nie podejmujemy działań w celu „wylania” wody z płuc poszkodowanego, ponieważ właściwie jest to niemożliwe na miejscu zdarzenia.

Skutki działania wody, która już dostała się do płuc:

- **woda słodka** – z pęcherzyków płucnych jest wchłaniana do krwiobiegu, następuje zwiększenie objętości krwi krążącej oraz hemoliza krwinek czerwonych;
- **woda słona** – w pęcherzykach płucnych dochodzi do wyrównania osmotycznego, tzn. osocze z naczyń krwionośnych zaczyna przedostawać się do pęcherzyków płucnych, następuje zmniejszenie objętości krwi krążącej; natomiast w pęcherzykach płucnych tworzy się piana powstała wskutek uszkodzenia surfaktantu (błona wyściełająca pęcherzyki płucne), wywołując obrzęk płuc.

Jeżeli utonięcie nastąpiło po skoku do płytkiej wody na głowę, należy obowiązkowo dokonać stabilizacji kręgosłupa w odcinku szyjnym.

Schemat 17. Postępowanie z poszkodowanym w razie utonięcia.

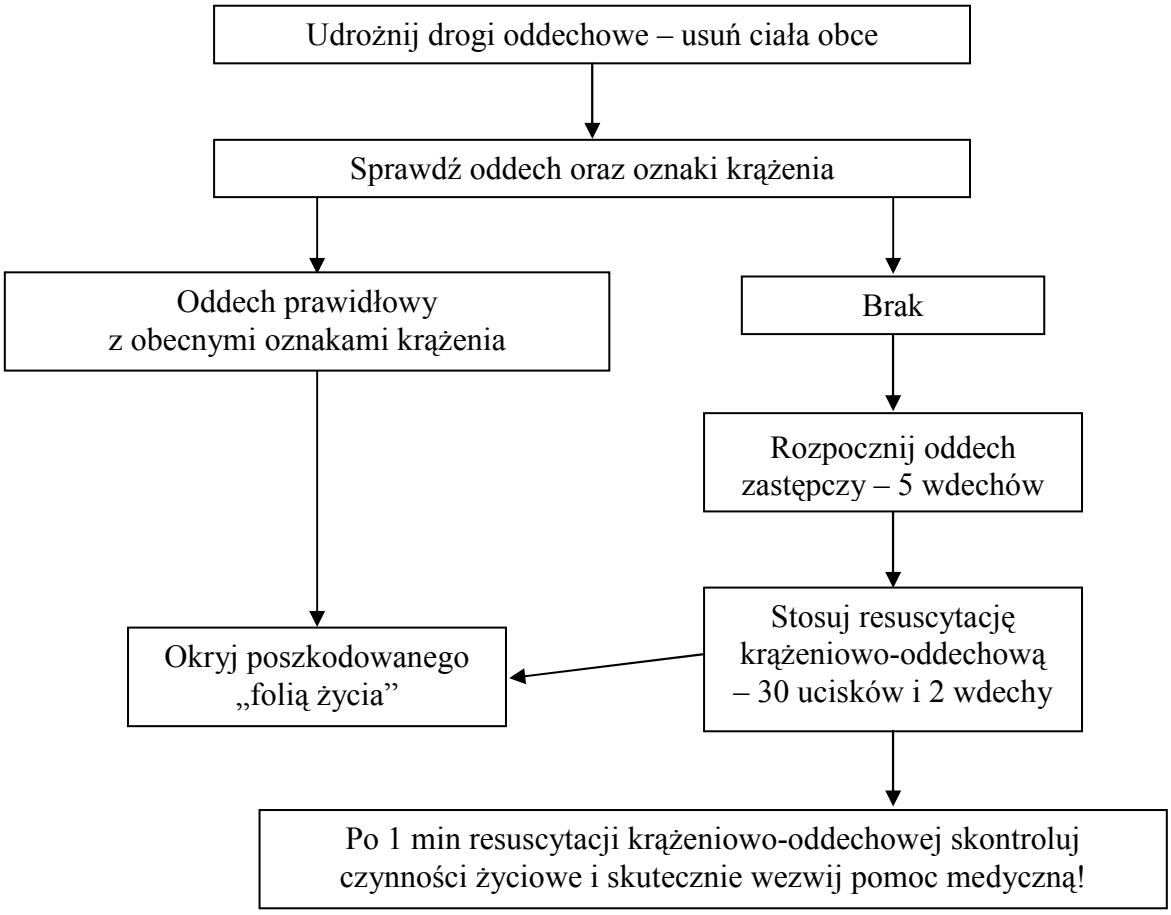

Uwaga: Sztuczne oddychanie rozpoczynamy jak najszybciej, pierwsze wdmuchnięcie wykonujemy już w wodzie, w łodzi. Jeżeli jesteśmy sami, skuteczne wezwanie pomocy może nastąpić po 1 min prowadzenia czynności reanimacyjnych.

ROZDZIAŁ XV

WYPADEK KOMUNIKACYJNY

W chwili wypadku komunikacyjnego dochodzi do zadziałania siły na pojazd, w którym oprócz kierowcy mogą być, i niejednokrotnie są, pasażerowie w różnym wieku. W zależności od kierunku siły uderzenia na samochód obrażenia występujące u kierowcy i pasażerów mogą się różnić i być przyczyną tzw. **urazu wielonarządowego.** Siła kinetyczna działająca na uczestników wypadku może wywołać jednoczesne obrażenia kilku różnych okolic ciała i spowodować zaburzenia czynności narządów wewnętrznych, z których bardzo często jedno jest ciężkie i zagraża życiu poszkodowanego; to samo dotyczy także pieszego, gdy jest potrącony przez samochód.

Zderzenie czołowe – siła uderzenia przemieszcza siedzących w pojeździe do przodu.

Objawy:
U kierowcy:
- urazy w obrębie twarzy, urazy centralnego układu nerwowego,
- złamanie kręgosłupa w odcinku szyjnym,
- w obrębie klatki piersiowej – stłuczenie i złamanie żeber, odma opłucnowa, tamponada serca,
- w obrębie jamy brzusznej – pęknięcie wątroby, pęknięcie śledziony,
- urazy kończyn dolnych łącznie ze złamaniami otwartymi.

U pasażerów:
- obrażenia całego ciała.

Uderzenie boczne – siła uderzenia przemieszcza osoby będące w pojeździe na bok.

Objawy:
U kierowcy:
- złamanie kręgosłupa,
- złamanie żeber, obojczyka, kończyn górnych,
- w obrębie klatki piersiowej – odma wewnętrzna płuc, oderwanie dużych naczyń krwionośnych, pęknięcie lub tamponada serca,
- w obrębie jamy brzusznej – pęknięcie wątroby,

– pęknięcie śledziony, obrażenia jelit,
– złamanie miednicy,
– złamania kończyn dolnych.

U pasażerów:
– złamanie kręgosłupa,
– złamanie żeber, obojczyka, kończyn górnych,
– w obrębie klatki piersiowej – odma wewnętrzna płuc, oderwanie dużych naczyń krwionośnych, pęknięcie lub tamponada serca,
– w obrębie jamy brzusznej – pęknięcie wątroby, pęknięcie śledziony, obrażenia jelit,
– złamanie miednicy,
– złamania kończyn dolnych.

Uderzenie z tyłu – siła uderzenia przemieszcza siedzących w pojeździe najpierw do przodu, następnie do tyłu.

Objawy:
U kierowcy i pasażerów (urazy są podobne):
– uszkodzenie mięśni i więzadeł szyi,
– przemieszczenie lub złamanie kręgów szyjnych.

Dachowanie – kierowca i pasażerowie przemieszczają się w różnych kierunkach wewnątrz pojazdu, uderzając o jego dach i bok, ulegają wszystkim wyżej wymienionym urazom.

Uwaga: Niejednokrotnie siła uderzenia jest tak duża, że poszkodowany może wypaść z pojazdu. Pamiętajmy, że oprócz wyżej wymienionych obrażeń mogą wystąpić krwawienia i krwotoki zewnętrzne, a u wszystkich uczestników wypadku zawsze występuje wstrząs pourazowy.

Postępowanie:
1) dbamy o bezpieczeństwo własne:
   – stosujemy lateksowe rękawiczki;
   – stosujemy kamizelki odblaskowe, w ich braku nasze ubranie powinno być jasne;
2) zabezpieczamy miejsce wypadku:
   – wystawiamy trójkąt ostrzegawczy;
   – włączamy światła awaryjne w pojeździe ratownika;
   – włączamy światła błyskowe w pojeździe służbowym;
   – przy złej widoczności oświetlamy miejsce wypadku;

3) zapobiegamy zapaleniu się pojazdu:
   – odłączamy zapłon w pojeździe, który miał wypadek;
   – jeżeli to możliwe i **dozwolone!**, odłączamy akumulator;
   – zaciągamy ręczny hamulec;
4) udzielamy pomocy poszkodowanym:
   – kontrolujemy funkcje życiowe, oceniamy stan poszkodowanych;
   – w razie potrzeby ewakuujemy ich z pojazdu (np. przy braku funkcji życiowych, gdy występuje zagrożenie zapalenia się samochodu);
5) wzywamy fachową pomoc:
   – powiadamiamy dyżurnego jednostki Policji – 997;
   – pogotowie ratunkowe – 999;
   – straż pożarną – 998;
   – dzwoniąc z telefonu komórkowego – 112.

Meldunek o wypadku powinien zawierać informacje o:
– miejscu zdarzenia z podaniem charakterystycznego obiektu,
– charakterze wypadku i istniejącym zagrożeniu,
– liczbie i stanie poszkodowanych,
– pomocy, jakiej udzielono,
– oraz o tym, kto wzywa pomocy.

Ewakuacji poszkodowanych z pojazdu dokonujemy, gdy stwierdzimy:
– brak funkcji życiowych,
– zagrożenie zapalenia się samochodu,
– wyciek paliwa,
– zapach paliwa,
– zapach palonego plastiku,
– dym wydobywający się spod maski.

Ewakuacja poszkodowanego z pojazdu chwytem ratowniczym Rautek'a:
1) otwieramy drzwi pojazdu,
2) odłączamy zapłon (wyjmujemy kluczyki i rzucamy na podłogę, zaciągamy ręczny hamulec),
3) sprawdzamy, czy kończyny poszkodowanego nie są zaklinowane (np. pedałem sprzęgła czy gazu),
4) rozcinamy pasy bezpieczeństwa,
5) przesuwamy poszkodowanego plecami do siebie,
6) przytrzymujemy go i stajemy z tyłu poszkodowanego,
7) wkładamy swoją rękę pod pachę poszkodowanego i chwytamy jego przedramię w pobliżu łokcia,
8) drugą ręką przytrzymujemy brodę poszkodowanego, lekko naciągamy wzdłuż osi ciała (nie na boki),

9) układamy jego głowę w naszym dole barkowym (między swoim barkiem a głową), przez cały czas utrzymując ją w tej ustabilizowanej pozycji,
10) następnie drugą ręką chwytamy to samo przedramię poszkodowanego w okolicy nadgarstka,
11) zdecydowanym ruchem wysuwamy poszkodowanego z pojazdu, ewakuujemy go na bezpieczną odległość, zachowując linię prostą jego kręgosłupa.

Ryc. 85. Ewakuacja poszkodowanego chwytem Rautek'a.

Kolejność działań ratowniczych na miejscu wypadku:

1) bezpieczeństwo własne ratownika,
2) resuscytacja,
3) tamowanie krwotoków,
4) unieruchamianie układu kostnego,
5) działania zapobiegające wstrząsowi.

Schemat 18. Postępowanie z poszkodowanym w razie wypadku komunikacyjnego.

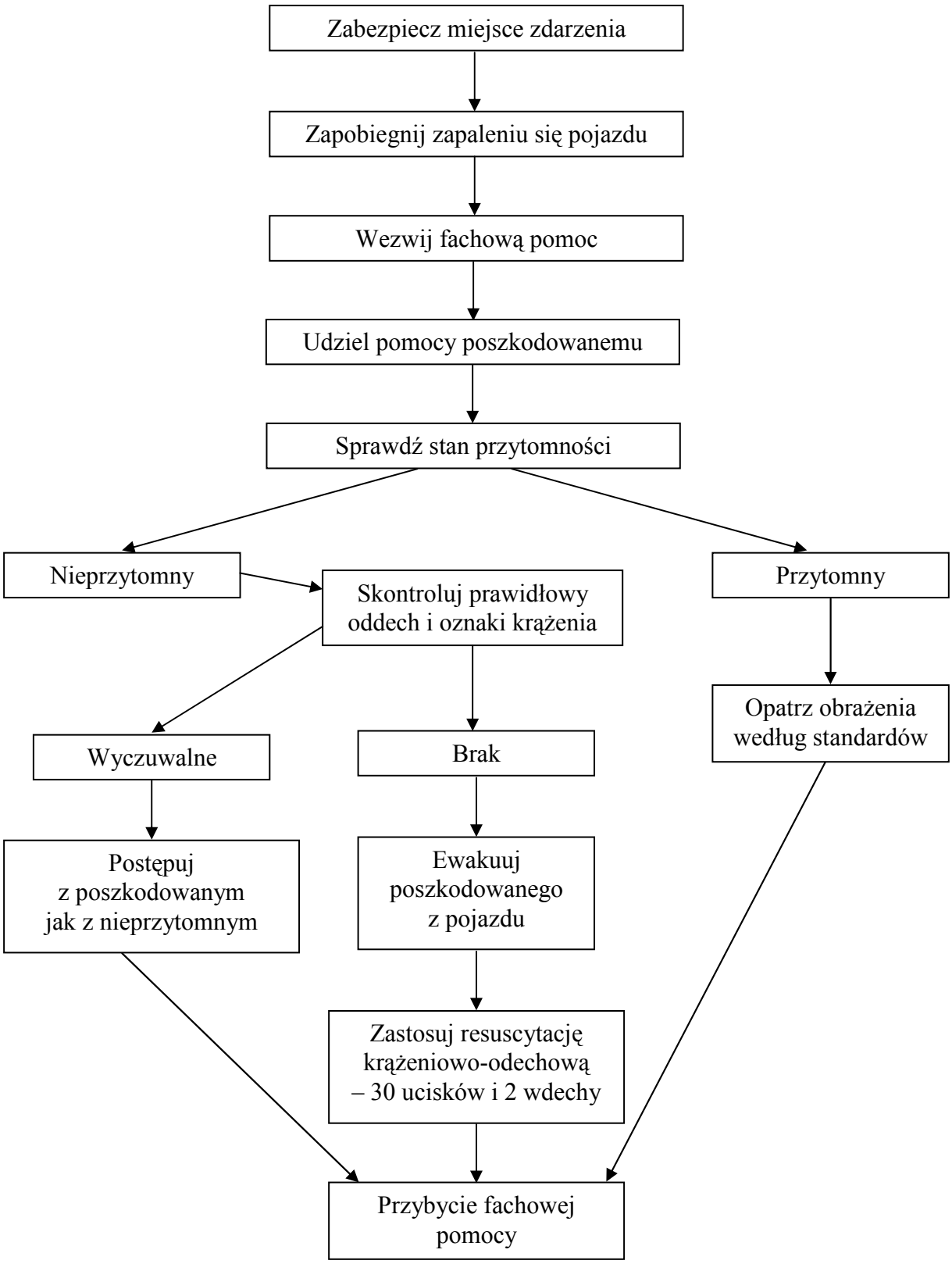

Pamiętaj: Jeżeli jesteś właścicielem samochodu, na pewno masz sprawną gaśnicę samochodową oraz trójkąt ostrzegawczy. A czy masz w aucie właściwie wyposażoną apteczkę pierwszej pomocy – podstawowy materiał opatrunkowy oraz niezbędny sprzęt? Apteczka taka nie zajmuje wiele miejsca, a na pewno doda ci pewności siebie, zwiększy poczucie twojego bezpieczeństwa i szanse na udzielenie tobie pierwszej pomocy przez świadków wypadku, którego i ty możesz być uczestnikiem. Pamiętaj, że możesz znaleźć się w sytuacji, kiedy będziesz jej potrzebował.

Zawartość twojej apteczki:

agrafka	– 2 szt.
chusta trójkątna bawełniana	– 2 – 3 szt.
„folia życia” NRC (koc termiczny)	– 1 szt.
kamizelka odblaskowa	– 1 szt.
kompresy gazowe wyjałowione 5 × 5 cm (3 szt. w opak.)	– 2 opak.
kompresy gazowe wyjałowione 9 × 9 cm (3 szt. w opak.)	– 2 opak.
latarka	– 1 szt.
maseczka do sztucznego oddychania metodą usta – usta	– 1 – 2 szt.
młotek do wybijania szyb	– 1 szt.
nożyczki (do cięcia grubych materiałów)	– 1 szt.
nóż (do przecinania pasów)	– 1 szt.
opaska dziana podtrzymująca (bandaż) 10 cm × 4 m	– 2 szt.
opaska dziana podtrzymująca (bandaż) 15 cm × 4 m	– 1 szt.
opaska elastyczna (bandaż elastyczny) z zapinką 10 cm × 4 m	– 2 szt.
opatrunek wentylowy ACS (opatrunek wentylowy Ashermana)	– 2 szt.
opatrunki osobiste W	– 2 szt.
plaster bez opatrunku na rolce 2,5 cm × 5 m	– 1 szt.
plaster z opatrunkiem (różne rozmiary)	– 1 kpl.
rękawiczki lateksowe	– 4 pary

BIBLIOGRAFIA

Ball Ch. M., Philips R. S., *Medycyna stanów nagłych,* Warszawa 2002.
Buchfelder M., Buchfelder A., *Podręcznik pierwszej pomocy*, Warszawa 2003.
Jakliński A., Kobiela J. St., *Medycyna sądowa dla studentów,* Warszawa 1991.
Jakubaszko J., *ABC postępowania w urazach,* Wrocław 2003.
Jakubaszko J., *ABC resuscytacji,* Wrocław 2006 (wyd. II).
Jakubaszko J., *Ratownik medyczny,* Wrocław 2003.
Jurczyk W., Łakomy A., *Pomoc doraźna,* Poznań 1999.
Polska Rada Resuscytacji, *Automatyczna Defibrylacja Zewnętrzna. Podręcznik BLS,* Kraków 2005.
Polska Rada Resuscytacji, *Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych. Podręcznik BLS*, Kraków 2005.
Polska Rada Resuscytacji, *Specjalistyczne zabiegi resuscytacyjne. Podręcznik do kursu „Specjalistyczne zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych”,* Kraków 2003.
Polska Rada Resuscytacji, *Wytyczne 2005 Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej,* Kraków 2005.
Sehrin P., Schua R., *Postępowanie w nagłych przypadkach,* Wrocław 2001.
Wasilewska A. (pod red.), *Pierwsza pomoc,* Warszawa 1996.

INDEKS RZECZOWY

A B C D E F H K £ M N O O P R S S U W Z

A
AED ... 71
Algorytm postępowania policjanta, który podczas służby został ukłuty igłą lub innym przedmiotem zanieczyszczonym krwią lub innymi wydzielinami ... 107
Algorytm postępowania ratowniczego z użyciem AED ... 74
Algorytmy reanimacji krążeniowo-oddechowej w poszczególnych grupach wiekowych, gdy na miejscu zdarzenia jesteśmy sami ... 39
Algorytmy reanimacji oddechowej w poszczególnych grupach wiekowych, gdy na miejscu zdarzenia jesteśmy sami ... 27
Atak padaczki (epilepsja) ... 13

B
Badanie fizykalne poszkodowanego ... 76
Badanie wstępne ... 7

C
Chwyt ratowniczy Rautek'a ... 146

D
Dachowanie ... 144
Defibrylacja ... 71
Drgawki kloniczne ... 13
Drgawki toniczne ... 13
Duszenie się ... 53

E
Ewakuacja poszkodowanego z pojazdu ... 145

F
Fazy utonięć ... 140

H
Hipertermia ... 127
Hipotermia ... 130

K
Kontrola oddechu ... 25
Krwawienia i krwotoki na głowie ... 91
Krwawienia śródtkankowe (rana zamknięta) ... 90

Krwawienia towarzyszące urazom klatki piersiowej ... 98
Krwawienia wewnętrzne w jamie brzusznej ... 105
Krwawienia zewnętrzne w jamie brzusznej ... 106
Krwotoczny udar mózgu (wylew krwi do mózgu) ... 16
Krwotok ... 90
Krwotoki na kończynach ... 95
Krwotoki z nosa po urazie mechanicznym ... 94
Krwotoki z nosa przy nadciśnieniu tętniczym ... 93
Krwotoki z nosa samoistne ... 92
Krwotoki z tętnicy szyjnej ... 95
Krwotoki z tętnicy pachwinowej ... 95

Ł

Łańcuch przeżycia ... 73

M

Manewr Heimlicha ... 55, 56, 58, 60
Metoda usta – przetoka ... 27
Miejsca badania tętna ... 35, 36
Migotanie komór ... 70

N

Nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) ... 70
Niedokrwienny udar mózgu ... 14

O

Objawy bezdechu ... 25
Objawy śmierci biologicznej ... 52
Objawy śmierci pozornej (śmierć kliniczna) ... 37
Objawy zachowanego krążenia ... 9, 25
Obrzęk płuc ... 68
Oddech paradoksalny ... 117
Oddech zastępczy u dorosłego ... 26, 27
Oddech zastępczy u dziecka ... 28
Oddech zastępczy u niemowlęcia ... 30
Odma urazowa ... 99
Odma wentylowa ... 102
Odmrożenie ... 131
Ogólne zasady postępowania z ranami ... 87
Omdlenie ... 10
Oparzenia ... 123
Oparzenie oka ... 125
Opatrunek uciskowy ... 96
Opatrunek uszczelniający trójstronny ... 103

Opatrunek wentylowy ACS (opatrunek wentylowy Ashermana) ... 105
Otarcie naskórka ... 85

Ó

„Ósemka” ... 115

P

Porażenie paralizatorem ... 135
Porażenie prądem niskiego napięcia ... 134
Porażenie prądem wysokiego napięcia ... 135
Powieszenie ... 63
Pozycja boczna ustalona ... 79
Pozycja czterokończynowa ... 11
Pozycja półsiedząca ... 81
Pozycja przeciwwstrząsowa ... 82
Pozycja siedząca z podparciem ... 83
Pozycja zastana ... 79
Pozycje ułożeniowe poszkodowanego ... 79
Przetoka tchawicza ... 26
Przyczyny utraty przytomności ... 10
Przyczyny zatrzymania krążenia ... 37
Przyczyny zatrzymania oddechu ... 53

R

Rana ... 85
Rana amputacyjna całkowita ... 86
Rana amputacyjna częściowa ... 87
Rana cięta ... 85
Rana kąsana ... 86
Rana kłuta ... 85
Rana miażdżona ... 87
Rana postrzałowa ... 85
Rana powstająca wskutek ukłucia igłą lub przedmiotem zanieczyszczonym krwią ... 86
Rana szarpana ... 85
Rana tłuczona ... 85
Rana zamknięta ... 90
Rana „zatruta” ... 86
Rany penetracyjne klatki piersiowej po jednej stronie ... 98
Rany penetracyjne klatki piersiowej po obu stronach ... 105
Rażenie piorunem ... 135
Reanimacja ... 19
Reguła dziewiątek ... 123
Resuscytacja ... 19
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dorosłego ... 39

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dziecka 45
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u niemowlęcia 47
Rękoczyn czoło-żuchwa 22
Rękoczyn Esmarcha 23

S

Skręcenie 109
Sprawdzanie stanu przytomności 8
Sprawdzanie tętna 26, 34
Stabilizacja ciała obcego tkwiącego w ranie 88

Ś

Śpiączka hiperglikemiczna (przecukrzenie krwi) 12
Śpiączka hipoglikemiczna (niedocukrzenie krwi) 11
Śpiączki cukrzycowe 11

U

Udar cieplny 127
Udar słoneczny 128
Udary mózgu 14
– krwotoczny udar mózgu (wylew krwi do mózgu) 16
– niedokrwienny udar mózgu 14
– zakrzep 15
– zator 15
Uderzenie boczne 143
Uderzenie z tyłu 144
Udrażnianie dróg oddechowych 20
Ułożenie boczne (pozycja bezpieczna) 81
Ułożenie na wznak 80
Ułożenie na wznak z nogami zgiętymi w kolanach 80
Ułożenie na wznak z uniesioną głową 84
Ułożenie na wznak z uniesionym stabilnie tułowiem 83
Utonięcie 140

W

Wstrząs 137
Wstrząs krwotoczny 107
Wstrząśnienie mózgu 120
Wzywanie pomocy 20

Z

Zachłyśnięcie 62
Zadzierzgnięcie 63
Zakrzep 15

Zakrztuszenie 54
Zapadnięcie się nasady języka 53
Zasada POTTA 112
Zator 15
Zatrucie gazami 64
Zatrucie gazami drażniącymi 64
Zawał serca (atak) 66
Zawartość twojej apteczki 148
Zderzenie czołowe 143
Zespół aortalno-żylny 37
Złamanie 110
Złamanie kończyny dolnej 114
Złamanie kończyny górnej 113
Złamanie kości czaszki 119
Złamanie kręgosłupa w odcinku szyjnym 115
Złamanie kręgosłupa w okolicy krzyżowo-lędźwiowej 117
Złamanie miednicy 118
Złamanie otwarte 110
Złamanie podstawy czaszki 120
Złamanie zamknięte 110
Złamanie żeber 116
Złamanie żuchwy 121
Zwichnięcie 109

WYKAZ SCHEMATÓW

Schemat 1. Resuscytacja oddechowa u dorosłego (1 ratownik) 28
Schemat 2. Resuscytacja oddechowa u dziecka (1 ratownik) 30
Schemat 3. Resuscytacja oddechowa u niemowlęcia (1 ratownik) 32
Schemat 4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dorosłego (1 ratownik) 41
Schemat 5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dziecka (zawsze 1 ratownik) ... 47
Schemat 6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u niemowlęcia (zawsze 1 ratownik) 49
Schemat 7. Postępowanie z poszkodowanym w razie trudności w oddychaniu 65
Schemat 8. Postępowanie z osobą poszkodowaną 69
Schemat 9 Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z użyciem AED 75
Schemat 10. Postępowanie z poszkodowanym w razie krwawienia i krwotoku zewnętrznego na kończynach 98
Schemat 11. Postępowanie z poszkodowanym w razie złamania lub podejrzenia złamania, skręcenia, zwichnięcia 122
Schemat 12. Postępowanie z poszkodowanym w razie oparzenia termicznego 127
Schemat 13. Postępowanie z poszkodowanym w razie oparzenia chemicznego 127
Schemat 14. Postępowanie z poszkodowanym w razie hipotermii – odmrożenia 133
Schemat 15. Postępowanie z poszkodowanym w razie porażenia prądem elektrycznym 136
Schemat 16. Postępowanie z poszkodowanym w razie wstrząsu 139
Schemat 17. Postępowanie z poszkodowanym w razie utonięcia 142
Schemat 18. Postępowanie z poszkodowanym w razie wypadku komunikacyjnego 147

NAPROTECHNOLOGY
EKOLOGIA PŁODNOŚCI

Autor Elżbieta Wiater
Wydawnictwo „eSPe”

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5
SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZY TO METODA DLA MNIE? 11
NAPROTECHNOLOGY® - PODSTAWY NAUKOWE I SKUTECZNOŚĆ METODY 13
NIEPŁODNOŚĆ - PRZYCZYNY I MOŻLIWOŚCI LECZENIA 37
MODEL CREIGHTONA - ŻYJ W ZGODZIE ZE SWOIM RYTMEM 59
ŚWIADECTWA 71
Prezent na Boże Narodzenie 73
Wmawiali nam, że jedyną szansą jest in vitro 77
Owoc cierpliwości 89
Dwa w jednym 93
NaPro w profilaktyce 99
INFORMACJE 103

WSTĘP

Książka, którą Państwo trzymają w ręku, jest efektem moich poszukiwań odpowiedzi na pytanie, jaka jest prawda o rozwiązaniach proponowanych parom, które borykają się z niepłodnością. Dotychczas w Polsce były to metody wspomaganego rozrodu oraz adopcja, w 2008 roku dołączyła do nich także naprotechnologia.

Odpowiedź na pytanie, na czym polega ta metoda, możemy znaleźć, zaglądając chociażby do działu z odpowiedziami na najczęściej zadawane pytania na stronie jednej z klinik in vitro. Przeczytamy tam: „Termin «naprotechnologia» jest to zwykłe postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne, jakie lekarze zajmujący się leczeniem niepłodności stosują u par chcących zajść w ciążę od dziesięcioleci. Należą do nich m.in.: badania hormonalne, obserwacja śluzu szyjkowego, temperatury ciała czy laparoskopia. Termin «naprotechnologia» to nazwa używana przez radykalne ośrodki katolickie, które nie dopuszczają metod rozrodu wspomaganego (inseminacji domacicznej i zapłodnienia pozaustrojowego — in vitro)" [http:// www.gameta.pl/faq/co-jest-naprotechnologia. html]. Z tego krótkiego tekstu wynika, że ta terapia nie różni się od metod wspomaganego rozrodu. Ponadto bliżej jej bardziej do ideologii niż medycyny.

Skuteczność metody

Kiedy jednak zajrzymy do danych medycznych podawanych przez ośrodki leczące tą metodą, zobaczymy, że z par po nieudanym in vitro, które zgłosiły się do lekarzy-konsultantów NaPro, 30% doczekało się własnych dzieci (i są to dane tylko z jednego ośrodka, w Omaha). Kolejne dane mówią o 80% par z diagnozą: poronienia nawykowe, które także doczekały się rozwiązania swojego problemu i własnych dzieci. Skoro jest taka różnica między wynikami jednej i drugiej terapii, oznacza to, że nie są one tożsame. Muszą być od siebie odmienne skoro różnią się wynikami leczenia.

Pragnienie urodzenia i wychowywania dzieci jest jednym z tych, które są najgłębiej w nas wpisane. Wiedzą o tym zwłaszcza te pary, które borykają się z niepłodnością. Współczesna medycyna oferuje im wiele metod leczenia, a w latach dziewięćdziesiątych XX w. dołączyła do nich oficjalnie także Natural Procreati-ve Technology, w skrócie: NaProTechnology®. Badania, które posłużyły do jej stworzenia, rozpoczęły się już pod koniec lat sześćdziesiątych,

ale potrzebny był czas na uzyskanie odpowiedniej liczby osób leczonych, aby można było mówić o konkretnych efektach i wynikach.

Twórca metody

Twórca tej metody, prof. Thomas W. Hilgers, jest doktorem medycyny. Wykłada na Wydziale Położnictwa i Ginekologii na The Creighton University School of Medicine, uzyskał także dyplom The American Board of Obstetrics and Gynecology (Amerykańskiej Rady Położnictwa i Ginekologii) w 1976 roku, a w 1988 roku — dyplom The American Board of Laser Surgery (Amerykańskiej Rady Chirurgii Laserowej). Jest jedynym w stanie Nebraska członkiem prestiżowego stowarzyszenia chirurgów The Society of Reproductive Surgeons. W 1994 roku został zaproszony przez Jana Pawła II do stałego członkostwa w Papieskiej Akademii Życia, przez pięć lat był też — wraz z żoną — członkiem Papieskiej Rady ds. Rodziny. Jest ojcem córki i czterech synów.

Badania prowadzące do opracowania metody rozpoczął jeszcze jako student w 1968 roku; dziesięć lat później wraz z żoną podjęli decyzję o założeniu Pope Paul VI Institut (Instytutu Papieża Pawła VI), którego statutowym celem są badania naukowe i rozwijanie leczenia problemów niepłodności zgodnie z nauką Kościoła. Instytut powstał w 1985 roku w Omaha (Nebraska). Od tego czasu zarówno opracowana przez dr. Hilgersa i jego współpracowników metoda diagnostyczna znana jako Creighton Model System (CrMS), jak i NaProTechnolo-gy® są popularyzowane i stosowane nie tylko w USA, ale także w innych krajach (m.in. Irlandii, Tajlandii, Chorwacji, Wielkiej Brytanii, Holandii, Słowacji, Francji).

Warto wiedzieć, że NaPro, poza niepłodnością, może być pomocna również w leczeniu takich problemów, jak:
— nawracające poronienia spontaniczne,
— syndrom napięcia przedmiesiączkowego,
— depresja poporodowa,
— przedwczesne porody (proponuje hormonalne podtrzymanie ciąży z dawkami leków dobranymi do etapu ciąży).

Pomaga także precyzyjnie określić początek ciąży oraz oferuje szeroki zakres działań chirurgicznych (plastyka jajowodów, usuwanie zrostów i ognisk endometriozy za pomocą tzw. *near contact laparoscopy)* z zastosowaniem nowatorskich metod. NaPro umożliwia także diagnostykę i leczenie profilaktyczne problemów ginekologicznych, które przy dłuższym rozwoju powodują niepłodność.

Pozostałe zastosowania terapii

W tej książce znajdą Państwo moje rozmowy z lekarzami-konsultantami tej metody oraz rozmowę z instruktorem modelu Creightona służącym jako narzędzie diagnostyczne w NaPro. Ponadto umieściłam w niej kilka świadectw par, które się leczyły, bądź leczą tą metodą. Ze względu na o wiele niższe koszty i mniejszą inwazyjność tej metody dla wielu par może się ona okazać najlepszą drogą do przeżywania radości z własnego potomstwa. Lekarze mówią nie tylko o mocnych stronach NaPro, ale także o jej ograniczeniach. Na końcu książki zamieszczono także adresy internetowe, dzięki którym można poszerzyć swoją wiedzę oraz uzyskać informacje o lekarzach-konsultantach działających w Polsce.

Na koniec jeszcze uwaga dotycząca przyjętego nazewnictwa: oficjalna nazwa metody, zastrzeżona jedynie dla niej, to NaProTechnology® (w skrócie: NaPro). W Polsce przyjęła się też jej spolszczona wersja - naprotechnologia. W wywiadach zachowałam nazwę stosowaną przez mojego rozmówcę.

Mam nadzieję, że książka ta pozwoli Czytelnikom wypracować sobie własne zdanie na temat tej terapii i ułatwi ewentualną decyzję, co do wyboru sposobu leczenia.

Elżbieta Wiater

SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZY TO METODA DLA MNIE?

Aby odnaleźć odpowiedź na to pytanie, proponujemy rozwiązanie testu jedenastu pytań. Jeśli odpowiedź na chociaż jedno z nich będzie pozytywna, warto zastanowić się nad bliższym poznaniem Modelu Creightona.

1. Czy chcesz wiedzieć więcej o funkcjonowaniu Twojego cyklu menstruacyjnego?
2. Czy jesteś już zmęczona stosowaniem pigułek antykoncepcyjnych, prezerwatyw, żeli plemnikobójczych lub kapturka?
3. Czy szukasz metody panowania nad Twoją płodnością, która jest całkowicie naturalna?
4. Czy jesteś zmęczona tym, że prawie na każdy problem ginekologiczny jest Ci przepisywana tabletka antykoncepcyjna?

5. Czy jesteś zainteresowana systemem planowania rodziny, który jednocześnie pozwoli Ci kontrolować i dbać o Twoje zdrowie?
6. Czy szukasz metody planowania rodziny, która jest całkowicie bezpieczna i nie ma żadnych medycznych skutków ubocznych?
7. Czy szukasz metody planowania rodziny, z której pary ją stosujące są bardzo zadowolone i ten wysoki poziom zadowolenia jest potwierdzony badaniami?
8. Czy szukasz rozwiązania problemu związanego z płodnością (niepłodność, poronienie, martwe urodzenie, przedwczesny poród)?
9. Szukasz skutecznego leczenia syndromu napięcia przedmiesiączkowego? Nawracających cyst na jajnikach? Krwawień?
10. Czy chcesz stosować metodę planowania rodziny, która pomoże wzmocnić więź z Twoim małżonkiem? Metodę, w której żona i mąż współpracują ze sobą?
11. Czy szukasz metody planowania rodziny, która jest moralnie akceptowalna dla Ciebie i Twojego małżonka?
[źródło: http://www.creightonmodel.com/ask.htm]

NAPROTECHNOLOGY® — PODSTAWY NAUKOWE I SKUTECZNOŚĆ METODY

dr Maciej Barczentewicz

Od 22 lat żonaty, ojciec 10 dzieci (czeka na jedenaste).
Lekarz specjalista ginekolog położnik. Prezes Fundacji Instytut Leczenia Niepłodności Małżeńskiej im. Jana Pawła II w Lublinie.

Elżbieta Wiater: Co to jest NaProTechnology®, czy też naprotechnologia, bo w Polsce funkcjonują obie nazwy?

Maciej Barczentewicz: NaProTechnology® to skrót od nazwy „Natural Procreative Technology", czyli „technologia naturalnej prokreacji". Jest to w zasadzie nowa nauka w zakresie nauk medycznych, opracowana przez prof. Thomasa W. Hilgersa, który pracował nad tym projektem od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku najpierw na Uniwersytecie Creightona, później, od 1985 roku w Instytucie papieża Pawła VI w Omaha, w stanie Nebraska. W 2004 roku został opublikowany podręcznik medyczny pod tytułem: *NaProTechnology®*. Są w nim omówione możliwości leczenia farmakologicznego oraz chirurgicznego w różnych dziedzinach zdrowia kobiety; poruszona jest w nim nie tylko kwestia leczenia niepłodności, ale także innych problemów ginekologicznych.
E.W.: Czy ta terapia ma potwierdzenie w badaniach naukowych? Czy może się Pan powołać na jakieś artykuły?

Podstawy naukowe

M.B.: Jeśli chodzi o użycie nazwy „NaProTechnology®" w publikacjach naukowych recenzowanych, to jest w tej chwili jeden artykuł w „American Journal of Family Board Medicine" opublikowany we wrześniu 2008 roku. Opis badań, które wcześniej prowadził dr Hilgers, dane, wyniki i cała bibliografia znajdują się we wspomnianym podręczniku. Pełny tytuł podręcznika brzmi: *The Medical &c Surgical Practice of NaProTechnology®* czyli *Praktyka farmakologiczna i chirurgiczna w NaProTechnology®*. Był on opublikowany w 2004 roku i tam też jest pełna bibliografia badań, które zostały wykonane jako fundament naukowy tych sposobów diagnostyki i terapii

E.W.: A czy może Pan podać, tak w przybliżeniu przynajmniej, jak wiele par leczyło się w ten sposób u prof. Hilgersa i jaka jest skuteczność tej metody?

M.B.: Co do ilości par, to trudno mi powiedzieć; trzeba by dokładnie sprawdzić dane z badań Instytutu Pawła VI. Skuteczność zależy od bardzo wielu czynników, a głównym czynnikiem, jaki jest brany pod uwagę przy podawaniu skuteczności metod terapeutycznych proponowanych przez profesora Hilgersa w ramach NaProTechnology®, jest przyczyna, czyli zdiagnozowana choroba, która jest przyczyną niepłodności. Niepłodność małżeńska nie jest chorobą — ona jest objawem choroby. Obniżona płodność jest objawem różnych chorób i zależnie od tego, jakie jest podstawowe rozpoznanie, można mówić o skuteczności metody. Co do dokładnych danych, to odsyłam albo bezpośrednio

do podręcznika, albo na stronę internetową Instytutu Pawła VI (www.popepaulvi.com). Bardzo istotnym czynnikiem, który musi być uwzględniany przy podawaniu skuteczności, jest wiek pacjentów, którzy się zgłaszają. W zależności od niego skuteczność bardzo się zmienia. W każdym razie z pewnością można powiedzieć, że zależnie od przyczyny niepłodności skuteczność tej terapii waha się od 44 do 80%.

Skuteczność

E.W.: Rozumiem, że chodzi tu o liczbę żywych urodzeń?

M.B.: Dokładnie, w ten sposób jest to Uczone. W odróżnieniu od tych statystyk, które podają kliniki in vitro, gdzie mówi się o skuteczności w zależności od liczby ciąż i to ciąż biochemicznych, a więc sytuacji, kiedy mamy pozytywny wynik testu ciążowego, w stosunku do liczby transferów zarodków. Jeśli chodzi o skuteczność NaProTechnology®, to zarówno w badaniach prof. Hilgersa, jak i w tym badaniu, którego wyniki opublikowano we wrześniu 2008 roku, gdzie autorem jest prof. Joe Stanford z Uniwersytetu w Salt Lake City (stan Utah, USA) a współautorem dr Phil Boyle z Irlandii, z Galway, podawana jest liczba żywych urodzeń. Te zestawienia statystyczne dotyczą liczby par, które uzyskały wyleczenie w postaci urodzonego dziecka i mówią, że 52% parom małżeńskim na 1239, które zgłosiły się w ciągu czterech lat do lekarza rodzinnego w Galway, urodziły się dzieci. Jest to badanie zrobione w latach 1998—2002. Obecnie wyniki są wyższe, bo okres badań jest dłuższy i wyniki są dokładniejsze. Prof. Hilgers z Instytutu Pawła VI podaje lepsze wyniki skuteczności niż dr Phil Boyle.

E.W.: Ale to jest zrozumiałe, bo profesor dłużej zajmuje się stosowaniem tej terapii.

M.B.: Tak, i ma większe możliwości, jeżeli chodzi o chirurgię. W Irlandii chirurgia jest dość ograniczona, a prof. Hilgers wykonuje wszystkie zabiegi, które proponuje w swoim podręczniku, gdzie bardzo dokładnie opisuje praktykę chirurgiczną. Jeżeli jest możliwy pełny zakres postępowania chirurgicznego, jaki jest proponowany przez prof. Hilgersa, daje to większą skuteczność leczenia. W Irlandii nie ma aż takich możliwości, jeżeli chodzi o chirurgię.

E.W.: Na razie. Być może to się zmieni.

M.B.: Mam nadzieję, że w Polsce będziemy mieli lepsze warunki niż w Irlandii. Liczę na Szpital Świętej Rodziny w Warszawie pod dyrekcją prof. Bogdana Chazana. Przed rokiem na kongresie dotyczącym metod chirurgicznych w NaProTechnology® w Rzymie było kilku lekarzy z tego szpitala, a dr Piotr Klimas jest zaawansowany w szkoleniach NaPro, również poprzez praktyki w Omaha u prof. Hilgersa.

Creighton Model System

E.W.: Jak wygląda procedura w NaProTechnology®?

M.B.: Podstawą diagnostyki i leczenia jest system standaryzowanych obserwacji biowskaźników. Nosi on nazwę Creighton Model System (CrMS). Obserwacje dotyczą głównie wydzieliny pochwowej, bo nie chodzi tylko o śluz szyjkowy, zależny od poziomu hormonów i fazy cyklu kobiety, ale także o wszelkie inne zaobserwowane wydzieliny. Obserwuje się także wiele innych biomarkerów, czyli biologicznych „znaczników", które dotyczą organizmu kobiety w czasie całego cyklu. Są to i wspomniane objawy dotyczące wydzieliny pochwowej, i na przykład występowanie bólów około owulacyjnych, i cała gradacja objawów związanych z zespołem napięcia przedmiesiączkowego, które przy tej metodzie obserwacji są bardzo dokładnie ewaluowane[1] i precyzyjnie opisywane, dzięki czemu stanowią ważne narzędzie diagnostyczne. W ten sposób można zdiagnozować na przykład obniżony poziom endorfin[2]. System ten jest rozwinięciem metody obserwacji śluzu, którą opracowało małżeństwo Billingsów. Rozwinięcie polega na standaryzacji metody, która dotyczy najpierw sposobu opisu na przykład wydzieliny pochwowej a potem sposobu zapisu tej obserwacji, czyli rejestracji tego w sposób standaryzowany w karcie obserwacji. Podstawą tego wszystkiego jest standaryzacja procesu nauczania, czyli niezależnie od tego, czy pacjentka trafia do lekarza w USA, Irlandii, na Tajwanie, w Australii, w Niemczech czy też w Polsce, będzie w ten sam sposób uczona metody obserwacji. W ten sam sposób będzie opisywać swoje obserwacje i w ten sam sposób zostanie to zarejestrowane na końcu w karcie, tak że ta karta, niezależnie od tego w jakim kraju jest prowadzona, trafi do któregokolwiek z lekarzy — konsultantów medycznych specjalizujących się w NaProTechnology®, będzie w ten sam sposób zinterpretowana, co daje pewien standard. Jest to zupełnie nowa jakość.

E.W.: Czyli standaryzacja to jest stworzenie wspólnego języka, w którym mogą się porozumieć lekarze?

M.B.: Tak, stworzenie uniwersalnego języka, który — niezależnie od różnic językowych w sensie języków narodowych — daje możliwość takiego samego zapisu i ostatecznie takiej samej interpretacji.

[1] Oceniane wg specjalnej skali.
[2] Grupa hormonów peptydowych, które kształtują odczucie zakochania, wywołują doskonałe samopoczucie i zadowolenie z siebie oraz generalnie wywołują wszelkie inne stany euforyczne (tzw. hormony szczęścia). Tłumią odczuwanie drętwienia i bólu.

Pierwszy etap terapii

E.W.: Tak więc postępowanie w NaProTechnology® zaczyna się od diagnostyki opartej na takiej standaryzowanej karcie?

M.B.: Schemat terapii, który podaje dr Phil Boyle (i my, lekarze w Polsce, z tego schematu korzystamy), rozpoczyna się od okresu nauki metody, która trwa od 3 do 5 miesięcy. Jest to diagnostyka wstępna i w jej ramach ma miejsce prowadzenie przez parę obserwacji pod opieką instruktora metody, który pracuje z małżeństwem przynajmniej trzy miesiące. Cały okres szkolenia jest zakrojony na cały rok, czyli osiem spotkań w ciągu roku, ale te pierwsze trzy miesiące to jest wstępna, najbardziej intensywna nauka obserwacji.

Po tym czasie para małżeńska trafia do lekarza i zleca on dalsze badania diagnostyczne. Tu wchodzą już w rachubę przede wszystkim badania hormonalne, a więc pełny profil hormonalny danej kobiety, który wykonuje się przez wielokrotne badania poziomu hormonów, w ściśle określonych dniach cyklu, które musi wyznaczyć kobieta na podstawie swoich obserwacji.

E.W.: Dlaczego tak ważne jest, żeby kobieta sama wyznaczyła dni cyklu, w których przeprowadzane są badania hormonalne?

M.B.: Dlatego, że nie ma dwóch takich samych kobiet na świecie. Każda z nich ma swój indywidualny rytm i nie chodzi o to, żeby dopasowywać kobietę do jakiegoś schematu, jaki mamy w podręczniku, tylko wręcz przeciwnie — dopasować schemat badań hormonalnych, które wykonujemy, do profilu hormonalnego dla danej pacjentki, czyli wykonywać badania zależnie od tego,

jak wygląda jej cykl. Niektóre kobiety miesiączkują bardzo regularnie co 28 dni, ale to jest obecnie poniżej 30 % populacji kobiet, jak wynika z badań statystycznych. Natomiast ponad 70% kobiet miesiączkuje w różnych zakresach. To może być 26, 35, 45 dni, lub też dla danej kobiety każdy cykl innej długości. W związku z tym skuteczność diagnostyki zależy od tego, czy we właściwych momentach tego cyklu te badania były wykonane, bo jeżeli są wykonane według narzuconego schematu, to one mogą dać prawdziwy obraz dla kobiety, która ma 28-dniowy cykl, ale dla tej, która ma cykl 40-dniowy, będą zupełnie bez wartości.

E.W.: Rozumiem, że nie uchwyci się u niej tych zmian w poziomie hormonów, które powinny być uchwycone?

M.B.: Dokładnie tak. Poza tym niemożliwe jest postawienie rozpoznania przyczyny niepłodności w ciągu jednej wizyty czy jednego dnia. Nie da się tego w ten sposób zrobić.

Drugi etap terapii

E.W.: Wróćmy do schematu terapii NaProTechnology®. Zatrzymaliśmy się przy drugim etapie...

M.B.: Drugi etap to ustalenie problemu, rozpoznanie przyczyny, a więc postawienie diagnozy, i tu dochodzą badania dodatkowe, czyli — oprócz badań hormonalnych — badania laboratoryjne, obrazowe, a więc ultrasonografia, jak również wchodzi tu cała sfera potwierdzenia prawidłowej anatomii narządu rodnego poprzez histeroskopię[3], laparoskopię[4] itp. Równolegle ma miejsce diagnostyka niepłodności męskiej, dlatego nieprawdą jest, ze NaProTechnology® jest metodą, która zajmuje się wyłącznie niepłodnością kobiety. Mężczyzna także jest diagnozowany i — jeśli trzeba — leczony.

[3] Badanie umożliwiające ocenę zmian patologicznych endometrium i ustalenie zakresu tych zmian.

[4] Tzw. mikrochirurgia, czyli metoda diagnostyczna i zabiegowa polegająca na wykonaniu trzech niewielkich nacięć, przez które wprowadza się do jamy brzusznej układ optyczny i niewielkich rozmiarów narzędzia chirurgiczne. Badanie to umożliwia obejrzenie zewnętrznej powierzchni narządów jamy brzusznej i wykonywanie różnorodnych zabiegów ginekologicznych, takich jak wyłuszczenie torbieli jajników czy mięśniaków macicy, jak również diagnostykę i leczenie zabiegowe niepłodności oraz endometriozy.

Trzeci etap terapii

Trzeci etap leczenia to uzyskanie prawidłowych cykli, prawidłowej anatomii i oczekiwanie na poczęcie, czyli efekt tego leczenia. Cały program terapeutyczny zamyka się w 18—24 miesiącach. Natomiast jeżeli widzimy, że po 24 miesiącach nie ma poczęcia to jest to dla nas sygnał, iż możemy powiedzieć parze małżeńskiej, że zrobiliśmy wszystko, co było możliwe w zakresie diagnostyki i terapii. Lekarze-konsultanci NaProTechnology® nie wykonują w takich sytuacjach inseminacji domacicznych albo zabiegów wspomaganego rozrodu w postaci zabiegu in vitro, ICSI itd.

E.W.: Dlaczego?

M.B.: NaProTechnology® ma na celu leczenie przyczyn obniżonej płodności i umożliwienie poczęcia w czasie aktu małżeńskiego. Są to jedyne warunki godne poczęcia człowieka. Wspomagany rozród to metody zastępcze i techniczne, rodem z zootechniki i weterynarii, poniżające godność małżonków i dziecka.

NaPro a ciąża

E.W.: Przyjmijmy, że doszło do poczęcia, jednak kobieta ma, dajmy na to, niedobór progesteronu lub inne zaburzenie, które może jej utrudnić donoszenie ciąży. Czy lekarz-konsultant nadal ją prowadzi?

M.B.: Tak, dlatego że w zakres NaProTechnology® wchodzi także cała medycyna perinatalna[5], m.in. zapobieganie poronieniom i porodom przedwczesnym. W przypadkach podobnych do opisanych przez Panią, prowadzi się monitorowanie poziomu progesteronu. W podręczniku prof. Hilgersa są całe rozdziały poświęcone wykorzystaniu NaProTechnology® w zakresie patologii ciąży, które pokazują zupełnie rewelacyjne możliwości, niewykorzystywane dotychczas przez większość lekarzy, chociażby bardzo dokładne monitorowanie hormonalne, opracowanie standardów, jeżeli chodzi o normy stężenia progesteronu w surowicy krwi kobiety ciężarnej w poszczególnych etapach ciąży, czy też normy dotyczące fizjologicznych poziomów estradiolu i innych hormonów w czasie cyklu, co jest bezpośrednio związane z płodnością.

E.W.: A jakie znaczenie dla poczęcia i ciąży ma poziom estradiolu[6]?

M.B.: Odzwierciedla on, co jest również wykorzystywane w monitorowaniu stymulacji jajników wykonywanych w celu pobierania komórek jajowych do zrobienia in vitro, jakość pęcherzyka Graffa, i tutaj bardzo ważne są normy, które przyjmujemy i które stanowią dla nas punkt odniesienia dla monitorowania leczenia. Przy niskich poziomach estradiolu możemy podejrzewać „słabą jakość" pęcherzyków, a co a tym idzie, owulacji ze względu na niewystarczającą stymulację hormonalną przedowulacyjnego pęcherzyka Graffa.

E.W.: Jakie inne problemy zdrowotne, poza niepłodnością, można leczyć za pomocą NaProTechnology®?

M.B.: Tak jak powiedziałem: patologię ciąży, nawykowe poronienia i poród przedwczesny. Jest to nie tylko kwestia terapii lekami, ale także kwestia zabiegów chirurgicznych. Prof. Hilgers opisuje na przykład leczenie chirurgiczne cieśni maciczno-szyjkowej (zakładanie szwów okrężnych na szyjkę macicy). W zakres profilaktyki poronień wchodzi również leczenie chirurgiczne endometriozy, gdyż bardzo często może ona być przyczyną nie tylko niepłodności, ale również nawykowych poronień u danej kobiety.

[5] Perinatologia jest dziedziną medycyny, która zajmuje się szeroko pojętą opieką perinatalną. W tym pojęciu kryje się nie tylko okres „okołourodzeniowy". Opieka perinatalna jest definiowana jako opieka ciągła, obejmująca planowanie rodziny, opiekę prekoncepcyjną (sprzyjającą zajściu w ciążę), przedporodową, śródporodową, poporodową, interkoncepcyjną oraz opiekę nad noworodkami i niemowlętami do pierwszego roku życia. Coraz częściej używa się także pojęcia medycyny matczyno-płodowej dla podkreślenia faktu, iż dbałość o kobietę ciężarną jest w równym stopniu dbałością o płód.

[6] Estradiol — naturalny żeński hormon płciowy, wytwarzany przez komórki pęcherzyków Graafa w jajnikach, a w mniejszych ilościach — także przez łożysko i korę nadnerczy.

Leczenie PMS

E.W.: Dr PhiI Boyle wspominał jeszcze na swoim wykładzie o leczeniu zespołu napięcia przed miesiączkowego (PMS)...

M.B.: Zespół napięcia przedmiesiączkowego jest trudnym tematem dla ginekologii. Próbowano go leczyć, stosując wiele różnych sposobów terapii,

łącznie z leczeniem przeciwdepresyjnym. NaProTechnology® proponuje tutaj zupełnie rewelacyjne możliwości monitorowania tego zespołu, również pod kątem leczenia zaburzeń hormonalnych, z jakich wynika zespół napięcia przedmiesiączkowego, a które niosą ze sobą ryzyko obniżonej płodności czy nawykowych poronień. Za pomocą metod diagnostycznych NaProTechnology® możliwe jest wczesne diagnozowanie dotyczące torbieli jajnikowych. Obecnie pacjentki z taką diagnozą bardzo często i szybko są kierowane do leczenia chirurgicznego i torbiele są usuwane, a przy okazji okaleczany jest jajnik, natomiast właściwa diagnostyka i dobrze dobrane leczenie hormonalne umożliwiają leczenie tych torbieli, które powstają, i zapobieganie powstawaniu nowych w przyszłości. Problem nawracających torbieli jajnikowych jest bardzo dobrze opracowany przez prof. Hilgersa, który daje konkretne propozycje dotyczące diagnostyki i leczenia zachowawczego w przypadku tej choroby.

E.W.: Domyślam się, że w związku z tym do naprotechnologa mogą też przyjść młode kobiety lub takie, które na razie nie mają zamiaru zachodzić w ciążę, ale mają problemy ginekologiczne?

M.B.: Mała uwaga na marginesie: może nie naprotechnolog, lepiej lekarz-konsultant w NaProTechnology®. Dotychczas w Polsce nie było takiej specjalności medycznej i musimy się dopracować własnego języka w sensie wypracowania pewnych pojęć. Prof. T. W. Hilgers naciska, żeby nie spolszczać nazwy tej dziedziny i nie mówić o naprotechnologii, ale o NaProTechnology® i zapisywać ją z ® lub ™, gdyż jest to zastrzeżona nazwa. Tak więc o specjaliście zajmującym się NaProTechnology® mówimy, że jest to lekarz-konsultant w zakresie NaProTechnology®.

NaPro w profilaktyce

Wracając do zasadniczej części Pani pytania: oczywiście, istnieje możliwość wcześniejszego rozpoznawania, że u danej kobiety mogą wystąpić problemy i podejmowania leczenia profilaktycznego. Do grup ryzyka należą na przykład zaburzenia w fazie lutealnej, niedobór progesteronu w fazie poowulacyjnej, a także zaburzenia w funkcjonowaniu tarczycy, przysadki mózgowej (prolaktyna), podwzgórza, nieprawidłowe wydzielanie hormonów męskich przez kobietę.

NaProTechnology® jest skuteczna również w leczeniu zespołu policystycznych jajników (PCOS) — bardzo często wcześnie rozpoznawanego problemu i równie często źle leczonego przez ginekologów. Przez 5—8 lat

podaje się tabletkę antykoncepcyjną, która powoduje, że krwawienia występują regularnie, ale nie bierze się pod uwagę konsekwencji, które wynikają później dla danej kobiety (szczególnie w zakresie płodności, jak również jeśli chodzi o ryzyko chorób nowotworowych z powodu długotrwałego podawania estrogenów — raka sutka, raka szyjki macicy, raka wątroby). Podobnie jest z zaburzeniami hormonalnymi związanymi z wiekiem rozwojowym.

Proszę mnie dobrze zrozumieć: nie jestem przeciwny leczeniu hormonalnemu, wręcz przeciwnie — używam leków hormonalnych w terapii, ale to nigdy nie jest tabletka antykoncepcyjna. Wbrew temu, co mówią ginekolodzy, jej stosowanie nie jest konieczne.

E.W.: Jakie terapie stosuje się w NaProTechnology?

M.B.: Jeśli chodzi o diagnostykę, to stosowane są wszystkie metody z medycyny klasycznej. Nie ma tu żadnego zawężenia diagnostyki, wręcz przeciwnie: jest jej rozszerzenie o nowe lub ulepszone metody diagnostyczne. Na przykład kiedy klasyczna histerosalpingografia[7] jest przeprowadzana w ten sposób, że podaje się kontrast przez szyjkę (po uszczelnieniu jej wewnętrznego ujścia) do jamy macicy i do jajowodów, prof. Hilgers proponuje jako dokładniejszą i lepszą metodę diagnostyczną tzw. selektywną histerosalpingografię, kiedy wykonuje się badanie wprowadzając cewnik konkretnie do jajowodu: najpierw do prawego, a potem lewego, żeby dokładnie określić ich budowę. Ta diagnostyka jest o wiele bardziej precyzyjna w stosunku do tego, co dotychczas proponowała medycyna. Różnice są też w wykonywaniu laparoskopii. Badanie według schematu laparoskopii bliskiego kontaktu, która została wprowadzona wcześniej, a Hilgers zaadaptował gotowy już schemat i go stosuje. Trwa dłużej (klasyczna laparoskopia trwa od 40 min. do godziny, natomiast laparoskopia tzw. bliskiego kontaktu (*close-up, near contact laparoscopy)* trwa 2—3 godziny), ale daje też lepszy obraz i wyniki leczenia. W zakresie diagnostycznym jest to zupełnie inny zabieg niż to, co jest proponowane w większości klinik i szpitali.

[7] Badanie radiologiczne mające na celu uwidocznienie jamy macicy i jajowodów.

Ograniczenia NaPro

E.W.: Jakie schorzenia nie poddają się terapii NaPro?

M.B.: Schorzenia uwarunkowane genetycznie, wady wrodzone, które stanowią przyczynę niepłodności. Tu nie można nic poradzić, bo jest to niepłodność wynikająca z kodu genetycznego. Tak samo tej terapii nie poddają się niektóre wady rozwojowe, które nie są uwarunkowane genetycznie, ale rozwojowo, np. wrodzony brak macicy. Nie da się umożliwić poczęcia w sposób naturalny także wtedy, kiedy kobieta nie ma jajowodów albo jeśli maje zniszczone w taki sposób, że nie podlegają już korekcji chirurgicznej.

Natomiast bardzo wiele niedrożności jajowodów można korygować chirurgicznie. Jeszcze przed wprowadzeniem in vitro (lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte) korekcja dawała lepsze rezultaty, w postaci większej ilości ciąż niż obecnie in vitro. Niestety po wprowadzeniu programu in vitro zarzucono rozwijanie mikro-chirurgii. Prof. Hilgers rozwinął te metody mikrochirurgiczne i uzyskuje nieporównywalnie lepsze wyniki w przypadku niedrożności jajowodów niż metoda in vitro (58% ciąż w okresie do 42 miesięcy po zabiegu operacyjnym).

E.W.: Cały czas mówimy tak pozytywnie o NaProTechnology®: czy ta terapia ma jakieś wady?

M.B.: Jak mówiliśmy, ta metoda ma ograniczenia; nie w każdej sytuacji można pomóc. Jeżeli na przykład nie ma w ogóle plemników u mężczyzny (azoospermia), to nic nie można zrobić, najwyżej doradzać adopcję. Natomiast dotychczasowa medycyna reprodukcyjna doradza w takiej sytuacji inseminację nasieniem dawcy tylko że wtedy mąż nie jest ojcem tego dziecka, ale rodzicem adopcyjnym. Podobnie jest z dawstwem komórek jajowych czy matkami zastępczymi. Jednak podanych ograniczeń NaPro nie uważam za wadę. To po prostu właściwe podejście — trzeba swoje ograniczenia rozumieć i akceptować.

E.W.: Na koniec jeszcze chciałam zapytać, co Pana, jako lekarza, szczególnie przekonuje w NaProTechnology®?

M.B.: Kiedy 20 lat temu wchodziłem w wykonywanie zawodu ginekologa, miałem już określone pewne wartości czy pewne granice, których przekraczać nigdy nie miałem zamiaru. Dla mnie jedynym powodem wyboru specjalizacji ginekologicznej było to, co usłyszałem kiedyś od swoich przyjaciół w Rzymie. Powiedzieli oni, że w dzisiejszym świecie, wobec tak zmasowanego ataku na rodzinę, na kobietę, jest potrzeba, żeby byli lekarze ginekolodzy, którzy swój światopogląd, swoje powołanie wyprowadzają z nauki Kościoła. I to był jedyny

powód. Nigdy przedtem nie myślałem o tym, żeby zostać ginekologiem. Była to rzecz dla mnie zupełnie nie do przyjęcia z tego względu, że kończyłem studia w 1989 r. W Polsce była pełna dopuszczalności aborcji, w związku z czym zupełnie normalne i realne było to, że robiąc tę specjalizację, musiało się w większości przypadków wykonywać tzw. zabiegi przerywania ciąży. Ja wchodząc w tę specjalizację, wiedziałem, że nie będę tego robił; ten zakres był dla mnie oczywisty.

Ale poza tym była cała spuścizna prof. Włodzimierza Fijałkowskiego[8], która była jednym z filarów mojego powołania i z której czerpałem wzorce tego, jak i dlaczego specjalizować się w ginekologii i położnictwie. Podręcznik prof. Hilgersa, który kupiłem już pięć lat temu, postrzegam jako komplementarną wiedzę oraz system katolickiego spojrzenia na ginekologię. Przymiotnik „katolicki" jest dla wielu przymiotnikiem negatywnym, ale dla mnie jest jedynym akceptowalnym. Nie ma sprzeczności między wiarą a rozumem. Nie ma sprzeczności między wiarą a wiedzą w zakresie ginekologii, chociaż wielu twierdzi, że ta sprzeczność istnieje.

E.W.: A jakie względy ściśle medyczne przekonują Pana do tej metody leczenia?

M.B.: Pierwsza najważniejsza rzecz: respektowanie fizjologii kobiety. Niczego w organizmie kobiety nie chcę sforsować, nie chcę przeskoczyć. Cała diagnostyka i leczenie szanuje mechanizm biologiczny. To jest ekologia łona kobiety.

Następny argument to wysoka skuteczność: do prof. Hilgersa i dr. Boyle'a przychodzą ludzie nie dlatego, że są katolikami i nie chcą się u tych „ginekologów od in vitro" leczyć, ale dlatego, że NaProTechnology® jest skuteczna. Przychodzą pary po 8—9 nieudanych próbach in vitro i po terapii wychodzą z dziećmi. W Irlandii 30% par po nieudanym IVF wychodzi z kliniki dr. Phila Boyle'a z dziećmi.

Ponadto można też spojrzeć na NaProTechnology® jako na sposób planowania rodziny. To mówili nam wykładowcy ze Stanów Zjednoczonych, że u nich Model Creightona jest najczęściej stosowany jako bardzo skuteczna metoda planowania rodziny. W Europie, w Irlandii jest on przede wszystkim wykorzystywany jako metoda wspomagająca leczenie niepłodności.

E.W.: Czy para, która zdecyduje się na leczenie za pomocą NaPro i uzyska dziecko, musi powtarzać leczenie przy staraniach o następne?

M.B.: Różnie to wygląda. Ja mówiłem o podstawowym modelu, który dotyczy terapii 18— 24 miesięcznej, ale prof. Hilgers podaje wyniki na przykład leczenia endometriozy po 36 miesiącach; czasem leczenie trwa nawet do 72 miesięcy.

Karta Modelu Creightona staje się pewnym narzędziem dla małżeństwa na przyszłość. Mogą cały czas prowadzić obserwacje, monitorować swoją płodność i sami mogą widzieć, czy wszystko funkcjonuje dobrze i czy nie potrzebują pomocy lekarza. Niektórzy z nich są już wyleczeni i nie wracają do konsultanta a niektórzy nadal mają problemy i podlegają leczeniu. Oczywiście takiemu, w którym zawsze respektujemy integralność aktu małżeńskiego i umożliwiamy poczęcie w naturalnych warunkach.

Wielokrotnie płodność zostaje przywrócona na stałe. Widać to bardzo wyraźnie w relacjach z kliniki w Irlandii, w których się pojawiają rodziny z dwójką, trójką dzieci urodzonych dzięki NaProTechnology® po jednokrotnej terapii.

[8] przede wszystkim rozwijaniem i wdrażaniem programu naturalnego planowania rodziny, promocją porodu naturalnego oraz biologicznymi, psychologicznymi i pedagogicznymi aspektami rozwoju dziecka w okresie prenatalnym.

NIEPŁODNOŚĆ — PRZYCZYNY I MOŻLIWOŚCI LECZENIA

Tadeusz Wasilewski

Posiada tytuł specjalisty położnictwa i chorób kobiecych. Ukończył Wydział Lekarski Akademii Medycznej w Białymstoku. W latach 1993-2007 pracował w Klinice Leczenia Niepłodności Małżeńskiej „KRIOBANK" w Białymstoku. W 2007 r. zaprzestał pracy w programie in vitro. Od stycznia 2009 r. jest współwłaścicielem pierwszej w Polsce kliniki

leczenia niepłodności małżeńskiej „NaProMedica" w Białymstoku stosującej w leczeniu NaProTechnology®.

Elżbieta Wiater: Z badań wynika, że obecnie ok. 1 /5 małżeństw w Polsce jest niepłodna. Jakie są najczęstsze przyczyny niepłodności?

Dr Tadeusz Wasilewski: Jest wiele czynników doprowadzających do niepłodności. W patogenezie[9] niepłodności wyróżniamy następujący podział:

[9] Patogeneza — mechanizm powstawania choroby. Wyjaśnia oddziaływanie czynnika chorobotwórczego na organizm i reagowanie organizmu na działanie czynnika chorobotwórczego oraz warunki, w których dany czynnik etiologiczny wywoła daną chorobę.

Czynniki wywołujące niepłodność

- czynniki mechaniczne stanowią o 20—30% niepłodności (np. niedrożność jajowodów, obecność guzów, zrostów w obrębie miednicy);
- czynnik męski[10] odpowiada za wystąpienie 30-40% przypadków niepłodności (obniżone parametry nasienia — liczba i/lub ruchliwość progresywna plemników);
- czynniki immunologiczne stanowią 5%;
- czynniki hormonalne odpowiadają za wystąpienie 20—30% przypadków niepłodności (np. wszystkie zaburzenia owulacji, policystyczność jajników, hyperprolaktynemia[11], niedostateczna aktywność progesteronu);
- i wreszcie czynniki nierozpoznane, tzw. niepłodność idiopatyczna to 10-20% wszystkich przypadków choroby.

E.W.: Rozumiem, że czynniki te mogą występować równolegle u jednej pary, np. czynnik męski równolegle z czynnikami hormonalnymi?

T.W.: Tak, możliwe są wszelkie kombinacje wymienionych czynników powodujących niepłodność. Statystycznie, u 100 małżeństw mających kłopot z uzyskaniem poczęcia dziecka przyczyny rozkładają się następująco: 40% to małżeństwa z przyczyną choroby po stronie kobiety, 40% — po stronie mężczyzny, a u 20% małżeństw przyczyna tkwi u kobiety i mężczyzny równocześnie. Niepłodność jest schorzeniem wieloetiologicznym[12].

[10] Czynnik męski — niepłodność została zdiagnozowana u mężczyzny.

[11] Hyperprolaktynemia — podwyższony poziom hormonu przysadkowego — prolaktyny.
[12] Wieloetiologiczny — posiadający wiele równoległych przyczyn (etiologia — nauka o przyczynach powstawania chorób i powiązaniu przyczynowym czynnika chorobotwórczego z procesem chorobowym).

Czynniki uniemożliwiające ciążę

E.W.: Czy istnieją czynniki, które całkowicie uniemożliwiają wystąpienie ciąży?

T.W.: Tak. Jeżeli gonady płciowe — jądra nie produkują plemników i/lub w jajnikach nie dochodzi do owulacji na skutek na przykład przedwczesnego wygaśnięcia czynności jajników, leczenie niepłodności w takich przypadkach jest niemożliwe. Medycyna wspomaganego rozrodu w wyżej wymienionych sytuacjach znajduje rozwiązanie, oferując użycie plemników dawcy, komórek jajowych dawczyni lub embrionów ludzkich pochodzących od innej pary. Jednak zdecydowana większość małżeństw mających problem z doprowadzeniem do poczęcia dziecka może być leczona, i to z powodzeniem, poprzez zastosowanie metod etycznych, akceptowanych przez wszystkich, niepodważanych przez nikogo.

E.W.: W tej chwili jest tak, że kiedy mówi się o leczeniu niepłodności, odruchowo na myśl przychodzi IVF, coraz więcej zaczyna mówić się także o NaProTechnology®. Jednak jej twórcy zastrzegają, że nie jest ona alternatywą dla programu in vitro — dlaczego?

T.W.: Naprotechnologia (wolę polską wersję tej nazwy) jest dyscypliną medyczną, która rozpoznaje i leczy niepłodność, stosując najnowsze osiągnięcia medycyny (USG, badania biochemiczne[13], endoskopowe[14], operacje naprawcze, użycie leków wykorzystywanych do indukcji owulacji[15]), używając również informacji płynących z cyklu miesiączkowego kobiety (analizując biomarkery, tj. krew i śluz). Całokształt powyższego postępowania zdecydowanie ułatwia znalezienie przyczyny niepłodności, zastosowanie właściwego sposobu leczenia i, co równie ważne, nadzorowania skuteczności dobranej metody terapeutycznej. Naprotechnologia wyklucza stosowanie metody zapłodnienia pozaustrojowego — in vitro, oraz inseminacji.

Życie ludzkie składa się z okresu embrionalnego, płodowego, noworodkowego, dziecięcego, osoby dorosłej i wieku starczego. Człowiek jest osobą z przyrodzoną godnością
i z niezbywalnym prawem do życia od poczęcia aż do naturalnej śmierci.

Metoda naprotechnologii daje gwarancję szacunku dla każdego życia i godności każdego człowieka. Program in vitro gwarancji takich nie zapewnia. Metoda zapłodnienia pozaustro-jowego nie gwarantuje wszystkim powstałym embrionom ludzkim możliwości przeżycia, nie zapewnia szacunku do godności przyszłej mamie, przyszłemu tacie i dziecku.

[13] Badania biochemiczne — analiza składu krwi lub moczu.
[14] Badania endoskopowe — ogólna nazwa zabiegów diagnostyczno-leczniczych w medycynie, polegających na badaniu wnętrza ciała ludzkiego przy wykorzystaniu endoskopów (aparatów umożliwiających doprowadzenie światła oraz optyki do wnętrza przewodu pokarmowego, oddechowego oraz jam ciała).
[15] Indukcja owulacji — podanie odpowiednich leków mające na celu spowodowanie owulacji.

Strata tzw. czasu reprodukcyjnego?

E.W.: Często w dyskusjach pojawia się argument, że leczenie za pomocą naprotechnologii jest stratą tzw. czasu reprodukcyjnego. Co Pan o tym sądzi?

T.W.: Nie ma sposobu leczenia niepłodności w 100% skutecznego. Małżeństwo, które korzysta z pomocy, nigdy nie ma gwarancji, że uzyska upragnioną ciążę, ale zawsze ma wielką nadzieję. Naturalne mechanizmy poczęcia informują nas o 20% skuteczności w jednym cyklu miesiączkowym u zdrowego małżeństwa starającego się o poczęcie, w którym kobieta i mężczyzna mają mniej niż 35 lat (wiek odgrywa znaczącą rolę). Mówiąc o niepłodności, mamy na myśli brak potomstwa w okresie roku starań o nie. Innymi słowy, dwudziestoprocentowa „dana" nam szansa przez naturę w ciągu roku powinna doprowadzić do poczęcia dziecka.

Jeżeli użyjemy jakiejkolwiek metody wspomaganego rozrodu, to nigdy nie będziemy skuteczniejsi od natury. W programie in vitro do ciąży dochodzi z większym prawdopodobieństwem niż 20%...

E.W.: Dane mówią o 30%.

T.W.: Ok. 30% — w różnych grupach wiekowych, dla różnych przyczyn niepłodności, w różnych rodzajach indukcji jajeczkowania odsetek ten jest inny. Może to być od 5 do 45%. Przeciętna skuteczność w Europie metody in vitro wynosi 28%. Dlaczego ten odsetek jest większy niż 20% prawdopodobieństwa jednego naturalnego cyklu? Wyjaśniam: w cyklu naturalnym dochodzi do powstania jednego zarodka; w programie in vitro, żeby osiągnąć 30% skuteczności, należy uzyskać ok. 6-8 zarodków i z tej liczby wybrać dwa najlepiej „rokujące" do dalszego życia (zdaniem embriologa) — podając je do jamy macicy. Dodajmy, że pozostałe embriony ludzkie są zamrażane. W obecnym czasie nie istnieją sprawne techniki mrożenia, które zapewnią przeżycie wszystkim poddanym kriokonserwacji zarodkom. Większość zarodków nie przeżyje. Gdyby w programie in vitro użyć pojedynczej komórki jajowej, tak jak to przebiega w cyklu naturalnym, to skuteczność uzyskania ciąży byłaby niższa niż 5%. Należy tu powtórzyć raz jeszcze, że cykl naturalny u zdrowego małżeństwa umożliwia poczęcie dziecka z dwudziestoprocentowym prawdopodobieństwem. Napro technologia, opierając się na naturze oraz używając najnowszych narzędzi diagnostycznych i leczniczych (wykluczając in vitro i inseminacje), doprowadza do stanu, w który szansa pary małżeńskiej na poczęcie dziecka w jednym cyklu miesięcznym osiąga ok. 20%. Nie jest skuteczniejszą od wskaźnika występującego w cyklu naturalnym. Wynika to z faktu, że najczęściej dochodzi do monofolikulogenezy — wzrostu i dojrzewania pojedynczego pęcherzyka jajnikowego. Postępowanie naprotechnologiczne ma doprowadzić do poczęcia dziecka w sposób bezpieczny, bez wystąpienia powikłań w postaci zespołu hyperstymulacji jajników i ciąży mnogiej.

Wracając do inseminacji (podawanie nasienia na szyjkę macicy, do jamy macicy, do jajowodów) — zabiegi te nie są skuteczniejsze niż współżycie naturalne. Zasadniczo jest to szybkie i łagodne przejście od natury do programu in vitro.

Reasumując — niezależnie od wielkości prawdopodobieństwa poczęcia dziecka w obrębie danej metody, jeżeli metoda nie zapewnia przeżycia każdemu nowo poczętemu istnieniu ludzkiemu, to nie będzie przeze mnie wykonywana.

W literaturze medycznej pojawiają się doniesienia naukowe wskazujące na występowanie 30—40% większej liczby jakichkolwiek wad wrodzonych u dzieci poczętych drogą programu in vitro w porównaniu do dzieci poczętych naturalnie.

Wracając jeszcze raz do utraty tzw. czasu reprodukcyjnego: procedura jednorazowego wykonania programu in vitro to czas wynoszący od jednego do dwóch miesięcy; w przypadku braku powodzenia kolejne „podejście" następuje

po 4—6 miesiącach. Przerwa wynika z oczekiwania na normalizację pracy jajników, zebrania funduszy, „zagojenia ran" i odzyskania wiary w prowadzone leczenie przez pacjentów.

E.W.: Mówiąc o ranach, ma Pan na myśli psychiczne skutki stymulacji hormonalnej i niepowodzenia programu?

T.W.: Psychiczne i fizyczne, mówiąc bardzo ogólnie. Kolejne „podejście" do in vitro również nie daje pewności co do poczęcia i znowu następuje 4—6 miesięczna przerwa. I tak mija ok. 1-1,5 roku, czyli 12-18 cykli miesiączkowych. I też nie mamy pewności, że w ciągu 1,5 roku wszystkie małżeństwa uzyskają ciążę. Krótko mówiąc: program in vitro jest działaniem medycznym, które też wymaga czasu, cierpliwości (że nie wspomnę o warunku finansowym).
Metoda in vitro bardzo mocno obciąża pacjentów, ich sferę fizyczną i psychiczną. Niepowodzenia lecznicze są przeżywane i trudno wytłumaczyć małżeństwu, dlaczego program in vitro był nieskuteczny.

W naprotechnologii posiłkujemy się rytmem cykli naturalnych. Co miesiąc czynimy starania o uzyskanie poczęcia dziecka. Do 12 — 18 cykli miesiączkowych w klinice prof. Hilgersa, twórcy naprotechnologii, 80% pacjentów zachodzi w ciążę. Mówienie, że stosowanie w leczeniu niepłodności metod naprotechnologii to złodziejstwo czasu, jest bezpodstawne. Prof. Hilgers uczy swoich pacjentów umiejętności obserwacji przebiegu cyklu miesiączkowego, stosuje badania USG, biochemiczne, endoskopowe. Techniki chirurgiczne likwidujące nieprawidłowości w obrębie narządu rodnego to również stosowane przez niego sposoby. Wszystko to rozwija i unowocześnia od 30 lat. Nie stosuje metody in vitro. Twierdzi, że naprotechnologia jest coraz bardziej skuteczna i pomocna pacjentom.

Mam duże doświadczenie z zakresu medycyny rozrodu. Poszerzając swoją wiedzę o umiejętność obserwacji biomarkerów w przebiegu cyklu miesiączkowego, zauważam, że skuteczność leczenia niepłodności się zwiększa. Nie ulega wątpliwości, że naprotechnologia, poza skuteczną formą leczenia, szanuje życie i godność istoty ludzkiej. Jest tania w stosunku do innych metod.

Czynnik męski

E.W.: Mam nadzieję, że uda się ją rozpropagować W dyskusjach wokół medycyny rozrodu pojawia się również stwierdzenie, że naprotechnologia

zajmuje się wyłącznie płodnością kobiety, ignorując czynnik męski. Co Pan o tym sądzi?

T.W.: To nieprawda. Z powodzeniem przepisuję leki mężczyznom, u których obserwuje się obniżone parametry nasienia. Wyjaśniam, jak ważne są styl życia, stosowane używki, nałogi, środowisko pracy itp. Umiejętne postępowanie przyczynia się w wielu przypadkach do poprawy jakości nasienia. Jeżeli wartości nasienia męskiego są obniżone, to musiały zaistnieć określone przyczyny. W programie in vitro wystarczy obecność 5-10 plemników, aby doprowadzić do powstania zarodków (możliwość zastosowania mikroiniekcji[16] plemnika do cytoplazmy komórki jajowej). W związku z powyższym lekarze stosujący metodę zapłodnienia pozaustrojowego nie szukają przyczyn obniżenia niepłodności męskiej, nie leczą mężczyzn. Proszę zauważyć, że w innych dziedzinach medycyny szuka się przyczyn, podejmuje konkretne działania, aby je likwidować, lecząc równolegle chorobę. Dlaczego nie leczyć mężczyzn? Można i powinno się to czynić. Rzeczywiście, leczenie to jest trudne, czasochłonne i nie zawsze tak skuteczne, jak byśmy oczekiwali. Podniesienie płodności mężczyzny zawsze skutkuje zwiększeniem płodności pary małżeńskiej. „Walczymy" o kilka procent więcej. W programie in vitro kliniki konkurują ze sobą, mierząc swoje osiągnięcia za pomocą skuteczności uzyskania ciąż i różnice 5—10% są bardzo istotne. A dlaczego w takim przypadku podniesienie płodności mężczyzny, a tym samym płodności małżeństwa o kilka procent jest niczym? Moim zdaniem wielu małżeństwom takie działanie pozwala uzyskać upragnioną ciążę. Zwiększenie płodności kobiety „naprawia" ograniczoną płodność mężczyzny. Jest to sposób na skuteczniejsze dążenie do pokonania niepłodności.

Jeszcze na chwilę chciałbym wrócić do tematu oskarżeń o stratę czasu reprodukcyjnego w wyniku decyzji o podjęciu terapii za pomocą naprotechnologii. Każdemu niepłodnemu małżeństwu mówię o przyczynach ich choroby. Zawsze podaję sposoby leczące niepłodność oferowane przez medycynę rozrodu, takie jak naprotechnologia, inseminacje, in vitro. Opisuję te metody, ich zastosowanie, koszty, skuteczność, potencjalny czas trwania leczenia. Wyrażam swoją opinię dotyczącą etyki. Małżeństwo wybiera i decyduje o sposobie leczenia. Małżeństwo nieakceptujące programu in vitro, u którego zastosowanie naprotechnologii nie doprowadza do poczęcia dziecka, często korzysta z adopcji. Jeżeli małżeństwo w takiej sytuacji mówi: „Nie, panie doktorze, decydujemy się na in vitro, bo uważamy, że jest to dla nas jedyna droga", ja im tego zabronić nie mogę. Tłumaczę swoje stanowisko, argumentuję,

ale nie mogę małżeństwa do niczego zmusić. Takie postawienie sprawy jest uczciwe i nie ma w tym złodziejstwa czasu reprodukcyjnego. Jeżeli bym nie mówił o różnych metodach leczenia, jeżeli bym wprowadzał w błąd, rzeczywiście byłbym potencjalnym „złodziejem". Mówię o wszystkich metodach, tłumaczę, dlaczego warto skorzystać tylko z tych, najbardziej naturalnych — pracuję uczciwie: „Kto ma uszy do słuchania, niechaj słucha" — można powiedzieć.

[16] Mikroiniekcja — metoda umożliwiająca kontrolowane, bezpośrednie wprowadzanie dowolnego rodzaju substancji do pojedynczej, obserwowanej w mikroskopie komórki.

Skutki uboczne terapii

E.W.: Mi też ten cytat przyszedł teraz na myśl. Jak wygląda naprotechnologia w zestawieniu z IVF, jeśli chodzi o skutki uboczne?

T.W.: Stosując naprotechnologię, sprawiamy, że do poczęcia dziecka dochodzi w organizmie kobiety. Naprotechnologia jest metodą „cierpliwą", bazującą przede wszystkim na pojedynczej owulacji. Używając leków stymulujących jajeczkowanie, musimy przewidywać możliwość wystąpienia powikłań.

Powikłania medyczne mogące powstać w wyniku prowadzenia procedur wspomaganego rozrodu to: zespół hyperstymulacji jajników i ciąże mnogie. Każdy lekarz stara się unikać wystąpienia tych dwóch istotnych problemów. Chęć uzyskania większego prawdopodobieństwa poczęcia dziecka często zwiększa ryzyko wystąpienia powyższych powikłań. Rozsądek i doświadczenie powinny przyświecać prowadzonemu leczeniu. Program in vitro jest metodą, która w znacznej mierze, spośród wszystkich innych sposobów leczenia niepłodności, daje niepożądane skutki w postaci zespołu hyperstymulacj i jajników i ciąży mnogiej.

W zespole hyperstymulacj i jajników gonady żeńskie powiększają się, wypełniają torbielami. Ich wielkość może osiągać rozmiary głowy noworodka. W jamie brzusznej gromadzi się płyn w różnej ilości — obwód brzucha kobiety powiększa się. Płyn może występować w jamie opłucnej. Dochodzi do zaburzeń w funkcjonowaniu nerek, niedobiałczenia[17] organizmu, do zaburzeń krzepnięcia. Do tego powikłania dochodzi tylko wtedy, kiedy zaistnieje ciąża.

Nasilenie zespołu hyperstymulacji nie musi być tak dramatyczne. Natężenie objawów choroby pozwala nam rozróżnić postać łagodną, umiarkowaną i ciężką zespołu hyperstymulacji jajników. Dokonujemy tego na podstawie

występujących bólów brzucha, powiększenia obwodu brzucha, powiększenia jajników — obraz USG, obecność wolnego płynu w jamie brzusznej i jamie opłucnowej.

Zespół hyperstymulacji jajników nie pojawia się tylko w wyniku zastosowania programu in vitro. Do tego powikłania może dojść przy każdej stymulacji jajników, jaką zastosujemy u pacjentki, również leczonej zgodnie z prawami naprotechnologii. Im bardziej nasilimy stymulację, otrzymując większą odpowiedź w jajnikach — w ilości pęcherzyków, tym prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu hyperstymulacji wzrośnie. Im rozważniej poprowadzimy indukcję jajeczkowania, tym mniejsza będzie częstotliwość i nasilenie powyższego powikłania.

Młody wiek pacjentki, niska masa ciała, policystyczność jajników, wysokie dawki egzogennych gonadotropin[18] używanych w stymulacji to inne czynniki ryzyka zespołu hyperstymulacji jajników. Należy pamiętać, że przy zastosowaniu klomifenu też musimy liczyć się z wystąpieniem zespołu hyperstymulacji. Ryzyko choroby wzrasta również u pacjentek, u których zespół hyperstymulacji wystąpił w przeszłości.

Jajniki powiększają swoją objętość, gromadzi się płyn w jamach ciała, występują zaburzenia wodno-elektrolitowe i krzepnięcia, a w jamie macicy tętni nowe życie. Dawniej, kiedy zespół hyperstymulacji jajników stanowił częste powikłanie i zagrażał życiu kobiety, niejednokrotnie usuwano ciążę, co decydowało o ustąpieniu objawów choroby. Dzisiaj zespół hyperstymulacji jajników nie występuje już tak często i dramatycznie nasilony zdarza się rzadko. Jest to związane z jakością leków używanych do stymulacji, wiedzą i doświadczeniem lekarzy.

Drugim powikłaniem związanym z leczeniem niepłodności są ciąże mnogie. Dlaczego boimy się ciąż mnogich? Jeżeli prześledzimy przyczyny śmiertelności okołoporodowej, to istotną będzie wcześniactwo. Ciąże wielora-cze mają tendencję do wcześniejszego zakończenia, przed upływem 40. tygodnia i porodem wcześniaków. Wcześniactwo, niska masa urodzeniowa, zaburzenia oddychania, nasilona zapadalność na infekcje to w konsekwencji możliwe, zwiększone ryzyko śmiertelności okołoporodowej.

Kiedy dążymy do uzyskania z większym prawdopodobieństwem poczęcia dziecka, prowadzimy intensywną stymulację jajników, żeby uzyskać większą liczbę komórek jajowych. Łatwo wtedy przekroczyć granicę, za którą znajduje się zespół hyperstymulacji jajników; a podając większą liczbę zarodków ludzkich do jamy macicy granicę występowania ciąż wieloraczych.

Obok aspektów medycznych są jeszcze aspekty etyczne. Jeżeli szanujemy każde życie, to wybierzemy naprotechnologię. Jeżeli ważna jest dla nas godność człowieka, to — stosując naprotechnologię — jej nie naruszamy. Zarówno godności przyszłych rodziców, jak i dziecka. Myślę, że jest to aspekt, który najtrudniej zrozumieć. Mi to również sprawiało kłopot. Stało się zrozumiałe, kiedy spojrzałem na człowieka jak na istotę stworzoną przez Pana Boga.

Nadmienię jeszcze, że w klinikach in vitro pracują naprawdę fantastyczni ludzie, oddani pacjentom, chcący pomagać drugiemu człowiekowi. Znam ich, bo przecież byłem jednym z nich. Z pełną aprobatą swoją i pacjentów wykonywałem program in vitro. Ale nie miałem tej świadomości, którą dzisiaj posiadam.

[17] Niedobiałczenie niedobór białek w tkankach i narządach.
[18] Gonadotropiny — glikoproteinowe hormony produkowane u kręgowców przez komórki przedniego płata przysadki (gonadotropy). Ich niedobór prowadzi do hipogonadyzmu i niepłodności. Gonadotropiny egzogenne to hormony pochodzące spoza organizmu.

Terapia NaPro po nieudanym in vitro

E.W.: A co wpłynęło na to, że Pan tę świadomość uzyskał?

T.W.: To musielibyśmy zapytać Pana Boga. Powiem Pani tylko, że nie jest łatwo zrezygnować z wykonywania pewnej praktyki u szczytu kariery i zająć się tym samym, ale inaczej. Na dodatek w mieście, które jest kolebką polskiego programu in vitro, gdzie mieszkają jego twórcy i gdzie jest siedziba ogólnopolskiego nadzoru nad tym programem. Niełatwo w takim mieście robić coś, przeciwstawiając się przyjętej metodzie. Mówię, że leczę inaczej, że mianownikiem moich działań jest szacunek do każdego życia. Nie mam zamiaru rezygnować z tej drogi.

E.W.: Rozumiem, że jest to dla Pana zbyt osobista kwestia, wróćmy więc do naprotechnologii. Czy zdarzają się przypadki udanej terapii po zabiegach in vitro?

T.W.: Na to pytanie należy odpowiedzieć twierdząco. Od wielu lat to zauważam. Niejednokrotnie dochodzi do poczęcia sposobem naturalnym u małżeństwa, które w przeszłości nie uzyskało ciąży w procesie leczenia in vitro. Cierpliwość, sztuka wytrwania oraz umiejętne, zachowawcze leczenie mogą

przynieść upragnioną ciążę bez szukania pomocy w metodzie zapłodnienia pozaustrojowego.

E.W.: A jak duży procent par, które po nieudanym IVF zdecydowały się na naprotechnologię, doczekało się potomstwa?

T.W.: O to trzeba pytać dr. Phila Boyle'a z Irlandii albo prof. Thomasa W. Hilgersa. Oni praktykują naprotechnologię od wielu lat i tego rodzaju statystyki prowadzą. Poza tym nie zawsze pacjenci mówią o tym, że uczestniczyli w programie in vitro. Ale myślę, że takich małżeństw, które nie uzyskały ciąży w programie in vitro i przeszły do leczenia naprotechnologicznego, jest dużo. Nie można powiedzieć, że to są jednostkowe przypadki.

Koszty terapii

E.W.: Czy orientuje się Pan, jakie są obecnie koszty terapii naprotechnologicznej?

T.W.: Orientuję się bardzo dobrze w cenach, gdyż jestem współwłaścicielem pierwszej kliniki leczenia niepłodności w Polsce „NaProMedica" w Białymstoku, która w leczeniu niepłodności posiłkuje się naprotechnologią. Małżeństwo będące na pierwszej wizycie ma wykonywane wstępne badania lekarskie, badania laboratoryjne — nasienia i hormonów, badania ultrasonograficzne. Cena przeprowadzenia w naszej klinice wstępnej procedury wynosi od 400 do 600 zł. Następnie wizyty u instruktorów modelu Creightona wycenione są na 120 zł za wizytę, czyli możliwy, roczny cykl spotkań z nauczycielem naprotechnologii zamyka się w granicach od 800 do 1000 zł. Niektóre pary już na tym etapie terapii połączonej z diagnostyką uzyskują poczęcie dziecka. Możliwe jest zastosowanie równoległej terapii polegającej na indukcji owulacji. Tu jest spora rozpiętość cenowa: można stosować leki, które kosztują 20 zł, a do stymulacji jajeczkowania można stosować gonadotropiny, których koszt wynosi kilkaset złotych.

E.W.: Mam jeszcze jedno pytanie. Jaki jest, Pana zdaniem, najważniejszy pozytywny aspekt naprotechnologii?

T.W.: Szacunek do życia i godności każdego istnienia ludzkiego. Moim zdaniem są to, obok skuteczności, najważniejsze cechy wyróżniające

naprotechnologię. Stosując tę metodę, „walczymy" o poczęcie nowego życia, nie zapominając, że na początku składa się ono z dwóch, czterech, ośmiu komórek. W naprotechnologii każda powstała istota ludzka otrzymuje możliwość dalszego istnienia, każdemu poczętemu życiu mówi się „tak". A jeżeli natura chce inaczej i nie dopuszcza do rozwoju embrionu ludzkiego? No cóż, w takim przypadku jest to działanie natury, a więc człowiek nie ponosi odpowiedzialności moralnej za to, co się wydarzy.

MODEL CREIGHTONA — ŻYJ W ZGODZIE ZE SWOIM RYTMEM

Agnieszka Ostrowska

Instruktor Modelu Creightona (w trakcie kursu), mężatka i od niedawna mama, nauczycielka informatyki i matematyki.

Elżbieta Wiater: Dlaczego zdecydowała się Pani na kurs instruktorów naprotechnologii?

Agnieszka Ostrowska: Od dawna interesowałam się zagadnieniami związanymi z problemem niepłodności. Spowodowane to było przede wszystkim własnymi problemami. O naprotechnologii pierwszy raz usłyszałam od dr. Tadeusza Wasilewskiego; było to dokładnie rok temu. Wówczas nie było w Polsce publikacji opisujących tę dziedzinę. Jedynym źródłem wiedzy mogły być nieliczne materiały dostępne w Internecie, opracowane w języku angielskim. Jednak fakt, że było ich niewiele, jak również specjalistyczne słownictwo medyczne, skutecznie utrudniało dokładne zapoznanie się z tą metodą. W późniejszym okresie okazało się, że będzie organizowane szkolenie dla instruktorów i lekarzy pragnących zajmować się naprotechnologią w Polsce. Jednocześnie dr Wasilewski opowiedział mi o klinice, którą zamierzał otworzyć,

a w której chciał wykorzystywać naprotechnologię do leczenia niepłodności. Poszukiwał instruktorów CrMS, ale aby móc wykonywać tę funkcję, należało ukończyć kurs. Decyzja nie była natychmiastowa. Moje wykształcenie (pracuję w szkole, jestem informatykiem i matematykiem), a także dotychczasowe doświadczenia zawodowe w żaden sposób nie były związane ani z medycyną, ani z żadną dziedziną pokrewną. Jednak postanowiłam zaryzykować. Jestem osobą młodą, otwartą na nowe doświadczenia, ponadto dr Wasilewski uważał, że sobie poradzę, a on zajmował się tym od lat.

Kwalifikacje instruktorów CrMS

E.W.: Co obejmuje kurs instruktorów?

A.O.: Kurs to trzynastomiesięczne kształcenie, na które składają się szkolenia oraz konsultacje z opiekunami ze Stanów Zjednoczonych. Szkolenia (pierwsze odbyło się na przełomie listopada i grudnia 2008 roku) prowadzone są przez instruktorów i nauczycieli mających kilkunastoletnie doświadczenie z CrMS. Zarówno szkolenie, jak i wszystkie materiały (podręczniki, słowniki, karty dla pacjentów) opracowane są w języku angielskim. Jednak trwają prace nad tłumaczeniem i miejmy nadzieję, że w najbliższym czasie uda nam się opracować wszystkie dokumenty w języku polskim. Konsultacje z opiekunami z USA mają formę rozmów telefonicznych (raz w miesiącu), podczas których omawiane są wszystkie przypadki par objętych diagnostyką. Opiekun kontroluje pracę instruktora, sprawdzając prowadzoną dokumentację.

Creighton Model System

E.W.: Co to jest Creighton Model System?

A.O.: Model płodności Creightona to metoda oparta na obserwacji biowskaźników podczas cyklu miesięcznego kobiety. Prace nad nią rozpoczęły się w roku 1976 i trwają do dzisiaj. System obserwacji biowskaźników, w tym wypadku przede wszystkim śluzu, daje szerokie spektrum możliwości nie tylko małżeństwom, które pragną używać tej metody do naturalnego planowania rodziny, lecz również tym wszystkim kobietom, które chciałyby rozumieć swoje ciało i potrafić zinterpretować sygnały dotyczące zdrowia i chorób, wysyłane przez własny organizm. Creighton Model System jest oparty na codziennych obserwacjach śluzu, oraz zapisywaniu biowskaźników standaryzowanym

systemem symboli używanych na całym świecie. Dzięki prowadzeniu obserwacji i zapisywaniu ich w specjalnej tabeli kobieta posiada wspaniałe narzędzie służące nie tylko do kontrolowania dni płodnych i niepłodnych, lecz również do diagnozowania chorób ginekologicznych, a podczas leczenia — monitorowania skuteczności zastosowanej metody przywracania zdrowia. Czyli wiedza, jaką daje kobiecie CrMS, pozwala jej nie tylko na głębokie zrozumienie naturalnego rytmu własnej płodności, lecz również na świadome i efektywne kontrolowanie własnego zdrowia.

Mocne i słabe strony CrMS

E.W.: Co stanowi mocne strony tego systemu, a co może sprawiać trudność?

A.O.: Najistotniejszą jego zaletą jest indywidualne dopasowanie systemu do każdej kobiety. Na podstawie skrupulatnych obserwacji tworzymy osobisty model płodności danej pacjentki, określając jej dni płodne i niepłodne. Analiza biowskaźników umożliwia diagnozowanie wszelkich odchyleń i nieprawidłowości, a to prowadzi do diagnozowania przyczyn problemów z płodnością.

Ważną cechą CrMS jest ustandaryzowany system oznaczeń, który pełni rolę kodu wspólnego wszystkim użytkownikom tej metody.
Nie jest istotne, czy pacjenci konsultują się z instruktorem z Polski, Irlandii czy USA. Każdy z nich będzie w stanie odpowiednio zinterpretować kartę obserwacji. Jednak, aby sprawnie posługiwać się modelem Creightona, należy dokładnie poznać system prowadzenia i dokumentowania prowadzonych obserwacji. Trudnością pojawiającą się w pierwszym kontakcie z CrMS, z którą boryka się większość pacjentek, jest opanowanie systemu opisu i zapisu prowadzonych obserwacji. Jednak zwykle po miesiącu lub dwóch pacjentki nabierają wprawy i problem znika.

E.W.: Jakie dane można odczytać z kart obserwacji stosowanych w tym systemie?

A.O.: Najważniejszą informacją jest określenie jakościowe i ilościowe śluzu. Umożliwia nam to szeroka skala opisu, obejmująca określenie jego rozciągliwości, konsystencji i koloru. Na podstawie opisu śluzu można określić między innymi dni płodne i niepłodne, jak również wstępnie zdiagnozować między innymi: zaburzenia hormonalne, zapalenie szyjki macicy, polip śluzówki

macicy, zespół niepękającego pęcherzyka, zespół wielotorbielowatych jajników (PCO), endometriozę czy włóknisty nowotwór macicy. Każde z tych schorzeń musi zostać ostatecznie potwierdzone badaniem lekarskim. Karta obserwacji daje możliwość monitorowania stanu zdrowia, a w przypadkach wielu schorzeń szybkie reagowanie na zmiany chorobowe może być zbawienne dla zdrowia, a niejednokrotnie i życia kobiety.

Zadania instruktora CrMS

E.W.: Na czym polega zadanie instruktora CrMS?

A.O.: Na każdym spotkaniu z instruktorem CrMS analizowane są bardzo dokładnie obserwacje z danego cyklu. Pacjentka opisuje każdy dzień, określając rodzaj obserwowanego śluzu, a także wskazuje na inne zaobserwowane czynniki (np. ból piersi, jajników). Instruktor sprawdza zgodność opisu słownego z oznaczeniami znajdującymi się na karcie (opisem i znaczkiem). Następnie analizuje przebieg danego cyklu, czyli ustala, czy poprawnie określony został tzw. *Peak Day* (dzień szczytowego śluzu), czy faza śluzu jest prawidłowa, czy nie pojawiły się wyniki mogące świadczyć o jakichkolwiek zaburzeniach.

Ponadto instruktor prowadzi dokładną dokumentację obejmującą „profil hormonalny" danej pary. Na podstawie wywiadu zbierane są szczegółowe informacje dotyczące min. ogólnego stanu zdrowia, przebytych chorób, stosowanych leków i używek. Podczas każdego spotkania zadaje serię pytań sprawdzających znajomość podstawowych pojęć i poszczególnych etapów prowadzenia obserwacji.

E.W.: Jak wygląda jego współpraca z lekarzem?

A.O.: Zadaniem instruktora jest informowanie na bieżąco lekarza prowadzącego daną parę o przebiegu obserwacji. W praktyce przed każdą konsultacją pacjentów z lekarzem instruktor CrMS sporządza „profil" pary, czyli opisuje wnioski i spostrzeżenia z prowadzonych przez nich obserwacji, a także dołącza ksero karty obserwacji.

E.W.: Czym różni się CrMS od naturalnych metod planowania rodziny?

A.O.: CrMS jest jedyną metodą, która w tak dokładny sposób opisuje obserwację biowskaźników danej kobiety. System obserwacji i jej zapisu jest

niezwykle precyzyjny. Dokładna analiza jakościowa i ilościowa umożliwia precyzyjne diagnozowanie wszelkich nieprawidłowości mogących być przyczyną niepłodności. Ponadto podkreślić należy, iż naprotechnologia jest jedyną „naturalną" metodą wykorzystującą najnowsze osiągnięcia ginekologii. Po zdiagnozowaniu przyczyn niepłodności podejmowane jest leczenie czy to chirurgiczne, czy farmakologiczne. W rezultacie możliwe jest doprowadzenie do ciąży i jej szczęśliwe donoszenie.

Przykłady obrazów cykli na kartach obserwacji CrMS

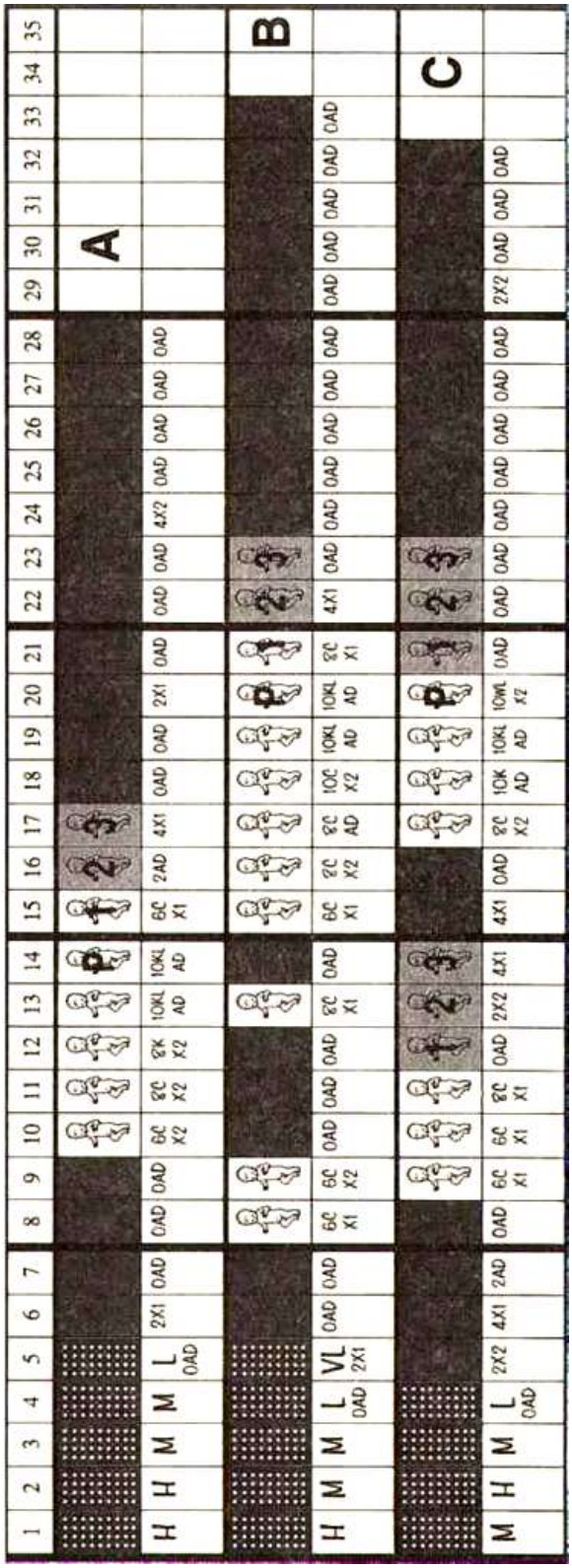

– krwawienie (kolor czerwony na karcie oryginalnej)

– dni suche, bez wydzieliny (kolor zielony na karcie oryginalnej)

– śluz płodny (na karcie oryginalnej – dziecko na białym tle)

– śluz płodny typu post-peak (na karcie oryginalnej – dziecko na jasnozielonym tle)

Oznaczenia literowe jakości krwawienia:

H – obfite
M – średnie
L – słabe
VL – bardzo skąpe (plamienie)
B – plamienie brązowe lub czarne

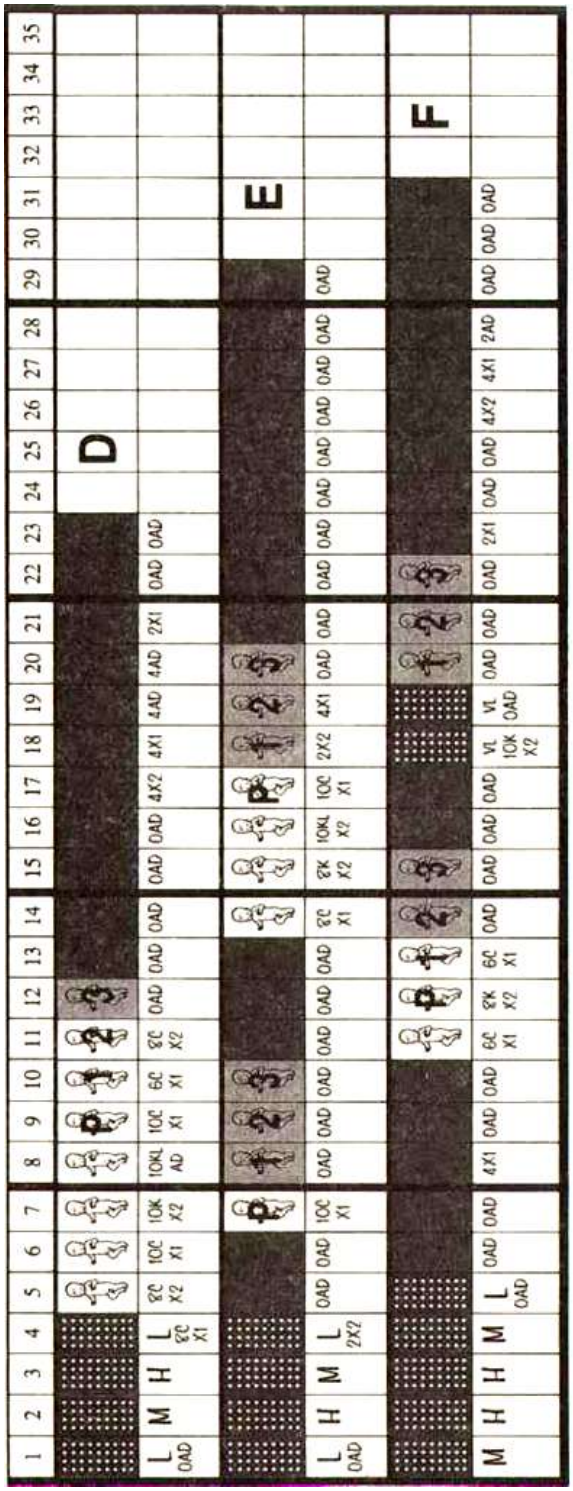

Oznaczenia cyfrowe i literowe dni poza krwawieniami:

- 0 – brak wydzieliny
- 2 – wilgotny bez odczucia lubrykacji
- 2W – mokry bez odczucia lubrykacji
- 4 – błyszczący bez odczucia lubrykacji
- 6 – mało rozciągliwy (0,5 cm)
- 8 – średnio-rozciągliwy (1–2 cm)
- 10 – bardzo rozciągliwy (2,5 cm i więcej)
- 10 DL – wilgotny z odczuciem lubrykacji
- 10 SL – błyszczący z odczuciem lubrykacji
- 10 WL – mokry z odczuciem lubrykacji

Oznaczenia literowe śluzu płodnego:

- B – brązowe lub czarne krwawienie
- C – nieprzezroczysty (biały)
- C/K – przezroczysty/nieprzezroczysty
- G – gumowy (kleisty)
- K – przezroczysty
- L – dający odczucie lubrykacji
- P – o konsystencji papki (pasty) lub kremu
- Y – żółty (także jasnożółty)

Oznaczenia częstotliwości zauważenia śluzu płodnego:

- X1 – zaobserwowany raz
- X2 – zaobserwowany dwa razy
- X3 – zaobserwowany trzy razy
- AD – obserwowany cały dzień

ŚWIADECTWA

Prezent na Boże Narodzenie

Przez dziewięć lat czekaliśmy na nasze pierwsze dziecko. Kiedy się pobieraliśmy, mieliśmy po 23 lata. Nigdy w życiu nie myśleliśmy, że tak długo będziemy czekać i że tyle odwagi oraz wytrzymałości potrzeba, żeby doczekać się potomstwa. W dwa lata po ślubie okazało się, że mam dużą cystę na jednym z jajników. Miałam operację, podczas której usunięto jajnik wraz z jajowodem. Uświadomiłam sobie, że nasze szanse na zajście w ciążę trochę się zmniejszyły. Rok później, po badaniu metodą histerosalpingografii, dowiedziałam się, że mój jedyny jajowód jest niedrożny. To był moment, w którym zrozumiałam, że nasze szanse na poczęcie dziecka są znikome. Przy takim stanie rzeczy tylko cud mógł sprawić, żebym mogła zajść w ciążę.

Zapytałam lekarza, który usunął mi cystę, dlaczego nie próbował udrożnić drugiego jajowodu, skoro wiedział i widział, że był zablokowany. Odpowiedział, że próbował, ale nie mógł. Po tej rozmowie lekarz ten zasugerował nam, że jedynym wyjściem dla nas jest sztuczne zapłodnienie, i wręczył nam skierowanie do kliniki specjalizującej się w tego typu zabiegach. Nigdy tam nie poszliśmy i nigdy już nie poszłam do tego ginekologa. Kilka lat później, od dr. Thomasa W. Hilgersa dowiedziałam się, że według mojej historii medycznej badanie tego lekarza pozostawiło więcej blizn, niż miałam po operacji.

W maju 1999 roku moja koleżanka z New Jersey powiedziała mi o metodzie Creightona. Dowiedziałam się, że jest to metoda naturalnego planowania rodziny. Wraz z mężem postanowiliśmy nauczyć się jej. Odnaleźliśmy osobę, która nam pokazała, jak obserwować i opisywać śluz. Po dwóch cyklach obserwacji odesłaliśmy kopię kart obserwacyjnych wraz z historią medyczną do Nebraski, aby skonsultować się z dr. Hilgersem. Bardzo ważną rzeczą dla nas było to, żeby uzyskać wiarygodną ewaluację mojego cyklu miesięcznego i mojej historii medycznej. Dr Hilgers zalecił nam kilka badań, przede wszystkim sprawdzenie mojego profilu hormonalnego, oraz badanie histerosalpingografii wykonane metodą dr. Hilgersa. Profil hormonalny mogłam zrobić w miejscu naszego zamieszkania. Resztę badań musiałam zrobić w Omaha (Nebraska).

Po kilku miesiącach znalazłam laboratorium, które wykonało pobranie, przewirowanie i zamrożenie krwi. Krew badałam przez około miesiąc co drugi dzień (jedenaście razy). Na koniec wysłałam zamrożone osocze do badania w laboratorium doktora Hilgersa w Omaha. W marcu 2002 roku pojechaliśmy tam na operację. Dr Hilgers usunął mi zrosty w jamie brzusznej i udrożnił jajowód. W 10 dni później zrobił laparoskopię, aby usunąć Gore-Tex, czyli osłonę, która uchroniła macicę i jajowód od ponownych zrostów. Przebadał też jajowód. Okazało się, że został odblokowany.

Po tej operacji poczułam, że osiągnęliśmy coś niesamowitego. Przejechaliśmy około 2400 km w jedną stronę, przebywaliśmy tam przez dwa tygodnie i zostało zrobione wszystko, co było możliwe w ciągu tych dwóch tygodni.

Po operacji zażywałam clomid i witaminę B6 przez piętnaście miesięcy. Cztery miesiące po zakończeniu terapii lekami dowiedzieliśmy się, że jestem w ciąży. Był to grudzień 2003 roku. Ta wiadomość była najwspanialszym prezentem świątecznym, jaki otrzymaliśmy w życiu. Podczas pierwszych pięciu miesięcy ciąży otrzymywałam dwa razy w tygodniu zastrzyki z progesteronu i miałam sprawdzany jego poziom dwa razy w miesiącu przez laboratorium w Omaha.

Nasz syn urodził się w sierpniu 2004 roku.

Dzięki dr. Hilgersowi i personelowi Instytutu Papieża Pawła VI w Omaha (Nebraska) osiągnęliśmy nasze szczęście.

Agnieszka M.

Wmawiali nam, że jedyną szansą jest in vitro

Planowaliśmy z mężem, że będziemy mieli dużą rodzinę. Bardzo podobały nam się wielodzietne rodziny ze wspólnot neokatechumenalnych — do jednej z takich wspólnot sami należymy. Chcieliśmy poczekać kilka miesięcy ze staraniem się o poczęcie dziecka, ale potem nie widzieliśmy żadnych poważnych powodów, aby czekać. Miesiące mijały, niestety nie dochodziło do poczęcia. Po roku zdecydowaliśmy się szukać przyczyny niepłodności. Poszliśmy do zwykłej przychodni, ale okres oczekiwania na wizytę u specjalisty okazał się bardzo długi — przerażająco długi. W sytuacji, gdy jest jakaś choroba i trzeba ją zdiagnozować, nikt nie chce czekać kilka miesięcy na wizytę u specjalisty.

Musieliśmy pójść na wizytę do prywatnej przychodni. Przyjął nas dość młody lekarz, miał przed sobą dobrego laptopa. Obejrzał nasze wyniki badań i powiedział, że nigdy nie będziemy mieć dzieci! Dla nas był to szok! Powtórzył to kilkakrotnie, bo być może nie wyglądaliśmy na przekonanych. Powiedział, że jedyną szansą dla nas jest in vitro. Do głowy by nam nie przyszło, aby decydować się na taki krok. Wiedzieliśmy, że tej granicy nie można przekroczyć. Prosiliśmy za to o jakąś inną pomoc — leczenie zabiegowe, leki czy witaminy. Nie wykluczaliśmy, że może być potrzebna operacja, bo

wiedzieliśmy o pewnym schorzeniu, które miało jedno z nas. Zapytaliśmy więc, czy nie pomogłoby naszej płodności wyleczenie tego schorzenia. Lekarz nie miał tak naprawdę pojęcia, o czym mówimy, i przekonywał nas, że żadne interwencje lekarskie nam nie pomogą, a chirurgów powinniśmy się bać i unikać. Zapytaliśmy, czy mógłby nam kogoś polecić. Tego również nie mógł zrobić. Ponieważ nie chcieliśmy się zdecydować na program in vitro, nie mieliśmy już o czym rozmawiać, więc pożegnaliśmy się i wyszliśmy. Dopiero na ulicy pozwoliłam sobie na łzy. Obydwoje z mężem byliśmy zdruzgotani, zdenerwowani, zbuntowani. Nie wierzyliśmy temu lekarzowi, gdyż przyszliśmy do niego z określonym schorzeniem, a on i tak nie zajął się jego leczeniem, tylko ominął problem. Cóż — wróciliśmy do domu. I sami musieliśmy zostać ekspertami od naszej choroby. Zaczęły się poszukiwania informacji w Internecie. Znamy kilka języków, więc próbowaliśmy znaleźć informacje na temat leczenia w każdym z nich. Znaleźliśmy informacje o niepłodności i jej przyczynach. O tym, jak prowadzić wywiad lekarski z parą z problemami z płodnością. To, co nas najbardziej zirytowało, to fakt, że lekarz nie zrobił wyczerpującego wywiadu medycznego. To powinien być jego pierwszy krok. Mógł nam zaproponować wiele i badań, i leków. On po prostu chciał skierować nas na zabieg in vitro, jakby zachłysnął się techniką, a nie chciał już widzieć człowieka.

Opatrzność jednak czuwała nad nami, bo znaleźliśmy pracę doktorską z medycyny na temat schorzenia, które mogło obniżać naszą płodność. Z zamieszczonych w niej wyników badań wynikało że operacja może pomóc. Natychmiast zgłosiliśmy się do autora artykułu i zaczęło się oczekiwanie na operację. Po kilku miesiącach miał miejsce zabieg. Wszystko przebiegło pomyślnie. I znowu kazano nam czekać około roku na niezbyt pewną poprawę.
Towarzyszyły nam nadzieja i wsparcie modlitewne. Przeżywaliśmy bunt wobec Boga — pytaliśmy, dlaczego właśnie nas to musiało spotkać. Niestety, chroniczny stres działał negatywnie na nasze relacje ze znajomymi, którym rodziły się dzieci. A o takich parach jak my — z problemami, nie wiedzieliśmy ani nie słyszeliśmy. Po roku okazało się, że nie ma znaczącej poprawy i że nadal nie mamy szans na poczęcie dziecka. To był cios, o którego sile najwięcej chyba wiedziała nasza wspólnota, która nosiła wraz nami ten krzyż. Nie mogłam znieść komentarzy, dobrych rad, pocieszania, litowania się nad nami. Rzucałam kubkami o podłogę na wieść o każdym nowym poczęciu wśród znajomych. Trwaliśmy jednak na modlitwie z mężem. Nie było oskarżeń, była jedność i miłość — tego Pan Bóg darował nam wiele. W końcu znowu pojawiła się nadzieja. Znajomi powiedzieli nam o lekarzu, który podjąłby się leczenia.

Poszliśmy do niego pełni zaufania. Słyszeliśmy o nim dobre rzeczy, spodziewaliśmy się spotkać wspaniałego lekarza. Zlecił nowe badania w swojej przychodni. Okazało się, że wyniki nadal są fatalne. Lekarz powiedział, że może jego terapia przygotuje nas do programu in vitro w Białymstoku. Znowu musieliśmy tłumaczyć, że nie chcemy in vitro. Tłumaczyliśmy lekarzowi, że jeżeli leczenie nie pomoże nam w sposób naturalny zajść w ciążę, będziemy rozważać adopcję. Nie wykluczaliśmy tego, że Pan Bóg nas do tego będzie chciał powołać, ale w tamtym momencie nie byliśmy jeszcze na to gotowi. Wtedy lekarz zaczął używać argumentów typu: „Te dzieci was pozabijają, lepiej mieć pieska czy kotka, a nie adoptować dziecko! To są ludzie gorszej kategorii!". Nie wytrzymałam i spytałam o skutki uboczne in vitro, bo o skutkach „ubocznych" adopcji już usłyszałam. Pan profesor doktor habilitowany odpowiedział, że nie istnieją żadne skutki uboczne in vitro! Miał pecha, bo trafił na wykształcone w tym temacie osoby Dużo czytaliśmy o możliwości przestymulowania jajników, o skutkach ubocznych leków, które podaje się kobiecie w celu wywołania hyperowulacji, o rozpadzie małżeństw, które zanim doczekały się dziecka z in vitro, już się rozwiodły (bo tak wyczerpujące były procedury, którym musieli się poddać w trakcie programu in vitro), o małej skuteczności tej procedury, o takiej koncentracji na pragnieniu posiadania dziecka, że przysłania ona życie innych dzieci, które jako embriony są zamrożone w ciekłym azocie. Czyżby pan profesor kłamał, abyśmy może bardziej skłonni byli poddać się temu zabiegowi? Zapytałam go: „Jak to: nie ma żadnych skutków?". Pan profesor na to: „A jakie?". To już przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Powiedziałam, że jestem zszokowana jego podejściem do ludzi, do życia; zamilkłam, bo już prawie płakałam. Lekarz odmówił nam pomocy i jakiegokolwiek leczenia. „Dziękuję państwu i do widzenia!". „Do widzenia" — odparłam i wybiegłam z gabinetu, nie oglądając się na mojego męża. Już na ulicy zaczęłam krzyczeć. Byłam w tak głębokim szoku, że robiłam to zupełnie bezwiednie. Nie wiedziałam, co dalej. To był ostatni lekarz, o którym myśleliśmy, że możemy na niego liczyć. To oznaczało koniec naszej drogi związanej z leczeniem. Toczyła się we mnie walka duchowa. Jeden głos mówił mi: „Coś ty zrobiła? Dlaczego się odezwałaś? Twój mąż nie daruje ci tego! Gdybyś podjęła leczenie u tego lekarza, za rok miałabyś dziecko" itd. Drugi głos mówił: „To Bóg daje życie, a nie lekarz". Mąż dołączył do mnie. Był blady jak trup. Szliśmy ulicą pogrążeni w rozpaczy. Zastanawiałam się, czy mam iść przeprosić tego lekarza, aby mimo wszystko nas leczył. Mąż przekonywał mnie, że nie ma powodu, aby przepraszać za powiedzenie prawdy.

Przyznał mi się jeszcze do tego, że pan doktor podarł na jego oczach wyniki naszych badań! Wróciliśmy do domu.

W czasie poszukiwań terapii modliłam się, czytałam Pismo Święte, a Bóg przychodził z ciągłym pytaniem o moją wiarę. Czyja wierzę w to, że On może wszystko, że może sprawić, iż będziemy uczestniczyli w Jego akcie stwórczym? Odpowiadałam: „Tak, Panie. Ty wszystko możesz". Trwała we mnie niewzruszona wiara w Jego potęgę. Minęły dwa tygodnie, miesiączka nie pojawiła się w terminie. Myśl o ciąży była tak nieprawdopodobna, że mój mąż odradzał mi zrobienie testu ciążowego. A jednak kupiłam go po kryjomu i zrobiłam. I wciąż zastanawiałam się, czy to możliwe, że poczęło się we mnie nowe życie. Wierzyłam, że dla Boga nie ma nic niemożliwego, z drugiej strony, tak strasznie buntowałam się przeciwko Niemu... Czyżby więc Bóg mógł kochać grzesznika, kogoś takiego jak ja, i chciał okazać mu miłosierdzie? Test był pozytywny! Odśpiewałam „Magnificat". Dostałam dowód na istnienie Boga w moim życiu po raz kolejny. A przede wszystkim dowód, że nie gorszy się moimi buntami i kocha mnie, właśnie jako grzesznika. Mąż — fizyk, cały dzień studiował ulotkę z objaśnieniami dotyczącymi testu ciążowego. Uwierzył w wyniki testu dopiero po zrobieniu badań krwi. Poczęło się nasze dziecko. Jeszcze dzisiaj po kilku latach jestem tym ogromnie wzruszona i wdzięczna Bogu za Jego miłość do mnie. Potem był cudowny czas oczekiwania na narodziny. Pełen radości, energii. Nie miałam żadnych niedogodności związanych ze stanem błogosławionym. Wszyscy cieszyli się z nami, a obcy ludzie dziwili się tej wielkiej radości. Pan Bóg robi cuda nie tylko dla nas. Wiele osób przychodziło do nas, dzieląc się tym, jak to wydarzenie zmieniło ich życie. Wiele z tych świadectw dotyczyło otwierania się na nowe życie, które dokonywało się dzięki zyskaniu zaufania, że to Bóg jest Panem Życia, a nie człowiek. Prowadzimy też spotkania w poradni rodzinnej, przygotowując pary narzeczonych do ślubu. Za każdym razem każda z par słyszy nasze świadectwo. W momentach ciemności i cierpienia trudno widzieć działanie Pana Boga. Czasami trzeba przejść wiele prób trwających miesiącami czy latami, aby można było zobaczyć sens doświadczeń i tego, że historia mojego życia jest świętą Historią. Od momentu powrotu płodności po porodzie pragniemy mieć kolejne dziecko. Niestety, niepłodność nie została wyleczona, więc nadal mamy problemy z poczęciem. Córeczka ma już cztery lata. Zaczęło się cierpienie związane z tym, że nie ma rodzeństwa. W maju ubiegłego roku poszliśmy do ośrodka adopcyjnego, aby zacząć rozeznawać wolę Boga co do naszego rodzicielstwa. Spotkanie z psychologiem wyznaczono nam w naszą ósmą rocznicę ślubu. Modliliśmy się, aby Bóg ukazał nam swoją wolę. I pokazał. Pani

psycholog stwierdziła, że nie jesteśmy jeszcze gotowi do adopcji. Wyszliśmy znowu rozczarowani. Jak długo będziemy stać w miejscu? To nie był, jak się okazało, koniec historii. Kilka tygodni później poprosiłam koleżankę o jakiś tekst do tłumaczenia, aby nie zapomnieć języka angielskiego. Okazało się, że był to tekst o nowym podejściu do leczenia niepłodności — naprotechnologii. Potem przeczytałam książkę ze świadectwami kobiet, którym pomogło leczenie tą metodą. Czytając doświadczenia innych, doszłam do wniosku, że nie zostałam prawidłowo zdiagnozowana. Na podstawie badań hormonalnych — trzech w ciągu cyklu, stwierdzono, że wszystko jest w porządku. Jednak objawy, które miałam, wskazywały na to, że coś jest nie tak z moim zdrowiem. Dlaczego jednak dopiero po ośmiu latach dowiaduję się takich rzeczy? Odczytałam to jako kolejny plan Boga, aby Jego chwała mogła się okazać w moim życiu. Jakie są fakty dotyczące naprotechnologii? Dwadzieścia pięć lat temu prof. Hilgers poruszony encykliką *Humanae vitae* Papieża Pawła VI założył Instytut Papieża Pawła VI w Omaha w stanie Nebraska. Instytut miał się zajmować zdrowiem prokreacyjnym kobiety i mężczyzny bez łamania zasad moralnych, przy zachowaniu pełnej godności kobiety i mężczyzny. Pomoc udzielana jest każdej kategorii medycznej dotyczącej prokreacji. Czy jest to problem bezpłodności, nawykowych poronień, depresji po porodzie, cykli nieregularnych, bezowulacyjnych, w okresie perimenopauzy itd. Celem terapii jest znalezienie problemu i rozwiązanie go. Podstawą diagnozy są obserwacje cyklu przeprowadzone przez kobietę. Jest to zmodyfikowana metoda Billingsa, nosząca nazwę Creighton Model System. Kobieta poznaje metodę obserwacji dzięki pomocy instruktora metody, który uczy parę na kolejnych sesjach. Obserwacje muszą być przeprowadzane bardzo dokładnie, rutynowo. Karta obserwacji jest podstawą do rozmowy z lekarzem. Biomarkery, które obserwuje kobieta, a więc śluz, krwawienia, plamienia w nietypowych dniach cyklu, wskazują na choroby, które może mieć dana pacjentka, np. zespół policystycznych jajników, mięśniaki, stan zapalny szyjki macicy, niedomogi hormonalne. Pewne symptomy są charakterystyczne dla wczesnego stadium raka. Po dwóch, trzech cyklach para udaje się do lekarza konsultanta, który może już zauważyć pewne problemy. Następnie lekarz zleca wykonanie profilu hormonalnego, ale w ścisłym powiązaniu z fazą cyklu kobiety, a więc na przykład trzeciego, piątego, siódmego, dziewiątego dnia po owulacji, po dniu objawu szczytu, który — jak zbadano — jest ściśle związany z dniem owulacji. Oczywiście to tylko przykład, ale to, co jest unikalne w tej metodzie, to fakt, że lekarz nie działa na oślep. Wie precyzyjnie, kiedy zlecić określone badania, bo działa na podstawie osobistych obserwacji danej pacjentki. Po zidentyfikowaniu

choroby lekarz proponuje leczenie farmakologiczne i stosuje leki, które często są ogólnie znane, ale rzadko stosowane. Podawane leki również są skorelowane z aktualną fazą cyklu, którą kobieta określa na podstawie obserwacji. Jeżeli chodzi o niepłodność, to jej przyczynę lekarze-konsultanci są w stanie znaleźć w 97% przypadków, a więc praktycznie nie występuje zjawisko niepłodności o niewyjaśnionej przyczynie. 20-40% par niepłodnych zachodzi w ciążę bez leczenia, tylko po nauczeniu się prowadzenia obserwacji według Modelu Creightona. Prawie u 80% par dochodzi do poczęcia i urodzenia dziecka, gdy dodatkowo zastosuje się leczenie farmakologiczne czy też operacyjne, likwidując w ten sposób schorzenie powodujące niepłodność. Z badań wynika, że szanse pary na poczęcie są mniejsze, jeżeli para poddała się wcześniej zabiegowi in vitro. Sami znaleźliśmy więc instruktorkę Modelu Creightona — jest nią Polka mieszkająca w Stanach Zjednoczonych, która przez telefon uczyła mnie obserwacji cyklu. Nie wiedzieliśmy, co będzie potem, że pójdziemy na konsultacje w Polsce. Opatrzność czuwała i w październiku 2007 roku fundacja Mater-Care Polska z Marią Srodoń na czele zaprosiła na konferencję ginekologiczną do Warszawy lekarza-konsultanta z Irlandii, dr. Phila Boyle'a. Kobieca intuicja pozwoliła mi znaleźć dr. Boyle'a wśród wykładowców i przedstawiłam mu się z kartą obserwacji w ręku. Dr Boyle przejrzał nasze karty, zaproponował leczenie i powiedział, że daje nam 75% szans na poczęcie dziecka! Nie muszę mówić, że inni lekarze nie dają nam żadnych szans, pomimo że urodziłam już jedno dziecko. „Pewnie cuda się zdarzają, ale niech państwo już więcej na cuda nie liczą" — usłyszeliśmy od innego lekarza, u którego byliśmy na konsultacji. Oczywiście nie wiemy, czy Pan Bóg da nam kolejne dzieci, ale dzięki temu krzyżowi możemy pomagać parom niepłodnym. W połowie listopada zrobiłam kurs instruktora Modelu Creightona w Nowym Jorku. Teraz prowadzę pary małżonków, te z problemami z płodnością. I jak tu w końcu nie uwierzyć, że z krzyża płynie życie nie tylko dla mnie, mojego małżeństwa, ale też dla innych?

Agnieszka Pietrusińska

Owoc cierpliwości

Ela na śniadanie je chleb orkiszowy, pomidora, cudem znalezioną w sklepie w Dublinie mozzarellę z mleka bawołu. Jest uczulona na pszenicę i większość nabiału, choć nigdy nie miała dokuczliwych objawów. Badania zrobiła dopiero wówczas, gdy się dowiedziała, że taka alergia może być jedną z przyczyn jej niepłodności.

Od kiedy 35-letnia Ela jest na diecie, ma dobry poziom progesteronu. To konieczne, żeby zajść w ciążę i ją utrzymać. A ona jest właśnie w siódmym miesiącu.

Po czternastu latach małżeństwa z Darkiem. Po ponad ośmiu od diagnozy: „niepłodność o nieustalonej przyczynie". Po ośmiu od przeprowadzki z Warszawy pod Dublin. Po dwóch od narodzin pierworodnego — Jasia. Po czterech od rozpoczęcia leczenia w klinice doktora Phila Boyle'a w irlandzkim Galway.

— Dziś się śmiejemy, że przydała nam się ta Irlandia — mówi Elżbieta, jedna z pierwszych Polek leczonych skutecznie według reguł naprotechnologii.

Ela i Darek z Irlandii, mimo że są katolikami, że byli w neokatechumenacie, zdecydowali się na in vitro. Bo jeszcze w Polsce usłyszeli, że to dla nich jedyny ratunek. Ktoś im polecił specjalistę w Dublinie. Na pierwszej wizycie (200 euro) po dziesięciu minutach orzekł: in vitro. Stali już finansowo na nogach, rozpoczęli badania. Zawahali się tuż przed pobraniem jajeczek i nasienia do zapłodnienia.

— Zrobiło się nam... dziwnie. Po tylu latach to od nas miało zależeć, kiedy będziemy mieli dziecko — przyznaje Elżbieta.

Chodzili do psychologa — klinika zapewnia go parom w rozterkach. Doktor też zapewniał, że wszczepi mniej embrionów, że nie będzie ich zamrażał. Ale niepokoili się dalej. Elżbieta zwierzyła się koleżance Irlandce, z którą była na rekolekcjach Opus Dei. Koleżanka zaproponowała jej wizytę u doktora Boyle'a.

— Jeszcze jeden lekarz — zareagowali sceptycznie. — I też drogi.

Ale za te 200 euro dr Boyle spędził z nimi godzinę, a w cenie były badania, np. USG. Nie obiecywał szybkich rozwiązań: mówił o roku. To im się wydawało szczere. Zrezygnowali z in vitro, zdecydowali się na NaPro.

A więc najpierw obserwacja śluzu szyjki macicy według Modelu Creightona, czyli zmodyfikowanej metody Billingsów. To bardzo dokładne samobadanie: zawsze przed i po skorzystaniu z ubikacji, prysznica, przed snem. Nawet rodzaj papieru toaletowego jest ważny — gładki, biały. Trzeba się nauczyć czytania systemu liter, cyfr i naklejek. Potem badania hormonów. Nie w „podręcznikowym" czasie, jak Ela robiła w Polsce (wtedy wychodziły prawidłowo), lecz według tego, co wynikało z obserwacji jej cyklu.

W końcu jest przyczyna niepłodności: niski poziom hormonów. Zatem leki: na wspomagający owulację clomid Ela reaguje depresją, więc zmiana: zastrzyki z progesteronu. Po roku — ciąża. I poronienie. Prawdopodobnie progesteron wciąż za niski.

— Tłumaczyliśmy sobie, że i tak jest postęp

— wyznaje kobieta. Jaś rodzi się szczęśliwie, ale progesteron wciąż na granicy normy. Wtedy — za radą Boyle'a — Ela robi badania na alergię pokarmową, unika pszenicy i nabiału. O dziwo, działa. Doktor nie jest pewny, co do tej alergii, po prostu śledzi nowinki medyczne i próbuje różnych środków.

— Dr Boyle nie robi niczego nadzwyczajnego. To proste rzeczy, tyle że poświęca na nie dużo czasu — podsumowuje Ela.

Źródło: Jolanta Brózda-Wiśniewska, *Encyklika i klinika,* „Tygodnik Powszechny", 23.09.2008.

Dwa w jednym

Dr Phil Boyle

(imiona bohaterów zostały zmienione, z dokumentacją medyczną obu przypadków można zapoznać się w klinice dr. Boyle'a, kontakt: www.fertilitycare.net)

Sara i Patrie przyszli do mnie w styczniu 2005 roku. Sara miała wtedy 35 lat. Wychowywali już jedno dziecko — rodzonego synka. Urodził się on w październiku 1999 roku i był poczęty w wyniku zabiegu mikromanipulacji (ICS1). Od czasu jego urodzin Sara przez pięć lat usiłowała ponownie zajść w ciążę. Jeśli zsumować lata sprzed udanego ICSI z tymi po urodzinach synka, to para ta starała się o dziecko trzynaście lat, ale przez cały ten okres nigdy nie udało im się doprowadzić do poczęcia bez zastosowania metod sztucznego wspomagania rozrodu. Wszystkie wyniki badań stężeń hormonów we krwi były prawidłowe. Jedynym problemem był mały polip, który został usunięty operacyjnie. Tak więc diagnoza, z jaką ta para przyszła do mnie, brzmiała: niepłodność idiopatyczna.

U Sary nigdy nie zastosowano stymulacji owulacji. Próbując zajść w ciążę, trzy razy podeszła do inseminacji, następnie trzykrotnie wykonywano u niej IVF (nieudane), po czym trzy razy wykonano ICSI. Dopiero w wyniku szóstego zabiegu IVF (trzeciego ICSI) doszło do ciąży, która zakończyła się sukcesem w postaci żywego dziecka.

Po urodzeniu synka Sara jeszcze trzykrotnie podchodziła do programu ICSI — bezskutecznie. Tak więc na 12 prób zastosowania metod wspomaganego rozrodu, tylko jedna okazała się skuteczna. Kiedy opowiedzieli mi swoją historię, przystąpiliśmy do analizy karty obserwacji i wyników badań poziomu

hormonów. Karty dawały obraz całkowicie zaburzonego cyklu (krwawienia w ciągu cyklu, cykle nieregularne, trudności w określeniu dnia szczytu śluzu, brak dni suchych). Czy można nazwać bezpłodnością o niewiadomym pochodzeniu sytuację, kiedy tak ewidentnie zaburzony jest przebieg cyklu? Niestety, diagnozę dodatkowo utrudniał fakt, że wyniki badania poziomu hormonów we krwi były prawidłowe. Ta karta wydawała się mówić do nas: „Zgadnijcie, o co tu chodzi! Jeśli jesteście w stanie..."

Leczenie rozpoczęliśmy od wykonania pełnego profilu hormonalnego Sary. Raz jeszcze odesłaliśmy pacjentkę do diagnostyki chirurgicznej, tym razem do chirurga stosującego metody diagnostyczne i operacyjne NaPro: okazało się, że Sara miała niewielkie zrosty oraz niewielkie ogniska endometriozy. Jedne i drugie zostały zoperowane za pomocą laparoskopii tzw. bliskiego kontaktu.

Następnie za pomocą badania ultrasonograficznego śledziliśmy wzrost pęcherzyka w jajniku i dzięki temu precyzyjnie sprawdziliśmy poziom estradiolu przed owulacją. Dzięki temu od razu mogliśmy stwierdzić, że funkcjonowanie pęcherzyków było nieprawidłowe — wydzielały zbyt mało hormonu, aby dobrze przygotować organizm na ciążę. Oznaczało to, że nasza pacjentka potrzebowała stymulacji owulacji clomiphenem. Zacząłem od bardzo niskiej dawki leku, ale nawet tak niewielka stymulacja spowodowała gwałtowny i zbyt duży wzrost poziomu hormonów, więc od razu obniżyłem dawkę leku o połowę. Już ta pierwsza ingerencja farmakologiczna sprawiła, że w zapisie na karcie pojawiły się pierwsze zmiany zmierzające w dobrym kierunku. Ostatecznie nasze starania zaowocowały pozytywnym testem ciążowym. Tak na marginesie mogę powiedzieć, że jest to bardzo dobry przykład wzajemnego uzupełniania się leczenia farmakologicznego i chirurgii.

Ciąża była monitorowana przez USG, kontrolowaliśmy również poziom hormonów i po dziesięciu tygodniach okazało się, że możemy nawet zawiesić podtrzymywanie ciąży przez podawanie progesteronu, bo wszystko wskazywało na normę. W oznaczonym terminie, przez cesarskie cięcie, urodził się chłopczyk (waga w normie). Mama w chwili narodzin drugiego synka miała 39 lat.

Sara zadzwoniła do mnie nieoczekiwanie osiem miesięcy później. Usłyszałem: „Pomyślałam, że chciałby pan o tym wiedzieć. Otóż miałam jeszcze kilka tabletek clomiphenu, które zostały po stymulacji do pierwszej ciąży, wzięłam je i w pierwszym cyklu po ich zażyciu po raz trzeci zaszłam w ciążę!" Można powiedzieć: dwa w jednym — w cenie jednego leczenia dwójka dzieci.

Tym razem urodziła się dziewczynka (waga w normie), ponownie przez cesarskie cięcie. Szczęśliwa mama miała wtedy 41 lat. Na przykładzie tej pary

widać, że poznanie podłoża problemu prowadzi do jego rozwiązania, a to z kolei umożliwia wielu parom poczęcie kolejnych dzieci.

Sara i Patrie przyszli z trójką swoich dzieci na przyjęcie z okazji dziesięciolecia naszej kliniki NaPro w Galway. Sara była bardzo zmieszana, kiedy mi opowiadała: „Po tym, jak próby IVF zawiodły, powiedziałam lekarzowi, który mnie prowadził, że chcę spróbować NaPro. On odpowiedział, żebym się na to nie decydowała, że to jest jakieś szamaństwo *(witchcraft).* I jak widzę moje dzieci, które się urodziły dzięki NaPro, to pytam sama siebie, czemu mój lekarz tak zareagował?" I nie wiedziałem, co odpowiedzieć, bo ja kiedyś, właśnie w tej klinice in vitro, przez godzinę mówiłem o NaPro i to wyłącznie o stronie medyczno-naukowej, nie wspominając o religijnej motywacji jej twórców.

NaPro w profilaktyce

W lutym 2008 roku do mojego gabinetu przyszła Susan. Jej przypadek był o tyle zaskakujący, że nie rozpoczęła jeszcze życia seksualnego. Miała narzeczonego, z którym miała się pobrać w lipcu 2008 roku, i wkrótce po zawarciu małżeństwa planowali ciążę. Trafiła do mnie za namową swojej siostry, leczonej wcześniej przeze mnie, a która chorowała na zespół policystycznych jajników (PCOS) — jest on jednym ze schorzeń wywołujących niepłodność.

Susan skarżyła się na ostry zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), cały czas była zmęczona. Ponadto fakt, że jej siostra chorowała na PCOS, był sygnałem, że ona może mieć podobny problem ginekologiczny.

Po zobaczeniu kart obserwacji z zapisem jej cykli od razu mogłem powiedzieć, że mam przed sobą osobę, która ma duże ryzyko niepłodności i nawykowych poronień. Z kart wynikało, że ma niski poziom progesteronu, niedobór estradiolu, również wyraźny niedobór endorfin. Leczyłem ją dawką progesteronu podawaną w fazie lutealnej cyklu i codzienną dawką naltrexonu[19].

Dzięki tej terapii udało się sprawić, że poziom progesteronu się poprawił, dzięki czemu znikły u niej objawy zespołu napięcia przed-miesiączkowego oraz nieustanne zmęczenie. Niestety, nadal obraz cyklu na jej karcie był nieprawidłowy. W związku z tym wykonałem po trzech miesiącach leczenia farmakologicznego badanie USG i stwierdziłem u niej podejrzewane wcześniej PCO oraz endometrilanego polipa. Z taką diagnozą odesłałem ją do chirurga na histeroskopię, aby usunąć polip. Po operacji obraz cyklu w jej karcie był wreszcie w normie, podobnie jak wyniki badań poziomu hormonów we krwi.

Dziecko Susan poczęło się w miesiącu miodowym i termin porodu został wyznaczony na maj 2009 roku. W tym przypadku problem został odkryty i rozwiązany, zanim nawet zaistniał w świadomości pacjentki. Karta obserwacji pomogła nam dostrzec i rozwiązać problemy, pozwalając uniknąć doświadczenia niepłodności i bólu powtarzających się poronień.

[19] Naltrexone — lek stosowany w terapii osób uzależnionych od opioidów, obecnie w małych dawkach (tzw. *low dose natrexone)* używany do terapii chorób autoimmunologicznych i nowotworów oraz przy leczeniu przewlekłego zmęczenia.

INFORMACJE

Lekarze-konsultanci NaProTechnology® w Polsce:

Dr Maciej Barczentewicz, Lublin, Fundacja Instytut Leczenia Niepłodności Małżeńskiej im. Jana Pawła II
Dr Anna Dzioba, Lublin, Fundacja Instytut Leczenia Niepłodności Małżeńskiej im. Jana Pawła II
Dr Piotr Klimas, Warszawa, Przychodnia „Babka Medica"
Dr Tadeusz Wasilewski, Białystok, Klinika Leczenia Chorób Kobiecych i Niepłodności „NaProMedica"

W języku polskim:
http://napromedica.pl/ — Klinika Leczenia Chorób Kobiecych i Niepłodności „NaProMedica", Białystok
http://www.leczenie-nieplodnosci.pl/ — Fundacja Instytut Leczenia Niepłodności Małżeńskiej im. Jana Pawła II
http://www.adonai.pl/nieplodnosc/ — Pomoc Duchowa. Portal Katolicki
http://www.matercare.pl/ — Fundacja MaterCare Polska
http://www. naprotechnology. com.pl/ — NaProTechnology®

W języku angielskim:

http://popepaulvi.com/ — Instytut Papieża Pawła VI
www.naprotechnology.com — NaProTechnology®
www.creightonmodel.com — Model Creightona
www.fertilitycare.net — Klinika FertilityCare® dr. Phila Boyle'a w Irlandii

NARKOTYKI
JAK POMÓC CZŁOWIEKOWI I JEGO RODZINIE

Autor dr Paweł Karpowicz
Wydawnictwo „STUDIO ASTROPSYCHOLOGII”

SPIS TREŚCI

PAMIECI MARKA KOTAÑSKIEGO 8
PODZIĘKOWANIA 9
PRZEDMOWA 11
WSTĘP 15
1. Pomoc terapeutyczna dla osób uzależnionych. Dwadzieścia pięć lat doświadczeń w Polsce (1978-2002) 15
2. Tradycje i kierunki w leczeniu osób uzależnionych 18
3. Podstawowe formy pomocy dla osób uzależnionych i nadużywających narkotyków 21
ROZDZIAŁ I. UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW 26
1. Uwarunkowania ogólnospołeczne 29
2. Wpływ poszczególnych grup na używanie narkotyków 32
3. Rola rodziny 38
4. Uwarunkowania indywidualne 49
5. Zmiany osobowości, postaw i zachowań w poszczególnych fazach procesu uzależnienia 52
ROZDZIAŁ II. LECZENIE W PORADNI (AMBULATORYJNE) 60
1. Zawiązanie kontaktu 60
2. Diagnozowanie poziomu uzależnienia 66
3. Leczenie klienta w warunkach ambulatoryjnych 72
ROZDZIAŁ III. LECZENIE W OŚRODKU (STACJONARNE) 78
1. Procedura przyjęcia pacjenta do ośrodka stacjonarnego 79
2. Terapeutyczny cykl pacjenta w ośrodku leczenia długoterminowego 81
a) Proces przemiany wewnętrznej 82
b) Organizacja cyklu terapeutycznego 88
3. Społeczność terapeutyczna i istota jej oddziaływań 92
ROZDZIAŁ IV. WYBRANE METODY I INTERWENCJE W PRACY Z PACJENTEM UZALEŻNIONYM 101
1. „Mapa życia" 101
2. Procedura „gorące krzesło" 103
3. Trening asertywnych zachowań abstynenckich 103
4. Edukacja w dziedzinie zapobiegania nawrotom 104
5. Edukacja w zakresie podstawowych umiejętności psychologicznych 110
6. Sposoby interwencji w sytuacjach kryzysowych 113
ROZDZIAŁ V. METODY SOCJOTERAPEUTYCZNE ORAZALTERNATYWNE W PRACY Z PACJENTEM UZALEŻNIONYM 127

1. Terapia poprzez różnorodne formy pracy 127
2. Praca z ciałem 130
3. Zajęcia artystyczne, ekspresja twórcza 132
4. Święta i rytuały 132
5. Pierwiastek duchowy w leczeniu uzależnienia 134
ROZDZIAŁ VI. PRACATERAPEUTYCZNAZ PACJENTAMI O SPECYFICZNYCH UWARUNKOWANIACH 142
1. Towarzyszące uzależnieniu choroby somatyczne 142
2. Towarzyszące uzależnieniu problemy psychiatryczne 144
3. Sytuacja, gdy osoba lecząca się jest ofiarą lub sprawcą przemocy o znacznym nasileniu 147
4. Sytuacja kobiet w leczeniu uzależnienia od narkotyków 155
5. Sytuacja, gdy osoba lecząca się żyje z wirusem HIV 156
ROZDZIAŁ VII. PRACAZRODZINĄOSOBYUZALEŻNIONEJ 160
1. Praca z rodziną w warunkach ambulatoryjnych 161
2. Praca z rodziną w warunkach ośrodków stacjonarnych 165
3. Specyficzne uwarunkowania w pracy z rodziną 179
4. Problem współuzależnienia rodziców 184
ROZDZIAŁ VIII. TERAPEUTA JAKO OSOBA 190
1. Umiejętności profesjonalne 191
2. Typy postaw terapeutów 194
3. Problem nadużycia władzy 197
4. Szkolenie personelu i zapobieganie wypaleniu zawodowemu 199
ROZDZIAŁ IX. PORADYPRAKTYCZNEDLAOSÓB ZAGROŻONYCH UZALEŻNIENIEM ORAZ DLA CZŁONKÓW ICH RODZIN 202
ZAKOŃCZENIE: PODSTAWOWE WNIOSKI 211
DODATEK 214
KALENDARIUM 1. Używanie narkotyków w perspektywie historycznej 214
ZAGADNIENIE PRAWNE 227
KALENDARIUM 2. Najważniejsze wydarzenia w dziedzinie leczenia narkomanii na świecie i w Polsce 234
LITERATURA PRZEDMIOTU 243

P a m i ę c i
Marka Kotańskiego

Panu Bogu, Matce i Ojcu,
Dzięki Wam mogę doświadczać
cudu bycia człowiekiem.

„Medytacja przychodzi łatwo i naturalnie
kiedy chodzisz po piasku plaży wyglądasz
oknem albo patrzysz na śliczne wzgórza.
Ekstaza samotnej medytacji przychodzi,
gdy nie lękasz się być sam, gdy nie należysz
już do świata rzeczy i interesów i nie jesteś
do niczego przywiązany Wtedy jak brzask
tego poranka, pojawia się ona w milczeniu
i znaczy złotą ścieżkę wśród tej wielkiej
ciszy co istniała od początku, jest teraz
i będzie tu zawsze
Módlcie się i czuwajcie"

Podziękowania

Książka jest owocem wieloletniej pracy z osobami uzależnionymi od narkotyków, owocem którego smakiem i aromatem chciałem się podzielić z innymi. Wśród osób zainteresowanych wspólnym posiłkiem, jak mi się wydaje, mogą znajdować się profesjonaliści, pracujący w dziedzinie uzależnień, studenci kierunków psychologicznych oraz społecznych, jak również osoby, które w różnych formach zetknęły się z problemem uzależnienia.

Opracowana przez mnie pozycja stanowi próbę objęcia podstawowych obszarów i doświadczeń związanych z procesem leczenia osób uzależnionych od narkotyków. Mam świadomość tego, że nie uwzględniłem pewnych, być może istotnych wątków. Stało się tak ze względu na rozległy charakter problematyki, jaką jest terapia osób uzależnionych. Mam nadzieję, że książka stanie się inspiracją i zachętą do twórczego myślenia oraz wymiany doświadczeń w środowisku osób niosącym pomoc ludziom uzależnionym i przyczyni się do zwiększenia skuteczności tej pomocy.

Jestem wdzięczny pacjentom, którym pomagałem powracać do zdrowia. Nauczyłem się od nich niezwykle dużo. Dzięki nim mogłem docenić piękno i wartość życia, odczuć i ugruntować w sobie siłę przyjaźni oraz miłości.

Jestem wdzięczny koleżankom i kolegom, z którymi pracowałem przez sześć lat w zespole terapeutycznym Ośrodka Leczenia Uzależnień Dzieci i Młodzieży w Otwocku koło Warszawy. Byli oni dla mnie prawdziwymi przyjaciółmi i nauczycielami. Powstanie tej książki jest w dużej mierze ich zasługą. Chcę im podziękować imiennie. Dziękuję *Januszowi Sztenclowi, Ewie Pytel, Tatianie Wróblewskiej, Markowi Branickiemu, Małgosi Opanowicz, Jackowi Żuławnikowi, Piotrowi Kalinowskiemu, Ani Białkowskiej, Hani Grunt, Joli Berezowskiej, Magdzie Cubrzyńskiej, Tomkowi Piszczerowiczowi oraz Marcinowi Zdanowiczowi.* Wyrazić także pragnę podziękowanie osobom pracującym w Centrum Psychologicznej Pomocy Rodzinie w Warszawie, których życzliwe zainteresowanie moją pracą nad książką przyczyniło się do jej powstania, a szczególnie dziękuję Grażynie Miros, Helenie Keller i Marii Tatarskiej.

W trakcie przygotowywania książki odwiedzałem liczne ośrodki i poradnie leczenia uzależnień. W tym miejscu wdzięczność w szczególny sposób pragnę okazać Krystynie Grzywińskiej, kierującej ośrodkiem „Grzmiąca" na Mazowszu, oraz Elżbiecie Łyczewskiej, prowadzącej ośrodek Stowarzyszenia „Karan" w Warszawie.

Dziękuję też licznym terapeutom - osobom profesjonalnie pomagającym ludziom uzależnionym od narkotyków, z którymi przeprowadzałem szczegółowe rozmowy, wykorzystane w materiale książki.

Na koniec chcę wyrazić szacunek wobec koleżanek i kolegów, którzy w różnych ośrodkach, poradniach i placówkach na terenie całej Polski z oddaniem i prawdziwym poświęceniem pomagają wracać do zdrowia tysiącom osób uzależnionych od narkotyków. Wiem, jak wspaniałą trudną i odpowiedzialną pracę wykonujecie! Życzę Wam pomyślności, zdrowia i duchowej mocy!

Paweł Karpowicz

Warszawa 12 lutego 2002 r.

Przedmowa

Książka autorstwa Pawła Karpowicza jest swoistym kompendium wiedzy w dziedzinie przeciwdziałania narkomanii w naszym kraju, porządkującym chronologicznie i tematycznie ten obszar aktywności.

Wypełnia ona powstałą w ostatnich latach lukę w polskojęzycznej literaturze przedmiotu, przedstawiając genezę, rozwój oraz obecny kształt tego wyjątkowego zjawiska, jakim jest polska oferta pomocy osobom uzależnionym od narkotyków. Tło dla prezentowanego tematu stanowi przedstawienie ewoluujących metod oddziaływań terapeutycznych w krajach Europy Zachodniej i Ameryki, tak w zakresie profilaktyki jak i metod pracy z pacjentami na wszystkich poziomach wyprowadzania z uzależnienia.

Tym, co czyni książkę Pawła Karpowicza ważnym wydarzeniem w literaturze fachowej, jest precyzyjne uporządkowanie wiedzy w wymienionych obszarach.

Spośród wielu walorów tej pozycji na szczególną uwagę zasługuje całościowe spojrzenie na opisywane zjawiska przy zachowaniu wobec niego szerszej perspektywy analitycznej.

Nam, ludziom pracującym z osobami uzależnionymi od narkotyków, borykającymi się na co dzień z prozaicznymi trudnościami, lektura tej książki daje ogromną satysfakcję, uświadamiając co wspólnie stworzyliśmy, w jak ważnym przedsięwzięciu uczestniczymy. Mało jest bowiem dziedzin aktywności zawodowej w naszym kraju tak bardzo niedocenianych, mimo ogromu pracy i niekwestionowanych sukcesów w tym zakresie, zwłaszcza na tle innych krajów świata.

W części wprowadzającej autor przedstawia w chronologicznym porządku ludzi i ich dokonania. Tworzenie zrębów polskiego systemu przeciwdziałania narkomanii w drugiej połowie lat 70-tych, gdy obowiązywała ustawa o cenzurze, a narkotyki były tematem tabu, zaś walka o prawa uzależnionych groziła izolacją bądź narażeniem kariery zawodowej. Powstanie pierwszego ośrodka—matki w Głoskowie, który dał początek ruchowi MONAR, stanowiącemu zaczyn i główny filar polskiej sceny zapobiegania narkomanii Wreszcie dzień dzisiejszy, różnorodność ofert i organizacji tworzących spójną dynamiczną i adekwatną do potrzeb strukturę przeciwdziałania tej trudnej do leczenia chorobie.

W dobie ekspansji narkobiznesu, mody na subkultury skojarzone z narkotykami, obniżającą się średnią wieku osób uzależnionych, taka pozycja w litera-

turze przedmiotu jest niezwykle cenna nie tylko dla środowisk profesjonalistów, ale dla przedstawicieli wszystkich grup zawodowych zajmujących się młodzieżą w różnych kontekstach: pedagogicznym, prawnym, kulturalnym, socjologicznym i innych.

Autor dziękuje wielu osobom, które przyczyniły się do powstania tej książki. Zadał sobie zapewne wiele trudu, by dotrzeć do szerokiego kręgu profesjonalistów, penetrował archiwa prasowe, podróżował, przeprowadzał wywiady, nagrywał. Najbardziej pomocne jednak okazuje się jego wieloletnie doświadczenie w pracy z uzależnionymi od narkotyków. Daje się to odczuć w trakcie lektury jego książki. Swoista pasja charakterystyczna dla tego środowiska zawodowego, niezwykle wyważony balans profesjonalizmu i entuzjazmu, tak cenny w naszej pracy, dają się odczuć w treści książki.

Niezaprzeczalny walor stanowi język jakim napisana jest ta pozycja — język praktyka, nie zaś suche, teoretyczne, paranaukowe dywagacje. Dlatego prezentowana lektura ma szansę stać się jednym z ważniejszych podręczników w zakresie przeciwdziałania narkomanii w naszym kraju. Taką nadzieję zawarł autor we wstępie do książki, a ja z całego serca tego mu życzę, licząc na kolejną równie ambitnąpracę pióra Pawła Karpowicza, będącąrozwinięciem tematu. Może ona także stać się inspirującym zaczynem literackim dla innych przedstawicieli naszego środowiska zawodowego.

Wskazany byłby przekład tej książki na języki wschodnioeuropejskie, zwłaszcza rosyjski. Specjaliści terapii uzależnień z tych krajów doceniająbowiem bogactwo i efektywność polskiej oferty terapeutycznej, korzystając tak z moich książek, jak i szkoleń bądź staży w naszych placówkach. Po prostu—uczą się od nas, a niewątpliwym wsparciem dla nich byłaby, ta ważna w literaturze przedmiotu, pozycja.

Z wyrazami uznania dla autora
Marek Kotański

Podstawowe Pytania Ścieżki Serca

Jak przemienić:

- nienawiść w **miłość**
- chciwość w **szczodrość**
- ignorancję w **mądrość**
- zazdrość w **otwartość serca**
- egocentryczną dumę w **głęboki pokój pełen pokory**
- niszczenie i zabijanie w **bezwarunkowy szacunek dla życia**

Kto ma to uczynić?

- TY?

- JA?

- PAN BOG?

Wstęp

1. POMOC TERAPEUTYCZNA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH. DWADZIEŚCIA PIĘĆ LAT DOŚWIADCZEŃ W POLSCE (1978-2002)

Zjawisko nadużywania środków psychoaktywnych i uzależnienia od nich stało się w drugiej połowie dwudziestego wieku problemem społecznym o międzynarodowym zasięgu. Substancje narkotyzujące były znane i używane w celach medycznych, sakralnych oraz rytualnych od zamierzchłych dziejów. Dopiero jednak wiek dziewiętnasty stał się areną na której opium, morfina oraz kokaina poczęły odgrywać rolę środków używanych coraz powszechniej w celach rekreacyjnych, co wiodło prostą drogą do konsekwencji w postaci uzależnień. W ówczesnym okresie stosunkowo słabo rozwinięta była świadomość dalekosiężnych skutków, jakie niesie ze sobąregularne przyjmowanie wymienionych substancji (por. Kusinitz, 1994). Przemysł farmaceutyczny w kolejnych latach wprowadzał na rynek nowe wynalazki, jak na przykład amfetaminę (uzyskana syntetycznie w USA 1887 r., zastosowana jako lek w 1910 r.), która w szybkim tempie ze środka medycznego przekształciła się w popularny narkotyk. Wynalezienie przez szwajcarskiego chemika—Hoffmana—LSD w 1938 roku i „rewolucja psychedeliczna", połączona z ruchem hippie oraz zjawiskiem młodzieżowej kontestacji i kontrkultury lat 1960-1970 przyczyniły się do używania przez młode pokolenie narkotyków na skalę masową (Jawłowska, 1975); Tokarski 1984; Leary, 1998). Współczesna kultura młodzieżowa, wraz ze swymi gwiazdami muzyki pop, stanowi często zachętę dla ludzi młodych do sięgania po narkotyki. Z drugiej strony agresywne i prężne podziemie produkcyjno-handlowe, posiadające szerokie międzynarodowe powiązania, dostarcza na chłonny rynek zbytu Ameryki Północnej oraz Europy wzrastające ilości marihuany oraz przetworów kokainy i opium, jak też szeroki wachlarz środków syntetycznych (Kusinitz, 1994). Powstająw ten sposób warunki do coraz powszechniejszej konsumpcji narkotyków.

Nasz kraj znalazł się w strefie oddziaływania opisanych zjawisk w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku. Narkomania stała się stopniowo problemem medycznym, społecznym i kulturowym. Dziś spostrzegana jest jako jednostka chorobowa o złożonym charakterze. **W narkomanii, w odróżnieniu od choroby alkoholowej, prócz uzależnienia fizycznego oraz**

psychicznego, występuje także uzależnienie społeczne. Problem używania narkotyków jest dodatkowo złożony pod względem prawnym, gdyż sąone nielegalne. Sytuację osób uzależnionych od narkotyków komplikuje także ostracyzm społeczny i skłonność do nieprzychylnych im zachowań naznaczających i odrzucających ze strony tak zwanego zdrowego społeczeństwa.

W miarę wzrostu liczby osób uzależnionych od narkotyków rozwijały się różne formy leczenia i rehabilitacji. Początek uczynił w 1975 roku dr Zbigniew Thielle, ordynator oddziału odwykowego w Szpitalu Psychiatrycznym w Lubiążu, autor pionierskiej pracy „Toksykomanie" (Thielle, 1976). W kierowanej przez siebie placówce wprowadził zasady społeczności terapeutycznej i leczył narkomanów

W drugiej połowie lat siedemdziesiątych polscy psychologowie oraz lekarze poczęli odwiedzać stacjonarne placówki leczenia osób uzależnionych od narkotyków w Stanach Zjednoczonych i w Europie Zachodniej, w których proces rehabilitacyjny opierał się o zasady wspólnoty terapeutycznej. Byli wśród nich Kazimierz Jankowski - lekarz psychiatra, Marek Kotański - psycholog, ksiądz Czesław Cekiera-psycholog i wykładowca KUL.

W ówczesnym okresie wspólnoty terapeutyczne na Zachodzie miały za sobą już sporą ilość doświadczeń. Pierwszą z nich o nazwie Synanon założył w roku 1958 w Santa Monica (Kalifornia) Charles Dederich, były alkoholik i uczestnik ruchu AA. Inne wspólnoty i organizacje leczenia narkomanów, z których wzorce i inspiracje czerpali polscy terapeuci to „Day-top" utworzony w Nowym Jorku w 1963 roku, „Phoenix House" w Wielkiej Brytanii (1970), „Emiliehoeve" w Holandii (1972), „Coolemine" w Irlandii (1973), wspólnota resocjalizacyjna w Valstad (Szwecja) utworzona w 1974 roku oraz Stowarzyszenie CON-DROBS w Niemczech (por. Jankowski, 1978; Cekiera, 1993; Siczek, 1994).

Te kontakty zaowocowały tworzeniem nowego modelu leczenia uzależnienia od narkotyków, modelu, który przekraczał ramy dotychczasowej, opartej o podawanie leków, terapii na oddziałach szpitalnych. ***Przełomowy krok uczynił Marek Kotański,*** pracujący wówczas w Garwolińskim Sanatorium dla Dzieci i Młodzieży Uzależnionej Lekowo. W październiku 1978 roku w miejscowości Głosków w okolicach Warszawy założył pierwszy ośrodek dla około trzydziestu osób, oparty o zasady społeczności terapeutycznej. Funkcjonowanie tego miejsca wiązało się z samodzielnością finansową - prowadzeniem własnego gospodarstwa, wdrażaniem zasad abstynencji, uczciwości i szczerości wśród pacjentów, kreowaniem wzorców dla następnych tego rodzaju placówek w naszym kraju. Głosków był to tak zwany ośrodek-matka dla innych tego rodzaju placówek.

Jerzy Siczek podkreśla, iż podstawowe zasady tej pierwszej społeczności były wypadkową doświadczeń wspólnot w USA i Europie Zachodniej oraz specyficznych warunków, w których przyszło działać polskim pionierom leczenia narkomanii. Wśród tych reguł wymienia:

—charyzmatyczne przywództwo;

—równość wśród członków ośrodka;

—pełną abstynencj ę;
—wspólnotę życia, pracy i doświadczeń;
—ograniczanie dopływu wzorców z zewnątrz;
—budowanie własnych norm (w książce pt. „Narkonauci", Siczek, 1994).

Marek Kotański wraz z rosnącym gronem współpracowników założył i zarejestrował w 1981 roku Ruch na Rzecz Przeciwdziałania Narkomanii „MONAR". W grudniu tego samego roku zostało zawarte porozumienie o współpracy pomiędzy MONAR-em a Ministerstwem Zdrowia i Opieki Społecznej, które otwarło drogę do tworzenia dalszych tego rodzaju placówek. W lutym 1982 roku powstał drugi ośrodek w Zaczerlanach koło Białegostoku, a do roku 1994 utworzono w sumie 21 placówek działających w ramach Stowarzyszenia MONAR.

Równolegle, wobec rosnącej liczby osób uzależnionych, powstawały ośrodki powoływane w ramach państwowej służby zdrowia oraz ośrodki fundowane przez organizacje wyznaniowe, szczególnie przez Kościół Katolicki.

Obok *MarkaKotańskiego* pojawiły się inne postacie znaczące dla pracy z osobami uzależnionymi od narkotyków, j ak *Jolanta Koczurowska,* kierująca ośrodkiem, JMatarnia" w Gdańsku, *OlafMejer-Zahorowski* przez wiele lat prowadzący ośrodek w Grzmiącej na Mazowszu, późniejszy szef Biura do Spraw Narkomanii przy Ministerstwie Zdrowia, *ksiądz Paweł Rosik*- założyciel Stowarzyszenia Antynarkotycznego „Karan", *Andrzej May-Majewski* twórca ośrodka „Familia" w Gliwicach, *ksiądzAndrzej Nowak*—twórca ośrodków rehabilitacyjnych dla osób uzależnionych, będących jednocześnie nosicielami wirusa HIV, *Piotr Jabłoński,* który inspirował powstawanie ośrodków długoterminowej opieki dla osób uzależnionych w okolicach Warszawy, a obecnie kieruje Biurem ds. Narkomanii, *Tomasz Wolfart—osobao* długoletnim doświadczeniu w zakresie leczenia uzależnienia od narkotyków i twórca nowatorskich programów terapeutycznych o charakterze ambulatoryjnym na terenie Łodzi oraz *Elżbieta Rachowska,* która rozwinęła podobnego typu działalność w Toruniu i *Jerzy Siczek*- twórca środowiskowych instytucji profilaktyczno-terapeutycznych dla młodzieży zagrożonej narkomanią (kluby,^\lternatiff'w Warszawie).

W celu dopełnienia obrazu działań w zakresie profilaktyki i terapii narkomanii wymienić należy aktywność Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U" (1986). Wymieniona organizacja stworzyła podstawy pracy edukacyjnej i terapeutycznej z rodzinami osób uzależnionych od narkotyków. Podkreślić w tym miejscu godzi się ważny wkład *Janusza Zimaka,* aktualnego prezesa Towarzystwa „Powrót z U[5], który jest również współzałożycielem prężnie działającej fundacji na rzecz zapobiegania narkomanii „Maraton". Na koniec wspomnieć warto o istotnej, pionierskiej działalności Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii (TZN), które zostało założone w 1981 roku oraz o ważnej roli Towarzystwa Zapobiegania Patologiom Społecznym „Kuźnia", które zostało zarejestrowane w 1987 roku (por. Biuletyn „Problemy Narkomanii", 1998).

Uzależnienie od narkotyków, podobnie jak choroba alkoholowa, na trwałe wpisały się w społeczny pejzaż Polski i krajów należących do cywilizacji Zachodu. Nic nie wskazuje na to, by obecne młode pokolenie oraz pokolenia następne zechciały zrezygnować z tych psychoaktywnych substancji. **Obecnie utrwala się trend, w którym inicjacja narkotykowa wyprzedza lub wypiera inicjację alkoholową wśród coraz szerszych kręgów młodzieży.** Istnieje więc pilna potrzeba prowadzenia działań profilaktycznych, edukacyjnych i terapeutycznych, a także tworzenia opracowań, które w syntetyczny sposób mogłyby ukazać specyfikę procesu uzależnienia od narkotyków oraz zaprezentować modele pomocy terapeutycznej.

W prezentowanej książce stawiam przed sobądwa podstawowe cele:

1) Opis procesu uzależnienia od narkotyków.

2) Ukazanie w systematyczny sposób stosowanych w naszym kraj u metod pomocy terapeutycznej, na tle doświadczeń innych krajów (USA, Europa Zachodnia).

Mam świadomość tego, że są to rozległe i złożone zadania. Ich trudność wynika z faktu, iż poruszona problematyka jest bardzo obszerna. *Swoją uwagą nie objąłem przykładowo leczeniu osób uzależnionych od narkotyków w warunkach więzienia (w tej chwili istnieje w naszym kraju osiem takich oddziałów na terenie zakładów karnych), jak też nie omawiam szerzej zagadnienia terapii osób uzależnionych na oddziałach dziennych.*

Wielokrotnie podczas pisania książki stawałem przed koniecznością skracania wypowiedzi i stosowania uproszczonych modeli. Leczenie uzależnienia od narkotyków dokonuje się bowiem w naszym kraju w wielu placówkach i instytucjach, które pracują w oparciu o różnorodne programy. Mam nadzieję, że udało mi się w sposób dostateczny ukazać ową różnorodność, a jednocześnie zadbać o przekaz najbardziej typowych i podstawowych metod terapeutycznych.

2. TRADYCJE I KIERUNKI W LECZENIU OSÓB UZALEŻNIONYCH

W przestrzeni ponad czterdziestu lat, które minęły od chwili stworzenia systematycznych form terapii uzależnienia od narkotyków, ukształtowało się kilka podstawowych modeli leczenia narkomanii, między którymi występują wzajemne związki:

a) model wspólnotowo-resocjalizacyjny,
b) model medyczny,
c) model duchowy,
d) model integralny.

Model wspólnotowo-resocj alizacyj ny

Jego korzenie sięgają tradycji Ruchu Anonimowych Alkoholików. Charles Dederich (ur. 1913 r.) były alkoholik, który odbył własną terapię w ramach AA, postanowił przeprowadzić eksperyment organizacyjny. Podjął inicjatywę tworzenia stacjonarnych ośrodków leczniczych o charakterze wspólnot, gdzie do zdrowia mogłyby powracać osoby uzależnione od alkoholu, narkotyków, a także ci, którzy weszli w konflikt z prawem. Ośrodki te były oparte o ideę gospodarczej samowystarczalności i społeczny egalitaryzm oraz samorządność. Pierwszy z nich, wspólnota resocjalizacyjna o nazwie „Synanon" została przez Dedericha założona w 1958 roku w Kalifornii. Na ten cel zostały zakupione trzy posiadłości wiejskie, z dala od innych osiedli. Ogółem w skład tej „dużej rodziny" wchodziło 800 osób—kobiet, mężczyzn i dzieci.

Synanon wytworzył wiele bardzo interesujących wzorców życia grupowego, wspólnej pracy, edukacji, resocjalizacji i terapii. Było to doświadczenie na tyle pozytywne, że Abraham Maslow, twórca psychologii humanistycznej, wymieniał Synanon jako jeden z elementów, które buduj ąpodsta wy alternatywnego, humanistycznego społeczeństwa (Maslow, 1967).

F. B. Glaser przytacza szereg cech wyróżniających pierwsze wspólnoty terapeutyczne. Były to: charyzmatyczne przywództwo, wzorzec osobowy i autorytet lidera, duży nacisk na porządek oraz dyscyplinę, osobista odpowiedzialność za wyleczenie, wspólna praca, stopniowe wchodzenie w obowiązki, publiczna „spowiedź", stosowanie kar za naruszenie norm grupowych, zaangażowanie w wewnętrzne życie społeczności, egalitaryzm wzajemnych stosunków pomiędzy członkami społeczności (Siczek, 1994).

W Polsce ten nurt leczenia narkomanii twórczo rozwinął Marek Kotański oraz jego współpracownicy, którzy stworzyli sieć ośrodków w ramach Stowarzyszenia MONAR.

Model medyczny

Nurt medyczny w zakresie leczenia uzależnienia od narkotyków wiąże się z tradycyjnym podejściem psychiatrycznym. Uzależnienie jest tu traktowane jako groźna choroba psychosomatyczna, którą diagnozuje się jak każdą inną jednostkę chorobową Pierwsze tego rodzaju oddziały stworzono w USA na początku lat dwudziestych XX wieku. W Europie natomiast ten typ leczenia rozwijał się w latach 50-tych. Była to przede wszystkim terapia medyczna (farmakologiczna) z elementami psychologicznego poradnictwa i psychoterapii (Petrovic, 1988; Robson, 1997;Khantzian, 1999).

Innąformą medycznej terapii osób uzależnionych jest kuracja metadonowa. Polega ona na podawaniu pacjentom, którzy popadli w uzależnienie od heroiny, zastępczego środka—metadonu. Znosi on poczucie narkotycznego głodu. Metadon działa bowiem na te same receptory co heroina, ale także uzależnia.

Model duchowy

Ten rodzaj pomocy terapeutycznej dla osób uzależnionych od narkotyków wychodzi z założenia, że narkomania jest chorobą duszy, polega na zerwaniu kontaktu z Siłą Wyższą z Bogiem. Przejawia się poprzez rozpad systemu wartości wyższych. Od lat trzydziestych XX wieku żywo rozwijał się samopomocowy program w dziedzinie uzależnienia od alkoholu (AA-Anonimowi Alkoholicy). Zarówno na Zachodzie, jak też w naszym kraju ta tradycja została twórczo zaadaptowana w obszarze uzależnienia od narkotyków. Powstały liczne grupy NA (Narkomani Anonimowi). Jest to program dwunastu kroków, prowadzący do trzeźwienia i zdrowienia w obszarze ciała, psychiki i ducha, oparty o relację z Siłą Wyższą.

Na Dalekim Wschodzie, w krajach azjatyckich (Birma, Tajlandia) dokonuje się pomyślnego leczenia osób uzależnionych od narkotyków w warunkach klasztorów buddyjskich. Niewielka ilość osób cierpiących na tę chorobę jest włączana w życie mnisiej społeczności, bierze udział w codziennych praktykach medytacyjnych, ćwiczeniach fizycznych, wykonuje proste prace. Jako środek wspomagający kurację stosuje się specjalną dietę oczyszczaj ącą i picie ziół.

O skuteczności alternatywnych metod leczenia uzależnienia od narkotyków pisze ksiądz prof. Czesław Cekiera (Cekiera, 1993). Miał on okazję odwiedzić ośrodek (asram) w Hamburgu, oparty na zasadach kundalini-jogi. Jest to życie wspólnotowe, regulowane zasadami praktyki duchowej. W tych warunkach następuje leczenie osób uzależnionych od narkotyków.

W Niemczech istnieje także ośrodek leczenia uzależnień oparty na zasadach antropozoficznych Rudolfa Steinera*.

W naszym kraju z energicznąinicjatywąw zakresie profilaktyki oraz terapii uzależmeniaodnarkotyków wystąpiły wspólnoty chrześcijańskie, a przede wszystkim Kościół Katolicki.

W wyniku tych działań powstały ośrodki resocjalizacji i terapii, ośrodki wychowawcze, świetlice terapeutyczne. Możemy wymienić w tym miejscu liczne placówki Stowarzyszenia „Karan", Katolicki Ośrodek Wychowania i Resocjalizacji „Nadzieja" w Bielsku-Białej, Chrześcijański Ośrodek Pomocy Uzależnionym-Broczyna (woj. zachodniopomorskie), ośrodek „Betania" w okolicach Częstochowy oraz ośrodki pomocy osobom uzależnionym od narkotyków, założone przez księdza Arkadiusza Nowaka w okolicach Warszawy. W każdym z tych miejsc kultywuje się wartości duchowe, chrześcijańskie i istnieje specjalny program etyczno-moralny.

* Rudolf Steiner- (1861-1925), niemiecki myśliciel, religijny i społeczny działacz, twórca nowych form nauki i edukacji. Stworzył nowy rodzaj szkolnej pedegogiki, opartej o zasady szacunku wobec osobowości ucznia, pobudzający jego twórczość i kreatywność. Napisał liczne dzieła. Ogólnie jego metoda i filozofia zwie się *antropozofią* (od grec. Antropos —człowiek), co dałoby się przełożyć jako „człowiecza mądrość".

Model integralny

Ten model zaczął rozwijać się w Europie Zachodniej w okresie lat 80-tych. Czerpie on równomiernie z doświadczenia i praktyki wszystkich wymienionych wcześniej tradycji. Charakteryzuje się:

— rozwiniętymi formami pomocy ambulatoryjnej dla osób zagrożonych narkomaniąi uzależnionych oraz dla ich rodzin;
— uwzględnia aspekt medyczny pomocy (detoksykacja, diagnoza stanu zdrowia, w koniecznych przypadkach wsparcie farmakologiczne w trakcie długoterminowej terapii, diagnoza psychiatryczna, kuracja osób z zespołem HIV-AIDS);
— opiera się na solidnych podstawach diagnostycznych i stosuje selekcję osób do poszczególnych form terapii;
— charakteryzuje się rozwiniętymi formami pomocy w ośrodkach terapii krótkoterminowej i długoterminowej, które pracują w oparciu o ideę społeczności terapeutycznej;
— uwzględnia wagę wychowawczej i resocjalizacyjnej pracy z osobami uzależnionymi;
— uwzględnia duchowy aspekt pomocy osobom uzależnionym;
— kładzie duży nacisk na przebudowę świadomości i relacji w rodzinie osoby uzależnionej, a co za tym idzie promuje pracę edukacyjną i terapeutyczną z rodziną
— w jego ramach jest organizowany program wsparcia dla osób, które zakończyły terapię długoterminową (grupy postrehabilitacyjne);
— akcentuje wagę profesjonalnego przygotowania i podnoszenia kwalifikacji terapeutów udzielających pomocy uzależnionym.

Godzi się podkreślić, iż we wszystkich wymienionych tradycjach leczenia osób uzależnionych od narkotyków występują elementy wspólne. Nurty te bowiem rozwijały się równolegle, wzajemnie na siebie oddziaływały i wzbogacały.

Nurt integralny, którego szczególnie dynamiczny rozwój obserwujemy w naszym kraju w latach 90-tych, tworzy podstawową treść książki.

3. PODSTAWOWE FORMY POMOCY DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH I NADUŻYWAJĄCYCH NARKOTYKÓW

1. Placówki pierwszego kontaktu

Ludzie poszukujący pomocy różnią się wiekiem, sytuacją rodzinną i życiową. Warto podkreślić, że zdecydowana większość osób, zgłaszających się do poradni i punktów konsultacyjnych, to ludzie młodzi (14—23). Do dyspozycji tych osób istnieje w chwili obecnej szereg placówek ambulatoryjnych (poradni) publicznej służby zdrowia, punktów konsultacyjnych Stowarzyszenia MONAR, jak też innych organizacji i stowarzyszeń pozarządowych, które rozmieszczone są

w różnych częściach kraju. Wobec różnorodności istniejących propozycji (w sensie organizacyjnym), postaram się ukazać modelowe formy pomocy.

a) Konsultacje, poradnictwo i krótkoterminowe interwencje

Osoba zgłaszająca się do punktu konsultacyjnego lub poradni zostaje wstępnie zdiagnozowana. Przeprowadza się z nią wywiad. W zależności od przebiegu pierwszego kontaktu można podejmować kolejne kroki.

b) Podjęcie kontaktu indywidualnego

Jeżeli osoba jest dostatecznie zmotywowana do dalszej pracy następuje zawiązanie kontaktu indywidualnego. Może on obejmować regularne spotkania z psychologiem lub odpowiednio przeszkolonym doradcą, przy czym w niektórych placówkach istnieje dodatkowa możliwość medycznego i farmakologicznego wsparcia terapii przez lekarza psychiatrę.

c) Grupy wsparcia oraz grupy terapeutyczne

Po ustabilizowaniu indywidualnego kontaktu terapeutycznego osoba korzystająca z pomocy placówki może być zachęcona do skorzystania z form leczenia grupowego. Są to zwykle grupy wsparcia i grupy terapeutyczne.

Zadaniem grupy wsparcia jest pomaganie leczącej się osobie w utrzymaniu abstynencji od środków narkotyzujących. Wejście do takiej grupy wiąże się z wymogiem utrzymania abstynencji przez określony czas (co najmniej jeden miesiąc) i utrzymywania jej podczas dalszego leczenia. Następnie, w przypadku postępującego gruntowania się w utrzymywaniu abstynencji, osoba lecząca się może skorzystać z grupy terapeutycznej. W tego rodzaju grupie podejmuje się głębszą pracę nad mechanizmami uzależnienia.

2. Placówki stacjonarne

W licznych przypadkach nie istnieje możliwość udzielenia osobie skutecznej pomocy w warunkach ambulatoryjnych. Dzieje się to wtedy, gdy proces kontaktu z narkotykami stał się na tyle intensywny, że osoba weszła w ciągi brania, co oznacza fazę uzależnienia od substancji. Innymi czynnikami, skłaniającymi do wybrania ośrodka stacjonarnego jako formy leczenia, może być postępująca demoralizacja pacjenta, wypadanie przez niego z ważnych ról społecznych czy też głęboko zaburzone środowisko rodzinne, w którym przebywa. Proponuje się wówczas terapię w wybranych ośrodkach leczenia uzależnień, którą niekiedy musi poprzedzić detoksykacja.

a) Ośrodki o programie krótkoterminowym

Jeżeli poziom uzależnienia pacjenta nie jest zbyt głęboki, a jego sytuacja życiowa nie nosi cech daleko posuniętej destrukcji, istnieją wskazania do umieszczenia takiej osoby w ośrodku terapii krótkoterminowej. Ośrodki te realizują programy trwające od 3 do 6 miesięcy. Stanowią one novum w polskiej tradycji leczenia uzależnienia od narkotyków.

b) Ośrodki o programie długoterminowym

Pacjenci o poważnym stopniu uzależnienia umieszczani są w ośrodkach o programie długoterminowym, który trwa od 12 do 18, a w niektórych ośrodkach do 24 miesięcy Wydłużony proces terapeutyczny jest wskazany i niezbędny nie tylko ze względu na sam fakt uzależnienia, lecz także na rozliczne szkody i procesy destrukcyjne, które wystąpiły w obszarze życia pacjentów i ich rodzin.

3. Oddziały dzienne

Jest to stosunkowo nowa formuła w leczeniu uzależnienia od narkotyków, znana i z powodzeniem stosowana w terapii choroby alkoholowej. Oddział dzienny pozwala osobie pozostać w jej stałym środowisku, przy jednoczesnym intensywnym procesie pracy nad problemem nadużywania narkotyków. Zajęcia terapeutyczne na oddziale dziennym trwają zwykle od 8 rano do 15 po południu. Następnie pacjenci powracają do domów, gdzie mają obowiązek przestrzegać określonych reguł postępowania i wykonywać ustalone zadania. Leczenie na oddziałach dziennych oparte jest o zasadę społeczności terapeutycznej. Programy nawiązują często do Dwunastu Kroków Anonimowych Alkohohkó w. **Istnieją także bardzo interesujące programy autorskie, jak koncepcja realizowana od szeregu lat przez Tomasza Wolfarta w Łodzi.**

4. Opieka środowiskowa, socjoterapia

Opieka środowiskowa jest z jednej strony działaniem prewencyjnym, zapobiegającym uzależnieniu, z drugiej zaś terapeutycznym—pracą z osobami, które znalazły się już na granicy ryzyka. Odbywa się głównie poprzez sieć klubów i świetlic socjoterapeutycznych, gdzie grupują się dzieci oraz młodzież ze środowisk zagrożonych nadużywaniem narkotyków.

Inną formę działań profilaktyczno-leczniczych stanowią tak zwane szkolne ośrodki socjoterapii. Są to placówki oświatowe, które zajmują się kształceniem i opieką nad młodzieżą ekspeiymentującą z narkotykami. Przy niektóiych z nich istnieją hostele, w których może zamieszkiwać ucząca się młodzież. Pionierską rolę w tym zakresie odegrał Jacek Jabubowski, założyciel Szkolnego Ośrodka Socjoterapii (1982) dla młodzieży zagrożonej uzależnieniem. Obecnie ośrodkiem tym, znajdującym się na warszawskim Ursynowie, kieruje Teresa Gnoińska.

Przykładem może służyć także Ośrodek Szkolno-Socjoterapeutyczny „Kąt" w Warszawie.

5. Programy postrehabilitacyjne

Tego rodzaju programy są przeznaczone przede wszystkim dla osób, które przebyły cykl terapeutyczny w ośrodkach leczenia stacjonarnego (ewentualnie leczenie na oddziałach dziennych lub terapię w warunkach ambulatoryjnych). Służą one pomocą osobom powracającym do życia w środowisku rodzinnym i społecznym. Pomagają w nowej, twórczej adaptacji.

Na programy postrehabilitacyjne składa się:
— system hosteli;
— system placówek postrehabilitacyjnych;
— grupy dla absolwentów ośrodków.

Hostel to miejsce zamieszkania przeznaczone dla absolwentów poszczególnych ośrodków, którzy znajdują się w fazie powrotu do normalnego życia, podejmują codzienne obowiązki w postaci pracy i nauki. Na terenie hostelu obowiązująścisłe reguły abstynencji i uczciwości. Istnieje także opieka wychowawcza oraz terapeutyczna.

Placówki stacjonarne, prowadzace postrehabilitację to nowe zjawisko w pejzażu pracy z osobami zaleczonymi z uzależnienia. Przykładem może służyć, jak dotąd, jedno miejsce. Jest to placówka działająca w ramach „Stowarzyszenia Szkoła Koefeda" w województwie wielkopolskim, gdzie absolwenci ośrodków leczenia uzależnienia od narkotyków i alkoholu mogą zamieszkiwać, uczyć się oraz pracować kontynuując jednocześnie swój proces terapeutyczny.

Temat postrehabilitacji oraz adaptacji osób zaleczonych z narkomanii do życia w normalnym otoczeniu społecznym jest bardzo istotnym zagadnieniem. Byli pacjenci ośrodków mająza zadanie znaleźć pracę, kontynuować kształcenie, rozwijać twórcze zainteresowania, całkowicie zerwać kontakty z dawnym środowiskiem osób nieuczciwych i używających narkotyki. Jest to czas ostatecznego rozstania z dawnym, narkomańskim, nieodpowiedzialnym i nieuczciwym życiem. Jednocześnie ten okres niesie wiele wyzwań natury moralnej. Osoby zaleczone przyjęły podczas pobytu w ośrodku czyste, proste zasady, regulujące międzyludzkie stosunki. Oczekują zaistnienia tych samych szczerych i uczciwych reguł w normalnym życiu na zewnątrz ośrodka. Tymczasem natrafiają w swoich rodzinach i w dzisiejszym społeczeństwie na wiele hipokryzji, przemocy, nieuczciwości, manipulacji! bezwzględnego, okrutnego egocentryzmu. To stawia ich przed głębokimi dylematami natury moralnej (por. Siczek, 1994).

Aby podołać tej skomplikowanej duchowo i psychologicznie sytuacji absolwenci ośrodków potrzebująregularnie uczestniczyć w grupach wsparcia, które stanowią środowisko umacniające w praktykowaniu właściwego życia. Osoby wyleczone stopniowego ucząsię także nawiązywania relacji z nowymi, zdrowymi ludźmi. Mogą też odnawiać przerwane znajomości z przyjaciółmi, z którymi nie łączyły ich narkotyki lub nieuczciwe zachowania. Ogólnie rzecz biorąc powrót do normalnego życia oznacza twórczy do niego stosunek i rozwijanie, utrwalanie, wzbogacanie nowej tożsamości własnej osoby. Więcej na temat piszę w rozdziale przedstawiającym proces przemiany osoby (pacjenta) w toku długoterminowego leczenia w ośrodku uzależnień.

Mogę w tym miejscu zaakcentować, że istnieje pilna potrzeba tworzenia programów i grup postrehabilitacyjnych dla absolwentów placówek stacjonarnych. Ma to ogromne znaczenie dla zapobiegania nawrotom choroby. W naszym kraju baza w tym zakresie jest nadal nader skromna.

„Branie narkotyków można porównać do jazdy rozpędzonym pociągiem, z którego nie da się tak łatwo wysiąść. Szybka jazda na początku wydaje się zabawna, wręcz ekscytująca. Po pewnym czasie robi się jednak niedobrze. Niestety pociągu nie da się tak łatwo zatrzymać. Rozpędzony mknie na oślep coraz szybciej. Nie można wyjść, kiedy ma się dość."

ROZDZIAŁ I

Uzależnienie od narkotyków

Uwarunkowania uzależnienia od narkotyków są różnorodne. Błędnym byłoby wskazywanie na nieliczne, pojedyncze czynniki, przy pominięciu całej złożoności zjawiska. T. Dimoff i S. Carper podają następujące przyczyny sięgania po narkotyki przez młodzież (Dimoff, Carper, 1993):

1. *Chęć odurzenia się.*
2. *Ciekawość i nuda.*
3. *Wpływ grupy rówieśniczej.*
4. *Ucieczka od problemów zewnętrznych.*
5. *Ucieczka od problemów wewnętrznych.*
6. *Wpływ faktu, że osoby dorosłe, będące modelami, a szczególnie rodzice sami pijąalkoholi biorąnarkotyki.*

Jolanta Koczurowska przytacza wypowiedzi młodych ludzi, którzy leczyli się z narkomanii, na temat powodów brania narkotyków (Koczurowska, 1995):

1. *Bunt i chęć zaszokowania ludzi (zwłaszcza dorosłych).*
2. *Poczucie przynależności do grupy.*
3. *Dobra zabawa.*
4. *Nuda.*
5. *Łatwość przeżycia czegoś nowego.*
6. *Chęć poczucia się bardziej dorosłym.*
7. *Młodzieżowy zwyczaj spędzania wolnego czasu.*
8. *Presja kolegów.*
9. *Brak zainteresowań.*
10. *Chęć zaimponowania innym.*
11. *Chęć ucieczki od stawianych przez życie wymagań, odcięcia się od otaczającego świata.*

Marek Kotański wskazuje natomiast na społeczne, moralne i duchowe uwarunkowania narkomanii (Kotański, 1984). Wymienia wśród nich:

1. *Bezwzględnąpogoń za sukcesem w społeczeństwie współczesnym („wyścig szczurów '), który powoduje odpadanie i marginalizację słabszychjednostek.*
2. *Rosnący stres codziennego życia.*

3. *Pogardę społeczną wobec osób nieprzystosowanych, nadwrażliwych i słabszych psychicznie.*
4. *Brak przestrzegania norm moralnych przez zdecydowaną większość społeczeństwa.*
5. *Niedostatek pozytywnych modeli i wzorców zachowań wśród starszego pokolenia, które mogą być przekazane młodzieży.*
6. *Niedostatek miłości do drugiego człowieka i uwrażliwienia na jego dobro.*

Autorzy zorientowani psychoanalitycznie koncentrująuwagę na czynnikach osobowościowych, wiodących do uzależnienia od narkotyków. Edward J. Khantzian mówi o:

— niedostatecznym wykształceniu umiejętności dbania o samego siebie na skutek braku odpowiednich modeli rodzicielskich we wczesnym dzieciństwie;
— o braku właściwej kontroli nad różnorodnymi uczuciami i popędami (chodzi tu przede wszystkim o tendencje i zachowania agresywne, a także takie uczucia jak lęk, wstyd, poczucie winy, smutek, żal).

W tym ujęciu narkotyki służąosobie do regulowania swego nastroju i *zachowsiń(Self-medication theory)* (Khantzian, 1999).

Wszystkie przytoczone powyżej stwierdzenia na temat przyczyn narkomanii zawierająjakąś cząstkę prawdy, ukazująokreślony aspekt złożonego zjawiska, jakim jest uzależnienie od narkotyków. Najbliższe jest mi w tej mierze stanowisko Marka Kotańskiego.

Zjawisko narkomanii, uzależnienia od narkotyków, posiada wielopoziomowe i wieloczynnikowe uwarunkowania- Uwzględnienie całości tych uwarunkowań umożliwia lepsze zrozumienie procesu uzależnienia. Dzięki temu jesteśmy w stanie dobrać adekwatne i skuteczne metooly interwencji terapeutycznej, jak też działań profilaktycznych.

Uwarunkowania narkomanii podzieliłem na cztery poziomy:

— *makrostrukturalny (dotyczący całego społeczeństwa);*
— *mikrostrukturalny (dotyczący poszczególnych grup społecznych);*
-rodzinny;
— *indywidualny.*

Na każdym z tych poziomów działa szereg czynników, które wzajemnie na siebie wpływają. Rezultatem tych interakcji jest:

— na poziomie makrostrukturalnym: **dezintegracja systemu humanistycznych wartości społecznych;**
— na poziomie mikrostrukturalnym: **alienacja (dezintegracja systemu więzi społecznych);**
— na poziomie rodzinnym: **dysfunkcja rodziny (dezintegracja rodzinnych więzi);**
— na poziomie indywidualnym: **ukształtowanie się niedojrzałej osobowości (dezintegracja, ja[59]).**

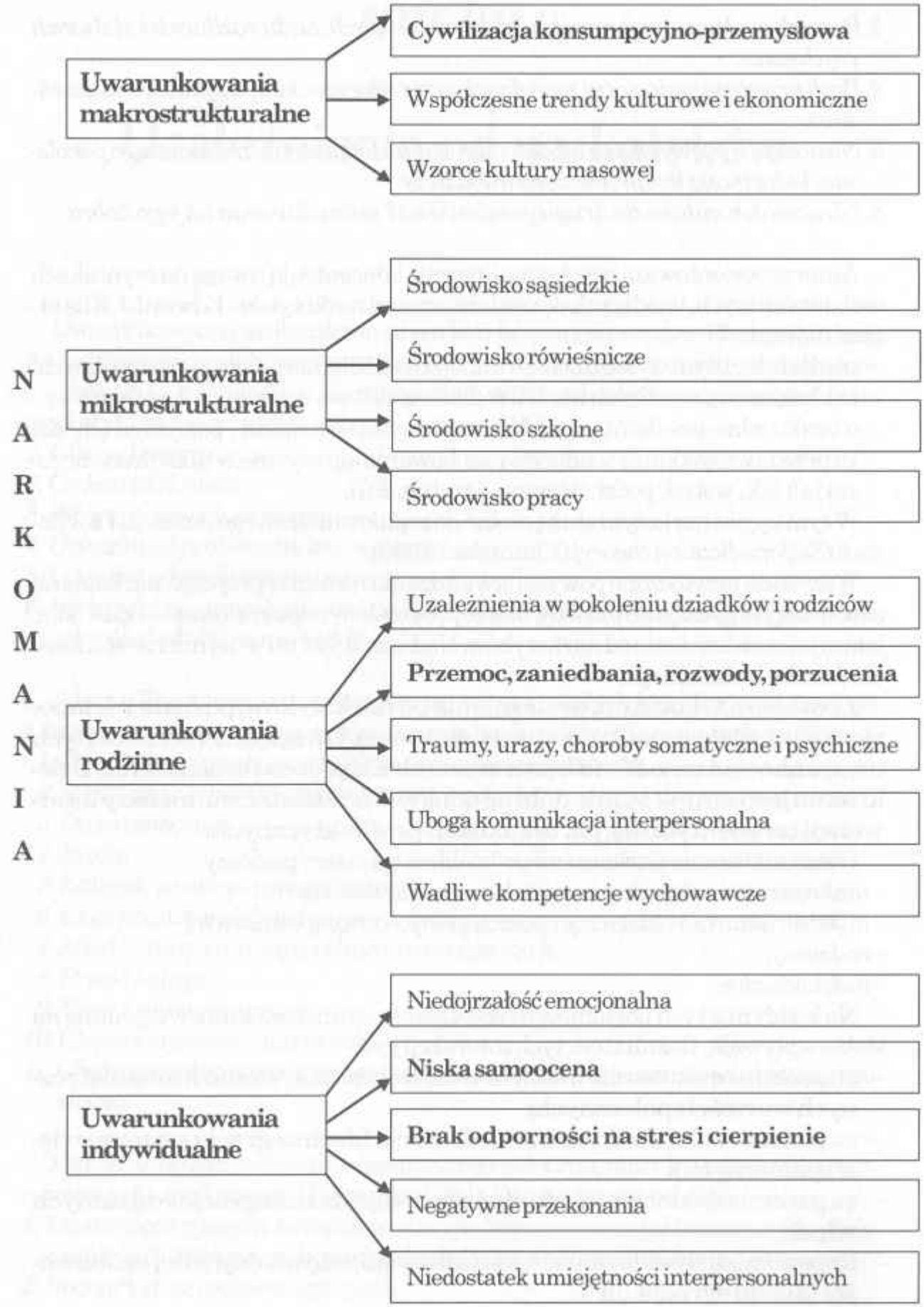
NARKOMANIA
Uwarunkowania makrostrukturalne
Cywilizacja konsumpcyjno-przemysłowa
Współczesne trendy kulturowe i ekonomiczne
Wzorce kultury masowej
Uwarunkowania mikrostrukturalne
Środowisko sąsiedzkie
Środowisko rówieśnicze
Środowisko szkolne
Środowisko pracy
Uwarunkowania rodzinne
Uzależnienia w pokoleniu dziadków i rodziców
Przemoc, zaniedbania, rozwody, porzucenia
Traumy, urazy, choroby somatyczne i psychiczne
Uboga komunikacja interpersonalna
Wadliwe kompetencje wychowawcze
Uwarunkowania indywidualne
Niedojrzałość emocjonalna
Niska samoocena
Brak odporności na stres i cierpienie
Negatywne przekonania
Niedostatek umiejętności interpersonalnych

„Zanim dojdzie do powstania epidemii najpierw chora jest jednostka. Powoli, ale systematycznie zaraża ona pozostałe osoby/'

1. UWARUNKOWANIA OGÓLNOSPOŁECZNE (makrostrukturalne)

Obecnie zajmę się analizą globalnych czynników, tworzących szerokie tło społeczno-kulturowe i ekonomiczne, w ramach którego rozwijają się różnorodne procesy wpływające na uzależnienie od narkotyków.

a) Cywilizacja konsumpcyjno-przemysłowa

Przyjmowanie narkotyków w celach relaksacyjnych i rozrywkowych jest zjawiskiem stosunkowo nowym, jeśli weźmiemy pod uwagę całość historycznego procesu ludzkości. Wystąpiło ono po raz pierwszy wyraźnie w XIX wieku. ***W tym stuleciu w cywilizacji Zachodu wyłoniły się nieliczne grupy społeczne, które przejawiały skłonność do zażywania narkotyków w celach relaksacyjnych i rozrywkowych.*** Byli to z jednej strony ludzie wykształceni: artyści—członkowie bohemy oraz lekarze i farmaceuci, mający ułatwiony dostęp do substancji narkotyzujących, z drugiej zaś członkowie grup marginesu społecznego: prostytutki, sutenerzy, przestępcy.

Dynamiczny rozwój w drugiej połowie XIX wieku przeżywała chemia, farmakologia i farmacja. Opium ze względu na swe specyficzne właściwości znajdowało szerokie zastosowanie przy produkcji różnego typu leków, mikstur i medykamentów. Podobną karierę na polu farmacji robiła też w tym czasie kokaina.

Pochodne opium, otrzymane na drodze przeróbki chemicznej, jak morfina i heroina, posiadająpotężne działanie znieczulające i silnie zmieniająstan świadomości. Szybko więc znalazły swoje zastosowanie w medycynie. Stąd był już tylko krok do ich społecznego upowszechnienia.

Pierwsza połowa XX wieku to czas stopniowego zwiększania się na Zachodzie liczby osób z różnych grup społecznych, zażywających narkotyki z powodów niemedycznych. W latach 50-tych i 60-tychw Stanach Zjednoczonych, Anglii, Holandii, Francji, Niemczech, a także w innych wysoko rozwiniętych pod względem przemysłowym krajach Europy, doszło do swoistej erupcji zjawiska zmasowanego przyjmowania narkotyków przez młode pokolenie. Narkotyki przestały być, jak to miało miejsce w okresie starożytności i w kulturach tradycyjnych, przedmiotem kultu religijnego oraz rytuałów plemiennych. Przeszły ze sfery sacrum do sfery profanum. **Spadły z piedestału środka, który służył do nawiązania kontaktu ze sferą boską. Stały się jednym z produktów przeznaczonych do konsumpcji w społeczeństwie masowym, w którym nabywa się i używa niebywałej ilości przedmiotów.**

Krytycznej oceny tej formy życia społecznego, zdominowanego przez nastawienia konsumpcyjne, dokonali znani, humanistycznie zorientowani socjologowie i psychologowie jak Erich Fromm oraz Herbert Marcuse (por. Fromm, 1993,1995,1996; Marcuse, 1991).

Marek Kotański zdehumanizowane społeczeństwo konsumpcyjne nazywa „kontrkulturą zła".

Narkomania rozwinęła się na bazie ruchu kontrkultury, na bazie protestu przeciwko odczłowieczonej formie bytu, jaką stanowi cywilizacja konsumpcyjna. W latach 1960-1970, na fali protestu przeciw wojnie w Wietnamie, powstał pacyfistyczny ruch hipisów. Hipisi nie stosowali przemocy. Ich filozofiąbyło „flower-power", czyli odpowiadanie na przemoc poprzez wręczanie kwiatów osobie atakującej. W społeczeństwie USA i krajów Europy Zachodniej, gdzie liczyła się moc, władza, pieniądz i siła, hipisi nie mieli praktycznych szans na przekształcenie tego świata. Ta nowa, wrażliwa, młoda generacja pragnęła wprowadzić w miejsce władzy pieniądza, **władzę miłości i braterstwa.** Nie mogąc zrealizować praktycznie ludzkiej wspólnoty, ludzkiego „raju na ziemi" młodzi ludzie szukali realizacji swoich duchowych potrzeb w odmiennych stanach świadomości, jakie niosą ze sobą narkotyki. Sięgali o LSD i marihuanę, śpiewali pieśni o miłości i jedności ludzi (Janis Joplin, Jimmi Hendrix). Ginęli niekiedy w młodym wieku z powodu głębokiej rozpaczy, bólu i przedawkowania narkotyków. Zjawiska te opisuje Kazimierz Jankowski w książce „Hipisi w poszukiwaniu ziemi obiecanej" (Jankowski, 1972).

b) Współczesne trendy kulturowe i ekonomiczne

W pierwszych dekadach XX wieku pojawiły się regulacje prawne ograniczające legalność używania opium i marihuany w Stanach Zjednoczonych. Uchwałą Kongresu USAmarihuana została uznana za narkotyk już w 1937 roku. Był to tak zwany „Marijuana Tax Act" (por. Corry, Cimbolic, 1985). Postępujący proces prohibicyjny obejmował kolejne substancje, takie jak heroina, amfetamina, kokaina, LSD i ich pochodne.

We współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym motywacja zysku przeważa nad przesłankami humanistycznymi. Obszarem, który gwarantuje szczególne korzyści materialne, sąoczywiście zakazane przez prawo narkotyki. Rozwinęła się więc w skali światowej sieć nielegalnej produkcji, przemytu i handlu narkotykami. Sieć ta obejmuje liczne rzesze producentów, przemytników, dostawców i handlarzy różnego szczebla oraz ich „opiekunów" i mocodawców. Aktualnie te powiązania mającharakter mafijno-gangsterskiego podziemia o międzynarodowym zasięgu, obejmującego większość krajów świata.

Współczesne społeczeństwo wprowadziło zasadę wydajności ekonomicznej jako wiodący czynnik w życiu ludzi. Machina biurokratyczno-przemysłowa wymusza na ludziach wykonywanie pracy w warunkach niepokoju, stresu, napięcia, niezdrowej rywalizacji i konkurencji.

Wniektórych grupach zawodowych we współczesnym społeczeństwie Zachodu występuje zjawisko przyjmowania narkotyków, szczególnie środków psychostymulujących, w celu podniesienia efektywności pracy. Dotyczy to przykładowo maklerów giełdowych, ludzi wykonujących pracę w warunkach ekstremalnych, jak policjanci, żołnierze, członkowie oddziałów specjalnych, lekarze. Środki te stosują również coraz powszechniej uczniowie i studenci w celu przyśpieszenia procesu uczenia się. Pokrewny charakter posiada zażywanie szerokiej gamy środków stymulujących i dopingujących przez sportowców wyczynowych (por. Gwynne, 1994).

W ten sposób mechanizmy społeczne stworzyły podłoże do powstania oraz rozwoju zjawiska narkomanii.

b) Wzorce kultury masowej

Podobnie jak wyłonił się handlowy rynek kapitalistyczny, powstał też równolegle rynek kultury masowej. Na tym rynku „sprzedaje się" różnorodne wzorce osobowe oraz kulturowe produkty. *Znaczna ilość wytworów kulturowych jest dopasowana do poziomu i gustów odbiorców o zaburzonych potrzebach i postawach.* Współczesna kultura w znacznej mierze zatraciła humanistyczny, wzorotwórczy —w sensie pozytywnym—charakter. Przykładem może być seryjna produkcja filmów, promujących pornografię, przemoc i używanie substancji psychoaktywnych, jak również książki i czasopisma oraz reklamy o podobnym charakterze.

Ponadto pewna liczba znanych, „kultowych twórców": poeci, pisarze, malarze, kompozytorzy i wykonawcy muzyki „pop", sąludźmi nadużywającymi substancji psychoaktywnych, a częstokroć od nich uzależnionymi (por. Cocteau, 1990; Witkiewicz, 1979). Wiele stylów muzycznych, którym hołdują znaczne kręgi młodzieży, ma ścisłe związki z narkotykową subkulturą

PODSUMOWANIE:

Podstawowe zagadnienia, poruszone w tym rozdziale, można podsumować używając liter słowa KONSUMPCJA.

K — konkurencj a i odpadanie „słabszych"
O — organizacj a przestępczego podziemia
N — nastawienie na zysk finansowy
S — system wymuszaj ący rywalizacj ę
U — ubogie duchowo wzorce kultury masowej
M — modele podkultury młodzieżowej
P — promowanie substancji psychoaktywnych
C — „czas to pieniądz", pracoholizm
J —jednowymiarowy obraz sukcesu życiowego
A — audiowizualne przekazy

2. WPŁYW POSZCZEGÓLNYCH GRUP NA UŻYWANIE NARKOTYKÓW (uwarunkowania mikrostrukturalne)

Obecnie zajmę się analizą-wpływu opisanych procesów globalnych na małe grupy społeczne, w których toczy się znaczna część życia człowieka. Pod uwagę wezmę środowisko pracy, środowisko szkolne, sąsiedzkie oraz rówieśnicze.

a) Środowisko pracy

Środowisko pracy zawodowej odgrywa we współczesnym społeczeństwie doniosłą rolę.

Grupy pracownicze nie zawsze odpowiadają oczekiwaniom ich członków. W wielkich korporacjach, bankach, zakładach przemysłowych i urzędach stosunki biurokratycznego podporządkowania przeważająnad sercem. Pracownicy różnych szczebli i komórek w tym samym przedsiębiorstwie mogą siebie zupełnie nie znać. ***Osoba pracująca staje się raczej jednym z trybów machiny hiurokratyczno-przemyslowej niż żywą osobą z jej potrzebami, psychologicznymi reakcjami, lękami i nadziejami. Ginie jej ludzkie oblicze*** (Fromm, 1993).

Stresy, napięcia, nierozwiązane konflikty, przemęczenie spowodowane rutynączynności zawodowych i sprzecznymi często wymaganiami przełożonych dorosłe osoby pracujące wnoszą do swoich domów rodzinnych. Obiektem odreagowania zebranego w ciągu dnia napięcia staje się współmałżonek i dzieci.

Zjawiskiem niekorzystnym, o niebezpiecznych konsekwencjach staje się coraz większe wkraczanie spraw zawodowych w osobiste życie człowieka. Dzieje się to z jednej strony poprzez wydłużanie czasu pracy (nadgodziny, praca na kilka etatów, praca w soboty i dni świąteczne), z drugiej zaś poprzez „dyspozycyjność -to jest docieranie do olanej osoby z informacjami o charakterze zawodowym w czasie, który jest jej czasem prywatnym.

Zapracowany i przemęczony rodzic nie ma czasu na danie swemu dziecku dostatecznej uwagi Łatwo wówczas o zerwanie wzajemnego kontaktu.

W obliczu samotności dziecko zaczyna szukać pociechy w narkotykach.

b) Środowisko szkolne

Trudno jest przecenić rolę, jaką odgrywa szkolna edukacja w rozwoju ludzkiej jednostki. Społeczeństwa współczesne sąkulturami, gdzie istnieje obowiązek powszechnej edukacji. Młoda osoba musi spędzić w szkole przynajmniej osiem lat swego życia i to w okresie niezwykle istotnym dla formowania osobowości oraz ważnych postaw życiowych. Faktycznie liczba lat, które przypadają na edukację w szkolnych murach (jeśli weźmiemy pod uwagę szkołę podsta-

wowąoraz różne formy wykształcenia zawodowego oraz ogólnego) sięga średnio dwunastu lat.

Współczesna szkoła dzieli blaski i cienie cywilizacji konsumpcyjno-przemysłowej. Stanowi w pewnym sensie jej lustrzane odbicie, jak również czynnik, który przygotowuje młodego człowieka do udziału w „społecznej grze" i w „wyścigu szczurów" (Dlich, 1976; Jawłowska, 1975).

Podstawowe zastrzeżenia, jakie może budzić aktualny system edukacji szkolnej, sprowadzę do kilku podstawowych kwestii, łączących się z problematyką uzależnienia od narkotyków:

1. W systemie szkolnej edukacji główny nacisk pada na kształcenie intelektualne w oderwaniu od rozwoju emocjonalnego, uczuciowego, duchowego.
2. Szkoła poprzez swój biurokratyczny system i funkcjonowanie nauczycieli wywiera silną presję emocjonalną na uczniów, która ma charakter nie tylko przewlekłego stresu, ale często przemocy.
3. Zycie osobowe, uczuciowe i emocjonalne ucznia rzadko staje się przedmiotem życzliwego zainteresowania nauczycieli i wychowawców szkolnych.
4. Podstawowym miernikiem wartości ucznia sąosiągane przez niego oceny z poszczególnych przedmiotów. W ten sposób szkoła promuje i faworyzuje rozwój intelektu oraz pamięci operacyjnej kosztem rozwoju twórczych aspektów osobowości.

Podobnie krytyczne stanowisko jeśli idzie o współczesne szkoły, wyrażają doświadczeni terapeuci uzależnień Marek Kotański oraz Zbigniew Rutkowski (Kotański, 2001; Rutkowski, 1999).

Współczesna szkoła pełni rolę środowiska, w którym dochodzi do przekazywania wiedzy intelektualnej, do uczenia pamięciowego, do dostarczania i utrwalania obiektywnych informacji o świecie, bez odniesienia tych procesów do wartości moralnych i osobistych potrzeb uczniów.

Co gorsze, na terenach szkół rozwinęło się zjawisko„*MOBBINGIT'*. Jest to proces znany w krajach Zachodu, który dotknął także szkoły w naszym kraju. „*Mobbing*"oznacza rożne formy agresji i przemocy, którą stosują wobec siebie uczniowie: „silniejsi" wobec „słabszych". Przyjmuje on formy:

—prześladowania;
— znęcania się;
— szykan;
— dręczenia;
—upokarzania;
—nękania.

Wszystko to sprawia, że dla wielu uczniów trudno jest przeżyć kolejny dzień w szkolnych murach. **Takie bolesne doświadczenia, jak wskazują badania psychologiczne, są w wielu wypadkach powodem niechęci naszych dzie-**

ci do szkoły. Dotyczące **10-30%** polskich uczniów (Obuchowska, **1997),** choć przypuszczam, że ilość dzieci nadużywanych w naszych szkołach jest znacznie wyższa.

„Szkolna przemoc ma wiele twarzy: od fizycznego znęcania się nad słabszym, poprzez niszczenie ich ubrań, podręczników, przyborów szkolnych, wyśmiewanie, przezywanie, po odrzucenie i izolację, która bywa nie mniej przykra \ Smeżyna, **2002).**

Sytuację czyni naprawdę trudną fakt, że w licznych polskich szkołach, mimo istnienia zakazu fizycznej *agresji ze strony nauczycieli w stosunku do uczniów,* **przypadki te miały miejsce w całym okresie powojennym i nadal mają (bicie, znieważanie, szarpanie za uszy itp.).*** Nie chcę w tej chwili wchodzić w szczegółowe opisy, gdyż wymagałoby to opracowania książki na temat przemocy w szkole. Bardziej subtelne, choć nie mniej drastyczne formy przyjmuje *przemoc psychiczna* ze strony nauczycieli, kierowana do uczniów. Myślę, że każda osoba, która przeszła przedszkole, szkołę podstawową i szkoły ponadpodstawowe wielokrotnie słyszała ze strony nauczycieli takie określenia, jak **„głąb", dureń, idiota, chuligan, „beznadziejny",, już nic z ciebie nie będzie", , jak inni mogą z tobą wytrzymać"** itp. Jest to oczywista agresja słowna, która choć kierowana do jednego czy dwóch „trudnych" uczniów uszkadza wszystkie osoby w klasie. Tworzy bowiem wzorce do natychmiastowego powielania w relacjach między uczniami w szkole: **wyszukiwania „czarnej owcy", kozła ofiarnego, „ryżego", „okularnika", „garbatego", „kujona",** *czyli osoby, której można dokopać i przyłożyć pod byle jakim pretekstem, a także bez pretekstu. Można taką osobę izolować i wyśmiewać się z niej.*

Bolesne, raniące, poniżające doświadczenia wyniesione ze szkoły niewielu uczniów dzieli z rodzicami. Przyjęło się bowiem uważać, że to nauczyciel ma zawsze rację, a błądzi i **„źle się uczy oraz źle się zachowuje dziecko".** Po szkolnych zebraniach i wywiadówkach niektórzy rodzice „przywaleni" negatywnymi informacjami przez grono pedagogiczne i wychowawców klasowych sięgają po takie metody „dyscyplinowania" dziecka, jak **groźby, szantaż emocjonalny, awantury, psychiczne poniżanie i odrzucanie dziecka oraz fizyczna agresja** *(„słynny skórzany pas w robocie").*

W tej sytuacji łatwe staje się wtargnięcie na teren szkół narkotyków, młodzi bowiem są zbuntowani zarówno wobec bezwzględnego systemu szkolnego, jak też swoich własnych rodziców, z którymi utracili autentyczny kontakt.

* Opisane sytuacje nie mają na celu oskarżania nauczycieli, lecz zaakcentowanie faktu iż poruszają się oni w błędnym kole społecznej przemocy i czują się często bezradni. Bez odpowiedniego przeszkolenia i psychologicznego wsparcia nauczyciele nie są w stanie powstrzymać swoich agresywnych reakcji.

c) Środowisko sąsiedzkie

Środowisko sąsiedzkie poprzez wiele tysiącleci odgrywało bardzo istotnąrolę w kształtowaniu relacji społecznych oraz osobowości człowieka. Ludzie większość czasu spędzali w organicznych wspólnotach określonych terytorialnie. Sąsiedztwo związane było nie tylko z bliskością w sensie fizycznej odległości pomiędzy poszczególnymi domostwami, lecz łączyło się zazwyczaj z więzami krwi. Krewni, kuzyni, członkowie rodów mieszkali w niewielkiej od siebie odległości. Ludzka jednostka była więc usytuowana w znanym jej środowisku społecznym, gdzie silnie działały mechanizmy kontroli zachowań (por. Tonnies, 1957 - koncepcja Gemeinschaft i Gesellschaft).

Sytuacja ulegała stopniowej zmianie wraz z powstawaniem dużych skupisk miejskich. **Wspólnoty społeczne, w których ludzie żyli przez stulecia, poczęły przemieniać się stopniowo w *anonimowe społeczeństwo masowe.***

Zdecydowany przełom nastąpił gdzieś około połowy XIX stulecia wraz z rosnącą migracjąludności wiejskiej do miast, pogłębiającąsię urbanizacjąi wzrostem społecznej ruchliwości. Stosunki sąsiedzkie stawały się stopniowo coraz bardziej anonimowe. Ludzie nie mieli okazji poznać siebie dostatecznie, gdy następowały kolejne zmiany miejsc zamieszkania. Opisane procesy nabrały szczególnego charakteru w trakcie ogromnego przyrostu ludności miejskiej. Zanikło prawie zupełnie zjawisko zamieszkiwania na sąsiedzkim terytorium osób spokrewnionych więzami krwi. Coraz bardziej ograniczony też był czas, w którym osoby zamieszkujące w bezpośrednim sąsiedztwie mogłyby się wzajemnie poznać i zawiązać bliższe relacje. **Powstała niebezpieczna i dezintegrująca środowisko sąsiedzkie tendencja, zawarta w angielskiej sentencji: „My home is my castle".**

Kontrastującąpostawę w stosunku do zamykania się, odgradzania, przywiązania —niekiedy krańcowego - do „swojej" własności, znajdziemy w przypowieści o chrześcijańskich Ojcach Pustyni (mnichach żyjących w Egipcie w IV—VI wieku). Jedna z przypowieści przytacza takąoto historię:

„Do pewnego brata wkradli się zbóje. Zabrali zjego celi cały dobytek, pozostawiającjedynie laskę. Brat pobiegł za nimi z laską, chcąc i tę im oddań. Oni jednak nie chcieli jej wziąć, bo się bali. Dał więc tę laskę idącemu gościńcem wędrowcowi, prosząc, by ten dostarczył ją rabusiom.

Druga historia mówi:

„Do pewnego brata nocą wtargnęli zbóje i zaczęli wynosić jego dobytek. Zabrali też miedziany dzban na wodę. Kiedy brat to zobaczył, począł biec za zbójami i wołał: «Bracia kochani, używajcie wszystkiego co wzięliście. Uważajcie tylko na ten dzban, bo pił z niego człowiek chory i możecie zarazić się»."*

* Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, Apoftegmatyw Ojców Pustyni, Warszawa 1986, Akademia Teologii Katolickiej.

Współczesne miasta są z jednej strony wielkimi „blokowiskami", w których zamieszkuj ąanonimowe rodziny i trudno tu jest mówić o więziach sąsiedzkich. Znajomości zawierane z osobami mieszkającymi obok sązwykle czysto formalne, grzecznościowe.

Z drugiej strony domy i posesje prywatne coraz częściej odgradzane są wysokimi murami, siatkami, płotami, wyposażane w dzwonki i domofony, by nie dopuścić niepożądanych gości z zewnątrz. W tych warunkach praktycznie obumierają więzi sąsiedzkie. Obserwując powyższe zjawiska już w latach 50-tych w USADavid Riesman nadał charakterystyczny tytuł swojej książce „Samotny tłum" (Riesman, 1996).

Młodzież, która zachowuje naturalne społeczne odruchy i dąży do budowania lokalnych więzi, często grupuje się na określonym terytorium. Może to być osiedlowy plac, klub, pub lub kawiarnia, miejska dyskoteka, okolice dworców, określonych budowli zabytkowych czy dzielnic staromiejskich. Na tych terytoriach nie istnieją jednak więzi sąsiedzkie, które mogłyby pełnić rolę mechanizmów kontrolujących zachowania.

Wkraczają tam narkotyki.

c) Środowisko rówieśnicze

Środowisko rówieśnicze stanowi naturalny punkt odniesienia dla rozwijającego się dziecka. Przebywając w otoczeniu osób będących w jego wieku dziecko może weryfikować własne zachowania, uczy się nawiązywania społecznych kontaktów, bawi się, gra i uczy, a co najważniejsze zyskuje poczucie przynależności do grupy odmiennej od jego rodziny.

We współczesnych społeczeństwach środowiska rówieśnicze uległy znacznej organizacyjnej formalizacji. Mam tu na myśli system przedszkolny i szkolny, który łączy dzieci w rówieśnicze grupy.

Środowiska rówieśnicze tworzą się w oparciu o różne warunki. Może być to sąsiedzka znajomość grupy dzieci lub młodzieży, znajomości i przyjaźnie szkolne, kontakty oparte o uczestnictwo w różnych formach zajęć pozalekcyjnych. Znacząca część tych kontaktów budowana jest na pozytywnych i twórczych podstawach. Młodzież łączy się i przebywa ze sobąuprawiając wspólne hobby. Mając zbliżone zainteresowania, twórczo wykorzystuje czas wolny.

Spora jednak część ludzi młodych nie mając właściwych wzorców rodzinnych i środowiskowych oraz społeczno-kulturowych, wybiera z kultury masowej wartości drugorzędne, a często ułomne, chore i patologiczne.

Młodzież spontanicznie stara się zrekonstruować warunki pierwotnej bliskości społecznej i psychologicznej. Potrzebuje ona do swego rozwoju środowiska połączonego więziami duchowego pokrewieństwa, przyjaźni, życzliwości. Częściowe zaspokojenie tej głębokiej, istotnej potrzeby kontaktu i przynależności odnajduje spotykając się w różnego typu klubach, pubach, dyskotekach, na

„prywatkach i imprezach". **Miejsca te nie zawsze stwarzają warunki do ustanawiania pozytywnych, konstruktywnych więzi.**

Wielokroć wątkiem przewodnim spotkań staje się używanie papierosów, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, w tym narkotyków.

PODSUMOWANIE:

Z powyższego opisu wynika, że we współczesnym społeczeństwie masowym zarówno na poziomie makrospołecznym, jak też mikrospołecznym, powstały warunki prowadzące do degradacji humanistycznego systemu wartości i zerwania spójnych, konstruktywnych, gwarantujących osobowy rozwój więzi grupowych. Szczególnie boleśnie odczuwa to młode pokolenie, którego znaczna część przechodzi nie tyle proces **pozytywnej socjalizacji,** co **alienacji.** Pewna część ludzi młodych, w wieku między dwunastym a piętnastym rokiem życia, wyobcowuje się i odcina od humanistycznych wzorców, alienuje i zaczyna odgrywać rolę „cienia kultury masowej". Z tej grupy rekrutują się osoby regularnie eksperymentujące z narkotykami. Spora ich część wchodzi w uzależnienie.

Wydaje się, że pojęcie ALIENACJI, czyli wyobcowania trafnie oddaje charakter opisanego procesu, który zachodzi w małych grupach społecznych. Zbliżające się do dorosłości dzieci czują się obco w świecie społecznym, w szkole, rodzinie, w otaczającym ich kręgu społecznym.

Podstawowe zagadnienia, które zostały poruszone w tym rozdziale, podsumować można wykorzystując litery słowa ALIENACJA.

A — arbitralne narzucanie wzorców
L — luźny charakter więzi
I — izolacja społeczna
E — edukacja i kształcenie intelektu, a nie uczuć i duszy
N — niewielki udział ludzi dorosłych w przełomowych momentach inicjacji do ról społecznych
A — ambiwalentne postawy liderów
C — całkowity niemal zanik konstruktywnych rytuałów
J — jakościowa zmiana charakteru relacji społecznych
A — anormalne modele kultury masowej

3. ROLA RODZINY

„Współczesna rodzina przestała być przystanią, do której chętnie się powraca i za którą się tęskni. Jest z reguły nietrwała lub zagrożona rozbiciem. Z takiej rodziny każdy chce się jak najszybciej wyrwać

Każda rodzina jest pewną organicznącałością która istnieje, rozwija się oraz przekształca w szerszym otoczeniu społecznym. To otoczenie jest jej bazą i podstawą. Społeczeństwo masowe stwarza najszersze ramy i stanowi pierwotny grunt tego rozwoju. Poszczególne rodziny sytuują się jednak w określonych strefach, które w socjologii określa się mianem klas, warstw czy grup społecznych. Każda rodzina dźwiga pokoleniowe dziedzictwo.

W środowisku rodzinnym kształtują się warunki przesądzające o tym, czy określona osoba stanie w obliczu ryzyka nadużywania narkotyków i uzależnienia od nich. Potwierdzają to zgodnie badacze, naukowcy i praktycy. Przytoczyć chcę w tym miejscu trzy symptomatyczne wypc wiedzi:

1) „Jako organizacja specjalizująca się w działaniu wśród dzieci i młodzieży *(Towarzystwo Zapobieganiu Narkomanii)* podkreślamy z powagą i naciskiem, że zdecydowana większość uzależnień dzieci i młodzieży jest następstwem dysfunkcji rodziny i wymaga kompleksowego oraz integralnego modyfikowania tej instytucji jako całości" (Problemy Narkomanii, Biuletyn nr 3/98, s. 6).

2) „Początkiem uzależnienia dziecka jest jakiś rodzaj patologii w rodzinie. Było tak we wszystkich przypadkach osób, którymi się zajmowałem od 1982 roku. W tych rodzinach mamy do czynienia z tresurą a nie wychowaniem. Rodzice funkcjonują jak satelity. Są pozbawieni rzeczywistych kontaktów z dziećmi" *{Biskup Antoni Długosz, założyciel ośrodka leczenia uzależnień „Betanid'"*, wypowiedź na VIII Europejskiej Konferencji Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2001).

3) „Badania wykazały, że narkomani w zdecydowanej większości pochodzili z rodzin rozbitych i konfliktowych... Nasilone konflikty w rodzinie były często powodem ucieczek z domu i przystawania do grup nieformalnych, do melin przestępczych i alkoholików, co pogłębiło jeszcze bardziej proces niedostosowania do środowiska rodzinnego i szkolnego. Gdy rodzice stosowali zbyt surowe kary, łącznie z cielesnymi, ich dzieci uciekały z domu. Taką prawidłowość stwierdzono w 55% badanych przypadków" (Cekiera, 1993).

Jeżeli większość wzorców zachowań prezentowanych przez rodziców jest pozytywna, jeżeli w rodzinie panuje ciepło i klimat bliskości oraz wzajemnego szacunku, to istnieje bardzo małe prawdopodobieństwo, że między dziećmi

a rodzicami dojdzie do zerwania więzów miłości. Wobec tego dziecko będzie odporne na proponowane mu wzorce subkulturowe i zachowania dewiacyjne, związane z używaniem narkotyków.

Kiedy natomiast w rodzinie dochodzi do niekorzystnego i niebezpiecznego nagromadzenia negatywnych uwarunkowań, dzieci tracąpodstawę do obrony przed zewnętrznymi zagrożeniami, z których najpoważniejszym sąnarkotyki.

Obecnie rozważę różnorodne czynniki rodzinne, które prowadzą do uzależnienia od narkotyków.

A) UZALEŻNIENIA W POKOLENIU DZIADKÓW I RODZICÓW

W licznych publikacjach (por. Cz. Cekiera, 1993; Z. Gaś, 1993; J. Obłękowska 1999) podkreśla się rolę modeli rodzinnych, związanych z uzależnieniem.

W warunkach naszego kraju szczególnie często w rodzinach młodych narkomanów występuje alkoholizm, który dotyka któregoś z członków starszego pokolenia (najczęściej uzależnieni bywąjąmężczyźni: ojciec lub dziadek, czasami kobiety: matka lub babcia). Niekiedy w rodzinie młodego narkomana na pierwszy rzut oka trudno jest stwierdzić istnienie jakiegoś problemu, związanego z uzależnieniem starszego pokolenia. Bardziej jednak precyzyjna analiza pozwala odkryć różne formy dewiacyjnych i kompulsywnych zachowań, takich jak:

—alkoholizm;
—uprawianie gier hazardowych (uzależnienie od hazardu);
- skłonności do niekontrolowanych relacji seksualnych (uzależnienie od seksu);
—tendencja do nadmiernej pracy (pracoholizm);
—nadużywanie substancji psychoaktywnych (nikotyna, środki farmakologiczne).

Podam znane mi z praktyki przykłady:

1. Przypadek Marty

W rodzinie Marty, pochodzącej z powiatowego miasta położonego na południu Polski, było szczególnie dużo osób uzależnionych od alkoholu. Obaj dziadkowie, tak ze strony ojca, jak też matki, byli alkoholikami. Jeden z nich przysłowiowo „zapił się na śmierć". Alkoholikiem okazał się być także ojciec Marty% a jego nałóg był mocno rozwinięty już od początku małżeństwa. Matka Marty jako Dorosłe Dziecko Alkoholika odziedziczyła szereg cech, charakterystycznych dla osoby wychowanej w rodzinie z problemem alkoholowym. Osobą uzależnioną od alkoholu był także wujek Marty; będący jednocześnie jej ojcem chrzestnym.

Marta była początkowo w szkole wzorową uczennicą. W wieku 13 lat zaczęła pić alkohol, a niedługo potem zapaliła marihuanę. Spodobało jej się ponadto wąchanie kleju i przyjmowanie tabletek uspokajających. Po około dwóch latach potajemnego przyjmowania tych środków w kręgu rówieśników, zaczęła to robić także podczas nieobecności rodziców w domu. Wkrótce

doszło do wykrycia tych faktów. Marta rozpoczęła długą i skomplikowaną drogę leczenia. Nie zakończyła się ona jednak powodzeniem.

2. Przypadek Maćka

Ojciec Maćka nadużywał alkoholu od początku związku małżeńskiego. Był on pracownikiem fizycznym w jednym z dużych miast Polski. Stopniowo problem narastał i ojciec wracał z pracy coraz częściej nietrzeźwy; co *wywoływało niezadowolenie matki Maćka.*

Maciek spróbował alkoholu mając jedenaście lat. Wkrótce potem po raz pierwszy zaciągnął się skrętem z marihuanyktóry mu zaproponował starszy kolega. Atrakcyjne dla rosnącego chłopaka okazały się także LSD i extazy.

W tym czasie matka Maćka, która pracowała jako pielęgniarka, również zaczęła coraz częściej sięgać po alkohol. Rodzice robili to często wspólnie w domu. Maciek, czując się w domu niepotrzebny\ wiele czasu spędzał na podwórzu z kolegami. W jakimś momencie zetknął się z heroiną w postaci „brown sugar". Wkrótce wpadł w ciągi brania. Trafił do ośrodka leczenia uzależnień. Po ośmiomiesięcznym cyklu terapeutycznym powrócił do domu, gdzie przez dwa lata udaje mu się utrzymywać abstynencję.

3. Przypadek Łukasza

Ojciec Łukasza był dyrektorem szkoły średniej w niewielkim mieście w okolicach Warszawy. Jak sobie przypomina Łukasz, ojciec zawsze pił alkohol. Kiedy chłopiec miał 11 lat, ojciec wysłał go do sklepu po piwo!!! Na tych wyprawach Łukasz po raz pierwszy spróbował alkoholu. Następnie zaczął sięgać do barku, w *którym ojciec przechowywał różnorakie butelki z wysokoprocentowymi napojami.*

Łukasz pił alkohol w gronie kolegów. Spodobało mu się także wąchanie kleju. Na dyskotekach poznał amfetaminę, LSD i exstazy. Wkrótce stał się osobą uzależnioną od alkoholu i narkotyków. Kilkakrotnie za namową matki podejmował próby leczenia. Nie wiadomo», jaki jest ich ostateczny rezultat.

B) PRZEMOC I ZANIEDBANIA

Przemoc w rodzinie jest bardzo poważnym problemem społecznym. Skutki domowej przemocy są destrukcyjne i dalekosiężne. Sąone często wzmacniane przez różnego typu nietolerancję, agresję i przemoc występującą w bezpośrednim otoczeniu społecznym rodziny: w kręgu lokalnym, w szkole, w środowisku pracy, w instytucjach społecznych (por. Brown, Herbert 1999)

W niedostateczny, moim zdaniem, sposób akcentuje się związki narkomanii z faktem bycia ofiarą przemocy; Z długoletnich obserwacji leczącej się z uzależnienia młodzieży jasno wynika, że zdecydowana większość tych osób stawała od wczesnego dzieciństwa w sytuacjach,

które nosiły znamiona przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej czy też głębokiego zaniedbania. Niekiedy te doświadczenia można określić mianem znęcania się nad dzieckiem.

Oto kilka przykładów:

1. Przypadek Piotra

Rodzice Piotra mieszkają w niewielkim mieście w przemysłowym regionie Polski. Matka Piotra, gdy był on kilkuletnim dzieckiem, dopuściła się kryminalnego czynu wobec obcej osoby i została osadzona w więzieniu. Chłopcem zajmował się ojciecpracownik fizyczny w zakładzie wydobywającym surowce mineralne. Piotr był bity przez ojca od szóstego roku życia - najpierw ręką i paskiem, później smyczą i sznurem od żelazka. Kiedy chłopiec miał 11 lat i powrócił z jazdy na sankach w przemoczonych spodniach, ojciec ukarał go w bardzo surowy; wręcz nieludzki sposób, każąc dziecku przez pół godziny klęczeć w kącie na grochu.

Piotr niedługo potem zetknął się z osobami wąchającymi klej. Następnie zaczął zażywać inne narkotyki i uzależnił się od nich. Kilkakrotnie podejmował próby leczenia. Być może do końca życia będzie narkomanem.

2. Przypadek Moniki

Rodzice Moniki, mieszkający w mieście wojewódzkim w centrum Polski, byli ludźmi wykształconymi. Oboje nadużywali alkoholu i uzależnili się od niego.

Monika dostawała klapsy od wczesnego dzieciństwa, a później była bita przez rodziców paskiem. Ojciec:, odprowadzając dziecko do przedszkola, powiedział by opiekunki używały „lania" jako sposobu dyscyplinowania Moniki. Dziecko dostawało więc wymiar kary w przedszkolu przy pomocy plastikowego wieszaka, którym wychowawczyni biła Monikę w odsłonięte pośladki. Dziewczynce zaklejano także usta plastrem> by nie była nazbyt gadatliwa.

Monika jako kilkunastoletnia dziewczyna zaczęła pić alkohol i przyjmować narkotyki. Szczególnie często paliła „skuny", łykała tabletki psychotropowe i przyjmowała amfetaminę. Jej narkomania rozwijała się przez pięć lat; zanim dziewczyna trafiła do ośrodka leczenia uzależnień. Na razie wyzdrowiała.

3. Przypadek Rafała

Kiedy Rafał był w początkowych klasach szkoły podstawowej i przynosił do domu słabsze stopnie, jego ojciec stawał się bardzo zły i wymierzał chłopcu kary cielesne. Gorsze jednak rzeczy zdarzały się w szkole. Ojciec Rafała tam bowiem przychodził i kiedy informacje, które otrzymywał na temat syna od nauczycieli były negatywne, potrafił kopać syna w obecności innych uczniów na ulicy, przed budynkiem szkolnym.

Agresja ojca dotykała nie tylko Rafała. Ojciec bił również często matkę, jeżeli stawała ona w obronie syna. Kiedy Rafał był w siódmej klasie ojciec po raz pierwszy uderzył go pięścią w twarz. Od tego czasu robił to często i boleśnie. Rafał bał się agresji ojca i niechętnie przebywał w domu. Na podwórzu wraz z kolegami zaczął pić alkohol. Poznał smak marihuany; a *później wziął amfetaminę. Ten ostatni środek bardzo mu przypadł do gustu. Rafał stał się osobą uzależnioną. Kiedy Rafał ukończył 16 lat i nabrał sił fizycznych zaczął odgrywać się na ojcu. Po sprzeczce cisnął w ojca donicą i rozbił mu głowę.*

Zauważmy, że zarówno Piotr, Monika, jak też Rafał wchodząc w uzależnienie, degradując fizycznie, psychicznie i moralnie, dokonywali swoistego rewanżu oraz zemsty na rodzicach, przyczyniali im bólu i cierpienia, okradali, okłamywali i poniżali. W ten sposób zamykało się błędne koło przemocy.

Podobnych przykładów można by mnożyć wiele. Brzmią one dramatycznie. ***Winnych rodzinach młodych narkomanów, gdzie nie pojawia się przemoc fizyczna, występuje ona na ogół w formie psychicznej.*** Przyjmuje postać manipulacji uczuciowej, tworzenia podwójnego wiązania, oszukiwania dziecka i niedotrzymywania obietnic, wyśmiewania się i wyszydzania, publicznego piętnowania i poniżania, używania wulgarnych, niecenzuralnych określeń wobec dziecka, psychicznego znęcania się. ***Przemoc psychiczna jest nie mniej szkodliwa niż jej fizyczna odmiana.***

U dzieci podlegających długotrwałej przemocy powstaje swoisty syndrom, który charakteryzuje się nagromadzeniem wielu bolesnych, trudnych, niemożliwych do zniesienia uczuć. Wśród nich najczęstszymi są:

— zablokowana złość, wściekłość, nienawiść;
— lęk, strach i przerażenie;
— żal, smutek, rozpacz;
— poczucie winy;
— bezradność, bezsiła, poczucie beznadziejności;
— chęć zemsty.

Autorzy zajmujący się badaniem długoterminowych skutków przemocy wskazują na związek tych zjawisk z różnymi formami zaburzeń osobowości i zachowania u osób jej podlegających. Psycholog John Briere stwierdził, że u osób, które w dzieciństwie przeżyły urazy psychiczne związane z przemocą znacznie częściej niż u innych pacjentów występuje bezsenność, dysfunkcje seksualne, dysocjacja, złość, skłonności do samobójstw i samookaleczeń, a także **uzależnienie od narkotyków i od alkoholu.** Podobnie Judith L. Herman zauważa, iż ofiary przemocy i urazów psychicznych sąnajczęściej psychiatrycznymi pacjentami (Herman, 1997).

Ludzka osobowość jest w stanie integrować określoną intensywność bólu, cierpienia i stresu. Kiedy te zjawiska w znacznym nasileniu i w sposób przewlekły dotykają dziecka, jego mechanizmy regulacji psychofizycznej załamują się. Otwiera to drogę do poszukiwania w środkach psychoaktywnych, a szczególnie w alkoholu i narkotykach, możliwości odcięcia się od bolesnych uczuć i doświadczeń, zneutralizowania ich.

Podobnie niekorzystny wpływ na rozwój dziecięcej psychiki wywiera **zaniedbanie,** to jest długotrwałe odmawianie dziecku uczuć, opieki, uwagi i obecności ze strony dorosłych.

Są to przypadki chłodnych, odtrącających matek, które na dłuższy czas powierzają opiekę nad dzieckiem innym osobom, a także ojców, którzy pod pozorem pracy, spraw zawodowych czy wyjazdów zagranicznych nie chcą dać dziecku uwagi i miłości.

Wielu młodych narkomanów wywodzi się z rodzin, gdzie we wczesnym okresie ich życia **nastąpił rozwód rodziców.** Dla małego dziecka takie wydarzenie niesie ze sobą traumatyczne skutki. Niekiedy w tych rodzinach dochodzi do **porzucenia dziecka.** Obowiązki rodzicielskie porzuca przykładowo ojciec, znikający gdzieś za granicą lub też matka, która jest niewydolna wychowawczo.

C) TRAUMY, URAZY, CHOROBY SOMATYCZNE I PSYCHICZNE WŚRÓD RODZICÓW OSÓB UZALEŻNIONYCH

Obecnie zajmę się analizą postaci rodziców osób uzależnionych, rozważając ich sylwetki psychiczne, cechy osobowości oraz stan zdrowia fizycznego.

TRAUMY I URAZY WŚRÓD RODZICÓW

Sześcioletni okres współpracy z ojcami i matkami osób uzależnionych wniósł sporą ilość informacji na temat ich historii rodzinnych. Częstokroć sami rodzice byli w swoim dzieciństwie ofiarami przemocy, zaniedbań czy też stawali w obliczu bardzo trudnych, dramatycznych wydarzeń, jak na przykład wczesna śmierć rodzica.

Przytoczę w tym miejscu dwa przykłady:

1. Przypadek ojca Rafała

Rafał był pacjentem naszego ośrodka przez blisko rok i jego historię już miałem okazję przedstawić. W trakcie sesji rodzinnych bliżej mogłem poznać jego ojca - człowieka około pięćdziesięcioletniego», który aktualnie pracuje w roli managera w jednym z przedsiębiorstw. Nazwę go imieniem Antoni. Antoni stracił dość wcześnie ojca. Był wychowywany przez matkę, kobietę bardzo surową. Stosowała ona wobec syna bezwzględną dyscyplinę, opartą na przemocy i regularnym biciu. Kazała ona małemu chłopcu zdejmować spodnie, kłaść się na łóżku i wymierzała mu razy kablem.

W wieku 16 lat Antoni zbuntował się i postanowił opuścić dom. Udał się do szkoły podoficerskiej o zaostrzonym rygorze. Przeszedł tam pełen cykl kształcenia i szkolenia. Został zawodowym wojskowym. W jego psychice pozostały głębokie rany; wyniesione z domu rodzinnego, a w środowisku wojska nie miał możliwości ich przepracowania. Odwrotnie, uległy one utrwaleniu i pogłębieniu. Antoni jako człowiek dorosły miał problemy z kontrolowaniem swoich agresywnych zachowań. Wielokrotnie stawał na granicy odpowiedzialności karnej. Później jako ojciec i mąż zachowywał się gwałtownie wobec członków swojej rodziny.

2. Przypadek matki Dawida

19-letni Dawid blisko rok leczył się z uzależnienia od heroiny. W tym okresie miałem okazję dobrze poznać jego matkę, osobę 45-letnią, która była pracownikiem fizycznym. Nazwę ją imieniem Maria. Maria wychowała się w wielodzietnej rodzinie z problemem alkoholowym. Uzależniony od alkoholu był ojciec Marii. Maria miała dwóch starszych braci. Niestety przez obu była bita, często w brutalny sposób. W dorosłe życie wkroczyła z ogromnymi pokładami lęku i stłumioną agresją. Maria kochała swego syna Dawida. Nie zapobiegło to jednak aktom przemocy wobec dziecka. Gwałtownymi metodami zmuszała je do jedzenia, a *gdy chłopiec wymiotował przy stole, kazała mu zjadać wydaloną treść. Ciskała też w chłopca przedmiotami.*

CHOROBY SOMATYCZNE ORAZ ZABURZENIA PSYCHICZNE

U sporej ilości rodziców młodzieży uzależnionej stwierdzamy w wywiadach obecność różnego typu chorób psychosomatycznych. Nie jest to zjawisko zaskakujące zważywszy trudne, niekiedy dramatyczne uwarunkowania biograficzne. Ludzki organizm reaguje somatyzacjąna sytuacje, gdzie występuje silny, chroniczny stres.

U ojców i matek stwierdzamy następujące jednostki chorobowe:
— nadciśnienie tętnicze (szczególnie częsty objaw);
— choroby serca;
— choroby nowotworowe;
— choroby nerek.

Ponadto stan psychiczny rodziców często wskazuje na skłonności do psychopatii, depresji oraz nerwic lękowych i psychoz. Często spotyka się wśród nich osobowości pogranicza ("Border line").

D) UBOGA KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

Uboga komunikacja interpersonalna w rodzinach młodzieży uzależnionej od narkotyków jest naturalnym następstwem faktu, iż małżonkowie niosą za sobą negatywne dziedzictwo pokoleniowe. Jest potwierdzonym w toku badań fak-

tem, iż osoby wywodzące się z rodzin dysfunkcyjnych, gdzie występowały uzależnienia, przemoc i zaniedbania, wybierająna życiowego partnera osobę o podobnej historii osobistej (Beattie, 1994). Oboje małżonkowie posiadająpoważne deficyty, jeśli idzie o poziom zaspokojenia ich istotnych potrzeb psychologicznych. Niski jest prezentowany przez nich poziom świadomości uczuć oraz umiejętności interpersonalnych. Nic dziwnego że stosunkowo wcześnie dochodzi do poważnych nieporozumień, konfliktów i kłótni między małżonkami, których efektem staje się wzajemna wrogość, nieufność, izolacja. Ojciec wycofuje się zwykle do sfery zawodowej i jakiejś aktywności, która ma często kompulsywny charakter. Matka natomiast przenosi swojąuwagę przede wszystkim na dzieci. W nich też lokuje swoje niespełnione nadzieje i nierozwiązane problemy emocjonalne (Rogala-Obłękowska, 1999; Herberger, 1998). Komunikacja wewnątrzrodzinna staje się zaburzona. Charakteryzuje się ona:

1. **Ubogimi jednostronnym repertuarem przeżywanych uczuć.** Dominuje głównie lęk, żal, nieufność, złość, poczucie winy i wstydu.
2. **Uczucia rzadko** są **uświadamiane,** a ich wyrażanie przyjmuje postać różnego typu „wybuchów", manipulacji i sygnałów wtórnych.
3. **Brakuje rozwiniętego języka dla wyrażania przeżyć i uczuć.**
4. **Istnieje oczywiste przekonanie, że „rodzice kochają dzieci", wobec tego nie trzeba o tym mówić.**
5. **Konflikty, różnice postaw, poglądów i opinii są na ogół ukrywane.** Brakuje umiejętności dyskusji, negocjacji, argumentacji, zawierania kompromisów.
6. **Powstają trwałe zniekształcenia i przeszkody w komunikacji.** Tworzone są koalicje— zwykle matki i dziecka—przeciwko ojcu. Matki ukrywają pewne fakty, dotyczące zachowania dziecka, w obawie przed gwałtownąi nieobliczalną reakcjąojca. Bywa też tak, że ojciec wycofuje się z komunikacji rodzinnej. Jego aktywność i obecność ogranicza się do płaszczyzny finansowo-materialnej.
7. **Nie istnieje zwyczaj wspólnych otwartych i szczerych rozmów.** Osoby żyją obok siebie, a nie ze sobą. Są zamknięte w swoich oddzielnych światach.
8. **Brak jest dostatecznie rozwiniętej komunikacji z pozycji, ja",** gdzie przyjmuje się odpowiedzialność za własne myśli, uczucia oraz postawy. Zamiast tego wiele jest komunikatów typu „ty": oceniających, krytycznych, osądzających drugąosobę.
9. Następuje projekcja uczuć.

Rodziny młodych narkomanów kultywująna ogół postawy i przekonania, które Alice Miller oraz John Bradshaw określaj ą mianem ***„toksycznej pedagogiki".*** Na toksyczną pedagogikę składająsię zespoły zachowań, przekonań i postaw, które można w przybliżeniu ująć następująco (Miller, 1991; Bradshaw, 1994):

1) Dzieci nie zasługują na szacunek, gdyż są dziećmi.
2) Dorośli zasługują na szacunek, gdyż są dorosłymi.
3) Posłuszeństwo czyni dziecko silnym.

4) Poczucie własnej wartości jest dla dziecka szkodliwe, gdyż wpędza je w dumę.
5) Czułość, delikatność i okazywanie miłości jest dla dziecka szkodliwe.
6) Surowość i chłód w stosunku do dziecka dają mu dobre przygotowanie do życia.
7) Ani rodzice ani Bóg nie zniosą obrażania ich.
8) Silne uczucia są szkodliwe.
9) Rodzice zawsze mają rację.

E) WYCHOWAWCZA NIEWYDOLNOŚĆ RODZICÓW

Jak wiadomo prawidłowe wychowanie dziecka stanowi prawdziwą sztukę. Autorzy opracowań dotyczących rodziny i uzależnień (Bradshaw, 1994; Gaś, 1993) podkreślają iż do pełnienia ważnych ról społecznych - np. lekarza, terapeuty czy nauczyciela - niezbędne jest odbycie długoletniego edukacyjnego przygotowania. Natomiast by stać się rodzicem, co nakłada na osobę poważną odpowiedzialność i szereg znaczących obowiązków, nie potrzeba kończyć żadnego bodaj kursu. ***Rodzicem może być każdy. W efekcie wiele osób jest nie przygotowanych do roli ojca czy matki.*** Co więcej, opierając się na doświadczeniach pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych, w jakich przyszło im wzrastać, wnoszą oni do swoich nowych rodzin niewłaściwe, wadliwe, a często toksyczne wzorce wychowawcze. Problematyką nieadekwatnych postaw rodzicielskich i ich wpływem na uzależnienie dzieci od narkotyków zajmuje się Anna Siudem (Siudem, 2000).

W tym miejscu chciałbym uwagę skoncentrować na kilku wybranych zagadnieniach:

Traktowanie dziecka nieadekwatnie do jego wieku

Rodzice młodzieży uzależnionej od narkotyków popełniająbłędy stosując:

a) nadmierne wymagania, musztra, tresura,

Przykładowo narzucająrygorystyczny trening czystości, oczekująod dziecka jedno czy dwuletniego, że nie będzie popełniać błędów i srogo je strofują np. za pomazanie kredką ściany, rozlanie płynu przy posiłku, rozrzucenie jedzenia czy pobrudzenie ubrania.

Mogą także oczekiwać od dziecka, że będzie się doskonale uczyło, że nigdy nie dostanie gorszego stopnia czy też nie popełni jakiegoś błędu w zachowaniu w szkole. Sąto nierealistyczne i nieludzkie wymagania, i oczekiwania, których część można formułować w stosunku do młodzieży, a nie do małych dzieci.

b) niedostatek wymagań i wymagania niejasne,

Bywa też tak, że rodzice nie potrafią dostatecznie jasno i jednoznacznie określać, czego wymagająod dziecka. **Tacy wychowawcy mają trudności z jednoznacznym wytyczeniem granic pomiędzy tym, co właściwe i niewłaściwe, co dobre a co złe.** Sąnazbyt przyzwalający. Nie reagujązdecydo-

wanie i jednoznacznie nawet wtedy, gdy dziecko narusza swoim zachowaniem istotne reguły i normy społeczne.

W tym wypadku ojcowie i matki często traktują swoje dorastające, kilkunastoletnie dzieci tak, jakby ich wiek był o kilka lat niższy. Nie wdrażają w system obowiązków domowych, nie uczą odpowiedzialności za podejmowane przez młodzież działania, nie wymagają sumienności i obowiązkowości.

c) wymagania rozbieżne i niekonsekwentne,

Niektórzy rodzice pod wpływem swoich osobistych doświadczeń w dzieciństwie nabywają wewnętrznie sprzecznych, ambiwalentnych postaw. Takie postawy mogą negatywnie wpływać na proces wychowywania ich własnych dzieci. W rodzinach młodzieży uzależnionej od narkotyków ojcowie i matki często formułują wymagania i oczekiwania, z których szybko się wycofują i zastępują je odwrotnymi. Mogą przykładowo przerzucać się od postawy rygorystycznej i autorytarnej do nadmiernie przyzwalającej, chroniącej i nadopiekuńczej.

Ponadto ojciec i matka mogą stosować rozbieżne kryteria, co do oceny zachowania dziecka. Dziecko otrzymuje wówczas sprzeczne komunikaty. Bywa też tak, że w obliczu narastającego konfliktu małżeńskiego dziecko staje się kartą przetargową w grze, która toczy się między rodzicami.

Nieumiejętne korzystanie z władzy rodzicielskiej

Rodzice do czasu pełnoletniości dziecka posiadają nad nim władzę prawną. Stwarza to sytuację, w której mogą oczekiwać i wymagać od dziecka podporządkowania się ich decyzjom. ***Rodzice osób uzależnionych od narkotyków charakteryzują się syndromem wyuczonej bezradności.*** Syndrom ten prowadzić może z jednej strony do zachowań gwałtownych, brutalnych, agresywnych wobec dziecka, o czym wspominałem wcześniej. Z drugiej jednak do postawy wychowawczo biernej, niepewnej, wycofanej. W obu przypadkach rodzice nie potrafią zbudować swego autorytetu na autentycznych podstawach i ich władza rodzicielska ulega zachwianiu. Z czasem dziecko uczy się lekceważyć, unikać, nie spełniać poleceń rodziców, także tych, które są właściwe.

Brak umiejętności posługiwania się systemem nagród i kar

Ostatni czynnik, który stanowi o niewydolności wychowawczej rodziców młodzieży uzależnionej, to brak dostatecznej umiejętności posługiwania się systemem nagród i kar.

W humanistycznie zorientowanych, konstruktywnie funkcjonujących systemach wychowawczych nagrody są zespołem wzmocnień i przywilejów, kary zaś przywilejów tych odbieraniem lub też koniecznością wykonania określonych zadań.

W ramach toksycznej pedagogiki (por. Bradshaw, 1994) karanie wiąże się z poniżaniem godności dziecka i odbieraniem mu szacunku. Przyjmuje formę ciosów fizycznych lub psychicznych. W tym ostatnim przypadku może być szantażem emocjonalnym i manipulacjąuczuciami dziecka (zawstydzanie, budzenie poczucia winy, zastraszanie, groźba odebrania miłości).

Tacy zdezorientowani rodzice nie mieli dostatecznych wzorców we własnych rodzinach i są przekonani, że tylko silne, bezpośrednie kary są właściwym narzędziem wychowawczym.

Tymczasem nadawanie i odbieranie dziecku określonych przywilejów, jasno umotywowane i przekazane, stanowi o wiele bardziej skuteczną i bezpieczną drogę kształtowania zachowań, charakteru i osobowości (por. Furman, 1994).

PODSUMOWANIE:

Błędne koło przemocy polega na tym, że włączone jest w nią wiele czynników:

- **osoba;**
- **rodzina;**
- **grupa sąsiedzka;**
- **grupa szkolna (koledzy, koleżanki, nauczyciele);**
- **szkoła jako instytucja;**
- **środowisko rówieśnicze;**
- **instytucje społeczne.**

Zjawisko to można określić jako interakcję czynników rodzinnych, szkolnych, środowiskowych oraz społecznych w tworzeniu sytuacji nadużyć i w stosowaniu przemocy wobec osób słabszych.

Osoby słabe psychicznie nie wytrzymują tej presji, reaguj ąagresjąlub wycofaniem, same stają się sprawcami przemocy. Przemoc nasila się, tworzy pętlę, która coraz mocniej zaciska się. Ból jest niemożliwy do wytrzymania. Osoba znieczula się narkotykami.

- NARKOMANI TO CI NAJSŁABSI.
- NARKOMANITO CI, KTÓRZYNIE WYTRZYMALI NIELUDZKIEGO TRAKTOWANIA CZŁOWIEKA
- NARKOMANI TO CI BARDZO WRAŻLIWI I MAJĄCY NADZIEJĘ NA PIĘKNE, DOBRE ŻYCIE.
- ICH WRAŻLIWOŚCI ICHNADZIEJABYŁASYSTEMATYCZNIEI BRUTALNIE NISZCZONA
- NARKOMANI WYBRALI ZŁO, GDYZ UTRACILI WIARĘ W DOBRO.
- NARKOMANI WYBRALI DESTRUKCJĘ I ŚMIERĆ, GDYŻ PRZESTALI WIERZYĆ W TWÓRCZOŚCI W ŻYCIE.

Podstawowe problemy, zawarte w części książki, można podsumować wykorzystując litery słowa **PRZEMOC.**
P— pogwałcenie autonomii
R — reakcj a wymykaj ąca się kontroli
Z— zanik poczucia godności
E— eskalacj a agresywnych zachowań
M— motywacja deficytu
O— odmowa uznania własnych błędów
C— częściowa duchowa śmierć napastnika i ofiary

4. UWARUNKOWANIA INDYWIDUALNE

Uwarunkowania indywidualne dotyczącech, postawi charakteru osobowości młodego człowieka w fazie poprzedzającej narkotykowąinicjację.

Jeżeli dziecko wzrastało w rodzinie dysfunkcyjnej o cechach, które opisałem w poprzednim paragrafie, z bardzo dużym prawdopodobieństwem będzie przejawiało deficyty na różnych poziomach swojej osobowości. W literaturze przedmiotu takie wstępne, niekorzystne ukształtowanie ludzkiej psychiki nosi miano „osobowości przednałogowej" (Cox, 1995). Zgodzić się wypada z J. Herbergerem, któiy stwierdza, iż niekorzystne wyjściowo warunki rodzinne prowadzić mogądo powstania w dziecku silnej tendencji do uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Mogą też zaowocować innym typem poważnych zaburzeń i chorób: przestępczością anoreksjąi bulimią zaburzeniami schizofrenopodobnymi, moczeniem nocnym, syndromem osobowości border-line (Herberger, 1998).

Syntetycznego opisu cech osobowych młodego narkomana, jak też dynamiki ich kształtowania się, dokonał Mieczysław Wojciechowski w książce „Psychologia narkomanii" (Wojciechowski, 1993).

Podstawowe predyspozycje charakterologiczne, które mogą prowadzić do uzależnienia od narkotyków, sąnastępujące:

A) NIEDOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA

Niedojrzałość emocjonalna może przejawiać się poprzez:
1. Brak dostatecznego wglądu we własne uczucia.
2. Zachwiane poczucie bezpieczeństwa.
3. Nieadekwatny obraz własnej osoby.
4. Dominację uczuć i emocji takich jak żal, złość, poczucie winy, wstyd, lęk i strach.
5. Niedorozwój uczuci postaw użytecznych przy budowaniu relacji społecznych, takich jak ufność, życzliwość, otwartość, przyjaźń, szacunek, odwaga.

B) NISKA SAMOOCENA

Na skutek ograniczających rozwój Ja", wadliwych działań wychowawczych, młoda osoba wytwarza niską samoocenę. Nie wierzy we własne możliwości. **Brak jej wiary w siebie. Ponieważ jej działania, a także-co gorsza-ona sama, podlegała częstej krytyce, ocenianiu i osądzaniu, ponieważ wychowawcy stawiali jej nierealistyczne wymagania, nie nauczyła się budować poczucia osobistej mocy na bazie własnych zachowań i dokonań. Każdy sukces będzie wobec tego pomniejszany i nie stanie się okazją do przeżycia satysfakcji. Natomiast wyolbrzymiane będą niepowodzenia. Taka młoda osoba może podświadomie antycypować porażki, które wiodą do przeżycia poniżenia i hańby.** Zachowanie tego rodzaju jest zgodne z teorią dysonansu poznawczego (Festinger, 1957) W przypadku istnienia niskiej samooceny osoba boleśnie przeżywa sytuacje, w których osiąga jakieś sukcesy i powodzenia. Stara się je zminimalizować lub im zaprzeczyć, przypisując to szczęściu, czynnikom zewnętrznym itp. Nadal nie wierzy we własne możliwości podejmowania i skutecznego reahzowania ważnych życiowych zadań.

Istnienie u tych dzieci niskiej samooceny jest charakterystyczne dla osobowości przednałogowej. Potwierdzają to obserwacje i badania prowadzone przez wybitnych fachowców w dziedzinie uzależnienia od narkotyków. George De Leon powiada: „Niskie poczucie wartości samego siebie wyprzedza w czasie zaangażowanie w branie narkotyków. Ta niska samoocena wynika z ***doświadczeń dzieciństwa i młodości, takich jak fizyczne, seksualne i emocjonalne nadużycia, zaniedbania ze strony opiekunów, trudności szkolne, lęki społeczne orazpoczucie winy związane z niemożnością sprostania wymaganiom własnym i innych znaczących osób"*** (De Leon, 2000). Ten mechanizm można wyjaśnić istnieniem zasadniczej, poważnej rozbieżności pomiędzy „ja realnym" oraz „ja idealnym" (Wojciechowski, 1993). Ponieważ wychowawcy, rodzice wpoili takiej młodej osobie w okresie dzieciństwa szereg nierealnych oczekiwań i standardów jej zachowań oraz osiągnięć (np. „nie wolno ci popełniać błędów", „zawsze musisz być grzeczny", „nigdy nie wolno używać brzydkich słów", „musisz być najlepszy") znalazła się ona w pułapce. W żaden sposób nie może osiągnąć tego, czego pragnie, nie może stać się taka, jaka chciałaby być. **Ciągłe, przewlekłe napięcia i frustracje, potępianie i odrzucanie samej siebie, stanowi prostą drogę do uzależnienia.**

C) BRAK ODPORNOŚCI NA STRES I CIERPIENIE

Akcentowałem już fakt, iż ludzki organizm oraz psychika mogą przyjąć i integrować określone natężenie stresu (Selye, 1960) Po przekroczeniu poziomu krytycznego dezorganizacji ulega zachowanie człowieka. Przestają działać mechanizmy regulacji psychofizycznej.

Osoby, które od wczesnego dzieciństwa podlegały chronicznemu przeciążeniu stresem, u których wytworzył się syndrom wstrząsu pourazowego (Post Traumatic Stres Disorder), o wiele mocniej i nieadekwatnie reagują w okresie młodzieńczym na sytuacje trudne (Herman, 1999). Nie wytworzyły konstruktywnych form radzenia sobie z napięciem i psychicznym cierpieniem. Sięgają po negatywne wzorce rodzinne takie jak regulowanie emocji przy pomocy alkoholu i innych substancji chemicznych lub znajdują destrukcyjne inspiracje w otoczeniu rówieśniczym.

D) NEGATYWNE PRZEKONANIA NA SWÓJ TEMAT

Negatywne przekonania na własny temat stanowią największe zagrożenie i pułapkę dla młodej osoby jeszcze w okresie, zanim sięgnie po narkotyki. Sam proces inicjacji i późniejsze używanie oraz uzależnienie stanowią w jakimś sensie wypełnienie destrukcyjnego scenariusza, zapisanego o wiele wcześniej.

Pierwotnym źródłem wiedzy o nas samych są nasi rodzice, opiekunowie i wychowawcy. Jako dzieci łatwo i szybko uwewnętrzniamy to, co myślą i mówią o nas dorośli. Dzieciom brakuje refleksyjnego, porównawczego, zdystansowanego spojrzenia na własną osobę.

Młodzi ludzie, którzy uzależnili się od narkotyków, już wcześniej utrwalili negatywne przekonania i sądy na swój temat Uwierzyli w prawdziwość swego obrazu, odbitego w krzywym zwierciadle nieracjonalnych i zaburzonych opinii opiekunów (Bradshaw 1994; Bradshaw 1994).

Te przekonania dotykają istotnego jądra, rdzenia osobowości. Mogą brzmieć jak następuje:

— Coś ze mną jest nie w porządku.
— Jestem kimś złym, niedobrym, wyrodnym.
— Nie zasługuję na szacunek, ani na miłość.
— Zasługuję na karę, potępienie, odrzucenie.
— Muszę się siebie wstydzić.
— Jestem zbyt słaby, aby poradzić sobie w życiu.
— Takiemu jak ja nic się nie uda.
— Ciągle mam pecha.

Zestaw tych pojęć-kluczy może być modyfikowany i poszerzany. Młoda osoba nie ze wszystkich skryptów zdaje sobie sprawę, bowiem część przekonań utkwiła na poziomie nieświadomym, pozawerbalnym. Te przekonania wywierają przemożny wpływ na jej samopoczucie oraz zachowania. Ich istnienie prowadzi do tego, że młody człowiek dąży do kontaktu z grupą osób, które mają podobne, negatywne jak on nastawienie. Są to osoby poranione, skrzywdzone, które czują się odrzucone przez rodziców i starsze pokolenie, a to odrzucenie manifestują przez różne formy buntu i zachowań dewiacyjnych. W ten sposób następuje wejście do grupy rówieśników posługujących się narkotykami.

E) NIEDOSTATEK UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH

O podłączeniu do narkomańskiej subkultury może decydować także niedostatek umiejętności interpersonalnych. Osoby, które uzależniają się od narkotyków, nie otrzymują od swych rodziców i wychowawców dostatecznych wzorców jeśli idzie o budowanie pozytywnych międzyludzkich kontaktów. W głębi swej duszy są zwykle onieśmielone i wycofane. Egzystują w wewnętrznym świecie przeżyć i uczuć, których nie chcą i nie potrafią dzielić z innymi. Nic dziwnego, że pojawia się w nich poczucie samotności, wyobcowania, a odpowiedzią na tą sytuację stają się różnego typu imprezy. Na imprezach bowiem, gdzie pojawia się alkohol i narkotyki, można bez trudu przekroczyć barierę nieśmiałości i zażenowania. Można rozmawiać o byle czym i łatwo jest nawiązać kontakty (kultura dubbingu i imprez techno).

5. ZMIANY OSOBOWOŚCI, POSTAW I ZACHOWAŃ W POSZCZEGÓLNYCH FAZACH PROCESU UZALEŻNIENIA

„Osoba staje się zniewolona.
Nie *potrafi żyć bez narkotyków*
tak jak nie potrafi oddychać bez powietrza."

Przebieg procesu uzależnienia od narkotyków wraz z charakterystyką jego poszczególnych faz został dokładnie przedstawiony w wielu dostępnych na naszym rynku pozycjach książkowych (Dimoff, Carper, 1993; Wojciechowski, 1993; Gaś, 1993; Robson, 1997).

Pewne novum proponowanego przeze mnie podejścia wiąże się z dokładną analizą warunków i czynników, które otwierają drogę do narkotykowej inicjacji, a później przesądzają o tym, że osoba podejmuje regularne używanie substancji i w efekcie uzależnia się.

Pragnę podkreślić, że całe młode pokolenie istnieje w podobnej sytuacji kulturowej. Na wszystkich oddziałują niekorzystne czynniki, związane z cywilizacją konsumpcyjną i społeczeństwem przemysłowym (poziom makrostrukturalny). Różnice natomiast zaczynają się pojawiać na poziomie mikrostrukturalnym, związanym ze środowiskiem sąsiedzkim, szkolnym oraz rówieśniczym. Poszczególne osoby mogą być mniej lub bardziej fortunnie usytuowane w przestrzeni małych grup społecznych. Grupy te różnią się między sobą kreowanymi wzorcami zachowań i preferowanymi normami oraz wartościami. Młody człowiek styka się z inną sytuacją gdy uczęszcza do szkoły zawodowej niż gdy jest uczniem renomowanego liceum ogólnokształcącego. Podobnie różnicujący wpływ na jego postawy może wywierać fakt zamieszkiwania w określonym otoczeniu społecznym, w odmiennych dzielnicach miasta, w mieście o dużej liczbie mieszkańców, w miasteczku czy też na wsi.

Obecnie omówię przebieg procesu uzależnienia od narkotyków.

W procesie tym wyróżniłem cztery fazy:

a) okres inkubacji,
b) okres inicjacji,
c) okres adaptacji,
d) okres degradacji.

A) OKRES INKUBACJI

Jest to faza, której dokładnego opisu dokonałem w ramach omawiania rodzinnych i indywidualnych uwarunkowań procesu uzależnienia od narkotyków. Jest to ten okres w życiu dziecka, kiedy „wylęgająsię" warunki doprowadzające w pewnym momencie do uzależnienia. Posłużę się porównaniem procesu uzależnienia z przebiegiem chorób zakaźnych. W przypadku tych chorób, zanim dojdzie do pełnej manifestacji różnorodnych symptomów, jak gorączka, bóle ciała, wysypka, kaszel itp., odpowiedzialne za te zjawiska bakterie czy wirusy znajdująsię w ludzkim organizmie w sposób utajony. Ich rozwój w ciele człowieka może trwać kilka tygodni zanim dojdzie do pełnej manifestacji objawów. Podobnie powoli i stopniowo rozwijają się oraz dojrzewają warunki do zaistnienia procesu uzależnienia od narkotyków. Okres inkubacji bywa stosunkowo długi. Trwa zwykle od wczesnego dzieciństwa do czasu pierwszej narkotykowej inicjacji.

B) OKRES INICJACJI

Badacze zjawiska narkomanii zgodnie stwierdzają że obniża się wiek, w którym dochodzi do pierwszego kontaktu z substancjami psychoaktywnymi. O ile w latach 70-tych i 80-tych większość osób, które próbowały po raz pierwszy, miała średnio 15—16 lat, to obecnie inicjacja przypada na okres pomiędzy 12 a 14 rokiem życia.

Jest to ważny czas w życiu chłopców i dziewcząt. Zaczynająsię wówczas budzić zjawiska fizjologiczne, związane z dojrzewaniem płciowym. Młoda osoba po okresie całkowitej dziecięcej zależności od rodziców i opiekunów dąży do nawiązywania bliższych relacji z rówieśnikami. Koledzy i koleżanki poczynają odgrywać coraz ważniejszą rolę w jej życiu. Młody człowiek przeczuwa, że jego dalsza droga życiowa w dużej mierze jest związana z umiejętnośdąukładania kontaktów i współżycia z ludźmi poza granicami rodziny. W okresie rozwojowym chłopcy i dziewczęta zaczynająsię żywo interesować seksem i dokonująpierwszych, początkowo nieśmiałych kroków w kierunku uniezależniania się od rodziców.

W przypadku większości z nich ten proces stopniowego budowania niezależności, dojrzewania i doroślenia, przy istnieniu różnych trudów i „meandrów", kończy się pomyślnie. Stająsię oni dorosłymi, niezależnymi, samodzielnymi istotami.

Inaczej natomiast dzieje się w wypadku dzieci i rodzin, gdzie nastąpiła „inkubacja", rozwój niekorzystnych czynników. Tam w miejsce rosnącej niezależności

i pozytywnej samodzielności dziecka może pojawić się uzależnienie od narkotyków. Uzależnienie hamuje rozwój osobowości i utrzymuje młodąosobę w obszarze symbiotycznych zaburzonych związków z jej rodziną.

Inicjacja w używanie narkotyków nie jest jednorazowym aktem, lecz stanowi rozciągnięty w czasie proces. Substancjami otwierającymi drogę staje się **nikotyna (papierosy)** oraz **alkohol.** Pierwsze doświadczenia indywidualne czy w rówieśniczym kręgu dają dostęp do uczucia odurzenia i subtelnie zmienionego stanu świadomości. Następny krok wiąże się zazwyczaj z marihuaną i jej wariantami („skręty, „skuny", „blanty"). **Na młodzieżowych spotkaniach, prywatkach, na podwórku, w piwnicy, w bramie, w ubikacji szkolnej czy pod szkolnymi murami pali się „trawę". Ten środek psychoaktywny daje dostęp do specyficznego stanu odurzenia, podwyższonego nastroju, odcięcia od rzeczywistości, a niekiedy powoduje lekkie halucynacje. Jego użycie staje się szczególnie atrakcyjne dla osób, które nie potrafią budować i utrzymywać dobrego samopoczucia naturalnymi metodami.** Tacy młodzi chłopcy i dziewczęta zaczynająpalić „trawę" coraz częściej. Ważne jest poczucie, że nie robią tego samotnie, lecz w grupie lub przynajmniej z jeszcze jedną osobą. Istotne jest także, że marihuana bardzo często bywa używana i oferowana przez starszego kolegę czy koleżankę. Po wpływem palenia „trawy[5] znika poczucie niepewności w kontaktach z ludźmi, osamotnienia i izolacji. W atmosferze rozluźnionej używaniem alkoholu i marihuany, dochodzi często do wczesnej inicjacji seksualnej. Czynią to osoby w wieku 13-15 lat.

Kolejny krok to zapoznanie się z działaniem halucynogenów, substancji psychoaktywnych silnie zmieniających stan świadomości, wywołujących wizje. Młoda osoba, wiedziona przykładem bardziej doświadczonych koleżanek i kolegów, sięga po „mocniej sze" środki. Jest to zwykle LSD (zwane „kwasem") oraz różnorodne odmiany meta-amfetamin (znane jako„extazy", „piguła„dopalacz"). Czasami używane sątakże grzyby halucynogenne. Osoba eksperymentująca ze środkami psychoaktywnymi coraz bardziej zacieśnia i ogranicza swoje kontakty do środowiska subkulturowego, gdzie używanie narkotyków jest normą. W tym okresie doświadcza ona jeszcze charakterystycznego poczucia mocy, które dająsubstancje psychoaktywne. Ma ochotę na dalsze eksperymenty. Chętnie bierze udział w różnorodnych imprezach, spotkaniach, prywatkach i dyskotekach, na których króluje mechaniczna muzyka, transowy taniec, alkohol i narkotyki.

Okres inicjacji, sporadycznego używania narkotyków i ekspeiymentowania z ich różnymi rodzajami, niepostrzeżenie przechodzi w **okres adaptacji,** czas naznaczony stopniowym rozwojem uzależnienia, z którego zaistnienia młoda osoba nie zdaje sobie jeszcze sprawy.

Punktem granicznym pomiędzy zachodzącymi na siebie procesami jest **sięgnięcie przez dziewczynę czy chłopaka po narkotyki „twarde": kokainę, amfetaminę, heroinę.**

C) OKRES ADAPTACJI

Okres adaptacji charakteryzuje się powstaniem trwałego nawyku używania narkotyków, a także stopniowymrozwojemuzależnienia. O ile w **okresie inicjacji** istnieje jeszcze duża szansa na zawrócenie z niebezpiecznej drogi i zatrzymanie używania narkotyków na poziomie przygody i zabawy, to w okresie adaptacji następuje stopniowe przystosowanie organizmu, umysłu oraz osobowości określonej osoby do substancji. Wkraczają wówczas substancje bardzo groźne, których regularne przyjmowanie szybko **uzależnia na poziomie fizycznym, komórkowym.** Psychika młodej osoby, rozchwiana i zmieniona pod wpływem marihuany oraz środków halucynogennych, bez oporu akceptuje sięgnięcie po amfetaminę, kokainę czy wreszcie heroinę. Taki człowiek zwykle nie zdaje sobie jeszcze sprawy z brzemiennych konsekwencji dokonanego kroku. Jest bezkrytyczny wobec postępującego uzależnienia. Obszerne i autentyczne opisy tego procesu znajdziemy w książkach biograficznych Barbary Rosiek („Pamiętnik narkomanki"), Christiane F. („My dzieci z dworca ZOO"), Wojciecha Tarzana-Michalewskiego C,Mistycy i narkomani") (Rosiek, 1994; Christiane F., 1987; Tarzan-Michalewski, 1992).

Oto przykładowe wypowiedzi osób leczących się z narkomanii w ośrodku terapii uzależnień, ilustrujące brak realnej oceny sytuacji i niebezpieczeństw związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.

1. Krzysiek, lat 20

W tym czasie, kiedy miałem 15 lat, piłem dużo alkoholu z kolegami, upijałem się. Robiliśmy to często po szkole albo w przerwach szkolnych. Paliłem też sporo trawy, czasami hasz (haszysz). Brałem teżextazy. Wiele słyszałem o heroinie. Niektórzy kumple ją brali. Inni ostrzegali przed nią. Ja nie miałem zamiaru próbować heroiny. Ale jednak pewnego dnia spróbowałem. Kumpel przyniósł brow-sugar (heroina do palenia). Zapaliłem i coś tam poczułem. Ale potem przez miesiąc nie brałem heroiny. Wcale mnie nie ciągnęło. Po miesiącu przyszła druga okazja i kiedy zapaliłem po raz drugi od razu wpadłem w ciąg.

2. Adam, lat 17

Piłem alkohol i paliłem marihuanę. Wpadła mi do ręki książka, JDzieci z Dworca ZOO". Czytałem jąz dużym zainteresowaniem. Dowiedziałem się, jak oni brali herę (heroinę). Ale to mnie nie ciągnęło. Słyszałem, że hera może być groźna i niektórzy mająpotem kłopoty, a nawet muszą iść się odtruwać. Jednak jakiegoś razu spróbowałem i od razu poleciałem ostro.

W tym okresie w kontaktach z otoczeniem następują zmiany polegające na zaniku bliskich relacji ze zdrowym środowiskiem społecznym. Osoba uzależniona funkcjonuje wśród biorących narkotyki znajomych. **Przystosowuje się,**

adaptuje do panujących w tej grupie norm, wartości oraz zachowań i po pewnym czasie je uwewnętrznia.

W okresie adaptacji stopniowo nasila się częstość przyjmowania środków narkotyzujących. Osoba coraz więcej uwagi i energii przeznacza na ich zdobywanie i zabezpieczanie sobie stałych dostaw. Zaniedbuje naukę i codzienne obowiązki domowe. Odchodzi od konstruktywnych aktywności i zainteresowań. Podejmuje równocześnie próby utrzymania kontroli nad substancją. Może robić kilkudniowe przerwy w przyjmowaniu narkotyków i ponawiać je wielokrotnie. Zraża się jednak ostatecznie ich nieskutecznością.

Punktem granicznym pomiędzy okresem **adaptacji a degradacji** jest pojawienie się zjawiska nasilonego przyjmowania narkotyków, zwanego **ciągami brania.** Związana jest z tym **ucieczka od objawów abstynencyjnych,** która zamyka błędne koło procesu uzależnienia.

D) OKRES DEGRADACJI

Okres degradacji charakteryzuje się:

1. Ogólnąregresjąi destrukcją.
2. Przyjmowaniem narkotyzujących substancji codziennie.
3. Występowaniem objawów abstynencyjnych nawet przy niewielkich przerwach w braniu.
4. Znacznym pogorszeniem stanu zdrowia.
5. Realnym zagrożeniem życia.
6. Stopniowym zanikiem uczuć wyższych.
7. Zawężeniem życiowych celów, dążeń i działań do sfery zdobywania i zażywania narkotyków.
8. Wypadaniem z ról społecznych. Osoba uzależniona porzuca naukę, pracę, wycofuje się z pełnienia ról w rodzinie.
9. Pogłębiającymi się zachowaniami o charakterze agresywnym i przestępczym, demoralizacją.
10. Wystąpieniem konfliktów z prawem.
11. Izolacją społeczną.

Na tym etapie człowiek przegrywa swoją walkę z nałogiem. Po okresie adaptacji, gdy podejmował jeszcze próby zahamowania choroby i czynił wysiłki, by odstawiać narkotyki na pewien czas, następuje całkowite załamanie. Osoba przyjmuje narkotyki już nie w celu sprawienia sobie przyjemności czy odcięcia się od negatywnych uczuć, lecz po to, by uchronić się od cierpienia powodowanego występowaniem objawów abstynencyjnych.

Jest to faza groźna dla życia. Osoba uzależniona sięga po bardzo duże dawki substancji i w tym okresie może nastąpić przedawkowanie narkotyku, kończące się śmiercią. Niektórzy narkomani decydująsię na przeprowadzenie detoksykacji. Może ona odbyć się jedynie w warunkach oddziału szpitalnego ze względu

na bardzo poważne objawy ze strony ciała i psychiki osoby uzależnionej. Jeżeli człowiek po odtruciu nie decyduje się na dalsze leczenie w ośrodku, z reguły powraca do nałogu.

Następują znaczne zmiany na poziomie fizjologicznym oraz psychicznym. Osłabieniu ulega praca narządów wewnętrznych i układów ciała (układ trawienny, krwionośny, oddechowy). Organizm nie jest w stanie oczyszczać się z codziennych dawek toksycznych substancji i podlega wyniszczaniu. W tym okresie narkomani znacząco spadająna wadze.

W obrazie psychicznym dominuje znaczny niepokój, pobudzenie, bezsenność, niekontrolowane wybuchy emocji, na przemian ze stanami zaniku wrażliwości na bodźce, otępienia i letargu.

Zainteresowania i dążenia osoby uzależnionej w tym okresie ograniczają się wyłącznie do zdobywania i zażywania narkotyków. W związku z tym, że utraciła ona legalne źródła dochodów, trudni się rozprowadzaniem narkotyków, prostytucją czerpie zyski z różnego typu działań przestępczych (kradzieże, rabunki, włamania, napady, oszustwa, wymuszenia). Zacieśnia więzi z przestępczym podziemiem. Wchodzi w konflikty z prawem. Bywa, że staje przed wymiarem sprawiedliwości i zostaje skazana.

Zarysowany model procesu uzależnienia od narkotyków został zbudowany na obserwacji zjawiska narkomanii młodzieżowej, która charakteryzuje się wczesną inicjacją w użycie substancji psychoaktywnych. Nieco inaczej rzecz się ma w przypadku osób, które sięgają po raz pierwszy po narkotyki w wieku dojrzałym, po przekroczeniu 21=23 roku życia. Przebieg narkotykowej inicjacji może być odmienny. Osoby w tym okresie życia znaj dują się na studiach lub też poszukują atrakcyjnych pozycji, umożliwiających im rozwój kariery zawodowej. Częstokroć oznacza to zaistnienie w sytuacji dużej konkurencji, rywalizacji, walki o lepszą lokatę. Z tego powodu sięgająone zwykle po środek pobudzający aktywność umysłową jakim jest amfetamina. Jeżeli ta sztuczna stymulacja staje się trwałym nawykiem, osoba może tłumić nadmierny poziom pobudzenia przy pomocy heroiny. Proces narastania niekorzystnych zmian w postawach i zachowaniu jest w tych przypadkach zazwyczaj dużo wolniejszy niż w narkomanii osób niepełnoletnich.

PODSUMOWANIE:

Na zakończenie zestawię wprowadzony przeze mnie podział procesu uzależnienia od narkotyków na okres **inkubacji, inicjacji, adaptacji** oraz **degradacji,** z kategoriami tradycyjnie przyjmowany mi w literaturze przedmiotu (por. Dimoff, Carper, 1993; Gaś, 1993;Maxwel, 1994; Robson, 1997).

Okres inkubacji—stopniowe niekorzystne zmiany w zachowaniach, postawach oraz osobowości, zaburzenia emocjonalne, lęki agresja:
-osoba nie używa narkotyków, tzw. osobowośćprzednałogowa.

Okres inicjacji—młodzieńcza ciekawość, postawa buntownicza, nonkonformizm wobec norm starszego pokolenia, poranione uczucia, nieuświadomiony strach przed życiem:
-osoba eksperymentuje z narkotykami, faza 1: poznawanie stanu odurzenia.

Okres adaptacji—stopniowe przejmowanie wzorców zachowań narkomańskiej subkultury, zaburzone uczucia i postawy, narastająca agresja:
- osoba nadużywa narkotyków, faza 2: stan odurzenia staje się atrakcyjną przyjemnością.

Okres degradacji—nieuczciwość w postępowaniu staje się normą zanik osobistej odpowiedzialności, przemoc i nadużycia; w pejzażu emocjonalnym dominuje lęk, strach, złość, wstyd i poczucie winy:
-osoba jest uzależniona od narkotyków, wpada w ciągi, faza 3 i faza 4: stan odurzenia staje się normą i celem nadrzędnym.

"W każdym z nas tkwi moc, dzięki której możemy przyjąć zdrowie i chorobę, bogactwo i biedę, wolność i niewolę. To my, nikt inny mamy nad nimi władzę."

„Bez wyrzeczenia się własnej woli nie jesteś w stanie uczynić początku swego zbawienia, a cóż dopiero mówić o zbawieniu. Wyrzeczenie się własnej woli na rzec woli Boga to początek drogi pokory i drogi zbawienia

ROZDZIAŁ II

Leczenie w poradni (ambulatoryjne)

Warto zacząć ten rozdział od uwag o naturze historycznej. W latach 80-tych, kiedy rozwijała się sieć stacjonarnych ośrodków leczenia uzależnień placówki ambulatoryjne i punkty konsultacyjne koncentrowały swą aktywność przede wszystkim wokół diagnozowania osób zgłaszających się i kierowania ich na detoksykację oraz leczenie długoterminowe. *Nie istniały wówczas programy leczenia ambulatoryjnego dla osób, których uzależnienie nie stało się jeszcze głębokie i które nie wypadły z podstawowych ról społecznych.* Scenę narkotykową zdominował w tamtym czasie polski „kompot" oraz kleje. Obie te substancje w krótkim czasie prowadziły osobę używającą do poważnego uzależnienia oraz do degradacji psycho-fizycznej i społecznej. Dopiero pod koniec lat 80-tych wyłoniły się grupy osób nadużywających przede wszystkim marihuany i jej przetworów (skuny), substancji halucynogennych (LSD, extasy, grzyby) oraz amfetaminy. *Odpowiedziądla klientów tego rodzaju, obok leczenia długoterminowego w ośrodku, gdy nadużywanie przyjęło postać chroniczną, stały sięprogramy ambulatoryjne,poradniane, których forma organizacyjna oraz skuteczność była stopniowo doskonalona. Stały rozwój tych programów dokonywał się w latach 1993-1998.* W chwili obecnej placówki ambulatoryjne i ośrodki pobytu dziennego w dalszym ciągu rozwijająi modyfikują swoje terapeutyczne oferty.

Placówki ambulatoryjne są miejscami pierwszego kontaktu z obszarem pomocy profesjonalnej dla osób używających narkotyków oraz dla ich rodzin. Są to poradnie i punkty konsultacyjne należące do publicznej służby zdrowia oraz do szeregu fundacji, stowarzyszeń i organizacji pozarządowych.

Bardzo istotne jest, aby personel pracujący w tych miejscach potrafił stworzyć odpowiedni klimat w kontakcie z osobami poszukującymi pomocy. Uwagę skupię obecnie na kwestii nawiązywania właściwej relacji pomiędzy zgłaszającymi się pacjentami a osobą udzielającą pomocy.

1. ZAWIĄZANIE KONTAKTU

Oczekiwania po stronie osoby zgłaszającej się po pomoc (pacjenta).

Potrzeby (zazwyczaj są ambiwalentne)
Osoba chce coś zmienić w swoim życiu, chce siebie chronić, zadbać o siebie.

Poszukuje porady, pomocy, wsparcia, zrozumienia.
Z drugiej strony branie narkotyków jest nadal z wielu powodów atrakcyjne.
Myśli (zazwyczaj są sprzeczne)
„Zaszedłem za daleko." „To może być dla mnie niebezpieczne." „Biorąc dalej narkotyki mogę dużo stracić."

Z drugiej strony: „Dam sobie radę." „Narkotyki bierze wiele osób i dobrze żyje." „Kontroluję swoje branie."

Uczucia i postawy
Z jednej strony: niepewności zażenowanie, postawa obronna i nieufna, lęk oraz złość.
Z drugiej strony: dążenie do otwarcia się, zaufanie.

Proporcje poszczególnych potrzeb, postaw, myśli i uczuć sąodmienne u różnych klientów. Zróżnicowana jest także ich rzeczywista motywacja do leczenia. ***Osoby młode, w wieku lat 14-21, z reguły przybywają w towarzystwie rodziców i to presja dorosłych stanowi główny powód pojawienia się w poradni.*** Terapeuta powinien wykazać szczególnąumiejętność nawiązania kontaktu z pacjentem oraz jego rodziną.

Istotne elementy budowania kontaktu, to po stronie terapeuty postawa:
- **otwartości;**
- **empatii;**
- **szacunku;**
- **akceptacji;**
- **zainteresowania;**
- **poufności.**

W literaturze przedmiotu podkreśla się szczególne znaczenie czynnika empatii oraz akceptacji, wyrażanych czynnie (Rogers, 1959). Jak piszą Caroline E. Yahne oraz William R. Miller: *„Empatia terapeuty tworzy warunki sprzyjające zmianie, przynosi (pacjentowi) bezpieczne poczucie bycia rozumianym i akceptowanym, a także redukuje postawę obronną... Paradoksalnie akceptacja przyspiesza zmianę. Im bardziej terapeuta jest zdolny do stworzenia atmosfery akceptacji, tym bardziej pacjent czuje się gotowy do zmiany.*

Odwrotnie, podejście konfrontacyjne, które nie akceptuje aktualnego stanu pacjenta („Najpierw go zniszcz, by potem go zbudować."), nie wspiera bynajmniej pozytywnej zmiany. Umiejętne, refleksyjne słuchanie pacjenta stanowi bazę dla wyrażenia empatii"(Yahne, Miller, 1999).

W procesie budowania kontaktu warto użyć następujących elementów:

Docenienia

Docenienie oznacza postawę, poprzez którą terapeuta sygnalizuje wartość samego faktu, iż pacjent zgłasza się do poradni. Można to wyrazić słowami: „To ważne, że Pan zgłasza się do nas z tym problemem".

-Budowaniapoczucia bezpieczeństwa w relacji

Zarówno osoby biorące narkotyki, jak też ich rodziny są zanurzone w kryzysie emocjonalnym, moralnym i duchowym. Nadużywanie narkotyków i uzależnienie prowadzi do poczucia destabilizacji rodzinnych relacji, do wypadania z istotnych ról życiowych, do konfliktów z prawem, do sytuacji przemocy. Stąd ulega głębokiemu zachwianiu poczucie bezpieczeństwa. Rolą terapeuty pozostaje przekazywanie komunikatów werbalnych i niewerbalnych sygnałów, informuj ących, że zgłaszająca się osoba może poczuć się bezpiecznie w miejscu, w którym się znajduje. Można to wyrazić przykładowo słowami:

„Mamy tu warunki po temu i wystarczaj ącąilość czasu, by spokojnie omówić wszystkie problemy."

Pozytywne konotacje

W trakcie wstępnych rozmów warto jest stosować przeformułowania wypowiedzi klienta, tak by wydobyć ich pozytywny sens. Przykładowo, gdy osoba mówi: „Z niczym nie daję sobie rady", można odpowiedzieć: „Istotne jest, że zdaje sobie Pani sprawę z zaistniałych trudności".

Na frazę pacjenta: „Ciągle popełniam błędy" odpowiedź mogłaby brzmieć: „Jako ludzie mamy prawo popełniać błędy".

Odnajdywanie obszarów wspólnych

Pierwsze kontakty z pacjentem dająokazję, by go poznać jako osobę, a nie tylko jako „przypadek chorobowy". Możemy pytać o zainteresowania pacjenta, jego hobby, o te obszary życia, na których uchroniły się elementy zdrowych postaw.

Procedura małych kroków

Oznacza to postępowanie diagnostyczne i terapeutyczne, w trakcie którego stopniowo powstaje klimat zaufania pomiędzy pacjentem a terapeutą. Pacjent jest w stanie bardziej obiektywnie spojrzeć na swojąsytuację i zwiększać motywację do zaangażowania się w leczenie. Z tego powodu należy starannie wyważać proporcje pomiędzy pytaniami diagnostycznymi, a wypowiedziami, które budująklimat zaufania. Istotne jest, by stawianie pytań diagnostycznych nie miało charakteru „odpytywania". Można używać formuł nieinwazyjnych, jak „Czy możemy porozmawiać o tym, od kiedy i co bierzesz?"

Budowanie kontaktu, gdy pacjent przybywa wraz z rodziną

Jest to sytuacja szczególnie złożona jeśli idzie o praktykę w poradni. Zwykle wygląda to tak, że młody człowiek zjawia się w towarzystwie matki lub też matki oraz ojca. Uwaga terapeuty musi zostać odpowiednio podzielona pomiędzy dwie lub trzy osoby. Sytuację dodatkowo komplikuje fakt, iż młody pacjent

odczuwa wstyd, dyskomfort oraz napięcie, związane z przymusem spotkania z terapeutą. Rodzice przeżywają strach, żal, złość, wściekłość i nieujawnianą wrogość do dziecka. Obciążeni są też poczuciem winy oraz zazwyczaj pogrążeni w desperacji i bezradności. Dziecko zaś doświadcza podobnych uczuć w stosunku do rodziców.

Terapeuta w takiej sytuacji powinien być zdolny do wykonania właściwej pracy w czterech podstawowych obszarach:

1. Nawiązanie kontaktu i stworzenie bezpiecznej relacji.
2. Wykonanie podstawowych czynności diagnostycznych.
3. Modelowanie relacji dziecko-rodzice.
4. Podjęcie rozwiązań dotyczących całego systemu rodzinnego.

Może to uczynić poprzez zastosowanie elementów wymienionych powyżej, w części dotyczącej nawiązywania kontaktu indywidualnego z pacjentem. Jednak w pracy z pacjentem w kontekście rodzinnym dochodządodatkowe czynniki, jak:

—odbarczanie (uwalnianie) z bolesnych uczuć wrogości, paniki, strachu, poczucia winy, które zaburzająrelacje rodzinne;

—szacunek i partnerstwo, traktowanie każdego z członków rodziny z taką samą uwagą

Dzięki równemu traktowaniu każdej z przybyłych osób następuje modelowanie relacji między rodzicami a dzieckiem. Terapeuta staje się przykładem osoby, która zachowuje pełny szacunek do uzależnionego pacjenta, niezależnie od licznych błędów i nadużyć, których on się dopuścił.

—Tworzenie z młodym pacjentem relacji merytorycznej, „odpowiedzialnej" zamiast odrzucającej lub nadopiekuńczej, której dotąd doświadczał ze strony rodziców.

—Umacnianie wszystkich członków rodziny w przekonaniu, że warto jest korzystać z pomocy profesjonalnej.

—Przedstawienie i przedyskutowanie systemowych rozwiązań zaistniałej sytuacji.

Zasadniczą uwagę należy poświęcić rozwiązaniom systemowym, które mogą stworzyć warunki do zdrowienia pacjenta oraz jego rodziny. Pierwsząprzesłankąku temu jest postawienie właściwego rozpoznania. Możemy mieć tu do czynienia z trojakiego typu sytuacją:

1) Młody pacjent jest uzależniony w tak znacznym stopniu, że jedynym możliwym wskazaniem jest leczenie w ośrodku stacjonarnym.
2) Pacjent znajduje się na progu uzależnienia i istnieje znaczna szansa leczenia go w systemie ambulatoryjnym (poradnianym).
3) Pacjent znajduje się w fazie eksperymentalnego używania narkotyków i jedynym wskazaniem jest leczenie go w systemie poradni.

Niezależnie jednak od stopnia uzależnienia pacjenta i jego dalszej drogi w leczeniu, powinniśmy się zająć udzieleniem profesjonalnej pomocy jego rodzinie. Bardzo istotne jest właściwe sformułowanie zaleceń dla rodziców, dotyczą-

cych ich własnego procesu **edukacji** oraz skorzystania z **konsultacji** i **terapii.** W świetle teorii systemowej uzależnienie dziecka czyjego niebezpieczne eksperymenty z narkotykami sąobjawem poważnych zaburzeń całego systemu rodzinnego. Jeżeli rodzice nie zaangażują się w pracę nad własnymi uczuciami i potrzebami, wadliwymi postawami i niewłaściwymi zachowaniami, na ogół nie można liczyć na pozytywną zmianę, gdy idzie o uzależnienie dziecka.

Rodzicom należy zaproponować udział w grupowym cyklu edukacyjnym, dotyczącym problemu narkomanii, jak też korzystanie z indywidualnych konsultacji i spotkań z terapeutą.

Początkowe dwa—trzy spotkania młodego pacjenta i rodziny z terapeutą mają być poświęcone doprecyzowaniu tego typu kontraktu. Następnie dziecko i rodzice wstępują na niezależne od siebie ścieżki terapeutyczno-edukacyjne, które niekiedy zazębiają się ze sobą.

Należy jasno zdawać sobie sprawę z faktu ***specyfiki i pewnej odmienności kontraktu terapeutycznego z pacjentami, których problemem jest niebezpieczne używanie narkotyków w porównaniu z pacjentami innego typu (nerwice, depresje,problemy egzystencjalne, życiowe, rozwojowe, małżeńskie, rodzinne).***

Klasyczny model zawierania kontraktu terapeutycznego z klientem (pacjentem), opracowany przez Johna Enrighta, w pracy terapeuty uzależnień może być jedynie punktem odniesienia, lecz nie może stanowić wzorca tej procedury (Enright, 1987). Przypomnę, że Enright wyróżnił następujące etapy zawierania kontraktu:

1) Autonomiczna, wewnętrzna motywacja pacjenta: „Czy ty osobiście podjąłeś decyzję o przyjściu tutaj?"
2) „Jaki jest twój rzeczywisty problem?"
3) Cel pracy terapeutycznej :„Czy to, co chcesz osiągnąć jest możliwe i realne?"
4) Relacja terapeutyczna: „Czy ja jestem odpowiednim terapeutą dla ciebie?"
5) „Czy są jakieś konkurencyjne motywy, które mogąprzeszkodzić w procesie terapii?" (Analiza dobrych stron obecnej sytuacji. Analiza złych stron sytuacji po terapeutycznej zmianie).

PODSTAWOWA STRATEGIA W PRACY Z OSOBĄ NADUŻYWA JĄCĄ NARKOTYKÓW ORAZ Z JEJ RODZINĄ

Zintegrowane, systemowe formy pracy z pacjentem biorącym narkotyki oraz z jego rodziną w warunkach poradni są doświadczeniem rozwijającym się w naszym kraju w ciągu ostatnich 5 lat. Istnieje kilka miejsc i placówek w Polsce, gdzie takie wzorce są kształtowane (Janusz Zimak — punkt konsultacyjny „Powrót z U" Warszawa; Tomasz Harasimowicz—Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR" Warszawa; Tomasz Wolfart - Ośrodek Profilaktycz-

no-Terapeutyczny dla Dzieci i Młodzieży Zagrożonej Narkomanią, Łódź; Danuta Górska-Poradnia Leczenia Uzależnień od Środków Psychoaktywnych, Słupsk; Jerzy Herberger — Centrum Kompetencyjne Fundacji „Maraton", Głogów; Jolanta Koczurowska —Ośrodek Terapeutyczny „Mrowisko", Gdańsk) (por. Górska, 2001; Herberger, 1998).

Na podstawie analizy licznych już w naszym kraju doświadczeń przedstawiam model zintegrowanej pomocy terapeutycznej:

1) Zawiązanie relacji ze zgłaszającą się do poradni osobą oraz z jej rodzicami.
2) Diagnoza sytuacji osobistej i rodzinnej pacjenta; diagnoza sytuacji, potrzeb i możliwości rodziców.
3) Sformułowanie, omówienie i zatwierdzenie kontraktu terapeutycznego, zobowiązującego pacjenta, rodzicowi terapeutę.

Kontrakt zawiera:

A) ZE STRONY PACJENTA

—Zobowiązanie do utrzymywania abstynencji.
—Zobowiązanie do regularnego, zgodnego z programem uczestnictwa w indywidualnej terapii.
—Zobowiązanie do wykonywania ustalonych z terapeutą zadań domowych.
—Zobowiązanie do podjęcia w odpowiednim momencie terapii grupowej.

(Doświadczenie wskazuje, iż trafnym rozwiązaniem jest bezpośrednie skierowanie pacjenta na grupowe spotkania NA— Narkomanów Anonimowych i zalecenie, by brał w nich udział kilka razy w tygodniu. Następnie osoba może wejść w grupę terapeutyczną która pracuje w systemie ambulatoryjnym, w poradni.)

—Zobowiązanie do regularnego poddawania się testom sprawdzającym obecność narkotyku w moczu, wykonywanych przez rodziców.

B) ZE STRONY RODZICÓW

—Zobowiązanie do regularnych spotkań konsultacyjnych z terapeutą.
—Zobowiązanie do uczestnictwa w grupie edukacyjnej dla rodziców.
—Zobowiązanie do podjęcia indywidualnych spotkań o charakterze terapeutycznym (jeśli zachodzi tego rodzaju potrzeba).

Część tych usług dla rodziców może być świadczona w obszarze danej poradni, inne usługi, bardziej specjalistyczne w odpowiednich placówkach współpracujących.

C) ZE STRONY TERAPEUTY

—Zobowiązanie do odpowiedzialnego koordynowania wymienionych procesów terapeutycznych.
—Zobowiązanie do dodatkowego kontaktu w przypadkach sytuacji trudnych i kryzysowych.
—Zobowiązanie do udzielania obiektywnych informacji.

Podstawowy czas leczenia klienta w systemie ambulatoryjnym wynosi w przybliżeniu 9 miesięcy do 1 roku. Po tym okresie można przejść na formę spotkań konsultacyjnych i wspierających o mniejszej częstotliwości.

Modelowy przebieg takiego zintegrowanego procesu terapeutycznego jest następujący:

1) Młody pacjent pozostaje w stałym kontakcie z terapeutąi przybywa na sesje indywidualne w poradni co najmniej dwa razy w tygodniu; utrzymuje abstynencję.
2) Rodzice pacjenta uczęszczająna kilkutygodniowy, grupowy cykl edukacyjny.
3) Rodzice przybywająco dwa-trzy tygodnie na konsultacje z terapeutą.
4) Raz w miesiącu odbywa się wspólna sesja terapeutyczna dla pacjenta oraz rodziców, poświęcona przepracowywaniu wadliwych, zaburzonych wzorców relacyjnych w rodzinie.
5) Pacjent po utrwaleniu abstynencji przez okres około dwóch miesięcy wchodzi do grupy terapeutycznej.
6) Rodzice po zakończeniu grupowego cyklu edukacyjnego, podejmuj ąuczestnictwo w bardziej zaawansowanej grupie wsparciowo-terapeutycznej lubkorzystająz indywidualnej terapii.

2. DIAGNOZOWANIE POZIOMU UZALEŻNIENDA

A) KRYTERIA DIAGNOZY

Postawienie właściwej diagnozy ma podstawowe znaczenie dla dalszego procesu terapeutycznego klienta. Zasadniczym narzędziem diagnozy pozostaje rozbudowany wywiad. Powinien on być na tyle szeroki i szczegółowy, by mógł objąć wszystkie istotne dla sformułowania diagnozy zagadnienia. ***Z mego doświadczenia wynika, że taki wywiad lepiej jest przeprowadzać metodą pośredniąi, stosując formę rozmowy o dotychczasowym życiu pacjenta.*** W trakcie tego dialogu zbieramy następujące dane:

1. Historia używania narkotyków:

—pierwszy kontakt z alkoholem;
—pierwszy kontakt z narkotykami (okoliczności pierwszego kontaktu);
—jakich narkotyków osoba zaczęła *używać*, jak często to robiła i w jakiej ilości
—sposób przyjmowania narkotyku (palenie, wąchanie, łykanie, przyjmowanie dożylne);
—sposób zdobywania narkotyków;
—w jaki sposób przebiegało przyjmowanie narkotyków od momentu pierwszej próby do chwili obecnej (częstość przyjmowania poszczególnych środków, ich dawki);

—czy występowały ciągi brania;
—czy osoba próbowała odstawić na j ákiś czas narkotyk;
—czy występowały objawy abstynencyjne.

2. Historia leczenia klienta:
—czy jest to pierwsza wizyta osoby w tego typu placówce;
—czy podejmowała już próby znalezienia profesjonalnej pomocy poprzez poradnie, przychodnie, punkty konsultacyjne itp.;
—czy podejmowała próby detoksykacji (w tym tzw. detoxy domowe);
—czy przebywała w szpitalu, ośrodku stacjonarnym, na oddziale dziennym w związku z uzależnieniem od narkotyków;
—jeśli tak, to w jaki sposób przebiegało poprzednie leczenie; czy zostało ono zakończone czy też przerwane.

3. Sytuacja życiowa klienta (praca, nauka, czas wolny):
—czy osoba uczy się czy też pracuje;
—czy jest samodzielna pod względem ekonomicznym; czy ma stałe źródła utrzymania;
—czy ma jakieś problemy z nauką pracą czy utrzymuje się w szkole, miejscu pracy, czy też wypadła z tych miejsc;
—jakie ma relacje z innymi osobami w miejscu pracy, nauki;
—czy w ostatnim okresie zmieniała pracę lub szkołę;
—czy osoba ma jakieś osobiste hobby, pasje, zainteresowania;
—w jaki sposób spędza czas wolny.

4. Sytuacj a rodzinna klienta:
—z kim osoba zamieszkuje;
—czy jest w związku małżeńskim, bliskim związku partnerskim;
—kto aktualnie tworzy rodzinę klienta;
—jaka jest sytuacja mieszkaniowa osoby; czy ma ona samodzielne mieszkanie, własny pokój czy też dzieli przestrzeń z innymi osobami;
—jaksięukładająrelacjew rodzinie klienta (szczególnie jego relacje z rodzicami);
—jaka atmosfera panuje w rodzinie; jakie są stosunki pomiędzy jej poszczególnymi członkami;
—czy klient pochodzi z rodziny pełnej; jaka jest zasadnicza historia jego rodziny;
—choroby członków rodziny klienta.

5. Historia uzależnień w rodzinie klienta:
—czy jakieś osoby z rodziny klienta (dziadkowie, rodzice, krewni, rodzeństwo) są osobami uzależnionymi (pytamy głównie o alkohol, a także o hazard, jedzenie, pracę, seks, komputer);
—czy te osoby podejmowały próby leczenia i z jakim skutkiem;

—możemy też pytać o tendencje do uzależnień; (klienci zwykle przejawiają skłonność do pomniejszenia problemu uzależnienia w swoich rodzinach, szczególnie, gdy osoba uzależniona wykonuje szkodliwą czynność rzadziej lub czasowo jej zaprzestała-np.„pije mniej", „przestał pić").

6. Funkcjonowanie w relacjach społecznych:

—z kim klient utrzymuje kontakty przyjacielskie, towarzyskie;
—czy są to osoby przyjmujące narkotyki;
—czy klient utrzymuje towarzyskie kontakty z osobami, które nie biorą narkotyków;
—czy klient ma regularne kontakty z rodziną (jeśli mieszka osobno);
—czy utrzymuje kontakty z dalszymi krewnymi.

7. Sfera prawna:

—czy klient wchodził w konflikty z prawem (zatrzymania przez policję, przesłuchania przez prokuratora, sprawy karne):;
—czy dokonywał czynów niezgodnych z prawem (kradzieże, oszustwa, napady, wymuszenia, włamania) w celu zdobycia środków na narkotyki;
—czy był skazywany na kary pozbawienia wolności.

8. Pytania retrospektywne, dotyczące nadużyć i przemocy w rodzinie, w szkole, w innych grupach rówieśniczych:

—czy klient w dzieciństwie był karany fizycznie; jakiego rodzaju były to kary i jak częste;
—czy w rodzinie dochodziło do gwałtownych kłótni, nieporozumień, konfliktów, w których pojawiała się przemoc fizyczna lub psychiczna;
—czy zdarzały się przypadki łamania zasad godności i szacunku wobec klienta lub któregoś z członków rodziny;
—jak często? na czym one polegały?;
—czy klient uważa, że został poważnie zraniony przez kogoś z członków rodziny;
—czy klient doznał poniżenia, był ofiarą ataku lub przemocy w innych środowiskach:
a) w szkole,
b) w grupie rówieśniczej,
c) w innych okolicznościach (jakich?),
d) kto był sprawcą tych ataków i nadużyć?
—bardzo ważne sąpytania o samookaleczenia, o myśli i próby samobójcze.

9. Pytania dotyczące sfery seksualnej:

—czy osoba rozpoczęła współżycie seksualne;
—jeśli tak, to czy ma stałego partnera czy też utrzymuje kontakty sporadyczne, okazjonalne;

—czy inicjacja seksualna i pierwsze kontakty seksualne odbywały się przy wsparciu alkoholu lub narkotyków;
—czy osoba została przez kogoś nadużyta seksualnie; jeśli tak, to jak do tego doszło, w jakich okolicznościach?

10. Pytania dotyczące rozwoju psychofizycznego klienta poczynając od dzieciństwa oraz jego stanu zdrowia:

Szczególnie ważne w tym miejscu sąokoliczności i przebieg porodu, historie poważniejszych wypadków oraz hospitalizacji, przebyte choroby, zabiegi operacyjne; funkcjonowanie w okresie szkolnym.

Sformułowaną w wyniku przeprowadzonego wywiadu diagnozę możemy usytuować na następującym kontinuum:

1) Faza eksperymentowania z narkotykami: używanie sporadyczne i okazjonalne.
2) Faza nadużywania narkotyków: nadużywanie szkodliwe, które może przechodzić w nadużywanie chroniczne.
3) Faza uzależnenia:
   a) początkowa faza uzależnienia,
   b) rozwój uzależnienia,
   c) uzależnienie głębokie.

Zakwalifikowanie osoby do określonej kategorii wiąże się z analizą wymienionych wyżej dziesięciu czynników diagnostycznych (punkty wywiadu od 1 do 10).

Osoba będzie się sytuowała bliżej krańca kontinuum, które oznacza uzależnienie głębokie, gdy w poszczególnych punktach uzyska odpowiedzi zbliżone do następujących:

1)Historia używania narkotyków:
   —wczesna inicjacja około 12-14 roku życia;
   — sięgnięcie po tzw. narkotyki twarde: amfetaminę, kokainę, heroinę;
   —przyjmowanie zwiększających się dawek wymienionych narkotyków;
   —czas ciągłego przyjmowania tych narkotyków, przekraczający pół roku (ciągi);
   —wystąpienie objawów abstynencyjnych;
   —przyjmowanie narkotyków w formie iniekcji dożylnej.
2) Historia leczenia:
   —jeżeli pacjent przechodził detoksykacje i przebywał w ośrodkach stacjonarnych lub na oddziałach dziennych stanowi to istotnąinformację o poważnym uzależnieniu.
3) Sytuacja życiowa:
   —osoba nie pracuje, aktualnie utraciła pracę, jest bezrobotna lub też pracuje nieregularnie, dorywczo;

—osoba nie uczy się (chodzi tu o dzieci i młodzież szkolną oraz studentów), zrezygnowała aktualnie z nauki lub została ze szkoły wydalona, powtarza klasę, zmieniła szkołę o wyższym statusie na szkołę o statusie niższym, często opuszcza lekcje, wagaruje;
—osoba jest niesamodzielna materialnie, otrzymuje pieniądze na swoje utrzymanie;
—osoba nie przejawia zainteresowań ani pasji życiowych, jest bierna i wycofana.

4) Sytuacja rodzinna:
—osoba pozostaje w konflikcie z najbliższymi członkami rodziny (małżonek, rodzice, rodzeństwo);
—klient pochodzi z rodziny niepełnej, gdzie we wczesnym okresie życia nastąpił rozwód rodziców lub porzucenie;
—w rodzinie panuj ąchroniczne konflikty i napięcia;
—istniejąpoważne fizyczne lub psychiczne choroby wśród członków rodziny.

5) Historia uzależnień w rodzinie klienta:
—uzależnienie w pokoleniu rodziców lub dziadków;
—uzależnienie rodzeństwa;
—tendencje do nadużywania i uzależnień;
—brak kroków wiodących do leczenia uzależnień wśród członków rodziny

6) Funkcjonowanie w społecznych relacjach:
—brak wsparcia ze strony członków rodziny;
—zerwanie kontaktów z dalszymi krewnymi;
—kontakty towarzyskie ograniczone do kręgu osób biorących narkotyki;
—brak zdrowych przyjaźni.

7) Sfera prawna:
—konflikty z prawem, wykroczenia, przestępstwa, kradzieże, napady, demoralizacja;
—wyroki sądowe;
—pobyty w areszcie i więzieniu;
—handel narkotykami, prostytucja.

8) Historia nadużyć i przemocy w rodzinie:
—chroniczne konflikty pomiędzy rodzicami;
—używanie przez członków rodziny we wzajemnych relacjach przemocy fizycznej oraz psychicznej;
—poważne zaniedbania wobec dzieci (niedostateczna opieka oraz uwaga);
—nadużycia i przemoc wobec dzieci.

9) Pytania dotyczące sfery seksualnej:
—wczesna inicjacja seksualna (miedzy 12 a 15 rokiem życia);
—inicjacja seksualna pod wpływem alkoholu lub narkotyków;
—łączenie narkotyków z seksem;
—nadużycia seksualne **(80% kobiet uzależnionych od narkotyków była ofiarami nadużyć seksualnych; w przypadku mężczyzn jest to zjawisko podobne, choć znacznie trudniejsze do identyfikacji; chodzi tu szczególnie o tak zwane „emocjonalne nadużycia seksualne", w których nie dochodzi do bezpośredniego kontaktu fizycznego. Emocjonalne nadużycia seksualne są równie uszkadzające psychikę osoby jak inne ich rodzaje).**

10) Pytania dotyczące rozwoju od czasu dzieciństwa i stanu zdrowia:
—niesprzyjające okoliczności porodu (poród przez cesarskie cięcie, owinięcie pępowiną, poród pośladkowy, urodzenie w zamartwicy, wcześniejsze usunięcia ciąży przez matkę);
—hospitalizacje i oddzielenie od rodziców we wczesnym okresie życia;
—wypadkii urazy;
—zachowania zagrażające życiu: myśli i próby samobójcze, samookaleczenia;
—dysleksja, dysgrafia, trudności szkolne, bycie w szkole „kozłem ofiarnym".

B) WSKAZANIA DO ZRÓŻNICOWANYCH FORM TERAPII

W wyniku dokładnego wywiadu powstaje diagnoza. Ten proces diagnostyczny trwa poprzez szereg spotkań indywidualnych oraz rodzinnych. Na podstawie diagnozy można przedstawić, osobie zainteresowanej uzyskaniem pomocy, różne warianty działań. Na ogół zaleca się następujące postępowanie:

1) W przypadku **osób eksperymentujących** z narkotykami zalecany jest kontakt z wybranym terapeutą w poradni lub punkcie konsultacyjnym, który obejmuje:
— poznanie życiowej sytuacji klienta;
— edukację na temat zagrożeń stwarzanych przez używanie narkotyków;
— kształtowanie u klienta umiejętności rozpoznawania potrzeb i ich zaspokajania w pozytywny sposób;
— rozwijanie umiejętności interpersonalnych.

2) W przypadku **osób, które nadużywają narkotyków:**
—ustanowienie trwałej relacji z terapeutą w poradni lub punkcie konsultacyjnym;
— medyczne wsparcie procesu terapii;
— wskazanie do uczestnictwa w grupach wsparcia, grupach narkomanów anonimowych lub grupach terapeutycznych, odbywających się w warunkach ambulatoryjnych.

3) W przypadku **osób, które weszły w fazę uzależnienia od narkotyków:**
—przeprowadzenie detoksykacji;
—motywowanie do podjęcia leczenia w warunkach ośrodków stacjonarnych.

UWAGI DOTYCZĄCE PROCESU DETOKSYKACJI ORAZ WSPARCIA FARMAKOLOGICZNEGO

W chwili obecnej ustala się zasadę uczestnictwa osób uzależnionych, które chcąpodjąć detoksykację, w grupach wstępnych, sprawdzających ich motywację do leczenia. Grupy wstępne odbywają się w poradniach. Jeżeli osoba przez kilka tygodni uczestniczy w grupie, kieruje się ją na oddział detoksykacyjny w szpitalu. W czasie detoksykacji osoba otrzymuje odpowiednie środki farmakologiczne (klonidyna, leki objawowe, uspokajające, nasenne). Z drugiej strony odpowiednio przeszkoleni pracownicy (lekarz, psycholog, terapeuta) motywują jądo dalszego leczenia w ośrodkach (placówkach stacjonarnych).

3. LECZENIE KLIENTA W WARUNKACH AMBULATORYJNYCH

PRZEBIEG TERAPII W PORADNI

W tym miejscu będę omawiał pracę terapeutycznąz osobą która znajduje się pomiędzy faząekspeiymentowania z narkotykami a faząuzależnienia. Chodzi o:
—nadużywanie,
—nadużywanie szkodliwe,
—nadużywanie chroniczne.

Do placówek o charakterze ambulatoryjnym zgłaszają się oczywiście osoby będące w różnych fazach kontaktu z narkotykami. Niektóre z nichznajdująsię w okresie eksperymentowania i zaczynająsię obawiać niekorzystnego pogłębienia procesu. Inne natomiast mogły już przejść dłuższądrogę—poprzez uzależnienie i leczenie w ośrodku stacjonarnym — do nawrotu choroby i złamania abstynencji.

Uwagę skupię na osobach dorosłych, powyżej 18 roku życia. Zgłaszają się one z powodu problemów spowodowanych nadużywaniem narkotyków. Statystycznie rzecz biorąc 70% tych osób nadużywa heroiny, 20% amfetaminy, 10% tak zwanych narkotyków miękkich (marihuana, „skun", LSD, extazy). Pewna część spośród nich znajduje się już w fazie uzależnienia i ich leczenie rokowałoby jakieś nadzieje jedynie pod warunkiem skierowania do ośrodka stacjonarnego. Z różnych jednak powodów nie decydują się one na ten krok. Są bowiem zaangażowane w pracę zawodową naukę, studia, nie chcąprzerywać ważnych dla siebie, intymnych relacji. Blisko 1/3 spośród ogólnej liczby pacjentów

leczących się ambulatoryjnie funkcjonuje społecznie: uczy się, studiuje, pracuje, posiada na utrzymaniu rodziny. **W ich wypadku istnieje pewna szansa skutecznej pomocy w warunkach poradnianych.**

Istotne jest spostrzeżenie, wynikające z długoletnich doświadczeń praktycznych, iż w systemie ambulatoryjnym istnieje szansa skutecznego udzielania pomocy przede wszystkim:

—osobom używającym marihuany oraz jej przetworów;
—osobom *używaj* ącym amfetamin i ich pochodnych (extasy);
—osobom używaj ącym środków halucynogennych (LSD);
—osobom, które krzyżowo łączą te substancje.

Małe natomiast szanse na leczenie w systemie ambulatoryjnym mająosoby używające heroiny. Można im proponować tę formę pomocy, jeżeli branie substancji nie przekroczyło jeszcze trzech miesięcy i jeżeli używali jej nieregularnie.

W modelu ambulatoryjnym, łączącym pomoc terapeutycznąw kontakcie indywidualnym z późniejszym wejściem pacjenta w formę grupową warto dążyć do tworzenia grup homogenicznych. Oznacza to selekcję pacjentów ze względu na dominującąw ich uzależnieniu substancję:

—cannabinole (marihuana i jej pochodne);
—substancje halucynogenne;
—amfetaminy.

Osoby znajdujące się **w fazie nadużywania** toczą swoistą walkę o kontrolę nad narkotyzującą substancją. Zdająsobie na ogół sprawę z faktu, że narkotyki zaczęły szkodzić ich zdrowiu. Czująich negatywny wpływ na psychikę, ciało i społeczne relacje. Z drugiej jednak strony narkotyki zachowujądla tych ludzi określoną atrakcyjność i stanowią sprawdzony, choć szkodliwy sposób zaspokajania potrzeb i rozwiązywania osobistych problemów.

Wskazaniami do podjęcia regularnej pracy terapeutycznej w warunkach ambulatoryjnych pozostają:

1) W przypadku heroiny:
   —pierwsze 2-3 miesiące brania;
   —samodzielne próby, podejmowane przez pacjenta, przerwania ciągu lub zmniejszania dawki;
   —gotowość rodziny klienta do współpracy — utrzymywanie się w rolach społecznych.
2) Podobne warunki powinni spełniać pacjenci nadużywający amfetaminy.
3) W przypadku pacjentów, którzy używającmarihuany, LSD, extazy nie występuje w sposób tak istotny czynnik czasowy (długość brania narkotyków). Regularne używanie tych substancji, jeśli trwa nawet dwa lata, może być leczone w warunkach ambulatoryjnych.

Przykład procesu terapeutycznego:

Tadeusz ma 21 lat. Pierwszy kontakt z narkotykami nawiązał w klasie maturalnej. Zaczął od palenia marihuany. Podjął decyzję, że „chce spróbować wszystkiego". Niedługo potem sięgnął wraz z kolegami po amfetaminę. Pił też alkohol. Tradycje alkoholowe istniały od pokoleń w rodzinie Tadeusza. Jego matka jest DDA (Dorosłe Dziecko Alkoholika), podobnie jak ojciec. Oboje rodzice posiedli wykształcenie artystyczne. Ojciec często zaglądał do kieliszka, aż przerodziło się to w uzależnienie. W domu panowała atmosfera nacechowana wrogością, agresją, nieufnością, częstymi kłótniami rodziców; w których padały wulgarne słowa. Ojciec często poniżał słownie Tadeusza, wyśmiewał się z niego, groził. Oskarżał też syna o to, że wskutek swego zachowania wywołuje konflikty pomiędzy rodzicami i „psuje domowe życie". Tadeusz nie miał swego pokoju, gdyż dzielił go ze swymi braćmi.

Tadeusz podjął naukę na studiach wyższych. Brał amfetaminę i extasy na imprezach sobotnio-niedzielnych. Ukochał styl techno. W czasie egzaminów wspomagał się amfetaminą. Do poradni przybył wraz z matką.

Miał mało wiary w siebie. Wynikało to z przemocy rodzinnej, uzależnienia jego ojca od alkoholu, a także z przemocy; której doświadczył on w szkole (był szykanowany przez kolegów).

Przebieg terapii

Po kilku spotkaniach wstępnych, na które Tadeusz przychodził wraz z matką Barbarą, ustaliłem zasady dalszej pracy. Matka, która odbyła już kilkutygodniowy kurs edukacyjny dla rodziców w innej specjalistycznej poradni, miała podjąć terapię indywidualną w tamtym miejscu. Tadeusz pozostał w regularnym kontakcie terapeutycznym ze mną. Zorganizowałem dwa spotkania konsultacyjne z rodzicami Tadeusza, chcąc włączyć do pracy terapeutycznej jego ojca - Pawła. Pan Paweł, aczkolwiek z ociąganiem i niezbyt chętnie, przybywał do poradni.

Ponieważ Tadeusz łamał abstynencję udając się regularnie na imprezy techno, rodzina postawiła ultimatum. Jeśli będziesz brał nadal, musisz opuścić dom". To ustalenie było dyskutowane na wspólnej sesji, na której byłem obecny ja jako terapeuta, Tadeusz, jego ojciec Paweł oraz matka Barbara. ***Tadeusz miał do wyboru: zrezygnować z narkotyków i pozostać w rodzinnym domu lub też zrezygnować z ich brania i kontynuować leczenie w poradni.*** *Wybrał branie narkotyków; opuszczenie domu i rezygnację z leczenia. W tym czasie miał już pierwszą próbę z heroiną. Jego wybór skomentowałem mówiąc, iż w przypadku zmiany decyzji może zgłosić się do mnie na dalsze leczenie.*

Po około 10 dniach Tadeusz zatelefonował, prosząc o spotkanie. Postanowił pozostać w domu i zaprzestać brania narkotyków. Trudno mu było jednak utrzymać abstynencję. Na feryjnym wyjeździe w góry sięgnął kilkakrotnie po ***amfetaminę, alkohol i marihuanę.*** *Od czasu do czasu upijał się alkoho-*

lem na młodzieżowych imprezach w Warszawie. Był dumny, że poznał dziewczynę i miał pierwszy w życiu stosunek seksualny.

Lubił mnie i cenił sobie kontakt ze mną. W tym czasie zobowiązałem rodziców Tadeusza do uczestnictwa w grupie terapeutycznej na terenie poradni. Stopniowo rozpoznawałem, że głównym powodem zaburzonej sytuacji rodzinnej był alkoholizm ojca Tadeusza - pana Pawła. Uzależnienie pana Pawła oraz jego agresywne, brutalne zachowania wobec syna i innych członków rodziny modelowały postępowanie Tadeusza. ***Na kolejnym spotkaniu z udziałem rodziców oraz Tadeusza stwierdziłem, że nie istnieje szansa na wyleczenie syna, jeżeli jego ojciec nie podejmie decyzji o terapii swego uzależnienia od alkoholu.***

Najbliższe miesiące przyniosą zapewne jakiś rodzaj rozwiązanie tej wielce złożonej, pod względem terapeutycznym, sytuacji. Nie wiadomo jaki będzie tego finał.

D) DODATKOWE FORMY WSPIERANIA KLIENTA

W placówkach, które działająw systemie ambulatoryjnym, istnieje możliwość włączenia do procesu terapeutycznego lekarza psychiatry. W okresie, gdy klient podejmuje próbę odstawienia narkotyku, pojawiająsię zazwyczaj liczne niepokojące i trudne do przyjęcia reakcje psychiczne, takie jak nasilony lęk, poczucie zagrożenia, bezsenność, skłonność do wybuchów złości i agresji, poczucie żalu i winy, depresja. Mogą wystąpić również różne symptomy ze strony ciała. W takiej sytuacji istnieją wskazania do wprowadzenia pomocy farmakologicznej. Pacjendotrzymujązazwyczaj środkiuspokąjające, nasennei antydepresyjne. *Wskazaniami do zastosowania leków sągłębokie nerwice, zespól wstrząsu pourazowego (PTSD), depresje, osobowość border-line, objawy psychotyczne.*

W niektórych sytuacjach może zaistnieć wskazanie do użycia tzw. blokerów czyli środków farmakologicznych, które przeciwdziałajązażyciu heroiny. Blokery mogą stanowić przez pewien czas zabezpieczenie abstynencji pacjenta, pomóc mu przetrwać początkową fazę odstawienia narkotyku i pozwolić na wejście we właściwy proces terapeutyczny.

E) POGŁĘBIANIE PROCESU TERAPEUTYCZNEGO

W przypadku korzystnego przebiegu terapii, jeżeli klient jest w stanie utrzymywać abstynencję, można po pewnym czasie stopniowo podjąć pracę nad jego uczuciami i psychologicznymi potrzebami oraz postawami. Przyjmowanie narkotyków pozwalało dotąd klientowi odcinać się od bolesnych uczuć, doznań i przeżyć. Przy wsparciu terapeuty uczy się on obecnie uświadamiania tych uczuć, przyjmowania ich i wyrażania. Zamiast uciekać od własnych przeżyć, zasklepiać się w samotności i poczuciu bezsensu życia, pacjent jest zachęcany do dzielenia się swoimi stanami wewnętrznymi z terapeutąi innymi osobami, którym jest w stanie zaufać. Jednym z istotnych elementów terapeutycznego

procesu jest kształtowanie umiejętności interpersonalnych, co pozwala klientowi na lepsze funkcjonowanie w międzyludzkich relacjach.

Kontakt z terapeutąpozwala także pacjentowi wyraźniej uświadamiać własne potrzeby psychologiczne. Osoba może stopniowo uczyć się nowych zachowań, poprzez które jest w stanie owe potrzeby realizować. Bardzo ważne jest zatrzymanie przemocy w rodzinie klienta.

„Wiem, że gdy żyjesz w miłości i nie zapominasz,
że to ona jest wszystkim, co tak naprawdę istnieje,
o co warto walczyć, to może jej być jedynie więcej.
A wtedy łatwiej jest iść przez życie"

„Niespokojne jest serce człowieka,
dopóki nie spocznie w Bogu"

ROZDZIAŁ III

leczenoe w ośrodku (stacjonarne)*

liczna grupa osób, któiych eksperymentowanie z narkotykami przeszło w fazę nadużywania, a następnie uzależnienia, może być skutecznie leczona jedynie w warunkach ośrodków stacjonarnych. Dzieje się tak z kilku powodów. Przede wszystkim należy uwzględnić fakt, iż osoba uzależniona w stopniu poważnym wypada z pełnienia ról społecznych, łamie istotne normy i reguły życia społecznego, demoralizuje się, wchodzi w bliski kontakt z narkomańskąsubkulturą, żyje wartościami odbiegającymi od przyjętych społecznych standardów. Przebywając w swoim dotychczasowym środowisku nie jest w stanie utrzymać abstynencji, niezależnie od dobrej woli i usiłowań. Nakładające się na siebie uzależnienie fizyczne, psychiczne oraz społeczne, które powodująnarkotyki, czyni jej wysiłki bezowocnymi.

Z wymienionych względów należy takiej osobie zalecać podjęcie leczenia w warunkach ośrodków stacjonarnych, gdzie izolacja od dotychczasowego środowiska i niedostępność narkotyków stwarzająszansę utrzymania abstynencji i stopniowej przebudowy wadliwych postaw oraz zachowań.

W początkowej fazie rozwoju ośrodków długoterminowej terapii narkomanów w naszym kraju (w latach 80-tych i na początku 90-tych), proces resocjalizacyjny i terapeutyczny trwał około dwóch lat. Był on określany mianem szkoły życia (por. M. Kotański, 1984). Narkomani potrzebowali bowiem treningu, który poprzez ponowną socjalizację i przemianę ich antyspołecznych postaw, przywracałby im możliwość normalnego funkcjonowania w społeczeństwie. Ten proces był stopniowo skracany ze względu na rosnące, profesjonalne doświadczenie terapeutów i wypracowanie skuteczniejszych metod leczenia. Istotnym czynnikiem okazało się wstępne przygotowanie narkomanów przed ich przyjęciem do ośrodka. Wiąże się ono z pracąz klientami w warunkach poradni oraz punktów konsultacyjnych, przygotowaniem ich do detoksykacji i motywowaniem do dalszego leczenia.

Z drugiej strony powstały różne formy pozwalające na kontynuację procesu terapii i readaptacji klientów, którzy opuszczająośrodki stacjonarne po zakoń-

* Poszczególne ośrodki leczenia uzależnień różnią się swoimi programami. W związku z tym podaję ogólny model procesu terapeutycznego.

czeniu cyklu terapeutycznego. Rozwija się sieć hosteli oraz grup postrehabilitacyjnych.

Niebagatelnym wzmocnieniem procesu indywidualnej przemiany osoby uzależnionej w kierunku jej wychodzenia z narkomanii stała się edukacyjna oraz terapeutyczna praca z rodzinami. Całość tych czynników spowodowała skracanie czasu leczenia pacjentów w ośrodkach stacjonarnych, jak też zróżnicowanie ofert i programów terapeutycznych. ***W tej chwili istnieją ośrodki o programach długoterminowych, gdzie cykl leczenia oscyluje wokół 12-18 miesięcy oraz ośrodki o programach krótkoterminowych, w których cykl waha się od 3 do 6 miesięcy.***

1. PROCEDURA PRZYJĘCIA PACJENTA DO OŚRODKA STACJONARNEGO

Do ośrodków stacjonarnych pacjenci są na ogół kierowani bezpośrednio z oddziałów detoksykacyjnych lub też z poradni i punktów konsultacyjnych. Chwilę uwagi poświęcę na analizę sytuacji obu tych grup.

Pacjenci kierowani z oddziałów detoksykacyjnych mają na ogół za sobą stosunkowo krótki okres abstynencji, sięgający dwóch do trzech tygodni. Abstynencja została niejako na nich wymuszona przez sam fakt przebywania na oddziale zamkniętym. Ich motywacja do dalszego leczenia jest często niestabilna, a postawa pełna ambiwalencji. Ponadto krótki okres abstynencji oraz fakt, że stosunkowo niedawno znajdowali się w ciągu brania narkotyków powoduje, iż są oni zazwyczaj w odmiennym stanie świadomości. Stan ten wynika w dużej mierze z zaburzonych procesów fizjologicznych oraz psychologicznych, które niesie za sobą używanie narkotyków. Nie bez znaczenia pozostaje też fakt otrzymywania podczas detoksykacji różnych leków przeciwbólowych i uspokajających.

Występuje ponadto przywiązanie do wzorców zachowań subkultury narkomańskiej, związanych z agresją i nieuczciwością

Wszystkie te elementy tworzą specyficzną sytuację, w której osoba kierowana do ośrodka z oddziału detoksykacyjnego jest w małym stopniu odpowiedzialna za swoje myślenie, uczucia i zachowanie. Stanowi też poważne zagrożenie dla stabilności grupy leczących się w ośrodku pacjentów.

Inaczej nieco wygląda **sytuacja osób kierowanych do ośrodków stacjonarnych przez punkty konsultacyjne oraz poradnie.** Tacy pacjenci zazwyczaj przeszli już pewien etap walki o swoją trzeźwość. Mogli przebywać wcześniej w innym ośrodku lub też próbowali utrzymywać abstynencję w warunkach kontaktu ambulatoryjnego. W związku z tym podjęli osobisty wysiłek pracy nad sobą. Abstynencja takich osób mogła być kontrolowana poprzez regularne wykonywanie testów na obecność narkotyków w moczu. Niektórzy z nich byli wspierani tzw. blokerami. Jednak motywacja do leczenia w ośrodku tej grupy

pacjentów pozostaje także niestabilna i niezbędna jest duża uwaga przy przyjmowaniu ich na pobyt stały.

W procedurze przyjęcia do ośrodka powinno się zadbać o następujące elementy:

—przeprowadzić kontrolę stanu trzeźwości osoby przyjmowanej; w wątpliwych wypadkach niezbędne jest bezpośrednie wykonanie testów sprawdzających obecność narkotyków w moczu;

—przeprowadzić dokładnąkontrolę ciała, ubrań oraz przedmiotów należących do przyjmowanego pacjenta dla stwierdzenia, czy nie przemyca on narkotyków lub też innych rzeczy zagrażających leczeniu;

—odebrać klientowi i odłożyć do depozytu rzeczy, które przywołują wspomnienia związane z braniem narkotyków (notatki, adresy i telefony biorących narkotyki znajomych, niektóre zdjęcia itp.).

Z pacjentem przeprowadza się obszerny wywiad. Stwierdzić należy, czy aktualna motywacja klienta stwarza choćby minimalne szanse na rozpoczęcie procesu leczenia. **W przypadku, gdy pacjent wykazuje tylko pozornie chęć podjęcia terapii, a atrakcyjność narkotyków jest dla niego przemożna, lepiej jest powstrzymać się przed przyjmowaniem go.** Taki przedwczesny krok byłby bowiem szkodliwy dla samej osoby, jak też dla społeczności. Rzeczywiste leczenie narkomanii staje się możliwe, gdy klient wykazuje niezbędne minimum dobrej woli do współpracy i chce oddalić się od stylu życia, które wiódł dotychczas.

W przypadku przyjmowania na leczenie dzieci oraz młodzieży niezbędna jest obecność ich rodziców lub opiekunów. Przy procedurze przyjęcia stosuje się zebranie wywiadu od matki i ojca lub od innych członków rodziny, jeżeli sąoni opiekunami dziecka (przykład wywiadu w załączniku). Jednocześnie rodziców lub członków rodziny zobowiązuje się do czynnego uczestnictwa w procesie leczenia pacjenta poprzez podpisanie odpowiedniego kontraktu.

Następnie pacjenta można wstępnie zorientować w podstawowych realiach procesu leczenia w ośrodku i przygotować do tzw. społeczności przyj ęciowej.

Społeczność przyj ęciowa stanowi ważny moment, w którym dochodzi do pierwszego kontaktu pomiędzy nowym pacjentem a grupą leczących się osób, tworzących społeczność terapeutyczną. W skład takiej grupy wchodzą osoby znajdujące się na różnych etapach leczenia. Dokonująone dokładnej weryfikacji szczerości, intencji i motywacji nowego klienta. Zadająszereg pytań dotyczących narkotyków, uzależnienia, sytuacji życiowej oraz różnych zachowań klienta w okresie brania. Następnie członkowie społeczności poprzez głosowanie rozstrzygają czy kandydat zostaje przyjęty na leczenie w ośrodku. Jeżeli wynik głosowania jest pozytywny, przyjęty do społeczności klient wybiera sobie spośród grupy opiekuna, który wspomaga go w okresie wstępnym zapoznając z normami i zasadami obowiązującymi w ośrodku.

2. TERAPEUTYCZNY CYKL PACJENTA W OŚRODKU LECZENIA DŁUGOTERMINOWEGO (CZAS LECZENIA OD 12 DO 24 MIESIĘCY)

Leczenie narkomanów w warunkach ośrodków długoterminowych obejmuje trzy podstawowe elementy:

—**resocjalizację;**
—**wychowanie;**
—**terapię.**

Resocjalizacja wiąże się z koniecznością przebudowy nieuczciwych zachowań o charakterze przestępczym, paraprzestępczym i chuligańskim. Są to zachowania związane z subkulturąnarkomańską która dotąd wywierała przemożny wpływ na postawy pacjentów.

Wychowanie obejmuje kształtowanie podstawowych umiejętności współżycia społecznego i odpowiedzialności za własne działania.

Terapia wiąże się z przepracowaniem negatywnych postaw i bolesnych emocji, warunkujących uzależnienie, ze stworzeniem możliwości trzeźwienia i utrzymywania abstynencji, z wglądem w mechanizmy uzależnienia i zbudowaniem pozytywnego systemu wartości oraz twórczej wizji życia.

Celem procesu leczenia klienta w warunkach ośrodków o programie długoterminowym jest nauczenie go trzeźwego życia bez narkotyków i alkoholu. Oznacza to konieczność głębokiej przebudowy zachowań, postaw oraz wartości, a co za tym idzie, zasadniczej zmiany życia emocjonalnego, uczuciowego, psychicznego i koncepcji własnego „ja".

Aby cel ten osiągnąć należy dokonać systematycznej, wielopoziomowej i intensywnej pracy z klientem. W tym procesie trzeźwienia, który wiedzie od uzależnienia ku odzyskaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, następuje w osobie głęboka przemiana wewnętrzna.

Poszczególne stadia leczenia osoby uzależnionej w sposób modelowy ukazuje George De Leon (De Leon, 2000).

Etap poprzedzający właściwe leczenie

1. Zaprzeczenie:
   —brak rozumienia, rozpoznania problemu uzależnienia lub brak akceptacji jego istnienia.
2. Ambiwalencja:
   —pewne rozpoznanie problemu, ale też częściowe jego odrzucanie.
3. Motywacja zewnętrzna:
   —przypisywanie odpowiedzialności za zaistnienie problemu uzależnienia czynnikom zewnętrznym.

4. Motywacja wewnętrzna:
   —wzięcie odpowiedzialności za zaistniałą sytuację.

Etap właściwego leczenia

5. Gotowość do zmiany swego życia:
   —rzeczywista decyzja o podjęciu zmiany.
6. Gotowość do podjęcia leczenia:
   —rezygnacja z innych, nierealnych sposobów uwolnienia się od uzależnienia;
   —uznanie, że tylko leczenie w ośrodku może przynieść właściwe rezultaty.
7. Przełamywanie uzależnienia podczas pobytu w ośrodku, utrwalanie abstynencji.

Etap zewnętrzny po zakończeniu leczenia

9. Kontynuacja abstynencji, dalsze trzeźwienie:
   —nabywanie umiejętności radzenia sobie z warunkami i sytuacjami, które przyczyniły się do powstania uzależnienia.
10. Integracja oraz zmiana tożsamości:
   —praktyczne sprawdzenie, przetestowanie tego, czego osoba nauczyła się podczas leczenia. Ten praktyczny sprawdzian ma już miejsce w warunkach życia zewnętrznego.

A) PROCES PRZEMIANY WEWNĘTRZNEJ

Osoba przebywająca w ośrodku terapii długoterminowej ma okazję przepracować i zmienić szerokągamę wadliwych postaw i zachowań, które spowodowały jej uzależnienie. *W literaturze przedmiotu powiada się, iż problemem nie jest narkotyk czy nawet uzależnienie, lecz cała osoba. Jak to ujmuje George De Leon: „Theproblem is theperson, not the drug"(*De Leon, 2000).

Droga przemiany jest złożoną trudną i skomplikowaną a jednocześnie fascynującą ścieżką. Stanowi rozciągnięty w czasie proces. W tej drodze istnieją chwile mniejszych bądź większych sukcesów, a także porażek, załamań i kryzysów. Osoba lecząca się musi dokonać szczególnego, heroicznego wysiłku, jeśli pragnie wydobyć się z uzależnienia od narkotyków. Jakość jej wysiłku można poznać i zrozumieć poprzez praktycznąpracę w ośrodku.

W książce prezentuję pewien model procesu przemiany wewnętrznej osoby leczącej się.

Wyróżniam w nim kilka etapów:

—**etap motywacyjny** (pierwszy miesiąc pobytu w ośrodku);
—**etap adaptacji** (trwa około 2-3 miesiące);
—**etap transformacji** (około 3 miesiące);
—**etap konfrontacji** (kolejne 3-4 miesiące);
—**etap integracji** (około 2-3 miesiące).

Przytoczę zwięzłącharakterystykę wymienionych etapów.

Etap motywacyjny

Okres ten trwa średnio około miesiąca. Osoba przebywając już w ośrodku doświadcza częstych myśli o przerwaniu leczenia i wyjeździe. Pojawiają się stany nawrotów chęci brania narkotyków, liczne obrazy z przeszłości. Wyraża się to we wspomnieniach na jawie oraz w snach, przywracających sceny z okresu czynnej narkomanii. Niekiedy klienci prowadzą rozmowy o narkotykach, czego zabrania regulamin ośrodka. Pojawiająsię odmienne stany świadomości, jak również objawy fizjologiczne i psychologiczne, charakterystyczne dla krótkiego okresu abstynencji (niepokój, lęk, dyskomfort cielesny i psychiczny, rozdrażnienie, złość, skłonność do agresji, poczucie zagubienia i bezradności).

Klienci żyją w dużym stopniu wartościami wyniesionymi ze środowiska ludzi biorących narkotyki. Egzystują w dwóch światach norm i wartości: subkultury narkomańskiej oraz społeczności grupującej osoby leczące się w ośrodku. Przejawiają chorą strukturę moralną.

Podstawowa praca na tym etapie wiąże się ze wzmacnianiem w osobie motywacji do wytrwania w abstynencji i do kontynuowania leczenia. Zarówno terapeuci, jak też starsi stażem członkowie społeczności prowadząz klientem rozmowy wspierające, w których obnażają pozorną atrakcyjność narkotyków, ukazują szeroki wachlarz zagrożeń, które mogą wynikać z przerwania leczenia. W tym okresie nowy klient nie odczuwa jeszcze satysfakcji i korzyści, płynących z faktu abstynencji. Motywująco może natomiast na niego działać wizja negatywnych skutków powrotu do dawnego środowiska i narkomańskiego stylu życia. Czynnik strachu przed degradacją degeneracją jak również przed zagrożeniem życia, może odegrać w tym momencie podstawowąrolę motywacyjną. Dużąrolę odgrywa też zagrożenie stwarzane przez system prawny.

Pomyślny przebieg etapu motywacyjnego przejawia się w tym, że pacjent podejmuje decyzję o kontynuacji leczenia.

Etap adaptacji

Jest to okres, w którym następuje przystosowanie się pacjenta do nowych warunków, które panują w ośrodku. Jest to adaptacja do rytmu dnia i tygodniowego rozkładu zajęć, do zadań związanych z pracą a w przypadku ośrodków młodzieżowych także do szkolnej nauki. Osoba ma obowiązek utrzymywania odpowiedniego ładu w swoim pokoju, a także przestrzegania higieny osobistej.

Ważnym, centralnym elementem w procesie adaptacji jest nawiązywanie przez nowego klienta relacji z członkami społeczności i przystosowanie do zasad społecznego współżycia. Od osoby na etapie adaptacji oczekuje się stopniowego brania odpowiedzialności za swoje myśli, uczucia i działania. Ma ona za zadanie wdrażać się do systemu pozytywnych norm i wartości, które obowiązująw ośrodku. Na tym etapie klientom powierza się pełnienie ról społecznych o niewielkim stopniu odpowiedzialności (na przykład funkcja „pobudkowego"- osoby wykonującej poranne budzenie; „rozruchowego"- osoby prowadzącej

poranne ćwiczenia gimnastyczne, „kwiatkowego" — osoby dbającej o zieleń w ośrodku itp.).

Na etapie adaptacji dochodzi do przystosowania nowego klienta do warunków życia w ośrodku. Nie zachodzą jeszcze wówczas poważniejsze zmiany na poziomie uznawanych przez tę osobę norm oraz wartości. ***Jest ona zmuszona szanować obowiązujące w ośrodku zasady, natomiast na głębszym poziomie pozostaje jeszcze przywiązana do wartości subkultury narkomańskiej. Stąd etap adaptacji jest okresem szczególnie wytężonej pracy resocjalizacyjnej.***

W tym okresie stosunek osoby do narkotyków nie ulega poważniejszym zmianom. Pozostają one nadal groźnym wyzwaniem, zachowują bowiem swoją atrakcyjność. Myśli o narkotykach pojawiają się przede wszystkim w chwilach gorszego samopoczucia i w obliczu trudności związanych z realizacją programowych zadań. Z drugiej strony rosnący czas abstynencji działa na klienta wzmacniająco i motywująco. Podnosi jego wiarę w możliwość ostatecznego sukcesu.

O dalszym pozostaniu osoby w procesie leczenia decyduje zwykle fakt nawiązania przez nią pozytywnych relacji z pewną liczbą członków społeczności, poczucie zaprzyjaźnienia z niektórymi spośród nich i potraktowanie ośrodka jako swego tymczasowego domu. Daje to początek nowemu etapowi zmian.

Etap transformacji

Etap transformacji stanowi kluczowy okres w leczeniu pacjenta, który przechodzi długoterminowy proces terapeutyczny. ***Transformacja dotyczy przede wszystkim przemiany w zakresie uznawanych norm oraz wartości. W tym mieści się także stosunek klienta do narkotyków.***

Podczas omawiania poszczególnych etapów na drodze przemiany wewnętrznej osoby uzależnionej od narkotyków celowo nie koncentruję się wyłącznie na kwestii stosunku do narkotyków oraz na problemie uzależnienia. Praktyczne doświadczenia pokazują bowiem, że klucz do sukcesu w zakresie wyleczenia z narkomanii leży nie tylko w samej decyzji klienta o rezygnacji z narkotyków, lecz łączy się ściśle z przejściem na stronę pozytywnych norm i wartości społecznych. Sukces terapeutyczny musi być więc poprzedzony skuteczną resocjalizacją osoby, a następnie wsparty właściwym jej wychowaniem.

Przytoczę wymiary, na których można obserwować przemianę wewnętrzną klienta i jego proces zdrowienia (trzeźwienia):

1. Stosunek klienta do narkotyków.
2. Stosunek do środowiska osób biorących (dawni koledzy i koleżanki na zewnątrz ośrodka).
3. Stosunek do innych członków społeczności oraz do kadry terapeutycznej.
4. Stosunek do obowiązujących w ośrodku norm, wartości i zasad.

5. Stosunek do przyjętych dobrowolnie zadań, powierzonych obowiązków, pełnionych ról społecznych.
6. Stosunek do własnej rodziny.
7. Stosunek do samego siebie.
8. Stosunek do Siły Wyższej.

1. Stosunek do narkotyków.

Na etapie transformacji następuje podjęcie rzeczywistej decyzji o rezygnacji z narkotyków. Ta decyzja ma różną moc, siłę i głębokość. Jednak sam fakt jej zaistnienia jest niezwykle doniosły. Jest to przejście ze sfery zniewolenia przez narkotyki i uzależnienia od nich do sfery poszerzającej się wolności osobistej i swobody wyboru kierunku życia. ***Następuje tu zmiana wektora, który był przedtem nastawiony na destrukcję zdrowia i życia, a teraz zwraca się ku zachowaniu życia, tworzeniu i budowaniu.*** Ta generalna, acz ewolucyjna zmiana, odzwierciedla się w różnych obszarach funkcjonowania pacjenta i w jego postawach.

2. Stosunek do subkultury narkomańskiej, do dawnych kolegów i koleżanek od brania.

Klient na etapie transformacji dokonuje stopniowego przewartościowania dotychczasowego stosunku do osób z subkultury narkomańskiej. Przedtem postrzegał je jako punkt oparcia. Ci ludzie byli w jego życiu osobami ważnymi i znaczącymi, w pewnym sensie najważniejszymi. Leczący się pacjent stopniowo uświadamia sobie, że łączyły go z nimi powierzchowne więzi, oparte przede wszystkim o wspólne zażywanie narkotyków. Dostrzega, iż jego relacjom z osobami biorącymi brakowało głębi i autentyczności, a co najważniejsze że te kontakty prowadziły w destrukcyjnym kierunku. Klient zaczyna więc postrzegać dawnych znajomych „od ćpania" jako zagrożenie, a nie oparcie.

Trudno jest jednak funkcjonować w społecznej pustce. ***Z tego względu podstawowe znaczenie posiada przesunięcie lojalności i identyfikacji z subkultury narkomańskiej na zewnątrz ośrodka, na grupę leczących się w ośrodku kolegów oraz koleżanek.***

3. Stosunek do członków społeczności oraz do terapeutycznej kadry.

Osoba lecząca się z narkomanii potrzebuje na tym etapie rzeczywistego zakorzenienia w nowych, pozytywnych relacjach społecznych. Tę szansę stwarza społeczność terapeutyczna. Etap transformacji następuje zazwyczaj po około półrocznym pobycie osoby w ośrodku. Jest to czas ugruntowania więzi z członkami społeczności, a także utrwalenia pozytywnych kontaktów z kadrą terapeutyczno-wychowawczą ośrodka. Duże znaczenie ma zaistnienie pogłębionej relacji z wybranym przez leczącego się klienta terapeutą czy terapeutami. Klient jest zachęcany do otwierania się w relacjach społecznych i zazwyczaj

zaprzyjaźnia się z kilkoma osobami. W pewnym stopniu zostaje zaspokojona jego potrzeba poczucia bezpieczeństwa oraz przynależności.

4. Stosunek do obowiązujących w ośrodku norm, wartości oraz zasad.

Społeczność terapeutyczna ośrodka tworzona jest w oparciu o zbiór zasad, które gwarantują właściwy przebieg procesu resocjalizacji i leczenia. Są to normy uczciwości, otwartości, zachowania szacunku i posłuszeństwa, powstrzymywania się od zachowań agresywnych. Trening w przestrzeganiu tych norm jest podstawowym narzędziem przemiany charakteru leczącego się narkomana.

O ile osoba **na etapie adaptacji** traktowała wymienione normy jako zewnętrzną narzuconąjej konieczność, to **na etapie transformacji** dokonuje stopniowo ich uwewnętrznienia. Ujmując to metaforycznnie, pacjent **uczy się porzucać zło i stawać po stronie dobra.** Ta przemiana wyraża się w społecznym funkcjonowaniu klienta. Na spotkaniach społeczności opowiada się on po stronie dyscypliny i szacunku wobec ludzi, działa w sposób konstruktywny na rzecz innych osób, jest aktywny i stwarza atmosferę sprzyjającą leczeniu.

5. Stosunek do dobrowolnie przyjętych zadań, powierzonych obowiązków, pełnionych ról społecznych.

Na etapie transformacji następuje autentyczne zaangażowanie się klienta w realizację zadań związanych z jego procesem leczenia. O specyfice tych zadań będę mówił w dalszej części książki. Klient stara się również uczciwie wywiązywać z przydzielonych mu obowiązków. Dąży do odpowiedzialnego pełnienia społecznych ról o wzrastającej wadze i złożoności (np. rola kierownika pracy, gospodarza domu czy przewodniczącego grupy).

6. Stosunek do własnej rodziny.

W momencie przyjęcia do ośrodka, na początku leczenia stosunek klientów do ich rodzin jest zwykle ambiwalentny, a nawet wrogi. Pacjenci w większości wypadków nie zdają sobie z tego sprawy. Sam fakt głębokiego uzależnienia i wyboru drogi destrukcji jest pośrednio świadectwem negatywnych więzi z rodziną. Pacjent nosi w sobie stłumione poczucie winy i wstydu z powodu brania narkotyków, jak również wstydzi się działań, które zwykle towarzyszyły jego narkomanii - kradzieży na terenie domu, wynoszenia rzeczy, awantur itp.

Na etapie transformacji pod wpływem doświadczeń nabytych w społeczności terapeutycznej i dokonanej pracy o charakterze wglądu, pacjent zaczyna bardziej obiektywnie, realnie postrzegać własną rodzinę. Stopniowo kształtuje do niej wyważony, zdrowszy stosunek. Zauważa silne i słabe strony swoich rodziców, jest w stanie ocenić stopień poprawności i otwartości komunikacji w rodzinie. Próbuje ustanowić bardziej autentyczne relacje z rodzicami i innymi członkami rodziny.

7. Stosunek do samego siebie.

Osoba będąca na etapie transformacji przeżywa okres intensywnej przebudowy obrazu siebie samego. Osobisty pejzaż w okresie czynnego uzależnienia był zaciągnięty chmurami negatywnych przeżyć i naznaczony odrzuceniem samego siebie. Narkomani, co stwierdzono w badaniach, posiadają zachwiane i niskie poczucie wartości (por. B. Pilecka, Koncepcja własnej osobowości u osób uzależnionych od środków odurzających, 1991).

W okresie leczenia, w trakcie pokonywania kolejnych przeszkód, co wiąże się z realizacją postawionych zadań, odradza się w pacjentach stopniowo wiara we własne zdolności, siły oraz możliwości. Rośnie też ich poczucie wartości oraz szacunek do siebie samego.

8. Stosunek do Siły Wyższej.

Narkomania z reguły prowadzi do zerwania kontaktu z Siłą Wyższą i wycofania się z praktyk duchowych. Osoba zbliża się do ciemnego bieguna. Niektórzy narkomani mają kontakt z praktykami satanistycznymi.

W trakcie procesu leczenia pacjenci rewidują swój stosunek do Boga. Zaczynają sobie zadawać pytania, dotyczące tej relacji. **Na etapie transformacji u pacjentów można zaobserwować przejawy przebudzenia sumienia i duchowej wrażliwości.**

Podsumowując można stwierdzić, że na etapie transformacji dochodzi do istotnych zmian w obszarze postaw i zachowań, które są związane z uzależnieniem. Osoba stopniowo przechodzi z bieguna zniewolenia przez nałóg ku obszarowi powiększającej się wolności i twórczej orientacji życiowej. W kolejnym okresie leczenia, **na etapie konfrontacji,** klient może utrwalać pozytywne postawy w kontakcie ze światem zewnętrznym.

Etap konfrontacji

Etap konfrontacji to ten okres w leczeniu, kiedy pacjent uzyskuje możliwość pierwszych samodzielnych przepustek poza teren ośrodka. Następuje to zwykle w 8-9 miesiącu cyklu terapeutycznego. Klient wychodzi najpierw do najbliższej miejscowości; następnie składa wizytę w domu rodzinnym. ***Jest to czas konfrontacji z realiami poza murami ośrodka, które stwarzały dotąd klientowi poczucie bezpieczeństwa, izolując go od zewnętrznych zagrożeń.*** Konfrontacja obejmuje:

—zmierzenie się z sytuacjami napotykania dawnych nietrzeźwych, biorących narkotyki znajomych;

—przebywanie w otoczeniu, w którym poprzednio osoba zażywała narkotyki (dom rodzinny, poprzednie miejsce zamieszkania);

—przestrzeganie zasad i norm dotyczących różnych zachowań, których osoba nauczyła się w ośrodku, w warunkach braku zewnętrznej kontroli;

— zetknięcie się z członkami rodziny oraz trzeźwymi znajomymi w warunkach poza ośrodkiem;
— stopniowe porządkowanie i układanie swego życia poza ośrodkiem.

Na tym etapie klient doświadcza i namacalnie sprawdza, w jakim stopniu umiejętności nabyte w trakcie procesu leczenia, pomagają mu w rozwiązywaniu realnych problemów życiowych. Jest to konfrontacja z dawnym nawykiem unikania trudności i wysiłku. **Pacjenci, utrzymując abstynencję, mają za zadanie samodzielnie, choć przy wsparciu ośrodka i swoich rodzin budować zręby niezależnego, dojrzałego życia.**

Etap integracji

Ten etap rozpoczyna się wraz z przejściem pacjenta do normalnego życia i wiąże się z opuszczeniem ośrodka. Osoby zamieszkują w domach rodzinnych, wynajętych mieszkaniach, hostelach czy w hostelowych, wydzielonych częściach ośrodka. Kontakt z ośrodkiem, który utrzymują zazwyczaj poprzez weekendowe przyjazdy służy im za wsparcie w okresie powrotu do świata zewnętrznego. **Na tym etapie osobama za zadanie zintegrować ukształtowane w ośrodku postawy, zachowania, umiejętności, doświadczenia z realiami codziennego życia poza obszarem placówki, w której się leczyła.**

B) ORGANIZACJA CYKLU TERAPEUTYCZNEGO

Zarysowany powyżej proces przechodzenia klienta przez poszczególne etapy leczenia ma charakter modelowy. Długość poszczególnych okresów jest zmienna i wahania te związane są z jednej strony z uwarunkowaniami osobistymi klienta, z drugiej zaś ze specyficznym harmonogramem i długością programu leczenia w różnych placówkach.

Obecnie skoncentruję uwagę na opisie poszczególnych etapów leczenia klienta w programach długoterminowych, podkreślając najważniejsze elementy dotyczące **organizacji tego procesu.**

Etap 1 (próbny), pierwszy miesiąc pobytu

Podstawowe cele i formy leczenia:

a) pobudzanie motywacji,
b) wdrażanie do przestrzegania regulaminu,
c) nawiązanie kontaktu z grupą kształtowanie otwartej postawy w relacjach interpersonalnych,
d) wykonywanie zleconej pracy, trening postawy pokory,
e) rozmowy z członkami społeczności terapeutycznej; obowiązek wypowiadania się na wspólnych spotkaniach.

Pod koniec tego etapu następuje weryfikacja postawy osoby leczącej się przez społeczność terapeutyczną. Osoba kandyduje do przejścia na kolejny etap leczenia, natomiast społeczność ocenia jej pracę oraz postawę i drogą głosowania zgadza się lub też nie na jej przejście na drugi etap.

Etap 2 - trwa od 3 do 6 miesięcy

Jest to czas formułowania i realizowania kontraktu terapeutycznego, nabywania praw oraz przywilejów, podejmowania społecznych funkcji.

Podstawowe formy leczenia to:

—ustalenie i zatwierdzenie indywidualnego planu leczenia;
—kształtowanie postawy otwartości, aktywności, zaangażowania;
—pełnienie funkcji społecznych;
—nabywanie praw i przywilejów, w tym:
a) prawa do uczestnictwa w głosowaniu na społecznościach,
b) prawa do samodzielnego zasypywania kawy i herbaty,
c) prawa do słuchania muzyki,
d) prawa do samodzielnego poruszania się po najbliższej okolicy ośrodka.

Cele drugiego etapu obejmują:

—dobrąadaptację w ośrodku;
—wzmacnianie motywacji do porzucenia narkotyków;
—budowanie wglądu w przyczyny uzależnienia;
—poprawę komunikacji interpersonalnej;
—czerpanie satysfakcji z właściwego wykonywania podjętych zadań;
—poprawę relacji z rodziną.

W trakcie trwania drugiego etapu klient co miesiąc rozlicza się wobec społeczności z realizowanych przez siebie zadań i otrzymuje informacje zwrotne. Mówi o swoich postępach i trudnościach, o swoim stosunku do narkotyków i alkoholu; o tym, jak widzi swoje uzależnienie. Następnie zdaje relację ze swojej pracy w terapii indywidualnej oraz grupowej. Przedstawia zrealizowane przez siebie zadania kontraktowe. Prezentuje także plan dalszej pracy nad osobistym rozwojem i przezwyciężaniem własnych słabości.

Etap 3 - przejściowy (trwa 3-4 miesiące)

Etap trzeci wprowadza ważną zmianę w sytuacji leczącej się osoby w wymiarze organizacyjnym i psychologicznym. Jest to czas, w którym klient otrzymuje pierwsze przepustki poza teren ośrodka. Rozpoczyna w związku z tym okres adaptacji do środowiska zewnętrznego. W tym samym czasie pełni funkcje o wzrastającym stopniu odpowiedzialności w samym ośrodku.

Podstawowe cele i formy leczenia na tym etapie obejmują:

—kontynuowanie terapii indywidualnej; koncentracj ę na wybranych problemach osobistych;
—przepracowanie relacji rodzinnych, terapie z rodzicami, przepustki do domu;
—wzmacnianie osobistej odpowiedzialności i rozwój kompetencji społecznych poprzez pełnienie ważnych funkcji (bycie w zespole ochrony ośrodka, funkcja prezesa grupy, kierownika pracy, gospodarza domu itp.);
—pełnienie opieki nad pacjentami młodszymi stażem;

— aktywnąpostawę na społecznościach, modelowanie postaw innych pacjentów;
—przygotowanie do stopniowego opuszczania ośrodka poprzez organizację miejsca nauki, pracy oraz miejsca zamieszkania poza ośrodkiem.

Etap 4 - zewnętrzny (trwa 2-3 miesiące)

Pacjent zamieszkuje poza ośrodkiem lub też w jego hostelowej części, oddzielonej od innych leczących się w ośrodku osób. Zajmuje się pracą zarobkową. Często znacząca część jego aktywności skierowana jest na kształcenie się, edukację szkolnąlub różne kursy doskonalenia zawodowego.

Podstawowe formy i cele leczenia na tym etapie obejmują:
— stabilizację materialną mieszkaniową zawodową
— umacnianie kontaktów poza ośrodkiem z osobami wolnymi od problemu narkotyków;
—kontynuację kontaktu z terapeutami w celu pomyślnej adaptacji w środowisku zewnętrznym;
—regularne przyjazdy do ośrodka (przeważnie w weekendy) i branie udziału w spotkaniach społeczności;
—wspieranie leczenia pacjentów znajdujących się na wcześniejszych etapach;
— czerpanie wsparcia od grupy na rzecz własnej korzystnej adaptacji w środowisku zewnętrznym.

PODSUMOWANIE:

Proces przemiany wewnętrznej osoby w trakcie długoterminowego leczenia można zobrazować przytaczając podstawowe dominanty emocjonalno-uczuciowe oraz moralne, które charakteryzująosobę na początku i przy końcu procesu.

Dominanty emocjonalno-uczuciowe

Osoba na wstępie leczenia, głęboko uzależniona, chora	**Osoba w końcowych fazach leczenia, zdrowiejąca**
—lęk, strach, przerażenie	—rosnąca otwartość emocjonalna, odporność na stres
—smutek, żal, rozpacz, przygnębienie	—żal i smutek uzyskuje określony kierunek, sens, znaczenie
— niskie poczucie wartości	—rosnące poczucie wartości własnej osoby
—bezradności bezsilność	—budzące się poczucie wiary w siebie
—wstyd, niepewność, zażenowanie	—odwaga wyrażania uczuć, myśli, opinii
—poczucie winy, wyrzuty sumienia	—sumienie, które różnicuje

—znudzenie i znużenie	—dostrzeganie twórczych aspektów życia, zainteresowanie
—nieufność, wrogość, wycofanie	—zaufanie, otwartość, życzliwość

Dominanty moralne (postawy):

—kłamstwo i manipulacja	— prawdomówność
—ukrywanie, przemilczanie	— szczerość, otwartość
—plotkowanie, obmawianie	— mówienie wprost do osoby
—wyszydzanie, wyśmiewanie prowokowanie, atakowanie	—rozumienie, wyjaśnianie —wspieranie, empatia
—poniżanie, osądzanie, odbieranie godności i szacunku	—szanowanie, docenianie —uznawanie, chwalenie
—kradzież, przywłaszczanie	—uczciwość
—zagarnianie, chciwość egocentryzm	— dzielenie się, altruizm
—niecierpliwość, żądanie natychmiastowej gratyfikacji	—cierpliwość, umiejętność odkładania przyjemności
—unikanie systematycznego wysiłku, lenistwo	— systematyczna, wytrwała praca
—unikanie odpowiedzialności działania	—odpowiedzialność za myśli, uczucia

Podstawowe zagadnienia, poruszone w tym rozdziale, można podsumować używając liter słowa **KŁAMSTWO** oraz **PRAWDA.**

K—konieczność zaprzeczeń
Ł—łamanie norm moralnych
A—arbitralne decyzje
M—maski i pozorowanie
S— strach przed zmianą
T—terror psychiczny
W—wrogość
O—opór i unikanie

P—przyjaźń i pozytywny nastrój
R—radość i pomoc
A—adekwatne postawy
W—wiara
D—duchowa wrażliwość
A—altruizm i otwartość

Zestawienie tych dwóch ważnych pojęć przynosi obraz przemiany, jakąprzechodzi klient w toku długoterminowej terapii. Narkomania wiąże się z silnie rozwiniętym systemem zaprzeczeń i łamaniem norm moralnych, które możemy

nazwać **„życiem w kłamstwie".** Natomiast osoby zaleczone, kończące w sposób korzystny cykl terapeutyczny, znaj duj ąsię na biegunie otwartości, szczerości i prawdy wewnętrznej. Są także w szczególny sposób wyczulone na kwestię przestrzegania norm moralnych. Te postawy stawiająje po stronie ważnej wartości, jaką jest **prawda.** Aby utrzymać abstynencję, trzeźwieć i działać konstruktywnie osoby te muszą po opuszczeniu ośrodka kontynuować **„życie w prawdzie".**

Na zakończenie chcę przytoczyć kilka podstawowych powiedzeń, maksym i metafor, wypracowanych w kręgu społeczności terapeutycznych, które obrazują złożony i wielowymiarowy proces powrotu osoby do zdrowia. Ten proces zawsze odbywa się w kontekście społecznym, grupowym, w żywym obustronnym kontakcie osoby z innymi członkami społeczności.

„Nie ma zmiany bez bólu." („No gain without pain.")

„Otrzymujesz to, co włożyłeś."

„Zatroszcz się o dzisiaj, a jutro samo zatroszczy się o siebie."

„Krok po kroku do przodu."

„Zrób to dobrze, a wówczas zrozumiesz, dlaczego robiłeś to źle."

„Twoje zdrowienie jest moim zdrowieniem."

„Trzeźwość jest warunkiem niezbędnym, aby uczyć się właściwego życia. Ale też żeby żyć właściwie, trzeba utrzymywać trzeźwość \por. De Leon, 2000).

3. SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA I ISTOTA JEJ ODDZIAŁYWAŃ

Obecnie przejdę do scharakteryzowania podstawowej formy, w jakiej przebiega resocjalizacja, wychowanie i terapia osób uzależnionych od narkotyków. Formę tę tworzy społeczność terapeutyczna. Dla osób głębiej zainteresowanych poznaniem historii społeczności terapeutycznych, ich organizacji i funkcjonowania polecam dwie fundamentalne książki: George De Leon „The Therapeutic Community. Theory, Model and Metod" (De Leon, 2000) oraz Martien Kooyman „The Therapeutic Community for Addicts. Intimacy, Parent Involvement and Treatment Success" (Kooyman, 1993).

Społeczność terapeutyczna stanowi specyficzną formę organizacji zbiorowego życia pacjentów na terenie ośrodka. Zapewne najtrafniej można ją określić mianem wspólnoty, grupującej zarówno pacjentów, jak też personel placówki. W ścisłym sensie społeczność terapeutyczną tworzą klienci oraz zespół terapeutyczno-wychowawczy ośrodka.

Jest to forma życia zbiorowego, poprzez którą można osiągnąć znaczące i pożądane zmiany w zachowaniach osób uzależnionych, przybliżające cel, jakim jest wyleczenie z nałogu.

Społeczność terapeutyczna jest grupąo ustalonej strukturze, opartąo więzi nieformalne. W swojej istocie zbliżona jest do grup pierwotnych, takich jak rodzina czy szeroka rodowa wspólnota. Posiada jednak także cechy grup wtórnych. Wydaje się, że jej podstawowe zadanie wiąże się ze stworzeniem środowiska społecznego, przypominającego powiązania i zależności występujące z jednej strony w rodzinie, z drugiej zaś w grupach formalnych, takich jak grupy szkolne czy pracownicze.

W społeczności terapeutycznej istnieje określona hierarchia, panują jasne reguły i zasady. Według tych norm regulowane są zachowania pacjentów, a ich łamanie powoduje dolegliwe konsekwencje. Dlatego też społeczność terapeutyczna stanowi istotny czynnik przygotowujący młodego człowieka do podejmowania w sposób odpowiedzialny ról i zadań osoby dorosłej w rzeczywistym życiu społecznym, do którego leczący się pacjent powróci po zakończeniu pobytu w ośrodku.

Społeczność terapeutyczną można scharakteryzować poprzez opis wielowymiarowych funkcji, które pełni.

„RODZINA"

1. Spełnia ona rolę fukcjonalnego środowiska korektywnego o charakterze rodzinnym.

W tym wymiarze społeczność terapeutyczna:

a) daj e pacj entom poczucie bezpieczeństwa oraz poczucie przynależności,
b) dostarcza szerokiej możliwości nawiązywania kontaktów twarzą w twarz i powstawania bliskich relacji interpersonalnych (koleżeństwo, przyjaźń),
c) dostarcza wzorców zachowań w bliskich, bezpośrednich relacj ach interpersonalnych,
d) koryguje wynikające z przeszłych uwarunkowań destrukcyjne zachowania, w których dominującakie uczucia jak, lęk, strach, gniew, złość, nienawiść, wstyd, żal, poczucie winy i osamotnienia,
e) rozwija i promuje możliwość zaistnienia zachowań opartych o konstruktywne postawy i uczucia, takie jak ufność, otwartość, szczerość, współczucie, odpowiedzialność, życzliwość, przyjaźń, chęć niesienia pomocy, solidarność, miłość,
f) modeluje zachowania pacjentów poprzez obecność i aktywnąpostawę zespołu terapeutycznego,
g) uczy pacjentów nowych sposobów rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z sytuacjami stresu i napięć przeżywanych w grupie.

W obszarze pracy ze społecznością terapeutyczną zmierza się do stałego podtrzymywania atmosfery bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku i troski. W pewnym sensie członkowie zespołu terapeutycznego spełniają w społeczno-

ści rolę rodziców, natomiast osoby na bardziej zaawansowanych etapach leczenia występują wobec nowicjuszy z pozycji starszych braci i sióstr.

„WYCHOWANIE"

2. Resocjalizacyjno-wychowawcza funkcja społeczności terapeutycznej.

Przemiana charakteru, postaw i zachowań młodego pacjenta w ośrodku leczenia uzależnień jest długim i rozciągniętym w czasie procesem. Na początku leczenia klienci z reguły naruszają szereg norm i reguł ośrodka, które stanowią istotne zasady porządkujące życie społeczne.

Dopuszczają się kłamstw i manipulacji, różnego typu nieuczciwości, różnorakich form agresji, zaniedbują swoje obowiązki, nie wywiązują się z podjętych zadań itp.

Społeczność terapeutyczna stanowi podstawowe narzędzie pracy resocjalizującej i wychowawczej. Spełnia funkcje represyjne, kontrolne i modelujące. Członkowie społeczności zwracają baczną uwagę na swoje zachowania pod kątem ich zgodności z obowiązującymi normami i zasadami. **W przypadku wykroczeń i łamania norm osoba ma obowiązek omówić swoje naganne zachowanie na porannym lub wieczornym spotkaniu społeczności.** Jeśli z różnych względów nie decyduje się tego uczynić, robi to ktoś z członków społeczności lub terapeuta. Osoba łamiąca normę proszona jest o omówienie i wyjaśnienie swego zachowania. Otrzymuje na temat swojej postawy od członków społeczności informacje zwrotne, zawierające zarówno ocenę tego zachowania, jak też uczucia, które działania tej osoby wywołują w innych. Społeczność oczekuje, że osoba, która naruszyła normy współżycia, naprawi i odpracuje swoje błędy. Chodzi tu z jednej strony o to, by rozwinąć w pacjentach świadomość i umiejętność **różnicowania, tego co „dobre" i tego, co „złe" czyli umiejętność rozróżniania zachowań właściwych i niewłaściwych.** Z drugiej strony uczy się pacjentów odpowiedzialności za swoje zachowania w postaci ponoszenia konsekwencji za ich skutki. **Dzieje się to w ramach systemu tak zwanych dociążeń, czyli umownych dodatkowych zadań, które pacjenci są zobowiązani wykonać jako rekompensatę za popełnione błędy i naruszenia norm.**

Te zadania mogą mieć różną postać, jak dodatkowe ćwiczenia fizyczne, praca fizyczna, zakaz przyjemności, ograniczenia w paleniu papierosów czy odebranie pewnych praw i przywilejów. Takie zadanie wyłaniane jest podczas spotkania społeczności na drodze zgłaszania propozycji oraz ich głosowania. **Opisana procedura jest podstawową formą resocjalizacji.**

Pełni ona ważną funkcję, bowiem osoba lecząca się doświadcza faktu, iż każdy człowiek może popełniać błędy, a jednocześnie przyznawać się do nich w otwarty sposób i ponosić ich konsekwencje. Jednocześnie opisane narzędzie resocjalizacji zachęca pacjentów do unikania zachowań niewłaściwych (pociągają one za sobą konieczność wykonywania dociążeń, które są rodzajem kary), a rozwijania właściwych postaw, które są zauważane i nagradzane.

Otwarty, publiczny charakter procesu rozliczania się z błędów, przy zachowaniu normy szacunku i sprawiedliwości, prowadzi do przekroczenia negatywnych wzorców z przeszłości, gdy dziecko było karane w arbitralny sposób przez rodzica lub innego wychowawcę (w środowisku rodzinnym często przyjmowało to formę różnego typu krzywd, a także wyszydzania i poddawania toksycznemu zawstydzaniu).

W celu lepszego zilustrowania zagadnienia resocjalizacji oraz wychowania pacjentów w ramach społeczności terapeutycznej podaję przykładowy zestaw podstawowych norm, obowiązujących w ośrodku długoterminowej terapii dzieci i młodzieży:

1. Całkowity zakaz posiadania i używania środków odurzających.
2. Całkowity zakaz wszelkich kontaktów seksualnych.
3. Całkowity zakaz stosowania jakichkolwiek form przemocy wobec siebie i innych.
4. Zakaz opuszczania ośrodka bez zgody i bez wiedzy wychowawcy dyżurnego.
5. Aktywne uczestnictwo w zajęciach przewidzianych w programie leczenia.
6. Podporządkowanie się decyzjom społeczności.
7. Utrzymywanie higieny osobistej, porządku i czystości w ośrodku.

PRZYJACIELE"

3. Społeczność terapeutyczna jako środowisko budowania bliskich międzyludzkich relacji i kształtowania interpersonalnych umiejętności.

Następna funkcja, którą spełnia społeczność terapeutyczna wiąże się z tworzeniem warunków do rozwoju umiejętności interpersonalnych u każdej leczącej się osoby oraz zapewnienie jej możliwości do nawiązywania bliskich, międzyludzkich relacji.

Jednym z podstawowych źródeł uzależnienia od narkotyków jest niedostateczny rozwój umiejętności zawiązywania bliskich, konstruktywnych, autentycznych relacji.

Z tego powodu w naszej pracy istotny akcent pada na angażowanie pacjentów w życie społeczności tak na poziomie zorganizowanych, codziennych spotkań, które odbywają się każdego dnia rano oraz wieczorem, jak też na poziomie zachęcania do zawiązywania wzajemnych, pozytywnych kontaktów.

W obszarze spotkań zorganizowanych podstawowymi narzędziami pracy, umożliwiającymi rozwój umiejętności interpersonalnych są:

—modelowanie otwartej komunikacji;
—stosowanie komunikacji poprzez udzielanie informacji zwrotnych;
—uwzględnianie w komunikacji uczuć, zachęcanie pacjentów do rozpoznawania i wyrażania uczuć;
—możliwość swobodnego stawiania pytań;

—uczenie umiejętności uważnego, skupionego słuchania, pobudzanie empatii;
—kształtowanie postaw asertywnych oraz umiejętności prowadzenia dialogu i negocjacji.

„ODPOWIEDZIALNOŚĆ"

4. Modelująca funkcja społeczności terapeutycznej. Społeczność terapeutyczna jako środowisko uczenia się odpowiedzialnych ról.

Kolejnąbardzo istotną funkcją społeczności terapeutycznej jest tworzenie modeli ważnych ról społecznych. Każdy pacjent na drodze swego leczenia musi przejść poprzez szereg ról, związanych ze spełnianiem na terenie ośrodka różnorodnych obowiązków. W miarę upływu czasu leczenia role, które pacjent pełni, związane są z coraz większą złożonością i odpowiedzialnością. Są to przykładowo takie funkcje, jak:

—gospodarz domu (osoba odpowiedzialna za ład i czystość na terenie ośrodka);
— kierownik pracy (osoba odpowiedzialna za podział zadań związanych z różnymi formami pracy i nadzorująca wykonywanie przydzielonych zadań);
— przewodniczący grupy (osoba prowadząca spotkania społeczności);
—szef służby ochrony ośrodka (osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo na terenie ośrodka, szczególnie za zapobieganie próbom łamania abstynencji).

Istniejątakże funkcje o mniejszym ciężarze odpowiedzialności i zakresie obowiązków, jak kierownik stolarni, ogrodnik, zaopatrzeniowiec czy osoba zarządzająca kuchnią.

Zespół terapeutyczny stara się zazwyczaj przydzielać leczącym się klientom poszczególne role ze względu na korzyści rozwojowe, płynące z tego rodzaju treningu. Wybiera dla określonej osoby odpowiedni moment i odpowiednią dla niej rolę do spełnienia. Osoba pełni powierzone jej obowiązki na tyle długo, by osiągnąć niezbędne umiejętności społeczne.

Po pewnym czasie dochodzi do końca pełnienie określonej funkcji i w tym momencie pacjent otrzymuje szereg informacji zwrotnych, w jaki sposób był spostrzegany w swojej roli. Wymienia się jego mocne i słabe strony. Uczestniczą w tym inni pacjenci oraz kadra ośrodka.

W ten sposób następuje przygotowanie pacjentów do przyszłego, dojrzałego życia na zewnątrz. Zróżnicowanie ról i funkcji na terenie ośrodka oraz niezbędnych w nich umiejętności społecznych i interpersonalnych umożliwia późniejsze poprawne funkcjonowanie leczących się osób w ich środowisku zewnetrznym.

„WYLECZ SIĘ Z ĆPANIA"

5. Motywująca rola społeczności terapeutycznej.

Społeczność terapeutyczna stanowi podstawowe narzędzie motywowania klienta na jego drodze zrywania z nałogiem. Wszystkie podejmowane w jej ramach działania, techniki i procedury, jak też zdobywane umiejętności, mają za zadanie doprowadzić do wytworzenia stabilnej i ugruntowanej motywacji. *Tym*

samym sprzyjającpodjęciu przez pacjenta kluczowej decyzji o ostatecznym zerwaniu z nałogiem, a następnie buduj ądostatecznie silny fundament do utrzymania abstynencji i trzeźwości.

Społeczność terapeutyczna stanowi czułe zwierciadło, które umożliwia klientowi orientację, w jakim miejscu swego procesu leczenia znajduje się w określonej chwili. Jest też obszarem, na którym odbywa się konfrontowanie osoby uzależnionej z jej słabościami, wadliwymi postawami oraz z wzorcami myślenia i działania, które tkwiąu źródeł choroby.

Społeczność terapeutyczna stwarza możliwość skutecznych interwencji w momencie głębokich kryzysów i załamań osoby leczącej się, związanych z chęcią przerwania leczenia i z próbami przedwczesnego powrotu do środowiska w miejscu zamieszkania. Zbiorowość leczących się klientów jest w stanie skonfrontować osobę „nakręconąna wyjazd" z iluzorycznym charakterem jej myślenia, dać dostateczną ilość uwagi i wsparcia oraz zapobiec negatywnym wyborom.

PODSUMOWANIE:

Społeczność terapeutyczna stanowi dynamicznąstrukturę grupową w której wytwarza się wiele ról, procesów i interakcji. Poza strukturąformalną hierarchiczną związaną z podziałem na personel oraz pacjentów, a także z drugim, równolegle istniejącym zróżnicowaniem wynikającym z istnienia praw i przywilejów pacjentów na różnych etapach leczenia, w społeczności terapeutycznej dochodzi do **wielu zjawisk i procesów o charakterze spontanicznym.** Wspominałem już o charakterystycznym zjawisku „drugiego życia". Inny ważny proces wynika z powstawania licznych, używając języka psychoanalitycznego, **emocjonalnych przeniesień i przeciwprzeniesień,a także z kształtowania się ról nieformalnych.**

Role nieformalne, które pojawiają się z reguły w obszarze społeczności terapeutycznej, to rola (por. Kooyman, 1993):

—kozła ofiarnego
—przywódcy
—bohatera
—buntownika
—sieroty
—pokrzywdzonego
—obrażonego
—sędziego
—rozjemcy
—opiekuna
—outsidera (wycofanego)
—„pięknej" i „pięknego"
—zakochanych.

Każda z tych ról jest na swój sposób funkcjonalna pod warunkiem, że osoba nie trzyma się jej w sposób sztywny. Z drugiej strony grupa może w sposób mniej czy bardziej świadomy sytuować jednostkę w danej roli i nie pozwalać jej na wycofanie się z niej. **Zadanie personelu polega na odsłonięciu tej roli,** na otwartym omówieniu z osobąi społecznością zaistniałą sytuacji, która może hamować proces terapeutyczny osoby i grupy.

Proces emocjonalnych przeniesień prowadzi do projektowania i przerzucania wzajemnie na siebie przez leczących się pacjentów przeszłych uczuć i doświadczeń. Pacjenci czynią to także w stosunku do terapeutów. Jest to proces zrozumiały, do którego dochodzi w każdym treningu grupowym—interpersonalnym lub terapeutycznym. **Liczba członków personelu w poszczególnych ośrodkach leczenia uzależnień waha się od 6 do 10 osób.** W efekcie ten proces przeniesień rozciąga się na znaczną ilość osób (terapeutów), z których każdy wnosi własne uwarunkowania oraz doświadczenia. Opisana sytuacja wymaga od członków personelu szczególnej uwagi, czujności, dojrzałości i psychologicznej samoświadomości. Pacjenci uzależnieni od narkotyków wykorzystuj ąróżnorakie, minimalne furtki stwarzane przez niekonsekwentną czy chwiejną emocjonalnie postawę terapeutów. Pacjenci mogą też dzielić terapeutów na „dobrych" i „złych", „naiwnych" i „mądrych", projektować na nich cechy „dobrego" i „złego" rodzica.

Terapeuci muszą uzgadniać swoje decyzje w całym zespole i jasno komunikować je członkom społeczności. Pracując z niektórymi pacjentami i sytuacjami grupowymi terapeuci natrafiają na cały system przeciwprzeniesień czyli silnych reakcji emocjonalnych związanych z tymi osobami i sytuacjami. Prowadzi to niejednokrotnie do napięć i konfliktów wśród personelu, którego źródło trudno jest rozpoznać. Sami terapeuci przeżywaj ąbo wiem własne, indywidualne procesy, których nie zawsze są świadomi.

Jeszcze trudniejszym zjawiskiem może być rywalizacja o pozycje wśród personelu, nieufność, nielojalność i związane z tym konflikty. Z **tego powodu tak istotnym i niezbędnym elementem jest posiadanie przez zespół terapeutyczny każdego ośrodka stacjonarnego swego superwizom***

Na koniec chciałbym przytoczyć zestawienie **czynników, które działają na rzecz leczenia w obszarze społeczności terapeutycznej.** Nawiązuję do typologii przedstawionej przez Martiena Kooymana (1993):

1) Społeczność terapeutyczna ma jasną strukturę, w której nie pojawiają się podwójne sygnały (jest to postulat nie zawsze w pełni realizowany).
2) Społeczne uczenie się odbywa się poprzez system społecznych interakcji.
3) Istotnym elementem społecznego uczenia się jest konstruktywne przechodzenie kryzysów indywidualnym oraz grupowych.
4) Wszystkie rodzaje aktywności w obszarze społeczności mają potencjalnie terapeutyczny charakter.
5) Odpowiedzialność osoby leczącej się za swoje zachowanie.

6) Wzrost poczucia własnej wartości dzięki kolejnym osiągnięciom, dzięki realizacji zadań.
7) Uwewnętrznienie pozytywnego systemu wartości.
8) Środowisko, które stwarza okazję do konstruktywnych konfrontacji.
9) Pozytywny wpływ innych leczących się osób.
10) Uczenie się rozumienia i wyrażania uczuć.
11) Poprawa relacji z rodziną.
12) Przemiana postawy życiowej.

Natomiast Jolanta Koczurowska uważa, że konstytutywnymi cechami społeczności terapeutycznej są:
—miłość;
—wzajemna troska;
—autentyczny szacunek (Koczurowska, 2001).
Z tą opinią w pełni się zgadzam.

PODSUMOWANIE:

Zasadnicze zagadnienia poruszone w rozdziale o społeczności terapeutycznej można przedstawić poprzez litery słowa NOWA RODZINA.

N — normy moralne jako podstawa zdrowienia
O—odpowiedzialność
W—wzajemna otwartość i współczucie
A—aktywneuczestnictwo

R—relacje oparte na uczciwości
O—osobowy charakter kontaktów
D—decyzje oparte na wartościach
Z—zadomowienie
I—interpersonalne umiejętności

N—naprawianie błędów
A—akceptacja siebie i innych

„Medytacja to ruch w milczeniu. Cisza umysłu to sposób działania. Cisza umysłu tylko wtedy jest możliwa, kiedy sam mózg się uspokaja. Komórki mózgowe, które tak długo były trenowane, żeby reagować, projektowaćbronić się, domagać cichną, kiedy widzą to, co istotnie jest"

„Medytacja nie polega na kontrolowaniu ciała i myśli. Nie jest też systemem ćwiczeń oddechowych... Nie od fizycznego organizmu należy zaczynać, ale raczej od umysłu, który należy widzieć wraz z jego opiniami, uprzedzeniami i zainteresowaniem samym sobą."

„Modlitwa to stała świadomość tego, że przebywamy nieustannie w obecności Boga"

ROZDZIAŁ IV

Wybrane metody i interwencje w pracy z pacjentem uzależnionym

Obok podstawowego narzędzia resocjalizacji, wychowania i terapii, jakie stanowi społeczność terapeutyczna, w długoterminowym procesie leczenia pacjentów wykorzystuje się szereg specyficznych metod oraz technik. W tym miejscu skupię uwagę na wykorzystaniu tych metod w grupowych formach edukacji oraz terapii. Sąone stosowane na różnych etapach leczenia pacjentów i tworzą istotne elementy procesu terapeutycznego. W zależności od potrzeb społeczność terapeutyczna jest dzielona na mniejsze grupy, w ramach których realizowane są wymienione niżej typy oddziaływań. Podaję opis wybranych procedur. Sąto:

1.„Mapa życia".
2. Procedura „gorące krzesło".
3. Trening asertywnych zachowań abstynenckich.
4. Edukacja w dziedzinie zapobiegania nawrotom.
5. Edukacja w zakresie podstawowych umiejętności psychologicznych.
6. Interwencje w sytuacjach kryzysowych.

1. „MAPA ŻYCIA"

Jest to procedura, w trakcie której osoba ma okazję przyjrzeć się z głębszej perspektywy swemu dotychczasowemu życiu. Pacjent powinien spędzić w ośrodku kilka miesięcy zanim będzie gotowy do przedstawienia społeczności swojej mapy życia. Niezbędne jest wcześniejsze ugruntowanie przez osobę zasadniczych norm i wartości moralnych, nabycie podstawowych umiejętności interpersonalnych, przeprowadzenie analizy relacji i sytuacji w rodzinie, rozliczenie się z okresem czynnego przyjmowania narkotyków.

Na „mapę życia" składają się następujące części:

1) Dzieciństwo, a w tym pierwsze wspomnienia związane z życiem rodzinnym, kontakty z rodzicami, wiedza o historii życiowej rodziców, obraz rodziców, relacje z rodzeństwem i innymi ważnymi członkami rodziny, okres przed-

szkolny i wczesny okres szkolny, kontakty i zabawy z rówieśnikami, emocje i uczucia, które osoba przeżywała najczęściej jako dziecko.

2) Okres dojrzewania, a w tym stosunki z rówieśnikami, najważniejsze wydarzenia szkolne, przebieg nauki szkolnej, relacje z nauczycielami, zainteresowania płcią odmienną, relacje w rodzinie w ówczesnym okresie, uczucia przeżywane w stosunku do rodziców, relacje z rodzicami, przyjaźnie rówieśnicze, sposób przeżywania świata.

3) Początki kontaktu z substancjami psychoaktywnymi, a w tym inicjacja i pierwsze próby z alkoholem; okoliczności, w jakich osoba po raz pierwszy zetknęła się z narkotykami, w jaki sposób przebiegały dalsze eksperymenty z narkotykami, związki z osobami biorącymi narkotyki.

4) Zaawansowana faza kontaktu z narkotykami, a w tym wpływ narkotyków na funkcjonowanie osoby w ważnych rolach społecznych:

— w rodzinie;
— w szkole;
— w środowisku rówieśniczym.

Jakiego rodzaju wykroczenia, łamanie norm, zasad i porządku prawnego pojawiły się w życiu osoby?

Jakie zagrożenia, straty, zniszczenia zaczęły wyłaniać się w jej życiu (dotyczy to zdrowia fizycznego, funkcjonowania psychicznego, kontaktów towarzyskich, sytuacji finansowej itp.)?

5) Opis zdarzeń szczególnie trudnych w poprzednim życiu oraz w okresie uzależnienia, w tym używanie przemocy i podleganie przemocy, myśli samobójcze, narażanie życia, zagrażające formy przyjmowania narkotyków.

6) Podsumowanie:

Jak osoba aktualnie spostrzega swoje życie? Co myśli o całości swoich doświadczeń, o własnej drodze życiowej? Jakie wnioski wyciąga na przyszłość?

Odzwierciedlenie „mapy życia" przez członków grupy; informacje zwrotne

Istotą opisywanej procedury pozostaje fakt, iż osoba przekazuje obszerne informacje o sobie w obecności dużej grupy leczących się pacjentów. To doświadczenie trwa średnio 2-3 godziny. Na zakończenie słuchacze udzielają osobie przedstawiającej „mapę życia" informacji zwrotnych. Mówiąjej o swoich uczuciach, wrażeniach, spostrzeżeniach. W ten sposób pacjent, który prezentuje swój życiorys, zostaje wzbogacony o szereg istotnych informacji. Może on znacznie głębiej wniknąć w swoje dotychczasowe życie, ujrzeć je w nowy sposób, uzyskać pogłębione, wielostronne znaczenie poszczególnych faktów oraz zdarzeń. Staje się to zaczynem jego dalszego leczenia.

Mapa życia stanowi odpowiednik formy pracy terapeutycznej zwanej grupążyciorysową.

2. PROCEDURA „GORĄCE KRZESŁO"

Procedura „gorące krzesło" nawiązuje do metody tradycyjnie stosowanej w terapii Gestalt, w trakcie której osoba siada w środku grupy i pracuje z terapeutąnad wybranym przez siebie problemem osobistym. Obecność innych osób wzmacnia przebieg procesu. Daje także szansę na udzielenie osobie pracującej informacji zwrotnych.

Wymieniona procedura została zaadaptowana na użytek procesu terapeutycznego, związanego z leczeniem uzależnienia od narkotyków. W niektórych ośrodkach terapii długoterminowej przechodzą przez nią wszyscy pacjenci. Osoba otrzymuje kilka podstawowych pytań, nad którymi ma czas się zastanowić. Pracuje nad nimi ze swoim terapeutą. W momencie, gdy jest gotowa, przystępuje do wypowiedzi na forum grupy. Zagadnienia, o których pacjent mówi, dotyczą kwestii uzależnienia. Mogą one brzmieć jak następuje:

1) Udowodnij grupie, że jesteś uzależniony. Podaj dowody na to.
2) Powiedz, co ci przeszkadza w większym zrozumieniu i korzystaniu z terapii.
3) Jak inni ludzie mogą ci pomagać trzeźwieć? W czym mogą ci pomóc?
4) Co w twoim trzeźwieniu zależy tylko od ciebie. Wymień dziesięć takich obszarów (czynników).
5) Co chciałbyś w sobie zmienić i j ak to chcesz zrobić?

Poszczególne wypowiedzi osoby, która siedzi na „gorącym krześle" sąkomentowane przez uczestników grupy. Starają się oni pomóc jej poprzez informacje zwrotne, ujawnianie swoich myśli i uczuć, poprzez dawanie ciepła i wsparcia.*

3. TRENING ASERTYWNYCH ZACHOWAŃ ABSTYNENCKICH

Wiele osób uzależnionych od narkotyków nadużywa także alkoholu. Mamy więc często do czynienia z uzależnieniem podwójnym. Niektóre procedury terapeutyczne, wypracowane na gruncie leczenia choroby alkoholowej, mogą być twórczo zaadaptowane w procesie terapii uzależnienia od narkotyków. Jedną z tych procedur jest **trening asertywnych zachowań abstynenckich.**

Jest to forma pracy, poprzez którą pacjenci przebywający w ośrodku są przygotowywani do konfrontacji z sytuacjami i osobami „toksycznymi", stwarzającymi zagrożenie dla utrzymania trzeźwości w chwili, gdy znajdą się poza terenem ośrodka.

Należy pamiętać, iż osoba lecząca się w ośrodku z uzależnienia od narkotyków w trakcie przepustek i urlopów powraca do miejsc i sytuacji, porusza się po

* Procedura „gorące krzesło" znajduje się między innymi w Programie Terapeutycznym ośrodka „Grzmiąca", którym kieruje Krystyna Grzywińska.

terenach, na których zażywała narkotyki. Spotyka tam dawnych towarzyszy „od ćpania", dealerowi inne osoby, z kręgu narkomańskiej subkultury. Czynnikiem wyzwalającym chęć wzięcia narkotyku może być kontakt z miejscami znanymi z przeszłości. Wszystkie wymienione elementy stwarzająrealne zagrożenie i mogą spowodować złamanie abstynencji. Z tego powodu osoba, która rozpoczyna jedno lub kilkudniowe wyjazdy poza teren ośrodka, jest systematycznie przygotowywana do konfrontacji z sytuacjami stwarzającymi zagrożenie. Trening asertywnych zachowań abstynenckich ma w tym wypadku na celu:

1) Tworzenia umiejętności odmawiania kontaktu z osobami z kręgu subkultury narkomańskiej.
2) Tworzenie umiejętności konfrontacji i odmawiania w przypadku, gdy pacjent spotyka się z ofertą wypicia alkoholu lub wzięcia narkotyku.
3) Tworzenie umiejętności kontroli swego zachowania w przypadku narastania trudnych emocji, które wywołują chęć wzięcia narkotyku lub napicia się alkoholu.
4) Budowanie umiejętności unikania miejsc i sytuacji, które przywołującnegatywne wspomnienia z przeszłości i tworzącchęć zażycia substancji psychoaktywnych.
5) Tworzenie umiejętności sięgania po wsparcie ze strony rodziny, trzeźwych przyjaciół i znajomych w przypadku zaistnienia sytuacji kryzysowych.

Osoba, która została wyposażona w wymienione umiejętności i odbywa przepustki do domu lub też w inne miejsca znajdujące się poza terenem ośrodka, po powrocie przedstawia społeczności informacje o przebiegu swego wyjazdu. Opowiada o sytuacjach szczególnie trudnych emocjonalnie i o przeżytych konfrontacjach związanych z narkotykowym zagrożeniem. Otrzymuje od członków grupy oraz od terapeutów informacje zwrotne, dzięki którym może utrwalać i umacniać asertywne zachowania, gwarantujące utrzymanie stanu trzeźwości w codziennym życiu poza ośrodkiem.

4. EDUKACJA W DZIEDZINIE ZAPOBIEGANIA NAWROTOM

Praca edukacyjna wokół zagadnienia zapobiegania nawrotom stanowi istotny składnik przygotowania klientów do radzenia sobie w konstruktywny sposób z różnego rodzaju zagrożeniami i przeszkodami, które mogą pojawić się w ich trzeźwym życiu. Idzie w tym miejscu o wypracowanie strategii, technik oraz umiejętności, dzięki którym osoba jest w stanie zachować trwałą abstynencję. Niektóre metody stosowane w pracy zapobiegającej nawrotom wchodzą w skład treningu asertywnych zachowań abstynenckich. Nawroty stanowią jednak oddzielne i specyficzne zagadnienie, któremu warto w tym miejscu poświęcić szczególną uwagę (por. Gossop, 1997; Górski, Miller, 1995).

W trakcie procesu edukacji wokół zjawiska nawrotów zostają poruszone zagadnienia z następujących sfer:

1) Praca z tak zwanymi „wyzwalaczami" i sygnałami ostrzegawczymi; techniki zatrzymywania myśli o narkotykach.
2) Praca nad motywami zerwania z nałogiem.
3) Planowanie porządku dnia, tygodnia, weekendu; plany życiowe i ich urealnianie.
4) Wprowadzanie równowagi pomiędzy poszczególnymi sferami życia (praca, nauka, wypoczynek, kontakty towarzyskie).
5) Rozwijanie ważnych aspektów życia (życie rodzinne, towarzyskie, seksualne, duchowe).
6) Umiejętność dbania o zdrowie w aspekcie fizycznym i psychicznym.
7) Praca nad poznawaniem siebie: sfera potrzeb, własne silne strony i ograniczenia,
8) Praca nad pozytywnym obrazem siebie samego.*

1) Praca z tak zwanymi „wyzwalaczami" i sygnałami ostrzegawczymi; techniki zatrzymywania myśli o narkotykach.

Podstawowym celem w ramach procedur zapobiegających nawrotom jest stworzenie silnych podstaw i gwarancji dla utrzymania trzeźwości w warunkach życia codziennego. Z tego względu znaczący akcent pada na rozpoznanie tak zwanych **wyz walaczy** oraz sygnałów ostrzegawczych.

Wyzwalacze dzielimy na zewnętrzne oraz wewnętrzne.

Poprzez pojęcie wyzwalaczy **zewnętrznych** rozumiemy różnego typu zjawiska i sytuacje wobec osoby zewnętrzne, które mogąprowadzić do zwiększenia ryzyka złamania abstynencji.

Oto przykładowy rejestr:

—osoby, z którymi leczący się klient brał we wcześniejszych okresach życia narkotyki;
—osoby, które są dostarczycielami narkotyków (dealerzy);
—miejsca, w których klient szczególnie często zażywał lub nabywał narkotyki (np. kluby, puby, dyskoteki, parki, wybrane rejony miasta, okolice miejsca zamieszkania);
—pora dnia, dzień tygodnia, pora roku, w której osoba szczególnie często brała narkotyki;
— rodzaj muzyki, filmy, plakaty, rysunki, które klient skojarzył z przyjmowaniem narkotyków;
— akcesoria związane z braniem narkotyków (np. folia aluminiowa, szklane lufki, strzykawki).

Poprzez pojęcie **wyzwalaczy wewnętrznych** rozumiemy różnego rodzaju emocje oraz uczucia, które prowadzą do zwiększenia ryzyka złamania absty-

* Jest to program autorski, realizowany w latach 1998-2001 przez Ewę Pytel-Tafel w ośrodku leczenia uzależnień w Otwocku.

nencji. Gama tych uczuć jest szeroka i może być specyficzna dla określonej osoby. Chęć wzięcia narkotyku może być spowodowana poczuciem nudy, znużenia, zmęczenia, żalu, smutku, lęku, strachu, złości, wstydu, jak też uczuciami o odcieniu pozytywnym, jak radość, zadowolenie, satysfakcja, podniecenie seksualne, ciekawość, ekscytacja. Za tymi uczuciami stoi głęboko stłumiony, wyparty ból i cierpienie.

Sygnały ostrzegawcze są to zjawiska psychiczne, procesy emocjonalne i zachowania, zapowiadające nadciągający kryzys, w trakcie którego osoba może sięgnąć po narkotyki.

Mogą one przyjąć następujące formy:

—poczucie zmęczenia i znużenia—codzienna egzystencja wydaje się być mało atrakcyjna;
—złamanie, zburzenie lub zmiana dotychczasowego porządku dnia czy tygodnia;
—rezygnacja z istotnych zadań, zobowiązań i społecznej odpowiedzialności, których osoba się podjęła;
— minimalizowanie i zaprzeczanie, twierdzenie, że wszystko jest w porządku, podczas gdy osobie brakuje równowagi, a jej zachowania sąniestabilne i ryzykowne;
—pozwalanie sobie na dłużej trwające lenistwo i bezczynność;
—niesłowność, kłamstwa, manipulacje, nieuczciwość;
—powrót zainteresowań dawnymi znajomymi z kręgu narkomańskiego;
—przyzwolenie na picie alkoholu.

Techniki zatrzymywania myśli służąutrzymywaniu abstynencji i wspieraj ą proces trzeźwienia. W momentach krytycznych, gdy pojawia się myśl o wzięciu narkotyków, osoba ma za zadanie zastosować wyuczoną wcześniej procedurę. Może to być, np. wykonywanie głębokich oddechów, kilkakrotne, uważne odliczanie od 10 do 1, powtarzanie w myśli: „Jestem w porządku" lub też przywołanie pozytywnych wspomnień. Wymienione techniki prowadzą do zmiany wcześniejszego, automatycznego procesu, gdy pojawienie się myśli o wzięciu narkotyków prowadziło bezpośrednio do ćpania.

2) **Praca nad motywami zerwania z nałogiem** ma na celu stworzenie trwałej bazy dla utrzymywania trzeźwości poprzez zbudowanie systemu świadomych przekonań. Te przekonania dotyczą motywów, dla których pacjent decyduje się wytrwać w abstynencji. W początkowej fazie leczenia wiele motywów ma charakter zewnętrzny: wiąże się ze strachem przed działaniem wymiaru sprawiedliwości, z naciskiem rodziców na podjęcie leczenia, z zaistnieniem trudności w dostępie do narkotyków, ze zmęczeniem „życiem na ulicy". W trakcie leczenia osoba stopniowo uczy się krytycznego spojrzenia na swoje uzależnienie i jest w stanie ocenić rozmiar strat, które w jej życiu spowodowały narkotyki.

Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zachowania i pragnie utrzymać abstynencję, by budować wartościowe życie.

3) Wprowadzanie równowagi pomiędzy poszczególnymi sferami aktywności (praca, nauka, wypoczynek, kontakty towarzyskie).

Osoba w trakcie pobytu w ośrodku uczy się organizować swoje życie wokół konstruktywnych zajęć i aktywności. Pozostaje jej także pewien obszar czasu wolnego, który może twórczo zagospodarować. Pacjent ma również zagwarantowanąodpowiedniąilość godzin snu. Ten zrównoważony rytm dnia i tygodnia ma służyć mu jako rodzaj wzorca w późniejszym życiu. Dla utrzymania abstynencji w okresie po opuszczeniu ośrodka bardzo istotna jest umiejętność odpowiedniego dzielenia energii na różne sfery aktywności. Niezbędny jest także relaks podczas dnia oraz właściwy wypoczynek nocny. Ważną rolę odgrywają kontakty towarzyskie, znajomości i przyjaźnie z osobami nietoksycznymi.*

Podczas zajęć grupy zapobiegania nawrotom osoba uczy się właściwego planowania oraz wykorzystywania swego czasu tak, by utrzymać równowagę psychofizyczną.

4) Rozwijanie ważnych aspektów życia (życie rodzinne, towarzyskie, seksualne, duchowe).

Pokrewnym obszarem pracy pozostaje edukacja pacjenta w zakresie istotnych celów i wartości życiowych. Przy wsparciu terapeuty dokonuje się analizy ważnych życiowo obszarów i zachęca osoby do twórczego w nich zaistnienia.

Osoby uzależnione zazwyczaj pochodząz rodzin, w których seks traktowany był jako tabu, a rodzice nie troszczyli się o wychowanie seksualne swoich dzieci. Stąd istotne jest podjęcie rozmów wokół tego tematu.

Podobnie ubogie mogły być rodzinne wzorce życia duchowego. Dyskusja z pacjentami na temat wartości życia ludzkiego, Siły Wyższej, Boga prowadzić może do interesujących odkryć i wzbogacenia osobowości.

5) Umiejętność dbania o zdrowie w aspekcie fizycznym i psychicznym.

Osoby uzależnione w okresie czynnego przyjmowania narkotyków doprowadziły organizm oraz psychikę do stanu wyczerpania, degradacji i zniszczenia. Czas abstynencji i przebywania w ośrodku wiąże się z odbudowąnadwerężonych struktur fizycznych i psychicznych. O osobach uzależnionych powiada się, że nie opanowały w dostatecznym stopniu umiejętności troszczenia się o siebie, nie posiadały bowiem po temu stosownych wzorców ze strony rodziców (Khantzian, 1999). Tym bardziej istotne staje się przekazanie tym klientom w trakcie procesu terapii pozytywnych wzorów zachowań, związanych z ochronązdrowia

* „Osoba nietoksyczna" to ktoś wolny od brania narkotyków, od upijania się alkoholem i od nieuczciwych działań (kradzieży, napadów itp.).

i tworzeniem dobrego samopoczucia. Dzieje się to poprzez edukację prowadzoną przez personel medyczny placówek, terapeutów oraz wychowawców. Ukształtowane umiejętności mająduże znaczenie w dziele zapobiegania nawrotom choroby. Dbałość o ciało oraz higiena psychiczna stanowią niezbędne składniki zdrowego, trzeźwego życia.

6) Praca nad poznawaniem samego siebie: rozpoznawanie potrzeb, własne silne strony i ograniczenia.

W ramach procedur pracy w obszarze zapobiegania nawrotom pacjenci podejmuj ąaktywność wokół poznawania samego siebie. Wiąże się ona z tworzeniem umiejętności rozpoznawania swoich rzeczywistych potrzeb. Wiele podstawowych potrzeb, w tym potrzeba poczucia bezpieczeństwa, afiliacji i poczucia własnej godności oraz szacunku do samego siebie, były na ogół pomijane i słabo wyrażone w życiu rodzinnym naszych pacjentów. ***W rodzinach narkomanów osoby są raczej podporządkowane bezosobowo działającej zasadzie utrzymania chorej równowagi systemu, niż traktowane z uwagą i szacunkiem jako istoty posiadające odrębne, indywidualne potrzeby.***

Odbudowa świadomości własnych potrzeb, uwrażliwienie na ich istnienie, umiejętność ich dostrzegania, wyrażania oraz realizowania, stanowi niezbędny element w procesie leczenia uzależnienia.

W obszarze zapobiegania nawrotom ważna jest także praca kształtująca umiejętność obiektywnego spojrzenia na samego siebie. Idzie tu o rozwijanie wiedzy na temat własnej osoby, osobistych uwarunkowań, postaw i zachowań. Pacjenci, których horyzont myślowy, emocjonalny i intelektualny zdominowany został przez narkotyki, zatracili kontakt z rzeczywistym obrazem swoich potencjalnych możliwości.

Jedną z form, które wiodą ku odkrywaniu i umacnianiu własnych silnych stron jest prowadzenie tak zwanego dzienniczka sukcesów, w którym pacjent regularnie zapisuje fakty, zdarzenia, działania, które przyniosły mu satysfakcję oraz zadowolenie.

Stanowi to okazję do docenienia niezauważanych przedtem, pozytywnych aspektów własnej osoby i zachowań.

Rejestr „plusów" pozwala spotkać się w bezpieczny sposób także z własnymi „minusami". Bardzo jest przy tym istotne, by pacjent nie został zalany falą negatywnych informacji o sobie samym. Chodzi tu o stworzenie pozytywnej międzyludzkiej atmosfery, w której można rozmawiać o różnorodnych trudnościach, zahamowaniach, lękach i ograniczeniach sprawiających kłopoty w społecznych kontaktach. Dostrzeżenie sfer, nad którymi należy popracować, które są słabe, zranione i niedorozwinięte, przy jednoczesnym wsparciu psychicznym, udzielonym pacjentowi, z reguły prowadzi do pogłębionej i konstruktywnej pracy nad sobą. W rezultacie obraz własnej osoby ulega poszerzeniu i pogłębieniu. Pacjent opierając się na nowych, ugruntowanych zasobach nabie-

ra sił do trzeźwego życia i coraz bardziej prawdopodobne staje się jego wytrwanie w długoterminowej abstynencji.

7) Praca nad pozytywnym obrazem siebie samego.

W toku długoterminowej terapii pacjent stopniowo zmienia obraz własnej osoby. Ta przemiana ma podstawowe znaczenie dla utrzymania trzeźwości w życiu po opuszczeniu ośrodka. Z tego też względu pozostaje centralnąkwestiąw obszarze zapobiegania nawrotom.

Dostrzeżenie swych stron mocnych i słabych, codzienny kontakt z kolegami i koleżankami z terapeutycznej społeczności, rozmowy z wychowawcami, wyjazdy na przepustki—wszystkie te czynniki tworzą okazję do weryfikacji dotychczasowej perspektywy, z jakiej osoba siebie spostrzegała.

Narkoman leczący się z uzależnienia, który pracuje w grupie zapobiegania nawrotom, może oprzeć się na własnych dokonaniach i osiągnięciach, związanych z postępami czynionymi w leczeniu. Jak wiadomo taki klient musi sprawdzić się w wielu rolach społecznych i wykonać szereg konkretnych zadań w obszarze edukacyjnym, materialnym, interpersonalnym. Zadowalające rezultaty tych działań pozwalająna stopniowe budowanie nowej tożsamości. Nowy obraz siebie samego jest niezależny od narkotykowej przeszłości. Nawiązuje do pozytywnych wartości społeczno-kulturowych. Na grupie zapobiegania nawrotom klient uczy się dostrzegać wartość własnej osoby jako członka rodziny, grupy, społeczeństwa.

Grup a zapobiegania nawrotom jest formą, którą stosuje się w długoterminowej pracy z klientami uzależnionymi na terenie ośrodka, jak też w warunkach leczenia ambulatoryjnego.

Chcę w tym miejscu przytoczyć szczególnie wzruszający list, który napisał pewien 23-letni mężczyzna, leczący się z uzależnienia. Po zakończniu rocznej terapii w młodzieżowym ośrodku leczenia uzależnień, przeżył on bolesny nawrót choroby. W jego wyniku popełnił poważne przestępstwo, trafił do więzienia i po pewnym czasie poprosił o umieszczenie go w placówce penitencjarnej, gdzie istnieje oddział dla narkomanów. Michał podjął ponowny, zdecydowany wysiłek walki ze swojąchorobą tym razem w warunkach zakładu karnego. Jest bliski sukcesu. Oto jego „List pożegnalny do narkotyków":

Usłyszałem po raz pierwszy o tobie w formie legendy; że jest pięknie, kolorowo i beztrosko. Miałem wówczas jedenaście lat. Byłem bardzo ciebie ciekaw, zrobiłeś na mnie ogromne wrażenie. Pokazałeś mi inny świat-radosny, beztroski, pozbawiony nieśmiałości. Czułem dużąodwagę, świat był w różowych kolorach. Czułem się kimś -kimś lepszym. Stało się to sposobem nażycie. Teraz widzę, jakimi złudzeniami mnie kupiłeś. Całe swoje życie podporządkowałem tobie, straciłem szkołę, gdyż dłuższa rozłąka z tobąpowodowała ból. Następnie kolej przyszła na rodzinę. Oni także stali nam na drodze. Rodzinę także zniszczyliśmy. Również moi znajomi byli dla nas zagrożeniem. Ich także odrzuciłem, aby bycz tobą. O dłuższej pracy nie było

mowy. Nie mogłem się z niego wyrwać. Moje ciało zostało zrujnowane, wyczerpane. Zbliżyłem się cło granic wytrzymałości. Moja dusza została wypalona. Zycie stało się szare, monotonne. Nie było już nic prócz ulgi i cierpienia. Byłem samotny wśród ludzi. Byłeś tylko ty. Brnąłbym w tąsamodestrukcję dalej. Pomogli mi inni: rodzina oraz inne osoby. Oni wyrwali mnie z twoich objęć. Poznawałem nowe życie, życie bez ciebie. Byłem szczęśliwy. Żyło mi się dużo, dużo lepiej. Byłem zadowolony z naszej rozłąki. Dostrzegłem, jakie zło powstało z powodu naszeg związku. Pod wpływem radości i niewiedzy zacząłempićałkohoł. Myślałem, że to mi nic nie zaszkodzi. Ty przyszedłeś do mnie pod innąpostacią. Powoli, małymi kroczkami kusiłeś mnie, przekonując, że teraz będzie dobrze. Zacząłem brać coraz więcej narkotyków. Daliście mi poczucie niezniszczalności, poczucie bycia nadczłowiekiem. Czułem, że nikt ani nic nie może mi zagrozić. Znów czułem rosnącą radość ze znajomości z tobą. Jednocześnie zacząłem burzyć to, co dotychczas zbudowałem: szkołę pracę, rodzinę stosunki z dziewczynąi przyjaciółmi. Nieświadomie dążyłem do samotności-tym razem w bezdomności. Zostałem przez ciebie zaatakowany ze zdwojonąsiłą. Wyrzuty sumienia powodowały, że brałem więcej. Im więcej brałem, tym szybciej się zabijałem. Narastały problemy. Radość naszej znajomości przekształciła się w cierpienie. Czułem ulgę tylko wtedy, gdy cię miałem. Znów wpadłem w szarość i monotonię życia, ale bolało mnie to dużo mocniej. Wzbudziłeś moją agresję. Zaatakowałem drugiego człowieka. Doprowadziłeś mnie do więzienia.

Wreszcie przejrzałem na oczy i widzę teraz, ile mnie kosztowała znajomość z tobą. Teraz jednak widzę nowe perspektywy, mam swoje wartości, pozytywne cele. Nie ma tam miejsca dla ciebie.

Nie czuję do ciebie żalu, nie mam w sobie chęci zemsty, nie zamierzam z tobą walczyć. Mam świadomość, że jestem bezsilny wobec ciebie. Wiem, ile zła powstało z powodu naszej znajomości i zdaję sobie sprawę, jakie może jeszcze powstać.

Jesteś mi niepotrzebny. Bez ciebie czuję się o wiele lepiej. Wiem, że jestem człowiekiem. Zaczyna mi się układać życie. Cieszy mnie to, że nie ma cię w moim organizmie. Jestem z siebie zadowolony. Widzę, że życie jest piękne. Terazjuż się dla mnie nie liczysz. Żywię do ciebie pogardę. Chciałbym, abyś trzymał się ode mnie jak najdalej. Wiem, że to zależy tylko i wyłącznie ode mnie. Dlatego też mówięci: WYNOCHA Z MOJEGO TRZEŹWEGO ŻYCIA.

Michał

5. EDUKACJA W ZAKRESIE PODSTAWOWYCH UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOLOGICZNYCH

Jest to forma pracy obejmująca zazwyczaj całą grupę pacjentów, tworzących społeczność terapeutyczną W tej formie pracy wykorzystuje się różnorodne techniki psychologiczne, przy pomocy których kształtuje się istotne umiejętnoś-

ci interpersonalne. Zajęcia przyjmują postać kilkumiesięcznego cyklu. Grupa powinna osiągnąć najpierw niezbędny poziom spójności i gwarantować odpowiednie poczucie bezpieczeństwa jej członkom. Poszczególne spotkania poświęcone zostają następującym tematom:
—budowa zaufania w grupie;
—integracja grupy;
—nauka podstaw komunikacji;
—nauka nazywania i komunikowania się na poziomie uczuć i emocji;
—poznawanie siebie w kontekście informacji udzielanych przez członków grupy.

Poniżej przytaczam przykładowy, rozbudowany program pracy w zakresie kształtowania podstawowych umiejętności psychologicznych, który był realizowany w jednym z ośrodków terapii długoterminowej *(Otwock, Ośrodek Leczenia Uzależnień Dzieci i Młodzieży; autorka programu- Małgorzata Oponowicz).* Zajęcia obejmują następujące bloki tematyczne:

1. Budowanie struktury grupy.

2. Określenie ważnych, wspólnych dla grupy celów, jak również indywidualnych celów uczestników.

3. Wypracowanie zasad i norm współżycia w grupie.

4. Proces integracji grupy, a w tym:
a) gry i zabawy integrujące,
b) nawiązywanie relacji, komunikacja interpersonalna.

5. Poczucie bezpieczeństwa:
a) zajęcia poświęcone zwiększaniu poziomu bezpieczeństwa i zaufania w grupie,
b) aktywne uczestnictwo a wycofanie,
c) wyrażanie opinii, praca z emocjami i uczuciami.

6. Budowanie umiejętności empatii:
a) proces grupowy, relacje pomiędzy poszczególnymi osobami, dawanie i przyjmowanie informacji zwrotnych,
b) wgląd we własne uczucia, samoakceptacja, dzielenie się uczuciami z innymi osobami, empatia.

7. Jak porozumiewać się z innymi ludźmi:
a) metody i sposoby komunikacji; komunikacja werbalna i niewerbalna,
b) techniki aktywnego słuchania,
c) bariery komunikacyjne.

8. Rozpoznawanie i wyrażanie potrzeb:
a) świadomość własnych potrzeb; hierarchia potrzeb w ujęciu Abrahama Masłowa,
b) sztuczne i destrukcyjne zaspakajanie potrzeb (uzależnienia),
c) sposoby realizacji własnych potrzeb.

9. Przekonania:
a) badanie pozytywnych i negatywnych przekonań, dotyczących różnych sfer życia,
b) proces zmiany przekonań negatywnych na twórcze i afirmujące.

10. Praca nad poczuciem własnej wartości:
a) odkrywanie swoich zasobów, mocnych stron i zalet,
b) praca z wewnętrznym krytykiem,
c) modyfikacja obrazu siebie samego.

11. Zachowania asertywne:
a) ogólna analiza ludzkich zachowań,
b) określanie własnych zachowań nieasertywnych (agresywnych bądź ucieczkowych),
c) praktyczne ćwiczenia zachowań asertywnych.

12. Sposoby radzenia sobie z sytuacjami subiektywnie trudnymi:
a) rozumienie konfliktów interpersonalnych,
b) kształtowanie umiejętności konfrontacji,
c) konstruktywne użycie uczuć w sytuacji konfliktu interpersonalnego,
d) inne typy sytuacji subiektywnie trudnych i sposoby reagowania na nie.

13. W jaki sposób można sobie radzić ze stresem:
a) stres—relaksacja-zmiana sposobu myślenia,
b) różne formy pracy ze stresem.

14. Praca nad odblokowaniem własnej, spontanicznej ekspresji; treningtwórczych zachowań.

15. Strategie i techniki podejmowania decyzji; elementy procesu decyzyjnego.

16. Procesy grupowe: diagnoza i sposoby indywidualnego reagowania na zjawiska grupowe.

17. Role w grupie i ich wpływ na zachowania oraz uczucia.

6. SPOSOBY INTERWENCJI W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

PODSTAWOWE TYPY SYTUACJI KRYZYSOWYCH

Kryzysy psychiczne i myśli o opuszczeniu ośrodka sączymś naturalnym, a także niezbędnym w procesie leczenia pacjenta. Praktyka terapeutyczna wskazuje na to, iż przetrwanie kolejnych kryzysów i umiejętność radzenia sobie w sytuacji intensywnego cierpienia oraz psychicznej opresji, prowadzi do kształtowania się hartu duchowego i silnej woli („Nie ma zmiany bez bólu"). Sąto właściwości niezbędne w procesie utrwalania trzeźwości.

Poniżej spróbuję opisać podstawowe rodzaje czynników, które prowadzić mogą do psychicznych kryzysów. Sąto *czynniki indywidualne* oraz *grupowe*.

Czynniki indywidualne:

a) Powracające symptomy uzależnienia fizycznego i psychicznego.

Symptomy te wiążą się z żywymi wspomnieniami wrażeń, odczuć, obrazów, jakie wywoływało używanie narkotyków. Pacjenci doznają tych wrażeń stosunkowo często w ciągu czterech pierwszych miesięcy abstynencji i terapii. W chwilach kryzysów odczucia fizyczne i psychiczne sąbardzo żywe. Osoby określają te stany słowami: „Czuję się, jakbym zaćpała", „Czuję się, jak na skręcie", „Czuję się, jak na głodzie".

U osób, które brały środki halucynogenne (LSD, extazy) pojawiają się tak zwane „flash-back", czyli wyraziste, zabarwione uczuciowo wizje, które nawiązująd o dawnych przeżyć. Wszystkie te zjawiska wywołująw pacjentach silne napięcie psychiczne, lęki strach, rozdrażnienie.

b) Kultywowanie myśli związanych z braniem narkotyków.

Innym rodzajem sytuacji jest celowe przywoływanie wspomnień z okresu brania narkotyków. Procesy opisane poprzednio mającharakter spontaniczny i osoba nie ma wpływu na ich pojawianie się. Tutaj natomiast pacjent celowo koncentruje swojąuwagę na wspomnieniach i przywołuje atrakcyjność narkotyków. Świadczy to o jego chwiejnej i niedojrzałej motywacji do leczenia.

c)Sny, w którychpojawiająsię narkotyki.

Uzależnienie wpływa zarówno na świadomość pacjentów, jak też na obszary nieświadome. Często zdarza się, że leczące się osoby są w złym nastroju, czują się przestraszone, rozbite oraz winne, gdyż miały sen o braniu narkotyków. Powraca poczucie winy związane z okresem czynnej narkomanii. Osoba bowiem stara się żyć zgodnie z normami trzeźwości, tymczasem we śnie bierze udział w ćpaniu. Wywołuje to uczucie zagrożenia. Pacjent obawia się pod wpływem snu, że nie da sobie rady w realnym życiu i złamie abstynencję.

Przykłady dwóch snów:

1) Pacjent, lat 19, uzależniony od marihuany i heroiny.

"*Jestem w ośrodku leczenia uzależnień. Wychodzę na korytarz, który łączy budynek z dalszą częścią zabudowań. Spotykam tam kolesi, z którymi paliłem trawę, ubranych w szaty bhaktów tiarę Kriszna*. Podsuwają mi towar i ja biorę kilka buchów. Idę dalej. Korytarz skręca i pojawiają się schody. Schodzę nimi na dół. Wchodzę do jakiegoś niezwykłego pomieszczenia, które przypomina świątynię. Po jego dwóch stronach znajdują się drewniane schodki, które prowadzą do niewielkich platform. Na jednej platformie znajduje się posąg mistrza buddyjskiej medytacji, połyskujący złocistym kolorem. Na drugiej wije się w tańcu naga kobieta.*"

Ten sen przyśnił się pacjentowi w drugim miesiącu leczenia. Mężczyzna zareagował silnie emocjonalnie. Wytrwał w leczeniu jeszcze jeden miesiąc. Przeżył nawrót choroby. Powrócił do narkotyków. Przeszedł jeszcze dwie próby leczenia, z których ostania zakończyła się powodzeniem.

2) Pacjent, lat 19, uzależniony odpalonej heroiny (brown sugar); w końcowej fazie uzależnienia przyjmował też dożylnie „kompot".

Jadę po jakiejś autostradzie. Jest słoneczny dzień. Nagle mój samochód hamuje. Wysiadam. Na poboczu widzę ogromną ciężarówkę, która jest przechylona na bok. Dostrzegamże przewozi ona masę towaru - strzykawki z heroiną. Część strzykawek wysypała się na szosę i leży na asfalcie. Faceci którzy przewożą towar proponują mi działkę. Bardzo tego chcę, a jednocześnie strasznie się boję"

Pacjent uciekł z ośrodka po upływie sześciu miesięcy leczenia, około miesiąc po pojawieniu się tego snu. Złamał abstynencję. Prosił o ponowne przyjęcie. Nie otrzymał jednak zgody personelu. Leczenie zdecydował się kontynuować w innej placówce.

d) Nawrotowe reakcje na zaistniałe w procesie leczenia trudności i problemy.

Osoby uzależnione od narkotyków wytworzyły w swojej psychice powiązanie pomiędzy zaistnieniem trudnych do przyjęcia emocji (strach, lęk, wstyd, poczucie winy, złość, żal), a zażyciem substancji

W okresie utrzymywania abstynencji i leczenia w ośrodku stają one przed koniecznościąkonfrontacji z „niechcianymi emocjami" bez posługiwania się dotychczasowym mechanizmem „ucieczki w ćpanie". Jest to jednocześnie konieczność mierzenia się z konkretnymi zadaniami i sytuacjami, które mogą te emocje przywoływać.

* Ruch *Hare Kriszna* wywodzi się z Indii. Jest to kult związany z hinduskim bogiem Kriszną. Przeniknął on do Stanów Zjednoczonych w latach 60-tych, skąd dotarł do Europy Zachodniej i Polski. Bhakta to wyznawca boga Kriszny.

Emocjonalny kryzys w leczeniu, nawrót myśli o narkotykach i chęć wyjazdu z ośrodka pojawia się często u pacjentów w obliczu poważnych zadań, takich jak realizacja terapeutycznego kontraktu, wykonanie dodatkowych zobowiązań zwanych „dociążeniami", pełnienie ważnej funkcji w społeczności czy przejście na kolejny etap leczenia.

e) Czynniki zewnętrzne, które mogąstymulowaćpojawienie się kryzysu.

W początkowych fazach leczenia pacjenci pozostają w silnych związkach emocjonalnych z osobami i sytuacjami na zewnątrz ośrodka. Przypominająsobie „własnąpaczkę", „ćpające towarzystwo". Pewna liczba klientów, a szczególnie dziewczęta, pozostawały w okresie czynnego uzależnienia w bliskich relacjach partnerskich, tworząc parę z ćpającymi i pijącymi alkohol partnerami.

Do leczących się pacjentów mogą dotrzeć informacje o związanych z nimi osobach na zewnątrz ośrodka, co zwykle wywołuje niepokój i znaczną destabilizację.

Czynnikami zagrażającymi pomyślnemu leczeniu mogąbyć także niekorzystne wydarzenia w rodzinie pacjenta.

Czynniki grupowe:

a) Problemy wynikajcież zachowań agresywnych.

Czynnikiem, który zazwyczaj destabilizuje proces leczenia i zagraża integracji społeczności terapeutycznej sąnasilone zachowania agresywne. Osoby uzależnione od narkotyków mająpoważne trudności w obszarze uświadamiania oraz asertywnego wyrażania wściekłości i gniewu, złości, irytacji.

Jeżeli w pewnej fazie rozwoju grupy znajduje się w niej sporo osób z problemem kontrolowania zachowań agresywnych, skutki tych zachowań znacznie obniżają poziom poczucia bezpieczeństwa w całej społeczności. W rezultacie poszczególni pacjenci obawiają się wyrażania na forum grupy swoich rzeczywistych uczuć oraz potrzeb. Grupa przestaje spełniać funkcję wspierającą. W efekcie może dojść do kryzysu grupy i wykruszania się z niej słabszych psychicznie osób.

b) „Drugie życie " tworzenie niezdrowych powiązań interpersonalnych.

Proces leczenia pacjentów w ośrodkach stacjonarnych posiada swoją specyfikę. Odbywa się w formie grupowej, która przyjmuje postać społeczności terapeutycznej . Grupa ta jest dość liczna. W zależności od warunków przestrzennych i lokalowych, panujących w danym ośrodku, liczy sobie od 15 do 50 osób. Nabór do społeczności terapeutycznej dokonuje się na zasadzie rotacyjnej. W określonym momencie grupa składa się z pewnej liczby osób, które sąbliskie zakończenia cyklu terapeutycznego, inni pacjenci znajdująsię w połowie tego cyklu, pozostali zaś dopiero zaczynają swój proces leczenia.

Istnieje realna groźba, iż pacjenci krótko przebywający w ośrodku będą tworzyć pomiędzy sobąpowiązania negatywnie wpływające na proces leczenia. Te więzi budowane są na bazie identyfikacji z normami i wartościami wyznawanymi w okresie ćpania. **Są wartościami związanymi z narkomanią (nieuczciwość, manipulacja, kłamstwo, przemoc itp.).** Tego rodzaju klienci zewnętrznie przystosowują się do zasad dyscypliny obowiązujących w ośrodku, w rzeczywistości zaś dokonują różnorodnych wykroczeń, manipulacji i nieuczciwości.

Bywa tak, że kształtuje się podgrupa, złożona z kilku osób, która celowo kultywuje zachowania niezgodne z normami, czyniąc to w ukryciu. Powstaje w ten sposób obszar ***„drugiego życia"**** Spoiwem dla takiej grupy może być chęć zdominowania pozostałych członków terapeutycznej społeczności i narzucenie im własnych „zasad gry". Może dojść do sytuacji swoistego szantażu emocjonalnego **i destabilizacji grupy jako całości. Dzieli się ona wówczas na trzy części:**

— na osoby, które zmierzają do utrzymania norm i zasad uczciwego życia;
— na osoby, które wiedzą o istnieniu nieuczciwych zachowań i je akceptują, obawiają się bowiem zareagować wprost na istniejącą sytuację (milcząca większość);
— na osoby, które dokonały nieuczciwych zachowań i utrzymują te fakty w tajemnicy, co tworzy **niezdrowy i zagrażający leczeniu *„układ"*** **

Konsekwencje opisanej sytuacji są niebezpieczne i brzemienne w skutki. W pewnym momencie może bowiem dojść do przerwania leczenia i wyjazdu z ośrodka szeregu osób. Dotyczy to nie tylko pacjentów zaangażowanych w **„układ",** lecz także tych, którzy dłuższy czas tolerowali istnienie tej nieuczciwej sytuacji. W rezultacie dochodzi do kryzysu grupy jako całości. Pozostałe w ośrodku osoby muszą oczyścić się i zdystansować wobec nieuczciwych zachowań, a następnie przystąpić od początku do budowy terapeutycznej społeczności na zdrowych zasadach.

Interwencje terapeutyczno-wychowawcze

Wymienione rodzaje sytuacji kryzysowych wymagają szczególnej uwagi ze strony personelu ośrodka. Kryzysy poszczególnych osób, jak też grupy jako całości stwarzają z jednej strony poważne zagrożenia, z drugiej zaś stanowią szansę dalszego, pozytywnego rozwoju i pomyślnej kontynuacji leczenia. Wiadomym jest, że kryzysy na drodze osobowego rozwoju są czymś naturalnym i oczekiwanym. Podobnie rzecz się ma z procesem trzeźwienia pacjentów w grupie.

* Drugie życie—zjawisko występujące w więzieniach, gdzie istnieje ukryte, podziemne życie osób skazanych.
** Układ—tworzenie grupowej tajemnicy wokół zachowań nieuczciwych; w ten sposób część pacjentów prowadzi nieuczciwą grę wobec terapeutów.

Sytuacje kryzysowe stanowią dla kadry terapeutycznej sprawdzian jej kompetencji oraz profesjonalnych umiejętności. Aby kryzys pacjenta czy grupy został spożytkowany pomyślnie, muszą zostać spełnione określone warunki, o których będę mówił dalej.

Ogólnie rzecz biorąc interwencje kryzysowe możemy podzielić na dwie kategorie:

—*dotyczącepoziomu indywidualnego,*
—*dotyczące poziomu grupowego.*

Przejawy kryzysu	Typy interwencj i terapeutyczno-wychowawczych
Poziom indywidualny	
1. Fizyczne i emocjonalne symptomy uzależnienia	Rozmowa wspierająca, wsparcie grupy, aktywizacja zadaniowa.
2. Myśli o narkotykach	Rozmowa wspierająca z terapeutą wyjaśnienie tych myśli w grupie, specjalne zadania mobilizujące do leczenia.
3. Sny o narkotykach	Przewartościowanie treści snu, rozmowa wspierająca.
4. Reakcje nawrotowe	Rozmowa wspierająca, dostosowanie zadań do możliwości pacjenta, urealnienie programu leczenia.
5. Czynniki zewnętrzne	Rozmowa motywująca, praca z rodzinąpacjenta.
Poziom grupowy	
1. Zachowania agresywne	Stanowcze postawienie granicy agresji i przemocy słownej. Warunkowanie behawioralne; posłużenie się systemem „dociążeń"*.
2. Tworzenie „drugiego życia"	Interwencje wychowawcze, przebudowa struktury grupy, odblokowanie komunikacji.
3. Tworzenie „układu"	Rozmowa ostrzegawcza, profilaktyczna, działania wychowawcze.

* „Dociążenie" to rodzaj zadośćuczynienia za popełnioną nieuczciwość, zaniedbanie, wykroczenie. „Dociążenie" może przyjąć postać dodatkowej pracy, ograniczenia przyjemności, zakazu palenia papierosów przez określony czas, odbiegania określonej ilości „kółek" wokół ośrodka i innych form.

Interwencje na poziomie indywidualnym (wobec poszczególnych pacjentów).

Bardzo istotne w długoterminowym procesie leczenia pacjentów uzależnionych jest dostatecznie wczesne rozpoznanie symptomów nasilającego się kryzysu i podjęcie odpowiednich interwencji, zanim osoba stanie na krawędzi niebezpiecznej decyzji o opuszczeniu ośrodka.

Częstokroć wymienione powyżej symptomy występująłącznie. Nieodzowna jest wówczas rozmowa wspierająca, podtrzymanie pacjenta na duchu, pozwolenie mu na podzielenie się trudnymi uczuciami i myślami, zachęcenie do mówienia i uważne wysłuchanie go. Pacjenci doświadczający reakcji nawrotowych zwykle izolują się od grupy, stają się milczący, bierni i nieobecni. Nasila się w nich z jednej strony lęk, z drugiej zaś skłonność do agresji.

W trakcie rozmowy indywidualnej należy pacjenta zachęcić do podzielenia się doznawanymi myślami i przeżyciami z grupą.

Ujawnienie przed społecznością faktu, iż następuje powrót chęci brania narkotyków, że osobie „chce się ćpać", że obawia się, iż nie da sobie rady z zadaniami, które musi podjąć w trakcie leczenia i myśli o wyjeździe z ośrodka, że traci wiarę w siebie, stanowi ważny krok na drodze przepracowania kryzysu. Grupa na ogół spontanicznie skupia uwagę na koledze czy koleżance, którzy doświadczająkryzysu. Członkowie społeczności udzielająosobie szeregu pozytywnych informacji zwrotnych, dzielą się swoimi uczuciami i doświadczeniami, udzielająrad, zachęcająDo wytrwałości i pozostania w ośrodku.

Pacjent w trakcie kryzysu często zaniedbuje swoje codzienne obowiązki, przestaje realizować zadania, wynikające z kontraktu terapeutycznego. Może też łamać obowiązujące w ośrodku zasady. Z tego powodu istotne jest nakierowanie jego uwagi na ponowne zaangażowanie w obowiązującągo pracę i zadania. Czasami wiążę się to z weryfikacją zadań, sformułowanych w kontrakcie terapeutycznym. Pacjent może też otrzymać zestaw zadań specjalnych, które mają mu pomóc w przezwyciężeniu kryzysu.

Przykładowo może to być obowiązek prowadzenia przez tydzień pogłębionych rozmów z kolejnymi członkami społeczności, omawianie na wieczornym spotkaniu przebiegu dnia z uwzględnieniem doświadczanych myśli, uczuć oraz przeżyć, czy też zadanie porozmawiania z kolejnymi terapeutami.

*Pacjenci uczą się, że sytuacja nasilonych myśli o narkotykach i nawrót chęci ich brania, nie musi paraliżować i prowadzić do złamania abstynencji. Konfrontacja z silnymi, bolesnymi uczuciami, niezbędna w procesie wewnętrznej przemiany, zostaje wsparta poprzez obecność innych życzliwie nastawionych ludzi-członków grupy oraz terapeutów. Dzięki temu osoba doświadczająca kryzysu ma szansę wzmocnić wiarę w swoje możliwości. Zachowuje bowiem abstynencję w sytuacji, która kiedyś nieodmiennie prowadziła jądo „ćpania *

W przypadku wystąpienia snów, w których pojawia się branie narkotyków, należy pacjenta uspokoić, iż jest to normalna sytuacja, która przydarza

się wielu leczącym się osobom. Można poinformować, iż to *nieświadoma część psychiki* pragnie w trakcie snu uwolnić się z zalegających uczuć, przeżyć i treści. Pacjent może obecnie, pozostając w stanie abstynencji i trzeźwiejąc, ogarnąć w przytomny sposób uwagą to, co robił kiedyś. Przerażenie pacjenta snami 0 narkotykach i jego obawy o złamanie abstynencji należy spożytkować dla **wzmocnienia motywacji do leczenia.** Wystarczy wskazać, że strach i przerażenie są dowodami na to, że pacjent zaczyna myśleć krytycznie i we właściwy sposób o swoim nałogu. Przeraża go bowiem dawne, narkomańskie życie. W przypadku niektórych pacjentów można zaproponować pracę wizualizacyjną zmieniającą w korzystny sposób treść snu.

Niekiedy pojawiają się u pacjentów myśli o przerwaniu leczenia, związane z chęcią powrotu do bliskich im osób (chłopaka, dziewczyny) na zewnątrz ośrodka. Podobnie mogą działać trudne sytuacje w rodzinie, w których pacjent czuje się zobowiązany do udzielenia członkom rodziny pomocy. W takich sytuacjach niezbędna jest rozmowa motywująca, w trakcie której należy wykazać, iż najlepszym wyborem na chwilę obecnąjest kontynuowanie leczenia. Tylko ono bowiem tworzy szansę na nawiązanie pozytywnych relacji osobistych i rodzinnych w przyszłości.

Na rozmowę motywującą można zaprosić rodziców i innych członków rodziny pacjenta.

Interwencje na poziomie grupowym

Destabilizujcie grupę zachowania agresywne

Młodzież uzależniona od narkotyków w początkowych fazach leczenia prezentuje wiele zachowań agresywnych. Jest to przede wszystkich agresja słowna, postawy nieżyczliwe i wrogie, zachowania prowokujące, manipulacyjne. W literaturze przedmiotu stwierdza się, że osoby uzależnione z reguły nie wykształciły właściwych umiejętności kontroli takich emocji, jak gniew, złość, irytacja (Khantzian, 1999; Potter-Efron, 1994).

Problem zachowań agresywnych jest szczególnie wyraźny w początkowej fazie tworzenia społeczności terapeutycznej, kiedy w jej składzie znajduje się wiele nowych osób, które rozpoczynają leczenie. Wnoszą one ze sobą„klimat ulicy" 1 narkomański sposób zachowania. Grupa znajduje się wówczas w permanentnym kryzysie. Bardzo niskie jest poczucie bezpieczeństwa. Brakuje wzajemnej bliskości, integracji, przyjaźni. Zachowania agresywne stająsię modelem kontaktu. Znaczna część osób ulega niekontrolowanej złości. Nieliczni członkowie społeczności zamykająsię w sobie i wycofują. Niektórzy próbująstawiać czato sytuacji.

W takim kryzysowym okresie personel ośrodka podstawowy akcent w pracy z grupą powinien kłaść na ścisłe przestrzeganie norm i na aspekt działań resocjalizacyjnych. Zasadnicze narzędzia pracy resocjalizacyjnej to:

—BEZPOŚREDNIE PRZEWARUNKOWANIE ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

Ta forma interwencji przyjmuje postać prostych zadań zlecanych osobie czy osobom, które poprzez agresywne zachowania zakłócają wspólnotę grupy Te zadania to przykładowo wykonywanie kilkunastu czy kilkudziesięciu pompek, dłuższe bieganie wokół ośrodka, wykonanie pracy fizycznej.

—USTALANIE ZADAŃ W KONTRAKTACH TERAPEUTYCZNYCH PACJENTÓW

Pacjenci, którzy mająproblemy z kontrolą zachowań agresywnych wprowadzają do swoich kontraktów terapeutycznych specjalne zadania, które pomagają im stopniowo panować nad złością. Może to być ograniczanie palenia, pół godziny biegania czy też dodatkowa praca fizyczna. Pacjent po wystąpieniu zachowania agresywnego musi bezpośrednio wykonać takie zadanie.

—PRZESTRZEGANIE ZASAD DYSCYPLINY, ODBIERANIE PRZYJEMNOŚCI, WPROWADZANIE DOLEGLIWOŚCI

Pacjenci ucząsię odpowiedzialności za swoje zachowania. W poprzednim życiu, w okresie czynnego uzależnienia, zazwyczaj nie ponosili konsekwencji za swoje agresywne działania. W warunkach społeczności terapeutycznej zachowania takie sądostrzegane, analizowane i piętnowane. Pacjenci mająuzyskaćjasnąświadomość, iż nie mogąbezkarnie łamać ważnych zasad, regulujących życie społeczne.

Chodzi tu szczególnie o naruszanie godności osobistej drugiego człowieka. Takie działania omawiane są na forum społeczności. W toku dyskusji sprawca agresji otrzymuje wiele informacji zwrotnych i może zaproponować sobie jakiś rodzaj „dolegliwości" (kary), która jest konsekwencjąniewłaściwego zachowania.

Innym narzędziem interwencji jest odbieranie osobom zachowującym się agresywnie nabytych przywilejów, a także cofanie ich na wcześniejszy etap leczenia.

W sytuacjach szczególnie głębokiego kryzysu grupowego, kiedy brakuje silnego trzonu złożonego z pacjentów przestrzegających podstawowych norm społecznych, może zostać zawieszona samorządność społeczności pacjentów. Wszystkie decyzje podejmuje wówczas wyłącznie kadra ośrodka, nie konsultując ich z grupą.

Proces pracy z grupą na poziomie resocjalizacyjnym oraz wychowawczym trwa co najmniej 2-3 miesiące. Przepracowanie destabilizujących grupę zachowań agresywnych jest bardzo istotnym krokiem w kierunku tworzenia właściwych warunków do dalszego leczenia pacjentów.

Tworzenie „drugiego życia" i „układów"

Temat nieuczciwych zachowań należy poruszyć na ogólnym spotkaniu grupy. Dochodzi wówczas do tak zwanego „oczyszczania się". Niektóre osoby zaczynają mówić o swoich błędach, nieuczciwościach i przewinieniach. Pacjenci, którzy są autorami „drugiego życia" są zazwyczaj konfrontowani z różnorodnymi faktami, wskazującymi na ich nieuczciwość. Grupa przestaje milczeć i kryć negatywnych liderów. Ujawnionych zostaje wiele zdarzeń i zachowań niezgodnych z obowiązującymi w ośrodku normami. Sprawcy nieuczciwości ponoszą konsekwencje za swoje zachowania.

Następnie należy doprowadzić do przebudowy struktury grupy tak, aby najważniejsze funkcje i pozycje były zajmowane przez osoby przestrzegające podstawowych norm, zasad i współpracujące z personelem ośrodka.

Przerwanie leczenia, rezygnacja, ucieczka: *reakcje pacjenta, członków społeczności, terapeutów i rodziny.*

Sygnalizowane problemy sąniezwykle istotnym składnikiem w procesie leczenia osoby uzależnionej od narkotyków. Dzieje się to z tego powodu, że co najmniej połowa pacjentów tworzących terapeutycznąspołeczność podejmowało próby leczenia wcześniej w innych ośrodkach. ***Przerwanie leczenia, oficjalne opuszczenie ośrodka, czy znacznie częściej ucieczka z niego są zwyczajnym, często spotykanym zjawiskiem w leczeniu narkomanii. Wycofanie się z leczenia po kilku dniach, tygodniach czy miesiącach należy uznać za normalny składnik procesu.***

U poszczególnych osób proces ten przebiega w sposób zindywidualizowany. Sątacy, nieliczni, którym udaje się przejść cały długoterminowy program w ośrodku za pierwszym razem od początku do końca. Taki rezultat nie gwarantuje bynajmniej całkowitego wyleczenia. Znane sąprzypadki osób, które po tego rodzaju leczeniu powracały do nałogu.

Wyjazd czy też ucieczka z ośrodka może stanowić dla osoby szansę na zbudowanie rzeczywistej motywacji do leczenia i ponowne podjęcie terapii w sposób bardziej zaangażowany.

Opisane zjawiska przeanalizuję z perspektywy:
—*pacjenta;*
—*członków społeczności;*
—*terapeutów;*
—*rodziny.*

Reakcje pacjenta:

Uzależnienie od narkotyków charakteryzuje się tym, że u większości osób rzeczywista motywacja do leczenia i zerwania z nałogiem kształtuje się wolno i stopniowo. Progi i przeszkody, powodujące wycofanie się z terapii, występują na różnych etapach. W procesie długoterminowym, trwającym w przybliżeniu 12 miesięcy, momenty kryzysowe zazwyczaj następująw następujących fazach:

1) Pierwsze dni pobytu.

Osoba przerywa leczenie, gdyż jej motywacja jest powierzchowna i niezwykle słaba. Przyjazd do ośrodka był raczej formalnym aktem, podyktowanym zewnętrznymi okolicznościami, niż rzeczywistym wyborem. W takim przypadku powody wyjazdu, które pacjent podaje, sąnieracjonalne. Mówi przykładowo, że postanowił nie brać narkotyków, co stoi w sprzeczności z faktem, że jest głęboko uzależniony. Może mu nie odpowiadać wygląd ośrodka, pokój, w którym

zamieszkał lub też zachowanie się personelu czy leczących się osób. Każdy argument wydaje się być odpowiedni, by zatuszować jeden podstawowy fakt: *Osoba nie podjęłaprawdziwej decyzji o zerwaniu z narkotykami i chcejaknajszybciejpowrócić do ćpania!* Z takimi osobami trudno jest dyskutować poprzez przytaczanie racjonalnych argumentów. Znaj dują się one w fazie silnego zaprzeczania faktom i nie rozumiejąchoroby, jakąjest uzależnienie. Podstawowe, ograniczające przekonanie brzmi: ***„Tonie ma sensu".*** Może być też tak, że osoba przeżywa bardzo wysoki poziom stresu w nowej dla niej sytuacji grupowej i nie potrafi go udźwignąć.

2) Drugi—trzeci miesiąc pobytu.

Osoba będąca na tym etapie leczenia przeszła już proces adaptacji do warunków ośrodka. Sformułowała też we współpracy ze społecznością oraz gronem terapeutów swój program terapii. Stopniowo zaczęła zdawać sobie sprawę z ogromu pracy, którą musi wykonać, jeśli chce rzeczywiście siebie zmienić. Podstawowa trudność, z którą spotykają się pacjenci w tym okresie, wiąże się z brakiem poczucia bezpieczeństwa w relacjach, skrywaniem swych myśli i uczuć, brakiem wiary w siebie, niską samooceną i niedostatkiem umiejętności interpersonalnych. Przerwanie leczenia w takim momencie nie tyle dyktowane jest chęcią powrotu do nałogu, co strachem przed rzeczywistą zmianą. Psychologiczne koszty zmiany są w subiektywnej ocenie osoby leczącej się zbyt duże. Podstawowe, ograniczające przekonanie brzmi: ***„Nie dam sobie z tym rady".***

3) Piąty—szósty miesiąc pobytu.

Kryzys w tym czasie wynika zwykle z dotarcia przez pacjenta do kolejnego obszaru we własnym wnętrzu, który charakteryzuje się poważnymi deficytami i niedoborami. Osoba znajdująca się na tym etapie leczenia zewnętrznie przystosowała się do wymagań stawianych przez proces terapii, do zasad dyscypliny obowiązujących w ośrodku, do ról w społeczności. Wewnętrznie jednak nie przekroczyła na tyle swego strachu, lęku i niepokoju oraz poczucia małej wartości, by wytrwać dalej w ośrodku. Ucieczki, podejmowane w tej fazie, wiążąsię zwykle ze złamaniem abstynencji. Osoba potajemnie opuszcza ośrodek, często kradnie pieniądze lub przedmioty, które następnie przeznacza na zdobycie narkotyku. Po „zaćpaniu" taki klient zazwyczaj szybko opamiętuje się i dzwoni z prośbąo ponowne przyjęcie. Podstawowe, ograniczające przekonanie w tym wypadku brzmi: ***„Nie wierzę w siebie".***

4) Osmy—dziewiąty miesiąc pobytu.

Incydentalnie zdarza się, że klienci, którzy jeżdżąjuż na przepustki do domu, łamią abstynencję poza ośrodkiem. Jest to poważny sygnał, mówiący o tym, że w swoim wewnętrznym procesie nie przekroczyli jeszcze jakiegoś istotnego progu. Przyczyny „zaćpania" mogą być różnorodne. Na ogół sąone po prostu

przejawem niedojrzałości emocjonalnej klienta, który nie rozstał się z dawnymi sposobami reagowania na sytuacje trudne i frustrujące. Podstawowe ograniczające przekonanie brzmi: ***„Jestem słaby".***

Reakcje członków społeczności:

Ucieczka lub przedwczesny wyjazd osoby z ośrodka z reguły wpływa destabilizująco na całą grupę pacjentów. Staje się negatywnym przykładem, który może prowadzić do zaburzenia rytmu życia całej społeczności. Bywa tak, że ucieka z ośrodka lub też oficjalnie wyjeżdża jednorazowo większa ilość osób. Może to pociągnąć za sobąreakcję lawinową w postaci rezygnacji z leczenia kolejnych pacjentów. Jeżeli nawet nie dochodzi do sukcesywnych ucieczek lub wyjazdów, to ***następuje zachwianie poczucia bezpieczeństwa wielu osób jak też osłabienie ich motywacji do leczenia***. Członkowie społeczności połączeni są ze sobą więzami przyjaźni i sympatii oraz solidarności. Ubytek jakiejś osoby jest z reguły boleśnie odczuwany przez wiele pozostałych osób.

W przypadku, kiedy osoba lecząca się chce oficjalnie zrezygnować z dalszej terapii w ośrodku, zwołuje się ad hoc zebranie całej grupy. Społeczność stara się przekonać będącego w kryzysie klienta o niebezpiecznym charakterze jego decyzji i skłonić do pozostania w ośrodku („Za twoją chęcią wyjazdu stoi nic innego, jak powrót do brania narkotyków", „Po tak krótkim leczeniu nie dasz sobie rady w życiu na zewnątrz", „Będziesz ćpał").

W przypadku, kiedy następuje ucieczka i pacjent nagle znika przez nikogo nie zauważony, zwołuje się natychmiast spotkanie całej grupy w celu omówienia zaistniałej sytuacji. Jest to okazja do podjęcia pracy z tymi osobami, które zostały emocjonalnie zdestabilizowane przez zaistniały fakt. Wśród członków grupy znajdująsię zwykle osoby, które były emocjonalnie związane z pacjentem, który uciekł. Mogąone przeżywać nieadekwatne poczucie odpowiedzialności za tę sytuację i nosić w sobie poczucie winy.

Reakcje terapeutów (członkówpersonelu):

Ucieczka lub przedwczesny wyjazd pacjenta oddziałuje także na członków personelu. W sposób szczególny może to odczuwać terapeuta, który prowadził pacjenta w leczeniu. Zarówno on, jak też inni członkowie zespołu, stawiają sobie pytanie, czy można było z osobą pracować w taki sposób, by nie doszło do wyjazdu. To myślenie przyjmuje niekiedy postać życzeniową nacechowaną poczuciem winy, gdzie członkowie personelu obciążająsiebie odpowiedzialnością za zaistniałą sytuację. Pominąwszy rzadko spotykane okoliczności, kiedy nastąpił rzeczywisty, poważny błąd ze strony zespołu terapeutycznego (taką sytuację należy szczegółowo przedyskutować) ucieczki lub wyjazdy pacjentów należą do natury procesu leczenia osoby uzależnionej od narkotyków. Terapeuci, podobnie jak pacjenci, łączą się więzami sympatii z oso-

bami, które leczą. Niekiedy trudno jest im przyjąć fakt wypadnięcia z leczenia kogoś, kogo bardzo polubili.

Niewłaściwym, zaburzonym wzorcem reakcji członków personelu jest traktowanie wyjazdu pacjenta jako osobistej porażki. Jeszcze trudniejsze są sytuacje, gdy na tym tle dochodzi do wewnętrznych konfliktów w zespole terapeutycznym. Od mądrości, kultury osobistej i doświadczenia zawodowego członków personelu zależy umiejętność przepracowania takiej kryzysowej sytuacji.

Jeżeli natomiast ucieczki i wyjazdy pacjentów stają się zjawiskiem stałym, nagminnym, świadczyć to może o kryzysie w zespole terapeutycznym. Być może brakuje właściwej i konsekwentnej realizacji programu, występuje syndrom wypalenia zawodowego lub też przewlekłe, choć nieujawnione konflikty, które rozbijają integralność zespołu.

Reakcje członków rodziny pacjenta:

Ucieczka lub przedwczesny wyjazd osoby z ośrodka ma duże znaczenie dla jej rodziny, szczególnie, gdy zamieszkująoni wspólnie. Powiadomieni telefonicznie o zaistniałym fakcie rodzice z reguły reagują silnymi emocjami: lękiem, strachem, niepokojem, złością poczuciem zawodu i rozczarowania, jak też często poczuciem bezradności. ***Pytają terapeutów, co mają w tym wypadku czynić, czy przyjmować dziecko do domu?***

W takim momencie istotne jest wyjaśnienie, że nie muszą traktować przedwczesnego wyjazdu dziecka czyjego ucieczki jako porażki. Jeżeli pacjent przebywał w ośrodku krótko i za jego wyjazdem stoi ewidentna chęć powrotu do narkotyków, z reguły zaleca się rodzicom odmowę wpuszczenia go do domu. Dziecko może zostać wpuszczone do mieszkania jedynie w wypadku, jeśli zgodzi się na bezpośrednie pójście do następnego ośrodka.

Natomiast w przypadku, gdy dziecko spędziło w ośrodku ponad sześć miesięcy rodzice mogąpodjąć z nim rozmowy na temat kontynuacji leczenia w systemie poradni (ambulatoryjnym).

W takich kryzysowych warunkach okazuje się bardzo ważna wiedza i trening rodziców, który mogli odbyć w odpowiednich placówkach specjalistycznych (np. Powrót z „U", Poradnie Leczenia Uzależnień).

PODSUMOWANIE:

Podstawowe treści w tym rozdziale możemy podsumować używając liter wyrażenia **„DŁUGI TRENING".** Intensywny, głęboki i rozległy **trening** niezbędny jest w wielu dziedzinach życia. Takiego treningu potrzebująosoby uzależnione od narkotyków, by powrócić do zdrowia. Podobnie głębokie doświadczenia sądziałem zespołu terapeutycznego. Szczególnie w podrozdziale poświęco-

nym metodom interwencji w sytuacjach kryzysowych została ukazana sztuka profesjonalnej, grupowej pracy personelu:

D—dawanie wsparcia
Ł—łączenie grupy
U— uważna obserwacj a
G— grupowy wysiłek
I— intensywny proces

T— trudności źródłem zmiany
R— realizacj a zadań
E— efekty wysiłku
N—naprawa błędów
I— integracj a osobowości
N—nowe postawy
G—gwarancje wyleczenia

W trakcie tego „Długiego Treningu" w pacjentach następuje stopniowe otwieranie się prawdziwych uczuć: żal, skrucha, ubolewanie z powodu przeszłych działań. Budzi się ich serce oraz sumienie. Ten proces dobrze ilustrują dwa pouczenia duchowe Abba Pojmena, chrześcijańskiego mnicha (Egipt IV—V'wiek):

1) Pewien brat zapytał Abba Pojmena mówiąc: „Co mam zrobić z moimi grzechami?" Mówi do niego starzec: „Płacz nad sobą. Uwolnienie od grzechów i budowanie cnót—jedno i drugie zyskuje się przez żal".

2) Abba Pojmen mówi także: „Płacz jest drogą którą przekazało nam Pismo i nasi ojcowie" (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, 1986).

„W nocy padał ulewny deszcz.
Do morza toczyły się błotniste strumienie,
barwiąc morską wodę na czekoladowo.
Olbrzymie fale z siłą załamywały się
we wspaniałych łukach.
Idąc pod wiatr poczułem nagle,
że między mną i niebem nie ma nic.
Była to niebiańska otwartość.
Być tak zupełnie, najtkliwiej otwartym
wobec tych wzgórz, morza,
wobec drugiego człowieka
- oto prawdziwa istota medytacji."

„Kiedy chcesz się modlić, nie musisz
czynić specjalnych zabiegów.
W cichości i pokorze serca stań
po prostu przed Bogiem.
On zna doskonale każdą twą myśl
świadomą i nieświadomą."

ROZDZIAŁ V

Metody socjoterapeutyczne oraz alternatywne w pracy z pacjentem uzależnionym

1. TERAPIA POPRZEZ RÓŻNORODNE FORMY PRACY

Praca fizyczna odgrywa bardzo istotną, w pewnym sensie podstawową, rolę w terapii i rehabilitacji osób uzależnionych od narkotyków. Odwrotnie niż w innych formach stacjonarnego leczenia pacjentów (np. oddziały szpitalne), gdzie zakłada się, że osoba musi najpierw wyzdrowieć, by mogła podjąć pracę, **w społecznościach terapeutycznych regularna, codzienna, intensywna praca służy zdrowieniu osoby.**

W naszym kraju istnieje szereg ośrodków, szczególnie dla osób dorosłych, których program oparty jest przede wszystkim na pracy fizycznej i na innych jej formach. Ośrodki dla dzieci i młodzieży łączą zazwyczaj w swoich programach pracę fizycznąi umysłową z nauką szkolną.

Osoba uzależniona od narkotyków w okresie czynnego przyjmowania substancji psychoaktywnych z reguły wycofywała się z wszelkiej twórczej aktywności. Zaniedbywała nie tylko naukę szkolną, lecz wszelkie formy troski o dom, w którym mieszka, o otoczenie, o ład i porządek. Nie tylko nie podejmowała żadnego wysiłku związanego z uczciwąpracąi zdobywaniem środków na własne utrzymanie, lecz odwrotnie; posługiwała się kradzieżą wyłudzaniem, napadaniem i wymuszaniem pieniędzy oraz przedmiotów wartościowych. ***Można powiedzieć, że uczciwa praca i systematyczny wysiłek stał się dla narkomanów swego rodzaju antywartością—czymś, co można lekceważyć i wyśmiewać.*** Jeśli osoba uzależniona podejmowała przelotnie jakąś działalność zarobkową to jedynie w celu gromadzenia funduszy na zakup narkotyków.

Systematyczna, sensowna i uczciwa praca stanowi przeto niezbędny element w resocjalizacji, rehabilitacji i terapii osób uzależnionych. Ponadto podczas procesu pracy ukazuje się prawdziwe oblicze osoby leczącej się. **Można zobaczyć, kim ona czy on jest naprawdę.**

Praca bywa stosowana i wykorzystywana w następujących aspektach:

1) **Resocjalizacyjnym:** przywraca pacjentom wartość uczciwego, aktywnego, twórczego życia; kształtuje umiejętność zarabiania na swoje utrzymanie;

uczy szacunku do cierpliwego, konsekwentnego wysiłku; kształtuje postawę odpowiedzialności; uczestnictwo w pracy w okresie leczenia daje pacjentom perspektywę na przyszłość w postaci uczciwego, produktywnego życia.

2) **Rehabilitacyjnym:** aktywizuje osobę pod względem fizycznym i psychicznym, prowadzi do wykorzystania osobistego potencjału, działa motywująco. Doświadczenie przez leczącą się osobę różnych form pracy jak, sprzątanie, pranie, gotowanie, prace kuchenne, ogrodowe, stolarskie, prace naprawcze i remontowo-budowlane, prace artystyczne i wreszcie czynności administracyjno-organizacyjne stanowi dla niej twórczy trening i tworzy pozytywne wzorce na przyszłość.
3) **Psychoterapeutycznym:** przyczynia się do uzdrawiania psychiki pacjenta poprzez tworzenie warunków do zaangażowania w konstruktywne działania; przynosi poczucie osiągania drobnych sukcesów i satysfakcji (zadowolenie „z dobrej roboty"); w efekcie podnosi samoocenę klienta.
4) **Społecznym:** uczy współpracy i zespołowego działania, odpowiedzialności za zbiorowe przedsięwzięcia.
5) **Wychowawczym:** osoba uczy się, że poprzez sumiennąpracę może naprawiać i kompensować popełnione wykroczenia i nieuczciwości.
6) **Materialnym:** pacjent przyczynia się do tworzenia nowych wartości, przedmiotów, sprzętów, plonów itp.

W ośrodkach leczenia uzależnień istnieje wiele zróżnicowanych form pracy. Najbardziej oczywiste i powszechne wiążąsię z utrzymywaniem czystości, sprzątaniem pokoi oraz terenu budynku i jego otoczenia, z przygotowywaniem posiłków, pracami kuchennymi i pracami remontowo-naprawczymi. Regułąjest także istnienie w obszarze placówki niewielkich stolarni, w których wykonuje się sprzęty przydatne w wyposażaniu pokoi, jak łóżka, półki, szafki, regały, stoliki.

Obszerne zaplecze, gwarantujące sensownąi zdrowąpracę, stanowiąogrody i niewielkie gospodarstwa rolne. Młodzi pacjenci mogąpoznać tajniki uprawy roślin, zasiewowi zagospodarowania plonów.

Wiele też twórczej energii jest kierowane na zadbanie i upiększenie otoczenia ośrodka—na pielęgnację trawników, kwietników, budowanie ogródków skalnych, kształtowanie ozdobnych krzewów i roślin, wykonywanie i ustawianie dekoracyjnych płotków. Podobną też aktywność podejmuj ąpacjenci wewnątrz budynku, gdy chodzi o wystrój plastyczny, estetykę i przyjemny wygląd pomieszczeń.

Niektóre ośrodki prowadządrobnąprodukcję rękodzielniczą i rzemieślniczą.

Dla wielu pacjentów praca przestaje być przykrym, męczącym obowiązkiem, lecz staje się drogą do twórczej ekspresji. Wielokrotnie dzielą się oni z terapeutami radościąi satysfakcją ze starannie wykonanego w stolarni sprzętu, pięknie skomponowanego kwietnika czy urodzajnej uprawy ogrodowej. W ten sposób odzyskują właściwy, zdrowy wymiar pracy i osobistego wysiłku. Prowadzi to do podejmowania z chęciąkolejnych zadań, twórczego myślenia i działania.

Systematyczna praca tworzy na terenie ośrodka konkretne wartości materialne i leczące się osoby uzyskują poczucie samorządności, urządzania swego gospodarstwa i swego domu.

Warto podkreślić, że w początkowej fazie rozwoju ośrodków rehabilitacji osób uzależnionych od narkotyków na Zachodzie oraz w Polsce większość z nich opierała swoja egzystencję w dużej mierze na pracy pacjentów i prowadzeniu własnych gospodarstw (por. Jankowski, 1976).

Bardzo istotnyjest także wymiar społeczno-psychologicznypracy. W większości wypadków jest ona wykonywana zespołowo. Z ramienia społeczności osób leczących się za organizację i przebieg pracy odpowiada kierownik pracy. Jest to odpowiedzialna i prestiżowa funkcja. Wykonująjąwyłącznie osoby zaawansowane w leczeniu, które otrzymały zaufanie ze strony społeczności. Postawa wobec pracy jest jednym z podstawowych kryteriów, które decydująo ocenie postępów w leczeniu danej osoby. Pacjenci, którzy dłużej przebywająw ośrodku, sąszczególnie wyczuleni na uczciwość w zakresie pracy i szybko reagują w przypadku, gdy ktoś próbuje unikać rzeczywistego wysiłku.

Praca jest także wykorzystywana jako narzędzie wychowawcze. W przypadku zaistnienia różnorodnych naruszeń obowiązujących zasad dyscypliny oraz norm ośrodka, osoba winna tych wykroczeń jest „dociążana" dodatkowymi formami pracy. **Jest to swoista pomoc w leczeniu,** gdzie osoba uczy się bezpośrednio ponosić odpowiedzialność za skutki swych działań.

Zdarza się też często, że w obliczu poważnego kryzysu w leczeniu, zniechęcenia do wysiłku, narastających myśli o narkotykach i opuszczeniu ośrodka, duża dawka pracy fizycznej stanowi uzdrawiające antidotum. Wśród pacjentów leczących się z uzależnienia od narkotyków panuje przekonanie, że w momencie kryzysu, „złapaniu doła' i „nakręcania się na branie"* intensywny wysiłek fizyczny i konsekwentne wykonywanie pracy stanowi ważny sposób przełamania impasu.

Znaczenie systematycznej, sumiennej pracy wiąże się nie tylko z okresem leczenia pacjenta, lecz stanowi pomost do uczciwego życia po opuszczeniu ośrodka. Umiejętności, postawy i nawyki wytworzone w czasie pobytu w ośrodku pozytywnie owocuj ąw dalszym życiu młodego człowieka Praca w okresie leczenia w społeczności terapeutycznej przygotowuje osobę do dalszego kształcenia oraz treningu zawodowego w życiu społecznym na zewnątrz.

Jeśli idzie o młodzież, która powraca po okresie leczenia do domów rodzinnych, to z reguły łączy ona naukę z pracą zarobkową. Młodych ludzi zachęca się do poszerzania swojej samodzielności finansowej. Niewielkie nawet początkowo zarobki są uczciwie dzielone z rodziną, by skompensować dawne błędy (np. kradzieże pieniędzy z domu).

* „Złapać doła", „nakręcać się" — określenia slangowe, oznaczające stan kryzysowy, nawrót chęci brania narkotyku.

2. PRACA Z CIAŁEM

Praca z ciałem zajmuje ważne miejsce w leczeniu osób uzależnionych od narkotyków. Z reguły pacjenci uzależnieni rnieh w dzieciństwie wadliwe wzorce troszczenia się o swoje ciało. Wiele ich istotnych potrzeb cielesnych było pomijanych bądź zaniedbanych. Czynne przyjmowanie narkotyków oderwało ich od ciała, prowadziło do jego nadużywania i destrukcji.

W tej książce, będącej przeglądem podstawowych metod terapeutycznych w leczeniu uzależnienia od narkotyków, brak jest obszernego miejsca dla rozwijania sygnalizowanego tematu, choć niewątpliwie na to zasługuje.

A) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNO-SPORTOWE

Ten rodzaj aktywności ruchowej nawiązuje do podstawowych form, z którymi młodzież spotykała się w swoim życiu przed okresem brania narkotyków. Regułą w ośrodku leczenia uzależnień jest poranny rozruch sportowo-gimnastyczny. Obejmuje on proste, rozgrzewające i rozciągające ciało ćwiczenia oraz bieg po świeżym powietrzu. W ten sposób organizm pacjenta zostaje przygotowany do codziennej aktywności. W tygodniowym programie występują także zajęcia sportowe, na które zazwyczaj składająsię gry zespołowe, takie jak siatkówka, koszykówka czy piłka nożna. W czasie wolnym wiele młodych osób chętnie korzysta z ćwiczeń na siłowni.

Osobną, prostą, lecz niezwykle efektywną formą pracy z ciałem i psychiką są biegi. Zdecydowana większość ośrodków leczenia uzależnień znajduje się w oddaleniu od skupisk miejskich, na terenach leśnych i zielonych. Stwarza to warunki do przewentylowania organizmu i pozbywania się złogów toksycznych substancji, nagromadzonych w organizmie w okresie czynnej narkomanii. Doskonałą do tego okazję stwarza bieganie. Przyjmuje ono różnorodne formy: wspólnych, powolnych biegów transowych podczas zajęć grupowych, indywidualnego biegania, które stanowi część realizacji kontraktu terapeutycznego wybranego pacjenta, biegów trwających co najmniej 30 minut, aplikowanych pacjentom przejawiającym zachowania agresywne i wreszcie biegania, które ma działanie wychowawcze—stanowi odrobienie dokonanych wykroczeń.

B) POGŁĘBIONE FORMY PRACY Z CIAŁEM

Doświadczenia praktyczne wielu ośrodków wskazuj ąn a celowość włączania do programu rehabilitacji ćwiczeń wywodzących się z systemów zdrowotno! medytacyjnych Wschodu. Mam tu na myśli przede wszystkim dyscypliny o wielowiekowej tradycji i renomie, jak kung-fu, t'ai chi, qui gong oraz jogę. Ćwiczenia ruchowe stosowane w tych systemach, przywracaj ąorganizmowi siłę, energię i witalnośc. Prowadzątakże do psychicznego wyciszenia oraz harmonii. W licznych ośrodkach wybrani wychowawcy i terapeuci, którzy posiadają osobistą znajomość tych ćwiczeń, z powodzeniem przekazującąpacjentom poprzez regu-

larne cykle zajęć. *Chcę tu szczególnie podkreślić pionierską rolę* **Wojciecha Moczydłowskiego,** *prowadzącego tego typu zajęcia w ośrodku „Grzmiąca od 1984 roku do chwili obecnej oraz* **Tomasza Wolfarta,** *który był liderem ośrodka stacjonarnego w Sokolnikach (województwo łódzkie), a obecnie kieruje oddziałem dziennym w Łodzi.*

Inną formą odblokowującą i relaksującą ciało są masaże. Pacjenci uzależnieni od narkotyków na ogół byli pozbawieni bezpiecznego, nieinwazyjnego dotyku. W niektórych ośrodkach praktykuje się przejście klientów przez sesję głębokiego masażu, który jest wykonywany przez specjalnie do tego przygotowanego członka personelu.

Warte zalecenia są ćwiczenia relaksujące, rozluźniające, których pierwowzorem jest trening autogenny Schultza. Ta forma pracy z ciałem na ogół jest bardzo chętnie przyjmowana przez pacjentów. Spokojny relaks, prowadzony przy odpowiedniej muzyce, pozwala bowiem zmniejszyć napięcie, powrócić do ciszy i równowagi wewnętrznej, zregenerować ciało oraz psychikę.

Niezwykle interesujące doświadczenia wiążą się z zastosowaniem w terapeutycznej pracy z pacjentami uzależnionymi medytacji, kierowanej transowej wizualizacji oraz czakroterapiL Tego rodzaju metody w odpowiedni i odpowiedzialny sposób mogąbyć stosowane jedynie przez terapeutów o długoletnim stażu i właściwym przygotowaniu.

W niektórych ośrodkach dla osób dorosłych (np. „Grzmiąca" na Mazowszu) kultywuje się tradycję dopuszczania wybranych pacjentów do prostych ćwiczeń medytacyjnych. Sąto w początkowej fazie ćwiczenia, w trakcie których pacjenci praktykując w niewielkiej grupie pozostają przez określony czas nieruchomo w pozycji siedzącej, koncentrują wzrok w jednym punkcie i skupiająuwagę na liczeniu oddechów.

Kiedy osoba odnajdzie w tej praktyce względnąrównowagę umysłu, można ją wprowadzić w ćwiczenia wizualizacyjne. Sąto wizualizacje kierowane przez terapeutę, których ***celem jest stopniowe nasycanie podświadomości pacjenta konstruktywnymi obrazami i emocjami***. Przykładowo mogą to być takie tematy, jak: „Moje miejsce mocy (las, polana, góra)", „Moje schronienie (jaskinia)", „Podróż (ocean, góry, niebo, kosmos)", „Spotkanie z opiekunem duchowym, przewodnikiem, Mistrzem", „Spotkanie z wewnętrznym dzieckiem".

Po zakończeniu wizualizacji niezbędna jest uważna rozmowa, w trakcie której pacjent relacjonuje terapeucie swoje doznania i przeżycia. Na ich podstawie terapeuta może programować dalsze formy pracy wizualizacyjnej.

Osobną, zbiorową formą aktywności, o której warto wspomnieć, są wyjazdowe obozy terapeutyczne. W ośrodkach o długoterminowym programie leczenia z reguły organizuje się obozy wyjazdowe dwa razy do roku, podczas ferii zimowych oraz letnich wakacji. Grupa pacjentów pod opieką wychowawców udaje się w czysty zakątek przyrody. Zapewnia się odpowiedni program rekreacyjny. Mogą to być wędrówki piesze, wspinaczka skałkowa,

jazda konna, żeglowanie, kajakarstwo, pływanie, obozy rowerowe. Zimą zwykle są to wyjazdy na narciarskie stoki. Pacjenci mają w tych warunkach okazję poznać radość przebywania w naturalnym otoczeniu i uprawiania wysiłku fizycznego, wolnego od narkotyków.

3. ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE, EKSPRESJA TWÓRCZA

Zajęcia artystyczne, obejmujące różne formy twórczej ekspresji wchodzą w skład tak zwanej **terapii zajęciowej**. Może ona obejmować, w zależności od kwalifikacji personelu, **warsztaty muzyczne, plastyczne, taneczne, parateatralne, literackie.** Istnienie tych form ekspresji osobowości jest bardzo istotne, otwiera bowiem pacjentów na często nieznane im przestrzenie twórczego potencjału. Wiele osób poznało, ugruntowało i rozwinęło podczas pobytu w ośrodku umiejętność gry na instrumentach muzycznych oraz umiejętność śpiewu. Pole do realizacji uzyskały także osoby zainteresowane rysowaniem, malowaniem czy rzeźbieniem. Elementy umiejętności aktorskich młodzież może rozwijać poprzez przygotowywanie programów artystycznych z okazji różnorodnych świąt, celebrowanych w ośrodku. Jest także miejsce na rozwój talentów literackich poprzez organizowanie wieczorów poezji.

W zakresie form artystycznej ekspresji wiele zależy od postawy i inspiracji, jakie przejawia personel ośrodka. ***Warto podkreślić, że dla pacjentów leczących się z uzależnienia niezwykle istotne jest odkrycie własnych mocnych stron, autentycznych zainteresowań i wartościowego hobby. Możliwość robienia rzeczy pożytecznych, które cieszą, stanowi istotną przeciwwagę dla negatywnych nawyków, związanych z narkomanią.***

Na zakończenie warto dodać, że wartościową formą rozwoju twórczych zainteresowań są organizowane przez pacjentów prelekcje i wieczory dyskusyjne, na których podejmuje się szeroki wachlarz tematów. Stwarza to każdej osobie pole do podzielenia się swoimi zainteresowaniami i pasjami.

4. ŚWIĘTA I RYTUAŁY

Ważną częścią społecznego życia pacjentów leczących się w programach stacjonarnych, długoterminowych jest **celebracja świąt.** Święta i rytuały ze swej istoty stanowią spoiwo wszelkiego typu ludzkich społeczności. Pozwalają jednostce przeżyć głęboko i autentycznie poczucie przynależności do większej wspólnoty. Niosą ze sobą energię ufności i bezpieczeństwa. Budują także poszerzone poczucie identyfikacji osoby i jej kontaktu ze sferą sacrum, z przestrzenią odświętną. W ten sposób wpływają na tworzenie pozytywnych postaw i na rozwój duchowy.

Święta religijne, szczególnie Boże Narodzenia oraz Wielkanoc, są wydarzeniami, których program i przebieg w ośrodkach leczenia uzaleznień jest starannie przygotowywany Określone osoby wybrane spośród leczących się klientów, podejmującodpowiedzialność kierowania pracami przygotowawczymi. Chodzi tu o zadbanie o odświętny wygląd ośrodka, przygotowanie potraw, koordynację elementów duchowych, jak wyjście do kościoła, błogosławieństwo pokarmów, zaproszenie księdza do ośrodka. W okresie świąt Bożego Narodzenia młodzież angażuje się w naukę śpiewu kolęd, przygotowuje również prezentację tradycyjnych jasełek. Na święta zapraszani sąrodzice.

W okresie świątecznym organizowane sątakże wieczorki tematyczne, omawiające źródła religijnej tradycji, jak też nawiązujące do tej tradycji rytuały i zabawy.

Rodzice mogą swobodnie odwiedzać dzieci w tym okresie, co daje poczucie łączności z rodziną tak istotne w czasie religijnych celebracji. Część rodziców bierze udział we wspólnych nabożeństwach, na które udaje się cała społeczność osób leczących się.

Wten sposób powstaje pozytywny model obchodów i celebracji najważniejszych świąt, z którymmłodzież rzadko miała kontakt w poprzednim życiu. Doświadczenia naszych klientów w ich domach rodzinnych często były odległe od tego, co można nazwać sprzyjającąi ciepłąatmosferąświąteczną. TVm bardziej istotne jest pojawienie się takiej atmosfery w ośrodkowym życiu.

Tego rodzaju konstruktywne doświadczenie ma doniosłe znaczenie. Pozwala bowiem docenić jednoczącąi twórczą moc prawdziwej, świątecznej atmosfery. Poprzez tworzenie klimatu ciepła kieruje uwagę osoby ku duchowemu przesłaniu religijnych wydarzeń, wspiera rozwój młodych ludzi i buduje pomost ku autentycznemu kontaktowi ze sferąsacrum.

Inne święta o charakterze świeckim, jak Sylwester, Walentynki, Dzień Dziecka czy Dzień Matki stwarzają okazję do zacieśnienia więzi pomiędzy członkami społeczności, do przygotowania interesującego programu artystycznego, do obdarzania siebie prezentami i ciepłymi gestami, do budowania konstruktywnej atmosfery. Młodzi pacjenci uzyskująważne doświadczenie-bawić się i świętować można na trzeźwo.

Tradycyjnym świętem jest **rocznica powstania ośrodka.** Z tej okazji zapraszane są osoby, które ukończyły w poprzednich latach cykl leczenia oraz liczni rodzice. Uroczystość zyskuje oprawę religijnąw postaci celebrowanej na miejscu mszy oraz szeroką gamę towarzyszących wydarzeń artystyczno-zabawowych. **Szczególnie istotne jest pojawienie się absolwentów ośrodka, którzy prowadzą już od wielu lat trzeźwe życie.** Stanowi to ważną zachętę dla osób leczących się do sumiennego kontynuowania własnej terapii. Przynosi też satysfakcję i poczucie sensu pracy terapeutom.

Istotnym elementem spajającym terapeutyczną społeczność i motywującym pacjentów do wysiłku na drodze zdrowienia, jest **dziedzictwo.** Chodzi tu o historię kolejnych generacji osób, leczących się w danym ośrodku. Mówią

o tych heroicznych doświadczeniach, zmaganiach i sukcesach opowieści przekazywane drogą ustną, jak również obrazują je istniejące ośrodkowe kroniki i pamiątkowe albumy ze zdjęciami. Daje to następującym po sobie grupom pacjentów poczucie nadziei. Buduje motywację do wytrwania w leczeniu.

Uroczysty i wzruszający charakter ma zwykle zakończenie cyklu leczenia przez określonego pacjenta. Odbywa się ono na spotkaniu całej społeczności, przy obecności członków zespołu terapeutycznego. Osoba opuszczająca ośrodek przedstawia swojądrogę w leczeniu. Każdy z pacjentów wypowiada w kierunku absolwenta informacje zwrotne. Podobnie wypowiadają się członkowie kadry terapeutycznej. Opuszczająca ośrodek osoba honorowana jest dyplomem i prezentami. Pożegnanie kończącej leczenie osoby wyzwala wiele ciepłych, pozytywnych, serdecznych uczuć.

Ostatnim elementem, na który warto zwrócić uwagę, jest **celebracja urodzin** pacjentów. Dla wielu leczących się osób jest to znaczące i pozytywne doświadczenie, związane z byciem w centrum życzliwego zainteresowania całej grupy. Pacjenci w poprzednim życiu, w okresie, gdy zażywali narkotyki, z reguły obchodzili swoje urodziny w stanie narkotycznego lub alkoholowego zamroczenia. Bardzo ważne jest więc przebudowanie tego chorego nawyku. Otrzymywanie życzeń od licznej grupy osób jest przyjemnym i konstruktywnym doświadczeniem.

5. PIERWIASTEK DUCHOWY W LECZENIU UZALEŻNIENIA

„Albowiem cóż pomoże człowiekowi, choćby cały świat pozyskał, a na duszy swej szkodę poniósł?"

Najbardziej aktualnym wskazaniem na rolę czynnika duchowego w powstawaniu uzależnienia oraz w jego leczeniu stanowiła ostatnia Europejska Konferencja Społeczności Terapeutycznych, która miała miejsce w Warszawie (5-8 września 2001 r.). Nosiła ona tytuł: **„Przeciwdziałanie narkomanii: Wartości duchowe i etyczne w prewencji, leczeniu oraz badaniach".** Jeden z czołowych przedstawicieli nurtu terapii - ksiądz Vincenzo Sorce z Italii—wygłosił referat pt. „Etyka, bioetyka i duchowość w leczeniu narkomanii". Chcę przytoczyć jego zasadniczą myśl: *„ Wymiar etyczny, duchowy, religijny w leczeniu uzależnienia polega na tym, by przywrócić osobom uzależnionym ich drugie skrzydło, tak by mogły ponownie latać. Tym drugim skrzydłem są wartości moralne i duchowe, które osoba ma szansę uwewnętrznić w długotrwałym procesie powrotu do zdrowia".*

RELACJA Z „SIŁĄ WYŻSZĄ"

Uzależnienie od narkotyków można uznać za nieudaną próbę załatania dziur i ran w duszy, podjętą przez osobę, która przeszła szereg ciężkich, traumatycz-

nych doświadczeń. W uzależnienie często wpadają młode osoby, które miały swoje ideały i marzenia, chciały żyć w pięknym, dobrym świecie, przyjaźnić się z ludźmi, realizować swoje wyobrażenia o szczęściu i miłości. Boleśnie doświadczają one różnorodnych rozczarowań, które niesie trudna, złożona rzeczywistość. Są to zwykle ludzie słabo przygotowani na poważne konfrontacje. Kiedy przekonują się, że rzeczywistość nie odpowiada ich wyobrażeniom i marzeniom, rezygnując z wysiłku, wycofują się i załamują duchowo. Jeśli w początkowym okresie życia mieli poczucie kontaktu, więzi z Siłą Wyższą z Bogiem, jeśli darzyli Boga zaufaniem, to zazwyczaj w okresie dojrzewania pod wpływem wkraczania w „dorosły świat", który ich głęboko zranił, zaufanie to i więź stracili, stali się cyniczni. Przestali wierzyć w rzeczywistość duchową. Stają się oschli i „bezduszni". Zaprzestają religijnych praktyk lub traktują je w sposób czysto formalny. Niekiedy zdarza się, iż przechodzą na stronę ciemnych, satanistycznych kultów. Odejście osoby od wiary i religijnych praktyk w okresie czynnej narkomanii stanowi regułę (por. Rogala-Obłękowska, 1999).

W toku długoterminowej terapii bardzo istotne jest, by stworzyć leczącej się osobie szansę odbudowy jej życia duchowego. Rozumiem przez to na pierwszym etapie umiejętne kształtowanie systemu wartości wyższych, moralnych, takich jak szacunek, prawda, uczciwość, sprawiedliwość, współczucie, troska o drugiego człowieka. Kiedy osoba zda sobie sprawę z istoty tych wartości, staje po właściwej stronie życia. **Źle rokują na przyszłość osoby, które podjęły wysiłek leczenia, jednak ich aspiracje życiowe ograniczają się do planu czysto materialnego.**

Długoletnie doświadczenia w leczeniu osób uzależnionych wskazują na to, że przebudzenie wiary w istnienie Siły Wyższej, odnowienie kontaktu z Bogiem, powrót do wiary i otwarcie duchowe stanowi często punkt zwrotny w procesie terapeutycznym. Zapobiega też nawrotom choroby.

Programy terapeutyczne, kultywujące w różnych formach pracę w obszarze duchowości, realizowane są w wielu ośrodkach w naszym kraju. Jako przykład można przytoczyć koncepcję stworzoną w jednej z czołowych placówek leczących osoby uzależnione od narkotyków - „Familia" — w Gliwicach. Proces terapeutyczny ujęty jest tam w postaci sentencji „*CUD*[99]. Oznacza to równoległą pracę w trzech podstawowych obszarach:

W wymienionej placówce realizowany jest specjalny program, wprowadzający do duchowości o nazwie „Nieruchome Światło" (Chałubiński, 2001).

Na istotne znaczenie czynnika duchowego zwraca także uwagę twórca wielu programów terapeutycznych, szkoleniowych i profilaktycznych w zakresie leczenia oraz zapobiegania narkomanii—***Zbigniew Rutkowski.*** Prezentuje on

zasady warsztatu „budzenie *duchowości*\ mającego zastosowanie w terapeutycznej pracy z osobami uzależnionymi (Rutkowski, 1999).

Można wskazać na dwie podstawowe orientacje egzystencjalne, w których poruszająsię ludzie—**horyzontalną i wertykalną,** *orientaejęposiadania i orientację bycia.* Pierwsza z nich zdominowana jest przez ego, druga natomiast wyrasta z inspiracji duchowych.
1) Orientacja horyzontalna—posiadania („chcę dużo mieć"). Najbardziej liczy się:

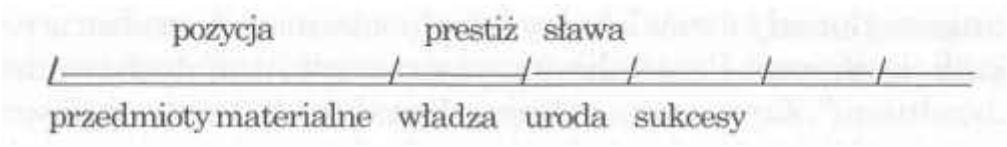

2) *Orientacja wertykalna*- autentycznego bycia („chcę istnieć prawdziwie"). Najbardziej liczy się:

BÓG
SIŁA WYŻSZA (DUCH)
I > WIARA,
I > MIŁOŚĆ
I > KONTAKT, WSPÓLNOTA Z BOGIEM, WSPÓLNOTA Z LUDŹMI
I >TROSKA O DRUGIEGO CZŁOWIEKA
JA, JAKO OSOBA POŁĄCZONA Z SIŁĄWYŻSZĄ

Przedstawiona koncepcja bazuje na pojęciach chrześcijańskich, nie prowadzi jednak do odtrącania innych dróg religijnych czy innych wyznań. Akcentuje po prostu duchowy wymiar człowieka. Nie jest przypadkiem, że w obszarze leczenia uzależnienia od narkotyków pojawiło się tak wiele postaci związanych religiąi kościołem. Wyłoniły się ośrodki oparte na bazie wartości chrześcijańskich. W innych ośrodkach przywiązuje się dużą wagę do możliwości uczestniczenia przez leczących się pacjentów w życiu religijnym i duchowym.

Wychodząc poza doświadczenia Polski i Europy nadmienić warto, iż w Azji Wschodniej, w takich krajach jak Sri Lanka, Birma, Tajlandia czy Japonia, gdzie dominującątradycjąduchowąjest buddyzm, osoby uzależnione od narkotyków mogąotrzymać pomoc między innymi od wspólnot klasztornych buddyj - skich mnichów (Cekiera, 1993).

Interesujący eksperyment został podjęty przez francuskiego lekarza, który zorganizował w Peru, na odosobnionych terenach Amazonii, ośrodek leczenia uzależnienia od narkotyków dla osób z Ameryki Południowej i Europy. W programie i składzie personalnym ośrodka połączył dorobek zachodniej pedagogiki, psychologii i psychoterapii z duchowątradycjąuzdrawianiaznanąod tysiącleci społecznościom tubylczym, Indianom Ameryki.

Integracj a odmiennych stanów świadomości

W dotychczasowych rozważaniach nie zajmowałem się bliżej zagadnieniem oddziaływania różnego typu substancji psychoaktywnych na ciało i psychikę człowieka. Uznałem bowiem, że jest to temat w sposób obszerny i rozległy omówiony w licznych publikacjach (Korpetta, Szmerdt-Sisicka, 2000; Chmielewska, Baran-Furga, 1998; Dimoff, Carper, 1994).

W tym momencie chciałbym pokrótce wspomnieć o specyfice narkotyków. Jak wcześniej mówiłem były one traktowane przez starożytne kultury *jako substancje święte, prowadzące do kontaktu ze sferą boską* (Petrovic, 1988; Drury, 1992; Sikora, 1999; Grof b.r.)

Uwaga ta dotyczy opium, marihuany, liści krzewu koka, grzybów halucynogennych czy takich roślin, jak peyotl, khat, iboga oraz otrzymywany z pnączy liany napój ayahuasca (Pankalla, 2000). Poszczególne rejony świata miały określone własne tradycje i własne święte rośliny.

W cywilizacji Zachodu, w drugiej połowie XX wieku nastąpił zmasowany napływ substancji psychoaktywnych, ich zmodyfikowanych pochodnych i produktów syntetycznych.

Narkotyki były dawniej ściśle chronione przed profanami, a ich używanie otoczone tabu—szeregiem nakazów i zakazów, ponieważ uruchamiają w człowieku moce, energie i procesy, które wiodą do niezwykłych doświadczeń. Rzec można, iż poprzez ich zażycie osoba wkracza w sferę transpersonalną. **Narkotyki** pozwalają osobie na spełnienie marzeń o osiągnięciu niezwykłych mocy i wprowadzająw tajemniczy wymiar egzystencji.

Poprę to kilkoma przykładami: *a) heroina* (której nazwa pochodzi od niemieckiego słowa „heroisch"=bohaterski, potężny) ma moc wprowadzenia człowieka w stan głębokiego spokoju, odcięcia bólu fizycznego oraz cierpienia psychicznego, który to stan może być porównany do *nirwany*; b) kokaina* oraz amfetamina stymuluj ąi pobudzają głęboki potencjał energetyczny ciała i umysłu, przez co niezwykle wzrasta sprawność myślenia, działania, odporność na zmęczenie; osoba zyskuje „niezwykłe moce", w tradycji jogi zwan *e„siddhr**;c) środki halucynogenne,* takie jak LSD, meskalina, ibogaina, grzyby halucynogenne wywołują kosmiczne, transcendendentalne wizje Pełni i Jedności, otwierają psychikę na wymiar nadświadomy. Potwierdzają to konkretne eksperymenty i badania naukowe (Grofb.r.). **Są to jednak sztuczne i ułudne raje.**

* *Nirwana*- słowo pochodzące z sanskrytu, określa stan wewnetrzny osoby praktykującej ścieżkę duchową. Jest to stan uspokojenia myśli i uczuć, głębokiego pokoju wewnętrznego, pustki, świetlistości i błogości.

** *Siddhi* - cudowne moce, które po intensywnej praktyce może uzyskać osoba na ścieżce jogi. Należy do nich przykładowo jasnowidzenie, jasnosłyszenie, lewitacja, bilokacja, przenikanie przez przedmioty trwałe.

Wypowiedziane stwierdzenia w najmniejszym stopniu nie powinny być traktowane jako zachęta do sięgania po środki psychoaktywne przez kogokolwiek, niezależnie od jego wieku i doświadczeń. Ich intencjąjest ukazanie, iż narkotyki są niezwykle atrakcyjne dla osób młodych, będących w okresie dojrzewania, ponieważ przynoszą im szybką i łatwą realizację stanów wewnętrznych, których normalne zaistnienie wymaga wielu lat pracy nad sobą, świadomych wyrzeczeń, twórczego wysiłku i duchowego wzrostu.

W tym sensie narkotyki kompensująróżnorakie psychiczne deficyty i niedostatki. Przytoczę w tym miejscu kilka wypowiedzi młodych, uzależnionych pacjentów:

—Pacjent, lat 16:„Pozażyciu (heroiny)czułem się tak, jakby mnie matka kołysała na rękach

—Pacjent, lat 15:„Kiedy brałem (heroinę) czułem się bardzo młody, jakbym miało wiele mniej lat".

—Pacjent, lat 17:„Kiedypaliłem browna (heroinę) wszystko wydawało mi się łatwe. Byłem szczęśliwy. Miałem chęć do robienia wielu rzeczy

—Pacjent, lat 19:„Po zażyciu amfetaminy miałem uczucie, jakbym mógł wszystko zrobić, znikała bezradność. Miałem poczucie mocy. Kontaktowałem się z kosmosem".

—Pacjent, lat 19:‚Kiedy raz wziąłem LSD mogłem telepatycznie porozumiewać się z kolegą'.

—Pacjent, lat 21 (trzy lata po zakończeniu leczenia): „Raz po wzięciu kwasa (LSD) siedziałem na balkonie i obserwowałem strumień myśli. Potrafiłem je powstrzymać. Miałem wrażenie, że zbliżam się do Boga. Miałem wrażenie, że istotąwszechświatajest Prostota. Wszystko zawiera się w Niczym, a jednocześnie Nic we Wszystkim. Miałem wrażenie, że jako ludzie ***bardzo komplikujemy sobie życie".***

Z psychologicznego i terapeutycznego punktu widzenia negowanie całości doświadczeń pacjentów z okresu czynnego przyjmowania narkotyków jest błędem. Kwalifikując je wszystkie jako chore i niebezpieczne możemy „wylać dziecko wraz z kąpielą". Za tymi wspomnieniami i doświadczeniami stojąniejednokrotnie głębokie, ludzkie potrzeby i dążenia.

Chodzi o to, by uwolnić pacjentów od przywiązania do narkotyków, a jednocześnie uczyć właściwych, zdrowych sposobów realizacji tych potrzeb duchowych. Zmienione stany świadomości mogą niekiedy odegrać rolę miejsca, od którego należy rozpocząć poszukiwanie właściwego kierunku życia.

Wymienionym zagadnieniom poświęcone sąobszerne fragmenty interesującej książki amerykańskich autorów **J. M. Corry i P. Cimbolic, JDrugs: Facts, Alternatives, Decisions".** Autorzy prezentująwypowiedzi osób, które opisują subiektywny stan doznawany po zażyciu środków psychoaktywnych i zestawiająto z doświadczeniami zdrowymi, medytacyjnymi, niezwykłymi, transper-

sonalnymi uzyskiwanymi na naturalnej drodze, bez wspierania się jakimikolwiek substancjami. Przytoczę przykładowe wypowiedzi osób, które osiągnęły zmienione i niezwykłe stany świadomości na naturalnej drodze, bez użycia środków psychoaktywnych.

1) Student A - Opis przeżyć podczas nurkowania w oceanie: „Ciepło, poczucie szczęścia. Zmysły tak wyostrzone, że słyszałem dźwięki fal w muszlach i byłem szczególnie świadom promieni słońca oraz wzorów, które one tworzą na dnie oceanu. Czułem się uniesiony tym pięknem, jakbym należał do tego miejsca, jakby to był mój dom".

2) Student B- Uczucia po bardzo długim, transowym biegu: „Przebudzony, niezwykle świadomy, szczęśliwy, podniecony, zaciekawiony; poczucie bycia poza czasem, radości miłość do każdej osoby z otoczenia. Zapytany, chętnie mówiłem o swoim samopoczuciu. Wszystkim życzyłem, by czuli się tak samo"(Corry, Cimbolic, 1985).

PODSUMOWANIE:

Podstawowe treści zawarte w tym podrozdziale, można posumować poprzez litery tworzące słowo:

PRZEBUDZENIE. Duchowe i moralne *przebudzenie* **jest niezbędne po temu, by osoba była w stanie przezwyciężyć swoje uzależnienie i pozostać trzeźwą do końca życia:**

P—postawa wiary
R— rozwój uczuć wyższych
Z— zmiana podstawowej orientacji
E— efekty osobistych doświadczeń
B— bliskość i miłość
U— uczucie radości
D—doświadczeniewglądu
Z— zainteresowanie życiem wewnętrznym
E— empatia i życzliwość
N— nowe wartości
I—integracj a duchowa

E— entuzjazm i witalność

Wzorem ewangelicznym takiego przebudzenia duchowego i nawrócenia może być postawa Saula, który przeobraża się w Apostoła Pawła. Jak podająDzieje Apostolskie:

„ASaul dysząc groźbąi chęcią mordu przeciwko uczniom Jezusa przyszedł do arcykapłana. Prosił o listy do synagog w Damaszku, aby mógł uwięzić zwolenników Drogi Pańskiej (Jezusa).

I stało się w czasie drogi, że gdy zbliżał się do Damaszku olśniła go nagle światłość z nieba. A gdy padł na ziemię, usłyszał głos mówiący do niego: Saulu, Saulu, czemu mnie prześladujesz? A on rzekł: Kto jesteś, Panie? A On: Ja jestem Jezus, którego ty prześladujesz. Ale powstań i idź do miasta, tam Ci powiedzą co masz czynić... I podniósł się Saul z ziemi, lecz gdy otworzył oczy swoje, nic nie widział... I przez trzy dni nie widział, nie jadł i nie pił... Ananiasz włożył na niego ręce swoje i rzekł: Bracie Saulu, Pan Jezus, który ukazał Ci się w drodze, jaką szedłeś, posłał mnie, abyś przejrzał i został napełniony Duchem Świętym. Natychmiast opadły z oczu Saula jakby łuski i przejrzał. Wstał i został ochrzczony."*

* Nowy Testament, Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne. Warszawa 1989, strony 211—212.

„Morze było tego ranka
bardzo spokojne bardzo niebieskie,
prawie jak jezioro i niebo było czyste.
Mewy i pelikany łatały blisko brzegu.
Pelikany ze swymi ciężkimi skrzydłami
i powolnym lotem niemal dotykały wody.
Niebo było niezwykle błękitne.
Czerwony orzeł nadleciał od strony gór,
przeleciał nad wąwozami
i zniknął pośród drzew"

„Błogosław duszo moja, Pana!
Panie, Boże mój, jesteś bardzo wielki!
Przywdziałeś chwałę i majestat.
Przyodziewasz się światłością, jak szatą.
Niebiosa rozciągasz jak kobierzec.
Suniesz na skrzydłach wiatru"

ROZDZIAŁ VI

Praca terapeutyczna z pacjentami o specyficznych uwarunkowaniach

W tym obszarze problemowym będę zajmował się przypadkami pacjentów, gdzie obok uzależnienia od narkotyków występują inne ważne uwarunkowania, które w znaczący sposób mogą wpływać na przebieg leczenia. Wśród tych uwarunkowań znajdują się:

1. Towarzyszące uzależnieniu choroby somatyczne.
2. Towarzyszące uzależnieniu problemy psychiatryczne.
3. Sytuacja, gdy osoba lecząca się jest ofiarą lub sprawcą przemocy.
4. Sytuacja kobiet w leczeniu uzależnienia od narkotyków.
5. Sytuacja, gdy osoba lecząca się żyje z wirusem HIV.

1. TOWARZYSZĄCE UZALEŻNIENIU CHOROBY SOMATYCZNE

Długotrwały proces używania narkotyków prowadzi z reguły do osłabienia organizmu i przyczynia się do powstania różnych schorzeń. Z drugiej jednak strony osoby mogą już wcześniej cierpieć z powodu przewlekłych chorób somatycznych, po czym wejść w fazę uzależnienia od narkotyków. W ośrodkach spotyka się osoby, które są uzależnione, a jednocześnie cierpią z powodu epilepsji czy cukrzycy. Praca z tego rodzaju pacjentami stawia przed kadrą terapeutyczną szczególne zadania. Przede wszystkim takie osoby potrzebują stałej opieki medycznej i przyjmują odpowiednie środki farmakologiczne. **Poważna choroba somatyczna wpływa na ich samopoczucie psychiczne.** Żyją oni bowiem zazwyczaj w świadomości, że po ewentualnym wyleczeniu z uzależnienia będą nadal spotykać się z problemami związanymi z chorobą somatyczną. Z tego też względu takie osoby potrzebują dużej ilości wsparcia, ciepła i otuchy.

Osoby cierpiące na epilepsję powinny otrzymywać leczenie farmakologiczne. Takim pacjentom należy stawiać zadania, przy których poziom stresu i rodzącego się napięcia psychicznego jest umiarkowany. Pacjenci chorujący na epilepsję nie powinni pełnić stresujących i obciążających emocjonalnie funkcji społecznych w ośrodku. Ich program leczenia powinien zostać zindywidualizowany i dostosowany do realnych możliwości. Są to z reguły osoby o obniżonym poziomie poczu-

cia bezpieczeństwa, skłonne zatem do reakcji lękowych, a nawet histerycznych. Należy im w związku z tym poświęcać dużo uwagi i osobistego kontaktu.

Przykład Marty:

Marta przybyła do ośrodka leczenia uzależnień od narkotyków w wieku 17 lat Od trzech lat cierpiała na epilepsję i przyjmowała leki przeciwpadaczkowe. Pochodziła z rodziny; gdzie od dwóch generacji istniał poważny problem uzależnienia od alkoholu. Alkoholikami byli obaj dziadkowie Marty; jak też jej ojciec.

W początkowej fazie pobytu w ośrodku, mimo przyjmowania leków, Marta doświadczała napadów drgawkowych. Objawy te ustąpiły w dalszej części leczenia. Marta była osobą lubianą przez członków społeczności i terapeutów. Przejawiała jednak gwałtowne zmiany nastrojów, chwilami stawała się agresywna, niedostępna, gwałtowna. Miała niskie poczucie wartości i obawiała się dojrzałego, samodzielnego życia po opuszczeniu ośrodka. W końcowej fazie leczenia podjęła próbę samobójczą.

Przykład Daniela'

Daniel przybył do ośrodka leczenia uzależnień w wieku 18 lat. Od kilku lat cierpiał na epilepsję i przyjmował leki przecipadaczkowe. Był inteligentną osobą, stojącą jednak z boku grupy. W dzieciństwie bywał brutalnie bity. Pewnego razu ojciec w przypływie wściekłości chwycił Daniela za włosy i kilkakrotnie uderzył głową o ścianę.

W połowie leczenia, mniej więcej po upływie sześciu miesięcy Daniel wszedł w poważny kryzys. Kilkakrotnie miał silne myśli o opuszczeniu ośrodka. Pewnego wieczoru zrealizował ten pomysł. Po powrocie do rodzinnego domu był w stanie żyć w abstynencji. Nie wiadomo>, jak długo.

Podobnego typu uwagi mają zastosowanie w stosunku do osób cierpiących na cukrzycę (diabetyków). Należy je zabezpieczyć od strony farmakologicznej poprzez regularne podawanie odpowiednich dawek insuliny. Wskazane jest popracowanie wokół przeżyć związanych z chorobą somatyczną która będzie pacjentowi towarzyszyć do końca życia. Jednocześnie osobę należy motywować do konsekwentnego wykonywania zadań, zawartych w kontrakcie terapeutycznym.

Z reguły pacjenci, którzy cierpiąna poważne choroby somatyczne, mająza sobąhistorię bolesnych nadużyć emocjonalnych, mających znamiona chronicznej, rodzinnej przemocy. Warto poznać tąhistorię i wspierać osobę na poziomie emocjonalnym, tak by zdjąć z pacjenta brzemię cierpienia, bezradności i poczucia winy, której doświadczał jako dziecko.

Przykład Krystyny:

Krystyna ma siedemnaście lat i jest osobą uzależnioną od amfetaminy. Jej pierwsze próby z narkotykami (marihuaną) miały miejsce 5 lat temu. ***Krystyna od ósmego roku życia choruje na cukrzycę.***

Ojciec Krystyny jest doktorem fizyki. Rodzice rozwiedli się około pięciu lat temu. Życie rodzinne obfitowało w kłótnie, emocjonalne nadużycia i przemoc. Ojciec Krystyny w porywach gniewu bił swoją żonę. Dziewczynka wycofywała się wtedy i stwierdzała w rozmowie z terapeutami, że nauczyła się wówczas „nic nie czuć".

Krystyna jako dziecko znajdowała oparcie w babci, matce matki, która mieszkała razem z rodziną. W pewnym okresie babcia zachorowała na raka. Nie mogła się samodzielnie poruszać. Korzystała z wózka. W trakcie jednej z rodzinnych awantur ojciec Krystyny brutalnie zrzucił z tego wózka schorowaną staruszkę.

Terapeutyczna praca z Krystyną w ośrodku leczenia uzależnień była skomplikowana i trudna. Krystyna bowiem natrafiała na poważne przeszkody w uświadamianiu i wyrażaniu swoich uczuć. Zwykle uciekała w świat własnych myśli, w nastrój niewiary i przygnębienia. Nie umiała budować głębszych międzyludzkich więzi. Zachowywała się też nieuczciwe, łamiąc ważne reguły życia społecznego. Jej dalsze losy to ucieczka z ośrodka, a następnie intensywna praca z terapeutami i grupą w poradniach nad powrotem do zdrowia. Jest obecnie na dobrej drodze.

2. TOWARZYSZĄCE UZALEŻNIENIU PROBLEMY PSYCHIATRYCZNE

Według badań przeprowadzonych w 1998 roku w USA przez National Comorbidity Survey ***51% osób z poważną chorobą psychiczną jest również uzależnionych od substancji psychoaktywnych (alkohol i narkotyki)*** (Krysta, 2001). Ukazuje to rosnącą skalę problemu ***osób z „podwójną diagnozą"*** w cywilizacji Zachodu, jak również w naszym kraju, gdzie do punktów konsultacyjnych i poradni zgłasza się coraz większa ilość pacjentów z problemami narkotykowymi, alkoholowymi, a jednocześnie psychiatrycznymi. Pojęcie „podwójnej diagnozy" nie jest łatwe do zdefiniowania. Jedną z bardziej czytelnych propozycji jest typologia Kathleen Sciacca. Autorka wyróżnia:

—ciężką chorobę psychiczną i uzależnienie od substancji;
—uzależnienie od substancji i zaburzenia osobowości;
—uzależnienie od substancji, zaburzenia osobowości i zaburzenia o charakterze psychotycznym, które są spowodowane używaniem substancji;
—uzależnienie od substancji, chorobę psychiczną i zespoły organiczne w różnych kombinacjach (Krysta, 2001).

W krótkim podrozdziale mogę zaledwie naszkicować podstawowe zagadnienia, wiążące się z terapiąpacjentów z podwójną diagnozą Ten temat wymagałby osobnego, fachowego, obszernego opracowania.

Znany jest fakt, iż niektóre narkotyki mogąwywoływać zmienione stany świadomości, które swoją treścią i przebiegiem przypominają objawy psychotyczne. Mam tu na myśli substancje o działaniu halucynogennym (LSD, meskalina, psylocybina, inhalanty-tzw. kleje) oraz amfetaminę.

Jeśli chodzi o amfetaminę, to przy długotrwałym używaniu, przy braniu ciągami, dochodzi zwykle do pojawienia się objawów psychotycznych (por. Korpetta, Szmerdt-Sisicka, 2000). Osoba ma trudności ze snem. Jest nadmiernie pobudzona. Potrafi bezsennie spędzić kilka nocy z rzędu. Jest w stanie funkcjonować bez jedzenia. Nasila się w niej uczucie lęku, aż do wystąpienia zdeformowanego postrzegania rzeczywistości i halucynacji (omamy wzrokowe, słuchowe i czuciowe).

Praktyka pracy z osobami uzależnionymi wskazuje jednak, że objawy zbliżone do psychotycznych mogąpojawić się w przypadku używania różnych narkotyków. ***Wielu pacjentów w okresie czynnego uzależnienia naprzemiennie sięga po marihuanę, haszysz, skuny*, alkohol, środki psychotropowe, LSD, amfetaminę, heroinę. Niebezpieczna jest interakcja różnych substancji.*** W szczególności jeżeli osoba zaczyna eksperymenty z narkotykami w młodym wieku, jej delikatna psychika jest narażona na zmieniające stan świadomości, toksyczne działanie narkotyków. W takiej sytuacji sięgnięcie po LSD, amfetaminę czy extazy prowadzić może do pojawienia się reakcji psychotycznych (tzw. „badtrip").

Przykład Franka:

Franek miał lat czternaście, kiedy znalazł się na młodzieżowej imprezie, na której pito alkohol i łykano LSD. Rodzice Franka byli od kilku lat rozwiedzeni, a ojciec nadużywał alkoholu. Po kilku piwach i dwóch kieliszkach wódki Franek zażył „kwasa" (LSD). Nie pamięta, co się dalej działo. Z relacji jego kolegów wynikało, że wybiegł w pewnej chwili na balkon i chciał wyskoczyć z szóstego piętra. Znajomi z najwyższym trudem powstrzymali Franka przed tym czynem, tocząc z nim fizyczną walkę. Działanie LSD nie ustępowało szybko, wobec czego Franek w odmiennym stanie świadomości pojechał z jednym spośród kolegów do innej dzielnicy Warszawygdzie w późnych godzinach wieczornych zaczął awanturować się na ulicy i wdał się w bójkę. Został stamtąd zabrany przez pogotowie i umieszczony na oddziale szpitala psychiatrycznego. Następnego dnia, gdy powrócił do normalnego stanu świadomości, nie pamiętał praktycznie nic z dramatycznych wydarzeń ubiegłej nocy.

* *Skun*—slangowa, nazwa marihuany wzmocnionej amfetaminąlub jej pochodnymi.

Opisany przykład nie jest bynajmniej odosobnioną relacją. Osoby o zaburzonej strukturze osobowości z reguły bardzo silnie reagują na działanie środków halucynogennych, a szczególnie LSD oraz extasy. U niektórych z nich może dojść do rozwoju choroby psychicznej.

W momencie, gdy pacjent zostaje przyjęty do ośrodka należy zorientować się, czy u podłoża jego zaburzonej percepcji leży choroba psychiczna, czy też jest to przejściowy stan, związany z intensywnym przyjmowaniem narkotyków. Niezbędna w tym wypadku jest precyzyjna diagnoza, którą może postawie tylko lekarz psychiatra.

Jak zauważa Andrzej May-Majewski:,Ponad 30 lat temu rozeszły się drogi leczenia osób uzależnionych. Psychiatrzy w poczuciu swoich niepowodzeń na polu leczenia uzależnień chętnie oddali wtedy to pole odnoszącym sukcesy grupom samopomocowym Anonimowych Alkoholików, Anonimowych Narkomanów oraz społecznościom terapeutycznym. Dzisiaj okazuje się, że te dwie profesje (ij. lekarza psychiatry oraz terapeuty uzależnień) trzeba łączyć w jedną, aby leczenie uzależnionych było skuteczniejsze. Oferowany pacjentowi system musi uwzględniać różnorodność ofert leczniczych, odmiennych na różnych etapach leczenia. Na ciągłej drodze zdrowienia powinien znajdować się program z systemu lecznictwa psychiatrycznego i programy z systemu leczenia uzależnień, pomiędzy którymi pacjent może się swobodnie przemieszczać" (May-Majewski, 2001). Ten sam autor, bazując na długoletnich doświadczeniach w pracy z pacjentami z podwójną diagnozą formułuje 5 podstawowych zasad leczenia tej grupy osób:

1) Pierwszym krokiem jest ustabilizowanie ostrych objawów psychiatrycznych oraz ostiych objawów, wynikłych z nadużywania substancji psychoaktywnych.
2) Po ustąpieniu ostrych objawów, a przed sformułowaniem diagnozy psychiatrycznej, należy obserwować osobę przez okres 2 do 4 tygodni w warunkach oddziału zamkniętego. Po tym czasie można postawić właściwą diagnozę i opracować, w konsultacji z pacjentem, program jego długoterminowego leczenia.
3) Program terapii powinien zawierać procedury służące leczeniu zarówno uzależnienia od substancji, jak też problemów psychiatrycznych.
4) Leczenie powinno być prowadzone przez jednego terapeutę lub w ramach jednego programu. Jeżeli leczenie psychiatryczne i leczenie uzależnienia jest prowadzone osobno przez dwie osoby, muszą one pozostawać w bezpośrednim kontakcie, aby uchronić się przed sytuacją manipulacji ze strony pacjenta i przed podejmowaniem niespójnych działań.
5) U pacjentów z podwójną diagnozą częstsze są nawroty zaburzenia psychiatrycznego lub zaburzenia związanego z uzależnieniem. Taka sytuacja nie oznacza jednak niepowodzenia w leczeniu (por. May-Majewski, 2001).

Szeroką dyskusję wokół pacjentów z podwójną diagnozą (t z w. „Double Trouble") prowadzą autorzy amerykańscy J. Cohen oraz S. J. Levy w książce zatytułowanej „Chory psychicznie nadużywający substancji psychoaktywnych.

Czyj pacjent?" (Cohen, Levy, 1998). Zawarte w tytule pytanie ***„Czyj pacjent?"*** bardzo żywo odnosi się do warunków lecznictwa w naszym kraju, gdzie specjalistyczne placówki dla pacjentów z podwójną diagnozą są zjawiskiem niezwykle rzadkim. Niektóre poradnie leczenia uzależnień oraz ośrodki stacjonarne radzą sobie w ten sposób, iż współpracują na stałe z lekarzem psychiatrą który występuje w roli konsultanta osób z głębszymi problemami psychicznymi.

Jedynie nieliczne ośrodki leczenia uzależnień od narkotyków dysponują kadrą przygotowaną do pomocy osobom z problemami psychiatrycznymi. W chwili obecnej takim wyspecjalizowanym zespołem jest Centrum Leczenia Uzależnień „Familia" w Gliwicach oraz ośrodek dla młodzieży w Otwocku-Garwolinie.

W przypadku osób o intensywnym i głębokim charakterze zaburzeń psychicznych niezbędna jest wcześniejsza hospitalizacja na szpitalnych oddziałach psychiatrycznych oraz odpowiednia terapia przy pomocy środków farmakologicznych. Po ustąpieniu ostrych objawów osoba może być skierowana do ośrodka leczenia uzależnień, w którym istnieje stała, fachowa opieka psychiatryczna. Tacy pacjenci uczestniczą zwykle w programach długoterminowych, których czas trwania waha się od 12 do 18 miesięcy.

W ośrodkach leczenia uzależnień zdarzają się pacjenci, którzy po głębokich i wstrząsających przeżyciach, wzmocnionych przyjmowaniem narkotyków, wykazują tak wysoki poziom lęku oraz agresji, że niezbędne staje się w ich wypadku podawanie leków uspokajających czy nasennych. Przez pewien czas lekowo prowadzeni są również pacjenci, którzy otrzymywali środki farmakologiczne w okresie detoksykacji, poza ośrodkiem leczenia uzależnień. Typowym przykładem są tu osoby, które mają psychozopodobne objawy na skutek długotrwałego i intensywnego używania amfetaminy. W ich przypadku niezbędne jest umiejętne łączenie leczenia farmakologicznego z terapią wspierającą i zadbanie o właściwe wprowadzenie osoby w społeczność terapeutyczną.

3. SYTUACJA, GDY OSOBA LECZĄCA SIĘ JEST OFIARĄ LUB SPRAWCĄ PRZEMOCY O ZNACZNYM NASILENIU

Jak już obszernie wspominałem w pierwszej części książki jednym z istotnych czynników, które zwiększają prawdopodobieństwo uzależnienia od narkotyków, jest przemoc.

OPIS PRZYPADKÓW:

1) Michał i jego rodzina

Michał zaczął kontakt z alkoholem i narkotykami około 15 roku życia. Przyłączył się do kolegów; którzy spędzali czas w klubie, w niewielkiej miejscowości i byli głównie zainteresowani piwem, wódką i marihuaną. Oburzał się

i buntował; że rodzice nie chcą puszczać go na te wieczorno-nocne eskapady. Był już przecież uczniem I klasy liceum. Michał zainteresował się amfetaminą. Wciągnęła go ta fascynująca substancja. Opuścił się w nauce. Został wyrzucony ze szkoły. Do 21 roku życia - do momentu, kiedy wraz z rodzicami zgłosił się na leczenie, kilka razy próbował bezskutecznie kontynuować naukę, podejmował okazjonalnie dorywcze prace. Zaciągnął poważne długi u dealerów narkotyków, które to należności musieli spłacić rodzice. Sam także parał się handlem narkotykami. Michał uzależnił się od amfetaminy.

W jego życiorysie pozornie brakowało jakichś dramatycznych zdarzeń. Rodzina wydawała się być normalna, harmonijna. Dopiero w toku dalszej pracy terapeutycznej ***ujawniły się dramatyczne fakty.***

Michał od dzieciństwa był chłopcem wrażliwym i nadpobudliwym, skłonnym do reakcji lękowych.

Pierwsze zdarzenie od charakterze horroru i znęcania się miało miejsce na szkolnych koloniach,, gdy Michał skończył czwartą klasę*. Na kolonijnym wyjeździe byli też starsi uczniowie, z klasy ósmej.*

W ramach okrutnych zabaw, poza wiedzą wychowawców, wyprowadzili oni Michała do lasu, gdzie go rozebrali, nasmarowali brudną substancją i przywiązali do drzewa. Chłopiec pozostawał w ten sposób przez kilka godzin. Ponadto starsi „koledzy" sikali Michałowi do łóżka, w którym on spał. Chłopiec był tak przerażony i zastraszony, że nie był w stanie powiedzieć o tym kolonijnym opiekunom. Nie wyznał także bolesnej tajemnicy swojej matce, która odwiedziła go podczas kolonijnego pobytu. Błagał ją tylko ze łzami w oczach, by zabrała go do domu. Matka nie uczyniła tego, myśląc że to tylko kaprys i zły humor dziecka.

Dalsza część dramatu toczyła się w rodzinnym domu i w szkole, do której Michał uczęszczał. Stał się on uczniem trudnym, nadmiernie ruchliwym, pobudzonym, niesubordynowanym. W klasie szkolnej czuł się niechciany i zagrożony. Znajdował się na ***„pozycji czarnej owcy, kozła ofiarnego".*** *Kiedy przynosił do domu gorsze stopnie ojciec stosował ostre kary cielesne. Bił Michała szerokim paskiem po gołej pupie od 12 do 15 roku życia. Ojciec czynił to pod wpływem zachęt swojej żony, matki Michała, która uważała, iż synowi należy się lanie za złe zachowanie i złą naukę.* ***Poczucie bezradności', poranienia, samotności i cierpienia Michała wzrastało****. W okrutny sposób przyczyniła się do tego atmosfera szkoły podstawowej, do której chłopak uczęszczał. Znajdowała się ona w jednym z miast powiatowych w okolicach Warszawy.* ***Dyrektor szkoły stwarzał przemocowe wzorce zachowań.*** *Michał był świadkiem, jak przy pomocy gumy pobił jednego z uczniów.* ***Ponadto katecheta, nauczający w tejże szkole religiii, nie szczędził ciosów, które wymierzał w głowy uczniów przy pomocy lekcyjnego dziennika.*** *Dodać do tego można wypowiedzi licznych nauczycieli pod adresem Michała, w których celowała przede wszystkim nauczycielka matematyki:* ***„Ty matole, ty głąbie, ty durniu".***

Jedno wydarzenie miało zupełnie spektakularny i okrutny charakter**. Michał na półrocze w ósmej klasie otrzymał ze sprawowania ocenę nieodpowiednią. Jedynymi zastrzeżeniami w stosunku do jego osoby było to, że „dużo gada, kręci się i przeszkadza w prowadzeniu lekcji". Rodzice Michała napisali w tej sprawie odwołanie do dyrekcji szkoły; nie widząc podstaw do tak surowej oceny zachowania chłopca. Efekt był przerażający i poniżający zarówno dla Michała, jak też jego rodziców. Dyrekcja szkoły zorganizowała swoisty sąd nad rodziną. Brali w nim udział dyrektor; nauczyciele, rodzice innych uczniów i sami uczniowie. Niezbicie udowodniono, że Michał „jest tym najgorszyma kolejni nauczyciele oraz uczniowie opisywali „ winy i przestępstwa MichałaW ten absurdalny sposób zamykał się krąg przemocy. **Rozwiązanie sytuacji swego odrzucenia i doznanej krzywdy Michał znalazł w towarzystwie narkomanów; złodziei, dealerów i alkoholików; poranionych podobnie jak on przez tak zwane „normalne społeczeństwo". Ćpając, kradnąc i bijąc wymierzał „sprawiedliwość" swoim krzywdzicielom. Uzależnił się od amfetaminynie kończył kolejnych szkół.

Gdy trafił, po odpowiednim, trwającym ponad dwa miesiące, przygotowaniu w poradni, do ośrodka terapii uzależnień, nie mógł tam długo wytrwać (tylko 3 tygodnie). Powrócił stary schemat. Wskutek głębokich, wcześniejszych nadużyć Michał był odrzucany przez grupę pacjentów. Czuł się niechciany, nieakceptowany i raniony. Przerwał leczenie. Próbuje je dalej kontynuować w poradni, w kontakcie z terapeutą oraz na grupach Narkomanów Anonimowych. Skutki leczenia w tej chwili są trudne do przewidzenia.

2) Przypadek Piotra

Piotr był prześladowany i napastowany w klasie szkolnej z powodu piegów na twarzy oraz wystającej szczęki. Wyśmiewali się z niego uczniowie, a także niektórzy nauczyciele. Byli źle nastawieni do Piotra z powodu jego wewnętrznego zamknięcia, psychicznej izolacji. W domu chłopak otrzymywał od ojca cięgi przy pomocy pasa za różne przewinienia, gdzie wielokrotnie inspiratorem tych kar była matka Piotra. Nie tolerowała ona oporu syna i kiedy młodzieniec sprowadził do domu kolegę, którego matka nie akceptowała, ścigała syna po podwórzu uzbrojona w deskę.

Piotr bywał też obiektem ataków ze strony okolicznych chuliganów. Upatrzyli go sobie jako ofiarę i kilkakrotnie pobili. Chłopak bał się wracać ze szkoły do domu. Rozwiązanie znalazł nie w kontakcie z rodzicami, którym przestał ufać, lecz poprzez przyłączenie się w I klasie szkoły średniej do „paczki" ćpających i pijących kolegów. W ich towarzystwie poczuł się silny. Był teraz chroniony i mógł pobić swoich dręczycieli z okolicznych podwórek. Piotr uzależnił się od amfetaminy i trafił do ośrodka na roczne leczenie odwykowe.

Pragnę podkreślić, że młodzi pacjenci, którzy byli ofiarami (a niekiedy sprawcami przemocy) o znacznym nasileniu, powinni być potraktowani ze szczególną

uwagą. W ich przypadku bowiem istnieją uzasadnione powody do specyficznej pracy wychowawczej i terapeutycznej.

Na ogół młodzi mężczyźni, którzy byli ofiarami przemocy, na początku leczenia w ośrodku mają znaczną trudność z kontrolowaniem zachowań agresywnych. Natomiast młode kobiety, które przeszły traumatyczne zdarzenia związane z przemocą są zazwyczaj wycofane i bierno-agresywne.

Zasadniczy problem, pojawiający się w leczeniu tego rodzaju pacjentów, wynika z faktu, iż muszą się oni uporać ze swoim uzależnieniem, odczuwając jednocześnie bolesne skutki przebytych urazów. Nawet w warunkach długoterminowego programu leczenia uzależnienia nie jest możliwe przepracowanie traumatycznych przemocowych doświadczeń. Można jedynie poznać historię osobistą młodej osoby, zwrócić uwagę na bolesne i urazowe przeżycia, związane z przemocą i omówić je na bezpiecznym poziomie.

Procedura takiej pracy jest zwykle następująca:

1) Zebranie, w ramach wywiadu, wstępnych informacji o trudnych i traumatycznych wydarzeniach z przeszłości podczas przyjęcia osoby do ośrodka.
2) Poszerzenie i pogłębienie tych informacji w trakcie osobistych rozmów pacjenta z wybranym przez niego terapeutą.
3) Emocjonalne wsparcie pacjenta przez terapeutę. Rzucenie nowego światła na sytuacje z przeszłości. Wskazanie na to, iż stosowanie przemocy stanowi łamanie zasad moralnych i duchowych oraz prawnych.
4) Odbarczenie pacjenta z poczucia winy, jakie w nim mogło powstać w momencie doznawania przemocy. Zaakcentowanie, że odpowiedzialność za sytuację ponosi sprawca przemocy.
5) Akceptacja bolesnych uczuć, takich jak strach, lęk, żal, złość, wściekłość, nienawiść, wstyd, które pacjent może silnie przeżywać w związku z doznanymi aktami przemocy.
6) Zachęcenie pacjenta do podzielenia się swoją historią osobistą z grupą leczących się w ośrodku osób.

Ten ostatni krok musi być starannie przemyślany i przygotowany zarówno przez pacjent a, jak też terapeutę, który się nim opiekuje. Gotowość pacjenta do otworzenia przed grupą bolesnych, związanych z przemocą wydarzeń z przeszłości, pojawia się zazwyczaj po kilku miesiącach pobytu w ośrodku (3 do 5 miesięcy). Przedwczesne wnoszenie takich informacji jest niewskazane, przyczynić się bowiem może do znacznej destabilizacji psychicznej osoby i w efekcie przynieść jej szkodę.

Szczególnie trudne jest mówienie o przemocy, jeśli jej sprawcą był rodzic. Podobnie trudne jest mówienie o aktach seksualnych nadużyć. Młoda osoba czuje wówczas, jakby oskarżała swego ojca czy matkę. Po wniesieniu takiej informacji na forum grupy należy zadbać o następujące kwestie:

—Osoba przedstawiająca swojąhistorię powinna unikać szczegółowych opisów sytuacji, koncentrując uwagę na podstawowych faktach.
—Terapeuta ma za zadanie facylitować proces grupowy i wypowiedzi poszczególnych pacjentów w ten sposób, by osoba wypowiadająca się uzyskała poczucie wsparcia oraz zrozumienia.

Celem takiego procesujest zlikwidowanie bolesnej i ciążącej tajemnicy, którą pacjent musiał dotąd dźwigać w samotności. Z drugiej strony podzielenie się tą tajemnicą zwykle powoduje lepsze zrozumienie przez członków grupy wypowiadającej się osoby. Otrzymuje ona od społeczności więcej emocjonalnego wsparcia.

Niekiedy pacjenci, którzy otworzyli przed społecznością historię doznanych zranień, krzywd i przemocy, mówiąiż podzielenie się tymi osobistymi informacjami nie przyniosło im ulgi. Wydająsię być zawiedzeni. Należy im wówczas wyjaśnić, że uczynili rzecz właściwą. Natomiast prawdziwa ulga i wewnętrzna zmiana może nastąpić dopiero w przyszłości, kiedy to będą mieli okazję głębiej popracować nad opisywanymi sytuacjami.

Zdecydowanie przeciwwskazanejest, moim zdaniem, poruszanie na ogólnym grupowym forum tematów związanych z przemocą seksualną i seksualnymi nadużyciami. Wśród kobiet odbywających terapię w ośrodkach leczenia uzależnień zdarzają się przypadki osób, będących ofiarami gwałtów. To bolesne i traumatyczne doświadczenie omówić można jedynie w relacji pacjentka-terapeuta. Nie powinno się podejmować wokół niego głębszej pracy terapeutycznej. Osobie należy przekazać informację, iż będzie mogła zająć się pracąnad tym wstrząsającym i bolesnym wydarzeniem po wyleczeniu z uzależnienia.

Odwrotna strona nadużyć i przemocy przejawia się w tym, że osoby które jej podlegały same w pewnym momencie stają się sprawcami przemocy. Robią to często młodzieńcy i młodzi mężczyźni w okresie czynnej narkomanii. *Czynili to poprzednio wobec swoich rodziców, jak też osób, które były ofiarami ich napadów, kradzieży, wymuszeń, agresji fizycznej i psychicznej.*

Podczas pierwszych miesięcy pobytu w ośrodku wnosząoni agresywne zachowania na teren społeczności terapeutycznej. **W pewnym sensie są oni uzależnieni podwójnie: od narkotyków i od zachowań napędzanych tłumionym gniewem, złością, wściekłością.** Nie panująnad swoimi emocjami oraz reakcjami. Nawet w drobnych sytuacjach konfliktowych reagująniezwykle agresywnie. Ponadto mająpoważne trudności z asertywnym przekazywaniem informacji i czyniątow sposób wybuchowy, ekspansywny, naruszający godność innych osób.

Wobec takich pacjentów skuteczne okazuje się zastosowanie metod behawioralnych. Mająoni za zadanie odpracować każdą sytuację, w której zachowali się agresywnie i naruszyli granice innych osób. Może to być dodatkowa praca, bieganie, ćwiczenia fizyczne czy zakaz palenia papierosów przez określony czas. Naj-

lepsze rezultaty daje dobrowolne wprowadzenie przez takąosobę do jej terapeutycznego kontraktu określonego zadania, będącego automatycznym zadośćuczynieniem za agresywne zachowanie. Na skutek takiego treningu pacjent uczy się, że agresywne zachowania prowadzą do dolegliwych konsekwencji i stara się je powstrzymywać. Warto jednocześnie stopniowo uczyć takich pacjentów metod kontrolowania gniewu i właściwej komunikacji interpersonalnej.

Ważne wzorce w tym zakresie można znaleźć w książce Potterów „Złość, alkoholizm i inne uzależnienia" (Potter, Potter, 1994). Natomiast w naszym kraju Elżbieta Łyczewska oraz ksiądz Paweł Rosik w ramach Stowarzyszenia „Karan" prowadzą *TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI* Wymieniona procedura ma zastosowanie zarówno w leczeniu osób uzależnionych, przebywających w ośrodkach stacjonarnych, jak również w profilaktyce uzależnień. **Trening Zastępowania Agresji jest cennym programem i ze wszech miar godnym polecenia.**

Następnym, niezwykle istotnym elementem związanym z doświadczeniami przemocy, są myśli i tendencje samobójcze oraz skłonności do samookaleczeń.

Wśród osób uzależnionych od narkotyków stosunkowo często pojawiają się przypadki prób samobójczych, podejmowanych w okresie czynnej narkomanii. Jeszcze częściej występują tendencje do samookaleczeń i myśli samobójcze. Podczas pobytu w ośrodku, w sytuacjach kryzysowych i trudnych emocjonalnie następująnawroty tych myśli i zachowań. ***Nie jest to zjawisko masowe, lecz z pewnością dotyczy liczby 10-20% ogółu pacjentów.***

Istotne jest więc zastosowanie odpowiednich działań zapobiegawczych i terapeutycznych. Można je ująć w następującej kolejności:

1) Zapytanie osobę podczas wywiadu w trakcie przyjęcia do ośrodka o myśli i próby samobójcze oraz samookaleczenia.
2) Zwracanie uwagi na nastrój i zachowanie osoby, która wymienione doświadczenia miała za sobą.
3) Wsparcie emocjonalne w sytuacji, gdy osoba zaczyna doświadczać myśli samobójczych.
4) Zastosowanie terapii farmakologicznej, gdy stan pacjenta jest niepokojący i istnieje poważne ryzyko samookaleczenia czy próby samobójczej.
5) W sytuacjach szczególnego ryzyka przenieść osobę na oddział szpitalny.

WSKAZÓWKI DO PRACY Z PACJENTAMI, KTÓRZY PRZEJAWIAJĄ ZACHOWANIA NAPĘDZANE AGRESJĄ

Poniżej zamieszczam materiał informacyjny, który może służyć pacjentowi do podjęcia kontroli agresywnych zachowań.

Czy spostrzegłeś swojątendencję do nadmiernego, agresywnego reagowania w niektórych sytuacjach? Zapewne zauważyłeś, że agresywne zachowania mogą wyrządzać krzywdę tobie i innym ludziom. Niosąone zwykle za sobącierpienie

i pomieszanie, a jednocześnie przyczyniająsię do zaistnienia kolejnych bezmyślnych i napastliwych czynów. Zauważasz zapewne, że chcesz uniknąć wybuchu, a jednocześnie siła uczuć, które tobą w danym momencie władająjest tak wielka, że nie potrafisz się w porę zatrzymać.

Dlaczego tak się dzieje? Spróbuj spokojnie i dokładnie przeanalizować fakty oraz zdarzenia.

Czy zwróciłeś uwagę, że w sytuacji, kiedy stajesz się agresywny doświadczasz bardzo wielu silnych, a jednocześnie sprzecznych uczuć?

Wśród tych uczuć jest zwykle obecna złość, irytacja, wściekłość, podniecenie, niepokój, gniew, okrucieństwo, strach, żal, poczucie poniżenia, wstyd, bezradność, bunt.

Te uczucia napływają zazwyczaj gwałtownie i w niekontrolowany sposób. Działaj ą jak wybuchowa mieszanka.

Chcę cię zachęcić do rozważenia stwierdzenia, iż agresywne zachowania „nie spadają z nieba", nie rodzą się z pustki. Nie jest też moim zdaniem tak, że człowiek, już taki jest", że ma agresywny charakter. Nikt z nas nie rodzi się jako osoba agresywna w sposób destrukcyjny. Zachowania agresywne są czymś, czego uczymy się w trakcie naszego dzieciństwa i młodości.

PROCES UCZENIA SIĘ ZACHODZI PRZEDE WSZYSTKIM W [RODZINIE, W SZKOLE ORAZ W ŚRODOWISKU RÓWIEŚNICZYM

Wobec tego chcę cię zachęcić do przeanalizowania twego życia, zanim jeszcze sięgnąłeś po narkotyki.

Kiedy jesteśmy dziećmi dla każdego z nas wzorcami zachowań są nasi rodzice: matka oraz ojciec. W związku z tym przypomnij sobie i przeanalizuj (możesz to zapisać), czy twój ojciec lub twoja matka zachujwywali się agresywnie?

Czy była to agresja fizyczna (np. bicie paskiem, uderzanie ręką kopanie, szarpanie, popychanie itp.)?

Czy była to agresja psychiczna, słowna, emocjonalna (np. wyzwiska, niecenzuralne słowa, przekleństwa, wyśmiewanie się, złośliwe dokuczanie, groźby itp.)?

Czy była to tak zwana bierna agresja i zaniedbywanie ciebie (różne formy niedotrzymywania słowa, niespełnione obietnice, złośliwe odmawianie kontaktu, brak uwagi i zainteresowania twojąosobą różnego typu kłamstwa, manipulacje i uniki)?

Czy ojciec i matka stosowali wymienionego typu zachowania wobec siebie wzajemnie lub wobec innych członków rodziny, wobec twego rodzeństwa?

Czy agresywne zachowania przejawiali inni członkowie rodziny (np. rodzeństwo, starsi krewni)?

Jeśli tak, to kto? A jak było z tym w szkole, na podwórku?

Przeanalizuj swoje emocje i uczucia związane z przypominanymi sytuacjami agresywnych zachowań.

Czy zauważasz, że powstaje w tobie bardzo dużo silnego napięcia? Nazwij i zapisz swoje uczucia.

ZAZWYCZAJ BYWA TAK, ŻE PRZEJAWIAMY SKŁONNOŚĆ DO AGRESJI W NIEKTÓRYCH SYTUACJACH, GDYŻ SAMI BYLIŚMY OFIARAMI AGRESJO I ZANIEDBAŃ, A TAKŻE BEZBRONNYMI ŚWIADKAMI AGRESYWNYCH I ODRZUCAJĄCYCH ZACHOWAŃ ZE STRONY NASZYCH OPIEKUNÓW

Opisane zjawiska działająna zasadzie błędnego koła i sztafety pokoleń. Nasi rodzice mogli być ofiarami agresji jako dzieci w swoich rodzinach, a teraz przekazali to negatywne dziedzictwo nam samym. Jeżeli nie nauczysz się panowania nad sobą, jeżeli nie przepracujesz głęboko własnej skłonności do agresji, przekażesz to, niestety, swoim dzieciom lub swemu otoczeniu.

Kiedy małe dziecko staje w obliczu agresywnych, napastliwych, wyszydzających, zawstydzających czy odrzucających zachowań osób dorosłych, **kiedy go nikt w tych sytuacjach nie chroni i nie broni, przeżywa wiele trudnych, bolesnych i raniących uczuć:** strach, przerażenie, poniżenie, bezradność, wstyd, złość, żal, rozpacz, poczucie winy. Znaczna część tych uczuć zostaje stłumiona, wyparta poza próg świadomości, gdyż są one zbyt bolesne dla dziecka, by mogły być świadomie przyjęte.

Problem polega na tym, że uczucia te nie znikają z psychiki, kiedy mija sytuacja, która je wywołała. Energia tych uczuć zepchnięta poniżej progu świadomości działa w późniejszych latach życia jak swoista mieszanka zapalna. Może tworzyć stałą skłonność do zachowań agresywnych.

Twoje agresywne zachowania nie rozwiązują jednak problemu przeżytych przez ciebie wcześniej krzywd.

Spróbuj zdać sobie sprawę i zrób rejestr sytuacji, które obecnie pobudzają twojąagresję. Przeanalizuj związek, jaki istnieje pomiędzy twoimi wcześniejszymi doświadczeniami i krzywdami, których doznałeś, a obecną skłonnością do agresji.

Spróbuj wzbudzić pozytywne uczucia do siebie samego i docenić swoje cierpienie. Stań ze współczuciem po swojej stronie.

Zmierzaj do tego, by nie powodować swoimi działaniami nowych krzywd, zranień i cierpień dla siebie, dla innych ludzi, a także dla zwierząt, roślin i przedmiotów.

KIEDY GŁĘBIEJ SIĘ ZASTANOWISZ, Z PEWNOŚCIĄ STWIERDZISZ, ŻE TAK NAPRAWDĘ KAŻDA ISTOTA POTRZEBUJE MIŁOŚCI I NA MIŁOŚĆ ZASŁUGUJE

W pewnym momencie terapii będzie zapewne okazja by popracować nad krzywdami, których doznałeś ze strony członków twojej rodziny i od innych ludzi, jak również nad krzywdami, które ty im wyrządziłeś.

Pamiętaj o tym, że praca nad uwalnianiem się od agresywnych zachowań jest pracą długoterminową, trwającą na przestrzeni lat. Chciałem cię wobec tego zachęcić do wykazania cierpliwości, wytrwałości oraz wiary w końcowy sukces.

Możesz jednoznacznie wierzyć w to, że dzięki systematycznemu wysiłkowi, terapii i pracy nad sobąpotrafisz przemienić się w zrównoważonego, szlachetnego, pełnego życzliwości człowieka.

Na tej drodze korzystaj ze wsparcia i pomocy przyjaznych ci osób.

4. SYTUACJA KOBDET W LECZENIU UZALEŻNIENIA OD NARKOTYKÓW

Kobiety stanowią zdecydowaną mniejszość, jeśli idzie o ich liczbę w stacjonarnych ośrodkach leczenia uzależnień. Ich proporcja wynosi średnio 10-20%. Z samej tej cyfry wynika problem psychologiczny oraz społeczny. Kobiety są bowiem na pozycji mniejszościowej w terapeutycznej społeczności. Na ogół napotykająone większe trudności w procesie leczenia uzależnienia od narkotyków. Składa się zwykle na to wiele przyczyn. Spróbuję je pokrótce wymienić.

1) Kobiety miały poprzednio większy komfort brania narkotyków niż mężczyźni. Pozostawały one na ogół w związkach z biorącymi partnerami, którzy byli jednocześnie dostawcami narkotyków.

2) Czynnikiem pogłębiającym uzależnienie bywa często prostytuowanie się kobiet w celu zdobycia narkotyku.

3) Z badań przeprowadzonych w krajach Zachodniej Europy wynika, że blisko **80% kobiet uzależnionych od narkotyków jest ofiarami przemocy seksualnej** (molestowanie seksualne, gwałty, stosunki kazirodcze). Przypuszczam, że w naszym kraju to dramatyczne zjawisko ma podobny charakter (Martens, 2001).

4) U wielu kobiet uzależnionych od narkotyków, jako efekt stosowanej wobec nich przemocy i nadużyć, dodatkowo występuje syndrom zaburzeń jedzenia (anoreksj a—bulimia).

Opisane uwarunkowania muszą skłaniać terapeutów pracujących w systemie społeczności terapeutycznej do dawania bacznej uwagi sytuacji kobiet w grupie. Doświadczenie pokazuje, że wielokrotnie stają się one obiektem kolejnych świadomych czy nieświadomych nadużyć ze strony leczących się mężczyzn. **Jest to odwzorowanie zaburzonego, patriarchalnego porządku panującego w społeczeństwie globalnym,** gdzie kobiety stająsię ofiarami męskiej przemocy i agresji.

Sytuację kobiet w ośrodku stacjonarnym o długoterminowym programie leczenia komplikuje dodatkowo reguła utrzymywania abstynencji seksualnej.

Reguła zakazująca kontaktów seksualnych chroni z jednej strony kobiety przed niekontrolowanymi odruchami mężczyzn, z drugiejjednak powoduje duże napięcie fizjologiczne i psychiczne.

Personel powinien zwracać baczną uwagę czy kobiety, będące w ośrodku w znacznej mniejszości, nie stająsię obiektami psychicznej i słownej agresji ze strony mężczyzn.

Wobec faktu, iż większość osób leczących się z uzależnienia ma za sobą wiele negatywnych, niejasnych, powikłanych i zaburzonych doświadczeń związanych z życiem seksualnym, należy prowadzić edukację i terapię w tym zakresie. Można to robić poprzez pracę w małych grupach, jak też poprzez indywidualny kontakt terapeutyczny.

Wskazaną interwencją może być także omówienie na forum całej leczącej się społeczności sytuacji i samopoczucia kobiet wobec faktu, iż stanowią one niewielką część całej grupy.

Warto zwrócić w tym miejscu uwagę, że niektóre ośrodki leczenia uzależnień w Belgii oraz w Hiszpanii wprowadziły do swego programu cotygodniowe grupy dla kobiet, a raz w miesiącu ma miejsce pogłębiony trening też wyłącznie dla grupy kobiecej (Martens, 2001).

5. SYTUACJA, GDY OSOBA LECZĄCA SIĘ ŻYJE Z WIRUSEM HIV

Wśród osób uzależnionych od narkotyków ryzyko zarażenia wirusem HIV, podobnie jak wirusami wątrobowymi, jest znacznie większe niż w pozostałej części populacji. W naszym kraju istnieje kilka ośrodków leczenia osób, które będąc uzależnione sąjednocześnie nosicielami wirusa HIV. Bywa tak, że osoby zainfekowane wirusem trafiają do ośrodków leczenia uzależnień, nie będąc jeszcze świadome tego faktu. Podczas rutynowego badania krwi dochodzi do ujawnienia smutnej rzeczywistości. Tacy pacjenci pozostają zazwyczaj w ośrodku, do którego zostali przyjęci i kontynuująleczenie uzależnienia. Z tego powodu istotne jest, by personel ośrodka posiadał umiejętności niezbędne do wspierania takiej osoby, a jednocześnie by istniała właściwa opieka medyczna.

Osoby, które przyjmowały narkotyki dożylnie oraz takie, które współżyły z ryzykownymi partnerami obawiają się zazwyczaj o wyniki badania krwi pod kątem obecności wirusa HIV.

Jest to punkt wyjścia do pracy z tymi pacjentami. Nie należy im przekazywać uspokajających i ryzykownych formuł w stylu „wszystko będzie dobrze", lecz poinformować, że bez jednoznacznych wyników badań nie można wypowiadać żadnych wiążących stwierdzeń.

W przypadku medycznego potwierdzenia podejrzeń o zakażenie wirusem HIV należy zadbać o odpowiednie przekazanie tej informacji pacjentowi. Najle-

piej jeśli to uczyni lekarz w taktowny i delikatny sposób. Bardzo ważne w tym wypadku jest przyjęcie reakcji emocjonalnej pacjenta, jego strachu i rozpaczy. Istotne jest uświadomienie na samym początku pacjentowi, że zarażenie wirusem HIV nie jest równoznaczne z rozwojem choroby AIDS, a także podkreślenie, iż istnieją środki farmakologiczne, przy pomocy których można leczyć tę chorobę.

W sytuacji osoby zarażonej wirusem HIV, która przebywa w ośrodku leczenia uzależnień, pojawiająsię poważne pytania:

1) Czy ujawnić fakt zarażenia przed innymi członkami społeczności?
2) Czy poinformować o tym fakcie rodzinę?

Niezbędna jest głęboka praca wspierająca taką osobę, która pozwoli jej na stopniowe zaakceptowanie faktu bycia nosicielem wirusa HIV oraz przyjęcie bolesnych, związanych z tym uczuć. ***Ważne jest także przygotowanie pacjenta do podzielenia się tą trudną informacją z członkami społeczności terapeutycznej oraz z rodziną. Jest to długotrwały proces, podczas którego osoba doświadcza wielu wywołujących cierpienie uczuć i myśli.***

W stosunku do członków grupy, w której osoba się leczy, występuje obawa przed odrzuceniem i napiętnowaniem. W stosunku do rodziny zaś może występować poczucie winy, jak też głęboki niepokój związany z wyobrażaną reakcją bliskich na ten fakt.

Na ogół znacznie łatwiej przychodzi osobom zarażonym wirusem HIV podzielenie się bolesną informacją z członkami społeczności. Okazuje się przy tym, że nie sprawdzają się czarne scenariusze, w których osoba miałaby zostać potępiona i odrzucona przez społeczność. Odwrotnie, doświadcza ona zwykle ciepła, zrozumienia i psychicznego wsparcia ze strony grupy.

Znacznie bardziej skomplikowane jest przekazywanie takiej informacji rodzinie. Decyzja, o ujawnieniu trudnego faktu zapada zazwyczaj po wielu miesiącach pobytu w ośrodku. Młodzi pacjenci obawiają się, że ich rodzice mogą zostać przytłoczeni, wręcz zdruzgotani taką wiadomością. Czasami decydują się na pisemne, listowne powiadomienie rodziny, za którym idzie bezpośrednia rozmowa.

Podczas tych wszystkich zdarzeń i związanych z nimi głębokich procesów emocjonalnych niezbędna jest czujna i życzliwa obecność kadry terapeutycznej, a szczególnie wybranego przez pacjenta jego indywidualnego terapeuty.

PODSUMOWANIE:

Podstawowe zagadnienia, poruszone w tym rozdziale, możemy podsumować używając liter słów: **„SPEC JALNATROSKA",** ponieważ głębokiej troski wymaga leczenie osób uzależnionych o wymienionych wcześniej uwarunkowaniach.

S— stany zmienionej świadomości
P— problemy cielesne oraz emocj onalne
E— efekty nadużyć
C— ciągły dyskomfort
J— „ja" poranione i niepewne siebie
A— awersja do określonych miejsc, ludzi i sytuacji
L— labilność uczuciowa
N— nawroty urazowych uczuć i przeżyć
A— akcentowanie ciemnej strony rzeczywistości, chroniczny smutek

T— tragiczny wymiar doświadczeń przemocy
R— rodzinne wzorce destrukcyj nych zachowań
O— obawa przed kontaktem z ludźmi
S— surowe sumienie
K— krytyczny stosunek do siebie
A— aktywność ograniczona urazami

„ Większość z nas jest ofiarami życia pozbawionego uważności. Życie bez uważności rodzi wiele cierpienia, przekazywanego z pokolenia na pokolenie. Jednak praktyka uważności połączona z medytacją może położyć temu kres. Możemy przełamać nieszczęsny cykl, nie dopuszczając do tego, by ziarno cierpienia przechodziło z naszej ręki na nasze dzieci, wnuki, przyjaciół czy kogokolwiek"

„My wszyscy ludzie stanowimy Bożą rodzinę.
Wszyscy jesteśmy dziećmi tego samego Ojca.
Jesteśmy członkami ciała Pana Jezusa.
Pod wpływem płomiennej miłości chciałbym
złączyć cały ród człowieczy w jedną całość.
Następnie przytulić tę całość do własnej piersi"

ROZDZIAŁ VII

Praca z rodziną osoby uzależnionej

W początkowym okresie leczenia narkomanii w Polsce małą wagę przywiązywano do aktywnego udziału rodzin w tym procesie. W miarę upływu czasu i rozwoju różnych form terapii rodzin oraz kształtowania się przekonania, że różnorakie zaburzenia indywidualne z reguły mają w tle uwarunkowania rodzinne, *pracę z rodzinami podjęto także w obszarze leczenia narkomanii.* W Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej intensywnąpracę z rodzinami osób uzależnionych rozwijano już od połowy lat 70-tych. W Polsce tego rodzaju proces doszedł do głosu na początku lat 90-tych. Punktem zwrotnym było powstanie w roku 1986 organizacji samopomocowej zrzeszającej rodziców osób uzależnionych **„POWRÓT Z U".** We wcześniejszym okresie spotkania rodziców osoby uzależnionej z terapeutą w punkcie konsultacyjnym czy poradni służyły udzieleniu podstawowych informacji, przyjęciu rodzicielskich łez i wypowiedzeniu kilku słów pociechy. Ośrodki stacjonarne w ogóle nie współpracowały z rodzicami. Ani w ośrodkach stacjonarnych, ani w poradniach czy punktach konsultacyjnych nie było miejsca na systematycznąedukację rodziców w zakresie choroby, jaką jest uzależnienie od narkotyków. Nie zajmowano się problemem współuzależnienia rodziców i korygowania ich zaburzonych postaw. Nie poświęcano też uwagi głębszym psychologicznym potrzebom rodziców, nie organizowano rodzinnych sesji terapeutycznych.

Badania empiryczne wskazują, że uczestnictwo rodziny w terapii osób uzależnionych znacząco wpływa na efekty tego leczenia. Martien Kooyman przytacza wyniki wieloletnich badań, prowadzonych w tym zakresie w ośrodku stacjonarnym EmiIienhoeve w Hadze (Holandia). W przypadku uczestnictwa rodziny w terapii pacjenta liczba wyleczeń wynosiła 64%, podczas gdy w przypadku braku tego uczestnictwa liczba ta spadała do 25% (Kooyman, 2001).

W tej części książki pragnę wskazać na kilka podstawowych płaszczyzn, w których edukacyjna i terapeutyczna praca z rodzinami pacjentów może przynieść pozytywne efekty.

Praca z rodzinami pełni bardzo ważnąrolę w obszarze leczenia narkomanii. Ta praca ważna jest zarówno w procesie powrotu do zdrowia osoby uzależnionej Jak też członków jej rodziny, którzy pozostająna pozycji osób **współuzależnionych.**

Etapy tej pracy ująć można w sposób następujący:

1) Emocjonalne wsparcie rodziny w momencie, gdy ujawnia się fakt uzależnienia dziecka od narkotyków.
2) Edukacja rodziców w zakresie problematyki narkomanii.
3) Budzenie świadomości współuzależnienia rodziców.
4) Praca nad objawami współuzależnienia.
5) Rozpoznanie istotnych problemów rodzinnych i indywidualnych, które stały się bazą procesu współuzależnienia.
6) Praca nad tymi problemami.
7) Integracja zdobytej wiedzy i nabytych umiejętności. Kształtowanie zdrowych odniesień z dzieckiem. Tworzenie pozytywnych zasad życia rodzinnego.

Optymalnym typem sytuacji jest ta, kiedy dokonuje się równoległa praca terapeutyczna z młodym pacjentem oraz z jego rodziną. Oczywiście sam proces bywa złożony i wielowymiarowy. Inaczej przebiega ten rodzaj działań w sytuacji, gdy młody pacjent pozostaje w kontakcie ambulatoryjnym w porównaniu z sytuacją gdy trafił on na leczenie do ośrodka stacjonarnego.

Na początku prześledzimy proces, który przebiega **w warunkach kontaktu w poradni.**

1. PRACA Z RODZINĄ W WARUNKACH AMBULATORYJNYCH

a) Reakcje rodziców na fakt nadużywania przez dziecko narkotyków.

Ujawnienie faktu używania przez dziecko narkotyków stanowi szczególny moment w życiu każdej rodziny. Kryzys rodzinny, który zwykle narastał przez wiele lat, znajduje wyraz w fakcie odurzania się młodego człowieka. **Często występuje wówczas reakcja o charakterze alarmowym. Przeżycia rodziców można opisać w następujący sposób:**

—załamanie dotychczasowego obrazu swego dziecka;
—uczucie strachu, rozczarowania, frustracji;
—poczucie winy i wstydu;
—poczucie bezradności;
—uczucie złości, wściekłości na zachowania dziecka;
—uczucie smutku i żalu z powodu tego, co się stało;
—utrata zaufania i wiary w dziecko;
—utrata wiary w samego siebie i w swoją rolę jako rodzica, wychowawcy;
—złość i wściekłość kierowana do siebie i /lub do współmałżonka.

Rodzice są głęboko dotknięci faktem odurzania się dziecka. Zniszczona zostaje dotychczasowa wizja życia rodzinnego i osoby młodego człowieka. Poważnemu zachwianiu ulega obraz samego siebie. Rodzice stawiają w rozpaczliwy sposób pytanie: „Dlaczego to się stało? W jaki sposób do tego doszło?"

Przerzucają się z postawy oskarżania dziecka do postawy oskarżania samego siebie lub współmałżonka. Przeżywają głębokie poczucie winy. Mająpretensje do losu i Boga, pytając „Dlaczego właśnie mnie to spotkało?" Jednocześnie czująsię zawstydzeni zaistniałą sytuacją: przeżywają wstyd wobec dalszej rodziny, znajomych, przyjaciół, sąsiadów. Ukrywają zaistniałe fakty.

Nie rozumieją że odurzanie się dziecka jest przejawem choroby. Traktująje jako wyraz złej woli.

b) Emocjonalne wsparcie rodziny w pierwszej fazie kontaktu.

Pojawienie się rodziców młodego pacjenta w poradni stanowi okazję do udzielenia im podstawowego emocjonalnego wsparcia. W tym okresie na ogół toczy się ostra, a często bezwzględna walka pomiędzy rodzicami, a ich odurzającym się dzieckiem. Charakteryzuje się ona tym, że:

—dziecko chce nadal ukrywać, minimalizować, zaprzeczać faktowi narkotyzowania się;
—rodzice oskarżają dziecko;
—często stosują przemoc psychiczną a nawet fizycznąchcąc zatrzymać postępujący proces wchodzenia dziecka w uzależnienie;
—członkowie rodziny nie współpracują ze sobą.

W takim momencie bardzo istotne jest udzielenie rodzicom podstawowych instrukcji co do zasad postępowania. Należy im przekazać kilka podstawowych wskazówek w atmosferze życzliwości, troski i zrozumienia. Rodzicom można powiedzieć, iż:

—odurzanie się dziecka jest przejawem choroby, a nie jego złej woli;
—z zaistniałym problemem warto się spotkać wprost, nie zaprzeczając jego istnieniu;
— oskarżanie dziecka, krytykowanie, zawstydzanie, różne formy ataków i przemocy nie są skutecznym sposobem podejścia do problemu narkomanii;
— rodzice mającałkowite prawo nie zgadzać się na dalsze odurzanie się dziecka i sąupoważnieni do przeprowadzania kontroli trzeźwości młodej osoby (poprzez badanie moczu na zawartość narkotyków);
— rodzice mająprawo podjąć w zaistniałej sytuacji szereg działań zabezpieczających, przykładowo: zlikwidować kieszonkowe, ustalić wcześniejsze godziny powrotu dziecka do domu, zakazać spotkań z zagrażającymi osobami itp.

c) Edukacja rodziców w zakresie problematyki narkomanii.

Po opadnięciu fali szoku i przeminięciu reakcji alarmowych, które w rodzicach wywołał fakt odurzania się dziecka, można im zaproponować podjęcie regularnej pracy edukacyjnej. **Edukacja dotyczy zdobycia niezbędnej wiedzy z zakresu narkomanii po to, by we właściwy sposób motywować dziecko do leczenia i stawiać granice jego chorym zachowaniom.**

Ten rodzaj pracy z rodzinami osób uzależnionych rozpoczął się w naszym kraju około 1986 roku, kiedy utworzono Towarzystwo „Powrót z U'. W chwili obecnej placówki Towarzystwa prowadzą ożywioną działalność, w ramach której odbywają się regularne, otwarte spotkania dla rodziców, prowadzone przez kompetentnych i doświadczonych terapeutów. Są to grupy wsparcia, dla rodziców i rodzin osób uzależnionych. Skład tych grup jest zróżnicowany. Dominują kobiety - matki. Poruszane sąbieżące problemy, wnoszone przez osoby przybywające na spotkanie.

W grupach spotykają się rodzice dzieci będących w różnych fazach narkotycznego odurzania się: *od pierwszych eksperymentów, poprzez proces nadużywania, do sytuacji, gdy dziecko przebywa na leczeniu w ośrodku lub też ośrodek opuściło.* **Zasadą tych grup jest anonimowość.** Przybywający rodzice nie muszą ujawniać swoich personaliów. Mogą przebywać w grupie dowolną ilość czasu i przychodzić na spotkania wtedy, gdy będą czuli taką potrzebę.

Dynamika pracy w grupie wyznaczona jest doświadczeniami poszczególnych rodziców. Prowadzący spotkanie terapeuta zwraca zwykle uwagę na osoby nowo przybyłe, jak też na te, które znajdują się w chwili bieżącej w trudnej sytuacji. Wiele istotnych treści wyłania się poprzez reakcje i wypowiedzi bardziej doświadczonych uczestników grupy, którzy w ten sposób wspierają nowicjuszy.

Edukacja ma charakter żywej wymiany doświadczeń i informacji, dzięki czemu rodzice mogą kształtować bardziej racjonalne postawy wobec odurzających się dzieci i umiejętnie je motywować do leczenia. Grupa odbarcza emocjonalnie. Rodzic, który przybył na spotkanie z poczuciem osobistego dramatu, tragedii i uczuciem bezradności przekonuje się, że w podobnej sytuacji znajduje się wiele innych osób. Widzi też, iż potrafią one podjąć w swoim trudnym położeniu wiele sensownych kroków. Pojawia się w związku z tym w nim nadzieja na wyzdrowienie dziecka oraz na osobisty powrót do równowagi emocjonalnej. Znika poczucie osamotnienia.

Charakterystyczną cechą tych grup jest zdecydowana przewaga kobiet - matek. Ojcowie są reprezentowani przez nielicznych mężczyzn. Ojcowie zwykle unikają wejścia w proces edukacyjny, uzasadniając ten wybór koniecznością aktywnej pracy zawodowej, brakiem wolnego czasu, powoływaniem się na fakt, iż uczestnictwo żony jest już wystarczającym działaniem itp. *Jest to bardzo niekorzystna tendencja, ponieważ narkomania dziecka zwykle wiąże się z brakiem aktywnego i odpowiedzialnego uczestnictwa ojca w wychowaniu.*

Prawdopodobne wyjaśnienie tego zjawiska (zachwianej proporcji uczestnictwa matek i ojców) wiąże się z trudnościami, jakie przeżywają mężczyźni w porównaniu z kobietami, w kontakcie ze **swoimi** uczuciami. Grupa edukacyjna czy grupa wsparcia stwarza warunki wymuszające emocjonalne otwarcie i konfrontację z samym sobą.

ZAMKNIĘTE GRUPY EDUKACYJNE

Obok grup wsparcia o charakterze otwartym w systemie ambulatoryjnym prowadzone ss^*zamknięte grupy edukacyjne dla rodziców.* Jest to zwykle cykl 8-10 spotkań, odbywających się przez kilka godzin raz na tydzień. Cykl ten obejmuje zazwyczaj następujące zagadnienia:

1. Omówienie przyczyn, dla których młodzi ludzie sięgają po narkotyki.

Głównym celem jest ukazanie rodzicom, iż mieli ograniczony wpływ na fakt sięgnięcia przez dziecko po środki odurzające. W tym kontekście chodzi również o poruszenie kwestii bardzo silnego poczucia winy, które przeżywają rodzice.

2. Uzależnienie jako choroba: objawy, cechy, fazy.

Często zdarza się, że rodzice osób uzależnionych przypisują zachowania wynikające z uzależnienia negatywnym cechom osobowości swoich dzieci. Omówienie objawów, faz i cech choroby (a więc czegoś, co można leczyć) pozwala im spojrzeć na własne dziecko w odmienny sposób i wzbudza w nich nadzieję na zmianę.

3. Psychologiczny mechanizm uzależnienia.

W ramach tego tematu omawiany jest proces zaburzeń emocjonalnych, którego kulminacją staje się uzależnienie. Pogłębiona analiza zachodzących w psychice osoby odurzającej się zjawisk pozwala rodzicom lepiej zrozumieć własne dzieci. W efekcie wzrasta ich empatia, a zmniejsza skłonność do odrzucania osoby chorej.

4. Narkotyki i efekty ich działania.

Rodzice uczestniczący w zajęciach zostają zapoznani z różnego typu substancjami zmieniającymi świadomość. Szczególny nacisk pada na opis zmian w zachowaniu osoby będącej pod wpływem działania narkotyków. W rezultacie uczestnicy zajęć są w stanie lepiej rozpoznawać skutki działania narkotyków u swoich dzieci.

5. Współuzależnienie.

Pojawieniu się **uzależnienia** w rodzinie towarzyszy stopniowe rozwijanie się u osób bliskich choremu zaburzenia zwanego **współuzależnieniem.** Poruszenie kwestii współuzależnienia jest istotne, gdyż rezultatem zachowań z niego wynikających jest opóźnianie decyzji o leczeniu się osób uzależnionych.

6. Sposoby interwencji wobec osób uzależnionych.

Po zapoznaniu się z charakterystyką i mechanizmem choroby rodzice zostają zaznajomieni z metodami interwencji wobec osoby uzależnionej. Idzie tutaj o konfrontację osoby chorej z jej rzeczywistym położeniem, którego nie jest

świadoma. Poprzez ćwiczenia praktyczne edukujący się rodzice trenują wywieranie wpływu na swoje uzależnione dziecko.

7. Konstruktywne i niekonstruktywne metody pomagania osobie uzależnionej.

W ramach tego tematu rodzice zastanawiają się, badają i weryfikują które spośród ich zachowań rzeczywiście sprzyjają procesowi zdrowienia dziecka. Uczą się też zauważać oraz odróżniać te sposoby postępowania, które wiodą do skutków odwrotnych. Rodzice zostają zachęceni, by zastosowali nabytą wiedzę w kontakcie z dzieckiem.

8. Budowanie strategii na przyszłość.

Końcowe spotkanie poświęcone jest określeniu aktualnej sytuacji w rodzinie pod kątem zachowań osoby uzależnionej oraz jej najbliższego otoczenia. Rodzice zastanawiają się nad strategią dalszego postępowania. Określają silne i słabe strony bieżącej sytuacji. Starają się wytyczyć konsekwentny kierunek działania*.

Efektem pracy edukacyjnej zarówno w ramach grup otwartych, jak też zamkniętych, jest poszerzenie świadomości rodziców w zakresie narkomanii jako choroby i lepsze przygotowanie ich do motywowania dziecka w kierunku leczenia. Jeżeli młody człowiek jest w stanie utrzymać abstynencję i budować swoją trzeźwość w warunkach kontaktu ambulatoryjnego, można w odpowiednim momencie zaaranżować wspólną sesję rodzinną w celu pogłębienia współpracy między nim a rodzicami.

Innego rodzaju sytuacja występuje, kiedy dziecko z powodu głębokiego uzależnienia zostaje skierowane do ośrodka stacjonarnego. Wówczas rodzina wkracza w odmienny typ pracy.

2. PRACA Z RODZINĄ W WARUNKACH OŚRODKÓW STACJONARNYCH

W chwili obecnej istnieje zróżnicowana praktyka w poszczególnych ośrodkach leczenia uzależnień od narkotyków, jeśli chodzi o uczestnictwo rodziny w procesie terapii pacjenta.

Niektóre placówki dla osób dorosłych nie podejmują systematycznej pracy z rodziną przenosząc ciężar zmiany relacji rodzinnych na samego pacjenta. Rodzice są wówczas w ośrodku przyjmowani jedynie w roli osób odwiedzających.

* Jest to program realizowany w Centrum Psychologicznej Pomocy Rodzinie w Warszawie.

Większość jednak placówek rozwija i realizuje programy systematycznej pracy z rodzinami osób uzależnionych. Dotyczy to w szczególności tych miejsc, gdzie odbywa się leczenie młodzieży. **Jeżeli wiek pacjentów pozostaje w przedziale między 15 a 23 rokiem życia, ze wszech miar jest wskazane podjęcie wysiłku pracy z ich rodzinami.** Jeżeli bowiem młody człowiek po zakończeniu cyklu terapeutycznego powraca do środowiska domowego, wykazującego wyraźne objawy zaburzeń i dysfunkcji, poważnie zagrożona zostaje jego abstynencja i dalsze trzeźwienie.

W związku z powyższym przedstawię model pracy z rodziną który opiera się na doświadczeniach wybranych placówek dla młodzieży.*

1. Zawarcie z rodziną kontraktu na współpracę w leczeniu dziecka w momencie przyjęcia młodego pacjenta do ośrodka.

Procedurą która zabezpiecza kontakt i współpracę z rodziną jest podpisanie formalnego kontraktu w momencie przyjmowania dziecka do ośrodka. Rodzice zostają poinformowani, że w ramach programu leczenia dziecka odbywają się regularne spotkania, w których zobowiązani sąbrać udział.

Zawarcie kontraktu jest poprzedzone przeprowadzeniem wywiadu z rodzicami i zebraniem od nich istotnych danych.

2. Zróżnicowane formy udziału rodziców w procesie terapeutycznym dziecka.

Każdy kontakt rodziców z leczącym się w ośrodku dzieckiem, zarówno osobisty jak też telefoniczny, wywiera istotny wpływ na młodego człowieka. Ważnym zadaniem, przed którym stoi personel ośrodka, jest to, by uczynić te kontakty korzystnymi dla procesu terapii. Rodzice odwiedzają swoje dzieci średnio co 2—3 tygodnie. Tworzy to określoną intensywność wzajemnych relacji. Do reguły należą też odbywane 2—3 razy w tygodniu rozmowy telefoniczne.

W procesie długoterminowego leczenia występuje kilka faz, jeśli idzie o kontakty pomiędzy leczącym się dzieckiem a jego rodzicami.

—*Faza wstępna*; trwa około 2-3 tygodnie; rodzice są w szczególny sposób niespokojni i nieufni. Obawiająsię, że dziecko może nie zaaklimatyzować się w ośrodku i zechce go opuścić. Trudno im przychodzi rozstanie z dzieckiem. Mająpoczucie pustki w domu.

— *Faza adaptacji*; trwa 2—3 miesiące i charakteryzuje się dość regularnymi odwiedzinami dziecka w ośrodku przez rodziców. **Jest to czas występowania silnych napięć w obustronnych relacjach.** Dziecko przejawia postawę roszczeniowąi manipulacyjną. Rodzice natomiast stosująróżne negatywne strate-

* Sąto takie placówki, jak ośrodek „Grzmiąca", Otwock oraz „Karan" w Warszawie.

gie kontroli lub zakamuflowanego atakowania dziecka. Komunikacja między młodym pacjentem a rodzicami pozostaje w tym okresie napięta i zaburzona. Dziecko częstokroć sprawdza granice postawione przez rodziców. Sygnalizuje, że nie chce pozostać w ośrodku i oczekuje zabrania go do domu. Często bywa tak, że rodzice podświadomie prowokują dziecko do przerwania leczenia.

W omawianym okresie w kontakcie między dzieckiem a rodzicami w większości przypadków dominują negatywne wzorce komunikacyjne. Po stronie rodziców takie wzorce przyjmują postać:

a) komunikowania chronicznego lęku i niepokoju o dziecko; ten lęk niejednokrotnie stanowi projekcję własnych, nierozwiązanych problemów rodzica,
b) uporczywego krytykowania dziecka,
c) postaw nadopiekuńczych, nadmiernego obdarzania dziecka przedmiotami materialnymi,
d) dostarczania dziecku informacji o życiu rodzinnym w sposób, który prowadzi do psychicznej destabilizacji młodego pacjenta,
e) koncentrowania uwagi na pouczaniu dziecka przy braku emocjonalnego wsparcia i empatii,
f) regułą jest nieświadomość rodziców co do własnych błędów i krzywd wyrządzonych dziecku; brakuje im gotowości oraz umiejętności do prowadzenia rozmowy o sprawach trudnych.

Po stronie leczących się dzieci postawy te przyjmują zazwyczaj formę:

a) unikania otwartego kontaktu z rodzicami („nie mam o czym rozmawiać"),
b) negatywnymi konfrontacjami, w których dominuje uczucie złości i żalu (obrażanie się),
c) manipulowaniem uczuciami rodzica i wnoszeniem różnych roszczeń, tworzeniem nacisków i wywieraniem emocjonalnego szantażu (przykładowo: domaganie się dostarczenia określonych rzeczy, niezadowolenie z otrzymanych prezentów, okazywanie bez powodu złego humoru, groźby przerwania leczenia i opuszczenia ośrodka).

—*Faza współpracy* rozpoczyna się zwykle po 3-4 miesiącach pobytu dziecka w ośrodku. Młody pacjent w tym czasie zazwyczaj osiąga w miarę stabilną motywację do leczenia. Natomiast rodzice dzięki zajęciom edukacyjnym i kontaktom z kadrą ośrodka nabywają odpowiedniej wiedzy. Potrafią poddać pewnej zmianie swoje nieracjonalne postawy i nadmiarowe reakcje emocjonalne. Tworzy to atmosferę, w której zarysowują się szanse na podjęcie pracy terapeutycznej w relacji dziecko-rodzice.

—*Faza przepustek* wiąże się z przejściem dziecka na wyższy etap leczenia, podczas którego może ono odwiedzać dom rodzinny. Dochodzi do praktycznego sprawdzenia czy zmiany, których dokonało w sobie dziecko i rodzice gwarantującazaistnienie w miarę pozytywnych, wzajemnych relacji.

Podstawowe formy udziału rodziców w procesie terapeutycznym dziecka to:

1. *Wspieranie dziecka poprzez odwiedzanie go w ośrodku.*
2. *Udział w prowadzonym na terenie ośrodka cyklu edukacyjnym dla rodziców.*
3. *Uczestnictwo w sesjach terapeutycznych z dzieckiem.*
4. *Uczestnictwo rodziców w społecznym życiu ośrodka.*

Jeśli idzie o pierwszy typ aktywności, to nie ogranicza się on do przyjazdów do ośrodka w celu spotkania się z dzieckiem. Rodzice są zapraszani przez terapeutów na krótkie rozmowy, w trakcie których otrzymują informacje o postępach dziecka w leczeniu, o jego trudnościach, uwarunkowaniach i specyfice emocjonalnych reakcji. Częstym tematem tych rozmów bywa edukacja, co do zachowania się rodziców w momentach kiyzysowych, przeżywanych przez dziecko, kiedy chce ono powracać do domu. Rodzice potrzebują niejednokrotnie wskazówek i emocjonalnego wsparcia, kiedy konfrontują się ze złym nastrojem czy agresywnym zachowaniem dziecka.

Terapeuci w uważny sposób „pilotują[5] kontakt pomiędzy dzieckiem a rodzicami w trakcie odwiedzin i poprzez interwencyjne rozmowy zmierzają do rozwiązywania napięć i konfliktów, które w nieunikniony sposób pojawiają się we wzajemnych relacjach.

Dzięki tym zabiegom dziecko stopniowo może uzyskać poczucie, że jest w jakimś stopniu przez rodziców rozumiane i wspierane. Rodzice natomiast mają okazję być obserwatorami, świadkami i w pewnym sensie współautorami pozytywnych zmian, zachodzących w dziecku.

Uczestnictwo rodziców w grupowych zajęciach edukacyjnych

Zajęcia edukacyjne dla rodziców dzieci, które przebywają na leczeniu długoterminowym, stwarzają okazję do pogłębionego procesu przebudowy świadomości członków rodziny. Przez sam fakt, że dziecko przebywa w ośrodku przez okres blisko 12 miesięcy powstaje szansa na przeprowadzenie gruntownej edukacji. Odbywa się ona przeważnie raz w miesiącu na terenie ośrodka. Rodzice przebywając w dużej grupie mają okazję usłyszeć doświadczenia innych ojców i matek, poczuć wzajemną solidarność, uwolnić się z zalegających emocji, otrzymać wsparcie, odbyć psychoedukację nacelowaną na problem uzależnienia dziecka.

Kilkugodzinne zajęcia mają charakter warsztatowy. Składają się na nie następujące elementy:

1) *Otwierająca spotkanie runda, w czasie której każdy z uczestników ma możliwość podzielenia się myślami, uczuciami, doświadczeniami istotnymi dla niego w chwili bieżącej.*
2) *Informacje od osób prowadzących spotkanie na temat aktualnej sytuacji w grupie leczących się pacjentów.*
3) *Odpowiedzi na pytania rodziców, dotyczące ich dzieci.*

4) Krótki wykład wprowadzający w obszar tematu, który będzie realizowany na spotkaniu.
5) Praktyczne ćwiczenia związane z tematem.
6) Omawianie przebiegu i rezultatów ćwiczeń na forum grupy.
7) Dyskusja: odniesienie ćwiczeń do aktualnej sytuacji rodziców i ich relacji z dzieckiem.
8) Podsumowanie zajęć, wypowiedzi uczestników dotyczące ich przeżyć i doświadczeń w trakcie spotkania.

Poniżej przedstawiam program grupy edukacyjnej dla rodziców, realizowany w ośrodku stacjonarnym.* *Zajęcia mają na celu wzrost świadomości rodziców leczących się dzieci w zakresie podstawowych zagadnień, związanych z uzależnieniem od narkotyków.* Stanowiąjednocześnie trening ważnych umiejętności interpersonalnych i społecznych. Ich perspektywiczny cel wiąże się ze zmianą rodzicielskich postaw, która zagwarantuje powracającemu po leczeniu do domu dziecku w miarę zdrowe środowisko rodzinne. **Rodzina ma dawać młodemu człowiekowi wsparcie w utrzymaniu abstynencji i pomagać w budowaniu trzeźwego życia.**

Aby do tego mogło dojść należy popracować z rodzicami w następujących obszarach:

Spotkanie 1: **„Wartości wspomagające rozwój"**

Jest to spotkanie otwierające cykl, na którym rodzice mogą zastanowić się, jakiego rodzaju zachowania, postawy i stojące za nimi wartości promującdrowy rozwój psychiczny dziecka.

Uczestnicy odwołują się do swoich własnych doświadczeń.

Ćwiczenia praktyczne:
—określenie pozytywnych wspomnień ze swoich kontaktów z rodzicami w okresie dzieciństwa;
—wyeksponowanie zachowań osób dorosłych, które były przyjemne i wspierające dla dzieci;
—stworzenie listy tych zachowań, grupowe odczytanie i dyskusja.

Spotkanie 2: **„Podstawowe umiejętności komunikacyjne. Komunikacja z pozycji „ja"**

Jednym z najistotniejszych problemów, jaki występuje w rodzinach dzieci uzależnionych, jest niedostatek umiejętności międzyludzkiej komunikacji. Komunikacja zwykle nie jest wymianąinformacji, lecz stanowi agresywnąekspre-

* Jest to program realizowany w latach 1997—2001 w ośrodku leczenia uzależnień młodzieży w Otwocku k. Warszawy.

sję nieuświadamianych uczuć i postaw. Bardzo ważne więc staje się ukazanie błędnych form komunikacji oraz kształtowanie jej prawidłowych przejawów, opartych na komunikatach z pozycji „ja".

Ćwiczenia:
Aranżowanie sytuacji, w których uczestnicy mogą doświadczyć:
a) osądzania;
b) decydowania za innych;
c) uciekania od problemów:
—wspólne tworzenie przez uczestników **listy barier komunikacyjnych;**
—nauka zasad prawidłowej komunikacji; ćwiczenia komunikatów typu, ja—ty".
Na zakończenie uczestnicy zapoznająsię z materiałami edukacyjnymi:
„Podstawowe wiadomości o barierach komunikacyjnych", które ukazuj ąnajczęściej popełniane typy błędów:.

—Osądzanie:
1. Krytykowanie, np. „Czy ty naprawdę nie rozumiesz?".
2. Obrażanie, np. „To dlatego, że jesteś leniwy".
3. Orzekanie, np. „Ciebie w ogóle ten temat nie interesuje".
4. Chwalenie połączone z oceną np. „Gdybyś się lepiej postarał, na pewno udałoby ci się to znacznie lepiej".

—Decydowanie za innych:
1. Rozkazywanie, np. „Będziesz się uczył 12 godzin dziennie".
2. Grożenie, np. „Jeśli tego nie zrobisz...".
3. Moralizowanie, np. „Powinieneś to zrobić".
4. Nadmierne wypytywanie, np. „Gdzie byłeś? Co robiłeś? Kto był z tobą".

—Uciekanie od problemów:
1. Doradzanie, np. „Najlepiej byłoby gdybyś...".
2. Zmienianie tematu, np. „Jakądyscyplinę sportu chcesz uprawiać?".
3. Logiczne argumentowanie przy pomijaniu uczuć, np. „Możesz poprawić swoje wyniki tylko przez bardziej wytężoną naukę".
4. Pocieszanie, np. „Wszystko będzie dobrze".

Spotkanie 3: **„Uzależnienie i współuzależnienie"**

Osoba uzależniona w okresie intensywnego przyjmowania substancji psychoaktywnych funkcjonuje w rodzinie w zmienionym stanie świadomości. Jej zachowania i przeżywane uczucia wzmacniają niekorzystne procesy, które w środowisku rodzinnym mogły od dawna ulegać kumulacji. Emocjonalne więzi pomiędzy członkami rodziny coraz bardziej opierają się na bolesnych uczuciach. Rodzina izoluje się od społecznego otoczenia. Informacja o uzależnieniu

dziecka prowadzi do zerwania kontaktów z dalszą rodziną przyjaciółmi, sąsiadami. Narasta uczucie wstydu, strachu, złości i poczucie winy. *Wymienione objawy są cechami procesu zwanego współuzależnieniem.*

Ćwiczenia:
—dyskusja w małych grupach rodziców wokół tematu: „Co to jest uzależnienie? Jakie przyjmuje formy?";
— dzielenie się wynikami pracy w całej grupie;
—wpływ obecności osoby uzależnionej na innych członków rodziny. Rozmowa w małych zespołach rodziców;
— dzielenie się wynikami pracy w całej grupie;
—jak wyglądały kontakty rodziny ze społecznym otoczeniem w okresie czynnego uzależnienia dziecka (rozmowa w podgrupach);
—miniwykład na temat współuzależnienia, prowadzony przez terapeutę.

Spotkanie 4:,^**Asertywne zachowania w kontakcie z dzieckiem uzależnionym"**

Zachowania asertywne stanowią klucz do kształtowania prawidłowych międzyludzkich relacji. Rodzice dzieci uzależnionych prezentują zazwyczaj dwa nieprawidłowe wzorce postaw i zachowań: *agresywne lub uległe.* Stąd waga przebudowy dotychczasowych tendencji.

Ćwiczenia:
—trening w parach, odgrywanie ról rodzica i dziecka, np. „Dziecko telefonuje z ośrodka i oświadcza, że chce natychmiast wracać do domu";
— dzielenie się spostrzeżeniami z pracy treningowej; nawiązanie do realnych sytuacji i przeżyć rodziców;
—miniwykład na temat zachowań asertywnych; odróżnianie tych zachowań od postaw *agresywnych i uległych;*
—grupowa dyskusja;
—trening rozpoznawania zachowań asertywnych.

Spotkanie 5: **„Granice zaufania w kontakcie z dzieckiem uzależnionym"**

W ramach tego tematu idzie o uświadomienie rodzicom, w jaki sposób należy kształtować zaufanie w stosunku do zachowań dziecka uzależnionego. Istotne jest w tym wypadku unikanie dwóch skrajności:
a) sytuacji, gdy rodzic w sposób naiwny ufa i wierzy wszystkiemu, co mówi i czyni dziecko,
b) sytuacji, w której rodzic nie wykazuje ani krzty zaufania i poddaje w wątpliwość wszelkie działania i zachowania dziecka.

Niezdrowa jest zarówno postawa ***naiwności, łatwowierności*** jak też ***chorobliwej podejrzliwości, skrajnej nieufności.*** Rodzicom dotkniętym po-

przez nagminne kłamstwa, zaprzeczenia i manipulacje dziecka w okresie czynnego używania przez nie narkotyków, doradza się przyjęcie postawy ***ograniczonego, warunkowego zaufania.***

Ćwiczenia:
— rozmowa rodziców w parach: „W jaki sposób kłamałem w kontakcie z własnymi rodzicami" (wspomnienia z dzieciństwa i młodości);
— omówienie przebiegu ćwiczenia na forum grupy;
— miniwykład: „Czy dziecku uzależnionemu można ufać i na ile?";
— kontrakt rodzinny jako narzędzie regulacji kontaktów z dzieckiem (informacja);
— ćwiczenie praktyczne w grupach 3-osobowych: formułowanie kontraktu rodzinnego. Symulacja sytuacji rozmowy: rodzice + dziecko;
— omawianie rezultatów pracy.

Spotkanie 6: **„Odpowiedzialność"**

Dla rodziców leczących się pacjentów bardzo ważnym pytaniem pozostaje, kto ponosi odpowiedzialność za uzależnienie dziecka.

Ćwiczeniu:
— dyskusja w podgrupach: „Co to znaczy być odpowiedzialnym? Odpowiedzialnym za siebie, odpowiedzialnym za innych?";
—różnica pomiędzy odpowiedzialnością a nadopiekuńczością
— dyskusja w grupach 4-osobowych: „Co robisz, kiedy jesteś odpowiedzialny za dziecko?";
—odkrywanie własnych zasobów; odpowiedzialność w innych rolach społecznych niż rola rodzica;
—ćwiczenie praktyczne: „Zawiązywanie odpowiedzialnych umów";
— dyskusja podsumowująca: „Koszty odpowiedzialności za innych".

Uczestnicy otrzymują materiały pomocnicze, które ukazują ***"chory"*** i ***„zdrowy"*** biegun odpowiedzialności:

GDY CZUJĘ SIĘ ODPOWIEDZIALNY:

(Biegun chorych postaw)	**(Biegun postaw zdrowych)**
ZAINNYCH	WOBECINNYCH
Ja...	**Ja...**
Ratuję	Okazuję empatię
Chronię	Dodaję odwagi
Wybawiam	Dzielę się
Kontroluję	Konfrontuję
Przejmuję uczucia innych	Współodczuwam, jestem wrażliwy
Nie słucham innych	Uważnie słucham

Czuję się...	**Czuję się...**
Zmęczony	Odprężony
Niespokojny	Świadomy
Przerażony	Wolny
Narażony	Wartościowy

Zajmuję się...	**Zajmuję się...**
Szukaniem rozwiązań	Relacją z drugą osobą
Okolicznościami	Uczuciami
Potwierdzaniem własnych racji	Drugąosobą
Szczegółami	
Tym, jak wypadam	

Manipuluję drugą osobą	**Jestem przewodnikiem,**
Chcę, by osoba postępowała zgodnie z moimi oczekiwaniami	Wierzę, że jeżeli podzielę się sobą druga osoba otrzyma tyle, ile jej potrzeba
Narzucam lub wymuszam na innych rozwiązania	Oczekuję, że druga osoba będzie odpowiedzialna za siebie i swoje postępowanie
Stosuję pedantyczną kontrolę	Potrafię zaufać

Spotkanie 7: **„Zapobieganie nawrotom"**

Temat nawrotów miałem okazję poruszać wcześniej w kontekście wybranych metod i interwencji stosowanych w pracy z osobami uzależnionymi. Waga tego zagadnienia w obszarze edukacyjnej pracy z rodziną wiąże się z perspektywą powrotu młodego pacjenta po zakończeniu leczenia do domu. Rodzice powinni otrzymać precyzyjne informacje o tym, jakie są sygnały nawrotu choroby. Zanim osoba złamie abstynencję pojawia się u niej szereg zachowań i różnorodnych symptomów, które zapowiadają niekorzystny obrót sprawy. Taka wiedza pomaga, z jednej strony, nie tworzyć atmosfery przewlekłego niepokoju i ciągłej podejrzliwości wobec dziecka, z drugiej zaś nie pozwala na lekceważenie istotnych objawów, związanych z ryzykiem złamania abstynencji.

Ćwiczenia:

— grupowe tworzenie listy objawów uzależnienia;
— ćwiczenie w grupach 4-osobowych: „Uczymy się rozpoznawać sygnały nawrotu (tzw. Sygnały Ostrzegawcze)";
— dyskusja grupowa: „Interwencje w sytuacji groźby nawrotu";
— ćwiczenie praktyczne w grupach 3-osobowych (role rodziców i dziecka) wokół wybranych zachowań zapowiadających nawrót choroby, przykładowo:

a) dziecko zaczyna regularnie spóźniać się do domu i przekracza w znaczny sposób ustalone pory wieczornych powrotów,
b) dziecko zaczyna zaniedbywać naukę szkolnąi domowe obowiązki,
c) dziecko zaczyna się spotykać ze znajomymi z dawnego środowiska,
d) podsumowanie: „Formy interwencji rodziców w tych sytuacjach".

Spotkanie 8:**„Funkcje rodziców"**

Wymieniony temat stanowi wstępne podsumowanie cyklu zajęć. W jego ramach uczestnicy mają okazję połączyć różne ważne wątki wiedzy ogólnej i umiejętności praktycznych, które sąniezbędne do prawidłowego pełnienia roli rodzica.

Ćwiczenia;
— znaczenie relacji pomiędzy rodzicami dla kształtowania rodzinnej atmosfery: dyskusja grupowa;
—praca w małych grupach: „Rola ojca - oczekiwania kobiet a oczekiwania mężczyzn";
—praca w małych grupach: „Rola matki - oczekiwania kobiet a oczekiwania mężczyzn";
— podsumowanie ćwiczeń na forum grupy, dyskusja;
— praca w małych grupach: „Sposoby realizacji zadań rodziców";
— dzielenie się doświadczeniami i pomysłami,

Spotkanie 9: **„Prawidłowo funkcjonująca rodzina"**

Ostatnie spotkanie rocznego cyklu edukacyjnego ma za zadanie przekazać uczestnikom obraz zdrowej rodziny. W jego ramach zostają poruszone i omówione następujące zagadnienia:
— zadania dziecka w drodze do dorosłości;
—hierarchia, granice i równowaga w rodzinie;
—cechy rodziny prawidłowej;
—funkcjonalne zasady rodzinne.

Ćwiczenie praktyczne:

„Jak dokonywać konstruktywnych zmian w rodzinie".

Wnioski:

Efektywność zajęć edukacyjnych dla rodziców uwarunkowana jest wieloma czynnikami.

Wśród procesów, które utrudniają edukację wyróżnić można:

1. *Kontakt rodzica z własnymi uczuciami. Większość rodziców dzieci uzależnionych ma zaburzony, znacznie ograniczony kontakt z osobistymi doznaniami i przeżyciami.*

2. Przenoszenie emocjonalnego ładunku, wynikłego z całości doświadczeń życiowych rodzica, na problem uzależnienia dziecka.
3. Konflikty małżeńskie rozbijające spójność rodziny.
4. Rodzina niepełna; udział tylko jednego rodzica w grupie edukacyjnej.
5. Rodzina obciążona czynnym uzależnieniem jednego z małżonków, zwykle ojca.
6. Unikanie przez rodzica pracy na głębszym poziomie. Obawa przed konfrontacją z własnymi problemami. Obawa przed zmianą.
7. Obronne podejście do zajęć edukacyjnych: postawa dogmatyczno-agresywna (,ja wiem swoje"); próba zdominowania grupy lub postawa wycofana (osoba nie zabiera głosu, jest bierna, w zajęcia włącza się w sposób powierzchowny).
8. Brak lub niedostatek norm moralnych u rodziców.

Z drugiej strony istnieje szereg czynników sprzyjających procesowi edukacji. Wśród nich wymienić można:

1. Autentyczne zaangażowanie w proces edukacyjny i treningowy. Docenienie faktu przydatności zdobywanej wiedzy i umiejętności. Chęć pomagania dziecku w leczeniu poprzez poszerzanie ***własnej świaelomości.***
2. Dla niektórych rodziców zajęcia sąokazjądopogłębiania wiedzy, którązaczęli nabywać w okresie wcześniejszym, w kontaktachpoprzezsystemporadnii punktów konsultacyjnych.
3. Pozytywne relacje pomiędzy rodzicami a personelem ośrodka. Rodzice postrzegająosobyprowadzące zajęcia jako swoich doradców i opiekunów.
4. Zaufanie rodziców co do fachowego przygotowania osób prowadzących zajęcia, wiara w kompetencje personelu ośrodka.
5. Poczucie wspólnoty i współpracy, jakaJiształtujesięw obszarze grupy edukacyjnej poprzez kolejne spotkania rodziców.
6. Wzajemne wsparcie udzielane sobie przez uczestników.
7. Zawiązywanie przez rodziców relacji, które są utrzymywane także poza obszarem ośrodka.

PRACA TERAPEUTYCZNA Z DZIECKIEM ORAZ JEGO RODZICAMI

Praca terapeutyczna z dzieckiem i jego rodzicami stanowi istotny składnik długoterminowego procesu leczenia młodzieży uzależnionej od narkotyków.

Szansa na podjęcie formy terapii, którąokreślam mianem ***sesji rodzinnych*** pojawia się około 5—6 miesiąca leczenia dziecka. W programach średnio i krótkoterminowych sesje rodzinne organizowane sąodpowiednio wcześniej.

Sesje rodzinne sąpoprzedzone kilkoma istotnymi elementami:

1) Odpowiednim przygotowaniem dziecka, które obejmuje:
   —Systematycznąpracę indywidualnąz terapeutą wokół relacji dziecka z rodzicami, rodzeństwem, rodziną. Ta praca ma charakter retrospektywny i koncentruje się wokół problemów narosłych pomiędzy dzieckiem a człon-

kami jego rodziny w okresie czynnego używania narkotyków. Obejmuje również rozmowy, w których dziecko opisuje swoje samopoczucie w rodzinie, klimat relacji pomiędzy rodzicami, przywołuje wspomnienia trudnych, traumatycznych i krzywdzących wydarzeń, które miały miejscew rodzinie.

—Pracę dziecka na forum społeczności terapeutycznej wokół niektórych problemów rodzinnych.

Ta ostatnia aktywność przyjmuje formę odpowiednio przygotowanych wypowiedzi, w których młody pacjent prezentuje najważniejsze elementy ze swego życia rodzinnego, w okresie zanim jeszcze zaczął brać narkotyki. Następnie pacjent przedstawia realia życia rodzinnego w czasie, gdy był uzależniony.

Rozbudowaną postać wymienionych wypowiedzi stanowi wspomniana we wcześniejszych rozdziałach ***mapa życia.***

2) Analogiczne przygotowanie rodziców obejmuje:

— Grupową pracę edukacyjną której program szczegółowo przedstawiłem powyżej.

— Rozmowy z terapeutami podczas przyjazdów rodziców do ośrodka.

3) We właściwym momencie leczący się młody pacjent oraz jego terapeuta wspólnie podejmującdecyzję o zorganizowaniu pierwszej sesji rodzinnej. Rodzice z wyprzedzeniem sąinformowani o potrzebie przeprowadzenia takiego spotkania. Odbywa się ono z reguły **na wstępie drugiej fazy leczenia,** kiedy pacjenci uzyskująprawo weekendowych przepustek. Jest więc czymś zrozumiałym dla obu stron (dziecka oraz rodziców), że wspólne przebywanie na terytorium domowym wymaga wcześniejszej pogłębionej i otwartej rozmowy, która odbywa się przy wsparciu terapeuty.

PRZEBIEG SESJI RODZINNYCH

Praktyka długoterminowego leczenia młodych pacjentów wskazuje na to, że *trzy do czterech* sesji rodzinnych jest w stanie doprowadzić czasami do względnie poprawnego ułożenia relacji pomiędzy dziećmi i rodzicami. Poniżej podaję przybliżony program takich spotkań:

Sesja 1: **Określenie celu spotkań, wzajemnych oczekiwań i potrzeb. Ustalenie zasad komunikacji.**

Na pierwszej sesji z reguły obie strony, to znaczy rodzice oraz dzieci, są skrępowane i niepewne. Istotne jest więc, by prowadzący sesję terapeuta zadbał o odpowiedni klimat, poczucie bezpieczeństwa i wsparcie uczestników spotkania. Szczególnie rodzice, którzy znająterapeutę o wiele mniej niż ich dziecko, mogą na wstępie czuć się zagrożeni. Wymieniona sytuacja nakłada na osobę prowadzącąsesję obowiązek zachowania uważności, szacunku i bezstronności.

Na pierwszym spotkaniu na ogół podejmuje się następujące wątki:
a) z jakimi uczuciami uczestnicy rozpoczynają sesję? jakie sąich oczekiwania?;
b) ustalenie zasad komunikacji takich jak: **uważne słuchanie, powstrzymanie się od przerywania drugiej osobie, wypowiedzi z pozycji„ ja", zwracanie się wprost do drugiej osoby;**
c) dzielenie się przez dziecko doświadczeniami z dotychczasowego okresu leczenia w ośrodku z uwzględnieniem momentów trudnych, jak również istotnych, pozytywnych zmian (sukcesów);
d) reakcje rodziców na tę relację; uzupełniające pytania z ich strony;
e) próba określenia spraw, które stanowią problem we wzajemnych relacjach między dzieckiem i rodzicami;
f) ustalenia tematu drugiego spotkania;
g) z jakimi myślami i uczuciami kończymy pierwsze spotkanie?

Sesja 2: **„Oczyszczanie przeszłości".**

Druga sesja ma podstawowe znaczenie dla cyklu rodzinnych spotkań. Podejmuje się w niej bowiem temat bardzo ważny i bolesny dla obu stron - **temat wydarzeń z okresu czynnego uzależnienia dziecka.** Główne wątki drugiej sesji obejmują:
a) przedstawienie przez młodego pacjenta historii jego kontaktów z narkotykami (początki brania, okoliczności, przebieg, towarzystwo, ilość przyjmowanych narkotyków itp.);
b) otwarte opowiedzenie o zdarzeniach towarzyszących braniu, które wiązały się z łamaniem społecznych norm (wynoszenie z domu przedmiotów na sprzedaż, okradanie rodziców, kradzieże, włamania i napady poza terenem domu);
c) pytania ze strony rodziców wobec dziecka;
d) pracę wokół emocjonalnej reakcji dziecka i rodziców, związanej z rozmową o okresie czynnego uzależnienia;

Na tym spotkaniu dochodzi na ogół do silnych przeżyć emocjonalnych.

W wyniku tego procesu wzrasta poziom zaufania pomiędzy dzieckiem a rodzicami. Dzieje się tak dzięki ujawnieniu faktów, które dotąd były przedmiotem domysłów i niedomówień. Rodzice na ogół doceniająotwartość i odwagę dziecka. Wydają się mu dawać nowy kredyt zaufania. Z drugiej strony młody pacjent czuje się odciążony z zalegających przez lata przykrych tajemnic i przeżyć.

Sesja 3: **„Sprawy trudne".**

Kolejna sesja odbywa się w bardziej komfortowych pod względem psychologicznym warunkach. Jej przedmiotem **sątrudności komunikacyjne pomię dzy dzieckiem a rodzicami.** Analizie poddawane są postawy poszczególnych członków rodziny, które przyczyniały się do powstawania konfliktów i nieporozumień. Przedmiotem tych chronicznych napięć są sprawy inne niż narkotyki. Podstawowe kwestie, które pojawiająsię na sesji dotyczą:

a) świadomości uczuć i gotowości do ich wyrażania (tak po stronie rodziców, jak również dziecka);
b) otwartości w wyrażaniu swoich myśli;
c) stylu przekazu informacji (asertywny—agresywny-unikowy);
d) określenia osobistych granic i szanowania ich;
e) gotowości do podejmowania tematów trudnych, do otwartego dzielenia się swoimi myślami.

W efekcie sesji zaleca się całej rodzinie praktykowanie nowej formy komunikacji w postaci ***wspólnego omawiania dnia***. Jest to forma kontaktu, do której stosowania zobowiązuje się młodego pacjenta i jego rodzinę podczas pobytu dziecka na weekendowych przepustkach w domu. Domownicy mają zasiąść wspólnie i podzielić się swoimi myślami oraz uczuciami z okresu pobytu pacjenta w domu rodzinnym. Zachęca się rodziców, by mówili o własnych przeżyciach i uczuciach, także tych, które nie sązwiązane bezpośrednio z dzieckiem i jego zachowaniami.

Trzecia sesja stanowi też okazję do omówienia przebiegu przepustek dziecka do domu rodzinnego. Obie strony mająmożliwość zastanowić się nad tym, co zmieniło się w sposób korzystny we wzajemnych kontaktach, a co pozostaje nadal trudne i budzi niepokój.

Sesja 4: **Planowanie przyszłości, przygotowanie kontraktu rodzinnego.**

W efekcie wcześniejszych spotkań dochodzi na ogół do współpracy dziecka i rodziców wokół kreowania wizji wspólnego rodzinnego życia. Powracający po leczeniu do domu młody pacjent planuje dalszą naukę, łączoną zazwyczaj z jakąś formą zarabiania pieniędzy. Pragnie odbudować swoje relacje z dalszą rodziną. Musi także określić na nowo stosunki z rówieśnikami, wykluczając kontakty z osobami biorącymi narkotyki. Wielokrotnie jest tak, że młody człowiek potrzebuje znacznego wsparcia rodziny, gdyż wracając do poprzedniego miejsca zamieszkania zostaje narażony na liczne konfrontacje z dawnym patologicznym środowiskiem (dealerzy, agresywni dawni koledzy, osoby z przestępczego podziemia).

Pacjenci dążą także do tego, by skompensować w pewnym stopniu wyrządzone rodzinie szkody materialne i poprzez osobistą pracę zwrócić część zagarniętych wartości. Ponadto zobowiązują się do czynnego wypełniania domowych obowiązków, wobec których mieli wcześniej lekceważący stosunek.

Omawiana sesja stanowi pole do treningu współpracy pomiędzy dzieckiem a rodzicami. Dzięki temu obie strony uzyskują większe poczucie bezpieczeństwa i pozytywną wizję przyszłości. Jest to też doświadczenie zawierania wspólnych, odpowiedzialnych umów. **Taką podstawową, wzorcową umową jest kontrakt rodzinny,** który obejmuje czas następujący bezpośrednio po opuszczeniu przez młodego pacjenta ośrodka i reguluje wiele istotnych dla dziecka oraz rodzi-

ców spraw. Nadaje się mu formę umowy na piśmie, zaopatrzonej podpisami obu stron. W jej zakres wchodzą następujące zagadnienia:

a) Zobowiązania dziecka

—Regularna nauka szkolna, podj ęcie j akiej ś formy pracy zarobkowej (szczególnie dla osób, które uczą się w systemie wieczorowym lub zaocznym).
—Bezpieczne pory powrotu wieczornego do domu.
—Udział w domowych obowiązkach (sprzątanie, zakupy itp.).
—Wykonanie większej pracy na rzecz domu (np. odnowienie wybranych części mieszkania, wysprzątanie piwnicy itp.).
—Informowanie rodziców o sytuacjach kryzysowych i złym samopoczuciu.
—Utrzymywanie całkowitej abstynencji, w tym abstynencji od alkoholu; gotowość do dobrowolnego testowania abstynencji na życzenie rodziców (badania moczu).
—Całkowite zerwanie kontaktów z dawnym środowiskiem narkomańskim.
—Uczestnictwo w grupie postrehabilitacyjnej, wspierającej proces utrzymania abstynencji i wspomagającej pozytywną adaptację do życia społecznego.
—Rozwij anie twórczych hobby i zainteresowań.

b) Zobowiązania po stronie rodziców

—Zwracanie uwagi na właściwy styl komunikacji.
—Wspieranie dziecka w chwilach trudnych.
—Otwartość, informowanie dziecka o własnych myślach i uczuciach.
—Tworzenie dobrego kontaktu m.in. poprzez wspólne omawianie dnia.
—Dotrzymywanie zawieranych umów.

3. SPECYFICZNE UWARUNKOWANIA W PRACY Z RODZINĄ

Opisany powyżej przebieg rodzinnych sesji ma charakter modelowy. Jest on modyfikowany poprzez indywidualny charakter poszczególnych rodzin. W tym miejscu wymienię najczęściej spotykane uwarunkowania, wpływające na pracę z rodzinami.

1. CZYNNE UZALEŻNIENIE JEDNEGO Z RODZICÓW

W przypadku niektórych młodych pacjentów nie może dojść do regularnych sesji rodzinnych, ponieważ jeden z rodziców (najczęściej ojciec) jest czynnie uzależniony od alkoholu. W takim wypadku prowadzi się pracę motywującą rodzica do podjęcia leczenia specjalistycznego. Młodzi pacjenci przebywający w ośrodku martwią się sytuacją rodzinną naznaczoną alkoholizmem ojca czy matki. Oczekują od personelu ośrodka, że podejmie jakiś rodzaj interwencji. W takich przypadkach zazwyczaj przeprowadza się rozmowę diagnostyczną sprawdzającą czy rodzic rozpoznaje problem uzależnienia od alkoholu. Wskazuj e się, że dziecko powracające po leczeniu do domu musi mieć poczucie

bezpieczeństwa, a używanie przez rodzica alkoholu stanowi ogromne zagrożenie dla trzeźwości młodego człowieka. Zachowania pijanego rodzica bywają nieobliczalne.

W przypadku mężczyzn—ojców - trudno jest zwykle uzyskać efekt zmiany postawy i skłonienia do podjęcia specjalistycznej terapii. Na ogół zaprzeczają oni istnieniu problemu. Twierdzą że w ostatnim czasie nie pijąlub że robią to bardzo rzadko, minimalizują problem i nie chcą współpracować. Oskarżają dziecko lub żonę, przenoszą uwagę na inne sprawy. Trudno jest także zachęcić żony mężczyzn uzależnionych do skorzystania z grup dla osób współuzależnionych. Takie kobiety sączęsto bezradne i pozbawione wiary w możliwość zmiany sytuacji. Ich aktywność w znacznym stopniu ogranicza fakt, że sąone zwykle ofiarami przemocy stosowanej przez męża. ***W opisanych przypadkach konfiguracje rodzinne mają charakter patologiczny i rzadko rokują możliwość zmiany***. Z tego powodu młodąosobę przygotowuje się w okresie jej leczenia w ośrodku do zorganizowania dalszego życia poza domem rodzinnym (hostel, u dalszych krewnych, w wynajmowanym mieszkaniu, w internacie itp.).

Lepsze efekty motywujące uzyskuje się w przypadku matek mających problemy z alkoholem. W takich wypadkach częściej udaje się zachęcić kobiety do skorzystania ze specjalistycznej pomocy w odpowiedniej placówce.

2. SYTUACJA OTWARTEGO KONFLIKTU POMIĘDZY RODZICAMI

W wypadku niektórych rodzin podstawowąprzeszkodą w przeprowadzeniu skutecznych sesji rodzinnych jest trwały konflikt małżeński. Taki konflikt zwykle narasta latami i przyczynia się do powstania uzależnienia dziecka. **Doświadczenia w prowadzeniu sesji w takich sytuacjach ukazują, iż można pracować nad wybranymi zagadnieniami. Przede wszystkim należy doprowadzić do sesji, na której dziecko przedstawia historię swego uzależnienia.** Następnie należy sprawdzić, na ile rodzice sągotowi do współpracy między sobą mając na względzie dobro dziecka. Młody pacjent na ogół doskonale wyczuwa aurę kontaktu pomiędzy ojcem a matkąi pod wpływem doświadczeń terapeutycznych, które były jego udziałem w ośrodku, oczekuje możliwości pozytywnych zmian w relacjach pomiędzy rodzicami. Te oczekiwania mogąokazać się złudne i niebezpieczne. Jednąz rodzinnych sesji należy więc poświęcić zdiagnozowaniu sytuacji. Na ogół okazuje się, że konflikt między rodzicami jest głęboki i w celu zmiany niekorzystnych relacji małżeńskich potrzebny byłby proces specj alistycznej terapii poza ośrodkiem. Korzyścią z przeprowadzenia takiej sesji jest zrozumienie przez dziecko faktu, że nie może opierać się na rodzicach jako spójnej, harmonijnej całości, lecz musi budować swoje kontakty oddzielnie z ojcem i oddzielnie z matką. Każdy z rodziców powinien określić rodzaj i charakter zobowiązań, jakie może podjąć wobec powracającego do domu dziecka.

Sytuacja ma jeszcze bardziej skomplikowany i niekorzystny charakter, gdy rodzice sąrozwiedzeni i mieszkająosobno, a każde z nich dąży do utrzymywania

regularnych kontaktów z leczącym się dzieckiem. Z reguły pojawia się bowiem poważne niebezpieczeństwo, że będąoni traktować dziecko jako obiekt przetargowy i przenosić problemy emocjonalne, wynikłe z dawnych relacji małżeńskich na młodąosobę. Należy przeprowadzić wówczas z każdym z rodziców oddzielną rozmowę i zalecić im skorzystanie z pomocy specjalistycznej poza ośrodkiem.

3. PRACA ZE ZŁOŻONYMI KONFIGURACJAMI RODZINNYMI

Mam tu na myśli następujący rodzaj sytuacji:

a) dziecko znajduje się aktualnie pod opieką jednego rodzica, drugi rodzic nie żyje,
b) opiekunami prawnymi dziecka sąjego dziadkowie lub krewni,
c) dziecko znajduje się w rodzinie, w której obecny jest ojczym lub macocha,
d) nastąpił rzeczywisty rozpad małżeńskiego współżycia, rodzice mieszkają jednak nadal na wspólnym terytorium.

Krótko omówię wymienione typy sytuacji.

A) W pierwszej z nich ciężar wychowania i kontaktu z dzieckiem spoczywa na jednym rodzicu. Często zdarza się, że przedwczesna śmierć drugiego rodzica była związana z alkoholizmem lub działaniem samobójczym. Dziecko żyje więc z poczuciem piętna i urazu.

Trzeba wziąć pod uwagę, że jeżeli śmierć rodzica nastąpiła z powodu choroby, to takie zdarzenie było również poważnym ciosem naruszającym poczucie bezpieczeństwa dziecka. W pracy na sesjach rodzinnych należy dążyć do wzmocnienia więzi pomiędzy pacjentem a żyjącym rodzicem. Bardzo ważna staje się w tym wypadku rola rodzeństwa i dalszej rodziny oraz krewnych w tworzeniu wsparcia dla leczącej się młodej osoby. Wskazane jest włączenie jeszcze jednego członka rodziny do terapeutycznych sesji.

B) Z powodu niewydolności wychowawczej rodziców mogą im zostać odebrane prawa do wychowywania dziecka. W takim momencie prawnymi opiekunami stają się dziadkowie lub inni bliscy krewni. Młoda osoba uzależniona od narkotyków, która znajduje się w opisanym położeniu, ma za sobą różnorodne traumatyczne doświadczenia. Może ona przejawiać z jednej strony „syndrom sierocy", z drugiej zaś jest z reguły ofiarą różnych form przemocy i zaniedbania. Wskazane jest wstępne przepracowanie jej bolesnych doświadczeń w kontakcie z terapeutą. Można zorganizować sesje, na których warto przeanalizować okres czynnego uzależnienia i zająć się konstruowaniem programu trzeźwego życia pacjenta po powrocie do domu jego prawnych opiekunów.

Na takich sesjach pojawia się zazwyczaj także problem relacji z rodzicami. Należy wówczas stworzyć pole do wyrażenia przez pacjenta jego bolesnych emocji, jak też uświadomić mu, że to on osobiście ma stać się osobą dojrzałą w przeciwieństwie do emocjonalnej i życiowej niedojrzałości rodziców.

C) *Rozpad życia małżeńskiego i rozwód rodziców z reguły jest dla dziecka trudnym i bolesnym doświadczeniem. Żywi ono do nich podświadomy żal i złość. Zamieszkuje po rozwodzie z jednym z nich. Sytuacja niekiedy komplikuje się dalej, gdy pojawia się nowy partner życiowy matki lub ojca.* Potencjalnie może on spełniać rolę życzliwego, wspierającego opiekuna. W przypadku jednak młodzieży uzależnionej od narkotyków kontakty z ojczymem lub macochąsązwykle złożone, nabrzmiałe silnymi, trudnymi do integracji uczuciami. Dziecko projektuje na nowego partnera rodzica szereg bolesnych uczuć, wchodzi z nim w konflikty, izoluje się i unika kontaktu. Częstokroć ojczym lub macocha nie potrafią nawiązać relacji ze swoim nowym podopiecznym. W obustronnych relacjach pojawia się nieufność, napięcie, agresja.

W większości przypadków nowi opiekunowie dziecka uzależnionego- ojczym lub macocha—są gotowi współpracować z zespołem terapeutycznym ośrodka na rzecz leczenia młodego pacjenta. Zdarzają się jednak i takie osoby, szczególnie mężczyźni, którzy zdecydowanie odmawiająkontaktu i nie odwiedzajądziecka. W takim przypadku sesje rodzinne należy prowadzić z jednym rodzicem. W ramach tych spotkań można omówić bolesne aspekty procesu rozpadu poprzedniego małżeństwa i stworzyć przestrzeń zarówno dla dziecka, jak też rodzica na wyrażenie osobistych przeżyć.

W przypadku odmowy przyjazdu do ośrodka pozytywne rezultaty przynosi zachęcenie dziecka do napisania listu do ojczyma lub macochy, w którym młody pacjent przedstawia historię swojej narkomanii, przyznaje się do różnorakich nieuczciwości i podejmuje inicjatywę poprawy kontaktów. Praktyczne doświadczenia pokazują że w takich sytuacjach zwykle następuje odblokowanie kontaktu. Z obu stron rodzi się nadzieja na poprawę relacji.

D) *W przypadku, gdy nastąpił faktyczny rozpad małżeńskiego współżycia, a rodzice mieszkaj ąnadal na wspólnym terytorium, możemy mieć do czynienia z dwoma typami sytuacji:*

1. *Rodzice dziecka rozwiedli się.*
2. *Rozwód nie nastąpił.*

Rozpad współżycia zwykle jest następstwem choroby alkoholowej mężczyzny lub też jego agresywnej i życiowo nieodpowiedzialnej postawy. W zdecydowanej większości znanych przypadków ojciec wycofuje się ze swojej roli opiekuna uzależnionego dziecka, nie jest w stanie pełnić jej w sposób odpowiedzialny. Oskarża przy tym kobietę o narkomanię córki lub syna. Cały ciężar wysiłku wychowawczego i kontaktu z dzieckiem spoczywa na matce. Sąto na ogół źle rokujące sytuacje. Terytorium domowe jest bowiem obszarem, na którym toczy się przewlekła i brutalna walka. Dziecko praktycznie nie ma po co tam wracać.

W takich przypadkach w pracy rodzinnej należy zalecać zdrowszemu rodzicowi, zwykle matce, skorzystanie z profesjonalnej pomocy poza obszarem ośrodka

leczenia uzależnień. **Wskazane jest uczestnictwo w grupach dla osób współuzależnionych i grupach dla osób doświadczających przemocy. Istotne jest także zalecenie indywidualnej pomocy terapeutycznej.**

Sesje rodzinne z dzieckiem na terenie ośrodka mogą mieć jedynie charakter motywujący i wspierający rodzica. Należy w nich zmierzać do ukazaniu młodemu pacjentowi realnej sytuacji jego rodziny.

4. ZAGADNIENIE UCZESTNICTWA RODZEŃSTWA W TERAPII OSOBY UZALEŻNIONEJ

Na ogół wskazane jest włączenie rodzeństwa do sesji rodzinnych. Należy to jednak uczynić w odpowiednim momencie, zwykle po przeprowadzeniu dwóch sesji z rodzicami. Jeżeli brat lub siostra leczącego się pacjenta jest osobąod niego starszą dorosłą można przeprowadzić oddzielną sesję, bez udziału rodziców. Stanowi ona okazję do naprawy kontaktów między rodzeństwem, znacznie osłabionych w okresie czynnego używania narkotyków przez pacjenta.

Jeżeli brat lub siostra są od pacjenta młodsi, warto ich także zaprosić do udziału w jednej sesji rodzinnej, by mogli oderwać się od negatywnego obrazu osoby leczącej się. **Starszy brat lub siostra, którzy przyjmują narkotyki są na ogół niebezpiecznym wzorcem dla młodszego rodzeństwa. Z tego powodu oczyszczenie przeszłości jest tak istotne dla tworzenia przyszłego, zdrowego układu rodzinnego.**

5. UCZESTNICTWO RODZICÓW W SPOŁECZNYM ŻYCIU OŚRODKA

Jest to ostatnia z form udziału rodziców w procesie terapeutycznym dziecka. Za zaistnieniem i rozwijaniem tej formy przemawiająnastępujące argumenty:

1) Uczestnicząc w życiu społecznym ośrodka rodzice mają poczucie swego wkładu w leczenie dziecka i wzmacnianie terapeutycznej społeczności.
2) Rodzice poznająbezpośrednio specyfikę życia w ośrodku i żywy charakter międzyludzkich odniesień. Zwiększa się ich zrozumienie, na czym polega proces leczenia pacjentów.
3) Doświadczająpozytywnych wzorców, według których odbywa się życie społeczne w ośrodku i w perspektywie mająszansę zastosować te doświadczenia na gruncie domowym.

Podstawowe formy uczestnictwa rodziców to:

— obecność na niektórych spotkaniach społeczności terapeutycznej;
— obecność na spotkaniach związanych z kończeniem przez dziecko leczenia;
— obecność na uroczystościach takich jak rocznica istnienia ośrodka, Dzień Matki, święto Wielkiej Nocy czy Boże Narodzenie;
— aktywny wkład w organizowanie tych uroczystości;
— uczestnictwo niektórych rodziców w wyjazdowych obozach terapeutycznych;
— wnoszenie przez rodziców osobistego wkładu pracy i materialnych wartości na teren ośrodka.

4. PROBLEM WSPOŁUZALEZN1ENIA RODZ1COW

Zjawisko współuzależnienia zostało rozpoznane w Stanach Zjednoczonych pod koniec lat siedemdziesiątych w związku z leczeniem choroby alkoholowej. Terapeuci spostrzegli, iż żony pozostające w małżeństwie z mężczyznami uzależnionymi od alkoholu wykazująszeregpostaw i zachowań, wskazujących na poważne zaburzenia. Podobnego typu trudności rozpoznano u osób z najbliższego kręgu rodzinnego osoby chorującej na chorobę alkoholową.

J. G. Woititz twierdzi, iż każdy alkoholik głęboko i destrukcyjnie oddziałuje na życie przynajmniej sześciu innych ludzi (Woititz, 1989).

Tego samego rodzaju procesy rozpoznano w obszarze uzależnienia od narkotyków. M. Beattie ujmuje rzecz następująco: *„ Współuzależnionąjest osoba, która pozwala na to, by zachowania innej osoby oddziaływały na nią ujemnie i która obsesyjnie stara się kontrolować zachowanie oddziałującej na nią w ten sposób osoby'(*Beattie, 1994).

Ponieważ uzależnienie dziecka wyrasta na gruncie, o czym obszernie wspominałem w poprzednich fragmentach książki, niezdrowych relacji rodzinnych, rodzice przejawiają szereg zaburzeń, do których odnosi się termin ***współuzależnienie*. Z moich kilkuletnich obserwacji wynika, iż w okresie przyjmowania przez dziecko narkotyków oraz w pierwszych fazach leczenia świadomość rodziców jest dosłownie owładnięta problemami osoby uzależnionej. Większość z nich nie jest w stanie myśleć i mówić o czym innym, niż problemy związane z narkomanią dziecka.** W sposób wyraźny pojawia się to na grupach wsparcia i grupach edukacyjnych dla rodziców, gdzie na pytanie o ostatnie wydarzenia w życiu matki czy ojca następuje reakcja w postaci wielominutowej wypowiedzi na temat ich dziecka. Rodzice pytani o to, co pozytywnego i wartościowego uczynili dla siebie w ostatnim czasie, nieodmiennie nawiązująd o sytuacji leczącego się dziecka. ***Typową i symptomatyczną wypowiedzią]est:*** *„Jeśli u Magdy (Tomka)jest wszystko w porządku, to u mnie także* \ Użycie takiej formuły do opisu swego samopoczucia wskazuje na niebezpieczny ***proces emocjonalnego zrośnięcia się rodzica z dzieckiem***. Warto przy tym zwrócić uwagę, że jest to dziecko w wieku siedemnastu, osiemnastu czy dziewiętnastu lat, a więc osoba dorosła. Skrajnym przykładem postawy współuzależnionej i nadopiekuńczej było pytanie kierowane telefonicznie przez rodzica do terapeuty w sprawie 21-letniego pacjenta przebywającego na leczeniu w ośrodku: „Czy Janek pamięta o właściwych porach mycia zębów?"

Bardzo dobry opis zjawiska współuzależnienia znajdziemy w książce K. Karwi cki ej i A. Ochremiaka „My rodzice dzieci z Dworca Cenralnego (Karwicka, Ochremiak, 1998).

Współuzależnienie rodziców jest czynnikiem, który zasila i podtrzymuje uzależnienie dziecka. Z tego powodu praca z tym zjawiskiem stanowi

bardzo ważny element, umożliwiający powrót do zdrowia młodego człowieka. *Współuzależnienie* wywiera przynajmniej dwojaki, negatywny wpływ:

—*umożliwia dziecku kontynuowanie przyjmowania narkotyków, kiedy przebywa ono na terenie domu;*

—*zaburza dziecko emocjonalnie, gdy podjęło ono decyzję o leczeniu i przebywa w ośrodku.*

Przytoczę obecnie właściwości osoby współuzależnionej. Jest to obraz modelowy, który odzwierciedla wiele zaburzonych, wadliwych postaw rodziców.

—Chaos i zamęt uczuciowy.

—Huśtawki emocjonalne.

—Zagubienie, niepewność i bezradność.

—Zaprzeczanie oczywistym faktom istnienia problemu narkotykowego.

—Roztaczanie ochronnego parasola nad narkomanem i łagodzenie skutków zażywania narkotyków.

—Ukrywanie przed otoczeniem problemu z narkotykami.

—Nadmierna zależność emocjonalna od narkomana.

—Koncentrowanie się na narkomanie kosztem siebie I rodziny.

—Poszukiwanie, obiektywnych'' powodów brania i usprawiedliwianie narkomana.

—Unikanie sytuacji konfliktowych.

—Niepodejmowanie w rodzinie jawnych rozmów związanych z braniem, mimo iż wyznaczają one życie rodzinne.

—Kłopoty z odpowiedzialnością, nadmierne podejmowanie odpowiedzialności lub uchylanie się od niej.

—Nieumiejętne bronienie swoich praw i zdrowych interesów pozostałych członków rodziny.

—Nieświadome wspomaganie narkomana przez odbarczanie go z odpowiedzialności za skutki brania.

Przytoczona charakterystyka znajduje liczne potwierdzenia w praktyce. Znane są mi przypadki matek, które ulegały groźbom swoich synów i dawały im pieniądze na narkotyki, by ci nie szli kraść na ulicę. Inne kobiety dokonywały zakupów narkotyku dla swego dziecka, gdy cierpiało ono z powodu objawów abstynencyjnych. **Zdarzają się też matki, które przez szereg miesięcy utrzymują narkomanię dziecka w tajemnicy przed swoim mężem, obawiając się jego gniewnej reakcji.**

Współuzależnienie rodziców jest procesem głębokim i trudnym do terapeutycznego przepracowania z jeszcze jednego powodu. *Uzależnienie dziecka* stanowi okazję do ujawnienia się różnych chorych, ułomnych, zaburzonych stron osobowości rodziców i ich wzajemnych relacji. Ojcowie i matki nie sągotowi spotkać się w bezpośredni i otwarty sposób z tymi zagrożeniami i niedostatkami. Dziecko staje się w tym wypadku ekranem projekcyjnym dla własnych

nierozwiązanych problemów emocjonalnych. **Z tego powodu tak istotne jest,** by *w procesie edukacyjnym i terapeutycznym rodzice uczyli się różnicować i oddzielać własne, osobiste problemy od problemów swoich uzależnionych dzieci.*

PODSUMOWANIE:

Rozważania zawarte w tej części książki chciałbym ująć w postaci syntetycznego schematu, który ukazuje istotne wymiary życia rodzinnego w momencie wykrycia faktu uzależnienia dziecka, zestawione z odpowiednimi charakterystykami rodziny po zakończeniu cyklu edukacyjno-terapeutycznego. Obrazuje to w sposób modelowy proces przemiany rodziny.

RODZINA W PROCESIE PRZEMIAN:

1) Charakterystyki w momencie wykrycia uzależnienia dziecka

Emocje i procesy poznawcze:
—Przerażenie, panika, szok, poczucie bezradności.
—Mocne poczucie winy, obwinianie siebie i innych.
—Uogólniony smutek, żal, rozpacz.
—Toksyczny wstyd, głębokie zachwianie poczucia własnej wartości.

Komunikacja intra i interpersonalna
—Niedostateczna świadomość własnych uczuć.
—Komunikaty często sprzeczne wzajemnie.
—Konflikty i różnice zdań ukrywane, tłumione lub rozstrzygane na drodze przemocy.
—Zrywanie komunikacji, lekceważenie osób, unikanie kontaktu.
—Przypisywanie własnych uczuć i postaw drugiej osobie, projekcja.

Struktura rodziny i układ ról
—Tworzenie koalicji skierowanych przeciwko innym członkom rodziny.
— Sztywny podział ról i zadań.
—Role i zadania narzucane, wymuszane.
—Przejmowanie odpowiedzialności za innych.

2) Charakterystyka po zakończeniu cyklu ecłukacyj no-terapeutycznego

Emocje i procesy poznawcze

—Rozpoznanie i „oswojenie" sytuacji; lęk z towarzyszącą mu nadzieją
—Wzrastająca możliwość jasnego określenia własnej odpowiedzialności.
—Uczucie żalu w odniesieniu do konkretnych zachowań i sytuacji.
— Coraz bardziej obiektywny obraz samego siebie, innych członków rodziny i rodziny jako całości.

Komunikacja intra i interpersonalna

—Wzrastająca umiejętność w zakresie rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć.
—Komunikacja coraz częściej zawiera realne informacje, podawane z pozycji ,, ja".
— Konflikty są ujawniane, omawiane i rozstrzygane w drodze dialogu, negocjacji, kompromisu.
— Szacunek dla osobowych granic.

—Przyjęcie odpowiedzialności za myśli, działania, uczucia (własne).

Struktura rodziny i układ ról

—Układ otwarty; elastyczne wzajemne wsparcie w rodzinie.
— Podział ról płynny, elastyczny.
—Możliwość negocjacji oraz wyboru ról i zadań.
—Odpowiedzialność spersonalizowana.

Zaakcentować warto paradoksalne korzyści (zyski), które pojawiają się w rodzinie pracującej nad własną przemianą. Są to (na poziomie indywidualnym):

1) Możliwość przepracowania przez matkę /ojca osobistych problemów emocjonalnych, wyniesionych z rodziny pochodzenia.
2) Możliwość przemiany błędnych i wadliwych postaw wychowawczych.
3) Możliwość nabycia ważnych umiejętności interpersonalnych.
4) Możliwość osiągnięcia lepszego, pogłębionego wglądu we własne uczucia, emocje.
5) Możliwość lepszego uświadamiania sobie i zaspokajania rzeczywistych potrzeb.
6) Analogiczne korzyści, pojawiające się dla rodzeństwa osoby uzależnionej (jeżeli posiada braci lub siostry) i innych znaczących członków rodziny.

Na poziomie rodziny (zbiorowym) są to:

1) Możliwość przerwania negatywnego dziedzictwa międzypokoleniowego.
2) Znaczne wzbogacenie doświadczeń rodzinnych i możliwość dzielenia się nimi oraz niesienia pomocy innym potrzebującym rodzinom, gdzie wystąpił problem uzależnienia dziecka.

3) Przemiana systemu wartości, uznawanego przez rodzinę, docenienie czynników uczuciowych i duchowych w życiu rodzinnym.

Podstawowe treści, zawarte w rozdziale o pracy z rodziną, można podsumować używając liter tworzących słowo „PRZEMIANA".

P—postawa otwartości
R—rozwój komunikacji
Z— zaangażowanie w osobowy wzrost
E— empatia i świadomość uczuć
M— międzyosobowe relacje
I— istotne wartości
A—atmosfera życzliwości
N—nowe doświadczenia
A—argumentacj a i dialog

„W przestrzeni, którą stwarza wokół siebie myśl, nie ma miłości. Przestrzeń ta dzieli ludzi i dzieje się w niej wszystko: cała walka życia, udręka i lęk. Medytacja kładzie temu kres. Wzajemne stosunki ludzi zupełnie się zmieniają, bo w wolnej od myśli przestrzeni nie istnieje «inny», nie istnieje pojęcie «ty»."

„Świat jest naszym wspólnym domem i cały rodzaj ludzki stanowi jedność. Zapomnijmy o tak bezużytecznych rozróżnieniach, jak podział na «mnie» i «innych». Krzywdzenie innych oznacza krzywdzenie samego siebie. Pomaganie innym jest pomaganiem samemu sobie. Traktuj chorych tak; jakby byli tobą i oddawaj przysługi cierpiącym jak najlepiej potrafisz.
Z czystym sercem pomagajmy sobie wzajemnie i obdarzajmy się zaufaniem. Szanujmy jedni drugich i miłujmy Stwórzmy harmonijną jedność. Kiedy siedzę spokojnie bez myślenia o «sobie» i «innych», kwitnąca śliwa poczyna rzucać swój zapach w padający śnieg."

ROZDZIAŁ VIII

Terapeuta jako osoba

Obecnie chwilę uwagi pragnę poświęcić kompetencjom zawodowym i osobowym charakterystykom terapeutów pracujących w przestrzeni uzależnienia od narkotyków.

Leczenie uzależnienia od narkotyków jest moim zdaniem dziedziną która wymaga szczególnego przygotowania, odporności, determinacji, otwartego serca i zaangażowania od osób wykonujących ten zawód. Vinzenzo Sorce mówi następująco: „Prawdziwym lekarstwem jest Miłość. Dlatego terapeuci pracujący z osobami uzależnionymi muszą być nośnikami CIEPŁA, WSPÓŁCZUCIA, MIŁOŚCI I EMPATII" (Sorce, 2001).

Oddajmy głos samym terapeutom:

1) Terapeutka kierująca ośrodkiem, 7 lat pracy w dziedzinie leczenia uzależnień.

„Kiedy zmieniłam miejsce pracy i przeszłam ze szpitala psychiatrycznego do ośrodka leczenia uzależnień młodzieży, postanowiłam odczuć to, co muszą czuć nasi pacjenci. Pozostawałam przez dwa tygodnie w ośrodku w ogóle z niego nie wychodząc. Kiedy po tym czasie wyszłam na ulicę, kręciło mi się w głowie... Bardzo mi zależy na tych dzieciach. Wiele razy nie mogę zasnąć w nocy i myślę o tym, czy zrobiłam wszystko co mogłam, by pomóc osobie, która jest w kryzysie. Naprawdę kocham te dzieci."

2) Terapeuta, 6 lat pracy w zawodzie.

„Dla mnie praca z młodzieżą uzależnioną od narkotyków to prawdziwa życiowa przygoda. Myślę, że bardzo rozwinąłem się dzięki tej pracy. Mogłem nauczyć się otwartości, szczerości, odwagi, przezwyciężyć swoje słabości. Pomiędzy mną a pacjentami powstawały bliskie relacje. Myślę, że tak naprawdę to jesteśmy rodziną. Jest między nami bardzo dużo ciepła. Jednak w pewnych chwilach czułem się bardzo zmęczony, wręcz wyeksploatowany. Dzięki przekształcaniu samego siebie, swoich słabości, uczyłem się miłości."

3) Terapeutka, 4 lata pracy w zawodzie.

„Pamiętam swój pierwszy dyżur w ośrodku. Byłam jeszcze młodą panienką. Zastanawiałam się, jak mnie przyjmąpacjenci. Byłam niewiele od nich starsza. Jakoś poszło. Ja bardzo dobrze czuję się z tymi pacjentami. Wierzę w nich. Naprawdę się z nimi przyjaźnię."

4) Terapeuta, 26 lat, pierwszy rok pracy w zawodzie.

„Na początku było bardzo trudno. Grupa nie chciała mnie zaakceptować. Byli wobec mnie nieufni. Widzieli, że jestem niewiele od nich starszy. Niekiedy odmawiali wykonywania moich poleceń. Wtedy musiałem się odwoływać do innych osób z kadry terapeutycznej. Potem było lepiej. Pacjenci mi zaufali. Jednak nadal jest tak, że po niektórych dyżurach jestem wręcz nieprzytomny ze zmęczenia."

1. UMDEJĘTNOŚCI PROFESJONALNE

Zawód terapeuty uzależnienia od narkotyków, szczególnie, gdy idzie o osoby pracujące w obszarze społeczności terapeutycznych, wymaga wszechstronnych umiejętności. Osoby te pracują w systemie 24-godzinnych, a nawet dłuższych dyżurów w ośrodkach stacjonarnych. Niekiedy na pojedynczych, samotnych dyżurach odpowiadają za grupę Uczącą sobie 20-30 osób. Specyfika pacjentów oraz grupy stanowi o tym, że warto by terapeuta posiadał umiejętności:

1) WYCHOWANIA I RESOCJALIZACJI

Oznacza to umiejętność stosowania postawy asertywnej, stanowczej, jednoznacznego stawiania granic niewłaściwym zachowaniom, formułowanie wymagań i umiejętność ich egzekwowania.

2) KONFRONTACJI

Osoby uzależnione od narkotyków nie wytworzyły właściwych granic w relacjach społecznych. Często stosująkłamstwo, manipulację, przejawiająpostawę roszczeniową otwarcie agresywnąlub bierno-agresywną. Wymienione rodzaje zachowań wymagaj ąod terapeuty wejścia w otwartą konfrontację z określonym pacjentem, częściągrupy lub niekiedy z całąspołecznościąpacjentów. *Specyficznąi niezbędnąw leczeniu uzależnienia od narkotyków formąkonfrontacji jest ostra słowna reprymenda, wypowiadana przez terapeutą wobec określonego pacjenta lub grupy pacjentów na spotkaniu całej społeczności (w języku angielskim ta forma interwencji zwana jest„hair-cut").*

3) NEGOCJACJI

Istniejąsytuacje, w których terapeuta w pracy z określonym pacjentem czy społecznościąpowinien stosować metodę małych kroków i prowadzenia umiejętnego dialogu, negocjowania rozwiązań, szanowania norm wytworzonych w obszarze społeczności terapeutycznej.

4) EMPATII I UMIEJĘTNOŚCI WSPIERANIA

Jednoznaczne stawianie granic niewłaściwym zachowaniom ma być łączone z umiejętnościąodczuwania sytuacji pacjenta i grupy, z otwartością serdecznościąi dawaniem autentycznego wsparcia.

5) ODPORNOŚCI NA STRES I FRUSTRACJĘ

Osoby leczące się z uzależnienia od narkotyków w stacjonarnych programach długoterminowych z reguły sąskłonne do zachowań agresywnych. Spora część z nich w momencie przyjścia do ośrodka jest zdemoralizowana. Z tego powodu poziom napięcia w grupie pacjentów jest zwykle wysoki. Często dochodzi do łamania norm społecznych. Zdarzająsię akty bezpośredniej agresji, samookaleczenia, próby samobójcze, próby wnoszenia narkotyków na teren ośrodka, ucieczki pacjentów. Stawia to terapeutę wobec sytuacji trudnych emocjonalnie. Musi on umieć sobie radzić z wysokim poziomem stresu.

6) UMIEJĘTNOŚCI PRACY W ZESPOLE

Praca w obszarze społeczności terapeutycznej jest przedsięwzięciem zespołowym. Liczebność personelu w poszczególnych ośrodkach leczenia uzależnień wynosi zazwyczaj od 6 do 10 osób. Sprawność zespołu, jego wewnętrzna konsolidacja i współpraca stanowi o możliwości prowadzenia właściwej pracy wychowawczej i terapeutycznej z grupąpacjentów.

7) POSIADANIA OSOBISTYCH ZAINTERESOWAŃ I CHARAKTERYSTYK ATRAKCYJNYCH DLA LECZĄCYCH SIĘ PACJENTÓW

Terapeuta pracujący w ośrodku uzależnień od narkotyków powinien być także modelem dojrzałej postawy życiowej, jak również posiadać osobiste hobby, pasje i zainteresowania, atrakcyjne dla pacjentów (przykładowo: alpinistyka, gra na instrumentach muzycznych, joga, turystyka itp.). Wobec braku odpowiednich przykładów we własnych rodzinach, osoby uzależnione potrzebuj ąnowych, autentycznych wzorców zachowań społecznych.

8) POSIADANIA UMIEJĘTNOŚCI PRACY Z RODZINAMI

Ten warunek nie jest oczywisty i dotąd nie był na ogół zauważany jako istotny. W chwili obecnej nie ulega jednak wątpliwości, iż udział rodzin w procesie terapeutycznym osób uzależnionych znacznie zwiększa szansę wyleczenia.

Terapeuta pracujący w ośrodku pozostaje w regularnym kontakcie z rodzicami swoich pacjentów. Jeśli nawet nie prowadzi terapii rodzinnej, to powinien posiadać podstawowe umiejętności w tym zakresie.

9) UMIEJĘTNOŚCI PRACY W KONTAKCIE ZARÓWNO Z GRUPĄ, JAK TEŻ Z POJEDYNCZĄ OSOBĄ

Każdy członek personelu w ośrodku leczenia uzależnień musi posiadać *umiejętności pozwalające mu na budowanie właściwego kontaktu z grupą i odpowiedniego kierowania grupowym procesem.* Z drugiej strony niezbędna jest mu także umiejętność nawiązywania indywidualnych relacji o charakterze koleżeńskim, wspieraj ącym, j ak również terapeutycznym z poszczególnymi pacj entami.

10) GOTOWOŚĆ I POTRZEBA ROZWOJU DUCHOWEGO

We współczesnej psychologii i psychoterapii jednoznacznie stwierdza się, żejednym z najważniejszych kryteriów zdrowiapsychicznegojest duchowy rozwój człowieka i posiadanie systemu wartości wyższych. Wiąże się to z gotowościąi potrzebą kształtowania kontaktu z Siłą Wyższą jakkolwiek jąpojmujemy. Obiektywne spostrzeganie siebie samego, zaakceptowanie istnienia bólu, cierpienia, choroby, starości, fizycznej śmierci może prowadzić do duchowego przebudzenia. Poszukiwanie głębokiej prawdy o świecie i wszechświecie nieodmiennie wprowadza umysł w stan medytacji, w te przestrzenie, które nie mogąbyć ani poznane, ani zrozumiane intelektualnie. Konstruktywnąodpowiedziąna sytuacje bezradności i bezsiły jest ugruntowanie związku z Siłą Wyższą z obszarem Dobra, Światła i Miłości. Jest to proces osobisty, szczególnie ważny w dziedzinie leczenia uzależnienia od narkotyków, gdzie terapeuta musi nieraz konfrontować się z sytuacjami ekstremalnymi. Czynnik związku z Siłą Wyższą jest tym zasobem, który pozwala przejść w sposób godny przez najtrudniejsze momenty. Duchowa otwartość i dojrzałość terapeuty w pozytywny sposób modeluje postawy pacjentów, tworzy korzystne wzorce. Mówiąc wprost, chodzi tu o wiarę w Boga.

Z rozważań tych wynika, że terapeuta pracujący z pacjentami uzależnionymi od narkotyków powinien być wszechstronnie przygotowanąosobą. Czy jest tak jednak w praktyce? Nie zawsze.

Pierwsza wspólnota terapeutyczna — Synanon—opierała się na wzorcach samopomocowych ruchu Anonimowych Alkoholików. Proces resocjalizacyjny i rehabilitacyjny prowadzony był przez nieprofesjonalistów. Następnie niektóre osoby wyleczone z uzależnienia stawały się członkami personelu.

Zawodowi psychologowie i terapeuci podczas tworzenia społeczności terapeutycznych, czerpiących ze wzorów Synanonu, korzystali ze wsparcia wyleczonych byłych pacjentów - nieprofesjonalistów (po polsku zwanych neofitami). Tak ten proces przebiegał w Europie Zachodniej oraz w Polsce. Marek Kotań-

skiw obrębie pierwszej w naszym kraju społeczności terapeutycznej w Głoskowie, prowadził szkolenia dla osób, które chciały pracować z uzależnionymi. Przyjmował zainteresowanych na kilkutygodniowe staże do społeczności terapeutycznej . Na zakończenie stażu członkowie społeczności decydowali, czy dana osoba nadaje się do pracy w tym zawodzie czy też nie. Znaną praktyką było także wysyłanie osób zaawansowanych w leczeniu do nowo powstających ośrodków w celu tworzenia modelu społeczności terapeutycznej.

Leczenie w obszarze społeczności terapeutycznych początkowo wydawało się podążać torami niezależnymi od dotychczasowych tradycji medycznych, psychologicznych i terapeutycznych. Ta tendencja znajdowała wyraz między innymi w używanych nazwach. W stosunku do osób leczących się nie stosowano określenia „pacjent", lecz„rezydent". W Polsce ośrodki leczenia uzależnień nazwano „Domami Monaru", a pacjentów domownikami lub monarowcami. Marek Kotański proces terapeutyczny określał mianem **„szkoły życia".** Silna także w Polsce była tendencja do uwzględniania w składzie personelu poszczególnych ośrodków wyleczonych pacjentów (neofitów).

W zakładanie nowych ośrodków oraz stowarzyszeń i fundacji na rzecz zapobiegania i leczenia narkomanii angażowały się liczne osoby, które nie posiadały psychologicznego czy pedagogicznego przygotowania. Duże potrzeby, związane z rosnącąliczbąosób uzależnionych od narkotyków powodowały, iż w obszarze działalności terapeutycznej znaleźli się liczni nieprofesjonaliści. To zjawisko miało swoje korzystne i niekorzystne strony. Na skutek opisanych procesów wśród osób pracujących z uzależnionymi od narkotyków ukształtowały się charakterystyczne postawy. Spróbuję je krótko przedstawić.

2. TYPY POSTAW TERAPEUTÓW

A) CHARYZMATYCZNY PRZYWÓDCA, „GURU"

Jest to model terapeuty wywodzący się z tradycji Synanonu. Charyzmatycznym przywódcąbył Charles Dederich. Podobną rolę w naszym kraju odegrał Marek Kotański. Kierowanie grupąludzi stwarza okazję do budowania własnego autorytetu. Daje w ręce jednostki władzę nad grupą Istotne jest, by była to władza oświecona. *Charyzmatyczny przywódca może mobilizować całągrupęjak też poszczególne osoby do wysiłku, poświęcenia, budzić w nich wiarę, determinację, chęć wzajemnej pomocy. Jednak taka pozycja stwarza też różnorakie możliwości nadużyć. Niekiedy może prowadzić dopojawienia się zjawisk negatywnych, do podejmowania decyzji arbitralnych, jednostronnych, nieprzemyślanych. Jeżeli ośrodkiem kieruje osoba o cechach charyzmatycznego przywódcy może zdominować ona swojąpostawąpozostałą część personelu.* Pewnym odbiciem tej idei jest nazwa „lider" stosowana do osób kierujących ośrodkami.

B) „PROFESJONALISTA"

Jest to model terapeuty, który nawiązuje do ogólnie przyjętych w psychologii i psychiatrii kryterium kompetencji zawodowych. Przykładem tego typu postawy jest psychiatra Daniel Casriel, założyciel pierwszej poza Synanonem wspólnoty terapeutycznej „Daytop Village" w Nowym Jorku (1963), Martien Kooyman- również psychiatra—fundator ośrodka Emiliehoeve w Holandii (1972), a w Polsce psycholog Olaf Mej er-Zahorowski, założyciel ośrodka w Grzmiącej (1985) i późniejszy Dyrektor Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Zaletami terapeuty-profesjonalisty jest dobre przygotowanie zawodowe, znajomość subtelnych procesów psychologicznych, orientacja co do różnych procedur i interwencji terapeutycznych. Takim osobom może niekiedy natomiast brakować umiejętności resocjalizacyjnych i wychowawczych. Muszą powiększyć swój repertuar przygotowania zawodowego o kompetencje związane ze specyfiką społeczności terapeutycznej.

C) „PARAPROFESJONALISTA", WYCHOWAWCA

Są to osoby, które były uzależnione i przeszły osobisty proces terapeutyczny w ośrodku stacjonarnym. Znają więc problem uzależnienia od narkotyków z własnego doświadczenia, „od podszewki". W pierwszym okresie rozwoju wspólnot terapeutycznych na Zachodzie i w Polsce „zaleczeni" pacjenci po zakończeniu cyklu terapeutycznego często bezpośrednio przechodzili na pozycje członka personelu. Ich obecność w zespole była cenna. Posiadali oni bowiem znakomite wyczucie różnorodnych zachowań i motywów kierujących ich leczącymi się kolegami. Niebezpieczeństwo, które stwarzała pozycja „neofity" wiązało się z brakiem odpowiedniego dystansu do zachodzących w społeczności zjawisk. Tacy ludzie, bezpośrednio po zakończeniu leczenia nie mieli jeszcze możliwości sprawdzenia się w świecie zewnętrznym, w realnych sytuacjach życiowych. Powstawała groźba, zbliżona do doświadczeń Synanonu, zamykania się społeczności terapeutycznej we własnym obrębie, izolacji od świata zewnętrznego.

Z czasem powstały na Zachodzie i w Polsce możliwości kształcenia i szkolenia „neofitów" w celu przygotowania ich do zawodu terapeuty uzależnień. W naszym kraju ten proces szkolenia był dotąd stosunkowo krótki i nie stawiał zbyt wysokich wymagań.

Na Zachodzie „neofitów", którzy podjęli pracę w ośrodkach nazwano „paraprofesjonalistami".

„Paraprofesjonalista to osoba charakteryzująca się. skłonnością do preferowania w leczeniu osób uzależnionych metod wychowawczych. Bardzo dobrze umie ona stawiać granice niewłaściwym, łamiącym normy zachowaniom pacjentów. Ma „szósty zmysł" jeśli idzie o istnienie w ośrodku przejawów „drugiego życia", różnorodnych nieujawnionych nieuczciwości. Potrafi stawiać jednoznaczne wymagania i egzekwować je. Jej mocną stroną jest umiejętność pracy z grupą jako

całością. Dobrze orientuje się także w różnych etapach, które musi przejść pacjent w swoim procesie leczenia. Polega w tym miejscu na własnym doświadczeniu.

Słabszymi stronami paraprofesjonalisty może być natomiast niedostatek ogólnej perspektywy psychologicznej, brak rozpoznania bardziej subtelnych mechanizmów psychicznych, jednostronne widzenie procesów zachodzących w społeczności terapeutycznej, skłonność do stosowania znanych z własnego doświadczenia interwencji terapeutyczno-wychowawczych bez uwzględnienia alternatywnych możliwości.

D) PRZYJACIEL

Czwartym modelem terapeuty pracuj ącego z osobami uzależnionymi od narkotyków jest ktoś, kto potrafi nawiązać z nimi autentyczne, bliskie stosunki. Ten element postawy koleżeńskiej i przyjacielskiej jest oczywiście obecny w trzech wcześniej omawianych modelach. Podkreślam jednak osobno jegowagę. **Pacjenci uzależnieni mogą zrobić wiele w pracy nad sobą, przekraczać głębokie kryzysy i zmieniać się, jeżeli czują wspierającą, przyjacielską obecność terapeuty. Ta postawa terapeuty wykracza poza normy zawodowe, wiąże się z otwarciem serca, autentycznością i ciepłemwe wnętrznym.**

Terapeuta—przyjaciel może dobrze motywować do leczenia osoby uzależnione, które mają dostęp do własnych uczuć i emocji. Mało skuteczny będzie natomiast w stosunku do pacjentów zamkniętych emocjonalnie, przejawiających cechy psychopatyczne.

Terapeuta „idealny" powinien posiadać w zrównoważony sposób cechy każdego z czterech modeli. W praktyce taka sytuacja jest rzadko spotykana. **Z tego też powodu dobrze jest, jeśli poszczególne zespoły terapeutów pracujące w ośrodkach składają się z osób reprezentujących w harmonijny sposób omówione wyżej cztery modelowe postawy.**

Pacjenci uzależnieni od narkotyków potrzebują bowiem kontaktu z różnymi modelami osób dorosłych: zarówno z rodzicem, którego mogą obdarzyć autorytetem („guru"), z rodzicem, który jest uważny, rozsądny, mądry („profesjonalista"), z rodzicem, który umie stawiać granice („wychowawca") oraz z rodzicem, który obdarza uczuciami („przyjaciel").

Jakie wnioski można wyciągnąć z powyższych rozważań na temat procesu przygotowania do zawodu terapeuty pracującego *w dziedzinie uzależnienia od narkotyków?*

Myślę, że potrzebny jest takim osobom dobry trening w kilku dziedzinach:

1) Pedagogiki, wychowania i resocjalizacji.

2) Różnych form psychoterapii indywidualnej i grupowej.

3) Specjalistyczny staż w ośrodku leczenia uzależnień, bowiem przygotowanie teoretyczne nie jest w tym zawodzie wystarczające; chodzi tutaj szczególnie o poznanie specyfiki pracy poprzez formę społeczności terapeutycznej.

4) Wreszcie czwartym, istotnym wymiarem jest to, co nazwę „treningiem życiowym". Mam na myśli różnorodne doświadczenia życiowe, które powodują osobowe i duchowe dojrzewanie terapeuty. Uczą szacunku, otwartości serca, bezinteresownej pomocy innym, wytrwałości, pokory i cierpliwości. Te cechy, postawy i motywy są szczególnie ważne w obliczu stawiającej duże wymagania pracy, skromnych zarobków i groźby zawodowego wypalenia.

Zagadnienie tworzenia i funkcjonowania zespołu terapeutycznego

Kilka słów warto poświęcić, łączącemu się z poprzednimi rozważaniami, zagadnieniu tworzenia i funkcjonowania zespołu terapeutycznego. Mam na uwadze zespoły pracujące metodą społeczności terapeutycznej.

Członkowie personelu placówki terapeutycznej pełniąpięć podstawowych funkcji wobec leczących się pacjentów. Sąoni:

—organizatorami procesu terapeutycznego i przewodnikami na drodze zdrowienia;
— doradcami;
—osobami, które zarządzaj ąróżnymi obszarami życia wspólnoty terapeutycznej,
—racjonalnymi autorytetami;
—członkami społeczności terapeutycznej.

Personel, który potrafi spełnić we właściwy sposób wymienione role jest przez pacjentów spostrzegany jako pozytywny, kolektywny rodzic.

3. PROBLEM NADUŻYCIA WŁADZY

Przykład pierwszy dotyczy Synanonu i osobiście Charlesa Dedericha. W drugiej połowie lat 70-tych ta organizacja zaczęła przekształcać się w rodzaj sekty. Dederich nakazał małżeństwom, które były członkami Synanonu, wzięcie rozwodu, a następnie utworzył, kierując się własnymi poglądami, nowe pary. Wprowadził także nakaz sterylizacji wszystkich mężczyzn powyżej 18-go roku życia. Doszedł bowiem do wniosku, że w Synanonie dzieci nie sąpotrzebne. Naruszeniu uległa „święta" dotąd reguła niestosowania przemocy w procesie terapeutycznym. Dederich dopuścił możliwość bicia młodych chłopców, którzy nie chcą podporządkować się obowiązującym zasadom dyscypliny.

Nadużycia te wywołały reakcję ze strony władz federalnych USA, które rozpoczęły działania na polu wymiaru sprawiedliwości. W efekcie Dederich

został aresztowany. Odebrano mu prawo prowadzenia działalności terapeutycznej i zajmowania się osobami uzależnionymi (Kooyman, 1993).

Obszernego opisu działalności Synanonu na początku lat 70-tych dokonał polski psychiatra Kazimierz Jankowski w znanej książce „Mój Sambhala". Autor nie był wówczas świadomy narastających w tej organizacji nadużyć (Jankowski, 1978).

Przykład drugi pochodzi z Francji, gdzie władze państwowe nie angażowały się w proces tworzenia sieci ośrodków leczących osoby uzależnione. Pozostawiono to wyłącznie inicjatywie osób prywatnych, fundacji i stowarzyszeń. W rezultacie rozwinął się we Francji program „Le Patriarch", którego fundatorem jest Engelmayer-charyzmatyczny przywódca. Ośrodki Engelmayera noszą znamiona kultu osoby ich założyciela. Wspólną cechą zarówno Synanonu w latach 70-tych, jak też fundacji Engelmayera było unikanie kontaktów na płaszczyźnie zawodowej z innymi ośrodkami, organizacjami i profesjonalistami zajmującymi się leczeniem uzależnienia od narkotyków.

Przykład trzeci pochodzi z Holandii. W połowie lat 70-tych szkolenie personelu holenderskiego, pracującego z osobami uzależnionymi od narkotyków, przeprowadzał trener z USA. Był on osobą, która wyleczyła się z uzależnienia i miał cechy charyzmatycznego przywódcy. Należał także do duchowej grupy guru Rajneesha*. Ten amerykański trener został dyrektorem ośrodka Essenlaan w Rotterdamie. **Pomimo, że zobowiązywał się do tego, że nie będzie przekazywał swoich poglądów religijnych i duchowych innym osobom, w krótkim czasie znaczna większość personelu oraz pacjentów stała się wyznawcami sekty.** Zaczęli oni nosić pomarańczowe szaty. Powstały zjawiska kryzysowe: wypadanie pacjentów z leczenia, współżycie seksualne w ośrodku, używanie „miękkich" narkotyków i inne niekorzystne procesy.

Ryzyko nadużycia władzy jest szczególnie duże w obszarze pracy z osobami uzależnionymi od narkotyków, ponieważ leczenie przebiega najczęściej w ośrodkach ulokowanych w terenie, w oddaleniu od dużych skupisk miejskich, we względnej izolacji. Społeczność obdarza swego lidera znacznym autorytetem i zaufaniem. Większość zespołów terapeutycznych w ośrodkach pracuje bez superwizora, bez merytorycznego, fachowego wspomagania z zewnątrz, bez dobrze pojętej kontroli. W takich warunkach pojawiające się błędy w sztuce terapeutycznej mogą nie być dostatecznie szybko zauważane i korygowane, a niektóre decyzje liderów arbitralne i niewyważone.

* „Bhagavan" Rajneesh (Osho) - hinduski nauczyciel duchowy, guru o charyzmatycznych cechach; wywarł znaczny wpływ na ruch New Age w USA i niektóre nurty psychoterapii. Stworzył m.in. silną parareligijną sektę.

Istotnym elementem kreowania właściwego etosu i właściwej etyki zawodowej mógłby być obowiązek posiadania przez każdy zespół terapeutyczny wykwalifikowanego superwizora.

Ważnym krokiem w odpowiednim kierunku jest powstanie Polskiej Federacji Społeczności Terapeutycznych (na wzór Światowej i Europejskiej Federacji), która tworzy podstawy profesjonalizacji zawodu terapeuty pracującego z osobami uzależnionymi od narkotyków

4. SZKOLENIE PERSONELU, ZAPOBIEGANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU I INNYM NEGATYWNYM PROCESOM

W Holandii, która może być dla nas pozytywnym punktem odniesienia, już w 1976 roku utworzono instytut szkolący zarówno profesjonalistów (psychologów, psychiatrów), jak też paraprofesjonalistów (osoby wyleczone z uzależnienia). Celem działania instytutu było odpowiednie przygotowanie kadr pracujących w obszarze uzależnienia od narkotyków.

Podobnego typu instytut został powołany w Rzymie (Włochy) przez Centro Italiano di Solidarieta pod koniec lat 70-tych.

W Polsce regularne programy treningowe dla osób zainteresowanych pracą w dziedzinie leczenia uzależnienia od narkotyków zaczęły funkcjonować dopiero w latach 90-tych. Prekursorem tego typu działań stało się Centrum Psychologicznej Pomocy Rodzinie w Warszawie, służące programami szkoleniowymi zarówno dla profesjonalistów, jak też neofitów. Cenne inicjatywy w zakresie szkoleniowym podjęła też Jolanta Koczurowska, od wielu lat prowadząca dom Monaru w Gdańsku-Matarni. Rozwinęła ona programy treningowe w zakresie pracy z osobami uzależnionymi w systemie ambulatoryjnym, jak też stacjonarnym. Obecnie działania szkoleniowe w omawianej dziedzinie koordynuje Biuro do Spraw Narkomanii, będące agendą Ministerstwa Zdrowia.

Uważam jednak, że programy treningowe w naszym kraju powinny być prowadzone w sposób bardziej systematyczny i obligatoryjny. Jest bardzo istotne, by odpowiednio wyszkolić poszczególnych terapeutów, jak też stworzyć właściwy zespół.

Z badań nad efektywnością leczenia osób uzależnionych wynika, że korzystne wyniki wiążą się z konsekwentną realizacją programów terapeutycznych. Natomiast przerywanie przez pacjentów leczenia, przedwczesne rezygnacje i ucieczki nasilająsię szczególnie w okresach, gdy zespół terapeutyczny przeżywa kryzys. **Kryzysy te mogą wynikać przynajmniej z czterech źródeł:**

a) z syndromu wypalenia zawodowego,

b)z braku konsekwencji w realizacji założonego programu,

c)z konfliktów i rywalizacji o pozycje w obrębie personelu,
d)z różnych form nadużyć wobec pacjentów.

Tym negatywnym zjawiskom można zapobiegać poprzez:
—*regularną superwizję zespołu;*
—*umożliwienie poszczególnym członkom personelu superwizji i terapii indywidualnej;*
—*zachęcaniepersonelu do uczestnictwa w różnorodnych formach szkolenia;*
—*wymianę doświadczeń z innymi zespołami, placówkami, ośrodkami;*
—*udziałw warsztatach i konferencjach.*

PODSUMOWANIE:

Podstawowe zagadnienia, zawarte w tym rozdziale, można podsumować używając liter słów: „DOBRO I PROFESJONALIZM", które to cechy charakteryzują wartościowego terapeutę.

D—doświadczenie zawodowe
O—otwartość
B— brak podwójnych komunikatów
R—rozumienie pacjenta
O— orientacja na wartości

I— intencja pomagania

P— praca dla innych
R— rozwój duchowy
O— obraz pozytywnego życia
F— fachowe umiejętności
E—empatia
S— samoświadomość
J— jasność i przewidywalność zachowań
O—organizacyjne zdolności
N—naturalność
A—autentyczność
L— liczne motywy prospołeczne
I— integracja wewnętrzna
Z—zapał
M— mądrość

„A Pan jest Duchem.
Gdzie zaś Duch Pański -
tam wolność."

„Tym, czym dla wyschłej
ziemi deszcz,
tym dla ludzkiej duszy
pokora."

ROZDZIAŁ IX

Porady praktyczne dla osób zagrożonych uzależnieniem oraz dla członków ich rodzin

Poniższy rozdział ma na celu przekazanie niezbędnych, treściwych informacji oraz podstawowych wskazówek praktycznych dla osób, które używają narkotyki. Wskazówki te oraz informacje mają **zmotywować te osoby do podjęcia leczenia**. Analogiczne informacje i porady są skierowane do członków rodzin oraz do partnerów tych osób. **Informuję rodziców i rodziny osób, które biorą narkotyki, w jaki sposób można przerwać zaklęty krąg bezradności, strachu, lęku i rozpaczy, jakie łączą się z faktem choroby bliskiej im osoby. Przekazuję także, w jaki sposób należy motywować osobę, by podjęła leczenie.**

TEST DLA OSÓB UŻYWAJĄCYCH NARKOTYKÓW

Poniżej znajdziesz szereg pytań. Jeżeli odpowiesz na nie w zgodzie z prawdą, otrzymasz obiektywny obraz swojej sytuacji. W niektórych punktach możesz podkreślić więcej niż jedną odpowiedź.

1. Pierwszy raz zażyłam (zażyłem) jakiś narkotyk (marihuanę, haszysz, extasy, LSD, amfetaminę, kokainę, heroinę):
   a) 5 lub więcej lat temu (5),
   b) około 3 lata temu (4),
   c) około roku temu (3),
   d) kilka miesięcy temu (2).

2. Po raz ostatni zażyłam (zażyłem) jakiś narkotyk:
   a) wczoraj (5),
   b) kilka dni temu (4),
   c) około 10 dni temu (3),
   d) około miesiąca temu (2),
   e) około rok temu (0).

3. Narkotyki używałam (używałem) w taki sposób, że:
   a) brałam je codziennie przez okres miesiąca (6),

b) brałam je codziennie przez okres tygodnia (5),
c) brałam je kilka razy w tygodniu (5),
d) brałam je tylko w weekendy (3),
e) brałam je nie częściej niż raz na miesiąc (2),
f) brałam je rzadziej niż raz na miesiąc (0).

4. Moje doświadczenia z alkoholem sątakie, że:
a) często upijałem się tracąc przytomność (5),
b) piłem codziennie (5),
c) piłem dużo przy różnych okazjach (4),
d) od czasu do czasu piłem umiarkowanie (3),
e) piłem bardzo rzadko (0).

5. W związku z braniem narkotyków wszedłem w kolizję z prawem:
a) byłem aresztowany (6),
b) mam sprawę karną w sądzie (5),
c) byłem przesłuchiwany przez policję (4),
d) byłem zatrzymany przez policję (3),
e) nie miałem konfliktów z prawem (0).

6. Wśród moich znajomych są osoby:
a) wyłącznie takie, które biorą narkotyki (6),
b) moi najbliżsi przyjaciele używają narkotyków (6),
c) większość moich znajomych bierze narkotyki (5),
d) przebywam z osobami, z których część używa, a część nie używa narkotyków (3),
e) większość moich znajomych nie bierze narkotyków (1).

7. Jeśli chodzi o mnie, to:
a) miałam ogromnąi nieprzepartąchęć wzięcia ponownie narkotyku, gdy od ostatniego razu minęło kilka dni (6),
b) przeżywałam silny niepokój, kiedy zabrakło narkotyku (5),
c) natarczywie powracały do mnie myśli o braniu (5),
d) czasami miałam chęć wziąć narkotyk, a czasami nie (2).

8. Narkotyki brałam w taki sposób, że:
a) przyjmowałam je dożylnie (7),
b) nigdy nie brałam dożylnie, lecz w inny sposób (5),
c) brałam heroinę wielokrotnie (6),
d) wzięłam heroinę mniej niż 10 razy (4),
e) nigdy nie brałam heroiny, lecz inne narkotyki (3).

9. Aby zdobyć pieniądze na narkotyki:
   a) kradłem pieniądze z domu (6),
   b) wynosiłem z domu wartościowe przedmioty i sprzedawałem (7),
   c) dokonywałem kradzieży i napadów poza domem (7),
   d) oddawałem się prostytucji (7),
   e) handlowałem narkotykami (7),
   f) pożyczałem i wyłudzałem pieniądze na narkotyki (6),
   g) nigdy nie kradłem, żeby mieć pieniądze na narkotyki (2).

10. Moja sytuacja finansowa jest taka, że:
   a) pracuję i zarabiam na własne utrzymanie (0),
   b) uczę się lub studiuję (0),
   c) częściowo jestem na utrzymaniu rodziców, a częściowo zarabiam (4),
   d) nie pracuję i nie zarabiam pieniędzy (6),
   e) nie uczę się ani nie pracuję (7).

11. Moje kontakty seksualne odbywały się:
   a) wyłącznie z towarzyszeniem narkotyków i alkoholu (7),
   b) od czasu do czasu łączyłem seks z alkoholem i narkotykami (5),
   c) nigdy nie łączyłem seksu z alkoholem i narkotykami (0).

Po wykonaniu testu zsumuj otrzymane punkty.

Rezultaty:

1) 14-20 punktów oznacza, że jesteś w fazie eksperymentowania z narkotykami.
2) 21—36 pkt. oznacza, że twoje używanie narkotyków stanowi problem. **Zgłoś się na rozmowę do terapeuty.**
3) Wynik 37—49 pkt. oznacza, że jesteś osobą uzależnioną od narkotyków. Niezbędne jest dla ciebie co najmniej roczne leczenie w poradni lub w ośrodku stacjonarnym. **Jak najszybciej zgłoś się do poradni.**
4) Wynik powyżej 50 pkt. oznacza, że jesteś osobągłęboko uzależnioną. **Jedyną możliwością jest skorzystanie z rocznego programu w ośrodku leczenia uzależnień.**

Pamiętaj o tym, że detoksykacja (odtrucie), nie jest leczeniem uzależnienia, lecz jego początkiem.

Po detoksykacji należy przejść przynajmniej roczny cykl terapii.

PORADY DLA OSOBY, KTÓRA NADUŻYWA NARKOTYKÓW

1. Pamiętaj o tym, że każdy narkotyk, ***także marihuana***, po określonym okresie jego używania prowadzi do uzależnienia.

2. Narkotyki ze względu na swoje działanie biochemiczne na ciało i mózg łamiąbarierę odporności fizycznej oraz psychicznej. Powodująuzależnienie.

3. Przekonanie, że jesteś dostatecznie silny, by zapobiec swemu uzależnieniu, jest niebezpiecznym złudzeniem. **To nie ty kontrolujesz narkotyki. To narkotyki kontrolują ciebie.**

4. Nie zamieniaj narkotyków na alkohol. Alkohol także narkotyzuje. Oznacza to tylko innąformę uzależnienia.

5. Jeżeli wielokrotnie brałeś heroinę lub amfetaminę, twoja sytuacja jest bardzo poważna. Już jutro zgłoś się do terapeuty.

6. akt, że robisz kilkudniowe czy nawet tygodniowe przerwy w braniu lub piciu, wcale nie świadczy o tym, że „masz sytuację pod kontrolą". Skoro sięgasz po narkotyki ponownie, świadczy to o tym, że jesteś uzależniony.

7. Dokonaj bilansu szkód, które narkotyki wyrządziły w twoim życiu.

8. Pamiętaj, że zawsze masz szansę zmienić swoje życie. Masz zrobić tylko jednąrzecz: **uznać swoją bezsilność i szczerze poprosić o pomoc.**

Już jutro zgłoś się do terapeuty.

(Adresy poradni znajdziesz na końcu książki.)

9. Poczucie siły, mocy, głębokiego spokoju, euforii, transu, niezwykłych wizji, które dają narkotyki, jest złudne i przemijające. Istnieją naturalne, zdrowe metody osiągania tych cennych stanów. Do tych metod można zaliczyć *modlitwę i kontemplację Jogę, tai chi, kung-fu, aikido, bieg transowy, podwodne nurkowanie, alpinistykę, speleologię, fruwanie na lotni, pasje artystyczne, turystykę.* Możesz nauczyć się tego, gdy zrezygnujesz z narkotyków i podejmiesz leczenie. Zycie jest przed tobą.

TEST DLA CZŁONKÓW RODZINY I PARTNERÓW OSÓB, KTÓRE UŻYWAJĄ NARKOTYKÓW

(w niektórych punktach możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź)

1. Czy uważasz, że jesteś osobą:
   a) bardzo nerwową ciągle niespokojną(6),
   b) denerwujesz się dość często (5),
   c) przeżywasz napięcie podobnie często, jak inne osoby (3),
   d) na ogół jesteś spokojna i zrównoważona (0).

2. Jeśli idzie o uczucie lęku i strachu:
   a) czasami doświadczasz ataków panicznego lęku (6),
   b) przeżywasz bardzo często lęk i strach (5),
   c) uważasz, że strach oraz lęk pojawia się u ciebie tak samo często, jak u innych ludzi (3),
   d) rzadko doświadczasz uczuć lęku i strachu (1).
3. Bywa tak, że twój gniew i złość:
   a) są tak silne, że ciskasz przedmiotami i rozbijasz je (6),
   b) krzyczysz głośno na inne osoby (6),
   c) te uczucia są tak intensywne, że mogłabyś uszkodzić siebie lub drugą osobę (6),
   d) twój gniew i złość są raczej umiarkowane (4),
   e) gniew i złość sąuczuciami, które sobie uświadamiasz i bez trudu nad nimi panujesz (0).

4. Jeśli idzie o twoich rodziców:
   a) pamiętasz z dzieciństwa, że często się ze sobą kłócili (6),
   b) rozwiedli się, gdy byłaś dzieckiem (6),
   c) nie znałaś swego ojca (8),
   d) wiesz lub przypuszczasz, że ojciec albo matka mieli pozamałżeńskie relacje (5),
   e) był taki okres w dzieciństwie, gdy wychowywali cię inni członkowie rodziny(6),
   f) uważasz, że miałaś dość dobrych rodziców (4),
   g) uważasz, że twoi rodzice to dobrzy ludzie, choć popełnili pewne błędy (2).

5. Kiedy myślisz o swoim dzieciństwie:
   a) przypominasz sobie częste kłótnie i przemoc (7),
   b) przypominasz sobie, że byłaś bita i poniżana (7),
   c) byłaś zastraszana, zawstydzana, poniżana w szkole lub na podwórku (6),
   d) nie doświadczyłaś żadnej z tych sytuacji (1).

6. Bywa tak, że:
   a) gdy się budzisz rano, zupełnie nie chce ci się żyć (6),
   b) czujesz, że życie stało się dla ciebie udręką (6),
   c) odczuwasz głęboki smutek i żal (6),
   d) wstydzisz się samej siebie i przeżywasz silne poczucie winy (6),
   e) nie przeżywasz żadnego z wymienionych powyżej stanów (2).

7. Czy w twojej rodzinie:
   a) ojciec lub matka byli uzależnieni od alkoholu (7),
   b) ojciec był nieobecny w domu, bo ciągle pracował (6),
   c) inni członkowie twojej rodziny byli uzależnieni od alkoholu (5),
   d) nie występowała żadna z tych sytuacji (2).

8. Jeśli chodzi o bliską ci osobę, która bierze narkotyki:
   a) ciągle o niej myślisz i bardzo się o nią martwisz (6),
   b) czujesz się tą sytuacją zdruzgotana (6),
   c) czujesz się wobec tej osoby bezradna (6),
   d) nie przejmujesz się zbytnio tą sytuacją (4).

9. Czujesz się winna tego, że bliska ci osoba bierze narkotyki:
   a) zdecydowanie tak (6),
   b) raczej tak (4),
   c) raczej nie (2),
   d) zdecydowanie nie (0).

10. Uważasz, że coś jest z tobą nie w porządku, skoro bliska ci osoba bierze narkotyki:
   a) zdecydowanie tak (6),
   b) raczej tak (4),
   c) raczej nie (2),
   d) zdecydowanie nie (0).

11. Fakt, że bliska ci osoba bierze narkotyki, uważasz za swoją klęskę życiową:
   a) zdecydowanie tak (6),
   b) raczej tak (4),
   c) raczej nie (2),
   d) zdecydowanie nie (0).

Po wykonaniu testu zsumuj otrzymane punkty.

Rezultaty:

1. Wynik 20-29 punktów oznacza, że masz potencjał niezbędny do poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją

2. **Wynik 29-35 pkt. oznacza, że niezbędne jest, byś skorzystała z pomocy wykwalifikowanego terapeuty.**
3. **Wynik 36—45 pkt. oznacza, że potrzebna jest en regularna pomoc terapeutyczna, byś mogła sobie poradzić z zaistniałą sytuacją. Powinnaś uczęszczać na regularne spotkania edukacyjne i terapeutyczne przez okres przynajmniej 12 miesięcy.**
4. **Wynik powyżej 58 pkt. oznacza, że potrzebna jest ci regularna pomoc terapeutyczna o charakterze spotkań indywidualnych oraz grupowych. Twój proces edukacji i terapii powinien trwać około dwóch lat.**

RADY DLA CZŁONKÓW RODZINY ORAZ PARTNERÓW OSOBY BIORĄCEJ NARKOTYKI

1. UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW TO CHOROBA
— Nie jest to wyraz złej woli osoby biorącej.
— Aby chorobę tę zrozumieć, niezbędne jest podjęcie regularnej edukacji.

2. NIE MUSISZ DŁUŻEJ KONTROLOWAĆ ODURZANIA SIĘ OSOBY UZALEŻNIONEJ
— Skoncentruj się na możliwościach leczenia.
— Nawiąż stały kontakt z terapeutą i poradnią.
— Wróć do normalnego rytmu życia.

3. NIE MUSISZ JEJ CHRONIĆ
— Pozwól jej na cierpienie i ponoszenie konsekwencji odurzania się.

4. PRZESTAŃ PROSIĆ, GROZIĆ I STRASZYĆ
— Krzyki, awantury, pouczenia i błagania nie mogą zmienić sytuacji; zdecydowanie j ą pogarszaj ą.
— **W jasny, spokojny, jednoznaczny** sposób informuj osobę, że nie zgadzasz się na branie narkotyków.
— Spokojnie, a zarazem stanowczo domagaj się od osoby biorącej narkotyki podjęcia leczenia.

5. NIE TRAKTUJ UZALEŻNIONEGO JAK MAŁE DZIECKO
— Przestań gderać, narzekać, wygłaszać kazania, przymilać się.
— Informuj osobę uzależnioną w sposób rzeczowy o jej niewłaściwym postępowaniu.

6. NIE MUSISZ DŁUŻEJ WIERZYĆ W TO, CO CI OBIECUJE
— Osoba uzależniona nie jest w stanie bez podjęcia regularnego leczenia zaprzestać brania narkotyków.
— Jej obietnice są więc nierealne.

7. NIE UKRYWAJ, ŻE SZUKASZ POMOCY
— Mów o tym otwarcie. Niech uzależniony wie, że sprawa jest poważna.
— Nawiąż regularny kontakt z terapeutą oraz poradnią i nie przerywaj go pod żadnym pretekstem.
— Zmobilizuj do regularnych wizyt w poradni innych dorosłych członków rodziny.

8. NIE ZGADZAJ SIĘ NA ATAH ZE STRONY UZALEŻNIONEGO
— Zacznij chronić siebie.

9. NIE JESTEŚ CZĘŚCIĄ OSOBY CHOREJ

—Zacznij żyć własnym życiem.
—Pozwól sobie na odpoczynek i przyjemności.
—Faktu uzależnienia od narkotyków bliskiej ci osoby nie traktuj jako osobistej klęski.

10. STOSUJ SIĘ DO RAD ORAZ WSKAZÓWEK TERAPEUTY

—Uzgadniaj z terapeutą sposób postępowania wobec osoby uzależnionej.
—Motywowanie jej do leczenia wymaga twego współdziałania z innymi członkami rodziny.
—Unikaj wzbudzania konfliktów i kłótni między członkami rodziny wokół problemu zachowań osoby uzależnionej.

11. OSOBA UZALEŻNIONA MA PODJĄĆ DECYZJĘ O LECZENIU LUB BYĆ DO LECZENIA ZMUSZONA

—**W przypadku, gdy biorący narkotyki konsekwentnie odmawia leczenia, musi opuścić miejsce, w którym mieszka.** Znalezienie się na ulicy i ponoszenie bolesnych konsekwencji brania narkotyków stanowi jedynądrogę motywowania do leczenia osób szczególnie opornych.
—Osoba uzależniona od narkotyków musi przebyć roczny cykl terapii w ośrodku oddalonym od miejsca zamieszkania
—Jeżeli osoba uzależniona ucieknie z ośrodka, **nie wolno pod żadnym pozorem przyjmować jej do domu. Do domu można ją wpuścić jedynie wówczas, gdy zgodzi się pójść na leczenie do następnej placówki stacjonarnej (ośrodka) i czeka na miejsce.** *Przez krótki okres oczekiwania na przyjęcie, osoba uzależniona może mieszkać w domu na ustalonych warunkach. Te warunki należy skonsultować z terapeutą.* Osoba uzależniona ma kontynuować leczenie w innym ośrodku, aż do zakończenia pełnego cyklu terapeutycznego.

12. PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA W OŚRODKU OSOBA BEZWZGLĘDNIE POWINNA KONTYNUOWAĆ SWOJĄ TERAPIĘ W PORADNI LUB NA GRUPACH NA (Narkomani Anonimowi) albo też w inny, systematyczny sposób. Musi zachować pokorę wobec swojej choroby do końca życia. **Tylko dalsza terapia, zwana postrehabilitacją, może zagwarantować utrzymanie abstynencji od narkotyków oraz alkoholu i zapobiec nawrotom choroby.**

Zakończenie:
Podstawowe wnioski

Poniżej zebrałem w krótkiej formie najważniejsze wnioski, które wypływają z treści książki.

1. *Uzależnienie jest procesem rozciągniętym w czasie. Składa się z wielu faz.*
2. *Fakt, że z uzależnienia od narkotyków może wyleczyć się około 20% osób, należy przypisać głębokiemu charakterowi tej choroby.*
3. *Niekontrolowane używanie narkotyków jest przejawem zaburzenia zarówno osobowości człowieka, jak też społecznego systemu, w którym żyjemy.*
4. *Szczególnie głębokie uszkodzenia osobowości człowieka uzależnionego następują w jego rodzinie, w szkole i społecznym otoczeniu, w okresie zanim jeszcze sięgnie po narkotyki.* ***Uszkodzenia te powoduje przede wszystkim bezwzględna przemoc i znieczulica społeczna.***
5. *Ponieważ te czynniki działały już aktywnie na dziecko w okresie między od narodzin do* ***1*** *roku życia,* ***zapisuje się w nim silna tendencja do autodestrukcji. Uszkodzeniu ulegaj ąpodstawowe mechanizmy psychofizycznej samoregulacji, w tym instynkt ochrony życia.***
6. *W związku z głębokimi uszkodzeniami osobowości we wczesnej fazie życia uzależnienie od narkotyków jest równie trudno leczyć jak poważne choroby, takie jak psychozy, depresje czy syndrom borde-line (osobowość pogranicza).*
7. ***Prawdopodobieństwo wyleczenia osoby uzależnionej jest tym większe, im dłużej pozostaje ona w terapii.***
8. ***Prawdopodobieństwo wyleczenia osoby z uzależnienia jest tym większe, im bardziej aktywne i regularne jest uczestnictwo jej rodziny w procesie edukacji oraz terapii.***
9. *Aby zapobiec nawrotowi choroby, złamaniu abstynencji, osoba po okresie intensywnego leczenia w ośrodku lub poradni* ***powinna kontynuować proces terapii przez następne lata życia.***
10. *Różnorodne formy terapii indywidualnej, grupowej i duchowej orazpracę nad sobąosoba zaleczona* ***powinna kontynuować do końca życia.*** *Dobrym przykładem takiej drogijest Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików, Program Anonimowych Narkomanów i tradycja ruchów trzeźwościowych.*

11. ***Prawdopodobieństwo wyleczenia osoby z uzależnienia i utrzymywania trzeźwości do końca życia jest tym większe, im hardziej osoba rozwinie w sobie właściwy stosunek do Siły Wyższej, im głębsza będzie jej wiara i duchowe przebudzenie.***
13. ***Głównym sposobem, który może powstrzymać rozwój uzależnienia od narkotyków, jest podstawowa zmiana społecznej orientacji moralnej i duchowej.*** *Zamiast pozostawania w błędnym kole przemocy, której symbolem jest starotestamentowa zasada „Oko za oko, ząb za ząb " realizujmypodstawowązasadęEwangelii Chrystusa:**,J£ochaj wrogów swoich,¿Kochaj bliźniego swego jako siebie samego***
14. ***Innej drogi nie odkryto. Weźmy jej przesłanie głęboko do swoich serc i umysłów. Wprowadzajmy w życie każdego dnia.*** *Systemy duchowe Wschodu nazywają to podstawowe wskazanie moralne,**¿\HIMSĄ"~** CO OZNACZA PO WSTRZYMANIE SIĘ OD KRZYWDZENIA JAKIEJKOL-**WIEK** ISTOTY*

Chciałbym zakończyć przytoczeniem czterech krótkich opowieści.

1. „Opowieść o meduzach"

Pewnego słonecznego poranka brzegiem oceanu przechadzał się starszy człowiek. Po nocnym przypływie woda wyrzuciła na brzeg tysiące meduz. Zwierzęta bezwładnie leżały na piasku wybrzeża i powoli uchodziło z nich życie. Starszy człowiek ze współczuciem spoglądał na ten obraz, zatrzymał sięi począł wrzucać z powrotem do wody żywe stworzenia bezsilnie spoczywające u jego stóp.

W tym samym czasie wzdłuż morskiej plaży energicznie maszerował młodzieniec. Był najwyraźniej zajęty własnymi myślami. Kiedy spostrzegł starszego człowieka, zatrzymał się. Zauważył, że ten wrzuca meduzy do wód oceanu. Wzruszył ramionami i przemówił: „Po co to robisz? To nie ma sensu. Spójrz, na piasku leżą tysiące meduz'.

„To nic"-odparłsędziwy mężczyzna. „Te, którejuż wrzuciłem do wody wracają dożycia"

2. „Opowieść o współczuciu"

Zanim Budda osiągnął ostateczne oświecenie przez wiele żywotów kroczył ścieżkąbodhisattwy, bezinteresownie i z oddaniem pomagając innym istotom. Kiedyś był małym ptaszkiem o kolorowych piórkach i żył w indyjskiej dżungli. Pewnego upalnego dnia zapłonął las. Płomienie w nieubłagany sposób spopielały trawy, pochłaniały kolejne krzewy i drzewa, dosięgały zwierząt. Ginęły tysiące istot Ptaszek uniósł się nad szalejącą burzą ognia i widział lęk, panikę, przerażenie, cierpienie wielu istot, które rozszerzało się na coraz większe obszary. Poruszony głęboko tym widokiem udał się do najbliższego strumienia, nabrał do

swego niewielkiego dzióbka wody, prze frunął nad płonący las i starał się ugasić pożar. Z niezwykłądeterminacjągasiłpożar.

3. Opowieść o Chrystusowej pokorze

Pewien brat przyszedł do ojca duchownego-Makarego Egipcjaninai prosił go: „Abba, powiedz słowo, jak mógłbym się zbawić?'[9]Starzec mu rzekł:„Idź do grobowcai Iżyj umarłychi Brat więc poszedł, lżył ich i ciskał kamieniami. Potem wrócił do starca, a ten go zapytał: „Nic ci nie odpowiedzieli?[99] Brat odrzekł: „Nic". Starzec na to: „Idź znowu jutro i wychwalaj"Brat poszedł i chwalił ich, mówiąc: „Owy święci i sprawiedliwi, apostołowie!". Potem wrócił do starca i oznajmił mu: „ Wychwalałem". Starzec spytał:„lnic ci na to nie odpowiedzieli?'[9]Brat na to: „Nic".

Rzekł mu starzec:,, Widzisz, tak ich lżyłeś, a oni na to nie odpowiedzieli ani słowa. Potem ich wychwalałeś, a oni na to także nic.

Otóż także i ty, jeśli chcesz być zbawiony, stań się jak umarły. Nie przejmuj się krzywdami, które wyrządzający ludzie, ani ludzkimi pochwałami, podobniejak ci umarli. W ten sposób będziesz mógł się zbawić".

4. Opowieść o miłości bliźniego

Do pewnego brata (mnicha) wdarli się zbójcy. Poczęli rabować dobytek, a on wziął misę i chciał im umywać nogi. Kiedy to ujrzeli, natychmiast pouciekali.

Ta opowieść nawiązuje do umywania przez Chrystusa nóg swoim uczniom (por. Ewangelia św. Jana) w wieczerniku.

W Ośrodku Pomocy Bliźniemu, który Marek Kotański stworzył w Warszawie, przy ulicy Marywilskiej, znajduje się dużych rozmiarów rzeźba „Jezusa z Rio". Rzeźbę wykonali leczący się z narkomanii pacjenci. Rozpostarte szeroko ramiona Chrysusa z miłościąobej muj ąbrazylij ską metropolię Rio De Janerio (stąd nazwa rzeźby). Obejmują też cierpiących z powodu narkomanii ludzi. Obejmują wszystkich i wszystko. Nieskończony czas, nieskończona przestrzeń. Wieczność wypełniona słodyczą miłości.

DODATEK

1.Używanie narkotyków w perspektywie historycznej

I. OKRES STAROŻYTNOŚCI

UŻYCIE SAKRALNE, RYTUALNE I W CELACH UZDRAWIANIA

Kultury starożytne posługiwały się roślinami psychoaktywnymi od zamierzchłych czasów. Dotyczy to pierwotnych cywilizacji, jak *sumeryjska, egipska, cywilizacja starożytnej Grecji, Indii i Chin oraz cywilizacja Majów i Azteków,* Dokonam pobieżnego przeglądu tych faktów w celu stworzenia poszerzonego obrazu problematyki związanej z używaniem narkotyków.

Użycie substancji narkotyzujących, psychoaktywnych, zmieniających świadomość utrzymywane było w społeczeństwach tradycyjnych pod ścisłą kontrolą, która wynikała z zasad religijnych.

Mogło się ono dokonywać jedynie w trzech wybranych sferach:

1) Sakralnej - substancje zmieniające stan świadomości przyjmowano w celu nawiązania kontaktu z bóstwami, duchami opiekuńczymi i duchami przodków. Czynił to kapłan lub osoby przez niego inicjowane.

2) Rytualnej - w trakcie ważnych świąt, plemiennych obrzędów oraz rytuałów pewna ilość wybranych osób była dopuszczana do użycia substancji psychoaktywnych. To działanie miało na celu wzmocnienie integracji społecznej grupy poprzez odprawienie ważnego rytuału, dokonywanego w stanie pogłębionej świadomości. Osobą która udostępniała substancje otwierające wymiary religijnych doświadczeń był szaman.

3) Uzdrawiania-tych zabiegów dokonywał szaman, curandero (uzdrawiacz), pierwotny medyk.

Uzdrawianie odbywało się na dwa sposoby. Środki zmieniające świadomość zażywał sam szaman. Wchodził w odmienny stan świadomości, w którym odbywał „podróż w inny wymiar". Odkrywał przyczynę choroby pacjenta i dokonywał uzdrawiania.

W innej wersji uzdrawiania szaman podawał choremu środek zmieniający świadomość, wprowadzał go w odmienny stan umysłu. Otwierało to pacjenta

na lecznicze zabiegi. Uzdrawiacz mógł też podawać osobie cierpiącej lekarstwa, zwierające w swym składzie rośliny psychoaktywne.

Pewnąodmianąleczniczego używania roślin psychoaktywnych było wykorzystanie ich do wzmocnienia organizmu w warunkach wykonywania intensywnej pracy. Stąd wynikało żucie liści krzewu *koka* przez żyjących na dużych wysokościach Indian Ameryki Południowej czy używanie liści krzewu *khat* na Półwyspie Arabskim.

W wymienionych przypadkach widoczna jest celowość i ścisłe reguły, które kierowały używaniem substancji psychoaktywnych.

Przedstawię substancje—prekursory dzisiejszych narkotyków, które w kontrolowany i wyważony sposób używane były przez kultury starożytne.

OPIUM

Nazwa ***opium*** pochodzi od greckiego słowa„OPION" oznaczającego sok maku. Uprawa maku i wytwarzanie jego przetworów datuje się od około 5 tysięcy lat p.n.e. Z badań archeologicznych wiadomo, iż czynili to Sumerowie na terenie Mezopotamii. Z tamtego czasu zachowały się kamienne tabliczki, zawierające recepturę otrzymywania z surowego maku opium. Sumerowie nazywali opium *gil,* co oznacza *radość.* Z terenu Mezopotamii opium dotarło do starożytnego Egiptu, krajów arabskich oraz Grecji. Znane było także w cywilizacji Chin oraz Indii, gdzie jego właściwości uśmierzające ból i znieczulające wykorzystywane były w trakcie medycznych zabiegów.

Medycy starożytnej Grecji stosowali opium jako środek przeciwbiegunkowy, przeciwbólowy i uspokaj aj ący.W podobny sposób średniowieczni lekarze w Europie używali opium jako składnika wielu leczniczych mikstur.

KONOPIE INDYJSKIE *(Cannabis sativa)*

Znane były już około 5 tysięcy lat temu w Indiach i Chinach. W indyjskich świętych księgach Wed znajduje się opowieść, jak to bóg Sziwa zesłał z Himalajów, by uprzyjemnić życie starożytnych mieszkańców Indii — Ariów - roślinę, ***z której otrzymuje się marihuanę.***

Substancja zwana *bhang,* otrzymywana z wysuszonych liści konopi indyjskich, jest w Wedach uważana za jedno z pięciu królewskich ziół, które uwalniają człowieka od lęku.

Otrzymywany ze zgęszczonego soku konopi indyjskich *haszysz* nazywany jest *niebiańskim przewodnikiem.*

Podobnie religijny i duchowy stosunek do marihuany zachowali członkowie plemion indiańskich, żyjących nad ZatokąMeksykańską. Żucie liści marihuany stanowi część ich tradycji religijnej oraz duchowego rytuału. Zgodnie z tą kulturą marihuana nazywana jest *la santa rosa (święta róża).* Nazwa ta pochodzi od twierdzenia, że jest to *mały kawałeczek serca boga.* Kobiety i mężczyźni

żuj ą/a *santa rosa* w czasie ceremonii religijnych, modlą się przy akompaniamencie rytmicznej muzyki, która wzmacnia doznania wzrokowe i słuchowe wywołane działaniem marihuany.

Berberowie, starożytny lud Afryki Północnej, zamieszkujący górzyste tereny Maroka oraz Algierii, uprawia gatunek marihuany lokalnie zwany *kif.* W tych plemionach *kifb* ył używany w celach rytualnych oraz jako środek pobudzaj acy.

Na terenach Azji Południowo-Wschodniej (Wietnam, Laos, Kambodża, Tajlandia) wieśniacy tradycyjnie hodowali marihuanę w pobliżu swoich domów. Liście i łodygi dodawane były do pożywienia. Używano też marihuany w celach leczniczych.

KOKAINA

Jest to starożytny narkotyk uzyskiwany z krzewu rośliny koka (łacińska nazwa *Erythoxylon Coca).* Uprawa koki znana jest w Ameryce Południowej od około 2500 latp.n.e.

Indianie — mieszkający w Andach w rejonie Boliwii oraz Peru żuli liście krzewu koka w celu zwiększenia wydolności fizycznej, zmniejszenia głodu i podniesienia nastroju. Narkotyk pomagał im w zmaganiu się z życiem na dużych wysokościach, gdzie istniała mała ilość pożywienia, którą zdobywać trzeba było ciężkąpracą. W tym rejonie geograficznym liście koki sąpo dziś dzień używane w połączeniu z roślinami halucynogennymi w czasie ceremonii leczniczych.

ROŚLINY HALUCYNOGENNE

1) Grzyby

Grzyby halucynogenne, zawierające składnik psychoaktywny - psylocybinę - wykorzystywane były w celach religijnych w starożytności. Zaświadczające o tym kamienne zabytki pochodzą sprzed 3 tysięcy lat. Znajdująsię na terenie dzisiejszego Meksyku i Gwatemali, gdzie istniały cywilizacje Majów oraz Azteków. Indianie nazywali grzyby psylocybowe *(łac. Psilocybe mexicana) Teonanacatl* co znaczy *ciało boga.*

Starożytni Grecy używali grzybów halucynogennych podczas eleuzyjskich misteriów.

Szamani syberyjscy stosowali muchomor czerwony *(łac. Amanita muscaria)* w celach sakralnych, magicznych i leczniczych.

2) Pejotl

Pejotl czyli *Lophophora williamsi,* to kaktus rosnący na terenie Meksyku i Ameryki Południowej. Zawiera kilkanaście alkaloidów (substancji czynnych), w tym *meskalinę* mająca właściwości halucynogenne. Pejotl używany był przez Tolteków i Azteków, którzy czcili go jako *Bóstwo Światła* i *boskiego pośrednika.*

Aktualnie Indianie Huiczol z Meksyku wykorzystującpejotl jako boskąroślinę w swoich praktykach religijnych.

Podobną funkcję sakralną wśród rdzennych mieszkańców Peru i Boliwii pełni, zawierający *meskalinę,* kaktus *SanPedro.*

3) **Winorośl banisteriopsis**

Jest to liana (pnącze), rosnące w lasach Ameryki Południowej *(łac. nazwa Banisteriopsis caapi).*

Z tej rośliny poprzez specjalne zabiegi otrzymuje się napój określany jako *yache lub ayuahuasca.*

Jest on stosowany przez uzdrowicieli i szamanów z terenu Peru, Ekwadoru, Boliwii oraz Brazylii w celach leczniczych, magicznych i sakralnych. Indianie powiadają że przyjęci*eyache,* prowadzi do kontaktu z duchami przodków. Jest jednocześnie dla nich „przyjęciem komunii, duchowym spółkowaniem".

2. WIEK XIX

MEDYCZNE I NIEMEDYCZNE UŻYCIE NARKOTYKÓW

W drugiej połowie wieku XVIII oraz na początku XIX następuje rozwój kontaktów handlowych. Ekspansja kolonialna państw europejskich— Hiszpanii, Portugalii, Francji, a przede wszystkim Wielkiej Brytanii, prowadzi do przekraczania progów etnicznych, narodowych i kulturowych. Wraz z rozwojem gospodarki kapitalistycznej decydującym elementem działalności produkcyjnej i handlowej staje się motyw zysku. Przedmiotem zyskownego handlu okazują się być także substancje narkotyzujące (np. opium). W ten sposób **substancje psychoaktywne rozprzestrzeniają się z „ekologicznych nisz"** i ich użycie zmienia tradycyjny charakter. **Narkotyki są wówczas stosowane w dwóch podstawowych celach:**

a) **medycznym** - zgodnym z wielowiekowątradycjąi uzasadnionym rzeczywistymi potrzebami ludzi,

b) **niemedycznym,** co stanowi poważne zagrożenie zdrowotne, moralne i społeczne.

Z drugiej strony w związku z rozwojem nauk fizycznych: biologii, chemii, farmakologii, jak też procesów technologicznych, dochodzi do wytworzenia na bazie tradycyjnych narkotyków roślinnych ich *silnych ekstraktów. Następnie otrzymuje się w laboratoriach narkotykipółsyntetyczne i syntetyczne.* Te nowe produkty posiadają moc wprowadzania ludzkiej psychiki w odmienne stany świadomości w bardzo krótkim czasie. Kształtuje się społeczne zapotrzebowanie na narkotyki.

Poniżej podaję kalendarium tych wydarzeń.

1803

Morfina po raz pierwszy została wyodrębniona z opium w roku 1803 przez niemieckiego farmaceutę E. W. Serturnera. Jej nazwa pochodzi od imienia greckiego boga snu—Morfeusza. **Morfina** wywołuje bowiem euforię i przyjemną senność, z uczuciem odprężenia i beztroski. Jest stosowana do uśmierzania silnego bólu. Działa dziesięciokrotnie mocniej w porównaniu z opium. Morfina weszła do szerokiego stosowania w medycynie około połowy XIX wieku.

1800-1860

Brytyjska Kompania Wschodnioindyjska rozwija **handel opium.** Produkowane na terenie kolonii, w Bytyjskich Indiach opium jest dostarczane na chłonny rynek Chin. Kiedy cesarz Chin, zaniepokojony rozszerzającym się nałogiem palenia opium, wprowadza zakaz wwozu tego produktu do kraju, dochodzi do zbrojnej konfrontacji.

„Wojny Opiumowe". Wielka Brytania przy wsparciu zachodnich sojuszników siłą zbrojną wymusza na Cesarstwie Chin otwarcie celne i handlowe. W rezultacie niekontrolowane ilości **opium** docierająna rynek Państwa Środka. Palenie opium staje się poważnym zagrożeniem zdrowotnym i społecznym.

Użycie **opium** rozpowszechnia się także w Anglii, w kręgach robotniczych, gdzie kapitaliści dostarczają ten środek robotnikom. Mająw ten sposób nadzieję zwiększyć ich produktywność.

1860

Niemiecki krystalograf, fizyk i matematyk, profesor Uniwersytetu w Królewcu, Franz Ernst Neumann wyizolował z liści krzewu koka aktywny alkaloid zwany **kokainą.** W roku 1884 w Wiedniu po raz pierwszy użyto kokainę jako środek znieczulający podczas zabiegu chirurgicznego.

1861-1865

W Stanach Zjednoczonych trwa wojna secesyjna. W polowych szpitalach jako środek znieczulający przy ciężkich zranieniach i operacjach powszechnie stosowana jest **morfina.** Wielu rannych żołnierzy w efekcie kuracji z zastosowaniem morfiny staje się od niej uzależnionych. To uzależnienie określa się wówczas mianem **„choroby żołnierskiej".**

Od roku 1875

W Stanach Zjednoczonych oraz krajach Europy Zachodniej wzrasta ilość preparatów leczniczych, dostępnych w farmacjii aptekach, zawierających w swym składzie opium oraz kokainę. Kokaina wchodziła też w skład „lekkich drinków". W USA miało to miejsce w latach 1875-1920. Panowało wówczas przekonanie, że substancje te sąkorzystne dla organizmu człowieka. W efekcie swobodnego dostępu społecznego do morfiny, kokainy oraz opium rozwija się zjawisko uzależnienia.

O braku świadomości zagrożeń, wynikających ze stosowania tych substancji, świadczy wypowiedź Zygmunta Freuda. **Zalecał on kokainę jako środek leczący z uzależnienia od morfiny. J**ak wiadomo Freud spróbował kokainy w 1884 roku, uznał ją za „cudowny środek" i nadużywał.

1898

Znany niemiecki chemik i farmakolog Heinrich Dreser wyprodukował **heroinę** (nazwa pochodzi od niemieckiego słowa „heroisch"- potężny, heroiczny). **Heroina to półsyntetyczna pochodna morfiny.** Jej działanie jest kilkakrokrotnie silniejsze w stosunku do morfiny. Heroina szybko znalazła zastosowanie w medycynie jako środek znieczulający.

3. PIERWSZA POŁOWA XX WIEKU (1900-1945)

NARKOTYKI WYMYKAJĄ SIĘ SPOŁECZNEJ KONTROLI

Społeczne aspekty zjawiska

W Stanach Zjednoczonych oraz krajach Europy Zachodniej niemedyczne używanie narkotyków miało początkowo ograniczony zasięg. Dotyczyło wąskich grup społecznych, takich jak:

—artystyczna bohema; *(prekursorzy to dziewiętnastowieczni francuscy poeci 1 pisarze: Charles Baudelaire, Paul Verlain oraz Theophile Gautier, którzy w Paryżu założyli literackąkawiarnię zwaną„Le Club des Hachichins"; integralny element spotkań stanowiło spożywanie haszyszu);*

—*farmaceuci i lekarze, mający ułatwiony dostęp do narkotyków;*

—*osoby, które przechodziły leczenie przy pomocy tych środków i uzależniły się od nich (często byli to weterani wojenni);*

—*członkowie klas niższych i społecznego marginesu;*

—*imigranci.*

Przykładowo w USApalenie opium jako społeczny obyczaj wprowadzili chińscy imigranci, zasiedlający głównie Zachodnie Wybrzeże. Częste używanie marihuany dotarło natomiast poprzez osoby hiszpańskojęzyczne, przybywające z terenów Meksyku oraz poprzez przybyszów z Wysp Karaibskich. Na początku XX wieku zwyczaj nadużywania opium i narkotyków władze federalne USA próbowały przypisywać egzystującym na marginesie grupom etnicznym. Szybko okazało się to jednak złudnym myśleniem. **Coraz więcej „zwykłych" obywateli** USA **wpadało** w **narkotykowy nałóg.**

Podobne zjawiska występowały w krajach europejskich, takich jak Anglia i Francja, gdzie rozpowszechniało się używanie opium, morfiny, haszyszu, meskaliny, eteru oraz marihuany.

Ciemną rolę w tym procesie odgrywali niektórzy lekarze po obu stronach Atlantyku. Pacjentom uzależnionym od morfiny czy kokainy przypisywali narkotyki na receptę.

W Stanach Zjednoczonych, szczególnie w latach 1919-1922, oraz w Anglii tego typu lekarzom zaczęto wytaczać sądowe procesy.

1914-1918

Wpływ wojny światowej

Działania na frontach krwawej, długotrwałej, brutalnej wojny przyniosły wiele ludzkich ofiar. Ponownie w szpitalach polowych ranni żołnierze otrzymywali masowo morfinę i kokainę. Symptomatycznym zjawiskiem w Anglii stało się rozpowszechnienie medycznego zestawu, który obejmował strzykawkę oraz ampułki z morfinąi kokainą. Napis umieszczony na opakowaniu głosił: *pożyteczny prezent dla przyjaciela, udającego się na front".*

Historia amfetaminy

Syntezy amfetaminy dokonano w USA w 1887 roku. Zastosowanie medyczne znalazła dużo później, gdy pod nazwą *benzydryny* użyto jej do leczenia astmy oskrzelowej (1927). Kilka lat potem (1930) przy pomocy amfetaminy podjęto leczenie narkolepsji (chorobliwej senności). W połowie lat 30-tych opisywano przypadki uzależnienia od amfetaminy, a także poamfetaminowe psychozy. Mimo to była ona nadal oficjalnie stosowana w medycynie przy leczeniu otyłości (amfetamina obniża znacznie łaknienie), choroby Parkinsona oraz depresji.

Użycie amfetaminy rozpowszechniło się w latach **II** wojny światowej **(1939-1945). Jako że jest to środek psychostymulujący, znoszący uczucie lęku i pobudzający agresję,** szczególnie chętnie używali go japońscy żołnierze, w tym samobójczy *kamikaze.* Amfetaminę podawano także robotnikom w fabrykach Japonii w celu podniesienia ich produktywności.

Podobnie żołnierze i robotnicy faszystowskiej Trzeciej Rzeszy byli wspomagani tym narkotykiem.

Amfetaminy używali także podczas **II** wojny światowej żołnierze amerykańscy (marines), toczący boje z Japonią na wyspach Pacyfiku.

4. 1950-2002

NARKOTYKI TRWAŁYM ELEMENTEM KULTURY MASOWEJ NA ZACHODZIE

Tło społeczne:

W drugiej połowie XX wieku rozpowszechnia się używanie narkotyków. Stają się one odpowiedziąna kryzys, jaki powstał w kulturze Zachodu. Kryzys ten w znacznym stopniu wynikał ze wstrząsu moralnego, spowodowanego okru-

cieństwami **II** wojny światowej. Wiązał się także z upadkiem tradycyjnych autorytetów duchowych, z zanikiem rzeczywistego kontaktu konsumpcyjnie nastawionych społeczeństw z **Siłą Wyższą.** Młode pokolenie poddawane stresującym, dezintegrującymi odczłowieczającym mechanizmom „rynkowej gry" szukało ukojenia psychicznego i egzystencjalnego bólu w *środkach zmieniających świadomość.*

Pustka życia miała być zastąpiona przez pozorną „pełnię", którą wydaje się obiecywać użycie narkotyku.

Historia środków halucynogennych na Zachodzie - meskalina, LSD i psylocybina

Omawiałem niektóre substancje halucynogenne, znane w starożytności. Stopniowo zostały one poddane badaniom naukowym. Jeszcze w 1897 roku niemiecki chemik Arthur Heffier zidentyfikował psychoaktywny składnik pejotlu i nazwał go **meskaliną.** Prowadzone nad tą substancją doświadczenia przyniosły owoc w postaci książki Kurta Beringera „Der Meskalinrausch" („Oszołomienie meskaliną"). W latach 50-tych eksperymenty z meskaliną podjął znany angielski pisarz i filozof **Aldous Huxley.** Osobiste przeżycia po zażyciu tego środka zawarł w eseju,, *Wrota do percepcji (1954 r.).*

Substancje halucynogenne zwane **są psychodelikami.** Pojęcie to oznacza dosłownie „manifestację umysłu" *(z jęz. grec, „psyche"- umysł, „delein" ukazywać).*

LSD - jest to dwuetyloamid kwasu lizergowego. Produkuje się go półsyntetycznie z buławinki czerwonej *(łac. Clavicepspurpurea),* grzybka pasożytującego na życie. LSD pod względem działania farmakologicznego należy do najsilniejszych substancji chemicznych, jakie zna człowiek. *Obliczono, że ilość LSD, która stanowi jednąsiedemsetmilionowączęść ciężaru człowieka, jest w stanie wprowadzić osobę w głęboko zmieniony stan świadomości.* 30 gramów tego produktu może wywołać doznania psychodeliczne u 300 tysięcy osób. Dawka kliniczna stosowana w celach eksperymentalnych wynosi od 25 do 250 mikrogramów.

Przypadkowego odkrycia LSD dokonał ***Albert Hofmann,*** chemik pracujący w laboratorium firmy farmaceutycznej „Sandoz" w Bazylei (Szwajcaria). Stało się to w roku 1938, gdy farmaceuta polał rozcieńczonym roztworem LSD swoją dłoń. Substancja przeniknęła przez skórę i wywołała silne doznania psychodeliczne.

Firma Sandoz poczęła rozpowszechniać LSD wśród psychiatrów i psychologów jako środek pomocniczy w psychoterapii. Uważano, że zmieniający stan świadomości narkotyk zburzy nawykowe mechanizmy obronne, przez co przyśpieszy proces terapeutyczny. Zachęcano także psychiatrów, by osobiście zażyli LSD tytułem próby. Mieli przez to lepiej zrozumieć subiektywne doświadczenia osób

cierpiących na schizofrenię. Zakładano, że LSD posiada w pewnych zakresach swego działania właściwości psychomimetyczne - naśladujące psychozę.

Możliwość terapeutycznego użycia LSD zasugerował po raz pierwszy **Condrau w roku 1949.** Na początku lat 50-tych do jego opinii przyłączyli się kolejni badacze: Busch, Johnson i Abramson (USA), Sandison, Spencer i Whitelaw (Anglia) oraz Frederking (Niemcy).

CZOŁOWI BADACZE LSD ORAZ INNYCH ŚRODKÓW PSYCHODELICZNYCH

1) **Timothy Leary** (1920-1996) Urodził się w tradycyjnej rodzinie katolickiej, pochodzenia irlandzkiego. Jego ojciec był zawodowym oficerem. Zmusił syna do pójścia do wojska w celu odbycia przeszkolenia. *Fakt ten wywarł znaczący wpływ na psychologicznąsylwetkę T. Leary, na jego sprzeciw wobec tradycyjnych autorytetów, instytucji państwowy chi wojska.*

Leary ukończył psychologię na Uniwersytecie w Berkeley (Kalifornia) i został pracownikiem Uniwersytetu w Harvardzie. Wykładał psychologię klinicznąi interesował się zastosowaniem *grupowej psychoterapii.* Jego praca doktorska nosiła tytuł „Interpersonalna diagnoza osobowości". W roku 1960 przebywał na Mexico University, gdzie jego przyjaciel—antropolog i historyk Gerhart Braun—poczęstował go grzybami psylocybowymi, używanymi w rytuałach meksykańskich Indian. Leary relacjonuje, iż wskutek ich zażycia postrzegał ruchy wszechświata na poziomie atomowym i subatomowym. Dotknął samych źródeł energii i formy: *„Było to doświadczenie par exellence religijne. Powróciłem jako inny człowiek. Gdy choć na chwilę spojrzałeś w komórkowy tunel czasu, nigdy już nie będziesz taki sam. Nigdy nie będziesz taki sam, gdy uchyliłeś zasłonę".*

Rok później (1961) Leary decyduje się zażyć LSD. Pod wpływem tego środka osiągnął poziom świadomości, który-jak mu się zdawało-określał sens bytu i rzeczywistości.

Leary używał środków halucynogennych wraz ze swoim kolegąz Harvardu, psychologiem Richardem Alpertem. Poszerzała się grupa osób eksperymentujących. Leary wygłaszał na uczelni kontrowersyjne wykłady, propagujące nową wizję świata i człowieka, związanąz psychodelicznymi eksperymentami. Zaczął tworzyć wokół siebie ruch społeczny. W pewnym momencie zrezygnował z roli naukowca i został przywódcąruchu społeczno-religijnego. Nazywał siebie „Wysokim Kapłanem" i utrzymywał, że LSD jest pojazdem, którym można podjąć podróż do duchowego oświecenia (Maisto, Galizio, Connors, 2000). Podstawowe hasła, głoszone przez Timothy Leary, brzmiały: *„Jeśli chcesz wiedzieć, jak używać swojej głowy, musisz wykroczyć poza własny umysł"*oraz*„ Wyłącz się, dostrój się do siebie, bądź sobą".* Te idee były nośne w okresie narastania otwartego buntu i niezadowolenia młodego pokolenia w Stanach Zjednoczonych (okres wojny w Wietnamie).

Swoje poglądy Timothy Leary zawarł w książce „Polityka ekstazy", dostępnej w języku polskim (Leary, 1998).

2) Walter Pahnke, absolwent medycyny i teologii. Otrzymał święcenia kapłańskie w Kościele Ewangelickim. Interesował się filozofią religii. Był dyrektorem działu badań klinicznych w Ośrodku Psychiatrycznym stanu Maryland w Baltimore. Interesował się wizyjnymi doświadczeniami, wywoływanymi przez substancje psychoaktywne. Szczególnie znane stało się przeprowadzone przez niego badanie, zwane *Eksperymentem Wielkopiątkowym* (Drury, 1992). Zdarzenie miało miejsce w Wielki Piątek - tuż przed Wielkanocą 1962 roku - w prywatnej kaplicy przy Uniwersytecie w Bostonie (USA). Pahnke zgromadził tam grupę dwudziestu studentów teologii chrześcijańskiej. Ochotnicy biorący udział w tym eksperymencie zostali starannie dobrani, tak by uniknąć osób zagrożonych objawami psychotycznymi. Dziesięciu osobom podano **psylocybinę,** *aktywny składnik grzybów halucynogennych.* Pozostała część osób otrzymała *placebo (substancję obojętną).* Uczestnicy wzięli udział w trwającej ponad dwie godziny religijnej ceremonii, na którą składała się muzyka organowa, pieśni religijne, czytanie tekstów, modlitwa i samodzielna, cicha medytacja.

Przeprowadzony eksperyment wykazał, że wśród osób które zażyły **psylocybinę,** w porównaniu z grupą kontrolną wystąpiły znaczne różnice w intensywności przeżyć religijnych, duchowych i mistycznych.

3) **Stanislav Grof,** urodził się w roku 1931 w Pradze (Czechosłowacja). Ukończył studia medyczne i jako lekarz psychiatra specjalizował się w psychoanalizie. Uzyskał tytuł doktora. Zajął się klinicznymi badaniami nad oddziaływaniem LSD na psychikę człowieka. Badania przeprowadzał od końca lat 50-tych do roku 1967, kiedy to opuścił Czechosłowację i przeniósł się do Stanów Zjednoczonych. Swoje doświadczenia z LSD kontynuował w Maryland Psychiatric Research Center w Baltimore, gdzie dyrektorem był wspomniany wcześniej **Walter Phanke.**

Stanislav Grof sam kilkakrotnie zażywał LSD w celach eksperymentalnych, a przebywając jeszcze w Czechosłowacji *przeprowadził około 2 tysiące doświadczeń* z użyciem tej substancji z różnymi osobami. Wszystkie sesje były protokołowane. W wyniku swoich badań Grof stwierdził, iż LSD daje bardzo szybki dostęp do treści podświadomych, do których psychoanaliza dociera w toku długotrwałego procesu terapeutycznego. Zastosowany w odpowiednich warunkach klinicznych i terapeutycznych środek może być medium przeobrażającym ludzkąosobowość i integrującym psychikę.

LSD stosowano przy leczeniu depresji, alkoholizmu, schizofrenii, narkomanii, a także dawano osobom chorym na nowotwory.

Stanislav Grof opublikował szereg książek (trzy są dostępne w jęz. polskim), prezentujących jego koncepcję ludzkiej świadomości:

—*„Realms of the Human Unconscious: Observation from LSD Research "(Grof, 1975);*
—*„LSDPsychotherapy'(Grof, 1980);*
—*„Ancient Wisdom and Modern Science"(Grof, 1984),*
—*„Poza mózg. Narodziny, śmierci transcendencja w psychoterapii" (Grof, 1999);*
—*„Przygoda odkrywania samego siebie. Wymiary świadomości. Noweperspektywy w psychoterapii"(Grof\ b.r.).*

1960-1970

Młodzieżowy bunt i sprzeciw. Kontestacja I kontrkultura. Ruch hippie

Od początku lat 60-tych w licznych krajach Zachodu - w USA, Wielkiej Brytanii, Francji, Holandii, we Włoszech i Niemczech narasta społeczne niezadowolenie młodego pokolenia. Jest to pokolenie beatników, kontestatorów, osób o nastawieniu niekonwencjonalnym, poszukujących w życiu głębszych treści. Ci ludzie nie wyrażają zgody na istnienie społecznej przemocy i wojen. Szczególne protesty wiążą się z krwawą wojną którą toczą Stany Zjednoczone w Wietnamie.

Dużą rolę w inicjowaniu tego duchowego fermentu odgrywająpopularni artyści: Janis Joplin, Jimmi Hendrix, zespół „The Beatles". Młodzież oczekuje muzyki, która wprowadza w transowy ruch, zmieniony nastrój, zaspokaja potrzebę odreagowania stresu i silnej ekspresji emocjonalnej. Koncerty gwiazd rocka przyciągają setki tysięcy osób. Odbywają się wielkie festiwale muzyki młodzieżowej (Woodstock w USA). Poeci pokolenia beatników, jak Allen Ginsberg, inspirują młodzież do docenienia wartości duchowych, osobistych, egzystencjalnych. Znaczna część młodych twórców, psychologów i ludzi sztuki rozwija zainteresowania kulturą Wschodu, szczególnie filozofią Zen i jogi. **Na plan pierwszy wysuwa się silna potrzeba doznań duchowych, mistycznych, doświadczenia radości, błogości,** pokojuo

Przedstawiciele młodego pokolenia łączą się w tych poszukiwaniach w grupy, **odżywa naturalna potrzeba bliskich więzi społecznych i wspólnoty.** Takie właśnie ideały **braterstwa, naturalności, swobody i harmonii** głosił **ruch hippie.** Hippisi nie tylko „poszukują Ziemi Obiecanej", lecz czynnie realizują swoje idee. W krajach Zachodu powstaje szereg wspólnot i komun. Pojawiają się w nich ludzie z różnych warstw społecznych. Reaktywowane są tradycyjne rytuały. **Częstym zjawiskiem staje się sięganie po substancje psychoaktywne: marihuanę, haszysz, LSD.**

Ich używanie zatacza coraz szersze kręgi i staje się społecznym zwyczajem.

Z krajów Zachodu idee kontrkultury i ruchu hippie promieniują na obszary Europy Środkowej i Wschodniej. Wraz z nimi rozpowszechnia się użycie narkotyków.

1970-1980
Narkotyki trwałym elementem kultury masowej

Rekreacyjne, relaksacyjne używanie narkotyków, powiązane z poszukiwaniem odmiennych stanów świadomości wprowadza coraz liczniejsze rzesze młodego pokolenia na ryzykowny próg, za którym otwiera się **obszar uzależnienia.** Lata siedemdziesiąte to narastanie narkomanii młodego pokolenia. *Osoby te sąspadkobiercami idei ruchu hippie, a przyjmowanie narkotyków ma wymiar buntu i kontestacji. Stopniowo prowadzijednak do choroby coraz większej ilości młodych ludzi. Okazuje się, że hippisowskie idee często tylko kamuflują „narkotykowy głód "i konsumpcyjnąorientację*

1980-1990
Niebezpieczny zwrot

W tym okresie coraz większa ilość osób przestawia się z narkotyków „miękkich" *(marihuana, haszysz, LSD)* na narkotyki „twarde" *(heroina, amfetamina, kokaina).* Te ostatnie uzależniają w szybki i niebezpieczny sposób, prowadzą osobę do degradacji. Narkotyki sąnielegalne. Produkcyjne oraz handlowe podziemie czerpie ogromne zyski z ich dystrybucji. **Pojawiają się nowe odmiany tradycyjnych narkotyków, jak „crack" czyli nadająca się do palenia kokaina oraz „brown sugar" czyli krystaliczna heroina, która także używana jest przez palenie.** Karierę robi również produkowana w coraz większych ilościach amfetamina. Nowym odkryciem stająsię jej pochodne - zwane ***extasy- (MDA, MDMA i MDE).*** Są to metamfetaminy, powstałe z połączenie substancji pierwotnej z meskalinąlub wyciągiem z gałki muszkatołowej. ***Extasy*** w szybkim tempie podbijają narkotykowy rynek, wkraczająado klubów, pubów, dyskotek.

W tym też okresie narkotyki rozpowszechniają się we wszystkich warstwach społecznych. Używająich politycy, biznesmeni, managerowie, ludzie świata sztuki, studenci, aktorzy, uczniowie szkół średnich i podstawowych. **Narkotyki, choć nielegalne, są używane podobnie jak alkohol.**

Wzrasta ilość osób uzależnionych.

1990-2000
„Krzywa nadal wzrasta"

Pomimo realizacji rozwiniętych, wielostopniowych programów profilaktycznych kierowanych do młodego pokolenia oraz działań prewencyjnych służb policyjnych w skali międzynarodowej (zwalczanie produkcji, przemytu oraz handlu narkotykami) **nadal wzrasta ilość osób używających tych substancji. Powiększa się też liczba ludzi uzależnionych.**

Ukształtowała się trwała podkultura klubowych imprez „techno", związana z przyjmowaniem amfetaminy oraz extasy. *„Clubbing"oznacza sposób spędzania czasu, gdzie używanie narkotyków jest normą.*

W społeczeństwach Zachodu wyłoniły się nowe grupy osób, które używają narkotyków. Nie są to już ludzie młodzi, niedojrzali, zbuntowani. Wśród tych nowych kręgów wymienić można:

—*kierowców pojazdów na długich trasach;*
—*biznesmenowi managerów pracujących w warunkach podwyższonego stresu;*
—*pracowników środków masowego przekazu, gdzie istnieje silna konkurencja i liczy się szybkość działania;*
—*przedstawicieli świata artystycznego, modelki;*
—*osoby pracujące w warunkach ekstremalnych (lekarze, policyjne i wojskowe oddziały specjalne, ratownicy);*
—*sportowców wyczynowych;*
—*studentów.*

Substancjami wspierającymi efektywność działania, w zależności od przypadku, może być amfetamina, kokaina, marihuana, ecstasy, leki psychotropowe.

Coraz częstszym zjawiskiem stają się uzależnienia krzyżowe i mieszane, gdzie osoba używa jednocześnie narkotyków, alkoholu oraz leków psychotropowych.

Zagadnienia prawne

POWSTAWANIE PRZEPISÓW I REGULACJI DOTYCZĄCYCH NARKOTYKÓW

Substancje psychoaktywne silnie zmieniają stan świadomości człowieka. Przy intensywnym używaniu prowadządo powstania uzależnienia, to zaś pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji dla osoby, jej rodziny oraz społeczeństwa. Stąd rządy poszczególnych krajów, wprowadzały stopniowo szereg zróżnicowanych regulacji prawnych, starając się poddać kontroli produkcję, handel, dystrybucję i używanie narkotyków.

CHIY

1712 r.

Cesarz Chin, zaniepokojony upowszechniającym się nałogiem palenia opium, wprowadza pierwsze ograniczenia i zakazy.

1800-1839

Ukazuje się szereg przepisów, mających zahamować napływ opium z Indii do Chin. Jeden z nich wprowadza nawet **prohibicję** - całkowity prawny zakaz używania opium.

1860

Handel opium w Chinach zostaje obłożony wysokim podatkiem.

USA

1875

Na Zachodnim Wybrzeżu Stanów Zjednoczonych od połowy XIX wieku przy budowie linii kolejowych pracują liczni robotnicy, przybyli z Chin. Wielu z nich regularnie pali opium.

Liczne palarnie opium powstają w San Francisco. Zwyczaj używania opium upowszechnia się wśród obywateli USA na terenie Kalifornii. Zaniepokojone tymi faktami władze miejskie San Francisco wydają rozporządzenie, które zakazuje otwierania palarni opium (1875). Prowadzenie takiej działalności czy uczęszczanie do palarni niosło za sobąkarę grzywny lub karę pozbawienia wolności.

1906

Ustawa o *czystych artykułach żywnościowych i narkotykach*

Zostaje uchwalona ustawa na szczeblu federalnym, obowiązująca na terenie całego kraju. **Celem tego aktu prawnego była kontrola uzależnienia od opium.** Zobowiązywała producentów leków do umieszczania na opakowaniach informacji o ilości narkotyku, jaką dany lek zawiera. Ustawa ta dotyczyła szczególnie opium, morfiny i heroiny, ale nakazywała również umieszczanie dokładnych etykiet na produktach zawierających kokainę, marihuanę i alkohol.

1914

Ustawa Harrisona o Środkach Narkotycznych

Ustawa regulowała dostawy określonych narkotyków (szczególnie opium, morfiny oraz heroiny). Miała za zadanie poddać kontroli handel i dystrybucję. Przepisy ustawy określały, iż handel i przepisywanie tych narkotyków wymagało otrzymania licencji.

Lekarzom ustawa nakazywała przepisywanie środków narkotycznych tylko „w trakcie ich praktyki lekarskiej".

1920

Prohibicja alkoholowa. Uchwalenie przez Kongres USA poprawki do Konstytucji, na mocy której obowiązywał całkowity zakaz produkowania, handlowania i spożywania napojów alkoholowych.

Ten prawny akt został zniesiony w roku 1933.

1930

Zostaje założone **Federalne Biuro do Spraw Narkotyków.**

1937

Uchwalenie „Marijuana Tax Act" czyli Ustawy o Podatku na Marihuanę

Jednym z głównych celów Federalnego Biura stało się wyeliminowanie niekontrolowanego używania marihuany. Dyrektor Biura, komisarz Harry Aslinger, doprowadził do przyjęcia ustawy, która zakazywała posiadania i sprzedaży marihuany dla celów niemedycznych. Było to rozwiązanie częściowe, gdyż przepisy zezwalały na hodowlę, produkcję i stosowanie marihuany w celach leczniczych przez osoby posiadające do tego odpowiednią licencję.

1965

Poprawka do Konstytucji USAdotycząca kontroli nadużywania narkotyków

1970

Ustawa o Substancjach Podlegających Kontroli

Ten akt prawny dotyczył ogólnego zapobiegania oraz kontroli nadużywania narkotyków. Pojawił się w okresie, kiedy używanie i nadużywanie substancji psychoaktywnych oraz uzależnienie od nich przyjęło w Stanach Zjednoczonych rozmiary zjawiska społecznego. Przepisy prawne określiły rodzaje substancji, podlegających kontroli. Ta ustawa po dzień dzisiejszy stanowi podstawę przepisów o narkotykach w USA. Ustala ona kary za przestępczą produkcję oraz dystrybucję określonych rodzajów narkotyków.

1986

Ustawa o Odpowiednikach Narkotyków oraz Ustawa przeciwko Nadużywaniu Narkotyków

Powstanie kolejnych aktów prawnych w latach 80-tych wiązało się z rozwojem produkcji nowych rodzajów substancji narkotyzujących, które nie były dotąd objęte przepisami prawa (tak zwane *„designer drugs", podobne strukturalnie do zdelegalizowanych narkotyków, lecz z niminieidentyczne).*

Jednocześnie wobec małej skuteczności dotychczasowych przepisów, zaostrzono i zwiększono kary za handel najgroźniejszymi narkotykami (heroiną kokainą amfetaminą). Mniej surowe były kary za posiadanie niewielkich ilości narkotyków na własny użytek.

1996

Ustawa o Ogólnej Kontroli Metamfetaminy

Powstanie tego aktu prawnego wiązało się z gwałtownym wzrostem wytwarzania i nadużywania pochodnych amfetaminy, zwanych ***extasy.*** Postanowienia ustawy ograniczajądostęp do substancji chemicznych, używanych do wyrobu metamfetaminy, monitorują nabywanie tych substancji, zwiększają kary za posiadanie środków oraz urządzeń do produkcji metamfetaminy. Zwiększają kary za handel i produkcję tego środka.

WNIOSKI:

Przepisy prawne, tworzone w USA począwszy od XIX wieku do chwili obecnej, pokazują w jaki sposób próby kontroli produkcji, handlu i używania narkotyków przeplatają się ze wzrastającym trendem społecznym do posługiwania się tymi psychoaktywnymi substancjami. **Całkowity zakaz produkcji i spożywania alkoholu (prohibicja) doprowadził w okresie 1920-1933 do rozwoju przestępczego, mafijnego podziemia i czarnego rynku.** Wyłoniły się liczne grupy osób czerpiące ogromne zyski z nielegalnej produkcji. Wydaje się, że ten sam typ sytuacji występuje w przypadku **delegalizacji narkotyków.** Powstała międzynarodowa sieć produkcji, przemytu, handlu i dystrybucji **zakazanych prawnie substancji, jakimi są narkotyki.** Z doświadczeń Stanów Zjednoczonych i innych krajów wynika, że nawet najsurowsze

kary, łącznie z karą śmierci (jak w niektórych krajach Azji) nie są w stanie powstrzymać produkowania i używania „owoców zakazanych".

PRZEPISY PRAWNE W KRAJACH EUROPY ZACHODNIEJ

Wskazane jest obecnie przedstawienie krótkiej analizy porównawczej, dotyczącej niektórych przepisów prawnych w poszczególnych krajach Europy.*

Austria:

—Handel narkotykami-kara do 5 lat pozbawienia wolności; w przypadku członków zorganizowanych grup przestępczych do lat 10.
—Wytwarzanie narkotyków - kara do 1 roku.

Belgia:

—Produkcj a i handel narkotykami - kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.
—Sprzedaż narkotyku dla dziecka lub w wypadku, gdy narkotyk spowodował śmierć osoby: 10 do 20 lat robót przymusowych.

Dania:

—Używanie narkotyków jest nielegalne.
— Przemyt oraz wytwarzanie—kary do 2 lat więzienia.

Francja:

—Używanie narkotyków jest nielegalne. Grozi za nie grzywna, areszt lub więzienie do 1 roku.
—Osoba może zostać skierowana sądownie na leczenie przymusowe.

Niemcy:

—Używanie jest nielegalne.

Szwajcaria:

—Stosuje się kary za sprzedaż narkotyków.
—Za ich używanie grozi areszt lub nałożenie grzywny.

Holandia:

—Tolerowane jest posiadanie środków „miękkich" - marihuany i haszyszu, a także handel nimi.
—Natomiast na środki „twarde" (opiaty, amfetamina, heroina) nałożona jest represja karna.

* Niektóre z przytoczonych danych w chwili obecnej mogą nie być aktualne w związku ze zmianami w ustawodawstwie.

W ŚWIETLE PRZEPISÓW PRAWNYCH WSZYSTKICH WYMIENIONYCH KRAJÓW NARKOTYKI SĄNIELEGALNE.

Różnice dotyczą natomiast sankcji karnych. Posiadanie drobnej ilości narkotyków na własny użytek nie jest ścigane i karane w takich krajach, jak Anglia, Dania, Szwajcaria, Holandia, Niemcy, Włochy i Hiszpania.

MIĘDZYNARODOWE REGULACJE PRAWNE

Zjawiska związane z produkcją dystrybucjąi używaniem narkotyków powodowały troskę rządów poszczególnych państw już od końca XIX wieku. Szczególnie handel opium, j ego rozpowszechnienie i uzależniaj ące właściwości poczęły być spostrzegane jako poważny problem społeczny.

1912 rok
Konwencja Haska

Pierwszy dokument, którego sygnatariuszami było wiele państw świata.

Konwencja inicjowała międzynarodowąwspółpracę w zakresie zwalczania nielegalnego handlu narkotykami, a konkretnie **opium.**

W okresie 1919-1939 przyjęto jeszcze kilka innych konwencji.

Konwencje Organizacji Narodów Zjednoczonych

Po drugiej wojnie światowej przyjęto trzy ważne międzynarodowe akty prawne, tworzące system konwencji ONZ.

1. 1961 rok
Jednolita Konwencja o Środkach Odurzających. (Nowy Jork)

Ratyfikowało ją 125 państw.

2. 1971 rok
Konwencja o Środkach Psychotropowych (Wiedeń)

Podstawowe pytanie, przed którym stanęli przedstawiciele międzynarodowej społeczności, zgromadzeni na spotkaniu w Wiedniu, dotyczyło stosunku do osób używających narkotyki.

Brzmiało ono: **KARAĆ CZY LECZYC?** Konwencja starała się rozstrzygnąć ważki problem, czy osoby uzależnione należy poddawać prawnej represji (traktując jako przestępców) czy też prowadzić z nimi pracę terapeutyczną (traktując jako chorych, pacjentów).

Zarysowały się w tym względzie dwa skrajne stanowiska:, jastrzębi" i „gołębi". „Jastrzębie" uważali, że należy karać wszystkie osoby, które używają zdelegalizowane substancje narkotyzujące. „Gołębie" uznawali, że osoby uzależnione od narkotyków są po prostu chore i należy je leczyć, tak jak pacjentów cierpiących na inne choroby, np. alkoholików.

Drugim istotnym pytaniem było to, czy posiadanie środków do użytku własnego jest legalne.

Przeważyło w tym względzie stanowisko „sów" stwierdzające, iż jest **nielegalne, lecz nie musi** być **karane.**

Konwencjapostanawiała'

—*objąć całkowitą kontrolą tak zwaneprekursory narkotyków oraz odczynniki chemiczne, stosowane przy ich produkcji;*

—*wprowadziła ułatwienia w ekstradycji osób przemycających narkotyki;*

—*ustanowiła przepisy prawne i międzynarodową współpracę organów ścigania; nakierowane na niszczenie sieci przemytu narkotyków;*

—*wprowadziła medycznąorazpsychologicznąopiekę nad narkomanami przebywający mi w więzieniach.*

3. 1988 rok

III Międzynarodowa Konwencja o Środkach Psychotropowych.

Uchwalona przez Zgromadzenie Ogólne ONZ.

Zaktualizowano prawne podstawy systemu ścigania osób zajmujących się handlem i przemytem narkotyków.

Zaostrzono kontrolę obrotów środkami chemicznymi.

PODSUMOWANIE

Wymienione konwencje stanowią wyraz podejścia **prohibicyjnego - całkowicie delegalizującego narkotyki.** Przyznająważnąrolę prawu karnemu. Nakładają na państwa, które podpisały i ratyfikowały konwencje obowiązek traktowania takich czynów, jak: produkcja, przemyt, handel czy posiadanie środków odurzających jako **przestępstwo.**

Nasz kraj ratyfikował wszystkie trzy wymienione konwencje międzynarodowe.

W ciągu ostatnich 30 lat narastała krytyka podejścia prohibicyjnego wobec narkotyków.

Oto podstawowe tezy i zastrzeżenia:

1) *Narkotyki występują we wszystkich bez wyjątku znanych kulturach. Narkotykami powszechnie i legalnie używanymi w naszym kręgu kulturowym jest alkohol i tytoń. Wszelkie próby wyeliminowania tych substancji z życia społecznego i stworzenia społeczeństwa wolnego od narkotyków należy uznać za z góry skazane na niepowodzenie (Robson, 1997).*
2) *Prohibicja, która istnieje w różnych postaciach od około 90 latjest nieskuteczna.*
3) *Delegalizacja narkotyków (prohibicja) pociąga za sobącały szereg poważnych, negatywnych skutków ubocznych:*

—*Konsumenci narkotyków zostajązepchnięci na pozycję marginesu społecznego, mogą być traktowani jako przestępcy.*

—***Prohibicja tworzy mafijne podziemie i czarny rynek narkotyków.***
—*Ceny narkotyków na nielegalnym, czarnym rynku są nieproporcjonalnie wyższe w stosunku do ich realnej wartości. Osoby uzależnione nie są w stanie dokonywać zakupów, opierając się na swoich dochodach. Dokonują więc oszustw, kradzieży, włamań, napadów, dopuszczająsięprostytucji, by zdobyć niezbędne środki.*
—***Ponieważ narkotyki są nielegalne, używa się ich często w przypadkowych, niehigienicznych warunkach. Ponadto oferowane na czarnym rynku substancje zawierają wiele zanieczyszczeń i często trudno jest określić ich moc.*** *Powoduje to kolejne komplikacje zdrowotne, wskutek których może dojść do przedawkowania, a nawet śmierci.*
—*Fakt delegalizacji narkotyków prowadzi do powstania swoistej zmowy milczeniapomiędzy dostawcąproduktu („dealer') a użytkownikiem. Wprowadza w ten sposób osobę uzależnioną w kontakty z mafijnym podziemiem.*
—***Prohibicja prowadzi do rozwoju finansowej potęgi międzynarodowej narkotykowej mafii*** *Gigantyczne dochody, jakich dostarcza światowy „narkobiznes "dająorganizacjom mafijnym nieograniczone możliwości korumpowania policji, a także przedstawicieli prawa i urzędników państwowych oraz polityków. W wielu krajach, jak przykładowo Kolumbia, nie bardzo wiadomo, kto sprawuje władzę. Czy legalnie wybrany rząd czy też narkotykowa mafia?*
—*Sytuację komplikuje fakt, że wiele krajów potajemnie wspiera produkcję i przemyt narkotyków za granicę, z czego płynąogromne zyski (przykładem może być Afganistan, Iran, Kolumbia czy Paragwaj).*

2.Najważniejsze wydarzenia w dziedzinie leczenia narkomanii na świecie i w Polsce

KALENDARIUM

STANY ZJEDNOCZONE IEUROPAZACHODNIA

1958 - Charles Dederich zakłada pierwszą wspólnotę terapeutyczną„Synanon" w Santa Monica (Kalifornia). Dederich wprowadza hierarchiczną strukturę, w ramach której obowiązują jasne zasady dyscypliny. Kładzie nacisk na pracę fizyczną w procesie resocjalizacji i terapii. Podstawowym narzędziem psychoterapii staje się tzw. „gra". „Gry" to grupowe spotkania, na których dochodzi do otwartych konfrontacji postaw, wyrażania uczuć i emocji, przepracowywania nawyków i zachowań związanych z uzależnieniem.

1959-1963 - Jest to okres rozwoju Synanonu. W tym czasie około 100 osób zostaje wyleczonych z uzależnienia od narkotyków. Stanowi to niespotykane dotąd w Stanach Zjednoczonych osiągnięcie terapeutyczne w tej dziedzinie. Metoda terapeutyczna Synanonu staje się obiektem żywego zainteresowania ze strony licznych profesjonalistów, którzy odwiedzają wspólnotę i prowadząstudia (m.in. Daniel Casriel, Abraham Maslow, Lewis Yablonsky).

W tym czasie nie istniejąprogramy postrehabilitacyjne dla wyleczonych pacjentów. Osoby opuszczające Synanon częstokroć przeżywająnawroty choroby.

1963 - Psychiatra Daniel Casriel zakłada wspólnotę terapeutyczną Daytop Village w Nowym Jorku. Casriel dokonuje istotnej zmiany w stosunku do programowych założeń Synanonu. Osoby leczące się w Daytop Village w trakcie terapii uzależnienia są przygotowywane do powrotu do społeczeństwa. Po zakończeniu procesu terapii opuszczają wspólnotę.

Casriel wprowadza do programu leczenia formy pracy grupowej, które rozwinęły się w obszarze współczesnej psychoterapii: grupy spotkaniowe (zaczerpnięte od Carla Rogersa), elementy psychodramy (stworzonej przez J. L. Moreno), pracę z ciałem.

1963-1970 - Daytop Village staje się wzorcem dla powstających w Ameryce, kolejnych ośrodków opartych o ideę wspólnoty terapeutycznej. Są to między innymi:

—Phoenix House, Odyssey House, Project Return oraz AREBA w Nowym Jorku,

— Delancey Street w San Francisco,
— Habitat na Hawajach,
— Portage oraz X-Kalay w Kanadzie.

Praca z osobami uzależnionymi w tych miejscach staje się polem istotnych doświadczeń i przyczynia się do stworzenia trwałego wzorca leczenia.

Profesjonaliści z Europy Zachodniej oclwiedzająamerykańskie ośrodki i odbywająw nich staże.

1970 - łan Christie po wizycie w USA zakłada pierwszy na Wyspach Brytyjskich ośrodek w Portsmouth. Kilka miesięcy później w Londynie powstaje Phoenix House, będący nawiązaniem do amerykańskiego wzorca wspólnoty terapeutycznej.

1972 - Powstaje pierwszy na kontynencie europejskim ośrodek Emiliehoeve w Hadze (Holandia), założony przez psychiatrę **Martiena Kooymana.** To miejsce odegrało istotną rolę w rozwoju wspólnot terapeutycznych w Europie.

1972-1982-Pod wpływem inspiracji czerpanych z ośrodków w USA, Anglii oraz Holandii rozwijają się kolejne wspólnoty terapeutyczne w krajach europejskich.

Irlandia -1973—założona zostaje wspólnota Coolemine, rozwinięta z modelu Daytopu.

Szwecja - w latach 70-tych powstająpierwsze ośrodki Vallmotorp i Valstad.

Belgia — w tym samym okresie rozwijają się wspólnoty De Sleutel i De Kiem.

Niemcy - od 1973 roku na terenie Niemiec powstają wspólnoty terapeutyczne, które nawiązują do wzorca nowojorskiego Daytopu.

Włochy - na początku lat 70-tych powstaje organizacja zajmująca się przeciwdziałaniem narkomanii: **Centro Italiano di Solidarieta (założyciel-ksiądz Mario Picchi).** Włoscy profesjonaliści odwiedzająośrodek Emiliehoeve (Holandia) oraz Daytop Village (USA). W 1978 r. powstaje pierwszy ośrodek oparty o ideę wspólnoty terapeutycznej.

W drugiej połowie lat 70-tych liderzy ośrodków z USA odwiedzaj ąEuropę i prowadząprogramy treningowe terapeutów. Niektórzy z nichzostajądyrektorami ośrodków europejskich.

Francja—władze francuskie nie wspierają rozwoju społeczności terapeutycznych, wzorowanych na modelu amerykańskim. Uznajągo za nazbyt autorytarny. W związku z tym rozwijająsię społeczności o mniej lub bardziej sekciarskim charakterze, takie jak „Le Patriarch".

1980—w związku z dynamicznym rozwojem na kontynencie amerykańskim i w Europie ośrodków, które pracują w oparciu o ideę wspólnoty terapeutycznej na konferencji w Noordwijkerhout (Holandia) zostaje powołana **Światowa Federacja Społeczności Terapeutycznych.**

1982 - potrzeba wymiany doświadczeń w dziedzinie leczenia uzależnienia od narkotyków prowadzi do powołania na konferencji w Eskilstuna (Szwecja) **Europejskiej Federacji Społeczności Terapeutycznych.**

Od tego czasu w regularnie co dwa lata odbywają się konferencje **Europejskiej** oraz **Światowej Federacji Wspólnot Terapeutycznych.** Jest to ważne forum wymiany doświadczeń, edukacji i wzajemnego wsparcia.

POLSKA

1968-1978—w Polsce narasta używanie narkotyków, spowodowane analogicznymi zjawiskami w USAi Europie Zachodniej. Wiele osób z młodego pokolenia sięga po marihuanę, morfinę, środki psychotropowe. Kiedy w połowie lat siedemdziesiątych pojawia się w powszechnym użyciu polska heroina (kompot) oraz klej (butapren) ilość osób uzależnionych gwałtownie wzrasta. Poza nielicznymi placówkami medycznymi brak jest rzeczywistej pracy terapeutycznej. Problem narkomanii jest wstydliwie ukrywany przez władze państwowe.

Dr Zbigniew Thielle organizuje pierwszy oddział dla osób uzależnionych od narkotyków w Szpitalu Psychiatrycznym w Lubiążu. Oddział podejmuje pracę z pacjentami w oparciu o ideę społeczności terapeutycznej.

1978- Marek Kotański zakłada pierwszy w kraju ośrodek leczenia uzależnienia od narkotyków w **Głosko wie,** w okolicach Warszawy. Leczenie, trwające dwa lata, oparte jest o zasadę społeczności terapeutycznej i samorządności.

1978-1981 - placówka w Głoskowie odnosi sukces terapeutyczny. Pierwsze osoby kończą z powodzeniem dwuletni cykl leczenia. Głosków staje się *ośrodkiem-matką,* wzorcem dla kolejnych tego rodzaju placówek. Odbywają się tam szkolenia dla osób, które chcąpomagać uzależnionym.

1980 - dr Zbigniew Thielle zakłada pierwszy w Warszawie oddział detoksykacji i leczenia dla osób uzależnionych w **Szpitalu Psychiatrycznym przy ul. Nowowiejskiej.** Przyczynia się też do zorganizowania Poradni Leczenia

Uzależnień przy ul. Dzielnej 7. Poradnia odegra pionierską rolę w organizowaniu różnych form pomocy terapeutycznej dla osób uzależnionych. Staje się ona także miejscem szkolenia profesjonalistów (lekarzy i psychologów), pracujących w tej dziedzinie.

1981 - Marek Kotański zakłada Młodzieżowy Ruch na Rzecz Przeciwdziałania Narkomanii „MONAR".

—W grudniu tego roku następuje podpisanie porozumienia o współpracy pomiędzy MONAR-em a Ministerstwem Zdrowia i Opieki Społecznej. Stwarza to warunki do zakładania kolejnych ośrodków.

—Z inicjatywą tworzenia ośrodków leczenia uzależnień dla narkomanów występuje Kościół Katolicki. Powstaje **Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny Dla Osób Uzależnionych, ^Betania"** (Mstów wArchidiecezji Częstochowskiej). Jednym z założycieli ośrodka jest biskup **Antoni Długosz.**

—Powstaje **Katolicka Fundacja „Nadzieja"** oraz ośrodek terapeutyczny **„Dom Nadziei" w Bytomiu.** Jednym z założycieli jest ksiądz **Czesław Cekiera,** profesor Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

—Z inicjatywy grupy naukowców, działaczy społecznych, lekarzy i psychologów powstaje **Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii.** Wśród członków—założycieli znajdująsię m.in. **dr Ewa Andrzejewska, prof. Tadeusz Chruściel, ksiądz Wenancjusz Maćkowiak, pedagog Jerzy Fiałkiewicz.**

— Istotną rolę w położenie podwalin lecznictwa odwykowego wniosła **dr Ewa Andrzejewska,** dyrektor Zespołu Opieki Neuropsychiatrycznej dla Dzieci i Młodzieży w Zagórzu koło Warszawy. Zorganizowała ona oddział leczenia uzależnienia od narkotyków dla osób dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży. W kolejnych latach tymi oddziałami kierował **Piotr Jabłoński** (od roku 1986), a następnie **Tomasz Piszczorowicz.**

1982 - powstaje drugi ośrodek MONAR-u w Zaczerlanach k. Białegostoku i kolejne placówki w Sokolnikach k. Łodzi, w Zbickuk. Opola, w Rogoźnowicach k. Poznania, a także ośrodki we Wrocławiu, Gdańsku i w Zapowiedniku k. Stargradu Gdańskiego. W latach 1982—1986powstało czternaście nowych placówek.

—Podejmowane są działania profilaktyczne wobec młodzieży zagrożonej narkomanią. W Warszawie **Jacek Jakubowski** oraz **Janka Zawadowska** zakładająSzkolny **Ośrodek Socjoterapii.**

1983—w Gdańsku-Matarni powstaje, założony przez **Jolantę Koczurowską,** kolejny Dom MONARU. Jest to pierwszy w kraju ośrodek dla uzależnionej młodzieży, oparty o autorski program Jolanty.

1984—aktywizuje się sektor Państwowej Służby Zdrowia. Powstaje Ośrodek Leczenia Uzależnień w **„Grzmiącej"** na Mazowszu. Oferta programowa tego miej-

sca została ukształtowana poprzez konsultacje z byłymi pacjentami MONARU. Osoby, które pozostawały w leczeniu w poradni na ul. Dzielnej w Warszawie pytano, jakiego typu potrzeby, ich zdaniem, powinien zaspokajać ośrodek leczenia uzależnień. „Grzmiąca" wniosła kilka nowych elementów programowych do leczenia narkomanii w Polsce: **pracę z rodzinami uzależnionych pacjentów, różne formy terapeutycznej pracy z ciałem, elementy terapii Gestalt** oraz **dynamiki grupowej**. Kierownikiem ośrodka przez długie lata był **Olaf Mejer-Zahorowski,** a obecnie kieruje nim **Krystyna Grzy wińska.**

1985 - Marek Kotański inicjuje ogólnopolski program profilaktyczno-solidarnościowy pt. **RUCH CZYSTYCH SERC.**

Ruch stawia sobie za cel przeciwstawienie się znieczulicy społecznej i „kontrkulturze zła". Podejmuje działania w skali całego kraju, których głównym motywem jest krzewienie solidarności i wzajemnej miłości. Jest to tworzenie łańcucha ludzi dobrej woli. Przykładowe akcje w przestrzeni **„aktywności dla tworzenia miłości"** obejmują: „Łańcuch Czystych Serc", „Operowy Koncert Czystych Serc" (1986), „Ogólnopolski Bieg Czystych Serc" (1988), „Serce dla Dziecka. Niech się Świat do Nich Uśmiechnie" (1992), „Sztafeta Solidarności z Nosicielami Wirusa HIV".

— W tym samym roku, w związku z obniżaniem się wieku osób biorących narkotyki, powstaje jeden z pierwszych w Polsce **ośrodków leczenia uzależnień dzieci i młodzieży przy Szpitalu Psychiatrycznym w Zagórzu** koło Warszawy. Inicjatorem przedsięwzięcia jest dr Ewa Andrzejewska.

— W związku z narastaniem zjawiska narkomanii i produkcji narkotyków w naszym kraju ważnym wydarzeniem staje się uchwalenie **Ustawy o Zapobieganiu Narkomanii.** Ustawa charakteryzuje się podejściem liberalnym. Jest powściąghwa jeśli idzie o posługiwanie się represją karną i kryminalizacją wobec osób uzależnionych, posiadających narkotyki na własny użytek. Twórcy ustawy starali się zachować podejście profilaktyczno-lecznicze do zjawiska narkomanii. Ustawa pozwalała na organizowanie warunków do leczenia, rehabilitacji i resocjalizacji osób uzależnionych. **Uderzała natomiast w osoby, które same nie brały narkotyków, lecz czerpały zyski z ich wytwarzania oraz handlu.**

1986- Odczuwalny jest brak szerszej pomocy rodzinom osób uzależnionych.

— Wychodząc naprzeciw tym potrzebom **lekarz-psychiatra Maria Malewska** oraz **psycholog Marek Bajewski** organizują w Poradni przy ul. Dzielnej pierwszą grupę wsparcia dla rodziców.

— Przy końcu 1985roku w Punkcie Konsultacyjnym MONAR w Warszawie odbywa się spotkanie rodziców dzieci uzależnionych, poszerzone o udział osób wspierających i przyjaciół. Powstaje idea zawiązania Organizacji Samopomocowej rodziców, skrystalizowana w postaci **Towarzystwa Rodzin i Przyj a-**

ciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U". Wśród założycieli Towarzystwa znajdująsię **Barbara Kowalska, Zofia Zawiejowa, Kazimierz Parol. Towarzystwo „Powrót z U"** zostaje zarejestrowane w lipcu 1986. Następuje znaczna aktywizacja środowiska w całym kraju. Członkowie Towarzystwa odwiedzaj ąszereg miast w Polsce, gdzie przyczyniaj ąsię do zakładania lokalnych placówek „Powrotu z U'.

— **Marek Kotański,** świadom nowych wyzwań **związanych z narastającą ilością pacjentów zakażonych wirusem HIV,** wraz z gronem współpracowników podejmuje szereg działań profilaktycznych, organizacyjnych oraz terapeutycznych. Powstaje Dom MONARU w Zbicku Mo Opola, przeznaczony dla osób seropozytywnych. Dalsze doświadczenia wskazują na lepsze efekty leczenia, osób żyjących z wirusem HIV, w społecznościach o mieszanym składzie. Zapobiega się w ten sposób zjawisku stygmatyzacji osób seropozytywnych. W roku 1989 z inicjatywy Marka powstaje **Stowarzyszenie „Solidar ni-Plus",** które niesie pomoc osobom żyjącym z wirusem HIV i chorym na AIDS. Ośrodki MONARU, w których przebywaj ąosobyseropozytywne, zostająobjęte regularnąpomocą medyczną.

1990 - w Głogowie zostaje powołana Fundacja „MARATON'. Wyróżnia się prężnym działaniem w zakresie tworzenia programów ambulatoryjnych i profilaktycznych. Nowy rodzaj profilaktyki dotyczy pracy ulicznej z osobami zagrożonymi uzależnieniem **(street worker, „poradnia uliczna")** oraz tworzeniem **Grup Liderów Młodzieżowych.** Ten ostatni element związany jest ze szkoleniem warsztatowym ludzi młodych, w wieku 19-23 lat, którzy prowadząnastępnie zajęcia rozwojowe i edukacyjne dla wybranych grup młodzieży ze szkół średnich. Kierowana przez **Janusza Zimaka** Fundacja podejmuje następnie działalność na terenie Warszawy.

—Rozwija się, zainicjowany przez Stowarzyszenie MONAR, program **Harm Reduction**—zmniejszania szkód—skierowany do osób uzależnionych. W ramach programu stosuje się rozdawnictwo jednorazowych strzykawek oraz prezerwatyw w celu zmniejszenia ryzyka zakażeniawirusem HIV i wirusami wątrobowymi. Powołuje się służby interwencyjne i doradcze, pracujące na ulicach, w środowiskach zagrożonych narkomanią. W Warszawie i Gdańsku zostają wprowadzone ruchome autobusy, udzielające pomocy osobom zagrożonym.

—W ramach tego samego programu pojawia się **leczenie substytucyjne osób uzależnionych od opiatów przy użyciu metadonu.** Metadon jest lekiem zastępującym swym działaniem heroinę. Sam ma jednak również uzależniające właściwości. Leczenie przy pomocy metadonu odbywa się w systemie ambulatoryjnym przy oddziałach szpitalnych.

1991 - Poważnym i narastającym problemem staje się coraz większa liczba osób uzależnionych, które zarażone są wirusem HIV/AIDS.

— Wobec alarmującej sytuacji inicjatywę podejmuje Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej. Z jego ramienia ośrodki dla osób zarażonych HIWAIDS organizuje **ksiądz Arkadiusz Nowak.** Pierwsze dwie placówki leczenia stacjonarnego powstają w Piastowie oraz Konstancinie koło Warszawy (1991), a następnie w Anielinie (1998).

— Innym charakterystycznym zjawiskiem jest wzrastająca liczba **pacj entów z tak zwaną podwójną diagnozą** — osób, które obok uzależnienia od narkotyków cierpią na problemy psychiatryczne.

Lekarz psychiatra **Andrzej May-Majewski** zakłada w Gliwicach **FUNDACJĘ „FAMILIA",** w ramach której powstaje zespół placówek specjalistycznych, leczących pacjentów z podwójną diagnozą.

— W tym samym roku **ksiądz Paweł Rosik** zakłada **Katolicką Fundację Pomocy Dzieciom i Osobom Uzależnionym „KARAN".** W ramach fundacji powstają świetlice socjoterapeutyczne dla dzieci oraz ośrodki leczenia uzależnień dla młodzieży.

1992-1993 - W ramach Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych, powrót z U' powstaje **Poradnia Rodzinna w Warszawie,** przekształcona w **CentrumPsychologicznej Pomocy Rodzinie (CPPR**).Personelplacówki składa się z profesjonalistów—psychologów, którym patronuje superwizor Polskiego Towarzystwa Psychologicznego **Helena Keller.** CPPR prowadzi edukację, poradnictwo i terapię indywidualnąoraz grupowądla rodzin osób uzależnionych, grupy wsparcia dla absolwentów ośrodków leczenia uzależnień, jak również szkolenie profesjonalne dla **neofitów** (osób wyleczonych z uzależnienia).

— Wobec narastającego problemu ubóstwa i bezdomności **Marek Kotański** tworzy ośrodek dla osób bezdomnych w Warszawie przy ul. Marywilskiej 44.

— Poszerza się zakres opieki w ośrodkach **socjoterapii.** Odbywa się w nich nauka szkolna młodzieży zagrożonej uzależnieniem. Przy niektórych **ośrodkach szkolno-socjoterapeutycznych** zakładane **sąhostele.** Przykładem może służyć ośrodek **„Kąt"** w Aninie (Warszawa) stworzony z inicjatywy **Łukasza Łukowskiego.**

— Aktywnąpracę szkoleniowąpodejmuje w tym roku **Jolanta Koczurowska,** która kieruje Domem MONARU dla młodzieży uzależnionej w Gdańsku. Jest ona jednocześnie pracownikiem Uniwersytetu Gdańskiego. Jolanta rozpoczyna cykl szkoleniowy dla osób pracujących z uzależnionymi. Sąto pierwsze w Polsce, obok oferty CPPR, szkolenia profesjonalne.

— **Jerzy Siczek** oraz **Jagna Wisłocka,** terapeuci pracujący przez wiele lat w ośrodkach MONARU, zakładająw Warszawie **Kluby Środowiskowe, ,ALTERNATIFP'** dla młodzieży zagrożonej narkomanią. Kluby pełnią trojaką

rolę: pracy środowiskowej, pracy ulicznej oraz terapii. Sąnowatorskim przedsięwzięciem w zakresie profilaktyki narkomanii.

—W tym samym roku **(1993)** powstaje **Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.** Jest to wyspecj alizowana agenda w ramach Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej, powołana do koordynacji działań w zakresie leczenia i profilaktyki narkomanii w skali całego kraju. Pierwszym dyrektorem Biura zostaje Olaf Mej er-Zahorowski. Po śmierci Olafa, od roku 1999, dyrektorem jest **Piotr Jabłoński.**

— Powstaje pierwszy polski program leczenia substytucyjnego uzależnienia od opiatów przy pomocy metadonu. Program organizuje oraz opiekuje się jego przebiegiem do chwili obecnej **dr Karina Chmielewska** z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Następne tego rodzaju programy powstają przy Wojewódzkim Szpitalu Psychiatrycznym w Warszawie **(ordynator dr Teresa Wer eżyńska).** Programy te zazwyczaj prowadzone sąprzy oddziałach detoksykacyjnych, działających w ramach publicznej służby zdrowia.

1994-1998—czołowi polscy terapeuci biorą po raz pierwszy udział w międzynarodowym szkoleniu personelu pracującego z osobami uzależnionymi od narkotyków. Program nosi tytuł **„INTERNATIONAL EUROPEAN DRUG ABUSE TREATMENT TRAINING PROJECT"** i jest prowadzony przez **Uniwersity of California w San Diego** oraz przez włoską organizację **Associazione Casa Famiglia Rosetta.** Wykładowcami sąspecjaliści z USAi Włoch.

1995 - w Otwocku koło Warszawy powstaje Ośrodek Leczenia Uzależnień Dzieci i Młodzieży, kierowany przez **Janusza Sztencla.**

1996- ważnym wydarzeniem jest powołanie **Polskiej Federacji Wspólnot Terapeutycznych.** Federacja zmierza do integracji środowiska osób zajmujących się terapiąosób uzależnionych od narkotyków na terenie kraju. Pierwszym prezesem zostaje Piotr Jabłoński.

1997-rozwija się oferta szkoleniowa. **Zbigniew Rutkowski** tworzy w Warszawie **Studium Profilaktyki Uzależnień.**

1998-Powołana zostaje **Federacja Wspólnot Terapeutycznych Europy Środkowej i Wschodniej**. Ta organizacja stawia sobie za cel koordynację działań profilaktycznych i leczniczych na obszarze krajów leżących w centrum Europy. Pierwszym przewodniczącym Federacji zostaje **Andrzej May-Majewski.**

2000 - W związku z kształtowaniem się nowej sytuacji społecznej, kulturowej i politycznej coraz bardziej dezaktualizowała się Ustawa o Przeciwdziałaniu Narkomanii z 1985 roku. W październiku 2000 roku przyjęto jej nową znacz-

nie zaostrzoną wersję. Zasadnicza zmiana dotyczy karalności posiadania narkotyków bez względu na ich ilość. Poprzednio posiadanie niewielkiej ilości narkotyków na własny użytek nie było legalne, lecz nie podlegało karze.

2001 - 5-8 września; W Warszawie odbywa się **VIII Europejska Konferencja dotycząca Rehabilitacji i Polityki Przeciwdziałania Narkomanii** pod auspicjami Europejskiej Federacji Społeczności Terapeutycznych. Tytuł konferencji: „XXI wiek-wartości duchowe oraz etyczne w prewencji, leczeniu i badaniach narkomanii'.

2002 - Trwa działalność nakierowana na tworzenie i realizację pogłębionych programów profilaktycznych oraz solidarnościowych. **Marek Kotański** wraz z gronemwspółpracowników, kontynuuje akcje w ramach Ruchu Czystych Serc. Tworzy Centrum Ekumeniczne w pięknym zakątku Mazur. Centrum stawia sobie za cel integrację duchową ludzi młodych na obszarze Europy Środkowej.

CennąinicjatywąMarka było też wspieranie rozwoju lecznictwa w zakresie narkomanii w krajach ościennych rubieży Wschodniej (głównie na Ukrainie i w Rosji).

19.08.2002 - w tragicznym wypadku samochodowym w Nowym Dworze k. Warszawy ginie Marek Kotański, twórca podstaw terapii narkomanii, założyciel MONARU, człowiek wielkiego, szlachetnego serca i niestrudzony pracownik dla dobra cierpiących ludzi.

Literatura przedmiotu

Beattie M., (1994) Koniec współuzależnienia. Poznań: Media Rodzina of Poznań. **

Bradshaw J., (1994) Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości. ****

Bradshaw J., (1993) Powrót do swego wewnętrznego domu. Warszawa.

Bradshaw J., (1997) Toksyczny wstyd. Warszawa: Akuracik. **

Bradshaw J., (1996) Twórcza moc miłości. (Kolejny wielki etap rozwoju) Warszawa: Medium.****

Cekiera Cz., (1993) Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Chałubiński J., Kompleksowy system leczniczo-rehabilitacyjny dla pacjentów uzależnionych od substancji psychoaktywnych oraz pacjentów z „podwójną diagnozą" Górnośląskiego Stowarzyszenia „Familia" w Gliwicach", Problemy Narkomanii nr 3/2001.

Chmielewska K., Baran-Furga H., (1998) Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Warszawa: Centrum Pomocy Rodzinie.

Cocteau J., (1990) Opium. Dziennik kuracji odwykowej. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Cohen J., Levy S. J., (1998) Chory psychicznie nadużywajacy substancji psychoaktywnych. Czyj pacjent? Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. *

Corry J. M., Cimbolic P., (1985) Drugs: Facts, Alternatives, Decisions. Belmont: Wadsworth Publishing Company. **

Cox W. M., (1995) Osobowość nałogowa. Encyklopedia Wiedzy o Uzależnieniach. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „PRO FT"

De Leon G., (2000) The Therapeutic Community. Theory, Model and Method. New York: Springer Publishing Company. ****

Dimoff T., Carper S., (1993) Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki. Warszawa: ELMABOOKS. **

Drury N., (1992) Mitologia przestrzeni wewnętrznej. Don Juan, Mescalito i współczesna magia. Warszawa: Wydawnictwo Wodnika. **

Enright J., (1987) Terapia i poradnictwo bez oporu, (w:) Nowiny Psychologiczne nr 3/1987(50).

Festinger L., (1957) A Theory of Cognitive Dissonance. Evaston 111.: Row, Peterson & Co.

Frieske K, Sobiech R., (1987) Narkomania. Interpretacja problemu społecznego. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.

Fromm E., (1993) Ucieczka od wolności; wydanie 3. Warszawa: Czytelnik. ***

Fromm, E., (1995) Mieć czy być. Poznań: Rebis.***

Fromm E., (1996) Zdrowe społeczeństwo. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. ***

Furman E., (1994) Jak wspierać dziecko w rozwoju. Podręcznik psychoanalizy dla rodziców. Warszawa: Jacek Santorski & CO. Agencja Wydawnicza. Porównaj szczególnie rozdział „Dyscyplina wewnętrzna i dyscyplina' s. 231—248.

Gaś Z., (1993) Rodzina wobec uzależnień. Marki-Struga: Michalineum. **

Górski T. T., Miller, M., (1995) Jak wytrwać w trzeźwości? Poradnik zapobiegania nawrotom choroby. Warszawa:,,Akuracik". **

GossopM., (1997) Nawroty w uzależnieniach. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. **

Górska D., (2001) Integrowanie terapii dzieci z problemem narkomanii i terapii ich rodziców na podstawie doświadczeń w Poradni Leczenia Uzależnień w Słupsku. Niepublikowany referat z Ogólnopolskiej Konferencji „Profilaktyka i Terapia w Narkomanii" Łódź 13-14 grudnia 2001.

Grof S., (1999) Poza mózg. Narodziny, śmierć i transcendencja w psychoterapii. Kraków: Wydawnictwo, A'- ***

Grof S., (b.r.) Przygoda odkrywania samego siebie. Gdynia: Uraeus. **

Grof S., (1975) Realms of Human Unconscious. Observations from LSD Research. New York: Viking Press.

Grof S., Grof, C. (1980) Beyond Death: The Gates of Consciousness. Londyn: Thames & Hudson.

Grof S., Halifax J., (1977) The Human Encounter with Death. New York: E. P. Dutton.

Gwynne P., (1994) Kto używa narkotyków? Encyklopedia wiedzy o uzależnieniach. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „PROFF.

Herberger J., (1998) Terapia rodzin z problemem narkomanii w CPM „Kontakt" w Głogowie (w:) Problemy narkomanii. Biuletyn nr 4/98 s. 45-58. ***

Illich I., (1976) Społeczeństwo bez szkoły. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. ***

Jankowski K, (1972) Hipisi w poszukiwaniu ziemi obiecanej. Warszawa: „Książka i Wiedza".

Jankowski K., (1978) Mój Sambhala. Warszawa: „Nasza Księgarnia". **
Jawłowska A., (1975) Drogi kontrkultury. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. ***
Karwicka K., Ochremiak A., (1998) My rodzice dzieci z Dworca Centralnego. Warszawa: Wydawnictwo W. A.B. **
Khantzian E., (1999) TreatingAddiction as a Human Process. Northvale: Aronson Jonsonlnc. *
Khantzian E., (1995) Uzależnienie od substancji psychoaktywnych z punktu widzenia teorii Ego/Ja. Nowiny Psychologiczne nr 2/1995.
Koczurowska J., (1995) Co czynić, aby dzieci nie sięgały po narkotyki. Rady i propozycje dla rodziców i wychowawców. Gdańsk: Towarzystwo „Mrowisko".
Kotański M., (1994) Ty zaraziłeś ich narkomanią. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. ***
Kotański M., (2001) MONAR jako system resocjalizacji narkomanów i „Ruch Czystych Serc" jako system profilaktyki uzależnień wśród młodzieży. Niepublikowany referat konferencyjny.
KooymanM., (1993) The Therapeutic Community for Addicts. Intimacy, Parent Involvement and Treating Success. Amsterdam: Swets & Zeitlinger. ****
Kooyman M., (2001) Zaangażowanie rodziny w terapię osoby uzależnionej. Niepublikowany referat konferencyjny.
Korpetta E., Szmerdt-Sisicka E., (2000) Narkotyki w Polsce. Mity i rzeczywistość. Warszawa: Prószyński i S-ka. **
Krysta K., (2001) Pacjent z „podwójną diagnozą" w oddziale psychiatrycznym (w:) Problemy Narkomanii nr 4/2001.
KusinitzM., (1994) Używanie narkotyków na świecie. Warszawa 1994: Oficyna Wydawnicza „Profi".
Juczyński Z., (2002) Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
Leary T., (1998) Polityka ekstazy. Kraków: Wydawnictwo EJB.
Maisto S.A., Galizio, M., Connors, G. J., (2000) Narkotyki: Zażywanie i nadużywanie. Warszawa: Fundacja „Karan". ****
Marcuse H., (1991) Człowiek jednowymiarowy. Badania nadideologiąrozwiniętego społeczeństwa przemysłowego. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe. ***
Martens J., (2001) Kwestia kobiet w leczeniu uzależnienia od narkotyków— ogólne schematy i specyficzne metody terapii. Niepublikowany referat konferencyjny.
Maslow A. H., (1967) Synannon and Eupsychia; J. of Humanistic Psychology, 7, s. 28-35.
Maxwell R., (1994) Dzieci, alkohol, narkotyki. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. **

May-MajewskiA., (2001) Normy i zasady leczenia pacjenta z podwójną diagnozą, Problemy Narkomanii nr 3) 2001, s. 27. **
Miller A., (1991) Mury milczenia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ***
Moneta Malewska M., (2001) Narkotyki w szkole i w domu. Zagrożenie. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX. **
Obuchowska J., (1997) Kochać i rozumieć, Poznań: Media Rodzina of Poznań.
Pankalla A., (2000) Psychologia mitu. Kultury tradycyjne a współczesność. Warszawa: ENETEIA
Pasek M. (2000) Narkotyki przy tablicy (profilaktyka w szkole). Warszawa: „Toret".
Petrovic S., (1988) Narkotyki i człowiek. Warszawa: „Iskry". *
Potter-Efron R. T., Potter-Efron P.S., (1994) Złość, alkoholizm i inne uzależnienia. Teoria i praktyka terapii. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwosci.
Problemy Narkomanii. Biuletyn nr 1/98. Warszawa: Wydają wspólnie - Biuro ds. Narkomanii, Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U', Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, Towarzystwo Pomocy Zawodowej Osobom Uzależnionym i Zagrożonym Uzależnieniem „Kuźnia".
Riesman D., (1996) Samotny tłum. Warszawa: Muza. **
Robson P, (1997) Narkotyki. Kraków: Wydawnictwo Medycyna Praktyczna. **
Rogala-Obłękowska J., (1999) Przyczyny narkomanii. Wyjaśnienia teoretyczne. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego. **
Rogala-Obłękowska J., (1999) Młodzież i narkotyki. Rodzinne czynniki ryzyka nałogu. Warszawa 1999: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego. **
Rutkowski Z., (1999) Moje dziecko potrzebuje pomocy. Warszawa: Problemy Narkomanii. Biuletyn nr 2/99.
Rutkowski Z., (1999) Uzależnienie jako kryzys rozwoju człowieka. Warszawa: Problemy Narkomanii. Biuletyn nr 2/99.
Selye, H., (1960) Stres życia, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
Siczek J., (1994) Narkonauci. Od uzależnienia do dobrego życia. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. ****
Sikora T., (1999) Użycie substancji halucynogennych a religia. Kraków: Zakład Wydawniczy „Nomos".
SiudemA., (2000) Błędy wychowawcze rodziców a uzależnienia dzieci. Problemy Narkomanii nr 4/2000. **
Smeżyna J., Dręczyciele i ofiary. „Medycyna dla Ciebie" (czasopismo) nr 5/2002. ***
Sorce V., (2001) Etyka, bioetyka i duchowość w leczeniu narkomanii. Niepublikowany referat konferencyjny.
ThielleZ., (1976) Toksykomanie. Warszawa: Państwowy Zakład Wy da wnicw Lekarskich.

Tokarski S., (1984) Orient i kontrkultury. Warszawa: Książka i Wiedza. *
Tonnies F., (1957) Community and Society. East LansingMich.: The Michigan State Univ. Press.
Witkiewicz S., (1979) Narkotyki. Niemyte dusze. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
Woititz J., (1989) Małżeństwo na lodzie. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
Wojciechowski M., (1993) Psychologia narkomanii. Warszawa: Laboratorium Psychologii Stosowanej. ****

Uwaga: pozycje oznaczone symbolami:
**** —szczególnie polecam jako lekturę,
*** — pozycje wiele wnoszące,
** — pozycje bardzo interesujące,
* — pozycje wartościowe.

NASTOLATKOWIE W ZWIERCIADLE

Autor Tonino Lasconi
Wydawnictwo „SALEZJAŃSKIE”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 5 <<
1. KIEDY UPADA MORALE 6
2. KIEDY NA NOSIE POJAWIA SIĘ PRYSZCZ 9
3. KIEDY BĄCZEK NAGLE STAJE 12 <<
4. KIEDY PRZYJAŹŃ BOLI 15
5. KIEDY WSZYSCY TO MAJĄ! 18
6. KIEDY CZUJĘ SIĘ JAK W KLATCE 21 <<
7. KIEDY ŻYCIE NAS NIE OSZCZĘDZA 25
8. KIEDY ŚWISTEK PAPIERU NIC NIE ZNACZY 29 <<
9. KIEDY MÓJ CHŁOPAK BIERZE NARKOTYKI 32
10. KIEDY POCHÓD STAJE SIĘ «GORZKI» 36
11. KIEDY KOŚCIÓŁ MÓWI «NIE» 40 <<
12. KIEDY SŁOWA TNĄ JAK NOŻE 43
13. KIEDY RODZICE KAŻĄ MI CHODZIĆ NA MSZĘ 46
14. KIEDY ROZRYWKA STAJE SIĘ OBOWIĄZKIEM 50 <<
15. KIEDY OD SŁÓW 53
16. KIEDY SZESNASTOLATKA ZOSTAJE MATKĄ 56
17. KIEDY POŚPIECH PIATA NAM BRZYDKIE FIGLE 60 <<
18. KIEDY BRAKUJE FIRMOWEJ METKI 64
19. KIEDY BRZĘCZY NUDA 67
20. KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ DIABELSKIE ROGI 70 <<
21. KIEDY POTRZEBNA JEST TYLKO ODROBINA SYMPATII 74
22. KIEDY DIALOG ZAMIENIA SIĘ W MONOLOG 77
23. KIEDY PRZYJAŹŃ DOMAGA SIĘ CZEGOŚ WIĘCEJ 80 <<
24. KIEDY NATURA SIĘ MYLI 84
25. KIEDY PIERWSZE PIĘTRO NAM NIE WYSTARCZA 88 <<
26. KIEDY BRAKUJE CHĘCI DO NAUKI 92
27. KIEDY… JAKIŚ GŁOS 96 <<

PRZEDMOWA <<

Wszyscy odczuliście to na własnej skórze: nie raz zdarzyło się wam nie mieć chęci do nauki czy wstać lewą nogą; zamartwialiście się z powodu... pryszcza na nosie; cierpieliście, gdy rozpadała się przyjaźń; cieszyliście się jak wariaci, kiedy po raz pierwszy zakochaliście się; ściany domu wydawały się wam za ciasne; dręczyły was bolesne pytania: Dlaczego umieramy? Gdzie jest Bóg? Jak mamy kochać?

Niniejsza książka mówi o was - «Nastolatki w zwierciadle».

Nastolatki, które poszukują swojej prawdziwej, autentycznej twarzy.

Nastolatki, które dzień po dniu szukają swojego miejsca w świecie.

Autorem tej książki jest Tonino Lasconi, wielki znawca i przyjaciel ludzi młodych.

Książka napisana z sercem i humorem po raz pierwszy ukazywała się w odcinkach na łamach dwutygodnika dla nastolatków, a następnie w całości została przekazana do druku, aby nieprzerwanie do was przemawiać.

Na jej kartach nie znajdziecie odpowiedzi - półproduktów, ale pomoże wam ona odnaleźć je w was samych, dzięki czemu będziecie mogli przeżyć - jak na głównych bohaterów przystało - tę szczególną wartość, którą jest życie.

1. KIEDY UPADA MORALE

«Już nie wytrzymam! Czuję się niepotrzebna, smutna, pusta. Jestem wszystkim zmęczona. Już nie wiem, kim jestem ani kim chcę być.

Co ja tu robię? Koledzy i koleżanki wydają mi się głupi i beznadziejni. Wiem, że nie jestem lepsza od nich, ale czasami zdaje mi się, że ich nienawidzę. Denerwuje mnie, jak rozmawiają, chodzą, żartują... Złoszczą mnie moje przyjaciółki z tą swoją manią podobania się chłopcom!

W domu kompletna klęska! Z moim ojcem nie jestem w stanie rozmawiać, a kiedy rozmawiam z moją matką, zawsze się wściekam. Nie potrafi okazać mi uczucia. Nie umie powiedzieć niczego innego tylko: „Staram się, aby ci niczego nie brakowało!". Nie myśli o tym, że taka dziewczyna jak ja nie potrzebuje pieniędzy i nowych ciuchów, ale dużo miłości!».

Humory

Masz pieniądze, masz ubrania, niczego ci nie brakuje. W grupie rówieśników jesteś beztroski i wesoły, ale niespodziewanie przychodzi kryzys niezadowolenia. Kryzys, który przynosi cierpienie.

Te przełomowe chwile, niczym bóle porodowe, świadczą o przemianie, dziecko przekształca się w nastolatka. Do dwunastego, trzynastego roku życia rośliście spokojnie, ciesząc się stworzonym przez rodziców i dorosłych, wypieszczonym i wychuchanym obrazem: «Jakie śliczne dziecko! Jakie miłe! Jakie słodkie!». I nagle dziewczyna (albo chłopak) odbiera ten obraz jako obcy sobie i zaczyna szukać swojego «własnego obrazu». Raz zakłada elegancką spódnicę, a raz podarte dżinsy, które stają się

przyczyną niejednej awantury. Jednego dnia na złość ojcu, który ciągle mamrocze: «Kiedyś rozbijesz sobie nos o ścianę!», nosi opadającą na oczy grzywkę, a następnego dnia odsłania czoło i potrząsa czupryną. Po chwilach hałaśliwej radości następują momenty samotnej melancholii, wywołującej pytania: «Co ci jest? Źle się czujesz?».

Są to męczące, ale nieuniknione próby, prowadzące do odnalezienia własnej tożsamości, własnego «look - obrazu» przyjemnego dla siebie i innych.

Kryzys pojawia się niespodziewanie, wystarczy nieżyczliwe spojrzenie, mało uprzejme słowo, konfrontacja z przyjacielem. Wtedy wszystko leci do kosza.

Koniec, kropka i od nowa! Staramy się naśladować ulubionego nauczyciela albo nauczycielkę, atrakcyjną przyjaciółkę, aktorkę z amerykańskiego serialu, mistrza sportu.

Potrzeba wiele czasu, zanim zrozumiemy, że poszukiwanie powinniśmy zacząć od «wewnątrz» - od swojego ciała, charakteru, swojej własnej inteligencji i wrażliwości.

Trzepot skrzydeł...

Piętnastolatek bez przyjaciół jest jak motyl bez skrzydeł, ale wśród przyjaciół jest jak motyl, który lata wokół zapalonej lampy.

Wie, że pozuje, że nie jest prawdziwy, że mówi i robi coś, czego nie czuje. Dopóki chodzi o niego samego... jakoś to znosi! Ale biada, jeżeli dostrzeże te same postawy i zachowania u swoich rówieśników! Denerwuje cię w nich to, co tak naprawdę denerwuje cię w tobie i nie zastanawiasz się nawet, że twoi koledzy tak samo jak ty poszukują własnego wizerunku.

Trzymaj się mocno, bo chcę ci powiedzieć następną złośliwość: kiedy udaje ci się znaleźć w centrum zainteresowania, twoi koledzy są wspaniali, ale kiedy cię

zaniedbują, stają się kretynami. Kiedy masz ochotę dołożyć swoim koleżankom, to czy przypadkiem nie dlatego, że masz wrażenie, że są bardziej doceniane niż ty?

Czas, aby zdać sobie sprawę, że nie możesz ciągle znajdować się na pierwszym planie.

Musisz jednak oprzeć się pokusie izolacji, ponieważ grupa pozostaje niezastąpionym miejscem, gdzie uczysz się - proporcjonalnie do twojej młodzieńczej wytrzymałości - rozumienia i tworzenia swojego życia.

Kolejna komplikacja to wybór właściwej grupy, która pozwoli na pielęgnowanie fermentów wzrostu. Nie zawsze grupa z baru czy dyskoteki stanowi najlepsze rozwiązanie.

Ładunek powyżej 15

W chwilach kryzysu nastolatek opłakuje - nie przyznając się do tego nawet przed samym sobą - ciepłą i pełną miłości rodzinę. A wymagania nie zawsze się pokrywają.

Młoda dziewczyna albo młody chłopak odrzucają nadmierną miłość matki: «Nie jesteśmy już dziećmi!». Jednak jeżeli rodzice trochę niezgrabnie próbują obarczać odpowiedzialnością te «już nie dzieci» («Masz przecież wszystko, czego więcej chcesz? Dzięki nam niczego ci nie brakuje. Czego szukasz? Za naszych czasów...»), rozpętuje się burza!

Z nieba leją się strugi deszczu, ale potop nie nadchodzi. Nie obejdzie się oczywiście bez trzaskania drzwiami z jednej strony i odrobiną urazy z drugiej strony, ale dzięki temu rodzice odkryją, że malec urósł, nastolatek natomiast zorientuje się, że nadszedł moment, kiedy będzie nie tylko otrzymywał, ale i dawał.

Na słowie «dawać» kryzys zostaje opanowany.

2. KIEDY NA NOSIE POJAWIA SIĘ PRYSZCZ

«Dlaczego ludzie są takimi egoistami, dlaczego są tacy źli? Dlaczego na świecie istnieje tyle zła? Wszędzie wojny, morderstwa, porwania... Przez nas natura znalazła się w stanie agonii. Morza i rzeki są zatrute. Na górskich szlakach leży mnóstwo brudnych i śmierdzących opakowań, a nad wszystkim wisi groźba wojny atomowej.

Czy naprawdę w takim świecie warto żyć?».

Kiedy zwierciadło płacze

Nierzadko możemy usłyszeć nastolatka, który płacze nad światem, uderzając w ten katastroficzny ton. Czasami nawet dorośli się z nim solidaryzują: «Co za rozsądny chłopak! Dobrze myśli!».

Jednak bystrzejsze oko pozwoli nam szybko zauważyć, że nastolatek tymi zdaniami zapożyczonymi z modnych konwersacji opłakuje nie świat, ale samego siebie. Powód? Pryszcz na nosie, nie układające się włosy, krzywe nogi, niski wzrost, kilka kilogramów nadwagi...

Jednym słowem: nie podoba mu się jego ciało.

Sami zainteresowani, którzy nie mają żadnych skrupułów, wyznając smutek z powodu dwójki z matematyki, w wyniku jakiejś podświadomej pozostałości błędnego wychowania (liczy się wyłącznie dusza!) z trudem przyznają się do czarnowidztwa, którego jedyną przyczyną jest fakt, iż czują się nieatrakcyjni.

Należy ujawnić to zakłamanie! Wielokrotnie powtarza się nam: «Kochaj bliźniego swego jak siebie samego». Jak mamy kochać bliźniego, jeżeli nie kochamy siebie?

To prawda, że nie składamy się tylko z ciała. Jednak rano przed lustrem oglądasz swoje ciało. I jeśli powiesz: «To katastrofa!», cały dzień może być katastrofą.

Ta potrzeba odczuwania własnej atrakcyjności jest o wiele silniejsza dzisiaj, kiedy konsumpcja oraz mass media (jak kot i lis!) popychają wszystkich ku światu «pięknych, młodych i bogatych».

«Co za czasy!». Nie wylewajmy zbyt wielu łez, ponieważ nigdy wcześniej tak wiele kobiet i mężczyzn nie uczestniczyło w uczcie piękna. To wspaniały postęp dla każdego, kto wierzy w Boga Jezusa, stworzyciela piękna.

Brzydule do rynsztoka?

Istnieje konformistyczna wizja piękna, oparta na wymiarach, na efekcie, mięśniach, standardowych wzorcach..., źródło rozpaczy dla większości ludzi, a zwłaszcza dla nastolatków.

Na ten rodzaj piękna należy patrzeć z humorem i z ironią. Powinno interesować nas piękno pojmowane jako dar ofiarowany każdemu człowiekowi, aby go pomnażał i nadawał mu wartość.

Pięknym człowiek się staje!

Dziwne, ale ten slogan mówi prawdę. Pięknym człowiek się staje. Nie oglądając się za niemożliwymi do osiągnięcia ideałami, ale nadając wartość temu, czym jest i co posiada.

Kto powiedział, że ładna jest dziewczyna mierząca 1,80 m, a brzydka ta, która ma tylko 1,60 m? Z pewnością dziewczyna, która ma 1,60 m, jest brzydka, jeżeli chce udawać «tyczkę» i na odwrót. Kto powiedział, że przystojny jest chłopak o blond włosach i niebieskich oczach, a brzydki zielonooki rudzielec? Z pewnością brzydki jest zielonooki rudzielec, który chce udawać blondyna.

Jestem gotowy przyznać wam rację jedynie pod warunkiem, że codziennie będziecie wykonywać następujące «ćwiczenia»:

1. Higiena. Nie myślcie o jakiś drogich kremach czy o szczególnych zabiegach. Nie! Woda, mydło, pasta do zębów, prysznic, umyte włosy... Nigdy nie ufajcie zbyt kosztownym receptom na urodę.

2. Ruch i sport. Spacerujcie, bawcie się, przebywajcie na świeżym powietrzu - to przynosi więcej efektów niż jakakolwiek dziwaczna amerykańska gimnastyka. A na dodatek nic nie kosztuje!

3. Poszukiwanie piękna. Musicie wysubtelniać swoje upodobania, wszędzie szukać piękna. Wulgarność jest wrogiem piękna, dlatego że piękno rodzi się ze środka. Tak bardzo niedoceniane pisma kobiece przyczyniły się do rozpowszechnienia upodobania piękna wśród ludzi najbiedniejszych.

4. Hmy hm... samokontrola. Znam dziewczyny, które po aerobiku przytyły pięć kilo! Nie wierzycie? Po aerobiku zjadały tabliczkę czekolady: «I tak ćwiczę!». Jeżeli płaczecie nad zbędnymi kilogramami i cały czas zajadacie się cukierkami, żelkami, lodami, ciastkami i gazowanymi napojami, to jakbyście «pluły pod wiatr».

Jeszcze jedno lustro

Istnieje jeszcze jedno lustro, które mówi prawdę na temat naszego ciała. Czym ono jest? Manekinem, na którym nosimy wspaniałe ubrania? Pułapką, w którą łapiemy innych? Wystawą, którą inni podziwiają? Maszyną, która produkuje uczucia?

Spróbujcie jutro przejrzeć się w lustrze i pomyśleć: «Moje ciało jest stworzone przez Boga, jest świątynią Ducha przeznaczoną do zmartwychwstania». Poczujecie się piękni i gotowi troszkę pocierpieć, aby stać się jeszcze piękniejszymi.

3. KIEDY BĄCZEK NAGLE STAJE <<

«Sądzę, że straciłem wiarę w Boga. Najpierw modliłem się, rozmawiałem z Nim, myślałem o Nim i to dodawało mi ogromnej otuchy. Teraz już nic nie czuję. Usiłuję się modlić, ale ciągle coś mnie rozprasza. Z drugiej strony — dlaczego mam do Niego mówić, skoro mi nie odpowiada? Od jakiegoś czasu wolę zwracać się do ściany mojego pokoju. Staję przed nią i zaczynam mówić... Przynajmniej nie łudzę się, że mi odpowie!».

Bączek

Tym nieco drażliwym słowem określa się dziecko, które jest «egocentrykiem». Znaczenie jest proste: dziecko kręci się wokół własnej osi jak bączek. Patrzy i słucha wszystkiego, co je otacza, wykorzystując to wyłącznie na swój własny użytek.

Również pojęcie dziecka o Bogu podlega temu samemu mechanizmowi. Bóg jest, aby mu służyć, pomagać, pocieszać. Niestety, rodzice, ciotki i wychowawcy robią wszystko, aby zakorzenić w nim to przekonanie do tego stopnia, że później próba zmiany takiego myślenia nawet u osób dorosłych okazuje się niezwykle trudna.

Ileż ludzi, ilu chrześcijan na całe życie zachowuje tę dziecinną i instynktowną wizję Boga. Ich religia jest powierzchowna. Bóg jest do dyspozycji człowieka. Czegoś potrzebujemy? Gotowe! Wystarczy pomodlić się do Boga, wystarczy ofiarować mu jakiś prezent: modlitwę, świecę... i Bóg nas wysłucha.

Ale tak się nie dzieje.

Stąd powtarzające się kryzysy wiary (?). «Bóg nie powinien mi tego robić!»; «Nie wysłuchał mnie, nie pójdę już więcej do kościoła».

Co tak naprawdę się stało?

W takiej sytuacji znajduje się wiele dziewcząt i chłopców (a nawet dorosłych!). Dziecko-«bączek» urosło i pozostawiło miejsce dla dziewczyny, która musi otworzyć się na innych.

Inni są nie tylko po to, aby nam służyć, ale po to, aby wydobyć nas z naszej skorupy; aby - jeżeli nie otworzymy im drzwi - uświadomić nam nasze ubóstwo.

Cóż to za przygoda i co za niepokój dla nastolatki, kiedy odkrywa, że istnieje chłopak, ktoś «inny», który w odróżnieniu od mamy i taty nic jej nie dał, a jednak dobija się do jej drzwi i nagle staje się ważniejszy nawet od tych, którzy ją karmili i kołysali.

Dopiero zdolność do miłości zatrzymuje «bączka»: miłość stanowi przecież przeciwieństwo egocentryzmu.

Ta wspaniała faza wzrostu dotyczy również odniesienia do Boga, dlatego nasze dotychczasowe pojęcie o Nim również przechodzi kryzys.

Nie zapchajdziura, ale «głos»

Niestety, często ten kryzys wiary stanowi moment, w którym nastolatki odchodzą od praktyki religijnej.

Dziecko, do dwunastego roku życia «tuczone» katechizmem i modlitwami, po bierzmowaniu zostaje rzucone na głębokie wody postu. «Odszedł!» - mawia się o nim i zaczyna się z nową grupką dzieci.

Właśnie w chwili, kiedy dziewczyna i chłopak odkrywają innych, którzy wołają, wzbogacają, nadają sens życiu, mają niewiele możliwości na odkrycie Tego «INNEGO».

Czasami pozostaje im jedynie nagabywanie powtarzającej do znudzenia mamy: «Idź na Mszę! Wstydź się, już trzeci miesiąc nie przystępujesz do Komunii świętej!».

«Stoję u drzwi i kołaczę»

Na czym naprawdę polega ten «kryzys wiary»? To kryzys wzrostu.

To odejście od Boga, którego człowiek chciałby mieć za grosze na swoje usługi.

To najlepsza chwila, aby poznać Boga Biblii, wzywającego człowieka do porzucenia «jego ziemi», Boga, który stoi u drzwi «bączka» i kołacze, aby Mu otworzono.

Należy sobie życzyć, aby wszystkie nastolatki napotkały kogoś, kto będzie głosił im tego Boga, tego «Innego», będącego drogą, na której odnajdą równowagę i przyjmą wszystkich innych.

Rozmawiać ze ścianą? To już coś, ponieważ ściana jest rzeczywistością odmienną od nas. To coś «innego». Miejmy nadzieję, że szybko miejsce ściany zastąpi przyjaciel, grupa, wychowawca, kapłan... Ktoś, kto pomoże odkryć wołającego Boga.

A może skromnym znakiem tej wspaniałej przygody będą oczy chłopaka przyprawiające o szybsze bicie serca.

4. KIEDY PRZYJAŹŃ BOLI

«Dosyć tego! Nie wierzę już w przyjaźń. To wszystko bajki! Przyjaźń nie istnieje, bo każdy zajmuje się swoimi sprawami i jeżeli może wbić ci nóż w plecy, to się nie zastanawia. Kochałem go bardziej niż siebie; ze wszystkiego mu się zwierzałem... A on śmiał się ze mnie razem z innymi».

Cięgi

Strata przyjaciela jest zawsze ogromnym ciosem, ale dla piętnastolatka to prawdziwa tragedia.

Wydaje mu się, że rozpadł się nie tylko związek dwojga ludzi, ale że zniknął smak samego życia.

Jak dalej żyć bez tej osoby, do której mogłeś dzwonić zawsze, kiedy tylko chciałeś?

Jak wyjść z domu, nie mając pewności, że na rogu spotkasz kogoś, kto na ciebie czeka?

Jak odnaleźć przyjemność opowiadania o sobie, jeżeli nie ma osoby gotowej, żeby cię wysłuchać?

Dla nastolatka, który wydostał się poza krąg rodzinnych przyjaźni, koledzy stają się «drugim ogniskiem», przy którym się ogrzewa i... «mruczy» jak kot przy kominku.

Nie znajdując już zadowolenia wyłącznie w miłości rodziców, zdradzone przez przyjaciół, nastolatki czują się zagubione i postanawiają nie wierzyć już więcej w te «bajeczki».

Nic a nic! Nigdy nikomu nie ufać! I myśleć tylko o własnych sprawach!

Na szczęście te postanowienia trwają bardzo krótko, bo już następnego dnia oczy napotykają inne słodkie

oczy, inny śmieszny nosek, który cieszy, a «uszy wsłuchują się w inny głos, który trafia aż do serca».

Przyjaźń... sympatyczna

Jak zawsze nie każde zło szkodzi i te palące cierpienia, wywołane nieudaną przyjaźnią, pomagają nastolatkom dojrzewać w umiejętności jej dawania i przyjmowania.

Pierwsza przyjaźń, której doświadczamy w życiu, opiera się na sympatii. Na spontanicznym, szybkim, natychmiastowym i niewymuszonym uczuciu. Spotykasz Marka, który gestykuluje, kiedy mówi. Jaki on miły! I Marek staje się twoim «przyjacielem». Patrz, jak chodzi Marina, jest świetna! Marina też zostaje twoją przyjaciółką. Co za włosy ma Mirna! Ona też staje się twoją przyjaciółką. A Jerzy? Jak może nie być twoim przyjacielem z tym zabójczym wzrokiem?

Przyjaźń... «kosz na śmiecie»

Te przyjaźnie są bardzo gorące, wstrząsające... zaborcze!

Prawdopodobnie zzieleniejecie ze złości, ale te przyjaźnie można określić mianem «kosza na śmiecie».

Mam jakieś zmartwienie? Zrzucam je na przyjaciela. Coś mnie gryzie? Dzwonię do przyjaciółki i zwalam to na nią. Spotkała mnie jakaś przykrość? Idę do kolegi i pozbywam się tego. Tak, taki przyjaciel jest jak kosz w rogu pokoju. Coś mi nie wyszło? Gniotę kartkę i wrzucam ją do kosza.

Te przyjaźnie kończą się dlatego, że przyjaciel zmęczył się rolą «kosza» albo dlatego, że znaleźliśmy «kosz» fajniejszy i bardziej «kochany», albo też dlatego, że «kosz» znalazł wreszcie kogoś, na kogo wyrzuca własne śmiecie... i z «kosza biernego» stał się «koszem aktywnym»!

Oto hałaśliwe twierdzenia na temat przyjaźni, która nie istnieje.

Ale jakie byłoby nasze życie bez przyjaźni? Czy naprawdę moglibyśmy żyć bez przyjaciół?

Przyjaźń, która wzrasta

Z popiołów tych pojawiających się i znikających niespodziewanie przyjaźni może wykwitnąć zdolność do głębszej przyjaźni (aktywnej i biernej).

«Może!». Bo ta przyjaźń nie rośnie sama jak niektóre dzikie rośliny (przeważnie szkodliwe!), ale wymaga nieustannej, cierpliwej i uważnej troski.

Tych, którzy nie podjęli tego trudu, rozpoznacie natychmiast. To ci (dorośli i młodzież), którzy zawsze starają się brać - nigdy dawać; to ci, którym nigdy nie udało się spojrzeć na jakąkolwiek sytuację bez okularów egoizmu; to ludzie zgorzkniali, twardzi, gotowi do szybkiego osądu. Samo Pismo święte mówi, że żadne bogactwo nie może równać się z prawdziwym przyjacielem.

A zatem, do pracy! Roślinki, które musicie uprawiać to: wierność, zdolność słuchania, hojność, dyspozycyjność, szczerość, dyskrecja... Wszystkie te rzeczy, które nie rodzą się na czubku łobuzerskiego noska.

Trzeba orać, siać... potrzebny jest codzienny trud. Ale czym jest trud wobec prawdziwego przyjaciela?

5. KIEDY WSZYSCY TO MAJĄ!

«Niedługo skończę czternaście lat, a moi rodzice nie chcą kupić mi w prezencie motorynki.

Moja matka boi się, że zaraz wpadnę pod jakąś ciężarówkę. A mój ojciec jak zwykle wyrwał się ze swoją starą historią, jak to dopiero w wieku dwudziestu trzech lat kupił sobie za własne pieniądze używany rower.

Jak mogę przekonać moich rodziców, że nie jestem już dzieckiem i że nie muszę cierpieć głodu tylko dlatego, że oni go cierpieli?

Powiedziałem im, że wszyscy moi koledzy ze szkoły mają motorynki, ale ojciec tylko jeszcze bardziej się wściekł...».

Trud dorastania

Chociaż się obrazicie, muszę wam wyznać, że kiedy czytam o niektórych waszych «problemach», chce mi się śmiać.

«Co w tym takiego śmiesznego?» - krzyczycie.

Te straszne walki pomiędzy rodzicami a dziećmi są na porządku dziennym i zawsze kończą się zwycięstwem tych ostatnich. Dwójka, która przegrywa z jednym (i na dodatek mniejszym!), trochę śmieszy.

Śmieszą też sprytne posunięcia, do których uciekają się oba fronty: twierdzenie i jego zaprzeczenie.

«Nie jestem już dzieckiem» - protestuje syn.

«Jesteś jeszcze dzieckiem!» - nie ustępują rodzice.

Ta życiowa gra powtarza się i będzie się powtarzać. Kiedy wy staniecie się rodzicami, kto wie, co odpowiecie waszemu synowi, kiedy przyjdzie poprosić was o motorynkę!

Starajmy się więc nie wyolbrzymiać problemu i podejść do niego z humorem. Poza tym śmiech to zdrowie... nie tylko dla ciała!

«Dorosły» w zależności od godziny

Tym razem syn przysięgał na wszystko co święte: «Nie jestem już dzieckiem! Wiem, jak mam postępować!». Psss! Nie mówcie o tym nikomu! Jeszcze kilka minut temu jego matka musiała sprawdzać, czy odrobił lekcje. Ten sam «kawaler» spałby rano do jedenastej, gdyby mama siłą nie ściągnęła go z łóżka.

Hm, hm... czy nie wydaje się wam, że życie jak dziecko (chcę wszystko i nic nie daję w zamian) i deklarowanie dorosłości jest trochę ryzykownym sposobem przekonania rodziców o tym, że naprawdę jesteście dorośli?

Nie śpieszcie się z odpowiedzią! Najpierw się zastanówcie!

Strach matki

«Mama uważa mnie za półgłówka, myśli, że jak tylko wsiądę na motorynkę, wpadnę pod ciężarówkę».

Tylko posłuchajcie. Kilka miesięcy temu, kiedy we Włoszech nastała era przeszczepów, przyjaciel żartowniś, widząc jednego z was śmigającego jak strzała przed samochodem na czerwonym świetle, zawołał: «Mięso do przeszczepu!».

Tylko mi nie mówcie, że motorynka nie jest niebezpieczna i że mama nie powinna się martwić.

«Ale sto razy jej powtarzałem, że będę uważał!».

Pewnych rzeczy nie warto mówić: należy je udowodnić. Jeżeli twoja matka widziała was, jak we trzech wygłupialiście się na motorynce, być może siedząc na tylnym kole, żadne słowa jej nie uspokoją. Przecież jeździcie na motorynce we trzech (we dwóch).

Wspomnienia ojca

Przejdźmy teraz do taty, który wspomina dni swojego dzieciństwa.

I tu go mamy! Nie będziecie mieli problemów, odwołując się tu do waszego doświadczenia: «U mnie w klasie wszyscy to mają!». Wasz ojciec natomiast nie może pochwalić się swoim doświadczeniem. Reguły gry powinny być dla wszystkich takie same.

Z pewnością to nie wasza wina, że trzydzieści lat temu nie było takich pieniędzy jak dzisiaj, ale to nie jest zły pomysł, żeby przypomnieć sobie, że rodzice nie są marmurowymi posągami bez przeszłości.

Kto umie słuchać, zostanie wysłuchany. To samo dotyczy rodziców, nie tylko przyjaciół. A odrobina szacunku nigdy nie zaszkodzi... Nawet aby otrzymać to, o co się prosi!

My chcemy motorynkę

Nie łudzę się, że przekonałem was do rezygnacji z motorynki... Co jest?! Przecież wszyscy ją mają, jak mam się bez niej obyć!

Wiem, że mamroczecie: «Tym razem stanął po stronie rodziców!». Błąd! To najlepsza droga, aby na piętnaste urodziny dostać motorynkę. Jak? Nie zrozumieliście? Spróbujmy podsumować:

1. Kiedy prosicie o coś «dla dorosłych», zacznijcie przynajmniej kilka dni wcześniej zachowywać się jak dorośli: na przykład, wypełniając - bez konieczności powtarzania wam tego - wasz obowiązek.

2. Rodzice - tak samo jak wy - lubią być słuchani. Mają oni prawo do tej samej cierpliwości i uprzejmości, jaką okazujecie przyjaciołom.

3. Zamiast mówić, że czegoś chcecie, bo «wszyscy to mają», spróbujcie wytłumaczyć sobie i rodzicom, dlaczego ta rzecz jest wam potrzebna.

«W ten sposób okaże się, że nie musicie już prosić o motorynkę, ponieważ jest wam ona bardzo potrzebna!».

«To wy powiedzieliście, nie ja!».

6. KIEDY CZUJĘ SIĘ JAK W KLATCE <<

«Uff! Wszyscy moi koledzy mogą wychodzić, kiedy chcą i z kim chcą, a ja jestem traktowana gorzej niż więzień. Kolacja, a potem... Mój ojciec się wścieka, kiedy tylko zapytam go, czy mogę wyjść. Czego moi rodzice chcą — żebym żyła jak pustelnica? Czy sądzą, że nie mam odrobiny rozumu, aby wiedzieć, jak należy się zachowywać? Nie mam już pięciu lat, ale piętnaście i czasami czuję się jak w klatce».

Scena, której nie można zapomnieć

Sięgnijmy pamięcią trochę dalej, ponieważ często jest to jedyny sposób, aby spojrzeć na problem bez klapek na oczach... są dobre dla konia, ale szkodliwe dla piętnastolatka i każdego dorosłego człowieka.

Ua! Ua! Dziecko dopiero przyszło na świat i samo nic nie potrafi zrobić. Na szczęście są blisko jego rodzice: wszystko za nie robią, a malec już się nie skarży. Gdyby choć na trochę zaniedbali swoje maleństwo, odbiłoby się to na całym jego życiu. Mija czternaście długich lat, a rodzice są zawsze przy nim, gotowi na każde wezwanie.

I oto nadchodzi rok piętnasty. «Malec» staje przed rodzicami i bez ogródek oświadcza: «Dziś wieczorem wychodzę».

W tatę i mamę jakby piorun strzelił: «Jak to wychodzisz, skoro my zostajemy w domu?». «Wychodzę sam!».

Buum! Straszliwe starcie się dwóch światów i dwóch różnych spojrzeń na ten sam fakt. Przypomina to dwoje ludzi, którzy zajadle się kłócą, ponieważ jeden jest pewien, że szklanka jest do połowy pełna, a drugi, że do połowy pusta.

Rodzice nie potrafią się pogodzić, że ich syn nie jest już «malutki» i wszystkiego nie potrzebuje.

Syn nie ma najmniejszego zamiaru postawić się na miejscu swoich rodziców.

«Sam nie wyjdziesz!».

«Wszyscy wychodzą, tylko mi nie wolno!».

Wrzaski, trzaskanie drzwiami, łzy, piski.

Wspaniała scena!

Tak, zrozumieliście doskonale. To wspaniała scena, ponieważ gdyby tak się nie stało, znaczyłoby, że w tym tercecie brakuje miłości.

Nie wierzycie? Posłuchajcie tego. Spotkałem się kiedyś z grupą dziewcząt z dużego miasta i wszystkie ze łzami w oczach, i złością w sercu skarżyły się, że rodzice nie pozwalają im wychodzić z domu, a jeżeli już zgodzą się na odstępstwo od reguły, to wszystko psują swoim nerwowym oczekiwaniem: «Wracasz o tej porze? Następnym razem nie proś mnie o pozwolenie na wyjście!».

Była wśród nich jedna, która miała długie rude włosy. Milczała.

«Nic nie powiesz?». Odpowiedziała z westchnieniem: «Gdybym tak miała kogoś, kto czekałby, żeby mi robić wymówki z powodu spóźnienia!». Jej rodzice byli rozwiedzeni, podrzucana to tu, to tam, mogła wychodzić, kiedy tylko chciała.

Dobrze zacząć

Co mówicie? To nieprawda, że jestem po stronie rodziców i że chcę was uciszyć historyjką o «biednej sierotce». Powtarzam tylko, że trzeba nauczyć się cenić problemy, które przynosi nam życie, ponieważ kochając je, jesteśmy na dobrej drodze do ich rozwiązania.

«Cenić» jakiś problem to patrzeć na niego z sympatią, bo jest sygnałem dorastania, «cenić problem» to naprawdę go zrozumieć.

Dajcie spokój! Nikt z was nie jest przekonany, że rodzice zabraniają wam wychodzić wieczorem, ponieważ coś do was mają, źle wam życzą, nienawidzą was, chcą was trzymać w klatce.

«A zatem?». Jeżeli u podłoża tego konfliktu leży miłość, taktyka zmierzająca do pokonania konfliktu musi opierać się na miłości.

Powiem to jaśniej. Jeżeli dzieci stają na barykadzie i uciekają się do płaczu, trzaskania drzwiami, porównań z innymi rodzinami, pyskówek («Nie będę się już uczyć!») i gróźb («Jak skończę osiemnaście lat, to pójdę sobie z domu!»)... źle zaczynają.

«Ale rodzice!...»

Wiem. Mówicie: «Z rodzicami nie można normalnie rozmawiać». Niestety to prawda, że zajęci przynoszeniem do domu chleba i ubrań (bo i wy wcale żądacie niemało!) rodzice często nie potrafią skupić się na najważniejszych problemach swoich dzieci.

Wiem, że są rodzice, którzy krzyczą: «Jestem twoim ojcem i dopóki jesteś na moim utrzymaniu, będziesz wychodzić tylko wtedy, kiedy ci na to pozwolę!». Nie jest to zbyt «elegancka» manifestacja miłości.

Są też rodzice, którzy wytrzymują za pierwszym razem, za siódmym, za trzydziestym, aż wreszcie wybuchają: «Idź, dokąd chcesz, z kim chcesz, tylko nie wracaj... Jesteś uparty jak osioł! Ja się zaharowuję dla dzieci, a potem...». To kolejny mało subtelny sposób wyrażenia miłości!

Ale są też dzieci, które... oszczędzę wam listy, bo znacie ją doskonale.

Droga wolność! Wolność droga

«Tylko gadasz i gadasz, ale nic nam nie mówisz!» - powiecie. To nieprawda! Nie dam wam żadnej recepty, ale

daję wam pewną cenną radę. Wolności jeszcze nikt nigdy nikomu nie podarował, zawsze zdobywano ją walką i poświęceniem.

Dzieci też muszą ją sobie wywalczyć. Nie mogą domagać się jej w prezencie od rana do wieczora. Nie róbcie z siebie ofiary! Zresztą, czy trudna będzie walka z rodzicami, którzy stawiają opór jedynie dlatego, że was kochają?

A może chcielibyście mieć rodziców podobnych do betonowych bloków - bez obaw, bez lęków, bez zazdrości... bez serca?

7. KIEDY ŻYCIE NAS NIE OSZCZĘDZA

«Mojemu koledze ze szkoły, Sergiuszowi, umarła mama. To się zdarza! Wiem, nie jestem już małą dziewczynką. Ale pięć lat temu umarł mu ojciec. To za wiele! Jeżeli jest Bóg i jest tak dobry, jak się mówi, dlaczego na to pozwala? Tak bardzo modliliśmy się i tak wielu z nas się modliło, aby matka Sergiusza nie umarła, ale na nic się to zdało. Być może jest prawdą, że nie warto się modlić!».

Bolesny cierń

Czasami słyszymy, że cierpienie zbliża do Boga. Prawie zawsze jest na odwrót: ból wystawia na ciężką próbę wiarę i jeśli nie uda mu się jej oczyścić, niszczy ją.

Mógłbym tu próbować oczarować was wieloma wzniosłymi słowami; wybieram jednak trudniejszą drogę: zastanówmy się wspólnie.

Nikt nas tego nie uczył, ale wiemy, że kiedy jesteśmy głodni, musimy jeść, a kiedy nas atakują, musimy się bronić. W ten sam sposób szybko odkrywamy, że w pewnych sytuacjach jesteśmy zupełnie bezsilni.

Mkniemy na motorynce: «A jeśli złapię gumę?». Nic nie możemy zrobić, po prostu nic. Możemy się zatrzymać i dalej pójść piechotą. Ale jeśli najedzie na nas ciężarówka? Możemy zostać w domu. A jeśli przyjdzie trzęsienie ziemi i wszystko zniszczy?

Świadomość tego, że «nic nie możemy zrobić», instynktownie popycha nas ku myśli o «KIMŚ» silniejszym od nas.

Ten religijny instynkt towarzyszy człowiekowi od chwili, kiedy pojawił się na ziemi. Nasz pradawny przodek, zanim wyruszył na polowanie na czterokrotnie większego

od siebie zwierza, malował w najskrytszym zakątku groty wizerunek tego zwierzęcia ze strzałą utkwioną we właściwym punkcie.

W ten sposób modlił się do «KOGOŚ» silniejszego od niego, aby zesłał mu powodzenie.

Od groty do techniki

Kto wie, ile razy nasi wspaniali przodkowie z groty mieli ochotę pozbyć się tego «Kogoś» tak mało przewidywalnego i nie dającego się udomowić! Jednak kiedy tylko człowiek uzbroił się we wszechmocny oręż techniki, uwierzył, że może obejść się bez tego «Kogoś» i oświadczyć, że «ponad nim nikogo już nie ma».

W wieku piętnastu lat na widok szkolnego kolegi, któremu umierają rodzice, możemy dojść do takiego samego wniosku jak «człowiek techniki»: «Nade mną nie ma już nikogo!».

A jeśli złapię gumę? «Cierpliwości! Zycie jest jednym wielkim oszustwem!».

Jednak piętnastolatek może przemierzyć inną drogę: pokonać instynkt rozumem.

Ten «Ktoś» to Jahwe

Pismo święte mówi, że «Ktoś» pokazał człowiekowi swoją tożsamość: «Ja jestem tym, który jest obok człowieka». Bóg stworzył człowieka szczęśliwym i chce, aby on był szczęśliwy w czasie i na wieki.

Jednak do świata wdarł się grzech, bo człowiek nie zaufał Bogu. Stąd pochodzi całe zło. Jednak człowiek nie powinien bać się Boga, który czyni wszystko, aby go zbawić.

Nieszczęścia, choroby, wypadki, śmierć - Bóg tego nie chce, a człowiek powinien robić wszystko, aby ich

uniknąć dzięki inteligencji, miłości i solidarności. Jeżeli pomimo wszystkich środków ostrożności człowieka dosięga cios, Bóg jako Ojciec otacza go - jeśli to możliwe - jeszcze większą miłością.

Bóg nie poraził Sergiusza, on znalazł się pod Jego szczególną opieką: «Ja jestem tym, który jest obok Sergiusza».

Modlitwa jest potrzebna

Jeżeli jadę motorynką z zamkniętymi oczami i modlę się: «Boże, spraw, abym się nie rozbił!»..., to nie mogę mieć nadziei, że Bóg zamiast mnie przejmie wtedy kierownicę!

Jeżeli jadę, mam oczy szeroko otwarte i modlę się, to skupiam całą moją uwagę, jakiej wymaga poszanowanie mojego i cudzego życia... Gdyby wszyscy motocykliści, kierowcy samochodów i ciężarówek modlili się do Boga życia pięć minut przed wyruszeniem w trasę, to liczba wypadków spadłaby gwałtownie!

Jeżeli pomimo wszelkich środków ostrożności przydarza mi się wypadek, nie znaczy to, że moja modlitwa trafiła w pustkę: będę mógł odkryć to, czego chce ode mnie Bóg, na przykład, że muszę zareagować ze wszystkich mych sił.

Powróćmy do Sergiusza

Pokazałem wam cały szereg pobudek, czynników, a nie odpowiedzi. Tych musicie poszukać sobie sami, a do tego potrzebna wam będzie cierpliwość, czas i cierpienie.

Czy odnieśliście wrażenie, że starałem się ominąć konkretną rozmowę na temat Sergiusza? Wcale nie! Właśnie do niej przechodzę.

Bóg nie chciał śmierci rodziców Sergiusza. Tak, teoretycznie mógł nawet zrobić wyjątek dla praw natury.

Jedno jest pewne: teraz Bóg jest bliżej Sergiusza niż kiedykolwiek. W jaki sposób? Na wiele tajemniczych sposobów, ale przede wszystkim poprzez pełną miłości, delikatną, cierpliwą i hojną przyjaźń jego kolegów, którzy modląc się za niego, otrzymali światło i siłę, aby powiedzieć: «Jesteśmy z Sergiuszem jako znak obecności Boga».

8. KIEDY ŚWISTEK PAPIERU NIC NIE ZNACZY <<

«Prawie od dwóch miesięcy uczęszczam na pierwszy rok Technicznego Instytutu Przemysłowego. Zaczynałam z ogromnym entuzjazmem, ale coraz bardziej przekonuję się, że pomyliłam szkoły. Zupełna klęska! Nie chce mi się dyskutować z rodzicami o zmianie szkoły (zwłaszcza, że mama chciała posłać mnie do liceum!), ale nie mogę znieść myśli, że chodzę do szkoły, która mi nie pasuje!».

I nie przestają nazywać tego «wyborem»!

Bądźmy poważni! Czy można zrzucić na ramiona nastolatka z ósmej klasy szkoły podstawowej odpowiedzialność za tak ważną decyzję, która zaważy na następnych pięciu latach czy wręcz na całym jego życiu?

Co tak naprawdę ośmioklasiści wiedzą na temat swoich zdolności i predyspozycji?

«Przecież istnieje profil ogólny, wybierany zatem na podstawie ocen z klasy ósmej!».

W porządku. Ale ilu ośmioklasistów w wieku czternastu lat oceniono jako mało zdolnych, a w wieku szesnastu lat okazało się coś wręcz odwrotnego?

Ilu bardzo dobrych uczniów z podstawówki oceniono jako miernych w szkole średniej?

Bądźmy poważni! Jak można ocenić zdolności nastolatka, kiedy przeżywa on tysiąc problemów związanych z dorastaniem? To jakby nawlekać igłę w czasie trzęsienia ziemi.

«Ale przecież szkoły średnie organizują spotkania informacyjne! Rozmowy mają pomóc nastolatkom w wyborze najlepszej szkoły!».

Wiem, wiem! Idziemy na spotkanie informacyjne do jakiejś szkoły, podziwiamy jej wyposażenie i sprzęt... I postanawiamy, że ta szkoła nadaje się dla nas. Co to za wybór, dzieci!

A konferencje w auli? A informacyjne fiszki, które krążą wśród ławek?

Często jest to inicjatywa, mająca na celu powiększenie «narybka» szkoły średniej, aby uniknąć jej likwidacji. Jest to zwyczajne i zrozumiałe polowanie na najlepsze miejsce w rankingu.

Uwaga na rynnę!

W oczekiwaniu na to, żeby społeczeństwo podszkoliło trochę ośmioklasistę, zanim każe mu wybrać szkołę, powinniśmy unikać powtórnych pomyłek i starać się nie dopuścić do tego, aby «nieszczęśnik» wpadł z deszczu pod rynnę. A rynną może okazać się właśnie pospieszna i kłopotliwa zmiana szkoły.

Wiem, że dla nastolatka nie ma nic gorszego jak robienie czegoś, czego nie lubi, ale bądźcie rozsądni.

Ta czy tamta to dla mnie to samo!

Aktualny podział na licea, technika i szkoły zawodowe... dzielące się później na wiele innych, nie odpowiada wymaganiom naszego społeczeństwa.

Jedynie krótkowzroczna i kulturalnie zacofana klasa polityczna może opóźniać reformę szkolnictwa ponadpodstawowego.

W końcu lat dziewięćdziesiątych dwoje na trzech młodych ludzi musiało wykonywać zawody, które wcześniej nie istniały! Wyobraźmy sobie, że ktoś musiał nieźle namęczyć się, żeby się przekwalifikować z eksperta mechanika na eksperta chemika!

A zatem, oprócz istotnych powodów, które niosą konieczność stawienia czoła niedogodnościom wywołanym zmianami szkoły, najlepszym rozwiązaniem jest troska o zapewnienie sobie «towaru», który będzie zawsze poszukiwany na rynku pracy i życia - inteligencji.

Homo coraz bardziej sapiens

W ciągu najbliższych lat «mózg» będzie coraz bardziej potrzebny, a «maczuga techniczna» homo faber zostanie zawieszona na kołku.

Jak troszczyć się o inteligencję? Poddając mózg poważnemu, nieustającemu i metodycznemu wysiłkowi. To ćwiczenie można wykonywać w każdej szkole. Szczególnie służą temu przedmioty nie lubiane, dziwaczne, skomplikowane. Następnie należy dołożyć wszelkich starań, aby «nauczyć się czytać, pisać i liczyć». Język oraz matematyka to witaminy mózgu. Uwaga! Nawet największy umysł ścisły nie obędzie się bez solidnej i rozległej kultury ogólnej.

Przyprawcie wszystko znajomością angielskiego i szczyptą informatyki, i już jesteście dobrze wyposażeni, aby stawić czoło życiu i pracy.

Niestety, nie istnieje dzisiaj taka szkoła, która mogłaby wam to wszystko zapewnić. «A zatem zmieńmy szkołę!». Na miłość Boską! Byłby to najgorszy błąd.

Właściwe rozwiązanie polega na pozostaniu w szkole, do której trafiliście, oraz zaangażowaniu się przy odrobinie poświęcenia w zajęcia dodatkowe, które służą wzbogaceniu waszej osobowości w sposób pełny i inteligentny również o to, czego szkoła nie może wam ofiarować.

9. KIEDY MÓJ CHŁOPAK BIERZE NARKOTYKI

«Spotkałam bardzo przystojnego chłopaka i po pewnym okresie koleżeństwa zakochaliśmy się w sobie. Teraz odkryłam, że obraca się on w środowisku, w którym krążą narkotyki. Przysięga, że nie ma z tym nic wspólnego, ale przyznaje, że kilka razy spróbował z ciekawości.

Niektóre moje bardzo dobre przyjaciółki poradziły mi, żebym go zostawiła. Ale ja uważam, że to niesłuszne: może właśnie teraz potrzebuje mojego uczucia, żeby z tym zerwać. Co mam robić? Oczywiście nie mogę o tym porozmawiać z moimi rodzicami, ponieważ nic o nim nie wiedzą.

Dlaczego tylu młodych ludzi bierze narkotyki?».

Wspólny mianownik

Zacznijmy od ostatniego pytania: dlaczego narkotyki?

Nie istnieje jedna odpowiedź dla wszystkich. Praktycznie każdy miody człowiek, który ucieka się do narkotyków, stanowi odrębny przypadek i ma ku temu swoje powody.

Wydaje się jednak, że możemy powiedzieć o pewnym «wspólnym mianowniku»: mniejsze lub większe braki emocjonalne, brak miłości.

Brak miłości oraz czułości przekładają się na:

- niepewność,
- lęk przed stawianiem czoła przeszkodom i trudnościom,
- buńczuczne i mało odpowiedzialne postawy,
- niebezpieczne i nierozsądne zainteresowania,
- niezadowolenie z rzeczywistego życia,

- złudzenie prawdziwego życia w gorączkowej pogoni za modą oraz pragnienie odróżnienia się od innych za wszelką cenę,
- łatwość przywiązywania się do grupy, która daje poczucie, że nie jestem sam albo że jestem «kimś».

Pomiędzy tymi stanami ducha a narkotykami istnieje taki sam związek, jak pomiędzy zapałką oraz wiązką suchej słomy.

Oczywiście, żeby rozpalić ogień nie wystarczy, że zapałka i słoma znajdują się blisko siebie: muszą się ze sobą zetknąć. Oto powód, dla którego niełatwo jest powiedzieć, dlaczego młody człowiek bierze narkotyki. Wielu z powodu swojej sytuacji powinno «ćpać», a jednak wcale o tym nie myśli. Natomiast ci, którzy mogliby się bez tego obyć, wpadają w pułapkę niczym myszy.

Znam wielu młodych ludzi, których sytuacja rodzinna jest tak tragiczna, że powinni cały czas chodzić naszpikowani narkotykami. Wcale jednak tak nie jest i to jest niezwykle ważne! Obecnie panuje mentalność, według której jeżeli ktoś ma matkę brzydszą od Miss Polonii, dom nie tak duży jak w «Dynastii», włosy, które nie poddają się najnowszemu cięciu... «musi ćpać». A jeśli już to robi, to należy go usprawiedliwić, bo to nie jego wina, ale społeczeństwa.

Taka mentalność zbiera obfite żniwo!

Uśmiech i złamana noga

Przejdźmy teraz do konkretnego problemu: jeżeli mój chłopak bierze narkotyki, to czy mogę uratować go moją miłością? Nie ma nic bardziej wzruszającego, ale i nic bardziej mylącego! Tym razem przyjaciółki mają rację.

Chłopcu, który bawi się narkotykami, zakochana dziewczyna może okazać uczucie tylko w jeden sposób: mówiąc mu z grobową miną: «Moje kochanie, mój piękny, jeżeli natychmiast z tym nie skończysz, od teraz,

jeżeli nie przestaniesz bawić się narkotykami i zadawać się z tym towarzystwem, to cię zostawię i więcej mnie nie zobaczysz!».

(Oczywiście to samo powinien zrobić zakochany chłopak w stosunku do dziewczyny «uwikłanej» w narkotyki, ale takie przypadki zdarzają się dużo rzadziej!).

Już słyszę protesty wszystkich zakochanych dziewcząt: «To okrutne! A gdzie miłość chrześcijańska?».

Moi drodzy, jeżeli natknę się na człowieka, który w wypadku połamał sobie nogi, to na nic zdadzą się moje uśmiechy, jeśli natychmiast nie wezwę karetki. A jeśli koło nieszczęśnika znajduje się jego ukochana 0 najpiękniejszych na świecie niebieskich oczach, to jej słodkie spojrzenia na nic się nie zdadzą, jeżeli nie zjawi się ortopeda!

Miłość nie jest miłością, jeżeli nie niesie właściwej pomocy. Wśród wielu niepewnych rzeczy w tym smutnym świecie uzależnienia, jedno pozostaje pewne: stanowczość.

To jedyna broń zdolna wydobyć z narkomana poczucie odpowiedzialności. Alternatywą tej postawy jest to, że po krótkim czasie także dziewczyna zacznie brać narkotyki.

Byłoby pięknie, gdyby to nie było prawdą, ale statystyki potwierdzają, że dziewczęta zaczynają brać narkotyki prędzej od chłopców.

Dlaczego? Bo piętnastolatka, która chodzi z narkotyzującym się siedemnastolatkiem, aby go ocalić swoimi niebieskimi oczyma, robi to samo co on.

Miłość jest wymagająca

To, co powiedziałem, może się wydać okrutne, a jednak pozostaje w zgodzie z poszanowaniem wolności 1 odpowiedzialności drugiego człowieka: miłość jest wymagająca.

Oczywiście należy odrzucić przypuszczenie, że ktoś jest upoważniony do ćpania tylko dlatego, że nauczyciel matematyki krzywo na niego popatrzył. Współczucie i łatwe usprawiedliwienie to żadna forma miłości.

«To trudne!». Oczywiście, ale kto powiedział, że miłość jest łatwa?

Jednak jeżeli chłopak postanawia z tym skończyć, dziewczyna dobrze zrobi, podtrzymując go na duchu swoją miłością.

Strzeżcie się jednak kupczenia: trochę mojej miłości, trochę twoich narkotyków. Niektóre mieszanki okazują się wybuchowe i wszystko może wylecieć w powietrze!

10. KIEDY POCHÓD STAJE SIĘ «GORZKI»

«Przed szkołą jacyś ludzie powiedzieli nam, żebyśmy nie szli na lekcje, ale wzięli udział w pokojowej manifestacji.

Był piękny dzień i nie zastanawialiśmy się nazbyt długo: precz ze szkołą, niech żyje pokój!

Jednak spotkało nas rozczarowanie! Większość moich kolegów zaszyło się w barach i w salach gier. Ja znalazłem się wśród tłumu, który wykrzykiwał nie moje hasła, a na dodatek wcale nie pokojowe. Co za rozczarowanie! Kocham pokój i wierzę, że jest największym dobrem, ale nie jestem wcale pewny, że przyczyniłem się do jego propagowania, urywając się ze szkoły.

Co powinno się robić w takich przypadkach? Nie chciałbym być jednym z tych, którzy idą za tłumem, ale...».

Niech żyje pokój... od 8.00 do 14.00

Co mam powiedzieć? Nie żywię sympatii do tych, którzy angażują się w działalność pokojową jedynie w godzinach od 8.00 do 14.00 - w czasie godzin lekcyjnych. Znam wielu takich młodych ludzi, którzy oddaliby duszę za pokój (albo dla innych szczytnych celów!)... byleby tylko nikt niczego od nich nie chciał po południu czy w czasie wakacji!

Niestety, ponieważ w dzisiejszych czasach, trudno jest zorganizować imponujące pochody zasługujące na uwagę dzienników telewizyjnych, wszyscy wciągają w pochody uczniów. Jeśli nie pójdą do szkoły, to i tak nie stracą pieniędzy; nauczyciele będą zadowoleni, bo będą mogli załatwić wiele spraw w czasie wolnych godzin;

uczniowie nic nie ryzykują, nawet nie skrzyczą ich rodzice, którzy coraz bardziej poddają się hasłu: «Poszli wszyscy! Nie oglądaliście telewizji?».

Nie ma wielu powodów do zadowolenia! Wspaniali związkowcy są zmuszeni do organizowania strajków w piątki, aby niską frekwencją nie narażać się na śmieszność! Doskonale rozumiem gorycz odczuwaną przez wrażliwszych i bardziej świadomych młodych ludzi, którzy te poranne pochody odczuwają jako zdradę swoich najwznioślejszych ideałów.

Ale... jak w takich przypadkach powinno się postępować?

Sumienie nie lubi przeceny

Odpowiedź nie jest łatwa, również dlatego, że nie należy stawiać młodych ludzi w sytuacjach, które ich przerastają. Nie wszyscy potrafią znieść poszturchiwania i gwizdy tych, którzy nie mają żadnych wyrzutów sumienia, i są gotowi bez żadnych problemów bawić się szkołą.

Trzeba jednak wprawiać się w wierności pewnym zasadom, nawet narażając się na ryzyko gradu obelg, ponieważ przyzwyczajenie własnego sumienia do gry łatwych ustępstw i atrakcyjnych zniżek okazuje się niezwykle szkodliwe.

Pochody - tak, pochody - nie?

Pozwolę sobie na przytoczenie kilku wskazówek, które nie mają zamiaru być ani też nie powinny służyć za recepty.

Musimy się postarać, aby żądania organizatorów pochodów nie zaskoczyły nas wtedy, kiedy będziemy zupełnie nieprzygotowani: wystarczy trochę uwagi, aby wcześniej wiedzieć, co się szykuje, jakie cele kryją się pod inicjatywą i skąd się ona wzięła.

Mądrym posunięciem byłaby rozmowa z rodzicami.

«Ale oni zawsze na wszystko odpowiadają „nie"! Nie przestają powtarzać: brałem udział w wielu pochodach i na nic to się zdało!».

Czasami tak jest, ale rozmowa zawsze się przyda. Być może wasz ojciec, który czyta gazety, będzie miał jakieś dodatkowe informacje.

Jeżeli manifestacja nie jest poważna; jeżeli deklaruje jakiś cel (pokój), a w rzeczywistości ma inny (sukces jakiejś partii); jeżeli nie zgadzacie się z celami i stylem manifestacji, a zwłaszcza jeżeli organizatorzy nie budzą w was zaufania, bo znacie ich jako nierobów i obiboków, nie zgadzajcie się.

«To tylko słowa!». Wiem! Bo może się wam przytrafić, że znajdziecie się w klasie we dwóch albo trzech twarzą twarz z «miłym» nauczycielem, który obrzuci was «mięsem» tylko dlatego, że zepsuliście mu wolny dzień. Ale nie wymyślono jeszcze poważnego i konstruktywnego wyboru, który nie wymagałby pewnego poświęcenia.

Jeżeli uznacie, że nieostrożnością byłoby pójście do szkoły, ponieważ nie czujecie się na siłach, aby stawić czoło tłumowi, zostańcie w domu i pouczcie się. Nie stracicie dnia, a będziecie mieć czyste sumienie.

Dobroczynne zakażenie

Jesteście przekonani, że manifestowanie na rzecz pokoju jest słuszne? Jesteście gotowi poświęcić wasze popołudnie? Jeżeli odpowiedź brzmi «tak», idźcie na pochód i nawet jeżeli są tacy, którzy wymykają się do baru albo żartują i się zabawiają, zróbcie wszystko, aby ten dzień przyczynił się do powiększenia w was miłości do pokoju.

Jestem przekonany, że manifestacje na rzecz pokoju, których początki nie były dobre, albo które zorganizowano entuzjastycznie w ostatniej chwili... w czasie wakacji mogą zaszczepić w was miłość do pokoju.

Miłość do pokoju jest zaraźliwa i dotyka także tych, którzy najpierw żartowali albo zrobili to z czystej kalkulacji.

Czy widzieliście «przywódców» świata? Jeszcze dwadzieścia lat temu przechwalali się: «Mam więcej broni od ciebie!». «Nie, to ja jestem lepiej uzbrojony!».

Teraz dzięki tym pochodom, również tym, które odbywają się w godzinach od 8.00 do 14.00, zaczynają się wstydzić i zmienili płytę: «Masz tyle broni, nie wstyd ci?». «To nieprawda! Jesteś lepiej uzbrojony ode mnie, ja się rozbroiłem!». «Ja kocham pokój!». «A ja kocham go bardziej niż ty!».

To dobry znak. I jeżeli jedna godzina lekcyjna ma temu służyć... Cierpliwości! Być może jest to ta rzadka chwila, kiedy udaje się nam połączyć przyjemne z pożytecznym.

11. KIEDY KOŚCIÓŁ MÓWI «NIE» <<

«Dlaczego Kościół zawsze mówi „nie"? Na przykład seksowi. Zwłaszcza seksowi. Weźmy na przykład kontakty przedmałżeńskie. Wszyscy je dopuszczają. Jedynie Kościół mówi „nie". Co jest złego w tym, że dwoje młodych ludzi jest razem, skoro naprawdę się kochają?».

Gorący dzbanek

Kiedy dziecko, zaciekawione odgłosami dymiącego dzbanka, chce go dotknąć, mama łapie go mocno za rękę. Dziecko piszczy, wrzeszczy, płacze. I myśli: «Dlaczego mama mówi: „nie?"».

Podobnie dzieje się w przypadku Kościoła. Obecnie w związku z problemami dotyczącymi seksualności Kościół występuje w roli złej matki, która zabrania i zakazuje, podczas gdy inni są tak dobrzy i wyrozumiali, że pozwalają na wszystko.

Jezus, który powiedział, że przyszedł, aby przynieść pełną radość, jawi się jako «złośliwiec», lubujący się we wszystkim, czego nie lubią młodzi ludzie i na odwrót.

Tysiące «nie» nie wystarczy, aby uczynić jedno «tak»

Skąd nagle wśród dziewcząt pojawiło się tyle wielbicielek siatkówki? Jak wytłumaczyć to zjawisko? Wyobraźcie sobie, że siatkarze zaczęliby reklamować siatkówkę, opowiadając o wszystkim, co w niej zabronione: «Nie wolno dotknąć siatki, nie wolno wybić piłki za

linię, nie wolno wejść na pole przeciwnika, nie wolno zatrzymać piłki, nie wolno...», ile dziewcząt zainteresowałoby się wtedy siatkówką? Biedni siatkarze, skończyliby na bruku!

I co wymyśliły te chytrusy? Na przykład we włoskiej telewizji pojawił się rysunkowy spot (migawka telewizyjna), na którym młode siatkarki latają jak jaskółki, uderzając piłkę z siłą pioruna. Wynik: sale zapełniają się dziewczętami, które są przekonane, że pofrunąjak bohaterki filmiku.

Niestety, dziewczęta i chłopcy (lecz także rodzice oraz dorośli chrześcijanie) z chrześcijańskiego poglądu na temat seksualności znają tylko to, czego robić nie wolno. A zakazy nie wzbudzają entuzjazmu.

To smutne! Chrześcijańska propozycja dotycząca seksualności, która swoim pięknem i czarem podbiła obywateli Imperium Rzymskiego, jest dzisiaj odbierana jako forma zacofania oraz okrutna próba odebrania ludziom najsmakowitszych radości życia.

Taka wielka miłość!

Para chrześcijan, która się wybrała i postanowiła kochać w Panu, zobowiązuje się głosić na ulicach całego świata wieczną miłość Boga, miłość, która wszystko zwycięża, nigdy nie zdradza i nie opuszcza cię nawet wtedy, kiedy utraciłeś ostatni powód, aby być kochanym. Mężczyzna i kobieta, którzy się kochają w Panu, mówią zawsze i wszystkim, że świat nigdy nie pozostanie bez miłości, nie będzie wydany na pastwę nienawiści, przemocy, wulgarności, wyzysku i zdrady. Dwoje zakochanych w Panu jest znakiem nadziei i odwagi. Dopóki będzie na ziemi mężczyzna i kobieta, którzy się kochają wiernie i na wieki pomimo wszystkich trudności oraz powodów do rozstania, nikt nie powinien rozpaczać ani sądzić, że miłość jest niemożliwa.

Świadkami tego są mężczyzna i kobieta, którzy przed wspólnotą Kościoła przysięgają sobie miłość. To powołanie dla wszystkich, którzy postanawiają kochać się w Chrystusie.

Czy taką miłością można obarczyć parę siedemnastolatków? Do was należy odpowiedź.

«To wymaga ogromnego trudu!».

Znajdźcie mnie coś pięknego, co nie wymaga trudu i ćwiczenia.

Pożyjemy, zobaczymy!

Jeszcze niedawno, na początku «rewolucji seksualnej», wielu było przekonanych, że w ciągu kilku lat łatwej i szybkiej miłości, bez kompleksów i tabu, nastąpi eksplozja seksualnie szczęśliwych mężczyzn i kobiet oraz trwałych, i spokojnych rodzin. Tymczasem... gabinety seksuologów pękają w szwach od niezadowolonych seksualnie ludzi, a rodziny składające się z młodych wychowanych na «łatwym seksie» osób rozpadają się w sposób zatrważający.

Wielu zaczyna żywić wątpliwości i podejrzenia, że «było lepiej, kiedy było gorzej!».

Porozmawiamy za parę lat.

Widzicie, że «stary Kościół» po raz kolejny miał rację, ściskając za rękę «swoje dziecko», które krzyczało i piszczało, bo chciało dotknąć gorącego dzbanka z kawą.

Pożyjemy, zobaczymy! Tymczasem uważałbym nie tylko na rękę, która mnie ściska, ale i na niebezpieczeństwo, od którego mnie chroni.

12. KIEDY SŁOWA TNĄ JAK NOŻE

«Przykro mi, ale myślę, że i ja zacznę kląć. Dzisiaj, jeżeli tak nie postępujesz, nie istniejesz! Jesteś mniej niż nikt!

Skąd wokoło tyle wulgaryzmów? Dlaczego ludzie używają najwięcej wulgarnych słów, kiedy mówią o Bogu i seksie?».

Kupka na dywanie

Co to jest wulgarność? Kiedy słowo lub gest stają się wulgarne? Skoro słowa języka składają się z tych samych spółgłosek i samogłosek, jak to się dzieje, że niektóre przeobrażają się w «przekleństwa»? Jeżeli wszystkie gesty naszego ciała są wynikiem ruchów nerwów i mięśni, to dlaczego tylko niektóre stają się «obsceniczne» i uciążliwe?

Musimy się tutaj zgodzić, w przeciwnym razie pogubimy się w szczegółach i nie pojmiemy sedna problemu.

Wulgarność rodzi się «wewnątrz», u źródła uczuć: tam, gdzie każdy człowiek decyduje, kim jest dla innych i kim inni są dla niego.

Wyobraźmy sobie grupę eleganckich pań, które spotkały się w salonie na herbatkę. W samym środku ceremonii, kiedy wszystkie rozkoszują się zapachem i smakiem napoju, przychodzi dziecko, któremu mama - gospodyni domu - zapomniała założyć pampersa, i załatwia się na dywan. Biedne dziecko jest «egocentrykiem», tzn. stawia siebie w centrum całego otaczającego go świata i nie potrafi zdać sobie sprawy z wymagań innych. Panie pijące herbatkę robią dobrą minę do złej gry i mówią do zawstydzonej gospodyni: «Jakie ma pani miłe dziecko!».

«Wulgarny» jest ktoś, kto zachowuje się jak dziecko, które załatwia się pod nosem osób rozkoszujących się smakiem herbaty. To ktoś, kto z wielu powodów nie potrafi zrozumieć, że istnieją inni ze swoimi potrzebami.

Taki ktoś wsiada do pociągu z radiem nastawionym na fuli i nie podejrzewa, że innym może to przeszkadzać. Jest przekonany, że wszyscy muszą dostosować się do jego gustów. Proszę... właśnie zdejmuje buty i wyciąga nogi, podsuwając je pod nos pasażerowi, który ma pecha siedzieć na wprost niego. Mówi głośno, śmieje się, wrzeszczy, żartuje, hałasuje, puszy się...

Inni nie istnieją, a jeśli istnieją to dla niego.

Ryk osta

Ryk osła na łące jest rzeczą miłą i zabawną. Ten sam dźwięk w czasie koncertu to katastrofa!

Wulgarność jest więc rykiem osła w niewłaściwym miejscu.

Nie chodzi o to, że ktoś ma delikatny słuch czy odczuwa fałszywy wstyd, ani o to, że jest «zacofany», albo zwraca uwagę na niektóre słowa czy gesty.

Problem polega na poszanowaniu wymogów i wrażliwości innych ludzi. To samo słowo czy gest w zależności od miejsca może mieć różny wydźwięk.

Skąd dzisiaj tyle wulgarności? Nie sądzę, że obecnie jest więcej wulgarności niż kiedyś. Dzisiaj jest bardziej zauważalna, ponieważ żyjemy ramię w ramię z innymi ludźmi. Jeżeli kiedyś wulgarność była wynikiem braków w edukacji i wychowaniu, dzisiaj jest wynikiem rozpowszechniającego się egocentryzmu i niedojrzałości, której coraz dłużej się pozbywamy.

Człowiek wulgarny to taki, który stara się zwrócić na siebie uwagę łatwym i tanim kosztem.

Niecenzuralne słowo (to znaczy słowo wypowiedziane w miejscu i w sposób niewłaściwy, bez poszanowania wymogów i wrażliwości innych) przyciąga uwagę.

Przekleństwo dodaje odwagi.

Wulgarny wygląd sprawia, że znajdujemy się w centrum zainteresowania.

Hałaśliwe i brutalne zachowanie nawet zeru daje poczucie istnienia.

Bóg i seks

Dlaczego wulgarność upatrzyła sobie Boga i seks? Skoro wulgarność jest narzędziem «cieni», służącym do wyjścia z nicości, jest rzeczą oczywistą, że musi przede wszystkim uderzyć w najdelikatniejsze uczucia: w przekonania religijne i w płciowość.

Ryk słynnego osła, ledwie słyszalny wśród bazarowego gwaru, rozbrzmiewa jak grzmot w religijnej melodii koncertu. Plama oleju na kombinezonie mechanika jest «obrzydliwą plamą» na sukni panny młodej.

Osoby wulgarne, choć nie zawsze zdają sobie sprawę z powodów swojego postępowania, instynktownie dostrzegają - jakby w chromosomach odziedziczyły ten spryt - gdzie, jak i kiedy powinny uderzyć.

Ja też zacznę...

Na miłość boską, wytrzymajcie! Jest wiele subtelnych, konstruktywnych i nie obrażających innych sposobów na pokazanie, i odczucie swej dorosłości i pewności siebie.

Ale człowiek wulgarny przyciąga uwagę! Oczywiście, tak jak osioł, który ryczy w trakcie koncertu. Bądźcie jednak pewni, że przy okazji następnego koncertu wszyscy się postarają, aby osioł został na zewnątrz.

13. KIEDY RODZICE KAŻĄ MI CHODZIĆ NA MSZĘ

«Moi rodzice zmuszają mnie do chodzenia na Mszę co niedziela, ponieważ - jak mówią - muszę jeszcze przystąpić do bierzmowania i nie chcą słyszeć od proboszcza żadnych skarg.

Najweselsze jest to, że oni sami chodzą do kościoła raz na sto lat!

Czy wydaje ci się sprawiedliwe, że zmuszają mnie do czegoś, czego sami nie robią? Czy to słuszne, że proboszcz zmusza tych, którzy nie przyjęli jeszcze bierzmowania, do chodzenia na Msze? Nie powinien później się skarżyć, że zaraz po bierzmowaniu nie pokazujemy się więcej w kościele».

Ten list przywodzi mi na myśl historyjkę o pewnym sędzi. Wysłuchał oskarżonego i powiedział: «Masz rację». Potem wysłuchał oskarżyciela i powiedział: «Masz rację». Opowiedział to wydarzenie swojej rodzinie i synkowi: «Ależ, tato, jak obie strony mogą mieć rację?». A sędzia na to: «Ty też masz rację!».

Ten, kto przygotowuje się do bierzmowania, powinien uczestniczyć w niedzielnej Mszy świętej. W przeciwnym razie co to za przygotowanie? Jednak nie wolno nikogo zmuszać do chodzenia na Mszę, ponieważ powinien być to wolny wybór.

Jest rzeczą słuszną, że rodzice uczą dzieci poszanowania obowiązków.

Jednak wielce dyskusyjny jest ten fakt, że rodzice zmuszają dzieci do robienia czegoś, czego sami nie robią...

I co dalej?

Zastanówmy się chwilę...

Zgodnie z duchem naszych refleksji, które nie są kazaniami czy receptami, ale pragną tak ukazać problemy, aby każdy wybrał dla siebie najlepszą drogę, chwilę się zastanówmy.

Moi drodzy, żyjemy w epoce przejściowej, w której nie ma rzeczy jasnych i dokładnie określonych.

Pięćdziesiąt lat temu ludzie chodzili do kościoła bez dyskusji, bo wszyscy tam chodzili. To było normalne. Dzieci przystępowały do sakramentu Komunii i bierzmowania w wieku sześciu lat i nic z tego nie rozumiały. To się nie liczyło: miały zrozumieć potem, a gdyby nie zrozumiały, to i tak poszłyby za innymi.

Po drugiej wojnie światowej społeczeństwo bardzo się zmieniło i zanikły niektóre tradycje - także tradycje religijne. Małe miasteczka przemieniły się w wielkie miasta, wsie w centra przemysłowe, liczna i patriarchalna (kierowana przez ojca) rodzina w małą rodzinę, w której ojciec i matka są sobie równi, zamknięte i niepoinformowane społeczeństwo zyskało potężne środki komunikacji społecznej, wykształcenie nabrało masowego charakteru, a wspólny sposób myślenia zastąpił prawdziwy pluralizm poglądów... To prawdziwa rewolucja!

Również Kościół stara się odnowić i zrozumieć dogłębnie tradycję i przekonania. To bardzo trudna przemiana, która dotyczy również i was.

Abyście mogli docenić i lepiej zrozumieć bierzmowanie, przyjęcie tego sakramentu przeniesiono na czas szkoły średniej. Intencja jest dobra... Ale trzynastolatek - przeżywający okres, w którym ma się ochotę odrzucać wszystko, co pachnie przymusem - nie przyjmuje wszystkiego jak sześcioletnie dziecko.

Stąd niezła draka!

Nastolatki chętnie przyjmują bierzmowanie - jest to wspaniała okazja, aby znaleźć się w centrum uwagi i dostać mnóstwo prezentów - ale nie mają zamiaru

poddawać się obowiązkom, które wiążą się z poważnym przygotowaniem do tego sakramentu. Proboszcz kładzie nacisk na rzeczy poważne, zapominając, że ma do czynienia z narwanymi nastolatkami, a nie dorosłymi ludźmi.

Dlaczego zatem nikt nie ukręci łba problemowi i nie zdecyduje się na dawanie bierzmowania jedynie dorosłym, którzy sami o to poproszą? To byłoby piękne, ale tak nie można! Ramię w ramię żyją obok siebie dziewięćdziesięcioletni i siedemdziesięcioletni staruszkowie, pięćdziesięcioletni i trzydziestoletni dorośli, dwudziestopięciolatki, osiemnastolatki oraz trzynastolatki, a Jezus naucza, że trzeba szanować przekonania i tradycje wszystkich.

I oto mamy łamigłówkę

Rodzice mają swoje racje i zależy im na bierzmowaniu, chcą, żeby ich dzieci były posłuszne obowiązkom wynikającym z tego sakramentu.

Proboszcz ma swoje racje i zależy mu na bierzmowaniu, chce, aby sakrament został przyjęty jak najlepiej i dlatego wymaga przygotowania.

Nastolatki mają swoje racje i chętnie przyjmują bierzmowanie, ale nie chcą poddać się zbyt wielkim jak dla nich obowiązkom.

Kto ma rację? Wszyscy po trochu, ale wszyscy mieliby jej o wiele więcej, gdyby każdy zwracał więcej uwagi na potrzeby innych.

A wy?

Bierzmowanie zostaje nam ofiarowane w chwili «drugich narodzin» (tak niektórzy nazywają wasz wiek ze względu na zachodzące w tym okresie ogromne i szybkie zmiany), narodzin pytań, które sprawiają, że dorastacie:

Kim chcę być? Wierzę w Jezusa czy od Niego odejdę? Zostanę w Kościele czy nie? Czy naśladuję wielkie wartości Ewangelii, a może zadowalam się wartościami lansowanymi przez świat reklam?

Bierzmowanie jest punktem zwrotnym, pozwalającym nam na stanie się głównymi aktorami w naszym życiu.

W tym okresie nie możecie uniknąć nawet męczących obowiązków. Skończył się już czas robienia tylko tego, co wam się podoba, a nadszedł czas robienia tego, co użyteczne. Wypełniajcie poważnie swoje obowiązki, nawet jeżeli wymagają od was trochę trudu. To pomoże wam dorosnąć oraz zrozumieć to, co jest dla was dobre. Przeszkody pobudzają, przyzwyczajają do decyzji, pomagają dojrzeć. Innymi słowy: z konieczności uczyńcie cnotę. Nie pożałujecie: poważnie przyjęte bierzmowanie jest wielką okazją do wzrostu.

14. KIEDY ROZRYWKA STAJE SIĘ OBOWIĄZKIEM <<

«Mam szesnaście lat, nie mam problemów z moją rodziną, uczę się pilnie i mam skromne wyniki, dobrze żyję z moimi rówieśnikami i pomagam w parafii dzieciom młodszym ode mnie. Moje dni są wypełnione i spokojne. Na czym więc polega problem?

Moi koledzy i koleżanki (nie wszyscy), którzy nie przestają powtarzać: „Jestem młody i chcę się bawić!", patrzą na mnie jak na jakieś rzadkie zwierzę. Nie rozumiem, czy robią to dlatego, że traktuję szkołę poważnie, czy dlatego, że angażuję się w parafii, czy też dlatego, że nie uganiam się cały dzień za dziewczynami.

Czasami zadaję sobie pytanie, czy jestem normalny—a może jest ze mną coś nie tak. A jeśli to oni nie są normalni? Są wiecznie znerwicowani, a ja czuję się dobrze. Co oznacza, że ktoś jest młody i musi się rozerwać?».

Tak, tę deklarację: «Jestem młody i chcę się bawić!» słyszałem tysiące razy, zwłaszcza od tych, którzy pomimo rozpaczliwych starań nie potrafią się bawić.

Jak wyjaśnić to dziwne zjawisko? Nieźle główkując, doszedłem do pewnych wniosków, które postaram się zobrazować w sposób najprostszy i najbardziej schematyczny z możliwych.

Co to jest rozrywka?

Słownik definiuje rozrywkę w następujący sposób: «Wszystko, co może służyć do oderwania ducha od codziennych zajęć, trudów pracy i zmartwień».

Jeżeli tym właśnie jest rozrywka — a ja wierzę, że tym jest! - mamy wyjaśnienie drążącego nas pytania: dlaczego tak wielu młodych ludzi nie może się rozerwać? To proste: bo nie mają codziennych obowiązków, nie znają trudów pracy, nie mają zmartwień, od których mieliby oderwać myśli.

Jest wśród was cały zastęp tych, którzy nie przestają powtarzać: «Tu nie ma co robić!», «W tym mieście nic nie ma!», «Tu można umrzeć z nudów», «Jak mogę się rozerwać za te grosze?» i tak dalej.

Z drugiej strony znajduje się wielki zastęp - liczebniejszy wbrew pozorom - tych, którzy wpadli w manię rozrywki z tego prostego powodu, że potrafią się rozerwać, daleko nie szukając.

Ponieważ siedzieli nad książką i się uczyli, wystarczy spacer i wtedy wydaje im się, że są w siódmym niebie.

Ponieważ wzięli sobie do serca problemy wykształcenia, rodziny, dzielnicy, parafii, wystarczy im uśmiech przyjaciela i już czują się lepiej.

Ponieważ wszystko traktują poważnie: siebie, innych ludzi, środowisko... życie, wystarczy im szczery śmiech, wypad do baru, żart przyjaciela i już są gotowi zaczynać wszystko do nowa.

Ten, kto poznał trud górskiej wycieczki, będzie miesiącami opowiadał, jak bardzo smakowała mu bułka z mortadelą i łyk świeżej wody.

Ten, kto codziennie je obfity obiad, skończy na zażywaniu pigułek, które pomogą mu usunąć nadkwaśność żołądka.

«Ciąg»

Teraz czas na kolejne bardzo ważne stwierdzenie: rozrywki nie można kupić, to czynność osobista. Oznacza to, że każdy z nas ma w sobie zdolność do «rozrywki», do zrobienia czegoś innego, aby oderwać się od trudu, zmartwień i zmęczenia.

Jeżeli ktoś rezygnuje z tego uzdolnienia, tonie w morzu nieszczęść. Wszystko to, co mu ofiarowuje wielka fabryka rozrywki - to jest konsumpcyjne społeczeństwo - bardzo szybko staje się trudem, ciężarem a nawet zmartwieniem.

Spotykamy więc całe grupy zrozpaczonych z powodu rozrywki: o 16.00 szukają rozrywki, aby «oderwać się» od rozrywki, którą mieli o 14.00. Natomiast o 18.00 latają z wywieszonym językiem, aby uwolnić się od rozrywki z godziny 16.00, zaś o 20.00 mają już dość, chyba że znajdą jakąś «rozrywkę», która pozwoli im zapomnieć o nudzie poprzedniej rozrywki. O godzinie 5.00 rano jeszcze szukają rozrywki, która pozwoli im się «naprawdę rozerwać» i z niepokojem myślą o sobocie i niedzieli: «Ale się wtedy rozerwiemy!». W poniedziałek są tak wykończeni, że nie mają już na nic ochoty.

Wtedy, patrząc na kolegę z ławki, który siedzi spokojnie i nie cierpi na manię rozrywki, obwieszczają: «Jestem młody i mam prawo do rozrywki!».

Czy to wydaje się wam przesadą? Postawcie się w roli prywatnego detektywa, ruszcie tropem jakiegoś waszego kolegi dotkniętego manią rozrywki i sprawdźcie.

A jeśli to wy cierpicie na tę manię?

Sądzę, że lekarstwo potraficie znaleźć sami.

15. KIEDY OD SŁÓW

«Ja również byłem po stronie tych, którzy protestują przeciwko niechęci wobec „Pani, kup!". Napisałem nawet wypracowanie na temat rasizmu. Nigdy nie miałem okazji żyć obok tych ludzi i nic mnie nie kosztowało popieranie ich. A potem, rekomendowana przez proboszcza, przez Caritas... przez wszystkich, zamieszkała w naszym bloku w małym mieszkanku rodzina imigrantów. I skończył się spokój. Łażenie o każdej porze dnia i nocy, hałasy, przeraźliwe krzyki dzieci, brudy na schodach... Teraz boję się, że staję się... rasistą. Zaczynam myśleć, że ci ludzie powinni pozostać u siebie.

Wiem, że mój list wywoła skandal i wszyscy go skrytykują. Ale będą to wyłącznie ci, którzy znają problem jedynie z telewizji i gazet. Chciałbym zobaczyć ich na moim miejscu, wieczorem, kiedy chcesz zasnąć, a sąsiedzi z dołu zaczynają śpiewać, grać i wyprawiać nie wiadomo co».

List wcale nie wywołuje zgorszenia. Tak prawdziwy i szczery list może stanowić dobrą lekcję dla wszystkich. Istotnie, jeśli chodzi o rasizm, istnieje niebezpieczeństwo, że będziemy dobrzy, cywilizowani i postępowi jedynie przy okrągłym stole i w czasie wywiadów udzielanych w telewizji.

Eksperci, którzy najwięcej wypowiadają się na ten temat, mieszkają w dzielnicach wolnych od niebezpieczeństwa uciążliwego przenikania, hałasów i obcych zapachów. Mogą więc bez żadnego wysiłku pozwolić sobie na antyrasizm. Ich dobroć zatrzymuje się na poziomie mózgu i nic nie kosztuje. Łatwo jest określać siebie mianem antyrasistów, dopóki problem nie wchodzi ci na odcisk.

Ten antyrasizm jest bardzo niebezpieczny, ponieważ opierając się na niczym, ginie przy pierwszym kontakcie z rzeczywistością, jest niebezpieczny, ponieważ popycha do surowego osądzania i potępiania tych, którzy z imigrantami muszą dzielić miejsce pracy lub zamieszkania.

Licencja na rasizm?

A zatem - czy ci, którzy na własnej skórze doświadczają tego nowego i niezwykle poważnego problemu imigrantów, są upoważnieni do rasizmu? Absolutnie nie! Należy im pomóc, a nie potępiać i stawiać pod pręgierzem. Prawdziwy antyrasizm, którego naprawdę potrzebujemy, powinien wypływać ze żmudnego dzieła nawracania na poziomie idei, życiowych wyborów i zachowań.

Idee

Musimy odrzucić dawne wyobrażenie ojczyzny, pojmowanej jako terytorium otoczone granicami i strzeżone zbrojnie przed wrogami, którzy znajdują się po drugiej stronie kolczastego drutu. Musimy się przekonać, że naszą ojczyzną jest świat. Wszyscy mają prawo w pokoju mieszkać tam, gdzie jest miejsce oraz warunki godnego życia. Gdzie napisano, że w jakiejś części świata ludzie mają żyć głodni i stłoczeni, podczas gdy niedaleko inni się rozpychają i pławią w dobrobycie? Ziemia należy do Boga, a nie do tej czy innej rasy. Jeżeli myślimy inaczej, musimy mieć odwagę, by przyznać, że rację mieli Hitler i jego kumple.

Życiowe wybory

Aby do nich dojść, musimy wybierać zdecydowanie. Kim jest drugi człowiek? Jeżeli jest «bratem», ma prawo żyć obok mnie. Różnice rasowe, religijne, kulturowe,

różnice mentalności są drugorzędne i można je pokonać. Bracia się kłócą, złoszczą, biją, ale przecież strasznie się kochają i kiedy jeden odchodzi, reszta czuje się smutna i samotna.

Zachowania

Nie powinniśmy przerażać się trudnościami, które niesie ze sobą spotkanie z kimś odmiennym. Potrzeba nam cierpliwości do nas i do innych. Najbardziej liczy się definitywne zerwanie z wrogością, obojętnością, pogardą, poczuciem wyższości. Z wszystkim tym, co wywołuje takie postawy.

Cierpliwość, zrozumienie, przyjęcie, sympatia wzbudzają w drugim człowieku gotowość wyjścia na spotkanie, zmiany przyzwyczajeń i dostosowania się do otoczenia. Jeżeli ta rodzina imigrantów, poczuje, że otacza ją wrogość, zamknie się w sobie i przekona się o tym, o czym jest przekonany każdy z was: w swoim domu robię to, co mi się podoba.

Trzeba iść do szkoły

Wszyscy musimy «wrócić do szkoły». Tu w grę wchodzi rola mass mediów, a zwłaszcza telewizji państwowej. Nie może się ona ograniczać do wzniecania skandalu, kiedy jakiś kolorowy zostanie pobity oraz do pokazywania emigrantów wyłącznie jako ludzi bogatych, zdrowych, wykształconych i pięknych. Przy takim akompaniamencie ten, kto jest bogaty, zdrowy, wykształcony czy piękny i nie ma dachu nad głową, będzie postrzegany jako ktoś, kto przychodzi ukraść to, co z trudem zdobyliśmy.

Wielka praca czeka Kościół. Jezus nie przyszedł na świat w mundurze Żydów, Rzymian czy Greków. Przyszedł na świat nagi. Aby zostać obywatelem świata, jakiegokolwiek kraju świata nie są potrzebne mundury i paszporty: wystarczy być człowiekiem.

16. KIEDY SZESNASTOLATKA ZOSTAJE MATKĄ...

«Moja koleżanka z klasy przestała przychodzić do szkoły: jest w zaawansowanej ciąży. Od jednej mojej przyjaciółki dowiedziałam się, że rodzice po pierwszym szoku przekonali ją do urodzenia dziecka, nawet jeżeli ,,ojciec"(?) — zdaje się, że jest kilka lat od niej starszy — ulotnił się. Dopóki nie skończy szkoły i nie osiągnie samodzielności, pomogą jej wychować dziecko. To bardzo mnie poruszyło, ale najbardziej wstrząsnęły mną komentarze w klasie. Są tacy, którzy się nabijają, robią złośliwe uwagi i współczują jej podwójnie: że dała się wykołować i że nie usunęła dziecka.

Są tacy, którzy potraktowali sprawę poważnie, ale wszyscy są zdania, że w tych przypadkach jedynym lekarstwem jest aborcja.

Nie miałam odwagi powiedzieć swojego zdania, ale w środku czuję ogromną radość z powodu tego dziecka, które się narodzi, a także z powodu mojej koleżanki. Czy się mylę? W każdym razie ten fakt mną wstrząsnął i obudził we mnie potrzebę wyjaśnienia kilku rzeczy. Na przykład, co mam myśleć o stosunkach przedmałżeńskich w...».

Muszę przerwać w tym miejscu, ponieważ list jest bardzo długi. Jego dalszym ciągiem zajmiemy się przy okazji następnej refleksji.

Czasami serce...

Kierowanie się głosem serca jest zawsze trochę niebezpieczne, ale często właśnie serce prowadzi nas właściwą drogą. Sądzę, że w tym przypadku najlepszą rzeczą jest otoczenie tego dziecka i dziewczyny ogromną sympatią.

Sympatią, która nie będzie głupią aprobatą czy współudziałem, ale zrozumieniem, gotowością niesienia pomocy, uchyleniem się od osądzania i potępiania.

To dziecko otrzymało życie, najwyższe i najwspanialsze dobro, jak mu nie pogratulować? Jak nie cieszyć się razem z nim? Jak nie dać mu odczuć naszej solidarności ludzi żywych?

Mózg człowieka powinien wystarczyć, aby stworzyć w nas te uczucia. Ale… czy chcemy dodać coś od nas jako od wierzących?

Jeżeli Bóg dał temu dziecku życie, (choć rodzice nie złożyli swoich podpisów w Urzędzie Stanu Cywilnego i nie wypowiedzieli swojego «tak» przed wspólnotą Kościoła), to jakim prawem możemy odmawiać mu sympatii i solidarności?

Wszyscy powinni uznać to dziecko za miłego gościa: nie mogło otrzymać niczego większego i piękniejszego niż życie.

A dziewczyna?

Również ona zasługuje na naszą sympatię i solidarność z nią. Dzięki niej istota ludzka będzie mogła poznać radość uśmiechu, zdziwienie wobec dobroci, zachwyt przyjaźni, czar miłości. Rzeczy nieskończenie piękne i nieporównywalne z niczym.

Spróbujcie pomyśleć… z jednej strony (życia): tylko jeden uśmiech, jedna pieszczota, jedna chwila radości.

Z drugiej strony (zaprzeczenia życia): nic, kompletne zero.

Szalona różnica.

Dziewczyna, choćby chciałaby wszystko odkręcić, jest współpracownicą Boga Stwórcy.

«Ależ wcale nie jest taką odpowiedzialną i uważną współpracownicą!».

«To prawda! Ale wyzywam każdego, niech znajdzie mi kogokolwiek, kto byłby zdolny na równi współpracować z Bogiem!».

«Mogła zrobić więcej i lepiej!».

«Święta prawda! Czego nie dała wcześniej, może dać teraz. Z Bogiem zawsze można wszystko nadrobić».

A dziecko?

Z pewnością dziecko nie jest w najlepszej sytuacji: gdzie jest jego ojciec?

Właśnie dlatego trzeba okazać temu dziecku ogromną sympatię i solidarność. W ten sposób nie odczuje tak mocno niezaprzeczalnego braku ojca. Wszyscy mieliśmy okazję, choć raz w swoim życiu, zobaczyć roślinkę, która wyrosła w niesprzyjających warunkach, a jednak była wielka, silna i wybujała. Znam dzieci, które wyrosły w porządnych rodzinach i mają masę problemów. Znam dzieci, które wyrosły w strasznych rodzinach, a jednak są silne i pogodne. Jeżeli rodzice dziewczyny, jak na szczęście okazało się w tym przypadku, będą blisko niej i jeżeli przyjaciele - ale ci prawdziwi! - jej nie opuszczą, matka i dziecko będą mieli życie takie, jak my wszyscy: pełne poświęceń, ale i radości.

Ale Kościół...

Największym życzeniem, jakie możemy złożyć dziewczynie, jest to, aby (oprócz rodziny i kilku przyjaciół) odnalazła prawdziwą i ciepłą wspólnotę chrześcijańską, zdolną pozwolić jej oddychać miłością Boga do niej i do jej dziecka.

Zadaniem Kościoła jest bycie znakiem miłości Boga do mężczyzn i kobiet, zwłaszcza do tych, których ludzie obłudni i o sercach z kamienia chcieliby widzieć na marginesie życia. Jezus naucza!

A jeśli później...

Czy ta życzliwa i wyrozumiała postawa nie będzie wzbudzać nieodpowiedzialnych zachowań? Absolutnie nie!

Jeżeli uda się rozpowszechnić najgłębszy szacunek do życia, każdego życia, to tym samym wzrośnie szacunek do płciowości.

A «ojciec»?

Zauważyliście, że ani słowem nie wspomniałem o tym, kogo nazywamy — w cudzysłowie i ze znakiem zapytania - ojcem? Czy sądzicie, że ten chłopak nauczy się odpowiedzialnie rozporządzać własną płciowością, dopóki nie zrozumie, jak piękne i ważne jest życie? Ja sądzę, że nie.

17. KIEDY POŚPIECH PŁATA NAM BRZYDKIE FIGLE <<

«W każdym razie ten fakt mną wstrząsnął (szkolna koleżanka w ciąży) i obudził we mnie konieczność wyjaśnienia kilku rzeczy. Na przykład: co mam myśleć o stosunkach przedmałżeńskich w moim wieku (16 lat)? Co myśleć o związkach niesakramentalnych? Moja kuzynka, która skończyła w tym roku 27 lat, żyje ze swoim chłopakiem jak z mężem. Mówi, że nie mogą się pobrać, ponieważ on nie ma porządnej pracy i nie udało im się jeszcze znaleźć wymarzonego domu. Jak ją oceniać? Co daje złożona przed kapłanem przysięga, jeżeli dwoje ludzi naprawdę się kocha? Dlaczego Kościół ma negatywny stosunek do seksu?».

Cztery okna

Postarajmy się tę sprawę wyjaśnić bez uprzedzeń.

Wyobraźmy sobie, że czterech młodych ufoludków, którzy nigdy nie widzieli ziemi, przybywa na naszą planetę wprost do pokoju z czterema oknami. Każdy z nich siada przy jednym oknie i tam zostaje.

Pierwszy ufoludek, siedzący przy oknie wychodzącym na południe, widzi równinę porośniętą dzikim zielskiem, kamienie, krzewy, kwiaty, owoce... wszystko przemieszane.

Drugi ufoludek, spoglądający przez okno wychodzące na północ, widzi skoszoną łąkę, niewiele kwiatów na opielonych małych grządkach i kilka zadbanych owocowych drzewek.

Trzeci, wyglądający na zachód, widzi z jednej strony krajobraz uporządkowany, a z drugiej całkiem dziki.

Czwarty ufoludek, patrzący na wschód, podziwia ogród pełen kwiatów i owoców, zadbany i uporządkowany.

Każdy z nich będzie miał inne pojęcie o ziemi. Pierwszy powie: «To niezła gratka! Nie jest znowu taka piękna, ale przynajmniej nie trzeba się męczyć jak u nas».

Drugi powie: «Nie jest porywająca, ale można się zadowolić: mało trudu, skromny zysk».

Trzeci powie: «Jest i ładna, i brzydka. Jeżeli chcesz, pracujesz; jeżeli nie, bierzesz to, co jest».

A ostatni powie: «Jest wspaniała, ale tu jest mnóstwo pracy».

Seks rodzi się w głowie

Aby jasno wypowiedzieć się na temat seksu, należy wiedzieć, o czym myślimy, mówiąc o seksie: to jest z którego okna patrzymy.

Ten, kto sądzi, że seks jest wyłącznie funkcją fizjologiczną, taką jak jedzenie czy wydalanie, odrzuci każdą regułę. Weźmie wszystko, co tylko będzie mógł, a jedyna jego ostrożność będzie polegać na niezłapaniu jakiegoś «świństwa». Współczesne społeczeństwo pełne jest ludzi, którzy tak właśnie myślą i w konsekwencji tak się zachowują: «technika pozwala na używanie seksu bez męczących niedogodności - dlaczego mamy z tego rezygnować?».

Ten, kto uważa sferę seksualną za ważną życiową rzeczywistość, ale nie nadaje mu żadnej wartości duchowej, będzie unikać tych zachowań, które z racji wieku, higieny czy społecznej przyzwoitości mogłyby okazać się szkodliwe. Wielu ludzi tak myśli: seks, rzecz poważna i nic więcej.

Wielu spogląda na seks trochę z ukosa: jedna z wielu fizjologicznych funkcji, trochę od innych ważniejsza, rzeczywistość pełna tajemnicy i religijnych znaczeń. Ci - wśród nich są chrześcijanie, którzy zadowalają się tradycyjną i płytką wiarą - żyją jak bałaganiarze: nie chcieliby zrezygnować z seksu «jednorazowego użytku»

i skarżą się a Kościół, że się na to nie zgadza. Wyczuwają, że seks pojmowany wyłącznie z ludzkiego punktu widzenia nie może ich zadowolić, dlatego chcą pobrać się w Kościele... «Podziobią» trochę tu, trochę tam, jak gołębie.

Są też i tacy, którzy dotarłszy do duchowej wizji seksu - poprzez niego Bóg przemawia, przez niego możemy mówić o Bogu - przyjmują jego porywającą i trudną wizję. To ci, którzy obejrzawszy rzeczywistości przez pierwsze trzy okna, postanawiają usadowić się przy czwartym: aby pielęgnować kwiaty i owoce, potrzeba dużo trudu, cierpliwości oraz poświęcenia, ale... czy chcesz się później cieszyć owocami swego trudu?

Chrześcijanie wierzą, że mężczyzna i kobieta, łącząc się, stają się jedno, uobecniają i objawiają miłość Boga do ludzkości; miłość jedyną, wierną, płodną, która trwa na wieki.

Ten, kto zgodzi się patrzeć na seksualność przez to właśnie okno, wie, że nie można ulegać pierwszemu popędowi, nie osiągnąwszy dojrzałości cywilnej i psychicznej, bez przygotowania, bez dostatecznych ludzkich i duchowych gwarancji.

Są tacy, którzy zadowalają się chodzeniem do szkoły i nauczeniem tylko tyle, ile trzeba, aby się podpisać, ale czy można mieć komuś za złe, że chce zdobyć dyplom uniwersytecki?

Są tacy, którzy lubią żyć na równinie, ale czy można mieć komuś za złe, że wybiera góry? Chrześcijańska wizja seksualności nie jest punktem wyjściowym, ale końcowym.

Co wnosi ceremonia?

Co powiedzieć kuzynce, która uważa pieniądze i mieszkanie za ważniejsze od ślubu w Kościele? Gdyby chrześcijańskie małżeństwo było złożeniem podpisu

przed kapłanem, miałaby rację. Ale małżeństwo chrześcijańskie jest zgodą na uczynienie własnej miłości znakiem miłości Boga. A zatem kuzynka popełnia błąd w ocenie: bardziej ceni włos od głowy. Z pewnością jest bardziej rozwinięta od tego, kto nie rozróżnia głowy od włosa, ale brakuje jej tych kroków, które mogą ją zaprowadzić do czwartego okna. Cierpliwości! Może z czasem zrozumie, że głęboka miłość, taka jak miłość Boga, jest lepsza od wymarzonego mieszkania i pewnego zarobku.

18. KIEDY BRAKUJE FIRMOWEJ METKI

«Nie mogę pozwolić sobie na firmowe ciuchy. W domu na życie zarabia tylko tata, mam dwójkę rodzeństwa. Ale moja mama ma złote ręce: umie uszyć wszystko i szyje dla mnie rzeczy identyczne z firmowymi. Jednak moje koleżanki nie dają się nabrać i chociaż nie mówią niczego wprost, zawsze znajdą sposób, żeby dać mi to odczuć w sposób, który rani bardziej niż noże: „Jaka ładna spódnica! Już prawie uwierzyłam, że to firmowy ciuch!".

Czasami czuję się jak biedny Kopciuszek i chciałabym uciec, zostawiając nie tylko pantofelki. Jak mogę pokonać to poczucie niższości, które chłodnym umysłem oceniam jako głupie?».

Nie traćmy głowy!

Gdyby była to kwestia zostawienia pantofelków, to byłoby nieźle. Problem polega na tym, że w pewnych sytuacjach istnieje ryzyko utraty głowy i to dopiero byłoby nieszczęście.

Nie ma jednak powodów, żeby rozdzierać szaty z powodu tego dziwnego uczucia wstydu, które pojawia się po niewłaściwej stronie, tzn. dotyka tych, którzy nie powinni się wstydzić. Presja społeczna jest tak silna, że trudno jest się jej oprzeć. Zjawisko nie ogranicza się zresztą wyłącznie do ubrań. Oby tak było! Znam dziewczęta i chłopców, którzy wstydzą się, że się uczą, podczas gdy ich koledzy z klasy jedynie siedzą w ławkach i nazywają «kujonami» tych, którzy spełniają swój obowiązek. Jest gorzej! Są dziewczęta i chłopcy, którzy spalają się ze wstydu, ponieważ ich przyjaciele mają odwagę brać narkotyki, a oni natomiast...

Antidotum

Jak postępować? Znam tylko jeden sposób: atak. Czy widzieliście naszych piłkarzy w jakichkolwiek rozgrywkach? Wychodzą na boisko, aby bronić wyniku zero do zera, aż przeciwnik ich pokona. Strasznie się wściekam, choć nie jestem zapalonym kibicem. Atakując i naciskając można wygrać nawet z Realem Madryt!

Jeżeli dziewczyna pojawia się wśród swoich ubranych w firmowe ciuchy koleżanek (chciałem powiedzieć «przyjaciółek», ale wyjaśnię wam potem, dlaczego takie określenie nie byłoby słuszne) ze spuszczoną głową, rzuca ukradkowe spojrzenia i oblewa się rumieńcem wstydu, wyjdzie z potyczki pokonana. To tak, jakby bokser wyszedł na ring z rękami w kieszeniach. Jeżeli natomiast dziewczyna wdziera się w towarzystwo z wesołym wzrokiem kpiąco utkwionym w te papugi, które przepłacają poczwórnie, to one będą musiały się zasłonić, aby zmniejszyć siłę ciosu.

«Spójrz, jaka ładna spódnica! Prawie uwierzyłam, że jest firmowa!».

«Nie jestem taka głupia, żeby płacić 1200 zł za coś, co mogę mieć za 200!».

Trafiona, zatopiona!

Skorupa przekonań

Mawiał biedny don Abbondio: «Jeżeli ktoś nie ma odwagi, nie może sobie jej dodać!». Błąd! Każdy może i musi dodać sobie odwagi. Jak? Wzmacniając przekonania.

Nie można żądać od trzciny, aby nie uginała się pod podmuchem wiatru. Jeżeli jednak przywiążesz ją do grubego pnia, wiatr musi pójść pobawić się z kimś innym. Otóż przekonania są jak ten pień, który dla trzciny staje się kręgosłupem.

«Moja mama umie uszyć ciuchy takie same jak markowe... Niech żyje mama i precz z markami!».

O słuszności nie decyduje większość, ale siła logiki.

«Ciało liczy się więcej niż strój».

«Tylko słabi i głupi czują się pewnie wśród stada. Silni i mądrzy nie potrzebują znaków».

«Niech mówią, co chcą, ja czuję się dobrze w tym, co uważam za słuszne».

Rozważcie i przyswójcie sobie podobne zdania, są one jak tama hamująca powódź głupców.

I trochę pokory

Jest jeszcze inne rozwiązanie, mądre i ostrożne, do zastosowania zwłaszcza wtedy, kiedy nie czujemy się dostatecznie uodpornieni... A młody człowiek nigdy nie jest dostatecznie odporny na presję mody.

Rozwiązanie polega na skrupulatnym dobieraniu sobie przyjaciół. Dlatego wcześniej mówiłem o koleżankach, a nie o przyjaciółkach. Przyjaźń wymaga m.in. tych samych przekonań. Ten, kto w społeczeństwie pluralistycznym o bardzo zróżnicowanych przekonaniach nie chce skończyć jak ryba wyjęta z wody, musi dobrze dobierać sobie przyjaciół. Przypominam sobie przypadek pewnego biednego chłopca, który po wejściu w krąg dobrze sytuowanych przyjaciół zmusił rodziców do zadłużenia się i kupienia samochodu terenowego, ponieważ: «Wszyscy to mają!». Chcecie wiedzieć, jak to się skończyło? Przy pierwszej okazji, aby się popisać, ci «przyjaciele», którzy mogli sobie kupić tyle terenówek, ile tylko chcieli, wzięli i rozbili samochód tego biedaka. Biedaczek! Tak, biedaczek. Może się jednak zdarzyć coś gorszego, gdy nie chodzi już tylko o firmowy ciuch czy jeepa, ale o własne przekonania i godność.

Miejcie oczy szeroko otwarte!

19. KIEDY BRZĘCZY NUDA

«Mieszkam w małym prowincjonalnym miasteczku. Co za nuda! Dla młodych nie ma tu nic. Nudna dyskoteka, nudna sala z automatami do gry, beznadziejny rynek, zwyczajne bary i boiska. Kiedy ktoś skończył trzynaście lat, lepiej żeby utopił się w rzece... która jest zresztą zanieczyszczona.

Codzienne dostajesz to samo. Czy to możliwe, że nie można nic zrobić, żeby dać młodym jakąś rozrywkę?».

Nuda jest jak gorączka

Mam ochotę odpowiedzieć: «Zmień miejsce zamieszkania i przeprowadź się do dużego miasta», ale nie zrobię tego, ponieważ po kilku miesiącach przyszedłby do mnie następny list: «Mieszkam w dużym mieście. Co za nuda!».

Nauczyłem się, że nuda nie jest jak uciążliwy komar, którego można wyeliminować za pomocą nowego owadobójczego środka, ale jest jak gorączka: należy walczyć z przyczynami wewnątrz organizmu.

Znam wielu młodych ludzi, którzy całe dnie spędzają ziewając od ucha do ucha, narażając się na ryzyko, że tak im już zostanie.

Znają tylko jedną śpiewkę: «Co dzisiaj robimy? Dokąd dzisiaj pójdziemy? Tu nie ma nic do roboty. Ciągle to samo!».

Pomiędzy jedną a drugą śpiewką następuje gorączkowe poszukiwanie lepszej dyskoteki, fajniejszego baru, sportowej dyscypliny, która «odchudzi» albo bez trudu wzmocni mięśnie, albo wspaniałej sali z automatami. Po chwilach fascynacji znowu powraca nuda.

Znam też wielu innych młodych ludzi, którzy nie mają wolnej ani jednej chwili: muszą uciekać; muszą lecieć, muszą pamiętać, że o 15.00; muszą coś skończyć; muszą się pospieszyć.

Gdzie tkwi różnica? Nie ma wątpliwości: z pewnością nie kryje się ona w miejscu zameldowania.

Urzędnik i rzemieślnik

Widziałem wielu urzędników (zwłaszcza państwowych!), jak nudzili się w czasie pracy. Nieustannie spoglądają na zegarek, wstają, siadają, obcinają sobie paznokcie, czytają gazetę, chowają ją, przeciągają się, przecierają okulary i ciągle ziewają.

Nigdy nie widziałem nudzącego się rzemieślnika. Zmęczonego - tak, ale znudzonego - nigdy. Rzemieślnicy też spoglądają na zegarek, ale ze strachu, że czas mija zbyt szybko.

Gdzie tkwi różnica?

Urzędnik czeka na coś z zewnątrz (pensję pod koniec miesiąca), rzemieślnik wydobywa coś z siebie.

Oto pierwsza rada: przeżywajcie godziny, dni, miesiące z mentalnością rzemieślnika, a nie urzędnika.

Należy bez przerwy zadawać sobie pytanie: «Z tej godziny wolnego czasu, z tego spaceru z przyjaciółmi, z tego filmu, który oglądam, z tej gry... co mogę wydobyć mojego, nowego, interesującego?».

Zapewniam was, że jeżeli ktoś bierze w ręce kawałek życia jak rzemieślnik, nigdy nie pozna, co to nuda.

Życie jak w supermarkecie

Niestety wielu młodych ludzi jest przekonanych, że życie jest jak «rundka po supermarkecie».

Bierzemy wózek, chodzimy między półkami, napełniamy wózek towarami o wspaniałych nazwach, zawsze extra, super, superextra. Potem spostrzegamy, że pod etykietkami zapach jest zawsze ten sam. Wtedy udajemy się do następnego, lepiej zaopatrzonego supermarketu, ale zawsze czegoś nam brakuje.

Oto jak wyglądają ci młodzi ludzie z wózkiem w poszukiwaniu produktów na nudę: modniejsza dyskoteka, amerykański bar, następny kanał telewizyjny, ostatnia wschodnia sztuka walki, kolejna cudowna gimnastyka, najnowsza fryzura, najmodniejsze buty...

Wynik jest taki: ziewanie, a komar nudy nie przestaje uciążliwie brzęczeć.

Nie mówię, że dyskoteka, sala ćwiczeń, maszyny do gry, boisko czy lodowisko nie jest użyteczne. Mówię, że jeżeli ktoś nie ma mentalności rzemieślnika, na nic się nie zdadzą.

Czas to nie worek, który można napełniać, ale dzieło, które trzeba zbudować.

Czy nigdy nie widzieliście dzieci, które mają całe pudło wspaniałych zabawek? Trochę na nie popatrzą i wyrzucają.

Te same dzieci pozostawione same na podwórku, potrafią godzinami bawić się piaskiem, trawą i suchym drewnem.

Czy macie godzinę czasu? Postawcie sobie pytanie: «Co chcę robić? Czego chcę doświadczyć? Co chcę wypróbować? Co chcę odkryć?».

Wyrzućcie «zabawki», które same się poruszają, bo mają w środku baterię i idźcie na podwórko pobawić się «suchym drewnem» (przyjaciel, grupa, doświadczenie, zabawa, książka...) - wy nadajcie mu treść.

20. KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ DIABELSKIE ROGI <<

«Wczoraj wieczorem widziałem w telewizji film o opętaniu przez diabła, o egzorcyzmach i tym podobnych rzeczach. Przez całą noc nie zmrużyłem oka: każdy szmer wydawał mi się stąpaniem diabła, który idzie, aby mnie opętać.

Proszę: uspokój mnie! Ile prawdy jest w tych historiach o opętaniu i o egzorcyzmach? Dlaczego tak wiele się o tym mówi? Czy diabeł naprawdę istnieje? Jak wygląda? Jak rozpoznać jego obecność? Jak go pokonać?».

Diabeł na pierwszej stronie

Nawet ten, kto wiedział «na temat diabła więcej niż on sam», dwadzieścia lat temu nie mógłby wyobrazić sobie, że w epoce triumfu komputera diabeł zajmie miejsce na pierwszych stronach gazet, na ekranach telewizyjnych i w salach kinowych.

Dlaczego tak wiele się o nim mówi? Aktualne i przesadne zainteresowanie diabłem jest prawdopodobnie reakcją na poprzednie lata, kiedy ludzie, łudząc się, że nauka i technika mogą wytłumaczyć wszystko, zabronili mówić o rzeczywistościach metafizycznych.

Natomiast w ostatnich latach zaczęto się zastanawiać: «Dzisiaj jedzenie i pieniądze wychodzą nam uszami, ubieramy się jak książęta, mamy czas i możliwości na rozrywkę, możemy robić wszystko, co chcemy, ponieważ nie ma żadnego tabu, może być nam dobrze, a jednak wokół jest tyle zła. Czyja to wina? Musi być ktoś, kto podrzuca nam zgniłe jaja!».

Wieczny problem zła, który wyrzuciliśmy oknem, wraca drzwiami. I oto mamy naszego diabła.

Diabeł niczym spot?

Co powiedzieć na temat tego zainteresowania diabłem? Czy to sygnał, że ludzie przekraczają trudny horyzont materialnych zainteresowań: jedzenia, wzbogacania się i rozrywki?

Nie zawsze tak jest. Często ta wręcz chorobliwa ciekawość jest nędzną próbą znudzonej i pustej ludzkości, żeby zapewnić sobie silne wrażenia.

Dowód: jeżeli o diable - na poważnie! - mówi Papież, wszyscy się buntują, a eksperci z telewizji śmieją się z tego, wytykając obskurantyzm.

Dlaczego? To proste! Papież mówi o diable w sposób niewygodny, ponieważ zachęca do sprzeciwiania się mu poprzez zmianę życia, rezygnację z egoizmu, przemocy, niesprawiedliwości.

Jeśli natomiast o diable mówią reżyserzy i dziennikarze, przyprawiając to sensacyjnymi i mrożącymi krew w żyłach faktami, wszyscy nastawiają uszu i siedzą do późna, aby zobaczyć, jak skończy się ten czy inny «niezwykle interesujący» program. Jak nie żywić podejrzeń, że wzbudzają oni ciekawość na temat diabła jedynie po to, aby się popisać i zarobić?

Czy diabeł istnieje?

Biblia nie pozostawia żadnych wątpliwości: diabeł istnieje i jest mocny. Czy można rozumem wykazać jego istnienie? Nie.

Diabeł, tak jak Bóg, jest rzeczywistością, której istnienia nie można dowieść miarą, wagą ani mikroskopem, ponieważ jest bytem duchowym. Ale jak wygląda diabeł? Czy to taki czarny stworek z nieodłącznymi widłami w ręku? To baśniowe wyobrażenie, pochodzące nie z Pisma świętego, ale z tradycji ludowej, jest niezwykle szkodliwe, ponieważ sprowadza nas na manowce.

Diabeł jest «osobą», ale nie taką, jak my: jest siłą, jest mocą.

Jeżeli chcemy podeprzeć się fantazją, możemy powiedzieć, że jest jak ciemność, która przykrywa światło, jest jak panoszący się smog, jak brudy, które zanieczyszczają rzeki i morza, jest jak przymrozek, który niesie śmierć świeżym roślinkom. To inteligentna trucizna, która wkrada się w serca i umysły, aby zająć miejsce Boga, którego odrzucił.

Jak go rozpoznać?

Nie jest łatwo go rozpoznać, ale kiedy stajemy wobec czegoś niegodziwego, co trudno jest wytłumaczyć ludzkimi motywacjami, można podejrzewać, że on tam się kryje. Przemoc wobec dzieci, pogarda dla ludzkiego życia (aborcja, narkotyki), przemoc bogatych wobec biednych, wykorzystywanie słabszych.

Oto niektóre niegodziwości, które każą nam przypuszczać, że są dziełem szatana.

Kiedy mężczyźni i kobiety robią to, czego zwierzęta - podobnie jak my, stworzenia Boże - nie miałyby odwagi uczynić, to znaczy, że tu «śmierdzi» diabłem, «wrogiem», «nieprzyjacielem» (tak nazywa go Biblia).

Jak pokonać diabła?

Pierwsza broń: czynić dobro. Każdy akt dobroci jest dla diabła ciosem prosto w szczękę.

Druga broń: sakramenty, Komunia i przede wszystkim spowiedź.

Diabeł jest silniejszy od człowieka (jednak nie do tego stopnia, aby go zmusić do czynienia zła!), ale rzuca się do ucieczki, kiedy pojawia się Jezus Chrystus. A sakramenty dają nam wewnętrzną siłę.

Trzecia broń: zdecydowanie unikać tego, co może zrobić mu miejsce: przesądu, magii, spirytyzmu. Kościół w swojej mądrości zabrania chrześcijanom uczestniczenia nawet dla żartu w podobnych praktykach.

Na koniec: nie trzeba zbyt wiele myśleć o diable. Nie uratuje nas strach przed nim, ale ufność pokładana w Bogu. Aby pokonać strach przed ciemnością, wystarczy małe światło, nawet iskra zapałki.

21. KIEDY POTRZEBNA JEST TYLKO ODROBINA SYMPATII

«Dlaczego nauczyciele nie są bezstronni? W moim przypadku każdy błąd jest poważny. Za to u mojej koleżanki, te same błędy są traktowane jako roztargnienie. Kiedy mnie pytają, przy pierwszym zawahaniu zaczyna się kazanie: „Widzisz, nie potrafisz się nauczyć! Czy widzisz, że wszystkiego uczysz się na pamięć? Widzisz, że nie uważałaś?". Kiedy pytają moją koleżankę, zaraz zmieniają płytę: „Na pewno wiesz, nie denerwuj się!".

Dlaczego istnieje taka niesprawiedliwość? Czy nauczyciele nie powinni być bezstronni?».

Niezły rebus

List porusza jeden z tych tematów, które sprawiają, że ręce opadają, bo czego byśmy nie powiedzieli, to nauczyciele i tak pozostają przekonani, że są całkowicie bezstronni, a uczniowie - że jest wręcz odwrotnie. Miałoby się ochotę zlikwidować problem jednym stwierdzeniem: «Bezstronność nauczycieli nie istnieje. Wybijcie sobie to z głowy i pomyślcie lepiej, żeby się więcej uczyć». Albo krótko i szybko: «Nauczyciele nie są bezstronni? Nie zwracajcie na to uwagi. Wypełniajcie wasz obowiązek i nie dawajcie za wygraną!». Ale to byłaby podłość. Wejdźmy więc odważnie w to gniazdo os.

Co to jest sympatia?

Sympatia - jak podaje słownik - to instynktowna skłonność i upodobanie do drugiej osoby. Najważniejszym słowem definicji jest przymiotnik «instynktowna»,

to znaczy: rodzi się sama, bez naszej woli i bez kontroli mózgu. Spotykasz kogoś po raz pierwszy - i masz!, wydaje ci się sympatyczna, ponieważ ma taki, a nie inny nos, śmieje się tak, a nie inaczej, chodzi w taki, a nie inny sposób, jest tak obcięta.

Z tych samych powodów ta sama osoba komuś innemu może wydać się antypatyczna: «Ma nos jak kartofel; śmieje się jak kretynka, chodzi jak marynarz i jest obcięta jak idiotka».

Nic nie można poradzić: sympatia spada na nas nagle, my jej nie szukamy.

Efekt «aureoli»

A co nas obchodzi, że jemu podoba się jej nos? To ich sprawa!

Jednak sprawa nie jest taka niewinna z powodu «efektu aureoli». Jeżeli lubimy sąsiada Kaśki, ją też będziemy lubić. I na odwrót, jeżeli nie podoba nam się twarz Piotra, to on sam będzie się nam kojarzyć z arogancją i brutalnością. Często ktoś zostaje uznany za przestępcę jedynie dlatego, że ma brzydki nos.

I oto jesteśmy u źródła problemu: nauczycielka pyta Barbarę, którą lubi, ponieważ jej słodkie oczy przypominają babcię i do tego miejsca nie ma w tym nic złego. Ale słodkie oczy wytwarzają wokół dziewczyny aureolę, dzięki której musi być zdolna, a jej błędy gramatyczne są tylko niewinnym roztargnieniem.

Błędy Małgorzaty, której sprytne oczy przypominają złośliwe oczy kocura sąsiadki, są oznaką niewiedzy. I nic nie możemy na to poradzić. Jeżeli Małgorzata spróbuje cokolwiek powiedzieć, potwierdzi jedynie przekonania nauczycielki, która pomyśli: «Mówiłam, że ta dziewczyna nie rozumie swoich błędów!». Z kolei jeśli Barbara spróbuje powiedzieć nauczycielce: «Pani profesor, nie jestem taka świetna, jak się pani wydaje!»,

nauczycielka podskoczy do sufitu ze szczęścia i pogratuluje: «Zawsze mówiłam, że Barbara jest kochaną dziewczyną! Popatrzcie, jaka jest skromna!».

Co robić?

Opieranie swoich związków społecznych i zawodowych na sympatii jest oznaką wielkiej niedojrzałości; a z ludźmi niedojrzałymi trudno jest dojść do ładu! Jedynym możliwym rozwiązaniem jest interwencja osób, które nie są bezpośrednio zainteresowane. Jeżeli w waszej klasie zdarzyłby się podobny przypadek, koledzy powinni delikatnie i grzecznie zająć się tym problemem: «Pani profesor, niech się Pani postara lepiej poznać Małgorzatę. Wiemy, że to inteligentna dziewczyna i że się dużo uczy». Jeżeli w 25-osobowej klasie 23 uczniów będzie po stronie Małgorzaty, to bardzo możliwe, że nauczycielka zmieni postępowanie. Zupełnie nic nie wskóra interwencja Małgorzaty czy Barbary.

22. KIEDY DIALOG ZAMIENIA SIĘ W MONOLOG

«Od zawsze czytam „Primauerę", ale ostatnio zaczęłam czytać inne pisma dla młodzieży. Zauważyłam, że mówię one niezwykle często o problemie, który nasze przemiłe pismo całkowicie ignoruje - o masturbacji. Dlaczego? Może to prawda, że katolicy boją się seksu i uważają go za tabu? Chciałabym uzyskać na ten temat jakieś wyjaśnienia».

Oczyśćmy pole

Przede wszystkim oczyśćmy pole z przesądów: seksualność jest dobrem, ponieważ Bóg stworzył nas mężczyzną i kobietą. Na pierwszych kartach Biblii po stworzeniu człowieka jest napisane: «A widział Bóg, że były dobre». To przesłanie okazało się niezwykle rewolucyjne, ponieważ ludzie tamtych czasów uważali seks za coś mrocznego, groźnego i nieczystego. Wydaje się, że dzisiaj dzieje się coś przeciwnego: podczas gdy mass media i ludzie, którzy dają się im otumaniać, uważają seks za coś normalnego, Kościół robi z tego problem. Ale czy rzeczywiście to prawda?

Seks jednorazowego użytku

W świetle konsumpcyjnej mentalności seks jest czymś banalnym, «funkcją biologiczną - cytuję z gazet dla młodzieży! - tak jak jedzenie, picie i oddawanie moczu», przyjemnym uczuciem jak wypicie mrożonego napoju w gorący letni dzień.

Cóż więc jest złego w doświadczaniu przyjemnego uczucia? Jesteś głupi, jeżeli zrezygnujesz! Zycie nie jest niczym innym jak szeregiem odczuć: lizaniem ogromnego loda, smakowaniem pizzy, jazdą na motorze, doświadczaniem przyjemności związanych z organami płciowymi.

Natomiast dla chrześcijan seksualność jest relacją, dialogiem, spotkaniem z drugim człowiekiem. Seksualność sprawia, że istniejemy, że się rozpoznajemy, czyni nas gotowymi i otwartymi w najgłębszy sposób na innych: na dawanie życia.

Sprawa jest oczywista: te odległe pojęcia na temat seksu są źródłem zupełnie odmiennej oceny zachowań seksualnych.

Monolog czy dialog?

Masturbacja. To poszukiwanie przyjemności seksualnej poprzez samotną stymulację własnych organów płciowych. Dobre czy złe? Jeżeli ktoś uważa seks za odczucie czy przyjemność, powie oczywiście, że to jest dobre: «Daje przyjemność? Tak. A więc jest dobre!». Jeżeli natomiast ktoś przyjmuje seksualność jako siłę, którą złożył w nas Bóg, aby otworzyć nas na drugiego człowieka, jego osąd nie będzie taki płytki. Przyjemność nie może przecież stanowić jedynego kryterium oceny ludzkich postępowań.

Przykład. Jedzenie daje przyjemność? I to jaką! Kto nie pracowałby, aby codziennie zapewnić sobie obficie zastawiony stół? Ale jak osądzilibyście kogoś, kto cały czas spędzałby na opychaniu się kotletami, ciastkami, tortami, napojami, alkoholami i czekoladkami, aż do utuczenia się jak prosię, nabawienia się cukrzycy i osłabienia serca? Pomyślcie, jak wam się zdaje: mnie taki człowiek wydaje się biednym głupcem! Przyjemność jedzenia nie jest celem samym w sobie, bo nie żyjemy, żeby jeść, ale jemy, żeby żyć.

To samo rozumowanie dotyczy przyjemności seksualnej: nie jest ona celem sama w sobie, ale została nam dana, aby popychać nas ku innym, ku komunii miłości, która daje życie.

A więc samotne poszukiwanie przyjemności seksualnej jest złem. Nie jest dobrem, zwłaszcza kiedy nie jest przejściową ciekawością, związaną z okresem dorastania, ale aktem powtarzającym się aż do przerodzenia się w nałóg.

Jeść w samotności czy chodzić na stołówkę

Wyobraźmy sobie człowieka, który zawsze je sam, w kącie kuchni, twarzą zwróconą ku ścianie. Z pewnością doświadcza przyjemności, obgryzając udko kurczaka: jego żołądek się zapełnia, a ciało odzyskuje energię. Wyobraźmy sobie teraz grupę przyjaciół na stołówce, siedzących przy stole nakrytym białym obrusem i przystrojonym kwiatami, zatopionym w radosnym gwarze rozmów i śmiechu. Tu przyjemność jedzenia staje się relacją, dialogiem, coraz głębszą przyjaźnią.

Widziałem wielokrotnie w restauracjach dwoje ludzi siedzących przy tym samy stole, jak wyciągali własne gazety, wtykali w nie nosy i zapychali się pierożkami, czytając o polityce i sporcie, nie patrząc na sąsiada. W porządku. Ci, którzy przyzwyczają się - na wszystkich polach, a zwłaszcza w sferze seksualnej - do zadowolenia się samotnym doświadczaniem przyjemności, skończą jak tych dwoje z restauracji.

Kto ma rację, konsumpcja czy Kościół? Każdy ma swój rozum: niech go uruchomi i pamięta, że nie wszystko złoto, co się świeci.

23. KIEDY PRZYJAŹŃ DOMAGA SIĘ CZEGOŚ WIĘCEJ <<

«Trzy miesiące temu poznałam chłopaka mniej więcej w moim wieku. Sądziłam, że stanie się on moim prawdziwym przyjacielem. Lubiłam mu się zwierzać, mówić o problemach młodzieży. Tymczasem on, kilka dni temu, usiłował... nie wiem, czy rozumiesz. Poczułam ogromny wstręt.

Czy możliwa jest przyjaźń pomiędzy dziewczyną i chłopakiem bez pojawienia się seksu, który wszystko niszczy?».

Pora przyjaźni

Nie tak znowu dawno stosunki «interpersonalne» (tzn. niezwiązane wyłącznie z seksem) pomiędzy mężczyznami i kobietami sprowadzały się praktycznie do zera. Mężczyźni chodzili do szkoły, do pracy, uprawiali sport, podczas gdy kobiety pozostawały w domu. Nie interesowały się ani polityką, ani sportem, ani niczym co wykraczało poza problemy domowe: gospodarstwo i dzieci.

O poważnych problemach mężczyźni rozmawiali tylko między sobą, ponieważ kobiety «nic nie rozumiały». Kobiety jednak tak bardzo przystosowały się do tej sytuacji, że same podkreślały: «To są sprawy mężczyzn». Nigdy nie słyszeliście, jak mówiły tak wasze babcie? Uczciwi mężczyźni i porządne kobiety spotykali się, żeby się oficjalnie zaręczyć, a potem się pobierali. Poza instytucją małżeństwa istniała prostytucja i zdrada.

Dzisiaj, dzięki Bogu, wszystko się zmieniło. Mężczyźni i kobiety chodzą razem do szkoły, uprawiają sport,

korzystają ze środków komunikacji miejskiej, razem pracują, mają wspólne zainteresowania w grupach, stowarzyszeniach, związkach zawodowych, w polityce.

Zdaje się, że nadszedł moment, w którym mężczyźni i kobiety mogą być razem, aby wspólnie dzielić inteligencję, uczucia i zainteresowania. Wydawałoby się, że nadszedł czas przyjaźni obu płci. W praktyce jednak już od gimnazjum, skoro tylko relacja pomiędzy dziewczyną a chłopakiem wykracza poza okazjonalne i grupowe spotkania, aby wkroczyć na poziom prywatności, systematyczności, intymności, których wymaga przyjaźń, jedno albo drugie «łamie szyk», niczym konie, które powinny iść stępa, a zaczynają iść galopem.

Jeżeli uda się im zachować właściwy krok, interweniują «inni» ze swoimi podejrzeniami, ironią i zazdrością.

Wtedy przychodzi rozczarowanie - jak w naszym przypadku.

Spróbować czy zrezygnować?

Co robić? Czy trzeba dostosować się do bycia razem w szkole, w pociągu, na ulicy, w kinie, w pracy, w parafii, ale tak, jakby się żyło na oddzielnych planetach? Nie byłoby to słuszne.

Bycie ramię w ramię we wszystkich życiowych środowiskach nawet najbardziej twardogłowym uświadomiło, że mężczyźni i kobiety posiadają ogromne i wspaniałe bogactwa, którymi mogą się wymieniać poza stosunkiem seksualnym.

Dlatego przede wszystkim w najmłodszych niezwykle żywe jest pragnienie przyjaźni bez implikacji seksualnych.

Bardzo często słyszymy: «On może mi dać więcej od niejednej przyjaciółki, jego odmienność mnie uzupełnia, pomaga dorosnąć». To prawda. Dlaczego więc słyszymy to tak rzadko, a porażki są częstsze niż zwycięstwa?

Przeciwne wiatry

W tych latach razem z niezaprzeczalną i zbawienną poprawą stosunków damsko-męskich rozpętała się pornografia, która przybrawszy szaty siły postępu, lansuje stare i smutne przekonanie, że spotkanie pomiędzy mężczyzną a kobietą może mieć miejsce jedynie «na płaszczyźnie seksu». Odłóżmy na bok tak zwaną pornografię ciężką, w której mężczyzna i kobieta stanowią wyłącznie dwa organy płciowe. Pomyślmy tu raczej o wszystkich robiących furorę w telewizji sympatycznych programach i niewinnych filmikach, w których kobieta jest pięknym ciałem i na tym koniec.

Przykład: «milutkie» dziewczyny (porażające biustem godnym Pameli Anderson przed usunięciem silikonu) z niektórych bardzo modnych programów telewizyjnych wygadują same bzdury. Jak można wyobrazić sobie prawdziwą przyjaźń z taką lalką? Z czego chcesz się jej zwierzyć, o czym chcesz z nią rozmawiać? Są przedmiotami, które się bierze i konsumuje. Te przeciwne wiatry wywierają ogromny wpływ na dziewczęta i chłopców. A zatem: żegnaj przyjaźni!

Poddać się, nigdy!

Nie wolno się jednak poddawać. Niewychowany «obmacywacz» nie jest zaraz znakiem do odwrotu: może to być słabość, «frycowe» za świat, w jakim przyszło nam żyć, ostrzeżenie, że nie byłyśmy dość przezorne w wyborze.

Przyjaźń jest cennym darem i warto powrócić... być może z szerzej otwartymi oczyma! Dobrze by było zachować następujące środki ostrożności.

1. Skoro każda przyjaźń jest trudna i wymaga zaangażowania, to z powodów, o których mówiliśmy, przyjaźń mężczyzny i kobiety, wymaga ogromnego trudu, lojalności i jasności.

2. Oprócz całej uwagi, jakiej wymaga każda przyjaźń, to damsko-męska przyjaźń musi pamiętać o tym, co drugie myśli o seksie. Ludzie wulgarni, którzy słowami, gestami i zachowaniem traktują seks prymitywnie i po grubiańsku, nie są w stanie podtrzymać tak delikatnego uczucia.

3. Nie możemy seksu «zostawić w domu», bo istniejemy wyłącznie jako istoty seksualne. Ważne jest jednak, aby nasza seksualność służyła uczuciom, ideom, zainteresowaniom, a nie na odwrót.

4. Przyjaźń wypełnia się pomiędzy dwiema osobami, a nie dwoma ciałami. Kto dba wyłącznie o ciało, a nie o uczucia, nie jest zdolny do prawdziwej przyjaźni. Trzymajcie się z dala od tych głupich gęsi i nadętych «macho!».

5. Skoro każda przyjaźń jest skarbem, to przyjaźń damsko-męska jest skarbem jeszcze rzadszym. A skarbów nie znajdujemy na każdym rogu ulicy... Nie przez przypadek nieliczne damsko-męskie przyjaźnie, o których opowiada historia, dotyczą osób świętych. Wystarczy przypomnieć wspaniałą przyjaźń pomiędzy św. Franciszkiem z Asyżu i św. Klarą.

Nie mówiąc już o Jezusie, który w sposób całkowicie kontestatorski wobec mentalności i zwyczajów swoich czasów włącza wiele kobiet do kręgu swoich najbliższych przyjaciół.

24. KIEDY NATURA SIĘ MYLI

«W tym roku w mojej klasie pojawił się chłopak, powiedzmy, dziwny. Jest grzeczny i miły dla wszystkich, ale ma trochę kobiece ruchy. Wyobraź sobie, co się dzieje! Uśmiechy i porozumiewawcze spojrzenia dziewcząt oraz okrutne żarty chłopców.

Jak to się dzieje, że istnieją homoseksualiści? Jak należy się wobec nich zachowywać? Czy to prawda, że Kościół ich potępia?».

Cudowny mechanizm

Kiedy w łonie matki rodzimy się do życia, przez pierwsze dni wszyscy jesteśmy kobietami. Dopiero po kilku tygodniach powstaje zróżnicowanie płciowe.

W tym niezwykle skomplikowanym i cudownym procesie z nie znanych nam jeszcze powodów czasami coś się blokuje i natura się myli.

W ten sposób rodzą się ludzie, którzy mają nie do końca wykształcone organy seksualne bądź też tacy, u których występuje zachwianie równowagi wydzielania hormonów męskich i żeńskich.

Te przypadki homoseksualizmu «organicznego» nie są liczne i mamy nadzieję, że chirurgia i medycyna będą mogły stopniowo je rozwiązywać.

Częściej natomiast występuje homoseksualizm «psychologiczny», którego źródłem są prawdopodobnie jakieś zaburzenia czy anomalia pierwszych lat życia, kiedy dziecko przyjmuje otaczającą je rzeczywistość bez możliwości oceny czy krytyki.

Z różnych powodów może się zdarzyć, że chłopczyk odbiera matkę jako osobę najważniejszą, tą, która się liczy, podczas gdy ojciec wydaje mu się nie znaczący

i nieobecny. W takim przypadku chłopiec nieświadomie odrzuca męską płeć swojego ciała i identyfikuje się z płcią matki.

W ten sposób może się zdarzyć, że osoby fizycznie płci męskiej są psychologicznie kobietami i na odwrót. Poza zachowaniami ciała osoby te przyjmują od płci przeciwnej również pociąg seksualny.

Stąd mężczyznę będą pociągać inni mężczyźni, a kobietę kobiety.

Oto pokrótce przyczyny zjawiska. Ale na tym polu nauka ma jeszcze sporo do wyjaśnienia. Jednak z tego co wiemy, jedno jest pewne: należy każdemu dziecku zapewnić jak najlepsze warunki fizyczne, uczuciowe i psychologiczne, aby natura pozostała we właściwej równowadze.

Szum w mass mediach

Obecnie homoseksualizm otacza niezdrowe zainteresowanie spowodowane nagłośnieniem go przez media. Z jednej strony wykonały one kawał dobrej informacyjnej roboty, ponieważ wszystko to, co istnieje, musi zostać poznane, z drugiej zaś ich działalność wywołała dość katastrofalne skutki z powodu pikanteryjnego podejścia do tematu - podyktowanego chęcią podniesienia wskaźnika oglądalności programów.

Wystarczy pomyśleć o całym szeregu filmów, które ośmieszają homoseksualistów i sprowadzają wszystkie ich problemy do sfery płciowej.

Potwierdza się w ten sposób okrutna sprzeczność: z ekranów telewizyjnych i stron gazet wszyscy wypowiadają wzniosłe słowa w obronie tych osób i «walczą» o ich wolność seksualną, ale niewielu troszczy się naprawdę o szacunek dla nich w środowiskach pracy, na ulicach czy, jak w naszym przypadku, w szkole.

To, co mówi Kościół

Pomijając chorobliwą ciekawość, podstawowy problem polega na tym, że każda osoba, bez względu na wiek, pieć, poziom kultury, urodę czy stan zdrowia, musi być kochana, szanowana oraz traktowana uprzejmie i z miłością.

To mówi Kościół na temat homoseksualistów i cóż bardziej słusznego mógłby powiedzieć?

Dlaczego więc ze wszystkich stron słyszymy, że to Kościół potępia homoseksualistów?

Dochodzimy do punktu krytycznego: homoseksualistę pociągają osoby tej samej płci. Czy ten instynkt może on zaspokoić, czy też nie?

Ten, kto uważa seks za nic innego jak instynkt taki sam jak jedzenie czy picie, bez wahania odpowie twierdząco. Wiara chrześcijańska natomiast, jak wielokrotnie już podkreślałem, ma o wiele wznioślejsze pojęcie o seksualności. Kobieta i mężczyzna ze swoją odmiennością są «obrazem Boga». W tej koncepcji związek mężczyzny i kobiety jest znakiem miłości Boga do człowieka oraz najwyższą formą współpracy z Jego dziełem stwórczym.

Jest rzeczą oczywistą, że związek pomiędzy dwiema osobami tej samej płci nie może nic z tych założeń wypełnić. Oto dlaczego Kościół domaga się od homoseksualisty, aby dobrowolnie przyjął wiarę chrześcijańską i zrezygnował z aktu seksualnego.

«To co ma robić homoseksualista?», wrzeszczy mentalność, która rozumie wyłącznie to, co instynktowne, to, co się podoba, co niesie bezpośrednią przyjemność.

Homoseksualista, który przyjmuje chrześcijańską wiarę, musi robić to wszystko, do czego powołany jest każdy chrześcijanin: zaprząc swoje instynkty w służbę czemuś wyższemu i szlachetniejszemu.

Jak wielu chrześcijan poświęca codziennie instynkt przemocy, zemsty, poszukiwania własnego zysku, czy posiadania własnej rodziny, aby służyć pokojowi, bied-

nym, wyrzuconym poza margines, wspólnocie! Wiara chrześcijańska nigdy od nikogo nie żąda rezygnacji dla samej rezygnacji, ale by dać coś więcej.

«A jeśli mu się nie uda?».

Jak każdy chrześcijanin, któremu nie udaje się kochać nieprzyjaciela, dzielić swojego bogactwa z biednymi, wybaczać obelgi, nadstawiać drugi policzek, homoseksualista wyzna przed Bogiem i Kościołem: «Zmiłuj się nade mną, bo zgrzeszyłem» i z pomocą Boga i braci zacznie od początku.

Kto ma rację: Kościół, który mówi «nie», czy ci, którzy mówią «tak?».

Każdy w swojej wolności musi dokonać własnego wyboru. Ale uważajcie, nie zawsze prawdziwe i trwałe szczęście tkwi w tym, co nas natychmiast zadowala i co nam się podoba. Czasami należy odwrócić przysłowie i nie bać się powiedzieć: «Lepszy kanarek na dachu niż wróbel w garści».

25. KIEDY PIERWSZE PIĘTRO NAM NIE WYSTARCZA <<

«Chyba się wścieknę! Niektórzy nauczyciele, a zwłaszcza ksiądz, ciągle coś mają do gazet sportowych, fotokomisków i magazynów ilustrowanych, które piszą o piosenkarzach i aktorach. Chcą za wszelką cenę, aby ten, kto je czyta, poczuł się jak kretyn. Co jest złego w czytaniu tych gazet? Co oni sobie wyobrażają?, że chłopak w naszym wieku cały dzień będzie czytał pisma o polityce czy coś w tym stylu? Co za nuda! Podejrzewam, że to jakiś blef, aby poczuć się lepszym od nas».

Błogosławione przyzwyczajenie!

Błogosławione przyzwyczajenie «kazań» oraz pragnienie narzucania młodym wniosków z rozumowania, kiedy nie ma się cierpliwości oraz ducha pokory, aby przeprowadzić je wspólnie!

Spróbujmy więc wspólnie się zastanowić, oczywiście bez gniewu... Po obydwu stronach!

Sześciopiętrowy dom

Wyobraźmy sobie sześciopiętrowy dom.

Nasz przyjaciel mieszka na pierwszym piętrze. Otwiera okno i patrzy. Czy widzi rzeczy prawdziwe i słuszne? Gdzie tam! Chodnik, ulicę, która skręca za rogiem, pień drzewa, bramy i być może pojemnik na śmieci.

Pewnego pięknego dnia zostaje zaproszony na trzecie piętro. Wchodzi i spogląda przez okno. Jego wzrok sięga

dużo dalej. Zauważa, że ulica biegnie dalej za rogiem i że wyższe gałęzie drzewa usychają. Pojmuje również, że pojemnik na śmieci można by usunąć spod jego okna i ustawić w jakimś niewidocznym kącie podwórza.

Jeszcze innego dnia ma okazję wejść na szóste piętro. Widok z góry to coś zupełnie innego. Widzi, że ulica ginie w zieleni, tam, gdzie drzewa nie duszą się spalinami, widzi domy, nie tylko bramy, ale i dachy.

To ta sama rzeczywistość, ale jakże inny jest jej horyzont!

«Co ma sześciopiętrowy dom do sportowych gazet, fotokomiksów i tym podobnych i rzeczy?», zapytacie.

Zyiki tłuszczu na plasterku szynki

Ten, kto czyta wyłącznie gazety sportowe albo fotokomiksy, jest jak chłopiec, który mieszka na pierwszym piętrze i nigdy się stamtąd nie rusza. Tylko mi nie mówcie, że ma rozległe widoki!

Piłkarz X, który setny raz na to samo «inteligentne» pytanie: «Jak zagracie w niedzielę?» odpowiada: «Zrobimy wszystko, aby zadowolić naszych kibiców i trenera; jednak nasz przeciwnik nie może pozwolić sobie na utratę punktów, a więc będzie ciężko. Ale piłka właśnie dlatego jest pasjonująca».

Aktor Y, który mówiąc o swoim ostatnim filmie opowiada, że było to piękne doświadczenie i że z pewnością spodoba się widzom.

Jeden i drugi mówi prawdę. Ale dajcie spokój! Jaki wpływ mają oni na wasze codzienne życie? Są jak żyłki tłuszczu na plasterku szynki. «Czy to źle, że czytamy takie gazety?». Ależ nie! Czasami dobrze jest się oderwać i rozerwać. Kłopoty zaczynają się wtedy, kiedy ktoś uparcie tkwi na pierwszym piętrze i nigdy nie decyduje się wejść po schodach na górę.

Dać się uwięzić od poniedziałku do poniedziałku między butami piłkarzy; dostawać palpitacji serca na widok sprzedawczyni, która wychodząc ze sklepu gubi chusteczkę, a przechodzący tamtędy kierowca Formuły I podnosi ją, patrzy dziewczynie prosto w oczy i zakochuje się, podczas gdy najbliższa przyjaciółka bohaterki stara się wszystkimi możliwymi sposobami go odbić; wczytywać się w wywiady aktoreczek i piosenkarek, które muszą o sobie opowiadać, aby być na fali... można, ale życie to coś innego.

Kwestia poziomów

Pozwólcie mi pozostać jeszcze chwilę w sześciopiętrowym domu.

Na pierwszym piętrze umieszczam wszystkie pisma rozrywkowe: sport, spektakle, piosenki, fotokomiksy...

Wszystkie pisma, które nie interesują się uświadamianiem, mądrym kształtowaniem i zajmowaniem stanowiska.

Zauważ: nie mówię nawet o pismach «śmieciowych» na przykład pornograficznych... Bo oznaczałoby to tylko oglądanie przez okno pojemnika na śmiecie oraz przyzwyczajenie się do okropnego smrodu!

Na trzecim piętrze umieszczam gazety i ilustrowane magazyny informacyjne, które sprawiają, że zastanawiamy się nad życiem oraz składającymi się na nie zjawiskami, tymi, które je warunkują, polepszają lub pogarszają: polityka, ekonomia, problemy społeczne, szkoła... sport, przedstawienia, muzyka, nie ujmowane jednak w optyce mistrzostwa i gwiazdorstwa.

Na szóstym piętrze umieszczam książki i gazety, które spełniają podobną funkcję jak literatura piękna czy nauka: pozwalają na dogłębne poznanie, zrozumienie i stawienie czoła w pierwszej osobie problemom życia społecznego, politycznego, kulturalnego i duchowego.

Półpiętra oraz wysiłek wspinaczki

«Dlaczego z pierwszego piętra przeskoczyłeś na trzecie, a potem na szóste?» - zapytacie. Istnieją magazyny ilustrowane posiadające pewne zalety gazet i książek, tak jak istnieją gazety, które zawierają kąciki magazynów ilustrowanych.

Ważne, aby nie dać się uwięzić w jednej perspektywie oraz narzucić sobie z trudem, jaki z pewnością niesie wspinaczka, zaangażowanie w posuwanie się do góry. Wy, (teraz mówię jak rodzice) jedząc szynkę, skrupulatnie usuwacie każdą żyłkę tłuszczu, uważajcie więc, abyście w przypadku gazet nie zjadali przypadkiem samych żyłek!

Ostatnia uwaga: ta mowa o piętrach dotyczy tak samo programów telewizyjnych, muzyki i kina. Nie można żyć samymi telenowelami!

26. KIEDY BRAKUJE CHĘCI DO NAUKI

«Chodzę do pierwszej klasy liceum klasycznego, ale nie mam chęci do nauki. Do czego mi to potrzebne? Rodzice powtarzają ciągle to samo: „Bez dyplomu nie znajdziesz żadnej pracy i nie chcą zrozumieć, że już tak nie jest.

Nawet profesorowie mówią, że dyplom nie jest już do niczego potrzebny i że byłoby lepiej dla nas, gdybyśmy poszli pracować jako hydraulik czy sprzedawczyni: łatwiej znaleźlibyśmy pracę, zarabialibyśmy więcej... a ja dodaję, że nie marnowalibyśmy najpiękniejszych lat na studiowanie przedmiotów, które do niczego się nie nadają. Czy możesz mi powiedzieć, na co przyda mi się greka czy historia Aten i Sparty w epoce komputerów?"».

«Inteligentny» dyplom

Dwadzieścia lat temu miody człowiek zdobywał dyplom biegłego mechanika i szedł pracować w przemyśle mechanicznym. Dziewczyna zdobywała dyplom księgowej i studiowała handel.

Dzisiaj już tak nie jest i w tym znaczeniu dyplom nie jest potrzebny.

Każdy młody człowiek, skoro tylko opuści szkołę (niezależnie od tego, jakie będzie jego wykształcenie: chemiczne, rolnicze, elektroniczne, matematyczne, ogólne, humanistyczne, nauczycielskie, księgowe czy też wyższe...) musi się przyłożyć, żeby znaleźć jakąś pracę. Bierze udział w konkursie ofert i stara się o miejsce na poczcie, w gminie, na kolei, w kasie oszczędności, w supermarkecie, w przemyśle prywatnym... a potem czeka na odpowiedź.

Po pierwszej nadesłanej odpowiedzi udaje się na egzamin: pisemny i ustny, aby wykazać, że posiada (nadstawcie tu dobrze uszu!) błyskotliwą i niewątpliwą inteligencję, zdolną stawić czoła nowym sytuacjom. Ten, kto ją posiada, zwycięża. (Na razie pozostawmy zwykłych kretynów, którym się udaje, bo są z polecenia: ten skandal nie może trwać zbyt długo!).

Znam dziewczynę, która skończyła liceum klasyczne i zdała egzamin do kolei, pokonując wszystkich konkurentów ze szkół technicznych.

«Nieużyteczna» greka otworzyła jej umysł bardziej niż przedmioty praktyczne. Czy dyplom jest potrzebny? Oceńcie sami!

A.A.A. Poszukujemy inteligencji

Trzech na pięciu studentów obecnie uczęszczających na pierwszy rok studiów będzie wykonywać zawód, który obecnie jeszcze nie istnieje.

Jak stawić czoło tej sytuacji? Przygotowując mózg. A jedyną salą ćwiczeń dla mózgu jest szkoła, która musi produkować «inteligencję», a nie «posiadaczy dyplomów». Kto ćwiczył mózg greką, historią, mechaniką, tureckim, informatyką... będzie gotowy. Rynek poszukuje «głów zdolnych zrozumieć nowe», a nie papug, które będą powtarzać to, czego nauczyły się w szkole.

Wybijcie sobie z głowy głupie i zacofane przekonanie, że «ważne przedmioty» to te «praktyczne», te, które «służą», te, przy których «nie łamiemy sobie głowy».

Uczcie się dokładnie wszystkich przedmiotów.

Strzeżcie się nauczycieli, którzy całe godziny tracą na gadaniu o wszystkim i o niczym, a nie przepuszczają was przez prasę: mózg jest jedynym organem ciała ludzkiego, który im więcej pracuje, tym dłużej zachowuje młodość.

Starajcie się poznać wasze zdolności, wystawcie je na próbę: będziecie lepiej przygotowani do podejmowania ważnych decyzji.

Wróbel w garści czy kanarek na dachu?

Już w wieku czternastu lat bardzo łatwo jest ulec pokusie: «Przerwę naukę, znajdę sobie pracę, zarobię pieniądze, żeby nie prosić o jałmużnę rodziców... komu będzie lepiej?».

To smutne, ale bardzo wielu młodych ludzi daje się na to złapać.

Jaka inteligencja może się rozwinąć u czternastolatka, który zaczyna pracować jako sprzedawca czy mechanik?

W coraz bardziej skomplikowanym i trudnym społeczeństwie ci «biedacy» będą zawsze ostatnim trybikiem maszyny i ramię w ramię z imigrantami będą musieli podejmować się najcięższych prac.

«Ale znam dziewczynę, która zdobyła dyplom, a potem musiała pracować jako sprzedawczyni!».

Oczywiście! Ja też znam wielu ludzi z dyplomami, którzy wykonują prace fizyczne.

«A więc?».

Jeszcze raz wam powtarzam: znam magistrów, którzy pracują jako śmieciarze. Ale... odwiedźcie ich i porównajcie ich życie z tymi, którzy zamiatają ulice i skończyli tylko podstawówkę na wsi. Będziecie mieli dosadny dowód, co znaczy mieć otwarty umysł.

Koniec

Dziewczęta i chłopcy, nie oszukujcie mnie. Nikt nie myśli o zostaniu mistrzem, nie biorąc pod uwagę konieczności forsownego treningu.

Nikt nie może się łudzić, że zostanie osobą inteligentną bez wysilenia w szkole mózgownicy.

«Marnujemy w ten sposób najpiękniejsze lata naszego życia!».

Nie przyznawajcie temu racji! Cieszyć się najpiękniejszymi latami to najlepiej je wykorzystać, aby wydobyć z siebie wszystkie posiadane możliwości. Ten, kto myśli o zabawie i leniuchowaniu przez cały dzień albo o pracy od rana do wieczora, żeby się potem chwalić motorynką czy modnymi butami, jest bardzo krótkowzroczny.

Starożytni mawiali: «Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni!».

Dzisiaj jest tak samo.

27. KIEDY... JAKIŚ GŁOS <<

«Chodzę do trzeciej klasy liceum matematycznego. Przedwczoraj nasz szkolny kolega na przerwie pożegnał się z nami, mówiąc: „Jutro już nie przyjdę. Wstępuję do seminarium i zostanę księdzem".

Osłupieliśmy. Dla mnie zawalił się świat. Od dwóch lat coraz mocniej odczuwam pragnienie zostania siostrą zakonną, poświęcenia się tym, których nikt nie kocha, chorym i biednym. Jak mogę się dowiedzieć, czy to prawdziwe Boże powołanie czy też sugestia albo marzenie? Jak mogę mieć pewność, że wytrwam w tak trudnym i niemodnym wyborze? Jak zdecydował się na to ten mój kolega? Ja, kiedy pomyślę, że będę musiała zostawić rodzinę, przyjaciół, dyskotekę...

Powiedz mi coś! Pomóż mi! Nawet nocą budzą mnie te wątpliwości.

A nawiasem mówiąc: jestem ładna (tak przynajmniej utrzymują inni!) i chłopcy się we mnie podkochują».

Glos, którego trzeba doświadczyć

«Jak mogę się dowiedzieć, czy to prawdziwe Boże powołanie?». Przykro mi, ale muszę cię rozczarować, nie mogę ci dać wskazówek, które uwolnią cię od trudu poszukiwania. Bóg nie stawia znaków drogowych czy sygnalizacji świetlnej, abyśmy zrozumieli Jego wolę. Nie szanowałby naszej wolności. Kto miałby odwagę powiedzieć «nie» na bezapelacyjne i wyraźne wołanie Boga? On chce jednak, abyśmy w spokoju, cierpliwie i z ufnością wsłuchali się w Jego głos, który dociera do nas poprzez wiele sygnałów, sytuacji, faktów i osób.

Czujesz potrzebę poświęcenia się biednym... Spróbuj! W twojej parafii, w twoim mieście, z pewnością istnieje

grupa młodych ludzi, którzy pracują jako wolontariusze. Przystąp do nich. Odkryjesz, czy poświęcanie się biednym daje ci więcej radości niż dyskoteka. I przekonasz się, czy ci, których nikt nie kocha, mogą być twoją rodziną.

Stopniowo wszystko się wyjaśni. Pamiętaj jednak, że nigdy nie będziesz miała matematycznej pewności. Wiara, tak jak miłość, wymaga zawsze pewnej mrocznej sfery tajemnicy; wymaga od nas, abyśmy zamknęli oczy i skoczyli na głęboką wodę. Czym byłyby wiara i miłość, gdyby nie istniała ta chwila oddania? Wielkich decyzji nie podejmuje się z sercem na wadze.

Głos, którego trzeba się poradzić

Obecnie niezwykle ważne jest znalezienie osoby, której się radzimy i zwierzamy.

Rodzice? Początkowo może okazać się to ryzykowne. Instynktowny strach przed «utratą» dziecka może spłatać brzydkiego figla i nie gwarantuje obiektywnej oceny problemu.

Ksiądz? Świetnie. Kapłan, którego szanujesz, który dobrze cię zna albo który jest gotowy cierpliwie cię wysłuchać, aby cię dobrze poznać. Niestety dzisiaj nie łatwo jest znaleźć księdza, żeby z nim pogadać.

Siostra zakonna? Wspaniale. Być może na początku okaże się nawet lepsza od księdza.

Albo dorosła przyjaciółka, w której rozpoznajesz dojrzałą i głęboką chrześcijańską wiarę. Powtarzam: głęboką. To podstawowe wymaganie. Bez wiary wybory dotyczące wiary nie znajdują zrozumienia.

Głos i modlitwa

Kolejną wskazówką pomagającą w interpretacji głosu, który w nas szepce, jest modlitwa. Kiedy się w kimś zakochujemy, jeżeli nie chcemy, aby miłość się rozwiała

albo stała się oczarowaniem, musimy porozmawiać z zakochanym. Tak samo jest z Bogiem. «Ale czy Bóg odpowiada?». I to jak! Oczywiście nie tak, jakbyśmy dzwonili do zegarynki, ale Jego głos w ten czy inny sposób daje się usłyszeć. To zupełnie tak samo, jakbyśmy - przyzwyczajeni do hałasów ulicy - nagle znaleźli się sami w lesie. W zasadzie nic nie słyszymy, ale jeżeli mamy odrobinę cierpliwości i wsłuchamy się w ciszę, to stopniowo zapełni się ona różnymi dźwiękami i głosami.

Gwarancja

«Jak mogę mieć pewność, że wytrwam w tak trudnym i niemodnym wyborze?».

Pod tym względem nie istnieją ubezpieczenia od ryzyka. Ten, kto wybiera życie zakonne nie pokłada swojej ufności i swej wierności w sobie, ale w Bogu, któremu się powierza (ale czy tak bardzo różni się od kogoś, kto wybiera inną osobę na dobre i na złe, na całe życie?).

Nawiasem mówiąc

Fakt, że jesteś «ładna i chłopcy się w tobie podkochują» jest punktem przemawiającym za trwałością i prawdziwością głosu, który słyszysz. Wybór życia religijnego nie może się nigdy dokonywać pod wpływem rozczarowania, frustracji, ucieczki od siebie i od świata.

Powołanie religijne jest autentyczne tylko wtedy, kiedy dokonuje się dlatego, że znaleźliśmy skarb, który jest cenniejszy od wszystkiego, a nie dlatego, że użaliliśmy się nad sobą w lustrze: «O Boże, co za nieszczęście! Pozwól mi uciec do klasztoru i tak nikt mnie nie zechce!».

NIANIU NA POMOC

Autor Deborah Carroll i Stella Reid oraz Karen Moline
Wydawnictwo „Red Horse”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA
WSTĘP
CZĘŚĆ I: KOMUNIKACJA
1. CZY TĘ RODZINĘ DA SIĘ OCALIĆ? 3
2. KOMUNIKACJA: RODZICE W JEDNEJ DRUŻYNIE 20
3. WYRAŹ TO SŁOWAMI: NAUCZ SIĘ POROZUMIEWAĆ Z DZIEĆMI 50
4. TAK, POPROSZĘ: UCZĄC SIĘ KOMUNIKACJI, DZIECI PRZESTAJĄ MARUDZIĆ, ZAWODZIĆ I URZĄDZAĆ SCENY 104
CZĘŚĆ II: ZASADY DOMOWE
5. PODSTAWY ZASAD DOMOWYCH: ZAPROWADZENIE PORZĄDKU 127
6. DYSCYPLINA W ZASADACH DOMOWYCH: WSZYSTKO MA SWOJE KONSEKWENCJE 139
7. ROZKŁAD DNIA W ZASADACH DOMOWYCH: ZARZĄDZANIE CZASEM 152
8. ORGANIZACJA W ZASADACH DOMOWYCH: OBOWIĄZKI I GRATY 166
9. MIŁOŚĆ I SZACUNEK W ZASADACH DOMOWYCH: RODZINA TO JEDNA DRUŻYNA 182
CZĘŚĆ III: PIERWSZA POMOC W RODZICIELSKICH ZMAGANIACH
10. W DOMU 193
11. POZA DOMEM 258
12. PROBLEMY NAJTRUDNIEJSZE 275
PODZIĘKOWANIA 293

PRZEDMOWA

Lilian Sperling, niani przełożonej

Zawsze kochałam dzieci. W 1958 roku, gdy moja własna trójka już podrosła, doszłam do wniosku, że tym, czego sama się nauczyłam, wychowując dzieci, chciałabym podzielić się z innymi rodzinami. Wkrótce znalazłam zatrudnienie w londyńskiej agencji opiekunek i od razu zaczęłam pracować dla rodzin z wyższych sfer.

Gdy zajmowałam się niemowlętami, największą radość sprawiało mi obserwowanie rozwoju małego człowieka. Można by pomyśleć, że po tylu latach powinno mi to już wychodzić bokiem, ale nie. Cały czas nie mogę się wprost napatrzeć, jak bobas zaczyna raczkować, rośnie, staje się nastolatkiem, a w końcu dorasta.

Część rodzin, do których trafiałam, była cudowna. Rodzice okazywali się wspaniałymi, otwartymi ludźmi, którym z łatwością przychodziła modyfikacja własnych metod wychowawczych według moich zaleceń. Ich dzieci były pełnoprawnymi członkami rodziny, a i ja nie czułam się obca — na przykład często brałam udział w rodzinnych wyjazdach. Zawsze przyświecał nam jeden cel: zdrowy rozwój młodych ciał i umysłów. Oczywiście pracowałam też u ludzi dalekich od ideału — rodziców skłóconych ze sobą, rodziców o wąskich horyzontach myślowych bądź rodziców, którzy nie potrafili zorganizować sobie domu ani życia. Czasami odnosiłam wrażenie, że dzieci to dla nich niepotrzebny ciężar, że mama i tata nie odnajdywali się w roli rodziców albo w ogóle ich ta rola nie interesowała. Jednak tym, co zawsze pociągało mnie w tej pracy, w każdej

rodzinie, była opieka nad dziećmi. Musiałam zresztą nieźle sobie radzić, bo rodzice, dla których pracowałam, zawsze polecali mnie znajomym. Do czasu, gdy wyjechałam z Anglii do Stanów w 1986 roku, zdążyłam już pracować w około dwustu domach.

Powodem przeprowadzki był wyjazd rodziny, u której pracowałam, ale wkrótce zdałam sobie sprawę, że chciałabym zamieszkać w Ameryce na stałe. Spodobało mi się — kocham zwłaszcza otwartość tutejszego społeczeństwa, ciepło, jakie roztaczają miejscowi, tolerancję dla inności i swobodny styl życia. Wkrótce pracowałam jako niania u Amerykanów.

Zdobywałam zlecenia za pośrednictwem agencji. Jak tylko się okazało, że jestem Brytyjką — a nietrudno to było poznać, mój akcent mówił sam za siebie — agencja postanowiła to wykorzystać i wspominać o moim pochodzeniu wszystkim potencjalnym chlebodawcom. Gdy na dodatek wyszło na jaw, że pracowałam również dla arystokracji, amerykańskie rodziny zaczęły pchać się do mnie drzwiami i oknami.

Rodzice i dzieci — nieważne, skąd pochodzą — potrzebują zawsze tego samego: szacunku, sprawiedliwości i troskliwej opieki, więc szybko okazało się, że bycie nianią w amerykańskim domu nie różni się zbytnio od bycia nianią w domu angielskim. I znów niektórzy rodzice, dla których tu pracowałam, okazywali się wspaniali, a inni — mniej wspaniali. A ja, tak jak do tej pory, czerpałam największą radość z opiekowania się dziećmi i uczenia znerwicowanych, sfrustrowanych mam i ojców, w jaki sposób efektywnie wychować potomstwo.

Dzisiaj, choć mam już prawie osiemdziesiąt lat, wciąż uwielbiam zajmować się niemowlakami i małymi dziećmi i wciąż zdarza mi się pracować w tym zawodzie. W najśmielszych marzeniach nie spodziewałam się jednak, że dzięki pracy, którą tak ukochałam, trafię do telewizji. Co tydzień z olbrzymią przyjemnością dzielę się wiedzą nabytą podczas czterdziestu siedmiu lat w zawodzie z widzami

programu *Nanny 911 [Nianiu, na pomoc!]* Praca z tymi wyjątkowymi rodzinami oraz możliwość trafienia do szerszej publiczności z podobnymi problemami to wielka szansa i wyróżnienie dla mnie i dla pozostałych niań biorących udział w programie.

Co może być ważniejszego od zapewnienia dziecku odpowiedniego startu w życie? Z dużą dozą prawdopodobieństwa możemy założyć, że każda przyszła mama w czasie ciąży zwraca uwagę na to, co je, że wypoczywa i przestrzega wszystkich innych zaleceń zdrowotnych, które zapewnią jej dziecku właściwy rozwój, i że nie wzgardzi fachową pomocą, chcąc wychować malucha na szczęśliwego człowieka. Pamiętajcie, że dla zdrowego rozwoju dziecka najważniejsi są rodzice. A rodzice mogą szukać pomocy u dalszej rodziny, u przyjaciół albo w książkach pisanych przez ekspertów. W programie *Nianiu, na pomoc!* na własne oczy można zobaczyć, że wrażliwy i doświadczony profesjonalista potrafi naprawdę zdziałać cuda i pomóc Wam stać się lepszymi, spokojniejszymi rodzicami.

W tej książce dwie znakomite, doświadczone nianie pragną roztoczyć opiekę nad szerszym gronem potrzebujących. Nauczą Was stawiać czoła problemom, z jakimi borykają się rodzice na całym świecie — problemom, które mogą być denerwujące, potencjalnie niebezpieczne, ale też całkiem zabawne. W niniejszej książce zwróciłyśmy szczególną uwagę na problemy pojawiające się w naszym programie najczęściej i zilustrowałyśmy je odpowiednimi przykładami.

Zaletą i wyróżnikiem programu *Nianiu, na pomoc!* jest moim zdaniem to, że producenci od razu zauważyli i zrozumieli, iż każda niania ma inne umiejętności, spostrzeżenia i doświadczenia. Niania Deb to silna osobowość, zdecydowana i pewna siebie, ale obdarzona przy tym intuicyjną przenikliwością, którą zjednuje sobie

* Amerykańska wersja programu, emitowana w TVN Style pt. ***Nianiu, na pomoc!***, była już znana w Polsce jako ***Niania na telefon*** (TVP2). Podobnie jak polska ***Superniania*** (TVN), program ***Nanny 911*** został oparty na brytyjskim reality show dla rodziców ***Little Angels*** (BBC Three). [Przyp. red.]

zarówno młodszych, jak i starszych. Przy tym cechuje ją ogromna wrażliwość; gdy jest świadkiem szczególnie poruszającej sceny rodzinnej, w jej oczach zdarza mi się widzieć łzy.

Niania Stella również szczyci się siłą i przenikliwością. Jej specjalność to organizacja życia i systematyzacja obowiązków rodzinnych. Choć z pozoru surowa, to osoba bardzo opiekuńcza i otwarta, która od razu nawiązuje dobry kontakt z dziećmi. I nie boi się stawiać czoła rodzicom, do których te metody z początku nie przemawiają. W tej książce obie nianie zwarły szyki, więc Czytelnik czerpie korzyści z doświadczenia jednej i drugiej. Materiał przedstawiony jest w przystępnej formie i może być traktowany jako podręcznik rodzica.

Mam nadzieję, że ich wspólna książka okaże się przyjemną lekturą i że zawarte w niej informacje pomogą Wam w przebyciu tej pełnej wrażeń — ale i wyzwań - cudownej drogi, jaką jest rodzicielstwo. Rady ekspertek i miłość pozwolą Wam wychować dzieci przystosowane do życia i szczęśliwe.

Czego Wam z całego serca życzy
Lilian, niania przełożona

WSTĘP

To największy koszmar rodziców... Dzieci, które zupełnie wymknęły się spod kontroli i stawiają dom na głowie... Te rodziny są już u kresu sił... Potrzebują natychmiastowej pomocy... Czy uda się je ocalić? Pozostaje im tylko jedno wyjście... Nianiu, na pomoc!

Trzymajcie się. Jeśli Wasza rodzina ma problem, nianie do zadań specjalnych wkraczają do akcji.

Miliony widzów co tydzień gromadzą się przed telewizorami, by obejrzeć nowy odcinek o tym, jak kolejna rodzina, której sprawy wymknęły się spod kontroli, błaga nas o przejęcie sterów, opanowanie chaosu i przywrócenie porządku, a to wszystko... w ciągu zaledwie siedmiu dni. Niezależnie od natężenia awantur, poziomu dezorientacji rodziców i stopnia niechęci do zmian, mimo że są one konieczne, rodzina taka szybko zdaje sobie sprawę, że możemy jej pomóc wszystko to odkręcić. Pokazujemy, że częstym błędem jest skupianie całej uwagi na tym, co dzieje się dzisiaj, a ignorowanie o wiele poważniejszych zagrożeń, w jakie obecne problemy przerodzą się jutro.

Rodzice, musicie się nauczyć, że możecie kochać swoje dzieci, a jednocześnie być dla nich nauczycielami i wzorami postępowania. Dzieci przecież uczą się tego, co widzą na co dzień.

- Gdy krzyczycie i złościcie się, Wasze dzieci też będą się złościć i krzyczeć.

- Gdy jeden rodzic nie współpracuje z drugim i podważa metody wychowawcze drugiego, dzieci też nie będą z Wami współpracować.
- Gdy w Waszym domu za złe zachowanie nie ponosi się konsekwencji, Wasze dzieci nie wiedzą, dlaczego miałyby się starać.
- Gdy pobłażacie dzieciom i spełniacie wszystkie ich zachcianki — bo macie poczucie winy, że za dużo czasu spędzacie w pracy — Wasze dzieci zamieniają się w rozkapryszone królewny i rozpuszczonych książąt.
- Gdy nie wiecie, co robić, kontrolę przejmują Wasze dzieci.

Wciąż powtarzamy rodzicom, że wychowywanie dzieci to ich obowiązek. Pewien chłopiec, czteroletni Jamie, ogłosił: „Szefem tej rodziny jestem ja!" Naprawdę tak myślał. Naprawdę tak się zachowywał. Bo matka mu na to pozwalała.

Po tygodniu spędzonym z nianią Stellą wszystko się zmieniło. Chłopiec odetchnął z ulgą, bo znów mógł być czterolatkiem, a jego

mama nie posiadała się ze szczęścia, że wreszcie to ona tu rządzi. Nauczyła się, że bycie dobrym rodzicem nie jest równoznaczne ze spełnianiem każdego kaprysu dziecka albo pilnowaniem, żeby dziecko zawsze miało dobry humor. Zdała sobie sprawę, że musi wyzbyć się chęci kontrolowania każdego kroku syna i część obowiązków wychowawczych powierzyć mężowi. Stworzyła z nim zgraną drużynę, oboje nauczyli się konsekwencji. Trudno uwierzyć, że zanim wkroczyłyśmy do akcji, ich poglądy wychowawcze były diametralnie różne, co stanowiło poważne zagrożenie i dla przyszłości syna, i dla trwałości związku jego rodziców.

Chciałybyśmy zaordynować każdej matce i każdemu ojcu magiczną pigułkę, po której wszystkie dzieci w cudowny sposób zaczną zachowywać się jak aniołki — 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Takiej pigułki niestety nie ma. Jest tylko konsekwencja, determinacja i dyscyplina. Koniec z lenistwem! Jeśli chcecie, aby w Waszym domu żyło się szczęśliwie i spokojnie, musicie jak najwcześniej stawić czoła problemom — z pełnym przekonaniem i konsekwencją. Jeśli problem jest niewielki, zajmijcie się nim już teraz. Smoczek łatwiej zabrać niemowlakowi niż trzylatkowi.

Wszyscy rodzice, którzy dzwonią do naszego programu, błagając nas o pomoc, sami w razie kłopotów wychowawczych zwykle idą po linii najmniejszego oporu. Tak im to już weszło w krew, że nie wiedzą, jak mieliby zareagować inaczej. Szczerze? Naszym zdaniem każdy rodzic w głębi duszy zdaje sobie sprawę, że gdy w supermarkecie mówi do dziecka: „Tak, możesz zjeść ten batonik przed obiadem, o ile wreszcie się zamkniesz i ludzie przestaną tak na mnie patrzeć i myśleć, że jestem wyrodną matką", wybiera najłatwiejsze wyjście i kiedyś za to zapłaci — nie tylko przy kasie supermarketu.

Filozofia niań jest prosta: dziecko nie rodzi się nieznośnym bachorem, nieznośnym bachorem dziecko się staje — za sprawą rodziców, którzy nie potrafią mu odmówić, nie są w stanie pociągnąć go do odpowiedzialności za złe zachowanie i nie umieją się porozumiewać.

Wierzymy w Rodzicielstwo Rozsądne.

Gdy bierzemy w obroty dorosłych, uczymy ich dorosnąć i stać się rodzicami.

Wyznawanie zasad rozsądnego rodzicielstwa nie oznacza, że jesteśmy okrutne, surowe, niemiłe czy pozbawione uczuć — wręcz przeciwnie. Rodzice dowiadują się, że surowość nie jest równoznaczna z tyranią. O wiele więcej szkody czynią, dając dzieciom wejść sobie na głowę, zamiast ustalić wyraźne granice i zasady, które pozwolą utrzymać w domu porządek.

Ojciec rodziny, u której pracowała kiedyś niania Deb, pozwalał trzyletniej córce robić na kanapie fikołki, wyżerać siostrze skrzętnie ukryty zapas M&M-sów i oglądać ukochane, krwawe filmy kung-fu — a wszystko to jednocześnie. Niania Deb oznajmiła tacie, że fikołki plus cukierki to nie najlepszy pomysł, a pełne przemocy filmy zupełnie nie nadają się dla trzyletniego dziecka.

— Nie ty decydujesz, co jest dla mojego dziecka dobre, a co nie — warknął tata.

Odpowiedź niani Deb była krótka i węzłowata:

— Dopóki twoja córka nie może o tym decydować, ja będę to robić. W tej chwili mówię w jej imieniu. I oto, co mówię: „Dość tego".

A więc jeśli szukacie rozwiązań lekkich, łatwych i przyjemnych, to nie jest książka dla Was. Jeśli szukacie rozwiązań, które odniosą skutek, pomożemy Wam.

Wierzymy, że dzieci potrzebują wiele miłości, ale też zasad, które wprowadzą w ich życie ład i porządek. To oznacza surowe granice, choć indywidualnie dostosowane do osobowości każdego dziecka, oraz mnóstwo, mnóstwo wsparcia i pochwał, a nie bezustannych utyskiwań i kazań. Pokażemy Wam, jak stawiać czoła problemom rodzinnym, jak być twardym, a zarazem kochającym, jak porozumiewać się łatwo i efektywnie i jak wprowadzić zasady. Nauczymy Was, w jaki sposób skończyć z szukaniem wymówek i unikaniem problemów, które zdają się nie do przejścia, i jak nie tracić ducha, gdy dzieci wyją i zawodzą.

Może się to Wam wydać nielogiczne, ale narzucenie dzieciom większej dyscypliny daje im więcej swobody, by mogły rozkwitać, rozwijać skrzydła i dorastać zdrowo, szczęśliwie i w miłości.

Rodzice często mówią nam, że nie mają czasu zająć się Zasadami Domowymi, a my na to odpowiadamy: „Dobrze, po prostu oglądajcie nasz program". Nic tu nie jest wyreżyserowane, scenariusze pisze życie. W ciągu raptem paru dni naprawdę można cofnąć lata złych nawyków i naprawić wiele uporczywych problemów. Robimy to cały czas — bo doświadczenie od razu pozwala nam dostrzec, co jest nie tak. Wiemy, jak wybrać i przeforsować to, co najważniejsze, a jak odpuścić sobie kwestie mniej ważne. Jest znacznie więcej rodzin potrzebujących pomocy niż tych, które mogą wziąć udział w programie *Nianiu, na pomoc!,* ale odzew na nasze metody był tak wielki, że postanowiłyśmy podzielić się doświadczeniem z szerszą rzeszą zagubionych rodziców, desperacko szukających rozwiązań, które ich nie zawiodą. Rozwiązań, które naprawdę działają.

Zobaczycie, że pewne rady powtarzamy tu do znudzenia. To dlatego, że musimy wbić je Wam do głowy, żeby stały się nieodzowną, niekwestionowaną częścią Waszego dnia — tak jak mycie zębów czy posyłanie dzieci do szkoły.

Nasza książka jest pomyślana jako unikalny podręcznik pierwszej pomocy wychowawczej, traktujcie go jak domowy odpowiednik telefonu zaufania — nie tylko dla rodziców niemowląt i małych dzieci, ale też przedszkolaków, dzieci w wieku szkolnym i nastolatków.

W części pierwszej zajmujemy się komunikacją. Bez efektywnej komunikacji rady zawarte w części trzeciej nie poskutkują. Tak więc, rodzice, przeczytajcie pierwsze trzy rozdziały od razu. Rozdział drugi omawia różne typy komunikatów, jakie wysyłają rodzice, i uczy partnerów, że są po tej samej stronie, a więc muszą uzgodnić i zgrać swoje metody wychowawcze. Rozdział trzeci zawiera wskazówki, jak skutecznie rozmawiać z dziećmi. Rozdział czwarty pomoże Wam nauczyć dzieci efektywnego wyrażania emocji — co oznacza koniec z jęczeniem, płaczem, krzykiem, napadami złości i histerią.

W części drugiej omawiamy Zasady Domowe. W rozdziale piątym przeczytacie, jak obmyślić i ustalić Wasze własne zasady. Rozdział szósty objaśnia nasze pryncypium — że wszystko musi mieć swoje konsekwencje, i mówi, w jaki sposób przekuć to na Zasadę Przerwy oraz system nagród, takich jak słoik ze szklanymi kulkami. Rozdział siódmy uczy, jak ustalić harmonogram zajęć i trzymać się go oraz jak wprowadzić zwyczaj wspólnej rodzinnej kolacji. W rozdziale ósmym zajmujemy się bardzo istotną kwestią sprzątania oraz pozbywania się starych gratów i podpowiadamy, jak włączyć w to dzieci. Rozdział dziewiąty zawiera informacje o najważniejszych z Zasad Domowych — zasadzie miłości i szacunku.

Część trzecia to przystępny przewodnik po konkretnych problemach ułożonych w porządku alfabetycznym. Jeśli macie problem, możecie zajrzeć do tej części w pierwszej kolejności, a potem wrócić do poprzednich rozdziałów po dokładniejsze informacje. Rozdział dziesiąty zawiera rozwiązania problemów, które napotykamy w domu, jedenasty — poza domem, a dwunasty omawia kwestie najtrudniejsze.

Wy też nauczycie się dostrzegać, co dolega Waszej rodzinie, i sporządzać odpowiedni plan działania. Spróbujcie, a w ciągu zaledwie kilku dni możecie osiągnąć zdumiewające efekty. Nasze ekspresowe rozwiązania zapewnią trwałe rezultaty — o ile tylko będziecie trzymać się planu.

Jeśli na wprowadzenie nowych Zasad Domowych musicie poświęcić tydzień urlopu, nie wahajcie się. Na co czekacie? Drastyczne problemy wymagają drastycznych rozwiązań.

Wychowywanie dzieci to niby żadna filozofia, a jednak tyle rodzin — i to tych z pozoru zdrowych i zwyczajnych, nie niewydolnych albo patologicznych — ma z nim kłopot. To prawdopodobnie najtrudniejsze, najpoważniejsze i najbardziej odpowiedzialne zadanie, z jakim człowiek musi zmierzyć się w życiu. Całe szczęście, że dostarcza też najwięcej satysfakcji.

Zapewnienie dzieciom szczęśliwego domu to obowiązek każdego rodzica. Twojemu dziecku szczęśliwy dom po prostu się należy!

Dzieci zasługują na szacunek, spokój i harmonię, konsekwencję w działaniu i miłość. Mamy nadzieję, że ta książka pomoże Wam ustalić Zasady Domowe, które okażą się skuteczne i pozwolą Waszym dzieciom rozkwitnąć, abyście stali się rodziną, jaką zawsze chcieliście być.

Całujemy,
niania Deb
niania Stella

11 PRZYKAZAŃ DOBREJ NIANI

1. **KONSEKWENCJA**
   Nie oznacza nie. Tak oznacza tak.
2. **JASNE ZASADY**
   Dobre zachowanie jest nagradzane. Za złe przewidziane są kary.
3. **NIE RZUCAJ SŁÓW NA WIATR**
   Pomyśl, zanim coś powiesz — w innym wypadku poniesiesz przykre konsekwencje.
4. **RODZICE WSPÓŁPRACUJĄ ZE SOBĄ**
   Jeśli nie uzgodnicie strategii, dzieci nie będą wiedziały, kogo słuchać — więc nie będą słuchać nikogo.
5. **NIE SKŁADAJ OBIETNIC, KTÓRYCH NIE BĘDZIESZ W STANIE DOTRZYMAĆ**
   Gdy obiecasz dzieciom wycieczkę do Disneylandu, od razu zacznij pakować walizki.
6. **SŁUCHAJ, CO DZIECI MAJĄ DO POWIEDZENIA**
   Bierz pod uwagę ich odczucia. Mów „Rozumiem" i „Słucham cię" - i naprawdę postaraj się rozumieć i słuchać.
7. **USTAL HARMONOGRAM**
   Harmonogram daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa i pomaga im panować nad czasem.
8. **SZACUNEK OBOWIĄZUJE OBIE STRONY**
   Jeśli nie szanujesz swoich dzieci, one nie będą szanować Ciebie.
9. **MNIEJ KAR, WIĘCEJ NAGRÓD**
   Pochwały, przyjemności i prezenty zdziałają więcej niż kazania, krzyki i kary.
10. **DOBRE MANIERY**
    Obowiązują zawsze, wszystkich i wszędzie.
11. **OKREŚL SWOJĄ ROLĘ**
    Zadanie rodzica nie polega na przywiązaniu dzieci do siebie. Twoim zadaniem jest przygotować je na spotkanie ze światem i pozwolić im być sobą.

CZĘŚĆ I KOMUNIKACJA

1 CZY TĘ RODZINĘ DA SIĘ OCALIĆ?

DZIEŃ 1

Rodzina McCrayów miała problem — a raczej siedem problemów. Dwoje rodziców i pięciu rozbrykanych, źle wychowanych i przytłoczonych tą sytuacją synów w wieku od trzech do dziewięciu lat.

Tata, Craig, pracował w nowojorskiej policji. Na służbie twardy jak skała, w domu nie potrafił utrzymać dyscypliny. Zajmująca się dziećmi i domem Trący była tak zagoniona, że chłopcy jeździli po niej we wszystkie strony; cały dzień tylko by się bili i krzyczeli. Trący też krzyczała, ale na próżno, bo i tak nikt jej nie słuchał. Zwykle awantura kończyła się tak, że matka przestawała słyszeć swoich synów i padała na twarz, nawet gdy chłopcy zaczynali łazić po ścianach — dosłownie. To naprawdę cud, że podczas wspinaczki po regałach z książkami czy bitew z użyciem ciężkich świeczników nikomu nie stała się krzywda!

— Dużo czasu spędzam w pracy, więc gdy wracam do domu, do chłopców, przymykam oko na pewne sprawy, bo mam wobec nich poczucie winy — wyznał mi Craig. I jakby na potwierdzenie tych słów powiedział, pochylając się nad swoim siedmioletnim synem, Jackiem: — Nie mów mamie, że dałem ci kawy. Jeśli mnie zdradzisz, będę miał kłopoty. Mama nie lubi, jak jeździcie po domu na rowerach. Jojo, chcesz się przejechać?

Całe szczęście mama nie słyszała tej wymiany zdań, bo była zajęta własnymi zmaganiami.

— Mam problem z utrzymaniem tu dyscypliny. Hej, przestań! - krzyknęła na CJ-a. — Bo inaczej wciągnę cię za włosy. Wejdź do środka i siedź tam! Dlaczego bijesz mamę?

— Bo chcę — odparł uroczy chłopczyna.

Trący wzniosła ręce do nieba.

— Nie gryź mnie! — wrzasnęła już po sekundzie.

Każdego wieczoru chłopcy rykiem domagali się kolacji, a po kilku kęsach rzucali jedzenie pod stół. Trący nie reagowała; miała już zbyt zszargane nerwy, by zrobić coś sensownego. Wtedy zaczynał krzyczeć Craig, ale i jego nikt nie słuchał. W końcu wszyscy szli spać, padając ze zmęczenia.

Kolejny ranek przynosił powtórkę z rozrywki. Chaos trwał.

Żaden z członków rodziny nie był zadowolony z obrotu spraw. Wszyscy budzili się w złych humorach i z wrażeniem, że życie wymyka im się spod kontroli.

Czy taka sytuacja miała kiedyś miejsce w Twojej rodzinie? Może nie aż do tego stopnia, ale każdego rodzica czasem kusi, żeby machnąć ręką i poddać się szalonemu biegowi wypadków.

Popatrzmy, co się stanie, gdy w drzwiach pojawi się niania Stella. Zamierza ocenić sytuację, porozmawiać z Trący i Craigiem i ustalić plan. Zobacz, jakich udzieli im wskazówek i jak szybko odniosą one skutek.

DZIEŃ 2

Po dniu spędzonym na obserwowaniu kompletnego chaosu, znanego też jako dom McCrayów, niania Stella zaczęła od rozmowy z Trący i Craigiem.

— Pierwsze, co rzuciło mi się w oczy — oznajmiła — to to, że w tym domu nie obowiązuje żadna dyscyplina. Brakuje wam konsekwencji. Tu zresztą nie panują żadne zasady. Nie ma podziału na to, co wolno, i na to, czego nie wolno. Dobra wiadomość jest taka, że obmyślę dla was plan działania i jeśli będziecie się do niego stosować i przestrzegać moich zaleceń, gwarantuję, że wasze życie rodzinne nabierze normalniejszych kształtów. Zła wiadomość jest taka, że moim zdaniem nie dopuszczacie do siebie myśli, że naprawdę dzieje się źle, i nie jestem pewna, czy moja gadanina odniesie jakikolwiek skutek.

Trący wyglądała na zdeprymowaną, ale zgodziła się spróbować. Craig też. Potem jednak przyznał, że nie pokłada wielkich nadziei w planie niani i nawet jest gotów założyć się o własną pensję, że nic z tego nie będzie.

Jednak najlepsze miny mieli, gdy niania Stella przedstawiła im listę najprzydatniejszych w ich wypadku Wskazówek Dobrej Niani.

- Po pierwsze, musicie **zaprowadzić tu porządek.** Ustalcie harmonogram zajęć i włączcie do nich chłopców.
- **Nie możecie rzucać słów na wiatr.** Pada tu dużo zakazów, ale nic z nich nie wynika.
- W tym domu nie ma żadnej dyscypliny. Tymczasem **wszystko musi mieć swoje konsekwencje.** Złe zachowanie też.
- Chciałabym, żebyście wprowadzili **Zasadę Przerwy.**

Parents

1. Establish order.
   - Introduce time table.
   - Keep them informed.
2. Consistency.
   - Say what you mean and mean it.
   - If you make a promise, see it through.
3. Discipline.
   - Reward good behavior.
   - Consequences for bad behav
   - Time out.
   - When disciplining chang
   - Be firm, not angry.

- Musicie być stanowczy, ale nie złościć się. Nie krzyczcie. Wierzcie mi, krzyki w niczym nie pomagają.
- Musicie traktować innych tak, jak sami chcielibyście być traktowani. Jesteście rodziną, a cały czas panuje tu wrzask i niezgoda. Szacunek obowiązuje obie strony.
- Koniec z biciem. Ręce nie służą do bicia. Ręce służą do modlitwy albo do zabawy, ale nie do bicia.
- Chłopcy, jesteście braćmi, jesteście rodziną, a członkowie rodziny darzą się miłością. Jesteście braćmi na całe życie.
- Rodzice, pamiętajcie o czymś równie ważnym: rodzice są w tej samej drużynie i współpracują ze sobą.
- Naprawdę chciałabym, abyście pokazali mi, że wiecie, co to są dobre maniery. Maniery obowiązują wszystkich, zawsze i wszędzie. Na razie nie zdarzyło mi się usłyszeć tu ani jednego „proszę" czy „dziękuję".
- Pokażę wam harmonogram zajęć. Przyzwyczajcie się do działania zgodnie z harmonogramem. To teraz wasz rozkład jazdy. O siódmej wstajemy, od jedenastej do dwunastej mamy czas na lunch i drzemkę.
- Kolację będziecie jadali wszyscy razem, bo czas spędzony wspólnie z rodziną to podstawa dobrej komunikacji.

Gdy rodzina przetrawiała tę długą listę, w pokoju zapanowała cisza. Craig nie wyglądał na zachwyconego.

— Mina ci zrzedła, Craig — zauważyła niania Stella.

— Weź na partnera babę, a od razu zaczną się problemy — odparł. Być może było to jakieś jego policyjne przysłowie, ale rodzina właśnie na tym polega, że i *baba*, i *chłop* muszą współpracować.

— Hej! — krzyknęła naraz niania Stella.

— Co to ma niby znaczyć? — spytała urażona Trący.

— Doskonale wiesz co — odpowiedział za nianię Craig, podnosząc ręce. — Jak tylko wchodzisz w rolę matki, wszystko zaczyna się walić.

— A więc to moja wina — burknęła Trący, wyraźnie walcząc ze wzbierającą w niej złością.

— No cóż, zobaczymy, jak uda ci się trzymać tego programu — uciął mąż.

— To nie jest program tylko dla Trący, Craig, ale dla ciebie również — wyjaśniła niania Stella. — Rodzice są w jednej drużynie i mają sobie pomagać. Dzięki temu każdemu członkowi rodziny będzie żyło się lepiej.

Craig nie wyglądał na przekonanego.

— No cóż, postaramy się — powiedział bez entuzjazmu.

PRZERWA

Zanim można było ruszyć dalej, chłopcy musieli zapoznać się z zasadą, że wszystko ma swoje konsekwencje. Aby to zrobić, wróciliśmy do podstaw, czyli filaru naszego systemu wychowawczego — koncepcji przerwy, pozornie prostej, ale niezmiernie skutecznej formy kary. Przed zjawieniem się niani Stelli przerwa była w domu McCrayów pojęciem nieznanym.

Omówimy to dokładniej w rozdziale szóstym, ale oto podstawy: dziecko, które jest niegrzeczne, dostaje przerwę, czyli czas na ochłonięcie poprzedzony ostrzeżeniem, że jeśli się nie uspokoi, czeka je przerwa. Zasada jest taka — minuta przerwy na każdy rok życia dziecka. Nastawiamy minutnik i umieszczamy dziecko w uprzednio ustalonym miejscu. Jeśli podczas odbywania kary dziecko znów zaczyna rozrabiać — wygłupia się, rozmawia, usiłuje opuścić wyznaczone miejsce — mierzymy czas od nowa.

Dla dorosłego kilka minut to niewiele, dziecko odczuwa je jako wieczność. Dlatego właśnie przerwa jest tak skuteczna.

W domu McCrayów największym rozrabiaką i prowodyrem pozostałej czwórki był najstarszy syn, dziewięcioletni CJ, bystry i bezczelny, a przy tym naprawdę inteligentny — o czym doskonale wiedział. Często podpuszczał braci do bójek, a im nie trzeba było tego dwa razy powtarzać, więc naparzali się jak szaleni. CJ siadał wtedy

z leniwym uśmiechem, pozując na niewiniątko, i napawał się własnoręcznie stworzonym chaosem. A winę za swoje własne wybryki umiejętnie zrzucał na innych.

Co gorsza, jako najstarszy dawał zły przykład młodszym braciom. To dość typowe. Najstarsze dziecko wyznacza standardy dla reszty rodzeństwa. Sekret polega na tym, żeby opanować najstarsze

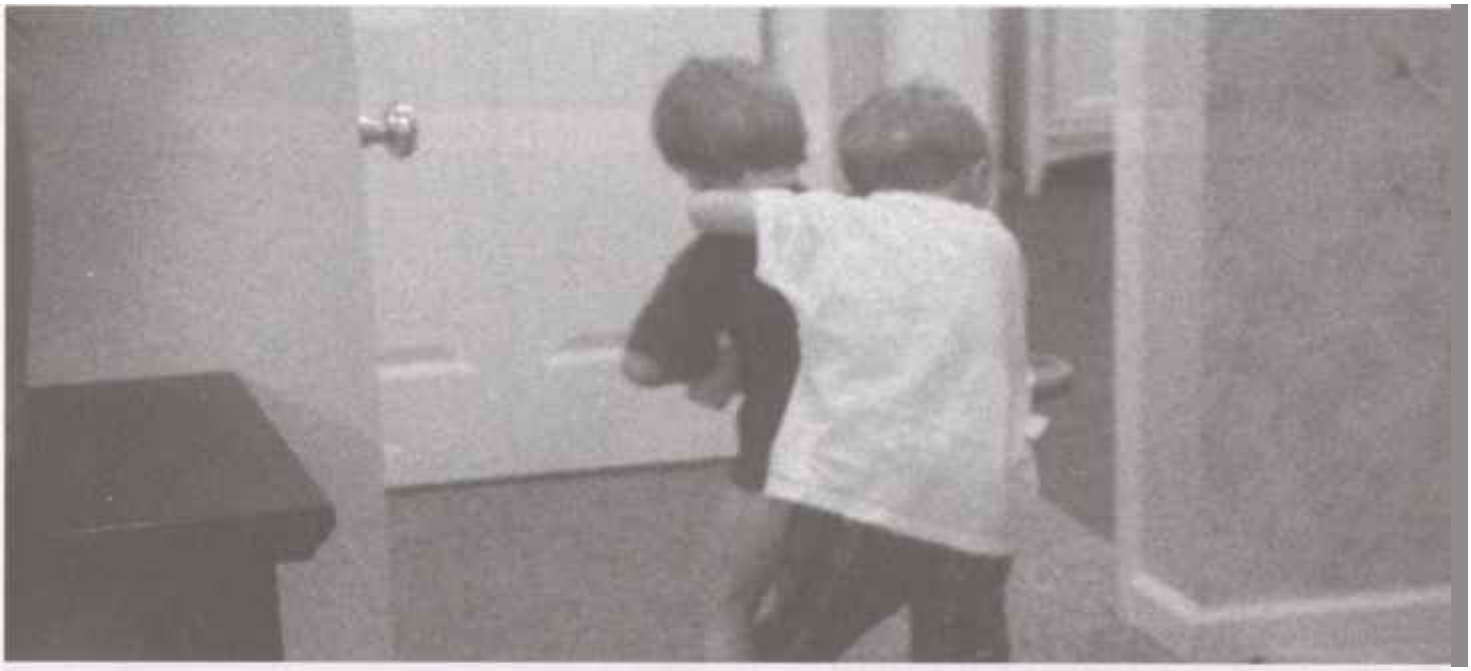

dziecko — czyli podejść i pokonać samego generała — a reszta pójdzie za jego przykładem.

Tak więc CJ jako pierwszy dostał przerwę. Dziewięć minut istnych tortur!

Niania Stella nastawiła minutnik, a CJ musiał usiedzieć na kanapie w rzęsiście oświetlonym salonie, z braćmi nieopodal i nianią obserwującą rozwój akcji z przyległego pokoju. Był zadziwiony, że spotyka go jakaś kara. Zaczął się wygłupiać, ale nikt nie zwracał na niego uwagi. Wstał i próbował zatrzymać minutnik, ale to tylko pogorszyło jego sytuację.

— Jak tylko opuszczasz wyznaczone miejsce przerwy, czas liczy się od nowa — wyjaśniła mu niania Stella, znów nastawiając minutnik. — Tak więc jeśli nie przestaniesz dokazywać, spędzisz tu resztę życia.

— Akurat! — zaśmiał się CJ.

— Ile masz lat? — spytała niania. — Za każdy wybryk czeka cię przerwa. U ciebie dziewięć minut. A więc słuchaj rodziców i od razu rób, co ci każą.

Nadąsany CJ zaczął się wiercić i kręcić na kanapie.

— To tak, jakbym siedział w klatce — powiedział. — W ciemnej, strasznej klatce.

W końcu, choć czas dłużył się chłopcu niemiłosiernie, minutnik zadzwonił.

— Cztery, trzy, dwa, jeden... nareszcie! Wolność! — krzyknął CJ. — Świat wraca do normy!

— Jestem z ciebie bardzo dumna — powiedziała niania Stella.

— Krzyczał, kopał i protestował — opowiadała później. — To mnie jednak nie obchodzi, moja filozofia opiera się na konsekwencji, nieważne czego ona dotyczy. Jeśli wstaniesz i za każdym razem z powrotem umieścisz dziecko w miejscu wyznaczonym na przerwę, dziecko szybko się zorientuje, że nie odpuścisz, i w końcu uda mu się wysiedzieć.

— Gdy przerwa dobiegła końca, CJ wydawał się spokojniejszy — ze zdziwieniem w głosie powiedział jego tata.

Oczywiście, że był spokojniejszy — bo wciąż był w szoku, że naprawdę wymierzono mu karę.

Przerwa to skuteczny sposób na uspokojenie dziecka, uświadomienie mu, że odpowiada za własne czyny, i nauczenie go, że nie będziemy tolerować żadnych wybryków.

DZIEŃ 3

Nadszedł czas na wyprawę do parku. Po dwudziestu minutach przygotowań samochód wciąż tkwił jednak na podjeździe, bo chłopcy nie dawali się usadzić w fotelikach. Wsadzenie ich do środka, przypięcie pasami i przypilnowanie, by ich nie rozpinali, stanowiło nie lada wyzwanie. W kakofonii wrzaskliwych protestów Trący w końcu się poddała.

Dzieci do dwunastego roku życia, które nie przekraczają 150 cm wzrostu, należy przewozić w fotelikach samochodowych, a zlekceważenie tych przepisów grozi poważnymi konsekwencjami — nie tylko prawnymi; przede wszystkim, łamiąc je, narażamy zdrowie, a nawet życie dzieci. Niania Stella w pierwszej kolejności dba o bezpieczeństwo rodziny, dla której pracuje — jak się okazuje, niekiedy bardziej niż rodzice. Nie mogła puścić Trący w drogę z rozbrykanymi dziećmi pełzającymi po siedzeniach. Chłopcy musieli się nauczyć, że jeśli chcą dokądś pojechać, muszą spokojnie siedzieć w fotelikach i nie ma od tej zasady żadnych odstępstw.

Niania Stella zasugerowała więc, żeby Craig wniósł foteliki do domu. Niech chłopcy wykorzystają je do zabawy, połażą po nich i przyzwyczają się do pasów bezpieczeństwa.

Trący z początku wyśmiała ten pomysł, ale gdy Craig wymontował wszystkie foteliki i ustawił je w salonie, była zaskoczona, jak szybko chłopcy zajęli w nich miejsca i beztrosko wznowili zabawę. Gdy wniesiemy foteliki do domu, dajemy dzieciom szansę na przyzwyczajenie się do nich, więc odpada kwestia strachu przed nowością. Co więcej, dzieci nabierają poczucia, że fo-

teliki są ich własnością, więc zaczynają o nie dbać, czują się dumne i wyróżnione.

Kiedy Craig wrócił z dziećmi z długiego popołudniowego spaceru po parku, nadszedł czas kolacji.

— Mamo, możemy cos' zjeść na mieście? — spytał Francis.

— To bardzo dobre pytanie — powiedziała mu niania Stella. — Wiesz, co mama powinna odpowiedzieć?

-Nie.

— Powinna powiedzieć: „Tak, jeśli będziecie grzeczni".

Posiłki w domu McCrayów nieodmiennie przypominały czas karmienia w zoo. Nie było ustalonych godzin śniadania czy kolacji, więc rodzina rzadko zasiadała do stołu razem. Chłopcy jadali albo w salonie przed telewizorem, albo ściągali talerze z kuchennego stołu, zjadali co nieco pod stołem, a resztą jedzenia obrzucali się

nawzajem. Śmierdzące pozostałości po bitwach sprzątać z podłogi musiała udręczona mama.

Ponieważ w domu znalazła się niania Stella, Trący i Craig usiłowali zmusić chłopców do zajęcia miejsc przy stole i zjedzenia kolacji z rodzicami. Z początku szło nieźle, ale gdy tylko CJ wlazł pod stół, jego bracia zaraz wdrapali się na blat, zmietli jedzenie z talerzy i też dołączyli do swojego prowodyra. Gdy skończyli jeść i obrzucać się jedzeniem, po prostu wstali i poszli oglądać telewizję, zostawiając w kuchni okropny bałagan i zrozpaczoną mamę.

Niania Stella musiała porozmawiać z Trący.

— Wspólny rodzinny posiłek to czas na rozmowę — wyjaśniła. — Żeby to odniosło skutek, chłopcy muszą siedzieć na swoich miejscach i każdy musi mówić „proszę" i „dziękuję". Zasady obowiązujące w domu obowiązują w restauracji i odwrotnie. A gdy chłopcy opuścili swoje miejsca, ani ty, ani Craig nawet nie mrugnęliście okiem.

— Byłam zajęta jedzeniem — protestowała Trący. — Nie miałam siły biegać za nimi. Jestem zmęczona. Mam już dość. Gdy siadamy przy stole, finał jest zawsze taki sam.

— Bo to już przerodziło się w nawyk — powiedziała niania. — Zły, szkodliwy nawyk.

— Przecież nie mogę każdego z nich usadzać na krześle po kolei — ciągnęła Trący nieświadoma, że jej narzekania nie robią na niani Stelli najmniejszego wrażenia. — Jedzenie mi wystygnie.

— Każdemu stygnie, gdy chłopcy dokazują i jedzą z podłogi — usłyszała w odpowiedzi. — Liczysz na jakiś cud, a przecież jeśli nie zainterweniujesz, dzieci nie zaczną być grzeczne same z siebie.

Pod koniec dnia Trący miała już serdecznie dość wszechobecnego chaosu, więc przestawała zwracać na niego uwagę. Oczywiście zachowanie chłopców z godziny na godzinę wciąż się pogarszało.

Niania Stella musiała znów porozmawiać z rodzicami. Craig wyglądał na przekonanego, Trący nie.

— Niania udzieliła nam paru dobrych rad — przyznała — ale nie sądzę, żebyśmy mogli się do nich zastosować.

Wyraźnie była parę kroków za mężem i nie chciała z nim współpracować. A powinna, bo w innym wypadku ta rodzina byłaby nie do uratowania.

DZIEŃ 4

Po wizycie matki Trący niania Stella zaczęła lepiej pojmować mechanizmy rządzące tą rodziną. Trący była tak przyzwyczajona do krytyki, że po prostu uodporniła się na nią, przestała ją słyszeć. Nie zdawała sobie sprawy, że to samo robiła z dziećmi — a te z kolei nie słuchały jej. Trący nie potrafiła ich nauczyć, że wszystko ma swoje konsekwencje, nie potrafiła karać ich przerwą, właściwie jedyne co potrafiła, to podnosić głos.

Co gorsza, wszelkie próby zaprowadzenia w domu dyscypliny Craig dusił w zarodku. A jeśli w domu ma zapanować dyscyplina, rodzice muszą współpracować. To absolutnie konieczne. Gdy dzieci cały czas dostają sprzeczne komunikaty — inne od taty, inne od mamy — nie wiedzą, komu wierzyć. Albo szybko się uczą, jak zwrócić rodziców przeciwko sobie.

Miarka się przebrała, gdy dwuipółletni Jack znów coś przeskrobał. Popatrzcie, jak tata podważał autorytet mamy.

MAMA: O Boże, pomazał mi całą kanapę! Och, słabo mi! Jack pomazał moją nową skórzaną kanapę długopisem.

TATA: Jackie, kto to zrobił? Przecież on nie chciał. Zresztą to pewnie nie on.

MAMA: Chciał. Wziął długopis i pomazał.

NIANIA: Dlaczego to zrobił? Żeby zwrócić na siebie uwagę?

MAMA: Nie, bo po prostu jest nieznośny. Dostajesz przerwę za zniszczenie mi kanapy.

TATA: Kto?

MAMA: Jack.

TATA: Nie, nie, już dałem mu ostrzeżenie.

MAMA: Jack, dostajesz przerwę. Bo niszczysz mi meble...

TATA: Trący, czemu robisz z tego wielkie halo?

MAMA: Nie odpuszczę. Jack, dostajesz przerwę. Nie maże się po kanapie mamy!

NIANIA: Trący, jestem z ciebie dumna, mam prawie łzy w oczach. Pierwszy raz widzę u ciebie taką stanowczość. Dobra robota.

MAMA: Dostaje sześć minut — dwie minuty za każdą kreskę.

TATA: Skąd w ogóle wiesz, że to on? Chłopcy mówią, że to Francis.

MAMA: Widziałam go. Widziałam, jak trzymał długopis w buzi.

NIANIA: Wiem, że to dla ciebie trudne, Craig, ale musisz ją wspierać.

MAMA: Jack, czy to ty pomazałeś kanapę?

DZIECKO: *(zpłaczem)* Tak.

Gdy Craig zdał sobie sprawę, co robi, szybko przestał trzymać stronę syna i pomógł Trący uzmysłowić Jackowi, że nie maże się po

meblach. Nawet kazał mu przynieść zmywacz i wyczyścić kanapę, co chłopiec posłusznie wykonał.

Tego wieczoru, gdy rodzina zasiadła do kolacji, Trący i Craig byli niewzruszeni. Stanowili jedność i zamierzali zjeść wspólny posiłek przy kuchennym stole. Bez pyskowania, bez uciekania pod stół.

Z początku kolacja przebiegała spokojnie, ale po paru minutach chłopcy zaczęli się wydzierać i próbować zająć swoje stare miejsca. Tym razem Trący i Craig zadziałali jak członkowie jednej drużyny. Gdy tylko któryś z chłopców zaczynał dokazywać, sadzali go z powrotem i nakazywali spokój.

Do chłopców w końcu dotarło. Nie było to łatwe, ale Trący i Craig trwali przy swoim postanowieniu.

I stał się cud, chłopcy zjedli kolację przy stole. Nie trzeba im było nawet powtarzać, żeby wstawili talerze do zlewu i do zmywarki. Bracia też stali się członkami jednej drużyny.

Trący i Craig przekonali się, jak ważne są wspólne posiłki. Czas spędzony z rodziną przy stole jest nie do przecenienia. Nie chodzi tylko o tworzenie więzi rodzinnych, ale o socjalizację. Wpajanie dzieciom tego, co muszą wiedzieć.

DZIEŃ 6

CJ, najstarszy syn, przeszedł zadziwiającą przemianę. Dawny herszt bandy rozrabiaków stał się dumnym ze swej roli, odpowiedzialnym starszym bratem, który wziął pod troskliwe skrzydła młodszych chłopców. Gdy on jest grzeczny, oni też są grzeczni. Zwracają się do niego po radę i pomoc, a on wręcz pęka z dumy. Zamiast dawać braciom zły przykład, wpaja im poczucie odpowiedzialności i honoru.

Kolacja to teraz czas, kiedy wszyscy domownicy odpoczywają, a przy tym doskonale się bawią. Dzieci opowiadają, co robiły minionego dnia. Przestrzegają dobrych manier. Pomagają nakrywać do stołu, posprzątać po posiłku, załadować zmywarkę i umyć część naczyń.

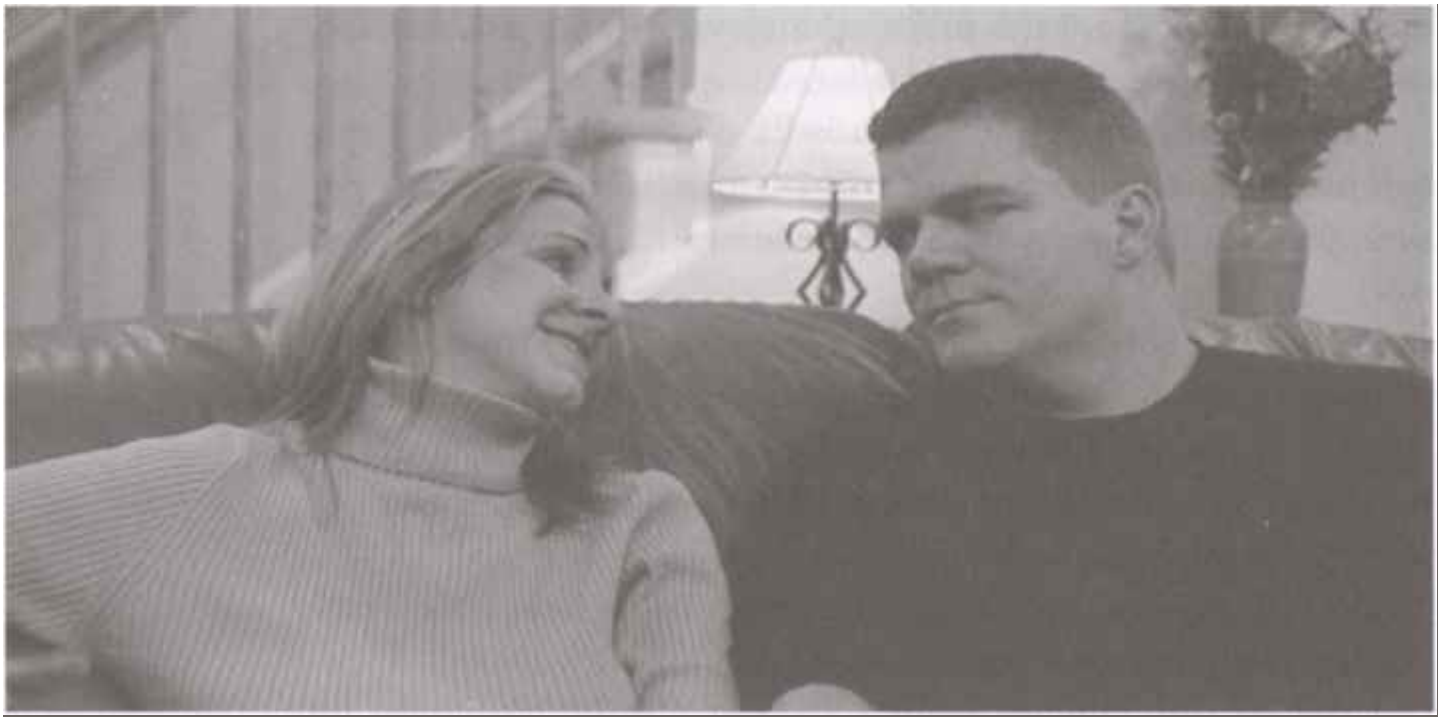

Trący i Craig nie wierzą własnym oczom, ale widzą, że gdy powierzymy dzieciom odpowiedzialne zadania, będą chciały się wykazać i pomagać.

Mama i tata nie szczędzą więc synom zasłużonych pochwał. W końcu zdali sobie sprawę, że bycie dobrymi rodzicami opiera się na konsekwencji i współdziałaniu.

DZIEŃ 7

Planowane od dawna spotkanie rodzinne w eleganckiej włoskiej restauracji spędzało Trący sen z powiek. Craig też miał obawy, jak dzieci zachowają się poza domem w otoczeniu krytycznie nastawionych krewnych.

Przed wyjściem Trący i Craig kucają, żeby znaleźć się na poziomie dzieci — to najważniejsza zasada komunikacji (omówimy ją szerzej w rozdziale trzecim) — i z każdym z chłopców przeprowadzają szczerą rozmowę. Mówią, jak ważna to okazja. Wiedzą, że chłopcy potrafią się zachować; to też im mówią. Dzieci słuchają uważnie. Chcą zrobić rodzicom przyjemność.

Okazując szacunek inteligencji chłopców i mówiąc im o swoich uczuciach, Trący i Craig dopuszczają dzieci do swojej drużyny. Dzieci często nie wiedzą, czego się od nich oczekuje, zwłaszcza podczas uroczystości. Ale nawet małe dziecko potrafi zrozumieć, co ma robić, jeśli rodzic wcześniej mu to wytłumaczy. McCrayowie mogli już uwierzyć, że synowie będą w stanie ich wysłuchać i w razie czego przyjść im z pomocą.

W restauracji mama Trący nie może opanować łez szczęścia. Nigdy wcześniej nie widziała, żeby wnuki zachowywały się tak grzecznie, a zwłaszcza w miejscu publicznym. Trący i Craig też prawie płaczą.

Nareszcie mają poczucie, że są rodziną.

Nareszcie też zachowują się jak rodzina. Z chwilą przybycia niani Stelli było jasne, że dzieci w tym domu robią, co chcą, i nie ponoszą żadnych konsekwencji za złe zachowanie. W ciągu zaledwie tygodnia nauczyły się grzeczności i szacunku. Przerwa podziałała. Harmonogram podziałał. Wprowadzenie dobrych manier okazało się strzałem w dziesiątkę. Trący, Craig i chłopcy mogą być dumni z dokonanego dzieła, dzieła, które osiągnęli wspólnymi siłami.

2 KOMUNIKACJA: RODZICE W JEDNEJ DRUŻYNIE

W każdym odcinku *Nianiu, na pomoc!* poświęcamy jeden dzień na obserwowanie rodziny, a potem ustalamy plan działań, które pomogą naprawić to, co w tej rodzinie nie gra. Siadamy z rodzicami i rozmawiamy.

Komunikujemy się ze sobą.

Teraz też rozmawiamy — mamo, tato, mówimy do Was. Ten rozdział poświęcony jest Wam oraz Waszej komunikacji ze sobą nawzajem, która odgrywa kluczową rolę w wychowaniu szczęśliwych dzieci.

Bez dobrej komunikacji żadna rodzina długo nie pociągnie. Gdy rodzice nie współpracują ze sobą, niemożliwe jest zaprowadzenie w domu dyscypliny. Bez efektywnych rozmów żadna z rad udzielonych na kartach tej książki Wam nie pomoże. Zabrzmiało to dość teatralnie, ale taka jest prawda.

Dlatego właśnie tak często podkreślamy, że wielu rodziców ze sobą nie współpracuje. Zdarza się, że jedno z Was jest zwolennikiem surowej dyscypliny, a drugie ma miękkie serce. Jedno jest złym, drugie dobrym gliną. Jedno krzyczy i rozkazuje, drugie pociesza i przytula.

Konflikt zaczyna się od kilku prostych słów:

- Mama mówi: „Tak", tata mówi: „Nie".
- Mama mówi: „Dobrze, kochanie", tata mówi: „Marsz do swojego pokoju".
- Mama krzyczy: „Powiem wszystko ojcu! Zobaczysz, co będzie, jak wróci do domu", a gdy tata wraca, mama nic nie mówi.
- Mama mówi „Koniec tych wrzasków", natomiast tata już od progu zaczyna krzyczeć.

To po prostu musi się skończyć.

DZIECI UCZĄ SIĘ TEGO, CO SŁYSZĄ W DOMU

NIANIA RADZI

Czym skorupka za młodu nasiąknie... Pamiętaj, że dzieci od razu łapią wszystko, co widzą i słyszą. Zawsze masz publiczność - czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie - nawet jeśli Twoim zdaniem dzieci są akurat zajęte czymś innym. Chłoną każde twoje słowo. Naśladują Twój język ciała. Będą naśladować Twoje zachowanie.

Tak więc gdy rodzice są podzieleni i niekonsekwentni, dzieci szybko uczą się napuszczać mamę i tatę na siebie. Małe dzieci są z natury skoncentrowane tylko na sobie, więc będzie im łatwo. Chcą, żeby wszystko było po ich myśli, i szybko znajdą sposób, żeby to osiągnąć.

RODZICE WSPÓŁPRACUJĄ ZE SOBĄ

NIANIA RADZI

Mamo, tato, jesteście w jednej drużynie. Może to dla Was trudne, ale musicie dojść do porozumienia i poświęcić trochę czasu na przedyskutowanie, czego chcecie dla dzieci.

Musicie - podkreślamy - MUSICIE znaleźć jakiś sposób, by połączyć Wasze metody wychowawcze w spójną całość. To oznacza serię poważnych, trudnych rozmów. Niezmiernie często zdarza się, że rodzice, którzy wzywają nas na pomoc, są ze sobą skłóceni. Albo, co gorsza, jedno podważa autorytet drugiego. Trudno się więc dziwić, że zaczynają mieć kłopoty małżeńskie. To naprawdę straszne, gdy dwoje

kochających się ludzi nie potrafi otwarcie ze sobą porozmawiać o tym, co działa, a co nie działa.

Wiemy, że to trudne. Wiemy, że to napawa Was lękiem. Ale jeśli rodzina ma nie tylko przetrwać, ale i rozkwitać, rodzice muszą zacząć ze sobą rozmawiać.

NIANIA RADZI

GRA ZESPOŁOWA ZACZYNA SIĘ OD:

- kompromisów
- podziału obowiązków rodzicielskich

NIANIA RADZI

GRA ZESPOŁOWA NIE POLEGA NA:

- podważaniu autorytetu drugiej strony
- zaprzeczaniu sobie nawzajem
- kłótniach, zwłaszcza przy dzieciach

NIANIA RADZI

WSZYSTKO MA SWOJE KONSEKWENCJE

Tę zasadę będziemy powtarzać Wam w każdym rozdziale, bo jest niezmiernie ważna. Cokolwiek zrobi mama czy tata, skutki - pozytywne lub negatywne - odczuje cała rodzina.

NIESKUTECZNE METODY WYCHOWAWCZE

Przyjrzyjmy się teraz metodom wychowawczym, które nigdy nie powinny mieć miejsca.

Większość rodziców łączy różne style. Nie oszukujmy się: każdemu zdarza się stracić panowanie nad sobą albo walnąć kazanie, krzyknąć czy szukać wymówek. Nie o tym tu mówimy.

GDY RODZICE GRAJĄ W PRZECIWNYCH DRUŻYNACH I DO GRY WŁĄCZA SIĘ DZIECKO

Dziecko zdobywa kolejne punkty, robiąc wszystko, by wyprowadzić rodzica z równowagi (i uzyskać to, na co ma akurat ochotę).

CO SIĘ DZIEJE	REZULTAT
Tata krzyczy, że pora wychodzić.	Krzyk
Mama mówi, żeby dać trzyletniej Amelii jeszcze trochę czasu.	Zaprzeczanie tacie
Amelia wpada w histerię, bo chce założyć różowy strój baletnicy.	Histeria
Tata znowu krzyczy.	Kolejne krzyki
Mama przekopuje się przez kosz z brudną bielizną w poszukiwaniu stroju baletnicy.	Ustępujemy dziecku.
Życzeniu Amelii staje się zadość.	Dziecko skupia na sobie całą uwagę rodziców i stawia na swoim.
Amelia przejmuje stery w domu.	Dziecko wygrało i triumfuje.

Żeby zapewnić sobie wygraną, rodzice muszą wspólnie popracować nad dyscypliną. W innym wypadku ich dzieci wciąż będą wykorzystywały słabości mamy, by wygrać z tatą - i odwrotnie.

Jeśli będziecie ze sobą absolutnie szczerzy, przyznacie, że gdy Was zdenerwować, podpadacie pod którąś z tych głównych kategorii: chcecie się wygadać, wykrzyczeć albo wszystkiemu zaprzeczyć. To dotyczy też rodziców wychowujących dzieci w pojedynkę. (Jeśli chodzi o samotnych rodziców, omijają ich kłótnie o pryncypia i konieczność szukania kompromisów, ale problem powstaje wtedy, gdy mama albo tata ma wrażenie, że cały ciężar wychowania dzieci spoczywa na jej bądź jego barkach, bo brakuje wsparcia ze strony współmałżonka). Na przykład rodzice choleryczni prawie zawsze uciekają się do krzyków, a rodzice zdezorientowani zwykle szukają wymówek.

Wyróżniłyśmy **osiem typów rodziców:**

1. Choleryczni/sfrustrowani
2. Chowający głowę w piasek
3. Bezradni
4. Niezorganizowani
5. Szukający wymówek
6. Głośni
7. Prawiący kazania/nadmiernie krytyczni
8. Podważający autorytet drugiej strony

Przyjrzyj się tym stylom rodzicielstwa, ich efektom ubocznym i przeczytaj, jak można je poprawić.

Rodzic choleryczny/sfrustrowany

CO SIĘ DZIEJE?	Nie umiesz zapanować nad gniewem. Jesteś w gorącej wodzie kąpany. Byle co - i już robisz awanturę. Nieobce Ci są kary cielesne.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Rób, co ci każę, i to natychmiast!" „Bo ja tak mówię!" „Marsz do swojego pokoju i nie wychodź stamtąd!" „Przecież kazałem ci przestać narzekać i iść spać!"
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Wpuszcza to jednym uchem, wypuszcza drugim. Złości się i frustruje, że Ty też złościsz się i frustrujesz. Za Twoimi plecami podważa Twój autorytet.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Wpuszcza to jednym uchem, wypuszcza drugim. Zaczyna się Ciebie bać. Ma poczucie, że go nie szanujesz. Myśli, że złość jest rozwiązaniem każdego problemu.

ZAMIAST TEGO opanuj gniew!

Gniew to jedna z najbardziej destrukcyjnych emocji. (Gniew może być oczywiście uzasadniony, jak zobaczysz w rozdziale trzecim). Rodzice, którzy nie potrafią panować nad gniewem, przekazują dzieciom straszliwie destrukcyjny ładunek emocjonalny.

Gniew opanować można na wiele sposobów. Jeden z nich to kontrola oddechu. Spróbuj pochodzić na zajęcia jogi albo kup sobie kurs jogi na DVD, a nauczysz się poprawnej techniki oddychania. Nie sposób krzyczeć, gdy masz głowę zaprzątniętą ćwiczeniami oddechowymi.

Jeśli to do Ciebie nie przemawia, spróbuj po prostu liczenia. Policz na głos wstecz od dwudziestu do jednego. To wymaga większej koncentracji niż zwykłe liczenie od jednego do dwudziestu. W czasie liczenia też nie da się krzyczeć.

Miej pod ręką małą, miękką piłeczkę — taką, żeby zmieściła się w dłoni. Gdy przyjdzie Ci ochota pokrzyczeć, ściśnij ją mocno.

Zamiast krzyczeć — zacznij szeptać.

Zacznij odkurzać, myć podłogę albo pucować łazienkę. Zabierając się za jakieś ostre, męczące prace domowe, dajesz upust złości, a jednocześnie zyskujesz porządek.

Poproś dzieci, by pomogły Ci opanować krzyki, jak tylko zobaczą u Ciebie tę charakterystyczną morderczą minę...

Jeśli masz świadomość, że wybuchy gniewu wymykają się już spod kontroli, radzimy porozmawiać z psychologiem, który pomoże Ci dotrzeć do źródła złości i ustalić, co konkretnie wywołuje taką reakcję, a także pokaże, jak ją pokonać.

Rodzic chowający głowę w piasek

CO SIĘ DZIEJE?	Rodzic unika kontaktu z dziećmi.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Czasami nawet nie mam ochoty wracać do domu. Wolę zostać w pracy, bo w domu jeszcze bardziej stresuję się tymi kłótniami i bójkami".
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Twoja nieobecność złości go i martwi. Czuje się pominięty i ignorowany. Szuka pocieszenia gdzie indziej.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Tęskni za nieobecnym rodzicem. Ma rodzicowi za złe ciągłe uniki. Ignoruje Twoje polecenia.

PRZERWA DLA RODZICÓW

Rodzice, którzy mają skłonności do napadów gniewu, mogą - tak jak dzieci - skorzystać z dobrodziejstw przerwy. To świetny sposób na pokazanie dzieciom, jak zapanować nad sobą w stresujących sytuacjach.

Przyznanie przerwy samemu sobie wymaga refleksu i samodyscypliny, ale zejście ze sceny w odpowiednim momencie to często jedyny sposób na uniknięcie wybuchu przy dzieciach.

Powiedz dzieciom, że przysługuje Ci przerwa. To powinno zrobić na nich wrażenie.

Wyjdź z pokoju. Weź kilka głębokich oddechów. Zadeklamuj jakiś wiersz. Walnij w poduszkę. Spróbuj nie nastawiać się krytycznie do siebie ani dzieci.

Przede wszystkim uspokój się.

Gdy Twój gniew nieco osłabnie, postaw sobie pytanie: „Dlaczego tak się złoszczę? Co było powodem tym razem? Czego oczekuję? A co, jeśli moje oczekiwania są nierealistyczne?".

Przerwa dla rodziców nie służy komunikacji, tylko ocenie swojego zachowania. Ochłonięciu.

Gdy mija czas przerwy, gdy czujesz się już spokojniej, możesz przemyśleć wszystko od nowa. Dopiero gdy oczyścisz umysł, będziesz w stanie porozmawiać o tym, co się stało i co Cię zdenerwowało.

Bez gniewu!

W następnym rozdziale omówimy, jak o przerwie dla rodziców porozmawiać z dziećmi.

ZAMIAST TEGO przestań unikać obowiązków rodzicielskich!

Odkryłyśmy, że uniki najczęściej robi tata. Ciężko pracuje. Ma trudną pracę. W domu szuka ukojenia, ciszy i spokoju.

Ale nie chce kiwnąć nawet palcem, by pomóc stworzyć tę ciszę i spokój.

Często jest przekonany, że skoro to on utrzymuje rodzinę, może dyktować warunki i wychowywać dzieci, kiedy mu się to żywnie

podoba — albo nie wychowywać ich wcale. Tak jak ten tata, który większość czasu spędzał w ogródku, hodując gołębie pocztowe, a nie z żoną i dziećmi.

TATA: Moim zdaniem w naszej rodzinie nie ma większych problemów.

DZIECKO: Kochasz gołębie bardziej niż nas?

Mężowie chowający głowę w piasek mogą dać w kość zwłaszcza kobietom pracującym zawodowo, które mają na głowie nie tylko pracę, ale też wszystkie obowiązki rodzicielskie i domowe.

Chowanie głowy w piasek oznacza ignorowanie własnych dzieci, ale też żony lub męża. Zawsze w takich razach pytamy: „A co z osobą, którą zostawiasz w domu? Co robisz, żeby złagodzić jej/jego stres? Czy naprawdę poświęcasz jej odpowiednio dużo uwagi, skoro nigdy nie ma Cię w domu?".

Mama i tata muszą dzielić się obowiązkami rodzicielskimi i małżeńskimi po równo.

Rodzicom, którzy przyznają, że nie uśmiecha im się powrót do domu, bo tam czeka na nich tylko chaos i wyrzuty, radzimy, aby spojrzeli na tę sytuację jak na jakiś problem w pracy. W pracy sobie radzisz, starasz się być profesjonalistą — a wychowywanie dzieci to też Twoja praca. Tak samo, jak rozpracowujesz zadanie w biurze, usiądź i rozpracuj problemy w domu. Staw im czoła. Spróbuj postawić się w sytuacji dzieci i wyobraź sobie, jak to jest, gdy szef bez przerwy krzyczy, krytykuje i ma do Ciebie pretensje.

Czasami tata chowa głowę w piasek, bo mama samorzutnie bierze obowiązki na siebie i nie pozwala mu się wtrącać. Patrz: syndrom supermamy w dalszej części tego rozdziału.

Rodzic bezradny

CO SIĘ DZIEJE?	Rodzic poddaje się i nie robi nic.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Nie wiemy, co robić, więc nic nie robimy". „Dzieci wiedzą, jak nami manipulować i zawsze postawić na swoim".
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Zgadza się z Tobą dla świętego spokoju. Sądzi, że w przyznawaniu się do niekompetencji nie ma nic złego.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Wykorzystuje sytuację i rządzi całym domem.

ZAMIAST TEGO zorientuj się!

Rodzice bezradni, którzy podobno „nie wiedzą, co robić, więc nie robią nic", w rzeczywistości robią bardzo dużo. Tyle że źle!

Po pierwsze, przestańcie unikać odpowiedzialności. Powtarzanie, że jesteście bezradni i zdezorientowani, to tylko wymów-

ka pozwalająca uniknąć ciężkiej pracy, jaką jest wychowywanie dzieci.

Po drugie, usiądźcie razem i ustalcie, czego chcecie dla swoich dzieci i jak to wspólnymi siłami osiągnąć. Pierwszy krok już za Wami – czytacie tę książkę. Zastanówcie się na spokojnie i sporządźcie plan. Porozmawiajcie z innymi rodzicami, których darzycie szacunkiem i zaufaniem.

Zasłanianie się własną niewiedzą jest wymówką niegodną osoby dorosłej.

Rodzic niezorganizowany

CO SIĘ DZIEJE?	Nie działasz według planu, więc wszystko Ci się wali.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Dlaczego ta podłoga wciąż jest mokra? No dobrze. Idź stąd. No pięknie, i co ja teraz zrobię?" „Czemu tu taki bałagan? Boże, poddaję się!" „0 nie, znów nam uciekł autobus".
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Próbuje Cię usprawiedliwiać. Udaje, że nic się nie stało. Wścieka się i obarcza Cię winą.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Przestaje słuchać sprzecznych komunikatów. Miga się przed obowiązkami, bo rodzice nie potrafią ich rozdysponować. Też ma problemy z organizacją i punktualnością.

ZAMIAST TEGO zorganizuj się!

Przeczytaj rozdział piąty i szósty – znajdziesz w nich wskazówki, jak ustalić sobie harmonogram zajęć i obowiązków domowych i jak pozbyć się z domu niepotrzebnych gratów.

Rodzic szukający wymówek

CO SIĘ DZIEJE?	Potrafisz usprawiedliwić każdy wybryk swojego dziecka, a nie potrafisz utrzymać dyscypliny w domu.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Nic się właściwie nie stało". „W jej wieku zachowywałam się dokładnie tak samo". „Przecież nikogo nie skrzywdził".
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Też szuka wymówek. Myśli, że jesteś rodzicem zdezorientowanym. Czuje, że gdy usiłuje zaprowadzić porządek, Ty podważasz jego/jej autorytet.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Doskonale wie, że cokolwiek nabroi, i tak mu się upiecze. Uczy się napuszczać tatę na mamę i odwrotnie. Czuje się upoważnione do wybryków. Płacze/wyje, dopóki rodzice mu nie ustąpią.

ZAMIAST TEGO przestań szukać wymówek!

Rodzicom, którzy usprawiedliwiają każdy, nawet najgorszy wybryk dziecka, potrzebna jest przerwa.

Gwarantujemy, że jeśli nie przestaniesz szukać wymówek, Twoje dzieci wkrótce zupełnie wymkną Ci się spod kontroli. Takie dziecko ze „słodkiego", rozpuszczonego aniołka szybko potrafi przerodzić się w agresywnego chuligana, który czerpie przyjemność ze znęcania się nad innymi. Agresja w domu rodziców szukających wymówek jest na porządku dziennym i może mieć niebezpieczne konsekwencje, tak jak w tej rodzinie:

NIANIA: Za wszelką cenę starasz się go usprawiedliwić. A przecież ma na sumieniu gorsze sprawki. Bije dziewczynki w szkole. Bezczelnie kłamie.

TATA: Raz go trochę poniosło.

NIANIA: A więc musi utracić jakiś przywilej albo dostać przerwę.

TATA: Tak, często rozrabia, ale...

NIANIA: Kłamie. Robi krzywdę braciom. Ma zadatki na prawdziwego chuligana, a przecież skończył dopiero osiem lat.

TATA: No tak, ale nie dostrzegasz w nim dobrych stron.

NIANIA: Bo za rzadko je ukazuje. Jak tak dalej pójdzie, skończy w poprawczaku.

TATA: Skoro tak uważasz, to może faktycznie na to zasługuje.

NIANIA: Nie wierzę własnym uszom. Jesteś albo tak zaprzątnięty krzyczeniem, że nie słyszysz, co się do ciebie mówi, albo jesteś jeszcze bardziej zdezorientowany, niż myślałam.

Tego ośmiolatka „poniosło" nie raz ani nie dwa. „Ponosiło" go przez lata. Rodzice albo spełniali każdą jego zachciankę, albo z braku innych metod wychowawczych wrzeszczeli — i wychowali sobie młodocianego chuligana.

Całe szczęście tata dał się przekonać, że synowi trzeba narzucić dyscyplinę, więc wybrykom i wrzaskom nadszedł kres.

Weźmy jeszcze jedną niezrównaną scenę. Tata stara się zachować właściwie, mama szuka wymówek.

MAMA: Chciałabym, żeby Matt mi pomagał, żeby aktywnie włączył się w wychowywanie dzieci.

TATA: *{do prawie trzyletniej córki Natalie, która właśnie położyła nogi na stole)* Nie kładź nóg na stole.

DZIECKO: Właśnie że będę.

TATA: Nie kładź nóg na stole. Jeśli ich nie zdejmiesz, musisz iść do swojego pokoju.

DZIECKO: Ale ja nie chcę.

TATA: Natalie, ostrzegam cię. Nogi ze stołu.

MAMA: Wiesz co?

TATA: Nóg nie kładzie się na stole.

MAMA: No niby tak, ale myślę, że powinniśmy jej pozwolić, bo chyba nie najlepiej się czuje, a poza tym to nic strasznego.

TATA: Czyli ty akceptujesz takie zachowanie?

MAMA: Ja po prostu wiem, kiedy należy odpuścić, a poza tym Natalie naprawdę źle się dziś czuje.

Natalie oczywiście czuła się doskonale. Mama po prostu nie potrafiła znosić jej humorów dłużej niż pięć sekund. Tata, co zrozumiałe, był rozgoryczony i upokorzony. I za jakie grzechy? Przecież miał rację — nóg naprawdę nie powinno się trzymać na stole.

Gdy jedno z rodziców bez przerwy stara się usprawiedliwiać zachowanie dziecka, może to doprowadzić do poważnego kryzysu w związku. Jeśli tata mówi: „Gina, nie rób tego", a mama: „Och, pozwól jej", tata jest obrażony i poniżony. Podważa się jego autorytet. (Sytuacje odwrotne oczywiście też mają miejsce).

Poza tym dziecko odczuwa dezorientację, gdy jego rodzice przeczą sobie nawzajem.

Unikaj wyrażeń takich jak „No cóż, to w końcu jeszcze dziecko..." albo „Przecież ma dopiero dwa latka, skąd mogła wiedzieć...". Niania Deb pracowała kiedyś u pani, której półroczna córeczka lubiła klepać innych po twarzy. Deb mówiła:

— To nie było przyjemne — i delikatnie odsuwała rączkę dziecka.

A mama na to:

— Przecież to tylko dziecko.

Przenieśmy się w czasie rok do przodu, a zobaczymy, jak to samo — teraz już półtoraroczne — dziecko wali wszystkich po twarzy.

Wszystkich z wyjątkiem niani Deb.

Jednak gdy mama i tata ustalą wspólnie Zasady Domowe, konsekwencja przyjdzie im z o wiele większą łatwością. Nie będzie powodu, żeby je łamać, i nie będzie powodu, żeby szukać wymówek. Dzieci nauczą się, że za dobre zachowanie są nagrody, a za złe — kary.

Głośny rodzic

CO SIĘ DZIEJE?	Podnosisz głos, wrzeszczysz i wydzierasz się.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Zamknij się! POWIEDZIAŁEM: ZAMKNIIJ SIĘ!!!" „W tej chwili wyłącz ten telewizor!"
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Przestaje Cię słyszeć. Złości się z powodu bezustannych krzyków w domu.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Przestaje Cię słyszeć. Zaczyna się Ciebie bać. Nabiera przekonania, że krzyk jest sposobem na wszystko.

ZAMIAST TEGO w tej chwili przestań krzyczeć!

Pewien tata miał na to kiedyś genialną ripostę: „Ja nie krzyczę, ja tylko głośno mówię".

Wierzcie nam. Wydzierał się wniebogłosy, aż w domu szyby drżały.

W niektórych rodzinach to uchodzi za normalne. Zazwyczaj dzieje się tak w domach, w których telewizor nadaje na cały regulator, a dzieci muszą go przekrzykiwać, żeby móc się porozumieć. Dopóki nie zwróci im się na to uwagi, nawet nie zdają sobie sprawy, jak głośno się zachowują, doprowadzając do szału innych — na przykład w restauracji czy na placu zabaw.

Gdy rodzice też podnoszą głos, sytuacja zwykle wymyka się spod kontroli.

Zerwanie z nałogiem krzyczenia wymaga sporego wysiłku, jest to jednak wykonalne. Zrób sobie przerwę. Albo zamiast krzyczeć, spróbuj szeptać. Wtedy nikt Cię nie usłyszy, nawet gdy zaczniesz przeklinać.

Rodzic nadmiernie krytyczny/prawiący kazania

CO SIĘ DZIEJE?	Narzekasz, krytykujesz, ustawiasz poprzeczkę za wysoko.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Dlaczego jeszcze nie włożyłeś butów? Gdzie twój plecak?" „Posprzątaj w pokoju!" „Czwórka? Tylko czwórka?! Czemu nie dostałeś piątki?"
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Przestaje Cię słyszeć. Uważa Cię za zrzędę i traci do Ciebie szacunek. Rozpieszcza i chwali dzieci za byle co, żeby jakoś to wyrównać.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Przestaje Cię słyszeć. Krytyka boli je do żywego. W obliczu krytyki zamyka się. Zamiast stawać na głowie, żeby Ci dogodzić, zaczyna specjalnie opuszczać się w nauce i obowiązkach domowych.

ZAMIAST TEGO przestań zrzędzić!

Zrzędliwych rodziców spotyka się bardzo często. Zwykle nawet nie słyszą, co mówią. W swojej krytyce są niezmordowani, jak ten królik z reklamy baterii Energizer. A wszyscy wokół mają ich szczerze dosyć, bo wiedzą, co zaraz nastąpi — każde kazanie kończy się wrzaskiem.

W tej scence bierze udział matka i trójka dzieci. Matka zdążyła już wyznać niani Deb, że nigdy nie podnosi głosu i nie chce go podnosić. Popatrzcie, co się dzieje.

MAMA: Dana, idź do swojego pokoju.

DANA nie rusza się.

MAMA: Proszę bardzo, siedź sobie. Poczekaj tylko, jak twój ojciec wróci do domu. Zaraz do niego zadzwonię.

Następnie MAMA przystępuje do ataku na dwójkę pozostałych dzieci.

MAMA: Lauren, czemu nie założyłaś butów? Marsz do swojego pokoju. Dana, czy ty mnie w ogóle słuchasz? Tyler, nie kręć się tutaj. Idź do swojego pokoju. Przestań. ZAMKNIJ SIĘ i przestań na mnie wrzeszczeć!

Chwilowa przerwa, po czym mama bierze w obroty najstarszego syna, TYLERA.

MAMA: Wyłożę ci to wszystko jak krowie na miedzy. Skończ jeść, wynieś śmieci i umyj ręce. Potem zabierz się za pracę domową.

TYLER: Czemu miałbym cię słuchać?

MAMA: Czemu? Temu, że cię urodziłam i gdyby nie ja, nie byłoby cię na świecie.

Brawo, mamo! Właśnie wpędziłaś dziecko w poczucie winy, że żyje!

Ta mama truła dzieciom tak skutecznie, że przestały jej słuchać, a na dodatek zupełnie ignorowała ich odczucia. Syn postawił jej zarzut, że go nie słucha — i wcale tego nie zmyślił — a ona była zbyt zajęta wierceniem mu dziury w brzuchu, żeby jeszcze słuchać, co dziecko ma do powiedzenia (dokładnie omówimy to w następnym rozdziale).

Co gorsza, zrzędliwość często idzie w parze z nadmiernym krytycyzmem i wymaganiami nie z tej ziemi. W domach takich rodziców zwykle panuje idealny porządek. Każda poduszka jest na swoim miejscu. Dbaniu o pozory poświęcają mnóstwo energii, a tymczasem ich dzieci wolałyby rodziców, którzy przymkną oko na kilka kotów z kurzu, za to mają czas, by się z nimi pobawić czy odrobić lekcje.

A więc jak przestać zrzędzić? Nagraj się na dyktafon. Gdy dzieci pójdą spać, odsłuchaj, jak cały dzień upłynął Ci na utyskiwaniu i krytykowaniu. To tak, jakby ujrzeć siebie w lustrze, zobaczyć (a raczej usłyszeć), co mówisz swoim dzieciom. Uwierz nam, choć nie dają tego po sobie poznać, one zawsze słyszą, co mówisz, zwłaszcza jeśli mówisz coś strasznego.

Postaw sobie pytanie: „Jaką krzywdę wyrządzam mojemu dziecku, bez przerwy je krytykując?".

Pamiętaj, nie poświęcasz się dla dzieci. Dajesz im siebie, bo posiadanie dzieci było Twoim marzeniem, i kochasz je.

Jeśli to nie pomaga, zatrzymaj się, przeczytaj tę książkę, ustal skuteczne Zasady Domowe, współpracuj z pozostałymi domownikami, porozdzielaj obowiązki domowe, słuchaj, co dzieci mają do powiedzenia, przyjmij do wiadomości, że mają swoje potrzeby, skup się na tym, co pozytywne, i na tym, co sprawia, że dzieci są szczęśliwe.

Rodzic podważający autorytet drugiej strony

CO SIĘ DZIEJE?	Bez przerwy zaprzeczasz partnerowi.
CO ZWYKLE MÓWISZ?	„Ona nie jest w stanie się zmienić. To się nie uda".
CO ROBI TWÓJ PARTNER?	Czuje się lekceważony i deprecjonowany. Wątpi w swoje zdolności rodzicielskie. Rodzi się w nim coraz większa frustracja. Wycofuje się i zamyka w sobie.
CO ROBI TWOJE DZIECKO?	Jest zdezorientowane sprzecznymi komunikatami. Uczy się, jak wykorzystywać słabości obojga rodziców. Rozrabia, żeby zwrócić na siebie uwagę rodzica wycofanego.

ZAMIAST TEGO przestań deprecjonować drugą stronę!

Oto typowy przykład taty podważającego autorytet mamy, na dodatek chowającego głowę w piasek. Mama przyrządza właśnie kolację i dogląda dzieci, które odrabiają lekcje.

MAMA: Nawet nie zdajesz sobie sprawy, ile mam na głowie.
TATA: Co z **tą** kolacją? Będzie jeszcze dzisiaj?
MAMA: Yyy, robi się.
TATA: Czym ty się właściwie zajmujesz?

A oto kolejny, wręcz podręcznikowy przykład rodziny, w której tata deprecjonuje mamę. Tata urządził sobie biuro w piwnicy. Przez cały ranek nie kiwnął palcem, żeby pomóc żonie przy szóstce dzieci (trzy pary bliźniąt!), zjawił się na lunch, skrytykował to, co ugotowała, i znów nie zaproponował, że jej pomoże, po czym wrócił do pracy, domagając się ciszy i spokoju. W niczym jej nie wspierał, ale krytykował wszystko, za co się brała.

Gdy niania Deb odbyła z nimi poważną rozmowę na tematy wychowawcze, tata przyznał, że do tej pory nie pomagał przy dzieciach, i postanowił spróbować to zmienić. Od razu jednak założył, że jego żona nie będzie w stanie się dostosować.

TATA: Musimy to zrobić dla nich i dla siebie, ale nie jestem pewny, czy ona potrafi być konsekwentna.

MAMA: On nawet nie daje mi spróbować. Dzisiaj na przykład rozłączyłam się w połowie rozmowy przez telefon.

TATA: No i co z tego?

MAMA: Bardzo dużo, bo udało mi się! Do tej pory nigdy tego nie robiłam.

NIANIA: Każdy, nawet najmniejszy wysiłek się liczy. A ty na każdym kroku dajesz jej do zrozumienia, że do niczego się nie nadaje.

MAMA: To błędne koło.

NIANIA: Twoje negatywne podejście sprawia, że ona się wycofuje, i efekt faktycznie jest negatywny. Dzieci też się wycofują.

MAMA: Po prostu daj mi szansę!

Gdy tata przełknął dumę, wyzbył się poczucia wyższości i przestał mamą dyrygować. Przyznał, jak wielka była jej rola w wychowywaniu dzieci.

Oboje ustalili Zasady Domowe i popracowali nad słuchaniem nie tylko siebie nawzajem, ale i dzieci. Gdy dzieci też poczuły się zauważane i doceniane, rodzina stała się odpowiedzialną, świadomą wspólnotą.

Zasady Domowe umożliwiają rodzicom osiągnięcie kompromisów wychowawczych. Po uzgodnieniu, jak traktować dzieci i czego od nich wymagać, jeden rodzic nie musi już kwestionować autorytetu drugiego i nie ma do tego podstaw.

Rodzice mogą też wymieniać się obowiązkami.

Załóżmy, że Zasada Domowa głosi, iż przed pójściem spać dzieciom przysługuje dziesięć minut bajki na dobranoc, potem pięć minut rozmowy o minionym dniu, następnie całusy, uściski i modlitwa, po czym światło gaśnie i rodzic wychodzi z pokoju. Mama i tata mogą robić to każdego wieczora na zmianę. Dzieci przyswajają sobie nową zasadę, a rutyna daje im poczucie bezpieczeństwa. Rodzicom też. Koniec zmagań z wieczorną histerią i napadami głupawki. Mama i tata znów mają wieczory wolne.

A to wszystko dlatego, że jeden rodzic przestał podważać autorytet drugiego.

MAMA-MĘCZENNICA I SYNDROM SUPERMAMY

Jest takie wyrażenie, które wybitnie działa nam na nerwy: „Poświęciłam dla ciebie wszystko".

Mamy wtedy ochotę odparować: „A kto cię o to prosił?".

Matki-męczennice (i ojcowie, nie zapominajmy o ojcach!) podbudowują sobie w ten sposób ego. Zwykle muszą mieć nad wszystkim władzę. To pragnienie jest tak silne, że „wyzbywają się" własnych potrzeb i pozują na niewinną ofiarę. Rodzice tego typu boją się oddać choć część swojej władzy w inne ręce, bo to oznaczałoby, że ktoś inny uzyskał to, czego oni z takim poświęceniem się wyrzekli.

Rodzice-męczennicy muszą oduczyć się tego szkodliwego nawyku i zdać sobie sprawę, że to oni sami — a nie ich dzieci — muszą realizować własne potrzeby.

Mamy-męczennice zwykle podpadają też pod straszliwą kategorię supermam. Supermama to — we własnym przekonaniu — czuła, słodka karmicielka, nawet jeśli przez większość czasu wydziera się na dzieci. Mama, która wszystko musi mieć pod kontrolą. Mama, która marzy o czułościach i niepodzielnej uwadze swojego potomstwa, a na co dzień zmaga się z bójkami i napadami wściekłości.

Supermamy zwykle całkowicie wykluczają swoich partnerów z gry. Weźmy na przykład tę parę.

TATA: Dzieciaki za nią szaleją, więc nie odstępują jej na krok, a ją to w końcu męczy, więc wzywa mnie na pomoc. A ja chciałbym pomóc, ale dzieci chcą tylko jej, zwłaszcza nasz trzyletni Dylan.

MAMA: Ale i tak potrzebuję twojego wsparcia. Dylan, pamiętaj, że to mama jest tu szefem.

Dylan całkowicie ignoruje ojca. Jeszcze nie potrafi wyrazić tego słowami, ale to matczyne przyciąganie/odpychanie mocno chłopca dezorientuje - zarówno jego samego, jak i inne dzieci, które znajdują się w polu działania supermamy.

Rola taty sprowadza się do wykonywania jej poleceń. A przecież tata też chciałby być silnym, asertywnym i zaangażowanym rodzicem, lecz każda próba kończy się fiaskiem — bo mama wkracza do akcji i podważa jego autorytet.

A potem narzeka, że mąż jej w niczym nie pomaga.

Męczennica i supermama w jednym!

Jeśli to małżeństwo ma przetrwać, takim praktykom trzeba położyć kres.

ROZBIEŻNE METODY WYCHOWAWCZE

Teraz, gdy spojrzeliście prawdzie w oczy i rozpoznaliście w sobie poszczególne typy rodziców, spójrzmy, co się dzieje, gdy mama robi jedno, a tata drugie.

Tutaj tata, żołnierz piechoty morskiej, był zbyt surowy, a mama — była niania, która zdążyła już zapomnieć, czego się nauczyła — nadmiernie rozpieszczała dzieci. Gdy tata prawił im surowe kazanie, mama, szczebiocąc, od razu spieszyła z pomocą.

TATA: Nie zadzieraj ze swoją siostrą. Bo ona zacznie zadzierać z tobą i pożałujesz. Dotarło?

MAMA: Już dobrze, kochanie, mamusia pomoże, mamusia pocałuje, żeby nie bolało.

Tata musztrował dzieci i podburzał przeciwko sobie, po czym wychodził do pracy, zostawiając je pod opieką mamy, której nie szanowały. Dzieci zaczynały dosłownie łazić po ścianach i robić, co im się żywnie podoba, bo wiedziały, że są bezkarne. Dopóki do akcji nie wkroczyła niania Stella, ich mama nie miała najmniejszej ochoty na zaprowadzenie w domu dyscypliny.

Największe problemy z komunikacją często wynikają z tego, że przeciwieństwa się przyciągają. Mama mogła zakochać się w tacie, bo był na przykład tak inny od jej własnego apodyktycznego ojca. W małżeństwie to działa. Często jednak przestaje działać z chwilą pojawienia się dzieci.

Przeciwieństwa się przyciągają, ale też gryzą ze sobą. Zwłaszcza w wypadku odmiennych metod wychowawczych opisanych w tym rozdziale. Największe wyzwanie, z jakim musimy się zmierzyć podczas pracy nad jakąś rodziną, to pogodzić mamę i tatę, którzy są biegunowo różnymi rodzicami.

Ponieważ są swoimi przeciwieństwami, nie potrafią się dogadać. Potrafią tylko grać sobie na nerwach, aż któreś w końcu nie wytrzymuje.

Weźmy na przykład mamę cierpiącą na słowotok. Tacie z początku w niczym to nie przeszkadzało. Jednak z czasem okazało się, że dzieci wdały się w mamę i gwar podczas rodzinnych posiłków jest dla niego nie do wytrzymania, zwłaszcza że sam wychował się w rodzinie, w której dzieci głosu nie miały.

Za sprawą obojga rodziców posiłki przerodziły się w piekło, bo mama bez przerwy nadawała, a tata kipiał ze złości.

Tata musiał skończyć z tłumieniem negatywnych emocji. Mama musiała zacząć dopuszczać innych do głosu. Oboje musieli dojść do porozumienia, porozmawiać i znaleźć kompromis — rozwiązać konflikt, do którego w gruncie rzeczy nigdy nie powinno dojść.

Inna mama miała problem z cholerycznym, głośnym mężem. Nie wiedziała, jak o tym porozmawiać i skłonić go do zmiany postępowania. Zaczęła cierpieć na stany lękowe spowodowane stresem, a prowadzenie domu zaczęło ją przerastać.

NIANIA: Założę się, że często popłakujesz.

MAMA: Tak, czasami płaczę nawet bez powodu.

NIANIA: Tutaj nie ma czegoś takiego, jak „płacz bez powodu". Sama się oszukujesz. Zdajesz sobie sprawę z ogromu problemów, jakie masz z rodziną? Jeśli w tym domu wciąż będzie panowała taka atmosfera, taki chaos, twoje ataki paniki nie przejdą same z siebie.

MAMA: Chciałabym, żeby było tak jak dawniej, gdy było nam ze sobą dobrze. Wszyscy byliśmy szczęśliwi.

TATA: No właśnie.

MAMA: A to wszystko dlatego, że gdy wracasz do domu, ja marzę tylko o tym, żeby wyjść.

Tata był zszokowany, że jego pokorna żona w końcu walnęła z grubej rury i wyznała, że mąż ma destrukcyjny wpływ na nią i na dzieci. Wina nie leżała jednak tylko po jego stronie. Gdyby zwierzyła mu się wcześniej, znałby rozmiary jej nerwicy.

OSIĄGANIE KOMPROMISÓW, CZYLI RODZICE NA NOCNIK!

W naszym programie najczęściej występują rodzice, którzy nie umieją osiągać kompromisów. Mama non stop jest uwiązana przy dziecku, wysiada jej już kręgosłup, a małżeństwo zaczyna chwiać się w posadach. Tata zrzeka się wszelkiej odpowiedzialności wychowawczej, a jednocześnie ma do żony cichy żal.

Nieszczęśliwa para nie może wychować szczęśliwych dzieci. Pojawienie się dziecka nie jest remedium na kłopoty w związku. Dziecko może wręcz nasilić problemy i utrudnić parze osiągnięcie takiego poziomu bliskości, który umożliwia zniwelowanie różnic w metodach wychowawczych i swoich poglądach.

Aby nauczyć się skutecznej komunikacji, rodzice muszą wyjść z mentalnych pieluch, przemóc się i pokonać złe nawyki. Rodzice,

którzy nie potrafią się porozumieć, nie będą w stanie uzgodnić Zasad Domowych, które doprowadzą ich dom do porządku.

Oto przykład mamy, która wyjątkowo uparcie ignorowała problem.

NIANIA: Musisz zająć się rodzinnymi problemami. I to od zaraz.

MAMA: Przepraszam. Muszę wyjść.

Nie mogła słuchać żadnych uwag ani rozmawiać o swoich zmartwieniach. A dzieci nauczyły się kopiować jej sposób radzenia sobie z kłopotami — dusić troski w sobie, zamykać się i wycofywać, jakby nic się nie stało. Tak więc gdy niania Deb chciała kontynuować tę trudną rozmowę, mamę trzeba było siłą wciągać do domu. Okazało się to niezmiernie bolesne dla wszystkich, ale gdy w końcu udało się przekonać ją do rozmów, tama runęła i mama mogła przestać uciekać.

Bierz przykład z tej mamy. Jak tylko dostrzeżesz w sobie któryś z naszych typów rodzicielskich i przyjmiesz to do wiadomości, możesz się zmienić. Lata złych nawyków można odwrócić. Fakt, że wychowano Cię w konkretny sposób i podobną postawę przyjmujesz w stosunku do własnych dzieci, nie oznacza jeszcze, że postawa ta jest niezmienna. Codziennie jesteśmy świadkami cudownych metamorfoz rodziców, którzy mają motywację, by naprawić swoje dotychczasowe nieskuteczne postępowanie.

Przyznanie się do winy nie przychodzi łatwo. Wychowywanie dzieci też takie nie jest.

A wychowywanie dzieci w sytuacji, gdy rodzice nie potrafią ze sobą rozmawiać, graniczy z cudem. Rodzice po prostu muszą osiągnąć jakiś kompromis — złoty środek czy wspólny mianownik — żeby można było nawiązać porozumienie.

Najlepiej byłoby go osiągnąć, zanim w związku pojawią się dzieci. Oboje zgodziliście się na imię dla dziecka, sposób i miejsce

rodzenia oraz typ wózka, czy tak? A jeśli nie, jeśli już w czasie ciąży nie mogliście dojść do porozumienia w takich sprawach, jak wyobrażacie sobie wspólne wychowywanie dzieci? Oczekujecie cudu?

Oto kilka wskazówek.

- Jeśli spokojna rozmowa nastręcza Wam trudności, sporządźcie listę celów, jakie Wasze dzieci — zdaniem każdego z Was - powinny osiągnąć. Porównajcie notatki. To powinno dać Wam temat do rozmowy, przy której obejdzie się bez krzyków.
- Jeśli macie tendencję do przerywania sobie nawzajem albo przyjmowania postawy obronnej, nastawcie minutnik. Niech mama mówi bez przerwy przez dwie minuty. Albo pięć. Potem tata.
- Przede wszystkim nie ferujcie wyroków.
- O najważniejszych sprawach muszą decydować obie strony.
- Nie składajcie obietnic, których nie będziecie w stanie dotrzymać. Pary nawet nie zdają sobie sprawy, jak często łamią obietnice. Częste sytuacje z gatunku „mówiłeś, że zrobimy tak, a nie robimy" mogą przerodzić się w poważniejszy problem, a nawet doprowadzić do rozpadu związku.
- Pamiętajcie, za co się najbardziej kochacie. I mówcie to sobie nawzajem.
- A potem powiedzcie sobie, że jesteście po tej samej stronie, jesteście zawodnikami jednej drużyny, którzy muszą ze sobą współpracować.
- Gdy już uzgodnicie Zasady Domowe, bądźcie konsekwentni. Możecie się nie zgadzać, ale w granicach wyznaczonych przez Zasady.
- I, co najważniejsze, rozmawiajcie! Każdego dnia. Tak jak pytasz dzieci, jak im minął dzień, pytaj też współmałżonka. I słuchaj. Naprawdę słuchaj, co ma Ci do powiedzenia.

NIE PRZY DZIECIACH!

Anglicy mają takie powiedzenie: „małe dzbanki, duże ucha".

Jeśli macie do omówienia jakieś ważne sprawy czy problemy, nigdy nie mówcie o nich przy dzieciach. Strategię należy uzgadniać za zamkniętymi drzwiami.

Zaczekajcie, aż znajdziecie się poza domem albo aż dzieci zasną. Dopiero potem rozmawiajcie.

Po cichu.

Dzieci wszystkim się przejmują. Wszystko je martwi. Wszystko biorą do siebie. Gdy mama i tata się kłócą, dziecko myśli, że to jego wina. Może zrobić krzywdę sobie i innym. W pewnej rodzinie, dla której pracowała niania Deb, dzieci były zalęknione i zestresowane, bo mama na każdym kroku powtarzała - przy dzieciach - że opuści tatę. Czasami wręcz zaciągała je do samochodu i jechała na parę godzin do swojej matki. Potem wracała do domu i znów wszczynała kłótnie z tatą. Nikt nie był w tym domu szczęśliwy, a dzieci naprawdę cierpiały.

Tak więc nie podnoście głosu i niech wszelkie spory zostaną między Wami.

JEŚLI MACIE PROBLEM Z OSIĄGNIĘCIEM KOMPROMISU, POPROŚCIE O POMOC OSOBĘ TRZECIĄ

Jesteśmy neutralne, więc często to nam przypada w udziale godzenie stron i pomaganie rodzicom, którzy nie potrafią się porozumieć.

Ktoś z zewnątrz naprawdę często jest w stanie pomóc. Może to być osoba duchowna czy zaufany przyjaciel. Również psycholog czy psychoterapeuta, który ma doświadczenie w mediacji, pomoże Wam dojść do porozumienia.

Nie bójcie się jednak szukać pomocy u profesjonalisty — psycholog może zaproponować Wam kurs rozwiązywania konfliktów, mediację czy krótkoterminową terapię kognitywną. To pozwoli

Wam zdusić w zarodku kolejne problemy, zachować głowę i ocalić związek.

Jeśli macie poważne problemy z opanowaniem gniewu, który prowadzi do rękoczynów, koniecznie poszukajcie pomocy u specjalisty.

NIECH WASZ ZWIĄZEK BĘDZIE SZCZĘŚLIWY - CO TYDZIEŃ UMÓWCIE SIĘ NA RANDKĘ

Każda para powinna regularnie umawiać się na randki.

Wspólnie spędzone wieczory sprawiają, że pary są szczęśliwsze. W czasie randki mama i tata mogą porozmawiać o swoich dorosłych sprawach i zająć się czymś innym niż wychowywanie dzieci. Randka pozwala pielęgnować uczucia i umacniać związek.

Ileż razy jednak słyszałyśmy: „Nie zostawimy dzieci samych"!

Mama czasem wpada na genialny pomysł: „Okej, zróbmy coś całą rodziną. Niech dzieci śpią w naszym łóżku" — nie uzgodniwszy tego z tatą.

To nie jest randka ani w naszym rozumieniu tego słowa, ani w żadnym innym!

Po pierwsze, na kontaktach z kimś innym niż rodzice dzieci tylko zyskają. Dziecko, które jest przyzwyczajone do miłych, łagodnych opiekunek, później o wiele łatwiej poradzi sobie w kontakcie z nauczycielami. Dla trzylatka, który nie miał takich doświadczeń, bo cały czas spędzał z mamą, przedszkole, czyli banda innych dzieciaków i zupełnie obce dorosłe panie przedszkolanki, to wielka, niewyobrażalna trauma.

Rodzicami, którzy odmawiają dzieciom nabywania takich doświadczeń, w gruncie rzeczy kieruje egoizm. Chodzi im o to, by ich dzieci były zawsze małe, niesamodzielne i uzależnione od nich, by nie miały styczności ze światem zewnętrznym: innymi ludźmi, innymi osobowościami i poglądami.

Najczęstsza wymówka jest taka, że oboje rodzice pracują, więc nie mają sumienia wychodzić i rozstawać się z dziećmi, którym i tak poświęcają za mało czasu w tygodniu.

Nie powinniście jednak mieć poczucia winy, że staracie się pielęgnować Wasz związek.

Pamiętajcie: Nieszczęśliwa para nie może wychować szczęśliwych dzieci.

Jeśli nie możecie sobie pozwolić na opiekunkę, pomyślcie nad wymianą. Zaopiekujcie się dziećmi znajomych, którzy też planują randkę. A potem niech oni zaopiekują się Waszymi dziećmi. Albo poproście o pomoc zaufaną nastolatkę czy studentkę. Zwykle zadowoli je znacznie niższe wynagrodzenie niż zawodowej opiekunki, a też potrafią mieć dobrą rękę do dzieci.

3 WYRAŹ TO SŁOWAMI: NAUCZ SIĘ POROZUMIEWAĆ Z DZIEĆMI

Pytanie: Jaki jest największy problem, z którym zmagamy się w programie *Nioniu, no pomoc!?*

Odpowiedź: Komunikacja. Jeśli nie potrafisz się porozumieć, nie możesz rozwiązać żadnego innego problemu.

Pytanie: Co możemy zrobić w wypadku problemów z komunikacją?

Odpowiedź: Nauczyć się rozmawiać z dziećmi! Rozmawiać, rozmawiać i jeszcze raz rozmawiać - nie chodzi o *mówienie* do nich, a o *rozmawianie* z nimi. Musisz sobie uzmysłowić, że jest ogromna różnica między gadaniem dla samego gadania a prawdziwą, szczerą rozmową. Opisujemy tu konkretne techniki komunikacji, które powinny Ci pomóc.

Zadanie rodziców tak naprawdę zaczyna się i kończy na komunikacji.

Zadanie to nie polega na przywiązaniu dziecka do siebie na wieki. Zawsze powtarzamy rodzicom, że gdy oddadzą dzieci do przedszkola, już ich nie odzyskają. Od tej chwili dzieci mają

nauczycieli, kolegów i nowe doświadczenia, a rodzice już tego nie kontrolują. Przedszkolak zaczyna chłonąć świat zewnętrzny. I pewnie dowie się wielu rzeczy, których Waszym zdaniem nie powinien wiedzieć, a już zwłaszcza nie powinien usłyszeć o nich z ust innych dzieci.

Jednak dzieci nie są Waszą własnością. Zostały Wam powierzone, oddane pod Waszą opiekę, ale Waszym najważniejszym zadaniem jest przygotować je na spotkanie ze światem.

Najlepszym przygotowaniem do tego spotkania będzie nauczenie ich komunikacji.

NIANIA RADZI

KONSEKWENCJA

Konsekwencja to podstawa dobrej komunikacji.

Konsekwencja to najważniejsza z Zasad Wychowawczych. Daje Waszym dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Daje im stałe, bezpieczne granice. Dzięki niej wiedzą, że mogą na Was liczyć.

Ale - to bardzo ważne „ale"! - konsekwencja przychodzi rodzicom z największym trudem.

Nie żartujemy!

Jeśli nie chcecie, żeby Johnny skakał po kanapie, i każecie mu tego nie robić, to oznacza, że nie może skakać po niej ani dzisiaj, ani jutro, ani za tydzień, ani za miesiąc - chyba że dojdziecie do wniosku: „Teraz już może". (Czego osobiście nie polecamy!)

Jeśli nie jesteście przygotowani na działanie konsekwentne, dzieci nie będą Was słuchać ani nie będą Wam wierzyć - i równie dobrze możecie wyrzucić tę książkę do kosza. (Czego też nie polecamy!)

NIANIA RADZI

NIE RZUCAJ SŁOW NA WIATR

Ta zasada jest nieodłączną towarzyszką konsekwencji. Dzieci muszą wiedzieć, że mogą Wam zaufać.

Gdy coś mówicie - dobrego czy złego - musicie w to wierzyć. Nieważne, o co chodzi, liczy się intencja. Gdy mówicie dzieciom: „Zabieramy was do Disneylandu", nie ma zmiłuj, przygotujcie się na bliskie spotkanie z Myszką Miki i Kaczorem Donaldem, nawet jeśli na samą myśl o tym dostajecie dreszczy. Jeśli mówicie „Przestań w tej chwili, bo inaczej czeka cię sześć minut przerwy", a wygłupy wciąż trwają, od sześciominutowej przerwy nie ma odwrotu.

Podczas kręcenia programu zjawiamy się w domach, w których dzieci dosłownie łażą po ścianach. Rodzice krzyczą: „Nie wolno, złaźcie w tej chwili, złaźcie!", i co? Nikt nie złazi, choć mama i tata wciąż piłują. Przez większość czasu nawet nie patrzą na te swoje małpeczki. Po prostu płyta im się zacięła. Dzieci ich ignorują, bo gdy rodzice nie

przestrzegają zasady, że wszystko musi mieć swoje konsekwencje, wiedzą, że i tak nie zostaną ukarane.

Jak ten dziesięciolatek, który podpuszcza młodszych braci do bójki tuż pod nosem swojej mamy.

DZIECKO: Walnij go! Kopnij go!
MAMA: Hej, nie mów tak!
DZIECKO: No dawaj, przylej mu w mordę!

Chłopiec kazał bratu zrobić coś strasznego, a jego mama, nie dość że nie wyraziła większego zainteresowania sytuacją, to jeszcze nie była w stanie nic z tym zrobić. Dzieci otrzymują komunikat, że ich mamie wszystko jedno, czy się naparzają i kopią, czy nie.

Wierzcie nam - te dzieci to spostrzegły. Więc będą badać grunt, bić się i kopać, dopóki któremuś nie stanie się krzywda. Albo - dopóki ich rodzice nie zdecydują się przystąpić do programu!

NIANIA RADZI

MAMA I TATA SĄ ODPOWIEDZIALNI ZA WPOJENIE DZIECKU ZASAD KOMUNIKACJI

To pozornie proste, jak konsekwencja, ale w rzeczywistości trudne.

Waszym zadaniem jako rodziców jest zapewnić dziecku bezpieczny dom - nie tylko w sensie dosłownym, chodzi nam też o bezpieczeństwo emocjonalne. Dom bezpieczny emocjonalnie to taki, w którym rodzice i dzieci mogą szczerze o wszystkim rozmawiać; taki, w którym dzieci mogą bez obaw zwierzać się ze swoich lęków i zmartwień i nie zostaną z miejsca wyśmiane czy skrytykowane; i taki, w którym miłość, dumę i poparcie dla bliskich wyraża się często i otwarcie.

Wiemy, jakie to trudne, zwłaszcza jeśli któreś z Was dorastało w domu, gdzie szczere rozmowy nie były na porządku dziennym.

Rodzice, którzy nie potrafią rozmawiać ze sobą, nie potrafią też rozmawiać z dziećmi. I wiecie co? Każdemu jest czasem trudno mówić o swoich odczuciach.

Musicie również zdawać sobie sprawę, że jeśli z natury jesteście rodzicami krzyczącymi czy cholerycznymi, złość i podniesiony głos może odstraszać dzieci od rozmów z Wami. A jeśli okazywanie emocji sprawia Wam kłopot i macie tendencję do zamykania się w sobie, musicie liczyć się z możliwością, że Wasze dzieci też będą wycofane i zamknięte w sobie. W takim domu nikt nie powie, co mu leży na sercu. Ale dzieci, które tłumią emocje, w środku mogą wręcz kipieć, aż w końcu wybuchną. Tak więc jeśli nie czytaliście poprzedniego rozdziału, zróbcie to teraz.

Prosimy Was! Jeśli dzieci nie potrafią z Wami rozmawiać, nie szukajcie winnych wśród przedszkolanek, opiekunek, niań, rodzeństwa, przyjaciół, teściów, krewnych; nie obwiniajcie telewizji czy komputera! Przyjrzyjcie się, w jaki sposób i jak często sami rozmawiacie, i o czym jesteście w stanie rozmawiać bez skrępowania.

NIE SZUFLADKUJCIE SWOICH DZIECI!

Niektóre dzieci są nieśmiałe, inne wygadane i otwarte, jeszcze inne nie widzą świata poza książkami. Taką mają naturę. Takie się rodzą.

Zaakceptujcie osobowość każdego dziecka. Pokochajcie ją. Cieszcie się z niej. Nigdy nie starajcie się jej zmieniać.

Powiedzmy, że któreś z Was jako dziecko było chorobliwie nieśmiałe i chociaż dorosło, wciąż czuje się nieswojo na dużych przyjęciach czy spotkaniach. Nauczyło się jednak, że nieśmiałość nie przekreśla kariery czy spotkań ze znajomymi. Żeby normalnie funkcjonować, trzeba opanować sztukę rozmawiania z ludźmi.

Jeśli Wasze dziecko jest nieśmiałe, postarajcie się go nie szufladkować. Wśród dwulatków znajdzie się wiele nieśmiałych dzieci, a wśród pięciolatków już mniej. Ale jeśli cały czas będziecie wpychać je do tej szufladki, jeśli bez przerwy będzie słyszało, że jest nieśmiałe, prędzej czy później w to uwierzy i zacznie się dostosowywać do Waszych wyobrażeń.

Przyjaciółka niani Stelli zabrała swoją trzyletnią córeczkę Patricię na przyjęcie urodzinowe. Mała stanęła na środku w ogóle niespeszona tłumem nieznanych jej gości, wzięła się pod boki i oznajmiła: „Cześć, jestem Patricia i jestem NIEŚMIAŁA!".

Tak naprawdę wcale nie była nieśmiała. Po prostu usłyszała kiedyś, co mówi o niej mama.

Rodzice często szufladkują dzieci, bo sposób, w jaki komunikują się z otoczeniem, w dużej mierze zależy od ich własnych osobowości. Tak im wygodnie - szufladkując dziecko, lepiej radzą sobie z jego osobowością i zachowaniem. (Ułatwia to też rozróżnianie rodzeństwa - ten jest cichy, ten hałaśliwy, ta wszystkich godzi, ten ciągle ma coś na sumieniu itd.)

Jeśli jesteś osobą spokojną i niezaangażowaną, nie ulega wątpliwości, że najlepiej się czujesz, prowadząc z dzieckiem spokojne i niezaangażowane rozmowy. Jeśli jesteś osobą silną i upartą, Twoje dzieci na pewno zdają sobie z tego sprawę. Jeśli któreś z dzieci jest od Ciebie całkowicie różne, szybko to zauważysz. Gdy Ty jesteś osobą spokojną i pasywną, a Twoje dziecko to dusza towarzystwa, złośnik i uparciuch, może ono całkowicie przejąć kontrolę nad domem - jeśli tylko mu na to pozwolisz.

W skutecznym wychowywaniu dzieci chodzi o zgranie Twojej osobowości oraz sposobu komunikacji z osobowością oraz sposobem komunikacji dziecka. Największe problemy, z jakimi musiałyśmy się zmagać w naszym programie, wynikały ze zbyt dużych podobieństw między rodzicami a dziećmi. Gdy zaczynali się kłócić, aż leciało pierze. Dzieci, które odziedziczyły charakter i sposób bycia rodziców, potrafią w mgnieniu oka wykorzystać

ich słabości i wyjątkowo skutecznie grać im na nerwach. Niezmiernie łatwo jest wtedy wzruszyć ramionami i oświadczyć: „Och, Timmy ma to po mnie. Cóż ja mogę poradzić?".

Możesz poradzić! Możesz przestać go szufladkować, przeanalizować jego osobowość od nowa, mieć wobec niego konsekwentne wymagania i dać mu swobodę, by sam odkrył, jaki właściwie jest.

Nie oczekuj, że Twoje dzieci będą do Ciebie podobne, że zrealizują Twoje niezrealizowane marzenia i ambicje. Gdy ciągasz dziecko po coraz to nowych castingach dla młodych talentów, a ono broni się rękami i nogami, gdy zapisujesz je do chóru, choć nie ma słuchu muzycznego - nikogo nie uszczęśliwisz.

Popatrzmy, co robić, a czego unikać w komunikacji z dziećmi. Skuteczna komunikacja oznacza szacunek i maniery. Żadnych krzyków, płaczów i kazań.

Podzieliłyśmy tę część na cztery działy.

1. Jak rozmawiać z dzieckiem - technika podstawowa
2. „TAK" komunikacji
3. „NIE" komunikacji
4. O czym rozmawiać z dzieckiem

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM - WSTĘP

Efektywna komunikacja zaczyna się tuż po urodzeniu dziecka, gdy patrzycie mu w oczy przepełnieni miłością i szczęściem i gruchacie czułe słówka. Noworodki nie potrafią jeszcze skupić wzroku na osobach rodziców, ale dźwięk Waszych głosów i delikatny dotyk dłoni mówi im, że kochacie je do szaleństwa.

PO PIERWSZE, ROZMAWIAJ JUŻ Z NOWORODKIEM

Wierzymy, że noworodki są o wiele mądrzejsze, niż się to wszystkim zdaje. Wielu lekceważy ich możliwości tylko dlatego, że jeszcze nic potrafią mówić i, no cóż, są małe! My zalecamy mówienie do

nich pełnymi zdaniami, jakby były o wiele starsze. To nie znaczy, że nie możecie do nich gruchać, jeśli macie ochotę, ale im wcześniej zaczniecie mówić dużo i wyraźnie, tym szybciej dzieci zaczną rozumieć poszczególne słowa i przetwarzać język.

Im wcześniej zaczniecie mówić do dziecka, tym szybciej będziecie mogli ukrócić jego złe zachowanie i powstrzymać eskalację problemów wychowawczych.

Pamiętajcie, by chwalić dzieci za używanie nowych słów, zwłaszcza tych długich i trudnych.

JAK WYCHOWAĆ NIEMOWLĘ I NIE ZWARIOWAĆ

Tabitha to śliczne, słodkie maleństwo z główką w ciemnych loczkach i wielkimi, brązowymi oczami. Ma siedem miesięcy i nosi przydomek „Bitka", bo lubi bić. W tym wieku to zupełnie normalne. Tabitha nie bije ludzi dlatego, że ją złoszczą — po prostu bada nową przestrzeń i uczy się świata.

Powiedzmy, że dostajesz od niej po twarzy. Możesz delikatnie chwycić jej rękę, odsunąć od twarzy, przytrzymać i powiedzieć: „To nie jest miłe". Potem przysuń ją sobie do twarzy i zacznij się nią głaskać. Powiedz: „Delikatnie, delikatnie. Dopiero teraz jest miło".

Jeśli trzeba to będzie powtórzyć jeszcze wiele razy — a trzeba będzie, na sto procent — uświadomisz sobie, że to właściwie *nie jest* dyscyplinowanie dziecka. To pokazanie mu czegoś nowego. Edukacja. Komunikacja.

Przenieśmy się szybko do innej rodziny. Mała Daphne uwielbiała rzucać jedzenie na podłogę, a jej mama uważała, że to przezabawne. (Ubaw, jaki dziewczynka miała z tej rozrywki, naprawdę był pocieszny. Z początku). Daphne miała też słabość do walenia mamy po pupie, co sama zainteresowana również przyjmowała z rozbawieniem.

Jednak gdy dziecko skończyło dwa lata, to już przestało być zabawne. Posiłki stały się koszmarem, bo Daphne rozrzucała po kuchni nie tylko jedzenie, ale też talerze, kubki i sztućce. Pupę

mamy pokrywały siniaki, bo teraz ciosy dowcipnej córeczki naprawdę bolały. Daphne była na najlepszej drodze do uzyskania tytułu Miss Nieznośnych Bachorów — a to wszystko dlatego, że jej mama nie potrafiła jej w porę powstrzymać. Nie nauczyła córki szacunku dla jedzenia i nietykalności osobistej innych oraz tego, że gdy rodzic mówi „przestań", naprawdę trzeba przestać.

Mówcie małym dzieciom, co jest dopuszczalne, a co nie.

Uwierzcie nam, wkrótce nauczą się słuchać.

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM - TECHNIKA PODSTAWOWA

Rodzice, którzy wzywają nas na pomoc, zawsze się dziwią, dlaczego ich rozbrykane diablęta uspokaja już sam nasz widok. Dlaczego słuchają nas, a nie swoich rodziców.

Bo zawsze stosujemy tych kilka prostych technik, które sprawiają, że dzieci czują się bezpieczne. A wtedy mogą szczerze i otwarcie rozmawiać.

Zastosuj się do tych zasad, a rezultaty zobaczysz od razu. W ten sposób można uspokoić każde, nawet najbardziej rozhisteryzowane dziecko.

1. Zejdź do poziomu dziecka. Usiądź albo kucnij — jak Ci wygodnie.
2. Nawiąż kontakt wzrokowy. To niezmiernie ważne. Jeśli musisz, weź dziecko pod brodę i obróć jego głowę w swoją stronę — delikatnie — tak, żeby patrzyło na Ciebie.
3. Jeśli dziecko jest naprawdę w ciężkim amoku, możesz **delikatnie dotknąć** jego pleców czy brzucha. Taki dotyk daje mu poczucie, że nie będzie zignorowane. Nie musisz go przytulać czy przyciągać do siebie, chyba że bardzo histeryzuje i potrzebuje otuchy. (W takim wypadku, zanim zaczniesz jakąkolwiek rozmowę, pozwól mu się uspokoić. Powiedz dziecku, żeby oddychało spokojnie — to zazwyczaj pomaga).

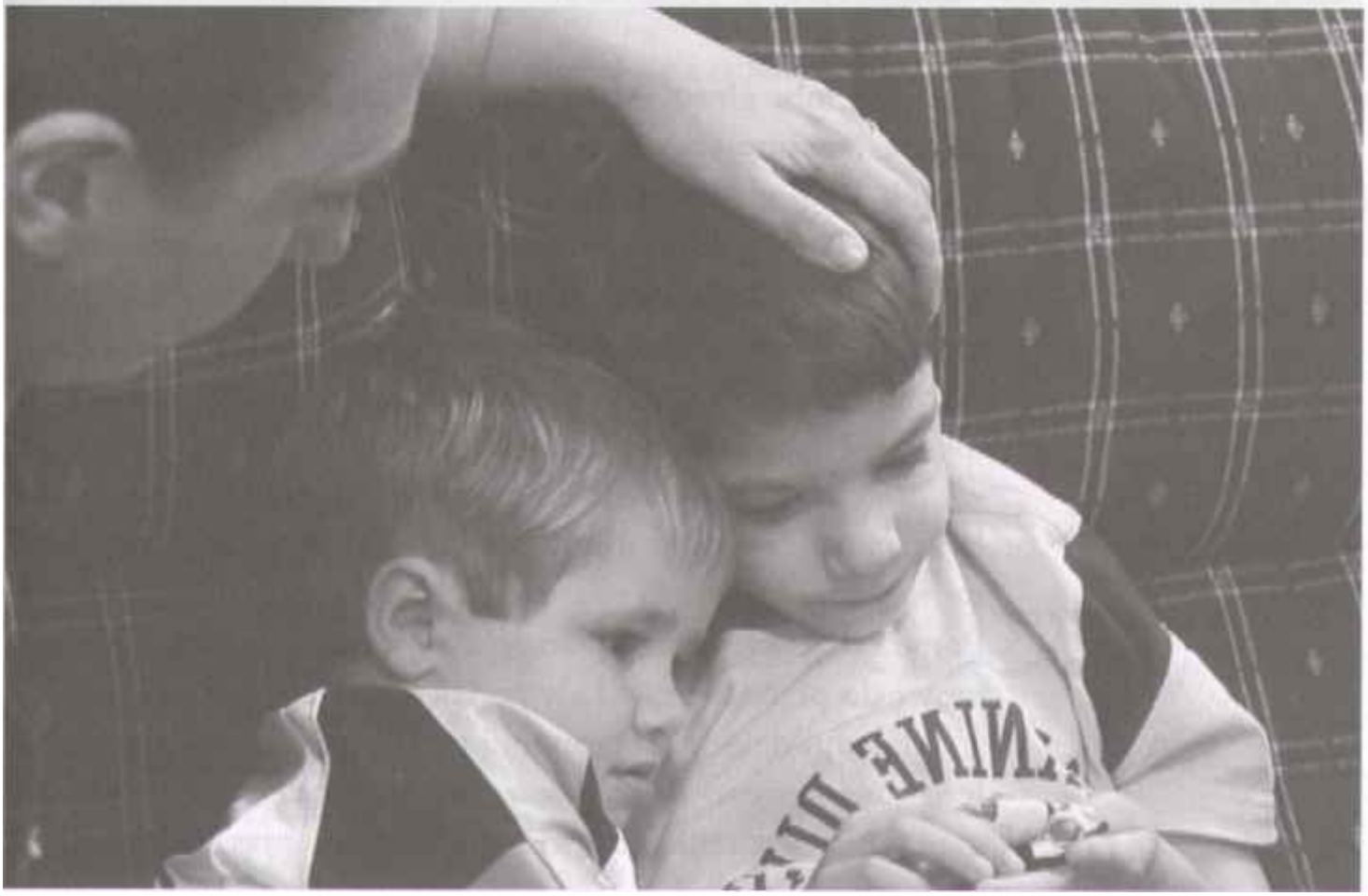

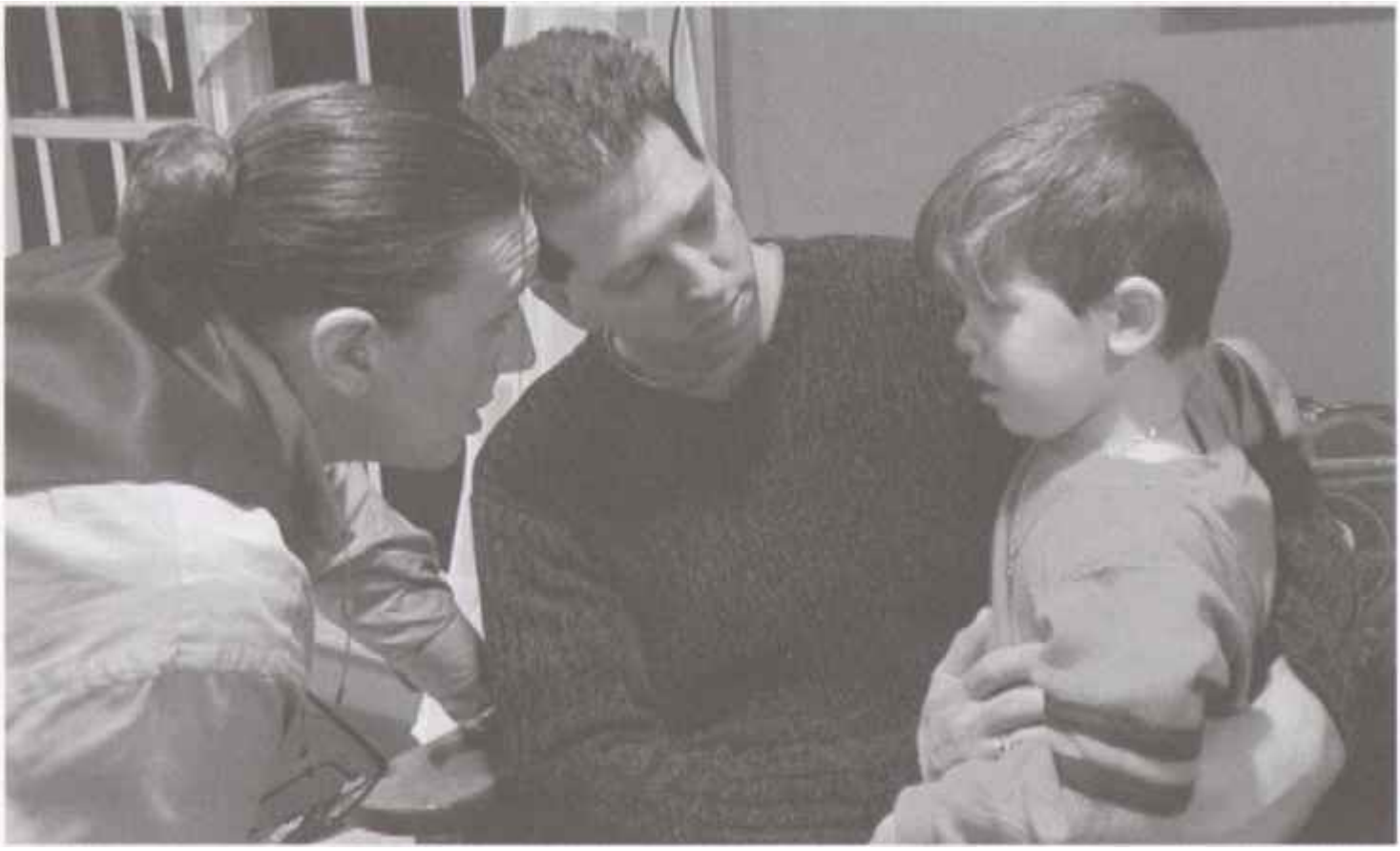

4. Zmień tembr głosu. **Mów spokojnie, nisko i cicho.** Gdy się dobrze bawimy i jesteśmy szczęśliwi, nasz głos w naturalny sposób się podwyższa. Poważne sprawy załatwiamy niższym głosem. Któregoś razu niania Deb była świadkiem straszliwej sceny: wchodzi do pokoju, a tam siedmiolatek bije swoją mamę paskiem, a mama siedzi na kanapie jak trusia. Niania Deb bez wahania wzięła go za rękę i powiedziała: „Już cię tu nie ma. Nigdy więcej nie rób tego mamie". Chłopiec bez słowa protestu sam poszedł na przerwę. Niania Deb nie musiała krzyczeć czy robić sceny. Już sam ton jej głosu wystarczał; mówił: „nie będę tego tolerować".
5. **Pomóż dziecku wyrazić uczucia słowami** — to popchnie rozmowę do przodu. Przykłady podajemy niżej.

   Małemu dziecku zaproponuj po prostu „Powiedz" i zachęć je jakimś gestem. Rozmowę ze starszymi dziećmi można zacząć od stwierdzenia oczywistego faktu, na przykład:

„Wyglądasz na bardzo zmartwioną".
„Powiesz mi, co cię tak martwi?"
„Czy coś cię trapi?"
„Na co się złościsz?"

6. Powtarzaj, co mówi dziecko. To daje mu pewność, że faktycznie słuchasz. A Tobie daje czas do namysłu.
7. Nie przerywaj. Niech dziecko powie, co mu leży na sercu. A Ty mu powiedz, że rozumiesz. Gdy przyjdzie Twoja kolej, dziecko przestanie mówić (bo już wszystko powiedziało!) i wysłucha Ciebie. Jeśli zacznie Ci przerywać, narzuć reguły: „Rozumiem, ale daj mi skończyć. Twoja kolej będzie za chwilę".
8. Zachowaj spokój, choćby wszystko w Tobie kipiało.

Oto kilka przykładowych rozmów:

Z DWULATKIEM

NIANIA: Złościsz się? Zezłościłaś się i rzuciłaś zabawką w siostrę?

DZIECKO kiwa głową.

NIANIA: Twoja siostra zaczęła bawić się twoją ulubioną lalką i to cię tak zezłościło?

DZIECKO znów kiwa głową.

NIANIA: Powiedz.
DZIECKO: Zła.
NIANIA: Widzę, że jesteś zła. Rozumiem. Nie chcesz, żeby twoja siostra bawiła się tą lalką bez pozwolenia, tak?
DZIECKO: Tak.
NIANIA: Rozumiem cię, ale to jeszcze nie znaczy, że możesz rzucać w nią zabawkami.
DZIECKO: Okej.

Z ROZHISTERYZOWANYM DWULATKIEM

Natalie ma już prawie trzy lata, a jej mama jeszcze się nie nauczyła, że w wychowywaniu dzieci nie chodzi o pilnowanie, by zawsze były zadowolone. Mama robi dla nich wszystko. Niania Deb od razu po przekroczeniu progu tego domu zorientowała się, że dzieci są nadmiernie rozpieszczone i że trzeba z tym skończyć.

Oczywiście dzieci — czteroletni Dylan i Natalie — nie były tym zachwycone!

W tej scenie niania Deb rozdziela obowiązki pomiędzy dzieci i tłumaczy im, co trzeba zrobić. Doskonale zdaje sobie sprawę, że nie są to zadania ponad ich wiek i siły oraz że Natalie i Dylan są w stanie zrozumieć, czego się od nich wymaga. Dylan ma posłać łóżko, a Natalie siedzi na kocu i nie chce się ruszyć.

NIANIA: Natalie, Dylan musi posłać łóżko. Proszę cię, zejdź.

DZIECKO: Nie, duża.

NIANIA: Tak, widzę, że jesteś duża. Ale Dylan będzie teraz słał łóżko.

DZIECKO: Idź sobie.

NIANIA: Nie, nie pójdę. Jeśli nie będziesz mnie słuchać, wylądujesz w swoim pokoju.

DZIECKO: A właśnie że nie!

NIANIA: Raz, dwa. *{Zdejmuje ją z łóżka).* Teraz posiedzisz sobie na własnym łóżku.

DZIECKO krzyczy, płacze, rzuca się.

MAMA: Mam z nią posiedzieć?

NIANIA: Nie, zostaw ją.

MAMA: O Boże, czuję się tak, jakbym robiła jej krzywdę.

NIANIA: Nie, w ten sposób uczysz ją, że jeśli ktoś się złości, musi ochłonąć.

DZIECKO krzyczy jeszcze głośniej.

MAMA: Czy to jej w końcu przejdzie?

NIANIA: Możesz pójść do niej za minutę i powiedzieć: „Wiem, że jesteś zła. Gdy będziesz gotowa o tym porozmawiać, wyjdź z pokoju". Słyszysz, już się uspokaja.

MAMA: Ale ja nie!

NIANIA: Idź do niej i porozmawiaj. Zbliż się i zejdź do jej poziomu. Spróbuj ją przekonać, żeby na ciebie spojrzała.

MAMA: Natalie, czy możesz spojrzeć na mamę?

NIANIA: Nie, nie „czy możesz".

MAMA: Natalie, spójrz na mamę.

NIANIA: Nie, nie tym tonem. Musisz jej pokazać, że to poważna sprawa. Użyć poważnego tonu, bo chcesz poważnie porozmawiać. Trzeba jej to wytłumaczyć.

MAMA: Po prostu wolała się bawić.

NIANIA: Może i tak, ale poprosiłam ją, żeby zeszła z łóżka, a ona tego nie zrobiła. To było niegrzeczne.

MAMA: Czy w tym wieku ona to zrozumie?

NIANIA: Zrozumie. Rozumiesz, prawda?

DZIECKO: Nie.

NIANIA: Powiedziałaś, że nie chcesz zejść z łóżka?

DZIECKO: Nie.

NIANIA: Nie, chciałaś zostać na łóżku.

DZIECKO: Chcę zostać z mamą.

NIANIA: Jeśli chcesz zostać z mamą, musisz jej o tym powiedzieć. Natalie, Natalie, popatrz teraz na mamę i powiedz, co chcesz powiedzieć.

DZIECKO: Nie.

NIANIA: Tak, tak, musisz to powiedzieć.

MAMA: Możesz na mnie spojrzeć, Natalie?

DZIECKO: Nie.

NIANIA: Jesteś już gotowa, żeby wrócić?

DZIECKO: Nie.
NIANIA: Dobrze, więc zostawiamy ją tutaj.
DZIECKO: Też chcę iść.
MAMA: Będziesz nas słuchać?
DZIECKO: Tak.

Natalie doskonale rozumiała wszystko, co się działo. Gdy jej histeria została zignorowana, przeszła jak ręką odjął. Gdy zachęciłyśmy ją odpowiednimi słowami, zaczęła mówić.

Mama musiała nauczyć się schodzenia do poziomu dziecka i stanowczości, musiała pokonać nieuzasadniony lęk przed zaprowadzeniem w domu dyscypliny. Zostawiając na minutę rozhisteryzowane dziecko, nie robimy mu żadnej krzywdy. Mama musiała ustalić zasady i nauczyć się ich egzekwowania, nawet jeśli jej dzieci przez jakiś czas byłyby z tego niezadowolone.

Podkreślamy — przez jakiś czas.

Chwilę później Natalie zeszła z łóżka i zaczęła beztrosko bawić się lalkami.

Z CZTERO- LUB PIĘCIOLATKIEM

Ta mama miała zwyczaj krzyczenia na dzieci i trudno jej było uwierzyć, że jeśli nie będzie podnosiła głosu i uciekała się do rękoczynów, dzieci też będą w stanie ją usłyszeć. Niania Deb zaproponowała, żeby przeprowadziła z nimi spokojną rozmowę o Zasadach Domowych, i włączała się do akcji, gdy któreś potrzebowało wsparcia.

MAMA: No dobrze, powiedz mi, w czym problem. Dlaczego jesteś taka zła? Dlaczego ochlapałaś mnie wodą?

DZIECKO Nie wiem.

MAMA I dlaczego kopiesz i plujesz? Nie wiesz dlaczego?

DZIECKO Byłam zła.

MAMA Na co byłaś zła?

DZIECKO Bo brat... nie dopuścił mnie do gry.

MAMA No tak, nie dopuścił cię, wiem. Ale pamiętasz, co ci mówiłam?

NIANIA: Okej, zaczekaj chwilę. Gdy mówi o swoich odczuciach, gdy mówi, że jest zła, chciałabym, żebyś ją pochwaliła, bo to wspaniałe, że mówi, co czuje. Za każdym razem, gdy powie coś takiego, masz ją pochwalić. Powiedziałaś, że byłaś zła. To dobrze. *Do DZIECKA:* Dobrze, że o tym powiedziałaś.

MAMA: Jeśli chcesz ze mną porozmawiać, bo jesteś na coś zła, po prostu mi o tym powiedz. Cały czas jesteś zła czy może chcesz jeszcze coś powiedzieć?

DZIECKO: Chcę robić wszystko według moich zasad.

MAMA: Twoich zasad?

DZIECKO: Bo te są za trudne.

MAMA: Wiem. Te zasady ci nie pasują. I jest ci ciężko?

DZIECKO: Nie podobają mi się.

MAMA: A podobają ci się zasady w przedszkolu?

DZIECKO: Tak, ale w domu nie chcę takich zasad.

MAMA: A jak myślisz, co by się stało w przedszkolu, gdybyś oblała kogoś szklanką wody?

DZIECKO: Poszłabym na dywanik.

MAMA: I pewnie pani dyrektor odesłałaby cię do domu.

NIANIA: Zasady Domowe są bardzo podobne do zasad w przedszkolu. Wiem, że to coś nowego i że jest ci trudno, ale na razie proszę cię tylko o jedno — żebyś zawsze mówiła, że się na coś złościsz, tak jak właśnie powiedziałaś swojej mamie: „Mamo, jestem zła".

MAMA: No właśnie. Powiedz tak, jak będziesz zła.

NIANIA: A wtedy mama powie: „Porozmawiajmy o tym przez chwilę".

MAMA: Jesteś już gotowa, żeby zejść?

DZIECKO: Schodzę.

NIANIA: *{do mamy)* To na pewno było dla ciebie pouczające. Zdałaś sobie sprawę, że nawet czteroletnie dzieci potrafią mówić o swoich odczuciach. To było super. Świetnie sobie poradziłaś. To naprawdę przełom w waszych relacjach, dotarłaś do niej. Mam tylko jedną wskazówkę — gdy zaczyna ci opowiadać o swoich odczuciach, pamiętaj, żeby ją za to nagrodzić. Musi wiedzieć, że jej uczucia się liczą.

MAMA: Pewnie cały czas dzieci mówiły mi o swoich uczuciach. A ja dopiero teraz nauczyłam się słuchać. Przykro mi, że wcześniej ich nie słuchałam.

Z SZEŚCIOLATKI EM

W tej scenie mała Dana jest wzburzona, bo zapomniała o pewnej Zasadzie Domowej i właśnie usłyszała, że traci jedną szklaną kulkę (patrz s. 147, tam dowiesz się więcej o słoiku z kulkami). Urządziła

scenę z krzykiem i płaczem. Mama próbowała z nią porozmawiać, ale Dana zatkała sobie uszy. Mama huknęła na nią, a gdy i to nie przyniosło rezultatu, poddała się.

MAMA: Przykro mi, że zapomniałaś, ale może następnym razem będziesz lepiej pamiętać.

DZIECKO: Nieeeeeee!

Do pokoju weszła niania Deb, usiadła na kanapie obok Dany i otoczyła ją ramieniem, po czym zaczęła rozmawiać.

NIANIA: Po pierwsze, rozumiem, że zapomniałaś. Każdemu się zdarza. Trudno pamiętać o zasadzie, która obowiązuje dopiero od niedawna.

DZIECKO: *(zpłaczem)* Nie chcę oddać tej kulki.

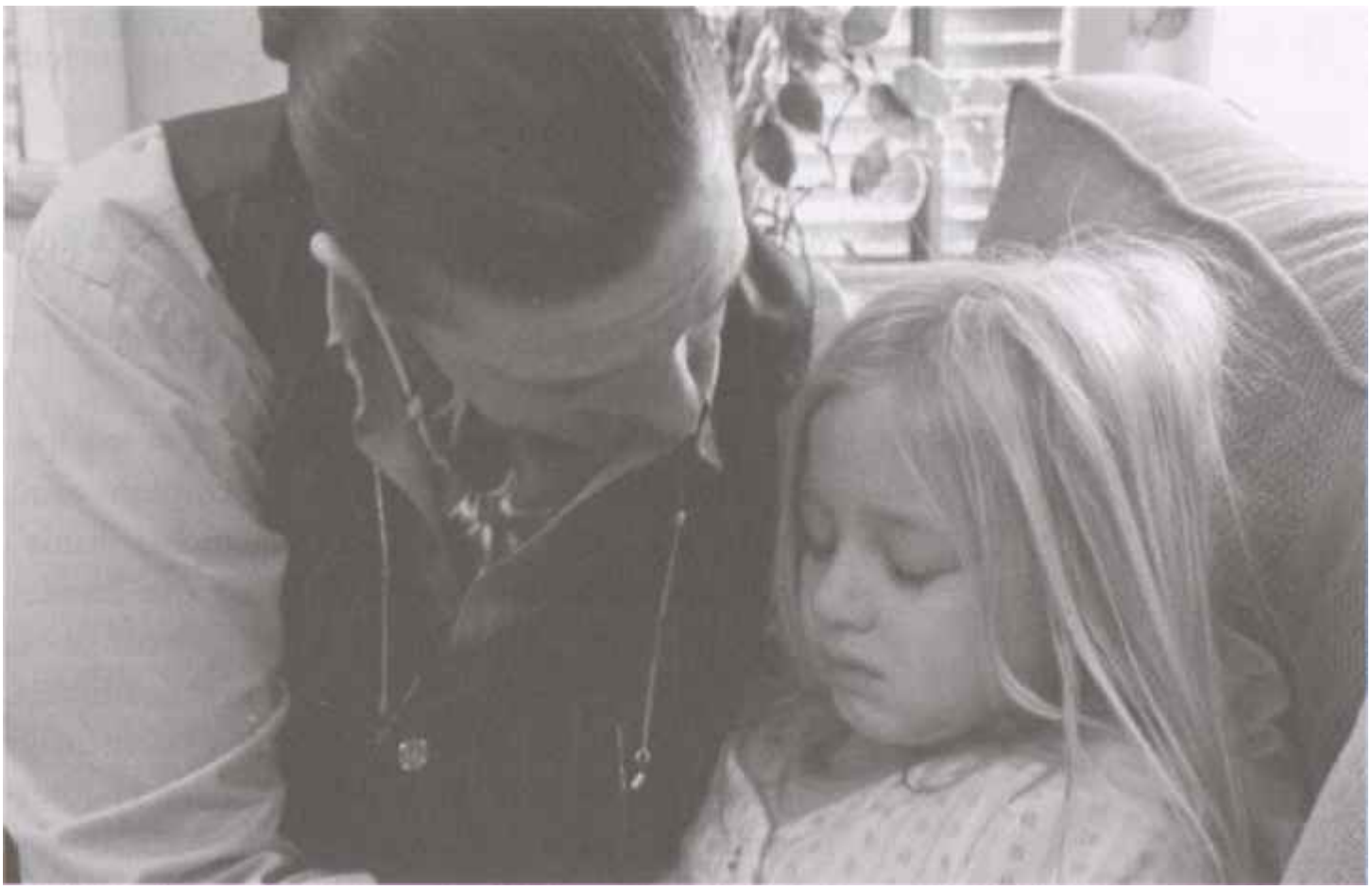

NIANIA: Wiem, że nie chcesz. Widzę też, że bardzo ci przykro. Bo masz wrażenie, że nikt cię nie słucha i nikt tak naprawdę nie rozumie. Mam rację?

DZIECKO przestaje płakać\ kiwa głową.

NIANIA: Wczoraj powiedziałaś mi, że zbierasz i oszczędzasz kulki, bo chcesz za nie kupić coś wyjątkowego dla kogoś z rodziny. Dlatego właśnie tak się przejęłaś, że straciłaś jedną z nich?

DZIECKO: Tak.

NIANIA: Naprawdę cię rozumiem. Rozumiem.

DZIECKO: Tak. *Wydmuchuje nos w chusteczkę.*

NIANIA: Dlaczego uważasz, że twój tata źle postąpił? Ważne, żeby o takich sprawach rozmawiać. Chcesz porozmawiać o tym z tatą?

DZIECKO: *{uśmiecha się)* Tak.

Potem niania Deb wyjaśniła mamie Dany, dlaczego jej metoda była nieskuteczna, a metoda niani poskutkowała.

MAMA: Naprawdę próbowałam z nią porozmawiać.

NIANIA: Wiem, że próbowałaś, ale robiłaś to z drugiego końca pokoju.

MAMA: No cóż, miała zatkane uszy, więc myślałam, że nie chce mnie słuchać.

NIANIA: To była tylko jej mowa ciała. Chciała ci w ten sposób przekazać: „Przestań mi mówić, co mam czuć, postaraj się mnie zrozumieć. Wysłuchaj mnie". Dana uspokoiła się i powiedziała mi, o co chodzi, bo wiedziała, że jej słucham. Siedziałam tuż obok, zeszłam do jej poziomu, dałam jej do zrozumienia, że znam sytuację, i powiedziałam, że rozumiem jej wzburzenie. Dopiero wtedy poczuła się na tyle bezpiecznie, że mogła o tym pomówić.

Z DZIEWIĘCIOLATKIEM

Dziewięcioletniemu Connorowi Zasady Domowe wprowadzane przez nianię Deb były wyjątkowo nie w smak. Przywykł już, że to on tu rządzi i że zawsze stawia na swoim. Mama tak często krzyczała na niego i jego braci, że przestał ją słyszeć. Tata albo wrzeszczał, albo spędzał z nim za mało czasu. Na dodatek rodzice mieli do siebie różne pretensje, więc w domu panowała napięta atmosfera, złość i chaos.

Niania Deb wiedziała, że Connor wzniósł wokół siebie wysoki mur pozwalający mu odgrodzić się od kłopotów z rodzicami i ciągłych wrzasków, więc zamiast krzyczeć jak rodzice, kucnęła na jego poziomie i zaczęła mówić o problemie, który trapił chłopca. Zaczęła od wyznania, że jej życie wyglądało podobnie, bo jej rodzina też miała za sobą częste przeprowadzki. Wiedziała, że Connor za nimi nie przepadał, więc chciała mu uzmysłowić, że rozumie jego odczucia.

NIANIA: Chciałam ci opowiedzieć, jak to było, kiedy byłam mała. Moja rodzina często przeprowadzała się z miejsca na miejsce. Gdy skończyłam dwanaście lat, mieliśmy za sobą już szesnaście przeprowadzek.

DZIECKO: Ja przez ostatnich parę lat przeprowadzałem się cztery razy. I siedem razy zmieniałem szkołę.

NIANIA: Pamiętam, że dla mnie to było straszne. I pomyślałam sobie, że skoro jesteś tu najstarszy, to może opowiesz mi, jak twoja rodzina radzi sobie z takimi zmianami. No wiesz, czy twoim zdaniem oni czują to samo co ty.

DZIECKO: A teraz nasi rodzice myślą o kolejnej przeprowadzce.

NIANIA: A ty co o tym myślisz?

DZIECKO: Ja nie chcę się przenosić.

NIANIA: Lubisz ten dom?

DZIECKO: Nie to że lubię. Po prostu nie chcę się przenosić.

NIANIA: Bo nie lubisz przeprowadzek?

DZIECKO: Bo muszę iść do nowej szkoły i szukać nowych kolegów. Po prostu chcę zostać tutaj. *Do oczu napływają mu łzy.*

NIANIA: Chciałabym, żeby usłyszeli to twoi rodzice.

DZIECKO: Oni nie słuchają.

NIANIA: Wiesz, co moim zdaniem powinniśmy zrobić?

DZIECKO: Co?

NIANIA: Powinniśmy zwołać spotkanie rodzinne.

Niania Deb od razu zorganizowała spotkanie rodzinne, bo bezustanne przeprowadzki wyraźnie stanowiły dla dzieci problem, a ich rodzice musieli zostać o tym powiadomieni. Jak tylko dzieci powiedziały o swoich odczuciach, mama i tata postanowili już się nie przeprowadzać.

Zauważ, jak niania Deb delikatnie sterowała rozmową — niby mówiła o sobie, ale płynnie przeszła do uczuć Connora. Dała mu do zrozumienia, że rozumie jego obawy, a o zorganizowaniu spotkania rodzinnego mówiła w liczbie mnogiej, żeby nie czuł się osamotniony ze swoimi problemami.

Delikatność i empatia niani Deb sprawiły, że Connor się otworzył. Rozmowa skończyła się łzami. Zrzucił maskę nieprzyjemnego, niegrzecznego łobuza i pokazał, że w środku jest przestraszonym, skrzywdzonym chłopcem, który swoje cierpienia znosił w ciszy, bo rodzice nigdy nie zapytali go, co czuje.

Znów widzimy, że dziecko nie rodzi się nieznośnym bachorem. Nieznośnym bachorem dziecko się staje. Connor rozrabiał, bo to był jedyny sposób, żeby zwrócić na siebie uwagę rodziców. Jego zdaniem — lepszy taki niż żaden.

„TAK" KOMUNIKACJI

Poznaliście już podstawy rozmawiania z dziećmi, więc teraz zapoznamy Was ze sposobami na polepszenie Waszych zdolności komunikacyjnych.

TAK, codziennie mów „kocham cię"

Jednym z najlepszych sposobów na rozpoczęcie rozmowy jest stwierdzenie oczywistego faktu. A rodziców, którzy kochają swoje dzieci, ale nigdy im tego nie mówią, nawet nie potrafimy zliczyć.

Nad dziećmi wcale nie trzeba skakać. Nie trzeba ich wychwalać pod niebiosa za wykonywanie prostych, codziennych czynności, jak włożenie kubka do zmywarki. Nie trzeba traktować ich jak pępki świata ani psuć tylko dlatego, że łatwiej jest poddać się ich zachciankom, niż powiedzieć „dość".

Ale trzeba je zachęcać. Każdego dnia potrzebują uścisków i pocałunków. Trzeba dać im poczuć, że są dla Ciebie ważne.

Twoje dziecko codziennie powinno usłyszeć:

- Kocham cię.
- Proszę.
- Dziękuję.
- Cieszę się, że jesteś moim dzieckiem.
- Jestem z ciebie dumna/dumny.
- Wierzę w ciebie.
- Ufam ci.

Co jakiś czas powinno też dostawać to na piśmie. Możesz włożyć liścik do pudełka z drugim śniadaniem czy do plecaka. Kłopot mały, a radość duża.

TAK, pokaż mu, że słuchasz

Dziecko koniecznie musi wiedzieć, że go słuchasz, a bardzo łatwo mu to okazać.

1. Mów: „Słucham cię".
2. Mów: „Rozumiem cię".
3. Powtarzaj, co powiedziało.

To daje dziecku poczucie, że ono i jego emocje są zauważane. Nie musisz mówić „tak", „nie", „dobrze", „źle" ani nic takiego. Po prostu słuchasz.

Powtarzając za dzieckiem to, co powiedziało, pokazujesz mu, że naprawdę słuchasz, a poza tym zyskujesz czas do namysłu, gdy dziecko jest czymś bardzo poruszone, a Ty nie chcesz chlapnąć jakiegoś głupstwa.

TAK, naucz dziecko oddychać

Gdy widzimy, że małe dziecko jest smutne czy wzburzone, mówimy mu, żeby wzięło oddech. To skutkuje.

Wzięcie oddechu od razu odwraca jego uwagę. Pomaga opanować płacz, bo nie sposób jednocześnie płakać i skupiać się na oddechu.

Świadome oddychanie przydaje się też rodzicom. Tak samo jak dzieci nie mogą jednocześnie oddychać i płakać, rodzice nie mogą oddychać i krzyczeć.

Jak się do tego zabrać?

1. Powiedz: „Oddychaj. Weź wdech. Odpręż się".
2. Ty też weź długi, głęboki wdech, tak żeby dziecko to widziało. Niech powtórzy za Tobą.
3. Powiedz: „Zrób wydech".
4. Wydmij wargi i zrób długi, spokojny, głośny wydech.

Możesz pracować nad świadomym oddychaniem, mówiąc sobie: „Wdech, 1, 2, 3..." Możesz zastosować jakiś inny sposób, byle skuteczny.

Oddychaj wolno i spokojnie, dopóki dziecku się nie poprawi.

Słowa takie jak „odpręż się" czy „spokojnie" też bywają pomocne. Popróbuj, może się okazać, że inne słowa są jeszcze skuteczniejsze.

TAK, przekonaj dziecko do mówienia o emocjach

Etap wycia zaczyna się u dzieci na etapie prewerbalnym, ale zwykle trwa dłużej, bo przychodzi dziecku łatwiej niż mówienie.

Trzeba nauczyć dziecko, że jedynym skutecznym środkiem komunikacji jest mowa. Tak samo jak uczysz je np. nazywać przedmioty, musisz je nauczyć odpowiednich słów do wyrażania uczuć. Jeśli tego nie zrobisz, słowa te nie wejdą na stałe do słownika dziecka.

A przecież dzieci bez przerwy coś odczuwają! Bywają szczęśliwe, smutne, sfrustrowane, złe, zmartwione, zachwycone, przytłoczone — do wyboru, do koloru — każdego dnia, przez cały czas. Takie jest życie.

Niestety jak się zezłoszczą albo zasmucą, zwykle zapominają języka w gębie.

Pomóż im. Małe dzieci trzeba zachęcać do mówienia, trzeba podsuwać im odpowiednie słowa, by mogły wyrazić to, co czują. Nagradzaj je, gdy użyją tych słów, zwłaszcza takich, które znają od niedawna. Na przykładzie Natalie ze strony 61 wyraźnie widać, że nawet ponaddwuletnie dziecko, gdy się je odpowiednio zachęci, potrafi wyrażać emocje słowami. A nie robiła tego, dopóki niania Deb jej nie kazała.

To naprawdę duże osiągnięcie, kiedy Twoje dziecko, zamiast uderzać w krzyk i płacz, czuje się na tyle bezpieczne, że mówi „Jestem zły!".

Gdy kilka lat temu niania Stella zajmowała się pewnym pięciolatkiem, przypadkowo usłyszała, jak któryś z jego kolegów mówi: „Jestem zestresowany". Było to powiedziane spokojnym tonem, a nie wywrzeszczane. Chłopiec po prostu spokojnie stwierdził fakt. Coś było nie tak, a on odpowiednio zareagował — mówiąc, co czuje.

Od razu podjęła szybkie kroki, żeby się dowiedzieć, co go tak stresuje.

TAK, naprawdę słuchaj swoich dzieci

Żadne dziecko nie chce rozmawiać z kimś, kto go nie słucha. Żaden dorosły zresztą też.

TATA: Nie słuchały mnie, więc musiałem na nie krzyknąć.
NIANIA: A co według ciebie osiągnie się krzykiem?
TATA: Co ty wiesz? Jesteś tu dopiero od paru dni. A ja to robię od lat.

Fakt, a na poparcie swoich słów miał grupkę nieszczęśliwych, hałaśliwych dzieciaków.

Umiejętność słuchania buduje między ludźmi więź opartą na zaufaniu. Dzieci, które mają umiejących słuchać rodziców — a jeszcze lepiej: rodziców, którzy wysłuchają i nie będą ich pochopnie oceniać — to dzieci, które dorosną ze świadomością, że szanuje się ich uczucia.

To arcyważna zasada dobrego rodzicielstwa.

W czasie prac nad jednym z odcinków programu niania Deb była świadkiem, jak ośmioletnia dziewczynka, złoszcząca się na mamę, powiedziała: „Mama mnie zbiła, zbiła i kopnęła".

Niania Deb śledziła całe zajście na ekranie komputera w drugim pokoju i widziała, że nic takiego nie miało miejsca. Mama nie podniosła na córkę ręki. Jednak gdy niania Deb postanowiła porozmawiać z dziewczynką, nie zaczęła od pytania: „Dlaczego skłamałaś?".

Usiadła obok niej — zeszła do poziomu dziecka — i zaczęła mówić o jej odczuciach. Powiedziała: „Słyszałam, co mówiłaś. Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowana. Powiedz mi, co się stało. Cały czas cię słucham. Powiedz, co się stało".

Kilka minut później prawda wyszła na jaw.

Producenci programu byli zadziwieni, że niania Deb zignorowała kłamstwo. Ona jednak wyjaśniła — dziewczynka była tak

wytrącona z równowagi, że czuła się, jakby mama naprawdę ją zbiła. Rzeczywiście, na kłamstwo trzeba zazwyczaj stanowczo zareagować, ale w tym wypadku ważniejsze były emocje i ból dziecka. Ważniejsze było to, że czuła się jak zbita.

W poprzednim rozdziale podałyśmy przykład mamy nadmiernie krytycznej. Posłużmy się nim raz jeszcze. Teraz spójrzmy na dalszy ciąg jej rozmowy z synem, Tylerem.

DZIECKO: Czemu miałbym cię słuchać?
MAMA: Czemu? Temu, że cię urodziłam i gdyby nie ja, nie byłoby cię na świecie.
DZIECKO: Ty mnie nigdy nie słuchasz.
MAMA: Nie chcę tego słuchać.
DZIECKO: Nic cię to nie obchodzi.
MAMA: Tak myślisz? Marsz do swojego pokoju!

Ta scenka w pełni zasługuje na powtórkę, bo stanowi wyjątkowo bolesny przykład na to, jak nie słuchać swojego dziecka. Gdy Tyler powiedział: „Ty mnie nigdy nie słuchasz", odpowiedź mamy brzmiała: „Nie chcę tego słuchać". Niesamowite! Dosłownie potwierdziła jego zarzuty. Naprawdę się do tego przyznała!

A gdy powiedział: „Nic cię to nie obchodzi", odesłała go do pokoju. Znów potwierdziła jego słowa. Jej komunikat brzmiał: „Masz rację, nic mnie to nie obchodzi. Bo gdyby obchodziło, zauważyłabym twoje zdenerwowanie i chciałabym cię pocieszyć, porozmawiać z tobą, znaleźć jakiś sposób na rozwiązanie tej sytuacji".

Oczywiście może się zdarzyć, że dziecko odczuje potrzebę rozmowy w złym momencie. Nie bój się mu tego powiedzieć. Przeproś, jeśli stracisz cierpliwość. Kluczem jest zawsze przyznanie się do tego, co czujesz w danym momencie.

Im lepiej będziesz słuchać dziecka, tym lepiej ono nauczy się słuchać Ciebie. To dar na całe życie - dla Was obojga.

TAK, szanuj odczucia dzieci

Nasza Wskazówka Niani jest prosta. „Szacunek obowiązuje obie strony".

Więc szanuj odczucia dzieci. Nieważne, czy się z nimi zgadzasz, czy nie. To nie są Twoje odczucia. Należą do Twojego dziecka.

Odczucia dziecka są tak samo ważne jak Twoje. Nie mów dziecku, co ma czuć, a czego nie. I tak będzie czuło po swojemu. Twoje życzenia, Twoja obecność czy Twoje zrozumienie nie mają tu nic do rzeczy.

TAK, naucz się panować nad frustracją

Dzieci wrzeszczą już od dwudziestu minut, więc masz dość.

Co robisz? Też zaczynasz wrzeszczeć.

Frustracja jest nieodłączną częścią rodzicielstwa. Nikt nie jest doskonały. Każdemu raz na jakiś czas zdarza się stracić cierpliwość. A właśnie frustracja najczęściej doprowadza do spektakularnego, głośnego wybuchu.

Jedna z mam dostawała białej gorączki, gdy jej dzieci rzucały mokre ręczniki na parkiet w salonie, niszcząc go. Doprowadzały ją tym do szaleństwa. Przez plamy po mokrych ręcznikach nigdy nie miała pewności, czy podłoga jest brudna, czy nie. Tysiące razy powtarzała dzieciom, żeby nie zostawiały ręczników na parkiecie. Nie słuchały. Zaczynała krzyczeć... w końcu je podnosiły. Następnego dnia — bach, kolejny ręcznik ląduje na podłodze.

Co powinna zrobić ta mama?

Rodzice albo się poddają (w tym wypadku — podnoszą ręcznik i dostają szału), albo zaczynają ignorować problem, aż urasta do niebezpiecznych rozmiarów (tutaj mama wciąż jest tak wściekła z powodu tych ręczników, że wybucha z byle powodu). Ignorowanie problemu nigdy nie popłaca.

Wróćmy do podstaw.

To właśnie trzeba zrobić, gdy zwykła rozmowa nie wystarcza. Usiądź, zadaj sobie pytanie: „Na czym polega problem?", i prze-

myśl, jak chcesz o nim porozmawiać. Powtórz sobie w głowie najważniejsze argumenty. Jeśli zachodzi taka potrzeba, zapisz je, żeby zachować jasność umysłu. (Pewnie w wypadku mokrych ręczników nie będzie to konieczne, ale rozwiązanie poważniejszych problemów, na przykład bójek między rodzeństwem, może wymagać notatek na papierze).

Potem usiądź przy dziecku, na jego poziomie, spójrz mu prosto w oczy i spokojnym, cichym i niskim głosem wyjaśnij, co Ci leży na sercu. Jeśli dziecko przestanie na Ciebie patrzeć, delikatnie odwróć jego głowę — tak, żebyście cały czas zachowywali kontakt wzrokowy. Nie pozwól dziecku przerywać. Nie zadowalaj się wymówkami. Wyłóż zasady — ale spokojnie i stanowczo. Okaż dziecku szacunek.

Nawet jeśli nigdy nie podnosi po sobie ręcznika.

TAK, modyfikuj oczekiwania

Dzieci mają skłonności do bałaganu, wygłupów i niesłuchania rodziców. Tak już jest.

Jeśli liczysz na skuteczną komunikację, dostosuj oczekiwania do wieku dziecka.

Innymi słowy: gderanie, że maluch rozlał sok, nie przyniesie rezultatu. Nie złość się, nie mów: „Co ty wyprawiasz? Rozlałeś sok!".

Powiedz: „Ojej, wytrzyjmy to".

Posprzątaj, a potem powiedz: „Więcej soku dostaniesz, jak przestaniesz się wiercić".

Gdy już siedzi spokojnie, przypomnij: „Pamiętasz, co się stało, jak ostatnim razem wierciłeś się, pijąc sok? Rozlał się. Tym razem pamiętaj, że trzymasz kubek, a nie rozlejesz ani kropelki".

To właśnie jest skuteczny sposób na małe dzieci. Nie winisz ich, nie denerwujesz się. Podchodzisz do problemu na spokojnie, nie podnosisz głosu. Trudno. Stało się. Było, minęło. To nic wielkiego. Następnym razem będzie inaczej.

Tę technikę nazywamy „Przyjmij do Wiadomości i Idź Dalej".

Zresztą już pewnie wiesz, że krzycząc na małe dziecko, które zrobiło bałagan, osiągniesz tylko jedno: będzie chciało zrobić jeszcze większy bałagan. Dziecko myśli: „Hej, to działa! Jestem w centrum uwagi".

Oczywiście z upływem lat Twoje oczekiwania wobec zachowania dziecka rosną. Im dziecko starsze, tym więcej się od niego wymaga. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale 10, w części o dobrych manierach.

TAK, traktuj wszystko z humorem - niech się śmieją!

Gdy dziecko stroi fochy, jednym ze sposobów na rozładowanie sytuacji jest rozśmieszenie go.

Ta technika znakomicie sprawdza się u niemowląt i maluchów — one uwielbiają, gdy zrobisz coś niespodziewanego, a zwłaszcza coś śmiesznego. Śmieszne miny, śmieszny chód czy inne wygłupy powinny podziałać.

Starsze dzieci też kochają dowcipy. Jeśli czujesz, że zaraz wybuchniesz, kawał może pomóc rozładować atmosferę. Zamiast wrzasnąć: „Marsz do pokoju!", powiedz: „Puk, puk". Dziecko pyta: „Kto tam?", a Ty, zamiast wrzeszczeć, musisz wymyślić odpowiedź.

Unikaj jednak sarkazmu, bo to potrafi ranić. I postępuj z wyczuciem — sypanie dowcipami, gdy dziecko jest wyraźnie smutne czy wzburzone może zostać odebrane jako ignorowanie sytuacji, chęć obśmiania jego nieszczęścia.

Śmiej się z dziećmi często, ale zanim obrócisz coś w żart, zawsze się zastanów.

TAK, upraszczaj

Tym, co wielu rodziców doprowadza do szału, jest dziecięce niezdecydowanie. Omówimy to szerzej w następnym rozdziale, ale pamiętaj jedno — jeśli Ty w rozmowie nie przekombinujesz, dziecko też nie przekombinuje. Nie komplikuj spraw, które można uprościć.

W tym celu używaj konkretów. Nie zadawaj pytań, na które dziecko może odpowiedzieć nie po Twojej myśli. Proponuj mu alternatywy, które Tobie pasują. Dawaj mu wybór, ale tylko w Twoich ramach.

Oto pomyślnie zakończona rozmowa między mamą i trzyletnim synem.

MAMA Wolisz na śniadanie jajka czy naleśniki?
DZIECKO Yyyy...
MAMA Masz minutę na decyzję, a jeśli sam nie zdecydujesz, ja zdecyduję za ciebie.
DZIECKO A może jajka i naleśniki?
MAMA Świetny pomysł. Zrobię ci jedno i drugie.
DZIECKO Super. Ale jestem głodny!

Gdyby mama spytała: „Co chcesz na śniadanie?", chłopiec zastanawiałby się do tej pory. „Co chcesz na śniadanie?" jest za mało konkretne.

TAK, negocjuj - o ile zdołasz postawić na swoim

Rodzice, którzy zadają dzieciom mało konkretne pytania, mają wrażenie, że całe życie marnują na negocjacje. Negocjować, owszem, można. Ale tylko wtedy, gdy masz pewność, że wygrasz.

Aby wygrać, musisz przedstawić dziecku swoje alternatywy. Wybór pomiędzy A i B i koniec. Żadnego C, D ani Z.

Ale gdy dajesz dziecku wybór, ono sądzi, że wygrało.

Samantha mówi: „Chcę lody przed obiadem".

Zamiast jak zwykle się kłócić, że przed obiadem nie jemy słodyczy, spróbuj inaczej: „Możesz dostać lody do obiadu i wtedy już nic nie będzie na deser albo po obiedzie. Twój wybór".

I zastosuj się do jej decyzji. A jeśli na talerzu Samanthy obok kotleta i ziemniaków trzeba będzie umieścić porcję lodów — nie przejmuj się. Istnieje olbrzymie prawdopodobieństwo, że następnym razem Samantha już o to nie poprosi.

Nie trać ducha, gdy Twoje dziecko oznajmia, że nie chce ani A, ani B. Powiedz: „Dobrze. Twój wybór. Jak zmienisz zdanie, moja oferta będzie wciąż aktualna".

Przyjmij do Wiadomości i Idź Dalej.

TAK, pozwól dzieciom się powściekać - niech odreagują

Niemowlaki płaczą. Starsze dzieci też płaczą.

Wiadomość dla rodziców: ani jednym, ani drugim nie dzieje się od tego krzywda.

To, że niemowlaki płaczą, rozumieją wszyscy rodzice i nic sobie z tego płaczu nie robią. Po prostu starają się dowiedzieć, co spowodowało płacz, żeby móc pocieszyć dziecko.

Ale ci sami rodzice są przekonani, że przedszkolaki w ogóle nie powinny płakać. Stają na głowie, żeby przestały. Popadają w nadopiekuńczość. Martwią się, że ich dzieci będą emocjonalnymi kalekami. Nie są w stanie znieść widoku nawet jednej łezki na

pulchnym policzku słodkiego maleństwa. Zrobią wszystko, żeby zapobiec atakowi histerii. Będą błagać, przymilać się i targować, przekupywać dziecko zabawkami, zaklejać mu buzię słodyczami, rwać sobie włosy z głowy, żeby tylko zatrzymać fontannę łez.

A my jesteśmy gotowe się założyć, że dziecko, które powstrzymasz od płaczu, wcale nie będzie grzeczniejsze od dziecka, które płacze niczym nieskrępowane. To raczej te dzieci, które rodzice przekupują, by nie płakały, o wiele częściej zamieniają się w nieznośne, rozpuszczone bachory.

Dzieci koniecznie muszą się nauczyć, jak radzić sobie z gniewem i frustracją — ale nigdy się tego nie nauczą, jeśli rodzice nie pozwolą im płakać i analizować emocji.

To jedno z najważniejszych zagadnień, jakimi zajmujemy się w programie. Co rusz spotykamy niegrzeczne, rozpieszczone dzieci i rodziców, którzy myślą, że płacz dziecka oznacza, że dzieje mu się krzywda. Nie uczą swojego potomstwa, jak radzić sobie z gniewem i frustracją, co potem — w szkole — skutkuje poważnymi problemami z nauką i kolegami.

Mama w tej rodzinie jest nadopiekuńcza i rozpieszcza dzieci. Nic więc dziwnego, że zachowują się one, jakby wciąż były niemowlakami. Gdy tata usiłuje aktywnie włączyć się do ich wychowywania, mama podważa jego autorytet. W tej scenie Natalie płacze, bo tata pomaga jej się ubrać, a ona wolałaby mamę.

NIANIA: Niech sobie pohisteryzuje. To nic groźnego, to naturalna reakcja emocjonalna u dwulatki.

MAMA: Wiem, ale czy naprawdę musi przez to przechodzić? Przecież to też normalne, że matka chce przytulać i pocieszać swoje dzieci. Chciałabym je przytulać i całować cały czas.

NIANIA: No tak, ale to już potrafisz. Ja próbuję cię nauczyć, jak wyznaczyć dzieciom pewne granice i jak współpracować z mężem.

MAMA: Ale ona ma dopiero dwa i pół roku.

NIANIA: Tata już ją pocieszał. Zachował się właściwie. Nie było potrzeby, żebyś włączała się do akcji. Wie, co robi. A mała jest przyzwyczajona, że to ty zawsze ruszasz jej na ratunek. On jest jej ojcem. Musi mieć swój udział w wychowywaniu córki.

MAMA: Ale ja nie chcę, żeby wpadała w histerię.

NIANIA: Czemu nie? Czemu nie może trochę się posmucić? Czemu nie może się pozłościć? Przecież ty też się smucisz. Też się złościsz. Jak ona ma nauczyć się radzenia sobie z emocjami, jeśli musi je tłumić?

MAMA: Ale nie powinniśmy popadać w skrajności.

NIANIA: Jest z tatą. Jeśli pozwolisz mu z nią być, to wcale nie będzie żadna skrajność.

Jej pojęcie „skrajności" naprawdę było skrajne — skrajnie zniekształcone. Na szczęście, jak tylko zobaczyła na własne oczy, że córka się uspokaja i nie dzieje się jej żadna krzywda, zdała sobie sprawę, że rozpieszczanie dzieci wcale nie wychodzi im na dobre.

Rodzice tak naprawdę nie chcą, żeby ich dzieci mówiły: „Jestem zły. Jestem wściekły". Tylko co w takim razie powinno powiedzieć dziecko, które naprawdę jest złe albo wściekłe?

Jeśli rodzic powie takiemu dziecku: „Nie bądź zły, nie smuć się", lekceważy te uczucia i zniechęca dziecko do dalszej rozmowy.

Jeśli Twoje dziecko mówi: „Jestem zły", masz nie zaprzeczać, tylko na spokojnie dowiedzieć się, co spowodowało tę złość.

Zastosuj techniki, które już omówiłyśmy. Powtarzaj, co dziecko mówi. Przyjmij to do wiadomości. Oddychaj.

Pewna kobieta, której dziećmi opiekowała się niania Deb, miała problem z okazywaniem i akceptowaniem emocji, więc jej dzieci też nigdy nie mówiły o własnych odczuciach. Jedynym sposobem komunikacji była w tym domu przemoc — bicie, kopanie, duszenie i gryzienie się nawzajem.

Cała rodzina musiała nauczyć się wyrażania uczuć - takich jak gniew czy frustracja — za pomocą słów, więc niania Deb postanowiła posłużyć się tablicą z magnesami (patrz rozdz. 6). Dzieci dostawały w nagrodę magnesy za każdym razem, gdy powiedziały, że są złe, i nie wyładowywały tej złości na rodzeństwie. Niania mówiła wtedy: „Wiem, że jesteś zdenerwowany. Okej! Dobrze. Popracujmy nad tym" — i nagradzała dziecko magnesem.

Tablica z magnesami (można posłużyć się też słojem ze szklanymi kulkami) okazała się skutecznym sposobem na pokonanie agresji. Dzieci nauczyły się panować nad sobą i identyfikować swoje emocje.

TAK, naucz się okazywać zadowolenie

W komunikacji nie chodzi tylko o to, *jak* coś powiedzieć, ale też o to, *co* powiedzieć.

Odkryłyśmy, że nawet najczulsi rodzice nie wiedzą, jak i kiedy okazywać zadowolenie, dzielić się radością, chwalić i zachęcać. A pochwała to dla dziecka nagroda za dobre zachowanie — niezmiernie ważna dla jego dobrego samopoczucia. Powinna na stałe wejść Wam w krew, tak samo jak mówienie dziecku: „Kocham cię".

Pochwał nie należy udzielać niskim, stanowczym głosem, którego używamy do ganienia i przeprowadzania z dziećmi poważnych rozmów. Gdy jesteśmy szczęśliwi, nasze głosy brzmią inaczej. Ale bez przesady — nie piszcz. Zadowolenie objawia się tylko nieco wyższym głosem oraz inną intonacją.

Osobiście lubimy chwalić dzieci, całym ciałem okazując im radość. Jeśli Bryan mówi: „Udało mi się", mówimy: „Dobra robota, przybij piątkę!". Postaraj się, żeby w Twoim głosie naprawdę słychać było podziw.

Dzieci uwielbiają nagrody, a zwykła pochwała to często najlepsza nagroda, jaką dziecko może otrzymać. Nie znaczy to jednak, że z pochwałami należy przesadzać — po prostu okaż dziecku, że też się cieszysz. Zrób to nie tylko słowami, ale też tonem głosu.

„NIE" SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

Zerknij na tę listę i przekonaj się, jak często robisz coś, co nie powinno mieć miejsca. Nie przejmuj się, każdy ma czasem gorszy dzień i łamie któryś z tych zakazów (miejmy nadzieję, że nie wszystkie naraz!). Nie da się cały czas utrzymywać standardu komunikacji na najwyższym poziomie. Jednak gdy poznasz i przyswoisz sobie te zakazy, łatwiej Ci będzie unikać pułapek.

NIE składaj obietnic, których nie będziesz w stanie dotrzymać

Rodzice mają tendencję do nadużywania słowa „obiecuję", podobnie jak słowa „nie". Jedno i drugie zwykle nie działa.

Nie składaj obietnic, których nie będziesz w stanie dotrzymać. Jeśli powiesz: „Obiecuję, że jak tego nie zrobisz, dostaniesz szlaban", a potem nie ukarzesz nieposłusznego dziecka, będziesz jak ten chłopiec z bajki, który ciągle straszył wioskę wilkiem, aż ludzie przestali go słuchać. Jeśli tego nie zmienisz, zobaczysz, również Ciebie wilk pożre.

Tutaj tata obiecał najstarszemu synowi, ośmioletniemu Joemu, że godzinę przed kolacją będą mieli tylko dla siebie, ale nie wyrobił się z czasem, bo musiał jeszcze przygotować jedzenie. Sfrustrowany Joe postanowił pomęczyć siostrę. Siostra zaczęła go gonić i wrzeszczeć. Tata wpadł w szał.

TATA: Dość tego! Oddaj to! Zamknij się! Czemu zabierasz jej książkę?
DZIECKO: Bo nie dostałem...
TATA: Zamknij się. Uspokój się. Chcesz dostać w ucho?
DZIECKO: Nie.

Tata naprawdę nie chciał złamać obietnicy, ale nie wyjaśnił synowi, dlaczego tak się stało, ani nie obiecał, że mu to wynagrodzi.

Chłopcu było przykro, że tata złamał słowo, więc chciał zrobić wszystko, by znów zwrócić na siebie uwagę rodzica — nawet jeśli jedynym przejawem tej uwagi będzie gniew i kara. I tak niedotrzymana obietnica sprawiła, że wieczór skończył się na krzykach, groźbach i przykrościach.

Tak więc zawsze zastanów się, zanim coś obiecasz.

NIE kłam „dla dobra dzieci"

Dzieci są ogromnie wyczulone na kłamstwo. Niemal szóstym zmysłem wyczuwają, że mama czy tata nie są z nimi szczerzy.

Powiedzmy, że obiecujesz zabrać dzieci na minigolfa, ale coś Ci wypadło. Nie chcesz sprawiać im zawodu, więc mówisz, że pole golfowe jest dzisiaj zamknięte, bo trzeba było naprawić spryskiwacze. Później zapominasz o tym, jedziecie samochodem i dzieci widzą przez okno, że pole golfowe jest czynne.

No i klapa.

A dzieciom jest przykro — nic dziwnego.

Jeśli musisz złamać daną dziecku obietnicę, nie kręć i nie kłam. Szanuj uczciwość i powiedz prawdę.

Nie załamuj się, że nie wyszło, ale też nie obiecuj w zamian gwiazdki z nieba. Zastosuj technikę Przyjmij do Wiadomości i Idź Dalej.

Jeśli sytuacja jest naprawdę trudna, szczerze porozmawiaj, ale dostosuj przekaz do wieku dziecka. Niania Stella słyszała kiedyś, jak mama mówi swojej córeczce, że taty przez parę miesięcy nie będzie w domu, bo dostał nową pracę. A w rzeczywistości trafił do ośrodka odwykowego. Choć dziewczynka miała zaledwie cztery lata, nie powinna być okłamywana. Mama powinna była powiedzieć: „Tata nie czuje się dobrze. Musi zostać w szpitalu, aż wyzdrowieje".

Jednak w sytuacji, gdy rozmawiasz ze współmałżonkiem o sprawach nie dla uszu dzieci, a te nagle wpadają do pokoju i słyszą część rozmowy, możesz spróbować coś wymyślić na poczekaniu, żeby zmienić temat. To nie to samo co kłamstwa służące tylko ukrywaniu Twoich własnych błędów.

NIE każ dzieciom mówić, gdy są jeszcze zbyt wzburzone

Dzieci często muszą uspokoić się, ochłonąć i pozbierać myśli, zanim zaczną racjonalnie rozmawiać. Dorośli zresztą też.

Jeśli Twoje dziecko jest bardzo wzburzone, a ćwiczenia oddechowe nie pomagają, zasygnalizuj, że je rozumiesz, ale wysłuchasz go, dopiero gdy będzie na to gotowe. Powiedz na przykład: „Widzę, że jesteś zły i nie masz ochoty na rozmowę. Potrzebujesz czasu, żeby ochłonąć. Proszę cię, idź do swojego pokoju i uspokój się, a ja przyjdę, jak będziesz gotów ze mną porozmawiać".

Nie mów „Co znowu?" ani „Na co się tak wściekasz?". Taki komentarz prawie na pewno odbierze dziecku chęć na rozmowę i pogorszy sytuację.

NIE powtarzaj bez przerwy „nie"

Omówimy to szerzej w następnym rozdziale. Na razie pamiętaj tylko, że słowo „nie" jest najskuteczniejsze, gdy stosuje się je z umiarem. Zachowaj „nie" na sytuacje wyjątkowe i niebezpieczne (na przykład gdy dziecko przebiega przez ulicę albo próbuje ściągnąć z kuchenki gorący rondel), a zobaczysz, że jego użyteczność wzrośnie.

Jeśli nie lubisz słyszeć „nie" z ust dziecka, nie zadawaj pytań typu: „Chcesz dostać przerwę?". My nigdy nie zadajemy takich pytań. Nigdy nie pytamy: „Chcesz pójść ze mną do sklepu?". Jeśli dziecko ma iść, po co pytać? Lepiej powiedzieć, że musimy iść do sklepu.

NIE mów: „Gdybyś tylko raczył słuchać..."

Gdy słyszymy, jak rodzic mówi „Gdybyś tylko raczył słuchać..." albo „Nigdy mnie nie słuchasz", każemy mu przestać i zacząć od nowa.

Dzieci słuchają. Jeśli masz coś do powiedzenia, wiesz już, jak to powiedzieć. Nie obarczaj dziecka winą, że Twoje techniki komunikacji są jeszcze niedoskonałe.

NIE krzycz

Każdemu zdarza się krzyknąć. Każdemu zdarza się stracić cierpliwość. Nikt nie zdoła wychować dzieci bez choćby jednego wrzasku. Ale to wcale nie znaczy, że wrzaski są w porządku.

Wrzask to jeden z najmniej skutecznych sposobów komunikacji między rodzicami a dziećmi. Wrzaskiem niewiele zdziałamy — podniesiemy otoczeniu i sobie poziom adrenaliny, zrobimy innym przykrość i tylko pogorszymy sytuację.

W tej rodzinie bezustanne wrzaski taty przyprawiły mamę o taką nerwicę, że gdy tylko wracał do domu, ona wychodziła. A dzieci pod jego wpływem stawały się coraz bardziej agresywne. W tej scenie tata usiłuje się tłumaczyć z tego, że nawrzeszczał na syna i sprawił mu lanie.

NIANIA: Mama była dobrej myśli, ale ja nie jestem pewna, czy tata naprawdę przyjął do wiadomości, że jego wrzaski mają zły wpływ na całą rodzinę.

TATA: A co ja mam zrobić? Nie mogę nie krzyczeć. Nie mogę go nie bić, bo przecież wciąż jest niegrzeczny i nie słucha. Ja już taki mam charakter, że nie potrafię siedzieć z założonymi rękami i patrzeć, co on wyrabia.

NIANIA: Więc krzyczysz i on też krzyczy.

TATA: Po mojemu to nie są krzyki. Ja nie krzyczę, ja tylko głośno mówię.

Jednak tata szybko zdał sobie sprawę, że jego „głośne mówienie" rozbijało całą rodzinę.

NIANIA: Musisz spędzać więcej czasu z Josephem. Martwię się też, że nie masz szerszego obrazu sytuacji. Mówię ci, jak jest. Jeśli nie popracujesz nad dyscypliną — a nie nad krzykami — i nie nauczysz Josepha, że wszystko ma swoje konsekwencje, w przyszłości

mogą być poważne kłopoty. Mówię serio. Musisz mu powiedzieć, że będziesz spędzał z nim więcej czasu i że nie musi stawać na głowie, żeby zwrócić twoją uwagę. Musi skończyć z tym zachowaniem.

Joe szczerze porozmawiał z Josephem.

TATA: Joe, Joe, możesz ze mną chwilę porozmawiać? Chodź tutaj. Muszę coś z tobą omówić. Nie, odwróć się i spójrz na mnie. Chcę, żebyś zaczął być grzeczny. Chcę, żebyś słuchał, okej? Nie chcesz żaku mplować się z tatą?

DZIECKO: Chcę.

TATA: No dobrze, to spójrz na mnie. Lubisz się zabawić, co?

DZIECKO: Tak.

TATA: A chcesz mieć problemy, jak będziesz duży?

DZIECKO: Nie.

TATA: Okej, chodź tutaj, już dobrze. Bardzo cię kocham, Joe, ale musisz popracować nad swoim zachowaniem. Okej? Jak ty będziesz się lepiej zachowywał, ja też będę się lepiej zachowywał. Umowa stoi?

DZIECKO: No.

TATA: Daj buziaka. Okej? Kocham cię, Joe.

I stał się cud — z dnia na dzień tata oduczył się wrzasków. To było naprawdę niesamowite: w jednej chwili wrzeszczał, a w drugiej już rozmawiał z dziećmi spokojnie i łagodnie. W końcu pokazał, że potrafi wychowywać Josepha bez podnoszenia głosu. W tym domu było dużo miłości, ale ginęła w nieustannym wrzasku.

NIE zrzędź

Zrzędzenie, podobnie jak krzyki, to tylko mentalny hałas.

Zapomnij o zrzędzeniu. Nigdy nie skutkuje.

Jedna z mam, z którymi pracowała niania Stella, bez przerwy powtarzała: „Bóg mi świadkiem, CJ, Bóg mi świadkiem...". O co konkretnie chodziło? Nie wiadomo. Po pewnym czasie niania Stella miała już tego dość i zaczęła błagać tę kobietę w myślach, aby przestała brać Boga na świadka, tylko poprosiła go o wsparcie w wychowywaniu CJ-a. Może wtedy by zauważyła, że jej zrzędzenie nie przynosi żadnych pozytywnych rezultatów.

Jak tylko zaczynasz zrzędzić, małe uszka dziecka w cudowny sposób się zatykają. Gdy dzień w dzień powtarzasz to samo: „Zejdź z kanapy, nie skacz, zejdź z kanapy, nie skacz..." i nie robisz nic, żeby przerwać to skakanie, twoje słowa nic nie znaczą.

Albo wprowadź w życie zasadę, że wszystko ma swoje konsekwencje, albo skończ ze zrzędzeniem.

Niania Deb przeprowadziła ciężką rozmowę z pewną zrzędliwą mamą.

NIANIA: Cały dzień słyszałam, jak mówisz: „Zrób to, zrób tamto, zrób to, zrób tamto. Nie, robisz źle. Zrób to jeszcze raz. Zrób to inaczej". Te dzieci już nie wiedzą, co robić, by sprostać twoim oczekiwaniom. Dziecko każdego dnia zasługuje na jakąś pochwałę. A z twoich ust nie słyszałam żadnej.

MAMA: Chwalę je. To nie fair, przecież mówię im „dziękuję". Sama je spytaj.

Niania Deb nie musiała ich pytać. Mama też. Wiedziała, że nie ma racji.

I pamiętaj o jeszcze jednej zasadzie: szacunek obowiązuje obie strony. A zrzędzenie nie przysparza Ci przecież szacunku, prawda?

Jeśli nie uważasz się za zrzędę, nawet gdy Twoje dzieci lub współmałżonek twierdzą inaczej, nagraj się na dyktafon. Włącz go, kiedy dzieci wracają ze szkoły albo przed kolacją. I posłuchaj się — na własne ryzyko. Możesz się mocno zdziwić, jakie to nieprzyjemne.

NIE lekceważ dzieci

Lekceważenie, poniżanie i deprecjonowanie dzieci sprawia, że zamykają się w sobie. Nawet rodzice, którzy bardzo kochają swoje dzieci, nie zdają sobie sprawy, jak często je lekceważą i jaką krzywdę im tym robią. Same nie wiemy, skąd u rodziców bierze się tyle jadu.

Naprawdę musisz z tym skończyć, jeśli chcesz, żeby dziecko Ci ufało. Żadne dziecko nie zaufa dorosłemu, który ciągle lekceważy jego uczucia.

Weźmy tego tatę. Właśnie kładzie siedmioletnią córkę do łóżka.

DZIECKO: Naprawdę idziemy już spać?
TATA: Tak, naprawdę idziemy już spać.
DZIECKO: Zostaw włączone światło.
TATA: Nie zaczynaj. Zamknij oczy i śpij.
DZIECKO: Boję się, jak jest ciemno. *Płacze.*
TATA: Dosyć już.

DZIECKO płacze i krzyczy.

TATA: Wyłączam światło w całym domu. Wszyscy śpimy przy zgaszonym. Zadowolona? A teraz już kładź się i śpij. Kazałem ci przestać marudzić i spać.
DZIECKO: Nie chcę.
TATA: Proszę bardzo, płacz sobie.

O co tak naprawdę chodziło w tej rozmowie? Haley wyznała, że boi się spać po ciemku. Pierwszą reakcją taty było zlekceważenie jej lęków. Haley też poczuła się zlekceważona, a jej strach jeszcze się wzmógł. Gdy zaczęła płakać, tata w dalszym ciągu nie zwracał na nią uwagi. Strach przerodził się w atak paniki. A tata nie tylko nie przyjął do wiadomości, że córka się boi, ale jeszcze ją ukarał.

Tak potraktować dziecko — to straszne. Haley zasnęła zapłakana. Jej strach przed ciemnością jeszcze się pogłębił. Wściekłość taty też.

Jeśli tata uważa, że dzieci nie powinny zasypiać przy zapalonej lampie, mógł przecież zainstalować w ich pokoju wygaszacz, który stopniowo — podkreślamy: stopniowo! — zmniejsza natężenie światła.

Zamiast lekceważyć i wyśmiewać lęki Haley, powinien przynajmniej przyjąć je do wiadomości. Dzieci bardzo często boją się ciemności. A tacie Haley po prostu nie chciało się wnikać, co mogło spowodować ten lęk. Zostawiwszy dziewczynkę we łzach, zajął się poniżaniem jej siostry.

TATA: Co się stało?
DZIECKO: Chcę do mamy.
TATA: Ja tu jestem. Po co ci mama?
DZIECKO: Chcę do mamy.
TATA: Dość tego. Wystarczy.

Pod maską szorstkiego, wzgardliwego tyrana człowiek ten skrywał własne braki wychowawcze, które napawały go lękiem. Jak tylko zdał sobie sprawę, że potrafi być dobrym ojcem, nabrał łagodności, nauczył się, jak traktować lęki i pragnienia dzieci i jak nie ranić przy tym ich uczuć.

Inna mama, Roxanne, była święcie przekonana, że jej dzieci wyrosną na gwiazdy ekranu. Choć żadne z nich nie przejawiało zainteresowania aktorstwem, ciągała nieszczęsną gromadkę na różne castingi w nadziei spełnienia własnych niezrealizowanych marzeń. I raz za razem wpadała w histerię, że dzieci nigdy nie będą w stanie osiągnąć ideału.

Pewnego dnia, po jednej z takich nieudanych prób, jej córka Dana postanowiła zrobić mamusi przyjemność innego rodzaju. Udekorowała cały pokój i, rozpierana dumą ze swych osiągnięć artystycznych, pokazała go mamie.

DZIECKO: Popatrz.
MAMA: Coś ty zrobiła?
DZIECKO: Jak to co? Dekorację.

MAMA: Jak długo ma to tu zostać? Bo chyba nie chcesz zniszczyć sobie łóżka. Zostaną na nim siady.

Dana była niepocieszona. Niania Deb była wściekła. Jak można tak ranić własne dziecko?

NIANIA: Co powiedziałaś, gdy weszłaś do jej pokoju?
MAMA: Nie pamiętam dokładnie słów.
NIANIA: Powiedziałaś: „Jak długo ma to tu zostać?".
MAMA: Wcale nie.
NIANIA: A potem powiedziałaś, że na łóżku zostaną ślady.
MAMA: No cóż, nie chcę, żeby na łóżku zostawały ślady.
NIANIA: To było na wskroś negatywne. Nie weszłaś do pokoju i nie powiedziałaś: „Ojej, ale to pomysłowe! Ale się postarałaś". Teraz ci przykro, bo wiesz, że mam rację. Spójrz na mnie. Nie mówię, że jesteś zła. Jesteś dobrą matką. Kochasz swoje dzieci. Ale najstarsza dwójka tłumi uczucia, bo się ciebie boi. Te dzieci muszą mieć normalne życie. Muszą popełniać własne błędy, ale muszą też wiedzieć, że zawsze będą miały w tobie oparcie i nigdy nie powiesz im: „A nie mówiłam?". Wiem, że to robisz, bo starasz się przychylić dzieciom nieba. Ale w ten sposób je unieszczęśliwiasz. Nie ma czegoś takiego jak niebo na ziemi. Zycie idealne nie istnieje. Jako niania z dwudziestodwuletnim doświadczeniem powiem ci, do czego doprowadzi twoje ciągłe zrzędzenie i poniżanie dzieci. Do niczego dobrego. Okej? Powtarzam ci, musisz się zmienić. Wiem, że potrafisz.

I tak też się stało. Niania Deb musiała mamą mocno potrząsnąć, ale udało się. Kobieta zamieniła ciągłe utyskiwania na pochwały, a dzieci, którym te pochwały należały się od dawna, zaczęły w końcu rozwijać skrzydła.

NIE porównuj rodzeństwa

Gdy powiesz: „Dlaczego nie możesz zachowywać się tak, jak twoja siostra?", dziecko nigdy nie będzie chciało z Tobą rozmawiać.

Porównywanie to znakomity sposób, by dziecko poczuło się wyalienowane, zranione i poniżone. Wiemy, że czasem trudno powstrzymać odruch porównywania rodzeństwa między sobą. Ale postaraj się, na pewno potrafisz.

NIE udawaj, że samo przejdzie

Ciągłe wybieranie najprostszego wyjścia to jeden z głównych powodów, dla których rodzice dzwonią pod nasz numer.

Jedna z mam była tak przytłoczona zgiełkiem i wrzaskiem panującym w jej domu, że dosłownie przestała go słyszeć. „Ni stąd, ni zowąd zaczynam odpływać i dostaję takiej migreny, że nie potrafię odpowiedzieć na najprostsze pytania — wyznała. — A na koniec kompletnie tracę rozum".

W tym przypadku mama najpierw złości się na córkę, a potem jej odpuszcza.

MAMA: Jak groch o ścianę! Rozumiesz, co do ciebie mówię? Powiedziałam: „przestań". Wiesz, co to znaczy?
DZIECKO: No, przestać.
MAMA: Więc dlaczego robisz to znowu?
DZIECKO: Nie wiem.
MAMA: Musisz już zacząć się szykować do wyjścia.
DZIECKO: Wcale nie.

Produktywne, prawda?

NIE podsuwaj dziecku pomysłów

To trudne, bo łatwo coś palnąć, zanim się pomyśli. Weźmy na przykład tę mamę pocieszającą dziecko, które miało zły sen.

MAMA: Och, kochanie, miałaś zły sen?
DZIECKO: Mhm.
MAMA: Widziałaś jakiegoś potwora?
DZIECKO: (*zaczyna płakać*) Ogromnego!

Z przestraszonym dzieckiem nie rozmawia się o potworach. Równie dobrze mogłaby zapewnić dziewczynkę, że w szafie jest upiór, a pod łóżkiem krokodyl.

Niech dziecko samo zacznie rozmowę o swoich lękach. Dziecięca wyobraźnia i tak jest niezmiernie bogata, nie trzeba jej dodatkowo podsycać.

NIE karz dziecka, jeśli nie potrafisz opanować wzburzenia

Czasem ciężko się porozumieć nawet przy sprzyjających wiatrach. A gdy rodzice są wzburzeni, graniczy to z cudem. Frustracja, nawet uzasadniona, zwiększa prawdopodobieństwo powiedzenia czegoś przykrego, czegoś, co normalnie nie przeszłoby Ci przez usta.

W tej scenie tata wraca do domu po ciężkim dniu w pracy i już od progu żałuje, że nie został po godzinach. Jeszcze nie odłożył teczki, a już zaczyna krzyczeć.

TATA: Otworzyłem drzwi i w pierwszej chwili pomyślałem, że pomyliłem domy. Cóż, żeby tylko! Co wy wyprawiacie? Przestańcie. W tej chwili! Gdy wracam do takiego młyna, od razu skacze mi ciśnienie, moja cierpliwość się kończy i zaczynam krzyczeć. Słuchaj mnie, nie będę powtarzał, marsz do swojego pokoju! Rozumiesz? Moja żona ma do dzieci więcej cierpliwości. Potrafi więcej znieść. Ja od razu wybucham.

NIANIA: Rozumiem, że tak robiłeś kiedyś i działało, ale zauważ, że to rozwiązanie tymczasowe. Za pięć minut dzieciaki zrobią to samo. Muszą się nauczyć

rozmawiać i słuchać. Jak mają słuchać, skoro słyszą tylko twoje wrzaski?

TATA: *{krzyczy)* Przestańcie! W tej chwili przestańcie!

NIANIA: Musisz się opanować. Dajesz dzieciom zły przykład. Wiesz, że Sam się ciebie boi, gdy na niego krzyczysz? Chcesz, żeby własne dzieci się ciebie bały?

Jeśli czujesz, że zaraz wybuchniesz, udziel sobie rodzicielskiej przerwy. Omawiałyśmy to już w rozdziale 2, ale powtórzmy jeszcze raz.

Rodzice, którzy łatwo wpadają w gniew, mogą korzystać z przerwy tak samo jak dzieci. To znakomity sposób na pokazanie dzieciom, jak radzić sobie z emocjami. Jeśli czujesz, że wybuch jest tuż, tuż, powiedz dzieciom, co zamierzasz — że idziesz na przerwę, bo musisz ochłonąć. Wyjdź z pokoju i zrób kilka uspokajających, głębokich oddechów. Koncentruj się na oddychaniu, aż poczujesz się lepiej.

Rodzicielska przerwa pokazuje dzieciom, że aby ochłonąć, potrzebujemy ciszy i odosobnienia. Ze każdy czasem czuje złość, ale można sobie z nią poradzić.

Jeśli wybuch już nastąpił, i tak zrób sobie przerwę. Wróć, gdy ochłoniesz, i wytłumacz się dzieciom. Przeproś za krzyki i nieprzemyślane słowa. Powiedz, że przepraszasz za ten wybuch, że robisz, co w Twojej mocy, i obiecaj poprawę. Powiedz im, że odpowiedzią na gniew nigdy nie powinien być gniew.

Bo gniewem, nawet najbardziej uzasadnionym, niczego się nie osiągnie.

Potem zastosuj technikę Przyjmij do Wiadomości i Idź Dalej.

Ale nigdy nie mów dziecku: „Skrzyczałam cię. Wiem, że nie powinnam, ale ty mnie do tego zmusiłeś". Rzeczywiście, dziecko naprawdę mogło doprowadzić Cię do szału, ale to Ty jesteś tu osobą dorosłą. To Ty odpowiadasz za zachowanie swoje i swojego dziecka. Ponosisz odpowiedzialność za jego wybryki, bo nie chciało Ci się nim zajmować, a właśnie stąd biorą się wrzaski i wygłupy, prawda?

Jeżeli jednak zdarzy Ci się stracić cierpliwość, to się nie zadręczaj. Przyznaj się do winy i idź dalej. Na tym właśnie polega nauka — na przyjmowaniu do wiadomości własnych błędów.

I niepowtarzaniu ich.

O CZYM ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM

Starsze dzieci dysponują już odpowiednim słownictwem do rozmowy na wiele tematów, ale to jeszcze nie znaczy, że wiedzą, jak go używać. Często chciałyby porozmawiać z rodzicami, ale nie wiedzą, jak zacząć.

Zacznij rozmowę

Jesteśmy wielkimi zwolenniczkami wspólnych posiłków właśnie dlatego, że stanowią doskonałą okazję do szczerej, niewymuszonej rozmowy. Dziecko, którego rodzice zawsze pytają, jak mu minął dzień i co czuje, nie tłumi uczuć w sobie i ma poczucie, że jest kochane.

Dziecku najłatwiej będzie się otworzyć, jeśli każdego dnia spytasz je, co czuje.

Inicjując rozmowę, postaraj się o jak najwięcej konkretów. Nie zadowalaj się burkliwym „nic" albo „wszystko w porządku", skoro widzisz, że to wcale nie nic i że coś jest nie w porządku. Zamiast tego sformułuj pytanie w taki sposób, by zachęcało do rozmowy, stanowiło wstęp. Na przykład:

- Widzę, że coś cię trapi. Porozmawiajmy na spokojnie, tylko ty i ja.
- Czy działo się dzisiaj coś niezwykłego?
- Co myślisz o dzieciach, które_____? (Tu wstaw określenie Twoim zdaniem najbliższe temu, co trapi Twoje dziecko).
- Wiesz, jak miałam_____lat, często_____, co doprowadzało moich rodziców do_____. (Czy coś

w tym stylu. Rozmowa o czymś, co Cię złościło albo martwiło w dzieciństwie, uświadomi Twojemu dziecku, że nie będziesz go osądzać, tylko postarasz się zrozumieć).

Jeśli rozmowa z dziećmi w wieku szkolnym sprawia Ci kłopoty, znajdź jakieś ciche, odosobnione miejsce. Żadne dziecko nie będzie chciało rozmawiać na drażliwy temat, gdy w pobliżu kręci się wścibskie rodzeństwo. Wróć do podstaw. Zejdź do poziomu dziecka. Mów głosem cichym, niskim i poważnym. Nie przerywaj. Przyjmij problem do wiadomości. Zachowaj komentarze i sądy na moment, gdy dziecko przestanie mówić. Razem zastanówcie się, jak rozwiązać ten problem czy też poradzić sobie z tym uczuciem.

Wielu rodziców lubi rozmawiać z dziećmi w samochodzie. Jeśli temat jest wstydliwy, dziecko może unikać kontaktu wzrokowego, a więc samochód jest jak znalazł. Poza tym to teren zamknięty i nie można nigdzie uciec.

Innym sposobem na rozpoczęcie rozmowy jest list. O kłopotliwych sprawach dzieci często wolą pisać niż mówić. Możesz też usiąść z dzieckiem i listami w jakimś spokojnym miejscu i porozmawiać o tym, co napisało. Ty masz już jakiś wstęp, a dziecko będzie się czuło mniej zagrożone taką rozmową.

Szczerość popłaca

Szczera rozmowa o przykrościach i własnych niedoskonałościach potrafi zdziałać cuda. Nawet dorosłym trudno przyznać się do błędu — każdy boi się kompromitacji, rozdrapywania starych ran i tego, że dziecko odrzuci zaoferowaną mu miłość.

Jeśli Twojemu dziecku dzieje się krzywda i potrzebuje rozmowy, znajdź jakieś spokojne, odosobnione miejsce. Delikatny, ale pewny uścisk czy dotyk pomoże mu się odprężyć. Przypomnij sobie podstawowe techniki rozmowy z dzieckiem ze strony 58. Zastosuj się do tych zasad — zejdź do poziomu dziecka, utrzymuj z nim kontakt wzrokowy, mów spokojnym, cichym i niskim głosem. Pamiętaj o oddychaniu.

Wiemy, jak trudno się czasem otworzyć. Wykorzystaj poniższe zdania, żeby rozmowa nie utknęła w miejscu. Co najważniejsze, nie przerywaj dziecku. Nie zaprzeczaj, nawet jeśli uważasz, że nie ma racji. Możesz to zrobić później. Powtarzaj, co do Ciebie mówi, żeby mieć czas do namysłu, a zarazem pokazać mu, że słuchasz.

- Naprawdę cię kocham.
- Nigdy nie chciałem cię skrzywdzić.
- Przepraszam, jeśli kiedyś sprawiłem ci ból.
- Chciałbym, żebyś zawsze do mnie przychodził, jeśli potrzebujesz o czymś porozmawiać.

Oto wspaniały przykład, jak rodzice szczerze przyznali się do błędów i obiecali dzieciom poprawę. Mama rozmawiała z jednym dzieckiem, a tata z drugim.

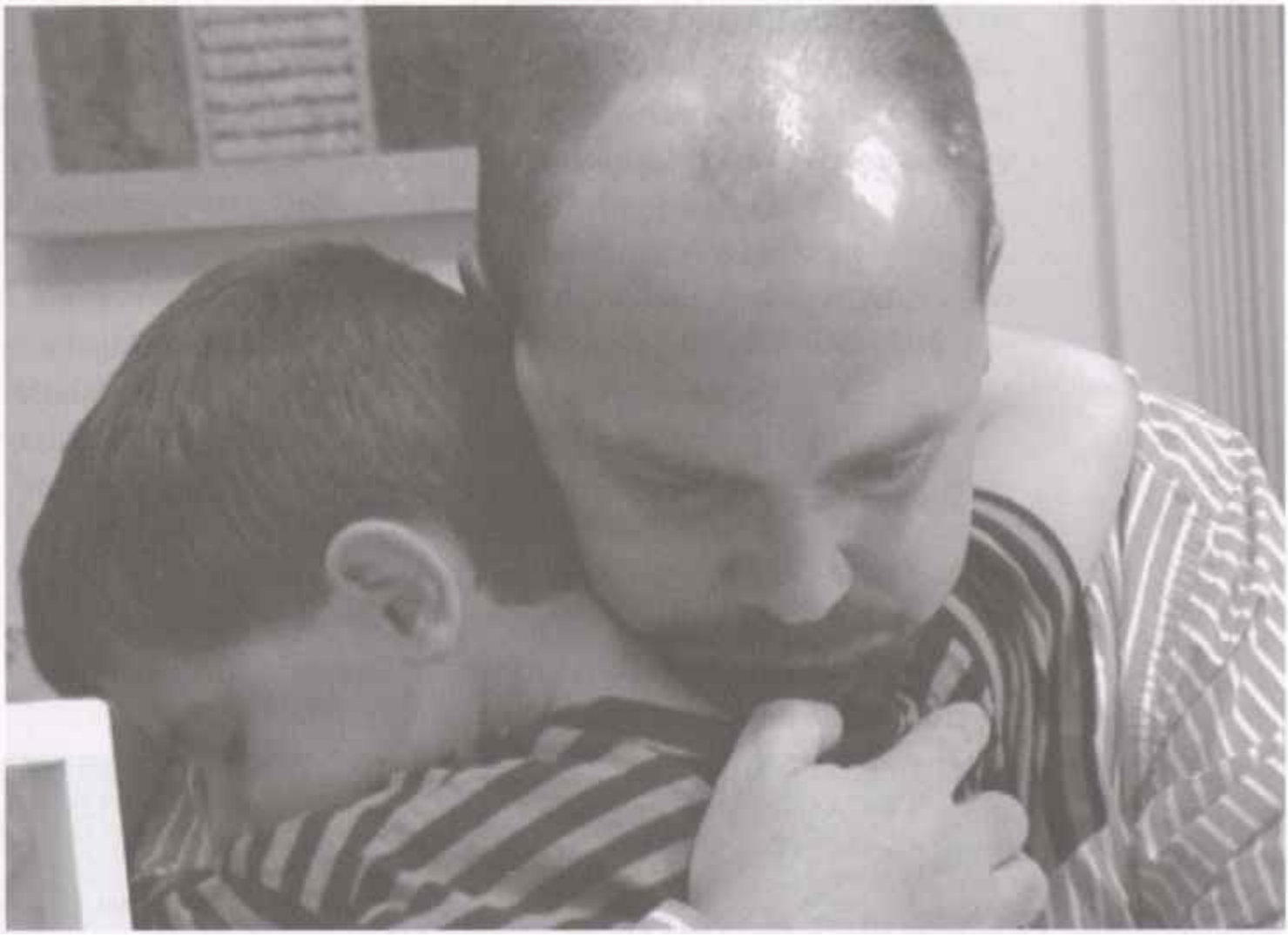

MAMA: Nie lubię się z tobą kłócić. Musimy nad tym popracować, bo już nie chcę się kłócić, okej? *{Płacze).* Co ty na to? Wolałbyś już się nie kłócić?

DZIECKO: Tak.

MAMA: Dobrze. Popracujemy nad tym razem, tak?

TATA: Między innymi nad tym chciałbym popracować. Nie chcę już na ciebie krzyczeć, wiesz?

DZIECKO: Tato, ja się boję, jak ty krzyczysz. Boję się wtedy.

TATA: Wiem, widziałem. I wcale tego nie chciałem. Przykro mi patrzeć, jak się trzęsiesz ze strachu.

NIANIA: Co czujesz, wiedząc, że na twój widok dzieci trzęsą się ze strachu?

TATA: Smutno mi. To naprawdę smutne.

NIANIA: Nie chcesz, żeby się ciebie bały. Chcesz, żeby cię szanowały. To straszne uczucie - bać się albo być osobą, która budzi strach. Ale jak tylko zaczniecie naprawdę rozmawiać, dzieci nauczą się myśleć o tobie z szacunkiem, a nie strachem.

TATA: Sam, przepraszam, że cię przestraszyłem.

NIANIA: Jako dorosły powinieneś być z siebie naprawdę dumny, że przyznałeś się przed dzieckiem do słabości i przeprosiłeś je. To oznaka prawdziwej siły. Pokazałeś mu, że nie musi się wstydzić słowa „przepraszam". Nie musi wstydzić się okazywania emocji i żalu.

TATA: Sam, tak cię przepraszam! *Obaj płaczą.*

Nieco później rodzice, dzieci i niania Deb przeprowadzili kolejną trudną, ale konieczną rozmowę.

TATA: Dzisiejszy dzień był dla mnie przełomowy. Już nigdy nie będę na nich krzyczał. Wystarczy. Krzyk budzi tylko strach, nie przynosi nic dobrego. Gdy przytulałem Sama, widziałem, że płacze.

MAMA: Ze mną i Joshem było tak samo.

TATA: Nie chcę, żeby się mnie bali.

MAMA: Wiem. Uda nam się.

TATA: Już nigdy nie będę krzyczał. Teraz wezmę się za siebie i spróbuję z wami rozmawiać. Będę nad tym pracował tak samo ciężko jak wy.

NIANIA: Doug jest naprawdę wniebowzięty, że może wrócić wieczorem do domu, usiąść przy rodzinnym stole i zjeść z chłopcami wspólny posiłek. Zdał sobie sprawę, że jeśli chce, aby dzieci go słuchały, musi z nimi rozmawiać. Diana i Doug zrozumieli, że mogą stworzyć kochający dom, wiedzą też, jak ważny jest spokojny ton głosu.

W kolejnej rodzinie mama była tak apodyktyczna, że dzieci się jej bały, natomiast tatę tak pochłaniała praca, że albo go nie było, albo nie chciał widzieć, co się wokół niego dzieje. Zamiast rozmawiać o swoich uczuciach, dzieci je tłumiły, wrzeszczały, urządzały sceny i zamykały się w pokojach.

Niania Deb nalegała, by cała rodzina stawiła czoła problemom. Dziesięcioletni Tyler miał otwarcie powiedzieć tacie, co czuje — bo w innym wypadku tata nie będzie w stanie go zrozumieć. Tacie poleciła słuchać i zachęcać syna.

NIANIA: Koniec z uciekaniem i zamykaniem za sobą drzwi. Masz jakiś problem? Będziesz musiał o nim porozmawiać. Proszę cię, Tyler, żebyś był dzielny i powiedział tacie, dlaczego masz wrażenie, że nie możesz z nim rozmawiać o twoich odczuciach. Chciałabym,

żeby twój tata tu przyszedł i usiadł obok ciebie. Chciałabym, żeby tak było już zawsze, żebyś czuł, że to jest osoba, do której możesz się zwrócić z każdym problemem. Chcę, żebyś się z nim zakumplował.

DZIECKO: Tato, ty mówisz: „Okej, dobrze. Zobaczymy się później. Muszę iść do pracy. Cześć". Nigdy mnie nie słuchasz.

TATA: Przykro mi to słyszeć. Jeśli nie słuchałem, kiedy mnie potrzebowałeś, przepraszam. Musisz mi mówić, jak coś cię trapi. Jeśli nie powiesz, nie będę o tym wiedział. Jeśli uznasz, że cię nie słucham, powiedz mi o tym, zamiast się smucić. Kocham cię.

DZIECKO: Ja też cię kocham.

Po tej wymianie zdań nastąpiły długie uściski, a tata z synem jeszcze długo rozmawiali, żeby wreszcie wszystko sobie wyjaśnić i ruszyć dalej.

Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć rozmawiać

Im wcześniej zaczniecie z dzieckiem rozmawiać, tym lepiej. Im wcześniej nabierzecie do siebie zaufania, tym łatwiej będzie Wam wspierać dziecko i okazywać mu miłość w późniejszych, naprawdę trudnych momentach jego życia. Nawet jeśli do tej pory komunikacja nie była Waszą mocną stroną, nigdy nie jest za późno, by nad nią popracować.

Zawsze możecie zacząć od początku i wrócić do podstaw, niezależnie od wieku Waszego dziecka. Udawajcie, że właśnie je poznaliście i że budujecie wzajemne stosunki od nowa, zaprzyjaźniacie się. Jak rozmawia się z nowym znajomym? Pyta się go o zainteresowania, skąd pochodzi, co lubi, a czego nie lubi. I właśnie na tym buduje się wzajemne relacje.

Gdy w relacjach tych zapanuje całkowita otwartość, rodzice mogą doświadczyć cudownego uczucia, że naprawdę poznają własne dziecko.

Oglądając nasz program, byliście świadkami, ile zamieszania potrafią zrobić maluchy i przedszkolaki, jak wstrząsające są niektóre z ich zachowań — dopóki nie wkroczymy do akcji i nie zaprowadzimy w domu porządku i dyscypliny. Dopóki nie wprowadzimy w życie zasad jasnej, spokojnej i uprzejmej komunikacji.

Mówimy rodzicom, że gdy jakość komunikacji osiągnie pożądany poziom, mogą już nie stosować się do tych zaleceń aż tak rygorystycznie, jednak gdy ich dzieci wkroczą w wiek dojrzewania, znów trzeba je będzie sobie przypomnieć. To w końcu maluchy i przedszkolaki uczą się wyrażać siebie. Pragną zaznaczyć swoją obecność. Szukają niezależności. Badają otaczający je świat. Chcą mieć kontrolę nad swoim wyglądem i domagają się takich czy innych ubrań.

Nastolatki tak samo.

Podarujcie dzieciom narzędzia skutecznej komunikacji, które posłużą im w dalszym życiu. Doceńcie je za ich inteligencję, wnętrze i nieustraszoną walkę ze światem.

Pamiętajcie tylko, kto tu rządzi. Wy! Wy jesteście rodzicami. Nauczycielami. Podejmujecie decyzje. Ustanawiacie zasady. Szczerze mówicie o swoich odczuciach i oczekiwaniach.

A przede wszystkim umiecie słuchać swoich dzieci, gdy tego potrzebują.

4 TAK, POPROSZĘ: UCZĄC SIĘ KOMUNIKACJI, DZIECI PRZESTAJĄ MARUDZIĆ, ZAWODZIĆ I URZĄDZAĆ SCENY

W poprzednich rozdziałach mówiłyśmy o tym, *jak* się porozumiewać. Teraz omówimy, jak się *nie* porozumiewać. Każdy rodzic pewnie już wie, o co nam chodzi. O ten straszliwy dźwięk porównywalny tylko ze skrobaniem paznokciami po tablicy.

Tak, drodzy rodzice, mówimy tu o okropieństwach zawodzenia.

Zawodzeniu zwykle towarzyszą błaganie, jęczenie, wycie i próby szantażu. Zawodzenie najczęściej stanowi wstęp do kompletnego pandemonium spowodowanego syndromem „muszę-to-mieć-bo-inaczej-umrę", a jego bezpośrednią przyczyną jest zwykle jakaś zabawka, którą dziecko po pięciu minutach i tak ciśnie w kąt.

Nie są nam obce żadne dźwięki, jakie dziecko wydaje z siebie, usiłując coś osiągnąć. W swoim czasie byłyśmy świadkami naprawdę spektakularnych scen. Widziałyśmy, jak nawet najbardziej cierpliwi i racjonalni rodzice tracą głowę, gdy ich dziecko dostaje szału w miejscu publicznym, i jak rodzą się w nich obawy, czy ukochana

pociecha nie rośnie czasem na bachora pierwszej klasy. W efekcie udręczeni rodzice poddają się i wręczają małemu Jasperowi kolejny batonik, żeby tylko przestał terroryzować całą kolejkę do kasy, albo kupują małej Peyton dziesiątą lalkę, żeby tylko przestała bić i kopać mamę przy innych klientach supermarketu — ludziach, którzy z pewnością widzą jej rumieńce i komentują rażącą nieumiejętność radzenia sobie z dzieckiem.

Czytaj dalej, jeśli chcesz wiedzieć, jak się nie poddawać i oduczyć dziecko zawodzenia, a nauczyć komunikacji.

WSZYSTKO O „NIE"

Jednym z najbardziej nadużywanych słów jest „nie". Jeśli ograniczysz jego częstotliwość, znajdziesz się na lepszej pozycji podczas walki z zawodzeniem i histerią.

NIANIA RADZI

MÓW „NIE" TYLKO WTEDY, GDY JEST TO ABSOLUTNIE KONIECZNE - ZASADA NIE DLA „NIE"

To jedna z najtrudniejszych zasad, bo słowo „nie" przychodzi nam tak łatwo, tak odruchowo, że nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak często powtarzamy je w ciągu dnia. Podobnie jest z innymi wyrażeniami tego typu, na przykład „przestań", „zostaw to", „nie rusz". Jeśli dzieci słyszą je zbyt często, a nie ponoszą żadnych konsekwencji za niesłuchanie, po prostu puszczają zakazy mimo uszu i dalej radośnie robią swoje.

Dla nas słowo „nie" ma wielki ciężar gatunkowy. Uważamy, że powinno się je zachowywać na okazje, które tego naprawdę wymagają. I w takich sytuacjach „nie" powinno być zakazem absolutnym. Powinniśmy je stosować w sytuacjach niebezpiecznych jako ostrzeżenie. Gdy dziecko szykuje się do wsadzenia palca do kontaktu albo usiłuje ściągnąć telewizor z szafki, nie zastanawiaj się i krzyknij „nie!" albo „uważaj!". (Patrz: ramka Różnica pomiędzy ostrożnością a strachem na s. 109).

Zasadę nie dla „nie" powinno się wprowadzać jak najwcześniej, kiedy dziecko jest jeszcze malutkie. Na przykład gdy mała Chloe czy Antonio sięgają po coś, co do nich nie należy, nie musisz mówić „nie". Wystarczy pokrótce wyjaśnić im, dlaczego nie powinny tego brać. Powiedz: „To jest mamy. Nie chcę, żebyś tego dotykał".

Jeśli Chloe usiłuje ugryźć Antonia, też nie musisz mówić „nie". Możesz ją delikatnie od niego odciągnąć i powiedzieć „Nieładnie jest robić komuś krzywdę". Jeśli cały czas próbuje gryźć brata, usuń ją ze sceny. Chwycenie jej za rękę i krzyknięcie: „Nie! Nie! Powiedziałam już, żadnego gryzienia", to metoda mniej skuteczna.

Innymi słowy, zasada nie dla „nie" oznacza, że po prostu oświadczasz, co trzeba zrobić, nie poprzedzając tego słówkiem „nie". Stwierdzasz fakt i tyle.

Jedna uwaga - nie rób dziecku wykładu, dlaczego nie powinno czegoś robić. Widziałyśmy, jak rodzice trują godzinami: „Kochanie, naprawdę nie powinnaś gryźć Antonia, bo to rani jego uczucia, a poza tym nie chciałabyś, żeby on cię ugryzł, prawda? Oczywiście że nie,

więc ty też tego nie rób". To tak samo nieskuteczne jak ciągłe powtarzanie „nie".

Powiedzmy, że mała Violet ma ochotę na kubek mleka tuż przed kolacją. Oto, co zwykle się dzieje:

DZIECKO: Poproszę mleka.
MAMA: Nie, teraz nie dostaniesz, bo nie będziesz chciała kolacji.
DZIECKO: Ale ja chcę teraz! Powiedziałam przecież „poproszę"!
MAMA: Powiedziałam: „nie"!
DZIECKO: Dawaj to mleko!

Im dalej, tym gorzej. Zamiast tego spróbuj tak:

DZIECKO: Chcę mleka.
MAMA: Teraz nie pijemy mleka. Napijemy się go do kolacji. Kolacja będzie za dziesięć minut.

Albo tak:

DZIECKO: Chcę mleka.
MAMA: Wiem, że chcesz mleka. Możesz dostać mleko do kolacji.

Sparafrazowanie żądania czy pytania dziecka w zdaniu twierdzącym nauczy Cię, jak nie mówić „nie". Daje ci to również czas na przemyślenie prośby i ułożenie spokojnej odpowiedzi pozbawionej odruchowego „nie". Sparafrazowanie albo powtórzenie pytania i przyjęcie żądania do wiadomości pokazuje też dziecku, że go słuchasz, co jest dla niego bardzo ważne. Znacznie bardziej niż to nieszczęsne mleko.

Małe dzieci, które jeszcze nie potrafią albo dopiero uczą się mówić, naprawdę myślą, że skoro w pierwszym odruchu mówisz im „nie", to znaczy, że nie słuchasz. Małe dziecko mówi „nie", chcąc dać wyraz dopiero osiąganej autonomii. I tak samo potraktuje Twoje zaprzeczenie.

Sceny, jakie urządzają małe dzieci, często wynikają z frustracji, że się ich nie rozumie, więc będzie łatwiej dla obu stron, gdy dasz im znać, że wiesz, co starają Ci się przekazać.

Wbicie sobie do głowy zasady nie dla „nie" wymaga sporo wysiłku. Niełatwo jest przekreślić lata złych nawyków i skończyć z powtarzaniem tego słowa. Musisz się nauczyć, żeby zawsze pomyśleć, zanim coś powiesz. Ale gdy już wejdzie Ci to w krew, zobaczysz, że Twoje dziecko stało się bardziej posłuszne i że samo też rzadziej mówi „nie".

Jednak wraz z rozwojem dziecka ta technika będzie stopniowo odchodziła do lamusa, bo najwięcej nakazów i zakazów wymagają małe dzieci i przedszkolaki. Mimo wszystko oboje rodzice powinni zawsze wiedzieć, kiedy stosować „nie", a kiedy tego nie robić.

NIANIA RADZI

JEŚLI ODPOWIEDŹ „NIE" CIĘ NIE USATYSFAKCJONUJE, W OGÓLE NIE ZADAWAJ PYTANIA

Jednym z największych problemów, z jakimi musimy się zmagać w programie, jest zbyt duża swoboda pozostawiana dzieciom. No bo jeśli spytasz niegrzeczną dziewczynkę: „Chcesz dostać przerwę?", jak Twoim zdaniem będzie brzmiała jej odpowiedź? Z pewnością nie powie: „Tak, mamusiu, z wielką chęcią!".

Przemyśl, co chcesz powiedzieć. Jeśli zamierzasz iść na zakupy, nie zadawaj dziecku pytania, czy chce iść z Tobą. Po prostu powiedz, że idziecie na zakupy. Stwierdzasz fakt, który zaraz ma nastąpić.

I po prostu to zrób.

Jeśli dziecko ma teraz czas na zabawę, nie pytaj go „Chcesz teraz wyjść się pobawić?". A co, jeśli akurat nie ma ochoty? Stawiasz dziecko w sytuacji, która może doprowadzić je do frustracji albo histerii, a nie ma takiej potrzeby.

Gdy musisz zadać pytanie, sformułuj je tak, by odpowiedź mogła być jak najbardziej konkretna. Nie dawaj dziecku zbyt dużego wyboru, bo szybko nauczy się manipulować Twoimi propozycjami.

Wielu rodziców myśli, że unikną tego problemu, zadając pytanie: „A może...?". Za tym wyjściem też nie przepadamy. Pytanie „A może...?" daje dziecku wybór, a wybór prowadzi do sporów.

Dlatego nie mów: „Teraz się ubieramy. Może założysz niebieską koszulkę albo może żółtą?". Bardzo prawdopodobne, że usłyszysz: „Nie! Nie cierpię niebieskiej i nie cierpię żółtej i nie zmusisz mnie, żebym je założyła!".

Zamiast tego powiedz: „Teraz się ubieramy. Możesz założyć niebieską koszulkę albo żółtą".

Stanowczość i umiejętność stawiania na swoim to klucz do sukcesu.

RÓŻNICA POMIĘDZY OSTROŻNOŚCIĄ A STRACHEM

Dziecko musi znać różnicę pomiędzy ostrożnością a strachem.

Ostrożność wynika ze znajomości podstawowych zasad bezpieczeństwa. Jest racjonalna i nieodzowna w życiu. Gdy jedziesz samochodem, musisz zapiąć pasy. Gdy chcesz jeździć rowerem albo na deskorolce, musisz założyć kask. Gdy przechodzisz przez ulicę, przystajesz, rozglądasz się i ostrożnie ruszasz dalej.

Gwałtowne „nie!" powinno wejść do Twojego słownika ostrzeżeń. Używa się go, gdy dziecko jest o krok od zrobienia czegoś niebezpiecznego - na przykład sięga po gorący garnek czy wyrywa się na ulicy.

Natomiast **strach** wynika z nieracjonalnych lęków. Dla dziecka (ale i dla dorosłego) to zupełnie naturalne uczucie, bo świat potrafi być strasznym miejscem. Nauka jazdy na rowerze jest straszna, ale to nie znaczy, że całe życie trzeba się bać rowerów.

Nadopiekuńczy rodzice mają tendencję do wpajania dzieciom lęków, sprawiania, że coś, co powinno być zwykłą ostrożnością, zamienia się w paniczny strach. Pilnuj się, żeby nie mówić: „Nie chodź po drabinkach, bo zrobisz sobie krzywdę" - z całą pewnością dziecko przestraszy się jeszcze bardziej i spadnie. Albo: „To jasne, że pod łóżkiem nie ma potworów. Mam sprawdzić?" W ten sposób nie tylko przeczysz sam sobie, ale też wpajasz dziecku przekonanie, że skoro trzeba sprawdzać, to potwory naprawdę mogą tam być.

WSZYSTKO O ZAWODZENIU

Dlaczego dzieci zawodzą?

Odpowiedź jest prosta — bo ich potrzeby pozostają niespełnione.

Najczęściej taką potrzebą jest uwaga rodzica. Dziecko szybko się uczy, że płaczliwe błagania, jęki i wycia doprowadzają Cię do szaleństwa, więc zrobisz wszystko, by je uciszyć, czyli poświęcisz mu całą swą uwagę.

Gdy zapewnisz dziecku poczucie bezpieczeństwa, szacunek i zrozumienie dla jego potrzeb, zawodzenie i histeria szybko się skończą. Gdy umożliwisz dziecku otwartą rozmowę o jego odczuciach, nie będzie tłumiło emocji i nie zrobi później sceny z powodu jakiejś błahostki.

Dzieci, którymi się zajmujemy, niezmiernie szybko się uczą, że zawodzenie w niczym im nie pomoże. Ku olbrzymiemu zdziwieniu rodziców, ich małe wzmacniacze decybeli od razu przestają skrzeczeć i terkotać. Uczymy je, jak porozumiewać się za pomocą słów. Jeśli nie mówią, o co im chodzi, nie dostają tego, czego potrzebują.

A zatem czego dzieciom potrzeba?

CZEGO DZIECIOM POTRZEBA?

Pocałunków i miłości
Otwartości
Troski
Respektowania ich uczuć
Zachęty
Entuzjazmu
Bycia wysłuchanym
Akceptacji

Daj dzieciom to, czego potrzebują, a będą mniej zawodziły. Popatrzmy, jak się do tego zabrać.

Zawodzenie zaczyna się od kołyski: niemowlaki

Zawodzenie potrafi zacząć się bardzo wcześnie. Umieją to już siedmio-, ośmiomiesięczne dzieci. Początek może nastąpić z chwilą, gdy Twoje dziecko nauczy się wydawać dźwięki, które mają oznaczać, że czegoś potrzebuje — zabawki, butelki, Twojej uwagi. Należy je zdusić w zarodku!

Dzieci niesamowicie szybko się uczą, co oczywiście oznacza też, że uczą się zawodzić, jak zobaczą, że ich pochrząkiwania, jęki i stęknięcia powodują jakąś reakcję u rodziców. Zwykle pokazują coś palcem i wyją. Jeśli Twoje dziecko też znalazło się już na tym etapie, recepta jest prosta.

Powiedz: „Powiedz".

Nieważne, że jeszcze nie potrafi zbyt wiele powiedzieć. Zrozumie ideę. Twoim zadaniem jest teraz ustalenie, czego chce. A potem wypowiedzenie szukanego słowa.

Załóżmy, że dziecko chce banana. Mówisz: „Chcesz banana? To powiedz: *Tak, poproszę.* Dobrze, tu jest twój **banan".** Szukane słowo wypowiedz ze specjalnym naciskiem.

Kluczem jest tu powtarzanie. Z początku będziecie musieli robić to jak katarynka, ale wierzcie nam — wysiłek się opłaci, bo zawodzenie szybko minie. O ile będziecie konsekwentni i nie ulegniecie zachciankom dziecka.

Nawet małemu dziecku trzeba odpowiadać pełnymi zdaniami. I zaczynać każdą odpowiedź od „tak" - pamiętajcie, że staramy się unikać słowa „nie". W ten sposób dzieci uczą się poprawnie wypowiadać i zadawać pytania. Muszą się przekonać, że zawodzenie i płaczliwy ton donikąd ich nie zaprowadzi.

Złote lata zawodzenia: maluchy i przedszkolaki

Dziecko nie rodzi się zawodzącą płaksą, podobnie jak nie rodzi się niegrzecznym bachorem. Zawodzącą płaksą dziecko się staje.

Zawodzenie to jedna z podstawowych umiejętności, którą dziecko nabywa przy okazji poznawania świata — gdzieś pomiędzy nauką wydawania prostych odgłosów i gaworzenia a nauką mówienia.

Zawodzenie nasila się, gdy rodzice są przyzwyczajeni do skakania wokół małego dziecka i spieszenia mu z pomocą, jak tylko wygnie usta w podkówkę. To sprawdza się w przypadku bardzo małych dzieci, które naprawdę potrzebują szybkiego pocieszenia. Ale w przypadku maluchów, które zawodzą, by zwrócić na siebie uwagę, i wytrenowały rodziców, by spełniali każdą ich zachciankę — już nie.

Zwłaszcza na tym etapie rozwoju dziecka absolutnie kluczowe jest słowo: „Powiedz". Dzięki niemu zawodzenie nie przerodzi się w głęboko zakorzeniony nałóg.

Dla malucha zawodzenie oznacza: „Nie słuchacie mnie. Nie wiecie, czego chcę. Nie rozumiecie mnie. Nie wiecie, czego potrzebuję. A więc stanę na głowie, żebyście zrobili dokładnie to, czego chcę, i to tak, żeby wam w pięty poszło". Jak tylko dziecko poczuje, że zostało zrozumiane i wysłuchane, zawodzenie powinno się skończyć.

W takiej sytuacji należy powiedzieć: „Nie słucham cię, jeśli zawodzisz. Gdy przestaniesz zawodzić i powiesz to słowami, wysłucham cię".

Niania Deb miała okazję opiekować się czwórką rodzeństwa, które sztukę zawodzenia wyniosło na niespotykane dotąd wyżyny. Mama dosłownie przestała to zauważać — w ogóle nie słyszała, co się wokół niej dzieje. Jednak im bardziej to ignorowała, tym częściej zawodzenie przeradzało się w rękoczyny, wrzaski i sceny.

Gdy w końcu postanawiała podjąć jakieś kroki i nakazać dzieciom przerwę, słodkie maleństwa zaczynały płakać i obiecywać poprawę — tyle że przykładne zachowanie trwało jakieś pięć minut. Potem zawodzenie zaczynało się od nowa.

Choć takie zachowanie trwało od ładnych paru lat — a rodzice przymykali na nie oko — mama ani razu nie spytała dzieci, dlaczego zawodzą i czego chcą.

A często chciały powiedzieć jej o jakimś problemie albo wyżalić się, że brat czy siostra robi im krzywdę. Mama jednak nie słuchała.

Zawodzenie mogło oznaczać coś trywialnego, na przykład: „Chcę ciastko", ale też coś groźnego, na przykład: „Brat uderzył mnie w twarz" — ale mamie było wszystko jedno. Jej system zagłuszania i w pierwszym, i w drugim przypadku działał bez zarzutu. A dzieci, niestety, doskonale o tym wiedziały.

Jak tylko do akcji wkroczyła niania Deb i rzeczowym głosem kazała dzieciom mówić, zawodzenie skończyło się dosłownie z dnia na dzień.

SPOSÓB NA ZAWODZENIE

1. Każ dziecku mówić.
2. Zapoznaj się z sytuacją i odwróć uwagę dziecka od zawodzenia.
3. Spytaj, co naprawdę czuje.
4. Zaangażuj dziecko w rozwiązywanie problemu.

A teraz wskazówki, co powiedzieć na każdym z tych etapów.

1. „Przestań. Jestem gotów cię wysłuchać, ale musisz powiedzieć, o co ci chodzi. Muszę usłyszeć, jak mówisz". I to wszystko, dopóki dziecko nie powie poprawnie, o co chodzi. Jeśli musi ochłonąć, pomóż mu w tym.
2. „Rozumiem. Twój brat zabrał ci zabawkę i nie chce oddać". Powtórz, co dziecko powiedziało, żeby dać mu do zrozumienia, że słuchasz.
3. „Widzę, że ci przykro. To niesprawiedliwe, prawda?". Żeby dowiedzieć się, co dziecku sprawiło taką przykrość, często trzeba być bardzo konkretnym. Spytaj, co czuje. Spytaj: „Jesteś zły?" albo: „Smutno ci?" Podsuwasz dziecku słowa, za pomocą których będzie mogło wyrazić szczegóły, a to często odwraca jego uwagę od zawodzenia. Gdy dziecko jest wzburzone, rozmowa o tym, co czuje, może mu przychodzić z trudem. Dorośli mają tak samo.

4. „Pomyślmy, co możemy zrobić. Jak ty uważasz?". Włączając dziecko w szukanie rozwiązań, okazujesz szacunek dla jego osądu i pomysłów, nawet jeśli to tylko maluch czy przedszkolak. Przerzucasz piłkę na jego stronę siatki. Sytuacja już nie wymyka mu się spod kontroli. Jeśli dziecko ma problem ze znalezieniem rozwiązania albo wciąż się boczy, podsuń mu własny pomysł. Powiedz: „Hej, a może zrobimy tak a tak i zobaczymy, co się stanie?".

SYNDROM WIECZNEGO NIEMOWLAKA

Najwięcej zawodzą dzieci, których rodzice chcieliby na zawsze zatrzymać je przy sobie. Tacy rodzice robią za przedszkolaka wszystko - karmią go, ubierają, śpią z nim w jednym łóżku i wszędzie go noszą. Uwierzcie nam - jeśli będziecie traktować swoje dziecko jak niemowlaka, pozostanie niemowlakiem, tyle że bardzo, bardzo rozpuszczonym. I nie ze swojej winy.

Musimy przyznać, że - zgodnie z naszymi obserwacjami - mamy robią to częściej niż ojcowie. Taka mama chce być postrzegana jako ten słodki, czuły rodzic, który zawsze przyjdzie dziecku z pomocą, ale zwykle nie zauważa, że tuż pod jej nosem rośnie nieznośny bachor.

Weźmy na przykład tę mamę. Jej czteroletni synek powinien już od dawna być w łóżku, a ona wciąż tkwi na podłodze, usiłując nakłonić go do pójścia spać.

MAMA: Jeśli nie przestaniesz skakać, pójdę sobie.

DZIECKO: *(zawodząc)* Czemu? Czemu? Czemu?

MAMA: Bo teraz czytamy książeczkę, a potem chciałabym się położyć, bo jestem bardzo zmęczona.

DZIECKO: *(zawodząc)* Ale ja muszę.

MAMA: A więc wychodzę.

DZIECKO: *(krzyczy)* Nie, nie możesz!

MAMA: No dobrze, jeszcze tylko pięć minut.

I siedzi z nim jeszcze godzinę.

Nawet grzecznym dzieciom czasem zdarza się zawodzić. To zupełnie normalne i nie powinno stanowić większego problemu. Po prostu spytaj, w czym rzecz. Zapoznaj się z sytuacją. Coś, co dla Ciebie może być błahostką, Twoje dziecko będzie postrzegało jako dramat. Jednak nie dowiesz się tego, póki nie spytasz.

Porozumiewanie się bez zawodzenia to na dalszych etapach życia dziecka umiejętność kluczowa. Potrzebna mu będzie w szkole, w relacjach z kolegami, w życiu dorosłym. Dorośli uczą się i radzą sobie w życiu, zadając pytania i idąc na kompromisy. Dzieci już od najmłodszych lat powinny wiedzieć, że zawodzenie nie przyda im się ani do negocjacji, ani do wyrażania swoich potrzeb.

W tej scenie czterolatka nie umie założyć skarpetek, bo nigdy wcześniej tego nie robiła. Zawsze wyręczała ją mama. Dopiero niania Deb wyjaśniła jej, że dla czteroletniego dziecka ubieranie się nie jest zadaniem ponad siły. Mama ma trudności z wytrwaniem przy tej zasadzie.

DZIECKO: Nie umiem zakładać skarpetek. (*Zawodzi*) Nie, nie, nie, mamusiu, nie.

NIANIA: Umiesz. Po prostu w tej chwili nie chcesz.

MAMA: Nie wiem, czy dam radę. Chyba zaraz tam skoczę i pomogę jej.

DZIECKO: Możesz? Proszę! Proszę!!!

MAMA: Nie. Sama potrafisz.

DZIECKO: **(***zawodzi*) Proszę!

MAMA: No dobrze, chodź tutaj.

NIANIA: Przez cztery i pół roku robiła ci takie numery, a ty nic. Ona w tej chwili po prostu bada grunt. Ale co będzie w drugiej klasie, kiedy oznajmi, że nie odrobi zadań z matematyki, bo nie ma ochoty? Musi wiedzieć, że jej nie ulegniesz.

Mama w końcu przyznała, że trudno jej było pogodzić się z rosnącą niezależnością córki i że uleganie zawodzeniu tak naprawdę spełniało jej potrzeby, a nie potrzeby dziecka.

NIANIA RADZI

„CHCĘ" NIE OZNACZA „POTRZEBUJĘ"

Pewnie często słyszeliście w naszym programie: „*Chcę* nie oznacza *potrzebuję*". Mówiąc to, pokazujemy dzieciom różnicę pomiędzy zawodzeniem a dobrym wychowaniem. Dzieci od najmłodszych lat muszą wiedzieć, że między chęcią i potrzebą jest zasadnicza różnica.

Po pierwsze, jeśli dziecko czegoś chce, nie może zawodzić, tylko musi grzecznie poprosić.

Nie: „Natychmiast kup mi tę Barbie!".

Tylko: „Mamusiu, czy mogłabym dostać nową Barbie?".

Po drugie, dzieci muszą też zrozumieć, że nawet jeśli o coś ładnie poproszą, nie zawsze mogą to dostać.

Litanii „Ja chcę" trzeba szybko położyć kres, tak samo jak ciągłemu zawodzeniu. Dzieci zawsze będą czegoś chciały i użyją wszystkich dostępnych sposobów, żeby rodzice im w końcu ulegli. Rodzice, jako ich opiekunowie, muszą być stanowczy i nieprzejednani.

W sytuacjach obfitujących w pokusy, na przykład podczas zakupów w supermarkecie, trzeba dziecku zawczasu powiedzieć, co będziecie robić, a może uda się uniknąć sceny. Na przykład powiedz, że może obejrzeć zabawki, ale na razie żadnej nie kupicie. I że to nie podlega dyskusji. Wtedy na miejscu łatwiej będzie Ci oznajmić: „Nic ci dzisiaj nie kupię", gdy zaczną się nieuniknione błagania. Możesz z czystym sumieniem dodać: „Przecież już ci mówiłem, że dzisiaj tylko oglądamy. A więc tylko oglądamy, nie kupujemy".

Jeśli ulegniesz, następnym razem musisz się liczyć z jeszcze głośniejszym zawodzeniem.

WSZYSTKO O HISTERII

Zawodzenie to wstęp do regularnego ataku histerii. Dzieci zaczynają od jęków i próśb, a po pewnym czasie doprowadzają się do takiego stanu, że puszczają im nerwy.

Dziecko, które od czasu do czasu nie urządza takiej czy innej sceny, należy do rzadkości. Pierwsze sceny mają zwykle miejsce między pierwszym a trzecim rokiem życia, gdy dziecko uczy się porozumiewać z otoczeniem. Wie, czego chce, ale jeśli jeszcze nie do końca opanowało mowę, potrafi urządzić scenę, bo czuje, że nikt go nie rozumie. W takich przypadkach, mówiąc „nie", dolewasz tylko oliwy do ognia, więc postaraj się tego unikać.

Najlepiej działa odwrócenie uwagi dziecka, gdyż huśtawka nastrojów takiego malucha jest nieprzewidywalna. Dziecku, które histeryzuje, bo zepsuł mu się samochodzik, humor od razu wróci na widok statku pirackiego. Możesz też sięgnąć po książkę i poprosić, żeby poczytało z Tobą bajkę albo pobawić się z nim pluszowym zwierzątkiem. Odwrócenie uwagi jest najskuteczniejsze, gdy wynajdujesz dziecku zajęcie jak najbardziej odmienne od tego, które spowodowało wybuch.

Wybuchy z cyklu „nie potrafię się porozumieć" skończą się z chwilą, gdy dziecko zacznie mówić na tyle wyraźnie, że będzie w stanie komunikować rodzicom swoje potrzeby, oraz gdy nauczy się lepszej koncentracji i koordynacji. Ale nawet zanim to nastąpi, i tak zawsze przypominaj dziecku, żeby mówiło, i podsuwaj mu słowa, które mogą okazać się pomocne w ustaleniu, czego chce.

Jeśli podczas ataku histerii dziecko staje się agresywne, na przykład zaczyna bić innych albo rzucać zabawkami, powinno bez ostrzeżenia dostać przerwę.

Niektórzy rodzice na tym etapie rozwoju dzieci chwalą sobie język migowy. Jeśli uznasz, że i Twoje dziecko warto nauczyć kilku podstawowych znaków, zrób to, ale bądź uważny. Pamiętaj, że język migowy nie powinien zastąpić rozwoju komunikacji za pomocą słów.

Dobrze, powiedzmy, że Twoje dziecko nauczyło się już jasno komunikować swoje potrzeby. To niestety nie koniec zmagań — teraz zaczną się ataki histerii z cyklu „mam kryzys". Takie ataki potrafią urosnąć do rangi poważnego problemu. Z obawy przed krzykami, wrzaskami, rzucaniem się na podłogę i kopaniem w co popadnie, nie będziecie chcieli pokazywać się z dzieckiem w miejscach publicznych.

Nie ma powodu, by przymykać oko na ataki histerii — czy to w domu, czy w miejscu publicznym. Jedynym\sposobem jest uświadomienie dziecku, że jesteście gotowi je wysłuchać, ale dopiero gdy ochłonie na tyle, by móc mówić. Pokażcie mu, że to jedyna droga, bo atak histerii nie robi na Was wrażenia i nic dziecku nie da. Ani teraz, ani nigdy. Bez dyskusji.

Absolutnie konieczne jest też, żeby mama i tata mieli na temat ataków takie samo stanowisko i współpracowali ze sobą. Pamiętajcie — jesteście w jednej drużynie. Oboje musicie być konsekwentni i żadne z Was nie może kwestionować decyzji drugiego, ulegać tylko dlatego, że tak jest łatwiej. Nie może dojść do sytuacji, gdy mama mówi: „Dzisiaj nie kupujemy żadnych zabawek", a tata ulega dziecku. Jeśli tak się stanie, następnym razem, gdy mama powie: „Żadnych zabawek", atak histerii gotowy. Jeśli do tego dojdzie, tata też powinien dostać przerwę.

Przed wyjściem z domu należało powiedzieć: „Idziemy dzisiaj do supermarketu i kupujemy to i to".

Ustalcie zasady i przedstawcie plany dzieciom, zanim wyjdziecie z domu. Poinformujcie dzieci, co je czeka, jeśli złamią zasady, a prawdopodobieństwo wystąpienia ataku histerii się zmniejszy. Pewnie, Wasze dzieci cały czas będą badać grunt — takie już są! Ale Wy nie powinniście im ulegać.

Powstrzymywanie ataków histerii w domu

Choć przyjęło się je ignorować, my wiemy, że radzenie sobie z atakami histerii wcale nie jest takie proste. Jeśli nie odkryjemy przyczyny wybuchu, szanse na jego powstrzymanie maleją. Co więcej,

ignorowanie dziecka, które wyraźnie ma problem i jest wzburzone, nie jest dobrym sposobem na rozwiązanie tego problemu.

Zawsze trzymaj się naszego systemu komunikacji, nawet w przypadku dzieci, które histeryzują. Powiedz: „Mów. Wyraź to słowami. Wysłucham cię, jak tylko będziesz w stanie rozmawiać".

Pewna mama traciła głowę, gdy jej syn Walt zaczynał histeryzować, i bardzo ją to trapiło. Wyciągała odkurzacz i dosłownie jeździła nim wokół kopiącego, wijącego się Walta, jakby potrzebowała koniecznie zająć czymś ręce, aby też nie popaść w histerię.

Powiedziałyśmy jej, żeby spróbowała inaczej. Miała powiedzieć: „Walt, mów. Wyraź to słowami. Wysłucham cię, jak tylko będziesz gotowy, ale musisz ochłonąć. Teraz muszę poodkurzać, ale jak tylko będziesz gotowy do rozmowy, odstawię odkurzacz, usiądę i wysłucham cię".

Możesz też zacząć szeptać, żeby odwrócić uwagę dziecka. Dziecko, które krzyczy, nie słyszy szeptu. Będzie musiało podejść do Ciebie bliżej, żeby usłyszeć, co mówisz, a to często kładzie kres atakowi histerii. Szept daje Ci dodatkową przewagę — możesz zapanować nad własnym gniewem.

Wszystko powinno mieć swoje konsekwencje, a atak histerii przede wszystkim. Jeśli Twoja córka w przypływie wściekłości wyrwała ulubionej lalce nogi, wytłumacz, że zabierasz jej tę lalkę. Nie mąć jej w głowie groźbami, że nie dostanie dziś ulubionego deseru. Popsuła lalkę, więc konsekwencje muszą dotyczyć lalki. Powiedz i wykonaj. Przygotuj się na dalsze (przejściowe) krzyki. Wytłumacz, że dostanie lalkę z powrotem, gdy udowodni, że potrafi troszczyć się o zabawki.

Nie ulegaj, bo czeka Cię kolejny atak histerii.

Jeśli Twoje dziecko dopuściło się czegoś naprawdę poważnego — skrzywdziło kogoś albo zniszczyło cudzą własność, na przykład zabawkę, też musi ponieść odpowiednie konsekwencje. Zacznij od przerwy. Potem zastosuj odpowiednią Zasadę Domową. W niektórych domach panuje zasada, że rodzice tylko raz odkupują zepsuty przedmiot, na przykład kask rowerowy, a jeśli dziecko zniszczy go

znowu, musi zapłacić z własnego kieszonkowego. W innych rodzinach za taką przewinę obowiązuje utrata jakichś przywilejów.

Pamiętaj, żeby na ataki histerii zawsze reagować tak samo. Im wcześniej podejmiesz odpowiednie kroki — stanowczo i pewnie — tym szybciej ataki się skończą.

Powstrzymywanie ataków histerii w miejscach publicznych

Dzieci, które przestały już miewać napady złości w domu, muszą się nauczyć, że za atak histerii w miejscu publicznym też muszą się liczyć z konsekwencjami. Dla rodziców to wyjątkowo trudny orzech do zgryzienia. Gdy nasza najdroższa pociecha odstawia takie przedstawienie, że ludzie zaczynają się gapić, komentować i cmokać z dezaprobatą, można łatwo stracić ducha i zwątpić w swoje umiejętności rodzicielskie.

jeśli Twój ukochany aniołek zaczyna histeryzować w miejscu publicznym, musisz zareagować błyskawicznie. Powiedz, że nie będziesz tolerować takiego zachowania, ale zawsze zacznij od przerwy w jakimś ustronnym miejscu, gdzie dziecko może ochłonąć. Zastosuj poniższe kroki:

1. Powiedz dziecku, że jeżeli się nie uspokoi, dostaje przerwę. W ramach ostrzeżenia policz do pięciu.
2. Zabierz dziecko w jakieś ciche, ustronne miejsce i zastosuj przerwę — minuta na każdy rok życia dziecka.
3. Spytaj, czy jest już gotowe spokojnie porozmawiać.
4. Wysłuchaj go i podziękuj, że powiedziało Ci, o co chodzi.
5. Wróćcie razem do stolika czy na zakupy, czy do innej przerwanej czynności.

Gdy dziecko nie jest w stanie się uspokoić, oznajmiasz mu, że wychodzicie, i faktycznie wychodzisz, ciągnąc za rękę pieniącego się potomka, który jednocześnie szeroko otwiera oczy ze zdumienia.

Nieraz zostawiałyśmy za sobą sklepy. Zostawiałyśmy za sobą półki z niedoszłymi zakupami. Mówiłyśmy dzieciom, że jeśli się nie uspokoją, całą przerwę na lunch spędzą w towarzystwie pana ochroniarza. Wychodziłyśmy z restauracji, zanim podano nam posiłek, ciągnąc za sobą sześcioro rodzeństwa, bo jedno z dzieci zachowywało się skandalicznie (a potem, gdy zdążyło ochłonąć, wracałyśmy).

Jedyny wyjątek to sytuacja, gdy masz do załatwienia jakąś niecierpiącą zwłoki sprawę, na przykład stoisz w długiej kolejce po lekarstwa albo właśnie masz płacić i naprawdę nie możesz odejść od kasy. Wtedy musisz na chwilę zignorować atak histerii i dać dziecku do zrozumienia, że jak tylko dokończysz to, co robisz, konsekwencje będą natychmiastowe.

Pamiętaj, że im lepiej przygotujesz dzieci na to, co je czeka, gdy wychodzicie z domu, tym mniej będą skłonne do awantur. A jeśli twardo zastosujesz się do naszego systemu komunikacji, ataki histerii nie powinny mieć miejsca zbyt często.

Powody dziecięcej histerii

Bądźmy szczerzy, atak histerii często jest spowodowany czynnikami, na które Twoje dziecko nie ma wpływu. Mówimy tu o sytuacjach, które szczególnie działają mu na nerwy. Jeśli o nich wiesz, ale zdarza Ci się je ignorować (albo po prostu zapominać, bo w końcu jesteś tylko człowiekiem), awantura gotowa.

Najczęstszymi czynnikami ryzyka są:

- **Głód.** Wiele dzieci zaczyna wariować od gwałtownych spadków poziomu cukru we krwi. Nianie, wychodząc z dziećmi na spacer, zawsze mają ze sobą awaryjne wysokoenergetyczne przekąski — owoce, paczkę rodzynek, krakersy razowe albo żółty ser w paskach — żeby z miejsca uciąć atak histerii spowodowanej głodem.

  Jedna z mam, której dziecko cierpiało na psychozę maniakalno-depresyjną, musiała pilnować, by dziecko nie jadło

pewnych pokarmów, zwłaszcza tych z wysoką zawartością sodu, które sprzyjają wahaniom nastroju. Pewnego wieczoru przy kolacji dziecko spytało, czy może prosić o dokładkę wyjątkowo słonej potrawy. Mama wiedziała, że właściwie powinna odpowiedzieć „nie", ale spokojnie odparła: „Pogadamy, jak zjesz to, co już masz na talerzu". Gdy synek zjadł cały posiłek, odwróciła jego uwagę słowami: „A teraz mam dla ciebie prawdziwy przysmak" i dała dziecku coś, co wolno mu było jeść. Koszmaru zgrabnie udało się uniknąć.

- **Zmęczenie.** Gdy dziecko pada ze zmęczenia, potrafi awanturować się o byle co.
- **Frustracja.** Dziecko ma niski próg cierpliwości, zwłaszcza jeśli uczy się czegoś nowego i trudniejszego niż do tej pory. Kiedy jest sfrustrowane, że okazało się w czymś gorsze od innych dzieci albo przegrało, łatwo może wpaść w histerię.
- **Brak ostrzeżenia.** Dziecko nie przepada za zmianami. Ostrzegać i uprzedzać trzeba zwłaszcza maluchy. Jeśli musisz pędzić do sklepu, bo Ci go zamkną, i bezceremonialnie podnosisz bawiące się dziecko z podłogi, jest duże prawdopodobieństwo, że zaraz podniesie krzyk.

  Postaraj się je uprzedzić, jeśli to tylko możliwe. Zacznij na dziesięć minut przed planowanym wyjściem. Powtórz ostrzeżenie po pięciu minutach. Gdy do wyjścia zostały trzy — powtórz jeszcze raz. Potem powiedz, że czas wychodzić. Upewnij się, czy dziecko Cię naprawdę słyszało, bo gdy jest pochłonięte zabawą, może kiwać głową, ale myśleć o niebieskich migdałach. Podejdź do dziecka, zejdź do jego poziomu i powiedz, o co chodzi.
- **Pośpiech.** Niektóre dzieci są bardzo przywiązane do swojego ustalonego porządku i muszą wszystko robić we własnym ślimaczym (przynajmniej dla Ciebie!) tempie. Jeśli wiesz, że Twoje dziecko nie lubi, gdy się je popędza i dostaje wtedy szału, zastosuj system ostrzeżeń. Najpierw powiedz: „Wychodzimy

za dwadzieścia minut". Potem: „Za dziesięć. Naszykowałam ci kurtkę". Potem: „Za pięć. Zakładaj buty".

- Nadmiar bodźców. Dzieci pochłonięte zabawą czy innymi zajęciami potrafią dostać głupawki.
- Poczucie, że dziecko jest nieszanowane albo niezauważane. Mówiłyśmy, że maluchom nie należy dawać zbyt dużego wyboru, ale im dziecko starsze, tym lepiej sobie radzi z podejmowaniem decyzji. W wieku trzech czy czterech lat zaczyna sobie cenić możliwość wydawania własnych opinii. Cały czas nie polecamy dawać dziecku zbyt dużego wyboru, ale gdy sprawa dotyczy czegoś ważniejszego niż na przykład pójścia do spożywczaka, musisz się zacząć liczyć z jego zdaniem. Jeśli przy podejmowaniu ważnej decyzji nie uwzględnisz zdania dziecka, poczuje się nieszanowane i może urządzić naprawdę spektakularną scenę. Zwykle usłyszysz: „Nigdy mnie nie słuchasz. Nic cię nie obchodzę". Dzieci mające poczucie, że rodzice ich nie szanują, często nie wybuchają od razu, tylko kumulują w sobie złość, a potem urządzają scenę z siłą uśpionego wulkanu. Bezpośrednią przyczyną wybuchu może być coś zupełnie niezwiązanego ze sprawą. Gdy do tego dojdzie, najważniejsze to uspokoić dziecko, stosując sposoby opisane w rozdziale 2, dowiedzieć się, o co chodzi, i wysłuchać, nie ferując przy tym wyroków.
- Tęsknota za rodzicem. Czasami dziecko wpada w histerię z prostej przyczyny — tęskni za mamą czy tatą. Może ma kłopoty w szkole albo w rodzinie pojawiło się nowe dziecko. Może Belinda czy Bryant po prostu czują się samotni albo smutni i potrzebują przytulenia i nieco więcej uwagi.

Zwracaj uwagę, czy dziecko nie okazuje objawów tęsknoty za Tobą. Pytaj, co się stało, i uważnie słuchaj. Pogódź się z faktem, że jest wzburzone albo smutne. Jeśli w danym momencie nie możesz poświęcić mu dodatkowej uwagi — bo właśnie podajesz rodzinie kolację albo coś Ci kipi na kuchence - wyznacz

ZA DUŻO POCHWAŁ

Tyle razy widziałyśmy, jak rodzice wychwalają swoje dzieci pod niebiosa za ich intelekt, spryt, bystrość i słodkie usposobienie, że aż dziw bierze, skąd na świecie wciąż jest tyle zła.

Nadmiar pochwał jest tak samo szkodliwy jak ich brak. Jeśli będziesz traktować swoje dziecko jak oczko w głowie, nie przygotujesz go na konfrontację ze światem. Tymczasem w życiu nieraz czeka je porażka - zawsze znajdzie się ktoś ładniejszy, mądrzejszy, bardziej uzdolniony artystycznie czy sportowo. Dziecko, które sądzi, że jest pępkiem świata, rośnie na zawodzącą marudę. A gdy pójdzie do szkoły i dowie się, że wcale nie jest takie doskonałe, poleją się łzy.

Zamiast mówić: „Jesteś najbardziej wyjątkowym dzieckiem na świecie", powiedz po prostu: „Jesteś wyjątkowy".

Zamiast mówić: „Jesteś najmądrzejszym sześciolatkiem na świecie", powiedz Jesteś najmądrzejszym sześciolatkiem, jakiego znam". Albo: „Jesteś jednym z najlepszych piłkarzy, jakich znam".

Gdy dziecko zrobi coś wspaniałego, powiedz: „Wspaniale!".

Jednak nie wpadnij w nałóg zachwycania się wszystkim, co robi, na przykład sposobem, w jaki je warzywa albo sprząta po sobie. Nie chwalmy za odwagę dzieci, które nauczyły się korzystać z toalety. Odważni są żołnierze albo strażacy - o dziecku, które już samo chodzi do łazienki, możemy powiedzieć: „samodzielne". Bo taka jest prawda i już!

konkretny czas na rozmowę tylko we dwoje. Na przykład nastaw minutnik czy budzik na jakąś konkretną godzinę, żeby dać dziecku pewność, że później będziesz do jego dyspozycji i pomożesz. Czasem już samo zauważenie problemu wystarcza, by powstrzymać atak histerii.

CZĘŚĆ II ZASADY DOMOWE

5 PODSTAWY ZASAD DOMOWYCH: ZAPROWADZENIE PORZĄDKU

Oto kopalnia przydatnych Zasad Domowych, żeby ułatwić Ci wybór:

KOPALNIA ZASAD

Konsekwencja
Organizacja dnia
Porządek
Absolutna wiara w to, że się uda
Limity
Nie rzucaj słów na wiatr!
Inicjatywa – wykaż ją!
A przede wszystkim miłość

Zasady. Granice. Struktura. Porządek.

W programie *Nianiu, na pomoc!* pewnie słyszeliście te słowa nieraz. Są niezmiernie ważne. Te cztery słowa plus dobra komunikacja to nasze najważniejsze przesłanie.

Dzieciom potrzeba w życiu wyraźnych zasad i konsekwencji. One tego wręcz pragną. Zrobią, co w ich mocy – postawią dom na głowie, będą skakać po ścianach i wygłupiać się – żeby tylko

rodzice wprowadzili wreszcie jakieś reguły, które pozwolą ukrócić te wygłupy. To jeden z cudownych paradoksów rozwoju dziecka. Im więcej zasad, które regulują jego zachowanie, im więcej granic, tym więcej przestrzeni do rozwoju. Zasady dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Definiują im świat. Zwalniają je z obowiązku podejmowania dorosłych decyzji — bo te decyzje podjęli już za nie rodzice.

Szukanie i testowanie granic leży po prostu w ludzkiej naturze. Dziecko ich pozbawione nigdy nie nauczy się samodyscypliny. Nie ma granic — nie ma porządku. Nie ma porządku — jest płacz, krzyk i nieszczęśliwe dziecko, które robi to, co mu akurat strzela do głowy, bo nie zna alternatywy.

No dobrze, zapędziłyśmy się, to była dygresja, idźmy dalej...

Nasz system działa tak dobrze — i szybko! — bo ma wyraźną strukturę. Wkraczamy w progi jakiegoś domu, obserwujemy, robimy notatki, odkrywamy dynamikę danej rodziny i sporządzamy plan.

Potem zasiadamy ze wszystkimi członkami rodziny przy stole i prezentujemy im stworzone specjalnie dla nich Zasady Domowe. I obserwujemy reakcję. Reakcja jest zwykle taka sama — rodzice są sceptyczni, a dzieci zszokowane albo wręcz przeciwne.

Za każdym razem podkreślamy, że to na rodzicach spoczywa ostateczna odpowiedzialność w ustalaniu tego, co wolno, a czego nie wolno. Mówimy, że dom, w którym mieszkają dzieci, musi rządzić się ustalonym porządkiem i musi spełniać ich podstawowe potrzeby; musi być wygodny i bezpieczny.

Tymczasem dom jednej z rodzin biorących udział w programie był praktycznie placem budowy z kablami i gwoździami na wierzchu. Żadne z dzieci nie miało własnego pokoju. Spały z mamą, a tata na kanapie. Wszyscy chodzili podminowani i nachmurzeni, aż w końcu urządzono dzieciom osobny pokój na strychu.

Oto, jak możecie ustalić Wasze własne Zasady Domowe.

USTALANIE ZASAD DOMOWYCH

Lata doświadczeń sprawiają, że łatwo nam wejść do domu i od razu stwierdzić, co jest nie tak. Na przykład gdy widzimy, że jeszcze przed końcem śniadania zarówno mama, jak i płatki są w rozsypce, a dzieci znowu spóźniają się na autobus do szkoły, wiemy już, że ta rodzina nie ma harmonogramu ani ustalonego porządku dnia.

Przy niewielkim nakładzie pracy możesz zmierzyć się z problemami własnej rodziny, ustalić, co jest dla niej dobre, a co nie — i sporządzić odpowiedni plan. To będzie wymagało od Ciebie brutalnej szczerości, ale skoro już czytasz tę książkę, wiemy, że sobie poradzisz.

Jest kilka sposobów, aby się do tego zabrać.

1. Weź notes albo kilka kartek papieru i długopis i przez jeden dzień prowadź notatki. Spisuj wszystko, co się dzieje, zanotuj też, o jakich godzinach konkretne rzeczy mają miejsce. Kto zaczyna kłótnie, które dziecko zwykle podpuszcza inne. Odnotuj każdy przypadek skakania po kanapie, obrzucania się jedzeniem, naparzania się, wyciskania pasty do zębów do sedesu, uciekania do piwnicy, gdy już pora iść spać, niesprzątnięcia zabawek, podarcia nowego fotela czy odstąpienia warzyw z obiadu psu — rozumiesz, o co chodzi.

   Jeśli to za dużo jak na jednego rodzica, podzielcie się tak, żeby tata robił notatki w czasie śniadania, a mama potem. Możecie przedłużyć obserwacje o parę dni. Potem zróbcie z tego jedną szczegółową listę tego, co dzieje się w Waszym domu — od momentu, kiedy się budzicie, do momentu, gdy padacie na łóżko wieczorem.

   Jeśli macie problem z prowadzeniem notatek na bieżąco, użyjcie dyktafonu i w dogodnym czasie przepiszcie najważniejsze wydarzenia na papier.
2. Można zrobić to samo przy pomocy kamery wideo. Widok rodzinki w akcji często stanowi taki szok, że pobudza rodziców do podjęcia natychmiastowych kroków.
3. Zaproście do domu zaufanego przyjaciela czy krewnego, żeby nagrał Wasz dzień kamerą wideo. Z zastrzeżeniem, żeby nie wtrącał się ani nie komentował. Ma Wam pomóc.

   Dla samotnych rodziców jest to najlepsza opcja.

Gdy już macie dokładną dokumentację Waszego dnia, skopiujcie ją kilka razy, żeby można było robić na niej notatki. W wolnej chwili usiądźcie razem — musicie mieć czas, by zająć się tym na serio, więc nie wtedy, gdy któreś z Was jest zmęczone czy w złym humorze po ciężkim dniu pracy. (Jeśli jesteś rodzicem wychowującym dzieci samotnie, znajdź sobie cichy, spokojny moment dnia). I zróbcie, co następuje:

1. Ustalcie priorytety.

   Bez oszukiwania! Co jest najważniejsze? Może dojdziecie do wniosku, że wszystkie punkty są jednakowo ważne.
2. Zróbcie listę dobrych i złych zachowań.

   Pomocne tu będzie sporządzenie skali od jednego do dziesięciu i przypisanie wszystkich przewin minionego dnia do tej skali.
3. Ustalcie strategię i wybierzcie Zasady Domowe, które Waszym zdaniem się sprawdzą. W kolejnych czterech rozdziałach pokażemy, jak wybierać Zasady.
4. Mama i tata muszą współpracować. Zadaniem Waszej drużyny jest wymyślenie Zasad Domowych i egzekwowanie ich. Tak być musi, bo jeśli nie jesteście w stanie współpracować, Zasady Domowe nie będą pasowały nikomu. I nie podziałają.
5. Ustalcie, o co warto kruszyć kopie.

   Podzielcie się obowiązkami między sobą i — jak zawsze — miejcie realistyczne oczekiwania. Uchwalcie tylko takie Zasady, których możecie się trzymać. Szczerość wobec samego siebie popłaca. (Na przykład: czy naprawdę będziecie co wieczór kłaść dzieci do własnych łóżek, czy może w głębi ducha chcecie, żeby wciąż spały z Wami).
6. Obiecajcie sobie konsekwencję.

   Na bycie dobrym rodzicem składa się konsekwencja i współpraca ze współmałżonkiem. Wasze dzieci natychmiast zauważą i wykorzystają każdy wyjątek od reguły.

   Jeśli jeden rodzic zupełnie nie zgadza się z drugim, zastanówcie się dlaczego i zdecydujcie, czyje zdanie przeważy albo jak będzie wyglądał kompromis. Umiejętność osiągania kompromisów w rodzinie jest, jak już zresztą wiecie, podstawą życia w harmonii.
7. Obiecajcie sobie, że będziecie działać wspólnie.

   Jeśli złamiecie choćby najmniejszą z Zasad, pozostaje Wam tylko dać sobie z nimi spokój i pokochać dotychczasowy

chaos. Dlatego zanim je ustalicie, szczerze porozmawiajcie o wszystkich wątpliwościach, bo gdy już decyzja zapadnie — musicie szanować Zasady i karać się nawzajem za ich nieprzestrzeganie.

Jedna z mam powiedziała niani Stelli: „Mój mąż zgodził się, żeby wszystko było po mojemu. Nie sprzeciwia się żadnej z tych zasad, bo nie przychodzi mu do głowy nic lepszego".

Niania Stella na to: „A powinno być nie po twojemu, tylko po waszemu. Jesteście w jednej drużynie, musicie działać wspólnie".

To, że mama siedzi z dziećmi w domu, nie znaczy jeszcze, że ma prawo o wszystkim decydować. Tata też powinien mieć głos.

8. Przyznajcie uczciwie, że skoro chcecie, aby zachowanie dzieci uległo poprawie, Wasze zachowanie też może tego wymagać.

   Uzgodnijcie Wasze własne wewnętrzne zasady, Zasady Domowe Dla Rodziców. A potem trzymajcie się ich!

Gdy spełnicie te warunki, możecie sobie pogratulować, bo uczyniliście pierwszy krok na drodze do polepszenia wzajemnej komunikacji. Właśnie tak wygląda szczera, otwarta i efektywna rozmowa na tematy rodzinne.

ZASADY NIE PODLEGAJĄ DYSKUSJI

Zapoznając dzieci z Zasadami Domowymi, nie sugerujcie im, że mają w tej sprawie coś do powiedzenia. To Wy macie być rodzicami, to Wy tu decydujecie.

Dziecku, które chciałoby rządzić, można powiedzieć: „Gdy dorośniesz i będziesz miał własny dom, możesz ustalać sobie własne zasady. Ale w tym domu obowiązują nasze. I nie podlegają dyskusji".

Oczywiście nie mówcie tego gniewnym, wojowniczym tonem. Najlepiej jest zorganizować spotkanie rodzinne, gdy wszyscy będą

w domu, nikt nie będzie zmęczony ani głodny, i ogłosić, że jest do omówienia ważna sprawa.

Wierzcie nam — ustalenie konsekwentnych i twardo egzekwowanych Zasad Domowych w przyszłości zaprocentuje. Zwłaszcza gdy Wasze dzieci wejdą w okres dojrzewania i nadejdą te cudowne lata, kiedy wszystko, co powiecie czy zrobicie, będzie krytykowane, a ukochane pociechy na Waszych oczach zaczną się przemieniać w kogoś zupełnie innego. Wspomnicie wtedy, co powtarzaliście im, gdy były małe. Małym dzieciom należy mówić: „Nie bijemy się. Takie zasady panują w naszym domu". A nastolatek powinien usłyszeć: „Jeśli masz być w domu o dziesiątej, jesteś o dziesiątej. Takie zasady panują w naszym domu".

Ostrzegamy — im później, tym gorzej!

ZASADY DOMOWE NIE MUSZĄ BYĆ NIEZMIENNE

Nie bójcie się — nie ma w tym sprzeczności!

Choć raz ustalone zasady nie podlegają dyskusji, mogą i powinny z czasem ewoluować. Dzieci rosną i zmieniają się, a wraz z nimi ich potrzeby — tak samo powinno być z Zasadami Domowymi. Zasady podstawowe — czyli te dotyczące porządku i struktury dnia — pozostaną te same, ale sześciolatek nie potrzebuje takich samych zasad jak dwulatek. Sześciolatka nie trzeba też traktować jak dwulatka.

Nie wahajcie się zmieniać i dostosowywać Zasad Domowych do potrzeb rosnących dzieci. Wraz z wiekiem i nabywaniem nowych doświadczeń zachowanie dzieci zmienia się i powinny się zmieniać metody wychowawcze.

Możliwe, że co parę miesięcy będziecie musieli zwoływać spotkanie rodzinne, by uaktualnić zasady. Powiedzcie dzieciom, że rozważycie ich sugestie. (Z naciskiem na „rozważycie"). To da im poczucie, że biorą udział w ustalaniu Zasad, nawet jeśli nie biorą. (Ale tego akurat nie muszą wiedzieć).

Ewoluujcie wraz z dziećmi, a w Waszym domu będzie żyło się lepiej.

ZASADY DOMOWE OBOWIĄZUJĄ RÓWNIEŻ PRZY GOŚCIACH

Raz ustalone Zasady Domowe obowiązują wszystkich. Nieważne, kto zajmuje się akurat Waszymi dziećmi — opiekunka, ciocia, wujek, sąsiadka czy przyjaciółka — Zasady Domowe mają pozostać niezmienne.

Oczywiście dzieci szybko się zorientują, że każde miejsce rządzi się własnymi zasadami. U babci Joan można siedzieć przed telewizorem dłużej niż u babci Jennie. Tata w swoim gabinecie nie pozwala dotykać niczego, a wujek Benny nie protestuje, gdy siostrzenice grają na jego komputerze czy mażą w jego notesach.

Zadaniem rodziców jest powiedzieć gościom — zwłaszcza opiekunkom — jakie są zasady. Zawieście listę w jakimś widocznym miejscu, na przykład na lodówce. Dajcie opiekunce do zrozumienia, że tych zasad należy przestrzegać, nawet jeśli Wasze dzieci będą twierdziły inaczej, gdy tylko zamkną się za Wami drzwi!

Zauważyłyśmy, że rodzice często miewają trudności z egzekwowaniem Zasad Domowych, gdy do dzieci przychodzą koledzy. Jeśli mały Sebastian lubi i może skakać po kanapie we własnym domu, a skakanie jest wbrew Waszym zasadom, nie naginajcie ich, żeby uszczęśliwić Sebastiana. Robiąc to, dalibyście Waszym dzieciom do zrozumienia, że goście są ważniejsi od nich. Powiedzcie po prostu: „Jeśli w domu Sebastiana wolno skakać po kanapie, proszę bardzo. Ale to jeszcze nie znaczy, że możecie skakać tutaj".

Zaangażujcie dzieci w zadanie informowania gości o Zasadach Domowych. Pewnego razu niania Stella usiadła na kanapie z filiżanką herbaty w domu, w którym Zasada Domowa głosiła, że w salonie się nie pije. Dzieci nie omieszkały od razu jej o tym poinformować, więc przeprosiła i przeniosła się z herbatą do kuchni. Niania Deb z kolei była świadkiem, jak pewna trzylatka z przejęciem opowiada koleżance, która przyszła się z nią pobawić: „Gdy niania tu jest, musimy robić to i to, i muszę ci opowiedzieć o naszej nowej zasadzie...". Dziewczynka była niezmiernie dumna, że potrafi

spamiętać wszystkie Zasady Domowe i że może podzielić się nimi z koleżankami.

Oczywiście można czasem zrobić odstępstwo od zasad. Powiedzmy, że ciocia Sue, która opiekuje się dziećmi co piątek, chciałaby spędzać więcej czasu z ulubionymi siostrzeńcami i siostrzenicami. A więc Zasadę Domową można nagiąć — w piątkowe wieczory, gdy przychodzi ciocia, dzieci kładą się spać później niż zwykle albo oglądają razem film DVD — zależy, co postanowicie, byleby konsekwentnie.

Okazjonalne wyjątki od Zasad Domowych to dla dzieci wielka frajda, ale zawsze omówcie je z wyprzedzeniem. I nie ulegajcie dzieciom, bo z pewnością będą dwoić się i troić, żeby wymóc na Was więcej takich wyjątków.

WY TEŻ NIE ŁAMCIE ZASAD

Wiele dzieci występujących w programie *Nianiu, na pomoc!* zwierza się nam, że rodzice próbowali już stosować jakieś Zasady Domowe, ale nie potrafili się ich trzymać. Mówią beztrosko: „Mama mówiła kiedyś, że to zrobi, ale nie zrobiła... Tym razem też się nie uda!".

Niania Stella pracowała kiedyś w rodzinie, w której panowała zasada, że trzynastomiesięczny Alex ma codziennie godzinę drzemki. Rodzice musieli położyć go spać i wyjść z pokoju, a on miał sam zasypiać. Niania Stella dostosowała się do tej zasady: kładła go do łóżka ze słowami „A teraz się zdrzemnij" i szła do kuchni przygotować obiad, cały czas obserwując dziecko na monitorze.

W pewien weekend poproszono ją o przyjście po południu, więc zjawiła się w domu w porze drzemki. Wchodzi do pokoju Aleksa, a przy łóżeczku siedzi tata pogrążony w lekturze gazety. Okazało się, że w weekendy chłopiec mógł zasnąć tylko wtedy, gdy siedział przy nim tata. Oczywiście Alex nigdy nie domagał się, by w pokoju zostawała niania Stella. Zorientował się, że tatę będzie mu łatwiej przekabacić. Niania Stella twardo trzymała się zasad, więc Alex wiedział, że z nią nic nie wskóra. Ale z tatą — to co innego.

Gdy tata raz dał się przekonać, kochany synek wszedł mu na głowę i jednorazowy przywilej przerodził się w zwyczaj.

Wiemy, jak ciężko się przyzwyczaić do Zasad Domowych i przestrzegać ich, ale pamiętajcie, że jesteście rodzicami, jesteście dorośli, więc samokontrolę powinniście mieć już wypracowaną. A jednak nieraz widziałyśmy, że to dzieci praktycznie z miejsca akceptują nowe Zasady Domowe. I nic dziwnego — dzieci tęsknią za zasadami. A często zaskoczonym tym rodzicom nie pozostaje nic innego, jak wziąć z nich przykład.

Jednak Zasady Domowe to zasady rodzinne. Są nie tylko dla dzieci. Łamiąc jakąś zasadę, sprawiacie dzieciom zawód — nie róbcie tego. A jeśli już tak się stanie, musicie ponieść takie same konsekwencje, jakie poniosłyby dzieci.

NIE KARZCIE WSZYSTKICH, GDY JEDNA OSOBA ŁAMIE ZASADĘ

To dość często spotykane, choć — gdy się nad tym zastanowić — wyjątkowo niesprawiedliwe.

Rodzice często stosują odpowiedzialność zbiorową. Pewnie wychodzą z założenia, że kara dla wszystkich dzieci posłuży jako odstraszacz na przyszłość. Zwykle takie podejście przynosi skutek odwrotny od zamierzonego i kończy się płaczem i zgrzytaniem zębów. A niegrzeczne dziecko wygrało — jest w centrum uwagi.

Czy rodzeństwo niegrzecznego dziecka należy w takim razie nagradzać za grzeczność?

Powiedzmy, że nadszedł czas na rodzinny piknik. Dziewięcioletnia Samantha postanawia być niegrzeczna. Robi scenę — nieważne o co. Mama i tata są tak wściekli, że zaczynają krzyczeć: „Skoro tak, to zapomnij o pikniku! Nie jedziemy".

Wszyscy są zawiedzeni i źli. Rodzeństwo Samanthy ma do niej pretensje i chce się zemścić. Ona wścieka się jeszcze bardziej... Wyobrażacie już sobie dalszy ciąg tego czarującego popołudnia?

Dziecko, które złamie Zasadę Domową albo jest niegrzeczne, powinno być odpowiednio ukarane — ale dzieci, które przestrzegają zasad, nie mogą na tym ucierpieć. Jeśli tylko jedno dziecko dokazuje, czy wszystkie dostają przerwę? Oczywiście nie.

W pewnej rodzinie, gdy któraś ze starszych dziewczynek złamała ważną Zasadę Domową, karą był szlaban na trening cheerleaderek. Mama jednak często przymykała oko na ich wybryki. Do akcji wkroczyła niania Stella, przypominając jej, że Zasady Domowe trzeba twardo egzekwować.

Mama odpowiedziała: „Ale przecież muszą iść. Inaczej zrobią zawód całej drużynie".

Niania odparła spokojnie: „Wasza rodzina też jest drużyną i wobec niej dziewczynki mają ważniejsze zobowiązania. A więc nie idą".

I nie poszły. Inne cheerleaderki z drużyny oczywiście były wściekłe, ale zgadnijcie, co się stało — od tej pory dziewczynki przestały lekceważyć Zasady Domowe. Nauczyły się, że poważne przewinienia mają poważne konsekwencje — nie tylko dla nich, ale też dla innych ludzi, na których im zależy.

RODZINNE UMOWY

Znakomitym sposobem na radzenie sobie z poszczególnymi Zasadami Domowymi albo zasadami obowiązującymi tylko jedno dziecko są umowy rodzinne. Działają lepiej w przypadku starszych dzieci, które mogą same sporządzić taką umowę — złożyć rodzicom pisemne oświadczenie dotyczące jakiegoś obowiązku, potrzeby czy zachowania.

Powiedzmy, że dziesięcioletni Nathaniel marzy o specjalnej deskorolce. Można więc sporządzić umowę rodzinną, na mocy której rodzice pokryją połowę kosztów, o ile Nathaniel utrzyma średnią powyżej 4,5, nie będzie dokuczał młodszemu rodzeństwu, podejmie się dodatkowych prac domowych bez dodatkowego

kieszonkowego oraz zapłaci za połowę deski z własnych funduszy. Niektóre z tych pozycji mogą oczywiście ulec zmianie zależnie od sytuacji (może się na przykład zdarzyć, że w któryś weekend Nathaniel przeziębi się i nie będzie w stanie umyć sąsiadowi samochodów, na czym zarabiał do tej pory). Jednak inne warunki — takie jak średnia w szkole — powinny pozostać niezmienne. Umowa rodzinna powinna przewidywać również zdarzenia losowe.

Wasze dzieci też mogą wyjść z projektem jakiejś umowy — na przykład takiej, że tata nie będzie przeklinał na innych kierowców albo że mama przestanie gderać, bo łóżka są słane nie po jej myśli.

Umowy rodzinne mają tę zaletę, że pozwalają dzieciom przyjąć postawę aktywną — zarówno w sprawie własnych oczekiwań, jak i tego, czego oczekują od Was. Pomyślcie nad tym. To doskonała zabawa, a przy tym znakomity sposób na polepszenie wzajemnych relacji.

6 DYSCYPLINA W ZASADACH DOMOWYCH: WSZYSTKO MA SWOJE KONSEKWENCJE

Jeszcze nie spotkałyśmy na swojej drodze rodzica, który nie potrafiłby kochać swoich dzieci. Ale zetknęłyśmy się z setkami takich, którzy nie wiedzieli, jak narzucić dzieciom dyscyplinę.

Czasami rodzice przymykają oko na chaos z obawy, że to obróci dzieci przeciwko nim. Weźmy na przykład tę mamę. Jej trzyletnia córeczka płakała za kubkiem z dzióbkiem. Niania Stella wyjaśniła, że trzylatki nie muszą już pić z takich kubków, a już zwłaszcza nie w łóżku. Mama nie była tego taka pewna.

DZIECKO: (*płacze*) Chcę mój kubek. I to już!

MAMA: Mam wrażenie, że gdy będę dla nich zbyt surowa, pomyślą, że ich nie kocham.

Mama pomyliła granice z miłością. A poza tym zabranie przedszkolakowi kubka z dzióbkiem trudno nazwać zbytnią surowością!

Dzieci kochają rodziców. A rodzice mylnie wierzą, że gdy ich sześcioletni syn krzyczy: „Nienawidzę was!", bo nie kupili mu kolejnej zabawki z *Gwiezdnych wojen*, naprawdę mówi to, co czuje. A żaden sześciolatek nie nienawidzi rodziców. On nienawidzi tylko, kiedy coś idzie nie po jego myśli.

Tak naprawdę dzieci kochają rodziców bardzo mocno, nawet gdy grają im na nerwach, biją się z rodzeństwem, rozsmarowują

jedzenie dla psa po całej łazience, szczypią, gryzą, krzyczą, kopią i przeklinają mamę i tatę. Po prostu zdążyły już się zorientować, że miłość to nie to samo co szacunek — na długo przed tym, zanim wpadli na to rodzice.

Właśnie dlatego od razu wiedzą, że z chwilą, gdy któraś z nas przekracza próg ich domu, nadchodzą nowe porządki. To nie za sprawą naszych strojów czy tego czarującego angielskiego akcentu.

To dlatego, że nam nie da się podskoczyć!

Po pewnym czasie zaczynamy kochać każde dziecko, które bierzemy pod swoją opiekę, a ono odwdzięcza się nam tym samym. Dzieje się tak, chociaż nie staramy mu się przypodobać ani nie przyrzekamy miłości aż po grób — nie na tym polega nasze zadanie. Z czasem dzieci poznają nas lepiej i szybko zauważają, że nie zamierzamy *wymagać* od nich dobrego zachowania. Nie krzyczymy, nie płaczemy ani nie błagamy jak ich rodzice. Nie tracimy cierpliwości. Jesteśmy konsekwentne w tym, co mówimy i co robimy.

Dzieci szybko przekonują się, kto tu rządzi, za sprawą najważniejszej z zasad.

NIANIA RADZI

WSZYSTKO MA SWOJE KONSEKWENCJE

Bez konsekwencji dziecko nie ma powodu, by skończyć z agresją, wygłupami czy okrucieństwem. Bo wierzcie nam - żadne diablątko nie zostanie aniołkiem, dopóki samo nie zobaczy, że to mu się po prostu opłaca. Dzieci zawodzą, krzyczą, płaczą i urządzają sceny, bo takie zachowania są skuteczne. Wiedzą, że jeśli one wytrwają, ktoś inny w końcu się podda - i tym kimś będzie mama albo tata. Tak Was sobie wyszkoliły.

W rozdziale pierwszym omówiłyśmy już, że wiele dzieci nie potrafi się komunikować. Tłumi uczucia w sobie, a w końcu wybucha ze straszliwym skutkiem. Rodzeństwo potrafi być wobec siebie naprawdę okrutne. Niania Deb do tej pory pamięta, jak pewna dziewięciolatka tak długo podduszała młodszego brata poduszką, aż chłopiec wręcz nie mógł oddychać.

A w innych rodzinach dzieci, owszem, potrafią się porozumiewać, ale tylko za pomocą gniewu - krzyków albo rękoczynów. Takim dzieciom często brakuje odpowiednich wzorców (bo te, które mają, są do niczego). Rodzice, krzycząc na dzieci, żeby przestały krzyczeć, nie osiągniecie niczego poza zdartym gardłem.

W kwestii dyscypliny Zasady Domowe są jasne.

ZASADA DOMOWA: ZA ZŁE ZACHOWANIE PRZEWIDZIANE SĄ KONSEKWENCJE

NIANIA RADZI

Złego zachowania nie należy tolerować. Za złe zachowanie przewidziane są konsekwencje. Koniec i kropka.

Od Was zależy, jakiego typu zachowania należy wyszczególnić w Zasadach Domowych. W programie *Nianiu, na pomoc!* najczęściej widujemy takie:

- Żadnego gryzienia
- Żadnego szczypania
- Żadnego bicia
- Żadnych kłamstw
- Żadnego rzucania
- Żadnych wrzasków
- Żadnego skakania po meblach

Cokolwiek ustalicie, mama i tata muszą być jednomyślni. Pamiętajcie, że jesteście w jednej drużynie. Zasada „żadnego skakania po kanapie" nie ma sensu, jeśli skakanie irytuje tylko mamę, a tatę po prostu śmieszy.

Zastanówcie się i uzgodnijcie jakiś kompromis, żeby jeden rodzic nie musiał podważać autorytetu drugiego. Zgodnie ustalcie, które z projektowanych zasad będziecie naprawdę egzekwować.

Teraz popatrzmy, jak powinny wyglądać konsekwencje.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: PRZERWA

Nianie ją uwielbiają, bo jest skuteczna. Przerwa nie jest karą. To narzędzie, które pozwala nauczyć dziecko, że gdy straci panowanie nad sobą, musi przez jakiś czas pobyć w odosobnieniu, przemyśleć i przeanalizować emocje. Potem, gdy dziecko już ochłonie, może o nich porozmawiać. A więc traktujcie przerwę jako czas na przemyślenia i ćwiczenia oddechowe. To z kolei uczy cierpliwości i odpowiedzialności.

Aby przerwa była skuteczna, musicie spełnić kilka warunków.

1. Ostrzeżenie

Przerwę zawsze powinno poprzedzać ostrzeżenie.

Nie dawaj dziecku przerwy ni stąd, ni zowąd. To tylko je rozzłości, zresztą słusznie.

Zastanów się, jaki system ostrzegania działa w Twoim domu najlepiej, i niech odpowiednie ostrzeżenie stanie się częścią koncepcji przerwy. W niektórych rodzinach obowiązuje jedno ostrzeżenie, na przykład: „W tym domu nie ma bicia. Jeśli nie przestaniesz bić brata, dostaniesz przerwę". W innych może obowiązywać zasada trzech uderzeń - dziecko dostaje przerwę po trzecim ciosie.

2. Odliczanie czasu

Jedną ze składowych ostrzeżenia powinno być dokładne określenie czasu, po jakim zacznie się przerwa. To pomoże Ci zachować konsekwencję i uzmysłowi dziecku, że nie żartujesz.

Odliczanie czasu odgrywa szczególną rolę w przypadku małych dzieci, które jeszcze nie do końca rozumieją, co to jest czas. Gdy oświadczysz dwuletniej Allegrze: „Wychodzimy za pięć minut", dziecko niewiele z tego pojmie, bo i jak. Nic dziwnego, że pięć minut później Allegra urządzi scenę, słysząc, jak mówisz: „Wychodzimy". Dla dwulatki pięć minut to to samo co pięć sekund.

Możesz zastosować odniesienia wzrokowe. Zamiast mówić: „Wychodzimy za pięć minut", powiedz: „Gdy mamusia wkłada płaszcz, to znaczy, że musimy szykować się do wyjścia".

Upewnij się, czy dziecko Cię słyszało i zrozumiało. Dzieci często są tak pochłonięte zabawą, że nie zwracają uwagi, co mama wykrzykuje z drugiego końca pokoju - i scena gotowa. Pewnie zresztą doskonale wiesz, że słyszą tylko wtedy, kiedy chcą!

Użyj technik komunikacyjnych, które już znasz. Zejdź do poziomu dziecka. Mów spokojnym głosem. Czasami uwagę dziecka zwróci lekkie dotknięcie ramienia. Pamiętaj, żeby się upewnić, czy naprawdę słyszało i zrozumiało, o co chodzi.

Możesz też po prostu nastawić minutnik i powiedzieć, że wychodzicie, jak zadzwoni. Upewnij się, czy dziecko Cię słyszało.

A potem wyjdźcie z domu, czy mu się to podoba, czy nie.

3. Minuta przerwy na każdy rok życia

Uwierz nam, trzy minuty to dla trzylatka cała wieczność!

Przerwę najlepiej wprowadzić, gdy dziecko ma około dwóch lat, bo młodsze nie zrozumie idei. Nastaw budzik albo minutnik kuchenny.

Przerwa zawsze powinna odbywać się w jednym miejscu. Dzieci w wieku od dwóch do czterech lat dobrze jest mieć cały czas na oku albo przynajmniej w zasięgu słuchu. Skłaniamy się ku przedpokojowi albo innemu miejscu, gdzie nie będą miały okazji do psot! (Nie polecamy zostawiania dziecka w łóżeczku, bo łóżko powinno służyć tylko do spania). Z dzieckiem na przerwie nie podejmuj żadnych rozmów, ale niech wie, że jesteś w pobliżu.

Starsze dzieci można zostawiać same w pokoju, o ile pokój ten jest cichy i spokojny i nie ma w nim nic, co mogłoby rozpraszać uwagę - na przykład telewizora czy komputera.

Nigdy nie zamykaj dziecka na klucz. To niebezpieczne i okrutne. Dziecko się tego boi.

4. Minutnik w zasięgu wzroku dziecka

Nasze wysłużone minutniki oddają nam nieocenione zasługi. Mają duże cyferki, głośno tykają i dzwonią.

Upewnij się, czy dziecko widzi minutnik. Starsze dzieci - te, które znają się już na zegarku - naprawdę dotkliwie odczuwają po-

wolny upływ minut i cały czas spędzą na wpatrywaniu się w tarczę minutnika!

5. **Przerwanie przerwy? Czas liczy się od nowa**

Nieważne, co dziecko ma na sumieniu, nieważne, że do upływu wyznaczonego czasu pozostało dziesięć sekund. Jeśli wstanie, czas liczy się od nowa.

Ta zasada nie podlega dyskusji. Dzieci uwielbiają wykręcać się od przerwy. Jeśli chcą śpiewać, tańczyć, wiercić się czy nucić - ich prawo. Niektóre dzieci po prostu nie potrafią usiedzieć na miejscu, więc zmuszanie ich do bezruchu tylko pogorszy sytuację. Czas liczy się od nowa tylko wtedy, gdy dziecko opuści wyznaczony obszar przerwy.

6. **Rodzice nie przerywają przerwy**

Nieważne, ile usłyszysz próśb i jęków - nie ustępuj. W przeciwnym razie możesz wyrzucić minutnik do kosza i pożegnać się z ideą przerwy.

Również w tym wypadku rodzice muszą współpracować. Zdarza się tak, że jeden rodzic nie potrafi znieść płaczu dziecka, chce je pocieszyć i z nim porozmawiać.

Nie ma takiej opcji! Siedź spokojnie. Czas na rozmowę będzie potem.

7. **Rozmowa po - integralna część przerwy**

Przerwa składa się z przerwy właściwej i późniejszej rozmowy.

Po odsiedzeniu swojego na przerwie, dziecko musi z Tobą porozmawiać. To naprawdę ważna zasada, a rodzice często ją ignorują. Zamiast tego pozwalają dziecku kisić się we własnym sosie i dąsać.

Rozmowa oczyści atmosferę. Usiądź i spytaj dziecka, o co chodziło, jak się czuje i skąd wzięło się to złe zachowanie. Pytania zadawaj spokojnym tonem, powstrzymaj się od sądów. (Jeśli nie pamiętasz, jak rozmawiać z dzieckiem, przypomnij sobie nasze wskazówki z rozdziału trzeciego). To, co usłyszysz, może Cię mocno zaskoczyć.

„DLACZEGO U NAS PRZERWA NIE DZIAŁA?"

To częste pytanie rodziców. Ale nie martw się, zadziała, jeśli zastosujesz się do powyższych zasad. Musisz konsekwentnie przestrzegać zasady ostrzeżeń i limitu czasowego. W większości przypadków konieczny jest zakup naprawdę dużego minutnika z wyraźną podziałką i ustawienie go w zasięgu wzroku dziecka.

Rodzice muszą też realistycznie podejść do egzekwowania przerwy. To nie jest coś, co można postosować sobie parę dni w tygodniu, a potem zarzucić. To Zasada Domowa, która ma obowiązywać zawsze i wszędzie. Nie można z nią dyskutować.

Ta mama pokpiła sprawę przerwy, bo nie mogła pogodzić się z myślą, że jej trzyletni synek, Theron, cierpi. Pozwalała mu się nawet bić, godziła się na siniaki. Niania Stella powiedziała Theronowi, co go czeka. Otrzymał już jedno ostrzeżenie i usłyszał, że dostaje przerwę za bicie mamy.

NIANIA: Żeby pomóc mamie, przyniosłam mój stary, wysłużony minutnik. Gdy zadzwoni, możesz wyjść. Dobrze? Proszę.

MAMA: To minutnik niani. Za każdym razem, jak uderzysz mamę albo kogokolwiek innego, dostajesz przerwę. A teraz mama nastawi go na trzy minuty.

DZIECKO: *{zpłaczem)* Nieeeee!

MAMA: Jesteś tutaj dlatego, że mnie uderzyłeś. Nie wolno bić mamy.

Theron wybiega z pokoju. Mama zaczyna negocjacje. Do pokoju wchodzi tata i też zaczyna dyskutować.

MAMA: Nie, nie, musisz wrócić na przerwę.

DZIECKO: Nie!!!

MAMA: Musisz wrócić na przerwę.

TATA: Po prostu usiądź.
NIANIA: Gdy minutnik zrobi „dzyń, dzyń, dzyń", możesz wyjść.
DZIECKO: Nie.
NIANIA: Wracaj na przerwę, Theron.

Do tego czasu Theron zdążył zaliczyć dopiero pierwszą minutę i na dodatek sprawił, że mama i tata całą uwagę poświęcili tylko jemu. Nie minęła kolejna minuta i Theron znów prysnął. Udało się – przynajmniej jemu.

DZIECKO: Nienawidzę przerwy.
TATA: Nic ci nie będzie.
MAMA: I tak możesz już wyjść. Dziękuję, że byłeś takim grzecznym chłopcem.

Zrozumiałe, że niania Stella nie była zachwycona takim podejściem rodziców, którzy zlekceważyli jej rady. Mama gwałtownie zainterweniowała, gdy do końca przerwy pozostała Theronowi jeszcze jedna minuta. Chłopiec był zdezorientowany, bo dostał od niej sprzeczne komunikaty. Poza tym mama podważyła autorytet taty, który może i niepotrzebnie wdał się w dyskusję, ale przynajmniej nie chciał skrócić czasu, jaki pozostał Theronowi do końca przerwy.

Przerwa jednak zadziała, jeśli postąpisz zgodnie z zasadami.

Nie przesadzaj z zarządzaniem przerwy za każde drobne przewinienie. Dziecku często wystarczy długa, szczera rozmowa.

Możliwe, że gdy wprowadzisz system nagród, który omawiamy dalej, przerwę i inne formy narzucania dziecku dyscypliny będzie można stosować rzadziej. Pozbawienie go przywileju plus przerwa to zwykle kara zbyt surowa. Gdy system nagród i przerwa wejdą Ci już w krew, będziesz w stanie sprawnie podejmować decyzję, którą formę dyscyplinowania zastosować w danym przypadku.

Nieważne, na co się zdecydujesz, pamiętaj o konsekwencji.

Pamiętaj też, żeby nie karać wszystkich dzieci, gdy dokazuje tylko jedno.

KONKRETNA KARA ZA KONKRETNY WYBRYK

NIANIA RADZI

Jeśli Celeste zabierze i zepsuje zabawkę Marcusa, musi dać mu nową. Jeśli Celeste w ataku złości zepsuje którąś ze swoich zabawek, też musi ją wymienić.

Dzieci muszą się nauczyć, że wszystko ma swoje konsekwencje i że każdy ponosi odpowiedzialność za czyny, jakich dopuścił się w gniewie. Konsekwencje te muszą być ściśle powiązane z konkretnym występkiem. Dziecka, które nabałaganiło, nie pozbawiaj deseru - bo co ma piernik do wiatraka. Po prostu każ mu zająć się bałaganem.

ZASADA DOMOWA: DOBRE ZACHOWANIE JEST NAGRADZANE

NIANIA RADZI

Każda rodzina potrzebuje systemu nagród. Albo - jeśli nie lubisz słowa „nagroda" - motywacji.

Założenie jest proste - to wprowadzenie w praktykę zasady, że wszystko ma swoje konsekwencje. Za dobre zachowanie czy wykonanie jakiegoś zadania przysługuje nagroda. Złe zachowanie czy nieposłuszeństwo oznacza, że nagrody w ogóle nie będzie albo zostanie odebrana.

System nagród unaocznia dzieciom, że to, co robią, ma bezpośrednie przełożenie na to, co zarobią. Podkreślamy - zarobią!

Dzieci to uwielbiają, bo od razu widzą rezultaty. To kształtuje ich poczucie wartości i dumę z dobrze wykonanego zadania. Poza tym większość dzieci ma naturę zbieraczy.

Stosujemy różne pomoce, na przykład słój ze szklanymi kulkami, tablicę z magnesami czy planszę z wylepiankami.

Jeśli zdecydujesz się na słój szklanych kulek, przygotuj po jednym podpisanym słoju dla każdego dziecka i kulki w różnych kolorach. Słoje powinny stać poza zasięgiem dzieci.

PRZERWA RODZINNA

W dużej rodzinie przepychanki i zrzucanie winy na innych są często na porządku dziennym. Jedna z mam wpadła na znakomity pomysł, jak sobie radzić z problemami, gdy większa grupka dzieci ma coś na sumieniu.

Gdy dzieci przychodziły do mamy czy taty (albo obojga), żeby ich rozsądzili, rodzice zarządzali przerwę rodzinną. Wszyscy musieli usiąść w wygodnym miejscu i być cicho. Rodzic nastawiał minutnik albo stoper na przykład na minutę czy dwie dla każdego - po czym każdy zainteresowany zaczynał mówić. Tym sposobem każde dziecko miało możliwość wyrażenia, o co mu chodzi. Nikt nie mógł przerywać. (Pamiętaj, żeby za każdym razem zaczynało inne dziecko, bo oskarżą Cię o faworyzowanie którejś ze stron). Mama albo tata słuchali i omawiali różne sposoby rozwiązania problemu.

Przerwa rodzinna to znakomite rozwiązanie dla starszych dzieci. Pokazuje im, że mogą mieć swój udział w szukaniu rozwiązania. Dzieci są dumne z własnych decyzji i własnej kreatywności. Uczą się też zachować cierpliwość, bo muszą spokojnie wysłuchać zdania innych. Przychodzi im to łatwiej, ponieważ wiedzą, że ich kolej też w końcu nadejdzie. Dorastają w poczuciu, że szanujesz ich zdanie, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz.

A przede wszystkim uczą się, że konflikty można rozwiązać przy pomocy spokojnej rozmowy, a nie bicia, wrzasków, jęków i płaczu.

Jeśli wolisz tablicę z magnesami, wykorzystaj do tego celu jakąś dużą, metalową płaszczyznę podzieloną na części i małe magnesiki. Pewien tata prowadził pizzerię, więc magnesy dla jego rodziny pomalowałyśmy tak, by wyglądały jak kawałki pizzy. Możesz podejść do tego kreatywnie i użyć magnesów, które kojarzą się z czymś, co Twoja rodzina szczególnie lubi, na przykład zwierzęta czy sport. W innej rodzinie każde dziecko dostało własny statek piratów, a za nagrody służyły niewielkie sztuczne klejnoty. Jeszcze inna wybrała bilety. Nieważne, na co się zdecydujesz, byle było wesoło.

Do zrobienia planszy z wylepiankami potrzebna jest duża tablica informacyjna podzielona na osobne części dla każdego dziecka i zapas

tanich naklejek - po rolce na dziecko. Tablica może być z kartonu, a więc koszt jest żaden. Gdy jedna się zapełni, łatwo zrobisz następną.

Pamiętaj tylko, by słoiki czy tablice umieścić w widocznym miejscu.

Od Ciebie zależy, jaki system nagród zastosujesz i jak będzie brzmiała Zasada Domowa dotycząca zdobywania i tracenia nagród.

Domownikom, dla których ten system stanowi nowość, i bardzo małym dzieciom trzeba wszystko wytłumaczyć poglądowo. Zrób zdjęcia albo rysunki ilustrujące każde zadanie, jakie należy codziennie wykonać - na przykład mycie zębów, słanie łóżek, wieszanie kurtek na haczykach, wynoszenie śmieci itp. - i umieść je na tablicy. Albo zrób osobną listę zadań z obrazkami.

System nagród może być bardzo szczegółowy. Dziecko, które na przykład uczy się spania we własnym łóżku, może dostać po jednej kulce za samodzielne pójście do łóżka, za pozostanie w tym łóżku i za

spędzenie w nim całej nocy. A więc ma szansę zarobić co noc trzy kulki - a to dobry interes, prawda? Tak samo z samodzielnym chodzeniem do łazienki: kulka za poinformowanie rodzica, że musi iść do toalety, kulka za samo zajęcie miejsca na nocniku/sedesie niezależnie od rezultatu, kulka za samodzielne wciągnięcie majtek i spodenek, kulka za spuszczenie wody, kulka za umycie rąk. Każda wycieczka do łazienki to szansa na zarobienie aż pięciu szklanych kulek! Tym sposobem dziecko nauczy się korzystania z toalety łatwiej i szybciej.

Możesz też przygotować słoik z losami. W słoiku umieszczasz karteczki z wypisanymi nagrodami - tu każdy los wygrywa. Gdy dziecko zasłużyło na nagrodę, wyciąga karteczkę ze słoika i czeka go jakaś miła niespodzianka.

Możesz też zarządzić, że nagroda przysługuje za zdobycie pięćdziesięciu szklanych kulek. Zdecyduj wcześniej, jaka to ma być nagroda. Wcale nie musisz się na nią wykosztowywać - szczerze mówiąc, mamy nadzieję, że tak właśnie będzie, choć starszym dzieciom spokojnie można zacząć przeliczać kulki na kieszonkowe. Nagrody powinny być dostosowane do potrzeb konkretnego dziecka. Jedną z lepszych nagród jest dodatkowy czas spędzony z rodzicem. Może to być godzina telewizji po lekcjach albo dodatkowy czas korzystania z Internetu, wyjście do zoo czy lekcja jazdy na łyżwach. Albo wpłata do skarbonki, w której dziecko zbiera fundusze na jakąś szczególną zabawkę.

Dobrze, gdy rodzice też mają swoje miejsce na tablicy. Rodzice, Wy też możecie mieć swój słoik ze szklanymi kulkami! To w końcu Zasada Domowa. Dzieci mają radochę, gdy tata jest niegrzeczny i w efekcie traci magnes. (Wyjątkowo skuteczny sposób na rodziców-choleryków. Każdy krzyk oznacza utratę magnesu albo kulki). To pomaga wpoić dzieciom, że zasady obowiązują wszystkich. Nawet mama i tata nie są ponad prawem, jeśli zdarzy się im stracić cierpliwość i urządzić scenę.

System nagród, tak jak zresztą wszystko, wymaga konsekwencji. Nie zapominaj o tym, bo inaczej nie zadziała. I tak samo jak Zasady Domowe, które mogą ewoluować wraz z rozwojem dziecka, system nagród też może ulegać zmianom. Zwołaj spotkanie rodzinne i zde-

cyduj, jak powinien wyglądać nowy system - na przykład ile kulek oznacza nagrodę. Możesz też podnieść stawkę.

I nie zapominaj, że nie chodzi tylko o nagradzanie dziecka za dobre zachowanie czy za powstrzymywanie się od złego. Dawaj dziecku nagrody za to, że jest z gruntu dobre. Co jakiś czas wrzuć mu do słoika kulkę, bo je kochasz. To da mu cenną lekcję, że w życiu trzeba być dobrym, bo tak po prostu należy, i że bycie dobrym to cudowne uczucie.

7 ROZKŁAD DNIA W ZASADACH DOMOWYCH: ZARZĄDZANIE CZASEM

Uwielbiamy harmonogramy. Nie potrafimy się bez nich obejść. A rodziny, w których obowiązuje ściśle określony harmonogram, wręcz kwitną. Nagle okazuje się, że jest więcej czasu na codzienne czynności, takie jak wspólny posiłek bez scen i histerii, na obowiązki i — rzecz najważniejsza — na zabawę. Co więcej, gdy dzieci nie muszą się martwić, co się z nimi za chwilę stanie (albo nie stanie), mogą odsapnąć i po prostu być dziećmi. Uwierzcie nam — gdy rodzice są tak zagonieni i niezorganizowani, że nawet posiłki nie odbywają się o ustalonych porach, dzieci tylko na tym cierpią.

Gdy popytacie innych dorosłych o ich najmilsze wspomnienia z dzieciństwa, usłyszycie pewnie o niedzielach w kościele, o tym, jak mama czytała im bajki do poduszki, a dziadek otulał na dobranoc kołdrą, o grach planszowych, wyprawach na lody w upalne wieczory, sobotnich przyjęciach składkowych u sąsiadów z naprzeciwka. Te wspomnienia prawie zawsze koncentrują się wokół jakiegoś ustalonego porządku dnia — no dobrze, i jedzenia. Porządek daje poczucie bezpieczeństwa, więc zwykle miło się go wspomina.

Obie spędziłyśmy wiele lat na doglądaniu niemowląt, a jedną z ważniejszych przyczyn naszego sukcesu było ustalenie niemowlętom porządku dnia już od pierwszych dni życia. Nie oczekujcie od

dzieci, że od razu będą we wszystkim najlepsze. Potrzeba im stabilizacji i regularnego trybu życia — dopiero wtedy mają poczucie bezpieczeństwa. Jak ze wszystkimi ograniczeniami — im jest ich więcej i im konsekwentniej są stosowane, tym rzadziej trzeba robić z nich użytek. Ograniczenia przerodzą się w dobre nawyki. Jeśli uda Ci się zapewnić dziecku ustalony porządek dnia, skorzysta na tym, gdy podrośnie. Będzie w stanie improwizować, rozwinąć skrzydła i wzbić się w przestworza, ale loty te zawsze będzie ubezpieczała kotwica dobrych nawyków.

Oto jak zorganizować dzień sobie i dziecku.

ZASADA DOMOWA: USTALONY PORZĄDEK DNIA TO MUS

NIANIA RADZI

Co robisz w ciągu dnia? Jesz, pracujesz i śpisz. To podstawy. Wstajesz, budzisz dzieci, próbujesz zmobilizować się do działania, wyprawiasz dzieci do szkoły, idziesz do pracy albo zastanawiasz się, w co włożyć ręce, jeśli zostajesz w domu. Potem dzieci wracają, czas na kolację, jakieś wieczorne zajęcia, wreszcie padasz na łóżko.

W programie *Nioniu, no pomoc!* wszystkim tym codziennym czynnościom towarzyszą krzyki dzieci i westchnienia sfrustrowanych, wykończonych rodziców. Każdy zapodziany but to od razu awantura na cały dom. Widywałyśmy na przykład, jak rodzicom nie udawało się wsadzić dzieci na czas do szkolnego autobusu... nawet jeśli autobus ten zatrzymywał się dosłownie pod ich drzwiami - codziennie dokładnie o tej samej porze.

W takiej niezorganizowanej rodzinie konieczne jest zaprowadzenie porządku w postaci harmonogramu zajęć. Większość rodziców na jego widok puka się w czoło i mówi, że to niewykonalne, ale wkrótce się przekonuje, że taki rozkład uratuje ich dom od kompletnej zagłady.

TABLICA Z ROZKŁADEM DNIA

Niektórzy rodzice rodzą się doskonałymi planistami. Zawsze wszystko przewidzą i zapiszą. Jednak większość rodziców, z jakimi mamy styczność, nie należy do grona tych szczęśliwców.

Popieramy planowanie, ale bez przesady, zwłaszcza jeśli Twój współmałżonek jest planistycznym antytalentem i zamiast ustalać wszystko na parę miesięcy naprzód, woli iść na żywioł. Znajdźcie jakiś kompromis.

Zrób duży kalendarz (możesz wykorzystać w tym celu kartonową planszę, drewnianą tablicę albo tablicę zmywalną - co tylko Ci przyjdzie do głowy) i każdemu domownikowi przypisz inny kolor w rozkładzie dnia. Będzie bardziej czytelnie. Przed wyjściem z domu zawsze rzuć okiem na kalendarz, tak na wszelki wypadek.

Karteczki do naklejania też zdają egzamin. Po prostu zapisuj, co trzeba zrobić, i przyklejaj do drzwi, żeby nie dało się tego przegapić.

ORGANIZOWANIE TYGODNIA

W jakiś spokojny, cichy wieczór, gdy dzieci już śpią, albo w weekendowe popołudnie, gdy wyszły pobawić się z kolegami, mama i tata powinni usiąść z notesem albo włączyć komputer i ustalić harmonogram dla całej rodziny.

Najpierw spiszcie dotychczasowy rozkład zajęć. Po lewej godziny, po prawej czynności. Niech każdy rodzic zrobi własny, osobny rozkład, zróbcie też osobne rozkłady dzieci. Odnotujcie też, co pozostaje niezmienne, czyli godziny pracy i szkoły.

Potem zakreślcie na kolorowo czynności, z którymi się nie wyrabiacie czasowo. Jeśli będzie trzeba, określcie je co do minuty. Prezentujemy harmonogram pewnej mamy:

6:45 Pobudka.
7:00 Wyjść z łóżka. Zrobić kawę.
7:07 Wyjść spod prysznica.
7:21 Skończyć ubieranie się i makijaż.

7:22 Obudzić dzieci. Dzieci ubierają się.
7:35 Skończyć przyrządzanie śniadania. Zawołać dzieci do stołu.
7:50 Dzieci kończą śniadanie.
8:02 Dzieci są pod drzwiami.
8:10 Przyjeżdża po nie autobus.

Jeden rzut oka na ten harmonogram wystarcza, by stwierdzić, że dzieci mają za mało czasu na przyszykowanie się do szkoły. Trzeba im urządzić wcześniejszą pobudkę. Mama powinna nastawić budzik na 6:30, jeśli chce parę minut powylegiwać się w łóżku i wstać we własnym tempie.

W innej rodzinie tata nie mógł zdążyć do pracy. Powinien wychodzić z domu o 8, ale jakoś nigdy mu to nie wychodziło. Musiał zacząć wstawać godzinę wcześniej.

Weź nową kartkę albo utwórz nowy dokument w komputerze i wypisz godziny jeszcze raz. Zrób nowy harmonogram. Podejdź do tego realistycznie i bezwzględnie. Daj sobie więcej czasu, niż Ci się to wydaje konieczne. Gdy już przywykniesz do nowego rozkładu zajęć i zorganizujesz się na nowo, gwarantujemy, że przygotowania do wyjścia będą zajmować Ci coraz mniej czasu. Wtedy dopiero możesz sporządzić trzecią, ostatnią wersję harmonogramu.

Przy układaniu harmonogramu dobrze jest iść wstecz. Jeśli musisz wyjść z domu o 8:15, zadaj sobie pytanie, ile czasu zajmują Ci wcześniejsze kroki. Jeśli Twoje dzieci są w wieku szkolnym, co muszą zrobić? Obudzić się, wstać, umyć zęby, ubrać się, pościelić łóżka, iść do łazienki, zjeść śniadanie, wziąć plecaki i wyjść do szkoły. Gdy to podliczysz, wyjdzie Ci godzina, o której musisz wstać. A jeśli dokładne ustalenie czasu trwania tych czynności nastręcza Ci kłopotów, któregoś ranka poobserwuj się z zegarkiem w ręku. Daj dzieciom stoper i zrób z tego zabawę.

Gdy poranek nie zaczyna się od gorączkowej bieganiny, cały dzień od razu wygląda przyjemniej.

Nieważne, co postanowisz, nigdy nie włączaj dzieci do ustalania harmonogramu. Organizacja życia rodzinnego to nie ich

odpowiedzialność. Oczywiście, jeśli garną się do nowych zajęć, powinny Ci o tym powiedzieć, ale to rodzice decydują, kto co robi i kiedy.

Jesteśmy wielkimi zwolenniczkami odkładania rzeczy na swoje miejsce. Plecak z książkami ma swoje miejsce (nie na podłodze, podłoga to miejsce dla butów). Kurtka i czapka też mają swoje. Takim miejscem może być haczyk albo niska półka, albo wydzielona część schowka — byle było tam czysto. Niektórzy rodzice stosują plakietki z imieniem, tak jak w szkole. To zależy od Ciebie. Po prostu pamiętaj, żeby każde dziecko miało miejsce na swoje rzeczy i zrozumiało, że za nie odpowiada. Konsekwencje nieodkładania rzeczy na swoje miejsce powinny być wyszczególnione w Zasadach Domowych.

Gdy tylko dziecko otrzyma miejsce na własne rzeczy, płaczliwe pytania typu „Gdzie jest mój/moja/moje..." powinny przejść do historii. Do historii powinna też przejść gorączkowa bieganina przed wyjściem z domu.

Wszyscy rodzice przyznają nam rację, że dzieciom najtrudniej jest przyzwyczaić się do szczegółowego rozkładu zajęć tuż po wakacjach. Dobrym rozwiązaniem jest wprowadzanie go stopniowo przez parę dni przed rozpoczęciem roku szkolnego.

ORGANIZACJA CZASU PO SZKOLE

Niania Deb opiekowała się kiedyś czwórką chłopców, którzy — jak się okazało - musieli popracować nad organizacją czasu po szkole. Gdy wpadli do domu po lekcjach, rzucili plecaki i kurtki na podłogę i popędzili do kuchni, gdzie czekała już na nich zdrowa przekąska z pokrojonych warzyw, pełnoziarnistych krakersów i żółtego sera w paskach. Po skończonym posiłku niania Deb powiedziała: „No dobrze, a teraz zabierzcie się do lekcji". Chłopcy zaczęli się więc snuć po całym domu i zachodzić w głowę, gdzie są ich plecaki. Trwało to dokładnie dwie minuty. „Czy ja wyglądam na kogoś, kto zaraz rzuci się na poszukiwanie waszych plecaków?" - spytała spokojnie niania Deb.

Odpowiedź, oczywiście, brzmiała: „Nie".

Trzeba więc było ustalić popołudniowy rozkład zajęć przy zastosowaniu tych samych metod, co rano. Plecaki odkłada się na miejsce zaraz po wejściu do domu. Kurtki wiesza w przedpokoju. Potem jest czas na pożywną przekąskę — a nie na słodycze. Później pora zasiąść do lekcji.

Jeśli Twoje dzieci chodzą po szkole do świetlicy, lekcje powinny odrabiać tam. Jeśli mają treningi sportowe, zastanów się, kiedy wyznaczyć im czas na odrabianie pracy domowej. Dziecko nie potrafi się skoncentrować, gdy umiera z głodu, więc w takim wypadku rozkład zajęć powinien wyglądać na przykład tak: powrót do domu, prysznic, kolacja, lekcje i dopiero potem określony czas przed komputerem. Pomyśl, jaki system sprawdzi się w Twojej rodzinie.

I pamiętaj, że praca domowa powinna być ważniejsza od treningów czy innych zajęć.

PORZĄDEK W UBRANIACH

Wielu rodziców po cichu liczyło na wprowadzenie szkolnych mundurków, bo codzienne potyczki o to, co założyć, stałyby się tylko przykrym wspomnieniem!

Jeśli Twoje dziecko nie musi nosić mundurka, niech zawczasu wybierze stroje na cały tydzień, z Twoją pomocą lub bez. Najlepiej zrobić to w sobotę albo w niedzielę. Jeśli dziecko zawsze kaprysi przy wyborze ubrań, to da mu czas, żeby się zastanowić bez ponagleń ze strony rodzica, który sterczy w drzwiach, gdera i krzyczy, że autobus już odjeżdża. Można kupić niedrogie pojemniki do szaf i podzielić całą garderobę dziecka na siedem części albo ubrania na każdy dzień tygodnia zawiesić na osobnych wieszakach i wyjmować wieczorem tylko zestaw na następny dzień. A dziecko samo powinno już wiedzieć, w której szufladzie ma majtki i skarpetki.

To oszczędzi Ci mnóstwo pracy z samego rana i kłótni z cyklu „tego nie włożę", gdy dziecko wstało lewą nogą.

ORGANIZACJA POSIŁKÓW

Rozkład dnia dziecka kręci się wokół posiłków. Dzieci mierzą upływ czasu za pomocą posiłków. Zawsze mówią: „Po kolacji mam gimnastykę" albo „Wracam do domu na obiad" albo „Gdzie moje jedzenie?"

Posiłki omówimy szczegółowo na stronie 160, ale radzimy planować je z wyprzedzeniem na cały tydzień, tak samo jak ubrania dziecka. Dzięki temu o wiele łatwiej i taniej zrobisz zakupy, a także spędzisz więcej czasu na zabawie z dziećmi — zamiast na dopytywaniu się, co by chciały zjeść. Wyznacz sobie jeden wieczór albo jedno sobotnie popołudnie na ugotowanie większej ilości jedzenia i po prostu je zamroź, starannie opisując, co jest w danej torebce czy pudełku. Do wspólnego gotowania możesz zapędzić całą rodzinę i zrobić z tego zabawę. Rozłóż na stole dużą gumową podkładkę i daj dzieciom coś do roboty. Niech się nawet pobrudzą. Mąka i woda na przykład to wspaniałe składniki na ciągliwą maź, która zapewni długie godziny rozrywki zarówno maluchom, jak i starszym dzieciom, a ty w tym czasie możesz spokojnie zająć się gotowaniem.

Chodzi o to, by nie wydawać pieniędzy na tuczące, niezdrowe i drogie fast foody, skoro możesz zrobić wszystko samodzielnie i efektywnie.

EGZEKWOWANIE HARMONOGRAMU

Tak jak ze wszystkimi Zasadami Domowymi, z harmonogramem nie ma dyskusji. Za niestosowanie się do harmonogramu powinny grozić zwyczajowe konsekwencje. Bardzo łatwo jest zapomnieć się raz czy dwa, a potem w ogóle wszystko sobie odpuścić, więc pamiętaj o konsekwencji i przestrzegaj zasad. I nie pozwól, żeby jednemu z dzieci uszło na sucho coś, za co inne zostało już kiedyś ukarane, choćby to była drobnostka.

ORGANIZACJA ŻYCIA NIEMOWLAKA

Przy niemowlakach spędziłyśmy tyle lat, że wiemy, jak ważna jest organizacja życia już od pierwszych dni - zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Po pierwsze, harmonogram pomaga stremowanym rodzicom ogarnąć wszystkie potrzeby noworodka. Pomaga też rodzicom niedosypiającym, którzy nie pamiętają nawet, co robili pięć minut temu, więc tym bardziej, ile dziecko wypiło.

Harmonogram ułatwia też życie rodzicom pracującym - dzięki niemu wiedzą, kiedy muszą wrócić do pracy. To również pomoc dla nowych niań i opiekunek, bo dzięki niemu wiedzą, co dokładnie robić i o jakiej godzinie. Dziecko też na tym zyska, bo gdy pójdzie do żłobka, będzie mu łatwiej przystosować się do tamtejszego rozkładu zajęć.

Dzieci kwitną, gdy mają taki rozkład. Kiedy poznasz już rytm snu i posiłków swojego dziecka, stwórz harmonogram i konsekwentnie się go trzymaj. Jeśli dziecko ma akurat czas na zabawę z mamą, zapomnij o składaniu prania.

Ustal sobie rozkład poranka, nawet jeśli zostajesz z dzieckiem w domu. Wstań i ubierz się. Zaplanuj, co masz zrobić. Obudź dziecko i ubierz je. Nawet jeśli nie pracujesz, Twoją pracą jest wychowywanie dziecka i musisz podejść do niej poważnie.

Rozkład wieczoru malucha też zawsze powinien wyglądać tak samo: kąpiel, książka, butelka/pierś, umycie zębów/dziąseł i do łóżka. Po kąpieli dzieci już nie powinny się bawić. Uważamy też, że z dzieckiem trzeba rozmawiać o wszystkim, co razem robicie. Szybciej nauczy się rozpoznawać Twoje miny i język ciała, jeszcze zanim zacznie mówić. Normalne, dorosłe rozmowy dadzą mu też lepszy start w nauce języka i słownictwa. Nie mamy nic przeciwko gruchaniu i zdrabnianiu - po prostu nie rób tego cały czas. Z dzieckiem można rozmawiać o codziennych, zwykłych sprawach, na przykład: „George, teraz cię podniosę. Musimy zmienić pieluchę. Położę cię na blacie. A teraz rozpinam pieluchę. O, świeże powietrze. Czujesz przewiew? Teraz chusteczka, uważaj, zimna! Załóżmy ci pieluchę. No, miło i sucho. Dobrze, gotowe. Znowu cię podniosę".

Gdy powiesz dziecku, co się będzie działo, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że je zaskoczysz i zacznie płakać.

CZAS POSIŁKÓW

Czas spędzany z rodziną przy stole jest nie do przecenienia. Nie chodzi tu tylko o budowanie więzi rodzinnych, ale też o socjalizację, maniery i konwersację. Wszystko to dzieci muszą znać i umieć. To tak jak przepis. Z dobrych składników powstaje dobra potrawa, a dobre dzieci powstają z miłości i dyscypliny, jaką im narzucisz.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: RODZINA JE KOLACJĘ RAZEM

W programie *Nianiu, na pomoc!* na pewno zdarzało Ci się widzieć przerażające kolacje. Rodziny, w których nie obowiązują żadne granice ani Zasady Domowe, zwykle nie lubią jeść wspólnych posiłków, bo takie posiłki oznaczają tylko bójki, wrzaski i marudzenie. Rodzice są na to zbyt wykończeni po pracy albo po całodniowym uganianiu się za niesforną gromadką. Jeśli nie obowiązuje żaden rozkład zajęć, domownicy przed kolacją świrują. I umierają z głodu. Łatwo ulec

wtedy pokusie, żeby przegonić dzieci z kuchni albo usadzić je przed telewizorem i mieć chwilę spokoju.

Jednak gdy zorganizujecie sobie czas zgodnie z naszymi zasadami, nie będziecie aż tak zmęczeni. Wspólna kolacja stanie się najweselszym punktem dnia. Zamiast mówić: „Boże, żeby tylko to się już skończyło", „Zamknij się i idź z jedzeniem do salonu" albo „Wyłaźcie spod stołu", będziecie cieszyć się wspólnie spędzonym czasem.

WSPÓLNE POSIŁKI

Upieramy się, żeby domownicy jadali razem. Wiemy, ile wszyscy mają zajęć i jak łatwo z tego zrezygnować z powodów logistycznych, bo gdy każde dziecko ma inny plan lekcji, graniczy to z cudem. Ale czasu spędzonego wspólnie przy stole nie da się przecenić. Posiłki służą domownikom do budowania więzi.

Jeśli tylko jeden rodzic jest w stanie zdążyć na kolację — trudno. Lepiej jeden niż żaden. Spróbujcie jednak wymyślić jakieś rozwiązanie. Jeśli tata pracuje do późna, dzieci mogą tuż po przyjściu ze szkoły zjeść posiłek z mamą. Potem niech odrobią lekcje, przyszykują się do spania, pooglądają telewizję przez pół godziny i zasiądą do stołu, gdy wróci tata, ale tym razem niech jedzą już tylko owoce. Albo deser — w czasie gdy tata je swoją kolację.

Niania Stella opiekowała się kiedyś dziećmi, których tata miał bardzo napięty rozkład zajęć służbowych i często musiał wyjeżdżać z kraju w interesach. Nieważne jednak dokąd jeździł i jak był zmęczony, robił co w jego mocy, by wracać na wspólne niedzielne kolacje. Albo zabierał dzieci do restauracji. To była dla nich wielka przyjemność, wydarzenie, na które czekały cały tydzień. A niania była pod wrażeniem, że udało mu się pogodzić absorbującą pracę i potrzeby dzieci.

Ta Zasada Domowa obowiązuje też w wieczory, kiedy dziećmi zajmuje się opiekunka. Wszyscy jedzą razem. Chyba że postanowiliście zrobić wyjątek i wcześniej powiadomiliście dzieci, że przychodzi wujek Stan i będą mogły zabawić się w ognisko, a kolację dostaną na kocu rozłożonym w salonie.

MANIERY PRZY STOLE

Przy stole obowiązują dobre maniery. Używamy serwetek. Jemy łyżką, nożem i widelcem, tylko maluchy mogą jeść palcami. Nie otwieramy buzi, gdy mamy w niej jedzenie. Nie włączamy telewizora. Nie jemy na stojąco. Nie połykamy bez gryzienia. Grzecznie prosimy o sól.

Jeśli ktoś chce wstać od stołu, musi spytać: „Czy mogę już iść?". I niech nie oczekuje, że zawsze otrzyma odpowiedź twierdzącą, nawet jeśli wszystko już zjadł.

Wspólny posiłek oznacza też wspólne sprzątanie. Każdy powinien mieć wydzielone zadanie: nakrywanie do stołu, zbieranie naczyń, wkładanie ich do zmywarki albo do zlewu. Co tydzień

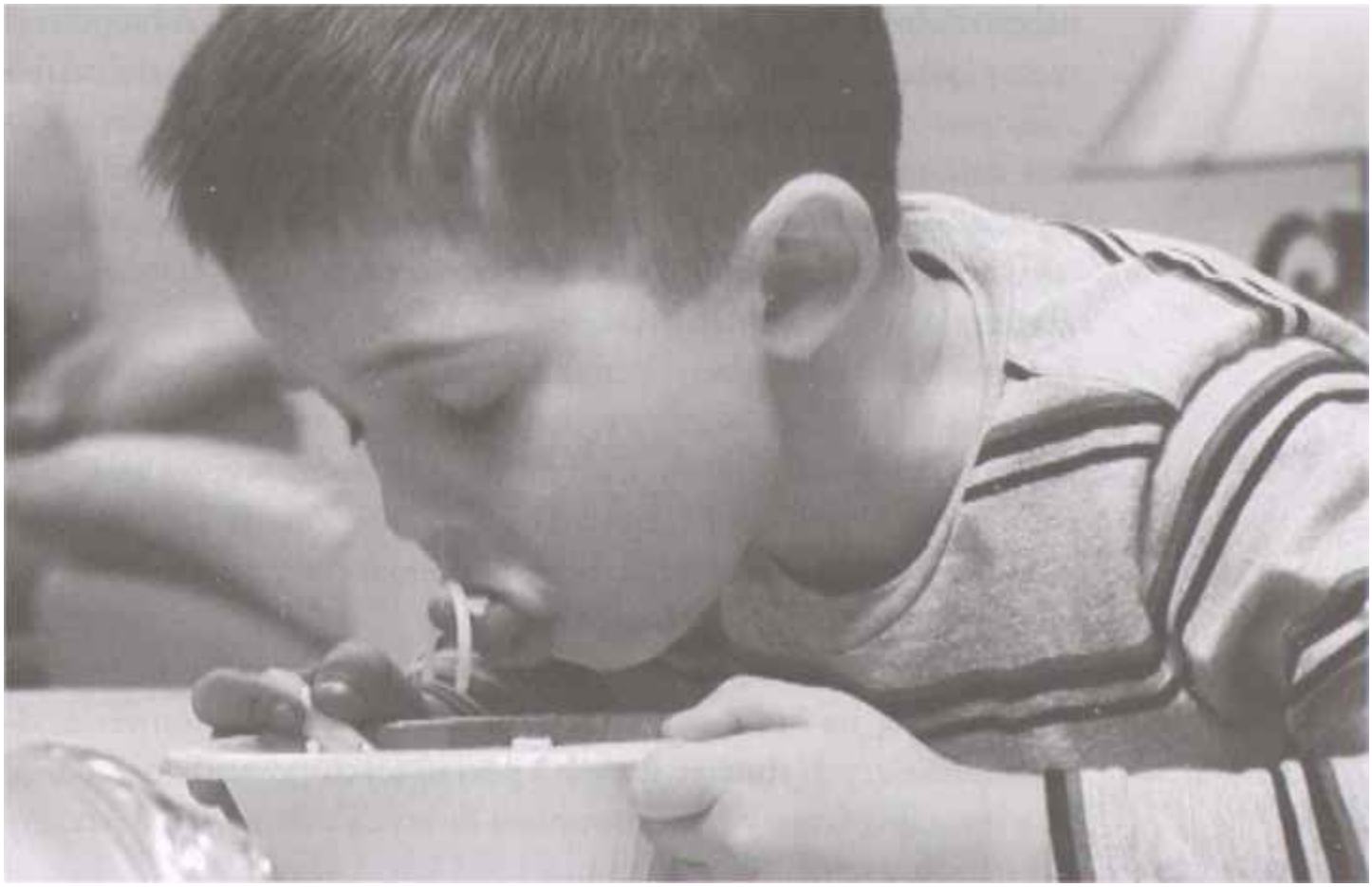

można się zmieniać (więcej na temat obowiązków domowych w rozdziale 8). Do dobrych manier przy stole zaliczamy też grzeczność i chęć niesienia pomocy, czyli pytamy: „Zjadłeś już? Mogę zabrać?", a nie rozkazujemy: „Dawaj talerz!".

Dobre maniery w domu oznaczają dobre maniery poza domem (więcej o manierach w rozdziale 10). Dzieci, które mają je już we krwi, nie zrobią Ci wstydu u znajomych czy w restauracji.

CZAS POSIŁKU TO CZAS NA ROZMOWĘ

Rodzinne posiłki mają tak wielkie znaczenie między innymi dlatego, że dają okazję do rozmowy. Domownicy muszą rozmawiać o wszystkim.

Jeśli chcesz popracować nad komunikacją, zadawaj szczegółowe pytania. Zamiast spytać: „Jak wam minął dzień?", na co zwykle

usłyszysz burkliwe „Dobrze", poproś: „Opowiedzcie mi o najmilszej rzeczy, jaka się wam dzisiaj przydarzyła. Albo o najgorszej". Albo „Czy pani w szkole powiedziała dzisiaj coś śmiesznego?". Albo: „Co was dziś rozśmieszyło?". Jeśli nikogo nic nie rozśmieszyło, Ty wymyśl jakiś dowcip.

Dopilnuj, żeby każde dziecko było dopuszczone do rozmowy. To uczy dzieci, jak rozmawiać i — co tak samo ważne — jak słuchać. Ponieważ każdemu dziecku należy zadać takie samo pytanie, nie zaczynaj zawsze od najstarszego. Dla odmiany zacznij od środkowego. Niech każde dziecko ma tyle samo czasu na wypowiedź. Jeśli chcesz, nie krępuj się i wprowadź konkretne Zasady Domowe regulujące rozmowy przy stole. Niektóre tematy (na przykład humor klozetowy) nie pasują do posiłków.

Gdy dzieci wiedzą, że mają zapewnione miejsce i czas na rozmowę, wyrosną na ludzi pewnych swoich umiejętności konwersacyjnych, umiejących słuchać innych i potrafiących prowadzić dyskusje na różnorakie tematy z zachowaniem dobrych manier. To bezcenny dar na całe życie.

ORGANIZACJA W PODRÓŻY

Gdy niania Deb była mała — jeszcze zanim skończyła dwanaście lat — jej rodzina szesnaście razy przenosiła się z miejsca na miejsce. Dla małej dziewczynki było to duże obciążenie. Jej mama robiła jednak co mogła, by ułatwić córce te przeprawy, a najbardziej pomocny okazał się ustalony rozkład zajęć. Po każdej przeprowadzce pierwszym urządzanym pokojem był pokój Deb. Jej meble zawsze stawały w tym samym miejscu: łóżko pod ścianą, komoda naprzeciwko.

Teraz, nieważne dla kogo pracuje, niania Deb zaczyna od posegregowania ubrań dziecka. Piżamy w jednej szufladzie, skarpetki i majtki w drugiej itd. Wtedy dziecko nie ma problemu z szukaniem poszczególnych rzeczy, gdy się ubiera.

Porządek i świadomość, gdzie co jest, pomaga też w pakowaniu się przed podróżą. Każda podróż, nawet od dawna wyczekiwane wakacje, to dla dziecka wielka rewolucja. Postaraj się trzymać rozkładu nawet na wycieczce. Posiłki, jeśli to możliwe, powinny być o ustalonych porach. Rozkład wieczorny powinien być ten sam co w domu. Ubrania w komodzie hotelowej powinny leżeć w tym samym miejscu, co w komodzie domowej. Nawet tak prosta rzecz, jak świadomość, gdzie są koszulki, może pomóc dziecku w przystosowaniu się do świata, który w czasie wakacji stanął na głowie.

8 ORGANIZACJA W ZASADACH DOMOWYCH: OBOWIĄZKI I GRATY

Każdy dom potrzebuje porządku.

Widzimy to już od progu. W końcu pracowałyśmy w setkach domów i znamy przypadki z obu krańców skali. Niektóre domy są tak sterylne i tak mało w nich zabawek, że trudno zgadnąć, czy tu w ogóle mieszka jakieś dziecko; w innych zabawek i bałaganu jest więcej, ale bije od nich jakaś przytulność i ciepło. W niektórych jest tak czysto, że praktycznie można by jeść z podłogi. W innych panuje taki rozgardiasz, że właściwie należałoby wezwać Sanepid, bo stanowią zagrożenie dla zdrowia domowników.

Dzieci chłoną świat, w którym żyją. Każde ognisko domowe oznacza też jakiś dom, ale nie każdy dom oznacza ognisko domowe. To zwłaszcza dotyczy rodziców, którzy mają obsesję na punkcie czystości i porządku, a do sprzątania podchodzą bardzo dogmatycznie. Jeśli na porządkach spędzasz więcej czasu niż na zabawie z dziećmi, o czym to świadczy? A jeśli w Twoim domu panuje bałagan, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w rodzinie panuje też bałagan emocjonalny. Uważamy, że jeśli Twój dom pogrąża się w chaosie, którego nie potrafisz opanować, nad dziećmi też nie zapanujesz.

Dzieci nie mogą mieszkać w muzeum. Jest źle, jeśli boją się czegokolwiek dotknąć, bo mama stoi i pilnuje, i wygłasza kazanie za kazaniem. Nie mogą też żyć w bałaganie. Pozbywanie się starych

gratów to zajęcie wyjątkowo oczyszczające. Niechciane ubrania, zabawki i inne rupiecie zalegające w schowkach muszą zniknąć — i to zaraz!

Pierwszy krok do zaprowadzenia w domu porządku to przydzielenie obowiązków każdemu domownikowi.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: OBOWIĄZKI MA KAŻDY

Gdy dzieci mają świadomość, że się do czegoś nadają, wzrasta im samoocena.

Sposobem na pokazanie im, że dużo potrafią, jest przydzielenie obowiązków. To powinna być podstawowa Zasada Domowa: obowiązki ma każdy. Wszyscy zakasują rękawy. Tak powinno być w każdej rodzinie. Razem prowadzicie dom.

Dla nas to naprawdę zadziwiające, gdy widzimy, jak rodzice robią wszystko za dzieci. Naprawdę nie musisz czuć się rodzicem gorszej kategorii, jeśli każesz dziecku podnieść ubrania, które właśnie zdjęło i cisnęło w kąt. Dzieci w przedszkolu też mają swoje obowiązki i wykonują je bez szemrania, bo tego oczekuje od nich przedszkolanka. Lekcje to też obowiązki. Nauczycielka omawia zasady, a uczniowie nie wdają się z nią w dyskusję. Po prostu robią, co im każe.

Obowiązki to sposób na zdobycie nowych umiejętności i nauczenie się odpowiedzialności, więc nawet jeśli Twoja rodzina jest dobrze sytuowana, dziecko powinno je mieć. Niania Stella pracowała kiedyś jako opiekunka małego dziecka w pewnej zamożnej rodzinie. Była tam też starsza córka, która nie potrzebowała już opiekunki, ale gdy rodzina była w podróży, niania Stella dzieliła z nią pokój. Okazało się, że dziewczyna potrafi utrzymać w swojej części pokoju nawet większy porządek niż niania Stella w swojej. Natomiast w domu po porannym prysznicu zawsze rzucała ręcznik na podłogę, a podnosiła go, prała i suszyła zatrudniona na stałe gospodyni. Któregoś dnia dziewczyna zaczęła się tym przechwalać, więc niania Stella spytała, co się stanie, gdy jej rodzice nagle zbankrutują. Kto będzie podnosił te ręczniki?

Koniec z ręcznikami na podłodze!

To naprawdę tragedia, kiedy zamożni ludzie pozwalają dzieciom dorastać, nie wymagając od nich opanowania podstawowych umiejętności, regularnych obowiązków, samodzielności. Tym sposobem psują dzieci, wyrabiają w nich przekonanie, że są panami wszechświata, uprawnionymi do zlecania brudnej roboty innym.

Goście często dziwią się, widząc, jak *nasze* dzieci już w wieku dwóch lat segregują brudną bieliznę na białą i kolorową albo wkładają swoje plastikowe sztućce do zmywarki. Małe dzieci naprawdę potrafią o wiele więcej, niż na to wyglądają. Uwierz nam - skoro potrafią ściągnąć zabawkę z półki, będą też w stanie odłożyć ją z powrotem.

Rodzina musi postanowić i wyszczególnić w Zasadach Domowych, które obowiązki są zwykłą częścią rozkładu dnia, a za które

Rodzice, czy Wasze dzieci dosłownie łażą po ścianach?
Wymknęły się Wam spod kontroli?

Tak właśnie wygląda dom, w którym rodzice zrzekli się władzy na rzecz dzieci i nie wyznaczyli im żadnych granic: kompletny chaos.

Niania Deb (na górze) i niania Stella (na dole) ruszają do akcji, by pomóc Wam rozwiązać wszystkie dylematy rodzicielskie.

Lata doświadczeń i zamiłowanie do porządku sprawiają, że niania Stella to właściwa osoba na właściwym miejscu. Nawet jeśli z początku będzie pod górkę, pomoże Wam stworzyć ramy, w których Wasze dzieci będą mogły się rozwijać.

Rodzice, nigdy nie jest za późno, żeby wyzbyć się złych nawyków wychowawczych!
Skończcie z krzykiem i biciem i nauczcie dzieci spać we własnych łóżkach.

Wskazówki i rozkład obowiązków niani Deb pomogą nawet najbardziej zagonionym rodzicom przekuć porażkę wychowawczą w sukces – z miłością i śmiechem.

Nianie pomogły tym dzieciom poradzić sobie z gniewem i nadmiarem energii – zamiast bić rodzeństwo, biją poduszki; zamiast dokazywać, mają przerwę na ochłonięcie i przemyślenie swojego zachowania.

Radość przez łzy – pożegnania zawsze są smutne, ale oznaczają cudowną metamorfozę rodziny na skraju załamania nerwowego w rodzinę, która się wspiera i kocha.

przysługuje premia pieniężna. Każdy będzie głosował za czymś innym, ale mama i tata muszą dojść do zgody i za wykonanie takiego zadania zawsze wypłacać dzieciom dodatek do kieszonkowego.

A jeśli ktoś nie wypełni swoich obowiązków, jak zawsze musi ponieść konsekwencje, czyli na przykład stracić szklaną kulkę. Dla starszego dziecka można przewidzieć poważniejsze konsekwencje, na przykład na pewien czas zabrać mu telefon komórkowy. Dopilnuj, żeby Zasady Domowe dotyczące tych konsekwencji były znane i jasne.

Oto lista codziennych obowiązków w porządku alfabetycznym. Należy je podzielić między wszystkich domowników zależnie od ich wieku i umiejętności. Gdy dzieci podrosną i nabiorą większej sprawności manualnej, obowiązki te oczywiście trzeba będzie rozdzielić inaczej. To jasne, że dzieci, które nie mogą jeszcze dosięgnąć wyższych półek, nie będą w stanie ustawiać naczyń w szafkach, a maluchom, które mają niezgrabne rączki, nie należy powierzać delikatnych kieliszków.

LISTA CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW

Każdy odpowiada za porządek we własnym pokoju.

Łóżko: słanie, zmiana pościeli
Mycie kuchni/jadalni: stołu, podłogi i innych brudzących się powierzchni
Naczynia: wkładanie do zlewu, spłukiwanie, mycie, suszenie
Pranie: sortowanie, składanie i chowanie do szafek, włączanie pralki/suszarki
Stół: nakrywanie, sprzątanie
Śmieci: wiązanie torby i wynoszenie jej na zewnątrz
Ubrania: podnoszenie z podłogi, składanie i wieszanie
Zabawki: odkładanie na miejsce, porządkowanie
Zmywarka: ładowanie, włączanie, wyjmowanie czystych naczyń

SPRZĄTANIE ORAZ PRACA NA PODWÓRKU I W OGRODZIE

Wspaniale, jeśli masz czas, by robić to codziennie, ale my podchodzimy do tego realistycznie i nie wymagamy od zapracowanych rodziców i dzieci, by codziennie ścierali kurze. Zdecyduj, które prace sezonowe, na przykład kopanie ogródka czy odgarnianie śniegu, są warte premii.

Mycie podłóg i okien
Odkurzanie
Ogród: pielenie, sadzenie, przycinanie i grabienie
Samochód: mycie w środku i na zewnątrz
Ścieranie kurzu
Trawnik: koszenie
Zamiatanie

Jeśli już rozdzielasz obowiązki, pamiętaj, że dzięki pochwałom obowiązek staje się mniej przykry. Ta mama miała hopla na punkcie czystości i czepiała się sposobu, w jaki dzieci ścielą łóżka.

MAMA: Kładą koc w poprzek, a nie wzdłuż. I to doprowadza mnie już do szaleństwa. Ja sama już dawno skończyłabym słać te łóżka i przeniosłabym się do kolejnego pokoju.

NIANIA: A więc idź poodkurzać w innym pokoju i daj im spokój.

Zamiast pochwalić dzieci za ciężką pracę, zaczęła krytykować, bo efekt nie był zgodny z jej wygórowanymi oczekiwaniami. Musiała pogodzić się z faktem, że to jej problem, a nie dzieci. Jeśli masz obsesję na punkcie sprzątania, nie spodziewaj się, że Twoje dziecko też będzie ją miało. A gderanie nigdy nie pomaga. Poza tym zawsze podupadamy nieco na duchu, gdy widzimy, że rodzice (a najczęściej mama) więcej czasu spędzają z żelazkiem niż z dzieckiem. Jeśli dziecko Cię potrzebuje, pognieciona koszula może poczekać. A dziecko nie może.

A teraz przejdźmy do konkretów, które pomogą Ci pozbyć się bałaganu.

ZASADA DOMOWA: KAŻDY SPRZĄTA

NIANIA RADZI

Po rozdzieleniu obowiązków między domowników możecie zająć się bałaganem. W domu musi zapanować porządek.

Miejsce, od którego trzeba zacząć sprzątanie, nasuwa się samo: pokoje dzieci. Niania Stella pracowała kiedyś w domu, gdzie na podłodze nie było gdzie stanąć, aby na coś nie nadepnąć. Nic dziwnego, bo jak tylko dzieci wracały ze szkoły, biegły do swoich pokoi i rzucały wszystko byle gdzie. Plecaki, kurtki, swetry, zabawki, którymi dopiero co się bawiły - wszystko lądowało na podłodze. Ich mama nie miała już głowy do zastanawiania się, co jest czyste, a co brudne - łatwiej jej było chwycić, co popadnie, wrzucić do pralki i prać nawet czyste ubrania.

Niania Stella musiała szybko działać. Poinformowała wszystkich, że od teraz obowiązuje nowa Zasada Domowa: jeśli coś leży na podłodze, od razu ląduje w czarnej plastikowej torbie i idzie do kosza. Jeśli jesteś w podobnej sytuacji, możesz dzieciom obwieścić, że rzeczy podniesione z podłogi przez tydzień będą należały do Ciebie - ale tą rodziną trzeba było potrząsnąć i stąd tak drastyczne kroki. Gdy dzieci uwierzyły, że ich rzeczy lada moment nie będzie, miały dodatkową motywację. Niania Stella nastawiła minutnik, a dzieci musiały wszystko pozbierać. Po upływie wyznaczonego czasu wszystko, co zostało na podłodze, szło do śmieci.

NIANIA: Pamiętacie, jak rozmawialiśmy o bałaganie na podłodze? Okej, a więc jak mówiłam, to, co znajdę na podłodze, idzie do śmieci.

DZIECKO: Ej, nie możesz...

NIANIA: Przykro mi, ale nie zdążyłeś.

DZIECKO: Niania jest niedobra, nie powinna wyrzucać naszych rzeczy i się rządzić.

TATA: Ostrzegała was.

NIANIA: Cała rodzina była przerażona, bo nigdy wcześniej czegoś takiego nie widzieli. Chłopcy przekonali się, że różnica między mną a ich rodzicami jest taka, że ja nie rzucam słów na wiatr.

Oczywiście niania Stella niczego nie wyrzuciła. Z końcem tygodnia oddała wszystkie rzeczy, które wzięła na przechowanie. Do tego czasu dzieci włączyły się w sprzątanie, a podłogi zaczęły lśnić czystością. Nauczyła je dbać o własne rzeczy i brać odpowiedzialność za swoje czyny. Chłopcy wiedzą już, że domowi, w którym mieszkają, należy się taki sam szacunek jak ludziom.

Minutnik i groźba kosza najlepiej zdają egzamin w sytuacjach krytycznych. Rodzice i dzieci nareszcie biorą się za bałagan, który narastał od miesięcy, a stan podłogi ulega znaczącej poprawie. Gdy sytuacja nie jest aż tak groźna, po prostu nastaw minutnik i powiedz

dzieciom, ile mają czasu. Rzeczy, które zostaną na podłodze, będą należały do mamy czy taty przez cały tydzień. Jak tylko włączysz minutnik, przekonasz się, że dzieci w pierwszej kolejności podnoszą rzeczy dla nich najważniejsze, a jeśli po upływie ustalonego czasu na podłodze zostaną nawet jakieś kredki, to nie będą rozpaczać tak, jakby rozpaczały po utracie ukochanego gameboya.

Minutnik to metoda sprawdzona i skuteczna, bo dzieci lubią się guzdrać przy sprzątaniu. Maluchom do lat trzech pomagamy, ale te starsze doskonale poradzą sobie same.

W sprzątaniu, tak jak we wszystkim, rodzice muszą działać zgodnie i konsekwentnie, nie ulegać łzom ani błaganiom - choć to nieuniknione. A ulegają, bo nie potrafią patrzeć, jak dziecko płacze, więc mówią: „Tym razem ci pomogę". Nawet raz to za wiele.

Albo szukają wymówek i mówią: „On ma przecież dopiero dwa latka, a ja i tak zrobię to lepiej". Dwulatek, który umie wyjąć ulubiony samochodzik, umie też odłożyć go na miejsce. Dwulatkowi można już przydzielić zadania, tak samo jak jego pięcio- czy ośmioletnim braciom. Maluchy opanują sprzątanie po sobie w mgnieniu oka, bo to naprawdę nic trudnego.

Pamiętaj, żeby nie krytykować dzieci za sposób, w jaki sprzątają. Wiadomo, że Ty zrobisz to szybciej i lepiej - w końcu masz nad nimi lata przewagi! Pozwól im spróbować swoich sił - w końcu się starają - i pochwal za wysiłek. Jeśli niedokładnie wytrą stół, po prostu pokaż ominiętą plamę i nie rób z niej wielkiego problemu.

Jeśli konsekwentnie zastosujesz Zasady Domowe codziennego sprzątania, minutnik szybko stanie się niepotrzebny, a dzieciom nie trzeba będzie o niczym przypominać. Nauczą się, że sprzątanie to jedno z zadań, które po prostu muszą wykonać.

A w wielkich torbach na śmieci znów zagoszczą tylko prawdziwe śmieci!

Zasady Domowe mogą też dotyczyć miejsc, w których można się bawić i gdzie należy odkładać zabawki. Jeśli pokój do zabaw jest na dole, a dzieci chcą się bawić na piętrze, niech zasada głosi, że wszystkie zabawki, które zaniosą na górę, muszą potem odnieść na miejsce

do pokoju na dole. Dzieci mogą ułatwić sobie zadanie, przenosząc zabawki w małym koszu.

Nie wymagaj czegoś, co jest ponad ich siły, i postaraj się ułatwić im sprzątanie. Kup lekkie, kolorowe pudełka do przechowywania zabawek. Najlepiej takie z uchami, żeby łatwiej było je nosić. W pokojach dzieci postaw regały bez zamykanych szafek, żeby od razu było widać, gdzie co jest. Jeśli masz małe mieszkanie i dzieci nie mają osobnego pokoju do zabaw albo miejsca na zabawki we własnym pokoju, zorganizuj im miejsce w pokoju dziennym - ustaw jakieś ładne regały albo duże pudła, które pasują do wystroju wnętrza. To obowiązek rodziców pomóc dzieciom w zaprowadzeniu porządku w swoich rzeczach.

Natomiast normalnym bałaganem rodzice nie powinni się zbytnio przejmować. Niania Stella zajmowała się kiedyś maluchem, który uwielbiał arbuzy. W sezonie na arbuzy cały dom był upaćkany tymi owocami, bo tylko połowa porcji trafiała do buzi dziecka, a reszta lądowała dookoła. Niania Stella doszła do wniosku, że woli bawić się ze swoim małym podopiecznym niż po nim sprzątać, więc wprowadziła nową Zasadę Domową: arbuzy jemy tylko nad zlewem. Przy ładnej pogodzie maluch uwielbiał rozbierać się do naga, włazić do zlewu i obżerać arbuzem, a po przeprowadzeniu całej tej operacji niania Stella po prostu spłukiwała go pod kranem i wszyscy byli szczęśliwi.

Zlew to zresztą znakomite miejsce do zabaw dla dziecka, gdy pracujesz w kuchni. Posadź je na czymś stabilnym, rozłóż na podłodze pod zlewem plastikową matę albo ręczniki, żeby później było mniej sprzątania, daj maluchowi parę plastikowych kubków i łyżek, i butelkę mydła w płynie albo płynu do kąpieli. Bałagan opanowany to dla dzieci świetna zabawa, a nie jest to bałagan prawdziwy, bo sprzątania po nim niewiele.

Jednak gdy dzieci mają już naście lat albo zbliżają się do tej magicznej granicy, problem sprzątania znów może wypłynąć, bo mają do swoich rzeczy bardziej osobisty stosunek. Dziesięcioletni Jake pod pojęciem „sprzątanie biurka" rozumiał ułożenie wszystkich papierów na

jedną stertę. Jego mamie to nie wystarczało, więc toczyła z nim nieustanne boje. A powinna uszanować przestrzeń Jake'a i jego system, jeśli jemu odpowiadał.

Ze starszym dzieckiem może być trudniej, ale zanim coś skrytykujesz, lepiej ugryź się w język i przyjmij do wiadomości, że jego pokój to jego sprawa. Może Ci się nie podobać sposób, w jaki sprząta, ale póki sprząta i póki da się wytrzymać, zastosuj technikę Przyjmij do Wiadomości i Idź Dalej!

ZABAWA W SPRZĄTANIE

Gdy próbujesz nauczyć dzieci porządku i odpowiedzialności, zawsze lepiej traktować te lekcje jak zabawę.

Powiedz dzieciom, że to nowa gra. Nastaw minutnik i zaczekaj, które zbierze najwięcej zabawek w określonym czasie. Dla zwycięzcy przygotuj nagrodę, na przykład szklaną kulkę do słoika. Albo wymyśl jakąś historyjkę o odkładanych na miejsce zabawkach - na tyle krótką, żeby trwała akurat tyle, co sprzątanie.

Jeśli dziecko wyjęło jedną zabawkę, potem następną i jeszcze jedną, powiedz: „Chwileczkę. Mamy tu puzzle. Mamy klocki. Jak tak dalej pójdzie, nie będzie miejsca na zabawę, a ja zacznę się potykać o twoje rzeczy, więc zdecyduj, co chcesz schować". Niech dziecko zdecyduje i schowa.

Gdy kupisz pudła do przechowywania zabawek, niech dzieci je udekorują - farbami, kredkami albo nalepkami - zgodnie z tym, co jest w środku. Starsze dzieci mogą na przykład wyciąć z gazety zdjęcie pociągu i nakleić na pudło, w którym trzymają wagoniki kolejki.

Dzieci uwielbiają spraye, więc napełnij mały spryskiwacz Tajemnym Płynem Czyszczącym Niani - łyżeczka sody oczyszczonej na butelkę ciepłej wody. Taki środek zmywa prawie wszystko, łącznie z rysunkami na ścianach - ale nie niszczy powierzchni, nie zawiera toksycznych substancji, jest bezzapachowy i kosztuje grosze. Niech dzieci spryskują nim wszystkie plamy, które wskażesz.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: POZBYWAJ SIĘ STARYCH GRATÓW

Chomikowanie doprowadza nas do szału. Problem dotyczy dorosłych, ale ludzie, którzy nie potrafią niczego wyrzucać - na przykład książki telefonicznej z roku 1997 - mogą mieć zgubny wpływ na dzieci. Nie możesz oczekiwać od dziecka czegoś, czego sam nie jesteś w stanie zrobić. Jeszcze gorzej - gdy Twoje dzieci dorastają w nieuporządkowanym otoczeniu, nie będą potrafiły się skupić. Ucierpi na tym ich nauka. Przechowywanie *wszystkiego* oznacza, że *nic* nie jest ważne.

Ta mama była jednym z największych chomików, z jakimi miałyśmy do czynienia. Nie potrafiła zmusić się do wyrzucenia czegokolwiek, nawet starych, zepsutych zabawek i innych śmieci, które stanowiły wręcz zagrożenie dla zdrowia. Trudno było przejść przez salon i niczego nie nadepnąć albo nie skręcić sobie nogi, a zabawy na podłodze w pokoju dziecinnym graniczyły z cudem, bo cała pokryta była jakimś straszliwym śmieciem.

Niania Deb musiała uświadomić rodzicom, że graty przejęły nad nimi kontrolę i niszczą im życie. Tata poradził sobie w ten sposób, że chwycił za szczotkę, zmiótł wszystko na kupę i dosłownie wmiótł do schowków, a dzieci dzielnie mu w tym pomagały, wrzucając własne rzeczy do własnych schowków. Mama i tata byli po uszy w śmieciach - i w tarapatach.

TATA: Co z oczu, to z serca. To najlepszy sposób, żeby się tym zająć.

MAMA: A ze mną jest inaczej. Mnie się zawsze wydaje, że sama potrafię zrobić to szybciej i lepiej.

NIANIA: Nie możesz robić wszystkiego.

MAMA: Chyba po prostu nie spodziewam się, że one potrafią to zrobić, i na tym polega problem.

NIANIA: Na wszystko im pozwalasz. Wszystko robisz za dzieci. I kończy się to bałaganem. Musimy popracować nad jakimś złotym środkiem.

Niania Deb wpadła na pomysł, jak wyrzucić stare, niepotrzebne rzeczy, a przy tym dobrze się bawić. Ale mama stała na środku pokoju,

załamując ręce. Jej wzburzenie udzieliło się dzieciom. Syn wpadł w histerię na samą myśl, że mógłby wyrzucić zabawkę, której od dwóch lat nie miał w rękach, a mama jeszcze dolewała oliwy do ognia.

NIANIA: Sami widzicie, że macie problem. Ten problem to za dużo zabawek. Ale wiecie co, znalazłam rozwiązanie. Chodźcie, wyjdźmy na dwór. Pokonajmy ten bałagan. Zabawmy się z tymi dwoma pojemnikami na śmieci. Zabawki, którymi się już nie bawicie, wrzucimy do pojemnika z uśmiechniętą buźką, bo uszczęśliwimy dzieci, które dostaną od nas nowe zabawki. A zabawki popsute wrzucimy do pojemnika ze smutną buźką, okej?

DZIECKO: Ale ja lubię moje popsute zabawki.

NIANIA: No cóż, wiem, że lubisz swoje popsute zabawki, ale nie ma sensu ich trzymać, bo i tak się nimi nie bawisz.

DZIECKO: (*zpłaczem)* Bawię się!

MAMA: Chyba powinniśmy im dać nieco więcej czasu na oswojenie się z tą myślą.

DZIECKO: (z *płaczem)* Gdy coś się psuje, można to zachować i nigdy nie wyrzucać.

NIANIA: One nie potrafią rozstać się z żadną rzeczą.

MAMA: Przykro mi było patrzeć, jak wyrzucają swoje zabawki. Rzeczy, które kiedyś coś dla nich znaczyły.

NIANIA: To jest złamana kredka! A to przepalona żarówka!

MAMA: Nie pozwolę jej skrzywdzić moich dzieci. To dla nich wielka trauma.

Po powrocie do domu niania Deb musiała przeprowadzić poważną rozmowę z mamą, która nie potrafiła pogodzić się z myślą, że przepalone żarówki to nie są cenne klejnoty rodzinne.

NIANIA: Byłaś bardzo poruszona. Musisz zdać sobie sprawę, że to ma zły wpływ na twoje dzieci. Jesteś dla nich wzorem, robią wszystko, co i ty. Porównują się z tobą, żeby mieć pewność, czy postępują właściwie. A ty nie postępujesz właściwie. Twoje wzburzenie udziela się dzieciom. Wiesz, że przy tacie zachowują się inaczej, bo i on jest inny, ma do tego lżejsze podejście.

MAMA: Myślałam, że potrzeba im ciepłej, kochającej matki, która nie pozwoli niczego wyrzucić.

NIANIA: Potrzebują ciepła. I wiedzą, że są mocno kochane. Ale nie o tym mówimy. Chodzi o to, żebyś przestała myśleć, że to rzeczy przechowują wspomnienia.

MAMA: Trudno mi się pogodzić z myślą, że miałam na dzieci taki wpływ. Nie chcę, żeby przez całe życie czuły ten sam przymus co ja. Bo przywiązywanie się do rzeczy wcale nie jest przyjemne.

Mama w końcu uświadomiła sobie, że jeśli ustąpi jeden krok, jej dzieci zrobią krok do przodu. Jak tylko przestała histeryzować, że musi

wyrzucić stare graty, jej dzieci chętnie włączyły się do akcji porządkowej. A potem oświadczyły mamie, że powinna zrobić porządek również we własnym pokoju. Jednak opróżnianie schowków stanowiło dla niej duże wyzwanie.

- Przecież to stroje, w których moje dzieci brały chrzest! - zawodziła.

- Więc dlaczego trzymasz je w plastikowym worku w schowku? - drążyła niania Deb. - Czemu nie wyeksponowałaś ich w jakimś ładnym miejscu?

Całe szczęście mama pokonała lęki, a dzieci jej w tym pomogły. Przyniosły oba pojemniki z buźkami i miały radochę, że wyrzucają stare rzeczy mamy. Były z siebie niezmiernie dumne, co napawało dumą i mamę, zwłaszcza gdy zdała sobie sprawę, że im mniej robi *za nie,* tym więcej robi *dla nich*. Zyskała więcej czasu, by móc w pełni nacieszyć się ich dzieciństwem.

Zachęcamy chomikujących rodziców, aby jak najszybciej zmierzyli się z tym problemem na miarę własnych możliwości. Nigdy nie każemy im wyrzucić czy oddać *wszystkiego* - mają pozbyć się tylko rzeczy zepsutych, nieużywanych, nieważnych, podartych i takich, których nie da się już doczyścić. Oto łatwy sposób na poradzenie sobie z tym problemem: wybierz po pięć rzeczy na każdy rok życia dziecka. Muszą to być przedmioty, które mają specjalne znaczenie dla Ciebie, Twojego współmałżonka i Waszego dziecka. Przygotuj jakieś ładne pudełko, udekoruj je i umieść te przedmioty w środku. W takim pudełku sentymentalnym rodzice mogą trzymać przedmioty, które należały do ich dzieci. Starsze dzieci też mogą zachować w ten sposób swoje dawne zabawki i inne pamiątki. Ukochany kocyk czy stary miś często mają dla dziecka większe znaczenie emocjonalne niż stos nowiuteńkich zabawek prosto ze sklepu.

Jeśli wybranie pięciu rzeczy sprawia Ci trudność, zastanów się, co wyniósłbyś z domu w razie pożaru, gdybyś miał spakować tylko jedną walizkę. Raz, że pomoże Ci to w sporządzeniu listy, dwa - zdasz sobie sprawę, jak niewiele przedmiotów jest naprawdę niezbędnych do życia.

A przede wszystkim przekonasz się, że to nie przedmiot przechowuje dane wspomnienie. Odszukaj zdjęcie, na którym Twoje dziecko popycha słodki czerwony wózeczek i włóż je w ładną ramkę, a wózeczek przekaż dziecku, które jeszcze się do niego mieści.

Wspomnienia są bezcenne. Przedmioty z nimi związane - już nie!

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: STARE ZABAWKI MUSZĄ ODEJŚĆ

Przekazując stare, ale wciąż dobre zabawki innym dzieciom, uczymy nasze pociechy, że przedmioty mają swoją wartość i że miło jest obdarować kogoś innego.

Zdecyduj, jak powinna brzmieć Zasada Domowa dotycząca zabawek, z których Twoje dzieci wyrosły. Niech dzieci też powiedzą, co myślą, choć oczywiście to nie one mają w tej sprawie ostateczny głos. (Gdyby tak było, chciałyby zatrzymać wszystkie zabawki na zawsze). Możecie ustalić, że gdy dziecko dostaje jakąś nową, dużą zabawkę, któraś ze starych, nieużywanych musi odejść. A jeśli na półkach brakuje już miejsca, na jedną nową w świat idą dwie.

Niepodważalna zasada musi być taka: jeśli coś jest zepsute i nie da się tego naprawić, ląduje w koszu. Jedynym wyjątkiem mogą tu być zabawki naprawdę najukochańsze, bez których dziecko nie potrafi się obejść, na przykład miś z urwaną łapą.

Gdy dziecko nie ma jeszcze dwóch lat, pod jego nieobecność rodzice czy opiekunowie mogą zrobić dyskretną czystkę wśród zabawek nielubianych albo nieużywanych. Starsze dzieci mogą to jednak ciężko przeżyć. Zabawki nie powinny znikać bez ostrzeżenia. Nawet te odrzucone mają jakąś wartość. Powinieneś okazywać szacunek dla własności dziecka, nawet jeśli to tylko odrapany resorak. Wiele mam i ojców opowiadało nam o traumie, jaką zafundowali im rodzice, wyrzucając zabawki, gdy byli w szkole albo przy okazji przeprowadzki.

Niania Stella wciąż ma w pamięci piękną sukienkę, którą przywiozła z wycieczki z tatą. Sukienka była z brokatu, a przód zdobił austriacki haft. Miała ją na sobie podczas balu, potem z niej wyrosła, a rok później, też na balu, z przerażeniem ujrzała ją na innej dziewczynce.

Rodzice dali sukienkę innemu dziecku, nie pytając jej o zgodę. Przesłanie tej opowieści jest proste: Stella wiedziała, że sukienka jest już na nią za mała i z radością i dumą przekazałaby ją koleżance - ale samodzielnie. Kolejna zasada jest taka, że czystka wśród zabawek to nie czas na kłamstwa „dla dobra dziecka". Nie mów, że stary rowerek pojechał do kuzyna Joe'go z Akron, jeśli tak naprawdę przekazałeś go miejscowej organizacji charytatywnej i Twoje dziecko lada dzień zobaczy, jak jeździ na nim sąsiad z naprzeciwka.

Najlepiej omówić to z dziećmi, gdy nie dokucza im głód ani zmęczenie. Wyjaśnij im - jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś - że wiele dzieci nie ma tylu zabawek co one i że Zasada Domowa nakazuje oddawać nieużywane zabawki innym dzieciom, żeby też mogły się bawić. Zapytaj: „Co podarujemy dzieciom, które nie mają żadnych zabawek?". Wysłuchaj opinii dzieci. Potem coś im podpowiedz. Na przykład: „Mamy dwa niebieskie samochodziki. Oddajmy jeden, a wam wciąż pozostanie drugi". Niech dzieci przyznają Ci rację. Wkrótce same się tego nauczą.

Świetną okazją do wyrobienia w dzieciach nawyku dzielenia się z innymi są święta Bożego Narodzenia. Możesz powiedzieć: „Mikołaj przyniesie wam mnóstwo prezentów, więc pozbądźmy się części starych rzeczy i zróbmy miejsce na nowe". Nawet jeśli nie obchodzicie Gwiazdki, możesz omówić z dziećmi zwyczaj świątecznego dzielenia się z innymi. A potem zabierz je do sklepu i każ im wybrać trzy rzeczy dla dzieci, które nie mają zabawek. Widywałyśmy już dzieci, które nie potrafiły podzielić się własną zabawką, ale z entuzjazmem prosiły rodziców o specjalną lalkę Barbie dla kogoś, komu może się ona przydać.

A potem całą rodziną powinniście pojechać do ośrodka charytatywnego. To sprawia, że idea dzielenia się nabiera w dziecięcych główkach konkretnych kształtów. Dzieci są z natury bardzo szczodre. Rozumieją, co to znaczy dawać. Musisz im tylko na to pozwolić.

9 MIŁOŚĆ I SZACUNEK W ZASADACH DOMOWYCH: RODZINA TO JEDNA DRUŻYNA

To jeden z najkrótszych, a zarazem najważniejszych rozdziałów w naszej książce.

Rodzinę tworzy miłość. Miłość wspierana przez obopólny szacunek. Bez tych dwóch filarów rodziny się rozpadają. Dlatego pamiętaj, Zasady Domowe dotyczące miłości i szacunku nie są mniej ważne niż te dotyczące sprzątania.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: RODZINA JAKO DRUŻYNA

Rodziny funkcjonują dzięki pracy zespołowej. Łatwiej jest, gdy mamy wyraźny podział obowiązków, porządek, jasne Zasady Domowe i wymagania.

Jeśli Twoje dzieci kochają sport, posługuj się metaforami sportowymi, które słyszą w szkole - będzie im łatwiej zrozumieć. Mama, tata i opiekunki to trenerzy. Rodzeństwo to inni członkowie drużyny. Jedni są dobrzy w tym, inni w tamtym, ale drużyna zawsze działa razem.

Celem rodzinnej drużyny nie jest oczywiście wygrany mecz - ale szczęśliwe życie i poczucie satysfakcji, a to wszystko osiągnięte w atmosferze miłości, zaufania i pozytywnej energii. To właśnie jest istotą rodzinnej wygranej.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: RODZEŃSTWO MA SIĘ NA CAŁE ŻYCIE

Niesamowite rzeczy dzieją się, gdy zwołujemy spotkanie rodzinne i spoglądamy w nieufne twarze dzieci z niedowierzaniem słuchających nowych Zasad Domowych. Jedna z najbardziej poruszających zasad to ta, że siostry i braci mają na całe życie. Na te słowa rodzeństwo, które dopiero co waliło się po głowach, pięć minut później przechodzi zadziwiającą metamorfozę.

To, że rodzeństwo ma się na całe życie, oznacza, że bracia i siostry zawsze powinni się szanować, opiekować sobą nawzajem i wspierać - teraz i gdy dorosną. Koniec z droczeniem się, wyśmiewaniem, bójkami, kłótniami, przepychankami czy co tam jeszcze mają na sumieniu. Bracia i siostry mają być dla siebie wzorem i pomagać sobie nawzajem, traktować się tak, jak sami chcieliby być traktowani.

A jeśli całe rodzeństwo jest szczęśliwe, rodzice też są szczęśliwi. Gdy mama i tata są szczęśliwi, i dzieci są szczęśliwe.

Ta nauka ma taką siłę, że Twoje dzieci przekażą ją własnym dzieciom.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: POWTARZAJ TO$_f$ CO OCZYWISTE

Dzieciom nigdy dość miłości i mówienia o niej. W rozdziale 3 omówiłyśmy już, jak masz wyrażać uczucia - miłość, zaufanie do dziecka i wiarę w nie. Codziennie dawaj dziecku to, czego mu POTRZEBA - wszystko to znajdziesz na naszej liście. Gdy usłyszy dobre słowo z Twoich ust, od razu przejdzie mu zły humor.

Pamiętaj, że miłość, szacunek i czas spędzony z dzieckiem to najcenniejsze dary, jakie możesz mu ofiarować.

Co rano, wyprawiając naszych małych podopiecznych do szkoły, przytulamy ich i mówimy: „Zróbcie dzisiaj coś dobrego". Ty też zacznij dzień od zachęty; pokaż dziecku, że jesteś z niego dumny. Nie krytykuj. Okaż uczucia.

NIANIA RADZI

ZASADA DOMOWA: CZŁONKOWIE RODZINY SZANUJĄ SIEBIE NAWZAJEM

„Szacunek" jest słowem, które w programie *Nioniu, no pomoc!* pada bardzo często - i słusznie.

Szacunek tym różni się od miłości, że trzeba sobie na niego zasłużyć. Miłość to uczucie bezwarunkowe i odruchowe, szacunku trzeba się nauczyć.

W każdej rodzinie powinna istnieć Zasada Domowa dotycząca szacunku. Szacunku do rzeczy i do siebie nawzajem. To oznacza, że rodzice muszą szanować dzieci, ich przestrzeń i rzeczy osobiste, oraz - zwłaszcza gdy dzieci są już starsze - ich potrzebę prywatności.

Równie ważny jest szacunek dla słowa. Jak zwykle sprawa sprowadza się do komunikacji. Nie rzucaj słów na wiatr. Pamiętaj, że szacunek

RYTUAŁY RODZINNE

Jednym z najlepszych sposobów na spędzanie z rodziną wspólnego czasu i budowanie więzi są rytuały rodzinne,

Rodzinny rytuał nie musi wiązać się z nakładami finansowymi i może obyć się bez ekstrawagancji. Zwykle najważniejszy jest po prostu wspólnie spędzony czas. Każde dziecko może mieć swój własny rytuał, na przykład córka po zajęciach karate idzie z rodzicami na lody, a syn co sobotę wychodzi z nimi na godzinny spacer do parku. Rytuał może też dotyczyć całej rodziny - na przykład wybierzcie się na niedzielny obiad do chińskiej restauracji.

Takie rytuały szczególnie chwalą sobie rodzice, którzy mają napięte grafiki w pracy albo dużo podróżują, bo rytuały zapewniają dzieciom cenne godziny z mamą, tatą czy z obojgiem rodziców. A jeśli mama zostaje z dziećmi w domu, bardzo ważne jest, by tata miał swoje własne rytuały, które nie tylko pozwolą mu spędzać więcej czasu z dziećmi, ale też odciążą mamę.

Zarządź na przykład, że jeden wieczór w tygodniu przeznaczacie na gry planszowe albo karciane. Niech to nawet będzie Zasada Domowa, żeby trudniej było się wykręcić!

Rytuały rodzinne ułatwiają też życie opiekunkom i nianiom. Ponieważ uważamy, że jeden wieczór w tygodniu rodzice powinni mieć tylko dla siebie - by móc spędzić czas jako para, a nie jako rodzice - ustanowienie specjalnego rytuału, w którym bierze udział tylko opiekunka, uprzyjemni ten czas dzieciom. Mama i tata mają dzięki temu pewność, że dzieci dobrze się bawią, a sami mogą odetchnąć i zająć się sobą.

Wielu rodziców dorosłych już dzieci wyznało nam, że najbardziej żałują czasu, który mogli spędzić z dziećmi, a nie zrobili tego. Zapracuj na lepsze wspomnienia!

obowiązuje obie strony. Dzieci nie mogą przestrzegać i szanować zasad, których nie znają lub które nie są egzekwowane.

Jak już podkreślałyśmy w rozdziale 5, Zasady Domowe obowiązują również przy gościach. Nieważne, że w kuchni mamy Sammy'ego można robić babki z piasku - u Ciebie się ich nie robi. Rodzice powinni wywiesić Zasady Domowe w jakimś widocznym miejscu i po prostu informować gości - w każdym wieku - co one głoszą. Dzieci, które już mówią, mogą opowiedzieć o nich koleżankom i kolegom.

Niania Deb opiekowała się pewną dziewczynką, czteroletnią Kat, która wprost uwielbiała powiadamiać koleżanki o zasadach panujących w jej domu. „Zasada jest taka, że po zabawie zawsze musimy sprzątnąć, okej?" - mówiła. Albo: „U siebie możesz pić w salonie, ale u mnie nie. Zasada jest taka, że pijemy w kuchni!".

Nie musisz się przed nikim tłumaczyć z tych zasad. Dopilnuj tylko, żeby obowiązywały wszystkich.

Rodzice muszą też szanować indywidualność swoich dzieci. Nie zmuszaj dziecka do stania się kimś innym. Nie porównuj go z rodzeństwem czy kolegami. Nie miej nierealistycznych oczekiwań. I pod żadnym pozorem nie oczekuj, że będziecie „przyjaciółmi". Słysząc, jak mama piszczy: „Och, Jasmine to moja najlepsza przyjaciółka!", a Jasmine ma sześć lat, dostajemy po prostu szału! Reszta Twoich przyjaciół też rekrutuje się spośród sześciolatków? Mało prawdopodobne.

W rozdziale 3 mówiłyśmy już, że szacunek obowiązuje obie strony. Rodzice muszą dostrzegać i szanować uczucia, opinie, pomysły i osobowość dzieci. Ale to jeszcze nie znaczy, że dzieciom wszystko wolno. Jeśli w domu nie będą przestrzegane zasady grzeczności, jeśli pozwolicie dzieciom pleść, co tylko im ślina na język przyniesie, wychowacie sobie niegrzeczne, pyskate i bezczelne bachory. A sami będziecie powtarzać: „Czyż to nie słodkie, jaki Mickey potrafi być asertywny?".

Wierzcie nam - to wcale nie jest słodkie. Wyrośnie Wam rozpuszczony królewicz albo królewna.

Pewna mama spytała nas, w jaki sposób powinna sobie radzić z brakiem szacunku, jaki okazywał jej dziesięcioletni syn, chociaż w stosunku do taty był bardzo grzeczny. Tata bagatelizował jej zmartwienia, mówiąc, że chłopcy tacy już są. Zaproponowałyśmy jej metodę dwóch kroków.

Krok pierwszy to usiąść z synem i omówić problem. Miała powiedzieć: „Kocham cię i chciałabym być dla ciebie dobrym rodzicem. Szanuję cię i chciałabym, żebyś i ty mnie szanował. Ale widzę, że to sprawia ci problem. Powiedz mi, o co chodzi". I tak do skutku, aż prawda wyjdzie na jaw.

Potem miała przeprowadzić rozmowę w cztery oczy z tatą. Z tym problemem powinni zmierzyć się oboje - przecież są drużyną. Tata musiał zmienić swoje podejście i przeprowadzić z synem poważną rozmowę. Uświadomić mu, że nie będzie dłużej tolerował braku szacunku dla mamy. A jeśli tata czasami naśmiewał się z innych ludzi i też okazywał im brak szacunku, powinien przyznać się do błędu i przeprosić.

Czasami brak szacunku dla innych nie wynika u dziecka z antypatii, tylko z chęci popisania się. W takim wypadku poproś, żeby dziecko powtórzyło Ci któryś ze swoich wątpliwych „dowcipów", i przeprowadź z nim rozmowę o różnicy pomiędzy celową, raniącą złośliwością a dobrodusznym żartem. To ważna lekcja, bo dzieci, którym w domu pozwala się na arogancję i cięte uwagi, później często muszą liczyć się z odrzuceniem przez grupę rówieśników, którym brakuje tak pojętego poczucia humoru.

Dzieci nieszanujące innych wywodzą się z rodzin, w których brakuje szacunku. Jeśli mama i tata okazują sobie lekceważenie, często dają temu wyraz przy dzieciach - a to odciska na ich psychikach trwałe piętno. Jak można oczekiwać od dziecka szanowania przyjaciół, krewnych, nauczycieli czy jakichkolwiek innych żywych stworzeń, skoro jego rodzice tego nie potrafią?

Nie wystarczy powiedzieć: „Jestem twoim ojcem, więc masz mnie szanować, bo tak ci każę!". Takie słowa nie budzą w dzieciach szacunku. Budzą tylko strach, niepewność i złość.

Ten tata był kiedyś policjantem, a jego wizja szacunku opierała się na źle pojętych ideałach tego zawodu.

NIANIA: Zasada Domowa głosi, że macie się nawzajem szanować.

DZIECKO: A co to znaczy?

TATA: To miało być zabawne?

DZIECKO: No.

TATA: Jeśli ktoś ci mówi, że twoje dziecko cię nie szanuje, to najgorsze, co można usłyszeć. Za coś takiego można zabić.

Zawsze żal nam dzieci żyjących w takich domach - domach, gdzie „szacunku" wymaga się i domaga, często w złości. Agresywni rodzice, którzy nie potrafią nad sobą panować, są jednak niezmiernie zdziwieni, gdy okazuje się, że ich dzieci też robią się agresywne i nieopanowane. Nie zdają sobie sprawy, że one po prostu naśladują mamę i tatę.

Tutaj tata spędził cały dzień z dziećmi, a gdy mama wróciła do domu, od razu zaczęła krytykować go przy dzieciach, które spokojnie odrabiały lekcje. Jej brak szacunku dla taty przejawiał się w „subtelnych" komentarzach deprecjonujących jego wysiłki.

MAMA: Ale zaraz, czy wasz tata zrobił pranie? Zmienił małemu pieluchę?

TATA: Tak.

DZIECKO: I zrobił nam obiad.

MAMA: Ugotowałeś coś? Przypaliło się? Ale pewnie dla mnie już nie wystarczy?

TATA: Wystarczy, jeszcze sporo zostało.

MAMA: Aha, ale nie ma dla mamy widelca. Muszę umyć po was widelce.

Niania kazała mamie okazywać więcej szacunku tacie i ta wymiana zdań szybko przerodziła się w wielką kłótnię, na którą zanosiło się już od dawna. Zauważ, jak ci rodzice mówią *o sobie,* a nie *ze sobą.*

TATA: Cóż, to chyba widać gołym okiem. Żona i ja mamy problemy. Gdy się nie zgadzamy i nie możemy dojść do porozumienia, dzieci to podłapują i dlatego właśnie nas nie szanują. Już nawet nas nie słuchają. A moje zdanie w ogóle się tu nie liczy. A ty pozwalasz im na wszystko. Do tego się to sprowadza. Ale skoro nie chcesz słuchać, co mam do powiedzenia, co poradzę?

MAMA: W tym domu naprawdę brakuje szacunku. I ja już tak dłużej nie mogę tak żyć.

NIANIA: Więc nie powinnaś.

TATA: O co ty się znowu wściekasz?

MAMA: O to, że ze mną nie rozmawiasz. Po prostu powtarzasz: „No tak, nasze małżeństwo jest już skończone".

TATA: Nigdy tak nie mówiłem.

MAMA: Właśnie że mówiłeś.

TATA: Właśnie że nie.

MAMA: Nieważne, będzie, co ma być.

TATA: Ty po prostu nie umiesz rozmawiać z ludźmi.

MAMA: Ty też nie. Siedzisz sobie i przewracasz oczami. Każdego wieczora to samo: „O, ile pieniędzy wydałaś tym razem?".

TATA: Czuję się jak chłopiec do bicia, bo wszystko co złe, to ja. A ja przecież robię, co mogę i już dłużej tego nie zniosę.

MAMA: Ja już nie wytrzymam. Brakuje mi szacunku. W tym domu nie ma szacunku.

TATA: Z jednej i drugiej strony.

MAMA: Wiesz co? Albo pracujemy nad tym małżeństwem, albo nie. Tyle mam do powiedzenia i nie boję się mówić tego przy dzieciach.

TATA: Nie, ty zwykle wznosisz ręce do nieba i wychodzisz.

NIANIA: Mówi dzieciom, że odchodzi.

TATA: No właśnie, bez przerwy. Zabiera je do samochodu i dzwoni do swojej matki. Bo takim jestem potworem.

MAMA: Nigdy nie mówiłam, że jesteś potworem. Zawsze posądzasz mnie o najgorsze.

NIANIA: I właśnie nad tym pracuje, a to musi potrwać. To nie uda się z dnia na dzień. Ale zapewniam cię, że on naprawdę pracuje nad swoją postawą. Naprawdę się stara i właśnie to chciałabym tu zobaczyć. Chcę, żebyście oboje się postarali. Nie możesz co chwila wybuchać i grozić, że się wyprowadzisz. To kwestia szacunku. O to tu właśnie musi chodzić - wszyscy powinniście mieć na względzie rodzinę i szanować się nawzajem.

TATA: Ale ja od początku mówiłem, co myślę. Gdy jestem zły, od razu mówię, o co mi chodzi. A jej się to nie podoba. I mówi to przy dzieciach.

MAMA: Nie tylko ja, oboje to robimy. Oboje wymyślamy sobie przy dzieciach.

TATA: Jeśli jesteś ze mną aż tak nieszczęśliwa, odejdź. Nie chcę, żeby ktokolwiek miał cierpieć.

NIANIA: Jeśli nie okazujesz mu szacunku, na który jego zdaniem zasługuje, twój mąż też cierpi. Kto chciałby wychowywać dzieci w domu, w którym wszyscy cierpią? Wiecie co? W tym domu jest dużo miłości. Nie obchodzi mnie, co mówicie, tu naprawdę panuje miłość. Widzę ją.

TATA: Parę minut temu nie widziałem tu żadnej miłości. Widziałem tylko, jak moja żona wychodzi z domu.

NIANIA: Bo oprócz miłości są urazy, no i nie ma szacunku. Ale jeśli poradzicie sobie z tymi dwoma problemami, miłość zostanie. Odnajdźcie w sobie ten szacunek. Odnajdźcie jakieś punkty styczne.

TATA: Wiesz co, tu chodzi o kompromis. Jestem gotów spróbować, bo o to chodzi w małżeństwie i w życiu.

DZIECKO: Tatuś się nawet uśmiecha.

NIANIA: Gdy zaczniecie się nawzajem szanować, dzieci też nabiorą do was większego szacunku.

Mama i tata zdali sobie sprawę, że jeśli chcą przejąć kontrolę nad swoim domem i życiem, muszą oczyścić atmosferę. Zaczęli ostro pracować nad szczerą, otwartą komunikacją i rozwiązywaniem problemów we własnym gronie. Gdy tata wyzbył się maniery sierżanta podczas musztry, a mama przestała grozić odejściem, dzieci mogły się odprężyć i okazać rodzicom szacunek, na jaki zasługiwali.

CZĘŚĆ III PIERWSZA POMOC W RODZICIELSKICH ZMAGANIACH

10 W DOMU

BEKANIE I PUSZCZANIE BĄKÓW

Dzieci wprost uwielbiają wydawać różne odgłosy, a zwłaszcza te, które nie mają nic wspólnego z mówieniem. Zauważyłyśmy jednak, że w bekaniu i puszczaniu bąków dla dziewczynek liczy się „czynnik przyjemności", a dla chłopców „czynnik obrzydliwości".

Bekanie

Dzieciom najpierw odbija się niechcący, ale gdy już się zorientują, jak to kontrolować, zaczynają organizować konkursy w bekaniu, które nieraz da się usłyszeć z drugiego końca domu. Jak tylko dziecko opanuje tę umiejętność, potrafi godzinami zabawiać się, wydając z siebie najprzeróżniejsze odgłosy nieodmiennie przeplatane napadami głupawki na podłodze.

Tymczasem po każdym beknięciu w towarzystwie powinno powiedzieć „przepraszam". I mimo wszystko nie zachęcaj go do bekania w towarzystwie, nawet jeśli i Tobie wydaje się to zabawne (zwłaszcza ojcowie lubią podpuszczać synków). Pamiętaj, że nie wychowujesz dziecka tylko dla siebie — a co, gdy zacznie bekać w szkole, na obozie czy u kolegi?

Puszczanie bąków

Tak samo jak w przypadku prawdziwych beknięć, bąka nie można powstrzymać. Prędzej czy później się go puści, a dziecko zawsze uzna ten odgłos za przekomiczny.

W tym przypadku również zadbaj o etykietę, gdy dziecko podrośnie. Po każdym puszczeniu bąka powinno powiedzieć „przepraszam". Taki incydent w towarzystwie — na przykład kolegów czy nauczycieli — może być dla niego bardzo krępujący, więc naucz dziecko, że powinno przyznać się do winy, ale nie robić z tego wielkiego problemu i nie przejmować się docinkami, po prostu przeprosić i zapomnieć. Wstyd, jaki dziecko odczuwa, pomoże mu się oduczyć naśmiewania z kompromitujących wpadek innych.

W domu, gdy dziecko powie, że zanosi się na bąka, każ mu iść do łazienki i pochwal za zrobienie właściwej rzeczy we właściwym miejscu.

BICIE, KOPANIE I SZCZYPANIE

Zasada Domowa dotycząca bicia, kopania i szczypania jest jasna. Uderzenie w ścianę to naszym zdaniem przewina tak samo ciężka jak uderzenie w kogoś. Nie można tolerować ani jednego, ani drugiego. Za jedno i drugie dziecko dostaje natychmiastową przerwę.

Dzieci do lat czterech dostają zwyczajowe ostrzeżenie przed przerwą. Starsze dzieci powinny już wiedzieć, co wolno, a czego nie, więc dostają przerwę bez ostrzeżenia.

Systematyczne bójki, kopanie czy szczypanie oznaczają też utratę przywilejów. Niech Zasada Domowa mówi, ile kulek traci się za jedno uderzenie.

Małym dzieciom należy wpoić, że nie mogą okazywać gniewu, bijąc na oślep wszystkich domowników. Powiedz takiemu dziecku: „Wymyślmy jakiś inny sposób na rozładowanie gniewu. Co możemy robić w zamian?". Podsuń mu odpowiednie słowa, które pomogą dziecku wyrazić emocje i wyjaśnić otoczeniu, dlaczego jest złe.

Zaproponuj: „Jeśli masz ochotę coś kopnąć, wyjdź na dwór i kopnij piłkę". Albo spytaj: „Co możemy kopać?", tak samo jak pytasz: „Do czego służą dłonie?". Do modlitwy, klaskania i przytulania. Na pewno nie do bicia.

Starsze dzieci tym bardziej muszą sobie radzić z gniewem za pomocą słów, nie pięści. Daj dziecku ochłonąć w czasie przerwy, a potem porozmawiaj. Spytaj, co się dzieje. Pogódź się z faktem, że jest wściekłe. Powiedz: „Wściekasz się, bo zabrał ci książkę. Rozumiem. Też bym się wściekł. Ale twoim problemem nie jest wściekłość, tylko bicie". Jak tylko dziecko zwerbalizuje swoją złość, ochota do bójki mu przejdzie.

Jeśli dziecko ma z tym duży problem, zwłaszcza gdy jest spowodowany większą niż zwykle ilością stresów — na przykład podczas przeprowadzki czy po śmierci członka rodziny — możesz mu dać

„poduszkę do bicia", która posłuży za tymczasowy worek treningowy do rozładowania gniewu. Taką poduszkę zastosuj jednak tylko w sytuacjach awaryjnych, bo dzieci nie należy zachęcać do bicia, chyba że na treningu sztuk walki.

Niania Deb opiekowała się dwójką dzieci — w wieku siedmiu i os'miu lat. Ich tata zmarł rok wcześniej, a żal po tej stracie przerodził się u rodzeństwa w gniew. Codziennie w domu wybuchały bójki. Dziewczynka, Jacqueline, uciekała do pokoju, twierdząc, że potrzebuje czasu dla siebie. Gdy któregoś razu wyszła, niania Deb zaczęła delikatnie sterować rozmową.

NIANIA: Jesteś gotowa, by porozmawiać?
DZIECKO: Nie bardzo.
NIANIA: Wiesz co, musimy pomówić o tym biciu. Zajmijmy się tym razem. Może znajdziemy jakiś sposób.
DZIECKO: Ale ja wolę się z tobą pobawić.
NIANIA: Jeśli chcesz się ze mną bawić, najpierw musimy porozmawiać, więc wymyślmy coś.
DZIECKO: Chcę się pobawić piłką.
NIANIA: Świetnie, więc plan jest taki: gdy rzucam piłkę, zadaję ci pytanie. Gdy ty rzucasz, odpowiadasz mi.

Kiedy tylko Jacqueline udało się dać upust agresji, do czego posłużyła zabawa piłką, mogła porozmawiać o biciu i stawić czoła emocjom. Zamiast karać dziecko za samo bicie, niania Deb dotarła do źródła problemów, które powodowały bójki.

Dzieci nie wściekają się bez powodu. Więc Ty musisz odkryć, co za tym stoi.

CZAS WOLNY

Jeszcze nie udało nam się spotkać dziecka, które wolałoby poświęcać weekendy na treningi i zajęcia dodatkowe niż na spotkania z kolegami czy zabawę w rodzinnym gronie.

Cóż złego jest w nicnierobieniu?

Czas niezaplanowany to doskonała pożywka dla wyobraźni i kreatywności. Dzieci nadmiernie obciążone obowiązkami, harmonogramem napiętym co do godziny, są sfrustrowane i wykończone. Nie mają czasu, by po prostu pobyć sobą.

Widywałyśmy już wiele rodzin, w których syn chodzi na karate, jego siostra na balet, a najmłodsza pociecha na jedno i drugie. Godzinami tkwią w korkach, więc wracają do domu zmęczone i głodne. Nieuważnie połykają kolację i padają na kanapę przed telewizorem, a potem z trudem doczłapują do łóżek.

Nie można żyć w ten sposób. Naszym zdaniem szczęśliwe dzieciństwo tak nie wygląda.

Zwołaj spotkanie rodzinne i ustal priorytety. Jednym z nich musi być czas wolny dla dzieci. Innym — wspólne rodzinne rytuały (patrz s. 185 w rozdziale 9).

Rodzice fanatycznie wielbiący na przykład piłkę nożną muszą spojrzeć krytycznym okiem na ilość dodatkowych zajęć sportowych, zwłaszcza jeśli ciągłe wożenie i przywożenie dzieci stwarza im problemy logistyczne. Wasze dzieci mają szanse na sukcesy na boisku, nawet jeśli w wieku siedmiu lat nie będą biegały na treningi pięć razy w tygodniu. To samo dotyczy rodziców zakochanych w muzyce klasycznej czy pragnących dla swoich dzieci wielkiej kariery naukowej.

DĄSANIE SIĘ

Niektórzy rodzice zarządzają przerwę za dąsanie się, ale naszym zdaniem to przesada.

Dzieci dąsają się, gdy są smutne, urażone albo sfrustrowane. Nigdy nie ignoruj dąsów. Powiedz: „Wyglądasz na zmartwioną", a potem usiądź i omów z dzieckiem, co się stało. Jeśli wciąż będzie chciało się dąsać, niech robi to w odosobnieniu, na przykład we własnym pokoju, tak długo, jak tylko ma ochotę. A potem niech przyjdzie z Tobą porozmawiać. Powiedz, że zawsze chętnie go wysłuchasz.

DŁUBANIE W NOSIE

Dzieci uwielbiają dłubać. Niektóre lubią też zjadać to, co wydłubią. W jednym i drugim przypadku reakcja powinna być jedna: „Ble!".

Gdy zobaczysz, że Twoje dziecko szuka skarbów w nosie, daj mu dwie chusteczki i powiedz: „Pora wybrać się na ryby. Tu masz wędkę, a tu sieć. Wyłów wędką wszystkie ryby i wsadź je do sieci. A gdy skończysz, wrzuć je do morza" (czyli do sedesu albo do śmieci).

Obrócenie tego w żart i pokazanie dziecku nowej, atrakcyjnej zabawy podziała. Ono ma teraz nowe, wesołe zajęcie, Ty — mniej obrzydliwych widoków. Tym sposobem zyskujesz kontrolę i pewność, że Twoje dzieci nie będą przesiadywać z paluchami w nosie, żeby tylko zrobić Ci na złość.

DZIELENIE SIĘ

Ulubione słowa każdego malucha? „Nie!" i „moje!".

Dzielenie się z innymi przychodzi małym dzieciom z trudem i nie można ich za to winić. W końcu Ty też nie dzielisz się nowiuteńkim samochodem czy nowoczesnym laptopem ze znajomymi, więc i dzieci nie są zbyt skore do dzielenia się swoimi ukochanymi zabawkami. Czyż to zresztą nie jest fascynujące, że wszystkie zabawki nagle stają się tymi najukochańszymi, gdy kolega ma przyjść z wizytą?

Jednym ze sposobów na ulżenie dziecku w tych mękach jest odpowiednie przygotowanie go do wizyty. Powiedz: „Dzisiaj przychodzi do nas Jules, więc jeśli nie chcesz dzielić się z nim jakąś zabawką, schowajmy ją. Nie musisz dzielić się ulubioną zabawką, ale wszystkie inne są do podziału". To pokazuje dziecku, że szanujesz jego własność i ukochane rzeczy, ale dzielenie się z przyjaciółmi też jest częścią zabawy.

Inna ważna kwestia to uświadomienie dziecku, że kolega nie zabierze tych rzeczy na zawsze. Powiedz: „Wszystko, co znajduje się

w tym domu, należy do ciebie. Gdy odwiedzają cię koledzy, dzielisz się z nimi, ale gdy wychodzą, wszystko zostaje tutaj. Wszystkie szkolne sprzęty zostają w szkole. Biurka i rzeczy z pracy mamy albo taty zostają w ich biurach". To złagodzi lęk dziecka przed niespodziewanym zniknięciem zabawek.

Możesz też powiedzieć: „W naszym domu panuje zasada, że wymieniamy się rzeczami między sobą", zamiast: „Musisz się podzielić". Dla ucha dziecka wymiana brzmi lepiej niż podział.

Rodzeństwu, które zawsze walczy o te same zabawki, kupuj większą ilość takich samych rzeczy. Niech każde wybierze daną zabawkę w swoim ulubionym kolorze, a dzielenie się przestanie stanowić problem.

Ustanów też Zasadę Domową o poszanowaniu własności rodzeństwa. Maluchy są w stanie nauczyć się, żeby nie ruszać zabawek braci czy sióstr, choćby je kusiło. Każda zabawka powinna należeć do jednego tylko dziecka, a gdy inne chcą ją pożyczyć, muszą poprosić siostrę czy brata o zgodę.

GRY WIDEO

Znamy dzieci, które nie są w stanie wykrztusić z siebie nawet słowa, gdy pochłania je gameboy. Nie potrafią same zawiązać sznurowadeł, ale joystickiem posługują się z zadziwiającą zręcznością. Wolałybyśmy żyć w świecie bez gier wideo, chociaż to niemożliwe, zwłaszcza w domach, gdzie starsze rodzeństwo albo rodzice już grają. A gry, które mieszczą się w dłoni — jak gameboy, ratują zdrowie psychiczne rodziców długo podróżujących z dzieckiem samochodem.

Podobnie jak telewizję, gry wideo należy nadzorować i ograniczać. Gra powinna być przywilejem, a nie niezbitym prawem. To dotyczy zwłaszcza starszych dzieci, bo niektóre z gier dla tej grupy wiekowej są rasistowskie, obraźliwe i pełne przemocy.

Niech Zasada Domowa jasno określa, za co dostaje się przywilej gry. Jeśli dziecko zasłużyło sobie na tę nagrodę w tygodniu, gdy ma

też obowiązki szkolne, może poświęcić pół godziny na grę albo telewizję, nigdy na to i na to.

GRYZIENIE

Maluchy gryzą. Czasami sporo, zwłaszcza gdy zdadzą sobie sprawę, że gryzienie zawsze powoduje szybką reakcję otoczenia.

Całe szczęście szybko odkrywają inne, o wiele przyjemniejsze środki wyrazu i zarzucają gryzienie, szczególnie gdy mama i tata delikatnie przypominają im, że takie zachowanie nie będzie tolerowane i odsuwają je od osoby (czy zwierzęcia), z którymi chciały pobawić się w Draculę. Jeśli dzieci są uparte, przerwa skutecznie je wyleczy, a można stosować tę metodę już na dwulatkach.

Dajemy też dzieciom gryzaki, mówiąc, że od dzisiaj to jedyna rzecz, jaką mogą gryźć. To zwykle pomaga im uwolnić się od tego nawyku.

Jeśli dziecko gryzie z gniewu czy frustracji, co maluchom zdarza się często, zastosuj podstawową technikę rozmowy z dzieckiem, aby wyjaśnić ten gniew czy frustrację. I następnym razem postaraj się nakłonić dziecko do mówienia o negatywnych emocjach.

HIGIENA

Higiena musi być stałą częścią rozkładu dnia. Z niemowlakami pójdzie bardzo łatwo, o ile będziesz przestrzegać punktów wieczornego rozkładu jazdy (patrz s. 250). Im wcześniej zaczniesz, tym łatwiej maluch przyzwyczai się, że zęby trzeba wyszorować, buzię i ręce umyć, włosy uczesać. Bez dyskusji.

Zabawki, które dzieci wynoszą na dwór, też trzeba umyć, zanim zostaną użyte w domu. Jeśli Twoje dzieci są już duże, możesz zaangażować je do pomocy. Napełnij zlew kuchenny wodą z mydłem i niech dzieci myją zabawki, gdy Ty zajmujesz się gotowaniem. Niewielką miskę z wodą i mydłem możesz też postawić na podłodze,

wcześniej podłożywszy pod spód coś wodoodpornego — i niech maluchy się bawią. A żeby umilić im mycie rąk, poszukaj pachnących owocami mydeł w płynie przeznaczonych specjalnie dla dzieci. Możesz nawet zrobić własne kolorowe mydło, dodając kilka kropli barwnika spożywczego do mydła kupionego w sklepie.

Kąpiele

Dzieci uwielbiają brud i miewają w życiu okresy, że nie chcą go z siebie zmywać. Zasada Domowa głosi, że cowieczorna kąpiel jest obowiązkowa - w wannie albo pod prysznicem — chyba że dziecko ma zimą bardzo wysuszoną skórę. Żadnych innych wymówek. Niemowlaki i maluchy czasami wydziwiają, udają, że ni stąd, ni zowąd zaczęły bać się wody, i przed każdą kąpielą przeraźliwie krzyczą. Zachowaj spokój i nie rób z tego wielkiego problemu. Następnego wieczora spróbuj znowu. W większości przypadków ta awersja znika tak samo szybko, jak się pojawiła. Nie zważając na krzyki i protesty, umyj dziecku głowę — szamponem, który nie szczypie w oczy. Uprzyjemnij mu ten czas zabawkami, które można trzymać w łazience. Gdy dziecko wkracza w okres dojrzewania, zaczyna wydzielać więcej nieprzyjemnie pachnącego potu, więc przeprowadź z nim dyskretną rozmowę o dezodorantach i twardo egzekwuj zasadę codziennych kąpieli.

Toaleta

By nauczyć dziecko higieny po wizycie w toalecie, jak najwcześniej zachęcaj je, by samo wycierało sobie pupę. Dzieci cztero- czy pięcioletnie powinny już umieć podcierać się bez pomocy dorosłego. A póki się uczą, nie przejmuj się kilkoma plamami na majtkach. Jeśli będzie trzeba, kup mokre chusteczki do higieny intymnej, które ułatwią dziecku zadanie. Pokaż, jak spuszcza się wodę. I dawaj dobry przykład — po skorzystaniu z toalety zawsze myj ręce.

Zęby

Dziąsła niemowlaka należy przecierać czystą ściereczką, a ząbki myć miękką szczoteczką i pastą bez fluoru. Dwulatkowi wyciskaj na szczoteczkę kroplę pasty z fluorem i pomagaj mu w myciu, aż będzie w stanie zrobić to samodzielnie — zwykle w wieku pięciu, sześciu lat. Obie lubimy zabawę w cukrowe robaki — mówimy dzieciom, że jeśli nie będą myły zębów, zjedzą je cukrowe robaki, a potem na minutę gasimy światło, by „poszukać" tych robaków. Dzieci uwielbiają tę zabawę.

JĘZYK RYNSZTOKOWY PRZEKLINANIE I PYSKOWANIE

Małe dzieci uwielbiają sypać czarującymi określeniami w rodzaju: „Ty smarkołbie, ty kupojadzie, ty glutogłowie, ty siuśkomajtku!".

Choćby Cię kusiło, nie śmiej się. Dzieci przeklinają i wymyślają rynsztokowe neologizmy, by zwrócić na siebie uwagę rodziców, poczuć się doroślej albo dorównać kolegom, którzy wyrażają się w ten sposób i myślą, że to takie cool.

Neologizmy tego typu mogą szybko przerodzić się w prawdziwe przekleństwa, pyskówki i brak szacunku. Niania Stella opiekowała się kiedyś czterolatką, która nazywała własną mamę „grubą k..wą". Słysząc to, niania wręczyła dziewczynce rolkę papieru toaletowego i powiedziała, że Zasada Domowa nakazuje przeklinać tylko w łazience. Gdy czterolatka wdrapała się już po schodach na piętro, była zbyt zmęczona, aby przeklinać. Zresztą przeklinanie sedesu jest o wiele mniej zabawne niż przeklinanie mamy.

Nie możesz ochronić dzieci przed brzydkimi słowami, które usłyszą w szkole czy poza domem, ale możesz ochronić je przed przekleństwami, które padają z Twoich własnych ust. Jeśli przeklniesz — a robi to większość rodziców — przeproś i narzuć sobie taką samą karę jak dzieciom: na przykład zabierz szklaną kulkę ze swojego słoika. Pomyśl nad innymi określeniami, które mogłyby zastąpić przekleństwa, na przykład „krem brzoskwiniowy z bitą

śmietaną' zamiast „k..wa". Możesz zerknąć do słownika i poszukać wyjątkowych, niecodziennych wyrazów, co nie tylko poprawi słownictwo domowników, ale też zapewni Wam niezły ubaw, bo takie jaj carskie słowo zawsze rozładuje napięcie w trudnych sytuacjach. W ten sposób nauczysz się powściągać język, a dzieci wraz z Tobą.

Jeśli przeklinaniu i pyskowaniu mimo to nie ma końca, ustanów Zasadę Domową, która określałaby konsekwencje. Powiedz: „Naprawdę musimy przestać, bo inaczej czekają nas poważne konsekwencje".

KIESZONKOWE

Kieszonkowe pozwala dzieciom spełniać swoje zachcianki, ale też uświadamia im wartość pożądanych przedmiotów i uczy oszczędzania.

Każda rodzina musi ustanowić własne Zasady Domowe dotyczące kieszonkowego. Kieszonkowe można wypłacać dzieciom od lat trzech wzwyż. Musisz wyjaśnić im zasady, wytłumaczyć, do czego służą pieniądze i jak korzysta się z banku. Możecie też wspólnie wybrać się do sklepu na poszukiwanie świnki-skarbonki, która pozwoli dziecku zapanować nad wydatkami.

W niektórych amerykańskich rodzinach obowiązuje stawka 50 centów na tydzień pomnożona przez wiek dziecka w latach, tak więc pięciolatek dostaje dwa i pół dolara tygodniowo. Najlepszym sposobem na ustalenie wysokości kieszonkowego jest odniesienie go do cen przedmiotów, o jakich dziecko marzy - takich jak lalki, kolejka czy figurki do gry — i ustalenie, ile czasu dziecko powinno oszczędzać, by móc sobie na nie pozwolić. Jeśli sześciolatka chciałaby nową Barbie, a jej tygodniówka wynosi 3 dolary, na lalkę za 12 dolarów będzie musiała składać pieniądze przez miesiąc. Odpowiednie kieszonkowe uczy dziecko cierpliwości i szacunku dla pieniędzy, które umożliwią mu zakup wymarzonego przedmiotu.

Poobserwuj, jaki stosunek do pieniędzy ma Twoje dziecko, bo wynik może być ciekawy. Niektóre wolą oszczędzać miesiącami na

coś wyjątkowego, inne wydają wszystko od razu. Pamiętaj, że to ich pieniądze i mogą zrobić z nimi, co im się żywnie podoba — w granicach rozsądku, rzecz jasna.

Rodzice muszą też ustalić, które obowiązki domowe rozumieją się same przez się, a za które przysługuje premia — na przykład za mycie samochodu czy pracę w ogródku. W domu i w ogrodzie zawsze znajdą się zajęcia, które mogą zapewnić dziecku zastrzyk gotówki, jeśli tylko chce na nią zapracować. W takim wypadku płać dziecku za wykonane zadania, nie za przepracowany czas. Rodzice powinni też ostrzec dzieci, jakie wybryki grożą utratą kieszonkowego i na jak długo.

Pilnuj się — kieszonkowe stwarza okazję do nadużyć. Nigdy nie płać kieszonkowego za czytanie, odrabianie lekcji czy zwykłe prace domowe. Bo to już pachnie łapówkarstwem.

Niech dziecko nie myśli, że pieniądze rosną na drzewach, więc nie przesadź z wysokością kieszonkowego, nawet jeśli Cię na to stać. Stąd właśnie biorą się rozkapryszone księżniczki i rozpuszczone bachory, które sprytnie potrafią wymóc na rodzicach wszystko, co im się tylko zamarzy — czy to kolejną zabawkę, czy pieniądze. Jeśli do tego dojdzie, niech mama i tata mają pretensje tylko do siebie.

Rodzice - to Wy ustalacie, do czego kieszonkowe ma służyć, i to Wy macie nauczyć dzieci, jak rozsądnie wydawać pieniądze.

KLAPSY

Nigdy nie bij dzieci! Klapsy, kary cielesne czy grożenie dziecku przemocą to jeden z głównych problemów wychowawczych. Widywałyśmy rodziców, którzy w przypływie szału walili paskiem w łóżko albo wsypywali dziecku do buzi ostrą paprykę.

Ci rodzice tracili panowanie nad sobą. Oczywiście w pełni rozumiemy nieodpartą chęć przyłożenia dziecku, które było naprawdę bardzo, bardzo niegrzeczne. Ale klapsy tylko wzmagają gniew rodzica i uczą dziecko, że rozwiązaniem wszelkich problemów jest

przemoc. Możliwe, że Ciebie rodzice bili, ale to jeszcze nie znaczy, że Ty musisz bić swoje dzieci.

Niania Stella opiekowała się sześciolatkiem, Willem, który lubił dawać klapsy swojemu trzyletniemu bratu, i to za cichym przyzwoleniem rodziców. Dlaczego sześciolatek czuł się upoważniony do karania trzylatka? Gdzie była mama? Odkurzała. A tata? W ogrodzie, zajmował się gołębiami. Will w desperacji przejął na siebie obowiązki rodzica, bo jego mama i tata zrzekli się odpowiedzialności za dyscyplinę w domu.

Jak tylko niania Stella kazała tacie nieco bardziej zaangażować się w życie rodzinne i ustanowiła Zasady Domowe dotyczące dyscypliny, Will od razu przestał bić brata.

Co robić, jeśli stracisz panowanie nad sobą? Idź na przerwę. (Patrz s. 28 w rozdziale 2). Potem przeproś. Pamiętaj, żeby świecić przykładem, nawet jeśli własne zachowanie nie do końca Cię zadowala.

KŁAMSTWA

Szczerość popłaca. Kłamstwa nie można tolerować. W związku z tym, jeśli dziecko ma coś na sumieniu, ale przyzna się do winy, konsekwencje powinny być mniej surowe niż gdyby skłamało albo zataiło prawdę. Niech to będzie znana wszystkim Zasada Domowa, bo dzieci często boją się przyznać do winy ze strachu przed karą. Powiedz coś w tym stylu: „Jeśli powiesz prawdę, nawet najgorszą, nie będę na ciebie zły. Poniesiesz konsekwencje tego, co zrobiłeś, ale nie będę się wściekać. A jeśli mnie okłamiesz, konsekwencje będą znacznie poważniejsze". Dziecku spadnie kamień z serca — bo nie będziesz go oceniać — i od razu wszystko wyśpiewa.

Jeśli podejrzewasz kłamstwo, podejdź do tego kreatywnie:

- „Rozumiem, co mówisz. A czy jeśli spytam X, potwierdzi twoją wersję?"
- „Znam już odpowiedź, ale chcę usłyszeć ją z twoich ust".

- „Wiem, że chcesz mi powiedzieć, co się stało, więc uwierzę ci na słowo".
- „Wiem, że jesteś mądry, więc najpierw to przemyśl, a potem mi powiedz".

To da dzieciom możliwość powiedzenia prawdy i uniknięcia wstydu. Gdy już przyjmą na siebie odpowiedzialność za to, co się stało, możecie wspólnie na spokojnie omówić konsekwencje i ewentualną utratę przywilejów, jeśli kaliber przewiny tego wymaga.

KOLEDZY

Rodzice często się martwią, gdy ich pociecha ni stąd, ni zowąd ogłasza, że nie cierpi swojego najlepszego przyjaciela. Postaraj się w to nie mieszać, bo za parę dni pewnie znów będą najlepszymi przyjaciółmi. Pozwól dziecku zmierzyć się z własnymi odczuciami w kwestii przyjaźni i zachęcaj je do szczerej rozmowy na ten temat.

Naucz dziecko, jak sobie radzić z odrzuceniem. Jeśli Twój syn powie: „Cześć, jestem Phillip. Chcesz się pobawić?", a zagadnięty chłopiec odmówi, wytłumacz Phillipowi, że „pewnie jest zajęty".

Gdy dzieci dorastają, trudno im pogodzić się z faktem, że najukochańsze przyjaciółki czy najlepsi przyjaciele nagle stają się uszczypliwi i szukają nowego towarzystwa, do którego nie dopuszczają innych. Tak jak w przypadku każdego trudnego tematu, pozwól dziecku się wygadać, zrozum jego rozgoryczenie i pomyśl nad rozwiązaniami, które pasowałyby do osobowości Twojego dziecka — na przykład znajdź mu jakieś nowe zajęcia albo zaangażuj się w zorganizowanie spotkania z nowymi znajomymi.

KOMÓRKI

Telefony komórkowe zrewolucjonizowały komunikację. Usprawniają kontakty międzyludzkie i ratują życie w sytuacjach krytycznych.

Niestety potrafią też być drogie, męczące, nieznośne i natrętne — i uzależniają nas od technologii łatwych rozwiązań.

Podarowanie starszemu dziecku komórki daje rodzicom komfort psychiczny, że zawsze będą mogli się z nim skontaktować, ale taki prezent powinien oznaczać przywilej, a nie konieczność.

Dziecko, które jest na tyle duże, że może dostać telefon, jest też na tyle duże, by za niego odpowiadać.

Zanim dasz dziecku taki prezent, usiądźcie razem i ustalcie Zasady Domowe dotyczące miesięcznego abonamentu. Wyjaśnij też, że wszystkie rozmowy są rejestrowane, więc masz wgląd w to, z kim rozmawia i kiedy, a jeśli dziecko będzie korzystało z telefonu w czasie lekcji, dostanie na niego parodniowy czy parotygodniowy szlaban. Jeśli dziecko nadużywa SMS-ów, zrezygnuj z tej funkcji. Zastrzeż, że jeśli dziecko zgubi komórkę, będzie musiało pokryć koszty zakupu nowego telefonu z własnego kieszonkowego.

Jeśli Zasady Domowe dotyczące korzystania z komórki będą jasne, nie powinno być żadnych nadużyć. Jeśli dziecko nie będzie ich przestrzegać, stanowczo odbierz mu telefon. My dorastałyśmy w świecie bez komórek i jakoś udało nam się przeżyć, nie wątpimy więc, że Twojemu dziecku też się to uda.

KOMPUTERY

Komputery są niesamowite. Internet to cud. Ale każda nowinka technologiczna ma swoją ciemną stronę — pedofilów szukających ofiar w Sieci, kolegów z klasy, którzy nękają inne dzieci przez Internet, czy wciągające gry komputerowe, które Twój syn przedkłada nad sen.

Godziny, jakie dziecko spędza przed komputerem, należy kontrolować i dozować. Możesz na przykład ustawić nocną blokadę Internetu albo zastosować filtr rodzinny, który ochroni dzieci przed dotarciem do niepożądanych materiałów. Ta Zasada Domowa z początku nie spotka się z entuzjazmem — zwłaszcza starszych dzieci —

ale naprawdę trzeba pilnować, co dziecko robi w Internecie, który może być bardzo niebezpiecznym miejscem.

Proponujemy następujące Zasady Domowe: komputer rodzinny powinien stać w pokoju dziennym, żeby było widać ekran. Gry, chat roomy i komunikatory dozwolone są dopiero po odrobieniu lekcji, a w tygodniu można z nich korzystać najwyżej godzinę dziennie — czy ile uważasz za słuszne. Zapowiedz też twardo — zamiast tych kretyńskich skrótów z gadu-gadu w Waszym domu obowiązuje poprawna pisownia i gramatyka.

Niech dziecko wie, że masz kontrolę nad jego komputerem, że możesz czytać jego wiadomości i posty oraz widzieć, jakie odwiedza strony. A jakiekolwiek naruszenie zasad pociąga za sobą określony szlaban na komputer.

Możesz też ustalić, że za dodatkowe prace domowe przysługują dodatkowe przywileje komputerowe. Albo w jednym tygodniu daj dzieciom wybór — kieszonkowe czy dodatkowa godzina komputera w niedzielę.

KORZYSTANIE Z TOALETY

Niania Stella do tej pory wspomina opiekę nad trzyletnim Jackiem, który robił siku tylko pod prysznicem albo na dworze. Twierdził, że sedes jest zbyt straszny, więc jego mama karnie towarzyszyła mu w wycieczkach do ogródka.

— Patrz, podlewasz roślinki! — krzyczała zachwycona, podczas gdy niania Stella patrzyła na to z przerażeniem połączonym z fascynacją. Później mama wyznała jej, że próbowała już wszystkiego: szantażu, przekupstwa, próśb, gróźb i krzyków, ale nic nie poskutkowało. Niania wyjaśniła jej, że Jack ma skrajną nerwicę natręctw i dosłownie błaga o zwrócenie na siebie uwagi. A sikanie pod gołym niebem uwagę tę zapewnia mu aż w nadmiarze.

Przyzwyczajenie dzieci do korzystania z nocnika/toalety uchodzi za wyjątkowo trudne zadanie, a nie powinno. To naturalny proces, który powinien dać dziecku duże poczucie spełnienia.

Można to jednak osiągnąć dopiero wtedy, gdy dzieci są gotowe fizycznie (czyli mają już wykształconą świadomość, jak funkcjonuje ich ciało), a rodzice emocjonalnie (czyli są gotowi zrzec się odpowiedzialności za potrzeby ciał dzieci). Zwłaszcza na tym etapie ważna jest zgodność obojga rodziców, konsekwencja, cierpliwość i łagodność. Zawsze miejcie pod ręką środki czyszczące i nigdy nie zmuszajcie dziecka, które nie jest na to gotowe. (A gotowe są dopiero dwu-, trzylatki).

Jeśli dziecko nie jest gotowe albo czuje się zbytnio przymuszane, szybko dojdzie do wniosku, że jedyną sprawą, nad jaką ma w swoim młodym życiu kontrolę, jest to, co je, oraz to, kiedy i gdzie robi siku/kupę. A jeśli rodzice nie poświęcają mu wystarczająco dużo uwagi, równie szybko nauczy się, że uwagę tę zdobędzie, gdy postąpi wbrew instrukcjom mamy i taty dotyczącym korzystania z toalety.

Niania Deb opiekowała się kiedyś prawie czteroletnią Lauren, której zdesperowana mama wprowadziła niemalże wojskowy dryl, żeby strachem wymusić na córce sikanie w odpowiednim czasie i miejscu. Mama siadała w łazience i krzyczała na Lauren tak długo, aż córka w końcu zrobiła siku. W tej scenie mama najeżdża na córkę w trakcie jednego z owych nieszczęsnych seansów w toalecie.

MAMA: Tym razem zrobisz to dla mnie, prawda? Obiecujesz mi już od roku. A jeśli nie i później nasikasz w majtki, będziesz musiała siedzieć w mokrych. A więc siadaj i rób siku. Robisz? No, dalej! Skoncentruj się na swoim zadaniu.

DZIECKO: Nie. Chce mi się kupę.

MAMA: To nie jest kwestia tego, co ci się chce, tylko tego, co masz zrobić. Więc może usiądziesz i spróbujesz?

DZIECKO: Nie mogę.

Zamiast gderać, niania Deb przyniosła Lauren śliczne białe majteczki.

NIANIA: Lauren, dostajesz ode mnie majteczki. Te majteczki nie lubią, jak się na nie robi siusiu. Więc koniec z siusianiem w majtki.

Potem powiedziała dziewczynce, że za każdym razem, kiedy usiądzie na nocniku, dostanie szklaną kulkę, nawet jeśli nic nie zrobi, i że to od niej, Lauren, zależy decyzja, kiedy robić siku. Nadeszła pora, żeby skupić się na pozytywach, a nie negatywach, chwalić i nagradzać, a nie karać. Pomocny okazał się w tym siusiutaniec.

NIANIA: No dobrze, zaczynamy. Zdejmij pieluchę. Tu masz swoje majteczki. Powiedz: „Siusiu, chcemy zatańczyć siusiutaniec".

DZIECKO: Chcemy zatańczyć siusiutaniec. Nie jestem gotowa.

NIANIA: Nie jesteś gotowa? Nie szkodzi. Ważne, że spróbowałaś. Brawo!

DZIECKO: Dostanę kulkę?

NIANIA: Dostaniesz kulkę, bo przynajmniej spróbowałaś. Pamiętaj, nie siusiamy w majteczki, tak?

DZIECKO: Tak.

NIANIA: A gdy zrobisz siusiu do nocnika, masz prawo odtańczyć siusiutaniec. Najpierw śpiewasz: „O, muszę siusiu, muszę siusiu, muszę siusiu, o!". I biegniesz do łazienki. A gdy skończysz, śpiewasz i tańczysz: „Zrobiłam siku w nocniku, zrobiłam siku w nocniku, zrobiłam siku w nocniku, hej!".

Gdy wkrótce potem Lauren poszła do łazienki, niania Deb zwołała całą rodzinę.

NIANIA: Słuchajcie wszyscy, chodźcie do przedpokoju. Lauren zrobiła siku w nocniku, siku w nocniku, siku w nocniku!

Od tej pory Lauren już wiedziała co i jak. A oto kolejne wskazówki:

- Powiedz dziecku, że to jego wybór. Wiesz, że jest już dużym chłopcem/dużą dziewczynką. Wiesz, że potrafi. Ale niech to nie zabrzmi jak groźba czy wywieranie nacisku. Żadnego: „No dawaj, rób wreszcie. Wiem, że potrafisz. A jeśli nie, to nie będę się z tobą bawić". Tylko pochwały i nagrody, bardzo prosimy!
- Nauka korzystania z toalety wiąże się z wpadkami. Dzieci muszą zaliczyć kilka takich wpadek, żeby wiedzieć, na czym polega problem i przekonać się na własnej skórze, jakie to nieprzyjemne. Dlatego właśnie odradzamy zakładanie pieluch na dzień. Gdy dziecku jest sucho, rozleniwia się.
- Po wpadce nigdy nie wpędzaj dziecka w poczucie winy. Po prostu posprzątaj i daj mu nowe ubrania.
- Dziecko nie powinno też odczuwać strachu przed wpadką. Nie chce robić siku w nowe majtki ze Scoobym Doo, ale jeśli mu się to przytrafi, włóżcie razem majtki do pralki i nie rób afery.
- Niech nauka stanie się zabawą. Postaw chłopca przy sedesie na stołku i niech weźmie na cel wrzuconego do muszli czipsa.
- Włącz dziecko w wybieranie nocnika. Wiele dzieci boi się sedesu i woli korzystać z nocnika, dopóki nie przyzwyczai się do siadania na małej dziecięcej desce sedesowej. Nasza znajoma kupiła dwuletniemu synkowi nocnik w kształcie tronu. Chłopiec uwielbiał bawić się w Królewicza Nocnika, a po tygodniu umiał już z niego korzystać w pełni świadomie.
- Nagradzaj dziecko, nawet jeśli próbuje, a nic nie zrobi. Niech bezstresowo przyzwyczai się do siadania na nocniku czy sedesie.
- Obserwuj znaki świadczące o tym, że dziecku chce się siku — dziewczynka zwykle zaciska nogi, chłopiec łapie się za peni-

sa. Dzieci pochłonięte zabawą często zapominają o potrzebach fizjologicznych, więc łatwo mogą popuścić.

- W czasie nauki korzystania z toalety podawaj dziecku więcej płynów, co spowoduje częstsze wycieczki do łazienki.
- Nie jesteśmy wielkimi zwolenniczkami przebieranek, ale jeśli Twoje dziecko uwielbia Supermana, nie będzie chciało zmoczyć majtek z jego logo. Zabierz dzieci na zakupy i niech wybiorą sobie majtki z ulubionym bohaterem kreskówki. Albo kup zwykłe, gładkie bokserki i powiedz chłopcu, że są dokładnie takie, jakie nosi tatuś. Dziewczynce podaruj śliczne figi i powiedz, że mamusia nosi identyczne.
- Wielu rodziców chwali sobie lato, bo dzieci mogą wtedy biegać na golasa, co znacznie ułatwia szkolenie. Proszę bardzo, ale nie pozwalaj im robić siku na dworze byle gdzie. Zawsze postaraj się zlokalizować łazienkę. Jeśli łazienki brak, może być rów albo jakieś odosobnione miejsce w lesie czy ogrodzie. I niech dziecko ma świadomość, że to wyjątkowa sytuacja, odstępstwo od zasady, a nie norma! Możesz też zainwestować w nocnik podróżny z wymiennym wkładem, który zminimalizuje niebezpieczeństwo wpadki w pierwszych dniach szkolenia.
- Pieluchy jednorazowe sprawdzają się na noc w czasie pierwszych dni szkolenia. Po paru tygodniach zacznij przyzwyczajać dziecko do spania bez pieluchy. Na tym etapie możesz je budzić na ostatnie siku późnym wieczorem, gdy kładziesz się spać.
- Mali chłopcy uczą się szybciej, gdy mogą poobserwować starszego brata albo tatę w akcji (pamiętaj, żeby zawsze strząsnąć kilka ostatnich kropli). Jeśli jesteś mamą wychowującą synka samotnie, poszukaj pomocy u zaufanego starszego chłopca, który pomoże dziecku opanować podstawy tej umiejętności.
- Dzieci przyuczane do korzystania z toalety muszą się czuć wygodnie i bezpiecznie, potrzebują też skupienia i pełnej uwagi rodzica. Tego nie można przeskoczyć. Jeśli musisz wziąć urlop,

by móc poświęcić dziecku więcej czasu, weź. Opłaci się, bo dziecko szybciej opanuje swoje potrzeby fizjologiczne.

KRADZIEŻ

Kradzież, tak jak ściąganie, jest absolutnie zabroniona i obwarowana licznymi konsekwencjami. Pieniądze na pokrycie kosztów ukradzionej rzeczy automatycznie odlicza się z kieszonkowego dziecka.

Mimo to prawie każde dziecko prędzej czy później coś zwędzi. Pokusa jest nie do odparcia.

Dziecko, które coś ukradło, ma wrócić do sklepu (czy gdzie kradzież miała miejsce), zwrócić skradziony przedmiot i przeprosić. Jeśli kradzieże wciąż się zdarzają, dziecko po dziesiątym roku życia trzeba zabrać na policję, gdzie dostanie ostrą, oficjalną reprymendę. Może to i drastyczne, ale lepiej narobić mu strachu, gdy wciąż jest małe i podatne na wpływy, niż później odbierać je z komisariatu.

Kradzież, której dziecko dokonało niechcący, wymaga tylko zwrotu i przeprosin (kary nie). To często zdarza się dzieciom, które mogą nie wiedzieć, że produkty wyłożone na ladzie przy kasie nie są za darmo. Niania Deb wybrała się kiedyś na zakupy z pięciolatkiem, który wziął ze sklepu lizaka, bo myślał, że go kupiła. Gdy niania zobaczyła chłopca z napoczętym lizakiem w ręku, powiedziała mu, że nie zapłaciła za niego. Dziecku było przykro i oboje wrócili do sklepu. Niania Deb wyjaśniła sprzedawcy, że nie zapłaciła za lizaka, ale zaraz to zrobi. Pokazała chłopcu, jak należy postąpić w takiej sytuacji.

KUBKI Z DZIÓBKIEM (KUBKI NIEKAPKI)

Kubki z dzióbkiem doskonale sprawdzają się w podróży albo w fazie przejściowej między butelką ze smoczkiem a normalnym kubkiem. Na co dzień jednak — żadnych dzióbków! Możliwe, że ułatwiają życie rodzicom, którzy nie mają czasu chodzić za dzieckiem i wycierać rozlanych napojów, ale dzieci, które są już na tyle

duże, że utrzymają w ręku kubek z dzióbkiem, utrzymają też normalny kubek.

Jeśli martwisz się porozlewanym wszędzie sokiem, niech Zasady Domowe jasno określają, gdzie wolno pić, a gdzie nie. Dlaczego dzieci miałyby pić w każdym pokoju? Niech piją tylko w kuchni czy w jadalni.

Prędzej czy później trzeba je też nauczyć korzystania ze szklanek i (uwaga! uwaga!) porcelany — o ile są już na tyle sprawne, by nic nie potłuc. Przecież nie mogą do końca życia jeść z plastikowych talerzy.

Martwi nas też nadużywanie soków, które zawierają puste kalorie i mogą psuć zęby. Jeśli dzieci domagają się soku, spróbuj stopniowo rozcieńczać go wodą, aż dojdziesz przynajmniej do proporcji pół na pół.

LEKARSTWA

Niewiele dzieci lubi dostawać lekarstwa, ale nie da się tego uniknąć.

Do dawkowania płynnych leków lepiej nie stosuj łyżek czy zakraplaczy, tylko strzykawkę z podziałką — będzie dokładniej, a to bardzo ważne dla zdrowia niemowlaków czy malutkich dzieci.

Starszemu dziecku nalej syrop do kubka, postaw na stole i powiedz: „Założę się, że kiedy odwrócę głowę, nie zdążysz wypić wszystkiego". Jeśli dziecko widziało „Mary Poppins" (gdzie lekarstwo magicznie zmienia kolor), spróbuj zabarwić syrop barwnikiem spożywczym i przelać go do specjalnej butelki. W wielu aptekach są syropy na receptę w różnych smakach, więc pozwól dziecku wybrać.

Ale pogódź się też z myślą, że czasem trzeba będzie dziecku otworzyć buzię siłą i wlać lekarstwo, choćby Twój mały pacjent bronił się rękami i nogami. W takim wypadku nie oszukuj. Powiedz: „Wiem, że to smakuje paskudnie". Miej pod ręką cukierka albo kubek ulubionego soku, żeby pomóc dziecku pozbyć się smaku lekarstwa.

ŁOBUZOWANIE

Znajomi niani Stelli mieli kiedyś kłopot z pewnym ośmioletnim łobuzem imieniem Gideon. Gideon zasłynął w tej rodzinie jako jedyny małolat, który otrzymał oficjalny zakaz wstępu do ich domu. Zdawał się nie rozumieć, że kuchenne drzwi nie otwierają się na zawiasach, tylko są przesuwane, więc codziennie napierał na nie całym ciężarem. Beztrosko zostawiał za sobą otwartą furtkę i nic sobie nie robił z protestów domowników, którzy dziwnym trafem woleli, by ją zamykać, bo inaczej pies uciekał z ogrodu na ulicę. Podnosił kota ze stołu i ciskał nim w przeciwległy kąt kuchni. Pewnego popołudnia postanowił rzucać poduszkami z kanapy w inne dziecko. Nigdy nie splamił się żadnym „proszę" ani „dziękuję", nawet gdy z własnej inicjatywy częstował się zawartością lodówki.

Mama Gideona należała do rodziców szukających wymówek. „To w końcu tylko dziecko — mówiła, gdy brat Gideona zjeżdżał na plastikowych sankach po schodach, za każdym razem pogłębiając spore już wgniecenie w przeciwległej ścianie. — Wszyscy chłopcy tacy są".

Otóż, droga pani, nie wszyscy!

Jeśli chodzi o łobuzów, naoglądałyśmy się ich sporo. Rzeczywiście, większość z nich stanowili chłopcy. Ich zabawy szybko przeradzały się w ostre, bezpardonowe bójki, często zakończone płaczem i różnymi obrażeniami. Bądźmy szczerzy — rodzice i nauczyciele, którzy są przyzwyczajeni do bardziej „dziewczyńskich" zachowań, mogą nawet nie zdawać sobie sprawy, że chłopców ciągnie do bardziej brutalnych, fizycznych zabaw. Na przykład chłopcy, którym nie wolno bawić się plastikowymi pistoletami, i tak będą „strzelać" z palców.

Ale dla łobuzowania nie ma usprawiedliwienia. Wszystkie dzieci powinny znać granice i wiedzieć, gdzie kończy się zabawa, a zaczyna bójka. Powinny szanować nawet te dzieci, które nie chcą się z nimi mocować na kanapie. Zasady Domowe dotyczące łobuzowania muszą być jasne. Jeśli ktoś mówi: „Au!" albo „przestań", zabawa się kończy. Wyjaśnij różnicę między braterskim

poszturchiwaniem a robieniem innym krzywdy i omów z dzieckiem zasady zapasów na kanapie.

Dzieci często zaczynają łobuzować z nudów albo gdy nie mają jak rozładować nadmiaru energii. Nawet jeśli nie możesz wypuścić ich na dwór — bo na przykład pada — jest wiele innych zajęć, które pozwolą im się wyszaleć, a przy tym są bezpieczne dla mebli. Niech robią pajacyki, urządzą sobie bieg z przeszkodami, za które mogą posłużyć duże pudła, potańczą czy poćwiczą z kasetą wideo. Rozbrykanym pociechom możesz zaproponować też umycie podłóg czy odkurzenie półek i obiecać im za to nagrodę w postaci szklanej kulki. Zajmą się czymś, a przy okazji posprzątają.

MANIERY

Dobre maniery to nie tylko „proszę" i „dziękuję". Dobre maniery to nasza moralna gwiazda przewodnia.

Dzieci uczą się tego, co widzą na co dzień, więc już od najwcześniejszych lat należy uczyć je manier. Możesz zacząć od podstaw, takich jak zwykłe „proszę", „dziękuję" i „czy mogę?", gdy tylko dziecko zaczyna mówić.

Mama i tata też powinni przestrzegać manier. Rodzice często twierdzą, że w szkole ich dzieci mają doskonałe maniery, a w domu... lepiej nie mówić. To dlatego, że nauczyciele nie pozwalają na żadne wygłupy, zaś swym zachowaniem dają dobry przykład uczniom.

Wpojenie dobrych manier dzieciom, których rodzice są źle wychowani, bezrefleksyjni i krzyczą na innych kierowców, to ciężkie zadanie. Wyłącz telewizor, żeby brak manier propagowany co wieczór przez najnowsze seriale nie wdarł się też do Twojego domu.

Niania Stella opiekowała się kiedyś dziewczynką, która pewnego razu oznajmiła: „Jeśli nie zrobisz, co ci każę, zwolnię cię". Spokojna odpowiedź brzmiała: „Nie pracuję dla ciebie, tylko dla twoich rodziców". Dziecko szybko nauczyło się powściągać język.

W jednym z odcinków *Nianiu, na pomoc!* dziewięcioletni Joseph bił siostrę. A mama i tata nie dość, że dorównywali mu brakiem

wychowania, to jeszcze zaraz po takiej akcji częstowali chłopca lodami.

TATA: Przestań! Zamknij się! Joseph, złaź z niej. Nie dociera do ciebie?
DZIECKO: Ale to fajne tak ją bić.
MAMA: Nie chce mnie słuchać. Nie mogę nad nim zapanować. Przeproś ją.
DZIECKO: Najpierw mi dokuczają albo mnie przezywają. A potem wrzeszczą, więc ich zabiję.
MAMA: Nie mów tak.
DZIECKO: Nic nie powiedziałem.
MAMA: Nawet tak nie myśl.
DZIECKO: Nie pomyślałem. Trala, la, la, la.
TATA: Zamknij się! Okej, chcesz lody? Przestań. Zachowuj się. Ile ty masz lat?
DZIECKO: Lody.
TATA: Ile masz lat?
DZIECKO: Lody.
TATA: On wcale nie słucha.
DZIECKO: Lody.
TATA: Nie słuchasz mnie. Nic nie dostaniesz.
DZIECKO: Lody.
MAMA: Joseph, jeśli chcesz lody, słuchaj, co się do ciebie mówi.
DZIECKO: Chcę, i to teraz!
MAMA: Wiem, że chcesz.
TATA: Nie słuchasz.
DZIECKO: Chcę lody, i to jeszcze zanim umrę!

Niania Stella ustanowiła Zasady Domowe mówiące, że nie krzyczymy, domownicy muszą darzyć się szacunkiem, Joseph musi przestać bić innych i grzecznie prosić o lody. A mama i tata nauczyli się nie krzyczeć i pilnować własnych manier.

Dobre maniery obowiązują wszystkich, zawsze i wszędzie. Pozostają niezmienne — czy jesteś w domu, czy wychodzisz. Nie możesz oczekiwać od dzieci dobrych manier w miejscach publicznych, skoro nie wymagasz ich w domu. Podobnie jak w przypadku prewencji histerii, przygotuj dziecko na wyjście do ludzi. Powiedz, jakie zachowanie będzie tolerowane, a jakie nie i jakie konsekwencje grożą za wybryki.

Kartki z podziękowaniami i laurki

„Dziękuję" to nie puste słowo. To tylko jedna z części całego pojęcia wdzięczności. Podziękowanie należy się za prezent, dobry uczynek czy inny miły gest. Laurka dla babci nie powinna świadczyć tylko o tym, że dziecku podobał się prezent. Powinna świadczyć 0 jego poczuciu wdzięczności i znajomości zasad dawania i przyjmowania.

Nie liczy się sposób wykonania, liczy się gest. Jeśli wiesz, że kartka z podziękowaniami to nie Twój styl, przynajmniej wysil się 1 podziękuj osobiście. E-mail też ujdzie, choć ładniej jest napisać parę słów odręcznie.

Niech tworzenie laurek stanie się zabawą. Rodzice często przechowują sterty dziecięcych rysunków, więc za pozwoleniem dzieci i z ich pomocą wytnij z rysunku serce i niech dziecko napisze coś od siebie. Jeśli dopiero uczy się pisać, wystarczy tylko imię albo inicjały, a Ty dopisz resztę. Jeśli jest jeszcze za małe, by napisać nawet tyle, może przynajmniej pokolorować rysunek.

Kartki z podziękowaniami i laurki to małe gesty, które wiele dają — bezcenne poczucie szczęścia i uznania.

Przy stole

Przy stole trzeba umieć się zachować. Korzystamy z serwetek. Małe dzieci jedzą łyżką albo widelcem, od dużych wymagamy posługiwania się nożem i widelcem. W czasie gryzienia nie otwieramy ust.

Nie włączamy telewizora. Nie jemy na stojąco. Nie połykamy bez gryzienia. Grzecznie prosimy o sól.

Jeśli ktoś chce wstać od stołu, musi spytać: „Czy mogę już iść?". I niech nie oczekuje, że zawsze otrzyma pozwolenie, nawet jeśli wszystko już zjadł.

W restauracji obowiązują dokładnie te same maniery co w domu.

NIEJADKI

Dzieci często zdają się żywić samym powietrzem. Niektóre do tej pory były gotowe spróbować wszystkiego, a tu nagle z dnia na dzień przemieniają się w niejadki, zwłaszcza maluchy i przedszkolaki. Ich zapotrzebowanie energetyczne jest w tym wieku niewielkie, więc rodzice często martwią się na zapas. Jeśli jednak nie daje Ci to spokoju, a Twoje dziecko traci na wadze, skonsultuj się z pediatrą.

Zapewnij dziecku dobrze zbilansowane, odżywcze posiłki przygotowywane z różnorodnych składników. Na talerzu zawsze powinny znaleźć się białka, węglowodany, owoce i warzywa. Jeśli dziecko nie chce czegoś zjeść, nie musi, ale na talerzu ma to być. W czasie każdego posiłku. Jeśli Twoje dziecko w ogóle mało je, proponuj i tak, bo a nuż mu się odmieni. Nie martw się, jeśli Melanie już piętnasty raz kręci nosem na brokuły. Może za szesnastym razem się skusi.

Oto kilka wskazówek:

- Nie dawaj dziecku zbyt dużego wyboru. Jeśli nie chcesz usłyszeć odpowiedzi odmownej, nie zadawaj pytania. To Ty ustalasz jadłospis, więc jeśli dzieci twierdzą, że nie chcą naleśników, tylko jajka, powiedz im, że jajka są przewidziane na jutro, a dziś jest dzień naleśników.
- Jeśli dzieci mają już własny, rozwinięty gust kulinarny, możesz włączyć je w planowanie i przyrządzanie potraw. Albo ustal odgórnie, że w poniedziałki jecie naleśniki, a we wtorki omlet z serem. Jeśli dzieci pomogą Ci w ustalaniu tego rozkładu, jest większa szansa, że zechcą coś zjeść.

- Niech potrawy wyglądają apetycznie. Możesz wycinać różne kształty foremkami do ciastek albo układać buźki z warzyw. Różyczki brokułów możesz zamienić w las itp. Na posiłek przeznacz konkretny czas. Jeśli dziecko grymasi, trudno. Po upływie wyznaczonego czasu sprzątamy talerze. Od niezjedzenia jednego posiłku nikt jeszcze nie umarł.
- Cola i inne napoje gazowane to samo zło. W domu powinny być zabronione. Możesz przyjąć zasadę, że wyjątkowo wolno je pić w restauracji. Poproś kelnera, żeby rozcieńczył je pół na pół z wodą.
- Własne preferencje kulinarne zachowaj dla siebie. Jeśli wszem wobec ogłosisz, że nie cierpisz kapusty, nie spodziewaj się, że Twoje dzieci zapałają do niej miłością.
- Postaraj się do minimum ograniczyć fast foody i żywność wysoko przetworzoną. Pełno w nich pustych kalorii, soli i tłuszczu i nie można nazwać ich zdrowymi.

NIESAMODZIELNOŚĆ

Niesamodzielność nie wynika z charakteru dziecka, tylko rodziców, którzy nie chcą pozwolić mu dorosnąć; chcą, żeby na zawsze pozostało niemowlakiem. Albo są zbyt zajęci i pochłonięci własnymi sprawami, więc dziecko ucieka w niesamodzielność, by zwrócić na siebie uwagę mamy czy taty.

Widywałyśmy dzieci dosłownie nieodstępujące rodziców na krok, na przykład ośmiomiesięczną dziewczynkę, której mama cały dzień ją nosiła,. nawet podczas budzenia starszych dzieci, przygotowywania śniadania, sprzątania, spacerów i zabaw. Całe szczęście przy zmienianiu jej pieluchy chociaż na chwilę odkładała córkę. Nic dziwnego, że mała nie chciała mieć nic wspólnego z tatą, bo to nie on wszędzie tachał ją ze sobą.

Wiemy, że kochasz dzieci i chcesz je bez przerwy przytulać, ale one też potrzebują autonomii. Same muszą się nauczyć raczkowania i opanować inne umiejętności właściwe dla ich wieku. Muszą sobie

radzić bez mamy czy taty czuwających w pobliżu. To naprawdę wspaniała chwila, gdy Twoje dziecko po raz pierwszy mówi: „Sam to zrobiłem" — i ma rację.

Widywałyśmy też siedmiolatków, którzy nie potrafili zjeść kolacji inaczej niż na kolanach mamy albo taty. Dlaczego ci rodzice pozwolili sobie wejść na głowę? Gdy takie zachowanie przerodzi się w nawyk, bardzo trudno będzie je wyplenić. Powiedz dzieciom, że jeśli czegoś od Ciebie chcą, nie muszą na Ciebie włazić ani łapać Cię za rękę.

By poradzić sobie z niesamodzielnymi przylepami, które zachowują się tak, by zwrócić na siebie uwagę, zajrzyj na s. 58 w rozdziale 3, gdzie podajemy wskazówki dotyczące komunikacji. Gdy dziecko zdobędzie poczucie, że go słuchasz, nie będzie musiało kleić się do Ciebie na każdym kroku. Pamiętaj, by ustalić granice; na przykład wyjaśnij, że teraz potrzebujesz czasu dla siebie, ale chętnie pobędziesz z dzieckiem po kolacji. Zaproponuj, żeby przez ten czas zajęło się czymś innym.

Tak, trudno jest spuścić dzieci ze smyczy, chociaż te kochane maleństwa tak szybko rosną, ale musisz znaleźć jakiś sposób na poluzowanie więzów, bo w innym wypadku rozstanie przyjdzie dziecku z jeszcze większym trudem.

NOCNE MOCZENIE

Niektóre dzieci — nawet te, które potrafią już same korzystać z toalety — mają problem z nocnym moczeniem. Inne zaczynają się moczyć nagle, pozornie bez powodu. Choć przypadłość ta występuje niezmiernie często, martwi dzieci i budzi irytację rodziców.

Jeśli moczenie ma charakter przewlekły i zdarza się co noc, w pierwszej kolejności skontaktuj się z pediatrą, by wykluczyć problemy zdrowotne, takie jak słaby pęcherz czy zmiany hormonalne. Bardzo duży odsetek przypadków nietrzymania moczu jest całkowicie niezależny od woli dziecka i wynika z problemów z pęcherzem. Jednak jeśli wszystko jest w porządku, po godzinie 18 spróbuj ograniczyć dziecku płyny. Albo obudź delikwenta na ostatnie siku, zanim pójdziesz spać. Można też zainstalować specjalne urządzenie, które budzi dziecko nawet z wyjątkowo twardego snu, gdy tylko wykryje na pościeli mocz.

Jednak niezależnie, którą metodę wybierzesz, nie złość się na dziecko. Powiedz mu, że to normalne. Dla wielu dzieci to i tak wystarczający powód do wstydu, a poczucie, że są karane czy upominane z powodu czegoś, co robią nieświadomie, przez sen, budzi w nich jeszcze większe lęki i powoduje nasilenie problemu. Porozmawiaj z dzieckiem spokojnie i nie osądzaj go. Może się okazać, że boi się chodzić do łazienki w szkole i nauczyło się wstrzymywać mocz do ostatniej chwili, co prowadzi do problemów w nocy.

Zamiast tego spróbuj zastosować system nagród, takich jak szklane kulki, za każdą suchą noc. Włącz dziecko w sprzątanie. Zdejmowanie pościeli i zakładanie nowej czy pomoc w praniu pomoże mu poradzić sobie z poczuciem winy.

Możliwe jednak, że trzeba będzie na nowo nauczyć dziecko korzystania z toalety, wrócić z nim do podstaw. (Patrz dział o korzystaniu z toalety na s. 208). Daj dziecku harmonogram łazienkowy, przypominaj o chodzeniu do toalety przed obiadem i po obiedzie, przed zajęciami w szkole, przed treningami i po nich, przed kolacją i po, tuż przed zgaszeniem światła itd. Przypominać może kuchenny minutnik, możesz też przypominać osobiście — spokojnym głosem, aby dać dziecku poczucie, że nie ma się czego bać i wstydzić. To zajmie kilka tygodni, ale taki prosty rozkład z pewnością pomoże zmierzyć się z tym problemem.

OBOWIĄZKI

Obowiązki ma każdy — to powinna być główna Zasada Domowa. Wszyscy zakasują rękawy. Tak powinno być w każdej rodzinie. Razem prowadzicie dom.

Dla nas to naprawdę zadziwiające, gdy widzimy, jak rodzice robią wszystko za dzieci. A przecież często te same dzieci mają swoje obowiązki w przedszkolu i wykonują je bez szemrania, bo tego oczekuje od nich przedszkolanka.

Goście często dziwią się, widząc, jak *nasze* dzieci już w wieku dwóch lat segregują brudną bieliznę na białą i kolorową albo wkładają swoje plastikowe sztućce do zmywarki. Małe dzieci naprawdę wiele potrafią. Wierzcie nam — jeśli nie przekracza ich możliwości ściągnięcie zabawki z półki, to i z odłożeniem jej na miejsce doskonale sobie poradzą.

A jeśli ktoś nie wypełni swoich obowiązków, jak zawsze musi ponieść konsekwencje, czyli na przykład stracić szklaną kulkę. Dla starszego dziecka można przewidzieć poważniejsze konsekwencje. Dopilnuj, żeby Zasady Domowe dotyczące tych konsekwencji były znane i jasne.

Listę przykładowych obowiązków, które należy rozdzielić pomiędzy wszystkich domowników, zależnie od wieku i umiejętności, znajdziesz na s. 169.

ODRABIANIE LEKCJI

Zgadzamy się z rodzicami, że szkoły, a czasem nawet przedszkola, zadają za dużo prac domowych. Tak czy inaczej odpowiedzialność za odrabianie lekcji spoczywa na Twoim dziecku, nie na Tobie. Możesz pomagać, ale nie możesz go wyręczać.

Jednym z największych problemów jest znalezienie czasu na lekcje. Niech miejsce i czas odrabiania lekcji wyznacza Zasada Domowa. To musi być obowiązkowy punkt rodzinnego harmonogramu. Dzieci powinny wrócić do domu, coś przegryźć i uporać się z lekcjami — w konkretnym czasie i miejscu — czy to będzie stół w kuchni, czy biurko w pokoju. Jeśli po szkole chodzą do świetlicy, niech lekcje odrabiają tam. Żadnej telewizji, żadnego komputera, żadnych gier, książek itd., dopóki nie odrobią lekcji - i to porządnie. Na ten czas możesz nastawić im minutnik. Jeśli mają się z tym uporać do piątej, powiedz: „Jeśli skończycie odrabiać lekcje o piątej, możecie pooglądać telewizję albo zadzwonić po kolegów[1]. To powinna być wystarczająca zachęta. Im szybciej wejdzie im to w krew, tym szybciej zaczną sobie radzić z lekcjami.

Jeśli Twoje dzieci mają po szkole treningi, na lekcje przeznacz czas po kolacji i niech to też stanie się Zasadą Domową.

Gdy dzieci wrócą do domu z kolegami, Zasada Domowa pozostaje bez zmian, wizyta gości nie ma tu nic do rzeczy. Najpierw przekąska, a później niech wszyscy — koledzy też — zasiądą do lekcji. Nie słuchaj protestów, że „Moja mama później pomoże mi przy lekcjach". W takim wypadku powiedz: „Jeśli później będziesz potrzebował pomocy swojej mamy, proszę bardzo, ale moim zadaniem jest dopilnować, żebyście wszyscy odrobili lekcje. Jak wykonacie zadanie, będzie czas na zabawę". Zdziwisz się, jak szybko uporają się z pracą domową.

ODZWYCZAJANIE OD BUTELKI

Nierzadko zdarza się, że odzwyczajamy roczne dziecko od wieczornej butelki, a potem rodzice mu ulegają i butelka wraca. Rodzina,

dla której pracowała kiedyś niania Stella, pewnego razu wyjechała na wycieczkę. Po powrocie rodzice ogłosili: „Zła wiadomość, mały znów pije z butelki".

Niania Stella na to: „Może i przy was pije, ale ja tego tolerować nie będę".

Nigdy nie używaj butelek ani kubków z dzióbkiem jako pocieszajek. (Patrz fragment o kubkach z dzióbkiem na s. 214). Dzieci, które wszędzie taszczą ze sobą butelkę albo kubek i cały dzień popijają mleko czy sok, napełniają sobie brzuszki pustymi kaloriami i psują zęby. Znamy dzieci, u których już zęby mleczne musiały być leczone kanałowo w znieczuleniu ogólnym — wszystko z winy butelek. To prawdziwy problem, a przecież można go łatwo uniknąć.

Więcej o pocieszajkach przeczytasz na s. 228 .

PIENIĄDZE

Jak już mówiłyśmy w dziale o kieszonkowym, pieniądze się zarabia, a nie dostaje czy wymusza. Już od najmłodszych lat trzeba uczyć

dzieci wartości pieniądza. Już przedszkolaki uwielbiają „płacić", więc pozwól im dawać banknoty czy monety kasjerce. To nauka liczenia, ale i odpowiedzialności.

Gdy zabierasz dziecko do sklepu z zabawkami, przed wyjściem z domu ustal, ile możecie wydać. Gdy powiesz synowi, że ma wybrać zabawkę do dwudziestu dolarów, nie kupuj tej za 21,95. Następnym razem może wziąć własne kieszonkowe i samodzielnie pokryć różnicę.

Pamiętaj też, że niektóre z rozmów o pieniądzach — na przykład problemy z opłaceniem rachunków — nie są dla uszu dziecka. Niech kłopoty finansowe pozostaną domeną dorosłych, inaczej dziecko zacznie się zamartwiać, że lada dzień odetną Wam prąd czy telefon.

PLUCIE

Plucia na ludzi, meble czy podłogę nie można tolerować. Trzeba wyciągnąć z tego konsekwencje.

Oczywiście po umyciu zębów wolno pluć do umywalki. Dzieciom, które nagle weszły w fazę plucia, każ myć zęby po każdym posiłku, co da im możliwość plucia sobie do woli w łazience. Zwykle przechodzi jak ręką odjął. Naucz też dziecko, że jeśli coś mu nie smakuje albo ugryzło za duży kawałek, może to wypluć, ale dyskretnie, w serwetkę. Pokaż jak i miej pod ręką spory zapas serwetek.

PŁACZ

Niemowlaki płaczą. Dzieci płaczą.

Nie stanie się im od tego żadna krzywda. Mamo i tato, Wam też nie.

Fakt, że niemowlaki płaczą, rozumieją wszyscy rodzice, ale ci sami rodzice są przekonani, że już przedszkolaki powinny wszystko znosić z kamienną twarzą indiańskiego wojownika.

Dzieci koniecznie muszą się nauczyć, jak radzić sobie z gniewem i frustracją — ale nigdy się tego nie nauczą, jeśli rodzice nie pozwolą im płakać i analizować emocji. Czyli pozwólcie im popłakać, gdy są złe czy smutne. To jedno z najważniejszych zagadnień, jakimi zajmujemy się w programie. Gdy rodzice nie nauczą dzieci, jak radzić sobie z gniewem i frustracją, skutkuje to poważnymi problemami w przyszłości.

Gdy Twoja córka zapłacze następnym razem, pozwól jej. Nie mów: „Nie bądź zła, nie płacz, nie smuć się", bo to lekceważy te uczucia i zniechęca dziecko do dalszej rozmowy.

Jeśli mówi: „Jestem zła", masz nie zaprzeczać, tylko spokojnie spytać, co spowodowało tę złość. Potem — i to jest najważniejsze — przyznaj, że powód jest ważny i dowiedz się, skąd ten płacz. Spokojnym głosem powiedz: „Widzę, że jesteś smutna", albo: „Rozumiem, dlaczego się złościsz".

A potem omów to z dzieckiem. Wróćcie wspólnie do uczucia, które spowodowało ten płacz. Pomóż dziecku się uspokoić.

Nie popieramy płaczu dla samego płaczu. Nie pozwalamy dzieciom chodzić spać we łzach. Budujemy z nimi związek oparty na zaufaniu. Gdy mają poczucie, że mogą nam zaufać i zwrócić się do nas po pocieszenie, wiedzą, że gdy zaczną płakać albo się smucić, wysłuchamy ich i uznamy ich uczucia za ważne.

Jak tylko rodzice nawiążą z dzieckiem taką więź, płacz i histeria będą występowały coraz rzadziej, a w końcu całkiem ustąpią.

POCIESZAJKI

Wiele dzieci przywiązuje się do pocieszajek — przedmiotów, które dają im poczucie bezpieczeństwa. Zwykle są to kocyki, pieluchy z tetry czy inne kawałki materiału, niewielkie poduszki albo pluszaki.

Jesteśmy jak najbardziej zwolenniczkami pocieszajek, bo stosowane rozsądnie pomagają niemowlakom i maluchom poradzić sobie ze smutkiem i lękami. Doskonale pomagają dziecku zasnąć. Gdy

niania Deb opiekowała się pewną czwórką małych chłopców, znalazła dla nich idealne pocieszajki - niewielkie kocyki z jednej strony bawełniane, z drugiej jedwabne. Chłopcy dostawali te kocyki, gdy nadchodził czas popołudniowej drzemki albo wieczór, więc szybko się nauczyli, że kocyk oznacza spanie. Zasypiali, gdy tylko czuli kocyki pod palcami. A gdy się budzili, niania Deb zabierała je.

Pamiętaj, że pocieszajka może się pobrudzić albo zgubić (niania na wszelki wypadek kupiła tamtym chłopcom dziesięć kocyków), i wtedy biada rodzicowi, który nie może odszukać tego, za czym dziecko tak desperacko wyje! Dlatego zanim dasz dziecku pocieszajkę, upewnij się, czy można ją łatwo podmienić, na przykład jeden kocyk zastąpić drugim, gdy ten pierwszy domaga się już prania. Wolimy, żeby pocieszajki nie wychodziły poza dom, bo to oszczędzi Ci zachodu, gdy o dziewiątej wieczorem okaże się, że trzeba iść do supermarketu, bo tam właśnie osiem godzin wcześniej dziecko zostawiło swego nieodzownego misia w którymś z koszyków. Jeśli wybieracie się w podróż albo Twoje dziecko przechodzi jakiś wyjątkowo trudny okres, trzymaj pocieszajkę u siebie w torbie, żeby w razie kryzysu — takiego jak zadrapane kolano czy inna przykrość — dziecko mogło znaleźć szybkie ukojenie. Dzieci przyzwyczajone do pocieszajek w rodzaju tych, jakie wymyśliła niania Deb do usypiania swoich podopiecznych, będą w stanie zasnąć wszędzie i o każdej porze, kiedy tylko przyłożą głowę do poduszki - i pocieszajki.

Nie przesadź jednak z ilością pocieszajek. Niania Deb opiekowała się kiedyś pewną czterolatką, Amandą, która — żeby w ogóle wsiąść do samochodu — potrzebowała smoczka, czterech kocyków (trzech małych i jednego dużego), pokaźnego pluszowego królika i kilku pomniejszych maskotek. Gdy niania Deb zdobyła już jej zaufanie, powiedziała: „Jeśli chcesz spać ze zwierzątkami i kocykami, proszę bardzo, ale nie będziemy już zabierać ich wszystkich do samochodu. Wybierz te, które chcesz wziąć dzisiaj". Przed pewną pamiętną wycieczką do zoo musiała upchnąć do wózka dziesięć maskotek. Jednak stopniowo liczba towarzyszących Amandzie pocieszajek uległa

zmniejszeniu. Po jakimś czasie dziewczynka sama oświadczyła, że zwierzątka mogą zostać na łóżku. Po dwóch miesiącach doszła do wniosku, że koc jest za duży, więc niech zostanie w schowku, a jej smoczek trzeba dać chorym maluchom, bo im bardziej się przyda.

Ten proces wymagał sporego wysiłku, dobrej organizacji i przede wszystkim konsekwencji.

PRZEGRYWANIE

Liczy się gra, a nie wynik. Naucz dzieci, że nieważne, czy przegrają, czy wygrają, niech cieszą się samą grą.

Gdy grasz z dzieckiem w jakąś grę — czy to w chińczyka, monopol czy szachy, nie musisz rezygnować z wygranej. Wielu rodziców specjalnie daje dzieciom wygrywać w przekonaniu, że to podniesie ich samoocenę i nauczy zasad gry. Tymczasem dzieci muszą nauczyć się przegrywania.

Pokaż im, że można przegrać i zachować twarz. Najłatwiej nauczysz je na własnym przykładzie — przegraj parę razy i niech zobaczą Twoją reakcję. Nie smuć się i nie rób z tego wielkiego dramatu. Powiedz, że i tak dobrze Ci się grało i że może wygrasz następnym razem.

Dzieci, które w ramach wieczoru gier regularnie grywają z rodzicami w karty i gry planszowe, łatwiej radzą sobie z przegraną.

PRZEKĄSKI

Niania Deb pracowała kiedyś w domu, w którym dzieciom wolno było jeść wszystko i o każdej porze. Ponieważ do ich dyspozycji była cała zawartość lodówki i spiżarni, wariowały od nadmiaru cukru.

Usiadła z chłopcami i powiedziała: „Dzisiaj nauczymy się, co jest dla nas zdrowe i co możemy jeść, a co jest niezdrowe i czego będziemy unikać. Plan jest taki: przejrzymy zawartość spiżarni i zrobimy tam specjalne miejsce na niezdrowe jedzenie".

Po czym zamknęła spiżarnię na klucz, ku przerażeniu dzieci.

Gdy pod ręką znalazły się tylko zdrowe przekąski, a nie jedzenie śmieciowe, chłopcy rzucili się na owoce i warzywa, dzięki czemu ich zachowanie uległo znacznej poprawie.

Niech Twoje dzieci też zawsze mają w domu dostęp do zdrowych przekąsek. Pojemniki z ciasteczkami i cukierkami powinny znaleźć się poza zasięgiem ich łapek.

Przekąski, których jesteśmy zwolenniczkami to:

- pokrojone warzywa, takie jak marchewki, papryki, brokuły, małe pomidorki
- świeże owoce; suszone owoce (ale nie za dużo naraz, bo mogą powodować rozwolnienie)
- krakersy razowe
- razowe pieczywo z masłem orzechowym
- ser w paskach
- grahamki
- musli wielozbożowe bez cukru.

Przekąski, których lepiej unikać, to wszystko, co w głównej mierze składa się z cukru, a zwłaszcza z wysokofruktozowego syropu kukurydzianego; wszystko, co w głównej mierze składa się z białej mąki; soki; produkty z tłuszczami trans, których jest pełno w półsyntetycznych tłuszczach roślinnych (np. margaryna), zupkach w proszku, słodyczach, chrupkach i wszelkiego rodzaju fast foodach. Uczeni i dietetycy mówią o nich „tłuszcze-zabójcy" i podkreślają, że są one jeszcze bardziej niebezpieczne dla zdrowia niż osławione tłuszcze nasycone zawarte w mięsie.

PRZEPROSINY

Słowo „przepraszam" niepoparte uczuciem pozostaje tylko pustym słowem. Bez sensu jest domagać się formalnych przeprosin za każdą przewinę. Nie zmuszamy dzieci, by mówiły „przepraszam" po

każdej przerwie — już przerwa była dla nich karą. „Przepraszam" nie jest magiczną gumką, która wymazuje wybryk czy wyrządzoną komuś przykrość.

Dzieci wiedzą, kiedy robią coś źle. Jeśli Twoje dziecko jest jeszcze małe, podsuwaj mu właściwe słowa, które pozwolą mu się wyrazić. Powiedz: „Czasami mówimy coś bez zastanowienia, zwłaszcza w złości". I spytaj, co dziecko czuje. Uwierz nam — powie Ci. Z początku będzie się wykręcać, ale w końcu sumienie zwycięży i dziecko przeprosi.

Nie chodzi o to, żeby Twoja córka burknęła zdawkowe „przepraszam", gdy pobije brata, i uważała sprawę za zamkniętą. Dzieci muszą zrozumieć, że to, co zrobiły — w tym przypadku bicie innych — jest złe. Gdy surowym głosem każesz jej przeprosić, nie dajesz jej czasu na samodzielne — podkreślamy: samodzielne! — przemyślenie swoich zachowań i uczuć.

Gdy rodzice są dobrze wychowani i potrafią przepraszać we właściwym momencie, na przykład: „Przepraszam, źle cię zrozumiałam" albo „Przepraszam, że niechcący wszedłem ci na stopę", dzieci szybko się zorientują, kiedy należy mówić „przepraszam".

Uwierz nam — Twoje dziecko zawsze wie, kiedy robi coś złego.

ROZPIESZCZANIE

Nie przepadamy za gruchaniem nad dziećmi. Z niemowlakami rozmawiamy tak samo jak z przedszkolakami i starszymi dziećmi. To nie znaczy, że rozmawiamy z nimi na dorosłe tematy czy pozwalamy im oglądać filmy po wiadomościach. To znaczy, że szanujemy ich intelekt, zdolność pojmowania nowych rzeczy i uczenia się nowych słów i że cieszymy się z każdego postępu w ich rozwoju.

Nie przepadamy też za rozpieszczaniem dzieci. Rozpieszczając dziecko, tak naprawdę rozpieszczamy siebie, bo nie chcemy pogodzić się z myślą, że nasze słodkie maleństwo rośnie. Takie traktowanie potrafi małym dzieciom mocno namieszać w głowie. Jeśli bez przerwy powtarzasz: „Moja maleńka, moja Jessie, kto jest

najukochańszą córeczką mamusi?", to trzyletnia Jessica faktycznie zacznie zachowywać się jak niemowlak. Ale za dwadzieścia minut powiesz tej samej dziewczynce: „Och, jesteś już taka duża. Zaśnij już jak duże, grzeczne dziewczynki". No i co ona ma pomyśleć? Że dorosła w kilka godzin czy że Ty nie wiesz, co mówisz?

Gdy przyzwyczaisz się, że z niemowlakami i maluchami można rozmawiać jak ze starszymi, komunikacja przyjdzie Ci o wiele łatwiej. Skoro Jessica ma problem z zaśnięciem, jej mama powinna powiedzieć: „Męczy mnie, że wciąż muszę do ciebie zaglądać. Dlaczego nie chcesz iść spać?".

Rola rodzica polega na wspieraniu dziecka w nauce nowych rzeczy, przygotowaniu go na spotkanie ze światem i pogodzeniu się z faktem, że dziecko dorośnie.

Dlatego nie podcinaj dzieciom skrzydeł. Pozwól im wzbić się w przestworza.

RZĄDZENIE SIĘ

Rządzenie się to u dzieci bardzo częsty problem. Niektóre są z natury bardziej apodyktyczne od innych i chcą bawić się z dziećmi, którymi będą mogły dyrygować. Takim dzieciom trzeba pokazać, że nie zawsze mogą postawić na swoim, bo w innym wypadku nikt nie będzie się chciał z nimi bawić.

Niania Deb opiekowała się raz trzylatką, która rządziła wszystkimi i wszystkim - nawet w kwestii ułożenia naczyń w zmywarce. W czasie pakowania torby do parku nakazała niani: „Najpierw, zanim włożysz sok, włóż rodzynki, potem sok, potem krakersy, a potem chusteczki".

— A co się stanie, jeśli zrobimy to odwrotnie? — spytała Deb.

Dziewczynka wyglądała na zaskoczoną, ale odpowiedziała:

— Wtedy to nie działa.

— Co nie działa?

— Wszystko!

Niania Deb zastanawiała się przez chwilę, po czym spytała:

— A możemy spróbować inaczej, tak dla zabawy, i sprawdzić, czy to na pewno nie działa? Lubię sprawdzać nowe rzeczy, właśnie tak dla zabawy.

— Okej — odpowiedziała dziewczynka — ale i tak ja tu jestem szefem.

Inna podopieczna niani Deb, Willa, miała bardzo apodyktyczną przyjaciółkę, Maddy. Willa też lubiła postawić na swoim, ale to Maddy miała decydujący głos. Pewnego dnia niania Deb podsłuchała, jak Willa błaga, aby pobawiły się w dom i aby to ona była mamą, ale Maddy upierała się, że Willa będzie tatą.

Nasza niania wkroczyła do akcji, mówiąc: „Musimy porozmawiać. Maddy, mamy taką zasadę, że podczas zabawy zmieniamy się rolami. Każda z was musi być raz mamą, raz tatą".

Maddy miała trudności z zastosowaniem się do tej zasady, ale niania Deb w każdej chwili była gotowa przyjść jej z pomocą. Dziewczynka w końcu dała się przekonać i powściągnęła dyktatorskie zapędy.

SKARŻYPYTY

Dzieci z natury nie lubią bawić się z kimś, kogo uważają za skarżypytę, tak więc dziecko wychowane w kulcie prawdy bywa rozdarte pomiędzy chęcią wyznania jej a odrzuceniem przez kolegów.

Przedszkolaki po powrocie do domu często od razu zdają relację, kto co i komu zrobił. Jeśli czteroletni Toby mówi: „Dzisiaj Oliver mnie uderzył i popchnął Randalla, i ciągnął Lily za włosy", powiedz: „Dziękuję, że mi powiedziałeś. A jak zamierzasz postąpić, gdy ktoś uderzy cię następnym razem? Chcesz, żebyśmy razem nad tym pomyśleli?".

Możesz też powiedzieć: „To bardzo ciekawe, ale co u ciebie? Co ty robiłeś?". Nie podpuszczaj go dalej, mówiąc: „O, biedny Toby, Oliver cię uderzył? Co za niegrzeczny chłopak! Pokaż, gdzie zrobił ci kuku". To tylko pokaże dziecku, że donoszenie jest fajne.

Starszemu dziecku, które przybiega do Ciebie ze słowami: „Jackson mnie kopnął", powiedz: „Dziękuję, że mi powiedziałeś. A teraz pomyśl, jak się tym zająć". I niech się zajmie.

Jeśli Jackson bije się z innymi dziećmi w szkole, zapytaj: „Jackson cię popchnął? A ty co zrobiłeś?" Gdy dziecko odpowie, zadaj kolejne pytanie: „Co twoim zdaniem powinieneś zrobić następnym razem, żeby rozegrać to lepiej?".

Ta technika nauczy dzieci radzić sobie w trudnych sytuacjach i pokaże im, że liczysz się z ich zdaniem.

Ale jeśli dziecko pada ofiarą prawdziwego prześladowania czy nękania, zgłoszenie tego problemu rodzicowi nie powinno być uznane za skarżenie. Wytłumacz to dziecku. O prześladowaniu i znęcaniu się nad dziećmi przeczytasz na s. 290 w rozdziale 12.

SMOCZKI

W Anglii smoczki nazywamy „głupolami". A na prawdziwych głupoli wychodzą rodzice, którzy pozwalają dziecku nadużywać smoczka i tym sposobem wychowują sobie małych nałogowców.

Niemowlaki z natury rzeczy są zafiksowane oralnie i dlatego właśnie smoczki je uspokajają. Jednak po sześciu miesiącach dziecko powinno przejść do następnej fazy rozwoju, więc smoczek w buzi przestaje spełniać funkcję pocieszajki, a zaczyna służyć jako zatyczka.

Wolałybyśmy, by rodzice w ogóle nie dawali dzieciom smoczków, ale jeśli już się tak stało, spróbuj zabrać smoczek, gdy maluch skończy pół roku. Dziecko, które zaczyna ząbkować, może ssać palce, gumowy gryzak albo kawałek grubej, czystej flanelki — wszystko, byle nie ten obrzydliwy kawałek gumy.

Nie potrafimy znieść widoku smoczka w miejscu publicznym. Jeśli już pozwalasz dziecku na smoczek, niech kojarzy się on wyłącznie z drzemką i snem, tak samo jak pocieszajki niani Deb, opisane na s. 228. Zabieraj smoczek, gdy tylko dziecko się budzi.

Odebranie maluchowi smoczka może mieć zaskakująco gładki przebieg, jeśli zawczasu przygotujesz dziecko - zwłaszcza jeśli nie zaszczepisz mu przy tym samym własnych obaw i niepokojów.

Wytłumacz, że smoczki są dla niemowlaków, że są dzieci, które potrzebują ich bardziej i że tego a tego dnia przekażecie je tym właśnie dzieciom. A potem zafunduj dziecku odwyk. Możesz zrobić z tego całą ceremonię, jeśli dziecko lubi takie klimaty. Pewien znany nam trzylatek ogłosił, że zamierza wyrzucić swoje smoczki do oceanu, dla małych rybek, i tak właśnie uczynił. Inna dziewczynka przekazała swoje smoczki wróżce.

Niania Stella opiekowała się kiedyś rodzeństwem uzależnionym od smoczków — trzyletnią Seershą i czteroletnim Theronem. Wyjaśniła mamie i tacie, że ostry odwyk jest jedyną skuteczną metodą na poradzenie sobie z tym problemem i że zapowie dzieciom — ich smoczki dostaną teraz niemowlaki, którym są one bardziej potrzebne. Ostrzegła też rodziców, że pierwsza noc będzie ciężka, więc muszą być silni.

NIANIA: Okej, a teraz dam te smoczki niemowlętom.
TATA: Jesteś już dużym chłopcem.
DZIECKO: Nie chcę być dużym chłopcem!

Theron kompletnie się rozkleił i zaczął kaszleć, aż jego rodzice myśleli, że za chwilę zwymiotuje. Ta scena mocno wytrąciła ich z równowagi.

NIANIA: Co będzie, jeśli teraz nie zrobicie nic, spróbujecie za pięć lat, a on znowu zacznie wymiotować? Jeśli nie zabierzecie mu tego smoczka, nie rozstanie się z nim aż do siedemnastych urodzin. Naprawdę wierzę, że sobie poradzi i że wy też sobie poradzicie.
MAMA To dla niego zbyt surowe.
NIANIA A co osiągniecie, jeśli mu go oddacie?
MAMA Po prostu staram się znaleźć jakiś milszy sposób.
NIANIA Nie ma milszego sposobu.
MAMA Nie pozwolę, żeby moje dziecko tak cierpiało.

NIANIA: To naprawdę nic takiego. Ale jeśli nie zabierzecie im smoczków, zostaną tu jeszcze na długo.

Dzieci nie spały całą noc, błagały o smoczki. A ich rodzice powtarzali: „Dostały je malutkie dzieci. Już ich tu nie ma". Bardzo trudno było patrzeć, jak Seersha i Theron płaczą i szlochają: „My też jesteśmy dziećmi. Potrzebujemy ich". Następnego dnia sytuacja nie uległa żadnej poprawie.

MAMA: Theron zachowuje się tak samo jak w nocy. Jest zły i smutny. I ma do tego pełne prawo.

NIANIA: Ale to wy jesteście rodzicami, to wy macie tu władzę. Choć to smutne i choć jesteście zmęczeni, choć dzieci będą wykończone, rezultat musi być przesądzony — koniec ze smoczkami. Dzisiaj pójdzie lepiej. Jeśli zachowacie cierpliwość, będzie dobrze. Musicie się zastanowić, jaka jest wartość tego, do czego dążycie, i jaką poniesiecie cenę.

MAMA: Wiem, ale z mojego punktu widzenia wczoraj byłaś zbyt surowa. Nie byłaś w takiej sytuacji jak my teraz.

NIANIA: Nieprawda. Moim zdaniem powinnaś skończyć z wymówkami.

Nadeszła kolejna noc, jeszcze gorsza od poprzedniej. Seersha płakała za smoczkiem i zaczęła bić własną mamę. Ale mama była nieugięta. Gdyby zachowała się inaczej, zawiodłaby siebie i całą rodzinę.

MAMA: To naprawdę trudne. Serce mi się kraje i chcę do nich pójść, ale wiem, że nie powinnam tam wchodzić.

Mama nie uległa i ta ciężka próba pozwoliła jej stać się lepszym rodzicem. Dzieci zasnęły. Następnego wieczora już nie prosiły o smoczki. Nie płakały i nie robiły awantur. Po prostu poszły spać.

Gdy uświadomisz sobie, że jedynym wyjściem z tej sytuacji jest ostry odwyk, odnajdziesz w sobie siłę, stanowczość i konsekwencję — tak jak ta mama — a smoczki pójdą w zapomnienie.

SPRZĄTANIE

W domu musi zapanować porządek, a miejsce, od którego trzeba zacząć sprzątanie, nasuwa się samo: pokoje dzieci. Niania Stella pracowała kiedyś w domu, w którym na podłodze walało się tyle rzeczy, że dosłownie nie miała gdzie stanąć. Musiała szybko wziąć się do działania. Poinformowała wszystkich, że od teraz obowiązuje nowa Zasada Domowa: jeśli coś leży na podłodze, od razu ląduje w czarnej plastikowej torbie i idzie do kosza. Nastawiła minutnik i powiedziała, że gdy zadzwoni, wszystko musi być uprzątnięte.

Oczywiście niania Stella blefowała — niczego nie wyrzuciła i z końcem tygodnia oddała wszystkie rzeczy zgarnięte do worka. Ale zanim to nastąpiło, dzieci włączyły się w sprzątanie, a podłogi zaczęły lśnić czystością. Nasza niania nauczyła je dbać o własne rzeczy i brać odpowiedzialność za swoje czyny. Dzieci wiedzą już, że dom, w którym mieszkają, też zasługuje na szacunek — jak ludzie.

Minutnik to metoda sprawdzona i skuteczna, bo dzieci lubią się guzdrać przy sprzątaniu. Dzieciom do lat trzech pomagamy, ale te starsze doskonale poradzą sobie same.

W sprzątaniu, tak jak we wszystkim, rodzice muszą działać zgodnie i konsekwentnie i nie ulegać nieuniknionym łzom ani błaganiom.

Jeśli konsekwentnie zastosujesz się do Zasad Domowych codziennego sprzątania, minutnik szybko stanie się niepotrzebny, a dzieciom nie trzeba będzie o niczym przypominać. Nauczą się, że sprzątanie to jedno z zadań, jakie po prostu muszą wykonać. A w wielkich torbach na śmieci znów zagoszczą tylko prawdziwe śmieci!

Natomiast zwykłym bałaganem rodzice nie powinni się zbytnio przejmować.

Więcej informacji o sprzątaniu i niepotrzebnych gratach znajdziesz w rozdziale 8.

STRACH PRZED CIEMNOŚCIĄ

Jednym z najczęstszych lęków dziecięcych jest strach przed ciemnością i potworami, które kryją się pod łóżkiem i w szafach. A rodzice podsycają te lęki, mówiąc dziecku: „Przestraszyłaś się tego wielkiego, zielonego stwora?" — chociaż dziecko o żadnym zielonym stworze nawet nie pomyślało. Jednak teraz, dzięki mamie, na pewno zacznie.

Lęki dziecka należy przyjąć do wiadomości i nigdy ich nie bagatelizować. Dziecko, które się boi, lubi mieć świadomość, że rodzice w razie czego są tuż, tuż, więc możesz podarować mu krótkofalówkę albo zainstalować w jego pokoju elektroniczną nianię — kamerę połączoną z monitorem w Twojej sypialni, by zawsze mogło się z Tobą skontaktować. Dopilnuj, żeby dziecko nie nadużywało tego przywileju — niech Zasada Domowa głosi, że jeśli będzie wzywać Cię bez powodu, krótkofalówka zostanie mu odebrana.

SZACUNEK

„Szacunek" jest słowem, które w programie *Nianiu, na pomoc! pada.* bardzo często — i słusznie.

Szacunek tym różni się od miłości, że trzeba sobie na niego zasłużyć. Miłość to uczucie bezwarunkowe i odruchowe, szacunku trzeba się nauczyć.

W każdej rodzinie powinna istnieć Zasada Domowa dotycząca szacunku. Szacunku do rzeczy i do siebie nawzajem. To oznacza, że rodzice muszą szanować dzieci, ich przestrzeń i rzeczy osobiste, oraz — zwłaszcza gdy dzieci są już starsze - ich potrzebę prywatności.

Równie ważny jest szacunek dla słowa. Jak zwykle sprawa sprowadza się do komunikacji. Nie rzucaj słów na wiatr. Pamiętaj, że szacunek obowiązuje obie strony. Dzieci nie mogą przestrzegać i szanować zasad, o których nie wiedzą lub które nie są egzekwowane.

Zasady Domowe obowiązują również przy gościach. Rodzice powinni wywiesić Zasady Domowe w jakimś widocznym miejscu i po prostu informować gości — w każdym wieku — co one głoszą. Dzieci, które już mówią, mogą opowiedzieć o nich koleżankom i kolegom.

Nie musisz się przed nikim tłumaczyć z tych zasad. Dopilnuj tylko, żeby obowiązywały wszystkich.

Rodzice muszą też szanować indywidualność swoich dzieci. Nie zmuszaj dziecka do stania się kimś innym. Nie porównuj go z rodzeństwem czy kolegami. Nie miej nierealistycznych oczekiwań. I pod żadnym pozorem nie oczekuj, że będziecie „przyjaciółmi".

W rozdziale 3 mówiłyśmy już, że szacunek obowiązuje obie strony. Jeśli w domu nie będą przestrzegane zasady grzeczności, jeśli pozwolicie dzieciom pleść, co tylko im ślina na język przyniesie, wychowacie sobie niegrzeczne, pyskate i bezczelne bachory.

Czasami brak szacunku dla innych nie wynika u dziecka z antypatii, tylko z chęci popisania się. W takim wypadku przeprowadź z dzieckiem rozmowę o różnicy pomiędzy celową, raniącą złośliwością a dobrodusznym żartem. Bądź konkretny — jako przykład wykorzystaj coś, co przed chwilą przy Tobie powiedziało. To ważna lekcja, bo dzieci, którym w domu pozwala się na arogancję i cięte uwagi, później często muszą liczyć się z odrzuceniem przez grupę rówieśników, których takie „żarty" nie śmieszą ani trochę.

Dzieci nieszanujące innych wywodzą się z rodzin pozbawionych szacunku dla swoich członków. Jeśli mama i tata często okazują przy dzieciach brak szacunku do siebie nawzajem, odciska to trwałe piętno na psychikach małych świadków tych zachowań. Jak można oczekiwać od dziecka, by szanowało przyjaciół, krewnych, nauczycieli czy kogokolwiek innego, jeśli dla jego rodziców każdy jest „idiotą", „złodziejem", a w najlepszym wypadku „nieudacznikiem"?

Nie wystarczy powiedzieć: „Jestem twoim ojcem, więc masz mnie szanować, bo ja ci tak każę!". Takie słowa nie budzą w dzieciach szacunku. Budzą jedynie strach, niepewność i złość.

ŚCIĄGANIE

Ściąganie podpada pod ten sam paragraf co kłamstwa i kradzieże. Jest złe. Nic go nie usprawiedliwia, nawet to, że wszyscy w klasie wysyłają sobie SMS-ami poprawne wyniki podczas testu

z matematyki czy kopiują z Internetu materiały do wypracowania. Ściąganie powinno pociągać za sobą bardzo surowe konsekwencje oraz nakaz przeproszenia osoby, która została w ten sposób oszukana. Zwykłe, zdawkowe „przepraszam" się nie liczy — trzeba napisać list albo zorganizować spotkanie. Jeśli tak zrobisz, wcale nie będziesz okrutnym rodzicem, wręcz przeciwnie! Za ściąganie dziecko może kiedyś wylecieć ze szkoły albo oblać ważny egzamin, a za oszukiwanie podczas treningów — zostać usunięte z drużyny sportowej.

Naucz dzieci, by potrafiły postawić się innym ściągającym. Dzieci, które wiedzą coś o ściąganiu w klasie, a boją się etykietki skarżypyty, powinny porozmawiać z nauczycielem na osobności. Jeśli kolega Twojego syna z ławki ściąga, niech syn powie nauczycielowi: „Chciałbym siedzieć z kimś innym, bo nie lubię ściągania".

Pamiętaj też, żeby ustanowić Zasadę Domową o oszukiwaniu w grach planszowych — żeby oszust od razu utracił wszelkie przywileje. A jeśli kasjer wyda Ci za dużo reszty, zwróć ją. Mamo i tato — macie dawać dziecku dobry przykład! Bo oszuści tak naprawdę oszukują tylko samych siebie.

TELEFONY

Niejedna świeżo upieczona mama jest tak przyzwyczajona do odbierania każdego telefonu, że na dzwonek rzuca wszystko, wraz z płaczącym dzieckiem, albo każe sobie trzymać słuchawkę przy uchu, gdy karmi piersią.

Rodzice często nie mają wyboru i naprawdę muszą odebrać jakiś telefon, ale niech to nie przerodzi się w nawyk. Automatyczna sekretarka czy poczta głosowa pozwoli zapanować nad telefonem i wyodrębnić najważniejsze wiadomości. W większości przypadków potrzeby Twojego dziecka są ważniejsze od potrzeb dzwoniącej osoby. Niech Zasada Domowa głosi, że w czasie kolacji i odrabiania lekcji nie podnosimy słuchawki, zwłaszcza jeśli obowiązki służbowe i tak ograniczają Ci czas, jaki spędzasz z dzieckiem.

Przy okazji, naszym zdaniem to bardzo niewłaściwe, gdy słuchawkę podnoszą małe dzieci i przedszkolaki, chyba że czekają na telefon od kolegi albo dostały wyraźne pozwolenie na odebranie telefonu.

TELEWIZJA

Rolę opiekunki do dzieci w dzisiejszych czasach przejęła telewizja. Jednak oglądanie telewizji to czynność bierna, która zamienia ludzi w rozleniwionych kanapowców i prowadzi do problemów z nadwagą i koncentracją. Wpaja dzieciom przekonanie, że fast foody są super, bo do każdego zestawu dołączana jest zabawka... i że koniecznie muszą mieć ten najnowszy super-hiper-mega pistolet na wodę albo Suzette, lalkę-supermodelkę, albo wypasione płatki śniadaniowe, bo widzą ich reklamy pięćdziesiąt razy w tygodniu.

Nie ma nic złego w oglądaniu telewizji od czasu do czasu. Niektóre programy dla dzieci są naprawdę świetne. Ale co za dużo, to niezdrowo — począwszy od liczby telewizorów przypadających na jeden dom. Odgłosy z telewizora nigdy nie powinny służyć za podkład muzyczny do codziennych czynności. Naszym zdaniem dziecko do lat dwunastu w ogóle nie powinno mieć telewizora w pokoju, bo wtedy rodzice nie mogą mieć kontroli nad tym, co ogląda. A przecież nawet drastyczne sceny ze zwykłych wieczornych wiadomości mogą być przyczyną lęków i koszmarów (ustanów Zasadę Domową, która określi, kiedy starsze dzieci, zależnie od ich dojrzałości emocjonalnej, mogą zacząć oglądać wiadomości).

Telewizja nie powinna też służyć do usypiania dzieci. Dzieci muszą nauczyć się zasypiać same, bez pomocy. Gdy pora spać, pora też wyłączyć telewizor. Niech to na Twoim dziecku spoczywa odpowiedzialność powiedzenia: „Wiem, że już ósma trzydzieści, więc wyłączamy telewizor".

Niania Deb pracowała kiedyś w rodzinie uzależnionej od telewizji. Telewizja miała ogromne znaczenie zwłaszcza dla dzieci. Nic dziwnego, skoro mama raz wyznała: „Niektórzy mogliby sądzić,

że telewizja dostarcza dzieciom nadmiaru bodźców. A moje dzieci uspokaja, może dlatego, że są do niej przyzwyczajone".

Zasada Domowa dotycząca telewizji powinna głosić, że jej oglądanie to przywilej, a nie niezbite prawo. Na telewizję trzeba sobie zasłużyć. Powinna być nagrodą za wypełnianie obowiązków i dobre zachowanie. Jednorazowo wydzielaj po pół godziny przed telewizorem.

Chciałybyśmy, żeby w tygodniu w ogóle zabronić dzieciom oglądania telewizji, ale wiemy, że to nierealistyczne. Gdy rodzice mają coś ważnego do zrobienia, najłatwiej zająć dziecko kreskówką czy filmem na wideo. Na krótko — proszę bardzo. Ale nie na pięć godzin! Na idealne popołudnie naszym zdaniem składa się odrabianie pracy domowej, czytanie, zabawa, obowiązki i rozmowa z rodzicami oraz rodzeństwem. Nigdy nie pozwalamy na telewizję rano, bo inaczej dziecka nie da się zaciągnąć do stołu na śniadanie ani wyprawić do szkoły. Jeśli rano musisz mieć parę minut dla siebie,

niech to będzie czas po śniadaniu. Usadź dzieci przed telewizorem dopiero wtedy, gdy zjadły i są gotowe do wyjścia.

Gdy zaczniesz dozować telewizję, zdziwisz się, ile czasu zostaje na rozmowy i wspólne zabawy z rodziną. Niech dzieci popracują nad programem rozrywkowym własnego autorstwa, który zastąpi telewizyjne seriale i będzie znacznie lepszą zabawą dla całej rodziny.

TRUDNY WIEK

Określenie „trudny wiek" na pewno ukuł ktoś, kto nie miał pojęcia o dzieciach.

Naszym zdaniem nie ma czegoś takiego jak trudny wiek, jeśli konsekwentnie postępuje się według naszych reguł. Zamiast myśleć, że jakieś zachowanie Twojego dziecka jest złe czy niewybaczalne, spójrz na to z lepszej strony — dziecko umacnia swoją niezależność, uczy się komunikacji, bada grunt. Gdy narzucisz mu odpowiednie granice, skończą się wybryki.

Kiedy jakiś dwulatek dostaje szału czy histerii w miejscu publicznym, rodzice często stwierdzają, że dwa lata to trudny wiek — mówią tak, zamiast zająć się problemem, który spowodował ten napad. Lista ROKU pomoże Ci zapamiętać, czego potrzebują małe dzieci:

LISTA „ROKU"

Rozkład dnia
Ograniczenia
Konsekwencja
Uwaga

Innym sposobem na malucha jest odwrócenie jego uwagi. Jeśli dziecko maże po stole, powiedz: „Nie rysujemy po stole, tu masz papier", i daj mu papier. Wciska guziki odtwarzacza DVD? Niech powciska guziki jakiejś zabawki.

Nie zapominaj, że jeśli dziecko bez przerwy słyszy, jak kwitujesz jego wybryki słowami: „Cóż, jest w trudnym wieku", samo w to uwierzy. I zacznie sprawiać Ci prawdziwe trudności. No bo ma prawo, skoro jest w trudnym wieku!

UBIERANIE SIĘ

Czasami dzieci bez grymasów wciągają na grzbiet, co im się każe. Aż pewnego dnia nagle zaczynają wybrzydzać. To całkiem częsty problem, który dotyczy zarówno dziewczynek, jak i chłopców, ale jeśli ustąpisz, może szybko przerodzić się w próbę sił.

Kapryszącemu dziecku daj ograniczone pole manewru. Zaproponuj mu alternatywy, które odpowiadają Tobie, na przykład bluzki z długimi rękawami zimą i cienkie koszulki latem. Najpierw zadaj córce pytanie: „Spodnie czy sukienka?" Potem czas na kolor: „Różowe czy fioletowe?". Następnie góra: „Ta koszulka czy tamta?". Jeśli córka zimą upiera się przy koszulce z krótkim rękawem, każ jej założyć pod spód koszulkę z długim. Możesz też zmieniać dziecku zawartość szafy wraz ze zmianą pór roku i zimą przekładać letnie rzeczy do pudeł w piwnicy czy na strychu.

Jeśli zadasz Twojemu dziecku pytania ograniczające wybór, ono będzie miało poczucie, że też ma w tej kwestii coś do powiedzenia, a Ty pewność, że nie przeziębi się ani nie skompromituje swoim strojem. Warto też poświęcać niedzielne popołudnia czy wieczory na wybranie zestawów na cały tydzień i ułożyć je w kolejności w szafie czy na półkach dostępnych dla dziecka. Tym sposobem zyskasz wolne poranki, bo skończą się bitwy o to, co włożyć.

Niania Deb opiekowała się kiedyś wyjątkowo upartą trzylatką, która każdego dnia — deszcz, śnieg czy upał — koniecznie musiała włożyć sukienkę. Niania spokojnie jej wyjaśniła, że może nosić sukienki cały czas, ale jeśli na dworze jest zimno, musi zakładać pod spód bluzkę z długim rękawem i spodnie. Jeśli zastosuje się do tych zasad, będzie mogła przypiąć sobie plakietkę z napisem „DZISIAJ UBRAŁAM SIĘ SAMA" i zaprezentować ją w przedszkolu.

Plakietka z napisem „DZISIAJ UBRAŁAM/UBRAŁEM SIĘ SAMA/SAM" to dla dziecka wielki przywilej. One uwielbiają takie „ordery". Dzięki plakietce dziecko będzie się czuło bezpieczne i kompetentne — ma na sobie ubranie, które mu się podoba, i jeszcze zostało za to pochwalone. A rodzice nie muszą tłumaczyć zaskoczonym znajomym, dlaczego pozwalają pociechom stroić się jak na bal przebierańców.

Wyjątek stanowią uroczystości religijne i święta, które wymagają specjalnego, eleganckiego stroju. Mamo, tato, tym razem to Wy wybierzcie dziecku ubrania albo przedstawcie mu dwie propozycje.

Dzieciom, które dzień w dzień upierają się przy chodzeniu w piżamie, stroju Batmana czy kostiumie baletnicy, powiedz, że Zasada Domowa głosi, iż ubrania zakładane rano zawsze muszą być czyste. A Ty nie zamierzasz zarywać nocy, by codziennie prać im jeden strój. Pomóż dziecku skomponować jakieś inne zestawy.

WIECZÓR: GDY DZIECKO ŚPI W WASZYM ŁÓŻKU

Niektórzy rodzice uwielbiają, gdy dzieci śpią razem z nimi. Mają duże, małżeńskie łoże, więc każdy się wysypia. Jeśli wspólnie uzgodniliście, że Wam to odpowiada i nie stwarza żadnych problemów - czemu nie. W końcu taki zwyczaj panuje w wielu zakątkach świata.

Ale podkreślamy — pod warunkiem, że nie stwarza to dla Was żadnych problemów. A zwykle tak nie jest.

To, gdzie kto śpi, rodzice muszą ustalić wspólnie jako drużyna. I wziąć pod uwagę nie tylko potrzeby dzieci czy jednego z rodziców. Jeśli lubi to tylko mama, a tata sypia na kanapie, spanie z dziećmi jest złym pomysłem. Jeśli mama przychodzi spać do łóżka dziecka, zaspokaja tym samym swoje potrzeby, a nie potrzeby dziecka.

Słyszałyśmy już różne wymówki, na przykład: „O, ale ja tak kocham budzić się obok moich maleństw. Tak szybko rosną!". Dobrze. Ustanówcie Zasadę Domową, że dzieci mogą przyjść do

Waszego łóżka rano o konkretnej godzinie, o ile oboje akceptujecie taki pomysł. Leniwe poranki u boku mamy i taty to jedne z najwspanialszych wspomnień, jakie dorośli mają z dzieciństwa.

Lata pracy przy niemowlętach nauczyły nas, jak przyzwyczaić malucha do rozkładu wieczoru i sprawić, by sam zasnął we własnym łóżeczku. W ten sposób łatwo też zmienić przyzwyczajenia starszych dzieci.

1. Po pierwsze, powiedz dziecku, że od tej pory będzie spało we własnym łóżku, a Ty mu w tym pomożesz.
2. Pierwszego wieczoru rodzic może przysunąć fotel do łóżeczka dziecka i zostać z nim, dopóki nie zaśnie. Ale po tym, jak powiesz mu „dobranoc", nie powinno już być żadnych rozmów, pocieszania, głaskania — nic. Dziecko będzie widziało Cię u swojego boku, nie reaguj jednak na zaczepki.
3. Każdego wieczora przesuwaj fotel coraz bliżej do drzwi, aż stanie w przedpokoju. Siadaj w nim, dopóki dziecko nie nauczy się zasypiać samo. Nie ulegaj i nie pocieszaj go. Po prostu bądź z nim. Jeśli wyjdzie z łóżka, bez słowa połóż je z powrotem. Z początku pewnie trzeba to będzie zrobić wiele razy.
4. Jeśli wytrwale będziesz stosować się do tej metody, wolno, bo wolno, ale na pewno zadziała.

Jeśli bardzo małe dziecko naprawdę boi się zostać samo, możesz troszkę nagiąć zasady. Niania Deb musiała tak postąpić z osiemnastomiesięczną Amandą. Pierwszego wieczoru słuchały muzyki. Gdy płyta się skończyła, niania wciąż siedziała przy łóżeczku. Amanda chciała ją trzymać za rękę, ale Deb na to nie pozwoliła. Siedziała przy łóżku, powiedziała trzy razy „dobranoc" i nie wychodziła z pokoju, aż Amanda w końcu zasnęła.

Następnego wieczoru niania Deb odsunęła fotel nieco dalej. Trzeciej nocy jeszcze dalej, ale cały czas powtarzała Amandzie „dobranoc". Piątego wieczoru fotel wy wędrował do przedpokoju, a niania powiedziała tylko „ciii". Za szóstym razem położyła Amandę

do łóżka ze słowami: „Będę w przedpokoju", i odtąd już dziewczynka zasypiała bez problemów.

Starszym dzieciom, które są przyzwyczajone do spania z Tobą, spróbuj skracać czas, jaki spędzasz przy ich łóżku. Gdy niania Stella opiekowała się pewną dwójką starszych dzieci, które nigdy nie spały same, pierwszego wieczoru siedziała przy nich godzinę. Drugiego — pięćdziesiąt minut. Trzeciego trzydzieści. Czwartego wieczoru wystarczyło tylko pięć!

I nie rób z tego wielkiego problemu. Po prostu przedstaw starszym dzieciom fakty: już czas, żeby Chase i Colette nauczyli się spać we własnych łóżkach. Podkreśl, jakie konsekwencje grożą za złamanie tej zasady, ale nie skupiaj się na aspekcie negatywnym. Spokojnym, rzeczowym głosem powiedz: „Jutro, o ile nie będę zbyt zmęczona, chciałabym zabrać was do parku. Jeśli pozwolicie mi spać we własnym łóżku, na pewno się wyśpię i będę wypoczęta". To pozytywny sposób na przekazanie dzieciom, że „mama musi spać we własnym łóżku".

Nie mów: „Jeśli nie dacie mi się wyspać w moim własnym łóżku, nie idziemy do parku". Skup się na tym, co pozytywne, a nie negatywne.

Jeśli dzieci mimo to przyjdą spać do Ciebie, następnego dnia powiedz: „Niestety nie mogłam się wyspać". Nie oskarżaj ich, po prostu stwierdź fakt. Same się zorientują, o co chodzi.

No i rzecz najważniejsza, jeśli chodzi o to, gdzie kto śpi — dla trwałości związku rodziców prywatność we własnym łóżku jest tak samo ważna jak cotygodniowe randki.

WIECZÓR: HARMONOGRAM

Wieczór powinien być jedną z najprzyjemniejszych pór dnia. To czas na spokojny relaks po gorącej kąpieli, lekturę i dużo pocałunków na dobranoc, a oczy powinny się dziecku same zamknąć. Czas spędzony w przytulnym fotelu przy łóżku zasypiającego dziecka to wspaniały sposób na nacieszenie się córką czy synem.

Tymczasem w programie *Nianiu, na pomoc!* wieczór to jeden wielki wrzask i awantura, bo dzieci są zestresowane i agresywne po seansie przed telewizorem. Wtedy wkraczamy do akcji i ustalamy wieczorny rozkład zajęć.

Rozkład zajęć niemowlaków wygląda następująco: kąpiel, książka, butelka/pierś, umycie zębów/dziąseł i łóżko. Przedszkolaki i starsze dzieci obowiązuje prawie to samo, tylko w nieco innej kolejności: kąpiel, umycie zębów, książka i łóżko.

Po bajce na dobranoc dobrze jest pomasować dziecku plecki albo przytulić je na dłużej. Lubimy otulać naszych podopiecznych kołdrą, posiedzieć z nimi po ciemku i pogadać o minionym dniu — 0 wszystkim, co sprawiło nam przyjemność, o tym, co jedliśmy... Nie chodzi o treść rozmowy, tylko o rytuał, na który czeka się cały dzień. To jeden z najskuteczniejszych sposobów, by wzbudzić zaufanie i miłość w dziecku, które ma świadomość, że może porozmawiać z rodzicem o wszystkim (niektórym dzieciom nawet łatwiej jest poruszać pewne tematy pod osłoną ciemności). To dobra okazja, by dowiedzieć się o dziecku czegoś więcej i polepszyć mu pamięć.

Dzieciom potrzeba dużo snu, a przed snem — relaksu, żeby mogły spokojnie zasnąć. To wymaga stałego harmonogramu, a każdy punkt musi mieć miejsce o stałej porze, bez wyjątków w ciągu tygodnia. Usiądź z notesem i czymś do pisania i zacznij od końca. Zastanów się, o której godzinie Twoje dziecko powinno zasypiać, 1 cofaj się w czasie. Jeśli Janette powinna zasypiać o 8.30, ile czasu przeznaczyć na książkę, a wcześniej mycie zębów i kąpiel? Ostatni wynik to godzina, o której powinna iść się kąpać.

Jeśli dziecko ma się przed snem odprężyć, przynajmniej na godzinę przed snem nie powinno już oglądać telewizji czy grać w gry wideo. Są zbyt pobudzające. (Patrz: dział o telewizji na s. 243). Telewizor nie powinien stać w pokoju dziecinnym, bo dziecko może się uzależnić od zasypiania przy odgłosach programów. Co gorsza, a widywałyśmy to już podczas kręcenia programu *Nianiu, na pomoc!,* dziecko może obudzić się w środku nocy i bez wiedzy rodziców oglądać filmy dla dorosłych. Zanim niania Deb dopilnowała, żeby tata

wyniósł telewizory z pokojów dzieci, w domu panował jeden wielki wrzask, a od rozwścieczonego dziecka można było dostać po głowie butem.

Naszym zdaniem dzieci powinny iść do łóżka o określonej porze, nawet jeśli nie czują się jeszcze senne. Nie można zmusić dzieci, by zasnęły, ale można je przyzwyczaić, że wieczory spędza się w łóżku. Rozkład pozostanie taki sam, ale jeśli nie mogą zasnąć, niech poczytają książkę, odprężą się i po prostu spędzą przyjemnie czas we własnym pokoju.

Rozkład wieczorny daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa, którego tak bardzo potrzebują. Na wycieczkach czy u kolegów mogą trzymać się tego samego rozkładu i wciąż czuć się bezpiecznie. Rozkład wieczorny ułatwia też życie rodzicom, bo daje im pewność, że wieczór to czas relaksu i spokoju.

WIECZÓR: OTOCZENIE ŁÓŻKA

Jednym z pierwszych błędów, jakie popełniają świeżo upieczeni rodzice, jest zagracanie łóżeczka. Tata wiesza nad nim mechaniczną zabawkę i zachodzi w głowę, dlaczego mały Patrick nie chce zasnąć. Mama włącza na noc podświetlane akwarium z rybkami, ale zapomina, że baterie są już na wykończeniu, więc w środku nocy budzi ją krzyk małej Nicole, która się przestraszyła, że rybki nagle przestały pływać.

Mamo, tato, łóżeczka nie wymagają żadnych gadżetów! Nie musicie napychać łóżeczek pluszakami czy poduszkami, które stwarzają tylko zagrożenie dla życia dziecka — mogą je przygnieść i poddusić. Jedyną rzeczą, jaka dziecku się przyda, jest odpowiednio oprawiona książka dla maluchów. Jeśli dziecko obudzi się wcześniej, dzięki takiej książce może się czymś zająć.

Wszelkie pomoce do spania potrafią uzależnić. Uwierz nam — dziecko nie potrzebuje do zaśnięcia płyty z odgłosami lasów tropikalnych. W pokoju dziecinnym nie musisz stosować całkowitego zaciemnienia i montować rolet nieprzepuszczających światła.

Muzyka też jest niepotrzebna, wystarczy, że zaśpiewasz jedną czy dwie kołysanki. Gdy powiesz dziecku „dobranoc", to powinno wystarczyć. Dziecko nie musi zasypiać z muzyką w uszach.

W przypadku dzieci już uzależnionych — tych, którym do zaśnięcia potrzebny jest hałas — postępuj stopniowo. Co wieczór nastawiaj muzykę ciszej niż poprzedniego dnia, aż w końcu zupełnie ucichnie. To może trwać tygodnie, jeśli nie miesiące, ale dziecko uwolni się od uzależnienia.

WRZASKI

Jak już pisałyśmy w rozdziale 2, pewien tata podsumował kiedyś swoje wrzaski słowami: „Ja nie krzyczę, ja tylko głośno mówię".

Dzieci chłoną atmosferę panującą w domu. Nie krzyczą, jeśli same w domu nie słyszą krzyków. Uczą się krzyczeć, gdy to jedyny sposób na zdobycie uwagi rodzica.

Oczywiście krzyki słyszą też na co dzień na placu zabaw i w szkole, czyli tam, gdzie nie masz władzy nad innymi dziećmi, ale Twoja Zasada Domowa powinna głosić, że nie krzyczymy, tylko grzecznie rozmawiamy.

Uświadom dziecku różnicę między głosem, jakim można posługiwać się w domu, i głosem służącym do nawoływania się na dworze. To zupełnie naturalne, że w czasie zabawy dziecko zapomina się i zaczyna mówić podniesionym głosem. Niech mówi — to nie to samo, co podnoszenie głosu, by zwrócić Twoją uwagę.

WYIMAGINOWANI PRZYJACIELE

Jednym z najczęstszych przejawów dziecięcej wyobraźni jest wyimaginowany przyjaciel. Zwykle faza ta szybko mija, a zaczyna się około trzeciego roku życia. To najzupełniej normalne. Nigdy nie krzycz na dziecko, że ma wyimaginowanego przyjaciela.

Nasz sposób na tych osobników to traktować ich na równi z innymi domownikami i miłosiernie wykańczać. Obchodź się

z „Pandorą" tak, jakby była żywą osobą. A więc i Pandorę obowiązują Zasady Domowe. Jeśli Pandora będzie niegrzeczna — a będzie, bo dziecko bada, na co może sobie pozwolić z mamą i tatą — niech otrzyma dokładnie taką samą karę, jaką otrzymałby jej twórca. To uniemożliwi „duchom" przejęcie sterów w całym domu i doprowadzenie Cię do szaleństwa dzikimi wybrykami.

ZABAWA W SPRZĄTANIE

Gdy próbujesz nauczyć dzieci porządku i odpowiedzialności, zawsze lepiej traktować te lekcje jak zabawę.

Powiedz dzieciom, że to nowa gra, na przykład o szklaną kulkę do słoika zwycięzcy. Nastaw minutnik i zaczekaj, które zbierze najwięcej zabawek w określonym czasie. Albo wymyśl jakąś historyjkę o zabawkach odkładanych na miejsce — na tyle krótką, żeby trwała akurat tyle, co sprzątanie.

Jeśli dziecko wyjęło jedną zabawkę, potem następną i jeszcze jedną, powiedz: „Chwileczkę. Mamy tu puzzle. Mamy klocki. Jak tak dalej pójdzie, nie będzie miejsca na zabawę, a ja zacznę się potykać o twoje rzeczy, więc zdecyduj, co chcesz schować". Niech dziecko zdecyduje i schowa.

Gdy kupisz pudła do przechowywania zabawek, niech dzieci je udekorują — farbami, kredkami albo nalepkami — zgodnie z tym, co jest w środku. Starsze dzieci mogą na przykład wyciąć zdjęcie z gazety i nakleić na pudło — pociąg na to, w którym są wagoniki kolejki, modelka na pudełko z lalkami itp.

ZABAWKI

Pewna młoda mama zażartowała kiedyś, że noworodek powinien być wypisywany ze szpitala wraz z kompletem baterii paluszków i małym śrubokrętem, bo posiadanie dziecka łączy się z ogromnymi ilościami zabawek na baterie.

Tymczasem żadne dziecko nie potrzebuje drogich gadżetów ani ogromnej ilości zabawek, ani sześciu niebieskich samochodzików, bo jeden wystarczy. Większość dzieci i tak woli bawić się pudełkiem po tym samochodziku albo garnkami, patelniami i naczyniami. Wyobraźnię najlepiej stymulują zwykłe zabawki, takie jak klocki czy pudła. Zabawki na baterie potrafią tylko powtarzać jedną czynność.

Jeśli w Twoim domu znajduje się przytłaczająca ilość zabawek, spróbuj wydzielać je dziecku cyklicznie. Ukryj część w niedostępnym schowku i wyciągaj tylko wtedy, gdy musisz odwrócić uwagę dziecka. Nie wyjmuj więcej niż trzy naraz, gdy dziecko bawi się już innymi zabawkami, bo to tylko je rozproszy.

W niektórych rodzinach panuje zasada, że przy każdym zakupie nowej zabawki dziecko musi rozstać się z jedną ze starszych. Od Ciebie zależy, co postanowisz, ale niech dziecko nie spodziewa się nowej zabawki po każdej wizycie w sklepie. I nigdy nie traktuj zabawek jak łapówki, która zmusi dziecko do dobrego zachowania.

ZAWODZENIE

Dlaczego dzieci zawodzą? Bo ich potrzeby nie są spełnione. Gdy dasz dziecku poczucie bezpieczeństwa, szacunek i zrozumienie dla jego potrzeb, zawodzenie i histeria szybko się skończą. Jeśli umożliwisz dziecku otwartą rozmowę o jego odczuciach, nie będzie tłumiło emocji i nie zrobi później sceny z byle powodu.

Dzieci, którymi się zajmujemy, niezmiernie szybko same dochodzą do wniosku, że zawodzenie w niczym im nie pomoże. Uczymy je, jak porozumiewać się za pomocą słów. Jeśli nie mówią, o co im chodzi, nie dostają tego, czego potrzebują.

Więcej o zawodzeniu przeczytasz w rozdziale 4 na s. 110.

11 POZA DOMEM

CHOWANIE SIĘ

Gra w chowanego? W porządku, o ile znasz wszystkie możliwe kryjówki dziecka. Musisz wpoić dziecku, że nie może się chować, żeby zrobić Ci na złość, bo nie będziesz tego tolerować — to niebezpieczne i ma poważne konsekwencje. Jeśli je wołasz i chcesz zobaczyć, gdzie się schowało, musi Ci odpowiedzieć. Zademonstruj, jak brzmi takie stanowcze wołanie, które wymaga natychmiastowej odpowiedzi, i niech dziecko wie, że nie żartujesz.

GUZDRANIE SIĘ

Dzieci uwielbiają się guzdrać. Spacer z maluchem, który koniecznie musi zbadać każdy zakątek chodnika, z początku wydaje się ożywczy. Ale gdy się spieszysz, powolne dziecko zaczyna Cię doprowadzać do szewskiej pasji.

Niania Deb opiekowała się kiedyś trzyletnim Erikiem. Codziennie szli na stację metra, żeby dojechać do żłobka. Erik, jak większość dzieci w tym wieku, miał tendencję do guzdrania się, więc niania Deb śpiewała piosenki, żeby go nieco rozruszać. Gdy widziała przed sobą wzniesienie, mówiła Erikowi, żeby szybko do niego pobiegli. Wdrapując się na górkę, śpiewali piosenkę „Stary Książę

Yorku"**", a na samym szczycie zatrzymywali się i wyśpiewywali słowa „Na szczycie wzgórza", po czym ruszali dalej. Erik nigdy się nie domyślił, że był w ten sposób ponaglany. Nie marudził i zawsze zjawiał się w żłobku na czas. (Po dziś dzień nosi przydomek „Stary Książę Yorku" choć teraz ma dwadzieścia cztery lata).

Uruchom wyobraźnię, jak przyspieszyć ruchy dziecka, nie odchodząc przy tym od zmysłów. Na przykład zaproponuj wyścig. Powiedz: „Założę się, że mnie nie złapiesz", a potem pozwól się „złapać", gdy już jesteście w połowie drogi.

Nieco trudniej jest skończyć z guzdraniem się w domu. Dzieci potrafią być tak pochłonięte własnymi zajęciami, że konieczność wyjścia z domu nic dla nich nie znaczy.

Niech ostrzeżenia o planowanym wyjściu będą jak najbardziej konkretne, upewnij się też, czy do dziecka dotarły. Czyli nie krzycz z drugiego końca pokoju, tylko podejdź, zejdź do poziomu dziecka i zaczekaj na sygnał, że zrozumiało. Powiedz: „Wychodzimy za dziesięć minut, więc za pięć znowu ci przypomnę. A gdy wejdę tu już w płaszczu, ty też masz się zacząć szykować".

Starsze dzieci, które nie widzą świata poza książkami, czasem trudno odciągnąć od lektury, a trzeba. Powiedz: „Doczytaj ten rozdział, a następne dwa możesz przeczytać po kolacji". Dziecku, które się bawi, należy powiedzieć: „Teraz możesz ubrać wszystkie lalki i położyć je na łóżku, a jak wrócimy, będą tu już czekały gotowe na ciebie".

LEKARZ I DENTYSTA

Mało kto lubi chodzić do lekarza i do dentysty, a już zwłaszcza nie dzieci. W poczekalniach do gabinetów pediatrycznych często są

** *The Grand Old Duke of York* - popularna dziecięca piosenka marszowa. [Przyp. tłum.]

książki i zabawki, ale niestety są też inne chore dzieci. Co gorsza, dzieci zapłakane. Gdy idziesz do swojego lekarza czy stomatologa na badania okresowe, spróbuj wziąć dziecko ze sobą. To będzie znakomita lekcja dla Was obojga — rodzic musi ukryć własne lęki, żeby nie udzieliły się dziecku, i pokazać mu, że wszyscy od czasu do czasu chadzają do lekarza, aby nie chorować.

Skup się na pozytywach. Zabierzcie ze sobą ukochaną zabawkę dziecka i niech doktor w pierwszej kolejności zbada ją. Potem powiedz: „Miś był bardzo dzielny i wcale go nie bolało, kiedy pan doktor zaglądał mu do uszu. A ten plaster bardzo mu się podoba". Jeśli dziecko spyta, czemu jakiś inny maluch krzyczy i płacze, powiedz prawdę. Powiedz: „Może musiał dostać zastrzyk, a płacze, bo nie umie powiedzieć, że ukłucie było niemiłe". Skupcie się na tym, co Was czeka i co zrobicie wspólnie po wizycie u lekarza.

Nigdy nie okłamuj dziecka, że zastrzyk to coś przyjemnego. Ryzykujesz wybuchem płaczu — lepiej, żeby dziecko było przygotowane na to, co je czeka.

Niech branie przepisanych przez doktora leków będzie zabawą. Musisz jednak uświadomić dziecku, że leki pozwolą mu wyzdrowieć, że konieczna jest odpowiednia dawka itd. I że wzięcie leku nie podlega żadnej dyskusji. (Więcej o lekach na s. 215 w rozdz. 10).

PLACE ZABAW

Gdy koledzy Twoich dzieci przychodzą do Was do domu, muszą stosować się do Waszych Zasad Domowych. Trudno jednak egzekwować zasady na placu zabaw czy boisku szkolnym, zwłaszcza że nie powinno się upominać i karać cudzych dzieci, nawet tych wyjątkowo nieznośnych.

Możesz jednak ustanowić Zasady Domowe dotyczące zabaw na powietrzu. Jedna z nich powinna głosić, że dzieci nie ruszają cudzych zabawek, jeśli nie wiedzą, do kogo należą. Jeśli wiedzą, muszą poprosić właściciela o zgodę. I w drugą stronę — niech dzieci wymagają od kolegów pytania o zgodę, jeśli koledzy chcą się bawić ich zabawkami.

Dziecku, które łapie cudzą zabawkę bez pytania, zabierz ją delikatnie i zaproponuj jakąś alternatywę. Powiedz: „Przykro mi, ale nie możesz się teraz bawić traktorem, bo bawi się nim Harry, ale jeśli chcesz, możesz wziąć jego wiaderko i łopatkę". Na plac zabaw lepiej brać ze sobą więcej zabawek, niż dziecko potrzebuje, żeby nie było problemów z dzieleniem się. To przecież nie wina dzieci, że ich rodzice zapomnieli o zabawkach.

Upominanie obcego dziecka nie należy do dobrego tonu — nawet jeśli robisz to delikatnie i nawet jeśli bardzo chcesz huknąć na jego rodziców, gdy nieznośny Sam po raz piętnasty wyrywa Twojemu synkowi traktor. Zawsze możesz powiedzieć: „Przykro mi, tego nie dostaniesz", i zabrać mu zabawkę. Nierzadko dzieci, które w domu czy w szkole są asertywne i pewne siebie, zamierają i nie wiedzą co robić, gdy ktoś wyrządza im przykrość na placu zabaw.

Jeśli starsze dziecko biega po placu zabaw i zachowuje się agresywnie wobec młodszych, możesz powiedzieć: „Nie jestem twoją mamą, ale jestem dorosła i nie chcę, żeby stała ci się krzywda, więc zabiorę ci ten patyk i poproszę, żebyś wymyślił sobie bezpieczniejszą zabawę". Same często tak robimy, gdy na placu zabaw starsze dzieci zaczynają dokuczać naszym małym podopiecznym, a zapytane, gdzie są ich rodzice, nie wiedzą. To nie jest reprymenda; tym sposobem zapewniasz bezpieczeństwo wszystkim pozostałym dzieciom.

Jeśli dziecko jest już na tyle duże, że samo sobie poradzi, pomóż mu w konfrontacji z łobuzem, który zabrał mu zabawkę albo je popchnął. Poradź dziecku, żeby wróciło tam i powiedziało: „Nie powinieneś mnie popychać". Dziecku, które ma opory, pomagamy. Bierzemy je za rękę, podchodzimy do sprawcy zamieszania i mówimy: „Powiedziałeś mu, że nie powinien cię popychać? Powiedz". To bardzo pomaga małym dzieciom, które z wiekiem muszą stawiać czoła przeciwnościom, ale spokojnie i bez agresji.

Jeśli zachowanie jakiegoś dziecka przekracza wszelkie granice, wstajemy, pytamy, kto za nie odpowiada, i spokojnie relacjonujemy mu, co zaszło. Nie wstydź się zgłosić nieprzyjemnego incydentu rodzicowi łobuza. Jeśli dziecko albo jego rodzic nie słucha i wybryki

trwają, zacznij kręcić się w pobliżu własnych dzieci, żeby rozrabiaka miał świadomość, że nie pozwolisz zrobić im krzywdy.

RESTAURACJE

Trudno oczekiwać od dziecka, że grzecznie wysiedzi godzinę w eleganckiej restauracji i pozwoli mamie i tacie zjeść — a właśnie tego rodzice zwykle oczekują. A potem się dziwią, dlaczego inni klienci, którzy planowali miło spędzić czas, przez cały wieczór piorunowali ich wzrokiem.

Podobnie jak przed każdym innym wyjściem, przygotuj dziecko na wyjście do restauracji — powiedz, dokąd idziecie i jak ma się zachowywać. Dzieci, które nie potrafią długo się skoncentrować, nie zabieraj do drogiej restauracji z powolną obsługą. Zmuszanie dziecka, które w domu nie wysiedzi przy stole nawet dwudziestu minut, do spędzenia spokojnej godziny w restauracji, jest nie w porządku wobec niego i innych gości. Wybieraj lokale przyjazne dzieciom. Jeśli nie masz pewności, wystarczy szybki telefon.

Jedzenie i picie dla dzieci zamawiaj jak najszybciej. Jeśli to możliwe, zanim dostaniecie jedzenie, weź dziecko na szybki spacer, choćby do łazienki. Gdy skończy jeść, daj mu kredki czy pisaki i kolorowankę albo rysunek, na którym trzeba połączyć kropki, albo jakąś zabawkę, którą będzie mogło zająć się po cichu, gdy Ty kończysz posiłek. Jeśli w domu surowo przestrzegasz zasady, że przy stole się nie bawimy, zrób od niej wyjątek albo daj dziecku tylko przybory do rysowania. Albo specjalną zabawkę — taką tylko do restauracji (podobnie jak niektóre służą tylko do zabawy w samochodzie). Gdy kelner przynosi jedzenie, zabawki i przybory do rysowania muszą zniknąć ze stołu.

W restauracji obowiązują te same maniery co w domu.

Niania Deb zabrała do restauracji dwulatkę, Evę. Eva była bardzo niegrzeczna dla kelnerki, która przyniosła jej mleko, podczas gdy ona chciała lemoniadę. „Chcę lemoniady!" — wrzasnęła, a jej krzyki szybko przerodziły się w atak histerii. Nasza niania

powiedziała dziewczynce: „Nie rozmawiamy z kelnerami w taki sposób. To bardzo niegrzeczne. Musisz przestać i mnie wysłuchać". Zabrała Evę na dwór i kazała jej ochłonąć, a gdy dziewczynka była już gotowa ją wysłuchać, Deb też była gotowa do rozmowy.

Po dwóch minutach Eva powiedziała: „Okej". Niania Deb oświadczyła: „Nakrzyczałaś na naszą panią kelnerkę, to było bardzo niegrzeczne. Jeśli chcesz lemoniady, musisz tam ze mną wrócić, usiąść przy stole, przeprosić panią i powiedzieć jej, że nie lubisz mleka i wolałabyś lemoniadę".

Wróciły do restauracji. Eva przeprosiła i zjadły razem dobry obiad.

Nie psuj sobie posiłku tylko po to, by udobruchać dziecko. Jeśli dziecko chce wyjść, choć inni jeszcze jedzą, powiedz: „Wiem, że jesteś już gotowy do wyjścia, byłeś bardzo cierpliwy. Teraz, zanim skończymy, możesz przez dziesięć minut pobawić się kredkami albo wziąć udział w naszej rozmowie". Jeśli dalej się wygłupia, weź krzesło z innego stolika i powiedz dziecku, że ma na nim posiedzieć przez parę minut, bo przeszkadza Wam w posiłku.

Jeśli frustracja przeradza się w atak histerii, powiedz, że nie będziesz tolerować takiego zachowania, ale zawsze zacznij od przerwy — gdzieś, gdzie będzie mogło ochłonąć. Zastosuj poniższe wskazówki:

1. Powiedz dziecku, że jeśli się nie uspokoi, dostanie przerwę. Policz do pięciu w ramach ostrzeżenia.
2. Zabierz dziecko w ustronne miejsce na minutę za każdy rok jego życia.
3. Spytaj, czy jest już gotowe spokojnie porozmawiać.
4. Wysłuchaj go i spokojnie podziękuj, że powiedziało, o co chodzi. Zabierz je z powrotem do stolika.
5. Zajmij się tym, co dziecko przerwało.

Tylko wtedy, gdy dziecko nie jest w stanie się uspokoić, zagroź mu, że wychodzicie, i wyjdź, wlokąc małego histeryka za sobą. Wychodziłyśmy już z restauracji, zanim podano nam posiłek, ciągnąc za sobą sześcioro rodzeństwa, bo jedno z dzieci zachowywało się

skandalicznie, a potem, gdy zdążyło ochłonąć, wracałyśmy. Pamiętaj, żeby poinformować kelnera, że wychodzisz na parę minut, ale niedługo wrócisz. Gdy w pobliżu są też inne dzieci, napad histerii zwykle szybko przechodzi.

SAMOCHÓD

Starsze dzieci podróżujące samochodem muszą być przypięte pasami, a te do dwunastego roku życia i nieprzekraczające 150 cm wzrostu należy przewozić w fotelikach samochodowych. Noworodki powinny jechać w fotelikach zamontowanych na tylnym siedzeniu, tyłem do kierunku jazdy.

Gdy pozwalasz dziecku jechać na przednim siedzeniu albo nie masz w samochodzie fotelika, musisz liczyć się z poważnymi konsekwencjami, nie tylko prawnymi. Dziecko nieprzypięte pasami

może łatwo stracić życie w wypadku. Co więcej, śmiertelne zagrożenie stanowi dla niego także poduszka powietrzna, która może uratować dorosłego pasażera, ale dziecko po prostu zgniecie.

W jednym z pamiętnych odcinków *Nianiu, na pomoc!* gromadka rozbrykanych chłopców nie chciała zająć swoich miejsc w samochodzie przed planowaną wyprawą do sklepu. Niania Stella zaproponowała, żeby tata wniósł foteliki do domu — dzięki temu dzieci mogły się na nich pobawić i w ten sposób oswoić nielubiane sprzęty. Mama nie była przekonana, ale chłopcy w mgnieniu oka zajęli miejsca w fotelikach.

Niech dziecko traktuje fotelik jako swoją własność. Gdy podrośnie, może pomagać Ci w sprzątaniu samochodu. Niech za pomocą małego, podręcznego odkurzacza czyści siedzenia, łącznie ze swoim. Niech nauczy się odpowiedzialności za swoje miejsce.

Postaraj się też, żeby wnętrze samochodu było jak najbardziej przyjazne, niech dzieci mają pewność, że zawsze znajdzie się tam coś do zabawy. Przy każdym siedzeniu przygotuj im wybór zabawek — niech to będą specjalne zabawki tylko do samochodu.

Jeśli Twoje dziecko nie jest przyzwyczajone do fotelika (może samochód nie jest Wam często potrzebny), i tak przyzwyczajaj je stopniowo. Wystarczy jedna dłuższa podróż z dzieckiem, które nie jest przyzwyczajone do pasów, i koszmar gotowy.

UCIEKANIE

Myśl, że nasze dziecko zniknęło, wystarcza, by doprowadzić człowieka do zawału. Naszym zadaniem jest zapewnić dzieciom bezpieczeństwo, zwłaszcza gdy z nimi wychodzimy.

Maluchy uwielbiają uciekać — tyle mają do zobaczenia i zbadania, a są za małe, by w pełni ogarnąć niebezpieczeństwa, jakie na nie czyhają. Starsze dzieci mogą już zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, ale one też często zapominają o bożym świecie. Łatwo im jednak wytłumaczyć, że mają zostać w samochodzie, dopóki nie powiesz, że wolno wysiąść.

Jak najwcześniej wprowadź w domu gry i zabawy, które pomogą dzieciom zrozumieć Zasadę Domową, że nie można uciekać i że mama, tata czy opiekunka zawsze muszą wiedzieć, gdzie dziecko jest. A jeśli zacznie uciekać, konsekwencje powinny być natychmiastowe. Koniec wycieczki. Musicie wracać do domu! Jeśli dziecko nie chce za Tobą iść, powiedz, że w takim razie wracasz sam.

Jedną z gier, które dzieci uwielbiają, jest „czerwone światło, zielone światło". Gra wymaga sporo miejsca. Daj dzieciom odbiec parę metrów. „Czerwone" oznacza „stop", „zielone" oznacza „biegnij". Możesz też mówić: „stop", „patrz i słuchaj", „posąg". Dzieci kochają udawać „posągi" w różnych pozach, a jeśli będziecie bawić się w to na dworze, przy okazji wspólnych wyjść, nauczą się zatrzymywania przed niebezpiecznym zakrętem czy na parkingu. Nasza znajoma dawała swoim dzieciom „mandaty za przekroczenie dozwolonej prędkości", jeśli na spacerze odbiegły za daleko. „Mandaty" sprawiają, że dzieci przypominają sobie o mamie, wracają do niej i dalej idą już razem, jak rodzina.

Maluchy muszą też wiedzieć, że nie wolno uciekać w sklepie. Często stosujemy coś, co w Anglii nazywa się uprzężą, a w Stanach smyczą, czyli szelki biegnące przez klatkę piersiową dziecka, zakończone uchwytem albo paskiem. Dziecko ma swobodę ruchu, ale pod nosem rodzica. Czasem słyszymy głosy krytyczne, że „ciągamy dzieci na smyczy", ale zwykle z ust ludzi, którzy własnych dzieci nie mają albo traf chciał, że ich dzieci nie dają nogi w najmniej spodziewanym momencie. Krytykantom mówimy po prostu, że bezpieczeństwo dzieci jest dla nas przynajmniej tak samo ważne jak bezpieczeństwo psów.

Ze starszymi dziećmi dobrze jest uzgodnić miejsce spotkania, gdybyście przez przypadek zostali rozdzieleni. Na przykład przed wejściem do McDonalda na drugim poziomie galerii handlowej. Nie zarządzaj spotkania w pobliżu wyjścia. Na wypadek, gdyby dziecko zaczęło panikować, powiedz mu, że jeśli się zgubi, ma podejść do jakiejś pani z dziećmi i poprosić ją o pomoc (więcej o niebezpieczeństwach ze strony obcych w rozdziale 12, na s. 277).

W miejscach, gdzie wyjątkowo łatwo się zgubić, takich jak galerie handlowe czy wesołe miasteczka, stosujemy czasem krótkofalówki. Jeśli rodzice nie widzą dziecka, mogą posłużyć się krótkofalówką i wrócić na umówione miejsce. Krótkofalówka przydaje się też rodzicom, którzy rozdzielają się i mama zabiera ze sobą część swych pociech, a tata drugą część. Nawet duże dzieci są wniebowzięte posiadaniem własnej krótkofalówki i odpowiedzialnością, jaka na nich spoczywa. Można ją zaczepić na pasku, żeby się nie zgubiła.

WIZYTY U RODZINY I ZNAJOMYCH

Kiedy wejdziesz między wrony, musisz krakać jak i one — ale zawsze wcześniej odpowiednio się przygotuj. Nie możesz oczekiwać od rodziny i przyjaciół, by dostosowali siebie i swoje domy do potrzeb Twoich dzieci, ale możesz wyjaśnić dzieciom, że w innych domach panują inne Zasady Domowe. Jeśli ciocia Ruth zbiera porcelanowe dzbanuszki i nie pozwala ich nikomu dotykać, przed wizytą poinformuj o tym dzieci. Rodzice powinni w miarę możliwości improwizować. Istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że dziecko ruszy (i stłucze) ukochany dzbanek cioci Ruth, jeśli zabierzecie ze sobą własny plastikowy zestaw do herbaty dla dziecka. A ciocia Ruth nie powinna się obrazić, gdy zadzwonisz do niej odpowiednio wcześniej i poprosisz, żeby przed Waszym przyjściem najgroźniejsze i najcenniejsze przedmioty przeniosła poza zasięg małych łapek.

Dzieci trudno znoszą wizyty u niemiłych, opryskliwych czy bezmyślnych krewnych albo takich, z którymi stosunki są napięte. Rodzinę ma się na całe życie, ale jeśli trapią ją poważne problemy, bywa to niełatwe. Od rodziny nie da się uciec, nawet jeśli nie dogadujesz się z którymś z jej członków. Nasza zasada głosi, że jeśli rodzice czują się z jakiegoś powodu nieswojo, odwiedzając krewnych, nie powinni brać ze sobą dzieci. Dzieci nie powinny być wtajemniczane w problemy dorosłych czy konflikty rodzinne.

Przed imprezami takimi jak przyjęcia urodzinowe zrób to samo — wyznacz dziecku granice. Jeśli zabierasz dwuletniego

Carltona na urodziny kolegi, nie zdziw się, że Carlton będzie chciał otwierać wszystkie prezenty. Dlatego powiedz mu przed wyjściem, że to nie jego urodziny i że będzie mógł otwierać prezenty tylko wtedy, gdy zostanie poproszony o pomoc. Jeśli nie pozwalasz dzieciom jeść ciasta, zabierz je z przyjęcia przed podaniem tortu; jeśli Twoje dziecko ma alergię na orzechy, pamiętaj o zabraniu bezpiecznych przekąsek z domu.

W tej scenie tata rozmawia z synami, jak należy zachowywać się na grillu u sąsiadów.

TATA: Chcę z wami pomówić. Gdy wybieramy się na przyjęcie, musimy pamiętać o dobrych manierach. O tym wszystkim, czego nauczyła nas niania Deb. Pamiętajcie: „proszę", „dziękuję", „bracia są na całe życie", „komunikacja", okej? Wszystkie te zasady będą dzisiaj bardzo ważne. I wiem, że wam się uda, bo do tej pory świetnie wam idzie.

Jego wcześniej nieokiełznani chłopcy byli zachwyceni, że mogą się wykazać i że tata może być z nich dumny. Ich zachowanie było tak wzorowe, że sąsiedzi zaczęli się zastanawiać nad wprowadzeniem technik z *Nianiu, na pomoc!* we własnym domu.

WYJŚCIA Z DOMU

Wszyscy nieraz widzieliśmy, że dzieci w miejscach publicznych potrafią dostać kociokwiku, a ich rodzice są w takich sytuacjach wściekli i zażenowani. Będąc świadkiem takiej sceny, pewnie zwykle powtarzasz sobie: „Boże, jak to dobrze, że nie trafiło na mnie".

Gdy ustanowisz podstawowe Zasady Domowe, nie musisz już drżeć przed wspólnymi wyjściami. Dzieci powinny już rozumieć, że każdy czyn ma swoje konsekwencje, więc powiedz im jasno, jakie konsekwencje są przewidziane za dokazywanie. Powinny też już

wiedzieć, że zawodzenie i krzyki donikąd nie prowadzą i że za złe zachowanie czeka je przerwa w miejscu publicznym, a jeśli się nie uspokoją, będą musiały wyjść. Znają już dobre maniery. Wiedzą, że *chcę* nie oznacza *potrzebuję.*

Do każdego wyjścia przygotuj dzieci zawczasu — nieważne, czy wychodzicie na dwie godziny, czy wyjeżdżacie na dwa tygodnie. Nigdy nie wychodź z domu bez torby niani (patrz ramka poniżej) obficie zaopatrzonej w przekąski, małe zabawki, książki i zapasowe ubranka dla dzieci.

TORBA NIANI

Nianie zawsze noszą w torbach przekąski. Ile to już razy zdarzyło nam się karmić obce dzieci, bo ich rodzice zapomnieli o „małym co nieco"!

Dobrze mieć też pod ręką zapas ubrań - niezależnie od wieku dziecka, tak na wszelki wypadek. Możesz je trzymać w dużych foliowych torbach z uchwytami. W bagażnikach naszych samochodów zawsze wozimy koszyki z ubraniami, jedzeniem i innymi zapasami.

Niemowlakowi w mniejszej torbie spakuj butelkę, mleko w proszku (jeśli go potrzebuje), cztery pieluchy, chusteczki, smoczki (jeśli ich używa), krem na odparzenia, torebki jednorazowe na brudne pieluchy, antybakteryjny płyn do mycia rąk, zasypkę, jedno dodatkowe ubranie plus dodatkową koszulkę (gdyby zwymiotował), dwie pieluchy z tetry do podłożenia sobie na ramię, ściereczki, śliniaki i puste torby próżniowe.

Dzieciom nieco starszym przydadzą się zupki albo przeciery w słoiczkach, zabawki, książeczki, gryzaki,. mokre chusteczki, płyn do rąk i puste torby próżniowe.

Dzieciom, które uczą się chodzić, weź pieluchy (o ile nie umieją jeszcze korzystać z toalety), torebki jednorazowe na brudne pieluchy, chusteczki, krem na odparzenia, ubranie na zmianę, zdrowe przekąski (np. musli, rodzynki, ser w paskach), małe butelki z wodą, mokre chusteczki i płyn do rąk. Możesz też zabrać niewielką rolkę papieru toaletowego i jednorazowe nakładki na deskę sedesową (do kupienia w aptece). Na plaży czy w czasie upałów przydadzą się też mokre myjki.

Niech uzupełnianie zapasów w takiej torbie podróżnej stanie się częścią Twojego codzienno-wieczornego rytuału.

Niech wyjścia będą ciekawe, żeby dziecko zawsze wyczekiwało ich z niecierpliwością. W samochodzie słuchajcie audiobooków albo muzyki. Śpiewajcie sobie podróżne piosenki. Uwielbiamy też wszelkiego rodzaju gry, zwłaszcza te, które poprawiają wzrok, pamięć i wyobraźnię sytuacyjną. Na przykład:

- Ciekawe, dokąd ci ludzie się wybierają. Wymyślmy historie ludzi, których widzimy wokół.
- Niech ktoś wymieni jakieś zwierzę. Powiedzmy, koń. Kto pierwszy zobaczy konia, dostaje szklaną kulkę.
- Ciepło-zimno.
- Wymyślamy historyjki, które wymagają powtórzenia całego ciągu absurdalnych konceptów. Pierwsze zdanie może być takie: „Widzę idącego ulicą hipopotama". Następna osoba musi powtórzyć i coś dodać, np.: „Widzę idącego ulicą hipopotama z parasolką w łapie", i tak na zmianę.
- Dla starszych dzieci — historie o duchach.

Podróże i wszelkie odstępstwa od stałego rozkładu są dla dzieci dużym obciążeniem, nawet od dawna wyczekiwane wakacje. Rodzice często nie zdają sobie sprawy, jak dzieciom trudno, więc w tym czasie rozluźnijmy nieco dyscyplinę i dajmy dzieciom bawić się dłużej. Batonik też nie zaszkodzi. Na dłuższe wycieczki i wakacje zabierz nowe zabawki albo zabawki ze schowka, których dziecko w pierwszej chwili nie pozna, książeczki z wylepiankami, kredki i bloki rysunkowe (znakomite są też znikopisy, bo nie wymagają papieru) albo nowe książki. Starsze dzieci w podróży mogą do woli korzystać z przenośnych konsoli gier albo odtwarzaczy DVD, choć cały czas nie popieramy grania czy oglądania bez przerwy. Możesz kupić dzieciom nowe gry i filmy i niech każde ma osobne słuchawki. Wszystkie te akcesoria powinny znaleźć się w małych, podręcznych plecakach, gdzie łatwiej będzie je odszukać. Gdy dzieci zajmą się nowymi grami i zabawkami, wyprawa nabierze w ich oczach cech przywileju, a nie mordęgi, nawet jeśli Ty masz odmienne zdanie.

Pamiętaj, żeby w podróży dobrze karmić dzieci. Bardzo łatwo zapomnieć, że między posiłkami czy przystankami nie wytrzymają tak długo jak Ty. Jeśli będą bardziej głodne niż zmęczone, zaczną marudzić i bić się między sobą.

Zrób też, co tylko możliwe, aby zachować rozkład dnia jak najbardziej zbliżony do codziennego. W hotelowej komodzie rozlokuj rzeczy dziecka tak samo jak w domu. Weź z domu niewielką poduszkę oraz pocieszajki. Jeśli to możliwe, zaplanuj lot czy jazdę samochodem tak, żeby pokrywała się z drzemką czy snem nocnym dziecka albo w ogóle zrezygnuj z drzemki, żeby łatwiej przystosowało się do zmiany czasu.

Im więcej czasu poświęcisz na organizację i rozplanowanie potrzeb dziecka, tym przyjemniejszy będzie wyjazd. Ale nawet jeśli w czasie wakacji atmosfera się rozluźnia i dzieci obowiązuje mniejsza dyscyplina niż w domu, to jeszcze nie znaczy, że nie obowiązuje żaden harmonogram. Rozkład wieczoru powinien być taki sam. To daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa, nawet z dala od domu.

ZAJĘCIA POZALEKCYJNE

Umiarkowana liczba zajęć pozalekcyjnych daje dziecku wielkie możliwości: przyspiesza jego rozwój, uczy czegoś nowego, pozwala zapanować nad własnym ciałem i poznać nowych kolegów. Niestety zajęcia mogą też mieć straszliwe konsekwencje, o czym przekonałyśmy się na własne oczy, pracując w domach, gdzie dzieci miały bardziej napięte harmonogramy niż rodzice. Zbyt wiele zajęć dodatkowych przytłacza. Dzieci są tak pochłonięte bieganiem z treningu na angielski i z angielskiego na lekcje pianina, że wszyscy domownicy zaczynają odczuwać coraz większy stres. Zadane w szkole prace domowe, które powinny być dla dziecka priorytetem, leżą odłogiem. Mama i tata spędzają więcej czasu w korkach niż na zabawach z synem albo córką. Z liczbą dzieci rośnie problem, bo zawiezienie czwórki rodzeństwa na cztery różne zajęcia

w cztery różne wieczory i przygotowanie zdrowej kolacji wykluczają się nawzajem. Nikt nie jest szczęśliwy.

Rozkład zajęć pozalekcyjnych dziecka musi pasować całej rodzinie, a nie tylko dzieciom, które domagają się taekwondo czy gimnastyki. Jeśli mama pełni funkcję szofera starszych dzieci, kto zajmie się maluchem, uwięzionym w samochodzie na parę godzin? A co, jeśli z pieniędzmi krucho i nie ma jak opłacić zajęć?

Mama i tata muszą wziąć pod lupę swoje priorytety. Przede wszystkim bądźcie ze sobą absolutnie szczerzy. Czy chodzi o potrzeby dziecka, czy Wasze? Czy dziecko naprawdę na tym zyskuje? Kto tu chce brać lekcje fortepianu - pięciolatek czy mama? Czy dzieci faktycznie pasjonują się aktorstwem, czy też to Ty chcesz, by grywały w reklamach? A jeśli zajęcia są dobrze dobrane pod względem merytorycznym, czy odpowiadają Wam też czasowo i logistycznie? W jaki sposób wpisują się w rodzinny rozkład dnia?

Starsze dziecko, które marzy o balecie, zabierz na lekcję próbną — niech zobaczy, jak to wygląda. A potem przeprowadź taką rozmowę: „Jeśli chcesz chodzić, kurs ma dwanaście lekcji, więc będziesz tu przychodzić przez dwanaście tygodni, a ja za to zapłacę. Ale musisz wytrwać przy tym postanowieniu i nie zmieniać zdania po czterech zajęciach, bo już ci się odwidziało". Dzieci muszą być w stanie wziąć odpowiedzialność za swoje decyzje i skończyć, co zaczęły.

Oczywiście zdarza się, że dziecko jest zawiedzione jakimiś zajęciami i nie chce na nie dłużej chodzić. Może ma poczucie, że się nie nadaje, albo opuściło parę zajęć i teraz nie jest w stanie nadrobić zaległości. Porozmawiaj dyskretnie z nauczycielem i upewnij się, czy nie dzieje się nic złego — czy dziecko nie jest prześladowane przez któregoś z kolegów, czy na treningu nie wstydzi się swojego ciała. I delikatnie wypytaj też dziecko. Jeśli jest naprawdę poruszone, a nie tylko znudzone, powiedz: „Te zajęcia sporo kosztują, a ty zobowiązałaś się, że będziesz chodzić. Skoro nie chcesz wracać, dużo mnie będzie kosztowało, by przepisać cię na coś innego. A więc zrobimy tak: wejdziemy, usiądziemy i przez dziesięć minut

popatrzymy razem. Gdy będziesz już gotowa, wrócisz na swoje stałe miejsce. A po zajęciach, jeśli wciąż nie będziesz chciała tego ciągnąć, obiecuję, że nie będę cię zmuszać".

Ta technika pozwoli złagodzić stres dziecka i ukoi jego obawy, a wiele dzieci po takiej rozmowie nabiera nowej ochoty do zajęć i kończy kurs razem z innymi.

Dziecko od ośmiu lat wzwyż powinno wziąć na siebie obowiązek poinformowania nauczyciela czy instruktora — osobiście albo listownie — że nie będzie kontynuowało zajęć. To uczy też odpowiedzialności za swoje decyzje i szacunku dla pracy prowadzącego zajęcia.

A jeśli dziecko chce dołączyć do drużyny sportowej, na przykład koszykówki czy piłki nożnej, co często wiąże się z ogromnymi nakładami sił i czasu, niech dokładnie wie, jaki to wysiłek — fizyczny i psychiczny. Czy podoła obowiązkom? W każdą sobotę — chyba że zachoruje — deszcz nie deszcz, będzie musiało zrywać się z samego rana i pędzić na trening. Nawet jeśli jest w kadrze rezerwowej, musi się zjawić. Członkostwo w drużynie oznacza całkowitą lojalność wobec innych jej członków.

ZAKUPY

Podobnie jak w przypadku restauracji, rodzice muszą przygotować dzieci, zanim wezmą je na zakupy. To ma szczególne znaczenie, gdy zakupy odbywają się w pobliżu sklepu z zabawkami. Nie wiemy, na jakiej zasadzie to działa, ale każde dziecko jest wyposażone w dokładne urządzenia bezbłędnie wykrywające każde centrum pokus.

Jeśli przygotujesz dziecko odpowiednio wcześniej, unikniesz zawodzenia, błagania i jęczenia, jakie zwykle towarzyszy widokowi zabawek na wystawie. Przed wyjściem z domu ustal z dziećmi, co będziecie kupować. Powiedz: „Dzisiaj nie kupujemy zabawek". Dzieci na pewno i tak będą prosić, bo takie już są. Ale nie ulegaj!

Jeśli przejścia obok dużego sklepu z zabawkami nie da się uniknąć, możesz powiedzieć: „Dzisiaj nie kupujemy żadnych zabawek. Ale możesz pooglądać przez pięć minut. Jeśli coś ci się naprawdę

spodoba, dodamy to do listy urodzinowej/gwiazdkowej". Dodanie upragnionej zabawki do listy marzeń znakomicie odwraca uwagę dziecka i daje mu zajęcie — może mys'leć o tej zabawce i mieć świadomość, że w przyszłości marzenie się ziści. Starsze dzieci mogą same sporządzić sobie listę marzeń i zabierać ją na wyprawy do sklepu.

Nie wpadnij w nałóg kupowania dziecku prezentu przy każdej wizycie w supermarkecie, nawet jeśli to tylko guma do żucia, bo ten nałóg jest bardzo trudny do zwalczenia.

Gdy idziesz po zakupy spożywcze, poproś dzieci o pomoc. Powiedz im, co jest na liście, i poproś, żeby mówiły Ci, gdy zobaczą mleko czy jabłka. Niech liczą produkty, które wkładasz do koszyka. Starszym dzieciom możesz dać listę zakupów i niech porównują ceny na różnych stoiskach, dzięki czemu popracują nad liczeniem. Trzymaj się listy, by dać dzieciom dobry przykład.

Pamiętaj, żeby na zakupy zabrać przekąski (patrz ramka Torba Niani na s. 269). Wiele przykrych scen towarzyszących zakupom spowodowanych jest po prostu głodem, zwłaszcza gdy dzieci czują wokół zapach jedzenia. Nigdy nie bierz dziecka na zakupy tuż przed obiadem czy kolacją. Jeśli zapomnisz o przekąsce, dziecko może poczęstować się czymś zdrowym z listy zakupów, co zminimalizuje też ryzyko awantury o słodycze wyłożone przy kasie.

I rzecz najważniejsza — zakupy zawsze planuj wtedy, gdy dziecko jest wypoczęte. Nie wymagaj od zmęczonego malca, by łaził za Tobą po sklepie; to po prostu nie jest w porządku. Jeśli dostanie histerii, postępuj według wskazówek z działu o restauracjach na s. 262.

Zorganizuj się. Zawsze kupuj tylko to, co jest na liście. Jeśli to możliwe, postaraj się robić zakupy poza godzinami największego ruchu. A jeszcze lepiej - nie bierz dzieci ze sobą, jeśli wiesz, że to wywołuje u nich napady histerii. Ubrania kupuj im samodzielnie, niech przymierzą w domu. W razie czego możesz oddać je do sklepu, jeśli nie będą pasować albo dzieci orzekną, że nie będą ich nosić. Im więcej zaplanujesz przed wyjściem z domu, tym mniejsze czekają Cię przeprawy.

12 PROBLEMY NAJTRUDNIEJSZE

ADOPCJA

Adopcja to znakomity sposób na stworzenie rodziny. Większość adoptowanych dzieci wyrasta na ludzi pewnych siebie i dobrze przystosowanych do życia w społeczeństwie, pogodzonych ze swoim pochodzeniem. Kilku naszych starszych znajomych zawsze świętuje z bliskimi rocznicę przyjęcia na łono nowej rodziny, więc staramy się wprowadzać ten miły zwyczaj w rodzinach naszych adoptowanych podopiecznych.

Podobnie jak we wszystkich kwestiach związanych z miłością i bezpieczeństwem emocjonalnym, musisz szczerze rozmawiać z dzieckiem i dać mu pewność, że w razie potrzeby zawsze będziesz w pobliżu. Gdy adoptowane dzieci rosną, zaczynają zmagać się z utratą rodziców biologicznych i opłakiwać rodzinę, której nigdy nie znały.

Dziecku adoptowanemu trzeba powiedzieć prawdę, dostosowując język do jego wieku. Gdy maluch pyta na przykład o dzieci rosnące w brzuchu, powiedz: „Nie rosłeś w moim brzuchu, tylko w sercu", co wcale nie mija się z prawdą!

Niektórzy rodzice mówią swoim adoptowanym dzieciom: „Twoja biologiczna mama kochała cię tak bardzo, że chciała ci zapewnić lepsze życie i dlatego oddała cię nam". Jeśli matka biologiczna jest znana, jak w przypadku adopcji ze wskazaniem, to może być prawda. Natomiast jeśli sytuacja matki biologicznej nie jest Ci znana,

lepiej nie okłamywać dziecka, by oszczędzić jego uczucia — czy to w sprawie adopcji, czy jakiegokolwiek innego tematu. Możesz powiedzieć: „Przykro mi, nie wiem dokładnie, co się stało, ale w głębi duszy czuję, że byłeś' kochany".

Wyjaśnienie z cyklu „tak bardzo cię kochała" może wzbudzać w dziecku obawy, że jego rodzice adopcyjni i rodzeństwo, którzy też „tak bardzo kochają", w każdej chwili również mogą je porzucić.

Dzieci adoptowane często muszą też zmagać się z wścibskimi i raniącymi komentarzami. Ich rówieśników cechuje naturalna ciekawość wobec „inności", która często prowadzi do drwin i szyderstw.

Pamiętaj, że adopcja dotyczy Twojego dziecka, a nie Ciebie. Od dziecka zależy, czy się komuś z tego zwierzy, ale dziecko wzoruje swoje podejście do tematu na Twoim. Jednak pewnych spraw nie da się ukryć. Rodziny mieszane pod względem rasowym, na przykład biali rodzice i ich adoptowane dziecko pochodzące z Chin, budzą wiele emocji i prowokują komentarze nieznajomych — niektóre życzliwe, inne wręcz chamskie.

Jeśli jakieś pytanie jest poniżej pasa, na przykład „Skąd ona jest?" albo „Czy one naprawdę są rodzeństwem?", nie odpowiadaj chamstwem na chamstwo, choćby Cię korciło. Odwróć kota ogonem i powiedz: „A dlaczego pani pyta?". Albo: „Przykro mi, ale to pytanie natury osobistej. Miłego dnia!". Albo: „Przykro mi, ale spraw rodzinnych nie omawiamy z obcymi. Do widzenia!". To nauczy Twoje dzieci radzić sobie w podobnych sytuacjach i odpowiadać na wścibskie pytania, gdy podrosną.

Zwykle radzimy rodzicom, by przygotowali się na problemy, jakie napotkają, budując więź z adoptowanym dzieckiem. A rodzicom, którzy adoptowali dziecko z innej części świata, sugerujemy, by zapoznali się z kulturą miejsca, z którego dziecko pochodzi, i starali się połączyć ją z własnymi tradycjami rodzinnymi. W księgarniach można znaleźć książki o budowaniu więzi, w Sieci też znajdą się znakomite materiały na ten temat oraz grupy wsparcia na forach internetowych.

DESTRUKCYJNI PRZYJACIELE

Destrukcyjni przyjaciele potrafią dziecko zadręczyć jak najgorszy łobuz. Gdy ktoś wcześniej miły i serdeczny nagle zaczyna dokuczać dotychczasowemu przyjacielowi, rezultaty mogą być opłakane.

Takie zachowania są częste już w przedszkolu i łatwo wymykają się spod kontroli. W jednym tygodniu dzieci się przyjaźnią, w następnym już nie. Dziecko, które niespodziewanie słyszy: „Już nie będę się z tobą kolegować", jest zdezorientowane, bo rozumie to dosłownie.

Jeśli Twoje dziecko zostało zranione przez przyjaciela, daj mu czas i miejsce, żeby mogło ochłonąć i uspokoić emocje. A potem przeprowadź z nim podnoszącą na duchu rozmowę, powiedz, że rozumiesz, jakie to przykre. Nie osądzaj i nie mów: „I tak nigdy nie lubiłam tej Pameli. Zawsze była dla ciebie niedobra", nawet jeśli to prawda.

Wytłumacz, że ludzie czasem chlapną coś bezmyślnie w gniewie. Niech dziecko powie przyjacielowi: „Może ty nie chcesz się ze mną kolegować, ale ja cały czas będę twoim przyjacielem".

Dzieci bywają okrutne, bo po prostu chcą postawić na swoim, więc mówią: „Nie bawię się z tobą i nienawidzę cię. Chyba że dasz mi tę ciężarówkę". W takich sytuacjach niech Twoje dziecko powie: „Dobrze, wiem, że jesteś zły, ale to ci nie pomoże".

Odegraj z nim podobne scenki. Możesz nawet posłużyć się lalkami, które zastąpią te niewierne koleżanki. To pomoże dziecku poczuć się lepiej.

Czasami musisz świecić oczami za innych rodziców. Wyjaśnij dziecku, że w niektórych rodzinach nie ma Zasad Domowych takich jak u Was i tamte dzieci nie nauczyły się grzeczności. I pewnie nawet nie myślą tak, jak powiedziały, więc porozmawiasz z ich rodzicami i wyjaśnisz im, na czym polegają Zasady Domowe.

NIEBEZPIECZNI NIEZNAJOMI

Za każdym razem, gdy do opinii publicznej trafia doniesienie o zniknięciu czy molestowaniu dziecka, wszyscy rodzice drżą, że to samo może przydarzyć się ich ukochanym pociechom. Choć za

większością porwań i gwałtów kryje się ktoś z bliskiego otoczenia dziecka, zatroskanych rodziców to nie pociesza.

Obie dorastałyśmy w okolicy, gdzie większość dzieci sama chodziła do szkoły i sama wracała do domu, bawiła się na ulicy, na podwórku czy u znajomych — bez wcześniejszych uzgodnień, bez telefonów komórkowych, bez rozmów oczekujących i z całą pewnością bez rodziców krążących nerwowo w pobliżu. Czasy niestety zmieniły się na gorsze i teraz dzieciom często nie pozwala się wychodzić samym z domu. Nieznajomym, nawet tym z sąsiedztwa, nie można już zaufać. I jest to kolejny powód, by włączyć się w życie miejscowej wspólnoty, poznać sąsiadów i pomyśleć nad skutecznym systemem komunikacji. Telefony komórkowe, choć potrafią być męczące i natrętne, pod tym względem sprawdzają się znakomicie.

Wbij dziecku do głowy, że NIGDY nie może wyjść z kimś obcym bez powiadomienia mamy czy taty, nawet jeśli ta osoba mówi, że w pobliżu jest ranny szczeniaczek, który potrzebuje pomocy. Pedofile doskonale wiedzą, czym zwabiać dzieci, i często stosują do tego celu zwierzaki albo zakładają fałszywy mundur i podają się za przedstawiciela władz.

Jedyną osobą, która może np. odebrać dziecko ze szkoły, jest ktoś zaufany i wcześniej uzgodniony. Najłatwiej użyć do tego celu hasła. Osoba zaaprobowana przez rodziców zawsze będzie znała tajemne hasło, które oznacza, że można jej zaufać. Takie hasło przyda się w nagłych wypadkach, na przykład gdy przyjaciółka mamy musi w trybie awaryjnym odebrać dziecko ze szkoły, bo jego siostra złamała sobie nogę i mama jest z nią w szpitalu.

Naucz też dziecko, żeby mówiło albo krzyczało: „Nie dotykaj mnie!", jeśli nie chce być dotykane. A zamiast „pomocy!" powinno krzyczeć „pożar!", bo to łatwiej zwróci uwagę.

Pokaż dziecku, jak zachowywać się wobec obcych; niech dziecko wie, że jego ciało ma być nietykalne. Jeśli jakiś nieznajomy wygłasza niewłaściwe komentarze, nie unoś się, tylko powiedz po prostu: „O sprawach rodzinnych nie rozmawiamy z obcymi", i odejdź.

Jeśli obca osoba dotyka Twojego dziecka, powiedz: „Proszę nie dotykać mojej córki/mojego syna. Właśnie uczę ją/go, że nie powinien/powinna rozmawiać z obcymi ludźmi". I odejdź.

Gdy gdzieś wychodzicie i masz obawy, że dziecko się zgubi, markerem napisz mu na skórze Wasze nazwisko i Twój numer komórki albo włóż mu do kieszeni karteczkę z Twoimi namiarami.

Najtrudniej jest uwierzyć w osąd dziecka — zaufać, że będzie wiedziało, co jest bezpieczne, a co nie. Twoje obawy nie zapewnią mu jednak większego bezpieczeństwa, a mogą tylko wzmóc lęki. Weź głęboki wdech, uwierz, że Twoje dziecko ma za sobą dobrą szkołę i potrafi o siebie zadbać.

OPIEKUNKI I NIANIE

Spotkałyśmy wielu rodziców, którzy nigdy lub prawie nigdy nie korzystali z usług opiekunki do dzieci. Takie oddanie dzieciom jest bez wątpienia godne podziwu — ale też pożałowania. Rodzice muszą mieć czas dla siebie, jeśli chcą, by ich małżeństwo było szczęśliwe i trwałe. Dzieci muszą mieć kontakt z szerszym gronem dorosłych — nastoletnią opiekunką, dziadkami, innymi krewnymi, starszą opiekunką, nianią, pomocą do dziecka czy sąsiadką — by mogły poznać jak najwięcej różnych osobowości. Pomyśl, jak strasznie czuje się chowana pod kloszem czterolatka, która po raz pierwszy idzie do przedszkola i musi sobie poradzić w pomieszczeniu pełnym innych dzieciaków, które już miały kontakt z innymi dorosłymi.

Jeśli masz problem z zostawianiem dzieci pod opieką obcej osoby, zaczynaj małymi kroczkami. Wiele lat temu niania Stella poznała mamę, która nigdy nie zostawiła dziecka innej osobie, nawet członkowi rodziny. Niania Stella poradziła jej, by zaczęła od pięciu minut. Gdy następnym razem odwiedzi Was babcia, wyjdź z pokoju na pięć minut. Następnym razem na dziesięć. Stopniowo nauczysz się wychodzić nie tylko z pokoju, ale i z domu. Rodzice muszą pokonać lęki związane z zostawianiem dziecka komuś

innemu. Wiemy, że będzie Ci trudno, ale dziecko jeszcze Ci za to podziękuje!

Spotkałyśmy się też z odwrotnym podejściem — rodzice, którzy zatrudniali nas za pośrednictwem agencji, zostawiali nas z dzieckiem sam na sam po dosłownie paru minutach. To dla dzieci tak samo ciężka sytuacja. Muszą być przygotowane na poznanie nowych twarzy.

Poświęć trochę czasu na przygotowanie dzieci do spędzenia wieczoru z opiekunką. Powiedz im, że przychodzi pani i że będą się razem dobrze bawić. Poproś je o pomoc w zapoznaniu opiekunki z Zasadami Domowymi — to bardzo ważne. Daj im czas, żeby się do siebie przyzwyczaiły — nie wybiegaj z domu, jak tylko opiekunka zadzwoni do drzwi. Poinformuj ją, czy na ten wieczór nie są przewidziane jakieś odstępstwa od Zasad Domowych, na przykład dodatkowa porcja lodów, film na wideo czy dłuższa zabawa. To pomoże złagodzić przejście z jednego rozkładu do drugiego i zapewni dzieciom lepszą zabawę.

Najlepszym sposobem na zapoznanie dzieci z nową opiekunką jest wysupłanie dodatkowej kwoty i poproszenie ją o przyjście,

gdy jesteś w domu. Dzieci zobaczą, że przy tej osobie mogą czuć się bezpiecznie, przyzwyczają się do jej osobowości, pobawią się z nią i następnym razem nie będą się bały.

Dobrze jest korzystać z usług stałej opiekunki. Jeśli mama i tata w piątkowe wieczory mają randkę, niech rytuałem na piątek będzie wizyta opiekunki Betsy. Tego dnia dzieci kładą się spać godzinę później niż zwykle i mogą jeść popcorn w salonie. Zobaczysz, nie będą mogły się doczekać, aż wreszcie sobie pójdziecie! A Wy będziecie spokojni, że dzieci są w dobrych rękach.

Rodzice często więcej czasu i zachodu poświęcają na szukanie nowego samochodu i komputera niż niani, opiekunki czy świetlicy dla dziecka. Przebieraj w ofertach i wybrzydzaj. Korzystaj z usług renomowanych agencji i zawsze sprawdzaj referencje, by mieć pewność, że słowa opiekunki pokrywają się z prawdą. Referencje są ważne, ale przede wszystkim zaufaj instynktowi. Jeśli w towarzystwie jakiejś osoby czujesz się nieswojo, choć ma znakomite referencje, poszukaj kogoś innego. Może chodzić o zwykły konflikt osobowości, ale jeśli dana osoba Ci nie odpowiada, nie jest odpowiednia ani dla Ciebie, ani dla Twoich dzieci.

Osobom z mniejszym budżetem polecamy wymianę obowiązków opiekuńczych z zaufaną sąsiadką czy przyjaciółką. Albo handel wymienny — może tata-złota rączka naprawi coś w domu sąsiadów, a sąsiadka popilnuje Waszych dzieci.

PRESJA RÓWIEŚNIKÓW

Rówieśnicy mogą wywierać na dziecku presję dwojakiego rodzaju — posiadania konkretnych rzeczy i zachowywania się w określony sposób.

Jest rzeczą całkowicie naturalną, że dzieci chcą być takie jak rówieśnicy i powszechnie lubiane, ale często zmusza je to do wyborów, na które nie są jeszcze gotowe.

Presja kupowania pojawia się, jak tylko dziecko zaczyna rozumieć, czym są reklamy — kolejny powód, żeby nie włączać

telewizora. Jeśli w Twoim domu obowiązują realistyczne Zasady Domowe dotyczące kieszonkowego i wydawania pieniędzy, dziecko szybko nauczy się szacunku do pieniądza, będzie wiedziało, że pieniądze najpierw trzeba zarobić, i łatwiej zrozumie, że jedni ludzie są bogaci, a inni nie.

Powiedz dzieciom, że drogie ubrania czy metki projektantów nie świadczą o tym, kim jest nosząca je osoba, że jeśli kogoś na coś nie stać, to nie jest powód do wstydu. I przede wszystkim wytłumacz, że tego, co się w życiu naprawdę liczy — miłości, szczęścia, szacunku — nie można kupić. Na to trzeba zasłużyć.

Jednak nawet dzieci, które są świadome wartości pieniądza, będą pragnęły mieć dokładnie to samo co rówieśnicy. Niech do zdobywania upragnionych przedmiotów posłuży im kieszonkowe. Przedstaw im wybór obowiązków dodatkowych, za które przysługuje premia. Możesz też obiecać, że jeśli uskładają określoną sumę, dołożysz drugie tyle.

Jest wiele kreatywnych sposobów, które pozwolą spełnić marzenia dziecka przy napiętym budżecie. W dużych miastach są sklepy z artykułami z drugiej ręki, w których można sprzedać własne stare rzeczy, a kupić prawie nowe. Chodź na pchle targi. Niechciane zabawki sprzedaj na giełdzie czy w Internecie. Świetnym sposobem na wyrobienie w dzieciach odpowiedzialności za zabawki jest wyjaśnienie im, że zabawki powinny dorastać tak samo jak one. Gdy brat niani Deb był mały, uwielbiał bawić się klockami Lego i ustawiał z nich skomplikowane konstrukcje kolejowe. Gdy nieco podrósł i zamarzył o rowerze, sprzedał kolejkę Lego i dzięki temu mógł sobie pozwolić na wyśniony pojazd.

Jeśli Twoje dziecko chce czegoś, na co Cię stać, ale czego nie chcesz mu kupić (na przykład designerskich adidasów, z których wyrośnie za trzy miesiące), powiedz prawdę. Wytłumacz dlaczego tak postanowiłeś. Ale uważaj, bo często presja posiadania konkretnych rzeczy jest ściśle powiązana z wartościami, które wyznajecie jako rodzina. Jeśli w Twojej szafie znajdują się same ubra-

nia od wielkich projektantów, nie wmówisz dziecku, że ubrania od wielkich projektantów nie są ważne!

Presja na konkretne zachowanie jest problemem o wiele bardziej złożonym, bo nawet najgrzeczniejsze dzieci są zdolne zrobić cos' strasznego, byle tylko zdobyć uznanie rówieśników. Zasady Domowe dotyczące zachowania przy rówieśnikach muszą być jasne już od przedszkola, choć gdy dzieci zaczną wkraczać w wiek dojrzewania, coraz trudniej będzie je kontrolować.

Dzieci często są rozdarte. Chciałyby dobrze postępować, ale nie są w stanie powiedzieć przyjacielowi czy rówieśnikowi: „Nie mogę się z tobą zadawać, bo masz na mnie zły wpływ".

Trwaj przy dziecku i zawsze bądź gotowy do rozmowy. Wynajduj mu zajęcia, w których może brylować, w których zostaną docenione. Presja rówieśników ze szkoły może ulec zmniejszeniu, gdy Twoje dzieci znajdą sobie wartościowe zajęcie, będą dumne z nowych osiągnięć, a przy okazji znajdą sobie nowych, mniej krytycznych czy samolubnych znajomych.

PRZEPROWADZKI

Przeprowadzki wiążą się z ogromnym stresem dla całej rodziny, a zagonionym rodzicom łatwo zapomnieć, jaki to ciężar dla dziecka, zwłaszcza gdy przeprowadzacie się daleko od miejsca, które dziecko już poznało i pokochało.

Jeśli planujesz pozostać w okolicy, nie zabieraj dziecka na poszukiwanie nowego domu, bo to dla niego zbyt przytłaczające. Dopiero gdy znajdziesz już odpowiednie mieszkanie czy dom, zabierz dziecko ze sobą i pokaż mu jego nowy pokój. Niech wybierze kolor ścian i zdecyduje, jaki chce wystrój wnętrza; spytaj, jak rozstawić meble. Włącz je w pakowanie — to znakomity moment, by nauczyć dziecko rozstawania się z nieużywanymi zabawkami. Podkręcaj atmosferę — niech dziecko traktuje przeprowadzkę jak przygodę, a nie przykry obowiązek, nawet jeśli w rzeczywistości Ty też nie przepadasz za

przeprowadzkami. Gdy dzieci biorą czynny udział w przeprowadzce, mniej się stresują.

Jeśli przenosicie się gdzieś daleko i nie masz możliwości pokazać dziecku nowego domu, posłuż się zdjęciami. Dzięki nim dziecko też może wybrać farbę i zdecydować, jak ma wyglądać jego pokój, nawet jeśli nie widzi go na żywo.

Po przeprowadzce w nowe miejsce w pierwszej kolejności rozpakuj rzeczy dziecka. Postaw meble tam, gdzie dziecko Ci każe, albo dokładnie tak, jak w poprzednim domu. Trzymaj się starego rozkładu dnia, a zwłaszcza rozkładu wieczornego.

Poświęć trochę czasu na poznanie nowych sąsiadów. Popytaj, kto ma dzieci. Upiecz albo kup jakieś ciasteczka i wybierz się z wizytą do tych rodzin, o ile to możliwe. Postaraj się czynnie włączyć we wspólnotę sąsiedzką. Im wcześniej poczujesz się w nowym miejscu jak w domu i im szybciej Twoje dziecko znajdzie nowych kolegów, tym łatwiej zniesie zmianę.

RODZICE SAMOTNIE WYCHOWUJĄCY DZIECI

W domu mamy czy taty samotnie wychowujących dzieci nie ma problemów z dogadaniem się i współpracą z drugim rodzicem, nie ma kłótni ani podważania nawzajem swoich autorytetów.

Wszystkie nasze metody i Zasady Domowe pozostają jednak niezmienne. Problemem, jaki napotykają samotni rodzice, jest fakt, że muszą odgrywać zarazem dobrego i złego glinę oraz że nie mają na kim się oprzeć w obliczu trudności wychowawczych. To potrafi dać człowiekowi w kość, zwłaszcza jeśli zmagasz się też z problemami finansowymi.

Rodzice niani Deb rozwiedli się, gdy miała kilka lat, i wychowywała ją mama. Deb była dziewczynką obdarzona wielką wyobraźnią i jedynym dzieckiem w szkole, które nie miało taty, więc go sobie wymyśliła — wraz z sześciorgiem rodzeństwa! Któregoś dnia na jej mamę wpadła nauczycielka i powiedziała: „Och, pani Carroll, nie wiem, jak pani sobie z tym wszystkim daje radę". Nie

trzeba dodawać, że od słowa do słowa mama dowiedziała się o fantazjowaniu Deb i dziewczynka znalazła się w poważnych opałach, bo skłamała. Jeśli wychowujesz dzieci w pojedynkę, porozmawiaj z nimi i wyjaśnij, że na świecie jest wiele różnych rodzin, również takich jak Wasza, i że każda rodzina ma swoje plusy i minusy.

Niania Deb znała też mamę, która urodziła bliźnięta ze sztucznego zapłodnienia. Gdy bliźniaki miały po sześć lat, ktoś zadał im pytanie, gdzie jest ich tata, na co one odpowiedziały, że nie mają taty. Gdy ciekawski wciąż drążył temat, one cierpliwie i naukowo tłumaczyły: „Nasza mama chciała mieć dzieci, ale potrzebowała do tego pana, więc poszła w jedno miejsce i poprosiła o pomoc. I tam był jeden miły pan, co chciał pomóc, więc zostawił tam plemniki, żeby jakaś pani, która chciała dzieci, mogła je mieć, no i ten pan jest naszym tatą". Na tym zazwyczaj przesłuchanie się kończyło! Oczywiście jeśli uważasz, że to Twoja prywatna sprawa, zastosuj się do wskazówek z działu o adopcji na s. 275, które pomogą Ci odpowiadać na pytania natury osobistej.

Rodzice wychowujący dzieci w pojedynkę nie powinni odrzucać pomocy ani wstydzić się zmęczenia. Każdy, kto jest rodzicem, rozumie, ile wysiłku wymaga konsekwencja i bezustanna stanowczość.

Bardzo ważne, żeby dzieci wiedziały, że to Ty jesteś rodzicem i że to Ty dowodzisz. One nie są Twoimi przyjaciółmi, nie są też namiastką partnera. Postaraj się powiększyć rodzinę o dalszych krewnych czy przyjaciół. Znajdź dzieciom godne zaufania wzory do naśladowania — starsze rodzeństwo, kuzynów, zaufanych przyjaciół czy znajomych z grup wsparcia — zwłaszcza jeśli jesteś mamą wychowującą chłopców albo tatą wychowującym dziewczynki.

RYWALIZACJA W RODZEŃSTWIE I NOWE DZIECI W RODZINIE

Rywalizacja między rodzeństwem może zacząć się już wtedy, gdy mama jest w ciąży z nowym dzieckiem (patrz: Kain i Abel) i dlatego właśnie rodzice powinni starannie przygotować pozostałe

dzieci na powiększenie rodziny o nowego członka. Niech każda żona i mama czytająca tę książkę wyobrazi sobie, że jej mąż oświadcza: „Kochanie, ta pani od dziś będzie moją drugą żoną. Na pewno się zaprzyjaźnicie". To właśnie czuje dziecko, gdy na horyzoncie pojawia się siostrzyczka albo braciszek.

Choć przygotowanie dziecka na poród czy adopcję w rodzinie jest bardzo ważne, nie mów dwulatkowi, że jesteś w szóstym tygodniu ciąży. Powiedz mu o tym dopiero wtedy, gdy będzie coś widać. My dajemy dzieciom T-shirty z napisem „Starszy brat/Starsza siostra" i poświęcamy całe popołudnie na ich udekorowanie. Na długo przed planowaną datą porodu można zawiesić w domu duży kalendarz i odhaczać dni. Na przyjęciu z okazji narodzin nowego dziecka nie zapomnij dać drobnych prezentów starszym dzieciom.

Po porodzie zabierz starsze dziecko do szpitala i powiedz: „Twój młodszy braciszek przyszedł na świat z prezentem dla ciebie" i podaruj dziecku coś, o czym od dawna marzyło. Gdy mama wraca do domu z noworodkiem, trzymajcie się dawnego rozkładu dnia. Możesz przecież czytać starszemu dziecku książkę na dobranoc i jednocześnie karmić niemowlaka. Żadne dziecko nie lubi mieć wrażenia, że noworodek zajął jego miejsce w domu i w sercach mamy i taty. Starsze rodzeństwo zwykle uwielbia pomagać przy noworodku, więc proś je o drobne przysługi, jak przynoszenie czystych pieluch czy ściereczek — z tym poradzą sobie już półtoraroczne dzieci. Niech pomogą Ci wykąpać noworodka, co zwykle przebiega miło i wesoło. Dzieci, które już mówią, mogą śpiewać niemowlakowi piosenki, a te, które chodzą do szkoły — czytać mu. Nie musisz bez przerwy ich upominać: „Cii, mały zasnął", albo: „Uważaj" — możesz stworzyć w domu atmosferę, która sprawi, że starsze dzieci będą chciały przyłączyć się i pomóc. Niech mają pewność, że wciąż kochasz je tak samo, a nawet bardziej — za to, że są tak wspaniałymi siostrami/braćmi.

Przekonanie, że rodzeństwo ma się na całe życie, pomaga zminimalizować rywalizację i zazdrość, gdy dzieci podrastają. Nasi znajomi zabierali swoje pociechy do ogrodu, gdzie musiały stanąć wokół

drzewa i złapać się za ręce, aby sobie udowodnić, że wciąż tyle ich łączy. Niania Deb powiedziała raz skłóconym braciom: „Przyjaciół możecie stracić, ale z rodziną jesteście na dobre i na złe. Musicie nad tym popracować. Jesteście braćmi na całe życie". Po czym dała chłopcom „braterskie" T-shirty, a oni dopiero wtedy zaczęli zdawać sobie sprawę, jak bardzo się kochają. Rodzice muszą wpoić dziecku, że rodzeństwo to ludzie, z którymi zawsze powinno się najlepiej dogadywać.

Nie przylepiaj rodzeństwu etykietek, takich jak „ten nieśmiały" czy „prowodyr", bo dzieci łatwo biorą je sobie do serca.

To prawie niemożliwe, ale rodzice nie powinni też porównywać rodzeństwa między sobą. Często słyszymy: „Skoro Jason umiał korzystać z nocnika już w wieku dwóch i pół roku, to co dzieje się z Jacobem? Ma trzy latka i nic". Przyjmij do wiadomości, że każde dziecko jest inne. Jedno nauczy się korzystać z nocnika w wieku dwóch lat. Jedno będzie mądre albo ładne, a inne nie.

Skup się na tym, kim Twoje dziecko jest, jakie ma mocne strony, co mu najlepiej wychodzi. Postaraj się nie zrzędzić, zapomnij o „twój-brat-to-już-zrobił-więc-i-ty-musisz". Porównania pozytywne, takie jak: „No cóż, Jason jest lepszy z matmy, ale ty bijesz go na głowę z ortografii", zaprowadzą Cię dalej niż: „Dlaczego nie możesz mieć piątki z matematyki jak twój brat?".

Niech Twoje oczekiwania wobec wszystkich dzieci będą jasne, realistyczne i takie same. Problemy pojawiają się wtedy, gdy rodzice przymykają oko na wybryki młodszego dziecka kosztem starszego. Niech konsekwencje poniesie dziecko, które coś przeskrobie. Jeśli trzyletnia Brianna zabrała zabawkę sześcioletniej Joannie, nie mów: „Och, Jo, daj jej się pobawić", tylko wyjaśnij Briannie, że: „To jest zabawka Jo, więc musisz ją oddać". Jeśli nie podziała, powiedz jeszcze: „Nie szanujesz własności swojej siostry. To jest jej pokój, więc wyjdź. Nie możesz wchodzić tu bez pytania i zabierać jej zabawek, chyba że ci pozwoli".

Kolejnym problemem, z jakim się często spotykamy, jest faworyzowanie jednego z dzieci. Taka już nasza ludzka natura, że

faworyzujemy dziecko, które jest do nas najbardziej podobne albo najmądrzejsze z całej gromadki. Niestety dzieci zawsze to wyczuwają — nieważne, czy robisz to otwarcie, czy nie — a to prowadzi do zazdrości, wściekłości i poczucia krzywdy na całe życie. Niania Stella pracowała dla mamy bliźniąt, z których jedno było wyraźnie faworyzowane, choć mama wypierała się tego jak mogła. Niania wyjaśniła jej, że to powszechne zjawisko u rodziców bliźniąt, trojaczków czy czworaczków — bierzemy stronę dziecka, które wydaje się mniejsze, delikatniejsze, bardziej bezbronne.

Rodzicom bardzo trudno przyznać się do faworyzowania któregoś z dzieci. Mówimy zwykle tak: „To nie jest tak, że mama czy tata kocha jego bardziej od ciebie — tylko inaczej. To jest inna miłość, a nie lepsza. Zawsze będziesz czyimś ulubieńcem". To pomaga. To oraz wysiłek włożony przez rodzica w lepsze poznanie tego „gorszego" dziecka.

Dziadkowie też często mają większe względy dla jednego z dzieci, ale obowiązkiem rodziców jest przeprowadzić z nimi dyskretną rozmowę na ten temat. Niania Deb miała to szczęście, że jej dziadkowie zawsze przynosili prezenty dla wszystkich dzieci, nieważne, czyje to akurat były urodziny, i my teraz też tak postępujemy.

W dużych rodzinach trudno jednak poświęcić każdemu dziecku tyle uwagi, na ile zasługuje. Ale nietrudno jest często, głośno i wyraźnie powtarzać, że wszystkie dzieci są tak samo ważne.

Rodzice muszą przeznaczyć osobny czas dla każdego z dzieci. Niech każdemu z nich przypada specjalna godzina — najlepiej codziennie — tylko z mamą czy tatą, co zagwarantuje dziecku Twoją niepodzielną uwagę. Im więcej czasu możesz mu poświęcić, tym lepiej. To może być czas w drodze do szkoły albo czas kąpieli, albo lektury, nawet czas na nocniku. Niech Zasada Domowa będzie jasna — we wspólnym spędzaniu czasu nie wolno Wam przeszkadzać, chyba że to coś naprawdę ważnego, a już z pewnością nie telefon. Gdy dziecko ma świadomość, że spędzi czas tylko z rodzicami, jest spokojniejsze i bardziej otwarte w rozmowie.

Co jakiś czas zarządź też wyjście z dzieckiem na miasto — specjalny wieczór tylko dla jednego rodzica i jednego dziecka. W rodzinach wielodzietnych rodzice mogą się zmieniać i przeznaczać jeden wieczór na wyjście z jednym dzieckiem. Niech to ono zdecyduje, co chce robić w czasie, który możecie na to przeznaczyć — czy iść do kina, czy na zakupy, czy do parku.

Każde dziecko co jakiś czas potrzebuje więcej uwagi — módlmy się, żeby nie wszystkie naraz! Może ma akurat trudności w szkole albo przyjaciółka powiedziała coś przykrego, albo po prostu Cię potrzebuje. Poświęcenie większej uwagi dziecku, które wyraziło taką potrzebę, to nie faworyzacja. To dbanie o jego dobre samopoczucie — a właśnie na tym polega bycie dobrym rodzicem.

Rodziny, w których obowiązuje zasada, że mama i tata to drużyna oraz że rodzeństwo ma się na całe życie, kształtują dzieci, które dogadają się ze wszystkimi — nie tylko z członkami rodziny. Dzieci, które na własnym przyjęciu urodzinowym otworzą prezenty i powiedzą: „Popatrzcie, teraz wszyscy możemy się nimi bawić". I tak zrobią.

WYPADKI

Wypadków nie da się uniknąć; przytrafiają się nawet najostrożniejszym dzieciom i najbardziej czujnym rodzicom. Rodzice i opiekunowie powinni na wyrywki znać zasady postępowania w nagłych wypadkach, żeby móc odruchowo poradzić sobie z sytuacją i nie panikować. Gdy Twojemu dziecku dzieje się krzywda, doświadczasz największego strachu w życiu, ale musisz zachować spokój. Ranne dziecko może wpaść w panikę i potencjalnie śmiertelny wstrząs, jeśli widzi, że sytuacja przerosła mamę albo tatę.

Apteczkę ze środkami pierwszej pomocy trzymaj w jednym, stałym miejscu, znanym wszystkim domownikom. Wykaz numerów awaryjnych, takich jak centrum informacji toksykologicznej, powieś w widocznym miejscu — na lodówce albo koło telefonu. Jeśli nie masz pewności co do natury i powagi kontuzji i nie wiesz co

robić, nigdy nie ruszaj dziecka z miejsca. Zadzwoń na pogotowie i czekaj na instrukcje. Lepiej mieć pewność. W takiej sytuacji postawa: „A może niepotrzebnie zawracam głowę lekarzowi?", to wyjątkowo zły pomysł.

Jeśli musisz zawieźć dziecko na pogotowie, powiedz mu, że jedziecie w miejsce, gdzie jest dużo lekarzy, którzy potrafią naprawiać to, co popsute, i gdzie ludzie dochodzą do zdrowia. Jeśli to możliwe, zabierz ze sobą dużą torbę zabawek, żeby dziecko miało zajęcie, zwłaszcza jeśli na lekarza trzeba będzie poczekać.

Dzieci powinny nauczyć się numeru pogotowia jak najwcześniej — gdy są już na tyle duże, by zrozumieć, czym jest wypadek.

ZNĘCANIE SIĘ NAD DZIEĆMI

W dzieciństwie znęcano się nad nami. Nianię Stellę kolega kłuł szpilką, żeby zobaczyć, czy nie pęknie, bo miała parę funtów nadwagi. Zastraszanie i dręczenie dzieci tworzy w ich psychice straszliwe pokłady wstydu, lęku i bezbronności.

Znęcanie się nad dziećmi jest jak epidemia, zatacza coraz szersze kręgi. Dzieci zranione i wściekłe wyładowują się na innych. Dzieci, które nie ponoszą konsekwencji swoich czynów, bezkarnie znęcają się nad innymi. Dzieci, nad którymi ktoś się znęca, często też znęcają się nad rówieśnikami.

Jeśli podejrzewasz, że dzieje się coś niedobrego — na przykład dziecko nagle ogłasza, że nie chce jeździć szkolnym autobusem, opuszcza się w nauce albo zaczyna wykazywać zachowania autodestrukcyjne — delikatnie podpytuj, aż prawda wyjdzie na jaw. Musisz sprawić, by dziecko Ci zaufało. Dzieci zniosą naprawdę wiele, zanim zdecydują się powiedzieć o tym rodzicom, i znakomicie potrafią ukrywać wstydliwe szczegóły. Od najmłodszych lat przypominaj im, żeby zawsze Ci mówiły, jeśli ktoś je zrani — psychicznie czy fizycznie — i że to nie jest skarżenie.

Jak najwcześniej naucz dziecko asertywności i stawiania czoła łobuzom, na przykład na placu zabaw. Powiedz im, że nie mogą

pozwolić, aby ktoś inny je poniżał. Pokaż, jak powiedzieć: „Zraniłeś moje uczucia".

Jeśli dziecko zgłasza Ci, że ktoś nęka je w szkole lub w drodze do szkoły, zastosuj się do poniższych wskazówek:

- Niech dziecko powie nauczycielom: „X nie daje mi spokoju. Powiedziałem o tym rodzicom, ale on cały czas mnie zaczepia".
- Zobacz, jak zareagują nauczyciele. Każ dziecku przekazać sobie, co powiedzieli i co zrobili.
- Jeśli nauczyciele nie dali sobie rady, niech dziecko wieczorem dokładnie Ci opowie, co się nie udało.
- Musisz zorganizować spotkanie z nauczycielami dziecka, żeby zapoznać ich z powagą sytuacji. Zrób notatki ze wszystkiego, co omówicie. Jeśli spotkanie odbędzie się w godzinach pozalekcyjnych, nauczyciele będą się słabiej bronić, a dziecko poczuje się pewniej, bo w pobliżu nie będzie zawsze skorych do drwin rówieśników.
- Jeśli nauczyciele nie podejmą szybkich działań, umów się na spotkanie z dyrektorem szkoły. Spisz dokładny protokół ze spotkania. Szkoła ma obowiązek zainterweniować.
- Jeśli dręczenie ma podłoże religijne czy rasowe, jest przestępstwem. Rodzice mogą udać się z tym na policję albo do kuratorium, jeśli nauczyciele czy dyrektor zlekceważyli problem.

Jeżeli jednak, mimo Twoich protestów, szkoła przymyka oko na znęcanie się nad dziećmi, jako rodzic musisz podejść do tego aktywnie. Twoje dzieci muszą wiedzieć, że będziesz walczyć o ich prawa.

Jeśli dziecko jest zastraszane za pośrednictwem komunikatorów internetowych, zmień ustawienia w komputerze, tak by nie akceptować wiadomości od osób nieznanych. Kontroluj, ile czasu dziecko spędza przy komputerze i co robi. Niech da Ci znać, jak tylko zacznie się zastraszanie.

Jeśli dręczycielem Twojego dziecka jest inne dziecko z placu zabaw albo kolega, którego rodziców znasz, idź do nich i powiedz, co się dzieje. Niektórzy rodzice będą się kłócić i zarzucać Twojemu dziecku nadwrażliwość i nieumiejętność „radzenia sobie" albo zasłonią się wymówką, że „chłopcy już tacy są" czy coś w tym stylu. Powiedz: „Mam odmienne zdanie. Nasze dzieci nie będą się już razem bawiły". A potem wyjdź albo, jeśli rzecz dzieje się w Twoim domu, każ wyjść łobuzowi.

Niektórzy rodzice zapisują dzieci na zajęcia sztuk walki, ale nie po to, żeby mogły oddać agresorowi. Dobrze prowadzone zajęcia uczą dziecko dyscypliny i sprawiają, że zaczyna budzić szacunek rówieśników. Wzmacniają ciało i budują poczucie własnej wartości, które zastraszanie mogło nadwątlić.

Może się zdarzyć, że Twoje dziecko też zacznie dręczyć innych, zwłaszcza jeśli samo padło ofiarą przemocy i chce sprawić, by ktoś jeszcze słabszy poczuł się tak samo źle. W takim wypadku oczywiście powinno ponieść surowe konsekwencje. Spytaj: „Co twoim zdaniem ci dolega, że czujesz potrzebę krzywdzenia innych?". I dodaj: „Jestem rozczarowany twoim zachowaniem, ale to nie zmienia faktu, że wciąż cię kocham. W jaki sposób zamierzasz przeprosić dziecko, któremu zrobiłeś krzywdę?".

Im wcześniej dasz dziecku siłę, by umiało walczyć o swoje prawa, tym mniej prawdopodobne, że padnie ofiarą jakiegoś łobuza.

PODZIĘKOWANIA

NIANIA DEB

Materiał do tej książki zbierałam latami, więc jest komu dziękować!

Chciałabym podziękować wszystkim rodzinom, u których pracowałam — wiecie, że chodzi o Was. Bez Was niczego bym nie osiągnęła. Dziękuję, że przygarnęliście mnie do siebie — wszyscy macie miejsce w moim sercu. Dziękuję Lindzie i Johnny emu Wachsmannom — rodzinie, która pierwsza zatrudniła osiemnastolatkę z Walii — dziękuję, że we mnie uwierzyliście. Dziękuję Davidowi Olsonowi i Mary Lawson, którzy natchnęli mnie do przeprowadzki do Stanów i rozwinięcia skrzydeł. Dziękuję Marinie Claessens — zachęciłaś mnie do realizowania marzeń i stania się lepszym człowiekiem. Dziękuję rodzinie Footeów — bez Was pewnie nigdy nie dotarłabym do USA. Wielkie podziękowania należą się też Kevinowi i Anne Beall, z którymi przeżyłam moją pierwszą nowojorską śnieżycę. Michaelu Van Caneghem, dziękuję Ci za wszystko. Shelley Curtis i dr. Frankowi Litvackowi dziękuję, że zawsze witają mnie z otwartymi ramionami i sercami. Dziękuję Corbinowi Bernsenowi i Amandzie Pays — jesteście moją rodziną, kocham Was! Pani i Panu S. dziękuję za dobroć i szczodrość — słowa po prostu nie wystarczą, ale zawsze pozostaniecie w moim sercu. Mamie D. i jej dziewczynkom — dałyście mi lekcję niezłomności i siły charakteru i za to zawsze będę Was kochać, dziękuję Wam. Amy P. i Bernie Weinraub należą się podziękowania za całokształt. Rodzinie

Greco dziękuję za podwiezienie i za to, że tak długo dzieliliście się ze mną Waszymi wspaniałymi chłopcami — zawsze będę o Was pamiętać. Sonnenfeldom — dziękuję, że pozwoliliście mi zrobić program i pomagaliście z całych sił.

Dziękuję mojej mamie, która dała mi wolność i skrzydła, choć nie było to łatwe. Twoja siła wciąż jest dla mnie natchnieniem. Kocham Cię. Dziękuję mojemu bratu Howellowi za to, że gdy był mały, pozwalał mi szlifować na sobie warsztat niani. Dziękuję moim kuzynom, Chrisowi, Nigelowi i Markowi, którzy pozwolili mi sobie matkować. Dziękuję wujkowi „Nunkiemu". Już on wie za co! I moim obu babciom: świętej pamięci babci Carroll, która patrzy na mnie z góry i wiem, że we wszystkim macza palce — zawsze byłaś moim światełkiem; i babci Jones — dziękuję za każdy ten raz, kiedy bawiłaś się ze mną lalkami; moje najweselsze wspomnienia z dzieciństwa dotyczą Ciebie i „Pani Winterbottom".

Dziękuję Julie Swales — bez Ciebie nigdy nie zgłosiłabym się na casting do programu *Nianiu, na pomoc!,* i Garowi Lesterowi, który pomógł jej mnie przekonać!

I na koniec dziękuję wszystkim moim cudownym przyjaciółkom za to, że wspomagały mnie w tej przeprawie. Razem przeszłyśmy przez piekło i niebo. Janet, Julie, Geraldine, Lorri, Kelly, Mariannę, Lindzie, Dessi, Karen i Edith — jesteście niesamowite! I dziękuję Stelli, bez której nie byłoby książki ani programu *Nianiu, na pomoc!.* Spotkanie z Tobą odmieniło moje życie. Twoja szczodrość nie zna granic, Twój śmiech jest zaraźliwy, a Twoje serce ogromne. Taką jak Ty spotyka się raz na milion!

NIANIA STELLA

Chciałabym podziękować mojej rodzinie i przyjaciołom, którzy zawsze kochali mnie taką, jaka jestem, i znosili moje fochy — to dotyczy zwłaszcza Klanu Duxburych i Gangu Doneyów.

Mojej mamie Anne, która wpoiła mi, żebym nie przejmowała się podobieństwem do wańki-wstańki: „Wańka-wstańka może i jest

grubiutka i chwiejna, ale zawsze się podnosi". Mojemu tacie Jimowi i babci Lizzie, którzy teraz patrzą na mnie z góry. Wiem, że opiekujecie się mną na każdym kroku i jesteście ze mnie dumni. Jessice — że pozwoliła mi być swoją siostrą. Mojemu bratu Billyemu — że nie pozwala mi zapomnieć, skąd się wywodzimy, i jego narzeczonej Julie, która zawsze goni mnie do roboty.

Kizz, która zawsze wiedziała, że „potrafię". Tęsknię za Tobą, droga przyjaciółko.

Claudii Khan z Help Company, która na przestrzeni lat załatwiła mi dziesiątki wspaniałych posad i zgłosiła mnie do programu *Nianiu, na pomoc!.* Dzięki, Claudio!

Arze Keshishian, mojemu agentowi z CAA, za wzięcie na siebie wszystkich formalności.

Wszystkim rodzinom, które odegrały ważną rolę w ewolucji niani Stelli, bez których nie zdobyłabym tylu doświadczeń zawodowych. Nie mogę tu wymienić wszystkich, ale niektórzy zasłużyli sobie na to szczególnie. Cindy Quane, Greg, Bryan i Jimmy Breen — słowa nie są w stanie wyrazić, ile mi ofiarowaliście. J i K — dziękuję Wam za to, że daliście mi moją życiową szansę i zachęciliście do podążenia tą ścieżką, ale przede wszystkim za to, że podzieliliście się ze mną Maksem, który bez wątpienia jest jedną z miłości mojego życia. Dziękuję Jennifer, Jasonowi i Jarretowi Sturtzom — bez ich wsparcia nie mogłabym wziąć udziału w programie *Nianiu, na pomoc!.*

Deb Carroll — Ty naprawdę jesteś współczesnym Szczurołapem z Hameln! Jak tylko otwierasz usta, dzieci idą za Tobą w ogień. Inspirujesz mnie. Gdyby nie to, że zawsze podnosisz słuchawkę, kiedy do Ciebie dzwonię, już dawno popełniłabym harakiri. Dziękuję Ci za śmiech i łzy. Masz olbrzymią siłę ducha i charyzmę; jestem dumna, że zaliczam się do Twoich przyjaciół.

Moim pasierbom Justinowi i Jaiowi — daliście mi niesamowitą lekcję życia.

Mojemu mężowi Mikeowi — jesteś cudownym człowiekiem, zwłaszcza wtedy, gdy tracę głowę, a Ty utrzymujesz mnie przy

zdrowych zmysłach. Całowanie tych żab opłaciło się. „Znalazłam to, czego szukałam; i nie mogę prosić o więcej". Strasznie Cię kocham!

OD NIANI DEB I NIANI STELLI RAZEM

Wow! Kto by pomyślał, że dwie brytyjskie nianie zostaną gwiazdami amerykańskiej telewizji... na pewno nie my!

Chciałybyśmy podziękować ludziom, dzięki którym ten program stał się rzeczywistością. Paulowi Jacksonowi z Granada USA — jesteś prawdziwym angielskim dżentelmenem! Bruceowi Tomsowi, który razem z nami wsiadł do tej szalonej lokomotywy i udawał, że nie słyszy, gdy chciałyśmy wysiąść, a teraz dzięki Bogu wciąż się do nas odzywa. Wam obu należą się największe podziękowania, że przekonała Was nasza wizja i przekazaliście ją reszcie świata.

Wspaniałej załodze i realizatorom programu *Nianiuy na pomoc!,* Granada America i telewizji Fox — dziękujemy Wam za pomoc i wsparcie moralne, których udzielaliście nam po drodze. Michaelowi Shevloffowi, który przychodzi do nas na herbatę, choćby się waliło i paliło; Gerryemu McKeanowi, któremu ta książka naszym zdaniem nie jest wcale potrzebna; Michaelowi Gretzy, który jest naszym głosem rozsądku; Karen Benckendorffer, dzięki której nasza podróż zawsze przebiegała bez zakłóceń; i Kevinowi Lillestolowi, który wymyślił słowo „budżet" (dzięki za czekoladki!). Chciałybyśmy podziękować też Mike'owi Darnellowi, że mu się spodobałyśmy, i Ji 11 Hudson za wysiłek, jaki włożyła w nasze public relations.

A przede wszystkim dziękujemy rodzinom, które wzięły udział w programie *Nianiu, na pomoc!,* które otworzyły przed nami drzwi i serca. Oby tak dalej! Specjalna wzmianka należy się charakternym chłopcom z rodziny Silcocków, którzy nauczyli nas pokory. Drużyno Silcocków, do boju!

Całujemy,
Niania Deb i Niania Stella

KAREN MOLINE

Ta książka nie ujrzałaby światła dziennego bez fenomenalnej wiedzy i umiejętności dwóch najbardziej kochających, wrażliwych i szczodrych kobiet świata: niani Deb i niani Stelli. Wiem, że dzięki ich mądrości i dobroci będę lepszą mamą, czy mój syn w to wierzy, czy nie!

Dziękuję też Suzanne Gluck i Jonathanowi Pecarskyemu, moim wspaniałym agentom u Williama Morrisa, wzorowemu Paulowi Jacksonowi i Deborah Nash z Granada America oraz Karen Beckendorffer z programu *Nianiu, na pomoc!* za wskazówki, jakich mi udzieliła, gdy znalazłam się w największej potrzebie.

Wielka wdzięczność należy się naszemu niezrównanemu i pełnemu pasji redaktorowi, Dougowi Gradowi, który jest nie tylko mądrym i radosnym człowiekiem, ale też wspaniałym tatą. Oraz Judith Regan, Trący Carns, Kim Hadney, Mandy Kain, Paulowi Crichtonowi, Michelle Ishay, Larry'emu Pekarkowi, Vivian Gomez, Cassie Jones, Jimowi Geraghtyemu i Danielowi Nayeri z Regan Books za ich nieocenioną pomoc.

Serdecznie dziękuję też mojej własnej niani, Sithar Dolmie, za cierpliwość, miłość i spokój, mojej siostrze Julie za nieocenioną pomoc i przede wszystkim mojemu synowi, Emmanuelowi Thanh Sang, który napełnia moje serce radością i szczęściem, nawet gdy nie chce słuchać Zasad Domowych.

NIANIA DEB (DEBORAH CARROLL)

Urodziła się w Bangor, w Walii, i dorastała w Holyhead, też w Walii. Od ponad dziesięciu lat mieszka i pracuje w Los Angeles.

NIANIA STELLA (STELLA REID)

Wychowywała się w Burnley, w północnej Anglii. Od piętnastu lat pracuje jako niania w Stanach Zjednoczonych.

KAREN MOLINE

Dziennikarka, pisarka i ghostwriterka. Mieszka z synem w Nowym Jorku.

Autorki i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby otrzymali Państwo krótki, praktyczny przewodnik, który pomoże Wam w tej niełatwej i odpowiedzialnej misji, jaką jest wychowanie dziecka. Zanim zadzwonicie po którąś z telewizyjnych niań, koniecznie do niego zajrzyjcie. Jednak każda rodzina i każde dziecko jest inne, więc i ta książka nie zastąpi dostosowanych do Waszej sytuacji konkretnych zaleceń lekarza ani psychologa. Dlatego korzystajcie z tego poradnika jako ze źródła rad i inspiracji dotyczących wychowania Waszych dzieci, nie traktujcie go zaś jako zbioru recept na wszystkie możliwe sytuacje.

To prezent dla wszystkich moich dzieci. Jak wiele z Was już dorosło! Wasze uśmiechy nadają mojemu życiu sens, a moje serce wciąż rośnie z miłości do Was. Bez Was nigdy bym tego nie osiągnęła. To Wy jesteście moją nagrodą.

I dla mojego dziadka Howella. Za życia byłeś mi oparciem, teraz jesteś moją gwiazdą przewodnią. Dziękuję, że zawsze we mnie wierzyłeś.

niania Deb

Dla mojej mamy, Anne Reid. Nie mogę wyjść z podziwu, jak wspaniale wychowałaś mnie i mojego brata Billy'ego. W pewnym momencie musiałaś pracować na trzech etatach, by zapewnić nam utrzymanie, i za to jestem Ci dozgonnie wdzięczna. Bardzo Cię kocham... i jeszcze bardziej tęsknię!

Dla mojego męża, Mikea, bo jest całym moim życiem. Drugiego tak dobrego człowieka ze świecą szukać. Zawsze wysłuchujesz, co mam do powiedzenia, nawet gdy wolałbyś mnie zakneblować. Dzień, w którym zadzwoniłeś pod ten zły numer, był najszczęśliwszym dniem mojego życia.

niania Stella

OD NAŁOGU DO MIŁOŚCI

JAK WYZWOLIĆ SIĘ Z UZALEŻNIENIA OD SEKSU I ODNALEŹĆ PRAWDZIWE UCZUCIE

Autor Patrick Carnes

Wydawnictwo „MEDIA RODZINA”

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

CZĘŚĆ I. ANATOMIA UZALEŻNIENIA

ROZDZIAŁ 1. OZNAKI UZALEŻNIENIA 15

ROZDZIAŁ 2. BEZSILNOŚĆ: JEDENAŚCIE TYPÓW BEHAWIORALNYCH 50

ROZDZIAŁ 3. UTRATA KONTROLI: KOSZTY I KONSEKWENCJE 91

ROZDZIAŁ 4. DZIECI PODATNE: TRAGICZNE DZIEDZICTWO NADUŻYĆ 133

ROZDZIAŁ 5. UZALEŻNIONY PARTNER: ŹRÓDŁO SEKSUALNEJ OBSESJI 178

CZĘŚĆ II. PRZEMIANA I UZDROWIENIE

ROZDZIAŁ 6. FAZY ZDROWIENIA 219

ROZDZIAŁ 7. ZADANIA NA PIERWSZY ROK 254

ROZDZIAŁ 8. ROK DRUGI I TRZECI: ODBUDOWA 310

ROZDZIAŁ 9. OD TRZECH LAT WZWYŻ: PRACA Z PROGRAMEM I ZDROWY SEKS 358

ROZDZIAŁ 10. OD TRZECH LAT WZWYŻ: RODZINA PIERWOTNA I NADUŻYCIA Z DZIECIŃSTWA 396

ROZDZIAŁ 11. UZDROWIENIE RODZINY 421

ROZDZIAŁ 12. OD ZDROWYCH GRANIC KU NOWEJ KULTURZE 460

ZAŁĄCZNIKI

A. KWESTIONARIUSZE DO AUTODIAGNOZY 470

B. WYBRANE INFORMACJE 492

PRZYPISY 510

Wstęp

KSIĄŻKĘ TĘ pomogło nam pisać blisko tysiąc osób uzależnionych od seksu — erotomanów, którzy chcieli dzielić się swoimi doświadczeniami, wypełniając nasze ankiety i udzielając wywiadów. Mimo że ich życiorysy są różne, ich zmagania z nałogiem wyglądają podobnie. Wspólne dla nich wszystkich są autodestrukcyjne zachowania seksualne, nad którymi nie byli w stanie zapanować. Rozpad rodziny, katastrofa finansowa, utrata pracy oraz zagrożenie własnego życia to najczęściej powracające w ich historiach wątki. Wielu z nich to ludzie o wysokim prestiżu społecznym — pastorzy, lekarze, terapeuci, politycy, ludzie biznesu; inni pochodzą ze środowisk nie tak prestiżowych. W większości ankietowani przez nas ludzie byli w dzieciństwie wykorzystywani seksualnie, fizycznie i emocjonalnie. Najczęściej wychowywali się w rodzinach dotkniętych ciężkimi uzależnieniami, takimi choćby jak alkoholizm, obżarstwo czy hazard. Często musieli borykać się także z innymi nałogami, ale to właśnie z erotomanii najtrudniej im było się wyzwolić.

Mimo to z ich historii przebija nadzieja. Nasi respondenci — zdrowiejący erotomani — odznaczają się wielką zdolnością przekształcania rozpaczy i wewnętrznego chaosu w zaufanie i spokój ducha. Małżeństwa opowiadają o udanej próbie odzyskania pełnej, także seksualnej harmonii. Wszyscy odnotowali ogromną poprawę w większości dziedzin swojego życia, wliczając w to finanse, zdrowie, duchowość, pracę i stosunki w rodzinie. Pytani o „najskuteczniejsze środki" leczenia najczęściej mówią o intensywnych duchowych poszukiwaniach i wewnętrznym przebudzeniu, które następo-

wało w wyniku przełamania uzależnienia. Jednym z antidotów na wewnętrzną pustkę po erotomanii jest odnalezienie sensu w swoich cierpieniach.

Erotomani określają zdrowienie jako wewnętrzną przemianę — przekształcenie autodestrukcji w stan troski i wychowywania siebie na nowo. Aby lepiej zrozumieć ten proces, utworzyłem specjalną grupę badawczą do realizacji projektu, którego celem było dokładne prześledzenie natury uzależnienia od seksu i natury zdrowienia. Począwszy od 1986 roku zespół dwunastu ludzi pracował przez ponad trzy lata nad tym zadaniem. Część personelu stanowili fachowcy od analizowania danych, innymi byli doświadczeni klinicyści, wśród których znajdowali się także powracający do zdrowia erotomani. Bez ich poświęcenia zbieranie danych na szeroką skalę byłoby po prostu niemożliwe. Wszyscy pracowali po wiele godzin dziennie — niektórzy z nich obok normalnej pracy zawodowej.

Zaczęliśmy od skonstruowania dwóch dwudziestoośmiostronicowych ankiet: jednej dla erotomanów, drugiej dla ich współuzależnionych partnerów. Szybko jednak okazało się, że dla większości respondentów proces wypełniania rubryk był ogromnie bolesny i czasochłonny (od czterech do ośmiu godzin). Większość odpowiadających erotomanów mówiła, że proces ten, choć dla nich pożyteczny i dający im cenny wgląd i informacje, jednocześnie bardzo wyczerpywał ich emocjonalnie. Wiedza ta pomogła nam właściwie przygotować badane osoby do wypełniania ankiet oraz wykonać wiele zabiegów rozpraszających ich naturalne obawy.

Tysiąc pięćset egzemplarzy pierwszej ankiety rozprowadzono wśród erotomanów, którzy mieli za sobą przynajmniej trzy lata zdrowienia. Pięćset egzemplarzy drugiej trafiło do osób współuzależnionych. Do naświetlenia problemów spotykanych przy wychodzeniu z seksualnego nałogu typowaliśmy ludzi o wystarczająco długim stażu zdrowienia. Było dla nas oczywiste, że jego długość będzie proporcjonalna do ścisłości uzyskiwanych danych. Na przykład, we wczesnych fazach wychodzenia z erotomanii bardzo częste jest jeszcze stłumienie wspomnień dotyczących nadużyć seksualnych doznanych w dzieciństwie. Liczyliśmy, że współpraca

z osobami bardziej doświadczonymi i zaawansowanymi w procesie zdrowienia pozwoli na dokładniejsze zdefiniowanie i czystszy obraz najważniejszych kwestii.

Znalezienie takich osób okazało się trudne. Samopomocowe grupy erotomanów, choć istnieją od drugiej połowy lat siedemdziesiątych, miały nadal mało członków o długiej abstynencji i stażu zdrowienia. Na dodatek, z powodu anonimowego charakteru tych grup, trafienie do takich osób i wręczenie im do wypełnienia długich, bolesnych kwestionariuszy wymagało stworzenia nieformalnej sieci złożonej z terapeutów i samych uzależnionych. Ostateczny sukces całego przedsięwzięcia świadczy o niezwykłym zaufaniu, jakim ludzie organizujący tę sieć zostali obdarzeni w grupach anonimowych erotomanów.

Oficjalnie żadna z tych wspólnot nie mogła aprobować naszych ankiet. Byłoby to sprzeczne z ich tradycjami. Mimo to otrzymywaliśmy wsparcie od wielu uczestników wszystkich wspólnot zajmujących się tym problemem: Sex & Love Addicts Anonymous, Sexaholics Anonymous, Sex Addicts Anonymous i Sexual Compulsives Anonymous[1].

Dwadzieścia procent ankiet wróciło do nas, co pozwoliło uzyskać odpowiedzi 289 erotomanów i 99 osób seksualnie współuzależnionych o stażu zdrowienia nawet do dziesięciu — dwunastu lat. Jesteśmy przekonani, że innym osobom zbyt krótki staż seksualnej trzeźwości uniemożliwił to zadanie lub sprawił, że okazało się ono zbyt bolesne. Ci, którzy wypełnili nasze ankiety, okazali niezwykłą wprost szczerość. Często strona po stronie były zapełnione detalami wtłoczonymi ciasno w rubryki. Aby uzupełnić zebrane dane, zwróciliśmy się dodatkowo o wypełnienie kwestionariuszy do sześciuset erotomanów leczących się w Golden Valley Health Center. Mimo że nie wnieśli oni wiele nowego pod względem przebiegu procesu zdrowienia, jednak bardzo pomogli nam w klasyfikowaniu uzależnionych zachowań seksualnych. Przytaczane w tej książce dane — poza innymi, które wyszczególniono — pochodzą od owych 289 badanych na początku. W Załącznikach umieszczamy tabelę zestawiającą podstawowe zachowania seksualne 932 erotomanów, z której wynika, że pod tym względem różnice między grupą o zaawanso-

wanym zdrowieniu, a tymi na początku drogi są minimalne. W ankietowanej grupie przeważają biali, wykształceni, pracujący na wysokich stanowiskach ludzie — co specjalnie nie dziwi, zważywszy, że i pierwsi członkowie Anonimowych Alkoholików prezentowali podobny społeczny przekrój. Również dziewiętnastoprocentowy odsetek kobiet w naszych wywiadach odpowiada ich dzisiejszej proporcji wśród osób wychodzących z alkoholizmu[2].

Inną częścią realizowanego projektu były wywiady z 89 erotomanami i z 37 seksualnie współuzależnionymi, którzy osiągnęli stabilną trzeźwość[3]. Wielu z nich to autentyczni pionierzy w odkrywaniu erotomanii i procesu zdrowienia. Przeszli przez to w okresie, kiedy o profesjonalną pomoc było niesłychanie trudno, kiedy właściwie jeszcze jej nie było. Tu również dotarcie do tych ludzi w różnych miejscach kraju, przekonanie ich i samo przeprowadzenie wywiadów wymagało olbrzymiego wysiłku i czasu. Efektem były tysiące stron zapisanych ich słowami, które liczbom i notatkom z ankiet nadawały głębię i mądrość.

Tworzenie archiwum danych, prowadzenie analiz statystycznych, zestawianie w tabelach nie kończących się odpowiedzi i wyławianie sensu z tysięcy stron notatek było gigantycznym przedsięwzięciem. Wykonanie go w ciągu dwóch lat stało się możliwe tylko dzięki temu, że respondenci podzielali nasze przekonanie o pilności zadania. Wszyscy wiemy, że uzależnienie od seksu może być śmiertelne. Od chwili, kiedy rozmiary epidemii AIDS stały się powszechnie znane, był to wyścig z czasem.

Książka dzieli się na dwie części. Pierwsza (rozdziały od pierwszego do piątego) omawia różne aspekty uzależnienia od seksu, łącznie z bezsilnością, jaka się z nim wiąże, utratą kontroli, przyczynami i wzorcami oraz wpływem na rodzinę i otoczenie. Część druga (rozdziały od szóstego do dwunastego) przedstawia doświadczenia ludzi, którym udaje się zdrowieć, dotyczące decyzji, zwracania się o pomoc, ewolucji samego procesu i pokonywania przeszkód oraz odzyskiwania możności prowadzenia zdrowego życia seksualnego.

Książka syntetyzuje historie blisko tysiąca erotomanów i ich rodzin, przedstawiając ich wspólny wysiłek wyzwalania się z nałogu. Pragnę tu wyrazić wdzięczność dla wszystkich, którzy wy-

pełnili nasze kwestionariusze i udzielali wywiadów. Bez Was nigdy nie uzyskalibyśmy tej wiedzy ani nie odkrylibyśmy jej prawdziwego znaczenia. Dla ochrony naszych respondentów imiona i cechy, które mogłyby naruszyć ich anonimowość, zostały zmienione. Jednak same słowa i fakty z życia nie uległy zmianie. O doborze konkretnych przykładów decydował fakt, w jakim stopniu są one charakterystyczne dla ogółu ludzi uzależnionych od seksu. Nie eksponujemy w książce niecodziennych lub skrajnych doświadczeń, gdyż nie reprezentują one najbardziej typowych aspektów erotomanii.

Wyrazy wdzięczności kieruję również do zespołu badawczego, bez którego pomysłowości, wytrwałości, wprawy oraz umiejętności tworzenia klimatu zaufania praca nie zostałaby doprowadzona do końca. Jego członkowie to: Larry D., Jeanne O'Gorman, Barb DeWitt, James Blix, Rob Berger, Judy Weedman, Nancy Skilling, Debra Nonemaker, Cindy Larsen i Perry Ferguson. Szczególnie dziękuję Tammy Horstman, koordynującej program dla całej grupy. Jej organizacyjny talent i entuzjazm wspierał nas wszystkich. Pomocą służyła nam także Grupa Studiów Badawczych z Instytutu Medycyny Behawioralnej oraz personel i administracja Golden Valley Health Center. Wszyscy doceniamy też wkład wielu zdrowiejących osób z naszej nieformalnej sieci, które pomagały nam aranżować wywiady.

Chcę również podziękować Tomowi Benderowi i Debbie Osteen z Universal Health Services. Ich wsparcie dla moich badań, pisarstwa i działalności jako dyrektora programów klinicznych uzależnienia seksualnego i seksualnej traumy w Del Amo Hospital ma ogromne znaczenie. Pozwoliło mi przebrnąć przez trudne okresy i nie stracić z oczu mojego celu.

Kilka osób odegrało ważną rolę w przygotowaniu rękopisu: Becky Thorvig, kierownik mojego biura; Ann Poe, moja konsultantka; Jonathon Lazear, agent; Toni Burbank, mój wydawca z Bantam i Randee Falk, redaktor. Bez ich wsparcia, cierpliwości i wiary cały ten zbiorowy wysiłek nie zostałby doprowadzony do końca.

Wspierały mnie jako autora i służyły radami dwie szczególnie bliskie osoby: Melody Beattie, która dzwoniła do mnie zawsze

w najczarniejszych momentach i John Bradshaw, który jak mało kto potrafi wspierać i motywować swoich przyjaciół. Oboje stanowili dla mnie gwarancję bezpieczeństwa.

Książka ta jest efektem i dowodem wsparcia ze strony wielu ludzi — darem, dzięki któremu dostąpiłem przywileju bycia świadkiem ich determinacji i poświęcenia. Moja rola w tym wysiłku sprowadza się jedynie do zapisania historii o uzdrowieniu — i o całej naszej kulturze.

Patrick J. Carnes

Program leczenia uzależnienia od seksu
i seksualnej traumy
Del Amo Hospital
23700 Camino Del Sol
Torrance, Kalifornia 90505

CZĘŚĆ I
ANATOMIA UZALEŻNIENIA

Rozdział I

Oznaki uzależnienia

- Kobieta używa wibratora tak intensywnie, że parzy się i trafia na pogotowie.
- Trzydziestojednoletni mężczyzna, żonaty, ojciec trojga dzieci, od siedemnastego roku życia miewa kontakty z mężczyznami w barach dla gejów. Ożenił się, by z tym skończyć. Zaczął leczyć się z picia, by tego zaprzestać. Obecnie ma AIDS; jego żona także. Oboje umierają.
- Korzystanie z usług prostytutek kosztuje pewnego księdza około tysiąc dolarów tygodniowo. Jedyny sposób, w jaki może folgować swojemu nałogowi, to kradzieże z kasy parafii.
- Dzieci i przyjaciele wiedzą. Tylko żona tkwi w nieświadomości aż do odkrycia trzech opasłych notesów, w których jej mąż opisał szczegółowo stosunki seksualne z tysiącem pięciuset kobiet.
- Trzydziestoośmioletni dentysta, doprowadzony do furii przez nieprzystępność seksualną żony, potajemnie podaje jej narkotyki, by zachęcić ją do uprawiania seksu.
- Trzydziestopięcioletnia nauczycielka, oglądając *Looking for Mr. Goodbar*[4], doznaje szoku; dostrzega, że wszystko przerażająco dokładnie pasuje do jej życia.
- Trzydziestotrzyletnia kobieta zostawia swoje dzieci bez opieki, wychodząc na randki z kochankami.
- Sześćdziesięcioszześcioletni mężczyzna po raz trzeci zostaje aresztowany za kradzieże damskiej bielizny.
- Wezwany przez biskupa pastor zostaje zmuszony do konfrontacji wskutek swoich romansów z parafiankami.

- Na pewnego agenta handlowego w ciągu dwóch lat wpływa siedem zażaleń o seksualne napastowanie. Obecnie wpłynęło ósme, od głównej klientki.
- Wychowawca uwodzi kolejnego ucznia i uprawia z nim seks. Ma gotowy plan samobójstwa na wypadek, gdyby kiedyś wpadł.

Oto oznaki seksualnego uzależnienia. Jedni mogą sądzić, że to tylko przypadkowe ekscesy lub niewłaściwa interpretacja wydarzeń. Inni uznają te fakty za rzadko spotykane dziwactwa czy perwersję, element życia marginesu społecznego lub rezultat nędzy. W rzeczywistości jednak sytuacje te odzwierciedlają dużo poważniejszy problem: zagrażającą życiu, seksualno-uczuciową obsesję. Staje się ona udziałem tych, których życie opanowane jest przez wzorce niekontrolowanego seksu. Ludzie ci to erotomani. Przeżywają doświadczenia, jakie nie zdarzają się innym, a jeśli, to na pewno nie w taki sam sposób i w tym samym stopniu. Wzorce ich zachowań wskazują na obecność choroby, którą dopiero zaczynamy rozumieć.

Wszędzie znajdujemy symptomy erotomanii, lecz mimo to nadal próbujemy negować tę rzeczywistość. Potrafimy zaakceptować, że można być chorym na alkoholizm, niszczyć siebie obżarstwem czy hazardem; ale nie seksem. Istnieją wprawdzie ludzie, którzy jasno widzą ten problem, lecz wahają się, czy nazywać go uzależnieniem. Szukają zastępczych słów, jak „kompulsja", „hiperseksualność" czy „niewyżycie" — mimo że jednocześnie nie mają trudności w nazywaniu przymusu grania hazardem. Skąd bierze się tak wielki opór przed dostrzeżeniem ewidentnych objawów erotomanii? Odpowiedź kryje się w centralnej roli, jaką wyznaczamy seksowi w swoim życiu.

1. *Seks jest sprawą zasadniczą.* Jest kluczem do przetrwania gatunku i wiele naszych najbardziej nośnych symboli kulturowych wiąże się z jego znaczeniem i pięknem. Piosenki, film i literatura głoszą, że najlepsze chwile w życiu są związane z seksem. Pierwsze spostrzeżenie, jakie czynimy na temat każdej spotkanej osoby, to rozróżnienie seksualne: „To jest chło-

pak!" „To jest dziewczyna!" Nasza płeć — męska lub żeńska — jest fundamentalnym określeniem tego, kim jesteśmy i rozstrzygająco wpływa na sposób, w jaki przebiega nasze życie.

2. *Seks jest wszechpotężny.* Pod wpływem namiętności ludzie zabijają, zdradzają, gwałcą i wykorzystują innych. Seks napędza koniunkturę handlową — od sprzedaży wód kolońskich i samochodów do gazet i programów telewizyjnych. Zmienia nasz nastrój, przynosi rozkosz i ulgę, rozładowuje napięcie. Może istotnie leczyć różne dolegliwości — od bólów głowy i migren do artretyzmu. I, co pewnie najważniejsze, dla wielu ludzi jest źródłem trwałej więzi; to on zwykle pomaga przetrwać naszym związkom w najbardziej przełomowych i trudnych momentach życia.
3. *Seks jest groźny.* Bieżące szacunki mówią, że jeden mężczyzna na dziesięciu popełnia gwałt na randce i że tego roku zostanie zgwałconych milion kobiet, w tym ponad połowa przez napastnika, który jest dobrze znany. Ponad czterdzieści milionów dorosłych Amerykanów było w dzieciństwie wykorzystywanych seksualnie. Każdego dnia w Stanach Zjednoczonych średnio trzy tysiące nastolatek zachodzi w ciążę. Nasze lęki przed seksualnym nieumiarkowaniem znajdują wyraz w naukach religijnych, aktach prawnych i rozporządzeniach lokalnych, co razem składa się na niepisany kulturowy kod, że seks jest czymś brudnym i złym. Fakt, że jest to osąd kulturowy, może potwierdzić większość dorosłych, wspominając zwłaszcza historie, które na temat seksu opowiadano im w dzieciństwie, żeby ich odstraszyć od nieprzyzwoitych zabaw. Nasz lęk przed seksualnym rozpasaniem występuje jako niefortunna przeciwwaga dla naszych obaw, że możemy być w tej dziedzinie nieatrakcyjni i nieprzystosowani. Zakrawa na ironię, że zarówno straszenie zakazami, jak i akty seksualnych nadużyć napędza ta sama lękowa postawa zakorzeniona w naszej kulturze.

Książka ta opowiada nie tylko o uzależnieniu i erotomanach. Mówi także o lęku przed seksem, przed jego potęgą i znaczeniem. Z historii ludzi, którzy na serio zaangażowali się w program zdro-

wienia, przebijają trudne pytania o politykę wewnętrzną, prawo, praktyki kościelne i o życie rodzinne. Dowiadujemy się z nich o strasznych spustoszeniach, jakie powstają w człowieku wskutek nadużyć i seksualnego wykorzystywania w dzieciństwie, o dysfunkcjach w rodzinie i o wielu, często równoległych uzależnieniach, które są ich następstwem. Do uzyskania globalnego obrazu kryzysu naszej kultury brakuje nam dokładnego przyjrzenia się erotomanii. Nasza cywilizacja jest coraz bardziej podatna na chorobę uzależnień, a uzależnienie od seksu jest wśród nich jednym z najbardziej destrukcyjnych.

Wielu ludziom trudno będzie czytać tę książkę. Możecie rozpoznać wzorce erotomanii we własnych zachowaniach, u członków rodziny, u przyjaciół. Jednakże przytaczane tu historie dają trudną do przecenienia nadzieję. Fascynująca droga do wyzdrowienia otwiera się z chwilą, gdy jesteśmy zdolni zidentyfikować się z cechami nałogowca, o jakich opowiadają nasi respondenci. Na podstawie przeprowadzonych badań i praktyki klinicznej możemy wyliczyć dziesięć oznak, które wskazują na obecność tego nałogu:

1. Utrata kontroli nad zachowaniami seksualnymi.
2. Ich dotkliwe konsekwencje.
3. Niezdolność do zaprzestania mimo negatywnych konsekwencji.
4. Powroty do autodestrukcyjnych zachowań i sytuacji wysokiego ryzyka.
5. Uporczywe wysiłki lub chęć, by się ograniczyć lub przestać.
6. Obsesja seksu i fantazjowanie jako główna strategia radzenia sobie w życiu.
7. Rosnąca ilość doznań seksualnych — dotychczasowy poziom aktywności przestaje wystarczać.
8. Głębokie zmiany usposobienia w wyniku seksualnych zachowań.
9. Tracenie czasu na obsesyjne myśli i fantazje, zdobywanie seksu, uprawianie go i radzenie sobie z konsekwencjami.
10. Zaniedbywanie spraw zawodowych, rodzinnych czy wypoczynku.

Przyglądając się dokładnie każdej z tych oznak, zaczynamy poznawać anatomię choroby. Zaczynamy też dostrzegać, że do tej pory staraliśmy się je ukryć za różnymi formami zaprzeczania, niedostrzegania, reinterpretacji i uprzedzeń.

1. Utrata kontroli nad zachowaniami seksualnymi

Według wszelkich zewnętrznych oznak dzieciństwo Barb było normalne. Pochodziła z rzymskokatolickiej, dobrze sytuowanej rodziny; uczęszczała wraz z rodzeństwem do parafialnej szkoły. Nikt nie domyślał się, że w jej rodzinie szerzy się przemoc i seksualne wykorzystywanie. Rzeczywiście, matka, pracownik pomocy społecznej, przynosiła do domu opowieści o tak poważnych nadużyciach, iż dzieci myślały, że w porównaniu z innymi ich rodzina jest przeciętna, normalna i kochająca. Dopiero kiedy starszy brat Barb, skatowany przez ojca, trafił do szpitala, matka uświadomiła sobie, że jej mąż nie jest wcale tak nieskazitelny, jak myślała.

Wychowanie w takim w domu pozostawiło w dziewczynce mnóstwo sprzecznych uczuć. Dla Barb seksualność i przemoc zlewały się z sobą od początku. W rezultacie, w czwartej klasie zaczęła wpadać w obsesję na punkcie przemocy seksualnej i te fantazje towarzyszyły jej przy masturbacji, którą uprawiała, by zasnąć. Przemoc rodzinna i seksualizowanie uczuć ukształtowały w niej podłoże późniejszych zachowań, z pomocą których usiłowała radzić sobie w życiu. Kompulsywny onanizm, który zaczęła uprawiać od pierwszych klas, stał się jej życiowym wzorcem zachowań, nad którym straciła kontrolę.

W szkole średniej czujny psycholog zorientował się, że dziewczyna jest bliska samobójstwa z powodu sytuacji w domu. Udało mu się odseparować ją od rodziny i skierować na profesjonalną terapię. Niestety, terapeuta tylko powiększył jej problem. Oto jej słowa:

> **Wykorzystywał mnie. Seksualnie i fizycznie. No, tak. I doszło do tego w momencie, gdy dogrzebał się do mojej erotomanii. To dodatko-**

wo ją wzmocniło. Byłam już poza domem, więc nie miałam tylu ograniczeń, a do tego ten terapeuta naprawdę uwodził mnie i ranił. Obmacywał moje genitalia i piersi, sprawiając ból i mówiąc przy tym do ucha wyuzdane, lubieżne słowa. Wiedziałam, że taka seksualna relacja jest bardzo nie na miejscu — sam terapeuta radził mi powstrzymywać się od seksu, ale on mi przecież to wszystko robił! Wpadłam w obsesję i wydzwaniałam do niego potem, zapewne w depresji, jednocześnie fantazjując i onanizując się. Do mojej erotomanii doszły w tym momencie nowe zachowania.

Nasze ankiety pozwoliły odkryć tragiczny fakt, że uzależnieni od seksu, którzy szukają pomocy, często są przez terapeutów seksualnie wykorzystywani! Sytuację Barb skomplikowało jeszcze zauroczenie jednym z przyjaciół wspomnianego terapeuty. Żyła z nim przez rok w destrukcyjnym dla siebie i obsesyjnym związku, po którym w jej życiu nastąpił ciąg zamazujących się w pamięci partnerów:

Umawiałam się i szłam do łóżka z facetami, których ledwie znałam. Były dni, kiedy miewałam i po siedem randek. Pamiętam tydzień, w którym zaliczyłam ośmiu partnerów, w tym dwóch równocześnie, mężczyznę i kobietę. Tego dnia, jak poszłam z nimi do łóżka, byłam po kokainie, paru drinkach i marihuanie. Rano, gdy narkotyki i seksualny „hąj" przestały działać, czułam się kompletnie pusta, rozbita i zbrukana.

Dalej jednak flirtowałam z każdym, nie mając nad tym żadnej kontroli. Nie miało znaczenia, ile kto miał lat, czy był żonaty, ani że był chłopakiem mojej najlepszej przyjaciółki. Brnęłam w to, wikłałam się i nie mogłam się powstrzymać. W ten sposób wylądowałam w wielu równoległych związkach. Nie przerywałam uprawiania seksu nawet wtedy, gdy łapałam infekcje. Złapałam od kogoś liszaj. Znalazłam się w związku z facetem, którego przez parę miesięcy bezskutecznie próbowałam rzucić. Nie chciałam z nim już wtedy współżyć ze względu na liszaj, ale nie mogłam się powstrzymać.

Historia Barb uwypukla pierwszy główny objaw uzależnienia — utratę kontroli nad własnymi zachowaniami. Ich liczba, zasięg i czas trwania niezmiennie przekraczały wyznaczane na początku ramy.

Ludzie uzależnieni od seksu i od miłości mogą powtarzać dany wzorzec, nawet gdy wiedzą, że zagraża to ich życiu. Wielu z nas zdarza się nadużyć seksualności, przeżyć przygodę lub zawód, jednak zwykle uczymy się w ten sposób kierować swoje zachowania przynajmniej na bezpieczne tory. Erotomani nie są jednak do tego zdolni na dłuższą metę, nawet jeśli uparcie się starają.

Barb na przykład mówi o szukaniu seksu bez uświadamiania sobie takiego zamiaru: „Zauroczałam się kimś i zanim się spostrzegłam, kończyliśmy w łóżku. Nigdy potem nie rozmawiałam z partnerem o tym, jakie to miało dla nas znaczenie, czym było — a zwłaszcza czym nie było. Tak jakby na wstępie żadne z nas tego nawet nie podejrzewało, ale nieodmiennie zawsze kończyło się tak samo".

Pospolitym scenariuszem u erotomanów jest powtarzający się cykl: koszmarny miłosny związek, po którym następuje faza płytkich jednorazówek, orgia czy inny seksualny ciąg. Doraźnym ratunkiem okazuje się znów romans, albo lepiej kilka. Czasami erotomani kierują swoją obsesję w stronę tylko jednej, dwóch lub kilku osób w całym życiu. Są to wtedy związki, w których, aby zyskać miłość, tracą powoli wszystko, łącznie z szacunkiem do siebie. Pod względem emocjonalnym samo bycie w pobliżu takiej osoby jest dla nich szczególnie „doładowującym" przeżyciem. Są wtedy zupełnie nią pochłonięci, nie mogą przestać jej widywać, pogrążając się jednocześnie w rozpaczy wskutek beznadziejności takiego związku.

2. Dotkliwe konsekwencje seksualnych zachowań

W swoim poczuciu beznadziejności, rozpaczy i strachu przed konsekwencjami Barb nie jest żadnym wyjątkiem. W naszych ankietach stykaliśmy się z niemal nie kończącą się listą sposobów, jakich erotomani używają, krzywdząc siebie i innych:

- Wiele uzależnionych osób ociera się o śmierć wskutek wypadków, przemocy, gwałtów lub ryzykownych zachowań.

- Erotomani widzą w AIDS chyba najbardziej zgubne następstwo swojej choroby.
- Wielu z nich przeżyło utratę swojego stałego partnera czy współmałżonka (40 procent), a większość (70 procent) miała ciężkie problemy małżeńskie.
- Część erotomanów utraciła prawa rodzicielskie wobec dzieci (13 procent), a inni z powodu choroby zrywali kontakty z domem rodzinnym (8 procent).
- Kobiety uzależnione od seksu i miłości pisały o niechcianych ciążach (42 procent) i o swoim żalu po dokonanych aborcjach (36 procent).
- Dla większości uzależnienie oznaczało poważne kłopoty finansowe (58 procent).
- Niektórzy donosili o utracie prawa wykonywania zawodu lub o zmarnowaniu swoich możliwości czy kariery (27 procent).
- Większość z nich (79 procent) mówi o poważnym obniżeniu produktywności w pracy; 11 procent traciło stanowiska.
- U znacznej części erotomanów ich zachowania regularnie przekraczają próg wyczerpania sił (59 procent), a nawet próg fizycznych zranień (38 procent).
- W większości erotomani przyznają, że na porządku dziennym było ryzyko chorób wenerycznych (65 procent).
- Łącznie 58 procent naszych respondentów dokonywało czynów grożących aresztowaniem; 19 procent skończyło w areszcie.

Uzależnienie od seksu doprowadziło Barb do tego, że obdarzała zaufaniem niebezpiecznych, nieobliczalnych ludzi. Trzykrotnie mężczyźni, z którymi spała, zagrozili bezpośrednio jej życiu. Jeden z nich kazał jej wysłuchiwać historii o politycznych rozgrywkach, przykładając nóż do gardła; dwa tygodnie później dowiedziała się, że zamknęli go za zabójstwo jakiejś kobiety. W ciągu tych lat Barb pracowała bez opamiętania, czasami nawet na pięciu posadach naraz. Jedyną ulgą od pracy byli mężczyźni. Jedyną ucieczką od nich — praca. Według jej słów, dziesięć lat zmarnowała na czynną erotomanię na przemian z uciekaniem w harówkę. Kiedyś zgłosiła się po pomoc do seksuologa, ale ten nie widział w jej zachowaniach

oznak choroby. Radził jej natomiast popracować nad zaakceptowaniem swojej seksualności i potrzeb.

Ostatecznie, jak wielu innych uzależnionych, Barb osiągnęła dno: „Zdałam sobie sprawę, że nie pociągnę tak ani roku dłużej. Ze albo ktoś mnie zabije, albo sama to zrobię, albo wyląduję w zakładzie dla obłąkanych. Nie wiedziałam, na czym polega mój problem. Wiedziałam tylko, że dłużej tak nie mogę i że potrzebuję pomocy".

Myśli samobójcze, kompletny zamęt w życiu, marnowane lata, niebezpieczne sytuacje i choroby przenoszone drogą płciową... Barb doświadczyła wielu typowych konsekwencji erotomanii.

3. Niezdolność do zaprzestania mimo negatywnych konsekwencji

Mark, lekarz, dobrze zdawał sobie sprawę z ceny, jaką musiał płacić w wyniku swoich zachowań. Wiedział, ile może stracić. Mimo to uzależnienie było silniejsze. Rozpoczął masturbację w wieku pięciu lat, pierwszy stosunek seksualny odbył z prostytutką — dzięki „uprzejmości" wuja. Miał wtedy szesnaście lat. Jeszcze przed maturą wpadł w schemat niewybredności seksualnej — zdobywania i porzucania kobiet.

Po pięciu latach „zaliczania" partnerek i równoległej masturbacji ożenił się i na jakiś czas zachowania te ustały — Mark uprawiał seks z żoną raz lub dwa razy dziennie; potem zaczął realizować swoje obsesje także przez masturbację: „Stałem się obsesyjnym onanistą. Wkrótce znałem już wszystkie toalety w mieście. Onanizowałem się wszędzie, gdzie tylko się dało".

Ten wzorzec trwał do trzydziestego pierwszego roku życia, kiedy Mark skończył po medycynie specjalizację z psychiatrii i otworzył własną praktykę. Jednocześnie przeszedł konwersję religijną i został ortodoksyjnym żydem. Jak na ironię, wraz z rozwijającym się zaangażowaniem religijnym, rozwijała się jego erotomania i alkoholizm. W tym samym czasie odkrył seks homoseksualny w klubach YMCA. Zaczął uprawiać biegi, obsesyjnie pokonując kilka-

naście kilometrów dziennie. Na trasę szybko wybiegła za nim erotomania.

> **Miałem kochanka za kochankiem. Z czasem stało się to zbyt skomplikowane. Wtedy zacząłem odcinać kupony od mojego biegania: wyrobiłem sobie zdolność wyławiania „obiektów" na ulicach, więc nie musiałem nawet chodzić do miejsc, gdzie spotykają się geje. Zabierałem ich do mojego gabinetu wieczorami czy późnym popołudniem. Zacząłem poznawać sklepy porno, zamawiać męskie prostytutki. Jeśli ich nie było, szedłem do agencji i brałem „panienkę". Podobnie jak z mężczyznami, musiałem zamawiać dwie na raz, jedna już mi nie wystarczała. Wszyscy ci ludzie mogli w każdej chwili zacząć do mnie wydzwaniać. Naciągali mnie na forsę. Mój ostatni „obiekt" wyciągnął ze mnie około 30 000 dolarów. Nie byłem zamożny. Ten nałóg kosztował mnie fortunę i mnóstwo czasu.**
>
> **Co dzień traciłem całe godziny na gonitwę za „obiektami", na kabiny porno, podrywanie, masturbację lub molestowanie żony. Zachowywałem się tak, jakbym był niewidzialny; właziłem do tych przybytków porno w samo południe. To była stosunkowo mała miejscowość, prowadziłem w niej własną praktykę psychiatryczną i szlajałem się w biały dzień...**

Trudności zaczynały Marka przygniatać. Ścigały go banki. Przynosił do domu choroby. Pił. Widywano go w niedwuznacznych sytuacjach w klubach YMCA, o czym dowiadywali się jego pacjenci. Partnerzy seksualni domagali się recept na narkotyki. Mark trafił w końcu do Anonimowych Alkoholików i zaczął chodzić na mityngi, ale chaos w jego życiu narastał. Jak inni erotomani, wiedział, że stoi w obliczu katastrofy, lecz nie był zdolny porzucić kompulsywnych zachowań.

4. Poszukiwanie autodestrakcyjnych zachowań i sytuacji wysokiego ryzyka

Od niemożności zaprzestania pomimo rosnących konsekwencji jest tylko krok do szukania autodestrukcyjnych zachowań i sytuacji wysokiego ryzyka. Seks z kimś, o kim wiadomo, że ma AIDS, to bardzo

autodestrukcyjny akt. Powracanie do sytuacji wysokiego ryzyka samo w sobie jest symptomatyczne dla utraty kontroli.

Przyjrzyjmy się historii Petera, czterdziestopięcioletniego homoseksualisty z dużego miasta na południowym wschodzie USA. Określał on siebie jako człowieka „płynącego przez życie kilem do góry" i „w stanie ciągłej ucieczki" przed bliskością z innymi i przed samym sobą. Odnosząc sukcesy zawodowe, stale podnosił poprzeczkę. Rekompensował to sobie, lecząc się seksem, alkoholem i narkotykami uzyskiwanymi na receptę. Anonimowy, pełen przemocy seks był jeszcze bardziej niebezpieczny — Peter żył stale na krawędzi. O ile Mark postępował, jakby był niewidzialny, Peter zachowywał się tak, jakby był niezniszczalny. Tak o tym opowiada:

> **Czułem się, jakby nic mnie nie mogło ruszyć. Miałem przecież duże osiągnięcia w wielu dziedzinach i do pewnego stopnia potwierdzały to moje dokonania zawodowe. Moje ego było tak wybujałe, iż wierzyłem, że jestem nieprzemakalny, odporny na jakiekolwiek zagrożenie, choćby AIDS. Myślę, że ze statystycznego punktu widzenia, ze względu na samą liczbę i rodzaj kontaktów, byłem ogromnie narażony na HIV. Do tej pory nie miałem odwagi zrobić sobie testu. ...Próbowałem ukrócić moje anonimowe kontakty, ale nie wychodziło. Nie byłem w stanie wytrzymać dłużej niż trzy dni. Czułem, że muszę mieć energię, jaką dawał mi seks, aby móc dalej żonglować moimi zachowaniami.**

Wystarczy tylko zmienić scenerię, a głos Petera zacznie wyrażać doświadczenia wielu innych erotomanów, którzy tak samo ciągle przyłapują się na robieniu rzeczy niebezpiecznych. Mimo to ignorują oni ten fakt, czasem w ogóle tracąc kontakt z rzeczywistością. Specjaliści od uzależnień nazywają to zaprzeczaniem. Rezultat zaprzeczania jest taki, że chore zachowania trwają dalej.

Podczas warsztatów, jakie ostatnio prowadziłem, jeden z uczestników jasno ukazał na własnym przykładzie rolę zaprzeczania w prowokowaniu zagrożeń. Był on magistrem psychologii, człowiekiem bardzo inteligentnym, poważanym przez otoczenie z powodu swoich kompetencji i kultury osobistej. Był również uzależniony od seksu. Od półtora roku chodził na terapię, udzielał się w grupach Anonimo-

wych Erotomanów, miał sponsora. Problemem jednak było, że wciąż się uruchamiał[5], ponosząc przy tym wysokie ryzyko. Nie potrafił uznać swojej bezsilności ani powiedzieć terapeucie, sponsorowi i grupie, że nie jest w stanie przestać. Był przekonany, że sam powinien sobie z tym poradzić. Ponieważ raz skłamał, kłamał dalej, bojąc się dodatkowo przyznać do swojej nieuczciwości. Skrywanie tajemnic i pycha trzymały go dalej w kręgu ryzyka.

Uczestnictwo w warsztatach pokazało mu wreszcie rozbieżność między jego przekonaniami i zachowaniami. Był tym tak poruszony, że zrobił to, co zwykle robią erotomani, gdy ból jest zbyt silny: musiał ulec nałogowi. Następnego ranka, w drodze na warsztaty, zatrzymał się w parku i odbył oralny seks z człowiekiem, którego nigdy w życiu nie widział. Znał dobrze ryzyko AIDS. Jednak wszystko, co był w stanie zrobić, aby uniknąć zarażenia, sprowadzało się do sprowokowania wymiotów — za kierownicą prowadzonego auta — w celu pozbycia się nasienia. Wymiotując, uderzył w ciężarówkę zaparkowaną tuż przed miejscem warsztatów. Kiedy go zobaczyliśmy, był w szoku powypadkowym i kompletnie załamany swoim postępowaniem. Nie powstrzymała go inteligencja, świadomość własnego uzależnienia i wszystkich zagrożeń. Mimo że miał każdy rodzaj wsparcia potrzebny w leczeniu, z uporem nie chciał się poddać i odpadł z terapii.

5. Uporczywe wysiłki lub chęć, by ukrócić swoje zachowania

Niemal wszyscy erotomani składają obietnice, że „już nigdy więcej". Zarzekają się, że kończą z tym „od zaraz" lub „po tym razie". Jednak to nigdy nie następuje.

Uczestnik naszego warsztatu chciał przestać i szukał w tym celu pomocy. Peter także czynił próby zaprzestania, choć nie wytrzymywał dłużej niż trzy dni. Z innymi erotomanami łączą ich uporczywe wysiłki lub chęć, by ukrócić swoje zachowania. U jednych jest to chęć zupełnego ich zaprzestania, u innych — tylko ograniczenia. Jednak im więcej starań wkładają w kontrolowanie,

tym bardziej pogłębia się ich problem. Kontrola pomaga im tyle, co kompulsywnemu żarłokowi dieta. Ludzie, którzy obsesyjnie się odchudzają i ciągle są na diecie, wpadają zwykle w naprzemienny cykl głodzenia się i ciągów obżarstwa, napędzając go ponawianymi próbami opanowania nałogu.

Erotomani, starając się ukrócić swoje zachowania, wpadają w podobne skrajności. Ekshibicjonista, który zmienia samochód, bo w nowym trudniej mu się będzie obnażać; biznesmen, który porzuca budowaną przez lata firmę, by przestać spotykać kobietę, z którą nie potrafi zakończyć seksualnej relacji; erotomanka, która zaciąga się do piechoty morskiej, aby narzucić sobie dyscyplinę — wszyscy kierują się tym samym pragnieniem przerwania bolesnych doświadczeń i uniknięcia konsekwencji, jakie niesie ich nałóg. Częstym wybiegiem są zmiany miejsca zamieszkania (tzw. kuracje geograficzne) czy pracy, aby zacząć wszystko od nowa. Niektórzy uzależnieni zanurzają się w religii w nadziei, że utopią w niej swój problem. Jednak, jak wie większość duszpasterzy-terapeutów, którzy pracują z erotomanami, nie chodzi tu o ścieżkę duchową, tylko o próbę pozbycia się wstydu.

Bez względu na różnice w strategii, większość erotomanów tak samo stara się kontrolować swoje zachowania. W naszych ankietach 71 procent respondentów wspomina o okresach seksualnej anoreksji, kiedy wszystkie pożądania i potrzeby mieli pod ścisłą kontrolą. Starania te jednakże tylko napędzają uzależnienie.

Historia Dona i Kim ukazuje, jak partnerzy mogą starać się kontrolować zachowania erotomana. Don, lat czterdzieści cztery, jest kierownikiem i wychowawcą w ośrodku leczenia uzależnień chemicznych w środkowozachodniej części Stanów. Jest ofiarą kazirodztwa, co wtrąciło go w ogromny zamęt związany z troszczeniem się o siebie i seksualnością. Jest przy tym uzależniony od środków chemicznych, ale — co jest typowe dla ludzi z więcej niż jednym nałogiem — uzależnienie od seksu jest w nim zdecydowanie najsilniejsze. Oto jego stwierdzenie: „Stosunek seksualny był najwspanialszym odkryciem w moim. życiu. Byłem stale na erotycznym «haju». To bardzo przypominało przeżycia po narkotykach, z tym że było bez porównania lepsze".

Historia związków Dona brzmi jak teksty piosenek w stylu country o łzawych romansach i złamanych sercach. Gdy tylko zaangażował się i związał z kimś na stałe, zaraz zakochiwał się do szaleństwa w innej kobiecie. Kiedy się w końcu ożenił, już po dziesięciu dniach ogarnęła go obsesja romansów na boku. Po dwóch latach zaczął je faktycznie miewać i choć czuł się z tym koszmarnie, nie był w stanie ich zerwać. Kobieta, którą poślubił, również była ofiarą kazirodztwa i córką alkoholika. Była bardzo od niego uzależniona i potwornie cierpiała z powodu zachowań męża. Seks przysparzał Donowi problemów także poza małżeństwem:

> **Zacząłem miewać kontakty seksualne z pacjentkami. Naprawdę byłem tym przerażony. Przytłaczało mnie straszne poczucie winy i mnóstwo razy obiecywałem sobie, że już więcej tego nie zrobię, ale to nic nie pomagało. W czasie pierwszego małżeństwa zacząłem zbierać materiały pornograficzne. Wyciągałem je potem na przyjęciach, pokazywałem gościom, mówiłem o seksie, prowokowałem rozmowy na ten temat za pomocą ciągłych niestosownych żartów. Sprowadzałem do seksu każdą sytuację, w jakiej się znalazłem.**

Ostatecznie Don wciągnął żonę w tak zwane małżeństwo zbiorowe, w nadziei, że to rozwiąże jego problem. Rozwiązało jego małżeństwo. Don poczuł się bardzo zraniony, pełen żalu po stracie córek. Mimo to jego podboje trwały dalej.

W jednym z ostatnich romansów w okresie małżeństwa kochanką Dona była Kim, która później została jego drugą żoną. Po następnym ślubie znów odezwał się wzorzec uczuciowych zaangażowań poza stałym związkiem i Don wpadł w ciąg obsesyjnych zauroczeń. Po dwóch latach powstrzymywania się zaczął realizować je w łóżku. Dla opisania swojej sytuacji w tym okresie posłużył się zwrotem „w zaparte". „W zaparte" to zwrot często używany przez anonimowych alkoholików dla określenia kogoś, kto wprawdzie nie pije, ale kosztuje go to tak wiele napięć i samozaparcia, że znowu sięga po kieliszek. Dla Dona „w zaparte" oznaczało jednak nie abstynencję, lecz zamianę zachowań: „Żeby się powstrzymać, kierowałem moje ciągoty w stronę fantazjowania, ograniczałem się do oglądania pornografii, czy tylko do przechowywania jej".

Mimo to dalej trafiały mu się „miłosne przygody". Uwikłał się w romans z jedną z pacjentek i został wyrzucony ze szpitala. Wspólnie z Kim zdecydowali się na przeprowadzkę, by zacząć wszystko od nowa. Po kilku dniach Don uwikłał się znowu. Jednak nie był już sam w rozpaczliwych próbach opanowania swoich zachowań — jego wspólnikiem była teraz Kim, która tak opisała swoją frustrację:

> **To tak, jak żyć z narkomanem. Jakby on grzał co dzień, a ja bym sprawdzała jego schowki na towar, by wiedzieć, czy załadował i ile. W moim przypadku to było sprawdzanie bielizny, by stwierdzić, czy się onanizował i inne niedorzeczności. Wtedy robisz takie wariactwa... Kiedyś, po przeprowadzce, odwiedziłam pewną kobietę, z którą miał romans. Zapytałam: „Może mi powiesz, co się dzieje?" Zdziwiła się: „Kto, ja?!" Zrozumiałam, że ten ruch niczego nie naprawił, choć na to liczyłam. Przeprowadzka miała wszystko naprawić, przecież zostawialiśmy jego związki i cały problem w tamtym mieście...**

W końcu Don sięgnął dna. W nowo podjętej pracy nawiązał romans z kobietą, która pracowała w tym samym dziale. Sytuacja szybko stała się dla wszystkich oczywista i nie do zniesienia. Dwie osoby z kierownictwa zaprosiły go na rozmowę, konfrontując go z jego seksualnym uzależnieniem.

Jeden z centralnych paradoksów erotomanii polega na tym, że próbując zapanować nad nią własnymi siłami, erotoman rozwija inne, rekompensujące stratę, wzorce uzależnienia. Tylko kiedy bezwarunkowo przyznaje się do utraty kontroli, może i on, i jego rodzina przerwać ten śmiercionośny cykl. Ten niepodważalny fakt będzie stale powracał na kartach naszej książki.

Don uświadamia sobie, że punktem zwrotnym dla niego było poddanie się — zaniechanie wysiłków kontrolowania zachowań i uznanie, że potrzebuje pomocy. Mówi: „To rzuciło mnie na kolana. Czułem się upokorzony i poniżony. Jakby ktoś mnie napiętnował". Kim mu wtóruje, podkreślając ważność zaprzestania tej gry — kontrolowania tego, czego nie jest się w stanie kontrolować: „Zrobiłam rzecz najlepszą z możliwych, przestając sprawdzać kosze na brudną bieliznę i jego schowki na pornografię. To był mój pierwszy krok w uwalnianiu się od jego uzależnienia".

6. Obsesja seksu i fantazjowanie jako główna strategia radzenia sobie w życiu

Zaabsorbowanie seksem jest dla erotomana równoznaczne z działaniem środka przeciwbólowego. Obsesja i fantazje są jego podstawowym sposobem radzenia sobie z trudnościami w życiu. Planowanie, szukanie sposobności i intrygi miłosne stają się sposobem na przetrwanie kolejnego dnia. Uzależnienie to powoduje szczególną trudność zarówno w diagnozowaniu, jak i w terapii, ponieważ erotoman może zmieniać sobie nastrój poprzez samo fantazjowanie, czego nie widać. Dzień w dzień może spędzać większość czasu na zaabsorbowaniu seksem. Zatracanie swojego ,ja" w erotycznej obsesji jest czymś całkowicie różnym od stanu, jaki człowiek zwykle przeżywa w czasie seksualnej stymulacji. Wprawdzie każdy, widząc kogoś atrakcyjnego dla siebie, może i co dzień doświadczać seksualnych myśli, podniecenia czy fantazji, jednak uzależnienie charakteryzuje się tym, że erotoman używa tych bodźców i samego siebie, by sterować swoim nastrojem i emocjami. Staje się zależny od tego w takim stopniu, że seks przestaje być dla niego wyborem, a zaczyna pełnić funkcję mechanizmu radzenia sobie w życiu — środka, który stanowi o przetrwaniu. Bez seksu jego świat rozpada się.

Dominującym czynnikiem w świecie erotomana stają się obsesje i fantazje — przymusowe zachowania, z których czerpie energię. Klinicyści używają terminu *acting out.* Oznacza to, że erotoman redukuje napięcia i poziom lęku za pomocą mentalnych i seksualnych zachowań. „Uruchomienie się" może dla niego oznaczać nawiązanie romansu, masturbację, ekshibicjonizm, podglądanie itd. Szuka wtedy erotycznego „haju" lub obiektu seksualnego, co na chwilę wymazuje wszystkie problemy. Dlatego uruchomienie tłumi lęk. Nawet sama obsesja łagodzi ból. Erotomani opowiadają, jak zaabsorbowanie seksem utrzymywało ich na pewnym stałym poziomie podniecenia. Niemal wszyscy są zgodni, że najwięcej czasu zabierały im obsesje i fantazje.

Wielu ludzi pyta, w jaki sposób seks może uzależniać, skoro nie wiąże się z podawaniem narkotyków. Jednak seks *jest* narkotykiem — substancje są podawane od wewnątrz, w formie natural-

nie występujących w organizmie peptydów takich jak endorfiny, które zawiadują elektrochemicznymi interakcjami w mózgu. Budowa molekularna tych peptydów jest identyczna z budową opiatów, jak np. morfina, z tym że peptydy działają wielokrotnie silniej. Wiemy, że szczury doświadczalne uzależnione od morfiny lub heroiny gotowe są znosić duże natężenie bólu, by znów dostać narkotyk. Jednak gdy w ich mózgach stymulowane są ośrodki odczuwania seksualnej przyjemności, co wyzwala produkcję endorfin, szczury, chcąc otrzymać ją znowu, wytrzymują dużo większy ból niż w przypadku morfiny lub heroiny.

Osiągnęliśmy ogromny postęp w rozumieniu neurochemii uzależnień — od seksu i innych. Jednak nauka dopiero zaczyna doceniać znieczulające własności erotyzmu. Na przykład, ogólnie przyjętą wymówką od seksu jest migrena. Tymczasem badania stwierdzają, że przynosi on znaczną ulgę w migrenowych bólach. Przedstawiają dowody, że łagodzi ból w niektórych bardziej dotkliwych rodzajach artretyzmu. Nic dziwnego, że erotomani używają języka medycznego dla opisania swojej choroby, mówiąc o seksie jako o „znieczulaniu się" czy „uldze w napięciach". Używali przecież swojej seksualności i związanych z nią zachowań jako leku na sen, lęki, cierpienia oraz rodzinne i życiowe problemy. W powieści *The Seduction of Peter S.* [Uwiedzenie Piotra S.] bohaterka określa seks jako „valium myślących kobiet".

7. Rosnąca ilość doznań seksualnych — dotychczasowa intensywność przestaje wystarczać

Klasyczną cechą nałogu jest to, że uzależniony potrzebuje coraz większych dawek substancji czy zachowań, aby osiągnąć ten sam stopień ulgi. Mark, jak widzieliśmy, musiał wzbogacać swój repertuar o nowe zachowania, czy to wobec mężczyzn, czy wobec kobiet. Błędne jest jednak pojęcie, że erotoman stacza się w dół w jednostajnym tempie — że jest to monotonna równia pochyła. Osoba taka może przechodzić okresy wzmożonej kontroli, po których ostatecznie wraca do nałogu, pogrążając się jeszcze głębiej.

Doświadczenia Steve'a dobrze ilustrują ten klasyczny wzorzec:

> **Jak daleko sięgam pamięcią, czułem się rozbity, zdezorganizowany. Z biegiem lat zacząłem szukać seksualnych doświadczeń, które pozwoliłyby mi albo się pozbierać, albo o tym zapomnieć. Kiedy opuściłem dom i zaciągnąłem się do marynarki, zachowania, które dotychczas były dla mnie normą — masturbacja pod „miękką" pornografię — przerodziły się we wzorzec penetrowania sex-shopów i księgarń, gdzie wyszukiwałem „twarde" porno. Zaczęły się też prostytutki. Wróciłem do cywila w nadziei, że jakoś z tego wyrosnę. Nigdy nie było mi z tym dobrze.**
>
> **Wydawałem po pięćdziesiąt i więcej dolców na seks zamiast na przyzwoite ubranie. Racjonalizowałem sobie, że postępując Jak gdyby"[6] i udając przed sobą, identyfikuję się z kontrkulturą odrzucającą dobra materialne. A tak naprawdę, to chciałem nosić eleganckie rzeczy i nie miałem żadnych. Nie wiedziałem, jak się zaspokoić, nie wydając przy tym fortuny.**

Steve ożenił się przed trzydziestką. Miał nadzieję, że małżeństwo rozwiąże jego problem. Po miesiącach względnej poprawy zaczęło dziać się jeszcze gorzej, zarówno gdy chodzi o używanie pornografii, jak i prostytutki. Kiedy urodziło mu się pierwsze dziecko, jego zachowania zakreśliły kolejny cykl zaniku i ponownej eskalacji.

Teraz polował na mężczyzn w księgarniach z pornografią. Czuł się z tym tak źle, że całkiem oddalił się emocjonalnie od żony i małego synka. W swojej izolacji zaczął ulegać atakom obżarstwa i opilstwa po każdym seksualnym ciągu, bo „to było lepsze niż ból wspomnień". Wykształcił również w sobie cykliczny rytm kontrolowania się i rozpusty. Im bardziej próbował się kontrolować, tym łatwiej wracał do nałogu. Skwitował to tak: „Lęk i złość dobrze pasowały do rygoryzmu i folgowania sobie". Pod wpływem lęku zwiększał wysiłki, by się pilnować; pod wpływem złości — szukał seksualnego rozładowania. Lęk wspierał u niego ścisłą kontrolę, złość była podłożem seksualnych uruchomień.

8. Głębokie zmiany usposobienia w wyniku seksualnych zachowań

Odsuwanie się od własnej rodziny i bliskich to częsty objaw charakterystycznych u erotomanów głębokich zmian w usposobieniu. Steve, pełen wstydu i nienawiści do siebie z powodu swoich seksualnych zachowań, nie mógł podzielić się z rodziną własnym cierpieniem. Zaczął żyć podwójnym życiem, które pogłębiało się w miarę eskalacji jego nałogu. Od czasu do czasu doktor Jekyll, przyzwoity mąż i ojciec, ulegał przeobrażeniu w pana Hyde'a jako eksploatującego siebie i innych, samowolnego erotomana.

Zycie emocjonalne osoby uzależnionej od seksu można porównać z szaleńczą, powietrzną jazdą w lunaparku. Jeśli nie może uniknąć bólu, pogrąża się w rozpaczy, która pogłębia się po każdym, następującym mimo obietnic poprawy, seksualnym ciągu. Im częściej musi się uciekać do kłamstw lub kiedy jego kłamstwa zostają zdemaskowane, tym głębiej pogrąża się w rozpaczy i nienawiści do siebie.

Zachowania erotomanów napędza wstyd, który jest zarazem reakcją na ich bezsilność i brak kontroli. Ma on kilka źródeł. Po pierwsze, erotoman odczuwa wstyd, ponieważ widzi, że inni są w stanie wytyczyć granice swojej seksualnej aktywności i utrzymać je. Zastanawia się wtedy, dlaczego on nie potrafi być „normalny".

Po drugie, każdy erotoman jest przekonany, że nie ma na świecie drugiego takiego jak on czy ona. Wierzy, że jest wyjątkiem zarówno pod względem charakteru swoich zachowań, jak ich natężenia. W kulturze, która zaprzecza istnieniu jego problemu, tym głębiej pogrąża się w rozpaczy, myśląc, że nigdy nie będzie w stanie być normalny.

Po trzecie, większość erotomanów zinternalizowała rodzinne przekazy na temat seksu, co zaczęło służyć jako kolejny dowód, że „coś ze mną jest nie tak". Niektórzy z nich wierzą, że są źli z powodu samego przeżywania seksualnych uczuć. Wielu otrzymało negatywny przekaz religijny, który ogromnie pogarsza ich, i tak już kiepski, seksualny wizerunek. Wielu uznaje prawdziwość zasady, że ten, kto jest dobry w seksie, musi być złym człowiekiem.

Dalej, ofiary kazirodztwa, które odczuwały fizyczną przyjemność podczas bycia wykorzystywanym, mają wstyd głęboko wrośnięty w osobowość. Ofiary łączenia przemocy z seksualnymi nadużyciami doświadczały mieszaniny przyjemności, bólu i wstydu, więc nie umieją już odróżnić lęku od seksualnego podniecenia. Te same czynniki, które wywołują rozpacz, mogą czynić z seksu zachowanie jeszcze bardziej zniewalające, ponieważ zakazany owoc zawsze lepiej smakuje.

Do rozpaczy prowadzą także przeżycia, jakich erotoman doznaje w procesie odchodzenia od nałogu. Ludzie, którzy zdrowiejąc, przeszli ten proces, podają w swoich relacjach symptomy dokładnie odpowiadające tym, jakich doznaje narkoman „na głodzie". Objawy fizyczne — łącznie z silnymi zawrotami głowy, bólami w całym ciele, migreną, bezsennością i skrajnym niepokojem — są u erotomanów bardzo częste. Wielu z tych, którzy wcześniej musieli wyjść z narkomanii, mówi, że było im dużo ciężej zerwać z seksem. Generalnie zgadzają się co do tego, że o ile same początkowe objawy fizyczne są może nie aż tak dotkliwe, o tyle mentalnie proces odstawienia erotomanii jest bez porównania dłuższy i boleśniejszy.

Aby choć trochę prześcignąć swój ból, erotomani żyją na krawędzi. Eksploatują się coraz bardziej, dopóki nie spadną. W naszych ankietach 89 procent respondentów mówiło o regularnie powtarzających się ciągach, które prowadziły do skrajnego emocjonalnego wyczerpania. Dalsze świadectwa ukazują natężenie rozpaczy. 72 procent z nich rozważało samobójstwo jako sposób wyrwania się z uzależnienia i bólu. 17 procent usiłowało go dokonać. Żyjąc w poczuciu wyizolowania i inności, erotomani wierzą, że są beznadziejni, a kiedy ich ból staje się nie do wytrzymania, dla wielu śmierć staje się rozwiązaniem, które warto przyjąć.

9. Poświęcanie czasu na obsesyjne myśli i fantazje, zdobywanie seksu, uprawianie go i leczenie kaca moralnego

Obsesja seksualna staje się dla erotomanów zasadą organizującą ich codzienne życie. Wszystko obraca się wokół niej. Podstawowe rzeczy — ubiór, odżywianie się, sen, praca — schodzą na dalszy plan. Większość czasu pochłania im fantazjowanie, uwodzenie, inicjowanie seksu, uprawianie go lub radzenie sobie z kacem moralnym i innymi konsekwencjami. Do najwidoczniejszych strat niemal bez wyjątku zaliczają oni czas tracony na hołdowanie swojemu uzależnieniu.

Barb z jej piętrzącymi się związkami, Mark uwikłany w anonimowy seks i kupowanie usług prostytutek, Steve krążący wokół punktów sprzedaży pornografii — wszyscy erotomani podobnie mówili o poświęcaniu czasu, potrzebnego na inne sprawy, na pogoń za miłością i seksem. Najlepiej ujął to Peter, dla którego nałóg stał się stylem życia:

> **O jedzeniu pamiętałem tylko okresami. Sen także szedł na bok. W piątki po pracy gnałem się przebrać, chwytałem torbę z moimi „kostiumami", jak nazywałem obcisłe lewisy i podarte koszulki, wskakiwałem do auta i ruszałem „w miasto". Wpadałem zajrzeć tylko do łaźni i spędzałem tam cały weekend, drzemiąc w sumie może z sześć godzin — kuszetki były wolne tylko między szóstą a dziewiątą rano, gdy szatnia pustoszała. Gnałem do domu w poniedziałek o szóstej, wskakiwałem pod prysznic, goliłem się, wbijałem w garnitur i leciałem do pracy. Tak było co tydzień. W środku tygodnia też nieraz wychodziłem z domu, zwykle we wtorek lub środę, nie wyobrażając sobie, że mógłbym w nim zostać. Cały czas tylko pośpiech, pośpiech i pośpiech.**

Konieczność radzenia sobie z konsekwencjami nałogu też jest czasochłonna. Kłamstwa muszą mieć pokrycie. Zmartwionym lub wykorzystanym partnerom należy zamknąć usta bądź ich uspokoić. Straty finansowe trzeba odrabiać, a łapane choroby leczyć. Rozgoryczeni współmałżonkowie, partnerzy, niezadowoleni szefowie w pracy, zaniedbywane dzieci — wszystko to wymaga czasu.

Ciągle trzeba szukać nowych wybiegów, by uniknąć zdemaskowania. Te zabiegi wyczerpują erotomanów, którzy później próbują seksem odbudować zużyte siły.

10. Zaniedbywanie ważnych spraw zawodowych, rodzinnych czy wypoczynku

Przyjaźnie, rodzina, praca, zainteresowania — wszystko to mieści się na dalszym planie i jest podporządkowane zdobywaniu seksu. Biznesmen, który planuje zawodowe podróże pod kątem możliwości seksualnych, a nie handlowych; szef, który zatrudnia pracowników, kierując się ich potencjałem seksualnym, a nie zawodowym; osoba, która odkłada sprawy służbowe, by poświęcić czas na romans, mogą tu być najlepszymi przykładami. Podejmowanie decyzji opiera się w tym wypadku na kalkulacji seksualnej, a nie na fachowym rozeznaniu.

Zaniedbania nigdzie nie są lepiej widoczne jak w stałym związku. W miarę narastania choroby, erotomani inwestują energię tylko w relacje o potencjale seksualnym. Mają bardzo nieliczne nieseksualne więzi lub nawet nie mają ich wcale. Te, które kiedyś miały dla nich znaczenie, leżą teraz odłogiem. Długofalowe związki czynnych erotomanów są burzliwe, dręczące i kończą się fiaskiem. Krótkotrwałe, ale częstsze relacje — i seksualne, i zawodowe — są za to na ogół normą. Z powodu seksualnej nadaktywności oraz uciekania przed bliskością, erotomani mają tendencję niedoprowadzania do końca transakcji interpersonalnych i zaniedbywania stałego związku — pozwalania, by się rozpadał lub marniał. Co więcej, na partnerów wybierają albo tzw. ratowników, którzy zaopiekują się nimi i rozwiążą ich problemy, albo podatne na zranienie i uzależniające się ofiary. Ostatecznie jakość uczuć zawsze na tym cierpi. Poziom wstydu z powodu podwójnego życia nie pozwala im na emocjonalną obecność w związku, zwłaszcza w momentach krytycznych lub ważnych.

W przypadku Rebeki, niezależnej artystki i samotnej matki, charakter jej związków wyszedł na jaw dopiero po skończeniu le-

czenia uzależnień chemicznych. Od tego momentu jej erotomania wyraźnie przybrała na sile. Sama Rebeka mówi o niej jako o swoim „nałogu rdzennym"; będąc przekonana, że na wiele sposobów chował się on za uzależnieniem od substancji. Po skończonej terapii wpadła w obsesyjny, dręczący związek:

Kompulsywne pragnienie seksualnych zbliżeń z Gerrym stało się dla mnie najważniejsze. Wyrosło ponad wszystko inne — ponad opiekę nad moją córeczką, która przecież jest dla mnie najważniejsza w życiu. To, co chciałam robić i to, co robiłam, bardzo się różniło. Przychodziłam do niego i już od początku drażniło mnie jego zachowanie. Zostawałam jednak, bo była szansa na zbliżenie. Nawet jeśli była to mizerna szansa, czepiałam się jej. Gerry ranił mnie i poniżał słownie, a ja, wczepiona, przeczekiwałam w nadziei, że mnie weźmie w ramiona. On mnie zwodził, a ja czekałam, aż zaczniemy się kochać. W łóżku bywał okrutny i choć to mnie przerażało, ciągle do niego wracałam.

Po zerwaniu z Gerrym Rebeka miała wiele spełnionych stosunków, po których czuła się jeszcze bardziej pusta i osamotniona:

Spotykałam faceta i od razu czułam do niego pociąg. Z miejsca zaczynaliśmy krążyć wokół siebie. Jeśli akurat nie było okazji do seksu, to o nim rozmawialiśmy, myśleliśmy i planowaliśmy. Cała moja energia opierała się na erotyce. Nie znałam naprawdę tych ludzi i wcale nie starałam się ich poznać. Szłam tylko od jednego do drugiego i oszukiwałam się bez przerwy.

Dla niektórych erotomanów strach przed utratą ważnego związku jest motorem przemiany. Impuls do wyzwolenia się z uzależnienia przyszedł do Rebeki od kogoś, kogo bardzo kochała:

Czara goryczy się przepełniła, gdy moja ośmioletnia córeczka napisała w szkole list do kolegi, że chce z nim uprawiać seks. Nauczycielka przekazała mi tę kartkę, a ja z kolei dałam ją mojemu terapeucie. Zapytał: „No, to jak długo jeszcze będziesz dawać dziecku taki przykład?" To mnie powaliło. Poszłam do AE i do tej pory chodzę na mityngi. Dwa główne czynniki, które mnie do tego popchnęły, to liścik

mojej córki i konfrontacja z terapeutą — w pewnym momencie powiedział mi, że nie wie, czy będzie w stanie dalej ze mną pracować. To zadziałało na zasadzie konwersji. Nie chciałam stracić ani jego, ani mojego dziecka.

Dla własnych dzieci wielu ludzi gotowych jest na olbrzymie ryzyko, jakiego normalnie nie podjęliby dla nikogo, nawet dla współmałżonka czy dla siebie. Erotomani mogą mieć w takich razach dodatkowy bodziec, ponieważ sami w dzieciństwie doznawali wielkiego cierpienia z powodu nadużyć czy pozbawienia ciepła i troski. Rebeka nie różniła się pod tym względem od innych — nie chciała, by jej dziecko doświadczało tego, co i ona kiedyś przeszła. Podjęła więc ryzyko zmienienia siebie. Podobnie jak wielu erotomanów zrozumiała, że zaniedbywanie najważniejszych sfer życia — rodziny, bliskich więzi, pracy, własnych talentów i odrzucenie wartości — jest stuprocentowym objawem uzależnienia.

Kiedy się jest erotomanem?

Jeden objaw nie stanowi dowodu, że ktoś jest uzależniony. Jak widać z cytowanych wypowiedzi, w życiorysach erotomanów można zwykle dostrzec splot wielu objawów. Wspólnie tworzą one dostrzegalne wzorce, które zdradzają istnienie choroby. Niektórzy ludzie patrzą tylko na zewnętrzne przejawy, jak na przykład pewien dziennikarz, który pytał: „Ile romansów trzeba mieć za sobą, żeby być erotomanem?" To taki sam absurd jak pytanie: ile trzeba wypić, żeby stać się alkoholikiem, albo: ile zakładów postawić, aby być hazardzistą? Odpowiedź leży nie w ilości, lecz we wzorcach. Tak samo picie; w pewnym okresie przestaje być towarzyskie, a zaczyna być problemowe, by w końcu przejść w uzależnienie, w miarę jak utrata kontroli staje się normą w życiu alkoholika.

W naszej kulturze istnieją bardzo poważne bariery w uznawaniu zachowań seksualnych za uzależnienie. Jest nam na ogół bar-

dzo trudno rozmawiać o seksie bezpośrednio i poważnie, bez podtekstu sensacji, żartowania czy dyskredytowania tej sfery życia. Boimy się także tego, co się stanie, jeśli część społeczeństwa nie będzie kontrolować swoich seksualnych zachowań — boimy się więc prawdy. Najpoważniejszą być może barierą jest nasze uporczywe postrzeganie seksu przez pryzmat autokontroli i wyborów moralnych. Jest w tym wyraźna paralela do pojmowania alkoholizmu powszechnego w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Alkoholizm był wtedy postrzegany jako wada charakteru i problem natury moralnej, a niejako choroba, którą dotknięte zostały miliony ludzi. Dziś wiemy, że jest on często przenoszony z pokolenia na pokolenie. W historiach przytaczanych na następnych stronach zobaczymy również przykłady dziedziczenia przez wiele pokoleń destrukcyjnych niekontrolowanych zachowań seksualnych.

Seksizm i stereotypy także wpływają na naszą niechęć do uznania erotomanii. Kulturowy wzorzec wyrażający oczekiwanie, że „chłopiec powinien udowadniać swoją męskość", maskuje uzależnienie od seksu stereotypem sercowych podbojów i barwnego życia. Z kolei uzależnione kobiety skarżą się, że jedną z głównych przeszkód w uzyskaniu przez nie pomocy było postrzeganie przedstawicielek płci żeńskiej jako strażniczek moralności, z natury niezdolnych do seksualnych ekscesów. Przed laty podobnie patrzono na wódkę i mężczyzn, którzy „z natury" powinni umieć kontrolować swoje picie. Taki stereotyp męskości ogromnie utrudniał alkoholikom przyznanie, że mają problem i są bezsilni. Kobiety dla odmiany uchodziły za osoby, które — jako „z natury" nie pijące — nie mogą mieć tej przypadłości. Musiało minąć wiele lat, zanim istnienie alkoholiczek zostało uznane przez system opieki zdrowotnej. Obecnie podobne kulturowe stereotypy powstrzymują nas przed dostrzeżeniem dramatycznej sytuacji erotomanów.

Co to za nałóg, jeśli w grę nie wchodzą narkotyki?

W przypadku erotomanii ludzie mają wątpliwości; przecież nie chodzi tu o narkotyki czy alkohol — substancje zewnętrzne w stosunku do człowieka. Dla profesjonalistów zajmujących się uzależnieniami jest to jednak dobrze znany grunt, zbadany już przy takich nałogach, jak hazard, kompulsywne zakupy czy obżarstwo. Wiemy zatem dziś, że obsesja może pojawić się wszędzie, gdzie wywołuje odczuwalną zmianę nastroju, czy będzie to dogadzanie sobie jedzeniem, czy emocje hazardu, czy kompulsywne zakupy, czy seks, uwodzenie, zauroczenia i fantazje. Jedną z najbardziej destrukcyjnych cech uzależnienia od seksu jest to, że erotoman stale nosi w sobie — w sensie dosłownym — swój „zasobnik z narkotykami".

W podejściu skupionym na substancjach zewnętrznych, jak np. alkohol, tracimy z oczu zdolność wprowadzania się w „haj" związkami chemicznymi produkowanymi przez własny mózg. Odkryto, że na przykład hazardziści mają nadzwyczaj niski poziom beta-endorfin. Podobnie jak alkoholicy, którzy cierpią z powodu deficytu endogennych opiatów, hazardziści poprzez grę wytwarzają stan podniecenia i napięcia, co pozwala im na moment zrekompensować te braki. Dłuższe utrzymywanie się w takim transie zmienia u człowieka chemię mózgu i wkrótce zaczyna się on „domagać" nowych dawek ekscytujących wrażeń, by poczuć się „normalnie". W podobny sposób w książce *Craving for Esctasy: The Consciousness and Chemistry of Escape* [Pragnienie ekstazy: świadomość i biochemia ucieczki] Harvey Milkman i Stanley Sunderwirth tak streszczają swoje badania:

> **Mamy coraz więcej dowodów, że orgazm jest nie tyle funkcją genitaliów, ile mózgu. Już w szesnastym wieku wiedziano, że zażycie opium zmniejsza aktywność seksualną, a w pewnych przypadkach powoduje impotencję. Opiaty lokują się w receptorach endorfinowych na presynaptycznych końcówkach neuronów centralnego systemu nerwowego. W ten sposób naśladują znieczulające ból i euforyzujące**

działanie naszych własnych endorfin. Wniosek jest oczywisty: endorfiny (i cały system limbiczny) muszą się w jakiś sposób wiązać z ekstazą, jaką daje aktywność seksualna i orgazm.

Korelacji tej dowiodła grupa neurologów, odkrywając, że poziom endorfin we krwi chomików podnosił się gwałtownie po kilku orgazmach. Odkrycie to potwierdza dobrze znane ludziom zjawisko zmniejszania się bólu po i w czasie seksu. (...) Gwałtowny napływ endorfin do centralnego systemu nerwowego wyjaśnia także euforię przeżywaną zwykle tuż po orgazmie oraz zmniejszenie uczuciowego zainteresowania partnerem po zakończeniu stosunku.

Obok przyjemnych, ekstazotwórczych cech seksualnego aktu, lawina wewnętrznej intoksykacji uruchamia się w ludziach także wskutek zauroczenia się i fascynacji nową miłością — przede wszystkim w początkach przeżywania wzajemnej atrakcyjności. Dorothy Tennov określa pragnienie takich doznań jako „limerancję" — stan, w którym człowiek staje się uczuciowo zniewolony. Michael Liebowitz opisuje kompulsywne pożądanie takich stanów jako „histerioidalną dysforię", którą uważa za „często spotykany wzorzec decydujący o ciągłym powtarzaniu romantyczno-uczuciowych związków". W swojej książce *The Chemistry ofLove* [Chemia miłości] podkreśla on ogromną rolę peptydu o nazwie fenyloetyloamina (PEA) w przeżywaniu miłosnego przyciągania i romantyczno-erotycznych uniesień.

Według Liebowitza, PEA jest substancją decydującą w neurochemii miłosnych zalotów. Jej molekularna budowa jest analogiczna do budowy amfetamin -— grupy narkotyków o silnie pobudzającym działaniu. PEA wywołuje stan gwałtownego podniecenia uczuciowego, a jej zmieniające nastrój działanie jest natychmiastowe, choć krótkotrwałe. Intensywność działania i poziom fenyloetyloaminy w organizmie maleje, w miarę jak romantyczna znajomość przechodzi ze wstępnej fazy „limerancji" w fazę krystalizacji i tworzenia się trwałego związku. Działanie PEA może też wynikać z kontekstu. Małpy, po wstrzyknięciu tego preparatu, przejawiały hiperseksualne czy też hipererotyczne zachowania, ale tylko w obecności osobników przeciwnej płci. Psychobiologiczny kontekst jest tu, jak widać, rozstrzygający: aby substancja ta mogła

wywołać u naczelnych nadmierne pobudzenie erotyczne, musi być obecny obiekt zalotów.

Jednocześnie wiele faktów wskazuje, że PEA i seksualne podniecenie są silnie związane z występowaniem strachu, ryzyka i niebezpieczeństw. Na przykład, poziom tej substancji, mierzony w czasie rozpraw sądowych u rozwodzących się osób, okazał się skrajnie wysoki. Doświadczenia z atrakcyjnością seksualną wykazały, że lęk może być potężnym wyzwalaczem pożądania. W jednym z eksperymentów badanych przesłuchiwała kobieta. Część studentów uprzedzono, że za błędne odpowiedzi zostaną ukarani wstrząsem elektrycznym. Ci, którzy otrzymali to fałszywe ostrzeżenie, znacznie częściej niż reszta określali potem osobę przesłuchującą jako atrakcyjną seksualnie.

Aby nadać tym badaniom właściwą perspektywę, trzeba uwzględnić dwa istotne czynniki. Po pierwsze, PEA jest najprawdopodobniej jednym z bardzo wielu związków chemicznych zawiadujących w mózgu miłosnymi i seksualnymi przeżyciami. Z ponad trzystu substancji zaangażowanych w chemię mózgu mamy pojęcie o mniej więcej sześćdziesięciu. Przełomy w neurologii dokonują się niemal każdego dnia, ale nadal wielu rzeczy nie wiemy. Niektórzy eksperci, jak Milkman i Sunderwirth, podobnie jak Liebowitz, przypuszczają, że molekularna struktura nowo wynalezionych narkotyków o obiegowych nazwach Ecstasy czy Love, może pomóc poszerzyć naszą wiedzę o chemii mózgu. Jak dotąd, wyodrębnienie PEA jest jedyną znaczącą zdobyczą w procesie poznawczym.

Drugi ważny czynnik to fakt, że badania nad PEA pokrywają się z innymi pracami nad zależnością między zagrożeniem i lękiem a uzależnieniami. Skoki spadochronowe, kradzieże w sklepach i hazard wywołują emocje związane z ryzykiem. Pionierską pracę nad osobowością szukającą zagrożeń wykonuje od pewnego czasu Marvin Zuckerman, którego badania nad biologiczną podbudową silnych doznań potwierdzają to, co dzieje się na polu neurologii uzależnień. Wiele dostarczonych przez niego opracowań wskazuje na niski poziom monoaminooksydazy (MAO) jako na biologiczny czynnik warunkujący szukanie wysokiego ryzyka. MAO jest enzymem, który reguluje w mózgu neurotransmisję pobudzenia. W przypadku

hazardu jesteśmy już w stanie powiązać zmiany w chemii mózgu z różnymi poziomami ryzyka. Możliwe, że uda się nam to także określić w dziedzinie zachowań seksualnych .

Niektórzy ludzie bronią się przed rozkładaniem seksu i miłości na chemiczne składniki, akcentując przekonanie, że takie analizy odzierają tę dziedzinę z czaru. Jednakże powszechnie mówi się dzisiaj o neurochemii reakcji na stres. Niemal każdy potrafi opisać tzw. osobowość typu A: zdecydowanego, zorientowanego na cel, podejmującego ryzyko człowieka. Nieliczni tylko nie słyszeli o wpływie, jaki ma adrenalina na serce. Mimo to czujemy opór przed taką samą analizą miłości i seksu. Jednak i tu rzeczywistość neurologii istnieje. Wszyscy w pewnym sensie zostaniemy kiedyś neurochemikami, w miarę jak rozwijająca się nauka wyświetli tło naszych zachowań. Neurochemia nie podważa niczego, co wiemy o nałogach. Po prostu pomaga zrozumieć mechanizmy, o których uzależnieni mówią nam od lat.

W naszych ankietach na każdym kroku erotomani mówią o seksie jako o potężnym narkotyku. Mark, lekarz-psychiatra opisany na poprzednich stronach, uświadomił to sobie, kiedy mu powiedziano, że masturbacja jest lwią częścią jego problemu: „Kiedy usłyszałem, że mam jej zaprzestać, zareagowałem bardzo gwałtownie: To wykluczone! W tym nie ma nic złego — jestem lekarzem, więc wiem. Wiem, że nie ma nic złego w masturbacji... W tym momencie, krzycząc, uświadomiłem sobie, że przecież była ona ciężką zmorą przez całe moje życie. To był mój narkotyk. Od tej chwili zastosowałem do onanizmu wynalazek AA: dwadzieścia cztery godziny — tylko dzisiaj. Każdego dnia na nowo podejmowałem decyzję o odstawieniu masturbacji, a od momentu, kiedy to udało mi się na stałe, moje życie zaczęło zmieniać się na lepsze".

Mark bardzo szybko dokonał odkrycia, w jaki sposób seks był jego narkotykiem:

> **Gdy któregoś dnia przyszedłem do szpitala, ktoś właśnie umarł i dwoje ludzi płakało na korytarzu. Szedłem tym korytarzem i nagle sam zacząłem płakać. Spontaniczny szloch. Zobaczyłem, że cała ta wieloletnia masturbacja w szkole średniej i na studiach pozwalała mi**

przebrnąć przez takie sytuacje. Znieczulałem nią wiele uczuć. Seks był moim analgetykiem. I kiedy umarł mój ojciec, i kiedy umarł mój brat, to mimo że w tych sytuacjach zakazywała mi tego religia, natychmiast wchodziłem w seks z żoną. Wiedziała, że jeśli był jakiś sposób, by ukoić moje wzburzenie, to tylko dać mi seks.

Podobnie opisywał swoje uczucia i udrękę Peter, kiedy przerwał swój seksualny ciąg:

Pamiętam, jak w czasie odstawienia wiele, wiele razy płakałem i wyłem w moim mieszkaniu jak ranne zwierzę. Jak leżałem plackiem na podłodze, waląc pięściami w dywan. Ciągle do kogoś dzwoniłem, zwykle do sponsora, ale też i do innych przyjaciół z AE. Kiedy podnosili słuchawkę i spokojnie mówili „halo", ja z miejsca zaczynałem wykrzykiwać, pomstować i drzeć się nieopanowanie. Ludzie ze wspólnoty kochali mnie jednak bezwarunkowo. Gdy odrętwienie po seksie odeszło, zaczęło napływać mnóstwo uczuć. Jak inni ludzie doświadczałem wściekłości, rozdrażnienia, smutku, histerii czasem... Poczułem, że odżałowuję to, co było jedynym znanym mi do tej pory życiem — że ono we mnie umiera. Ze już nie będę mógł robić tego wszystkiego, co robiłem, by się znieczulić, czego tak desperacko szukałem. To był dla mnie okres ciężkiej żałoby.

Twierdzenie, że nałóg jest związany tylko z zewnętrznymi substancjami chemicznymi, oznacza pomijanie rzeczywistości doświadczeń erotomana. To także zamykanie oczu na gwałtownie rosnącą ilość literatury naukowej.

Seks a inne uzależnienia

Trzeźwiejący alkoholik, który zauważa, że jego nieopanowane zachowania seksualne wyraźnie się nasilają, to bardzo typowy przykład. Osoba taka może nawet odkryć, że dotąd racjonalizowała je, uznając za uboczne skutki picia. Jednak po odstawieniu alkoholu okazuje się, że nie tylko trwają one dalej, lecz nasilają się.

Wiele osób, zanim zaczęło zdrowieć z erotomanii, trafiało najpierw na program leczenia któregoś z uzależnień chemicznych.

Ludzie dotknięci podwójnym uzależnieniem, na przykład od substancji chemicznych i od seksu, zdrowiejąc, dokonują szokującego odkrycia: chemiczny nałóg łatwiej jest im powstrzymać niż erotomanię. Wskazują oni na zespół czynników, które mają na to wpływ. Po pierwsze, uzależnienie od seksu zwykle zaczyna się w dzieciństwie, nieraz bardzo wczesnym. Nierzadko trzydziestotrzyletnia osoba, która zaczęła odurzać się lub pić mając siedemnaście lat, używała seksu jako sposobu radzenia sobie z emocjami już w piątym roku życia. Wielu erotomanów z naszych ankiet mówi o używaniu substancji chemicznych jako lekarstwa na ból powstający wskutek ich seksualnych zachowań. Po drugie, inaczej niż alkoholik, który po prostu może całkiem oddalić się od alkoholu, erotoman cały czas nosi w sobie źródło swoich zachowań: seksualność i pamiętane przeżycia, co może samorzutnie katalizować reakcje chemiczne mózgu. W trudniejszy proces zdrowienia wlicza się też cena, jaką trzeba zapłacić za odurzenie substancjami chemicznymi mózgu.

Jak na ironię, współzałożyciel ruchu Anonimowych Alkoholików ewidentnie borykał się z podwójnym nałogiem; dla Billa Wilsona było to źródłem wielkich cierpień. Nan Robertson, laureatka nagrody Pulitzera, opisuje tę historię w szczegółach w książce *Getting Better: Inside Alcoholics Anonymous* [Ku poprawie: wśród Anonimowych Alkoholików]:

> **Zawarte w 1918 roku małżeństwo Wilsona z Lois Burnham przetrwało aż do jego śmierci w roku 1971. Lois wierzyła mu ślepo i miała do niego słabość. Mimo to, szczególnie w okresie jego trzydziestu pięciu lat trzeźwości od alkoholu, Bill był kompulsywnym kobieciarzem. Jego flirty, romanse i cudzołóstwa obarczały go wielkim poczuciem winy — jak wspominają to ci weterani AA, którzy znali go bliżej — lecz mimo to uciekał przed narzuceniem sobie restrykcji. Swój ostatni i najpoważniejszy romans, z kobietą aktywną w służbach AA w Nowym Jorku, Bill Wilson nawiązał po sześćdziesiątce i utrzymywał aż do śmierci.**

Są ludzie, którym ich sztywne poglądy na alkoholizm uniemożliwiają uznanie istnienia innych uzależnień. Niestety, tragedia polega na tym, że wzorzec podwójnej zależności, od seksu i od alkoholu, nie zjawił się dziś, lecz istniał prawdopodobnie od samego początku AA.

Wzorzec podwójnego uzależnienia wcale nie ogranicza się tylko do seksu i alkoholu. Odnotowaliśmy duży udział innych nałogowych zachowań — zaburzeń pokarmowych, kompulsywnej pracy, itd. W naszych ankietach niespełna 17 procent respondentów przyznawało się do tylko jednego uzależnienia: seksu. Udział innych nałogów wśród erotomanów wypadł następująco:

Uzależnienia chemiczne	42 procent
Zaburzenia pokarmowe	38 procent
Kompulsywna praca	28 procent
Kompulsywne zakupy	26 procent
Hazard	5 procent

Im więcej dziedzin życia znajduje się poza kontrolą, tym głębsze jest poczucie bezsilności.

Dwoje zdrowiejących erotomanów, Kevin i Sue, zaproszono na konferencję naukową na temat interakcji między uzależnieniami. Najczęściej zadawano im pytanie: „Kiedy erotoman jest też alkoholikiem, to w jaki sposób są możliwe akty płciowe, skoro powszechnie wiadomo, że alkohol jest depresantem hamującym wydolność seksualną?" Odpowiedzi obojga pokrywają się z odkryciami z naszych ankiet.

Kevin: **U większości z nas erotomania zaczęła się bardzo wcześnie; w moim przypadku w wieku ośmiu lat, od masturbacji. Pierwszy raz piłem alkohol w wieku lat szesnastu. Używałem go nie tylko, by poprawić sobie nastrój, ale też, by zlikwidować lęki i ból z powodu moich „grzesznych" zachowań — wychowałem się bowiem w bardzo katolickiej rodzinie. Piłem tyle, by poczuć się swobodnie i mieć odwagę podrywać potencjalne partnerki, a jednocześnie żeby usuwać moralnego kaca. Później odkryłem amfetaminę, która tak stymulowała, że mogłem godzinami uprawiać seks, podczas gdy alkohol pozwalał mi**

nie myśleć o tym, co robię. Byłem też uzależniony od pracy i od jedzenia, więc mogłem też zaspokajać się działalnością handlową i obżarstwem... Wszystkim, co regulowało mi nastrój.

Naciskany groźbami żony poszedłem do AA i tam znalazłem rozwiązanie dla mojego picia, lecz resztę uzależnień — resztę siebie — zostawiałem za drzwiami mityngów. Byłem przekonany, że moje zachowania seksualne są rezultatem picia i ukrywałem je za nim. W końcu uznałem, że moim problemem jest obżarstwo i wstąpiłem do OA[8]. Moje uruchamianie się na jakiś czas ustało, by wybuchnąć z jeszcze większą siłą. Pozbawiony osłony alkoholu i jedzenia, odczuwałem ból czynnej erotomanii dużo silniej, a na dodatek byłem wystawiony na działanie dwóch programów Dwunastu Kroków. Zrzucałem winę na moje wady charakteru, o których mówi krok szósty. W końcu jednak trafiłem do Anonimowych Erotomanów i ta wspólnota pokazała mi, że łączenie obżarstwa z seksem to dość częsty przypadek.

Kiedy się objadałem, zżerała mnie nienawiść do siebie z powodu tuszy. Potem zrzucałem kilogramy, żeby stać się atrakcyjny seksualnie i móc zdobywać partnerki. Wkrótce, zrozpaczony tym, co robię, zaczynałem znowu jeść. To nie tylko koiło moje emocje, lecz odbierało atrakcyjność i w ten sposób kontrolowałem seks. Kiedy ponownie miałem siebie dość, zaczynałem następny cykl erotomana — obżarstwo. Jak na huśtawce, tam i z powrotem.

Susan: **Ze mną było tak samo, z tą różnicą, że jako kobieta byłam pod większą presją społeczną, by z jednej strony mieć idealną sylwetkę, a z drugiej — nieść brzemię opiekunki i strażniczki ludzkiej moralności. Otyli mężczyźni „uchodzą w tłoku" i łatwiej zdobywają partnerki niż kobiety, które są grube. Stąd częściej niż mężczyzn dotyka nas bulimia, która — jeśli jest zdublowana erotomanią — naprowadza na fakt wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie. Tymczasem większość ośrodków leczących zaburzenia pokarmowe zupełnie ten problem pomija. Zgadzam się także z Kevinem co do stosowania alkoholu, kokainy i amfetaminy, że jest to bardzo częste w uzależnieniu od seksu, gdyż — przynajmniej w odbiorze — bardzo zwiększa przyjemność, jaką on daje. Czemuż więc nie wypić drinka czy nie wziąć kokainy dla lepszej dynamiki doznań zmysłowych? Ludzie, którzy twierdzą, że farmakologiczne działanie tych narkotyków ma efekt odwrotny, nie rozumieją, czym jest erotomania.**

Jeśli rola wspierania się i wymienności nałogów w multiuzależnieniu nie zostanie zrozumiana i doceniona, wzorce uzależnienia od seksu najprawdopodobniej dalej będą ignorowane.

Zaprzeczanie chorobie

Nawet jeśli ludzie uznają istnienie erotomanii, mogą dalej zaprzeczać jej skutkom. Jeden sposób to upieranie się, że występuje ona wyjątkowo rzadko. Specjaliści, którzy głoszą takie opinie, są ostatnio coraz mocniej indagowani o wyjaśnienie dynamicznego rozwoju grup opartych na Dwunastu Krokach, takich jak Sex & Love Addicts Anonymous, Sexaholics Anonymous, Sex Addicts Anonymous i Sexual Compulsives Anonymous. Rozwijają się one w większości miast na terenie całych Stanów Zjednoczonych, Kanady i ostatnio w kilkunastu państwach Europy i Ameryki Południowej. Nie ogłaszają się w mass mediach. Pozyskują uczestników przez bezpośrednie niesienie przesłania ludziom, z którymi się stykają, i dzięki skierowaniom przez terapeutów od uzależnień. Uznanie, jakim cieszą się te wspólnoty, potwierdza fakt, że co tydzień spotyka się ponad dwa tysiące grup i w dużym tempie nadal ich przybywa.

Z dziedziny alkoholizmu wiemy, że łatwo jest zidentyfikować rynsztokowego pijaka w ostatnich fazach staczania się na dno. Wiemy też, że ogromnej większości alkoholików, których życie jest poważnie zaburzone piciem, udaje,się mimo to zachować pozory. Z zewnątrz wszystko w ich życiu wygląda normalnie, a nawet rewelacyjnie. Ta sama zasada kamuflażu dotyczy erotomanii. Dopóki nie zrozumiemy, że zachowania seksualne mogą się rozwijać w ścisłym ukryciu, będziemy dalej uważać, że jest to rzadka choroba, dotykająca, no... może innych — ale nie nas czy ludzi, których znamy lub kochamy.

Innym sposobem zaprzeczania tej chorobie jest przekonanie: „uzależnienie od seksu jest wprawdzie powszechne, ale to przecież nic groźnego". Jeden z popularnych żartów na ten temat głosi:

„Jeśli już musisz się od czegoś uzależnić, to niech to będzie seks". Źródłem tego dowcipu jest przekonanie, że seks nie może zrobić krzywdy. Samobójstwa, niechciane ciąże i aborcje, rozpad rodzin, przemoc, dramatyczne koszty leczenia, nadużycia seksualne wobec dzieci — to wszystko są konsekwencje erotomanii, ale oczywiście można temu dalej zaprzeczać. Jednak nasza cywilizacja będzie musiała poradzić sobie z jeszcze inną chorobą, którą dopiero zaczynamy poznawać: AIDS.

Na krótko przed ukończeniem tego rozdziału jeden z członków naszego zespołu badawczego zmarł nagle na AIDS. Był leczącym się erotomanem, jedną z najbardziej wrażliwych dusz i najlepszym przyjacielem, jakiego mieliśmy. Pracował wyjątkowo sumiennie i był znakomity w naszych badaniach. Przejrzystość gromadzonych przez niego danych, na których opiera się ta książka, najlepiej mówi o jego pracowitości i twórczej wyobraźni. Dzisiaj bardzo nam go brakuje.

Kiedy doświadcza się takich strat, trudno słuchać obiegowych żartów na temat erotomanii. To nie znaczy, że nie zdarzają się w tej dziedzinie śmiesznostki; z pewnością są. Raczej chodzi o to, że jeśli naprawdę rozumiemy rasizm, homofobię czy seksizm, niektóre dowcipy zupełnie przestają bawić. Stają się komentarzem do naszego kulturowego zaprzeczania i zbiorowej zdolności ignorowania ludzkich cierpień.

Jak mówił Nietzsche, problemy nabierają mocy wtedy, gdy zaprzeczamy ich istnieniu. Dlatego ważne jest poznanie naszej anatomii uzależnienia od seksu. Zanim zaczniemy przyglądać się transformacji, jaka następuje w zdrowieniu, konieczne będzie poznanie wewnętrznych mechanizmów tej choroby i wszystkiego, czego one dotykają. Pomocne okażą się w tym dwa podstawowe pojęcia zapożyczone od Anonimowych Alkoholików: bezsilność i brak kontroli. Przyjrzymy się im w następnych rozdziałach.

Rozdział II

Bezsilność: jedenaście typów behawioralnych

POJĘCIE BEZSILNOŚCI stało się wyznacznikiem zdrowienia dla powracających z uzależnień ludzi na całym świecie. Obrazuje podstawowy charakter nałogu: niezdolność do zaprzestania. Im usilniej staramy się go opanować, tym bardziej się wzmaga. Erotomani zwykle wiedzą — zwłaszcza jeśli dopiero co oddawali się nałogowi — że nie powinni mu ulegać, a mimo to raz za razem pakują się w to, czego chcieli uniknąć. Ich historie mówią, że choć zdawali sobie sprawę z własnej bezsilności, dalej ją ignorowali.

Każdy erotoman pamięta szczególnie bolesne dla siebie momenty utraty kontroli. Weźmy osobę, która została poproszona o wygłoszenie wykładu dla nobliwego audytorium, lecz się nie pojawia, bo wpadła w seksualny ciąg. Albo cenionego dyrektora szkoły, dobrego męża i ojca, o którym trąbią w prasie, że został aresztowany za molestowanie nieletniego chłopca, który uprawia prostytucję. Wyobraźmy sobie ból kobiety, gdy zdaje sobie sprawę, że jej liczne związki i wieloletnia niewybredność seksualna zaczęła się w siódmej klasie, po wykorzystaniu przez szkolnego woźnego... U każdego erotomana są to inne sytuacje i momenty. Jednak wszyscy w takiej samej mierze doznają wielkiego wstydu i cierpień.

W naszych ankietach prosiliśmy respondentów, by opisali swoją bezsilność — momenty wpadania w seks i erotykę, gdy tego nie chcieli lub gdy wiedzieli, jak bardzo będzie to niebezpieczne.

Częściową listę ich odpowiedzi zamieszczamy poniżej. Ukazuje ona dramatyczną różnorodność sytuacji wymykających się erotomanom spod kontroli.

Jaskrawe przykłady bezsilności

Kolejna wizyta w salonie masażu erotycznego, mimo danej sobie obietnicy.

Niezdolność do odmówienia komuś seksu — poczucie, że nie ma się prawa powiedzieć nie.

Niezdolność do dotrzymania przysięgi małżeńskiej wierności.

Seks w wieku licealnym, ze starszymi kobietami i za pieniądze.

Zaliczenie kilku partnerów w ciągu jednej nocy.

Sześć kolejnych nocy spędzonych na podrywaniu partnerów w barach.

Seks z pracownikami własnej firmy.

Masturbacja w bibliotece zamiast nauki.

Usiłowanie odbycia stosunku ze szwagierką.

Utrata dwóch najlepszych przyjaciół z powodu uwodzenia ich żon.

Jednorazówki z obcymi ludźmi.

Handel: seks za narkotyki.

Zachowania seksualne w miejscach publicznych, jak bary czy parki.

Masturbacja w czasie prowadzenia samochodu i spowodowanie wypadku.

Wykradanie pieniędzy z domu, by utrzymywać kochankę.

Rosnące długi z powodu „kupowania" sobie seksu u ludzi.

Przymus uruchomienia się z chwilą zostania samemu w domu.

Aresztowanie za lubieżny czyn.

Wyjście po zakupy i trafienie do agencji towarzyskiej.

Uwikłanie się w kilka obsesyjnych romansów naraz.

Ciąg anonimowych partnerów.

Niezdolność do zawierania przyjaźni i relacji innych niż seksualne.

Podróżowanie autostopem w nocy w celu „upolowania" seksu.

Wizyta w salonie porno zaraz po odebraniu ujemnego wyniku testu na HIV.

Obnażanie się z samochodu w czasie prowadzenia go.

Niezdolność ograniczenia się do „bezpiecznego" seksu mimo usilnych prób.

Związki z ludźmi żonatymi.

Telefon do osoby zadającej tortury i zgoda, by mieć z nią kontakty seksualne.

Niebezpieczne sytuacje na randkach z obcymi.

Zaliczanie, w wieku czternastu lat, kilku partnerów na dzień.

Kradzieże damskiej bielizny, by uprawiać przebieractwo.

Nocna masturbacja nago na werandzie własnego domu.

Seks z pasażerem w pociągu.

Narażanie się na pogróżki ze strony alfonsów i prostytutek.

Seksualizowanie sobie klientów w pracy.

Sprowadzenie mężczyzny i seks za dnia w domu, w którym są dzieci.

Chodzenie do łóżka z przyjaciółmi upatrzonego człowieka, by być bliżej niego.

Intymne zwierzenia przed nieznajomymi.

Niezdolność do sprzeciwienia się mężowi, który proponuje zamianę żon.

Niezdolność powiedzenia nie lekarzowi, który w czasie badania zaczął nagle „aplikować" masturbację.

Typy behawioralne

Przy przeprowadzaniu ankiet nasz zespół stosował pewne instrumentarium oceny, które miało dopomóc w dokładnej analizie zachowań charakteryzujących uzależnienie od seksu. Nasze odkrycia, rzecz jasna, w wielu miejscach różniły się od tego, czego się spodziewaliśmy. Chociaż część domniemanych nałogowych zachowań seksualnych potwierdziła się w rzeczywistości, analiza danych ujawniła też dalsze wzorce, których nikt z nas się nie spodziewał.

Kiedy za pomocą naszego instrumentarium porównywaliśmy ogół ludności — grupę osób, które nie identyfikowały siebie jako erotmanów — z uzależnionymi, okazało się, że różnice są wyraźne. Erotomani dysponują znacznie większym arsenałem zachowań, używają ich znacznie częściej i uważają je za bardziej wszechwładne.

W naszych analizach pogrupowaliśmy opisywane zachowania pod względem cech wspólnych. Sto cztery kategorie złożyły się na jedenaście typów behawioralnych. Każdy z tych typów odróżnia się specyficznymi zainteresowaniami seksualnymi i swoistą charakterystyką. Analizując różnice i cechy wspólne tych jedenastu typów behawioralnych, możemy zrozumieć wiele zjawisk, które nas od lat zastanawiały. Osadzając wyróżnione typy w kontekście kulturowym, rodzinnym i neurochemicznym, możemy uczynić dalszy krok w stronę zrozumienia erotomanii. Dzięki temu potrafimy już wskazać zachowania, które najłatwiej tworzą uzależnieniowe wzorce, a jednocześnie określić, na czym polega zdrowa seksualność i zrozumieć, co w niej jest pozytywne, właściwe i rozwijające. W ten sposób uzależnienie od seksu staje się pryzmatem, poprzez który można rozpoznać zdrowe elementy naszego seksualnego życia.

Wzorce bezsilności — jedenaście typów behawioralnych

1. Fantazjowanie

Przykłady zachowań: Obsesyjne myślenie o przygodach seksualnych czy miłosnych; spędzanie długich godzin na wyobrażaniu sobie seksu

i związków w przyszłości lub na odtwarzaniu obrazów przeszłości — zatracanie się w nich; zaniedbywanie obowiązków z powodu życia fantazjami; umieszczanie w nich siebie w jakiejś szczególnej roli; kreowanie naerotyzowanej atmosfery, by jednak zatrzymać sytuację na poziomie fantazji i nie posuwać się dalej. Poświęcanie czasu na planowanie i rytuały przygotowań do seksualnego epizodu.

2. Uwodzenie

Przykłady zachowań: Uwikłanie w wiele związków naraz lub jeden po drugim; posługiwanie się seksapilem w celu zdobycia władzy nad kimś; flirty oraz wysyłanie i odbiór seksualnych sygnałów; studiowanie ofert matrymonialnych biur, krążenie i podrywanie w barach, dyskotekach czy siłowniach; utrzymywanie luźnego porządku dnia lub unikanie stałych zobowiązań dla zachowania seksualnej dyspozycyjności; nakierowywanie rozmów na tematy seksualne lub opowiadanie sprośnych kawałów; przymus obracania się w naerotyzowanej atmosferze, aby potwierdzać swoją atrakcyjność i dobrze się czuć.

3. Anonimowy seks

Przykłady zachowań: Angażowanie się w seks z anonimowymi partnerami, bez starań, żeby ich poznać — niechęć do jakichkolwiek zbliżeń innych niż seksualne; zaliczanie partnerów; krążenie po plażach, parkach, parkingach, toaletach publicznych i łaźniach; ocieractwo w tłoku lub tłumie; jednorazówki; uczestnictwo w grupowych orgiach.

4. Płatny seks

Przykłady zachowań: Koszty obscenicznych rozmów telefonicznych; korzystanie z usług tzw. agencji towarzyskich i „pogotowia seksualnego" na wezwanie; utrzymywanie kochanek lub kochanków; płacenie za seksualną aktywność; zamieszczanie ogłoszeń rubrykach matrymonialnych; płacenie za sauny, solaria, telefoniczne sekslinie i pornofonię, odwiedzanie gabinetów masażu erotycznego, klubów go-go, lokali ze striptizem, itp.

5. Zarobkowy seks

Przykłady zachowań: produkcja materiałów erotycznych czy pornograficznych i wynajmowanie się do niej; pozowanie i uprawianie seksu do zdjęć i filmów; obnażanie się ze sceny lub na zamówienie; stręczycielstwo i prostytucja; przyjmowanie pieniędzy czy dóbr materialnych

za bycie czyimś kochankiem lub kochanką; zdobywanie narkotyków za seksualne usługi.

6. Podglądactwo

Przykłady zachowań: Korzystanie z wizualnych materiałów pornograficznych i erotycznych; gromadzenie pornografii w domu lub w pracy; odwiedzanie sex-shopów, kabin wideo, punktów sprzedaży porno, plaż nudystów, lokali ze striptizem, kin porno, peep-show etc.; używanie przyrządów optycznych do podglądania ludzi w sytuacjach seksualnych; zaglądanie przez okna domów i mieszkań; seksualizowanie sobie ludzi widzianych w miejscach publicznych; seksualizowanie sobie materiałów i obrazów nieerotycznych.

7. Ekshibicjonizm

Przykłady zachowań: Obnażanie się w miejscach publicznych, jak parki, ulice, boiska szkolne; obnażanie się z okien, balkonów, dachów czy samochodu; uprawianie seksu publicznie lub przebieranie się przy innych; intencjonalny dobór ubrania, aby odsłonić pewne części ciała czy zwracać na siebie seksualną uwagę; uczestnictwo w ruchu nudystów jako sposób seksualnego reklamowania się.

8. Seks intruzywny

Przykłady zachowań: Niestosowne zaloty, seksualne gesty i molestowanie; dotykanie lub obmacywanie innych bez ich zgody; opowiadanie sprośnych historyjek i dowcipów czy używanie wulgarnego języka; wykorzystywanie swojej pozycji (np. stanowiska, autorytetu duchowego czy uprawnień natury legalnej) do uwodzenia i składania seksualnych propozycji; wymuszanie zachowań seksualnych na kimkolwiek, łącznie ze współmałżonkiem czy stałym partnerem; gwałty; podawanie komuś narkotyków czy alkoholu, by wymusić na nim aktywność seksualną.

9. Sadomasochizm

Przykłady zachowań: Aplikowanie sobie w czasie uprawiania seksu fizycznych zranień lub bólu, by wzmocnić działanie bodźców seksualnych; zadawanie ran i bólu komuś, by wzmocnić działanie bodźców seksualnych; celowe oddawanie komuś władzy nad sobą lub granie roli ofiary w stosunkach seksualnych i związkach; używanie przyborów do tortur, by podnieść intensywność zmysłowych doznań.

10. Seks z przedmiotami

Przykłady zachowań: Masturbacja za pomocą przedmiotów; używanie protez, przyrządów i lalek; przebieranie się, by wzmocnić podniecenie i doznania zmysłowe; używanie fetyszy do seksualnych rytuałów; stosunki seksualne ze zwłokami (nekrofilia) i zwierzętami (zoofilia).

11. Pedofilia i kazirodztwo

Przykłady zachowań: Przekazywanie dzieciom nieodpowiednich treści seksualnych; pokazywanie im seksualnych zachowań dorosłych lub wciąganie ich w nie; wymuszanie zachowań erotycznych na dziecku, molestowanie czy uwodzenie go; angażowanie się w aktywność seksualną z przyzwalającymi nieletnimi; korzystanie z dziecięcej prostytucji lub dziecięcej pornografii.

Angażowanie się w zachowania, które mieszczą się w określonym typie behawioralnym, nie musi jeszcze oznaczać, że ktoś jest erotomanem. Oznacza to dopiero wzorzec bezsilności i braku kontroli. Aby móc posłużyć się oznakami uzależnienia w celu zidentyfikowania wzorca utraty kontroli, musimy zbadać szczegółowo każdy typ behawioralny. Należy zaznaczyć, że niewielu erotomanów ogranicza się do tylko jednego rodzaju zachowań; większość z nich łączy w sobie trzy lub cztery typy, a niektórzy nawet po sześć czy siedem. Erotomani zawsze wykazują silniejszą skłonność do jednych zachowań bądź ich kombinacji niż do innych[9].

Fantazjowanie

Badane przez nas grupy uzależnionych i nieuzależnionych zgadzały się w jednym: każdy człowiek miewa myśli o seksie i fantazje na ten temat. Spora część ankietowanych erotomanów posuwała się jednak w swoim życiu fantazjami dużo dalej niż ludzie nie mający tego problemu. Uzależnionych od fantazjowania często cechowało zaniedbywanie obowiązków i bliskich więzi oraz spędzanie mnóstwa czasu na planowaniu i przygotowywaniu się do seksualnych epizodów. Zwykle, myląc seks z miłością i wierząc, że

mają w tej dziedzinie specjalne potrzeby, umieszczali się oni w swych fantazjach w jakiejś szczególnej roli, która ich dowartościowywała i podniecała. Zdrowiejący erotomani używają też zwrotów: *uzależniony(a) od miłości* lub *nałogowiec romansów* dla określenia osoby, która pogrążona jest w ciągłych uczuciowych intrygach, zauroczeniach i obsesji.

Jednak jak na ironię, kiedy dochodzi do sytuacji bezpośrednio seksualnej, erotoman, którego typ behawioralny opiera się na fantazjach, albo rezygnuje z kontynuowania kontaktu, albo jest nim potem bardzo rozczarowany. Woli swoje wyobrażenia. Lubi kreować seksualizującą atmosferę i sprzyjające uwodzeniu warunki, pławiąc się we flirtach, lecz zwykle ich fizycznie nie realizując. Po stosunku seksualnym najczęściej wpada w depresję i czuje się bezwartościowy czy beznadziejny; często pakuje się w seks, nie mając na to ochoty. Często też zaprzecza swoim seksualnym potrzebom, tłumiąc je przez długie okresy. Nie dziwi odkrycie, że osoby uzależnione o tym typie bardziej niż inne są skłonne do intelektualnych racjonalizacji i zaprzeczania.

Erotomana o tym wzorcu behawioralnym rozczarowują i zniechęcają kontakty seksualne z innymi, podczas gdy kontakty seksualne z samym sobą są nieraz skrajnie intensywne. Grupa ta najczęściej przekracza próg zranień przy masturbacji. W naszych ankietach było to prawie 45 procent uzależnionych od seksu mężczyzn i 33 procent uzależnionych od seksu kobiet. Większość z nich wykształciła w sobie wyraźny wzorzec fantazjowania. Intensywna masturbacja podtrzymywała ich wzmożone życie fantazjami, umożliwiając uprawianie seksu bez wciągania innych.

Bardzo ważną cechą erotomanów o tym typie behawioralnym jest fakt, że są oni niemal zawsze ofiarami ukrytego kazirodztwa: bezkontaktowych nadużyć seksualnych. Ukryte kazirodztwo — nie mniej dramatyczne niż jawne — polega np. na tym, że rodzic seksualizuje sobie dziecko, bądź inicjuje z nim seksualne transakcje, których jednak nie finalizuje w sensie fizycznym. Ponieważ dziecko nie jest dotykane genitalnie, fizyczna zdolność ofiary do seksu zostaje zaprzeczona, choć jego seksualność nadal jest obecna i w dodatku bardzo rozbudzona. Do zamętu, który wskutek wyko-

rzystania i tak u dziecka jest wielki — dodaje się jeszcze zaprzeczanie. W wieku dorosłym ofiara ukrytego kazirodztwa jest skazana na kompulsywną skłonność do zakochiwania się i inicjowania romansów, lecz nie może przekroczyć progu ich fizycznej realizacji ani krystalizowania się stałej więzi. Ma stałą tendencję do zatracania się w fantazjach.

Alicja, wraz z siostrą bliźniaczką, wychowywała się w silnie naerotyzowanej rodzinie, gdzie wujkowie odnosili się do niej bardzo dwuznacznie. Pozwalali sobie na komentarze na temat intymnych części ciała dziewczynek, lubieżne spojrzenia, dotykali ich rosnących piersi i prowadzili seksualizujące zabawy typu: „co ci zrobię, jak cię złapię". Alicja żyła w ciągłym lęku, że kiedyś naprawdę dojdzie do czegoś więcej — gwałtu i fizycznego stosunku. W wieku dorosłym jej uzależnienie od seksu przybrało formę snucia fantazji i wchodzenia w miłosne relacje, które zatrzymywała tuż przed zrealizowaniem w łóżku. Miała ona wszystkie cechy charakterystyczne dla tego typu behawioralnego: wielość zauroczeń i miłosnych intryg, kompulsywną masturbację, przedkładanie fantazji nad fizyczny kontakt oraz długie okresy seksualnej anoreksji. Traciła bardzo wiele czasu na budowanie wyobrażeń i planów. Któregoś razu, gdy terapeutka skonfrontowała ją z jej uzależnieniowymi wzorcami, Alicja w czasie weekendu zaliczyła ostry erotyczny ciąg. Opisała, co się z nią wtedy działo: „Moje fantazje całkiem mnie opętały. Nie było już ani odrobiny mnie, a tylko te obrazy. Rano miałam ciężkiego kaca. Czułam się rozbita i fizycznie chora. Zrozumiałam, że dla mnie to naprawdę wielki problem, ale nie mogłam przestać".

Słyszeliśmy też podobną historię z ust Seana, który określał seksualizowanie swojej matki w myślach jako jedną z najbardziej dominujących sił w swoim życiu. Oto jak wspomina zatracanie się w fantazjach:

> **Byłem jak namagnetyzowany. Wchodziłem w rodzaj transu, zamykałem się w pokoju i onanizowałem się. To był cały rytuał. Potem ogarniała mnie rozpacz i beznadzieja. Miałem ciągle takie cykle. Nawet w pracy nie mogłem powstrzymać się od samogwałtu — był dla**

mnie jak silny, uśmierzający środek, jak lekarstwo. Jedyne, co przynosiło mi w życiu ulgę, to fantazje i onanizm.

Sean szukał stanów, które nazywał „grą seksualnych wibracji", co najczęściej polegało na intensywnym flirtowaniu i miłosnych intrygach: „Uwielbiałem władzę, jaką dawała mi ta gra, jej niesamowite wibracje i aura..." Sean, podwożąc kobiety samochodem, oddawał się flirtom i fantazjowaniu, a jednocześnie skrycie onanizował się za kierownicą. „Czekałem tylko, kiedy się przez to szaleństwo rozbiję" — wspomina.

I Sean, i Alicja reprezentują typ erotomanii, który często ulega przeoczeniu lub nie jest brany zbyt poważnie, mimo że jest ogromnie częsty. Choć niebezpieczny dla każdego z nich — a siłą rzeczy i dla innych — wzorzec ten nie pociąga za sobą niewybredności, zaliczania partnerów, napastowania dzieci czy przenoszenia AIDS. Tak więc byli postrzegani przez większość terapeutów jako ludzie nieszkodliwi, „zamknięci w swoim wewnętrznym świecie". Mimo to oboje tracili to samo, co wszyscy erotomani: czas, energię, zdolność do bliskości z drugim człowiekiem, produktywność i szacunek do siebie. Oboje też doświadczali tak samo silnej obsesji, wstydu, upokorzenia, bólu oraz fizycznego i emocjonalnego ryzyka.

Erotomani uzależnieni od fantazji mają jeszcze jedną cechę wspólną z pozostałymi typami behawioralnymi: forma, jaką przybiera ich nałóg, jest precyzyjnie określona przez rodzaj traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa. Jest to niezwykle ważna prawda — tak dla zrozumienia rozmaitości seksualnych kompulsji, jak i dla procesu ich terapii.

Uwodzenie

Uwodzenie polega na równoległym utrzymywaniu wielu — realizowanych fizycznie lub nie — związków, ciągu spełnianych pojedynczo romansów lub na kontaktach seksualnych obok stałego związku. Kategorię tę charakteryzuje pewna liczba postaw. Ludzie

w ten sposób uzależnieni od seksu wierzą zwykle, że kontakt seksualny z jakąś osobą daje im nad nią władzę. Erotomanki nazywają to u siebie syndromem Maty Hari — słynnej kobiety-szpiega, która za pomocą uwodzenia i seksu zdobywała tajne informacje. (W przypadku mężczyzn zbierających seksualne „skalpy" spotyka się eufemizm: syndrom Casanovy). Przedstawiciele tej grupy mają również skłonność do czucia się w obowiązku uprawiania seksu dlatego, że wcześniej uwodziły, a nie dlatego, że go rzeczywiście chciały. Najczęściej należą do osób krążących — przeczesujących bary, dyskoteki, oferty biur matrymonialnych czy salony odnowy biologicznej.

Uwodzenie polega na angażowaniu się uczuciowym i jednoczesnej nieuczciwości intencji. Terapeuci dla opisania tego modelu używają czasem zwrotu: „czyste uczucia, brudne intencje". (Uroczyste zapewnienia, że: „nic takiego nie miałem na myśli", towarzyszą innym klasycznym dysfunkcyjnym przekonaniom, na przykład: „dla kobiety *nie* zawsze znaczy *tak*" albo: „obiecaj jej cokolwiek"). Jeśli następuje potem seks, erotoman nie musi brać odpowiedzialności za coś, co „samo się właściwie stało". Gra polega na wmanipulowaniu kogoś w kontakty seksualne, kiedy nie jest on na to gotów lub tego nie chce. Zdobyć i nie związać się — to wszystko. Między stałymi partnerami, którzy sobie ufają, uwodzenie może być radością i wzmacniać ich wzajemny związek. Jednak kiedy jest ono drapieżnym dążeniem, by uzyskać seks dla uśmierzenia swojego bólu, zapełnienia pustki lub dla rozrywki — staje się aktem bardzo destrukcyjnym i degradującym.

Joanna to klasyczny przypadek wzorca uwodzenia. Podboje i powikłane związki doprowadziły ją do gubiącego się w pamięci ciągu partnerów:

> **Żyłam z facetem o imieniu Bill i miałam wobec niego bardzo poważne zamiary; mieliśmy się pobrać i ustalaliśmy już szczegóły ślubu. Wtedy zaczęłam równolegle seksualny związek z kimś innym. Myślę, że w pewnym sensie było mi przez to łatwiej zerwać z Billem, bo miałam coś w zamian. Ale kiedy w to weszłam, wpadłam od razu w następny. Jak żaba — skok za skokiem — z łóżka do łóżka... Pamiętam wiele niedzielnych poranków, kiedy wstając, czułam palący wstyd. I zagubienie, jak we mgle. Prawie co weekend tak się czułam.**

Wlokłam się z powrotem do swojego mieszkania z przyjaciółką w odrętwieniu i bólu. Nie wiedziałam, jak mogę to zmienić.

Doświadczenia Joanny pomagają poznać, czym różnią się zachowania erotomana od zachowań innych ludzi, którym też czasem zdarzają się seksualne ekscesy. Kluczową cechą uzależnienia jest używanie ich jako *regulatora emocji.* W wielu przypadkach ten proces regulowania życia emocjonalnego uwodzeniem i seksem jest ukryty nawet przed najlepszymi przyjaciółmi. Joanna opisuje to tak:

Tak naprawdę w mojej erotomanii zawsze chodziło mi o przetrwanie. Kiedy się uruchamiałam, nie czułam samotności ani bólu. Należę do ludzi, którzy starannie ukrywają swoje zachowania i kontrolują je. Parę najbliższych mi osób, którym powiedziałam niedawno prawdę, zdziwiło się, mówiąc, że nigdy by się nie domyśliły. Gdybym wcześniej się odkryła, nie uwierzyłyby mi.

Ten typ behawioralny jest dobrze maskowany przez narzucone kulturowo modele mężczyzny-zdobywcy i kobiety-uwodzicielki. Jednak zdrowiejący erotomani wiedzą, że prawda o tych zachowaniach jest inna — że posiadają one moc samonapędzania się i że wymknęły się im spod kontroli, dezorganizując i niszcząc życie.

Tabela 1

Udział płci w behawioralnym typie uwodzenia

	% mężczyzn	% kobiet
Wiele równoległych związków	41	74
Ciąg związków następujących po sobie	39	72
Romanse równolegle do stałego związku	53	77
Uwodzenie jako sposób zdobywania nad kimś władzy	39	74
Penetrowanie ofert matrymonialnych, barów czy siłowni	29	42
Przekonanie, że seks z kimś daje nad nim władzę	50	79
Flirty i uwodzenie jako sposób na pozyskanie czyjegoś zainteresowania	52	79

W naszych ankietach zauważyliśmy różnice w proporcjach, w jakich poszczególne kategorie zachowań rozkładają się między kobiety i mężczyzn. Wyciąganie ostatecznych wniosków z tych danych jest jednak ryzykowne, gdyż, po pierwsze, pochodzą one od zbyt małej liczby osób — od grupy erotomanów, którzy osiągnęli wyraźny stopień ozdrowienia — i, po drugie, zdecydowaną przewagę liczebną mieli w niej mężczyźni (82 procent do 18). Jednak jasno zarysowuje się prawidłowość, że kobiety częściej od mężczyzn angażują się w uwodzenie. Ilustruje to powyższa tabela, stanowiąc wyraźny konstrast z następnymi dwoma kategoriami zachowań — typami anonimowego i płatnego seksu, gdzie przeważają mężczyźni.

Anonimowy seks

Ksiądz John, lat pięćdziesiąt dwa, był znany w Kościele z charyzmy i duszpasterskich zdolności. Kiedy jego kompulsywny seks z mężczyznami przeniósł się na ulice, ojciec John wiedział już, że stracił kontrolę. Ponieważ był osobą publiczną, jego poczucie bezsilności potęgowane było ryzykiem wykrycia i skandalu. Tak opisuje swoją rosnącą udrękę bezsilności:

> **Poderwałem kogoś na ulicy w obcym mieście i przypisałem to potem mojemu żalowi po stracie ojca, który umarł rok wcześniej. Powiedziałem sobie: „To się już nigdy nie powtórzy". Po roku poderwałem chłopca w biały dzień na głównej ulicy mojego miasta, gdzie byłem osobą publiczną... Rok później trafiłem do sklepu porno — pierwszy raz i w obcym mieście. Ślubowałem sobie, że nigdy już tego nie zrobię. Wkrótce jednak regularnie chodziłem do sex-shopów w mojej najbliższej okolicy. To wszystko były ewidentne oznaki bezsilności i czułem to.**

Anonimowy seks często wiąże się z tzw. krążeniem — polowaniem na partnerów w miejscach, gdzie łatwo nawiązać szybki kontakt — publicznych toaletach, plażach, łaźniach itp. Krążenie to coś innego niż penetrowanie barów w celach uwodzenia. W anonimowym seksie nikt nie zabiega nawet o chwilowe uczuciowe zaan-

gażowanie; celem obu stron jest wyłącznie szybki kontakt fizyczny. Jednorazówki i seks grupowy charakteryzują się tą samą cechą braku uczuciowej więzi. Polowanie na szybkie zaspokojenie wprowadza większość erotomanów w stan podobny do transu, w którym spędzają długie godziny. Ojciec John tak opisuje swoje ostatnie krążenie, które go zmusiło do poszukania pomocy:

> **Ułożyłem sobie wszystko tak, aby na Dzień Poległych mieć trzy dni wolnego na podróż do krewnych. Jeszcze zanim wyjechałem na autostradę, pochłonął mnie trans krążenia — sprawdzałem po drodze wszystkie publiczne toalety. Dotarłszy do innego miasta, zacząłem krążyć po pasażach handlowych, parkach — gdzie tylko się dało — przez dwa, trzy dni. Zachowywałem się jak lunatyk. W końcu zabawiłem najdłużej jak dotąd w sklepie porno i załapałem się na stosunek seksaulny z nieznajomym. W tym momencie trans zupełnie ustąpił. Postanowiłem wrócić i opowiedzieć komuś, co się ze mną dzieje. Wiedziałem, że po prostu muszę znaleźć pomoc. Jednak mimo to w drodze powrotnej krążyłem po publicznych toaletach.**

Tabela 2 klasyfikuje udział obu płci w różnych rodzajach anonimowego seksu. Warto odnotować większą powszechność krążenia wśród uzależnionych mężczyzn i większą powszechność jednorazówek wśród uzależnionych kobiet. Statystyka ta oczywiście nie uwzględnia faktu, że ze względu na zakażenia i przemoc anonimowy seks należy do kategorii zachowań wysokiego ryzyka. Ryzyko nieznanych i groźnych sytuacji jako czynnik potęgujący podniecenie to stały motyw w naszych ankietach.

Tabela 2

Udział płci w behawioralnym typie anonimowego seksu

	% mężczyzn	% kobiet
Seks z anonimowymi partnerami	**53**	**46**
Krążenie po plażach, parkach, parkingach, itd.	**59**	**23**
Udział w seksie grupowym	**32**	**30**
Jednorazówki	**63**	**75**

Płatny seks

Podstawową formą płatnego seksu jest prostytucja. Pośrednikiem jest tu pieniądz. Korzystający z tej formy seksu nie muszą nikogo uwodzić, na nikogo polować ani czekać, nic planować ani nikim manipulować. Nie mają też problemu z konsekwencjami takimi jak łzawe sceny, rozgoryczeni kochankowie czy ciągnące się zobowiązania. Seks jest natychmiastowy i skondensowany, z niewielkim emocjonalnym ryzykiem. Po prostu płacisz i dostajesz.

Do tego typu behawioralnego zaliczają się wizyty w salonach erotycznego masażu, korzystanie z usług telefonicznych sekslinii i tzw. biur matrymionalnych. Wszystkie one często są parawanem dla prostytucji. Zasada wymiany pieniędzy na seks pozostaje taka sama, zarówno kiedy ktoś zgarnia pracującą na ulicy nieletnią, która uciekła z domu, odwiedza dom publiczny czy korzysta z kosztownych usług różnych „agencji towarzyskich" obsługujących bogatą i ekskluzywną klientelę.

Seks przez telefon to także ważna podkategoria. Uczestnicy naszych ankiet, którzy korzystali z prostytutek, korzystali też z pornofonii i często mieli skłonność do obscenicznych rozmów przez telefon z przypadkowymi osobami czy do seksualizowania sobie rozmówcy lub do masturbacji w trakcie rozmowy z kimś, kto niczego nie podejrzewa. Charakterystyczne, że wzorzec ten wiąże się często z ogłaszaniem się w rubrykach towarzyskich w celu znajdowania seksualnych partnerów.

Generalnie erotomani, u których częścią uzależnienia jest korzystanie z prostytutek, często też dzwonią do linii pornofonicznych, używają rozmów przez telefon do podniecania się i masturbacji lub namierzają w ten sposób chętnych do szybkiego seksu bez zobowiązań. Wszystkie te zachowania łączą dwie wspólne cechy: natychmiastowość i anonimowość.

Żyjemy w kulturze nastawionej na konsumpcję i seks nie jest tu żadnym wyjątkiem. Możemy płacić prostytutkom kartami kredytowymi w każdym hotelu, biurze czy domu w Ameryce i w ten sam sposób regulować opłaty pornofoniczne. Dla ludzi często podróżujących istnieje w tym celu sieć bankowych przedstawicielstw

we wszystkich średnich i większych miastach. Koszty, rzecz jasna, są dramatyczne. Z ankiet wiele razy dowiadywaliśmy się o wydawaniu piętnastu do dwudziestu tysięcy dolarów rocznie na prostytutki i sekstelefony. W jednym wypadku suma ta wahała się od czterdziestu do pięćdziesięciu tysięcy. Zasoby finansowe tej osoby pozwalały jej na taki drenaż kieszeni przez wiele lat i codzienne korzystanie z płatnego seksu.

Nałogowym potrzebom zostają wtedy podporządkowane całe rodziny. Dla większości erotomanów płacących za seks ograniczone finanse są źródłem wielkich udręk. Doświadczają nieraz olbrzymiego poczucia winy i wstydu, uszczuplając skrycie budżet, gdy ich bliscy odmawiają sobie wielu rzeczy i nadrabiają straty. Telefoniczny seks czy przeglądanie ofert jest nieco tańszym sposobem nawiązywania seksualnych kontaktów. U wielu erotomanów jednakże pornofonia jest tylko wstępem do zapłacenia prostytutce. Przyznają oni także, jaką pułapką są dla nich karty kredytowe — jak łatwo im wtedy wydawać więcej niż początkowo zamierzali i jak prowadzi ich to do finansowej katastrofy.

Ludzie korzystający z prostytutek podlegają wielu rodzajom ryzyka, łącznie z narażeniem na przemoc, rabunki, choroby weneryczne i aresztowania. Może też wchodzić w grę publiczna kompromitacja czy szantaż. Mimo że tzw. agencje towarzyskie obiecują dyskrecję, wiele ważnych osobistości wpada, trafiając na policyjny kocioł. Do prasy dostają się tylko niektóre nazwiska, zwykle najbardziej znane.

Zapewne największym dzisiejszym ryzykiem jest AIDS. Opracowania na temat prostytucji wykazują wprost proporcjonalny związek między liczbą partnerów seksualnych a pozytywnym wynikiem testów serologicznych. Elizabeth Connell, doktor medycyny z Centrum Kontroli nad AIDS, pisze: „W Nowym Jorku liczba czynnych narkomanów jest obecnie szacowana na dwieście tysięcy; 50 - 75 procent z nich jest zarażona wirusem HIV; 25 procent — czyli pięćdziesiąt tysięcy — to kobiety. Wiele z nich, a także wielu spośród mężczyzn, uprawia prostytucję, by karmić swój narkotyczny głód. Osoby te przenoszą HIV na swoich współmałżonków i partnerów". Podobne dane dotyczą np. San Francisco, a także

dużo mniejszych miast, jak Newark czy Seattle. Za sprawą prostytucji epidemia AIDS ogarnia też ludność heteroseksualną.

Oprócz ponoszonych kosztów i ryzyka, erotomani mówią o fundamentalnym poczuciu zdrady i krzywdzeniu samego siebie. Ojciec John oprócz anonimowego seksu robił wiele innych rzeczy, których się potem wstydził, jak na przykład masturbacji; wiele razy doznawał obrażeń, onanizując się za pomocą odkurzacza. Jednak najgorszy był jego wewnętrzny ból i poczucie bezsilności z powodu korzystania z prostytutek:

> **Była we mnie jakaś siła, która bezlitośnie pchała mnie w stronę kompletnej destrukcji. Czułem głęboki wstyd i winiłem się. Na seks, prostytutki i pornografię wydawałem pieniądze, które mi powierzano na cele kościelne. To było dla mnie okropne nadużycie — nie tyle darów materialnych, ile duchowych: moich ludzkich talentów, które musiałem zaprzęgać w służbę nałogu. Trawił mnie wstyd i nienawiść do siebie.**

Seks za dobra materialne to proceder znany na świecie od bardzo dawna — dynamika niszcząca miłość i związki międzyludzkie w patriarchalnych cywilizacjach od początku dziejów. Handel seksem prosperuje świetnie, i dziś, w świecie wielkich korporacji, jest jeszcze jedną z nich. Służy jako środek zwiększający oglądalność seriali telewizyjnych, skuteczność kampanii reklamowych, powodzenie kreskówek „Playboya" i osobistą atrakcyjność w towarzystwie.

Tabela 3

Udział płci w korzystaniu z płatnego seksu

	% mężczyzn	% kobiet
Płacenie komuś za aktywność seksualną	45	6
Korzystanie z tzw. agencji towarzyskich i pogotowia seksualnego	13	0
Masturbacja czy fantazjowanie podczas rozmów telefonicznych	34	23
Płacenie za wstęp do saun, gabinetów masażu czy za tzw. randki przez telefon	32	4

	% mężczyzn	% kobiet
Prowadzenie obscenicznych rozmów przez telefon	**21**	**12**
Ogłoszenia w rubrykach towarzyskich, by znaleźć partnerów do seksu	**18**	**11**
Płacenie za usługi telefonicznych sekslinii	**17**	**4**

Dla nas jednak zagadnienia kulturowe i socjologiczne związane z prostytucją są kwestią drugorzędną. W badaniu erotomanii największą wagę ma fakt, że seks za pieniądze jest natychmiastowy i nie niesie zobowiązań, a ludzie, którzy z niego korzystają, przez telefon czy w bezpośrednim kontakcie, szukają szybkiej zmiany nastroju. W tym typie behawioralnym różnice między płciami są znaczne. Wśród naszych respondentów aż 45 procent mężczyzn płaciło innym za seks, a wśród kobiet tylko 6 procent. Podobnie bardziej „męskim" zajęciem są obsceniczne rozmowy telefoniczne i korzystanie z usług pornofonii. Odsetek kobiet wzrasta znacznie przy niestosownych rozmowach przez telefon i seksualizowaniu sobie rozmówcy — zachowaniach, za które się prawie nie płaci.

Zarobkowy seks

W filmie pod tytułem *Looking for Mr. Goodbar* Teresa jest postacią, która prowadzi klasyczne podwójne życie. W dzień naucza dzieci opóźnione w rozwoju. Wieczorami krąży po barach, by podrywać mężczyzn w sposób nie różniący się od tego, jaki opisują erotomanki w naszych ankietach. Kiedy proponuje barmanowi, by wypił z nią kieliszek, barman odmawia, tłumacząc, że nigdy nie może wtedy poprzestać na jednym. „Ach, rozumiem dobrze — odpowiada Teresa. — Ja mam identyczny problem z mężczyznami".

W innej scenie z tego filmu facet, który właśnie odbył z nią stosunek seksualny i chce się jak najszybciej ulotnić, proponuje jej pieniądze. Teresa we wzruszający sposób odmawia, nie zastanawiając się, dlaczego on chce jej zapłacić, przez co z przesłania filmu

zupełnie umyka kulturowe znaczenie szybkiej seksualnej transakcji. W rzeczywistości jednak uzależnione kobiety często wyznają, że otrzymywały za seks pieniądze (22 procent) lub narkotyki (25 procent). Wśród uzależnionych mężczyzn odsetek ten wynosi odpowiednio: 10 i 6 procent.

Inne, pokrewne prostytucji dziedziny tego typu to produkcja pornografii — zdjęć, kaset wideo, filmów, obsługa telefonicznych sekslinii, stręczycielstwo, rozbieranie się na scenie oraz podobne rodzaje wynajmowania się. Jedna z uczestniczek naszych ankiet prowadziła domokrążną sprzedaż damskiej bielizny i innych seksualnych przyborów, chodząc po średniozamożnych domach. Patrząc na to z zewnątrz, można by takie zaopatrywanie gospodyń domowych w erotyczne akcesoria uznać za zwykłe, dość niewinne zajęcie. Jednak w kontekście jej życia — dwójki nieślubnych i porzuconych dzieci, niezliczonych seksualnych partnerów oraz wyraźnej skłonności do nawiązywania kontaktów z ludźmi niebezpiecznymi — jej „bieliźniane" zajęcie traci niewinny wymiar, stając się pożywką dla nałogowej patologii. Był to dla niej sposób wprowadzania się w trans poprzez pikantne rozmowy z klientkami — poznawanie szczegółów z ich intymnego życia i dawanie im swoich sugestii. Uwielbiała dosadne określenia, które szokowały jej klientki. Miała po prostu jeszcze jeden sposób na doznawanie erotycznych przeżyć, unikanie bólu swojego życia, a zarazem zarobek.

W jednej z najodważniejszych historii z naszych ankiet Monika opowiada nam o zbudowaniu na dochodach z seksu kilku wielkich imperiów finansowych, które potem traciła. Jej dzieciństwo to klasyczne podłoże erotomanii — wychowanie w sztywnej, moralizującej i karzącej rodzinie, gdzie była seksualnie wykorzystywana. Później w jej życie wkroczyło obżarstwo, narkotyki i alkohol. W dziewiętnastym roku życia zaszła w ciążę z chłopcem młodszym od siebie o pięć lat. Odrzucona przez rodzinę, znalazła finansowe wsparcie dobrze sytuowanego mężczyzny, który jej płacił za seks. Aby się od niego uniezależnić, podjęła pracę w gabinecie masażu erotycznego, gdzie zaczęła zarabiać krocie.

W wieku dwudziestu jeden lat (mając na wychowaniu dwuletnie dziecko) Monika zauważyła, że chociaż zarabia bardzo dobrze,

alfonsi pobierają od niej i od innych kobiet jeszcze większe sumy. Podjęła więc naukę w szkole biznesu i w wieku dwudziestu czterech lat posiadała już własną sieć salonów masażu erotycznego. Jej szybko rosnące konto zainteresowało władze stanowe, które ostatecznie zamknęły cały interes. Przeniosła się więc do innego stanu, gdzie rozkręciła świetnie prosperującą agencję towarzyską. Jak na ironię, kiedy podjęła swoją działalność „impresaryjną", rodzina, która ją dotąd odrzucała, zaczęła ją nagle wspierać.

Całe jej życie kręciło się wokół seksualnego biznesu. Alkohol i narkotyki wymykały się jej spod kontroli. Waga wzrastała okresami o 30 - 40 kilogramów. Ale przede wszystkim Monika nie panowała nad swoim seksem. Cierpiała na, jak to ujęła, chroniczną chorobę rozporkową. Weszła w ciąg destrukcyjnych związków uczuciowych, opartych na romantycznych obsesjach i fantazjach na temat spotykanych mężczyzn, którzy mieli ją uszczęśliwić, wybawić. Angażowała się bez względu na koszty czy zagrożenie, unikając jednak fizycznego seksu. Ciągle jednak to prostytucja dawała jej najsilniejszy „haj".

Zmiana w życiu Moniki nastąpiła, kiedy trafiła do AA i zaczęła chodzić na mityngi. Została pośrednikiem w handlu nieruchomościami, więc mogła żyć bardziej normalnie i być bardziej normalną matką. Jej główne wpływy jednakże nadal pochodziły z prostytucji, a ówczesny sposób myślenia nosił piętno haraczu, jaki ściągało z niej uzależnione życie:

> **Postanowiłam w tym okresie, że już nie będę niczyim alfonsem. Ze już nie będę nikogo ściągać do tego biznesu i niańczyć. No bo każdą nową, która wcześniej nie pracowała, musisz sobie wychowywać. To było jednak złamanie reguł gry. Bo nie tylko o to chodzi, że ściągasz dziewczyny i pomagasz im w starcie; zaczęło do mnie docierać, że to nie jest zabawa bez ofiar, gdy jedna z moich podopiecznych popełniła samobójstwo. Mnóstwo osób, które znałam, albo przedwcześnie kończyło życie, albo wychodziło okaleczone. Dotarło do mnie, że wszystkie te dziewczyny były ofiarami z dzieciństwa. Zrobiłam wystarczająco duży postęp w programie Dwunastu Kroków AA, by powiedzieć: „Nie, jeśli mam jeszcze kogoś zranić, niech to będę tylko ja". Nie zamierzałam już pogrążać nikogo ze sobą. W tym okresie, ze względu na**

staż w tej branży, znajomość rynku, zasad rozmawiania i podrywania, miałam ekskluzywną klientelę, więc moja pycha rosła. Właściciele przedsiębiorstw, dyrektorzy dużych kompanii, wszyscy zgłaszali się do mnie. Wyśmienite towarzystwo i wyśmienita taryfa. Czułam się więc, jakbym likwidowała przedsiębiorstwo, a było co likwidować, i odchodziła w niebyt — może z górą pieniędzy, z którymi mogłam najwyżej wstąpić do supermarketu w drodze do domu. Czułam pustkę i straszny ból...

Ostatecznie Monika znalazła Anonimowych Erotomanów i dzięki ich wsparciu udało się jej ostatecznie zostawić dawne życie za sobą. Dzisiaj jest całkowicie przekonana, że zagrożenie i ryzyko w połączeniu z seksem i pieniędzmi to potężne i niszczące uzależnienie. Wie też, że dalsze trwanie w nim skończyłoby się dla niej tragicznie, jak w wielu przypadkach, które widziała.

Podglądactwo

Dostrzeganie, że inni ludzie są atrakcyjni i odczuwanie pociągu do nich należy do przyjemności życia. Czasem czyjś widok sprawia, że nogi się pod nami uginają, tracimy dech czy ogarnia nas młodzieńcza niepewność. Poślubieni czy wolni, starzy czy młodzi — wszyscy mamy w tej sferze podobne przeżycia. W takich sytuacjach możemy snuć filozoficzne refleksje nad rozmaitością i pięknem gatunku ludzkiego, ale też możemy pozwalać sobie na spekulacje, jakby wyglądał romans czy seks z taką osobą, lub wręcz wykorzystywać jej widok do budowania sobie wyuzdanych, orgiastycznych fantazji.

Podglądactwo degraduje namiętność do poziomu patologii. Przyglądanie się intymnym sytuacjom przez okna mieszkań czy domów, używanie w tym celu sprzętu optycznego, chowanie się w ukryciu, by zobaczyć lub usłyszeć coś podniecającego — wszystkie takie zachowania są pogwałceniem osobistych granic innych ludzi. Ofiary podglądania wcale o to nie proszą; przeciwnie — chronią swoją prywatność. W dzisiejszych czasach przysłowiową „dziurkę od klucza" wspomaga najnowsza technika. Nasi respon-

denci wspominali w ankietach o kamerach wideo z teleobiektywami, które umożliwiały im wielokrotne oglądanie uchwyconej sceny rozbierania się czy kąpieli. Stali bywalcy solariów mogli podglądać klientów za pomocą systemu luster, gdy mieli oni oczy zasłonięte przed światłem.

Intruzywni podglądacze mówią o bardzo silnym podnieceniu, jakie dawało im ryzyko, oraz o mnóstwie czasu, jaki tracili na to zajęcie. Wzorzec ten nieraz zaczyna funkcjonować w bardzo młodym wieku, jak w przypadku Dona:

> **Mama bardzo często zostawiała mnie samego, by wyskoczyć do supermarketu. Patrzyłem, jak wyjeżdża z garażu i oddala się; mogłem wtedy onanizować się, dopóki nie wróci. Pamiętam, jak doszedłem do tego, co dziś nazywam suchym orgazmem. W dzieciństwie seks był dla mnie najlepszym narkotykiem. Mogłem spędzać na masturbacji całe godziny i nigdy nie było końca.**
>
> **Podglądanie przez okna zaczęło się u mnie gdzieś w drugiej lub trzeciej klasie, kiedy, włócząc się pod domami moich kolegów, zauważyłem kogoś nagiego. Wkrótce regularnie zaglądałem ludziom do okien. O mało mnie raz nie złapano. Pamiętam, że wtedy po raz pierwszy zacząłem mieć wątpliwości, czy masturbacja jest nieszkodliwa. Ciągle debatowałem nad tym w myślach. Czułem, że powinienem nad nią panować.**

Don łączył swoje podglądactwo z obnażaniem się i przebieractwem, co dodatkowo wzmagało jego izolację:

> **Doszło do tego, że żyłem całkowicie sam, pogrążony w fantazjach na temat seksu. Zaczęło do mnie docierać, że normalny świat ludzi, pracy, rodziny, szkoły i trosk jest mi kompletnie obcy. Jedyne życie, jakie wydawało mi się naturalne, to pogoń za seksualnym „hajem", ciągłe szukanie nowych wrażeń. Byłem przekonany, że mój styl życia to coś, czego innym brakuje — że tyle tracą. Nie osiągali takich „wyżyn" jak ja. Tymczasem umykało mi, że wewnątrz byłem zupełnym bankrutem.**

Podglądactwo może jednak mieć dużo subtelniejsze formy. Wielu erotomanów seksualizuje sobie ludzi widywanych w miej-

scach publicznych lub oglądanych w pismach, które nie są stricte pornograficzne. Rozbieranie wzrokiem, masturbacja pod reklamy bielizny, wpatrywanie się w czyjeś intymne części ciała aż do wywołania zmieszania u ofiary — to tylko parę przykładów z szerokiej gamy wizualnych zachowań seksualizujących.

Nasze badania pokazują, że pornografia i podglądactwo są bardzo silnie ze sobą związane. Z podglądactwem wiąże się oglądanie striptizów, wizyty w peep-show, w tzw. księgarniach dla dorosłych, używanie magazynów i kaset wideo oraz kolekcjonowanie w domu lub w pracy materiałów pornograficznych. To wszystko są formy wizualnego seksu.

Jako przedstawiciele dzisiejszej kultury posiadamy coraz większą tolerancję na pornografię. „Playboy" i „Penthouse" służą znieczulaniu nas i przygotowywaniu na konsumpcję mocniejszych produktów tego olbrzymiego „rozbieranego" przemysłu, którego roczny dochód waha się od siedmiu do dziesięciu bilionów dolarów. Rocznie na materiały pornograficzne wydajemy więcej, niż wynosi w tym czasie sprzedaż korporacji Coca-Cola.

Socjologiczna debata na temat pornografii wykracza daleko poza ramy tej książki, ale należy odnotować dwa wiążące się z tym fakty wynikające z badań nad uzależnieniem od seksu. Po pierwsze, 90 procent zdrowiejących erotomanów i 79 procent zdrowiejących erotomanek jest zdania, że pornografia odegrała zasadniczą rolę w rozwijaniu się ich nałogu. Po drugie, dla wielu oznaczało to zawrotne koszty. Wśród erotomanów, którzy uruchamiają się głównie przez wizualne formy seksu, nierzadko można spotkać kolekcje pornograficzne o wartości setek tysięcy dolarów. Al, lekarz, przeznaczył jedną trzecią powierzchni swojej willi na magazyn i miniteatr do oglądania wideopornografii. Pomimo protestów żony utopił setki tysięcy dolarów w elektronicznych gadżetach, sprzęcie i filmach. Istnienie tego „superstudio" nie wyszło na jaw nawet w trakcie dwukrotnego leczenia odwykowego Ala z alkoholizmu. Dopiero kiedy się przekonał, że nie jest w stanie z tego powodu wytrzeźwieć i kiedy posypały się na niego oskarżenia pacjentek o seksualne wykorzystywanie podczas badań, Al zaczął dostrzegać koszty swojej erotomanii.

Ekshibicjonizm

Stereotypowym obrazem ekshibicjonisty jest postać w rozpiętym płaszczu wyłaniająca się zza drzewa w parku i strasząca genitaliami przechodzące kobiety. Jest to jednak raczej rzadki model, choć ekshibicjoniści zdarzają się całkiem często. Obnażając się z własnego domu, z samochodu, w miejscach publicznych czy poprzez odpowiedni dobór ubrania, szukają podniecenia w przyciąganiu swoim ciałem seksualnego zainteresowania innych ludzi. Sposoby uprawiania ekshibicjonizmu są niezmiernie zróżnicowane i między innymi obejmują:

- Preparowanie stroju kąpielowego (np. przez usunięcie podszewki), aby na mokro prześwitywały genitalia czy piersi.
- Rozprucie szwów w kroku dżinsów czy szortów i udawanie nieświadomości.
- Jeżdżenie windą z rozpiętym rozporkiem.
- Rozpinanie bluzki i udawanie, że to przypadek.
- Odsłanianie firanek w mieszkaniu i chodzenie nago po domu.
- Podwijanie spódnicy przy wyprzedzaniu ciężarówek i zwalnianie obok szoferki.
- Ignorowanie pukania, by hotelowa pokojówka trafiła na moment zmieniania bielizny.

Jak widać, ekshibicjonizm nie jest wcale domeną mężczyzn. Tabela 4 ujmuje odsetek mężczyzn i kobiet stosujących obnażanie się jako jeden z wzorców swojej erotomanii.

Tabela 4

Odsetek kobiet i mężczyzn w behawioralnym typie ekshibicjonizmu

	% mężczyzn	% kobiet
Obnażanie się z domu — z okien, balkonów, dachów, ogrodów	**25**	**34**
Obnażanie się z samochodu	**23**	**25**

	°/ż mężczyzn	% kobiet
Obnażanie się w miejscach publicznych, jak parki, ulice, boiska szkolne	**22**	**14**
Obnażanie się poprzez publiczne zachowania seksualne lub przebieranie się	**26**	**33**
Obnażanie się poprzez dobór ubrania	**30**	**59**

Warto odnotować, że w zachowaniach ekshibicjonistycznych wyższe odsetki uzyskały w naszych ankietach kobiety. W tym typie behawioralnym erotomanki wykazywały taką samą obsesyjność i kompulsywność rytuałów jak mężczyźni. Kobietom łatwiej jest się obnażać — nawet jeśli łamią przez to normy społeczne i prawne — ponieważ mężczyźni nie doniosą o tym władzom. Kobiet nie aresztuje się za ekshibicjonizm, a w niektórych wypadkach nawet się je nagradza.

Kobiety są przysposabiane do ekshibicjonizmu na wiele sposobów. Seksualne oczekiwania i role związane z płcią warunkują zupełnie inne społeczne reakcje. Eksponowanie genitaliów przez szybę jadącego samochodu naraża każdą z płci na inne ryzyko: mężczyzn — na aresztowanie, kobiety — na niebezpieczeństwo pościgu.

Nagie ciało jest piękne. W niektórych kulturach nosi się bardzo mało okryć — praktycznie tylko ozdoby o symbolicznym znaczeniu. Ale nawet tu istnieją wyraźne tabu dotyczące odkrywania ciała. Nie chodzi w nich o nagość samą w sobie, ale o podniecanie nią. Ludzie, którzy odsuwają od siebie problem ekshibicjonizmu, wskazując na stosunek do ubioru panujący w niektórych egzotycznych kulturach, nie zauważają, że erotomania nie polega na byciu odmieńcem czy dewiantem. Polega na podniecaniu się tym, co jest zakazane i niesie ryzyko.

Seks intruzywny

Seks staje się intruzywny wtedy, gdy ktoś jest seksualizowany lub dotykany bez swojej zgody lub w pewnych sytuacjach — bez własnej wiedzy. Jego cechą w każdym przypadku jest pogwałcenie. Czasami intruzywność jest tak subtelna, że ofiara niczego nie zauważa, a nawet jeśli coś czuje, nie jest wystarczająco pewna, by zaprotestować. Subtelne formy intruzywnego seksu to na przykład:

- dotykanie ludzi „niechcący", w ulicznym tłoku, w środkach komunikacji, w sklepach itp.;
- ocieranie się w tańcu — w dyskotekach, nocnych klubach, na zabawach;
- dotykanie seksualne ludzi szczególnie narażonych na zranienie ze względu na zawodową relację (np. przez terapeutę w czasie terapii, przez lekarza w czasie zwykłych badań lub gdy ofiara jest nieprzytomna po wypadku, przez sprzedawcę przy przymiarkach);
- opowiadanie sprośnych historii lub używanie obscenicznego języka w taki sposób, że choć ofiara czuje się pogwałcona, nie wie dlaczego.

Bardziej oczywiste pogwałcenia to obcesowe zaloty czy nieprzyzwoite gesty, dotykanie czyichś intymnych miejsc, obmacywanie i użycie siły. Najbardziej jaskrawym przykładem przemocy są gwałty — także gwałty popełniane w ramach małżeństwa i na randkach. Wykorzystywanie swojej pozycji lub siły, by kogoś seksualnie nadużyć lub zmusić do stosunku, jest aktem skrajnie intruzywnym, który powoduje w ofierze ogromne emocjonalne spustoszenia. Dotyczy to także bardziej subtelnych form naruszeń. Dopuszczanie się obrazy moralności, jak potwierdzają nasze wcześniejsze badania opisane w książce *Contrary to Love* [Przeciwieństwo miłości], często idzie w parze z bardziej wyraźnymi formami seksualnego wykorzystywania innych. Jeśli ktoś jest w stanie przekroczyć czyjeś seksualne granice w sposób jaskrawy, najpewniej będzie też robić to i w sposób bardziej subtelny.

Ilustruje to przykład Danny'ego. Zdrowiejący z erotomanii Danny doświadczał w dzieciństwie seksualnych nadużyć, a w jego rodzinie obecne były uzależnienia. Znajomo też wyglądają konsekwencje jego choroby, poczynając od wyrzucenia z pracy w wieku osiemnastu lat za obsceniczne zachowania wobec klienki, poprzez utratę rodziny i własnej firmy, aż po śmierć dziecka, które także stało się pośrednio ofiarą jego erotomanii.

Będący w seksualnym ciągu Danny wybrał się z rodziną na wycieczkę rowerową. Ponieważ cierpiał katusze z powodu swoich ukrytych zachowań, łatwo stracił panowanie wobec córki, która chciała się odłączyć. Kiedy zaczął ją bić po twarzy, dziewczynka, uciekając przed nim, wpadła pod przejeżdżający samochód.

Choroba Danny'ego zaczęła się od kompulsywnej masturbacji, by później przejść w wymuszany co dzień seks z żoną:

> **Od trzynastego roku życia do dwudziestego pierwszego, kiedy się ożeniłem, onanizowałem się regularnie. Niewiele było dni, kiedy tego nie robiłem, chociaż pamiętam pewien okres abstynencji, kiedy usiłowałem zaprzestać. Czułem, że masturbacja mi szkodzi, rozregulowuje i przeszkadza, ale nie nie udało mi się z nią skończyć. Kiedy się ożeniłem, onanizm zamieniłem na przymus codziennego odbywania stosunków z żoną. Dawały mi one ten sam rodzaj wyzwolenia energii i kojący efekt. Aby się znieczulić i móc zasnąć, po prostu onanizowałem się teraz jej waginą.**

Gwałty małżeńskie są jednym z najczęstszych aktów seksualnej przemocy. Warto odnotować, że obecność przemocy lub przymuszenia zwiększa u napastnika zmieniające nastrój działanie seksu.

Nasz streotyp gwałciciela to nieznajomy typ, który atakuje upatrzoną kobietę na ulicy — w Ameryce Północnej zdarza się to statystycznie co trzy minuty. W nasze pojęcia na ten temat musimy jednak włączyć gwałty popełniane na randkach (dopuszcza się ich co dziesiąty Amerykanin) — gwałty popełniane przez zakochanych, znajomych, przyjaciół, partnerów czy kogoś z rodziny. Dokładne dane są trudne do ustalenia — gwałcicielowi ulicznemu niełatwo udowodnić winę w sądzie, a w przypadku gwałtów w ramach małżeństwa, rodziny czy znajomości, dowody spowija jeszcze

gęstszy mrok. Jest jednak faktem, że ponad 30 procent naszych respondentów używało przemocy, by uprawiać seks.

Ważne też jest rozróżnienie między napastnikami seksualnymi a ludźmi uzależnionymi od seksu. Chociaż częściowo grupy te przenikają się, nie są jednak tożsame. Niektórzy napastnicy są erotomanami i niektórzy erotomani są napastnikami. Napastników seksualnych motywuje do gwałcenia lub molestowania swoich ofiar bardzo złożony kompleks uwarunkowań; uzależnienie to tylko jeden z elementów tej mozaiki. Inne to na przykład socjopatie, zaburzenia osobowości czy zaburzenia rodzinne. Jednak nasze ankiety dowodzą, że niektórzy erotomani posuwają się do przemocy, by zaspokajać swój nałóg.

Danny trafił najpierw do terapeuty, który doradził mu znieczulać się seksem w jeszcze większym zakresie — korzystać z gabinetów masażu erotycznego, używać pornografii itd.: „Zastosowałem się do jego rad, co napędzało moją chorobę. Leczyłem chore zachowania nowymi chorymi zachowaniami". Danny znalazł odpowiednią pomoc dopiero, gdy jego żona i dzieci trafiły do przytułku, a on sam — na zamknięty oddział leczenia uzależnień chemicznych, skąd tamtejszy kapelan skierował go do grupy AE. Wczesny okres odstawienia seksu ukazał Danny'emu siłę tego uzależnienia: „Zacząłem na bieżąco, tylko przez obecną chwilę, powstrzymywać się od moich seksualnych zachowań i zaskoczyło mnie, jak bardzo stałem się podatny na depresję. Czułem niewyobrażalną pustkę i stratę. Mimo że postanowiłem utrzymywać celibat, rezygnując z pokusy, za każdym razem czułem się tak, jakbym tracił najdroższego przyjaciela — jakąś część siebie".

Sadomasochizm

Z przemocą wiąże się zadawanie lub przyjmowanie bólu w celu eskalacji seksualnego podniecenia. Łańcuchy, bicze, sadomasochistyczne gry, autotortury, autoduszenie — jak coś takiego może być przyjemne?... I rzeczywiście nie jest. Lecz łączące się z tymi za-

chowaniami uczucia lęku, ryzyka, zagrożenia i złości posiadają silną właściwość zmieniania samopoczucia. W mediach temat „sado-maso" często jest przedstawiany humorystycznie. Owszem, można sobie pokpiwać z ludzi, którzy są zorientowani na ból, jednak nieubłagana rzeczywistość jest taka, że w naszym kulturowym zaprzeczaniu próbujemy śmiać się ze wszystkiego, co nas niepokoi. Kombinacja seksu i bólu najczęściej odpycha nas i przeraża tak samo jak przemoc.

Jak dochodzi do takiej kombinacji? Najbardziej przejmujący opis procesu łączenia seksu i bólu uzyskaliśmy w naszych ankietach od kobiety — trzydziestopięcioletniej Caren, psychologa przemysłowego. Kiedy miała dwanaście lat, jej erotomania obejmowała już trzy wzorce: kompulsywną masturbację, jaskrawą niewybredność seksualną oraz pornografię. Jednak jej najdotkliwszy wstyd wiązał się z sadomasochizmem:

Pamiętam, że masturbowałam się nocami już w wieku pięciu lat; onanizm wlókł się za mną przez całe życie. Miałam do tego dużo okazji» gdyż moja matka, alkoholiczka, pakowała nas z siostrą do łóżka z reguły bardzo wcześnie. Słuchałam, jak na dworze bawią się jeszcze inne dzieci i masturbowałam się na pocieszenie. Nie przypominam sobie, żebym się wtedy wstydziła, ale niektóre zdarzenia napędzały moje fantazje i karmiły wstyd: wewnętrznego fetysza, który do tej pory siedzi we mnie. Oboje rodzice często bili mnie i siostrę rzemienną dyscypliną; to był dla nas poniżający rytuał rodzinny.

Dopadali którąkolwiek z nas, jeśli im się nawinęła, by jej sprawić lanie. Znajdowali wtedy coś do bicia — jakiś sznur, pas, rzemień — rozbierali nas przed całą rodziną i lali. Jeśli byłyśmy obie pod ręką, to dostawałyśmy na zmianę. Mówię: bili, bo słowo: „lali" ciągle ma dla mnie bardzo seksualny podtekst. Kiedy je słyszę czy wypowiadam, uruchamia się we mnie silne pożądanie i zarazem lawina wstydu. Więc mówię: bicie.

Kiedy miałam mniej więcej sześć lat, byłam świadkiem zdarzenia, jak pijany sąsiad dotykał genitaliów swojej trzyletniej córeczki, bijąc ją za karę, że się zmoczyła. Zaczęłam wtedy używać do mojej masturbacji fantazji, jakie budowałam sobie na podstawie tej sceny. Tak już zostało i tylko pogłębiało się.

Środowisko rodzinne dziewczynek było przeładowane bólem i erotyzmem. Kiedy Caren miała dwanaście lat, którejś nocy podchmielona matka zaprosiła ją do swojej sypialni. Rozebrała się i zaczęła nalegać na wybatożenie jej. Córka odmówiła i uciekła do swojego pokoju. Nigdy potem nie rozmawiały o tym zdarzeniu. Jednak dla Caren zadawanie bólu z seksualnym podnieceniem najsilniej złączyło się w postaci ojca.

> **Pamiętam, że potwornie się go bałam, ale ten strach zamieniał się jednocześnie w pewien rodzaj silnego podniecenia. To stało się dla mnie rytuałem — zawsze, jak dostałam bicie, szłam potem do siebie i masturbowałam się. Ojciec tak samo zamykał się wtedy u siebie, ale nie wiem, czy również się onanizował; nie mam pewności, czy bicie mnie podniecało go, czy nie. Ale na pewno stwarzał sobie sto usprawiedliwień, żeby mnie dalej bić.**

Historia Caren zawiera pewną liczbę typowych cech, na które należy zwrócić uwagę: doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, środowisko i stosunki rodzinne oraz towarzyszące tym zdarzeniom emocje — wszystko to jest kluczowe dla zrozumienia natury uzależnienia od seksu. U Caren czynniki te wykształciły podłoże do następnego behawioralnego typu erotomanii: seksu z przedmiotami.

Seks z przedmiotami

W tym typie behawioralnym do uprawiania seksu używane są pewne przedmioty, które psychika ludzka poddaje naerotyzowaniu. Do tej kategorii zalicza się masturbacja i seks za pomocą protez, przebieractwo, fetyszyzm oraz zoofilia i nekrofilia. Obowiązuje również analogiczna prawidłowość potwierdzona przez wyniki naszych ankiet: jeśli ktoś uprawia jedno z tych zachowań, uprawia też prawdopodobnie i pozostałe.

Caren opowiada, jak seksualizowała sobie służące do bicia przedmioty. W późniejszych stadiach choroby samo znalezienie się w ich pobliżu sprawiało, że czuła wstyd i podniecenie. Apliko-

wała sobie samotne orgie za pomocą kombinacji rekwizytów i autoprzemocy:

> **Używałam do mojej masturbacji mnóstwa sposobów na samoponiżanie się. Uprawiałam te rytuały (nazywam je dziś orgiami z samą sobą), aby zablokować czas i zająć się moim poczuciem osamotnienia. Obstawiałam się wszystkimi możliwymi rodzajami pornografii i wlokłam się po mieszkaniu, onanizując się i bijąc różnymi przedmiotami. Potem zawsze zapadałam w sen, a budząc się wśród tych przyborów, umierałam ze wstydu. Mieszkałam razem z koleżanką, więc te praktyki były możliwe tylko, gdy jej nie było. Bardzo często uprawiałam też seks z jej psem. To była suka, ale osiągałam orgazm. Potem godzinami siedziałam w wannie, by zmyć z siebie brud i upodlenie.**

Należy zauważyć osamotnienie Caren oraz fakt, że te seksualne praktyki na chwilę zapełniały w niej pustkę, której jednak nie były w stanie usunąć. Zamiast tego dodawały do jej izolacji ból i brzemię dźwiganej tajemnicy.

W wielu zebranych przez nas historiach pojawia się używanie specyficznych obiektów o silnie intoksykującym działaniu — przedmiotów, do których ankietowani ludzie się przywiązywali i dla których byli zdolni poświęcić wszystko. Jednakże sam fakt używania do seksu jakichś akcesoriów nie świadczy jeszcze, że ktoś jest erotomanem. Uzależnienie, powtórzmy raz jeszcze, mierzy się w kategoriach bezsilności — niemożności porzucenia swoich zachowań.

Jeden z najbardziej obrazowych opisów ogromnej erotyzującej mocy, jaka nadawana jest przedmiotom, uzyskaliśmy od Toma — czterdziestodwuletniego pastora, dla którego jego przebieractwo stało się źródłem wielkiej udręki. Podobnie jak u Caren, jego historia zaczyna się wcześnie, od pijącej matki:

> **Pamiętam, jak w dzieciństwie chodziłem z braćmi na strych i przetrząsaliśmy marynarskie worki. Były tam mundury wojskowe i marynarskie i wiele innych ubrań. Wkładaliśmy je na siebie. W końcu nie zostało już nic więcej do przymierzenia, tylko koronkowe majtki. Założyłem je, tak dla draki. Nagle zrobiło mi się bardzo przyjemnie**

i dostałem erekcji. To nie było nic zamierzonego, tak po prostu wyszło. Później jednak, zawsze kiedy czułem się głodny, zły, samotny lub zmęczony[10], szedłem na górę, nakładałem bieliznę matki, dotykałem swoich genitaliów i onanizowałem się.

W wieku dorosłym podwójne życie Toma stało się bardziej dokuczliwe. Żenił się z nadzieją, że normalne współżycie położy kres jego praktykom. Spalił całą używaną przez siebie damską bieliznę i powiedział *adieu* dawnemu życiu. Jednak już w sześć tygodni po tym rytualnym rozstaniu spostrzegł, że nie potrafi się obejść bez dawnych akcesoriów. Wciągnął w swoje praktyki żonę. Na początku godziła się na to, by okazywać mu wsparcie; na końcu — omal nie doszło do rozwodu. Słowa Toma oddają przeżycia wielu erotomanów:

Znalazłem swój „wehikuł czasu". Opiekował się mną w życiu, koił i prowadził. Ale z czasem coraz więcej też żądał. Wszystko się stopniowo pogarszało i psuło. Uruchamiałem się nie tylko dla zabicia głodu, złości, osamotnienia i zmęczenia, ale i za każdym razem, gdy chciałem się zrelaksować czy usunąć lęk. To był bardzo potężny nałóg, potężny „haj". Nie brałem narkotyków, nawet marihuany, ale erotomania była we mnie tak mocno zakorzeniona, że kiedy pojawiał się jakiś wyzwalacz — nawet zwykła gazeta ze zdjęciem kobiety w bieliźnie czy sama chęć, by się odprężyć, rozluźnić — uruchamiałem się. To był przymus i mój narkotyk. Te uczucia pojawiały się gdzieś w okolicy szyi i schodziły niżej, do klatki piersiowej i jeszcze głębiej. Jakby to była jakaś zewnętrzna siła, poza moją kontrolą i wolą.

Dzisiaj wiem, że do końca życia będę nosił to uzależnienie. Ale wiem też, że do końca życia mogę robić postępy w zdrowieniu — i jestem na to gotów. Porównałbym to do starego filmu z Marlonem Brando o malarii. Jak już ją raz złapiesz, to potem wystarczy ci jakiś silniejszy stres lub inny dyskomfort i cały ten mechanizm na nowo wybucha. Jakbyś wlazł na minę. Dlatego zawsze będę podatny na takie bodźce i do końca życia będę musiał uważać. Nie mogę się tego pozbyć, ale mogę trwać w nie kończącym się procesie zdrowienia.

Historie Toma i Caren ilustrują, jak potężną, zniewalającą moc może mieć nad człowiekiem seks z przedmiotami. I nie jest wcale czymś rzadkim. Liczby mówią, że 54 procent uzależnionych

mężczyzn i 66 procent uzależnionych kobiet używało akcesoriów do masturbacji. Dla nich były one jej nieodłącznym, podniecającym elementem. Odpowiednio 31 procent i 23 procent ankietowanych angażowało się w jakimś stopniu w seks ze zwierzętami. Mimo że w przypadku zoofllii odsetek kobiet jest mniejszy, to właśnie na nie ta forma uzależnienia działa silniej niż na mężczyzn.

Pedofilia i kazirodztwo

Dla większości ludzi spośród tak niewyobrażalnych zachowań jak przemoc, sadomasochizm i używanie przedmiotów pedofilia jest czymś najbardziej odstręczającym. Jednak 30 procent ankietowanych przez nas mężczyzn i 14 procent kobiet uprawiało seks z nieletnimi. Okazuje się, że jeśli czynny erotoman jest zainteresowany dziećmi, to najprawdopodobniej również uprawia na ich oczach seks, przekazuje im nieodpowiednie informacje seksualne i podsuwa dziecięcą pornografię. Oprócz nadużyć bezkontaktowych, część uzależnionych zmusza również lub wciąga do kontaktowej aktywności seksualnej ze sobą dzieci z własnej rodziny lub spoza niej.

Istotne dla profesjonalistów rozróżnianie między pedofilią i kazirodztwem zaciemnia prawdę, która przebija z naszych ankiet: istnieją wśród nas ludzie, którzy są seksualnie zorientowani na dzieci. Przyczyny takiej orientacji seksualnej są złożone, a to, że dana osoba wykorzystuje dzieci, niekoniecznie musi świadczyć o jej uzależnieniu. Jednak łamie w ten sposób największe tabu naszej kultury, nasączając ją poczuciem zagrożenia, lękiem i sensacją — czynnikami wzmacniającymi erotyczne doznania. Ważnymi czynnikami w powstawaniu tego typu behawioralnego są podatność na zranienie i nadużycia wycierpiane w dzieciństwie.

Nick, który był wykorzystywany seksualnie w dzieciństwie, już jako nastolatek wykazywał wzorzec jaskrawej niewybredności, a jako dorosły — obsesję na punkcie małych chłopców. Tak opisuje swoje stosunki z pierwszą ofiarą:

W moją pierwszą ofiarę bytem zaangażowany przez cztery lata. Zauroczyłem się tym chłopcem kompletnie. Traciłem ogromne sumy pieniędzy, czasu i energii na „rozpracowanie" go sobie i wmanipulowanie w seks. Gra szła o najwyższe stawki — miałem bardzo wiele do stracenia, łącznie z rodziną, pracą i wolnością.

.

Świadomość, jakie mogą być konsekwencje, nie powstrzymywała Nicka. Przez pięć lat pracował w harcerstwie, by mieć stały kontakt z chłopcami. Mówi: „Ciągle ich podrywałem, dotykałem i obmacywałem i mnóstwo razy dochodziło do wspólnego onanizmu". Po tym okresie został skierowany jako ochotnik do pracy w programie Big Brothers[11].

Nick ożenił się 3 kwietnia 1982, a 4 maja 1982 został aresztowany za seksualne napastowanie nieletnich. Jego małżeństwo przetrwało zarówno okres więzienia, jak i program leczenia z erotomanii. W okresie zdrowienia jego więź z rodziną zaczęła się odbudowywać, urodziła mu się córeczka, i także na gruncie zawodowym przyszły sukcesy — wcześniej Nick nigdy nie uwierzyłby w możliwość takiej odmiany. Mimo to stwierdza: „Przez resztę życia będę musiał cierpieć z powodu tego, co robiłem i jak bardzo skrzywdziłem tych chłopców".

Historia ta potwierdza, jak ważne jest zrozumienie orientacji seksualnej nakierowanej na dzieci. Nick jest przekonany, że gdyby miał wtedy dostęp do dziecięcej pornografii, zostałby nią całkowicie zniewolony. Podobne słowa słyszeliśmy wcześniej od Caren. Obsesyjne pożądanie dziecięcej pornografii i wstyd z tego powodu pomogły jej uświadomić sobie swoją bezsilność: „Nigdy nie używałam świerszczyków z dziećmi, ale większość moich fantazji obracała się wokół tego tematu. Gdyby wpadły mi w ręce, to jestem pewna, że stałyby się moją ulubioną pornografią. Czuję w związku z tym ogromny wstyd". Dziecięca pornografia — stwierdzaliśmy wielokrotnie — jest bardzo silnie związana z pozostałymi formami pedofilii.

Roli nadużyć seksualnych na dzieciach w predystynowaniu ich do erotomanii przyjrzymy się w rozdziale trzecim. Tutaj skupiamy się tylko na wpływie erotyzowania sobie dzieci na rozwój uzależnienia i obsesji.

Seks — uzależniający, dewiacyjny czy zdrowy?

Analiza jedenastu typów behawioralnych erotomanii zmusza do postawienia pytania o podstawy zdrowego stosunku do seksu. Fakt, że niektórzy ludzie odbiegają od normy, nie czyni ich jeszcze złymi ani też nie znaczy, że muszą cierpieć na erotomanię. Wskazuje na nią jedynie wzorzec utraty kontroli wraz z innymi klasycznymi wyznacznikami uzależnienia — obsesją, bezsilnością i uśmierzaniem bólu przez uruchamianie się. Zachowania wyszczególnione w typach behawioralnych mają charakter uzależniający, to znaczy łatwo prowadzą do kompulsywnych wzorców. Można wyróżnić sześć właściwości obecnych w tych typach i kształtujących podatność na uzależnienie od seksu:

1. *Wykorzystywanie innych.* Ludzie, których cechują takie zachowania, wykorzystują podatność drugiego człowieka na zranienie i poprzez swoją intruzywność lub użycie siły czynią z niego ofiarę. Osoba uzależniona od seksu odgrywa swoje doświadczenia z dzieciństwa — scenariusz dawnego wykorzystywania — teraz jednak występując w roli oprawcy.
2. *Brak wzajemności.* Zachowania takie charakteryzuje nierówność — np. przewaga lub podporządkowanie — oraz izolowanie się od siebie. Nie prowadzą one do intymności, wspierania się ani uczuciowej bliskości. Typowa jest emocjonalna nieosiągalność.
3. *Uprzedmiotowienie.* Zachowania takie dehumanizują ludzi, sprowadzając ich do roli obiektów. Obiekty seksualne łatwiej jest wykorzystać, pozwalają one przeżyć większe ryzyko i nie wytrącają nałogowca z erotycznego transu domaganiem się zobowiązań czy wzajemności.
4. *Niezaspokojenie.* Zachowania te wpychają człowieka w rozpacz niespełnienia i w jeszcze większe pożądanie. Niezaspokojenie płynie zarówno z braku znaczenia, co jest inherentną cechą anonimowych kontaktów seksualnych, jak i z faktu, że fizyczna przyjemność seksualna znieczula na chwilę ból, ale go nigdy nie leczy.

5. *Nawarstwianie się wstydu.* Zachowania takie rodzą wstyd i potrzebę skrywania prawdy — główne składniki nałogu. Wskutek obniżonego poczucia własnej wartości erotomani są coraz mniej zdolni do wyznaczania właściwych granic (poza tymi, które mają eliminować ryzyko wykrycia prawdy przez innych).
6. *Zakorzenienie w lęku.* Zachowania, które są niebezpieczne, niedozwolone i ryzykowne, generują strach. Podniecenie seksualne i pobudzenie psychiczne rosną wprost proporcjonalne do poziomu lęku, który wywołują.

Przyjrzyjmy się poniższym, kontrastującym ze sobą przykładom. Wyobraźmy sobie seksualne dotykanie nieznajomej osoby w tłoku i udawanie, że to przypadek. A teraz wyobraźmy sobie seksualny dotyk, który jest chciany przez drugą osobę — kogoś kto wyraźnie odwzajemnia nasze podniecenie i pragnie go. Lub weźmy obnażanie się przed kimś, kto wcale nie chce oglądać naszej nagości, oraz rozbieranie się przy ukochanym partnerze, poprzedzające seksualny akt. Dla wszytkich tych sytuacji wspólny jest element podniecenia. Jednak erotomania prędzej czy później prowadzi do wykorzystania, niezaspokojenia, wstydu, lęków, uprzedmiotowienia i braku wzajemności. W zdrowym seksie niemal zawsze zachodzi coś odwrotnego.

Poza tym większość z omówionych zachowań ułatwia erotomanom wchodzenie w transy. Dobrym przykładem może być tu przebieractwo. W wielu kulturach mężczyźni noszą stroje, które według norm Zachodu uważane byłyby za damskie. Nie ma jednak w tych strojach nic erotyzującego. W naszej kulturze kobiety często noszą męskie ubrania i wyglądają w nich bardzo modnie. Dlaczego więc przebieractwo działa tak bardzo uzależniająco? Odpowiedź znaleźliśmy w słowach Toma: „Zastanawiało mnie, dlaczego kobiety nie mają w tym wzorcu swojego ekwiwalentu — czemu męska garderoba nie staje się dla nich uruchamiającym fetyszem. Może dlatego, że w naszym społeczeństwie mogą nosić każdy męski ciuch i nie czuć się tym zawstydzone..."

Wynika z tego, że nie samo zachowanie jest dobre czy złe. To system przekonań jednostki wypełnia je ładunkiem emocjonal-

nym o konkretnym znaczeniu. Jeśli ktoś postrzega swoje zachowanie jako godne wstydu lub lęku, może to pchnąć jego erotyzm na spiralne tory kompulsji. Erotomani, w sensie dosłownym, wchodzą w trans, który z innych czyni ich obiekty, a ich samych izoluje. Trans taki charakteryzuje się spadkiem przyjemności i brakiem zaspokojenia, lecz mimo to nie potrafią go przerwać. Aby dalej uzyskiwać gratyfikacje ze swoich zachowań, erotomani są gotowi poświęcać własne wartości i naruszać granice innych.

Ludzie przeciwni traktowaniu erotomanii jako uzależnienia obstają przy tym, że nazywanie niepożądanych zachowań seksualnych chorobą jest po prostu umedycznieniem dewiacji. Widzą w tym pojęciu twór zakorzeniony w nietolerancji świata medycyny, który ignoruje praktyki seksualne innych kultur. Co gorsza, boją się, że jest to wyraz fundamentalistycznej, konserwatywnej i zwalczającej seks postawy lat osiemdziesiątych, która miałaby być zbyt daleko idącą reakcją na rewolucję seksualną lat sześćdziesiątych. Krytycy ci nie dostrzegają lub nie rozumieją wielkich przełomów w naszej wiedzy na temat seksualnych zachowań i uzależnień. Co więcej, ignorują rozpaczliwą potrzebę ratunku odczuwaną przez miliony ludzi.

Aby usystematyzować pojęcia, jak też podkreślić doniosłość typów behawioralnych, musimy ująć erotomanię w kategoriach ewolucji naszej wiedzy o uzależnieniach.

Typy behawioralne i proces uzależniania się

Autorzy *Craving for Ecstasy*, Milkman i Sunderwirth, podsumowując dotychczasowy naukowy postęp w dziedzinie neurochemii uzależnień, opisują ich trzy podstawowe grupy:

1. *Uzależnienia oparte na podniecaniu* — należą tu: hazard, narkotyki pobudzające, jak amfetaminy czy kokaina, szukanie ryzyka oraz seks (w formie miłosnych zauroczeń).

2. *Uzależnienia oparte na uśmierzaniu* — należą tu: obżarstwo, alkohol, narkotyki znieczulające, jak morfina czy heroina, oraz seks (w formie kopulacji, zwłaszcza przeżywania orgazmów).
3. *Uzależnienia oparte na fantazjowaniu* — należą tu środki psychodeliczne, narkotyki halucynogenne, jak LSD czy marihuana, twórczość artystyczna, przeżycia mistyczne oraz seks (w formie snucia fantazji).

Milkman i Sunderwirth charakteryzują miłość seksualną jako *„pièce de résistance*" wszystkich uzależnień, ponieważ obejmuje ona wszystkie trzy główne ścieżki neurochemiczne:

> **To właśnie owa nieporównana zdolność miłości do wpływania na każdą z tych trzech sfer zaznawania rozkoszy — ścieżek neurochemicznych podniecania, uśmierzania i fantazjowania — czyni z niej** *„pièce de résistance*" **wszystkich uzależnień. Ludzka inklinacja do intymności we dwoje otwiera obszar, w obrębie którego tworzą się stałe związki, ale też może być spustem uruchamiającym najbardziej prymitywne impulsy. Chwila refleksji nad przyczynianiem się zmysłowych porywów serca do zabójstw i samobójstw przypomni nam o przerażających konsekwencjach niekontrolowanej namiętności.**

Milkman i Sunderwirth werbalizują zasadnicze dla nauki o uzależnieniach odkrycie, które było możliwe dzięki intensywnym pracom badawczym lat osiemdziesiątych: *różne zachowania uruchamiają te same ścieżki neurochemiczne w mózgu.* Ich najpotężniejszym wyzwalaczem jest seks.

Jedenaście behawioralnych typów erotomanii rozciąga się na wszystkie trzy grupy uzależnień. Część nałogowców zatraca się w erotycznym fantazjowaniu, innych porywa wysoki poziom podniecenia wskutek zagrożeń ryzyka i wstydu, jeszcze inni używają seksu jako znieczulającego środka na własny ból i lęk. Z postępem naukowym odkryjemy prawdopodobnie, że erotomani tak dobierają i łączą swoje zachowania, by móc otwierać sobie nimi neurochemiczne ścieżki ucieczki, stymulacji czy uśmierzenia.

Co więcej, kiedy przekonamy się, że zamiana jednych uzależnieniowych zachowań na inne łączy się z analogiczną zamianą neuro-

chemicznych wzorców, powstaną nowe pytania dotyczące powiązań między uzależnieniami. Przypomnijmy, że większość erotomanów operuje więcej niż jednym typem behawioralnym i posiada więcej niż jedno uzależnienie. Dla przykładu: ekshibicjonista, który doświadcza wysokiego poziomu podniecenia wskutek ryzyka, często używa równolegle alkoholu jako środka znoszącego poczucie wstydu oraz erotycznego fantazjowania jako środka umożliwiającego ucieczkę. Wielość uzależnień oznacza wielość sposobów regulowania swojego życia emocjonalnego. Spośród nich erotomania jest najbardziej elastyczna.

Transpokoleniowość — dziedziczenie uzależnień

Aby uzupełnić obraz, pytaliśmy naszych respondentów — erotomanów o dłuższym okresie abstynencji i zdrowienia (trzy i więcej lat) — o uzależnienia w rodzinach, z których pochodzą. Uzyskane informacje pogłębiają nasze rozumienie zarówno jednostkowych przypadków tej choroby, jak i jej szerszego tła — „zaplecza" uzależnionych wzorców w przekroju pokoleń. Tabela 5 pokazuje zestawienie odpowiedzi dotyczących obecności erotomanii, alkoholizmu i obżarstwa w rodzinach badanych osób. W samym tylko obrębie tych trzech chorób zarysowuje się jeszcze jeden wzorzec: uzależnień wielotorowych — co oznacza, że 22 procent matek, 40 procent ojców i 56 procent rodzeństwa ma dwa z trzech lub wszystkie te trzy nałogi.

Tabela 5

Uzależnienia wśród członków rodzin erotomanów

Uzależnienie	% matek	% ojców	%o rodzeństwa
Seks	**18**	**40**	**50**
Alkohol	**25**	**38**	**46**
Jedzenie	**43**	**24**	**37**
Więcej niż jedno z powyższych	**22**	**40**	**56**

Liczby te jasno potwierdzają transpokoleniową moc wzorców uzależnienia. We wczesnych badaniach nad alkoholizmem stawiano pytanie, czy choroba ta wynika z charakteru, czy z wychowania? Inaczej mówiąc, czy to kwestia genów, czy środowiska rodzinnego? Badania nad ludźmi adoptowanymi wskazują na czynniki genetyczne w przekazywaniu uzależnień. Jednocześnie istnieje bardzo czytelna dokumentacja świadcząca o ich transmisji przez chore środowisko rodzinne. Podsumowując odkrycia na ten temat, Milkman i Sunderwirth zauważają, że rodzice warunkują zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe, a więc „zawsze należy brać dom rodzinny uzależnionego pod lupę".

W świetle biochemii mózgu i równoczesnego istnienia wzorca wielorakich uzależnień typowy model nabywania nałogów wygląda następująco:

Predyspozycje genetyczne

— odziedziczona struktura genów

I

Podatność neurochemiczna

— tworzenie się deficytów pewnych substancji w mózgu

I

Zachwianie równowagi neurochemicznej

— powtarzający się intensywny „haj", który destabilizuje wcześniejszy profil neurochemiczny

i

Nierównowaga neurochemiczna

— podtrzymywanie nierównowagi przez nałóg, co pozwala uzależnionemu czuć się normalnie

Predyspozycje genetyczne prowadzą do powstawania neurochemicznych deficytów, które u danej osoby decydują o szczególnej podatności na stresy sytuacyjne i środowiskowe. Potencjalny nałogowiec może okresowo szukać stanów intensywnego podniecenia, by

móc tę podatność zwalczyć. Wprawianie się przez niego w „haj" destabilizuje jego pierwotny profil neurochemiczny. Długotrwałe, kompensacyjne wywoływanie tego stanu utrwala neurochemiczną nierównowagę w mózgu, prowadząc do uzależnienia. Teraz już trzeba być stale „na haju", by czuć się normalnie. Odwrócenie tego procesu — to znaczy zerwanie z nałogowymi zachowaniami — jest zbyt bolesne, by erotoman mógł do tego dopuścić. Wzorzec multiuzależnień oddziaływuje na ścieżki neurochemiczne wielotorowo, dostarczając wymiennych lub uzupełniających się sposobów podtrzymywania chemicznej nierównowagi mózgu. Model taki objaśnia to, co zaobserwowaliśmy u badanych: używanie erotyki do regulowania własnego życia emocjonalnego. Stali się oni bezsilni wobec swoich seksualnych i uczuciowych wyborów. Używali różnych typów zachowań. Intensyfikowali także swoje przeżycia seksualne za pomocą innych uzależnień.

Rozdział III

Utrata kontroli: koszty i konsekwencje

ZAŁOŻYCIELE AA ukuli dwa bliźniacze pojęcia, które stały się filarami dzisiejszego rozumienia uzależnień. Są to: *bezsilność* i *utrata kontroli*. Aby móc zacząć zdrowieć, również erotomani muszą uznać, że — po pierwsze — są bezsilni wobec seksu i — po drugie — że przestali kierować swoim życiem. Oznacza to uświadomienie sobie i zaakceptowanie faktu, że ich seksualne i uczuciowe zachowania przyniosły w konsekwencji udrękę i straty. Muszą oni najpierw doświadczyć bolesnych przeżyć, które odsłonią ich tajemnice, skompromitują w pewien sposób lub narażą na szwank ich zdrowie fizyczne lub psychiczne.

Czasami skutki erotomanii trafiają na forum publiczne. Ostatnie doniesienia z kraju szokują takimi informacjami, jak:

- Matka odkrywa w łazience nagie ciało swego kilkunastoletniego syna, który zwisa na pasku od spodni. Jego śmierć jest jednym z blisko tysiąca zgonów rocznie wskutek zaduszenia się autoerotyzmem. Podobnie jak inne ofiary, chłopiec, by wzmagać doznania płynące z masturbacji, obniżał dopływ tlenu do mózgu. Przeliczył się i doszło do uduszenia.
- Ksiądz katolicki, uczestnik krajowej konferencji, zachodzi do księgarni porno. Przeglądając magazyny, potyka się, upada i doznaje śmiertelnego zranienia głowy. Prasowe relacje opisują go jako człowieka szczególnie kochanego przez rodzinę,

przyjaciół i parafian, wspominając jednocześnie o jego poczuciu niższości — przekonaniu, że nie jest godzien być duchownym.

- Znakomity terapeuta-seksuolog z wielkiej przemysłowej metropolii, znany w kraju ze swoich prac na temat dysfunkcji seksualnych, zostaje aresztowany w księgarni porno za propozycje seksualne i molestowanie kobiety — tajnego oficera policji. Środowisko psychologiczne i jego zdezorientowani współpracownicy nie bardzo wiedzą, czy i jakie kroki podjąć, zasłaniając się jego niekwestionowaną pozycją zawodową w tej dziedzinie oraz faktem, że ofiarą nie była przecież jego pacjentka.
- Wysoki urzędnik państwowy, pełniący funkcję szefa międzystanowej komisji do walki z pornografią na południu kraju, uznany obrońca moralności i porywający mówca, zostaje aresztowany za produkcję i rozpowszechnianie dziecięcej pornografii. Oszołomiona opinia publiczna usiłuje jakoś usprawiedliwić kontrast między jego publicznymi deklaracjami a prywatnym życiem.
- Załoga wielkiej sieci handlowej wygrywa proces o odszkodowanie za molestowanie seksualne przez poprzedniego dyrektora, który zostaje obciążony łączną grzywną 3,2 miliona dolarów. Służby rządu federalnego ds. pracowników cywilnych udokumentowały straty w produkcji i obrotach sieci na sumę 267 milionów dolarów powstałe w ciągu dwóch lat wskutek seksualnego napastowania przez niego swoich pracowników.
- Stanowa izba lekarska wydająca licencje uprawniające do wykonywania zawodu zostaje zmuszona do postawienia dziewięciu psychiatrom zarzutów o czyny lubieżne wobec pacjentów. Pięciu z nich było ordynatorami szpitali i szefami niezależnych programów leczenia; pozostali czterej to ludzie wykładający na prestiżowych uczelniach medycznych.

Politycy, przywódcy religijni, gwiazdy Hollywood, terapeuci, lekarze, szanowani biznesmeni — wpadają. Opinia publiczna poznaje wtedy kulisy ich seksualnych eskapad: romansów, wynajmowania prostytutek, kolekcjonowania pornografii, molestowania i innych skrywanych zachowań. Wielu ludzi traktuje te doniesie-

nia z cynizmem właściwym naszym czasom, stwierdzając, że „taki już jest ten świat", „nic wielkiego się nie stało" lub „to tylko jeden niefortunny przypadek".

Jednak ludzie znający mechanizmy erotomanii potrafią rozpoznać wzorce, które umykają uwagi innych: powracające szukanie ryzyka, kompulsywne zachowania, brak kontroli, przejawy innych uzależnień, straty wskutek uruchamiania się i udręka podwójnego życia. Kiedy ktoś z bliskich powiedział wspomnianemu wyżej księdzu, jak bardzo go wszyscy kochają i ile dla nich znaczy, ów odrzekł tylko: „Nie czuję się szczęśliwy. Gdyby wiedzieli, jaki naprawdę jestem, nie mogliby mnie kochać". Tego rodzaju stwierdzenia są dla uważnego i znającego problem odbiorcy oznaką charakterystycznego w uzależnieniach podwójnego życia. Sensacyjne historie przedstawiane w mediach to coś znacznie więcej niż pojedyncze przypadki. Jest to wierzchołek góry lodowej — odsłaniają czubek głębokiej, ukrytej patologii, toczącej całą naszą kulturę.

Dzisiejsza świadomość w dziedzinie alkoholizmu i narkomanii wyposaża nas w nową perspektywę wobec takich publicznych sensacji. Pogłębiające się rozumienie uzależnienia seksualnego pozwala nam w innym świetle widzieć szokujące zachowania ludzi najbardziej kompetentnych, podziwianych i znanych. Jednakże potężne siły tkwiące w naszej kulturze utrzymują większość z nas w ślepocie i zaprzeczaniu. Żyjemy w cywilizacji uzależniającej, gdzie brak kontroli u erotomana ani jego problem nikogo specjalnie nie razi, dopóki nie okaże się dewiacją czy przestępstwem. Aby przełamać kulturowe zaprzeczanie, musimy przyjrzeć się naszym towarzyskim i społecznym przekonaniom.

Uzależniająca kultura

Gdybyśmy chcieli stworzyć społeczeństwo, w którym uzależnienie miałoby najlepsze warunki rozwoju, nie trzeba by daleko szukać, wszystkie bowiem potrzebne elementy mamy właściwie pod ręką. Często pytamy, czy fakt dostrzegania coraz większej liczby uzależ-

nień wynika z naszej rosnącej świadomości, czy z rosnącej liczby osób uzależnionych? W grę wchodzi pewnie i jedno, i drugie, jednak większość czynników powodujących wzrost uzależnień blokuje w nas jednocześnie ich świadomość. Podajemy niżej niektóre z głównych cech naszej cywilizacji, będących dobrym podłożem dla nałogów:

- Żyjemy w kulturze *konsumpcyjnej*, zorientowanej na *szybkie zaspokajanie.* Coraz więcej jej osiągnięć służy nieskrępowanemu dążeniu do satysfakcji. Wszystko, od wymiany oleju w aucie do przygotowywania potraw, kosztuje nas dzisiaj bardzo mało wysiłku. Zgodnie z dzisiejszą etyką *konsumpcji* i dogadzania sobie akceptujemy logikę *szybkiego zaspokojenia*, którą erotoman zaprzęga do redukowania swoich lęków.
- Dzisiejszy świat ufa *wyrafinowanej technologii* — promuje przekonanie, że łatwo rozwiąże ona każdy nasz problem. We wszystkich rodzajach kryzysów — od skażenia środowiska, raka i AIDS po dziury w powłoce ozonowej — tragiczną rzeczywistość zaćmiewa nam złudzenie, że ktoś dokona kolejnego przełomu w technologii i problem ostatecznie zniknie. Wiara w *łatwe rozwiązania* stała się duchowym wyznacznikiem społeczeństwa postindustrialnego.
- Nasza kultura szuka *rozrywek i ucieczek* zamiast sposobów nadawania znaczenia życiu. Baśniopisarze w innych kulturach — i we wcześniejszych stadiach naszej — tworzyli historie, które nie tyle bawiły, ile nadawały życiu sens, objaśniały je[12], rozwijały zdolności czy zmysł historyczny; przekazywane z pokolenia na pokolenie opowiadania sprzyjały budowie więzi i wspólnot ludzkich. Dzisiejsi producenci historyjek najczęściej szukają wyłącznie rozrywki — ucieczek w nierealne scenariusze, które niewiele mają wspólnego z życiem, jakie prowadzimy. Programy telewizyjne, filmy, książki, czasopisma i komiksy, które nie szukają sensu i nie tworzą więzi, wzmacniają poczucie *braku znaczenia*, które socjolog Emil Durkheim określi! mianem *anomii* — stanu, który poprzedza samobójstwo.

- Żyjemy w kulturze, która przeżywa ogromne *przesunięcie paradygmatu.* Oznacza to, że nasze postrzeganie świata stale się zmienia, gdyż w pewien sposób kwestionuje je każdy technologiczny przełom. Nadal targają nami sprzeczności w sprawie kontroli narodzin. Inżynieria genetyczna, komputery coraz nowszych generacji, energia jądrowa, matki zastępcze i technologia kosmiczna — wszystko to prowadzi do podważania i rozkruszania systemu tradycyjnych wartości. Rezultatem jest postępująca *utrata wartości,* która dodatkowo powiększa uciążliwość dzisiejszego życia.
- Nasza kultura chwieje się wskutek *rozpadu rodziny.* Na trzy małżeństwa (zawierane po raz pierwszy), dwa kończą się rozwodem. W pięćdziesięciu czterech procentach związków pracują oboje rodzice, co najczęściej oznacza, że kobieta haruje na dwóch etatach — w pracy i w domu. Ciągle mamy duże braki w zapewnianiu dzieciom dziennej opieki. Co gorsza, pierwszy raz w historii prosimy małżeństwa, by w ogóle chciały mieć dzieci, nie mówiąc już o samotnych matkach i ojcach. Rodzice w wieku osiemnastym mieli znacznie więcej możliwości opieki nad dziećmi niż my teraz. Rezultatem jest rozprzestrzeniające się *poczucie opuszczenia* — rdzenna tęsknota — źródło wszelkich uzależnień.
- Nasza kultura doświadcza *rozpadu więzi społecznych.* Przeciętny pracownik zmienia pracę co półtora roku, a przeciętna rodzina co trzy lata się przeprowadza. Socjologowie informują, że trzy lata to dla człowieka minimum niezbędne dla zbudowania wspierających więzi w nowym środowisku. Rozpad środowiskowej sieci wsparcia prowadzi do *izolacji* — stanu, który jest warunkiem wstępnym seksualnego i uczuciowego wykorzystywania dzieci, fizycznego maltretowania i powstawania uzależnień.
- Nasza kultura przynosi *wysoki poziom stresu.* Ludzie prowadzą życie przeciążone emocjonalnie i materialnie lub, przeciwnie, toczą zawziętą walkę o przetrwanie. Osobiste stresy są potęgowane przez czynniki związane z szerszym kontekstem: społeczny wyścig ekonomiczny i międzynarodową rywalizację,

która niesie globalne napięcie. Kontekst ten wzmacniają jeszcze media, które przynoszą wieści o katastrofach, kryzysach i zagrożeniach. Rezultatem jest ogólny *chroniczny lęk,* który nakłada się na nasze lęki egzystencjalne i osobiste.

- Nasza kultura bazuje na *wykorzystywaniu* innych. Wszędzie, gdzie występuje ucisk lub ekonomiczna niesprawiedliwość, zakorzenia się cynizm i nieczułość na ludzkie losy. Nawet jeśli sami nie zaliczamy się do ofiar, nasza sytuacja podobna jest do sytuacji rodzeństwa ofiary wykorzystywanej w rodzinie kazirodczej. Obracanie się w takim środowisku promuje *nieufność,* która napędza nałogowe zachowania.
- Nasza kultura generalnie *zaprzecza ograniczeniom,* starając się ignorować nawet tak oczywisty fakt, jak śmierć. Zaprzeczanie naszym ludzkim granicom daje nam nierealistyczny obraz tego, co możemy wytrzymać lub osiągnąć. Choroby psychiczne i uzależnienia rozwijają się najlepiej w klimacie *braku granic.*
- Żyjemy w kulturze, gdzie otacza nas wielka *liczba ludzi uzależnionych.* Poczynając od hazardu, seksu, obżarstwa i substancji chemicznych — wiele osób ma po kilka nałogów naraz — a kończąc na rodzinach dotkniętych uzależnieniem bliskich (jak choćby 28 milionów samych tylko dorosłych dzieci alkoholików w USA) otrzymujemy szacunkową liczbę ponad 131 milionów osób wciągniętych w nałóg. Kiedy ponad połowa ludności dotknięta jest uzależnieniem, osią naszej kultury stają się *uzależnieniowe normy* społeczne.

Tabela 6 zestawia cechy naszej kultury i odpowiadające im cechy uzależnienia. Musimy być świadomi nie tylko faktu, że nasza cywilizacja swoim charakterem wspiera nałogi, lecz i tego, że jej najbardziej niepokojące trendy ciągle zyskują znaczenie. Powiązania te są absolutną podstawą w rozumieniu dróg, którymi rozszerza się uzależnienie. To już nie tylko wpływy neurochemii i dysfunkcji w rodzinie, ale całego kompleksu ekologicznego, którego najbardziej widocznym elementem jest nasza kultura.

Tabela 6

Elementy kultury i odpowiadające im cechy uzależnienia

Kultura	Uzależnienie
Konsumpcyjność	Szybkie zaspokojenie
Zaufanie do technologii	Łatwe rozwiązania
Rozrywka jako ucieczka od znaczenia	Brak sensu w życiu
Przesunięcie paradygmatu	Rozpad wartości
Rozpad życia rodzinnego	Poczucie opuszczenia
Rozpad więzi społecznych	Izolacja
Wysoki poziom stresu	Lęk
Wyzyskiwanie	Nieufność
Zaprzeczanie ograniczeniom	Brak granic
Wysoka liczba ludzi uzależnionych	Normy uzależnieniowe

Nasza kultura wywiera najbardziej oczywisty wpływ na sprawy związane z seksem. Gloryfikowanie seksu przekracza daleko ramy kobiecych czy męskich pism, według których wartość ludzka opiera się na zdolności uwodzenia, mierzonej liczbą spojrzeń drugiej płci, jakie przyciągamy swoim wyglądem. Wykracza daleko poza dziedzinę handlu, który używa seksualnych podtekstów do zwiększania sprzedaży, poza mydlane opery i sagi z ich nie kończącymi się seksualnymi intrygami i poza skupione na sensacjach towarzyskich media.

Gloryfikowanie seksu można zauważyć w promowaniu obrazu prostytucji jako ekscytującej i wysokoopłacalnej opcji kariery dla osób, które mają odwagę nie dbać o reputację. Taki wizerunek żyjącego w wielkim stylu seksualnego impresaria, poważanego zarówno przez klasę rządzącą, jak i rekinów półświatka, symbolizuje postać Madam Mayflower. Film *Nuts* z Barbrą Streisand, choć sugestywnie przedstawia zależność między seksualnym wykorzystaniem a późniejszą prostytucją, nadaje temu procederowi oprawę i makijaż, czyniąc z niego bardzo atrakcyjny styl życia. Podobną maskę chwały nakładają seksowi seriale telewizyjne, które, stawiając znak równania między udanym życiem a dążeniem do podniecających przygód, sprowadzają je głównie do jednorazówek i miłosnych intryg.

Subtelniej wygląda, kiedy erotyczne przygody przedstawia się jako rozwiązanie. W najnowszym opracowaniu na temat alkoholizmu badacze wyliczają, że w przeciętnej scenie serialu *Dallas* bohaterowie potrzebują średnio trzynastu drinków, by uporać się z lękiem. Badacze ci jednak zaniechali liczenia seksualnych epizodów pomagających w radzeniu sobie z kryzysem. Kiedy imperium J.R. Ewinga staje w obliczu katastrofy, idzie on do łóżka z kobietą, nad którą ma przewagę. Po stosunku dopuszcza się wobec niej pewnej podłości, która skutecznie wprowadza między nich dystans. J.R. może znowu się uśmiechać, gdyż za pomocą seksu „poradził sobie" z kryzysem, a zmieniając swoją sytuację psychologiczną, uniknął konsekwencji.

W masce chwały seks staje się dzisiaj wyjściem bezpieczeństwa — „rozwiązaniem" dla problemów, jakie niesie życie. Dokonaliśmy nadzwyczajnego postępu w wyzwoleniu seksualnym; pomogliśmy ludziom mówić bez zahamowań o swoim życiu erotycznym i usuwać psychologiczne przeszkody w dążeniu do seksualnego szczęścia; wspieramy nieskrępowany rozwój seksualny jako część holistycznego podejścia do medycyny. Nie zauważamy jednak, jak ta gloryfikacja maskuje kompulsywne i powszechne zachowania seksualne.

W przypadku każdego uzależnienia najbardziej konkretną formą jego kulturowego utrwalania jest wsparcie towarzyskie. Wykorzystuje ono zarówno zdrowe, jak i niezdrowe trendy kultury, aby utwierdzić osobę uzależnioną, że to, co robi, jest całkiem normalne. W przypadku erotomana wsparcie grup rówieśniczych może dotyczyć między innymi:

- partnerów i obiektów seksualnych
- przyjaciół, którzy strzegą sekretów i ukrywają romanse
- kolegów z pracy zamawiających młodocianą prostytutkę na wspólne party
- sieci znajomości, w ramach której uczestnicy wymieniają się sobą w celach seksualnych
- bywalców łaźni publicznych, które służą jako parawan dla anonimowego seksu

Otaczający erotomana ludzie po prostu nie dostrzegają, na czym polega jego problem — nie akceptują jego bezsilności, nie widzą braku kontroli ani potęgowanego przez społeczne normy wstydu, który każe mu ukrywać charakter i rozmiary jego zachowań. Rozważmy przykład mężatki, która utrzymuje romanse, prowadząc z każdym swoim kochankiem „poważne" rozmowy o tym, jak trudno jej zaprzeczać ich wzajemnemu uczuciu i jak bardzo uprawnia ich ono do kontynuowania romansu. Mogą nawet omawiać ze sobą nieuchronność zrealizowania tej przygody w łóżku, przywołując fakt, że 74 procent małżeństw zdradza się, lub snuć przypuszczenia, że spotkali się w poprzedniej inkarnacji. Jej kochanek nie wie tymczasem, że jest jednym z pięciu innych, z którymi ta kobieta prowadzi równolegle identyczne rozmowy. Gdyby każdy z nich wiedział o pozostałych, ich wspólne racjonalizacje wyglądałyby zupełnie inaczej. Ona jednak zna całą prawdę i czuje się z nią bardzo, bardzo samotna.

Przyjrzyjmy się grupie adwokatów, którzy regularnie wychodzą razem na lunch, bawiąc się przy tym w seksualne klasyfikowanie obecnych w restauracji kobiet i każdą oceniając według własnej skali od 1 do 10. Wciągają w swoją grę także kelnerkę — flirtują z nią i szacują przy niej inne obiekty. W końcu pytają, czy zgodziłaby się, żeby i ją umieścili na swojej skali. Oceniając ją na 9,5 punktu, cała grupa czuje się bardzo podekscytowana; w rzeczywistości jest to coś w rodzaju zbiorowego gwałtu w fantazjach, które snują przy stole. Dla większości z nich jest to tylko „nieszkodliwa" zabawa i męski szowinizm. Kelnerka może czuć się znieważana i choć zła, przyjmuje ich grę z uśmiechem, gdyż wymagają tego szefowie i gdyż niegodziwości w tym zawodzie znosi się zwykle za godziwe napiwki.

Jednakże u jednego z prawników wywołuje to za każdym razem tak silne podniecenie, że wspólne obiady z kolegami kończy on samotną wizytą lokalu ze striptizem lub w tzw. gabinecie masażu na zaspokojeniu manualnym. Masażystka reaguje tak samo jak wcześniej kelnerka; jest więc mu w pewien sposób „znana". Choć sfrustrowana i zła, że robi takie rzeczy, uśmiecha się do klientów, gdyż zarabia w ten sposób ponad pięćset dolarów dziennie. Z koń-

cem „masażu" prawnika ogarnia wstyd; po powrocie do biura nie ma dość energii i czasu, by przygotować się do wystąpienia w sądzie następnego dnia. Wypada więc blado, co dodatkowo wzmaga w nim poczucie nieprzystosowania i izolacji.

Gdyby kumple z zespołu adwokackiego wiedzieli, jakie ich kolega ponosi przez to koszty — trzysta dolarów tygodniowo, niewymierne straty zawodowe plus ból, którym nie może podzielić się z żoną — mogliby inaczej spojrzeć na wspólne obiady. Męska solidarność wyciska swoje piętno. Jedynym, który zna całą prawdę, jest ów uzależniony prawnik, czujący wstyd i nie mogący zmienić swoich zachowań.

Uzależniająca kultura

— wspiera niekontrolowane zachowania

I

Wsparcie grup rówieśniczych

— odwołuje się do wartości kulturowych, wzmacniając uzależnione zachowania

I

Izolacja

— powstaje wskutek ukrywania uzależniających zachowań przed otoczeniem i grupami rówieśniczymi

Kultura jest tym, co ludzie mają ze sobą wspólnego. W tym przypadku — niestety. Erotoman, wspierając swoje zachowania jej normami oraz udziałem ludzi z otoczenia, umacnia i rozbudowuje tym swoje zaprzeczanie i usprawiedliwienia. Wyobcowany, kończy w osamotnieniu, bo chociaż korzysta ze wsparcia grup rówieśniczych, jego tajemnice i racjonalizacje rosną. Wsparcie otoczenia izoluje go, gdyż sięga on po nie, by poczuć się lepiej z zachowaniami, o których wie, że są dla niego destrukcyjne. Presja uzależniającej kultury dokonuje się w dużej mierze przez rówieśnicze grupy towarzyskie, lecz nałóg transformuje ją w realne, głębokie osamotnienie.

Gdy zaprzeczanie zawodzi

Mimo że wpływ rówieśniczych grup towarzyskich i przeważające trendy kulturowe przesłaniają rozpaczliwe położenie erotomanów, oni sami czują wagę swego problemu. Zaprzeczanie znika, kiedy w oczy zagląda katastrofa lub właśnie do niej doszło. Gdy konsekwencje doprowadzają do tego, że wychodzi na jaw jaskrawy brak kontroli nad własnymi zachowaniami, erotoman rzeczywiście wie, że jest bezsilny. Może czynić postanowienia i zaczynać wszystko od nowa, lecz jego wcześniejsze klęski skutecznie pożerają nadzieję na przemianę. Poniższe wyznania zdrowiejących ludzi mówią o sytuacjach, kiedy brak kontroli sprawiał, że osiągali dno. Należy pamiętać, że są to zdarzenia wyrwane z kontekstu bolesnych historii ich choroby. Zdarzenia te jednak wskazują na momenty, kiedy erotoman uświadamia sobie, że ponoszone koszty są zbyt wysokie.

Momenty najdotkliwszego braku kontroli

Odkryłem, że ludzie w pracy kłamią, by ukryć moje nieobecności.

W wieku osiemnastu lat straciłem pracę za obsceniczne zachowania wobec klientki.

Otworzyła mi oczy niewybredność seksualna piętnastoletniej córki, która zaczęła robić dokładnie to samo, co ja.

Straciłem rodzinną firmę.

W ciągu dwóch lat urodziłam dwoje niechcianych dzieci, które oddałam do adopcji.

Moje koleżanki, z którymi mieszkałam, zaczęły mnie odrzucać z powodu moich seksualnych zachowań.

Stany wyczerpania po ciągach krążenia i seksu zaczęły zagrażać mi wyrzuceniem z pracy.

Zdałam sobie sprawę, że wszystkie trzy małżeństwa straciłam z powodu moich romansów.

Przeszłam sześć aborcji.

Próbowałam popełnić samobójstwo wskutek miłosnej obsesji i licznych uczuciowych uwikłań.

Utrzymywałam stosunki seksualne ze swoim terapeutą i jednocześnie z dwoma profesorami z uczelni.

Wyrzucano mnie z barów za publiczne uprawianie seksu.

Musiałem odejść ze szkoły, gdyż z powodu fantazji seksualnych nie mogłem skupić się na nauce.

Nie potrafiłam prosto z pracy wrócić do domu, bez krążenia po drodze — nieraz przez całą noc.

Wydawałem pieniądze na seks, kiedy potrzebowałem ich na ubrania dla dzieci.

Byłem skrajnie wyczerpany brakiem snu i całonocnym onanizmem.

Traciłem większość czasu, ganiając za prostytutkami.

Nie wiedziałam, kto jest ojcem mojego dziecka.

Ukrywałam przed mężem aborcje, jakie przeszłam już w czasie naszego związku.

Z powodu obsesji zawaliłem dyplomowy rok nauki.

Zdałem sobie sprawę, że moja kompulsywna masturbacja doprowadziła w pewien sposób do śmierci moich bliźniąt.

Trwałam w tym związku mimo absolutnie destruktywnego dla mnie seksu.

W czasie pracy wysiadywałem w kinach porno, mimo że tego nie chciałem.

Przekraczając granice wobec moich pacjentek straciłem prawo wykonywania zawodu.

Dostałem liszajów i przeniosłem je na moją żonę.

Ożeniłem się we wrześniu, a w październiku zamknięto mnie za molestowanie nieletnich.

Podjąłem wiele fatalnych decyzji zawodowych z powodu ciągłych obsesji seksualnych.

W końcu nie miałam żadnych przyjaciółek, bo każdej uwodziłam chłopaka.

Straciłem szanse na awans i stypendium, kiedy koledzy dowiedzieli się o moich seksualnych zachowaniach.

Dwóch moich kochanków zjawiło się u mnie w pracy jednocześnie: jeden wszedł frontem, drugi przez zaplecze.

Chronicznie spóźniałem się do roboty lub byłem zbyt rozbity, żeby pracować.

Nie było mnie całymi nocami; w dzień odsypiałam, a dzieci nie miały opieki.

Zdałem sobie sprawę, że co rok lub dwa zmieniam pracę z powodu moich seksualnych uwikłań.

Całe weekendy spędzałem w łóżku z rozlicznymi partnerami.

Wynajdowałem najmniej absorbujące prace, żeby mieć jak najwięcej czasu na fantazjowanie i obsesję.

Z tytułem doktora pracowałam jako sprzątaczka biurowa.

Powyższa lista przedstawia szeroki wachlarz problemów powodowanych kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi. Praca, przyjaźnie, rodziny i bliskie więzi, nauka, zdrowie, finanse — wszystkie sfery życia erotomanów dotyka brak kontroli. Na podstawie naszych ankiet można ustalić hierarchię strat, według cierpienia, jakie powodują. Spośród wielu konsekwencji doświadczanych przez erotomanów najboleśniejszych jest kolejno dziesięć poniższych:

1. Utrata najważniejszego związku.
2. Utrata dzieci (wliczając w to aborcje, śmierci i odebranie praw rodzicielskich).
3. Utrata najważniejszych przyjaźni.
4. Nieosiągalność dla własnych dzieci (wliczając w to zaniedbanie i porzucenie).
5. Straty materialne.
6. Poczucie winy wskutek ranienia innych ludzi (wliczając w to ofiary i partnerów seksualnych).

7. Utrata produktywności i twórczych zdolności.
8. Przekreślona kariera zawodowa.
9. Utrata własnej integralności (łącznie z pogwałceniem swoich wartości).
10. Utrata szacunku do siebie.

Proszę zauważyć, że z sześciu najboleśniejszych konsekwencji erotomanii, pięć — poza piątą z kolei — dotyczy najważniejszych związków w życiu. Z pierwszych czterech w dwóch wypadkach chodzi o dzieci. Żal z powodu ich cierpień to jeden z najczęściej powracających tematów w naszych badaniach. Erotomani mają wyraźną świadomość spustoszeń, jakie ulegając nałogowi, powodują w psychice swoich dzieci. Jeśli do ich utraty dodać zaniedbania i porzucenia, staje się to najpoważniejszym źródłem bólu.

Inne obszary problemów, nie plasujące się tak wysoko jak własny ból, również mogą skłaniać do szukania pomocy. Choroby przenoszone drogą płciową lub fizyczne zranienia wskutek uprawiania seksu nieraz są pierwszym krokiem w tym kierunku. Także straty finansowe lub problemy z wydajnością w pracy i przebiegiem kariery zmuszają uzależnionych do leczenia. Choć zdolność ocenienia kosztów erotomanii w kategoriach społecznych, medycznych i zawodowych w niczym nas nie przybliża do rozwiązania tego problemu, pozwala nam jednak sporządzić pełny obraz osobistych konsekwencji. Zacznijmy od relacji o zdrowiu fizycznym.

Problemy fizyczne

Wielu uzależnionych od seksu otrzymuje pomoc medyczną, a świat ich ukrytych zachowań nadal trwa nienaruszony. Lekarze specjalizujący się w erotomanii, szkoląc urologów czy ginekologów, słyszą od nich często: „Właśnie w tej chwili mam trzech takich pacjentów u siebie". Lekarze z jednostek klinicznych skupiają się na kwestiach biologicznych, pomijając badanie zachowań pacjentów.

Choroby przenoszone drogą płciową to częsty problem wśród osób uzależnionych od seksu. Wśród badanych przez nas erotomanów 38 procent mężczyzn i 45 procent kobiet przechodziło choroby weneryczne. Co więcej, 64 procent z nich uruchamiało się seksualnie pomimo ryzyka zarażenia siebie lub innych; świadomość zagrożenia nie powstrzymywała ich. Ta cecha erotomanów jest najbardziej przerażającym aspektem epidemii AIDS. W naszej grupie 3 procent erotomanów miało AIDS lub seropozytywny wynik testu na HIV. Należy przy tym pamiętać, że grupa ta to ludzie, którzy już przynajmniej parę lat temu zmienili zasadniczo swoje zachowania. Zachodzi obawa, a właściwie pewność, że inni, nadal aktywni erotomani dalej przyczyniają się do rozprzestrzeniania epidemii. Owe 3 procent wśród ankietowanych przez nas to tylko zapowiedź tego, co nadchodzi.

Niechciane ciąże i dzieci to następny element rzeczywistości uzależnienia, której czynni erotomani starają się zaprzeczyć. W ankietowanej grupie 40 procent kobiet zachodziło w niechciane ciąże; 36 procent — przechodziło aborcje. Jak wspominaliśmy, żal po stracie nie narodzonych dzieci to stale powracający temat. Mimo że zabierały je także rozwody, sądy lub śmierć, to właśnie poczynanie dzieci wskutek obsesji seksualnej i w jej rezultacie zabijanych powodowało najwyższy poziom poczucia winy, wstydu i rozżalenia.

Jedna z kobiet powiedziała: „Urodziłam dwoje dzieci, które oddałam do adopcji. Czułam, że to stawia mnie w rzędzie najbardziej zwyrodniałych osób. Do tego stopnia nie panowałam nad sobą. Nawet nie wiem, czy żyją i jak im się powodzi..."

Prawie 70 procent badanych kobiet stale ryzykowało niechcianą ciążę, nie stosując antykoncepcji. Fern, czterdziestosześcioletnia siostra zakonna dzieli się swoimi bardzo trudnymi przeżyciami powodowanymi przez erotomanię. Ciąża kompletnie nie licuje ze ślubami czystości, Fern żyła więc w cyklicznym strachu. Jednak nieodłączne uzależnieniu zaprzeczanie nie pozwalało jej się zabezpieczać: „Straszliwie bałam się, że zajdę w ciążę, lecz mimo to nie stosowałam żadnych środków, bo przecież już nigdy nie miało dojść do następnego razu. Antykoncepcja oznaczałaby

więc dla mnie przyzwolenie na dalszy seks. Lecz mimo to ciągle ostatni raz okazywał się poprzednim".

W pewnym okresie Fern miała romans z żonatym mężczyzną z tej samej parafii; jego dzieci chodziły do szkoły, w której nauczała. Miała też romans z parafianką i z inną siostrą z klasztoru. Mówi o tym, jak wiele była gotowa ryzykować:

> **Czując potworny wstyd i potępiając swoje zachowanie, wyślizgiwałam się jednak nocą z klasztoru, by się z nim spotkać. Miałam obsesję. Kłamałam i byłam dodatkowo przybita kontaktami seksualnymi z kobietą, po których szłam do niego. Obsesyjnie myślałam o seksie. Miałam też kontakty z inną siostrą z tego samego domu; to ja ją wciągnęłam w seks. Chciałam przestać, lecz ciągnęło się to przez ponad półtora roku. Zrozpaczona, składałam sobie coraz nowe obietnice, by potem musieć je łamać. Sięgnęłam po drastyczniejsze sposoby, nacinając sobie żyletką krzyże na wewnętrznej stronie ud, by przypominały mi o złożonych ślubach. Dokuczało mi podwójne poczucie winy — i z powodu grzechu, i z powodu łamania celibatu. To były dla mnie psychiczne męczarnie; żyłam w zakłamaniu, w dzień będąc zakonnicą, która co dzień uczestniczy w mszy i służy innym, a w nocy uprawia seks.**

Powyższa historia ukazuje kolejny rodzaj fizycznych szkód powodowanych przez to uzależnienie. Fern, wykorzystywana seksualnie w dzieciństwie, dokonywała samookaleczeń. Podobnie jak u wielu erotomanów, samookaleczenia miały jej pomóc kontrolować zachowania. Na tych krańcowych formach wyrażania seksualnej nienawiści do siebie i fizycznej autodestrukcji nie kończy się jednak lista problemów, jakie niesie erotomania. Także niektóre sposoby uprawiania seksu prowadzą do wyraźnych zranień wskutek przemocy, używania przedmiotów czy w rezultacie immanentnego zagrożenia. Prócz tego niektóre wypadki drogowe bywają wynikiem uzależnionych zachowań (np. masturbacji podczas prowadzenia pojazdu). Tabela 7 zestawia dane na temat szkód fizycznych ponoszonych wskutek erotomanii:

Tabela 7

Szkody fizyczne w wyniku erotomanii

	% mężczyzn	% kobiet
Fizyczne zranienia genitaliów, piersi, odbytu etc.	**30**	**38**
Stanie się ofiarą gwałtu	**7**	**50**
Nadużycia popełniane na sobie (np. rany, nacięcia lub przypalanie ciała)	**9**	**36**
Stanie się ofiarą fizycznych nadużyć ze strony innych	**16**	**60**
Wikłanie się w niebezpieczne lub prowadzące do nadużyć sytuacje i związki	**44**	**79**
Wypadki drogowe	**19**	**21**

Erotomani mówią o najróżniejszych stratach zdrowotnych, jakie powoduje ich uzależnienie. Blisko jedna trzecia poważnych problemów zdrowotnych, takich jak różnego rodzaju wrzody czy nadciśnienie, u erotomanów wiąże się z kompulsywną seksualną aktywnością. Ciągle też powracał związek między fizycznym wyczerpaniem wskutek niej a podatnością na choroby. O takich okresach fizycznego wyczerpania mówiło 56 procent ankietowanych.

Jednym z bardzo czytelnych zjawisk dotyczących zdrowia fizycznego jest fakt, że erotomani cierpią na poważne zaburzenia snu. Zgłaszało to 65 procent respondentów, u których wzorzec bezsenności polegał na stresie i wstydzie związanym z zachowaniami uzależniającymi, a także na używaniu seksu jako redukującej napięcie pigułki nasennej. Zwykle erotoman przeżywa ulgę dowiadując się, że nie tylko on jeden ma problemy ze snem. Większość terapeutów znających tę chorobę wie, że bezsenność jest bardzo poważnym problemem w okresie odchodzenia od nałogu. Badacze stawiają pytanie o związki między zaburzeniami snu a neurochemicznym aspektem erotomanii.

Niechciane dzieci, aborcje, zranienia ciała, wypadki, AIDS, choroby weneryczne, poważne kłopoty zdrowotne oraz inne uzależnie-

nia wspierające erotomanię — nikt nie jest w stanie wyliczyć kosztów, jakie ponosi system opieki zdrowotnej. Kilkadziesiąt lat zabrało nam zrozumienie, jak wielkie straty finansowe ponosimy wskutek choroby alkoholowej, i jeszcze dziś specjaliści od alkoholizmu mają trudności w przekonaniu odpowiednich władz w resorcie zdrowia, jak dużo innych fizycznych chorób jest pochodną nałogowego picia. W przypadku erotomanii jesteśmy o wiele bardziej zacofani. Badania i ankiety takie jak nasze dopiero zaczynają jednak ukazywać niewyobrażalne koszty, jakie ponosi całe społeczeństwo — my wszyscy.

Straty materialne

Erotomani ponoszą różnorakie straty materialne. Najprostszym i najbardziej oczywistym są bezpośrednie wydatki na seks. Najkosztowniejsze są prostytutki, gabinety „masażu", łaźnie, pornografia, seksualne „przybory" i usługi linii pornofonicznych. Te straty ponoszą głównie mężczyźni. Nierzadko słyszeliśmy o tysiącu dolarów miesięcznie wydawanych na prostytutki, a w jednym przypadku suma ta wahała się między czterema a pięcioma tysiącami. Kolekcje pornografii osiągały wartość setek tysięcy dolarów. Aby sprostać takim kosztom, wiele badanych osób okradało pracodawców czy domowy budżet.

Erotomani wydają wielkie pieniądze także na ekstrawaganckie prezenty dla kochanek czy kochanków, na naprawy rozbitych samochodów, na koszty ich eksploatacji w celach krążenia, na sprawy rozwodowe i sądowe, na przeprowadzki w ramach tzw. kuracji geograficznych i na dalekie podróże do seksualnych partnerów. Często wymieniane są też koszty leczenia i terapii, która nie skutkuje. Notowaliśmy również straty wskutek szantażu, wyłudzania, kradzieży i używania kart kredytowych przez seksualnych partnerów, którzy wykorzystywali wstyd swoich uzależnionych ofiar nie pozwalający im składać doniesień. Ogólnie 56 procent naszych re-

spondentów doświadczało poważnych trudności finansowych z powodu swojego uzależnienia.

Jedne z najbardziej widocznych strat wiążą się z miejscem zatrudnienia. Chociaż najczęściej chodzi o marnowany czas, część erotomanów bywa zwalniana z pracy, a niektórym uzależnienie zabiera całe firmy. Innym zamyka drogę do awansu. W przypadku pielęgniarek, lekarzy i terapeutów oznacza to nieraz utratę prawa wykonywania zawodu. Niemal wszyscy ankietowani mówili o zaprzepaszczeniu swoich możliwości i twórczego potencjału. Wykształceni ludzie pracowali fizycznie, jak wspomniana pani doktor odkurzająca biura. 80 procent erotomanów stwierdzało u siebie utratę produktywności. 11 procent rzeczywiście służbowo degradowano. Poniższa lista ich wypowiedzi daje pewne wyobrażenie o kosztach erotomanii na płaszczyźnie zawodowej:

Koszty braku kontroli w środowisku zawodowym

Dwukrotnie traciłam pracę z powodu uwodzenia szefów.

Nie byłam w stanie przerwać romansu z profesorem mojego męża, który przez to został zwolniony.

Opuściłam trzy dni pracy, by dojść do siebie i odpocząć. Przychodziłam wyczerpana krążeniem.

Onanizowałem się w pracy.

Zapominałam ważne informacje z powodu mojego zaabsorbowania związkiem.

Praca zabierała mi więcej czasu; spadała jakość.

Zwolniono mnie za zbyt wiele rozmów telefonicznych (z kochankami) i zbytnią opieszałość (z powodu romansów).

Fantazjowanie o mężczyznach odbierało mi zdolność koncentracji.

Wydzwanianie do partnerek kolidowało z pracą.

Odkładałem obowiązki z powodu fantazjowania.

Byłem niezdolny do zajęć (nieraz tygodniami) z powodu seksualnych obsesji na punkcie moich współpracownic.

Unieruchamiałem pracę, żeby móc się uruchomić.

Często opuszczałem dniówkę z powodu pogoni za seksem.

Zaniedbywałam zwykłe obowiązki, winiłam innych i zrzucałam na nich odpowiedzialność.

Wyczerpany, rozdrażniony i pełen wstydu nie byłem w stanie pracować.

Nie mogłem wyjeżdżać w celach służbowych nie uruchamiając się.

Brak snu przekładał się na straty w zakładzie.

Nie dotrzymywałam terminów spotkań z powodu oglądania filmów porno i krążenia.

Seksualizowałem sobie współpracownice i miałem na ich punkcie obsesję.

Dopasowywałem zawodowy rozkład tygodnia do moich romansów.

Ciągła, umysłowa — i nieraz fizyczna — nieobecność stwarzała problemy.

Konsekwencje rozciągają się na wiele dziedzin. Problemy fizyczne rzutują także na pracę. Rozważmy historię Cathy, trzydziestosiedmioletniej mężatki i matki, zarządzajacej siecią butików. Brak kontroli uświadomił jej bezsilność:

Złapałam kiłę i liszaj. Chodziłam więc do wszystkich, z którymi się przespałam, by ich przestrzec, co było dla mnie bardzo trudne. Najtrudniejsze jednak było uświadomienie sobie, ilu ich się przewinęło przez ostatni kwartał. Wiedziałam, że to się musi jakoś skończyć, że nie mogę tak dłużej żyć. Ale nie umiałam przestać. Czułam się jak mały ptaszek zahipnotyzowany wzrokiem węża. Nie mogłam się poruszyć — nie mogłam ani uciec, ani powiedzieć komuś, by dał mi spokój i poszedł sobie, nie dotykał mnie i nie dobierał się do mnie.

Ciągle podlegałam ryzyku. Uwodzicielski strój, ekshibicjonistyczne tańce... Na serio zastanawiałam się, czy nie zostać tancerką topless. Kiedyś kochałam się z najlepszym przyjacielem męża, na sofie na dole, gdy na piętrze spał mój mąż. Takie ryzykowne zachowania były u mnie bardzo częste. Na przykład stosunek z kimś w moim biurze, kiedy drzwi były otwarte i każdy mógł wejść.

Kiedy złapałam kiłę, dotarło do mnie, że muszę sobie z tym wszystkim poradzić. „Wiesz, musimy ze sobą zerwać — powiedziałam do faceta, z którym romansowałam od czterech lat. — Naprawdę, masz żonę, dzieci, nie możesz tak". Jednak żadne z nas nie potrafiło się wycofać.

W tym okresie moja sytuacja w pracy była katastrofalna. Zaległości w papierach wydawały się nie do odrobienia. Tym trudniej było mi się za nie zabrać. Coraz gorzej funkcjonowałam. Potrafiłam pół dnia przesiedzieć, gapiąc się w przestrzeń przed sobą. Albo pisałam listy miłosne, albo bujałam w obłokach, albo byłam zbyt zmęczona po całej nocy. Prawie nie spałam. Snułam się do trzeciej rano i albo zwlekałam się do pracy, albo nie.

U Cathy, jak u wielu innych erotomanów, problemy zdrowia fizycznego, jak choroby weneryczne i liszaje, nakładały się na bezsenność, wyczerpanie i niezdolność do sprawnego funkcjonowania.

Charakter ankietowanej grupy nie oddaje pełni strat, jake erotomania powoduje w dziedzinie zawodowej. Większość badanych była wykształcona i na wyższych stanowiskach; wiemy więc, że choroba ta dotyka ludzi funkcjonujących na wysokim szczeblu drabiny społecznej. Równocześnie jedna piąta respondentów przypisywała degradację, wydalenia ze szkół i utratę możliwości awansu uzależnieniu od seksu. Jednak te same pytania dotyczą zarówno wysoko, jak i nisko postawionych ludzi. Jak wielki potencjał produkcyjny traci społeczeństwo i same jednostki wskutek erotomanii? Ile będzie nas kosztowała zdolność zidentyfikowania jej wzorców, kiedy wyśledzimy je w naszym przedsiębiorstwie, szpitalu czy szkole? W jaki sposób da się to wszystko udokumentować i policzyć?

Koszty emocjonalne

Istnieje jeszcze jedna sfera niekierowania własnym życiem, której nie daje się wyliczyć w kosztach. Straty emocjonalne, jakie ponoszą erotomani, są niewymierne i pogłębiają uzależnienie.

Jeanine była nauczycielką w małym konserwatywnym miasteczku na środkowym zachodzie kraju. Jej zachowania były jednak dalekie od konserwatyzmu. Jeanine prowadziła podwójne, klasyczne dla wszystkich erotomanów życie, czując coraz dotkliwiej żądło osamotnienia:

> **Totalna, totalna samotność. Mój telefon nie dzwonił, jeśli to nie był facet, który chciał się umówić na seks. Nie miałam przyjaciółek. Za to miałam dwa życia. Jednym był seks. Drugim — wyuczony zawód, wykonywana praca, z której znano mnie w wielu miejscowościach, i członkostwo w różnych organizacjach. Słynęłam z oddania, z jakim podchodziłam do obowiązków, z niespożytej energii i pracoholizmu. Rzeczywiście byłam pracoholiczką. To jedyne, co mi zostawało.**

Jeanine tak bardzo wstydziła się swojego życia, iż czuła, że nie zasługuje na kochającego partnera i udany związek. Wielu erotomanów zmaga się ze swoim negatywnym wizerunkiem; wiedzą, czego chcieliby w życiu i jednocześnie nie czują się tego warci. Kiedy spotykają kogoś, kto uosabia cechy i życie, o jakich zawsze marzyli, znajdują nagle miriady obsesyjnych powodów, by taką osobę odrzucić. Ich uszkodzony wizerunek siebie oraz głębokie poczucie niższej wartości pochodzi częściowo ze zinternalizowanych w dzieciństwie komunikatów przekazywanych przez ich dysfunkcyjne domy. Uzależnienie potwierdza i pogłębia te uczucia. Erotomani nie potrafią przyjmować prawdziwej bliskości z powodu tkwiącego głęboko przekonania, że zostaną odrzuceni lub wykorzystani. Rekompensują to sobie neurochemicznym „hajem", jaki daje ryzyko, zagrożenie, nadużycia, ból i chwilowe zapomnienie, które przynosi ucieczka w seks. Doznając pogłębiania się izolacji wskutek wstydu, jeszcze rozpaczliwiej poszukują ulgi. Jeanine tak opisuje formy, jakie u niej przybierał ten problem:

> **Jedną z moich największych osobistych strat był brak bliskich przyjaźni. Wyprzedawałam się za grosze, w głębi serca wiedząc, że nie tego chcę. Zawsze pielęgnowałam marzenia o tym, że spotykam cudownego mężczyznę, z którym mam związek i seks i wszystko wspa-**

niale się nam układa, i on jest dla mnie taki dobry, taki czuły... A gdy w końcu takiego znalazłam, nie mogłam go znieść. Bo był dla mnie za dobry. Do szału doprowadzało mnie to, że mnie nie straszył, nie wykorzystywał, nie zmuszał do perwersji, nie bił, nie zawstydzał, nie poniżał, nie lekceważył ani nie kpił sobie ze mnie.

Tak więc widziałam w nim eunucha. Nie mogłam ścierpieć jego dotyku. Myślałam sobie, że gdyby wiedział, jaką jestem szmatą... Naprawdę uważałam się wtedy za ostatnią szmatę — dziwkę, której się nie płaci. Uważałam się z tego powodu za coś lepszego od prostytutki, bo nie brałam pieniędzy, a w środku czułam, że nie zasługuję nawet na to. Bałam się, że gdyby wiedział, co o sobie myślę, nie chciałby mieć ze mną nic wspólnego. Dlatego z nim zerwałam, by zacząć widywać się z innym, którego w ogóle nie lubiłam, by mieć tylko seks, by zaspokoić tylko tę sferę.

Uważałam się za śmiecia. Czułam, że i ten jest wartościowym facetem, ale miał rodzinę, więc był nieosiągalny. Odrzucałam wszelką troskę, jaką chciał mnie darzyć. Pamiętam, kiedyś jak spaliśmy ze sobą, chciał mnie tylko głaskać — leżał obok mnie i tylko głaskał, nie po to by zacząć seks — ja nie mogłam tego przyjąć, skręcało mnie. A przecież właśnie tego zawsze pragnęłam, za tym tylko tęskniłam... Zawsze kiedy kochałam się z kimś, chciałam, by tylko mnie trzymał w ramionach i tulił i głaskał. I nic więcej. A gdy zdarzał się taki, to go odrzucałam, bo uznawałam, że nie jest „prawdziwym facetem", skoro nie chce mnie tylko „przelecieć". Miałam wyłącznie czarno-białe myślenie.

Głos Jeanine wyraża tu osamotnienie bardzo wielu erotomanów. Ponad połowa naszych respondentów dostrzegała w sobie niezdolność do utrzymywania ważnych, bliskich przyjaźni, a tylko nielicznym zdarzały się więzi nieseksualne.

Utrzymywanie przyjaźni to klucz do zaznawania bliskości. Jeśli tego nie potrafisz, jesteś odcięty od pomocy i wsparcia, których potrzebujesz. Jeanine po którymś razie była wściekła na kochanka, że ukrył przed nią, iż zwykle używa prezerwatyw. Trzy dni później odpłaciła mu — widać tu pokrętny sposób myślenia osoby uzależnionej — i zarazem sobie, pakując się w seks bez zabezpieczeń z facetem, który proponował ich użycie. Zemściło się to na niej w ten sposób, że zaszła z nim w ciążę — w wyniku złości na poprzedniego, który zaniechał antykoncepcji.

Jeanine zdecydowała się usunąć dziecko, żeby nie narażać się na potępienie prowincjonalnego środowiska. Nie mając nikogo, kto by z nią poszedł, zadzwoniła do terapeutki, którą tak bardzo poruszyła jej historia, że zaoferowała się pojechać z nią do kliniki. Jeanine, zgodnie z wzorcem nieprzyjmowania dobrych rzeczy, nie zadzwoniła więcej. Sama pojechała sto pięćdziesiąt kilometrów do najbliższego dużego miasta, poddała się aborcji i wbrew zaleceniom personelu od razu siadła za kierownicę. Dojechała jakoś. Najtrudniejszy był dla niej moment wypisania się ze szpitala na własną odpowiedzialność. Ale dla niej nie było alternatywy, musiała odejść samotnie.

Niemal natychmiast wystąpiły komplikacje po zabiegu. Bała się zdradzić swój stan, gdyż mieszkała teraz z matką. Mając krwotok, jeździła, w środku zimy, od telefonu do telefonu, by dowiedzieć się od lekarzy, co robić. Ale nie poszła do żadnego. Terror i osamotnienie rosły.

Później weszła w związek z bardzo brutalnym człowiekiem. Bił ją, poniewierał, ośmieszał i straszył przemocą. „Trwałam przy nim — mówi — gdyż czułam, że nie wytrzymam bez tak namiętnego seksu, jaki mógł dać mi tylko on. To była piorunująca mieszanka pożądania, zagrożenia i strachu". Ostatecznie Jeanine sięgnęła po rozwiązanie, po które sięga wielu erotomanów: samobójstwo. Połknęła fiolkę proszków i popiła butelką wina. Gdy położyła się w swoim pokoju, by umrzeć, wszedł jej ojciec sprawdzić, co się dzieje. Przybrała wygląd, jak to określa, „lalki Barbie" i przekonała go, że wszystko w porządku. Jednak ten sygnał opieki okazał się wystarczający, by skłonić ją do zadzwonienia do terapeutki — tej samej, do której dzwoniła poprzednio przed aborcją. Terapeutce tej — Jeanine do tej pory jej zresztą nie widziała — udało się jakoś zmotywować ją do życia. Jeanine zwymiotowała, wzięła zwolnienie i z miejsca wróciła do swojego kochanka-oprawcy. Tym razem jednak coś się zmieniło: „Od tego momentu jakbym się poddała. Miałam postawę: «zabij mnie; tak będzie dobrze». Przestało mi na czymkolwiek zależeć".

Samobójstwo i pragnienie śmierci to upiory, które dość często nawiedzają erotomanów: 17 procent ankietowanych miało za sobą

zamachy na swoje życie, 72 procent — obsesyjne myśli samobójcze. Ponad połowa pacjentów lecznictwa zamkniętego z rozpoznaniem erotomanii trafia tam z powodu ciężkiej depresji. W tabeli 8 zestawiono punkty dotyczące emocjonalnych kosztów uzależnienia od seksu. To rzeczywiście tragiczny obraz. Dla każdego punktu odsetki są bardzo wysokie, jednak najpowszechniejsza wśród erotomanów jest utrata szacunku dla siebie, silne poczucie winy i wstydu, oraz głęboka izolacja i osamotnienie. Niekierowanie własnym życiem prowadzi ich do skrajnej rozpaczy. Ich życie rozsypuje się, potęgując wstyd z powodu własnych zachowań oraz tego, że widzą je inni. Ta wypadkowa wstydu jest zasadniczą dynamiką erotomanii — jak i wszystkich uzależnień.

Tabela 8

Koszty emocjonalne

Kategoria	procent odpowiedzi tak
Utrata szacunku i pogarda dla siebie	97
Silne poczucie winy i wstyd	96
Głęboka izolacja i osamotnienie	94
Uczucie skrajnej beznadziejności lub rozpaczy	91
Przekreślenie osobistych wartości i przekonań	90
Poczucie rozdwojenia	88
Wyczerpanie emocjonalne	83
Silny lęk o przyszłość	82
Niestabilność emocjonalna	78
Utrata celów w życiu	68

Dynamika wstydu

Wstyd wynika z uzależnienia. Wstyd prowadzi do uzależnienia. Cykl się zamyka. Czegokolwiek dotyczy, cokolwiek go powoduje lub jakiekolwiek ma konsekwencje, wstyd zawsze opiera się na

głęboko zakorzenionym przekonaniu: „Nie dorównuję innym". Przekonanie to odkłada się w psychice bardzo wcześnie. Nałóg, który ono wywołuje, tylko je pogłębia.

Równolegle do naszej wiedzy o uzależnieniu rosło nasze rozumienie wstydu i zakorzenionej w nim osobowości. Jednak to poszerzająca się wiedza na temat uzależnień sprawia przede wszystkim, że zaczynamy w pełni akceptować wpływ wstydu na życie jednostek. Zatruci nim ludzie są szczególnie podatni na uzależnienie i współuzależnienie. Seks może stać się jednym z największych źródeł wstydu w psychice człowieka. Seksualny wstyd zrasta się z erotomanią na najniższym, fundamentalnym poziomie.

Psycholog Erik Erikson opisał fazy rozwoju, przez które wszyscy przechodzimy. Etapy te rozumiał jako serie zadań, które we właściwym czasie jednostka albo przepracowuje, albo nie. Pierwszy etap to „ufność kontra nieufność". W pierwszym roku życia dzieci mają poczuć, że mogą bezpiecznie zaufać swoim rodzicom. Nieufność wyrobiona w tym okresie może prześladować ludzi do końca życia. Drugi etap, równie ważny, to następne dwa lata, w których dziecko staje przed konfliktem: „autonomia kontra wstyd". Dzieci mają doświadczać poczucia własnej mocy i kompetencji. Potrzebują potwierdzeń, że potrafą dobrze robić różne rzeczy. Zapewnienia te dostają od ludzi, którzy się nimi opiekują, poprzez uznanie dla tego, co wykonują. Jeśli uda im się w tym okresie wyrobić w sobie poczucie własnej mocy i kompetencji, wkraczają na drogę do przyszłej niezależności i autonomii. Jeśli tego poczucia nie uzyskają, będzie je gnębić niewiara w siebie i podatność na bycie zależnym. Głównym problemem w tej dziedzinie są oczywiście nałogi. Ludzie uzależnieni szukają czegoś, na czym mogliby polegać. Charakterystyczne dla narkotyków, seksu, jedzenia i innych ekscytacji jest to, że z początku rzeczywiście dają wsparcie. Możesz na nich polegać. Doświadczasz, jak to jest pozostawać ze sobą w zgodzie, być silnym i kompetentnym. Lecz gdy przestają działać, zostaje poczucie pustki i przegranej.

Dziecko o głęboko zakorzenionym wstydzie wiele razy się zastanawia: „Jak to jest, że inne dzieci, które tak samo jak ja znają alfabet (czy cokolwiek innego), są akceptowane, a ja nie?" Pytanie

to powraca po latach, gdy uzależniony dorosły pyta: „Jak to jest, że inni potafią pić (jeść, kochać się, pracować, itd.) normalnie, a ja nie?" U ludzi uzależnionych brak sukcesów w kontroli nałogu wymywa te resztki zaufania, które im jeszcze zostały. I w miarę, jak otoczenie zauważa ich niezdolność do kierowania własnym życiem, coraz bardziej się siebie wstydzą.

Wszystko to bierze początek w środowisku rodzinnym. Rodzice powinni wspierać, dodawać odwagi i realistycznie patrzeć na to, co dziecko potrafi. Powinni w nim afirmować to, co przyczynia się do wspierania jego życia wewnętrznego i woli. John Bradshaw, jeden z pionierów w dziedzinie związku przyczynowego między domem rodzinnym a uzależnieniem, stwierdza: „Być związanym przez wstyd znaczy, że za każdym razem, kiedy coś przeżywasz, czegoś potrzebujesz, pragniesz lub do czegoś dążysz, natychmiast czujesz się zawstydzony". Innymi słowy, jeśli w dzieciństwie dawano ci odczuć, że to nie do przyjęcia mieć uczucia, własną wolę, potrzeby lub dążenia — zwłaszcza gdy chodzi o seks — został ci wbudowany rdzenny wstyd. Kiedy rodzice akceptują życie wewnętrzne swoich dzieci — kiedy pomagają im wychodzić naprzeciw swoim potrzebom i zaspokajać je i kiedy regulują ich „apetyt" poprzez wyznaczanie zasad i rozsądnych oczekiwań — dają im nieoceniony kapitał emocjonalny na całe życie.

Aby w pełni zrozumieć proces utrwalania wstydu, musimy zbadać trzy cechy zakorzenionej w nim psychiki: przymus bycia doskonałym, miłość warunkową i amorficzne ego.

Przymus bycia doskonałym

Wstyd dotyczy braku akceptacji — akceptacji tego, kim jesteśmy i co robimy. Niektóre rodziny tak bardzo skupiają się na tym, co dziecko robi, że tracą z oczu to, kim ono jest. Co gorsza, oczekiwania stają się nadmierne dlatego, że rodzice „chcą dla dziecka jak najlepiej"; ich płynące z miłości pobudki zamieniają się w zawstydzające, bezwzględne wymagania. W rodzinach takich wizerunek

i osiągnięcia liczą się bardziej niż człowiek, którego ocenia się po tym, co i jak robi. Według słów Johna Bradshawa rodziny takie „zamieniają ludzkie istoty w ludzkie roboty". Dzieci wychowujące się w takim surowym, ignorującym uczucia środowisku internalizują przekonanie, że „są tym, co robią" — i „lepiej niech wszystko robią doskonale".

Jednym ze sposobów rodzących w dzieciach przymus bycia doskonałym jest nie pozwalanie im na błędy. Klasyczny przykład to zwracanie dziecku uwagi, by, kolorując obrazki, „nie wyjeżdżało za linie" — co rozumie ono tak, że musi się utrzymać w ich granicach, żeby być zaakceptowane. Kiedy podstawową normą wykonywania czynności jest doskonałość, dzieci uczą się perfekcjonizmu. Włączają do swojego systemu przekonań poczucie, że jeśli nie będą doskonałe, nikt nie będzie ich akceptował.

Przekonanie to zakorzenia się jeszcze silniej, gdy strofowane dziecko otrzymuje ogólny komunikat, że „zawsze wszystko robi źle", co jest dla niego równoznaczne z tym, że niczego nie może zrobić dobrze. Nastawia je to z góry na porażkę w przyszłości. Dostaje się we władanie destrukcyjnej, samospełniającej się przepowiedni, że nic w życiu nie może mu się udać.

Są rodzice, którzy stale naciskają na dziecko, by każdą rzecz robiło jeszcze lepiej, bez względu na to, jak dobrze już ją robi. Kieruje nimi przekonanie, że jeśli nie będą mu wytykać usterek, przestanie się starać. Pod tą logiką kryje się oczywiście fałszywy mit, że jeśli dziecko słyszy zbyt wiele pochwał, „próżność uderza mu do głowy".

Dzieci wychowujące się w takich rygorystycznych domach nigdy nie potrafią być w życiu zadowolone i stale podnoszą sobie poprzeczkę. Jako dorośli legitymują się nieprawdopodobną listą osiągnięć, które każdego rodzica — i każdego człowieka — wbiłyby w dumę, ale oni ciągle czują lęk, że nie zrobili dość dużo czy dość dobrze. Są przeciążeni, zestresowani, zazdrośni o osiągnięcia innych i mają głód bycia zauważanym. To, czego zawsze pragnęli i nigdy nie mieli, to rodzic, który powiedziałby: „Naprawdę doskonała robota!" — bez żadnych korekt, zastrzeżeń i krytycznych uwag.

Rodzice nie uprawomocniają dziecięcych wysiłków także wtedy, gdy rezerwują nagrody tylko dla osiągnięć wyjątkowych. Kiedy więc dziecko wszystko wykonuje bez zarzutu, milczą, bo to przecież normalne — tego się od niego oczekuje i koniec. Dziecko boi się wtedy i zastanawia, czy w ogóle ma wpływ na cokolwiek.

Taka strategia wychowawcza jest najbardziej destrukcyjna, kiedy dochodzi do stawiania skrajnie wygórowanych wymagań, których żadna doskonałość nie może zaspokoić. Dziecko otrzymuje wtedy onieśmielający czy wręcz paraliżujący komunikat, że jakakolwiek niedoskonałość oznacza, że się nie starało. Dochodzi do wniosku, że powinno jeszcze bardziej się przyłożyć. Stosując tak wysokie standardy, rodzice zasklepiają się w nich. Ich wartościujące rozgraniczanie między robieniem wszystkiego doskonale a byciem do niczego sprawia, że nie będzie ono umiało niczego robić zwyczajnie. Alternatywa staje się nie do pomyślenia. Twórcza inwencja dziecka ulega zdławieniu. Zaczyna ono patrzeć na swoje dokonania w bezwzględny, czarno-biały sposób: „Wszystko albo nic. To jedyny sposób".

Rygorystycznie wymagająca, surowa postawa domu rodzinnego pojawiała się w naszych ankietach bardzo często. Używaliśmy powszechnie stosowanej metody dra Davida Olsona z Wydziału Socjologii Rodziny na Uniwersytecie Minnesota. Dr Olson pierwszy wprowadził miarodajny system oceny prawidłowości przepracowywania kolejnych etapów rozwojowych dziecka w rodzinie. Wbrew powszechnym przekonaniom odkryliśmy, że 78 procent erotomanów pochodzi z rodzin rygorystycznie wymagających, gdzie robienie wszystkiego doskonale było najwyższym priorytetem.

Rygorystyczna postawa rodziców idzie zwykle w parze z krytycznym zapatrywaniem na seks i wszystko, co się z nim wiąże. Obok stawiania dzieciom ogólnie nierealnych wymagań, rodzice ci mają szczególnie negatywne podejście do seksualności. Danny, czterdziestotrzyletni pracownik socjalny z Kalifornii, o ponad czteroletnim stażu zdrowienia, wspomina: „W mojej rodzinie seks był uważany za coś bardzo niebezpiecznego. Ojciec, który był pastorem, ucząc młodzież, porównywał seks do linii wysokiego napięcia — czegoś, na co trzeba bardzo uważać i najlepiej trzymać się z da-

leka". Podobnie wspomina Mona, trzydziestoletnia studentka z Georgii, o pięcioletnim okresie trzeźwości:

> **Wychowywałam się w Nowej Anglii w bardzo surowym, represyjnym domu. Matka była czynną alkoholiczką, Dunką z pochodzenia. Ojciec był ogromnie ambitnym i rywalizującym Żydem. Myślę, że oboje byli erotomanami — pobrali się, żeby zapełnić swoją pustkę i nie puszczać się na ulicy... Temat seksu nigdy w domu nie był poruszany; wyglądało, że seks ich brzydzi. Nigdy nie zamykali drzwi od sypialni. Siostra mówiła mi, że zostałyśmy poczęte wskutek sztucznego zapłodnienia; wierzę jej, bo cała atmosfera w domu na to wskazywała. Nawet jeśli tak nie było, to prawdopodobnie rodzice chcieli nam wpoić, że seks jest wstrętny. Wierzyłam w to, dopóki nie wyjechałam na uczelnię. Moje obie siostry są anorektyczkami. Starsza do tej pory podejmuje próby samobójcze.**

Dziecko z surowej, rygorystycznej rodziny, zwłaszcza jeśli dodatkowo jest ona negatywnie nastawiona do seksu, jest pierwszorzędnym kandydatem dla wyhodowania w sobie rdzennego wstydu na punkcie własnej osoby i seksualności. Niewiele zebranych przez nas historii wstrząsa bardziej niż opowiadanie Jima, dziś pięćdziesięcioletniego członka katolickiego zakonu świeckiego. Jako dorosły Jim walczył z ekshibicjonizmem, używaniem pornografii i chodzeniem do prostytutek. W okresie, kiedy był żonaty, nie umiał ustrzec się romansów. Rodzina, z której pochodził, to modelowy wzorzec rygoryzmu — środowisko, w jakim zazwyczaj wyrastają przyszli erotomani. W przypadku Jima oddziaływanie sztywnej rodziny wzmocnione było przemocą. Jego sposobem przetrwania był seks:

> **Do dziś trudno mi się pogodzić z tym, jak strasznie bili moją siostrę. Z maltretowaniem mnie lepiej sobie radzę, ale nie umiem z tym, co matka robiła jej. Było nas dziesięcioro i tłukła nas wszystkich, do upadłego. Pamiętam, jak nie chciałem wracać do domu z dzienniczkiem, bo dostawałem lanie za wszystko od czwórki w dół. Wolno mi było mieć tylko piątki i szóstki. W efekcie odbierałem z piętnaście takich lań na kwartał — to dużo więcej, niż mogłem wytrzymać. W czasie, kiedy odkryłem masturbację, byłem już regularnie wykorzystywa-**

ny seksualnie przez mojego wuja. Z chwilą gdy uznałem, że tak wygląda seks, przestało mi na czymkolwiek zależeć. Wyszedłem na ulicę. Nie obchodziło mnie, co się ze mną dzieje. Chodziłem z penisem na wierzchu. Bez przerwy wysuwałem go przez rozporek. Tylko to mnie w pełni znieczulało.

Oto jak wstyd łączy się z brakiem kontroli. Pochodzi on, przynajmniej częściowo, z nadmiernego nacisku na dziecko, by „robiło wszystko doskonale". Dla Jima już we wczesnym okresie seks stał się rozwiązaniem, które pozwalało mu radzić sobie ze wstydem, działając znieczulająco i odrętwiająco. W ten sposób wstyd Jima jeszcze się pogłębiał, gdyż dla niego seks był czymś zupełnie nieaprobowanym: „Wstyd uruchamiał zachowania seksualne, a te — ból. Musiałem coraz bardziej się ranić, żeby wywołać podniecenie, które potem potęgowało wstyd". Podobnie dzieje się z wszystkimi ofiarami wykorzystywania w dzieciństwie. Dezaprobata i nadużycia zostają w nich powiązane z seksualnym pobudzeniem. Jim brnął w coraz większe tarapaty, gdyż życie wymknęło mu się spod kontroli. Ponieważ sądził, że niczego nie może robić wystarczająco dobrze, nie kierował też własnym życiem.

Miłość warunkowa

Jim, jak wielu innych erotomanów, pochodził z wyjałowionej emocjonalnie rodziny, gdzie miłość była nieobecna, a jeśli była — to warunkowa. Dopóki Jim nie spełniał warunku „robienia wszystkiego doskonale", nie miał żadnego oparcia ani nie doznawał troski. Gdy dziecko nie doświadcza aprobaty za to, co robi, ani afirmowania za to, kim jest — nie potrafi samo się zaakceptować i czuć, że jest w porządku. Poczucie własnej wartości czerpie ono z opinii bliskich dorosłych na swój temat i z ich stosunku do siebie. Dopóki inni je aprobują, czuje się w porządku. Jednak jego poczucie własnej wartości ulatnia się, gdy tylko zaznaje dezaprobaty.

Istnieje wiele rodzin, które nie afirmują dzieci. Komplementy i pochwały uważane są za niebezpieczne czy demoralizujące. Rodzice tacy działają pod wpływem lęku — lęku przed bliskością i ciepłem, lęku przed rozbudowaniem w dziecku ego, lęku przed łamaniem zasad, w jakich sami się wychowali. Efektem jest niskie poczucie wartości, jakie fundują swojemu potomstwu — w tak wychowywanych ludziach zakorzenia się głębokie przekonanie, że są źli, nic nie warci. Niektórzy rodzice starają się okazać dzieciom troskę przez to, co dla nich robią. Zakładają, że dziecko samo wyciągnie wtedy wniosek, że jest kochane. To absolutna nieprawda. Dziecko musi to słyszeć, bezpośrednio. Kiedy nie jest to do niego wypowiadane w czułych, bezpiecznych słowach, będzie stale rozpaczliwie szukać aprobaty, zastanawiając się: „Czy w ogóle można mnie zaakceptować?"

Wielu rodziców rozbudowuje to rozumowanie aż do granic porzucenia i zaniedbania dziecka. Nieraz nadużycia te kryją się pod płaszczem tzw. twardej miłości. Zdrowa „twarda miłość" oznacza czytelne, stałe i logiczne granice z przewidywalnymi i uzasadnionymi konsekwencjami. Kiedy jednak zasady nie są jasne i dziecko musi się ich domyślać lub zgadywać, „twarda miłość" staje się nadużyciem. Tak najczęściej dzieje się w domach, gdzie rodzice czują, że sami, podobnie jak ich dzieci, potrzebują troski. Nie rozumieją, że dawanie miłości, troski i wsparcia jest czymś innym i równie ważnym jak wpajanie odpowiedzialności. Część rodziców nie umie być dostępna emocjonalnie dla swoich dzieci. Niektórzy z nich są upośledzeni duchowo, inni po prostuje porzucają. W każdym przypadku, rosnący w takim otoczeniu przyszły uzależniony nieuchronnie zakorzenia się we wstydzie — boi się, że inni będą od niego odchodzić, gdyż nie można go pokochać, co wtłacza go we wstyd jeszcze głębiej.

Jeszcze bardziej niszcząco na poczucie wartości dzieci działają rodzice hiperkrytyczni i atakujący. Obarczają je etykietkami, powtarzając im, że są leniwe, złe czy krnąbrne i ucząc przez to autokrytycyzmu — nienawiści do siebie i myślenia o sobie takimi samymi pejoratywnymi zwrotami: Jestem egoistą (mazgajem, leniem, nieznośnym bachorem etc.)". Rodzice, którzy posuwają się

w tej taktyce do szukania kozła ofiarnego i winienia dzieci za rodzinne problemy, wychowują je na ludzi mocno zakorzenionych we wstydzie — biorących na siebie odpowiedzialność za wszystko, cokolwiek złego się gdzieś wydarza.

Wstyd może się również brać z kompleksów całej rodziny. Podobnie jak jednostki, także całe rodziny mogą mieć zbiorowe poczucie niskiej wartości. Przyczyny bywają różne — wyścig społeczny, hierarchia etniczna, wyznanie, ukrywanie tzw. kościotrupa (np. rodzinnego skandalu lub czyjejś przeszłości kryminalnej), przeżywane trudności — ale niezależnie od nich każdy z członków może mieć wtedy poczucie, że nie dość się stara. Wysila się więc, by przezwyciężyć to, co postrzega jako negatywną opinię zewnętrznego świata. I zakorzenia się we wstydzie.

W rodzinach, gdzie miłość podlega tym wszystkim uwarunkowaniom, tworzy się wyraźna uczuciowa pustka. Jim opisuje, w jaki sposób powiązał z zachowaniami seksualnymi swoje osamotnienie w rodzinie:

> **Od ósmego roku życia na myśl o powrocie do domu zawsze się uruchamiałem. W wieku dorosłym powrót co wieczór do pustego mieszkania wyzwalał mój seksualny nałóg. Nie potrafiłem wracać do pustego domu, musiałem jakoś zablokować w sobie ten lęk. Lądowałem w kinie na seansie porno lub kupowałem sobie stertę magazynów. Wtedy mogłem wrócić, bo już nie czułem się w tej pustce całkiem sam. Zdecydowanie mogę powiedzieć, że głównym mechanizmem, który uruchamiał moją erotomanię, było przebywanie w pustym pokoju albo lęk, że ktoś z domowników może mnie uderzyć. W dzieciństwie na samą myśl o powrocie, kiedy czekało mnie lanie, musiałem się uruchomić. Musiałem się znieczulić, zanim wszedłem. Myślę, że to był główny wątek mojego życia. Pierwszą rzeczą przed odwiedzinami u rodziny czy nawet u przyjaciół było uruchomienie się. Przede wszystkim. Do dziś pierwszą rzeczą, która mi grozi nawrotem erotomanii, jest lęk przed odrzuceniem lub samotność w moim domu.**

Człowiek, który ogromnie przyczynił się do zrozumienia wstydu, Gershen Kaufman, napisał przed laty o związku między seksem a uczuciową deprywacją:

Chłopiec, który nauczył się nie potrzebować od rodziców żadnych uczuć (...) ilekroć z jakiegoś powodu — z niedoświadczenia, pragnień itp. — czuje się niepewnie, staje przed nie lada dylematem. Kiedy odkrywa, że masturbacja jest dla niego głównym sposobem na uzyskanie lepszego samopoczucia (...), to doświadczając potrzeb zupełnie nie związanych z seksem, może się do niej kompulsywnie uciekać, by móc znów poczuć się ze sobą dobrze.

Słowa Kaufmana dostarczają podstawowego wglądu w erotomanię, którego wielu ludziom brakuje. Zwykle uważa się, że erotomania dotyczy seksu. Tak nie jest. Dotyczy ona uczuć osamotnienia i bezwartościowości. Ludzie leczący się z tego uzależnienia zaczynają poznawać i przeżywać swoją seksualność w nowy sposób, kiedy uprawianiu seksu z partnerem nie towarzyszy wstyd.

Dzięki naszym ankietom mogliśmy warunkową miłość rodziców jako osiowy czynnik w powstawaniu uzależnionej osobowości udokumentować konkretnymi przykładami. Stosując metodę Olsona, odkryliśmy, że 87 procent erotomanów wywodzi się z rodzin, gdzie brak było uczuciowej więzi — gdzie nie okazywano miłości. Rodziny takie posługują się odłączeniem i oddaleniem, dając dzieciom bardzo niski poziom afirmowania i aprobaty, a bardzo wysoki — krytycyzmu i nieakceptacji.

Amorficzne ego

Imperatyw robienia wszystkiego doskonale i miłość warunkowa przyczyniają się do wytworzenia amorficznego ego. Podobne jak amorficzna skała — twarda, lecz pełna dziur — tak samo erotomani posiadają w psychice puste przestrzenie — „podziurawieni" są brakiem poczucia własnej wartości i niewiarą w swoją zdolność czynienia dobra. Próbują więc zapełnić te luki wzbudzaniem dobrego samopoczucia za pomocą swoich kompulsji, co nie zdaje egzaminu, gdyż luki nadal pozostają.

Wychowanie w dysfunkcyjnej rodzinie może na wiele sposobów przyczyniać się do powstawania „dziur" w kształtującej się psychice dziecka. Na przykład, ganiąc je za posiadanie i uzewnętrznianie uczuć, które są niewygodne lub coś kwestionują, rodzice uczą je tłumienia wszystkich emocji. Komunikaty w rodzaju: „Nie płacz" czy „Nie obnoś się ze swoimi uczuciami" powodują, że przeżywanie uczuć czyni je zbyt podatnym na zranienie. Dziecko uczy się blokować swoje emocje i przestaje sobie zdawać sprawę z tego, co czuje w związku z wydarzeniami w swoim życiu. Brak świadomości uczuć staje się pustką — „dziurą" w strukturze jego osobowości.

Bolesne, nie rozwiązane sprawy trwają nieraz w rodzinie, gdyż nikt ich otwarcie nie porusza. Kiedy dziecko wyraża swoje niepokoje związane z nimi, mówi mu się wtedy, żeby nie przesadzało czy nie dramatyzowało: „To nic takiego". W ten sposób uczy się ono ignorowania ich i tolerancji na ból. W wieku dorosłym będzie reagowało na przykre uczucia według recepty: „Kiedy życie zaczyna boleć, ból przestaje żyć". Ignorowanie cierpienia i przykrych emocji oznacza kolejne dziury w jego psychice.

Wiele rodzin, aby mieć kontrolę nad wybuchowymi emocjami — zwłaszcza złością — wytwarza ścisłe zasady omijania — nieprowokowania i ignorowania — konfliktów. Rodzice cytują w różnych formach słynny imperatyw z filmu Walta Disneya pt. *Bambi*, gdzie mama karci jelonka Bambi: „Jak nie masz do powiedzenia nic miłego, to nie odzywaj się wcale". Dziecko, które nauczyło się unikać konfliktów, żyje później według zasady: „Tylko nie kołysz łódką". Najszkodliwsze w takich rodzinach są nie przepracowane i głęboko skrywane tajemnice. Tajemnice takie mają władzę nad ludźmi i są potężnym źródłem generującym wstyd. Dziecko wie o nich i czuje ich wpływ, jednak rodzice komunikują: „To już przeszłość, po co do tego wracać. Jeszcze się inni dowiedzą". Postawa nie rozgrzebywania ran tworzy dalsze wyrwy w psychice dziecka. Uczy je chowania tajemnic i życia w lęku przed ich odkryciem. Dzieci boją się wszystkiego, co jest nieznane, nie rozumiane i czego się nie porusza. Największy swój lęk

wyrażają później w postawie: „Gdyby inni znali prawdę o mnie, opuściliby mnie".

Zaprzeczane lub krytykowane mogą być również potrzeby dziecka. Niektórzy rodzice są tak przeciążeni lub przygnębieni, że zaspokajanie potrzeb dziecka, pocieszanie go lub dodawanie mu otuchy leży poza ich możliwościami. Pewne potrzeby dziecka mogą też wywoływać w nich lęk, jeśli dotykają ich własnych nie rozwiązanych problemów. Dziecko przyłapane na zabawie swymi genitaliami otrzymuje przekaz, że to, co jest przyjemne, jest zarazem niedobre: „Tylko złe dzieci dotykają się w tych miejscach". Wtłacza je to w konflikt na punkcie własnych potrzeb i uczy zaprzeczać im, bo przecież bycie doskonałym oznacza, że nie powinno mieć takich pragnień. Chce jednak czuć się dobrze, unika więc tego konfliktu poprzez odłączanie się od własnych potrzeb, tworząc jeszcze więcej dziur.

Dla wielu osób zakorzenionych we wstydzie najdramatyczniejsza walka toczy się wokół ich granic. Dorośli łamią osobiste i delikatne granice swoich dzieci na wiele sposobów. Postawa: „dziecko nie ma nic do gadania" pozwala rodzicom zmuszać je do rzeczy, które odczuwa ono jako niedobre czy niebezpieczne. Jego granice rozpadają się, co w życiu dorosłym oznacza brak ochrony. Reaguje poczuciem, że powinno wszystkim dawać wszystko, czego tylko chcą: wyjaśnienia, pomoc opiekę, towarzystwo — i seks.

Marilyn Mason, terapeutka dysfunkcyjnych rodzin, porównuje granice osobiste do zamka błyskawicznego. Ludzie zdrowi emocjonalnie mają uchwyt suwaka od środka i sami go kontrolują, ograniczając według potrzeb wstęp innych na swoje wewnętrzne terytorium. Jeśli ktoś od nich czegoś chce, są w stanie odmówić i zaryzykować dezaprobatę. Ludzie zakorzenieni we wstydzie mają uchwyt suwaka od zewnątrz — sami nie mogą nim operować, za to inni z łatwością go otwierają i wchodzą. Problemy z utrzymaniem granic to kolejne dziury w amorficznym ego.

Lista kontrolna wstydu

Sprawdź, które z poniższych cech wstydu odnajdujesz w swojej rodzinie pierwotnej i w sobie samym. Kieruj się podanymi sformułowaniami. Dla cech, które wyłowiłeś, wypisz przykłady przekonań z twojego życia. Sformułuj i zestaw zwroty używane w twoim dawnym domu z tymi, jakie sam wobec siebie stosujesz.

Przekazy twojej rodziny		Twoje własne przekazy
1. **Przedmiotowy stosunek do osoby: „Jesteś tym, co robisz".**	→	1. **Dokonania zamiast istnienia: „Jestem tym, co robię".**
2. **Bezlitosny stosunek do błędów: „Nie wyjeżdżaj za linie".**		2. **Perfekcjonizm: „Jeśli coś sknocę, nikt mnie nie zaakceptuje".**
3. **Krytyka: „Ty zawsze robisz wszystko źle".**	→	3. **Nastawianie się na porażkę: „Nigdy nie może mi się udać".**
4. **Brak pochwał: „Jak tylko cię pochwalą, przestajesz się starać".**	→	4. **Pogoń za osiągnięciami: „To ciągle nie wystarcza".**
5. **Niedostrzeganie wysiłków: „To normalne; tego się od ciebie oczekuje".**	→	5. **Wątpienie w sens swoich starań: „Czy ja w ogóle mam na coś wpływ?"**
6. **Wyśrubowane standardy: „Liczy się tylko najlepsze" i „To ciągle za mało".**	→	6. **Żaden wynik nie jest dość dobry: „Muszę się jeszcze bardziej starać".**
7. **Osądzanie i rozgraniczanie na dobre/złe: „Nikt nie chce słyszeć o złych rzeczach".**	→	7. **Sztywne, czarno-białe myślenie: „Musi być wyłącznie dobrze".**
8. **Brak a firmowania i pochwał: „Komplementy są niebezpieczne".**		8. **Niskie poczucie własnej wartości: „Jestem zasadniczo zły, nic niewart".**
9. **Obwinianie i szukanie kozła ofiarnego: „To wszystko przez ciebie".**	→	9. **Odpowiedzialność za wszystko: „Jeśli jest źle, to moja wina".**

Przekazy twojej rodziny		Twoje własne przekazy
10. Szczątkowe wyrazy troski: „Powinieneś wiedzieć, że cię kochamy; tyle dla ciebie robimy".	->	**10. Rozpaczliwe szukanie aprobaty: „Czy ja jestem w ogóle do zaakceptowania? "**
11. Miłość warunkowa: „Będę cię kochać, jeśli spełnisz moje oczekiwania".	-»	**11. Uzależnianie swojej wartości od cudzych opinii: „Jestem coś wart tylko wtedy, jeśli inni mnie aprobują".**
12. Opuszczenie, zaniedbanie: „Martw się o siebie sam, tak jak ja w twoim wieku".	->	**12. Lęk przed porzuceniem: „Ludzie muszą mnie porzucać, bo jestem nie do pokochania".**
13. Hiperkrytycyzm, atakowanie: „Jesteś niewdzięczny, zły, knąbrny, itd."	-»	**13. Samokrytycyzm, nienawiść do siebie: „Jestem egoistą, leniem, głupkiem, itp".**
14. Niska ocena „nas" jako całej rodziny: „Mamy złe pochodzenie, za mało pieniędzy, musimy się bardziej starać..."	–>	**14. Poczucie bez wartościowości: „Mam złe pochodzenie. Muszę to ukryć i jeszcze bardziej się starać".**
15. Taktyka unikania konfliktów: „Jak nie masz do powiedzenia nic miłego, to nie odzywaj się wcale".	–>	**15. Unikanie konfliktów: „Nie wywołuj wilka z lasu".**
16. Nieomawianie zdarzeń, tajemnice: „Nie warto lub nie wolno o tym mówić".	-»	**16. Lęk przed ujawnieniem: „Gdyby ludzie mnie znali, odeszliby".**
17. Powstrzymywanie uczuć: „Nie obnoś się z tym, co czujesz; to wstyd".	->	**17. Nieświadomość własnych uczuć: „Nie wiem, jak się czuję".**
18. Omijanie i negowanie bolesnych spraw: „Przesadzasz, to przecież nic takiego".	–»	**18. Tolerancja na ból: „Kiedy życie zaczyna boleć, ból przestaje żyć".**

Przekazy twojej rodziny		Twoje własne przekazy
19. Zaprzeczanie potrzebom bądź krytykowanie: „Tylko złe dzieci tak się bawią".	**—»**	**19. Konflikt potrzeb i ocen: „To, co jest przyjemne, jest też złe".**
20. Łamanie granic: „Dzieci nie mają nic do gadania; możemy z tobą zrobić wszytko".	**—>**	**20. Brak własnych granic: „Zawsze jestem innym coś winien: wyjaśnienia, opiekę, seks, pomoc, towarzystwo, etc."**

Cykl wstydu

W książce *Facing Shame* [Stawić czoło wstydowi] Merle Fossum i Marilyn Mason przedstawiają mechanizm doświadczania immanentnego wstydu przez osoby uzależnione jako powtarzający się cykl. Osoby te popadają z jednej skrajności w drugą w naprzemiennych rytmach nakładających się na ich wczesne schematy „przymusu bycia doskonałym" i „miłości warunkowej". Starają się sprostać niemożliwym do sprostania normom swoich rodziców, rodzin i kultury. Jednak własne uczucia, potrzeby i pragnienia, które nauczyli się ignorować, dopominają się o swoje. Tama nie wytrzymuje naporu spiętrzonych wód i pęka, powodując katastrofę — gwałtowne zalanie i zniszczenie wszystkiego.

Zdrowiejący erotomani nazywają to nagłe uwolnienie spiętrzonych wód stanem łatwo prowadzącym do uruchomienia się. Wyzwala ono gwałtownie nagromadzone napięcie, ból i poczucie deprywacji, które przenika wszystkie sfery ich życia i domaga się znieczulenia. Ów hiperintensywny moment zaznawania ulgi — uruchomienie się — charakteryzuje się całkowitym zaabsorbowaniem nałogowymi zachowaniami oraz zobojętnieniem na wszystkie wartości i normy, realne czy wyimaginowane. Jednak potem niemal natychmiast odżywa wstyd i osoba uzależniona czuje się rozbita i przegrana. Straciwszy panowanie, powraca do

kontroli. Takie „unieruchomienie się" wskutek poczucia klęski jest wzmacniane przez jej wcześniejszy, zakorzeniony wstyd. Życiem takiej osoby sterują dwie podstawowe dyrektywy, które wydają się nie do pogodzenia: „robić wszystko doskonale" i „poczuć się lepiej". Erotoman nie nauczył się nigdy, jak mogłyby one współpracować. Nikt nie pokazał mu, jak zaspokajać swoje normalne ludzkie potrzeby, nie wychodząc przy tym poza normalne ramy.

Ludzie uzależnieni pogrążają się w ten sposób w cyklu „kontrola — uwolnienie". Uruchamiając się i unieruchamiając na przemian, zaliczają ten cykl nieraz bardzo wiele razy. Jedna z naszych respondentek opisywała, że rozpoczynając ciąg seksualny, popadała w anoreksję pokarmową, a odzyskując kontrolę nad seksem, wchodziła w ciąg obżarstwa. Dla niej pięćdziesiąt kilo w jedną lub drugą stronę wyznaczało skrajne punkty nałogowego cyklu seksu.

Schemat 1. Cykl wstydu

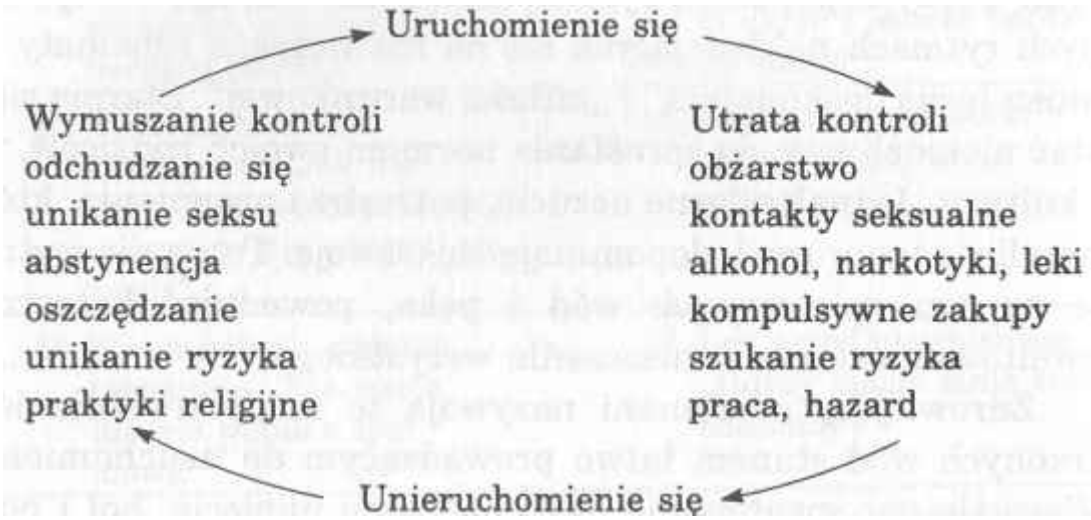

Każdy uzależniony ma swoją listę sposobów na szybkie doznanie ulgi i uwolnienie. Uruchomienie może oznaczać kompulsję seksualną, ciąg obżarstwa, alkohol, narkotyki, rujnujące zakupy, hazard, szukanie ryzyka, ciąg pracy itd. Unieruchomienie — anoreksję seksulaną, anoreksję pokarmową, abstynencję „w zaparte", oszczędza-

nie, unikanie ryzyka, kompulsję religijną itd. Nałóg to coś znacznie więcej niż określone kompulsywne zachowanie; może się manifestować w dowolnej liczbie kompulsji, ale jego sedno pozostaje to samo. Jeśli dzielimy uzależnienia według zachowań, tracimy z oczu ich źródło — zakorzeniony wstyd. Kiedy mówimy o uzależnionej osobowości, tak naprawdę mówimy o zakorzenionym w niej wstydzie.

Odniesienie się do wstydu jest osią zdrowienia z uzależnień, gdyż — jak nauczyliśmy się po wielu latach leczenia alkoholizmu — zatrzymanie picia nie oznacza jeszcze rozwiązania problemu. Alkoholik przesuwa bowiem swój cykl wstydu na inne kompulsywne zachowania, lecz ich zasadnicza dynamika pozostaje bez zmian.

Ludzie zdrowiejący z uzależnień jasno zdają sobie sprawę ze swoich prób kontrolowania i braku kontroli. Są też bardzo spostrzegawczy w ustalaniu powiązań między tym cyklem a charakterem ich domu rodzinnego. Jim, który często używał samochodu do swoich kompulsywnych zachowań, widział to wyraźnie: „Samochód automatycznie oznaczał dla mnie poczucie wielkiego osamotnienia, utratę poczytalności i kontroli. W dzieciństwie dokładnie to samo znaczył dla mnie rower".

Poniższy diagram, przyjęty za Fossum i Mason, przedstawia oś rozwijania się wstydu. Jego cykliczny rytm zaznacza się bardzo wcześnie, w pierwotnym środowisku rodzinnym, które jest sztywne i nie okazuje uczuć. Jeśli dziecko zostaje zakorzenione we wstydzie, staje się podatne na autodestrukcyjne koło uruchomień i unieruchomień.

Środowisko rodzinne
— sztywne, nie okazujące uczuć

i

Osobowość zakorzeniona we wstydzie
— niewiara w siebie, szukanie aprobaty, autokrytyka, lęk przed pokazaniem siebie, nieświadomość uczuć, etc.

i

Cykle wstydu
— uruchomienie się, ulga; unieruchomienie się, kontrola

Obraz ten potwierdzają dane zebrane metodą Olsona. Mniej niż 2,5 procent ankietowanych erotomanów wywodziło się z domów, które mieściły się w normalnym, „zdrowym" przedziale. Ponad dwie trzecie pochodziło z rodzin dysfunkcyjnych, które cechowała zarówno sztywność, jak i nieokazywanie uczuć.

Obserwacja wczesnych doświadczeń z dzieciństwa odsłania jeszcze jeden ważny czynnik w powstawaniu nałogu. Najskuteczniejszą drogą wzbudzania wstydu w dzieciach jest ich wykorzystywanie — seksualne, fizyczne lub uczuciowe. Nasze badania dowodzą, że nadużycia popełniane na dzieciach są zasadniczą przyczyną ich późniejszych uzależnień. Jak zaczynają to zauważać profesjonaliści, kompulsje zaczynają się od podatnego dziecka. Zagadnienie to przedstawiamy w następnym rozdziale.

Rozdział 4

Dzieci podatne: tragiczne dziedzictwo nadużyć

UFNE, DOCIEKLIWE, potrzebujące, zależne, a przede wszystkim ogromnie podatne na zranienia. Dzieci. Ich wzruszająca podatność na zranienie każe dorosłym je chronić, uczyć, pomagać im i troszczyć się o nie. Niestety, ich wrażliwość i bezbronność łatwo wystawia je na seksualne, uczuciowe i fizyczne wykorzystanie i zaniedbania — ogólnie mówiąc: nadużycia.

Wpływ nadużyć doznanych w dzieciństwie na późniejsze losy pokazują badania w dziedzinie alkoholizmu i narkomanii. Ostatnie wyniki pozwalają stwierdzić, że kobiety uzależnione od alkoholu dużo częściej były w dzieciństwie ofiarami wykorzystywania seksualnego, doświadczały go też na więcej sposobów i przez dłuższe okresy niż kobiety nieuzależnione. Inne opracowania mówią, że wśród narkotyzujących się nastolatków 47 procent chłopców i 77 procent dziewcząt we wczesnym okresie życia doświadczało nadużyć seksualnych. Z badań nad tą grupą wynika, że wykorzystywana młodzież sięga po narkotyki i alkohol, by zablokować uczucia związane z ich wiktymizacją i że częstotliwość zażywania jest od razu wysoka. Ogólnie, ofiary nadużyć seksualnych przejawiają dużo więcej kompulsywnych zachowań — łącznie z problemami w szkole, konfliktami z władzą, zwalczaniem autorytetów, obżarstwem, anoreksją i bulimią oraz niewybrednością seksualną — niż ludzie, którzy nie byli wykorzystywani.

Erotomania pozwala nam ujrzeć skutki wykorzystywania dzieci — zwłaszcza w formie seksualnej — w jeszcze szerszym kontekście. Podobnie jak w innych sferach, łączy ona, poprzez proces uzależniający nadużycia z dzieciństwa z zachowaniami w wieku dorosłym. Układając nasze ankiety, spodziewaliśmy się potwierdzenia tych powiązań, jednak nie byliśmy przygotowani na tak wstrząsające rezultaty. Okazywało się, mówiąc najkrócej, że im bardziej byłeś wykorzystywany w dzieciństwie, tym więcej masz nałogów w późniejszym życiu.

Droga do potwierdzenia tego faktu była torowana już od pewnego czasu. Wykorzystanie seksualne u wielu erotomanów stanowi część historii ich uzależnienia. Z końcem 1982 roku mogliśmy po raz pierwszy udokumentować je jako czynnik uzależniający: zgłaszało je 39 procent uzależnionych mężczyzn i 63 procent uzależnionych kobiet. Liczby te są prawdopodobnie znacznie zaniżone, gdyż opracowanie dotyczyło zarówno weteranów wspólnot Dwunastu Kroków, jak i zupełnych nowicjuszy. Tymczasem ludzie, którzy dopiero zaczynają zdrowieć, zwykle tkwią jeszcze w zaprzeczaniu lub mają zablokowaną pamięć tych zdarzeń. Większość potrzebuje lat pracy nad sobą i zdrowienia, by uzyskać zupełną jasność odnośnie do rodzajów i rozmiarów doznanych nadużyć.

Inna trudność zaciemniająca statystyki polega na tym, że erotomani — mimo iż znacznie częściej doznawali seksualnych nadużyć niż inni mężczyźni — wykazują niższy ich odsetek niż erotomanki. Choć pasuje to do powszechnego stereotypu, według którego dziewczynki (i kobiety) są wykorzystywane częściej, nie zgadza się to wcale z klinicznymi obserwacjami większości terapeutów. Mężczyznom nadzwyczaj trudno przyznać, że stali się ofiarami wykorzystania. Trudność ta bierze się z powszechnego ideału *macho*: mężczyźnie generalnie „nie wypada" przyznawać się do bólu ani do swojej podatności na zranienie. Na dodatek większość z nich postrzega seks w kategoriach władzy i panowania nad kobietami, co ich oślepia na przejawy bycia wykorzystywanym. Kiedy trzynastoletni chłopiec przeżywa inicjację seksualną z trzydziestodziewięcioletnią sąsiadką, zwykle nie będzie on uważał tego za nadużycie; raczej za zdobycz.

Bohaterką wzruszającego, romantycznego filmu *Lato 1942 roku* jest kobieta, której mąż walczy w II wojnie światowej. Tego dnia, gdy przychodzi wiadomość o jego śmierci, zatrzymuje ona na noc młodego chłopca, który pomagał jej w domu. Dla niej jest to noc pocieszenia w smutku. Dla niego — wejście w dorosłą seksualność, którą zostaje „obdarowany". Jednak odwróćmy role, podstawiając dwudziestosiedmioletniego mężczyznę, który w takiej sytuacji zabiera do łóżka piętnastolatkę, a film przestanie być romantyczny: będziemy widzieć w dziewczynce jego ofiarę.

Jeśli w społeczeństwie funkcjonuje tak sprzeczny standard, to nic dziwnego, że funkcjonuje on również w sądownictwie. W pewnym południowozachodnim stanie trzydziestoczteroletni nauczyciel literatury dostaje za romans z ósmoklasistką wyrok piętnastu lat więzienia. W tym samym stanie, a więc w tym samym systemie prawnym, bibliotekarka szkolna, też nieco po trzydziestce, za romans z ósmoklasistą dostaje tylko nadzór kuratorski.

Dodatkowym czynnikiem wzmacniającym u mężczyzn zaprzeczanie jest homofobia. Jeśli chłopiec zostaje wykorzystany przez mężczyznę, boi się, że ujawniając prawdę, zostanie posądzony o homoseksualizm. Jedyny sposób, aby „poradzić sobie" z homoseksualizmem, to zaprzeczyć jego istnieniu. Jedyny sposób, aby „poradzić sobie" z wykorzystaniem seksualnym, to również zaprzeczyć jego istnieniu. Oba sposoby współpracują, wzmacniając w ofierze powody do milczenia i nie pamiętania.

W naszych badaniach chcieliśmy w najwyższym możliwym stopniu uniknąć niedokładności pochodzących ze zbyt krótkiego okresu zdrowienia ankietowanych i z męskiego zaprzeczania. Uwzględniliśmy więc dane tylko od osób z najdłuższym stażem seksualnej trzeźwości na programie Dwunastu Kroków — 233 mężczyzn i 57 kobiet. Lecz nawet i w tej gdzieniegdzie przetrwało zaprzeczanie. Na przykład człowiek o pięcioletnim okresie ścisłej seksualnej abstynencji stwierdził: „Należę do szczęśliwców, których to ominęło. Wiem, że wielu z nas to przeszło, ale mnie coś takiego nie spotkało". Kiedy później terapeutka robiąca wywiad spytała go o najwcześniejsze wspomnienie seksualne, z zaskoczeniem dla siebie wyznał: „Miałem pięć lat, gdy wujek nauczył mnie masturbacji".

Nawet mimo tych zaniżeń wyniki były wstrząsające i zaskakująco zgodne. Pytaliśmy o nadużycia emocjonalne, fizyczne i seksualne, otrzymując wśród mężczyzn i kobiet identyczny odsetek dla każdego typu wykorzystania:

Wykorzystanie emocjonalne	97 procent
Wykorzystanie seksualne	81 procent
Wykorzystanie fizyczne	72 procent

Poza niewieloma wyraźnymi wyjątkami, badani mężczyźni ujawniali na ogół mniejsze rozmiary nadużyć i o krótszych okresach występowania niż kobiety. Mimo to, dla obu płci ogólny zarys był nieubłaganie taki sam.

Rozdział ten rzuci światło na warunki, w jakich wychowywali się erotomani. Zobrazuje czytelnikom różne formy przebiegu seksualnych nadużyć. I co najważniejsze, pokaże, w jaki sposób wykorzystywanie dzieci przyczynia się do powstawania w nich uzależnień: erotomanii i innych, równoległych nałogów. Bycie ofiarą, które jest czynnikiem samo w sobie, wzmaga wszystkie wcześniej omówione elementy, łącznie ze zmianami neurochemicznymi, tłem kulturowym i wpływem rodzinnego środowiska.

Wykorzystanie seksualne

- Trzydziestoośmioletni prawnik doświadczał w dzieciństwie oralnego i analnego seksu z przyjacielem rodziców, który odwiedzał ich regularnie. W wieku dorosłym używał tych wspomnień, by uruchomić swoją erotomanię. Nawet*jako dziecko wiedział, że było to pogwałcenie, ale ponieważ w tym uczestniczył, czuł się za wszystko winny i odpowiedzialny: „Nie dostałem w domu żadnych instrukcji, objaśnień ani wsparcia, brakowało mi więc podstaw, by te przeżycia właściwie ocenić. Przez wiele lat miotałem się między wstydem, lękiem i ignorancją".

- Czterdziestopięcioletnia nauczycielka pamięta, że od momentu, kiedy ojciec odszedł z domu, większość czasu spędzała samotnie. Jako mała dziewczynka stęskniona uwagi i opieki, stała się łatwym łupem dla wujka, który ją omotał i wykorzystywał seksualnie przez wiele lat, prawie do jej matury. Kiedy, zdrowiejąc z erotomanii, zaczęła rozumieć tragiczny wpływ tych nadużyć na jej życie, musiała przezwyciężyć dotychczasowe zaprzeczanie: „Uwielbiałam wujka, mimo że tak mnie skrzywdził. Na jego cześć jednego z moich synów nazwałam jego imieniem... Dziś bez wahania skopałabym skurwiela po jajach!"
- Pięćdziesięcioletni nauczyciel był w dzieciństwie seksualnie wykorzystywany przez przychodzącą niańkę. Trwało to sześć lat i zapoczątkowało łańcuch dalszych seksualnych nadużyć, których doświadczał nie tylko ze strony własnej rodziny, lecz i jej. Kiedy dziewczyna zakochała się „na serio" w swoim rówieśniku, poczuł się kompletnie odrzucony i opuszczony. Kiedy podrósł i sam zaczął najmować się do dzieci, robił im, mimo towarzyszącego bólu, dokładnie to samo, co wcześniej niańka jemu.
- Pewien wydawca i magnat prasowy uczestniczył w dzieciństwie w zajęciach sponsorowanych przez lokalną męską organizację społeczną. Jeden z jej sponsorów, policjant, molestował go seksualnie przez kilka lat. Jako dorosły, wydawca ten był szalenie podejrzliwy wobec ugrupowań typu Lions czy Shriners[13] i zaciekle je atakował, smażąc jadowite artykuły. Jako zdrowiejący erotoman, zaczął cofać się śladami swojej nieufności do zdarzeń, które ją spowodowały. Do niedawna określał te grupy jako „bandy obleśnych facetów w fezach na głowie, którzy krążą uliczkami na motocyklach, polując na małe dziewczynki".

Dziedzictwo seksualnych nadużyć prześladuje większość erotomanów. Po zaprzestaniu kompulsywnych zachowań następnym problemem staje się dla nich przypomnienie sobie tych wydarzeń. Dopóki trwali w seksualnym nałogu, nie byli w stanie niczego sobie przypomnieć lub uświadomić, a w zdrowieniu mogli z tym się

uporać najczęściej dopiero z pomocą głębokiej terapii. Dysponowali wieloma fałszywymi przekonaniami służącymi zaprzeczaniu, że nadużycia miały rzeczywiście miejsce i wywarły tragiczny wpływ. Wmawiali sobie, że:

- ponieważ dopuścili do wykorzystania lub na nie „przyzwolili", nie mają prawa się skarżyć;
- to była ich wina z powodu pewnych działań z ich strony;
- było to coś naturalnego, więc jest do zaakceptowania;
- ponieważ czuli pewną przyjemność, nadużycia nie były dla nich szkodliwe;
- czuli miłość i/lub lojalność wobec osoby wykorzystującej i był to przejaw jej miłości;
- nie było jeszcze najgorzej, więc lepiej o tym zapomnieć;
- to nie miało znaczenia, więc nie warto kogokolwiek martwić;
- było to zrozumiałe ze względu na trudny stan, jaki przeżywał napastnik.

Dla większości zdrowiejących erotomanów uświadomienie sobie rozmiarów i znaczenia wykorzystania wnosi wiele w rozumienie mechanizmów ich nałogu. Na bezsilność i podatność na wykorzystanie składają się też dawne nadużycia, na które nie mieli wtedy żadnego wpływu.

Nie jest łatwo dokładnie określić, co stanowi o seksualnym wykorzystaniu. Istnieje cały kompleks definicji prawnych i klinicznych, a normy zachowania zależą od uwarunkowań kulturowych. Jednak sześć norm jest zdecydowanie uniwersalnych; każda z nich stanowi powszechnie uznawany wyznacznik seksualnego wykorzystania. Są to:

1. *Zamiar lub reakcja oprawcy.* Jeśli rodzic czy opiekun zmierza do seksualnych zachowań z dzieckiem lub je kultywuje, jest to wykorzystanie. Większość rodziców podczas wykonywania rutynowych czynności związanych z pielęgnacją dziecka miewa czasami skojarzenia lub myśli seksualne, jednak odrzuca je. Szukanie ich i wzbudzanie w sobie podniecenia oznacza nadużycie.

2. *Reakcja ofiary.* Kiedy dziecko czuje się w jakiś sposób pogwałcone przez inwazyjne lub niestosowne zachowanie rodzica, dochodzi do wykorzystania niezależnie od tego, czy dorosły coś zamierzał, czy nie i czy był świadom, czy nie.
3. *Element napaści.* Jakiekolwiek użycie siły wobec dziecka, by uzyskać przyjemność seksualną lub zmusić je do seksualnych czynności, jest wobec niego nadużyciem.
4. *Element omotania i manipulacji.* Ponieważ dzieci są zależne od opiekunów i ufne, polegają na ich informacjach, wsparciu, poleceniach i proponowanych formach kontaktu. Łatwo więc je omotać i manipulować nimi, ale niezmiennie jest to nadużycie.
5. *Brak przyzwolenia.* Dzieci nie mają wystarczającej świadomości, wiedzy ani siły, by móc się przeciwstawiać napaści, manipulacjom lub omotaniu. Wszelkie seksualne zachowania podejmowane za ich „zgodą" lub „aprobatą" są wykorzystaniem.
6. *Niedojrzałość rozwojowa.* Wszelkie rodzaje seksualnej aktywności, oczekiwania bądź informacje nie dostosowane do wieku dziecka są jego wykorzystaniem.

Nasze ankiety dowodzą, że do nadużyć seksualnych dochodzi na bardzo wiele sposobów. Tabela 9 zestawia odsetki uzależnionych od seksu mężczyzn i uzależnionych od seksu kobiet według różnych typów ich wykorzystywania.

Tabela 9

Wykorzystanie seksualne w dzieciństwie u erotomanów

Kontaktowe formy nadużyć	% mężczyzn	% kobiet
Niestosowne dotykanie, obejmowanie, całowanie	25	56
Seksualne obmacywanie	43	58
Masturbacja	28	35
Seks oralny	25	36
Wymuszanie siłą aktywności seksualnej	15	58

Bezkontaktowe formy nadużyć	% mężczyzn	% kobiet
Flirtowanie i sugestie słowne	21	60
Składanie propozycji	22	51
Domowe podglądactwo i ekshibicjonizm	25	36
Erotyzujące rozmowy i żarty	17	44
Sugestywne zwracanie uwagi na oznaki seksualnego dojrzewania	13	44

Jak pokazaliśmy wcześniej, ogólny odsetek wykorzystania wśród kobiet i mężczyzn jest identyczny. Jednak w rozpisaniu na indywidualne kategorie mężczyźni notowali niższe liczby. Niewiadomą pozostaje, czy i w jakim stopniu przyczyną są ich trudności z ujawnieniem prawdy. Jednak nawet gdyby to nie zachodziło, uzyskane przez nas wskaźniki wśród mężczyzn nieporównanie przekraczają te, jakie podaje się zazwyczaj. Biegli w tej dziedzinie twierdzą, że statystycznie jeden mężczyzna na dziesięciu jest ofiarą wykorzystania w dzieciństwie. W przypadku erotomanów — jest to ośmiu na dziesięciu.

Specjaliści zajmujący się terapią nadużyć seksualnych z okresu dzieciństwa wskazują .na ogromne znaczenie wieku ofiary w chwili, kiedy zaczęło dochodzić do wykorzystywania. Im wcześniej się ono zaczęło, tym większe oznaczało dysfunkcje. Skupiając się na naszej grupie 290 erotomanów, odkryliśmy, że najczęstszy wiek zranienia był różny dla różnych intruzywnych zachowań. Obmacywanie seksualne na przykład zaczynało się średnio w wieku ośmiu lat dla chłopców i sześciu dla dziewczynek, a seks wymuszany siłą później — w wieku odpowiednio jedenastu i dwunastu lat. Wielu erotomanów zauważało, że ich kompulsywne zachowania zaczynały się wkrótce po przeżyciu wykorzystania. Wiek podawany przez nich jako początek ich erotomanii następował bezpośrednio po okresie, kiedy dotknęły ich seksualne nadużycia. Średnio pierwsze seksualne kompulsje występowały wśród chłopców w dziesiątym roku życia, a wśród dziewcząt — w dziewiątym.

Bezkontaktowe formy seksualnego wykorzystywania

Dla zdrowiejących erotomanów bardzo ważna jest umiejętność odróżniania nadużyć kontaktowych od bezkontaktowych. Tabela 9 zawiera pięć kategorii zachowań, gdzie mimo braku fizycznego dotyku dochodzi do seksualnych transakcji. Na przykład, kiedy ojciec rzuca dwuznaczne uwagi na temat rozwijających się piersi córki i/lub obmacuje ją wzrokiem, sprawia, że dziewczynka czuje się zawstydzona i pogwałcona. Stara się zmienić temat, lecz on stale do powraca do swoich uwag. Argumentuje: „O co jej chodzi? Przecież jej nigdzie nie dotykam". Tymczasem jego sugestywne zwracanie uwagi na oznaki jej dojrzewania są seksualnym nadużyciem, wykorzystaniem jej wrażliwości i intymności. Specjaliści używają dla takich zachowań określenia: „niejawne kazirodztwo".

Wielu uzależnionych ludzi doznawało w dzieciństwie seksualnych nadużyć poprzez samo przebywanie w obecności czynnego erotomana lub erotomanki. Kiedy rodzic dopuszcza się seksualnych kontaktów przy dziecku — zwłaszcza z osobą obcą — lub seksualizuje sobie przy nim innych ludzi, łamie jego podstawowe granice. Poza tym, zachowania takie to bardzo zły przykład i oczywista niestosowność. Destrukcja wskutek naerotyzowania środowiska dziecka dotyka je na wiele sposobów. Może ono przeżywać podniecenie seksualne, kiedy jeszcze nie jest dojrzałe, a także zacząć seksualizować sobie związki lub osoby, które widzi.

Bardzo często bezkontaktowe i kontaktowe formy wykorzystywania dzieci nakładają się na siebie. Georgeanne, trzydziestodwuletnia kierowniczka biura w dużym mieście na północy, doświadczała najpierw dotykowych nadużyć ze strony dziadka, który obmacywał ją, gdy była w wieku przedszkolnym. Już wtedy nauczyła się przechodzenia nad tym do porządku i nie mówienia nigdy „nie". Ponieważ bardzo kochała dziadka, doszła do wniosku, że tak właśnie robią ci, których się kocha. Kontaktowe nadużycia nie tylko z jego strony trwały przez lata i jeszcze na krótko przed wypełnianiem naszych ankiet zdarzało się, że matka Georgeanne obmacywała jej piersi pod pretekstem sprawdzania rozmiaru jej stanika. Georgeanne doświadczała też wielu form nadużyć bezkontaktowych, od sek-

sualizujących komentarzy ojca, po lubieżne przyglądanie się pieszczotom matki z jej „narzeczonym", których bywała świadkiem. Oto jak komentuje ukryte aspekty relacji z ojcem:

> **Zanim znalazłam program, a nawet jeszcze potem, we wczesnych fazach zdrowienia, uważałam te prowokujące komentarze ojca na temat mojego ciała za coś bardzo rajcującego. Irytowały mnie i zarazem podniecały seksualnie. Później, kiedy zdałam sobie sprawę z całej ich zdrożności, przyszło poczucie pogwałcenia, wykorzystania i przerażenia. Uzmysłowiłam sobie mój dotyczasowy sposób reagowania: zaprzeczanie, że to, co się działo, było wykorzystaniem mnie. Jednak sprośności te zasilały moją erotomanię.**
>
> **Zobaczyłam też inne formy nadużyć — „otwartość", z jaką ojciec obnosił się po domu ze swoją nagością i jego niewybredne seksualnie rozmowy ze mną — i wreszcie nazwałam to kazirodztwem, ponieważ rozpoznałam obsesję w jego zaabsorbowaniu seksem oraz podniecanie się mną i tymi zachowaniami. On się do dziś nie zmienił, więc muszę wyznaczać bardzo szczelne granice. Uświadamiam też sobie, jakim obrzydzeniem napawały mnie jego komentarze, co dodatkowo dowodzi, jak silne to były nadużycia.**

Kim są napastnicy?

W literaturze dotyczącej seksualnego wykorzystywania jako sprawców podaje się najczęściej ojców, przybranych rodziców oraz opiekunów i niańki. Istnieją jednak kategorie zazwyczaj nie omawiane lub pomijane w naukowych opracowaniach. Odkryliśmy dużo częstsze nadużycia po linii więzów krwi w porównaniu z przybranymi rodzicami i opiekunami, znaczną liczbę kobiet — w tym matek — oraz osób dorosłych spoza rodziny. Różnice te wynikają częściowo z faktu, że trzeźwi erotomani to specyficzna populacja, a po części z tego, że proces zdrowienia daje im większą wiedzę i lepszy wgląd w tę dziedzinę. Przyczyną mogą być również stereotypy w ludzkim myśleniu i sygnalizowany przez nas fakt, że pewne grupy, głównie mężczyzn, mają silną tendencję, by nie uznawać swojego wykorzystania w dzieciństwie.

Wyszczególniliśmy ponad dwadzieścia sześć kategorii napastników, w tym członków rodziny, przyjaciół i specjalistów — lekarzy, nauczycieli. W naszych ankietach umieściliśmy też dodatkową kategorię: „inni", by móc uwzględnić wszystkich. Okazało się jednak, że niemal wszyscy napastnicy mieścili się w którejś z już opisanych grup. Wśród napastników spoza rodziny w połowie przypadków byli to obcy; częstotliwość była tu mniejsza ze względu na ograniczony dostęp do ofiar, lecz skutki równie traumatyczne. Druga połowa — to osoby znane rodzinom, lecz nie zaprzyjaźnione: sąsiedzi, pracownicy lub specjaliści. Nadużycia te miały zazwyczaj charakter długotrwały i tak samo niszczący wpływ.

Tabela 10 zestawia odsetek dzieci — ofiar molestowania i gwałtów ze strony napastników głównych kategorii. W przypadkach kazirodztwa częściej zachodzi przeciwieństwo płci: większa liczba chłopców jest wykorzystywana przez swoje matki, a większa liczba dziewczynek — przez swoich ojców. Można też zauważyć, że chociaż ogólnie seks rzadziej jest na dzieciach wymuszany siłą, a częściej są one molestowane i manipulowane, to ze strony napastników obcych chłopcy są dwa razy częściej gwałceni niż molestowani — ich przede wszystkim dotyka pozarodzinna przemoc fizyczna.

Tabela 10

Kategorie napastników dla dwóch typów nadużyć

	molestowanie seksualne		**seks wymuszony siłą**	
	% **shłopców**	% **dziewczynek**	% **chłopców**	% **dziewczynek**
Ojcowie	**4**	**21**	**3**	**9**
Matki	**15**	**9**	**11**	**3**
Obcy i inni dorośli	**20**	**36**	**41**	**34**
Specjaliści	**9**	**6**	**8**	**3**
Osoby zaprzyjaźnione	**11**	**18**	**5**	**9**

Innym sposobem przyjrzenia się, kim są napastnicy, jest wyliczenie odsetka sprawców dla każdej ich kategorii z łącznej liczby seksualnych nadużyć wszystkich typów. Warto odnotować pięć pierwszych miejsc. Najpoważniejszymi sprawcami nadużyć wobec uzależnionych od seksu kobiet w ich dzieciństwie byli:

Obcy dorośli	19 procent przypadków
Ojcowie	16 procent
Matki	12 procent
Bracia	11 procent
Niepełnoletni chłopcy	10 procent

Najpoważniejszymi sprawcami nadużyć wobec uzależnionych od seksu mężczyzn w ich dzieciństwie byli:

Matki	17 procent przypadków
Obcy dorośli	15 procent
Niepełnoletni chłopcy	13 procent
Przyjaciele rodziny	8 procent
Ojcowie	8 procent

Tutaj także odsłania się podobna reguła: na czele listy najpoważniejszych napastników znajdują się rodzice przeciwnej płci oraz dorosłe osoby obce — znane rodzinie lub nie.

Wykorzystanie seksualne nie ogranicza się do pojedynczego, oderwanego zdarzenia; zwykle w grę wchodzi, rozłożona w czasie, pewna liczba napastników i typów nadużyć. Paula opisuje, jak jej wykorzystanie rozprzestrzeniało się dalej na rodzinę, gdy w wieku lat ośmiu zaczął ją molestować brat, który był o sześć lat od niej starszy. Brał z nią kąpiele pod prysznicem i zanim ukończyła trzynaście lat, miał z nią już pełny kontakt fizyczny. W trzynastym roku życia Paulę zaczął wykorzystywać lekarz rodziny. Sypiała z nim potem przez czternaście lat. Wspominając swoje życie, mówi o „wiecznie ssącej pustce w duszy":

> **W duszy miałam jakąś czarną dziurę — wieczną pustkę, którą mogłam wypełnić tylko seksualnym kontaktem z inną ludzką istotą.**

Paraliżowało mnie zawsze, jeśli dana osoba widziała we mnie obiekt pożądania. Dawało mi to niesamowite, ekstatyczne poczucie, że skoro kogoś podniecam i on chce ode mnie seksu, to jestem w ogóle coś warta, to da się mnie kochać... Takie miałam przekonanie. W każdym razie wypełniałam tym moją pustkę i ssąca, czarna dziura na chwilę znikała.

O innym przypadku wykorzystania przez brata opowiada Fran, opisując w szczegółach, jak to się zaczęło. Oboje byli bardzo zaniedbywani przez rodziców, częściowo z powodu przewlekłej choroby ojca, która bardzo absorbowała matkę. Kiedy w końcu wyzdrowiał, ona z kolei zapadła na rzadką chorobę, której nikt nie umiał zdiagnozować. W efekcie dzieci musiały polegać na sobie. Fran, dyslektyczna dziewczynka z aparatem ortodontycznym, idealizowała swojego brata: czegokolwiek dotknął „zmieniało się w złoto". Kiedy więc poświęcał jej czas i uwagę, by pieścić ją seksualnie, była mu wdzięczna i odwzajemniała się. „To będzie nasz sekret" — mówiła — „ukryty tak, jak prezenty świąteczne, których nie widać, ale one są i czekają". Fran jest dziś pewna, że te wczesne stymulacje seksualne sprawiły, iż dużo wcześniej zaczęła dojrzewać. Inne dzieci dokuczały jej z tego powodu i tarmosiły bez litości. „Ale — jak wspomina — seks pozwolił mi jakoś to przetrwać".

Z chwilą, gdy Fran dowiedziała się od kilku kuzynów, że jej brat uprawia seks także z nimi (miał on wielu partnerów), zdała sobie sprawę, że jej współżycie z nim nie jest czymś jedynym ani nadzwyczajnym. Kiedy zaczęła się wycofywać z tej relacji, brat zrobił się brutalny i manipulujący. „Mieliśmy w domu niezłą harówkę — mówiła — i jeśli nie umyłam łazienki, mówił: «dobra, zrobię to za ciebie, ale jak przyjdziesz do mnie dziś w nocy». Wiedział, kiedy mam dużo zadane". Czasem chodzili z rodzicami, którzy pracowali jako agenci ubezpieczeniowi. Kiedy odwiedzali domy, brat wciągał ją do toalety, obmacywał i ocierał się przez ubranie. Fran czuła się pogwałcona i wściekła, lecz pytała tylko: „Nie przeszkadza ci, że jesteś ode mnie o dziesięć lat starszy?"

Większość dzieci może liczyć na wsparcie rodziców, ale Fran nie miała prawie żadnego. Opisuje zdarzenie z nimi, które — nie-

stety — jest jednym z wielu podobnych, jakie znaleźliśmy w naszych ankietach.

Tego wieczoru, kiedy nasze kazirodztwo się wydało, rodzice wyszli do znajomych mieszkających niedaleko, ale ojciec wpadł niespodziewanie wcześniej, bo matka marzła i chciała sweter. Słysząc otwierane drzwi, wyskoczyłam od brata i pobiegłam do siebie, udając, że kładę się spać, co miało tłumaczyć, dlaczego jestem rozebrana. Ojciec nie dał się nabrać. Pojechał po matkę, posadzili nas przed sobą i powiedzieli: „Nie będziemy was karać, bo to i tak nic nie zmieni, ale nigdy nie będziemy do tego wracać. Zrozumiano? Ani słowa. Pamiętajcie. Żeby nie wiem co, nigdy nikomu nie wolno wam o tym mówić. To dla was żelazna reguła. I nie ma problemu". Wstali i wrócili na swoje przyjęcie. A my znów zostaliśmy ze sobą.

Większość wykorzystywanych dzieci wychowywana jest według zasady: „Nic nie mów — to się w ogóle nie zdarzyło". David Calof, specjalista w tej dziedzinie, tak mówi o „uniwersalnej klamrze", która spina te dziecięce doświadczenia: „Nie dostrzegaj, nie słysz, nie czuj, nie pamiętaj i nie zajmuj się tym, co rzeczywiste; zamiast tego zaakceptuj to, co nie jest rzeczywiste, lecz konieczne dla twojego przetrwania". W innym miejscu jest jeszcze bardziej lapidarny: „Nie wierz w oczywiste, przyjmij niewiarygodne".

Historia Fran tutaj się nie kończy. Jej życie stało się ciągiem zaliczania mężczyzn, a jej dom zyskał sławę najlepszego źródła seksu w mieście. Była gwałcona. W którymś okresie starała się interweniować policja, ale ponieważ Fran nie wnosiła przeciw nikomu zarzutów, nic się nie dało zrobić. Podobnie jak u wielu erotomanów, i jej uzależnienie od seksu zaczęło się od wykorzystania w dzieciństwie. Wspomina dalej:

Po tym, jak poznałam prawdę o moim bracie i kuzynach, odkryłam masturbację. Ponieważ nagle rozwiały się moje złudzenia, zniknęła gdzieś potrzeba uczuć, ciepła i miłości; to już nie było możliwe. Musiałam więc znaleźć jakiś sposób wypełnienia pustki i opiekowania się sobą. Nasz dom przypominał ranczo: bardzo długi i miał oddzielny piec dla sypialni, a oddzielny dla kuchni, salonu, pokoju dziennego. Ten

pierwszy był nastawiony na sześćdziesiąt stopni[14], więc w sypialniach było stale zimno. Masturbacja pozwalała mi rozgrzać łóżko i ukoić siebie na tyle, bym mogła zasnąć. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, co robię i po co, wiedziałam tylko, że to działa. Matka nigdy nie mogła pojąć, a może nie chciała, w jaki sposób niszczyłam tyle par majtek. Wszystkie miały dziury w tym samym miejscu, gdyż onanizując się, dosłownie grzebałam w swoim ciele. Nigdy tego nie skojarzyła.

Historia Fran jest typowa z jeszcze jednego powodu. Wykorzystanie seksualne bardzo rzadko występuje w oderwaniu od innych nadużyć. Niemal zawsze towarzyszą mu jakieś formy wykorzystania emocjonalnego i fizycznego — w przypadku Fran choćby to, że brat szantażował ją i używał przemocy. Aby mieć pełny obraz zranień z dzieciństwa, musimy przyjrzeć się skutkom, jakie wywierają także nadużycia fizyczne i emocjonalne.

Wykorzystanie fizyczne

Także nadużycia fizyczne chronione są zaprzeczaniem. Wielu naszych respondentów doznawało przemocy, której charakter i rozmiary mogli sobie uświadomić dopiero w procesie zdrowienia. Pewien erotoman mówił: „Nie zdawałem sobie sprawy, że to w ogóle było nadużycie, gdyż zawsze myślałem że jestem rzeczywiście winien. Przez wiele lat mawiałem o pewnym zdarzeniu: matka mnie «skaleczyła». Dopiero gdy zacząłem zdrowieć, odważyłem się nazwać to po imieniu: «matka pchnęła mnie nożem»". Inny nasz respondent opowiadał: „Nie uważałem się za dziecko wykorzystywane, zanim nie zacząłem zdrowieć z erotomanii; sądziłem, że wszystkie dzieci co dzień obrywają po tyłku i twarzy". Walt, czterdziestodwuletni inżynier z jednego z południowo-wschodnich stanów, dostarcza nam być może najcelniejszego opisu zaprzeczania jako procesu:

Zanim trafiłem na program zdrowienia, myślałem, że bicie, chłosty, klapsy, szczucie zwierzętami, dokuczanie, szyderstwo, wyzwiska

i lamenty nad moim „złym sercem" to zwykłe kary, na które w pełni zasługuję. Wyniosłem z domu przekonanie, że cokolwiek złego wydarza się w moim małżeństwie, to z mojej winy czy z mojego powodu, więc myślałem, że poprzez branie odpowiedzialności i wszystkiego na siebie uratuję ten związek przed rozpadem.

W procesie zdrowienia najtrudniejsze było przyznanie, że byłem wykorzystywany. Zmagałem się z chórem wewnętrznych głosów, który mi krzyczał, że strasznie przesadzam, użalam się nad sobą, jestem okrutny, niewdzięczny i podły — że zwyczajnie staram się zrzucić na innych winę za moje problemy. Powoli jednak nawiązywałem kontakt z moją wściekłością, zranieniami i subiektywną prawdą — z faktem, że byłem bardzo wykorzystywany przez rodziców i starszego brata.

Kiedy taką „subiektywną prawdę" zawrzeć w liczbach, zbiorcza historia fizycznego wykorzystywania jest przerażająca. Tabela 11 przedstawia niektóre formy fizycznych nadużyć, przez jakie przeszli badani przez nas erotomani. Dla chłopców zaczynały się one wcześnie, przeciętnie w wielu pięciu lat. Dla dziewczynek nieco później, średnio około dziesiątego roku życia, jednak z większym prawdopodobieństwem fizycznych ran. Wśród badanych kobiet 18 procent miało otwarte rany wskutek dźgania i kaleczenia ostrymi narzędziami, 13 procent doznawało złamań kości, 7 procent — uszkodzeń wewnętrznych organów, a 11 procent — permanentnych siniaków.

Tabela 11

Przykłady nadużyć fizycznych

Kategoria nadużyć	% chłopców	% dziewczynek
Szturchańce	30	45
Klapsy, policzkowanie lub bicie	45	62
Stłuczenia, siniaki lub zadrapania	12	38
Pobicia, lanie lub chłosty	36	44
Ciągnięcie za włosy i uszy, szczypanie etc.	19	36

Jak pokazuje tabela 12, głównym sprawcą nadużyć fizycznych w rodzinie jest rodzic przeciwnej płci i — zaraz za nim — rodzic tej samej płci. Rodzeństwo odgrywa dużo mniejszą rolę. W sumie znakomita większość krzywd fizycznych wyrządzana jest przez silniejsze osoby z rodziny. (Nic dziwnego, że 21 procent kobiet uzależnionych od seksu jest też maltretowane fizycznie przez swoich mężów).

Tabela 12

Członkowie rodziny -- bezpośredni sprawcy nadużyć

Pokrewieństwo	% chłopców	% dziewczynek
Matka	**36**	**20**
Ojciec	**27**	**31**
Bracia	**9**	**7**
Siostry	**4**	**3**

Wykorzystywanie fizyczne zbiera swoje żniwo także na inne sposoby. Sama obecność przy aktach przemocy jest formą emocjonalnego nadużycia dziecka. Konieczność patrzenia na bicie rodzeństwa czy na bójkę między rodzicami jest dla dziecka silnie traumatycznym przeżyciem. Bycie zmuszonym do ukrywania śladów przemocy — sińców, ran itd. — również powoduje spustoszenia emocjonalne. Także nieotrzymanie przez dziecko pomocy medycznej w przypadku fizycznego zranienia to forma zaniedbania. Ojciec, który wymaga od nastoletniego syna potwierdzenia, że matka ma kochanka, stosuje wobec niego szantaż i okrutne tortury. Jeśli chłopiec potwierdzi te podejrzenia, ojciec wyżyje się na matce; jeśli im zaprzeczy — sam oberwie oskarżony o kłamstwo. I tutaj wzorce wykorzystania nie występują w czystej, oderwanej formie. Nie tracąc z oczu tych powiązań, przenieśmy teraz uwagę na nadużycia emocjonalne.

Wykorzystanie emocjonalne

Nadużycia emocjonalne dotyczą przede wszystkim deprywacji — braku podstawowej opieki, troski, chronienia i wsparcia. Niejednokrotnie jednak wykraczają one poza te deficyty, prowadząc do niegodziwego, okrutnego czy złośliwego odnoszenia się do dzieci. Zdrowiejący erotomani wymieniają różne typy takiego traktowania:

- żyłam w powracającym strachu, że ojciec zabije mnie i całą rodzinę;
- rodzice wybrali sobie syna-pupilka, a reszta z nas była kompletnie zaniedbywana;
- ojciec chciał, abym urodził się martwy;
- byłam stale obiektem sadystycznego tarmoszenia i złośliwych igraszek;
- wyrzucano mnie z domu lub zamykano przede mną drzwi; stałem na zewnątrz nieraz bardzo długo;
- od jedenastego roku życia wychowywałem się w kostycznym, surowym seminarium;
- ulubionym powiedzeniem mojej macochy było: „żałuję, że cię adoptowałam";
- rodzice mnie poniżali, każąc mi na stojąco podczas posiłków wysłuchwać listy moich niepowodzeń;
- ojciec zmuszał mnie do patrzenia na swoje próby samobójcze.

Tabela 13 przedstawia rozległą listę nadużyć emocjonalnych, jakich nasi respondenci doznawali w dzieciństwie.

Tabela 13

Wykorzystanie emocjonalne wśród erotomanów

Rodzaj nadużyć emocjonalnych	% chłopców	% dziewczynek
Niewystarczająca opieka medyczna	5	29
Niewystarczające odżywianie lub zmuszanie do jedzenia	7	13

Rodzaj nadużyć emocjonalnych	% chłopców	% dziewczynek
Lekceważenie	71	71
Dokuczanie i złośliwości	29	47
Wrzaski, wymyślanie i wyzwiska	56	69
Niesprawiedliwe lub niewspółmierne kary	36	44
Okrutne lub poniżające zadania	13	24
Zamykanie na klucz lub wyrzucanie z domu	20	25
Opuszczenie (fizyczne i emocjonalne)	44	47
Pozbawienie czułego i bezpiecznego dotyku	45	58
Narzucanie sposobu ubierania się	13	20
Brak uszanowania prywatności	28	38
Konieczność ukrywania ran i siniaków przed ludźmi	11	22
Wymuszanie milczenia i tajemnic	30	55
Obarczanie dziecka odpowiedzialnością i obowiązkami dorosłych	42	60
Przymus patrzenia na bicie innych członków rodziny	21	36
Wciąganie w konflikty i kłótnie rodziców	43	36
Obwinianie za rodzinne problemy	27	60

Zauważmy, że jedną z głównych form nadużyć emocjonalnych jest pozbawienie czułego i bezpiecznego dotyku. Niektórzy prekursorzy badań nad wykorzystywaniem dzieci twierdzą, że brak takiego dotyku w dzieciństwie jest ważnym czynnikiem prowadzącym do napastowania seksualnego i przemocy fizycznej. James Prescott spowodował wiele kontrowersji swoim twierdzeniem, że powstawanie kultur opartych na przemocy i seksualnej agresji można przewidzieć po sposobie, w jaki dotykane są dzieci i młodzież. Informacje uzyskane w naszych kwestionariuszach jeszcze bardziej potwierdzają olbrzymi wpływ, jaki pozbawienie dotyku w dzieciństwie wywiera na wzbudzanie nadużyć w życiu dorosłym.

Blisko spokrewnione z brakiem bezpiecznego dotyku jest zaniedbywanie, lekceważenie, opuszczenie (emocjonalne i/lub fizyczne) oraz głodzenie bądź zmuszanie do jedzenia. Zaniedbywanie i opuszczenie mogą przybierać wiele form, jak brak ochrony w momentach zagrożenia, brak wskazówek czy pomocy, gdy dziecko staje w obliczu kryzysu. Może też czasem przybierać formę pozbywania się dzieci z domu — podrzucania ich gdzieś lub u kogoś, by nie musieć się nimi zajmować. Rodzice mogą też obdarzać opieką jedno wybrane dziecko, zaniedbując pozostałe, lub też, nadmiernie je chroniąc, odbierać samodzielność. Nadużyciem jest także zabieranie dzieci do nieodpowiednich lub niebezpiecznych miejsc, jak meliny i knajpy. Niezależnie od formy deprywacji, dzieci niezmiennie odbierają fundamentalny dla uzależnień komunikat, że są nieważne, a ich potrzebami nikt się nie zajmuje.

Innym ważnym obszarem nadużyć emocjonalnych jest obarczanie odpowiedzialnością i zadaniami dorosłych. Dzieci potrzebują i z natury chcą być otoczone opieką. Jeśli im tego brakuje, nie są w stanie wykształcić pewnych postaw, które są kluczem do prowadzenia w przyszłości zdrowego życia. Zmuszanie ich, by funkcjonowały w świecie jak osoby dorosłe, rodzi w nich złudzenie, że będą mogły i musiały zależeć tylko od siebie. Rodzice dopuszczają do tego, ilekroć godzą się lub wymagają od nich:

- niańczenia młodszego rodzeństwa zbyt wcześnie i zbyt często;
- występowania w dorosłej roli, np. zastępczego męża mamusi czy zastępczej żony tatusia;
- nadmiernej pracy w domu lub poza nim;
- spotykania się i zajmowania osobami wyraźnie starszymi;
- robienia rzeczy, do których nie są jeszcze gotowe lub których z lęku czy wstrętu odmawiają;
- dostrajania się do dorosłych norm jedzenia, pracy, zabawy czy seksu.

Joe w wieku czterech lat zachorował na paraliż dziecięcy. Zabrano go do szpitala, gdzie — było to w czasach, gdy nie stosowano fizykoterapii — założono mu rzemienny aparat i unieruchomiono na dłuższy czas. Nikt z jego rodziny nie rozmawiał z nim o jego wy-

obcowaniu ani go nie wspierał. Joe odczuwał to jako karę za to, że skrzywdził swoją rodzinę, zapadając na tę chorobę. Spodziewano się po nim, że przyjmie swój okrutny los jak człowiek dorosły.

Joe określa swoją rodzinę stosownie do jej postawy: „Nigdy nie dotykaj, nie obejmuj, nie przytulaj ani nie okazuj uczuć, czyli w żaden sposób nie dawaj komunikatu: kocham cię". Ojciec chłopca był brutalem i czynnym alkoholikiem, który wyładowywał na otoczeniu swoją frustrację z powodu choroby syna. Zginął w bójce z innym alkoholikiem. W ośrodku rehabilitacji Joe doznawał fizycznych i seksualnych sadystycznych nadużyć ze strony starszych chłopców. Ich herszt ożenił się później z jego siostrą. Opuszczenie, zaniedbanie potrzeb i niespełnione pragnienia były klasyczną pożywką uzależnień Joego. Nie miał złudzeń, że jego erotomania i narkomania maskowały stłumiony żal i wściekłość. Jest to kolejny przypadek, gdzie różne rodzaje wykorzystania nakładają się na siebie. Joe, jak wielu erotomanów, stał się najpierw ofiarą fizycznych, seksualnych i emocjonalnych nadużyć.

Zycie Teda to kolejny przykład nakładania się nadużyć różnego typu prowadzących do uzależnień. Jego rodzina także wyznawała zasadę: „nie okazuj uczuć". Ted nigdy nie był obejmowany ani przytulany i nie odbierał żadnych oznak miłości. Jedyny rodzaj otrzymywanej uwagi to był krytycyzm. Uznał więc, że po prostu nie może uzyskać akceptacji, jakiej pragnie. Był jednak w sąsiedztwie starszy chłopak, który oferował mu uwagę. Niestety seksualną. Nadużycia na Tedzie — miał wtedy osiem lat — zaczęły się od zabierania go w miejsca schadzek, gdzie był nakłaniany do masturbowania innych — sąsiad wprowadził go do grupy chłopaków, którzy regularnie wspólnie się onanizowali. Ted, dopóki nie trafił na program zdrowienia, czuł się za to wszystko odpowiedzialny. Obecnie wie, że jego dziecięca ufność i podatność na zranienia została bezwzględnie wykorzystana — że popełniano na nim emocjonalne i seksualne nadużycia. Dalej unika tamtych starszych chłopców — dziś już dorosłych.

Walt, inżynier wspomniany w podrozdziale o nadużyciach fizycznych, tak opisuje traumatyczne współgranie różnych rodzajów wykorzystywania:

Dzięki terapii mogłem zobaczyć, jak wielka była emocjonalna intruzywność i przemoc fizyczna w moim dawnym domu i jak wpływa to na moje obecne rodzinne życie. Nadal trzęsę się cały, jak o tym mówię. Także teraz, pisząc, czuję ucisk w brzuchu i dawne, znajome uczucie zapędzenia w kozi róg. Pierwszy raz uświadomiłem sobie to, że byłem krzywdzony, przypominając sobie niezliczone razy, gdy byłem policzkowany przez matkę i jej ulubiony refren: „Ty nie masz serca", oraz lanie, jakie dostałem od ojca, gdy miałem pięć lat. Później zaczęły napływać inne retrospekcje — molestowanie seksualne ze strony brata, przejawy bezwzględnego autorytaryzmu ojca, smutek, że nigdy się ze mną nie bawił... Jeszcze później wróciły kolejne obrazy i uczucia, a ostatnio coś bardzo istotnego — urywki z tego, jak się ze mną „bawił", na przemian dając mi klapsy i krzycząc: „No, myśl szybciej! Myśl szybciej!" Jak wsadzał sobie moją głowę między nogi, ściskał mocno i zaczynał podskakiwać, czy jak chwytał mnie za szyję i wykręcał głowę palcami. Wszystko to miało uchodzić za „takie tylko żarty", zabawę.

Fakt nakładania się na siebie różnych rodzajów nadużyć, co dodatkowo je wzmacnia, jest być może jedną z najtragiczniejszych rzeczy, jakie ujawniły nasze badania. W grupie erotomanów wykorzystywanych w dzieciństwie porównaliśmy tych, którzy sami później wykorzystywali dzieci, z tymi, którzy nie popełniali takich nadużyć. Porównanie nie wykazało różnic w stopniu doznawanych kiedyś krzywd o charakterze seksualnym i fizycznym. Jednak w grupie ofiar, która później sama wykorzystywała dzieci, wykazało najgłębszą traumę emocjonalną.

Nadużycia na dzieciach: przyczyna ich późniejszych uzależnień

Kiedy erotoman przestaje się uruchamiać, wchodzi w proces odstawienia i zaczyna zdrowieć, zwykle pojawiają się mu retrospekcje — obrazy, uczucia i stany związane z bolesnymi przeżyciami, które wcześniej blokował nałogiem. Mechanizmem, który pozwala

nam lepiej zrozumieć powracające wspomnienia, jak również związek między nałogami a wykorzystaniem w dzieciństwie, jest zespół stresu potraumatycznego (PTSD)[15].

Zespół stresu potraumatycznego pierwszy raz przyciągnął uwagę badaczy za sprawą weteranów wojny wietnamskiej, którzy nawet dziesiątki lat później odtwarzali w pewnych momentach nieadekwatne do sytuacji swoje reakcje z frontu. Dawny żołnierz piechoty morskiej zrywa się o drugiej w nocy i miota po przedpokoju w poszukiwaniu swojego ekwipunku i broni, nie wiedząc, gdzie jest w rzeczywistości, ale za to z tymi samymi uczuciami, jakie miał w ogniu walki. To, co się działo na wojnie, było dla niego tak przerażające, że nie mógł sobie wtedy pozwolić na doświadczanie swoich uczuć lęku i zagrożenia. Zaczynały one wypływać później, nieraz dopiero po wielu latach. Te zaburzone reakcje stresowe powracają długo po pierwotnej traumie — stąd określenie: *potraumatyczne.* Jednak prowadzą do rozpadania się rodzin, utraty zdolności do pracy i do ciężkich uzależnień.

Istotnie, uzależnienia stanowiły sposób na przetrwanie wojny w Wietnamie. Używanie narkotyków przybrało rozmiary, jakich nie miało w całej militarnej historii Ameryki. Pomagała przetwać również erotomania. Znane są przykłady podejmowania przez żołnierzy nieprawdopodobnego ryzyka, jakie wiązało się z uciekaniem ze strefy bezpośredniej walki, żeby odwiedzać prostytutki. Mimo to stres dalej gnębił tych ludzi — i tak samo uzależnienia.

Zespół stresu potraumatycznego występuje również w przypadkach wykorzystywania w dzieciństwie. Nieraz po dziesiątkach lat ofiary przeżywają nie mające związku z aktualnym życiem reakcje na dawną traumę. By przetrwać, niektóre z nich uruchamiały kompulsywne zachowania jeszcze w momencie doświadczania nadużyć; inne sięgały po uzależnienia później, kiedy potraumatyczny stres nie ustępował.

Przyglądając się charakterowi i dynamice stresu potraumatycznego, możemy zrozumieć, w jaki sposób uzależnienia stają się dla ofiar podstawowym sposobem radzenia sobie w życiu. Zasadniczo można wyróżnić dziesięć typów następstw głębokich urazów powstających wskutek wykorzystywania w dzieciństwie:

1. *Dysocjacja.* Wiele ofiar wskutek traumy rozwija w sobie zdolność uciekania od raniącej rzeczywistości poprzez odłączanie się. Odłączenie to przeżywane jest jako uczucie oderwania się od siebie, wyjścia poza ciało. Mała ofiara seksualnego gwałtu może spod sufitu spokojnie obserwować, co robi z nią na łóżku napastnik; jest wtedy odłączona od swojego bólu. Jej łatwość wchodzenia w trans i poszukiwanie ucieczki czyni ją podatną na ostateczną formę eskapizmu: ciężkie uzależnienia. Dysocjacja jest także podłożem wykształcania osobowości wielorakiej (multiple personality disorders).
2. *Retrospekcje.* Ofiary tracą poczucie ciągłości czasu do tego stopnia, że mylą teraźniejszość z przeszłością. Weteran wojny wietnamskiej, który zrywa się w nocy w swoim mieszkaniu i w transie szuka bojowego ekwipunku oraz ofiara kazirodztwa, która budzi się z przerażeniem, jednakowo tracą poczucie rzeczywistości: przeszłość nagle pojawia się tak, jakby działa się obecnie, zwłaszcza pod wpływem stresogennego czynnika. Ofiary boją się niepoczytalności i nie ufają swej zdolności rozpoznawania, w jakim są aktualnie świecie.
3. *Wewnętrzny zamęt.* Sytuacje w jakiś sposób podobne do tej, która spowodowała traumę, wyzwalają w ofierze całkowitą niezdolność do funkcjonowania. Specyficzne okoliczności, szczegóły lub czyjś sposób bycia powoduje nagle, że ofiara „zamraża się" emocjonalnie, fizycznie lub intelektualnie, by przetrwać stres. Mimo że z innymi rodzajami stresu radzi sobie całkiem dobrze, jeśli tylko pojawia się jakaś reminiscencja wykorzystania, zdolności te znikają. Kiedy przestaje sobie radzić, ucieka w uzależnienie.
4. *Przesunięcie lęku.* Ofiary muszą żyć z aktualnym lękiem przed ponownym wykorzystaniem oraz z nierozwiązanym lękiem z przeszłości. Ponieważ ten drugi nie ma bieżącej przyczyny, wypływa w innych, zastępczych formach, jak bezsenność, nerwowość, pobudzenie ruchowe, nieuzasadniona irytacja lub alergia na bliskość. Wskutek tego przesunięcia lęku, ofiary najczęściej nie orientują się, skąd pochodzi ich dyskomfort. Szukają jednak ucieczki od niego.

5. *Wyolbrzymiona nieufność.* Wiele ofiar, które czuły się lojalne wobec oprawców i/lub ich kochały, nie potrafi wyrazić doznanej kiedyś zdrady inaczej niż zastępczo, poprzez nieufność wobec stałego partnera czy bliskich przyjaciół. Jeśli ofiara stłumiła wszystkie traumatyczne wspomnienia, nie uświadamia sobie wcale źródła swoich złych przeczuć. Jej bliscy zastanawiają się, skąd nazbierało się w niej tyle nieufności lub dlaczego stara się ciągle udowodnić, że można na niej polegać. Jednak jeśli nie ufa się ludziom, szuka się czegoś innego, na czym można by się oprzeć — i wielu znajduje to w seksie, jedzeniu czy substancjach zmieniających nastrój.
6. *Seksualizowanie uczuć związanych z traumą.* Jeśli wcześnie rozbudzone wzorce podniecania się łączą się z lękiem, osamotnieniem, podatnością na zranienie czy głodem miłości, ofiary w wieku dorosłym będą nieuchronnie łączyć te uczucia z seksem. Wielu wykorzystanych erotomanów miewa poważne trudności, by oddzielić lęk od erotyki, a lęk, jak odnotowaliśmy wcześniej, jest potężnym katalizatorem w neurochemii ich choroby. Jeśli czynności pielęgnacyjne czy wychowawcze były w czyimś dzieciństwie seksualizowane przez opiekunów, ofiara będzie w wieku dorosłym postrzegać opiekę w kategoriach seksualnych.
7. *Nienaturalnie wysoka tolerancja na ból.* Nieraz ofiary seksualnych i/lub fizycznych nadużyć celowo dokonują samookaleczeń, tnąc się lub przypalając. Zachowania te są czasem przejawem nienawiści do siebie, a czasem reaktywowaniem wczesnej traumy. Dla części ofiar cierpienie jest naznaczone erotyką tak dalece, że odczuwanie seksualnej przyjemności wzmacnia lub w ogóle umożliwia dopiero dołączenie ostrego bólu — nakłuwania się, biczowania czy okaleczeń. W pewnych przypadkach (np. kobieta z poprzedniego rozdziału, która nacinała sobie krzyże na udach) samookaleczenia są znajomym sposobem kontrolowania — kalką sposobu, w jaki ofiara była kontrolowana w dzieciństwie. Dużo częstsze niż się uważa samookaleczanie się jest jedną z najbardziej niebezpiecznych form uzależnienia od seksu. Zamknięty w więzieniu własnych wspomnień, erotoman torturuje teraz samego siebie.

8. *Perfekcjonizm.* Metodą unikania raniących uwag otoczenia, jakiej uczy się wykorzystywane dziecko, jest kompulsywne wystrzeganie się błędów. „Bądź dorosły, kompetentny i rozgarnięty, a nie będą cię ranić krytyką, osądzaniem, odrzuceniem i nie nadużyją cię". Ludzie, którzy chcą wyegzekwować od siebie tak ekstremalną kontrolę nad wynikami działań, zaprzeczają swoim potrzebom i zależności. Wszyscy potrzebujemy pomocy, jesteśmy omylni i podlegamy ograniczeniom swoich możliwości i działań. Ci, dla których perfekcjonizm jest rozwiązaniem, są bardziej podatni na uzależnienia, gdyż kompulsywne zachowania są wtedy jedynym sposobem na przełamanie samokontroli.
9. *Unikanie bycia zależnym.* Ofiary z reguły nie proszą o pomoc ani nie wierzą w okazywaną im miłość czy troskę. Postępują tak, jakby nikomu nie ufały. W czasie terapii mogą przeżywać napływ bardzo bolesnych uczuć, by zaraz potem wziąć się w garść i spekulować, czy w ogóle potrzebne im jest leczenie. Zaufawszy terapeucie wystarczająco, by otworzyć się przed nim w swoim cierpieniu, wpadają potem w popłoch, że staną się od niego zależne, więc gwałtownie się zamykają i dystansują. Częścią ich procesu zdrowienia jest przekonanie się, że bliskość i zależność może być bezpieczna.
10. *Wstyd.* W większości ofiary nadużyć noszą w sobie ogromny nagromadzony wstyd. Postrzegają siebie jako osoby bezwartościowe, niemoralne, destrukcyjne i grzeszne. Seksualnemu wykorzystywaniu najczęściej towarzyszą komunikaty zawstydzające dziecko, by wymóc na nim milczenie. Kiedy ojciec wymusza na trzyletniej córeczce oralny seks, a potem mówi jej, że jest zła i grzeszna, bo go do tego sprowokowała lub się temu nie sprzeciwiła, dziewczynka wbudowuje to przekonanie w swoją osobowość i postrzeganie rzeczywistości. Wnioskowanie, że jest się kimś bezwartościowym i nikczemnym, stanowi oś procesu uzależnieniowego.

Historia Maxine obrazuje rolę potraumatycznych zaburzeń stresowych w procesie uzależniania się. Jej najwcześniejsze wspo-

mnienia seksualne dotyczą mężczyzny, który ją obmacywał, gdy gwałcił jej matkę. Najmłodsze lata Maxine pełne były przemocy i seksu, ale najgorsze było jej poczucie osamotnienia:

> **Najpierw mój dziadziuś został wyrzucony z domu. Byłam jego ulubienicą. Potem wyniosła się matka, ale dziadek nie mógł już się nami opiekować, więc wylądowaliśmy w rodzinach zastępczych. Czułam się totalnie osamotniona i tylko masturbacja wypełniała mi tę pustkę. W domach zastępczych dalej trwały fizyczne i seksualne nadużycia. Dla mnie, jak myślę, kluczowa w erotomanii była moja kompletna izolacja i opuszczenie. Seks to był jedyny sposób, jaki znałam, by móc poczuć się kochana czy cokolwiek warta.**

W wieku dorosłym kontakty seksualne Maxine cechowała niewybredność, czasami nawet anonimowość i wielość zmieniających się partnerów. Krążyła po lokalach ze striptizem, teatrach porno i tzw. pigalaku, bratając się z alfonsami i prostytutkami. Zagrożenie i przemoc były dla niej podstawą uruchamiania się.

Fakt, że nie kieruje swoim życiem, uświadomiły Maxine jej własne dzieci: „Wychodziłam na całą noc i potem w dzień musiałam odsypiać; dzieci chciały tymczasem jeść, potrzebowały mojej uwagi, a ja byłam wykończona. A kiedy wstawałam, myślałam tylko o tym, co będę robić dziś w nocy. Wtedy zdałam sobie sprawę, że powielam te same zachowania, które zrobiły ze mnie ofiarę w dzieciństwie".

Maxine trafiła na oddział leczenia uzależnień chemicznych, gdzie terapeuci zidentyfikowali jej główne uzależnienie: erotomanię. Alkohol przede wszystkim usuwał jej ból związany z kompulsywnym seksem i ryzykiem oraz blokował wspomnienia związane z dawnym wykorzystywaniem. „Nie chciałam nic czuć — mówiła. — Dopiero później, w terapii, zdałam sobie sprawę, że nigdy nie miałam dzieciństwa, niewinności... Ze nigdy nie wiedziałam, jak to jest patrzeć na życie i zdumiewać się nim, czuć radość i bogactwo świata... Nastawiałam się tylko, by jakoś przetrwać. Picie i ekscesy seksualne to były moje jedyne narzędzia przetrwania".

U wielu osób podobnych do Maxine nadużycia z dzieciństwa stają się zdarzeniami zasilającymi ich uzależnienie od seksu. Erotomania może:

- Stanowić sposób na przetrwanie lub radzenie sobie w kryzysach.
- Stanowić sposób internalizowania dawnych nadużyć — fantazje i kompulsywne zachowania są wtedy reaktywacją wydarzeń z dzieciństwa.
- Stanowić sposób znieczulenia bólu lub ucieczkę od niego.
- Stanowić sposób na wypełnianie wewnętrznej pustki, zadbanie o siebie i nadrabianie strat lub deficytu poczucia wartości.
- Uruchamiać się automatycznie wskutek wspomnień lub podobieństw do sytuacji traumatyzującej.

Zasadniczo, uzależnienie od seksu to jedna z form wadliwego reagowania na stres. Przeżycia wykorzystania z dzieciństwa prowadzą w ofiarach do akumulacji potraumatycznego stresu. Ten ewoluuje z kolei w jeden lub kilka wzorców kompulsji jako wadliwego reagowania na stres. Schemat ten stanowi fundament erotomanii:

Wykorzystanie w dzieciństwie

— seksualne, fizyczne i uczuciowe

i

Potraumatyczny stres

— dysocjacja, retrospekcje, zamęt, lęki, nieufność itd.

Upośledzone przystosowanie do stresu

— zwichnięta zdolność radzenia sobie w życiu oraz nałogi

Ten trójfazowy proces pozwala zrozumieć najbardziej wstrząsające dane, jakie udało nam się zebrać. Dla każdej badanej osoby porównywaliśmy głębokość traumy z dzieciństwa z tym, ile nałogów rozwinęła w wieku dorosłym. Okazało się, że wśród erotomanów skala doznanych nadużyć niezwykle dokładnie określa skalę późniejszych uzależnień.

Erotomania dostarcza nam niezbędnego klucza do zrozumienia wszystkich uzależnień. Potwierdzenie związku między seksu-

alnym wykorzystywaniem a rozwojem erotomanii było naszym oczywistym zamiarem, ale ten wysiłek, ważny sam w sobie, pomógł nam dodatkowo poszerzyć wiedzę o uzależnieniach w ogóle. Płyną z niego trzy wnioski o niepodważalnym i zasadniczym znaczeniu:

- Wszyscy uzależnieni, w tym erotomani, muszą w procesie zdrowienia skonfrontować się z każdym rodzajem swojego zaprzeczania i wypierania roli, jaką nadużycia z dzieciństwa odgrywają w ich nałogu czy nałogach.
- Nasza kultura musi podjąć kolosalny wysiłek skonfrontowania się ze swoim zbiorowym zaprzeczaniem faktom seksualnego wykorzystywania dzieci i jego tragicznych skutków dla całej ludzkości.
- Musimy zbudować taki model leczenia uzależnień, który ujmie nadużycia doznane w dzieciństwie jako czynnik sprawczy wszelkich kompulsji, razem z pozostałymi czynnikami: profilem neurochemicznym, wstydem oraz tłem kulturowym i rodzinnym.

Konfrontacja z własnym zaprzeczaniem

Maxine, podobnie jak większość osób, z którymi rozmawialiśmy, podkreśla, jak ważne znaczenie dla niej miało uzyskanie jasnego obrazu tego, co się wydarzyło. Na początek przestała pić i uruchamiać się seksualnie, a kiedy jej abstynencja ustabilizowała się, zaczęła pojmować swoją sytuację: „Ciągle powracało wspomnienie gwałconej mamy i mnie obmacywanej przez niego w łóżku. W mojej erotomanii bezwiednie inscenizowałam takie sytuacje, w których mogłam odtwarzać to, co się wtedy stało. Sceneria się zmieniała, ale scenariusz pozostawał ten sam. Wszystkie moje fantazje krążyły wokół tej sceny. Potrzebowałam trzydziestu lat, żeby powiązać z sobą te dwie rzeczy". Dla Maxine rzeczywiście najbardziej ważne było dokonane razem z terapeutką odkrycie, że więk-

szość nurtujących ją seksualnych fantazji stanowiła po prostu jej stłumione wspomnienia widzianych gwałtów i doznawanego molestowania. Takie przecież były jej pierwsze doświadczenia.

Wszyscy zdrowiejący erotomani, którzy są ofiarami urazów z dzieciństwa, muszą oszacować swoje wczesne doświadczenia w kategoriach ich częstotliwości i stopnia doznanej traumy. Jeśli do wykorzystania doszło tylko raz czy dwa, nie znaczy wcale, że nie było ono poważne. Niektóre z odnotowanych przez nas najbardziej destrukcyjnych nadużyć miały właśnie jednorazowy charakter. Podobnie, nie należy bagatelizować wykorzystania dlatego, że występowało ono w łagodnej postaci. Pożądliwe spojrzenia rodzica mogą wydawać się błahostką w porównaniu z seksualnym gwałtem. Ale jeśli ta seksualizacja i dwuznaczna atmosfera trwa przez dłuższy czas, trauma akumuluje się do potężnych rozmiarów. Obie te skrajności przedstawia schemat 2, który obrazuje, w jaki sposób częstotliwość i stopień nadużyć rzutują na ostateczny wpływ wykorzystania.

Schemat 2. Skutki wykorzystania w dzieciństwie

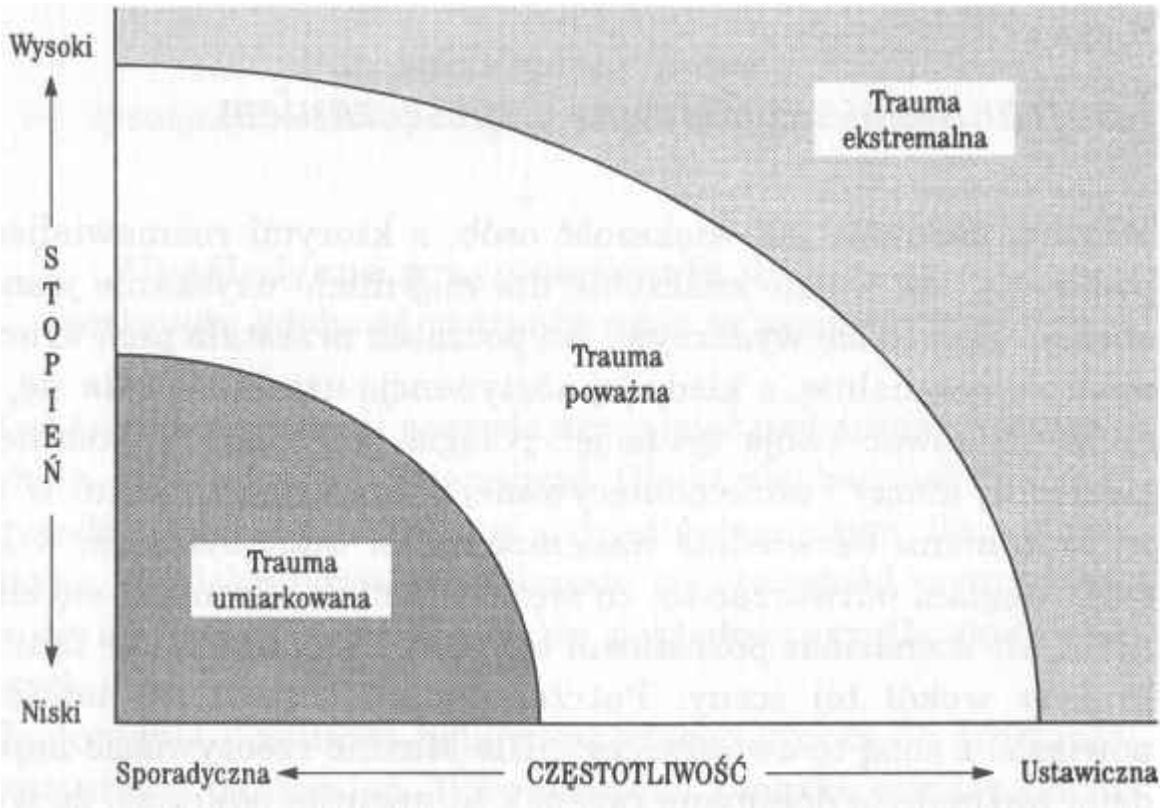

W następnym rozdziale wyszczególnimy strategie, jakie z powodzeniem stosowali zdrowiejący erotomani, by radzić sobie ze skutkami wykorzystania. Może jednak, zanim jako czytelnik przejdziesz do następnej części tego rozdziału, zechcesz przyjrzeć się swojej przeszłości, wypełniając ankietę nadużyć w dzieciństwie (patrz Załącznik A, poz. 2), łącznie z częścią poświęconą stresowi potraumatycznemu. Jest to adaptacja jednego z formularzy używanych w naszych wywiadach.

Konfrontacja z kulturowym zaprzeczaniem

John jest wysokim, szczupłym Amerykaninem indiańskiego pochodzenia. Pracuje w administracji państwowej. Posiada certyfikat terapeuty w dziedzinie alkoholizmu. Jest jednocześnie zdrowiejącym erotomanem. Nazywa to uzależnienie „najbardziej wstydliwym i najbardziej chronionym sekretem ludzkiego życia". Traktuje nadużycia wobec dzieci jako wynik poważnych uzależnień rodziców. Kiedy wykorzystywane dziecko zaczyna sprawiać trudności — co jest z reguły nieuniknione — zabiera się je z domu i umieszcza w szkole specjalnej należącej do państwowego rezerwatu. Wykorzystywanie dzieci młodszych przez starsze jest tam na porządku dziennym. Co gorsza, skandalicznych nadużyć wobec wszystkich wychowanków dopuszcza się personel. John, który sam przez to przeszedł, uważa, że to normalna kolej rzeczy, iż w efekcie stał się alkoholikiem i erotomanem. Kiedy udokumentował ewidentne przypadki nadużyć seksualnych w tej szkole i zgłosił ten problem władzom, białe kierownictwo Biura ds. Indian odmówiło ustosunkowania się i interwencji, twierdząc, że to wewnętrzna sprawa rezerwatu oraz stosunków plemiennych i przekazało sprawę wodzom szczepów. Ci, zirytowani, pokryli ją milczeniem, a Johna wykluczyli ze swojej społeczności. My — podziwiamy go za niespotykaną odwagę. John, jako jeden z ludzi zainspirowanych zdrowieniem z erotomanii, jest prawdziwym bohaterem angażującym się w ujawnianie tajemnic seksualnego wykorzystywania dzieci.

Ojciec Dominik jest specjalistą w dziedzinie prawa kanonicznego w Kościele rzymskokatolickim i jego rzecznikiem w sprawach prawnych. Obecnie coraz więcej czasu poświęca innemu problemowi. W związku z popełnianymi przez duchowieństwo nadużyciami seksualnymi, Kościół katolicki w Ameryce stoi w obliczu ogromnego kryzysu. Oprócz romansów księży, nadużyć popełnianych w poradnictwie rodzinnym, homoseksualizmu i homofobii, występują dramatyczne problemy z pedofilią. Pewnemu księdzu wytoczono 163 sprawy o molestowanie seksualne dzieci; związane z jego przestępstwami koszty sądowe grubo przekroczyły 20 milionów dolarów. W tej samej diecezji za seksualne napastowanie dzieci postawiano w stan oskarżenia lub wszczynano śledźwa przeciwko aż trzydziestu dwu księżom. W większości amerykańskich archidiecezji na bieżąco toczy się od sześciu do dziewięciu takich spraw. Ojciec Dominik obawia się, że w połowie lat dziewięćdziesiątych roczne wydatki, jakie poniesie Kościół z tego powodu, przekroczą miliard dolarów.

Pracując z biskupami i prowincjałami, ojciec Dominik przekonał się, że większość z nich skupia się przede wszystkim na obciążeniach finansowych. Stara się więc otworzyć im oczy na grozę i tło tej sytuacji. Rozdarte nadużyciami księży kongregacje potrzebują uzdrowienia, które przywróciłoby zgodność z duchem ewangelii. Uważa, że Kościołowi brakuje informacji na temat zdrowej seksualności i jej poszanowania. Celibat znacznie zawęża grupę, z której rekrutują się przyszli księża, odpychając wiele talentów duszpasterskich, a przyciągając do stanu duchownego chorych i poranionych seksualnie ludzi. Dzięki terapii i zrozumieniu mechanizmów erotomanii rośnie jednak grono duchownych zdrowiejących z tego nałogu. Duchowni ci mogą stać się źródłem sił uzdrawiających i nośnikiem witalności Kościoła — oczywiście jeśli jego przywódcy zaakceptują ich i obdarzą zaufaniem. Ojciec Dominik najbardziej jednak obawia się reakcji kościelnych władz dyktowanych nie wartościami i wiedzą, lecz względami materialnymi oraz pragnieniem zachowania wszystkiego w tajemnicy.

Zarówno John, jak ojciec Dominik, jako jedni z nielicznych do tej pory starają się przerwać zaprzeczanie i milczenie wokół tematu nadużyć seksualnych na dzieciach. Sprawa ta wciąż jest tuszo-

wana. W jednym z ostatnich wywiadów reporterka z państwowej gazety zakwestionowała moje dane, sugerując, że ujawniane nadużycia na dzieciach to sztucznie rozdęta i wyolbrzymiona sprawa. W późniejszym numerze gazety „przepraszała" za ostrość tonu, dodając na zakończenie: „Wybaczcie. Ja stale zapominam, że bierzecie to na serio".

Kulturowe zaprzeczanie przejawia się w wielu formach. „Sassy" to uładzony magazyn adresowany głównie do uczennic pierwszych klas szkoły średniej. W wydaniu z sierpnia 1988 roku pismo to zamieszcza artykuł pt. *Napalona na nauczyciela,* w którym omawiany jest problem romansów uczennic z ich nauczycielami. Artykuł uznaje takie związki najwyżej za „wybryk", a nie wykorzystanie. Kończy się nawet zdaniem: „Ty i Twój nauczyciel idziecie do ślubu". Autorka podsyca nadzieję, że takie romanse mogą zakończyć się powodzeniem:

> **To może się rzeczywiście wydarzyć. Spytajcie Susan, która wyszła za jej seksownego nauczyciela francuskiego. On miał tylko dwadzieścia osiem lat, ona — aż prawie szesnaście. Kochała się w nim przez cały rok, czując, że on to odwzajemnia. „Nie krył się z tym, że na niego działam — wspomina — całował mnie po rękach i podziwiał, jak leżą na mnie sukienki". Te subtelne awanse stopiły serce Susan tak, że z końcem pierwszej klasy namówiła przyjaciółkę, by zadzwoniła do niego. Zostały przez niego zaproszone do domu. Poszły razem. Od tej chwili sprawy jakby nabrały przyspieszenia. „W drugiej klasie widywałam się z nim trzy, cztery razy w tygodniu — oczywiście potajemnie. Wiedziała o tym tylko moja przyjaciółka".**
>
> **Z końcem drugiej klasy Susan ostatecznie powiedziała rodzicom 0 nauczycielu. Skłamała trochę, mówiąc, że ma dwadzieścia cztery lata (miał wtedy już dwadzieścia dziewięć) i dostała pozwolenie na spotkania z nim. W końcu wymusiła na nich zgodę na przeprowadzkę do niego 1 po pewnym czasie wzięli ślub. „Ale nawet wtedy musieliśmy się ukrywać, bo gdyby ktoś się dowiedział, że byłam jego uczennicą, ludzie mogliby o nim pomyśleć: «A to rozpustnik!»" — wspomina Susan.**
>
> **Ale czymże jest kilka niewinnych kłamstw wobec prawdziwej miłości, prawda? (Tak przynajmniej uważa Susan). Pewnie! Są sytuacje, kiedy i los, i prawdziwa miłość, i wszystko co wokół wprowadza ciebie i twojego nauczyciela w stan wiecznego szczęścia. Chociaż ja myślę,**

znając doświadczenia koleżanek, które próbowały realizować swoje marzenia o miłości z nauczycielem, że jest to przedsięwzięcie ryzykowne i zwykle niewarte zachodu.

Ale nie zniechęcajcie się: przecież zawsze możecie bezpiecznie fantazjować na ten temat. To miłe, przyjemne i łatwo daje się robić w domu czy w wolnych chwilach, a przy tym prawie nie odciska się na uczuciach. (Sama to robię z moim panem od literatury. Boże, on jest tak zdumiewająco inteligentny, a przy tym przystojny i kompletny dzieciuch! I jestem niemal pewna, że na dniach mi się oświadczy).

Mimo że autorka wyraża zastrzeżenia, w pewnych sytuacjach daje bezpośrednie przyzwolenie. Co więcej, twierdzi, że fantazjowanie jest nieszkodliwe, choć w rzeczywistości zachęca do przekraczania granic. W sumie artykuł ten popiera związki, które podpadają pod paragraf.

George Michael napisał, nagrał i śpiewa piosenkę po tytułem *Father Figurę.* Dobrze zaaranżowana, rytmiczna, łatwa do tańczenia — przez wiele tygodni zajmowała czołowe miejsca na listach przebojów. Radio, kasety, wideoklipy wszędzie odtwarzają zniewalający refren. Prawdopodobnie bardzo niewielu ludzi zastanawia się nad tekstem, który jest otwarcie seksualny i mówi o kazirodztwie.

Można się upierać, że piosenka jest metaforą, że mówi o postaci ojca, a nie o samym ojcu, jednak odniesienia do tego, że jego miłość do córki może być mylona z przestępstwem i zwroty o „trzymaniu jej drobniutkich dłoni" brzmią przerażająco znajomo dla terapeutów stykających się z wykorzystanymi dziećmi — z dziećmi, które tak samo jak w piosence wierzą tatusiowi, że będzie je kochał „aż do końca świata". Według słów piosenki dziewczynka nie może się obejść bez miłości i przewodnictwa kogoś doskonalszego, mądrzejszego i bardziej doświadczonego: mężczyzny — tatusia, który jest zarazem „kaznodzieją" i „nauczycielem". Fakt, że wizerunek ojca zostaje tu rozszerzony na profesje pedagoga i duchownego wzmaga jeszcze tragiczno-ironiczną wymowę tekstu.

W przypadku niektórych dzisiejszych piosenek nie ma żadnych wątpliwości. Grupa rockowa Oingo Boingo śpiewa tekst *Małe*

dziewczynki mówiący o uprawianiu seksu z nieletnimi, „które są na to za małe" i które „mają przez to kłopoty". Powracający, uporczywy refren: „ale mnie to nie obchodzi" jawnie sugeruje dopuszczanie się seksualnych nadużyć na dzieciach.

Reklamy także przyczyniają się do zacierania i łamania granic. Ilekroć na konferencjach naukowych poświęconych nadużyciom seksualnym na dzieciach wyświetlam powszechnie publikowaną reklamę gumy do żucia, specjalistom niezmiennie krew się burzy, kiedy na ekranie pokazuje się wkomponowana w serię romantycznych, głębokich pocałunków między parami dorosłych scena, w której ojciec całuje trzyletnią córeczkę. Ujmowane z osobna sceny te nie są niczym złym, ale zestawienie ich razem tworzy przerażająco sugestywny zgrzyt.

Jednakże w ostatnich czasach, dzięki odwadze niektórych artystów, pojawia się też w mediach nowa, zdrowa świadomość i sposób patrzenia na seksualne nadużycia. Film *The Legend of Billie Jean* to portret nastolatki odpierającej seksualne zaloty dorosłych, którzy w odwecie posądzają ją o kradzież. Fabuła opowiada, jak bohaterka z rówieśnikami stawiają czoło tragicznej rzeczywistości i potwierdzają ją sobie nawzajem. Utwór grupy Aerosmith *Janie's Got a Gun* oraz *Amelia* zespołu Mission dramatycznie obrazują spustoszenia, jakie powoduje seksualne wykorzystanie. Grupa 10 000 Maniacs w piosence *What's the Matter Here* pokazuje bezsilność dorosłych, którzy starają się pomóc, lecz udaremnia im to rodzina wykorzystująca dziecko. Suzanne Vega, śpiewając utwór *Luka*, pokazuje, jak trudno jest zrzucić z siebie tajemnicę seksualnego wykorzystania.

Na problem narkotyków nasza kultura reaguje coraz nowymi kampaniami uświadamiającymi, które uczą mówić: nie. W świetle tego, co wiemy na temat erotomanii i nadużyć seksualnych, jako specjaliści od uzależnień chcemy, by robiono dużo więcej. Musimy wspierać artystów, którzy mają odwagę odkłamywać ten problem i niosą wykorzystywanym dzieciom pozytywne przesłanie. Musimy tworzyć i wspierać programy profilaktyczne i systemy ochronne, aby dzieci były w stanie zacząć mówić. Musimy przerwać milczenie i zaprzeczanie. Ważnym krokiem ku temu jest opracowanie takie-

go modelu leczenia uzależnień, który obejmie seksualne, emocjonalne i fizyczne wykorzystywanie dzieci i uzna te nadużycia za czynnik sprawczy.

Addytywny model uzależnienia

Ludzie często pytają nas o konkretną przyczynę nałogu. Oczywiście powody nigdy nie występują pojedynczo. Uzależnienie, jak każdą inną chorobę, można zrozumieć dopiero jako powiązanie wielu złożonych systemów. Na początku książki podaliśmy pewną liczbę najważniejszych czynników sprawczych. W bieżącym rozdziale pokazaliśmy, jak seksualne wykorzystywanie dzieci i inne nadużycia na nich generują zespół stresu potraumatycznego, który predysponuje je do uzależnień wskutek wadliwego przystosowania do stresu. W rozdziale trzecim nakreśliliśmy sposób, w jaki dorastanie w dysfunkcyjnej rodzinie prowadzi do zakorzenienia dziecka w rdzennym wstydzie i jak ukształtowana w ten sposób osobowość sabotuje i niszczy samą siebie, obracając się w cyklach wstydu.

Schemat 3. Czynniki sprawcze w procesie uzależniania się

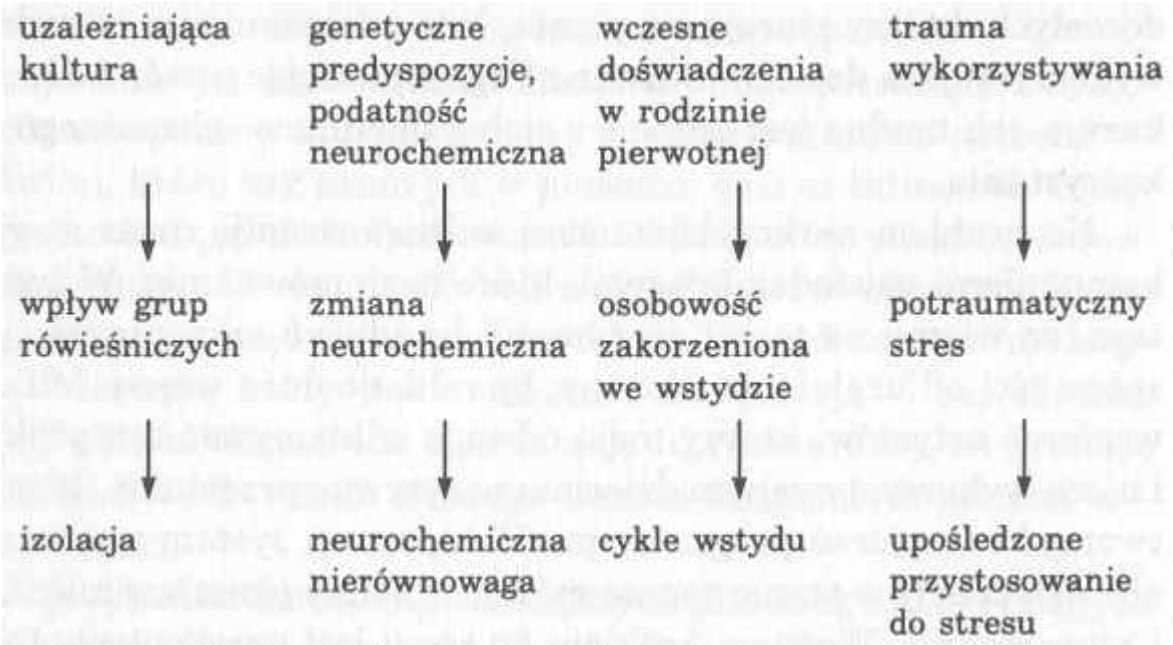

Uznaliśmy też uzależniający wpływ naszej kultury Oraz grup rówieśniczych przy wciąganiu w erotomanię i jak to w efekcie prowadzi do izolacj erotomana. Wcześniej zatrzymaliśmy się nad warunkowaną genetycznie podatnością neurochemiczną jako podstawą kompulsywnych zachowań. Osoby, które badaliśmy, były narażone na neurochemiczną zmianę, która prowadziła do neurochemicznej nierównowagi, utrwalanej następnie i pogłębianej przez nałóg. W schemacie 3 zestawiono czynniki sprawcze, które napędzają proces uzależniania się. Sumując je, możemy unaocznić sobie wzorzec narastania choroby. Proces ten posiada trzy fazy: podatności, inicjacji i uzależnienia.

Faza podatności

Istnieją dzieci szczególnie wrażliwe na proces uzależniania się. Wychowują się w naszej kulturze, która ma charakter uzależniający. Ich rodzice sami prawdopodobnie cierpią na jeden czy kilka nałogów, niekoniecznie chemicznych. Dzieci te wychowują się w rodzinach, które są dysfunkcyjne oraz — przynajmniej w przypadku przyszłych erotomanów — surowe i nie okazują ciepła i uczuć. Niemal bez wyjątku są one wykorzystywane, często na więcej niż jeden sposób. Te właśnie dzieci są podatne.

W takiej sytuacji szukają sposobów, by poczuć się lepiej. Nie są wcale złe, a tylko cierpią, szukając ulgi i ukojenia. Będą więc używać „haju" — jedzenia, seksu, telewizji, fantazjowania — czegokolwiek, co się sprawdza. Dla większości potencjalnych erotomanów masturbacja staje się ich pierwszym źródłem emocjonalnego ukojenia i mechanizmem radzenia sobie z bólem. Mogą w tym celu służyć im także inne zachowania seksualne, z jakimi zetknęli się w swojej rodzinie. Schemat 4 w sposób graficzny przedstawia powiązania na tym polu między dziećmi i ich środowiskiem rodzinnym. Nikt nie wie dokładnie, jak wiele jest takich dzieci. Wiemy jednak na pewno, że są.

Schemat 4. Faza podatności

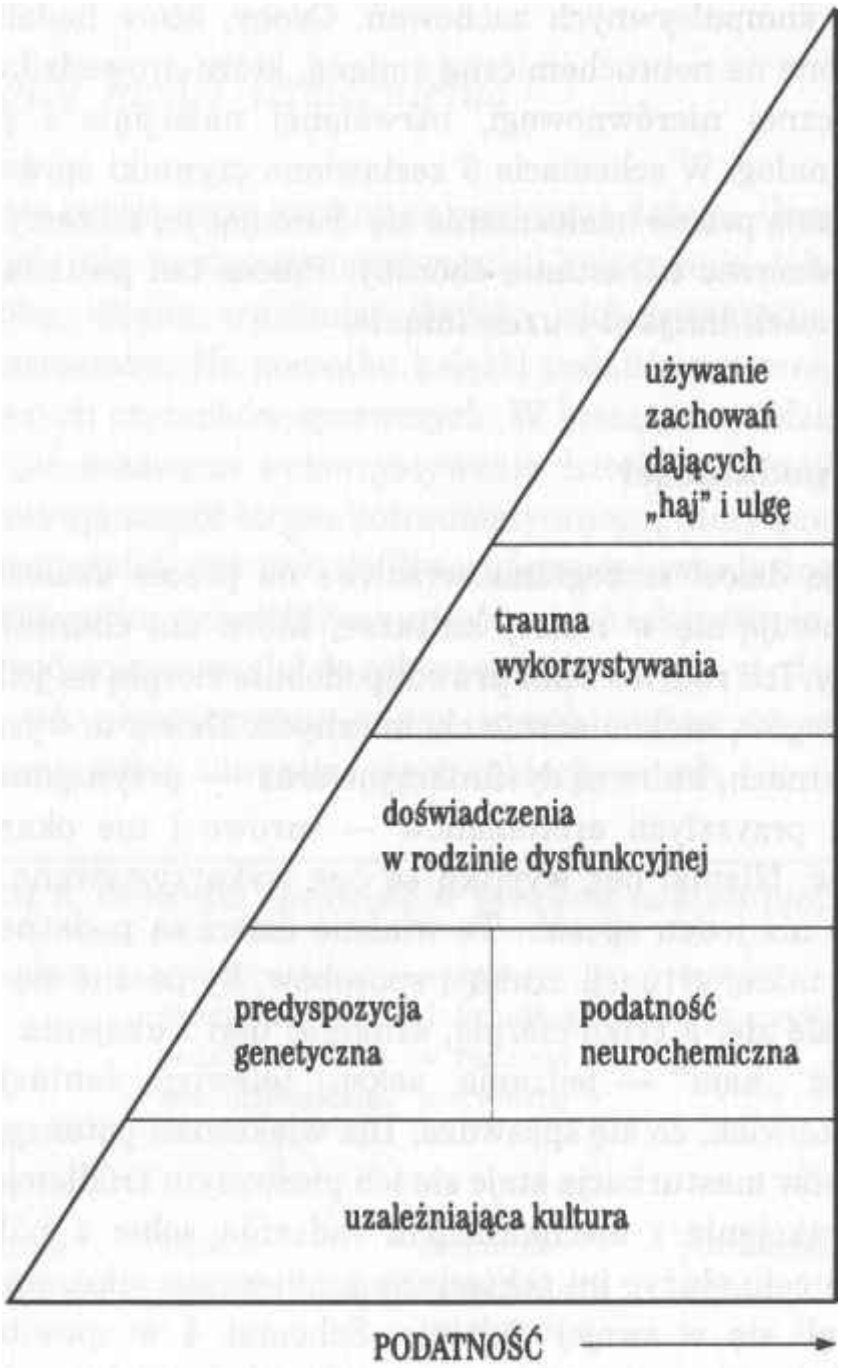

Faza inicjacji

W okresie, kiedy podatne dzieci zaczynają dojrzewać, a ciągle nie dostają potrzebnego wsparcia i opieki, zaczynają bez umiaru lub kompulsywnie używać sposobów zmieniających nastrój. Zwykle znają już wtedy kilka rodzajów ucieczek przed bólem i stosują je zamiennie. Nadmierne używanie przez nie różnych rodzajów „haju" wypływa ze stresów, których nie potrafią znieść. Czynniki stresujące stają się w ten sposób katalizatorem w ich procesie uzależniania się. To, co z początku było używane w ramach poprawy samopoczucia, staje się teraz decydującym warunkiem przetrwania. Nie jest to zaskoczeniem, zważywszy, że u tak ukształtowanych osób bieżące napięcia nakładają się i wyzwalają stres potraumatyczny. W dodatku, ich osobowość zakorzeniła się we wstydzie, co wyklucza normalny rozwój i reakcje. Dla nadmiernego używania szukają oni wsparcia grup rówieśniczych. Nie uświadamiają sobie, że prowadzi ono do neurochemicznej zmiany, która sprawia, że bez „haju" nie potrafią się już czuć normalnie.

Faza inicjacji może być natychmiastowa i dokonać się już na początku okresu dojrzewania. Częściej jednak następuje ona stopniowo, poprzez powtarzające się serie kompulsywnych zachowań, wyzwalane katalitycznym stresem — trudnymi sytuacjami lub zmianami w życiu. Bez głębokiej interwencji psychologicznej, takiej jak terapia, wzorzec ten pogłębia się i przechodzi w dorosłość. Osoba uzależniona postrzega zwykle okres inicjacji nałogu jako wynik przypadków i zbiegów okoliczności. W retrospekcji bardziej przypomina on rakietę samonaprowadzającą, która lokalizuje cel, reagując na podczerwień lub ciepło. Jest to od początku logiczny i konsekwentny łańcuch. Graficzny schemat 5 przedstawia łącznie obie fazy — podatności i inicjacji — w procesie narastania uzależnienia.

Schemat 5. Podatność i inicjacja

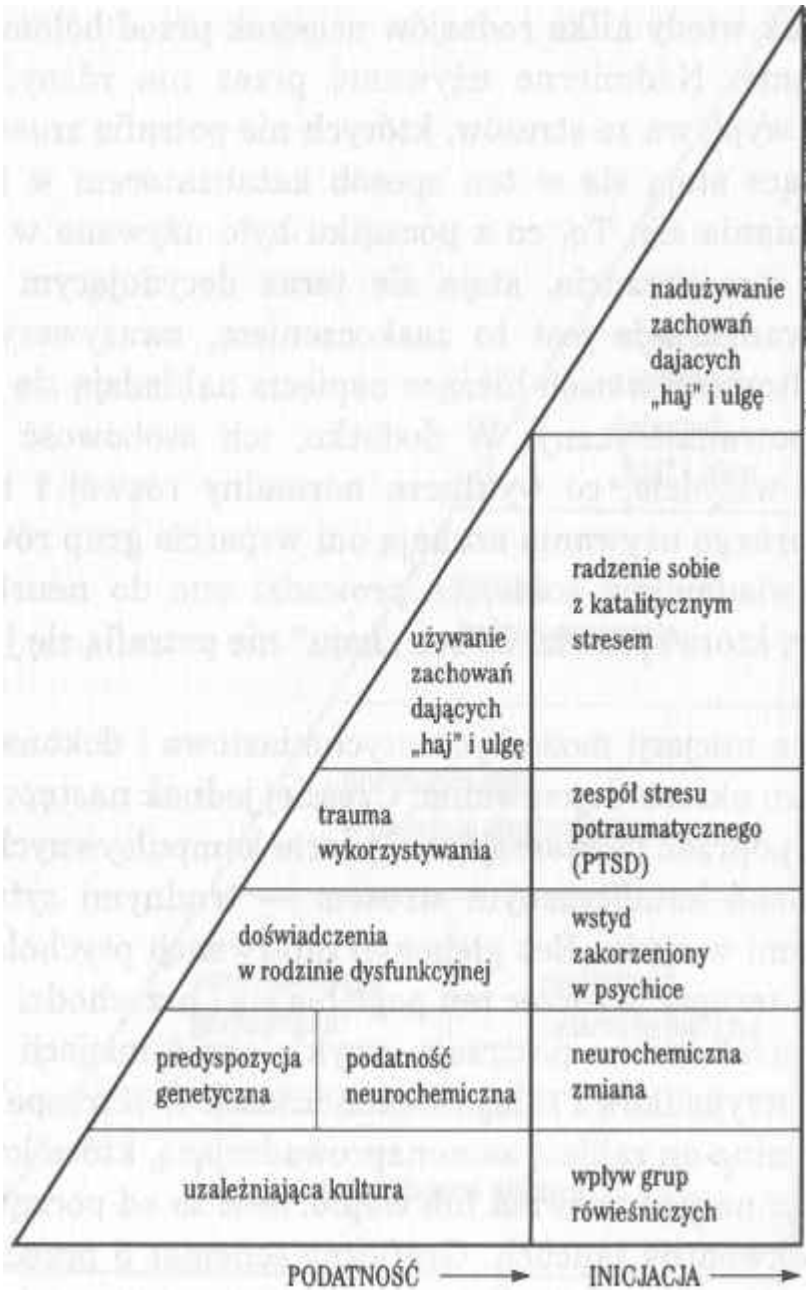

Faza uzależnienia

W pewnym okresie nadmierne używanie „haju" nabiera kompulsywnego charakteru. Działa on tak zniewalająco, że erotoman traci kontrolę. Zwykle oznacza to poważne konsekwencje. Mimo to potrzeba „haju" jest tak wielka, że zaczyna on ignorować rzeczywistość; odrywa się od niej lub traci z nią kontakt. Bez „haju" nie potrafi działać normalnie. Nie potrafi też radzić sobie z czynnikami stresogennymi inaczej niż poprzez wadliwe, tj. nałogowe przystosowanie. Nieudane wysiłki, które zamiast przerwać jego autodestrukcyjne cykle, tylko je pogłębiają i czynią porażki coraz boleśniejszymi, niosą inherentny wstyd. Mózg osiąga nowy rodzaj chemicznej nierównowagi, którą może ukoić tylko kolejne kompulsywne zachowanie, co w końcu prowadzi erotomana do izolacji i alienacji.

Na tym etapie ludzie uzależnieni nie mogą już cofnąć uszkodzeń, jakie w sobie spowodowali, nawet mimo pomocy terapeutycznej — to znaczy nie mogą odzyskać kontroli nad swoimi nałogowymi zachowaniami. W różnych sferach nastąpiły u nich wyraźne przesunięcia, które czynią ich na zawsze bezsilnymi i podatnymi na nałóg. Ponieważ uzależnienie czerpie swoją siłę z tak wielu źródeł — dawnych doświadczeń wykorzystania, rdzennego wstydu, neurochemii i kultury, a w przypadku erotomanii także z seksualnego materiału pamięciowego zgromadzonego w toku choroby — kompulsywne zachowania na zawsze pozostają awaryjnym wyjściem. Oznacza to zakłócenia w funkcjach organizmu: chorobę chroniczną, jak cukrzyca; może ona zawsze rozgorzeć na nowo wskutek wzmożonego stresu lub przemęczenia. A kiedy powraca, z miejsca staje się zasadą organizującą całe życie chorego. Schemat 6 przedstawia graficznie sposób, w jaki faza uzależnienia rozwija się z podatności i inicjacji.

Krótko mówiąc, uzależnienie powstaje w wyniku współgrania wielu różnych czynników. Nie ma sposobu, by określić, jaki jest udział każdego z nich. Jest więcej niż prawdopodobne, że proporcje między nimi są inne u każdego dziecka. Z pewnością jednak możemy powiedzieć, że właśnie omówione czynniki decydują o powstawaniu uzależnienia i wszystkie one sumują się.

Schemat 6. Podatność, inicjacja, uzależnienie

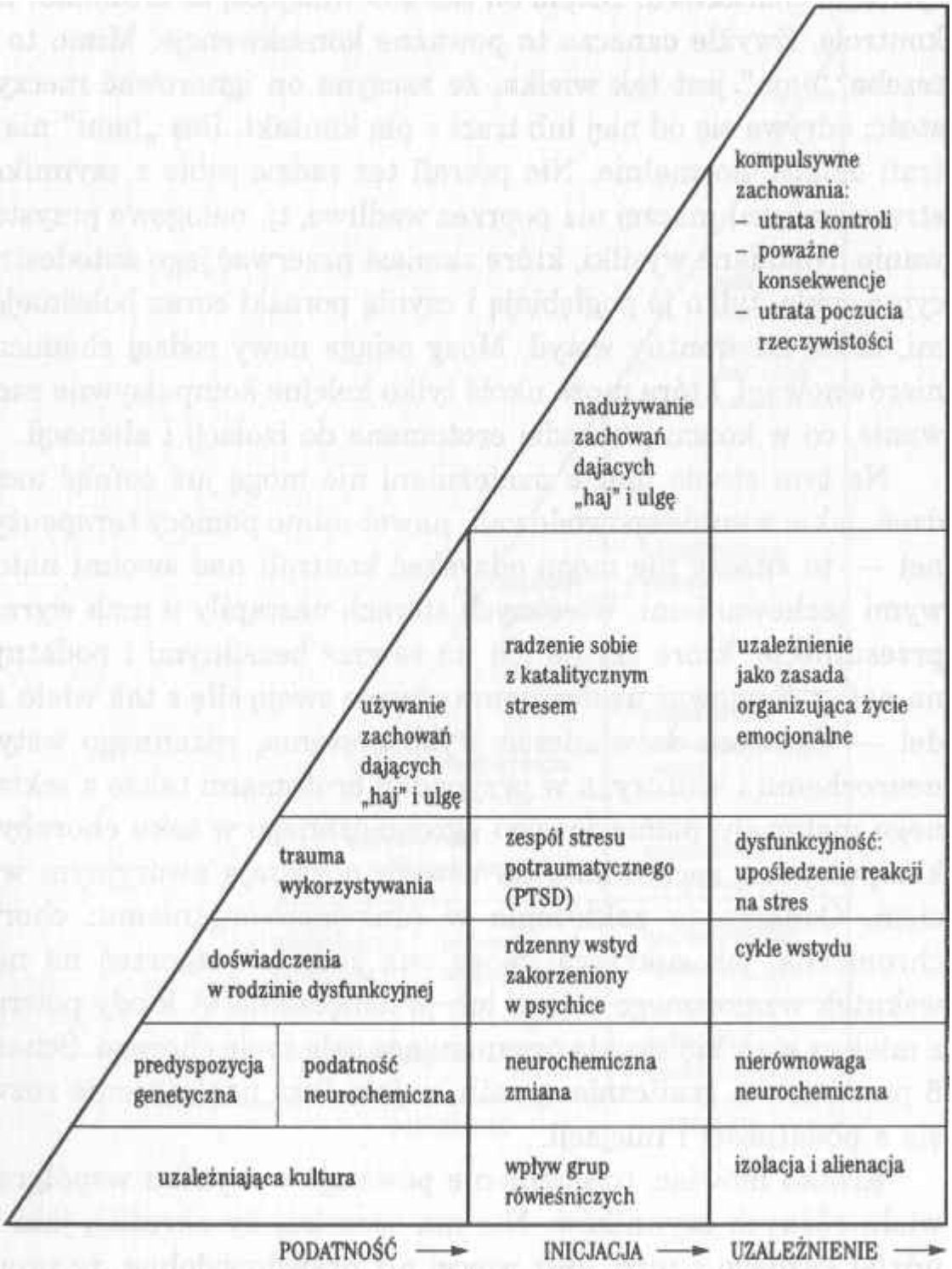

Przy przechodzeniu z jednej fazy uzależnienia do następnej rozstrzygające znaczenie ma sposób, w jaki reaguje rodzina. W pewnych przypadkach reakcje rodziny są osią rozwoju choroby. Bliscy mogą się przeciwstawiać, ale najczęściej stają się współuczestnikami w nałogu. To zagadnienie, ostatnie z „anatomii uzależnienia", naświetlimy w następnym rozdziale.

Rozdział 5

Uzależniony partner: lustro seksualnej obsesji

- Ellen dowiedziała się o podwójnym życiu swojego męża, znajdując trzy zeszyty, w których opisywał swoje stosunki z innymi kobietami. Przez dwadzieścia pięć lat małżeństwa nazbierało się ich ponad półtora tysiąca. Wiedziały jej przyjaciółki, wiedziały nawet dzieci, ale do Ellen prawda ta jakoś nie mogła dotrzeć przez całe ćwierć wieku.
- Jane dowiedziała się o kolekcji pornograficznej swojego męża, gdy ktoś zadzwonił w sprawie wynajęcia garażu. Nie wiedziała nawet, że w ogóle mają garaż. Była przekonana, że są rodziną o bardzo skromnych środkach. Harowała ciężko, by związać koniec z końcem. Była zmuszona liczyć się z każdym groszem do tego stopnia, że jej dzieci nosiły buty, z których już wyrosły. Tymczasem, ku jej zaskoczeniu, w garażu znalazła dwudziestoletnią kolekcję pornografii, która, po uwzględnieniu inflacji, oznaczała inwestycję na sumę ponad trzech czwartych miliona dolarów. /
- Wiedziona złym przeczuciem Nancy śledziła swojego męża przez cały dzień. Rano znów wymógł na niej seks, ale — jak zwykle ostatnio — był to wyłącznie fizyczny akt zaspokojenia, w którym żadne z nich nie było naprawdę obecne. Mimo to na przerwę obiadową mąż zaparkował pod domem jednej znajo-

mej, odwiedził inną po pracy, a kolację zjadł z trzecią. Wróciwszy późno, zżymał się na ciężki, męczący dzień w pracy. Zraniona i zła Nancy przez cztery miesiące dusiła w sobie to odkrycie.

- Fran, która nieraz spędzała noce w samochodzie, zaczęła swoją drogę do terapii współuzależnienia, kiedy jej sąsiadka wykryła ten fakt. Zapytana, przyznała z płaczem, że to dla niej jedyny sposób, by poradzić sobie z monstrualnymi żądaniami seksualnymi męża. Sąsiadka zabrała ją do pastora, któremu udało się wysłać ją z mężem do poradni rodzinnej.
- Mimo że mieszkali razem, Joe ciągle był o nią zazdrosny. Ona starała się mu to wytłumaczyć, mówiąc, że powinien być bardziej „otwarty" i nowoczesny, mieć „szersze horyzonty". Czuł, że coś dzieje się między nią i jej licznymi przyjaciółmi, ale ciągle odkładał swoje podejrzenia na bok, żeby zasłużyć na jej aprobatę. Kilka razy zastał ją z kimś w jednoznacznej sytuacji. Za każdym razem dochodziło potem do awantury i bijatyki, po której następował między nimi namiętny, „miodowy" okres. Wreszcie dziewczyna przyznała się do romansu z modelem ze swojej szkoły plastycznej. Joe odbył z nim trudną rozmowę, w nadziei, że tamten honorowo się wycofa. Dwa dni później znowu ich przyłapał.
- Fran przeżyła szok. Była w ciąży z pierwszym dzieckiem i wkrótce miało nastąpić rozwiązanie, gdy mąż poinformował ją, że ma chorobę weneryczną, którą ją pewnie zaraził. Zdecydował się powiedzieć jej, bo lekarz uświadomił mu, że bez wyleczenia dziecko dozna uszkodzeń, przechodząc przez kanał rodny. Ostatecznie, by zapewnić mu bezpieczeństwo, namówił ją na cesarskie cięcie.
- Tworzyli wzorowe małżeństwo. Przystojni, uśmiechnięci ludzie sukcesu, mogliby być ozdobą niejednego albumu rodzinnego. Ich wizerunek runął, gdy Suzie wykryła trwający od trzynastu lat romans Johna z jego rodzoną siostrą. Co gorsza, okazało się, że były też w jego życiu inne kobiety. Po podjęciu leczenia jeszcze przez ponad rok karała go surowo, aż wreszcie terapeuta zaczął się domyślać, że coś tutaj nie gra. Przygląda-

jąc się jej seksualnej historii, stwierdził, że Suzie przyćmiewa dokonaniami męża. Współuzależnienie służyło jej jako parawan dla własnych seksualnych zachowań.

W naszych badaniach współuzależnieni jawili się najczęściej jako osoby między trzydziestym a czterdziestym rokiem życia, ale cały przedział wieku wahał się od wczesnych lat dwudziestych do późnych pięćdziesiątych. Większość stanowiły kobiety. Podobnie jak erotomani, których badaliśmy, współuzależnieni są na ogół ludźmi dobrze wykształconymi; ponad połowa ma wyższe wykształcenie. Wielu z nich ma także inne uzależnienia i niemal wszyscy pochodzą z uzależnionych rodzin. Tak samo byli wykorzystywani w dzieciństwie. Byli współmałżonkami lub partnerami erotomanów, z których wielu wypełniało nasze nakiety.

Nasi respondenci mają jasność co do swojego współuzależnienia. Mieli obsesję na punkcie ludzi, którzy nie byli w stanie panować nad swoimi seksualnymi zachowaniami. Mieli związki jeśli nie z jednym, to z innym erotomanem. Dla niektórych oznaczało to, niestety, ciąg wielu destrukcyjnych związków, zawsze z ludźmi uzależnionymi od seksu — czyli jeden z wzorców erotomanii. Wielka nadzieja wypływa jednak z faktu, że wśród naszych współuzależnionych seksualnie respondentów przeciętny staż zdrowienia wynosił cztery lata. Pomogli oni nie tylko sobie, ale i nam.

Rozmowy z nimi otworzyły nam oczy na najbardziej charakterystyczny i ważny fakt, że współuzależnieni są lustrzanym odbiciem erotomanów. Są do nich bliźniaczo podobni, niezawodnie i precyzyjnie ich wynajdują, i nieuchronnie wchodzą z nimi w dysfunkcyjne związki. Wielu współuzależnionych we wczesnym okresie leczenia buntuje się przeciwko sugestiom, że mają cokolwiek wspolnego z uzależnieniem od seksu. Ci jednak, którzy zdrowieją wystarczająco długo i pozbyli się obsesji, twierdzą, że dopiero uznanie tego lustrzanego podobieństwa jest punktem, od którego można zacząć coś w sobie zmieniać.

Nasze badania w pełni potwierdzają koncepcję lustrzanego odbicia (patrz tabela 14). Badani przez nas erotomani i współuzależnieni wywodzili się z tego samego typu rodzin. Średnio dwie trze-

cie tak jednych, jak i drugich pochodzi z domów, gdzie panowały rygorystyczne wymagania i nie okazywano uczuć. Jak wcześniej mówiliśmy, chłód uczuciowy rodzi w dziecku lęk przed opuszczeniem i niszczy jego ufność, natomiast rygorystyczne wymagania — wstyd i zależność. Zarówno więc erotomanom, jak współuzależnionym oparte na kontroli związki nie dają poczucia spełnienia i bezpieczeństwa; dają jednak seksualny „haj" i komfort obracania się w czymś dobrze znanym.

Osiemdziesiąt siedem procent erotomanów miało w pierwotnej rodzinie osoby uzależnione lub multiuzależnione. To samo dotyczy niemal wszystkich współuzależnionych. Dlatego trwanie w relacjach z ludźmi, którzy stracili kontrolę nad swoim życiem, jest i dla jednych, i dla drugich czymś swojskim i świetnie znanym. Dzieci wychowane wśród ludzi uzależnionych uczą się dysfunkcyjnych sposobów radzenia sobie w życiu, co często oznacza po prostu jakiś nałóg lub nawet kilka. Ponad jedna trzecia współuzależnionych ma zaburzenia pokarmowe — obżarstwo, bulimię czy anoreksję — 15 procent pije alkohol lub zażywa narkotyki, a 20 procent również cierpi na erotomanię.

Tabela 14

Porównawcza charakterystyka erotomanów i współuzależnionych

Cechy	% erotomanów	% współuzależnionych
RODZINA PIERWOTNA		
nieokazywanie uczuć	88	75
uzależnieni dorośli	87	98
rygorystyczne wymagania	77	77
rygorystyczne wymagania i nieokazywanie uczuć	68	63
HISTORIA NADUŻYĆ		
wykorzystanie emocjonalne	97	91
wykorzystanie seksualne	72	71
wykorzystanie fizyczne	81	81

Cechy	% erotomanów	% współuzależnionych
WZORCE EMOCJONALNE		
działanie wbrew własnym wartościom	**59**	**59**
wyczerpanie emocjonalne	**79**	**86**
niestabilność uczuciowa	**76**	**83**
poczucie beznadziejności i rozpacz	**87**	**87**
prowadzenie podwójnego życia	**85**	**63**
utrata celów w życiu	**68**	**61**
utrata poczucia własnej wartości	**91**	**86**
nadużycia na sobie (np. okaleczanie się, cięcie lub przypalanie)	**11**	**11**
silne lęki dotyczące przyszłości	**78**	**80**
silne poczucie osamotnienia	**90**	**87**
próby samobójcze	**17**	**8**
myśli i uczucia samobójcze	**69**	**54**
PRZYPADŁOŚCI FIZYCZNE		
duże skoki wagi od otyłości do wychudzenia	**25**	**38**
wyczerpanie fizyczne	**58**	**63**
problemy zdrowotne (np. wrzody żołądka, nadciśnienie)	**25**	**29**
zaburzenia snu	**62**	**70**
KONSEKWENCJE		
problemy finansowe	**55**	**58**
utrata pozycji zawodowej lub szans na awans	**25**	**20**
utrata bliskich przyjaciół	**49**	**53**
zanik zainteresowań, ambicji i kreatywności	**65**	**61**
spadek produktywności	**75**	**54**

Podobieństwo wykazują również historie nadużyć z dzieciństwa. Wzorce i zasięg seksualnego, emocjonalnego i fizycznego wykorzystywania są niemal identyczne u erotomanów i współuzależnionych. Tak samo też rozwija się w nich i dezorganizuje im życie zespół stresu potraumatycznego. Również zaburzenia emocjonalne, łącznie z obsesją samobójstwa i okaleczaniem się, są u nich takie same.

Wreszcie, erotomani i współuzależnieni niezmiennie ponoszą takie same konsekwencje, jak niechciane dzieci, choroby weneryczne i AIDS. Prócz tego i jedni, i drudzy doświadczają konsekwencji fizycznych, jak fluktuacje wagi, choroby fizyczne o podłożu stresowym, zaburzenia snu i ogólne wyczerpanie. Tak samo dotkliwie szwankują podstawowe sfery życia seksualnie współuzależnionych ludzi: praca, przyjaźnie, zainteresowania, finanse.

Jeśli więc życie współuzależnionego utkane jest z takich samych zagrożeń, jak życie erotomana, jak kształtują się wzorce seksualnego współuzależnienia i czy rzeczywiście różni się od erotomanii?

Czym jest współuzależnienie seksualne?

Zacznijmy od historii Sunny, uroczej kobiety po trzydziestce. Urodziła się w Japonii. Jej matka była Japonką, ojciec — białym amerykańskim żołnierzem. Matka Sunny borykała się z trudnościami, starając się zostać zaakceptowaną w Stanach Zjednoczonych. Najbardziej zależało jej na rodzicach męża i była gotowa na wszystko, by ich zadowolić. By zyskać aprobatę teściowej, posługiwała się Sunny, dla której zjednywanie sobie innych stało się w ten sposób czymś normalnym. Często też obarczano ją opieką nad młodszym rodzeństwem — siostrzyczką i dwoma braćmi. Patrząc z prespektywy czasu, Sunny czuje, że była dla nich bardzo szorstka i bezwzględna:

> **W dzieciństwie nie umiałam inaczej opiekować się trójką młodszych dzieci. Mnóstwo razy to ja musiałam dawać im przykład i okazywać pewność — a przynajmniej sprawiać takie wrażenie — i tylko w ten sposób mogłam uniknąć kłopotów. Jako metodę zawsze wybierałam siłę, bo sama jej doznawałam. Rodzice stosowali wobec mnie przemoc fizyczną jako środek wychowawczy. To się nazywało: dyscyplina. Przez większość czasu czułam się samotna, bo chociaż wokół było wiele osób, to jednak ja musiałam być stale odpowiedzialna za mnóstwo rzeczy. Nie mając nikogo, z kim mogłabym dzielić te obowiązki, byłam typowym samotnym dzieckiem.**

Wychowując się w wykorzystującej i bezwzględnie wymagającej rodzinie, która nie okazywała uczuć, Sunny nauczyła się radzić sobie z bolesnymi emocjami za pomocą kontroli i dominacji.

Dodatkową dysfunkcją była erotomania jej ojca. Kilka dziewczyn było z nim w ciąży, jeszcze zanim wziął ślub z matką Sunny. Stale gromadził i trzymał na wierzchu pornografię, która na Sunny wywierała szczególnie destrukcyjny wpływ. „Jeszcze w szkole podstawowej — opowiada — zaczęłam pielęgnować wstydliwe marzenie zostania striptizerką, pragnienie żeby też znaleźć się w pismach, które czytał tatuś. Słyszałam wprawdzie, jak matka je krytykuje, ale w dziecinnym myśleniu doszłam do wniosku, że to jest coś, co mężczyźni lubią najbardziej i właśnie za to chciałam być kochana". Sunny wchłonęła przekonanie, że seks jest najważniejszym przejawem miłości, a patrząc na sposób, w jaki matka manipulowała ojcem, doszła do wniosku, że kobiety mogą kontrolować mężczyzn za pomocą seksu.

Wykorzystywanie seksualne Sunny zaczęło się od tego, że ojciec dał jej do czytania egzemplarz *Lolity* Nabokowa. W ten sposób mógł wspólnie z córką racjonalizować seksualne doświadczenia jako ich romans, utożsamiając ją z rolą bohaterki pedofilskiej powieści. Dziewczynka czuła się za to wszystko winna i odpowiedzialna, zwłaszcza że i jej zdarzało się inicjować wspólny seks, ale też uwiedzenie przez ojca dawało jej poczucie posiadania czegoś szczególnego, „czego nie mają inne dziewczynki". W wieku szesnastu lat stało się jednak jasne dla niej, że wcale nie czuje się z tym dobrze. Po obejrzeniu pierwszych odcinków *Romana i Martina* zaczęła nazywać ojca „świńskim staruchem".

W czasie studiów wpadła w wir seksualnej niewybredności i równolegle zaczęła się narkotyzować: „Stale się rozglądałam, żeby być kochaną i ciągle należeć do kogoś i żeby nadać sobie jakąś wartość tym, że potrafię przyciągać mężczyzn i zaspokajać ich seksualnie" — mówi. Sunny ma dziś świadomość, że w tym okresie jej zachowania kształtowały się jak w klasycznej erotomanii. Ale od momentu, gdy spotkała swojego przyszłego męża, jej wzorce uzależnienia zmieniły się zasadniczo.

Pociągało ją w nim to, że był inteligentny, pogodny i dowcipny — świetnie potrafił opowiadać kawały, zwłaszcza seksualne. Dziś widzi, że stanowił on kopię jej ojca i jego sprośnego humoru. Po trzech miesiącach romansu wyprowadzili się do jego rodzinnego miasta i wzięli ślub. W ramach miesiąca miodowego mąż zabierał ją do kina porno i do lokalu ze striptizem. Była rozgoryczona, a jednocześnie odurzona, czując, że chce robić to wszystko, co on tylko ogląda i ciągle miała na ten temat fantazje. Obok tego czuła, że i z nim coś nie jest w porządku i że ona musi to zmienić: „Wtedy zaczęłam go kontrolować. Zaczęłam mu powtarzać, że tego już za wiele i wyznaczać granice jego seksualnym zachowaniom". Przekroczyła tym samym kolejną granicę. Zaczęła mieć obsesję na punkcie obsesji seksualnej męża. Zasadniczo zrobiła to, co robi wielu współuzależnionych: zamieniła jedną formę nałogu na inną. Jedyną różnicą było to, kto się seksualnie uruchamia.

Współuzależnienie wyparło w tym momencie moją erotomanię. Przestałam sama się uruchamiać i właściwie od momentu, kiedy zdałam sobie sprawę, że mąż za wiele sobie pozwala, jego erotomania zaczęła odgrywać w naszym związku główną rolę. Trwało to z grubsza sześć lat. Przerobiłam wszystko, co robią współuzależnieni: przetrząsanie, wyrzucanie znajdowanych rzeczy, podsuwanie mu książek i artykułów, szantaż, groźby w stylu: „Rzucę cię na zawsze, jak nic z tym nie zrobisz". On obiecywał i robił wszystko, by wyrazić skruchę: „Tak mi przykro — płakał — to się już nigdy nie powtórzy". Wszystko odbywało się jak w klasycznych scenach z alkoholikiem, kiedy znowu znajdujesz flaszkę i wylewasz do zlewu.

Mimo wszystkich wysiłków Sunny problem się tylko pogłębiał. Znalazła kiedyś w koszu na śmiecie ostatni wyciąg bankowy. Mąż wypłacił osiemset dolarów i nie miała pojęcia, na co były mu te pieniądze. Przyciśnięty do muru przyznał się, że na pornografię — ale wiedziała, że kłamie. Wymogła na nim, że pójdzie do rejonowego psychiatry. Zaczęła działać ze skrupulatnością detektywa. Sprawdzała dosłownie wszystko:

Przetrząsałam mu kieszenie, sprawdzałam rachunki co do grosza. Szukałam go po lokalach. Sprawdzałam materac co do włosa, szpe-

rałam w każdym miejscu w piwnicy, klozecie, przewracałam mieszkanie do góry nogami. Wszystko, by znaleźć w końcu to, co zawsze: dowód. To był kompletny obłęd.

W pewnym okresie Sunny regularnie zapisywała wskazania kilometromierza w jego aucie. Kontrolując przebieg, nie wiedziała, że zawsze, gdy ruszał w miasto na seksualną eskapadę, odłączał licznik. Chodziła z nim do wielu psychiatrów. Jeden z nich nalegał, by i ona zaczęła terapię. „Zasugerował wtedy, że może jestem zbyt pruderyjna i mało liberalna. Zważywszy na moją dawną seksualną historię, brzmiało to jak kawał!" — wspomina Sunny. Wysłała więc męża do następnego lekarza, co okazało się kompletnym niewypałem, a „wizyty" u niego zamieniły się w seksualne eskapady.

Z każdym nowym terapeutą nałogowa aktywność męża trochę przycichała i Sunny mogła skupić się bardziej na rodzinie i dzieciach. Postrzegała siebie w kategoriach stereotypu kobiety jako „domowego klucznika". „To dawało mi wielkie poczucie mocy. Wierzyłam, że jestem tym, co robię".

Odkrycie przez nią wielkiego magazynu pornografii w biurze męża zmusiło ich kolejny raz do poszukania pomocy. Tym razem skierowano ich na kliniczny program dzienny leczenia erotomanii. Oprócz tego, że mąż znalazł wreszcie właściwe leczenie, znalazła je także Sunny. Została skierowana na mityngi Co-SA (Codependent Sex Addicts) — opartej na Dwunastu Krokach wspólnoty seksualnie współuzależnionych. Co-SA, S-Anon czy Co-SLAA jest wspólnotą o ogólnokrajowym zasięgu, pozwalającą uczestnikom uwolnić się od obsesji na punkcie małżonków i partnerów. W ten sposób, pod naciskiem szpitala, Sunny zaczęła proces zdrowienia.

Musiała przyznać, że jest bezsilna wobec erotomanii męża. Utraciła kontrolę i nie jest w stanie nim kierować: „To jest podstawa mojej bezsilności — niezdolność do zaprzestania kierowania jego seksem i życiem. Mimo tysiąca dowodów, że to nie działa, nie byłam w stanie tego uznać. Stale myślałam, że wreszcie tym razem się uda".

Sunny odkryła, że jej współuzależnienie przybierało różne formy, łącznie z typowymi dla erotomanii zachowaniami, których

w zasadzie nie lubiła. W pewnym okresie próbowała być dla męża szczególnie atrakcyjna, co oznaczało: „rzeczy, które zupełnie nie były w zgodzie ze mną — bielizna „seksy", wyuzdane pozy, przesadny wyrafinowany makijaż — wszystko, by jego seksualną aktywność zatrzymać w domu".

Nie lubiła też w sobie złośnicy, jaką się z czasem stawała. Uruchamiała swoją złość, by wyrzucić z siebie poczucie bycia ofiarą i męczennicą. Wściekała się na męża, nie stroniąc od fizycznej przemocy i bójek, w których uczestniczyli oboje. Próbowała go też wystawiać na pośmiewisko rodziny, opowiadając bliskim o niektórych swoich odkryciach. Zawstydzała go przed innymi i używała wstydu jako taktyki manipulacyjnej, by robił to, co ona chciała — nawet jeśli chodziło tylko o zmywanie.

Najbardziej bolesny dla Sunny jest fakt, że głównymi odbiorcami jej ataków furii były dzieci. Były w rodzinie czymś w rodzaju piorunochronu czy pojemnika, w którym upychała swoje emocje i wstyd dotyczący jej osoby i życia. Ilekroć przypadkiem zrobiły coś, co przypominało Sunny jakąś jej wadę, odreagowywała na nich swój szał. Jej wybuchowość pochodziła nie tylko z frustracji seksualnymi zachowaniami męża i nieudanych prób kontroli, lecz także z ogólnej histerycznej złości na wszystkich mężczyzn i cały świat. W taki sposób opisuje ponoszone straty: „Do moich strat zaliczam to, że strasznie raniłam dzieci. Także to, iż tak długo trwałam w autodestrukcyjnym cyklu, co spowodowało głębokie zmiany w chemii neuroprzekaźników i dlatego tak trudno mi teraz żyć w zdrowy sposób — odpuścić sobie wściekłość i napełniać się dobrem".

Sunny w swoim współuzależnieniu straciła kontakt z rzeczywistością oraz świadomość tego, kim chce być. Funkcjonowała w sposób albo reaktywny, albo nadopiekuńczy. Jej własne potrzeby i pragnienia zostały zaniedbane. Robiła to, czego nie chciała robić i nie mogła się powstrzymać. Nie widziała dla siebie wyjścia. Była właściwie erotomanką, ale jej obsesją stała się druga osoba. Tak więc do cech wspólnych współuzależnionym i erotomanom możemy też dodać autodestrukcyjne reakcje na czyjeś zachowania seksualne — reakcje, których nie mogą zaprzestać.

Wypowiedzi współuzależnionych na temat współuzależnienia

Uzależnienie od erotomana.

Branie odpowiedzialności za ludzi, zadania i sytuacje, za które nie jestem odpowiedzialna.

Starania, by być wystarczająco „dobrym", by zapracować na miłość innych.

Reagowanie na czyjeś zachowania zamiast kierowania się własnymi pobudkami.

Poczucie zupełnego „wchłonięcia" przez drugą osobę i wczepienie się w nią.

Wskutek reagowania na uzależnionego partnera stajesz się tak samo pomylona i chora jak on.

Tak silne przywiązanie uczuciowe do drugiej osoby, że wyklucza uznanie jej problemu.

Utrata poczucia własnego ‚ja"; brak świadomości własnych uczuć i potrzeb. Obsesja na punkcie drugiej osoby to sposób, by nie zajmować się sobą — własnym życiem, bólem, wadami, radościami i rozwojem.

Obsesja na punkcie uzależnienia i seksualnych zachowań współmałżonka. Próby naprawiania go i tuszowania problemów, kosztem siebie. Zamykanie oczu na własne trudności.

Kontrolowanie czyichś zachowań i pochłonięcie nimi aż do utraty swojej energii i zdolności dbania o siebie.

Na podstawie tych wypowiedzi rysuje się dość jednolita definicja: seksualne współuzależnienie jest obsesją — chorobą, w której reagowanie na seksualne zachowania drugiej osoby prowadzi do utraty własnego Ja". Współuzależnieni, tak samo jak ich uzależnieni partnerzy, zatracają siebie w obsesji. Na zewnątrz mogą nosić maskę i robić dobre wrażenie, ale ukryta rzeczywistość jest całkiem inna. Fasada ma niewiele wspólnego z prawdziwym „ja" współuzależnionego; to tylko życzeniowy wizerunek

roztaczany po to, by je zasłonić. Osoba współuzależniona staje się częścią podwójnego życia swojego partnera, tak jak w przypadku Sunny:

> **Umarłabym, gdybym dalej w tym trwała. Jednak współuzależnienie wydawało mi się bezpieczniejsze, bo wciągało inne osoby, więc pozornie nie byłam tak samotna. Tworzyliśmy wspólny front. To wyglądało kulturalnie i sprawiało wrażenie, jakbyśmy byli dobrze funkcjonującą rodziną, bo przecież nie chciałam skojarzeń z marginesem. Chciałam być bardzo reprezentacyjna i stale miałam na uwadze swój wygląd, ale to wszystko była tylko fasada.**

Zachowywanie pozorów nie chroni jednak przed erozją własnego „ja". Terri, inna współuzależniona, robiła to samo, co Sunny — miała obsesję na punkcie swojego męża, tego, gdzie jest, co robi i czy ją kocha. Tak samo stała się detektywem. Nie wychodziła z domu z obawy, że mógłby sobie kogoś sprowadzić. Miała paranoję na punkcie innych kobiet, postrzegała je jego oczami i porównywała się. Tłumaczyła sobie, że on jest bardziej liberalny w sprawach seksu i ma bardziej otwarty umysł niż ona. Ryzykowała te same choroby, co on. Wstydziła się wychodzić z nim gdziekolwiek, gdyż inni wiedzieli o jego seksualnych wyskokach. Na podstawie własnego doświadczenia Terri napisała definicję współuzależnienia, która dla wszystkich współuzależnionych brzmi jak kredo:

> **Zatracenie samej siebie. Nigdy się nie zastanawiałam, czyja go kocham, tylko czy on kocha mnie. Nigdy nie myślałam, czy ja jestem szczęśliwa, a tylko, czy on jest. Nigdy nie troszczyłam się o własne potrzeby seksualne, a tylko o to, czy potrafię zaspokoić jego. Oczekiwałam coraz mniej od życia, ponieważ byłam przekonana, że i tak nic mnie nie czeka. Współuzależnienie to myślenie, że to ze mną jest coś nie w porządku, bo nie potrafię mu dogodzić. Nienawidziłam siebie za to, że jestem słaba, że nie mam za grosz godności i że bez słowa znoszę złe traktowanie i wykorzystywanie. Fantazjowałam o jego śmierci, która rozwiązałaby sytuację, na zmianę z pragnieniem, by samej umrzeć. Nie miałam żadnych zainteresowań poza moim związkiem. Kiedy ode mnie odszedł, czułam absolutną pustkę. Byłam gotowa na**

wszystko, byle wrócił. Nieustanny ból. To kompletny rozdźwięk między tym, co sobie projektowałam, a tym, co rzeczywiście się działo.

Inny z naszych współuzależnionych skwitował krótko: „Znana stara piosenka: *Sometimes I'm happy, sometimes I'm blue. My disposition depends on you*[ię>]. Ktoś napisał ją dla mnie".

Bezsilność współuzależnionych i ich niezdolność do kierowania swoim życiem

Sunny opowiadała na terapii, że któregoś dnia nagle pojęła istotę swojego współuzależnienia: „To nie to, że nie mam kontroli nad jego zachowaniami, ale to, że nie mam władzy nad moją chęcią kontrolowania go. Zdałam sobie sprawę, że to było coś, czego ja nie umiałam przestać robić, moja prawdziwa kompulsja, przymus. Wtedy przyznałam się nie do jego bezsilności, lecz do własnej i do tego, że przestałam kierować nie jego życiem, lecz moim". Zwykle wgląd w istotę choroby zaczyna się od tzw. kroku pierwszego, w którym współuzależniony uznaje swoją bezsilność. Zrobienie pierwszego kroku wymaga zgromadzenia wielu specyficznych, konkretnych przykładów własnej bezsilności i niezdolności do kierowania swoim życiem, które tworzą ładunek zdolny skruszyć tzw. system iluzji i zaprzeczeń. Zwykle przykłady te pomagają znaleźć inne współuzależnione osoby, które mówią o beznadziejnych i posuniętych do skrajności próbach kontrolowania męża czy żony. Pomocne są też i mniej jaskrawe przykłady nadmiernej kontroli.

Wypowiedzi współuzależnionych na temat własnej bezsilności

Podsłuchiwałam rozmowy telefoniczne męża.

Sprawdzałam wyciągi bankowe, rachunki telefoniczne i czytałam jego dziennik.

Szukałam go w jego „ulubionych lokalach" w blisko dwumilionowym mieście.

Sprawdzałam jego bieliznę, by znaleźć jakieś ślady.

Czułam się tak bezsilna i skrzywdzona jego „podwójnym życiem", że byłam agresywna wobec dzieci.

Nie mogłam spać, kiedy nie wracał — całymi nocami stałam w oknie.

Szukałam go zaraz, gdy tylko znikał na chwilę na przyjęciu.

Stale domagałam się od męża zapewnień, że się nie uruchamia.

Szperałam w jego papierach i korespondencji.

Nie ruszałam się z domu przez czternaście lat, bojąc się, że sobie kogoś sprowadzi.

Nigdy nie poruszałem żadnych drażliwych tematów w naszym małżeństwie, bo mnie kiedyś nastraszyła: „Jak ci się nie podoba, to odejdź".

Wyskoczyłam z pracy i pędziłam z niedozwoloną prędkością do domu, by sprawdzić, dlaczego nie odbiera telefonu.

Sprawdzałem rachunki telefoniczne, szukając zamiejscowych rozmów z nieznanymi numerami jako dowodów zdrady.

Codziennie po pracy na długie godziny zajmowałam telefon, żeby nie mógł zadzwonić do burdelu czy sekslinii.

Krążyłam autem wokół domu jego przyjaciółki, żeby sprawdzić, czy jest u niej.

Jechałam za nim, kiedy szedł się uruchamiać i parkowałam obok jego auta, czekając aż wyjdzie.

Patrząc na te przykłady, zwykły czytelnik może się zastanawiać, jak można ciągle tak postępować. Cechą wspólną, którą mają wszyscy uzależnieni od seksu, jest pochłonięcie swoim obiektem lub zachowaniem. Erotomani spędzają większość czasu na zaabsorbowaniu seksem i szukaniu okazji, by się uruchomić. Pozwala im to nie zajmować się własnym życiem i emocjami. Współuzależnienie jest tak samo obsesyjnym „rozwiązaniem".

Dopóki współuzależniony trwa w obsesji na punkcie swojego obiektu, nie musi zajmować się swoimi uczuciami, ograniczeniami i brakami — nie musi się sobie przyglądać. Utrata siebie jest ceną w każdym przypadku. Ponad dwie trzecie ankietowanych przez nas współuzależnionych identyfikowało się ze stwierdzeniem, że obsesja na punkcie erotomana jest sposobem, by nie czuć własnego bólu.

Obok tego występowanie w roli opiekuna, detektywa czy reżysera daje silne złudzenie mocy. Współuzależnieni od seksu wierzą, że jeśli będą się starać jeszcze bardziej, są w stanie zmienić drugiego człowieka oraz bieg zdarzeń; uzależnieni — że, natężając wysiłki, mogą opanować swoje zachowania i uzyskać władzę nad nałogiem. W swojej bezsilności wszyscy oni wierzą we własną moc.

Niestety, są bystrzy i łatwo się uczą, jak na przykład Herb, trzydziestoośmioletni menedżer z Nowej Anglii. Z domu rodzinnego wyniósł kilka przekonań prowadzących do uzależnienia: wiarę, że seks jest czymś brudnym i wstydliwym oraz zwątpienie w swoją atrakcyjność pod tym względem. Jego frustracja i niezdolność do stworzenia bliskiego i satysfakcjonującego seksualnie związku kazała mu wybierać kobiety, które były od niego zależne i niezdolne do emocjonalnej obecności w stałym związku. Wiązał się z tymi, które nie były wierne, często niewybredne, oszukiwały go i manipulowały nim. Ostatni dłuższy romans Herb miał z prostytutką, którą starał się uratować:

> **Pociągały mnie kobiety o wyraźnie mniejszych możliwościach niż moje — kobiety, którymi mógłbym się opiekować i mieć w ten sposób poczucie, że jestem dla kogoś ważny, że coś znaczę. Wszystkie wykorzystywały mnie emocjonalnie. Aby ten ból jakoś znieść, zajmowałem się kojeniem ich cierpień, skupiałem się na ich życiu i tym, co mógłbym w nim poprawić, i odciągałem uwagę od mojego życia — od tego, co mógłbym zrobić dla swojego szczęścia. Stałem się frustratem, złośnikiem, tonąłem w użalaniu się nad sobą i wstydzie, kiedy moje partnerki się puszczały. Czułem, że nie zasługuję na nic lepszego. Wskutek ciągłych prób ratowania tego, co nie dawało się uratować, utraciłem siebie, moją ambicję i ważne życiowe cele.**

W seksualnym współuzależnieniu ratowanie tego, czego nie daje się uratować, to motyw, który nasila się tym bardziej, im bardziej życie wspóluzależnionego nie daje się kontrolować. Niezdolność do kierowania własnym życiem oraz bezsilność stanowią podstawowy wyznacznik utraty kontroli. Dlatego w pierwszym kroku ku wyzdrowieniu współuzależnieni muszą przyznać się nie tylko do swojej bezsilności, lecz i do niemożności kierowania swoimi sprawami i życiem. Muszą stawić czoło prawdzie — stanąć przed konkretnymi, specyficznymi dowodami na to, ile cierpień i strat byli w stanie znosić dla karmienia swojej obsesji.

Wypowiedzi współuzależnionych na temat niekierowania własnym życiem

Przez moją niekontrolowaną złość sprawiałem, że moja partnerka robiła to, czego zupełnie nie chciałem i nie akceptowałem.

Kiedy się dowiedziałam, wpadłam w taką depresję, że wzięłam trzy tygodnie urlopu i przeleżałam je w łóżku.

Niezdolność do wykonywania podstawowych życiowych czynności i zadań.

Nałogowe poirytowanie i złość.

Żeby sobie ulżyć, kompulsywnie wydawałam pieniądze i obżerałam się.

Zamknęłam się na niego seksualnie i odmawiałam sobie przyjemności, aby i on jej nie miał.

Miałam wypadek samochodowy w drodze na posterunek, gdzie go zatrzymali.

Stałam się kompletnie szalona i wyżywałam się, bijąc psa.

Nie mogłem skoncentrować się na pracy i popełniałem coraz gorsze błędy.

Tyle uwagi poświęcałam uzależnionemu partnerowi, że stałam się kompletnie nieosiągalna dla dzieci, nawet nie zauważając tego.

Żyłam w codziennej depresji, lęku i nienawiści do siebie.

Przejęłam całą finansową odpowiedzialność za mojego erotomana.

Paliłam z nim trawę, chociaż jej nie znosiłam, aby mieć z nim chociaż coś wspólnego.

Stałam się zupełnie niezorganizowana i drobne sprawy mnie przerastały.

Przeczuwając, że wraca do nałogu, wpadałam w roztargnienie i chwytały mnie nudności.

Zachowywanie się w niechciany i nie akceptowany sposób, pogwałcenie własnych wartości i norm, emocjonalne wrzenie, które rani też dzieci — bezbronne i niewinne ukochane istoty — wypadki, niebezpieczne sytuacje, przeciążenie emocjonalne, finansowe i inne, utrata celów życiowych, ambicji i zainteresowań — tę listę niezdolności do kierowania własnym życiem można by wydłużać.

Z powyższych danych wyłania się obraz erotomana i osoby seksualnie współuzależnionej, którzy — nie mogąc się od siebie oderwać — prowadzą równolegle identyczne, coraz bardziej obsesyjne i nie dające się kontrolować życie. Jedyna różnica polega na obiektach ich obsesji[17]. Czasami słyszy się, że erotomani to mężczyźni, a współuzależnieni to kobiety. Nie jest to prawdą ani w jednym, ani w drugim przypadku.

Różnice płci

Prawdą jest jedynie, że większość współuzależnionych szukających pomocy to kobiety. Klinicyści już dawno zauważyli, że współuzależnionych mężczyzn dużo trudniej namówić na leczenie — z przyczyn podobnych do tych, dla których nie mówią oni o swoim wykorzystaniu seksualnym w dzieciństwie. Bycie współuzależnionym stoi w sprzeczności z kulturowym wizerunkiem męskości, tak samo jak bycie erotomanką nie godzi się z obiegowym wyobrażeniem kobiecości, a przecież i mężczyźni, i kobiety czerpią swój wierunek głównie ze stereotypów. Współuzależnienie przekształca najgorsze

seksualne i rodzinne wzorce, jakie proponuje nam nasza kultura, w chroniczną, obsesyjną chorobę.

W procesie wychowania współuzależnieni przyswajają sobie wzorce, które później dają im energię do powielania dysfunkcyjnych związków i trwania w nich. Pytaliśmy współuzależnione od seksu kobiety o przekonania, które utrzymywały je w nałogu. Podawały takie przykłady:

- Kobieta potrzebuje mężczyzny, bez względu na to, jak okropny jest dla niej.
- Seks jest skutecznym narzędziem kontrolowania mężczyzn.
- Kobiety muszą się nosić seksownie, ale fizycznie nie uprawiać seksu.
- Chłopcom wolno chcieć seksu, podczas gdy dziewczyna albo jest dziewicą, albo jest „zła".
- Trwałość rodziny i bycie razem jest najważniejsze.
- Trzymaj w tajemnicy nie mieszczące się w normach zachowania; nawet o nich nie wspominaj w rodzinie.
- Dziewczyna bez chłopaka — i kobieta bez męża — nie jest nic warta.

Dostarczaj seksu, ale sama nie bądź seksualna; bez mężczyzny nie możesz istnieć; nie mąć spokoju w rodzinie i tuszuj wszystko — reguły te odzwierciedlają rodzinny wstyd i stanowią naczelne przykazania wielu współuzależnionych kobiet. Jedna z nich wspomina: „W moim domu o seksie nigdy się nie mówiło otwarcie. Pamiętam uczucie wstydu dotyczące mojej rodziny i przekonanie, że to dlatego, iż jesteśmy biedni i że jest u nas tyle dzieci. Dopiero ostatnio odkryłam, że dziadek siedział w więzieniu za namawianie małych dziewczynek do zdejmowania majtek i obnażania się". I dodaje dalej: „Moja matka doskonale pasuje do opisu współuzależnienia: tajność, negatywizm seksualny, reguła milczenia". Te wzorce kształtują się wcześnie.

Zycie współuzależnionych mężczyn również kształtują silne kulturowe stereotypy nałożone na doświadczenia w rodzinie. Widać to jasno na przykładzie historii Jasona, trzydziestodwuletniego lekarza z północnego zachodu.

Patrząc z perspektywy czasu na lata szkolne, Jason dostrzega już ukształtowane wzorce. Jego inicjacja seksualna zaczęła się, kiedy chodził „z dziewczyną, która była najprawdopodobniej uzależniona od środków chemicznych i miała w szkole opinię najgorszej". Po niej dalej wiązał się z kobietami, które miały problemy i rozpaczliwie potrzebowały oparcia. W pewnym momencie życia miał wybór między dziewczyną zrównoważoną i zdrową emocjonalnie a inną, która dawała mu pewność, że będzie jej potrzebny. Wybrał bycie potrzebnym. „Myślę, że w tym momencie moje współuzależnienie ujawniło się w pełni" — wspomina.

Historia randek Jasona odzwierciedla wzorce, które znał ze swojej rodziny:

> **Z taty był wielki, współuzależniony opiekun. Opiekował się swoją mamą, ciotkami oraz babcią po tym, jak opuścił ich jego ojciec, który był alkoholikiem. Brat ojca i siostra też zostali alkoholikami, więc tato zdawał się jedynym stabilnym elementem w rodzinnym układzie. Przeprowadził się do mieszkania tuż obok i robił za nich bardzo wiele rzeczy. A oprócz tego wychowywał swoją rodzinę.**
>
> **Mama, jak myślę, też była wielką opiekunką. Zresztą jako pielęgniarka znała się na tym. Miała też nieprawdopodobny talent wpędzania innych w poczucie winy, dając im odczuć, jak ją rozczarowali, nie spełniając jej oczekiwań, czy nie dorastając do wyznaczonej roli. Nigdy nie była szczera co do swoich uczuć, zwłaszcza rozgoryczenia czy wściekłości. Pozwalała natomiast domyślać się na różne sposoby, że nie czuje się najlepiej i że trzeba się nią zająć.**

W liceum Jason zaczął spotykać się z Patti i przed maturą wziął z nią ślub. Jak wszystkie dziewczyny, z którymi chodził wcześniej, Patti miała mnóstwo problemów i bogatą historię uzależnień w rodzinie. Pierwszy incydent wypłynął, kiedy jeszcze chodzili do szkoły. Patti dorabiała jako kelnerka w barze, gdzie najczęściej bywali maszyniści. Zaczęła się przyjaźnić z wieloma kolejarzami i wypuszczała się z nimi w trasy. Jason odkrył, że również z nimi sypiała: „Cały świat się zawalił, straciłem grunt pod nogami. Nie wiedziałem, co robić, ani do kogo się zwrócić. Byłem zagubiony. Strasznie zagubiony".

Epizody zaczęły się powtarzać. Był pewien facet, którego Patti widywała w czasie swojej pierwszej ciąży. Potem był ktoś, kogo sprowadziła do domu, gdy Jason wyjechał na rekolekcje. Potem fotograf, któremu pozowała do aktów. Po każdym wykryciu zdarzenia układały się według podobnego wzorca. Najpierw był szok. Potem okres winienia, karania i potępiania, który zwykle zaczynał się od tego, że Jason opowiadał rodzinie, co żona zrobiła tym razem. Po tym następował czas pojednania i obietnic.

Jason nie mógł się jednak podzielić z nikim uczuciem złości, które narastało w nim po każdym epizodzie: „Myślę, że wyłaziło to ze mnie w ciągłych krytykach pod jej adresem. Krytykowałem jej sposób wydawania pieniędzy, jej brak zaangażowania w łóżku, sposób, w jaki się wysławiała, stosunek do wspólnych przyjaciół — mówiłem jej wiele przykrych rzeczy". Co dziwniejsze, zachowanie to usprawiedliwiał pierwszy z wielu terapeutów, do którego Jason ją wysłał: „Twoja żona to osoba niedojrzała i będzie się zachowywać jak małe dziecko. Musisz więc tak ją traktować i nieraz nawet dać klapsa". Jason nie dawał jej klapsów, tylko obserwował: „Ustawiłem siebie jako odpowiedzialnego dorosłego, a ją jako nieposłuszne, knąbrne dziecko i dalej samo już szło według tego schematu".

Ostatecznie Patti znalazła terapię, na której zajęła się swoim uzależnieniem od seksu. Jason przez pewien czas był biernym obserwatorem, ale w końcu i on trafił na program Dwunastu Kroków: „Wtedy zacząłem wreszcie przyglądać się sobie, a nie Patti — mówi. — Zacząłem poznawać moją nieodpartą chęć bycia potrzebnym, opiekowania się i kontrolowania. Zrozumiałem też, że mój wybór studiów medycznych i zawodu lekarza był furtką dla ucieczki, bo dzięki temu większość czasu spędzałem poza domem[55]. Współuzależnienie było jedną z przyczyn, które ostatecznie zaprowadziły Jasona na leczenie.

Wszyscy współuzależnieni mężczyźni, jak i współuzależnione kobiety tak samo kontrolują, doświadczają wstydu, ataków złości oraz szukają ucieczki i podlegają autodestrukcyjnym zachowaniom. Niezależnie od płci również tak samo uważają, by „nie kołysać łódką" — nie powodować fal na starannie wygładzanej powierzchni życia

rodzinnego. Różnią się tylko tym, co zaczerpnęli z kulturowych reguł głoszących, że mężczyzna powinien być niewzruszony jak skała — stanowić stabilne oparcie dla niestabilnej uczuciowo i nieobliczalnej partnerki. W sumie, każdy współuzależniony jest tak samo w niewoli swoich obsesji i zachowań, jak jego uzależniony partner.

Problemy z seksem

Ponad połowa współuzależnionych identyfikuje się z przekonaniem, że seks jest najważniejszym przejawem miłości: jeśli ktoś z tobą sypia, znaczy, że cię kocha. To przekonanie sprawia, że stają się uwodzicielscy, zmuszają do seksualnych praktyk, których nie lubią i używają seksu jako istrumentu władzy i kontroli nad uzależnionym partnerem. Ponieważ ich uzależniony partner stale „ucieka na boki" i jest nieosiągalny, czują się opuszczeni i niekochani — bo przecież seks to miłość.

Można to lepiej zrozumieć, zestawiając erotomanię z innymi nałogami. Kiedy alkoholik wybiera picie zamiast żony, kobieta jest w stanie się odseparować. Jednak gdy erotoman wybiera kochankę, ostrze uzależnienia rani żonę o wiele głębiej i odcięcie się jest dla niej prawie niemożliwe.

Współuzależnieni są bardzo zmienni pod względem zachowań seksualnych. Na zachowania erotomana odpowiadają całą gamę seksualnych reakcji. Wśród uczestników naszych ankiet 21 procent współuzależnionych osób wdawało się w romanse, żeby się zemścić na partnerze lub potwierdzić własną wartość i atrakcyjność. Częstszą reakcją, notowaną u 37 procent respondentów jest nadaktywność seksualna wobec partnera. Dostosowują się wtedy do jego upodobań, próbując odgadywać jego seksualne fantazje i spełniać je. Trwają w tej formie zmowy[18], dopóki są w stanie to znosić, gdyż zawsze wydaje się to lepsze od opuszczenia. Najczęstszą jednak reakcją współuzależnionych jest wycofanie się z seksu. W efekcie, 74 procent z nich zupełnie traci kontakt ze swoją seksualnością i potrzebami. Niektórzy badani przez nas współuza-

leżnieni uciekali się do wszystkich trzech sposobów reagowania — wdawali się w romanse, stawali się dla swojego partnera nadaktywni seksualnie i — na zmianę — kompletnie aseksualni.

Dysocjacja od własnej seksualności pomaga o tyle, że znieczula ból psychiczny. Współuzależnieni nie muszą wtedy cierpieć z powodu zdrad, tajemnic i ryzyka ani czuć, ile to wszystko ich kosztuje. Nie muszą też dłużej gnębić się traumatycznymi uczuciami i obrazami z przeszłości, a w przypadku osób, które same miewały okresy niewybredności seksualnej, łatwiej jest w ogóle wyłączyć sferę seksualną, niż zajmować się tym, co ze sobą niesie.

Wielu współuzależnionych wpada w seksualną anoreksję, aby kontrolować nią swojego partnera. Przedstawiona wcześniej w tym rozdziale Sunny opisywała, jak od niewybredności seksualnej zwróciła się ku usztywnieniu zasad, by ograniczyć swojego męża, który „pozwalał sobie na zbyt wiele". Zazwyczaj, aby zrównoważyć związek, współuzależnieni kompensacyjnie przerzucają się na przeciwny biegun: im bardziej ich partner nie kontroluje swoich zachowań, tym bardziej wycofują się seksualnie. Tak jakby związek stanowił wagę o coraz bardziej obciążonych szalach. Seksualność współerotomana zostaje złożona w ofierze, aby chory system małżeński mógł trwać dalej.

Sprawy te są jeszcze bardziej skomplikowane, ponieważ na problemy seksualne zazwyczaj nakładają się inne nałogi. Przyjrzyjmy się erotomanowi, który trwa w związku z osobą uzależnioną od jedzenia — obserwuje i pilnuje, czy żona nie zakrada się w nocy do lodówki (jest to jego współuzależnienie jedzeniowe). Jest na nią zły, gdyż jej nadwaga odpycha go od niej seksualnie, ale zarazem usprawiedliwia tym sobie własne seksualne zachowania (takie racjonalizacje są bardzo częste u ludzi współuzależnionych). A kiedy przyłapuje żonę na obżarstwie, wyrzuca jej: „Czy ty naprawdę musisz tyle jeść?!", na co ona od razu robi się zła — czyli głodna.

Ona również go obserwuje, stale szukając dowodów, że mąż uruchamia się seksualnie. Im więcej wkłada wysiłków, by go przyłapać, tym bardziej go to irytuje — czyli tym bardziej rośnie jego niezaspokojenie. Dla niej ucieczką od problemu jest obżarstwo,

a jej nadwaga oznacza komunikat seksualny: „Nie chcę z tobą robić tego, co robisz z innymi, ani w taki sposób". Jej postanowienie o nieuprawianiu seksu tworzy osiową dynamikę w ich wspólnym „tangu".

Anoreksja seksualna, niestety, tylko przyśpiesza rytm tego „tanga". Kiedy żona przebiera się poza zasięgiem wzroku męża, aby go przypadkiem nie podniecić, on interpretuje to jako negatywny osąd na temat siebie i własnej seksualności. Czuje jeszcze większy wstyd i chce przed nim uciec. Znany mu i wielokrotnie sprawdzony sposób uniknięcia bólu i wstydu polega na seksualnym uruchomieniu się, w czym czuje się usprawiedliwiony seksualną niedostępnością partnerki.

Wariacje na ten temat są niewyczerpane. Reaktywność seksualna oraz wielokrotne uzależnienia zapewniają obu stronom bogaty wybór sposobów, aby wspólnie zniszczyć siebie i swoją seksualność.

Popatrzmy teraz na historię Dave'a i Mary. Niemal od początku leczenia Dave dostrzegał ścisły związek między jego seksualnym uruchamianiem się a piciem alkoholu: „Postanowiłem w ogóle nie uprawiać seksu, gdyż wiedziałem z przeszłości, że zawsze, kiedy pakuję się w pozamałżeński seks, idę potem pić. A ja naprawdę chciałem wytrzeźwieć. Przez długi czas zmagałem się z tym na spotkaniach AA, ale nie dostawałem wsparcia. Dopiero wśród Anonimowych Erotomanów mogłem przepracować związek między swoim alkoholizmem i erotomanią".

Równocześnie i Mary miewała romanse, a przy każdym zaczynała brać leki o narkotycznym działaniu. Jako pielęgniarka miała do nich łatwy dostęp i w ten sposób radziła sobie z bólem. Jej uzależnienia rozwijały się równolegle do nałogów Dave'a:

> **Czułam się bardzo samotna, bo Dave większość czasu pił. Kiedy wracałam, zawsze był zalany. Nie wiedziałam o jego romansach, ale i tak byłam kompletnie wyłączona z jego życia; to, co musiał robić, nie było moje. Wtedy wdałam się w romans z pewnym dżentelmenem. Po nim było dziewięciu następnych, w ciągu dwóch lat. Zupełnie straciłam nad tym kontrolę. Miałam tak wielkie poczucie winy, że musiałam iść na gastroektomię. Straciłam kawałek żołądka z powodu napięcia nerwowego.**

W toku zdrowienia Dave i Mary uświadomili sobie, jak kontakty seksualne z innymi osobami oddalały ich od siebie i gasiły wzajemne współżycie. Dodatkową barierą były ich nałogi chemiczne, trochę dlatego, że używali różnych substancji, a trochę dlatego, że uzależnienia zawsze wznoszą mur.

Zestawmy doświadczenia Dave'a i Mary z tym, co przeżywała Esther. Jak wiele współuzależnionych, Esther wychowała się w rygorystycznie wymagającej, nie okazującej uczuć rodzinie, która wpoiła jej negatywne przekazy na temat seksu. Jej rodzice nie afirmowali jej płci, dając przy tym do zrozumienia, że seksualność jest zła, że Esther nie jest kobieca, nie jest atrakcyjna i „nigdy nie znajdzie sobie mężczyzny". Ojciec powtarzał jej prócz tego: „Chowaj swój mózg przed facetami; odstraszysz każdego, gdy zobaczy, jaka jesteś głupia". Rodzina naciskała na nią, by poszła do pracy w Union Pacific, gdzie są wysokie pensje, bo przecież „nikt się kimś takim jak ty nie zaopiekuje".

Esther jednak została mężatką. Została też alkoholiczką. Człowiek, za którego wyszła, świetnie pasował do jej uzależnień. Tak opowiada o spotkaniu z jego rodziną w okresie narzeczeństwa:

> **Na Wielkanoc namówił mnie, żebym poleciała spotkać się z jego matką w Fort Lauderdale. Była zaawansowaną alkoholiczką, a on chciał pokazać mi prawdziwe oblicze swojej rodziny. Jego babka też była alkoholiczką. Pierwsze słowa, które jego matka powiedziała do mnie, gdy tylko weszliśmy, były mniej więcej takie: „Kochać się idźcie do sypialni". Karmiła go takimi przekazami od dwunastego roku życia. Miała za sobą pięć małżeństw, a jego ciotka, siostra matki — sześć. Ciotka też była alkoholiczką. Tylko jej mąż przestał pić dzięki Christan Science[19]. Jego brat też nałogowo pił. Cała jego rodzina była naszpikowana nałogami i wzorcem porzucania, dziś to widzę.**

Esther znalazła sobie partnera, który świetnie znał charakter alkoholików, a w dodatku sam był erotomanem. Historia jej alkoholizmu jest bolesna i pełna traumatycznych zdarzeń. Często mieszkali za granicą z powodów służbowych. W pewnym okresie jej zachowania były tak bulwersujące, że mąż musiał odesłać ją do Stanów, żeby nie stracić pracy. Kiedy ich drugie dziecko urodziło

się martwe, Esther była bliska samobójstwa. Wtedy trafiła na leczenie i zaczęła z powodzeniem zdrowieć.

Po latach, gdy Esther przywiozła córkę z internatu, znalazła na dywanie w sypialni zdjęcie kobiety. Na odwrocie było imię męża, słowa: „kocham cię" i jej podpis. Skonfrontowała męża przy córce. Odkrycie to i konfrontacja wywołały w Esther lawinę myśli samobójczych. Miała jednak już wsparcie AA, córki i terapeutki. Jej seksualna reakcja na kryzys była typowa dla współuzależnionych:

> **Podjęłam wtedy wysiłek, by się diametralnie zmienić, co miało mi przywrócić jego miłość. Uzależniłam się seksualnie w szalonym tempie. Obłożyłam się literaturą o seksie, bo dotąd niewiele go było w naszym małżeństwie. Pod tym względem nasz związek był bardzo anorektyczny. Mąż zwykle odmawiał mi współżycia, bo jak piłam, byłam okropna. I nic nie wiedziałam o jego romansach przez te wszystkie lata. Wyczytałam więc, że powinnam zacząć swobodnie fantazjować i onanizować się. W rezultacie o mało nie oszalałam od kompulsywnej masturbacji. Przestraszyło mnie to nie na żarty. W końcu odłożyłam książki i przestałam się onanizować, skupiając się na mężu. W tym czasie powiedział mi, że ostatecznie zerwał ze swoją kochanką i wyglądało na to, że wszystko się teraz ułoży. Tymczasem on zerwał tylko z jedną, a z innymi spotykał się dalej, tylko ja, nie znając prawdy, myślałam, że mamy wreszcie normalne życie.**

Alkoholizm, erotomania, anoreksja seksualna, nadaktywność często są przemieszane. Wzorce zazębiają się, powracając co pewien czas do „miodowego" okresu pojednania i zaczynania życia od nowa.

Wreszcie nastąpiło zdarzenie, które zmusiło oboje do właściwego leczenia. Po sześciu latach trzeźwości alkoholowej Esther otrzymała anonim: „Twój mąż ma romans". Nic na to nie wskazywało, poza tym może, iż od długiego czasu nie uprawiał z nią seksu. Esther natychmiast obwiniła siebie, odtwarzając swój cykl reakcji opartych na wstydzie, który wykształciła w dzieciństwie: „Pomyślałam, że to jak zawsze moja wina. Ze to ze mną coś nie w porządku. Byłam nie dość seksowna i gorąca. Nie dość piękna

i zgrabna. Nie dość bogata i przebojowa. I nie tak elegancka jak te bogate kobiety w drogich hotelach i samochodach, z którymi się ciągle spotykał. Więc to była moja wina. Zawsze wszystko robiłam źle. Gdybym tylko postarała się i nadrobiła te wszystkie braki, kochałby mnie i chciał ze mną seksu".

Wspólną cechą Esther, Jasona, Sunny i Mary jest seksualna reaktywność, jedna z niezawodnych oznak współuzależnienia. Wpadanie w skrajości i zmienność seksualnych reakcji, zachowania tak typowe dla współuzależnionych, wywodzą się i są napędzane opartą na wstydzie dynamiką pierwotnego domu rodzinnego. Aby zrozumieć, w jaki sposób seksualność staje się zakładnikiem w tego typu związkach, trzeba wziąć pod uwagę samą erotomanię, nakładanie się na nią innych uzależnień oraz głębokie zakorzenienie we wzorcach rodziny pierwotnej.

Ginger Manley, seksuolog z Vanderbilt Medical School powtarza z naciskiem, że nigdy nie leczy stłumionych seksualnych pożądań, nie zbadawszy najpierw całej rodziny pod kątem erotomanii. Zbyt często przekonywała się, że stłumione pożądania wynikają ze współuzależnionej reaktywności lub — jak w przypadku anoreksji i nadaktywności seksualnej Esther — erotomanii męża, którego czynna choroba powstrzymuje przed kontaktami z żoną. Manley prosi swoich pacjentów, by na początku wypełnili rodzinny genogram pod kątem wszystkich uzależnień i rodzajów nadużyć występujących w ich rodzinach. Jest on następnie analizowany przez specjalistów od różnych uzależnień, którzy wychwytują właściwy problem i zajmują się nim.

Bardzo częsty w leczeniu erotomanii jest fakt zgłaszania przez współuzależnionych, którzy trafiają na terapię, trwającego od lat kompletnego braku seksualnych uczuć i potrzeb. Kiedy jednak dowiadują się, że w ramach pierwszego etapu zdrowienia ich partner-erotoman podjął celibat, doświadczają błyskawicznego napływu seksualnych uczuć i pragnień. Okazuje się, że ich seksualność była trzymana przez uzależnienie partnera jak wojenny zakładnik. Manley i inni seksuolodzy widzą w tym zjawisku klucz do odzyskania przez chorych swojej seksualności.

Dziewięć cech współuzależnienia

Współuzależnienie cechuje dziewięć procesów, które prowadzą do bezsilności i odbierają zdolność kierowania własnym życiem, czyli do uzależnienia seksualnego od partnera lub partnerki. Procesy te potwierdzają obecność choroby.

1. *Zmowa.* Większość współuzależnionych aktywnie wspiera erotomanię partnera, kryjąc go na różne sposoby. Silny przekaz z dzieciństwa o konieczności utrzymywania nieskazitelnego wizerunku rodziny i ukrywania „brudów" wspomaga ich we wciąganiu nieświadomego partnera w uzależniający proces. Ponad dwie trzecie naszych respondentów ukrywało prawdę o chorobie partnera. Ponad połowa regularnie kłamała, by zatuszować jego zachowania. Trzy czwarte aktywnie starało się prezentować jednolity front wobec świata. Innym rodzajem zmowy jest poświadczana przez 37 procent współuzależnionych ich nadaktywność seksualna, aby dotrzymać erotomanowi kroku i zatrzymać jego seksualność w domu.
2. *Obsesyjne zaabsorbowanie.* Współuzależnieni mają obsesję na punkcie partnera-erotomana i jego życia. Wśród naszych respondentów 62 procent nieustannie myślało o jego zachowaniach i motywach. Co więcej, 58 procent regularnie wykonywało pracę detektywa, sprawdzając pocztę, portfele, dokumenty i teczki. Podobnie częsta obsesja na punkcie współmałżonka sprawiała, że zapominali oni o innych rzeczach. Ponad dwie trzecie zdrowiejących ze współuzależnienia postrzega swoje obsesyjne zaabsorbowanie partnerem jako sposób unikania własnych uczuć.
3. *Zaprzeczanie.* W okresach wolnych od obsesji współuzależnieni ignorują fakty i sygnały mówiące o rzeczywistej sytuacji. W naszych ankietach 83 procent mówiło o odsuwaniu złych przeczuć i podejrzeń, a 43 procent stwierdzało u siebie okresy totalnego zaprzeczenia faktom, aby dalej trwać w przekonaniu, że problem nie istnieje. Prawie trzy czwarte brało na siebie do-

datkowe zajęcia i przeciążało się pracą, by uniknąć refleksji i konfrontacji z faktami. Pomimo regularnych porażek ponad dwie trzecie wierzyło, że ostatecznie uda im się zmienić swojego partnera.

4. *Emocjonalny zamęt.* Zycie współuzależnionego przypomina jazdę kolejką napowietrzną w lunaparku. Średnio trzy czwarte naszych respondentów wpadało w stany skrajnego wrzenia emocjonalnego, które w niekontrolowany sposób odreagowywali na swoich bezbronnych bliskich, a także nagłym przypływom i odpływom wstydu i lęku. Prawie dwie trzecie zgadzało się ze stwierdzeniem, że w każdym momencie życia zmagało się z jakimś kryzysem lub problemem.
5. *Manipulowanie.* W swojej pogoni za partnerem i próbach kontrolowania go współuzależnieni uciekają się do manipulacji. Ponad 61 procent badanych przez nas współuzależnionych usiłowało kontrolować jego seksualne kompulsje i ponosiło porażki. Tyle samo osób przyznawało się do używania seksu jako narzędzia manipulacji partnerem i sposobu łagodzenia sporów. Ponad połowa szantażowała go odejściem, lecz nigdy tego nie realizowała. Niemal wszyscy postrzegali siebie jako osoby występujące w roli męczennika, bohatera lub ofiary.
6. *Nadmierna odpowiedzialność.* W swojej obsesji współuzależnieni są dla siebie niezwykle surowi i bezwzględni. Trzy czwarte z nich obwiniało się za problem partnera. Blisko dwie trzecie uważało, że jeśli tylko się wystarczająco zmienią, ich partner zmieni się także. Tyle samo brało na siebie odpowiedzialność za jego postępowanie i zachowania. Ponadto wielu z nich szukało dodatkowych odpowiedzialnych zajęć, a 59 procent aranżowało sytuacje zależności, w których mogli okazywać się niezastąpieni.
7. *Ugodowość i utrata siebie.* Współuzależnienie prowadzi do nieprzerwanej serii ustępstw, które zacierają w chorym jego poczucie odrębności i własnego „ja". Tak więc 59 procent naszych respondentów działało wbrew własnym wartościom, moralności i przekonaniom. Pełne 61 procent traciło swoje życiowe cele, zainteresowania i ambicje. Ponad połowa zmieniała swój

sposób ubierania się i wygląd tak, by odpowiadał upodobaniom partnera, a nie własnym. Ponad 43 procent przyjmowało jego seksualne upodobania i normy za swoje.

8. *Obwinianie i karanie.* W swojej obsesji współuzależnieni stają się obwiniający i karzący — zarówno siebie, jak i partnera. Prawie dwie trzecie ankietowanych osób zauważało, że we współuzależnieniu stawały się wobec siebie coraz bardziej wymagające i potępiające. Dwadzieścia jeden procent wdawało się w romanse także po to, by ukarać partnera lub udowodnić swoją wartość i atrakcyjność. Ponad połowa uznawała swoje zachowania za destrukcyjne dla innych. Być może najlepszym wykładnikiem mściwości jest fakt, że 36 procent współuzależnionych przyznawało się do planowania lub chęci zabójstwa partnera.
9. *Seksualna reaktywność.* Reagując na seksualne zachowania partnera-erotomana, współuzależnieni popadają w różne skrajności. Najczęściej spotykaną jest wycofanie się ze współżycia. Ponad dwie trzecie naszych respondentów mówiło o stłumieniu swoich potrzeb i pragnień. Ponad jedna trzecia przebierała się poza zasięgiem wzroku partnera. Czterdzieści trzy procent wymyślało rozmaite usprawiedliwienia, by nie uprawiać seksu. Dwie trzecie prawie nigdy nie czuło w łóżku bliskości.

Współuzależnienie seksualne jest chorobą, w której reagowanie na erotomanię partnera prowadzi do utraty siebie. Powyższe cechy służą więc jako wyznacznik tej obsesji. Mimo to brakuje nadal jasnej definicji tego, czym jest seksualne współuzależnienie. W dziedzinie erotomanii musimy — po pierwsze — odróżnić uzależnienia: od seksu, od miłości, od romansów i od związków od współuzależnienia. Musimy też — po drugie — przyjrzeć się, w jaki sposób używany jest termin *współuzależnienie.*

W tabeli 15 zestawiono dziewięć cech seksualnego współuzależnienia z dokładnymi danymi z naszych ankiet.

Tablica 15

Dziewięć cech seksualnego współuzależnienia

Cechy współuzależnienia	Typy zachowań	% współuzależnionych
1. Zmowa	Zgodne prezentowanie światu jednolitego frontu	71
	Ukrywanie prawdy, by chronić erotomana	66
	Kłamanie, by zatuszować prawdę o jego zachowaniach	53
	Nadaktywność seksualna, by zatrzymać jego seks w domu	37
2. Obsesyjne zaabsorbowanie	Całkowite skupienie na partnerze, by uniknąć własnych uczuć	67
	Stałe myślenie o jego zachowaniach i motywach	62
	Sprawdzanie poczty, portfeli, dokumentów, teczek etc.	58
	Zapominanie o innych sprawach	57
3. Zaprzeczanie	Odsuwanie złych przeczuć i podejrzeń	83
	Przeciążenie i ciągłe zajmowanie się czymś, by nie rozmyślać	72
	Uporczywa wiara, że erotomana uda się zmienić	68
	Całkowite zaprzeczanie, że istnieje jakiś problem	43
4. Emocjonalny zamęt	Brak kontroli nad uczuciami	79
	Stany emocjonalnego wrzenia i wybuchy	78
	Niekontrolowane przypływy i odpływy wstydu i lęku	74
	Ciągły problem lub kryzys	63
5. Manipulowanie	Role męczennika, bohatera lub ofiary	92
	Seks jako narzędzie manipulacji lub pojednania	61
	Porażki w kontrolowaniu zachowań seksualnych partnera	61

Cechy współuzależnienia	Typy zachowań	% współuzależnionych
	Nigdy nie realizowane groźby porzucenia	54
6. Namierna odpowiedzialność	Obwinianie siebie	75
	Wiara, że jeśli się zmienię, partner zmieni się także	62
	Odpowiedzialność za zachowania erotomana	62
	Aranżowanie sytuacji, by móc być niezastąpionym	59
7. Ugodowość i utrata siebie	Utrata życiowych celów, zainteresowań i ambicji	61
	Działanie wbrew własnym przekonaniom i wartościom	59
	Dostrojenie wyglądu i ubioru do gustów erotomana	53
	Przyjmowanie jego seksualnych upodobań i norm za własne	43
8. Obwinianie i karanie	Rosnące wymagania wobec siebie i potępianie się	64
	Destrukcyjny wpływ na innych	54
	Planowanie i chęć zabójstwa uzależnionego partnera	36
	Romanse, by go ukarać lub udowodnić swoją wartość	21
9. Seksualna reaktywność	Tłumienie swoich seksualnych potrzeb i pragnień	68
	Brak poczucia bliskości w łóżku	66
	Usprawiedliwienia, by nie uprawiać z partnerem seksu	43
	Przebieranie się poza zasięgiem jego wzroku	34

Kochają za bardzo czy są współuzależnieni?

Od sześciu lat „Journal of Polymorphous Perversity" z ironią traktuje różne słabości akademickiego myślenia. Pisane przez naukowców satyry pomagają nabrać dystansu wobec przejawów zawodo-

wego napuszenia. Jesienią 1988 roku w piśmie ukazał się artykuł doktora Michaela Shaughnessy'ego pod tytułem: *Trzy najpopularniejsze dziś książki psychologiczne:* Men Who Hate Women *i* Women Who Love Them; Men Who Can't Love *i* Women Men Love and Women Men Leave[20]. Poniższy fragment oddaje intencje tego artykułu:

> **Autorzy tych książek poruszają kwestie porzucania i kochania, życia i uczenia się oraz nienawiści i kochania. Książki te starają się zapełnić białą plamę na psychologicznej mapie miłości i nienawiści. Dla tych, którzy pragną uzyskać wgląd w dusze nienawidzonych przez mężczyzn kobiet, poznać tych, którzy je kochają, spotkać te, które nie potrafią kochać, odejść ani nienawidzić oraz te, które kochają za bardzo, a także mężczyzn, za którymi szaleją lub ich nienawidzą, lektura tych stron będzie na pewno bardzo inspirująca. Natomiast terapeuci pracujący z kobietami, które nienawidzą kobiet bądź je kochają czy z mężczyznami, którzy nienawidzą mężczyzn lub ich kochają, a także z kobietami kochanymi przez mężczyzn bądź porzucanymi przez nich, jak też z mężczyznami, których kobiety najpierw kochają, a potem porzucają, bądź najpierw porzucają, a potem kochają — ci terapeuci zostaną hojnie obdarzeni mądrością płynącą z tych kart.**

Poczucie humoru Shaughnessy'ego trafia w dziesiątkę: obnaża komedię plątaniny naszych wysiłków, by ustalić, na czym polega prawdziwy problem. W podobnym stopniu jak resztę społeczeństwa, zamęt wokół uzależnionych aspektów „kochania za bardzo" ogarnął też uczonych, psychologów i terapeutów.

Rozjaśnia te wątpliwości Anne Wilson Schaef, jedna ze współczesnych pionierskich postaci w dziedzinie uiależnień. Jej książka pod tytułem: *Escape from Intimacy* [Ucieczka przed bliskością] wyszczególnia różnice między formami nałogowej miłości: uzależnieniem od seksu, uzależnieniem od romansów i uzależnieniem od związków. Autorka stwierdza na końcu — a ja się z nią w pełni zgadzam — że nie powinno tu być używane słowo *miłość:* „Jestem przekonana, że żadne z uzależnień dotyczących kontaktów interpersonalnych, związków czy pseudo-związków nie ma nic wspólnego z rzeczywistą miłością. Uzależnienia te dotyczą co naj-

wyżej iluzji prawdziwej miłości — pożądań, zauroczeń czy fantazji — i stanowią jej zaprzeczenie. Są w istocie sposobami unikania miłości i intymnej bliskości".

Anne Wilson Schaef definiuje uzależnienie od seksu, od romansów i od związków jako odrębne, choć często nakładające się na siebie, obsesje erotyczne. Seksoholik koncentruje się na określonych zachowaniach seksualnych. Amator zakochiwania się i romansów jest niewolnikiem dającego szybką energię „haju", jaki czerpie z magicznej oprawy związanej z uwodzeniem. Człowiek uzależniony od tzw. stałego związku jest, według dr Schaef, bezsilny na dwa sposoby. Po pierwsze przez to, że znalazłszy się w destrukcyjnym związku, mimo cierpień nie potrafi go zakończyć z własnej inicjatywy. Po drugie przez to, że tracąc jeden związek, nieuchronnie wpada w następny, który tak samo go niszczy. Nawet jeśli zna swój autodestrukcyjny mechanizm, dalej musi mu ulegać. W wielu punktach rozróżnienia te znajdują potwierdzenie w naszych badaniach. Ludzie uzależnieni od romansów mieszczą się typie behawioralnym nazwanym przez nas w rozdziale drugim fantazjowaniem; osoby uzależnione od związków mają wiele wspólnego z behawioralnym typem uwodzenia. W efekcie coraz bardziej zbliżamy się do sprecyzowania różnych form erotomanii. Jednak utrudnia to znacznie fakt, że zwykle jej wzorce nakładają na siebie i przenikają.

W odniesieniu do formy erotomanii nazywanej współuzależnieniem seksualnym dr Schaef czyni istotne spostrzeżenie: osoby, które określają się jako współuzależnione, w rzeczywistości są najczęściej nałogowcami seksu, romansów i/lub związków. W odruchu unikania brutalnej prawdy sądzą bowiem, że lepiej i bardziej elegancko jest uchodzić za kogoś współuzależnionego niż za erotomana czy erotomankę — mogą w ten sposób zbliżyć się do swojego problemu, nie stawiając czoła całej brutalnej prawdzie. Dr Schaef jest zdania, że aby nazwa była adekwatna do problemu, współuzależnienie należy pozbawić przedrostka *współ-*. Tak czy inaczej współuzależnienie seksualne to bez wątpienia jeszcze jedna forma uzależnienia od seksu. Potwierdzają to rozległe podobieństwa między erotomanami a współuzależnionymi, jakie ukazaliśmy w tym rozdziale.

Mimo to fakt, że współuzależnienie jest obsesją reaktywną — lustrzanym odbiciem erotomanii partnera — nadal sprawia trudność pod względem terminologicznym. Dlatego ja zdecydowałem zachować przedrostek *współ-*, choć spostrzeżenie dr Schaef, że w ten sposób zaciemnia się cały problem, jest jak najbardziej trafne. Jednak ta forma seksualnego uzależnienia wynika z reaktywności. Aby to uwzględnić, musimy opracować nowy model współuzależnienia.

Trzy człony współuzależnienia

Aby zrozumieć, jak działa współuzależnienie, warto przyjrzeć się, w jaki sposób doświadczenia osoby współuzależnionej odzwierciedlają doświadczenia jej partnera-erotomana. Skupienie się na równoległym rozwoju ich choroby pozwala spojrzeć na współuzależnienie, bez pomijania faktu, że jest to *uzależnienie.* Pomaga też wyjaśnić nieporozumienia, jakie istnieją w tej dziedzinie.

Częsty wśród profesjonalistów i osób zdrowiejących jest pogląd, że współuzależnienie jest zarazem podłożem uzależnienia. W terapii zwykle aranżuje się sceny, które pokazują, jak w uzależnionej rodzinie wszyscy, łącznie z samym nałogowcem, są współuzależnieni. Choć to pewnie prawda, jednak postrzeganie każdej osoby jako współuzależnionej jeszcze bardziej zaciemnia i tak już mętną sytuację, na co wskazuje dr Anne Marie Schaef. W praktyce oznacza to, że często uznajemy za współuzależnienie zachowania, które należą do erotomanii.

Z pewnością oba problemy mają te same korzenie. Pisaliśmy już o cechach wspólnych osób współuzależnionych i uzależnionych. Porównując nałóg i funkcjonowanie w rodzinie erotomanów i ich partnerów, możemy jasno zobaczyć, co jest u nich takie same, a co nie. Współuzależnienie seksualne posiada trzy człony: rodzinny wstyd, rodzinną dysfunkcję i rodzinną obsesję.

W rozdziale trzecim zbadaliśmy naturę toksycznego wstydu. Pochodzi on z mizernego obrazu własnej rodziny, na który

nakłada się ścisłe ukrywanie prawdy. Wstyd wiąże się z miłością warunkową i z wymogiem, by wyszystko robić doskonale. Prowadzi do wytworzenia amorficznego ego — osobowości pełnej luk. Zarówno erotomani, jak i współuzależnieni wywodzą się z rodzin o głęboko zakorzenionym wstydzie.

Wynotowaliśmy także rodzaje dysfunkcji pojawiające się w rodzinie nałogowca. Rodziny takie są, jak wiemy, bezwzględnie wymagające i nie okazują uczuć. Charakteryzuje je także niezdolność do analizowania konfliktów, niezdolność do skutecznego rozwiązywania problemów oraz niezdolność do prawidłwego radzenia sobie ze zmianami, stresem i stratami. Nie wspierają dziecka w jego rozwojowych transformacjach ani nie indukują procesu, w którym mogłoby ono czerpać sens i wartość ze swoich doświadczeń — nie mogą zatem wychować zdrowej, integralnej jednostki.

Tabela 16

Trzy człony współuzależnienia

Rodzinny wstyd	Rodzinna dysfunkcja	Rodzinna obsesja
Marny wizerunek własny rodziny	Bezwzględne wymagania	Zmowa
Ukrywanie prawdy	Nieokazywanie uczuć	Obsesyjne zaabsorbowanie
Robienie wszystkiego doskonale	Niezdolność do omawiania konfliktów	Zaprzeczanie
Miłość warunkowa	Nieskuteczne rozwiązywanie problemów	Emocjonalny zamęt
Amorficzne ego	Niewydolność w radzeniu sobie ze zmianami, stresem i stratami	Manipulowanie
Przekonania: uczucia są złe, potrzeby są złe, seks jest zły	Upośledzony rozwój	Nadmierna odpowiedzialność
Wysoka tolerancja na ból	Niemożność do nadania znaczenia swojemu życiu	Ugodowość i utrata siebie
		Obwinianie i karanie
		Seksualna reaktywność

Dysfunkcyjność i wstyd są charakterystyczne zarówno dla rodzin erotomanów, jak i osób współuzależnionych. Kiedy traktuje się erotomanów jako jednocześnie współuzależnionych, odnosi się to do charakterystyki rodzinnego wstydu i rodzinnej dysfunkcji. To dopiero obiekt obsesji odróżnia współuzależnionego od erotomana. Obaj cierpią na chorobę obsesji, ale ich obsesja jest inaczej adresowana.

Obsesja osób współuzależnionych nakierowana jest w stronę uzależnionego od seksu partnera, który stracił kontrolę. Stają się one bezsilne w reakcji na bezsilność swojego partnera. Proces ten przebiega u nich w postaci omówionych w tym rozdziale dziewięciu cech koerotomanii: zmowy, obsesyjnego zaabsorbowania, zaprzeczania, emocjonalnego zamętu, manipulacji, nadmiernej odpowiedzialności, ugodowości i utraty siebie, obwiniania się i karania oraz seksualnej reaktywności.

Związek współuzależnionego z erotomanem jest więc przenikaniem się ich obsesji. To, co robi każda ze stron, wzmaga obsesję drugiej. Erotoman reaguje na niepokoje, kontrolę i manipulacje drugiej strony częstotliwością kompulsywnych zachowań, w efekcie których wzmaga się u niej obsesja.

Można to ukazać przez analogię. Wyobraźmy sobie dwuczęściowy koc elektryczny, którym przykryci są partnerzy i w którym niepostrzeżenie zostały zamienione termostaty. W pewnym momencie pierwszemu z nich robi się trochę chłodno, więc lekko podkręca swój regulator. Po chwili drugi, czując, że mu za ciepło, redukuje nieco swój termostat. Za chwilę pierwszy, któremu robi się zimno, jeszcze bardziej podkręca swój termostat. Drugi wkrótce zaczyna się pocić z gorąca, więc dalej redukuje temperaturę swoim pokrętłem, co sprawia, że pierwszym zaczynają wstrząsać dreszcze. Cykl nabiera cech amplitudy, aż w końcu oba termostaty zacinają się w przeciwstawnych ekstremalnych pozycjach.

W ten sam sposób i niekontrolowane zachowania czynnego erotomana, i seksualna anoreksja kontrolującego współmałżonka zaczynają być *reakcjami* na partnera. Na przykład, uwagi męża Esther na temat jej alkoholizmu oznaczały podkręcenie termostatu, na co reagowała ponownym sięgnięciem po kieliszek. Jej picie

oddalało ją i równocześnie służyło mężowi jako pretekst do powrotu do nałogu. Przeplatanie się bezsilności i zaabsorbowania erotomana seksem z bezsilnością i zaabsorbowaniem rodziny erotomanem tworzy złożone rytmicznie cykle rodzinnej obsesji.

W poprzednim rozdziale zbudowaliśmy model erotomanii składający się z trzech faz: podatności, inicjacji i uzależnienia. Każda z nich koresponduje z jednym z członów współuzależnionego środowiska rodzinnego.

Podatność = rodzinny wstyd

Rodzinne środowisko oparte na wstydzie jest katalizatorem wszystkich tych sił, które czynią daną osobę podatną na uzależnienie. Gra ono główną rolę w formowaniu osobowości zakorzenionej we wstydzie. Kiedy na rodzinny wstyd nakłada się oddziaływanie kultury, nadużyć z dzieciństwa oraz neurochemii, otrzymujemy pełny obraz ekosystemu ludzkiej jednostki, który czyni z niej osobę podatną na uzależnieniowy proces.

Inicjacja — rodzinna dysfunkcja

W okresie, kiedy skłonna do uzależnień osoba zaczyna zmagać się z siłami, które przekształcają jej podatność w nałóg, szczególnie potrzebuje zdrowej, funkcjonalnej rodziny. Jeśli nie otrzyma wsparcia i pomocy bliskich, poszuka go w środkach uzależniających. Chora, dysfunkcyjna rodzina staje się tu czynnikiem sprawczym, zamiast profilaktycznym.

Uzależnienie — rodzinna obsesja

Obsesja bliskich na punkcie uzależnionego członka rodziny jest czynnikiem intensyfikującym jego nałóg. Co gorsza, jego nałóg, na zasadzie sprzężenia zwrotnego, pogłębia zarówno rodzinną dysfunkcję, jak i rodzinny wstyd.

Schemat 7. Addytywny model erotomanii i współuzależnienia

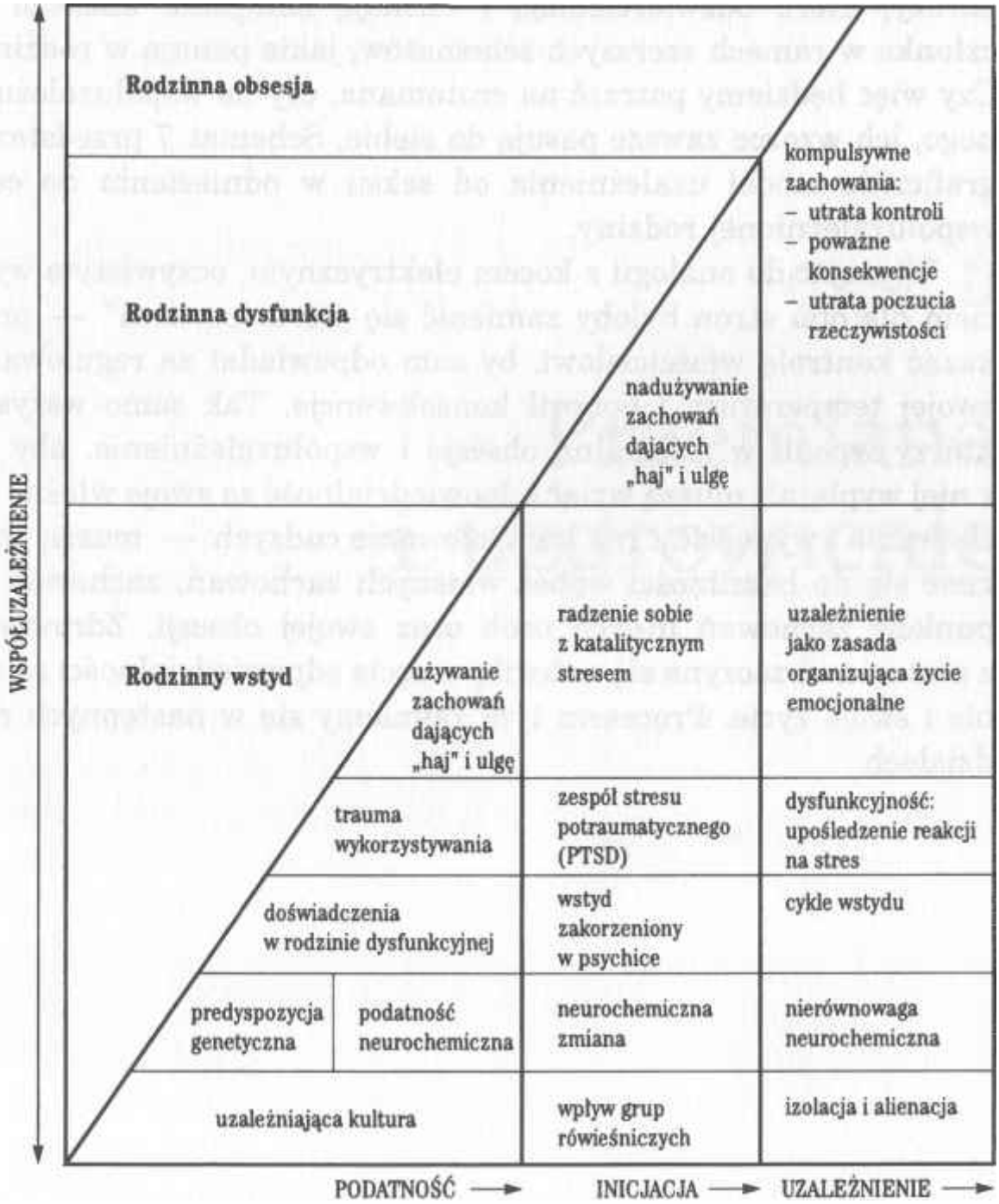

Wiążąc procesy przebiegające w rodzinie z rozwojem uzależnienia, widzimy, jak każdy jego element nakłada się na nie i wchodzi z nimi w interakcje. Podobnie jak kalejdoskop działający na zasadzie kilku odbijających luster, system rodzinny wytwarza ruchome obrazy, które odzwierciedlają i nasilają zmagania każdego jej członka w ramach szerszych schematów, jakie panują w rodzinie. Czy więc będziemy patrzeć na erotomana, czy na współuzależnionego, ich wzorce zawsze pasują do siebie. Schemat 7 przedstawia graficznie model uzależnienia od seksu w odniesieniu do cech współuzależnionej rodziny.

Wracając do analogii z kocem elektrycznym, oczywistym wyjściem dla obu stron byłoby zamienić się „termostatami" — przekazać kontrolę właścicielowi, by sam odpowiadał za regulowanie swojej temperatury i ponosił konsekwencje. Tak samo wszyscy, którzy wpadli w seksualną obsesję i współuzależnienie, aby się z niej wyplątać, muszą wziąć odpowiedzialność za swoje własne zachowania i wypuścić z rąk kontrolowanie cudzych — muszą przyznać się do bezsilności wobec własnych zachowań, zachowań na punkcie zachowań innych osób oraz swojej obsesji. Zdrowienie z erotomanii zaczyna się z chwilą wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje życie. Procesem tym zajmiemy się w następnych rozdziałach.

CZĘŚĆ II
PRZEMIANA I UZDROWIENIE

Amerykańskie grupy uzależnionych od seksu oparły swój program na adaptacji Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji Anonimowych Alkoholików. Każda z tych wspólnot zaadaptowała go w nieco innym brzmieniu. Dla osób, które nie miały okazji zetknąć się z tym programem, podajemy niżej tekst Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików[21]:

DWANAŚCIE KROKÓW AA
KROK PIERWSZY
Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować swoim życiem.
KROK DRUGI
Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
KROK TRZECI
Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*.
KROK CZWARTY
Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
KROK PIĄTY
Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
KROK SZÓSTY
Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.

KROK SIÓDMY

Prosiliśmy Go w pokorze, aby usunął nasze braki.

KROK ÓSMY

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

KROK DZIEWIĄTY

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

KROK DZIESIĄTY

Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

KROK JEDENASTY

Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem — ***jakkolwiek Go pojmujemy*** — prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.

KROK DWUNASTY

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Przedruk Dwunastu Kroków AA za zgodą Światowego Biura Służb AA. Prezentowany w tej książce program zdrowienia nie jest w żaden sposób związany ze wspólnotą Anonimowych Alkoholików.

Rozdział 6

Fazy zdrowienia

- W pierwszym roku trzeźwienia z alkoholizmu Sally wdała się w związki seksualne kolejno z czterema mężczyznami ze swojej macierzystej grupy AA. Wszyscy oni znali się dobrze. Któregoś wieczoru w barze bezalkoholowym, kiedy znalazła się przy jednym stoliku z wszystkimi czterema naraz, jeden z nich spytał ją bez ogródek: „No to którego z nas wybierzesz sobie na dzisiejszą noc?" Sally myślała, że spali się ze wstydu. Do upokorzenia i zranienia dołączył żal po stracie tych związków. Następnego dnia na południowym mityngu AA wszyscy czterej umawiali się na plażę. Sally chciała się nimi zabrać, ale wykręcili się i odjechali bez niej. Zostawszy sama, poczuła się odrzucona. Jakaś kobieta, którą parę razy widziała w swojej grupie, zaprosiła ją na lunch. Zdruzgotana Sally opowiedziała jej swoją historię. Tak to wspomina: „Otworzyłam się przed nią, żeby nie zostać z tym sama; wyrzuciłam wszystko, a ona przekazała mi posłanie AE. Tydzień później byłam na wskazanym przez nią mityngu Anonimowych Erotomanów, bardzo pragnąc wyzdrowieć".
- Zona Jeremy'ego, nie mogąc dłużej znieść jego braku zainteresowania seksem, nakłoniła go, by poszedł do lekarza. Idąc na wizytę, Jeremy dobrze wiedział, w czym leży jego problem. Masturbacja i używanie pornogafii tak go pochłaniały i eksploatowały, że nie starczało mu sił na współżycie z żoną. Wyznał lekarzowi prawdę o swoich zachowaniach i o tym, że ma „fioła na punkcie porno". Nie znajdując fizycznych przyczyn impo-

tencji, doktor skierował go do psychologa-terapeuty, a ten — do grupy AE. Tydzień później Jeremy był na swoim pierwszym mityngu.

- Bernie porównywała swoje życie do trąby powietrznej. Nawet abstynencja i leczenie z alkoholizmu nie powstrzymało tego problemu. Po dwóch i pół roku trzeźwości jej kompulsywne romanse i masturbacja utrzymywały się nadal. Zrozpaczona, postanowiła przeprowadzić się do innego stanu, żeby być daleko od swoich kochanków i nie patrzeć na cierpienie, jakie zadaje swoim bliskim. Zostawiła więc męża z dwójką dzieci i wyjechała. Ale i przeprowadzka nie pomogła; seksualno-uczuciowy chaos w jej życiu trwał. W końcu uległa błaganiom męża i wróciła do rodziny. W drodze powrotnej, w holu hotelu, gdzie się zatrzymała, usłyszała słowa „Anonimowi Erotomani" i zainteresowała się tym: „Zrozumiałam od razu, jak tylko wyjaśniono mi, po co istnieje ta wspólnota, że to dokładnie mój problem, że jestem erotomanką. Zaczęłam chodzić na mityngi, wybrałam abstynencję i całkowicie się poddałam programowi AE".
- Fred wbił się w fotel w swoim małym mieszkanku, które wynajmował po odejściu od żony. Jego zachowania seksualne, a zwłaszcza chodzenie do prostytutek, zupełnie wymknęły mu się spod kontroli. Patrzył na wiszący przed nim współczesny obraz, na którym czarne wstęgi zagęszczały się koncentrycznie jak wir. Opowiedział nam później: „Moje życie było jak ten czarno-biały obraz, gdzie wszystko, wirując, wlatywało do czarnej dziury w środku. Czułem, że jeśli się nie zmienię, umrę. Zwlokłem się i poszedłem do ośrodka pomocy dla osób, które znalazły się w kryzysie. Terapeuta pomógł mi zobaczyć zagrożenia, jakie się wiążą z moimi zachowaniami i skierował mnie do AE. Nie zapomnę tego ciepła, kiedy trafiłem na mój pierwszy mityng, życzliwych uśmiechów, troski. Od razu poczułem, że jestem u siebie".
- Seksualne zachowania Mike'a kosztowały go na płaszczyźnie zawodowej utratę klienteli i kontraktów — w sumie dużych pieniędzy. Jednak najbardziej przerażało go to, że uprawia

seks ze swoimi córkami. Mike, jako ofiara kazirodztwa, odkrył, że robi swoim dzieciom to samo, co kiedyś rodzice jemu. Moment zobaczenia prawdy o sobie zbiegł się z telefonem z komisariatu. Sierżant policji informował go, żeby porozumiał się z adwokatem, gdyż wniesiono przeciw niemu sprawę o nadużycia seksualne na dzieciach, a jego córka nie będzie mogła wrócić do domu, zanim on się stamtąd nie wyprowadzi. Mike wspomina: „Poczułem coś w rodzaju ulgi, kiedy mnie złapano. Uświadomiłem sobie, że właściwie od dawna czekałem na to jak na zbawienie i strasznie się bałem, że taki telefon nigdy nie nastąpi. Spadł mi z ramion ciężar niewoli i winy, gdy wziąłem na siebie odpowiedzialność za moje nadużycia seksualne i erotomanię".

Dla jednych taki moment nadchodzi podczas rozmyślania w łóżku poprzez uświadomienie sobie problemu i decyzję: „Już nie chcę więcej tego robić". Dla innych — jak np. dla Billa — punktem zwrotnym było to obudzenie go o szóstej rano przez żonę i sprowadzenie na dół do salonu, gdzie oczekiwali już: jego szef, pastor, dwóch przyjaciół, dorosłe dzieci oraz specjalista od rodzinnych interwencji. Z początku Bill czuł wściekłość, że wszyscy mówią mu o jego seksualnych wyczynach. Po półtorej godzinie jednak zaczął wyczuwać ich troskę i prawdę ich słów. O dziesiątej był już w ośrodku odwykowym, zaczynając leczenie.

Każdy ze zdrowiejących erotomanów snuje inną opowieść, ale wszyscy tak samo musieli dojść do punktu, w którym się poddawali — ogłaszali bezwarunkową „kapitulację". Problem okazywał się silniejszy niż wszystko, co mogli mu przeciwstawić. Czuli, że brakuje im sił; właściwie — że są wobec niego bezsilni. Jednak fałszywe przekonanie o zdolności kontrolowania lub odzyskaniu kontroli i poradzeniu sobie z chorobą samemu jest w nich bardzo głęboko zakorzenione. Erotomani mają poczucie niezniszczalności. Wierzą uparcie, że nic ich nie może zranić ani wyrządzić im krzywdy. Wskutek złudzeń, jakie przynosi uzależnienie, wydaje im się, że nie podlegają ograniczeniom — że mogą ryzykować to, czego nie potrafią inni i żyć na krawędzi, w sytuacjach, których inni by nie przetrwali.

Wymowną metaforę znajdujemy w powieści *Ognisko próżności* Toma Wolfe'a. Główny bohater, Sherman McCoy, postrzega siebie jako „władcę świata":

> Cóż on, Władca Świata, robi tutaj na podłodze, zmuszony wytężać mózg, aby wymyślić jakieś nieszkodliwe kłamstwo, ujść słodkiej żoninej logice? Władcy Świata to ponure i drapieżne plastykowe lalki, którymi jego skądinąd doskonała córka lubiła się bawić. Wyglądały jak bóstwa normańskie dźwigające ciężary i miały imiona Dracon, Ahor, Mangelred i Blutong. Były niezwykle wulgarne, nawet jak na zabawki z plastyku. Ale któregoś pięknego dnia, w przystępie euforii po telefonicznym przyjęciu zamówienia na zerowe obligacje, które mu dało 50 tysięcy dolarów prowizji, tak po prostu przyszło mu do głowy właśnie to określenie. Oto on i niewielu innych na Wall Street — ilu? — trzystu, czterystu, pięciuset? — stali się właśnie tym... Władcami Świata. Nie ma dla nich... żadnych granic! Naturalnie nawet nie pisnął o tym nikomu. Nie był taki głupi. Ale nie mógł przestać o tym myśleć. I oto teraz Władca Świata siedział z psem na podłodze, spętany żoniną słodyczą, logiką i poczuciem własnej winy... Czemu nie mógł (będąc Władcą Świata) po prostu w y j a ś n i ć tego żonie? Słuchaj, Judy, nadal cię kocham i kocham naszą córkę, a także uwielbiam nasz dom i nasze wspólne życie i nie pragnę nic w nim zmienić — chodzi jedynie o to, że ja, Władca Świata, człowiek młody, wciąż w porze krążących soków, zasługuję od czasu do czasu, w chwilach porywów, na coś więcej...[22]

Charakterystyczne dla „władcy świata" cechy ujawniają się w życiu erotomanów na wiele różnych sposobów. Ich wspólną cechą jest jednak racjonalizacja, że wszystko, co robią, jest usprawiedliwione ich niezwykłością, wyjątkowością lub wyższością. W swoim systemie dumy i kontroli erotomani wierzą, że są zbudowani z „właściwego materiału" lub że posiadają specjalne prawa bądź potrzeby, jakich nie mają inni ludzie i odgradzają się od nich. Utrata kontroli oznacza utratę granic i ograniczeń. W życiu „na krawędzi", jakie prowadzą, nakładają się na siebie: niepohamowane rozszerzanie własnych praw i granic, zaprzeczanie, seksualne ekscesy, poważne konsekwencje i niezdolność do kierowania swoim życiem, zlewając się w jakąś obłędną, władczą „filozofię". Dla McCoya jej seksualna logika była następująca:

> Sherman ruszył w dalszą drogę po Pierwszej Alei mocno podniecony. To wisi w powietrzu. Jest jak fala! Wszędobylskie! Nieuniknione... Seks!... Tylko wyciągnąć rękę i brać!... Kroczy sobie po ulicach bez żenady!... Rozlewa się po sklepach! A gdy się jest młodym lub nawet na wpół żywym, jak można go uniknąć?... Technicznie dopuścił się zdrady małżeńskiej. No tak, oczywiście... lecz któż zdoła zachować monogamię przy tak przebojowej fali lubieżności toczącej się przez świat? Chryste wszechmogący! Ostatecznie Władca Świata nie może być świętym... To rzecz nieunikniona. No bo, na miłość boską, jak można się przemknąć między płatkami śnieżycy, a to jest przecież istna zadymka! Ona go po prostu pochwyciła, i to wszystko, albo na wpół pochwyciła. Jest to fakt pozbawiony znaczenia. Pozbawiony jakiegokolwiek wymiaru moralnego. To tak jakby zmoknąć na deszczu[23].

Greccy dramaturdzy przestrzegali przed taką pychą. Bohaterowie ich tragedii często byli określani przez *hubris* — nadmierne ego i pychę stawiającą człowieka ponad innymi ludźmi, przekształcającą go w boga. Ignorowanie własnych ludzkich ograniczeń było charakterystyczne dla postaci ze starożytnych mitów i dramatów. Dzisiaj jest nagminną wadą ludzi uzależnionych. Przekonanie o swojej sile, niezniszczalności i odporności na ciosy podkopuje w nich motywację do szukania pomocy. Zdrowienie oznacza dla erotomana obalenie w sobie „władcy świata" — wewnętrzny akt poddania się i kapitulacji wobec potęgi jego choroby.

Początek zdrowienia: obalenie w sobie „władcy świata[f]

Dotarłszy do punktu poddania się, erotoman zadaje sobie pytanie: Czy to pomoże mi się zmienić? Czy będę w stanie zbudować lepsze życie? Te same pytania do dziś zadaje sobie wielu profesjonalistów, ciągle wątpiąc i zachowując sceptycyzm. W literaturze naukowej nimfomanki, ludzie cierpiący na satyriasis, ekshibicjoniści, „Don Juanowie", pedofile i różnego rodzaju napastnicy i maniacy seksualni są określani ogólnie jako przypadki nieule-

czalne i nie rokujące poprawy. Rzeczywiście, do niedawna psychologowie, psychiatrzy i lekarze odnosili na tym polu w najlepszym razie bardzo ograniczone sukcesy. Erotomanom, którzy osiągali gotowość poddania się i wyrzeczenia swoich zachowań, zanim ich ostatecznie zniszczą, środowisko profesjonalne nie dawało większej nadziei.

Między dzisiejszą sytuacją zdrowiejących erotomanów a sytuacją trzeźwiejących alkoholików z lat czterdziestych i pięćdziesiątych zachodzi wyraźne podobieństwo. Początkowo wspólnota Anonimowych Alkoholików była przyjmowana przez ogół środowisk profesjonalnych z lekceważeniem i pogardą. W 1939 roku magazyn Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycznego druzgocząco skrytykował Wielką Księgę AA i przedstawioną w niej koncepcję alkoholizmu jako choroby fizycznej, emocjonalnej i duchowej. W 1985 roku wydany przez to samo Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne podręcznik leczenia alkoholizmu definiuje alkoholizm jako „chorobę fizyczną, emocjonalną i duchową".

Założyciele AA wypracowali model funkcjonowania grup samopomocowych i całej wspólnoty. Kiedy okazało się, że program AA rzeczywiście działa, specjaliści w tej dziedzinie, jak np. E.M. Jellinek, podjęli wysiłki łączenia Dwunastu Kroków ze zdobyczami klinicznymi, aby przyspieszyć proces powracania do zdrowia. W efekcie powstał i funkcjonuje niezrównany system pomocy alkoholikom wraz z rozległą naukową dokumentacją każdego etapu trzeźwienia.

Pionierzy w dziedzinie leczenia alkoholizmu przetarli szlak tym, którzy pracują z innymi uzależnieniami. Wielu profesjonalistów dość szybko doceniło doświadczenia przemiany, o jakiej zaczęli mówić anonimowi erotomani. Okazało się to prawdą — mimo akademickich sporów i oporów środowiska naukowego, a także mimo wysoce ewokatywnej, skłaniającej do drwin i uśmieszków, symbolicznej i upolitycznionej natury seksu.

Niestety, specjaliści w dziedzinie erotomanii nie dorobili się jeszcze tak rozległej i przekrojowej wiedzy naukowej, jaka istnieje w leczeniu alkoholizmu. Na obecnym etapie naszym zadaniem było przede wszystkim udokumentowanie faktu, że przynajmniej

część erotomanów może wyzdrowieć — że jak i sam problem, istnieje też jego rozwiązanie. Musieliśmy znaleźć wystarczająco liczną grupę uzależnionych od seksu ludzi, którzy całkowicie zmienili siebie i własne życie i którzy mogli nam o tym dokładnie opowiedzieć. Gruntowne, porównawcze i przekrojowe badania są dopiero przed nami. Dzisiaj należy zebrać i przedstawić opowieści tych, którzy wzajemnie się wspierając, odnieśli sukces w zdrowieniu z erotomanii.

Aby móc zestawić po kolei fazy zdrowienia, prosiliśmy ankietowanych erotomanów o wypełnienie pewnej liczby kwestionariuszy, obejmujących także informacje dotyczące ich statusu życiowego oraz opisane miesiąc po miesiącu historie powracania do zdrowia. Tych, którzy mieli za sobą długi i niepodważalny okres seksualnej trzeźwości, wypytywaliśmy o kolejne fazy tego procesu, analizując ich odpowiedzi. Aby uzyskać miarodajny model procesu zdrowienia, zastosowaliśmy dwie niezależne od siebie metody. Obraz uzyskany od erotomanów z długoterminowym stażem na podstawie retrospektywnych informacji zestawiliśmy potem z ocenami osób o różnym, krótszym czasie zdrowienia — pół roku, rok, półtora, etc. — na temat tego, jak na bieżąco im się układa. Obie metody przynosiły identyczne dane. Poniższy przegląd pierwszych pięciu lat seksualnej trzeźwości oparty jest na zmianach jakościowych, jakie zachodzą w tym czasie w życiu zdrowiejących erotomanów.

Pierwszy rok. Mimo że nie dawała się zaobserwować żadna wymierna poprawa, większość ankietowanych stwierdzała, że jakość ich życia uległa w tym czasie definitywnemu polepszeniu. Rozbieżność tę być może najlepiej tłumaczy wypowiedź jednego z naszych respondentów: „Jeśli walisz głową w mur, to na początek pomoże ci samo to, że przestaniesz to robić". Tymczasem zebrane przez nas dane świadczą, że w pewnych sferach następowało najpierw pogorszenie. Większość wpadek, jeśli się zdarzały i nie przerywały zdrowienia, miała miejsce w drugim półroczu. Co więcej, także dane zdrowotne — wypadki, choroby, wizyty u psychiatrów — wskazują, że drugie półrocze jest najtrudniejsze z całego pięciolet-

niego okresu. Cały pierwszy rok charakteryzuje się wyjątkowo silnym zamętem emocjonalnym i życiowym, który jest surowym testem na gotowość erotomana do wewnętrznej przemiany. W tym czasie utrzymują się także jeszcze niektóre bezpośrednie konsekwencje czynnego uzależnienia, a przemiana odczuwana jest przez zdrowiejącego jako gwałtowne wyrwanie z siebie zasadniczej części osobowości.

Rok drugi i trzeci. Jeśli zdrowiejącej osobie uda się szczęśliwie (bez nawrotów) przebrnąć przez pierwszy rok, w dwóch następnych latach zaczyna się istotna przebudowa. W wielu dziedzinach życia zachodzi wymierne polepszenie obejmujące finanse, sferę duchową, zdolność radzenia sobie ze stresem, własny wizerunek, pracę i bliskie więzi. Uzyskane przez nas dane wskazują, że poprawa w tych sferach postępuje w dalszych latach zdrowienia, wykraczając poza pierwszą pięciolatkę. Wskaźniki tego postępu odzwierciedlają okres intensywnej pracy nad sobą, która owocuje wyższą wewnętrzną stabilnością, produktywnością i poczuciem powodzenia. Proces odstawienia i zachowywanie abstynencji daje zdrowiejącym erotomanom energię do rekonstytucji całego życia.

Czwarty i piąty rok. Z chwilą, gdy zostaje zbudowany fundament nowej osobowości, proces uzdrawiania zaczyna obejmować najważniejsze związki erotomana. Polepszenie, zwykle nieporównywalne, dotyczy jego relacji z własnymi dziećmi, partnerami, rodzicami i rodzeństwem. Są oczywiście wyjątki. Około 13 procent naszych respondentów uznawało, że nie da się naprawić stosunków z pierwotną rodziną ze względu na jej toksyczność i dalsze nadużycia, które zagrażają ich równowadze i seksualnej trzeźwości. Zrywali więc oni wszelkie kontakty. Również część małżeństw padała ofiarą procesu zdrowienia. Lecz, co najważniejsze, erotomani zaczynali stawiać w tym okresie wyraźne kroki w kierunku zdrowej i satysfakcjonującej seksualnej ekspresji. Wraz z uleczeniem międzyludzkich więzi wzrastała nieporównanie ich satysfakcja z całego życia.

Zdrowienie w czasie

Pogorszenie Drugie półrocze	Poprawa Drugi i trzeci rok	Dalsza poprawa Czwarty i piąty rok
Wpadki i nawroty erotomanii Stan zdrowia	Sytuacja finansowa* Radzenie sobie ze stresem* Duchowość* Wizerunek siebie Praca* Przyjaźnie*	Zdrowa seksualność Stały związek Stosunki z rodziną Relacje z dziećmi Satysfakcja z życia*

*** Dalsza poprawa w okresie od trzech lat wzwyż**

Rozpoczynający zdrowienie erotomani, ich rodziny, a także sami terapeuci chcieliby wiedzieć, czy rzeczywiście trzeba aż trzech do pięciu lat, aby odbudować życie z seksualnego nałogu? Czy nie można tego procesu przyśpieszyć? Na to pytanie nie ma dzisiaj odpowiedzi. Kiedy ludzie biorący udział w naszych ankietach zaczynali zdrowieć, grupy anonimowych erotomanów były jeszcze małe i niezbyt doświadczone. Nie istniały też żadne programy leczenia, a specjaliści, którzy starali się pomagać osobom uzależnionym od seksu, dopiero uczyli się i poznawali problem. Możliwe jest, że wraz z nabraniem przez terapeutów większego doświadczenia oraz z rosnącą dojrzałością ruchu Anonimowych Erotomanów zdrowienie będzie przebiegać nieco szybciej. Niemniej główne jego aspekty odnoszą się do wewnętrznego wzrostu i procesu duchowego dojrzewania, co zawsze wymaga czasu. Aby się przekonać, musimy poczekać na szersze i bardziej przekrojowe badania.

Proces zdrowienia nie przebiega u wszystkich jednakowo. Niektórym potrzeba jeszcze więcej czasu. Inni mają wielkie trudności na samym starcie — trudno im zaprzestać uzależnionych zachowań. Przekonaliśmy się, że istnieją pewne czynniki krytyczne, które wspierają ten proces i pomagają zbudować dla niego fundament. Zanim opiszemy podstawowe zadania, przed jakimi stają zdrowiejące osoby, musimy dokładnie przyjrzeć się fazom, jakie przechodzili ci, którym udało się osiągnąć cel. Na podstawie ich doświadczeń wyróżniliśmy sześć faz zdrowienia.

Faza dojrzewania

Marty był klasycznym „władcą świata". Jako urzędnik wysokiej rangi podejmujący decyzje finansowe w dziale kredytów dużego banku czuł się potężny: „Miałem władzę i kontrolę nad ludzkim życiem. Swoją decyzją mogłem stworzyć przedsiębiorstwo lub je unicestwić. 95 procent załogi banku to były kobiety, nad którymi panowałem". Najbardziej jednak Marty przypominał „władcę świata" poprzez swoje podwójne życie erotomana. Z jednej strony, jako ekshibicjonista, obnażał się przed kobietami — z samochodów, okien, na ulicach, w domach towarowych. Z drugiej, jako decydent w banku, pracował na swoją pozycję uwielbianego przez kobiety szefa. Tak to oceniał: „Dziewczyny kochały mnie i pracę ze mną, bo jako syn feministki znałem odpowiedni żargon i wszystkie niuanse związane z tym ruchem". I dodawał następnie: „Żyłem w obu ekstremach. Wykorzystywałem kobiety i jednocześnie walczyłem przeciw ich wykorzystywaniu". Tylko „władca świata" może udźwignąć i pogodzić takie skrajności. Oczywiście nie trzeba być urzędnikiem wysokiej rangi, żeby cierpieć na pychę właściwą osobowości uzależnionej, która wbija cię w przekonanie, że możesz robić to, czego nie mogą inni — że wybrniesz z każdej beznadziejnej sytuacji i nad wszystkim panujesz. To właśnie ta uzależnieniowa arogancja każe erotomanom ignorować zagrożenie AIDS, zobowiązania rodzinne, prawo i priorytety zawodowe.

Jednak imperium „władcy świata" w końcu rozpada się. Upadek Shermana McCoya, bohatera *Ogniska próżności* Toma Wolfe'a, zaczyna się od telefonu. Dzwoniąc do swojej kochanki, omyłkowo wybiera własny numer i łączy się z żoną, która w ten sposób dowiaduje się prawdy. Od tego momentu zdarzenia układają się jak w tragedii Sofoklesa.

Mury „imperium" Marty'ego zaczęły pękać w momencie aresztowania. Postanowił nie brać adwokata; chciał czuć podniecenie, jakie daje gra w zdolność radzenia sobie samemu. Zaprosił sędziego do swojego biura, przyznał, że ma problem i poprosił o kontakt z terapeutą. Zaczął „leczyć się" u psychiatry, który wysłuchiwał jego

opowieści o rodzinie i żonie aż do momentu, kiedy po pół roku wysłał do sędziego list stwierdzający, że jego klient ma się już dobrze. Gdy tylko list dotarł, Marty przerwał wizyty. Przez pewien czas chadzał jeszcze z żoną na terapię małżeńską, lecz nie zaakceptował faktu, że ma problem z uzależnieniem, ani nawet tego, że sobie z nim nie radzi.

Tego rodzaju szamotanie się i targi nazywamy fazą dojrzewania. Oznaki bezsilności i niezdolność do kierowania własnym życiem zmuszają uzależnioną osobę do uświadomienia sobie problemu, ale mimo to nadal trwa ona w czynnej erotomanii. Faza ta trwa jakiś czas, nawet do dwóch lat. Prawdziwe zdrowienie zaczyna się dopiero po niej. W przypadku Marty'ego dojrzewanie trwało półtora roku. Podobnie jak wielu erotomanów, starał się zapanować nad swoimi zachowaniami, lecz jego uzależnienie trwało.

Z wypowiedzi zdrowiejących erotomanów na temat tego etapu wyłaniają się następujące cechy fazy dojrzewania:

- Wielu erotomanów szuka pomocy, ale szybko ją odrzuca lub dochodzi do wniosku, że terapia jest nieskuteczna.
- Wielu terapeutów nie zauważa tego problemu lub, jeśli go nawet zauważa, nie podejmuje pracy w tym kierunku.
- Mimo coraz wyraźniejszych oznak problemu erotomani starają się wymazać je ze świadomości; minimalizują chorobę lub wierzą, że sami sobie z nią poradzą.
- Wielu erotomanów potrafi okresowo przerwać swoje kompulsywne zachowania lub zamienić je na inne, z pozoru mniej szkodliwe. (Marty, na przykład, zamienił ekshibicjonizm na korzystanie z usług prostytutek).
- Większość erotomanów nie chce przestać, gdyż boi się, że będzie to oznaczać ostateczny koniec ze związkiem lub seksem.

Faza dojrzewania w wypowiedziach erotomanów

Izolując się i nie wierząc, że ktoś mógłby mi pomóc, trwałem dalej w uzależnieniu.

Kiedy kolega skonfrontował mnie z moimi zachowaniami i okazał wsparcie, zacząłem chodzić na mityngi AE, ale szybko odpadłem z grupy.

Kiedy dwa razy złapano mnie pijanego za kierownicą i przestałem pić, zerwałem też wszystkie moje związki na cztery czy pięć miesięcy. Potem jednak wdałem się w nowy układ. Po jakimś czasie wróciło picie i cały poprzedni obłęd.

Desperacko szukałam wyjścia — nawet przez samobójstwo.

Najpierw wierzyłem, że rozwód mnie z tego wyleczy. W rezultacie ugrzązłem w pornografii i romansach, jako mniej wstydliwych formach erotomanii.

Kiedy przyjaciel mi powiedział: „Wybierasz śmierć, zostawiam cię", zacząłem zdawać sobie sprawę, że mam problem, ale nic z nim nie robię.

Zdałam sobie sprawę na terapii, że wszystko, co się ze mną dzieje, wzmaga tylko moją kontrolę.

Jak zawsze czekałam na coś lub kogoś, kto mnie wyratuje.

Wmawiałem sobie, że problem wygaśnie z wiekiem, albo kiedy wreszcie znajdę „właściwą" osobę.

Pod koniec długiego, bardzo chorego związku śmierć wydawała się od niego lepsza, jednak jeszcze do niego parę razy wracałam.

Uważałem, że moja terapeutka rozdmuchuje ten problem, ale poszedłem do AE, żeby ją zadowolić. Potem odpadłem z mityngów na półtora roku.

Zdałam sobie sprawę, że mam taki sam problem, jak kolega z mojej grupy terapeutycznej, który chodził do AE. Jednak zwlekałam jeszcze rok, bojąc się, że tam zażądają, abym zerwała mój związek. Trafiłam tam dopiero, gdy się rozpadł.

Poszłam do terapeuty po pomoc, ale dowiedziałam się, że mam zaakceptować fakt, że jestem „imprezową dziewczyną z temperamentem". Korzystałam z tej rady jeszcze dwa lata.

Dla większości erotomanów seksualny nałóg jest ściśle związany z ich przetrwaniem. Był niezawodnym przyjacielem, na którym polegali przez długie lata, czasem całe życie. Zawsze dostarczał tego, co obiecywał — oczywiście za cenę, która z czasem rosła. Dopiero kiedy erotoman przekracza granice toleracji, dojrzewa do uznania faktu, że ma problem i musi się zmienić.

Faza kryzysu i decyzji

Marty nie wziął pod uwagę jednej możliwości: ponownego aresztowania. Tym razem sprawa stała się jasna. Jego prawnik powiedział mu o AE. Co gorsza, to samo powiedział sędzia, nakazując regularne uczestnictwo w mityngach przez pół roku. Również psycholog, który prowadził jego terapię małżeńską, postawił uczestnistwo w AE jako warunek dalszego leczenia. Nalegał również, by Marty powiedział żonie o swoim aresztowaniu, jego przyczynie i o chodzeniu na mityngi AE, co ukrywał pod pozorem zapisania się na kurs komputerowy — jeszcze jedno kłamstwo „władcy świata".

„Problem" Marty'ego polegał na tym, że jego terapeuta był nieustępliwy jak skała. Marty musiał powiedzieć żonie prawdę, wkraczając w ten sposób w fazę kryzysu i decyzji — etap, na którym krystalizuje się zobowiązanie i chęć przemiany. Faza ta może rozegrać się w ciągu jednego dnia, ale może też trwać i trzy miesiące lub dłużej. Niezależnie od czasu, w każdym wypadku to właśnie ta wymuszona kryzysem decyzja wyznacza początek zdrowienia. Moment zaprzestania zachowań, od którego można liczyć okres seksualnej trzeźwości, może być nieraz poważnie opóźniony w stosunku do momentu znalezienia motywacji i podjęcia zobowiązania.

Zamieszczony niżej zestaw wypowiedzi charakteryzuje przebieg fazy kryzysu i decyzji oraz rozmaitość dróg, którymi erotomani dochodzą do niej. Dla niektórych była to rosnąca świadomość, że powinni coś z sobą zrobić. Innych zaczynała przerażać eskalacja uzależnionych zachowań. Niektórzy byli tak opanowani przez ich niszczący wpływ, że gotowi byli na wszystko, aby to naprawić. Zda-

rzali się w naszych ankietach i tacy, którzy przyznawali się i leczyli z uzależnień chemicznych, nie wiedząc, że to nie ten problem.

Większość erotomanów zmuszały do podjęcia decyzji określone zdarzenia lub ludzie — rodziny, partnerzy, przyjaciele czy terapeuci. Ze względu na silne zaprzeczanie nacisk otoczenia musiał utrzymywać się nieraz przez długi czas. Zaczęty w tej fazie proces przełamywania zaprzeczeń i racjonalizacji trwa następnie przez dalsze etapy zdrowienia.

Faza kryzysu i decyzji w wypowiedziach erotomanów

Nie rozumiałam z początku, czego dotyczy ta choroba. Uważałam siebie za lekki przypadek. Dwa tygodnie codziennie chodziłam na mityngi, zanim coś we mnie drgnęło i zaczęłam przerabiać pierwszy krok.

Dopiero kiedy zacząłem seksualnie napastować nieletnich, wystraszyłem się na tyle, żeby chcieć zaprzestać.

Dowiedziałam się o erotomanii od ludzi z DDA[24] i uważniej zaczęłam się sobie przyglądać. To jednak mąż wypchnął mnie na leczenie.

Zostałem aresztowany: październik 1983.

Zona zdjęła ślubną obrączkę (po trzydziestu pięciu latach) i powiedziała mi: „Nie wracaj więcej do domu".

Pacjentka szpitala, którą wykorzystałem seksualnie (oddział psychiatryczny), złożyła na mnie doniesienie.

Przestałem zaprzeczać, kiedy kurator domowy kazał mi się wyprowadzić w ciągu 24 godzin.

Przeżyłem przebudzenie duchowe tuż przed moim pierwszym mityngiem. Poszedłem już gotów.

Napisałam do Dear Abby[25], chcąc dowiedzieć się czegoś o grupach Anonimowych Erotomanów.

Moje seksualne zachowania spowodowały powrót do narkotyków.

Na spotkaniu AA w 1976 roku złożyłam obrachunek moralny z całego życia dotyczący moich miłosnych obsesji i zachowań seksualnych. Miesiąc później uczestniczyłam w pierwszym mityngu AE w Bostonie.

Aresztowano mnie w pracy z wielkim rozgłosem i straciłem licencję. Ktoś anonimowy, znając mój adres z gazety, przysłał mi niezbędne informacje o AE.

Wdałem się w anonimowy seks tuż po odebraniu negatywnego wyniku testu na HIV. Moje życie zmieniło się w totalny chaos.

Zwalił mnie z nóg artykuł o erotomanii. Zaniosłem gazetę mojemu terapeucie, który później, kiedy wpadłem w obsesję samobójstwa, skierował mnie do AE.

Półtora miesiąca kryzysu, zanim znalazłam AE. Przeżyłam w tym czasie dosłownie tajfun seksualny z ludźmi z AA. Sponsorka powiedziała mi: „Znajdź sobie jakąś pomoc, zanim do reszty oszalejesz".

Dowiedziałem się, że mam syfilis, i wtedy zdecydowałem się na terapię.

Faza szoku

Marty opowiadał: „Kiedy sąd skierował mnie do AE, przeżyłem potężny wstrząs. Wiedziałem, że muszę tam chodzić, ale chciałem zminimalizować konsekwencje tego chodzenia. Nie chciałem, żeby ktokolwiek o tym wiedział". Faza szoku to okres emocjonalnego odrętwienia, niesłychanej dezorientacji i wysiłków, by szybko zatuszować szkody. Przeciętnie u zdrowiejącego erotomana faza ta trwa około ośmiu miesięcy od zaprzestania nałogowych zachowań. Głównym powodem, dla którego nie zaobserowaliśmy poprawy życiowej w pierwszym roku, był zapewne fakt, że na tym wczesnym etapie erotoman operuje na poziomie egzystencjalnego i emocjonalnego przetrwania.

Odkrycie to potwierdza tylko jedną z podstawowych prawd AA i Al-Anon: „Żadnych ważniejszych zmian w pierwszym roku". Samo zaprzestanie, rozpoczęcie zdrowienia i radzenie sobie z pokusami i następstwami choroby jest dla erotomana tak stresujące, że jakiekolwiek dodatkowe zadania prowadzą do przeciążenia systemu nerwowego. Zweryfikowane przez czas slogany AA, takie jak *Tylko na dzisiaj* czy *Nie komplikuj* są na tym etapie receptą jak

najbardziej na miejscu. Z wypowiedzi erotomanów wynikają następujące główne cechy charakterystyczne dla fazy szoku:

- Fizyczne objawy odstawienia są nieraz bardzo gwałtowne, bolesne i trudne do zniesienia.
- Erotomani przeżywają dezorientację, zamęt, odrętwienie, brak energii i niezdolność do koncentracji.
- Występują w tej fazie napady rozpaczy i poczucia kompletnej beznadziejności, które nasilają się wraz ze wzrostem poczucia rzeczywistości.
- Erotomani reagują złością i buntem na ograniczenia narzucane przez terapeutów, sponsorów czy bliskich.
- I Dzięki grupie lub wspólnocie, w której zdrowieją, erotomani doznają poczucia przynależności i utwierdzają się, że ich decyzja jest jedynym słusznym wyjściem.
- Kiedy ustaje podwójne życie i kompulsywne zachowania, erotomani coraz częściej doświadczają uczucia ulgi i akceptacji.

Faza szoku w wypowiedziach erotomanów

Czułam, że stopniowo dochodzę do siebie.

Żyłem w kompletnym oderwaniu od rzeczywistości.

Program był dla mnie bardzo bolesny; bałem się i czułem zagubiony, lecz była w tym ulga i poczucie przynależności.

Myślałem, że oszaleję, ale byłem zdeternimowany, by się z tego wygrzebać.

Odrętwienie i lęk po stracie pracy. Rozpacz i brak nadziei.

Głównym uczuciem była ulga; w AE od razu poczułem się jak w domu. Miałem kilka bolesnych wpadek i sporo czasu zabrało mi załapanie seksualnej i uczuciowej abstynencji.

Odseparowana od męża czułam się jak w czarnej dziurze, ale miałam nadzieję. Byłam kompletnie zielona i podatna na zranienie, odsłonięta.

Miałem silne lęki, lecz trzymałem się zasady AE: „działaj, jak gdybyś"[26].

Byłam mocno ogłuszona po zerwaniu z ostatnim chłopakiem. Całymi tygodniami płakałam i nie mogłam się wypłakać. Chodziłam jak we mgle. Miałam mdłości i biegunki. Brutalne było to zdrowienie.

Ból do szpiku kości. Moje zaprzestanie to głównie cierpienia. Czułem, że żadna część mnie nie jest zdrowa — że cały jestem erotomanem, który właśnie umiera.

Na leczeniu zobaczyłam w całej jaskrawości moje chore sposoby na bliskość i intymność. Byłam wściekła, zrozpaczona, bezradna i w depresji... Czułam, jakby moje życie się skończyło.

Czułem się ogłuszony, zszokowany, pełen lęków i w depresji.

Fizycznie — jakbym dostał belką w głowę.

Seksualnie wyłączony, emocjonalnie — jak trup, czułem się, jakbym był z gipsu.

Ciągle się obawiałam, że nie spełniam jakichś wymogów, by należeć do grupy. Zaprzestanie rozbiło mnie jeszcze bardziej i strasznie się bałam.

Rzuciłem mój zawód i wziąłem pracę w delikatesach. Czułem się, jakby mnie ktoś skasował.

Największą jednak wewnętrzną walkę zdrowiejący erotomani toczą o zdobycie się na uczciwość wobec siebie i uznanie prawdy o rozciągłości i charakterze ich choroby. Marty, jaki wielu innych, zaczął się wykłócać i targować, chcąc ukryć i zachować uzależnienie choćby częściowo:

Pamiętam, jak intelektualnie do tego podchodziłem i ile miałem argumentów. Racjonalizując i wchodząc w chore dyskusje ze sobą, sprawiłem, że jedynym uzależnionym zachowaniem, jakie przyjmowałem do wiadomości, był ekshibicjonizm. Ani prostytutki, ani pornografia, ani mój stały związek i ciągła obsesja, ani grzebanie się w romansach żony nie zaliczało się do mojej erotomanii. Te zachowania były dla mnie normalne, bo nie przynosiły ciężkich konsekwencji, więc nie chciałem z nich rezygnować. Odstawiłem „spirytus", zachowując inne „trunki". Problemem było dla mnie jedynie to, że wciąż się obnażam.

Z czasem jednak i dzięki wsparciu grup i terapii erotoman może uzyskać jasność na temat swojego uzależnienia. Kiedy ją w wystarczającym stopniu osiągnie, zaakceptuje i przyjmie jako swoją rzeczywistość, wkracza w fazę głębokiego odżałowywania.

Faza odżałowywania

Odżałowywaniu zazwyczaj towarzyszy zaprzeczenie lub targowanie się, złość z powodu straty, w końcu jej akceptacja i smutek. Niektóre z tych aspektów, zwłaszcza targowanie się i złość, pojawiają się często już w fazach wcześniejszych i po prostu dalej trwają. Uczucia, które świadczą, że zaczął się proces odżałowywania, to przede wszystkim smutek i ból powodowany ostatecznym uświadomieniem sobie strat. Faza ta trwa zwykle najintensywniej od czterech do ośmiu miesięcy i pojawia się najczęściej pod koniec pierwszego i na początku drugiego roku zdrowienia.

Umiejscawiając w czasie okres odżałowywania, możemy lepiej zrozumieć, dlaczego wpadki występują najczęściej w drugim półroczu. Erotomani nawykli uruchamiać nałogowe zachowania, by uniknąć bólu. Gdy cierpienie staje się dotkliwe, nałóg, jak stary dobry przyjaciel, przynosi ulgę i ukojenie. Gdy życie zaczyna boleć, ból musi przestać żyć — to jedna z reguł uzależnienia. We wcześniejszym okresie, w stanie szoku, erotomani są przede wszystkim odrętwiali i niewiele jeszcze przeżywają uczuć.

Podobnie możemy zrozumieć pogorszenie się stanu ich zdrowia w drugim półroczu zdrowienia. Wysoki poziom długotrwałego napięcia osłabia system immunologiczny, czyniąc erotomana bardziej podatnym na choroby. Stres i zaabsorbowanie przykrymi stanami redukują też jego zdolność do normalnego funkcjonowania, co zwiększa prawdopodobieństwo ulegania wypadkom. Ten wpływ na stan zdrowia świadczy o potędze bólu, jaki przeżywają ludzie zdrowiejący z uzależnienia od seksu.

U Marty'ego faza odżałowywania zaczęła się nagle. Właśnie przyjął do wiadomości, że romanse jego żony są częścią jego seksu-

alnej obsesji, gdy uległ poważnemu wypadkowi samochodowemu. Przytaczając jego słowa: „Ślizgałem się dosłownie po autostradzie, goniąc w śnieżycy, dużo szybciej niż wszyscy inni — w drodze na mityng AE, jak na ironię. Straciłem kontrolę i dachowałem na poboczu, aż zatrzymałem się na drzewie". Marty przeleżał dwa miesiące w szpitalu z miednicą pękniętą w osiemnastu miejscach i przepukliną pęcherza. Bezsilność leżenia w szpitalnym łóżku wyzwoliła w nim żal. Przez większość pobytu wypłakiwał cały swój ból spowodowany erotomanią i jej utratą. Wypadek był kroplą, która przepełniła czarę goryczy; kiedy Marty zaczął płakać, przysłowiowa tama pękła. Personel szpitala, zwłaszcza tamtejsi psychologowie, okazali się dla Marty'ego wielkim źródłem wsparcia. Drugim ogromnym źródłem wsparcia byli uczestnicy z grupy AE — niemal każdego dnia jego „bracia w chorobie" przychodzili w odwiedziny. Marty opowiadał wzruszającą historię wizyty swojego sponsora tuż po wypadku:

> Norm przyszedł wieczorem tego samego dnia, kiedy byłem jeszcze nieprzytomny. Nikt nie mógł się ze mną porozumieć. Ja tego nie pamiętam, ale dowiedziałem się potem od rodziny, że Norm podszedł do mnie i pocałował mnie w czoło, mówiąc: „Kocham cię, Marty". Wtedy obudziłem się nagle i powiedziałem: „Ja też cię kocham, Norm" i z powrotem odpłynąłem w niebyt. Moja rodzina zaniemówiła, tak ich to ruszyło.

Potrzeba wsparcia w chwili, kiedy ból i rozpacz ostatecznie uderzyły z pełną mocą, była u Marty'ego rzeczywiście wyjątkowa. Poniżej zamieszczamy listę wypowiedzi zdrowiejących erotomanów o okresie odżałowywania. Wynika z nich kilka wspólnych cech właściwych dla tej fazy:

- Złość i opór, charakterystyczne dla fazy szoku, utrzymują się jeszcze w fazie odżałowywania.
- Smutek i ból są przerywane okresowymi napadami totalnej rozpaczy.
- Dochodzi do głosu ogromny smutek z powodu krzywd i strat poniesionych wskutek czynnej erotomanii.

- Zdrowiejący erotomani przeżywają poczucie wielkiej straty po rozstaniu z nałogiem, który zawsze był ich wiernym wsparciem, ukojeniem oraz źródłem energii i „haju".
- Zabierają się do generalnego rozliczenia z przeszłością — do sporządzenia gruntownego obrachunku moralnego pod kątem ich seksualnego nałogu.

Faza odżałowywania w wypowiedziach erotomanów

Płacz z powodu osamotnienia — z powodu utraty mojego uzależnionego życia. Nie kończące się łzy.

Częste opłakiwanie „śmierci mojego erotomana" — tego, kim i czym byłem. Morze smutku... I nienawiści do siebie. Wlokące się trudności z wybaczeniem sobie.

Przechodziłam przez okres buntu; czułam wewnętrzny opór i przekorę.

Przeszedłem przez tortury odstawienia i tortury uczenia się płaczu. Wściekałem się na to, ile seksualnych okazji teraz tracę.

Kompletnie przygnębiony i pełen goryczy.

Nieopisany żal z powodu utraty erotomanii. Trudny proces uczenia się troski o siebie samego.

Przepłakane całe dni, które nakładały się na okresy odrętwienia. Jeśli nie w byłam pracy lub na mityngu, siedziałam jak poczwarka w kokonie.

Olbrzymi żal i poczucie straty rozkoszy seksualnych, mimo że jednocześnie czułem ulgę. Żałoba jak po własnej śmierci... Drążące poczucie pustki.

Nie mogłam niczego ocalić, odwrócić ani odbudować — poczucie, że nigdy nie byłam niewinna, że nie miałam dzieciństwa.

Ból i smutek na wspomnienie okrzyku mojej córki: „Dlaczego ty mnie stale nienawidzisz?" Wątpiłam, czy w ogóle będę w stanie to kiedyś naprawić. Obrzydzenie i wstręt do siebie, częste napady myśli samobójczych.

Trwałem w potwornej żałobie, ciągle płacząc i bojąc się własnego cienia. Byłem wściekły na Boga, wściekły, że wszystko się skończyło. Kompletnie nie miałem energii.

Głęboki smutek po dawnym romansie; rozpacz po utracie całego „haju

Mnóstwo łez. Zupełnie innego rodzaju łzy, oczyszczające. Czułem, jakby z nimi wypływało ze mnie całe zło.

W fazie odżałowywania wyrażanie smutku i dzielenie się nim prowadzi erotomana do pogodzenia się ze stratą i zaakceptowania nowych realiów. Do Marty'ego dotarła cała ironia jego wypadku. Prowadził w śnieżycy dużo szybciej niż wszyscy inni, poślizgami, nie licząc się z zagrożeniem. Katastrofa uświadomiła mu, że nie jest niezniszczalny i że istnieją granice. Dzięki niej zobaczył swoją karmioną uzależnieniem arogancję. To jeszcze jedna cecha „władcy świata": życie „na krawędzi", którego nikt inny nie mógłby przetrwać. Oto słowa Marty'ego:

Tak jakby wszechświat mi w końcu powiedział: „Patrz: położę moją rękę na tym maleńkim aucie i rozbiję je na drzewie, abyś się wreszcie przebudził". W moim rozumieniu Siły Wyższej nie ma miejsca dla Boga, który by przykładał rękę do ludzkich tragedii. Mam jasność, że to ja zafundowałem sobie tę lekcję, a Bóg dopilnował, żebym przeżył. Świat jest tak pomyślany, że udziela lekcji, aby człowiek się z nich uczył. W moim przypadku ta lekcja musiała być bardziej surowa, abym wreszcie przyznał: „W porządku, poddaję się; rozumiem sens lekcji i jestem gotów zacząć się uczyć".

Wraz z ostateczną akceptacją, kiedy erotoman przyjmuje do świadomości swoją podatność na zranienia — godzi się z tym, że jest kruchy, zwyczajny i podlega ograniczeniom — rozpoczyna się w nim wielka przemiana. Częścią tej akceptacji jest jego uczciwe przyznanie się do wszystkich kompulsywnych zachowań i uznanie ich siły, głębi i rozciągłości. Od tej chwili świadomość erotomanii będzie się w nim pogłębiać i rozszerzać przez wiele lat. W tej fazie ważne jest, aby ogarnął wszystkie jej główne kierunki i zobaczył, że jego choroba to znacznie więcej niż same seksualne zachowania. Musi dostrzec, że erotomania podporządkowała sobie cały jego system przekonań i hierarchię wartości —

że ukształtowała zasadniczą postawę życiową i fałszywy sposób myślenia: system iluzji i zaprzeczeń, które izolowały go przed prawdą. Ugruntowując w sobie tę akceptację, erotomani wkraczają w fazę odbudowy.

Faza wewnętrznej odbudowy

Prawdziwe przejście z fazy odżałowania do fazy odbudowy nastąpiło dla Marty'ego dopiero z chwilą, kiedy odszedł od żony, która dalej była czynną erotomanką; miała kochanków i seksualne wymagania wobec męża, mimo że Marty jeszcze nie doszedł do zdrowia po wypadku. Oto jego słowa:

> Leżałem na wyciągu, który unosił lekko moje nogi, tak aby popękane kości powoli wracały na swoje miejsce. Byłem dosłownie przykuty do łóżka. Mogłem jej odmówić, bo to było bolesne. Mimo to zgadzałem się na seks nie wiem dlaczego i wytrzymywałem ten ból. Tak było... Czułem się dodatkowo rozbity, ponieważ bombardowała mnie jednocześnie pytaniami: „To kiedy byłeś u swoich prostytutek? Tego samego wieczoru, kiedy się kochaliśmy?" W tym stylu. Sama w tym czasie ciągle się uruchamiała, właściwie była w seksualnym ciągu. Któregoś dnia wyszedłem o kulach do łazienki, która była dokładnie naprzeciw jej sypialni i zobaczyłem ją nagą z jakimś facetem. I nawet wtedy dalej się na to godziłem, czując, że zasługuję na takie traktowanie. W końcu poczułem złość: „Mam tego dość, odchodzę".

Marty z czasem przekonał się o doniosłości tego kroku: „Musiałem wyłowić swoje współuzależnienie z erotomanii. Nigdy, ale to absolutnie nigdy, nie zdobyłem się na to, by odejść od kobiety. Ale właśnie od tego momentu vistała w moim życiu destrukcja, a zaczęła się odbudowa".

Marty rzeczywiście zaczął budować swoją trzeźwość. Przestał się obnażać i chodzić do prostytutek i choć miał jeszcze kilka wpadek z pornografią i masturbacją, mówi: „Od tej chwili zacząłem budować właściwą więź. Miałem w AE dobrych przyjaciół, sponso-

ra i codzienny kontakt z grupą. Trzymaliśmy się razem także towarzysko. Co dzień chodziłem na mityngi, sam udzielałem się jako sponsor i przedstawiciel mojej grupy w intergrupie. Zaangażowałem się także w intensywną terapię nadużyć z dzieciństwa w męskiej grupie, która spotykała się raz w tygodniu". Efekt był taki, że Marty odrzucił wszystkie swoje dawne zachowania i przez półtora roku utrzymywał celibat.

„Od kiedy odszedłem od żony i emocjonalnie stanąłem na własnych nogach — konkludował — trzeźwość, choć z oporem, zaczęła do mnie przychodzić. Dzięki niej mogłem pojąć duchowość zawartą w Dwunastu Krokach. Przedtem istniały dla mnie tylko skrajności". U naszych respondentów faza odbudowy zaznaczała się przynajmniej seksualną abstynencją, jeśli nie celibatem, intensywnym życiem duchowym i osobistym wzrastaniem. Dla zdecydowanej większości z nich duchowość była czynnikiem pierwszoplanowym — główną podstawą przemiany. Marty tak opowiada o tym doświadczeniu:

> Zacząłem najpierw od definicji, jaką dał mi ojciec Leo Booth, który określał duchowość jako „poszukiwanie wewnątrz siebie kompletności i scalenia — umysłu, ciała i emocji — oraz więzi z innymi". Kiedy odłożyłem na bok religijny kontekst i przyjąłem tę definicję, zdałem sobie sprawę, że od pewnego czasu właśnie do tego zmierzam. Teraz zacząłem świadomie dążyć do rozwijania duchowości i prosić moją Siłę Wyższą o łaski. Nadeszły doświadczenia, które dziś nazywam cudami — cudami tworzenia więzi. Wybieranie miłości, wiary, gotowości i wzrastania. To wszystko stało się możliwe dzięki poczuciu bezsilności, jakie zapoczątkował wypadek, szpital i nawrócenie. Uczyłem się przeżywać radość, pokój i pogodę ducha, którą mi ono przynosi.

Dla określenia fazy odbudowy Marty użył pięknej metafory, porównując Dwanaście Kroków do fundamentu domu: „Murowany, mocno osadzony w gruncie, samodzielny; właściwie nic specjalnego, szare scementowane bloki, ale to na nich zbudowałem dom, który dziś jest piękny, kolorowy i trójwymiarowy. Ma też czwarty wymiar: głębię".

W przytoczonych niżej komentarzach na temat tej fazy można zauważyć oznaki odnowy i pierwsze owoce zdrowienia. Okres odbudowy charakteryzuje się pewną liczbą zasadniczych zmian:

- Zaznacza się nowa zdolność do przeżywania radości, chociaż erotomani często muszą ciężko pracować na to, by dostrzec jasne strony życia.
- Centrum procesu odbudowy stanowią nowe, pogłębiające się więzi z ludźmi.
- Erotoman zaczyna brać odpowiedzialność za siebie we wszystkich dziedzinach funkcjonowania, łącznie z finansami, pracą i zdrowiem.
- Uczy się rozpoznawać swoje rzeczywiste potrzeby, wyrażać je, akceptować fakt, że je ma oraz pracować nad ich zaspokajaniem.
- Pracuje w tej fazie nad kończeniem zadań: zdobywa lub uzupełnia kwalifikacje, rzetelnie wykonuje swoją pracę, oraz nad nauką życia w zależnościach: bycia „tu i teraz", punktualności, obowiązkowości, respektowania wymogów.
- Stopniowo przestaje żyć „na krawędzi", przedkładając spokój, umiarkowanie i wyważone decyzje nad ryzyko i ekscytujący „haj".

Faza odbudowy w wypowiedziach erotomanów

Zacząłem troszczyć się o zdrowie, modlić się i medytować, wróciłem do szkoły. Pracowałem nad odbudową moich granic.

Byłam bardzo zamknięta w sobie, więc musiałam ostro pracować na mityngach i terapii, by nawiązać kontakty z ludźmi.

W dalszym ciągu bardzo uważałam, by nie uwikłać się w żaden związek i pracowałam nad sobą.

Mogłem budzić się bez uczucia lęku; mogłem śmiać się i cieszyć ze wszystkimi.

Wyrzucałam z siebie na mityngach brutalną prawdę i równolegle kończyłam pracę dyplomową.

Zacząłem ufać ludziom. Zobaczyłem, jak trudno mi trwać w równowadze, nie burząc jej — że trudno mi przebywać z samym sobą i że mogę np. się nudzić. Trzymałem się rozkładu dnia i kalendarza, żeby się nie spóźniać.

Brałem coraz większą odpowiedzialność za siebie. Przestałem pracować w domu, zabrałem się za rozwijanie moich zdolności.

Zacząłem pisać, odkryłem moje prawdziwe uzdolnienia, wróciłem do nauki, uzyskując stopień specjalisty w dziedzinie uzależnień. Kończyłem zaczynane rzeczy.

Zaczęłam dobrze się odżywiać i ubierać. Wraz z nową tożsamością kupiłam sobie nawet nowe meble. Zaprzyjaźniłam się ze starszymi ode mnie kobietami, które mogły mi służyć doświadczeniem.

Po przejściu terapii, po pobycie w ośrodku i po roku zachowywania celibatu miałam poczucie dobrze spełnionego obowiązku wobec siebie. Pracowałam nad niezależnością, odpowiedzialnością i finansami. Budowałam przyjaźnie.

Uczyłam się cieszyć sobą, bez ciągłego rozglądania się za mężczyzną. Czułam, że moja wewnętrzna pustka powoli zapełnia się.

Znalazłem przyjaciół, na których mogłem rzeczywiście liczyć.

Moja dawna religijność okazała się podporą. Nałożone na nią nowe życie duchowe pozwoliło mi pogodzić się z odpowiedzialnością i konsekwencjami, być człowiekiem i nie wstydzić się moich ograniczeń.

Zacząłem opiekować się sobą, lepiej się ubierać, ćwiczyć, jeść. Zajęło mi dużo czasu nauczyć się wyrażać moje fizyczne, emocjonalne i duchowe potrzeby, nie zaprzeczać im.

Pierwszy raz w życiu udawało mi się kończyć to, co zaczynałam — urządzić dom, napisać pracę magisterską. Stałam się właścicielką sklepu, o jakim marzyłam.

W tej fazie wspólnym celem zdrowiejących erotomanów jest osiągnięcie wewnętrznej i zewnętrznej równowagi. Tak długo nie brali swoich spraw we własne ręce, że teraz muszą się skupić na podstawach. Po okresie destrukcji i niekierowania własnym

życiem kończenie zadań oraz umiarkowane, stonowane wybory zaczynają działać kojąco. Jednak faza odbudowy wymaga dużo więcej: rozwijania nowych zdolności, budowy trwałych więzi, uzyskania nowych wglądów i terapii zranień z dzieciństwa. Dlatego erotomani muszą w tym czasie poznać, naprawić i uzdrowić przede wszystkim to, co czyni z nich ludzi podatnych na nałogi. Kompulsywne zachowania można opanować, ale ich przyczyny — głęboko osobiste wewnętrzne problemy rdzennego wstydu, braku zaufania i wiktymizacji wskutek nadużyć — utrzymują się nadal. Tylko nielicznym udaje się uporać z nimi samodzielnie. Większość sięga po pomoc terapeutyczną.

Najogólniej biorąc, zadaniem zdrowiejących erotomanów jest w tym okresie wychować się od nowa[27] w zdrowy sposób — być dla siebie kochającym i wspierającym rodzicem, którego miłość zastępuje dawne, toksyczne przekazy i niweluje wpływ dawnych nadużyć. Głównym wkładem ruchu DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików) w dzieło zdrowienia z uzależnień było wyświetlenie niszczącego wpływu uzależnionej rodziny na dzieci, który w wieku dorosłym czynił z nich osoby dysfunkcyjne. John Bradshaw, Peter Cermak i Claudia Black — pionierzy w tej dziedzinie — mówią o konieczności uzdrowienia „wewnętrznego dziecka", co przywraca dorosłemu zdolność zdrowego funkcjonowania. W dzisiejszej wiedzy 0 uzależnieniach to chyba najbardziej przydatne pojęcie, tworzące zarazem piękną i bardzo pojemną metaforę terapeutyczną.

Marty dowiedział się od swojego terapeuty, że można doznawać troski i opieki, nie zostając przy tym wykorzystanym. Nauczył się także pod jego okiem, jak być dla siebie kochającym rodzicem — jak troszczyć się o siebie w momentach podatności na zranienie — jak wychować się od nowa. Chroniąc swoje „wewnętrzne dziecko", Marty zaczął wyznaczać bezpieczne granice 1 odkrywać zdrowe sposoby zaspokajania potrzeb. Zobaczył, że opieka nad swoim „wewnętrznym dzieckiem" to proces jak najbardziej właściwy i skuteczny. Dla niego faza odbudowy oznaczała dosłownie powtórne narodziny. Trwanie w celibacie sprawiało, że tego procesu nie zakłócał żaden związek seksualny ani uczuciowy. Dzięki temu Marty mógł być naprawdę sobą —

budować swoją wartość, poznawać swoje zalety, upodobania i potrzeby.

Erotomani, jeszcze zanim w terapii zejdą tak głęboko, czują, że muszą sami wychować się od nowa. Przykładowo, gdy Marty tkwił jeszcze w związku z żoną, zaczął zauważać, że do zaspokajania potrzeb emocjonalnych służą mu własne dzieci. Były bezpieczne, zawsze pod ręką i mógł im ufać. Opisał nam dokładnie swoje relacje z córeczką:

> Wykorzystywałem Bonnie na wiele sposobów; musiała zajmować się moimi potrzebami. Pamiętam, jak wiele razy po awanturze z żoną szedłem na górę, wyciągałem córeczkę z kołyski i tuliłem się do niej, płacząc. Była dla mnie pluszowym misiem, który koił mój ból. Załatwiałem przy jej pomocy emocjonalne potrzeby. To była pierwsza nieprawidłowa rzecz, jaką odkryłem w tej sferze. Dokładnie tak samo postępowała ze mną moja matka. Od tego też zacząłem pracę nad sobą na terapii; chciałem zmienić ten chory schemat — zbudować zdrowe granice i nauczyć się właściwie zaspokajać moją potrzebę ukojenia.

W tym okresie wychowywania się na nowo i wewnętrznej odbudowy erotomani nadal poszerzają wglądy w mechanizmy nałogowych zachowań — poznają scenariusze, jakie nimi rządziły. Ponieważ ich wzorce behawioralne uzależnienia ściśle się wiążą z traumatycznymi wydarzeniami z dzieciństwa, wzrastająca samoświadomość ułatwia im wychowywanie siebie od nowa i kojenie „wewnętrznego dziecka". Marty na przykład ugrzązł w podglądactwie i ekshibicjonizmie — dwóch behawioralnych typach, które chętnie występują razem. Na tym etapie zdrowienia mógł dostrzec, w jaki sposób jego zachowania łączą się z dawnymi przeżyciami i dlaczego widział „w twarzach kobiet osoby ze swojego dzieciństwa". Co więcej, ujrzał swoje zachowania jako „mozaikę wzrokowego uruchamiania się", zarówno czynnie, w patrzeniu, jak biernie, w byciu oglądanym:

> Najczęstszym i najbardziej kompulsywnym z moich zachowań było przesiadywanie w księgarniach z pornografią. Tam mogłem złapać kontakt z prostytutkami stojącymi przed wejściem, mogłem onanizo-

wać się w kabinach wideo, czy pod żywe obrazy obnażających się za ekranem kobiet. Mimo to stałe kombinowałem, jakie wariacje bodźców wzrokowych dadzą mi nowy rodzaj „kopa"? Zaglądanie ludziom do okien; obnażanie się na wiele sposobów; wychodzenie na miasto w długim golfie, piłkarskich getrach i tenisowych butach, co wyglądało, jakbym pod spodem miał spodenki, a nie miałem nawet majtek; onanizowanie się w krzakach z widokiem na pola, gdzie dziewczęta grały w piłkę. Ciągle szukałem nowych bodźców.

Marty nie tylko uzyskał jasny obraz swojej choroby, ale i dużo pełniejszą świadomość swojego stanu psychicznego. Opowiadał, że jego bezpośredni i jedyny szef, prezes sieci bankowej, miał zwyczaj spędzać przerwę obiadową w lokalu ze striptizem. Widywał go wchodzącego tam wiele razy z okien sklepu porno po drugiej stronie ulicy, gdzie sam przesiadywał. Marty co pewien czas również tam zaglądał, mimo że wcześniej już nieraz wpadał na swojego szefa; żył więc w ciągłym lęku przed jego reakcją: „Prezes wiedział, że wiem o jego obiadach ze striptizem. On jeden miał nade mną władzę i czułem, że może w każdej chwili zacząć pociągać mnie za sznureczki". Coś wyraźnie zmienia się w erotomanach, kiedy przestają żyć w strachu. Zdobywają rozstrzygający o dalszym zdrowieniu wgląd w swoją bezsilność.

Marty, podobnie jak inni, nieustannie miewał momenty uruchamiania się na poziomie pożądań, fantazji i obrazów. Teraz jednak jego reakcje na to były całkiem inne:

Zamiast biczować się i oskarżać: „Jak mogłeś znowu tak pomyśleć! Znowu włączyć sobie taki obraz! Tyle czasu zdrowiejesz i co?", myślałem sobie w duchu: „Dziękuję Ci, Panie, za tę fantazję, bo naprowadza mnie na to, że właśnie coś się źle potoczyło, że wzbierają we mnie jakieś emocje i mam się nimi zająć". Delikatność i dobroć, jaką rozwinąłem w stosunku do siebie, była teraz fenomenalna.

Na tak głębokim poziomie troski się o siebie — na poziomie wychowywania od nowa swojego „wewnętrznego dziecka" — erotomani wkraczają w następny etap: fazę wzrostu.

Faza wzrostu

Umocnieni procesem zdrowienia, erotomani wkraczają w etap, na którym szukają nowych rozwiązań i budują lub odbudowują stały związek partnerski. Przemiany, jakie w nich zaszły, pozwalają im przemienić w system otwarty to, co do tej pory było systemem zamkniętym. Uzależnienie sprawiało, że kurczyły się ich możliwości wyboru; zdrowienie pozwoliło im zbudować otwarty system osobowości, rozszerzając tym samym skalę dokonywanych wolnych wyborów. Faza wzrostu rozpoczyna się najczęściej w czwartym i piątym roku zdrowienia. Pokrzepiająca jest wiadomość, że z chwilą otwarcia systemu zyskuje on zdolność samoistnego odnawiania się i kontynuacji. Rozmawialiśmy z erotomanami, którzy doświadczali skoków wzrostu także po dziesięciu, a nawet dwunastu latach zdrowienia.

Potrafimy dziś udokumentować, że jakość więzi interpersonalnych ogromnie się poprawia w tym okresie. Relacje z dziećmi, rodzicami, partnerami i przyjaciółmi stają się bogatsze i przynoszą więcej oparcia. Większość zdrowiejących erotomanów stwierdza u siebie rosnącą zdolność koncentracji i emocjonalnego zaangażowania także w środowisku pracy. Mówią oni o stabilizowaniu się wewnętrznej równowagi i o zdolności do bliskości, o poprawie umiejętności rozwiązywania konfliktów i o stawaniu się coraz rzadziej osądzającym, a coraz częściej współczującym. Wraz z ewolucją nowego rodzaju więzi wyraźnie wzrasta zadowolenie z życia.

Marty trafnie opisał te przemiany: „Wszystko w erotomanii kręciło się wokół mnie, mnie i jeszcze raz mnie. Ja i tylko ja. Po okresie odstawienia ten kierunek się odwrócił — zacząłem troszczyć się o siebie w nowy, zdrowy sposób. Dzięki temu stałem się kanałem, którym przepływała miłość; dostawałem ją i przelewałem też na innych". Marty świetnie zdawał sobie sprawę, jak ważne jest zbudowanie solidnych podstaw osobowości. O swoim obecnym związku mówi: „Teraz jest tak, że dwie pełne całości wspólnie dzielą się życiem; dawniej — dwie puste połówki usiłowały zlać się w całość i wypełnić sobą".

Poniżej podajemy typowe wypowiedzi erotomanów, którzy osiągnęli fazę wzrostu. Pośród cech charakteryzujących ten etap można wyszczególnić:

- Wielką, rosnąca empatię i współczucie dla samego siebie i innych.
- Wzrastające zaufanie do siebie oraz zdolność zachowania granic i integralności osobistej w trwałym związku.
- Poczucie milowych postępów w dziedzinie zdrowej miłości i seksu.
- Nową zdolność troszczenia się o partnera i pielęgnowania trwałego związku partnerskiego.
- Przekształcanie i uzdrawianie dawnych związków albo ich ostateczny rozpad.

Faza wzrostu w wypowiedziach erotomanów

Mam poczucie więzi z samym sobą i innymi ludźmi. Mam kompletnie nowy rodzaj współczucia dla osób, które mają problem.

Dzisiaj potrafię mówić nie. Mogę być seksualna w sposób bezpieczny. Umiem prosić męża o seks. Umiem mu powiedzieć, że go kocham.

Nieprawdopodobny spokój umysłu. Skończony jesienią dyplom. Nowa, dobra praca. W rodzinie — niedawno pierwszy raz zostałem ojcem.

Odbudowałam dawny związek dzięki temu, że przyjęłam w nim swoją rolę. Wynagradzam dzieciom i przyznaję się przed nimi do błędów. Czuję się im bardziej bliska, tak samo mężowi.

Dopiero teraz mogę mieć zdrowy związek partnerski i bliskie więzi.

Spotykam się tylko z ludźmi wiele dla mnie znaczącymi. Muszę mieć czas i możliwość właściwego wyboru, by się zaangażować. Nie interesują mnie już osoby nieosiągalne i niemożliwe związki.

Seks przestał być dla mnie koniecznością. Zaczęła nią być otwartość i bliskość.

Nie jestem już królewną z bajki czekającą na przybycie swojego „księcia"; znalazłam oparcie i moc w sobie.

Potrafię mówić o moim dzisiejszym związku, chwilowych napadach wstydu i izolowaniu się. Posiadam granice wobec mężczyzn i mogę ufać własnym reakcjom.

Inną charakterystyczną cechą tego etapu jest głęboka odraza do uruchamiania się. Kiedy erotomani nabierają pewnego dystansu do dawnych zachowań, często wzdragają się na myśl o tym, co kiedyś robili. Patrzą na swoją przeszłość z niedowierzaniem. Jeden z nich, na przykład, dostawał nudności, ilekroć przejeżdżał obok miejsc, gdzie się kiedyś uruchamiał. Jedną składową takiej reakcji somatycznej jest wstręt. Drugą — nowo uzyskane psychiczne i duchowe zdrowie. Trzecią — strach płynący z uświadamiania sobie ogromu zagrożenia, w jakim kiedyś żyli. Jeszcze inną jest ich trwałe zaangażowanie się w styl życia, który nie naraża ich na seksualne uruchomienia. Jakkolwiek się to układa, myśl o dawnych zachowaniach powoduje chęć odrzucenia ich.

Faza wzrostu nadaje nową perspektywę procesowi zdrowienia. Wiadomo, że nie wszyscy erotomani umieją za jednym zamachem odstawić wszystkie chore zachowania; dochodzą do trzeźwości seksualnej krok po kroku. Jednym z takich przypadków jest Marty. Na początek udało mu się odstawić ekshibicjonizm i potem, kiedy zmalało nieco jego zaprzeczanie, zdał sobie sprawę, że musi wyeliminować także inne chore zachowania, jeśli chce być seksualnie trzeźwy. Erotomani mają tendencję do skupiania się z początku tylko na tym, co przynosi im najwięcej szkód i bólu. W miarę jak rośnie ich świadomość, zaczynają dostrzegać wszystkie przejawy swojego uzależnienia od seksu. Proces trzeźwienia wiedzie od borykania się z kryzysem do samoświadomości, która ciągle ewoluuje. Wymaga to czasu, ponieważ nałogowe zachowania są bardzo złożone, uporczywe i obwarowane murem zaprzeczeń.

U niektórych erotomanów przebiega to podobnie jak u trzeźwiejących alkoholików. Przez dziesiątki lat przyzwyczailiśmy się, że alkoholik często przechodzi leczenie kilkakrotnie, nim jego lęki i fałszywe przekonania ustąpią. Nieraz parę razy musi znaleźć się na dnie, zanim będzie gotów. Można znaleźć wiele analogicznych przypadków w zdrowieniu z erotomanii.

Kiedy erotomani osiągają fazę wzrostu, zdrowienie zaczyna chronić ich przed nawrotami, choć oczywiście są one zawsze możliwe. Świadomość dobrodziejstw z seksualnej trzeźwości i pełnych bogactwa związków przenosi ich na nowy poziom egzystencji. Na

tym etapie często patrzą oni na swoje uzależnienie jak na błogosławieństwo. Dzięki niemu doświadczają teraz takiej głębi człowieczeństwa, jakiej większość ludzi nigdy nie osiąga. Widząc to, są wdzięczni. Choroba i dźwiganie się z niej daje im lepszą percepcję rzeczywistości, większe współczucie i autentyczniejsze przeżywanie. Nie tylko są źródłem nadziei, pomocą i modelem zdrowienia dla tych, którzy idą po ich śladach, ale zasilają całą naszą kulturę duchem nowego uzdrowienia.

O czym uczą fazy zdrowienia

Do naszych ankiet zapraszaliśmy tylko te osoby, które wdrożyły się już w proces zdrowienia. Punkt widzenia innych, którym nie udało się jeszcze osiągnąć trzeźwości, choć może ważny, był jednak trudny do udokumentowania. Z ponad tysiąca erotomanów, którzy brali udział w naszych badaniach, tylko 293 miało za sobą okres seksualnej trzeźwości dłuższy niż trzy lata. Należy więc ostrożnie podchodzić do generalizujących ocen, także w odniesieniu do podanych niżej schematów.

Istnieją oczywiście wyjątki i odstępstwa od generalnego schematu faz zdrowienia. U niektórych erotomanów okoliczności — np. utrzymujące się przez dłuższy czas wpadki lub niedostępność odpowiedniej terapii — powodują wydłużenie etapów lub ich inne umiejscowienie na osi zdrowienia. Mimo tych odchyleń mogliśmy dość dokładnie ustalić przebieg kolejnych etapów tego procesu w czasie, tak jak przedstawia to schemat 8.

W praktyce zdrowienie nigdy nie przebiega w postaci wyabstrahowanych, czystych faz. Częściowo nakładają się one na siebie, podobnie jak w osobowości jedenastolatka, w którego dziecięcość wplatają się pewne cechy właściwe dla okresu dojrzewania czy nawet dorosłości. Zdrowiejący erotoman może więc doświadczać jednocześnie szoku, żalu po stracie oraz wewnętrznej odbudowy. Jak pokazuje schemat 9, każdy uzależniony przechodzi przez wszystkie fazy jednocześnie, tyle że w różnych proporcjach. Przykład A

Schemat 8. Przebieg faz zdrowienia w czasie

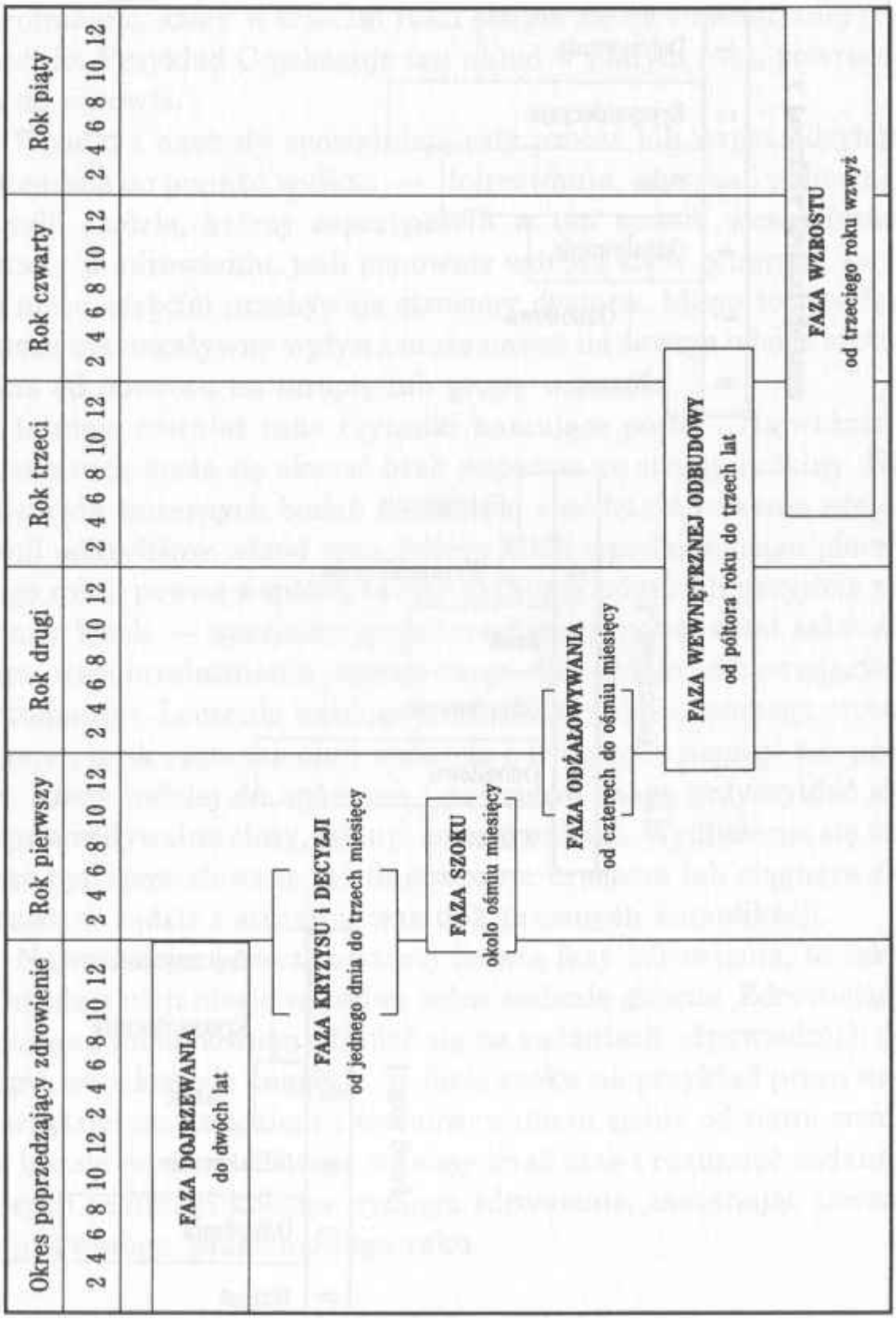

Schemat 9. Proporcje udziału faz w procesie zdrowienia

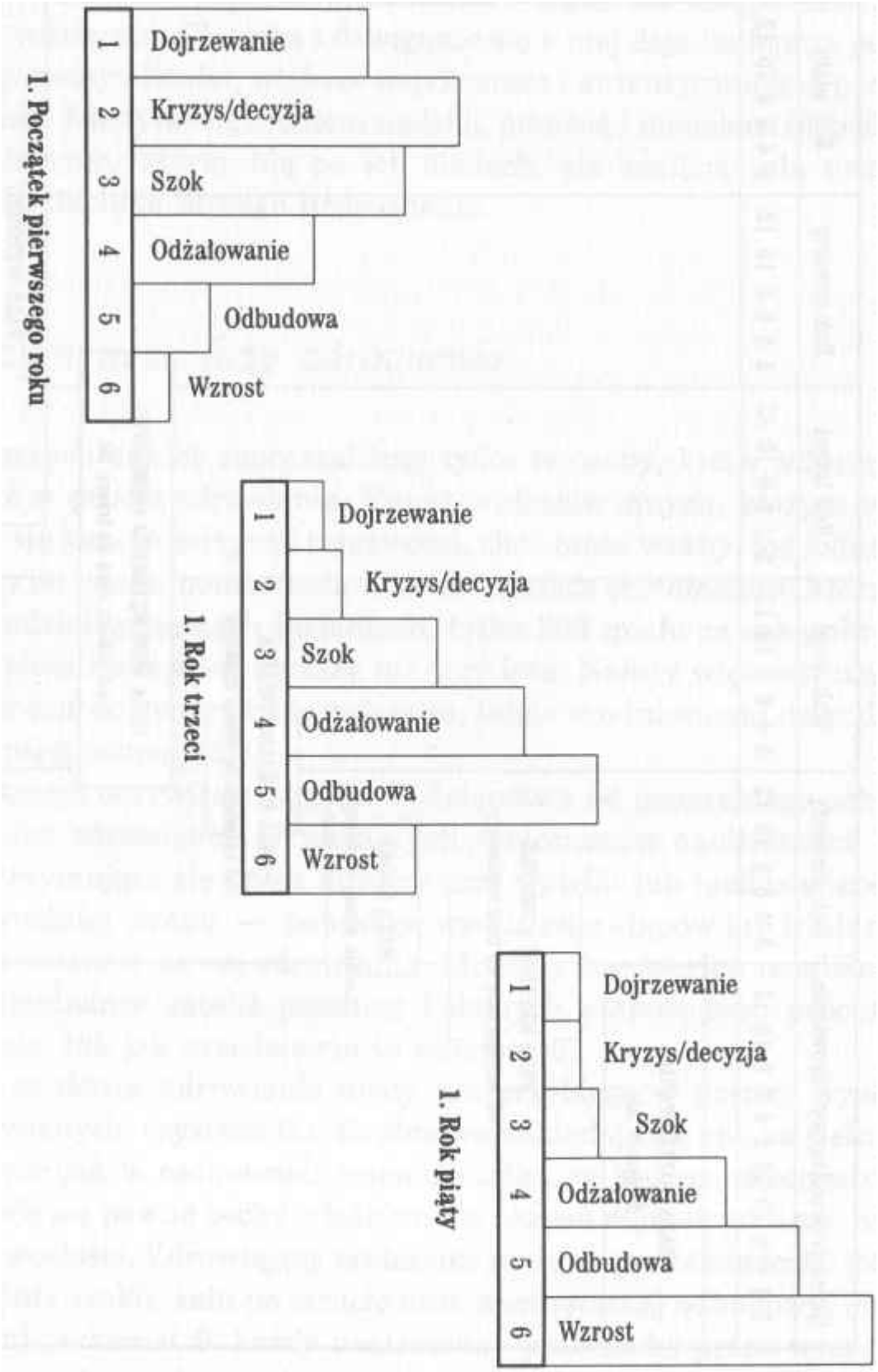

pokazuje te proporcje w przejściu z fazy kryzysu i decyzji we wczesny okres odstawienia. Przykład B to udział faz w zdrowieniu u erotomana, który w trzecim roku skupia się na wewnętrznej odbudowie. Przykład C pokazuje ten układ w piątym roku powracania do zdrowia.

Wpadki i nawroty spowalniają cały proces lub wręcz odsyłają erotomana do punktu wyjścia — dojrzewania, kryzysu i ponownej decyzji. Ludzie, którzy zaprzepaścili w ten sposób wcześniejsze sukcesy w zdrowieniu, jeśli ponownie wdrożą się w program, zwykle nieco szybciej przebywają stracony dystans. Mimo to wpadka zawsze ma negatywny wpływ i może nawet na zawsze odciąć erotomana od powrotu na terapię lub grupę wsparcia.

Istnieją również inne czynniki hamujące postęp. Najważniejszym z nich może się okazać brak wsparcia ze strony rodziny. Na podstawie wczesnych badań pacjentów z oddziału leczenia erotomanii odkryliśmy wśród tych, którzy mieli wpadki w ciągu pierwszego roku, pewną wspólną cechę: ich bliscy odmówili przyjścia na Family Week — specjalny program edukacyjny na temat seksualnego współuzależnienia opracowany dla rodzin zdrowiejących erotomanów. Leczenie każdego z członków rodziny pomaga erotomanom; brak zrozumienia i wsparcia z ich strony hamuje ten proces. Kiedy indziej do opóźnień i nawrotów mogą przyczyniać się nieprzewidywalne ciosy, jak np. śmierć rodzica. Wydłużanie się faz może być spowodowane też finansowym krachem lub ciągnącą się sprawą w sądzie i stresami wskutek prawnych komplikacji.

Najważniejsza rzecz, o której mówią fazy zdrowienia, to fakt, że każda z nich niesie właściwe sobie zadanie główne. Zdrowiejący erotoman musi bowiem skupiać się na zadaniach odpowiednich do etapu, na jakim się znajduje. W fazie szoku na przykład praca nad wewnętrznym dzieckiem i wychowywaniem siebie od nowa wcale nie będzie pomocą. Dlatego musimy znać czas i rozumieć zadania, których realizacji kolejno wymaga zdrowienie, zaczynając zawsze od pierwszego, przełomowego roku.

Rozdział 7

Zadania na pierwszy rok

NA KONFERENCJI PRASOWEJ panowała wyjątkowo ponura atmosfera. Powszechnie znany i ceniony prawnik-ustawodawca opowiadał o tym, jak został aresztowany — i to dwukrotnie — za seksualne napastowanie chłopców uprawiających prostytucję. Jego żona z trójką dzieci stała obok, kiedy to wszystko wyznawał, akcentując, że przez lata nie miał pojęcia, skąd wziął się u niego taki problem i jak rozpaczliwie starał się to zrozumieć. W końcu padło z jego ust wyjaśnienie, razem z wnioskiem, że system prawny i władze stanowe „muszą znaleźć sposób na zamknięcie sklepów z pornografią i położenie kresu jej produkcji; pornografia jest bezwzględnie uzależniająca i niszczy życie ludzi i ich rodzin".

Mimo bulwersującego tematu komentarze prasowe były cierpkie i powściągliwe. Spodziewano się innych reakcji — zwłaszcza w świetle mającego miejsce dwa lata wcześniej mocno rozdmuchanego przez media aresztowania innego stanowego prominenta za propozycje seksualne skierowane do policjantki i napastowanie jej. W tym wypadku zaważyło uznanie, jakim cieszył się ów prawnik. Posiadał znaczne zasługi dla rozwoju całego regionu, przyczynił się do sprawnego działania izby reprezentantów, walczył z korupcją. Był etatowym zwycięzcą finałów dorocznego konkursu na człowieka najbardziej zasłużonego dla stanu, inkasując za każdym razem po 78 tysięcy dolarów. Pierwszy raz został aresztowany tuż po odebraniu nagrody i wywiadzie w mediach z wszystkimi finalistami. Drugie aresztowanie nastąpiło zaledwie po

dwóch tygodniach, w przeddzień jego wystąpienia w Sądzie Najwyższym USA.

Wprawdzie człowiek ten nie wspominał o erotomanii, ale zrobił to, co kusi wielu erotomanów w pierwszych tygodniach zdrowienia: opowiedzieć wszystkim. Zasadniczo pokusa ta jest pochodną ulgi, jaką daje ludziom uzależnionym ujawnienie ciążącego sekretu oraz nadziei, że od teraz wszystko się zmieni. To ich ukryty komunikat: „Patrzcie, od dziś wszystko już będzie inaczej". Uniesieni tą niemal euforyczną wizją, doznają szoku, kiedy na ich rewelacje otoczenie reaguje krytyką, niezrozumieniem lub kpinami. Ludzie dobrze obeznani z uzależnieniami zwykle bardzo sceptycznie, mimo że cierpliwie, przyjmują takie wczesne afiszowanie się. Jednak, jak na ironię, intuicja erotomanów jest tu jak najbardziej trafna: opowiadanie własnej historii innym ludziom rzeczywiście prowadzi do uzdrowienia.

Niezależnie od reakcji otoczenia, erotoman w tym okresie staje przed wieloma problemami. Zwykle kryzys, doprowadzający do punktu, w którym zaczyna się zdrowienie, trwa nadal. Prócz tego zaczynają wypływać na wierzch nie rozwiązane konflikty emocjonalne, tłumione dotąd seksualnym nałogiem. Pojawiają się uczucia, z którymi erotoman nie bardzo wie, co robić, i targają nim gwałtownie, podkopując jego resztki zaufania do siebie. Do głosu dochodzi też przerażenie wobec perspektywy życia bez gratyfikacji płynących z nałogu seksualnego. Nieraz konieczne są natychmiastowe zmiany w sposobie życia i pracy zawodowej. Towarzyszą temu często trudności w zaprzestaniu zachowań seksualnych i miłosnych oraz symptomy podobne do głodu narkotyków, jakie niesie odstawienie. Poniżej przytaczamy odpowiedzi erotomanów, pytanych o najtrudniejszy problem, przed jakim stanęli w pierwszym okresie zdrowienia.

Najtrudniejsze problemy wczesnego okresu zdrowienia

Móc uwierzyć w siebie i swoje zdolności.

Niepewność, czy kiedykolwiek uda mi się uchwycić różnicę między uzależnieniem, seksualnością, przyciąganiem i zwykłym lubieniem kogoś.

Lęk przed otwieraniem się przed innymi i byciem podatnym na zranienie.

Radzenie sobie ze źle adresowaną złością i skierowanie jej we właściwe miejsce.

Zaakceptowanie siebie — byłam mistrzynią samokrytycyzmu.

Trudności z byciem tu i teraz; radzenie sobie z bieżącymi sprawami.

Ogromnym problem dla mnie było to, czym wypełnić powstałą pustkę.

Poczucie, że muszę teraz zmienić dosłownie wszystko.

Nie potrafiłam pogodzić się ze swoim wizerunkiem przez wiele miesięcy. Musiałam stawić czoło siedmiu różnym kryzysom, które spiętrzyły się naraz.

Moja praca wykluczała zdrowienie. Musiałem się przekwalifikować w okresie, kiedy zostało mi na to najmniej sił.

Nie byłem przygotowany na dźwignięcie wszystkich skutków mojej erotomanii.

Odczuwałem tak silny wstyd i poczucie winy z powodu wpadek, że naprawdę chciałem zrezygnować i oddać się bez reszty nałogowi.

Dla erotomana jest to okres szczególnie dotkliwej podatności na zranienie. Jego sytuacja przypomina sytuację kraba, który wyrósł z poprzedniej skorupy i pełza po dnie oceanu, rozpaczliwie szukając budulca na nową. Jest wtedy najbardziej odsłonięty. O poczuciu odsłonięcia i podatności za zranienie opowiadało nam wielu ankietowanych. Oto jedna z wypowiedzi: „Po skończeniu z nałogiem niemal umierałam ze strachu. Nie miałam czym go zastąpić poza chwiejną wolą wytrwania. Brakowało mi doświadczenia i zdolności radzenia sobie. Nie wiedziałam nawet, czego mi trzeba". Krab rósł w swojej skorupie, dopóki rosnący ból pozwalał mu w niej wytrzymać. Teraz, gdy pękła, musi szuk,ać sobie nowego schronienia, nie mając jednak pojęcia gdzie i jak.

Zdrowiejący erotomani jasno potrafią określić wyzwania, przed którymi stawia ich konieczność szukania nowych sposobów radzenia sobie. Z ich wypowiedzi możemy wyróżnić osiem głównych i powszechnych problemów, które zamieszczamy według ich ważności:

1. *Kompletny zamęt związany z tym, co jest uzależnieniem, a co zdrową seksualnością; opór wobec wytyczenia między nimi czytelnej granicy.*
2. *Ból i pustka spowodowana drastycznym ograniczeniem seksualnego dogadzania sobie.*
3. *Współuzależnienie; szczególnie silne poczucie emocjonalnego zagrożenia; lęk wskutek opuszczenia i obnażenia.*
4. *Powracające intensywne, bolesne uczucia — zwłaszcza smutku, osamotnienia i złości.*
5. *Trudności z poddaniem się programowi i postawieniem zdrowienia z erotomanii na pierwszym miejscu w życiu.*
6. *Poczucie wstydu i nieakceptacja samego siebie.*
7. *Trudności w stosunkach z najbliższymi — rodziną, współmałżonkiem i dziećmi.*
8. *Brak akceptacji ze strony środowiska, rodziny i przyjaciół.*

Aby sprostać tym wyzwaniom, erotoman musi podjąć się sześciu zadań: przełamania izolacji, przetrwania odstawienia, redukcji wstydu, uzyskania kontaktu z uczuciami, przezwyciężenia kryzysu oraz zdefiniowania seksualnej abstynencji. Wypełnienie tych zadań staje się fundamentem pod wewnętrzną odbudowę w przyszłości.

Przełamanie izolacji

„Grupa AE uratowała mi życie — opowiada Janis. — To było jedyne miejsce, gdzie ludzie do końca rozumieli, co przeżywam". W swojej grupie Janis spotkała kobietę z takim samym stażem małżeńskim, z identycznymi wzorcami erotomanii, nawet z takim samym wzorcem współuzależnienia w stałym związku. „Grupa pomogła mi zobaczyć, jak to naprawdę wygląda. Ze zdarza się to wielu ludziom i że w chorobie robili oni takie same rzeczy jak ja. Ze nie jestem żadną łajzą ani wariatką. Ze jestem chora, ale mogę wyzdrowieć".

To, co spotkało Janis, nie jest dziś niczym wyjątkowym. Nasi respondenci stwierdzali, że program Dwunastu Kroków zajmował

w ich życiu centralne miejsce i był podstawą postępów czynionych w zdrowieniu. Przebijało to niemal z każdej osobistej historii, jaką nagraliśmy. Do sukcesu grup opartych na Dwunastu Krokach przyczynia się pięć warunków, jakie spełniają:

- Tworzą dla zdrowiejących erotomanów akceptujące środowisko, w którym znajdują oni oparcie.
- Dają im możliwość identyfikacji z doświadczeniami innych uczestników oraz poczucie ulgi, że nie są jedynymi ludźmi z takim problemem.
- Dają wsparcie i skuteczne sposoby na zaprzestanie czy stopniowe redukowanie uzależnionych zachowań.
- Wytwarzają bliskość i intymność, z której powstają przyjaźnie między uczestnikami.
- Umożliwiają im proces zdrowienia z erotomanii oraz budowę solidnego szkieletu duchowego.

Znaczenie wspólnot opartych na Dwunastu Krokach w wypowiedziach zdrowiejących erotomanów

Dwanaście Kroków wymaga ode mnie uczciwości, a uczciwość zaprowadziła mnie do przemiany.

Wspólnota oduczyła mnie izolowania się; nauczyła mnie bliskości z mężczyznami; pomogła mi odzyskać poczucie wartości, odnaleźć życie duchowe, rozwinąć zdolność do bycia w trwałym związku; przestałem użalać się nad sobą.

Nie dokonałbym tego bez mojej grupy AE. Z ludźmi ze wspólnoty prowadzę prawdziwe życie. Dzień po dniu dzielę się z nimi każdym moim problemem.

W AE mogę wyjawić moje najgłębsze tajemnice — wyrzucić ten balast — i wiem, że zawsze będę rozumiana i akceptowana.

Pomaga mi spotykanie się z ludźmi, którzy mają takie same przeżycia, myśli, lęki i problemy jak ja.

Akceptacja innych jest najważniejsza. Wspólnota to dla mnie laboratorium, gdzie uczę się zdrowych relacji. To jedyne stabilne miejsce,

gdy wszystko zaczyna się chwiać. Dostaję mnóstwo afirmacji i ciepła, ludzie dzielą się ze mną swoim życiem, radościami i humorem.

Grupa pomaga mi nawiązać kontakty z innymi mężczyznami. Świadomość, że mogę mieć wokół siebie ludzi, którzy są bezpieczni i chcą podnieść mnie na duchu, umacnia mnie w zachowywaniu trzeźwości.

AE i DDK[28] są niezastąpione, jeśli chodzi o dzielenie się uczuciami — dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją z tymi, którzy rozumieją mnie i akceptują. Nigdzie wcześniej tego nie znalazłem.

Przebywanie w sali pełniej uczciwych, godnych zaufania, zdrowiejących ludzi działa na mnie kojąco. Czuję się akceptowana i równa — ani lepsza, ani gorsza.

Grupa dała mi sposób dotarcia do mojego wnętrza — tu mogłem zrzucić ciężar. Inni mnie przyjmują takim, jaki jestem i chcą mnie słuchać. Dostaję od nich mądrość, nadzieję, wiarę i doświadczenia.

Grupa AE pozwala mi dzielić się moimi odczuciami, problemami, pożądliwością — sukcesami i wpadkami. Czuję się w niej kochany. Mogę mieć w niej zdrowe, nieseksualne więzi z mężczyznami i kobietami, cieszyć się wspólnotą i życiem towarzyskim.

Słuchanie historii innych erotomanów pomaga mi nie zapomnieć, że cierpię na chorobę, której nie mogę kontrolować. Widzę jednak wokół, jak inni z tego wychodzą i to mi daje nadzieję.

Od kiedy zaczęłam dzielić się z innymi swoją podatnością na zranienie, stał się cud. Inni erotomani są mi bliżsi niż ktokolwiek; to moja najprawdziwsza rodzina. Odsłaniam się i — czując się akceptowana taka, jaka jestem — znajduję nadzieję i wyzdrowienie.

Wspólnota pomaga mi uwolnić się od osądzania i potępiania siebie. Jest miejscem, gdzie mogę bezpiecznie wyrażać moje uczucia. Dostaję też wiele wsparcia przez telefon. W maju mieliśmy rekolekcje AE. To był czas, kiedy naprawdę poczułem miłość płynącą od innych uczestników, poczułem się przez nich kochany i mogłem przeżyć wspaniałe, wewnętrzne doświadczenie Boga.

1. Widzę zdrowienie w innych. 2. Widzę, jak mnie akceptują. 3. Mogę pomagać innym. 4. Przekraczam swoje ego. 5. Odpuszczam sobie kontrolę i dzielę się doświadczeniami. 6. Mam wsparcie w rodzinie, bo bliscy także uczęszczają na mityngi.

Czuję więź i empatię zarówno w stosunku do zwycięzców, jak wpadkowiczów — ich doświadczenia to dla mnie lekcje wiary i pokory. Czuję się bezpiecznie w grupie, gdzie jestem akceptowany, czuję wielką wdzięczność, mogę pełnić różne funkcje i pomagać innym. Wspólnota to mój drugi dom.

Ludzie z grupy pomogli mi uporać się z moim największym lękiem: „Nikt mnie nie będzie kochał, kiedy zobaczą, jaka naprawdę jestem".

To jedyny i najważniejszy element w moim zdrowieniu. Grupa daje mi kontakt z innymi, podbudowuje moje człowieczeństwo i godność, pozwala mi rozwijać się duchowo.

Wspólnota AE jest dla mnie ratunkiem i życiem. Nie sądzę, abym mógł wyzdrowieć bez niej.

Nie znaczy to, że we wspólnocie nie ma problemów; są one obecne we wszystkich ludzkich przedsięwzięciach, a grupy Dwunastu Kroków nie stanowią wyjątku. Aby poznać te trudności, pytaliśmy badanych, co sprawia, że program może *nie* pomagać. Część przeszkód okazała się typowa dla każdej ludzkiej zbiorowości: zazdrość, ambicje osobiste, animozje, plotkowanie, dyrygowanie i osądzanie. Generalnie jednak do ich zminimalizowania świetnie służy Dwanaście Tradycji wypracowanych przez ruch AA. Grupy Anonimowych Erotomanów mają jednak problemy także innego rodzaju.

Do niedawna największym problemem było to, że większość grup Anonimowych Erotomanów jest młoda. Brakowało im więc — i nadal jeszcze brakuje — dłuższej tradycji, doświadczenia oraz tzw. weteranów, którzy stanowiliby solidne duchowe przewodnictwo. Dzisiaj ta sytuacja zaczęła się już zmieniać. Wspólnoty posiadają już swoje ogólnokrajowe służby, które mimo że w pewnych rejonach grupy są nadal młode, równoważą to swoim wspar-

ciem. Organizują krajowe zloty, gdzie nowi uczestnicy mogą spotkać tych, którzy są w ruchu od wielu lat.

Innym problemem jest potrzeba bardziej pozytywnego podejścia do tego, czym jest zdrowa seksualność. Wyrasta on częściowo z braku sprawdzonego modelu — choć wraz z rozwojem grup i to zaczyna się zmieniać — a częściowo z lęku erotomanów przed powrotem do dawnych zachowań, który często sprawia, że wszystko, co seksualne, wydaje się im podejrzane lub groźne. Dla każdego człowieka seksualność jest kwestią centralną, jednak w uzależnieniu staje się bardzo niszcząca. Nasi respondenci musieli więc otworzyć się na nią i zacząć szukać — przeważnie samodzielnie — jej bezpiecznych i dobrych przejawów. Rozwiązania, jakie znaleźli, stały się osią tej książki.

Wielu badanych przez nas erotomanów, zanim zaczęło zdrowieć, miało wcześniej jakiś staż według innego programu Dwunastu Kroków, np. AA, NA[29], AZ[30] itd. Mając porównanie z innymi uzależnieniami, zwykle podkreślali oni wtedy, że praca nad erotomanią była dla nich dużo boleśniejsza, intensywniejsza i głębsza. Mówienie o swoich zachowaniach seksualnych oraz o ich tle i uczuciach wytwarza wysoki poziom bliskości z innymi, otwartości i podatności na zranienie — specyficzną atmosferę o szczególnej duchowej intensywności, jaką rzadko udaje się osiągnąć w innych grupach. Co więcej, erotomania jest uzależnieniem, z którego ogromnie trudno jest się wyzwolić. Często rozpoczęcie zdrowienia oznacza dosłownie rozpoczęcie wszystkiego od początku. Jeden z trafniejszych opisów tego zjawiska pochodzi od Charlene, pracownicy dużej fundacji:

> Zaczęłam chodzić do AE prawie cztery lata temu. Przyszłam beztroska, no, może troszkę przestraszona, ale przekonana, że po czterech latach Al-Anonu spokojnie i szybko się z tym uporam. Myślałam, że to będzie „wejście smoka" — że z miejsca przetłumaczę sobie na język AE to, czego nauczył mnie Al-Anon. Idąc, wyobrażałam sobie, jakie zrobię na wszystkich piorunujące wrażenie. Srogo się zawiodłam. Byłam jak malutkie, płaczące dziecko, które od kołyski uczy się wszystkiego od nowa. Wydawało mi się to jakimś okrutnym żartem, zważywszy, jak ciężko pracowałam nad sobą w Al-Anonie. W AE niewiele mi to jednak

dało, żadnego odcinania kuponów, ułatwienia. Mimo to dziękuję sobie, że nie cisnęłam tej wspólnoty w diabły, tak jak wiele kobiet, które znam. Przeszłam przez to i wyszłam z olbrzymim poczuciem wdzięczności i pokorą, o jakiej wcześniej mi się nie śniło.

Inną kwestią są różne odcienie klimatu w grupach. Osoby dopiero zaczynające zdrowieć muszą rozejrzeć się za grupą, której atmosfera najlepiej im odpowiada. Dobra grupa zwykle prowadzi życie wspólnotowe także poza mityngami, np. w formie wspólnych posiłków, ognisk, wyjazdów, rekolekcji i innych działań zbliżających jej uczestników. Ma też zwykle jakieś struktury zajmujące się wprowadzaniem nowicjuszy, jak choćby doraźnych sponsorów, którzy przyśpieszają ich aklimatyzację, czy też wskazują specjalne grupy dla początkujących. Niezawodną oznaką zdrowia w grupach jest praca nad krokami i skupienie się na programie i podstawach trzeźwości, zamiast gubienia się w indywidualnych dywagacjach, eksperymentach i konfliktach.

Prosiliśmy naszych respondentów o podanie najistotniejszych porad dla każdego etapu zdrowienia. Będziemy je zamieszczać w odpowiednich miejscach książki w formie specjalnych list zatytułowanych: „Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr..." Kolejność porad zasadniczo odpowiada ich ważności, to znaczy na pierwszym miejscu umieszczamy tę, która była najczęściej wymieniana w ankietach. Znajdowaliśmy też wiele innych pomocnych rad, ale żeby się zbytnio nie rozpraszać, podajemy tylko „najlepsze" — to znaczy padające najczęściej. Lista sugestii nr 1 dotyczy tworzenia sieci wsparcia w ramach wspólnoty Dwunastu Kroków.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 1

Sięganie po wsparcie wspólnot Dwunastu Kroków

1. ***Znajdź ludzi o zaawansowanej trzeźwości seksualnej i ucz się od nich.*** Jeśli w grupach w twoim rejonie nie ma takich osób lub nie możesz znaleźć grupy, zadzwoń po kontakt do Biura Służby Krajowej AE (p. przypis 1, s. 510). Prócz tego, co roku odbywają się ogólnokrajowe kongresy, gdzie na pewno spotkasz właściwych ludzi.

2. ***Pamiętaj, że udział w mityngach i wsparcie wspólnoty jest najważniejsze.*** Dwanaście Kroków tworzy fundament, na którym możesz oprzeć swoje zdrowienie i konieczną wewnętrzną odbudowę.
3. ***Naucz się korzystać z telefonu.*** Przezwyciężenie lęku przed zadzwonieniem do kogoś z grupy jest podstawą, jeśli chcesz mieć stałe wsparcie i kontakt z ludźmi ze wspólnoty i ze sponsorem. Możesz dzwonić tak często, jak potrzebujesz — także wiele razy w ciągu dnia, czy nawet godziny.
4. ***Zdobądź się na cierpliwość.*** Przechodzenie przez poszczególne etapy zajmuje wiele czasu. Nie istnieje żadne magiczne rozwiązanie ani „siedmiomilowe buty". Pomaga tylko czas i regularne, wytrwałe stosowanie zasad programu w życiu.
5. ***Chodź stale na mityngi.*** Znajdź sobie grupy, w których najwięcej korzystasz, i zaangażuj się w służby. Pamiętaj, że sieć wsparcia, którą w ten sposób budujesz, jest właśnie dla ciebie.
6. ***Korzystaj z pomocy sponsora (sponsorów).*** Sponsor to ktoś, kto wie dokładnie, co się z tobą działo i przez co teraz przechodzisz, bo sam to przeszedł. Pilotuje cię w przerabianiu programu. Na początek możesz wziąć okresowego sponsora. Możesz mieć więcej niż jednego sponsora, a także zmienić go, kiedy zechcesz.
7. ***Czytaj literaturę AE.*** Zaopatrz się w materiały swojej wspólnoty i studiuj je. Pytaj o wszystko, czego nie rozumiesz.
8. ***Utrzymuj kontakty z AE także poza mityngami.*** Nieraz więcej wydarza się właśnie wtedy. Grupy często kończą spotkania wspólnymi rozmowami przy herbacie. Niektóre urządzają czasami wspólny posiłek czy wyjazd za miasto. Inne organizują rekolekcje i mityngi otwarte. Włączaj się w życie wspólnoty także przez takie dodatkowe działania.

Problem erotomanii dostrzeżono i zaczęto rozwiązywać w Ameryce w połowie lat siedemdziesiątych, kiedy w ciągu kilku zaledwie miesięcy powstało SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous), SAA (Sex Addicts Anonymous) i SA (Sexaholics Anonymous) — odpowiednio w Bostonie, Minneapolis i Los Angeles. Ich równoczesne[31] powstanie było odpowiedzią na nie cierpiącą zwłoki potrzebę zdrowienia wśród erotomanów, ale osoby przy-

chodzące później postawiło przed dylematem wyboru. Generalnie wszystkie wspólnoty AE zajmują się tym samym. Różnie może akcentują pewne zagadnienia, posługują się też nieco inną terminologią i wytworzyły własne rytuały. Mają odrębną historię, swoich założycieli, swoje „wielkie księgi" i krystalizujące się struktury służb. Wszystkie jednakowo opierają się na Dwunastu Krokach napisanych po raz pierwszy przez Anonimowych Alkoholików[32].

Zapewne najistotniejszą różnicą między tymi wspólnotami stanowi fakt, że Sexaholics Anonymous posługują się bardziej restrykcyjną definicją seksualnej trzeźwości niż pozostałe. W SA trzeźwość może mieć miejsce tylko w kontekście seksu małżeńskiego lub celibatu. W rezultacie reguła taka wyklucza współżyjące pary homoseksualne oraz pary heteroseksualne w trwałych, lecz nie potwierdzonych sakramentem związkach. Stanowisko to jest krytykowane przez pozostałe wspólnoty, budzi też kontrowersje w samym SA jako wyraz decydowania za innych. Istnieje pewna presja, by SA zmodyfikowali swoją definicję tak, aby uwzględniała indywidualne okoliczności życiowe każdego oraz jego specyficzne wzorce uzależnienia. Wielu jest jednak też takich, którzy podkreślają, że dopiero definicja SA pomogła im wystartować i utrzymać się w procesie zdrowienia, zwłaszcza w początkowych fazach[33].

Bez wątpienia taka różnorodność grup ma i pozytywne strony. Każda ze wspólnot ma swoją bogatą tradycję i wielu erotomanów korzysta z tego bogactwa, uczestnicząc w kilku z nich jednocześnie. Nie jest niczym niezwykłym bycie jednego wieczoru na mityngu SA, a następnego — SAA lub innym. W niektórych miastach, jak Denver, wszystkie wspólnoty umieszczają swoje mityngi na jednej liście, aby szukającym dać jak najpełniejsze możliwości. W innych miastach grupy deklarują przynależność do kilku wspólnot jednocześnie, tak że np. erotomani z Filadelfii mówią: „My jesteśmy «zjednoczeni» [SLAA, SA, SAA]".

Jednym z wyraźnych pragnień, często wyrażanym przez naszych respondentów, jest to, aby wspólnoty się połączyły lub przynajmniej zaczęły ze sobą współpracować. Wiele osób czuje, że takie

podziały podkopują całościowy wysiłek. Owszem, istnieją duże różnice, ale zdaniem wielu doświadczonych w programie ludzi, podobne są w AA, gdzie w obrębie jednego miasta można spotkać olbrzymią rozmaitość grup, które mimo to zachowują Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji AA. Najważniejsze dla Anonimowych Erotomanów byłoby zachowanie tego, co najlepsze w każdej ze wspólnot i uproszczenie procesu przyjmowania nowych członków. Jeśli zaczną znikać linie podziału między wspólnotami na poziomie grup, nastąpi też zapewne współpraca organizacyjna na poziomie struktur krajowych. Z niej może kiedyś narodzić się jedność ruchu Anonimowych Erotomanów.

Wielu osobom, z którymi rozmawialiśmy, nie wystarczała sama praca z Dwunastoma Krokami. Ponad 87 procent korzystało z terapii jako części programu zdrowienia. Trzynaście procent przechodziło przez ośrodki leczenia zamkniętego. Najkorzystniej jest, jeśli erotoman skontaktuje się na początku z zawodowym terapeutą, z którym będzie mógł łatwo się porozumieć i który potrafi nadać chorobie wyrazistą perspektywę, pogrupować wzorce i doświadczenia tak, by wspierały pacjenta, wykształcać w nim ważne w zdrowieniu umiejętności oraz dostarczyć informacji o specjalistycznych terapiach i ośrodkach pomocy. Taka relacja terapeutyczna tworzy więź, w ramach której erotoman może przepracowywać swoje wzorce zależności i lęku przed bliskością. Więź ta i wspólna praca inicjuje w nim proces ponownego wychowywania siebie — kojenia ran swojego wewnętrznego dziecka, co jest nieodzowne w zdrowieniu z uzależnień.

Grupy terapeutyczne zaczynają dziś dysponować wieloma środkami pomocy, które nie były osiągalne w czasie, kiedy nasi respondenci zaczynali zdrowieć i zakładać grupy AE. Terapeuci specjalizujący się w uzależnieniu od seksu otwierają prywatne gabinety, powstają też rejonowe poradnie i kliniki z oddziałami dziennymi i zamkniętymi, które oferują grupowe i indywidualne programy leczenia. Ciągle jednak jest wiele rejonów, gdzie brakuje profesjonalnych ośrodków pomocy, co dla szukających terapii erotomanów jest trudnym egzaminem z własnej determinacji.

Najlepsze rezultaty daje oczywiście praca z terapeutą, który zna problem erotomanii lub przynajmniej problem uzależnień. Najlepiej też, jeśli terapeuta, pracując z klientem, gotów jest uczyć się razem z nim i od niego. Znaczna liczba ankietowanych przez nas osób współpracowała z terapeutami, którzy stopniowo uczyli się od nich, poznając, czym jest uzależnienie od seksu od strony doświadczeń erotomana. Niektórzy terapeuci dywagują, czy profesjonalna terapia jest dopełnieniem mityngów AE, czy odwrotnie. Uważam, że nie ma to większego znaczenia, gdyż obie formy pomocy tak samo służą zdrowieniu. Terapia staje się dziś jeszcze jednym źródłem pomocy dla erotomanów przechodzących kolejne fazy zdrowienia.

Niektórzy uzależnieni od seksu wymagają hospitalizacji. Joe uczęszczał na mityngi AE kilka razy w tygodniu, codziennie kontaktował się z ludźmi z grupy, którzy byli na programie, chodził też do terapeuty, a mimo to nadal ulegał nałogowym zachowaniom. Przymus zamawiania prostytutek doprowadził go do sprzedaży samochodu i podpisywania czeków bez pokrycia. Zrozpaczony swoją niemożnością zaprzestania, zaczął rozmyślać o samobójstwie. Niepowodzenie mityngów i terapii, groźba aresztowania i myśli samobójcze świadczyły, że Joe bezwzględnie potrzebował hospitalizacji: żeby zerwać z nałogiem i móc zdrowieć, musiał znaleźć się w bezpiecznym miejscu pod opieką profesjonalistów.

Poza mityngami Anonimowych Erotomanów i terapiami niewiele jest miejsc, gdzie ludzie uzależnieni od seksu bezpiecznie mówić mogą o sobie. Członkowie rodziny rzadko to dobrze odbierają, zwłaszcza w początkowych etapach zdrowienia. W rzeczywistości — czemu przyjrzymy się w dalszej części książki — rodzina w równym stopniu potrzebuje procesu terapeutycznego.

Pytaliśmy naszych respondentów o problem ujawniania swojej choroby. Ich rady, podane niżej, sprowadzały się do jednego: ostrożnie i powoli.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 2
Opowiadanie innym o swojej erotomanii

1. ***Bądź ostrożny; mów tylko tym, którym ufasz.*** To był zdecydowanie najczęstszy komentarz. Przy podejmowaniu decyzji, komu powiedzieć prawdę o swojej chorobie, kluczowym kryterium powinno być zaufanie do danej osoby.
2. ***Nie śpiesz się.*** Nawet jeśli zdecydowałeś się komuś powiedzieć, daj sobie czas na przemyślenie tej decyzji, zanim zaczniesz ją powoli realizować.
3. ***Znaj swoje prawdziwe motywy.*** Jakich korzyści się spodziewasz? Czy chodzi ci o wsparcie lub pomoc, a może szukasz czyjejś aprobaty, uznania lub zranienia?
4. ***Mów, jeśli może to pomóc innym, którzy mają taki sam problem.*** Dzielenie się z tymi, którzy powinni poszukać wspólnoty i programu lub stawiają w niej pierwsze kroki, zawsze pomaga tobie, im i całej grupie.
5. ***Pamiętaj, że nie musisz zaraz mówić wszystkim.*** Nie musisz zresztą mówić wcale, nawet jeśli inni cię pytają lub coś podejrzewają.
6. ***Koniecznie powiedz prawdę swojemu terapeucie, rodzinie i najbliższym.*** Byłoby wobec nich nieuczciwe, gdybyś przemilczał tak ważną sprawę. Poza tym osoby te są bardzo ważne dla twojego zdrowienia. Kwestie, o których chciałbyś porozmawiać z przyjaciółmi i rodziną, możesz skonsultować z terapeutą.
7. ***W razie wątpliwości poradź się sponsora i swojej grupy.*** Wspólnota może zapewnić ci wsparcie i rozeznanie w podejmowaniu ważnych wyborów.
8. ***Pomyłki będą ci się zdarzały.*** Wszystkim erotomanom zdarzało się zwierzyć komuś i potem tego żałować. Masz ludzkie prawo zrobić błąd i wcale cię to nie dyskwalifikuje.

Przetrwanie „odstawienia" nałogu

Skalę tego zadania dobrze ilustruje wypowiedź zdrowiejącego profesjonalisty, jaka padła na bostońskich warsztatach poświęconych uzależnieniu od seksu: „Mam za sobą odstawienie czterech ciężkich nałogów, w tym kokainy. Jednak zdecydowanie najcięższe i najtrudniejsze było dla mnie odstawienie erotomanii". Jest to powtarzające się stwierdzenie wśród erotomanów, którzy, wyzwoliwszy się z wielu uzależnień, uzyskali skalę porównawczą. Okres odstawienia jest bardzo trudny dla wszystkich zdrowiejących z kompulsywnego seksu. Książka *Anonimowi Erotomani,* wydana przez Wspólnotę Augustyńską SLAA, opisuje ten proces następująco: „Zrywanie więzów seksualno-uczuciowego nałogu było dla nas tak brutalne, jak wyszarpywanie sobie żywej tkanki. Kawałek po kawałku, dzień po dniu, musieliśmy, dwudziestoczterogodzinnymi etapami, w mękach przechodzić ten proces. Budziliśmy się rano — nieraz zaskakująco wcześnie — i z miejsca wyrywał się nam jęk: O Boże! Jeszcze jeden dzień tego KOSZMARU!" W tym samym rozdziale *Anonimowych Erotomanów* znajdujemy bezwzględnie najlepszy zbiór porad dotyczących „odstawienia", jaki kiedykolwiek został sformułowany:

> Nie możemy przejść odstawienia za Ciebie. Zresztą któż przy zdrowych zmysłach chciałby znowu cierpieć te męki?! Na pewno nikt. Mimo to ból odstawienia — proces odtruwania się z toksyn erotomanii — był dla każdego z nas jedyny i niepowtarzalny, a nade wszystko ***bezcenny*** (choć teraz pewnie trudno Ci tak pomyśleć). W pewnym sensie doświadczenie to jest dokładnie Tobą — jest najistotniejszą częścią Ciebie, która od dawna próbowała wypłynąć na powierzchnię, narodzić się. Unikałeś — lub unikałaś — tego bólu bardzo długo, starając się zagłuszyć go w sobie różnymi kompulsjami, ale nigdy nie udawało Ci się stłumić go ostatecznie. Teraz musisz przejść odstawienie w całości, aby stać się integralnym, scalonym człowiekiem. Musisz spotkać się z prawdziwym — lub prawdziwą — sobą. Pod warstwami grozy i przerażenia, co w rezultacie może się z Tobą stać, odstawienie kryje zarodek Twojego ocalenia. Musi ono stać się Twoim żywym

doświadczeniem, abyś mógł — lub mogła — zdać sobie sprawę i urzeczywistnić w sobie i swoim życiu ów tak długo przechowywany i zaniechany duchowy potencjał.

W opracowaniu klinicznym, którego aktualnie używają zamknięte ośrodki leczenia uzależnień seksualnych, znajdujemy piętnaście symptomów, jakie erotomani odczuwają w pierwszych tygodniach wychodzenia z nałogu. Zamieszczamy je według częstotliwości wymieniania. Są to:

1. Uczucie zmęczenia i wypalenia.
2. Napięcie, nerwowość.
3. Bezsenność.
4. Zawroty głowy, nudności, migreny.
5. Roztrzęsienie.
6. Wzmożone napięcie seksualne.
7. Obniżone napięcie seksualne.
8. Bóle całego ciała.
9. Zwiększony apetyt, żarłoczność.
10. Sensy ty wność genitalna.
11. Swędzenie skóry.
12. Dreszcze, poty.
13. Bezsenność.
14. Przyspieszone tętno.
15. Skrócony oddech.

Zwykle fizyczne symptomy trwają czternaście do piętnastu dni, ale u niektórych mogą utrzymywać się do dwóch, nawet do dwóch i pół miesiąca. Erotomani, którzy odstawiali wcześniej nałóg kokainowy, mówią o wyraźnych podobieństwach między obydwoma doświadczeniami. Jest to bardzo znamienne w zestawieniu z faktem, że kokaina otwiera listę narkotyków, jakich najczęściej i najchętniej używają erotomani. Specjaliści od narkomanii stwierdzają wysoki odsetek uzależnienia seksualnego wśród kokainistów.

Istnieją różne spekulacje na temat, czy można farmakologicznie usunąć lub zmniejszyć objawy odstawienia erotomanii. Używa-

na jest w tym celu cała gama leków, od litu i prozacu do depo-provery. Lekarze, którzy stykają się z ostrymi przypadkami seksualnego głodu, muszą także liczyć się z równoczesnym wystąpieniem zaburzeń osobowości, jak choćby depresji. Niektórzy odkrywcy w dziedzinie neurochemii uzależnień forsują stosowanie aminokwasów, by złagodzić pierwszy okres zdrowienia. Ponieważ nie osiągnięto jeszcze konsensusu na tym polu, decyzje podejmowane są indywidualnie przez lekarzy i zależnie od przypadku.

Dla większości osób w tym okresie jednym z najuciążliwszych symptomów jest bezsenność. Ponieważ ponad dwie trzecie uzależnionych od seksu cierpi na zaburzenia snu, nie jest zaskoczeniem, że w pierwszych tygodniach objawy te się nasilają. Pomaga jednak zmiana trybu życia i pewne proste sposoby. Erotomani muszą przyjrzeć się swoim wzorcom snu, określić psychofizyczne rytmy, dbać o regularne posiłki, nauczyć się technik relaksacyjnych i ćwiczyć. Przy ostrej, chronicznej bezsenności należy poszukać fachowej pomocy.

Kolejny problem, którego wystąpienie daje się przewidzieć, to zmiana apetytu. 38 procent erotomanów, którzy przechodzili leczenie, wykazywało zaburzenia jedzeniowe. Połowa z tej grupy obserwowała u siebie przymus obżerania się, u pozostałych apetyt malał. Nie daje się natomiast przewidzieć, w jakiej grupie kto się znajdzie. Można się tylko spodziewać, że zdrowienie z erotomanii *wywrze* wpływ — dodatni lub ujemny — na inne kompulsywne zachowania.

Jak wobec tego radzić sobie z wieloma uzależnieniami? Najczęściej słyszane komentarze erotomanów zamieszczamy niżej. Można wyłowić z nich pewne zasady. W pierwszej kolejności należy zająć się kompulsjami, które niosą największe zagrożenie życia. Oznacza to, że jeśli np. w grę wchodzą uzależnienia chemiczne, erotoman najpierw z nich musi się odtruć. Następnie, jeśli najbardziej niebezpieczna okazuje się erotomania, zerwanie z seksualnym nałogiem musi stać się sprawą priorytetową. Proces ten trwa tak długo, aż wszystkie kompulsywne zachowania — dawne i nowe — nie ulegną wyeliminowaniu. Gdy ustabilizuje się już zdrowienie z jednego nałogu, zmienia się hierarchia ważności i pro-

gram powinien objąć następne uzależnienie, na które należy teraz położyć największy nacisk. I tak po kolei. Przy prawidłowej pracy nad zdrowieniem programy zaczynają się wzajemnie wspierać i postępy w jednej dziedzinie wpływają pozytywnie na inne.

Wielu uzależnionym, gdy trafią już do wszystkich wspólnot, do których powinni, nie zostaje już wiele czasu na cokolwiek poza nimi. Ważne jest jednak, by nie wpaść w obsesję na punkcie leczenia. Zasadnicze znaczenie ma łagodność procesu i sukcesywne postępy. Należy też ustalić priorytety.

Pytając ankietowanych, co ich podtrzymywało na początku procesu zdrowienia, otrzymywaliśmy proste i jasne odpowiedzi. Można z nich sformułować pięć punktów:

- Z chwilą rozpoczęcia programu u wielu erotomanów obniżała się tolerancja na ból i tym bardziej nie chcieli oni wracać do czynnego nałogu.
- Większość erotomanów uważa, że kluczem do wytrwania w zdrowieniu było odradzające się życie duchowe.
- Niektórzy z nich wiedzieli, że powrót oznaczałby dla nich śmierć.
- Początki odradzania się poczucia własnej wartości pomagały oprzeć się pokusom.
- Większość zdrowiejących czuła, że bardzo ważne było zaangażowanie i wierność swojej wspólnocie Dwunastu Kroków.

Usuwanie multiuzależnienia

Te same zasady stosuję w każdym uzależnieniu. Jeśli głównym problemem jest dla mnie erotomania, inne nałogi idą w dalszej kolejności. Przeżywanie i wyrażanie uczuć utrzymuje mnie przy życiu.

Musiałam znaleźć ludzi o podobnych kompulsjach zastępczych i „meldować" im regularnie, co się ze mną dzieje.

Kompulsywne zachowania pracują we mnie jak tłoki w silniku. Kiedy jeden jest aktywny, następne już się szykują do zapłonu.

Pracuję najpierw nad najbardziej zagrażającym uzależnieniem; kiedy osiągam w nim pewną stabilność, biorę się za następne najgroźniejsze.

Kiedy zaczynam się czuć zmęczona różnorodnością mityngów, skupiam się na najgroźniejszym uzależnieniu.

Znajdź sobie sponsora w każdym z nałogów; znajdź solidną grupę macierzystą na każdym z programów. Pamiętaj, że wpadka z jednym uzależnieniem nie oznacza, że musisz rozsypać się też w innych.

Zorientuj się, jak twoje uzależnienia współpracują ze sobą, czym każde jest uruchamiane i jakie są motywy twoich zachowań. Bierz się za jedno uzależnienie naraz i pozwalaj, by zdrowienie według jednego programu wzmacniało w tobie gotowość zdrowienia z innych.

Wszystkie uzależnienia są u mnie związane z głębokim wstydem. Jeśli leczę zranienia dzieciństwa i uwalniam wstyd, zanikają.

Muszę pamiętać, że abstynencja wypracowana według jednego programu wcale nie daje mi abstynencji związanej z innym programem.

Próby brania wszystkiego naraz to czyste wariactwo. Potrzebujemy dzielić się swoimi zmaganiami. Dla mnie najważniejsza jest moja osobista odpowiedzialność przed sobą i innymi.

Nie mogę się spodziewać, że jedna grupa i jeden program rozwiąże wszystkie moje problemy. Biorę to, czego mi potrzeba ze wszystkich wspólnot.

Utrzymuj stałą dyscyplinę — żadnych miażdżących przełomów. Bądź otwarty na przemianę i unikaj sztywnego zasklepiania się w jakiejś jednej koncepcji zdrowienia.

Redukcja wstydu

Erotomania czerpie swoją moc ze wstydu. Kroczący cykl: wstyd — seksualny ciąg, po którym następuje rozpacz, skrucha i okresowe wytłumienie (prowadzące do następnego ciągu), zmusza erotomanów do prób zaprzestania, które są skazane na porażkę. Dlatego jednym z podstawowych zadań na początku zdrowienia jest zmniejszenie wstydu.

Droga wydostawania się ze wstydu polega przede wszystkim na paradoksie. Aby ten paradoks zrozumieć, musimy zapoznać się

z tym, co nauka o systemach określa jako zmianę pierwszego rzędu i zmianę drugiego rzędu. Pierwszą dobrze określa powiedzenie: „Im bardziej wszystko się zmienia, tym bardziej wszystko pozostaje bez zmian". Kobieta, która kolejny raz poślubia alkoholika, zmienia mężów, ale nie swoje życie. Jej zaburzony stan jedynie się pogłębia, gdyż im bardziej się stara, tym sytuacja staje się bardziej beznadziejna.

Innym przykładem zmiany pierwszego rzędu spoza dziedziny uzależnień może być postępowanie ojca, który chce uchronić syna przed bolesnymi błędami w życiu, jakie sam popełnił. Ustanawia więc sztywne normy i stara się je egzekwować. Syn jednakże buntuje się przeciw rodzicielskim wyśrubowanym normom i reżimowi. Ojciec zaczyna więc przypuszczać, że czegoś nie dopatrzył i że musi trzymać go jeszcze krócej. Syn opiera się bardziej i zaczyna czuć się wyalienowany. W niedługim czasie obaj wpadają w potrzask destrukcyjnego cyklu, w którym każde staranie ojca tylko pogarsza sprawę. Zmiana pierwszego rzędu polega na stosowaniu rozwiązań, które nic nie rozwiązują; im bardziej ludzie starają się, tym większe odnoszą niepowodzenia.

Czynne uzależnienie jest przykładem stosowania zmian pierwszego rzędu. Erotoman wierzy, że pomoże mu kontrolowanie swoich zachowań; z drugiej strony wstyd nie pozwala mu zwrócić się 0 pomoc. Będąc „władcą świata", uważa, że musi i potrafi poradzić sobie sam. Stara się więc coraz bardziej — w ukryciu i własnymi sposobami — i ponosi coraz dotkliwsze porażki.

Zmiana drugiego rzędu oznacza zasadniczy zwrot w sposobach funkcjonowania całego uzależnionego systemu. Kobieta, która niezmiennie wiąże się z alkoholikami, musi na pewien czas przestać wiązać się z kimkolwiek. Dopiero wtedy może, korzystając z sieci grup AE i wsparcia innych kobiet czy terapii, zacząć uczyć się innych, konstruktywnych sposobów zaspokajania swoich uczuciowych potrzeb. Ojciec musi zaprzestać swoich wysokich wymagań 1 dotrzeć do syna, dzieląc się z nim swoim bólem i kłopotami, jakie przyniosły mu jego własne życiowe błędy. Jego odsłonięcie się, pokazanie swojej słabości, staje się w ten sposób zaproszeniem do wzajemnego dzielenia się, zamiast dyktowania warunków i wyma-

gań. Zmiany drugiego rzędu są rozwiązaniami opartymi zwykle na ryzyku odsłonięcia się i pokazania własnej słabości, co czyni człowieka podatnym na zranienie — lecz takie wyjście ludzie najchętniej wykluczają.

Tak samo dzieje się w przypadku uzależnień. Erotoman musi przyznać, że potrzebuje pomocy — że stał się bezsilny wobec swojej choroby. Przyznanie się do tego przełamuje w nim cykl wstydu. „Cierpisz na chorobę, nie jesteś złym człowiekiem". Paradoksalnie to, co wydaje się nieskuteczne i bez sensu, zaczyna w tym momencie działać. Podstawowym elementem jest tu ponownie odsłonięcie się, przeżycie własnej podatności na zranienie.

Istnieją specjaliści, którzy podważają program Dwunastu Kroków i koncepcję erotomanii jako choroby. Postrzegają ją jako wygodne unikanie odpowiedzialności — jako usprawiedliwienie dla folgowania sobie, dawania sobie egoistycznego prawa do „wolności" i łamania granic. Uważają oni, że ludzi uzależnionych od seksu należy nauczyć kontroli. Ich myślenie nie różni się zasadniczo od myślenia samego erotomana, który również wierzy, że to jedynie sprawa silnej woli i kontroli. W ten sposób ludzie ci przeoczają zasadę Dwunastu Kroków liczenia się z innymi oraz odpowiedzialności za samego siebie poprzez proszenie o pomoc. Umyka im w tym problemie paradoks inherentnego rozwiązania — paradoks, że poprzez zachęcanie do odsłonięcia się przed innymi program Dwunastu Kroków pozwala wyeliminować wstyd.

Obok przyznania się do swojej bezsilności erotomani uczą się także innych metod redukowania wstydu — najpierw uczą się identyfikować mechanizmy wyzwalające w nich to uczucie. Oznakowanie tych sposobów pozwala im oddzielić rzeczywistość od rdzennego wstydu i wyłączyć go z napędzania nałogowego cyklu. Na początek mogą oni skoncentrować się na przeżyciach, które najczęściej generują w nich wstyd. U ludzi uzależnionych wstyd pojawia się, gdy:

- czują się przegrani;
- czują się zrozpaczeni i pokonani walką z destrukcyjnymi seksualnymi emocjami;

- rozmyślają o samobójstwie, gdyż wszystko stało się beznadziejne;
- czują się niedopasowani — obcy, nietypowi, dziwaczni;
- mają stałe poczucie bycia osądzanym przez innych;
- boją się, że nie sprostają wymaganiom czy okażą się nie dość doskonali;
- uświadamiają sobie, jakie rzeczy robili w życiu;
- czują się niewarci lub niegodni pokochania;
- są przekonani, że choćby nie wiem co i tak im się nie uda;
- nieprzerwanie doświadczają sytuacji, które napełniają ich przerażeniem;
- martwią się, co ktoś mógłby o nich pomyśleć, gdyby znał prawdę.

Pracując z klientami we wczesnych etapach zdrowienia, terapeuci często skupiają się na somatycznych reakcjach związanych ze wstydem, gdyż są one łatwiejsze do zidentyfikowania niż reakcje emocjonalne. Najczęstsze fizyczne objawy wstydu obejmują suchość w ustach, przyspieszony oddech i ucisk w klatce piersiowej.

Inna taktyka, jaką stosują terapeuci, polega na wykorzystaniu uzależnieniowego przesunięcia osobowości. Pozwalają erotomanowi doświadczać siebie, jakby składał się z dwóch ludzi — miłego i nobliwego doktora Jeckylla i nie panującego nad sobą, gwałtownego Mr Hyde'a. Hiszpanie nazywają czasami tę drugą osobowość *tecato gusano* — „robalem", który cię zżera w środku i którego nie możesz się pozbyć. Na tym wewnętrznym rozdwojeniu terapeuci oparli jedną z technik redukowania wstydu. Uczą oni każdego klienta poznawać, jak operuje w nim, zależnie od sytuacji, jego „wewnętrzny erotoman". Odbywa się to poprzez pytania: Co robi twój erotoman, kiedy wszystko idzie ci jak z płatka? Co robi twój erotoman, kiedy wszystko ci się rozlatuje? W jaki sposób twój erotoman chce wciągnąć cię na dawne ścieżki? W jaki sposób izoluje cię od twojego partnera? dzieci? przyjaciół? Jak próbuje sabotować twoje zdrowienie i terapię? Możecie to wypróbować, wypełniając ćwiczenie 1.

Ćwiczenie 1
Co robi „twój erotoman"?

Każdy uzależniony i każdy współuzależniony nosi w sobie „wewnętrznego erotomana", który włada jego życiem poprzez kompulsywne zachowania. Ten „wewnętrzny erotoman" działa w ściśle określony sposób i w ściśle określonych sytuacjach, przez co można go rozszyfrować i przewidzieć jego reakcje. Umiejętność przewidywania jego reakcji i działań jest podstawą w początkowych fazach zdrowienia — zmniejsza siłę nałogowych pożądań i w rezultacie redukuje wstyd. W każdej z poniższych sytuacji opisz, według jakiego wzorca reaguje „twój erotoman":

Kiedy czuję się wspaniale, bo np. zakończyłem jakąś trudną pracę czy zdałem egzamin, mój erotoman...

Kiedy czuję się załamany i przegrany, mój erotoman...

Kiedy mam sposobność być z drugą osobą blisko, mój erotoman...

Kiedy nadchodzi święto lub jakaś rocznica, mój erotoman...

Kiedy jestem przeciążony i podlegam silnym stresom, mój erotoman...

W obliczu kryzysu czy trudnej decyzji mój erotoman...

Kiedy pokłócę się z przyjacielem lub kimś z rodziny, mój erotoman...

Kiedy mam niezorganizowany czas, mój erotoman...

Kiedy kontaktuję się z rodzicami, mój erotoman...

Kiedy mam jakiś termin lub pilne zadanie, które musi być wykonane, mój erotoman...

Kiedy wpadam w konflikt z autorytetem lub szefem, mój erotoman...

Kiedy ktoś zawiódł moje zaufanie, mój erotoman...

Kiedy wyjeżdżam na wakacje lub w służbową podróż, mój erotoman...

Kiedy jestem przemęczony, mój erotoman...

Kiedy przeżywam rozczarowanie lub smutek, mój erotoman...

W pewnych okolicznościach „twój erotoman" będzie cię przekonywał, że zasługujesz na to — i masz do tego prawo — by się uruchomić. Wypisz pięć sytuacji, w których ci to podpowiadał:

1...
2...
3..
4..
5..

W pewnych okolicznościach „twój erotoman" jakby znika. Opisz pięć sytuacji, w których się boi i wycofuje:

1....
2...
3..
4..
5...

Twój erotoman ma bardzo charakterystyczne sposoby sabotowania twojego zdrowienia. Wpisz pięć strategii, których w tym celu używa:

1...
2....
3... ...

4...
5...

Wpisz trzy osoby, z którymi powinieneś dzielić się swymi odkryciami i informacjami na temat twojego wewnętrznego erotomana:
1...
2...
3...

Przed rozpoczęciem zdrowienia bezradny uzależniony czuł nieuchronność porażki w obliczu dawnych kompulsji. Teraz, dzięki koncepcji „wewnętrznego erotomana", może sobie powiedzieć: „Och, to tylko mój erotoman, który chce zepchnąć mnie z dobrej drogi". Koncepcja ta przemienia dawną patologię w pierwszy krok w kierunku zapobiegania nawrotom; wprowadzając psychologiczny dystans, pozwala zdrowiejącemu przejść ponad żądaniami uzależnionego sytemu. Wstyd ulega w ten sposób zredukowaniu, gdyż „chodzi o «mojego erotomana», nie o mnie".

Ten proces wewnętrzny staje się dla osoby uzależnionej czymś bardzo realnym dzięki dzieleniu się z innymi. Słuchając ich doświadczeń, początkujący zaczyna dostrzegać, że nie jest kimś jedynym, niedopasowanym, złym czy zepsutym. A kiedy zaczyna opowiadać własną historię, spotyka się z akceptacją i ciepłem grupy — widzi, że są ludzie, którzy dalej go akceptują i otaczają ciepłem. Wzajemna wymiana historii osobistych prowadzi do zmniejszania się wstydu, a co więcej, zmienia poczucie beznadziejności w nadzieję, gdyż ludzie o długim stażu zdrowienia służą nowicjuszowi jako model seksualnej trzeźwości, bowiem „oni tego dokonali". Przykład ich życia dowodzi, że istnieje realne wyjście, że sytuacja nie jest nieodwracalna, więc znika wiele powodów do wstydu.

Wstyd komunikuje przede wszystkim, że takim, jakim się jest, nie można być lubianym i akceptowanym. Dlatego możemy często obserwować, jak ludzie w początkowych etapach zdrowienia próbują zwalczać lub dyskredytować akceptację i afirmację ze strony otoczenia. Próbują lekceważyć otrzymywane komplementy i żyją w przeko-

naniu, że są dla innych ciężarem. Kiedy otwiera się przed nimi możliwość szczerej przyjaźni, uciekają w dobrze sobie znaną izolację. Ponieważ zawsze wierzyli w opuszczenie i odrzucenie, automatycznie reagują nieufnością. Aby zdemontować te bariery wstydu, sponsorzy i terapeuci uczą nowicjusza działać „tak jak gdyby", zachęcając go, by postępował tak, jakby ufał ludziom, choć jeszcze się boi, jakby wierzył, choć jeszcze wątpi i jakby spodziewał się dobrych rzeczy. Zasada postępowania \tak jakby" pozwala uzależnionemu zbudować więzi, co w konsekwencji dalej zmniejsza jego wstyd.

Zdrowiejący erotomani posługują się w swoich grupach również symbolami, które przypominają uczestnikom o sukcesach na ich drodze. Neurolingwiści nazwaliby je symbolami zakotwiczenia w sukcesie. Najczęściej są to medale otrzymywane z powodu wytrwania w trzeźwości lub uczestnictwa we wspólnocie. Nowicjusze nieraz otrzymują też na początek sam medal „gotowości" — pamiątkę z ich pierwszego mityngu, tak więc każde zwycięstwo zostaje w jakiś sposób upamiętnione, a zdrowiejący uczą się budować i przechowywać symbole swoich sukcesów[34]. Także takie „kotwice sukcesu" rozpraszają wstyd, wzmacniając poczucie własnej wartości oraz więź z programem i grupą.

Rozumienie uczuć

Kolejnym zadaniem, jakie czeka erotomana w początkach zdrowienia, jest radzenie sobie z wieloma sprzecznymi emocjami, jakie zaczynają się w nim wyzwalać. Na pierwszy plan wysuwa się smutek w wyniku strat spowodowanych przez chorobę oraz żal lub złość wskutek braku gratyfikacji i „haju", jaki dawały uzależnione zachowania. Zaprzestanie często oznacza dla początkującego całkowitą abstynencję i wzbudza w nim lęk o to, jak — i czy w ogóle — będzie w przyszłości funkcjonował w tej sferze życia. Innym uczuciem — często niedocenianym — jest poczucie straty podstawowego systemu oparcia w życiu, jakim była erotomania. Zdrowienie z niej wymaga zasadniczej zmiany życia, a zmiana taka to wielki ubytek.

Ponadto zaczynają się pojawiać wszystkie te emocje, które wcześniej tłumiła lub znieczulała seksualno-miłosna obsesja i kompulsywne zachowania. Erotoman zrazu nie potrafi ich nawet zidentyfikować. Mimo że *go* dosłownie zalewają, nie ma pojęcia, skąd pochodzą. Są one nieraz bardzo wyolbrzymione. Smutek z powodu śmierci papużki lub chomika wydobywa głęboką, nie przeżytą rozpacz dotyczącą np. rozwodu czy śmierci rodzica, tak więc emocje są wtedy dużo silniejsze niż stres, który je wywołuje. Zjawisko to pochodzi z olbrzymich zaległości w przeżywaniu uczuć, które musiały ulegać zamrożeniu i zmagazynowaniu.

Poruszającego przykładu nadrabiania takich zaległości emocjonalnych dostarcza nam Joe, czterdziestosiedmioletni dyrektor handlowy. Wkrótce po ślubie wpadł w seksualny ciąg, zostawiając w domu kompletnie przeciążoną obowiązkami żonę. W tym czasie ich półroczna córeczka udławiła się na śmierć. Przez dwadzieścia dwa lata Joe winił żonę za śmierć dziecka. I był przekonany, że ma słuszność. Dopiero zdrowiejąc, uświadomił sobie własny wkład w tę tragedię. Mógł teraz zacząć z żoną proces odżałowywania:

> Myślę, że odżałowywanie śmierci Nancy przywróciło mi moje uczucia. Po tych wszystkich latach winienia żony, złości na los i tłumionej wściekłości wreszcie stałem się zdolny do smutku i żalu. Bardzo często, kiedy gdzieś jadę i pomyślę o niej, płaczę za kierownicą. Mówię jej, jak bardzo za nią tęsknię i jak bardzo chciałbym, żeby żyła. Jest dla mnie teraz kimś realnym, a nie przedmiotem, który pochowałem przeszło dwadzieścia lat temu. Żyje w mojej pamięci. Czasami słyszę, jak mówi do mnie: „Nie martw się; kocham cię, tatusiu".

Odżałowywanie erotomanii i lawinowy napływ uczuć łatwo prowadzi do emocjonalnego przeładowania. Zdrowiejący erotoman może się czuć jak na pierwszych lekcjach nauki jazdy w godzinach miejskiego szczytu. Ważne jest, by wiedział, że nie musi tych wszystkich uczuć rozumieć ani umieć nazwać. Na początek wystarczy mu przyjąć, że po prostu są — musi jednak być gotów je przeżywać, a nie walczyć, tłumić czy uciekać przed nimi. Nasze

badania dowodzą, że najczęściej do wpadek i nawrotów prowadzi stan emocjonalnego przeładowania. Dla erotomanów seksualne uzależnienie zawsze było środkiem przeciwbólowym i dlatego niektórzy w obliczu pojawiających się uczuć są tak przerażeni, że wracają do nałogu.

Istnieją też inne pułapki niż seksualny nawrót. W leczeniu alkoholików określenie „pijany na sucho" oznacza kogoś, kto trwa w obłędzie i zamroczeniu, mimo że nie pije. Podobne zjawisko zauważamy, kiedy erotomania przekształca się w formę anorektyczną, która jest tak samo kompulsywna i obsesyjna. Łatwiej to zrozumieć, kiedy spojrzymy na różnicę między „uruchamianiem się" a „unieruchomieniem się" — określeniami utworzonymi przez anonimowych erotomanów. W cyklu wstydu *uruchamianie się* należy do okresów utraty kontroli; zasady i wyznawane wartości idą wtedy na bok, w życiu zaczyna panować chaos i samowola. *Unieruchomienie się* należy do okresów ścisłego kontrolowania siebie i wyparcia seksualnych impulsów. Cykl wstydu: orgia — pokuta może utrzymywać się, mimo ustania kompulsywnych seksualno-mentalnych zachowań.

Zamiast przeżywać i analizować swoje emocje, które pojawiają się w początkach zdrowienia, niektórzy erotomani unieruchamiają się. Jest to jedyny sposób, jaki znają, ale w związku z tym dalej żyją w skrajnościach. Ponieważ unieruchomienie się wydaje się dużo bezpieczniejsze niż czynna erotomania, ważne jest, by osoby początkujące nie myliły tego stanu ze zdrowieniem.

Zasada psychicznego wahadła pojawia się w wielu dziedzinach życia erotomanów. Główne z nich to:

Granice. W uruchomieniu się granice pękają i przestają istnieć. Unieruchomienie się wznosi barykady, jakich wymaga ścisłe odgrodzenie się.

Lęk. Poprzez uruchomienie się erotoman uwalnia napięcie i radzi sobie z lękiem. Unieruchamiając się, czyni absolutnym priorytetem swoje bezpieczeństwo.

Intymna bliskość. W stanie uruchomienia erotoman jest emocjonalnie nieobecny, nieosiągalny. W stanie unieruchomienia — może odczuwać swoje emocje, ale tylko w pełnej izolacji.

Potrzeby. W stanie uruchomienia erotoman pozwala sobie, na co chce; jego potrzeby są wtedy zaspokajane w nadmiarze. Unieruchomienie się minimalizuje jego potrzeby, lecz zwiększa poczucie deprywacji.

Uczucia. Uruchomienie się związane jest ze złością; unieruchomienie najczęściej opiera się na lęku.

Odpowiedzialność. Uruchamianie się to postawa buntownicza, prowokująca: „Robię, co chcę i kiedy chcę, i nie martwię się o jutro". Unieruchomienie jest obsesyjne i oparte na strachu: „Muszę być bez zarzutu i myśleć o przyszłości".

Sposób bycia. W obecności czynnego erotomana inni czują się manipulowani i sterowani. Ten zaś, kto się unieruchomił, przypomina im fanatyka.

Struktura życia. Uruchamianie się wprowadza w życie chaos, niszczący jego strukturę. Unieruchomienie wymaga sztywnego gorsetu.

Percepcja. Czynni erotomani nie wykazują rozsądku ani realizmu; ich postrzeganie nie ma związku z rzeczywistością. Unieruchomienie się to skrajnie krytyczny i osądzający stan umysłu.

Charakterystyka ta została zestawiona w tabeli 17. Właściwie uruchamianie się i unieruchomienie się można pojmować jako dwa różne typy systemów. Pierwsze to system przypadkowy, niekontrolowany i chaotyczny. Drugie tworzy system „zamknięty", bardzo odporny na zmiany. Zdrowiejący erotomani muszą unikać obydwu ekstremów, wypracowując sobie system otwarty, który jest wystarczająco elastyczny, by się łatwo przystosowywać i zmieniać, a zarazem wystarczająco solidny, by zapewnić życiową stabilność.

Tabela 17

Zycie w skrajnościach

Unieruchomienie się		Uruchamianie się
nadmierne ←	granice	→ zanik, brak
bezpieczeństwo ←	lęk	→ uwalnianie napięć
izolacja ←	intymna bliskość	→ nieosiągalność
deprywacja ←	potrzeby	→ nadmiar zaspokojenia
strach ←	uczucia	→ złość
obsesja ←	odpowiedzialność	→ prowokacja, bunt

fanatyzm ← sposób bycia → uwodzicielskość
usztywnienie ← struktura życia → chaotyczność
osądzanie i krytycyzm ← percepcja → oderwanie od realności

Jak pokazują przytoczone niżej komentarze, erotomani świetnie znają przerzucanie się od chaotycznych poczynań i braku kontroli do rygorystycznego wewnętrznego usztywnienia. Ponad 92 procent ankietowanych wyraźnie czuło, że ten wzorzec wahadła kompletnie rozhuśtał ich życie. Nic dziwnego, że gdy zaczynają zdrowieć, wierzą, iż jedyne wyjście to unieruchomić się na stałe.

Zycie w skrajnościach: uruchomienie — unieruchomienie

Zawsze żyłam w skrajnościach. Kontrolująca, potem chaotyczna. Cicha i wycofana, potem wrzaskliwa i wściekła. Kategoryczna i osądzająca, a potem kompletnie obojętna.

Przerzucałem się ze skrajności w skrajność. Moja bezwzględność wobec siebie przypominała wylewanie dziecka z kąpielą.

Generalnie moje życie stale toczyło się w jakimś ekstremum — albo musiałem być najlepszy, albo najgorszy. Albo wyhamowany, albo na pełnym gazie.

Po każdym uruchomieniu i pomiędzy nimi — gdy zostałam ciężko zraniona lub leczyłam chorobę weneryczną — przysięgałam sobie, że już nigdy tego nie zrobię i wyrzekałam się facetów, grzęznąc w anoreksji. Dopóki nie natrafiłam na grupy Dwunastu Kroków, byłam albo w seksualnym ciągu, albo w anoreksji.

Nieprzerwane lata tego samego wzorca. Przerażona tym, co się ze mną dzieje, odcinałam się od siebie i trwałam, jakby martwa. Nie podejmująca żadnego ryzyka, wyizolowana, wymagająca, krytyczna i sztywna.

Aby zapanować nad chaosem, wyznaczałam — sobie i jemu — sztywne, bezwzględne reguły, które miały być receptą. A kiedy, wściekła na wszystko, uruchamiałam się, nic już mnie nie obchodziła ta cała „normalność".

Unieruchomienie się stanowiło tzw. jasną stronę mojego podwójnego życia. Skromny, średnio sytuowany bankier, wymagający i surowy wobec dzieci — wyglądałem wtedy jak przesadnie odpowiedzialny żywiciel i głowa rodziny.

Przerzucałem się od totalnego zaprzeczania moim potrzebom i wyparcia się pożądań do ich niekontrolowanego, szalonego zaspokajania. Ten cykl regulował całe moje życie.

Mickey jest klasycznym przykładem życia w skrajnościach. Stosując dietę na proteinach w płynie, zbijał wagę ze stu dziesięciu kilogramów do siedemdziesięciu. Przestawał również uruchamiać się seksualnie i współżyć z żoną. Jednak po roku wracała nadwaga i Mickey znów zaczynał odwiedzać publiczne łaźnie, toalety i księgarnie porno. Wpadając w seksualny ciąg, zaczynał się coraz bardziej bać i ostatecznie znów kończył w anoreksji: „Dopominał się wtedy o mnie nieodparty przymus izolacji i lęk. Stale się bałem, że kiedyś wpadnę i wszyscy się dowiedzą. Unieruchamiając się, stawałem się bardzo bezwzględny i osądzający. Jak na ironię, żona sygnalizowała mi, że te okresy usztywnienia, zakazów i kontroli były najlepszymi chwilami w naszym związku. Rzeczywiście, wiedziała wtedy, czego się po mnie spodziewać. Jak się uruchamiałem, wszystko opanowywał chaos i nigdy nie mogła przewidzieć, kiedy zerwę się z łańcucha".

Mickey rzeczywiście miał czego się bać. Aresztowano go w publicznej toalecie za uprawianie seksu z nieznajomym mężczyzną i — jako znany rektor uczelni — znalazł się na pierwszych stronach gazet. W efekcie, tracąc pracę, znalazł drogę do terapii i grupy AE. Mimo że chodził na mityngi i czuł akceptację erotomanów z grupy, izolował się jak za dawnych czasów. Szok po aresztowaniu i kompromitacji tylko wzmacniał w nim imperatyw emocjonalnego wycofania się. Przełom nastąpił dopiero, gdy Mickey wszedł w fazę odżałowywania i musiał zacząć radzić sobie z napływającymi uczuciami, by uniknąć nawrotu:

Wyrwał mnie z tego i przywrócił mi uczucia pewien wypadek. Pod kołami samochodu zginęła osoba, z którą pracowałem. Byłem do tej

asystentki bardzo przywiązany. Zmusiłem się do pójścia na pogrzeb, przeżywając potworny wstyd, gdyż pierwszy raz po aresztowaniu i usunięciu mnie z uczelni miałem spotkać moje dawne zawodowe środowisko. Na pogrzebie zacząłem gwałtownie szlochać na myśl o zmarłej i o bólu, jaki przeżywała jej rodzina, ale dziś myślę, że ten płacz najbardziej dotyczył mojego własnego smutku i straty.

Wielu naszych respondentów stwierdzało, że momentem krytycznym było dla nich wejście w fazę odżałowywania, która przełamywała ich początkową anoreksję. Zarówno uruchomienie, jak i unieruchomienie to przede wszystkim sposoby unikania bólu. Przyjmując i kojąc swój ból — „obejmując go i tuląc do siebie" — erotomani przekształcają cierpienie w nową świadomość swojego „ja". Przygotowują się przez to do dalszej pracy z uczuciami, którą muszą podjąć, aby wyzdrowieć.

W naszych ankietach pytaliśmy erotomanów o metody przełamywania wzorca życia w skrajnościach. Niemal niezmiennie wskazywali oni na kroki od drugiego do piątego z programu Dwunastu Kroków, realizowanego w swoich wspólnotach. Kroki drugi i trzeci były pomocne w uzyskiwaniu duchowego fundamentu, dzięki któremu znajdowali ufność i mogli się skupić na dniu dzisiejszym. Kroki czwarty i piąty towarzyszyły im przy sporządzaniu osobistej inwentury i odsłonięciu się przed innymi. Wielu wymieniało także dodatkowe wsparcie, jakim było dla nich uczestnictwo w spotkaniach DDA i DDK.

Poniższa lista zawiera rady zdrowiejących erotomanów sprawdzone w przełamywaniu życia w skrajnościach. Zauważmy, że charakterystyczna dla fazy odżałowywania jest klarowność sytuacji, szukanie równowagi oraz łagodność i delikatność wobec samego siebie.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 3
Unikanie skrajności

1. ***W razie niejasności, radź się swojego terapeuty, sponsora lub członków grupy.*** Zycie w ekstremach to dawny szablon uzależnienia, postawa „wszystko albo nic". Aby utrzymać równowagę

i móc konfrontować się ze swoim zaprzeczaniem, erotomani i współuzależnieni potrzebują stałych spotkań i wsparcia ze strony innych.

2. ***Miej rozeznanie co do swoich potrzeb.*** Wielu erotomanów podkreśla, że proces zdrowienia zapewnia im duchowe zaplecze, dzięki któremu mogą widzieć wyraźnie swoje prawdziwe potrzeby i pragnienia. Uczy ich także troszczyć się o podstawy — jedzenie, wypoczynek, więzi i wsparcie.

3. ***Dąż do wewnętrznej równowagi.*** Zdrowiejący erotomani muszą nakreślić sobie czytelne granice, które pomagają ją uzyskać i zachować. Granice muszą mieć w ich życiu stały i absolutny priorytet.

4. ***Traktuj siebie z miłością.*** Jeden z naszych respondentów powiedział: „Dla mnie najlepszy sposób na równowagę to być dla siebie jeszcze bardziej delikatnym i czułym".

5. ***Pogłębiaj samoświadomość.*** Zdrowiejący erotoman musi stać się uważnym obserwatorem samego siebie. Pomocne są tu mityngi, literatura AE oraz modlitwa i medytacja.

6. ***Lecz stare rany. Poznawaj je i pracuj nad ich ukojeniem.*** Uczucia stają się w zdrowieniu nieocenionym przewodnikiem na drodze do osiągnięcia wewnętrznej równowagi.

7. ***Działaj „tak jakby".*** Unikanie skrajności wydaje się na początku sztuczne i bezproduktywne. Aby nabrać dystansu do swoich lęków, początkujący starają się działać tak, jakby równowaga była dla nich czymś naturalnym. Poznają i praktykują Krok Trzeci.

8. ***Trzymaj się z dala od powtarzających się cyklicznie, destrukcyjnych związków.*** Erotomani muszą unikać dawnych partnerów, przyjaciół i bliskich, którzy odświeżają w nich wzorce uzależnienia, wzbudzają obsesję i chaos. Jeśli tym osobom brak równowagi i same nie angażują się w zdrowienie, należy od nich odejść lub przynajmniej odseparować się do czasu, kiedy proces zdrowienia solidnie nie okrzepnie.

Przezwyciężenie kryzysu

Kryzysy są wodą na młyn uzależnień, a życie w skrajnościach to życie w ciągłym kryzysie. Trudności i napięcia uniemożliwiają przewidywalność i równowagę. Dramatyczne sytuacje zmieniają nastrój i wywołują skoki adrenaliny. Przeciążony i owładnięty kryzysami erotoman czuje się uprawniony do seksualnych i uczuciowych gratyfikacji: „Przy tym wszystkim, co mnie spotyka, zasługuję na trochę przyjemności..." Ponadto kryzysy generują lęk. W pierwszej części książki opisywaliśmy, jak lęk, ryzyko i seksualne podniecenie wiążą się ze sobą i współpracują, pogłębiając erotomanię.

Umiejętność nawigacji wśród sztormu kryzysów należy do tajemnic „władców świata". Zdrady, oszustwa, łamanie obietnic, niewierność, łamanie granic, praw i zasad wymaga od erotomanów umiejętności i ciągłej gotowości gaszenia pożarów. Ubytek energii, jaką wkładają w podwójne życie, prowadzi ich do poczucia wypalenia. Jednak erotomani wierzą, że podwójne życie to ideał i sukces, a przynajmniej jedyny sposób, w jaki mogą zaspokoić swoje potrzeby.

Wczesny etap zdrowienia wymaga od erotomana uporania się ze splotem kryzysów, które zmusiły go do kapitulacji i rozpoczęcia terapii: rozpadem małżeństwa, aresztowaniem, publiczną kompromitacją, utratą dzieci, utratą pracy, krachem finansowym, chorobą weneryczną czy przeżyciem groźnego wypadku. Jedna z naszych respondentek wspomina w swoich pierwszych miesiącach zdrowienia dzień, w którym spadło na nią siedem poważnych ciosów naraz.

Oprócz rozwiązywania poszczególnych kryzysów i ich spiętrzeń, jakie niesie życie oraz zdrowienie, erotoman musi radzić sobie z własną skłonnością do wyszukiwania trudnych i pełnych napięcia sytuacji. Umie bowiem jak nikt kreować je ze zwykłych zdarzeń poprzez ich wyolbrzymianie, eskalację czy katastrofizm. Podobnie jak seksualne i uczuciowe kompulsje, kryzysy pomagają mu uciec od bólu, odpowiedzialności za siebie i zadań życiowych. Doświadczeni terapeuci i sponsorzy wspierają początkującego

w radzeniu sobie z kryzysami, które wloką się za nim z czasów czynnej erotomanii, są jednak niewzruszeni wobec nowych, utrudniających zdrowienie kłopotów, jakie sobie funduje ich klient czy podopieczny. Ich tzw. twarda miłość jest dla niego podstawową lekcją na temat uzależnienia od seksu.

Dobrym przykładem roli, jaką w uzależnieniu odgrywają kryzysy, oraz konieczności porzucenia dawnej tendencji do ich prowokowania są doświadczenia zdrowiejącego od ponad czterech lat trzydziestoośmioletniego pastora, Lance'a. Zagrożenie stanowiło bardzo istotną część jego seksualnego nałogu: „Wystawiałem się na coraz większe niebezpieczeństwa. Stale. Kiedyś na nocnym festynie poznałem jakiegoś chłopaka i poszliśmy do niego. Właśnie była tam policja. Szukali jego współlokatora, który tego dnia kogoś zabił". Erotomania prowadziła Lance'a do ciągłych kryzysów, jak choćby tego wieczoru, gdy miał wygłosić prelekcję do czterdziestoosobowego audytorium, lecz nie pokazał się na niej, gdyż właśnie się uruchomił.

Lance uważa się za osobowość typu „bilet wolnego wstępu". Wesołe miasteczka oferują odwiedzającym tzw. bilet wolnego wstępu, pozwalający nabywcy skorzystać ze wszystkich atrakcji, z których zechce. „Taki właśnie zawsze byłem — mówił nam Lance. — Im więcej miałem silnych przeżyć, tym lepiej". Dla władcy świata „bilet wolnego wstępu" to sposób na życie. Szaleńcza jazda Lance'a zakończyła się, kiedy przez nią zawalił dyplom magisterski.

Ze względu na tendencję do wyszukiwania kryzysów, wczesne fazy leczenia były dla Lance'a szczególnie trudne. Przez długi czas nienawidził chodzenia na mityngi AE oraz swojego samopoczucia, wątpiąc, czy kiedykolwiek zdrowienie stanie się łatwiejsze. Ostatecznie jednak, dzięki pracy nad osiąganiem wewnętrznej równowagi, znalazł drogę wyjścia z permanentnego kryzysu. Dzisiaj postrzega równowagę jako najważniejszy dar całej pracy według Dwunastu Kroków. Udało mu się pogodzić równowagę ze swoją potrzebą korzystania z życia:

> Dziś mogę wieść zrównoważone życie i w pełni realizować siebie. Nie wpadłem w marazm; nie zamieniłem się w nudziarza. Dalej mam

silne pragnienie wybicia się — a równowaga wydaje się temu sprzeciwiać. Dla mnie to nieustanne zmagania, dzień po dniu, aby jej nie stracić i aby zarazem stać się kimś pełnym — takim, jakim chcę: twórczym, pełnym energii, żywym, odnoszącym sukcesy, wrażliwym na piękno, błyskotliwym. Uzyskuję wszystkie te cechy i mimo to nie tracę spokoju. Może wydawać się to nie do pogodzenia, ale daje się osiągnąć. To działa.

Jednym z podstawowych sposobów osiągania równowagi jest ustanowienie sobie priorytetów i ścisłe ich przestrzeganie. Opisuje to Wanda, trzydziestotrzyletnia kosmetyczka:

Naprawdę się z tym szarpałam. Tak bardzo byłam przyzwyczajona do szukania maksymalnych przyjemności, że z początku to zrównoważone życie było dla mnie śmiertelnie nudne. Bez wstrząsów, spokojna żegluga, spokojna woda, kompletnie nic się nie działo! Łapałam się na tym, że ciągle szukam problemów, że je sobie stwarzam. Prowokując kryzysy, widziałam jednocześnie, jak niszczą one moje poczucie godności. Trzeba było nad tym ciężko pracować. Stopniowo, małymi kroczkami typu zaplanowanie zajęć i organizacja czasu. Wyznaczyłam sobie co dnia wiele czasu dla syna i wiele czasu dla siebie i wiele czasu na naukę. Jeśli się tego nie trzymałam, od razu było ze mną źle. Łatwo jednak o tym zapominałam. Nieraz musiałam zaniedbywać dom, mój przedmiot dumy i wizytówkę; od tego ogromnie zależała moja wartość. Dom zawsze świadczył o mnie i jeśli nie było w nim czysto, sama czułam się nieczysta. Teraz jednak nie sprzątałam tyle, czasem w ogóle, mówiąc sobie: „Tak jest OK. Dom nie jest na mojej liście najważniejszych spraw". Numer jeden na mojej liście to, poza moim zdrowieniem, mój syn i ja sama. Tak więc dopiero po ustaleniu priorytetów mogłam ruszyć dalej.

Innym sposobem dochodzenia do równowagi jest kończenie zaczynanych spraw. Erotomani zwykle nie doprowadzają ich do końca. Urządza ich taka taktyka. Jednak zdrowe życie wymaga kończenia rozpoczętych rzeczy. Nauka, praca, plany, rozmowy, a także dysfunkcyjne związki muszą być zakończone. Uzależnienie szybciej rośnie na gruncie nie domkniętych spraw. Zaczynanie większej ich liczby, niż jest się w stanie skończyć, nieuchronnie prowadzi do

kryzysu. Kończenie zaczynanych rzeczy, tak jak ich sensowny dobór, ma bardzo istotne znaczenie dla dalszego zdrowienia.

Zycie dwudziestosiedmioletniej Rosalie naznaczone było od początku seksualnym wykorzystaniem, tragediami i przerażającym poziomem późniejszych kompulsji. W siódmym miesiącu zdrowienia z erotomanii Rosalie uprzytomniła sobie, że zdążyła przez ten czas rozdać wiele „zaproszeń", które tylko czekały na realizację. Otoczyła się bowiem ludźmi, którzy chcieli odtworzyć lub nawiązać z nią seksualne kontakty i byli gotowi czekać na sprzyjający moment. Teraz zdała sobie sprawę, jak wielkie to dla niej zagrożenie: „Zaczęłam usuwać tych ludzi z mojego otoczenia i znikłam z miejsc, gdzie bywali. Musiałam anulować te „zaproszenia", zanim one anulowałyby mnie. Musiałam wywikłać się z tych intryg i zacząć trzeźwieć od nowa. Było to dla mnie częścią Czwartego i Piątego Kroku".

W Kroku Czwartym zdrowiejąca osoba sporządza gruntowny obrachunek moralny i następnie, w Kroku Piątym, dzieli się nim z drugim człowiekiem. Rosalie wzięła na warsztat swoje życie, zrobiła inwenturę i mogła potem przejść do tego, co należało zakończyć. Zauważyła: „To nie polegało na krótkim wyznaniu grzechów i wypełnieniu pokuty. Musiałam dokładnie posprzątać moje życie, nawet w drobiazgach. Na przykład, nadal nosiłam pierścionek od eks-narzeczonego, którego postać wiązała się z moim uzależnieniem. Musiałam więc pozbyć się go i dziś już go nie noszę".

Jedną z podstawowych spraw, które Rosalie przepracowała, domknęła i zakończyła, było jej dzieciństwo. Ojciec popełnił na niej wiele bardzo traumatycznych nadużyć. Kiedyś, w szale kazirodczej zazdrości, usiłował nawet zabić ją i jej chłopaka, gdy miała piętnaście lat. W domu ojca znajdowały się dawne rzeczy córki.

> Zawsze kiedy odwiedzałam ojca, chciał, żebym zrobiła porządki w pawlaczu, gdzie przechowywał moje rzeczy z dzieciństwa. Nigdy nie mogłam się za to zabrać. Te rzeczy to była chyba jedyna nić, jaka mnie jeszcze z nim łączyła po terapii kazirodztwa. Prawie nie utrzymywałam już kontaktów. Mieszkał tylko kilka kilometrów ode mnie. Próbował mnie przekupić, jak zawsze zresztą. Powiedział: „Dosta-

niesz wieżę stereo na święta, jeśli to uporządkujesz". Więc powiedziałam sobie: „zgoda". Wzięłam z sobą przyjaciółkę z AE i poszłyśmy do niego razem. W tym schowku zalegało wszystko, od lalek Barbie po przeterminowane pigułki antykoncepcyjne. Okres dojrzewania, podstawówka, szkoła pielęgniarska — wszystkie szpargały z tamtych lat, łącznie z moimi dziecinnymi rysunkami i zeszytami. Zajęło mi to mniej więcej godzinę. Nie traciłam czasu na czytanie i przeglądanie czegokolwiek, w czym bym pewnie ugrzęzła przed terapią. Teraz wszystko lądowało w workach na śmiecie. Opróżniłam pawlacz, wyniosłam wszystkie ciuchy, pozbyłam się odkładanych przez lata rupieci, zachowując tylko parę drobiazgów, które mieściły mi się w garści. Fizycznie był to dla mnie Krok Czwarty, jeśli miałabym to odnieść do programu, bo cała historia mojej erotomanii leżała w tej graciarni. Lalki Barbie i pigułki antykoncepcyjne były właściwie tym samym. Bawiłam się nimi jeszcze, kiedy już łykałam te prochy.

Odżałowywanie bardzo często wiąże się z odkłamywaniem, co potęguje uczucie straty. Tak było w przypadku, kiedy żegnając swoje dzieciństwo, Rosalie uświadomiła sobie tragiczną wymowę faktu, że stosowała antykoncepcję jeszcze w okresie zabaw lalkami.

Kończenie dawnych spraw, ustalenie priorytetów i dążenie do równowagi odgrywa główną rolę w przezwyciężaniu krysysów i życia w skrajnościach. Ale zapewne nigdzie te trzy rzeczy nie są ważniejsze niż przy ostatnim zadaniu wczesnego zdrowienia: definiowaniu seksualnej trzeźwości.

Definiowanie seksualnej abstynencji

Pewien nowicjusz, od niedawna na terapii, mówił: „Przedtem miałem obsesję uprawiania seksu; teraz mam obsesję unikania go. To jedyny sposób, jaki znam, by sobie poradzić z erotomanią. Zostałem kompletnie na lodzie". Unieruchomienie seksualne to częsta bolączka osób, które zaczynają zdrowieć. Sparaliżowani lękiem przed sprowokowaniem nowych spustoszeń, nowicjusze żalą się, że nie wiedzą, jak mogliby przeżywać swoją seksualność w nie-

destrukcyjny, korzystny sposób. W efekcie stają przed jednym z głównych zadań, przypadających na pierwszy rok zdrowienia: na czym oprzeć swoją seksualną trzeźwość, aby chroniła przed uzależnieniem, a jednocześnie mogła być fundamentem dla przyszłego, zdrowego seksualnie i uczuciowo życia.

W jaki sposób wstrzemięźliwość może prowadzić do pogody ducha i wewnętrznego spokoju? Czy w abstynencji będzie można przeżywać podniecenie seksualne? Jak uniknąć unieruchomienia się i anoreksji? Problemy te bardzo przypominają dylematy ludzi cierpiących na zaburzenia pokarmowe. Dla kompulsywnego żarłoka jedynym znajomym rozwiązaniem jest obsesyjne odchudzanie się i diety. Jednak właściwe rozwiązanie polega na wyborze zdrowego pokarmu i sposobu jedzenia oraz unikaniu produktów, które zmieniają nastrój i zaburzają funkcje organizmu. Obżartuch musi stale śledzić, czy i kiedy poprzez jedzenie stara się rozwiązywać inne życiowe problemy niż głód. W ostatecznym rachunku świat zdrowiejącego żarłoka, jak i zdrowiejącego erotomana, rzadko jest prosty; każdy dzień stawia ich przed mnogością wyborów, które nie są czarno-białe, lecz mają odcienie pośrednie. Powstają podobne pytania: Czy zdrowe jedzenie może w ogóle smakować? Czy zdrowy seks może być ekscytujący i dawać satysfakcję?

Abstynencja może ostatecznie stać się fundamentem pogody ducha. Dla zilustrowania tego procesu jeden ze zdrowiejących erotomanów użył wspaniałej metafory, porównując go do zestawiania składu pociągu: „Abstynencja jest torem. To szyny, na których stawiasz wagony będące zasadniczą częścią twojego seksualnego ja. Ostatnim elementem, jaki zostaje ci dany, jest lokomotywa — pogoda ducha o wielkiej sile napędowej. Po długim okresie trzeźwości w końcu dołączasz do kompletu potężną maszynę. Nie możesz zacząć od lokomotywy, bo program nie działa w odwrotną stronę". Rzeczywiście, erotomani nie przechodzą bezpośrednio od abstynencji do pogody ducha. Muszą najpierw wykonać mnóstwo pracy nad odzyskaniem kontaktu ze swoją seksualnością. Jak wynika z przytoczonego porównania, abstynencja jest punktem wyjścia, nawet jeśli z początku ma niewiele wspólnego z trzeźwością i pogodą ducha.

Erotomani są zgodni, że trzeźwienie jest procesem, który przekształca ich seksualność. Michelle mówi: „Moja seksualność ewoluowała od sfery rzeczy niewyobrażalnych poprzez abstrakcyjne do konkretnych. To, co teraz jest dla mnie zdrowe, odczuwałam wcześniej jako zagrożenie". Elementem trzeźwości jest pielęgnowanie własnego seksualnego Ja" — przerażająca myśl dla większości ludzi na początku drogi, kiedy unieruchomienie się zdaje się jedynym rozwiązaniem. „Częścią mojego wzrostu — dodaje Michelle — jest zaakceptowanie faktu, że wszystko wymaga czasu i że na wszystko nadejdzie właściwy moment. To cierpliwość oraz trwanie i działanie w chwili bieżącej".

Tak więc mamy dwa światy. Erotomani muszą zaczynać od abstynencji i wierzyć, że pielęgnowanie własnej seksualności stanie się kiedyś częścią ich trzeźwego życia. Na początku większość z nich czuje się przytłoczona tym przedsięwzięciem. Pomaga wtedy rozbicie go na trzy oddzielne zadania: określenie abstynencji, ustanowienie granic i skupienie się na priorytetach.

Określenie abstynencji

Podobnie jak alkoholicy, którzy muszą każdego dnia zachowywać abstynencję od psychoaktywnych substancji, erotomani muszą zachowywać wstrzemięźliwość wobec wszelkich zachowań zmieniających nastrój w sposób destrukcyjny. Alkoholikom czy narkomanom łatwo wyliczyć szkodliwe substancje chemiczne. Erotoman ma dużo trudniejsze zadanie: identyfikację wszystkich swoich uzależnieniowych i destrukcyjnych zachowań, seksualnych i uczuciowych. Musi sporządzić bardzo konkretną, wyczerpującą i wybiegającą w przyszłość listę. Identyfikacja tych zachowań stanowi część Pierwszego Kroku — uznania swojej bezsilności wobec nich.

Jako uzupełnienie tych danych, które wynikają z Pierwszego Kroku, erotoman musi odkryć wszystkie wzorce leżące u podłoża jego uzależnieniowych zachowań — scenariusze prowadzące do ich uruchomienia. Na przykład pewien rodzaj fantazji może być skryptem dla całego obsesyjno-kompulsywnego życia. Rosalie po-

siadła ogromną samowiedzę na ten temat. Wiązała ze wzorcami swojej erotomanii wywyższanie się i perfekcjonizm, które szły w parze z charakterem „władcy świata":

> W mojej chorobie zawsze myślałam, że jestem lepsza od innych. Przy tym oni byli lepsi ode mnie, bo czułam się szmatą i dziwką, ale ja zawsze stawiałam się ponad nimi. W seksie należało mi się to, co najlepsze. „O, nie. On jest robociarzem, nic z tego" — myślałam. Potrzebny mi był facet pierwszej klasy, z forsą i władzą. Facet w trzyczęściowym garniturze, z aktówką; taki sprawiał, że od razu robiłam się dzika i napalona na niego. Wystarczyło, że był elegancki, miał dobre auto i wyglądał jak człowiek sukcesu. To był mój szczyt ekstazy. To mnie bardziej uruchamiało niż jego nagość i seks. Widziałam garnitur — i byłam załatwiona.

Do wzorców erotomanii Rosalie zaliczały się związki z nieosiągalnymi mężczyznami z kręgów tzw. ludzi sukcesu. Dorabiając w czasie nauki, Rosalie pracowała jako sekretarka w biurowcu, gdzie mieściło się wiele firm, towarzystw i spółek. W pewnym okresie miała równolegle cztery romanse z pracownikami różnych firm z tego samego budynku. Dwóch z nich było szefami dużych towarzystw; wszyscy byli żonaci. „Zwracałam się do nich jakimkolwiek imieniem, które mi przychodziło do głowy" — wyznała.

W następnym rozdziale omówimy fazę odbudowy. W tej fazie ważną częścią zapobieganiu nawrotom jest rozpoznawanie, skąd pochodzą wzorce i scenariusze napędzające kompulsywne zachowania. Do określenia abstynencji wystarczy jednak sama ich identyfikacja i nazwanie. Dla Rosalie jednym z wzorców były związki z nieosiągalnymi, dobrze ustawionymi w życiu mężczyznami. Dlatego w swojej definicji abstynencji mogła napisać: „Seks tylko w trwałym związku małżeńskim", uzupełniając to uwagą: „W szukaniu trwałego związku umawianie się tylko z mężczyznami, którzy są wolni i emocjonalnie osiągalni".

W czasie udzielania wywiadu Rosalie była już od pół roku w udanym związku z młodym człowiekiem. Uderzające było, jak to charakteryzowała: „Pierwszy raz w życiu jestem z kimś rzeczywiście na stałe, na dobre i złe. Z kimś, kto nie jest ode mnie o ponad

dziesięć lat starszy, kto nigdy nie miał dzieci, kto nie jest z nikim związany i kto mnie szanuje i podziela moje upodobania".

Lista abstynencji ma wiele zastosowań. Po pierwsze wyjaśnia, jakie są jej cele. Służy erotomanowi także jako płaszczyzna i materiał do omawiania z grupą lub terapeutą. Opinie zwrotne innych pozwalają mu stwierdzić, czy jest wobec siebie zbyt surowy lub czy nadal czemuś zaprzecza. Lista abstynencji staje się narzędziem kontaktu z innymi uczestnikami programu. Wielu zdrowiejących erotomanów nosi ze sobą swoją listę abstynencji i konfrontuje się z nią, ilekroć doświadcza seksualnych lub uczuciowych pożądań. Próbkę takiego arkusza abstynencji drukujemy w ćwiczeniu 2.

\

Ćwiczenie 2
Arkusz abstynencji

Abstynencja, pojmowana jako warunek i oś procesu zdrowienia, oznacza wstrzemięźliwość od konkretnych zachowań seksualnych. Powrót lub użycie któregoś z zachowań umieszczonych na liście oznacza wpadkę, kontynuowanie go przez jakiś czas — nawrót. Identyfikujesz te zachowania, uznając własną bezsilność wobec pożądań i wyszczególniając przykłady niekierowania swoim życiem. Umieść na niej wszystkie zachowania, które są dla ciebie destrukcyjne. Bądź bardzo konkretny i szczegółowy w sformułowaniach. Pamiętaj też, że erotomani nieraz weryfikują zawartość listy, dodając, uzupełniając lub usuwając z niej niektóre punkty w miarę, jak postępuje ich proces zdrowienia. Żadna zmiana na liście nie powinna jednak być podejmowana bez konsultacji z grupą, sponsorem czy terapeutą.

Przykład:

Żadnych wizyt na plaży naturystów i pigalaku; żadnych płatnych usług; żadnych form seksu, pornografii i obnażania się.

Data

MOJA ABSTYNENCJA

1...

2...

3...
4...
5...
6...
7...
8...
9...
10...
11...
12...
13...
14...
15...
16...
17...
18...
19...
20...

I tak dalej. Niech lista zawiera tyle punktów, ile ci potrzeba.

Ważne jest, aby pamiętać, że treść listy zmienia się w miarę, jak zmienia się samoświadomość zdrowiejącej osoby. Michelle wyjaśnia, jak przebiegał u niej ten proces modyfikacji:

> Przez pierwsze dwa lata rosła moja świadomość choroby. I tak samo rosła moja lista abstynencji: od zaprzestania wszelkich seksualnych kontaktów do wykluczenia wszelkich flirtów i prowokacyjnych strojów; od odrzucenia pornografii do odrzucenia wszelkich erotyzujących materiałów; od ograniczenia masturbacji do jej wykluczenia. Do tego żadnych obelżywych słów pod własnym adresem i żadnych uczuciowych uwikłań i zauroczeń. Później zaczęłam się uczyć oceniać

moje zachowania zależnie od kontekstu i zobaczyłam, że nie chodzi o zupełne wyzbycie się seksualności. Chodzi o wyzbycie się erotomanii. Dziś mogę trochę flirtować, jeśli jestem uczciwa i jeśli sytuacja jest jasna. Mogę ubierać się w atrakcyjne ciuchy bez uruchamiania uwodzicielskiej i obsesyjnej części siebie.

•

Świadomość, że lista abstynencji będzie z czasem ulegać pewnym zmianom, daje właściwe spojrzenie na trzeźwość, lecz erotomanów często dezorientuje. Jedną z takich kwestii bywa seksualna orientacja. Wielu ludzi dręczyło się na początku zdrowienia obawami, czy ich dawne lub mniej dawne zachowania nie świadczą o homoseksualizmie. Wiąże się to częściowo ze wstydem z ich powodu, a częściowo z kulturowym ostracyzmem wobec gejów i lesbijek. Najlepszą i uniwersalną radą jest skupić się najpierw na najważniejszym — pracować nad swoim zdrowieniem. Z perspektywy dłuższego okresu trzeźwienia wszystko zaczyna wyglądać inaczej. Wtedy erotoman może zacząć poznawać te obszary seksualnej ekspresji, które są dla niego odpowiednie i zdrowe.

Inną kwestią dręczącą część zdrowiejących erotomanów jest masturbacja. Niektórzy z naszych respondentów mogli onanizować się w sposób, który ich nie uruchamiał. Zwykle jednak wyznaczali sobie bardzo ścisłe ograniczenia i omawiali tę kwestię na bieżąco z terapeutami. Inni jednak definitywnie wykluczają masturbację ze swoich zachowań, gdyż była ona zbyt silnym wzorcem behawioralnym ich nałogu. Jak dotąd, postępuje tak zdecydowana większość. Jest kilka czynników, które w tej dziedzinie przemawiają za pełną abstynencją. Po pierwsze, masturbacja angażuje fantazje, podstawowy z behawioralnych wzorców erotomanii, a zadanie oddzielenia zdrowych seksualnych marzeń od uzależniających jest zbyt trudne. Po drugie abstynencja od onanizmu ułatwia wglądy, odblokowuje pamięć i z czasem ogromnie pomaga zdrowiejącym w odkryciu nowych, zdrowych form seksualnej ekspresji. Wreszcie wielu erotomanów tkwi w tak silnym zaprzeczaniu, że wolą eksperymentować z chorobą, niż przyznać się do problemu i go rozwiązać.

W pojedynczych przypadkach definicja abstynencji różni się, tak jak różnią się wzorce czynnej erotomanii. Nie ma uniwersalnej listy, która obejmowałaby i zadowoliła wszystkich. Najistotniejsze jest, by sporządzać ją w konsultacji z innymi zdrowiejącymi, z terapeutą lub ze sponsorem. Erotomani przyzwyczajeni są do wyborów dokonywanych samotnie i w tajemnicy. Częścią kapitulacji i przyznania się do bezsilności jest gotowość szukania pomocy u innych. To, co zostaje w ten sposób uzgodnione, staje się kontraktem obowiązującym na co dzień.

Ustanowienie granic

Narzędziem, które najbardziej pomaga erotomanom w zachowaniu abstynencji, jest wyznaczenie granic swojego postępowania. Jest to zbiór wytycznych pomagających im w stanach dezorientacji i w sytuacjach dwuznacznych czy niebezpiecznych. Erotoman robi więc przegląd swoich uzależnieniowych zachowań, wzorców i rytuałów. Umieszczając je na liście, postanawia ich unikać, gdyż nie służą jego zdrowieniu ani duchowemu wzrostowi, a mogą bezpośrednio zagrozić abstynencji. Przekroczenie którejś z granic nie oznacza dla niego wpadki czy nawrotu choroby; jest to raczej sygnał ostrzegawczy wzywający do ponownego skupienia się na priorytetach i na tym, o co jeszcze powinien zatroszczyć się dla siebie.

Granice mogą dotyczyć pewnych sytuacji, okoliczności, ludzi i zachowań. Na przykład, ktoś decyduje się nie opowiadać dwuznacznych seksualnych żartów w obecności osób przeciwnej płci. Ktoś inny postanawia unikać intymnych rozmów z byłą żoną, ponieważ zawsze go zawstydzały i kończyły się zwykle seksualnym uruchomieniem. Dlatego ogranicza kontakty tylko do uzgadniania z nią spraw dotyczących wychowania dzieci.

Jeśli dana osoba pozostaje w trwałym związku partnerskim, może postanowić nie zbliżać się i nie dzielić swoimi odczuciami z ludźmi, którzy zachowują się uwodzicielsko czy wysyłają seksualne sygnały. Wtedy unika z nimi kontaktów lub skupia się tylko na

niezbędnych sprawach, np. zawodowych. Granice, które wyznacza sobie zdrowiejący erotoman, pomagają mu dążyć do wewnętrznej równowagi i w zachowywaniu jej unikać kryzysów, pokus i sytuacji ekstremalnych.

Ustanowienie granic pomaga erotomanom zredukować wstyd. Pisaliśmy wcześniej, że granice osoby zakorzenionej we wstydzie są nieszczelne lub prawie nie istnieją. Potrzeba aprobaty jest u niej tak wielka, że utrudnia lub uniemożliwia jej mówienie „nie" ludziom, którzy czegoś chcą lub oczekują. Na przykład, poprzez postawienie granic pewnego rodzaju rozmowom, erotomani uczą się, że nie są nikomu winni szczegółowych wyjaśnień. „Nie" to po prostu: „nie". Część spraw ma charakter intymny i można je powierzać tylko osobom godnym zaufania. Granice pomagają uzyskać kontrolę nad tym, z kim zdrowiejący się kontaktuje i czym się z nim dzieli.

Użyteczność granic wykracza daleko poza sferę kontaktów interpersonalnych, zaznaczając się we wszystkich dziedzinach życia zdrowiejącego erotomana. Ćwiczenie 3 — tzw. arkusz granic — może służyć za punkt wyjścia w tym procesie.

Ćwiczenie 3
Arkusz granic

Twoje granice to ustanowione przez ciebie zasady, które promują twoje zdrowienie i bezpieczeństwo. Mogą dotyczyć dwuznacznych lub niebezpiecznych zachowań, sytuacji, okoliczności i ludzi. Postanawiasz ich unikać, bo zagrażają twojej abstynencji, zdrowieniu i duchowemu rozwojowi. Granice kierują cię w stronę bezpieczeństwa i wzrostu. Złamanie którejś z nich nie oznacza wpadki, a tylko potrzebę ponownego skupienia się na tym, co dla ciebie najważniejsze i konieczne. Umieść poniżej te wszystkie granice, które pomagają ci w zdrowieniu. Bądź w sformułowaniach jak najbardziej konkretny i ścisły.

Przykład:

Będę unikać pewnej dzielnicy ze względu na dużą liczbę miejsc, gdzie się kiedyś uruchamiałem.

Data...

MOJE GRANICE

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.

28.

29.

30.

Aby się dowiedzieć, jak połączyć abstynencję z granicami, przyjrzyjmy się sugestiom, jakich udzielali nam zdrowiejący erotomani:

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 4
Rozszerzanie trzeźwości i zdrowej seksualności

1. ***Uzbieraj sobie długi okres celibatu.*** Dla większości zdrowiejących erotomanów najwyższym priorytetem jest doświadczenie życia w celibacie. Okres celibatu pomaga rozpoznać mechanizmy choroby i braku kontroli, oprzytomnieć, dojść do siebie, poczuć w sobie trochę nowej energii i duchowego życia. Otwiera też dostęp do wypartych uczuć i wspomnień z dzieciństwa związanych z dawnymi nadużyciami, zwłaszcza seksualnymi. (Zajrzyj do rozdziału ósmego, w którym szerzej omawiamy temat celibatu).

2. ***Miej cierpliwość wobec siebie.*** Łagodność, delikatność, ciepło i troska wobec siebie to rzeczy, nad którymi trzeba zwykle popracować. Przemiana po wielu latach życia w kompulsjach i destrukcji to wielkie i trudne zadanie i pewnie nie unikniesz błędów. Jednak one też wesprą twoje zdrowienie. Jak powiedział jeden ze zdrowiejących erotomanów: „Nie zamęczaj siebie rygorami i perfekcyjną abstynencją".

3. ***Zaakceptuj siebie jako istotę seksualną.*** Możliwe jest bycie osobą seksualną i zarazem trzeźwą. Trzeźwość nie wyklucza seksualności, lecz ją przemienia. Seks nie jest czymś brudnym i złym. Ucz się odróżniać przeżywanie twojej seksualności od używania erotomanii. Trzeźwość dotyczy uzależnienia, nie seksualności; masz ją przyjąć, a nie wypierać.

4. ***Pracuj nad budowaniem granic.*** Granice jasno określą twoje seksualne ,ja" i pomogą ci zredukować toksyczny wstyd. Jako zbiór wytycznych, których zamierzasz przestrzegać, ustanowią w tobie

wały ochronne przed zaprzeczaniem, pokusami, obsesjami i nawrotami erotomanii.

5. ***Bądź w stałym kontakcie z innymi.*** Informuj na bieżąco ludzi, którzy razem z tobą pracują według programu, o wszystkim, co dzieje się w twoim życiu seksualnym. W razie wątpliwości, lub jeśli stajesz przed czymś nowym, omawiaj to z nimi. Nie chowaj tajemnic i nie izoluj się.

6. ***Pamiętaj, że wiele rzeczy z czasem się zmienia.*** Twoje odczuwanie i przeżywanie seksualności będzie ulegać wyraźnym zmianom w toku zdrowienia. Należy pozwolić sobie na ten proces.

7. ***Zgódź się na niedoskonałość.*** Dąż do postępu, a nie do bezwzględnej perfekcji. Pogoń za doskonałością w związkach i seksie często prowadzi do przekreślenia tych relacji z góry, jeszcze zanim zdążysz poznać ich prawdziwy potencjał. Szukanie okazuje się wtedy daremne, jednak strata — prawdziwa.

Skupienie się na priorytetach

Seksualna trzeźwość to nie odchudzanie się za pomocą diety. Kontrola i wyrzekanie się siłą jedynie nasila obsesję. Trzeźwość prowadzi erotomana do skupienia się na rzeczach zupełnie nowych. Definiowanie jej tylko za pomocą zachowań, których musi unikać, nie pozwoliłoby mu uchwycić, czego najbardziej dotyczy — wyjścia naprzeciw podstawowym ludzkim potrzebom. Ludzie zdrowiejący z kompulsywnego seksu potrzebują od nowa i od początku wychować się, dając sobie prawdziwą troskę, opiekę i miłość; potrzebują nauczyć się nagradzać się w zdrowy sposób i znaleźć inne niż dotychczas źródła życiowej energii i sposoby poprawy samopoczucia.

Takie pojmowanie seksualnej trzeźwości stanowi podstawę do sporządzenia wykazu priorytetów. Częścią pracy nad zdrowieniem jest sporządzenie listy nowych spraw, na których należy się skupić. Erotoman musi zrozumieć, że nie wyrzeka się przyjemnych rzeczy i nagród, lecz wkracza na zupełnie nowe i niezbadane terytorium, gdzie one na niego czekają.

W tym procesie przestawienia swoich dążeń na nowy tor dwa czynniki działają na erotomanów deprymująco. Pierwszy polega na tym, że zwykle nie czują się oni uprawnieni do lepszego życia. Zmagają się zazwyczaj z nienawiścią do samego siebie, potępianiem się i karaniem. Pytają: „Czy naprawdę zasługuję na dobre rzeczy? Czy jestem wart, by mieć przyzwoite życie?" Widać u nich wyraźną skłonność kwestionowania komplementów i wyszukiwania fałszywych nut w przejawach autentycznego wsparcia. Dlatego, gdy są zachęcani do pozytywnego myślenia o sobie, oczekiwania dobra i dążenia do szczęścia, trudno im wyobrazić sobie taką przyszłość. Zamiast tego kurczowo chwytają się jeszcze dawnych schematów myślenia wynikających z odczuwania wstydu, który jest podłożem uzależnienia. Jednak samo wyobrażanie sobie, że coś może się zmienić na lepsze, wpływa dodatnio na proces wewnętrznego „przeprogramowania". Dlatego sporządzenie listy priorytetowych dążeń znacznie ułatwia podjęcie tego ryzyka.

Drugi deprymujący czynnik polega na tym, że zaczynający zdrowieć erotomani po prostu nie znają innych rozwiązań. „Jak może wyglądać takie nowe życie?" — pytają. Niezdolność dostrzegania alternatywnych rozwiązań jest szczególnie widoczna w sferze seksu. Czym jest zdrowy seks, to dla nich jeszcze zupełna niewiadoma. Ich obsesja na punkcie samego seksu przeradza się łatwo w roztrząsanie, czy pożycie prowadzone ze stałym partnerem jest uzależnione, czy nie?

Erotomani na tym etapie muszą dojrzeć do świadomości, że trzeźwienie przemieni ich seksualność. Ankietowani przez nas uzależnieni podawali wiele przykładów takiej transformacji. Ktoś np. mówił: „Zawsze myślałam, że seks z odgrywaniem ról jest nieszkodliwy. Ze to w porządku, jeśli ktoś się nade mną znęca w łóżku, lub ja nad kimś, skoro oboje dajemy na to zgodę. Dzisiaj szukam bliskości i czułości z moim partnerem. Żadnego więcej grania ról". Ktoś inny opisywał, jak zmienił się seks w jego małżeństwie: „Moja seksualność ogromnie wydelikatniała i rozszerzyła się poza sypialnię. (...) Jest to np. jakaś delikatna pieszczota w kuchni, pogłaskanie, którym mówię żonie, że ją kocham i myślę o niej także, kiedy wyjeżdżam".

Dwie wypowiedzi naszych respondentów szczególnie dobrze oddają, czym jest zdrowa seksualność w procesie zdrowienia. Pierwsza pochodzi od mężczyzny z Teksasu:

> Zdrowa seksualność opiera się na zaakceptowaniu moich pragnień bez obwiniania się za nie, wstydu i lęków, oraz na postawieniu seksualnym zachowaniom granic, które pozwalają mi traktować inne osoby i siebie z troską i szacunkiem. To także zaakceptowanie seksualnego wymiaru mojego związku oraz zgoda na to, że mogę czuć podniecenie w zwykłych kontaktach z kobietami i mogę je przeżyć; przechodzi, gdy nie erotyzuję sobie w myśli czyjegoś ciała czy ruchów. To naturalna wierność i używanie seksu jako jeszcze jednego wyrazu mojej potrzeby bliskości i opieki, a nie jako środka ucieczki, kontroli, podboju lub dowartościowania się.

Druga wypowiedź pochodzi od kobiety z Kolorado:

> Dzisiaj postrzegam swoją seksualność jako coś wyłącznie własnego. Jest dla mnie cenna i nie dzielę jej z nikim prócz mojego męża, którego kocham i czuję, że on mnie kocha. Pierwszy raz w życiu nie jestem też skrępowana sygnalizowaniem moich potrzeb i pragnień seksualnych. To nieopisane, wspaniałe uczucie wolności. Dawniej tylko dawałam, nigdy o nic nie prosząc ani się nie chroniąc w obawie, że go do siebie zniechęcę czy coś między nami popsuję.

Erotomani opisują zdrowy seks jako przeciwstawność swoich dawnych, uzależnieniowych doświadczeń. Jak mówiliśmy wcześniej, nałogowe zachowania przenika wstyd, lęki, brak wzajemności i wykorzystywanie. Możemy stąd metodą przeciwieństw wyprowadzić model, który punkt po punkcie wykaże, czym jest zdrowa seksualność.

Nałogowy seks pozostawia uczucie wstydu. Zwykle jest nielegalny, ukradkowy i wykorzystujący. Prowadzi do podwójnego życia. Podkopuje wartości moralne i posługuje się lękiem, by wywołać podniecenie lub zwiększyć „haj". Często oznacza rewiktymizację — powtórzenie traumy seksualnych nadużyć z dzieciństwa, które uaktywnia jej skutki. Wytwarza i rozwija nierealny

świat fantazji, prowadząc do zachowań autodestrukcyjnych i niebezpiecznych. Oparty na uwodzeniu i manipulacjach, uzależnieniowy seks jest nieuczciwy. Służąc do kojenia lub wytłumiania bólu, staje się rutynowy, zaborczy i utrzymywany kurczowo. Rozbudowuje techniki kosztem radości. Nałóg seksualny, jako bezwzględny egzekutor, domaga się we wszystkim perfekcji.

Zdrowy seks wzmacnia poczucie osobistej godności. Nie wykorzystuje, więc nie ma w nim ofiar. Pogłębia znaczenie życia, budując podniecenie na odsłanianiu przez partnerów swoich słabości i wrażliwości. Umacnia poczucie własnego „ja". Pomaga im stać się dorosłymi, którzy wzajemnie biorą odpowiedzialność za swoje potrzeby. Rozszerza poczucie rzeczywistości i opiera się na bezpieczeństwie. Jest odwzajemniany, intymny i bliski. Oparty na wewnętrznej integralności stron, może odzwierciedlać ślubne zobowiązanie i pomaga dźwigać cierpienia; nie izoluje od przeżywania bólu. Stanowiąc ryzyko i wyzwanie, scala najbardziej autentyczne części ludzkiej osobowości. Jest pełną radosnej gry zabawą, która dopuszcza i akceptuje niedoskonałość.

Tabela 18 pokazuje różnice między nałogowym seksem a seksem zdrowym. Przedstawiony model zdrowia seksualnego jest oczywiście uogólnieniem.

Tabela 18

Uzależnieniowa a zdrowa seksualność

nałogowy seks	zdrowy seks
pozostawia uczucie wstydu	wzmacnia poczucie osobistej godności
jest nielegalny, ukradkowy i wykorzystujący	wyklucza wykorzystanie, więc nie ma ofiar
podkopuje wartości moralne	pogłębia znaczenie życia
używa lęku, by wywołać podniecenie	buduje podniecenie na odsłanianiu się i wrażliwości
uaktywnia traumę wykorzystywania w dzieciństwie	pomaga czuć się dorosłym i odpowiedzialnym

nałogowy seks	zdrowy seks
dezintegruje osobowość	rozszerza poczucie „ja" i integruje wewnętrznie
wprowadza w nierealny świat fantazji	rozszerza poczucie rzeczywistości
jest autodestrukcyjny i niebezpieczny	opiera się na poczuciu bezpieczeństwa
polega na zdobywczości i manipulacjach	jest odwzajemniany i intymny
polega na uwodzeniu	oznacza branie wzajemnej odpowiedzialności za potrzeby
służy do kojenia lub wytłumiania bólu	pomaga dźwigać cierpienia i przeżywać ból
jest nieuczciwy	zawiera ślubne zobowiązanie
staje się rutynowy, techniczny	stanowi ryzyko i wyzwanie
jest pozbawiony radości i utrzymywany kurczowo	scala najbardziej autentyczne części osobowości
żąda perfekcji	dopuszcza i akceptuje niedoskonałość

Każda lecząca się z erotomanii osoba musi sama odkryć, czym dla niej jest wolna od uzależnienia seksualność. Może zacząć od przeglądania swojej listy abstynencji, określając wszystko, co nie sprawdzało się w jej wypadku. Następnie pierwszą próbę wyartykułowania, czym byłaby dla niej zdrowa seksualność, może powziąć na podstawie swojej listy priorytetów. Jednakże ta lista nie odnosi się tylko do seksu; jest dużo szersza. Erotoman umieszcza na niej wszystkie dobrze działające środki i sposoby, jakimi będzie pielęgnował swoje zdrowienie. Ćwiczenie 4 — arkusz priorytetów — pokazuje, jak można zacząć taką listę.

Ćwiczenie 4
Arkusz priorytetów

Zdrowiejący erotomani przygotowują listę rzeczy, na których zamierzają się skupić. Są to nowe formy nagród, nowe zachowania i nowe sytuacje, nad którymi muszą popracować. Trzeźwość to nie deprywa-

cja, lecz nauka, jak postępować inaczej. Aby sporządzić listę, zadajcie sobie następujące pytania: Co będzie dla mnie dobre — osobiście, interpersonalnie, seksualnie i duchowo ? Co jest dla mnie najważniejszą rzeczą w życiu ? Jaka jest moja hierarchia dążeń ? Na co zasługuję ? Jak w zdrowy i bezpieczny sposób mogę troszczyć się o siebie i stymulować swój duchowy rozwój ? W jakich obszarach muszę podjąć ryzyko, by móc wzrastać? I nie zapomnijcie dołączyć własnych wizji zdrowej ekspresji seksu.

Przykład:

Podejmę ryzyko dzielenia się z partnerem moimi uczuciami dotyczącymi sfery naszej seksualności.

Data _

MOJE PRIORYTETY

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.

19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.

Abstynencja i trzeźwość seksualna jest dla erotomanów początkiem przemiany. W następnych rozdziałach omówimy inne ważne dla zdrowienia kwestie: celibatu, odbudowy związków i przywracania rodzinnych więzi. Jednak w natłoku tylu spraw i zadań nie może zostać zatracona autentyczna radość i przygoda tej cudownej przemiany i odbudowy. Niewiele wypowiedzi z naszych ankiet oddaje tę atmosferę lepiej niż opowieść Cliffa, emerytowanego urzędnika, który stał się współinicjatorem blisko pięćdziesięciu grup AE. Z właściwym sobie poczuciem humoru i dystansem Cliff podzielił się z nami obserwacjami na temat odzyskiwania swojej seksualności:

> To, co dzieje się w moim życiu teraz, polega na tym, że pozwalam moim relacjom z ludźmi być takimi, jakie są. W ten sposób mogę zobaczyć, jakie będą i przyjąć lub nie to, co mi niosą. To było dla mnie objawienie zobaczyć, jak przez całe życie okłamywałem się, że wiem doskonale, na czym polega związek doskonały. Szukałem go tylko. Teraz mam przed sobą kawał pionierskiej roboty, bo tydzień temu skończyłem sześćdziesiąt osiem lat, a nie mam w AE zbyt wielu przykładów na budowanie związku w jesieni życia. A więc jestem gotów

sam to zbadać. Mniej więcej rok temu przyjechał tu George Abbott. Od lat go podziwiam. Wystawiał sztukę na Brodwayu, a stuknęła mu już setka. Zacząłem się zastanawiać: ciekawe, jakbym ja się czuł, będąc szczęśliwym, wolnym, pełnym energii i radości, a na dodatek seksualnym we właściwy mi sposób w wieku stu lat? Jednak zadaję sobie pytanie: czyja tego naprawdę chcę? I odpowiadam sobie: „tak". Więc pomyślałem, że będę zmierzał do tego celu małymi kroczkami, dzień po dniu. Od dziś mam jeszcze 11 674 dni.

Rozdział 8

Rok drugi i trzeci: odbudowa

„Jeśli ten etap naszego rozwoju przychodzi nam z wielkim trudem, to jeszcze zanim przejdziemy połowę drogi, zadziwią nas osiągnięte rezultaty. Poznamy nową wolność i nowe szczęście. Nie będziemy żałować przeszłości ani zatrzaskiwać za nią drzwi. Pojmiemy sens słów „pogoda ducha" i zaznamy spokoju. Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, dostrzeżemy, że z naszego doświadczenia mogą skorzystać też inni. Zniknie uczucie bezużyteczności i pokusa rozczulania się nad sobą. Bardziej niż sobą zainteresujemy się bliźnimi. Zniknie egoizm. Zmieni się cały nasz stosunek do życia. Opuści nas strach przed ludźmi i niepewnością materialną. Znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, których dotąd nie umieliśmy rozwiązać. Nagle zaczniemy pojmować, że Bóg czyni dla nas to, czego sami nie byliśmy w stanie uczynić.

Czy są to obietnice bez pokrycia?..."

Od czasu, gdy po raz pierwszy te obietnice programu zostały opublikowane w tzw. Wielkiej Księdze Anonimowych Alkoholików, prawdę w nich zawartą potwierdzało i wciąż potwierdza odradzające się życie milionów uzależnionych ludzi. Dla zmagających się z nałogami słowa te są niewyczerpanym źródłem inspiracji. Jeśli będziemy pracować według Dwunastu Kroków, „to jeszcze zanim przejdziemy połowę drogi, zadziwią nas osiągnięte rezultaty".

Dla erotomanów w drugim i trzecim roku zdrowienia efekty zbliżania się do „połowy drogi" są naprawdę zaskakujące. W ich sytuacji zawodowej, stabilizacji życia, przyjaźniach, zdolności

przezwyciężania stresu, duchowości oraz własnym wizerunku zaczyna rysować się wyraźna poprawa. Odpowiedzi uzyskane przez nas w ankietach na pytanie o największe dary zdrowienia z erotomanii brzmią bardzo podobnie do przytoczonych na wstępie obietnic AA.

1. *Empatia i współczucie.* Pojawiająca się zdolność do akceptowania innych, darzenia ich miłością i rozumienia ludzkich cierpień jest bezsprzecznie jednym z najważniejszych błogosławieństw zdrowienia z uzależnienia od seksu. Gwałtowna i bolesna przemiana, jakiej wymaga powrót do zdrowia, wbudowuje w nich autentyczną empatię i współczucie dla ludzi.
2. *Zapoczątkowanie życia duchowego.* Erotomani niemal powszechnie stwierdzają, że zerwanie z kompulsywnymi zachowaniami i rozpoczęcie leczenia pomogło im przystąpić do budowy życia duchowego. Dla większości z nich doświadczenia duchowe były czymś zupełnie nowym.
3. *Zaopiekowanie się sobą.* W porównaniu z mrokami nienawiści do siebie i wstydu nowe życie zdrowiejących erotomanów zaczyna wpływać pozytywnie na ich poczucie godności i wartości, co z kolei ułatwia im lubienie się i troszczenie o siebie samych. To także dla większości z nich kompletna nowość.
4. *Wgląd w prawdę o swojej rodzinie.* Zdrowienie zmusza erotomanów do przyjrzenia się dysfunkcjom i nadużyciom, jakich doznawali w rodzinie pierwotnej. Mechanizmy ich późniejszych związków, dawniej niezrozumiałe i nieuniknione, stają się dla nich jasne dzięki terapii, czytaniu literatury i pracy nad sobą.
5. *Autentyczne przyjaźnie.* W miarę wykształcania w sobie zdolności interpersonalnych, głównym dążeniem erotomanów stają się bliskie, intymne więzi z innymi. W ten sposób poznają oni podłoże i wartość zdrowego partnerskiego związku.
6. *Realizm życiowy.* Erotomani używają takich zwrotów jak: „radzenie sobie", „rozwiązywanie problemów", „wytrwałość", „kontakt z samym sobą", „kontakt z rzeczywistością", którymi opisują przemiany zachodzące w ich życiu.

7. *Zanik perfekcjonizmu.* Cierpliwość, łagodność, delikatność i czułość wobec własnej osoby — akceptacja siebie i innych — zaczyna wypierać przymus wykonywania wszystkiego doskonale i bycia bez wad — toksyczne komunikaty zakorzenione we wstydzie pierwotnej rodziny.
8. *Odmitologizowanie seksualności.* Wielu erotomanów czuje dziś wdzięczność, że rozwiały się ich złudzenia i fałszywe przekonania na temat seksu. Dawne mity bowiem utrzymywały ich w poczuciu wstydu.

Niektóre życiorysy zdrowiejących erotomanów czyta się dosłownie jak świadectwa cudów. Helen, ofiara seksualnego kazirodczego wykorzystania w wieku lat dziesięciu, uważała siebie za osobę poza jakąkolwiek kontrolą, pędzącą przez życie jak taran. W wieku piętnastu lat, z powodu swojej niewybredności seksualnej, została wysłana do prywatnego żeńskiego internatu. Po dwudziestym roku życia zaliczała ponad setkę mężczyzn rocznie. Po trzydziestym roku życia wyszła za mąż. Jednak jej małżeństwo, w którym wykorzystywała fizycznie i emocjonalnie trójkę własnych dzieci, rozpadło się. Obok erotomanii miała też poważny problem z narkotykami.

Ratunek z erotomanii znalazła Helen dzięki Anonimowym Żarłokom i Anonimowym Narkomanom. Zaczęła zdrowieć z obżarstwa i narkomanii, ale jej życie nadal było cierpieniem. Podczas wspólnego wyjazdu z grupą AZ, ktoś ze wspólnoty podzielił się z nią historią swojej erotomanii. Helen doznała olśnienia: „Od razu wiedziałam, bez cienia wątpliwości, że to z powodu kompulsywnego seksu żyję w tak wielkim bólu i napięciu. Do tej pory nie miałam najmniejszych podejrzeń, że moje życie seksualne ma z tym coś wspólnego. Czułam, że nie mogę przestać tego robić, że to mnie degraduje, ale zupełnie nie przypuszczałam, że to po prostu jest uzależnienie".

W sześć lat później jej życie zmieniło się nie do poznania. Helen tak opisuje te różnice:

> Najlepszego przykładu dostarczają mi sprawy materialne. Wcześniej nie byłam pewna, czy mogę być choćby sprzątaczką. Pochodzę

z rodziny inżynierów, brat jest fizykiem nuklearnym, a upadłam tak nisko, że zarabiałam sprzątaniem w poczuciu, że nie zasługuję nawet na to. Tak było sześć lat temu. Po odstawieniu erotomanii poszłam do szkoły, zostałam dyplomowaną pielęgniarką, nostryfikowałam się w Kalifornii i, uzyskując wpis do ekskluzywnego krajowego rejestru pielęgniarek, awansowałam na przełożoną na oddziale intensywnej terapii. Uzyskałam poczucie, że jestem zdolna i wiele warta, że potrafię doprowadzać sprawy do końca. W 1978 roku próbowałam popełnić samobójstwo, bo uważałam się za kompletne zero. Gdybym mi się to udało, nie doświadczałabym tego, jak żyję teraz. Sześć lat temu wspierałam się państwowymi zasiłkami, dorabiałam sprzątaniem u ludzi, leki i bony żywieniowe miałam z opieki społecznej. Dziś codziennie chodzę do pracy, mam własny dom, samochód i dobrą pielęgniarską posadę.

Helen zaczęła pracę nad dyplomem w drugim roku leczenia się z erotomanii. Większość zmian w jej sytuacji zawodowej nastąpiła w tym okresie. Pomogło jej — jak mówi — przejść tę fazę to, że wszystko w jej życiu było nowe i inne.

W jaki sposób zdrowiejący erotomani dochodzą do owego poczucia pełni obiecanego przez program jeszcze przed „połową drogi"? Podobnie jak w czasie pierwszego roku, także dwa następne lata związane są z kluczowymi zadaniami. Zalicza się do nich: doświadczanie okresów celibatu, rozwinięcie poczucia wartości poprzez autoaflrmację, zmiana sposobu życia, nauka zapobiegania nawrotom oraz rozwijanie życia duchowego. Jednakże fundamentalnym zadaniem jest na tym etapie budowa trwałych, konsekwentnych i bliskich więzi.

Budowanie więzi

Jako czynna erotomanka Helen była osamotniona i pełna bólu. Dzieląc się z nami swoimi przeżyciami, zauważa: „Ciągle spychałam i tłumiłam cierpienie, mówiąc sobie: «Boże mój, pozwól mi nic nie czuć. Zrobię wszystko, tylko żeby mnie nie bolało»". Helen

opierała się na wpajanych jej w dzieciństwie przekazach, że musi „radzić sobie ze wszystkim sama". Jako dorosła osoba nauczyła się maskować swoje emocje pychą, tupetem i poczuciem humoru, ale przez to z nikim nie łączyły jej prawdziwe więzi. Najtrudniejszym momentem na początku zdrowienia było dla niej — jak dla większości erotomanów — uświadomienie sobie, że nie ma przy sobie nikogo, kto byłby dla niej wsparciem. „To było piekło — wspomina — mieć czterdziestkę i ciągle próbować się dowiedzieć, czym naprawdę jest bliskość i przyjaźń".

Najważniejszą zdolnością, jaką należy sobie wyrobić w procesie zdrowienia, jest umiejętność nawiązywania bliskich więzi. Pozwala ona na zbudowanie sieci wsparcia z zaprzyjaźnionych osób z grupy i korzystania z niej. Więzi te, kojąc ból, pomagają w rozwiązywaniu problemów, leczą emocjonalne deficyty z dzieciństwa i systematycznie podbudowują poczucie wartości. Jednak z powodu dawnych dysfunkcji, jak też samej natury obsesji i seksualnego uzależnienia, zadanie budowania bliskich więzi jest dla większości erotomanów z początku czymś przerażającym.

Proces zdrowienia ułatwia im to zadanie. Przechodząc ból odżałowywania, uzależnieni stopniowo zaczynają wychodzić do innych ludzi. W drugim roku muszą na serio zmierzyć się z tym ryzykiem. Sukces grup wsparcia i wspólnot opartych na Dwunastu Krokach tkwi w uczeniu się poprzez działanie. Przez doświadczanie wzajemnego wsparcia i troski erotomani uzyskują lub odzyskują zdolność do intymności. Ucząc się, że bliskość nie jest czymś skomplikowanym, upraszczają więc swoje kontakty z innymi. Mogą one nie być łatwe, ale z pewnością są proste. Rady zaawansowanych w zdrowieniu sponsorów oraz terapeutów dotyczą głównie budowania bliskich więzi z bezpiecznymi ludźmi.

Niemal wszyscy erotomani muszą uczyć się korzystać z telefonu. Niektórzy twierdzą z początku, że telefonowanie do innych to kontakt bezosobowy, ale z czasem wszyscy zaczynają doceniać znaczenie dzwonienia po wsparcie, widząc w tym nieraz pomoc ratującą życie.

Budowanie więzi sponsorskich to następny ważny punkt dla osób, które zdrowieją w AE. Tym, którzy zwlekają i ciągle odkładają

pracę ze sponsorem, jest po prostu trudniej. Sponsor poddaje wiele sugestii i sposobów sięgania po pomoc. Wzorce tworzącej się między nimi więzi podopieczny może potem przenosić na inne swoje relacje. Pozostali ludzie z grupy również stają się ważnymi konsultantami. Doświadczeni, wieloletni uczestnicy niezmiennie naciskają na rozwijanie szerokiej sieci wsparcia, tak by zdrowiejąca osoba nigdy nie musiała znajdować się w izolacji.

Wreszcie, większość naszych respondentów kładła nacisk na wagę wspólnego spędzania czasu także poza mityngami. Helen zauważyła, że grupa, do której chodziła w piątki, ma także zwyczaj spotykać się w restauracji, gdzie uczestnicy wspólnie jedli, rozmawiali, śmiali się i odpoczywali. Dla niej te wspólne posiłki utworzyły bezpieczną płaszczyznę nawiązywania przyjaźni, które do dziś są w jej życiu bardzo ważną podporą.

Erotomania to dysfunkcyjna forma doznawania bliskości. Osoby uzależnione od seksu potrzebują i szukają bezpiecznego źródła ukojenia, troski i rozładowywania stresów. Z reguły odkrywają one, że w rzeczywistości szukały w swojej chorobie bliskiej więzi, intymności i miłości. Helen opowiadała nam, jak poprzez swoje przyjaźnie zaczęła akceptować siebie „coraz bardziej i bardziej". To, czego pragnęła i szukała, omijało ją w czynnej erotomanii, ale przyszło w odstawieniu seksu i zdrowieniu, kiedy zaczęła nawiązywać zdrowe, umacniające się relacje.

Jeśli rozłożymy bliskość na elementy, będziemy mogli porównać, co w niej jest zdrowe i konstruktywne, a co dysfunkcyjne i destrukcyjne. Lepiej też zrozumiemy, w jaki sposób program pomaga zdrowieć. Trenerzy sportowi czy instruktorzy w wojsku, aby nauczyć sekwencji ruchów, dzielą ćwiczenie na ponumerowane części składowe. Erotomani muszą nauczyć się budowania zdrowych więzi niemal w ten sam sposób — „po numerkach". Do wytworzenia bliskości i autentycznych więzi potrzebne jest sześć cech, które muszą w sobie wyrobić: inicjatywa, emocjonalna obecność, konsekwencja, odsłanianie słabości, dawanie oraz bezwzględna uczciwość.

Inicjatywa. Aby móc być z ludźmi blisko, trzeba najpierw zaryzykować bycie z nimi. Telefonowanie, wychodzenie do innych, wy-

rażanie swojego zainteresowania nimi i troski, proszenie, by podzielili się swoim doświadczeniem czy problemami, odsłanianie swoich potrzeb i oczekiwań — wszystko to oznacza inicjatywę. Inicjatywy nigdy za dużo; tylko jej ciągłe wykazywanie pozwala utrzymać intymne więzi. Bez niej nie może zaistnieć wzajemność. Jej odwrotnością jest bierność, izolowanie się, ustawianie się w pozycji ofiary — postawa charakterystyczna dla osób dysfunkcyjnych, które wierzą w odrzucenie i wykorzystanie. Starają się one usidlać i uwodzić, by uniknąć odsłonięcia się i pokazania, że są podatne na zranienie, wrażliwe, mają potrzeby i oczekiwania. Biernie śledząc rozwój wypadków, czekają, aż inni domyślą się tego i zajmą ich emocjonalnym deficytem. Jednakże zdrowienie wymaga więzi z innymi i odwagi wychodzenia do ludzi, podstawą czego jest bycie z nimi w stałym kontakcie. Grupy terapeutyczne i wspólnoty Dwunastu Kroków AE zachęcają swych uczestników, aby nauczyli się orientować, jakie są ich potrzeby i oczekiwania.

Emocjonalna obecność. Być emocjonalnie obecnym, to być dostępnym uczuciowo dla innych. Oznacza to stan, w którym w kontakt angażuje się cały człowiek. Słucha wtedy i poświęca swoją uwagę; zauważa, co się dzieje i wyraża własne reakcje. Jest gotowy trwać bez żadnego innego celu niż tylko bycie obecnym. Szuka obecności drugiego człowieka i akceptuje ją. Osoba dysfunkcyjna tłumi swoje emocje. Jej wstyd wprowadza dystans i podkopuje wysiłki nawiązywania kontaktu przez innych, gdyż nie wyobraża sobie ona, że zasługuje na troskę i afirmację. Nie zauważa, co się dzieje wokół, gdyż jest zwykle oderwana, rozproszona i zajęta sobą. Inni mogą odnieść wrażenie, że — jak w popularnym powiedzeniu — światła się palą, ale nikogo nie ma w domu. Jednak terapeutyczne wsparcie opiera się na byciu osiągalnym dla innych. Grupy i terapeuci sugerują uczestnikom, by mimo oporów przyjmowali afirmację, jakie do nich docierają, co pozwoli im stopniowo zmniejszać poziom wstydu. Grupa zachęca do „życia uczuciowego", w którym istnieje wzajemne słuchanie, szacunek, zrozumienie, granice i uczenie się z wymienianych doświadczeń.

Konsekwencja. Zaufanie wzrasta, kiedy konsekwentnie doprowadzamy rzeczy do końca — w tym transakcje interpersonalne.

Ktoś, kto sygnalizuje troskę i wychodzi do innych, daje im komunikat, że zostali usłyszani. Praca nad rozwiązywaniem zaczętych spraw, reagowanie na czyjeś potrzeby i oczekiwania, pozwalanie innym odczuć, że się ich ceni — to zbiorowy wysiłek na rzecz budowy poczucia bezpieczeństwa i pewności. Erotoman bowiem zwykł żyć w zawieszeniu i niedopowiedzeniu. Współuzależniony, który zwykle tak samo jest nastawiony na niski poziom przewidywalności, również nie nalega na dokańczanie spraw, więc nie doprowadzane do końca, stale odkładane i spychane wpływają na dysfunkcję obojga. Torpedowany jest kontakt i bliskość, gdyż ich starania, potrzeby i oczekiwania nie są wzajemnie słyszane. Ich pragnienia, nie przyjmowane do wiadomości, potęgują zwątpienie w sens ponownych prób. Człowiek uzależniony od seksu postrzegany jest przez partnera jako ktoś wykręcający się od odpowiedzialności. Program Dwunastu Kroków zachęca obie strony do bliskości i bycia odpowiedzialnym. Najlepszym przykładem w tej dziedzinie może być proces zadośćuczyniania sugerowany w Krokach Ósmym i Dziewiątym. W ten sposób zdrowiejący erotomani starają się naprawić krzywdy i szkody, które wyrządzili. Podsumowując, grupy terapeutyczne i wspólnoty Dwunastu Kroków AE zmuszają do postępu przez samo to, że kończenie zadań i konsekwencja są nieodzowne, by program działał.

Odsłanianie słabości. Kiedy leczący się z uzależnień ludzie przeżywają swoją podatność na zranienie, dzielą się z sobą swoimi uczuciami, słabością i przemyśleniami. Ujawniają swoje problemy i lęki, wciągając bliskich w proces podejmowania decyzji. Odkrywając te partie osobowości, gdzie kryje się wstyd, lęk i poczucie niedopasowania, doświadczają akceptacji, zrozumienia i przynależności. Ludzie dysfunkcyjni trzymają to wszystko w tajemnicy. Nikt inny nie ma wtedy wstępu do ich uczuć i myśli ani nie bierze udziału w decyzjach i pokonywaniu trudności. Ukrywając swoje braki, poczucie niedopasowania i wewnętrzne rozterki, erotoman dokłada starań, by wypaść przed innymi jako osoba bez lęków i słabych stron. Jednak przerabianie Dwunastu Kroków otwiera uczestników na innych ludzi, gdyż wymaga słuchania i radzenia się ich. Przyznanie się do własnej bezsilności i upadku jest funda-

mentalnym aktem powierzenia się grupie. Mury izolacji i milczenia pękają, a z ich gruzów buduje się zaufanie.

Dawanie. Troszczenie się o siebie wymaga troszczenia się o innych. Ludzie, którzy to robią, wyrażają swoje zainteresowanie innymi. Okazują im troskę i empatię, współodczuwając ich cierpienia i afirmując ich wartość. Wspierają ich, zachęcają i służą radami. Robią wszystko, by im pomóc, uważając przy tym, by w żaden sposób ich nie deprymować i nie zabierać im samodzielności. Wzruszają się i przyjmują wzruszenia innych: pozwalają na bezpieczny dotyk. Osoby dysfunkcyjne uciekają przed ludźmi, którzy mają potrzeby i oczekiwania. Są krytyczne i osądzające, gdy ktoś potrzebuje wsparcia. Umniejszają jego uczucia, perswadują i odbierają mu prawo do nich. Są wycofane, nie potrafią nawiązać emocjonalnego kontaktu, ich dotyk często nie jest bezpieczny. Grupy terapeutyczne i wspólnoty Dwunastu Kroków AE opierają się na wzajemnym współczuciu, na wyrażaniu troski i na udzielaniu wsparcia. Sponsorowanie właściwie kształtuje model dawania i przyjmowania opieki i ta wzajemna wymiana staje się normą zdrowienia dla erotomanów.

Bezwzględna uczciwość. Kiedy ludzie są uczciwi, są w stanie wyrażać wobec siebie zarówno pozytywne, jak negatywne uczucia. Mają rozeznanie w sprawach swoich wartości i priorytetów, bardzo ściśle formułują rozbieżność w poglądach, udzielają informacji zwrotnych jeśli są o to proszeni, oraz przyznają się do swoich wad i błędów. Ci, z którymi są blisko, znają ich na wylot. Uczciwość zaczyna się rozpadać, gdy ważne uczucia są przemilczane lub spychane, a ważne dążenia pozostają nie wyrażone. Ludzie stają się nieuczciwi, kiedy w sporach uciekają się do manipulacji czy uników. Kiedy ukrywają swoje wady i nie przyznają się do błędów. Kiedy nikt nie zna całej prawdy o nich. Kiedy za plecami bliskich otwierają się wobec osób obcych. Erotomani, którzy w zdrowieniu stosują program Dwunastu Kroków, wymagają od siebie bezwzględnej uczciwości. Program poświęca wiele miejsca obrachunkowi moralnemu, sugerując konieczność wzięcia odpowiedzialności za własne uczucia i wady. Kluczowe jest dla nich określenie priorytetów i życie według nich. Odsłanianie tajemnic, słabości i przyzna-

nie się do podwójnego życia jest motorem — jako podstawa trwania w uczciwości — całego procesu powracania do zdrowia.

Uzależnienie seksualne jest pochodną dysfunkcyjnej intymności i odwrotnie. Tabela 19 zestawia charakterystykę zdrowej i dysfunkcyjnej bliskości, odnosząc je do terapii według programu Dwunastu Kroków. O ich sukcesie stanowi fakt, że leczą one erotomanię poprzez usuwanie oporu przed bliskością.

Tabela 19

Bliskość i zdrowienie

Przejawy intymności	Zdrowa intymność	Dysfunkcyjna intymność	Proces Dwunastu Kroków
Inicjatywa	Telefonowanie; wychodzenie do ludzi; wyrażanie troski i zainteresowania; proszenie o dzielenie się problemami i doświadczeniem; sygnalizowanie potrzeb i oczekiwań; odpowiedzialność za utrzymanie więzi; szanowanie granic.	Pasywność; szukanie izolacji; stawianie się w roli ofiary (tylko mnie się to zdarza); intruzywność; manipulacje; wiara w odrzucenie; uwodzenie i usidlanie; dominacja; ukrywanie potrzeb i oczekiwań; czekanie, aż inni je zgadną i spełnią.	Opiera się na więzi z innymi i zachęca do wychodzenia do ludzi; bycie w stałym kontakcie jest podstawą; stawia na orientację we własnych potrzebach i oczekiwaniach i na odpowiedzialność za nie; opiera się na aktywności.
Emocjonalna obecność	Dostępność uczuciowa i osiągalność dla innych; słuchanie ich i poświęcanie im uwagi i czasu; angażowanie się bez reszty; zauważanie, co się dzieje z innymi; wyrażanie własnych reakcji; przyjmowanie uwag, opinii i uczuć od innych; gotowość do trwania przy kimś bez innego celu niż sama obecność i wsparcie.	Tłumienie i odsuwanie uczuć; wycofanie i dystans z powodu wstydu; odrzucanie uwagi innych w poczuciu niezasługiwania na nią; niedostrzeganie, co dzieje się z innymi; oderwanie, rozproszenie i pochłonięcie sobą; ciągle uniki, skazywanie innych na domysły, niedostępność wobec bliskich; otwieranie się przed nieznąjomymi.	Pomaga praktykować otwieranie się na innych, pokazywanie swoich słabości; stawia na emocjonalną obecność i słuchanie; uczy przyjmowania afirmacji i udzielania jej innym; stopniowo obniża poziom wstydu; zachęca do prowadzenia życia uczuciowego, rozw\ja empatię, uczy zaangażowania w problemy innych.

Przejawy intymności	Zdrowa intymność	Dysfunkcyjna intymność	Proces Dwunastu Kroków
Konsekwencja	Budowanie zaufania przez kończenia zaczętych spraw; dotrzymywanie umów i zobowiązań; przyjmowanie troski i wychodzenie do ludzi; doprowadzenie do końca transakcji interpersonalnych; praca nad domykaniem problemów; odpowiedzialność wobec innych i siebie; wyrażanie uznania dla wysiłków innych ludzi i ich sukcesów.	Unikanie bliskości i stałych zobowiązań; utrzymywanie relacji w niedopowiedzeniu i zawieszeniu; oddalanie problemów lub przerzucanie ich na innych; niereagowanie na potrzeby innych; niedopuszczanie troski i afirmacji innych; lekceważenie innych; unikanie wyborów i odpowiedzialności.	Uczy tworzenia bliskości i intymności; zachęca do bycia konsekwentnym i wolnym; wzmacnia niezależność; wspiera kończenie spraw; wymaga zadośćuczynienia innym i pomagania im; charakteryzuje się progresywnością; uczy zgody na stosowanie sugestii AE i robienie wszystkiego, co jest konieczne dla postępów w zdrowieniu.
Odsłanianie słabości	Dzielenie się myślami i odczuciami; mówienie o problemach i słabościach; radzenie się innych; przyjmowanie pomocy od innych; odkrywanie przed bliskimi tych obszarów osobowości, do których świat nie ma dostępu; wyznanie swoich klęsk, lęków, wad i poczucia niedopasowania.	Rozmyślanie w samotności i tłumienie uczuć; niedopuszczanie innych do swojego procesu decyzyjnego i jego motywów; prowadzenie wewnętrznego dialogu i fantazjowanie; uleganie iluzjom; przedstawianie siebie jako osoby wolnej od lęków i odpornej na wstrząsy; maskowanie swoich upadków, lęków, braków i poczucia niedopasowania.	Zaleca pracę nad Krokami Czwartym, Piątym, Szóstym, Siódmym i Dziesiątym; wymaga konsultowania się ze sponsorem i uczy przyjmowania uwag innych; uznaje bezsilność jako podstawową naukę płynącą z uzależnienia; burzy mury izolacji, podwójnego życia i tajemnic; buduje wiarę i zaufanie.
Dawanie	Wyrażanie troski o innych; zainteresowanie i empatia wobec cierpienia innych ludzi; wspieranie ich i dodawanie im odwagi; dzielenie się z nimi własnym czasem, doświadczeniem i radami; afirmowanie ich wartości; pomaganie im, lecz nie wyręczanie; nieodbieranie im samodzielności; okazywanie wzruszenia; dopuszczanie bezpiecznego dotyku.	Odsuwanie się od innych, gdy są w potrzebie; krytykowanie ich wysiłków i osądzanie motywów; umniejszanie uczuć innych osób lub zaprzeczanie im; brak empatii; wycofanie emocjonalne; lęk przed czułością i dotykiem; uchylanie się od udzielania pomocy.	Tworzy we wspólnocie atmosferę empatii, wzajemnej troski i współodczuwania; stanowi przykład dawania i przyjmowania, co staje się normą zdrowienia; towarzyszy innym; zachęca do wzajemnej pomocy; uczy akceptacji i afirmacji; zachęca do praktykowania zdrowej bliskości i bezpiecznego dotyku.

Przejawy intymności	Zdrowa intymność	Dysfunkcyjna intymność	Proces Dwunastu Kroków
Bezwzględna uczciwość	**Gotowość przeżywania i wyrażania uczuć, tak pozytywnych, jak negatywnych; jasność co do priorytetów i hierarchii wartości; udzielanie pomocy, jeśli inni o nią proszą; przyznawanie się do własnych wad i błędów; otwartość i brak tajemnic.**	**Ukrywanie i tłumienie ważnych uczuć lub nieakceptowanie ich; skrywanie swoich oczekiwań i potrzeb; ruchoma hierarchia wartości; nieścisłości i niezgodności; stosowanie uników; manipulacje i niedopowiedzenia; nieprzyznawanie się do błędów; niepozwalanie nikomu na poznanie całej prawdy o sobie; podwójne życie; niewierność.**	**Stawia bezwzględną uczciwość jako podstawowy warunek skuteczności programu; wymaga odwagi do zmiany swoich uczuć poprzez obrachunek moralny, pracę nad usuwaniem wad i samoobserwację; pomaga ustalić priorytety i żyć według hierarchii wartości moralnych; osią jest otwartość i świadomość celu; przywraca integralność przez odsłanianie tajemnic i likwidację podwójnego życia.**

Najczęstszym błędem, jaki popełniają uzależnieni w drugim i trzecim roku zdrowienia, jest, według naszych ankiet, zaprzestanie uczestnictwa w grupie lub chodzenia na mityngi. Po zmianie swoich zachowań i przejściu fazy odżałowania samopoczucie erotomanów poprawia się tak bardzo, że niejednokrotnie ulegają oni przekonaniu, że dalej poradzą już sobie sami. Łatwo wraca wtedy zaprzeczanie i racjonalizowanie, wkradają się takie iluzje, jak „ekspresowe tempo", „droga na skróty" czy „mam już problem z głowy". W najlepszym razie spowalnia to proces zdrowienia, a w najgorszym kończy się nawrotem i powrotem na dno.

W gruncie rzeczy tacy „sprytniejsi", „inni" lub „lepsi" erotomani omijają następny szczebel programu, na którym należy pogłębiać więzi i zdolność ich podtrzymywania. Po pierwszym roku postęp nabiera szybszego tempa, lecz zaczyna też wymagać bardziej konkretnych i żmudnych działań. Nasi respondenci aż do znudzenia powtarzali jedną z podstawowych rad, aby trzymać się grupy i kontynuować zaczęty proces. Mobilizują siebie i innych do tego za pomocą sloganów: „90 mityngów w 90 dni", „nie śpiesz

się", „daj czas czasowi", „nie rezygnuj, wracaj ciągle", „kroki małe, ale stałe". Nie ulegało dla nich wątpliwości, że w drugim i trzecim roku najważniejszym zadaniem zdrowiejących osób jest budowanie więzi. Wsparcie grupowe, jakie otrzymują w ciężkich chwilach pierwszego roku, zawsze otwiera drzwi tym, którzy naprawdę szukają. Trzeba tylko przez nie wejść.

Doświadczanie celibatu

„Dopiero kiedy ponownie zdecydowałem się na celibat, moja półtoraroczna praca nad sobą zaowocowała, dając mi energię życiową, głębokie więzi z ludźmi, z sobą i z Siłą Wyższą; wróciło do mnie jasne myślenie i twórcza postawa" — słowa te, wypowiedziane przez czterdziestosiedmioletniego Carla, żyjącego samotnie inżyniera, oddają doświadczenie większości zdrowiejących erotomanów. Podobnie mówił ktoś żonaty: „Zobowiązanie się do celibatu po kilku latach zdrowienia zmieniło mnie i moje małżeństwo tak, jakbyśmy dopiero co się pobrali".

Co takiego kryje się w celibacie, że jest on tak potężnym źródłem wewnętrznej odnowy i duchowych sił? Celibat tym różni się czasem od abstynencji, że jest całkowitym zaprzestaniem seksualnej aktywności; nie ma w nim miejsca na współżycie małżeńskie czy masturbację. Wielu dzisiejszym seksuologom i terapeutom wydaje się to dziwnie nie pasować do współczesnego człowieka. Wątpią, czy taka wstrzemięźliwość może w ogóle wnosić coś dobrego w proces leczenia? Czy nie jest to po prostu drugi biegun obsesji — seksualne unieruchomienie? Czy nie wzmacnia dawnego kaca, negatywnego myślenia i wstydu, jaki daje życie z czynnym problemem? Paradoksalnie jednak, właśnie celibat otwiera zdrowiejącemu erotomanowi dostęp do tych części jego seksualnego i duchowego „ja", z jakimi nigdy przedtem nie mógł uzyskać kontaktu.

Terapeuci i psychologowie bardzo długo uważali celibat za strategię zaprzeczania własnym seksualnym uczuciom. Takie po-

dejście przez wiele dziesiątków lat panowało w leczeniu problemów seksualnych. Na przykładzie uzależnienia od seksu wielu terapeutów jednak szybko zaczęło doceniać walory zupełnej wstrzemięźliwości. Po pierwsze, przerywa ona seksualno-uczuciowy ciąg erotyczny, w którym człowiek uzależniony nie kieruje swoim życiem. Celibat wydobywa go z kryzysu w pierwszych fazach zdrowienia i pozwala mu jasno zobaczyć, jak bardzo stał się bezsilny. Po drugie, dopiero w tym stanie pacjent zaczyna być podatny na głębszą terapię, gdyż, nie znieczulając się erotycznym „hajem", zaczyna przeżywać swoje prawdziwe uczucia i potrzeby, których nie czuł od lat. Wreszcie — co z terapeutycznego punktu widzenia jest pewnie najważniejsze — to właśnie w okresie celibatu wypływają na wierzch wyparte nieraz przez dziesiątki lat retrospekcje seksualnego wykorzystania w dzieciństwie.

Istnieją znaczne rozbieżności w poglądach na to, kiedy i na jak długo należy w terapii zalecać celibat. Większość terapeutów i programów z dziedziny uzależnienia seksualnego wymaga, by pacjenci podejmowali pełną wstrzemięźliwość od razu lub jak najwcześniej. Celem takiego podejścia jest dać erotomanom ochłonąć z transu i pomóc im zrozumieć, na czym polega pierwszy krok programu — czym jest bezsilność i utrata kontroli. W celibacie mogą też oni określić granice stanowiące o ich seksualnej trzeźwości. Istnieją jednak erotomani, którzy nie wkraczają w celibat wcześniej niż w drugim czy nawet trzecim roku zdrowienia. Tak było w przypadku wielu erotomanów, z którymi rozmawialiśmy. Niektórzy z nich wielokrotnie w różnych fazach zdrowienia podejmowali celibat, za każdym razem uzyskując dzięki temu nową energię i głębsze wejrzenie w siebie. Tak opowiada o tym Joan: „Przeszłam wiele okresów celibatu. Za pierwszym razem po trzech miesiącach zupełnej abstynencji na tyle przejaśniło mi się w głowie, że mogłam zacząć dokonywać trzeźwych wyborów. Dzięki późniejszym okresom celibatu dowiadywałam się zawsze, ile jest we mnie, obok erotomanki, innych składowych mojej tożsamości. I to jak wspaniałych!"

Ogólnie 61 procent ankietowanych przez nas erotomanów przechodziło okres pełnej wstrzemięźliwości na początku zdrowie-

nia. Liczba tych, którzy stosowali okresy celibatu w późniejszych fazach, jest zapewne dużo większa.

Długość trwania celibatu ustalana jest zwykle w formie kontraktu, jaki zdrowiejąca osoba zawiera z terapeutą lub z grupą. Okresy takie wahały się zwykle od jednego miesiąca do dwóch lat. Optymalny wydaje się nam okres od trzech do czterech miesięcy. Często zawierany kontrakt jest bezterminowy — na zasadzie tylko jednego, dzisiejszego dnia. Jedna z badanych przez nas kobiet opowiadała, że jej bezterminowy celibat trwał półtora roku, lecz że nigdy nie zgodziłaby się z góry na takie zobowiązanie. Za każdym razem godziła się na wstrzemięźliwość tylko do następnej rundy terapeutycznej, na której ją znów renegocjowała. Wspierał ją w tym także jej sponsor. Potrzebny był jej tak długi czas, by mogła osiągnąć to, co było niezbędne, by zacząć właściwie decydować o sobie. Wiedziała dobrze — jak wspomina — że zanim nie zajdzie w niej wystarczająca wewnętrzna przemiana, nie może podjąć żadnej seksualnej aktywności ani przyciągnąć zdrowego emocjonalnie partnera.

Celibat to czas na głębokie wewnętrzne uzdrawianie. To specjalnie wydzielony okres na przywracanie emocjonalnej i duchowej równowagi. Jeden z naszych respondentów z Kalifornii tak to wyraził: „Na początku mojej drogi miałem żal, że zabrano mi wszystkie seksualne łakocie. Dziś jestem bezgranicznie wdzięczny za ten długi czas, w którym mogłem się rozwijać i wzrastać — czas, w którym mogłem przebrnąć przez wszystkie moje straty i nadużycia z dzieciństwa. To było możliwe tylko całkowicie bez seksu".

Dla wielu erotomanów celibat okazywał się prawdziwym miernikiem ich bezsilności. Próbując odrzucić wszystkie formy seksu, przekonywali się oni, jak bardzo są wobec niego bezsilni. Kolejne nieudane próby zmuszały ich do sięgania po coraz większe wsparcie terapeutyczne, tak jak w przypadku pewnego erotomana z New Jersey, który wielokrotnie bez powodzenia próbował osiągnąć pełną wstrzemięźliwość. W końcu uznał, że potrzebuje dodatkowej pomocy i udał się na profesjonalne leczenie. Tak je wspomina: „W wyniku celibatu uzyskałem fenomenalny wgląd we własne

uczucia i wspomnienia nadużyć z dzieciństwa. Nigdy przedtem tak nie czułem i nie znałem siebie".

Niektórzy erotomani zaczynali celibat, by zadowolić innych, i dopiero z perspektywy mogli w nim zobaczyć korzyści dla siebie. Przykładem jest tu Rich, którego żona przyniosła ten pomysł do domu z mityngów Ko-AE: „Z początku miałem do niej żal i urazę; dziś uwielbiam ten stan i jestem wdzięczny, gdyż jesteśmy ze sobą bliżej i bardziej intymnie niż kiedykolwiek! Nigdy nie byliśmy bardziej szczęśliwi, a ja mam dużo lepszy kontakt ze sobą i lepiej rozumiem siebie".

Niezależnie od indywidualnych przyczyn, które ich do tego skłoniły, erotomani zaczynali czuć się dużo szczęśliwsi, doświadczając pełnej seksualnej wstrzemięźliwości. Z różnych powodów. Ktoś mówił, że celibat uwolnił go od przymusu zaspokajania żony, więc gdy wrócili do współżycia, stało się ono harmonijne i zadowalające. Ktoś inny posłużył się celibatem, by pogłębić wgląd w siebie przy obrachunku moralnym w Kroku Czwartym. Kiedy indziej był to jedyny sposób, by zachować abstynencję i zacząć zdrowieć. Pewna kobieta dzięki wstrzemięźliwości mogła dostrzec, że zrywała wszelkie kontakty z mężczyznami, gdzie nie było widoków na seks, bowiem gdy nie wchodziły w grę mechanizmy seksualnej władzy i kontroli, nie było czynnika, który zawsze niszczył bliskość. Poniżej zamieszczamy najczęściej padające w naszych ankietach wypowiedzi na temat doświadczania celibatu.

Celibat jako część procesu zdrowienia

Celibat dal mi zdolność wejrzenia w moje mechanizmy uruchamiania się. Pozwolił mi zobaczyć, jak całkowicie zaprzedałam się seksowi i zauroczeniom.

Pełna wstrzemięźliwość pozwoliła mi docenić, jak bardzo zależy mi na żonie.

Dla mnie celibat to serce programu i zdrowienia.

Zdałem sobie sprawę, że bez seksu można dalej żyć i to o wiele lepiej. Dla mnie to było wielkie odkrycie.

Zainspirował mnie fakt, że innym się to udaje i mają z tego różne korzyści. Mnie celibat pozwolił uzyskać kontakt z własnymi uczuciami.

Mogłam się skupić na moich prawdziwych potrzebach i uświadomić sobie, że nigdy nie potrafiłam brać; dawałam, ale nie wyrażałam moich potrzeb ani nie przyjmowałam troski. Celibat otworzył przede mną sferę cudownej bliskości z mężem, jakiej nigdy nie zaznałam.

Był niezmiernie pomocny. Uwolnił mnie — zobaczyłem, jak dobrze mogę się czuć bez seksu; ogromnie zbliżyłem się do żony.

Celibat dał mi czas na „przegrupowanie" — na odciągnięcie sił z „linii frontu" i skierowanie ich na wewnętrzny wzrost. Sam w sobie nie był rozwiązaniem, ale pomógł mi się cofnąć i głębiej przyjrzeć się mojemu problemowi.

To była dla mnie jedyna możliwość nabrania właściwej perspektywy i zobaczenia, jak bardzo byłam zniewolona i zatruta seksem.

Dopiero w celibacie zdałem sobie sprawę, że masturbacja nie łagodziła moich napięć seksualnych, lecz służyła mi do uśmierzania samotności, bólu i dawnych zranień. Poznałem, że zdrowienie to tylko w małym stopniu kwestia uprawiania czy nieuprawiania seksu.

Celibat wreszcie sprowadził mnie na ziemię; stanęłam na własnych nogach i mogłam dojrzeć rzeczywistość.

Stałem się zdolny określić parametry mojego uzależnienia i połapać się, o co w nim naprawdę chodzi, bez zamartwiania się, jak to wszystko wpłynie na mojego partnera.

Celibat pozwolił mi poznać moje potrzeby i zająć się nimi.

Zacząłem przeżywać moje uczucia. Celibat wyprowadził mnie z „lasu", tak iż mogłem zacząć widzieć i odróżniać „drzewa".

Pomógł mnie i mojej żonie zobaczyć, że jest jeszcze życie poza łóżkiem, że prawdziwa bliskość to nie bliskość genitalna.

Dzięki temu wyszłam z przymusu ochraniania mojego partnera i uzależnieniowych gratyfikacji, jakie mi dawał.

Pełna wstrzemięźliwość to coś wspaniałego. Zacząłem czuć, że moje ciało jest naprawdę moje, że nie należy do nikogo innego, zacząłem je posiadać. Był to naprawdę świetny okres w moim życiu.

Dopiero w celibacie poczułem się mężczyzną.

Celibat dal mi zdolność koncentracji; wyzwolił we mnie nowy rodzaj energii.

Nie umiem sobie wyobrazić zdrowienia bez celibatu. Dał mi dostęp do uczuć, głęboki wgląd w siebie, rozkosz życia i bycia obecną dla siebie, innych, dla mojej Siły Wyższej i przyrody.

Pełna wstrzemięźliwość niesie jednak ryzyko. Pewna uzależniona od seksu lesbijka trwała w celibacie przez ponad cztery lata swojego zdrowienia. W końcu zaczęła zdawać sobie sprawę, że osuwa się w seksualną anoreksję; u niej celibat stał się oznaką unieruchomienia — obsesyjnego unikania więzi, a nie wyborem służącym scaleniu osobowości i wewnętrznemu wzrostowi. W jaki sposób można ustrzec się przed tym, by celibat nie okazał się przejściem z jednej obsesyjnej skrajności w drugą?

Istnieją bardzo konkretne wyznaczniki, dające pewność, że okres celibatu spełnia zadanie, któremu ma służyć. Przede wszystkim erotomani muszą umieć rozpoznać swoje intencje w tym przedsięwzięciu. Najlepiej to osiągnąć poprzez zawarcie pisemnego lub werbalnego kontraktu, na przykład z terapeutą czy sponsorem i swoją grupą. Umowa powinna określać czas celibatu — granicę, kiedy się kończy, lub jeśli jest bezterminowy — okresy, w których decyzja będzie ponownie konsultowana i weryfikowana.

Zatrzymajmy się nad tym, co odpowiedziała Charlene na pytanie, jak widzi różnicę między zdrowym celibatem a unieruchomieniem się i anoreksją:

> Unieruchomienie się to druga strona medalu — odwrotność czynnej erotomanii. Dla mnie anoreksja w takim samym stopniu jest oznaką uzależnienia od seksu, jak czynna erotomania, chociaż wtedy konsekwencje nie są zauważalne dla świata. Unieruchomienie się oznacza rodzaj głębokiej izolacji. Ja, w okresie mojego celibatu, miałam cały czas kontakt z programem, grupą, Siłą Wyższą i przyjaciółmi. Budowałam bliskie więzi. Seks miał i ma duże znaczenie w moim życiu i jeśli nie jestem otwarta na moją seksualność, nie żyję

pełnią. Kiedy, doszedłszy już do równowagi, erotoman boi się otworzyć na możliwość trwałego, seksualnego związku, to dla mnie oznacza unieruchomienie. Tutaj strach staje się motywacją. O moim celibacie nie decydował strach, lecz świadomy wybór, że jest to coś, czego naprawdę chciałam i potrzebowałam.

Zauważmy, że Charlene opierała się na dwóch rzeczach. Po pierwsze, nie wpadła w izolowanie się, lecz trwała w kontakcie z ludźmi, którzy mieli dla niej pozytywne znaczenie. Po drugie, świadomie poszukiwała tego, co dla niej najlepsze, nie opierając swojej decyzji na lęku. Jeśli w grę wchodzi poszukiwanie wewnętrznego wzrostu i jeśli towarzyszy temu stałe dzielenie się z innymi, pełna wstrzemięźliwość jest najbardziej owocną strategią zdrowienia. W naszych ankietach zebraliśmy najważniejsze sugestie erotomanów na temat podejmowania celibatu. Podajemy je niżej, ułożone według częstotliwości, z jaką je wymieniano.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 5
Rozpoczynanie okresu celibatu

1. ***Patrz na celibat jak na bezcenny, twórczy czas, a nie koniec świata.*** To okres tylko dla ciebie. Da ci możliwość skupienia się na twoich najważniejszych potrzebach. To nie wyrok, pokuta lub koniec wszelkiej seksualności — przeciwnie, właśnie celibat pozwoli ci w pełni uświadomić sobie i przeżywać twoje seksualne „ja".
2. ***Pracuj nad zobowiązaniami w twoim stałym związku.*** Decyzja o podjęciu celibatu będzie dotyczyć również twojego współmałżonka lub partnera. Szacunek nakazuje zapoznać go z twoim problemem i sposobem myślenia, tak abyście mogli tę decyzję podjąć wspólnie. Jeśli żyjesz w pojedynkę, pracuj ze zdwojoną siłą nad bliskimi, wspierającymi więziami.
3. ***Zapewnij sobie wsparcie terapeuty lub sponsora i swojej grupy.*** Będziesz potrzebować przewodnika i pomocy, aby wyciągnąć z celibatu maksymalne korzyści. Bądź stale otwarty wobec ludzi, którzy tworzą twoją sieć wsparcia — to uprawomocni i podbuduje twój plan.
4. ***Bądź przygotowany, że celibat spowoduje problemy i wydobędzie na wierzch wiele rzeczy.*** Dla erotomanów zmiana ta jest zwykle

czymś bardzo drastycznym; postawi twoje sprawy i życie w zupełnie nowym świetle. Niech to będzie twój cel, a nie zaskoczenie.

5. ***Wiedz, że twój opór jest czymś normalnym.*** Możesz z początku czuć złość lub urazę. To nic dziwnego. Ludzie rzadko odczuwają wdzięczność w obliczu wyrzeczeń i ciężkich prób powodujących poważne zmiany w ich życiu i spojrzeniu na nie, prawda?
6. ***Przygotuj się, że wypłyną nowe i zapomniane uczucia; przeżywaj je.*** Uczucia te okażą się przewodnikiem prowadzącym cię do tych obszarów twojej osobowości, które musisz w sobie odkryć i uznać. Mimo że mogą być nieraz bardzo przykre, są twoim największym sojusznikiem w procesie stawania się tym, kim rzeczywiście jesteś.
7. ***Zaplanuj zadania, które to doświadczenie będzie wspierać i pogłębiać.*** Na przykład wybierz konkretny krok z programu, nad którym zechcesz pracować w celibacie, skup się na zadaniach, jakie wyznaczył ci terapeuta; niech ten okres pomoże ci zaakceptować i przyjąć troskę innych, rozwijać swoją duchowość, świadomość własnej seksualności i potrzeb. Prowadź notatki związane z tym doświadczeniem.

Dla wielu erotomanów celibat jest bramą do odkrycia w sobie nowej, przemienionej seksualności. Pomimo nieraz zdumiewającej liczby erotycznych doświadczeń, nigdy oni nie odczuwali swojego prawdziwego seksualnego „ja". Celibat staje się więc początkiem — oczyszczeniem i przygotowaniem wnętrza na przyjęcie uzdrowionej seksualności. To rodzaj bezcennych rekolekcji — czasu wyłącznie dla siebie. To okres fundamentalnej odbudowy na najgłębszym poziomie, który daje sposobność do skontaktowania się ze zranieniami z dzieciństwa i nadrobienia deficytów i straconych lat. W żadnej innej dziedzinie przedsięwzięcie to nie jest bardziej konieczne niż w afirmowaniu siebie, które jest następnym zadaniem na tym etapie zdrowienia.

Afirmowanie siebie

- John stoi pod drzwiami biura swojego pracodawcy, zbierając się na odwagę, by wejść. Szef, starszy pan, bywał w przeszłości bardzo krytyczny wobec Johna w sposób przypominający dawny stosunek do niego jego ojca. Przed wejściem do gabinetu John koncentruje się na ostatniej sesji, na której trenował to spotkanie z szefem. Pamięta słowa terapeuty: „To nie dotyczy ciebie, ale twojego wstydu i tego, jak on zagraża poczuciu wartości w twojej pracy. Poradzisz sobie". John uśmiecha się, wspominając dni, gdy w przeszłości wizyty u szefa poprzedzał wizytami w tzw. agencji towarzyskiej. Skupiony i dziwnie spokojny naciska klamkę i otwiera drzwi.
- Maria, jako samotna matka, jest na co dzień przeciążona stresami wiążącymi się z pracą i wychowywaniem dzieci. Co gorsza, miała ostatnio operację raka piersi i aktualnie przechodzi chemioterapię. Mimo że rokowania są pomyślne, chemioterapia robi swoje. Maria idzie do pokoju i włącza taśmę, jaką nagrano dla niej, kiedy była na leczeniu z uzależnienia od seksu. Współpacjenci oraz personel ośrodka nagrali afirmujące zwroty dotyczące jej dobroci, wartości i zalet, które chcieli, by zapamiętała. Taśma stała się dla Marii najcenniejszym skarbem pomagającym w momentach przełomowych. Teraz, w okresie, kiedy czuje się skrajnie wyczerpana i nie nadająca się do niczego, nagrane na terapii słowa podbudowują ją. Prócz tego dzwoni po wsparcie do sponsorki; jej miłość i ciepło dodatkowo ją wzmacniają. Odkładając słuchawkę, przypomina sobie, jak w przeszłości zostawiała w takich chwilach swoje dzieci same, idąc szukać potwierdzenia w ramionach kochanka.
- Carl wstaje, by zabrać głos na zakończenie spotkania swojej grupy wsparcia. Otrzymał właśnie medal z okazji drugiej rocznicy seksualnej trzeźwości. Ze łzami w oczach opowiada, jak po pół roku przerabiania programu przeżył potężny nawrót i jak musiał zaczynać znów od początku. Dziś, wzruszony, dziękuje ludziom, którzy go zaakceptowali i wsparli w tamtych ciężkich

chwilach. Zwyczajem jego grupy w takich rocznicowych momentach jest, że uczestnicy przekazują sobie kolejno medal i trzymając go w dłoniach, udzielają jubilatowi afirmujących zwrotów o jego postępach. Dziś mówią o odwadze Carla, która dla wszystkich stała się przykładem, o tym, jak łatwo im teraz się z nim obcuje, o jego wiedzy na temat programu i o gotowości pomagania innym. Kiedy wzruszony siada po wysłuchaniu całej grupy, powraca mu w myśli obraz, jak stał w rozpaczy przed sędzią, oskarżony o seksualne napaści, paląc się ze wstydu i drżąc ze strachu. Zaczyna jeszcze bardziej doceniać to, jak się teraz czuje.

- Ed przygotowuje swój obrachunek moralny według Czwartego Kroku. Duchowny, który mu w tym pomaga, nalega, by sporządził sobie listę afirmacji: pozytywnych i prawdziwych stwierdzeń na swój temat. Pisząc je, Ed zaczyna wymyślać powody, dla których miałyby one do niego nie pasować. Zmagając się ze swoimi wątpliwościami, zaczyna uświadamiać sobie, jak głęboka jest jego nienawiść do samego siebie. Nie może sformułować tych stwierdzeń z obawy, że ludzie wykryją jego „kłamstwo". Wreszcie udaje mu się uskładać dziesięć pozytywnych zdań, z którymi się jakoś zgadza. Dzwoni do przyjaciela z grupy, żeby mu je odczytać, pełen obaw, że z części będzie musiał się wycofać. Tymczasem przyjaciel zachęca go do rozszerzenia listy, mówiąc, co jeszcze dobrego w nim widzi. Słuchając jego pozytywnych afirmacji, Ed przypomina sobie scenę za sceną, kiedy rodzice go krytykowali, odbierali mu godność i zawstydzali.

Każde uzależnienie, a zwłaszcza erotomania, zaczyna się od głębokiego wstydu. Wyzwolenie przychodzi wraz z przekonującymi aflrmacjami. Przechodząc fazę szoku i odżałowywania, erotoman musi pozwolić odejść niszczącym i dysfunkcyjnym przekazom z dzieciństwa. W ten sposób zaczyna swój proces wychowywania się na nowo, tym razem w akceptacji i miłości. Otrzymując od innych szczere, pozytywne komunikaty, buduje w sobie nowy, przyjazny obraz samego siebie. Uczy się, jak afirmować siebie wewnętrznie. Nowe, przyjazne i prawdziwe głosy wypierają stare,

wrogie, aż w końcu ostatecznie je zastępują. John, Maria, Carl i Ed uczyli się w ten sposób unieważniać chore imperatywy z przeszłości.

Afirmacja zaczyna się od odnalezienia w sobie wewnętrznego dziecka. Zdrowiejący erotoman wyobraża sobie siebie w wieku dwóch, trzech, czterech latek — jako niewinne, potrzebujące i podatne na zranienie maleństwo. Jest ono zależne, zdane na innych, chłonne i ciekawe świata. Pełne radości, uwielbia zabawę. Jego opiekunowie jednak są okrutni, wykorzystują je, osądzają i zaniedbują. Stawiają mu nieludzkie wymagania, ograniczają jego spontaniczność i wolę, potępiają, zawstydzają i nieraz ranią. Na bazie tych komunikatów dziecko buduje sobie podstawowe przekonania o sobie i o świecie. Wnioski te prowadzą je do uzależnienia. Jeśli nie zostaną teraz podważone, niemożliwy będzie powrót do zdrowia.

Do wewnętrznej odbudowy należy w tej fazie wychowywanie wewnętrznego dziecka — troska o nie, opieka, kojenie jego lęków i ran — aby dzięki podatności na zranienie, radości, spontaniczności, niewinności oraz innym cechom dzieciństwa odzyskać w sobie pełny wymiar człowieczeństwa. Oczywiście realne dzieciństwo nie powróci. Powrócą jednak jego wartości i zaczną być doświadczane w nowy sposób. Istnieją pewne strategie, które wyznaczają ów proces odzyskiwania autentycznego siebie:

1. *Szukanie wsparcia.* Ludzie wspierający się wzajemnie są dla siebie przewodnikami na tej drodze, zachęcając się do czynienia postępów i świętując każde osiągnięcie. Są wiarogodnym świadectwem sukcesów. Pomagają zdrowiejącej osobie odnaleźć się, kiedy popada w zniechęcenie lub traci kierunek. Spotykają się stale i z entuzjazmem, jakby każdego dnia zaczynali od początku.
2. *Znajdowanie potwierdzenia.* Kiedy zdrowiejący erotoman dzieli się doświadczeniem, zwłaszcza powracającymi obrazami i uczuciami z wczesnego dzieciństwa, inni mogą uprawomocniać jego percepcje. Jako dziecko odczuwał niepokój, gdyż rodzinny przekaz brzmiał zwykle: „Zaakceptuj swoją sytuację". Teraz inni — terapeuci czy członkowie grupy — potwierdzają, że

dawna sytuacja istotnie była nienormalna lub niebezpieczna i że miał prawo wtedy się bać. Potwierdzanie pomaga zdrowiejącej osobie uwierzyć w dawne uczucia i wspomnienia, uwierzyć własnej percepcji.

3. ***Kształtowanie autoafirmacji.*** Tworzenie własnych afirmacji jest jak programowanie dla siebie procesu zdrowienia. Dawne dysfunkcyjne zaprogramowanie zostaje teraz zastąpione nowymi przekonaniami i zasadami, więc kiedy powraca, stanowi tylko echo bolesnej przeszłości. Stwierdzenie: „Ufam sobie" zagłusza głos rodzica: „Nigdy nie można ci ufać". Stary głos może się jeszcze odzywać, ale z coraz mniejszą siłą, co dowodzi, jaką wartość ma proces wewnętrznej odbudowy.
4. ***Zmiana wyobrażeń o przyszłości.*** Częścią afirmowania siebie jest postrzeganie przyszłości w jasnych i optymistycznych barwach. Zdolność wyobrażania jej sobie w sposób pewny jest potężnym środkiem wprowadzania tej zmiany w życie. Jak wiemy, mechanizm samo spełniającej się przepowiedni gra ważną rolę w tak różnych dziedzinach, jak uczenie się, zarządzanie, medycyna sportowa i droga do kariery. Nie inaczej jest w dziedzinie wyzwalania się z uzależnień. Budowanie wizji pozytywnej przyszłości to obwieszczanie jej nadejścia, torowanie jej drogi.

Istnieją różne środki do realizacji tego planu — książki, nagrania, a zwłaszcza wspólnoty dla ludzi wychowanych w rodzinach dotkniętych uzależnieniem, takie jak Adult Children of Alcoholics (Dorosłe Dzieci Alkoholików), Adult Children of Sex Addicts (Dorosłe Dzieci Erotomanów) czy Incest Survivors Anonymous (Dorosłe Dzieci Kazirodztwa). Oprócz terapii i regularnego udziału w mityngach AE, dla uzupełnienia pracy nad sobą wielu ankietowanych przez nas erotomanów i koerotomanów korzystało ze spotkań tych grup. Niektórzy z nich twierdzili, że dopiero włączenie się w nie stanowiło punkt zwrotny w ich zdrowieniu.

Zmiana sposobu życia

„Nigdy nie wiedziałam, co to przyjemność. Rodzaj moich przyjemności w życiu określała erotomania. Frajdą było dla mnie pójście na imprezę, zbajerowanie faceta, zakup nowej kiecki czy zrobienie się na bóstwo i ruszenie na łów. To było poderwanie najatrakcyjniejszego chłopaka na imprezie czy dyskotece" — wyznaje Sara, trzydziestoczteroletnia administratorka kliniki. Jej historia dosłownie mrozi krew w żyłach. Sara od najwcześniejszych lat była wykorzystywana seksualnie. Uzależnienie przekształciło traumę tych nadużyć w przymus podbijania mężczyzn i władania nimi. W rezultacie terapii popartej dalszą trzyletnią trzeźwością i pracą nad sobą Sara wykształciła sobie zupełnie inny obraz przyjemności i nowe sposoby jej doznawania, bez pogoni za mężczyzną i przeżywania rewiktymizacji. Dzisiaj mówi: „Przyjemność to dla mnie poznawanie rzeczy, które mogę robić wspólnie z moją córeczką i mężem. Lubię z nim tańczyć, lubię jeździć na rolkach, siedzieć i bawić się z dzieckiem. Po prostu być tu i teraz. To fantastyczne! W moim uzależnieniu nigdy nie potrafiłam być obecna, być tu i teraz".

Sara przyznaje, że przyjemność z zabaw i życia czerpie głównie w bezpiecznym gronie rodziny i bliskich przyjaciół. Ma nadal problemy ze znajdowaniem szczęścia w sobie samej lub z przebywaniem w towarzystwie ludzi, którzy nie są „na programie". Podobnie jak wiele osób uzależnionych od seksu, ciężko pracuje nad zrównoważonym stylem życia. Bez nałogu, który dawniej organizował im czas i zajęcia, erotomani mają duże trudności z tym, jak teraz żyć. Jeśli nie życie na krawędzi, to jakie? Czy istnieje coś takiego jak normalność i równowaga? Muszą dopiero nauczyć się tego, czego nigdy nie mieli okazji: życia w sposób łagodny i bezpieczny.

Zdrowienie wymaga dążenia do tej równowagi. Niemal wszystkie nawroty, nie tylko w erotomanii, ale w każdym uzależnieniu, zaczynają się od niezrównoważonego sposobu życia. Zycie w skrajnościach — frenetyczne, przeciążone, zagonione, pełne stresów i wyczerpujące — prowadzi do uzależniającego poczucia uprawnienia (teraz zasługuję na jakąś nagrodę) i nieodłącznego zaprze-

czania (co nieco przecież mi nie zaszkodzi). W takich warunkach nie można spodziewać się zdrowych więzi ani pogody ducha. Jednak erotomani i współuzależnieni nie wiedzą, jak żyć inaczej — z czego po odstawieniu czerpać radość i zadowolenie. Drobne radości, jak przystanięcie dla relaksu, wąchanie róż lub wsłuchiwanie się w śpiew ptaków wydają się większości z nich czymś nienaturalnym, bezproduktywnym oraz niezasłużonym.

Erotomani na zawsze noszą w sobie wzorce swojej choroby. W chwili odstawienia niemal automatycznie przerzucają się na obsesyjny pęd lub pracoholizm. Nie potrafią mieć hobby, jeśli nie jest ono kompulsywne, a bez „haju" wpadają w drugą skrajność: życie musi być ponure i trzeba je brać śmiertelnie poważnie. Uciekają przed humorem, przyjemnościami, wypoczynkiem i świętowaniem. Tę konieczną w zdrowieniu zmianę postawy i sposobu życia doskonale ilustruje opowiadanie Raymonda.

Ray już w dzieciństwie był klasycznym pracoholikiem. Komunikaty, które wtedy otrzymywał, wykształciły w nim postawę władcy świata: „Powtarzano mi od początku, że jeśli tylko będę ciężko tyrał, należy mi się wszystko i mogę zrobić, co tylko chcę". Kiedy nałóg Raymonda nabrał rozpędu, usprawiedliwieniem, uprawnieniem i umożliwieniem uprawiania go stała się praca — dostawał seks za pieniądze. Obok niesłychanych wydatków na prostytutki, Ray wymuszał lub kupował sobie erotyczne względy u pracownic, manipulując płacami, premiami, kredytami i bonami, co leżało w jego gestii. Zapracowywał się przy tym do nieprzytomności, żeby móc zasłużyć na swoje seksualne „nagrody". Potem je odpracowywał, harując dalej na następne, i trwał w tym cyklu, mimo że uzależnienie zagrażało jego życiu i zawodowej karierze.

Kiedy ostatecznie trafił na leczenie, znów dała o sobie znać jego arogancja. O swoim stosunku do terapeutów i osób z grupy tak opowiadał: „Robiłem to wszystko, żeby ich zadowolić i zbyć, myśląc w duchu, że jestem bystrzejszy i mądrzejszy nie tylko od nich, ale i od kogokolwiek na świecie. Jednak z biegiem czasu zacząłem się orientować, że taka wolność jest więzieniem. Terapeuci uprzytomnili Rayowi, w jaki sposób jego pracoholizm był niezbędny dla jego seksoholizmu. Zaczął on dostrzegać, że w swoim

napiętym terminarzu nie zostawiał sobie miejsca na żadne radości ani wypoczynek. Swoje podejście do zawodowych obowiązków wyjaśniał pracownikom następująco:

> Nie dopuszczamy do jakichkolwiek przyjemności czy rozrywek w pracy, gdyż mogłoby to źle wpłynąć i obniżyć wydajność. Od tego spadłaby produkcja. Jesteśmy tutaj po to, by pracować, czas na rozrywki będzie potem, a tu nie ma żadnego śmiania się i opowiadania żartów, gdyż nie jest to właściwa postawa. Właściwa postawa w pracy to powaga. Nie łączy się interesów z przyjemnościami.

Odkrycie obu kompulsji miało ogromny wpływ na Raya. Przekonał się, że pracoholizm nie jest rozwiązaniem, chociaż dzięki niemu odbierał wiele słów uznania i akceptacji. Jednak, jak powiedział, nie akceptowana przez otoczenie erotomania „wysadziła mnie z siodła. Trwając w którymkolwiek uzależnieniu, nie mogłem niczego ukończyć". Pomimo tej wiedzy, Ray wkroczył w fazę odbudowy, nie mając pojęcia, jak mógłby funkcjonować inaczej. Nauczycielem w tej dziedzinie stał się jego syn:

> Mój syn dużo pracuje, ale kiedy wystarcza mu pieniędzy, bierze sobie wolne. Wyjeżdża na wieś na tydzień lub dłużej, czy rusza w kilkudniową podróż. Ja nigdy tego nie robiłem. Boże, toż to świętokradztwo! Możesz mieć urlop, w porządku. Ale nie możesz sobie prócz tego, tak ot, wyjeżdżać trzy, cztery razy w roku za każdym razem na pięć dni czy tydzień. Mój syn tak robi i mimo to nie zaniedbuje obowiązków. Ma kilku pracowników i musi im płacić i tak dalej. Ale potrafi zwolnić tempo i wyjechać na odpoczynek lub zabrać gdzieś córeczkę. Do diabła, ja nigdy nie brałem wolnego, żeby się włączyć choćby w jego uroczystość szkolną. Wziąć wolne w dzień powszedni i siedzieć na szkolnej akademii? Chyba żartujecie! Wieczorem, no może..: No tak, wieczorami mogłem poświęcić mu trochę czasu, ale nie w dzień. A przecież nikt mi nie bronił*postępować tak jak on i zajść tak samo daleko. Może nawet dalej.

Branie wolnego, żeby cieszyć się sobą i życiem, sprzeciwia się komunikatom wpajanym erotomanom w dzieciństwie przez bezwzględnie wymagające i nie okazujące uczuć rodziny. Jak powie-

dzieliśmy wcześniej, w takich zakorzenionych we wstydzie domach istnieje stały nacisk na robienie wszystkiego doskonale, prowadzący do wychowania ludzkich robotów, a nie ludzkich istot. Mając to na uwadze, przyjrzyjmy się cechom zabawy, która:

- Jest aktem zaufania, opartym na poczuciu bezpieczeństwa i poufałości z innymi.
- Dopuszcza niedoskonałość i popełnianie błędów oraz zachęca do eksperymentowania.
- Nie ustanawia Jedynie słusznych" reguł, opierając się bardziej na wyobraźni i zdolnościach twórczych.
- Angażuje uczestników w bycie „tu i teraz", nie pozwalając zamartwiać się o przyszłość lub przeszłość.
- Pozwala znajdować sens w nonsensach, będąc życiotwórczym źródłem pomysłowości i sił do rozwiązywania problemów.
- Obniża poziom wstydu i daje poczucie zadowolenia i spełnienia.
- Obniża poziom napięcia, zmieniając zarówno nastrój, jak i spojrzenie na świat.
- Dotyczy spraw ważnych: rodziny, przyjaciół, dzieci i upływu czasu.

Komentując nowo uzyskaną zdolność zaznawania przyjemności, Ray konkluduje: „W końcu odkryłem, kim u diabła jestem. Jestem człowiekiem. Miałem tylko kompletnie zwariowaną postawę, która usprawiedliwiała to, co niszczyło mnie i innych ludzi".

Weryfikacja i zmiana trybu życia daje niespotykane profity w procesie trzeźwienia z erotomanii. Kiedy życie staje się coraz mniej zagonione, a bardziej zrównoważone, następuje uzdrowienie w tych jego dziedzinach, które zostały najbardziej dotknięte przez chorobę. Ray dostarcza nam tutaj ważnej ilustracji zmiany w seksualności:

> Ostatnio kochałem się z żoną chyba przez półtorej godziny, kiedy dawniej było to piętnaście, najwyżej dwadzieścia minut seksualnej „gimnastyki". Trudno mi było to ograniczyć, ale właśnie to jest cudowne. Cudowne przez to, że mogę teraz mieć półtorej godziny ra-

dości, która potem zostaje na długo, gdy dawniej po kwadransie odwracałem się plecami i zasypiałem. Dziś mamy ze sobą najlepszą seksualną więź w ciągu tych wszystkich lat małżeństwa.

Ray skończył sześćdziesiąt lat. Charakterystyczne, że — choć dopiero teraz — dzięki zdrowieniu odkrywa, czego zawsze dla siebie pragnął. Zauważmy, że przemiana w jego przeżywaniu seksualności nastąpiła równolegle ze zmianą sposobu życia: zwolnieniem tempa, wyznaczeniem czasu dla siebie, zaznawaniem przyjemności, radością i cieszeniem się z jej wyników.

Poniższe, nieocenione w pozytywnych skutkach i zarazem proste ćwiczenie — arkusz pogody ducha — pomaga zdrowiejącym ludziom dostrzec, czego naprawdę chcą w życiu. Dajcie sobie trochę czasu. Zatrzymajcie się. Cieszcie się sobą i chwilą.

Ćwiczenie 5

Arkusz pogody ducha

Wypisz dziesięć chwil w życiu, w których naprawdę czułeś się szczęśliwy — cieszyłeś się wewnętrznym spokojem i pogodą ducha. Opisz je dokładnie. Co sprawiało, że działały na ciebie tak kojąco?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

A teraz przyjrzyj się tym momentom i postaraj się w nich znaleźć pięć cech wspólnych. Na przykład, że nie myślałeś wtedy o przyszłości ani o przeszłości, bo całkowicie pochłaniało cię przeżywanie chwili obecnej. Znajdź pięć dalszych uniwersalnych cech.

1.
2.
3.
4.
5.

Wymień i określ trzy sytuacje, gdy cieszyłeś się pogodnymi stronami życia.

1.
2.
3.

Zapobieganie nawrotom

Shirley brakowało trzech miesięcy do pełnych dwóch lat seksualnej trzeźwości, kiedy wyjechała na konferencję. Czuła złość na męża, że poprzedniego wieczoru był tak bardzo zajęty, iż nie odwzajemnił jej czułości i zalotów. Oto jej słowa: „Było to dla mnie bardzo ważne, żeby poświęcił mi przed wyjazdem czas na czułość i seks. Czułam się przez niego odtrącona i zraniona. Byłam zła, ale przecież czułam się bardzo mocna w moim zdrowieniu — przekonana, że mogę wytrzymać dużo więcej i nie uruchomić się". Na

przyjęciu Shirley pozwoliła sobie na koktajl alkoholowy i w towarzystwie mężczyzny wyszła podziwiać z balkonu fajerwerki. Przekonana, że nic jej nie grozi, ocknęła się z nim w łóżku.

Po powrocie, czując olbrzymi wstyd i ból, powlokła się na swoją grupę AE i opowiedziała o wszystkim. Grupa zachęciła ją do potraktowania wpadki jako pouczającego doświadczenia, a nie zdarzenia, które ją wciągnie w spiralę dalszej destrukcji. Znalazła zapewnienie, że w dalszym ciągu jest godna, akceptowana i warta szacunku — że może siebie mimo to kochać, nie tracąc z oczu celu, jakim jest dążenie do seksualnej trzeźwości. Ze nie jest zła, tylko chora i nie musi przekreślać siebie ani raz obranego celu. Przyjaciele z programu Dwunastu Kroków pomogli jej wykorzystać zdobycze poprzednich dwudziestu jeden miesięcy abstynencji, zapewniając, że cierpienie, jakie teraz przeżywa, jest miernikiem jej postępów: ból odczuwany z powodu wpadki i zdrady męża dobrze świadczy o jej świadomości erotomanii i o tym, jak bardzo kocha męża. Shirley przypomniała sobie, jak przed podjęciem leczenia usiłowała zaprzeczać swojej chorobie i uczuciom do partnera, aby usprawiedliwić własne postępowanie.

Jednocześnie ludzie tworzący jej sieć wsparcia bez litości wytknęli jej błędy, wskazując, jak zignorowanie odrzucenia i złości do męża popchnęło ją w kierunku uruchomienia się. Przypomnieli, że uwodzenie mężczyzn, zwykle na przyjęciach, uznała za jeden z wzorców swojej choroby, a używanie alkoholu jako środek stymulujący jej seksualną niewybredność. Shirley w wielu momentach nie podjęła środków chroniących przed wpadką.

Książka ***Anonimowi Alkoholicy*** opisuje ten problem na samym początku programu, mówiąc o alkoholu jako wrogu „podstępnym, przebiegłym i potężnym". Bezkrytycznie wierząc w swój spryt i siłę, ludzie uzależnieni kończą z powrotem na dnie, robiąc to, czego świadomie nie chcieli i nie zamierzali. Według doświadczeń założycieli AA, w trzeźwieniu należy być gotowym na wszystko — „na każdy trud i poświęcenie" — żeby uniknąć wciągnięcia w iluzoryczne wzorce myślenia i postępowania. W przypadku Shirley oznaczało to zajmowanie się na bieżąco pojawiającymi się uczuciami — w tym wypadku odtrąceniem przez męża i złością na niego.

Powinna też bezwzględnie unikać przyjęć towarzyskich i koktajli, a w ostateczności iść z kimś bezpiecznym, kto tak samo zdrowieje i pracuje według programu, by mieć oparcie. Fragmentem wewnętrznej odbudowy — zadania czekającego erotomanów w drugim i trzecim roku zdrowienia — jest skonsolidowanie całej wiedzy o uzależnieniu i leczeniu. W tym okresie następuje u nich dopracowanie w sobie zdolności unikania destrukcyjnych zachowań, sytuacji i przekonań oraz jasne określenie bezpiecznych dla nich granic. Proces ten nazywamy zapobieganiem nawrotom.

Alkoholicy musieli się nauczyć, że ochrona przed nawrotami jest czymś dużo bardziej skomplikowanym niż samo niepicie. Klasycznym sposobem AA jest miniprogram HALT[35]: „Unikaj bycia głodnym, wściekłym, samotnym oraz zmęczonym; stany te sprzyjają zapiciom". Od erotomanów odpowiedzialność za siebie i swoją chorobę wymaga o wiele więcej: indywidualnego zdefiniowania, jakie myśli, stany emocjonalne i sytuacje powodują erozję nawet najsolidniejszego fundamentu seksualnej i uczuciowej trzeźwości.

W przypadku uzależnień takich jak jedzenie czy seks chronienie się przed bodźcami, które mogą sprowokować nawrót, jest dużo trudniejsze niż w przypadku alkoholu, gdzie wpadką jest sięgnięcie po kieliszek — sytuacja wyraźna i łatwa do określenia. W zdrowieniu z erotomanii może pojawiać się mnóstwo trudno zauważalnych miniwpadek, które torują drogę pełnemu uruchomieniu się i nawrotowi. Pozwalanie sobie na subtelne formy podglądania, romantyczne fantazje czy automatyczne wypatrywanie tzw. obiektów w tłumie, przyjmowanie telefonów od dawnego kochanka — choć każda z tych rzeczy może błyskawicznie skończyć się wpadką, zwykle trwają przez jakiś czas. Pozornie nie szkodzą, jednak podminowują trzeźwość zdrowiejącego. Dlatego tak wielu erotomanów, którzy odstawiali również uzależnienia chemiczne — alkohol czy narkotyki — twierdzi, że z seksem było im dużo trudniej. Erotomania wytwarza o wiele więcej subtelniejszych, nieraz niezauważalnych odcieni. Wiedząc to, osoby doświadczone w terapii, jak np. sponsorka Shirley i ludzie z jej grupy AE, bardzo bezwzględnie nalegają na określenie bezpiecznych granic, które pomagają zapobiegać nawrotom. Z własnego doświadczenia wiedzą, jak podstępnie uzależnienie

od seksu — przeciwnik „przebiegły i potężny" — powoduje odradzanie się pełnej zadufania postawy ignorującej te niezauważalne zagrożenia. Zdrowienie wymaga od erotomana identyfikacji wszystkich mechanizmów spustowych, co uzupełnia on pracą nad obniżaniem poziomu stresów i napięć oraz budowaniem więzi i strategii przeciwnawrotowych.

Identyfikacja mechanizmów spustowych

G. Allen Marlet, prekursor zapobiegania nawrotom, wprowadził bardzo istotny termin: „Pozornie Nieważne Decyzje (PND)". Nawroty zaczynają się od decyzji, które na pierwszy rzut oka nie mają nic wspólnego z uruchomieniem się. Jednak śledzony z perspektywy szlak do wpadki wygląda jak tor rakiety, którą czujnik termiczny samoczynnie naprowadza na cel, niewidoczny w momencie jej odpalenia. G.A. Marlet zajmuje to samo stanowisko, co sponsorka i grupa Shirley: każdy erotoman musi zidentyfikować momenty swojej podatności oraz stale śledzić wszystkie sytuacje i decyzje, które — wyglądając na bezpieczne, nieważne i bez związku z chorobą — mogą jednak uruchomić jej mechanizm spustowy. Ankietowanych, którzy mieli wpadki, pytaliśmy o poprzedzające je zdarzenia i decyzje. Oto ich najczęstsze odpowiedzi:

Identyfikacja mechanizmów spustowych

Przepracowanie. Długi czas chodziłam przemęczona i wyczerpana, mało przytomna, zaprzątając sobie głowę myślami o kimś, kto zapełni moją pustkę i da mi energię.

Zaczęły mi się przyglądać prostytutki. Nie spodziewałem się, że mnie zaczepią, lecz od tej chwili byłem bezradny. Przejeżdżałem tamtędy, bo droga wydawała mi się krótsza.

Nie byłam do końca uczciwa wobec siebie w kontaktach z drugą lesbijką i znalazłam się w sytuacji, której nie wytrzymałam.

Z początku zdrowienie brałem mało poważnie. Zbyt pewny siebie, zacząłem krążyć wokół „obiektów", brnąc w kierunku wpadki.

Zaprosił mnie dawny kochanek; wydawało mi się, że nic mi nie grozi, gdyż był ze swoim nowym partnerem.

Utrzymywałam kontakt telefoniczny z dawnymi kochankami, czysto towarzyski.

W depresji po finansowym krachu zacząłem izolować się od ludzi. Wtedy przyszły pocztą materiały pornograficzne, które zamówiłem wiele miesięcy wcześniej.

Zacząłem znów odwiedzać deptak i bary; kupować w kioskach, gdzie wykładano porno.

Pojechałam na konferencję, gdzie czułam ogromną zawodową presję. Dałam się zaprosić na koktajl party.

Zaczęłam się objadać, co zawsze było znakiem, że szykują się kłopoty.

Wyjechałem na narty odpocząć. Wybrałem znany mi wcześniej ośrodek.

Wyskoczyłem w chwili wolnej do salonu prasowego po gazetę z ogłoszeniami.

Czułam się w pracy wykorzystywana; wściekła na szefów, zaczęłam z nimi flirtować i uwodzić ich.

Odnowiłem kontakty z moją rodziną pierwotną, bo przecież „to nieludzkie tak ich zostawićJednak to był dla mnie zbyt potężny wyzwalacz.

Mechanizmy spustowe to zachowania, rytuały, okoliczności i osoby, które w jakiś sposób uaktywniają uzależnieniowe wzorce. Niektóre wyzwalacze są oczywiste, jak na przykład kontakty z dawnymi kochankami, nawet tylko towarzyskie, telefoniczne czy listowne. Podobnie postępuje narkoman, który zatrzymuje sobie fajkę wodną, nie mając świadomego zamiaru jej znowu używać. Tak samo wyraźnym mechanizmem spustowym jest, niezależnie od pretekstu, krążenie po dawnych ulubionych miejscach.

Inne mechanizmy spustowe są mniej bezpośrednie. Stan wyczerpania lub napięcia emocjonalnego może sprawiać, że powraca dawne poczucie uprawnienia do erotycznych gratyfikacji, a to z kolei może uruchomić nałóg. Niektóre rodzaje wyzwalaczy są trudne

do wychwycenia, jak na przykład kontakt z kimś z dawnej rodziny, kto dopuścił się kiedyś wykorzystania lub umie szantażować, wywołując wstyd. (Uruchomienie się osoby uzależnionej może oznaczać wtedy ponowne uaktywnienie w niej dawnych zranień i nadużyć — rewiktymizację). Zapobieganie nawrotom wymaga wyraźnego określenia przez daną osobę jej mechanizmów spustowych. Jasność ta pomaga jej rozszerzyć swoją listę bezpiecznych granic i ściślej ich przestrzegać.

•

Redukowanie stresu

Ray Flannery, psycholog i wykładowca z Harvardu, przeprowadził badania nad grupą ludzi, którzy bez zaburzeń i zachwiania równowagi radzili sobie z trudnymi, stresującymi sytuacjami. Okazało się, że posiadają oni cztery ważne cechy. Po pierwsze, w sytuacjach stanowiących wyzwanie odporni na stres ludzie przejawiają dużą aktywność w szukaniu rozwiązań. Nie czekają biernie na rozwój wypadków. Po drugie, są trwale zaangażowani w realizację zadań i celów, które nadają ich życiu wartość i sens. Po trzecie, dokonując zdrowych wyborów, prowadzą zdrowy tryb życia, np. regularnie ćwiczą, nie palą, nie używają alkoholu ani innych substancji, unikają kompulsywnych zachowań, stosują techniki relaksacyjne i medytacyjne itd. Po czwarte, szukają wsparcia u innych i utrzymują sieć wzajemnych więzi, które są jego źródłem. Tych samych sposobów używali w celu redukowania napięcia, utrzymywania równowagi i zapobiegania nawrotom.

Zdrowiejący erotomani, wiedząc, jak nierealne byłoby oczekiwać, że po wyzwoleniu się z nałogu ich życie stanie się wolne od napięć i problemów, pracują nad wzmocnieniem swojej odporności na stresy. Poniżej zamieszczamy wybrane odpowiedzi, jakich udzielali nam ankietowani na pytanie: „Jak nauczyłeś się radzić sobie ze stresem?" Układają się one w szeroką panoramę sposobów i źródeł pomocy, z jakich korzystali. Wszystkie one mieszczą się w obrębie czterech cech, jakie Ray Flannery wyszczególnia u ludzi dobrze znoszących napięcia i trudne sytuacje.

Redukowanie stresu

Odstawienie uzależnienia oczywiście wyzwoliło we mnie mnóstwo stresów. Żeby je znieść, musiałam znaleźć inne, tak samo chcące zdrowieć osoby, które mi pomagały. Mogę z nimi mówić dosłownie 0 wszystkim — bez lęku, że mnie skrytykują czy że się ośmieszę. Bardzo pomocne okazały się techniki relaksacji, jakich nauczyłam się na terapii. Przedtem nie sypiałam dobrze; teraz sypiam. Również świetna jest autoafirmacja, gdyż moje niskie poczucie wartości ogromnie wzmaga odczuwanie stresów. Gram dużo na pianinie — dla siebie — i to też mnie bardzo uspokaja. Wyłączony z codziennych zajęć czas jest mi potrzebny na naprawę siebie.

Zwłaszcza w okresach nasilonego stresu jest dla mnie ważne, by mieć stały kontakt ze sponsorem, terapeutą i przyjaciółmi z grupy — móc mówić, co się ze mną dzieje. Nie chcę już więcej radzić sobie sam, z czymkolwiek. Pomaga mi medytacja i modlitwa, ale ciągle muszę uważać, czy znów się nie izoluję. Pływanie stało się dla mnie czymś bardzo ważnym; wysiłek fizyczny to wielki reduktor stresu, a przebywanie w wodzie ogromnie mnie koi i uspokaja.

Telefonowanie do ludzi z grupy pozwala mi uświadamiać sobie i przeżywać uczucia. Czytam dużo lektur związanych ze zdrowieniem. Niedzielna msza jest dla mnie jakby poklepaniem przez Boga po ramieniu: „Głowa do góry, poradzisz sobie". Utrzymuję z Nim stały kontakt poprzez modlitwę. I nie opuszczam mityngów pod żadnym pozorem.

Korzystam z telefonu i staram się być bezwzględnie uczciwy w każdej sytuacji. Czasem wpadam z wieczorną wizytą do kogoś z terapii. W ciężkich chwilach proszę o pomoc; wyrażam swoje potrzeby 1 oczekiwania. Wsiadam do auta i zamiast do jakiegoś kumpla, z którym się kiedyś uruchamiałem, jadę do któregoś z przyjaciół z mojej grupy. Umawiam się z nimi na różne zajęcia i odpoczynek po pracy. Chodzę na mityngi AE; także AA, AN, DDA — cokolwiek jest akurat pod ręką. Pozwalam sobie na płacz, złość i mówienie o uczuciach.

Terapia dała mi kilka wartościowych wskazówek:

1. *Bądź uczciwa co do swoich motywów.*
2. *Bądź uczciwa co do konsekwencji.*

3. *Bądź świadoma rzeczywistości; nie pozwalaj sobie na destrukcyjne fantazje.*
4. *Pozwól sytuacji trwać minimum trzy tygodnie, zanim uznasz ją za kryzys.*
5. *Pamiętaj, że „i to również minie" — jakąkolwiek decyzję teraz podejmiesz, po dłuższym czasie wszystko znów będzie grało.*

Muszę mówić o stresach i trudnościach, czuć je, starać się być dla siebie dobry — chronić tę maleńką istotkę, którą noszę w sobie. Muszę unikać niepotrzebnych kontaktów ze stresującymi mnie ludźmi, jak choćby moi rodzice, którzy nie chcą się leczyć. Muszę opierać się swojej skłonności do ratowania innych — brania na siebie odpowiedzialności za nich i ich problemy. Muszę analizować własne problemy z bliskością w moim związku, odnosząc je (z pomocą innych) do wzorców panujących w moim dawnym domu, by ich nie powielać. Największą wolność odczuwam, gdy bezpośrednio podchodzę do moich uczuć.

Stawiam wokół siebie niewidzialną barierę — ekran chroniący mnie przed złą energią. Jestem ogromnie podatny na uczucia innych osób, bardzo łatwo je „kupuję". Dlatego, żeby redukować stres, muszę chronić się mentalnie i fizycznie. Pracuję z dziećmi opóźnionymi w rozwoju i zaburzonymi emocjonalnie; mam kontakt z ich rodzinami, więc ten ekran jest dla mnie szczególnie ważny. Staram się wysypiać i odżywiać najlepiej, jak to możliwe. Codziennie dzwonię do ludzi, do których mam zaufanie. Staram się nie przemęczać ani do niczego nie zmuszać. Stosuję wobec siebie przekonywanie. Nie martwię się o wyniki, o to kiedy, gdzie, co i jak wyjdzie; robię wszystko wtedy, gdy czuję potrzebę i jakoś daję sobie ze wszystkim radę. Dużo wydaję na zdrowie — na uzupełnianie witamin, minerałów i elektrolitów. Od ponad dwóch lat chodzę do kręgarza i na masaże. Co tydzień mam sesję pracy z ciałem i głosem. Mam dwa koty. Staram się zwalniać tempo i ograniczać nadmiar spotkań. Robię w pracy przerwy na ćwiczenia fizyczne i oddechowe.

Staram się nie zapominać, że większość cierpień pochodzi z roztrząsania przeszłości i zamartwiania się o przyszłość. Prawie nie ma bólu w chwili obecnej. Więc staram się być tu i teraz. Medytuję i nieraz czuję się autentycznie wolna i szczęśliwa. Mój wstyd nie jest prawdopodobnie tak straszny, jak mi się zwykle zdaje.

Dla mnie jest to chodzenie na mityngi i modlitwa, zwłaszcza o pogodę ducha. Także mantra i medytacja. Zostawiam zmartwienia i pozwalam Bogu robić dla mnie to, czego nie mogę sama. Pomaga mi też literatura i spotkania DDA. Dziś wiem, że zamartwianie się czyni stresy wielokrotnie dokuczliwszymi, niż kiedy podchodzę do nich na luzie.

Staram się być mniej poważny i pozwalać sobie na przyjemności. Mówię do siebie dobre słowa, afirmuję się. Patrzę na to, z czym mam się zmierzyć, nie jak na problem, lecz jak na cel. Prowadzę zresztą listę moich celów. Jestem cierpliwy wobec siebie i innych.

Strategie chroniące przed nawrotem

Terapeuci i ośrodki leczenia od kilku lat uczą erotomanów chronienia się przed nawrotem, co jest szczególnie ważne w okresach, kiedy zdarzają im się wpadki. Polega to na kreowaniu na zajęciach grupowych sytuacji alarmowych i znajdowaniu z nich dróg wyjścia — przeprowadzaniu „próbnej ewakuacji". Niektórzy wprawdzie zarzucają, że przez pozorowanie takich sytuacji dajemy podprogowe przyzwolenie na wpadki. Jednak strategia ta doskonale uświadamia erotomanom ich bezsilność oraz podstępną, przebiegłą i władczą naturę ich choroby. Przewidywanie nieuchronnego momentu słabości jest bardzo ważne, gdy chodzi o zminimalizowanie ryzyka nawrotu i uniknięcie dalszych strat.

U każdego erotomana sposoby uruchomienia się oparte są na pewnych kliszach, zaprogramowanych zwykle przez doświadczenie wykorzystania seksualnego, emocjonalnego bądź inne silne seksualne przeżycia z dzieciństwa w rodzinie pierwotnej. Jedna ze standardowych strategii stosowanych w terapii składa się z trzech etapów. W pierwszym terapeuta prosi erotomana, by dokładnie opisał swoją fantazję na temat idealnego uruchomienia się. Daje to możliwość wykrycia scenariuszy, jakie rządzą uzależnieniem pacjenta. Kiedy określi on dokładnie szczegóły, które decydują o tym, że jest to idealny scenariusz, ukazują się jasno zarodki jego kom-

pulsywności i destrukcji. Dzięki temu można następnie podejść do nich terapeutycznie.

W drugim etapie erotoman wyobraża sobie i konotuje konsekwencje, jakie poniósłby, gdyby zrealizował tę fantazję w rzeczywistości. Należy tu wziąć pod uwagę wszystkie ich aspekty i warianty. Zrobiwszy to, pacjent unieszkodliwia w sobie cały scenariusz. Wcześniej nigdy nie wiązał uruchomienia się z konsekwencjami; teraz, powiązawszy jedno z drugim, może zniweczyć atrakcyjną moc wyimaginowanej sytuacji, przez co zmniejsza swoją podatność na rzeczywisty nawrót.

W trzecim etapie pacjent rozważa z terapeutą, co ma zrobić, gdyby trafiła mu się jakaś wpadka — gdyby idealna fantazja i jej konsekwencje stały się rzeczywistością, siejąc spustoszenie w jego życiu? Czy istnieje jakiś plan interwencji i ewakuacji? Tuż po wpadce erotoman zwykle odczuwa pokusę, żeby brnąć dalej: „Skoro sprawy zaszły tak daleko i straciłem trzeźwość, dlaczego nie iść na całość? Przecież i tak musiałbym zaczynać od początku". Wpadka łatwo może w ten sposób przerodzić się w seksualny ciąg i długotrwały powrót do nałogu i życia w destrukcji. Strategia ewakuacyjna ma za zadanie wyrwać pacjenta z dalszej spirali uzależnienia. Pozwala mu ona „przejść na automatycznego pilota" i skupić się na naprawianiu strat. Z reguły opracowanie takiego „wyjścia awaryjnego" przybiera formę kontraktu z terapeutą lub sponsorem, w którym erotoman określa, do czego się chce zobowiązać w razie wpadki.

Niektóre strategie przeciwnawrotowe polegają po prostu na minimalizowaniu ryzyka. Na przykład seksualne pożądania i uczuciowe tęsknoty często wyzwalane są przez media — piosenki, wideoklipy, czasopisma, ogłoszenia, reklamy telewizyjne, itd. Erotoman oczywiście może świadomie używać mediów do generowania pożądań, przeglądając wszystkie kanały w poszukiwaniu erotycznych scen. Jednak najczęściej pożądania te wzbudzane są poza jego świadomością — specjaliści od reklam wytrwale pracują nad tym, by wpleść jak najwięcej seksualnych podtekstów i skojarzeń oddziałujących na widza lub słuchacza. Oglądając reklamę samochodu lub wody mineralnej, erotoman może poczuć

silny przymus uruchomienia się — nagle lub z opóźnieniem. Nie wiedząc, skąd pochodzi, łatwo mu zacząć się winić i wstydzić swojego pożądania. W naszych ankietach ludzie, którzy czuli się podatni na erotyczną stymulację emitowaną przez media, zwykle odstawiali je: telewizję, gazety, magazyny, Internet — wszystko, co prowadziło do kłopotów. Zrywając ze środkami masowego przekazu, wydatnie zmniejszali ryzyko wpadek i uruchomienia się, co zapewniało bezpieczny czas na stabilizację procesu zdrowienia. Wraz z wewnętrzną odbudową stopniowo osiągali stan, w którym seksualnie stymulujące bodźce już nie były dla nich tak groźne.

Ci, którzy doświadczali wpadek, wymieniają też inne środki, które pozwoliły im ponownie włączyć się w proces zdrowienia.

Strategie przeciwnawrotowe

Podjąłem mnóstwo zadań, które sugerowano mi w AE. Na przykład, sporządziłem sobie listę powodów, dla których mam się nie uruchamiać i nosiłem ją w portfelu.

Wyjaśniłem sobie, jakie są moje mechanizmy spustowe i bezpieczne granice. Trzymałem się ich.

Po ostatnim nawrocie przekonałam się, że muszę być bezwzględnie uczciwa wobec siebie — jasno widzieć naturę erotomanii i moje motywy.

Dzielenie się natychmiast wszystkim z moją grupą było warunkiem przetrwania.

Z miejsca przyznałem się, że miałem uczuciowy nawrót; dalej chodziłem na mityngi, mówiąc o wszystkim, co się ze mną dzieje. Pokrzepiało mnie, że nie straciłem stażu seksualnej trzeźwości.

Miałam zepsuty telefon, więc nie mogłam wydzwaniać do kochanka w innym mieście.

Nabrałem pewności, że na przyszłość mogę w takiej sytuacji zareagować inaczej i umocniło mnie to w zdrowieniu.

Dwa lata temu miałem nawrót, który doprowadził do ponownego aresztowania i bardzo negatywnego rozgłosu w mediach. Zdałem

sobie sprawę, że muszę podjąć intensywne leczenie i zgłosiłem się na oddział seksualnych uzależnień.

Spożytkowałem mój nawrót jako sygnał ostrzegawczy, że coś z moim życiem jest głęboko nie w porządku i postanowiłem je naprawdę zmienić. Z pomocą grupy odkryłem w sobie sfery, którymi należało się zająć i zacząłem wraz z nią pracować nad nimi.

Zauważmy, że najczęściej powtarza się tu konieczność szukania wsparcia, jasnego określenia bezpiecznych granic oraz gotowości do podjęcia każdego trudu i wyrzeczenia, by się nie uruchomić. Poprosiliśmy zdrowiejących erotomanów o najważniejsze sugestie w przeciwstawianiu się pokusom i pożądaniom. Niżej podajemy ich streszczenie.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 6
Opieranie się pokusom

1. ***Wzmacniaj siłę ducha.*** Medytacja, joga, modlitwa — jakąkolwiek formę ma twoja praktyka budowania więzi z sobą i z duchowym rytmem kosmosu, musi być pogłębiana, wzmacniana i stała. U niemal wszystkich zdrowiejących erotomanów na pierwszym miejscu jest duchowe ugruntowanie — wyciszony ośrodek w duszy, który odpiera zamęt i zgiełk zewnętrznego świata.
2. ***Rozpoznawaj swoje uczucia.*** Seksualności w uzależnieniu towarzyszy wstyd, osamotnienie, lęki, udręka i złość. Obserwuj się pod kątem tych uczuć. Pamiętaj, że uruchomienie się nie usuwa ich, najwyżej chwilowo je znieczula. Jeśli nie jesteś w stanie rozszyfrować swoich uczuć, skonsultuj się z terapeutą, sponsorem czy uczestnikami grupy. Pamiętaj, że erotomania seksualizuje nie przeżywane emocje.
3. ***Unikaj „zapalników"***. Zidentyfikuj okoliczności, osoby i wewnętrzne stany, które mogą wyzwolić w tobie pożądliwą reakcję i spowodować uruchomienie. Miej respekt przed swoją bezsilnością i unikaj tych wyzwalaczy. Pamiętaj: kiedy nie jesteś pewien, co robić, nie rób nic.

4. ***Nie gnęb się potknięciami.*** Jeśli przydarzy ci się wpadka, przekształć ją w pouczające doświadczenie i nie powtarzaj jej. Bądź dla siebie łagodny i wspierający. Twój wstyd będzie cię skłaniał do karania i potępiania siebie, co uczyni cię jeszcze bardziej podatnym na uruchomienie.

5. ***Troszcz się o siebie.*** Zażywaj ruchu, ćwicz, spaceruj. Dobrze jedz. Odpoczywaj. Chodź na masaże, kąpiele i sprawiaj sobie bezpieczne przyjemności. Przebywaj na łonie natury, ciesz się muzyką, sztuką, poczuciem humoru i towarzystwem dobrych przyjaciół. Miej zawsze dość czasu dla siebie. Niech twoja przestrzeń życiowa będzie jak kokon, w którym dokonuje się wewnętrzna przemiana i odbudowa. Kup sobie jakąś miłą maskotkę lub pluszowego misia. Zasługujesz na najlepsze traktowanie.

6. ***Nie trzymaj pożądań w tajemnicy.*** Ukrywanie ciągot i pożądań tylko je wzmaga. Kiedy masz pokusę uruchomić się, idź do ludzi, którym ufasz, i mów, abyś nie został sam z tymi impulsami. Sekrety mają związek ze wstydem, a wstyd czyni cię bardziej podatnym na atak uzależnienia. Tajemnice oddzielają cię także od innych, izolują.

7. ***Znajdź sobie inne, nieerotyżujące pasje.*** Na pewno masz jakieś hobby, ulubiony sport czy zajęcia, które cię cieszą. Rozwijaj te sfery aktywności, aby mogły być dla ciebie zdrową przeciwwagą dla kompulsywnych wzorców uruchamiania się, zamęczania się pracą czy obżarstwa. Zobaczysz, jak z czasem zacznie cię wynagradzać ta nowa arena twojego wzrastania.

8. ***Oznajmiaj swoje wybory i decyzje.*** Unikaj poczucia, że jesteś ofiarą. Jesteś bezsilny wobec erotomanii, ale masz moc decydowania w sprawach dotyczących twojego zdrowienia i stylu życia. Posiadasz zdolność wyboru w większości dziedzin, co pomoże ci osiągnąć wewnętrzną równowagę, której potrzebujesz w życiu. Bądź aktywny zamiast reaktywny — oznajmiaj, sobie i innym, jakie są twoje decyzje.

Nowe źródła energii i rozwijanie duchowości

Wspominany przez nas wcześniej Ray, kompulsywny pracoholik, w okresie kiedy rozpoczynał leczenie, nie miał żadnego życia duchowego. Przez około jedną trzecią terapii stawał w oknie, gapiąc się na alejkę i pobliski kościół. Którejś niedzieli, mając świadomość, że w tym kościele właśnie modli się jego żona, nagle ukląkł i również zaczął się modlić. Z czasem zaczął robić to regularnie. Z początku czuł się bardzo nieswojo i ciągle przepraszał Boga za swoje gadulstwo i sztuczność. Ale nie rezygnował. Po latach, kiedy udzielał nam wywiadu, mógł powiedzieć: „Dzisiaj, kiedy się rano i wieczorem nie modlę, czuję się gorzej, niż gdybym nie umył zębów".

W jaki sposób bezwzględny, zagoniony i nieraz tyranizujący siebie i innych biznesmen ma odnaleźć pokój ducha? Ścieżka ta była już wiele razy wydeptywana. Na forum wspólnot Dwunastu Kroków bierze ona swój początek od Rolanda H. — człowieka, który zainspirował Billa Wilsona do wytrzeźwienia i założenia ruchu Anonimowych Alkoholików. W 1931 roku, po bezskutecznym wypróbowaniu wszystkich form pomocy w zaprzestaniu kompulsywnego picia, zdesperowany Roland H. odszukał w Szwajcarii Carla Gustawa Junga. Po spotkaniu z nim był po raz pierwszy zdolny zachować abstynencję. W miarę jak się ona wydłużała, czuł się coraz bezpieczniej i — ku swemu kompletnemu zaskoczeniu — nagle wrócił do picia. Widząc w Jungu swoją ostatnią nadzieję, znowu udał się do niego po pomoc. Rozmowę, jaką Roland H. odbył potem z doktorem Jungiem, Bill Wilson nazwał po latach „pierwszym ogniwem w łańcuchu zdarzeń, które ostatecznie doprowadziły do powstania wspólnoty Anonimowych Alkoholików". Natomiast refleksje po rozmowie z Rolandem H. sam Jung zanotował następująco:

> Jego pragnienie alkoholu było, na najgłębszym poziomie, równoznaczne z czysto duchowym ludzkim pragnieniem doświadczania w sobie absolutnej pełni, lub — wyrażając to językiem mistycznym — zjednoczenia z Bogiem.

> Jak w dzisiejszych czasach wyrazić taki wgląd ludzkimi słowami, aby nie zostać źle zrozumianym? Jedyną właściwą i uprawnioną drogą do tego doświadczenia jest urzeczywistnienie go w sobie — ścieżka prowadząca do wyższego poznania. Możemy być prowadzeni do tego celu albo poprzez akt łaski, albo poprzez osobiste uczciwe kontakty z przyjaciółmi, albo poprzez wyższe wtajemniczenie duchowe, które wykracza poza granice zwykłego racjonalizmu.

W ten sposób Jung objaśnia najistotniejszy czynnik, którego szukali prekursorzy AA. Roland H., Bill Wilson, dr Bob i wielu innych próbowali bez rezultatu wszystkich środków pomocy, jakimi w tamtym czasie dysponowała nauka. Dopiero włączając do swojego programu czynnik duchowy, mogli zacząć proces, który doprowadził ich do sukcesu.

Leczenie uzależnień od lat kładzie nacisk na uzdrawianie duchowe. Także inne dziedziny opieki zdrowotnej, łącznie z kardiologią i onkologią, rozwijają się dziś w stronę medycyny holistycznej. Duchowni, psychologowie i terapeuci włączają do swojej praktyki i pracy odkrycia nauki behawioralnej. Mimo to nadal wielu specjalistów ma skłonność do pojmowania Dwunastu Kroków w kategoriach klinicznych. Traktują je jako program rozwoju ego i świadomej formacji — jako bolesny sposób radzenia sobie ze zmianą w życiu. Choć to prawda, kręgosłupem Dwunastu Kroków jest odkrycie dokonane przez Rolanda H. i Carla G. Junga: aby przezwyciężyć cały kompleks czynników biologicznych, rodzinnych i społecznych, które składają się na uzależnienie, potrzebne jest tak całkowite i bezwarunkowe uznanie swojej bezsilności, że jedynie duchowa droga może w człowieku ten stan wzbudzić i utrzymać.

Dla Raya i innych ankietowanych przez nas erotomanów lata wewnętrznej odbudowy oznaczały ogromny duchowy wzrost. Po pierwszym roku zdrowienia duchowość dopiero zaczynała się budzić. Ludzie, którzy doświadczają wewnętrznego przebudzenia, jednogłośnie twierdzą, że jest to stopniowy proces. Liza z Atlanty tak opisuje osoby powoli wchodzące w fazę duchowego wzrostu:

> Nie da się tego wytłumaczyć uzależnionemu na początku, ale Wielka Księga AA dwukrotnie powtarza, że jeśli chcemy utrzymać dobrą

kondycję duchową, musimy wygospodarować sobie czas na codzienną modlitwę i medytację. Jeśli widzę, że dana osoba nie robi każdego dnia czegoś dla poprawy własnej kondycji duchowej, wiem, że jej zdrowienie jest poważnie zagrożone. Trzeba podać tę prawdę ludziom, którym sponsorujesz lub których spotykasz w swojej grupie, sprowadzając ją do czegoś bardzo prostego, na przykład: „Każdego dnia rano mów: «Boże, pomóż mi dobrze przeżyć ten dzień», a wieczorem mów: «Dziękuję Ci, Panie», niezależnie od tego, jaki był". Musisz ich zachęcać, by rozmawiali ze swoją Siłą Wyższą jak z przyjacielem, aby stało się to ich nawykiem niezależnie od tego, czy wierzą w Boga, czy nie. Z czasem sami zauważą, co się z nimi dzieje, kiedy tak postępują. Delikatnie wspieraj ich w próbach medytacji i czy jakiejkolwiek regularnej praktyce, która odpowiada ich duchowemu królestwu, a wtedy ich świadomość pogłębi się.

Dave z San Francisco opowiadał, jak od małych, codziennych kroczków rozpoczął nie kończący się duchowy wzrost. Nazywał to „czasem dla Dave'a" — chwilami w odosobnieniu, na które zawsze mógł liczyć. Z czasem przekształciły się one w zaawansowaną medytację i przebudzoną duchowo świadomość. Jego doświadczenie pokrywa się z koncepcją teologa Henri Nouwena, który nazywa ten proces „przeistoczeniem osamotnienia w odosobnienie".

W czasach szkolnych Dave był fanatykiem wiary, co było jego sposobem kontrolowania uzależnienia od seksu. Z końcem studiów przerzucił się w drugą skrajność, zaczynając fanatycznie zwalczać wszelkie zinstytucjonalizowane formy religii. Kiedy zaczął się leczyć, koncepcja tzw. Siły Wyższej pomogła mu wydostać się z tego ekstremizmu. Początkowo pojmował ją w bardzo konkretnych kategoriach — jako swoją grupę. Po dwóch i pół roku udanego zdrowienia mógł powiedzieć: „Dopracowałem się ściślejszej formy praktykowania duchowości. Jest to dziś nieodłączną częścią mojego życia".

Wielu naszych respondentów opowiadało o intensywnych przeżyciach duchowych, jakie towarzyszyły ich zdrowieniu. Barb, erotomanka ze Środkowego Zachodu, opisuje zdarzenie, które stało się dla niej przeistaczającym doświadczeniem:

Przechodziłam przez most na rzece. Wiał mocny wiatr i odwiewał mi włosy do tyłu. Słońce iskrzyło się i odbijało w wodzie, świecąc mi

prosto w oczy. Nagle zaczęłam płakać łzami radości, nieopisanego szczęścia i wdzięczności. Każdą komórką ciała czułam w tym momencie, że Siła Wyższa jest ze mną. Czułam, że wszystko zostało mi wybaczone, wiedziałam, to rozlegało się we mnie bez słów. Poczułam się oczyszczona, opuścił mnie wstyd.

Doświadczenie Barb odpowiada, pod względem jego przeistaczającego działania, przeżyciu, jakiego na początku trzeźwienia doznał Bill W., nazywając je potem „duchową iluminacją o niewyobrażalnej mocy i rozmiarach". Tak pisał o jej skutkach: „Zostałem natychmiast uwolniony od obsesji alkoholu. Z miejsca poczułem, że jestem wolnym człowiekiem".

U większości naszych respondentów postęp odbywał się jednak stopniowo; było to sukcesywne wzrastanie i duchowa praktyka, dzień po dniu. Poprosiliśmy ankietowanych erotomanów o najważniejsze sugestie dotyczące rozwijania życia duchowego. Ich odpowiedzi streszczamy poniżej.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 7
Rozwijanie życia duchowego

1. ***Przerabiaj Dwanaście Kroków.*** Uczciwie stawiane, stanowią one sprawdzoną receptę na osiągnięcie wewnętrznej pełni i duchowego przebudzenia. Pamiętaj, że program zaczyna się z chwilą, kiedy uświadomisz sobie, że bez rozwijania duchowości nie wyzwolisz się z erotomanii. Zakoduj sobie, że życie duchowe jest podstawą, a nie dodatkową opcją.
2. ***Szukaj duchowych przewodników.*** Słuchaj innych erotomanów, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami duchowymi. Pytaj, jak przebiegało u nich uzdrawianie i wzrost. Wielu osobom niepowodzenia, upadki i tragedie — słyszane i znane z autopsji — pomogły odkryć w sobie najgłębsze i najwartościowsze obszary. Większość zaczynała program od buntu, obaw, sceptycyzmu i dystansowania się.
3. ***Odróżniaj religię od duchowości.*** Wiele osób zaczyna z obciążeniem nałożonym przez różne instytucje religijne — z „bagażem" hamującym wewnętrzny wzrost. Uraza, jaka się wiąże z tymi do-

świadczeniami, może kłaść się cieniem na rozwój duchowy. Organizacje i instytucje religijne nie są ostatecznymi wyroczniami, lecz mają ci pomagać rozwinąć życie duchowe i wejść w duchową wspólnotę. Korzystaj z nich wtedy, jeśli ci rzeczywiście w tym pomagają.

4. ***Łącz się z przyrodą.*** Duchowość zaczyna się zachwytu nad istnieniem i dziełami stworzenia — nad innymi żyjącymi istotami, pięknem gór, lasów, pustyń i zjawisk pogodowych. Idź na spacer. Podziwiaj gwiazdy. Opiekuj się jakimś zwierzakiem. Odbieraj sygnały swojego ciała. Baw się z dziećmi. Łącz te cuda z innymi rzeczami, które dostrzegasz wokół siebie.

5. ***Czyń regularny, codzienny wysiłek.*** Kluczem do życia duchowego jest wytrwałość i stałość. Codzienne pory i rytuały, które zakotwiczają cię w stabilności, pomagają ci rozwinąć stopniowy wewnętrzny wzrost. Poprzez praktykę nawiązujesz kontakt z Siłą Wyższą. To daje ci siłę, wiarę i odporność w sytuacjach, które tego wymagają — twój duchowy „akumulator" będzie naładowany.

6. ***Znajduj czas na refleksję.*** Duchowość dotyczy spraw o fundamentalnym dla ciebie znaczeniu — tego, co nadaje twojemu życiu wartość. Określ sposoby pomocne ci w odkrywaniu znaczenia i sensu życia. Zapisywanie myśli, czytania medytacyjne, liturgia, rekolekcje, modlitwa, dziennik uczuć i snów, joga, pisanie listów, itd. — to czynności, które możesz włączyć do swoich cyklicznych rytuałów. One również pomogą ci wydobyć sens z twoich duchowych przeżyć.

7. ***Poddaj się.*** Każda podróż do duchowego wnętrza zaczyna się od uznania własnej słabości — od wejścia w „pustkę" i ogołocenia się z „ja"; fakt ten znajduje odbicie we wszystkich religijnych tradycjach świata. Erotomani zaczynają zdrowienie od uznania swojej bezsilności — od zaniechania walki o uzyskanie kontroli. Pogoda ducha to zmienianie tego, co zmienić możesz i zgoda na to, że nie możesz więcej.

8. ***Uzdrów w sobie rozdźwięk: duchowość — seksualność.*** Wiele szkód wyrządzono ludzkiej seksualności w imię religii. Cierpią na tym obie te dziedziny. Aby uzdrowić ten podział, zacznij od uświadomienia sobie, że zarówno duchowość, jak i seksualność dotyczą

znaczenia. Szukaj dalszych punktów wspólnych. Bądź łagodny dla siebie i nie torturuj się dawnymi konfliktami. One nie są tobą. Nigdy nie były.

Jednym z najbardziej znaczących aspektów intensyfikacji życia duchowego jest wyzwolenie ogromnej twórczej energii. Temat ten powracał w wypowiedziach wielu zdrowiejących osób, ale być może najlepiej ujęła to Charlene, zauważając', że w czynnej erotomanii większość jej sił pochłaniała obsesja, związki i pogoń za mężczyzną. Po pierwszym roku zdrowienia odnotowała napływ duchowej energii:

W tym okresie nastąpił u mnie olbrzymi napływ sił twórczych. Zaczęłam pisać poezje — wiersze dosłownie wylewały się ze mnie. Potem zaczęłam komponować muzykę. Pisałam piosenki i to była naprawdę poważna twórczość. Czułam, jakby to wszystko pochodziło prosto od Siły Wyższej; ja tylko to zapisywałam.

Patrząc z dystansu na swoje pierwsze lata seksualnej trzeźwości, Charlene podkreśla, że były one bardzo bolesne, ale „niesłychanie bogate". Co więcej, dały one podwaliny pod następną fazę zdrowienia — czas nieograniczonego wzrostu.

Rozdział 9

Od trzech lat *wzwyż:* praca z programem i zdrowy seks

NICK NALEŻY DO AE od dziesięciu lat. Niedawno zaprosił na swoją rocznicę przyjaciół z grupy, z którymi czuł się najmocniej związany. Zamówił śniadanie w hotelowej restauracji, w małej kameralnej salce, przeznaczonej na rodzinne zgromadzenia. Przyjaciele zaczęli się schodzić, wymieniając ciepłe powitania. Śniadanie przerywały wspominki, opowiadania i wybuchy śmiechu. Patrząc wokół, Nick dokonał niemal równocześnie dwu spostrzeżeń. Po pierwsze, wiele z zaproszonych osób było z nim w AE niemal od początku. Po drugie, uroczystość stanowiła miernik jego postępu, o którym mógł bez wstydu i obaw powiedzieć, że wart jest tak szczególnego uhonorowania.

W okresie kiedy Nick zaczynał zdrowieć, jego grupa AE dopiero powstawała; była jedyną w mieście i jedną z pierwszych w ogóle. Ponieważ garstka uczestników czuła potrzebę spotykania się częściej niż raz w tygodniu, zaczęli umawiać się w restauracji na poniedziałkowe śniadania. Nie był to oficjalny mityng, lecz czas na omówienie problemów i wspierające rozmowy. Z czasem te tradycyjne spotkania przeniesiono w inne miejsce i powstały tzw. wtorkowe obiady, które przez kilka następnych lat były otwarte dla wszystkich uczestników z regularnej grupy.

Po roku spotykania się uczestnicy wspólnie postanowili wyjechać na parę dni na łono przyrody. Wynajęli kilka domków kem-

pingowych i świetlicę. Sami przygotowywali sobie posiłki. Skupili się nad wybranymi tematami, nad którymi chcieli solidniej popracować i nad sposobami przerabiania programu: Prócz tego mieli do dyspozycji tor jeździecki, basen i boiska do siatkówki. Koszt po sezonie nie był wysoki, a za tych, których nie było stać, zapłaciła grupa. Największy sukces jednak polegał na tym, że w ten sposób narodziła się tradycja regularnych wyjazdów o tej samej porze roku, na „rekolekcje" AE, które coraz mocniej łączyły uczestników.

Grupa rosła także liczebnie i kiedy nie mogła już zmieścić się w przykościelnej salce, podzieliła się — w bólach — na dwie mniejsze. Po roku podzieliła się też każda z tych dwóch grup, jednak pozostał wspólny rdzeń nawiązanych wcześniej przyjaźni, mimo że przyjaciele chodzili teraz na różne mityngi. Każda z tych nowych grup wypracowała też sobie tradycję wspólnych posiłków i corocznych wyjazdów.

Kiedy więc przyjaciele Nicka zebrali się, by w dziesiątą rocznicę wręczyć mu medalion trzeźwości, była to też okazja do wspominania wszystkich lat spędzonych na wspólnej drodze zdrowienia i do porównań z tragizmem ich poprzedniego życia. Jubilat otrzymał drobne upominki — jedne humorystyczne, inne o znaczeniu symbolicznym, ale wszystkie związane były jakoś z ich wspólną historią. Wszyscy bez wyjątku chwalili Nicka za jego wytrwałość, regularność w chodzeniu na mityngi, niezawodność jako sponsora i solidność w pełnieniu służb w AE. Wszyscy też podkreślali przemianę, jaka się w nim dokonała. Po dwóch i pół roku zdrowienia Nick zainicjował związek uwieńczony małżeństwem i w chwili jubileuszu miał już dwójkę dzieci. Był to dla wszystkich czas na refleksję, jak zdumiewającą drogę wspólnie przeszli w ostatnim dziesięcioleciu.

Wspólnie też rozpamiętywali stratę Michaela, członka ich grupy, który trzy lata wcześniej zmarł na AIDS. Nick był jego sponsorem i to on mobilizował grupę, by wspierała go w czasie pobytu w szpitalu oraz pomagała jego żonie i dzieciom. To on utrzymywał z żoną Michaela kontakt aż do chwili obecnej, kiedy również umierała na AIDS. To on podtrzymywał zobowiązanie grupy do pomocy ich osieroconym dzieciom. To on przez długi czas sprzeciwiał się usunięciu imienia Michaela z listy telefonów kontaktowych AE

i on najbardziej go opłakiwał. Przywiązanie Nicka do przyjaciela odzwierciedlało jego przywiązane do grupy, stanowiąc wielki kontrast z poprzednimi chaotycznymi latami czynnej erotomanii. Dzięki tak silnej sieci wsparcia mógł nam w wywiadzie powiedzieć: „Dziś jestem świadom, że mogę znieść każde doświadczenie — że nie ma takiego bólu, który mógłby mnie zabić, ani takiej straty, której nie umiałbym przeżyć. Nie wiedziałem tego na początku drogi".

Historia Nicka układa się w logiczny ciąg, który daje się określić i przewidzieć. W początkach zdrowienia zadaniem erotomana jest przełamanie izolacji, jaka wiąże się z uzależnieniem od seksu. Drugi i trzeci rok to budowanie bezpiecznych i wspierających więzi w ramach grupy, a także umacnianie ich poprzez wspólne rytuały, wyjazdy, posiłki, ceremonie i uczestnictwo w uroczystościach z okazji narodzin oraz w pogrzebach. Więzi te następnie stają się trwałą siecią wsparcia w fazie nie kończącego się duchowego wzrastania.

Przełamanie izolacji —
rok pierwszy (kryzys, szok i odżałowanie)
i
Budowanie więzi —
rok drugi i trzeci (wewnętrzna odbudowa)
i
Tworzenie sieci wsparcia —
od trzech lat wzwyż (faza wzrostu)

Chociaż budowanie sieci wsparcia zabiera dużo czasu, historia Nicka pokazuje, że pewne osoby są w niej od początku jej powstawania. Nick jest zdania, że pomiędzy zdrowiejącymi erotomanami tworzy się wyjątkowy, nie spotykany gdzie indziej rodzaj bliskości i więzi: „Ta choroba atakuje nasze najbardziej wrażliwe i czułe miejsca. Dzięki odstawieniu i zdrowieniu uzyskują one pełnię wyrazu. Niezwykle subtelne i żywe powiązania, jakie powstały między mną i innymi ludźmi, były rzeczywiście wyjątkowe. Duchowa rozkosz — nie umiem tego lepiej wyrazić".

W fazie wzrostu sieć wsparcia staje się siłą ugruntowującą erotomanów w zdrowieniu. Pewność, że ich najbardziej ludzka potrzeba może być zaspokajana, pozwala im całkowicie przekonstruować najważniejsze relacje — więzi z rodzicami, partnerami i dziećmi. Nie wszyscy jednak dochodzą do tego etapu; odpadają z grupy i uzależnienie wchłania ich z powrotem. Ci, którzy pozostali, mówią wtedy, że tamci musieli zaniedbać stosowanie programu.

Praca z programem

Nie wszyscy przerabiają program w tak regularny sposób jak Nick. Jim, który również był jednym z uczestników pierwszej w regionie grupy, na początku ciężko pracował nad sobą i przerabiał program. Jego żona, Ann, włączyła się w grupę wsparcia dla współuzależnionych i także zaczęła doznawać dobrodziejstw tego procesu. Ale potem nastąpiły zmiany prowadzące do katastrofy.

Jim otworzył firmę. Podekscytowany wyzwaniem i motywowany dużym zyskiem, zaczął wkładać całą energię w to nowe przedsięwzięcie. Zapewniał żonę, że wypełnione pracą weekendy i wieczory są czymś przejściowym, koniecznym na początku do rozruszania biznesu. Ale czas ten się wydłużał, a tempo nie spadało. Po kilku latach było zupełnie jasne, że jego zapracowanie to stan permanentny i ciężki — Jim stał się kompulsywnym pracoholikiem. Co gorsza, nastąpiło to w okresie, gdy Ann, lecząc się według programu, dojrzała do stawienia czoła problemom ich małżeństwa, relacji z dziećmi i stosunków rodzinnych z teściami. Zrobili duży postęp, ale nadal pozostawało wiele do zrobienia, tymczasem narastały nowe konflikty. Ann czuła się zawiedziona, opuszczona i pozbawiona wsparcia wychowawczego, co tylko dolewało oliwy do ognia.

Uczestnictwo Jima w mityngach stało się bardzo nieregularne, podobnie jak modlitwa i medytacja. Kiedy wyjechał jego sponsor, Jim nie znalazł sobie nowego. Sam w tym czasie sponsorował paru osobom, ale kontakty te stawały się rzadkie i niesystema-

tyczne. W ten sposób osiągnął stan, który Anonimowi Alkoholicy nazywają „suchym szaleństwem", poprzedzającym sięgnięcie po kieliszek.

Jim znalazł się o krok od rozwodu z Ann. Jego przedsiębiorstwo zaczęło wyprzedaż kapitału, chyląc się ku bankructwu, a on sam zaczął zaliczać wpadki. Przygnębiony obrotem spraw, wyjechawszy w interesach, poszedł do lokalu ze striptizem. W historii jego erotomanii oznaczało to zawsze wstęp do korzystania z usług prostytutek. Jim znał ten mechanizm, ale zignorował go i dalej co jakiś czas chodził na striptiz.

Przyznał się do klęski dopiero po odwiedzinach w gabinecie masażu erotycznego. Wrócił do grupy, która w tym czasie już się podzieliła, i uznał się za „nowicjusza". Zaczął co tydzień bywać na obu mityngach i znalazł sobie nowego sponsora. Wrócił do codziennej modlitwy i medytacji. Wykazał też zupełną uczciwość i otwartość wobec żony, która w końcu włączyła się w pracę nad odbudową ich związku. Największą przeszkodą dla Jima była jego pycha. Zaczynanie wszystkiego od początku w grupie, w której był jednym z pierwszych zdrowiejących ludzi, wiązało się z ogromnym wstydem. Znalazł jednak w pozostałych uczestnikach ekspertów od uśmierzania wstydu, wykazujących głęboką wzajemną empatię dla bezsilności wobec choroby.

Historia Jima w wielu aspektach jest przeciwieństwem historii Nicka. Przeszedłszy, pracując według programu, fazę wewnętrznej odbudowy, Jim znów poczuł się tak pewny siebie, że pozwolił sobie popaść w skrajności i napięcia. Przy tak rozhuśtanych emocjach i zburzonej równowadze uwodzicielskie podszepty „władcy świata" okazały się zbyt sugestywne. Dokładnie w okresie przechodzenia w fazę wzrostu Jim zaniechał regularnego wysiłku, jakiego wymaga zdrowienie. Przestał przerabiać program — jak określają to członkowie grup AE.

Jak pokazuje schemat na następnej stronie, praca nad zdrowieniem nie kończy się po trzech latach, a raczej dopiero się wtedy zaczyna. Odstawienie, okres celibatu i wysiłek wewnętrznej odbudowy stanowią przygotowanie zdrowiejącej osoby do prawdziwej, stałej pracy z programem.

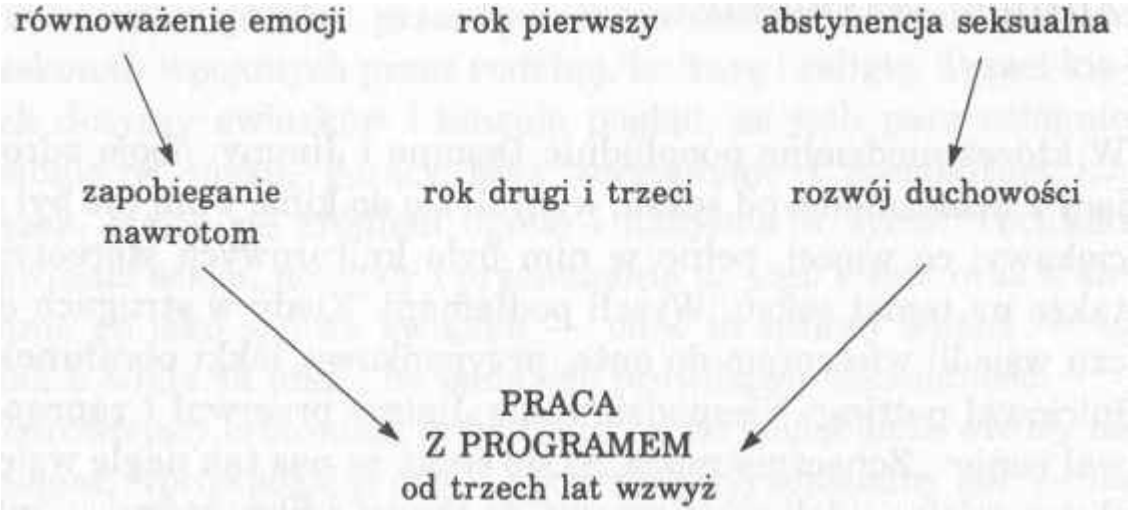

Praca z programem nie polega tylko na zachowaniu dotychczasowych zdobyczy. Chodzi w niej o pogłębianie trzeźwości i dalszy, nieograniczony duchowy wzrost. Krok Dwunasty AE mówi: „Przebudzeni duchowo dzięki tym krokom staraliśmy się nieść posłanie innym erotomanom i stosować te zasady we wszystkich dziedzinach swojego życia". Właściwa praca z programem to stosowanie wszystkich jego zasad w życiu osobistym, rodzinnym i w budowaniu bliskich więzi. Jest więc to zadanie, które nie ma końca.

Dla erotomanów życie według programu Dwunastu Kroków oznacza także włączenie tych zasad we własne życie seksualne i uczuciowe — budowę lub odbudowę zdrowej seksualności. Najczęstszym pytaniem nowicjuszy jest: „Czy erotoman może w ogóle mieć kiedyś zdrowy seks?" Analogiczne pytanie zadają na początku ludzie uzależnieni od jedzenia — żarłocy, bulimicy czy anorektycy pokarmowi: „Czy możliwe będzie dla mnie zdrowe i umiarkowane jedzenie?" W obu dziedzinach odpowiedź brzmi: TAK. Właściwie należałoby postawić pytanie, czy erotoman lub żarłok może wyzdrowieć bez odnalezienia zdrowego dla siebie sposobu odżywiania się lub zdrowej dla siebie ekspresji seksualnej. I rzeczywiście, w zdrowieniu z tych nałogów ogromnie ważną rzeczą jest stanie się dla siebie znawcą w dziedzinie zdrowego seksu czy zdrowego jedzenia.

Zdrowa seksualność

W któreś niedzielne popołudnie Deanne i Jimmy, oboje zdrowiejący z uzależnienia od seksu, wybrali się do kina. Film nie był zbyt ciekawy; co więcej, pełno w nim było kulturowych stereotypów, także na temat seksu. Wyszli podłamani. Kiedy w strugach deszczu wsiedli wieczorem do auta, przypadkowy, lekki pocałunek zainicjował petting. Niespodziewanie Jimmy przerwał i zaproponował żonie: „Zobaczmy może, co się stało, że nas tak nagle wzięło?" Rozmawiając, zdali sobie sprawę, że chodzi o film, który — miałki jako ekranowe dzieło — swoim przekazem podziałał na nich uruchamiająco. Poszli do restauracji na ciepłą kolację i długo rozmawiali o uczuciach, jakie wzbudził w nich ten seans. Wieczorem, w łóżku, zrelaksowani, zaczęli się kochać. Ich delikatne czułości zestroiły się z odgłosami ciągle siąpiącego na dworze deszczu. Deanne — zaspokojona — zasypiała z myślą, jak zupełnie inaczej wygląda teraz ich małżeństwo.

Deanne i Jimmy stawali się coraz lepszymi znawcami swojej seksualności. Wiedzieli wystarczająco dużo o swoich wewnętrznych światach, aby w rozmowie przesiewać swoje odczucia przez sito zrozumienia i akceptacji, wyławiając problem, zamiast go seksualizować. W czasach, kiedy oboje byli czynnymi erotomanami, obracali się w destrukcyjnym, naprzemiennym cyklu morderczej walki i piorunującego seksu. Tak działo się niemal zawsze, kiedy któreś próbowało uniknąć jakiegoś bólu lub przykrości, jakie sprawiało im życie. Nie mające końca cykle zaciętych walk i konfliktów uśmierzanych potem gorącym seksem doprowadzały ich do rozpaczy i emocjonalnego wykrwawienia. Problemy i napięcia poprzedzające każdy taki cykl pozostawały nie rozwiązane, a co gorsza — najczęściej w ogóle nie uświadomione.

Nie tylko w naszej kulturze, ale i wśród seksuologów większość dostępnych informacji na temat doskonalenia seksualności ogranicza się dziś głównie do trzech kierunków. Pierwszy — najczęstszy i najbardziej wybijający się — w zasadzie sprowadza się do metod i technik urozmaicania, wydłużania i zwiększania seksualnej przy-

jemności. W drugim, pomoc w doskonaleniu seksualności polega na znoszeniu granic: przezwyciężaniu restrykcyjnych postaw i przekonań wpojonych przez rodzinę, kulturę i religię. Trzeci kierunek dotyczy związków i lansuje pogląd, że jeśli para osiągnie harmonię w łóżku, gorący seks zorganizuje i scementuje ich związek, stając się źródłem opieki i ukojenia w życiu. Techniki uprawiania seksu, postawy i przekonania na jego temat oraz traktowanie go jako spoiwa związku — choć to sprawy ważne — to jednak o wiele za mało, by odnaleźć prawdziwą seksualność.

Zdrowiejący erotomani przyczynili się do pogłębienia wiedzy na ten temat, wprowadzając nas — poprzez swój seksualny ból — na nowy poziom rozumienia. Zmusiła ich do tego rzeczywistość ich choroby. Jimmy, mąż Deanne, wyraził to zwięźle: „Musimy uzdrawiać ten nałóg od wewnątrz. Seksualność nas nie opuści. Mogę trzymać się z dala od knajpy, ale nie mogę przebywać poza moim ciałem. Zdrowieć — to zaakceptować własny seksualny rdzeń i przekształcać dawną, destrukcyjną energię w coś całkiem nowego". Jimmy podkreśla, że seksualność, nie tracąc swoich walorów, zaczęła dla niego uzyskiwać nowy rodzaj intensywności: „Zamiast być czymś, co uznane z początku za najwspanialszą i najważniejszą rzecz na świecie, kończyło się okropnym zawodem, wstydem i rozpaczą, seks wnosi teraz w moje życie bogactwo, którego przedtem na próżno szukałem".

Erotomani, którzy nad tym pracują, odkrywają wyjątkowość swojej seksualności. Dochodzą do tak głębokiej seksualnej wiedzy na swój temat, jakiej innym ludziom nigdy nie udaje się osiągnąć. Zmuszeni przez ponoszone straty i cierpienia przyjąć i przepracować dawne wykorzystanie, późniejsze uruchamianie się oraz wszystkie kulturowe i rodzinne dysfunkcje, mogą nadać swojej seksualności głębokie znaczenie. Opowiadali nam, że wraz z zaleczaniem dawnych ran ich konstrukcja seksualna stawała się mocniejsza, a mimo to dalej tak samo wrażliwa. Słowa Jimmy'ego wyrażają odczucia wielu innych erotomanów:

> Seksualność nigdy nie będzie dla mnie tym samym, czym jest dla kogoś, że tak powiem, normalnego. Zawsze będzie znaczyć więcej i zaw-

sze będzie czymś innym. Zdrowienie z erotomanii nie oznacza, że stanę się pod tym względem taki jak inni. Oznacza dla mnie wyjście z impasu i autodestrukcji. Dziś w moim małżeństwie seks z żoną znaczy coś więcej niż w związkach innych ludzi. To nie jest kwestia częstotliwości czy urozmaicenia, nic podobnego. Jest w nim pełnia i myślę, że będzie już do końca.

To, o czym opowiada Jimmy, nazywamy „miękką" trzeźwością. Jak już wspomnieliśmy, zdrowienie nie polega na czarno-białych wyborach, lecz lokuje się w różnych gamach odcieni i dopuszcza półtony. Osobom leczącym się z erotomanii, gdy w swoim związku zaczynają znów uprawiać seks, nieraz trudno jest rozpoznać, kiedy ich seksualność jest zdrowa, a kiedy uzależnieniowa. Podejmowane decyzje i zachowania mogą mieścić się w definicji trzeźwości i nie naruszać niczyich granic, a mimo to oznaczać uśmierzanie bólu i „haj" uzależnieniowy. Tak zwana „miękka" trzeźwość używa bogatej palety. Jimmy opisał, jak ją stosuje i jak ważna jest dla niego i Deanne:

Dla mnie ważne jest być uczciwym wtedy, gdy czuję, że chcę coś załatwić lub zatuszować seksem. I żona i ja wiemy dobrze, że jeden z wzorców naszego uzależnienia to skłonność do „załatwiania" problemów i zagłuszania trudnych emocji w łóżku. Świadomi tego, jesteśmy w każdej chwili gotowi powiedzieć: „Nie, teraz w to nie wchodzę; czuję, że coś bym tym znieczulał". Czasem wystarczy tylko porozmawiać o trudnym uczuciu czy problemie i wiedząc, że wieczorem seks może podziałać jak maść uśmierzająca, mimo to odważyć się. Wypowiedzenie i świadomość problemu przywraca nam więź. Jeśli jednak któregoś wieczoru znieczulę się seksem i nic o tym później nie powiem, wznoszę mur, prawdziwą barierę. Ale jeśli powiem: „Deanne, nie wiem, ale być może coś chcę w sobie zagłuszyć", to choć znieczulane emocje nakładają się na seks, możemy się kochać, bo powiedziałem o tym. Bo wtedy nie istnieje bariera. Może istnieć ból, kojenie go, ale nie ma ściany. Myślę, że to jeszcze jeden sposób oswajania przeszkód — rozmawianie o naszym zdrowieniu i naszych obawach.

Uzdrawianie seksualności wymaga dużej świadomości przeszkód i zagrożeń i od niej się zaczyna. Potrzebna jest wstępna goto-

wość do rozmawiania z partnerem i umiejętności bycia emocjonalnie obecnym — dla siebie i niego. To bardzo trudne nawet dla nieuzależnionych osób, gdyż, jak ze zdumieniem zauważają Masters i Johnson: „Ludzie stają się przedziwnie małomówni, gdy mają zacząć rozmowę ze swoim partnerem o wspólnym pożyciu". Dla czynnych erotomanów komunikacja w tej dziedzinie jest prawie niemożliwa z powodu skrywanych tajemnic i wstydu. W procesie zdrowienia muszą oni zdecydować się na jeszcze większe ryzyko, jednak podjęcie go szczodrze ich wynagradza. Przytoczmy komentarz Sary:

> Właśnie pracuję nad tym z moim mężem. Czuję, jak wzmacnia się i leczy moja seksualność, kiedy rozmawiam z nim otwarcie i mimo to delikatnie o naszym współżyciu, jakie ono dla mnie jest. Penetracja sprawiała, że czułam się pogwałcona, ale wspólne rozmowy otworzyły przed nami nowe możliwości. Potrafimy skończyć, rozmawiając ze sobą w trakcie stosunku. Potrafimy być ze sobą cały czas „tu i teraz". W przeszłości, uprawiając seks, wycofywałam się, uciekałam w dysocjację, fantazjowałam albo byłam wykorzystywaną znowu ofiarą. Jeśli więc siadam naprzeciw męża, a jest to trudne, jeśli wysiedzę, patrząc na niego, to jakiekolwiek by padały słowa w rozmowie — romantyczne, ostre, uwodzicielskie — zawsze nam to pomaga.

Emocjonalna obecność, komunikacja i głęboka świadomość odczuć prowadzą w nową dziedzinę uzdrawiania seksualności. Cechy te są jego podstawą, ponieważ erotomani i współzuleżnieni podatni są na seksualne pułapki, które powstrzymują leczenie. Pułapki te mają najczęściej źródło w przekazach z uzależnionej, zakorzenionej we wstydzie rodziny pierwotnej. Są one następujące:

- *Seksualizowanie złości.* Chodzi o złość nie mającą logicznego uzasadnienia, skierowaną zwykle na przeciwną płeć, której przedstawiciele winieni są za wszystkie niepowodzenia w związku (np. „Kobiety zawsze..." lub „Mężczyźni zawsze...").
- *Seksualizowanie konfliktów.* Współżycie staje się sposobem przezwyciężenia zranień, jakie zadają sobie partnerzy, lub re-

dukcji napięcia i lęków bez rozwiązania powodującego je konfliktu. Tak dzieje się w naprzemiennych cyklach zapiekłych waśni i szalonego seksu.

- *Seksualizowanie potrzeb.* Wskutek wzorców rozwiniętych w dzieciństwie, erotomani są podnieceni i poszukują seksu, kiedy czują się osamotnieni, zranieni lub wyczerpani.
- *Seksualny wstyd.* Chodzi tu o głęboki wstyd za przeżywanie uczuć seksualnych oraz przekonanie, że jest się z tego powodu złym człowiekiem.
- *Wykorzystywanie.* Wskutek przekonania, że potrzeby seksualne nie zostaną zaspokojone w inny sposób, dana osoba ucieka się do oszustw, manipulacji lub uwodzenia. Pasmo przykładów zaczyna się od demonstrowania braku zainteresowania kimś przy jednoczesnych zabiegach, by go seksualnie przyciągnąć, a kończy się na podrywaniu osób, które wskutek cierpienia, naiwności lub głodu uczuć są łatwe do zranienia i podatne na wykorzystanie.
- *Podwójne wiązanie seksualne.* Jeśli jesteś kimś dobrym, nie możesz być seksualny(a). Jeśli odczuwasz pożądanie, nie możesz być dobry. Skoro więc seks sprawia ci przyjemność, musisz czuć się źle dlatego, że jest ci z partnerem dobrze. To chory paradoks: seks jest czymś brudnym, więc zachowaj go dla kogoś, kogo naprawdę kochasz!
- *Autodestrukcja poprzez seks.* Można realizować wzorzec, zwykle zakodowany przez rodzinę pierwotną, posługiwania się seksem, by wpędzać się w nieszczęścia. Jest to na przykład szukanie i wchodzenie w sytuacje seksualne i związki, które kończą się wykorzystaniem lub porzuceniem.
- *Wstyd z powodu swojej płci.* Objawia się — szczególnie silnie wobec przedstawicieli przeciwnej płci — olbrzymim zakłopotaniem i podatnością na zranienia z powodu bycia mężczyzną lub bycia kobietą. Mężczyzna może czuć się kompletnie nie na miejscu, wyrażając swoje uczucia wobec kobiet, które postrzega wtedy jako znacznie bieglejsze w tej dziedzinie.
- *Seksualny perfekcjonizm.* Odczuwanie przymusu robienia wszystkiego doskonale prowadzi w łóżku do zablokowania

zdolności zrobienia czegokolwiek. Typowy przykład takiego perfekcjonizmu to polowanie na „właściwy" orgazm.

- ***Wstyd na punkcie własnego ciała.*** Objawia się głębokim zakłopotaniem z powodu swojej cielesności lub jej pewnych partii. Człowiek wstydzący się swojego ciała stale porównuje się z innymi, którzy w jego odczuciu są zgrabniejsi, lepiej rozwinięci czy bardziej atrakcyjni.

Ludzie uzależnieni od seksu mają w tej dziedzinie najwięcej braków do nadrobienia, ponieważ zawsze byli — i nadal są ogromnie podatni na wymienione pułapki. Poprosiliśmy ich o sugestie, co więcej, poza programem i terapią, erotoman może zrobić dla zdrowego ugruntowania swojej seksualności. Otrzymane rady podajemy niżej.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 8

Odnajdywanie swojej seksualności

1. ***Zaufajcie procesowi zdrowienia.*** Seksualna przemiana następuje powoli i stopniowo — nie jest czymś nagłym i olśniewającym. Zaufaj cierpliwie i wierz w to, co ma nadejść. (Najczęstszym sloganem także w tej dziedzinie jest „Powstrzymaj się i pozwól działać Bogu"). Próby innych działań i kontrolowania rezultatów tylko niszczą proces odkrywania seksualności.
2. ***Opierajcie seks na bliskości.*** Witalność seksualna wypływa z intymności w związku. Podejmowanie wyzwania, jakim jest bliskość z partnerem, odnawia wzajemne seksualne zainteresowanie i pogłębia znaczenie i przeżywanie seksu.
3. ***Rozmawiajcie o seksie — przed, w trakcie i po.*** Werbalizowanie namiętności, potrzeb i obaw to najdogodniejsza być może droga do wzajemnej seksualnej intymności i bliskości.
4. ***Pokonujcie seksualny wstyd, afirmując się wzajemnie.*** Pary, które są z siebie najbardziej zadowolone, podkreślają, jak ważna jest zasada wspierania i potwierdzania siebie. Niech to będą komplementy i uznanie. Podkreślajcie pozytywy, które dostrzegacie w seksualności partnera. Tego nigdy za mało.

5. ***Szanujcie swoje granice i prawa.*** Budowanie zaufania leczy seksualne rany przeszłości. Musicie w każdym momencie mieć prawo powiedzieć drugiej stronie „nie" bez obaw o akcję odwetową lub odrzucenie. Okazuj szacunek dla odsłonięcia się i pragnień partnera, nawet jeśli nie całkiem je rozumiesz, lubisz czy aprobujesz. Pamiętaj, że dążycie do zaufania. Uwodzenie, manipulowanie lub sprawdzanie granic partnera działa ogromnie niszcząco. Zdrowienie zmieni wasze spojrzenie i granice. Ponowne złamanie zaufania może okazać się już nie do naprawienia.
6. ***Stale obserwujcie wasze emocje.*** Erotomani i współuzależnieni nauczyli się seksualizować swoje pozaseksualne potrzeby oraz lęki i cierpienie. Seksualność nie może ich zaspokoić ani usunąć powodu bólu i lęków, jedynie je tłumi. Zwracaj uwagę na to, co dzieje się w tobie i co przeżywasz w życiu. Możesz zacząć od samego nazywania uczuć. Z czasem nabierzesz biegłości w ich wyławianiu i oddzielaniu.
7. ***Traktuj seks jako uprawnioną radość.*** Porzućcie pokutnicze lub lubieżne reguły, które trzymały was w uzależnieniowej obsesji. Niech to będzie uciecha. Bawcie się, pozwalając sobie — w ramach swoich granic i definicji trzeźwości — na eksperymentowanie i spontaniczność. Zdrowienie to także seksualny wzrost, który wymaga ryzyka. Zasady zdrowienia określają wasze bezpieczeństwo, więc możecie je podjąć w nowy, pozytywny i wynagradzający sposób.
8. ***Troszcz się o swoje ciało.*** Zdrowie fizyczne to podstawa zdrowia seksualnego. Zażywaj ruchu. Jedz wartościowe pokarmy. Dbaj o sen. Odstaw używki: alkohol, narkotyki, nikotynę, kofeinę. Jeśli to wszystko robisz, możesz mieć pewność, że seksualnymi reakcjami ciała będzie kierował tylko twój umysł.

Oprócz stosowania określonych zasad, leczącym się erotomanom pomaga model ewolucji zdrowej seksualności. Podobnie jak bliskość, zdrową seksualność można rozbić na części i uczyć się jej po kolei. Poznając każdą jej składową, możemy się przekonać, jak program zdrowienia wspiera wzajemną, troszczącą się i rozkwitającą seksualność.

Osiem wymiarów zdrowia seksualnego

Potrafimy wyliczyć osiem wymiarów ludzkiej seksualności; są one nierozerwalne, ale można je badać oddzielnie. Kiedy rozwijane są w pełni, wspierają się wzajemnie. Jeśli któryś z tych wymiarów choruje, wpływa też ujemnie na pozostałe. Wszystkie razem stanowią mapę seksualnego „ja" danej osoby.

1. Troska i wzajemność

Współżycie seksualne wymaga bycia opiekuńczym. Najpierw trzeba nauczyć troszczyć się o siebie, gdyż dopiero to umożliwia zatroszczenie się o innych, a także ogólnej zdolności przyjmowania ciepła i dobra. Wzajemnej opiekuńczości nie da się oddzielić od zdrowego seksu. Ktoś, kto choćby w małym stopniu nie umie przyjmować objawów troski od innych, nie będzie również w stanie przyjąć ich w seksualności od partnera. Mimo że podstawą współżycia jest komfort emocjonalny, wzajemna troska jest czymś, przed czym erotomani i współuzależnieni mocno się bronią. W swoich domach rodzinnych wykształcili w sobie wysoką tolerancję na ból i odrzucenie, rosnąc w przekonaniu, że nie zasługują na opiekę i dobre traktowanie. Dlatego dla nich podstawowym zadaniem w terapii jest uczenie się, jak życzliwie i czule opiekować się sobą oraz jak przyjmować od innych przejawy takiej troski.

Ilustracją niech będzie historia Rogera, który w młodości kształcił się w seminarium duchownym. Jego rodzina zawsze podkreślała znaczenie wyrzeczeń, poświęcania się i służenia innym. W życiu dorosłym Roger i jego żona osiągali duże zyski w interesach. Pod wpływem ascetycznego wychowania oraz kontrkultury początku lat siedemdziesiątych, biorąc ślub, postanowili przeznaczać większość dochodów na cele dobroczynne. Ustawili swoje życie, wydatki i potrzeby na poziomie minimum socjalnego, oszczędzając na czym się dało. Roger nosił używane ubrania i zaciskał pasa. Wiele godzin dziennie pracował społecznie, prawie nic nie

robiąc dla siebie. I przez cały czas był czynnym erotomanem — dla niego jedyną formą „troski" było uruchamianie się.

Kiedy trafił do wspólnoty Anonimowych Erotomanów, inni uczestnicy zwrócili uwagę na jego skąpstwo wobec siebie. Ponieważ miał ciągłe wpadki, zaczęli mu sugerować, by starał się zatroszczyć o swoje najważniejsze potrzeby. Pomysł ten brzmiał w jego uszach obco i trącił egoizmem. Zaczął bronić swojej postawy przed grupą i na siłę próbował wymóc na sobie seksualną trzeźwość. Wreszcie ktoś, nie mogąc dłużej znieść jego szamotania, zapytał go wprost, czego najbardziej pragnął w życiu. Przyciśnięty pytaniem Roger wybuchnął: „koszuli od Pendletona!" Tego wieczoru cała grupa poszła z nim do sklepu z galanterią, zostając przed wejściem jako wsparcie i bodziec, kiedy wzruszony realizował marzenie, którego dotąd nie potrafił spełnić.

Zakup luksusowej koszuli stał się dla Rogera przełomem w leczeniu. Z czasem jego zmagania, by zacząć troszczyć się o siebie, przynosiły coraz lepsze rezultaty. Uzgodnił z żoną, że na dobroczynność będą przeznaczać 10 procent dochodów. Oboje zafundowali sobie miły domek nad jeziorem, a Roger zaczął troszczyć się o swoje potrzeby nie tylko materialne. Dziś, gdy tylko znów zaczyna być dla siebie surowy i skąpy, przyjaciele z grupy zaraz go delikatnie naciskają, wspierając nową postawę. I dziś Roger już się nie uruchamia.

Zakup koszuli otworzył mu oczy na tłumiony dotąd olbrzymi ból z powodu deprywacji i deficytów w jego dziecięcym życiu. Przeżycie go i oswojenie stało się dla niego bezcenną nauką o tym, jak ważna jest delikatna, „miękka" droga do trzeźwości. Nauczył się troszczyć o siebie i umiejętność ta najlepiej zaznaczyła się w sferze jego seksualności. Stał się zdolny do opiekuńczości i wzajemności — do dawania i przyjmowania troski. Obecnie, przytulając się z żoną, potrafią jak dzieci zakopać się w stercie pluszowych misiów, co w niczym nie przypomina ich wcześniejszego obcowania. Wystarczy zmienić scenerię, a pod nadzieją, jaką możemy znaleźć w historii Rogera, podpisze się wielu zdrowiejących erotomanów.

2. Zmysłowość

Seks jest doświadczeniem zmysłowym. Podobnie jak w przypadku poprzedniej składowej — opiekuńczości — seksualna świadomość czuciowa jest możliwa tylko, jeśli dana osoba dobrze orientuje się w doznaniach płynących z ciała. Temperatura, kolor, kształt, gęstość, gładkość, szorstkość, dźwięki, smaki, zapachy — to bodźce, które wypełniają nasze fizyczne życie. Jednakże, z powodu naszego zagonienia, stresów, spędzania większości czasu w pomieszczeniach zamkniętych i z dala od natury oraz tendencji do życia zastępczymi bodźcami dostarczanymi poprzez media, nie odbieramy większości z tych prawdziwych sygnałów i nie przywiązujemy do nich wagi. Dlatego, choć nasze ciała mogą odbierać zmysłowe bodźce z zewnątrz, ignorujemy zwykle ich sygnały. A wtedy gwałtownie zaczynamy szukać seksualnego kontaktu — najbardziej zmysłowego i osobistego doświadczenia — dziwiąc się tylko potem, że nie był tym, czego naprawdę oczekiwaliśmy.

Paradoksem tej sytuacji jest fakt, że świadomość doznań zmysłowych jest bramą do samoświadomości duchowej. Wiele szkół koncentracji, jak np. joga czy medytacja, a także wiele szkół terapeutycznych, zaczyna pracę od podstawowej świadomości doznań zmysłowych — uprzytomnienia sobie własnego oddechu, tętna i napięć mięśniowych. Praca nad rozwijaniem duchowości lub nad samym tylko redukowaniem stresów opiera się na świadomości sygnałów wysyłanych przez ciało i odbiorze bodźców zmysłowych. Często zachęca się adeptów do przystanięcia i rozkoszowania się zapachem róży czy śpiewem ptaka. Zestrajając się z własnymi zmysłami, dowiadujemy się o sobie wielu rzeczy. Specjaliści od masażu terapeutycznego nieraz obserwują gwałtowny napływ uczuć w czasie pracy z pewnymi grupami mięśni u klientów, którzy nie mają pojęcia, skąd w nich nagle tyle emocji. Masaż staje się wtedy sposobem przełamywania tłumień.

Stosunek seksualny to ogromnie zmysłowy i osobisty akt. Nie mógłby być osobisty, gdyby nie był zmysłowy. Wymaga on zwolnienia tempa i zauważania doznań. Zatrzymanie się nie wyklucza spontaniczności; sprawia tylko, że człowiek staje się osiągalny dla

bodźców zmysłowych. Reguły, jakich wymaga przeżywanie sensytywne, często pokrywają się z regułami zdrowienia, w którym kładzie się nacisk na ciągłe życie „tu i teraz". Podobnie uważa Jimmy:

> Myślę, że przeżywanie zmysłowości w seksie ma coś wspólnego z ogólnym doświadczaniem zdrowienia. To nie jest sprawa powstrzymywania się i ograniczeń. W pewien sposób polega to na zagłębieniu się w to, co razem z żoną robimy — czy to są pocałunki, czy głaskanie, czy cokolwiek innego. Nie pędzimy na oślep, byle do mety. To raczej długa symfonia zamiast trzyminutowego „rock and rolla".

3. Poczucie siebie

Podobnie jak bez kontaktu z własnymi zmysłami, można także pozostawać bez kontaktu z samym sobą. Ponieważ seks jest z natury czymś ogromnie osobistym, niewrażliwość taka w najlepszym razie czyni z niego nic nie znaczący gest, a w najgorszym — akt wysokiego ryzyka. Odwrotnie dzieje się, jeśli dana osoba ma dobre poczucie siebie. Wtedy seks jest dla niej sprawą wyboru. Może wtedy przytomnie decydować, z kim chce go uprawiać, czuć, co w nim jest dla niej dobre, a co nie, oraz znać i wyrażać swoje oczekiwania wobec partnera. Kiedy oboje ludzi ma poczucie siebie, ich sposób uczuciowej ekspresji kreuje namiętność i wzmacnia bliskość.

Wysiłki profesjonalistów, aby pomóc ludziom lepiej cieszyć się ich seksualnością, polegają zwykle na dawaniu im przyzwolenia w seksie na wszystko. Zachęca się ich, by niczego nie tłumiąc, robili to, o czym skrycie marzą i na co mają ochotę. Zważywszy na dziewiętnastowieczną purytańską spuściznę i kulturową represyjność wobec erotyki, wyzwolenie seksualne mogło działać jak zdrowe antidotum na seksualny wstyd. Jednak odrzucając tradycyjne normy, tracimy z oczu ludzką potrzebę bezpieczeństwa, granic i parametrów moralnych. Opór przed wykonaniem jakiegoś zadania na grupie terapeutycznej może na przykład nie wynikać z zahamowań i purytańskich naleciałości, lecz z dawnych ran i doświadczeń seksualnego wykorzystania albo z uzasadnionej obawy przed uruchomieniem się. Musimy wzmacniać w naszych pacjen-

tach także zdolność mówienia „nie", wytyczania swoich granic oraz uświadamiania sobie zranień i oznajmiania ich. Aby odnaleźć się w seksie, nie mogą być narażeni na ból, szkodę czy wykorzystanie. Dobra terapia pomaga im ustanowić bezpieczne granice, w obrębie których będą zdolni podejmować nowe ryzyko. Każda taka granica staje się dla nich określeniem swojego ja, wzmacniając ich poczucie siebie.

Poczucie siebie wzmacnia również trening asertywności, jednak klient, by móc prosić o coś dla siebie, musi najpierw odkryć, czego potrzebuje. Kiedy czuje się w środku „jak bezradne dziecko", musi nauczyć się proszenia o opiekę, troskę i czułość, a nie o seks. Mimo że już wie, iż potrzebuje czułości od Swojego partnera, może jej nie dostać, jeśli go o nią nie poprosi.

Kluczowe znaczenie w zdrowieniu ma dla leczących się ich poczucie granic, wiedza na swój temat oraz odpowiedzialność za siebie i własną chorobę; odcina ich to od pewnych technik terapeutycznych i porad, jakie w odnajdowaniu seksualności mogą być użyteczne dla innych. Na przykład, część ludzi może w tej dziedzinie wiele dowiedzieć się o sobie poprzez badanie reakcji swojego ciała i naukę masturbacji. Mogą oni skrystalizować i poznać swoje potrzeby, śledząc i swobodnie rozwijając seksualne fantazje. Jednak w przypadku erotomanów masturbacja, fantazjowanie i naerotyzowane sytuacje stanowią bramę dla dawnej autodestrukcji.

W jaki więc sposób erotoman może budować wyobrażenia pomocne mu w seksualnym odnalezieniu siebie? Po pierwsze, nie powinien tego robić bez konsultacji z odpowiedzialnym specjalistą. Terapeuci, sponsorzy oraz doświadczeni uczestnicy grup AE mogą stanowić zaplecze dla nowych, konstruktywnie działających wyobrażeń. Po drugie, najpewniejszą drogą dla erotomana jest odnalezienie w swojej historii pozytywnych przeżyć seksualnych. Pomaga w tym ćwiczenie 6 — arkusz pozytywnych seksualnych doznań i ich wspólnych cech. Wyobrażenia, jakie powstają dzięki temu procesowi, są potem dla erotomana bezpiecznym przewodnikiem w jego seksualnej autoekspresji. Po trzecie, ponieważ erotomani wychodzą od seksualnej postawy, która jest destrukcyjna,

muszą obalić w sobie dawne mity, zdobyć odpowiednie informacje o sobie i ustanowić nowe granice i zasady dotyczące seksu — muszą zbudować własne seksualne poczucie siebie.

Ćwiczenie 6

Arkusz pozytywnych doznań seksualnych.

Aby zbudować wewnętrzne poczucie seksualnego zdrowia, wyśledź w swojej historii wspomnienia tych chwil i wydarzeń, kiedy czułeś się dobrze ze sobą i swoją seksualnością. Jeśli twoja historia mieści wiele doświadczeń wstydu, wykorzystania i bólu, zadanie to będzie z początku wydawało ci się bardzo trudne. Skup się tylko na tych momentach, kiedy naprawdę byłeś sobą — kiedy czułeś spokój, bezpieczeństwo, zaspokojenie i szczęście. W dalszej części ćwiczenie to pomoże ci odkryć, co z tego wynika dla twojego życia seksualnego.

Zacznij od opisania przynajmniej ośmiu sytuacji, które były dla ciebie pozytywnym przeżyciem. (Być może będzie to dłuższa lista, z której następnie wybierzesz osiem najlepszych doświadczeń). Po ich odtworzeniu określ, co sprawiło, że były one dla ciebie tak wyjątkowe i dobre. Wynotuj okoliczności, prześledź procesy między tobą i partnerem, wypisz własne reakcje i zachowania decydujące o pozytywnej treści każdego z tych przeżyć. Przyjrzyj się następnie cechom wspólnym dla wszystkich tych chwil i wypisz najważniejsze pięć z nich. Na koniec, opierając się na tym, co odkryłeś, napisz pięć praktycznych dla ciebie kroków w kierunku pozytywniejszego przeżywania seksualnego aktu.

I. Opis seksualnego przeżycia. ***Przykład: letnia noc na plaży z pierwszym chłopakiem lub dziewczyną.***	II. Co sprawiło, że było ono dla ciebie wyjątkowe i dobre? ***Przykład: Morze, gwiazdy, przyroda. Mnóstwo czasu. Wzajemność. Tylko nas dwoje. Bezpieczeństwo. Godziny czułości i dotyku.***
1...	1...
2...	2...
3...	3...
4...	4...

5...
6...
7...
8...

III. Wyłów pięć czynników wspólnych dla opisanych zdarzeń.
Przykład: Wzajemność. Dużo fizycznego kontaktu, dotyku i przytulania.

1...
2...
3...
4...
5...

5...
6...
7...
8...

IV. Napisz pięć praktycznych dla ciebie kroków w kierunku pozytywniejszego przeżywania seksu.
Przykład: „Sesje" dotykania się i przytulania z moim partnerem. Rozmowa z nim o naszych doznaniach. Dotykanie się jako rytuał każdego dnia.

1...
2...
3...
4...
5...

4. Seksualność w związkach

Identyfikacja seksualna zaczyna się z chwilą narodzin, kiedy rozpoznajemy: „to jest chłopiec" lub „to jest dziewczynka" — i warunkuje wszystkie nasze więzi z ludźmi. Każdego dnia mężczyźni i kobiety odnoszą się do siebie poprzez swoją męskość lub kobiecość. Na tym poziomie jesteśmy seksualni bez przerwy. Uświadamiamy sobie płciowe różnice między nami, ale ich nie erotyzujemy. Możemy mieć na tym poziomie nieerotyczne przyjaźnie lub związki z ludźmi tej samej lub przeciwnej płci. Role społeczne, stereotypy i oczekiwania służą nam jako filtry dla nawiązywania bliskości.

Terapeuta wsłuchuje się uważnie w to, jak klient charakteryzuje swoje relacje międzyludzkie na poziomie towarzyskim. Mężczyzna, który mówi: „Nie mam trudności z kolegami, ale obecność kobiet mnie naprawdę zawstydza" lub „Nie mam tak naprawdę przyjaciół wśród kolegów; o wiele mi łatwiej rozmawiać z kobietami", odsłania bardzo istotny wzorzec swoich więzi, który podpowiada, czego należy zacząć szukać w rodzinie pierwotnej — gdzie i z jakich powodów osoba taka nie mogła nauczyć się obcowania z ludźmi tej samej lub przeciwnej płci. Zdrowa seksualność to czucie się swobodnie i blisko z przyjaciółmi obojga płci. Brak przyjaźni wśród jednej z płci zawęża naszą percepcję, naszą sieć wsparcia i ostatecznie naszą seksualność.

Dobrym przykładem, jak to działa, może być sytuacja rozwodowa. Zdarza się, że mężczyzna jest nią kompletnie zdruzgotany, ponieważ nie miał żadnych przyjaciół mężczyzn, a żona była dla niego jedynym źródłem emocjonalnego wsparcia. Zdarza się też, że kiedy kobieta, żyjąc z dominującym mężem w destrukcyjnym związku, gdzie po latach całkiem utraciła wiarę w siebie, trafia w końcu na terapię i mając wsparcie grupy, zaczyna dochodzić utraconych praw i odrębności, traci swoje małżeństwo. Jest to dowód, że trzymało się ono tylko dzięki jej dotychczasowej izolacji i deprywacji. Z takich głównie scenariuszy składa się krajobraz terapii małżeńskiej. Kiedy osiągamy nową wzajemność w relacjach między płciami, najwięcej wtedy zyskuje nasza seksualność.

Ludzie uzależnieni od seksu w czasach czynnej choroby seksualizowali niemal wszystkie swoje znajomości. Budowanie przyjaźni bez seksualnego podtekstu jest więc dla nich czymś obcym i z początku jakby bezcelowym. Spomiędzy różnych uzależnień zdrowienie z erotomanii jest chyba największym wyzwaniem. Erotomani muszą zrobić dużo więcej niż tylko zbudować sieć wsparcia; muszą nauczyć się z niej korzystać bez seksualizowania wspierających osób. Dobrą ilustracją niech będzie przykład Chrisa, czterdziestoletniego nauczyciela licealnego.

Chris początkowo uczęszczał tylko na spotkania męskiej grupy wsparcia. Pomimo dwóch lat trzeźwienia w jego związku doszło do separacji. Wtedy zdecydował się przyłączyć do mieszanej grupy

Anonimowych Erotomanów i wspomina to jako jedno z najlepszych posunięć w swoim życiu. Wcześniej nie wierzył, że mógłby trzeźwieć w towarzystwie kobiet, bojąc się, że uruchamiałby go ich widok. Mimo że z początku był pełen złych przeczuć, przekonał się wkrótce, że paradoksalnie grupa ta jest dla niego najbezpieczniejszym miejscem. Co więcej, odkrył, że wypowiedzi kobiet i informacje zwrotne, jakie od nich otrzymywał, działają na niego uzdrawiająco. Sprawa rozwodowa stała się dla niego źródłem wielkich cierpień, ale to właśnie pomoc kobiet z grupy uchroniła go przed poważnymi pomyłkami. Chris przekonał się, że może liczyć na ich wsparcie i znajdować bliskość i radość w kontaktach, które wolne były od dwuznaczności i erotyzowania. Po latach zdrowienia dwie z tych kobiet zalicza do grona swoich najbliższych przyjaciół.

Wypracowana w mieszanej grupie zdolność nawiązywania trwałych przyjaźni z osobami przeciwnej płci staje się fundamentem w związkach, które cechuje seksualne pożądanie. Przyjaźń zostaje wtedy wzbogacona o komponent erotyczny.

5. Seksualność partnerska

Seksualność partnerska oznacza, że między dwojgiem ludzi wytworzył się specjalny rodzaj bliskości o charakterze erotycznym. Intymność ta nie jest jednostronna, lecz cechuje ją wzajemność i dzielenie się nią. Dla wielu osób, które zaczynały zdrowieć z erotomanii w dotychczasowym związku, ten wymiar seksualnego zdrowia stanowi największe wyzwanie, przede wszystkim z powodu bagażu krzywd i nadszarpniętego zaufania. Inni, którzy rozpoczynali, żyjąc w pojedynkę, lub utracili na zawsze swojego partnera, prędzej czy później stawali przed perspektywą umawiania się na randki. Dla nich wyzwaniem było pójście za wymogami zdrowienia pomimo ich wstydu i lęków przed uruchomieniem się lub odrzuceniem.

W budowaniu partnerstwa wyzwaniem dla erotomanów są następujące niewiadome: Czy możemy być seksualnie blisko bez fizycznych kontaktów? Czy będziemy umieli zalecać się i zako-

chać na nowo? Czy będziemy umieli darzyć się opiekuńczością, troską, zmysłowością, emocjonalną obecnością oraz świadomością siebie i swoich doznań? Istnieją pewne konkretne metody, które pomagają sprostać temu zadaniu:

- Sygnalizuj jasno, jak bardzo pociąga cię twój partner — oczywiście w momentach, kiedy to czujesz.
- W wyrażaniu swojego pożądania operuj znakami, symbolami i gestami, które podkreślają jego wyjątkowość.
- Afirmuj jego seksualność, dając odczuć, że zauważasz jego płeć; komplementuj ciało lub wygląd.
- Podejmuj ryzyko i mów z nim o wszystkich swoich seksualnych uczuciach.
- Oznajmiaj, jakie jego zachowania wzbudzają twoją czułość i pożądanie.
- Rób rzeczy, które sprawiają ci radość i o których wiesz, że budzą namiętność w twoim partnerze.
- Przyjmuj od niego seksualne afirmacje i okazuj to.

Erotomani często są zaskoczeni faktem, jak głębokie seksualne interakcje zachodzą między ludźmi bez żadnego dotykania. Dla osób, które przez całe lata omijały lub przeskakiwały ten obszar bliskości, okazuje się on zupełnie nowym, nieznanym terenem. Dla wielu zdrowiejących par jednym z darów, jakie uzyskały dzięki okresom celibatu, jest szansa włączenia tego seksualnego wymiaru do ich związku.

Dla erotomanów żyjących w pojedynkę przerażającym przeżyciem bywa rozpoczęcie umawiania się na randki. Dawny scenariusz randek nakazywał utożsamiać je z seksem i uczuciowym odlotem. Opisuje to pewna kobieta: „Musiałam z miejsca w każdym się zakochać; nie musiał mnie pociągać — wystarczyło, że okazał mi zainteresowanie". Niektórzy nasi respondenci mówili nawet, że wchodzili w seks na randkach, ponieważ tak bardzo bali się tych spotkań. Był to dla nich prosty sposób na przezwyciężenie lęku przed bliskością, skrępowania i niezręczności. A jeśli druga osoba nie zgadzała się na seks, odbierali to jako odrzucenie.

Ludzie wracający do zdrowia w pojedynkę doświadczają takich samych problemów jak każdy, kto umawia się na randki: niepewność z powodu zamiany seksualnych ról (kto płaci za obiad?), trudności z umówieniem się (gdzie i jak najlepiej się spotkać?), a przede wszystkim problemy, ile powiedzieć o sobie (co będzie, jeśli zapyta o mój rozwód? Erotomani mają jednak dodatkowe trudności, i to większego kalibru, np. jak bardzo się odsłonić (jak zareaguje, gdy powiem mu o moim uzależnieniu?), jak opowiedzieć o moich granicach trzeźwości (co zrobi, jeśli nie pozwolę się dotknąć, pocałować?) i skąd będę wiedzieć, czy to, co się między nami wydarza, jest zdrowe? Jednak chyba najtrudniejsza jest myśl: Po tych wszystkich latach zdrowienia i duchowego wzrostu gdzie znajdę kogoś, kto będzie odpowiadał moim oczekiwaniom?

Nasi respondenci mieli sporo doświadczeń na temat tego, co sprawdza się przy umawianiu się na randki. Najbardziej podstawowa taktyka zachowania kontaktu z rzeczywistością polega między innymi na:

- Otwartym przeżywaniu uczuć związanych z umawianiem się i spotkaniami.
- Nieprzebywaniu zbyt długo sam na sam z widywanymi ludźmi.
- Posiadaniu przy sobie notesu z telefonami uczestników grupy.
- Umawianiu się tylko w bezpiecznych miejscach.
- Nie wychodzeniu na randkę na każde skinienie ręki.
- Bardzo uważnym doborze spotykanych osób.
- Jasnym określaniu wobec nich swoich seksualnych granic.
- Pamiętaniu, że podstawą jest budowanie przyjaźni i zażyłości.

Najważniejsza z sugestii erotomanów umawiających się na randki brzmi: „Spodziewaj się pomyłek". Spotykanie się na randkach to zupełnie inne doświadczenie niż trwanie w małżeństwie czy partnerskim związku. Reguły dla stałych par są dużo prostsze. Spotkania na randkach to cała paleta pośrednich odcieni — zdrowiejący ludzie powinni stale mieć na uwadze imperatyw: „Bądź dla siebie cierpliwy i łagodny".

Wielką pomocą są podstawowe zasady programu. Jeden z wzorców Sally w czynnej erotomanii polegał na angażowaniu się w kilka relacji równocześnie. Pamiętając swoje nakładające się na siebie związki, Sally przeraziła się, kiedy na pierwszych randkach spostrzegła, że pociąga ją dwóch mężczyzn naraz. Jednak praca wykonana w czasie terapii zaoowocowała. Po pierwsze, tym razem Sally uczciwie powiedziała każdemu z nich o swojej przyjaźni i zainteresowaniu drugim. Mimo że mogło to być dla nich obu trudne, każdy z nich czuł się przez nią szanowany, gdyż nie kryła tajemnic. Dziękowali jej za uczciwość i odwagę. Po drugie, Sally na bieżąco konsultowała się z grupą i korzystała ze swojej sieci wsparcia. Nie była więc sama w podejmowaniu koniecznych kroków.

Czynnikiem rozstrzygającym o decyzjach było dla niej jej wewnętrzne poczucie siebie. Opowiadała nam potem: „Zawsze działo się tak, że byłam pochłonięta jakimś facetem, niezależnie od tego, czy mnie lubił i chciał. Zważałam tylko na to, żeby dobrze się czuł ze mną. Teraz ciągle pytam siebie, jak ja się czuję w jego obecności?" Kierując się tym, po jakimś czasie Sally ostatecznie zdecydowała się na jednego z kandydatów i wyszła za mąż. Dwa lata później w naszej ankiecie mogła stwierdzić: „Może to brzmieć jak stara płyta, ale dla mnie to czysta prawda. Okres umawiania się na randki był dla mnie najtrudniejszy w całym zdrowieniu, ale też i najlepszy".

Poprosiliśmy zdrowiejących erotomanów o najważniejsze rady dotyczące umawiania się na randki. Ich sugestie streszczamy poniżej.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 9

Umawianie się na randki

1. ***Najpierw sam wyzdrowiej***. Zaczekaj, aż dobrze przyswoisz sobie program. Daj sobie czas, jakiego potrzeba ci na celibat, czas na zbudowanie trwałej sieci wsparcia i czas na dobre poznanie mechanizmów twojego nałogu. Ci, którzy dali sobie taki czas, postrzegają ten okres jako najwspanialszy w życiu prezent dla siebie.

2. ***Daj sobie czas na wzajemne poznawanie.*** Pamiętaj, że masz teraz mnóstwo czasu. Nic ci nie ucieknie, gdyż dobre rzeczy nie uciekają, a przychodzą. Niech twoim celem będzie nawiązanie bliskiej przyjaźni. Unikaj pośpiechu. Szukaj bezpieczeństwa. Ciesz się sobą.

3. ***Bądź selektywny.*** Umawiaj się tylko z ludźmi, w obecności których możesz być sobą. Jeśli spostrzeżesz, że odzywa się w tobie wstyd — poczucie, że musisz się przed czymś bronić lub na coś zasługiwać czy szukać potwierdzenia swojej wartości — traktuj to jako poważny znak ostrzegawczy.

4. ***Ujawniaj swoje zamiary.*** Kiedy już jakiś czas spotykasz się z kimś regularnie i czujesz, że znalazłeś właściwą osobę, z którą chcesz budować związek, określ pod jakimi warunkami jesteś skłonny zgodzić się na seks. Zorientuj się, jak partner to przyjmuje, a także jakie ma intencje i hierarchię wartości.

5. ***Powiedz o swoim leczeniu.*** Jeśli z kimś spotykasz się dłużej, opowiedz mu historię swojego uzależnienia, aby nie zatrzymywać tajemnic. Istnieją tu dwie kardynalne reguły; stosuj się do nich: (1) Jeśli nie czujesz się dość bezpiecznie, by ujawnić całą prawdę, na pewno jest jeszcze za wcześnie na seks. (2) Jeśli zdecydujesz się na seks, zanim twój partner pozna twoją historię, poczuje się oszukany lub zdradzony, kiedy ją potem opowiesz. Dopiero kiedy zostaniesz zaakceptowany jako ktoś zdrowiejący z erotomanii, rozwieją się twoje lęki przed porzuceniem. Prawie nigdy nie słyszy się o odrzuceniu z powodu wyznania prawdy, jeśli było to uczynione otwarcie i z góry.

6. ***Spotykaj się przed i po z innymi zdrowiejącymi ludźmi.*** Przed każdą randką i po każdej randce rozmawiaj z osobami, które tworzą twoją sieć wsparcia, szczególnie kiedy się śpieszysz lub czegoś boisz. Nikt nie przechodzi przez to bez zakłóceń. Każdy popełnia błędy, to reguła. Prawdziwy problem powstaje dopiero, kiedy przestajesz się dzielić przebiegiem tego procesu i wszystkim, co w związku z nim przeżywasz.

7. ***Pamiętaj, że to jest randka, a nie konfrontacja.*** Oznajmiaj swoje uczucia i oczekiwania. Jeśli czujesz się sztywno, niezręcznie lub czegoś się boisz — powiedz to. Zwracaj jednak uwagę na umiarkowaną intensywność i wolne tempo. Nie musisz odsłaniać historii

swojego życia ani bólu i krzywd z dzieciństwa od razu pierwszego wieczoru. Zaufanie nie zjawi się nagle, lecz jeśli przyciągniecie się na dłużej, będzie stopniowo wzrastać. Pozwól, by wasze randki trwały regularnie. Spędzajcie ze sobą ten czas.

8. ***Strzeż się kosmicznych przeżyć i bajecznych związków.*** Intensywność to na pewno nie intymność. Pędzenie i wybieganie w przyszłość — co na przykład dzieje się, gdy po kilku spotkaniach masz już niezbitą pewność, że to „ten jedyny" lub „ta jedyna" — może stać się ucieczką przed rzeczywistością i zapełnianiem wewnętrznej pustki. Partnerzy na całe życie nie dobierają się w trzy tygodnie, choćby nie wiem jak były piękne. Wielu erotomanów jedna noc kosztowała potem całe lata wyplątywania się z koszmaru. Jednakże istnieją naprawdę magiczne wieczory i szczęśliwe chwile we dwoje. Ciesz się nimi. Ufaj swojej intuicji. Słuchaj historii innych erotomanów, zawierz się Sile Wyższej i swojemu procesowi.

6. Seksualność niegenitalna

„Nigdy nie mogłam nic zrobić, żeby dotykanie nie zakończyło się seksem. Kiedy się zaczynało, było już po mnie. Nie wiedziałam, że istnieje bezpieczny dotyk ani jak go odczuwać. Gdy zaczynała się rozmowa, zaczynał się dotyk, a wtedy czułam, że muszę wejść w seks". Od tych słów trzydziestosiedmioletnia Betty z Kalifornii zaczyna swoją opowieść. Do jej wzorca uzależnienia należało krążenie po barach i podrywanie facetów, nieraz po kilku w ciągu nocy. Betty przeszła wiele intruzywnych i destrukcyjnych związków, w których była zwykle ofiarą — związków i z mężczyznami, i z kobietami.

O tym, że istnieje coś takiego jak erotomania i że jest to nałóg, dowiedziała się w DDA, a wśród Anonimowych Erotomanów od razu znalazła odpowiedź. Kiedy program zaczął działać w jej życiu, wyjaśniła się jej prawdziwa seksualna orientacja: były to kobiety. Po długim okresie celibatu i pracy nad sobą Betty zaczęła umawiać się na randki. W czasie udzielania wywiadu była już w harmonijnym i troskliwym lesbijskim związku, o którym mówi w ten sposób:

> Pierwszy i jedyny raz pozwoliłam sobie najpierw dobrze i długo poznawać drugą osobę — poprzez rozmowy, wspólne przebywanie i poprzez intymność bez seksu. Siadałyśmy obok siebie, np. oglądając telewizję, czasem trzymając się za ręce, czasem obejmując, czasem głaszcząc. To były malutkie kroczki. Każda z nas miała ku temu swoje powody. Nie zaczynałyśmy seksu przez wiele miesięcy. Może to brzmi śmiesznie, ale dzień kiedy się pierwszy raz kochałyśmy, zaznaczyłam sobie w kalendarzu.

Betty, podobnie jak wielu innych erotomanów, odkryła istnienie sposobów bycia seksualną bez angażowania sfery genitalnej. To bogate pasmo seksualnej ekspresji zawiera obejmowanie, dotykanie, głaskanie, pieszczenie i pocałunki. Te obszary fizycznego kojącego kontaktu pogłębiają i rozszerzają seksualną satysfakcję. Poznanie i przebadanie ich wymaga dużej bliskości i zabiera partnerom wiele czasu.

Nasza kultura nie wspiera tego wymiaru naszej seksualności. Mamy skłonność do ciągłego pędu i stale brak nam czasu. Szukamy tego, co iskrzy pożądaniem i daje natychmiastowe gratyfikacje. Filmy i programy telewizyjne roją się od scen kończących się w łóżku po pierwszym spotkaniu. Seksualna bliskość nie daje się efektownie sfilmować, gdyż toczy się wolno i odbywa na głębszych, niewidocznych poziomach.

Zdrowienie oparte na Dwunastu Krokach, kładąc nacisk na to, czego dany człowiek potrzebuje dla siebie, w naturalny sposób wspiera niegenitalną seksualność. Betty tak to komentuje: „Troszczę się o siebie i opiekuję sobą jak nigdy przedtem. Dopiero teraz stwierdzam i rozpoznaję moje prawdziwe potrzeby. Przyznaję się do nich i staram się je zaspokajać". Wielu zdrowiejących erotomanów, choć zaczyna zdawać sobie sprawę, że w dziedzinie dotyku i czułości cierpi na ogromną deprywację, chowa seksualną urazę do siebie i innych i nigdy nie prosi partnera o przytulenie czy głaskanie. Jednak, żeby dalej trzeźwieć, musi zacząć o to prosić.

7. Seksualność genitalna

Mark i Karen, pracując z terapeutą, zobowiązali się na pewien okres do celibatu. Zachowując go, nie napotykali większych trudności w wykonywaniu zalecanych zadań: okazywania sobie czułości i opieki, dotykania się oraz badania swoich doznań i reakcji zmysłowych. Sprawiało im to radość, a dzięki wstrzemięźliwości od seksualności genitalnej rosło ich wzajemne pożądanie. Teraz jednak otrzymali od terapeuty bardzo bulwersujące zadanie: przyjrzeć się swojej masturbacji i przetestować ją w praktyce[36]. Najpierw każde po kolei miało onanizować się otwarcie w obecności drugiego aż do orgazmu, otrzymując od niego wsparcie wyrażane fizycznie — poprzez głaskanie, dotykanie i obejmowanie, oraz werbalnie — poprzez zachęcające komunikaty. Następnie mieli się nawzajem nauczyć, jak stymulować partnera aż do osiągnięcia orgazmu.

Karen była przerażona. Nigdy w życiu nie onanizowała się przed nikim; to było dla niej coś wyjątkowo prywatnego. Musiała jednak przyznać, że orgazmy, jakie osiągała tą drogą, były inne i w pewien sposób lepsze od tych, które miewała z mężem. Była przekonana, że nie potrafi zrobić tego przed nim. Mimo że oboje leczyli się już dwa i pół roku, Karen nadal bała się współżycia.

Mark poczuł się okropnie zawstydzony. Jego sposób masturbacji był bardzo zrytualizowany. Żadna z jego wcześniejszych partnerek nie potrafiła się tego nauczyć tak, aby go w pełni zadowolić. Co gorsza, bał się teraz, że jeśli nie potrafi nauczyć tego wyrafinowanego sposobu Karen, wprawi ją w poczucie nieadekwatności i sprowokuje jej atak na siebie. A, jak powiedział, pozwalając sobie na żart: „byłaby to sytuacja, w której najmniej chciałby być atakowany".

Terapeuta zaczął oddzielne sesje z każdym z nich. Na jednej z sesji Karen sporządziła listę wszystkich swoich lęków. Dowiedziała się następnie, że zadanie to wymaga od niej w takim samym stopniu zaufania do siebie, jak i do męża. Zabrzmiało to dla niej prawdziwie, ponieważ wiele razy przerabiała tę lekcję na terapii dysfunkcji rodzinnych i wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Teraz otwierała się przed nią kolejna dziedzina, w której

miała wziąć odpowiedzialność za siebie. Seks nie miał już być czymś, co jej aplikowano, lecz czymś, co będzie swobodnie wypływać z jej wnętrza.

Mark również miał przyjrzeć się sobie — zbadać, jak czuje się ze swoim masturbacyjnym rytuałem. Wyznał, że był to podstawowy wzorzec erotomanii, który go zawsze uruchamiał, i oświadczył, że nie zgadza się do niego wracać. Terapeuta przypomniał mu wtedy, jak wiele był dawniej gotów zaryzykować, goniąc za idealną satysfakcją seksualną, i zapytał następnie, czy i ile jest gotów zaryzykować dla niej teraz. Kiedy Mark odkrył swoje obawy przed przypuszczalną reakcją żony, zaczęła powstawać lista powodów, dla których czuje się zagrożony postawionym zadaniem. Aby je wykonać, musiał pozwolić Karen zatroszczyć się o niego seksualnie, rezygnując z osądzania siebie i jej oraz godząc się, że z początku jej zabiegi mogą nie być doskonałe. Odkrył, że obawa przed niedoskonałością gnębi go od początku leczenia.

Następnie terapeuta wyłuszczył im na wspólnej sesji, w jaki sposób ich seksualność będzie się rozwijać, jeśli wprowadzą do swojego współżycia te same zasady, które tak uzdrawiająco podziałały w innych sferach. Oboje mieli problemy z seksem, ponieważ starali się go kontrolować. Udany seks oznaczał spontaniczność. Wymagał od każdego z nich zaufania swojemu ciału, zaufania własnej seksualności i zaufania sobie nawzajem. Orgazm poddaje człowieka elementarnym siłom natury, bez ich świadomej kontroli czy celu. Zdrowy seks musiał oznaczać bezwarunkową kapitulację.

Dzięki temu zadaniu Mark i Karen osiągnęli znaczny postęp. Wykonując je w sposób niedoskonały, nauczyli się wiele o sobie i o swojej seksualności. Wsparcie terapeuty pozwoliło im w tym zadaniu odkryć przyjemność i zabawę. To doświadczenie obojga odsłania kilka ważnych faktów dotyczących zdrowia seksualnego. Po pierwsze, zdarza się, że mimo nieraz zdumiewającej liczby fizycznych kontaktów, erotomani mogą bardzo niewiele wiedzieć o seksie. Korzystając ze wsparcia terapeuty i grupy, muszą dowiedzieć się więcej o swoich reakcjach, zwłaszcza jeśli chodzi o seks genitalny. Nie tylko muszą dodać do niego inne wymiary, jak wzajem-

na troska, zmysłowość i poczucie siebie, ale też poeksperymentować ze swoim ciałem i partnerem w obrębie form genitalnej ekspresji.

Po drugie, sprawy seksu nigdy nie są wyizolowane. To, co stanowi problem w zwyczajnym, codziennym obcowaniu, będzie też manifestować się w dziedzinie seksu. Seksualność okazuje się lustrem dla wszystkich uzależnieniowych wzorców — dla braku zaufania, wstydu i ucieczki przed bliskością. Jako terapeuci jesteśmy przekonani, że powodem, dla którego seksualny postęp prawie się nie zaznacza przed osiągnięciem przez erotomana fazy wzrostu, jest fakt, że zdrowa seksualność może się rozwijać dopiero na bazie wcześniej dokonanej wewnętrznej odbudowy i uleczenia zranień z dzieciństwa.

Istnieje jeszcze jeden czynnik, który przed fazą wewnętrznego wzrostu tamuje seksualny postęp: jest to pewien mistyczny związek między seksualnością a duchowością.

8. Seksualność duchowa

M. Scott Peck, znany psychiatra, autor książki *The Road Less Travelled*[37], stwierdza, że dla większości ludzi przeżyciem najbliższym mistycznemu jest seksualne zespolenie i orgazm. Zauważa, że osoby zagubione w kompulsywnej, niezmordowanej pogoni za seksem nieświadomie szukają pełni duchowej — mistycznego zjednoczenia z Bogiem. Opisując, jak duchowość i seksualność są ze sobą związane, mówi o każdej z nich, że Jest wyrazem ludzkiej tęsknoty za wieczną pełnią". I jedna, i druga dziedzina dotyczy znaczenia, a każda pociąga za sobą drugą. M. Scott Peck powołuje się na badania Abrahama Masłowa, według którego jedną z osiemnastu cech osób, które osiągnęły samorealizację, jest zdolność do odczuć mistycznych w trakcie seksu. Co więcej, twierdzi, że nie ufa nawróceniom religijnym, którym nie towarzyszy intensyfikacja seksualności i dochodzi do wniosku, że Jest prawie niemożliwe wzbudzić w sobie pierwsze, nie wzbudzając drugiego".

Ludzie uzależnieni mówią o „duchowym programie zdrowienia". Dla erotomanów jest to podwójne wyzwanie: ozdrowieć

duchowo i ozdrowieć seksualnie. Wielu z nich doznało seksualnych szkód i nadużyć ze strony różnych autorytetów, także duchowych — nauki religijne łatwo stawiają znak równości między seksem a grzechem i złem. Mówią, że żądze cielesne należy w sobie zwalczać ze względu na cel najwyższy: zbawienie duszy. Efektem takiego nauczania są poranione, wykorzystane dzieci, które dorastały, ucząc się nienawiści do swojej seksualności i zarazem albo cynicznie nienawidząc i nie ufając religii, albo uzależniając się od niej.

Duchowe zranienia seksualne

Zostałam katoliczką w wieku siedemnastu lat. Już wcześniej odczuwałam potworny wstyd i poczucie winy z powodu wykorzystania. Katolicyzm nie uwolnił mnie od tego. Starałam się być nieskazitelnie czysta i nie udawało mi się. Szłam do spowiedzi i postanawiałam, że się poprawię. Ale potem zawsze znowu się uruchamiałam.

Zaczęło się od wpojenia mi, że masturbacja to zło moralne i ciężki grzech.

Wszystkie moje poszukiwania religijne i teologiczne dowodziły, że jestem zły i będę ostatecznie potępiony za moje uczynki seksualne.

Kiedy miałem szesnaście lat, ojciec zmusił mnie do napisania wypracowania o moim wstrętnym grzechu onanizmu i przeczytania go na głos.

W wieku piętnastu lat zostałam wykorzystana seksualnie przez księdza.

Wyniesione z kościoła przekonania, że jest grzechem mówić o seksie, zamknęły mi drogę do wiedzy. Mój pastor uważał, że modlitwa i dyscyplina prowadzą do osiągnięcia kontroli. Jednak im bardziej się starałam, tym było gorzej.

Czując impulsy seksualne w okresie dojrzewania, sądziłem, że jestem grzeszny i zły, bo je w ogóle mam, nie mówiąc już o relacji, jaką miałem z sąsiadką. W okresie gdy chodziłem z jej córką, wielokrotnie obnażała się przede mną i namawiała mnie do seksu. Pamiętam, jak wiele razy po kontaktach seksualnych z moją dziewczyną — dotykaniu się i ocieraniu bez penetracji — oboje klękaliśmy we

Izach przed ołtarzem, błagając Boga o odpuszczenie nam tego grzechu lubieżności.

Kiedy miałem jedenaście lat, kumpel zaczął przynosić mi zeszyty „Playboya", które kradł w kioskach. Czułem się zły podwójnie, bo były i nieprzyzwoite, i kradzione.

Seksualny wstyd w połączeniu z religijnym potępieniem pozostawia w umyśle dziecka szczególnie głębokie i trwałe blizny. Jedną z najlepszych metafor oddających skalę tych zranień znaleźliśmy u Glenny, czterdziestoletniej projektantki wnętrz, która posłużyła się obrazem z filmu *Village of the Damned (Wioska potępionych).* Czytając, pamiętajmy, że są to słowa osoby wykorzystywanej seksualnie w dzieciństwie, wskutek czego seksualne kompulsje rozwinęły się u niej bardzo wcześnie:

Byłam wychowywana w wierze katolickiej. Katolicy przywiązują ogromną wagę do dziewictwa, zwłaszcza jeśli są po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce. Wyglądałam więc tak jak inne katolickie dziewczynki, nosiłam białą sukienkę i zaliczałam się do dzieci Niepokalanej Dziewicy Maryi. Faktycznie jednak czułam się spośród nich wykluczona, gdyż „osierociłam się", tracąc swoje dziewictwo. Byłam przekonana, że to moja wina, iż je straciłam. Z powodu seksu w moim dziecinnym umyśle nie było dla mnie miejsca w Świętej Bożej Rodzinie.

Wchodząc w okres dojrzewania, stanęłam przed trudnościami, które „rozwiązywała" tylko erotomania. Zycie było dla mnie zbyt straszne i codzienny, stały ból mogłam znieczulić jedynie seksem. Był taki horror: ***Wioska potępionych.*** Pokazywał miasto opanowane przez kosmitów, którzy zabierali dusze wziętym w niewolę ludziom. Upiorne dzieci wałęsały się po ulicach, odgrywając puste rytuały zabaw. Zobaczyłam w nich siebie, jako taką właśnie „bez-duszną", okradzioną istotę. Moja dusza, jeśli nie była całkiem zamordowana, to znajdowała się w stanie śmierci klinicznej, jakby podłączona do respiratora. Jedyną „ulgą" były dla mnie, małej dziewczynki, przypadkowe kontakty seksualne z dorosłymi mężczyznami. W ten sposób wydobywałam się na moment z piekła degradacji i wstydu w obszar zakochania i otrzymywania uwagi. Seks, który budził moje przerażenie, był zarazem przepustką z więzienia upiorów i potępienia. Jako erotomanka szybko

nauczyłam się ignorować fakt, że był również biletem z powrotem — w głąb krainy rosnącego bólu.

Najgorszą rzeczą było to, że nie miałam bladego pojęcia, dlaczego moje życie jest takie ponure i lodowate, dlaczego nie jestem tak szczęśliwa, jak np. Hayley Mills w swoich filmach. Jedyną logiczną dla mnie odpowiedzią było to, że jestem potępiona.

Duchowa i seksualna integralność nieodmiennie omija osoby z „wioski potępionych". Jednym z celów i zadań zdrowienia z erotomanii jest odkażenie si$ z seksualnego negatywizmu i nadużyć doznanych ze strony rodzicielskich i religijnych autorytetów. W poprzednich rozdziałach opisywaliśmy pracę erotomanów nad wewnętrzną odbudową, konieczną, by mogli oni przekroczyć toksyczne religijne komunikaty i wejść na duchową drogę opartą na integralności i małżeńskiej wspólnocie. Wskazaliśmy też na konieczność zasadniczej reorientacji w ich nastawieniu do seksu. Pełnowymiarowa seksualność wymaga uczynienia jeszcze jednego kroku. Seksuolog Margo Anand określa to zadanie jako „znalezienie sposobu na delikatne i świadome sprzęgnięcie ducha z seksualnością — na uhonorowanie seksualnego zespolenia jako pomostu między ciałem i duszą".

Nasza kultura nie patrzy przychylnie na to zadanie. Margo Anand tłumaczy to następująco: „Zatraciliśmy rozumienie, iż seksualna energia jest fizyczną manifestacją energii duchowej". Pomimo nagromadzonych przez setki lat stosów literatury mówiącej o znaczeniu seksu i jego mocy, nadal sprowadzamy go tylko do formy rozrywki. A jednocześnie nakładamy na współżyjące pary symbole nierozerwalnej więzi. U erotomanów i ich rodzin symbole te pogłębiają wcześniejsze seksualne zranienia. Bo jeśli seks jest tylko pustym gestem, zabawą, to jak wytłumaczyć zalewające nas morze wstydu i obsesji?

Jakie konkretne sposoby poznawania powiązań między duchowością a seksualnością możemy zaproponować leczącym się parom? Po pierwsze, zauważanie i omawianie ze sobą faktów i przeżyć związanych z ich współżyciem. Wróćmy na chwilę jeszcze do Marka i Karen. Kiedy Karen zaszła w ciążę, oboje zauważyli, że do

zapłodnienia doszło po akcie, w którym wyzwoliła się między nimi niezwykle silna uczuciowa więź i namiętność. Rozmawiając o tym później, w kuchni, powiedzieli sobie, jak ważne dla każdego z nich było, że do zapłodnienia doszło w tak szczególną noc i że ten fakt może wywoływać wstrząs. Tak więc pierwszą z sugestii dla was jest, abyście — jako para — byli przytomni i zachowywali uwagę wobec doznań związanych z waszym współżyciem. Następne sugestie to:

- Wspólnie przypominajcie sobie te chwile, które miały dla was szczególne znaczenie.
- Kiedy któreś z was poczuje się poruszone cudem duchowej obecności podczas bliskości seksualnej, dawajcie temu wyraz.
- Niech bolesne doświadczenia z seksualnej przeszłości zwiększają znaczenie waszej seksualnej teraźniejszości.
- Szukajcie duchowych źródeł, które wspierają wasze seksualne współżycie.
- Wspólnie szukajcie sposobów integrowania duchowej i seksualnej bliskości.
- Identyfikujcie i usuwajcie pozostałe jeszcze blokady nałożone na waszą seksualność przez różne autorytety.
- Wysortujcie ze swojej przeszłości te doświadczenia seksualne, które wykluczały i tamowały w was duchowość.
- Komunikujcie sobie, jak ważni jesteście dla siebie jako dopełnienie i spełnienie namiętności.

Bez wątpienia jest to jedno z największych wyzwań, jakie stawia przed nami bliskość. Być w jedności duchowej z kimś, kto n&s dobrze zna, to ogromne ryzyko. Odkryć się seksualnie przed partnerem to równie wielkie uczucie niepewności. Połączenie obu tych rodzajów podatności na zranienie stanowi największe wyzwanie, nie spotykane w innych obszarach międzyludzkiej bliskości.

Seksualne ozdrowienie

Proces zdrowienia z erotomanii przebiega na wielu różnych płaszczyznach. Również uzdrawianie seksualne jest wielowymiarowe. Zwróćmy uwagę, że wiele jego aspektów wspierają terapeutyczne zasady Dwunastu Kroków. Zdarzały się w naszych wywiadach osoby, których trzeźwość bardziej przypominała sztywne unieruchomienie się niż dążenie do niosącego spokój seksualnego ozdrowienia. Charakterystyczna dla nich jest nieobecna lub stłumiona seksualność oraz duchowość wyrażająca się w dawnym czarno-białym widzeniu i reakcjach. W tych przypadkach zdrowienie nie objęło sfery dającej seksualną pogodę ducha.

Tabela 20

Wymiary seksualnego zdrowia i wsparcie Dwunastu Kroków

Wymiar seksualny	**Prawidłowa charakterystyka zdrowia seksualnego**	**Zasady zdrowienia oparte na Dwunastu Krokach**
wzajemna troska	zdolność do wzajemności i troszczenia się o siebie, dawania i przyjmowania troski od innych	nacisk na opiekowanie się, dawanie i przyjmowanie troski oraz autoafirmację
zmysłowość	świadomość doznań zmysłowych — ciepła, gęstości, kolorów, dźwięków, smaków i zapachów	świadomość bycia tu i teraz; skupienie się na teraz, a nie przyszłości czy przeszłości
poczucie siebie	zdolność poznawania i wyrażania uczuć, pragnień i potrzeb oraz sfer dyskomfortu	poznawanie siebie i zdolność do brania odpowiedzialności za siebie
seksualność w związkach	zdolność utrzymywania serdecznych i opiekuńczych nieerotycznych przyjaźni z ludźmi obojga płci	wspólnota troszczących się nawzajem o siebie mężczyzn i kobiet jako podstawa realizowania programu

Wymiar seksualny	**Prawidłowa charakterystyka zdrowia seksualnego**	**Zasady zdrowienia oparte na Dwunastu Krokach**
seksualność partnerska	unikalna bliskość z partnerem, która ma charakter wyraźnie erotyczny	uczenie się i pielęgnowanie bliskości oraz uczciwość wobec siebie i innych
seksualność niegenitalna	zbadanie wszystkich możliwości pieszczot bez angażowania sfery genitalnej	nauka proszenia o zaspokojenie potrzeb jako zasada zdrowienia z erotomanii
seksualność genitalna	oddanie się namiętności i zaniechanie kontroli	zbieżność z zasadą bezsilności i zaniechania kontroli
seksualność duchowa	dzielone z partnerem poszukiwanie znaczenia i duchowości w przeżyciach seksualnych	nacisk na świadomy kontakt z Siłą Wyższą jako źródło nadawania znaczenia życiu

Tabela 20 zestawia każdy z ośmiu wymiarów seksualnego zdrowia z zasadami Dwunastu Kroków, które je wspierają. Musimy stale mieć na uwadze, że zdrowienie z erotomanii to proces, który wymaga czasu. U ankietowanych przez nas uzależnionych ludzi zdrowienie seksualne nie zaczynało się wcześniej niż dopiero w trzecim i czwartym roku terapii. Pamiętajmy, że cały proces zaczyna się od odstawienia i że erotomani zazwyczaj przechodzą solidny okres lub okresy celibatu, aby przygotować fundament pod swoją seksualną odnowę.

Jednakże sposobności do seksualnego wzrostu występują i we wczesnych fazach zdrowienia. Dotyczy to osób, które wskutek erotomanii nie utraciły swojego stałego związku i chcą w nim pozostać. Podczas celibatu para może skupić się na wyrażaniu uczuć, troszczeniu się o siebie i swojej zmysłowości. Terapeuta może też nalegać, by po zakończeniu okresu celibatu para ograniczała się przez pewien czas tylko do seksu niegenitalnego. Zdrowienie przebiega lepiej, kiedy obie strony widzą bieżące zadania jako przedłużenie ich długofalowych wysiłków, by wyzwolić się z erotoma-

nii. „Stosując te zasady we wszystkich dziedzinach swojego życia", wcielają w czyn fragment Dwunastego Kroku.

Odstawienie
zanik autodestrukcyjnych seksualnych i uczuciowych zachowań

•

Celibat
zanik wszelkich form fizycznego wyrażania seksualności; koncentracja na wychowywaniu swojego wewnętrznego dziecka i na kontakcie z uczuciami i doznaniami zmysłowymi

•

Zdrowa seksualność
odnalezienie i zintegrowanie w sobie zagubionych, ignorowanych, a także nowych aspektów życia seksualnego

Podczas fazy wzrostu ludzie uzależnieni od seksu zajmują się jeszcze dwoma innymi zadaniami, które mają ogromy wpływ na odrodzenie się zdrowej seksualności. Pierwsze z nich to konfrontacja z dawnym domem rodzinnym. Drugie to poruszenie kwestii nadużyć seksualnych z dzieciństwa i naprawa spustoszeń. Obu tym zadaniom przyjrzymy się w następnym rozdziale.

Rozdział 10

Od trzech lat wzwyż: rodzina pierwotna i nadużycia z dzieciństwa

CLIFF MUSIAŁ PODJĄĆ LECZENIE równocześnie z dwóch uzależnień: z alkoholizmu i z erotomanii. Wspomina: „Po jakimś czasie — z nadzieją, że ujawnienie sekretu zatrzyma rodzinne dziedziczenie uzależnień na moim pokoleniu — opowiedziałem trzem siostrom i innym krewnym moją historię nałogów i zdrowienia". I rzeczywiście, odkrycie prawdy wywarło ogromny wpływ na rodzinę Cliffa. On sam nie zdawał sobie z tego sprawy do dnia, gdy wszyscy spotkali się na cmentarzu na pogrzebie najstarszej siostry:

> Podeszła do mnie jakaś kobieta i przez chwilę rozmawialiśmy. Znała mnie, ale nie wiedziałem skąd. Była przyjaciółką młodszej siostry. Potem podeszła drugi raz i rzekła: „Chcę ci podziękować". „Za co?" — spytałem. „Siedem lat temu zorientowałam się, że mam problem z alkoholem i wtedy twoja siostra mi powiedziała: Wiesz, Cliff świetnie sobie z tym poradził, poszedł do AA, możesz i ty się tam rozejrzeć. Dziękuję ci, że nie milczałeś". Ta sama osoba zwierzyła się siostrze, że ma również problem z niewiernością męża. Usłyszała wtedy: „Wiesz, Cliff był strasznym kobieciarzem. Wybrnął z tego problemu dzięki grupie uzależnionych od seksu i od miłości. Możesz skierować męża do Anonimowych Erotomanów, powiem ci gdzie". Te dwie informacje kompletnie zmieniły życie ich obojga.

Moje siostrzenice także chciały mi podziękować. Każda z nich miała problem z narkotykami. „Gdyby nasza matka nie dowiedziała się od ciebie, byłoby pewnie już po nas" — wyznały. Jedna z nich zastosowała terapię, inna program Dwunastu Kroków.

Mój przyrodni brat zwierzył mi się: „Wiesz, dwadzieścia sześć lat temu wypominałem żonie: Ordynator ci mówił, że powinnaś przestać palić. A ona mi na to: Wiesz, jakbyś ty miał rzucić palenie, musiałbyś najpierw przestać pić!" I opowiedział mi, jak za moim przykładem mógł rzucić oba te nałogi.

„Nie przewróć się z wrażenia, ale od pierwszego stycznia nie piję — usłyszałem od mojego młodszego brata. Spotkałem u siebie w sklepie paru facetów, którzy chodzą do AA. Nigdy nie przepadałem za tego typu organizacjami i sam bym tam nie poszedł, ale zetknęliśmy się w sklepie".

Włączył się kuzyn: „Szkoda, że nasz ojciec zmarł, zanim stanąłeś na nogi. Tak bardzo martwił się o moją siostrę, której rozpadło się już trzecie małżeństwo. Jej drugi mąż też był erotomanem. W końcu trafiła do AE i wyszła z tego". Odparłem: „Rob, najważniejsze, że i wam to pomogło". Rob był trzeźwy od trzynastu lat.

Następne pokolenie w mojej rodzinie będzie miało łatwiej, ponieważ nie trzymałem mojej przemiany w tajemnicy.

Zdrowienie jednej osoby może zapoczątkować przemianę całego systemu rodzinnego. Przełamując regułę milczenia, staje się przykładem dla innych uzależnionych członków i może zwrócić ich uwagę na dysfunkcyjne wzorce. Opowiedzenie swej historii najbliższej rodzinie to często korzyść również dla opowiadającego. Uzdrowienie relacji rodzinnych jest jednym z głównych zadań tej fazy zdrowienia.

Istnieje pokusa, by postrzegać dzieciństwo jako coś, co dawno przebrzmiało i nie ma znaczenia. Na początku terapii rodziny zwykle starają się podważyć zasadność „rozgrzebywania przeszłości". Działa tu mit, że to już dawno zamknięty rozdział życia. Rzeczywistość ludzi uzależnionych jest jednak inna. Sceny i przeżycia z dzieciństwa mają nad nimi olbrzymią władzę. Dla wielu erotomanów zdarzenia te otrzymują dodatkowo nowe życie i moc, gdyż uruchomienie się jest dla nich każdorazowo uaktywnieniem dawnej traumy. Dawne wspomnienia i uczucia służą jako mecha-

nizm spustowy dla nałogowych zachowań seksualnych. Wstyd z ich powodu nakłada się na wstyd związany z przeżyciami z dzieciństwa i wzmacnia go. Reguły, role i wzorce rodzinnego systemu, które spowodowały nadużycia i zaniedbania, działają w ten sposób nadal i pozostają zasadniczo nietknięte. Wiele badanych przez nas osób mówiło, że chociaż ich kompulsywne i obsesyjne zachowania ustały, a one same uczyniły ogromny postęp i zmieniły życie nie do poznania, w chwilach kontaktu z rodziną dawne uczucia i schematy wracały, wywołując zamęt i przymus uruchomienia się. Erotomani muszą więc uzdrowić swoje relacje z rodziną pierwotną — domem, w którym się wychowali.

W książce *Facing Shame* Merle Fossum i Marilyn Mason nazywają ów proces uzdrawiania relacji z rodziną „konfrontacją z niewidzialnym smokiem". Uzależnienia są „zbiornikami rodzinnego wstydu", ponieważ stanowią centralną zasadę organizującą życie rodziny jako systemu. Autorki wykazują, że „chcąc leczyć uzależnienia w rodzinie, musimy wyważyć drzwi do lochów z rodzinnym wstydem. Stając przed spiętrzeniem kryzysów, uzależniona rodzina dostaje szansę gruntownej przemiany i wzrostu. (...) Kiedy jej członkowie, rezygnując z kompulsywnych zachowań, przełamują cykl odgrywania ról, znajdują (...) dar doświadczania bliskości".

Aby leczący się erotomani mogli lepiej poradzić sobie z tą częścią programu, pracę nad relacjami z rodziną pierwotną warto podzielić na kolejne kroki. Poza dzieleniem się na bieżąco z jej członkami przebiegiem zdrowienia, pomaga im podjęcie pięciu zadań.

1. Badaj rodzinną historię. Dzięki zidentyfikowaniu w rodzinie innych uzależnionych osób, lepiej widzi się i docenia bezsilność. Po dokonaniu podstawowej pracy nad wewnętrzną odbudową erotomani zaczynają badać swoje „drzewo genealogiczne nałogów". Zadanie przełamania rodzinnych zaprzeczeń wymaga od nich wystarczającego okresu abstynencji oraz dużej wiedzy o uzależnieniach. Pewna osoba odkryła, że jej dziadek był alkoholikiem, znajdując w jego papierach plik artykułów z prasy o publicznych skandalach, jakich dopuszczał się po pijanemu. Następnie okazało się, że jego ciotka została umieszczona na prywatnej pensji dla panien z powodu ciągu miłosnych przygód i seksualnej niewybred-

ności, a jej późniejsze trzy małżeństwa rozleciały się wskutek romansów. Odkrycia takie potwierdzają obecność uzależnień w rodzinie, co zmniejsza u erotomana poziom wstydu, a zwiększa respekt wobec nich i bezsilności.

2. *Poznaj rodzinny system.* Kiedy wracające do zdrowia osoby przyglądają się mechanizmom i potędze dawnego systemu rodzinnego, odkrywa im się jeszcze jeden aspekt bezsilności. Jakie role grali w niej poszczególni ludzie? Jakie były w niej reguły? Jak prowadziło to do zawstydzania, zwłaszcza gdy chodzi o seks? W efekcie każdy erotoman i współuzależniony jest podatny na pewien typ lub typy ludzi, którzy z łatwością potrafią nim manipulować czy ranić, wywołując wściekłość, poczucie niedopasowania czy depresję. Te archetypy osobowościowe zostały wyuczone w domu pierwotnym i zdrowiejąca osoba musi zidentyfikować je w swojej dzisiejszej rodzinie lub wśród bliskich. Pewne autodestrukcyjne sytuacje powtarzają się w nieskończoność i trzeba uprzytomnić sobie, w jaki sposób się powielają. Weźmy na przykład erotomana, którego szczególnie pociągają kobiety słabe, cierpiące i potrzebujące ukojenia. Teraz dowiaduje się, że klisza ta powstała w jego dzieciństwie, kiedy musiał pełnić funkcję zastępczego męża i opiekuna swojej matki, która przez lata samotności i bólu szukała w nim ukojenia i wsparcia. W ten sposób jego niezdolność mówienia „nie" zranionym kobietom zostaje uświadomiona i pomaga w leczeniu.

3. *Stawiaj granice.* Erotomani pochodzą z rodzin o zakłóconych lub nieistniejących granicach. Ich rodzice i rodzeństwo są inwazyjni, kontrolujący i osądzający. Zdrowienie wymaga ustanowienia nowych granic — określenia, co jest w porządku, a co nie jest w porządku. Oto przykład:

- Pewne rodzaje dotykania są nie do przyjęcia.
- Pewne aspekty życia osobistego są wyłączone z dyskusji.
- Wszelkie osądzające i podżegające komentarze są ignorowane.
- Żadne trunki nie są podawane odwiedzającym rodzicom alkoholikom.
- Wulgarne dowcipy nie są tolerowane.

- Odwiedzanie rodziców możliwe jest tylko z noclegami w hotelu, a nie u nich w charakterze gościa.
- Żadne pieniądze nie są pożyczane ani dawane, ani im, ani krewnym.
- Pewne sprawy mogą być omawiane tylko w obecności zaufanego terapeuty.

Granice zaczynają funkcjonować jako szkielet konstrukcyjny dla kompletnej przebudowy rodzinnych relacji. Wymuszają nowe wzorce zachowań i nowe dotyczące ich reguły. Granice domagają się poszanowania. Ich brak w dzieciństwie powodował odkładanie się wstydu i negatywny, prowadzący do potępienia siebie wizerunek.

4. ***Kończ transakcje interpersonalne.*** Uzależnione rodziny unikają przeprowadzania rozmów do końca. Ważne uczucia i fakty są skrywane. Nie mówi się o konfliktach ani ich nie rozwiązuje. Gromadzi się ból i uraza. Jednak te rzeczy muszą zwyczajnie być komunikowane, a rozmowy doprowadzane do końca. Potrzebne są nowe reguły, jak na przykład:

- Prawda o wszystkim, co wydarzyło się w rodzinie, może być wypowiadana.
- Pragnienia i potrzeby, które zawsze pozostawały bez odpowiedzi, mogą być nazwane, a nawet spełnione.
- Dawne krzywdy i nadużycia mogą doczekać się zadośćuczynienia.
- Możliwe jest dzielenie się cierpieniem dotyczącym strat w rodzinie.
- Tajemnice, które upośledzały funkcjonowanie rodziny, mogą być ujawniane.
- Może być przedstawiona i uznana prawda o wszystkich uzależnieniach w rodzinie.
- Mogą być spełnione wszystkie wymogi procesu zdrowienia — także te, które zmieniają lub zawieszają życie rodzinne.
- Konflikty mogą być rozwiązywane w taki sposób, żeby zapoczątkowały i wspierały proces leczenia.

- Uczucia miłości i opieki, które dawniej nie znajdowały wyrazu, mogą być bezpiecznie komunikowane.
- Wszystkie nadużycia mogą zostać nazwane, co kładzie kres udawaniu, że nic się nie stało.

Nieraz praca taka wymaga asysty terapeuty, który zbiera całą rodzinę i przez pewien czas pomaga jej przezwyciężać impas. Około 13 procent erotomanów z naszych ankiet uznawało, że niemożliwe są dla nich jakiekolwiek bezpieczne kontakty z pierwotną rodziną i ostatecznie je zerwało. W przypadkach, gdy nie jest możliwa bezpośrednia praca z członkami rodziny, wkraczają inne środki — techniki terapeutyczne, które umożliwiają przepracowanie dawnych konfliktów *in absentia.* Najczęściej są to psychodramy i odgrywanie ról. Istnieją terapeuci specjalizujący się w rekonstrukcjach i odreagowywaniu rodzinnych mechanizmów; pod ich kierunkiem role członków rodziny odgrywają wybrani uczestnicy grupy. Niezależnie od tego, ile pochłania to sił i środków, uregulowanie stosunków z rodziną (czy uzdrowienie w sobie chorego dziedzictwa) jest dla erotomana w tej fazie zdrowienia sprawą naczelną.

5. *Otwórz się na nowe więzi.* W miarę, jak coraz więcej członków rodziny trafia na programy leczenia i jak przekształca się ona pod wpływem terapii oraz zmian w swoim składzie, pojawia się coraz więcej możliwości. Fossum i Mason wskazują, że cała uzależniona rodzina musi przezwyciężyć olbrzymi, paraliżujący lęk przed bliskością. Często zaczyna się to od powstawania w jej obrębie nowych koalicji między zdrowiejącymi członkami. Jednak nie wszyscy zaczynają leczyć się w tym samym czasie. Rodzice, rodzeństwo i inni krewni, którym potrzebna jest terapia, znajdują ją w swoim własnym, nieraz bardzo różnym czasie. Popędzanie nie skutkuje; działa jedynie ustanowienie zdrowych granic i kończenie transakcji interpersonalnych. W miarę, jak zaczynają dominować nowe sposoby relacji, przemiana rodziny nabiera coraz bardziej ewolucyjnego charakteru.

Erotomani muszą odnaleźć stabilność w podstawach swojego zdrowienia, a nie oglądać się na dawną rodzinę. Wczesne fazy le-

czenia opierają się na redukcji wstydu, co z czasem przekształca się w proces wychowywania się na nowo, który polega głównie na opisanym wcześniej afirmowaniu siebie. Strząsając z siebie wstyd oraz budując elementarne podstawy poczucia własnej wartości, erotomani kładą fundament pod przyszłą pracę nad rodziną pierwotną. Ziarno, które w niej zasiewają, zaczyna teraz wschodzić.

Redukcja wstydu
Erotomani odbierają wstydowi moc, jaką dawał on ich uzależnieniu

•

Afirmacja i budowanie siebie
Erotomani uczą się pozytywnego myślenia o swojej wartości i samoaflrmowania się

•

Rodzina pierwotna
Erotomani stopniowo zmieniają strukturę więzi w rodzinie, wprowadzając w nią komunikację, granice i zasadę kończenia transakcji

Niestety, nie wszystkie rodziny doświadczają uzdrawiającej transformacji. W większości osoby leczące się z uzależnienia od seksu — nawet ci, którzy osiągnęli olbrzymi postęp — twierdzą, że liczyły w tej sferze na dużo więcej. Często system rodzinny opiera się na tak silnym zaprzeczaniu, że zdrowienie któregoś z członków prowadzi do jej rozpadu. Nawet ta najgorsza z możliwości w efekcie pomaga erotomanowi, gdyż dzięki temu przestaje on tkwić w otoczeniu zaprzeczającym jego problemowi. Widzi prawdę i wypowiada ją, wiedząc, że od tego zależy jego życie. Jednym z najlepszych przewodników na tej drodze jest wspomniana już książka *The Road Less Travelled*, autorstwa M. Scotta Pecka. Bezwzględna uczciwość jest rzeczywiście bezlitosna:

> Stale musimy mieć na uwadze, by prawda, najlepiej jak ją potrafimy poznać, była dla nas ważniejsza i bardziej życiodajna w poznawa-

niu siebie niż dobre samopoczucie i wygoda. W poszukiwaniu prawdy musimy uważać nasz osobisty dyskomfort za rzecz stosunkowo mało ważną, a nawet chętnie go przyjmować. Zdrowie psychiczne to ciągle postępujący proces odkrywania rzeczywistości — poświęcenia się jej i oddania bez względu na koszty.

Sprzeciwiamy się jednak wyraźnie postawie: Jestem taki, bo taka była moja rodzina; bo mnie skrzywdzono. Powiedzieć: „nie ja za to odpowiadam", to przeoczyć sedno. Chcąc nie chcąc — mówimy — stałeś się uczestnikiem tych zdarzeń i, podobnie jak z uzależnieniem, choć nie jesteś winien, że cię wykorzystywano, powinieneś teraz się tym zająć. Jedynie ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie i zachowania. Aby to lepiej przedstawić, M. Scott Peck posługuje się greckim mitem o Orestesie.

Atreusz, dziadek Orestesa, zbuntował się przeciw bogom (starożytni Grecy mieli słabość do tego motywu) i w rezultacie ściągnął klątwę na całą rodzinę. Klitajmestra, córka Atreusza i matka Orestesa, morduje swojego męża, Agamemnona. Według kodeksu honorowego Greków bezwzględnym obowiązkiem syna jest pomścić śmierć ojca, a najgorszą zbrodnią — zabić własną matkę. Orestes wpada więc w pułapkę bez wyjścia: niezależnie jak postąpi, musi przegrać. Jest bezsilny. Ostatecznie zabija swoją matkę, za co zostaje wydany na pastwę erynii, trzech przerażających harpii, które go prześladują dniem i nocą.

Mimo że po latach bogowie byli skłonni usprawiedliwić uczynek Orestesa, on sam nie uchyla się od odpowiedzialności. Wezwany przez nich na sąd, dowodzi przed całym niebieskim zgromadzeniem, że to przecież on zabił własną matkę. Nie chciał litości. Prosił jedynie o wyznaczenie zadania, które pozwoliłoby mu uwolnić się od klątwy. Poruszeni taką postawą bogowie wyznaczają mu, co ma spełnić. Orestes zabiera się do działania, a z chwilą, kiedy kończy wyznaczone zadania, erynie przemieniają się w eumenidy — trzy źródła mądrości.

Oto jak Peck komentuje postawę Orestesa, która w żaden sposób nie jest postawą ofiary:

Erynie, których prześladująca obecność była nieuchronnym skutkiem klątwy rzuconej na dom Atrydów, symbolizują także fakt, że choroba psychiczna ma podłoże rodzinne, pochodzi od rodziców i dziadków, jak gdyby grzechy przodków spadały na dzieci. Orestes nie zrzucał jednak winy na nich, choć mógł to uczynić. Nie miał też pretensji do bogów ani „przeznaczenia". Przyjął swój los jako rzecz, którą sam sobie zgotował i podjął wysiłek, by go odmienić. Był to długotrwały proces, tak jak każda terapia. W rezultacie został uleczony, a dzięki procesowi zdrowienia podjętemu własnym wysiłkiem te same zjawiska, które przysparzały mu cierpień, stały się źródłem mądrości.

Powracający do zdrowia erotomani stają przed podobnym wyzwaniem. To oni są odpowiedzialni za swoje uzależnienie i zachowania. Nikt nie może zdjąć z nich tej odpowiedzialności. Podobnie jak Orestes, wykonując stojące przed nimi zadania, zyskują potrzebną wiedzę i zdolności, by skonfrontować się z rodziną pierwotną — zobaczyć, co jest prawdą o nich samych, a co prawdą o rodzinie. Dawne demony, które ich dręczyły, stają się teraz źródłem łask i mądrości. Nigdzie ta prawidłowość nie sprawdza się pełniej niż w dziedzinie uzdrawiania wiktymizacji seksualnej z dzieciństwa.

Wiktymizacja

Zawsze myślałem, że uwiedzenie przez kobietę o ponad dziesięć lat starszą i odbycie z nią pełnego stosunku stanowiło dla mnie, trzynastoletniego chłopca, wymarzoną inicjację. Dzisiaj rozumiem, że to było wykorzystanie dziecka i widzę, jakie musiałem potem płacić koszty w postaci uzależnień, wstydu, poczucia winy i lęków.

Widzę teraz, że moi rodzice tworzyli zgrany tandem. Ojciec ułatwiał to matce, a przecież powinien był się sprzeciwić i obronić mnie. Powinien położyć kres wykorzystywaniu mnie i wezwać profesjonalną pomoc.

Kiedy ojczym wmanipulowal mnie w seks, odczułam to jako przejęcie od matki kontroli w rodzinie i postrzegałam go, oprawcę, jako nieszczęsną ofiarę, którą trzeba pocieszać. Dziś wiem, jak bardzo mnie wykorzystał, i że użył do tego swojej pozycji rodzica.

Zanim zaczęłam się leczyć, trzymałam tę tajemnicę w sobie i bałam się komukolwiek powiedzieć. Nie zdawałam sobie sprawy, ile bólu noszę w sobie.

Przed leczeniem nie pamiętałem żadnych nadużyć sprzed trzynastego roku życia. Teraz wiem, że wykorzystywanie mnie — fizyczne, seksualne, emocjonalne i werbalne — ciągnęło się od urodzenia przez cały czas.

Uważałam, że rtic mi się nie stało, że to nie było nadużycie. Dziś wiem, że byłam bardzo wykorzystywana i że niestety przekazałam tę samą traumę moim dzieciom.

Nie dostrzegałem seksualnych nadużyć wobec mnie i myślałem, że późniejsza erotomania to wyłącznie moja sprawa. Dziś widzę spustoszenia, jakie spowodowały we mnie te nadużycia. Wiem też, że tak samo jak dorośli, również starsze dzieci mogą wykorzystywać seksualnie młodsze lub słabsze.

Myślałam swego czasu, że zaniedbanie mnie i opuszczenie było skutkiem ubocznym wychowywania się w wielodzietnej rodzinie. Dziś wiem, że jest to nadużycie i że miałam rodziców narkomanów.

Proces leczenia niesie ze sobą świadomość dawnych nadużyć. Po okresie wewnętrznej odbudowy erotomani muszą się zmierzyć z wiktymizacją — z powracającymi z przeszłości upiorami. Dzisiejsi terapeuci wiedzą, że uzdrawianie dziecięcej traumy to bardzo długi, bolesny i stopniowy proces. Wiedzą też, że dorosła ofiara musi posiadać solidne oparcie w postaci sieci bliskich więzi z ludźmi, którym ufa i z którymi może bezpiecznie omawiać swoje wykorzystanie. Nie dziwi więc nas, że większość ankietowanych osób o stażu zdrowienia dłuższym niż trzy lata wyliczała korzyści, jakie przyniosło im przepracowanie nadużyć z dzieciństwa. Ich świado-

mość wiktymizacji ogromnie wzrosła. Sieć wsparcia bardzo się umocniła. Bardzo często padały komentarze: „Po trzech latach profesjonalnego leczenia mam świadomość bycia wykorzystanym i spustoszeń, jakie to we mnie spowodowało. Dotarło do mnie, jak bolesne były te przeżycia i jak bardzo dysfunkcyjne stały się przez to moje zachowania".

Wykorzystywani w dzieciństwie erotomani przechodzą przez określone fazy — pisaliśmy o tym w rozdziale czwartym. Musimy je teraz przypomnieć i rozwinąć, opierając na nich odpowiednio etapy rozwoju i *leczenia* traumy dawnych nadużyć.

1. *Wykorzystanie.* Niemal każda uzależniona od seksu i uczuć osoba doświadczała w dzieciństwie fizycznych, seksualnych i emocjonalnych nadużyć — zarówno jawnych, jak i ukrytych. Ich pozostałości i skutki nieodwołalnie wloką się za ofiarą przez jej dorosłe życie.
2. *Wczesne kompulsje.* U wielu wykorzystywanych erotomanów kompulsywne zachowania seksualne rozpoczynały się równolegle z wiktymizacją lub wkrótce po niej. W naszych ankietach doniesienia o seksualnych kompulsjach w wieku pięciu czy sześciu lat wcale nie były rzadkością.
3. *Stłumienie.* Trauma wykorzystania zostaje zasłonięta zwiększoną tolerancją na ból, zaprzeczaniem, dysocjacją, utratą pamięci i znieczulającą cierpienie kompulsywnością. Ofiara traci kontakt z faktami lub przeżyciami nadużyć, czasem nawet od razu w momencie ich występowania.
4. *Upośledzenie reakcji.* Zespół stresu potraumatycznego (PTSD)[38] prowadzi do upośledzonych reakcji, co obejmuje: dysfunkcjonalność życiową (autodestrukcyjne zachowania, choroby psychiczne, wykorzystywanie innych), uzależnienia (ciągłe uaktywnianie dawnej traumy, nadużycie jako mechanizm spustowy, znieczulanie bólu i wstydu) oraz nadfunkcjonalność (przymus wielkich osiągnięć i pracoholizm, który wyklucza intymną bliskość).
5. *Wystąpienie kryzysu.* Jakieś zdarzenie lub seria zdarzeń prowadzi do katastrofy. Życiowy kryzys wymusza decyzję o za-

przestaniu kompulsji i zmianie upośledzonych zachowań (w naszych badaniach — erotomanii).

Po odstawieniu uzależnień spuścizna doświadczonych nadużyć utrzymuje się nadal. Zespół stresu potraumatycznego oznacza zaburzenie reakcji, które występuje bardzo długo po urazie pierwotnym. Badania ofiar traumy wykazują olbrzymie zmiany w chemii ich mózgu i neuroprzekaźnikach. Wskutek nadużyć w dzieciństwie w ich systemie nerwowym tworzy się specyficzny profil neurochemiczny, który ma fundamentalne znaczenie dla powstawania uzależnień i określa też biochemię seksualności. Serie neurochemicznych interakcji tworzą „genetyczną" skłonność do nałogów, zespół stresu potraumatycznego w następstwie wczesnych nadużyć oraz chemię funkcjonowania seksualnego. Te zmiany molekularne w naszym systemie nerwowym, współtworzone przez system rodzinny i kulturowy, stanowią w nas niemal odwieczną potęgę.

Dorosłe ofiary nadużyć z dzieciństwa wykazują wiele postępujących symptomów, łącznie z:

- Skłonnością do postawy „wszystko albo nic" oraz reagowania niewspółmiernego do bodźców. (Nazywamy to uruchamianiem się, unieruchomieniem się i życiem w skrajnościach).
- Bezwiednym dążeniem do odtwarzania i uaktywniania dawnych traumatycznych przeżyć. (Widać to w kompulsywnych zachowaniach seksualnych wielu erotomanów).
- Utrzymującym się, niewspółmiernym i upośledzonym reagowaniem na stres, co prowadzi do eskapizmu, izolacji i unikania więzi oraz zachowań znieczulających i wprowadzających w odrętwienie (erotomania jako sposób oderwania się od stresu).
- Przymusem ciągłego szukania traumatyżujących okoliczności. (Specjaliści nazywają to „uzależnieniem od traumy". Erotomani wciąż na nowo wystawiają się na zagrożenie, znajdując lub prowokując destrukcyjne sytuacje).
- Umieszczaniem się na samych końcach osi: zależność-niezależność. (Ofiary nadużyć stają się albo dysfunkcjonalnie bezradne, albo nadfunkcjonalnie zaradne).

Kiedy dochodzi do kryzysu, ofiary wykorzystania w dzieciństwie są na to kompletnie nieprzygotowane. Oczywiście najpierw muszą zaprzestać kompulsywnych, niekontrolowanych i destrukcyjnych zachowań seksualnych. Następnie muszą nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz znaleźć sieć bliskich więzi i wsparcia. Proces ten jest kontynuowany i pogłębiany w fazie wewnętrznej odbudowy. Wtedy na przeszkodzie stają jeszcze przeżycia i skutki nadużyć doznanych w dzieciństwie. Nadchodzi czas, aby i nimi się zająć.

Proces uzdrawiania, podobnie jak proces uzależniania się, składa się z możliwych do przewidzenia faz. Każda jego faza — z wyjątkiem pierwszej, kiedy ofiara jeszcze tkwi w zaprzeczaniu — wiąże się z jakąś uczuciową reakcją. W miarę jak lecząca się osoba dowiaduje się coraz więcej o wpływie wykorzystania na jej życie, stłumienie ustępuje, uwalniając dawne wspomnienia, które wzbudzają w niej silny lęk. Kiedy zostaje on pokonany, pojawia się złość, która toruje drogę etapowi smutku, opłakiwania i żałoby.

Schemat 10. Cykl wiktymizacji i uzdrawiania

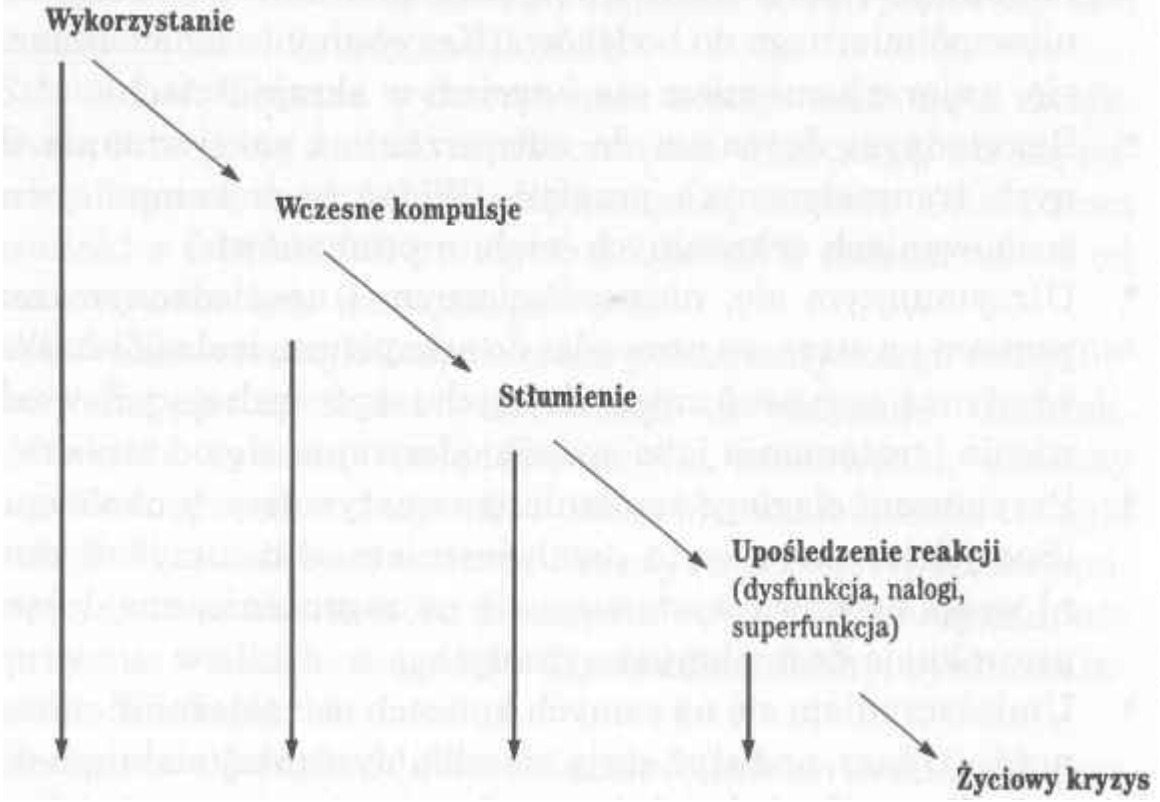

W czasie odżałowywania dzieciństwa ofiara uzyskuje świadomość zasięgu i roli, jaką grały nadużycia w historii całej rodziny. Uświadomienie sobie tego otwiera jej drzwi do akceptacji faktu, że wykorzystywanie stanowiło nieodłączną część procesu uzależniania się. Może teraz oswoić smutek i poczucie straty, odzyskując spokój i pogodę ducha.

Schemat 10 przedstawia toczący się przez życie proces wiktymizacji i łańcuch faz jej uzdrawiania. Każdą z faz musimy jednak rozpatrywać oddzielnie.

Zaprzeczanie

Jak to się dzieje, że ofiary tak często nic nie pamiętają? Przed czwartym rokiem życia hipokamp — część mózgu, która przechowuje wspomnienia w odniesieniu do czasu i przestrzeni — nie jest jeszcze u człowieka ukształtowany. Ale grupa taksono-

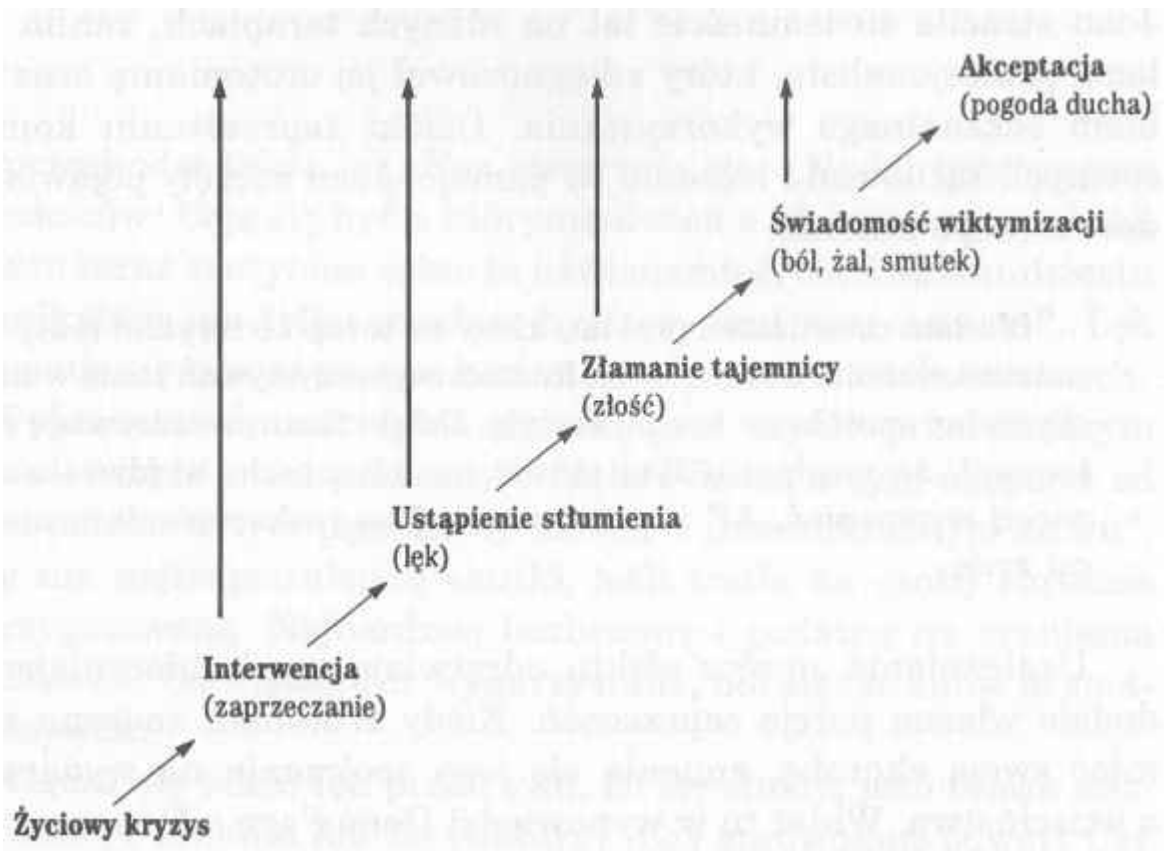

miczna w mózgu funkcjonuje. System taksonomiczny rejestruje wspomnienia uczuć i dźwięków. Tak więc ofiary bardzo wczesnego wykorzystania pamiętają oderwane fragmenty, ale nie fakty osadzone w czasie i przestrzeni. Z powodu tej fragmentaryczności zarejestrowanego materiału dorosłe ofiary dyskredytują jego wiarogodność; obraz rozjaśnia się dopiero wraz z postępującą trzeźwością. Oto co mówi Ken, czterdziestosiedmioletni inżynier z Chicago:

> Zanim nie zacząłem trzeźwieć, nie uważałem się za maltretowane dziecko. Myślałem, że każdy dzieciak jest codziennie bity. Większość moich wspomnień była zresztą stłumiona. Dopiero gdy wkroczyłem w okres kompletnego celibatu, zaczęły napływać wspomnienia kazirodztwa — obrazy i uczucia seksualnego wykorzystywania przez matkę. Dziś wiem, że to, co ze mną robiła, było tragicznym w skutkach nadużyciem.

Innym czynnikiem zaprzeczania jest stres potraumatyczny, który grzebie na dnie psychiki dawne, przerażające wspomnienia. Joan straciła siedemnaście lat na różnych terapiach, zanim znalazła profesjonalistę, który zdiagnozował jej erotomanię oraz problem seksualnego wykorzystania. Dzięki zaprzestaniu kompulsywnych zachowań i leczeniu, w pamięci Joan zaczęły pojawiać się dawne wspomnienia:

> Miałam czterdzieści pięć lat, kiedy na terapii odkryłam fakty kazirodztwa w moim dzieciństwie. Rodzice wykorzystywali mnie w niewyobrażalny sposób — to cud, że żyję. Dzięki temu, że zdrowieję z erotomanii, że mogłam o tym mówić na mityngach, wypływało coraz więcej wspomnień. AE i moje wcześniejsze zaskorupienie uratowało mi życie.

Uzależnienie, oprócz efektu odrętwiającego i znieczulającego, dodaje własną porcję zaprzeczeń. Kiedy erotoman zaczyna rozumieć swoją chorobę, zmienia się jego spojrzenie na wydarzenia z dzieciństwa. Widać to w wypowiedzi Denny'ego z Houston: „Teraz zdaję sobie sprawę, że to, co zaszło między mną a wynajętą do

mnie piastunką, nie było jakąś męską zdobyczą, ale jeszcze jednym przykładem seksualnego nadużycia".

Czasami zaprzeczanie wywołane jest u ofiar samą zakłamaną naturą seksualnego molestowania dzieci. Oto stwierdzenie innego erotomana z Houston, który pierwszy raz został wykorzystany przez swoją krewną, gdy miał sześć lat: „Czułem, że nie powinienem jej pozwalać rozbierać mnie do naga. Ale ponieważ sama seksualna zabawa była dla mnie przyjemna — kuzynka była ciepła, delikatna i miła — nie potrafiłem uznać tego za krzywdę. Wyobrażałem sobie, że mnie kocha i w ten sposób to okazuje. Byłem spragniony fizycznej bliskości, której nie potrafiła mi dać matka".

Niezależnie od charakteru barier, ofiara wykorzystania musi najpierw zmierzyć się ze swoim zaprzeczaniem — uznać dawne wydarzenia za prawdę i nadużycie. Jest to dla niej długotrwała wewnętrzna batalia. Nie jest rzadkością widzieć erotomanów o wieloletnim stażu seksualnej trzeźwości, którzy nadal odzyskują fragmenty wspomnień i biedzą się, jak złożyć je w czytelny obraz.

Lęk

Nie przechodzi także lęk. Fay zwierzała się: „Nadal wystrzegam się rodziców. Boję się być z którymkolwiek z nich sama w pokoju. Dopiero teraz zaczynam sobie to uświadamiać, choć od dwudziestu lat unikałam jak tylko mogłam bycia z nimi sam na sam". Lęk utrzymuje się latami niczym bezimienny potwór o wielu twarzach.

Wykorzystanie seksualne dziecka jest czymś przerażającym i samo z siebie rodzi paniczny strach. Wiedzą o tym eksperci od stresu potraumatycznego, kiedy mówią o „nieuniknionym szoku", który ma najtragiczniejsze skutki, jeśli trafia na osobę zupełnie nieprzygotowaną. Najbardziej bezbronne i podatne na zranienia jest dziecko. Co więcej, raz wykorzystane, boi się, że znów je spotka krzywda.

Włącza się także lęk przed tym, co się stanie, jeśli ofiara nazwie rzecz po imieniu lub się poskarży. Czy sprowokuje odwet? Czy jej uwierzą? Czy rodzina przetrwa? Wielu wykorzystywanych

w dzieciństwie erotomanów wykazywało niezwykłą lojalność wobec swoich rodziców, bojąc się jeszcze większego zranienia albo ich utraty, jakkolwiekby byli okrutni.

Chyba jednak najgorszy lęk, jaki trawi powracające do zdrowia ofiary, pochodzi z zawalenia się mitów i przekonań, które dotąd chroniły jej wizerunek rodziny i siebie samej, pozwalając też wierzyć w logikę, bezpieczeństwo i porządek świata. Co to będzie znaczyło, jeśli wykorzystanie okaże się prawdą? Kim ja się okażę? Co mi to powie o moich seksualnych zachowaniach? Kiedy jednak ofiary konfrontują się z tymi lękami, zaczynają widzieć w zachodzących zmianach wielkie dobrodziejstwo. Fay opowiada: „Błogosławię dzień, w którym zaczęły powracać do mnie te wspomnienia. Był to dla mnie znak emocjonalnego uzdrawiania i dowód mojej uczciwości wobec siebie. Ogromnie pomogło mi to w pracy nad wyzwalaniem się z erotomanii".

Złość

Złość pomaga erotomanom odprawić lęki i przełamać zmowę milczenia. Złość daje im siłę, pozwala domagać się szacunku i czuć własną godność. „Wewnętrzne dziecko" może dzięki niej odkryć się i zaufać, gdyż czuje się chronione. Nie będzie już wykorzystywane, jednak złość musi być stale na podorędziu, na wypadek gdyby wystąpiła groźba ponownych nadużyć. Jej zasób gwarantuje nienaruszalność nowych, bezpiecznych granic.

Jest jednak poważne zastrzeżenie: mimo że przynosi wiele dobrodziejstw, złość — podobnie jak zaprzeczanie i lęki — musi zostać przepracowana. Powinna być w razie potrzeby pod ręką, ale uwolnienie jej nie może być celem samym w sobie. Dobrej analogii dostarczają nam rozwody. Rozwodzący się małżonkowie zwykle są na siebie wściekli i pełni uraz, jakichkolwiek strat by nie dotyczyły. Z chwilą kiedy poczują i wyrażą tę złość, mogą wejść w etap ich odżałowywania. Nie da się jej ominąć. Niektórzy byli partnerzy nie przechodzą tego procesu i, grzęznąc w pretensjach, jeszcze wiele lat po rozstaniu nadal z wściekłością siebie atakują. Klinicyści

mówią wtedy o „negatywnej bliskości". Trwanie w takich uczuciach podtrzymuje więź z dawnym partnerem. Podobnie zdarza się z ofiarami nadużyć; mogą one pielęgnować w sobie złość, aby móc podtrzymywać więź z oprawcami i upiorami przeszłości. Osoby, które udzielały nam wywiadów, zwracały uwagę na to zjawisko, jak choćby Fay:

> Przeszłam przez złość i urazę związaną z popełnionymi na mnie nadużyciami, które udało mi się odkryć dzięki terapii. Dziś jest mi przykro, kiedy widzę osoby zasklepione w złości. Martwią mnie terapeuci — zwłaszcza terapeutki-feministki, choć sama uważam się za feministkę — które zachęcają ofiary do trwania w złości, zamiast pomagać przez nią przejść. Dla mnie jest to kultywowanie „szowinizmu ofiar".

Krótko mówiąc, złość jest kluczem do głębokich pokładów bólu i pełnej świadomości. Nie jest jednak celem w leczeniu traumy nadużyć.

Świadomość wiktymizacji i ból

Robert Bly dokonał trafnej obserwacji: „Kiedyś, gdy byłeś mały, potrzebowałeś pewnych rzeczy, lecz nigdy ich nie dostałeś. I, niestety, już nie dostaniesz. Teraz jedyną słuszną postawą jest żałoba i żal — ale nie użalanie się". Zagłębiając się w swoje wykorzystanie i zaniedbania z dzieciństwa, erotomani — tak jak nasz grecki bohater Orestes — i w tej sferze dysfunkcji muszą wziąć odpowiedzialność za siebie. Faktów z przeszłości nie da się zmienić. Można jednak zmienić ich skutki. Co więcej, przyjmując właściwą postawę, zaczynają oni przeważnie dostrzegać, że ich rodzice i opiekunowie także byli krzywdzeni w dzieciństwie. Najtrudniej im jednak pogodzić się z faktem, że w czynnej chorobie sami często wykorzystywali innych. Seksualne, emocjonalne i fizyczne zranienia z dzieciństwa łącznie z własnymi intruzywnymi i raniącymi zachowaniami tworzą w ich świadomości pełny, bardzo bolesny obraz

prawdy. Jedyną właściwą reakcją na tę rzeczywistość jest przeszywający duszę smutek.

Niżej drukujemy cztery wypowiedzi erotomanów na temat odpowiedzialności za siebie i świadomości wiktymizacji. Zauważmy, że zaczynają oni dostrzegać całościowy wzorzec seksualnych nadużyć, zdając sobie sprawę, że będąc wychowywani w wykorzystującym systemie, zwykle sami stawali się jego przedstawicielami.

Świadomość wykorzystania

Moje rozumienie terminu „wykorzystanie" stało się subtelniejsze. Dzisiaj zaliczam do nadużyć dużo szersze pasmo zachowań. Widzę też coraz jaśniej, w jaki sposób sama się przyczyniałam do mojego późniejszego wykorzystywania. Na przykład, ponieważ w mojej rodzinie doświadczałam sarkastycznej, niszczącej poczucie wartości i godności, nie tylko seksualnej krytyki — zawstydzające komentarze, obelgi i ranienie uczuć to był żelazny repertuar — prowokowałam moich partnerów do identycznych nadużyć. Teraz jestem bardziej wyczulona na naruszanie moich granic i dóbr. Widzę także, w jaki sposób sama nadużywałam siebie. Nie toleruję nadużyć, a jednocześnie mam więcej zrozumienia i współczucia dla napastników, widząc w nich ludzkie istoty, które powaliła trauma życia.

Nigdy nie postrzegałem siebie jako kogoś wykorzystanego ani nie zdawałem sobie sprawy, że sam jestem oprawcą. A przynajmniej nie pozwalałem sobie tak myśleć. W wieku czternastu lat miałem stosunek z kompletnie pijaną matką. Myślałem, że to wyłącznie moja wina. Teraz zaczynam widzieć, że jestem jej ofiarą, a nie kimś na wskroś złym. Lepiej umiem rozpoznać nadużycia, zarówno na sobie, jak i na innych. Wiem, że seksualny żart na temat kobiety to jej wykorzystanie. A ranienie sobie twarzy przy wyciskaniu pryszczy to wykorzystywanie siebie. Dzisiaj, z pomocą terapii, zmienia się moje myślenie i odczuwanie.

Obserwuję, jak słabnie we mnie tożsamość seksualnego napastnika w miarę uświadamiania sobie, jak sam byłem wykorzystywany. Uprzytamniam sobie też, że sam popełniam nadużycia, pakując się w sytuacje, w których nie chcę być, lecz nie mam w sobie dość aser-

tywności, odwagi czy niezależności, żeby to powiedzieć, zmienić lub odejść. Innymi słowy, moja intruzywność i seksualne napastowanie to destrukcyjna reakcja na poczucie bezsilności.

Nie uważałam wzajemnego seksu oralnego ze starszym o siedem lat kuzynem za wykorzystywanie mnie, gdyż zgadzałam się brać w tym udział. Dzisiaj, patrząc wstecz, widzę, że to on jest odpowiedzialny za tamte wydarzenia. Prawdopodobnie także jest erotomanem. Najbardziej jednak wstydzę się tego, że później robiłam to samo chłopcom o sześć, siedem lat młodszym, gdy sama już doszłam do jego wieku.

Uczuciowe reakcje właściwe każdemu z etapów leczenia wczesnych nadużyć mogą występować u uzależnionej ofiary równolegle. Przejście przez nie nie oznacza, że te reakcje zanikają, lecz że zostają oswojone w toku zdrowienia. Czytając poniższą wypowiedź Billa, erotomana z Indiany, zobaczymy przeżywane jednocześnie zaprzeczanie, lęk, złość oraz świadomość wiktymizacji:

Wracając do zdrowia, zacząłem dostrzegać, że fizyczne i uczuciowe nadużycia, jakich doznawałem w domu, były dużo większe, częstsze i poważniejsze, niż myślałem. Nie zaznałem aprobaty ani bezpiecznego dotyku. Odczucie nieprzebaczania przez ojca nawet najmniejszych rzeczy było paraliżujące, a strach przed nim tak samo wielki jak lęk, że go w końcu zabiję. W czasie terapii zastanawiałem się, czy te wspomnienia nie są oderwanym wymysłem lub pochodną ukrytego wstydu i poczucia winy z powodu moich seksualnych zboczeń. Do tej pory nachodzą mnie jeszcze takie wątpliwości. Widzę też jaśniej, że moi rodzice sami byli ofiarami nadużyć i zaniedbań ze strony dziadków — być może dotkliwszych nawet niż moje. Ale widzę też, jak przez swój bunt uczyniłem z siebie kozła ofiarnego i rodzinny piorunochron. Wierzyłem, że zasługuję na gromy, które we mnie waliły.

Zauważmy stwierdzenie Billa o jego roli rodzinnego piorunochronu. Odkrywanie prawdy o własnym wykorzystaniu odkrywa następnie prawdę o mechanizmach funkcjonujących w całym rodzinnym systemie. Obie te rzeczy są nierozłączne. W przeprawa-

dzaniu śledztwa i uzdrawianiu dawnych krzywd pomagają takie same zadania, jak przy leczeniu relacji z rodziną pierwotną:

- Ujawnij tajemnicę. Powiedz członkom rodziny, którzy powinni wiedzieć o tym, co się naprawdę wydarzyło.
- Zrekonstruuj historię. Przeprowadź dochodzenie i odkryj jak najwięcej faktów nadużyć, do jakich dochodziło w rodzinie.
- Poznaj rodzinny system. Określ, jak funkcjonował cały rodzinny system związany z ochranianiem nadużyć.
- Stawiaj granice. Połóż kres wszelkim inwazyjnym zachowaniom, jakie nadal mają miejsce.
- Kończ interpersonalne transakcje. Rozwiązuj konflikty, dawaj zadośćuczynienie i mów konieczną prawdę.
- Otwórz się na nowe więzi. Przyjrzyj się możliwościom, jakie otwiera zdrowienie całej rodziny.
- Weź odpowiedzialność za siebie. Oszacuj nadużycia, jakie sam popełniłeś i weź za nie odpowiedzialność.

Poniższy arkusz został opracowany, by ułatwić leczącym się erotomanom uporanie się z problemami uzależnień i nadużyć w rodzinie pierwotnej.

Ćwiczenie 7

Rodzina pierwotna — arkusz uzależnień i nadużyć

Arkusz ten posłuży wam do sporządzenia inwentury zadań, które musicie wykonać, by uporać się z problemem nałogów i nadużyć w rodzinie pierwotnej. Wypełnienie go uświadomi wam i pomoże ustalić priorytety. Należy po prostu odpowiedzieć na pytania i wpisać zadania dla każdego etapu. Po wypełnieniu arkusza możecie poczuć się przytłoczeni. Jeśli tak, prześledźcie sporządzoną listę i wybierzcie z niej pięć spraw, które są dla was bezwzględnie najpilniejsze. Ustalcie ich kolejność według ważności. Może wam pomóc w tym prześledzenie osób i zdarzeń, które najczęściej pojawiają się w rubrykach. Niech to będzie punktem wyjścia. Nie zapominajcie też skonsultować tej listy ze swoim terapeutą lub osobami z sieci wsparcia.

	Uzależnienie		Wykorzystanie	
1. Ujawnij tajemnicę	**a) Czy muszę powiedzieć prawdę o moim uzależnieniu (uzależnieniach) członkom rodziny? Którym?**	**Osoby:**	**b) Czy muszę powiedzieć prawdę o wykorzystywaniu mnie w dzieciństwie innym członkom rodziny? Którym?**	**Osoby:**
2. Zrekonstruuj historię	**a) Czy muszę dowiedzieć się o innych uzależnieniach w rodzinie? Kogo będę o to pytać?**	**Osoby:**	**b) Czy muszę dowiedzieć się, w jaki sposób wykorzystywano mnie i inne osoby? Z kim chcę o tym rozmawiać?**	**Osoby:**
3. Poznaj rodzinny system	**a) Od kogo mogę dowiedzieć się więcej szczegółów o funkcjonowaniu całej rodziny?**	**Osoby:**	**b) Od kogo mogę dowiedzieć się więcej o roli nadużyć w funkcjonowaniu całej rodziny?**	**Osoby:**
4. Ustanów granice	**a) Jakie muszę wytyczyć granice chroniące mnie przed destrukcyjnymi zachowaniami rodziny?**	**Granice:**	**b) Jakie muszę wytyczyć granice chroniące mnie przed wykorzystaniem w rodzinie?**	**Granice:**
5. Doprowadzaj transakcje do końca	**a) Czy nadal mam coś do powiedzenia rodzinie o moim uzależnieniu? Komu i co?**	**Osoby:**	**b) Czy nadal mam coś rodzinie do powiedzenia o wykorzystywaniu mnie? Komu i co?**	**Osoby:**
6. Otwórz się na nowe więzi	**a) Z kim mam szansę zbudować nowe, zdrowe relacje? Osoby:**	**Osoby:**	**b) Jakie wzorce muszę zmienić w moich relacjach?**	**Wzorce:**
7. Weź odpowiedzialność za siebie	**a) Za jakie moje nałogowe zachowania wobec rodziny muszę wziąć odpowiedzialność?**	**Zachowania:**	**b) Za jakie nadużycia wobec rodziny muszę wziąć odpowiedzialność?**	**Zachowania:**

Podsumowując progresję w zdrowieniu, musimy wyjść od początkowego punktu traktowania ich jako ofiary nadużyć. W wyniku stresu potraumatycznego i upośledzenia reakcji na trudności i napięcia pozostają oni w stanie permanentnego kryzysu. Zmie-

rżenie się z kryzysem dokonuje się zwykle w pierwszym roku; mury zaprzeczeń nie wytrzymując lekcji, jakiej ten kryzys udziela, ostatecznie pękają. Zaczyna wyłaniać się prawda.

W fazie odbudowy erotomani umacniają się wewnętrznie i — przechodząc okresy celibatu — pracują nad zrównoważeniem swojego stylu życia. Uczą się umiaru w miejsce postawy „wszystko albo nic". Ustępuje tłumienie uczuć i powracają wspomnienia dawnych nadużyć. Zaczynają o nich mówić. W fazie wzrostu, kiedy sekrety zostają ujawnione, przychodzi świadomość wiktymizacji i otwierają się bramy przeżywania bólu. Praca, jaką erotomani wykonują nad swoim wykorzystaniem, zbiega się w czasie i współgra z uzdrawianiem relacji z rodziną pierwotną. Schemat 11 ilustruje typowe następstwo wydarzeń.

Schemat 11. Zadania w różnych fazach zdrowienia

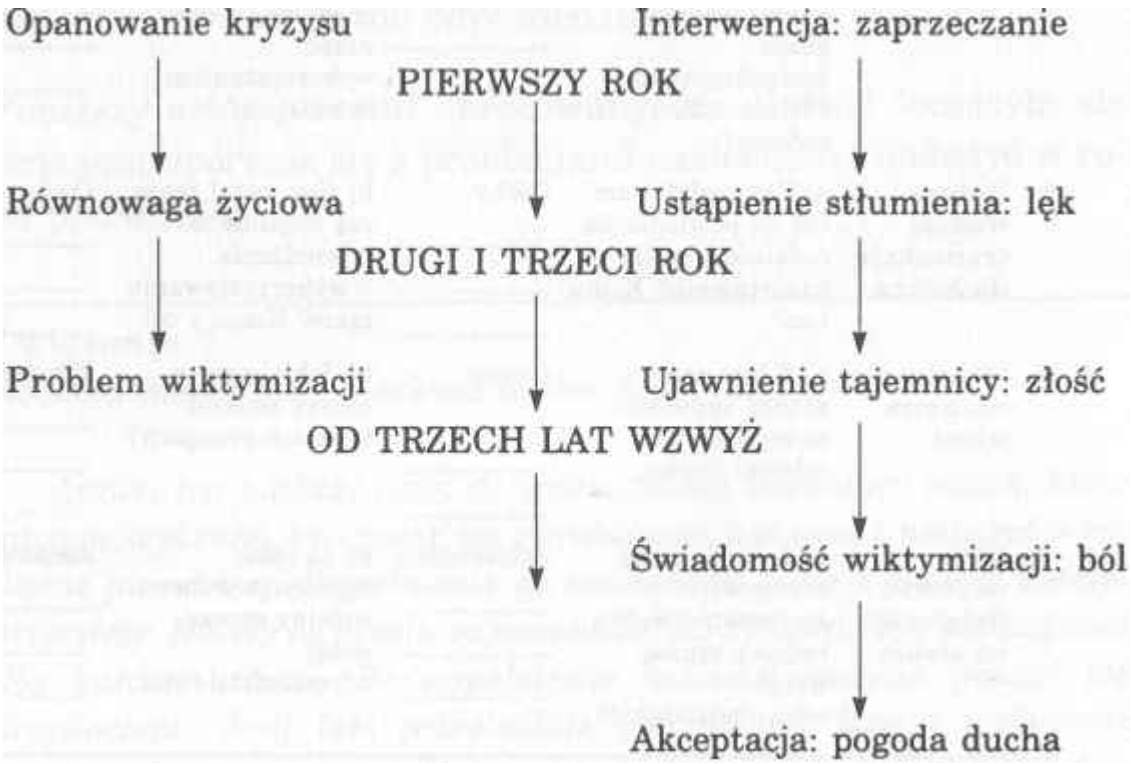

Z chwilą wykonania powyższych zadań, erotomani zaczynają pojmować mądrość modlitwy o pogodę ducha: *Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić; odwagi,*

Schemat 12. Addytywny model zdrowienia z erotomanii

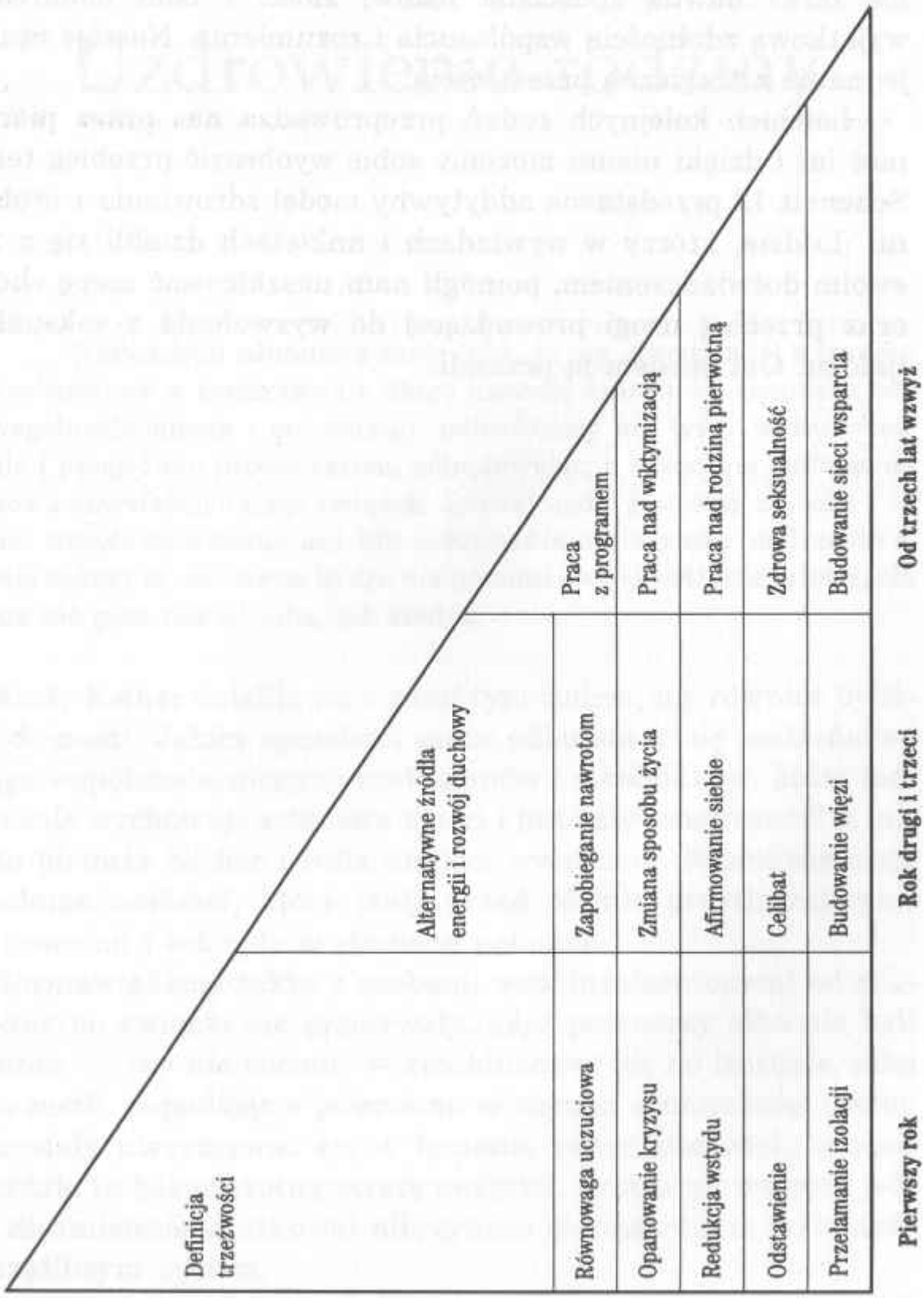

abym zmieniał to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał pierwsze od drugiego. Nie mogą przeżyć dzieciństwa jeszcze raz, ale teraz dawna spuścizna lęków, złości i bólu obdarza ich wyjątkową zdolnością współczucia i rozumienia. Nastaje czas pojednania z tragiczną przeszłością.

Łańcuch kolejnych zadań przeprowadza nas przez pierwsze pięć lat i dzięki niemu możemy sobie wyobrazić przebieg terapii. Schemat 12 przedstawia addytywny model zdrowienia z erotomanii. Ludzie, którzy w wywiadach i ankietach dzielili się z nami swoim doświadczeniem, pomogli nam naszkicować mapę choroby oraz przebieg drogi prowadzącej do wyzwolenia z seksualnego nałogu. Oni bowiem ją przeszli.

Rozdział 11

Uzdrowienie rodziny

Najbardziej zdumiewa mnie fakt, że my, dwoje ludzi z traumą kazirodztwa w życiorysie i z długą historią uzależnień chemicznych, współuzależnienia i erotomanii, potrafiliśmy nie tylko wyzdrowieć, ale i przejść ten proces razem, odbudowując, a właściwie budując od nowa satysfakcjonujący związek. Dzisiaj nadal jesteśmy ze sobą i to nie współuzależnienie ani nie erotomania scala nasze małżeństwo. Nie znaczy to, że dawna hydra nie podnosi swojej wstrętnej głowy, ale już nie pęta nas ze sobą, jak kiedyś.

Kiedy Esther dzieliła się z nami tym cudem, my również byliśmy zdumieni. Jakim sposobem może odbudować się małżeństwo dwojga współuzależnionych erotomanów i alkoholików, które jednocześnie wychowuje sześcioro dzieci i jest cały czas razem? A mimo to historia Esther i Billa nie jest wyjątkiem. Rozmawialiśmy z wieloma osobami, które stały przed równie przytłaczającymi trudnościami i też były w stanie je pokonać.

Rozmawialiśmy także z osobami współuzależnionymi od seksu, których związki nie przetrwały, gdyż partnerzy albo nie byli w stanie — czy nie chcieli — zmobilizować się do leczenia, albo je porzucili, popadając z powrotem w czynną erotomanię. Osoby te musiały utrzymywać się w leczeniu same; dla wielu z nich oznaczało to bezpowrotną stratę związku. Proces zdrowienia jednak niezmiennie skutkował olbrzymim wewnętrznym wzrostem i szczęśliwym życiem.

Rozmawialiśmy też z leczącymi się erotomanami, których współuzależnieni partnerzy odmawiali podjęcia terapii lub nie

byli w stanie utrzymać się w niej. I tutaj wyzwolenie z nałogu często oznaczało rozpad związku, łącząc nierozerwalnie dwie wiadomości — dobrą i złą: odzyskasz zdrowie, lecz stracisz partnera.

W rozdziale tym z przytaczanych historii jasno wynika, jak wiele wysiłków i poświęceń kosztuje wyzwolenie się z erotomanii. Przedstawia on przede wszystkim tych, których związki odrodziły się dzięki podjęciu leczenia i tych, których związki właśnie z powodu leczenia się rozpadły.

Szanse na zdrowy związek w naszej kulturze nie są duże i nadal maleją. Spójrzmy na statystyki rozwodowe. W roku 1920 jedno na siedem małżeństw kończyło się rozwodem. W 1950 rozpadało się jedno na pięć, a w 1980 jedno na dwa. Co gorsza, 80 procent rozwiedzionych zawiera nowe związki, z których rozpada się ponad 60 procent. Ponad połowa naszych dzieci wychowuje się obecnie w domach z jednym rodzicem. O jakości dzisiejszych związków świadczy także fakt, że ponad 30 procent mężatek jest — w mniejszym lub większym stopniu — maltretowana fizycznie przez partnerów. Co dziesiąty mężczyzna popełnia na randce gwałt. 13 procent wszystkich zabójstw to morderstwa popełniane na żonie lub mężu.

Przytoczone statystyki kładą się cieniem na nasz wizerunek domowej harmonii i sielanki. Ten rodzinny horror i degradacja jest wynikiem głębokich pokładów uzależnień, nadużyć i dysfunkcji, jak również ogromnej kulturowej i społecznej przemiany naszych czasów. Na tym tle historie uzdrowień opowiadane przez leczących się erotomanów stanowią nieoceniony dar i nadzieję. Oprócz tego, że wskazują im i ich partnerom drogę do odzyskania zdrowia, mogą pocieszać wszystkich innych, świadcząc, że każdy współuzależniony od seksu związek, nawet przy najgorszych prognozach, może się w pełni odrodzić. W przytaczanych historiach kryją się uniwersalne zasady uzdrawiania wszystkich chorych relacji partnerskich.

Przebieg terapii osób współuzależnionych bardzo dokładnie pokrywa się z procesem leczenia erotomanów, gdyż zasadniczo jest to ta sama choroba. Dla ilustracji wybraliśmy pięć współuzależnionych seksualnie osób, których historie najbardziej ze sobą kontrastują:

Macki — dwudziestodziewięcioletni gej, który musiał zrezygnować z destrukcyjnego związku ze swoim partnerem, lecz dzięki temu otworzyły się przed nim całkiem nowe obszary wewnętrznego wzrostu.

Tony — czterdziestotrzyletni mężczyzna, którego proces zdrowienia doprowadził najpierw do rozwodu z żoną, erotomanką, a potem do pojednania i odbudowy ich związku.

Joanna — nieco po pięćdziesiątce, której proces zdrowienia pomógł przywrócić opartą na zaufaniu, wzruszająco głęboką przyjaźń z mężem.

Maxine — czterdziestoletnia ko-erotomanka, matka czworga dzieci, dla której leczenie oznaczało rozwód, gdyż mąż nie był w stanie utrzymać swojej trzeźwości.

Mary — pięćdziesięciopięciolatka, której małżeństwo straszliwie ucierpiało z powodu uzależnienia i przetrwało, wchodząc następnie w bardzo dynamiczny proces zdrowienia.

Mimo że historie tych ludzi ogromnie się różnią, jako współuzależnieni wszyscy oni po kolei przechodzili te same fazy zdrowienia, jakie przechodzą leczący się erotomani. Tabela 21 zestawia ich słowa dotyczące poszczególnych etapów. Analizując te wypowiedzi, możemy w nich dostrzec wiodącą charakterystykę każdej z faz:

Faza „dojrzewania". Mimo rosnącej świadomości problemu, zaprzeczanie nadal się utrzymuje, prowadząc do nasilających się gwałtownych wyładowań furii.

Faza kryzysu i decyzji. Kryzys i/lub rosnąca świadomość prowadzi do podjęcia decyzji o rozwiązaniu problemu i zmianie siebie.

Faza szoku. To okres emocjonalnego odrętwienia, przerywanego wewnętrznymi rozterkami, stanami przednawrotowymi i nieraz odzywaniem się dawnych wzorców.

Faza odżałowywania. Tama zaprzeczania pęka ostatecznie, zalewając zdrowiejącą osobę poczuciem straty; zaczyna ona odczuwać z pełną siłą żal rozstania się z nałogiem.

Wypowiedzi współuzależnionych ilustrujące poszczególne fazy

Faza „dojrzewania"	Kryzys/decyzja	Faza szoku
Macki:		
W 1983 roku wiedziałem już, że mój partner ma problem. Więc próbowałem go kontrolować. Miałem wobec niego impulsy mordercze. Wiedząc, że musi być jakaś pomoc, dzwoniłem do telefonów zaufania, AA itd.	Aby go postawić na nogi, woziłem go na mityngi AE i czekałem pod drzwiami. Moje próby kontrolowania go wywoływały między nami wściekłe kłótnie i ostatecznie doprowadziły do kryzysu.	Czułem się z początku odrętwiały i ogłuszony — potem wdzięczny za ciepło i akceptację grupy.
Tony		
Terapeuta zalecił mi chodzenie do CoSA przez przynajmniej półtora miesiąca, ale ja nie widziałem w tym sensu.	Po pół roku w CoSA uświadomiłem sobie moją niesłychaną potrzebę kontroli oraz bycia potrzebnym. Zacząłem zdawać sobie sprawę z mojej roli w naszych małżeńskich problemach, znalazłem męską grupę wsparcia.	Przechodziłem ataki buntu na przemian z godzeniem się i stosowaniem do sugestii programu.
Joanna		
Bałam się, że ten domek z kart się rozpadnie, jeśli prawda wyjdzie na wierzch. Najokropniejsza była świadomość problemu, której nie towarzyszyło zdrowienie.	Oddałam to wszystko Bogu, przyjmując postawę, że Bóg sam załatwi mi rozwód i sprawi, że wydorośleję i stanę na własnych nogach.	Czułam zamęt i jednocześnie ulgę. Nadal chciałam leczyć jego zamiast siebie.
Maxine		
W związku trzymały mnie moje przekonania na temat rozwodu i obowiązku utrzymania rodziny razem. Myślałam, że nie poradzę sobie sama z czwórką dzieci.	W 1983 roku, kiedy nasza sytuacja finansowa załamała się, podjęłam decyzję o przystąpieniu do grupy z programem Dwunastu Kroków.	Czułam wielką ulgę, nie wiedząc jednak przy tym, co dalej robić. Sponsorka nakłoniła mnie, bym napisała list do Boga i powierzyła Mu swoje życie; odrętwienie i dezorientacja zaczęły ustępować.
Mary		
Wiedziałam, że coś z mężem jest nne tak, i starałam się ustrzec go przed romansami.	W podjęciu decyzji pomogło mi przeczytanie książki o erotomanii. Uznałam, że muszę zmienić tę sytuację. Skonfrontowałam męża z jego zachowaniami.	W moim małżeństwie kotłowało się strasznie. Nadal ignorowałam fakty.

Tabela 21

zdrowienia

Faza odżałowania	Faza odbudowy	Faza wzrostu
Zupełnie niekontrolowane ataki płaczu; walenie pięściami w podłogę; wściekłość, dręczące sny. Odnowiło mi się zapalenie okrężnicy.	Uczyłem się troszczyć o siebie — o zdrowe posiłki, sen i wypoczynek. Uczyłem się sprawiać sobie przyjemności.	Dzisiaj mogę być zależny od innych, ale nie uzależniony; mogę odnosić się do innych mężczyzn w sposób nieseksualny i z troską. Przyjaźnię się także z kobietami.
Ból, złość i żal z powodu separacji. Złożyłem pozew o rozwód.	Zaczęliśmy ze sobą rozmawiać i doszło do pojednania.	Dostrzegam sytuacje, które mi grożą wejściem we współuzależnienie i omijam je-
Z bólu i żalu aż mnie skręcało.	Powiedziałam mu: „To jest dla mnie nie do przyjęcia". Zdałam sobie sprawę, że pierwszy raz w życiu postawiłam zdrową granicę.	Nie martwię się już, kiedy wyjeżdża. Mam teraz zaufanie i to daje mi niesłychaną wewnętrzną wolność.
Musiałam pogodzić się, że on może się nigdy nie zmienić i będę musiała odejść. Mogłam tylko przeżywać ten ból i żal.	Ogromnie się w sobie odbudowałam; zaczęłam dzięki temu przyciągać pozytywne rzeczy.	Mogę teraz być obiektywna. Potrafię odróżnić, co jest moim problemem, a co czyimś.
Najbardziej mnie poraziło, kiedy zobaczyłam, że miał te romanse stale, przez dwadzieścia pięć lat naszego związku. Czułam złość i smutek z powodu straty.	Zaczęłam pisać, zaczęłam odnajdować moją tożsamość, wróciłam do nauki.	Dzisiaj, kiedy czuję się zraniona, mogę to w sobie zidentyfikować i przepracować.

Faza wewnętrznej odbudowy. Jest to okres duchowego odradzania się i intensywnej wewnętrznej przemiany, która rzutuje na związek i na więzi.

Faza wzrostu. Pojawiają się możliwości budowy lub odbudowy związku; doświadczenia z tego zakresu wspomagają codzienną bliskość partnerów.

Fazy te tworzą konstrukcyjny szkielet, na którym rozpina się cały tok leczenia i czynią wymiernym indywidualny postęp.

Kolejność zdobyczy w leczeniu i przemian różni się nieco u poszczególnych współuzależnionych. Generalnie jednak zmiany dokonują się u niech wcześniej i biegną szybciej. Ich następstwo ukazuje tabela 22. Należy odnosić się do nich z większą ostrożnością niż do danych na temat zdrowienia erotomanów, gdyż udało nam się dotrzeć jedynie do 99 współuzależnionych osób, które spełniały wymóg zaawansowanej seksualnej trzeźwości. Liczba 289 erotomanów z analogicznym stażem pozwala na bardziej stabilny całościowy obraz leczenia, jednak nasze statystyki dotyczące współuzależnionych będą musiały być w przyszłości potwierdzone.

Pierwsze pół roku to dla współuzależnionych okres silnego emocjonalnego zamętu i bólu — dokładnie odzwierciedlającego stan, jaki w drugim półroczu przechodzą leczący się erotomani. W początkowych sześciu miesiącach leczenia ludzie współuzależnieni mają największe problemy zdrowotne i są najbardziej narażeni na nawroty lub ujawnienie się innych uzależnień.

Tabela 22

Zdrowienie ze współuzależnienia w skali pięciu lat

pierwsze półrocze	drugie półrocze	rok drugi i trzeci
nawroty i ujawnianie się innych uzależnień	sytuacja zawodowa*	odporność na stresy
problemy zdrowotne	sytuacja finansowa*	duchowość*
	wizerunek własnej osoby*	przyjaźnie
	komunikacja z partnerem*	zdrowa seksualność
	związek pierwotny*	zadowolenie z życia

*** Dalsza poprawa w okresie od trzech lat wzwyż.**

Jednak już w drugim półroczu odnotowują oni zyski, jakie w leczeniu erotomanów obserwujemy dopiero w drugim roku. Pozycja zawodowa, finanse i wizerunek własny wyraźnie zaczynają się poprawiać i proces ten obejmuje następne pięć lat. Zaznacza się też ogromna poprawa w komunikacji z partnerem i w całokształcie związku. Jesteśmy przekonani, że tak wielkie postępy u osoby współuzależnionej są wypadkową zaniechania przez nią kontroli oraz postawy leczącego się erotomana, który zaczyna uświadamiać sobie swój i jej ogromny ból. Jego postawa emocjonalnego przeżywania problemu bardzo ułatwia współuzależnionej stronie zmniejszanie obsesji i skupienie się na leczeniu siebie, a nie partnera.

W drugim i trzecim roku leczenia współuzależnieni od seksu odnotowują poprawę relacji w związku, w radzeniu sobie ze stresem, oraz rozwój duchowości, co odpowiada zyskom erotomanów w fazie wewnętrznej odbudowy. Prócz tego osiągają w tym okresie postępy w seksualności i ogólnym zadowoleniu z życia. Generalnie, większość dobrodziejstw, jakich zaznają, pokrywa się z tym, czego erotomani doświadczają w czwartym i piątym roku trzeźwości.

Jak to się dzieje, że u osób seksualnie współuzależnionych postęp przebiega szybciej? Jest prawdopodobnie kilka przyczyn. Po pierwsze, zazwyczaj to współuzależniony pierwszy uświadamia sobie problem, co pozwala mu wcześniej przejść fazy zaprzeczania, kryzysu i szoku — zanim jego partner w ogóle ruszy z miejsca. Po drugie, nawet gdy kolejność jest odwrotna, współuzależnieni potrzebują jednak mniej czasu, aby się „pozbierać". (Niektórzy jednak nigdy tego nie próbują, albo szybko odchodzą z terapii). Po trzecie, kiedy erotoman zaprzestaje swoich zachowań i zaczyna program leczenia, automatycznie reaktywność jego partnera znacznie maleje.

Odkrycia te ukazują poważny problem, przed jakim stają obie leczące się strony. Ich fazy zdrowienia nakładają się na siebie, lecz zwykle nie pokrywają się w czasie. Współuzależniony może więc czuć się zniecierpliwiony wobec wolniejszego procesu zdrowienia u swego współmałżonka, nawet jeśli ten czyni stosunkowo szybki postęp w porównaniu z innymi osobami w swojej grupie. Co gorsza, często wtedy uznaje przedwcześnie, że jego związek jest

nie do uratowania. Aby uchronić się przed złym czy przedwczesnym wyborem, osoba współuzależniona musi przede wszystkim poświęcić się swojemu własnemu leczeniu.

Zaangażowanie w leczenie

W początkach zdrowienia większość współuzależnionych czuje się, jakby jechała na szalonej karuzeli nadziei i rozpaczy. Perspektywa spokojnego życia i wspierającego, bliskiego związku wydaje się strasznie odległa. Ktoś z nich powiedział: „Nie mogłem sobie tego z początku nawet wyobrazić". Większość współuzależnionych nie może. Palące pytanie, jakie ich nurtuje, kiedy myślą o swoim związku z erotomanem, brzmi: „Czy mam odejść?" Choć w toku zdrowienia zwykle muszą to rozstrzygnąć, najlepiej jest nie rozstrzygać tego na początku. Rozstanie nie leży w ich interesie, muszą bowiem przepracować najpierw swoje współuzależnienie, a to udaje się najlepiej przy wsparciu uzależnionego partnera.

Fakt, że leczący się erotomani stanowią wsparcie dla swoich partnerów w ich terapii, może nie pasować do stereotypów. Najczęstszym z nich jest obraz kłamiącego erotomana, którego rozszalały z zazdrości współmałżonek w końcu przyłapuje, konfrontuje i zmusza, by zajął się swoim problemem. Tymczasem równie często, a nawet częściej, dzieje się na odwrót. To erotoman sięga po pomoc, lecz gdy prosi partnera, by i on znalazł terapię dla siebie, napotyka z jego strony opór — mimo ewidentnej konieczności leczenia.

Klasycznym przykładem może być Esther, matka sześciorga dzieci, którą cytowaliśmy na początku tego rozdziału. Jej mąż przeszedł leczenie w ośrodku uzależnień seksualnych i zrozumiał, że nigdy nie będzie mógł być z nią w zdrowym związku, jeśli i ona nie pójdzie się leczyć. Oświadczył jej, że „może nie wracać do domu", jeśli nie zapisze się na poważną terapię. Tymczasem Esther, która właśnie przeszła leczenie z choroby alkoholowej, uważała, że ponieważ nie pije i chodzi do AA, już nie potrzebuje żadnej

dalszej pomocy. Jednak zmusiło ją ultimatum, które dostała od męża.

Żyła w nieustannym pędzie, jakby wsysana przez trąbę powietrzną: opieka nad dziećmi, kompulsywna praca i ciągła, szalona aktywność. Skupiła się na unikaniu kontaktu: „Niech to szlag! Nikt się nie połapie, co się tu naprawdę dzieje". Tak mocno zaangażowała się w utrzymywanie pozorów i frenetycznego pędu, że nie była w stanie dostrzec, jak bardzo zrujnowało to jej życie. Wspomina z ironią ten okres: „Pranie mogło się piętrzyć tygodniami i w domu nikt nie mógł niczego znaleźć, ale Esther zawsze wyglądała najpiękniej — i najseksowniej — na nocnej zabawie w AA".

Przychodząc na leczenie, była „odcięta od swoich uczuć i zarazem bardzo zalękniona". Zderzywszy się z fazą kryzysu i szokiem, zaczęła funkcjonować Jak maszyna". Mówi: „Te wszystkie szalone ruchy, ten pęd, to był mój mechanizm — mój sposób na znieczulenie się, odrętwienie i odcięcie emocji. Pod spodem byłam jednak staczającą się, załamaną kobietą. Czułam, że jestem kompletnie do kitu, a moje życie jest beznadziejne". Wspominając te czasy, Esther opisuje, jak stale przerzucała się z jednej skrajności w drugą: Wszystko robiłam, goniąc do upadłego. Nie wiedziałam, czego mi naprawdę trzeba, gdyż nie miałam nawet szczątkowego poczucia własnego «ja» — żadnego szkieletu, oparcia w sobie ani odniesienia".

Dziś Esther może służyć wspaniałymi radami dla tych, którzy dopiero zaczynają leczenie, przechodząc tak samo szok i stan odrętwienia:

> Myślę, że musisz mieć respekt przed erotomanią i doceniać, jak kruche jest twoje zdrowienie, a jednocześnie pamiętać, że rozstrzyga ono, czy w ogóle przeżyjesz, przetrwasz. To dość, by przyjąć, że twoją sieć wsparcia muszą tworzyć ludzie, którzy sami to przeszli lub przechodzą i równolegle pracują nad sobą. Zbyt łatwo bowiem mogą pochłonąć cię inne rzeczy, oderwać... Jednak po półtora roku, dwóch, otwiera się przed tobą mnóstwo wspaniałych możliwości, które nie są już bezpośrednio związane z pracą nad zdrowieniem; więc jeśli mocno trzymasz się terapii, grupy AE i twojego wewnętrznego procesu, wykorzystasz tę szansę.

Świadomość, że efekty przychodzą fazami, pozwala na właściwą perspektywę i cierpliwość. Pytanie w tym momencie nie brzmi: „Czy mam się rozwieść?", lecz: „Jak mam zacząć zdrowieć?" Esther zwraca także uwagę na konieczność zrozumienia i zaakceptowania tego, że „przecież zabrało ci wiele lat, aby dojść do tak chorego stanu, więc nie zmieni się to nagle w cudowny sposób, w ciągu jednej nocy. To również długi proces. Jednak zawsze zdecydowanie najlepszy jest scenariusz, kiedy leczycie się oboje".

Podobnie uważają inni współuzależnieni: aby związek mógł się odrodzić, każde z partnerów musi zacząć swoją terapię i zdrowieć dla samego siebie. Oto głos pewnej współuzależnionej osoby z Kalifornii: „Mamy piękne przykłady ludzi, którzy składają z powrotem swoje małżeństwa albo w ogóle pierwszy raz zaczynają je budować. Jednak udaje się im to tylko wtedy, jeśli oboje chodzą na mityngi". Inna współuzależniona, z Utah, mówi to samo innymi słowami: „Nie wyobrażam sobie, że jakiekolwiek małżeństwo mogłoby się utrzymać, jeśliby jedno z nich, świadome problemu, usiłowało się zmieniać, rozwijać i leczyć, a drugie tego nie widziało i nie podejmowało żadnych kroków". Wypowiedziom tym zgodnie wtórują erotomani, podkreślając znaczenie zmian, jakie w ich partnerach zachodzą wskutek terapii:

Żona uczy się teraz, jak zaspokajać swoje potrzeby w inny, zdrowy sposób, a ja potrafię zdobywać się na uczciwość i mówić jej prawdę o moim uzależnieniu.

Terapia położyła kres jej obsesji i skupieniu na mnie. Ma teraz właściwe wsparcie dla siebie.

Zona dziś wie, że to ona jest odpowiedzialna za swoje leczenie, spokój ducha i szczęście.

Nie mogę już nim manipulować. Jeśli jeszcze próbuję, nie pozwala mi na to. Jednak teraz nawet jeśli się kłócimy, dajemy sobie nawzajem wsparcie.

Jeśli żona nie trafiłaby na terapię, przerósłbym ją.

Nie wierzę, aby nasz związek mógł przetrwać, jeślibyśmy oboje nie byli „na programie". Wstyd, poczucie winy i konflikty związane z seksem osoba współuzależniona odczuwa tak samo silnie.

Mój partner sam czuje się odpowiedzialny za swoje potrzeby i prosi mnie o pomoc, a to więcej, niż kiedykolwiek robił dla siebie. Możemy się teraz dzielić uczuciami; możemy mówić o problemach, zamiast je spychać na bok. On także odsłania się przede mną.

Zdrowienie mojej żony umożliwiło nam dalsze bycie razem. Bez jej terapii nie mógłbym odnaleźć się w naszym związku. Zawsze cala rodzina potrzebuje pomocy i wiedzy o uzależnieniu od seksu. Wszyscy w niej są tak samo chorzy jak erotoman.

Od kiedy mąż zaczął chodzić do Ko-AE, czuje, że ma wsparcie i nie jest sam. Zaczął rozumieć swój problem. Wie, w jaki sposób się odseparować, i przestał pozwalać, by jego uczucia zależały ode mnie.

Dwanaście Kroków i rozwijanie duchowości bardzo nam ułatwia rozwiązywanie problemów.

Ponieważ oboje się leczymy, wreszcie jesteśmy zdrowym małżeństwem.

Współuzależnieni mają prawo do pomocy. Możemy tu dostrzec pewną analogię z prawem karmy w reinkarnacji: „Wszystko, czego w sobie nie zmienisz i nie przepracujesz w jednym związku, zabierasz ze sobą jako problem do następnego". To rodzaj małżeńskiej „karmy". Bez pomocy terapeutycznej i doznania głębokiej przemiany jest niemal pewne, że współuzależniony wyląduje w następnym dysfunkcyjnym związku. Musi przestać uciekać przed goniącą go lawiną nadziei i rozpaczy i pozwolić jej przetoczyć się przez siebie. W grupie znajdzie on wiele osób, które pomogą mu utrzymać się na powierzchni.

W jaki sposób współuzależniony może zrobić pierwszy krok? Na początek, musi wykonać zadania należące do fazy separacji.

Separacja

I hate myself for loving you
Can't break free from the things you do.
I wanna walk but I'll run back to you
That's why I hate myself for loving you™.

Refren rockowego przeboju Joan Jett trafnie oddaje fundamentalny wstyd, który zniewala osoby seksualnie współuzależnione, zmuszając je do powracania, starania się i dobijania bez końca o troskę i miłość u kogoś, na kim nie można polegać ani liczyć na jego wierność czy okazywanie szacunku i wzajemności. Postępowanie takie to wyraz nienawiści do siebie. Nie mogąc „wyzwolić się od tego, co on lub ona robi", współuzależniony skazuje się na spiralę wstydu. Schwytany w pułapkę, z której nie umie się uwolnić, nakręca się obsesjami i broni zaprzeczaniem.

Teksty współczesnych piosenek roją się od tego rodzaju obsesyjnych motywów. Przebój Barbary Mandreli: *If Loving You Is Wrong, I Don't Want to Be Right*[40] mówi o kobiecie upominanej przez rodzinę i przyjaciół, że „nie ma przyszłości ani szczęścia z żonatym mężczyzną". Mimo to dziewczyna świadomie pakuje się w intrygę, deklarując: „Chcę cię dalej kochać, choć wiem, że w domu czeka na ciebie żona i dzieci". Przeciwwskazaniem dla niej powinien być również fakt, że niezmiernie mało można dostać od kogoś, kto ma inne zobowiązania. Mimo to do końca upiera się przy swoim błędzie, by „dawać swą miłość komuś żonatemu".

Równie odkrywcze są słowa utworu Reby McEntire:

When whoever's in New England is through with you
And Boston finds better things to do,
You know it's not too late because you'll always
Have a place by me to come back to[41].

Większość ludzi odsuwa od siebie prawdę przebijającą z tego rodzaju tekstów, łudząc się, że mówią one o dramatach sercowych normalnych dla prawdziwej miłości, której — według powszechnych

przekonań — wszystko musi się przeciwstawiać. Inni, zagłębiając się może nieco w ten problem, kojarzą takie sytuacje z syndromem „kobiet, które kochają za bardzo". Dla osoby seksualnie współuzależnionej, niezależnie od płci, utwory takie są ogromnie sugestywne i swojskie, bowiem jako emocjonalnie usidlona — stapiająca się w jedno ze swoim kochankiem — zna to wszystko z bolesnej autopsji. Dla takiej osoby jedynym rozwiązaniem jest separacja.

Pierwsza faza zdrowienia dotyczy odejścia, oddzielenia się od erotomana. Dzięki temu osoba współuzależniona może skupić się na swoim życiu, wygasić obsesję i zacząć ratować i zmieniać samą siebie. Jak wspomnieliśmy, w tej fazie pojawia się pokusa szybkiego uzdrowienia małżeństwa, która wydaje się logiczna wobec faktu, że podstawowym wzorcem seksualnego współuzależnienia jest określanie swojej tożsamości poprzez związek. Jednak zamiast ratowania partnera i skupiania się na restauracji związku, priorytetem dla współuzależnionego musi stać się własna osoba i własne zdrowienie. Jednak droga oddzielania się jest i trudna, i żmudna. Podstawowe — i zarazem gigantyczne — zadania na tym etapie, to:

1. *Nauczenie się miłości bez brania na siebie konsekwencji zachowań partnera.* Oznacza to wyrażanie troski o niego lub o nią bez ingerowania w jego lub jej życie. Ciąg niepowodzeń w pracy, finansowa karuzela, kompromitacje i aresztowania — wszystko, co wydarza się wskutek kompulsywnych zachowań erotomana — jest wyłącznie jego lub jej problemem. Aby bowiem zdecydował się na leczenie, musi — on lub ona — najpierw doświadczać wszystkich skutków nałogu i całej swojej bezsilności. Jakiekolwiek zabiegi osoby współuzależnionej zmierzające do tego, by chronić partnera przed konsekwencjami, pozbawiają go motywacji i energii potrzebnej do własnego wyzdrowienia. Należy więc dawać mądre wsparcie, ale z odległości — odejść i w niczym mu nie pomagać.
2. *Uznanie bezsilności wobec swojej obsesji.* W grupach Dwunastu Kroków AE lub na terapii — najlepiej korzystać z obu tych form leczenia — współuzależnieni zaczynają dostrzegać swoją

bezsilność. Uznając ją, muszą przyjrzeć się wszystkim formom własnej obsesji i próbom sprawowania kontroli nad partnerem. Dotyczy to również wszystkich manipulacji i sposobów, jakimi starają się wpłynąć na przebieg jego leczenia. Współuzależnieni muszą dojść do punktu, w którym bezwarunkowo kapitulują. Poddanie się oznacza konsekwentne postanowienie, by przestać walczyć o jego wierność i/lub trzeźwość.

3. *Uznanie konsekwencji własnych nałogowych zachowań.* Kapitulacja to także przyjrzenie się wszystkim kosztom własnych zabiegów wokół partnera i obsesji. Akceptacja bezsilności oznacza pogodzenie się z faktem, że jakiekolwiek starania o niego to — w najlepszym razie — nadaremny wysiłek. Spojrzenie pod kątem konsekwencji na własne, chaotyczne lub frenetyczne, próby kierowania erotomanem, to spojrzenie prawdzie w oczy. Zestawienie osobistych kosztów i strat wzmacnia we współuzależnionych determinację, by oddzielić się od partnera i zająć sobą.
4. *Określenie, czym jest abstynencja od seksualnego współuzależnienia.* Zdefiniowanie wzorców obsesyjnych zachowań pokazuje współuzależnionym, czego muszą zaprzestać. Nie tylko erotoman sporządza listę abstynencji i przestrzega jej; także współuzależniony partner musi zachować abstynencję od swoich nałogowych i dysfunkcyjnych zachowań. Musi więc najpierw uzmysłowić sobie, czym jest dla niego trzeźwość od seksualnego współuzależnienia i co oznaczałoby wpadkę, a co — nawrót.

Zadania te umożliwiają współuzależnionemu skoncentrowanie się na własnym procesie zdrowienia — zwłaszcza w pierwszym roku, kiedy boryka się on jeszcze z szokiem, poczuciem straty i odżałowywaniem.

Zapewne najtrudniejszym zadaniem we wczesnych etapach leczenia współuzależnienia jest tzw. odpuszczenie sobie — zaniechanie jakichkolwiek prób kontroli. U Warrena współuzależnienie seksualne polegało na wahadłowym wchodzeniu w dysfunkcyjne i raniące go związki. Warren, emerytowany oficer lotnictwa wojs-

kowego, zawsze stawiał w życiu na kontrolę: „Dla mnie podstawą było zamknięcie się w sztywnych definicjach i poglądach na temat świata. I pewnie dlatego służba w armii tak bardzo mi odpowiadała". Carrie, wkrótce po tym, jak Warren się z nią związał, uaktywniła wzorce swojej erotomanii, dokonując po raz piąty aborcji i wplątując się na boku w seksualny trójkąt ze swoim eks-mężem i eks-alfonsem, kompletnie straciwszy kontrolę. Kiedy Warren zobaczył w końcu, co się dzieje, zdał sobie sprawę, że kolejny raz związał się z osobą, która, jako podatna na zranienie, słaba i uzależniona, dawała mu „doskonałą okazję do ratowania i sprawowania kontroli". Warren w tym czasie miał już za sobą pewien staż zdrowienia. Tak opisał nam ten epizod:

> Zaniechanie kontroli — odpuszczenie sobie wszystkich okazji do uświadamiania Carrie jej problemu i wskazywania źródeł pomocy — czyli uznanie, że nie panuję ani nad sobą, ani nad jej zdrowieniem, ani nad naszym związkiem wtrącało mnie naprawdę w straszny lęk. Myślę, że istnieją dwa rodzaje wyzwań: rzucona rękawica, którą należy zostawić i rzucona rękawica, którą należy podjąć. W tym wypadku dość szybko podniosłem właściwą rękawicę: odpuściłem sobie kierowanie i ratowanie Carrie. Odseparowałem się, decydując, że chcę z nią kiedyś być, ale na zasadzie zdrowego partnerstwa, a nie obsesyjnej kontroli.

Inne współuzależnione osoby, z którymi rozmawialiśmy, przechodziły na tym etapie dużo cięższe zmagania niż Warren. Historia Mary Lou z Indianapolis ukazuje krok po kroku trudny i bolesny proces wypuszczania kontroli z rąk. Mary Lou wyniosła z domu rodzinnego takie oto przekonanie: „Ludzie, którzy mają problemy, muszą być źli. Przyjęłam więc pogląd, że dobrzy ludzie nie mają problemów, a więc moja uważająca się za dobrą rodzina nie może mieć problemów. Tak więc problemy mieli ciotki i wujkowie, ale nie my — my byliśmy ponad to". Odkrycie, że jej mąż, Art, ma romans z siedemnastoletnią niańką ich dziecka, choć nią wstrząsnęło, wzmogło tylko jej zaprzeczanie. Kiedy coraz więcej faktów zaczęło świadczyć o trwającym romansie męża, Mary Lou starała się najpierw udawać, że „nic podobnego nie ma miejsca".

Równolegle kierowała pretensje i nienawiść do siebie — częściowo z powodu swojego wstydu, a częściowo wskutek nakładających się na to racjonalizacji męża: „To wszystko twoja wina".

Kiedy Mary Lou nie była już w stanie ignorować bombardującej faktami rzeczywistości, wpadła w obsesję kontroli i prowadzania Arta do terapeutów. Po latach, kiedy sama zaczęła się leczyć, zrozumiała, że obsesja na jego punkcie stanowiła sposób na omijanie własnych problemów i lęków: „Wtedy on był dla mnie problemem, nie ja. To było oczywiste. Wierzyłam, że jeśliby tylko przestał, nie byłoby żadnego problemu. Miałam obsesję na jego punkcie, a raczej — on był moją obsesją. Żyłam wyłącznie nim". Niezdolność do zobaczenia prawdy wpływała na jej stosunek do męża, na sposób prowadzenia spraw zawodowych i na jej relacje z przyjaciółkami.

Sprawę jeszcze bardziej komplikował fakt, że Mary Lou miała za sobą leczenie z alkoholizmu, a potem obżarstwa. Jej doświadczenia mogą mieć ogromne znaczenie dla każdego, kto już poddał się jakiejś terapii, ale musi jeszcze objąć nią swój problem seksualnego współuzależnienia.

> Uważałam, że jestem już przy zdrowych zmysłach, skoro nie piję, chodzę do AZ i zdrowieję. Nigdy w życiu nie miałam tak dobrej figury! Zrzuciłam wiele kilogramów i byłam „na programie". Nie dopuszczałam myśli, że może istnieć jakiś głębszy poziom emocjonalnego leczenia. Nie miałam nawet pojęcia, czego może dotyczyć obsesja na czyimś punkcie. Funkcjonowałam tak, że to wydawało mi się normalne. Zresztą zawsze byłam „niespełna rozumu". Rządziło mną i określało mnie to, co mówił mi Art albo sąsiedzi, albo rodzice, więc zanim nie zaczęłam uzdrawiać tej sfery, nie miałam własnych poglądów ani samodzielnego życia. I nie czułam, żeby ze mną coś było nie w porządku.

Przełom nastąpił w momencie, kiedy Mary Lou zaczęła ufać swoim spostrzeżeniom. W rodzinie zawsze zaprzeczano jej uczuciom i obserwacjom, więc jej percepcja rzeczywistości nigdy nie była uprawomocniona. Jeśli połączymy te fakty z paraliżującym strachem o to, co się stanie z ich życiem, kiedy prawda wyjdzie na

jaw, zrozumiałe będą jej straszliwe trudności z mówieniem tego, co naprawdę czuje i myśli. Kiedy więc zaczęła mówić, wywarło to na męża ogromny wpływ. Art i bez tego czuł, że ma kłopoty, więc zdecydował się na leczenie, gdy żona otwarcie i bezpośrednio powiedziała całą prawdę:

> Kiedy Mary zarzuciła mi nieuczciwość, nastąpił prawdziwy kryzys. Poczułem się, jakby spadły na mnie tony cegieł. Zawsze wierzyłem, że jestem uczciwy — przecież nie kłamałem, nie kradłem ani nie plotkowałem. Mój kodeks honorowy był tak oddzielony od sfery seksualności, że gdy wyszły na jaw moje oszustwa w tej dziedzinie, przeżyłem szok. Straciłem komfort podwójnego życia. To, co zawsze uważałem za moje uczciwe Ja", okazało się przesiąknięte kłamstwem. Świadomość ta skłoniła mnie do leczenia.

Chociaż Art rozpoczął terapię i rzeczywiście czynił postępy, Mary Lou nadal nie potrafiła wypuścić z rąk kontroli i odseparować się od niego; wymagała od niego coraz więcej i stale go krytykowała. Art wspomina: „Mary dostała kompletnego świra. Według niej nie dzwoniłem do ludzi z grupy AE wystarczająco często, nie dość pilnie chodziłem na mityngi. I święty nie byłby dla niej dość doskonały". Rzeczywiście, myślenie Mary Lou nadal opierało się na poczuciu, że jest odpowiedzialna za to, by męża prowadzić, zmieniać i leczyć:

> Cały czas kombinowałam tylko, jak naprowadzić go na odpowiedniego sponsora i na odpowiednie mityngi, gdzie pokazano by mu świadectwa zdrowienia... Żeby mu się otworzyły oczy i żeby się zmienił, bo wtedy nasze życie potoczyłoby się już gładko. Wtedy usłyszałam — i od mojej terapeutki, i od mojej sponsorki z Ko-AE — że istnieją trzy prawdy: moja prawda, jego prawda i prawda obiektywna. Dalej myślałam, że jeśli tylko wystarczająco długo będę trzymać się tego, co robię, okaże się, że moja prawda jest prawdą obiektywną, a wtedy wszyscy powiedzą: „Mary Lou cały czas miała rację". Tymczasem porywałam się z motyką na słońce.

W końcu Mary Lou doszła do punktu, w którym poddała się i zaniechała kontroli. Rezultat był, jak zwykle w takich wypadkach, paradoksalny: kapitulując i godząc się, że ostatecznie utraci

swój związek, ocaliła go: „Trzy lata temu poddałam się całkowicie i bezwarunkowo, rezygnując z prób uleczenia męża i mówienia mu, na jakie mityngi ma chodzić i co ma ze sobą robić. Wyprowadziłam się, oddając go razem z moją wszechobecną kontrolą Sile Wyższej". Prawdy, jakie Mary Lou podsuwa dziś osobom dopiero zaczynającym program seksualnego współuzależnienia, nie są wcale oryginalne: „Przestań zadowalać się byle czym. Przestań całować żabę. Nie musisz czuć się winna. Nie ty spowodowałaś jego chorobę i nie ty spowodujesz jego wyleczenie. Im szybciej wyprowadzisz się, odseparujesz i zaczniesz zajmować się własnym zdrowieniem, tym szybciej ono nastąpi. Oddanie chorego związku to nie strata, a zysk. To twoje i wasze ocalenie".

Art, z punktu widzenia erotomana, mówi podobnie: „Najpierw przechodzi się przez okres wzajemnego obwiniania, ale to musi kiedyś minąć. Próby ustalania, kto jest bardziej chory i winny całej sytuacji, muszą się skończyć. Wcześniej nie może nastąpić poprawa". Rzeczywiście, dopiero gdy każde z partnerów bezwzględnie się podda i uzna własną bezsilność, w związku zaczyna się rewolucja. Uzyskują oni nowy, zrównoważony fundament, na którym mogą zacząć zbudować. Dzięki temu opuszcza ich wstyd, odsłaniają się i ulegają przekreśleniu dawne, destrukcyjne przekazy rodzinne i tworzy się między nimi zdrowa więź. Tak wygląda ta nowa równowaga w słowach Arta:

> Zawsze było tak, że kiedy wylewaliśmy przed sobą swoje pretensje, jej żale wydawały mi się tak ciężkiego kalibru, że nie było już miejsca ani uzasadnienia dla moich. Potem doszliśmy do etapu, kiedy byłem w stanie prosić, aby moje potrzeby też były zaspokajane. Mogłem wyartykułować, co mnie w niej drażniło czy niepokoiło, uzyskując przez to w naszych stosunkach taką samą siłę przebicia. Zona od początku utrzymywała mnie w poczuciu, że mam dużo szczęścia, że jeszcze jest ze mną. Teraz zacząłem czuć się przez nią szanowany, na równi.

Mary Lou i Art przeszli proces, który profesjonaliści nazywają dyferencjacją. Termin ten został zastosowany po raz pierwszy w opisie faz rozwoju dziecięcego. Rosnąc, dziecko uczy się stopniowo separować od zapewniającego wszystko rodzica, przechodząc

etapy odróżniania się od niego, oddzielania i w końcu bycia z nim na równi. Wszystkie dzieci przechodzą ten proces od totalnego zrośnięcia się z rodzicem do młodzieńczej postawy buntu i przekory, która daje poczucie odrębności. Profesjonaliści zajmujący się rodzinami i małżeństwami od dawna wiedzą, że zdrowi dorośli partnerzy przechodzą bardzo podobny rozwój. Zakochując się, stają się na początku nierozłączni, skupieni bez reszty na sobie wzajemnie. Potem każde zaczyna pracę nad oddzielaniem swojej własnej tożsamości od ich wspólnej tożsamości jako pary. Zdrowe małżeństwa uczą się być jednocześnie razem i oddzielnie — a przy[1] tym na równi. To jest ich dyferencjacja. Pary, które żyjąc' raztem, 4iie potrafią żyć jako oddzielni, odrębni ludzie, lub które zachówują indywidualną odrębność kosztem ich wzajemnej więźi', zawsze mają wielkie trudności. Niemal wszystkie małżeńskie problemy można opisać w kategoriach zakłócenia równowagi między równoczesną oddzielnością a jednością dwojga.

Ludzie przeniknięci rdzennym wstydem, którzy doświadczali nieposzanowania granic oraz różnych dysfunkcji i nadużyć powodowanych uzależnieniami, zawsze mają w małżeństwie ogromne trudności z dyferencjacją. Separacja, właściwa dla wczesnej fazy zdrowienia z erotomanii i współuzależńienia, wymaga rozdzierającego samozaparcia, by wytrwać w pojedynkę i oddzielić się od partnera. To podstawowe zadanie jest tak samo ważne dla indywidualnego rozwoju i wzrostu, jak dla uleczenia wspólnej sytuacji i zbudowania zdrowego związku. Sugestie zdrowiejących erotomanów i współuzależnionych, że należy najpierw odseparować się od partnera i zająć własnym problemem — zmienianiem siebie — są czymś więcej niż tylko często powtarzanym sloganem. Bez tego nic się nie zmieni.

Dopiero kiedy wszyscy członkowie rodziny zaakceptują potrzebę separacji, możliwa się staje prawdziwa przemiana i wzrost. Jak zauważyliśmy wcześniej, już w drugim półroczu leczenia współuzależnieni odnotowują wyraźną poprawę relacji i zdolności komunikowania się w swoim małżeńskim związku. Jest to bez wątpienia rezultat ich pracy nad odpuszczaniem sobie kontroli, która pozwala im następnie zacząć angażować się w partnerskie podejście do wspólnego problemu.

Z chwilą, kiedy proces dyferencjacji dokona się i solidnie ustabilizuje, współuzależniony i erotoman stają się gotowi do następnej fazy zdrowienia: ustanawiania granic. Muszą znaleźć odpowiedź na pytanie: „Kiedy już nauczyłem się żyć oddzielnie i stać na własnych nogach, jak teraz mogę być z tobą, aby znów nie zatracić siebie?"

Granice

Utrzymanie z trudem wywalczonego poczucia własnego, odrębnego ,ja" nie jest łatwe. Juilee, współuzależniona, tak mówiła o swoich trudnościach: „Musiałam stale być czujna. Musiałam stale mieć przed oczami moje zdrowienie, gdyż każde włókno mego ciała wołało: Mam dość, odpuszczam! Przestaję chodzić na mityngi. Wracam do tego, kim byłam. Nie będę się tak męczyć. Chcę znów być dawną sobą — taką, jaką tylko zechcesz: zadowalającą innych ko-erotomanką". Juilee czuła, że musi nieustannie walczyć z pokusą łatwych rozwiązań — że musi stale wybierać to, co dla niej najtrudniejsze: siebie i swoje dobro, czyli własny rozwój. W okresie separacji z mężem spotkała swojego wymarzonego rycerza: „Był jak książę, obiecywał mi gwiazdkę z nieba, ale sprowadziłam go na ziemię. Dałam mu kosza, wbrew sobie. Nie chciałam burzyć mojego zdrowienia".

Zdrowienie nie jeden raz stawia przed trudnymi decyzjami. Wymaga ono opiekowania się sobą w każdym aspekcie, a to zaczyna się od spraw podstawowych. Esther opowiada nam, jak to było, gdy je zaniedbała na rzecz kompulsywnej pracy i współuzależnienia. Była stale przeciążona i zamiast zwracać się do ludzi o pomoc, wszystko brała na siebie. Jednak codzienna rzeczywistość rodziny z sześciorgiem dzieci miała swoje prawa: „Pranie musiało być zrobione, naczynia zmyte, dom ogarnięty — wszystkie te podstawowe dla egzystencji sprawy, którym nigdy nie mogliśmy podołać, gdy trwaliśmy w uzależnieniu". Esther w gruncie rzeczy musiała poradzić sobie z lękiem przed postawieniem granic. Co się stanie,

gdy zacznie wymagać od członków rodziny, by wzięli na siebie przypadającą im część obowiązków? Opis jej wewnętrznych zmagań obrazuje pewne ważne zadania, przed jakimi stają współuzależnieni na tym etapie zdrowienia:

> Musiałam przyjąć do wiadomości, że nie tylko mogę tego wszystkiego nie robić, ale że nierobienie tego jest całkiem w porządku. Bo przecież mam prawo do snu, posiłków o oznaczonej porze, a także mam prawo oczekiwać, że inni członkowie rodziny wspólnie dźwigną domowe obowiązki. Mój proces zdrowienia dał mi siłę do obrony bardzo zdrowej i uprawnionej postawy — siłę, którą na tak długo zabrało mi współuzależnienie. Dzisiaj zaczynam mieć w domu dni pełne spokoju i harmonii. Tego nigdy wcześniej nie było!

Esther opisuje tu jeden z fundamentalnych problemów osób współuzależnionych: utratę siebie. Kontrolowana przez przymus robienia wszystkiego sama, opiekowała się każdym, tylko nie sobą: „Na zdjęciu rodzinnym byłam tylko fizycznie; w ciele nie było żadnego ja. Zdrowienie znaczy dla mnie odzyskanie kontaktu z sobą, z moimi potrzebami — odzyskiwanie duszy kawałek po kawałku". Dla współuzależnionych, tak samo jak dla erotomanów, głównym zadaniem z zakresu odbudowy jest uzyskanie równowagi w stylu życia. Nauka afirmowania siebie i redukowania wstydu pomaga zminimalizować przeciążenie i opanować kryzys. Esther miała do tego wszystkiego prawo — i nie tylko.

W procesie odzyskiwania siebie kluczową rzeczą jest życie duchowe. I na odwrót: kluczowe dla życia duchowego jest zdrowe poczucie siebie i własnych granic. Leczenie współuzależnienia skutecznie przywraca ludzi do rzeczywistości. Również dla Esther podstawą było życie duchowe, choć nie przyszło jej to łatwo. Jej słowa mogą pomóc każdemu, kto zmaga się z niskim poczuciem własnej wartości oraz z negatywnymi uczuciami wobec Kościoła:

> Duchowość była dla mnie twardym orzechem do zgryzienia, gdyż zaczynając program, czułam, że moje poglądy są skrajniejsze niż u niejednej ateistki. Spojrzenie na duchowość jako na rzecz wartą zachodu umożliwiły mi dopiero obserwacje niewiarygodnych zmian, jakie zacho-

dziły w zdrowieniu innych współuzależnionych. Przekonałam się, że rozwijanie życia duchowego nie oznacza wcale uczepienia się religii, przynależności do jakiegoś Kościoła czy przyjęcia jakiejś doktryny. Duchowość jest czymś całkiem innym i polega na uzyskaniu kontaktu z samym sobą — z uczuciami, potrzebami i z otaczającą rzeczywistością. Zdałam sobie sprawę, że zaczynając program, nie byłam duchowym bankrutem; duchowości w ogóle nie było w moim słowniku! Tymczasem ma ona niebywałe znaczenie, ale dla wielu leczących się jest nieosiągalna, zanim nie osiągną oni swojego dna, ponieważ wskutek lęku, cynizmu czy przymusu uzależniania się od ludzi utracili oni to, co zdrowe osoby pielęgnują w sobie w sposób naturalny. Tak więc, zapewne jest to najbardziej odległa rzecz od nas, wszystkich uzależnionych, a zarazem najbardziej konieczna w leczeniu i utrzymaniu zdrowia.

Aby osiągnąć podstawowy cel — odzyskać siebie — współuzależnieni muszą ustanowić swoje najważniejsze granice, tak wobec siebie, jak i wobec członków rodziny. Ustanawianie granic oznacza, że współuzależnieni stali się gotowi do:

1. *Wzięcia odpowiedzialności za siebie.* Współuzależnieni są już w stanie określić swoje potrzeby i zadbać o ich spełnienie. Są w stanie opiekować się sobą samym i prosić innych o pomoc.
2. *Zapewnienia sobie wsparcia innego niż ze strony partnera.* Dla większości oznacza to wstąpienie do wspólnoty takiej jak Co-SLAA czy Co-SA, które tworzą osoby uzależnione od partnera-erotomana. Współuzależnieni uzyskują tam wgląd w swoją sytuację i sieć emocjonalnego wsparcia, niezależnie od tego, co dzieje się z partnerem-erotomanem.
3. *Zachowywania i szanowania różnic.* Rodziny zakorzenione we wstydzie grzęzną w konfliktach z powodu potrzeby wymuszania uległości: „Jeśli się nie zgadzasz, to jesteś przeciw mnie". Współuzależnieni muszą porzucić te walki. Muszą zacząć szanować w innych różnice i niepowtarzalność.
4. *Jasnego określenia własnych granic.* Aby były one skuteczne, muszą być oznajmiane i jednoznaczne. Nie mogą być względne czy ruchome. Współuzależnieni muszą mówić innym czego chcą, aby nie prowokować błędnych domysłów.

Wprowadzenie nowych granic w związek oczywiście całkiem przebudowuje jego strukturę. Sposobności do przebudowy przychodzą w miarę, jak współuzależniony partner skupia się coraz bardziej na sobie, a erotoman pracuje nad własnym uzdrowieniem. Jeśli realizowane jest hasło: „razem, ale oddzielnie", partnerzy mogą teraz zacząć koncentrować się na jego pierwszej części: „razem". Ponieważ czynią postępy w indywidualnej terapii, każde z nich zaczyna wnosić do związku więcej cech właściwych swojej płci. Muszą teraz przystąpić do negocjowania warunków, na których mogliby być i żyć razem, lub do zbadania, czy to w ogóle będzie możliwe.

I tutaj również spotyka ich wiele wyzwań. Pytaliśmy zdrowiejące pary o największe trudności, jakie musiały wspólnie przepracować. W ich odpowiedziach niezmiennie przewijało się dziewięć problemów, które podajemy według częstotliwości ich wymieniania:

1. Odżywające dawne żale, urazy i konflikty; pary muszą je rozwiązać, zaprzestać walk i wybaczyć sobie.
2. Kiedy ostatecznie erotomania zostaje powstrzymana, wypływają inne seksualne kwestie. Kto z nich dwojga najczęściej inicjuje seks? Co się dzieje, gdy okazuje się, że ich potrzeby są różne? Co można zrobić z powstrzymywanym pożądaniem lub impotencją?
3. Kiedy partnerzy zaczynają pracować nad swoim wykorzystaniem w dzieciństwie, zmieniają się podstawowe przesłanki dla ich związku. Zbadanie i wypracowanie takich nowych sposobów bycia razem, które nie uruchamiałyby skryptów wiktymizacji, nieraz zabiera wiele czasu.
4. Wymogi zdrowienia są dużym obciążeniem. Pary muszą nauczyć się dzielić czas między terapię i pracę z programem, a potrzeby ich związku.
5. Każda ze stron dochodzi do momentu podjęcia decyzji o tym, czy odnowić związek. Moment ten bywa czasem uświadomiony, a czasem nie.
6. Z chwilą kiedy powstrzymana zostaje erotomania i współuzależnienie, ujawniają się inne kompulsywne zachowania, jak pra-

coholizm czy obsesja wydawania pieniędzy. Często dotyczą one obojga partnerów.

7. Zarysowują się znaczące zmiany w przyjaźniach. Ustanawianie więzi całkiem od nowa — tak indywidualnych, jak i wspólnych — zmusza do zasadniczych przegrupowań.
8. Niektórym parom przydarzają się wpadki czy nawroty prowadzące do dawnych, obsesyjnych wzorców i rozpaczy. Zdolność przezwyciężania nawrotów jest wprost proporcjonalna do wsparcia, jakie wcześniej zapewniła sobie dana para.
9. Budowanie zaufania i wchodzenie w autentyczną bliskość jest dla wielu czymś, co robią pierwszy raz, ponieważ w ich życiu od zawsze były obecne uniki, oszustwa i kłamstwa. Dlatego odsłonięcie się przed partnerem i bycie podatnym na zranienie oznacza nieznane emocjonalne ryzyko.

Pomimo tak wielu trudności, wiele par potrafiło udanie przebudować swój związek. Oznaczało to dla nich konieczość wprowadzenia nowych zasad i odpowiedzialności, co wymagało obustronnej chęci związania się ponownie. O dogodnych sposobnościach do wzrostu, jakie zjawiają się przed parami, które podejmują ten trud, pisze Jennifer Schneider w książce *Back from Betrayal* (Powrót ze zdrady):

> [Proces zdrowienia] dostarcza nam sposobności do tego, by z dawnym partnerem zacząć od nowa związek o wyjątkowym poziomie bliskości, uczciwości i komunikacji. Wspólne omawianie i rozwiązywanie problemów, dzielenie się duchowymi przeżyciami i doświadczeniem z programu Dwunastu Kroków, uczenie się komunikacji językiem zdrowienia i zawieranie nowych przyjaźni z ludźmi kroczącymi tą samą drogą — wszystko to tworzy między nami niezwykłe i mocne więzi, które procentują potem w naszych stałych związkach partnerskich. A, co więcej, zawieramy wtedy małżeństwo z wolnego wyboru, a nie z przymusu przywiązania się do drugiej osoby po to, by czuć się kimś wartościowym i kompletnym.

Jak to się dzieje? Naszym zdaniem, pary, którym się to udało, potrafiły dokonać w tej fazie czterech rzeczy. Przyjrzymy się im po kolei.

Po pierwsze, były zdolne *wprowadzić do swojego związku nowe reguły.* Szczególne znaczenie mają zasady dotyczące konfliktów. Nie ma małżeństw, które nie prowadziłyby walk. Klinicyści od dawna mówią o „walce fair" jako o sposobie na dysfunkcyjne kłótnie, bowiem z powodu wzajemnego obwiniania się, wytykania błędów, nierealnych oczekiwań, kontroli i bezwzględności w sferze wymagań, zakorzenione we wstydzie, uzależnieniowe związki najbardziej nie umieją radzić sobie z konfliktami. Jednak u par, które nauczyły się stawiać czoło problemom bez karania i manipulacji, obserwowaliśmy istną rewolucję. Wypytywaliśmy je o to, czego nauczyły się one w dziedzinie rozwiązywania sporów. Ich odpowiedzi zamieszczamy poniżej.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 10
Rozwiązywanie konfliktów

1. ***Pracuj nad rozwiązaniami, w których obie strony mogą czuć się zwycięzcami.*** Związki zakorzenione we wstydzie widzą wszystko w kategoriach słuszności i błędu, a każdy konflikt musi prowadzić do pokonania drugiej strony lub własnej przegranej. Szukaj takiego wyjścia, które usatysfakcjonuje każde z was, rzadko bowiem jest tylko jedno wyjście. Znajduj i proponuj inne rozwiązania.
2. ***Stosuj Dwanaście Kroków.*** Zaprzestań walk z partnerem i zastanawiaj się z nim wspólnie, jaki krok programu musicie zastosować w związku z danym problemem. Używaj narzędzi, jakie uzyskujesz w procesie zdrowienia.
3. ***Pozwól sobie pracować nad problemem w dogodnym czasie.*** Walka z partnerem, gdy jesteś zmęczony i zestresowany, daje odwrotny rezultat. Przyjmij, że jest wtedy w porządku odłożyć rozmowę o trudnościach na inny moment, dogodny dla was obojga. Ustalcie zasady znajdowania chwil w ciągu dnia, kiedy możecie omawiać palące sprawy.

4. ***Unikaj dramatycznych i skrajnych rozwiązań.*** Straszenie partnera porzuceniem to wielki dramat, który zawsze okazuje się destrukcyjny dla straszącego. Pamiętaj, że porzucenia dotyczy wstyd. Jeśli potrzebujesz przestrzeni, samotności lub więcej swobody, informuj i proś o to.
5. ***Skupiaj się na bieżących sprawach, nie na przeszłości.*** Związki oparte na zakorzenieniu we wstydzie nie pozwalają na rozwiązywanie konfliktów i prowadzą do ich eskalacji poprzez wywlekanie podobnych nie rozwiązanych spraw z przeszłości. Odrzuć ten balast i skup się wyłącznie na obecnym nieporozumieniu.
6. ***Unikaj ciosów poniżej pasa.*** Partnerzy zawsze znają swoje najwrażliwsze miejsca. Walka to akt zaufania do drugiej osoby i zaproszenie do bliskości. Nie sabotuj tych wartości okazywaniem braku szacunku, poniżaniem czy złośliwymi komentarzami. Gdy partner przyznaje się do błędu, wspieraj go, zamiast nad nim triumfować.
7. ***Akceptuj trudności i uczucia innych.*** Druga osoba ma swój świat, nawet gdy tobie wydaje się on absurdalny czy nierealny. Jeśli go uprawomocnisz i uszanujesz jej doświadczenia, wydatnie zwiększy to waszą zdolność do wspólnego rozwiązywania problemów.
8. ***Jeśli zabrniesz w kozi róg, dziel się tym.*** Pomocą mogą być wtedy terapeuci, przyjaciele, którym ufasz, czy inne zdrowiejące pary. Jeśli jako zadeklarowana para nie macie nikogo, z kim moglibyście rozmawiać o wspólnych trudnościach, to waszemu związkowi brak elementarnego wsparcia. Musicie je znaleźć i podtrzymywać.

Po drugie, pary, którym powiodła się odbudowa, umiały *odzyskać bliskość.* Większość z nich jednak musiała najpierw poznać, czym ona jest, musiała nauczyć się jej. Za słowami, jakimi określały ją zdrowiejące pary, stoi ich doświadczenie zdrowienia. Oto kilka cytatów:

Bliskość mamy wtedy, gdy dzielimy się sobą na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Zjawia się ona, gdy podtrzymujemy swój komfort bycia razem, zdrowe poczucie siebie jako odrębnych ludzi.

Bliskość to dzielenie się z drugą osobą własnymi myślami i uczuciami — staranie, by nimi do niej „trafić". To postawa wspierania

i wsłuchiwanie się. To ujawnianie, kiedy się boję i proszenie o okazanie miłości.

Nieosądzająca, oparta na zaufaniu więź między dwoma osobami, które akceptują się wzajemnie takie, jakie są, szanują granice drugiej strony i kochają się bezwarunkowo.

Bliskość to dla mnie aktywność w dzieleniu się z żoną rzeczywistością moich uczuć. To moja zdolność pozwalania jej na własne uczucia, często inne od moich, i oferowanie im wsparcia.

Poczucie więzi, gdzie bezpiecznie jest być sobą. Uczuciowe uniesienia, wspólna radość.

Największa bliskość dla mnie to zdolność dzielenia się z mężem moim wewnętrznym dzieckiem.

Otwarta, uczciwa komunikacja; uczciwa gra i bycie fair. Świadomość dawnych zachowań i manipulacji i unikanie ich. Wzięcie odpowiedzialności za własne uczucia i omyłki i okazywanie szacunku. Przyzwalanie na proces partnerski i powierzanie Bogu rezultatu. Ufność, że nie odejdzie ode mnie; odsłanianie się i bycie podatnym na zranienia; gotowość przeżywania wszystkich uczuć bez lęku, że będą zaprzeczane czy zmieniane. Przełamywanie tabu: „O tym nie mówimy". Bycie prawdziwym dla siebie i dla niej.

To są wspólnie dzielone doświadczenia. To trzymanie się za ręce. To całowanie w różne części ciała i przyjmowanie pocałunków. To dyskusje rodzinne — z dziećmi i wnukami — i omawianie problemów. To robienie dla żony rzeczy, które lubi i staranie odwzajemnienia jej troski i uwagi, którą okazuje mi i naszym córkom. To intymność'; którą się czuje, gdy możliwe jest prozumienie bez słów — za pomocą spojrzeń, gestów, dotyku.

Intymność dwadzieścia cztery godziny na dobę, a nie tylko w łóżku, jak było kiedyś. Czuję bliskość z żoną, gdy jestem w pracy, w podróży czy w domu. Mogę myśleć o niej ciepło lub dzwonić po to tylko, by usłyszeć jej głos. Bliskość to troska, słuchanie i bycie na miejscu, gdy żona mnie potrzebuje. Nie muszę jej fizycznie dotykać, by czuć się blisko; nie wiedziałem, że to możliwe! To dotykanie jej włosów czy łagodne głaskanie. To wolność cieszenia się sobą bez poczucia uwiązania.

Zdrowiejące pary przypisują swoją nowo uzyskaną zdolność do bliskości wielu ważnym czynnikom. Dla zdecydowanej większości szczególnie ważne były okresy celibatu i to właśnie celibat był wymieniany na pierwszym miejscu. Bardzo często także pary podkreślały, jak ważne dla ich wzajemnej bliskości było to, że każda ze stron była mocno osadzona w swoim własnym zdrowieniu. Czytanie literatury AE, terapia, warsztaty i zloty dawały im indywidualnie nowe uzdolnienia — uczyły języka, jakim operuje intymność. I chociaż w grupach krąży wiele żartów na temat „psychobełkotu", „żargonu AE" czy „terapiomowy", nie ma wątpliwości, jak bardzo wszyscy oni czują się wdzięczni.

Po trzecie, pary, które odniosły sukces, umiały w swoim związku *zbudować zaufanie.* W zdrowieniu z erotomanii i współuzależnieniu kwestia wzajemnego zaufania jest szczególnie ważna, każda ze stron bowiem ma długą, sięgającą dzieciństwa historię bycia wykorzystywanym i porzucanym. Kłamstwa, niewierność i zdrady nie miały końca. Liczne też były zachowania inwazyjne i raniące, egoistyczne i mściwe. Leczenie się z erotomanii i współuzależnienia uczy poważnego traktowania naszej przedziwnej ludzkiej zdolności do krzywdzenia właśnie tych, których kochamy. Wiele zdrowiejących osób mówi o wdzięczności za wglądy i głębokie zrozumienie ludzkiej natury — za zdolność do empatii, którą uzyskali trzeźwiejąc. Ich empatia płynie z faktu przepracowywania bólu własnych zranień i fundamentalnego poczucia prawości. Tak więc szczególnie wiarogodnie brzmią ich sugestie i rady na temat budowy lub odbudowy zaufania.

Najważniejsze sugestie erotomanów — lista nr 11

Przywracanie zaufania w związkach

1. ***Daj sobie dużo czasu.*** To rada powszechnie uważana przez naszych rozmówców za najważniejszą. Pomagają popularne slogany, takie jak: „miej cierpliwość", „powoli, ale wytrwale" czy „tylko jeden dzień na dzień". Odzwierciedlają one starą prawdę wykutą przez Al-Anon: „Żadnych poważnych zmian w pierwszym roku".

2. ***Aby zyskać, bądź gotów stracić.*** Obie strony muszą utwierdzić się w tym, że nie wolno im rezygnować z żadnej cząstki siebie po to, by utrzymać przy sobie partnera. Możesz powiedzieć, że coś zyskałeś, dopiero jeśli jesteś przy partnerze w pełni sobą, a on ciebie nie neguje i wciąż jest. Wierność sobie to najwyższy akt zaufania wobec drugiego człowieka.
3. ***Najpierw odbuduj siebie.*** Pracuj nad odbudowaniem siebie, a twoje podejście do związku zmieni się całkowicie. Uczucie bycia nieszczęśliwym w relacji z partnerem dotyczy twojej własnej osoby, nie jego. Kiedy nabierzesz zaufania do siebie, przyjdzie też zdolność ufania innym.
4. ***Zaakceptuj fakt, że twój partner jest chory.*** Zacznij od uświadomienia sobie, na najgłębszym możliwym poziomie, że oboje jesteście bezsilni i do końca pogrążeni w seksualnym uzależnieniu. Jest to tak samo trudne wobec drugiej osoby, jak było wobec ciebie samego.
5. ***Z miejsca przyznawaj się do błędów.*** Unikaj obwiniania. Pracuj nad otwartością i uczciwością, a nie nad udowadnianiem racji. Sztywne obstawanie przy swoim i bezwzględność jest śmiertelnym wrogiem bliskości.
6. ***Dziel się duchowością.*** Wynajdź dostępne wam obojgu drogi, które doprowadzą was oboje do przeżywania duchowości.
7. ***Stosuj Kroki dotyczące zadośćuczyniania.*** Odwróć piramidę obwiniania innych, biorąc odpowiedzialność za ból, jaki ty w nich spowodowałeś. Rób, co się da, by go wynagrodzić partnerowi. Niech Kroki Osmy i Dziewiąty będą modelem twojego codziennego obcowania z nim.
8. ***Pamiętaj, że nigdy nie będzie idealnie.*** Tak jak nie istnieje „doskonały partner", nie ma też „doskonałego związku". Zaakceptowanie, że ludzka natura jest chora i słaba, pomaga nam wszystkim być hojnym wobec osób, które kochamy.
9. ***Trzymajcie się innych zdrowiejących par.*** Chodźcie razem na otwarte mityngi. Wstąpcie też do wspólnoty zdrowiejących par. Wyjeżdżajcie z nimi na zloty i warsztaty. Zawiązujcie znajomości i przyjaźnie. Udzielajcie im wsparcia.
10. ***Wspólnie róbcie sobie przyjemności.*** Praca nad zdrowieniem bez radości i psychicznego luzu może prowadzić do wielkiej intensywności, ale nie doprowadzi do bliskości. Bliskość wypływa z dziele-

nia się zwykłymi przeżyciami, obejmującymi też zdrowe uciechy. Pamiętaj, że zabawa to również akt zaufania.

Zauważmy, że na tym etapie zdrowiejący podkreślają, jak ważne jest dla nich wsparcie innych par. Coraz powszechniejsza staje się świadomość, że nacisk kładziony na indywidualne zdrowienie przez inne programy oparte na Dwunastu Krokach nieraz staje się dodatkowym ciężarem dla partnerskiego związku. „Obok wsparcia indywidualnego musicie mieć wsparcie innych par, bo świat spoza ich kręgu gotów jest wmówić wam, że koszta związku są zbyt wielkie. Ze macie na głowie wychodzenie z erotomanii i współuzależnienia, więc dajcie sobie spokój z rozwalonym małżeństwem. Ale jeśli chcesz, by ono naprawdę funkcjonowało, musisz korzystać ze wsparcia par, które też je budują" — mówił pewien leczący się mąż.

Kiedy każde z dwojga zdrowiejących chodzi tylko na swoje własne mityngi, efekt bywa w pewien sposób podobny do tego, jaki widać u osób, które się właśnie rozwodzą. Słysząc relację jednej ze stron, czujesz wściekłość na drugą. Po wysłuchaniu relacji drugiej strony, zaczynasz wątpić, czy chodzi o ten sam związek — obie wersje tak bardzo się różnią.

Problem polega na tym, że jako para nie mają oni wspólnej historii, tzn. wspólnej rzeczywistości. Podobnie dzieje się nieraz, gdy zdrowiejący indywidualnie małżonkowie chodzą na odpowiadające sobie mityngi: AA i Al-Anon, AN i N-Anon itd. — i tam opowiadają swoje historie. Słuchacze mają jednostronny obraz, w którym brak jest perspektywy dwojga, rzeczywistości ich jako związku. Do niedawna nie było miejsc, gdzie pary mogłyby wspólnie pracować według programu Dwunastu Kroków. Większość naszych respondentów znajdowała takie wsparcie ze strony przyjaciół, wspólnych działań czy terapii małżeńskiej.

Bardzo obiecujący start w tej dziedzinie uczyniła nowa wspólnota o nazwie Recovering Couples Anonymous, w skrócie RCA (Anonimowe Zdrowiejące Pary). Grupy te koncentrują się wyłącznie na potrzebach par w odbudowie swojego związku. Doświad-

czenie tych grup pokazuje, jak taki wspólny wysiłek odradza wzajemne zaufanie współmałżonków i bliskość między nimi. Na początku drogi w RCA każda ze stron proszona jest o podarowanie drugiej swojego zdjęcia z wczesnego dzieciństwa. Wymiana ta promuje świadomość istnienia wewnętrznego dziecka w partnerze. Nie ma potężniejszej metafory dla przywołania i poczucia podatności na zranienie, a bez tego nie odbuduje się wzajemne zaufanie.

Tzw. zaplecze, skąd osoby współuzależnione i pary mogą czerpać nadzieję i wsparcie, w ostatnich kilku latach bardzo się rozrosło.

Po czwarte, pary, którym się powiodło, umiały ***sprawdzić działanie tworzonego systemu.*** Okres budowy granic jest czasem testowania relacji na wiele sposobów. Partnerzy, biorąc pod uwagę wszystkie zmiany, mogą w nim określić, czy ich związek im sprosta. Wiele tu zależy od ich poczucia bezpieczeństwa. Pytają, czy ich relacja jest:

- wystarczająco bezpieczna, by móc się w pełni odkryć i być uczciwym?
- wystarczająco bezpieczna, by omawiać konflikty?
- wystarczająco bezpieczna, by różnić się od partnera w wielu sprawach?
- wystarczająco bezpieczna, by mogła powstać bliskość?
- wystarczająco bezpieczna, by zawrzeć wzajemne i trwałe zobowiązanie?
- wystarczająco bezpieczna, by nawiązać kontakt seksualny?

Czasami takiego poziomu bezpieczeństwa nie udaje się w żaden sposób osiągnąć. Powodem tego mogą być wpadki u erotomana czy nawrót współuzależnienia. Kiedy indziej nadzieje przekreśla odmowa lub przerwanie terapii przez którąś ze stron. Spotkaliśmy również przypadki, gdy obie strony ciężko pracowały nad swoim indywidualnym zdrowieniem i czyniły postępy, by ostatecznie uznać, że nie da się wskrzesić ich związku. Niektóre relacje są po prostu nieuleczalnie chore i nie należy nawet próbować ich reanimacji. Osoby,

które nie były w stanie ciągnąć dalej takiego związku, zyskiwały wiele, gdy chodzi o przygotowanie do budowy nowego w przyszłości; nie musiały już powielać dawnego scenariusza.

Spotykaliśmy również pary, które upierały się przy trwaniu w swojej relacji mimo wszelkich oznak jej beznadziejności. Przytoczymy smutną relację Stana, czterdziestodziewięcioletniego specjalisty od marketingu z Oregonu. Przez dwa i pół roku postępów w leczeniu z erotomanii trwał przy żonie, chociaż ona, mając wszelkie potrzebne informacje, nie chciała nic zrobić ze swoją chorobą. Oto jego słowa:

> Wróciłem do domu i powiedziałem żonie, że zdiagnozowano u mnie erotomanię i idę się leczyć do AE. Gdy powiedziałem, jak objawia się ta choroba, usłyszałem komentarz: „Ach, to jest ta wielka rodzinna tajemnica, o której trąbi całe miasto!" Od tego dnia kompletnie się przede mną zamknęła. Wydawało się jej, że jest wspaniała. Nazywała moich przyjaciół z grupy „obślunami", bardzo negatywnie reagując na wszystko, co wiązało się z erotomanią, jej leczeniem i mityngami. Dopóki nie miałem tej etykietki i nie zdrowiałem, nie miała do mnie pretensji. Nie przeszkadzały jej moje seksualne obsesje i kompulsywne zachowania, nic, co robiłem jako czynny erotoman, ale moje leczenie — tak. Jej podejście do mnie całkiem się zmieniło. To nie była sielanka przez te dwa lata. Teraz jestem w separacji i nie wiem, czy kiedykolwiek odzyskam ten związek. Sądzę, że raczej będziemy starali się żyć jak najlepiej poza naszym małżeństwem. Nie wiem, czy żona będzie kiedyś zdolna do jakiejkolwiek uczuciowej więzi ze mną, bo widzę, że nie potrafi mi zaufać.

Tragiczna i dręcząca sytuacja Stana jaskrawo kontrastuje z obrazem par zdolnych zacząć proces pojednywania się i odbudowy swojego związku — par, które przecierają szlak odbudowy międzyludzkiej więzi i bliskości. Z ich doświadczeń płynie nadzieja i pokazuje, jak wiele jest tu możliwe.

Pary, które pomyślnie przebrną etap budowy granic, podejmują zwykle decyzję o pozostaniu ze sobą. Mogą teraz przejść do następnej fazy — tworzenia więzi. W tej fazie podejmują wzajemne trwałe zobowiązanie.

Tworzenie więzi rodzinnych

> To dziwne, ale dziś jestem taka wdzięczna za ten straszny problem — wdzięczna, gdyż zaprowadził nas bardzo daleko. Nikomu nie życzę w rodzinie erotomanii, ale dzięki temu, że zmusiła nas ona do wielkiej pracy i ponieważ chcieliśmy i byliśmy zdolni tę pracę podjąć, jesteśmy dziś w zupełnie innym miejscu. Nasze małżeństwo nigdy nie układało się tak dobrze, jak dziś.

To paradoksalne doświadczenie przychodzi od Joanie, pięćdziesięcioletniej dyrektorki liceum. Podobnie jak wszyscy współuzależnieni, w pewnym okresie musiała się zmierzyć z dającym się przewidzieć ostrym kryzysem, który miał się okazać bramą do uzdrowienia i motorem i jej — i ich jako pary — wewnętrznego wzrostu. Małżeństwo Joanie cechowały gwałtowne konflikty, tajemnice i wstyd. Dzisiaj śmieje się z tego, jak kiedyś musieli uciekać z domu do restauracji, aby zejść z oczu dzieciom, i tam zaczynać rozmowę, która kończyła się niezmiennie awanturą i takimi scenami, że wstyd im było drugi raz pokazać się w tym samym lokalu. W końcu w mieście zabrakło restauracji. Joanie zaczęła się na serio zmieniać dopiero, gdy jej mąż, Larry, poszedł na zamknięty oddział leczenia erotomanii. Terapeutka, która ją prowadziła — Sally — zwiększyła wtedy presję. Joanie tak wspomina jedną z sesji:

> Powiedziałam raz Sally: „Ten związek to dla mnie najważniejsza rzecz w świecie". A ona mi na to: „Jak to, Joanie, ważniejszy niż ty sama?" Kompletnie siebie pomijałam, traktując się jak wielkie zero. Ja nie byłam wcale ważna, przecież ratowałam moje małżeństwo. Ale Sally nie patyczkowała się ze mną: „Joanie, ani to małżeństwo, ani żadne inne nie jest warte, żebyś zmarnowała siebie i własne życie". Musiałam więc najpierw przyjąć do wiadomości bardzo wiele rzeczy, zanim mogłam zaufać i zgodzić się, że to się może rozpaść. Sally ustawiła mnie tak, jakby de facto Larry był dla mnie stracony i to był dopiero punkt, w którym mogłam coś ze sobą zacząć.

Joanie czyniła po kolei wszystkie odkrycia typowe dla wczesnych faz zdrowienia, na czele z koniecznością wzięcia odpowiedzialności za siebie. „Dotąd byłam przekonana, że niczego, co ja robię, nie można nawet porównywać z tym, co on wyprawiał. To on był odpowiedzialny za całe moje nieszczęście. Dzięki terapii zdałam sobie sprawę, że ja sama wywołuję moje problemy. To odkrycie strasznie mi się nie podobało". Te same zasady, jakie pozwoliły Joanie przejść fazę separacji, pomogły jej w fazie budowania granic. Oto, czego dowiedziała się na temat konfliktów:

> Dawniej byłam pewna, że to Larry ma niewłaściwe podejście do syna. Jako nauczycielka najlepiej wiedziałam, jak powinno to wyglądać. Myślę, że na terapii odkryłam, jak wielu rzeczy nie wiem i że powinnam słuchać, co on ma do powiedzenia. Jeśli to miało zadziałać, musieliśmy oboje stać po tej samej stronie. Po drugiej stronie zostawał problem, a my mogliśmy go wtedy wspólnie starać się rozwiązywać, zamiast walczyć i udowadniać swoją rację, gdy każde z nas chciało zatryumfować, podporządkowując sobie drugie. Myślę, że słuchając, co Larry ma mi do powiedzenia — i przyjmując to — przekonałam się, jak bardzo potrzebowałam słyszeć, co mówi. To moja napuszona postawa była głównym problemem.

Proces zdrowienia niewyobrażalnie zbliżył Larry'ego i Joanie. Wzajemna integracja wymaga jednakże ciągłego działania. Teraz oboje mieli przed sobą zadanie tworzenia więzi.

Dzięki naszym badaniom wiemy, że przebieg fazy budowania więzi zdecydowanie różni się od wszystkiego, co zachodziło do tej pory. Po wielkim przełomie z drugiego półrocza i jednostajnej, powolnej poprawie w drugim i trzecim roku — po tym okresie następuje u współuzależnionych skokowe polepszenie funkcjonowania w związku. Zaczynają oni nagle oceniać jego jakość o wiele wyżej, podczas gdy na innych płaszczyznach zdrowienia wzrost dalej toczy się wolno i z mozołem. Uważamy, że u par jest to symptom wejścia na dużo głębszy poziom, na którym mogą być w pełni „razem, ale osobno". Kiedy okres prób i budowania granic dobiega końca — partnerzy osiągają wystarczającą łączność i poczucie bezpieczeństwa, aby móc się związać.

W fazie tworzenia więzi proces pojednywania się i zdrowienia zaznacza się zwykle u par wzniosłymi gestami i symbolami. Jest to wynik ich duchowej potrzeby uroczystego wyrażenia przemian, jakie się dokonały. Wiele par odnawia swoje śluby małżeńskie i decyduje się na radosne ceremonie. Pewne małżeństwo na przykład przyniosło na spotkanie grupy mnóstwo kwiatów, prezentów i biblijnych tekstów, dzieląc się z przyjaciółmi i odnawiając między sobą przyrzeczenie wzajemnej uczciwości i wierności.

Inną oznaką zobowiązania i zaangażowania w związek jako priorytet jest gotowość poświęcania sobie większych ilości czasu w zwykłym życiu. Są to wśród leczących się par często spotykane doświadczenia. Dla Larry'ego oznaczało to sprzedanie firmy. Dla Joanie — rezygnację z kierowania szkołą, którą kochała i w której była kochana przez młodzież i nauczycieli. Tak opowiada o swoim wyborze:

> Larry zdecydował się na zupełny zwrot w swojej karierze zawodowej i podziwiam go za to. Ja zrezygnowałam z pracy — odeszłam ze szkoły. Powodem tych zmian było nasze pragnienie, by mieć w życiu czas dla siebie. Karuzela karier, na której się obracaliśmy, nie pozwalała nam na to. Oczywiście wraz z moją rezygnacją nadszedł totalny kryzys tożsamości, wiele razy płakałam nad sobą: „Kimże teraz jestem bez mojej szkoły i zarządzania?" Ale wiedziałam, że powinnam zająć się pisarstwem i chciałam, by nasz związek wyglądał inaczej. Chciałam, aby naszym życiem można było lepiej kierować niż do tej pory.

Pogłębiające się więzi znajdują odzwierciedlenie także w poprawie seksualnego współżycia. W pewnym stopniu postęp w tej sferze przebiega równolegle do wzrostu zaufania, jednak w grę wchodzą także inne czynniki. Pary, które odszukały swoją seksualną witalność, musiały uczynić następujące kroki:

- Dać sobie nawzajem prawo do bycia innym seksualnie, zwłaszcza pod względem swoich ról seksualnych.
- Zdobyć się na rozmowy o różnicach i niedopasowaniach, takich jak poziom potrzeb, lub to, co dla kogo jest przyjemne.
- Porzucić przekonanie, że celem seksu jest odbycie stosunku.

- Poczuć, że oboje mogą wyrażać swoje seksualne potrzeby bez czucia się przez to zobligowanym do zaspokojenia partnera.
- Dzielić się równo, zwłaszcza gdy chodzi o zaloty i inicjowanie seksu.
- Jasno poczuć różnicę między seksem, który jest czułym okazywaniem bliskości, a seksem uzależnieniowym, który znieczula, wprawia w nie dający się zaspokoić trans lub rozładowuje nieseksualne napięcia, i wykluczyć ten drugi.
- Mieć gotowość stawienia czoła seksualnym trudnościom i rozmawiania o nich.
- Otworzyć się w związku na seksualne pożądanie i namiętność.

Jak w tej fazie zdrowienia pary czują się ze swoją seksualnością? Odpowiedź na to jest zarazem świadectwem wykonanej przez nie ciężkiej pracy:

Oboje troszczymy się wzajemnie o swoje potrzeby. Jesteśmy dla siebie delikatni, ufamy sobie i kochamy się.

Nasz seks jest dziś pozbawiony ukrytych motywów, nie rani ani nie prowadzi do wykorzystania.

To teraz przyjemność zamiast źle pojętego małżeńskiego obowiązku.

W seksie jesteśmy równi. Do niczego nie musi dochodzić. Odczuwamy to jako wolny wybór, przedłużenie naszego dzielenia się. Nie znieczula i nic nie załatwia. Wyraża naszą bliskość.

Niewymuszony szacunek, dzielenie się i wzajemność pieszczot, które mogą, ale nie muszą prowadzić do stosunku. To kompletnie odmieniona część naszego związku. Przedtem wszystko miało ukryty podtekst seksu.

Delikatność, czułość, troska — seks nie jest najważniejszy w naszej miłości. Staram się znaleźć jakieś przymiotniki dla nazwania tego, co przyżywamy. Seksualność to proces mentalny, a nie fizyczny. Jestem teraz kompletnie innym człowiekiem. Pewnie dlatego, że potrafię zachować równowagę i w sobie, i w związku. Kiedy utrzymuję równowagę, miłość wylewa się ze mnie bez ograniczeń i stawiania warunków.

Zauważmy, jak symptomy zdrowienia odzwierciedlają się również w seksualności. Joanie trafnie wyraża integralność tego procesu we wszystkich aspektach życia: „Postrzegam zdrowienie jako pewną ewolucję. Im więcej się uczymy i im więcej z tej wiedzy stosujemy we wszystkich dziedzinach życia, tym bardziej wzrastamy". Według niej seksualność tak samo ulega przemianie. Joanie miała wielkie obawy, ze może nie być atrakcyjna dla Larry'ego. Jej zaufanie wzrosło jednak w takim stopniu, że zaczęła zauważać i przyjmować dowody pożądania męża. Następny krok okazał się jeszcze większy: „Odkryłam, że to ja jestem odpowiedzialna za moją satysfakcję seksualną i że jeśli chcę mieć z tego jakąś przyjemność, to ja mam coś z tym zrobić". Uniwersalna zasada wzięcia odpowiedzialności za siebie obejmuje również sferę seksu i może przybierać nieoczekiwany obrót. Seksualne zadania, jakie Joanie otrzymywała od terapeutki, a także ich efekt, brzmią jak dobra anegdota:

> Sally dawała nam różne zadania, byśmy mogli urozmaicić nasze współżycie i żeby było w nim więcej erotyki. Muszę przyznać, że mnóstwo tych technik było intrygujących, ale mnie wydawały się one śmieszne. Przecież byliśmy małżeństwem taki kawał czasu! Kiedyś, próbując za jej radami wymyślić jeszcze coś „ekstra", ubrałam się dla Larry'ego w kostium z Halloween. Był przezabawny i bardzo prowokujący, lecz kompletnie go do mnie zniechęcił. Nie zdjąłby go, nawet gdyby się męczył cały dzień... Pamiętam tę scenę jak dziś... Te inicjatywy jednak udzieliły nam pewnej lekcji: bądźmy sobą, bądźmy prawdziwi; zapomnijmy o wszystkich „sposobach" i nie silmy się na nic. I od tej pory mamy cudowną więź w łóżku. Jest nam wspaniale. Pokładanie zaufania we własnej naturalnej seksualności, jak wcześniej w procesie zdrowienia, bardzo nam pomogło, podczas gdy tamto „terapeutyczne" granie ról, próbowanie technik i wysilanie się na „atrakcyjność" było okropne.

Pary takie jak Joanie i jej mąż pomagają nam wejrzeć głębiej w problemy, jakie mają wszyscy ludzie. Każdy z nas pragnie zaznawać bliskości, seksualnego spełnienia i spokoju ducha. Jednak bohaterowie naszej książki otrzymali w życiu trudny dar w postaci uzależnienia, które musieli w sobie pokonać. Jeśli ich droga i do-

świadczenia mają pomóc pozostałym z nas, musimy je jasno zanalizować i zrozumieć.

Współuzależnieni przechodzą przez trzy fazy uzdrawiania rodziny — separację, budowanie granic i tworzenie więzi. Zadania te zestawiamy w schemacie 13 z addytywnym modelem leczenia erotomanów w całościowy addytywny model seksualnego zdrowienia. Schemat ten daje pełny obraz procesu przezwyciężania erotomanii. Możemy na nim prześledzić zależności między zdrowieniem indywidualnym i zdrowieniem partnerskiego związku.

W postępie Larry'ego i Joanie brało udział wiele czynników. Z pewnością pomagało im wsparcie terapii i grup Dwunastu Kroków. Nie mogło też zabraknąć ich ciężkiej pracy, wytrwałości i wiary, że wszystko będzie zmierzać ku lepszemu. Joanie dodatkowo podkreśla, jak bardzo pomogła im terapeutka. Wspominając ją, ocierała łzy wzruszenia: „Sally ogromnie nam współczuła. Czuliśmy, że nas kocha. To było niezmiernie ważne".

O tym właśnie mówi ta książka. Zaczęliśmy z grupą ludzi bardzo poranionych przez erotomanię. Dokładnie przestudiowaliśmy przypadki tych, którym udało się przekształcić to nieszczęście w nowe, wyzwolone życie. Zbierając ich świadectwa, zobaczyliśmy, jak uzdrowiona została także ich seksualność. Traktując tych ludzi poważnie i z empatią, możemy stać się tak wyczulonymi terapeutami jak Sally, ciepło wspominana przez Joanie. Możemy — co ma największe znaczenie — stać się tak samo zdolni do miłości i współodczuwania jak ona... O ile tylko będziemy ich słuchać.

Schemat 13. Addytywny model zdrowienia z erotomanii

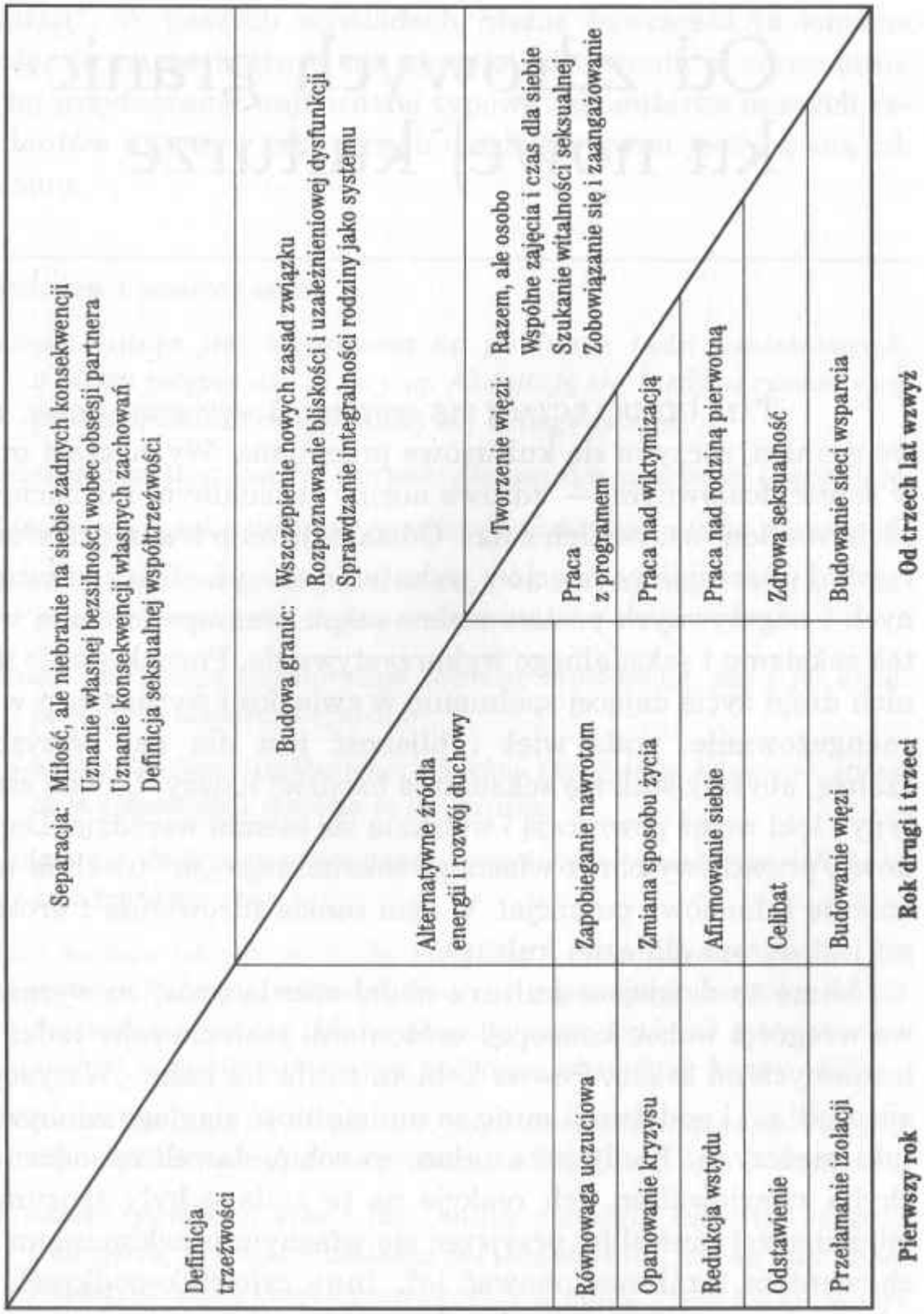

Rozdział 12

Od zdrowych granic ku nowej kulturze

TAM, GDZIE LECZĄCY SIĘ erotomani wytyczają nowe, zdrowe granice, zaczyna się kulturowa przemiana. Wyznaczają oni — w sensie dosłownym — zdrowe normy seksualnym i uczuciowym zachowaniom wszystkich z nas. Odsłaniają nam traumę dysfunkcji i wstyd wszczepiany dzieciom wskutek nadużyć, efekty bezwzględnych i negatywnych postaw wobec seksu oraz upokorzenia wskutek seksizmu i seksualnego wykorzystywania. Poszukiwanie przez nich drogi życia dającej spełnienie w związku i wyrażającej w nim zaangażowanie, stałą więź i bliskość jest dla nas wszystkich szansą, abyśmy stali się seksualnie bardziej ludzcy. Dawne stereotypy i lęki wciąż powracają i wciskają się niemal wszędzie. Dopiero nowy, prawdziwy obraz własnego seksualnego Ja" uwalnia naszą energię i duchowy potencjał. W tym sensie zdrowienie z erotomanii jest darem dla całej kultury.

Mimo to dzisiejsza kultura nadal stawia opór, co wyraża się we wrogości wobec koncepcji erotomanii jako choroby ludzi uzależnionych od seksu. Pewna kobieta żaliła się nam: „Wszyscy zazdrościli mi i podziwiali mnie za umiejętność ciągłego zdobywania tylu mężczyzn. Kiedy przestałam to robić, dawali mi odczuć, że chyba zwariowałam. Ich reakcje na tę zmianę były zrozumiałe, gdyż inaczej musieliby przyjrzeć się własnym przekonaniom i zachowaniom i zakwestionować je". Inny człowiek podkreślał, że zdrowiejąc, przeżywał ciągle odrzucenie: „To jakiś ironiczny paradoks. Kiedy byłem «czynny», ludzie uważali mnie za normalne-

go, choć czułem się kompletnie sam w moim cierpieniu i chorobie. Teraz, kiedy zdrowieję, mam się wspaniale i nie czuję się sam, społeczeństwo uważa mnie za nienormalnego lub traktuje jak wyrzutka". W naszych wywiadach nieraz powracała ta smutna prawda, że nasza kultura nie sprzyja zdrowieniu z erotomanii. Poniżej przytaczamy najbardziej typowe komentarze naszych respondentów o tym, w jaki sposób dzisiejszy świat jest częścią ich problemu.

Kultura i erotomania

Nasza kultura jest nastawiona na produkcję ludzi uzależnionych, a potem potępia ich, że tacy są. Akceptują cię, kiedy ukrywasz swój problem, ale odrzucają, kiedy się z niego leczysz.

Dzisiejsza kultura stwarza warunki dla rozwoju uzależnień i popiera je.

Zdrowieniu w tak uciążliwej cywilizacji towarzyszy wielka samotność.

Dzisiejsza kultura nie wspiera niczego, co dotyczy intymnej więzi, odpowiedzialności i stałego partnerstwa.

Nasza cywilizacja popularyzuje zarówno erotomanię, jak i jej drugi biegun — współuzależnienie.

Ta kultura popiera uzależnienie od seksu i erotyzmu: kupuje je, sprzedaje i dosłownie wpycha ci do gardła.

Ludzie nie dostrzegają cierpienia w erotomanii; zachwyca ich tylko uwodzicielski czar.

Cała kultura istnieje po to, by napędzać uzależnienie od seksu i od miłości. Reklamy, telewizja, kino — wspierają je wszystkie środki masowego przekazu. Media obiecują rzeczy, których nikt nie może spełnić, a nałóg miłości jest podstawą wszystkich happy endów.

Erotoman nie czuje się rozumiany, gdyż kultura dostrzega co najwyżej zbytnią ilość seksu, a nie problemy z bliskością, lęki i cierpienie.

W naszej cywilizacji seks i tzw. miłość stanowią substytut sukcesu i szczęścia; ta wizja przesłania ból uzależnienia, jest on więc ignorowany. Trudno innych przekonać, że to nałóg, skoro nie polega on na przyjmowaniu substancji chemicznych.

Erotomani, którzy dziś zdrowieją, pomogą naszej kulturze określić, co jest seksualnie normalne, ponieważ pod tym względem panuje kompletny zamęt.

Ludzie, którzy przechodzą proces leczenia, pokazują, jak dzisiejsza kultura sprzyja także współuzależnieniu. Joan, koerotomanka o pięcioletnim stażu zdrowienia, mówi, że jest to problem związany z obiegowymi stereotypami: „Tradycyjnie patrząc, wyglądasz na osobę, która się tylko troszczy i kocha, słowem — obraz cnót. Tymczasem to pułapka. Społeczeństwo cię popiera, jeśli się męczysz i jesteś ofiarą, ale nie jeśli chcesz się pozbierać i zdrowieć. Trudno przekonać innych, że współuzależnieni mają taki sam problem". W innym miejscu Joan mówi: „Naszą sytuację pogarsza fakt, że dostajemy od ludzi taką samą etykietkę jak erotomani, gdyż stykamy się z czymś, co powszechnie jest uważane za okropność!"

Dodatkowo smutną, ironiczną wymowę mają dla leczącego się erotomana uprzedzenia i odrzucenie ze strony ludzi zdrowiejących z innych uzależnień, którzy, zdawałoby się, powinni okazywać najwięcej współczucia i zrozumienia: Jake, prawnik ze Środkowego Zachodu, który jak wielu innych leczył się jednocześnie z alkoholizmu i z erotomanii, szybko się zorientował, że w innych wspólnotach nie zawsze można bezpiecznie o niej mówić. Po tym, jak ktoś inny opowiedział na mityngu w AA swoją bardzo poruszającą i tragiczną historię uzależnienia od seksu, posypały się w przerwie docinki na temat jego popędu i dewiacji seksualnej. Innym razem, gdy problem erotomanii znów wypłynął w czyjejś wypowiedzi, wywołało to potok niewybrednych dowcipów o erotomanach. Jake wspomina: „Poczułem się rozbity i chory nawet fizycznie. Musiałem wyjść. Poczułem się takim nastawieniem bardzo zraniony".

Niewrażliwość i zakłamanie „normalnego" otoczenia niesie ludziom uzależnionym od seksu trzy dodatkowe problemy. Po pierwsze, trudniej im zidentyfikować swój nałóg. Opisując erotomana, ludzie podają skrajne, dewiacyjne przykłady zachowań, więc jego stereotyp różni się wyraźnie od tego, co lansują kulturowe normy.

Wnikliwy komentarz na temat tego zjawiska pochodzi od Penny, czterdziestoletniej lesbijki:

> Długo nie mogłam się połapać, że mam z erotomanią problem, ponieważ moje zachowania seksualne wydawały się naprawdę normalne przy tych, które przypisuje się erotomanom. Oglądając program Oprah Winfrey, utwierdziłam się w przekonaniu, że robią oni jakieś niespotykane rzeczy. Jednak w moim życiu wstyd i spustoszenie szerzyły się bez zauważalnych „sekscesów". Choć w fizycznych zachowaniach nie było widać nic nienormalnego i w skali od jeden do dziesięciu wypadłabym całkiem nisko, jednak dla mnie był to wielki ból. Jakbym miała wybierać między życiem a śmiercią. Podobnie było z moim artretyzmem; potrzebowałam lat, by zrozumieć, że jestem chora, bo nie wyglądałam na chorą. Uchodziłam za osobę, której nic nie dolega, tak samo jak według obiegowych wyobrażeń mogłam uchodzić za nie-erotomankę. A teraz jestem taka wdzięczna, że to odkryłam i że zdrowieję.

Drugi problem, jaki niesie niewrażliwość kultury, polega na tym, że gloryfikuje ona i unieśmiertelnia stereotypy, które potęgują wstyd. Penny, na przykład, ukazywała trudności, z jakimi stykają się kobiety homoseksualne: „Mój początkowy obraz lesbijek był bardzo zabarwiony seksem. W naszym społeczeństwie — za przyczyną głównie heteroseksualnych mężczyzn, których to wyjątkowo podnieca — obrazy seksu między kobietami stały się bardzo popularne w pornografii i są chętnie kupowane. Tak powstaje stereotyp". Kultura wchłania go i utrwala i na takich wyobrażeniach wychowują się lesbijki. Postrzeganie ich w kategoriach seksualnej perwersji i braku kontroli nie tylko mija się na ogół z prawdą, ale i hamuje proces leczenia. Rzeczywistość zdrowienia Penny stoi dziś w sprzeczności z nastawieniem kultury: „Dziś mogę mieć oparty na miłości, zdrowy i stały związek z drugą kobietą, ale zanim trafiłam na program, znałam tylko kilka całkowicie chorych modeli".

Trzeci problem, jaki niesie niewrażliwość naszej kultury, polega na konieczności ukrywania się. Wiele osób wypełniających ankiety mówiło z bólem, że zaczynając zdrowieć, zamieniały dawne podwójne życie na nowe podwójne życie — osoby zmuszonej

ukrywać swoje leczenie z erotomanii. Okazywało się, że nie mogą bezpiecznie dzielić się radością i odkryciami w dziedzine odzyskiwania zdrowia. Przedtem wstyd i konieczność skrywania stanowił część ich problemu, teraz zaczynał wchodzić w skład jego rozwiązania. Niżej podajemy typowe wypowiedzi erotomanów na ten temat:

Społeczeństwo wolałoby nas gdzieś zamknąć, odizolować. Nasza sytuacja jest dużo gorsza niż kiedyś alkoholików.

Przedtem musiałam ukrywać swoje zachowania. Teraz muszę ukrywać leczenie, żeby przeżyć i zachować anonimowość. Nadal mi doskwiera niemożność odsłonięcia się poza grupą.

Nawet w tak świetnych programach jak AE zawiera się paradoks. Potrzebuję bezpieczeństwa, jakie mi daje anonimowość, ale ta anonimowość mnie rani.

To jak balansowanie na linie. Nauczyłam się, że mogę bezpiecznie mówić o erotomanii w AE, i jednocześnie przekonałam się, że na forum społecznym muszę trzymać język za zębami.

Trudno jest walczyć, aby uznawano nas za normalnych ludzi, gdy kultura uważa nas za czubów i zboczeńców.

Ludzie uzależnieni od seksu i od miłości są dziś w podobnej sytuacji jak alkoholicy ponad pięćdziesiąt lat temu.

Popatrz na konotacje: „seks", „mania" i „nałóg" to słowa, które są mocno zabarwione wstydem.

Bardzo chciałabym rozmawiać otwarcie z moimi nieuzależnionymi przyjaciółmi, ale większość ludzi nie rozumie problemu ani nie ma pojęcia, czym jest trzeźwe seksualnie życie.

Najtrudniejsze dla mnie jest to, że nie mogę bezpiecznie dzielić się moją historią z ludźmi z zewnątrz ani dawać publicznie świadectwa mojego duchowego przebudzenia.

Mimo wysiłków, by utrzymać anonimowość, niektóre historie osobiste czy informacje przedostają się jednak na zewnątrz. Nie wszystkie kończą się tak humorystycznie jak w przypadku pięćdziesięciodziewięcioletniego urzędnika Tony'ego, którego ominęły

przykre konsekwencje. Tony mieszkał na przedmieściu, w dzielnicy willowej. Jego córka miała dom w bezpośrednim sąsiedztwie. Któregoś piątku urządził przyjęcie na patio i wystawił do ogródka głośniki. Tak opowiada o sobotnim poranku:

> Puściłem sobie taśmy z mojej terapii, żeby je odsłuchać i przeanalizować swoje wypowiedzi. Miałem w tym zaległości z tygodnia, więc zacząłem wcześnie, o piątej trzydzieści. Włączyłem wieżę i siadłem w fotelu. O siódmej zadzwoniła do mnie córka: „Nie wiem, tato, co ty tam u siebie nadajesz, ale wszyscy sąsiedzi słuchają". Nadawałem im wiadomości z mojej terapii!

W przypadku Tony'ego „audycja" niespodziewanie odniosła dobry skutek. Odkrył zabawną stronę tego zdarzenia i zaczął traktować siebie mniej poważnie. Co więcej, rozmowy, jakie w rezultacie musiał podjąć z sąsiadami, dały pewien pozytywny wynik i, jak sam zaznacza: „nauczyły mnie, że dzielenie się swoimi problemami też może dobrze działać".

W jaki sposób erotomani mogą bezpiecznie mówić prawdę o sobie w kulturze, która jest im nieprzychylna? Aby rozwiązać problem izolacji, zaczynają oni zwykle od własnej rodziny i przyjaciół.

Rodzina, przyjaciele, kultura — przemiana

„Jeśli otworzymy się wśród bliskich z rodziny i wśród przyjaciół — jeśli będziemy w tym dzieleniu się autentyczni i naprawdę trzeźwi seksualnie — nasze posłanie rozejdzie się jak kręgi fal po lustrze wody i doprowadzi do przemian w kulturze" — stwierdza Cliff, zdrowiejący od wielu lat erotoman, cytowany w rozdziale dziesiątym. Przemiana, jakiej doświadczył, dała bodziec wielu osobom z jego rodziny do znalezienia odpowiednich programów dla siebie. Nie musiał nikomu prawić kazań — ci, którzy go znali, po prostu widzieli jego zadziwiającą przemianę. Leczący się erotomani stają się dla innych ludzi i modelem trzeźwości, i motywacją do podjęcia leczenia.

Nasze ankiety pomogły nam dostrzec, a nawet wymierzyć, efekt rozprzestrzeniania się posłania na ludzi, którzy następnie zaczynają zdrowieć. Poprosiliśmy 227 erotomanów solidnie zaawansowanych w zdrowieniu, by określili, kto w ich rodzinach powinien się leczyć z erotomanii, współuzależnienia i innych nałogów. Prócz tego prosiliśmy o wymienienie tych, którzy już leczą się według jakiegoś programu. Tabela 23 podaje te dane w rozbiciu na poszczególne uzależnienia. Liczby te oparte są na subiektywnych ocenach i nie dadzą się obiektywnie potwierdzić. Pamiętajmy jednak, że są to oceny ludzi o długim stażu zdrowienia, zwykle według kilku programów równolegle, a zatem dysponujących odpowiednią trzeźwością. Dane te implikują kilka ważnych pytań.

Tabela 23

Rozkład zdrowienia wśród członków rodziny pierwotnej według ocen erotomanów

uzależnienie	procent leczących się członków rodziny	liczba leczących się członków rodziny	liczba nie leczących się członków rodziny
Anoreksja	52 %	9	17
Alkoholizm	48 %	78	164
Nikotynizm	43 %	64	149
Bulimia	40 %	8	**20**
Narkomania	39 %	32	**82**
Współuzależnienie	36 %	72	199
Obżarstwo	**20 %**	23	115
Erotomania	**16 %**	23	147
Hazard	13 %	4	30

W tabeli 23 zamieszczono listę zaburzeń uzależnieniowych[42] w kolejności odsetka zdrowiejących z nich członków rodzin erotomanów. Zauważmy, że leczenie pewnych kompulsywnych zachowań, z anoreksją i alkoholizmem na czele, staje się coraz powszechniejsze, obejmując mniej więcej połowę osób potrzebujących leczenia.

Erotomania jednak wlecze się w tyle za pozostałymi, plasując się wśród trzech najniżej notowanych nałogów pod względem odsetka zdrowienia, pomiędzy obżarstwem i hazardem. Zauważmy też, że — poza najliczniej występującym współuzależnieniem — pod względem liczby przypadków erotomanię (147) wyprzedza nieznacznie tylko nikotynizm (149) i alkoholizm (164). Różnice te pokazują, że ludzie uzależnieni od seksu decydują się na leczenie trzy raz rzadziej niż alkoholicy. Jednak pociesza fakt, że następuje postęp. W kulturowym zaprzeczaniu erotomanii zaznaczają się pierwsze pęknięcia, a w rodzinach leczących się erotomanów, postęp obejmuje ***wszystkie*** pozostałe uzależnienia. Kiedy jedna osoba trafia na program, zaczyna on z czasem działać wśród bliskich i, jak zauważa Cliff, zdrowienie zaczyna rozprzestrzeniać się na całą kulturę. Pewna współuzależniona mówiła: „Wszyscy nasi przyjaciele i krewni znają dziś prawdę o naszym zdrowieniu i szanują ją".

Aby przetrwać w kulturze, która nie sprzyja zdrowieniu z uzależnienia seksualnego, erotomani musieli wypracować sobie różne strategie. Pytaliśmy ich, jak sobie radzą z ich uciążliwością. Poniżej zamieszczamy uzyskane odpowiedzi:

Jeśli chodzi o otwieranie się wobec ludzi z zewnątrz, jestem powściągliwy; chronię moją tożsamość i integralność.

Nie dopuszczam wstydu z zewnątrz — wstydu, jaki imputuje mi społeczeństwo. Wystarczy mi własny.

Trzymam się, o ile to możliwe, z dala od ludzi, którzy tkwią w czynnej erotomanii i innych nałogach i nie chcą się leczyć.

W żaden sposób nie wspieram przemysłu erotycznego i pornografii; unikam mediów i jestem wyczulona na intruzywne seksualnie materiały, które poniżają godność człowieka.

Doinformowałem swojego terapeutę i dziś prowadzi on już grupową terapię dla erotomanów.

Działam w ruchu kobiet na rzecz przemiany podejścia do seksu w naszej kulturze.

Nasza wiedza o erotomanii i wewnętrzny proces uzdrawiania duszy stają się skutecznym antidotum na chorą popkulturę.

To dla mnie wielka nadzieja, że mogę mówić prawdę o tej chorobie i przełamywać społeczny wstyd.

Szukam w naszej kulturze takich miejsc, gdzie ludzie dzielą się miłością — agape. I znajduję je.

Ignoruję większość mass mediów i reklam; nie słucham sprośnych kawałów ani utworów nasyconych erotomanią, wzorcami seksualnych nadużyć czy kazirodztwa.

Powinniśmy wspierać leczących się erotomanów w batalii o wewnętrzną i kulturową przemianę. Możemy przeciwstawić się społecznemu piętnu ciążącemu na seksualnym uzależnieniu, możemy rozbudowywać programy leczenia, edukować specjalistów w tej dziedzinie i ciągle podkreślać, jak ważne jest rozwiązywanie tego problemu. Prace naukowe, regulacje prawne i wysiłek terapeutyczny — wszystko to pomaga dostrzec i docenić fakt, że multiuzależnienia są bardzo częstym zjawiskiem i dotyczą zarówno przypadków indywidualnych, jak i całych rodzin. Poprzez publikacje możemy podawać do wiadomości prawdę o nadużyciach seksualnych wobec dzieci i o współuzależnieniu rodziny. Możemy też kierować nasze wysiłki terapeutyczne i edukacyjne w stronę mniejszości rasowych, etnicznych, a także środowisk upośledzonych społecznie. Możemy nagłaśniać uciążliwość uprzedzeń, takich jak seksizm i homofobia, mówić o szkodliwości niektórych edukacyjnych programów seksualnych dla młodzieży i dzieci, o dramacie ich seksualnego molestowania i intruzywności dorosłych. Możemy skierować energię na zapobieganie przemocy i gwałtom, a z drugiej strony leczyć seksualnych napastników w sposób humanitarny i rzetelny, a mimo to z zachowaniem bezpieczeństwa.

Co więcej, możemy właściwie informować nasze dzieci o seksie, aby nie stał się dla nich czymś zabronionym i brudnym, z czym musiałyby się kryć. Możemy asystować rodzicom, którzy starają się pomóc dzieciom przejść okres hormonalnej burzy i emocjonalnego zamętu, który nazywamy dojrzewaniem. Musimy bezwzględnie ujawniać seksualne nadużycia na dzieciach i podatnych na zranienie dorosłych. I, co najważniejsze, możemy honorować następującą kolejność: najpierw dorośli muszą sobie sami wypracować seksualne

zdrowie; dopiero wtedy mogą stać się zdrowym wzorem w wychowywaniu swoich dzieci.

Zmiany technologiczne i cywilizacyjne doprowadziły nas do punktu krytycznego. Komunikowanie się, polityka i ekologia pokazują każdego dnia, jak zdarzenia w jednym miejscu świata wywierają wpływ na to, co dzieje się w innych jego częściach. Zaczynamy mieć coraz ostrzejszą świadomość tego, że jako ludzkość jesteśmy bardzo ze sobą powiązani. Ta współzależność wymaga od nas diametralnej zmiany we wzajemnym odnoszeniu się do siebie na najbardziej podstawowym poziomie: naszej seksualności. Inaczej zniszczą nas złudzenia o łatwym szczęściu oraz egoistyczne i prowadzące do nadużyć wobec człowieka kulturowe wzorce, oparte na przemocy i przewadze nad innymi. Mamy szansę, by się uratować, pod warunkiem, że wypracujemy sobie nowe wzorce seksualnych relacji, oparte na wzajemności, szacunku, odpowiedzialności i współpracy.

W historii świata ludzie najbardziej zranieni od wieków stają się naszymi największymi nauczycielami. Podobnie odzyskujący zdrowie erotomani mogą nas bardzo wiele nauczyć w dziedzinie seksualnych patologii. Najlepiej bowiem znają tragiczne skutki przemocy i wykorzystania, braku uczuciowej więzi i porzucenia w rodziniach oraz bezwzględnych ocen i uprzedzeń. W ich wiedzy i duchowej przemianie kryje się godność, która nadaje moc przekazywanym przez nas świadectwom. Oby nasza kultura wyszła im naprzeciw.

Załącznik A

Kwestionariusze do autodiagnozy

1. Kwestionariusze dotyczące seksualnych zachowań, uczuć i myśli

Aby umożliwić czytelnikowi wgląd we własne seksualne zachowania, zmodyfikowaliśmy oryginalne kwestionariusze, które służyły nam do badań, zaopatrując je dla porównania w średnie arytmetyczne wskaźniki wśród naszych respondentów — ludzi uzależnionych od seksu. Poniższa ankieta składa się z wykazu seksualnych zachowań, uczuć i myśli. Zakreśl liczbę oznaczającą ich częstotliwość przy każdym przeczytanym punkcie. Jeśli w którychś nie masz żadnych doświadczeń, po prostu nic nie zakreślaj i idź dalej. Po wypełnieniu kwestionariusza uzyskasz profil swoich seksualnych zachowań[43].

Częstotliwość:	**Intensywność:**
1. Jeden raz	Znikoma
2. Rzadko	Sporadyczna
3. Okresowo	Średnia
4. Często	Wysoka
5. Bardzo często	Bardzo wysoka

ZACHOWANIA, UCZUCIA LUB MYŚLI

Zachowania wynikające z zaabsorbowania seksem, fantazji i rytualizacji:

1.	Ciągłe myśli seksualne i/lub obsesja seksu	1 2 3 4 5
2.	Fantazjowanie na temat przeszłych lub przyszłych doświadczeń seksualnych	1 2 3 4 5
3.	Poświęcanie czasu na przygotowania do seksualnego epizodu (np. nakładanie makijażu, strojenie się, słuchanie pobudzającej muzyki)	1 2 3 4 5
4.	Nieodpowiedzialność i zaniedbywanie obowiązków (np. pracy, rodziny, własnego zdrowia) z powodu przygotowań do seksualnego epizodu	1 2 3 4 5
5.	Przekonanie, że seks jest miłością	1 2 3 4 5
6.	Przekonanie, że twoje seksualne potrzeby czynią cię innym niż reszta ludzi	1 2 3 4 5
7.	Przekonanie, że za następnym razem wszystko będzie inaczej (np. następnym razem znajdę sobie kogoś odpowiedniego)	1 2 3 4 5
8.	Przekonanie, że jeśli nawiążesz z kimś kontakty seksualne, będziesz mieć nad nim władzę	1 2 3 4 5
9.	Odczuwanie potrzeby seksu, aby poprzez to poczuć się ze sobą dobrze	1 2 3 4 5
10.	Tłumienie własnych pożądań i seksualnych uczuć lub zaprzeczanie im	1 2 3 4 5
11.	Występowanie w fałszywej roli (np. „niewinnej dziewicy", „skrzywdzonego chłopca", „opiekunki" czy „intelektualisty") jako element rytuału uwodzenia	1 2 3 4 5
12.	Racjonalizowanie konsekwencji seksualnego nałogu lub zaprzeczanie im (np. „wszyscy to robią" lub „mam tylko nieco większe potrzeby niż inni")	1 2 3 4 5
13.	Zakłamane myślenie i złudzenia (np. onanizuję się tylko po to, by lepiej spać; wchodzę w związki po to, by się twórczo zrealizować)	1 2 3 4 5

14.	Kontakty seksualne bez wstępnej ochoty na seks, zamiaru lub odczuwania w nim przyjemności	1 2 3 4 5
15.	Przekonanie, że musi skończyć się seksem, skoro w wyniku twoich rytuałów ktoś odwzajemnił zainteresowanie	1 2 3 4 5
16.	Depresja i/lub uczucie beznadziejności i braku własnej wartości po seksualnym akcie	1 2 3 4 5
17.	Lęki, rozpacz i brak chęci do życia w okresach abstynencji „w zaparte"	1 2 3 4 5
18.	Utrzymywanie płynnego rozkładu zajęć i unikanie stałych punktów dnia z obawy, żeby nie stracić jakiejś seksualnej okazji	1 2 3 4 5
19.	Używanie seksu jako sposobu otrzymania miłości	1 2 3 4 5
20.	Inne zachowania wynikające z zaabsorbowania seksem, fantazjami czy rytuałami — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania związane z masturbacją:

21.	Masturbowanie się	1 2 3 4 5
22.	Masturbowanie seksualnego partnera/partnerki	1 2 3 4 5
23.	Masturbacja za pomocą przedmiotów	1 2 3 4 5
24.	Masturbacja aż do fizycznych zranień i infekcji	1 2 3 4 5
25.	Masturbacja w samochodzie	1 2 3 4 5
26.	Masturbacja w miejscach publicznych, jak widownia, autobus, przymierzalnia itp.	1 2 3 4 5
27.	Masturbacja za pomocą przyrządów mechanicznych lub elektrycznych	1 2 3 4 5
28.	Inne zachowania związane z masturbacją — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania związane z pornografią (seksualne wykorzystywanie i seksualizowanie ludzi):

29.	Oglądanie magazynów ze zdjęciami pornograficznymi lub seksualizującymi	1 2 3 4 5

30.	Przechowywanie magazynów pornograficznych lub seksualizujących — w pracy, w samochodzie czy w domu	1 2 3 4 5
31.	Oglądanie pornograficznych lub seksualizujących filmów	1 2 3 4 5
32.	Kręcenie pornograficznych lub seksualizujących filmów	1 2 3 4 5
33.	Robienie pornograficznych lub seksualizujących zdjęć	1 2 3 4 5
34.	Odwiedzanie sex-shopów czy księgarń pornograficznych	1 2 3 4 5
35.	Oglądanie pornograficznych lub seksualizujących filmów lub zdjęć z dziećmi	1 2 3 4 5
36.	Oglądanie striptizów lub seksualnych pokazów w peep-show	1 2 3 4 5
37.	Seksualizowanie sobie ludzi, którzy nie pokazują swojej seksualności lub materiałów (np. ogłoszeń czy przedmiotów), które nie są seksualne	1 2 3 4 5
38.	Wyszukiwanie seksualnych momentów w TV, filmach czy literaturze	1 2 3 4 5
39.	Kolekcjonowanie seksualizujących lub pornograficznych materiałów	1 2 3 4 5
40.	Inne zachowania związane z pornografią — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania związane z płatnym seksem:

41.	Bycie klientem koedukacyjnych saun, gabinetów masażu erotycznego czy sekslinii o kierunkowym numerze 0-700	1 2 3 4 5
42.	Płacenie komuś za aktywność seksualną	1 2 3 4 5
43.	Aktywność seksualna przez telefon	1 2 3 4 5
44.	Przyjmowanie pieniędzy za aktywność seksualną	1 2 3 4 5
45.	Przyjmowanie narkotyków za aktywność seksualną	1 2 3 4 5
46.	Stręczycielstwo — czerpanie korzyści z aktywności seksualnej osób trzecich	1 2 3 4 5

47.	Korzystanie z usług tzw. agencji towarzyskich i pogotowia seksualnego	1 2 3 4 5
48.	Utrzymywanie kogoś lub załatwianie komuś czegoś, aby mieć korzyści seksualne	1 2 3 4 5
49.	Nawiązywanie stosunków seksualnych dlatego, że ktoś cię utrzymuje lub coś ci załatwia	1 2 3 4 5
50.	Inne zachowania związane z płatnym seksem — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania związane z seksualnymi partnerami:

51.	Utrzymywanie wielu seksualnych relacji jednocześnie	1 2 3 4 5
52.	Ciąg realizowanych związków następujących jeden po drugim	1 2 3 4 5
53.	Jednorazówki	1 2 3 4 5
54.	Romanse i związki pozamałżeńskie lub „na boku" stałego związku	1 2 3 4 5
55.	Wchodzenie w seks z nieznajomymi	1 2 3 4 5
56.	Zamienianie się partnerami	1 2 3 4 5
57.	Nakłanianie własnego partnera do kontaktów seksualnych z kimś innym	1 2 3 4 5
58.	Uwodzenie kogoś, by mieć nad nim przewagę lub władzę	1 2 3 4 5
59.	Angażowanie się w grupowy seks	1 2 3 4 5
60.	Szukanie seksualnego partnera poprzez biura matrymonialne, kluby dla samotnych, dyskoteki, bary czy sanatoria	1 2 3 4 5
61.	Krążenie w poszukiwaniu seksu po plażach, parkach, parkingach lub na basenach	1 2 3 4 5
62.	Uczestnictwo w ruchu nudystów w celach seksualnych	1 2 3 4 5
63.	Szperanie w ofertach rubryk towarzyskich w poszukiwaniu seksualnego partnera	1 2 3 4 5
64.	Uprawianie seksu niezgodnie ze swoją orientacją seksualną, aby przeżyć nowy rodzaj „haju" lub „kopa"	1 2 3 4 5

65.	Zamieszczanie ogłoszeń — i/lub odpowiadanie na nie — w rubrykach towarzyskich, by znaleźć partnera do seksu	1 2 3 4 5
66.	Inne zachowania związane z partnerami — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania ekshibicjonistyczne (eksponowanie własnego ciała lub jego części w celach seksualnych):

67.	Obnażanie się z samochodu	1 2 3 4 5
68.	Obnażanie się ze sceny lub na czyjeś zamówienie	1 2 3 4 5
69.	Obnażanie się w miejscach publicznych, jak parki, ulice, boiska	1 2 3 4 5
70.	Obnażanie się z okien mieszkania	1 2 3 4 5
71.	Obnażanie się do domowych fotografii lub filmów wideo	1 2 3 4 5
72.	Obnażanie się poprzez odpowiednio dobrany lub spreparowany ubiór	1 2 3 4 5
73.	Obnażanie się poprzez zachowania seksualne lub przebieranie się w miejscach publicznych czy półpublicznych	1 2 3 4 5
74.	Obnażanie się w łaźniach, saunach, szatniach czy publicznych toaletach	1 2 3 4 5
75.	Inne zachowania związane z ekshibicjonizmem — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania związane z wojeryzmem (podglądaniem innych z ukrycia w celach seksualnych)

76.	Podglądanie ludzi przez okna ich domów czy mieszkań	1 2 3 4 5
77.	Używanie lornetek lub lunet w celu podglądania innych	1 2 3 4 5
78.	Chowanie się w upatrzonych miejscach (np. w boksie toalety lub pod czyimś łóżkiem), aby móc podglądać lub podsłuchiwać	1 2 3 4 5
79.	Wypytywanie osób obcych lub znajomych o intymne szczegóły ich pożycia	1 2 3 4 5

80.	Seksualizowanie sobie ludzi widzianych w otwartych miejscach publicznych	1 2 3 4 5
81.	Seksualizowanie sobie ludzi widzianych na plażach nudystów, w szpitalach, szatniach, toaletach, łaźniach itp.	1 2 3 4 5
82.	Inne zachowania związane z wojeryzmem — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania seksualne związane z intruzywnym przekraczaniem granic:

83.	Obmacywanie lub dotykanie innych w niewłaściwy sposób	1 2 3 4 5
84.	Opowiadanie sprośnych historii czy używanie lubieżnych określeń w nieodpowiednich miejscach i sytuacjach	1 2 3 4 5
85.	Wplatanie w rozmowy szczegółów seksualnych lub sprośnych kawałów	1 2 3 4 5
86.	Uwodzenie lub flirtowanie w celu przyciągnięcia uwagi innych	1 2 3 4 5
87.	Intruzywne seksualnie telefony do ludzi	1 2 3 4 5
88.	Czynienie wobec innych nieprzyzwoitych seksualnie propozycji lub gestów	1 2 3 4 5
89.	Intruzywne dotykanie ludzi niby przypadkiem i udawanie, że to się nie zdarzyło	1 2 3 4 5
90.	Inne zachowania związane z intruzywnym przekraczaniem seksualnych granic — wymień	1 2 3 4 5

Zachowania związane z wiktymizacją ludzi:

91.	Wymuszanie lub wchodzenie w seksualną aktywność z dzieckiem spoza własnej rodziny	1 2 3 4 5
92.	Wymuszanie seksualnej aktywności na współmałżonku lub partnerze	1 2 3 4 5

93.	Wymuszanie lub nawiązywanie kontaktów seksualnych z kimś z rodziny (np. bratem, siostrą, przysposobionym dzieckiem, kuzynem itp.)	1 2 3 4 5
94.	Wymuszanie seksualnej aktywności na kimś znajomym	1 2 3 4 5
95.	Wymuszanie seksualnej aktywności na kimś nieznanym	1 2 3 4 5
96.	Angażowanie się w seks z osobami niepełnoletnimi	1 2 3 4 5
97.	Narażanie dzieci na widok własnej aktywności seksualnej lub nagości (np. uprawianie seksu przy otwartych drzwiach, chodzenie po domu w zbyt skąpym ubiorze itp.)	1 2 3 4 5
98.	Przekazywanie dzieciom nieodpowiednich dla nich informacji seksualnych	1 2 3 4 5
99.	Przekazywanie seksualnej władzy nad sobą innym i/lub wchodzenie w rolę ofiary	1 2 3 4 5
100.	Wykorzystywanie zawodowej lub społecznej pozycji władzy do nawiązywania kontaktów seksualnych (np. duchowny z parafianinem, terapeuta z klientem, pracodawca z pracownikiem itd.)	1 2 3 4 5
101.	Podawanie komuś narkotyków lub substancji chemicznych, by wymusić na nim seksualną aktywność	1 2 3 4 5
102.	Namawianie do wypicia alkoholu, by osiągnąć seksualną korzyść	1 2 3 4 5
103.	Inne zachowania związane z wiktymizacją ludzi — wymień	1 2 3 4 5

Inne seksualne zachowania:

104.	Przebieractwo (identyfikowanie się ze swoją płcią, lecz ubieranie się tak jak płeć przeciwna)	1 2 3 4 5
105.	Ubieranie się i zachowywanie jak płeć przeciwna z psychologicznym pragnieniem bycia płcią przeciwną	1 2 3 4 5
106.	Używanie seksualnych przyborów, by zwiększyć seksualną przyjemność (np. wibratora czy sztucznej waginy)	1 2 3 4 5
107.	Seksualne zachowania ze zwierzętami	1 2 3 4 5

108.	Przyjmowanie narkotyków, by zwiększyć intensywność seksualnych przeżyć	1 2 3 4 5
109.	Szukanie fizycznych zranień lub bólu podczas kontaktów seksualnych, by zwiększyć czerpaną z niego przyjemność	1 2 3 4 5
110.	Zadawanie fizycznych zranień lub bólu podczas kontaktów seksualnych, by zwiększyć czerpaną z niego przyjemność	1 2 3 4 5
111.	Zamawianie seksualnie obscenicznych rozmów telefonicznych	1 2 3 4 5
112.	Szukanie upokorzeń, poniżania i degradujących doświadczeń jako dodatku do seksualnej aktywności	1 2 3 4 5
113.	Inne seksualne zachowania, myśli lub uczucia — wymień	1 2 3 4 5

2. *Kwestionariusz nadużyć seksualnych*

Większość osób, które są na terapii z powodu uzależnienia od seksu, odkrywa, że w dzieciństwie były ofiarami jakichś form wykorzystania. Poniższy kwestionariusz wymaga cofnięcia się pamięcią, zagłębienia się w sobie i wyszukania wszystkich dostępnych wspomnień dotyczących zdarzeń i okoliczności, które wprowadziły w twoje życie traumę nadużyć seksualnych, emocjonalnych i fizycznych.

Przeczytaj wszystkie punkty. Przy każdej formie wykorzystania, którego ofiarą padłeś, oznacz, ile miałeś lat, kiedy ono nastąpiło. Możliwe, że dla jednej formy będziesz musiał podać kilka liczb albo całe okresy. Następnie oznacz częstotliwość doznawania danych nadużyć według następującej skali: 1. jednokrotnie; 2. rzadko; 3. okresowo; 4. często; 5. bardzo często. W ostatniej kolumnie wpisz twoje pokrewieństwo lub rodzaj więzi z napastnikiem lub napastnikami (np. ojciec, siostra, macocha, współmałżonek/partner, ciotka, duchowny, terapeuta, obcy, nauczyciel, sąsiad itd).

Rodzaj nadużycia	Wiek	Częstotliwość	Sprawca
Wykorzystanie seksualne			
Przykład: Seksualizujący język i słowne flirtowanie	6, 12 - 17	4	dorosły obcy, dorosły sąsiad
1. Seksualizujący język i słowne flirtowanie_			
2. Składanie seksualnych propozycji_			
3. Niewłaściwe chwytanie i pocałunki_			
4. Seksualne obmacywanie			
5. Masturbowanie			
6. Seks oralny_			
7. Wymuszanie siłą zachowań seksualnych_			
8. Domowe podglądanie i ekhibicjonizm_			
9. Seksualne przytulanie__			
10. Żartowanie z seksualności twojego ciała_			
11. Penetracja seksualna za pomocą przedmiotów__			
12. Zmuszanie do zachowań seksualnych ze zwierzętami____			
13. Krytyka twojego fizycznego i płciowego rozwoju_____			
14. Inne niewłaściwe zainteresowanie twoim seksualnym rozwojem_____			
15. „Wystawianie" lub oddawanie cię pod opiekę seksualnemu oprawcy_____			
16. Inne formy seksualnego wykorzystywania — wymień:_			

Wykorzystanie fizyczne

Przykład: Poszturchiwanie, popychanie	8, 18 - 30	5	matka, ojczym, współmałżonek
17. Poszturchiwanie, popychanie_			
18. Klapsy lub bicie_			
19. Zadrapania i skaleczenia_			
20. Oparzenia_			
21. Rozcięcia i rany_			
22. Złamania i pęknięcia kości_			
23. Obrażenia organów wewnętrznych_			
24. Trwałe okaleczenia_			
25. Lanie i biczowanie_	_		
26. Niewłaściwa opieka medyczna lub jej brak_			
27. Ciągnięcie za uszy, włosy i wyrywanie_			
28. Niewłaściwe odżywianie, głodzenie lub zmuszanie siłą do jedzenia_			
29. Inne formy fizycznych nadużyć — jakie_			

Wykorzystanie emocjonalne

Przykład: Zaniedbywanie, pomijanie, niezauważanie	2-6, 15	3	dziadkowie, ojciec
30. Zaniedbywanie, pomijanie, niezauważanie (np. gdy ważna osoba jest nieosiągalna uczuciowo lub z powodu niewystarczających przejawów emocjonalnej i fizycznej troski z jej strony)_			
31. Znęcanie się psychiczne lub złośliwości czy nieuczciwe chwyty_			

32. Krzyki lub wyzwiska_
33. Niesprawiedliwe lub przesadnie ciężkie kary_
34. Okrutne lub poniżające zadania_
35. Okrutne traktowanie (np. zamykanie w pokoju lub niewypuszczanie z domu przez dłuższy czas)_
36. Porzucenie (np. brak nadzoru i doradztwa, brak bezpieczeństwa, opuszczenie, oddanie pod opiekę innym)_
37. Pozbawienie dotyku, czułości i pieszczot_
38. Przesadnie zadbany ubiór, na który trzeba stale uważać_
39. Brak prywatności_
40. Zmuszanie do ukrywania ran i skaleczeń_
41. Konieczność kłamania i chowania tajemnic_
42. Spychanie odpowiedzialności na dziecko_
43. Zmuszanie do patrzenia, jak maltertowani są inni członkowie rodziny_
44. Uwikłanie w konflikty między rodzicami lub innymi dorosłymi_
45. Obwinianie za problemy rodziny_
46. Inne formy wykorzystania emocjonalnego — wymień:_

Syndrom stresu potraumatycznego (PTSD) — wskutek nadużyć w dzieciństwie

Analizując swoje życie, wynotuj wszystkie przykłady syndromu potraumatycznego stresu (PTSD), jakich doświadczyłeś(aś).

1. Dysocjacja. Odłączanie się od własnego ciała, kamienienie w bezruchu, szukanie ucieczek, podatność na wpadanie w trans, zaburzenie zwielokrotnienia osobowości (***multiple personality disorder):...***

2. **Retrospekcje.** Zniekształcenie i pomieszanie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości:...

3. **Wewnętrzny zamęt.** Niezdolność do prawidłowych reakcji i funcjonowania w nakładających się na przeszłość i przypominających wykorzystanie podobnych sytuacjach:...

4. **Przesunięcie lęku.** Bezsenność, nerwowość, kołatanie serca, nieuzasadniona złość lub irytacja:...

5. **Wyolbrzymiony brak zaufania.** Poczucie, że miłość oznacza bycie wykorzystanym:...

6. **Zlanie się seksu z towarzyszącymi emocjami.** Seks jest mylony z opieką, lękami, osamotnieniem, podatnością na zranienie:...

7. Wielka tolerancja na ból. Ignorowanie własnych potrzeb, szukanie cierpienia:...

8. **Perfekcjonizm.** Przymus bycia dorosłym i dojrzałym — kimś, kto nigdy nie popełnia błędów:...

9. **Unikanie jakiejkolwiek zależności.** „Nie proś nigdy o pomoc, tylko się nie zaangażuj, nie ufaj — nie przyjmuj i nie dawaj miłości; nie miej potrzeb, bądź samowystarczalny:...

10. Wstyd. Poczucie bezwartościowości, niezasługiwania na miłość, niemoralności czy grzeszności:...

3. *Kwestionariusz seksualnego współuzależnienia*

Czterdzieści stwierdzeń, pod którymi najczęściej podpisywali się współuzależnieni, wybrane zostało z naszych ankiet, i w ten sposób powstał kwestionariusz współuzależnienia. Czytając każdy z punktów i zakreślając „tak" lub „nie", możesz porównać swoje doświadczenia z przeżyciami współuzależnionych erotomanów. Zsumuj liczbę swoich twierdzących odpowiedzi i przejdź do ich wyceny, którą zamieszczamy poniżej.

TAK NIE

1. Obsesja lub stałe myślenie o zachowaniach erotomana i ich motywach_
2. Chore lub co najmniej dziwne zachowania_
3. Zapominanie o ważnych sprawach wskutek pochłonięcia erotomanem_
4. Napady emocjonalnego zamroczenia_

5. Zachowania autodestrukcyjne_
6. Destrukcyjny wpływ na inne osoby_
7. Przebieranie się poza zasięgiem wzroku erotomana__
8. Sprawdzanie jego korespondencji, portfela, aktówek, bagaży i innych jego osobistych rzeczy__
9. Obwinianie siebie za jego problemy powodowane erotomanią_
10. Przekonanie, że jeśli się zmienię, partner przestanie się uruchamiać__
11. Niekontrolowane napady wstydu i lęków_
12. Używanie seksu jako narzędzia manipulacji partnerem lub pojednania w sporach_
13. Całkowite skupienie na erotomanie jako sposób na uniknięcie kontaktu z własnymi uczuciami_
14. Niewrażliwość na własne seksualne i uczuciowe potrzeby i pragnienia_
15. Przyjmowanie seksualnych norm partnera za własne
16. Wynajdowanie pretekstów, by nie współżyć z erotomanem__
17. Usiłowanie, by stać się dla niego kimś hiperseksualnym
18. Przekonanie, że seks jest najważniejszą oznaką miłości
19. Przejmowanie odpowiedzialności za chorobę i obarczanie się konsekwencjami zachowań erotomana__
20. Przemilczanie i niedostrzeganie prawdy, by go ochraniać
21. Przeładowanie zajęciami i przeciążenie__
22. Brak doświadczania intymności podczas seksu_
23. Kłamanie, by go kryć przed innymi_
24. Huśtawka emocji__
25. Rosnące wymagania wobec siebie i karanie siebie__
26. Przeciążenie finansowe_
27. Zaprzeczanie istnieniu problemów_
28. Kreowanie sytuacji, w których następstwie można być kimś niezastąpionym_
29. Zycie w ciągłym zagrożeniu kryzysami, dramatami i problemami do rozwiązania_
30. Grożenie odejściem, które nigdy nie następuje_
31. Utrata celu w życiu, zainteresowań i hobby__

32. Zmienianie ubioru i wyglądu stosownie do życzeń erotomana_
33. Przekonanie, że w końcu uda się go zmienić lub kontrolować_
34. Odgrywanie męczennika, bohatera czy ofiary_
35. Rosnący stopień utraty kontroli nad własnym życiem_
36. Postępowanie wbrew własnemu systemowi wartości, ideałom i przekonaniom_
37. Brak kontroli nad swoimi uczuciami_
38. Zaprzeczanie własnym podejrzeniom i intuicjom_
39. Tworzenie z erotomanem wspólnego frontu dla zachowania pozorów wobec innych i świata_
40. Rosnące poczucie własnej bezwartościowości_

Ocena współuzależnieniowych zachowań, myśli i uczuć

Liczba pozytywnych odpowiedzi	procent
1-9	5
10-19	27
20-29	30
30-40	38

W powyższym kwestionariuszu 95 procent ludzi współuzależnionych seksualnie udzieliło dziesięciu lub więcej pozytywnych odpowiedzi, 63 procent z nich udzieliło dwudziestu lub więcej pozytywnych odpowiedzi, a 33 procent udzieliło trzydziestu i więcej pozytywnych odpowiedzi.

Jeśli więc twój wynik przekroczył 10, jesteś jak 95 procent współuzależnionych. Jeśli twój wynik przekroczył 20 — jesteś jak 63 procent współuzależnionych, a jeśli wyniósł ponad 30 — jesteś jak 33 procent współuzależnionych. Im wyższy wynik, identyfikujesz się z tym większym spektrum chorych zachowań, myśli i uczuć. Celem tej inwentury jest zachęcić cię do zastanowienia nad własnym życiem. Jeśli chcesz, możesz też zajrzeć z powrotem do tablicy 15 na stronie 205, gdzie współuzależnione zachowania zgrupowane są w dziewięć cech charakteryzujących współuzależnionych. W których z nich mieszczą się twoje pozytywne odpowiedzi?

4. Kwestionariusz konsekwencji seksualnego współuzależn ien ia

Niektóre konsekwencje współuzależnienia zamieszczamy poniżej. Sprawdź, które z odnoszących się do ciebie są wynikiem współuzależnienia.

Konsekwencje emocjonalne

1. Próby samobójcze
2. Uczucia i myśli samobójcze
3. Uczucia mordercze lub myśli o zabójstwie
4. Skrajna rozpacz
5. Daremne wysiłki kontrolowania seksualnych zachowań partnera
6. Poczucie wewnętrznego rozdwojenia (prowadzenie podwójnego — oficjalnego i ukrytego — życia)
7. Emocjonalna labilność (depresja, urojenia, obawa przed utratą władz umysłowych)
8. Utrata kontaktu z rzeczywistością
9. Utrata szacunku do samego siebie
10. Utrata celu w życiu
11. Postępowanie wbrew swojemu systemowi wartości i przekonaniom
12. Silne poczucie winy i wstydu
13. Silne poczucie izolacji i osamotnienia
14. Silne lęki przed przyszłością
15. Wypalenie emocjonalne
16. Utrata kontaktu ze swoją seksualnością (aseksualny lub seksualny wstyd)
17. Inne konsekwencje emocjonalne — wymień:

Konsekwencje fizyczne

18. Choroby weneryczne
19. AIDS lub kompleks zawiązany z AIDS
20. Ryzykowanie niechcianej ciąży z powodu niestosowania lub nieodpowiedniego stosowania antykoncepcji (u siebie lub partnera)
21. Niechciane ciąże (u siebie lub partnerki)

22. Aborcje (u siebie lub partnerki)
23. Obrażenia genitaliów, piersi czy jąder
24. Duże wahania wagi ciała
25. Problemy zdrowotne (np. wrzód żołądka, nadciśnienie)
26. Zaburzenia snu (np. bezsenność, senność)
27. Doznawanie gwałtów
28. Nadużycia popełnianie na sobie (np. cięcie się, przypalanie, rozdrapywanie)
29. Doznawanie fizycznych nadużyć z czyjejś strony
30. Wchodzenie w degradujące lub niebezpieczne sytuacje
31. Powodowanie wypadków drogowych lub innych
32. Fizyczne wyczerpanie
33. Inne fizyczne konsekwencje — wymień:

Konsekwencje duchowe

34. Wyraźne poczucie duchowej pustki
35. Poczucie odłączenia od siebie i wyobcowania ze świata
36. Poczucie opuszczenia przez Boga lub Siłę Wyższą
37. Złość na Boga lub Siłę Wyższą
38. Utrata wiary w jakąkolwiek duchowość
39. Inne konsekwencje duchowe — wymień:

Konsekwencje w dziedzinie stałego związku i rodziny

40. Poczucie osamotnienia w rodzinie lub wyizolowanie z niej
41. Utrata partnera lub współmałżonka
42. Rosnące problemy małżeńskie
43. Narażanie swojej rodziny na niebezpieczeństwo
44. Utrata szacunku w oczach najbliższych
45. Rosnące problemy z własnymi dziećmi
46. Utrata wsparcia ze strony rodziny pierwotnej
47. Utrata rodziny pierwotnej
48. Inne konsekwencje w dziedzinie stałego związku — wymień:

Konsekwencje w dziedzinie nauki i pracy

49. Spadek produktywności w pracy
50. Zwolnienie z zajmowanego stanowiska
51. Utrata szacunku współpracowników
52. Utrata możliwości realizowania się we własnym zawodzie
53. Niezaliczone egzaminy lub powtarzanie klasy
54. Porzucenie nauki w szkole
55. Zaprzepaszczenie szans nauki
56. Inne konsekwencje w dziedzinie pracy i nauki — wymień:

Inne konsekwencje

57. Utrata znaczących przyjaźni
58. Zanik zainteresowania swoimi zamiłowaniami
59. Sprawy sądowe i konflikty prawne z powodu własnych seksualnych zachowań
60. Długi i bankructwa
61. Zagrożenie aresztowaniem z powodu swoich seksualnych zachowań
62. Inne konsekwencje — wymień:

Wypisz dziesięć przykładów swojej bezsilności (utraty kontroli) z powodu seksualnego współuzależnienia.

1...

2...

3...

4...

5...

6...

7...

8...

9...

10...

Wypisz dziesięć przykładów niekierowania własnym życiem z powodu seksualnego współuzależnienia.

1...

2...

3...

4...

5...

6...

7...

8...

9...

10...

Załącznik B

Wybrane informacje

Przeprowadzone przez nas ankiety zaowocowały wielką liczbą danych i trzeba będzie lat, by je wszystkie do końca przeanalizować. Będziemy w literaturze fachowej na bieżąco publikować te odkrycia. Wybrane aspekty naszych badań zostały ostatnio przedstawione w książce autorstwa Anne L. Horton i in. ***The Incest Perpetrator: A Family Member No One Wants to Treat**** (Newbury Park, CA: Sage 1990) oraz w artykułach zamieszczanych w Amerykańskim Biuletynie Psychiatrii Zapobiegawczej i Neurologii, a także w innych akademickich publikacjach. Stale uwspółcześnianą bibliografię na temat prowadzonych badań można otrzymać od autora, pisząc na adres: Program for Sexual Dependency and Sexual Trauma, Del Amo Hospital, 23700 Camino Del Sol, Torrance, Kalifornia 90505.

Mimo że w książce przeznaczonej dla ogółu nie sposób zamieścić wszystkich informacji, jakimi dysponujemy, chcemy uwypuklić tu niektóre nasze odkrycia. Wybraliśmy w tym celu parę zestawów danych jako dodatkowy materiał potwierdzający opisy zawarte w książce.

Jedno z pytań natury ogólnej, jakie najczęściej pada, dotyczy zachowań czynnych erotomanów pod względem ich rodzaju oraz częstotliwości. W rozdziale drugim podaliśmy pewne dane zebrane z ogólnego kwestionariusza, w którym zdrowiejący erotomani mówili o swoich zachowaniach w kategoriach zarówno ich natężenia, jak i częstości. Zmodyfikowana wersja tego kwestionariusza znajduje się w Załączniku A. W tabeli 1 podajemy pełne zestawienie zebranych w nim wyników, zawierające dla każdego z zachowań odsetek ogólnej liczby erotomanów angażujących się w nie, wskaźnik natężenia/częstotliwości WNC (0 - 5) oraz standardowy wskaźnik dewiacji SWD (0-5) u grupy porównawczej. Pisząc na podany wyżej adres

* Sprawca kazirodztwa — członek rodziny, którego nikt nie chce leczyć.

(Program for Sexual Dependency), klinicyści mogą uzyskać dokładne analizy porównujące wskaźniki erotomanów z nieuzależnioną grupą kontrolną.

Innym ważnym odkryciem, jakie opisaliśmy w książce, jest fakt, że erotomani i ludzie seksualnie współuzależnieni wywodzą się z rodzin „sztywnych" (wykorzystujących, bezwzględnie wymagających i nieczułych) oraz rozbitych (rodzice rozwiedzeni lub rodzina niepełna od początku). Stosowaliśmy metodę FACES III autorstwa Davida Olsona i jego współpracowników z Family Social Science Department of the University of Minnesota, która ujmuje rodzinę w sposób całościowy. (Patrz: Hamilton McCubbin & David Olson, ***The Family***, Sage Publications, 1988). Ponieważ z zebranych ankiet wynikają ważne wnioski, w tabelach 2 i 3 załączamy zestawienie danych na temat rodziny pierwotnej erotomanów, które są zbyt kompleksowe, by dały się wkomponować w tekst. Nie braliśmy tu pod uwagę informacji od ludzi w początkowych fazach zdrowienia, zakładając większą jasność percepcji u osób o zaawansowanej trzeźwości — 204 erotomanów i 48 współuzależnionych.

Podobnie w przypadku badania nadużyć z dzieciństwa przyjęliśmy założenie, że zaawansowani mają większą ich świadomość. Tabela 4 zestawia raporty o wykorzystaniach złożone przez 277 osób o najdłuższym stażu trzeźwości w badanej przez nas grupie. Raporty te również zawierają dla każdego z uzależnionych zachowań odsetek ogólnej liczby erotomanów angażujących się w nie, wskaźnik (0 - 5) natężenia/częstotliwości WNC oraz standardowy wskaźnik dewiacji SWD (0 - 5) u grupy porównawczej. Tabela 4 koresponduje z kwestionariuszem nadużyć zamieszczonym w Załączniku A.

Tabela 5 ustawia badaną przez nas grupę uzależnionych od seksu w odniesieniu do dziewięciu obszarów demograficzno-socjologicznych, z jakich się wywodzą. Łatwo daje się zauważyć, że nasi respondenci byli w większości biali i dobrze wykształceni. Jak wspomnieliśmy w tekście, ta sama prawidłowość uwidoczniła się we wczesnych latach AA; alkoholicy, którzy pierwsi byli zdolni przyjąć pomoc, również byli ludźmi wybijającymi się ponad przeciętną pod względem edukacji i zamożności.

1. Rodzaje seksualnych zachowań u erotomanów według wskaźnika ich natężenia/częstotliwości w porównaniu ze standardowym wskaźnikiem dewiacji

	I W ZACHOWANIA	erotomani (N = 752)			erotomanki (N = 180)			łącznie (N' = 932)		
		%	WNC	SWD	%	WNC	SWD	%	WNC	SWD
1.	Ciągłe myśli seksualne i/lub obsesja seksu	97	4,2	0,78	92	4,0	0,88	96	4,2	0,80
2.	Fantazjowanie na temat przeszłych lub przyszłych doświadczeń seksualnych	93	3,8	0,86	90	3,8	0,86	92	3,8	0,86
3.	Poświęcanie czasu na przygotowania do seksualnego epizodu (np. nakładanie makijażu, strojenie się, słuchanie muzyki pobudzającej erotomana)	59	3,1	0,95	74	3,7	0,98	62	3,3	0,98
4.	Nieodpowiedzialność i zaniedbywanie obowiązków (np. pracy, rodziny, własnego zdrowia) z powodu przygotowań do seksualnego epizodu	74	3,3	0,92	74	3,5	1,03	74	3,4	0,94
5.	Przekonanie, że seks jest miłością	63	3,7	1,11	77	4,0	1,09	65	3,8	1,12
6.	Przekonanie, że twoje seksualne potrzeby czynią cię innym niż reszta ludzi	68	3,7	0,99	65	3,8	1,10	67	3,7	1,01
7.	Przekonanie, że następnym razem wszystko będzie inaczej (np. następnym razem znajdę sobie odpowiedniego kochanka/kochankę)	64	3,5	1,05	73	4,0	1,04	66	3,6	1,06
8.	Przekonanie, że jeśli nawiążesz z kimś stosunki seksualne, będziesz mieć nad nim władzę	51	3,4	1,10	74	3,8	1,07	55	3,5	1,11
9.	Odczuwanie potrzeby seksu, aby poprzez to poczuć się ze sobą dobrze	77	4,0	0,90	81	3,9	1,02	78	4,0	0,92
10	Tłumienie własnych pożądań i seksualnych uczuć lub zaprzeczanie im	67	3,3	1,01	73	3,6	1,02	68	3,3	1,02
11.	Występowanie w fałszywej roli (np „niewinnej dziewicy", „skrzywdzonego chłopca", „opiekunki" czy „intelektualisty") jako element rytuału uwodzenia	45	3,5	1,06	59	3,6	1,07	48	3,5	1,06
12.	Racjonalizowanie konsekwencji seksualnego nałogu lub zaprzeczanie im (np. „wszyscy to robią" lub „mam tylko nieco większe potrzeby niż inni")	77	3,8	0,95	73	3,9	1,01	77	3,6	0,96
13.	Zakłamane myślenie i złudzenia (np. onanizuję się tylko po to, by lepiej spać; wchodzę w związki po to, by się twórczo zrealizować)	71	3,7	0,95	59	3,7	1,10	69	3,7	0,98
14.	Kontakty seksualne bez wstępnej ochoty na seks, zamiaru lub odczuwania w nim przyjemności	70	3,2	0,97	84	3,6	0,99	73	3,3	0,99
15.	Przekonanie, że kontakt musi skończyć się seksem, skoro w wyniku twoich rytuałów ktoś odwzajemni! zainteresowane	60	3,3	1,07	79	3,7	1,07	64	3,4	1,08
16.	Depresja i/lub uczucie beznadziejności i braku własnej wartości po seksualnym akcie	84	4,1	1,00	88	4,1	1,01	85	4,1	1,00

17.	Lęki, rozpacz i brak chęci do życia w okresach abstynencji „w zaparte"	73	3,8	0,99	66	3,8	1,02	72	3,8	0,99
18	Utrzymywanie płynnego rozkładu zajęć i unikanie stałych punktów dnia z obawy, żeby nie stracić jakiejś seksualnej okazji	51	3,4	1,10	57	3,5	1,12	52	3,4	1,11
19.	Używanie seksu jako sposobu otrzymania miłości	63	3,7	1,07	79	4,3	i0,95	66	3,9	1,07
20.	Masturbowanie się	93	4,2	0,94	88	3,7	1,09	91	4,1	0,99
21.	Masturbowanie seksualnego partnera/partnerki	61	3,1	1,07	64	3,2	1,03	62	3,2	1,06
22.	Masturbacja za pomocą przedmiotów	44	2,7	1,03	58	3,0	1,09	47	2,8	1,05
23.	Masturbacja aż do fizycznych zranień i infekcji	40	2,5	0,95	27	2,6	0,93	38	2,5	0,95
24.	Masturbacja w samochodzie	59	2,8	1,22	36	2,4	1,03	55	2,7	1,21
25.	Masturbacja w miejscach publicznych, jak widownia, autobus, przymierzalnia itp.	41	2,9	1,25	23	2,0	0,88	37	2,8	1,14
26.	Masturbacja za pomocą mechanicznych lub elektrycznych przyrządów	19	2,5	1,00	39	3,0	0,98	23	2,6	1,02
27.	Inne zachowania związane z masturbacją — wymień: 1 2. 3. 4 5.									
28.	Oglądanie magazynów ze zdjęciami pornograficznymi lub seksualizującymi	87	3,5	**1,08**	64	**2,8**	0,91	83	3,4	**1,08**
29.	Przechowywanie magazynów pornograficznych lub seksualizujących — w pracy, w samochodzie czy w domu	67	3,7	**1,18**	38	3,1	**1,21**	**61**	3,6	**1,20**
30.	Oglądanie pornograficznych lub seksualizujących filmów	73	3,3	**1,16**	57	2,6	0,95	70	3,2	**1,16**
31.	Kręcenie pornograficznych lub seksualizujących filmów	7	2,0	**1,22**	6	**1,6**	**0,80**	7	2,0	1,17
32.	Robienie pornograficznych lub seksualizujących zdjęć	**22**	**2,1**	1,05	23	1,9	0,77	**22**	**2,1**	1,00
33.	Odwiedzanie sex-shopów czy księgarń pornograficznych	64	3,2	**1,18**	25	**2,2**	0,87	57	3,1	**1,20**
34.	Oglądanie pornograficznych albo seksualizujących filmów lub zdjęć z dziećmi	10	2,4	**1,11**	2	1,5	0,87	9	2,3	**1,12**
35.	Oglądanie striptizów lub seksualnych pokazów w peep-show	55	2,9	**1,16**	26	2,3	1,09	50	2,8	**1,16**
36.	Seksualizowanie sobie ludzi, którzy nie pokazują swojej seksualności lub materiałów (np. ogłoszeń czy przedmiotów), które nie są seksualne	75	3,6	1,08	47	3,5	**1,06**	70	3,6	1,07
37.	Wyszukiwanie seksualnych momentów w TV, filmach czy literaturze	74	3,6	**1,01**	56	3,5	1,08	70	3,6	**1,02**
38.	Kolekcjonowanie seksualizujących lub pornograficznych materiałów	42	3,5	1,24	17	3,4	1,53	37	3,5	1,27
39.	Bycie klientem koedukacyjnych saun, gabinetów masażu erotycznego czy sekslinii o kierunkowym numerze 0-700	31	2,9	**1,21**	8	2,5	**1,20**	27	2,9	**1,21**

40.	Płacenie komuś za aktywność seksualną	47	2,7	**1,21**	7	2,5	0,93	39	2,7	1,20
41.	Aktywność seksualna przez telefon	38	2,6	**1,12**	31	2,7	1,12	36	2,7	1,12
42.	Przyjmowanie pieniędzy za aktywność seksualną	**11**	2,2	**1,18**	23	3,3	1,42	11	2,7	1,36
43.	Przyjmowanie narkotyków za aktywność seksualną	**8**	2,4	**1,18**	**21**	3,0	1,35	12	2,4	1,29
44.	Stręczycielstwo — czerpanie korzyści z aktywności seksualnej osób trzecich	4	2,4	1,33	4	3,0	1,07	4	2,5	1,31
45.	Korzystanie z usług tzw. agencji towarzyskich i „pogotowia" seksualnego	19	2,4	1,15	3	2,7	1,80	16	2,4	1,18
46.	Utrzymywanie kogoś lub załatwianie komuś czegoś, aby otrzymywać usługi seksualne	42	2,8	**1,06**	25	2,8	1,12	39	2,8	1,07
47.	Uprawianie seksu dlatego, że ktoś cię utrzymuje lub coś ci załatwia	17	2,6	1,04	53	3,5	1,20	24	3,0	1,19
48.	Inne zachowania związane z płatnym seksem — wymień: 1. 2. 3. 4. 5.									
49.	Utrzymywanie wielu seksualnych relacji jednocześnie	40	3,1	**1,22**	65	3,1	1,29	45	3,1	1,24
50.	Ciąg realizowanych związków następujących jeden po drugim	42	3,5	1,14	66	4,0	1,05	47	3,6	1,14
51.	Jednorazówki	64	3,2	1,25	71	3,2	1,30	65	3,2	1,26
52.	Romanse pozamałżeńskie lub obok stałego związku	57	3,1	1,29	73	3,3	1,25	60	3,2	1,28
53.	Uprawianie seksu z nieznajomymi	49	3,6	1,29	44	3,1	1,29	48	3,5	1,30
54.	Zamienianie się partnerami	10	2,2	1,02	20	2,2	1,10	12	2,2	1,05
55.	Nakłanianie własnego partnera do seksu z kimś innym	17	2,2	1,02	24	2,4	1,14	18	2,2	1,06
56.	Uwodzenie kogoś, by mieć nad nim przewagę lub władzę	37	3,3	1,11	63	4,0	1,01	42	3,5	1,12
57.	Angażowanie się w grupowy seks	29	2,4	1,05	31	2,3	1,14	29	2,4	1,07
58.	Szukanie seksualnego partnera poprzez biura matrymonialne, kluby dla samotnych, dyskoteki, bary czy sanatoria	27	3,2	1,07	38	3,3	1,18	29	3,2	1,10
59.	Krążenie w poszukiwaniu seksu po plażach, parkach, parkingach lub na basenach	48	3,7	1,15	22	3,2	1,18	43	3,6	1,16
60.	Uczestnictwo w ruchu nudystów w celach seksualnych	3	2,3	1,09	2	3,7	1,89	3	2,5	1,27
61.	Korzystanie z rubryk towarzyskich w poszukiwaniu seksualnego partnera	17	2,4	1,13	12	3,1	1,34	16	2,5	1,18
62.	Uprawianie seksu niezgodnie ze swoją orientacją seksualną, aby przeżyć nowy rodzaj „haju" lub „kopa"	26	2,7	1,15	33	2,8	1,24	27	2,7	1,17
63.	Zamieszczanie ogłoszeń — i/lub odpowiadanie na nie — w rubrykach towarzystkich, by znaleźć partnera do seksu	10	2,0	0,94	4	2,8	1,60	9	2,0	1,04
64.	Obnażanie się z samochodu	21	2,9	1,33	21	2,2	0,97	21	2,8	1,30
65.	Obnażanie się ze sceny lub na czyjeś zamówienie	3	2,3	1,26	11	2,6	1,39	5	2,4	1,33

66.	Obnażanie się w miejscach publicznych, jak parki, ulice, boiska	20	3,0	**1,22**	8	2,7	1,19	**18**	3,0	**1,22**
67.	Obnażanie się z okien mieszkania lub domu	23	2,7	1,19	23	3,0	1,14	23	2,7	1,19
68.	Obnażanie się do domowych fotografii lub filmów wideo	14	**2,1**	0,97	**21**	**2,1**	**1,12**	15	**2,1**	**1,01**
69.	Obnażanie się poprzez odpowiednio dobrany lub spreparowany ubiór	27	2,9	1,13	47	3,5	**1,10**	31	3,1	1,15
70.	Obnażanie się poprzez zachowania seksualne lub przebieranie się w miejscach publicznych czy półpublicznych	23	3,0	1,09	23	2,7	**1,22**	23	2,9	1,13
71.	Obnażanie się w łaźniach, saunach, szatniach czy publicznych toaletach	20	3,2	**1,26**	8	2,5	**0,81**	**18**	3,1	1,24
72.	Podglądanie ludzi przez okna ich domów czy mieszkań	46	2,6	**1,01**	13	2,2	0,94	40	2,5	**1,01**
73.	Używanie lornetek lub lunet w celu podglądania innych	27	2,5	1,05	3	**1,8**	0,40	**22**	2,5	1,05
74.	Chowanie się w upatrzonych miejscach (np. w boksie toalety lub pod czyimś łóżkiem), aby móc podglądać lub podsłuchiwać	17	2,4	1,04	5	2,0	0,94	14	2,4	1,04
75.	Wypytywanie osób obcych lub znajomych o intymne szczegóły ich pożycia	23	2,6	**0,88**	**16**	3,2	1,09	22	2,7	0,94
76.	Seksualizowanie sobie ludzi widzianych w otwartych miejscach publicznych	76	4,1	0,97	53	3,8	**1,10**	71	4,0	0,99
77.	Seksualizowanie sobie ludzi widzianych na plażach nudystów, w szpitalach, szatniach, toaletach, łaźniach itp.	43	3,6	1,13	36	3,4	**1,00**	42	3,6	**1,11**
78.	Obmacywanie lub dotykanie innych w niewłaściwy sposób	41	2,7	1,04	26	2,6	1,10	38	2,7	1,05
79	Opowiadanie sprośnych historii czy używanie lubieżnych określeń w nieodpowiednich miejscach i sytuacjach	34	2,9	0,94	41	3,4	1,13	35	3,0	1,00
80.	Wplatanie w rozmowy szczegółów seksualnych lub sprośnych kawałów	57	3,2	1,01	59	3,5	1,04	58	3,3	1,02
81	Uwodzenie lub flirtowanie w celu przyciągnięcia uwagi innych	53	3,5	1,02	76	3,8	0,97	57	3,6	1,02
82.	Intruzywne seksualnie telefony do ludzi	21	2,5	1,21	15	2,9	1,26	20	2,6	1,22
83.	Czynienie wobec innych nieprzyzwoitych seksualnie propozycji lub gestów	38	2,9	0,98	33	3,0	1,11	37	2,9	1,00
84.	Intruzywne dotykanie ludzi niby przypadkiem i udawanie, że to się nie zdarzyło	33	2,5	0,98	24	2,7	0,93	31	2,5	0,97
85.	Wymuszanie lub wchodzenie w seksualną aktywność z dzieckiem spoza własnej rodziny	9	1,8	0,98	3	1,5	0,50	8	1,8	0,95
86.	Wymuszanie seksualnej aktywności na współmałżonku lub partnerze	25	2,6	1,18	15	2,4	0,87	23	2,6	1,15
87.	Wymuszanie lub wchodzenie w seksualną aktywność z kimś z rodziny (np. bratem, siostrą, przysposobionym dzieckiem, kuzynem itp.)	13	2,1	1,11	8	1,9	1,12	12	2,0	1,11
88.	Wymuszanie seksualnej aktywności na kimś znajomym	16	2,1	0,96	11	2,4	1,22	15	2,1	1,01
89.	Wymuszanie seksualnej aktywności na kimś nieznanym	10	2,2	1,09	4	2,4	1,18	8	2,2	1,10

90	Angażowanie się w seks z osobami niepełnoletnimi	22	2,1	0,94	11	2,3	1,24	20	2,1	0,98
91.	Narażanie dzieci na widok własnej aktywności seksualnej lub nagości (np. uprawianie seksu przy otwartych drzwiach, chodzenie po domu w zbyt skąpym ubiorze itp.)	10	2,4	1,04	16	2,3	1,01	U	2,4	1,04
92	Przekazywanie dzieciom nieodpowiednich dla nich informacji seksualnych	7	2,4	1,02	8	2,3	1,10	7	2,4	1,04
93.	Przekazywanie seksualnej władzy nad sobą innym i/lub wchodzenie w rolę ofiary	24	2,9	1,14	52	3,5	1,29	29	3,1	1,22
94.	Wykorzystywanie zawodowej lub społecznej pozycji władzy do nawiązywania stosunków seksualnych (np. duchowny z parafianinem, terapeuta z klientem, pracodawca z pracownikiem, itd.)	20	2,5	1,18	11	2,5	1,27	18	2,5	1,19
95	Podawanie komuś narkotyków lub substancji chemicznych, by wymusić na nim seksualną aktywność	9	2,6	1,07	2	2,8	1,30	8	2,6	1,09
96.	Namawianie do wypicia alkoholu, by osiągnąć seksualną korzyść	29	2,7	1,07	16	3,4	1,35	27	2,8	1,13
97.	Przefoieractwo (identyfikowanie się ze swoją płcią, lecz ubieranie się tak »ák płeć przeciwna)	20	2,4	1,20	5	2,4	1,34	17	2,4	1,21
98.	Ubieranie się zachowywanie jak płeć przeciwna z psychologicznym pragnieniem bycia płcią przeciwną	6	2,9	1,19	3	3,2	0,98	5	2,9	1,17
99.	Używanie seksualnych przyborów, by zwiększyć seksualną przyjemność (np. wibratora czu sztucznej waginy)	32	2,6	0,96	48	3,1	1,07	35	2,8	1,01
100	Seksualne zachowania ze zwierzętami!	27	**1,8**	0,85	19	2,0	**1,11**	25	**1,8**	0,90
101	Przyjmowanie narkotyków, by zwiększyć intensywność seksualnych przeżyć	33	3,4	**1,20**	47	3,5	**1,20**	36	3,4	**1,20**
102	Szukanie fizycznych zranień lub bólu podczas seksu, by zwiększyć czerpaną z niego przyjemność	20	2,7	**1,00**	33	**2,8**	1,14	22	**2,8**	1,04
103.	Zadawanie fizycznych zranień lub bólu podczas seksu, by zwiększyć czerpaną z mego przyjemność	14	2,6	1,05	**12**	2,4	**1,00**	14	**2,6**	1,04
104.	Zamawianie seksualnie obscenicznych rozmów telefonicznych	22	**2,6**	**1,20**	5	2,2	1,03	**18**	**2,6**	**1,20**
105.	Szukanie upokorzeń, poniżania i degradujących doświadczeń jako dodatku do seksualnej aktywności	**11**	3,4	**1,12**	14	3,4	1,05	**11**	3,4	**1,10**

Uwaca: W ounktach 24, 25, 26, 37, 38, 47, 50, 63, 71, 77, 97, 105 średnie statystyczne obliczono na podstawie danych zebranych od grupy składającej się z 500 erotomanów i 118 erotomanek — łącznie 618 uzależnionych od seksu osob.

2. *Rodzina pierwotna erotomanów*

Spójność

	Rozbita	W separacji	Złączona	O czułych więziach	suma
Chaotyczna	5 2,5%	3 1,5%	1 0,5%	0	9 4,5%
Elastyczna	8 3,9%	2 1,0%	0	0	1 4,9%
Zorganizowana	25 12,3%	3 1,5%	0	0	28 13,8%
Sztywna	139 68,1%	15 7,4%	3 1,5%	0	157 77,0%
Adaptacyjność: suma	177 86,8%	23 11,4%	1 2,0%	0 0%	

Tabela została sporządzona na podstawie danych od 204 uzależnionych od seksu, zdrowiejących osób. Ponieważ odsetki zostały zaokrąglone do części dziesiętnych, suma z rzędów i kolumn nie jest równa 100%.

3. *Rodzina pierwotna współuzależnionych*

Spójność

	Rozbita	W separacji	Złączona	O czułych więziach	suma
Chaotyczna	5 4,2%	1 2,1%	0	0	3 6,3%
Elastyczna	1 2,1%	0	0	0	1 2,1%
Zorganizowana	3 6,3%	1 2,1%	3 6,3%	0	7 14,7%
Sztywna	30 62,5%	6 12,5%	1 2,1%	0	37 77,1%
Adaptacyjność: suma	36 75,1%	8 16,7%	4 8,3%	0 0%	

Tabela została sporządzona na podstawie danych od 48 współuzależnionych od seksu, zdrowiejących osób. Ponieważ odsetki zostały zaokrąglone do części dziesiętnych, suma z rzędów i kolumn nie jest równa 100%.

4. Nadużycia doznawane w dzieciństwie przez erotomanów według wskaźnika natężenia/częstotliwości i w porównaniu ze standardowym wskaźnikiem dewiacji

RODZAJ NADUŻYCIA DOZNAWANEGO W DZIECIŃSTWIE	mężczyźni (N = 220)			kobiety (N = 55)			łącznie (N = 275)		
	%	WNC	SWD	%	WNC	SWD	%	WNC	SWD
1. Flirtowanie osoby dorosłej z tobą, seksualne aluzje z jej strony	**21**	3,5	0,94	**60**	3,8	**1,10**	23	3,7	**1,02**
2. Składanie ci seksualnych propozycji przez osobę dorosłą	**22**	2,7	1,15	51	3,4	**1,08**	**22**	3,0	**1,18**
3. Niewłaściwy sposób trzymania cię, dotykania i całowania	25	2,7	1,13	56	3,4	**1,21**	24	3,0	**1,20**
4 Obmacywanie cię przez osobę dorosłą	43	2,7	**1,28**	58	3,5	1,32	36	2,9	1,34
5. Masturbowanie cię przez osobę dorosłą	**28**	3,1	1,29	35	3,4	1,50	23	3,2	1,35
6. Seks oralny aplikowany ci przez osobę dorosłą	25	**2,6**	1,34	36	3,1	1,45	**21**	2,7	1,39
7. Wymuszanie na tobie przez osobę dorosłą zachowań seksualnych	15	2,5	**1,22**	58	2,7	1,43	19	**2,6**	1,33
8. Domowy ekshibicjonizm (niewłaściwa nagość osoby dorosłej przy tobie)	25	3,4	1,14	36	3,4	1,32	**21**	3,4	1,19
9. Przytulanie cię o charakterze seksualnym	14	3,3	0,94	33	3,3	**1,11**	14	3,3	**1,01**
10. Naśmiewanie się z twojego ciała	29	3,5	1,17	58	3,7	0,85	27	3,5	1,07
11. Używanie przy tobie seksualizująeego języka	**17**	**3,8**	**0,96**	**44**	**3,8**	**1,03**	**18**	**3,8**	**0,99**
12. Penetracja za pomocą obiektu	**11**	**2,9**	**1,00**	**22**	**3,3**	**1,49**	**10**	**3,1**	**1,20**
13. Zoofilia (zmuszanie cię do zachowań seksualnych ze zwierzętami)	**3**	**1,8**	**0,69**	**11**	**2,8**	**1,67**	**3**	**2,3**	**1,37**
14. Krytyka twojego fizycznego lub seksualnego dojrzewania	**25**	**3,3**	**1,06**	**64**	**3,7**	**1,05**	**26**	**3,5**	**1,07**
15. Inne zainteresowanie twoim seksualnym rozwojem	**13**	**3,6**	**0,94**	**44**	**3,8**	**1,04**	**15**	**3,7**	**0,99**
16. Popychanie i poszturchiwanie	**30**	**3,4**	**1,22**	**45**	**3,6**	**1,13**	26	**3,5**	**1,20**
17. Klapsy lub bicie	**45**	**3,4**	**1,09**	**62**	**3,4**	**1,33**	**38**	**3,4**	**1,16**
18. Zadrapania lub sińce	**12**	**3,6**	**1,25**	**38**	**3,5**	**1,14**	**14**	**3,6**	**1,21**
19. Oparzenia	**4**	**2,6**	**1,64**	**11**	**1,5**	**0,76**	**4**	**2,1**	**1,45**
20. Rany lub skaleczenia	**5**	**2,8**	**1,59**	**18**	**2,9**	**1,14**	**6**	**2,8**	**1,40**
21. Złamania kości lub pęknięcia	**2**	**3,0**	**1,58**	**13**	**1,7**	**0,70**	**3**	**2,2**	**1,27**
22. Uszkodzenia ogranów wewnętrznych	0	**4,0**	0	**7**	**2,3**	**0,83**	1	**2,6**	**1,02**
23. Trwałe kalectwo	1	**4,5**	**0,50**	**11**	**3,0**	**2,00**	**2**	**3,4**	**1,87**
24. Lania i chłosty	**36**	**3,4**	**1,14**	**44**	**3,1**	**1,30**	**29**	**3,3**	**1,18**
25. Nieudzielanie pomocy medycznej lub niewłaściwa pomoc	**5**	**2,9**	**1,44**	**29**	**3,3**	**1,26**	**8**	**3,1**	**1,36**
26. Ciągnięcie cię za uszy, wyrywanie włosów, szczypanie itp.	**19**	**3,5**	**1,10**	**36**	**3,7**	**1,00**	**18**	**3,5**	**1,07**
27. Głodzenie lub wmuszanie jedzenia siłą	7	**4,1**	**0,93**	**13**	**4,4**	**0,73**	**6**	**4,2**	**0,89**
28 Zaniedbanie (np kiedy ważna dla ciebie osoba była nieosiągalna emocjonalnie)	**71**	**4,3**	**0,78**	**71**	**4,5**	**0,59**	**56**	**4,3**	**0,75**

RODZAJ NADUŻYCIA DOZNAWANEGO W DZIECIŃSTWIE	mężczyźni (N = 220)			kobiety (N = 55)			łącznie (N = 275)		
	% WNC SWD			% WNC SWD			% WNC SWD		
29. Dokuczanie, złośliwości lub zastawianie pułapek	29	3,7	1,07	47	3,7	1,06	26	3,7	1,07
30. Krzyczenie na ciebie, groźby lub wrzaski	56	3,8	0,95	69	4,1	0,88	46	3,9	0,94
31. Niesprawiedliwe, nieuzasadnione lub niewspółmierne kary	36	3,5	1,09	44	3,7	1,14	30	3,5	0,93
32. Obarczanie cię okrutnymi lub poniżającymi zadaniami	13	3,8	0,91	24	3,8	0,97	12	3,8	1,19
33. Okrucieństwo i znęcanie się (np. zamykanie cię lub więzienie, zwłaszcza w ciemnościach, piwnicach, wychodkach itp.)	20	3,0	1,28	25	3,6	1,04	16	3,2	1,26
34. Opuszczenie (np. brak opieki, brak poczucia bezpieczeństwa, emocjonalny chłód)	44	3,8	1,19	47	3,8	1,17	35	3,8	1,19
35. Pozbawienie bezpiecznego dotyku	45	4,5	0,68	58	4,7	0,67	38	4,5	0,69
36. Narzucanie ubiorów przynoszących skrępowanie i wstyd	13	4,2	0,87	20	4,2	1,03	11	4,2	0,92
37. Pozbawienie prywatności i intymności	28	4,1	0,93	38	4,2	0,87	24	4,1	0,92
38. Bycie zmuszanym do ukrywania doznanych ran i bólu	11	3,2	1,46	22	3,3	1,11	11	3,2	1,36
39. Bycie zmuszanym do milczenia	30	3,9	1,27	55	3,9	1,09	27	3,9	1,22
40. Bycie zmuszanym do brania na siebie obowiązków i odpowiedzialności dorosłych	42	4,2	1,02	60	4,3	0,72	36	4,2	0,95
41. Bycie zmuszanym do patrzenia na bicie innych członków rodziny	21	3,3	1,12	36	3,5	1,36	19	3,4	1,20
42. Bycie wplątywanym w konflikty rodziców i zmuszanym do stawania po czyjejś stronie	43	3,7	1,04	36	4,0	0,74	33	3,8	1,00
43. Bycie obwinianym za problemy dorosłych lub rodziny	27	3,7	1,10	60	3,8	1,05	26	3,8	1,08

5. Kim byli ankietowani?

1. **Liczba badanej grupy:** Nasze formularze, przynajmniej częściowo, wypełniło i zwróciło nam 932 erotomanów. Byli wśród nich reprezentanci wszystkich stanów w USA i kilku prowincji Kanady.
2. **Wiek:** Przeciętna wieku naszych respondentów to czterdzieści lat. Rozpiętość wieku — pięćdziesiąt jeden lat. Najmłodsza osoba liczyła dziewiętnaście, a najstarsza — siedemdziesiąt lat.
3. **Piec:** 82 procent ankietowanych stanowili mężczyźni, a 18 procent — kobiety.
4. **Rasa:** 93 procent należało do rasy białej, 2 procent stanowili Indianie, 2 procent — Murzyni, a 3 procent zaznaczało swoją rasę w rubryce „inna".
5. **Stan cywilny:** 34 procent żyło w pojedynkę; 23 procent było rozwiedzionych, 6 procent żyło w separacji, a 41 procent w małżeństwie. Dla 13 procent ankietowanych ich obecne małżeństwo było pierwszym związkiem. 30 procent zamieszkiwało razem ze współmałżonkiem i dziećmi.
6. **Orientacja seksualna:** 63 procent miało orientację heteroseksualną, 11 procent — biseksualną, 18 procent homoseksualną, a 8 procent nie było pewne swojej prawdziwej orientacji.
7. **Postom edukacji:** Wykształcenie wyższe lub naukowe miało 8 procent, ukończoną szkolę średnią — 22 procent, zasadniczą szkolę zawodową 7 procent, liceum plus maturę 25 procent, a wykształcenie pomaturalne — 38 procent.
8. **Wyznanie:** protestantyzm — 23 procent, katolicyzm — 22 procent, judaizm — 3 procent; wiara w jakąś Siłę Wyższą — 38 procent, ateizm/agnostycyzm — 1 procent, inne — 9 procent. Niezdecydowanych było 6 procent.

Przynależność do wspólnot Anonimowych Erotomanów: 311 z naszych zaawansowanych w zdrowieniu respondentów aktywnie uczestniczyło w grupach opartych na Dwunastu Krokach AE. Spośród tych, którzy określili swoją wspólnotę macierzystą, 6 procent należało do SCA (Sexual Compulsives Anonymous), 15 procent należało do SLAA (Sex & Love Addicts Anonymous), 26 procent — SA (Sexaholics Anonymous), a 37 procent — do SAA (Sex Addicts Anonymous). Reszta uczęszczała do małych regionalnych wspólnot i grup skupionych nad zdrowieniem z erotomanii.

Przypisy

[1] W Polsce od 1993 roku rozwijają się grupy Anonimowych Erotomanów, które wzięły początek od pierwszej amerykańskiej wspólnoty — Sex & Love Addicts Anonymous — korzystają z doświadczeń wszystkich istniejących dziś amerykańskich grup: SLAA, SA, SAA, SCA. Z polskim AE można nawiązać kontakt pod adresem: Wspólnota Augustyńska AE, ul. Wołoska 82/86 m. 155, 02-586 Warszawa. (Wszystkie przypisy pochodzą od tłumacza).

[2] W SLA — pierwszej i największej wspólnocie AE — kobiety stanowią 41% uczestników.

[3] „Trzeźwość" jest tutaj używana w znaczeniu szerszym niż potoczne i odnosi się do osiągnięć jednostki w kontrolowaniu i utrzymywaniu ogólnej równowagi życiowej.

[4] Film fabularny, którego bohaterami są ludzie uzależnieni od seksu i od miłości.

[5] Zwrotem: „uruchamiać się" anonimowi erotomani określają wchodzenie w uzależnieniowe zachowania, seksualne i/lub mentalne. Na gruncie AE jest to odpowiednik angielskiego *act out* czy *acting out* i oznacza przekraczanie granic niedestrukcyjnych zachowań erotycznych.

[6] Postępować ,jak gdyby" (ang. *act as if)* jest zwrotem funkcjonującym w AE i ważnym narzędziem zdrowienia. Np. jeśli nie masz wiary, postępuj tak, jakbyś wierzył (módl się rano o trzeźwy dzień i dziękuj wieczorem za niego, jakikolwiek był); jeśli nie masz abstynencji, postępuj tak, jakbyś ją miał itd.

[7] Znany jest od niedawna związek między epinefryną — silnie uzależniającym hormonem w warunkach podawania go z zewnątrz — a zapamiętywaniem uczucia podniecenia seksualnego i związanych z nim obrazów. Z badań psychologa Jamesa L. McGaugha z Uniwersytetu Stanowego w Kalifornii w Irvine (patrz: *Preserving the Presence of the Past*, „American Psychologist", 1983, s. 161) wynika, że wspomnienia zdarzeń i przeżyć, które kojarzą się z chwilami silnego emocjonalnego pobudzenia (a śmiało można tu wymienić pobudzenie seksualne), „zaszczepiają się" w mózgu za pośrednictwem tego hormonu 0*adrenal gland hormone)* i są trudne do wymazania. Endogenna produkcja epinefryny wiąże się także z oglądaniem pornografii i uzależnia od niej. Silne, seksualnie pobudzające wspomnienia z przeszłości, ciągle, na powrót, wciskają się do wyobraźni i stymulują erotyczne podniecenie jednostki. Jeżeli do fantazji dołącza się onanizowanie, wówczas dużo mocniej, za pomocą większych dawek epinefryny, wiąże się w mózgu doświadczane pobudzenie seksualne z konkretnymi scenami w umyśle.

[8] Ang. *Overeaters Anonymous*; w Polsce — Anonimowi Żarłocy.

[9] Dziwić może brak wymienienia masturbacji jako dwunastego typu behawioralnego. Jest o niej mowa na wielu stronach tego i nie tylko tego rozdziału, a także w kwestionariuszach do diagnozy uzależniających zachowań. Wielu cytowanych erotomanów mówi, że właśnie od niej zaczynało się ich uzależnienie i nieraz przez wiele lat była to jedyna lub główna i najbardziej nieustępliwa forma nałogu. Trudno zgadywać powody, jakimi kierował się autor. Być może nie wspomina o masturbacji dlatego, że zwykle wplata się ona w każdy z wymienionych typów. Mimo to mogłaby dlatego być zachowaniem spinającym pozostałe typy w całość. Można też przypuszczać, że autor zalicza ją do pierwszego typu behawioralnego — fantazjowania, gdyż na dalszych stronach pisze: „Erotomana o tym wzorcu behawioralnym rozczarowują i zniechęcają kontakty seksualne z innymi, podczas gdy kontakty seksualne z samym sobą są nieraz skrajnie intensywne. Grupa ta najczęściej przekracza próg zranień przy masturbacji. W naszych ankietach próg zranień przy masturbacji przekraczało prawie 45 procent uzależnionych od seksu mężczyzn i 33 procent uzależnionych od seksu kobiet".

[10] *Hungry, Angry, Lonely & Tired* — tak zwany miniprogram HALT Anonimowych Alkoholików, którzy starają się wystrzegać bycia głodnym, wściekłym, osamotnionym i zmęczonym — stanów łatwych do uśmierzenia alkoholem.

[11] Młodzieżowe i dziecięce grupy skupiające się wokół dorosłych wychowawców.

[12] Gruntowną analizę psychologiczną baśni przeprowadził Bruno Bettelheim w książce: *Cudowne i pożyteczne* — o *znaczeniach i wartościach baśni* (PIW, 1985), odkrywając mechanizmy ich twórczego oddziaływania.

[13] Lions czy Shriners, podobnie jak Rotary Club, są hermetycznymi amerykańskimi ugrupowaniami o charakterze masońskim.

[14] Ok. 15,5 stopni Celsjusza.

[15] Ang. *Posttraumatic Stress Disorder.*

[16] „Raz jestem rozbity, raz jestem w niebie. Moje samopoczucie zależy od ciebie".

[17] Schemat ten w nieco innym ujęciu opisuje Pia Mellody w książce: *Toksyczna miłość* (Santorski & Co.) Dzieląc uzależnionych od seksu na dwa typy: nałogowca unikania bliskości (ucieka od stałego partnera w podwójne życie) i nałogowca kochania (goni za partnerem i kontroluje go), mówi też o wymienianiu się tych wzorców.

[18] Zmowa jako jedna z dziewięciu cech współuzależnienia seksualnego omówiona jest na następnych stronach tego rozdziału.

[19] Ruch religijny leczący choroby wiarą i modlitwą.

[20] „Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet — kobiety, które ich kochają; mężczyźni, którzy nie potrafią kochać" oraz „Kobiety kochane i kobiety porzucane..." Satyryczny klimat cytowanego fragmentu nie jest możliwy do wiernego oddania w języku polskim ze względu na wyrafinowaną grę angielskich słów, jak choćby: *leaving, loving, living, learning.*

[21] Zapewne ze względu na drobne rozbieżności w angielskim brzmieniu zaadaptowanego programu autor podaje pierwotną wersję AA. W Polsce grupy Anonimowych Erotomanów opierają się na ujednoliconej adaptacji, którą przytaczam niżej, za zgodą intergrupy AE i z zastrzeżeniem, że program AE nie łączy się w żaden

sposób z treścią książki dra Carnesa. Oto Dwanaście Kroków Anonimowych Erotomanów: 1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia od seksu i od „miłości" — że przestaliśmy kierować swoim życiem. 2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie. 3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy* o 4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny. 5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów. 6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru. 7. W pokorze prosiliśmy Boga, aby usunął nasze braki. 8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim. 9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których byfo to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdly zraniłoby to ich lub innych. lOf -©wadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów. 11. Dążyliśmy, poprzez modlitwę i medytację, do coraz doskonalszej więzi z Bogiem — *jakkolwiek Go pojmujemy* — prosząc jedynie o poznawanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej pełnienia. 12. Przebudzeni duchowo dzięki tym Krokom, staraliśmy się nieść posłanie innym erotomanom i stosować te zasady we wszystkich dziedzinach swojego życia.

[22] Tom Wolfe *Ognisko próżności*, przeł. Wacław Niepokólczycki, PIW, 1996, s. 15.

[23] j.w., s. 52.

[24] Adult Children of Alcoholics — AGA, w Polsce Wspólnota DDA — Dorosłe Dzieci Alkoholików.

[25] Rubryka porad w gazecie.

[26] Patrz przypis 6.

[27] Ang.: *to reparent oneself, reparenting.*

[28] Dorosłe Dzieci Kazirodztwa (ISA — *Incest Survivors Anonymous)* — wspólnota ofiar zdrowiejących ze skutków seksualnego wykorzystania w dzieciństwie.

[29] Anonimowi Narkomani.

[30] Anonimowi Żarłocy.

[31] Dokładnie 30 grudnia 1976 w Bostonie (Cambridge) odbył się pierwszy na świecie oficjalny mityng AE (Wspólnota Sex and Love Addicts Anonymous). Jej inicjator miał w tym czasie ponad półroczny okres seksualnej abstynencji i zdrowienia z erotomanii i ponad pięć lat trzeźwości w AA. Szczegóły, chronologię zdarzeń i historię początków ruchu można znaleźć w książce *Sex & Love Addicts Anonymous* (w Polsce nosi ona tytuł *Anonimowi Erotomani).* Literatura SA i SAA nie podaje żadnych dat ani szczegółów powstania tych wspólnot. Najwcześniejsze historie osobiste, jakie zawierają, sięgają mniej więcej do początku lat osiemdziesiątych. Wspólnota SCA (Sex Compulsives Anonymous) powstała jeszcze później, lecz nie dotarłem do bliższych faktograficznych danych.

[32] Dwanaście Kroków to tylko część programu. Druga część to Dwanaście Tradycji stanowiące o przetrwaniu wspólnoty jako całości. Cały program wypracowany najpierw przez ruch AA to tzw. 12 + 12. Również w Polsce AE stara się w pełni zachowywać także Dwanaście Tradycji.

[33] W Polsce Anonimowi Erotomani rozróżniają przede wszystkim dwa pojęcia: abstynencję i trzeźwość, która jako proces postępujący — duchowo-mentalno-emo-

cjonalne wzrastanie — nie daje się zdefiniować. Precyzyjnie określają tylko zasady abstynencji seksualnej. Na podstawie własnych doświadczeń nie wątpią oni, że seks, który nie zaburza procesu zdrowienia, możliwy jest tylko w parze z partnerem w stałym i zawierzonym Sile Wyższej związku. Uczestnicy budujący związek po okresie odstawienia i wewnętrznej odbudowy wybierają taki sposób zawierzenia swojego partnerstwa Bogu, jaki odpowiada ich przekonaniom religijnym czy duchowym.

[34] W amerykańskich grupach AE mówi się: „Jak będziesz bardzo chciał się uruchomić, włóż sobie ten medal pod język; jeśli się rozpuści — droga wolna".

[35] Niemieckie słowo „stój" układa się tu z pierwszych liter angielskich słów: *hungry, angry, lonely & tired.*

[36] Opisane niżej zadanie odbierane jest przez trzeźwych anonimowych erotomanów, z którymi to konsultowałem, jako silnie uruchamiające i noszące znamię nadużycia. Istotnie może ono być sprzeczne z poczuciem siebie zdrowiejących osób i ochroną własnych granic, zalecaną zresztą powyżej w tym rozdziale — punkt 3: Poczucie siebie, akapit drugi.

[37] Wydana w Polsce pod tytułem *Bezlitosna łaska*, Warszawa 1994.

[38] Patrz przypis 15.

[39] „Nienawidzę siebie za to, że cię tak kocham, / nie mogę przestać myśleć 0 tym, co robisz. / Chcę odejść, lecz ciągle wracam do ciebie, / więc nienawidzę siebie za to, że cię tak kocham".

[40] „Jeśli miłość do ciebie jest złem, to nie chcę być dobra".

[41] „Gdy każdą w Nowej Anglii już miałeś, / a w Bostonie kuszą cię młodsze 1 lepsze, / wiesz, że nie jest za późno, gdyż przy mnie / zawsze masz miejsce, gdzie możesz powrócić".

[42] Tabela nie uwzględnia wszystkich ciężkich uzależnień.

[43] Wiele poniższych pytań można też zastosować do diagnozy nałogu „miłości" — popadania w autodestrukcję poprzez zakochanie się lub zauroczenie.

OKULTYZM MAGIA DEMONOLOGIA
ZAGROŻENIA WIARY

Autor O. Aleksander Posacki SJ
Wydawnictwo „m”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 5

O. ALEKSANDER POSACKI SJ
OKULTYZM, MAGIA, DEMONOLOGIA

Przesądy 12
Okultyzm 15
Okultyzm - próba klasyfikacji 21
Magia jako niewierność fundamentalna 23
Krótka historia magii 27
Czary 33
Problem *maleficium* 38
Magia i demonologia 46
Opętanie i egzorcyzm 62
Konieczność rozeznania duchowego 66
Spirytyzm 70
Wróżbiarstwo (poznawanie przyszłości) 77
Medycyna okultystyczna (uzdrowienia) 82
PODSUMOWANIE 90
Okultyzm jako niewierność fundamentalna 90
Niebezpieczeństwo okultyzmu (także medycyny okultystycznej 93

KONFERENCJA BISKUPÓW TOSKANII
NOTA DUSZPASTERSKA
NA TEMAT MAGII I DEMONOLOGII

WSTĘP 99
Kryteria poprawnej lektury *Noty* 101
1. „Obrzydliwy jest dla Pana każdy, kto to czyni" 104
2. Współczesne szerzenie się magii 105
3. Przyczyny zjawiska 106
4. Powaga zjawiska 107
5. *Nota* na temat magii i niektórych problemów demonologii 108
CZĘŚĆ PIERWSZA; MAGIA I JEJ FORMY
6. Obiektywne rozróżnienia między religią a magią 109
7. Możliwość wpływu magicznego myślenia na postawę religijną 112
8. Magia „biała" i magia „czarna" 114
9. Przepowiadanie przyszłości i spirytyzm 116
CZĘŚĆ DRUGA; DOKTRYNALNE ORZECZENIE KOŚCIOŁA

10. „Ja jestem Pan, Bóg wasz" 120
11. Sprzeczność między magią a wiarą 122
12. Magia jako czyn moralnie niegodziwy 125
CZĘŚĆ TRZECIA; *MALEFICIUM*, OPĘTANIE DIABELSKIE A INTERWENCJA KOŚCIOŁA
13. *Maleficium* jako fakt nie do zaakceptowania 128
14. Działanie szatana i opętanie 130
15. Wolność chrześcijanina i zwycięstwo Chrystusa 133
16. Rozeznanie i poziomy interwencji Kościoła 135
17. Egzorcyzmy 138
18. Błogosławieństwa 140
WNIOSKI; KONIECZNOŚĆ NOWEJ EWANGELIZACJI
19. Magia a nowa ewangelizacja 143
20. Nowa ewangelizacja a demonologia 145
21. Zaangażowani w działalność duszpasterską a nowa ewangelizacja 146
22. Absolutne i niezastąpione panowanie Chrystusa 148

Przedmowa

Konferencja Biskupów Toskanii (Włochy) wydała w 1994 r. *Notę duszpasterską na temat magii i demonologii.* Biskupi przedstawili w *Nocie* „na nowo" tradycję doktrynalną Kościoła na temat magii i demonologii, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji społeczno-kulturowej ich regionu. Kierowali się przy tym sytuacją społeczeństwa, w którym obserwuje się powrót do magicznych praktyk. Biskupi toskańscy stwierdzają, że „zjawisko to ma tendencję do narzucania się w życiu wspólnym i osobistym tysięcy osób, w tym także samych wiernych. Według najnowszych danych «użytkownicy magii» we Włoszech to 12 milionów osób. Zjawisko to niepokoi nas zarówno jako wskaźnik bolesnej sytuacji egzystencjalnego pobłądzenia, jak też z powodu podstaw intelektualnych i praktycznych zachowań, które owo zjawisko zakłada".

Biskupi toskańscy przytaczają doktrynalne orzeczenia Kościoła i przekazują kapłanom i ich wspólnotom wnioski duszpasterskie, których zastosowanie ma utrwalić i pogłębić nową ewangelizację.

W prezentowanej książce *Nota* znajduje się w części drugiej. W części pierwszej natomiast o. Aleksander Posacki zamieszcza wprowadzenie do *Noty.* Omawia w nim problemy okultyzmu, magii, czarów, demonologii, opętania, spirytyzmu, wróżbiarstwa i medycyny okultystycznej. Autor przeprowadza swe analizy na płaszczyźnie psychologii i nauk pokrewnych.

Uzupełnia je wnioskami teologicznymi i przedkłada naukę Kościoła w zakresie omawianych zagadnień.

Trzeba stwierdzić, że w Polsce nie obserwuje się takiego nasilenia zjawisk magii jak we Włoszech. Przenikają jednak do naszego kraju z Zachodu różne ruchy pseudoreligijne, mieszczące w sobie „wschodnią religijność", a więc elementy pochodzenia hinduistycznego, buddyjskiego i taoistycznego. Do tego dochodzą elementy gnozy, neognozy, ezoteryzmu, astrologii, magii, okultyzmu, spirytyzmu, teozofii i antropozofii. Łączą się z tym zachodnie psychotechniki i praktyki okultystyczne.

Główny nurt „nowej religijności" stanowi ruch „Nowa Era" (New Age). Jest on niejednolity w swych założeniach i praktykach, ale mieni się obecnie najbardziej znaczącym wyznacznikiem ruchów pseudoreligijnych. Do New Age odwołują się na Zachodzie - w różnej mierze - rozmaite ruchy i grupy. W Polsce natomiast działają niektóre z nich: Zachodni Zakon Sufi, Subud, Stowarzyszenie Chrześcijańskiej Nauki i Szkoła Złotego Różokrzyża. Działają też młodzieżowe grupy satanistyczne, chociaż nie są one zorganizowane w stowarzyszenie czy ruch. Astrologia, magia, horoskopy są prezentowane w różnych czasopismach i w telewizji. Jest więc pewna część społeczeństwa, zwłaszcza wśród ludzi młodych, narażona na wpływ ruchów pseudoreligijnych i sekt destrukcyjnych (Kościół Zjednoczeniowy Moona, Kościół Scjentologiczny, Hare Kryszna, satanizm).

Książka wydana przez krakowskie Wydawnictwo M jest przeto pożyteczna dla tych zagrożonych kręgów społecznych, może być również źródłem informacji dla tych, którzy pragną się uodpornić na wpływy, zwłaszcza magii i demonologii.

Wpisuje się ona w krąg pozycji, które podejmują opis nowej sytuacji zagrożeń ze strony ruchów pseudoreligijnych i zjawisk wróżbiarstwa, magii, okultyzmu i satanizmu, stanowiących „znak sprzeciwu" wobec Chrystusa i Kościoła, przekazującego Bożą prawdę.

Bp Zygmunt Pawłowicz
od 1990 r. z ramienia Episkopatu
odpowiedzialny za problem sekt w Polsce

Gdańsk, 23 kwietnia 1996 r.

ALEKSANDER POSACKI SJ

OKULTYZM
MAGIA
DEMONOLOGIA

Papież Paweł VI w słynnej konferencji z 15 listopada 1972 r. stwierdził, iż demonologia, tj. studiowanie wpływu szatana na poszczególnego człowieka, na wspólnotę ludzką, na całe społeczeństwo czy konkretne wydarzenie, jest bardzo ważnym odcinkiem nauki katolickiej do ponownego przestudiowania, co dzisiaj zostało jednak niesłusznie zaniedbane[1]. Chodzi o to, by znaleźć drogę postępowania poruszającą się pewnie między dwiema niebezpiecznymi skrajnościami: z jednej strony, między niedocenianiem istnienia szatana w świecie i jego podstępnej strategii niszczenia, a z drugiej zaś strony, pomiędzy zwalczaniem szatana bez odpowiedniego rozeznania, roztropności oraz koniecznych kościelnych zabezpieczeń prawnych. Jest to problem jednocześnie teoretyczny (nie tylko teologiczny), ale też problem praktyczny, duszpasterski. Obydwie skrajności mogą być skutkiem działania Złego. Szatan uwielbia tego, który w nic nie wierzy, jak i tego, który wierzy we wszystko. Przyciągać go będzie zarówno brak zainteresowania jego osobą u Materialisty, jak i zbytnie zainteresowanie u Maga.

Mówi o tym *Nota* biskupów włoskich już we wstępie. Jest to jakby cel wysiłku intelektualnego i duszpasterskiego, a zarazem „rdzeń teologiczny", który przewija się przez cały dokument: przywrócić równowagę w aspekcie demonologii.

[1] Por. „Zeszyty Odnowy w Duchu Świętym", 9 (1996), s. 9.

Przesądy

Większość słowników i encyklopedii definiuje przesąd jako przypisywanie niesłusznie komuś lub czemuś właściwości nadnaturalnych, jako irracjonalne przekonanie. Można nazwać przesądem przypisywanie czemuś większej lub mniejszej skuteczności działania niż ma w rzeczywistości. Przesądem byłoby na przykład przecenianie siły zła lub niedocenianie tej siły. Jedno i drugie wynikałoby z tendencyjnego pomijania faktów lub z niedoskonałości obserwacji. Wiele przesądów powstałych w łonie samej nauki zrodziło się z niedokładności obserwacji w kontekście nadużywania prawa analogii (irydologia, homeopatia). Przesądem jest również irracjonalna wiara w naukę, gnostyczny optymizm głoszący, że nie ma rzeczy niepoznawalnych i niewyjaśnialnych. Optymistyczna wiara w nieograniczony postęp nauki wynika z założenia, że człowiek może osiągnąć jakiś całkowicie obiektywny, a nawet boski punkt widzenia, do którego będzie zmierzał na zasadzie pewnej konieczności, choćby ewolucyjnej. Przesądem jest odrzucenie *możliwości istnienia duchów.* Jeśli prawdą jest, jak się twierdzi, że istnienia duchów nie można udowodnić, to nie można również tej prawdy obalić. Jest więc przesądem radykalne twierdzenie, że nie ma duchów, gdyż twierdzenie to nie ma racjonalnego uzasadnienia. Istotą wszystkich definicji przesądu jest twierdzenie czegoś lub wiara w coś, co nie ma *dostatecznego uzasadnienia.* Przesądem jest też więc przypisywanie szatanowi większej mocy od tej, jaką rzeczywiście ma, ale też nieprzypisywanie mu żadnej mocy lub wręcz - jak powiedzieliśmy w kontekście problemu istnienia duchów - upie-

ranie się przy jego nieistnieniu. Właściwie pojęta demonologia ma *dostateczne uzasadnienie racjonalne.*

Uparte odrzucanie możliwości istnienia duchów osobowych i inteligentnych poza materią jest właśnie owym *przesądem racjonalistycznym*, o którym wspominają biskupi, rodzajem racjonalistycznych czy wręcz materiałistycznych „paranoi" na punkcie duchów. Główny pogromca teologii szatana jako bytu realnie istniejącego i osobowego Herbert Haag, wyjaśniając opętanie diabelskie, powołuje się na... parapsychologię[2]. Nie są to już opinie teologiczne; nie mówimy więc już w tym przypadku o teologii. Haag jest biblistą, a badając opętanie, o którym się wypowiada (co wymaga wiedzy interdyscyplinarnej, psychologicznej, psychiatrycznej czy parapsychologicznej), powołuje się na parapsychologię lub na... przyszłość rozwoju nauki. Haag cytuje książki Balducciego, ale jak stwierdza sam rozgoryczony Balducci, prawdopodobnie wcale ich nie czytał, gdyż nie przyjmuje kryteriów naukowych przyjętych przez Balducciego, a odróżniających zjawiska opętania nie tylko od parapsychologii, ale także od psychiatrii[3]. Zaś powoływanie się na przyszłość nauki nie jest ani uczciwe, ani bezpieczne, a już na pewno jest twierdzeniem pozateologicznym, prywatną opinią, wyborem jakiegoś światopoglądu, a może nawet wyrazem pewnej mody. Cechą współczesnej demonologii jest więc arbitralność, powierzchowność i często arogancja.

Lęk przed szatanem czy złym duchem nie jest jedynie wytworem kultury chrześcijańskiej. Można go zauważyć zarówno

[2] Por. H. HAAG, *La credenza nel diavolo,* Milano 1976, w: C. BALDUCCI, *Il Diavolo,* Piemme, Casale Monteferrato 1988, s. 133-140. Por. także: H. HAAG, *Abschied vom Teufel,* Einsiedeln 1969.

[3] Por. C. BALDUCCI, dz. cyt., s. 134.

u schizofreników europejskich wyrosłych z chrześcijaństwa, jak i wśród ludów pierwotnych we wszystkich zakątkach naszej planety. Schizofrenia jednak nie jest żadną normą, jakby chcieli niektórzy, przeciwnie - jest chorobą. Tak jak lęk nie jest przejawem właściwego pojmowania orędzia chrześcijańskiego, ale raczej jego wypaczeniem. Albowiem to właśnie chrześcijaństwo przyniosło człowiekowi nie tylko wyzwolenie od strachu wobec demonów, ale również przyniosło władzę nad nimi. Mówi o tym kardynał Ratzinger, którego wypowiedź na ten temat jest cytowana w *Nocie* dwa razy[4]. Wynika to także ze struktury chrześcijańskich egzorcyzmów, które są zawsze rozkazem, a nie służalczą prośbą czy paktowaniem z demonami, jak to bywa w kultach pogańskich.

Nie chodzi o *emocjonalny strach* przed szatanem, ale o *racjonalną obawę* przed strategią złego ducha, która wiedzie do grzechu. To grzechu i jego skutków winniśmy się racjonalnie obawiać. Najgorszą bronią szatana jest nie opętanie, ale grzech, który czyni nas niewolnikami złego („Kto grzeszy, jest dzieckiem diabła" 1 J 3,8). Szatan ma swoje metody i dobrze wypracowane techniki, aby zwodzić człowieka w otchłań najcięższych grzechów. Jedną z najbardziej skutecznych *technik Szatana* jest okultyzm[5].

[4] Por. *Nota*, s. 176 i 124.

[5] A. de Lassus nazywa okultyzm religią Szatana. Ja wolałbym nazwę bardziej umiarkowaną. Jest to w wielu sytuacjach (nie zawsze) *technika Szatana*, a właściwie wiele technik w jednym powiązanym układzie (por. A. de LASSUS, *NewAge, Nowa religia?*, przeł. P. Kalina, Fulmen, Warszawa 1993, s. 71).

Okultyzm

Okultyzm można zdefiniować jako swoiste zestawienie gnozy i magii lub postaw gnostyczno-magicznych. Gnoza dotyczy wiedzy tajemnej, zaś magia konkretnej praktyki, która jest zastosowaniem owej wiedzy w konkretnych szczegółowych technikach lub rytuałach. Pojęciem pokrewnym jest termin „ezoteryzm", często utożsamiany z okultyzmem. Ezoteryzm jednak można czasami w jakiejś mierze przeciwstawić okultyzmowi, mimo pokrewieństwa obydwu pojęć. W takim zestawieniu okultyzm mógłby dotyczyć np. *przedmiotu* (wiedza, technika duchowa), a ezoteryzm wyjątkowości *podmiotu* lub zamkniętych wspólnot (pojęcie przeciwstawne do ezoteryzmu, oznaczającego w tym konkteście pewien elitaryzm, to egzoteryzm wskazujący na egalitaryzm).

Mircea Eliade, mówiąc o okultyzmie, powołuje się na definicję okultyzmu E. A. Tiryakiana[6], którą można streścić w trzech punktach:

1. Ukierunkowane celowo praktyki, techniki lub sposoby.
2. Czerpiące z Natury lub z Kosmosu (pominięty wyraźnie świat spirytystyczny, demoniczny).
3. Niedające się uchwycić naukowo, choć dają pewne rezultaty empiryczne w postaci jakiejś wiedzy lub władzy.

Można więc powiedzieć, że okultyzm jest pewnego rodzaju sztuką lub nauką wymagającą specjalistycznej wiedzy czy

[6] Por. E. A. TIRYAKIAN, *Toward the Sociology of Esoteńc Culture*, „American Journal od Sociology" 78, XI 1972, s. 498-499, w: M. ELIADE, *Okultyzm, czary, mody kulturalne*, przeł. I. Kania, Oficyna Literacka, Kraków 1992, s. 58.

umiejętności. Dla Tiryakiana, z którym - jak się wydaje - identyfikuje się Eliade, ezoteryzm byłby z kolei „systemem wierzeń filozoficzno-religijnych, u których podstawy leżą techniki okultystyczne". Innymi słowy, „ezoteryzm proponuje bogatszą metodykę poznawania Natury i Kosmosu oraz refleksję epistemologiczną i ontologiczną nad ostateczną rzeczywistością. Metodyka ta daje zasób wiedzy stanowiącej fundament dla praktyki okultystycznej"[7].

Czym jest „skrytość" okultyzmu - wiarą czy wiedzą, wiedzą tajemną, która czeka na rozjaśnienie? Nie jest potwierdzony naukowo, a więc skąd pochodzi? Z kosmosu, od świata duchów?

Okultyzm zawiera nieuczciwość intelektualną lub wiarę. Nieuczciwość intelektualną dlatego, że próbuje swoje spekulacje uzasadniać rozmaitymi, często naciąganymi hipotezami naukowymi[8]. Określenie „potwierdzone naukowo" jest dzisiaj stanowczo nadużywane, jak twierdzi znany metodolog nauki A. Chalmers[9], i jest często szyldem dla największych szalbierstw. Często ktoś, kto ma na przykład dyplom wyższej uczelni muzyka albo bibliotekarza, wypowiada się jako na-

[7] Tamże, s. 58.

[8] Zdaniem R. Guenona, wybitnego badacza zjawisk tajemnych, okultyzm (w przeciwieństwie do ezoteryzmu, tak jak go rozumie Guenon) wiąże się z poważnym ryzykiem dla zdrowia fizycznego, a nawet psychicznego; jeszcze gorsza jest jego negacja *uprzywilejowanego statusu osoby ludzkiej,* gdyż w okultyzmie człowiek „w rzeczywistości reprezentuje tylko przejściowe i przypadkowe pojawienie się prawdziwego bytu. Jest on jedynie szczególnym stanem spośród nieskończonej mnogości innych stanów tego prawdziwego bytu" (por. M. ELIADE, dz. cyt., s. 77).

[9] Por. A. CHALMERS, *Czym jest to, co zwiemy nauką,* przeł. A. Chmielewski, Siedmioróg, Wrocław 1993, s. 16 nn.

ukowiec w sprawach astrologii czy parapsychologii. Istnieje wielki zamęt w tym względzie.

Tymczasem okultyzm jest „sztuką sięgania w niewidzialny świat", jak mówią L. S. i C. C. de Camp[10], lub też, jak stwierdza J. B. Rhine, „okultyzm to filozofowanie o rzeczach ukrylyeh"[11]. Na ile jest więc tu coś „ukryte", a na ile „jawne"? Na ile jest niezbadaną tajemnicą, która nawet nie może być zbadana, a na ile nauką, która może przedstawić dowody pewności swojej wiedzy? Tenże parapsycholog, J. B. Rhine, twierdzi z podejrzaną pewnością, iż pojęcie okultyzmu jest dzisiaj przestarzałe[12]. To prawda, że wiele zjawisk klasyfikowanych od dawna jako okultystyczne, staje się dzisiaj przedmiotem coraz częściej naukowych badań. Nie rozgrzesza to jednak do końca nauki (można przecież metodycznie uprawiać rozmaite grzechy i wchodzić na obszary etycznie niedozwolone), ani też nie daje ostatecznej pewności, gdyż jak dotychczas, pewność nauk parapsychologicznych jest doprawdy dosyć mizerna[13].

Jeden z prekursorów parapsychologii, Richet, zdefiniował metapsychikę (poprzedniczkę parapsychologii) jako naukę o nieznanych drganiach. Aby chociaż trochę oswoić nieznane, wprowadza się jakąś nową fizykę bazującą na bliżej nieokreślo-

[10] Por. L. S. de CAMP, C. C. de CAMP, *Duchy, gwiazdy i czaty,* przeł. W. Niepokólczycki, PWN, Warszawa 1970, s. 234.

[11] J. B. RHINE, *Occultism,* w: *The Encyclopaedia Americana,* New York, Chicago, Washington 1963, t. XX, s. 609.

[12] Tamże, s. 609-610.

[13] Por. Ch. T. TART, *Przedmowa* do: I. SWANN, *Ponad umysł i zmysły,* przeł. E. Szydłowska, Limbus, Bydgoszcz 1994, s. 19-24. Por. także prace naukowe - na najwyższym poziomie - krytyczne wobec parapsychologii: J. TAYLOR, *Nauka i zjawiska nadnaturalne,* przeł. A. Tanalska-Dulęba, PIW, Warszawa 1990; M. GARDNER, *Einstein i parapsychologia,* Pandora, Łódź 1994.

nych wibracjach, drganiach, fluidach czy emanacjach. Parapsychologia, tak jak wcześniej metapsychika, bardzo często w swoich spekulacjach nadużywa *prawa analogii*, czerpiąc wzorce ze „starej magii". Człowiek podobno ma w sobie „magnetyzm" i może emitować lub przyjmować złe lub dobre „wibracje", tworząc z rozmaitych przedmiotów magnetyczne talizmany, przechowujące rzekomo „energie kosmiczne", których człowiek miałby być przekaźnikiem. Dzisiaj coraz bardziej, także w Polsce, powraca „magia amuletów i talizmanów", których rzekoma moc jest *niezależna* od subiektywnej i *etycznej* postawy człowieka. „Magia amuletów i talizmanów" wchodzi pod pojęciem pseudonaukowego „magnetyzowania" lub „energetyzowania" przedmiotów. Amulet lub talizman staje się przy tej okazji jakby *fetyszem*, któremu oddaje się cześć jakby niezależnie od Boga lub jako części Boga-Energii[14].

Nie wystarczy powoływać się na tzw. wielkich myślicieli starożytności, gdyż oni również mówili rzeczy niesprawdzone, a czasem zupełnie absurdalne. Paracelsus, uważany za ojca magicznej medycyny o dźwięcznej nazwie „homeopatia" *(similia similibus*, „podobne leczy się podobnym"), podaje w swojej *Archidoxis magica* recepturę maści, która goi rany na odległość i tzw. maści mieczowej, którą wystarczy smarować miecz, aby wygoić rany nim zadane. Wychodząc z podobnych założeń, starożytni Grecy byli przekonani, że jeśli chory na żółtaczkę *popatrzy* na ptaka o nazwie bekas morski, który ma oczy koloru żółtego, to może wyzdrowieć. Popierał ów pogląd także wielki Plutarch, który twierdził, że natura i budowa tego ptaka jest taka, że wyciąga on na zewnątrz i przechwytuje cho-

[14] Zob. dalej s. 86n.

robę, która wypływa jak potok poprzez *spojrzenie.* Wszelkiego rodzaju medycyna magiczna czy okultystyczna przywiązuje ogromną wagę do tego rodzaju zupełnie niesprawdzonych (a czasami i niesprawdzalnych) założeń „homeopatycznych".

Tak więc okultyzm, jeśli nie jest nauką, to czym jest? Jest rodzajem *wiaty* bazującej na systemie wielu sprawdzonych i niesprawdzonych wierzeń, powiązanych często arbitralnie w jakiś całościowy system rywalizujący zwykle z całościową wizją chrześcijaństwa. Okultyzm mówi zresztą czasem kokieteryjnie o tajemnicach, próbując ową tajemniczością, podsycaną niekiedy sztucznie i przebiegle, zaintrygować współczesnego człowieka. Są to jednak bardziej *sekrety* niż *tajemnice.* To, co *ukryte (occultus*), to nie odkryte w danym momencie „sekretne połączenia", ukryte „więzy analogii i sympatii", które pozostałą jednak po prostu nieznanymi, rzekomymi prawami Natury. Nie ma bowiem w okultyzmie zgody na świętą Tajemnicę, przed którą pochyliłby on głowę i której bezbożnej penetracji zechciałby się wyrzec. Sekrety okultyzmu są jedynie „tajemnicami na chwilę", które nie tylko mogą, ale nawet muszą być wyjawione, aby człowiek mógł się rozkoszować doświadczeniem własnej boskości, w którym nie ma już żadnych niepewności utrudniających całkowite panowanie nad sytuacją.

To prawda, że wiele odkryć naukowych wyszło z magii i było z nią pierwotnie bardzo sprzężonych. Nie rozgrzesza to jednak do końca ani nauki, ani magii. Z teologicznego punktu widzenia magia może być grzechem przeciwko pierwszemu przykazaniu, a więc źródłem rozmaitych nieszczęść człowieka, nie tylko duchowych, którym nie jest w stanie zapobiec żadna nauka.

Tym bardziej że magia to często kontrnauka, która panicznie boi się jakiegokolwiek *sceptycyzmu metodologicznego,*

twierdząc, że zrujnuje on skuteczność rytuału, niszcząc decydujący o wszystkim tajemny *stan zaufania* czy *nastrój sympatii.* Jak mówił sam Bacon: „o wszystkim decyduje zaufanie".

Magia ponadto to zazwyczaj tylko pseudonauka, której według Essertiera brakuje postawy zasadniczej: podporządkowania się danym płynącym z doświadczenia. Jeżeli więc magia działa, to nie dzięki jakimś zasadom, które tu można dowolnie zmieniać, a mimo to osiągać rezultaty. O ile naukowiec podporządkowuje swą wolę w sposób zdecydowany rzeczywistym faktom, o tyle mag podporządkowuje rzeczywiste fakty w sposób dowolny swojej woli, nie różniąc się czasem w tym procederze od małego dziecka, które śni na jawie, czy od neurotyka, który snuje w wyobraźni rozmaite wcielenia własnej wszechmocy. Tym, co działa jednak jest nie tylko *wyobraźnia,* ale *grzeszna wyobraźnia.* To grzech *bycia bogiem,* pokusa *manipulacji,* która chce jednocześnie obdarzać i jednocześnie manipulować, otwiera duszę człowieka na ingerencje demoniczne i naprawdę efektywną pomoc inteligencji i mocy upadłych aniołów.

Dlatego magia może być również kontrreligią jako bluźniercze małpowanie obrzędów pierwotnie skierowanych do bóstwa, by je przebłagać, a nie zmuszać do uległości (jak uważają Jewons czy Schmidt).

Być może czas na poważną refleksję teologiczną wokół problematyki *grzechów duchowych* radykalnie odcinających człowieka od Boga; być może czas na przywrócenie i wysubtelnienie teologii *walki duchowej,* od samego początku będącej sercem doświadczenia chrześcijańskiego (miłość i walka). Czas również na przywrócenie znaczenia *rozeznania duchowego* (nie wykluczając darów charyzmatycznych), które także

jesl kluczowe dla życia chrześcijańskiego. Toczy się prawdziwy spór o *doświadczenia źródłowe.*

Okultyzm - próba klasyfikacji

- MAGIA (ukryte połączenia - ukryte oddziaływania):
  1. „biała"[15],
  2. „czarna" - *maleficium* (grzech ciężki) czynione zwykle z pomocą duchów.
- WRÓŻBIARSTWO (ukryta przyszłość).
- SPIRYTYZM (ukryta wiedza i moc - np. uzdrowicielska - rzekomych duchów zmarłych[16], w tym także wiedza o przyszłości).

Nota zalicza wróżbiarstwo i spirytyzm do magii[17], natomiast *Katechizm Kościoła Katolickiego* (odtąd KKK) stwierdza, że spirytyzm pociąga często za sobą praktyki wróżbiarskie i magiczne (§ 2117). Widać, że te rzeczywistości są z sobą powiązane niezależnie od sposobu ujęcia[18]. Można by dodać jeszcze czwarty aspekt, mianowicie:

[15] Te sprawy będą wyjaśnione dalej. Por. s. 35nn.

[16] Istnieją powody, racje teologiczne, by rzekome duchy zmarłych traktować jako duchy złe, manifestujące się w ten sposób. Por. s. 74.

[17] Por. *Nota*, s. 116n.

[18] To *powiązanie* widać już w jednym ze źródłowych cytatów z Pwt 18, 10-12: „Nie znajdzie się pośród ciebie nikt, kto przeprowadzał przez ogień swego syna lub córkę, uprawiał wróżby, gusła, przepowiednie i czary; nikt kto by uprawiał zaklęcia, pytał duchów i widma, zwracał się do umarłych. Obrzydliwy jest bowiem illa Pana każdy, kto to czyni".

- MEDYCYNA OKULTYSTYCZNA (ukryte mechanizmy leczenia) lub magiczna, także powiązana zwykle ze spirytyzmem, co zostało potępione w *Katechizmie* w aspekcie wzywania złych mocy w celu leczenia (KKK, 2117); *Nota,* s. 135, 146).

Można używać złych mocy w celu leczenia świadomie lub nieświadomie, choćby przez ignorancję lub aroganckie lekceważenie np. biblijnych zakazów. Jest to problem ignorancji zawinionej i braku koniecznej ostrożności w sprawach najwyższej wagi. Istnieje zawsze obiektywne niebezpieczeństwo niezależne od stopnia świadomości, gdyż szatan istnieje obiektywnie. Fakt, że z pomocy złych duchów skorzystano w celu leczenia i do tego nieświadomie, nie czyni leczenia z pomocą złych duchów dobrym ani tym bardziej bezpiecznym, wręcz przeciwnie.

Medycyna okultystyczna (magiczna lub spirytystyczna), niesłusznie nazywana czasem naturalną, alternatywną, holistyczną („alternatywny" jest pojęciem szerszym od „holistyczny") lub psychosomatyczną, jest zakazana w *Katechizmie* także z powodu motywacji magicznych, jak np. „chęć naturalnej władzy nad bliźnim", a zwłaszcza jeśli towarzyszy temu nieuczciwe „wykorzystywanie naiwności drugiego człowieka" (KKK, 2117), zwykle w celach zarobkowych.

Istnieją też poważniejsze motywacje (dotyczące magii jako takiej), jak „chęć panowania nad czasem, nad historią i wreszcie nad ludźmi" lub też pragnienie „zjednania sobie ukrytych mocy" (KKK, 2116). Jest tu więc pokusa samoubóstwienia (idolatría).

Wszystkie te *cztery* wymiary okultyzmu przejawiają całą gamę rozmaitych szczegółowych manifestacji zjawisk, nad-

zwyczajnych czy paranormalnych (które należy odróżnić od nadprzyrodzonych czy charyzmatycznych w sensie chrześcijańskim).

Gdy chodzi o wyjaśnienie tych nadzwyczajnych faktów (niektórzy odrzucają nawet fakty), to mamy tutaj trzy grupy hipotez wyjaśniających:

1. hipoteza oszustwa,
2. hipoteza naturalistyczna,
3. hipoteza spirytystyczna.

Przy naturalistycznym wyjaśnianiu zjawisk (niekiedy także spirytystycznych) obstają tzw. parapsychologia, wyrosła zresztą w dużej mierze ze spirytyzmu, lub psychotronika. Wszystkie trzy hipotezy wyjaśniające w jakiejś mierze mogą być prawdziwe.

Magia jako niewierność fundamentalna

Wydaje się, że centralnym pojęciem (raczej w technicznym sensie) spośród wymienionych czterech aspektów okultyzmu jest magia, która może mieć np. przyczyny spirytystyczne, gdzie przy pomocy duchów wpływa się także na - zwykle nieodłączne od magii - wróżbiarstwo czy uzdrowicielstwo. Magia bowiem zakłada pewną postawę, *postawę magiczną*, z której wypływa wszystko inne. Spirytyzm (a właściwie „satanizm", stąd mowa o demonologii) jest tym, co tak naprawdę stanowi napędową *siłę magii.*

Istnieje zasadnicza zgodność wśród naukowców w odróżnianiu magii od religii (Frazer, Dürkheim, Malinowski, Mauss i inni). W uproszczonym ujęciu filozoficzno-teologicznym re-

ligia jest *zależnością* od Boga, magia zaś bazuje na *niezależności* od Boga, a nawet na jakiejś *manipulacji* Bogiem, bóstwem lub rzeczywistością *sacrum.* Jak stwierdza religioznawca Friedrich Heiler, magia nie uznaje rzeczywistości *sacrum* w sensie respektu wobec *sacrum,* który byłby tej rzeczywistości należny: „Przedmiotem magii nigdy nie jest *sacrum.* Magia stoi ponad przedmiotem obdarzonym siłą, człowiek religijny pod nim"[19]. Widzimy tu więc radykalną *odmienność* różnych dróg. I nie tylko odmienność, ale i *przeciwstawność*[20]. Musimy się zdecydować, *wybrać.* Zaklęcia czy modlitwy? *Wołanie* do Boga czy *wywoływanie* duchów?

W teologicznej analizie zjawiska magii nie chodzi o wchodzenie w szczegóły tej rzeczywistości. Magia, mimo rozmaitości form, ma pewne zasadnicze cechy strukturalne powtarzalne w różnych kulturach i okolicznościach. Z tego punktu widzenia analiza magii przedstawiona w *Nocie* nie jest tylko analizą teologiczną. Jest także analizą filozoficzną, o ile ujmuje owe zasadnicze cechy strukturalne, zarówno podmiotów partycypujących w tej rzeczywistości, jak i obiektywnych, przedmiotowych cech rytuałów i technik magicznych. Dokument wspomina jednak o pewnych konkretnych teoriach naukowych. Ogólnie można wyróżnić trzy rodzaje interpretacji dotyczących pochodzenia magii:

1. Magia jako *irracjonalizm* (ani gnoza, ani agnostycyzm, ani wiara, ani nauka, a wszystko po trochu; niezgoda na

[19] F. HEILER, *Erscheinungsformen und Wesen der Religion,* Stuttgart 1961, s. 27.

[20] *Nota* (s. 141) wspomina *Didachć,* która zalicza magię do *drogi śmierci* w przeciwstawieniu do chrześcijańskiej *drogi życia.*

doświadczenie; nadużycie prawa analogii; łatwowierność [np. Frazer]).

2. Magia jako *niedojrzałość antropologiczna:*
   a) teorie psychoanalityczne, które tłumaczą magię chorobą lub niedojrzałością osobowości (nerwica, infantylizm [np. Freud]);
   b) teoria socjologiczna, która tłumaczy magię oczekiwaniami społecznymi i wynikającymi stąd złudzeniami poznawczymi (powszechna autosugestia, zbiorowe przesądy [np. MaussJ).
3. Magia jako *niewierność fundamentalna:* wpływ grzechu (1) i szatana (2) (interpretacja teologiczna)[21].

Niezależnie od szczegółowych teorii naukowych, o których także się tu wspomina, jak też ewentualnej zmienności tych teorii, dokument ustala słusznie owe niezmienne charakterystyki zarówno *subiektywnych* postaw magicznych, jak też *obiektywnych* elementów magicznego rytuału. Te szczegóły niewiele zmienią, jeśli wiemy, że magia jest *naturalistyczna* albo *spity tystyczna,* gdzie w pierwszym wypadku Bóg Stwórca i tak ją przekracza, zaś w drugim i przekracza, i przeciwstawia się jej. Z filozoficznego punktu widzenia mamy więc tu do czynienia z propozycją *teizmu,* tj. koncepcją Boga osobowego i transcendentnego, któremu nie zagrożą żadne naturalistyczne manipulacje w obrębie żywiołów świata, który przecież On stworzył.

[21] Magia, wedle *wizji biblijnej,* oznacza *akt apostazji* wobec Pana, jedynego Zbawiciela swego ludu (Pwt 13,6), i jawi się jako *gest buntu* przeciw Bogu i Jego słowu (1 Sm 15,23). Por. *Nota,* s. 120.

Magia jako niewierność (grzech) fundamentalna sprzężona jest z działaniem szatana *per accidens* (nie w każdym przypadku istnieje *nadzwyczajne działanie* szatana, np. opętanie[22], ale jest możliwe działanie szatana, zwłaszcza działanie pośrednie, *zwyczajne),* bo przecież chodzi o grzech przeciwko pierwszemu przykazaniu, który jest doskonałą warownią złego ducha. To jest osobny wymiar ontologiczny (a właściwie dwa wymiary ontologiczne związane ze sobą kategorią moralnego zła: grzech i szatan). Trzeba się obawiać bardziej grzechu niż szatana.

Zanim przystąpimy do krótkiego opisu historii magii jako historii *grzechu fundamentalnego,* przytoczmy od razu efekt końcowy refleksji teologicznej na ten temat, a mianowicie opinię ostatniego *Katechizmu Kościoła Katolickiego.* Wedle *Katechizmu* magia jest nie do przyjęcia z wielu powodów:

1. Z powodu wspomnianych *subiektywnych motywacji,* o których mówi *Katechizm,* takich jak: „chęć panowania nad czasem, nad historią i wreszcie nad ludźmi" lub też „pragnienie zjednania sobie ukrytych mocy" (KKK, 2116). Owezfe *cele* mogą być ukryte i do pewnego stopnia nieświadome (ignorancja zawiniona).
2. Z powodu *obiektywnej struktury rytuału,* który wiąże skuteczność (wszechmoc) wszelkich działań, także duchowych, z pominięciem dyspozycji wewnętrznych (de-

[22] Por. *Nota* (s. 151nn), która rozróżnia *działanie nadzwyczajne* szatana (mające różne stopnie, łącznie z opętaniem jako najwyższym stopniem) oraz *działanie zwyczajne* (głównie pokusa jako forma bardziej rozpowszechniona i... bardziej niebezpieczna, gdyż często niedoceniana). Por. także C. BALDUCCI, *II Diavolo,* s. 179-204.

finicja zabobonu: KKK, 2111); *bezwzględna siła bezosobowych rytuałów* pozostawia z tyłu jako zbędne wszelkie postawy subiektywne etycznie poprawne lub egzystencjalnie religijne. Mamy tutaj więc *złe środki.* Jeszcze gorzej i nie do przyjęcia intelektualnie (z filozoficznego oraz teologicznego punktu widzenia) jest wierzyć (bo to tylko wiara) w moc rytuału poza mocą, a co gorsza, poza wolą Boga.

3. Także z powyższych powodów suponuje się w magii wpływ demoniczny (taki czy inny, bezpośredni czy pośredni). Magia jest dla Ojców Kościoła demoniczna[23].
4. Magia wydaje *złe owoce*: grzeszne (bałwochwalstwo) i demoniczne (co wynika częściowo z samego grzechu bałwochwalstwa).

Krótka historia magii

Już w początkach tworzenia się Kościoła apostołowie Piotr i Paweł spotykają się z przeszkodami okultystycznymi ze strony sławnych ówczesnych magów: Szymona i Elimasa, którzy próbowali zwodzić tłumy przy pomocy swoich sztuczek. Bardzo pouczająca, choć rzadko interpretowana jest uwaga św. Pawła wobec maga Elimasa: „O, synu diabelski, pełny wszelkiej zdrady i wszelkiej przewrotności, wrogu wszelkiej sprawiedliwości, czyż nie zaprzestaniesz wykrzywiać prostych dróg Pańskich" (Dz 13,10). Jest to aluzja do *demonicznych korzeni magii.*

[23] Por. *Nota,* s. 122.

Równie pouczająca jest reakcja św. Piotra na prośbę Szymona Maga, który chciał kupić dary duchowe. Piotr potępia już sam zamiar, samo myślenie w ten sposób o darach duchowych, które można by nazwać *myśleniem magicznym* (Dz 8,9--24). Przykład Szymona Maga w interpretacji Piotra poucza nas, że każda *manipulacja* rzeczywistościami duchowymi czy świętymi jest grzechem przeciwko pierwszemu przykazaniu (por. KKK, 2117).

Oto dwie klasyczne i publiczne demonstracje przewrotności magii, a zarazem demonstracje siły Boga, który zwycięża magię. Magia nie jest więc jakimś banałem, jakimś „nic" czy wytworem jedynie ludzkich fantazji lub oszustw, ale realną siłą, którą dopiero trzeba zwyciężyć mocą jakby alternatywną, ale oczywiście większą.

Tego rodzaju zjawiska powtarzały się w historii Kościoła i były zawsze w podobny sposób bezwzględnie i radykalnie oceniane - podobnie jak czynili to św. św. Piotr i Paweł, dwa filary Kościoła wobec swoich przeciwników.

A oto kilka opinii Kościoła:

- Synod Ancyrański (Kościół Wschodni, 314 r.): potępienie tych, co wróżą, a także jakby medycyny okultystycznej lub oczyszczenia zabobonnego (fałszywe egzorcyzmy, zdejmowanie uroków);
- Synod Kartagiński (398 r.): potępienie wróżbiarstwa, czarów i zabobonów, np. przywiązujących wagę do dni feralnych (kanon 89);
- Synod w Bradze (560 - 563 r.): potępienie dualizmu manichejskiego i astrologii (kanon 7-10);
- Synod Rzymski (724 r.): potępienie wróżbitów i czarno-

księżników. To samo na innych Synodach: Laodycejskim, Agateńskim, Orleańskim, Toledańskim, Rzymskim, Elwizańskim.

Ocenia się te wszystkie manifestacje okultystyczne jako zabobon, bluźnierstwo lub demonizm. Dokumenty wyżej wymienionych synodów nie tylko je potępiają jako najwyższe zło, ale rozkazują urzędom biskupów, by w swych diecezjach badały podobne zjawiska, karając wywołujących je jako wrogów religii chrześcijańskiej. Opinia Kościoła była więc w tych sprawach prosta i bezwzględna. Czyż nie było to to samo światło Ducha Świętego, które było w sercach i umysłach św. św. Piotra i Pawia? Podobnie zresztą jak w przypadku jednogłośnej opinii Ojców Kościoła, których *intuicje duchowe {rozeznanie duchowe)* nic powinny być poddawane jakiejś arbitralnej demistyfikacji. W podobny sposób wyrażają się o okultyzmie święci: Cyprian, Jan Chryzostom, Hilary, Grzegorz z Nazjanzu, a także Tertulian i Orygenes, przede wszystkim zaś św. Augustyn[24].

Gdy chodzi o Tertuliana, to można w jego pismach, i zwłaszcza w *Apologii,* znaleźć cały repertuar zjawisk okultystycznych, który opisywali tacy znani badacze, jak np. Lombroso czy Cookes. Są tam więc stoliki wirujące, stoliki wieszczące dające odpowiedzi sensowne, uchylające rąbka tajcmnicy z zaświatów. Media, podobnie jak we współczesnej medycynie alternatywnej, przepisują ludziom zupełnie nietypowe środki, a jednak skuteczne i usuwające objawy choroby. Są tam wreszcie fantomy rozmaitych duchów wywołanych

[24] Por. św. AUGUSTYN, *Demoni e profezie. De divinatione daemonum,* Montedit, Milano 1993.

zaklęciem i podających się za duchy osób zmarłych. Zwłaszcza te ostatnie manifestacje Tertulian ocenia jako działanie szatańskie podszywające się pod duchy zmarłych *(De anima),* ostrzegając jednocześnie przed zwodzeniem tego typu, niebezpiecznym dla duszy[25]. Orygenes twierdził, że skuteczność magii jest wynikiem działania złych duchów. Podobnie uważał św. Augustyn[26].

Jesteśmy już zmęczeni arogancją niektórych teologów (będących w istocie często co najwyżej antropologami w feuerbachowskim lub heglowskim stylu) ferujących wyroki pozateologiczne i niemających często kontaktu z empiryczną rzeczywistością, a czasem ze zwyczajnym duszpasterstwem. Ojcowie Kościoła byli nie tylko wykształconymi teologami, ale i zaangażowanymi mistykami czy doświadczonymi praktykami, jak np. św. Augustyn. Ich rozprawy teologiczne to bardzo często katechezy lub dzieła polemiczne wynikające z rozpoznania istniejących *zagrożeń duchowych.*

Jak wspomnieliśmy, potępienie okultyzmu znaleźć można nie tylko w Biblii (w obydwu Testamentach), ale również u Ojców, którzy wykazują w tym względzie zadziwiającą zgodność. Intuicje duchowe Ojców Kościoła to wcale niekoniecznie jakieś tam „uwarunkowania socjologiczne", które próbowano wmówić nie tylko owym mistykom chrześcijańskim, ale samemu Jezusowi, sprowadzając ich nadzwyczajność i charyzmatyczność do swoiście pojętej normy socjologicznej dodatkowo uwarunkowanej tzw. współczesnym obrazem świata. Są to

[25] Przed podszywaniem się szatana pod duchy zmarłych ostrzega też *Rytuał Rzymski* egzorcyzmów publicznych.

[26] Por. św. AUGUSTYN, *O nauce chrześcijańskiej,* przei. J. Sulowski, PAX, Warszawa 1989, s. 87-89.

założenia pozateologiezne. Jak stwierdza kardynał Ratzinger w podobnym kontekście, profesor Haag żegna się z diabłem nie jako egzegeta, nie jako wykładowca Pisma Świętego, lecz jako człowiek dzisiejszych czasów, który istnienie szatana uważa za niemożliwe do podtrzymania. Autorytetem, na którym opierał on swój sąd, jest dzisiejszy światopogląd, a nie wyklad Pisma Świętego[27].

W 742 roku chrześcijański władca Merowingów Childeryk III ogłosił edykt potępiający zarówno praktyki magiczne, jak i pogańskie. Wymienić należy również interwencje rozmaitych papieży traktujących magię jako zjawisko złe, demoniczne i dlatego bardzo przewrotne i niebezpieczne, np. bulla papieża Jana XXII (*Super illius specula*; 1330 r.), Innocentego VIII (*Sumnis desideranters affectibus;* 1484 r.), Adriana VI *(Dudum uti nobis exposui*; 1525 r.), Sykstusa V (*Coeli et terrae;* 1585 r.). Właściwa walka Kościoła z magią została zapoczątkowana bullą Innocentego VIII w 1484 r., w której, poza potępieniem magii i wszelkich jej przejawów, papież wzywał wiernych do tępienia czarownic i czarowników.

Już w roku 1486 dwaj inkwizytorzy dominikańscy (Jakub Sprenger i Henryk Krämer) wydali w Kolonii słynny *Młot na czarównice (Maleus maleficarum).* Przełożony na wiele języków, stał się jedną z prawnych podstaw procesów o czary. Zapoczątkowało to tzw. polowanie na czarownice w Europie, którego największe natężenie przypada na okres od XV do XVIII wieku.

Młot na czarownice to dzieło tyleż logiczne, co irracjonalne. Wymaga ono hermeneutyki nie tylko psychoanalitycznej

[27] Por. *Raport o stanie wiary. Z Kardynałem Josephem Ratzingerem rozmawia Vittorio Messori,* przel. Z. Oryszyn, Wyd. Michalineum, Kraków - Warszawa - Struga 1986, s. 124.

w postaci posądzania autorów o fantazje sadomasochistyczne czy antyfeministyczne. *Maleus* ma również pewne odpowiedniki w literaturze szamanistycznej, która już z zupełnie innego powodu coraz bardziej przestaje być uważana za psychopatologię. *Maleus* składa się z trzech części: 1. Wyjaśnia, co to są czary, które zakładają trzy czynniki, takie jak: diabeł, czarownik lub czarownica, pozwolenie (dopust) Boże; 2. Analizuje metody czarów i środki przeciwstawiania się im; 3. Tłumaczy metody przesłuchiwania i osądzania czarowników i czarownic ze strony trybunałów kościelnych i cywilnych.

W tym kontekście powstaje także problem tzw. czarowników czy raczej czarownic. Istnieje dziś jednoznaczna tendencja w historiografii, którą można by nazwać wspomnianym właśnie *przesądem racjonalistycznym* czy naukowym, aby widzieć procesy czarownic jedynie przez tragiczny pryzmat niechlubnych prześladowań niewinnych osób ludzkich. Prawie jednoznacznie procesy czarownic są interpretowane jako wynik psychopatologicznych perwersji zarówno inkwizytorów, jak i ludzi, którzy przyczynili się do dręczenia czy zabijania faktycznie wielu niewinnych kobiet.

Rozmaite *przerosty* w kwestii jakiegoś zjawiska nie mogą jednak w żaden sposób podważyć ewentualnej prawdziwości jego *istoty.* Byłoby to metodologicznie nierzetelne i właśnie znamionowałoby ów wspomniany *przesąd naukowy.* Demonomania zawsze niebezpieczna, przed którą ostrzega nie tylko ten dokument kościelny, nie jest dowodem na nieistnienie demona, przeciwnie, może być dowodem na jego istnienie, gdy demon jako przebiegła istota, ukrywająca swe prawdziwe motywacje i cele, próbuje poprzez sprowokowany przez siebie demonologiczny zamęt „łapać ryby w mętnej wodzie"

spowokowanych przez siebie psychopatologicznych i moralnie nagannych przerostów.

Podobnie twierdził F. von Spee, jezuita, na którego powołuje się *Nota*, wykazujący słusznie metodologiczne nadużycia w procesach czarownic, który jednak nie odrzucał istnienia złego ducha[28]. Przeciwnie, w samych procesach widział działanie złego ducha. Zarówno brak wiary w złego ducha, lekceważenie jego działania, jak i demonomania bliska przekonaniom manichejskim są wynikiem działania złego ducha.

Nawiązując do tego faktu, *Nota* biskupów negatywnie oceniła przerosty w tym względzie, ale nie istotę rzeczy (istnienie *nmleficium*, istnienie czarowników oraz istnienie szatana)[29].

Czary

Pojęcie czarów pokrywa się zasadniczo z pojęciem magii białej i czarnej, jak sądzi B. P. Levack. Akty magii niszczycielskiej określano jako akty złe, czyli po łacinie *maleficium.* Autorów tych czynów określano wyrazami *malefici* lub *maleficae*, stosując je powszechnie w odniesieniu do czarownic w epoce średniowiecza i w okresie wczesnonowożytnym. W pojęciu *maleficium* istniały więc trzy czynniki: czarownica, l yluał i wpływ szatana. Wpływ szatana był ważniejszy od rytuału, ponieważ wystarczyło nawet „złe oko". Z teologicznego punktu widzenia można również dopuścić trzy elementy: czalownica, szatan (ważniejszy od rytuału) i dopust Boży. Pozo-

[28] Por. K. BÄSCHWITZ, *Czarownice. Dzieje procesów o czary,* przeł. T. Zabłudowski, PWN, Warszawa 1971, s. 249-250.

[29] Por. *Nota,* s. 130.

stawała trudność ustalenia relacji między Bogiem a szatanem: dlaczego Bóg dopuszcza zło; jaki jest zakres władzy szatana? W przypadku *satanizmu*, który jakby nadprogramowo pojawiał się w działaniach i rytuałach czarownic, powstawał problem *herezji* i *apostazji*. Czary były wtedy także *satanizmem*, oddawaniem czci diabłu. Te dwa typy działań, o które oskarżano czarownice, wiązały się ze sobą ściśle, gdyż wierzono powszechnie, że czarownica uzyskiwała moc niszczycielską dzięki *paktowi z diabłem*[30]. Było to uzasadnione nie tylko, czy raczej nie tyle świadectwami empirycznymi, co opiniami teologów, którzy - poczynając od IV wieku - twierdzili, że magię można uprawicie jedynie dzięki mocy demonów.

Czy średniowieczny system demonologiczny nie był nieco manichejski? Nie był w tym sensie, że dogmat o *wolności człowieka* (wolna wola) oraz o tym, że nie można *opętać duszy*, był bardzo silny[31]. Natomiast system ten był nieco manichejski w tym sensie, że zbyt wiele mocy przypisywano szatanowi (co musiały prostować niektóre sobory), pomniejszając jednocześnie wszechmoc Boga, który przywoływany mógł dać człowiekowi swoją obronę.

„Moc szatana" została rozbudowana szczególnie przez teologów protestanckich, którzy chociaż podkreślali wszechmoc Boga niekiedy bardziej od katolików, to jednak z tej samej Biblii, z której cytowali wersety o Bogu, cytowali również wersety

[30] Przekonanie, że człowiek może *paktować z diabłem*, znalazło szczególne uzasadnienie teologiczne głównie w pracach św. Augustyna. Por. św. AUGUSTYN, *O nauce chrześcijańskiej*, s. 86-93. Współczesną wersją tego zjawiska jest tzw. małżeństwo z duchami praktykowane w magii *voodoo* (Por. I. M. LEWIS, *Le religioni estatiche*, Ubaldini, Roma 1972, s. 50-51).

[31] Por. *Nota*, s. 133.

o szatanie bez odpowiednich proporcji. Odrzucenie przez protestantów autorytetu rozumu, racjonalnej teologii, uniemożliwiało jakby proporcjonalne ustawienie tego rodzaju kwestii.

W myśl scholastycznego punktu widzenia diabeł np. nie potrafił zmienić istoty rzeczy stworzonych, a mógł jedynie manipulować pewnymi przypadłościami, czyli drugorzędnymi cechami rozmaitych rzeczy należących do stworzonego świata. Nie mógł też czynić cudów, które by polegały na stwarzaniu czegoś *ex nibilo,* a więc na zmianie istoty stworzonych rzeczy lub jeszcze bardziej - na stwarzaniu nowego życia. Podobnie, jak już było wspomniane, nie mógł on *posiąść ludzkiej duszy* ani leż *kontrolować woli* w taki sposób, by nie mogła mu ona dobrowolnie odmówić[32].

Przekonanie, że czarownice zajmują się nie tylko magią, ale że czczą także diabła, zmieniło naturę tego przestępstwa nie tylko w sensie obiektywnym (herezja, apostazja), ale również w sensie subiektywnego, psychologicznego odbioru społecznego wobec tych zbrodni.

Gdy chodzi o tzw. białą magię, to oznaczała ona np. praktyki magii leczniczej, uprawianie prostych form wróżbiarstwa lub poszukiwanie zagubionych przedmiotów (różdżkarstwo), w zasadzie wyglądała niewinnie i nie zawierała w swej istocie *nmlcficium.* Ponieważ jednak z teologicznego punktu widzenia każda magia wymagała udziału diabła i pakt przedstawiano jako istotę cudów, różnica między magią czarną a magią białą była niewielka. To od strony *struktwy obiektywnej.* Zaś od strony *struktury działań* czarownika widać jasno, że różnica między magią czarną i białą łatwo się zaciera, jeśli mag np. chroni

[32] Tamze.

siebie, szkodząc innej osobie lub przenosząc chorobę na kogoś innego. Jest to jakby *manipulacja* w obrębie układu zamkniętego, gdzie sam czarownik decyduje, co jest dobre, a co złe. Na przykład „magia miłosna", chociaż wygląda na uszczęśliwianie ludzi, w praktyce może oznaczać szerzenie cudzołóstwa, a więc może jednocześnie unieszczęśliwiać kogoś innego (nie mówiąc już o samym grzechu cudzołóstwa, który jest złem samym w sobie). Niebezpieczne są również same *motywacje* także w przypadku magii białej: sukces, przyjemność, powodzenie, a więc wszystko, co działa jakby zgodnie z freudowską „zasadą przyjemności", jest dobre, to co przeciwne - jest złe.

Wszelką magię, białą (dobroczynną) i czarną (niszczycielską), można sklasyfikować jako „wysoką" lub „niską". Magia niska, jak sama nazwa wskazuje, nie wymaga żadnego wykształcenia czy jakiejś wysokiej inteligencji, ale wystarczy tutaj zwykły przekaz ustny lub nawet samodzielne eksperymenty. Ma ona charakter zwykłych „zamawiań", rzucania uroków czy innych „rytuałów szczątkowych". Do tej kategorii właśnie w większości wypadków należały *maleficia.*

Magia wysoka to typ uczonej magii, będącej sztuką spekulatywną, wymagającą długotrwałego nauczania. To ten właśnie typ magii odegrał rolę jako pewnego rodzaju matryca teoretyczna w kształtowaniu się i rozwoju przekonań dotyczących problemu czarownic w średniowiecznej Europie.

Istnieje również hipozeza Margaret Murray (w 1921 opublikowała książkę pt. *The Witch-Cult in Western Europę*), na którą powołują się często pisarze antychrześcijańscy lub feministyczni, a głosząca, że to, co pisarze kościelni nazywali czarami, to była w istocie archaiczna, przedchrześcijańska religia płodności. Jej teorię skrytykowali archeologowie, historycy i badacze

folkloru. Podważa ją również sam M. Eliade, twierdząc, że wszystko w tej teorii jest błędne i ani dokumentacje, ani metoda argumentacji nie są przekonujące[33]. Koncepcja Murray zyskała jednak zupełnie nieuzasadnioną popularność i jest cytowna przy byle okazji. Zdaniem Levacka, teoria Murray znajduje w pewnym stopniu poparcie w książce włoskiego historyka C. Ginzburga, który ustalił, że pewne liczba czarowników z włoskiej prowincji Friuli w XVI-XVII wieku rzeczywiście uprawiała zbiorowo kult płodności. Kult ten ulegał stopniowo modyfikacji pod naciskiem Inkwizycji, aby pod koniec upodobnić się do czarownictwa tak, jak je pojmowano.

Jest to jednak niejasne, czy ludzie ci pod naciskiem Inkwizycji przyznali się i uznali swoje działania za czary, czy rzeczywiście uprawiali je, traktując jako coś nieodłącznego. Jak stwierdza Levack, książka Ginzburga nie potwierdza tezy, że czarównice były pogankami konsekwentnymi w tego rodzaju czysto naturalistycznym kulcie[34]. Można pójść jeszcze dalej. Z teologicznego punktu widzenia konsekwentny *naturalizm* jest również grzechem przeciwko pierwszemu przykazaniu, podobnie jak grzech magii czy czarów.

„Nie pozwolisz żyć czarownicy" (Wj 22,17), czy jest to aktualne? Jezus pozbawił wiele grzechów owego fizycznego następstwa, jakim jest społeczna kara (śmierć przez ukamienowanie), Taki był np. grzech cudzołóstwa. Jezus odrzuca tego rodzaju karę, której grozi arbitralne nadużycie ludzkich interpretacji oraz eskalacja złych ludzkich emocji. Ale absolutnie nie pozbawią grzechów ich wagi („Idź i od tej chwili już nie grzesz"

[33] Por. M. ELIADE, dz. cyt., s. 67-68.

[34] Por. B. P. LEVACK, *Polowanie na czarownice w Europie wczesnonowożylnej*, przeł. E. Rutkowski, Ossolineum, Kraków 1991, s. 29.

J 8,11,). Wydaje się, że podobnie rzecz ma się z grzechem magii i czarów potępionych w Nowym Testamencie i również karanych, chociaż nie śmiercią, jak to widzieliśmy w reakcji św. Pawła w stosunku do maga Elimasa, który został oślepiony.

Co więcej, prześladowania wielu niewinnych pseudoczarownic absolutnie nie zmniejszają winy niektórych prawdziwych czarowników i czarownic, którzy działają także dzisiaj, zakładając nawet własne stowarzyszenia i organizacje. „Obrzydliwy jest dla Pana każdy, kto to czyni" (Pwt 18,12), stąd, jak stwierdza *Nota* biskupów, to „biblijne ostrzeżenie jest dzisiaj bardziej aktualne niż kiedykolwiek"[35]. Czarownik, okultysta lub mag to, z teologicznego punktu widzenia, *grzesznik par excellence,* to *zabójca duchowy,* którego grzechy podlegają najwyższej karze i ostatecznie wykluczają go z Królestwa Bożego, o czym wspomina nasz dokument, cytując Św. Pawła (Ga 5,20) i Apokalipsę (Ap 9,21; 18,23; 21,8; 22,15).

Problem *maleficium*

Maleficium to jest zło wyrządzone przez „oko czarownicy" lub akt w zupełności wewnętrzny, polegający np. na życzeniu śmierci. Czary to jest pewnego rodzaju proces techniczny, wymagający umiejętności. Czary można odróżnić od *maleficium* na podstawie dwóch zasad:

1. W myśl poglądów niektórych uczonych czary mogą wyrządzić szkodę lub być dobroczynne. W tym sensie jest to kategoria szersza.

[35] *Nota,* s. 104.

2. *Maleficium* zasadniczo nie wymaga użycia żadnej techniki czy przedmiotowej substancji (choć mogą i zwykle bywają używane). Także więc i z tego powodu czary są kategorią szerszą.

C. Balducci w swoich pracach demonologicznych uznaje *nmleficium* za fakt, coś istniejącego realnie, a nie tylko za stary przesąd, co właśnie byłoby przesądem, tyle że w drugą stronę *(przesądem racjonalistycznym)*[36].

Maleficium oznacza więc zjawisko *czynienia zla,* które jakaś osoba wywiera na kimś drugim, posługując *się złą intencją* (wewnętrzny akt woli), co jest czasem wzmocnione *rytuałem* przeprowadzonym przez maga, czarownika lub kogoś innego, działającego pod wpływem złej woli (a także sił zła)[37].

Wiara w magię niszczycielską (czarną magię) istnieje we wszystkich społeczeństwach prymitywnych i nie jest jedynie "wynalazkiem" chrześcijańskim. Istnieje również w tych społeczeństwach przekonanie, że magia niszczycielska jest wynikiem działania złych duchów. Odkryciem chrześcijańskim jest jedynie związanie magii niszczycielskiej z działaniem szatana jako *przeciwnika Boga.* Potwierdza to M. Eliade, wedle którego to nie Inkwizycja wymyśliła sprawy czarów, a jedynie skojarzyła czary z herezją: „To, że czarownictwo nie mogło być wynalazkiem Inkwizycji, jest oczywiste dla każdego historyka religii obznajomionego ze źródłową dokumentacją pozaeuropejską, zwłaszcza indo-tybetańską, w której odnajdujemy liczne zbieżności z tym, co działo się

[36] Por. C. BALDUCCI, dz. cyt., s. 309-338. Por. też: C. BALDUCCI, *La posscssione diabolica,* Ediz. Mediterranee, Roma 1988, s. 239-246.

[37] Por. *Nota,* s. 128.

na Zachodzie"[38]. Potwierdzeniem jest jeszcze chociażby magia *voodoo,* o której chcemy teraz opowiedzieć.

Znane są tłumaczenia oddziaływań magicznych przez sugestię. Na przykład próbowano wytłumaczyć przypadki śmierci w magii *voodoo.* Niejaki W. Cannon jest twórcą teorii mówiącej, iż powodem śmierci *voodoo* jest rzekomo intensywny i długotrwały stres psychiczny, u którego podłoża leży przekonanie, że człowiek znajduje się pod wpływem działania czarów. Taki stan ma powodować pobudzenie układu nerwowego sympatycznego (m.in. pobudzającego) przy jednoczesnym braku poczucia bezpieczeństwa oraz w zupełnej niewiedzy (np. wśród plemion tubylczych zachowujących swe wierzenia w istnienie duchów)[39]. Istnieje również hipoteza Engela, przypisująca śmierć *voodoo* gwałtownym oddziaływaniom czynników sympatycznych i parasympatycznych (m.in. relaksujących) na układ sercowo-naczyniowy. Tenże Engel jest zdania, że śmierć następuje z powodu braku nadziei w sytuacji, której nie może się zaradzić, gdyż brak jest jakiejkolwiek pomocy z zewnątrz. Natomiast B. Lex i R. Hahn sądzą, że przyczyną śmierci *voodoo* oraz skutków uzdrowień za pomocą rytuałów uzdrowicielskich jest sugestia wywierająca wpływ na zestrajanie sympatycznych i parasympatycznych procesów autonomicznego układu nerwowego[40].

[38] M. ELIADE, dz. cyt., s. 67.

[39] Por. W. CANNON, *„Voodoo" death,* „Psychosomatic Medicine", 19(3) 1942, s. 169-181, w: E. L. ROSSI, *Hipnoterapia. Psychologiczne mechanizmy uzdrowienia,* przeł. T. Gaweł, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 1995, s. 26n.

[40] Por. B. LEX, *Voodoo death: New thoughts for an old explanation,* „American Anthropologist", 76, 1974, s. 818-823, w: E. L. ROSSI, dz. cyt., s. 26nn.

Szacuje się, że we Włoszech istnieje niezmierzona ilość konkretnych przypadków dokonywania przez magów i czarownice owych *maleficium*, zwanych tam m.in. *fattura*[41]. W 1988 roku, podczas słynnego kongresu na temat szatana, który odbył się w Turynie, prasa podawała, że liczba faktów dotyczących *fattura* i czarnej magii w samym tylko Turynie szacowana jest na około 50 miliardów rocznie. Mniej więcej tyle samo zanotowano w Mediolanie[42].

O. Cairoli, znany badacz tych spraw, obliczył, że każdego roku sprzedaje się we Włoszech około 20 milionów przedmiotów czarnej magii. Przeprowadzenie jednej *fattura* może kosztować od 400 tysięcy do miliona lirów. Jednakże owe prośby kierowane do magów o uczynienie komuś zła za pomocą "*fattura* śmierci" kosztują nawet 10 milionów lirów. W Stanych Zjednoczonych ten rodzaj interwencji, stosowany przez czarówników z Palo Majombe, kontynuatorów starożytnego kultu czarów przyniesionego z Zairu, kosztuje 80 tysięcy dolarów. Często korzystają z ich „usług" władcy mafii narkotykowych.

Ci, którzy uważają się za osoby postępowe i wykształcone, traktują te rzeczy jako jakieś wymysły i zabobony, nie uznając, by było możliwe czynienie komuś zła za pomocą magicznych rytuałów.

Interesujące są w tym względzie skrzętnie spisane wywiady włoskiego dziennikarza Renzo Allegri, który rozma-

[41] Por. R. ALLEGRI, *Cronista all'inferno. Reportage tra diavoli, esorcisti e indemoniati,* Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1990, s. 224-233. *Fattura* to "zły czyn magiczny", rodzaj *maleficium* dokonywany za pomocą pewnych technik symboliczno-magicznych. Mówi o tym *Nota,* s. 128.

[42] Por. R. ALLEGRI, dz. cyt., s. 224.

wiał na temat współczesnych magicznych praktyk z osobami przypuszczalnie opętanymi, z dotkniętymi przez niewytłumaczalne i tajemne choroby, a także z samymi egzorcystami i lekarzami. Pewien egzorcysta, benedyktyn, specjalista w usuwaniu skutków wywołanych przez *fattura,* twierdzi na podstawie swych doświadczeń, iż ofiarą (często nawet śmiertelną) oddziaływań magicznych rytuałów może być także osoba, która nie wie, że ma nieprzyjaciół, którzy pod jej adresem czynią lub zlecają czynić złe magiczne praktyki. Tę, zdawałoby się absurdalną, rzecz ojciec benedyktyn tłumaczy na prostym przykładzie: najmowani mordercy stosują do zabicia wskazanej osoby pistolet, sztylet czy inny przedmiot materialny i widzialny. Natomiast osoby, które uciekają się do magii, najmują morderców, którzy używają broni niewidzialnej, lecz nie mniej śmiercionośnej. Jest bardzo trudno wykazać, *że, fattura* wywołuje chorobę. Ale dla tego, kto dopuszcza istnienie złych duchów, jest jak najbardziej możliwa i jest jak niewidzialny sztylet.

Różnego rodzaju „złe czyny" były znane już w starożytności. Obecnie są bardzo rozpowszechnione wśród prymitywnych ludów. Na temat rzeczywistych śmiercionośnych efektów tych praktyk mógłby wiele powiedzieć ksiądz biskup Emmanuel Milingo, egzorcysta afrykański. Typowym przedmiotem używanym *do fattury* jest kukiełka, służąca jako symbol osoby wyznaczonej na ofiarę, w którą podczas specjalnego rytuału magicznego wbija się szpilki lub gwoździe. Dzisiaj taką kukiełkę często zastępuje fotografia[43].

[43] Twierdzi się dzisiaj, że *maleficium* nie istnieje, a jednocześnie rozwija się nauka o wszechobecnym magicznym podobieństwie, która jest istotą filozofii

Książka R. Allegri opisuje między innymi fakty z życia znanego niemieckiego reżysera Rolfa Olsena, który kilka lat innu chciał nakręcić film na temat zjawisk paranormalnych i magii. Szukając informacji do swego filmu, poznał jezuitę, Oscara Gonzalesa Quevedo z Latynoamerykańskiego Centrum Parapsychologii, który wprowadził go w niektóre tajniki grup kultycznych występujących w Brazylii. Jedną z nich jest *umbanda* - sekta religijna, która w samej Brazylii liczy miliony członków. Podstawą wierzeń jest religia katolicka, wymieszana jednakże z pogańskimi rytuałami. Wyznawcy *umbandy* wierzą w siły dobra i są przekonani, że duchy zmarłych uczestniczą w ich spotkaniach, dokonując uzdrowień i przepowiadając przyszłość. Jak zauważa R. Olsen, nie potrzebują oni spowiednika, lekarza czy psychiatry: wszystkiego dokonują sami z pomocą duchów zmarłych.

Również bardzo licznie jest reprezentowana w Brazylii sekta *voodoo*, która jest w pewnym sensie przeciwieństwem *umbandy*. Zwolennicy tej sekty wierzą w siły zła i zbierają się na celebracjach diabelskich rytuałów, wzywając złe duchy, by działały na czyjąś szkodę. Pierwotnie kult *voodoo* był mieszaniną chrześcijaństwa i religii animistycznych rozpowszechnionych zwłaszcza na Antylach. Brazylijska odmiana zachowała

m.in. New Age. A przecież *maleficium* opiera się na zasadzie *magii sympatycznej*, t j. *magii przenośnej* lub *magii homeopatycznej* (wspomina o tym *Nota*, zob. s. 110--111). Zasady obydwu są nie tylko używane, ale i nadużywane w refleksji *New Age*. *Magia sympatyczna* - tak, istnieje, ale *maleficium*, które opiera się na jej zasadach - nie, nie może istnieć! Cóż to za dziwna logika! To jest „optymizm", który można by nazwać „pelagiańskim optymizmem naszych czasów", a który polega na twierdzeniu, że nie można czynić zła, bo *zlo nie istnieje*. Problem *powagi zła* jest dzisiaj lekceważony, co ma zgubne następstwa.

do dzisiaj bardzo mało ze swej pierwotnej natury i stała się kultem demonicznym.

Tą właśnie grupą zainteresował się w pewnym momencie reżyser Olsen. Nie otrzymawszy jednak pomocy ze strony o. Gonzalesa, który wyraźnie odciągał go od zbliżenia się do tego rodzaju sekty, sam starał się nawiązać kontakt z jej wyznawcami. W Rio de Janeiro, które uchodzi za centrum brazylijskiego *voodoo*, znalazł pewną kapłankę, która za wysoką opłatą zdecydowała się wpuścić niemieckiego reżysera na jedno ze spotkań, aby mógł je sfilmować. Na tym spotkaniu owa kapłanka miała dokonać diabelskiego rytuału wymierzonego przeciwko kobiecie, która mieszkała niedaleko San Paolo.

Rytuał, który rozpoczął się o północy na peryferiach Rio, zgromadził liczną grupę ludzi ubranych w kolorowe stroje przypominające brazylijski karnawał. Tańce rozpoczynające rytuał odbywały się w pomieszczeniu pełnym zjadliwego odoru wydobywającego się m.in. z palących się świec. Uczestnicy o uduchowionych twarzach zdawali się być pod wpływem narkotyków lub złych duchów. Była też kapłanka, która paliła papierosy, a dym, który wychodził z jej ust, nie znikał w powietrzu, lecz zatrzymywał się nad jej głową, tworząc jakby aureolę. Gdy w pewnym momencie wstała, ów dziwny obłok posuwał się za nią, nie znikając, jakby był czymś masywnym.

Po kilku godzinach kapłanka zaczęła rytuał, wchodząc w tym celu z kilkoma osoba do tzw. „pomieszczenia zła", małej i ciemnej izby przeznaczonej do rytuałów satanistycznych. Kapłanka przywoływała demona za pomocą dziwnych formuł, a wziąwszy przyniesione jej serce cielaka, otworzyła je i włoży-

ła do środka mieszaninę ziół i kartkę, na której wypisane było imię ofiary - pewnej kobiety, przeciwko której spełniany był rytuał. Wśród różnych innych gestów owego rytuału wprowadzono też czarne koźlę, któremu kapłanka poderżnęła gardło i upuszczała powoli krew, cały czas wypowiadając dziwne formuły zaklęć. Na koniec tej dość długiej ceremonii przyniesiono szmacianą kukiełkę, którą kapłanka położyła obok serca cielaka. Potem wzięła szpilki i wymawiając zaklęcia, wbijała je w ręce kukiełki. Było ich około 30. Po wyjściu z pomieszczenia uczestnicy rytuału udali się na cmentarz, aby tam zakopać w świeżo wykopanym grobie kukiełkę związaną z sercem cielaka.

Po tym przygnębiającym doświadczeniu, zmęczony po długich godzinach spędzonych na filmowaniu, reżyser jednak jeszcze bardziej zdziwił się na wieść przekazaną przez samego o. Gonzalesa, że na przedmieściach San Paolo mieszka kobieta, która opowiedziała swemu proboszczowi, jak owej nocy doznała silnych bólów w rękach, a fakt ten uważa za skutek magicznego zamachu na jej życie. Chodziło faktycznie o tę kobietę, przeciwko której odbywał się demoniczny rytuał w Rio de Janeiro. Jej imię, jak również nazwę miasta, gdzie mieszkała, słyszał Olsen podczas filmowania całego zajścia.

Kobieta została poddana operacji. Wyciągnięto z jej rąk około 30 szpilek. Niektóre z nich znajdowały się w centrum przedramienia, między kością promieniową a łokciową. Według lekarza, który ją operował, nie jest możliwe wprowadzenie z zewnątrz szpilek w taki sposób. Zresztą nie było też widać żadnych śladów nakłuć. Cały zabieg również został sfilmowany, tworząc w ten sposób wraz ze scenami rytuału z Rio de Janeiro wstrząsające świadectwo, które wprawi-

to w zakłopotanie rozmaitych znawców w tej materii, nie znajdując jednak wystarczającego wytłumaczenia w żadnej z dziedzin współczesnej nauki. Gdyby nie zbieżność między szpilkami w rękach kobiety z San Paolo a rytuałem magicznym przeprowadzonym w oddalonym o przeszło 700 kilometrów Rio de Janeiro, na którym wymawiano precyzyjnie imię ofiary oraz nazwę jej miejsca zamieszkania, można by uznać ten wypadek za zjawisko paranormalne, owoc jakiejś autosugestii lub histerii. Zdarzenie jednak było filmowane całkiem przypadkowo, a zbieżność została odkryta nawet bez szukania realnych efektów diabelskich zabiegów kapłanki *voodoo*.

Kolejna wizyta Olsena u kapłanki w Rio de Janeiro wykazała, że przeciwko kobiecie z San Paolo podobny rytuał sprawowany był już trzeci raz. Był zlecony i opłacony przez bogatą kobietę z USA, która w ten sposób chciała pomścić samobójczą śmierć syna, który swego czasu zakochał się w owej kobiecie z San Paolo, lecz bez wzajemności. Niestety, kontynuacją tej historii jest również fakt, że owa nieszczęsna ofiara ponownie przeszła operację wyjęcia szpilek, gdyż odprawiono przeciwko niej następny rytuał zlecony przez wspomnianą kobietę z USA.

Magia i demonologia

Zjawisko magii i okultyzmu należy bowiem oceniać przede wszystkim w kontekście duchowym, gdzie rzeczywistość duchowa powoduje również pewne skutki psychofizyczne. Dotyczy to zarówno postaw magicznych, które są subtelnym aktem

grzesznej postawy, jak też obiektywnej struktury oddziaływania rytuałów magicznych, które wyrządzają zło ludziom i otwierają tak zaangażowanych w te rytuały, jak i ich klientów na interwencje demoniczne. Jak podkreśla dokument biskupów, z teologicznego punktu widzenia, ugruntowanego na drodze jednoznacznej tradycji Kościoła, „magia jest demoniczna". Nieprzypadkowo więc dokument odnosi się do magii i demonologii.

Stąd, aby uzasadnić demoniczne uwikłanie magii oraz, by tak rzec, spirytystyczną jej skuteczność (bez wpływów spirytystycznych nie byłaby może wcale skuteczna), należy wpierw przypomnieć naukę Kościoła o szatanie jako bycie osobowym, inteligentnym i zło czyniącym. Dokument biskupów toskańskich niejednokrotnie w sposób dyskretny polemizuje w tej materii z niektórymi przedstawicielami nowszej teologii. szczególnie z argumentem, że sprawa demona jest sprawą uwarunkowań czasowych, mimo iż sam Pan Jezus mówił o demonie, a nawet walczył z nim. Jak stwierdza Balducci, tzw. teoria błędu Jezusa w kwestii tak zasadniczej, tak ważnej dla zbawienia ludzi, jak istnienie osobowe szatana i jego zwodnieze działanie (dlatego właśnie zwodnicze, że osobowe), jest pomniejszaniem faktu boskiej samoświadomości Jezusa i może być zaliczone do jeszcze jednej teorii naturalistycznej podszywającej się pod teologię[44].

Podział magii na białą i czarną wiąże się z pojęciami dobra i zła. Magia biała również jest przez Kościół potępiona, gdyż nawet jeśli nie ma złych celów, a korzysta z siły duchów, usługi tychże duchów nigdy nie będą bezinteresowne.

[44] Por. C. BALDUCCI, // *Diavolo,* s. 110-114.

Magia i demonologia to dobre zestawienie do badania magii z teologicznego punktu widzenia. Demonologia wymaga jakby obrony istnienia osobowego zia, obrony spirytyzmu jako faktu (chodzi o możliwość egzystencji duchów jako takiej w kontekście „sporu o duchy"), także w kwestii *maleficium.* Szkodliwość czarnej magii jest jakby wspierana istnieniem tak pojętej demonologii. Niektórzy tłumaczą *maleficium* tylko parapsychologią, choć wydaje się to wyjaśnianiem typu *ignotum per ignotum* (por. wspomniany wyżej przykład „ze szpilkami" z Brazylii!).

Poważnie traktowana demonologia, która by nie była tylko mitologią czy fragmentem historii ludzkich przesądów, zakłada realistyczne istnienie szatana jako bytu osobowego. Przez dwa tysiące lat wiara w szatana nie była problemem. Dlatego też nie była definiowana, czasami jedynie w kontekście nie tyle nieistnienia szatana, co traktowania go jako równego Bogu, a więc w kontekście dualizmu (Sobór Laterański IV).

Dzisiaj ci, którzy bronią prawdy o szatanie, nazywani są fundamentalistami[45]. Trudności powstają jednak przy próbach zdefiniowania pojęcia „fundamentalizm", gdyż także ci, którzy bronią dziś istnienia szatana jako zła osobowego, są określani - i to nie tylko przez teologów liberalnych, ale i w świadomości potocznej współczesnego świata kultury - jako fundamentaliści.

Czy jest fundamentalizmem *poważne* traktowanie słowa Bożego? Podstawową definicją fundamentalizmu jest stwierdzenie, że „Biblia będąc natchnionym i wolnym od błędu sło-

[45] Jest to co najmniej dziwne, ponieważ Sobór Watykański II wyraźnie mówi o szatanie 18 razy: 17 razy w tekstach i 1 raz w przypisie (7 razy w LG, 5 razy w GS, i raz w SC, 3 razy w AG, 1 raz w DH i w końcu w przypisie nr 19 w AG 14).

wem Bożym, powinna być odczytywana oraz interpretowana dosłownie we wszystkich szczegółach"[46]. Wynika z tego, że interpretacja dosłowna, czyli literalne rozumienie Biblii, wykluczające wszelki historyczny kontekst powstawania Dzieła oraz jego rozwój, jest na pierwszym planie. Wynika z tego, że:

1. Fundamentalista nie przyjmuje, że „natchnione słowo Boże zostało przekazane za pomocą ludzkiego języka i że Pismo Święte zredagowano, wprawdzie pod natchnieniem Bożym, ale przez ludzi jako autorów, których możliwości intelektualne i zasoby wiedzy były ograniczone"[47].
2. Fundamentalista przyjmuje pewną starożytną kosmologię (już nieaktualną) czy też pewien starożytny obraz świata, który mógł się zmienić[48].
3. Fundamentalista nie uznaje przy interpretacji tekstu biblijnego możliwości zaistnienia „sensu symbolicznego lub metaforycznego"[49], gdyż preferuje właśnie sens dosłowny oraz swoiście rozumianą nieomylność Biblii.

Wszystkie te trzy zarzuty są prawdziwe (jest ich więcej, ale te trzy w sposób szczególny dotyczą np. demonologii). Można jednak nimi doskonale manipulować, gdyż są na tyle szerokie, iż mogą zmieścić w sobie już nie tyle fundamentalistyczne, ale właśnie *racjonalistyczne przesądy*, upieranie się przy których może być także swoistym fundamentalizmem, tyle że nie biblijnym.

[46] Papieska Komisja Biblijna, *Interpretacja Pisma Świętego w Kościele*, Pallottinum, Poznań 1994, s. 57-58.

[47] Tamże, s. 59.

[48] Por. tamże, s. 60.

[49] Tamże, s. 59.

1 - I tak na przykład założenie (obecne u wielu teologów), że autor biblijny był człowiekiem *całkowicie* uwarunkowanym wpływem swojej epoki i że reprezentował „średnią przeciętną", jest jedynie jakimś apriorycznym *założeniem racjonalistycznym* które nie wydaje się prawdziwe, a przynajmniej nie musi być prawdziwe. Autor natchniony mógł być np. człowiekiem radykalnie nieprzeciętnym, który mógł pozostawać z Bogiem w kontakcie w sposób szczególny, w jakiejś mistycznej zażyłości, dającej mu pewną wiedzę duchową, a nawet charyzmatyczną. To oczywiście nie musiało być weryfikowalne intersubiektywnie. Autor biblijny mógł więc być „wyjątkiem", którego wiedza przekraczała nie tylko jego czas i epokę w porządku horyzontalnym, ale także w porządku wertykalnym mógł otrzymywać od Boga szczególny wgląd w tajemnice Boga, człowieka i kosmosu. Gdyby tak nie było, trudno by mówić o Biblii jako o Dziele Tajemniczym, niosącym i chroniącym tajemnice Boga, trudno by mówić o słowie Bożym.

Uderzające są w tym kontekście informacje o szatanie pochodzące od ewangelistów. Utarł się *racjonalistyczny przesąd* propagowany m.in. przez psychiatrę Antoniego Kępińskiego, że opętania były formą choroby psychicznej, np. schizofrenii. Natomiast sami ewangeliści przecież precyzyjnie rozróżniają choroby od opętań w wielu miejscach.

Wskazać można 50 przypadków, gdzie Ewangelie i Dzieje Apostolskie mówią wyraźnie o działaniu demona (por. Ml 8,16.31.32; 10,1.8; 12,24.26.27; 17,18.19; Mk 1,25.26.34.39; 3,22.23; 5,8.10.12.13; 6,13; 7,26.29.30; 9,18.25.26.28; 16,9.17; Łk 4,35.36; 8,29.30.31.32.33.35.38; 9.40; 11,14.15.18.19.20); 13,32; Dz 8,7; 16,18; 19,12). Często (osiem razy) Jezus i ewangeliści rozróżniają wyraźnie uzdrowienie chorych od

wypędzenia demonów (por. Mt 8,16; 10,1.8; Mk 1,34; 6,13; 16, 17-18; Dz 8,7-8; 19,12).

2 - Podobne problemy występują z obrazem świata. *Racjonalistyczne przesądy*, których apogeum w biblistyce widzimy u R. Bultmanna[50], próbują za wszelką cenę, w imię z góry przyjętego tzw. współczesnego obrazu świata, zdemitologizować obraz biblijny, w tym także szatana, ale również i ewangeliczne cuda. Tego rodzaju naturalizacja jest bardziej sprawą wiary niż wiedzy, a jeszcze bardziej wynikiem arbitralnie przyjętych prezałożeń, które czynią ślepymi na wszelkiego rodzaju fakty empiryczne lub chociażby na przyjęcie innej możliwości niż założona teza.

Rzecz jasna, kosmologia może być nieaktualna. Ale czy istnienie duchów zostało dzisiaj obalone w jakiejś naukowej procedurze? Oczywiście nie, gdyż istnienia duchów nawet jeśli (jak się uważa) nie można potwierdzić, to nie można go również obalić. Trwający dziś także w parapsychologii czy psychologii „spór o duchy" jest sprawą tyleż otwartą, co nie do rostrzygnięcia według kryteriów naukowości obowiązujących w tzw. współczesnym obrazie świata[51].

3 - Stwierdzenie, że fundamentalizm unika wszelkiej interpretacji *symbolicznej* czy *metaforycznej*, nie upoważnia do podciągania rozmaitych faktów czy to historycznych, czy to

[50] Wydaje się dziś wręcz absurdalne, a przynajmniej mato inteligentne stwierdzenie Bultmanna, że nie można używać światła, radia i środków współczesnej medcyny i jednocześnie wierzyć w świat duchów czy cudów, opisanych w Nowym Testamencie. Por. R. BULTMANN, *Nuovo Testamento e mitologia,* Brescia 1969, s. 110.

[51] Por. K. BORUŃ, *Spór o duchy,* Iskry, Warszawa 1992.

fizycznych pod arbitralnie narzuconą symbolikę. Trzeba wiedzieć, że fundamentalizm protestancki wyrosi poniekąd ze sprzeciwu wobec podobnych nadużyć. Stąd jest on dla nas wyzwaniem (podobnie jak fundamentalistyczne sekty) prowokującym nas do znalezienia odpowiednich proporcji w tym względzie. Stwierdzenie więc, że *szatan jest metaforą,* bez dowodów, a jedynie z powoływaniem się na przerosty fundamentalizmu, nie jest żadnym argumentem.

Podstawowy zarzut przeciwko realistycznemu traktowaniu szatana jako osobowego zła to stwierdzenie, że wizja ta pochodzi ze *starożytnego obrazu świata.* Ale kto powiedział, że *starożytny obraz świata* jest całkowicie zły? Poza tym należy podkreślić, że wbrew powszechnemu przekonaniu sąd o istnieniu złych duchów wcale nie należał tak bardzo do oczywistego przekonania współczesnych Jezusa. Saduceusze twierdzili np., że nie istnieją ani aniołowie, ani duchy. Kwestionowali również prawdę o zmartwychwstaniu Jezus w polemice z nimi potwierdza prawdę o zmartwychwstaniu. Czyż polemizując z nimi, nie przyznałby im racji w kwestii nieistnienia bytów duchowych, co przecież jest tak wcale niebanalną sprawą dla *kwestii zbawienia?* Gdyby szatan nie istniał, Jezus z pewnością sam zdemitologizowałby ten pogląd i zdezaktualizowałby go, tak jak obalił wiele innych powszechnych przekonań, jak np. kwestia szabatu, narażając się nawet na prześladowania z tego powodu.

Można by rzec, że kwestia osobowego zła i jego działania na człowieka, na którym przecież wspiera się jakby istota grzechu pierworodnego, jest sprawą (informacją) na tyle ważną, że z całą pewnością Jezus by nam o tym powiedział. Jezus zaś nie tylko że potwierdza ten fakt *słowem,* ale również *czynem,*

egzorcyzmując opętanych, o czym mówią ewangeliści, starannie i za każdym razem odróżniając ingerencje demoniczne od chorób.

Istnieje oczywiście także koncepcja tzw. błędu Jezusa, która mówi, że Jezus nawet gdyby chciał i powinien powiedzieć nam prawdę o szatanie, to nie mógł tego uczynić z powodu swojej niewiedzy, tj. ludzkich uwarunkowań wynikających Z bycia także człowiekiem, z Wcielenia. Nie trzeba chyba dodawać, że taka teza jest bardzo ryzykowna i oprócz tego, że pachnie jakimś *psychologizmem,* który pomniejsza boskość i tajemnicę Jezusa, niesie także ze sobą niebezpieczeństwo, że przy podobnym założeniu nie wiemy już, gdzie postawić granicę. Możemy ją wtedy przesuwać dowolnie i arbitralnie,

realizując oraz osłabiając autorytet bardzo wielu innych prawd, które wyszły z ust Jezusa.

Prawda o szatanie, choć nie należy do prawd najważniejszych, nie należy również do prawd marginalnych, w tym sensie marginalnych, że bez prawdy np. o szatanie, opętaniu i egzorcyzmach, Ewangelia byłaby jakąś inną Ewangelią, a całościowy gmach Objawienia straciłby swoją koherencję i wiele prawd teologicznych trzeba by po prostu nie wiadomo dlaczego przedefiniować. Powstaje pytanie: kto i dlaczego miałby to robić?

Hans Kung przywołuje np. argument, że prawda o szatanie nic występuje w chrześcijańskim wyznaniu wiary[52]. Argument

[52] Por. H. Kiing, *Credo,* przel. I. Bokwa, Marba Crown, Warszawa 1995, s. 217. Kung całkiem niesłusznie i nieprawdziwie twierdzi, że H. Haag „nie zaprzeczając mocy zła w świecie - rozprawił się z tego rodzaju uosobionym złem, wiarą w szatana, pożegnał się z nią" (s. 216-217). Argumenty Haaga okazały się nieprzekonywające, co potwierdziła także Kongregacja Nauki Wiary, 9 VI 1971 (por. C. BALDUCCI, *Il Diavolo,* s. 85).

ten wydaje się tyleż naiwny, co nieprawdziwy. Jest wszakże logiczne, że imię szatana jest zbyt niegodne, by je niezliczoną ilość razy powtarzać w chrześcijańskich kościołach przy okazji wyznawania wiary. Poza tym Kiing w swojej beztrosce nie widzi, że *Credo* pośrednio mówi o szatanie, wspominając o stworzonych bytach widzialnych i niewidzialnych (niewidzialność szatana jest jednym z głównych kontrargumentów dla tzw. współczesnego człowieka), co powtarza także Sobór Laterański IV, cytując właśnie ów fragment *Credo*, a następnie w tym konktekście uzasadniając jakby definicję szatana jako bytu niewidzialnego, stworzonego i niebędącego rywalem Boga, a taką właśnie teorię głosiły niektóre prądy dualistyczne i to z nimi ów Sobór polemizował.

Upadek demonologii spowodował optymistyczne otwarcie na fałszywe cuda. Rozmaitego typu „cudowność" przypisywana jest niezwykle naiwnie jedynie naturze, a czasem samemu Boga. Wszystko, co powoduje „nadzwyczajny efekt" (to, co *Nota* określa jako *miracolismo*), klasyfikowane jest jako cud pochodzący czy to bezpośrednio, czy to pośrednio (natura) od Boga i staje się, co gorsza, czynnikiem weryfikującym prawdziwość pewnych nauk oraz ludzi, którzy za nimi stoją. Jest to wyrazem nieprawdziwej tezy, że każda „nauka z mocą" jest prawdziwa. Tymczasem cała tradycja chrześcijańska (duchowa, mistyczna i charyzmatyczna) nakazywała *duchowe rozeznanie* lub wręcz *rozeznanie duchów* nie tylko w kwestii ewentualnych *fałszywych znaków i cudów* (Mt 24,24; 2 Tes 2,9-12), ale szczególnie w tej właśnie kwestii, gdyż wiadomo, że spektakularny efekt może „zwieść nawet wybranych" (Mt 24,24; Mk 13,21-23).

To nie szatan jest naszym tworem, ale wiele naszych odczuć jest właśnie jego dziełem. Zimna inteligencja bez miłości, moty-

wowana przez zawiść lub nienawiść, gotowa na zabójstwo, a nawet na samozniszczenie, jeśli pociągnie ono za sobą zniszczenie tego, którego nienawidzi. Czy tego rodzaju nienawistna *Schadenfreude* lub wyrafinowany *ressentiment* są czymś *naturalnym?* Czy ktoś to może udowodnił, np. prowadząc eksperymenty na zwierzętach, które czegoś takiego nie posiadają?

To nie tylko my „tworzymy" szatana, ale również on nas tworzy, tworzy swoistą psychologię, *psychologię perwersji.* To dlatego właśnie kryminologia czy policja amerykańska korzysta często z pomocy demonologów czy teologów, aby wyjaśnić motywacje niektórych perwersyjnych zachowań czy zdziczałych zbrodni, których nie mogą wyjaśnić nawet psychologowie i psychiatrzy, gdyż stosują sobie właściwe techniki demitologizacji osobowej rzeczywistości zła.

Wiele z tego, co kiedyś wyjaśniono działaniem demona, dziś można wytłumaczyć przyczynami fizycznymi, medycznymi czy psychologicznymi. Jednćik, jak się wydaje, zakrada się również symetryczna tendencja przesady, tyle że w drugą stronę. Wiele z tego, co jest czy mogłoby być demonologiczne, wyjaśnia się radykalnie i arbitralnie głównie psychologią. Istnieje też wielkie ryzyko, które z teologicznego i duchowego punktu widzenia jest śmiertelnym niebezpieczeństwem zagrażającym nawet zbawieniu. Mianowicie to, co *demoniczne* (w taki czy inny sposób, bezpośrednio lub pośrednio) lub *grzeszne,* próbuje się jednostronnie i na siłę — bazując oczywiście na prezałożeniach światopoglądowych (czyli pozanaukowych) - wyjaśnić jedynie tym, co *psychologiczne* lub tym, co *medyczne.* W efekcie przyjmujemy cały ogrom nieprawdziwych wniosków, pseudofaktów (artefaktów) wytworzonych sztucznie na skutek manipulacji światopoglądowych i tworzących niepraw-

dziwy obraz człowieka, nie tylko niepełną, ale i nieprawdziwą antropologię.

Ryzyko *demonomanii* powstaje wtedy, kiedy demonologia wymyka się z kontekstu całości prawd czy to z powodów emocjonalnych, czy też z braku duchowo-racjonalnej oceny rzeczywistości. Demonologia jest poszukiwaniem racjonalnym, zakładającym interdyscyplinarne potraktowanie badawcze wielu wątków rzeczywistości w spójnym i całościowym ujęciu. Nie jest sprawą jedynie teologii czy biblistyki, które przecież zakładają zawsze jakiś rodzaj metody naukowej. Potrzebna jest więc tu także metodologia nauk należąca bardziej do filozofii. Z kolei badanie np. opętania diabelskiego wymaga zarówno orientacji w teologii, jak i w psychologii, psychiatrii, parapsychologii czy może także etnologii.

Demonologia protestancka (także dzisiaj w wydaniu wielu kaznodziejów), mająca charakter nie tyle fundamentalistyczny, co lekceważący odkrycia nauk psychologicznych czy medycznych, próbuje niekiedy zbytnio precyzować rozmaite ingerencje demoniczne, hierarchizować świat ciemności i generalnie zrzucać odpowiedzialność za zło na złe duchy. Nie jest to postawa biblijna, gdy w Biblii mówi się o tych sprawach z dyskrecją i subtelnym wyczuciem proporcji. Biblia nie jest księgą demonologii. Demonologia protestancka przypomina raczej *gnostycką* demonologię[53], gdzie szatan jest potężnym

[53] M. Luter, u którego widać ślady *myślenia gnostyckiego* (jeszcze z okresu pobytu w zakonie), twierdził, że stoczył bezpośrednią, fizyczną potyczkę z szatanem. „Jesteśmy ciałem poddani diabłu i obcymi gośćmi na świecie, którego diabeł jest księciem i bogiem" (B. P. LEVACK, dz. cyt., s. 114). Na temat wpływów gnostyckich w myśleniu Lutra zob. E. INNOCENTI, *La gnosi sparia, I. Dalie origini al. Cinquecento*, Sacra Fraternitas Aurigarum in Urbe 1993, s. 139.

i wszechobecnym wrogiem nieustannie ponawiającym zakusy na ludzkie „ja", które pragnie być wolne (wyzwolenie zamiast bawienia), szczęśliwe, niemalże pozbawione cierpienia; szatan jest tu jakby jedynie zewnętrznym wrogiem odciętym od *powagi grzechu i głębi cierpienia.* Nie jest to wizja biblijna, a już zwłaszcza ewangeliczna. Tak bardzo niebiblijna, że wręcz niefundamentalistyczna. Mówienie o fundamentalizmie nie pokrywa się więc za bardzo z rzeczywistością, pomijając fakt, że sam fundamentalizm jest również niebiblijny[54].

Nie chodzi o *emocjonalny strach* przed demonem, ale *o racjonalną obawę* przed skutkami zwodniczej inteligencji demiona, która - jak to stwierdzają nauka objawiona i praktyka duchowa - wielokrotnie przewyższa inteligencję ludzka. Tragicznym skutkiem demonicznego zwodzenia jest więc znowu jakiś *fakt realistyczny,* a nie tylko *emocjonalny fantom,* a mianowicie grzech. W przypadku okultyzmu jest to grzech przeciwko pierwszemu przykazaniu, a więc najcięższy grzech. Należy więc *racjonalnie obawiać się* demona ze względu na jego *techniki zwodzenia* (okultyzm), które prowadzą do najcięższego z grzechów, radykalnie odcinającego człowieka od Boga, co potwierdza także pastoralna praktyka. Grzech przeciwko pierwszemu przykazaniu, ściśle związany z najcięższym z grzechów, jakim jest pycha, może być także

[54] Fundamentalizm, polegający na zbytnim „przywiązaniu do litery", będący podstawą wielu sekt, ma *charakter gnostyczny.* Zbytnie „przywiązanie do litery", polegające na *zbyt poważnym* traktowaniu „przecinków, liter i dat" (poza kontekstem całości), jest wyrazem zbytniego przywiązania do wiedzy lub wręcz przejuwem niepohamowanej gnostyckiej *pokusy wiedzy* za wszelką cenę i na skróty, bez wyczekującego *respektu dla tajemnicy,* który znamionuje dojrzałą postawę wiary.

związany - przynajmniej potencjalnie - z grzechem przeciwko Duchowi Świętemu, który jest wielkim zagrożeniem dla *zbawienia wiecznego.*

Nietrudno zatem wykazać, że *grzech przeciwko Duchowi Świętemu* (Mt 12,31n; Mk 3,28n; Łk 12,10), definiowany przez papieża Jana Pawła II jako „radykalna odmowa przyjęcia zbawienia z zewnątrz" (zamykająca człowieka w jego własnym grzechu)[55], jest właśnie jako rodzaj „samo-zamknięcia"[56] bardzo bliski okultystycznym grzechom „samo-ubóstwienia", co jest typowe szczególnie dla tych, którzy czynnie uprawiają magię.

Grzech okultyzmu jest jakby *kontynuacją grzechu pierworodnego* niezależnie od zmian nazewnictwa w kontekście stosowania pseudonaukowego żargonu, jakim jest np. „ewolucja człowieka ku boskości". Ta pseudoracjonalność zwana racjonalizmem jest kolejnym przykładem, jak nadużywanie rozumu lub raczej wiara w rozum jest bardzo nieracjonalna. Toczą się dyskusje wokół tematu grzechu pierworodnego; osłabiając znaczenie grzechu pierworodnego, osłabia się w ogóle znaczenie szatana, który z tym grzechem współpracuje. Istnieje bowiem teologiczny związek (i jakby jednocześnie psychologiczny skutek tych powiązań) między rozmaitymi teologicznymi prawdami, a więc między grzechem a szatanem („Kto grzeszy, jest dzieckiem diabła" 1 J 3,8) czy między szatanem a potępieniem wiecznym („Idźcie precz ode Mnie przeklęci, w ogień wieczny, przygotowany diabłu i jego aniołom!" Mt 25,41)[57]. W tym sa-

[55] Por. JAN PAWEŁ II, *Dominum et vivificantem,* 46.

[56] Tamże.

[57] W raporcie *European Value System Group* zreferowanym przez KAI (17 I 1994) podana jest informacja o polskiej religijności. Wedle raportu 95% Pola

mym kontekście C. Balducci zauważył zbieżność między negacją istnienia szatana a negacją piekła u niektórych teologów[58].

Związek grzechu pierworodnego z szatanem podkreśla Sobór Laterański IV (1215 r.), który stwierdza: „Diabeł bowiem i inne złe duchy zostały przez Boga stworzone jako dobre z natury, ale same siebie uczyniły złymi. Człowiek zaś zgrzeszył za podszeptem diabła" (*Dez. Sch.*, 800).

I.ow wierzy w Boga, ale tylko 29% w szatana i 35% w piekło. Ponadto 32% Polaków wierzy w reinkarnację (ta ostatnia liczba jest najwyższa ze wszystkich krajów w Europie). Według badań podanych przez H. Klinga (por. *Credo*, s. 220) w 1990 r. w USA (»5% badanych wierzyło w piekło, w Irlandii 50%, w Irlandii Płn. 78%, w Kanadzie zaledwie 38%, we Włoszech 36%, w Hiszpanii 27%, w Wielkiej Brytanii 25%. Jesz-r/e niższe statystyki w tym względzie wykazują: Norwegia 18%, Francja 16%, Belgia 15%, Niemcy Zach. 13% i zupełnie na końcu Dania 8% i Szwecja 7%.

[58] Por. C. BALDUCCI, *II Diavolo*, s. 162.

Podobnie Sobór Trydencki (1546 r.) w Dekrecie o grzechu pierworodnym stwierdza, że diabeł odegrał zasadniczą rolę w upadku pierwszego człowieka, Adama: „Jeśli ktoś nie wierzy, że pierwszy człowiek - Adam - kiedy przekroczył w raju nakaz Boży, zaraz stracił świętość i sprawiedliwość, którą został obdarzony i przez to przestępstwo ściągnął na siebie gniew i oburzenie Boże, a dlatego także i śmierć, którą Bóg mu wcześniej zagroził, razem zaś ze śmiercią niewolę pod władzą tego, który po tym *dzierżył władzę nad śmiercią, to jest diabła* (Hbr 2,14) i przez winę tego przestępstwa «cały Adam, co do ciała i co do duszy, zmienił się na gorsze» - niech będzie wyłączony ze społeczności wiernych" *(Dez. Sch.* 1511).

Szatan pozbawiony odniesienia do *powagi grzechu* (który czasami całkiem słusznie nazywa się „warownią szatana") pozostaje albo śmieszny, groteskowy, albo przeciwnie - przeniesiony na pozycje jakiegoś dualizmu satanistycznego, gdzie przypisuje mu się moc i pozycję Boga czy też anty-Boga w walce z judeochrześcijańskim Bogiem przedstawionym w Biblii. Oczywiście, nie istnieje żaden *dualizm ontołogiczny* (Sobór Laterański IV, 1215 r.), ale z całą pewnością istnieje pewien *dualizm moralny*, dualizm postaw, np. *religijnej* i *magicznej*, bazujący na dogmacie o *wolności* człowieka. Człowiek może wybrać zło jakby przeciwko Bogu, tj. wybrać szatana, a przede wszystkim wybrać grzech. I to jest właśnie źródłem mocy szatana. Wyobraźmy sobie, że wszyscy ludzie na ziemi nagle zdecydowaliby się w wolnym wyborze wybrać radykalnie Boga, odrzuciwszy jednocześnie grzech. Wtedy właśnie okazałoby się, że szatan nie ma żadnej mocy lub jego moc byłaby bardzo minimalna i zewnętrzna. Okazałby się on rzeczywiście owym „bogiem nicości" - o którym mówią niektórzy współcześni te-

olodzy - ale dopiero pod tym warunkiem[59]. Ponieważ człowiek jednak wybiera często grzech, a nawet zaprasza formalnie szatana do swego wnętrza, jak to dzieje się w sektach satanistycznych, nic więc dziwnego, że widzimy wielokrotnie (lub równie często nie widzimy) manifestację jego mocy w świecie.

Fałszywa, „psia" demonologia, sprowadzająca zbyt naiwnie sztana do roli „psa na łańcuchu", bazuje więc na pomniejszaniu radykalizmu *wolności człowieka* przy jednoczesnym pomniejszaniu *powagi grzechu.* Grzech pierworodny w interpretacji wielu teologów, a nawet filozofów (Hegel, Kierkegaard), na których ci pierwsi często bazują, nie jest uważany za upadek, tragedię czy katastrofę w historii ludzkości. Przeciwnie, uznaje się owo wydarzenie albo za coś nieistniejącego, albo za metaforę czegoś koniecznego, gdzie wydarzenie „otwarcia oczu" po spożyciu zakazanego owocu z drzewa poznania jest nie tyle grzechem, co przejawem cnoty odwagi człowieka we własnym dążeniu do dojrzałości, niezależności czy wolności. "To szatan powiedział prawdę, a nie Bóg" - tak należało by rozumieć ową interpretację Hegla[60]. Także biblijny wąż nie jest owym oszustem „zwodzącym całą zamieszkałą ziemię" (Ap 12,9), ale jedynie pozytywnym symbolem twórczej mocy

[59] Por. W. KASPER, *U problemu teologico ciel male,* w: W. KASPER, K. LEHMAN, *Diavolo - demoni - possessione,* Brescia 1983, s. 45-78. C. Balducci polemizuje z teorią W. Kaspera, że „demony są bogami nicości", wykazując jej niekonsekwencje (Por. C. BALDUCCI, *Il Diavolo,* s. 115-118). Do tej koncepcji nawiązuje *Nota* biskupów włoskich, s. 131.

[60] Por. J. D'HONDT, *Hedel Segreto,* Ediz. Angelo Guerini e Associati, Milano 1989. Autor, jeden z największych na świecie specjalistów w dziedzinie filozofi Hegla, wykazuje ukryte związki filozofii tego myśliciela ze światopoglądem masońskim, a najbardziej znanych jego dziel, jak *Fenomenologia ducha,* ze strukturą *inicjacji masońskich* (por. s. 330-331).

natury, która budzi się w człowieku. Widzimy tu pewien ślad powrotu do starych teorii gnostyckich, np. ofitów czy kainitów, którzy czcili węża jako wybawcę, traktując go często jako „figurę" Chrystusa, który wyzwala ludzi od złego Boga-demiurga Starego Testamentu.

Tego rodzaju naturalistyczne interpretacje są podważaniem prawdziwych fundamentów wiary, w tym także podważaniem zbawczego dzieła Chrystusa, drugiego Adama, który swoim posłuszeństwem aż do krzyża i przelaniem swojej krwi odkupił nieposłuszeństwo i naiwność pierwszego Adama, naszego poprzednika.

Można by rzec, iż wiara znajduje się w prawdziwym niebezpieczeństwie i dlatego właśnie stosunek do demonologii jest jakby papierkiem lakmusowym współczesnego traktowania dziedzictwa wiary, które powinno być nienaruszalne, o czym wiedzą szczególnie ci, którzy tą wiarą naprawdę żyją.

Opętanie i egzorcyzm

Nauka o możliwości opętania człowieka przez diabła jest nauką teologicznie pewną, jak stwierdza K. Rahner. Opętanie to jednak nie tylko *możliwość teoretyczna*, ale równi*cżfakt empiryczny*, który można badać, stosując kryteria naukowe. Ojciec Adolf Rodewyk, jezuita, egzorcysta i demonolog, który powołuje się na Balducciego, pisze, że gdy miał odczyt na temat opętanej Magdy dla około 50 niekatolickich psychiatrów i neurologów, na końcu wykładu odezwał się szef kliniki. Podsumował on swoje wrażenia, mówiąc: „pojedyncze objawy są nam znane, lecz nie znamy ich w tym zestawieniu i w takiej

mnogości"[61]. Wedle Rodewyka jest to utrafienie w sedno, gdy chodzi o stosunek psychiatrii do opętania. Chodzi tu o specyficzny zestaw objawów, gdzie pojedyncze objawy są znane psychiatrii z poszczególnych jednostek chorobowych, ale w takiej konstelacji oraz ilości, w jakiej występują w opętaniu - nie są znane. Opętanie przewiduje bowiem elementy takich chorób, jak *epilepsja* czy *histeria*, które jednak stanowią zupełnie niezależne jednostki chorobowe[62].

W nawiązaniu do *Noty*, która mówi, aby nie utożsamiać opętania nie tylko z *histerią*, ale i z *rozdwojeniem osobowości* (bo byłoby to najprostsze), można podać tu pewne kryteria i różnice[63]. W odniesieniu do *rozdwojenia osobowości* zauważmy, że druga osobowość należy cały czas do człowieka, chociażby nawet wyłaniała się z głębokich warstw podświadomości, nie może ona zatem przekraczać jego możliwości ludzkich, konkretnych możliwości osobowościowych czy też w ogóle praw określonych granicami psychologii. Tymczasem w opętaniu druga osobowość, która zgodnie z definicją ma być diabłem, musi pod wieloma względami przewyższać ową naturalną osobowość człowieka, i tak się dzieje w rzeczywistości.

Jeżeli na przykład całkowicie prosty, a nawet prymitywny i do tego niewykształcony człowiek zaczyna nagle dyskutować o trudnych i wzniosłych problemach filozoficznych, to mówiąc uczciwie, daje to do myślenia. To jest pierwszy krok w diagno-

[61] A. RODEWYK SJ, *Demoniczne opętanie dzisiaj. Fakty i interpretacje,* przeł.. M. Grzesik, R.A.F. Scriba, Racibórz 1995, s. 14.

[62] Por. C. BALDUCCI, *La possessione diabólica,* s. 169-181 (porównanie z *histerią),* s. 162-169 (porównanie *z epilepsją).* Balducci porównuje także *opętanie,* z innymi chorobami psychicznymi, jak *psychastenia* (s. 160-162), *schizofrenia (s.* 156-157) itd.

[63] Por. *Nota,* s. 130-131.

styce opętania. Jeżeli do tego pojawią się jakieś dodatkowe, ale już zupełnie nadzwyczajne zdolności, powiedzmy sobie metapsychiczne czy parapsychologiczne, jak telepatia, mówienie obcymi niewyuczonymi językami czy niebywała siła fizyczna, nieproporcjonalna do naturalnych uwarunkowań - to mamy kolejny czynnik, który nie mieści się w symptomatyce psychiatrycznej[64]. Jeśli do tego to wszystko otrzymuje specyficzny *tonus* religijny wyrażający się przede wszystkim w *nienawiści* lub *awersji* wobec rzeczy, spraw i ludzi związanych ściśle z religią (np. księży) lub osób Boskich (awersja wobec *sacrum),* to sytuacja jest jeszcze bardziej skomplikowana, choć z drugiej strony zbliża się ku jakiejś przedziwnej jednoznaczności rozwiązania. Jak słusznie zauważa A. Rodewyk, w Biblii zawarty jest poniekąd „list gończy" diabła ze wszystkimi jego personaliami. Wystarczy zawiesić tylko pokusę demitologizacji Biblii czy też racjonalistyczną obsesję podejrzeń, że to my tworzymy diabła, a nie, że diabeł nas tworzy (przynajmniej w pewnej mierze). Tu właśnie mamy na to dowód.

Polemizując z teoriami psychiatrów, słusznie pisze Rodewyk: „Druga osobowość natomiast, z którą spotykamy się w prawdziwym opętaniu, jest pełna życia i intelektu, pełna afektu i dynamiki, jest przeciwnikiem pełnym nieprzejednanej nienawiści o wyraźnie ukierunkowanym «chceniu», wrogiem podstępnym i kłamliwym. Jest całkowicie panem siebie, zarozumiały, bez poczucia niższości, który nadto dobrze wie, co potrafi i dokładnie zna granice swoich możliwości. Wyraźnie kontrastuje z opętanym, którego zna nie tylko w niektórych

[64] *Nota* mówi o tym, cytując *Rytuał Rzymski,* ale słusznie uważa te symptomy dopiero za początek diagnozy (s. 139).

warstwach - jak to ma miejsce w rozszczepieniu jaźni - leczna wylot, i robi z nim co chce"[65].

Dopiero trzy czynniki razem wzięte, a mianowicie czynnik symptomatyki psychopatologicznej (psychiatria, medycyna), czynnik symptomatyki parapsychologicznej oraz czynnik patologii religijnej (awersja wobec ii/m/m) tworzą razem kryteruim rozeznania opętania diabelskiego[66].

Gdy chodzi o egzorcyzm, nie jest on żadną *praktyką magiczną*, o czym wspomina dokument biskupów. Egzorcyzm za pieniądze to niemalże wewnętrzna sprzeczność. Wynika z tego, że w kwestii egzorcyzmu bardzo ważną rzeczą jest rozróżnienie egzorcyzmów *prawdziwych* od *fałszywych*, np. pogańskich egzorcyzmów, które zwykle są „służalcze" (a nie "rozkazujące", jak egzorcyzmy chrześcijańskie), będąc zwykle ukrytą wymianą interesów ze złymi duchami.

Egzorcyzm prawdziwy dzieli się na „wielki" i na „mały" (prosty, prywatny). „Mały" myli się często z „modlitwą o uwolnienie"[67]. Egzorcyzm „wielki" dotyczy opętania (1), odbywa się w imię Kościoła (2) i pod nadzorem Kościoła (pozwolenie biskupa) (3), bazując zwykle na *Rytuale Rzymskim.* Modlitwa o uwolnienie to w sensie ścisłym modlitwa o uwolnienie od wpływu demona bez zwracania się bezpośrednio do niego, ale poprzez zwracanie się do Boga, także poprzez pośredników (święci, aniołowie, Matka Boża). Niektórzy teologowie moraliści dopuszczają prosty egzorcyzm we własnej obronie

[65] A. RODEWYK SJ, dz. cyt., s. 11.

[66] Por. C. BALDUCCI, *La possessione diabólica,* s. 221-228.

[67] Scanlan i Cirner utożsamiają „prosty" egzorcyzm z „modlitwą o uwolnienie". Por. O. M. SCANLAN, R. J. CIRNER, *Uwalnianie ze złych mocy,* przel. K. Maciuszek, Wyd. M, Kraków 1995, s. 102.

u wszystkich wiernych, szczególnie np. u spowiedników[68]. Dokument Kongregacji Nauki Wiary żąda jednak, aby wszelkie grupowe egzorcyzmy, nawet proste (nazywane nieprecyzyjnie „modlitwą o uwolnienie"), były pod kontrolą biskupa[69]. Taki też był postulat kardynała Suenensa, odpowiedzialnego za grupy Odnowy w Duchu Świętym.

Konieczność rozeznania duchowego

Głównym zarzutem wobec magii od strony *rozeznania duchowego,* co dotyczy zarówno postaw magicznych, jak i pewnej filozofii, na której bazuje rzekomy obiektywizm magii, jest niewolnicza wiara w absolutną skuteczność rytuału magicznego, niezależnie od subiektywnej postawy podmiotu, jego *dyspozycji religijnej, postawy etycznej czy* w ogóle *egzystencjalnej opcji*[10]. Jest to niezgodne zarówno z chrześcijańską koncepcją człowieka, jak i przede wszystkim z koncepcją Boga, który jesl wszechmocnym Panem całego kosmosu i nigdy nie podda się żadnym próbom manipulacji ze strony człowieka.

To właśnie ta *pokusa manipulacji,* która czai się w głębi, może zaowocować tym, co jest głównym grzechem postawy

[68] Por. H. NOLDIN, A. SCHMIDT SJ, *Summa Theologia moralis,* t. 3, Felizian Rauch Verlag, Insbruck i960, Ques, 53-54, s. 42-43, w: O. M. SCANLAN. R. J. CIRNER, dz. cyt., s. 99nn.

[69] Por. *Kodeks Prawa Kanonicznego,* kan. 1172. Ponadto: *List Kongregacji Nauki Wiary do Ordynariuszy miejsca przypominający niektóre normy dotyczące egzorcyzmów,* z 29 września 1985, w: AAS 77 (1985) 1169-1170, w: *W trosce o pel nię wiaty. Dokumenty Kongregacji Nauki Wiaty 1966-1994,* Wyd. Diecezji Tarnów skiej BIBLOS, Tarnów 1995, s. 242-243; RE, 12; KKK, 1673.

[70] Por. *Nota,* s. 131.

magicznej. W magii człowiek chce być Bogiem[71]. Jest to powtórzenie grzechu pierworodnego, reaktywacja, a następnie uleganie pierwotnej pokusie rajskiej sprowokowanej przez kusiciela: „będziecie jako bogowie". Podobnie dokument słusznie interpretuje kuszenie Jezusa na pustyni przez szatana w kontekście analogicznej pokusy magicznej, kiedy Jezus cytuje właśnie pierwsze przykazanie[72]. Obietnica kusiciela w ogrodzie Eden okazuje się zwodniczym kłamstwem, które kończy się śmiercią człowieka. Magia objawia swoje zatrute i śmiertelne owoce dopiero jakby na końcu procesu zwodzenia. Stąd potrzebna nam jest teologia bazująca na wiedzy objawionej, abyśmy nie byli mądrzy po szkodzie, mądrzy dopiero wtedy, *gdy dotkniemy zla, którego nigdy nie należy dotykać.*

Biskupi twierdzą, że ich interwencja jest wyłącznie natury teologiczno-pastoralnej, próbując w jakiś sposób dystansować się od badań naukowych w dziedzinie magii, parapsychologii, astrologii czy medycyny[73]. Jest rzeczą słuszną i zarazem prawem Kościoła, aby móc oceniać tego typu zjawiska z punktu widzenia teologicznego. Wydaje się jednak, iż ocena teologiczna nie wyklucza również oceny empirycznej dokonanej w kontekście doświadczenia duchowego czy religijnego rozeznania odnośnie do tych zjawisk. Faktów empirycznych Kościół ma niezliczoną ilość i choć nie musi wykazywać się we wszystkim kompetencją naukowości (pytanie: czy naukowość jest jedynym kryterium prawdy?), to jednak rozeznanie Kościoła jest i powinno być zawsze empiryczne. Sprawa ta dotyczy

[71] Tamże, s. 131.
[72] Tamże, s. 141.
[73] Tamże, s. 125.

np. opętania diabelskiego, którego pewne *hyteria naukowe,* odróżniające to zjawisko od psychiatrii i parapsychologii, ustanowił C. Balducci[74].

Ponadto należy podkreślić - i jest to także opinia naukowa uwzględniająca pozycje filozoficzne czy pozycje metodologii nauk - że np. psychiatria, a zwłaszcza parapsychologia, w wielu swoich obszarach nie spełniają wymogów konsekwentnej i rygorystycznie pojętej naukowości. Zdarzają się niekiedy komisje organizowane także w środowiskach eklezjalnych, które przedziwnie zakładają, że gdy chodzi o pewne zjawiska nadprzyrodzone czy nadzwyczajne, jakimi są np. zjawiska magii, to jedynie parapsychologia, a nawet psychologia, mogą tu wszystko wyjaśnić. Przykładem może być np., jak podaje Rene Laurentin, bardzo dziwny raport narodowej komisji badającej objawienie w Akita (Japonia). Główny ekspert tej komisji twierdził, że wizjonerka mogła stanowić parapsychologiczną lub ektoplazmatyczną przyczynę sączenia się - ponad sto razy - krwi i potu z figury Dziewicy. Kiedy owa teoria stała się trudna do utrzymania, gdyż zjawiska trwały nadal, nawet jeśli wizjonerka przebywała w odległości 400 km od figury, ten sam ekspert twierdził, że widocznie jakaś inna osoba będąca w pobliżu posiada uzdolnienia ektoplazmatyczne (!)[75].

Podstawowym metodologicznym błędem w tej sytuacji było powoływanie się na teorie wyjaśniające, które same wymagają wyjaśnienia, czyli błąd wyjaśniania *ignotum per ignotum.* Gdy chodzi o parapsychologię, to o trudnościach w weryfikacji na-

[74] Por. C. BALDUCCI, *II Diavolo,* s. 229-266.

[75] Por. R. LAURENTIN, *Jak rozpoznać znak dany przez Boga,* Vox Domini. Katowice 1996, s. 14.

ukowej w tej dziedzinie mówią sami parapsychologowie, jak I. Swann czy Ch. Tart[76].

Gdy chodzi o zjawiska magii i okultyzmu, to do badania nie wystarczy jedynie jakaś teoretyczna czy obiektywna wiedza, ale konieczne jest *rozeznanie duchowe*, które byłoby w stanie ocenić *duchowe skutki* oddziaływania magii sytuujące się przeważnie w kontekście grzechu przeciwko pierwszemu przkazaniu.

Jakjuż wielokrotnie postulował R. Laurentin na najwyższym szczeblu, niezależnie od swoich kontrowersyjnych poglądów, twierdząc słusznie, że dla rozeznawania zjawisk nadzwyczajnych w religijnym kontekście (który dla nas jest tak samo obiektywny jak bezstronność nauki) potrzebna jest pomoc ludzi, którzy posiadają wiedzę nie tylko książkową, ale "autentyczne doświadczenie serca i znajomość rzeczywistości duchowych. Znajdziecie takich z pewnością wśród spowiedników znanych z umiejętności osądu i świętości, wśród ojców duchownych seminariów, mistrzów nowicjatów, egzorcystów. W tej dziedzinie liczy się doświadczenie duchowe. Oczywiście, dobrze będzie mianować jednego lub dwóch teologów dla sprawdzenia doktryny oraz naukowców dla opisania natury wydarzeń, ale także u nich pewna wrażliwość duchowa ma swoje znaczenie"[77]. Jcik stwierdza Laurentin, propozycja owa, lak skądinąd „banalna i oczywista - nie jest do dziś brana pod uwagę. Rzadko mianuje się na członków komisji osoby doświadczone w dziedzinie duchowości"[78].

[76] Por. Ch. T. TART, *Przedmowa* do: I. SWANN, *Ponad umysł i zmysły,* s. 19-24. Por. też I. SWANN, dz. cyt., s. 25-35.

[77] R. LAURENTIN, dz. cyt., s. 12.

[78] Tamże.

Istnieje więc problem *epistemologii duchowości. Rozeznanie duchowe* dotyczy nie tylko magii, ale także innych - związanych z nią - przejawów okultyzmu.

Spirytyzm

Spirytyzm oznacza *kontakt* ze światem duchów. Jest to zjawisko o zasięgu ogólnoświatowym, znane w różnych kulturach. Bywa często połączone z wierzeniami i religiami, z doświadczeniem wielu sekt i ruchów duchowych (obecnie *chanelling* w New Age). W naszej kulturze spirytyzm praktykuje się szczególnie (choć nie tylko) podczas seansów spirytystycznych, gdzie kontakt z duchami polega na ich wywoływaniu i dialogowaniu z nimi za pomocą różnych technik i zachowań (np. sławne wirujące stoliki). Zazwyczaj wywołuje się duchy zmarłych osób ludzkich, niekiedy zaś inne, jak anioły czy rzekome duchy natury. Zależy to od danej *filozofii spirytyzmu* (inne znaczenie spirytyzmu), a takich jest wiele[79]. Komunikaty pochodzące od wywoływanych duchów, często o wysokim ładunku intelektualnym i moralnym, traktowane są poważnie. Można to jednak przyjmować serio, jeśli się zakłada, że owe duchy istnieją realnie, co nie dla wszystkich jest jasne. Stąd manifestacje spirytystyczne były przedmiotem wszechstron nych badań ludzi różnych dyscyplin. Wynikiem tych badań s;) trzy teorie wyjaśniające:

1. Teoria oszustwa. Zdemaskowano bowiem wiele oszustw realizowanych głównie przez iluzjonistów podczas rze-

[79] Szczególnie rozpowszechniony jest (zwłaszcza w Brazylii) spirytyzm A. Kardeca.

kornych seansów spirytystycznych (Meksyk, Stany Zjednoczone).

2. Teorie naturalistyczne bazujące na pewnych koncepcjach fizykalno-biologicznych lub psychologicznych próbują te dziwne zjawiska wyjaśnić nieznanymi jeszcze właściwościami materii lub podświadomości ludzkiej. Niekiedy mówi się o „ciałach astralnych" lub o innych „ciałach subtelnych" (pojęcia z filozofii orientalnych lub z zachodniego okultyzmu).
3. Teorie spirytystyczne czy spirytualne. Zawierają one pewną metafizykę, która dopuszcza realne istnienie duchów jako bytów osobowych, inteligentnych, choć niematerialnych. Według metafizyki katolickiej duchami są: Pan Bóg, aniołowie, duchy (dusze) zmarłych ludzi oraz demony.

Niektóre teorie naturalistyczne negują arbitralnie metafizyczne kryteria zjawisk paranormalnych, sprowadzając je np. do manifestacji podświadomości. Teoria spirytualna, bazująca na *metafizyce* katolickiej, powiedziałaby odwrotnie, iż podświadomość - obok manifestacji naturalnych - może być również miejscem manifestacji duchów, których istnienia żadna nauka nie może obalić, może go najwyżej nie potwierdzić. Nie ma więc potrzeby wykluczania jednego przez drugie - duchów w imię podświadomości czy podświadomości (lub nieświadomości) w imię duchów[80]. Wszystkie trzy typy teorii wyjaśniających zjawiska spirytyzmu mogą być prawdziwe.

[80] C. G. Jung definiuje duchy jako „kompleksy zbiorowej nieświadomości" (C. G. JUNG, *Die psychologischen Grundlagen des Geisterglaubens Gesammelte Werke*, t. 8, Zurich 1967, s. 357). Pod koniec życia Jung jakby zwątpił nieco w swoją teorię,

Pojawiają się jednak pytania: jakiego rodzaju duchy mogą czy nie mogą manifestować się podczas seansów spirytystycznych? Czy praktykowanie spirytyzmu da się pogodzić z postawą chrześcijańską? Stanowisko Kościoła, wyrażone w licznych dokumentach[81], można ująć w trzech punktach:

1. Kościół nie wypowiedział się na temat istotnej natury zjawisk spirytystycznych.
2. Kościół zakazuje swoim wiernym jakichkolwiek praktyk spirytystycznyeh, w jakiejkolwiek formie, choćby tylko pasywnego uczestnictwa.
3. Kościół podejrzewa w manifestujących się zjawiskach spirytystycznych możliwość ingerencji sił demonicznych *(per accidens).* Możliwość - nie konieczność - ponieważ natura tych zjawisk nie jest dostatecznie zbadana.

Dlaczego jednak Kościół podejrzewa tu obecność mocy demonicznych? Dlaczego zakazuje, skoro natura tych zjawisk nie jest do końca znana? Otóż stanowisko Kościoła wyrażone w licznych dokumentach, bazujące na obfitym materiale biblijnym oraz jednoznacznej opinii Ojców Kościoła, ma rów-

uważająe, że hipoteza duchów inteligentnych do wyjaśnienia tego, co nazywał kompleksami, jest bardziej prawdopodobna (Por. C. G. JUNG, *Collected Letters,* Vol. I, 1906-1950, Princeton University Press, 1973, s. 43).

[81] Sobór Watykański II w Konstytucji *Lumen gentium* (w 2. przypisie do nr. 49) przeciwstawia się *wszelkim formom* wywoływania duchów, potwierdzając wcześniejsze dokumenty, począwszy od Aleksandra IV (1258 r.), aż do wypowiedzi z roku 1917. Zabronione jest „prowokowanie za pomocą ludzkich środków doświadczalnego kontaktu z duchami lub duszami ludzi zmarłych w celu otrzymania od nich informacji". To natomiast wspomniany A. Kardec nazywał właśnie spirytyzmem.

nież, swoje *racje teologiczne*, które są niezależne od możliwych *weryfikacji eksperymentalnych.*

W tym kontekście należy przypomnieć krótko chrześcijańską postawę wobec świata zmarłych, gdyż głównym adresatem inwokacji spirytystycznych są właśnie duchy zmarłych.

Jaka jest chrześcijańska postawa wobec zmarłych? Kościół zaleca modlitwy za dusze zmarłych. Nawiązujemy więc z nimi duchowy kontakt, ale zawsze w kontekście spokojnej modlitwy i relacji do Boga. Różnica w stosunku do spirytyzmu jest nu zasadnicza. Modlitwę kierujemy do Boga, niejako w duchowym towarzystwie zmarłych. Spirytyści zaś zwracają się *bezpośrednio* do osoby zmarłej, próbując pogwałcić zasłonę tajemnicy wiary, prosząc o jakąś pomoc lub informację. Oprócz tej jawnej niezgodności z tradycją chrześcijańską istnieje inny argument teologiczny wypływający z negatywnych ocen biblijnych, gdzie tego rodzaju praktyka jest potępiana z najwyższą surowością. Grzech wywoływania duchów, zwany niekiedy nekromancją, związany zresztą z wróżbiarstwem, jest jawnie potępiony w Księdze Kapłańskiej (10,6.27; 9,31) czy Księdze Powtórzonego Prawa (18,9-18), jak też w innych miejscach Pisma Świętego (Wj 22,18; 1 Sm 28,5-25; Iz 8,19-20). Także gdy chodzi o Nowy Testament, apostołowie byli przekonani, że owe *Boże zakazy* ze Starego Testamentu obowiązują także wspólnotę chrześcijańską (por. Dz 9, 9-12; 13,6-12; 16,16-18; 19,11-20; Ga 5,20).

Powszechnie znany i robiący wrażenie jest przykład króla Saula, który dopuścił się tego rodzaju praktyki wbrew Bożym zakazom czy nawet wbrew własnym rozporządzeniom, które sam ustanowił. Czytamy w 1 Księdze Samuela w 28. rozdziale, iż Saul usunął wróżbitów i czarnoksiężników z kraju. Mając

jednak problemy ze swoimi wrogami, zwraca się potajemnie do wróżki, prosząc ją o wywołanie ducha zmarłego niedawno proroka Samuela, aby jego z kolei prosić o radę. Saul bowiem bezskutecznie wcześniej radził się Boga, który nie odpowiadał mu w żaden sposób, nawet poprzez prawdziwych proroków. Milczenie Boga było jednak uzsadnione niewierności;) Saula, którą popełnił wcześniej. Widzimy więc, że nawet legalne sposoby zwracania się do Boga, jak np. poprzez ludzi obdarzonych charyzmatem proroctwa, okazują się bezskuteczne w przypadku nieczystości serca. Saul jednak, zamiasl fakt milczenia Pana Boga odczytać jako znak i nawrócić się, idzie w zupełnie błędnym kierunku. To też właśnie wytyka mu ukazujący się Samuel: „Dlaczego więc pytasz mnie, skoro Pan odstąpił od ciebie i stał się twoim wrogiem?". Grzech nekromancji Saula był więc niejako konsekwencją wcześniejszych jego grzechów i nie przyniósł mu nic poza dodaniem jeszcze jednego grzechu. Zaniepokojony, gwałtem niejako wywołany Samuel, objawia mu przyszłość, którą niestety jest śmierć jako zapłata za wszystkie jego grzechy, także i za ten ostatni.

Na seansach spirytystycznych przeważnie chodzi o podobny kontakt z duchami zmarłych, aby otrzymać od nich jakąś informację czy radę. Ogólnie można założyć, że nigdy nie wiadomo, kto odpowie na tego rodzaju wezwania. Natomiast w kontekście powyższego biblijnego świadectwa jest bardzo trudno pozytywnie założyć, aby dobre duchy zmarłych, stojące już po stronie Boga czy tym bardziej aniołowie, gwałciły zakazy Boże i kościelne w tak ważnej zresztą sprawie. Nawel jeśli założymy, iż ukaże się dobry duch zmarłego, będący po stronie Boga, nie sposób, żeby nie potępił on tej praktyki, podobnie jak to uczynił duch Samuela wobec Saula. Mamy

więc tu *rację teologiczną*[82]. W tym kontekście uczestniczącemu podmiotowi grozi duchowy *grzech nieposłuszeństwa*, gdzie człowiek, wymuszając jakby interwencję nadprzyrodzoności, kwestionuje w sobie tym samym darmowość Bożych darów i w ten sposób grzesząc, otwiera się jeszcze bardziej na możliwe *oddziaływania demoniczne*.

Tak więc *grzeszność* tych praktyk może sugerować *obecność* mocy demonicznych. Na to samo, oprócz racji teologicznych, teoretycznych, mogą wskazywać *praktyczne złe owoce*. Można wymienić kilka *złych owoców* powyższych praktyk.

1. Nieprawdziwa *filozofia spirytyzmu*, objawiona przez rzekome duchy zmarłych, jest np. sprzeczna z *chrześcijańską eschatologią*, gdyż zwykle neguje fakt istnienia grzechu i konieczność przebaczenia, aby wejść w stan Bożego światła po śmierci. *Eschatologia spirytystyczna* jest w pewnym sensie bardziej niebezpieczna od materialistycznej negacji życia wiecznego. Życie wieczne dostaje się tu jakby za darmo. W tym kontekście życie doczesne oraz śmierć tracą swą groźną i odpowiedzialną jednorazowość. Łączy się to z doktryną *reinkarnacji* (całkowicie sprzeczną z dogmatem o Zmartwychwsta-

[82] Powyższą interpretację potwierdza także opinia wyrażona w Dekrecie Kongregacji św. Oficjum z 30 IV 1898 i 24 IV 1917: „Praktykowanie spirytyzmu jest zabobonem całkowicie niedozwolonym, gdyż nie leży w Bożym porządku rzeczy, aby Bóg wysyłał dobre duchy dla zaspokojenia ludzkiej ciekawości. Jeśli jakieś duchy udzielają odpowiedzi na różne pytania, *mogą to być jedynie złe duchy* (podkr. - A. P.), które godzą się wchodzić w łączność z ludźmi tylko dlatego, aby im szkodzić i pobudzać ich do złego. Toteż Kościół zabronił absolutnie brania jakiegokolwiek udziału w seansach spirytystycznych".

niu), która jest kluczem do większości filozofii spirytyzmu oraz światopoglądu wielu sekt.

2. Fakt groźnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego, zarówno dla tzw. *medium*, jak i zwykłych uczestników seansu. Kliniki psychiatryczne notują stany *rozstroju psychicznego*, aż do najcięższych włącznie, co jest niebezpieczne także dla życia biologicznego.
3. *Stan transu*, w który zapada *medium*, stoi w zasadniczej sprzeczności z dialogiczną i personalną formą prawdziwych Bożych objawień. Duch Święty nie posługuje się człowiekiem jak przedmiotem, ale dialoguje z nim (jakby „twarzą w twarz"), traktując osobę ludzką z szacunkiem i powagą, jak to widzieliśmy nawet w stosunku do dzieci w Fatimie czy w Lourdes. Inna różnica między *transem mediumicznym* a *ekstazą mistyczną* polega na tym, że w prawdziwej ekstazie nie istnieje nigdy pełna utrata świadomości, zapominanie tego, co było. Również niezdrowy klimat pasywności panujący w grupie uczestników seansu jest odwrotnością modelu wspólnoty chrześcijańskiej.
4. Najcięższym skutkiem negatywnym seansów spirytystycznych mogą być różne formy *zniewoleń szatańskich*[83] - aż do opętania włącznie - które wymagają interwencji egzorcysty.

[83] Por. *Nota,* s. 130.

Wróżbiarstwo (poznawanie przyszłości)

Czy człowiek ma prawo szukać rozpoznawania przyszłości, czy jest to postawa chrześcijańska?

Istnieje w tej materii wielki zamęt pojęciowy. Myli się często *charyzmat proroctwa*, o którym mówi św. Paweł, z *jasnowidzeniem* a także *wróżbiarstwem*. To ostatnie zwłaszcza należy do dziedziny okultyzmu, który Kościół traktował zawsze z wielkim dystansem, widząc w nim pokusę czy też otwartą bramę dla ingerencji demonicznej.

Obecnie w naszej kulturze panuje tendencja, aby wszystkie zjawiska nadnaturalne czy paranormalne — w tym także dar przepowiadania przyszłości - wyjaśniać w duchu hipotez naturalistycznych. Hipotezy te ignorują lub wręcz wykluczają możliwość wpływu potęg demonicznych. Wiele szkół parapsychologicznych i publikacji (także w Polsce) popełnia błąd rozszerzania swych jedynie prawdopodobnych hipotez naturalistycznych na wszystkie zjawiska nadnaturalne, ignorując nie tylko zjawiska negatywne, ale również charyzmatyczne dary Ducha Świętego - w tym także dar proroctwa - redukując je do wymiaru dostępnej niemal każdemu natury. Jest to nieuczciwością i nadużyciem, choćby z punktu widzenia samej tylko metodologii naukowej.

Tylko Bóg może znać przyszłość - mówi św. Tomasz z Akwinu - oraz ci, którym Pan Bóg jako swym przyjaciołom zechce ją objawić. Tym, którzy zanim usłyszą Jego obietnice, żyją według Jego przykazań. To bardzo ważne kryterium[84]. Sw. Paweł mówi o charyzmacie proroctwa, który zawsze funkcjonuje

[84] Mówi o tym *Nota* (s. 125), cytując KKK, 2115.

w kontekście wspólnoty chrześcijańskiej i dla jej duchowego dobra. Bóg nie udziela tego daru dla zabawy czy dla zaspokojenia ciekawości ani nawet nie dla zaspokojenia najpilniejszych potrzeb ludzkich, ale jedynie i wyłącznie dla *dobra duchowego* człowieka, tj. dla wzrostu jego wiary i miłości.

Dar proroctwa różni się krańcowo od wróżbiarstwa, wobec którego Biblia odnosi się z najwyższą surowością. Bóg daru proroctwa udziela bardzo oględnie, aby nie naruszyć w człowieku równowagi życia wiary i związanej z tym równowagi psychicznej. Dlatego często należy po prostu przezwyciężyć palącą ciekawość czy bolesną niepewność, traktując je jako pokusę lub jako próbę wiary, pokonując je właśnie aktem wiary i modlitwą. Wiara i modlitwa - to głębokie akty egzystencjalne i bardzo subtelne wymiary serca, gdzie nie ma miejsca na fałsz. Bóg wymaga bowiem szczerości i zawierzenia. Człowiek zaś, zamiast sugerować się fatalizmem i determinizmem, który tchnie z wróżbiarskich przepowiedni, winien żarliwie prosić Boga o wszelkie dobre pragnienia swego serca. Nawe! niektórzy astrologowie twierdzą, że absolutny determinizm nie istnieje, a tym bardziej uważają tak chrześcijanie, którzy wierzą, że ich Bóg wszystko może, a człowiek jest wolny. Stąd wiele nawet prawdziwych proroctw chrześcijańskich ma charakter jedynie warunkowy, zależy od wolnego zachowania się człowieka. Toteż Kościół był zawsze ostrożny nawet wobec proroctw, które zostały uznane za możliwe do spełnienia.

Mówi się o naturalnym darze przepowiadania przyszłości, zwanym jasnowidzeniem (prekognicja), który zresztą jest problematyczny i ciągle nieudowodniony[85]. Może on być wy-

[85] Z teologicznego punktu widzenia jest bardzo wątpliwe, żeby istniał jakikolwiek „naturalny" dar przepowiadania przyszłości. Przyszłość należy bez-

subtelnionym zmysłem wnioskowania z faktów przeszłych i teraźniejszych, a to już zupełnie inna sprawa. Dary jasnowidzenia przeszłości lub teraźniejszości są dużo bardziej prawdopodobne jako dary naturalne aniżeli przepowiadanie przyszłości. Islnieje charyzmatyczny, występujący u Ojców Kościoła, dar czytania w sercach ludzkich (kardiognoza), ale wyłącznie w celu pomocy *duchowo-religijnej,* co odróżnia go od owego rzekomo naturalnego daru, który często pojawia się bez powagi tego kontekstu, co stwarza możliwość nadużycia go, a to jest już znakiem ostrzegawczym.

Kościół stwierdza bowiem, że szatan posiada znacznie przewyższającą ludzką znajomość ukrytych faktów teraźniejszych i przeszłych[86]. Stąd lekkomyślne szukanie porad u wszelkiej maści wróżbitów czy jasnowidzów jest nie tylko narażaniem się na wpadnięcie w iluzję i nieposłuszeństwem wobec poszczególnych zakazów Bożych czy kościelnych, ale również nieposłuszeństwem wobec samego ducha doktryny

pośrednio do Boga i ponadto wciąż jakby „tworzy" ją wolność człowieka. Jest to sprawa najwyższej wagi, gdyż jakiekolwiek, najmniejsze choćby informacje o przyszłości mają zawsze nieobliczalne *konsekwencje psychologiczne,* wpływające na wolność człowieka, Jest bardzo wątpliwe, żeby Bóg w najmniejszym stopniu pozwalał na coś takiego, by nie ochraniał tego tak, jak ochrania np. godność sakramentów, poprzez które działa. Przepowiadanie przyszłości nie może być więc jakimś zjawiskiem czysto naturalnym czy neutralnym, ale zawsze będzie jakimś "wydarzeniem duchowym". Będzie to więc jedynie *dar proroctwa,* który może podawać informacje o przyszłości jedynie bardzo ogólne (1) oraz warunkowe (2), bo zależne też od postępowania człowieka. Stąd jakakolwiek obecność szczegółowych informacji, nawet w zweryfikowanym już jako dar duchowy darze proroctwa, będzie zawsze podejrzana.

[86] Szatan nie zna przyszłości, ale doskonale wnioskuje, znając rozmaite mechanizmy natury, które są ukryte dla percepcji ludzkiej. Pisze o tym wnikliwie św. Augustyn (Por. św. AUGUSTYN, *Demoni e profezie,* s. 63).

chrześcijańskiej i może sprowadzić na daną jednostkę ogromne duchowe ciemności czy nawet życiową klęskę. Kto zaś ufa Bogu, nigdy się nie zawiedzie, *choćby* szedł przez ciemną dolinę rozpaczy czy trawiący ogień niewymownych cierpień.

Termin „astrologia" kryje w sobie pogańskie kulty gwiezdne, takie jak np. kult Mitry, popularny w Afryce, jak i w Rzymie. Astrologia była również synkretycznie powiązana z innymi kultami, np. kultem Bachusa. Ale nie tylko z powodu idolatrii św. Augustyn jako biskup nakaże palić astrologiczne księgi. Jak bowiem twierdzi biskup z Hippony, pierwsze znaki zodiaku zostały określone przez Chaldejczyków w XIV wieku p.n.e. Chaldejczycy wyobrażali sobie wpływ dwunastu konstelacji na życie ludzkie. Pozwoliło to ułożyć prawdziwe kalendarze (*ephemerides*), według których ustalano horoskopy. Augustyn wykrzykiwał oburzony: „Cóż takiego wie wróżbiarz, że obiecuje ci długie życie? Uważa się za Boga?"[87]. Augustyna, oprócz bezczelności astrologów przepowiadających np. koniec chrześcijaństwa czy koniec świata, najbardziej irytowało to, co uważał za szczególnie niebezpieczne dla zbawienia człowieka, mianowicie wpływ astrologii na ludzką wolę. „Cóż pozostanie z wolności, jeśli przeznaczenie człowieka określone jest układem gwiazd? Jakie miejsce pozostanie dla sądu Bożego?" Mircea Eliade wyjaśnia to przedziwne zainteresowanie horoskopami współczesnego człowieka przekonaniem, że przydają one człowiekowi jakby nowej godności (gdy jego los jest określony przez coś, co go przekracza), zwłaszcza wtedy, gdy

[87] Św. AUGUSTYN, *Sermones* 87, 9, 11. PL 38, 536, w: A. G. HAMMAN, *W Afryce Północnej w czasach św. Augustyna,* przeł. M. Stafiej-Wróblewska, E. Sieradzińska, PAX, Warszawa 1989, s. 199.

czuje się zagubiony, doświadczając egzystencjalnie bezsensu świata[88].

Augustyn natomiast widzi grzechy astrologów bardzo ostro. Mieszając niektóre elementy nauk ścisłych z domysłami, wykazują oni ewidentnie złą wolę, za którą stoją wpływy demonów. Demony kryją się za szacownymi ludźmi, sprawiającymi wrażenie poważnych naukowców. Współczesne pomieszanie okultyzmu z elementami nauki nie jest więc czymś nowym. Augustyn poświęca całą rozprawę tematowi wróżbiarstwa kierównego przez demony: „Siedzą i liczą gwiazdy, przestrzenie, bieg, obroty, badają ruchy, opisują, wyciągają wnioski. Wydają się wielkimi uczonymi. Ta cała wielkość i uczoność, to *obrona grzechu* (podkr. - A. P.) Będziesz cudzołożnikiem, bo taka jest twoja Wenus; będziesz zabójcą, bo taki jest twój Mars. Zatem zabójcą jest twój Mars, a nie ty. Wenus jest cudzołożna, a nie ty. Bacz, żebyś ty nie został potępiony zamiast Marsa czy Wenus"[89].

Isluieje jeszcze inne niebezpieczeństwo, mianowicie *deformacja obrazu Boga*, którego będzie się oskarżać albo o bezsilność (nie jest wszechmocny), albo o złą wolę (nie jest dobry). Jeżeli bowiem przeznaczenie jest wypisane na niebie, a przeznaczenie to złe gwiazdy, a złe gwiazdy zostały stworzone przez Boga, no to Bóg jest albo bezsilny (żeby np. odwołać ich złe działanie), albo zły (czy też obojętny na ludzkie sprawy, co na jedno wychodzi). Jakie to ma konsekwencje psychologiczne, nie trzeba chyba tłumaczyć. Widzimy także obecnie powrót pogańskiego *fatalizmu*, gdzie człowiek w swej pozornej niewin-

[88] Por. M. ELIADE, dz. cyt., s. 71.

[89] Św. AUGUSTYN, *Enarrationes in Psalmos,* 140, 9, PL 37, 1821, w: A. G. HAMMAN, dz. cyt., s. 201.

ności, człowiek udćijący Boga kreującego dobro i zło, bardzo szybko powraca do oddawania swej *wolności* w niewolę *fatum,* To *rozgrzeszanie się* w imię gwiazd to, jak powiedział słusznie św. Augustyn, uczona lub pseudouczona *obrona grzechu.*

Astrologia jest więc grzeszna. O jednym z klientów astro logicznych porad Augustyn mówi: „Dopuścił się kradzieży, aby nie odkryto jego czynu, udaje się do astrologia. Dość, iż ukradłeś, dlaczego chcesz do grzechu grzech dołączyć?"[90]. Ludzie, którzy parają się ową *obroną grzechu,* są zwodzicielami, co jest najcięższym grzechem. Czynią to w imię astrologicznej wiedzy, która jest po prostu nie tylko *nieprawdziwa,* ale i *niemożliwa* z racjonalnego (teistycznego) punktu widzenia. Niemoralność połączona z głupotą.

Medycyna okultystyczna (uzdrowienia)

Medycyna konwencjonalna, tradycyjna (akademicka) nie jest w stanie - i nigdy nie będzie - uleczyć wszystkich chorych, Są więc ludzie (także i w Polsce), którzy manifestując prawdziwe czy rzekome zdolności uzdrowicielskie, oferują swoje usługi licznej klienteli. Zjawisko uzdrowicielstwa pozatradycyjnego czy paranormalnego to zjawisko stare jak świat. Zdrowie jest wielkim dobrem, człowiek chory chwyta się więc każdej iskierki nadziei. Ale nie wszystkie uzdrowienia pochodzą od Boga. Nie wszystkie też uzdrowienia pochodzą z neutralnyeli właściwości natury, których poznawanie trwa nieprzerwanie |

[90] Św. AUGUSTYN, *In Johannis Evangelium tractatus X,* 5. FL, 1469, w A. C. HAMMAN, dz. cyt., s. 202.

od starożytności aż do dziś. Zdarzają się bowiem uzdrowienia, które pochodzą z obszarów sił wrogich Bogu, Kościołowi, z obszarów sił spirytystycznych, demonicznych. I wtedy człowiek szukając dobra - swego zdrowia - może ponieść *szkodę dla swojej duszy.*

Energia ujawniona podczas ingerencji uzdrowiciela, szczególnie podczas gestu nałożenia rąk - energia, której niekiedy przedwcześnie nadaje się nazwy, takie jak „bioenergia", „fluid życiowy" czy „energia kosmiczna" - może mieć bardzo różne i niezależne od siebie przyczyny[91]. Sam jej skutek uzdrowicielski nie mówi jeszcze nic o jej pochodzeniu. Potrzebny jest szerszy kontekst do *rozeznania duchowego.*

Pierwszą przyczyną (całkowicie niezależną) może być energia Boska, siła łaski. Mówimy wówczas o *chatyzmacie uzdrawiania,* jaki posiadał Jezus Chrystus, który poprzez swego Ducha obdarzył nim apostołów i obdarza także dziś niektórych chrześcijan. Jest to rzeczywistość znana i rozpoznana po owocach, wśród których sam fakt uzdrowienia nie wystarcza.

Drugą przyczynę manifestacji owej energii odczuwalnej w ciele przez uzdrawianego próbuje określić hipoteza neutralnego czy autonomicznego obszaru sił natury, który ciągle jeszcze nieznany, jest poddawany intensywnym badaniom na różnych poziomach. To hipoteza naturalistyczna. Zajmuje się

[91] Przede wszystkim nie wiadomo, czy chodzi tutaj o jakąkolwiek energię. Manifestacje czysto wewnętrzne, polegające na „odczuwaniu czegoś" (mrowienie, uczucie ciepła lub zimna), nie świadczą jeszcze o istnieniu jakiejś energii, bo jest to już jakaś *koncepcja teoretyczna,* która jest nieproporcjonalna do owych efektów *wewnętrznych,* na podstawie klórych arbitralnie wnioskuje się o istnieniu jakiejś energii (i do tego energii „kosmicznej").

nią dziedzina zwana parapsychologią czy psychotroniką, która z trudem poszukuje swego statusu jako dyscypliny naukowej.

Trzecią przyczyną może być ingerencja sił demonicznych, o czym mówi hipoteza spirytystyczna. Ingerencja duchów może współistnieć z ewentualnymi siłami natury, którymi się one mogą nawet posłużyć. Nasuwa się pytanie: czy szatan może uzdrawiać? Wielu praktyków pastoralnych i charyzmatycznych odpowiada na to twierdząco. Bądźmy więc czujni, nie dajmy się zwieść (por. Ef 6,10-12).

Czy więc chrześcijanin może za wszelką cenę i u wszystkieh szukać uzdrowienia ze swoich dolegliwości? Pastoralna i charyzmatyczna tradycja Kościoła, bazująca na Biblii i doświadczeniu świętych, zawsze ostrzegała wiernych przed nierozwagą w tym względzie. Istnieją bowiem dwa poważne zagrożenia, Pierwsze - to *postawa serca,* postawa wewnętrznej niewierności, polegająca na niedostatecznym liczeniu na Pana Boga we wszystkim - Boga, który jest przecież Panem każdej sytuaęji, To grzech braku zaufania i zachwianie relacji osobowej z Bogiem, skoro nadmiernie pokłada się nadzieję w czymś, co nie jest naszym Bogiem (ryzyko grzechu idolatrii).

Drugie zagrożenie - to realna możliwość ingerencji *sił demonicznych,* fatalnej w skutkach dla zdrowia psychicznego i duchowego. W momencie uzdrowienia fizycznego choroba może się przenieść do sfery psycho-duchowej. Może więc być z człowiekiem jeszcze gorzej, bo np. może zniknąć *ból* (ciało), a pojawi się *lęk* (psychika) czy *trudności w modlitwie* (duch). Nie takie jest uzdrowienie chrześcijańskie. Zwłaszcza że wielu uzdrowicieli przyznaje się jawnie do kontaktów ze spirytyzmem czy nawet otrzymania swych darów od tzw. duchów-przewodników. Trzeba więc przejawiać wielką ostrożność,

Obserwować, czy zachowane są kryteria chrześcijańskie i raczej dmuchać na zimne, niż ulec pozornej neutralności czy naturalności działań, stąd też często jest tu już potrzebny *charyzmat rozeznawania duchów*, o którym mówi Św. Paweł.

Są trzy podstawowe kryteria charakteryzujące uzdrowienie chrześcijańskie, które powinny występować równocześnie:

1. Zasada uzdrowienia czy oczyszczenia *całego człowieka*, w tym także - a może przede wszystkim - jego duszy (uzdrowienie paralityka przez Jezusa). Z uleczeniem *ciała* powinny wzrastać również *owoce ducha*: pokój i radość, wiara, miłość, pokora, pojednanie ze wszystkimi[92].
2. Kryterium wiary jako *wiary teologalnej*, według której wierzy się, iż akt uzdrowienia to dar od Boga, to nowe spotkanie z miłującym Bogiem (a nie jakaś *koncentracja woli*, którą można by nazwać *wiarą psychologiczną).* Choroba jest nie tylko *faktem*, ale również *znakiem*, który należy odczytać w relacji do Boga. Wielu uzdrowicieli nie żąda od nas nie tylko *wiary teologalnej*, ale i *wiary psychologicznej*, zadowalając się jakąś *pasywną uwagą.* Przypomina to raczej seans hipnotyczny niż zbawcze i personalne spotkanie z Bogiem.
3. Osoba uzdrowiciela. Należy się mu bacznie przyglądać, czy działa on *bezpośrednio w imię Jezusa, bezpośrednio mocą Jezusa* - jak ongiś Apostołowie. „Jednemu tylko Bogu służyć będziesz'[5] - mówi Pismo Święte. Uzdrowi-

[92] Nieprzypadkowo w różnych językach etymologie słów: zdrowie i zbawienie (np.wł. *salute e salvezza*) lub zdrowie i świętość (niem. *Heil und Heiligkeit*) pokrywają się. Jest to wyrazem intuicji wyraźnie pochodzących z Ewangelii.

ciel rozpowszechnia często własne zdjęcie, jeszcze częściej uzdrawia za pieniądze i uważa się za niezbędne, jedyne czy może najlepsze narzędzie energii niewiado mego pochodzenia. W praktyce oznacza to ubóstwienie energii nieznanego pochodzenia (1) oraz samoubóstwienie (2), zwłaszcza przy założoniu *filozofii pantei zmu*, gdzie biorca rzekomej energii kosmicznej jest jed nocześnie jej twórcą.

Ponadto, jak stwierdza Orygenes w swoim dziele *Contra Celsum* (2,40), „bałwochwalcą jest ten, kto niezniszczalne po jęcie Boga odnosi do wszystkiego, tylko nie do Boga" (por, KKK, 2114). Z tego punktu widzenia grzechem bałwochwalstwa będzie także ubóstwianie energii - i to energii niezna nego pochodzenia. Mamy tu zresztą dwie rzeczy: *ubóstwienie energii*, a następnie *gtzech nieroztropności* otwierania się na energię nieznanego pochodzenia:

1. Ubóstwienie energii.

   Według Pierwszego Sympozjum Stowarzyszenia Radic stetów w Warszawie (wrzesień 1981) bioenergia ma na stępujące cechy:

   - posiada własną inteligencję przewyższającą inteligen cję człowieka, posiada psychiczne i genetyczne cechy charakteru człowieka, od którego pochodzi;
   - przechodzi przez wszystkie przeszkody, jak mury, ekrany, specjalne kabiny itp., odległość nie odgrywa dla niej żadnej roli - jej cechą charakterystyczną jest intc gracja wszechobecnego systemu wartości i sił metafi zycznych wszechświata. Jest to nie tylko jakaś *ideologia.*

ale *wyznanie wiary* w jakiegoś *bezosobowego* boga (zwanego „Energią"), pewien rodzaj ateizmu, skoro teizm jest wiarą w Boga *osobowego,* co także jest grzechem przeciwko pierwszemu przykazaniu (KKK, 21.23 - gdzie ateizm jest określony jako brak wewnętrznej łączności z Bogiem, oczywiście z Bogiem *osobowym).*

2. W 1983 roku Biotroniczna Komisja Weryfikacyjna (rodzaj kościoła, uniwerstytetu), która powstała przy Stowarzyszeniu Radiestetów w Warszawie, ustanowiła następującą (nowa dogmatyka) definicję bioenergoterapeuty: „BIOENERGOTERAPEUTA to człowiek posiadający dar przekazywania energii dobra (skąd wiadomo, że dobra?) w sposób skuteczny (jest dobra, bo jest skuteczna?), a zarazem bezpieczny (czy także duchowo bezpieczny?) dla siebie i pacjentów. Ow dar nie musi być uświadomiony sobie przez bioenergoterapeutę, jak również nie musi znać on rzeczywistych mechanizmów przyczyny chorób i ich likwidacji".

Czyli nie wie on trzech rzeczy:

1. Nie wie, skąd pochodzi energia i jaka jest jej natura (zakłada on tylko, że jest wszechmocna i dobra, czyli boska). Większość bioenergoterapeutów otwarcie przyznaje się do nieznajomości natury tej energii, powołując się na tajemnicę. Skąd więc wiadomo, że jest to energia dobra?
2. Ów dar nie musi być uświadomiony sobie przez terapeutę, czyli nawet nie wie on, skąd pochodzi ten dar i czemu służy. Skąd więc wiadomo, że to dar? A jeśli, to od kogo?

3. Nie musi on znać właściwych przyczyn choroby, jak też wiedzieć, dlaczego np. choroby znikają. Jeśli nic zna przyczyn choroby, to skąd wie, czy nie znikają tyl ko objawy, a wtedy jest jeszcze gorzej, bo ingeruje on w naturalny proces obronny organizmu, lub co gorsza, ingeruje on jakby w *sens teologiczny* choroby, która jest dopuszczona przez Boga także w jakichś *celach duchowych.*

Chrześcijanin wie:

1. jaką mocą to czyni (moc Chrystusa);
2. co to za dar (służy on ewangelizacji, a więc misji zbawczej Chrystusa polegającej głównie na „nawracaniu serca" ku *zbawieniu,* które jest sprawą życia i śmierci);
3. że przyczyny choroby, nawet jeśli nie zawsze mają korzenie bezpośrednio duchowe, to są kierowane przez Boga osobowego i w tym kontekście mają jakiś *sens teo logiczny,* który należy odczytać.

Mamy tutaj istotne przejawy *niebezpiecznego irracjonalizmu* oraz *beztroski duchowej,* która przeważnie:

1. przedwcześnie identyfikuje objawy empiryczno, wtłaczając je w ramy gotowych teorii gnostyczno-ma gicznych, jak wspomniany energetyzm. Powstaje tu problem *uczciwości intelektualnej;*
2. nie uwzględnia zakazów, ostrzeżeń biblijnych (ustanowionych *expressis verbis*), a często wręcz podważa Biblię jako taką, ponieważ reprezentuje ona światopo-

gląd niemonistyczny, a nawet antymonistyezny (odrzucenie magicznych kultów);
3. nie docenia mocy sił spirytystycznych przemieszanych z naturą (naiwny naturalistyczny optymizm), natomiast - jak stwierdza objawienie chrześcijańskie - natura jest skażona (nie zła!) i demony w sensie szerokim również należą do natury.

To wszystko powoduje, że nawet jeśli terapeuta posiada *dobre intencje* (co nie usuwa grzechu *ignorancji zawinionej*), to:

1. może stać się narzędziem uwikłania ludzi w grzech przeciwko pierwszemu przykazaniu, ze wszystkimi jego konsekwencjami (tzw. *obciążenie okultystyczne*[93] do trzeciego, czwartego pokolenia);
2. może stać się narzędziem działania złych duchów, czemu sprzyja ten grzech.

Same takie możliwości (zwłaszcza że są istotnie powiązane ze sobą) istotnie dyskwalifikują tzw. bioenergoterapię, gdyż dotyczą one spraw najwyższej wagi. Natomiast w sprawach najwyższej wagi *moralno-duchówej* sama możliwość nakazuje w sposób konieczny działanie tak, jak by to była realność.

[93] Chodzi tutaj o rozmaite *negatywne* skutki psyeho-duehowe (niekiedy bardzo tajemnicze), które oprócz tego, że przejawiają się w skłonności do popełniania grzechów okultyzmu, to również przejawiają się w rozmaitych „ciemnych zniewoleniach" (uniemożliwiających modlitwę), tajemniczych niepowodzeniach i "złych" nieszczęściach (mimo zewnętrznych oznak „sukcesu"), które dotykają całe rodziny. Nie chodzi tu o żaden determinizm czy odpowiedzialność zbiorową, ale o pewne *skutki grzechu,* uznanego przez Boga za najcięższy i określonego jako "nierząd" z mocami ciemności.

To wszystko potwierdza praktyka, a szczególnie świadectwa byłych „bioenergoterapeutów", którzy byli egzorcyzmowani[94].

PODSUMOWANIE

Okultyzm jako niewierność fundamentalna

Jak stwierdza *Katechizm*, praktyki okultystyczne są sprzecz ne ze czcią i szacunkiem - połączonym z miłującą bojaznią - które należą się jedynie Bogu (KKK, 2117). Dodałbym jeszcze, że stoi to nie tylko w sprzeczności z postawą religijną lub cnotą religijności, ale że postawa magiczna może wprosi być wyrazem **grzechu bezbożności,** o którym także się mówi w *Katechizmie.* Grzech ten (jako forma grzechu przeciwko pierwszemu przykazaniu) przejawia się w trzech zasadniczych formach:

1. *Kuszenie Boga,* czyli *wystawianie Go na próbę* w słowach lub uczynkach (Jego wszechmocy lub dobroci), aby zmusić Go w jakiś sposób do działania. To samo czyni szatan wobec Jezusa (por. Mt 4,5-7). Dokonuje się to zarówno przez subiektywną motywację, jak i przez samą strukturę rytuału.
   Rytuał w sposób oczywisty próbuje zmusić Boga do

[94] Do wielu z tych ludzi (do czego sami się już po nawróceniu chętnie przy znają) odnosi się ironiczna uwaga z Mdr 17,7-8 (cytowana w *Nocie,* s. 121): „Zawiodły kłamliwe sztuczki czarnoksięstwa, spadla haniebna kara na przechwałki z powodu mądrości! Ci, którzy przyrzekali duszę schorzałą uwolnić od strachów i niepokojów, sami na śmieszny strach chorowali".

działania w tym sensie, że usiłuje się wedrzeć samowolnie na obszary wszechwiedzy i wszechmocy zarezerwowane tylko dla Niego.

Na przykład w *Reiki* używanie niektórych tajemniczych znaków w sanskrycie, które mają rzekomo moc wiążącą wobec rozmaitych chorób, wskazuje w sposób oczywisty na skojarzenie z magią i jakby przejęcie pewnych kompetencji Boga, gdy chodzi o uzdrawianie.

1. Drugi rodzaj grzechu to *świętokradztwo,* które polega na profanowaniu lub niegodnym traktowaniu nie tylko sakramentów i innych czynności liturgicznych, ale również osób, rzeczy i miejsc poświęconych Bogu.

   Można to potraktować także nieco szerzej, nie tylko w sensie konkretnych aktów kościelnych, ale w sensie **antropologii chrześcijańskiej,** która jest podważana w przypadku medycyny alternatywnej. Ciało jest świątynią Boga, a więc nie może podlegać lekkomyślnie jakimkolwiek eksperymentom, zwłaszcza w zakresie tzw. terapii seksualnych. Natomiast dusza ludzka jest po pierwsze *duchowa,* a po drugie jest **sakralna** (jako *imago Dei* - obraz Boga), a więc nie tylko nie powinna, ale nawet nie może (bo jako duchowa jest niedostępna, „tajemnicza") podlegać rozmaitym technicznym manipulacjom ze względu na swoją naturę.

   Profanacją jest także homogeniczne lub monistyczne zamazanie zasadniczej różnicy między pierwiastkiem duchowym i cielesnym w człowieku, różnicy jakościowej; tzw. *holizm antropologiczny* (mikrokosmos) jest jedynie przejawem *monizmu panteistycznego* (makrokosmos), który jest także grzechem przeciwko pierwszemu

przykazaniu, a więc tym razem grzechem wprost przeciwko Bogu, który ma miejsce wtedy, gdy człowiek czc i i wielbi stworzenie zamiast Boga, bez względu na to, czy chodzi o innych bogów, czy o demony (np. satanizm: KKK, 2113).

3. *Symonia*, która jest określana jako nabywanie lub sprzedawanie rzeczywistości duchowych, jak to było u Szymona Maga.

   W szerszym sensie jest to *manipulacja rzeczywistościami duchowymi*, co jest typowe dla magii (i co jest również profanacją). Pamiętamy surową reakcję Piotra (Dz 8,9-24) wobec Szymona Maga - a więc znowu mamy magię - który chciał kupić charyzmatyczne dary duchowe i sama taka chęć została najsurowiej potępiona.

   Jeżeli np. *Reiki* jest energią duchową (bo miłość jest doświadczeniem duchowym, a ponadto *Reiki* porównuje się do Ducha Świętego) - jak się deklaruje - a sprzedaje się ją za pieniądze, to oprócz tego, że jest sprzedawaniem miłości za pieniądze, czyli *prostytucją*, jest również *symonią*, czyli grzechem bezbożności.

Magia jest potępiona z następujących powodów:

- subiektywna **postawa** wyrażająca się w złych motywacjach,
- obiektywny **rytuał** zakładający jakiś prymat natury lub duchów nad Bogiem lub niebezpieczeństwo (1) czy niegodność (2) jakiejś techniki, np. **mediumizm** (potępienie mediumizmu: KKK, 2116).

Niebezpieczeństwo okultyzmu
(także medycyny okultystycznej)

1. Zła motywacja (niewłaściwe cele)

rozwój motywacji i postaw magicznych (filozofia sukcesu, teologia samozbawienia, legalizm magiczny, przeciwstawne *pokorze* (niebezpieczeństwo pychy, pierwszego z grzechów głównych) oraz darmowości Bożych darów, a szczególnie Bożego zbawienia (czyli „zdrowia transcendentnego");

2. Złe środki (niegodne metody)

mediumizm, wszechmoc *bezosobowych* rytuałów, noszenie amuletów (kumulujących rzekomo *bezosobową* moc)-KKK, 2117;

3. Zamęt doktrynalny

szerzenie się *naturalizmu,* osłabianie autorytetu Biblii (jako głoszącej niemonistyczny światopogląd) i Kościoła (odwieczny cel masonerii[95]), propagowanie *naturalizmu* zamiast *religii objawionej* lub podszywanie się pod *cuda biblijne;*

gdy chodzi o zamęt doktrynalny, pojawiają się dwa niebezpieczeństwa, gdy chodzi o medycynę magiczną:

[95] Dokument Kongregacji Nauki Wiary z 26 XI 1983 (.*Deklaracja o stowarzyszeniach masońskich)* przypomina o nadal obowiązującej ekskomunice za przynależność do organizacji masońskich. Lokalne autorytety kościelne nie mają prawa wypowiadać się na temat istoty czy natury stowarzyszeń masońskich w taki sposób, który miałby umniejszać rozporządzenia Kongregacji. Wydaje się, że wynika z tego również wniosek, iż radykalizmu wymowy teologiczno-moralncj, jaki ma ów fakt ekskomuniki z powodu przynależności do sekt masońskich, nie mogą osłabiać prywatne opinie także osób duchownych.

a) podszywanie się pod uzdrowienia religijne, chrześcijańskie, ewangeliczne (manipulacja niektórymi cytatami z Ewangelii, np. „moc wyszła z Chrystusa"). Chrystus uzdrawiał miłością. Być może miłość jest jakąś energią, lecz nie każda energia jest miłością. Miłością nie można manipulować ani nawet mocą, która wyszła z Chrystusa;

b) ustalanie jakiegoś dualistycznego paralelizmu uzdrowień, różnych *sposobów uzdrawiania*, czy też różnych dróg zbawienia; stawianie ich na równi. Magia wygrywa, bo jest łatwiejsza. Oba systemy muszą rywalizować ze sobą, bo mają własną *całościową koherencję*. To nie jest komplementarność *zbawieniu* i *uzdrawiania*, to jest *rywalizacja dróg zbawienia* lub *uzdrowienie* staje się *zbawieniem*, a nie - jak to jest w chrześcijaństwie - *zbawienie* prowadzi do *uzdrowienia*. Medycyna tradycjonalna (akademicka) traktowana kompetentnie, uczciwie oraz twórczo może łatwiej współpracować z procesem duchowym, procesem całościowym i docelowym, jakim jest zbawienie, a będąc uczciwą i kompetentną, zna swoją rolę, swoją częściowość i swoje miejsce.

Magia jest niższa, a uważa się ją za wyższą (domy kultury, publikatory). Powrót do magii jest *regresem*, a nawet *zdradą* i to nie tylko własnego dziedzictwa kulturowego. Jest to również zdrada własnej *inicjacji chrzcielnej*.

4. Orędzie wschodnie lub magiczne

- istnieje w propagowaniu owego orędzia przedziwna zgodność różnych i zwykle nieznanych sobie terapeutów czy „bioenergoterapeutów";

- reinkarnacja i monizm panteistyczny, siły psychiczne, potencjał ludzki, ewolucja ludzkości (podstawa antropologii okultystycznej), system trójdzielny, wróżbiarstwo, mieszanie *duchowości* z tym, co *psychofizyczne,* mieszanie *świętości* z *całkowitością* (Jung), naturalistyczne pojęcie świętości, odrzucenie stanów „dojrzałości osobowej" na rzecz stanów nadosobowych (transpersonalnych), które często okazują się nieosobowe lub bezosobowe (tzw. psychologia transpersonalna). Wprowadzanie „materialnej wymierności" w to, co duchowe czy sakralne (jeśli tzw. aura jest miarą zdrowia, to czy również miarą świętości?);

5. Grzeszne (1), nieuczciwe intelektualnie (2) i niebezpieczne (3) otwarcie na nieznane siły

grzech nieposłuszeństwa przeciwko pierwszemu przykazaniu jako przekroczenie ustanowionych zakazów oraz możliwe *ingerencje demoniczne* także z powodu tego grzechu. Ponadto *nieuczciwość intelektualna* jako otwarcie się na siły nieznanego pochodzenia. Przy tej okazji *niebezpieczna nieroztropność* przejawiająca się w lekceważeniu *rozeznawania duchowego* czy wręcz *rozeznawania duchów.* Dokonuje się to zwykle w jakimś pseudointelektualnym kontekście zamazywania *teologii walki duchowej,* lekceważenia niebezpieczeństw *zniewoleń duchowych* oraz niebezpieczeństw *taktyki szatana,* w imię jakiegoś naiwnego *naturalistycznego optymizmu;*

6. Chaotyczne mieszanie technik psychofizycznych z rytuałami inicjacyjnymi

- antyinicjacja, zaprzeczanie „inicjacji chrzcielnej", co jest niebezpieczne nie tylko dla *zdrowia psychicznego*, ale również dla *zbawienia wiecznego.*

KONFERENCJA
BISKUPÓW TOSKANII

NOTA DUSZPASTERSKA NA TEMAT MAGII I DEMONOLOGII

Wstęp

Gwiazdy są źródłem pierwszego popędu,
Lecz choćby wszystkich, to i w tym przypadku
Światło wam dane na obejście błędu
I wolna wola...
Dante Alighieri, *Boska Komedia,* Czyściec XVI, 73-76

Biskup Angelo Scola przedstawi bardziej szczegółowo motywacje dla drugiego wydania Noty duszpasterskiej na temat magii i demonologii.

Ograniczę się do podkreślenia faktu, że zaledwie po jednym miesiącu doszliśmy do konieczności ponownego wydania Noty, *co obrazuje, w jakim stopniu odczuwane są te tematy w naszej wspólnocie.*

„Nowa ewangelizacja" do której nieustannie wzywa nas Ojciec Święty, wychodzi także od potwierdzenia „absolutnego i niezastąpionego panowania Chrystusa" nad wszechświatem i nad naszym życiem.

Jak przypomina nam Nota, *„kto odkrył Jezusa Chrystusa, nie potrzebuje szukać zba wienia gdzie indziej. On jest jedynym i autentycznym Odkupicielem człowieka i świata*

Tak więc jawi się jako orędzie nadziei i radości to, co chcieliśmy skierować do naszych wspólnot i w sposób specjalny do tych, którzy doświadczeni przez ból i cierpienie w duchu i na ciele szukają ulgi, przebiegając drogi, które w rzeczywistości prowa

dzą tylko do innego cierpienia i innej beznadziejności, podczas gdy równocześnie oddalają od Chrystusa.

Życzeniem naszym jest, aby ten dokument został przyjęty w swojej całości przez nasze wspólnoty, a szczególnie przez tych, któfzy noszą na sobie jakąś duszpasterską odpowiedzialność, by sprzyjał on także większemu wyważeniu osądu na temat możliwości nadzwyczajnego działania szatana [dosł.: „maligno"][1], *unikając jednocześnie zarówno racjonalnych uprzedzeń, jak i naiwnej łatwowierności.*

Silvano Kard. Piovanelli
Arcybiskup Florencji
Przewodniczący Konferencji
Biskupów Toskańskich

Florencja, 1 czerwca 1994

[1] *Il meligno* oznacza w języku włoskim pojęcie Złego lub po prostu szatana. Biorąc pod uwagę kontekst tematyczny całej broszury, który otwarcie polemizuje z racjonalistycznymi teoriami posuwającymi się czasem do kwestionowania osobowego istnienia zła, wybraliśmy słowo „szatan", aby przy tej okazji jednocześnie uniknąć wspomnianej niejasności, której wyjaśnienie było właśnie celem niniejszej broszury. Por. też s. 125: rozróżnienie między *złem* a *Złym*, między *il male* oraz *il maligno* (przyp. tłum. - A. P.).

Kryteria poprawnej lektury *Noty*

To nowe wydanie *Noty na temat magii i demonologii* stanowi odpowiednią okazję do dobrego sprecyzowania celu, który przynaglił pasterzy do interwencji w tej dziedzinie. Nie było nim z pewnością sprzyjanie rodzącej się przy tej okazji ciekawości dotyczącej tych problemów lub nadanie im większej wagi niż posiadają. Pragnienie pasterzy jest dobrze streszczone w tytule ostatniego paragrafu *Noty:* „Absolutne i niezastąpione panowanie Chrystusa".

Biskupi zamierzają podtrzymywać wiarę wszystkich wiernych w zwycięstwo, które Chrystus już odniósł nad szatanem (dosł.: *maligno).* Zwycięstwo, które ma wyzwalać ze strachu i z poszukiwania magicznych środków do pokonywania trudności życiowych, które zwłaszcza w takim społeczeństwie jak nasze przybierają postać intensywnych dramatów i cierpienia.

Pan Jezus i tylko On sam ma moc strącić oskarżyciela ludzi i uczynić swoich braci zwycięzcami. A to poprzez egzystencję normalną, codzienną, przeżywaną w wielkiej rodzinie eklezjalnej; życie tworzone z wiary umacnianej każdego dnia w modlIwie do Boga Ojca, w sakramentach, w komunii przeżywanej ze swoimi braćmi i w świadectwie dawanym w rozmaitych sytuacjach o istnieniu, do którego jest wezwany każdy chrześcijanin. Jezus nas miłuje i wyzwala nas od grzechu, do Niego możemy zwrócić się naprawdę z sercem synowskim w każdej potrzebie. Takie jest jądro *Noty.* Od tego - wydaje się - wychodzą kryteria lektury. Chciałbym je krótko wyliczyć.

Przede wszystkim taka *Nota* ma być brana w swej całości Nie powinno się wyrywać z niej jakiegoś fragmentu, nawet dotyczącego problemów, które środki masowego przekazu chętniej przesadnie podkreślają, jak na przykład te związane z technikami magii lub z opętaniem diabelskim. Konieczna jest natomiast cierpliwość podejmowania wszystkich treści przedstawionych według hierarchii, która właśnie w ostatnim paragrafie ma swój zwornik. Chrześcijanin więc poczuje się tu zaproszony, aby nie szukać własnego zbawienia poza Chrystusem. A kiedy będzie w potrzebie i podczas próby, będzie umiał zwrócić się do Chrystusa w normalny sposób, który Kościół daje do dyspozycji dla naszego codziennego życia.

Drugie kryterium lektury jest przeznaczone w sposób szczególny dla kapłanów. Są oni wezwani, by nie wpadać w racjonalistyczne przesądy wobec zjawisk związanych z nadzwyczajną możliwością działania szatana oraz by uznać, że ta możliwość nawet jeśli jest skrajna, istnieje. Oni wiedzą, że szatan działa, zwykle prowadząc człowieka do grzechu, niemniej jako pasterze pokorni i mądrzy nie mogą zaprzeczyć możliwości jego niezwykłego działania, które trzeba będzie rozeznać z mądrością i roztropnością. Tego w sposób szczególny wymaga się od egzorcystów, którzy działają w zależności od biskupów, świadomi tego, iż przyodziani są w misję, która jest misją eklezjalną, a którą są zobowiązani wypełnić i z której powinni być gotowi w każdym momencie zdać sprawę swoim pasterzom. Od kapłanów wymaga się także zabezpieczenia siebie i wiernych przed ryzykiem przeciwstawnym: przed naiwną łatwowiernością, która pobudza do widzenia, zawsze i wszędzie, nadzwyczajnego działania szatana, zapominając o tym zwykłym, które jest najpowszechniejsze i najbardziej podstępne. Będzie wszelako ich

troską przyjęcie w każdym momencie na siebie cierpienia tych, Morzy zwrócą się do nich z tymi problemami, pomagając im uchwycić pytanie o chrześcijański sens istnienia, które zawarte jest w ich doświadczeniu.

W ten sposób pojawia się trzecie kryterium. Dotyczy ono wspólnot chrześcijańskich jako takich, aby będąc prawdziwie misyjne, umiały przepowiadać z jasnością Chrystusa umarłego i zmartwychwstałego jako szyfr, w którym każdy aspekt istnienia znajduje wytłumaczenie. Wspólnota chrześcijańska jest wezwana do tego, by stać się miejscem widzialnego spotkania z Chrystusem, miejscem odnowionych w Jego imię relacji i dzielenia się tych, którzy są w potrzebie materialnej i duchowej. Powinna być żywą komórką, gdzie dzisiejszy człowiek, który, pomimo wymyślnych technologii w naszej kulturze, często stając się ofiarą paniki i udręki, może w Chrystusie Panu znaleźć pokój.

Biskupi toskańscy chcieli przedstawić na nowo tradycję doktrynalną Kościoła na temat magii i demonologii, ze szczególnym odniesieniem do sytuacji socjalno-kulturowej ich regionu. Uczynili to, aby pozwolić swoim wspólnotom na to, by kroczyły szybciej. Są pewni, że zaufanie do Maryi pomoże ich wiernym żyć tym ubóstwem ducha, w którym promienieje jasna wiara i wyzwolone człowieczeństwo.

Biskupi toskańscy życzą sobie, aby także ci, którzy poza ich legionami zapoznają się z *Notą*, respektowali te głębokie inlencje, które ożywiały ich inicjatywę duszpasterską.

Angelo Scola
Biskup Grosseto

Gdy ty wejdziesz do kraju, który ci daje twój Bóg, Pan,
nie ucz się popełniać tych samych obrzydliwości jak tamte
narody. Nie znajdzie się pośród ciebie nikt, kto by
przeprowadzał przez ogień swego syna lub córkę, uprawiał
wróżby, przepowiednie, magię i czaty; nikt, kto by uprawia!
zaklęcia, pytał duchów, wywoływał umarłych.
Obrzydliwy jest bowiem dla Pana każdy, kto to czyni.
Z powodu tych obrzydliwości wypędza ich twój Bóg, Pan,
sprzed swego oblicza.

(Pwt 18,9-12)[2]

1. „Obrzydliwy jest dla Pana każdy, kto to czyni"

Biblijne ostrzeżenie jest dzisiaj aktualne bardziej niż kiedykolwiek. Jako biskupi toskańscy poczuwamy się do obowiązku ponownego, jasnego przedstawienia go naszym wiernym. Obserwujemy bowiem, wywierający ogromne wrażenie, powról do magicznych praktyk. Zjawisko to ma tendencję do narzucania się w życiu wspólnym i osobistym tysięcy jednostek, w tym także samych wiernych. Według najnowszych danych, „użytkownicy magii" we Włoszech to 12 milionów osób. Zjawisko to niepokoi nas zarówno jako wskaźnik bolesnej sytuacji egzystencjalnego pobłądzenia, jak też z powodu podstaw intelektualnych i praktycznych zachowań, jakie owo zjawisko zakłada.

[2] Cytaty z Pisma Świętego według *Biblii Tysiąclecia,* Pallottinum, Poznań--Warszawa 1990 (przyp. tłum. - A. P.).

2. Współczesne szerzenie się magii

Ponad magię pochodzenia rolniczego i preindustrialnego, osadzoną w historii naszych narodów, wyżej stawiane są dzisiaj formy wróżbiarskie, które ukrywają się pod płaszczem mieszaniny kultury, „dzikiej psychologii" [dos. *psicología selvaggia*] i ezoterycznych odniesień. Magowie i mistyfikatorzy, fałszywi prorocy i rzekomi oświeceni zwodzą adeptów, wymuszają pieniądze, a koncepcje życia uderzająco prymitywne i - to, co jest gorsze - odchylenia od prawdziwej wiary, przedstawiają jako „objawienia" i „sekretne prawdy". Operatorzy magii, którzy przypisują sobie moc rozwiązywania problemów miłości, zdrowia i bogactwa lub utrzymują, iż zdejmują tak zwane „złe oko" lub *fattura*[3], są jednostkami, które prezentują samych siebie w czasopismach poprzez odpłatne ogłoszenia, popisują się akademickimi dyplomami i reklamują na telewizyjnych ekranach. Nie jest przesadą mówienie o „przemyśle magii".

[3] Chodzi tu o tzw. złe spojrzenie oraz o pewien „zły czyn magiczny" (nazywany w jęz. włoskim *fattura*), które są przejawem tzw. *maleficium*, będącego głównym narzędziem magii niszczycielskiej (tzw. czarnej magii). W języku polskim odpowiada mu określenie „rzucanie uroku". W literaturze naukowej dominuje jednak termin łaciński *maleficium* i dlatego będziemy się nim tutaj posługiwać, zwłaszcza że *Nota* używa włoskiego odpowiednika *maleficio*. Zob. dalej wyjaśnić nie (przyp. tłum. - A. P.).

3. Przyczyny zjawiska

Jak tłumaczy się fakt, iż w epoce charakteryzującej się tak bogatym rozwojem myśli naukowej i racjonalnej, występuje tak szerokie rozprzestrzenianie się działalności typu magiczno-okultystycznego? Wzrost zjawiska, przynajmniej w ogólnych zarysach, może być powiązany z egzystencjalnymi pragnieniami, takimi jak potrzeba całościowych koncepcji życia zdolnych objaśnić misterium, które je otacza; żądanie wyzwolenia od bólu, od zła i od strachu przed śmiercią, szukanie potwierdzeń, które pozwoliłyby na przezwyciężenie sytuacji niepokoju i strachu, niepewności o jutro oraz potrzeba punktów odniesienia szczególnie po upadku mitu oświecenia, postępu i rozpadzie ideologii populistycznych i mieszczańskich. Niektórych ludzi bardzo realne i dramatyczne powody prowadzą do wybrania najkrótszej drogi poprzez zwrócenie się do form lub osób ukazujących się pod płaszczykiem „nadprzyrodzoności", by oczekiwać od nich rozwiązań trudności i odpowiedzi na palące pytania.

W tym kierunku idzie chaotyczne poszukiwanie „niezwykłych i cudownych faktów", dające się zauważyć w samym środowisku chrześcijańskim; poszukiwanie, które niekiedy powołuje się na fałszywy mistycyzm lub na zjawiska „objawień prywatnych", innymi razy dochodzi wręcz do zwrócenia się do poszukiwań demonologicznych, nie posiadających żadnej rozumowej weryfikacji i będących poza autentyczną dojrzałością wiary. Do przyczyn rozprzestrzeniania się magii można zaliczyć przede wszystkim *poważny niedostatek ewangelizacji,* który nie pozwala wiernym przyjąć postawy krytycznej wobec

propozycji, które reprezentują tylko jakąś namiastkę prawdziwego sensu religijnego i smutną mistyfikację autentycznych treści wiary.

4. Powaga zjawiska

Fenomen magii przedstawia się zresztą jako bardzo zróżnicowany i złożony: przechodzi się od ogólnych form zabobonu do praktyk magicznych różnego poziomu, od przepowiadania przyszłości do spirytyzmu, aż po grupy i sekty satanistyczne, które organizują zebrania i czarne msze. Obecna ekspansja magii stanowi alarmujący sygnał dla naszych czasów. Jak słusznie zauważył kardynał J. Ratzinger: „współczesna ateistyczna kultura Zachodu jeszcze istnieje dzięki wolności od strachu przed demonami, zaszczepionej przez chrześcijaństwo. Ale jeśli zbawcze światło Chrystusa zgłasłoby, to ten świat, mimo całej swej wiedzy i tak rozwiniętej technologii, uległby terrorowi i popadłby w desperację. Już mamy dzisiaj oznaki powrotu ciemnych, ponurych sił: właśnie w zlaicyzowanym świecie szerzą się kulty sataniczne"[4].

[4] *Raport o stanie wiary. Z Kardynałem Josephem Ratzingerem rozmawia Vittorio Messori*, przeł. Z. Oryszyn, Michalineum, Kraków-Warszawa-Slruga l986, s. 120.

5. *Nota* na temat magii i niektórych problemów demonologii

Jako biskupi, którym została powierzona odpowiedzialność za Kościoły lokalne w Toskanii, czujemy się zobowiązani do interweniowania w tej dziedzinie, aby ostrzec wiernych i nasze wspólnoty przed inwazją orientacji myślenia i zachowania, które podkopują same korzenie wiary i jej autentycznego znaczenia. W tej *Nocie* nie zajmujemy się zjawiskami dotyczącymi nauki, od medycyny do psychiatrii, do parapsychologii, do pewnych poszukiwań naukowych na temat astrologii, jak również nie zajmujemy się faktami uzdrowień różnego rodzaju lub relacją między tym, co paranormalne a religią. Nasza interwencja jest natury wyłącznie *teologiczno-pastoralnej.* Analizujemy fakt magii i jej różne formy *(część pierwsza);* przedstawiamy na nowo osąd doktrynalny Kościoła (*część druga);* zatrzymujemy się na specyficznych problemach *maleficium* i „opętania diabelskiego", wskazując na sens i warunki interwencji Kościoła *(część trzecia).* Konkluzja podkreśla konieczność nowej ewangelizacji, gotowej na to, by zapobiegać przedstawionym zjawiskom i pozytywnie proponować dojrzałe chrześcijaństwo, zdolne do mądrego rozeznania i do głoszenia autentycznej „Ewangelii zbawienia", zdolne do miłości i do modlitwy wobec sytuacji cierpienia. Świadomość uzasadniająca naszą interwencję pochodzi z wiary w zwycięstwo zmartwychwstałego Pana nad złem i nad szatanem: zwycięstwo, które prowadzi chrześcijan do zrozumienia ich egzystencji jako nowego życia w Chrystusie, jako światła i łaski.

Część pierwsza

MAGIA I JEJ FORMY

6. Obiektywne rozróżnienia między religią a magią

Problem utworzenia jakiejś definicji magii jest sam w sobie trudny ze względu na różnorodność zjawiska. Wydaje się jednak, że wśród uczonych zostało osiągnięte pewne fundamentalne stwierdzenie: *obiektywne* rozróżnienie między „religią" a „magią", które powinno zostać dokonane na poziomie antropologiczno-kulturowym. Rozróżnienie to pochodzi od różnego sposobu, poprzez który obydwa doświadczenia odnoszą się do transcendencji:

- religia wyraża bezpośrednie odniesienie do Boga i do Jego działania, na tyle, że nie istnieje i nie może istnieć doświadczenie religijne bez takiego odniesienia;
- magia zawiera w sobie wizję świata, gdzie wierzy się w istnienie sił tajemnych, mających wpływ na życie człowieka, a na które uprawiający magię (lub korzystający z niej) uważa, że ma moc wywierania kontroli za pomocą rytualnych praktyk, zdolnych automatycznie wytworzyć efekty; uciekanie się do bóstwa - jeśli występuje - jest czysto funkcjonalne, podległe tym siłom i zamierzonym efektom.

W istocie magia nie dopuszcza żadnej mocy wyższej od siebie; uważa, że może zmusić same wezwane „duchy" lub „demony", aby się objawiły i wypełniły to, czego ona wymaga Także i dzisiaj, kto ucieka się do magii, nie myśli, by zwrócić się przede wszystkim do Boga — do osobowego Boga wiary i do Jego opatrzności nad światem - lecz raczej do bezosobowych sił tajemnych, nadludzkich i wszechświatowych, panujących nad kosmosem i nad człowiekiem. Uważa, że może obronić się przed tymi siłami, uciekając się do gestów zaklęcia i do amuletów lub też uważa, że wymusi na nich dobrodziejstwa za pomocą formuły czarów „zaklętych" substancji (dosł.: *filtri*[5]) lub działań związanych z gwiazdami, stworzeniem czy ludzkim życiem. W tym kontekście ponownie wraca charakter skuteczności czynu magicznego, który nie dopuszcza - gdy jest już rozpoczęty według wymaganych żądań - żadnej możliwości błędu. Dzieje się to w rozmaitych formach. Występuje magia *homeopatyczna*[6], według której podobne wytwarza podobne: wylanie wody na ziemię przyniesie deszcz, przekłucie oczu marionetce oślepi lub przyprawi o śmierć osobę przez

[5] Filtry (wt. *filtri)* to przedmioty w rodzaju rozmaitych *substancji,* jak maści, płyny i napoje, które są poddawane odpowiednim zaklęciom czy stosownym obrzędom w celu uzyskania mocy magicznej, zarówno w „dobrym", jak i „złym" celu. Mogą służyć pozyskiwaniu miłości, władzy czy zdobywaniu odwagi, ale też zadawać choroby i śmierć. Mogą też chronić przed nieszczęściami (przyp. tłum.: A. P.).

[6] Podział pochodzi od J. Frazera. Można mówić również o *magii mimetycznej* opartej na *prawie podobieństwa.* Jest to część (rodzaj) *magii sympatycznej* (opartej na bliżej nieokreślonym prawie *sympatii* lub *powinowactwa),* do której należy również *magia przenośna* oparta na *prawie kontaktu* (por. J. FRAZER, *Złota gałąź,* przeł. H. Krzeczkowski, PWN, Warszawa 1965, s. 38) (przyp. tłum.: A. P.).

nią reprezentowaną. Istnieje magia *przenośna*[7], na bazie której przylegający działa na przyległy lub jakaś część działa na całość do tego stopnia, że wystarczy ustawić w kontakcie dwie rzeczywistości (ożywione lub nieożywione), aby jakaś siła, dobroczynna lub złowroga, została przeniesiona z jednej na drugą: w ten sposób „dotknięcie żelaza"[8] lub „rzucenie solą" zdejmie z daleka negatywne oddziaływania lub uroki dzięki specjalnym zaletom przypisywanym tym elementom. Istnieje, na koniec, magia *zaklinająca* (dosł.: *magia incantatńce)*[9], która przypisuje szczególną moc formułom lub czynom symbolicznym, uznawanym za zdolne wytworzyć efekty pożądane i przywoływane.

Magia, w jakiejkolwiek formie byłaby wyrażona, reprezentuje zjawisko, które nie ma nic wspólnego - *na płaszczyźnie obiektywnej* - z prawdziwym zmysłem religijnym i z kultem

[7] Tamże (przyp. tłum.: A. P.)

[8] Wyrażenie pochodzące z okolic Florencji (przyp. tłum.: A. P.).

[9] Wydaje się, że chodzi tutaj o pewien rodzaj *magii generacyjnej,* która jest czymś innym niż obydwa rodzaje *magii sympatycznej.* Mogłaby być albo czymś z pogranicza *magii generacyjnej* lub szczególnym rodzajem *magii sympatycznej.* Magia generacyjna polegałaby nie tylko na przekazywaniu pewnych właściwości czy mocy, jak to jest w przypadku *magii sympatycznej,* ale również na stwarzaniu tych właściwości. Istotny tu jest udział jakby mocy oraz inteligencji samego człowieka, czarownika. Mag lub czarownik jakby *zaklina* (lub zaczarowuje: *magia incantatrice)* przedmiot, stwarzając jakby dodatkową moc (np. złą), która będzie działać za pośrednictwem tego przedmiotu (np. wyrzuconej strzały lub talizmanu*).* Ważna tu jest więc *siła pragnienia* (siła myśli i siła woli) człowieka, która wyraża się poprzez *słowo* (symbol), mówione lub śpiewane, często będące także *inwokacją* skierowaną do duchów, aby to właśnie one wzmocniły, ukierunkowały wspomnianą moc lub by nawet one same ją stworzyły. Ten ostatni wariant, pomoc duchów (oczywiście złych) przy tego rodzaju stwarzaniu magicznych mocy, byl od początku przekonaniem Kościoła odkrytym dzięki *intuicji duchowej* Apostołów oraz Ojców Kościoła (przyp. tłum.: A. P.).

Boga; wręcz przeciwnie, jest Jego nieprzyjacielem i antagonistą. Słusznie współczesny rozum naukowy (lub po prostu zwykły rozum) traktuje magię jako formę irracjonalną żarówno w odniesieniu do koncepcji prelogicznych, do których się odwołuje, jak w relacji do środków, w których pokłada ufność lub do celów, które zamierza osiągnąć. Na temat pochodzenia magii istnieją różne opinie wśród badaczy. Ktoś wyodrębnia jej źródło w autosugestii lub „nerwicy obsesyjnej" jednostki lub społeczeństwa. Ktoś inny tłumaczy ją jako reakcję obronną lub wykrzywioną idei opatrzności Bożej. Nie brakuje takiego, który idąc dalej, dochodzi do charakteryzowania magii jako wyrazu jakiejś woli mocy człowieka skierowanej ku realizacji jego archetypicznego snu: być Bogiem. Faktycznie, jakiekolwiek byłoby wytłumaczenie, z którego się wychodzi, wraz z wierzeniem magicznym objawia się pewien rodzaj nowego wydania owego kuszenia u początków, które stało u źródeł pierwszego grzechu, obecnego w sercu człowieka jako skłonność i zwodnicza sugestia kusiciela.

7. Możliwość wpływu magicznego myślenia na postawę religijną

Trzeba zresztą zauważyć, że jeśli religia i magia obiektywnie reprezentują dwa odrębne zjawiska, to *subiektywnie* mogą się one niekiedy zbiegać w niektórych aspektach; i może się to zdarzyć w samym życiu chrześcijan.

Myślenie magiczne charakteryzują dwie zasadnicze postawy: *odczuwanie pragnienia* otrzymania czegoś, czego się nie posiada, lub *odczuwanie strachu*, który pobudza do zamia-

ru użycia mocy okultystycznych do swego użytku oraz *ostre rozgraniczenie między rytuałem a życiem.* Magia, aby móc odpowiedzieć na te żądania, bazując na wierzeniu w tajemne siły będące w stanie wyjść poza zwykle naturalne przyczyny fizyczne, uaktywnia rytuały, którym przypisuje bezpośrednią skuteczność, pomijając Boga i Jego działanie, w celu osiągnięcia efektu zamierzonego lub oczekiwanego przez pragnienie. Skuteczność tych rytuałów nie ma w percepcji podmiotu żadnego związku z jego postawą etyczną i z jego egzystencjalnymi opcjami. Magia bowiem, z powodu swej podstawowej struktury, nie zawiera w sobie żadnego powiązania z moralnymi wyborami osoby i z jej obowiązkami: jednostka może zachowywać się nagannie lub żyć w sytuacjach winy, egoizmu lub nienawiści, lecz nic z tego, przynajmniej w zasadniczym zarysie, nie może przeszkodzić w tym, aby magiczny rytuał dokładnie spełniony lub niestrudzenie powtarzany spowodował efekty, które mu są przypisywane.

Jest oczywiste, że autentyczne znaczenie religii i przede wszystkim chrześcijańskie pojęcie liturgii nie mają nic wspólnego z zasadami myślenia magicznego. Jednak mimo to, *subiektywnie,* może się tu pojawić pewne nakładanie się, a nawet połączenie obydwu postaw. Właśnie dlatego, że początek magii nie znajduje się w umyśle, lecz w odczuwaniu, można spotkać także u wierzącego pewną dysocjację tego samego typu: z pomocą rozumu jest on zdolny dokonywać czynów chrześcijańskich, o których wie, że działa w nich Bóg i Jego łaska, lecz na poziomie odczuwania to, co funkcjonuje w nim, może mieć charakter magiczny, związany tylko z pragnieniem otrzymania czegoś lub ucieczki przed jakąś bezosobową siłą, której się lęka. Analogiczne stwierdzenia odnoszą się do koncepcji gestu sa

kramentalnego, gdy bywa rozumiany w sposób automatyczny i „urzeczowiony", poza poprawnym pojęciem Boga i samego sakramentu lub gestu oddzielnego od nastawienia wiary i życiowej odpowiedzi, której ona wymaga. Rytuał sakramentalny, w którym działa łaska Chrystusa, wymaga osobistego zaangażowania osoby wierzącej i dostosowania życia do tego, co się proklamuje i co się otrzymuje w darze od Boga. Chcemy ostrzec naszych wiernych przed tymi niebezpieczeństwami, zapraszając do stałego odkrywania autentycznego sensu „rytuału" Kościoła według pełnej dojrzałości wiary i rzeczywistej zgodności miedzy tym, w co się wierzy, co się celebruje i czym się żyje. Istnieje bowiem nierozerwalny związek pomiędzy wiarą, kultem i istnieniem chrześcijańskim.

Celem tej *Noty* jednakże nie jest przede wszystkim rozpatrywanie niebezpieczeństwa przenikania myślenia magicznego do zachowania chrześcijan, lecz prezentacja zjawiska magii samej w sobie i w jej różnych lorrnach, nie zapominając przy tyrn nigdy o wpływach, jakie może mieć na życie i na praktykę liturgiczną wiernych.

8. Magia „biała" i magia „czarna"

Tradycyjnie zwykło się rozrózniać pomiędzy magią „białą" a magią „czarną". Rozróżnienie rria swoje znaczenie, zwłaszcza dla różnego poziomu odpowiedzialności moralnej, do której odsyła.

Sposób mówienia o magii „białej" może być odnoszony do dwóch praktyk istotnie różniących się między sobą. Można przez nią rozumieć sztukę czynienia rzeczy nadzwyczajnych

za pomocą naturalnych środków. W tym sensie znaczy to tyle, co gry kuglarskie lub zjawiska iluzjonizrnu. Jest oczywiste, że tego typu sztuka - byleby tylko nie była realizowana poprzez środki niegodziwe i nie była skierowana na cele nieuczciwe - jest sama w sobie nieszkodliwa i dozwolona. W tej *Nocie* nie nawiązujemy do niej. Co innego natomiast, jeśli przez magię "białą" rozumie się formy zabiegów, o których się twierdzi, iż zmierzają do celów czysto dobroczynnych, takich jak poprawienie jakiejś relacji miłości, uzdrowienie z choroby, rozwiązanie problemów ekonomicznych itd., lecz towarzyszy temu uciekanie się do użycia środków nieodpowiednich, jak talizmany i amulety, fetysze i „zauroczone" substancje (dosł.: *filtri*), wierzenie w układ kart, osób lub wydarzeń, lub też odwoływanie się do medycznych praktyk skoncentrowanych na sztuce okultystycznej lub mocach „ponadludzkich". Jest ewidentne, że w tym przypadku wchodzą w grę zarówno formy zabobonu, jak i oszustwa oraz zwodnicze postawy przeciwne samej naturze wiary, a więc niegodziwe i nie do przyjęcia, jeśli nie wprost niebezpieczne dla całości psychofizycznej i życia moralnego tych, którzy są tego ofiarami.

Jeszcze bardziej niebezpieczna jest magia „czarna". Ona odwołuje się, w sposób bezpośredni lub pośredni, do rriocy diabelskich lub tylko mniema, iż działa pod jakimś ich wpływem. Z reguły magia „czarna" ma na celu czyny zfowrogie (przyprawić o choroby, nieszczęścia, śmierć) lub wpływanie na bieg wydarzeń dla własnego pożytku, zwłaszcza po to, by wyciągnąć z nich korzyści osobiste, jak zaszczyty, bogactwa lub inne. Nazywa się więc magią „czarną" metody, do których się ona ucieka, i cele, do których dąży. Ta forma magii jest prawdziwym i właściwym wyrazem antykultu, jest nakierowana na to, by uczynić

ze swych adeptów „sługi szatana". W jej skład wchodzą wszystkie te rytuały ezoteryczne o podłożu satanistycznym, któn mają swój szczyt w tzw. czarnych mszach. Podobna forma magii nie dokonuje się zresztą bez wpływu *ojca kłamstwa* (J 8,44), który - jak naucza Pismo Święte - próbuje na wszelki sposób odciągnąć człowieka od prawdy i doprowadzić go do błędu i do złego (1 P 5,8), pomimo porażki poniesionej przez przyjście Syna Bożego na świat (Łk 10,18) i chwalebnego triumfu Jego zmartwychwstania (Flp 2,9-11).

9. Przepowiadanie przyszłości i spirytyzm

Z obydwiema formami magii łączy się *przepowiadanie przyszłości:* praktyka, która w ścisłym sensie stanowi poku sę chęci przepowiedzenia przyszłości na podstawie znaków wziętych ze świata natury lub mając na uwadze interpretację przepowiedni lub przeznaczenia różnego typu; w sensie szerszym, zwłaszcza wśród ludzi bardziej prostych, przed stawia się jako mieszanina łatwowierności i naiwnych inten cji skierowanych na to, by naprzód poznać jakiś fakt, który musi nastąpić, używając osobliwych środków lub forteli. Do *przepowiadania przyszłości* należą: *astrologia* (domyślanie siy znaczenia otwartej przyszłości ludzi na podstawie gwiazd lub układu planet), *kartomancja* (pozwolenie przepowiadania sobie przyszłości za pomocą kart zwanych „tarot"), *chiromancja* (odczytywanie z linii na dłoni) i formy im podobne[10].

[10] Istnieje wiele innych form wróżbiarstwa, które oczywiście także s<j zakazane (*Nota* z konieczności nic może wymienić wszystkich form, których jest bai

Najgorszy i najbardziej niebezpieczny wyraz przepowiadania przyszłości to *nekromancja* czy *spirytyzm* lub uciekanie się do duchów zmarłych, aby wejść z nimi w kontakt i odkryć przyszłość lub jakiś jej aspekt. Seanse spirytystyczne należą do tego typu magii. Na takich seansach uczestnicy i *medium* (nowoczesne wydanie starożytnych nekromantów) oddają się przyznawaniu dusz zmarłych (np. rzekome nagrania głosów spoza grobu), a w rzeczywistości wprowadzają one pewną formę wyobcowania z teraźniejszości i dokonują zafałszowania wiary w życie pozagrobowe, zwykle za pomocą sztuczek, działając w istocie jako narzędzia Złego, który używa ich często do celów destruktywnych, skierowanych na zwodzenie człowieka i oddalanie go od Boga.

Z tymi rozmaitymi typami przepowiadania przyszłości współdziałają liczne *grupy ezoteryczne* i *okultystyczne* starożytnego pochodzenia lub aktualnej proweniencji (od teozofii do antropozofii aż po *New Age),* które utrzymują, iż „otwierają drzwi", by dopuścić do poznania prawdy ukrytej i aby zdobyć specjalne moce duchowe. Podobne grupy powodują pobłądzienie w myśleniu ludzi, zwłaszcza młodych, oraz prowadzą do postaw jakże dyskusyjnych i niebezpiecznych z chrześcijańskiego punktu widzenia. Nie można także zapominać o tym wielkim ruchu inicjacyjno-magicznym, którym jest masone-

do wiele). Można wymienić takie formy, jak: *ceromancja* (sztuka odgadywania przyszłości z obserwacji tworzących się ligur z wosku, w płonących świecach, na wodzie itp.), *bibliotnancja* (sztuka odgadywania przyszłości za pomocą odczytywania zdań z otwartej „przypadkowo" Biblii, dotkniętych, bez spoglądania, palcem), *oneiromancja* lub *bryzomancja* (sztuka wróżenia ze snów*), grafomancja* (sztuka odczytywania przyszłości za pomocą obserwacji pisma ręcznego) ilp. (przyp. tłum.: A. P.).

ria, przynajmniej w niektórych swych grupach lub formach pochodnych. W większej części przypadków chodzi o ponówne ożywienie kultów gnostycznych, które na nowo proponują starożytną ideę magii jako wolę mocy skierowanej po to, by przymusić na własny użytek siły tajemne (dobre lub złe), rzekomo działające na świecie. Grupy te przedstawiają się jako „drogi zbawienia" (stąd ich sekretny charakter, dokonywane rytuały i zwracanie się do osoby jakiegoś *leadera* obdarzonego wyjątkowymi mocami), używając niekiedy imienia samego Jezusa Chrystusa lub uciekając się do rytuałów, co do których chcą, by były „sakramentalne".

Jest oczywiste, że te grupy i ich praktyki są nie do przyjęcia. W miejsce doświadczenia religijnego, poszukiwania Boga i życia sakramentalnego wprowadzają praktyki magiczne narzucające myślenie i życie całkowicie nie do pogodzenia z prawdą wiary.

Nie brakuje także grup, w których dochodzi do nadużyć o charakterze seksualnym, z niepokojącymi konsekwencjami dla osób uwikłanych zarówno na poziomie moralnym, jak i psychicznym. Nie przestaniemy nigdy ostrzegać wiernych przed niebezpieczeństwem tych sekt i ich błędami, powtarzając słowa Pawła do Tymoteusza: „Przyjdzie bowiem chwila, kiedy zdrowej nauki nie będą znosili, ale według własnych pożądań - ponieważ ich uszy świerzbią - będą sobie mnożyli nauczycieli. Będą się odwracali od słuchania prawdy, a obróć;) się ku zmyślonym opowiadaniom" (2 Tm 4,3-4) lub wezwanie Jana: „Nie dowierzajcie każdemu duchowi, ale badajcic duchy, czy są z Boga, gdyż wielu fałszywych proroków pojawiło się na świecie" (1 J 4,1). Integralna znajomość Ewangelii i spotkanie z Jezusem doświadczone w Kościele, Jego Oblu-

bienicy, przedstawiają najlepsze antidotum na podobne formy neopogaństwa. Trzeba jednakże, aby wierzący byli ewangelizowani w odpowiedni sposób na fundamencie wiary w Pana zmartwychwstałego, w przyjmowaniu Jego słowa i Jego sakramentów i w autentycznym doświadczeniu modlitwy i życia eklezjalnego.

Część druga

DOKTRYNALNE ORZECZENIE KOŚCIOŁA

10. „Ja jestem Pan, Bóg wasz"

Kościół zasadniczo nie troszczy się o to, by wejść w sposóh zbyt analityczny w szczegóły zjawiska magii; niemniej postępowanie jego było niezmienne i niewątpliwie po linii tego, czego naucza Pismo Święte. Znana jest ekstremalna surowość Starego Testamentu skierowana przeciw temu, kto uprawia magię (Wj 22,17; Kpł 20,27). Słuszność takiej surowości opiera się na tym, iż magia jest odrzuceniem prawdziwego i jedynego Boga. „Nie będziecie się zwracać do wywołujących duchy ani do wróżbitów. Nie będziecie zasięgać ich rady (...) Ja jestem Pan, Bóg wasz" (Kpł 19,31). „Przeciwko każdemu, kto zwróci się do wywołujących duchy albo do wróżbitów, aby uprawiać nierząd z nimi, zwrócę oblicze i wyłączę go spośród jego ludu (...) bo Ja jestem Pan, Bóg wasz" (Kpł 20,6-7). Magia, według wizji biblijnej, przedstawia akt apostazji wobec Pana, jedynego zbawiciela swego ludu (Pwt 13,6), i znaczy tyle, co gest buntu przeciw Bogu i Jego słowu (1 Sm 15,23). „Ja, Pan, tylko Ja istnieję i poza Mną nie ma żadnego zbawcy. To Ja zapowiedziałem i wyzwoliłem" (Iz 43,11-12). Czymś

innym jest proroctwo, zwiastun zbawienia Pana, a czym innym są przepowiadania wróżbitów i magów, nosicieli fałszu i kłamstwa (Jr 27,9; 29,8; Iz 44,25; 47,12-15). Oddać się magii to jakby oddać się prostytucji. „Lud mój zasięga rady u swego drewna, a jego laska daje mu wyrocznię; bo go duch nierządu omamił- opuścili Boga swojego, aby cudzołożyć" (Oz 4,12; Iz 2,6; 3,2-3). Księga Mądrości ukazuje ironicznie, jak rytuały magiczne zamiast zbawiać, prowadzą wręcz do gorszej sytuacji. „Zawiodły kłamliwe sztuczki czarnoksięstwa, spadła haniebna kara na przechwałki z powodu mądrości! Ci, którzy przyrzekali duszę schorzałą uwolnić od strachów i niepokojów, sami na śmieszny strach chorowali" (Mdr 17,7-8).

Nowy Testament umieszcza się na tej samej linii, kiedy to w przyjęciu wiary w jedynego Pana Jezusa i chrztu w Jego imię domaga się wyrzeczenia się magicznego myślenia i zachowania (Dz 8,9-13; 19,18-20). Istnieje faktycznie czysta opozycja pomiędzy głoszeniem wiary a magią (Dz 13,6-12; 16,16-24). Prawdziwi wierzący są wezwani do tego, by powierzyć się jedynemu prorokowi, Panu Jezusowi, umiłowanemu Synowi Ojca (Mk 1,11) i Pismu Świętemu danemu Kościołowi przez Ducha Świętego (2 P 1,16-21). „Czary", w jakiejkolwiek formie by się przejawiały, należą do czynów, które wyłączają z dziedzictwa Królestwa Bożego (Ga 5,20). Także Apokalipsa wyklucza z Jeruzalem niebieskiego „kłamców" i „guślarzy" wszelkiego typu (Ap 9,21; 18,23; 21,8; 22,15). Magia bowiem zastępuje Boga stworzeniami i reprezentuje podjęcie tego diabelskiego pokuszenia, któremu sam Jezus zechciał się poddać, zwyciężając je: „Diabeł rzekł do Niego: «Tobie dam potęgę i wspaniałość tych królestw... Jeśli więc upadniesz i oddasz mi pokłon, wszystko będzie Twoje». Lecz Jezus mu odpowiedział: «Napisane jest:

Panu, Bogu swemu będziesz oddawał pokłon i Jemu samemu służyć będziesz»" (Łk 4,6-8).

11. Sprzeczność między magią a wiarą

Takie jest niezmienne nauczanie tradycji chrześcijańskiej, Już *Didaché*, pomiędzy drogami prowadzącymi do śmierci, obok idolatrii umieszcza magię i czary[11] . Tacjan, pod koniec II wieku, toczy ostrą polemikę przeciwko fatalizmowi astralnemu, w którym widzi pewną formę władzy demona nad ludzkością[12]. Hipolit w *Tradycji apostolskiej* wyłącza z chrztu świę tego magów, astrologów i wróżbitów[13]. Tertulian wypowiada słowa bardzo srogie wobec wszystkich uprawiających magię: „O astrologach, czarownikach, szarlatanach rozmaitego pokroju, nie powinno się nawet rozmawiać. A jednak, niedawno, jakiś astrolog, który twierdzi, że jest chrześcijaninem, był bezczelny zrobić apologię swojego rzemiosła! Jest więc koniecznym przypomnieć, byle tylko było krótko, jemu i jego po dobnym, że obrażają Boga oddając gwiazdy pod opiekę bóstw i uzależniając od nich los ludzi. Astrologia i magia są podłymi wymysłami demonów"[14].

Ten osąd jest podzielany przez większość Ojców Kościoła. Według Augustyna magia jest demoniczna; religia chrześci-

[11] *Didaché* 1,5.
[12] *Oratio ad graecos,* 8-11 i 16-19.
[13] *Traditio apostólica, 41.*
[14] *De idolatría,* IX, 1.

jańska, przeciwnie, jest zwycięstwem nad mocą demona i całkowitym zerwaniem z takim światem[15].

Wobec trudności nowo nawróconych w pozostawianiu dawnych magicznych praktyk potępienie staje się tak silne i ciężkie, aż do przeniesienia całej winy na rachunek demona, odnośnie do magii, w każdej formie, identyfikując ją z opętaniem diabelskim. Jeśli pozycja św. Tomasza pozostaje ekstremalnie wyważona[16], nie brakuje tekstów, które - zwłaszcza z późnego średniowiecza- mają tendencję do nadmiernego akcentowania siły zła, dochodząc aż do rozwinięcia idei *maleficium* jako pewnej mocy[17], którą byty ludzkie, szczególnie kobiety, mogą wywierać na innych, paktując z demonem, aby w zamian za oddanie własnej duszy otrzymać nadzwyczajne zdolności praktykowane za życia. Ta idea doprowadziła w XV-XVIII wieku

[15] *De doc. christ.*, II, 35-36.

[16] *Summa Theologiae*, II-II, aa. 1-8: przepowiadanie przyszłości, w swych rozmaitych formach, jest uważane za poważny grzech. Zobacz ponadto: II-II, 11. 96, aa. 1-4 na temat próżnych obyczajów i praktyk zabobonnych. Święty Tomasz uznaje, że przepowiadanie przyszłości może się dokonywać pod wpływem szatana (II-II, q. 95, a. 4) lub za jego sugestią (I q. 64, a. 1 ad 5; i II-II, q. 172, a. 5 ad 1. 6).

[17] Mamy tu wyrażenie dosyć nieprecyzyjne. Jak to wyraźnie wynika z kontekstu, chodzi tu o *taką* ideę *maleficium*, w której nadmiernie akcentuje się siłę zła, a nie o „ideę nadmiernej siły zla, która doprowadziła do rozwoju idei *maleficium*, jak to można by zrozumieć z tekstu. Dokument biskupów nie tylko nie kwestionuje możliwości istnienia *maleficium* jako takiej, ale nawet próbuje jakby bronić tej idei jako faktu rzeczywistego (przynajmniej jako *zła moralnego*, a nawet mającego *realne oddziaływanie*, głównie mocą szatana, potwierdzonego tu jako byt realny), dokonując jednocześnie jej oceny moralnej (zob. p. 13 *Noty*, także p. 8, gdzie mówi się o *czarnej magii)*. Biskupom chodzi raczej o to, że idea nadmiernej mocy zła" wyraziła się w takiej idei *maleficium*, gdzie zbytnio akcentowano *satanizm* czarownic lub wspomniany *pakt z diabłem* jako nieodzowny warunek skuteczności czarów (przyp. tłum.: A. R).

do smutnej historii prześladowań czarownic i magów. Nawet zdając sobie sprawę z kontekstu i trudności jakiegoś osądu historycznego na podstawie doświadczenia, wydarzenia te pozostają upokarzające dla zachodniego chrześcijaństwa. Z dni giej strony nie powinniśmy zapominać, że w tamtych okolicznościach nie brakowało ludzi odważnych, takich jak Cornelius Loos i jezuita F. von Spee w Niemczech, którzy w imię wiary sprzeciwiali się podobnym ekscesom.

W każdym razie doświadczenia tych wieków powinny uczynić chrześcijan ostrożnymi w osądzaniu magii jako bez pośredniego - *zawsze i w każdej sytuacji* - działania demona. Z drugiej strony, z teologicznego punktu widzenia, nie moż na racjonalistycznie zredukować rzeczywistości magicznych praktyk, zwłaszcza tych „czarnych", tylko do jakiegoś zjawiska odchylenia psychicznego lub do zwykłego grzesznego czynu człowieka. W tego rodzaju praktykach nie można wykluczye działania lub zależności od szatana, śmiertelnego nieprzyjaciela Pana Jezusa i Jego zbawienia. Diabeł - jak naucza nas Apokalipsa - aż do końca czasów będzie używał wszystkich swoich mocy i swej przebiegłości, aby zwodzić ochrzczonych i przeszkodzić w pełnym urzeczywistnieniu zbawczego planu Boga nad światem. „W ciągu bowiem całej historii ludzkiej toczy się ciężka walka przeciw mocom ciemności; walka ta zaczęta ongiś u początku świata, która trwać będzie do ostatniego dnia, według słowa Pana. Wplątany w nią człowiek wciąż musi się trudzić, aby trwać w dobrym i nie będzie mu dane bez wielkiej pracy oraz pomocy łaski Bożej osiągnąć jedności w samym sobie" (*Gaudium et spes,* 37).

12. Magia jako czyn moralnie niegodziwy

Chrześcijanin nie może akceptować magii, albowiem nie może przystać na stawianie Boga jakby z tyłu, za fałszywymi wierzeniami. W ten sam sposób nie może zgodzić się na to, by jego życie było opanowane przez siły okultystyczne, manipulowane zgodnie z wymogami magicznych rytuałów lub też uważać, że jego przyszłość jest zapisana z góry w poruszeniach planet czy w innych formach przepowiedni. „Bóg - mówi *Katechizm Kościoła Katolickiego* - może objawić przyszłość swoim prorokom lub innym świętym. Jednak właściwa postawa chrześcijańska polega na ufnym powierzeniu się Opatrzności w tym, co dotyczy przyszłości i na odrzuceniu wszelkiej niezdrowej ciekawości w tym względzie. Nieprzewidywanie może stanowić brak odpowiedzialności"[18].

Magia „czarna", w szczególności, jest dla wierzącego najcięższym przewinieniem. To odnosi się - w różnej mierze - do przepowiadania przyszłości i do spirytyzmu. „Należy odrzucić wszystkie formy wróżbiarstwa: odwoływanie się do Szatana lub demonów, przywoływanie zmarłych lub inne praktyki mające rzekomo odsłaniać przyszłość. Korzystanie z horoskopów, astrologia, chiromancja, wyjaśnianie przepowiedni i wróżb, zjawiska jasnowidztwa, posługiwanie się medium są przejawami chęci panowania nad czasem, nad historią i wreszcie nad ludźmi, a jednocześnie pragnieniem zjednania sobie ukrytych mocy. Praktyki te są sprzeczne ze czcią i szacunkiem - połączonym z miłującą bojaźnią - które należą się jedynie Bogu"[19].

[18] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* 2115 (odtąd: KKK).
[19] KKK, 2116.

Uznając się wezwanym przez Boga do przeżywania swego własnego istnienia jako wolnej odpowiedzi na Jego plan miłości i przyjmując Jego łaskę, ochrzczony wyrzeka się każdej formy praktyk magicznych w tej samej mierze, w jakiej stanowią one odchylenie od prawdy objawionej i są sprzeczne z wiarą w Boga Stworzyciela i z kultem Jemu wyłącznie należnym. Są też przeciwne uznaniu Jezusa Chrystusa jako jedynego Odkupiciela człowieka i świata oraz przeciwne darowi Jego Ducha, a więc stawiają się w opozycji do integralności wyznania wiary i są niebezpieczne dla zbawienia. „Wszystkie praktyki magii lub czarów, przez które dąży się do pozyskania tajemnych sił, by posługiwać się nimi i osiągać nadnaturalną władzę nad bliźnim - nawet w celu zapewnienia mu zdrowia - są w poważnej sprzeczności z cnotą religijności. Praktyki te należy potępić tym bardziej wtedy, gdy towarzyszy im intencja zaszkodzenia drugiemu człowiekowi lub uciekanie się do interwencji demonów. Jest również naganne noszenie amuletów. Spirytyzm często pociąga za sobą praktyki wróżbiarskie lub magiczne. Dlatego Kościół upomina wiernych, by wystrzegali się ich. Uciekanie się do tak zwanych tradycyjnych praktyk medycznych nie usprawiedliwia ani wzywania złych mocy, ani wykorzystywania łatwowierności drugiego człowieka"[20].

Samo poszukiwanie zjawisk paranormalnych lub „wyjątkowych" mocy, jak widzenie na odległość, „podróże" w zaświaty lub wytwarzanie „fluidów", nawet jeśli są to akty neutralne same w sobie, może być zgubne i niebezpieczne dla prawidłowej ludzkiej równowagi i dla autentycznego przeżycia wiary chrzcielnej. Wiele z tych fenomenów należy do zakresu para-

[20] KKK, 2117.

psychologii, a więc do dziedziny nauki, nawet jeśli pozostają trudne do wytłumaczenia. Niekiedy przedstawiają jakiś rąbek tajemniczości, która może rodzić pytania o sens życia i śmierci. Przeważnie jednak są wykorzystywane do celów dwuznacznie i fałszywie religijnych lub wręcz do celów zarobkowych, jak to się stało w niektórych przypadkach, które zaszły np. w naszym regionie. Ostrzegamy wiernych przed upadkiem w podobne formy instrumentalizacji i przed niebezpieczeństwami, które są z tym związane. Autentyczny zmysł wiary nie potrzebuje podobnych odniesień. Praktyka opisana w Ewangelii wymaga prostego spotkania z Jezusem, Panem i Mistrzem oraz stroni od poszukiwania tego, co „nadzwyczajne". Wierzyć w Jezusa, nawracać się według Jego słowa i pójść w Jego ślady, w jedności z całym Kościołem, jest zasadniczym wzorem do ustawicznego odnawiania i postępowania, jak to uczyniły miliony wierzących od początku do dzisiaj, bez pozwolenia sobie na to, by być zwodzonym przez próżne i efekciarskie teorie (dosł.: *miracolistici)* oraz praktyczne postawy.

Część trzecia

MALEFICIUM, OPĘTANIE DIABELSKIE A INTERWENCJA KOŚCIOŁA

13. *Maleficium* jako fakt nie do zaakceptowania

Szczególna forma magii, skierowana ku temu, by szkodzić bliźniemu, jest reprezentowana przez tak zwane *maleficium.* Tomasz z Akwinu wymienia ją między grzechami śmiertelnymi[21].

Pospolicie nazywa się „złe oko" („zło uczynione przez spojrzenie" fdosł.: *malocchio])* lub „zły czyn magiczny" („uczynić coś symbolicznego z intencją życzenia zła lub szkodzenia" [dosł.: *fattura])*[22]. Chodzi o prymitywne i ludowe formy magii,

[21] *Summa Theologiae,* II-II, q. 76, a. 3.

[22] Włoskie określenie *malocchio* jest doskonale przetiumaczalne nie tylko na język polski: „złe oko". Gdy zaś chodzi o termin *fattura,* to jest to specyfika włoskiego doświadczenia, którego nie można jednoznacznie przetłumaczyć na polskie „rzucanie uroków", ponieważ można „zauroczyć" również poprzez „złe oko". *Fattura* jest to szczególny sposób rzucania uroków, który jest pewną techniką - czynem operującym magicznym symbolem, jak to wyjaśnia *Nota.* Przeciwstawienie „złego czynu" „złemu spojrzeniu", które dałem przy tłumaczeniu, ułatwia

niekiedy czynione przez nieświadomość lub naiwność, innym razem zaś zastosowane z prawdziwą i osobistą złą intencją. ten, kto zajmuje się czymś takim, otrzymuje swoją nazwę, *sortiarius*, od praktyki bardzo rozpowszechnionej w średniowieczu, polegającej na przewidywaniu i kierowaniu losami za pomocą swoich wróżb. Ze swej strony *sortiarius* nie jest niczym innym jak zachodnim spadkobiercą magów antycznej Persji i Asyrii, który rozpoczęli swoją działalność oficjalnym badaniem gwiazd, a skończyli, uciekając się do okultystycznych metod służących do realizowania osobliwych zemst; ich kontynuatorami były rozmaite grupy późnego średniowiecza aż do współczesnych „czarowników" w wydaniu ludowym lub o wyższym profilu „profesjonalnym".

Między naszymi ludźmi bardzo rozpowszechnione jest pojęcie *fattura*, stosowanej na czyjąś szkodę. Na ogół jest ono rozumiane jako akt przekleństwa, gest potępienia lub zjawisko sugestii zdolnej przysporzyć zła tym, do których jest zwrócone, bez przekonania - przynajmniej w sposób bezpośredni lub wyraźny - że jest to czyn natury demonicznej. Pomimo swego prymitywnego charakteru, czyn taki należy uznać za nie do przyjęcia z punktu widzenia chrześcijańskiego w takiej samej mierze, w jakiej jawi się on jako działanie przeciwne religijnej cnocie sprawiedliwości i miłości. Nie można akceptować faktu, że ktoś pragnie zła i czyni zło komuś drugiemu. O wiele poważniejsze jest *maleficium*, które ma w swym zamiarze powierzenie czegoś, co jest jego przedmiotem (elementy nieożywione, zwierzęta i przede wszystkim osoby), mocy lub jakimkol-

zapamiętanie. W dalszej części dla uproszczenia jednak oraz w celu zachowania wierności specyfice włoskiego określenia będziemy używać terminu *fattura*, który - mam nadzieję - będzie już zrozumiały (przyp. tłum.: A. P.).

wiek wpływom demona. W podobnych przypadkach, o ile jesl to zrealizowane z tym specyficznym zamysłem, przybiera taki) formę magii „czarnej", która stanowi działanie *ciężko grzeszne.* Niektórzy wierni zapytują: czy *fattura* jest prawdziwa? Czy powoduje rzeczywiste efekty? Czy demon może się posługiwać złymi osobami, a więc takimi gestami jak *fattura* lub „złe oko", aby uczynić komuś coś złego? Odpowiedź jest z pewnością trudna dla poszczególnych przypadków, lecz nie można wykluczyć w praktykach tego rodzaju uczestniczenia jakiegoś złowrogiego gestu w świecie demonicznym, i *vice versa.* Z tego powodu Kościół zawsze zdecydowanie odrzucał i odrzuca *maleficium* i jakiekolwiek działania z tym związane.

14. Działanie szatana i opętanie

Możliwość, że ktoś zostaje poddany działaniu sił zła, a nawet szatanowi, jest faktem potwierdzonym, w rozmaity sposób, przez doświadczenie i świadomość wiary Kościoła. Trzeba przypomnieć, iż szatan jest w stanie oddziaływać na życie człowieka w dwojaki sposób: przez *działanie zwyczajne,* kusząc człowieka do złego (sam Jezus zgodził się, by być kuszonym) i dotyczy to wszystkich wiernych; oraz przez *działanie nadzwyczajne,* dopuszczone przez Boga w niektórych przypadkach z powodów tylko Jemu znanych. Ten drugi sposób działania przejawia się w rozmaitych formach:

— jako *zaburzenia fizyczne lub zewnętrzne,* jak to można zauważyć w niektórych zjawiskach w życiu świętych, lub jako *napaści lokalne* na domy, rzeczy lub zwierzęta;

- jako *obsesje personalne* lub myśli czy impulsy, które skłaniają do stanów załamania, rozpaczy lub pokusy samobójstwa;

-jako *dręczenie diabelskie* odpowiadające zaburzeniom i chorobom, które doprowadzają do utraty świadomości, do spełnienia czynów lub wypowiadania słów nienawiści wobec Boga, Jezusa i Jego Ewangelii, Maryi i świętych;

-jako *opętanie diabelskie* lub też jako wzięcie w posiadanie ciała jednostki dla działania demona, który każe mówić lub czynić tak, jak on chce, podczas gdy ofiara nie może się temu oprzeć; jest to wyraźnie sytuacja bardziej niebezpieczna.

Ewangelia mówi o możliwości obecności diabelskiej w człowieku: podmiot, który jest tego ofiarą, staje się jak „dom", który nieprzyjaciel wziął w swoje posiadanie (Mk 3,22-27) oraz opisuje interwencje wyzwalania z sytuacji tego typu, przeprowadzone przez Jezusa. Mimo że są trudne do interpretacji, nie można uważać, iż podobne interwencje *wszystkie i zawsze* należy rozumieć jako odpowiedź na stan psychologicznej dysocjacji lub histerii. Chyba że utrzymywałoby się, iż Jezus padł ofiarą jakiegoś prymitywnego zabobonu, ponadto nie wydaje się jednak, by mogło być przyjęte, iż „ty", którego Jezus używa w swoich egzorcyzmach (na przykład w Łk 4,35; 8,30-33), było jakimś wyrażeniem czysto abstrakcyjnym, oznaczającym „nic". Trzeba wreszcie pamiętać, że Jezus interweniuje w przypadku opętania nie tylko w porządku fizycznym, ale także w porządku moralnym.

Formy wpływu demonicznego, jako że są tajemnicze, nie mogą być interpretowane wyłącznie jako sytuacje o podłożu patologicznym; powinny otrzymać ocenę teologiczną w tej samej mierze, w jakiej przedstawiają się jako antyteza wo-

bec Bożego planu zbawienia dla Jego stworzeń. Osoba ludzka, stworzona na obraz i podobieństwo Stwórcy i odkupiona przez Chrystusa, jest wezwana do komunii z Bogiem i do uczestnictwa w Jego życiu trynitarnym; takie jest wydarzenie łaski chrztu świętego i dar Ducha Świętego rozlany w naszych sercach. Działanie szatana, w swoich różnych manifestacjach, przeciwstawia się obiektywnie zbawczemu powołaniu człowieka i jego wezwaniu do życia Bożego. Dlatego Kościół nie może pozostawać obojętny wobec podobnych przypadków; czuje się upoważniony do interweniowania. Jako sakrament Chrystusowego zbawienia, Kościół wie, iż otrzymał mandal rozeznawania i działania w celu sprzeciwienia się każdej formie zła lub siły Złego, która próbuje prowadzić człowieka do błędu i przeciwstawia się realizacji Chrystusowego odkupienia w życiu wierzących. Jako że bardzo trudne jest rozeznanie granic sytuacji psychotycznych i sytuacji spowodowanych efektywnym wpływem demonicznym, nie można - w żadnym wypadku - nie doceniać powagi cierpienia tych wiernych, którzy czują się ofiarami podobnych oddziaływań. Jak również nie można ograniczać się do ogólnego i pośpiesznego potępiania. Kościół rozumie cierpienie tych braci i sióstr i angażuje się, aby przyjąć - w osobie swoich kapłanów - postawę ludzkiego zrozumienia i pomocy, unikając zarówno każdej przesady racjonalizmu lub chłodnego dystansu, jak też każdej formy fideizmu czy naiwnej łatwowierności.

15. Wolność chrześcijanina i zwycięstwo Chrystusa

Trzeba od razu powiedzieć, że działanie szatana, nawet w formie najbardziej niebezpiecznego opętania, nie może dotyczyć panowania nad duszą, lecz jedynie użycia ciała, jak przypomina Św. Bonawentura wyrażający tradycyjne stanowisko refleksji teologicznej na ten temat: „Z powodu swej przenikliwości lub duchowości, demony mogą przenikać ciała i je zamieszkiwać; z powodu swej mocy, mogą je poruszać i niepokoić. A więc demony mogą, dzięki swej przenikliwości i mocy, wejść do ludzkiego ciała i je niepokoić, chyba że zostaną powstrzymane przez jakąś wyższą moc. Nazywa się to posiadanie, *obsidere* (...) Lecz przenikanie do wnętrza duszy jest zarezerwowane dla Boskiej istoty"[23].

Gdy chodzi o motywy, dla których Bóg może dopuścić opętanie, można wymienić kilka, nie aspirując wszakże do odkrycia tajemnicy sprawiedliwych postanowień Bożych: 1. Aby ukazać swoją chwałę (w zmuszeniu demona, by przez usta opętanego wyznał bóstwo Chrystusa lub chwałę Boga); 2. Aby ukarać grzech lub skarcić grzesznika; 3. Aby nas pouczyć i przypomnieć o walce przeciwko szatanowi, o modliIwie i o nawróceniu.

[23] *In Ilum Sent.*, roz. VIII, cz. II, a. 1, q. I i II. Okazuje się użyteczne rozróżnienie św. Tomasza: „Być w jednej rzeczy to być zawartym w jej granicach. Lecz w ciele rozróżnia się granice ilościowe i granice substancjalne. Duch, który działa wewnątrz granic ilościowych, przenika prawdziwe ciało bez jednoczesnego przekraczania granic substancjalnych ani jako element tej substancji, ani jako moc hjcząca byt, albowiem byt pochodzi od mocy stwórczej Boga" *(In Ilum Sent.*, cz. VIII, q. 1, a. 4).

Dodajmy, że demon, nie mogąc posiadać władzy nad duszą, nie może się posłużyć ludzką wolnością tak, jak posługuje. Nie ludzkimi organami cielesnymi, sprawiając, że działają na jego sposób[24]. Środki, których jest on w stanie użyć, aby skłonić czlo wieka do pragnienia tego, czego on chce, to strach, terror i fascynacja wytworzone w myśli wobec nadzwyczajnej mocy, która przejawia się w efektach wytworzonych w ciele. W konsekwen cji, utrata wolności człowieka może się dokonać tylko w wyniku jego dobrowolnego zrzeczenia się jej. Chrześcijanin wie, jak strzec w sobie zdolności przeciwstawiania się wpływom demo na: w nim bowiem prawda wiary jest zasadą nowej wolności (J 8,32-36; Ga 5,1.13). Zwycięstwo Jezusa odniesione przez krzyż i zmartwychwstanie przynosi definitywną klęskę szatana (J 12,31-32). Chrześcijanin jest świadomy, że został ustanowiony uczestnikiem tego zwycięstwa (J 16,33). Jego ufność wobec sideł diabelskich opiera się na łasce Bożej, która daje wolnej woli człowieka moc do skutecznego uczestnictwa w zwycięskiej walce Chrystusa: „Wierny jest Pan, który umocni was i ustrzeże od złego" (2 Tes 3,3; Dz 20,32). „Jeśli Bóg z nami, któż przeciwko nam?", mówi Paweł i dodaje: „I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani Moce, ani co wysokie, ani co głębokie, ani jakiekolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym" (Rz 8,38-39). Taka jest niezniszczalna pewność chrześcijanina. Jest on świadomy działania szatana w świecie oraz niebezpie-

[24] Sw. AUGUSTYN, *De Spińtu et anima*, 27; *De ecclesiasticis dogmatibus*, 50; św. TOMASZ Z AKWINU, *In Ilum Sent*1, II roz. VIII, q. 1, a. 5-6; *Summa Theologiae*, la, q. 114, aa. 1-3.

czeństwa, które ono przedstawia (Ef 6,11-12), lecz nie żyje w żaden sposób w strachu, albowiem jest pewny, że w Chrystusie, swoim Panu i Mistrzu, działanie to zostało całkowicie zwyciężone. Chrześcijanin wyznaje swoją nadzieję, przepełnioną radością i zaufaniem, w pełne objawienie się chwały Bożej i odkupionych w Jeruzalem niebieskim. W oczekiwaniu na to, angażuje się, by czuwać jak gospodarz lub roztropna panna z przypowieści w oczekiwaniu na Oblubieńca (Mt 24,37-44; 25,1-13) i pomnażać talenty otrzymane w darze, aby być rozpoznanym jako *sługa dobry i wierny*, kiedy Pan wróci, by doprowadzić do końca swoje dzieło (Mt 25,14-30).

16. Rozeznanie i poziomy interwencji Kościoła

Czas Kościoła jest czasem *crisis*, wyboru i walki przeciwko mocom zła, *zwierzchnościom* i *władzom* (Ef 3,10). Kusiciel, pomimo klęski, nadal utrudnia pełne urzeczywistnienie Bożego planu zbawienia w historii. Kościół „we własnej osobie", w imieniu Chrystusa i w mocy Jego Ducha, jest wciągnięty w ów „teodramat", według trafnego określenia współczesnego teologa[25].

Podstawowym zadaniem Kościoła w tym *międzyczasie* jest *odróżnić* rzeczywistość działania szatana od zjawisk innego typu i rozpoznać każdy z osobna przypadek, który do niego przystaje. Może rzeczywiście zdarzyć się, zwłaszcza w otoczeniu tak silnie nacechowanym przewagą form myślenia

[25] H. URS VON BALTHASAR, *Teo-Drammatica*, Milano 1971 - 1977.

magicznego, okultystycznego i zabobonnego, że jakaś osoba dręczona przez mniej czy bardziej poważne psychopatologie mniema, iż jest ofiarą wpływów lub wręcz szatańskiego opętania, bez występowania jakiegoś rzeczywistego motywu, lecz tylko poprzez zjawisko sugestii.

Rytuał egzorcyzmów wzywa pasterzy do większej roztropności w rozróżnianiu „w słuszny sposób przypadków napaści diabelskich od pewnej łatwowierności, z powodu której także i wierni mniemają, iż są przedmiotem działania uroku, złego przeznaczenia lub przekleństwa, które są rzucone na nich przez kogoś. Niechaj nie odmawia im duchowej pomocy, lecz w żaden sposób niech nie odprawia egzorcyzmów; niech raczej odmówi kilka modlitw z nimi i za nich, aby odnaleźli pokój w Bogu[26]". Ten sam Rytuał, pod nr 67, oferuje dokładne wskazania na ten temat. Jest oczywiste, iż w takich sytuacjach konieczna jest *ogromna czujność i mądrość duszpasterska.* Nie każda potrzeba interwencji jest równoznaczna z przypadkiem wpływu demonicznego. Trzeba ponadto przypomnieć, że tak jak istnieją wielorakie formy szatańskiego działania, tak *istnieją różne poziomy interwencji Kościoła.* Egzorcyzm jest zarezerwowany tylko dla przypadków opętania diabelskiego sprawdzonych w sposób wystarczający; takie przypadki są najpoważniejsze, lecz także najbardziej rzadkie. We wszystkich innych sytuacjach, od miejscowych napaści po obsesje i po udręczenia diabelskie, będzie konieczne uciekanie się przede wszystkim do innych form interwencji, jak:

- *słuchanie słowa Bożego i przyjęcie ducha pokuty i nawrócenia,*

[26] *Rytuał egzorcyzmów,* 14 (odtąd: RE).

- *intensywna modlitwa osobista i post,* jak to tego zachęca Ewangelia (Mk 9,29),
- *specjalne modlitwy o uwolnienie* w formach przewidzianych przez ordynariusza, czynione w grupie lub przez osoby upoważnione,
- *celebracja sakramentów i sakramentaliów* docenionych w ich pełnym znaczeniu.

Te różne formy interwencji są także formami działania Kościoła, który wstawia się za swoimi synami i broni zbawczej laski Zmartwychwstałego w świecie. „Odnosi się to w szczególności do przypadków udręczenia ze strony diabła kierowanego na ochrzczonych, w których tajemnica miłosierdzia zdaje się w jakiś sposób zaciemniona. Kiedy zdarzają się sytuacje lego typu, Kościół prosi Chrystusa i, ufając w Jego moc, ofiaruje wiernym szczególną pomoc, aby zostali uwolnieni od takiego udręczenia"[27]. Wierny gnębiony przez udręczenie niech będzie zaproszony, przynajmniej kiedy to jest możliwe, do zanoszenia modlitwy do Boga, do wypełniania aktów umartwiania, do regularnego odnawiania wiary chrzcielnej, do celebracji sakramentu pojednania, do umacniania się Eucharystią świętą[28]. Te same zachęty niech będą w tym samym czasie skierowane do krewnych i przyjaciół oraz do samej wspólnoty wierzących, tak aby modlitwa i życie łaską wielu było dla udręczonego pomocą i przykładem.

[27] RE, 10.
[28] RE, 18.

17. Egzorcyzmy

Tylko wykorzystawszy wszystkie środki, które ofiaruje Kościot, można będzie podjąć decyzję o zastosowaniu egzorcyzniu W tym wypadku chodzi o prawdziwe i właściwe sakramentalium. „Kościół był zawsze pilny w polecaniu go, zwłaszcza jeśli się go spełnia w formie celebracji liturgicznej. W egzorcyzmach bowiem wykonuje się władzę i autorytet Kościoła nad demonami"[29]. To ministerium - w swej formie publicznej - *jest zarezerwowane dla biskupów i dla prezbiterów, którzy zostali do tego upoważnieni* przez swoich ordynariuszy[30].

„Egzorcyzmy mają na celu wypędzenie złych duchów lub uwolnienie od ich demonicznego wpływu mocą duchowej władzy, jaką Jezus powierzył Kościołowi. Czymś zupełnie innym jest choroba, zwłaszcza psychiczna, której leczenie wymaga wiedzy medycznej. Przed podjęciem egzorcyzmów należy więc upewnić się, że istotnie chodzi o obecność Złego, a nie o chorobę"[31].

Takie dzieło rozeznania powinno być starannie przeprowadzone wcześniej, lecz sam egzorcyzm uwalnia - po części - od tej funkcji w związku ze znakami, które go poprzedzają, towarzyszą mu i następują po nim. „Według praktyki kiedyś

[29] RE, 11.

[30] Por. *Kodeks Prawa Kanonicznego,* kan. 1172. Ponadto: *List Kongregacji Doktryny Wiary do Ordynariuszy miejsca przypominający niektóre normy dotyczące egzorcyzmów,* z 29 września 1985, w: AAS 77 (1985) 1169-1170, w: *W trosce o pełnię wiaty. Dokumenty Kongregacji Nauki Wiaty 1966-1994,* Wyd. Diecezji Tarnowskiej BIBLOS, Tarnów 1995, s. 242-243; RE, 12; KKK, 1673.

[31] KKK, 1673.

rozeznanej, zostaną uznane jako specyficzne znaki: wymawianie wielu słów w jakimś nieznanym języku lub rozumienie tego, co się tym językiem mówi: ujawnianie rzeczy dalekich lub ukrytych; przejawianie sił fizycznych, przekraczających naturę jego wieku lub normalny stan"[32]. Te znaki stanowią zresztą tylko pierwsze wskazówki. Do nich zostają dołączone te o charakterze moralnym, jak awersja wobec rzeczywistości religijnej, rozdźwięk między zachowaniem podmiotu w kwestii wiary i życia chrześcijańskiego a faktem upadku wszelkich innych praktyk[33]. Znaki będą ponadto interpretowane w każdym przypadku osobno. Powinno się oddziaływać poprzez katechezę, aby wierzący nie szukali w egzorcyzmie jakiegoś rodzaju działającej magii: trzeba pouczać wiernych w sposób bardziej odpowiedni i poprawny. Na płaszczyźnie liturgicznej uczynimy swoim polecenie rytuału, aby „egzorcyzm wypełnił się w taki sposób, by ukazała się wiara Kościoła i by przez nikogo nie był uważany za działanie magiczne lub zabobonne. Trzeba poza tym unikać bycia widowiskiem dla obecnych i stawania się sensacją dla środków społecznego przekazu"[34].

[32] RE, 15.

[33] Prawdopodobnie chodzi tu o relację (dosł.: *relazione)* w sensie rozdźwięku między chęcią czynienia dobra a realną możliwością. Przy tak wielkim zniewoleniu, jakim jest opętanie, wola człowieka jest bardzo spętana i zaciemniona (choć oczywiście nie do końca, zwłaszcza w kwestii wyboru moralnego). Opętany niejednokrotnie wykazuje dobrą wolę, praktykuje niekłamaną pobożność, szybko podąża drogą nawrócenia. Ma jednak ogromne, ekstremalne trudności, ;iby „wcielić" swoje pragnienia w czyn („ciało" jest bowiem opętane), aby realizować chrześcijańskie praktyki czy jakiekolwiek inne moralne praktyki (przyp. tłum A. P.).

[34] RE, 20.

18. Błogosławieństwa

W ramach sakramentalnego działania Kościoła szczególne znaczenie mają błogosławieństwa. Jeśli egzorcyzmy wyrażają walkę Kościoła przeciwko mocom zła, błogosławieństwa ukażują wspaniałość zbawienia Zmartwychwstałego już obecnego w historii jako nowa zasada przemienienia życia człowieka i kosmosu. „Błogosławienie" jest istotnie aktem sakramentalnym Kościoła, w którym objawia się wiara w działającą obecność Boga w świecie i zwycięstwo paschalne Jezusa Chrystusa. W tym sensie zostaje doceniony nowy *Benedykcjonarz,* wydany teraz także po włosku, który oferuje bogaty zbiór formuł błogosławieństw osób, grup rodzinnych, domostw i działalności człowieka, różnych okoliczności i sytuacji życiowych. Trzeba tylko, aby pojęcie błogosławieństwa i uciekanie się do niego były odpowiednio rozumiane, bez nakładania się lub zmowy pomiędzy poprawnym myśleniem Kościoła a mentalnością o podłożu zabobonnym, która może doprowadzić do zredukowania modlitwy błogosławieństwa do czynu mniej lub bardziej magicznego[35].

Według koncepcji biblijnej, podjętej i przedstawionej we „wprowadzeniu" do Benedykcjonarza, akt błogosławieństwa wyraża się w podwójnym ruchu: wchodzącym i schodzącym. Bóg jest błogosławiony i błogosławiący. Pierwszym ruchem jest chwała oddawana Bogu, chwała pełna wdzięczności i dziękczynienia za cudowne dzieła, które On uczynił dla nas, zarówno w porządku stworzenia, jak i odkupienia; rzeczywiście On

[35] *Benedykcjonarz,* Ogólne wprowadzenie, 8-14.

pierwszy, przed wiekami, „napełnił nas wszelkim błogosławieństwem duchowym na wyżynach niebieskich - w Chrystusie" (Ef 1,3). Właśnie bazując na tej świadomości, wychodzi drugi ruch błogosławieństwa, mianowicie schodzący: błogosławiącym jest Bóg, Ten, który jest wzywany, aby nam udzielił swej łaski i opieki w wielu sytuacjach osobistych, rodzinnych i społecznych naszego życia.

Jak podaje *Benedykcjonarz*: „Bóg istotnie błogosławi przykazując i zapowiadając swoją dobroć. Ludzie błogosławią Boga ogłaszając Jego chwałę, dziękując, oddając Mu kult i uszanowanie w swej pobożności. Kiedy potem błogosławią innych, wzywają pomocy Boga nad jednostkami i nad tymi, którzy są zebrani razem"[36]. Błogosławieństwo, będąc sakramentalium, wymaga fundamentalnej postawy wiary, aby mogło być skuteczne w tym, co samo oznacza, oraz wymaga odpowiedzi życia w odniesieniu do tego, co wraz z nim się celebruje[37]. „Dobro-mówić" *(bene-dicere)*, jak przypomina nazwa, także po hebrajsku *(barak)* i po grecku (*eu-logein*), znaczy „mówienie- - dobrze" Boga, aby gdy Go rozpoznajemy oraz wzywamy Jego pomocy i wstawiennictwa Maryi i świętych, mógł nam udzielić swoich dóbr w konkretnym przeżywaniu naszej chrześcijańskiej egzystencji. Prezbiterzy więc niech chętnie zaofiarują swą pomoc tym, którzy proszą o szczególne błogosławieństwa osób i rzeczy, lecz niech zatroszczą się za każdym razem, by troskliwie i jasno wytłumaczyć, że żadne błogosławieństwo nie jest skuteczne bez wymaganych dyspozycji tego kto prosi, poczynając od wyrzeczenia się grzechu. W przeciwnym wypadku

[36] *Benedykcjonarz*, 6.

[37] SC 60-61. Bardziej szczegółowo: KKK, 1667-1670 dla sakramentaliów i 1671-1672 dla błogosławieństw.

błogosławieństwo ryzykuje utratę swego autentycznego znaczenia aż do niebezpieczeństwa upodobnienia do amuletu luh podobnych rzeczy czy też zredukowania go do gestu obcego wierze i spójności życia wymaganej przez Ewangelię[38].

[38] *Benedykcjonarz, 15.*

Wnioski

KONIECZNOŚĆ NOWEJ EWANGELIZACJI

19. Magia a nowa ewangelizacja

Problematyka przedstawiona w niniejszym dokumencie wiąże się w końcowej analizie z potrzebą tej „nowej ewangelizacji", której świadkiem i niestrudzonym rzecznikiem uczynił siebie Ojciec Święty w tych ostatnich latach. Poszukiwanie „tego, co magiczne", w jego rozmaitych formach, pochodzi z potrzeby znaczeń i odpowiedzi, których nie jest w stanie udzielić współczesne społeczeństwo, zwłaszcza wobec wzrastającej sytuacji niepewności i nietrwałości. Zwracanie się do magii i do poszczególnych praktyk przepowiadania przyszłości staje się w konsekwencji kompensacją pustki egzystencjalnej, która charakteryzuje niestałość naszych czasów. To w lej pustce - dotyczącej samych chrześcijan, którzy nie doszli do dojrzałej wiary - powstaje konieczność autentycznego glo szenia z entuzjazmem Ewangelii i łaski Chrystusa. Jedynie fundamentalne i wyczerpujące ponowne odkryeic oryginał nego sensu religii i wiary w Boga, Ojca, Syna i Ducha Świętego pozwala odpowiedzieć w sposób bardziej adekwatny na rozprzestrzenianie się magii w jej licznych starych i nowych

formach oraz pozwala rozjaśnić kwestie dotyczące rozeznania działania szatańskiego w świecie. Trzeba wrócić do głoszenia z odnowioną siłą, jak u początków Kościoła, że tylko Jezus, Zmartwychwstały żyjący na wieki, jest Zbawicielem i że „nie ma w żadnym innym zbawienia, gdyż nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni" (Dz4,12).

Parający się okultyzmem znajdują płodny teren jedynie tam, gdzie jest pustka i brak ewangelizacji. Tym operatorom - i ich ofiarom - musimy przypomnieć, jak to już często mówiliśmy w naszej *Nocie*, że ich działanie ściąga na manowce i stoi w sprzeczności z prawdą i treścią wiary. Nowa ewangelizacja, proponując pełnię chrześcijańskiego istnienia, nie powinna zaniedbywać wyrabiania w ludziach sumienia krytycznego i odrzucającego te wszystkie formy magii, które - pod różnymi nazwami pomiędzy magią „białą" a magią „czarną" - sprzeciwiają się treściom wiary i wizji życia będącego w harmonii z Bożym objawieniem powierzonym Kościołowi. Wymagana jest na tym polu wielka czujność duszpasterska i absolutna jasność zasad. Trzeba w sposób pozytywny przywrócić znaczenie należne słuchaniu słowa Bożego, celebracji sakramentów jako aktów Chrystusa i Kościoła i skutecznych znaków paschalnej łaski oraz Eucharystii, która jest źródłem i szczytem całego życia chrześcijan. „W Najświętszej Eucharystii zawiera się całe duchowe dobro Kościoła, a mianowicie sam Chrystus, nasza Pascha i chleb żywy, który przez Ciało swoje ożywione i ożywiające Duchem Świętym daje życie ludziom, zapraszając ich i doprowadzając do ofiarowania razem z Nim samych siebie, swojej pracy i wszystkich rzeczy stworzonych" (*Presbiterium Ordinis* 5).

20. Nowa ewangelizacja a demonologia

W ramach ewangelizacji nie powinno się w żaden sposób pomniejszać znaczenia prymatu misterium Chrystusa, Jego Śmierci i Zmartwychwstania. Sama demonologia wraz z problemami, które stawia, jakkolwiek ważne są z wielu powodów, tojednak nie przedstawiają jakiegoś *pńmum* w wizji wiary dojrzalej i całościowej oraz wewnątrz poprawnego pojęcia chrześcijańskiej hierarchii prawd. Prymat dotyczy Boga, bezwarunkowego zaufania, które się należy Jemu, Jego Synowi i Duchowi Świętemu, którego On rozlewa w życiu eklezjalnym, zarówno w słuchaniu słowa Bożego, jak i w celebracji gestów sakramentalnych. Prymat dotyczy Boga i Jego zbawczego objawienia. Szatan i demony są jedynie stworzeniami, a nie zasadą równą Bogu lub Jemu równoległą i przeciwstawną; jako byty stworzone, są absolutnie podległe Stwórcy i Jego mocy i nie mogą w żaden sposób panować nad duszą człowieka lub przekreślić jego wolność.

Zjawisko działania szatana na człowieka, aż do poważnej sytuacji opętania, pozostaje faktem złożonym i zawsze trudnym do objaśnienia, zwłaszcza gdy sprawa dotyczy rozeznania konkretnych przypadków. Uważamy za pożyteczne podać na ten temat kilka wskazówek co do działania Kościoła i troski duszpasterskiej prezbiterów:

- kapłani niech zajmą się z życzliwością osobami, które uważają się za „opętane" i niech starają się rozeznać z wielką roztropnością i duchem mądrości rozmaite sytuacje, które stają przed nimi, modląc się i prosząc o światło Ducha Świętego dla ich posługi i dla samych tych wiernych;

- w przypadkach bardziej poważnych lub trudno zrozumiałych niech zwrócą się do biskupa, który poczyni odpowiednie kroki, aby mianować swojego delegata, kompetentnego szczególnie w rozeznawaniu znaków prawdziwego opętania i będącego w stanie ewentualnie przeprowadzić rytuał egzorcyzmu.

Jak sugeruje *Rytuał egzorcyzmów*, w sytuacjach, gdy nie jest się wystarczająco pewnym, czy stoi się wobec rzeczywistej sytuacji opętania, niech nie odprawia się egzorcyzmu, a ogranicza się tylko do innych form interwencji, jak to zostało powiedziane wcześniej. W każdym wypadku należy korzystać z pomocy ekspertów medycyny i psychiatrii, przygotowanych naukowo i szanowanych jako profesjonaliści[39]. Byłoby wskazane w związku z tym pomyśleć o ustanowieniu w każdej diecezji -jeśli takowej nie ma - stałej interdyscyplinarnej grupy ekspertów i współpracowników z biskupem i prezbiterami upoważnionymi do udzielania rady i pomocy w rozeznawaniu podobnych przypadków.

21. Zaangażowani w działalność duszpasterską a nowa ewangelizacja

Problematyka ukazana w niniejszej *Nocie* nie dotyczy tylko niektórych przypadków lub niektórych upoważnionych osób; dotyczy ona wszystkich wiernych i wszystkich zaangażowanych w działalność duszpasterską. Jak zostało to wykazane, zjawisko magii jest szersze od samego faktu opętania diabelskiego

[39] RE, 16-17.

i podaje w wątpliwość samą tożsamość chrześcijaństwa i jego orędzia dla dzisiejszego człowieka. Zważywszy na szerzenie się magicznych praktyk, zarówno pod względem okultyzmu i ezoteryzmu, jak i religijnego synkretyzmu oraz nowych grup sekciarskich, wymaga się od zaangażowanych w działalność duszpasterską rzeczywistej znajomości zjawiska magii, tendencji myślenia i działania, do których ona odsyła oraz deformacji intelektualnych, które wprowadza w samych osobach, które ewangelizujemy.

Na ten temat polecamy, co następuje:

- zaangażowani w działalność duszpasterską, odpowiednio formowani, niech prowadzą na różnych poziomach rozumne dzieło ewangelizacji, które przestrzega wiernych i ich oświeca wobec niebezpieczeństw błędnego pojęcia chrześcijaństwa, rozwijając maksymalnie wymiar pozytywny i bogactwo ewangelicznej nowiny odpowiadające na pragnienia i pytania dzisiejszego człowieka;
- kapłani w szczególności, zarówno w niedzielnej homilii, jak i przy wypełnianiu ich posługi spowiadania i duchowego kierownictwa, niech przestrzegają wiernych przed niebezpieczeństwem przesadnego poszukiwania „nadzwyczajności" w wierze i przed niedojrzałym rozumieniem znaczenia demonologii w hierarchicznej całości prawd wiary;
- niech będzie zwrócona szczególna uwaga na tendencję niektórych do bycia przyciąganym przez „wizje prywatne" i zjawiska charyzmatyczne wątpliwego pochodzenia: przypomina się, że ewentualne „objawienia" Pana, Dziewicy Maryi i świętych nie uzupełniają „fundamentalnych" prawd wiary i że w każdym wypadku muszą być one oceniane z najwyższą roztropnością; tego rodzaju doświadczenia zachowują

swój charakter prywatny i nie jest nigdy dozwolone przesadne uwznioślanie ich lub zastępowanie nimi autentycznych treści *Credo.*

22. Absolutne i niezastąpione panowanie Chrystusa

Na zakończenie tej *Noty* pragniemy stwierdzić ponownie absolutne i niezastąpione panowanie Jezusa Chrystusa nie tylko w życiu Kościoła, ale także w samej historii kosmosu i ludzkości: „On jest obrazem Boga niewidzialnego - Pierworodnym wobec każdego stworzenia, bo w Nim zostało wszystko stworzone: i to, co w niebiosach, i to co na ziemi, byty widzialne i niewidzialne (...) Wszystko przez Niego i dla Niego zostało stworzone. On jest przed wszystkim i wszystko w Nim ma istnienie" (Kol 1,15-17). Tylko Pan Jezus jest Alfą i Omegą, Początkiem i Końcem (Ap 1,8). Tylko On ma władzę i chwałę na wieki wieków (Ap 11,15-18), On, który strącił oskarżyciela ludzi i swoich braci uczynił zwycięzcami (Ap 12,10-12). Tylko On obiecał bezpłatny dar wody życia tym, którzy zwyciężą zło i każdą formę „czarów" (Ap 21,6-8). „Kto odkrył Jezusa Chrystusa, nie potrzebuje szukać zbawienia gdzie indziej". On jest jedynym i autentycznym Odkupicielem człowieka i świata. Z tej pewności wypływa radość naszej wiary. Jak Jan, wzdłuż całej drogi naszego życia, możemy głosić doksologię ludu odkupionych, w oczekiwaniu na ostateczne wejście do chwalebnej ojczyzny: „Temu, który nas miłuje i który przez swą krew uwolnił nas od grzechów, i uczynił nas królestwem - kapłanami dla Boga i Ojca swojego, Jemu chwała i moc na wieki wieków. Amen" (Ap 1,5-6).

+ Kard. Silvano Abp Florencji
+ Gaetano Abp Sieny-Colle Val d'Elsa-Montalcino
+ Alessandro Abp Pizy
+ Bruno Abp Lucca
+ Alberto Abp Livorno
+ Alberto Bp Montepulciano-Chiusi-Pienza
+ Giovanni Bp Arezzo-Cortona-Sansepolcro
+ Simone Bp Pistoi
+ Luciano Bp Fiesole
+ Eugenio Bp Massa Carrara-Pontremoli
+ Vasco Giuseppe Bp Volterra
+ Edoardo Bp S. Miniato
+ Giacomo Bp Pitigliano-Sovana-Orbetello
+ Angelo Bp Grosseto
+ Gastone Bp Prato
+ Vincenzo Bp Pomocniczy Livorno
+ Giovanni Bp Pescia
+ Michelangelo Opat Monteoliveto

OSOBOWOŚĆ PLUS
JAK ZROZUMIEĆ INNYCH PRZEZ ZROZUMIENIE SIEBIE?

Autor Florence Littauer
Wydawnictwo „LOGOS”

SPIS TREŚCI

CO CZYNI CIEBIE NIEPOWTARZALNYM? 6
SZCZEGÓLNE PODZIĘKOWANIE 7
CZĘŚĆ I: PROFIL OSOBOWOŚCI: SZYBKA METODA SAMOOKREŚLENIA SIĘ 9
1. NIE MA DRUGIEJ OSOBY TAKIEJ JAK TY 10
2. TWÓJ PROFIL OSOBOWOŚCI 17
CZĘŚĆ II: POTENCJAŁ OSOBOWOŚCI: RZUT OKA NA NASZE INDYWIDUALNE ZALETY 23
OSOBOWOŚĆ TOWARZYSKIEGO SANGWINIKA 24
OSOBOWOŚĆ PERFEKCYJNEGO MELANCHOLIKA 25
OSOBOWOŚĆ ENERGICZNEGO CHOLERYKA 26
OSOBOWOŚĆ SPOKOJNEGO FLEGMATYKA 27
3. ZABAWMY SIĘ WRAZ Z TOWARZYSKIM SANGWINIKIEM 28
4. UPORZĄDKUJMY ŚWIAT Z PERFEKCYJNYM MELANCHOLIKIEM 46
5. PRZYJRZYJMY SIĘ SWOIM EMOCJOM 62
6. PRZYSTĄPMY DO DZIAŁANIA Z ENERGICZNYM CHOLERYKIEM 67
7. ODPOCZNIJMY ZE SPOKOJNYM FLEGMATYKIEM 80
CZĘŚĆ III: PLAN DOSKONALENIA OSOBOWOŚCI: JAK PRZEZWYCIĘŻAĆ NASZE SŁABOŚCI 95
WPROWADZENIE: ZALETY DOPROWADZONE DO SKRAJNOŚCI STAJĄ SIĘ WADAMI 96
8. NAUCZMY TOWARZYSKIEGO SANGWINIKA PORZĄDKU 98
9. ROZWESELMY PERFEKCYJNEGO MELANCHOLIKA 117
10. UTEMPERUJMY NIECO ENERGICZNEGO CHOLERYKA 131
11. POBUDŹMY SPOKOJNEGO FLEGMATYKA DO DZIAŁANIA 149
CZĘŚĆ IV: ZASADY FUNKCJONOWANIA OSOBOWOŚCI: JAK POPRAWIĆ SWOJE RELACJE Z INNYMI 161

12. KAŻDY CZŁOWIEK JEST UNIKATOWYM POŁĄCZENIEM WIELU CECH 162
13. NIE LUBIMY OGRANICZEŃ 170
14. PRZECIWIEŃSTWA PRZYCIĄGAJĄ SIĘ 179
15. MOŻEMY ROZPOZNAWAĆ RÓŻNICE W INNYCH LUDZIACH 189
16. JAK WSPÓŁŻYĆ Z INNYMI 196
CZĘŚĆ V: MOC OSOBOWOŚCI: ŹRÓDŁO SIŁY POTRZEBNEJ DO URUCHOMIENIA NASZEGO POTENCJAŁU 215
17. OSOBOWOŚĆ OBDARZONA MOCĄ TWORZY POZYTYWNYCH LUDZI! 216
DODATEK: DEFINICJE OKREŚLEŃ UŻYTYCH W TEŚCIE OSOBOWOŚCI 223

CO CZYNI CIEBIE NIEPOWTARZALNYM?

Wiele rzeczy. Książka ta pomoże ci zrozumieć, w jak cudowny, wspaniały sposób zostałeś stworzony przez Boga. Dowiesz się z niej, czy jesteś:

- spontanicznym, pełnym życia i radości sangwinikiem
- pogrążonym w myślach, wiernym i wytrwałym melancholikiem
- rzutkim, impulsywnym, przekonywającym cholerykiem
- przyjaznym, cierpliwym i zadowolonym flegmatykiem,

czy też kombinacją tych typów. Dowiesz się także, jak najlepiej wykorzystać dane ci przez Boga szczególne cechy osobowości, aby twoje relacje z innymi były harmonijne. Florence Littauer wyjaśnia: „Kiedy rozumiemy, kim jesteśmy i dlaczego postępujemy tak, a nie inaczej, możemy zacząć poznawać swoje wnętrze, udoskonalać osobowość i uczyć się współżycia z innymi".
W chwili, gdy pojmiesz, jak dawać innym to, co *w tobie* najlepsze, odkryjesz, że i oni zyskują w twoich oczach. Niech książka ta pomoże ci być takim, jakim zawsze pragnąłeś być.

SZCZEGÓLNE PODZIĘKOWANIE

Dwadzieścia pięć lat temu otrzymałam od przyjaciela książkę Tima LaHaye *Spirit Controlled Temperament* (Temperament i Duch Święty) z prośbą o jej przeczytanie. Zapoznałam się z nią - i zachwyciła mnie teoria czterech temperamentów, zapoczątkowana przez Hipokratesa czterysta lat przed narodzeniem Chrystusa. W trakcie lektury natknęłam się na charakterystyki osób tak bardzo przypominających mnie i Freda, że doznałam uczucia, jakby au-tor w tajemniczy sposób nas poznał. Choć nigdy nie spotkałam Tima LaHaye, bardzo chciałam porozmawiać z człowiekiem o tak ogromnej wiedzy. W ciągu roku nasze drogi spotkały się; przemawialiśmy na tym samym seminarium. Tim był człowiekiem tak dynamicznym i inspirującym, jak sobie wyobrażałam, i to właśnie on zachęcił mnie do dalszego studiowania temperamentów.

Książka ta jest owocem wielu lat nauczania i poradnictwa. Pragnę ją dedykować *Timowi LaHaye,* który pierwszy poddał mi myśl o opublikowaniu efektów moich badań. Zgadzam się z tym, co napisał mi w liście:
Teoria czterech temperamentów jest najlepszym z możliwych wyjaśnieniem ludzkiego zachowania - teraz jestem o tym przekonany jeszcze bardziej niż wówczas, gdy pisałem swoją książkę.

Dziękuję ci, Timie LaHaye, za zachętę.

FLORENCE LITTAUER

CZĘŚĆ I
PROFIL OSOBOWOŚCI:
SZYBKA METODA SAMOOKREŚLENIA SIĘ

1. NIE MA DRUGIEJ OSOBY TAKIEJ JAK TY

Każdy chciałby posiadać lepszą osobowość. Wyobrażamy sobie siebie na Czarodziejskiej Wyspie, gdzie dźwięk cudownych dzwonów przemienia nas w dystyngowanych, elegancko odzianych arystokratów. Nie popełniamy już więcej błędów, nie partaczymy, nie upadamy i nie chodzimy po omacku. Sztuka konwersacji nie jest nam obca, urzekamy ludzi swoją osobowością, potrafimy być czarujący i pełni inwencji. Ale zabawa się kończy, porzucamy świat fantazji i powracamy do utartych życiowych stereotypów. Wpatrujemy się w puste ekrany swojego życia zastanawiając się, dlaczego nasza „komedia sytuacyjna" się skończyła, czemu nasze miejsca zajęły nowe gwiazdy, potrafiące bardziej przekonująco odgrywać swoje role, dlaczego ogarnia nas poczucie odrzucenia i niedopasowania.

Zaczynamy uczęszczać na seminaria z zakresu osobowości, gdzie w ciągu dwudziestu czterech godzin obiecuje się uczynić z nas ludzi tryskających inteligencją; pracujemy nad poczuciem własnej wartości, co ma nas przemienić w herosów wyposażonych w niezwykłą moc, lub bierzemy udział w seansach rozwijających zmysły, pozwalających nam ujrzeć drogę ku świetlanej przyszłości. Idziemy tam oczekując cudów - i wracamy do domu rozczarowani. Nie pasujemy do lansowanego modelu przebojowego supermana. Różnimy się pragnieniami, zdolnościami i osobowościami - nie możemy być traktowani jak byśmy byli tacy sami.

• ***Nie ma dwóch identycznych osób*** Gdybyśmy wszyscy byli jednakowymi jajkami ułożonymi w wielkim pudle, olbrzymia kura mogłaby nas ogrzać i przemienić w zgrabne kurczaki w ciągu jednej nocy; my jednak jesteśmy wszyscy różni. Przyszliśmy na świat wyposażeni zarówno w zalety, jak i w wady, i żadne magiczne zaklęcie nie jest w stanie tego zmienić. Dopóki nie uznamy tego, że każdy z nas jest odrębną indywidualnością, nie będziemy w stanie zrozumieć, jak to się dzieje, że ludzie spędzają tę samą ilość czasu na tym samym wykładzie i z tym samym wykładowcą, a jednak osiągają całkowicie inne rezultaty.

W książce tej każdy z nas jest traktowany jako indywidualna kombinacja czterech podstawowych temperamentów. Zachęca ona do zapoznania się z

prawdziwym ja kryjącym się w naszym wnętrzu, zanim podejmiemy jakąkolwiek próbę dokonania zewnętrznych zmian.

• ***Prawdziwą wartość ma to, co jest ukryte wewnątrz*** Kiedy Michał Anioł już miał rzeźbić posąg Dawida, spędził wiele czasu dokonując wyboru właściwego rodzaju marmuru, świadom tego, że jakość materiału zadecyduje o pięknie ukończonego dzieła. Wiedział, że może zmienić kształt kamienia, ale nigdy nie będzie w stanie zmienić rodzaju tworzywa.

Każde stworzone przez niego dzieło sztuki jest unikatowe, gdyż nawet gdyby chciał, nie byłby w stanie znaleźć drugiego identycznego bloku marmuru. Nawet gdyby pochodził on z tego samego kamieniołomu, nie byłby identyczny. Podobny - tak, ale nie taki sam.

• ***Każdy z nas jest niepowtarzalną indywidualnością*** Rozpoczęliśmy naszą ziemską podróż będąc swoistym połączeniem cech, co odróżnia nas od naszych braci i sióstr. Przez całe lata ludzie nas rzeźbili, strugali, kuli, czyścili piaskiem i polerowali. Gdy zdawało się, że jesteśmy już ukończonym dziełem, znowu ktoś zaczynał nas kształtować. Czasami zdarzało się, że przeżywaliśmy w parku wspaniały dzień, kiedy każda przechodząca osoba podziwiała nas i prawiła nam komplementy, lecz innym razem byliśmy wyśmiewani, obmawiani lub ignorowani.

Wszyscy urodziliśmy się mając swoje własne cechy temperamentu, tylko sobie właściwy surowiec, swój własny rodzaj skały. Niektórzy z nas są granitem, inni marmurem, jeszcze inni alabastrem lub piaskowcem. Rodzaj skały nie zmienia się, przemianom podlega natomiast jej kształt. Podobnie jest z naszymi osobowościami. Rozpoczynamy życie wyposażeni w pewne wrodzone cechy. Niektóre z nich są piękne, błyszczą jak szczere złoto. Na innych dają się zauważyć szare skazy. Warunki, w jakich żyjemy, iloraz inteligencji, narodowość, status materialny, środowisko i wpływ rodziców mogą modyfikować nasze osobowości, ale nasz wewnętrzny fundament - skała - pozostaje taki sam.

Mój temperament decyduje o moim prawdziwym ja, natomiast osobowość można przyrównać do szaty, którą się okrywam. Spoglądając rankiem w lustro, mogę tam ujrzeć nieciekawą twarz, proste włosy i zbyt obfite kształty. Takie jest moje prawdziwe ja. Na szczęście w ciągu godziny mogę zrobić sobie makijaż i nadać twarzy większą wyrazistość, włączyć lokówkę i zakręcić włosy oraz założyć odpowiednią sukienkę, tuszując mankamenty figury. Przykryłam swoje prawdziwe ja, ale nie zmieniłam na stałe tego, co jest pod spodem.

Gdybyśmy tylko mogli siebie zrozumieć:

Wiedzieli, *z czego* jesteśmy stworzeni,
Wiedzieli, *kim* naprawdę jesteśmy,
Wiedzieli, *dlaczego* reagujemy tak, a nie inaczej,
Znali swoje *mocne strony* i potrafili je rozwijać,

Znali swoje *słabości* i wiedzieli, jak je przezwyciężyć.

Możemy! Książka ta wskaże nam, jak poznać siebie samego, jak doskonalić swoje mocne strony i eliminować słabości. Gdy wiemy, kim jesteśmy i dlaczego postępujemy tak, a nie inaczej, zaczynamy rozumieć istotę swego ja, rozwijamy osobowość i uczymy się współżyć z innymi. Nie mamy zamiaru naśladować kogokolwiek, zakładać elegantszej sukienki lub nowego krawata, albo też rozpaczać z powodu rodzaju skały, z jakiej zostaliśmy wyciosani. Uczynimy wszystko, co w naszej mocy, korzystając z surowca, jaki jest dany.

W ostatnich latach rzemieślnicy odkryli sposoby na produkowanie imitacji klasycznych posągów i obecnie w każdym większym sklepie z pamiątkami można znaleźć statuetki Dawida, popiersia Lincolna, a także podobizny Reagana i wizerunki Kleopatry. Jest wiele falsyfikatów, ale tylko jeden prawdziwy ty.

• ***Od czego zaczniemy?*** Ilu z was cierpi na kompleks Michała Anioła? Ilu patrzy na innych jak na surowiec, który może być właściwie ukształtowany jedynie przez was - specjalistów? Kto z was przypomina sobie przynajmniej jedną osobę, która mogłaby być rzeczywiście ukształtowana przez was, jeśli tylko słuchałaby waszych pełnych mądrości słów? Jak chętnie taki człowiek spotyka się z wami?

Jeśli przerobienie drugiego człowieka byłoby w ogóle możliwe, mój mąż Fred i ja już osiągnęlibyśmy doskonałość, ponieważ od samego początku temperowaliśmy się nawzajem. Ja uważałam, że gdyby tylko zechciał się rozluźnić i miał więcej poczucia humoru, nasze małżeństwo byłoby całkiem udane, ale on chciał, żebym ja była bardziej uporządkowana i zorganizowana. Podczas naszego miodowego miesiąca nie mogliśmy się zgodzić nawet co do sposobu jedzenia winogron!

Zawsze lubiłam położyć przed sobą całą kiść zimnych, zielonych winogron i obrywałam te, które miałam akurat pod reką. Dopóki nie poślubiłam Freda, nie miałam pojęcia o istnieniu „instrukcji jedzenia winogron." Nie wiedziałam, że każdą prostą przyjemnością w życiu należy cieszyć się w określony sposób. Fred po raz pierwszy zapoznał mnie z instrukcją jedzenia winogron, gdy siedziałam na tarasie naszego domku w Cambridge Beaches na Bermudach, spoglądając na morze i bezmyślnie obrywając winogrona z wielkiej kiści. Nie uświadamiałam sobie, że Fred uważnie obserwował mój chaotyczny sposób jedzenia owoców, dopóki nie spytał: „Lubisz winogrona?"

„Och, uwielbiam!"

„Wobec tego przypuszczam, że chciałabyś wiedzieć, jak należy jeść je we właściwy sposób?"

To stwierdzenie wyrwało mnie z romantycznej zadumy i zadałam Fredowi pytanie, które w przyszłości stało się nieodłącznym elementem naszych rozmów:

„Czy coś źle robię?"

„Nie chodzi o to, że robisz to *źle,* po prostu *nie* robisz tego prawidłowo". Nie dostrzegłam wielkiej różnicy, ale sformułowałam to samo pytanie nieco inaczej.

„Czego nie robię prawidłowo?"

„Wszyscy wiedzą, że aby jeść winogrona we właściwy sposób, należy odciąć za każdym razem małą gałązkę, o tak."

Fred wyjął swój scyzoryk i uciął małe grono owoców kładąc je przede mną. Gdy stał tak nade mną, zadowolony z siebie, zapytałam: „Czy dzięki temu poprawia się ich smak?"

„Nie chodzi o smak. Po prostu wielka kiść wygląda o wiele ładniej. Sposób, w jaki *ty* jesz, obrywając winogrona to tu, to tam, niszczy wygląd całego grona. Spójrz tylko, co z nim zrobiłaś! Widzisz te ogołocone, sterczące gałązki? Zniszczyłaś kształt całej kiści." Rozejrzałam się wokół tarasu, aby sprawdzić, czy przypadkiem gdzieś nie czają się eksperci od jedzenia winogron oceniający wygląd mojej kiści, a nie widząc nikogo, powiedziałam: „A kogo to może obchodzić?"

Jeszcze nie nauczyłam się, że pytania „A kogo to może obchodzić?" nie należy zadawać Fredowi, gdyż słysząc je czerwienieje i wzdycha ciężko: „Mnie obchodzi i to powinno wystarczyć."

Fred naprawdę przywiązywał ogromną wagę do wszystkich szczegółów życia, a moja obecność w jego rodzinie zdawała się niszczyć kształt całej kiści. Chcąc mi pomóc Fred dokładał wszelkich starań, aby mnie poprawić. Zamiast doceniać tę mądrość, próbowałam ignorować jego metody i ostrożnie go zmieniać, tak aby stał się bardziej podobny do mnie. Przez całe lata Fred temperował moje wady i pracował dłutem nad moim charakterem, a ja wytrwale polerowałam jego braki, niemniej w efekcie tych zabiegów żadne z nas ani trochę się nie zmieniło.

Tak było, dopóki nie przeczytaliśmy książki Tima LaHaye *Temperament i Duch Święty.* Wówczas otworzyły się nam oczy i zobaczyliśmy, co robimy. Usiłowaliśmy przerobić siebie nawzajem. Nie uświadamialiśmy sobie, że ktoś może być inny nie będąc jednocześnie w błędzie. Odkryłam, że jestem towarzyskim sangwinikiem, który lubi zabawę i ruch, a Fred jest perfekcyjnym melancholikiem, traktującym poważnie wszystko, co niesie życie, i mającym zamiłowanie do porządku.

W miarę jak zaczęliśmy zagłębiać się w problematykę temperamentów, odkryliśmy, że oboje mamy w sobie cechy energicznego choleryka - typu człowieka, który zawsze ma rację i *wszystko* wie. Nic więc dziwnego, że mieliśmy trudności we wzajemnym współżyciu! Nie tylko różniliśmy się osobowościami i podejściem do życia, ale każde z nas sądziło, że tylko ono ma rację. Czy możecie wyobrazić sobie takie małżeństwo?

Jakąż ulgę przyniosło nam odkrycie, że *jest* dla nas nadzieja; *możemy* zrozumieć swoje temperamenty i zaakceptować swoje osobowości. Doświadczywszy przemiany w naszym życiu, zaczęliśmy nauczać, prowadzić

badania i pisać na temat temperamentów. Książka ta jest owocem dwudziestu pięciu lat wykładów na seminariach, pracy duszpasterskiej i codziennych obserwacji ludzkich temperamentów. Jest prostą i łatwą lekcją psychologii podaną w przyjemny, przystępny sposób, a wszystko po to, abyśmy mogli:
1. Rozpoznawać swoje mocne strony i słabości oraz uczyć się rozwijać zalety, a eliminować wady.
2. Zrozumieć innych ludzi i pojąć, że bycie innym wcale nie oznacza bycia w błędzie.
Aby rozpoznać materiał, z jakiego jesteśmy ukształtowani, i zrozumieć istotę naszej osobowości, zapoznamy się najpierw z typologią temperamentów ustaloną dwa tysiące czterysta lat temu przez Hipokratesa. Zabawimy się z towarzyskimi sangwinikami, którzy tryskają entuzjazmem. Spoważniejemy u boku perfekcyjnych melancholików, dążących do doskonałości w każdej dziedzinie. Obejmiemy przywództwo wraz z energicznymi cholery kami, którzy są urodzonymi liderami. Wreszcie odpoczniemy w towarzystwie spokojnych flegmatyków cieszących się życiem. Niezależnie od tego, jacy jesteśmy, zawsze możemy czegoś nauczyć się od przedstawicieli każdego z tych typów.

2. TWÓJ PROFIL OSOBOWOŚCI

Zanim zapoznamy się z czterema typami temperamentów, poświęćmy chwilę czasu na określenie własnego profilu osobowości według wzoru, który został opracowany przez Freda. Kiedy już ustosunkujesz się do wszystkich czterdziestu cech, przenieś wyniki do tabeli punktów i podsumuj je.

Nikt nie jest w stu procentach wyrazicielem jednego temperamentu; wynik ukaże ci dokładny przegląd twoich podstawowych zalet oraz wad. Jeśli punkty rozkładają się po równo, jesteś prawdopodobnie spokojnym flegmatykiem - człowiekiem uniwersalnym. Twój profil osobowości jest niepodobny do wszystkich innych, lecz zawarte w nim ogólne informacje są cenne - pomogą ci zrozumieć siebie i akceptować innych takimi, jacy są.

Kiedy już wypełnisz test określający twój temperament, będziesz miał jakieś pojęcie o swoich wrodzonych cechach wewnętrznych, które powodują, że reagujesz we właściwy sobie sposób. Lektura następnych rozdziałów pozwoli ci zrozumieć głębiej swoje prawdziwe ja.

Gdy przyjdzie On, Duch Prawdy, wprowadzi was we wszelką prawdę.

J 16:13*

*Wszystkie cytaty biblijne pochodzą z nowego przekładu Pisma Świętego wydanego przez Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, 1975 - przyp. tłum.

TWÓJ PROFIL OSOBOWOŚCI

Wskazówka: w każdym z poziomych rzędów składających się z *czterech słów,* postaw znak **x** przed *jednym* określeniem, które jest najczęściej stosowane w odniesieniu do ciebie. Wypełnij w ten sposób wszystkie czterdzieści rzędów; upewnij się, czy każdy numer został oznaczony. Jeśli nie jesteś pewien, które określenie jest najbardziej adekwatne, zapytaj współmałżonka lub przyjaciela i pomyśl, jak brzmiałaby twoja odpowiedź wtedy, gdy byłeś dzieckiem. (Szersze definicje określeń znajdują się na w *Dodatku* na stronie 223).

Mocne strony

1	□ przedsiębiorczy	□ elastyczny	□ żywy	□ analityczny
2	□ wytrwały	□ wesoły	□ przekonywający	□ spokojny
3	□ ugodowy	□ poświęcający się	□ lgnie do ludzi	□ o silnej woli
4	□ delikatny	□ opanowany	□ rywalizujący	□ urzekający
5	□ pokrzepiający	□ pełen szacunku	□ powściągliwy	□ zaradny
6	□ niewymagający	□ wrażliwy	□ samodzielny	□ pełen werwy
7	□ planista	□ cierpliwy	□ nastawiony na sukces	□ promotor
8	□ pewny	□ spontaniczny	□ zorganizowany	□ nieśmiały
9	□ uporządkowany	□ uprzejmy	□ szczery	□ optymista
10	□ życzliwy	□ wierny	□ dowcipny	□ autorytatywny
11	□ odważny	□ czarujący	□ dyplomatyczny	□ drobiazgowy
12	□ pogodny	□ stały	□ kulturalny	□ pewny siebie
13	□ idealista	□ niezależny	□ nieszkodliwy	□ inspirator
14	□ wylewny	□ stanowczy	□ cięty	□ głęboki
15	□ rozjemca	□ meloman	□ działacz	□ towarzyski
16	□ grzeczny	□ nieustępliwy	□ rozmowny	□ tolerancyjny
17	□ słuchacz	□ lojalny	□ przywódca	□ energiczny
18	□ zadowolony	□ szef	□ organizator	□ ujmujący
19	□ perfekcjonista	□ sympatyczny	□ pracowity	□ popularny
20	□ żywotny	□ śmiały	□ taktowny	□ zrównoważony

Słabości

21	□ chłodny	□ wstydliwy	□ buńczuczny	□ apodyktyczny
22	□ niezdyscyplinowany	□ apatyczny	□ beznamiętny	□ pamiętliwy
23	□ niezaangażowany	□ obraźliwy	□ oporny	□ powtarzający się
24	□ kapryśny	□ lękliwy	□ zapominalski	□ zuchwały
25	□ niecierpliwy	□ niepewny	□ niezdecydowany	□ wtrącający się
26	□ niepopularny	□ odludek	□ niestały	□ skryty
27	□ twardogłowy	□ chaotyczny	□ wybredny	□ ociągający się
28	□ bezbarwny	□ pesymista	□ megaloman	□ na wszystko pozwala

29	□ złośnik	□ nie mający celu	□ dyskutant	□ wyobcowany
30	□ naiwny	□ nastawiony negatywnie	□ denerwujący	□ nonszalancki
31	□ zatroskany	□ izolujący się	□ pracoholik	□ lizus
32	□ przewrażliwiony	□ nietaktowny	□ bojaźliwy	□ gadatliwy
33	□ sceptyk	□ niezorganizowany	□ dominujący	□ przygnębiony
34	□ niestały	□ zamknięty w sobie	□ nietolerancyjny	□ obojętny
35	□ bałaganiarz	□ nastrojowy	□ mam rot	□ manipulant
36	□ powolny	□ uparty	□ próżny	□ nieufny
37	□ samotnik	□ pyszałek	□ leniwy	□ donośny
38	□ niemrawy	□ podejrzliwy	□ zapalczywy	□ roztargniony
39	□ mściwy	□ niespokojny	□ dystansujący się	□ pochopny
40	□ ugodowiec	□ krytykant	□ przebiegły	□ zmienny

TABELA WYNIKÓW

Przenieś teraz wszystkie znaki **x** i podsumuj w każdej z pionowych kolumn tabeli wyników. Na przykład, jeśli zaznaczyłeś poprzednio cechę „żywy", zaznacz ją również w tabeli. (Uwaga: określenia w tabeli wyników występują w innej kolejności niż w profilu osobowości.)

Mocne strony

	Towarzyski sangwinik	**Energiczny choleryk**	**Perfekcyjny melancholik**	**Spokojny flegmatyk**
1	□ żywy	□ przedsiębiorczy	□ analityczny	□ elastyczny
2	□ wesoły	□ przekonywający	□ wytrwały	□ spokojny
3	□ lgnie do ludzi	□ o silnej woli	□ poświęcający się	□ ugodowy
4	□ urzekający	□ rywalizujący	□ delikatny	□ opanowany
5	□ pokrzepiający	□ zaradny	□ pełen szacunku	□ powściągliwy
6	□ pełen werwy	□ samodzielny	□ wrażliwy	□ niewymagający
7	□ promotor	□ nastawiony na sukces	□ planujący	□ cierpliwy
8	□ spontaniczny	□ pewny	□ zorganizowany	□ nieśmiały
9	□ optymista	□ szczery	□ uporządkowany	□ uprzejmy
10	□ dowcipny	□ autorytatywny	□ wierny	□ życzliwy
11	□ czarujący	□ odważny	□ drobiazgowy	□ dyplomatyczny
12	□ pogodny	□ pewny siebie	□ kulturalny	□ stały

13	□ inspirator	□ niezależny	□ idealista	□ nieszkodliwy
14	□ wylewny	□ stanowczy	□ głęboki	□ cięty
15	□ towarzyski	□ działacz	□ meloman	□ rozjemca
16	□ rozmowny	□ nieustępliwy	□ grzeczny	□ tolerancyjny
17	□ energiczny	□ przywódca	□ lojalny	□ słuchacz
18	□ ujmujący	□ szef	□ organizator	□ zadowolony
19	□ popularny	□ pracowity	□ perfekcjonista	□ sympatyczny
20	□ żywotny	□ śmiały	□ taktowny	□ zrównoważony

Liczba punktów - mocne strony…

Słabości

	Towarzyski sangwinik	**Energiczny choleryk**	**Perfekcyjny melancholik**	**Spokojny flegmatyk**
21	□ buńczuczny	□ apodyktyczny	□ wstydliwy	□ chłodny
22	□ niezdyscyplinowany	□ beznamiętny	□ pamiętliwy	□ apatyczny
23	□ powtarzający się	□ oporny	□ obraźliwy	□ małomówny
24	□ zapominalski	□ zuchwały	□ kapryśny	□ lękliwy
25	□ wtrącający się	□ niecierpliwy	□ niepewny	□ niezdecydowany
26	□ niestały	□ skryty	□ niepopularny	□ odludek
27	□ chaotyczny	□ twardogłowy	□ wybredny	□ ociągający się
28	□ na wszystko pozwala	D megaloman	□ pesymista	□ bezbarwny
29	□ złośnik	□ dyskutant	□ wyobcowany	□ nie mający celu
30	□ naiwny	□ denerwujący	□ nastawiony negatywnie	□ nonszalancki
31	□ lizus	□ pracoholik	□ izolujący się	□ zatroskany
32	□ gadatliwy	□ nietaktowny	□ przewrażliwiony	□ bojaźliwy
33	□ niezorganizowany	□ dominujący	□ przygnębiony	□ sceptyk
34	□ niestały	□ nietolerancyjny	□ zamknięty w sobie	□ obojętny
35	□ bałaganiarz	□ manipulant	□ nastrojowy	□ mam rot
36	□ próżny	□ uparty	□ nieufny	□ powolny
37	□ donośny	□ pyszałek	□ samotnik	□ leniwy
38	□ roztargniony	□ zapalczywy	□ podejrzliwy	□ niemrawy
39	□ niespokojny	□ pochopny	□ mściwy	□ dystansujący się
40	□ zmienny	□ przebiegły	□ krytykant	□ ugodowiec

Liczba punktów – słabości…
Liczba punktów łącznie…

Profil osobowości pochodzi z książki Florence Littauer *After Every Wedding Comes a Maniage.* Copyright © 1981, Harvest House Publishers.

Interpretacja testu jest bardzo prosta. Po przeniesieniu swych odpowiedzi do tabeli wyników, podliczeniu punktów w każdej z czterech kolumn oraz zsumowaniu mocnych stron i słabości poznasz swój dominujący typ osobowości. Dowiesz się także, jakiego rodzaju połączeniem jesteś. Jeżeli, na przykład, uzyskałeś 15 punktów w kolumnie energicznego choleryka po podsumowaniu zalet i wad, nie ma wątpliwości: jesteś prawie stuprocentowym energicznym cholerykiem. Ale jeśli uzyskałeś 8 punktów w kolumnie towarzyskiego sangwinika, 6 w kolumnie perfekcyjnego melancholika oraz po 2 w pozostałych dwóch kolumnach, jesteś towarzyskim sangwinikiem z silną przymieszką perfekcyjnego melancholika. Jednocześnie poznasz oczywiście typ najsłabiej reprezentowany w twojej osobowości.

W miarę jak czytać będziesz kolejne stronice tej książki i analizować zawarty w niej materiał, nauczysz się, jak wykorzystać swoje zalety, wyrównywać wady związane z dominującym typem twojej osobowości, a także, jak zrozumieć zalety i wady ludzi o innych osobowościach.

CZĘŚĆ II
POTENCJAŁ OSOBOWOŚCI: RZUT OKA NA NASZE INDYWIDUALNE ZALETY

Wypełniłeś już test. Teraz wiesz, jakiego typu osobowość lub kombinację osobowości reprezentujesz. Poniżej wymienione są zalety każdej z nich. Założę się, że nie wiedziałeś, ile ich masz! Teraz, gdy już znasz swe mocne strony, naucz się z nich korzystać.

OSOBOWOŚĆ TOWARZYSKIEGO SANGWINIKA

Ekstrawertyk # Rozmowny # Optymista

MOCNE STRONY OSOBOWOŚCI

ŚWIAT WEWNĘTRZNY TOWARZYSKIEGO SANGWINIKA

Dar przyciągania do siebie ludzi Gadatliwy, narrator Dusza towarzystwa Ma poczucie humoru Pamięć do kolorów Umacnia kontakt ze słuchaczem przez dotyk Emocjonalny i wylewny Entuzjastyczny i ekspresywny Wesoły i spontaniczny Ciekawy Urodzony aktor Prostoduszny Żyje dniem dzisiejszym Zmienność usposobienia Szczerość serca Ciągle jak dziecko

TOWARZYSKI SANGWINIK
JAKO RODZIC
Wnosi do domu radość Lubiany przez przyjaciół dzieci Obraca nieszczęście w żart Mistrz sztuczek cyrkowych

TOWARZYSKI SANGWINIK
W PRACY
Pracuje ochotniczo Inicjuje nowe formy aktywności Sprawia bardzo dobre wrażenie Twórczy i barwny Tryska energią i entuzjazmem Rozpoczyna w efektowny sposób Pobudza innych do współpracy Oczarowuje współpracowników

TOWARZYSKI SANGWINIK
JAKO PRZYJACIEL
Z łatwością zyskuje przyjaciół Kocha ludzi Lubi komplementy Jest zazwyczaj podekscytowany Wzbudza zazdrość Nie chowa urazy Szybko przeprasza Nie dopuszcza do nudy Lubi spontaniczne działania

OSOBOWOŚĆ PERFEKCYJNEGO MELANCHOLIKA

Introwertyk # Myśliciel # Pesymista

MOCNE STRONY OSOBOWOŚCI

ŚWIAT WEWNĘTRZNY
PERFEKCYJNEGO MELANCHOLIKA
Głęboki i skłonny do rozmyślań Analityczny Poważny i zdeterminowany Ma zadatki na geniusza Utalentowany i twórczy Muzykalny, przejawia zdolności artystyczne Filozofujący i poetyczny Wyczulony na piękno Wrażliwy na potrzeby innych Skłonny do poświęceń Sumienny Idealista

PERFEKCYJNY MELANCHOLIK
JAKO RODZIC
Wymagający Oczekuje właściwego postępowania Dba o porządek w domu Troskliwy Poświęca się dla innych Zachęca do nauki i rozwoju zdolności

PERFEKCYJNY MELANCHOLIK

W PRACY
Podporządkowuje się regulaminom Perfekcjonista o wysokich wymaganiach Docenia wagę szczegółów Wytrwały i dokładny Uporządkowany i zorganizowany Schludny i czysty Oszczędny Łatwo dostrzega problem Znajduje twórcze rozwiązania Musi dokończyć, co zaczął Lubi wykresy, schematy, wykazy i liczby

PERFEKCYJNY MELANCHOLIK
JAKO PRZYJACIEL
Ostrożnie dobiera przyjaciół Chętnie pozostaje w cieniu Unika zwracania na siebie uwagi Wierny i ofiarny Wysłucha narzekań Może pomóc w rozwiązywaniu problemów Głęboko troszczy się o innych Współczujący aż do łez Szuka idealnego partnera

OSOBOWOŚĆ ENERGICZNEGO CHOLERYKA

Ekstrawertyk # Człowiek czynu # Optymista

MOCNE STRONY OSOBOWOŚCI

ŚWIAT WEWNĘTRZNY
ENERGICZNEGO CHOLERYKA
Urodzony przywódca Dynamiczny i aktywny Nieodparta potrzeba zmian Musi korygować błędy Silna wola i zdecydowanie Nie ulega wzruszeniom Trudno go zniechęcić Niezależny i samowystarczalny Wzbudza zaufanie Wszystkim pokieruje

ENERGICZNY CHOLERYK
JAKO RODZIC
Sprawuje sprężyste kierownictwo Ustala cele Pobudza rodzinę do działania Zna właściwą odpowiedź Organizuje życie rodzinne

ENERGICZNY CHOLERYK
W PRACY
Ukierunkowany na cel Ogarnia całokształt Dobry organizator Dostrzega praktyczne rozwiązania Szybki w działaniu Rozdziela pracę Kładzie nacisk na wydajność Realizuje cele Dodaje innym bodźca Opozycja pobudza go do działania

ENERGICZNY CHOLERYK
JAKO PRZYJACIEL
Niezbyt odczuwa potrzebę przyjaźni Pracuje dla potrzeb grupy Przewodzi i organizuje Zazwyczaj ma rację Sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach

OSOBOWOŚĆ SPOKOJNEGO FLEGMATYKA

Introwertyk # Obserwator # Pesymista

MOCNE STRONY OSOBOWOŚCI

ŚWIAT WEWNĘTRZNY
SPOKOJNY FLEGMATYK
Powściągliwy Nie wymagający i beztroski Spokojny, chłodny, opanowany Cierpliwy, zrównoważony Cichy, a przy tym dowcipny Życzliwy i uprzejmy Emocje skrywa głęboko Pogodzony z życiem Uniwersalny

SPOKOJNY FLEGMATYK
JAKO RODZIC
Jest dobrym rodzicem Poświęca dzieciom dużo czasu Nie spieszy się Przyjmuje zarówno dobro, jak i zło Niełatwo go zdenerwować

SPOKOJNEGO FLEGMATYKA
W PRACY
Kompetentny i solidny Spokojny i zgodny Ma zdolności administracyjne Pośredniczy w rozwiązywaniu problemów Unika konfliktów Dobrze znosi naciski Znajduje proste wyjście

SPOKOJNY FLEGMATYK
JAKO PRZYJACIEL
Łatwy we współżyciu Uprzejmy i pogodny Nienatarczywy Dobry słuchacz Odznacza się ciętym dowcipem Lubi obserwować ludzi Ma wielu przyjaciół Współczujący i troskliwy

3. ZABAWMY SIĘ WRAZ Z TOWARZYSKIM SANGWINIKIEM

O, jak bardzo świat potrzebuje towarzyskich sangwiników!

Promień radości w godzinie smutku.
Kojący dotyk w zagonionym stuleciu.
Słowo mądrości w nawale problemów.
Pogoda ducha, kiedy ciężko nam na sercu.
Powiew nadziei rozpraszający czarne chmury.
Entuzjazm i energia, by zaczynać ciągle na nowo.

Inwencja i czar, które ubarwią szary dzień.
Dziecięca prostota w zawiłościach życia.

Towarzyski sangwinik buja w obłokach i wnosi do domu księżycową poświatę w słoiku. Uwielbia fantastyczne życiowe opowieści i pragnie być wiecznie szczęśliwy.

Typowi towarzyscy sangwinicy są emocjonalni i wylewni, czynią z pracy zabawę i przepadają za towarzystwem innych ludzi. Każde nowe doświadczenie jest dla nich ekscytujące; raz po raz przeżywają atmosferę minionych zdarzeń, barwnie je opisując. Towarzyscy sangwinicy są otwarci i pełni optymizmu.

Pewnego dnia podczas przejażdżki, w której towarzyszył mi mój syn Fred, perfekcyjny melancholik, zauważyłam, że całe pobocze usiane było lśniącymi białymi stokrotkami. „Spójrz na te piękne kwiaty!" - wykrzyknęłam. Kiedy Fred odwrócił się, jego wzrok padł na wielkie chwasty i westchnął: „Owszem, ale popatrz na to zielsko". Przez chwilę zastanawiał się, po czym zapytał: „Dlaczego ty zawsze widzisz kwiaty, a ja chwasty?" Temperament towarzyskiego sangwinika dostrzega kwiaty. Oczekuje on zawsze tego, co najlepsze.

• ***Towarzyski sangwinik jako dziecko*** Przychodzimy na świat z wrodzonymi cechami temperamentu, a zatem już w bardzo wczesnym dzieciństwie zaczyna ujawniać się typ osobowości. Towarzyski sangwinik ma wrodzone upodobanie do zabawy, jest ciekawy i radosny. Bawi się wszystkim, co mu wpadnie w ręce, śmieje się, gaworzy i bardzo lubi przebywać z ludźmi.

Nasza córka Marita jest towarzyskim sangwinikiem i od same-go początku wyróżniała się wspaniałym poczuciem humoru. Zaczepnie mrugała swoimi wielkimi, lśniącymi oczami od chwili gdy otworzyła je po raz pierwszy. Ostatnio, gdy przeglądaliśmy jej zdjęcia jako rocznego dziecka i późniejsze, z czasów szkolnych, napotykaliśmy wciąż to samo figlarne spojrzenie, które często sprowadzało na nią kłopoty, a jednocześnie sprawiało, że chciało się przebywać w jej towarzystwie. Buzia Marity nie zamykała się nigdy, a jej twórcza inwencja była niewyczerpana. Malowała wszędzie, na co tylko padło jej oko, łącznie ze ścianami. Kiedy wyprowadzaliśmy się z Connecticut, miałam ochotę zabrać ze sobą ścianę piwnicy, którą Marita udekorowała małymi, błękitnymi odciskami swoich rączek, wylawszy przedtem na podłogę zawartość puszki z farbą. Dzisiaj Marita jest dziennikarką, pisarką i błyskotliwym mówcą.

• ***Dar przyciągania do siebie ludzi*** Być może towarzyscy sangwinicy nie mają więcej talentów i możliwości niż przedstawiciele innych temperamentów, ale zawsze potrafią się dobrze bawić. Ich dynamiczna osobowość i naturalny wdzięk przyciągają do nich ludzi. Towarzyscy sangwinicy jako dzieci skupiają wokół siebie gromadkę małych wielbicieli, ponieważ dzieci chętnie przebywają wszędzie tam, gdzie coś się dzieje. Jako dziecko nasza córka

Marita zawsze wymyślała coś niezwykłego. Podczas gdy inni -po prostu bawili się samochodami, ona wznosiła na stoku naszego wzgórza całe miasto. Pod jej nadzorem dzieci budowały ulice i wielopoziomowe parkingi. Pierwszym wybudowanym przez nią gmachem był bank. Warunkiem udziału w zabawie było wpłacenie *prawdziwego* dolara. To wystarczyło, aby wykupić udziały w banku i otrzymać *żetony* telefoniczne. Za zebrane w ten sposób pieniądze Marita kupiła plastikowe klocki wraz z dodatkowym wyposażeniem i sprzedała je dzieciom, aby mogły same budować sobie domy. Miejsca parkingowe miały różne ceny w zależności od lokalizacji. Najlepsze przypadły tym, co mieli największą ilość pieniędzy.

Dzieci wciąż biegały po wzgórzu, robiąc przy tym wiele hałasu. Nie miałam pojęcia o tym, że w grę wchodziły prawdziwe pieniądze, dopóki pięcioletni Freddie nie usiłował sprzedać mi bukietu polnych kwiatów, by zebrać w ten sposób potrzebną kwotę i „wejść do gry". Wokół nas było pełno wzgórz, na których każde z dzieci mogło wybudować sobie własne miasto za darmo, ale Marita ogłosiła, że właśnie ten pagórek jest „posiadłością o pierwszorzędnym znaczeniu" i *jedynym* miejscem nadającym się do zamieszkania.

Z biegiem lat towarzyscy sangwinicy wciąż gromadzą wokół siebie ludzi. Chętnie stają na czele grupy, wiodą prym w szkolnych zabawach i cieszą się ogromnym powodzeniem. W pracy zwracają na siebie uwagę otoczenia organizując przyjęcia i urządzając choinkę na Święta Bożego Narodzenia. Kiedy życie staje się nudne, właśnie oni je urozmaicają.

Będąc matkami towarzyscy sangwinicy wnoszą do domu wiele radości i przyciągają do niego dzieci. Ponieważ towarzyski sangwinik błyszczy odpowiednio do wielkości audytorium, to co najlepsze odkrywa przed stosowną publicznością. O wiele chętniej i z większym dramatyzmem przeczyta jakąś historię w pokoju wypełnionym po brzegi dzieciarnią niż własnym dzieciom w domowym zaciszu.

Podczas prowadzonego przeze mnie seminarium pewna dziewczyna imieniem Mary Alice opowiedziała mi, w jaki sposób stała się sensacją okolicy - ba, nawet całego miasta. Wpadła mianowicie na pomysł, aby za pięćdziesiąt pięć dolarów kupić czterysta balonów i zbiornik helu. Urządzała właśnie przyjęcie urodzinowe dla swojej pociechy - wszystkie zgromadzone na nim dzieci nadmuchały balony i wypuściły je w powietrze. Wkrótce czterysta balonów unosiło się nad Downey, a o przyjęciu mówiono w całym mieście.

Niesamowite pomysły towarzyskiego sangwinika czasami jednak wymykają się spod kontroli. Pewna pomysłowa matka zwierzyła mi się, jakim powodzeniem cieszyła się wśród dzieci z sąsiedztwa, ponieważ w jej domu zawsze działo się coś ciekawego. Kiedyś na przykład mówiła wszystkim odwiedzającym ją dzieciom, że na podwórzu są słonie, przed którymi trzeba się prędko ukryć. Zadzwonił dzwonek, matka podczołgała się więc do drzwi, aby otworzyć. Znalazła się twarzą w twarz z małą dziewczynką, która zapytała ją, dlaczego się czołga. „Na podwórzu jest pełno słoni i nie chcę, żeby mnie

zobaczyły. Ty lepiej też się pochyl". Dzieci stłoczyły się i siedziały cicho, a ona często wyglądała przez okno, aby sprawdzić, co robią słonie. O godzinie piątej ogłosiła: „Słonie sobie poszły, możecie spokojnie wracać do domu".

Dowiedziała się później, że mała dziewczynka po powrocie do domu powiedziała swojej mamie: „Pani Smith musiała przez całe popołudnie czołgać się po podłodze, ponieważ na podwórzu było pełno słoni". Mama ukarała dziecko za kłamstwo.

Uważajcie, towarzyscy sangwinicy, aby w tych waszych zabawach nie posuwać się za daleko.

• ***Gadatliwy, narrator*** Najprostszym sposobem rozpoznania towarzyskiego sangwinika jest przysłuchiwanie się jakiejkolwiek grupie ludzi i odnalezienie człowieka, który jest najgłośniejszy i najczęściej zabiera głos. Ludzie reprezentujący inny typ temperamentu rozmawiają, natomiast towarzyski sangwinik opowiada.

W czasie gdy mieszkaliśmy w New Haven, Connecticut, wybudowano tam siedmiopiętrowy parking samochodowy. Dzień przed Świętami Bożego Narodzenia zaparkowałam samochód w tej szarej cementowej budowli, przypominającej bardziej więzienie niż parking, i poszłam na zakupy. Towarzyscy sangwinicy, będąc ludźmi o niebywale krótkiej pamięci, mają trudności ze zlokalizowaniem przedmiotów często zmieniających położenie, takich jak samochody; kiedy więc skończywszy zakupy stanęłam przed tą fortecą, *nie miałam pojęcia,* w którym miejscu zostawiłam swój samochód.

Jedną z pozytywnych cech towarzyskich sangwiników-kobiet jest bezradny wygląd, który zwykle zwraca uwagę otoczenia. Jak przystało na towarzyskiego sangwinika, stałam przypatrując się poszczególnym piętrom i zastanawiając się, od którego z nich rozpocząć poszukiwanie. Kiedy tak tkwiłam zagubiona, trzymając furę pakunków, zauważył mnie przechodzący obok przystojny młody człowiek i zapytał: „Co się stało, kochanie?"

„Zgubiłam samochód w tym garażu".

„A jaki to samochód?"

„Sęk w tym, że nie wiem".

„Nie wiesz, jaki masz samochód?" - zapytał z niedowierzaniem.

„Mamy dwa i nie pamiętam, którym jechałam dzisiaj".

Pomyślał przez chwilę i powiedział: „Daj mi kluczyki, a spróbuję go znaleźć".

Nie była to łatwa do spełnienia prośba, ponieważ musiałam uwolnić się od paczek, a także opróżnić torebkę, zanim znalazłam oba komplety kluczy. Tymczasem dołączył do nas inny człowiek, zainteresowany moim nieszczęsnym położeniem: „Co się tutaj dzieje?"

Pierwszy mężczyzna wyjaśnił: „Zgubiła swój samochód w siedmiopiętrowym garażu".

Drugi również zapytał: „Jakiej marki?"

„Ona nie wie".

„Nie wie? W jaki sposób możemy wobec tego kiedykolwiek go odnaleźć?"

Wyjaśniłam, zanim obaj zrezygnowali: „To jest albo żółty kabriolet z czarnym wnętrzem i czerwonymi numerami, albo duży, granatowy samochód z welurowymi siedzeniami w tym samym kolorze".

Obaj pokiwali głowami, zabrali moje pakunki i poszliśmy do garażu. Kiedy przeszukiwaliśmy wszystkie siedem pięter, dołączyły do nas inne życzliwe dusze. Do czasu odnalezienia żółtego kabrioletu tak się zaprzyjaźniliśmy, że miałam ochotę założyć klub i zostać jego prezesem.

Śpieszyłam się do domu, aby opowiedzieć Fredowi wszystkie szczegóły mojej wspaniałej zabawy w chowanego w garażu. Po piętnastu minutach zakończyłam swoją opowieść mając nadzieję, że powie: „Czyż to nie wspaniałe, jak ci wszyscy ludzie pomagali mojej żoneczce?" Nic takiego jednak nie nastąpiło. Fred pokiwał głową z politowaniem i westchnął: „Tak mi wstyd, że poślubiłem kobietę na tyle głupią, że potrafiła zgubić samochód w siedmiopiętrowym garażu".

Wkrótce nauczyłam się zachowywać swoje historie dla tych, którzy docenią moje poczucie humoru.

• ***Dusza towarzystwa*** Towarzyski sangwinik nosi w sobie niezaspokojone pragnienie, aby znajdować się w centrum zainteresowania. Cecha ta - wraz ze zdolnością do opowiadania barwnych historii - sprawia, że jest duszą towarzystwa. Kiedy mój brat Ron był nastolatkiem, a ja uczyłam go języka szkoły średniej, przed pójściem na prywatkę poruszaliśmy zwykle kilka tematów. Ja robiłam przegląd bieżących wydarzeń, a on dodawał własne dowcipne uwagi. Później, podczas rozmowy w towarzystwie byliśmy przygotowani, aby zabłysnąć „spontanicznym" dowcipem. Gdy opinia o nas (ale nie nasza tajemnica) nabrała rozgłosu, ludzie nas przekupywali - nawet płacąc pieniądze - abyśmy ubarwiali ich prywatki.

W artykule w „Los Angeles Times", zatytułowanym *Wynajmij gościa na przyjęcie,* opisano rozmaitych czarujących i dowcipnych ludzi, których można wynająć i w ten sposób zapewnić atrakcyjność imprezy. Wspaniałe zajęcie dla towarzyskiego sangwinika: każdego wieczoru chodzić na przyjęcie i w dodatku dostawać za to pieniądze!

Jeśli nie możesz pozwolić sobie na luksus wynajęcia towarzyskich sangwiników, zjednaj sobie kilku znajomych ci i koniecznie zaproś przynajmniej dwóch z nich na wieczorne przyjęcie. Nie pozwól, aby siedzieli razem, gdyż wszyscy inni będą się czuli opuszczeni. Posadź ich na przeciwległych krańcach stołu, aby nie spędzili wieczoru zachwycając się sobą nawzajem.

• ***Pamięć do kolorów*** Towarzyscy sangwinicy nie mają pamięci do imion, dat, miejsc i faktów, cechuje ich jednak zdumiewająca zdolność zapamiętywania barwnych szczegółów życia. Mogą nie przypominać sobie treści wypowiedzi, ale pamiętają, że przemawiająca kobieta miała na sobie fioletową sukienkę z wizerunkiem pawia na przodzie i żółtym wschodzącym księżycem nad gorsem.

Nie przypominają sobie, czy byli w tym momencie w sali zgromadzeń czy w hallu, ale zaskoczą cię opisem wyglądu osoby prowadzącej chór, która zapomniała założyć halki i zajęła swoje miejsce w świetle reflektorów, wyraźnie odsłaniając swój błąd.

Nigdy nie miałam pamięci do nazwisk, ale trzymają się mnie barwne skojarzenia związane na przykład z zajęciem, jakie ktoś wykonuje. Kiedy nasza córka Lauren miała kilkanaście lat i przyprowadzała do domu wielu rozmaitych kolegów, odkryłam znakomity sposób ich zapamiętywania łącząc ich imiona z jakąś nazwą związaną z wykonywanym przez nich zawodem. Wszystko zaczęło się od Davida, który był właścicielem sklepu z rowerami i miał długie nazwisko z literą „z" gdzieś w środku. Do dzisiejszego dnia nie potrafię go wymówić, więc nazwałam go „David Rower", odróżniając go w ten sposób od „Davida Fotografa", mającego taki właśnie zawód. „Dee Samolot" był pilotem i możecie się domyślić, że „Don Odrzutowiec" także. „Bobbie Woda" pracował w firmie wodociągowej, „Ron Pożyczka" - w banku, a „Jeff Bezrobotny" nie pracował wcale. Mężem Lauren został „Randy Moneta", numizmatyk, i teraz ma ona na własność trochę drobnych.

Marita kontynuowała rodzinną tradycję - przyprowadziła do domu „Jimmy'ego Jarzynę", związanego z branżą warzywniczą, a następnie „Paula Policjanta". „Peter Malarz" był właścicielem firmy malarskiej, a „Manny Pieniądz" był bogaty.

Tylko towarzyscy sangwinicy są zdolni zrobić użytek ze słabości pamięci i obrócić ją w rodzinną tradycję.

• ***Umacnia kontakt ze słuchaczem przez dotyk*** Ponieważ towarzyscy sangwinicy są ludźmi bardzo ciepłymi i odczuwają potrzebę fizycznego kontaktu z rozmówcą, często obejmują, całują, głaszczą i poklepują swoich przyjaciół. Tego rodzaju zachowanie jest dla nich tak naturalne, że nawet nie zauważają, jak perfekcyjni melancholicy chowają się po kątach, aby uniknąć ich wyciągniętych ramion.

Wraz z moją córką Maritą jesteśmy towarzyskimi sangwinikami i uwielbiamy się obejmować. Odkąd razem pracujemy, widujemy się w biurze i jesteśmy ze sobą w stałym kontakcie. Pewnego dnia Marita wyszła z przyjaciółką na lunch, a później wstąpiła na zakupy do Harrisa, miejscowego domu towarowego. Po południu także wpadłam do Harrisa i zobaczyłam Maritę przy stoisku z kosmetykami. Moją naturalną reakcją był okrzyk: „Marita, kochanie!" Podbiegła do mnie wołając: „Mamusia!" Padłyśmy sobie w ramiona jak stęsknione za sobą przyjaciółki i stałyśmy tak obejmując się i całując nad ladą z talkiem kosmetycznym. Ekspedientka obserwowała nas w milczeniu, dopóki Marita nie wyjaśniła: „To moja mama".

„Tak też myślałam - stwierdziła. - Kiedy widziałyście się po raz ostatni?"

Marita i ja zgodnie odpowiedziałyśmy: „Kilka godzin temu".

„O, rety - zdziwiła się. - Myślałam, że przynajmniej rok".

Towarzyscy sangwinicy nie tylko sami są wrażliwi na dotyk, ale często przytrzymują swoich słuchaczy, aby być z nimi w bliskim kontakcie i mieć pewność, że publiczność się nie rozwieje. Nic nie uraziłoby towarzyskiego sangwinika bardziej niż to, że utracił publiczność, zanim doszedł do kulminacyjnego punktu swojej opowieści.

• ***Urodzony aktor*** W miarę jak zaczniesz rozumieć poszczególne osobowości, będziesz mógł spożytkować tę wiedzę w różnych dziedzinach życia. Należyte jej użycie zachowa cię od wielu błędów i wyposaży w zdolność właściwego traktowania ludzi.

Towarzyscy sangwinicy mają wrodzony zmysł aktorski i magnetyczną siłę skupiania na sobie uwagi. Jeśli przyjęcie, w którym uczestniczą, zaczyna być nudne, pobudza ich to do działania i wzmaga inwencję.

Towarzyscy sangwinicy są znakomitymi gospodarzami imprez i panami domu, recepcjonistami, mistrzami ceremonii i prezesami klubów. Są weseli i wzbudzają entuzjazm wszystkich, z wyjątkiem ludzi zupełnie pozbawionych poczucia humoru. Zapewnijcie towarzyskiemu sangwinikowi publiczność, a wnet zacznie się przedstawienie.

• ***Prostoduszny*** Towarzyski sangwinik jest jedyną osobowością, która zawsze sprawia wrażenie naiwnej i niewinnej. Zachowuje tę dziecięca prostotę do późnej starości. Towarzyscy sangwinicy nie są w rzeczywistości mniej rozgarnięci niż przedstawiciele innych temperamentów, po prostu czasami mogą na takich wyglądać.

Mam przyjaciółkę Patti, która jest znakomitym tego przykładem. Ma ogromne, brązowe oczy i aby uwydatnić je jeszcze bardziej, przykleja sobie sztuczne rzęsy. Zawsze wygląda tak, jakby była czymś bardzo zdziwiona. Kiedykolwiek powiesz coś Patti, trzepocze rzęsami i odpowiada: „Nigdy, przenigdy o tym nie myślałam!"

Kiedyś mój mąż zadał mi pytanie: „Czy Patti kiedykolwiek o czymś słyszała?" Dla towarzyskiego sangwinika wszystko jest nowe.

• ***Entuzjastyczny i ekspresywny*** Towarzyscy sangwinicy to ludzie uczuciowi i uzewnętrzniający swoje emocje. Są optymistami i niemal wszystko wzbudza w nich entuzjazm. Cokolwiek zaproponujesz, chcą to robić; jeśli wspomnisz, że się gdzieś wybierasz, oni chętnie będą ci towarzyszyć. Energia wprost ich rozpiera - ruszają się, kręcą, podskakują i gestykulują. Znajomy pastor, towarzyski sangwinik, często bywa tak podekscytowany w trakcie swego kazania, że czuje się ograniczony mając tylko jedną rękę wolną do wymachiwania - w drugiej trzyma Biblię - toteż porusza palcami u stóp, a ważne stwierdzenia podkreśla wyrzutem jednej nogi. Jeśli zdarzy się, że wcale nie porywa cię treść jego wywodu, będziesz zmuszony przyglądać się, jak długo jest on w stanie podrygiwać w ten sposób, nie tracąc równowagi.

Pewna dziewczyna tak określiła swoją rodzinę składającą się z towarzyskich sangwiników: „Wychowałam się w domu, który tonął w emocjach".

Moja przyjaciółka Connie jest właścicielką kilku salonów piękności. Powiedziała mi, że zawsze stara się zatrudniać fryzjerki o osobowości towarzyskiego sangwinika, ponieważ jedynie one są w stanie zachować entuzjazm wysłuchując przez cały dzień przygnębiających zwierzeń swoich klientek. „Po południu na ich stanowiskach pracy panuje rozgardiasz, wszędzie leżą porozrzucane wałki, pożyczają od siebie grzebienie. Tak się dzieje codziennie, więc zatrudniłam kobietę, która przychodzi co wieczór i doprowadza to miejsce do porządku".

Powinien być utworzony wyraz „ekstranadzwyczajny" dla określenia osobowości towarzyskich sangwiników, ponieważ każde ich słowo i myśl wykracza ponad zwyczajność, jest absolutnie „ekstra". Świnka Piggy odkryła prawdę o towarzyskim sangwiniku, stwierdzając: „Zbyt wiele nigdy nie znaczy dosyć".

• ***Ciekawy*** Towarzyscy sangwinicy są wszystkiego ciekawi i nie chcą, aby cokolwiek działo się bez nich. Na przyjęciach, jeśli taka osoba zajęta jest rozmową, a usłyszy swoje imię wymienione gdzieś w drugim końcu pokoju, przerwie w połowie zdania, aby posłuchać, co tam mówią. Towarzyski sangwinik często przypomina radio, w którym można wybrać falę i przełączyć je na dowolną stację. Błyskawicznie przerzuca uwagę z jednej rozmowy na drugą, żeby nie uronić ani słowa. Zawsze chce „wszystko wiedzieć". Tajemnice doprowadzają go do szału. Na dzień wcześniej rozpakowuje prezenty gwiazdkowe i z wyprzedzeniem dowiaduje się o przygotowywanych niespodziankach.

Towarzyski sangwinik chce też dowiedzieć się czegoś o tym, co jest mu nieznane. Pewna kobieta opowiadała mi, że w jej domu reperowano dach, a ona nie miała pojęcia, jak to się robi, wdrapała się więc na drabinę. Wyobraźcie sobie zaskoczenie robotników, <*dy pojawiła się na dachu i podczołgała do komina. Próbowali ją nakłonić do zejścia na dół, zanim spadnie, lecz ona bardzo chciała dowiedzieć się czegoś o pokrywaniu dachu. Jeden z pracowników pomógł jej wejść na komin, gdzie mogła siedzieć i przyglądać się ich pracy. Gdy zadawała pytania i zawzięcie gestykulowała, przechyliła się do tyłu, straciła równowagę i wpadła do komina. Krzyknęła i mężczyźni rzucili się na pomoc. Potrzeba było aż czterech, żeby ją wyciągnąć, po jednym na każdą kończynę. Poraniła sobie o cegły całe plecy, a białe spodnie pokryte były warstwą sadzy. Kiedy robotnicy pomogli jej dotrzeć do drabiny, jeden z nich rzucił: „Nie potrzebujemy tutaj takich bohaterskich wyczynów".

• ***Ciągle jak dziecko*** Jednym z powodów, dla których towarzyski sangwinik zachowuje się jak dziecko, jest to, że rzeczywiście w dzieciństwie był tak uwielbiany przez otoczenie. Rodzice i nauczyciele nie widzieli poza nim świata i teraz nie potrafi wyrzec się tego, by być centrum zainteresowania. Innymi powodem jest to, że tak naprawdę nie chce on dorosnąć. Ludzie reprezentujący inne temperamenty pragną wyrosnąć z dzieciństwa, ale

towarzyski sangwinik lubi świat fantazji i ułudy. Wszystkie dziewczynki są Kopciuszkami, a chłopcy Książętami. W bajkach Książęta nigdy nie pracują. Cwałują na białych rumakach w blasku zachodzącego słońca i nie muszą szukać pracy. Z wiekiem wyłania się problem odpowiedzialności, ale towarzyscy sangwinicy zgodnie ze swą naturą raczej uchylają się od życiowej stabilizacji tak długo, jak to tylko możliwe.

• ***Pracują ochotniczo*** Towarzyscy sangwinicy chcą być pomocni i popularni, zgłaszają się zatem ochotniczo do pracy, nie myśląc wcale o konsekwencjach, jakie to za sobą pociąga. Pewnego wieczoru podczas przyjęcia Linda i Vonice dyskutowały o swych problemach związanych z opieką nad dziećmi. Linda potrzebowała kogoś na całą noc do swoich pięciorga dzieci. Vonice, towarzyski sangwinik, powiedziała: „Nie martw się, Linda, *znajdziemy* kogoś". Kiedy nadszedł dzień, o którym mówiły, Linda zadzwoniła do Vonice, aby się dowiedzieć, co *zrobiłyśmy* w tej sprawie, i dowiedziała się, że Vonice właśnie wyjechała na miesięczne wakacje do Europy.

Nie licz na *my* towarzyskiego sangwinika, ponieważ *my* możemy nie pamiętać o tym, co *my* obiecaliśmy zrobić.

Pewnego wieczoru, na seminarium poświęconym temperamentom, które prowadziłam wraz z Fredem w Nowym Jorku, chciałam zobrazować sytuację, jak to towarzyski sangwinik obiecuje i nie dotrzymuje słowa. „Na przykład - powiedziałam - jeśli towarzyski sangwinik zobowiązał się zrobić kawę podczas przerwy w dzisiejszym wykładzie, moglibyśmy odkryć, że nawet nie nastawił czajnika". W tym momencie urocza, jasnooka dziewczyna siedząca w pierwszym rzędzie krzyknęła, zerwała się z miejsca i zniknęła w kuchni. Właśnie ona była towarzyskim sangwinikiem; ona obiecała przygotować kawę, a nie nastawiła czajnika - i rzeczywiście nie mieliśmy co pić tego wieczoru. Towarzyscy sangwinicy uwielbiają ochotniczą pracę i mają najszczersze chęci, ale jeśli chcesz napić się kawy, lepiej przygotuj ją sobie sam!

• ***Twórczy i barwny*** Umysł towarzyskiego sangwinika wciąż szuka nowych i ekscytujących możliwości. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania wymagające twórczego działania. Na zebraniu jakiegokolwiek zarządu właśnie towarzyski sangwinik zgłasza nowe pomysły, zarysowuje wizję dekoracji sali i podsuwa oryginalny i pasjonujący temat do dyskusji.

Kiedy Lauren była w drugiej klasie, powiedziała swojej nauczycielce: „Moja mama zawsze wymyśla coś ciekawego na przyjęcia" - i obarczono mnie odpowiedzialnością za urządzanie szkolnych uroczystości. Moim pierwszym zadaniem było zorganizowanie święta Halloween*. Lauren wciąż przypominała mi, że mam zrobić coś naprawdę oryginalnego, tak jak obiecała w klasie.

To dziecięce zaufanie pobudziło moją inwencję i zaczęłam obmyślać święto Halloween, jakiego drugoklasiści nigdy nie zapomną. Lauren śmiała się z matek, które przynosiły plastikowe kubeczki, więc postanowiłam podać sok pomarańczowy w wielkiej szklanej misie otoczonej przez małe, kryształowe

szklaneczki. Wyobrażając sobie tę scenę, wymyśliłam pływający lodowy pierścień ozdobiony cukierkami w kształcie dyni. W dniu przyjęcia kupiłam w piekarni tradycyjne babeczki upiększone ślicznymi czarnymi kotkami, okolicznościowe serwetki i ozdobne kapelusze dla dzieci. Przyrządziłam jedenaście litrów soku pomarańczowego i wlałam to wszystko do plastikowego kubła z kołyszącym się na powierzchni lodowym pierścieniem. Położyłam babeczki na podłodze z jednej strony samochodu, a kubeł postawiłam po stronie przeciwnej.

Będąc towarzyskim sangwinikiem z reguły się spóźniam, tak więc wrzuciłam na siebie pomarańczową sukienkę, którą przygotowałam specjalnie na tę okazję, i zaczęłam wyprowadzać samochód. Gdy wjeżdżałam na ulicę, inny samochód zatarasował mi drogę, więc nacisnęłam hamulec. To, co usłyszałam, brzmiało jak fale w San Clemente i zrozumiałam, że przyjęcie mam z głowy. Spojrzałam z lękiem za siebie, by ujrzeć ocean soku pomarańczowego z dwudziestoma ośmioma czarnymi kotkami na szczytach babeczek usiłującymi nie utonąć.

* Święto to przypada w wigilię naszego dnia Wszystkich Świętych, ma jednak inny charakter. W tym dniu odbywają się zabawy, widowiska i pochody ludzi przebranych za diabły, demony, straszydła itp. - przyp. tłum.

Przyjechałam spóźniona i zmachana, taszcząc kilka paczek plastikowych kubków, pudełko waniliowych wafelków, z lodowym pierścieniem na lewym nadgarstku. Lauren płakała przez całą zabawę i już nigdy więcej nie poproszono mnie o zorganizowanie żadnej uroczystości!

Towarzyskich sangwiników stać na oryginalne pomysły, ale potrzebują kilku rozsądnych przyjaciół, którzy by pomogli je zrealizować.

• ***Inspiruje i oczarowuje innych*** Ponieważ towarzyski sangwinik jest pełen energii i entuzjazmu, zwykle pociąga za sobą i inspiruje innych. Harry Truman powiedział kiedyś, że przywództwo oznacza zdolność inspirowania innych do działania i powodowania, by robili to z radością. Stwierdzenie to zwięźle charakteryzuje towarzyskiego sangwinika i wskazuje na dyskretny sposób sprawowania przez niego przywództwa. Prawdziwy towarzyski sangwinik strzela pomysłami i potrafi wciągnąć innych do ich realizacji.

W miarę jak zaczyna rozumieć siebie, uświadamia sobie, że jest dobrym inicjatorem, ale potrzebuje przyjaciół, którzy ciągnęliby dalej to, co on wymyślił.

Towarzyscy sangwinicy jako politycy posiadają dar wzbudzania zaufania swoich wyborców, a następnie wciągania ich do pracy. Prawdziwie sprytny towarzyski sangwinik może sprawić, że ludzie będą marzyć o pracy dla niego nie myśląc o zapłacie. Mój brat Ron posiadał ten talent od dziecka, a ja rozpoznałam jego zdolność oczarowywania i pobudzania ludzi na długo, zanim dowiedziałam się o istnieniu towarzyskich sangwiników. Ron używał swojego sprytu i wdzięku, aby uniknąć pracy, ilekroć to było możliwe. Podczas wojny

koreańskiej Ron został powołany do wojska i dostał się na ogromny statek wojenny. Pierwszego wieczoru usłyszał zapowiedź: „Jutro rano wszyscy zbierzecie się na pokładzie i otrzymacie zadania do wykonania dla upamiętnienia tej podróży".

Ponieważ towarzyscy sangwinicy za wszelką cenę unikają pracy, Ron zaczął rozmyślać nad planem ratującym go od szorowania pokładu. Następnego ranka podczas zbiórki wziął do ręki notatnik oraz długopis i stanął tuż obok sierżanta przydzielającego pracę. Gdy sierżant wyczytywał nazwiska i określał zadania: „Ta dziesiątka do sprzątania ubikacji, ta dwudziestka do skrobania far-by", Ron wyrażał swoje poparcie i coś notował. Kiedy już wszyscy oprócz Rona zostali przydzieleni do jakiejś pracy, sierżant zainteresował się nim: „A co ty masz robić?"

„Jestem odpowiedzialny za zorganizowanie pokazu talentów" - oznajmił zdecydowanym tonem. „Nie wiedziałem, że coś takiego było w planie" - odpowiedział zdumiony sierżant.

„O, tak - upewnił go Ron. - Wieczór poprzedzający wejście do portu wypełni porywające widowisko. Zorganizowanie takiego przedstawienia zajmie mi całą podróż. A na marginesie - wykonał pan kawał dobrej roboty rozdzielając pracę, sierżancie. Do zobaczenia później". Kończąc tymi słowami Ron odszedł, aby przez dwa długie tygodnie cieszyć się odpoczynkiem. Kiedy przechadzał się po pokładzie obserwując innych, zajętych na przykład zdrapywaniem farby, wypytywał ludzi o ich uzdolnienia. To zadziwiające, że ludzie nie zdradzający na lądzie zdolności muzycznych, na morzu stają się całkiem niezłymi śpiewakami - i tak Ron sporządził listę wykonawców pokazu. Na kilka godzin przed występem zebrał ich wszystkich, by ostatecznie dopiąć szczegóły pełnego humoru scenariusza. Tego wieczoru wszyscy się świetnie bawili. Nie znalazł się nikt, kto by podważył sens zadania, jakie wykonał Ron, a wesoły pokaz stał się punktem kulminacyjnym nudnej podróży. Kilka tygodni później Ron został uznany przez rząd za człowieka, który przyczynił się do podniesienia morale żołnierzy, i otrzymał list pochwalny.

Tylko towarzyski sangwinik mógł spędzić dwa tygodnie nic nie robiąc i na dodatek być jedynym, który otrzymał za to pochwałę.

• ***Łatwo zyskuje przyjaciół*** Dla towarzyskiego sangwinika nie ma ludzi obcych, ponieważ wystarczy mu zwykłe „dzień dobry", aby nieznajomy stał się jego przyjacielem. Podczas gdy inni wahają się lub wycofują, towarzyski sangwinik może nawiązać kontakt z każdym człowiekiem. Zwykle czekając w kolejce do kasy zaczynam z kimś rozmawiać. Wystarczy, że spojrzę do czyjegoś koszyka, i już znajduję tematy do pogawędki.

Pewnego razu, gdy czekałam w kolejce do kasy robiąc zakupy z moim kilkunastoletnim synem, perfekcyjnym melancholikiem, zauważyłam stojącą przed nami kobietę z koszykiem pełnym chleba. Według mnie było w tym coś niezwykłego, zapytałam więc, po co jej tak dużo chleba. Odpowiedziała, że w

kościele, do którego uczęszcza, organizowana jest kolacja i jej zadaniem jest dostarczyć chleb. Zapytałam więc, co to za kościół, i wkrótce pogrążyłyśmy się w rozmowie na tematy doktrynalne. Stwierdziłyśmy, że rozmowa wiele nam dała, i rozstałyśmy się w przyjacielskiej atmosferze. W drodze do samochodu mój syn, Fred, powiedział: „Jakie to żenujące robić z tobą zakupy".

Z właściwą sobie dziecinną naiwnością spytałam niewinnie: „Co masz na myśli?"

„Wypytywałaś tę biedną kobietę, po co jej tyle chleba. To nie twoja sprawa, dlaczego ktoś nieznajomy kupuje chleb. Już nigdy więcej nie będę stał z tobą w kolejce".

Dla towarzyskiego sangwinika jego pełne życzliwości usposobienie jest skarbem, ale osoba o innym temperamencie wcale nie musi być tego samego zdania. Pewnego wieczoru, gdy byliśmy w restauracji, zostawiłam Freda z zaprzyjaźnionym małżeństwem i poszłam do toalety. Myjąc ręce zauważyłam samotnie siedzącą dziewczynę. „Czy coś się stało?" - zapytałam.

Westchnęła i rozpłakała się, więc usiadłam koło niej. Była młodą mężatką i właśnie pokłóciła się z mężem. Zastanawiałam się, w jaki sposób powinna rozwiązać ten problem, i poradziłam, aby powróciła do męża i przeprosiła go. Kiedy wróciłam do stolika, Fred zapytał, dlaczego nie było mnie tak długo. Wyjaśniłam więc, że właśnie poznałam osobę, która potrzebowała pomocy. Siedząca z nami kobieta spojrzała na mnie przerażona i zapytała: „Czy zawieranie przyjaźni z nieznajomymi w damskiej toalecie nie jest zbyt ryzykowne?"

Ludzie o innych temperamentach mogą tak myśleć, ale towarzyski sangwinik z łatwością zaprzyjaźnia się gdziekolwiek, nawet w damskiej toalecie.

• ***Wydaje się ekscytujący*** Ponieważ towarzyscy sangwinicy mają dar nadawania wszystkiemu, co robią, posmaku niezwykłości, sprawiają wrażenie, że ich życie jest bardziej porywające niż ich znajomych. Rzecz nie w tym, że to co robią, jest tak niezwykłe, ale że opowiadając o jakimś zdarzeniu ubarwiają rzeczywistość.

Podróżowałam kiedyś samolotem w towarzystwie mężczyzny, który okazał się towarzyskim sangwinikiem. Natychmiast zaczął opowiadać o sławnych ludziach z Hollywood, sprawiając wrażenie, że jest z nimi w zażyłych stosunkach.

„Czyż to nie straszne, co stało się z Joan Crawford? To była prawdziwa dama. Jaka luka powstała w naszym mieście! Kiedy utraciliśmy Susan Hayward, miałem poczucie, że Hollywood jest martwe. Ostatnim razem, kiedy byłem z nią na lotnisku, wyglądała tak pięknie. Szedłem za nią i nie mogłem oderwać oczu od jej wspaniałych rudych włosów. Poruszała się jak królowa! Kiedy stracimy Bette Davis, wszystko już będzie skończone!"

Gdy zrobił przerwę na oddech, zapytałam go, czy jest producentem w Hollywood, a on odpowiedział: „O, nie, chciałbym nim być, ale spotykam

wiele gwiazd, ponieważ jestem urzędnikiem w biurze amerykańskich linii lotniczych American Airlines".

Oto opowieść o królowych Hollywoodu w wykonaniu urzędnika będącego towarzyskim sangwinikiem. Cokolwiek robi towarzyski sangwinik, zawsze wydaje się to tak ekscytujące, że inni mu zazdroszczą, choć w rzeczywistości mógł doświadczyć mniej niecodziennych przeżyć niż oni.

Towarzyski sangwinik posiada instynktowną zdolność nadawania zupełnie zwyczajnym zdarzeniom posmaku wielkiej przygody. Pewnego wieczoru, gdy cała nasza rodzina zebrała się w pokoju gościnnym u naszej córki Lauren, Marita postanowiła zrobić popcorn. Zerwała się i poszła do kuchni, a za nią czteroletni Randy. Po dziesięciu minutach mały wpadł do pokoju z oczami błyszczącymi niby reflektory.

„Chodźcie zobaczyć kukurydzę. Strzela po całej kuchni!"

Pobiegliśmy do kuchni i ujrzeliśmy ziarna eksplodujące niczym rakiety z naczynia do prażenia kukurydzy. Chwyciliśmy miski i próbowaliśmy je łapać. Marita nasypała zbyt dużo kukurydzy do nowej maszyny do prażenia, włączyła ją i poszła do łazienki, pozostawiając Randy'ego na stanowisku. Pomyłka dała początek dobrej zabawie, gdy usiłowaliśmy chwytać fruwającą kukurydzę, a mały Randy jest przekonany, że istnieje tylko jeden przepis prażenia kukurydzy - przepis cioci Marity!

Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem...

Prz 17:22

4. UPORZĄDKUJMY ŚWIAT Z PERFEKCYJNYM MELANCHOLIKIEM

O, jak bardzo świat potrzebuje perfekcyjnych melancholików!

Głębia spojrzenia na istotę życia.
Artystyczna natura wrażliwa na piękno świata.
Talent do tworzenia mistrzowskich dzieł tam, gdzie przedtem nic nie było.
Zdolność analizowania problemów i znajdowania właściwych rozwiązań.
Kult precyzji, podczas gdy inni idą na łatwiznę.
Dążenie do skończenia tego, co się zaczęło.
Założenie: „Jeśli to jest warte zachodu, warte jest, by było zrobione dobrze".
Pragnienie, żeby „wszystko odbywało się godnie i w porządku"*.

Zanim zrozumiałam, jak funkcjonują temperamenty, nie doceniałam ludzi różniących się ode mnie. Oczekiwałam od nich cechującego mnie radosnego

podejścia do życia i byłam zbyt zapatrzona w siebie, aby zrozumieć, że ja także mam braki i potrzebuję pomocy. Kiedy zastanowiłam się nad sobą, zaczęłam dostrzegać, że

*Aluzja do tekstu biblijnego, 1 Kor 14:40 - przyp. tłum.

chociaż na zewnątrz prezentowałam się dobrze, to mój wewnętrzny świat nie był zbyt bogaty. Zaczęłam podziwiać głębię osobowości Freda, jego wrażliwość, zorganizowanie i wewnętrzny ład. Zaczęłam dostrzegać potrzebę posiadania takiego współmałżonka jak Fred, a także innych przyjaciół - perfekcyjnych melancholików, którzy nie zatrzymują się na powierzchni życia.

Już jako dziecko perfekcyjny melancholik sprawia wrażenie głęboko myślącego. Jest spokojny, mało wymagający i lubi samotność. Od początku podporządkowuje się rozkładowi dnia i najlepiej czuje się pod opieką zorganizowanych rodziców. Przeszkadza mu hałas i zamieszanie, źle znosi ciągłe zmiany miejsca i naruszanie ustalonego toku zajęć.

Adoptując naszego syna Freda, nie mieliśmy pojęcia o temperamentach i nie rozpoznaliśmy jego natury perfekcyjnego melancholika. Kurator powiedział nam, że Fred jest poważnym dzieckiem, prawie nigdy się nie uśmiecha i mając zaledwie trzy miesiące badawczo obserwował każdą pojawiającą się w pobliżu osobę. Te cechy przetrwały w nim do dziś. Jako nastolatek był poważny, odpowiedzialny i często denerwowała go lekkomyślność Marity. Dla niego życie wcale nie jest zabawne, szczególnie rano. Przebywa w swym własnym świecie analizując swe wnętrze, a życie w rodzinie silnych ekstrawertyków nie zmieniło typu jego temperamentu.

Jako człowiek dorosły perfekcyjny melancholik często oddaje się rozmyślaniom. Poważnie traktuje wytyczone cele, przywiązuje wagę do porządku, zorganizowania, wysoko ceni piękno i inteligencję. Nie lubi natychmiastowych działań podyktowanych emocjami, ale obmyśla możliwie najlepszy życiowy plan.

Bez perfekcyjnych melancholików mielibyśmy ubogie zasoby poezji, sztuki, literatury, dzieł filozoficznych i symfonicznych. Brakowałoby kultury, dystynkcji, dobrego smaku i talentów, mających źródło w naszej naturze. Mielibyśmy mniej inżynierów, wynalazców i naukowców; bez nich pogubilibyśmy się w rejestrach i kolumnach cyfr.

Perfekcyjni melancholicy są duszą ludzkości, jej umysłem, duchem i sercem. O, jak bardzo świat potrzebuje perfekcyjnych melancholików!

• ***Głęboki, rozmyślający, analityczny*** Towarzyski sangwinik jest ekstrawertykiem - perfekcyjny melancholik ma naturę introwertyczną. Towarzyski sangwinik uwielbia rozmowy i wszystko wyrzuca z siebie - perfekcyjny melancholik to człowiek głęboki, spokojny, pogrążony w myślach. Towarzyski sangwinik patrzy na świat przez różowe okulary - perfekcyjny melancholik jest urodzonym pesymistą, roztrząsającym nie istniejące problemy

i obliczającym koszty przed rozpoczęciem budowli. Perfekcyjny melancholik zawsze pragnie dotrzeć do sedna sprawy. Nie sądzi według pozorów, ale dokopuje się do jądra prawdy.

Towarzyski sangwinik *mówi,* energiczny choleryk *działa,* spokojny flegmatyk *obserwuje,* a perfekcyjny melancholik *obmyśla, planuje, tworzy, odkrywa.* Perfekcyjni melancholicy są skłonni wykonywać rutynowe, nudne czynności, jeśli mogą spodziewać się efektów takiego postępowania w przyszłości. Perfekcyjny melancholik jako dziecko może godzinami siedzieć przy pianinie ćwicząc gamy i doskonaląc technikę, podczas gdy towarzyski sangwinik dwa razy zagra *Wlazł kotek na płotek* i na tym skończy.
Dla perfekcyjnego melancholika liczy się praca umysłu i już w kołysce zaczyna bacznie obserwować toczące się wokół życie. Będąc dzieckiem wybiera skomplikowane zabawki i gry. Lubi coś robić własnymi rękami, daje zaskakujące odpowiedzi na pytania i z powagą rozplanowuje czas zabawy.

W szkole perfekcyjny melancholik lubi pisać prace semestralne i rozprawy. Woli pracować w samotności, gdyż rozmowy łatwo go rozpraszają. Interesują go takie tematy, które według niego nigdy nie zostały rzetelnie opracowane. Dobrze współpracuje z takim nauczycielem, który jest zorganizowany i logicznie rozplanowuje zajęcia.

Mój mąż Fred jako dziecko był jedynym członkiem rodziny, który chętnie zmywał naczynia. Po prostu lubi analizować sposób pracy, aby wykonywać ją za każdym razem lepiej. Kiedy spotkałam Freda po raz pierwszy, odbywał właśnie praktykę jako menedżer w Restauracji Stouffera w Nowym Jorku i robił wspaniały użytek ze swych wcześniejszych usprawniających analiz. Wciąż uwielbiał zmywać naczynia i w swojej grupie był jedynym, który oczekiwał na zajęcia w zmywalni. Lubił wkraczać tam w momencie największego rozgardiaszu w porze lunchu, zaprowadzał porządek i wiódł personel do zwycięskiego końca!

Czasami przesadzał z tym udoskonalaniem. Wkrótce po naszym ślubie obserwował mnie, gdy zmywałam naczynia, i tak skomentował moją pracę: „Zrobiłaś czterdzieści dwa całkowicie zbędne ruchy". Prawdopodobnie tak było, ale ja z całą pewnością nie chciałam o tym słyszeć!

Jednym z talentów Freda najbardziej cenionych przez Stouffera była zdolność analizowania problemów restauracji i rozwiązywania ich spokojnie i bez rozgłosu. Jako obiecujący młody pracownik na kierowniczym stanowisku był dumny, że może stać w końcu sali i dostrzegać każdy nieprawidłowo wykonany ukłon kelnera, każdą przekrzywioną ramkę obrazu, przyprawy nie postawione dokładnie na środku stołu, każde krzesło nierówno przysunięte do stolika. Kiedy wracał do domu, wystarczył mu rzut oka - resztę znacie.

Perfekcyjni melancholicy najczęściej wybierają takie zawody i kierunki kariery, w których ich kwalifikacje są doceniane. Nieustannie analizują życiowe problemy i są istną zbiornicą myśli. Ich głębokie, ciągle zajęte umysły i analityczna natura są cenne, ale gdy perfekcyjny melancholik popadnie w

skrajność, może bez końca roztrząsać problemy i analizować postępowanie innych ludzi. Pod jego czujnym okiem inni mogą czuć się nieswojo i niepewnie.

• ***Poważny i zdeterminowany*** Perfekcyjni melancholicy to ludzie poważni, stawiają sobie dalekosiężne cele i chcą robić tylko to, co daje trwałe efekty. Na swoje nieszczęście najczęściej poślubiają osoby kochające radość i bujność życia, toteż drobiazgi pasjonujące współmałżonka stają się dla nich nieznośnym ciężarem.

Po ślubie naszej córki Lauren poszłam z nią rozejrzeć się za domem. Nie śpieszyłyśmy się z kupnem - samo oglądanie dawało nam sporo uciechy. Każdy z domów miał kilka istotnych wad i nie mogłam się doczekać, aby opowiedzieć Fredowi o niektórych okropnie skonstruowanych budowlach. Weszłam do jego biura i usiadłam, by uraczyć go barwnymi historiami, jakie zbierałam przez calutki dzień. Gdy zagłębiałam się w fascynujące szczegóły swojej opowieści, Fred zadał mi nieuchronne pytanie, chcąc dotrzeć do sedna sprawy i położyć kres mojemu bajdurzeniu: „Czy Lauren kupiła dom?"

Nie chciałam odpowiedzieć wprost na to pytanie, ponieważ później nie mogłabym już kontynuować swej opowieści.

„No..."

„Kupili ten dom?"

„Nie, ale..."

„Żadnych «nie, ale». Mój dzień pracy wypełniony jest po brzegi i nie mam czasu wysłuchiwać rozwlekłych frazesów o wszystkich domach, których nie kupili".

Poszłam do domu uświadamiając sobie, że perfekcyjny melancholik nie ma potrzeby słuchania przez godzinę błahostek, gdy wystarcza jedno słowo: *nie.*

• ***Genialny umysł*** Arystoteles powiedział: „Wszyscy geniusze są melancholikami". Pisarze, artyści i muzycy mają najczęściej temperament perfekcyjnego melancholika. Rodzą się z zalążkiem genialności, który odpowiednio stymulowany i pielęgnowany tworzy tytanów. Michał Anioł był bez wątpienia perfekcyjnym melancholikiem, choć nie jest w stanie wypełnić naszego testu, aby się to mogło okazać. Zanim wyrzeźbił słynne posągi Mojżesza, Dawida i *Pietę,* prowadził intensywne studia nad budową ciała ludzkiego. Chodził do kostnicy i rozcinał ciała zmarłych, aby zbadać budowę mięśni i ścięgien. Ponieważ poznał istotę człowieka głębiej niż przeciętny ówczesny rzeźbiarz, jego twórczość przetrwała próbę czasu. Gdybym ja miała wyrzeźbić jakiś posąg, uderzałabym w marmur z całej siły i szybko stworzyłabym coś, co w niczym nie przypominałoby Dawida. Przy odrobinie szczęścia moje dzieło mogłoby chwilowo stanąć na pustym miejscu przed pocztą Point Mugu, natomiast *Pieta* do dzisiejszego dnia zdobi bazylikę Świętego Piotra.

Michał Anioł był również architektem, poetą, a rozgłos przyniosły mu freski na sklepieniu Kaplicy Sykstyńskiej. Namalowanie dziewięciu scen z Pierwszej

Księgi Mojżeszowej zajęło mu cztery lata (1508-1512), a robił to w pozycji leżącej, dwadzieścia jeden metrów nad ziemią.

Czy możecie sobie wyobrazić, co by się działo, gdyby Michał Anioł był towarzyskim sangwinikiem? Nie miałby żadnego planu i rozpocząłby pracę w jednym rogu, malując coś, co mu w danym momencie przyszło do głowy. Wspiąwszy się na rusztowanie odkryłby, że zapomniał czerwonej farby i musiałby zejść po nią na dół. Po kilku dniach spędzonych w samotności straciłby zainteresowanie dla całego przedsięwzięcia i porzucił je, pozostawiając Adama z nie domalowanym liściem figowym. Michał Anioł był jednak perfekcyjnym melancholikiem, uznawanym dziś za jednego z największych geniuszy wszechczasów.

Jeśli masz naturę perfekcyjnego melancholika - czy robisz wszystko, żeby rozwinąć swoje zdolności?

• ***Utalentowany i twórczy*** Perfekcyjni melancholicy są najbardziej utalentowani i twórczy spośród wszystkich ludzi. Mogą być artystami, muzykami, filozofami, pisarzami, literatami. Są pełni uznania dla obdarzonych talentem, podziwiają geniuszy, czasami wzruszają się do łez. Poruszają ich najwięksi we wszystkich dziedzinach twórczości, zachwyca piękno natury. Przepadają za muzyką symfoniczną, ale denerwuje ich przekazywanie jej przez nieodpowiednie głośniki. Im silniejsza natura perfekcyjnego melancholika, tym bogatszej potrzebuje stereofonii.

Podczas ostatniego seminarium, gdy już podzieliliśmy uczestników na grupy odpowiadające poszczególnym temperamentom, Fred chciał sprawdzić stopień umuzykalnienia w grupie perfekcyjnych melancholików. Poprosił więc prowadzącego, aby policzył wszystkich muzykalnych ludzi w pokoju i zdał nam później sprawę. Oto jego relacja:

> Pierwszy problem pojawił się, gdy usiłowaliśmy zdefiniować słowo *muzykalny.* Jedni twierdzili, że oznacza ono posiadanie muzycznego talentu, inni byli zdania, że chodzi o wszystkich, którzy lubią muzykę. Zastanawialiśmy się nad tym przez chwilę i postanowiliśmy osobno policzyć tych, którzy lubią muzykę, i tych, którzy mają talent. Spytałem, kto lubi muzykę, i podniosło się osiemnaście rąk. Już miałem zamiar odnotować wynik, kiedy pewien młody człowiek zadał pytanie: „Chodzi o muzykę klasyczną czy współczesną?" Trudno było jednoznacznie rozstrzygnąć tę kwestię, więc znów policzyliśmy osobno tych, którzy słuchają muzyki klasycznej, i tych, którzy lubią inne rodzaje muzyki.
>
> Potem przeszliśmy do następnego pytania - o muzyczny talent. Piętnaście osób podniosło ręce, ale tym razem przeszkodziła pewna kobieta, która spytała: „Czy trzeba grać na jakimś instrumencie teraz? Ja grałam na klarnecie w szkole średniej". Rozwinęła się dyskusja, w trakcie której usiłowaliśmy ustalić właściwą odpowiedź. Już postanowiliśmy zrobić jeszcze jedno głosowanie, dzieląc ludzi na tych, którzy kiedyś grali, i na

tych, którzy grają teraz na jakimś instrumencie, gdy pewien mężczyzna zapytał: „A co odpowiedzieć w przypadku, gdy ktoś zaczyna od jutra lekcje gry na pianinie?" W tym momencie skończył się czas naszych zajęć, a ja się poddałem!

Gdybyśmy dali to zadanie w grupie towarzyskich sangwiników, zapomnieliby, jakie było pytanie. Gdyby zajęcia prowadził energiczny choleryk, zapytałby: „Ludzie, kto z was jest muzykalny?" i szybko policzył podniesione ręce. Spokojny flegmatyk skwitowałby problem stwierdzeniem: „A co to za różnica?" Tylko perfekcyjni melancholicy byli w stanie poświęcić piętnaście minut na ścisłe określanie, co to jest muzyka, i przygotować sprawozdanie składające się z pięciu części.

• ***Lubi wykazy, wykresy, schematy i liczby*** Wszyscy przygotowujemy czasami listę, ale dla perfekcyjnego melancholika wykazy, wykresy i diagramy są ważną częścią życia. Perfekcyjny melancholik myśli w tak uporządkowany sposób, że dostrzega diagramy tam, gdzie towarzyski sangwinik widzi ludzi; myśli kolumnami, podczas gdy towarzyski sangwinik myśli zdarzeniami.

Vivian powiedziała mi, że uwielbia wykresy i diagramy, i myśli, że wszyscy polubiliby je, gdyby tylko mogli je zrozumieć. Spędza wiele czasu wyjaśniając ludziom teorię, jaka kryje się za nimi, i nie może pojąć, dlaczego nikogo to nie interesuje. Odkąd usłyszała o temperamentach, zaczęła rozumieć, dlaczego trzy czwarte ludzi nie ekscytuje się najlepszymi diagramami i najbardziej kolorowymi wykresami.

Zorganizowanie pomogłoby każdemu człowiekowi wspiąć się odrobinę wyżej, ale dla perfekcyjnego melancholika organizacja jest wręcz podstawą życia. Fred nosi w kieszeni specjalne karteczki, które pomagają mu o wszystkim pamiętać. Ich treść jest codziennie sprawdzana, a każde zadanie wykreślane zaraz po jego wykonaniu. Nosi także, w tej samej kieszeni, sześć rodzajów długopisów. W kieszeni kurtki ma dodatkowo jeszcze trzy ołówki i specjalny długopis z maleńką latarką, co może okazać się przydatne przy czytaniu jadłospisu w przygaszonym świetle restauracji lub szukaniu czegoś w ciemnym teatrze. W prawej kieszeni spodni zawsze nosi scyzoryk, a w lewej obcinacz do paznokci. Chusteczka znajduje się w tylnej kieszeni po prawej stronie, a portfel po lewej. Kiedy zbiera się rano do wyjścia, jest przygotowany na wszystko, choć nieco wypchany.

Barbara z Detroit opowiadała mi, że przygotowywała swojej córce „domowe wesele zapięte na ostatni guzik". Spędziła całe miesiące przedstawiając w formie wykresu zadania dla wszystkich członków rodziny, wyjaśniające, za co są odpowiedzialni. Zakleiła taśmą dzwonek, a na drzwiach przypięła napis: PRZYGOTOWANIA DO WESELA. Wyłączyła wszystkie telefony i wysłała pocztą terminarz gospodarzowi wesela. Jednym z jego obowiązków było wyłączenie wentylatorów przy pierwszych dźwiękach marsza weselnego, aby nie zagłuszały muzyki. Na szczycie krętych schodów

Barbara przypięła pinezkami ostatnią instrukcję dla panny młodej: pokaźny napis UŚMIECHNIJ SIĘ!

• ***Docenia wagę szczegółów*** Wiele szczegółów codziennego życia, których ja nawet nie zauważam, dla perfekcyjnego melancholika ma duże znaczenie. Weźmy na przykład papier toaletowy. Zwykle nakładałam go na wałek nie zastanawiając się nad tym, którą stroną, dopóki Fred nie poinformował mnie, ze robię to źle. „Jak to źle?" - sprzeciwiłam się. „Przecież tam wisi, czyż nie?"

Fred westchnął: „Tak, wisi, ale niewłaściwą stroną. Powiesiłaś rolkę odwrotnie".

Nawet wytężając wzrok nie mogłabym zobaczyć, w jaki sposób papier toaletowy może wisieć odwrotnie, lecz Fred pokazał mi, że koniec papieru powinien być widoczny z przodu rolki, a nie zwisać z tyłu, przy ścianie, gdzie trzeba by go szukać. Nie sądzę, żeby trzeba było zbyt długo szukać, ale zgodziłam się postępować zgodnie z radą Freda.

Po latach, kiedy pojawił się na rynku ozdobny papier toaletowy, Fred, niezwykle podekscytowany, pokazał mi, jak kwiatowy wzorek ujawnia się, gdy rolka wisi prawidłowo. W przeciwnym razie widoczna jest jedynie gładka powierzchnia papieru. Musiałam mu przyznać rację, a Fred miał powód do dumy. Teraz ja sama zauważywszy źle powieszony papier czuję się zmuszona zdjąć go i poprawić.

Gdy Fred posługuje się tym przykładem podczas naszych wspólnych wykładów, zawsze jestem zdumiona liczbą perfekcyjnych melancholików dziękujących za wyjaśnienie współmałżonkom, że istnieje tylko jeden właściwy sposób wieszania papieru toaletowego.

Perfekcyjni melancholicy jako eksperci w tropieniu szczegółów są wspaniałymi towarzyszami podróży dla towarzyskich sangwinników. Pilnują biletów lotniczych, nie gubią bagaży i nawet pamiętają numer wejścia na lotnisko.

Obecność perfekcyjnych melancholików jest bardzo cenna na wszelkiego rodzaju posiedzeniach, ponieważ zwykle interesują się detalami, które uchodzą uwagi towarzyskich sangwinników, takimi jak: *Czy możemy sobie pozwolić na to, aby wprowadzić ten projekt w życie? Jaki będzie koszt wynajęcia sali? Ilu ludzi się spodziewacie? Jakiej kwoty zamierzacie zażądać? Czy konieczne jest podjęcie takiego działania? Czy pomyśleliście o tym, że wybrane przez was daty przypadają na Święta Wielkanocne?* Bez równowagi, jaką wnosi perfekcyjny melancholik, wiele kierowniczych gremiów dałoby się ponieść entuzjazmowi nie licząc kosztów.

• ***Uporządkowany i zorganizowany*** Podczas gdy towarzyski sangwinik szuka w życiu rozrywki, perfekcyjny melancholik zabiega o utrzymanie porządku. Towarzyscy sangwinicy mogą funkcjonować w zabałaganionej kuchni i pracować przy zawalonym biurku, natomiast perfekcyjni melancholicy muszą mieć wszystko zorganizowane; w przeciwnym razie nie potrafią funkcjonować.

Opowiadała mi młoda dziewczyna, jak po zajęciach w szkole pomagała jakiejś kobiecie w sprzątaniu. Skończyła pracę i wstawiła butelki ze środkami czyszczącymi do szafki. Już miała wychodzić, gdy gospodyni stwierdziła, że stanowisko pracy nie zostało uporządkowane.

Dziewczynę zatkało, kiedy pokazała jej figury narysowane na papierze wyściełającym półkę. Każda z nich była przeznaczona na inny środek: okrągła na Ajax, owalna na Windex, prostokątna na detergent, a duża okrągła - na wybielacz. Poustawiała wszystko na właściwym miejscu i oświadczyła: „Kiedy trzymasz rzeczy w idealnym porządku, zawsze możesz je szybko znaleźć".

Perfekcyjni melancholicy lubią zorganizowane, uporządkowane szafy. Fred ma osobne półki na koszule z krótkimi rękawami, na bluzy z dzianiny i na dresy. Swoje kurtki i spodnie wiesza w określonym porządku. Zdejmując je wieczorem wiesza z lewej strony, natomiast rano zakłada te, które znajdują się na wieszaku po prawej. System ten zapewnia różnorodność stylów, a wszystkie ubrania równomiernie się niszczą. Buty ustawione są równiutko w szafce na podłodze i raz w miesiącu wszystkie dokładnie czyszczone.

Tuż po naszym ślubie składałam wyprane rzeczy Freda w stylu towarzyskiego sangwinika i sądziłam, że jeśli ubrania mieszczą się w szafie i mogę swobodnie zamknąć szufladę, to odniosłam zwycięstwo. Pewnego dnia Fred powiedział: „Dziękuję ci, że składasz moje ubrania, ale wolałbym, żebyś zostawiła to mnie". Kiedy padło jedno z najczęściej zadawanych przeze mnie pytań: „Czy zrobiłam coś źle?", pokazał mi, jak po prostu zwijałam skarpety i wrzucałam je do szuflady. Następnie on sam złożył każdą skarpetkę dokładnie na pół, po czym ułożył jedną na drugiej, piętami w tę samą stronę. Gdy skończył ten pokaz, wszystkie elementy w szufladzie pasowały do siebie jak w układance.

Przez prawie czterdzieści lat nie zdołałam posiąść sztuki wymyślnego składania skarpet. O wiele bardziej fascynuje mnie swawolne penetrowanie zawartości wypchanej szuflady, w którym połowa zabawy to radość odkrywania!

Żona pewnego lekarza, zgodnie z temperamentem perfekcyjnego melancholika, opracowała podwójny system kartotek informujący o jej życiu towarzyskim. Jedna z kartotek grupowała karty posegregowane według rodzaju okazji, na przykład BOŻE NARODZENIE 1975, WIELKANOC 1980, i zawierała nazwiska wszystkich gości oraz menu. Drugą kartotekę tworzyły nazwiska gości ułożone w porządku alfabetycznym. Na każdej karcie zostały odnotowane daty odwiedzin i reakcje gościa na przygotowane dania (o ile był jakiś komentarz); dodatkowa kolumna zawierała informację, czy dana osoba przysłała pisemne podziękowanie. Z tyłu znajdowała się adnotacja, czy i kiedy gospodyni została zaproszona z rewizytą do domu gościa. Posiadaczka tej kartoteki dzięki niej znała szczegóły wszystkich przyjęć organizowanych w swoim domu od czternastu lat.

Ci z nas, którzy mają inny temperament, muszą zrozumieć, jak ważne dla perfekcyjnego melancholika są organizacja i porządek - i jak bardzo przydałoby się nam czasami choćby spojrzeć w tę stronę.

• ***Schludny i czysty*** Perfekcyjny melancholik z reguły dobrze się ubiera i starannie dobiera części garderoby. Mężczyźni wyglądają na skutecznych w działaniu, a kobiety mają każdy włos na swoim miejscu. Chcieliby także, aby ich otoczenie było uporządkowane i czyste, toteż wciąż chodzą zbierając po kimś rzeczy. Kiedy piętnaście lat temu pojechaliśmy wraz z Fredem na wycieczkę do Europy, były w naszej grupie dwie hałaśliwe panie o temperamencie towarzyskiego sangwinika, które były zainteresowane zwiedzaniem muzeów i katedr tylko po to, aby na ich tle zrobić sobie zdjęcie. Miały walizkę pełną filmów do polaroidu i podczas gdy cała reszta słuchała przewodnika przed udaniem się do Partenonu, one pozowały na tle kolumn portyku. Po wyjęciu czarnych klisz z polaroidu rzucały je gdziekolwiek i przechodziły do następnego miejsca. Poczucie porządku Freda nie pozwalało na to, by te wstrętne Amerykanki pozostawiały po sobie ślad klejących się czarnych papierków ciągnący się przez całą Europę, wobec tego przez dwa tygodnie chodził za nimi krok w krok i sprzątał wszystkie zamki. Pewnego razu spróbował nawet zwrócić im na to uwagę, wręczając spokojnie jednej z nich porzucone śmiecie:

„Przepraszam bardzo, ale pani to upuściła".

Odpowiedziała: „Nic nie szkodzi, to jest nic nie warte".

Nasz syn Fred ujawniał cechy perfekcyjnego melancholika już od wczesnego dzieciństwa i analizował nas spoza szczebelków swojego łóżeczka. Jako mały chłopiec bawił się ładnie swoimi zabawkami i przed pójściem spać ustawiał równiutko wszystkie ciężarówki. Kiedy tylko nauczył się ścielić łóżko, zawsze uważał, aby prążki na narzucie biegły prościutko, nawet na rogach. Kładł każdą wypchaną zabawkę niezmiennie w tym samym miejscu naprzeciw poduszki, a jeżeli ktokolwiek ruszył choćby jedną z nich, zawsze o tym wiedział.

Pewien młody człowiek, perfekcyjny melancholik, powiedział mi, że miał randkę z dziewczyną - towarzyskim sangwinikiem. O ustalonej godzinie przyszedł do niej do biura. Przeraził go wygląd jej miejsca pracy oraz fakt, że wyszła na zakupy, prawdopodobnie zapomniawszy o spotkaniu. Czekając na nią zauważył, że sąsiednie biurko było pedantycznie uprzątnięte. Na kalendarzu widoczne były przejrzyste notatki, ołówki leżały skierowane końcówkami w tę samą stronę, a koszyki z napisami DO ZAŁATWIENIA i ZAŁATWIONE były puste. Dziewczyna pracująca przy tym biurku weszła właśnie do pokoju, więc zaczął z nią rozmawiać. Była atrakcyjnie ubrana i sprawiała wrażenie kompetentnej w swej pracy.

„Nagle spostrzegłem - powiedział - że przyszedłem do niewłaściwej dziewczyny. Pierwsza i tak się nie pojawiła, więc zabrałem na lunch tę drugą i odtąd zaczęliśmy spotykać się ze sobą".

• ***Perfekcjonista o wysokich wymaganiach*** Życiowa zasada perfekcyjnego melancholika brzmi: *Jeżeli jakaś rzecz jest warta zachodu, warta jest także, aby ją należycie wykonać.* Nie ma znaczenia czas wykonania, ale jego jakość. Ilość także nie jest nigdy ważniejsza od jakości, więc gdy perfekcyjny melancholik jest za coś odpowiedzialny, możesz być pewien, że praca będzie wykonana należycie i na czas.

Cindy powiedziała mi, że jej mąż Phil, perfekcyjny melancholik, zamierzał pomalować dom zdając sobie sprawę, że tylko on jest w stanie zrobić to dobrze. Zaczął od ręcznego czyszczenia każdego pojedynczego gontu. Ta praca zajęła mu okrągły rok i w tym czasie dom wyglądał okropnie. Pod koniec roku został pomalowany, ale męża Cindy przeniesiono służbowo do innej pracy i musieli dom sprzedać. Cindy przyznała, że uzyskali wyższą cenę właśnie ze względu na perfekcyjne pomalowanie.

Nasz gazeciarz, perfekcyjny melancholik, pokazał mi garść pogniecionych banknotów dolarowych i powiedział, że zawsze je prasuje, ponieważ nie cierpi pomiętych pieniędzy. Tylko perfekcyjny melancholik jest w stanie prasować pieniądze.

Uważam się za całkiem porządną gospodynię, ale mój syn, perfekcyjny melancholik, wcale nie sądzi, że osiągam poziom jego wymagań. Pewnego razu, kiedy wraz z Maritą wybrałyśmy się na wycieczkę, Fred odetchnął z ulgą. Spojrzał na ojca i zapowiedział: „Teraz, kiedy dziewczyny pojechały, będę nareszcie mógł doprowadzić ten dom do porządku i utrzymać go". Pierwszego wieczoru odkurzał podłogi, czyścił meble w dużym pokoju i poustawiał statuetki na półkach w równych rządkach, jak przystało na perfekcyjnego melancholika. W wieku tandety i pośledniości, w jakim przyszło nam żyć, perfekcyjny melancholik świeci jak latarnia morska, wskazując wysokie standardy, do których powinniśmy zmierzać.

• ***Oszczędny*** Natura perfekcyjnego melancholika nie pozwala na rozrzutność, toteż uwielbia on targować się i okazyjnie kupować. Fred wycina kupony uprawniające do kupna po obniżonej cenie i gromadzi je, czekając na okazję. Gdybym w ogóle tym się zajmowała, po prostu wyrywałabym kupony z gazety i szła do sklepu ściskając w garści brzydkie, postrzępione papierki. W życiu Freda bywają takie doniosłe chwile, gdy posiada on kupon wartości jednego dolara na opakowanie kawy, a supermarket ogłasza właśnie „dni podwójnych kuponów". Kiedyś był także podwójny kupon w jakiejś puszce i Fred był uszczęśliwiony, że mógł wypić kawę płacąc kilkakrotnie mniej. Towarzyscy sangwinicy nigdy nie korzystają z takich zniżkowych kuponów, natomiast perfekcyjni melancholicy muszą mieć pewność, że otrzymali wszystko, co się im należy.

Fred nie tylko kupuje targując się, ale także sprawdza śmieci, żeby upewnić się, czy przypadkiem nie wyrzucam czegoś wartościowego. Stwierdził, że słoik po majonezie może się do czegoś przydać, jeżeli go umyję; banany, które wyrzuciłam, nadawały się jeszcze do przyrządzenia na przykład chleba

bananowego; starą szczotką można jeszcze było kilka razy zamieść. Jeśli chcę być pewna, że czegoś nie wygrzebie, muszę pójść do sąsiadki i wyrzucić śmieci do jej kubła.

Moja babcia oszczędzała sznurek, miała także cały słoik końcówek opatrzony nalepką: SZNUREK ZA KRÓTKI, ABY GO UŻYĆ. Pewna moja znajoma o temperamencie perfekcyjnego melancholika każdą resztkę jedzenia pakuje do plastikowego pojemnika i chowa do lodówki. Na wieczku zapisuje zawartość pojemnika i datę. Stawia go z tyłu, przesuwając inne słoiki do przodu. Tak więc zjada resztki w określonym porządku i nic się nie marnuje.

• ***Głęboka troska i współczucie*** Perfekcyjny melancholik przejawia głęboką troskę o innych i jest wrażliwy na ich potrzeby. Towarzyski sangwinik chce być w centrum zainteresowania, a perfekcyjny melancholik obserwuje innych i współczuje im w ich problemach. Przyjaciółka będąca perfekcyjnym melancholikiem powiedziała mi, że wzruszyła się do łez oglądając w telewizji samolot pełen sierot z Wietnamu. Podczas gdy jej serce przepełniało współczucie dla tych dzieci, jej mąż, energiczny choleryk, zapytał: „A czegóż ty tak rozpaczasz? Przecież nie znasz żadnego z nich!" Kiedy idziemy na paradę, Fred jest wzruszony widokiem flagi amerykańskiej i wspomnieniem tych wszystkich Amerykanów, którzy oddali życie za ojczyznę. W tym samym czasie ja wpatruję się w tłum w nadziei ujrzenia znajomej twarzy i zorganizowania wspólnego przyjęcia po pokazie.

Perfekcyjni melancholicy są wspaniałymi doradcami, ponieważ mają niezwykłą zdolność czytania w ludzkich sercach. Chętnie wysłuchują ludzkich problemów, rozważają je i podsuwają rozwiązania. Towarzyski sangwinik nie jest w stanie milczeć wystarczająco długo, aby wysłuchać czyichś wynurzeń, i nie lubi uczestniczyć w przykrych sytuacjach, a perfekcyjny melancholik ma szczere współczucie dla innych i naprawdę się o nich troszczy.

• ***Szuka idealnego partnera*** Perfekcyjni melancholicy są perfekcjonistami, szukają więc idealnych partnerów. Ostrożnie dobierają sobie towarzystwo, bacząc, czy ludzie będą do siebie pasować, i wolą mieć raczej kilku wiernych, oddanych przyjaciół niż wielu znajomych, jak to jest w przypadku towarzyskich sangwiników.

Zanim Fred mi się oświadczył, przygotował sobie diagram eech, jakie chciał widzieć w swojej żonie. Sprawdził mnie pod kątem wszystkich tych wymogów i okazało się, że spełniam jego oczekiwania w 90 procentach. Doszedł do wniosku, że ma przed sobą resztę życia, by zmienić te 10 procent. A co stało się po ślubie? Drobne niedociągnięcia nabrały olbrzymich rozmiarów, a to, czego nam brakowało, okazało się niezbędne. Po pewnym czasie Fred był przybity faktem, że w tak niewielkim stopniu spełniam jego oczekiwania. Gdy powiedział mi o tym diagramie, byłam zbulwersowana tym, że naniósł mnie na jakiś wykres; jeszcze bardziej zdenerwowało mnie jego odczucie, że go zawiodłam.

Gdybyśmy w tym momencie wiedzieli o istnieniu różnic między temperamentami, zrozumiałabym jego diagramy i pragnienie doskonałości, on natomiast uświadomiłby sobie, że jego wymagania są zbyt wygórowane dla towarzyskiego sangwinika. Oboje moglibyśmy dzięki temu łatwiej poradzić sobie z tym i z wieloma innymi problemami.

Kiedy opowiedzieliśmy tę historię na seminarium w Whittier, poprosiła nas o rozmowę niezwykle piękna dziewczyna. Rok temu przygotowała sobie listę dwunastu cech swojego idealnego męża i odwołuje się do niej w swoich kontaktach z mężczyznami. Najlepszy spośród nich miał dziewięć pożądanych cech i byli zaręczeni przez siedem lat, podczas których ona oczekiwała od niego poprawy. Zaproponowaliśmy, żeby albo zaakceptowała go takim, jaki jest, albo pozwoliła mu odejść i znaleźć taką dziewczynę, która ma na swojej liście tylko dziewięć punktów lub mniej. Później powiadomiła nas, że zerwała narzeczeństwo. Szukanie w życiu ideałów jest pozytywnym celem, ale musimy sobie uświadomić, że nigdy nie znajdziemy doskonałych ludzi.

Perfekcyjny melancholik dąży do ideału, jest zorganizowany i nastawiony na osiągnięcie celu.

Roztropny, widząc zło, kryje się: prostaczkowie idą dalej i ponoszą szkodę.

Prz 27:12

5. PRZYJRZYJMY SIĘ SWOIM EMOCJOM

Przerwa! (na kilka minut refleksji)
Jestem pewna, że jesteście w stanie zrozumieć zarówno miotanego emocjami, wesołego towarzyskiego sangwinika, jak i perfekcyjnego melancholika o głębokim wnętrzu i analitycznym umyśle. Oba te temperamenty - choć krańcowo odmienne, jeśli chodzi o cele i sposób reagowania - mają jedną ważną cechę wspólną. Jest nią poddawanie się emocjom i uległość wobec życiowych okoliczności. Towarzyski sangwinik kieruje się uczuciami, a jego życie jest pasmem wzlotów i upadków. Typowy towarzyski sangwinik może doświadczyć sześciu kryzysów emocjonalnych, zanim wybije południe. Dla niego wszystko jest albo wspaniałe, albo beznadziejne - nie ma stopnia pośredniego. Matka o temperamencie towarzyskiego sangwinika może wesoło gawędzić przez telefon, podczas gdy jej dziecko spada z krzesła. Krzyczy wówczas: „On się zabił!" i upuszcza telefon. Podnosi dziecko i biegnie - krzycząc razem z nim - na poszukiwanie bandaża. Do drzwi dzwoni znajomy pastor, który wstąpił, żeby skorzystać z telefonu. Wpuszcza go, kładzie dziecko do łóżeczka, bierze ręcznik, aby wytrzeć krew, i mówi: „Nie płacz, to pastor". Po czym wchodzi do pokoju gościnnego z uśmiechem na twarzy i rzecze słodko: „Czyż nie piękny dzień mamy dzisiaj?"

Czy możesz pojąć, jakie koszty ponosi towarzyski sangwinik tak żyjąc? Jeśli przedstawimy jego emocje za pomocą wykresu, otrzymamy linię wznoszącą się i opadającą - w górę i w dół, w górę i w dół...

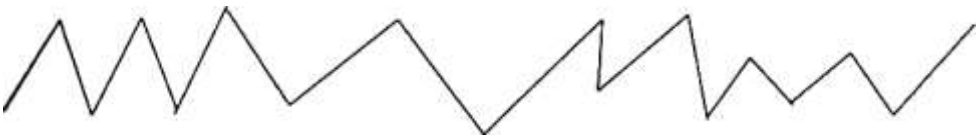

Perfekcyjny melancholik stoi z boku i krytycznie obserwuje ten szalony tryb życia. „Gdyby tak mogła się wyciszyć". „Gdyby tylko zdołał się pozbierać".

• ***Reakcja wydłużona w czasie*** Perfekcyjni melancholicy nie uświadamiają sobie, że oni także podlegają emocjom; tylko że ich wzloty są wyższe, upadki głębsze, a reakcja wydłużona w czasie. Przypuśćmy, że perfekcyjny melancholik jest w normalnym , średnim nastroju. Jeszcze nic go nie zaniepokoiło. Sięga po torebkę przeznaczoną na lunch i stwierdza, że jego żona o temperamencie towarzyskiego sangwinika zapomniała przygotować mu kanapkę. Przypomina o tym i obserwuje ją, jak biega w kółko szykując, co trzeba. Wkładając sałatę między kromki oblizuje palce, a on myśli: „Jakie to niehigieniczne!" - ale oczywiście nie jest tak emocjonalny jak ona, więc zachowuje spokój. Ona bierze kanapkę i wysuwa szufladę, w której trzyma torebki. Szuflada zacina się, a ona się z nią mocuje. Gwałtowne szarpnięcie odrzuca ją na drugą stronę kuchni, a kanapka ląduje na podłodze. On patrzy, jak ona podnosi kawałki z podłogi i składa je mówiąc: „Odrobina brudu nikomu nie zaszkodzi". Wtedy już żołądek podchodzi perfekcyjnemu melancholikowi do gardła i przychodzi mu na myśl, że może by pójść do McDonalda.

Kiedy wychodzi z domu, wszystko się w nim gotuje, ale na zewnątrz zachowuje spokój. Następnego dnia ona znów zapomniała, a on jej przypomina, lecz tym razem zaczyna robić sobie kanapkę sam. Kiełbasa spleśniała, a chleb wysechł, bo nie zapakowała go prawidłowo. Wytyka jej to wprost, a ona wybucha płaczem. Jest tak emocjonalna i wrażliwa.

Trzeciego dnia sam robi sobie kanapkę. Przyniósł do domu odpowiednie produkty i wścieka się, słysząc, jak ona śmieje się przy telefonie, podczas gdy powinna zatroszczyć się o niego. Wychodzi bez pożegnania - i trzaska drzwiami. Ona potrzebuje, żeby nią trochę wstrząsnąć. Gdy wieczorem wraca do domu, prawie się nie odzywa, a ona pyta, o co chodzi. On nie odpowiada i gra toczy się dalej.

Po tygodniu, kiedy tak ewidentnie tkwił w depresji, wyciągnęła z niego, że chodzi o to, iż nie pamięta o przygotowaniu mu kanapki. „Nie rozmawiasz ze mną od ponad tygodnia z powodu kawałka salami?" - wrzasnęła.

On pogrąża się coraz głębiej w depresję i zastanawia się, dlaczego ona musi być taka emocjonalna. Miną tygodnie przygotowywania przez nią obowiązkowych kanapek, zanim on powróci do punktu zerowego. Czy

dostrzegacie ten wzorzec? Oboje są emocjonalni i podatni na zależność od okoliczności. Towarzyski sangwinik przeżywa wzlot i upadek w ciągu minuty, a perfekcyjny melancholik w ciągu miesiąca.
• ***Mają wiele wspólnego*** Każdy postrzega drugiego jako osobę emocjonalną. Perfekcyjny melancholik może udowodnić, że towarzyski sangwinik jest kłębkiem nerwów. Towarzyski sangwinik nie może uwierzyć, że ktoś z byle powodu może popaść w taką depresję. Gdy obaj zaczną rozumieć swoje wzorce emocjonalne, odkryją, że mają wiele wspólnego. Obaj są emocjonalni - ale reagują w różnym tempie. Gdy zdobędą się na to, by otwarcie mówić o swych problemach, może to uwolnić ich od napięcia. Perfekcyjny melancholik może ulżyć towarzyskiemu sangwinikowi w jego codziennych kryzysach, a towarzyski sangwinik dzięki lepszemu planowaniu i większej wrażliwości może uchronić perfekcyjnego melancholika od depresji.
• ***Jak współżyć z energicznym cholerykiem i spokojnym flegmatykiem*** Podczas gdy towarzyski sangwinik i perfekcyjny melancholik są ludźmi emocjonalnymi i podatnymi na wpływ okoliczności, pozostałe dwa typy temperamentów nie są tak złożone. Energiczny choleryk jest człowiekiem bezpośrednim, zdecydowanym i aktywnym, któremu przyświeca jeden cel: *zrobić to zgodnie z moimi instrukcjami -TERAZ!*

Spokojny flegmatyk jest człowiekiem niewymagającym, łatwo dostosowującym się i wszechstronnym, który ponad wszystko chce uniknąć kontrowersji i konfliktu.

Energiczny choleryk może wpaść w chwilowy szał, gdy ktoś nie robi czegoś dobrze, ale kiedy już ustawi każdego odpowiednio, uważa, że jest po wszystkim, a jego emocje odzyskują stały poziom. Spokojny flegmatyk może doświadczyć chwilowego obniżenia nastroju, gdy pomimo wszelkich starań nie uda mu się uniknąć kłopotu, ale ty możesz nawet tego nie zauważyć. Spokojny flegmatyk jest dumny ze swojej wewnętrznej równowagi i mówi sobie: „Nigdy nikomu nie dam poznać, jakie są moje odczucia odnośnie czegoś".

Jesteś w stanie rozpoznać, jakie są odczucia towarzyskiego sangwinika, w miarę jak jego emocje włączają się i wyłączają, podobnie jak dzieje się ze światłem.

Jesteś w stanie rozpoznać nastrój perfekcyjnego melancholika po tym, czy jego pojawieniu się w pokoju towarzyszy czy nie czarna chmura.

Ale emocje energicznego choleryka znajdują się wciąż na tym samym, wysokim poziomie; podobnie emocje spokojnego flegmatyka - utrzymują się wciąż na niezmiennym, niskim poziomie.

Podobnie jak lekkomyślnego towarzyskiego sangwinika pociąga głęboki perfekcyjny melancholik, a zamkniętego w sobie perfekcyjnego melancholika otwarty towarzyski sangwinik, tak przywódca o temperamencie energicznego choleryka lubi mieć u swego boku spokojnego flegmatyka, a spokojny flegmatyk o chwiejnym usposobieniu szuka kogoś zdecydowanego.

Towarzyski sangwinik i perfekcyjny melancholik stanowią parę wzajemnie uzupełniającą swoje braki; podobnie jest w przypadku energicznego choleryka i spokojnego flegmatyka. Mogą uzupełniać się nawzajem, o ile zrozumieją i zaakceptują swoje temperamenty. Gdy zajmiemy się tym w następnych rozdziałach, zrozumiecie, co mam na myśli.

Kto miłuje karność, miłuje mądrość...

Prz 12:1

6. PRZYSTĄPMY DO DZIAŁANIA Z ENERGICZNYM CHOLERYKIEM

O, jak bardzo świat potrzebuje energicznych choleryków!

Pełna kontrola, której brak innym.
Rozstrzygająca decyzja dla chwiejnych umysłów.
Objęcie przywództwa, by poprowadzić nas ku dobremu.
Gotowość podejmowania ryzyka w niepewnych sytuacjach.
Wierność prawdzie w obliczu drwin.
Niezależność, aby samemu ponosić odpowiedzialność.
Życiowy drogowskaz, gdy zbłądziliśmy.
Wezwanie, żeby wystąpić przeciwko morzu trosk i przeciwstawiając się im, skończyć z nimi raz na zawsze.

Energiczny choleryk to człowiek dynamiczny, który marzy o tym, co niemożliwe, chce dosięgnąć niedostępnych gwiazd. Myśli, podobnie jak Robert Browning, że „cel człowieka musi być poza zasięgiem jego ręki; inaczej - po co istnieje niebo?" Energiczny choleryk wciąż do czegoś dąży, coś osiąga, odnosi sukcesy. Towarzyski sangwinik mówi, perfekcyjny melancholik rozmyśla, a energiczny choleryk działa. Jest to temperament najłatwiejszy do zrozumienia i do współżycia - o ile przestrzegasz jego żelaznej zasady: „Zrób to TERAZ i zgodnie z *moimi* wskazówkami!"

Otwartość i optymizm energicznego choleryka przypomina naturę towarzyskiego sangwinika. Jest on bezpośredni w kontaktach z ludźmi i przekonany, że każda sprawa zakończy się dobrze - pod warunkiem, że to on jest za nią odpowiedzialny. Pracuje więcej niż przedstawiciele innych temperamentów i otwarcie wyraża swoje opinie. Ponieważ wytrwale dąży do wyznaczonego celu i ma wrodzony talent przywódczy, zwykle osiąga szczyt kariery w wybranej dziedzinie. Większość naszych przywódców politycznych to energiczni cholerycy. Na początku lat osiemdziesiątych mieliśmy dwa znakomite przykłady - mężczyznę i kobietę. Byli to: sekretarz stanu Alexander Haig i premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher. W magazynie „Time" (16

marca 1981), w reportażu zatytułowanym *The „Vicar" Takes Charge* (Vicar podejmuje odpowiedzialność), George J. Church napisał:

> Rzadko się zdarza, aby nowy sekretarz stanu tak szybko objął kontrolę nad polityką zagraniczną, jak uczynił to Alexander Meigs Haig junior, lat 56, związany z Białym Domem w najciemniejszych dniach afery Watergate, były dowódca NATO, żołnierz-urzędnik-dyplomata, którego pewność siebie może być porównana jedynie z jego żelazną wolą. Jak powiedział liberalny demokrata, senator Paul Tsongas z Massachusetts, komentując w styczniu bliską nominację Haiga: „Użyje swojego talentu, aby opanować administrację".
> Jeśli tak się nie stało, to na pewno nie z braku starań. Krótko po ogłoszeniu przez Reagana nominacji w grudniu, Haig objawił swe przywódcze zdecydowanie, zwalniając członków tymczasowego zespołu zajmującego się polityką zagraniczną, a jego banalne sprawozdania polecił zniszczyć. Zaledwie w kilka godzin po zaprzysiężeniu Reagana Haig wręczył doradcy prezydenta, Edwinowi Meese, projekt reorganizacji mechanizmu podejmowania decyzji w dziedzinie polityki zagranicznej, który dawał przewagę sekretarzowi stanu. Dwa tygodnie wcześniej Reagan zatwierdził dokument pozwalający mu skupić w swoim ręku nie całą wprawdzie, ale większość władzy, której się domagał. Szybciej niż którykolwiek z członków gabinetu Haig dobrał niemal kompletny zespół podwładnych.

W powyższym tekście zwracają uwagę typowe określenia charakteryzujące temperament energicznego choleryka: *szybko, szybciej, kontrola, szef, pewność siebie, żelazna wola, władza, przywódcze zdecydowanie, zwalniając, reorganizacja, mechanizm podejmowania decyzji, skupić władzę, domagał się, kompletny.*

W miarę jak zaczynasz rozumieć problematykę temperamentów i stosować tę wiedzę w codziennym życiu, nawet czytanie magazynu „Time" może być bardziej zabawne; zarazem szybko wzrośnie twoja zdolność rozumienia innych ludzi i przewidywania ich reakcji.

W artykule o Margaret Thatcher, byłej premier Wielkiej Brytanii, również znalazło się wiele określeń charakterystycznych dla energicznego choleryka: *znakomita, dominująca, utalentowana, zdolna, dumna, stanowcza, ostre współzawodnictwo, bardziej twarda, bardziej konkretnie, wezwała, agresywna taktyka, poczuła się urażona propozycjami.* Sam dobór tych słów wskazuje, że jest ona przywódcą o temperamencie energicznego choleryka. O Margaret Thatcher mówi się, że „ubiera się w surowym stylu, lubi zdecydowane kolory i przemawia z przekonaniem". Oto dynamiczna kobieta, pewna siebie i sprawująca kontrolę.

• ***Urodzony przywódca*** Energiczni cholerycy bardzo wcześnie przejawiają przywódcze skłonności. Są urodzonymi liderami, wyglądają spoza prętów

swych łóżeczek i przemyśliwają, jak by tu wyzwolić się spod matczynej kontroli. Nie ulega wątpliwości, że *przejmą władzę* - jest to tylko kwestia *czasu.* Dadzą swoim rodzicom poznać, czego oczekują od życia, i szybko zaczną domagać się swoich praw, uciekając się do podniesionego głosu lub napadów wściekłości, aby umocnić swoją pozycję.

Często gdy rozmawiam z matkami nie rozumiejącymi funkcjonowania osobowości, słyszę o upartych dzieciach, które nie chcą robić tego, czego się od nich oczekuje; które podejmują decyzje dotyczące całej rodziny i bardzo wcześnie czują się odpowiedzialne za dom.

Nasza córka Lauren jest energicznym cholerykiem. Od chwili gdy nauczyła się chodzić, już była dojrzała i potrafiła radzić sobie z domem. Kiedy urodziła się Marita, Lauren, wówczas czteroletnia, stała się dla niej kompetentną drugą matką. Można jej było zaufać, że podgrzeje pokarm w butelce do odpowiedniej temperatury i przekaże opiekunkom, co należy zrobić przy dziecku. Gdy była w szkole pielęgniarskiej, nauczycielka powiedziała mi: „Podczas nieobecności w klasie nigdy nie muszę się martwić, ponieważ wiem, że Lauren mogłaby poprowadzić całą lekcję bez żadnej pomocy". Miała rację. Przez cały czas nauki w szkole Lauren była najlepszą uczennicą, a uwieńczeniem jej sukcesów jest tytuł naukowy w dziedzinie psychologii i biznesu.

Ostatnio odwiedziłam dom, w którym królowała ośmioletnia Jenny. Miała starszych braci i siostry i cała ta czwórka była *całkowicie poddana* jej rozkazom. Matka, energiczny choleryk, prowadziła rodzinną firmę, lecz po powrocie do domu podporządkowywała się Jenny. „To znacznie łatwiejsze niż walka z nią" - wyznała.

Pewnego wieczoru o godzinie szóstej matka oznajmiła: „Zabieramy dzisiaj panią Littauer do restauracji na dobry befsztyk".

Jenny oświadczyła krótko: „Ja chcę pizzę!"

Już w tym momencie zarówno Jenny, jak i ja wiedziałyśmy, że pójdziemy na pizzę, ale matka chciała zachować twarz w mojej obecności, więc powtórzyła, ściskając ramię Jenny dla podkreślenia swoich słów: „Idziemy na *befsztyk".*

Jenny wyrwała się ze słowami: „Nie szczyp mnie. Ja chcę pizzę". Obrzuciła matkę piorunującym spojrzeniem i ostateczne zwycięstwo było łatwe do przewidzenia.

Jenny rzuciła się na podłogę i zaczęła płakać. Przybiegli bracia i siostry pytając: „Dlaczego Jenny płacze?"

„Ponieważ chce iść na pizzę".

„A czemu mielibyśmy tam nie pójść i nie sprawić jej przyjemności?" „W porządku. Idziemy na pizzę". W tym momencie Jenny prędko wstała, spojrzała na mnie triumfalnie i wszyscy poszliśmy na pizzę". Następnego dnia zapytałam jej matkę: „Od kiedy Jenny rządzi rodziną?" Matka westchnęła: „Chyba miała wtedy ze trzy miesiące. Prędko zauważyła, że kiedy płacze, wszyscy do niej przybiegamy, i od tamtej pory nami rządzi".

Wracając do domu z Kanady, Marita - która jest mieszaniną cech energicznego choleryka i towarzyskiego sangwinika z przewagą tego pierwszego - musiała lecieć samolotem do Spokane, aby tam przesiąść się do Seattle, a następnie do Los Angeles. Kiedy samolot wylądował w Spokane, dowiedziała się, że lot do Seattle nie odbędzie się (przyczyny nie podano). Tak czy inaczej, poszła do odpowiedniego wyjścia i natknęła się na grupę roztrzęsionych pasażerów, nie było jednak nikogo z personelu lotniska. Przy następnym wyjściu spotkała pracownika obsługi, od którego wyciągnęła możliwie najwięcej informacji. Wróciwszy usiadła na kontuarze i zaczęła dzielić się swoją skromną wiedzą z pasażerami. Wkrótce ludzie szukali u niej pomocy także w innych sprawach, łącznie ze wskazaniem drogi do męskiej toalety.

Kiedy stało się jasne, że lot opóźni się wiele godzin, a w grupie wyczuwało się narastające zdenerwowanie, Marita poszła do informacji zapytać o koszt wypożyczenia samochodów do Seattle. Zebrawszy informacje powróciła na swe stanowisko i zwołała zainteresowanych. Wszyscy pilnie słuchali, gdy przedstawiała alternatywny plan. Poprosiła o podniesienie rąk tych, którzy mogliby zająć miejsce za kierownicą. Potem podzieliła ludzi na sześcioosobowe grupy, wyznaczyła w każdej osobę odpowiedzialną za jazdę oraz skarbnika do zebrania pieniędzy. Kiedy zadowolona prowadziła ich do wypożyczalni samochodów, usłyszała: „Jak to ładnie ze strony obsługi lotniska, że przysłali taką miłą dziewczynę, aby nam pomogła".

Oto przykład, jak w kryzysowych momentach energiczni cholerycy obejmują rządy.

• ***Nieodparta potrzeba zmian*** Energiczni cholerycy czują się zmuszeni do poprawiania wszystkiego, co nie znajduje się na swoim miejscu, i korygowania nieprawidłowości. Błyskawicznie organizują kampanie w obronie czyichś praw. Nigdy nie są obojętni lub apatyczni, przejawiają zainteresowanie i troskę.

Energiczni cholerycy poprawiają krzywo wiszące obrazy w cudzych domach i polerują srebro w restauracjach. Pewnego dnia będąc w domu przyjaciółki - towarzyskiego sangwinika - i pomagając jej w zmywaniu naczyń, zauważyłam, że w szufladzie ze srebrnymi sztućcami było pełno okruchów i panował tam bałagan. Nie zastanawiając się nad tym, co robię, wyładowałam całą zawartość szuflady, wyczyściłam pojemnik i posortowałam sztućce. Kiedy przyjaciółka zauważyła, że wszystkie widelce są ułożone w jednej przegródce, a łyżki tuż obok, zatrzepotała rzęsami i rozpromieniła się: „Teraz już wiem, do czego służą te wszystkie przegródki. Nigdy tego nie rozumiałam".

Na seminarium poświęconym problematyce osobowości odbywającym się w Phoenix byłam pochłonięta dyskusją ze swoją przyjaciółką Marylin, energicznym cholerykiem, kiedy podeszła do nas jej siostra, Mary Sue. Nie przerywając rozmowy zauważyłam, że kołnierzyk Mary podwinął się i

automatycznie wyciągnęłam rękę, żeby go poprawić. Kiedy trzymałam już rękę na jej ramieniu, spostrzegłam na drugim dłoń Marylin strzepującą nitkę z kurtki. Nieświadome tego, co robią, dwie kobiety o temperamencie energicznego choleryka, poczuły się zmuszone do usunięcia usterki.

• ***Silna wola i zdecydowanie*** Wszystkie organizacje, firmy i rodziny potrzebują energicznych choleryków, ich silnej woli i zdolności podejmowania decyzji. Podczas gdy inni muszą mieć czas na zastanowienie się, energiczny choleryk podejmuje decyzję błyskawicznie. Rozwiązuje problemy i oszczędza czas, choć nie wszystkim podoba się jego stanowczość.

Po seminarium podeszła do mnie Helen i powiedziała: „Teraz już rozumiem to, co działo się podczas podróży do Europy. Nie miałam wtedy pojęcia o temperamentach, ale dzisiaj wiem, że podróżowałam z trzema przyjaciółkami, które były spokojnymi flegmatykami". Potem opowiedziała mi o ich niezdecydowaniu i konieczności wzięcia spraw w swoje ręce. „Każdego wieczoru mówiłam im, o której godzinie spotkamy się w holu hotelu i jak należy się ubrać. 'Bądźcie na dole o 7.30 i nie zapomnijcie założyć wygodnych butów, bo idziemy zwiedzać zamek w Windsorze'. Nic nie było w stanie ich poruszyć; musiałam niemal wypychać je z autobusu, aby cokolwiek zobaczyły. Jedna nie chciała wejść do katedry Notre Dame twierdząc, że wszystkie wyglądają podobnie. Każdego popołudnia po powrocie koniecznie chciały się zdrzemnąć, a ja musiałam przypominać: 'Nie śpijcie zbyt długo, bo nie zdążymy na popołudniową wycieczkę'. Gdyby nie ja, do dzisiaj stałyby na Placu Piccadilly w Londynie! Najtrudniejsze jednak do zrozumienia jest to, że żadna z nich nie zadzwoniła do mnie od czasu naszego powrotu".

Energiczni cholerycy mają do odegrania w życiu trudną rolę. Na wszystko znają odpowiedź; wiedzą, co należy zrobić; błyskawicznie podejmują decyzje; uwalniają innych od odpowiedzialności - *jednakże* rzadko są popularni, ponieważ ich pewność siebie i apodyktyczność działa na innych deprymująco, sprawia, że czują się niepewnie, a ich przywódcze skłonności mogą budzić obawę o dyktatorskie zapędy. Dzięki wiedzy o temperamentach energiczni cholerycy mogliby podjąć próbę pohamowania swoich działań, by inni dostrzegali ich oczywiste zdolności i nie obrażali się na nich.

• ***Wszystkim pokieruje*** Energiczni cholerycy mogą pokierować dosłownie wszystkim, niezależnie od tego, czy się na tym znają, czy też nie. I rzeczywiście, sama nigdy nie angażowałam się w nic, o ile nie dostrzegałam możliwości zostania np. prezesem w ciągu roku. Kiedyś wybrano mnie na prezesa Stowarzyszenia Prozy i Dramatu już na pierwszym spotkaniu -*zanim* zostałam jego członkiem. Energiczny choleryk ma wrodzoną zdolność wspinania się na szczyt i obejmowania panowania.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy jest dla mnie powstrzymanie się od rozwiązywania cudzych problemów. To wydaje się proste dla wszystkich, ale nie dla energicznego choleryka, który natychmiast włącza się do działania niezależnie od tego, czy przedtem miał z tym do czynienia. Wraz z Penny,

żoną naszego burmistrza, która była energicznym cholerykiem, uczestniczyłyśmy w przyjęciu dla pięciuset kobiet. Urządzono tam długi bufet ze stołów ustawionych w kształcie litery V. Kobiety podchodziły z dwóch stron i spotykały się na środku. Rezultaty takiej organizacji były fatalne. Kilka kobiet zderzyło się ze sobą, upuszczając jedzenie, innym talerze wypadły z rąk rozbijając się o wyłożoną kafelkami podłogę. Kolejka posuwała się bardzo wolno, a zanim nasza grupa doszła do stołu, zabrakło jedzenia. Siedząc tam i oceniając sytuację okiem energicznego choleryka, zauważyłam, że również Penny głęboko się zamyśliła. Zapytałam ją, nad czym tak się zastanawia, a ona przedstawiła mi dokładnie takie samo rozwiązanie jak to, które mi przyszło do głowy. Obie doszłyśmy do wniosku, że stoły powinny być ustawione w kształcie litery X, co pozwoliłoby na równoczesną obsługę czterech kolejek, a ludzie nie zderzaliby się ze sobą.

Obie roześmiałyśmy się uświadamiając sobie, jak nasze umysły energicznego choleryka były zaprzątnięte naprawianiem cudzych błędów, chociaż zupełnie nie byłyśmy zaangażowane w tę imprezę. Energiczni cholerycy samorzutnie dostrzegają praktyczne rozwiązania życiowych problemów i nie potrafią zrozumieć, dlaczego innym nie przychodzą one do głowy.

• ***Ukierunkowany na cel*** Energiczny choleryk jest zawsze bardziej zainteresowany osiągnięciem celu niż zadowoleniem ludzi. Sukces zawdzięcza samemu sobie, co można traktować równie dobrze jako cechę pozytywną, jak i negatywną. Pewna pani będąc prezesem Klubu Młodych Kobiet postawiła przed grupą niewiarygodne cele, dając jednocześnie rok czasu na ich zrealizowanie. Nieustannie motywowała członków grupy, zwłaszcza tych, którzy się ociągali, żeby wszyscy pracowali w równym tempie. W przewidzianym terminie jej klub zdobył najwięcej nagród w całym okręgu, ona jednak wyznała: „Nie mam w klubie ani jednego przyjaciela".

Będąc prezesem Klubu Kobiet w San Bernardino, poprosiłam jedną z kobiet - energicznego choleryka - żeby została przewodniczącą komitetu. Odpowiedziała mi: „Chętnie podjęłabym się tej funkcji, gdyby nie było komitetu. Te kobiety mi przeszkadzają".

Energiczni cholerycy zawsze pracują lepiej, gdy nikt im nie wchodzi w paradę. Często są samotnikami - nie z wyboru, ale ponieważ trudno z nimi wytrzymać, zwłaszcza słysząc, że hamuje się postęp.

• ***Dobry organizator*** Mam możność bywać w wielu domach i obserwować, w jaki sposób matki o różnych temperamentach wychowują swoje dzieci. Moja przyjaciółka Connie z Phoenix jest perfekcyjnym energicznym cholerykiem, który prowadzi dom wzorowo i umiejętnie planuje życie rodzinne, wykorzystując swe zdolności organizacyjne i postępując zgodnie z własnymi zasadami. Dwaj jej młodzi synowie - Andy, energiczny choleryk i Jay, spokojny flegmatyk - zostali doskonale przeszkoleni w prowadzeniu gospodarstwa domowego, więc w razie potrzeby mogą świetnie sobie radzić.

Pewnego wieczoru wraz z Maritą przyjechałyśmy znacznie później, niż się umawiałyśmy, i Connie zdążyła już wyjść na jakieś spotkanie. Andy przywitał nas w drzwiach ze słowami: „Mama musiała wyjść, ale Jay i ja przygotujemy obiad". Kiedy obserwowałyśmy ich pracę, zauważyłam na kredensie przypiętą kartkę zawierającą proste wskazówki:

ANDY: Przygotować sałatę: na liściach ułożyć owoce.
Podać zupę.
JAY: Nalać do szklanek zimną wodę.
Przygotować grzanki.

Deser w lodówce. Udekorować miętą.
Wnet wykonali, co trzeba, i razem spożyliśmy wspaniały posiłek. Bardzo niewielu chłopców w wieku dziesięciu i dwunastu lat wypełniłoby swoje zadania tak skutecznie, ale oni zostali wychowani przez zorganizowaną i konsekwentną matkę.

Kiedy rozejrzałam się wokół, zobaczyłam, że Connie rozmieściła w określonych miejscach kartki przypominające chłopcom o rozmaitych rzeczach. Na telewizorze znajdowała się starannie wypisana informacja: GODZINA TELEWIZJI WIECZOREM, o ILE LEKCJE SĄ ODROBIONE. TV W SOBOTY I NIEDZIELE ZA ZEZWOLENIEM.

Na pianinie leżała kolejna karteczka z napisem: LICZYĆ GŁOŚNO W łazience - przyklejona do lustra przypominała: UMYWALKA I LUSTRA MAJĄ BYĆ CZYSTE, a w kuchni: NIEWSTAWIENIE NACZYŃ DO ZLEWU KOSZTUJE 25 CENTÓW.

Matki o odmiennych temperamentach taka organizacja kosztuje zbyt wiele wysiłku, ale z własnego doświadczenia wiem, że dzięki niej dom jest szczęśliwy i dobrze funkcjonuje. Od małego uczyłam swoje dzieci uczestnictwa w pracach domowych i przygotowywałam specjalny plan pracy dla sprawdzenia, jak realizują wyznaczone zadania. Wyznaję zasadę, że gdy matka odpoczywa - to my też. Gdy natomiast matka pracuje, my wszyscy również pracujemy.

Ponieważ dobrze organizowałam pracę i wciągałam do nie_ dzieci, wszystkie wyrosły na zdyscyplinowanych pracowników, choć różnią się między sobą temperamentem. Organizacja pracy jest niezbędna zarówno w każdej firmie, jak i w domu, aby można osiągnąć wyznaczone cele. Osoba, która nie wie, dokąd zmierza, nie dojdzie tam. Energiczny choleryk jest mistrzem szybkiej, praktycznej organizacji.

• ***Rozdziela pracę*** Największym skarbem energicznego choleryka jest jego zdolność dokonywania więcej niż inni, wzmocniona przez dar organizacji. Myśląc o jakimś zadaniu, od razu wie, jak się do niego zabrać, i dokonuje

podziału na bardziej szczegółowe czynności. Wie, na czyją pomoc może liczyć, i szybko przydziela pracę w grupie. Nie odżegnuje się od zatrudniania kibiców (według niego każdy powinien raczej pracować zamiast się przyglądać).

Kiedy nasze dzieci dorastały, Fred i ja - oboje po części energiczni cholerycy - przygotowaliśmy plan pracy, na którym były zapisane ich obowiązki na każdy dzień. Po powrocie ze szkoły dzieci zaglądały do planu i przed zabawą wykonywały swoje zadania. Jeśli jakieś dziecko było gościem i mieszkało z nami dłużej niż trzy dni, na planie umieszczałam także jego imię i przydzielałam obowiązki. Kiedyś podsłuchałam, jak pewien chłopiec powiedział do małego Freda: „Twoja mama chyba mnie lubi. Umieściła mnie na liście".

Odnoszę wrażenie, że wiele matek ignoruje potencjalnych pracowników znajdujących się pod ich dachem tylko dlatego, że we-dług nich zbyt wiele wysiłku wymaga wprowadzenie prostego systemu podziału obowiązków.

Niektórzy energiczni cholerycy tak bardzo chcą sprawować ścisłą kontrolę, że są skłonni uwolnić się jedynie od pomniejszych zadań, rezerwując ważniejsze dla siebie. Doprowadzone do przesady takie zabezpieczanie się przez kontrolę nie pozwala im osiągnąć tyle, ile mogliby uzyskać, gdyby nauczyli się współpracować z ludźmi i rozdzielać zadania bardziej rozumnie.

• ***Opozycja pobudza go do działania*** Energiczni cholerycy nie tylko lubią osiągać cele, korzystna jest też dla nich opozycja. Jeśli towarzyski sangwinik ma wykonać jakieś zadanie, wystarczy mu powiedzieć, że jest ono niemożliwe do realizacji, żeby podziękował za krytykę - i wycofał się. Perfekcyjny melancholik żałuje czasu straconego na planowanie i analizowanie sytuacji, a spokojny flegmatyk jest zadowolony, że nie da się tego zrobić, ponieważ od początku wydawało mu się, iż wymaga to za dużo pracy. Ale powiedzcie energicznemu cholerykowi, że to niemożliwe, a tylko zaostrzy to jego apetyt.

Lorna zwierzyła mi się, że kiedykolwiek jej mąż ociągał się z wykonaniem jakiejś pracy w domu, mogła go zdopingować mówiąc: „Była tu dzisiaj twoja mama. Powiedziałam jej, że powiesisz te draperie, na co ona odrzekła: Przecież Joe nie ma pojęcia o wieszaniu draperii!" Natychmiast zerwałby się z kanapy i szybko przytwierdził je do ściany.

Jedną z przyczyn, która sprawia, że tak wielu energicznych choleryków zostaje zawodowymi sportowcami, jest to, że lubią wyzwanie do robienia na przekór. Osoby o innym temperamencie mogłyby stchórzyć na widok jedenastu potężnych mężczyzn na boisku piłki nożnej, ale energicznego choleryka taki obraz zagrzeje do walki. Niezależnie od tego, czy jest mężczyzną czy kobietą, w energicznym choleryku jest instynkt walki, pragnienie zdobycia takiej przewagi, która wyniesie go na szczyty, na przykład świata biznesu. Nie zniechęca go krytyka i nie zraża brak zainteresowania. Kieruje swój wzrok na cel i odnosi sukces na przekór przeciwnościom.

• ***Niezbyt odczuwa potrzebę przyjaźni*** Towarzyski sangwinik potrzebuje przyjaciół jako publiczności, perfekcyjnemu melancholikowi potrzebne jest ich wsparcie - energiczny choleryk nie odczuwa potrzeby towarzystwa. Zaprzątają go jego własne plany, a życie towarzyskie uważa za stratę czasu, ponieważ nic mu ono nie daje. Dostrzegając cel energiczny choleryk jest skłonny pracować na rzecz grupy i chętnie zorganizuje na przykład fundusz wycieczkowy, ale nie widzi sensu w marnowaniu czasu na czczą gadaninę.
• ***Zazwyczaj ma rację*** **Energiczny** choleryk ma wbudowany czujnik oceny sytuacji i wypowiada się tylko wtedy, jeśli jest przekonany, że ma rację. Cecha ta jest bardzo wartościowa, a jednak ludzie mający kontakt z energicznym cholerykiem nie zawsze ją pochwalają. Missy powiedziała mi pewnego razu, że jej mąż, energiczny choleryk, nigdy się nie myli i to naprawdę ją drażni. Wciąż ma nadzieję, że wreszcie popełni jakiś błąd, żeby pokazać, że jest tylko człowiekiem. Kiedyś przyszła jej do głowy myśl: gdyby miała wynająć menedżera do opieki nad swoją rodziną, chciałaby, aby był to ktoś, kto nie popełnia błędów. Właśnie miała kogoś takiego bezpłatnie - i od tej pory widziała męża w nowym, pozytywnym świetle.
• ***Sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach*** Energiczny choleryk obecny we mnie bardzo lubi niespodzianki. Pewnego dnia, kiedy zbliżał się moment mojego wystąpienia w klubie Santa Rosa, nagle zgasły wszystkie światła w tej części miasta. Kobiety piszczały i ciężko oddychały, próbując odnaleźć szklanki z wodą w ciemnej restauracji. Każdy mówca w takiej sytuacji głosowałby za tym, by zakończyć spotkanie i pójść do domu - ale nie energiczny choleryk. Mój umysł natychmiast podjął pracę na wysokich obrotach i zaczęłam opracowywać nową wersję swego przemówienia w mroku. Przychodziły mi na myśl takie oto stwierdzenia:

„Osiągnęłam właśnie taki wiek, w którym najlepiej wyglądam w przyciemnionych kątach".

„W sytuacji, gdy nie masz na co patrzeć, będziesz zmuszony słuchać".

Gdy obmyślałam to wprowadzenie do wystąpienia, zapaliły się światła i Santa Rosa nigdy nie usłyszała mojego preludium o rozkoszach ciemności.

Innym razem w połowie mojego odczytu w Shrine Auditorium w Indianapolis tuż za sceną, na której się znajdowałam, zaczął grać trzydziestoosobowy zespół kobziarzy. Byłam tym kompletnie zaskoczona, ale podczas gdy prowadzący spotkanie zniknął, by uciszyć muzyków, zdążyłam sfabrykować stosowny wtręt do mojego wystąpienia. Wkrótce dźwięki zaczęły się obniżać, jak powietrze uchodzące z opony, a prowadzący wyjaśnił, że była to kapela Shriner's Marching Band, która odbywała próbę przed sobotnią rewią, nie wiedząc, że znajdujemy się po drugiej stronie ściany. Szybko nawiązałam do sytuacji, zapewniając, jak właściwy był akompaniament szkockiej kapeli w trakcie mojego wystąpienia, gdyż moja matka, Katie

MacDougall, grała raz na kobzie i maszerowała ubrana w szkocką spódniczkę. Historię swojego życia zakończyłam wzmianką o szkockich korzeniach.

O, jak bardzo energiczni cholerycy lubią nieoczekiwane zdarzenia; zawsze mogą się w nich sprawdzić i podążać w nowym kierunku, choćby przy akompaniamencie trzydziestoosobowej grupy kobziarzy.

Gdy nie ma umiejętnego kierownictwa, naród upada; lecz gdzie jest wielu doradców, tam jest bezpieczeństwo.

Prz 11:14

7. ODPOCZNIJMY ZE SPOKOJNYM FLEGMATYKIEM

O, jak bardzo świat potrzebuje spokojnych flegmatyków!

Stabilność pozwalająca utrzymać kurs.
Cierpliwość w znoszeniu prowokacji.
Zdolność słuchania, gdy inni mówią.
Dar mediacji, jednania przeciwnych obozów.
Dążenie do pokoju za wszelka cenę.
Współczucie i otucha dla zranionych.
Determinacja, by nie tracić głowy, gdy inni dookoła ją tracą.
Wola życia tak, by nawet wrogowie nie mogli powiedzieć o tobie nic złego.

Zrozumienie typów osobowości jest pierwszym krokiem do zrozumienia ludzi. Jeśli nie potrafimy dostrzec w innych wrodzonej odmienności i akceptować ich takimi, jacy są, będziemy uważać wszystkich, którzy nie są podobni do nas, w najlepszym razie za lekko odbiegających od normy.

Gdy zrozumiemy funkcjonowanie temperamentów, zaczniemy sobie uświadamiać, dlaczego przeciwieństwa się przyciągają. Uzmysłowimy sobie, że w rodzinie różnorodność temperamentów zapewnia różnorodność działań i zainteresowań. Bóg nie zamierzył, abyśmy wszyscy byli towarzyskimi sangwinikami. Życie mogłoby być wesołe, ale nigdy nic nie byłoby zorganizowane. Bóg nie uczynił nas wszystkich energicznymi cholerykami o przywódczym usposobieniu. Gdyby tak się stało, nie byłoby nikogo, kto by za nimi podążał.

Bóg nie chciał też, byśmy wszyscy byli perfekcyjnymi melancholikami, wpadającymi w depresję zawsze, gdy sprawy toczą się nie po ich myśli.

Bóg *stworzył* spokojnych flegmatyków powierzając im szczególne zadanie - by byli buforami łagodzącymi ekstremalne przejawy pozostałych trzech temperamentów, zapewniającymi stabilizację i równowagę.

Spokojny flegmatyk tonuje szalone pomysły towarzyskiego sangwinika. Nie robią na nim większego wrażenia błyskotliwe posunięcia energicznego

choleryka. Nie bierze także zbyt serio zawiłych planów perfekcyjnego melancholika.
Spokojny flegmatyk wnosi w nasze życie równowagę, tłumacząc: „To naprawdę nie jest aż tak bardzo ważne". I patrząc z szerszej perspektywy - rzeczywiście tak jest! Wszyscy jesteśmy częścią złożonego planu, w którym każdy temperament - o ile funkcjonuje prawidłowo - będzie miał właściwe miejsce, tworząc wraz z innymi wspaniały, harmonijny obraz.
• ***Uniwersalny*** Spokojny flegmatyk jest najłatwiejszy we współżyciu spośród wszystkich temperamentów. Już jako dziecko jest błogosławieństwem dla swoich rodziców. Spokojny flegmatyk jest czarujący w kontaktach; będzie zadowolony wszędzie, gdziekolwiek się znajdzie; toleruje elastyczny plan dnia. Lubi przebywać w gronie przyjaciół, ale szczęśliwy czuje się w samotności. Wydaje się, że nic mu nie przeszkadza; uwielbia obserwować przechodzących ludzi.

Mój zięć Randy i jego ojciec opowiadali mi o spokojnym dzieciństwie Randy'ego. Był bardzo łatwy w kontaktach i przystosowywał się do każdej sytuacji. Studia traktował zawsze serio, a część jego kolekcji numizmatycznej wzięła początek z uporczywego czytania, gdy jego rodzice spędzali wieczory grając w brydża. Gdziekolwiek szli zabierali ze sobą swojego jedynaka i kilka książek. Randy łatwo przystosowywał się do każdego miejsca i czytał nie robiąc szumu wokół swojej osoby. Jego zainteresowania i głód wiedzy pozwoliły mu osiągnąć stanowisko eksperta w dziedzinie numizmatyki i prezesa Stowarzyszenia Numizmatyków. Umie dopasować się wszędzie i w zależności od sytuacji potrafi albo błyskotliwie się wypowiadać, albo milczeć. Moja mama mawiała o nim: „Ten Randy to święty".

Spokojny flegmatyk jest bliski doskonałej równowagi: nie postępuje w skrajny i nieumiarkowany sposób, pewnie kroczy środkiem drogi, unikając konfliktów i krańcowych decyzji. Spokojny flegmatyk nie gorszy się, nie zwraca na siebie uwagi i spokojnie robi, co do niego należy, nie szukając zaszczytów. Podczas gdy energiczny choleryk jest urodzonym przywódcą, spokojny flegmatyk - „wyuczonym przywódcą", który mając właściwą motywację może wznieść się na szczyt dzięki niezwykłej umiejętności współżycia z każdym człowiekiem. Energiczny choleryk chce wszystkim kierować sam - spokojny flegmatyk czeka, aż zostanie poproszony, nigdy się nie narzucając.

Kiedyś dzwoniłam w kabinie telefonicznej i pewna młoda kobieta rozpoznała mój głos, znany jej z kaset o osobowości pozytywnej. Podczas rozmowy Burdetta, towarzyski sangwinik, powiedziała mi, że musi zadzwonić do męża, spokojnego flegmatyka. Aby nie spóźnić się na partię tenisa, chciała go poprosić, żeby poszedł do domu i wyłączył suszarkę do bielizny. Nie byłam pewna, czy Fred uznałby taki argument za wystarczająco ważny, ale ona zapewniła mnie, że jej mąż zostawi wszystko i pójdzie wyłączyć suszarkę z zepsutym czasomierzem, by ubrania się nie spaliły. Gdy biegała w swoim

tenisowym stroju, zapytałam ją, czy nie napisałaby hymnu pochwalnego na cześć swojego wspaniałego męża, spokojnego flegmatyka. Oto jej odpowiedź:

Droga Florence,

W poniedziałek, 14 grudnia, w kabinie telefonicznej na South Coast Plaża kobieta w stroju tenisowym rozpoznała twój głos z kaset magnetofonowych i przywitała się z tobą - to właśnie ja! Podczas rozmowy zapytałaś mnie o pozytywne cechy spokojnego flegmatyka i obiecałam ci o nich napisać, jako że jestem szczęśliwą mężatką od dwudziestu lat.

Jako towarzyski sangwinik i energiczny choleryk w jednej osobie myślałam zwykle, że jedynie towarzyscy sangwinicy są atrakcyjni i tylko energiczni cholerycy są warci zachodu. Zgodnie ze swoim temperamentem zawsze sądziłam, że we wszystkim mam rację.

Kiedy zaczęłam zastanawiać się nad zaletami spokojnego flegmatyka, Pan upokorzył mnie. Siłą mojego życia i stabilnością mojego małżeństwa jest mój mąż, spokojny flegmatyk.

Zawsze łagodny, nieskory do gniewu (Prz 14:29), odporny na stres, nigdy nie porywczy, logiczny, wzbudzający zaufanie, lojalny, cierpliwy (Kzn 7:8). Nie ma oczekiwań wobec innych, nie poprawia nieustannie swojej żony i dzieci, ponieważ szczerze akceptuje ludzi takimi, jacy są.

Spokojni flegmatycy są wspaniałymi rodzicami, choć dyscyplina nie jest ich mocną stroną. Łatwość, z jaką nawiązują kontakty, sprawia, że dzieci są zadowolone. Mój dziesięcioletni syn bardzo lubi baseball i aktywnie uczestniczy w zajęciach klubu Little League. Czy wygra, czy przegra - ojcu nie sprawia to różnicy; zawsze chętnie go przyjmuje.

Są świetnymi szefami. Ludzie lubią dla nich pracować. Ponieważ ich styl kierowania nie ma nic z nacisku i krytyki, zachęca to sekretarki, aby pracować więcej, niż to konieczne; dzięki dobrej atmosferze wzrasta ich poczucie własnej wartości i zwiększa się efektywność pracy.

Są idealnymi rozjemcami. Dzięki łagodnej, pozbawionej emocji logice rozładowują napiętą sytuację zaledwie kilkoma miękkimi słowami.

Kobiety o temperamencie spokojnego flegmatyka cechuje naturalna równowaga, którą podziwiają towarzyscy sangwinicy. Ich spokojna, pełna godności postawa wyróżnia je w tłumie. Są łagodnego i cichego ducha (1 P 4:4) i to sprawia, że tak dobrze czujemy się w ich towarzystwie.

Mój mąż, spokojny flegmatyk, odznacza się kpiarskim humorem, co bierze się stąd, że nie traktuje życia zbyt poważnie. Kiedy spotkałyśmy się, dzwoniłam do jego biura w Santa Ana, żeby mu powiedzieć o włączonej suszarce i zapytać, czy mógłby po drodze do biura na Beverly Hills zatrzymać się przy naszym domu i wyłączyć ją. Odpowiedział, żebym się tym nie przejmowała; jeśli dom spłonie, kupimy drugi. Potem dodał szybko, zanim odłożył słuchawkę - zdając sobie sprawę z tego, że nigdy nie płacę składek ubezpieczeniowych, nie wiem nawet, czy jesteśmy ubezpieczeni - „Jestem

pewien, że zapłaciłaś ten rachunek za ubezpieczenie w razie pożaru, który przyszedł w ubiegłym tygodniu!" Jego zaskakujący humor może wyrwać mnie z fatalnego nastroju.

Spokojni flegmatycy mają naprawdę wiele zbawiennych cech i myślę, że powinniśmy zabiegać o ich towarzystwo.

Szczerze oddana
BURDETTA HONESCKO

• ***Powściągliwy, łagodny*** Towarzystwo spokojnego flegmatyka jest tak ujmujące, że każda rodzina, w której dotąd nie urodził się ktoś o takim temperamencie, powinna sobie kilku importować. Brenda przyjechała do moich dzieci na tydzień i wszyscy się w niej zakochaliśmy. W pełnej napięcia atmosferze panującej w naszej rodzinie energicznych choleryków łagodna osobowość Brendy zdawała się otwierać przed nami perspektywę. Przystawała na każdą propozycję - cecha bardzo ceniona przez energicznych choleryków, zawsze pełnych planów - i przystosowywała się do każdej sytuacji. Nie chcieliśmy, żeby wyjechała; stała się członkiem naszej rodziny. Sześć lat później powiedziała z właściwym spokojnemu flegmatykowi przewrotnym humorem: „Nie wyjechałam, bo miałam za dużo pracy związanej z pakowaniem".

Młody Tim jako uczeń szkoły średniej i gospodarz swojej klasy przyczynił się do zorganizowania marszu protestacyjnego w stolicy stanu, w którym mieszkał. Jego matka, towarzyski sangwinik, poruszona niezwykłym dla syna agresywnym zachowaniem, zaprosiła przyjaciół do oglądania telewizyjnych wiadomości o godzinie szóstej, kiedy to miała być pokazana grupa Tima. Pochód przemaszerował, ale Tima nigdzie nie było widać, dopóki kamera nie pokazała widzów, pośród których rozczarowana matka ujrzała go siedzącego na krawężniku z głową ukrytą w dłoniach. Była wściekła, a kiedy syn wrócił do domu, zapytała, co spowodowało, że nie maszerował na czele grupy. Odpowiedział: „Nie chciałem robić z siebie głupca".

Nawet jeśli spokojny flegmatyk podejmie się roli przywódcy, często rezygnuje z niej, zanim zostanie zauważony przez innych. Nie chce nikogo rozczarować i z całą pewnością nie chce zrobić z siebie głupca.

Zapytałam młodego chłopaka o jego dziewczynę, spokojnego flegmatyka: „Co ci się w niej najbardziej podoba?"

Pomyślał przez chwilę i rzekł: „Chyba wszystko, bo nie ma nic takiego, co rzucałoby się szczególnie w oczy". To proste stwierdzenie oddaje istotę temperamentu spokojnego flegmatyka: nie ma w nim nic szczególnego, co rzucałoby się w oczy, ale jest tak łagodnym i miłym w obejściu człowiekiem, że chce się przebywać w jego towarzystwie. Nigdy nie jest zarozumiały i nie ma o sobie wielkiego mniemania. Pewien mężczyzna, spokojny flegmatyk, powiedział: „Myślę, że jestem przeciętną osobą". Inny westchnął z niedowierzaniem: „Jestem po prostu zdumiony, gdy ludzie okazują mi

sympatię". Właśnie pokora i łagodność spokojnych flegmatyków sprawiają, że przebywanie z nimi jest tak przyjemne; wskazują one ludziom o innych temperamentach wartości, nad którymi warto pracować w dążeniu do świętości.

• ***Niewymagający i beztroski*** Spokojny flegmatyk lubi ułatwiać sobie życie i działa etapami. Nie chce wybiegać myślą zbyt daleko w przód. Młody Fred gościł u siebie przyjaciela. Zapytałam go, czy nie zechciałby zostać z nami na kolacji. „Zastanowię się. Zobaczymy później". Nakryłam dla niego i został z nami.

Po kolacji włączyłam telewizor i zapytałam: „Czy jest coś, co szczególnie chętnie byś obejrzał?"

Odpowiedział: „Wszystko mi jedno".

Później, podczas oglądania reklam, wymamrotał: „Właściwie to chciałem zobaczyć program „Dodger game".

Zapytałam: „Dlaczego tego nie powiedziałeś?"

„Obawiałem się, że to by się wam nie podobało". Spokojni flegmatycy nigdy nie chcą sprawiać kłopotu i raczej potulnie zaakceptują istniejący stan rzeczy niż poproszą o zmianę.

Nasz syn Fred ma jeszcze jednego przyjaciela o temperamencie spokojnego flegmatyka, który jest tak ospały, że ledwie się rusza. Pewnego dnia siedział ociężale na mojej kanapie w podartych dżinsach, rozprutym podkoszulku, ze splątanymi długimi włosami i bosymi stopami.

Skomentowałam jego wygląd: „Mike, nie wygląda na to, że poświęciłeś dzisiaj zbyt wiele czasu, żeby doprowadzić się do porządku".

Drugi chłopiec, towarzyski sangwinik siedzący obok, odpowiedział za niego: „Mike wierzy w tanie utrzymanie". Co za doskonała charakterystyka spokojnego flegmatyka.

• ***Spokojny, chłodny, opanowany*** Jedną z najbardziej godnych podziwu cech spokojnego flegmatyka jest jego zdolność do zachowania spokoju w środku burzy. Towarzyski sangwinik krzyczy, energiczny choleryk miota się wokół, perfekcyjny melancholik załamuje się - spokojny flegmatyk zachowuje zimną krew. Wycofuje się i chwilę czeka, po czym spokojnie rusza we właściwym kierunku. Nie poddaje się emocjom, a gniew nie opanowuje jego serca. „Nie ma powodu do zdenerwowania" - twierdzi.

Wraz z braćmi wyrastaliśmy pod okiem mamy - spokojnego flegmatyka, i wiem, że musieliśmy być przyczyną wielu denerwujących momentów. Kiedy przebieraliśmy miarę, zamykała nas w niewielkim pomieszczeniu i mówiła: „Jest mi wszystko jedno, czym się będziecie tu zajmować, o ile będziecie siedzieć cicho i spokojnie".

• ***Cierpliwy, zrównoważony*** Spokojny flegmatyk nigdy się nie śpieszy i nie przeszkadzają mu okoliczności, które mogą zawadzać innym. Gladys, energiczny choleryk, opowiedziała mi następującą historię.

Po całym dniu spędzonym wśród krewnych nie mogłam się doczekać chwili, kiedy będę w domu. Byliśmy już przy autostradzie, gdy Don spokojnie oznajmił: „Musimy się zatrzymać po benzynę". Myślałam, że obejdzie się bez tego, ale on nie chciał ryzykować, podjechaliśmy więc pod samoobsługową stację benzynową. Zaprowadziłam naszą małą córeczkę do toalety i wyszłam na zewnątrz oczekując, że będzie już gotów do dalszej podróży. Ale on stał przy samochodzie, trzymając w ręku pieniądze. „Dlaczego nie zapłaciłeś? — jęknęłam. - Śpieszę się". Wyjaśnił, że nie wie, komu dać pieniądze.

Zauważyłam człowieka, który miał oficjalny wygląd, i posłałam męża do niego. Niestety, mężczyzna ten nie mógł przyjąć należności, ponieważ był to umundurowany celnik. Pojawił się wreszcie właściwy pracownik, ale odmówił przyjęcia dwudziestodolarowego banknotu, chciał dokładnie odliczoną należność. Nie mieliśmy jednak drobnych, więc wściekłam się na niego. Don łagodnie zasugerował, byśmy poszli do supermarketu i rozmienili pieniądze. Nienawidzę bezsensownej straty czasu, ale nie mieliśmy wyboru. Chciałam pójść wprost do kasjerki i poprosić o drobne, ale Don stwierdził, że tak się nie robi. Powinniśmy coś kupić.

„Nic nie potrzebujemy" - zaoponowałam. Nie spierał się, ale poszedł do stoiska z wyrobami mleczarskimi, gdzie wybrał trzy rodzaje jogurtu, i zapłacił za nie dwudziestodolarowym banknotem.

Wróciliśmy na stację, a Don czekał cierpliwie, aż pracownik skończy wymieniać oponę. Kiedy wreszcie zapłacił rachunek, podziękował za wyrozumiałość i wdzięcznie uśmiechnął się, zanim wsiadł do samochodu. Podczas całej tej historii nie okazał ani odrobiny złości, nie zdenerwowała go moja niecierpliwość i przez całą drogę do domu mruczał cicho jakąś melodię.

Czy widzicie, jak odmiennie osoby o różnych temperamentach zachowują się w określonych sytuacjach? Towarzyski sangwinik nie zauważyłby, że jest mało benzyny, a gdyby tak się stało, to oburzyłoby go żądanie dokładnie odliczonej należności. Energiczny choleryk domagałby się, żeby pracownik stacji rozmienił pieniądze, i zrobiłby awanturę. Perfekcyjny melancholik prawdopodobnie miałby przy sobie drobne, a jeśli nie, byłby na siebie zły, że nie przewidział takiej sytuacji, i rozmyślałby nad tym przez całą drogę do domu.

W większości sytuacji można liczyć, że spokojny flegmatyk będzie powściągał swój język i okaże cierpliwość nawet wtedy, gdy będzie prowokowany.

• ***Pogodzony z życiem*** Spokojny flegmatyk nie ma zbyt wygórowanych oczekiwań, więc łatwiej mu pogodzić się ze zmiennymi kolejami losu. Ma zasadniczo pesymistyczną naturę, która jednak nie wpędza go w depresję, jak perfekcyjnego melancholika, lecz czyni realistą.

Moja babcia, spokojny flegmatyk, każdego wieczoru mówiła do nas: „Zobaczymy się rano, jeśli Bóg tego zechce". Jako nieopierzona nastolatka próbowałam wprowadzić więcej radości do jej wieczornego „dobranoc", ale wyjaśniła mi wtedy: „Pewnego ranka nie wstanę". I miała rację.

Kiedy Sue pytała swoją matkę, spokojnego flegmatyka, jak się czuje, ta odpowiadała zwykle: „Jako tako" albo „Nie tak źle jak wczoraj". Choć te stwierdzenia nie są entuzjastyczne, to powstrzymują ją przed nierealnymi oczekiwaniami, a więc i oszczędzają rozczarowań.

Będąc studentką, zapytałam kiedyś mamę, dlaczego nigdy nie prawiła komplementów nikomu z naszej trójki. Odpowiedziała: „Jeśli nigdy nie mówisz nic zbyt pochlebnego, nigdy nie będziesz musiała żałować swych słów".

Spokojny flegmatyk nie oczekuje słońca każdego dnia ani pogody po każdej tęczy, tak więc gdy w drodze zaskoczy go deszcz, może maszerować dalej. Jak wiele moglibyśmy wszyscy czerpać z takiej postawy, która akceptuje życie takim, jakie jest, i godzi się z rzeczywistością.

• ***Ma zdolności administracyjne*** Ponieważ uważamy energicznego choleryka za typowego pracownika kierowniczego szczebla, czasem nie doceniamy spokojnego flegmatyka jako kompetentnego, niezawodnego pracownika - takiego, który potrafi współpracować z każdym i ma zdolności administracyjne.

Były prezydent Gerald Ford jest spokojnym flegmatykiem, a jego charakterystyka brzmi tak, jakby była wzięta z tej książki.

Bob Pierpoint z sieci CBS powiedział o nim: „Jerry Ford jest skromny, uprzejmy, współczujący. W ciągu dwudziestu pięciu lat w gruncie rzeczy nie wystąpił z żadną nową czy postępową ideą, ale jest to naprawdę porządny człowiek". Autorka Doris Goodwin nazwała go człowiekiem „pogodnym, prostolinijnym, opanowanym, swobodnym, zrównoważonym, zwyczajnym, skromnym, uczciwym, systematycznym". Wszechamerykański Mr. Lojalny!

To właśnie umiarkowanie Forda i jego całkowicie pozbawiona agresji natura spowodowały, że został wybrany prezydentem w takim momencie historii, gdy Ameryka nie potrzebowała człowieka błyskotliwego, wielkiej klasy, lecz szczerego, solidnego, któremu można by zaufać. Ford zawdzięcza wybór swojej osobowości spokojnego flegmatyka, choć wyborcy prawdopodobnie nie mieli pojęcia o temperamentach.

W jakiś czas po klęsce Forda w powtórnych wyborach w „Wall Street Journal" ukazał się artykuł zatytułowany *Dziękujemy za nic.*

> Powiedziano nam, że władze stanu Michigan wahają się z podjęciem decyzji o zbiórce pieniędzy na budowę pamiątkowego muzeum dla uczczenia eksprezydenta Geralda R. Forda. Jedną z przyczyn, jak powiada przywódca republikanów, jest to, że prezydentura Forda była „raczej *bierna*

niż czynna. Była ona niezwykle istotna jako *czas uzdrawiania.* Ale czy może powstać pomnik dla uczczenia *czegoś, co się nie wydarzyło?"*

Przywódca republikanów dotyka tu sedna sprawy. W ciągu tych lat nastąpił zauważalny spadek liczby intryg wewnętrznych, konfliktów i partyjnego zacietrzewienia, który na ponad dziesięć lat stał się największym dramatem polityków amerykańskich. Właśnie to czyni Geralda Forda czołowym kandydatem do pomnika najlepszego i największego ze wszystkich.

Cóż to za szczególny honor: być chwalonym za to, czego się *nie zrobiło,* nagradzanym za to, od czego się *stroniło*\ Jaki to zaszczyt dla spokojnego flegmatyka. Inny komentator stwierdził: „Chyba ważniejsze jest poznanie, kim Ford nie był, niż to, kim był".

Zdolności spokojnego flegmatyka do zarządzania opierają się na jego pragnieniu, by radzić sobie w każdej sytuacji i nie rozbić łodzi o skały, a także na obiektywnym traktowaniu ludzi, bez zbytniego angażowania się w relacje międzyludzkie. Siłą kierownictwa szkół są właśnie spokojni flegmatycy, którzy mogą znaleźć wspólny język zarówno z gronem pedagogicznym, jak i z uczniami. Urzędnicy wojskowi często są spokojnymi flegmatykami, ponieważ są zdyscyplinowani, cierpliwi w wykonywaniu swoich obowiązków, nie wpadają w panikę w sytuacjach trudnych i nie odczuwają potrzeby zmian i wprowadzania własnych zwyczajów.

Najnowsze statystyki dowodzą, że 80 procent zwalnianych z pracy traci ją raczej z powodu niezdolności do współpracy z innymi niż z braku kompetencji. Pamiętając o tym, łatwo zrozumieć, dlaczego spokojny flegmatyk ma przewagę nad innymi temperamentami , gdy chodzi o systematyczną i kompetentną pracę.

• ***Pośredniczy w rozwiązywaniu konfliktów*** W każdej dziedzinie życia mogą pojawiać się konflikty: w relacjach rodzic dziecko, nauczyciel - uczeń, szef - pracownik, przyjaciel - przyjaciel. Podczas gdy osoby reprezentujące trzy pozostałe temperamenty wytężają siły i zadają ciosy, spokojny flegmatyk za wszelką cenę chce utrzymać pokój w szeregach. Tam, gdzie ludzie zmagają się z burzliwymi falami, spokojny flegmatyk podnosi głowę i ucisza morze. Podczas gdy inni walczą o swoje racje, on zachowuje dystans i wyraża obiektywną opinię. W każdym domu i miejscu pracy potrzebny jest przynajmniej jeden spokojny flegmatyk, który rozważy stanowiska obu stron i znajdzie rzeczową, chłodną i obiektywną odpowiedź.

Siedziałam kiedyś obok psychologa, spokojnego flegmatyka, który powiedział mi, że ten rodzaj pracy jest dla niego wymarzonym zajęciem: „Czy ktokolwiek o innym temperamencie mógłby siedzieć spokojnie przez cały dzień, wysłuchując problemów innych ludzi i stawiać bezstronne diagnozy?"

Warren Christopher, dowódca sił zbrojnych Stanów Zjednoczonych, negocjator w aferze zakładników w Iranie, został wysoko oceniony w artykule

Roberta Jacksona w „Los Angeles Times". Artykuł zawiera wiele określeń typowych dla spokojnego flegmatyka: *chłodny, zdyscyplinowany, małomówny, opanowany, dyplomatyczny, unikający rozgłosu, spokojny, dyskretny, łagodny, obiektywny.* Był „idealnym człowiekiem do rozdawania kart w tych negocjacjach". Nigdy nie denerwował się i wygładzał wzajemne kontakty.

Biblia mówi nam, abyśmy byli „nienagannymi i szczerymi dziećmi Bożymi bez skazy" (Flp 2:15), a spokojni flegmatycy w największej mierze spełniają ten wymóg. Nie stwarzają problemów, dobrze współżyją z innymi i nie mają wrogów. Jerry Ford wspiął się na szczyt politycznej kariery nie dlatego, że miał świetne programy, ale że nigdy nie narobił sobie po drodze wrogów. Kiedyś sam powiedział o sobie: „Miałem wielu przeciwników, ale nie mogę sobie przypomnieć żadnych wrogów".

„Time" pisze o prezydencie George'u Bushu w następujący sposób: „Nie miał fanatycznych zwolenników, ale mnóstwo przyjaciół, rzadko kiedy wrogów i cieszył się nieskazitelną opinią instytucji publicznych".

Przedstawiciele innych temperamentów muszą ciężko pracować, żeby pozyskać przyjaciół i mieć wpływ na ludzi, ale u spokojnego flegmatyka zdolność ta jest naturalnym darem. Często zdarzało się, że po seminarium podchodził do mnie jakiś człowiek, energiczny choleryk, i pytał, dlaczego został pominięty przy awansach, mimo tylu twórczych działań na rzecz firmy. Zwykle człowiek, który zajął wymarzone stanowisko, był w jego oczach „tępakiem", nigdy dotąd nie zauważanym i nie posiadającym listów uwierzytelniających. Rozeznawszy się w sytuacji odkrywałam zwykle, że tym „tępakiem" był wytrwały spokojny flegmatyk, który dobrze wykonywał swoją pracę, żył w zgodzie z innymi i nie powodował żadnych problemów. Energiczny choleryk miał dynamiczne pomysły, szedł do przodu, ale po drodze nierzadko przysparzał sobie wielu wrogów. Kiedy nadchodzi czas wyboru nowego szefa, kierownictwo zazwyczaj sięga po człowieka, który nie ma wrogów.

• ***Łatwy we współżyciu*** Spokojny flegmatyk ma wielu przyjaciół, ponieważ jest tak łatwy we współżyciu, a osoby o innych temperamentach potrzebują takich towarzyszy. Będąc dzieckiem i nastolatkiem rzadko sprawia matce kłopoty i jest wdzięcznym towarzyszem zabaw. Ostatnio Barbara Bueler pokazała mi kopię listu, który napisała do swojej córki. Tak wspaniale wyraziła w nim pozytywne cechy spokojnego flegmatyka, że go tu przytaczam.

> Droga Sharo,
>
> Kiedy wspominam te osiemnaście lat, które razem przeżyliśmy, uświadamiam sobie, jak bardzo powinniśmy być wdzięczni Bogu, że obdarzył nas córką o temperamencie spokojnego flegmatyka. To właśnie ty byłaś źródłem równowagi w naszej rodzinie, do której należał ojciec - energiczny choleryk, matka - perfekcyjny melancholik i brat - towarzyski sangwinik. Kiedy byłaś malutkim dzieckiem, zwykle grzecznie bawiłaś się

swoimi zabawkami. Gdy uruchomiliśmy w domu własny biznes, doskonale dostosowałaś się do nowej sytuacji, zajmując się księgowością.

Twój brat, starszy o dwa lata, organizował psoty i zabawy. Twoje słynne powiedzenie, którym do dziś żartobliwie cię określamy, brzmiało: „Ja też chcę".

Podczas ostatnich Świąt Bożego Narodzenia usiłowałaś dojść do słowa, ale wszyscy zachowywali się hałaśliwie i głośno rozmawiali. Spokojnie i z właściwym sobie kpiarskim humorem rzekłaś: „Nic nie szkodzi, mogę to nagrać na taśmę magnetofonową, a wy przesłuchacie sobie później". To zwróciło naszą uwagę i wybuchnęliśmy śmiechem.

Cieszę się, że jako matka miałam jakieś pojęcie o temperamentach. Kiedy twój nauczyciel powiedział: „Shara zawsze się spóźnia, ale jest bardzo wytrwała", mogłam to przyjąć z humorem.

Pamiętam, jak zwierzyła ci się przyjaciółka, że chce uciec z domu, a ty robiłaś wszystko, aby wyciszyć jej emocje i zrozumieć punkt widzenia rodziców.

Tak radośnie akceptujesz siebie taką, jaka jesteś, i rozumiesz swój temperament tak dobrze, że mogłaś mi powiedzieć: „Oto przyczyna, dla której tak dobrze jest mieć za przyjaciół spokojnych flegmatyków; ciężko im się ruszyć z miejsca, więc ich numer telefonu jest zawsze aktualny".

Kierowniczka zatrudnia cię w swojej firmie, nie bacząc na twoją powolność, ponieważ - jak powiedziała - „Shara jest świetnym pracownikiem, bardzo wytrwałym i pogodnym. Świetnie układa jej się współpraca z innymi i chociaż całe wieki zajmuje jej czyszczenie sprzętu, robi to bardzo dokładnie".

Sharo, było dla mnie ogromną radością spędzenie z tobą osiemnastu lat życia. Nie mogę się doczekać, żeby ujrzeć, jak potoczą się twoje losy w przyszłości. Wiem jednak, że cokolwiek postanowisz, będziesz temu wierna i zadowolona z wyboru.

Z miłością
MAMA

• ***Ma wielu przyjaciół*** Spokojny flegmatyk jest najlepszym przyjacielem, ponieważ wszystkie jego zalety służą dobrym wzajemnym kontaktom. Jest niewymagający, swobodny, łagodny, opanowany, zrównoważony, spokojny i zgodny. Czego więcej można by oczekiwać od przyjaciela? Przyjaciel - spokojny flegmatyk ma zawsze dla ciebie czas. Kiedy odwiedzisz dziewczynę - energicznego choleryka, podczas rozmowy będzie coś czyścić, przestawiać lub składać, dając ci do zrozumienia, że jej czas jest zbyt cenny, aby mogła poświęcić go wyłącznie tobie. Przyjaciel - spokojny flegmatyk rzuci wszystko, usiądzie i odpręży się.

Miałam kiedyś przyjaciółkę, spokojnego flegmatyka, która była wspaniałą matką dla swoich dzieci, ale prace domowe nie były dla niej najważniejsze.

Gdy wpadałam do niej późnym rankiem, na stole w kuchni wciąż stały pudełka z płatkami i mleko ze śniadania. Siadałyśmy obie, spychałyśmy naczynia na drugą połowę stołu, żeby zrobić trochę miejsca dla łokci, i cieszyłyśmy się swoim towarzystwem. Ponieważ bałagan jej nie przeszkadzał, nie był także problemem dla mnie.

• ***Jest dobrym słuchaczem*** Kolejna przyczyna, dla której spokojni flegmatycy mają wielu przyjaciół, to ich zdolność słuchania. W grupie spokojni flegmatycy są bardziej skłonni do słuchania niż do mówienia. Nie sprawia im trudności zachowanie ciszy. Spokojny flegmatyk nie musi mówić, a ludzie o innych temperamentach uwielbiają tych, którym mogą się zwierzać w potrzebie. Zwłaszcza towarzyscy sangwinicy potrzebują przyjaciół - spokojnych flegmatyków, którzy pozwolą im mówić i będą wrażliwymi słuchaczami. Kiedy byłam prezesem Klubu Kobiet w San Bernardino, miałam wspaniałą przyjaciółkę - spokojnego flegmatyka, Lucy, która była moją sąsiadką. Każdej środy po spotkaniu w klubie zatrzymywałam się u niej idąc do domu i opowiadałam jej rozmaite denerwujące i śmieszne historie, które wydarzyły się w klubie. Słuchała mnie, uśmiechała się, współczuła, potakiwała, a gdy powiedziałam już wszystko, dziękowała mi za odwiedziny i mogłam sobie pójść.

Wszyscy towarzyscy sangwinicy potrzebują przyjaźni dobrych, łagodnych spokojnych flegmatyków!

Łagodny język jest drzewem życia, lecz jego przewrotność powoduje zmartwienie serca.

Prz 15:4

CZĘŚĆ III
PLAN DOSKONALENIA OSOBOWOŚCI: JAK PRZEZWYCIĘŻAĆ NASZE SŁABOŚCI

WPROWADZENIE: ZALETY DOPROWADZONE DO SKRAJNOŚCI STAJĄ SIĘ WADAMI

Wszyscy mamy dobre i złe strony - cechy pozytywne, ale i takie, które wywołują negatywne reakcje otoczenia. Bardzo często te same cechy charakteru można uznać za wady i zalety, w zależności od siły ich natężenia, a wiele pozytywnych cech doprowadzonych do skrajności staje się wadami.

Zdolność towarzyskiego sangwinika do prowadzenia barwnej konwersacji wszędzie, gdziekolwiek się znajdzie, jest zaletą pożądaną przez innych; w

skrajnych przypadkach *jednak* towarzyski sangwinik może mówić bez przerwy, nie dopuszczać innych do głosu, przerywać im i odbiegać zbyt daleko od prawdy.

Głęboki, analityczny umysł perfekcyjnego melancholika jest cechą geniuszy, budzącą szacunek tych, których umysł jest nieco płytszy; *jednak* doprowadzona do skrajności cecha ta może spowodować głęboką depresję.

Właściwy energicznemu cholerykowi dar szybkiego działania jest dziś na wagę złota w każdej dziedzinie; *jednak w* skrajnych przypadkach może uczynić z energicznego choleryka dyktatora, który kontroluje innych i manipuluje nimi.

Beztroska spokojnego flegmatyka jest godna podziwu i sprawia, że jest lubiany w każdej grupie; *ale* doprowadzona do skrajności powoduje, że nie przejmuje się on dosłownie niczym, jest niezdecydowany i na wszystko obojętny.

Gdy przyglądamy się każdemu z tych temperamentów z myślą o sobie, powinniśmy łatwo dostrzec te cechy, które powodują pozytywne reakcje innych i podnoszą nasze wyobrażenie o sobie. Potem powinniśmy poważnie się nad nimi zastanowić. Należy zwrócić szczególną uwagę na takie ekstremalne zachowania, które dotykają innych, i obiecać sobie, że dołożymy starań, aby przezwyciężyć wynikające stąd problemy.

Czy przypominacie sobie wszystkich wielkich bohaterów Szekspira: Hamleta, Makbeta, Król Lira i Henryków? Wszyscy byli potężnymi osobowościami, osiągnęli wiele, ale każdy z nich miał jakieś „tragiczne znamię", które doprowadzało go do upadku.

W każdym z nas płynie krew bohatera, a nie ma nic bardziej pasjonującego jak odkrywanie własnej mocy i mądre korzystanie z niej! Ale podobnie jak ci mężowie, każdy z nas nosi w sobie jakieś „tragiczne znamię", które pozostawione sobie może spowodować upadek. Niechaj każdy z nas zajrzy do swojego wnętrza i odszuka te znamiona, póki nie będzie za późno.

Ubóstwo i hańba spada na tego, kto wyłamuje się z karności,
lecz kto zważa na karcenie, ten jest czczony.

Prz 13:18

8. NAUCZMY TOWARZYSKIEGO SANGWINIKA PORZĄDKU

Towarzyscy sangwinicy bardziej niż przedstawiciele innych temperamentów lubią zmiany, ponieważ fascynują ich nowe pomysły i projekty oraz szczerze pragną popularności. Istnieją jednak dwa ważne czynniki, które przeszkadzają towarzyskiemu sangwinikowi w dokonaniu koniecznych udoskonaleń.

• ***Brak determinacji*** Przede wszystkim, chociaż mają szczery zamiar, *rzadko realizują jakiś plan.* Po szczegółowym wyjaśnieniu towarzyskiemu sangwinikowi, co powinien zrobić dla przezwyciężenia swych słabości, zadaję

pytanie: „Kiedy zamierzasz przystąpić do działania?" Zazwyczaj pada odpowiedź: „Nie mogę rozpocząć dzisiaj, a jutro wyjeżdżam, natomiast podczas weekendu będziemy mieli gości". I w tym momencie przegrywa bitwę.

• ***Ludzie bez wad*** Po drugie, towarzyscy sangwinicy tak bardzo lubią zabawę i są tak sympatycznymi osobowościami, że nie mogą wprost uwierzyć w istnienie jakichś swych większych wad. W gruncie rzeczy nie traktują siebie zbyt poważnie.

Kiedy na seminarium omawiam słabości towarzyskiego sangwinika, wszyscy oni śmieją się z tego, ale nie uważają się za tak złych, by wymagało to jakiegoś działania. Rozumiem to, ponieważ ja tak samo odczuwałam. Zanim wyszłam za mąż, byłam podziwiana i zabiegano o moje towarzystwo na wszystkich przyjęciach, lecz z dnia na dzień stałam się nieciekawa. Fred uświadomił mi, że mogłabym być oryginalna w Haverhill, ale nie byłam zbyt interesująca w Nowym Jorku. Nigdy nie dopuszczałam do siebie myśli, że on ma rację. Uznałam, że jest nudny i ma zbyt wysokie wymagania. Tak więc w jego towarzystwie grałam rolę, jakiej ode mnie oczekiwał, a wśród innych uwalniałam swoje czarujące ja. Tak było do czasu, gdy zaczęłam studiować temperamenty. Otworzyły mi się wówczas oczy na fakt, że inni ludzie podzielają opinię Freda.

Gdy uświadomiłam sobie, że moje słabości istniały nie tylko w wyobraźni Freda, odkryłam pewne prawdy ważne dla mnie i dla innych towarzyskich sangwiników i obmyśliłam konkretne wskazówki pomocne w pracy nad sobą.

PROBLEM: Towarzyscy sangwinicy za dużo mówią

Rozwiązanie 1: *Mów o połowę mniej*

Towarzyscy sangwinicy nie czują liczb, byłoby więc stratą czasu radzić im, żeby skrócili rozmowę o 22 procent, mają natomiast ogólne pojęcie, co to jest połowa czegoś. Byłoby dobrą wskazówką dla was, towarzyscy sangwinicy, mówić o połowę mniej niż dotąd. Prostym sposobem kontrolowania siebie jest rezygnacja z każdej następnej historii, którą czujesz się zmuszony opowiedzieć. Będziesz żałować, że publiczność tyle straci, ale przecież nigdy nie dowie się ona, czego nie usłyszała. Lepiej mieć audytorium, które słucha cię z przyjemnością, niż kompletnie przytłoczone twoją konwersacją - niezależnie od tego, jak godne podziwu byłyby twoje opowieści.

• ***Czy możesz to osiągnąć?*** Gdy zmarła dziewięciosiedmioletnia babcia Freda, wzięłam wraz z nim udział w zjeździe rodzinnym. Pierwszego dnia zgromadzenie to przypominało telewizyjny program zatytułowany *Czy możesz to osiągnąć.* Każdy krewny odczuwał konieczność wzbogacenia rodzinnej kroniki o chwalebną drogę swojej kariery, tylko że był zalewany potokiem słów *na*stępnego z braci. Tego dnia, gdy byliśmy razem w swoim pokoju, Fred

wpadł na pomysł, który okazał się straszliwy w skutkach: „Dlaczego nie mielibyśmy milczeć i zobaczyć, ile czasu upłynie, zanim ktoś zada nam pytanie albo wciągnie nas do rozmowy?" Od samego początku ten pomysł nie przypadł mi do gustu, ale uznałam, że mogę wytrzymać kilka godzin.

Zaraz po śniadaniu zaczęliśmy postępować zgodnie z tą surową procedurą i trwało to aż do wieczora. Kiedy wróciliśmy do swojego pokoju, oczy wychodziły mi z orbit na skutek ciśnienia rozsadzającego głowę i miałam wrażenie, że za moment eksploduję. „To absurdalne! - krzyknęłam. - Nie zniosę tego ani minuty dłużej".

Fred uśmiechnął się: „A mi podobała się każda minuta i jutro spróbujemy jeszcze raz".

„Jeszcze jeden dzień nie opowiedzianych historii? Ja się załamię nerwowo!"

I rzeczywiście mieliśmy kolejny dzień nie opowiedzianych historii, a ja się nie załamałam nerwowo. Byłam już bliska tego ale przeżyłam.

Następnego ranka, zanim udaliśmy się na lotnisko, matka Freda zapytała: „Milczysz już od godziny, Fredzie. Czy coś się stało?" Fred zapewnił ją, że wszystko jest w porządku, a ona pogłaskała go i rzekła: „Cudownie, kochanie, cudownie".

Największą zniewagą było to, że ani ona, ani nikt inny nie zauważył, że przez całe dwa dni nie powiedziałam nawet słowa. Był to mój życiowy rekord, a nawet nie otrzymałam trofeum! Ale odebrałam bolesną lekcję: świat się nie zawalił - nawet wydaje się względnie szczęśliwy - chociaż nie otworzyłam ust. A zatem moje nowe zadanie, aby mówić o połowę mniej, wydaje się zawieszeniem wyroku.

Towarzyscy sangwinicy, dlaczego nie mielibyście się przekonać, jak długo jesteście w stanie milczeć, zanim ktokolwiek zwróci na to uwagę?

Rozwiązanie 2: ***Obserwuj objawy znudzenia***

Pozostałym trzem temperamentom wcale nie trzeba wyjaśniać, jakie są „objawy znudzenia", ale towarzyskim sangwinikom, nie dopuszczającym do siebie myśli, że mogliby być nudni, należy wyraźnie powiedzieć, że jeśli słuchacz uwalnia się z ich uścisku, oznacza to brak zainteresowania opowieścią. Gdy twoja publiczność przestępuje z nogi na nogę, desperacko szukając w tłumie czyjegoś spojrzenia, to znaczy, że chce *odejść.* Kiedy ktoś przerywa rozmowę, żeby pójść do toalety, i nie wraca, powinieneś zrozumieć, o co naprawdę chodzi. Łatwo dostrzeżesz objawy znudzenia, jeśli tylko dopuścisz myśl, że jest ono możliwe.

Rozwiązanie 3: ***Streszczaj się***

„Przejdź do sedna sprawy" - oto wezwanie, jakie powtarza mi Fred od około czterdziestu lat, może dlatego, że nigdy nie wiedziałam, czy to sedno było

rzeczywiście sednem. Postępowałam zgodnie ze sloganem: „Samo przekazanie czegoś jest tylko połową zabawy". Właśnie dlatego rzadko posługiwałam się prostymi zdaniami. Miałam skłonności do ukwiecania, dramatyzowania swoich historii. Czułabym się zakłopotana przekazując nagą relację, obnażoną aż do kości.

Choć zawsze czułam, że ten dar opowiadania historii był rzeczą cenną, to jednak doprowadzony do skrajności stawał się ciężarem. Nauczyłam się, że nie każdy ma czas lub ochotę wytrzymywać monolog towarzyskiego sangwinika. Choć uważam, że dla zrozumienia komentarza dotyczącego czasów współczesnych ważne jest ogólne tło, odkryłam, że nikt na tym nie ucierpi, jeśli ominie go jakiś szczegół (a nawet kilka).

Pewnego dnia przyszedł mi do głowy prowokacyjny pomysł. Zawarłam ze sobą umowę, że jeśli będę w środku absolutnie czarującej historii i coś ją przerwie, nie podejmę wątku, o ile ktoś mnie
o to nie poprosi. Pierwsza próba miała miejsce, gdy wraz z grupą znajomych wybrałam się w podróż na zakupy. Byłam w środku wspaniałej opowieści, gdy - w krytycznym momencie, z bohaterką na krawędzi skały - kierowca poprosił, żeby spojrzeć na mapę i sprawdzić, czy zmierzamy we właściwym kierunku. Wstrzymałam oddech czekając, że ktoś spyta: „I co się później stało?", ale nikt tego nie uczynił. Siedziałam jak na szpilkach, gotowa wskoczyć z powrotem w akcję, ale nikt nawet nie spojrzał w moją stronę. Czy ich nie obchodziło, co stało się z Harriet? Chciało mi się wstrząsnąć nimi: „Pamiętacie Harriet? Właśnie zawisła nad przepaścią. Nie chcecie usłyszeć reszty?". Pamiętam, jak błagałam siebie: *Nie kończ, dopóki ktoś nie poprosi;* no i nikt tego nie zrobił.

To odrzucenie było niewiarygodną odpowiedzią na mój test. Ludzie są czasami tak zmęczeni długą, skomplikowaną historią, że nie obchodzi ich jej zakończenie - nawet, kiedy to ja ją opowiadam.

Moja przyjaciółka Nancy, mająca temperament towarzyskiego sangwinika, również zgodziła się wypróbować tę teorię i uzyskała identyczny rezultat. Zawarłyśmy cichy układ, że kiedy któraś z nas znajdzie się w takiej sytuacji, druga natychmiast zawoła: „Mów dalej, mów dalej! Nie mogę się doczekać dalszego ciągu!" Ależ ja kocham tę Nancy!

Rozwiązanie 4: ***Nie przesadzaj***

Kiedy zaczęłam przemawiać publicznie, mój mąż zapytał: „Teraz, kiedy jesteś chrześcijańskim mówcą, czy nie sądzisz, że nadszedł czas, abyś przestała kłamać?" Wiedziałam, że nie kłamię, zapytałam go więc, co ma na myśli. Będąc perfekcyjnym melancholikiem za kłamstwo uważał każdy niezbyt precyzyjny przekaz. Ja sądziłam, że jedynie koloryzuję, więc postanowiliśmy używać terminu *przesada.* Później usłyszałam, jak Lauren mówi do swojego przyjaciela: „Kiedy słuchasz, co mówi moja mama, musisz to wszystko podzielić na pół".

Gdy pewnego dnia odwiedziłam Patti, towarzyskiego sangwinika, w jej nowym domu, przywitała mnie mówiąc: „Wszystkie psy i koty na tej ulicy zdychają na świerzb". W moim umyśle towarzyskiego sangwinika natychmiast powstał obraz tuzinów psów i kotów wydających ostatnie tchnienie w rynsztokach. Byłam już wstrząśnięta tą sceną, gdy zauważyłam jej córkę, perfekcyjnego melancholika, potrząsającą desperacko głową.

„Co się stało?" - zapytałam, a ona odrzekła. „Nasza sąsiadka ma chorego kota". Nikt nie przejąłby się zbytnio kotem jakiejś nieznajomej kobiety, ale to, że „wszystkie koty i psy na tej ulicy zdychają na świerzb", wzbudza sensację!

Byliśmy kiedyś z Fredem na przyjęciu, podczas którego pewna rozkoszna dziewczyna, towarzyski sangwinik imieniem Bonnie, próbowała oczarować grupę osób szczegółowym opisem podróży statkiem z Los Angeles na wyspę Catalina. Zrobiła prawdziwe przedstawienie dla nas wszystkich, opisała menu, kto cierpiał na chorobę morską - i udało jej się skupić naszą uwagę przez całe dwadzieścia minut. Gdy tylko zakończyła swą dowcipną relację, jej mąż, perfekcyjny melancholik, wziął głęboki oddech i cicho, lecz stanowczo oznajmił: *Lecieliśmy samolotem.*

Zdębieliśmy, gdy Bonnie pomyślała chwilę i przytaknęła: „Rzeczywiście, lecieliśmy samolotem".

Tylko towarzyski sangwinik jest w stanie przez dwadzieścia minut opisywać szczegółowo podróż, która nigdy się nie odbyła, i statek, którym nigdy nie płynął.

Chociaż historie opowiadane przez towarzyskich sangwiników są zabawne i nigdy nie zapomnę tego wydarzenia, Bonnie posunęła się tak daleko w swoim koloryzowaniu, że zaczęła kłamać. Przyjaciółka opowiedziała mi dzisiaj rano podobną historię i zakończyła stwierdzeniem: „Oczywiście ona jest towarzyskim sangwinikiem, więc nie można wierzyć ani jednemu jej słowu". Czy to nie wstyd? Czyż to nie smutne, że nie można zaufać opowiadaniom towarzyskich sangwiników? Przemyśl to i sprawdź siebie.

ZAPAMIĘTAJ
Przesadne koloryzowanie staje się kłamstwem.

PROBLEM: towarzyscy sangwinicy są egocentrykami

Rozwiązanie 1: ***Bądź wrażliwy na potrzeby innych***

Towarzyscy sangwinicy są mało wrażliwi na potrzeby innych, ponieważ są zbyt zajęci sobą. Słuchanie swoich własnych opowieści sprawia im tyle radości, że nawet nie zauważają braku zainteresowania słuchaczy, i mogą ciągnąć swoje wywody nie bacząc na interes grupy. Rzadko zwracają uwagę na potrzeby innych, intuicyjnie unikając problemów i trudnych sytuacji. Towarzyscy sangwinicy nie są dobrymi doradcami, ponieważ wolą mówić niż

słuchać, a poza tym mają tendencję do udzielania szybkich, powierzchownych rad zupełnie nieadekwatnych do sytuacji.

Uczenie się wrażliwości na sprawy innych rozpoczyna się od *słuchania* i *patrzenia.* Wyćwiczyłam się w tym, żeby spokojnie zachowywać się w grupie i raczej przysłuchiwać się, *dopóki* nie zorientuję się, o czym jest mowa, niż wyskakiwać ze swoją najnowszą historią. Wiele razy chwila wahania uchroniła mnie przed okropną gafą. Uczyłam się widzieć w ludziach indywidualności, a nie moją potencjalną publiczność.

Kiedy zaczęłam nastawiać się na innych, odkryłam wielu ludzi zranionych, czego wcześniej zupełnie nie zauważałam. Jest wiele samotnych kobiet, których towarzyscy sangwinicy unikają, wiele złamanych serc potrzebujących pociechy, wielu uginających się pod ciężarem, którzy potrzebują ich łagodnego dotyku.

Odtąd, towarzyscy sangwinicy, słuchajcie, co mają do powiedzenia inni, i traktujcie każdą osobę jak kogoś szczególnego, a rozwiniecie w sobie wrażliwość na jej potrzeby.

Rozwiązanie *2: Naucz się słuchać*

To, że towarzyscy sangwinicy nie potrafią słuchać, nie wypływa z jakiegoś defektu genetycznego, lecz z ich egocentryzmu. Słuchanie jest wyrazem wielkoduszności, a towarzyscy sangwinicy nie mają jej w sobie wystarczająco dosyć, by zdobyć się na zainteresowanie innymi ludźmi. Życie jest dla nich teatrem, w którym oni znajdują się na scenie, a wszyscy inni to publiczność. Absolutnie najlepsi spośród towarzyskich sangwiników potrafią uwolnić się od tego obrazu aktora, natomiast większość z nas, przeciwnie, staje się egotystami, gdy oczy wszystkich zwracają się na nas.

ZAPAMIĘTAJ

Bądź wrażliwy na potrzeby innych i słuchaj, co mają do powiedzenia.

PROBLEM: Towarzyski sangwinik ma kłopoty z pamięcią

Rozwiązanie 1: *Zwracaj szczególną uwagę na imiona i nazwiska*

Powód, dla którego towarzyscy sangwinicy nie zapamiętują imion i nazwisk, wyjaśniłam już wcześniej: nie słuchają i nie dbają o to. Taka postawa ma źródło w ich egocentrycznej naturze i niewrażliwości na sprawy innych. Być może są atrakcyjnym towarzystwem, ale ludzie odczuwają brak zainteresowania z ich strony, skoro w kilka minut po rozmowie nie pamiętają imion swoich rozmówców.

Dale Carnegie powiedziała: „Najmilszym dźwiękiem na świecie jest dźwięk czyjegoś imienia". W swojej książce *How to Win Ftiends* (Jak pozyskać

przyjaciół) podaje wiele przykładów ludzi, którzy odnosili sukcesy w miarę zapamiętywania cudzych imion i nazwisk.

Towarzyscy sangwinicy wcale nie są mniej inteligentni niż osoby o innych temperamentach i mogą zapamiętać imiona ludzi, jeśli uznają, że jest to ważne. Energiczni cholerycy wiedzą, jak istotne jest wołanie ludzi po imieniu, perfekcyjni melancholicy nie mają problemu z zapamiętywaniem szczegółów, a spokojni flegmatycy uwielbiają obserwować i słuchać, natomiast towarzyskim sangwinikom brakuje tego wszystkiego. Według nich nie istnieje nic tak ważnego, by trzeba nad tym pracować, nie zwracają uwagi na drobiazgi i chętniej mówią, niż słuchają. Czy jest dla nich jakaś nadzieja?

Przez cały czas trwania naszego małżeństwa uważałam, że łatwiej jest zapytać Freda, jak się ktoś nazywa, niż samej zapamiętać nazwisko - i tak było. Kiedy zetknęłam się z problematyką temperamentów, uświadomiłam sobie, że ta zależność od pamięci Freda wskazuje na to, że nie mogę polegać na własnej. Zadałam sobie pytanie: „Czy jesteś aż tak głupia, że musisz od kogoś pożyczać mózg? Nie możesz nauczyć się sama?"

To pytanie uświadomiło mi, że nigdy nie podchodziłam poważnie do zapamiętywania imion, i od tej chwili postanowiłam poświęcić się swojemu nowemu hobby. Towarzyscy sangwinicy muszą zadanie przekształcić w zabawę.

Po pierwsze, zaczęłam przysłuchiwać się imionom i nazwiskom ludzi. Ten krok może wykonać każdy, a bez niego istnieje nikła nadzieja na zmianę. Trudno zapamiętuje się rzeczy, których się nie słucha. Kiedy zmusiłam swój umysł do koncentrowania się na tym, co ludzie mówią, odkryłam, że każdy człowiek ma imię i lubi, jak się do niego zwracać właśnie po imieniu.

Zawsze zdumiewa mnie i robi na mnie wrażenie, gdy ktoś zdoła uporać się z moim nazwiskiem i mówi *Littauer,* a nie robi z niego Littenouer, Littoner, Littaver, Littenhauser bądź Latouer. Podobnie i ja mogę uszczęśliwić wielu ludzi, gdy poradzę sobie z zapamiętaniem ich nazwisk. Oto znakomity bodziec dla towarzyskiego sangwinika: *inni będą nas bardziej lubili.* Czyż nie o to właśnie chodzi? Kluczem do popularności jest pamiętanie, kim są inni ludzie.

Po drugie, zaczęłam interesować się innymi. Przyglądałam się im z uwagą, gdy się przedstawiali, pytałam o ich życie, dopóki nie doznałam uczucia, że naprawdę się znamy. Odkąd przestałam patrzeć na siebie i zwróciłam wzrok ku innym, ludzie stali się o wiele bardziej interesujący.

Rozwiązanie 2: *Rób sobie notatki*

Towarzyski sangwinik ma doskonałą pamięć do kolorów i zupełnie nieistotnych szczegółów, ale prawie wcale nie pamięta nazwisk, imion, dat i miejsc. Nietrudno zrozumieć taki właśnie podział, gdy wiemy, iż z racji temperamentu towarzyskiego sangwinika daleko bardziej interesują żywi ludzie niż statystyka i woli barwną fikcję od chłodnych faktów. Perfekcyjny

melancholik przywiązuje ogromną wagę do szczegółów i pamięta to, co jest w życiu najważniejsze, a więc gdybyśmy chcieli skupić same zalety, dobrze byłoby zawsze łączyć tę dwójkę: perfekcyjnego melancholika, aby korygował błędy, i towarzyskiego sangwinika, by czynił życie ciekawszym.

Fred ma fantastyczną zdolność zapamiętywania nazwisk, ale pomaga sobie zapisując je na małych karteczkach, wraz z jakąś ogólną informacją o danej osobie. Kiedy mieszkaliśmy w Connecticut, mieliśmy pastora, towarzyskiego sangwinika, który nie potrafił odróżnić jednego parafianina od drugiego. Fred pomagał mu stojąc tuż obok niego przy drzwiach w każdą niedzielę rano i cichutko przedstawiał mu każdą mniej znaną osobę, zanim zdążyła podejść blisko.

„Ta kobieta w różowej sukience to Walda Worry. Ma sześcioro dzieci, a jej mąż leży w szpitalu na kręgosłup".

„Waldo, uroczo wyglądasz w różowym kolorze! Jak się mają te śliczne, małe dzieci? A co tam z kręgosłupem twojego biednego męża?"

Fred dostarczał faktów; Don zajmował się dekoracją.

Kiedy wyjechaliśmy z Connecticut, pamięć Dona nagle uległa pogorszeniu, a ludzie zastanawiali się, dlaczego jego wspaniała troska o ludzi zmieniła się w desperackie próby przypominania sobie imion. Pewnego dnia zapytał jakąś kobietę, jak się miewa jej mąż, podczas gdy zaledwie dwa dni temu usługiwał na pogrzebie biedaka.

Mamy przyjaciela imieniem Tommy, towarzyskiego sangwinika, który, jak na ironię, prowadzi wykłady na temat pamięci.
Wspaniale wykłada zasady funkcjonowania pamięci i to rzeczywiście pomaga ludziom, ale *jemu* nie przynosi żadnego pożytku w codziennym życiu. Pewnego dnia wstąpiłam do niego przechodząc obok i zastałam go przetrząsającego garaż w poszukiwaniu dwóch notatników, które były mu potrzebne do wieczornego wykładu. Zapomniał, gdzie je położył.

Ponieważ towarzyscy sangwinicy mają tak słabą pamięć, muszą robić sobie listę spraw do załatwienia i trzymać ją w takim miejscu, gdzie się nie zgubi. Powinni notować nazwiska i imiona ludzi i przypominać je sobie, zanim ponownie znajdą się w ich towarzystwie. Przed telefonami w interesach muszą się upewnić, że mają przed sobą zapisane wszystkie istotne informacje. Nawet wspaniały umysł sprawia wrażenie tępego, kiedy rozpaczliwie szuka informacji, którymi powinien dysponować.

Rozwiązanie 3: ***Nie zapominaj o dzieciach***

Spotkałam wiele kobiet o temperamencie towarzyskiego sangwinika, którym zdarzyło się zgubić dziecko lub dwoje naraz w jakimś momencie swojego macierzyństwa. Jedna z nich jechała samochodem prawie godzinę przez bezludną okolicę, radośnie gawędząc ze swoją przyjaciółką, również towarzyskim sangwinikiem, zanim zauważyła, że na tylnym siedzeniu nie ma

jej czteroletniego dziecka. Zawróciła na stację benzynową, skąd rozpoczęła jazdę, i znalazła swojego synka pomagającego pracownikowi stacji pompować benzynę. Człowiek ten bardzo się ucieszył, że wróciła, ponieważ zbliżała się godzina zakończenia pracy i nie wiedział, co zrobić ze swoim nowym pomocnikiem.

Inna kobieta opowiadała mi, że zapomniała zabrać ze szkoły swoje dziecko będące w trzeciej klasie i przypomniała sobie o tym dopiero wtedy, gdy cała rodzina zasiadła do obiadu, a jego krzesło było puste.

W grupie towarzyskich sangwinników podczas jednego z seminariów prowadzący spotkanie stwierdził: „Zrobiliśmy przegląd i obliczyliśmy, że w ciągu tego tygodnia zgubiliśmy łącznie czterysta trzydzieści siedem rzeczy, w tym siedmioro dzieci i jedną babcię, tragicznie porzuconą w domu towarowym".

Moja przyjaciółka Carol, towarzyski sangwinik, i ja korzystałyśmy z tego samego samochodu, gdy nasi synowie - obaj perfekcyjni melancholicy - byli we wczesnym wieku szkolnym. Często się spóźniałyśmy, i chociaż obie dobrze się rozumiałyśmy, nasi synowie byli nieustannie w złym nastroju. Kiedy przyjeżdżałam, aby zabrać Jamesa, otwierał naburmuszony z talerzem pełnym płatków owsianych.

„Mama znowu rozmawiała przez telefon i musiałem poradzić sobie sam".

Nasz syn Fred wracał czasami do domu podwożony przez Carol i opowiadał, jak to ona gdzieś go zostawiła albo jak o mało nie wjechała na ciężarówkę. Spotkałyśmy się z Carol ostatnio w Dallas i śmiałyśmy się z naszego zapominalstwa w latach jeżdżenia wspólnym samochodem. Stwierdziłyśmy, że nasz brak konsekwencji był dobry dla chłopców, bo nauczyli się elastyczności.

Towarzyscy sangwinicy mają twórczą zdolność wykorzystania swoich ewidentnych słabości w taki sposób, że stają się one zaletami.

ZAPAMIĘTAJ

Jeśli nawet potrafisz wytłumaczyć, dlaczego masz złą pamięć, nikt nie chce o tym słuchać. Zwracaj uwagę na imiona i nazwiska ludzi, rób sobie notatki i staraj się zapamiętać, gdzie pozostawiłeś samochód i dziecko.

PROBLEM: Towarzyscy sangwinicy są niestałymi i zapominalskimi przyjaciółmi

Rozwiązanie 1: ***Zrozum, na czym polega przyjaźń***

Towarzyscy sangwinicy mają wielu przyjaciół, ponieważ potrafią uczynić życie atrakcyjnym, ale sami nie są zwykle dobrymi przyjaciółmi. Chętnie przebywają w towarzystwie innych, ale chowają głowę w piasek, kiedy pojawiają się potrzeby lub kłopoty. Można ich nazwać „przyjaciółmi na ładną

pogodę". Miałam kiedyś przyjaciółkę, towarzyskiego sangwinika, która była „przyjaciółką na deszcz". Dzwoniła do mnie tylko wtedy, gdy lał deszcz i nie mogła grać w golfa.

Towarzyscy sangwinicy wolą mieć wielbicieli lub satelitów niż prawdziwych przyjaciół. Gromadzą wokół siebie ludzi, którzy ich podziwiają, kochają, wręcz uwielbiają. Lubią tych, którzy dają, lecz w chwili potrzeby odwracają się od nich. Są zbyt zajęci atrakcjami i urokami życia, aby poświęcać swój czas na czyjeś troski.

W trakcie lektury książki *The Friendship Factor* (Czynnik przyjaźni) Alana L. McGinnisa (Augsburg Press) po raz pierwszy uświadomiłam sobie, że chyba dla nikogo nie byłam prawdziwym przyjacielem, chociaż mam wielu znajomych. Stało się to dla mnie wyzwaniem, aby przypatrzeć się swojemu życiu pod kątem trwałości więzi, i ujrzałam, że pozwoliłam wielu cennym przyjaciołom odejść, ponieważ nie było nam łatwo ze sobą współżyć.

W 1980 roku zaprosiłam czterdzieści kobiet z całego kraju do Redlands w Kalifornii na seminarium. Przyjechało trzydzieści sześć i w ciągu tygodnia zaprzyjaźniłyśmy się ze sobą. Zaufałyśmy sobie nawzajem i nie chciałyśmy się rozstawać. Aby podtrzymać tę przyjaźń, wysłałam do każdej z nich list zawierający informacje o wszystkich pozostałych kobietach, co mogło pomóc im w utrzymywaniu ze sobą kontaktów. Zainicjowałam również poranne spotkania środowe w moim domu dla kobiet z okolicy. Wszystkie zgodziłyśmy się co do tego, że nasze kontakty mogą się urwać, jeśli zabraknie dyscypliny do spotykania się regularnie raz w tygodniu.

Rozwiązanie 2: ***Postaw na pierwszym miejscu potrzeby innych***

Towarzyscy sangwinicy rzadko podejmują wysiłek, by stać się czyimś prawdziwym przyjacielem, troszczyć się o potrzebujących i chorych. Kiedy byłam prezesem Klubu Kobiet w San Bernardino, oczekiwano ode mnie odwiedzin w szpitalu. Było to tak obce mojej naturze, że trudno mi było podjąć się takiej odpowiedzialności. Szukałam wymówki i zaledwie raz pojechałam odwiedzić męża jednej z członkiń, ale tylko po to, żeby dowiedzieć się o jego śmierci poprzedniego dnia. Musiałam przekonywać siebie, że potrzeby innych są ważne, i narzucałam sobie dyscyplinę, by stosować się do tego. Wiele razy, gdy zmuszałam się, aby gdzieś pójść, Pan błogosławił mi bogatym doznaniem.

ZAPAMIĘTAJ

Towarzyskiemu sangwinikowi nie jest łatwo być „dobrym przyjacielem", ale jest to tym bardziej warte zachodu. Nie szukaj sobie audytorium, zostań czyimś przyjacielem.

PROBLEM: Towarzyski sangwinik przerywa rozmówcy i odpowiada za innych

Rozwiązanie: ***Nie myśl, że musisz wypełnić wszystkie przerwy w rozmowie***

Był taki czas, kiedy myślałam, że Bóg powołał mnie do tego, abym spełniała funkcję urzędowego wypełniacza luk w życiu. Ponieważ zawsze miałam coś do powiedzenia i nie potrafiłam siedzieć cicho, chciałam szybko wskoczyć ze swoją opowieścią, kiedy tylko ktoś na moment zatrzymał się, aby zaczerpnąć powietrza. Nigdy nie uważałam, że komuś przerywam; myślałam raczej, że ratuję słuchaczy przed nudą. Byłam niby mały Holender, który trzymając palec w tamie usiłował uchronić całe miasto przed zatopieniem. Traktowałam każdą rozmowę jak wał ochronny, który nie mógł mieć w sobie żadnych dziur, a gdyby jakakolwiek się pojawiła, byłam gotowa błyskawicznie ją wypełnić, chroniąc całą grupę przed utonięciem w nudzie.

Dla Freda taka oszalała na punkcie zapełniania dziur Florence była zbyt zaborcza, więc usiłował mnie przekonać, że milczenie jest złotem i że raz na jakiś czas martwa cisza nie jest wcale zła. Ignorowałam te prośby o umiar, dopóki nie zrozumiałam swojego temperamentu i nie uświadomiłam sobie, że towarzyscy sangwinicy czują się zmuszeni do zatykania wszelkich dziur w rozmowie. Kiedy zaczęłam gryźć się w język i na siłę zamykać usta, zauważyłam, że Fred odważył się mówić. Uwaga słuchaczy przeniosła się ze mnie na niego, a ja odkryłam, że i on ma coś mądrego do powiedzenia.

Pewna miła dziewczyna imieniem Sharon, towarzyski sangwinik, opowiadała mi, jak z powodu choroby nie mogła pójść do swojego Kościoła na przyjęcie świąteczne. Przyjaciele powiedzieli jej później, że jej mąż okazał się czarującym człowiekiem i nawet nie przypuszczali, że ma tak interesującą osobowość. Sharon przemyślała to i uświadomiła sobie, że nigdy dotąd nie dała mu szansy, aby mógł zabłysnąć. Od tego momentu pamiętała, żeby podczas rozmowy pozostawić dla niego kilka luk do wypełnienia i zdziwiło ją, że nie miał z tym żadnego problemu.

• ***Usłużny, szybki Phil*** Pewnego dnia włączyłam telewizor i złapałam interesujący program, w którym Phil Donahue przeprowadzał wywiad z ekonomistą Adamem Smithem. Byłam zdumiona widząc w nich doskonałe studium temperamentów: Phil - ekstrawertyczny towarzyski sangwinik/energiczny choleryk, skupiający całą uwagę na swojej osobie; Adam - głęboki perfekcyjny melancholik (o wybitnym umyśle) i spokojny flegmatyk (powściągliwy, dowcipny), zasypywany pytaniami.

Komentarze Phila wskazują na brak wiedzy o temperamentach i sugerują, że Adam jest nieco ograniczony, gdyż jego sposób bycia nie jest tak swobodny, jak jego.

PHIL: Widzę, że niezbyt cię interesuje ten temat.

ADAM: Przeciwnie. Po prostu nie mam tyle energii, co ty.

PHIL: Myślę jednak, że cię to nudzi.
ADAM: Nie nudzi mnie. Urodziłem się z takim wyrazem twarzy.

Kiedy publiczność kierowała pytania do Adama, Phil szybko udzielał odpowiedzi. W pewnym momencie zwrócił się do Ada-ma, właśnie odpowiedziawszy zamiast niego: „Właśnie taka jest twoja opinia, prawda, Adamie?" Na co Adam odparł: „Dlaczego mnie o to pytasz?"

Nie było takiej potrzeby, ponieważ Phil był w swoim żywiole mówiąc wszystkim to, co - jak przypuszczał - powiedziałby Adam. Towarzyski sangwinik zawsze czuje, że powinien odpowiedzieć za kogoś drugiego, ponieważ wyrazi to o wiele lepiej.

U nas Marita i ja szybko odpowiadamy na wszystkie pytania. Kiedyś przy kolacji Fred zapytał małego Freddiego, jak poszło mu w szkole. Marita natychmiast odpowiedziała: „Musiał siedzieć przed gabinetem dyrektora, więc pewnie było niedobrze".

Nie chodziła nawet do tej samej szkoły, co on, ale przejeżdżała obok i zauważyła go siedzącego przed drzwiami gabinetu. Freddie nie był zadowolony z relacji Marity, wobec tego Fred - Ojciec ustanowił nowy przepis, którego obie nigdy nie polubiłyśmy: *Tylko jedna osoba, ta, której zadaje się pytanie, ma prawo na nie odpowiedzieć.*

Taka dyscyplina zwalnia bieg rozmowy i czasami kończy się kompletną ciszą, kiedy jeden spokojny członek rodziny zbiera myśli, aby odpowiedzieć.

Kiedy już lepiej zapoznasz się z temperamentami, zauważysz, jak szybko towarzyski sangwinik odpowiada za innych, nie zdając sobie nawet sprawy, że to robi.

ZAPAMIĘTAJ
Ten, kto przerywa innym i odpowiada za nich, jest arogancki i nieuprzejmy i wkrótce staje się intruzem.

PROBLEM: towarzyski sangwinik jest niezorganizowany i niedojrzały

Rozwiązanie 1: ***Uporządkuj swoje życie***

Choć towarzyscy sangwinicy uważani są często za ludzi „na najlepszej drodze do sukcesu", zazwyczaj do niego nie dochodzą. Mają wiele pomysłów, ciekawą osobowość, są twórczy, ale rzadko wykorzystują wszystkie te atuty w stosownym czasie. Jeśli nadarzy się im szansa na natychmiastowy sukces, mogą zajść wysoko, ale gdy droga do sukcesu wiedzie przez lata planowania i ciężkiej pracy, rezygnują z kariery i zwracają się w innym kierunku. Wielu towarzyskich sangwiników zmienia pracę - nawet rezygnując z kariery - co kilka lat, widząc, że korona w tym królestwie jest nieosiągalna. Wolą spróbować gdzie indziej.

Wielu towarzyskich sangwiników zostało pastorami, ponieważ lubią służbę na widocznym miejscu, lubią, kiedy oczy wszystkich są na nich zwrócone przynajmniej przez godzinę w tygodniu. Choć potrafią być ujmujący i dowcipni, z reguły są słabo przygotowani do kazań i często próbują się pozbierać w ostatniej chwili.

Byłam uczestnikiem pewnej uroczystości ślubnej, którą prowadził przystojny pastor. Przed ceremonią wyszedł, przypiął sobie muchę i zapowiedział pieśń. Nagle przez jego twarz przemknął cień paniki; zdjął muchę i biegał od kazalnicy do kazalnicy szukając czegoś gorączkowo. Zapomniał księgi, w której zapisane były imiona nowożeńców, i nie miał pojęcia, kim byli. Zaczęto grać marsz weselny, wrócił więc na miejsce, przypiął muchę i uśmiechnął się szeroko do zebranych. Usługa była bardzo ujmująca i osobista, ale z niezwykłym ślubowaniem - bez wymieniania imion. Nagle pastor wpadł na wspaniały pomysł. Przerwał i poprosił parę, aby uklękła na chwilę cichej modlitwy. Zachęcił zgromadzonych, żeby także pochylili swoje głowy, zamknęli oczy i modlili się w skupieniu. Kiedy zrobili, o co poprosił, szybko zdjął muchę, wymknął się bocznymi drzwiami, przebiegł przez wewnętrzny dziedziniec i zniknął w swoim biurze. Natychmiast pojawił się znów niosąc księgę, na palcach przeszedł na swoje miejsce, przypiął muchę, wziął głęboki wdech i powiedział: „Amen". Potem otworzył księgę i poprawnie odczytał dalszy ciąg ślubnej formuły. (Podczas cichej modlitwy większość głów była pochylona, aleja naturalnie zerkałam, a Fred obliczył, że cała wyprawa trwała czterdzieści siedem sekund.)

Opowieści towarzyskiego sangwinika, choć zabawne, ujawniają jego charakter: ma dobre zamiary, ale rzadko do czegoś dochodzi. Nie chce wziąć się do pracy. Zawsze coś mu przeszkodzi w realizacji planów. Przyjemność wyprzedza u niego pracę.

W swych doświadczeniach duszpasterskich odkryłam, że towarzyski sangwinik zwykle godzi się z tym, że musi zabrać się do pracy i dobrze ją zorganizować. Przyznaje, że nie osiągnął swych życiowych celów i pragnie to zmienić. W takich sytuacjach poświęcam czas, żeby mu poradzić, co ma robić, i zachęcam, aby się wziął do dzieła. Jest pełen dobrych zamiarów, ale gdy pojawiają się przeszkody, nie jest w stanie ich przezwyciężyć. Czasami przypomina sobie, że miał coś zmienić, ale zgubił notatki, a prawdopodobnie i tak by nad tym nie pracował.

Czy ten opis pasuje do ciebie? Wy, towarzyscy sangwinicy, macie największy potencjał. Możecie we wszystkim osiągnąć szczyt, ale musicie zacząć już dzisiaj porządkować swoje życie. Jeśli poczekacie do jutra, coś wam przeszkodzi.

Rozwiązanie 2: ***Dojrzewaj***

Wy, wieczni młodzieńcy!

Wy, towarzyscy sangwinicy, chłopcy o płytkich sercach

Szekspir znał ludzkie temperamenty i umieszczając w swoich dziełach towarzyskich sangwiników pamiętał o jednej z ich największych słabości - pragnieniu, aby nigdy nie być dorosłym. Towarzyscy sangwinicy żyją jak Piotruś Pan i wolą raczej przenieść się do krainy Nigdy-Nigdy, niż stawić czoło gorzkim realiom życia.

Żadne przedsiębiorstwo czy małżeństwo nie może prawidłowo funkcjonować, o ile jeden z partnerów - lub obaj - odmawia wzrostu. Dojrzałość nie jest związana z wiekiem; polega na gotowości podjęcia swych obowiązków i poszukiwania realistycznych sposobów, by im sprostać.

Dawid wołał: „O, gdybym miał skrzydła jak gołębica, chętnie uleciałbym..." (Ps 55:6). Ale nie uciekł od nieszczęść, lecz zdecydowanie stawił im czoło; wołał do Boga o pomoc w godzinie próby i przezwyciężył to, co wydawało się nie do pokonania.

ZAPAMIĘTAJ
Towarzyski sangwinik potrzebuje Zbawiciela.
Bez Bożej pomocy jak może on:
Powściągać swój język.
Kontrolować swoje ja.
Nie mieć zbyt wysokiego mniemania o sobie.
Rozwijać swoją pamięć
(Duch Święty daje tę zdolność.)
Interesować się innymi.
Mieć na uwadze innych, nie siebie.
Liczyć koszty.

Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie.

Flp 4:13

9. ROZWESELMY PERFEKCYJNEGO MELANCHOLIKA

Temperament perfekcyjnego melancholika jest pełen skrajności. Jego wzloty są najwyższe, a depresje najgłębsze. Bardzo lubi studiować temperamenty, ponieważ daje mu to analityczne narzędzia przydatne w uporczywym przetrząsaniu własnego wnętrza - z drugiej zaś strony sprzeciwia się teorii temperamentów uważając, że jest zbyt uproszczona, zbyt łatwa do zrozumienia i nie na tyle głęboka, aby mieć wielkie znaczenie. Wzbrania się przed zaszufladkowaniem, czuje bowiem, że jest - w odróżnieniu od innych temperamentów - naturę unikatową, skomplikowaną, nawet jemu samemu nie znaną, i z pewnością nie dającą się zakwalifikować do jakiejś ogólnej grupy.

• ***Jedyny w swoim rodzaju?*** Jedną z najbardziej zdumiewających cech perfekcyjnego melancholika jest przekonanie, że nie ma nikogo takiego, kto byłby do niego podobny. Zawsze jest w stanie udowodnić sobie , że ma rację, a cały świat jest w błędzie. Wie, że byłby szczęśliwy, gdyby tylko inni byli podobni do niego.

Jedną z najbardziej zdumiewających korzyści, jakie odnieśliśmy prowadząc nasze seminaria, było przekonanie perfekcyjnych melancholików, że wcale nie są niezwykli. Inni myślą, wyglądają i działają tak jak oni. Kiedy podzieliliśmy zebranych na grupy odpowiednio do wyników uzyskanych w profilu osobowości, perfekcyjni melancholicy przyjęli to niechętnie. Oni nie chcą „brać udziału w przedstawieniu", a już w żadnym wypadku nie mają zamiaru tracić czasu na relaks i zabawę! Gdy się jednak zebrali, wyglądało to tak, jakby została podniesiona zasłona. Wszyscy równiutko przysunęli swoje krzesło do stołu; wszyscy byli starannie ubrani; wszyscy trzymali w rękach długopisy; i wszyscy spoglądali na siebie podejrzliwie.

Rozglądając się dokoła i analizując grupę, w mgnieniu oka ujrzeli, że *są* podobni. Kiedy tak zgłębiali się nawzajem w milczeniu, dostrzegli sens studiowania temperamentów. Niekiedy uśmiech towarzyszył rozpoznaniu oczywistej jedności grupy.

Jeden z uczestników tego spotkania powiedział mi, że ta chwila prawdy była punktem zwrotnym w jego życiu małżeńskim Przyszedł na nasze seminarium za namową swojej żony, towarzyskiego sangwinika, która już dwukrotnie odchodziła od niego i miała zamiar zrobić to po raz kolejny. Według niego właśnie ona była przyczyną wszystkich problemów. Zbyt lekko traktowała życie; przeciągnęła na swoją stronę dzieci, co nasuwa na myśl przekupstwo; w ciągu dwudziestu ośmiu lat małżeństwa nie potrafiła właściwie prowadzić domu. Żył samotnie w domu z ośmiorgiem dzieci, zamykając się fizycznie, psychicznie i emocjonalnie i zostawiając wszystko na jej głowie.

Tego dnia w Phoenix dołączył do grupy perfekcyjnych melancholików bez zamiaru nauczenia się czegokolwiek. Powiedział mi, że był wstrząśnięty, widząc siedzące wokół swoje sobowtóry.

„W tym momencie - powiedział - mogłem ujrzeć to, na co moja żona patrzyła przez te wszystkie lata. W twarzach innych ludzi dostrzegałem swoje odbicie. Ujrzałem głębię i powagę celów, ale także poczucie wyższości i całkowity brak poczucia humoru. Tego wieczoru wróciłem do domu i przeprosiłem żonę za to, że przez dwadzieścia osiem lat byłem jej sędzią o kamiennej twarzy. Rozpłakała się i wyznała: «Nigdy nie myślałam, że będziesz mógł zobaczyć siebie takim, jakim cię widzą inni ludzie. Dzięki Bogu».

Kiedy objąłem ją ramieniem i przytuliłem z takim ciepłem i akceptacją, jakiej nigdy dotąd nie okazywałem, wiedziałem, że nasze małżeństwo zostało uzdrowione".

Jak wiele możemy się nauczyć, badając te cechy, które składają się na nasz temperament, i wyciągamy z tego wnioski!

PROBLEM: Perfekcyjni melancholicy łatwo wpadają w depresję

Rozwiązanie 1: ***Zrozum, że nikt nie lubi ponurych ludzi***

Rysunek Colmana zatytułowany *Mężczyźni i kobiety* pokazuje parę ludzi spoglądających na siebie. On wygląda na przygnębionego, a ona mówi: „Jeśli tak wyglądasz, kiedy jesteś *szczęśliwy,* jaką masz minę, gdy jesteś *smutny*?" W przypadku perfekcyjnych melancholików czasami trudno odróżnić, kiedy są szczęśliwi, a kiedy smutni, ponieważ nigdy nie chcą zbytnio czymś się ekscytować w przekonaniu, że życie w większości jest poważne - jeśli wręcz nie przygnębiające. Perfekcyjnego melancholika razi hałaśliwy, manipulujący energiczny choleryk, ale nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo sam uzależnia otoczenie od swoich nastrojów. Gdy inni zorientują się, co wpływa na pogorszenie jego nastroju, próbują wszystkiego, aby uchronić go przed kryzysem. Ta pełna napięcia relacja jest w najlepszym razie trudna i ludzie zaczynają unikać kontaktów, jeśli to możliwe.

Skoro wy, którzy macie temperament perfekcyjnego melancholika, uświadomicie sobie, co się dzieje z waszymi nastrojami, będziecie mogli zacząć to poprawiać. Tak jak towarzyski sangwinik powinien zmusić się do porządku, tak ty masz wykrzesać z siebie radosny nastrój. Wyłożyłam kiedyś tę zasadę swojemu synowi, lecz on zaprotestował: „Ale ja *nie czuję* radości".

„Nie masz *czuć się* radosny - odpowiedziałam. - Po prostu masz taki być. Wolałabym doświadczać raczej sztucznej radości niż prawdziwej depresji".

Zrozum, że nikt nie lubi ponuraków. Nawet jeśli masz wszystkie możliwe powody do tego, aby się załamać, nikt nie chce o tym słyszeć. W miarę upływu lat perfekcyjni melancholicy coraz bardziej narzekają. Stwierdzają, że już nikt ich nie kocha, i robią wszystko, by to udowodnić. Oto siedzi drobna wdowa, która czuje się osamotniona. Miła kobieta z kościoła przychodzi z wizytą i pyta: „Jak się dziś czujesz?"

Perfekcyjny melancholik, traktujący życie ze śmiertelną powagą, opowiada dokładnie o każdym problemie mijającego miesiąca. Wyciąga coraz nowe ponure szczegóły, kończąc stwierdzeniem: „I nikt mnie w ogóle nie odwiedza".

Miły gość wychodzi i przyrzeka sobie nigdy więcej tu nie wracać. Potem nazwisko wdowy zostaje w myśli wpisane na listę tych, których się nie odwiedza, co jedynie utwierdza perfekcyjnego melancholika w jego negatywnych przekonaniach. Jeśli tylko perfekcyjni melancholicy uświadomiliby sobie, że nikt nie lubi ponurych ludzi, pracowaliby więcej nad zmianą swojego pesymistycznego podejścia do życia.

Rozwiązanie 2: ***Nie przysparzaj sam sobie kłopotów***

Perfekcyjni melancholicy traktują wszystko zbyt personalnie i często sami narażają się na przykrości. Pewna dziewczyna powiedziała mi: „Mój mąż jest tak negatywnie nastawiony do wszystkiego, że gdy pójdziemy na zły film, potrafi wzbudzić we mnie poczucie winy, jak bym to ja go nakręciła".

Perfekcyjni melancholicy przeżywają szczególnie trudne chwile w kontaktach z towarzyskimi sangwinikami/energicznymi cholerykami, gdyż ci *wyrzucają z siebie* wszystko, co przyjdzie im na myśl, nie zastanawiając się nad konsekwencjami swoich wypowiedzi. Ponieważ perfekcyjny melancholik przygotowuje sobie każdą wypowiedź, przypuszcza, że inni postępują tak samo, stąd w każdej przypadkowej wypowiedzi doszukuje się ukrytego, głębokiego znaczenia.

Gdy wy, perfekcyjni melancholicy, zaczniecie rozumieć różnice między temperamentami, zostanie zdjęty z waszych ramion ogromny ciężar. Uświadomicie sobie, być może po raz pierwszy, że towarzyscy sangwinicy/energiczni cholerycy nie mają wobec was złych zamiarów. Ich wypowiedzi wcale nie zawierały podtekstów i z całą pewnością nie były wcześniej zaplanowane. Kiedy nauczysz się oceniać innych zgodnie z ich temperamentem (a nie twoim własnym), zyskasz zupełnie nowe spojrzenie na ludzi. Będziesz mógł się uśmiechać do każdej spotkanej osoby i przestaniesz narażać się na przykrości.

Perfekcyjni melancholicy często czują się opuszczeni i zastanawiają się, dlaczego nikt nie zaprasza ich do udziału w rozmaitych imprezach; gdy jednak już zostaną zaproszeni, często zniechęcają ludzi swoimi negatywnymi reakcjami. Pewnego dnia zaprosiliśmy taką kobietę na przyjęcie w naszym domu. Zamiast okazać w jakiś sposób radość, odparła: „Nie będzie mnie cały dzień w domu i niewiele zrobię, więc sądzę, że mogłabym także zmarnować cały wieczór".

Czasami perfekcyjny melancholik może zmienić korzystną sytuację w negatywną. Ostatnim razem, kiedy byłam u fryzjera, westchnął, ledwie zdążyłam usiąść, i powiedział: „Twoja córka wpędza mnie w kłopoty". Pomyślałam, że może Marita spóźniła się na umówioną wizytę, i zapytałam: „A co złego zrobiła?" Odpowiedział: „Przysyła mi coraz to nowe klientki. W tym miesiącu poleciła mnie dziesięciu znajomym, a co gorsza, były zadowolone i wciąż wracają!"

Przyjaciółka podarowała mi notatki, które znalazła na toaletce swojej babci:

JEAN NIE PRZYSŁAŁA MI OD DWÓCH LAT KARTY ŚWIĄTECZNEJ
SUE NIE POCAŁOWAŁA MNIE NA DO WIDZENIA
EVELYN WYSZŁA NA PODWÓRZE I NIE PRZYWITAŁA SIĘ
RUTH NIE ZABRAŁA MNIE DZISIAJ NA PRZECHADZKĘ, O CO JĄ PROSIŁAM
HAZEL NIE ODWIEDZA DZIADKA I MÓWI, ŻE TO NIE JEJ OBOWIĄZEK

Któż może wiedzieć, jak babcia zamierzała wykorzystać te informacje, ale na pewno zapisała je po to, żeby o nich nie zapomnieć.

Chcąc sprawdzić przypuszczenie, że perfekcyjni melancholicy pamiętają przykre rzeczy, zapytałam grupę muzyków, z którymi pracowałam, czy mogliby przypomnieć sobie jakąś przykrość, jaką wyrządził im nauczyciel w pierwszych latach nauki w szkole. Natychmiast podniosły się wszystkie ręce i przez trzydzieści minut wysłuchiwaliśmy szczegółów o ich nieszczęściach.

Jeden opowiadał o nauczycielce w przedszkolu, która nie pozwoliła mu zjeść herbatnika z mlekiem; inny, jak oskarżono go, że ciągnął za kucyk dziewczynkę siedzącą przed nim, podczas gdy naprawdę zrobił to chłopak w zielonym podkoszulku; jeszcze inny do dziś miał żal do nauczycielki, która przypięła mu uwagę do ubrania, wyrażając w ten sposób wątpliwość, czy jest wystarczająco rozgarnięty, by donieść ją do domu.

Fred pamięta wiele sytuacji ze swojego dzieciństwa, w których czuł się upokorzony. Był środkowym dzieckiem spośród pięciorga rodzeństwa i myślał, że jest nie dość dorosły, aby mieć przywileje, i zbyt duży, by skupiać na sobie uwagę rodziców. Na rodzinnych filmach często widać, jak tonie we łzach, a bracia nazywali go „mazgajem". Choć teraz Fred zdaje sobie sprawę z tego, że jego problemy potęgował temperament perfekcyjnego melancholika, jednak wciąż żywo pamięta przykre wydarzenia.

Mój syn Fred, perfekcyjny melancholik, był niezwykle poruszony, kiedy spłonęło całe skrzydło budynku szkolnego albo gdy podczas akcji zwalczania narkotyków połowa ósmej klasy znalazła się w areszcie. Nic prócz tragedii nie jest w stanie go wzruszyć i lubi koncentrować się na negatywnych zdarzeniach.

Jedynym logicznym założeniem jest, że kto zużywa większość umysłowej energii na myślenie o rzeczach negatywnych, łatwo popada w depresję. Perfekcyjny melancholik musi kierować swoje myśli na bardziej pozytywne tory i gdy tylko odkryje, że skupia się na negatywnej stronie *jakiejkolwiek* sprawy, musi zdusić te myśli w zarodku. „Temu, którego umysł jest stały, zachowujesz pokój..." (Iz 26:3). „...myślcie tylko o tym... co jest cnotą i godne pochwały" (Flp 4:8).

Rozwiązanie 3: ***Nie obrażaj się tak łatwo***

Perfekcyjni melancholicy lubią cierpieć, a ten problem znowu koncentruje ich uwagę na sobie i na tym, „jak im ciężko". Kiedy mój mąż Fred był nastolatkiem, bardzo wyraźnie przejawiała się w nim natura perfekcyjnego melancholika. Pewnego razu zauważył, że podczas niedzielnego obiadu jest pomijany przy rozdzielaniu dokładek pieczeni. Ponieważ wszyscy w rodzinie lubili pikantne końcówki pieczeni, a Fred czuł się zaniedbywany, zaczął prowadzić „pieczeniową ewidencję". Robił zapiski każdej niedzieli przez szesnaście tygodni: *12 stycznia:* CIOCIA EDIE I DICK; *19 stycznia:* STEVE I

DZIADEK. ...Pewnego dnia matka podczas sprzątania jego pokoju podniosła do góry blat biurka. Tu znajdowała się ta dziwna lista wraz z wszystkimi datami i imionami. Kiedy wrócił do domu i poprosiła go o wyjaśnienie, odpowiedział z zadowoloną miną: „To jest ewidencja tych, którzy dostawali końcówkę pieczeni. Możesz zauważyć, że w ciągu szesnastu tygodni moje imię nie pojawia się ani razu. Teraz mam dowód na to, jak jestem zaniedbywany".

Jego matka, energiczny choleryk, z trudem mogła uwierzyć, że poświęcił czas na zajmowanie się końcówkami niedzielnej pieczeni, ale on znajdował upodobanie w negatywnej prawdzie.

Perfekcyjni melancholicy często sami powodują przykre dla siebie sytuacje. Już jako dzieci czują się opuszczeni i zaniedbani.

Oto przykład:

> Podczas Świąt Bożego Narodzenia sześcioletni Joshua miał wyjątkowo zły dzień. Przede wszystkim porównał zawartość swoich paczek z prezentami kuzynki Laury. Stwierdził, że otrzymała więcej. Chociaż Joshua miał nowe ubrania i pościel w Gwiezdne Wojny, łzy spływały po jego policzkach, gdy krzyczał: „Święty Mikołaj bardziej lubi Laurę!"

Rozwiązanie 4: ***Szukaj pozytywnych stron***

Perfekcyjni melancholicy wietrzą wszędzie krytykę, której nikt nigdy nie wyraził. Słysząc wypowiedziane w drugim końcu pokoju swoje imię będą pewni, że ludzie mówią o nich coś złego. W przeciwieństwie do nich towarzyscy sangwinicy czują, że jeśli o nich się mówi, to na pewno coś dobrego. Wierzą w stare porzekadło: „Nie istnieje coś takiego jak zła publiczność".

Umysł perfekcyjnego melancholika przypomina radio nastawione na stacje, które nadają *złe* wiadomości; ale to nastawienie może być zmienione, gdy perfekcyjny melancholik zdecyduje się szukać dobrego zamiast koncentrować się na złym. Szukaj w ludziach najlepszych cech, a kiedy sprawy toczą się źle, dziękuj Bogu za doświadczenie i pytaj Go, czego dobrego możesz się nauczyć z tej lekcji, „...kto ufa Panu, jest szczęśliwy" (Prz 16:20).

Rozwiązanie 5: ***Przeczytaj książkę Blow Away the Black Clouds***

W mojej książce *Blow Away the Black Clouds* (Rozpędź czarne chmury) zajmuję się objawami depresji oraz zagadnieniami samopomocy, pomocy zewnętrznej i pomocy duchowej. Pomaga ona wszystkim zrozumieć problematykę depresji, a szczególnie przydatna może być dla perfekcyjnych melancholików.

ZAPAMIĘTAJ

Akcentuj to, co pozytywne.
Eliminuj to, co negatywne.

PROBLEM: Perfekcyjni melancholicy mają niskie wyobrażenie o sobie

Rozwiązanie 1: ***Poszukaj źródła swojej niepewności***

Perfekcyjni melancholicy z uwagi na swe wrodzone skłonności poddają surowemu osądowi przede wszystkim siebie. Nie czują się bezpieczni w kontaktach z innymi ludźmi. Są zwykle atrakcyjnymi partnerami dla towarzyskich sangwiników, którzy mogą dokonać zmiany ich nastawienia do siebie. Poznałam wybitnych perfekcyjnych melancholików, znane w naszym kraju autorytety w swojej dziedzinie, których przerażała myśl, że być może przyjdzie im wygłosić parę słów podczas proszonego obiadu. Ten negatywny obraz własnej osoby często sięga czasów dzieciństwa, a jego źródłem jest krytycyzm rodziców i nauczycieli. Ponieważ perfekcyjni melancholicy chłoną to, co negatywne, ludzie mają tendencję, by im jeszcze dokładać. Pracując w klubie kobiet zauważyłam, że ci spośród prezesów, którzy są podatni na krytykę, uginają się pod jej ciężarem, natomiast ci, którzy sobie jej nie biorą do głowy, mają spokój.

Opracowałam kwestionariusz samooceny dla kobiet. Zawiera on pytania dotyczące włosów, wagi, oczu, talentu, życia duchowego i wielu innych spraw. Gdy każda z kobiet napisze swą obecną opinię o sobie, proszę, by wróciła do listy pytań i zanotowała, w jakich okolicznościach zetknęła się po raz pierwszy z taką oceną. Czy to matka mówiła jej, że ma okropne włosy? A może ojciec uważał, że nie jest zbyt błyskotliwa? To proste ćwiczenie pozwala odkryć zdumiewające rzeczy. Kobiety zaczynają uświadamiać sobie, skąd bierze się ich niska samoocena. Później proszę o ustosunkowanie się do niej: czy jest ona aktualna dzisiaj, czy też jest reliktem przeszłości. Jeśli wciąż jest aktualna, należy zastanowić się, jak ją zmienić. Ale jeśli jest to mistyfikacja, niech proszą Pana o usunięcie z ich umysłu urojonych negatywnych wyobrażeń. „Panie, wysłuchaj modlitwy mojej i wołanie moje niech dojdzie do ciebie!" (Ps 102:1).

Rozwiązanie 2: ***Nadsłuchuj oznak „fałszywej skromności"***

Perfekcyjni melancholicy, mając o sobie niskie wyobrażenie, są żądni pochwał, a przejawiają to w tak subtelny sposób, że nawet sami sobie tego nie uświadamiają. Mówią więc na przykład: „Nigdy nic mi nie wychodzi; moje włosy zawsze są potargane; nigdy nie wiem, co na siebie włożyć". Wypowiadając takie stwierdzenia, czują się pokorni, podczas gdy w rzeczywistości każdy wyraz jest podobny do powiewającej czerwonej flagi sygnalizującej: „nie jestem bezpieczny". Tak naprawdę perfekcyjni

melancholicy pragną poprawić w ten sposób swą samoocenę i zmusić nas do mówienia komplementów, nie zawsze zresztą przez nich akceptowanych.

ZAPAMIĘTAJ
Perfekcyjni melancholicy posiadają ogromny potencjał pozwalający osiągać sukcesy. Nie bądź swym najgorszym wrogiem.

PROBLEM: Perfekcyjni melancholicy odkładają wszystko na później

Rozwiązanie 1: ***Zanim coś rozpoczniesz, znajdź „właściwe rzeczy"***

Perfekcyjni melancholicy są perfekcjonistami, toteż często powstrzymują się od podjęcia jakiegoś zadania w obawie, że nie wykonają go dobrze. Spokojni flegmatycy ociągają się w nadziei, że nie będą musieli tego zrobić, natomiast perfekcyjni melancholicy wycofują się, gdyż muszą wykonać pracę wzorowo.

Kiedy mieszkaliśmy w Connecticut, Fred postanowił przystosować pokój dzienny do słuchania muzyki i zrobił to zgodnie z naturą perfekcyjnego melancholika. Zaczął od wybicia w ścianie dużej dziury i umieścił tam głośnik. Sprzęt muzyczny został schowany w szafce, ale głośnik stał się centralnym punktem pokoju, niszcząc jego wygląd. Próbowałam ratować sytuację, stawiając coś - cokolwiek - przed tą czarną dziurą, ale Fred czekał, aż znajdzie „właściwą rzecz". Wpadł mi w ręce jakiś obraz mogący zakryć dziurę, ale po bokach widać było wyżłobiony tynk, a poza tym Fred nie zgadzał się na powieszenie obrazu, ponieważ jego zdaniem zniekształcało to dźwięk. Wszystkie moje propozycje nie były „właściwe". Przesunęłam pianino pod ścianę z dziurą i ułożyłam stertę' śpiewników, lecz i to nie rozwiązało problemu. Spróbowałam postawić wielki bukiet kwiatów, ale one jedynie kierowały wzrok ku czarnej dziurze, znajdującej się za nimi. Święta Bożego Narodzenia były najdogodniejszym czasem w ciągu roku, ponieważ duża choinka przykrywała dziurę, a słuchający byli pod wrażeniem muzyki wydobywającej się spośród świecidełek. Dwa lata później, kiedy Fred przyznał, że prawdopodobnie nigdy nie znajdzie „właściwej rzeczy", poprosiłam stolarza, aby zbudował wokół dziury kredens. Dyskutowaliśmy z Fredem przez kilka miesięcy, zanim powiedział: „Myślę, że to jest właściwa rzecz". Perfekcyjni melancholicy nie drażnią innych błyskotliwymi pomysłami, dopóki nie znajdą „właściwych rzeczy", umożliwiających im zrealizowanie planu.

Rozwiązanie 2: ***Nie trać zbyt wiele czasu na planowanie***

Pewna kobieta opowiedziała mi o swoim mężu, który zgromadził wszystkie właściwe rzeczy potrzebne do rozpoczęcia budowy tarasu. Worki cementu położone na trawnikach niszczyły zieleń, a stare taczki od wielu miesięcy

tarasowały drzwi wejściowe. Za każdym razem, gdy narzekała, odpowiadał, że nie może zrobić tarasu, dopóki nie będzie miał opracowanego planu zabudowy całej działki. Pracuje nad projektem do dzisiejszego dnia, a ona posadziła pelargonie w taczkach.

Arlene poprosiła swojego męża, by zrobił kilka prostych półek na książki. Sporządzanie projektu zajęło mu trzy miesiące. Mąż Jackie budował stojak pod akwarium swojego syna. Pokazała mi cztery strony projektów, jakie zrobił, zanim wziął się do konstruowania.

Gdy proszę Freda, aby powiesił obrazek, on dokładnie studiuje ścianę. Okazuje się, że jest krzywa, i jest to przygnębiające odkrycie. Potem musi zmierzyć wysokość i szerokość ściany oraz ustalić rozmiary obrazka. Potrzebuje odpowiedniego rodzaju gwoździ i małego młotka, którego akurat nie ma. Nauczyłam się, że jeśli zależy mi na tym, aby szybko zawiesić obrazek, chwytam pierwszy lepszy gwóźdź oraz stary but i wbijam gwóźdź tam, gdzie chcę mieć obrazek. Jeśli nie wygląda dobrze w tym miejscu, wyjmuję gwóźdź i przesuwam o kilka centymetrów. Po kilku takich próbach w końcu ustalam właściwy punkt. Podczas naszej ostatniej przeprowadzki Fred zdejmował ze ścian obrazy i był przerażony tym, że za każdym z nich znajdował się rządek dziur, które musiał zagipsować, zanim sprzedaliśmy dom.

ZAPAMIĘTAJ

Gdyby perfekcyjni melancholicy nie spędzali tak wiele czasu na planowaniu, nie zmuszaliby nas, niekompetentnych, do wyprzedzającego działania bez przygotowania, a więc spartaczenia nierzadko skomplikowanego zadania!

PROBLEM: Perfekcyjni melancholicy mają nierealne oczekiwania wobec innych

Rozwiązanie 1: ***Obniż swoje wymagania***

Ponieważ perfekcyjni melancholicy mają wysokie wymagania, muszą doprowadzić wszystko do perfekcji, ale gdy przenoszą te wymagania na innych, cecha ta staje się słabością.

Pewna dziewczyna, towarzyski sangwinik, podczas seminarium wyznała: „Od początku naszego małżeństwa nie zrobiłam ani jednej rzeczy tak dobrze, aby mój mąż, perfekcyjny melancholik, nie musiał jej poprawiać. Kiedy umrę, będę musiała wrócić i zrobić to jeszcze raz, ponieważ za pierwszym razem nie umrę prawidłowo".

Gdy prowadziłam seminarium w Palm Springs, przyszła porozmawiać ze mną pewna bardzo elegancka pani, perfekcyjny melancholik. „Nigdy wcześniej nie słyszałam o temperamentach i jestem ciekawa, czy ta teoria mogłaby wyjaśnić, co jest nie w porządku z moim dziwnym dzieckiem".

Opowiedziała mi później o „normalnych" wymaganiach panujących w jej domu. Ona, jej mąż i jeden z synów byli perfekcyjnymi melancholikami, czuwającymi nad porządkiem. Na przykład ona układała czasopisma na stoliku idealnie równo, w taki sposób, aby widać było tytuł znajdującego się pod spodem. Pisma leżały dokładnie pięć centymetrów od brzegu, a na wierzchu zawsze znajdowały się bieżące numery. Nikt nie mógł czytać danego numeru, dopóki nie ukazał się następny, aby zawsze wyglądały świeżo. Pewnego dnia jej „dziwny syn" (który miał wówczas dziesięć lat) wszedł do pokoju dziennego, zepchnął na podłogę wszystkie pisma, wziął jedno z nich, zerwał okładkę, zgniótł ją i rzucił jej pod nogi. Była tak zaskoczona nienormalnym zachowaniem syna, że zamówiła wizytę u psychiatry.

Gdy dyskutowałyśmy o tym, powiedziałam jej, że dla perfekcyjnego melancholika normalne znaczy wszystko zapięte na ostatni guzik, ale tego rodzaju stały nacisk wywierany na małego towarzyskiego sangwinika był wystarczający, aby doprowadzić go do szału. Chłopiec nie mógł już dłużej znieść tej sytuacji. Zdolność rozróżniania temperamentów jest nieocenioną pomocą w kontaktach z innymi ludźmi. Ta kobieta miała wysokie wymagania, co było dobre dla niej i dla pozostałych dwóch perfekcyjnych melancholików, ale niemożliwe do zaakceptowania dla towarzyskiego sangwinika. Kiedy to zrozumiała, odetchnęła z ulgą: „A ja myślałam, że on jest psychicznie chory".

„Będzie, o ile sytuacja się nie zmieni" - odparłam.

Rozwiązanie 2: ***Ciesz się, że zrozumiałeś swój temperament***

W przypadku perfekcyjnych melancholików znajomość temperamentów ma ogromne znaczenie. Kiedy zaczynają rozumieć, dlaczego inni zachowują się odmiennie i inaczej reagują, mogą podjąć wysiłek, żeby poprawić kontakty z rodziną i przyjaciółmi.

Wielu perfekcyjnych melancholików myśli, że coś z nimi jest nie w porządku, skoro nie potrafią być tak swobodni i weseli jak inni. Wciąż słyszą, że powinni być radośniejsi i bardziej na luzie, wobec czego wycofują się jeszcze bardziej. Wielu perfekcyjnych melancholików wyznało mi, jaką ulgę przyniosła im świadomość, że wcale nie są ludźmi chorymi umysłowo, lecz reprezentują jeden z czterech podstawowych temperamentów.

Linda Schreiber tak pisała z Laguny:

> Nie sposób wyrazić słowami, jak bardzo cenny był dla mnie fragment dotyczący temperamentów. Trudno uwierzyć, że teoria temperamentów jest tak stara, że sięga Hipokratesa, a do mnie dotarła dopiero teraz. Jestem typowym perfekcyjnym melancholikiem i wiedza o temperamentach rozwiązała wiele moich problemów. Trudno mi nawet powiedzieć, ile razy zostałam głęboko zraniona przez przyjaciół. Teraz widzę jasno, że

większość z nich to towarzyscy sangwinicy. Wcale nie mają zamiaru mnie ranić - po prostu ja jestem zbyt wyczulona na ich styl bycia. Te wszystkie sprawy są dla mnie teraz takie proste, kiedy widzę cały obraz. Wydaje mi się, że chyba nie mam przyjaciół ani krewnych, którzy byliby perfekcyjnymi melancholikami. Zawsze uporczywie porównywałam swoje uczucia z przeżyciami innych ludzi, do tego stopnia, że zaczęłam podejrzewać u siebie poważne emocjonalne zaburzenia! To było jak pozbycie się ciężaru, gdy się dowiedziałam, że wcale nie jestem jakimś odmieńcem, ale po prostu mam jeden z czterech podstawowych temperamentów!

ZAPAMIĘTAJ
Nic w tym życiu nie może być doskonałe, więc rozluźnij się.

Niemniej Słowo Boże przypomina nam:

Doskonalcie się, weźcie sobie napomnienie do serca, bądźcie jednomyślni, zachowujcie pokój...

2 Kor 13:11

10. UTEMPERUJMY NIECO ENERGICZNEGO CHOLERYKA

Towarzyscy sangwinicy uważają swoje słabości za coś zwyczajnego, perfekcyjni melancholicy traktują je jak istotne, beznadziejne wady, energiczni cholerycy nie przyjmują do wiadomości, że jakakolwiek ich cecha mogłaby być odpychająca. Przeświadczeni, że zawsze mają rację, nie są w stanie dostrzec swoich braków.

Już będąc małymi dziećmi energiczni cholerycy muszą zwyciężać w każdej sytuacji i zawsze znajdą sposób, aby nie stracić twarzy.

Bryan, pięcioletni energiczny choleryk, w swoim specjalnym, odświętnym ubraniu był już gotów do wyjścia na przyjęcie urodzinowe. Matka poprosiła, aby wrócił do swego pokoju i założył wyjściowe brązowe buty.

„Nie cierpię tych butów" - oświadczył. Jego matka, także energiczny choleryk, odpowiedziała: „Nie obchodzi mnie, czy je lubisz, czy nie. Masz je założyć".

„Nie będę nosił brązowych butów" - upierał się Bryan.

„Wobec tego nie pójdziesz na przyjęcie!"

Bryan stanął wobec dylematu. Bardzo chciał iść, ale nie chciał włożyć brązowych butów. Natura energicznego choleryka nie pozwalała mu poddać się, ale rządziła jego matka i wiedział, że zawsze spełnia to, co zapowiada. Przez chwilę zastanawiał się i znalazł rozwiązanie godne energicznego choleryka, pozwalające mu wyjść z tej sytuacji z godnością. „Włożę brązowe buty, ale kiedy wrócę z przyjęcia, wyrzucę je i już nigdy nie założę!"

Bryan był przekonany, że odniósł zwycięstwo.

• ***Chodzący ideał*** Pewnego popołudnia, podczas przerwy w seminarium na temat małżeństwa, zauważyłam, że jakiś człowiek zapewne energiczny choleryk - przeciska się między ławkami wymachując notatkami.

„Znalazłem u siebie wszystkie wymienione tutaj zalety i ani jednej wady" - wykrzyknął. Za nim stała jego drobna żona, spokojny flegmatyk, i potrząsała przecząco głową, nie mając odwagi wypowiedzieć słowa.

„A poza tym - oznajmił - wymienione tutaj cechy wcale nie są słabościami".

„Co masz na myśli?" - zapytałam.

„Weźmy na przykład słowo *niecierpliwość.* Nigdy bym się nie zniecierpliwił, gdyby wszyscy robili to, co im mówię i wtedy, kiedy im mówię!" Trzasnął pulpitem i zakończył słowami, które ma czelność wypowiedzieć tylko energiczny choleryk: „Niecierpliwość nie jest moją słabością; jest błędem innych".

W tym właśnie tkwi problem, tu leży przyczyna, dla której energiczny choleryk nie próbuje się zmienić. Zawsze potrafią oni uzasadnić, że błąd nie jest błędem *ich,* lecz innych. Jeśli jednak uda się przekonać energicznego choleryka o jego szorstkiej naturze, będzie się zmieniał na lepsze szybciej od innych, jest bowiem nastawiony na osiąganie celów i musi udowodnić sobie samemu, że może czegoś dokonać, jeśli postanowił.

PROBLEM: Energiczni cholerycy są nałogowymi pracownikami

Rozwiązanie 1: ***Naucz się odpoczywać***

Energiczny choleryk jest wspaniałym pracownikiem i może osiągnąć więcej niż przedstawiciele innych temperamentów, ale negatywną stroną takiego podejścia jest, że nie umie odpoczywać. Jest tak rozpędzony, że nie potrafi zatrzymać się i wyłączyć. Ponieważ zarówno Fred, jak ja jesteśmy po części energicznymi cholerykami, możecie sobie wyobrazić, jak jesteśmy aktywni. Jeśli tylko usiądziemy, ogarnia nas poczucie winy. Życie jest ciągłym osiąganiem czegoś i budowaniem.

Każdy dom został zbudowany po to, aby go zmieniać.
Każdy posiłek może być jeszcze lepiej przyrządzony.
Każda szuflada może być staranniej uporządkowana.
Każda praca może być wykonana szybciej.

Obecny w nas energiczny choleryk pobudza nas, by iść, iść, iść. Nigdy nie siadaj, jeśli jest coś, co możesz robić stojąc!

Kiedyś opowiadałam przyjaciółce, która jest spokojnym flegmatykiem, w jaki sposób zmuszam się do odpoczynku, a na krótką drzemkę zgadzam się

jedynie, jeśli powiem sobie, że sen jest krokiem prowadzącym do celu, jakim jest zachowanie dobrego zdrowia.

„Przez cały czas, kiedy odpoczywam - tłumaczyłam jej - planuję, co będę robić, gdy wstanę".

„To śmieszne - odpowiedziała. - Przez cały czas, kiedy leżysz, chciałabyś już być na nogach. Ze mną dzieje się dokładnie odwrotnie. Cały czas, kiedy jestem na nogach, marzę o tym, żeby się położyć".

Śmiałyśmy się uświadomiwszy sobie skrajne różnice między energicznym cholerykiem, który uwielbia pracować, i spokojnym flegmatykiem, równie uwielbiającym odpoczynek.

W ubiegłym roku doszliśmy z Fredem do wniosku, że rozpaczliwie potrzebujemy odpoczynku. Mój brat Ron zasugerował jedną z wysp Bahama, tak odosobnioną, iż tam będziemy zmuszeni do odpoczynku. Polecieliśmy samolotem do tego raju, w którym planowaliśmy nie robić nic, tylko odpoczywać.

Pierwszego dnia spóźniliśmy się na śniadanie. (Personel już poszedł, gdy zeszliśmy na dół!) Po śniadaniu drugiego dnia poszliśmy obejrzeć długą, wąską wyspę. Znajdowaliśmy się dokładnie w jej środku, więc mieliśmy do wyboru tylko dwie drogi: na prawo lub na lewo. Do obiadu zaliczyliśmy oba kierunki.

Po lunchu poszliśmy do naszego pokoju i usiedliśmy na brzegu łoża. Fred wyjął notatnik i oznajmił: „Myślę, że nadszedł czas, abyśmy zorganizowali te wakacje. Przychodźmy lepiej na śniadanie wcześniej, zanim personel skończy pracę. O godzinie 9.30 możemy iść się kąpać. Potem zrobimy spacer w lewą stronę. Do 11.00 możemy opalać się na plaży, a potem wrócimy, przebierzemy się i zjemy lunch".

Wciąż przytakiwałam, kiedy Fred rozplanowywał nasz czas co . do minuty, aż do spaceru w prawą stronę o godzinie 15.00. W tym momencie uświadomiłam sobie, co robimy. Energiczni cholerycy potrzebujący odpoczynku planują każdy dzień, aby nie stracić ani minuty z wakacji. Chociaż wiedzieliśmy, po co wybraliśmy tę cichą wyspę, odpoczynek był tak przeciwny naszej naturze, że musieliśmy zaplanować, co zrobić z większością naszego czasu! Energiczni cholerycy muszą pamiętać o tym, że są potencjalnymi zawałowcami, i muszą nauczyć się odpoczywać. Zmuszam się do odpoczynku i pilnuję, aby chodzić spać o przyzwoitej godzinie, gdy jestem w podróży. Nawet podczas przyjęć mówię „dobranoc" i opuszczam towarzystwo. Energiczny choleryk nigdy się nie leni, ale musi pamiętać, że nie może pracować cały czas.

Rozwiązanie 2: *Przeczytaj książkę* When I Relax I Feel Guilty

Energiczny choleryk nie potrafi sobie popuścić. Tim Hansel napisał książkę przeznaczoną dla energicznych choleryków - *When I Relax I Feel Guilty*

(Czuję się winny, gdy odpoczywam). Powiada w niej tak: „Było mi zawsze trudno znaleźć czas na odpoczynek. Rzadko kiedy zarzucano mi, że pracuję za mało. Było dokładnie odwrotnie. Sądziłem, że jeśli dobrą rzeczą jest pracować przez dziesięć godzin, jeszcze lepszą będzie praca czternastogodzinna".

Następnie rzuca wyzwanie innym pracoholikom: „Czy to możliwe, że twoje dni mkną tak szybko, że nawet nie masz czasu ich zakosztować? Czy w twoim codziennym słowniku wyrazy *zabawa* i *wypoczynek* są czymś obcym? Kiedy ostatni raz puszczałeś latawca, byłeś na przejażdżce rowerowej lub zrobiłeś coś własnymi rękami? Kiedy ostatnio przyłapałeś się na takiej radości życia, że wprost nie mogłeś powstrzymać uśmiechu na twarzy? Prawdopodobnie było to zbyt dawno".

Tim rozmawiał ze mną i Fredem. Udowodnił nam, że wcale nie musieliśmy organizować naszych wakacji ani nakłaniać do tego dzieci. Mogliśmy odpoczywać bez poczucia winy. Kiedy wraz z Fredem rozpoznaliśmy tę słabość, zaczęliśmy wspólnie się bawić. Ja przestałam zmuszać go do pracy w ogrodzie w każdy weekend i nie uważam już za grzech tego, że mój dom nie wygląda przez cały czas jak muzeum.

Energiczni cholerycy muszą się nauczyć odpoczywać. Spróbuj - możesz to polubić!

Rozwiązanie 3: ***Nie wywieraj presji na innych***

Zdumiewająca pracowitość energicznego choleryka jest jednocześnie zaletą i obciążeniem. Z punktu widzenia interesów kult postępu i osiągnięć czyni z energicznego choleryka króla szos. Niezależnie od tego, czy jest mężczyzną czy kobietą, energiczny choleryk jest pełen entuzjazmu w dążeniu do celu. Może osiągnąć więcej w krótszym czasie niż przedstawiciele innych temperamentów. Przeciętny towarzyski sangwinik potrzebuje trochę werwy energicznego choleryka, aby coś zrobić, a perfekcyjnemu melancholikowi przyda się trochę przymusu, aby przestał rozmyślać i przystąpił do działania. Spokojny flegmatyk, który woli obserwować niż pracować, musi się zmobilizować i wyznaczyć sobie jakiś cel, co w przypadku energicznego choleryka jest jego wrodzoną cechą. Ten pęd do osiągnięć emanuje z energicznego choleryka i inne temperamenty więdną w tej atmosferze gorączkowej pogoni za sukcesem.

Zdecydowanie energicznego choleryka w dążeniu do celu, nie znoszące żadnej przeszkody na swej drodze, sprawia, że osiąga on więcej niż inne temperamenty, ale może być uciążliwe dla innych.

Dorothy Shula mówi o swoim mężu, Donie, treserze delfinów w Miami: „Jestem przekonana, że gdybym jutro umarła, Don wymyśliłby jakiś sposób na zakonserwowanie mnie, dopóki nie skończy się sezon; wówczas znalazłby czas na zorganizowanie pięknego pogrzebu".

Wolę pracować niż robić cokolwiek innego. Ostatnio, kiedy razem z Maritą jechałyśmy samochodem do Phoenix, pękła nam opona i musiałyśmy zatrzymać się na stacji benzynowej. Przez całą drogę przygotowywałam notatki na seminarium i byłam pogrążona w pracy. W garażu wysiadłam z samochodu taszcząc wszystkie teczki i zaczęłam je rozkładać według numerów na masce samochodu, podczas gdy jego tył był podnoszony lewarem. W pewnym momencie uświadomiłam sobie, co robię. Byłam tak pochłonięta swoją pracą, że nie mogłam jej przerwać, nawet tutaj, w tym dziwnym garażu - rozkładałam notatki po całym samochodzie, gdy wokół mnie przejeżdżały inne wozy. Nie mogłam odpocząć nawet przez chwilę, czułam się zmuszona do pracy.

Energiczni cholerycy muszą zrozumieć, że chociaż musimy pracować, nasz nacisk na działanie, osiąganie celów jest ogromnym ciężarem dla ludzi z naszego otoczenia. Daje im się w ten sposób do zrozumienia, że jeśli nie są bezustannie zajęci, są obywatelami drugiej kategorii. Zmuszamy ich do czegoś. Energiczni cholerycy muszą pracować tak, by nie stać się pracoholikami, tak aby inni mogli cieszyć się ich towarzystwem, a nie uciekali od nich ratując się przed rozstrojem nerwowym.

Rozwiązanie 4: ***Zaplanuj sobie wolny czas***

Ponieważ energiczny choleryk uwielbia pracować nawet w wakacje, niektórzy znaleźli sobie zajęcie w nowym zawodzie doradcy do spraw wolnego czasu. Jest to logiczne, że my, energiczni cholerycy, robimy biznes z własnej przyjemności i wynajmujemy kogoś, by zorganizował nam relaks! W artykule *They'll Help Organize Your Leisure Time* (Oni pomogą ci zorganizować wypoczynek) („Paradę", 25 lutego 1979), cytowany jest dr Chester McDowell, konsultant do spraw wypoczynku, wypowiadający się na temat procoholików: „Wznoszą wokół siebie różnego rodzaju bariery chroniące ich przed przyjemnym spędzaniem czasu i czują się winni, gdy odpoczywają. My pomagamy usuwać te bariery".

Badania nad pracoholikami wskazują, że nie mają oni potrzeby ucieczki od pracy, tak jak przedstawiciele innych temperamentów, i że ją lubią. Nie mają więcej problemów psychologicznych niż inni ludzie - jest to fakt, który zaskoczył badaczy, będących z całą pewnością perfekcyjnymi melancholikami poszukującymi ukrytych nerwic.

Energiczny choleryk po prostu lubi pracować.

W artykule *Is Your Fun Too Much Work?* (Czy nadmiar pracy jest twoją rozrywką?) („Parade", 11 października 1981), Madelyn Carlisle zadaje pytanie: „Czy odpoczynek powoduje, że czujesz się rozbity? Czy nudzi cię wówczas, gdy potrzebujesz stymulacji? Czy czujesz się spięty szukając relaksu?" Następnie dowodzi, jak ważne jest planowanie wolnego czasu po aktywnej

pracy albo kilku ćwiczeń, jeśli praca ma siedzący charakter. Energiczni cholerycy powinni zaplanować sobie jakieś odprężające formy aktywności.

ZAPAMIĘTAJ
Możesz wypoczywać i nie czuć się winnym

PROBLEM: Energiczni cholerycy muszą mieć nad wszystkim kontrolę

Rozwiązanie 1: ***Zaakceptuj przywództwo innych***

Mając do czynienia ze skrajnymi energicznymi cholerykami odkryłam, że wykazują dobre samopoczucie jedynie wtedy, gdy sprawują nad wszystkim kontrolę. Marita spotykała się z pewnym wyjątkowym energicznym cholerykiem, który był opanowanym, czarującym młodym człowiekiem. Gdybyśmy spotkali go na jego terenie, potraktowałby nas po królewsku, kupując drogie upominki i suto wynagradzając kelnerkę za szczególną obsługę. Ponieważ gościliśmy go u siebie w domu, łatwo się złościł i nie był już tak uprzejmy. Zastanawiając się nad tym kontrastem w zachowaniu, uświadomiliśmy sobie, że po prostu czuł się niepewnie, nie mając pełnej kontroli nad sytuacją.

Energiczny choleryk musi się nauczyć dostosowywania się do rozmaitych sytuacji społecznych i starać się odpoczywać, kiedy nie jest za coś odpowiedzialny. Musi pozwolić innym na podejmowanie decyzji i organizowanie działań. Musi zaakceptować wydarzenia, których sam nie zaplanował, i kierownictwo, którego sam nie wybrał.

Rozwiązanie 2: ***Nie patrz z góry na „ofermy"***

Jedną z najbardziej dramatycznych słabości energicznego choleryka jest jego niezachwiane przekonanie, że on ma rację, a wszyscy ci, którzy myślą inaczej, są w błędzie. Zawsze wie, jak coś zrobić najszybciej i najlepiej, i informuje cię o tym. Jeśli nie zareagujesz we właściwy sposób, w jego opinii będziesz w błędzie. Energiczny choleryk spędza wiele czasu stojąc na szczycie świata i spoglądając z góry na tych, których często nazywa „życiowymi ofermami". Taka postawa wyższości może spowodować psychiczny uraz u osób zależnych od energicznego choleryka.

Energiczny choleryk ceni w sobie siłę i spogląda z lekkim politowaniem na słabości innych. Nie może znieść ludzi chorych, jak to było w przypadku męża mojej przyjaciółki; „Kiedy jestem chora - skarżyła się - kładzie mnie do łóżka i mówi: «Jak poczujesz się lepiej, wstań i zamknij drzwi»".

Pewien energiczny choleryk powiedział mi ostatnio: „Nie cierpię ludzi, którym brak poczucia bezpieczeństwa; mam ochotę potrząsnąć nimi". Największą słabością energicznego choleryka jest niezdolność do znoszenia

słabości innych. Po prostu nie rozumieją ludzi, którzy nie są podobni do nich, i uważają wszystkich innych za słabych lub tępych. Trudno energicznemu cholerykowi pojąć, że nie wszyscy są skłonni podporządkować się jego silnemu przywództwu. Oczekuje, że jego programy pobudzą wszystkich do działania, a pomysły staną się źródłem inspiracji.

Gdy energiczny choleryk zrozumie istotę temperamentów, będzie mógł dostosować swoje przywództwo do różnych typów ludzkich osobowości. W sytuacji, gdy brak mu wiedzy o temperamentach, skupia wokół siebie innych energicznych choleryków, co sprawia, że „życiowe ofermy" są spychane na pobocze.

Rozwiązanie 3: ***Przestań manipulować***

Energiczny choleryk posiada zdumiewającą zdolność sterowania innymi tak, aby byli tego nieświadomi. Towarzyski sangwinik oczarowuje innych i wciąga ich w swą służbę, natomiast energiczny choleryk manipuluje nimi. Oczywiście towarzyski sangwinik będący jednocześnie energicznym cholerykiem manipuluje w tak ujmujący sposób, iż jesteś przekonany, że to, co robisz, jest twoim własnym pomysłem.

Kiedy Marita miała dwanaście lat, chciała wziąć udział w całodziennym Marszu dla Jezusa, a ja nie chciałam się na to zgodzić, dopóki nie otrzymałam liściku następującej treści:

Pozwól Maricie
wziąć udział w Marszu dla Jezusa
Jeśli jesteś ciekawa kto to mówi to jest Pan. Ja z nią
będę i będę jej strzec a ona pomoże ci w domu w
sobotę a twój a praca będzie błogosławiona jak
pozwolisz jej pójść. Wiem że pozwolisz pójść
Maricie,
Bóg

Jakże można sprzeciwić się Bożej woli?

Lauren, będąca o wiele silniejszym energicznym cholerykiem niż Marita, jest mistrzem manipulacji. Pewnego dnia zadała mi hipotetyczne pytanie. Jej suka, Monie, sznaucer, właśnie miała cieczkę i Lauren zapytała: „Jeśli chciałabyś mieć jednego ze szczeniaków Monie, czy wolałabyś, abym skojarzyła ją z czempionem, którego znalazłam w Palm Springs, czy z rasowym sznaucerem z naszej ulicy?"

Zawahałam się, szukając odpowiedzi na to pytanie, ponieważ w żadnym wypadku nie chciałam mieć do czynienia z niczym, co wymagałoby karmienia

i sprzątania. „Jeśli chciałabym mieć szczeniaka (ale nie chcę), z całą pewnością wolałabym, żeby pochodził od czempiona, a nie od psa z ulicy".

Lauren szybko zgodziła się z moją opinią: „Wiedziałam, że będziemy tego samego zdania. W tę środę, kiedy musi być dopuszczona do psa, będę potrzebowała trzystu pięćdziesięciu dolarów. Mogłabyś dać mi od razu całą kwotę albo zaliczkę, zachowując oczywiście prawo do swojego szczeniaka".

Usiadłam oszołomiona. W ciągu dwóch minut, rozpoczynając od odmowy wzięcia szczeniaka, zostałam wprowadzona w okoliczności rozmnażania sznaucerów, nie wyłączając kosztu pokrycia!

Kiedy odzyskałam równowagę, moja natura energicznego choleryka stanowczo odrzuciła ofertę, dając mi poczucie zwycięstwa. Lecz energiczny choleryk nigdy nie rezygnuje. Lauren dopuściła do Monie rasowego psa ze swojej ulicy i podarowała mi na Boże Narodzenie maleńkiego szczeniaczka pięknie zapakowanego w pudełku.

Te dwie historie rodzinne mają w sobie dużo humoru, ale większość działań energicznych choleryków wcale nie jest zabawna. Choć wydaje się, że energiczny choleryk rezygnuje z manipulacji w jakimś momencie, później, gdy ludzie zorientują się, co się stało, czują się urażeni, że zostali nabrani.

Chcąc utrzymać przy sobie przyjaciół i współpracowników, energiczny choleryk musi skończyć z manipulowaniem i być otwarty wobec innych. Energiczni cholerycy bronią się przed takim podejściem, gdyż znaczna część rozkoszy zwycięstwa to właśnie te intryganckie zagrywki. Gdyby jednak uświadomili sobie, czym naprawdę jest manipulowanie ludźmi, mogliby zastanowić się nad zmianą swojego zachowania.

ZAPAMIĘTAJ!
Skończ z manipulowaniem i patrzeniem z góry na „życiowe ofermy".

PROBLEM: Energiczni cholerycy nie potrafią obchodzić się z ludźmi

Rozwiązanie 1: ***Ćwicz się w cierpliwości***

Bardzo podoba mi się poselstwo zawarte w liście Jakuba 1:2.3: „Poczytujcie to sobie za najwyższą radość, bracia moi, gdy rozmaite próby przechodzicie". Cóż za wspaniały tekst dla energicznego choleryka, który chce, aby wszystko było zrobione *teraz* i w taki sposób, jak on sobie życzy, i próbuje wykręcić się od wszystkiego, co jest niekorzystne. Energiczni cholerycy z natury są niecierpliwi, ale słabość ta może być przezwyciężona, o ile uświadomią sobie istnienie problemu.

Energiczni cholerycy są w stanie osiągnąć więcej w krótszym czasie niż osoby o innym temperamencie, toteż trudno im zrozumieć, dlaczego inni nie mogą wytrzymać ich tempa. Uważają, że ludzie spokojni muszą być głupi, a

nieagresywni - słabi. Osądzając innych z pozycji siły i pewności siebie, traktują ich niemalże jak ludzi gorszego gatunku.

Największą wartością, jaką może odnieść energiczny choleryk z tego studium o temperamentach, jest zrozumienie, że jego zdolność osiągania celów często jest przeszkodą w stosunkach z innymi. Nikt nie lubi porywczego, niecierpliwego człowieka, gdyż nie czuje się przy nim bezpiecznie. Gdyby energiczny choleryk zastanowił się choćby przez moment nad tym, że być może jest zbyt szorstki w stosunku do innych, mógłby szybciej zmienić swoje zachowanie i stać się naprawdę wspaniałym przywódcą, za jakiego się uważa.

Rozwiązanie 2: ***Nie doradzaj, jeśli cię o to nie proszą***

Energiczny choleryk odczuwa wewnętrzny przymus poprawiania błędów, uważa zatem, że każdy, kto ma jakiś problem, z wdzięcznością przyjmie jego radę. Czuje się predestynowany do udzielania pouczeń każdemu, kto potrzebuje pomocy, niezależnie od tego, czy jest o to proszony, czy nie. Nasz przyjaciel John zjeżdżał z góry samochodem. Przed nim jechała ciężarówka, która się „kolebała", to znaczy przechylała się lekko na jedną stronę. Ciężarówka wyglądała na nową, więc John doszedł do wniosku, że kierowca kupił uszkodzony samochód i z radością przyjąłby jego radę. Zrównał się z ciężarówką machając mężczyźnie, żeby zatrzymał wóz. Kierowca spojrzał i chciał zignorować Johna, który zaczął natarczywie naciskać klakson, wskazując pobocze drogi. Wreszcie mężczyzna poddał się i zatrzymał samochód. John wyjaśnił ^intrygowanemu człowiekowi: „Twoja ciężarówka się kolebie".

„Co robi?"

„Kolebie się. To znaczy, że masz pogiętą ramę. Musiała upaść podczas rozładunku. Powinieneś zwrócić ten wóz dealerowi. Nie powinni handlować czymś takim!"

Udzieliwszy tych wskazówek pozostawił zdeprymowanego mężczyznę przy jego ciężarówce. Odjechał zadowolony z tego, że okazał się tak bardzo pomocny. Nie każdy jednak z radością przyjmuje zbawienne rady energicznego choleryka.

Rozwiązanie 3: ***Bądź łagodniejszy w stosunku do ludzi***

Na seminarium poświęconym pozytywnej osobowości przeprowadziłam sondaż, by uzyskać odpowiedź na pytanie, jakiej cechy ludzie najbardziej nie lubią u innych. Pierwsze miejsce zajęła *apodyktyczność.* Nikt nie lubił ludzi narzucających swoją wolę.

Później, gdy poprosiłam uczestników, by wymienili *swoje* ujemne cechy, okazało się, że nie było nikogo, kto byłby apodyktyczny. Czyż to nie zdumiewające, że nie lubimy ludzi narzucających nam swoją wolę, a sami za

takich się nie uważamy? Wypływa z tego oczywisty wniosek, iż ludzie apodyktyczni widzą siebie inaczej niż widzi ich otoczenie. Sądzą, że są usłużni, i oczekują wdzięczności za udzielaną pomoc i radę.

Energiczny choleryk bardzo szybko myśli i wie, co jest słuszne, więc mówi, co mu przyjdzie do głowy, nie troszcząc się, jak to zostanie przyjęte. Bardziej przejmuje się tym, aby zadania zostały wykonane, niż odczuciami ludzi. Podczas gdy on uważa, że pomaga rozwiązać jakąś sprawę, oni ze względu na sposób, w jaki to robi, mogą widzieć w nim człowieka *apodyktycznego*.

Energiczni cholerycy są apodyktyczni nie tylko w mowie, są także niezrównani w dawaniu pisemnych instrukcji. Pewnego dnia moja przyjaciółka Peggy, która jest towarzyskim sangwinikiem, przyszła do mnie trzymając w ręku plik papierów. Widać było po niej zdenerwowanie, gdy pokazała mi je mówiąc: „Spójrz, co mama do mnie napisała! Korzystałam jakiś czas z jej mieszkania podczas jej nieobecności i popatrz tylko na te zapiski!" Na pierwszej kartce widniał napis:

Peggy, oddaj mój czerwony duński dzbanek!

(Energiczni cholerycy bardzo lubią podkreślać dla zaakcentowania i używają wykrzykników, by pokazać, że traktują sprawę poważnie.)

Treść drugiej notatki była następująca:

Peg,
Pamiętaj, proszę, aby wyłączyć piec, zanim wyjdziesz, bo wzrośnie
RACHUNEK !!

Trzecia przyklejona była do pralki dwoma plastrami.

Peg,
Zakręć oba kurki po zakończeniu prania. Jeśli są włączone, woda może przeciekać aż do pokoju dziecinnego. Wyrzucaj także śmieci z pojemnika w suszarce za każdym razem!

Peggy, mając naturę towarzyskiego sangwinika, nie brała sobie tych uwag do serca. Pewnego dnia jej matka wróciła nieoczekiwanie i zastała w domu bałagan. Przypięła ostatnią kartkę:

Peg,

Nie podoba mi się to, co zastałam w domu po powrocie.

Ruszt nie był brudny, kiedy wyjeżdżałam, a alarm przeciwwłamaniowy był włączony - mamy go przecież po to, żeby chronił nasz dobytek.

Jestem wściekła, chyba to czujesz wyraźnie!
Jeśli znowu będziesz korzystała z naszego domu,
pozostaw go w takim stanie, w jakim go zastałaś.

Z miłością, Mama

Peggy była zdenerwowana, mnie zaś zafrapowały te notatki, więc zapytałam, czy mogę je sobie zatrzymać. Są doskonałym przykładem tego, w jaki sposób energiczny choleryk udziela instrukcji, które w jego odczuciu są uzasadnione (podczas gdy inni odbierają je jako apodyktyczne).

Rozwiązanie 4: ***Przestań się spierać i wzniecać konflikty***

Ponieważ energiczny choleryk wie, że ma rację, uwielbia prowokować zdezorientowaną, niepewną publiczność do walki i potem święcić triumfy. Dokuczanie „życiowym ofermom" i udowadnianie im błędów może stać się dla energicznego choleryka wyzywającym hobby.

Brat Freda, Steve, regularnie czytywał rubrykę zatytułowaną *Słowa najczęściej niewłaściwie wypowiadane* w periodyku „Reader's Digest", kolekcjonował wycięte z gazet strony i nosił w portfelu, po czym czyhał, aż jakaś niewinna dusza popełni błąd językowy. Prędzej czy później ktoś wpadał w pułapkę, a on znęcał się nad ofiarą z lubością: „Mam nadzieję, że zdajesz sobie sprawę z tego, że źle wypowiedziałeś to słowo?" Nieszczęśnik bąkał coś, gdy Steve wyciągał ze swego portfela dowód rzeczowy, udowadniał błąd i pozostawiał człowieka zdruzgotanego. Tylko energicznych choleryków bawi taka egoistyczna gra przypominająca strzelanie z procy do gołębi.

Energiczni cholerycy uwielbiają kontrowersje i dyskusje i niezależnie od tego, czy robią to dla zabawy, czy na serio, to wzniecanie sporów jest skrajnie negatywną cechą.

ZAPAMIĘTAJ
Nikt nie lubi narzucającego się, przekonanego o swej wyższości wichrzyciela.

PROBLEM: Energiczni cholerycy mają rację, ale nie są lubiani

Rozwiązanie 1: ***Pozwól jeszcze komuś innemu mieć rację***

Doradzanie energicznemu cholerykowi jest niezwykle trudne, ponieważ jest on zawsze w stanie dowieść swojej racji. Jest doskonały, a zatem nie może zrobić nic, co byłoby niewłaściwe. Energiczny choleryk po prostu nie jest w stanie się mylić. Nie potrafi przyznać się nawet przed samym sobą, że byłby

zdolny do popełnienia błędu. Ta niepodważalna opinia o sobie sprawia, że czasami porozumienie się z energicznym cholerykiem jest prawie niemożliwe.

Mój brat Ron opowiedział mi o swej przygodzie z pewnym optykiem, energicznym cholerykiem. Potrzebował pary dwuogniskowych okularów przeciwsłonecznych dla swojej żony. Poszedł do optyka', który miał jej receptę, i wytłumaczył mu, o co chodzi. Optyk odpowiedział: „To niemożliwe". Mój brat, także energiczny choleryk, nie jest skory do rezygnacji, więc nadal próbował osiągnąć swój cel.

„Pan nie rozumie, co mówię. Chodzi mi o zwyczajne przeciwsłoneczne okulary z uwzględnieniem szkieł z recepty, aby żona mogła czytać opalając się na basenie".

Mężczyzna zareagował kolejnym: „To niemożliwe".

Mój brat kontynuował swój logiczny wywód, ale optyk odmówił realizacji zamówienia. Wreszcie Ron wziął receptę z rąk mężczyzny i powiedział: „Pójdę gdzie indziej i zrobią mi to, o co proszę".

Chcąc mieć ostatnie słowo, optyk zawołał za wychodzącym Ronem: „Jeśli zaniesiesz to gdzie indziej i zrobią tak, jak chcesz, to popełnią błąd!"

Klasyczny przykład energicznego choleryka, który jest przekonany, że ma rację.

Rozwiązanie 2: ***Naucz się przepraszać***

Energiczny choleryk wie wszystko i jest przekonany, że zawsze ma rację, toteż nie potrafi sobie nawet wyobrazić, że miałby za coś przepraszać. Słowo „przepraszam" uważa za przejaw słabości i unika go jak zarazy.

Kiedyś mieszkał z nami przez rok pewien młody energiczny choleryk i przez cały czas nas krytykował, nie dostrzegając nigdy, że sam stwarza problemy. Pewnego ranka przyszedł już po śniadaniu i zaczął rozglądać się za płatkami. Wziął jedno z pudełek i rzekł do mnie tonem pełnym arogancji: „Wiesz, że nie lubię tego rodzaju płatków. Czy nigdy nie możesz mieć czegoś, co lubię?" Wrzucił pudełko na półkę i wyszedł nic nie jedząc. Nieco później mały Fred, który miał wtedy dwanaście lat i był świadkiem całej sceny, podszedł do mnie cicho i z wrażliwością perfekcyjnego melancholika zagadnął: „Przykro mi z powodu Roberta. Nie był wobec ciebie zbyt miły w związku z tymi płatkami, a wiem, że nigdy nie powie ci «przepraszam»".

Fred miał rację. Nigdy mnie nie przeprosił, a kiedy w rozmowie nawiązał do tej sytuacji, nazwał ją „przykrym nieporozumieniem". Energiczny choleryk po prostu nie potrafi uznać faktów i wyznać: „Przykro mi".

Podczas podróży samolotem do Palm Springs miejsce obok mnie zajął zirytowany energiczny choleryk. „Ci idioci kazali mi powtórnie przejść przez kontrolę, kiedy tylko na chwilę wyszedłem kupić pismo. Tłumaczyłem im, że już przechodziłem odprawę i nie ma sensu robienie tego po raz drugi, ale mimo to musiałem się poddać". Był wściekły, więc nawet nie próbowałam

przedstawiać przeciwnego punktu widzenia. Trudno jest radzić energicznemu cholerykowi lub przekonywać go, ponieważ on wie wszystko, zawsze może zrzucić winę na innych i potrafi racjonalnie usprawiedliwić każdy błąd.

Rozwiązanie 3: ***Przyznaj, że zdarza ci się popełnić błąd***

Ponieważ energiczny choleryk posiada największy potencjał, pozwalający na kierowanie najważniejszymi sprawami, powinien więc odnieść największą korzyść ze studiowania temperamentów. Powinien umieć wykorzystać swój dynamizm, zdolność szybkiego, zdecydowanego działania i pobudzania, by wyplenić własne grzechy zarozumialstwa i niecierpliwości.

Ale największym wrogiem energicznego choleryka jest on sam. Na swoim prawym ramieniu wytatuował słowo *siła* i jest przekonany, że słowo *słabość* odnosi się wyłącznie do innych. Właśnie ta odmowa ujrzenia w sobie jakiegoś braku nie pozwala mu zdobyć szczytów będących w zasięgu jego ręki.

Szekspir często pisał o wielkim bohaterze z tragiczną skazą. W przypadku energicznego choleryka taką skazą jest niezdolność do zobaczenia w sobie jakiejkolwiek skazy. Bardziej zależy mu na uznaniu jego racji niż na popularności, a kiedy zajmuje stanowisko w jakiejś sprawie, jest nieugięty.

ZAPAMIĘTAJ

Gdyby tylko energiczny choleryk zechciał otworzyć swój umysł dla rozpoznania własnych słabości i przyznać, że ma ich kilka, mógłby stać się tym wspaniałym człowiekiem, za jakiego się uważa.

I nie zapomnijcie, energiczni cholerycy:

> *Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości.*
>
> 1 Jl:9

11. POBUDŹMY SPOKOJNEGO FLEGMATYKA DO DZIAŁANIA

Każdy temperament ma mocne strony i słabości, które odpowiadają sobie pod względem stopnia nasilenia. Mocne strony spokojnego flegmatyka nie przejawiają się zbyt wyraźnie, a zatem jego słabości także nie rzucają się w oczy. Energiczny choleryk otwarcie ujawnia swoje zalety, więc i wady są oczywiste i widoczne, natomiast spokojny flegmatyk skrywa zarówno swe dobre, jak i złe strony. Wielu flegmatyków nie może sobie wyobrazić, że mogliby być agresywni, tak są spokojni i uprzejmi. Trudno porozumiewać się z nimi podczas seminarium, ponieważ gdy dotrę do tematyki związanej z ich temperamentem, zwykle są już śpiący.

Pewnego dnia, gdy szukałam krzeseł dla kogoś o temperamencie spokojnego flegmatyka - prostych, nie rzucających się w oczy i pasujących do każdego wnętrza - przyszła mi do głowy myśl:
największą siłą spokojnego flegmatyka jest brak rzucających się w oczy słabości. Nie miewa on napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Tak samo nie tryska entuzjazmem, martwi się po cichu i ma trudności z podjęciem decyzji. Nie są to wady na tyle jaskrawe, żeby wymagały korygowania.

PROBLEM: Spokojni flegmatycy nie potrafią się czymś ekscytować

Rozwiązanie: *Spróbuj zdobyć się na entuzjazm*

Jedną z najbardziej irytujących wad spokojnego flegmatyka jest jego niezdolność do entuzjazmowania się czymkolwiek. Kiedyś zapytałam Dona Samolota (jednego z chłopców Lauren), czy zdarzyło mu się kiedykolwiek być czymś podekscytowanym. Pomyślał chwilę i odpowiedział: „Nie mogę sobie przypomnieć niczego, co byłoby warte ekscytacji".

Choć wada ta nie rzuca się w oczy, to jest rzeczą ogromnie zniechęcającą dla małżonka mieć partnera, który nie przejawia entuzjazmu dla jego dynamicznych planów. Wpada na przykład pełen wspaniałych pomysłów, jak spędzić nadchodzący weekend, a spokojny flegmatyk powiada: „To wcale nie jest zabawne. Po co zadawać sobie tyle trudu? Wolę zostać w domu". Takie stwierdzenie gasi entuzjazm pomysłowego współmałżonka i niezależnie od tego, co przyniosą nadchodzące wolne dni, jedno z nich będzie nieszczęśliwe.

Mężczyzna spokojny flegmatyk jest atrakcyjny dla kobiety o temperamencie energicznego choleryka z uwagi na swój spokój, chłodne, bezstronne spojrzenie. Mężczyzna energiczny choleryk wybiera kobietę o temperamencie spokojnego flegmatyka, która ma miłe, łagodne usposobienie i potrzebuje ochrony przed okrutnym, bezwzględnym światem.

Po ślubie energiczni cholerycy porządkują swe cele i ustalają prawa, oczekując natychmiastowego entuzjazmu partnera. Gdy spokojny flegmatyk odpowiada: „Niewiele mnie to wzrusza", energiczny choleryk, zbity z tropu, występuje z bardziej dynamicznymi pomysłami, by wywołać oddźwięk. Nie zdaje sobie sprawy z tego, że im wspanialszy plan, tym większy przestrach i mniejszy entuzjazm spokojnego flegmatyka.

Większość swojego życia spędziłam próbując nastawić moją matkę pozytywnie do tego, co robię. Gdy napisałam pierwszą książkę, pomyślałam sobie: „Nareszcie coś, co wzbudzi jej entuzjazm. Nie każda córka ma na swoim koncie książkę. Spodoba jej się! Książka jest zadedykowana właśnie jej. Na pewno trafiłam w dziesiątkę!"

Wręczyłam mamie książkę i pokazałam dedykację. Potem czekałam, aż zobaczy tam swoją fotografię i ucieszy się. Żadnej reakcji. Odwróciła kartkę.

Wciąż ją obserwowałam. Wyraz jej twarzy nigdy się nie zmieniał w trakcie lektury książki, a kiedy już skończyła, zamknęła ją i wyjrzała przez okno. Nie mogłam doczekać się komentarza, ale on się nie pojawiał. W końcu powiedziałam Lauren: „Zapytaj babcię, jak jej się podoba moja książka". Odpowiedź brzmiała: „Z całą pewnością jest to książka".

Gdy spokojni flegmatycy odkryją, że ich brak entuzjazmu może irytować innych, używają tego sposobu jako cichej formy kontroli nad otoczeniem i chichoczą w duchu widząc, do jakich sztuczek uciekamy się, próbując wywołać ich ekscytację. Po zakończeniu parodniowej konferencji, na której wystąpiło kilku prelegentów, przewodniczący zapytał jedną z kobiet o temperamencie spokojnego flegmatyka, który z mówców podobał jej się najbardziej. Myślała przez chwilę, po czym powiedziała: „Sądzę, że potrzeba więcej czasu, aby to ocenić".

Innej kobiecie zadano pytanie: „Czy zechcesz jeszcze raz wziąć udział takiej konferencji?" Padła odpowiedź: „Być może, ale najprawdopodobniej polecę innym, aby tu przyszli".

Dziewczyna o temperamencie towarzyskiego sangwinika uczestnicząca w seminarium tak scharakteryzowała swojego męża: „Jest tak bardzo spokojnym flegmatykiem, że zasypia nawet podczas sprzeczki".

Linda powiedziała: „Życie z moim mężem kojarzy się z sytuacją osoby do towarzystwa. Przychodzi do domu i siada w milczeniu. Pochylam się nad nim i mówię: «Jak ci na imię, kochanie?» Jestem szczęśliwa, jeśli uda mi się z niego cokolwiek wyciągnąć".

Doskonałym sposobem na uniknięcie problemów i zdenerwowania jest połączenie węzłem małżeńskim dwóch spokojnych flegmatyków. Znam takie małżeństwa, żyją one ze sobą dobrze i bez wstrząsów, ale często zdarzało mi się usłyszeć od nich wyznanie: „Szczerze mówiąc, nudzi nam się".

Pewna młoda dziewczyna powiedziała mi: „Jesteśmy małżeństwem od roku i już wyczerpały się nam pomysły, co robić i o czym rozmawiać". Inna wyznała: „Każdego wieczoru pytam go: «Co chciałbyś robić?», na co on odpowiada: «Wszystko mi jedno, a ty?» Ponieważ żadne z nas nie potrafi się zdecydować, często nie robimy po prostu nic".

Inna kobieta zwierzyła się: „Jest nam ze sobą dobrze. Proszę go na przykład, żeby powiesił obrazek, on odpowiada, że to zrobi, po czym zapomina. Ja także jestem spokojnym flegmatykiem, więc się tym nie przejmuję". Mężczyzna przysłuchujący się tej wypowiedzi dodał: „Kiedy w zeszłym roku przeprowadziliśmy się do nowego domu, położyliśmy wszystkie obrazy na podłodze w jadalni. Mieliśmy zamiar powiesić je kiedyś, ale jakoś nie wydaje się to pilne".

Spokojny flegmatyk prowadzący jedno z naszych seminariów tak opowiadał: „Oboje z żoną jesteśmy spokojnymi flegmatykami. Każdego wieczoru, kiedy wracam do domu, żona zadaje mi to samo pytanie: «Na co masz apetyt?», a ja odpowiadam: «A co jest?» Ona mówi: «Niewiele! Może

byśmy tak zjedli *kolację telewizyjną*?» Ja się zgadzam, więc stając przy otwartych drzwiczkach zamrażarki zastanawiamy się, co wybrać".

ZAPAMIĘTAJ
Okaż entuzjazm. Na początek raz w miesiącu, a potem coraz częściej.

PROBLEM: Spokojni flegmatycy nie lubią zmian

Rozwiązanie: ***Spróbuj czegoś nowego***

Pewnego wieczoru mąż Lee, spokojny flegmatyk Pete, wrócił do domu i rzucił: „Szykuj się. Porywam cię". Była ogromnie podekscytowana i zaczęła się zastanawiać, jak się ubrać. Spytała: „Dokąd mnie zabierasz?" Pete odpowiedział: „Na targ, kupić pojemniki na śmieci". Zapytałam, jaka była jej reakcja na taką propozycję, a ona odparła: „Przebrałam się i poszliśmy. To był najbardziej ekscytujący pomysł, na jaki wpadł od miesięcy".

Niestety, jest to normą w życiu wielu spokojnych flegmatyków. Nie odczuwają potrzeby rozrywki i przypuszczają, że inni czują tak samo. Widziałam dowcip rysunkowy przedstawiający mężczyznę o temperamencie spokojnego flegmatyka, leżącego na podłodze obok wejścia do mysiej norki w listwie podłogowej. Trzymał w górze młotek, gotów uderzyć nim pierwszego gryzonia, który wysunie głowę. Jego żona spojrzała na niego i westchnęła: „Kolejny ekscytujący sobotni wieczór z Harrym".

Raz mężczyzna o temperamencie spokojnego flegmatyka poprosił mnie o radę w sprawie jego nudnego małżeństwa. Kiedy podsunęłam mu kilka nowych pomysłów, sprzeciwił się: „Myślę, że po prostu będę udawał, że wszystko jest w porządku; zmiana mogłaby być jeszcze gorsza".

ZAPAMIĘTAJ
Dołóż wszelkich starań, by zaproponować coś nowego przynajmniej raz na tydzień. Twój partner zasługuje na zmianę.

PROBLEM: Spokojni flegmatycy sprawiają wrażenie leniwych

Rozwiązanie 1: ***Ucz się brać na siebie odpowiedzialność za swoje życie***

W najbardziej skrajnych przypadkach spokojny flegmatyk jest bardzo leniwy i ma nadzieję, że odkładając pracę na później w ogóle zdoła jej uniknąć. Zaproponowałam pewnej kobiecie objęcie kierowniczego stanowiska w klubie kobiet, a ona zapytała: „A czy będę musiała coś robić?" Nie miała nic przeciwko otrzymaniu tytułu, o ile nie pociągało to za sobą jakichś obowiązków.

Jill przeprowadzała się na nowe miejsce i sama myśl o tym przytłaczała ją. Poprosiła swoje przyjaciółki o pomoc w pakowaniu i już na trzy miesiące wcześniej było wiadomo, którego dnia przyjdą. W umówionym czasie pojawiły się - wszystkie o temperamencie energicznego choleryka - gotowe do pracy. Jill, ubrana w suknię, pończochy i buty na wysokim obcasie, sprawiała wrażenie, że sama nie ma zamiaru ciężko pracować. Choć było to zaledwie dzień przed przeprowadzką, nie było widać pudeł ani toreb; nie spakowała żadnych rzeczy, a obrazy wciąż wisiały na ścianach; zlew był pełen brudnych naczyń, a w łazience piętrzyła się bielizna do prania.

Jedna z przyjaciółek powiedziała mi: „Ona myślała, że my to wszystko zrobimy!"

Jeśli chcesz, żeby inni pracowali za ciebie, bądź przynajmniej na tyle sprytny, aby nie udzielać im rad.

Phil, spokojny flegmatyk, siedział sobie wygodnie przy kominku, podczas gdy jego żona, energiczny choleryk, pakowała rzeczy do samochodu w związku z ich wyjazdem na narty. W pewnym momencie wyjrzał i zauważył: „Jeśli za każdym razem weźmiesz więcej rzeczy, nie zajmie ci to tyle czasu". I dziwił się, dlaczego w odpowiedzi stuknęła go w głowę kijkiem od nart.

Na naszych seminariach, gdy przychodzi moment podziału na grupy, spokojni flegmatycy nigdy nie wiedzą, gdzie iść, i, zdezorientowani, szukają pomocy u swoich współmałżonków. Partner (zwykle energiczny choleryk) reaguje słodkim: „Jesteś spokojnym flegmatykiem, niezdaro!", więc nieborak oddala się, by poszukać swojej grupy.

Pewien dentysta o temperamencie spokojnego flegmatyka, którego wybrano na przedstawiciela całej grupy, zaproponował: „Może byśmy tak zamknęli oczy i oddali się rozmyślaniom, aż minie wyznaczony czas?"

Poparł go inny mężczyzna stwierdzając: „Nie ma nic bardziej wartościowego niż cisza".

Rozwiązanie 2: ***Nie odkładaj do jutra tego, co możesz zrobić dziś***

Problem odkładania na później jest wspólny dla perfekcyjnych melancholików i spokojnych flegmatyków, ale w każdym z tych przypadków ma odmienne podłoże. Perfekcyjny melancholik nie może nic zacząć, dopóki nie jest należycie wyposażony i brak mu poczucia, że praca zostanie znakomicie wykonana; natomiast spokojny flegmatyk zwleka, gdyż w gruncie rzeczy nie chce nic robić. Jest leniwy, a odkładanie na później ratuje go przed podjęciem decyzji i zabraniem się do pracy. Spokojny flegmatyk cierpi na kompleks jutra: Nigdy nie rób dzisiaj tego, co możesz odłożyć do jutra.

Kiedy urodziła się moja córka Lauren, spokojni flegmatycy przynosili prezenty, których nie zdążyli skończyć. Jednym z takich prezentów był prześliczny błękitny komplecik, zapinany w kroku na zatrzaski, lecz gdy przyjrzeliśmy mu się bliżej, okazało się, że w miejscu, gdzie powinny być

zatrzaski, wciąż jeszcze są szpilki. Gdyby biedny bobas złączył nóżki, mógłby się boleśnie pokłuć! Drugim prezentem był nie dokończony jednorożec. Obie autorki wyraziły szczere pragnienie dokończenia swoich prac i wyszły z nimi z przyjęcia.

Te dwie dziewczyny ze swoimi nie dokończonymi prezentami spisały się mimo to o wiele lepiej niż towarzyski sangwinik, który zapomniał, kiedy ma się odbyć przyjęcie, i w ogóle się nie pojawił!

Rozwiązanie 3: ***Znajdź w sobie bodziec do działania***

Umysł Sharon przypominał grę w bilard. Kolorowe bile toczą się tylko wtedy, gdy ktoś je uderzy, a latami spoczywają w siatce, zawieszone w rogu stołu.

To nie oznacza, że Sharon nie była w stanie działać; po prostu dla niej oznaczało to zbyt wiele wysiłku. Gdy miała odpowiednią motywację, mogła wyciągnąć z kieszeni kilka bil i toczyć je po zielonym suknie tak długo, jak wymagała tego sytuacja. Jeśli nacisk osłabłby, opróżniłaby stół i wycofała się z gry, dopóki ktoś, zirytowany, nie chwyciłby kolorowych bil, nie rzucił ich na stół i nie krzyknął: *„Rusz się!"*

Ta prosta scenka obrazuje reakcje typowe dla spokojnego flegmatyka. Nie chodzi o to, że on *nie potrafi* wykonać jakiejś pracy; jemu się nie chce. Pewna kobieta powiedziała mi, że przygotowała sobie wykroje co najmniej czterech sukien, ale nie mogła się zdobyć na zszycie ich - „Jeśli kiedyś jedna z nich będzie mi potrzebna na szczególną okazję, zrobię to".

Spokojni flegmatycy potrzebują od innych bezpośredniego bodźca, ale nie znoszą przymuszania. Ta sprzeczność jest źródłem konfliktów w wielu domach, gdzie spokojny flegmatyk unika wywiązywania się z codziennych obowiązków. Energiczny choleryk mówi mu, co należy zrobić, a on ma za złe takie popędzanie.

Okno w kuchni Ruthee wychodzi na wschód i każdego popołudnia wlewa się przez nie żar kalifornijskiego słońca, czyniąc to miejsce zbyt upalnym, aby w nim pracować. Ruthee prosiła Howarda, żeby zacienił okno, ale to nie on prażył się codziennie w upale, wobec tego brakowało mu motywacji. Wreszcie Ruthee przybiła duży kąpielowy ręcznik, który wprawdzie dał trochę cienia, ale zepsuł wygląd kuchni. Pewnego dnia podczas wyprzedaży znalazła parę drewnianych żaluzji pasujących do jej okna. Przyniosła je do domu, lecz pojawił się nowy problem: żaluzje nie były wykończone. Howard był w miarę zadowolony z nowych żaluzji i zapewnił Ruthee, że przerobi je tak, aby pasowały do szafek.

To było cztery lata temu, a żaluzje wciąż znajdują się w pierwotnym stanie w garażu. Kiedy Ruthee pyta o postępy w pracy, Howard obraża się i odpowiada, że „pracuje nad nimi". Jedynym rozwiązaniem, jakie widzi Ruthee, jest zapomnieć o kupnie żaluzji i co sezon zmieniać ręczniki.

ZAPAMIĘTAJ
Spokojni flegmatycy, zasługujecie na miano pantoflarzy, skoro nie potraficie zmusić się do odpowiedzialnego działania.

PROBLEM: Spokojni flegmatycy mają żelazną wolę

Rozwiązanie: ***Naucz się przekazywać swoje uczucia***

Ponieważ spokojni flegmatycy sprawiają wrażenie, że są częścią tłumu, ludzie często bywają zdumieni odkrywając żelazną wolę pod fasadą łagodności. Opierając się na relacjach wielu żon o temperamencie energicznego choleryka, wymyśliłam taką sytuację: Pewnego poniedziałkowego poranka Charlotte oświadcza Charliemu: „Na sobotni wieczór jesteśmy zaproszeni do Sally".

Charlie odpowiada w sposób typowy dla spokojnego flegmatyka: „Uhmmm".

Chrlotte, będąc energicznym cholerykiem, traktuje każdą odpowiedź z wyjątkiem „absolutnie nie" jako „tak" i jest przekonana, że co do sobotniej wizyty wszystko jest jasne.

Każdego dnia Charlotte przypomina Charliemu: „Nie zapomnij ! W sobotę idziemy do Sally".

Charlie znów mamrocze swoje „uhmmm".

Nadchodzi sobotni wieczór. Charlotte szykuje się do wyjścia, a Charlie siedzi wygodnie w fotelu, ubrany jedynie w podkoszulek. Kiedy nie zanosi się na to, żeby się ruszył, Charlotte przypomina: „Pośpiesz się i zmień ubranie. Idziemy do Sally".

Charlie wypowiada wówczas pierwsze pełne zdanie, z którym nosił się przez cały tydzień: „Ja nie idę".

„Przecież przez cały tydzień byłeś ze mną zgodny co do tego".

„Nie powiedziałem, że się zgadzam; nie powiedziałem też, że się nie zgadzam". I Charlie zostaje w domu. Kiedy zwykle niezdecydowany spokojny flegmatyk podejmie decyzję, nie da się zmienić jego postanowienia.

Prowadząc poradnictwo wśród spokojnych flegmatyków odkryłam, że wydają się oni zadowoleni ze swojego małżeństwa. Kiedy pytam, czy mają jakieś zmartwienia, odpowiadają: „Wszystko w porządku". Współmałżonek może wpadać w histerię i grozić samobójstwem, a spokojny flegmatyk nie wie, na czym polega problem. On jest niewinny i nie będzie szukał porozumienia. Małżeństwo może całymi latami chwiać się nie mając trwałego oparcia, aż pewnego dnia spokojny flegmatyk dochodzi do wniosku, że ożenił się z głupią kobietą, i postanawia ją opuścić. Nie szuka rozwiązania we wzajemnej dyskusji; po prostu pakuje się i wyprowadza. Gdy spokojny flegmatyk już zrobił ruch, istnieje niewielka szansa na zmianę.

Pewien mężczyzna wyraził to tak: „Dwadzieścia lat zabrało mi, by zebrać się na odwagę podjęcia tej decyzji i teraz jestem zdecydowany nie zmieniać swego postanowienia".

Zasadniczy problem polega na tym, że trwając w uporze spokojny flegmatyk nie pragnie porozumienia. Zawsze idzie drogą najmniejszego oporu i ucieka od antagonizmów, więc i w tej sytuacji łatwiej mu przychodzi ukryć swoje uczucia niż okazać je i narazić się na ryzyko konfliktu.

Zamykając swe usta spokojny flegmatyk na jakiś czas unika kłopotów, ale ukrywając swoje uczucia i unikając dialogu niszczy tik ważne relacje z innymi.

ZAPAMIĘTAJ
Otwórz się, zanim będzie za późno.
Nie ukrywaj swego światła pod korcem.

PROBLEM: Spokojny flegmatyk jest niezdecydowany

Rozwiązanie 1: ***Ćwicz się w podejmowaniu decyzji***

Największą wadą spokojnego flegmatyka jest jego oczywista niezdolność do podejmowania decyzji. Energiczny choleryk staje nad nim z czajnikiem gotującej się wody i szybko zadaje pytanie: „Chcesz kawę czy herbatę?" Pada automatyczna odpowiedź: „Wszystko jedno". Spokojny flegmatyk chce się dostosować i nie może zrozumieć, dlaczego energiczny choleryk miałby nalewać gorącą wodę nad jego głową!

„Przecież ja tylko chciałem jej ułatwić".

Podczas lotu z Norfolk, w Wirginii, stewardesa ogłosiła, że na obiad przygotowano trzy zestawy do wyboru. „Można zjeść newburg (homary), stek z papryką albo lasagne. Nie mamy wszystkich potraw w takiej ilości, by starczyło dla każdego, więc ci, którzy będą obsługiwani na końcu, powinni wziąć pod uwagę drugą możliwość".

Potem natychmiast zwróciła się do mężczyzny, spokojnego flegmatyka, który siedział koło mnie w pierwszym rzędzie, i zapytała go: „Który zestaw pan wybiera?" „Cokolwiek, co zostało" - odpowiedział. Stewardesa, będąc energicznym cholerykiem, odrzekła: „Nic jeszcze nie zostało! Jest pan pierwszą osobą, którą obsługuję". Przestępowała z nogi na nogę czekając na decyzję. Wówczas ja powiedziałam głośno: „Newburg proszę". Mężczyzna podniósł wzrok i rzekł: „Myślę, że też poproszę to samo".

Problem, jaki ma spokojny flegmatyk z podjęciem decyzji, nie wiąże się z tym, że brak mu kompetencji, ale raz podjął jedną wielką decyzję, żeby nigdy więcej nie podejmować żadnych decyzji. Zresztą, jeżeli nie podejmujesz decyzji, nie ponosisz odpowiedzialności za ich wynik.

Spokojny flegmatyk musi ćwiczyć się w podejmowaniu decyzji i w gotowości brania na siebie odpowiedzialności. Przyjaciele, współpracownicy i

małżonkowie spokojnego flegmatyka ucieszą się widząc w nim stanowczość i zdecydowanie. A więc, spokojni flegmatycy, pożegnajcie się z niezdecydowanym stylem życia.

Rozwiązanie 2: ***Naucz się mówić „nie"***

Spokojni flegmatycy nie chcą nikogo zranić, dlatego kupią nawet coś, czego nie potrzebują, byle tylko nie powiedzieć „nie". Pewna kobieta, energiczny choleryk, powiedziała mi: „Przyjazne nastawienie do ludzi i chęć niesienia pomocy to najmocniejsze strony spokojnego flegmatyka. Nikt nie jest im obcy. Mój niedźwiedziowaty mąż przez całe lata wpuszczał do domu obcych ludzi traktując ich jak starych przyjaciół - sprzedawcę żarówek, sprzedawcę odkurzaczy, gazeciarza i wielu innych, do których moja natura energicznego choleryka odnosiła się sceptycznie i podejrzliwie. Spokojny flegmatyk po prostu nie umie powiedzieć: «Nie! Nie! Nie!»"

Choć spokojni flegmatycy nie fascynują się problematyką temperamentów, to jednak poszerzają swą wiedzę stopniowo i stosują ją w życiu. Ich słabości nie są uciążliwe, toteż mogą zmienić się na korzyść bardzo szybko - o ile poczują taką potrzebę. Mając odpowiednią motywację spokojny flegmatyk może wykrzesać z siebie entuzjazm dla kilku rzeczy w tygodniu, co sprawi prawdziwą radość tym, którzy z nim mieszkają lub pracują. Jest w stanie podejmować decyzje (po prostu tego nie chce), a zatem łatwo może stać się człowiekiem stanowczym, pozbyć się swego niezdecydowania, jeśli przekona się, jak korzystnie wpływa to na jego relacje międzyludzkie.

ZAPAMIĘTAJ
Naucz się mówić „nie" i ćwicz się w podejmowaniu decyzji.
Jeśli trudno ci opanować na raz trzydzieści jeden smaków,
zacznij od waniliowego i czekoladowego!

Jeśli boisz się podejmować decyzje, pamiętaj, że jest Ktoś, kto może ci pomóc.

> *Gdyż Bóg daje mądrość, z jego ust pochodzi poznanie i rozum.*
> *Wtedy zrozumiesz sprawiedliwość, prawo i prawość, każdą dobrą drogę.*

Prz 2:6.9

CZĘŚĆ IV
ZASADY FUNKCJONOWANIA OSOBOWOŚCI: JAK POPRAWIĆ SWOJE RELACJE Z INNYMI

12. KAŻDY CZŁOWIEK JEST UNIKATOWYM POŁĄCZENIEM WIELU CECH

Jeśli już określiłeś swój profil osobowości, odkryłeś zapewne, że jesteś unikatem. Prawdopodobnie nie ma drugiej takiej osoby, która byłaby identycznym połączeniem zalet i wad. Większość ludzi uzyskuje przeważającą liczbę punktów w jednym z temperamentów i nieco mniejszą w drugim oraz kilka cech przypisanych innym temperamentom. Niektórzy uzyskują równe wyniki we wszystkich typach temperamentów i są to zwykle spokojni flegmatycy; dlatego są oni ludźmi uniwersalnymi, ale też mają najwięcej trudności z określeniem swych cech.

Przyjrzyjmy się kilku możliwym połączeniom.

• ***Połączenia naturalne*** Przyglądając się wykresowi można zauważyć, że kombinacja towarzyski sangwinik/energiczny choleryk jest połączeniem naturalnym. Ludzie o tych temperamentach są otwarci, optymistyczni i rozmowni. Towarzyski sangwinik rozmawia dla przyjemności, a energiczny choleryk w interesach, ale obaj mówią dużo i szczerze. Jeśli stanowisz takie właśnie połączenie temperamentów, masz największy potencjał przywódczy. Człowiek łączący w sobie dwie najsilniejsze cechy tych temperamentów potrafi przewodzić innym i dać im radość z pracy; lubi zabawę, a jednak osiąga wyznaczone cele; pracuje z determinacją, lecz bez przymusu. Takie połączenie skrajnych podejść do pracy i zabawy daje osobę, która potrafi na nie patrzeć z właściwej perspektywy. Z połączenia cech negatywnych powstaje osobnik żądny władzy, który nie bardzo wie, o co mu chodzi; człowiek impulsywny, miotający się wokół bez żadnego celu; lub niespokojny duch, który zawsze przerywa rozmowę uzurpując sobie prawo głosu.

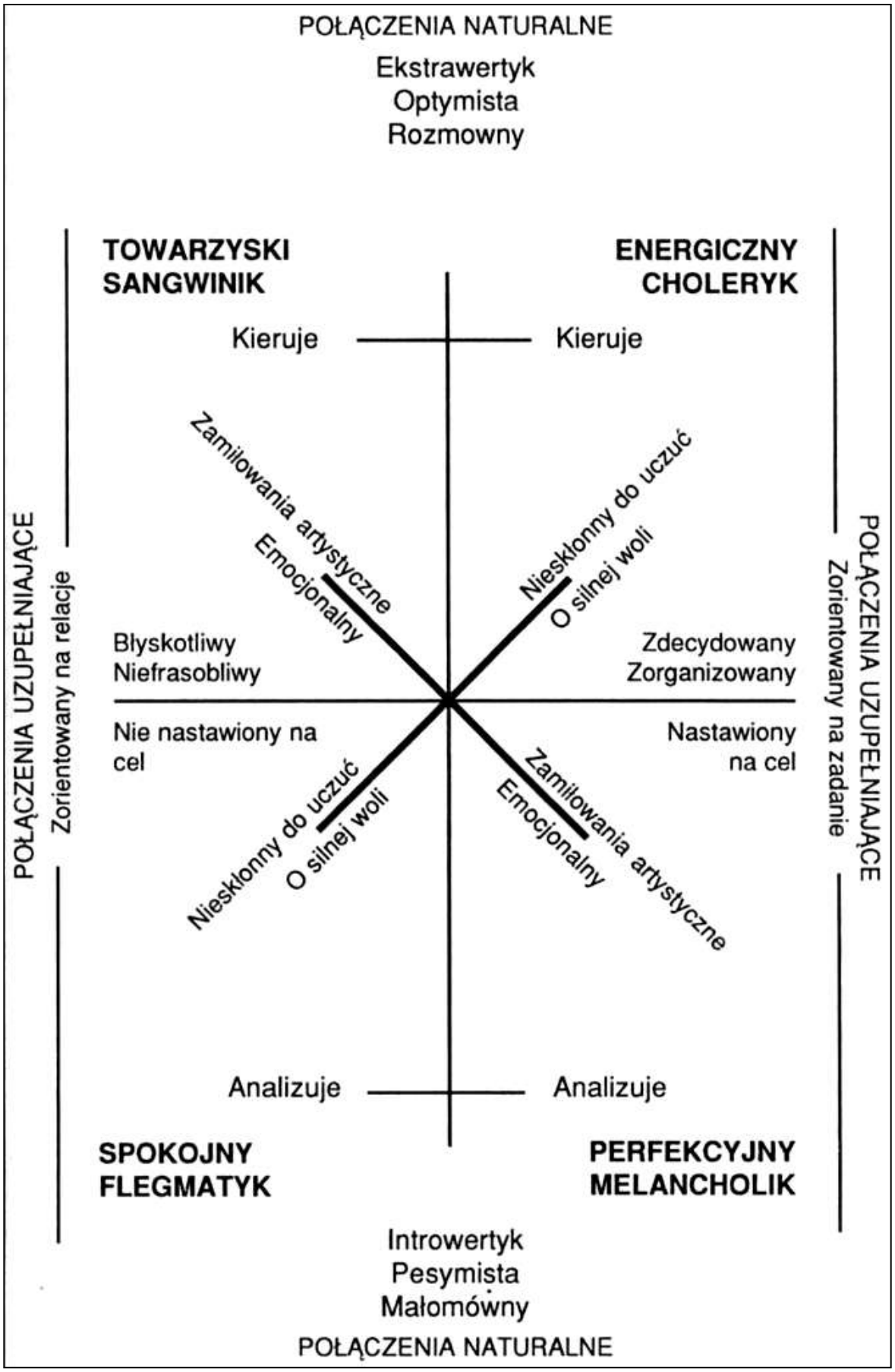
POŁĄCZENIA NATURALNE
Ekstrawertyk
Optymista
Rozmowny
TOWARZYSKI
SANGWINIK
ENERGICZNY
CHOLERYK
Kieruje
Kieruje
Zamiłowania artystyczne
Emocjonalny
Niesklonny do uczuć
O silnej woli
POŁĄCZENIA UZUPEŁNIAJĄCE
Zorientowany na relacje
POŁĄCZENIA UZUPEŁNIAJĄCE
Zorientowany na zadanie
Błyskotliwy
Niefrasobliwy
Zdecydowany
Zorganizowany
Nie nastawiony na
cel
Nastawiony
na cel
Niesklonny do uczuć
O silnej woli
Zamiłowania artystyczne
Emocjonalny
Analizuje
Analizuje
SPOKOJNY
FLEGMATYK
PERFEKCYJNY
MELANCHOLIK
Introwertyk
Pesymista
Małomówny
POŁĄCZENIA NATURALNE

Innym naturalnym połączeniem jest spokojny flegmatyk/perfekcyjny melancholik. Obaj są introwertyczni, pesymistyczni i oszczędni w słowach. Są poważni, badają dogłębnie każdą sytuację i nie lubią być w centrum uwagi. Postępują zgodnie z radą Teodora Roosevelta: „Mów łagodnie, powoli i dostojnie". Spokojny flegmatyk rozświetla głębie perfekcyjnego melancholika, a perfekcyjny melancholik mobilizuje spokojnego flegmatyka. Takie połączenie daje najlepszych wychowawców, gdyż zamiłowanie do studiowania i badań naukowych, typowe dla perfekcyjnego melancholika, zostaje ożywione przez właściwą spokojnemu flegmatykowi umiejętność współżycia z ludźmi i podawania materiału w atrakcyjny sposób. Mogą mieć problemy z podejmowaniem decyzji, ponieważ obaj są pod tym względem opieszali i odkładają wszystko na potem. Najlepszym połączeniem jest to, w którym stabilność spokojnego flegmatyka powstrzymuje perfekcyjnego melancholika od popadania w depresję, a dążenie perfekcyjnego melancholika do doskonałości pobudza spokojnego flegmatyka do działania.

Kombinacje towarzyski sangwinik/energiczny choleryk i spokojny flegmatyk/perfekcyjny melancholik są naturalnymi połączeniami. Są oni braćmi krwi.

• ***Połączenia uzupełniające się*** Przykładem takiego połączenia jest kombinacja energiczny choleryk/perfekcyjny melancholik, w której temperamenty te doskonale do siebie pasują i uzupełniają wzajemne braki. Energiczny choleryk/perfekcyjny melancholik to człowiek stworzony do interesów; połączenie takich cech energicznego choleryka, jak zdolności przywódcze, energia i dążenie do osiągania celów, z cechującą perfekcyjnego melancholika zdolnością do analizowania, dostrzegania szczegółów i umiejętnością *zor*ganizowanego działania - jest nie do pokonania. Nie istnieje zadanie, które przekraczałoby możliwości takiego człowieka, i osiągnie on sukces, choćby droga do niego była bardzo długa. Jeśli postawi sobie za cel na przykład zmianę charakteru swojego małżonka, nie spocznie, dopóki nie osiągnie on doskonałości.

Pewna przemiła pani imieniem Louise miała trudności z określeniem swojego typu temperamentu, zapytałam ją więc, jaka była podczas studiów. Wyraz jej twarzy natychmiast się zmienił. Znikła bez śladu powściągliwość i promieniejąc radością zaczęła opowiadać, jak wodziła rej w zabawach i uchodziła za osobę stworzoną do sukcesów. Uświadomiła sobie, że zaczęła się zmieniać pod wpływem swojego chłopca, którego później poślubiła. Jako energiczny choleryk/perfekcyjny melancholik postawił on sobie za cel udoskonalenie Louise. W listach, które pisała do niego, gdy był w szkole średniej, zaznaczał czerwonymi kółkami wszystkie błędnie napisane słowa i odsyłał jej z powrotem do przestudiowania. Po powrocie do domu organizował jej konkursy poprawnej pisowni. Mając dobre intencje i nieskończoną cierpliwość, przerobił pełnego animuszu wodzireja w poważną, dystyngowaną aktorkę, która utraciła swoją tożsamość.

Ponieważ połączenie energiczny choleryk/perfekcyjny melancholik daje osobę zdecydowaną, zorganizowaną i nakierowaną na cel, jest w niej wystarczająco wiele energii i determinacji, by nigdy nie wypuszczać sprawy ze swoich rąk. Zmierzający we właściwym kierunku energiczny choleryk/perfekcyjny melancholik odnosi sukcesy, jednak doprowadzone do skrajności nawet jego mocne strony mogą być dla otoczenia trudne do zniesienia.

Innym połączeniem uzupełniającym jest towarzyski sangwinik/ spokojny flegmatyk. Energiczny choleryk/perfekcyjny melancholik nie potrafi żyć bez pracy, natomiast towarzyski sangwinik/spokojny flegmatyk - przeciwnie - jest skłonny traktować ją lekko i bawić się. Podwójna porcja humoru i niefrasobliwe usposobienie sprawiają, że towarzyski sangwinik/spokojny flegmatyk jest najlepszym z przyjaciół. Jego ciepło i łagodność powodują, że chce się przebywać w jego towarzystwie. Spokojny flegmatyk wyrównuje wzloty i upadki towarzyskiego sangwinika, a osobowość towarzyskiego sangwinika przydaje blasku spokojnemu flegmatykowi. Takie połączenie temperamentów jest najbardziej korzystne w pracy z ludźmi. Osoby łączące w sobie poczucie humoru i osobowość towarzyskiego sangwinika ze stabilnością spokojnego flegmatyka są dobrymi pracownikami służb publicznych, rodzicami i kierownikami zespołów pracowniczych. Niestety, jest i druga strona towarzyskiego sangwinika/spokojnego flegmatyka; widziani od tej strony, są to ludzie leniwi, nieskorzy do robienia czegokolwiek, od czego można się uchylić, i źle gospodarujący pieniędzmi. Podobnie jak w przypadku innych połączeń temperamentów tak i tutaj są wspaniałe zalety i odpowiadające im wady.

• ***Przeciwieństwa*** Przyjrzeliśmy się połączeniom naturalnym i uzupełniającym się. Teraz zajmiemy się przeciwieństwami. Oczywiste są wewnętrzne konflikty, gdy w jednej osobie zderzą się temperamenty: towarzyski sangwinik/perfekcyjny melancholik i energiczny choleryk/spokojny flegmatyk - natura introwertyczna i ekstrawertyczna z optymistycznym/pesymistycznym usposobieniem. Najbardziej emocjonalny jest temperament towarzyski sangwinik/ perfekcyjny melancholik, kiedy to jedna osoba próbuje pogodzić w sobie małe wzloty i upadki towarzyskiego sangwinika z głębokimi, długotrwałymi urazami perfekcyjnego melancholika. Takie rozszczepienie osobowości może być przyczyną problemów emocjonalnych. Towarzyski sangwinik mówi: „Chodźmy się zabawić", a po drodze perfekcyjny melancholik sprawdza postępy w dążeniu do doskonałości.

Kobieta reprezentująca ten typ temperamentu opowiadała mi o przyjęciu, jakie chciała zorganizować z okazji rocznicy ślubu swoich rodziców. Obecny w niej towarzyski sangwinik podsuwał wspaniałe pomysły, łącznie z rozesłaniem fantazyjnych zaproszeń, zamówieniem obiadu i orkiestry. Na dwa dni przed uroczystością doszedł do głosu perfekcyjny melancholik: „Cóż ty wyprawiasz, chcesz wydać takie wielkie przyjęcie? Wycofaj się z tego

natychmiast". Wszystko więc odwołała i przez dwa tygodnie chodziła przygnębiona, wyrzucając sobie, że rozczarowała rodziców.
• ***Pracować czy nie pracować?*** Prowadząc intensywne studia nad ludźmi, którzy przeżywają dylemat związany z tymi skrajnymi postawami, odkryliśmy, że zwykle jedna z nich jest wyuczoną odpowiedzią na zranienia w przeszłości. Nazwaliśmy je „maskami przeżycia". Albo perfekcyjny melancholik będąc dzieckiem chciał zwrócić na siebie uwagę rodziców i założył maskę towarzyskiego sangwinika - maskę popularności, albo towarzyski sangwinik, doświadczywszy w dzieciństwie przemocy i odrzucenia, popadł w depresję i założył maskę perfekcyjnego melancholika maskę cierpienia. Wiele dzieci wychowujących się w źle funkcjonujących rodzinach ukrywa się pod maską doskonałości perfekcyjnego melancholika: „Gdybym tylko był doskonały, tato nie zraniłby mnie, a mama by na mnie nie wrzeszczała". Dzieci wzrastające w źle funkcjonujących rodzinach - niezależnie od tego, czy przyczyną dysfunkcji jest alkohol, narkotyki, odrzucenie, wykorzystanie seksualne lub emocjonalne czy też skrajny legalizm religijny - ukrywają swoją prawdziwą osobowość pod maską. Nie wiedzą, jak wpłynąć na zmianę sytuacji, więc chwytają się sposobów, które pomogłyby im przetrwać.

Jako ludzie dorośli często mają rozdwojoną osobowość i nie rozumieją skrajnych wahań nastrojów, jakim ulegają - „pracować czy nie pracować..." - niezależnie od tego, czy mają, czy nie motywację do pracy. Przeciwstawne natury energicznego choleryka/ spokojnego flegmatyka przejawiają się w odmiennych emocjonalnych skłonnościach i dochodzą do głosu w tym głównym konflikcie: „pracować czy nie pracować". Spokojny flegmatyk jest spragniony relaksu, a energiczny choleryk czuje się winny nie pracując. Problem ten rozwiązuje się zwykle sam, przez podział życia na dwa człony - harówka w miejscu pracy i odpoczynek w domu.

Częstokroć energiczny choleryk daje z siebie wszystko w pracy, a w domu albo jest zbyt zmęczony, żeby kiwnąć palcem, albo też nie uważa domowego gruntu za zasługujący na jego starania.
Spokojny flegmatyk może pilnie wypełniać swoje obowiązki w pracy, gdzie może nawet przypominać energicznego choleryka a pod koniec dnia potrafi całkowicie się zrelaksować.

Jeśli sądzisz, że stanowisz takie właśnie połączenie, zadaj sobie pytanie, czy jesteś energicznym cholerykiem tracącym energię w domu, czy spokojnym flegmatykiem rzeczywiście zainteresowanym pracą.

Jeśli te pytania nie przyniosą satysfakcjonujących cię odpowiedzi, być może nosisz „maskę przeżycia" i nie uświadamiasz sobie, że jakieś cierpienie z lat dzieciństwa wciąż wywiera wpływ na twoje dorosłe życie. Energiczny choleryk wzrastający w domu, gdzie rodzice często kłócą się i walczą ze sobą, szybko odkrywa, że najlepszą rzeczą dla niego jest ukryć pragnienie władzy i zachowywać się spokojnie. Dziecko o temperamencie energicznego choleryka, które nie ma wpływu na podejmowanie decyzji w takich sprawach, jak własny

ubiór, pokój, zwierzę domowe, przedmioty szkolne, kariera czy wybór współmałżonka - uczy się, że może albo walczyć o jakiś udział w decyzjach dotyczących jego osoby i zyskać opinię „złego dziecka", albo podporządkować się autorytetowi dorosłych do czasu opuszczenia domu. Dziecko o temperamencie energicznego choleryka doznając przemocy mówi sobie: „Przemilczę to w tym momencie, ale gdy się stąd wydostanę, już nigdy nikt nie będzie mną rządził". Każda z tych sytuacji może spowodować, że dziecko ukryje się pod maską spokojnego flegmatyka. Jako człowiek dorosły ktoś taki wymyka się spod wszelkiej kontroli i nie znosi podporządkowania, nie wiedząc nawet, dlaczego.

Dziecko o temperamencie spokojnego flegmatyka nie jest spragnione rządów i zwykle bardzo poprawnie się zachowuje. Dlaczego więc takie dziecko nakłada maskę siły i obejmuje przywództwo? Wystarczy, że przyjrzy się rodzinnej sytuacji wymykającej się spod wszelkiej kontroli i powie sobie: „Ktoś musi coś zrobić, żeby to się zmieniło". W domu, w którym brakuje jednego z rodziców, odpowiedzialność jest często przekładana z niego na któreś z dzieci. Jeżeli tym dzieckiem jest spokojny flegmatyk, natychmiast nabiera on poczucia, że jest „mężczyzną w domu", nakłada maskę energicznego choleryka, wytęża swoją łagodną naturę i przejmuje kontrolę. Jako człowiek dorosły sprawuje kierownictwo, kiedy musi, i odpoczywa, kiedy to tylko możliwe. Nieustannie czuje się wyczerpany i nie wie, dlaczego doznaje wewnętrznego rozdarcia.

Jeśli dostrzegasz swoje cechy w którejś z tych par przeciwstawnych temperamentów, przypomnij sobie, jakie uczucia towarzyszyły ci w dzieciństwie, i zastanów się, czy przedstawione wyżej wyjaśnienia mają sens w twoim przypadku.

Jeśli stwierdzasz, że jest w tobie „każdego temperamentu po trochu", istnieje kilka możliwości wyjaśnienia tego. Mogłeś źle wypełnić test; albo nie zrozumiałeś znaczenia niektórych słów (patrz *Dodatek,* str. 223); jesteś spokojnym flegmatykiem i masz trudności w podejmowaniu decyzji; jesteś doskonały i myślisz, że mógłbyś iść żywcem do nieba; albo byłeś jako dziecko tak kontrolowany, zdominowany bądź prześladowany, że trudno ci określić, jaki naprawdę jesteś.

W jakikolwiek sposób dochodzisz do określenia swego profilu osobowości, pamiętaj, że nie idzie o etykietkę - liczy się zrozumienie własnej osobowości wraz z jej zaletami i wadami.

...cudownie mnie stworzyłeś...

Ps 139:14

13. NIE LUBIMY OGRANICZEŃ

Gdy na seminariach na temat pozytywnej osobowości mówię o temperamentach, ludzie zadają mi czasami pytanie: „Czy ty nie próbujesz nas poszufladkować?" Zastanowiwszy się głębiej nad tym pytaniem uświadomiłam sobie, że już znajdujemy się w swoich własnych szufladkach. Każde życiowe doświadczenie odbieramy zachowując swą strukturę; posuwamy się tylko tak daleko, jak jest nam wygodnie. Nie wspinamy się ponad nasze przenośne ściany, a przed otwarciem drzwi zerkamy przez dziurkę od klucza.

• ***Poszufladkowani od początku*** Kiedy tylko urodziliśmy się, natychmiast włożono nas do naszego własnego, małego pudełka. Ograniczono naszą przestrzeń i obrócono twarzą do okna, przez które roztkliwieni krewni mogli zajrzeć do wewnątrz i zobaczyć naszą nieszczęsną postać. Zrobiono z nas ciasny tobołek, zabrano do domu i włożono w nowe pudełko - łóżeczko wyposażone w drążki dla naszego bezpieczeństwa. Na zewnątrz wynoszono nas w koszyku albo przywiązywano w krzesełku dla niemowląt - nawet w supermarkecie kładziono nas dla bezpieczeństwa do wózka na zakupy. Kiedy dorośliśmy już do większego pudełka, umieszczano nas w kojcu, a później pozwolono wędrować po swoim pokoju, ograniczonym specjalną furtką w miejscu drzwi. Gdy przybyło nam z wiekiem odwagi, wypuszczono nas na wolność do ogrodzonego ogródka. Każda klasa w szkole ma swoją salę, gdzie przebywa przez rok, stłoczona na bezpiecznej przestrzeni.

Wzrastamy w pudełkach i nawet gdy wchodzimy w wielki świat, taszczymy ze sobą ich ściany. W okresie studiów umieszczono mnie we wspólnym pudełku z moją współlokatorką, ale już po kilku dniach oddzieliłyśmy się od siebie niewidzialnym murem. Nie mogłyśmy porozumieć się w sprawie ścielenia łóżek, plakatów ściennych i porządku, więc przedzieliłyśmy pokój na pół za pomocą taśmy przylepionej do podłogi, odwróciłyśmy się do siebie plecami i zbudowałyśmy sobie własne pudełka, w których każda z nas czuła się bezpiecznie.

Teoria temperamentów nie ogranicza nas ani nie szufladkuje, ale pomaga odkryć, w jakiego rodzaju pudełku tkwimy, i wskazuje sposób wydostania się z niego. Uświadamienie sobie, jakim zniewoleniem są dla nas nasze własne słabości, jest pierwszym krokiem do otwarcia drzwi i przedostania się na sąsiednie podwórko. Najczęściej słyszymy na temat koncepcji osobowości następujący komentarz: „Ta wiedza uwalnia mnie, pomaga być tym, kim naprawdę jestem!" Kiedy zaczynamy rozumieć samych siebie i stajemy się wierni swojej naturze, automatycznie rozwija się w nas nowy rodzaj akceptacji tych ludzi, którzy myślą inaczej niż my i chcą prowadzić życie sprzeczne z naszymi poglądami.

• ***Po ślubie*** Gdy pomyślimy, ile lat każdy z nas spędza budując własne pudełko i upiększając je trofeami, to czy jest coś dziwnego w tym, że poślubiając osobę z innego pudełka nie jesteśmy do siebie natychmiast idealnie dopasowani?

Wkraczamy w małżeństwo przybywając z różnych światów i już podczas miodowego miesiąca zaczynamy zastanawiać się, jak szybko partner dostosuje

się do naszej struktury. Możemy spać w tym samym łóżku, lecz zbudować wokół siebie ogrodzenie.

Udzielałam kiedyś porady dziewczynie, która opowiedziała mi swą historię. Sylvia miała temperament perfekcyjnego melancholika. Była bardzo elegancka i wszystko w niej było idealne: włosy, makijaż, paznokcie. Była stewardesą i podczas jednego z lotów krajowych poznała swego uroczego męża, Buda. Bud zachwycił ją swoją osobowością towarzyskiego sangwinika i siłą przekonywania. Kilka miesięcy później pobrali się. Ponieważ Sylvia właśnie zdążyła umeblować i upiększyć swoje „królestwo" na West Coast, uznała za naturalne, że zamieszkają u niej. Bud zgodził się, gdyż do tej pory dzielił mieszkanie z trzema mężczyznami i nie miał wiele mebli.

Gdy upłynął miodowy miesiąc, a Sylvia musiała wrócić do pracy, Bud zapowiedział, że zamierza zabrać z poprzedniego mieszkania kilka swoich rzeczy. Wieczorem, wróciwszy do domu, Sylvia nie mogła uwierzyć własnym oczom. Bud *rzeczywiście* przywiózł „kilka rzeczy". Tuż obok obrazów Picassa wisiały plakaty o tematyce narciarskiej; brzydkie krzesło przypominające martwego słonia opierało się o sofę w stylu królowej Anny; a nad kuchennym kontuarem zawisł neon opiewający walory piwa Budweiser.

Sylvia kochała swego wagabundę, ale nie spodziewała się, że przyniesie ze sobą swoje pudełko.

• ***Zrozumienie naszego podstawowego temperamentu nie ogranicza nas*** Ta wiedza otwiera furtkę w naszym murze obronnym i powoduje, że akceptujemy siebie i innych takimi, jacy są, pomaga radzić sobie z problemami i zapobiegać im. Pomyśl, od ilu zranień serca zostalibyśmy uchronieni, *jeśli* potrafilibyśmy uporać się z nawałem drobiazgów, zanim osiągną rozmiary góry i spowodują kryzys! Zrozumienie własnego temperamentu i temperamentów innych ludzi daje nam zdolność rozwiązywania *przyszłych* problemów, jak robimy to teraz przez retrospekcję. Znając temperament jakiegoś człowieka możemy przewidzieć jego reakcje w określonych sytuacjach, a zatem jesteśmy wyposażeni w odpowiednie narzędzia do naprawiania szkód, zanim jeszcze zostaną wyrządzone.

• ***Przyznaj się do swoich słabości*** Pierwszym krokiem w każdej pracy nad sobą jest odnalezienie sfer własnych słabości i przyznanie się do nich. Odmowa analizowania swoich wad nie pozwala nam na zrobienie czegoś pozytywnego w tym względzie. Przyznanie się, że przez całe lata robiliśmy coś źle, jest upokarzające, ale jest to pierwszy krok do wewnętrznej dojrzałości. Ludzie niedojrzali obwiniają swoich rodziców, małżonków, dzieci, przyjaciół i okoliczności za to, że nie stali się tym, kim mieli nadzieję być. Osoba dojrzała bada swoje wnętrze, odnajduje błędy i zaczyna nad nimi pracować.

Ważne jest, aby przyjrzeć się zranieniom i odrzuceniu, jakich doznaliśmy w dzieciństwie, co pomoże zrozumieć, dlaczego zachowujemy się tak, a nie inaczej. Celem takiej retrospekcji nie jest znalezienie winnych, ale możliwie najpełniejsze zrozumienie i zapoczątkowanie procesu uzdrawiania.

W grupach anonimowych alkoholików każdy musi wstać, przedstawić się z imienia i powiedzieć: „Jestem alkoholikiem". Dopóki człowiek nie potrafi głośno się do tego przyznać, nie ma dla niego ratunku. Nie możemy pozbyć się czegoś, czego nie uważamy za problem. Gdyby istniały grupy anonimowych osobowości, moglibyśmy wstać i powiedzieć:

Jestem czarującym towarzyskim sangwinikiem, ale mówię bez przerwy.
Jestem wrażliwym perfekcyjnym melancholikiem, ale łatwo popadam w depresję.
Jestem żywiołowym energicznym cholerykiem, ale jestem apodyktyczny i niecierpliwy.
Jestem niewymagającym spokojnym flegmatykiem, ale brakuje mi entuzjazmu.

Z chwilą przyznania się do swojej słabości obraliśmy właściwy kierunek.

• ***Zrób sobie osobisty plan*** Teraz, kiedy już znasz wszystkie cztery podstawowe temperamenty i z podsumowania punktów wiesz, jakie cechy składają się na twoją osobowość, możesz stopniowo wzmacniać pozytywne, a eliminować negatywne. Przestudiuj swój profil osobowości.
• ***Oszacuj swoje mocne strony*** Zarówno towarzyski sangwinik, jak i energiczny choleryk szybko dostrzegają swoje mocne strony i natychmiast się z nimi utożsamiają, ale perfekcyjny melancholik i spokojny flegmatyk - z racji ich pesymistycznej natury - muszą chwilę pomyśleć, zanim uznają swoje pozytywne właściwości. Niezależnie od tego, jaki masz temperament, przestudiuj możliwie obiektywnie swój profil osobowości i zdecyduj, które trzy zalety uważasz za najważniejsze w twoich relacjach z innymi. Wymień je poniżej.

# # #

(Jeśli przeprowadzacie to badanie w gronie rodzinnym czy w innej grupie, wykorzystajcie ten czas na dyskusję o mocnych stronach każdej z osób, zachęcając się wzajemnie szczerymi komplementami.)

Przyglądając się swoim zaletom dziękuj Bogu za zdolności, jakimi cię obdarzył, i zaakceptuj je. Ci z was, którzy macie tendencję do ciągłego poszturchiwania siebie i ubolewania: „Nie ma we mnie nic dobrego", zmieńcie natychmiast to nastawienie. *Jest* w was coś dobrego. Wasza tak zwana fałszywa skromność nie jest mile widziana przez innych i zmusza ich do ciągłych pochwał. Staje się to uciążliwe i zaczynają cię unikać, a w tobie niepotrzebnie utwierdza się niskie mniemanie o sobie. Już nie musisz czuć się bezwartościowy. Masz zarówno mocne strony, jak i słabości. Bóg stworzył cię jako „niewiele mniejszego od aniołów" i nie chce, abyś tracił czas na zaprzeczanie swojej wartości.

Spójrz na te trzy zalety, które wybrałeś. Podziękuj Bogu za nie i nigdy nie zapominaj, co masz wartościowego. Czy wykorzystujesz te zdolności dla swego pełnego rozwoju? Gdy podczas seminarium na temat pozytywnej osobowości każda z osób wymieni swoje talenty, uczestnicy są zwykle zdumieni odkryciem w sobie źródeł siły, z których nie korzystają. W tak wielu ludziach drzemią ukryte zdolności, a talenty pozostają nie wykorzystane.

Niektórzy ciągle chodzą kulejąc, ponieważ w dzieciństwie powiedziano im: „Nigdy tego nie zrobisz, nie masz żadnego talentu, psujesz wszystko, do czego się dotkniesz". Pozbądź się dzisiaj wszelkich dawnych zranień i zacznij żyć w pełni swoich zalet.

• ***Oceń swoje słabości*** Perfekcyjni melancholicy i spokojni flegmatycy mogą mieć trudności z oceną swoich zalet, natomiast towarzyscy sangwinicy i energiczni cholerycy z trudem dostrzegają w sobie jakieś słabości. Największą ich wadą jest to, że wcale nie widzą w sobie wad. Niezależnie od tego, jaki masz temperament, zastanów się głęboko i uczciwie nad swoimi słabościami i wymień te trzy, które najbardziej wymagają poprawy.

# # #

Jeśli naprawdę zależy ci na tym, aby mieć bardziej ujmującą osobowość, poproś kogoś o pomoc.

• ***Szukaj innych opinii*** Nie bój się pytać innych: „Gdybym chciał pracować nad jedną sferą mojej osobowości, od czego we-dług ciebie powinienem zacząć?" Potem zrób najtrudniejszą rzecz, jaką kiedykolwiek będziesz miał do zrobienia. *Słuchaj!*

Nie mów im, że są szaleni. Nie broń się mówiąc: „No tak, ale ty jesteś jeszcze gorszy". Cokolwiek usłyszysz, podziękuj i przemyśl to. Często zdarzało się, że ludzie udzielali mi spontanicznych rad, robili krytyczne uwagi w duchu *miłości chrześcijańskiej.* Choć takie sugestie nigdy mnie nie podniecają, nauczyłam się rozważać je, wyciągać to, co jest prawdą, zmieniać to, co mogę zmienić, i odrzucać resztę. W najmniej pozytywnym komentarzu zwykle znajdzie się jakieś ziarno prawdy i zyskamy, jeśli przyjmiemy z godnością i wdzięcznością to, co zdaje się być krytyką.

• ***Zaplanuj kroki prowadzące*** *do osobistej poprawy* Przyglądając się trzem wadom, jakie wybrałeś, by nad nimi pracować, wymień to, co aktualnie jesteś w stanie zmienić.

# # #

Przyznanie się do słabości jest pierwszym krokiem, ale to nie wystarczy.

Co możesz zrobić, żeby poprawić swoje relacje z ludźmi? Towarzyscy sangwinicy mogą gryźć się w język, dopóki nie nauczą się mówić o połowę mniej. Perfekcyjni melancholicy mogą zatrzymać się za każdym razem, gdy usłyszą w swej mowie coś negatywnego, a krytycznie nastawieni energiczni

cholerycy mogą zmusić się do słuchania opinii innych. Spokojni flegmatycy mogą pobudzać się do entuzjazmu, aż stanie się on dla nich czymś naturalnym. Zmiana boli, ale bez niej nie nastąpi poprawa.

• ***Poproś o pomoc swoją rodzinę*** Nie ma nic bardziej cennego od serca, które chce się uczyć - takiego, które prosi o korygowanie i przyjmuje je z wdzięcznością. Kiedy pracowałam nad Maritą, by stała się dobrym mówcą, zachęcała mnie jej gotowość uczenia się ode mnie i otwartość na krytykę. Ja mogę wysuwać sugestie, a ona zarazem dziękuje mi i wciela je w życie. Chęć uczenia się jest rzadką i piękną cechą.

Jeśli masz w sobie takie nastawienie, nie będzie ci trudno poprosić bliskich o krytykę; jeśli nie, zanim to zrobisz, musisz modlić się o właściwego ducha w sobie. Musisz pamiętać, że początkowo rodzina może nie traktować cię poważnie. Jeżeli wyczujesz w nich trochę sceptycyzmu, oznacza to prawdopodobnie, że nie wierzą, iż traktujesz sprawę poważnie. Być może w przeszłości odgrodziłeś się od nich murem, a teraz trudno im zdobyć się na szczerość wobec ciebie.

Jeśli dominuje w tobie temperament *towarzyskiego sangwinika,* twoja rodzina wie, że masz zbyt mało stanowczości, by wytrwać dłużej niż do jutra w jakimś postanowieniu poprawy. Chcesz słyszeć o sobie tylko dobre rzeczy i uciekasz od problemów i krytyki. Twoi bliscy wiedzą, że tak naprawdę nie masz ochoty na rozprawienie się ze swoimi wadami, toteż mogą cię zapewniać: „Jesteś w porządku taki, jaki jesteś". Będąc typowym towarzyskim sangwinikiem możesz zareagować tak: „Wspaniale! A zatem nie muszę się zmieniać". Będziesz musiał wykazać prawdziwą wolę poprawy, zanim ci uwierzą.

Jeśli jesteś *perfekcyjnym melancholikiem,* to wystarczająco długo manipulowałeś rodziną za pomocą swoich nastrojów, aby teraz w obawie przed wpędzeniem cię w depresję odważyli się mówić o tobie negatywne rzeczy. Wolą raczej znosić twoje wady niż ryzykować, że mówiąc ci o nich wprowadzą cię w nastrój przygnębienia. Aby przekonać ich do współpracy, będziesz musiał śmiać się wśród przeciwności losu i śpiewać w deszcz.

Jeśli jesteś *energicznym cholerykiem,* prawdopodobnie rządziłeś rodziną twardą ręką, więc nikt nie będzie śmiał napominać cię, bojąc się twojego niepohamowanego gniewu. Dobrze zrobisz poprzedzając swoje pytania takim na przykład stwierdzeniem: „Obiecuję ci, że nie zdenerwuję się, jeśli wyrazisz szczerą opinię. Naprawdę chcę się zmienić na lepsze". (Zwróć uwagę na szok, jaki wywoła takie wyznanie, i niedowierzanie w ich oczach!)

Jeśli jesteś *spokojnym flegmatykiem* i masz trudności ze zdecydowaniem się, nad którymi wadami powinieneś pracować, mógłbyś przedstawić bliskim całą listę i pozwolić im dokonać wyboru. Mogą nie potraktować zbyt poważnie twojego zamiaru, ponieważ w przeszłości odkładałeś plany na później, żeby z czasem zupełnie o nich zapomnieć. Będziesz musiał wykazać się zdecydowaniem i stanowczością, aby nakłonić rodzinę do współpracy.

• ***Bądź otwarty na szczere opinie*** Ilekroć znajdziemy czas, żeby zastanowić się nad naszymi relacjami z ludźmi, uświadamiamy sobie, jak rzadko można spotkać szczere opinie. Obudowujemy się w swoich pudełkach, ludzie uczą się, na jaką odległość wolno im zbliżyć się do naszego ogrodzenia i nawiązują z nami relacje, które mogą być całkowicie nieszczere. Czy twoja rodzina musi wprowadzać cię w pogodny nastrój, żeby mogła żyć w spokoju? Czy twoi współpracownicy wiedzą, jak blisko wolno im podejść, żebyś nie wściekł się lub nie stracił dobrego humoru? Jeśli ludzie muszą obchodzić się z tobą jak w rękawiczkach, może już nadszedł czas, abyś zaczął być szczery z nimi i pozwolił im na szczerość wobec ciebie?

Tak wiele par małżeńskich mówiło nam, że gdy razem usiedli i zastanawiali się nad wykazami swych wad, to była pierwsza od lat rozmowa mająca dla obojga ogromne znaczenie. Pewna kobieta wyznała: „Zawsze gdy stawaliśmy wobec jakiegoś problemu, oboje zajmowaliśmy wobec siebie pozycje obronne, tak więc żyliśmy kryjąc się za fasadą. Kiedy usiedliśmy i dyskutowaliśmy nad spisem swoich wad, po raz pierwszy nazwaliśmy je po imieniu. To było tak, jakby przemawiała do nas ta zapisana strona, a więc nie musieliśmy gniewać się na siebie nawzajem. Wiedza o temperamentach zmieniła nasze nastawienie do siebie i dała nam zdolność do otwartego i szczerego komunikowania się ze sobą".

Niektórzy ludzie budują wokół siebie tak grube mury, że nikt nie jest w stanie poznać kryjącej się wewnątrz prawdziwej osoby. Przyczynę takiego zachowania często określają tak: „Gdybyś naprawdę wiedział, jaki jestem wewnątrz, nie obchodziłbym cię". Zrzućmy maski przykrywające nasze prawdziwe oblicza i miejmy odwagę zmienić się. Nie musimy się zasłaniać niepowodzeniami w przeszłości; mamy kierować się ku możliwościom, jakie niesie z sobą dzień jutrzejszy.

Kto miłuje karność, miłuje mądrość; a kto nienawidzi karcenia, jest głupi.
Prz 12:1

14. PRZECIWIEŃSTWA PRZYCIĄGAJĄ SIĘ

Wszyscy spotkaliśmy się ze stwierdzeniem, że przeciwieństwa przyciągają się. Fred i ja stanowimy doskonały tego przykład, a w ciągu wielu lat naszych studiów nad temperamentami rzadko spotykaliśmy ludzi o takich samych osobowościach, będących małżeństwem. Biorąc pod uwagę zalety poszczególnych ludzi, przeciwne temperamenty zespolone ze sobą to prawdziwy skarb. Pogoda ducha towarzyskiego sangwinika podnosi nastrój perfekcyjnego melancholika. Zorganizowanie perfekcyjnego melancholika pomaga pozbierać się towarzyskiemu sangwinikowi. Kiedy patrzymy na swoje małżeństwa rozumiejąc, że zalety jednego partnera równoważą wady drugiego, jesteśmy wdzięczni za te różnice i nie usiłujemy już zmienić swojego partnera.

Relacje między towarzyskim sangwinikiem i perfekcyjnym melancholikiem

Przed ślubem mamy tendencję do zauważania w sobie dobrych stron. Tych kilka słabości, które czasami się ujawniają, zniknie zupełnie, gdy ta osoba będzie miała możność wspólnego życia z kimś tak inspirującym jak my. Ja i Fred przekonaliśmy się, że taka automatyczna przemiana nieczęsto ma miejsce.

Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy, Freda pociągała moja natura towarzyskiego sangwinika. Ponieważ nie znosił towarzyskich pogawędek, myślał, że gdy go poślubię, będę za niego przeprowadzała wszystkie rozmowy - i rzeczywiście tak się stało! Pociągały nas w sobie nasze zalety i choć nie zdawaliśmy wówczas sobie z tego sprawy, chcieliśmy w ten sposób wypełnić puste miejsca w naszych własnych osobowościach. Ponieważ uważaliśmy się za ludzi doskonałych, byliśmy przekonani, że nasze małżeństwo automatycznie będzie doskonałe, i nigdy nie liczyliśmy się z możliwością jakichkolwiek problemów; jednak nasza nadzieja okazała się płonna.

Przypatrzmy się jednej zaledwie sferze, w której natychmiast doszło do konfliktu: planowanie naszego czasu. Zanim się pobraliśmy, każdego dnia dawałam sobie radę z nauczaniem pięciu różnych przedmiotów w szkole średniej i prowadzeniem kółka dramatycznego. Myślałam, że jestem zorganizowana, ale gdy tylko wyjechaliśmy na Bermudy, by spędzić tam nasz miodowy miesiąc, Fred był tym, kto zaczął organizować nasz czas, abyśmy nie zmarnowali wakacji na odpoczynek.

Zdecydował, że pożytecznie byłoby zwiedzić stare forty, i po przeczytaniu kilku broszur opisujących historię wyspy przedstawił gotowy plan. Żebyśmy mogli zaliczyć całą trasę, Fred wypożyczył motorowery. Podczas gdy wczytywał się w instrukcje, włączyłam silnik i zupełnie nie wiedząc, jak się zatrzymać, uderzyłam w kamienną ścianę, która wyrosła przede mną nagle jak barykada. Właściciel motorowerów wybiegł z krzykiem, gdy ujrzał mnie leżącą jak kłoda, a przednie koło swojego pojazdu zachodzące na tylne. Fred przeżył prawdziwe upokorzenie, będąc w towarzystwie kogoś na tyle tępego, by podejmować ryzyko nie przegotowawszy sobie żadnego planu. Zrobił mi wykład zaczynający się od słów, które z czasem znienawidziłam: „Każdy wie, że..". Kiedy już sprawił, że było mi strasznie wstyd z powodu karkołomnej przejażdżki wprost na ścianę, zapłacił za wyrządzone szkody i pomógł mi wsiąść na nowy motorower, na którym musiałam siedzieć cicho, podczas gdy on objaśniał poszczególne części maszyny, używając słów wystarczająco zrozumiałych dla pierwszoklasisty.

Ten incydent nauczył mnie, że:

Fred był inteligentny - ja tępa
Fred był silny - ja słaba
Fred miał rację - ja byłam w błędzie

Nie podobały mi się te wnioski, ale przez piętnaście lat żyłam wciąż przypominając sobie o ich ważności, dopóki nie dowiedzieliśmy się o temperamentach. Wtedy odkryliśmy oboje, że to, iż ktoś jest inny, nie czyni go gorszym.

• ***Niedola potrzebuje pociechy*** W drodze powrotnej z Bermudów płynęliśmy statkiem Ocean Monarch. Fred dostał morskiej choroby zanim opuściliśmy port. Trzymał się łóżka i jęczał: „Chyba umrę". Zawsze niechętnie przebywałam w towarzystwie ludzi cierpiących, więc uciekłam, żeby tego wszystkiego nie oglądać. Nie wiedzieliśmy jeszcze wówczas nic o funkcjonowaniu temperamentów. Fred był załamany, że nie pozostałam z nim w kabinie, nie robiłam mu zimnych okładów na czoło i nie współczułam. Perfekcyjni melancholicy lubią, by okazywać im współczucie, sami dotrzymują towarzystwa ludziom chorym i uważają, że przyzwoity człowiek powinien zająć się cierpiącym.

Byłam zła, że Fred psuje mi przyjemny pobyt na statku, i po kilku ciepłych słowach (dla uciszenia sumienia) oddaliłam się w poszukiwaniu przyjemności. Fred nie rozumiał, że towarzyski sangwinik nienawidzi choroby, unika wszelkich nieprzyjemności, a nastawiony jest na działanie i zabawę.

• ***Program? Jaki program?*** W tydzień po powrocie z podróży poślubnej poszliśmy do kina, a po wyjściu zaproponowałam: „Może byśmy poszli na lody do Howarda Johnsona?" Myślałam, że wpadłam na wyśmienity pomysł, lecz Fred zaoponował: „Tego nie ma w moim programie".

„W jakim programie?"

„Każdego ranka o siódmej ustalam program dnia. Jeśli masz ochotę na lody o jedenastej wieczorem, musisz powiedzieć mi o tym o siódmej rano, a uwzględnię to w moim programie".

„O siódmej rano jeszcze nie wiedziałam, że zachce mi się lodów o jedenastej w nocy". Poszliśmy prosto do domu, a ja zrozumiałam, że w tym małżeństwie nie przeżyję wielu zabawnych chwil.

Od samego początku mieliśmy problemy z pastą do zębów. Fred uważał, że ważne jest, by zwijać tubkę dokładnie od samego dołu. Ja po prostu chwytałam ją i wyciskałam pastę. Fred wciąż wygładzał zrobione przeze mnie nierówności i czyścił nakrętkę, a ja nawet tego nie zauważałam. Jeden z zasadniczych konfliktów w małżeństwie towarzyskiego sangwinika z perfekcyjnym melancholikiem polega na tym, że towarzyski sangwinik nie zdaje sobie sprawy, że robi coś źle, a cichy perfekcyjny melancholik nie chce otwarcie postawić sprawy. Szybko naprawia szkody mając nadzieję, że towarzyski sangwinik prędzej czy później nauczy się z obserwacji. Ale towarzyski sangwinik nie rozumie, w czym rzecz, więc pewnie nie znajdzie rozwiązania.

Do czasu, gdy perfekcyjny melancholik poczuje, że musi wyjaśnić sprawę, jego emocje są tak napięte, że dochodzi do poważnej kłótni.

Tego typu problemów można uniknąć, jeśli się rozumie różnice osobowości. Perfekcyjny melancholik ustala, czy sprawa jest ważna czy nie, a potem omawiają, zanim zdąży się zdenerwować. Towarzyski sangwinik natomiast próbuje robić to, co należy, a perfekcyjny melancholik uczy się patrzeć przez palce na popełniane przez niego błędy.

Problem pasty do zębów Fred rozwiązał w ten sposób, że kupił dla mnie osobną tubę, pozwalając mi wyciskać z niej pastę w dowolny sposób.

Przeciwieństwa *rzeczywiście przyciągają się* i gdy koncentrujemy się na mocnych stronach partnera, doskonale do siebie pasujemy; gdy jednak nie rozumiemy swoich osobowości, mamy skłonność do skupiania się na słabościach i uważamy, że „ktoś różniący się ode mnie" musi się mylić.

Pewna para, która zwróciła się do mnie o poradę, popadła w konflikt typowy dla związku towarzyskiego sangwinika z perfekcyjnym melancholikiem. Chuck lekko traktował życie i zawsze miał w zanadrzu jakiś dowcip. Dla Miriam, mającej naturę perfekcyjnego melancholika, niepewnej, trudno nawiązującej kontakty z ludźmi i unikającej tłumu, Chuck był atrakcyjny głównie z powodu pewności siebie. Określiła go jako człowieka otwartego, przystojnego, czarującego, rozmownego i z poczuciem humoru. Tych właśnie cech brakowało Miriam, żywiła więc nadzieję, że Chuck wypełni tę lukę.

Gdy po jakimś czasie spotkałam się z Miriam, była bardzo przygnębiona. Pragnęła doskonałego małżeństwa, ale Chuck pod wieloma względami zawodził ją. Często spóźniał się na obiad, który ona zawsze starała się przygotować na czas, a jego późny powrót uważała za osobistą zniewagę. Co gorsza, nawet nie zdawał sobie sprawy ze swojego spóźnienia. Nie mogła uwierzyć, że Chuck nie dba o punktualność tak jak ona, więc uważała, że spóźnia się celowo. Nie rozmawiała z nim jednak o tej sprawie chcąc uniknąć starcia.

Zauważyła, że jest roztrzepany i często gubi klucze. Kupiła specjalną tablicę z haczykami na klucze i powiesiła ją przy drzwiach wejściowych. Czekała, że zwróci na nią uwagę, a gdy to nie nastąpiło, obraziła się, on natomiast nie wiedział nawet, dlaczego. Kiedy wreszcie powiedziała mu, że zdenerwowała się, gdyż nie zauważył tablicy na klucze, którą kupiła specjalnie dla niego, zarzucił jej, że jest śmieszna. Znów się obraziła.

Po kilku przyjęciach w towarzystwie Chucka spostrzegła, że wciąż powtarza te same dowcipy. Zawsze drażnił ją brak powagi, a już z pewnością nie lubiła słuchać tych samych starych historyjek serwowanych raz po raz. Kiedyś opowiedział jakąś historię, która była niezgodna z prawdą; odkryła wówczas z przerażeniem, że jej mąż jest kłamcą. Wypomniała mu, że nie powiedział całej prawdy, na co on odrzekł: „A co to za różnica? I tak się z tego śmiali!"

Gdy rozmawiałam z Chuckiem, mówił, jak *on* to widzi. Był atrakcyjnym, czarującym mężczyzną i łatwo mogłam zrozumieć, dlaczego spodobał się

Miriam. Nie pasowali do siebie, jak większość małżeństw, ale według Chucka wszystko byłoby dobrze, gdyby tylko ona była bardziej na luzie:

„Miriam jest przemiłą, łagodną, nieśmiałą dziewczyną i te cechy bardzo mi się w niej podobają, ale przez połowę czasu, jaki spędziliśmy razem jako małżeństwo, była przygnębiona. Myśli o mnie, że jestem pocieszny - wszyscy zresztą tak sądzą - ale teraz nazywa mnie kłamcą i oczekuje, by wszystkie moje historyjki ściśle trzymały się faktów".

„Jest wspaniałą gospodynią, ale w rzeczywistości jest bliska fanatyzmu. Wystarczy, że odstawię filiżankę, a ona natychmiast zanosi ją do kuchni. Mamy nowe meble w pokoju dziennym, ale wszystkie pozakrywała prześcieradłami, żeby się nie poniszczyły. Czuję się jak w kostnicy. To jest straszne".

„Wystarczy, że spóźnię się dziesięć minut, ona już jest przygnębiona. Nie potrafi zrozumieć, że jestem sprzedawcą i muszę pracować, dopóki mam klientów. Zupełnie jakbym poślubił matkę, a sam był niegrzecznym małym chłopcem".

Co zrobić w sytuacji Chucka i Miriam? Wiele problemów rozwiązuje się samoczynnie, gdy tylko uczestnicy konfliktu spojrzą na siebie nieco bardziej obiektywnie. Dałam im zestaw kaset na temat pozytywnej osobowości i powiedziałam, że nie chcę się z nimi widzieć, dopóki nie przesłuchają ich wspólnie. Tydzień później zatelefonowała do mnie Miriam, a jej głos brzmiał jak głos innej osoby. „Czy mogę przyjść do ciebie? Przesłuchaliśmy wszystkie kasety".

Oto co mi powiedziała:

Głupio mi, że nie potrafiłam sama odkryć przyczyny naszych problemów. Wspólne przesłuchanie tych taśm otworzyło nam oczy; mieliśmy wrażenie, że słuchamy o sobie samych. Chuck zaczął rozumieć, że wcale nie próbowałam być jego matką; po prostu jestem perfekcyjnym melancholikiem, który chce, żeby wszystko doskonale funkcjonowało. Po raz pierwszy zaczęliśmy rozmawiać ze sobą otwarcie i uświadomiłam sobie wówczas, że nigdy mu nie mówiłam, co czuję. Oczekiwałam, że będzie czytał w moich myślach, a gdy tak się nie działo, ogarniała mnie depresja. Zaczęliśmy budować mosty nad dzielącymi nas różnicami. Poprzednio wydawało mi się, że obiad powinien być o szóstej. Chuck nigdy nie wracał do domu wcześniej niż o szóstej trzydzieści, co mnie denerwowało. Przesunęłam zatem porę posiłku na siódmą, mamy więc nawet trochę czasu na odpoczynek przed obiadem. Nauczyłam się, że kurczowe trzymanie się ustalonego programu nie przydaje chwały.

Odkąd Chuck wie o istnieniu haczyków na klucze, korzysta z nich. Żałuję czasu, jaki zmarnowałam czekając, aż dostrzeże moje dobre uczynki. Słuchając taśm o towarzyskich sangwinikach opowiadających historie zrozumiałam, że wszyscy oni są bardziej zainteresowani reakcją słuchaczy

niż ścisłością faktów. Uświadomiłam sobie, że Chuck nie kłamał i że nikt poza mną nie przejmował się faktami. Podoba mi się to, że potrafi zainteresować wszystkich, doszłam więc do wniosku, że może opowiadać w taki sposób, jak tylko chce. Nie będę go poprawiać i eliminować tych zapalnych punktów w jego opowieściach, które byłyby w stanie wywołać trzecią wojnę światową.

Po przesłuchaniu kaset Chuck zapytał, czy moglibyśmy zdjąć prześcieradła z mebli, gdyż czuje się tu jak w domu pogrzebowym. Przedtem byłabym urażona, że krytykuje moją pracę, ale teraz roześmiałam się i pomogłam mu nawet je zdjąć. Jeśli fotele zniszczą się w ciągu dziesięciu lat, to kupimy nowe.

Dziękujemy, że udostępniłaś nam te kasety. Zobaczyłam dzięki nim, jak poważną i nudną byłam żoną i jak mało radości dawałam Chuckowi. Możemy teraz dyskutować o różnicach między nami i śmiać się z nich.

To zdumiewające, jakie postępy robią inni, gdy zrozumiemy ich osobowość i nie próbujemy zmienić ich na swoje podobieństwo. Jakie to błogosławieństwo móc zaakceptować drobne nieprawidłowości *tak jak one są.*

Prawdopodobnie wszyscy słyszeliście historie podobne do tej. Być może twoje życie jest o wiele barwniejsze i bardziej burzliwe niż to i może pomyślisz: „Jeśli ona uważa, że to małżeństwo miało problemy, to powinna usłyszeć moją historię!" Każdy uważa, że jego sytuacja jest najgorsza, ponieważ dotyka go osobiście, ale zrozumienie osobowości ludzi może pomóc rozwiązać problemy, zanim wymkną się nam z rąk.

Relacje między energicznym cholerykiem a spokojnym flegmatykiem

Spokojni flegmatycy nie lubią, gdy się ich zmusza do działania, a jednak pozostawieni samym sobie nie robią tego, co obiecali. Dotty, moja przyjaciółka o temperamencie energicznego choleryka, która próbuje zrzucić z siebie odpowiedzialność za prowadzenie domu, przekazała większość decyzji w gestię swojego męża Lewisa, spokojnego flegmatyka. Podczas rozmowy dotyczącej planów wakacyjnych Lewis zaproponował pewien kurort na wybrzeżu. Miał sam zatroszczyć się o zarezerwowanie miejsc. Za każdym razem, gdy Dotty pytała, czy już to załatwił, odpowiadał, że zrobi co trzeba w swoim czasie, a ona powinna przestać go nagabywać. W dniu wyjazdu Dotty zapytała słodko, z uśmiechem nadziei na twarzy: „Myślę, że załatwiłeś rezerwację". Odrzekł krótko: „Zawsze mają jakieś zwroty". Była wściekła i całą drogę do San Diego przejechali milcząc.

Kiedy w recepcji zapytali o wolne miejsca, wzbudziło to wesołość. „Myślicie, że to możliwe, przyjechać do nadmorskiego kurortu w sierpniu i

otrzymać pokój? Chyba żartujecie. W całym mieście nie ma wolnych miejsc" - usłyszeli.

„Już to było wystarczającą zniewagą - powiedziała mi Dotty - ale gdy Lewis odwrócił się do mnie z wymówką: «Powinnaś mi była przypomnieć, żebym zadzwonił», straciłam panowanie nad sobą; wybuchnęłam płaczem, podbiegłam do samochodu i zaczęłam walić pięściami w zderzaki. Przysięgłam sobie, że już nigdy w żadnej sprawie nie będę na nim polegać".

Znaleźli w końcu jakiś pokój w starym motelu, tuż obok całodobowej jadłodajni. Lewis natychmiast zasnął na nierównym materacu, podczas gdy Dotty nie zmrużyła oka przez całą noc.

Rano Lewis stwierdził: „Może ten motel nie jest luksusowy, ale pomyśl, ile pieniędzy zaoszczędziliśmy".

Niestety, jest to scenariusz typowy dla małżeńskiej karuzeli, gdzie żona jest energicznym cholerykiem, a mąż spokojnym flegmatykiem.

On nie chce być do niczego zmuszany i mówi jej o tym. Ona się wycofuje i próbuje nie kontrolować go. On jednak zaniedbuje swoje obowiązki i wreszcie przebiera się miarka. Ona wpada w złość i dochodzi do przekonania, że nie może mu ufać. Z powrotem więc przejmuje kontrolę, a on rozpowiada, że ona nad nim dominuje. Ona sprawia wrażenie silnej, on zaś wygląda na typowego pantoflarza.

• ***Naprawianie szkód*** **Aby** radzić sobie z tego typu problemami, małżeństwa powinny najpierw zrozumieć swoje sprzeczne temperamenty, a potem pracować razem, zmierzając od skrajności w kierunku złotego środka. Bez względu na płeć towarzyscy sangwinicy muszą nauczyć się jakoś poukładać swoje życie, a perfekcyjni melancholicy powinni sobie uświadomić, jakie to jest trudne dla ich współmałżonków. Perfekcyjni melancholicy muszą obniżyć swoje wymagania i nie popadać w depresję, gdy odkryją, że osoba, którą poślubili, nie jest doskonała.

Energiczny choleryk musi pozwolić spokojnemu flegmatykowi na samodzielne podejmowanie decyzji i ponoszenie za nieodpowiedzialności, a spokojny flegmatyk powinien jak najlepiej się spisywać, tak by energiczny choleryk nie przejął ponownie cugli. Spokojny flegmatyk niech się zmusi do zaplanowania interesujących zajęć, a energiczny choleryk ma znaleźć czas, żeby z radością w nich uczestniczyć.

To wszystko wymaga wysiłku, ale alternatywą jest małżeństwo, w którym każde z dwojga żyje na swój sposób - do momentu, gdy któreś nie zdecyduje się odejść.

Jest nadzieja! Fred i ja włożyliśmy nadludzki wysiłek w to, żeby nasze małżeństwo zmieniło się. Ja musiałam nauczyć się porządku, a on relaksu, ale obojgu nam zależało na tym, i udało się.

Wiele małżeństw biorących udział w naszych seminariach pisało listy, żeby nas powiadomić, jak bardzo pomogła im wiedza o funkcjonowaniu osobowości.

Osobowość scala się w małżeństwie i „osiągasz nową tożsamość jedynie wtedy, gdy stopiłeś się z drugą osobą. ...Miłość jest przelewaniem jednej osobowości w poczuciu wspólnoty z inną osobowością".

Oswald Chambers

15. MOŻEMY ROZPOZNAWAĆ RÓŻNICE W INNYCH LUDZIACH

Kiedy już rozumiemy samych siebie dzięki zaznajomieniu się z czterema temperamentami, otwiera się przed nami nowy świat pozytywnych relacji międzyludzkich. Możemy zastosować w praktycznym działaniu zasady, których wcześniej nauczyliśmy się. Wiemy, że:

Towarzyscy sangwinicy są najlepsi:
- w entuzjastycznych kontaktach z ludźmi
- w ekscytującym wyrażaniu myśli
- w skupianiu na sobie uwagi innych

Perfekcyjni melancholicy są najlepsi:
- w zajmowaniu się szczegółami i dogłębnym myśleniu
- w prowadzeniu notatek, robieniu wykresów i diagramów
- w analizowaniu problemów zbyt trudnych dla innych

Energiczni cholerycy są najlepsi:
- w pracach wymagających szybkich decyzji
- w sprawach, gdzie jest potrzebne natychmiastowe działanie uwieńczone rezultatem
- w dziedzinach wymagających silnej kontroli i autorytetu

Spokojni flegmatycy są najlepsi:
- w roli mediatora i przywracającego zgodę
- w burzliwych sytuacjach, kiedy potrzebny jest uspokajający uścisk dłoni
- w rutynowych zajęciach, które innym mogą wydawać się nudne

W miarę jak pogłębiać się będzie twoja wiedza o zasadach funkcjonowania osobowości, zacznij planować wykorzystanie jej dla poprawy swojej zdolności współżycia z innymi. Każdy temperament ma swój własny styl - język gestów, sposób mówienia, zachowania społeczne. Kiedy zaczniemy rozumieć różne osobowości i będziemy uważnie obserwować ludzi, odkryjemy, że często można rozpoznać typ osobowości człowieka już w chwili jego wejścia do jakiegoś pomieszczenia. Nie powinniśmy nigdy używać tej wiedzy w celu

osądzania kogoś lub przyklejenia mu etykietki, ale by pomóc sobie w budowaniu relacji z innymi, w przewidywaniu ich reakcji.

Towarzyski sangwinik

Towarzyski sangwinik wchodzi na przyjęcie z otwartymi ustami i natychmiast szuka publiczności. Mówi głośno, żeby zwrócić na siebie uwagę, a jego ręce są stale w ruchu. Jeśli towarzyski sangwinik musi siedzieć, będzie się wiercił, wywijał stopą, bawił się palcami - byle tylko nie siedzieć spokojnie.

Nie potrafi tak po prostu odpoczywać w ciszy. Wciąż szuka nowego audytorium i potrafi opuścić cię w chwili, gdy jesteś w punkcie kulminacyjnym twojej najciekawszej opowieści, żeby podbiec do nowego przyjaciela, który właśnie wszedł. Nie uświadamia sobie nawet, że zachował się niegrzecznie, ponieważ cię nie słuchał i nie zauważył, o czym mówiłeś. Podczas przyjęcia towarzyski sangwinik często zmienia towarzystwo i najgłośniej będzie tam, gdzie on akurat się znajduje. Kobieta towarzyski sangwinik wkroczy z uściskami, pocałunkami, okrzykami i śmiechem, a mówiąc będzie mocno ściskać za ręce swoich słuchaczy, usiłując powstrzymać ich przed uwolnieniem się od niej. Kiedy ujrzysz hałaśliwą, wielomówną, wylewną osobę wpadającą do pokoju, prawdopodobnie będzie to towarzyski sangwinik.

Towarzyski sangwinik przesadnie ubarwia swoje opowieści nie widząc konieczności wiernego odtwarzania prawdy. Jeśli taka osoba usłyszała nudną opowieść, którą musi przekazać dalej, jest dla niej logiczne, że powinna ją nieco udekorować, abyś ty mógł ją usłyszeć w lepszej postaci niż ona.

Cokolwiek mówi towarzyski sangwinik, jest przesadzone i ubarwione - nie będziesz miał co do tego wątpliwości słuchając go. Gdy rozpoznasz w kimś towarzyskiego sangwinika, szybko podejmij decyzję. Jeśli chcesz być zabawiany, zostań. Jeśli sam masz ochotę mówić, zmykaj do drugiego pokoju i znajdź spokojnego flegmatyka, który będzie cię słuchał.

Energiczny choleryk

Energiczny choleryk, podobnie jak towarzyski sangwinik, z trudnością odpoczywa i zwykle siedzi jak na szpilkach, czekając, aż coś się wydarzy. Pogawędki są zwykle dla energicznego choleryka stratą czasu i jeżeli rozmowa nie dotyczy biznesu lub czegoś, co mógłby skorygować, woli raczej nie odzywać się wcale. Gdy ma akurat na coś ochotę, zwykle sięga po to sam, przewracając czasami po drodze ozdobę umieszczoną na środku stołu.

Energiczny choleryk wie wszystko na każdy temat i z przyjemnością powie ci o wiele więcej, niż potrzebujesz wiedzieć. Operuje stwierdzeniami i ma tendencję do traktowania innych, jakby byli półgłówkami. Lepiej nie sprzeciwiać mu się publicznie, ponieważ energiczny choleryk uwielbia dyskusje i dowiedzie ci, że się mylisz, nawet jeśli masz rację. Przekonasz się,

jak trudno uwolnić się od jego argumentów, może towarzyszyć ci aż do samochodu i rozwijać swe logiczne wywody, dopóki obowiązkowo nie przyznasz, że czarne jest białe. Z ust energicznego choleryka możemy usłyszeć takie stwierdzenia:

„Przecież ci mówiłem"

„Uważaj, gamoniu!"

„Absolutnie nie".

„Oczywiście".

„Tylko idiota może tak twierdzić".

„O co ci chodzi?"

„Czy nigdy się *niczego* nie nauczyłeś?"

„Gdybyś był tylko w połowie tak inteligentny jak jesteś, już mógłbyś przyznać, że mam rację". Gdy nauczysz się rozpoznawać energicznego choleryka, będziesz wiedział, jak postępować z nim. Zadawaj mu trudne pytania i otwarcie wyrażaj podziw dla jego odpowiedzi. Ze zrozumieniem kiwaj głową na znak aprobaty dla jego życiowych zasad, a zapamięta cię jako błyskotliwego rozmówcę.

Perfekcyjny melancholik

W przeciwieństwie do hałaśliwego, ostrego wejścia towarzyskiego sangwinika i energicznego choleryka - perfekcyjny melancholik wejdzie po cichu i niepostrzeżenie. Mężczyzna ma nadzieję, że nikt go nie zauważy, a kobieta jest przekonana, że niewłaściwie się ubrała. Mężczyzna o temperamencie perfekcyjnego melancholika w ogóle nie lubi przyjęć towarzyskich i przeważnie żałuje, że przyszedł. Zwykle trzyma się z dala od grupy, z rękami w kieszeniach, i nie usiądzie, o ile ktoś go specjalnie o to nie poprosi. Nigdy nie chce nikogo urazić i stara się nie dawać gospodarzom powodów do wyrażania krytycznych opinii o nim. Często głęboko bierze sobie do serca jakieś chlapnięcie bezmyślnego towarzyskiego sangwinika, co może przerodzić się w łagodną depresję i spowodować, że przez resztę wieczoru wyłączy się zupełnie z rozmowy. Korzystając z pierwszej okazji wyciągnie swoją żonę i powróci do bezpiecznego domowego zacisza, dziwiąc się, dlaczego w ogóle opuszczał to miejsce.

Perfekcyjnemu melancholikowi bardzo trudno przychodzi akceptować komplementy i zazwyczaj odpowiada na nie takimi komentarzami:

„Naprawdę podoba ci się to starocie?"

„Nigdy nie cierpiałam swoich włosów".

„Tylko tak mówisz. Tak naprawdę to jest okropne".

„Wcale nie wyglądam w tym dobrze".

Perfekcyjny melancholik często ma negatywne wyobrażenie o sobie, co widać z takich jego wypowiedzi:

„Nie ma wielkiej nadziei, że ten plan się powiedzie".

„Z takim szczęściem jak moje to się rozleci".
„Nigdy nie mógłbym być prezesem".
„Od samego początku wiedziałem, że to był zły pomysł". „Prawdopodobnie nie uda mi się to danie".
„Nie wydaje mi się, by rzeczywiście chcieli, żebym wszedł do komitetu".
„Wiedziałam, że ubrałam się niewłaściwie".
„Nigdy nie wiem, co powiedzieć".
„Wolałabym zostać w domu".
Gdy rozpoznasz perfekcyjnego melancholika, wiedz, że czeka cię głęboka i ważna rozmowa oraz że twój rozmówca ceni sobie powagę i szczerość. Perfekcyjny melancholik nie lubi głośnych komentarzy i nie spodoba mu się, gdy zaczniesz przyciągać do niego uwagę innych. Woli raczej mieć w ciągu wieczoru jedną inteligentną rozmowę, aniżeli biegać od jednego słuchacza do drugiego, jak to robi towarzyski sangwinik.

Spokojny flegmatyk

Spokojny flegmatyk wchodzi powoli, uśmiechając się pod nosem, zdumiony, że tyle osób przyszło na tak mało ważne spotkanie. Rzuca okiem na zebranych i ma nadzieję, że uda mu się nie zasnąć. Ponieważ uważa, że nigdy nie należy stać, kiedy można siedzieć, i nigdy nie należy siedzieć, kiedy można leżeć, wybiera obowiązkowo najbardziej miękki fotel, jaki może znaleźć. Zapada się w poduszki i wygodnie rozkłada na waszych oczach. Jest swobodny i rozluźniony, często ziewa, może nawet się zdrzemnąć. Jeśli jakimś sposobem spokojny flegmatyk zaangażuje się w rozmowę, zwykle w stosownym momencie rzuci parę dowcipnych uwag. Te szczypty ciętego humoru często pozostają nie zauważone, gdyż serwowane są w tak powściągliwy sposób, że trzeba by rzeczywiście mieć napiętą uwagę, żeby uchwycić ich subtelny sens.
Spokojny flegmatyk woli odpoczywać, niż w widoczny sposób dawać upust swojej energii, i nie wszczyna płomiennej dyskusji, chętnie więc posługuje się nic nie znaczącymi frazesami.
„Jakie to ma znaczenie?"
„Taka jest kolej rzeczy".
„Nie ma się czym podniecać".
„Zawsze tak było, więc po co to teraz zmieniać?"
„Po co się martwić?"
„Wygląda na to, że to kosztuje wiele pracy".
Spokojni flegmatycy podczas spotkań towarzyskich lubią siedzieć wspólnie i milczeć. Brak jakichkolwiek oczekiwań z ich strony pod adresem innych i to, że na zasadzie wzajemności mogą się rozkoszować akceptacją przez nich *status quo* - daje im poczucie komfortu. Jeśli szukasz publiczności bądź kogoś, kto nie będzie się z tobą spierał, spróbuj porozmawiać ze spokojnym flegmatykiem. Polubisz go.

Następnym razem, kiedy znajdziesz się w towarzystwie, rozejrzyj się, a na pewno dostrzeżesz kobietę o naturze towarzyskiego sangwinika, obejmującą przyjaciółki i opowiadającą swoje ulubione historie. Bez trudu dojrzysz też energicznego choleryka, stanowczo pouczającego innych mężczyzn, jak prowadzić interesy, żeby osiągnąć sukces tak jak on.

Zwróć uwagę na kobietę o temperamencie perfekcyjnego melancholika, siedzącą sztywno i nieśmiało w towarzystwie mężczyzn, których pociąga jej miłe i łagodne usposobienie (a ona ma nadzieję, że nie prawią jej komplementów tylko z grzeczności). Potem rozejrzyj się za spokojnym flegmatykiem wypoczywającym przed telewizorem w innym pokoju i marzącym o tym, żeby go nikt tutaj nie znalazł. Nie zdziw się, jeśli jego powieki będą przymknięte, a on sam będzie mruczał do siebie: „Właściwie to nie jest tu tak źle".

Znajomość temperamentów może pomóc każdemu lepiej funkcjonować w kontaktach międzyludzkich, rozmawiać w sposób odpowiadający innym i sprawiający im przyjemność, a także rozumieć zalety i wady innych ludzi. Możesz mieć niezłą zabawę, próbując rozpoznać gadułę, pracusia, myśliciela i obserwatora. Czy to nie jest cudowne, że nie jesteśmy wszyscy tacy sami?

Daj mądremu, a będzie jeszcze mędrszy;
poucz sprawiedliwego, a będzie umiał jeszcze więcej!

Prz 9:9

16. JAK WSPÓŁŻYĆ Z INNYMI

Zapoznaliśmy się już ze swoimi mocnymi stronami i słabościami i podjęliśmy pracę nad sobą szczerze i z modlitwą, ale jak ta wiedza może nam dopomóc w harmonijnym współżyciu z innymi?

Pewnego dnia młody Fred narzekał na Maritę. W sposób charakterystyczny dla perfekcyjnego melancholika dowodził, że zachowuje się ona zbyt głośno, niepoważnie i jest nieporządna. „Stale muszę coś po niej zbierać, już mam tego po dziurki w nosie". Odwróciłam się w jego stronę i powiedziałam: „Czy wiesz, dlaczego Róg dał ci Maritę za siostrę? Chciał podarować ci wiele lat praktyki codziennego życia z towarzyskim sangwinikiem, ponieważ wie, że poślubisz dziewczynę właśnie taką jak Marita".

„Nigdy nie ożenię się z dziewczyną podobną do Marity" oświadczył i wyszedł z pokoju. Po kilku dniach, gdy zupełnie zapomniałam o tej rozmowie, co jest typowe dla towarzyskiego sangwinika, Fred wszedł do kuchni i oświadczył: „Masz rację".

Nie miałam pojęcia, o co chodzi, ale poruszył mnie fakt, że w końcu miałam rację.

„Masz rację, że prawdopodobnie poślubię kogoś takiego jak Marita. Od tygodnia w szkole przyglądam się dziewczynom, które mi się podobają, a

wszystkie one są podobne do Marity. Chyba będzie lepiej nauczyć się żyć z nią pod jednym dachem".

Nie wspominałam Mancie o tym incydencie, a tydzień później sama zapytała mnie:

„Czy Fredowi coś się stało?"

„Dlaczego?"

„Ostatnio jest dla mnie taki miły i nawet pomógł mi przynieść rzeczy z samochodu".

Wyjaśniłam: „Zgodził się ze mną, że prawdopodobnie ożeni się z dziewczyną o temperamencie towarzyskiego sangwinika, więc ćwiczy na tobie".

Zrozumienie podstawowych różnic między temperamentami uwolni nasze relacje międzyludzkie od napięć. Będziemy mogli patrzeć na dzielące nas różnice w pozytywny sposób, nie próbując czynić kogoś drugiego podobnym do nas.

Osobowość towarzyskiego sangwinika

• ***Zrozum, że mają trudności z wykonaniem zadań*** Chcielibyśmy, żeby każdy towarzyski sangwinik przeobraził się, ale jest to niemożliwe, więc musimy być realistami. Towarzyscy sangwinicy uwielbiają nowe pomysły i projekty, ale kiepsko wychodzi im ich realizacja. Tę słabość szczególnie trudno jest zrozumieć perfekcyjnym melancholikom, ponieważ mają ogromną potrzebę dokończenia tego, co zaczęli, i uważają, że każdy inteligentny człowiek czuje to samo.

Małe dzieci o temperamencie towarzyskiego sangwinika potrzebują stałego nadzoru i sprawdzania, czy polecenie zostało wypełnione. Łatwo rozpraszają się, ale mają dobre zamiary, więc nie rezygnujcie. Wiele matek uważa, że łatwiej jest zrobić coś samej, ale takie nastawienie tylko utrwala słabości towarzyskiego sangwinika, który wkrótce się nauczy, że jeśli coś zrobi źle, to się go zostawi w spokoju.

Towarzyscy sangwinicy jako ludzie dorośli są po prostu dużymi dziećmi, więc i do nich odnosi się ta zasada. Jeśli nadzorujesz pracę towarzyskiego sangwinika, twoje polecenia muszą być jasne - może pomóc podkreślenie, że sprawa jest *pilna* - a potem czuwaj nad nim do momentu, kiedy uznasz, że możesz mu zaufać, iż sam skończy zadanie. Zawsze najlepiej jest zatrudniać towarzyskich sangwiników w takich miejscach, gdzie mają okazję zabłysnąć, rezygnując z powierzania im zadań wymagających precyzji i terminowego ukończenia z dokładnością co do sekundy.

• ***Pamiętaj, że oni najpierw mówią, a potem myślą*** Perfekcyjni melancholicy nie potrafią zrozumieć, że ktoś może otworzyć usta nie wiedząc, co zamierza powiedzieć. Towarzyscy sangwinicy otwierają usta, by dowiedzieć się, co mówią. Nie jest to zamierzona bezmyślność - dzieje się tak spontanicznie.

Pewna znajoma o temperamencie towarzyskiego sangwinika tak to określiła: „Mój mąż powiada, że mój umysł przypomina kalejdoskop, w którym wszystkie kolory mieszają się ze sobą bez składu i ładu, ale gdy naciśniesz przycisk, układają się w sensowną całość".

• ***Wiedz, że lubią różnorodność i elastyczność*** Towarzyscy sangwinicy lubią, gdy coś się dzieje, a najlepiej czują się tam, gdzie jest wesoło. Obarczenie ich rutynową i nudną pracą nie rozwinie ich możliwości. Kobieta towarzyski sangwinik spragniona jest ciuszków, pieniędzy, przyjęć, przyjaciół i nie chce zajmować się wciąż prozaiczną stroną życia. Mężczyzna towarzyski sangwinik entuzjazmuje się nową pracą i sprawdza się w niej, dopóki mu ona nie spowszednieje. Jeśli pragniesz mieć męża zrównoważonego, spolegliwego i o stałych poglądach, nie bierz pod uwagę towarzyskiego sangwinika. Jeśli natomiast poszukujesz ekscytacji, różnorodności i ucieczki od nudy - towarzyski sangwinik jest człowiekiem dla ciebie.

• ***Powstrzymuj ich od brania na barki więcej, niż mogą unieść*** Towarzyscy sangwinicy są często przeciążeni, ponieważ zapalają się do jakiejś nowej idei lub projektu i zgadzają się dołączyć do grupy zaangażowanej w jej realizację (nawet w charakterze prezesa). Trudno im też przychodzi *odmówić* komuś. Chcą dobrze, lecz kiedy są przeciążeni, ratują się ucieczką. Pomóż im zastanowić się, ile czasu mogą poświęcić, i wziąć na siebie tylko to, czemu mogą podołać. Małżonkowie towarzyskich sangwiników czekają zwykle, aż nastąpi załamanie nerwowe i wówczas pomagają im wycofać się ze wszystkiego raz na zawsze. Spróbuj uporać się z tym problemem wcześnie i racjonalnie, pamiętając, że towarzyski sangwinik potrzebuje zewnętrznej aktywności, ale nie potrafi powiedzieć „nie". Okaż zadowolenie, że ktoś zwraca się do niego z prośbą o coś, i pomóż odrzucić kilka propozycji, by zawęzić pole działania, ale nie odcinaj go od *wszelkiej* zewnętrznej aktywności.

• ***Nie oczekuj, że będą pamiętać o umówionych spotkaniach i przychodzić punktualnie*** Chociaż dopiero co prosiłam towarzyskich sangwiników, aby uporządkowali swoje życie i byli punktualni, nie licz na to. Nawet gdy zamierzają być wcześnie, zawsze wydarzy się coś nieoczekiwanego. Bywa, że wychodząc z mieszkania o umówionej porze muszą wrócić po coś, czego zapomnieli.

To prawdziwy cud, że Marita i Fred mają proste zęby, uniknąwszy tylu wizyt u ortodonty, o których zapomniałam. Na szczęście lekarz był niedostępny w swoim sanktuarium, otoczony przez grupę asystujących mu dziewcząt, tak więc nigdy nie musiałam spotkać się z nim osobiście. Jestem pewna, że gdybyście spytali go o *mnie,* powiedziałby, że muszę być biedną, nieśmiałą kobietą z dwanaściorgiem dzieci, o niskim ilorazie inteligencji i nie mającą kalendarza.

Wypróbuj, jakie są ich możliwości, towarzyscy sangwinicy nie mogą zrobić wszystkiego za jednym zamachem.

• ***Chwal ich za każde wykonane zadanie*** Ponieważ towarzyskim sangwinikom jest tak trudno doprowadzić do końca jakiekolwiek zamierzenie, potrzebują ciągłej zachęty, żeby wytrwać. Osoby o odmiennych temperamentach, które nie odczuwają takiej potrzeby, nie rozumieją, że komplementy są dla towarzyskich sangwiników pokarmem. Nie mogą bez nich żyć.

Zaraz po naszym ślubie wzięłam się do czyszczenia szuflady na noże, w której nagromadziło się sporo okruchów. Oczekiwałam pochwały: „Fred, wyczyściłam szufladę na noże".

„Najwyższy czas. Na pewno należało to zrobić".

Po takiej odpowiedzi odechciało mi się czyszczenia szuflad. Kiedy dzięki zrozumieniu mojego temperamentu Fred nauczył się, jak ze mną postępować, uświadomił sobie, jak ważna jest dla mnie zachęta. Teraz, kiedy czyszczę szufladę, i powiem mu o tym, rzuca wszystko i przybiega do mnie: „O, jaka śliczna szuflada!" Zachęcona w ten sposób, któregoś dnia z pewnością wyczyszczę następną.

W przypadku dzieci o temperamencie towarzyskiego sangwinika o wiele ważniejsze jest podkreślanie faktu, że coś zrobiły, niż wypominanie, że zrobiły to źle. Kilka banalnych komplementów dzisiaj, a jutro mogą zrobić znacznie więcej.

• ***Pamiętaj, że są podatni na zewnętrzne wpływy*** Daleko bardziej niż ludzie o innych temperamentach towarzyscy sangwinicy ulegają naciskom życiowych okoliczności. Ich emocje rosną i opadają w zależności od tego, co dzieje się wokół nich. Kiedy uświadomisz sobie, jak szybko zmieniają się ich emocje, nie będziesz gwałtownie reagował na ich histeryczne zachowanie. Na swoje nieszczęście towarzyscy sangwinicy krzyczą: „Ratunku, wilk!" zbyt często. Pewna kobieta opowiedziała mi, że pochyliła się nad piecykiem gazowym i cały rękaw zajął się od ognia. Zaczęła krzyczeć do męża znajdującego się w drugim pokoju: „Ratunku! Ratunku! Płonę!", na co on odpowiedział: „Na pewno, kochanie. Jesteś gorąca!"

• ***Dawaj im prezenty - lubią nowe zabawki*** O, jak bardzo towarzyscy sangwinicy lubią otrzymywać prezenty. Nie ma znaczenia wartość daru, ucieszą się z *każdego* drobiazgu. Fred nauczył się tego, że bardzo lubię niespodzianki, więc nawet gdy kupuje chleb wracając do domu, woła mnie i ofiarowuje mi go jako prezent. Rozpakowuję torbę i jestem naprawdę wdzięczna, że zauważył brak chleba, o czym ja zupełnie zapomniałam. Na Wielkanoc przyniósł tuzin wieszaków na płaszcze, które kupił z wyprzedaży. Byłam tym poruszona, ponieważ grasuje u nas złodziej wieszaków i nigdy nie mogę znaleźć wolnego, kiedy jest mi potrzebny. Teraz, kiedy mamy nowe, mogę sprawdzać inne szafy i z łatwością znaleźć te ukradzione. Ponieważ towarzyscy sangwinicy lubią niespodzianki i są jak dzieci, wciąż oczekują nowej zabawki, która umili im kolejny dzień.

• ***Zaakceptuj to, że bawi ich to, co byłoby żenujące dla innych*** Towarzyscy sangwinicy uwielbiają opowiadać historie o popełnionych przez siebie błędach,

tak więc słuchaj i nie próbuj uświadamiać im, w jaki sposób mogli ich uniknąć. Pewna kobieta opowiadała mi, co wydarzyło się, gdy stała na rogu ulicy w porze lunchu. Zrobił się korek, który zablokował wszystkie samochody, a policjanci usuwali wszystkich pieszych na chodnik. Będąc po części energicznym cholerykiem i nie chcąc tracić czasu, postanowiła zrobić porządek w swojej torebce. Całą jej zawartość wyrzuciła na dach samochodu, który stał obok. Podczas gdy to wszystko sortowała, policjanci uporali się z korkiem i dali samochodom sygnał do odjazdu. Ruszył także samochód, którego używała jako stołu, i pomknął w kierunku skrzyżowania gubiąc jej skarby. Z krzykiem pobiegła za swoimi rzeczami, a wkrótce wszyscy przechodnie balansowali między samochodami zbierając jej dokumenty, buteleczki, grzebienie, szminki i pieniądze. Odzyskała wszystkie ważne rzeczy i nie mogła się doczekać, żeby opowiedzieć tę historię, która dla perfekcyjnego melancholika byłaby po prostu upokarzająca.

• ***Bierz pod uwagę ich dobre zamiary*** Być może najważniejszą radą, jeśli chodzi o współżycie z towarzyskimi sangwinikami, jest to, by pamiętać o ich dobrych intencjach. Wielu perfekcyjnych melancholików wyznało mi, że ogromnie pomocne było dla nich zrozumienie, że towarzyski sangwinik nie ma wobec nich złych zamiarów. Po prostu tak bardzo pragnie być popularny i lubiany, że stara się być miły, i *nie zamierza* sprawiać nikomu kłopotu. Akceptując tę prawdę unikniesz wielu konfliktów z towarzyskim sangwinikiem.

Doceń ich radosne nastawienie.

Osobowość perfekcyjnego melancholika

• ***Pamiętaj, że są bardzo wrażliwi i łatwo ich urazić*** Jedną z największych korzyści płynących z poznania temperamentów jest ulga, jaką odczuwasz wiedząc, dlaczego ktoś reaguje tak, a nie inaczej. Zwłaszcza towarzyscy sangwinicy i energiczni cholerycy, którzy nie zastanawiają się nad tym, co mówią, powinni pamiętać, że perfekcyjni melancholicy są bardzo wrażliwi i łatwo można ich zranić.

Wrażliwość ta jest jednocześnie zaletą, która tworzy bogatą, głęboką, uczuciową naturę perfekcyjnego melancholika, ale doprowadzona do skrajności powoduje, że ogromnie łatwo ich urazić. Kiedy tylko rozpoznasz w kimś perfekcyjnego melancholika, uważaj na słowa i ton swojego głosu, a unikniesz konfliktu z osobą, która może poczuć się odrzucona.

Jeśli ujrzysz, że nad twą głową zaczynają się zbierać czarne chmury, przeproś szczerze i wyjaśnij, że masz skłonność do zbyt szybkiego wypowiadania się bez zastanowienia.

• ***Wiedz, że pesymistyczne nastawienie do życia jest częścią ich natury*** Dopóki nie zrozumiesz perfekcyjnych melancholików, nie uświadomisz sobie, że rodzą się oni przepojeni pesymistycznym widzeniem życia. Jest to cecha pozytywna,

gdyż pozwala im patrzeć w przyszłość i dostrzegać problemy, których osoby o innych temperamentach nie zauważają, ale w doprowadzona do skrajności sprawia, że nigdy zdają się nie mieć radosnych chwil.

• ***Naucz się walczyć z depresją*** Tym z was, którzy mieszkają z perfekcyjnym melancholikiem łatwo wpadającym w depresję, proponuję przeczytanie mojej książki *Blow Away the Black Cloudsj* Jest to popularny poradnik przedstawiający objawy depresji i sposoby ich przezwyciężenia. Szczególnie pomocny może być rozdział o tym, jak żyć z osobą w stanie depresji.

Oto kilka podstawowych rad:

1. Obserwuj, czy nie wystąpiły objawy depresji, takie jak:
Brak zainteresowania codziennymi sprawami
Pesymizm i poczucie beznadziejności
Unikanie innych
Przejadanie się lub niedojadanie
Bezsenność lub ucieczka w sen
Rozmowy o samobójstwie

2. Pamiętaj, że taki człowiek potrzebuje pomocy. Jeśli twoje zainteresowanie i rady nie są akceptowane, spróbuj namówić go do rozmowy na temat jego uczuć z kimś, kogo darzy szacunkiem.

3. Nie próbuj go rozweselać. Zanim zrozumiałam, czym jest depresja, częstowałam Freda radosnym: „Skończ z tym i bądź radosny jak ja". Wkrótce zauważyłam, że moja wesołość jedynie pogrąża go jeszcze bardziej w smutku. Musimy zejść w dół razem z nimi, powiedzieć, że rozumiemy, jak się czują (nie obwiniając ich za ten stan), a następnie razem piąć się w górę krok po kroku.

4. Zachęć ich do wyrażania uczuć. Towarzyscy sangwinicy i energiczni cholerycy traktują depresję jak coś, co można wyłączyć jednym pstryknięciem palca. Mają jedną radę: „Śmiej się i machnij na to ręką". Jeśli ktoś nie reaguje natychmiast, odwracają się zostawiając go z jego problemami. Człowiek ogarnięty depresją potrzebuje czasu, żeby wylać z siebie uczucia, zbadać wspólnie z kimś przyczynę swego stanu i przeanalizować możliwe rozwiązania.

5. Nigdy nie mów im, że ich problemy są głupie. Osoba znajdująca się w stanie depresji zdaje sobie sprawę z tego, że jej problemy, choć realne, mogą być także błahe. Jest na siebie zła z powodu swego ponurego nastroju i wie, że wszyscy wokoło uważają jej zmartwienia za śmieszne. Właśnie dlatego nie mówi nikomu, co naprawdę ją gnębi. Jeśli ją jednak uprosisz, w końcu się otworzy. Wyobraź sobie, jakim wstrząsem będzie dla niej, gdy wreszcie

odważy się zwierzyć, a ty oświadczysz: „Przecież to najgłupsza rzecz, o jakiej kiedykolwiek słyszałem".

• ***Niech twoje pochwały będą szczere i płyną z głębi serca***
Perfekcyjni melancholicy nie są przekonani co do miłości innych, odnoszą się zatem z powątpiewaniem do pochwał kierowanych pod swoim adresem. Towarzyscy sangwinicy są tak spragnieni dobrego słowa, że nawet zniewagę mogą uznać za komplement, ale perfekcyjni melancholicy potrafią pochwałę wziąć za zniewagę! Innym powodem podawania w wątpliwość przypadkowych, pokrzepiających pochwał jest ich natura skłonna do analizowania wszystkiego i nieufne podejście od ludzi - zwłaszcza szczęśliwych. Uważają, że za każdym komplementem musi się kryć jakiś inny motyw, a jednak w gruncie rzeczy są ich tak bardzo spragnieni. Ta wewnętrzna sprzeczność utrudnia obdarzanie perfekcyjnego melancholika pochwałą w taki sposób, aby była ona odbierana zgodnie z intencją, jaka jej towarzyszy. Wiedza o tym powinna ci pomóc szczerze, łagodnie i serdecznie pochwalić perfekcyjnego melancholika i nie oburzać się, gdy w odpowiedzi usłyszysz: „A co tak naprawdę masz na myśli?"
• ***Uznaj, że czasami lubią ciszę*** Zanim poślubiłam Freda nie wiedziałam o tym, że można we dwoje milczeć i być szczęśliwym. Dla mnie spędzenie w samotności dziesięciu minut oznaczało, że nikt mnie nie lubi i nie pragnie mojego towarzystwa. Uczyłam się kiedyś, jak nadawać audycje radiowe, i wiem, że pięć sekund ciszy w eterze oznaczałoby *koniec kariery.* Mój pogląd na życie był taki sam. Ktoś musiał mówić przez cały czas, a cisza równałaby się nudzie. Wyobraźcie sobie moje zdumienie, gdy - po tym jak w czasie naszego miodowego miesiąca mówiłam bez przerwy Fred oznajmił: „Życie przynosi mi najwięcej radości, gdy jest cicho".
• ***Cieszyć się ciszą?*** Co za rewolucyjna myśl. Jeśli jesteś towarzyskim sangwinikiem, możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, że perfekcyjni melancholicy *naprawdę* lubią chwile ciszy w eterze. Lubią patrzeć w przestrzeń, wdychać świeże powietrze i rozmyślać przy świetle księżyca. Jeśli to zrozumiesz, będziesz cieszył się uznaniem wrażliwego perfekcyjnego melancholika.
• ***Próbuj trzymać się rozsądnego planu dnia*** Najważniejszą życiową sprawą dla każdego perfekcyjnego melancholika jest jego rozkład zajęć. Musi wiedzieć, dokąd idzie, kiedy i dlaczego. Dzień bez planu wnosi w życie chaos. Jeśli zaakceptujesz ten fakt, możesz poprawić swoją relację z perfekcyjnym melancholikiem, o ile popracujesz nad tym, by ułożyć swoje życie według jakiegoś rozkładu zajęć. Nie próbuj narzucić perfekcyjnemu melancholikowi twojego przypadkowego stylu życia. On ma rację. Wszyscy powinniśmy wiedzieć, dokąd zmierzamy.
• ***Pamiętaj, że konieczne jest utrzymanie porządku*** Najszybciej można wpędzić perfekcyjnego melancholika w depresję, jeśli się porozrzuca rzeczy po

całym mieszkaniu i nigdy nie wie, gdzie co jest. Nawet gdy jesteś towarzyskim sangwinikiem, spróbuj zaprowadzić jakiś ład, podnoś rzeczy zamiast je przeskakiwać i kładź wszystko na miejsce.

Perfekcyjni melancholicy często popadają w skrajność w swoim dążeniu do doskonałości, jak ten mężczyzna, który powiedział swojej żonie o temperamencie towarzyskiego sangwinika: „Jeśli nie będziesz spała ładniej, wezmę sobie oddzielne łóżko".

• ***Pomóż im, by nie stali się niewolnikami własnej rodziny (szczególnie ważne dla mężczyzn mających żony o temperamencie perfekcyjnego melancholika!)*** Perfekcyjni melancholicy są perfekcjonistami, a zatem trudno im zaakceptować pracę nie odpowiadającą ich wymaganiom. Właśnie dlatego będąc matkami robią wszystko i stają się wkrótce niewolnikami rodziny. Kiedy dzieci zauważą poświęcenie, z jakim mama wyciera kurze, i wykonają to samo zadanie słabo, mogą usłyszeć coś takiego: „Nie chcę, żebyście kiedykolwiek dotykali się czegoś w tym domu". Dzieci uśmiechną się z satysfakcją i pójdą oddać się zabawie. Gdy dzieci będą wyręczane, niewiele się nauczą o prowadzeniu domu, a ich poglądy na temat odpowiedzialności w życiu będą spaczone. Zachęć swoją żonę, by wprowadzała dzieci w rolę pomocników i obniżyła *swoje* wymagania do poziomu *ich* możliwości.

Ciesz się, że masz głęboko wrażliwego i uczuciowego małżonka.

Osobowość energicznego choleryka

• ***Pamiętaj, że są urodzonymi przywódcami*** Jest to pierwsza rzecz, jaką należy zrozumieć mając kontakt z energicznym cholerykiem: są urodzonymi przywódcami i sama natura zmusza ich do sprawowania kontroli. Nie są spokojnymi flegmatykami, którzy pewnego dnia postanawiają przewrócić świat do góry nogami. Nie są perfekcyjnymi melancholikami, którzy ustalają plany i są zdecydowani działać zgodnie z nimi. Nie są towarzyskimi sangwinikami, którzy w końcu zajmują się biznesem. Są ludźmi, którzy rodzą się z pragnieniem rządzenia i zamiłowaniem do przywództwa. Dziecko o naturze energicznego choleryka obserwowało swojego ojca, także energicznego choleryka, który krzyczy na matkę o temperamencie spokojnego flegmatyka. Chociaż nie wiedziało o różnicach między osobowościami, dodawało otuchy swej płaczącej matce mówiąc: „Kiedy on krzyczy na ciebie, ty też na niego krzycz!" Z chwilą gdy zrozumiesz ich naturę - na którą składa się wiele pozytywnych cech, czasami skrajnych - nie będziesz zaskoczony lub zraniony, gdy obejmą panowanie.

Ponieważ energiczni cholerycy posiadają tak silną osobowość, ci, którzy mają z nimi do czynienia, muszą im przeciwstawić podobną siłę. Oni nie mają zamiaru narzucać swojej woli, po prostu szybko dostrzegają logiczne rozwiązanie w rozmaitych sytuacjach i zakładają, że i ty chcesz tego, co „właściwe". Zrozumienie ich sposobu myślenia pozwoli ci zająć zdecydowane

stanowisko, przez co zyskasz sobie ich respekt. Kiedy pozwolisz energicznemu cholerykowi, żeby się tobą wysługiwał, będzie to robił stale.
• ***Domagaj się dwukierunkowego komunikowania się*** *Władcza natura energicznego choleryka utrudnia jego partnerowi prze*jawianie swojej woli w sprawach dotyczących życia domowego czy planów rodzinnych. Właśnie dlatego mąż lub żona energicznego choleryka musi upierać się przy takim sposobie komunikowania się, który bierze pod uwagę racje obu stron. „Upierać się" to mocne słowo, ale upór jest konieczny we współżyciu z energicznym cholerykiem, w przeciwnym razie wyśmieje twoją potrzebę przedyskutowania spraw i da ci gotowe odpowiedzi.

Czasami proponowałam, żeby kobiety mające za męża energicznego choleryka wysłuchały go, podziękowały za wyrażenie opinii i poprosiły o trzy minuty czasu na przedstawienie kontrargumentów. Najczęściej będzie nimi zainteresowany, o ile wyrażasz się jasno i z przekonaniem, stanowczo, ale grzecznie.
• ***Wiedz, że nie ranią nikogo celowo*** Ponieważ energiczni cholerycy wyrzucają z siebie natychmiast wszystko, co myślą, nie troszcząc się o czyjeś uczucia, często ranią innych. Jeśli zrozumiemy, że energiczny choleryk nie zamierza ranić ludzi, ale po prostu szczerze wypowiada to, co myśli, łatwiej nam będzie zaakceptować bez zdenerwowania jego błyskawiczne komentarze.

Kiedy znajoma o temperamencie energicznego choleryka podeszła do mnie i powiedziała: „Podoba mi się twoja sukienka; podobała mi się zawsze, gdy miałaś ją na sobie", nie poszłam do domu i nie spaliłam sukienki. Ta kobieta nie próbowała mnie zranić, po prostu wypowiedziała głośno to, co akurat myślała.
• ***Nie kuś losu*** Jeżeli twoje stosunki z energicznym cholerykiem układają się gładko, nie szukaj kłopotów i nie rób nic, co mogłoby wywołać negatywną reakcję. Dzieci wcześnie uczą się nie prowokować rodziców o temperamencie energicznego choleryka i nie ryzykować.

Pewnego dnia, gdy rozmawiałam przez telefon z moim wnukiem Jonathanem, towarzyskim sangwinikiem, usłyszałam w słuchawce jakieś odgłosy.

„Co tam się dzieje, Jonathanie?" - zapytałam.

„Mama krzyczy na Bryana".

„Bardzo jest zdenerwowana?"

„Nie na mnie. Na Bryana".

„A jak się miewa cała reszta?"

I oto jak brzmiała mądra odpowiedź dziesięciolatka:

„Wszyscy trzymamy się wytyczonych granic, a ja nie zamierzam ich przesuwać, żeby zobaczyć, co się stanie".

• ***Spróbuj wydzielić sfery odpowiedzialności*** Żeby zaoszczędzić sobie kłopotu (nie tracąc jednocześnie *własnej* osobowości), musisz ustalić z energicznym

cholerykiem, jakich obowiązków rodzinnych chciałby się podjąć, a które pozostawi pod twoją kontrolą. Ja z Fredem nie mogliśmy się zgodzić co do tak prostej rzeczy jak miejsce na powieszenie przyborów kuchennych. Myślałam, że to ja jestem odpowiedzialna za kuchnię, i chciałam powiesić je tam, gdzie będą wyglądały ładnie. Fred uważał, że powinny się znaleźć w bardziej praktycznym miejscu. Podczas rozmowy uświadomiłam sobie, że to właśnie Fred przygotowuje dla mnie co rano śniadanie, i jeśli nie pozwolę mu umieścić łopatki tam, gdzie mu będzie łatwo sięgnąć, mógłby po prostu odmówić obracania jajek na patelni.

Teraz, kiedy dużo podróżuję, musieliśmy podzielić się obowiązkami zupełnie inaczej niż przedtem. Fred robi teraz zakupy i dba o zaopatrzenie lodówki, żeby było co zjeść po moim powrocie do domu. Energiczni cholerycy najczęściej działają zgodnie z praktycznym planem i nie boją się pracy, ale jeśli obowiązki nie zostaną jasno określone, może dojść do konfliktu.

• ***Zrozum, że trudno wzbudzić w nich współczucie*** Ponieważ energiczny choleryk ma do czynienia z konkretnymi i praktycznymi sprawami, nie jest skłonny do wyrażania współczucia chorym i słabym, okazywania miłości nie kochanym i nie ma czasu na odwiedziny w szpitalu. Energiczny choleryk unika sytuacji, gdy trzeba zaspokoić czyjeś emocjonalne potrzeby. To nie znaczy, że jest okrutny; po prostu nie ma do tego serca. Energiczny choleryk powinien postawić sobie za cel rozwijanie pozytywnych uczuć wobec ludzi, ale będziesz miał z nim lepszy kontakt, nie oczekując tu od niego cudów.

Pewien pastor o temperamencie energicznego choleryka powiedział ludziom w swoim kościele, że w razie choroby i pobytu w szpitalu odwiedzi ich tylko raz. „Potem musicie radzić sobie sami".

• ***Wiedz, że zawsze mają rację*** Właściwie od wczesnego dzieciństwa energiczni cholerycy są przekonani o swojej racji. Nasz wnuczek Bryan, który jest energicznym cholerykiem, grał pewnego razu z Fredem w jakąś grę. Miał w tym czasie około trzech lat i nie grał zgodnie z zasadami. Fred jako perfekcyjny melancholik uważał, że nawet małe dzieci powinny przestrzegać reguł gry, powiedział więc: „Bryan, grasz źle".

Bryan natychmiast wyraził sprzeciw: „Nie gram źle. Gram dobrze".

To zdumiewające, że energiczny choleryk ma niezwykłą instynktowną zdolność prawidłowej oceny sytuacji. A więc zawsze, kiedy nie wiesz, w którą stroną się obrócić, podążaj za tą silną osobowością.

Ciesz się, jeśli masz szefa, który „zawsze ma rację"!

Osobowość spokojnego flegmatyka

• ***Pamiętaj, że potrzebują bezpośredniej motywacji*** Niezmiernie trudno jest rodzicom o temperamencie energicznego choleryka zrozumieć dziecko będące spokojnym flegmatykiem. Energiczny choleryk jest nastawiony na działanie i

wszystko traktuje jako kroki prowadzące do celu, nie potrafi więc pojąć, że dziecko może mieć tak niski poziom motywacji, a jednocześnie nie być głupie. Dla energicznego choleryka inteligencja jest równoznaczna z jego sposobem myślenia, a to przekonanie może zgasić ducha spokojnego flegmatyka i uczynić zeń człowieka przegranego.

Pewien znany chirurg opowiadał mi o swoim „żyjącym na uboczu, leniwym synu bez żadnej osobowości". Gdy dyskutowaliśmy nad tym, mogłam się zorientować, że władcza, pyszna natura tego człowieka byłaby w stanie zmusić każde dziecko do wycofania się i nabrania przeświadczenia o własnym lenistwie. Usłyszałam jeszcze: „Próbuję pobudzić chłopca do działania. Zawsze, gdy widzę, że siada, mobilizuję go: «Wstawaj, próżniaku, i weź się do pracy»".

Możecie sobie wyobrazić, jak taki rozkaz inspirował syna!

Spokojni flegmatycy są najmilszymi i najbardziej zgodnymi ludźmi na świecie, ale potrzebują pozytywnej motywacji. Potrzebują rodziców lub małżonków, którzy zachęcą ich i pomogą wyznaczyć sobie cele. Poznanie temperamentu spokojnego flegmatyka uświadomi nam, jak ważna jest dla niego bezpośrednia motywacja, i że niezależnie od tego, czy jest on dzieckiem, małżonkiem czy współpracownikiem, możemy go podnosić na duchu, zachęcić i prowadzić, zamiast patrzeć z góry, osądzać i pozbawiać bodźców do działania.

• ***Pomóż im wytyczyć sobie cele i nagradzaj ich*** Kiedy byłam uczennicą szkoły średniej, nasi nauczyciele dawali nam złote gwiazdki za każdą dobrze wykonaną pracę. Cieszył mnie widok tych gwiazdek i wytężałam siły, żeby uzbierać ich cały rządek.

W miarę jak dorastamy, wciąż potrzebujemy różnego rodzaju nagród. Zwłaszcza spokojny flegmatyk potrzebuje pomocy w wytyczaniu sobie celów, a także nagrody, żeby czuł, że jego wysiłek był wart zachodu. Spokojny flegmatyk jako dziecko będzie pracował o wiele lepiej mając plan obowiązków, na którym może się oprzeć. Żona o temperamencie spokojnego flegmatyka będzie lepszą gospodynią, jeżeli rodzina zauważy efekty jej pracy, a mąż może posprzątać garaż, jeśli obieca mu się jabłecznik na deser.

Spokojni flegmatycy są w stanie wytyczać sobie cele, ale ich natura powstrzymuje ich od tego, jeśli mogą uniknąć wybiegania myślą tak daleko wprzód. Ucząc się żyć ze spokojnym flegmatykiem zobaczysz, jak wiele osiągnie, jeśli poświęcisz czas, żeby mu pomóc ustalić cele, i wyjaśnisz, dlaczego warte są osiągnięcia.

Światło na końcu tunelu nadaje sens długiemu czołganiu się w ciemnościach.

• ***Nie oczekuj entuzjazmu*** Towarzyscy sangwinicy i energiczni cholerycy chcą, żeby inni entuzjastycznie reagowali na wszystko, co powiedzą, a gdy spokojny flegmatyk nie zdradza zainteresowania, obrażają się lub denerwują. Kiedy zrozumiemy, że spokojny flegmatyk z natury nie jest skłonny do ekscytacji,

łatwiej będzie nam zaakceptować to, że ludzie o takim temperamencie nie skaczą do góry z radości słysząc o nowych pomysłach.

Jedną z największych zdobyczy, jaką daje wiedza o temperamentach, jest uwolnienie się od napięcia towarzyszącego naszym oczekiwaniom ze strony innych. Joe, spokojny flegmatyk, rozpoczął swój dzień ze słowami: „Założę się, że to będzie kolejny zmarnowany dzień". Carolyn, energiczny choleryk, odparła: „Myślę, że możesz na to liczyć. Jestem pewna, że się nie rozczarujesz".

• ***Wiedz, że odkładanie czegoś na później jest ich formą cichej kontroli*** Zwykle spokojny flegmatyk czuje się przytłoczony temperamentem swojego małżonka, energicznego choleryka, a odkładanie na potem jest dla niego narzędziem obrony.

Paul przyznał mi się, że właśnie tak zwlekał ze wszystkim. „Czekam do ostatniej chwili i dopiero wtedy robię coś w pośpiechu". Jego żona Jean, o temperamencie energicznego choleryka, szybko zaprzeczyła: „Zgadzam się, jeśli chodzi o czekanie do ostatniej chwili, ale ty nigdy nic w swoim życiu nie robiłeś w pośpiechu!" Potem w mojej obecności dyskutowali zawzięcie o piwnicy pełnej rupieci czekających na uporządkowanie i przetworach, które przepadły gdzieś w garażu nie ujrzawszy nawet światła dziennego. Kiedy Jean już kipiała z wściekłości, Paul łagodnie zapowiedział tonem nie pozbawionym sarkazmu: „Nie gderaj, bo nigdy tego nie zrobię".

• ***Zmuszaj ich do podejmowania decyzji*** Spokojni flegmatycy potrafią podejmować decyzje, ale często idą po linii najmniejszego oporu, pozwalając innym decydować, co i gdzie robić. Mają tendencję do unikania wszystkiego, co mogłoby wzbudzać kontrowersje, więc wolą nie wchodzić nikomu w drogę. W kontaktach międzyludzkich takie dystansowanie się nie przynosi szkody - w rzeczywistości jest często mile widziane. Jednakże w życiu codziennym ważne jest, żeby spokojny flegmatyk podejmował przynajmniej niektóre decyzje.

W postępowaniu z małymi dziećmi nie zgadzaj się na ich ustawiczne „Wszystko mi jedno", ale zmuszaj je do przypatrzenia się sprawie z dwóch stron i podjęcia decyzji - nawet, jeśli jest im *wszystko jedno.* Wyjaśnij, że umiejętność trzeźwej oceny i podejmowania decyzji będzie bardzo istotna w ich dorosłym życiu.

W kontaktach mąż - żona należy zmuszać spokojnego flegmatyka przynajmniej do uczestnictwa w rodzinnych dyskusjach i do pomocy w rozwiązaniu jakiegoś problemu. Jeśli jesteś bardzo upartą osobą, daj spokojnemu flegmatykowi pewne dziedziny pod kontrolę i trzymaj się od nich z daleka. Często się zdarza, że spokojny flegmatyk nie podejmuje decyzji, ponieważ wie, że ktoś drugi i tak zrobi to po swojemu. Aby wyrobić w kimś zdecydowanie, musisz oddać drugiej osobie kierownictwo i przyjąć wszystkie wynikające stąd konsekwencje. Szczególną trudność sprawia to energicznemu cholerykowi, z jego zdolnością natychmiastowego dostrzegania błędów i chęcią wtrącania się oraz korygowania sytuacji. Po kilku takich „akcjach

ratunkowych" małżonek wycofa się i zrezygnuje z kierowania czymkolwiek w rodzinie.

• ***Nie obarczaj ich winą za wszystko*** Ponieważ spokojni flegmatycy są tak łagodni i akceptują istniejący stan rzeczy, łatwo stają się ofiarami osób o silniejszych temperamentach, które chcą zrzucić z siebie winę na kogoś innego. Często byłam świadkiem sytuacji, kiedy to energiczny choleryk podejmował pochopną decyzję, której rezultaty były katastrofalne, a całą winę zrzucał na znajdującego się akurat pod ręką spokojnego flegmatyka. Sprawdź swoje postępowanie pod tym względem, czy czasem swoimi błędami nie obarczasz innych.

Pewna kobieta o temperamencie spokojnego flegmatyka powiedziała mi, że mąż dał jej swobodę wyboru przy kupnie psa, a teraz, kiedykolwiek pies nabroi, winę za to ponosi ona.

Choć spokojni flegmatycy mogą nawet pogodzić się z niesłusznymi zarzutami, ale takie postępowanie godzi w ich poczucie własnej wartości, powoduje alienację i uchylanie się od brania na siebie odpowiedzialności w przyszłości.

Jeśli traktujesz dzisiaj spokojnego flegmatyka jako kosz na śmieci, jutro pojemnik na śmieci może się znaleźć w twoich rękach.

• ***Zachęć ich do ponoszenia odpowiedzialności*** Towarzyscy sangwinicy muszą unikać brania na siebie zbyt wielu funkcji kierowniczych, ponieważ grozi to przeciążeniem, a energiczni cholerycy powinni powstrzymywać się od kierowania wszystkim, co wpadnie im w ręce. W przeciwieństwie do nich spokojni flegmatycy unikają *wszelkiej* odpowiedzialności, choć mają umiejętność administrowania i zgodnego współżycia z każdym człowiekiem. Właśnie z uwagi na ten dar bezkonfliktowego przewodzenia powinni być zachęcani do obejmowania odpowiedzialnych funkcji. Są wspaniałymi kierownikami, a jednak odmawiają przyjęcia awansu pod wpływem tych, którzy sądzą, że nie są oni odpowiednimi ludźmi na takie stanowiska. Boją się, aby po pewnym czasie „nie pójść z torbami".

Nie akceptuj ich pierwszej *odmowy,* ale nadal okazuj, że masz zaufanie do ich przywódczych zdolności. Kto mógłby być lepszym szefem, prezesem czy królem niż ten, z którym jest łatwo żyć który nie podejmuje pochopnych decyzji i który może skutecznie pośredniczyć, gdy w grę wchodzą problemy mające źródło w różnicach osobowości?

Doceń ich wewnętrzną równowagę.

Chcesz dobrze żyć z innymi? Nie ma na to lepszego sposobu niż uprzejmość.

Miłe słowa są jak plaster miodu, słodyczą dla duszy i lekarstwem dla ciała.

Prz 16:24

CZĘŚĆ V
MOC OSOBOWOŚCI: ŹRÓDŁO SIŁY POTRZEBNEJ DO URUCHOMIENIA NASZEGO POTENCJAŁU

17. OSOBOWOŚĆ OBDARZONA MOCĄ TWORZY POZYTYWNYCH LUDZI!

Na wstępie tej książki zadaliśmy sobie pytanie, dlaczego tak wiele kursów samodoskonalenia jest nieskutecznych i dlaczego zmiany nie są trwałe. Po pierwsze, większość tych programów nie bierze pod uwagę różnic między temperamentami. Zwykle kursy takie prowadzone są przez energicznych choleryków i kierowane do energicznych choleryków. Teraz, kiedy już rozumiemy funkcjonowanie temperamentów, wiemy, że energiczni cholerycy uwielbiają przewodzić i że szybko wytyczają sobie nowe cele i plany, które realizują, żeby udowodnić sobie, że są w stanie osiągnąć sukces. Tak długo, jak długo widzą korzyści dla siebie, są silnie pobudzani do działania.

Połączenie energiczny choleryk/perfekcyjny melancholik odznacza się umiejętnością osiągania celu i wyznaczania kolejnych kroków prowadzących do jego realizacji, ale jak zachowają się ludzie o innych temperamentach, gdy przedstawi im się program doskonalenia własnej osobowości?

Towarzyski sangwinik zapali się do możliwości uporządkowania swojego życia. Widzi przed sobą świetlaną przyszłość i szczerze pragnie poprawić się, ale jakoś nigdy nie ma czasu, żeby zacząć, a kiedy już znajdzie jakąś chwilę, okazuje się, że zgubił potrzebne materiały.

Perfekcyjny melancholik, który skłania się w stronę spokojnego flegmatyka, będzie sporządzał notatki i analizował otrzymany materiał. Może studiować pojęcia ogólne i przeprowadzać ocenę merytoryczną. Być może skorzysta z jakiejś praktycznej części programu, ale gruntowne przyswojenie go sobie będzie dla niego uciążliwe.

Spokojny flegmatyk widząc kilka prostych kroków, które mogą przynieść pożytek, może mieć pozytywne nastawienie, ale całość programu będzie dla niego przytłaczająca i „wymagająca zbyt wiele pracy".

• ***Uwolnienie od poczucia winy*** Nauczam na temat temperamentów od wielu lat i widziałam wielu ludzi uwolnionych od poczucia winy, gdy zrozumieli, dlaczego nie reagowali w tak zwany prawidłowy sposób na proponowany im program. Towarzyski sangwinik potrzebuje więcej ładu w swoim życiu, ale nie musi czuć się winny, jeśli nie będzie w stanie uporządkować go tak, by

przypominało kartotekę. Perfekcyjny melancholik powinien rozluźnić się i być milszy w obejściu, lecz nie musi czuć się winny, jeśli w ciągu jednej nocy nie zmieni się w czarującego dżentelmena. Spokojny flegmatyk musi rozwijać motywację do działania, ale nie ma potrzeby wyrzucać sobie, że nie doświadcza przypływów energii.

Energiczny choleryk zaakceptuje wszystko, co jest korzystne, odrzucając całą resztę bez poczucia winy, ale powinien zrozumieć różnice między temperamentami i nie drwić z tych, którzy nie chcą odgrywać jego roli i poddać się jego kierownictwu. Inną przyczyną, dla której nawet inspirujący program nie przynosi trwałych rezultatów, jest brak w nas mocy zdolnej do dokonania nadnaturalnych przemian. Potrzebujemy *duchowej* energii, a jednak większość z nas nie wie, gdzie jej szukać. Możemy mamrotać mantry, wieszać podobizny świętych w samochodach, ofiarowywać pieniądze na rzecz ludzi niepełnosprawnych i wędrować po Himalajach - ale jakoś nie odczuwamy, by wskutek tego nastąpiła w nas jakaś większa zmiana.

• ***Znajdź źródło duchowej mocy*** Utraciwszy dwóch synów z uszkodzeniem mózgu, zaczęliśmy z mężem poszukiwać odpowiedzi na dręczące nas pytania. Na zewnątrz wyglądaliśmy na ludzi, którzy coś osiągają, ale wewnątrz byliśmy zranieni. Nurtowały nas pytania o sens życia. Fred wypożyczał książki religijne i oboje próbowaliśmy znaleźć odpowiednią denominację. W tym czasie nie zdawaliśmy jeszcze sobie sprawy z tego, że religia i denominacje nie zmieniają życia. Na szczęście w ciągu roku każde z nas - choć w innym czasie i innym miejscu - uznało panowanie Chrystusa, co stało się czynnikiem wewnętrznej przemiany. „Tym zaś, którzy go przyjęli, dał prawo stać się dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię jego" (J 1:12).

Potrzebowaliśmy *mocy, uwierzyliśmy* w Pana Jezusa; *przyjęliśmy* Go do naszych serc. W Liście do Rzymian 12:1-2 znaleźliśmy następującą wskazówkę:

> ...abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza.
>
> A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe".

• ***Składajcie swoje ciała*** To znaczy całą swą istotę, czas, umysł, duszę, temperament, mocne strony i słabości. Powiedzcie: „Oto jest, Panie; wszystko to jest Twoje. Zrób ze mną, co chcesz".

• ***Nie upodabniajcie się do tego świata*** Nie pozwól moim oczom koncentrować się wyłącznie na ziemskich przyjemnościach. Pomóż mi zrozumieć, jak bardzo nietrwałe są rzeczy materialne i pozycja w świecie.

• ***Przemieńcie się przez odnowienie swego umysłu*** W tym jest nadzieja. Duch Pański obecny w moim życiu może mnie przemienić, rozjaśnić i odświeżyć mój umysł. Dopiero *wtedy* (słowo wiążące obie myśli) -*wtedy,* gdy złożyłam całe swoje życie Panu, gdy moim punktem odniesienia przestało być ciało, a stał się Duch,
gdy pozwoliłam Panu odnowić mój zmęczony umysł - *wtedy mogę wiedzieć...* Jakie to mocne słowo: *wiedzieć.* Niewiele jest w tym życiu rzeczy, których możemy być pewni. Możemy *przypuszczać* albo *mieć nadzieję,* ale *wiedzieć!* Tak, to jest możliwe: „Wtedy będziecie wiedzieć, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe".

„Czy myślisz, że mogę wiedzieć, co Bóg chce uczynić z moim życiem?"

Tak, możesz znać Bożą doskonałą wolę. Wraz z Fredem zajęliśmy się studiowaniem osobowości i Biblii w tym samym czasie i byliśmy zdumieni, jak one harmonizują ze sobą. Kiedy zaczęliśmy zajmować się typem własnej osobowości zamiast próbować temperować się nawzajem (jak to robiliśmy przez blisko piętnaście lat), odkrywaliśmy, że Biblia mówi na ten temat wiele zachęcających rzeczy. Biblia naprawdę nigdzie nie naucza, że jestem odpowiedzialna za zachowanie Freda albo że on ma osądzać moje działania. Znaleźliśmy natomiast wskazówki zachęcające do sprawdzania siebie samych, a nie innych.

Ga 6:4	Każdy zaś niech bada własne postępowanie...
1 Kor 11:28	Niechże więc człowiek samego siebie doświadcza
2 Kor 13:5	Poddawajcie samych siebie próbie, doświadczajcie siebie...
Ps 26:1-2	Bądź mi sędzią, Panie...Zbadaj mnie, Panie, i doświadcz, poddaj próbie nerki i serce moje.
Parafraza Ps 139:23-24	Zbadaj mnie Boże i poznaj moje serce - wszystko co jest we mnie, moje prawdziwe ja - wypróbuj mnie, doświadcz mnie i poznaj moje drogi - w jaki sposób zachowuję się i żyję z innymi. Jeśli znajdzie się we mnie jakaś kręta ścieżka - czyny lub nastroje, które gorszą lub ranią innych proszę, pomóż mi zmienić się.

Zaczęliśmy od zbadania własnych serc i zastanowienia się nad sobą, posługując się dostępną nam wiedzą na temat temperamentów. Kiedy zapraszaliśmy do siebie pary małżeńskie i dzieliliśmy się z nimi tą odrobiną poznania, które posiedliśmy, dostrzegaliśmy zmiany w nas samych i w innych.
• ***Jesteśmy unikatami*** Dowiedzieliśmy się, że Bóg nie uczynił nas wszystkich jednakowymi. Każdy z nas jest unikatem. Paweł mówi, że powinniśmy zbadać

siebie i zobaczyć, jakie dary dostaliśmy od Boga, a jakie słabości powinny zostać przezwyciężone dzięki naszej chęci i Jego mocy. Paweł przyrównuje nas do ciała, którego Chrystus jest głową, a my członkami, do

> ...Chrystusa, z którego całe ciało spojone i związane przez wszystkie wzajemnie się zasilające stawy, według zgodnego z przeznaczeniem działania każdego poszczególnego członka, rośnie i buduje siebie samo w miłości (Ef 4:16).

Bóg uczynił każdego z nas innym, abyśmy mogli funkcjonować zgodnie ze swoim przeznaczeniem. Niektórych uczynił *stopami* - żeby wprawiali w ruch, zarządzali, czegoś dokonywali, podobnie jak energiczny choleryk. Innych uczynił *umysłami* - żeby głęboko zastanawiali się, odczuwali i pisali, jak to robi perfekcyjny melancholik. Jeszcze innych z nas uczynił *rękami* - aby służyli, ocierali łzy i uspokajali, jak robią to spokojni flegmatycy. Niektórych uczynił *ustami* - żeby mogli mówić, nauczać i zachęcać, podobnie jak towarzyski sangwinik.

> Tymczasem Bóg umieścił członki w ciele, każdy z nich tak, jak chciał (1 Kor 12:18).

Bóg mógł uczynić nas wszystkich towarzyskimi sangwinikami. Mielibyśmy mnóstwo zabawy, ale mało osiągnięć. Mógł dać nam wszystkim naturę perfekcyjnego melancholika. Bylibyśmy zorganizowani i poukładani, ale niezbyt weseli.

Mógł obdarzyć nas wszystkich temperamentem energicznego choleryka. Wszyscy chcielibyśmy rządzić, ale irytowałoby nas, że nie ma nikogo, kto chciałby nam się podporządkować.

Mógłby uczynić nas spokojnymi flegmatykami. Na świecie panowałby pokój, ale niewiele byłoby życiowego zapału.

Żeby całe ciało mogło w pełni funkcjonować, potrzebujemy wszystkich temperamentów. Każda część powinna działać zgodnie ze swoim przeznaczeniem, a ich zespolone działanie przyniesie harmonijne rezultaty.

• ***Same członki nie wystarczą*** Co by było, gdybyśmy mieli wszystkie te członki wykonujące swoje czynności, ale Chrystus nie sprawowałby kontroli? Co z tego, że towarzyscy sangwinicy mówią, perfekcyjni melancholicy rozmyślają, energiczni cholerycy działają, a spokojni flegmatycy pośredniczą, skoro wszystko to jest pozbawione duchowej głębi? Nie zapewni to jedności celu. Nie nastąpi zharmonizowanie efektów tych działań. Aby członki mogły funkcjonować tak, jak powinny, potrzebujemy w swoim życiu Chrystusa.

Tę prawdę pozwoliło mi zrozumieć osobiste doświadczenie związane z moimi dwoma synami mającymi uszkodzony mózg. Byli bardzo ładnymi chłopcami. Mieli jasnoniebieskie oczy, blond włosy, zadarte nosy i dołeczki w

brodzie, ale byli pozbawieni normalnego mózgu. Mieli wszystkie części ciała, ale zabrakło mistrza, który by nimi zarządzał. Mieli oczy, ale nie mogli widzieć; uszy, ale nie mogli słyszeć; ręce, lecz nie mogli nic w nich utrzymać; stopy, ale nie mogli chodzić. Na zewnątrz wyglądali całkiem normalnie, ale bez sprawnego mózgu nie mogli funkcjonować.

Wielu z nas przypomina moich chłopców - na zewnątrz wszystko jest w porządku, ale bez Chrystusa jako głowy nic nie działa. Paweł powiada: „Żeby poznać go i doznać mocy zmartwychwstania jego, i uczestniczyć w cierpieniach jego, stając się podobnym do niego w jego śmierci" (Flp 3:10).

• ***Twój najlepszy przyjaciel*** Czy kiedykolwiek miałeś przyjaciela, którego kochałeś tak bardzo, że cały swój czas pragnąłeś spędzać z nim i poznawać go lepiej z każdym dniem? Czy jego obecność ożywiała twoje życie, tak że odzyskiwałeś energię po prostu będąc blisko niego? Czy troszczyłeś się o niego tak bardzo, że byłeś gotów dźwigać jego brzemiona i wspierać go w potrzebie? Czy obserwowałeś go z tak bliska i naśladowałeś do tego stopnia, że stałeś się nieomal taki jak on? Jezus pragnie tego rodzaju społeczności z tobą. Chce, żebyś poznał go lepiej przez czytanie Jego Słowa i rozmawianie z Nim; chce, żebyś odczuwał Jego moc w swoim życiu, tak byś mógł przezwyciężyć swoje słabości. Chce, żebyś zrozumiał, że On cierpiał, tak jak ty, i pragnie, byś spędzał z nim tak dużo czasu, aż staniesz się podobny do Niego.

Jeśli chcesz stać się podobny do Niego, powinieneś dążyć do rozwijania swoich mocnych stron i pozbycia się słabości, ponieważ Jezus skupia w sobie to, co najlepsze w każdym z temperamentów. Posiada dar opowiadania przypowieści - jak towarzyski sangwinik, ma głębię i wrażliwość perfekcyjnego melancholika, zdolność kierowania energicznego choleryka i łagodność spokojnego flegmatyka.

Jezus żyje dzisiaj w sercach wszystkich wierzących, tak więc gdy podejmiesz swój osobisty plan poprawy, upewnij się, czy jesteś podłączony do źródła *Mocy,* która sprawi, że wszystko to stanie się możliwe. „Wielkich rzeczy dokonał Pan z nami..." (Ps 126:3).

Osobowość obdarzona mocą tworzy pozytywnych ludzi

DODATEK: DEFINICJE OKREŚLEŃ UŻYTYCH W TEŚCIE OSOBOWOŚCI

Na podstawie *Personality Patterns* (Wzory osobowości) Lany Bateman (Huntington House, Inc., Lafayette, LA).

MOCNE STRONY

1.
Przedsiębiorczy. Pociąga go to, co nowe, śmiało podejmuje nowe inicjatywy i jest zdecydowany realizować je.
Elastyczny. Łatwo przystosowuje się i dobrze się czuje w każdej sytuacji.
Żywy. Pełen życia, ruchliwy, gestykuluje przy użyciu dłoni i ramion, posługuje się i mimiką twarzy.
Analityczny. Lubi analizować zadania pod kątem ich logiki i prawidłowości.

2.
Wytrwały. Doprowadza przedsięwzięcie do samego końca, zanim rozpocznie następne.
Wesoły. Pełen radości i pogodnego humoru.
Przekonywający. Przekonuje odwołując się raczej do logiki i faktów niż do osobistego uroku i siły.
Spokojny. Wydaje się nieporuszony i opanowany, unika wszelkiej formy konfliktu.

3.
Ugodowy. Łatwo akceptuje punkt widzenia innych lub odczuwa niewielką potrzebę przeforsowania własnej opinii.
Poświęcający się. Chętnie rezygnuje z osobistych korzyści w imię czegoś lub dla dobra innych.
Lgnie do ludzi. Ktoś, dla kogo obcowanie z innymi jest raczej okazją do zabawy i przyjemności niż załatwienia interesów.
O silnej woli. Ktoś, kto jest zdecydowany iść własną drogą.

4.
Delikatny. Bierze pod uwagę potrzeby i uczucia innych.
Opanowany. Doświadcza rozmaitych wzruszeń, ale rzadko je okazuje.
Rywalizujący. Każdą sytuację, zdarzenie lub grę przekształca we współzawodnictwo i zawsze chce wygrywać!
Urzekający. Może cię podbić, pozyskać do czegoś po prostu dzięki czarowi swojej osobowości.

5.
Pokrzepiający. Dodaje siły i otuchy, sprawia, że inni czują się lepiej.
Pełen szacunku. Traktuje innych poważnie, okazuje im cześć i poszanowanie.
Powściągliwy. Oszczędny w wyrażaniu emocji i entuzjazmu.
Zaradny. Zdolny do szybkiego i skutecznego działania we wszystkich sytuacjach życiowych.

6.
Niewymagający. Osoba, która z łatwością akceptuje każdą sytuację i wydarzenie.
Wrażliwy. Przejawia troskę o innych, wrażliwy na to, co dzieje się wokół niego.
Samodzielny. Osoba niezależna, całkowicie polegająca na swoich zdolnościach, ocenach i zasobach.
Pełen werwy. Dynamiczny, skłonny do ekscytacji.

7.
Planista. Woli opracowywać naprzód szczegóły zadania niezbędne dla realizacji planu lub osiągnięcia celu; jest bardziej zainteresowany planowaniem etapów działania i efektem końcowym aniżeli wykonywaniem zadania.
Cierpliwy. Nie denerwuje go opóźnianie się czegoś, pozostaje łagodny i tolerancyjny.
Nastawiony na sukces. Wie, że wszystko będzie dobrze, jeśli on jest za to odpowiedzialny.
Promotor. Przekonuje i pobudza innych do wytrwałości, przyłączenia się lub zaangażowania, odwołując się do czaru swojej osobowości.

8.
Pewny. Niezawodny, rzadko waha się lub zmienia zdanie.
Spontaniczny. Chciałby, żeby życie toczyło się żywiołowo, lubi samorzutne działanie, nie ograniczone żadnym planem.
Zorganizowany. Działa i żyje zgodnie z planem dnia i nie lubi, gdy zostaje on pokrzyżowany.
Nieśmiały. Cichy, niełatwo mu zainicjować rozmowę.

9.
Uporządkowany. Osoba, która porządkuje rzeczy w metodyczny, systematyczny sposób.
Uprzejmy. Usłużny; skory do robienia czegoś w sposób narzucony przez kogoś.
Szczery. Mówi otwarcie i bez ogródek.
Optymista. Ma pogodne usposobienie; przekonuje siebie i innych, że wszystko potoczy się dobrze.

10.
Życzliwy. Raczej popiera czyjąś inicjatywę niż sam inicjuje; rzadko rozpoczyna rozmowę.
Wierny. Można na nim zawsze polegać, niezmienny, lojalny i oddany, czasami ponad granice rozsądku.

Dowcipny. Tryska humorem i potrafi zwykłą historię przekształcić w zabawne wydarzenie.
Autorytatywny. Władcza osobowość, której inni nie śmieliby się przeciwstawić.

11.
Odważny. Chętnie podejmuje ryzyko, śmiały, nieustraszony.
Czarujący. Wesoły, lubi zabawę, towarzystwo.
Dyplomatyczny. W kontaktach z ludźmi pełen taktu, wrażliwy i cierpliwy.
Drobiazgowy. Każdą rzecz robi w określonym porządku, pamiętając o wszystkim, co trzeba.

12.
Pogodny. Zawsze w dobrym nastroju, wzbudzający w innych radość.
Stały. Jego emocje znajdują się na niezmiennym poziomie, można łatwo przewidzieć jego reakcje.
Kulturalny. Ktoś, kto interesuje się zarówno twórczością intelektualną, jak i artystyczną, taką jak teatr, muzyka symfoniczna, balet.
Pewny siebie. Przekonany o swoich zdolnościach i osiągnięciach.

13.
Idealista. Każdą rzecz skłonny jest postrzegać w jej doskonałej formie i sam odczuwa potrzebę dążenia do doskonałości.
Niezależny. Samowystarczalny, samodzielny, pewny siebie i zdaje się nie potrzebować pomocy.
Nieszkodliwy. Osoba, która nigdy nie mówi i nie robi nic, co by było nieprzyjemne lub nie na miejscu.
Inspirator. Zachęca innych do pracy, współdziałania, zaangażowania i czyni z tego rodzaj zabawy.

14.
Wylewny. Otwarcie wyraża uczucia, zwłaszcza miłości, i chętnie dotyka ludzi rozmawiając z nimi.
Stanowczy. Osoba odznaczająca się zdolnością do wydawania szybkich, zwięzłych sądów.
Cięty. Przejawia humor zaprawiony ironią, zwykle w formie krótkich, sarkastycznych uwag.
Głęboki. Intensywny w doznaniach, często kieruje uwagę na własne wnętrze; nie angażuje się w płytkie dyskusje.

15.
Rozjemca. Stale podejmuje się roli mediatora, niweluje różnice, by nie dopuścić do konfliktu.

Meloman. Zajmuje się muzyką albo darzy ją ogromnym uznaniem, ceni muzykę jako dziedzinę sztuki raczej niż jako rozrywkę.
Działacz. Kieruje nim potrzeba produktywności, jest przywódcą, za którym inni podążają; trudno mu usiedzieć bezczynnie.
Towarzyski. Uwielbia przyjęcia i nie może doczekać się spotkania ze znajomymi; nie nawiązuje kontaktów z obcymi.

16.
Grzeczny. Osoba, która pamięta o szczególnych okazjach, jest skora do okazywania gestów uprzejmości.
Nieustępliwy. Trzyma się twardo, uparcie i nie popuści, dopóki nie osiągnie celu.
Rozmowny. Nieustannie mówi, najczęściej opowiada śmieszne historie i zabawia wszystkich wokół, czując potrzebę wypełnienia ciszy, tak by inni mogli czuć się dobrze.
Tolerancyjny. Bez problemu akceptuje poglądy i sposoby postępowania innych, nie odczuwa potrzeby sprzeciwiania się im lub korygowania ich.

17.
Słuchacz. Zawsze chętnie wysłucha tego, co masz do powiedzenia.
Lojalny. Wierny drugiemu człowiekowi, ideałowi lub pracy, czasami ponad granice rozsądku.
Przywódca. Urodzony lider, żądny odpowiedzialności, któremu często trudno uwierzyć, że ktoś inny może równie dobrze wykonać zadanie.
Energiczny. Pełen życia, animuszu, wigoru.

18.
Zadowolony. Zadowala się tym, co ma, rzadko kiedy zazdrości.
Szef. Sprawuje kierownictwo i oczekuje, że ludzie będą mu posłuszni.
Organizator. Organizuje życie i zadania, rozwiązuje problemy sporządzając wykazy, formularze i wykresy.
Ujmujący. Serdeczny, powszechnie lubiany i podziwiany.

19.
Perfekcjonista. Stawia sobie, a często także innym, wysokie wymagania, pragnie, by wszystko było raz na zawsze należycie uporządkowane.
Sympatyczny. Niewymagający, łatwy w kontaktach i w życiu, miły w rozmowie.
Pracowity. Musi nieustannie pracować lub coś zdobywać, często jest mu bardzo trudno zmusić się do odpoczynku.
Popularny. Jest duszą towarzystwa, pożądany gość na przyjęciach.

20.
Żywotny. Żywa, spontaniczna osobowość, tryskająca energią.
Śmiały. Nie ma obaw, prze do przodu; odważny, nie boi się podejmować ryzyka.
Taktowny. Zawsze pragnie zachowywać się zgodnie z tym, co według niego jest właściwe.
Zrównoważony. Stabilny, o równym usposobieniu, nie podlegający wahaniom w dół lub w górę.

SŁABOŚCI

21.
Chłodny. Osoba, której twarz nie okazuje emocji.
Wstydliwy. Unika zwracania uwagi na siebie, czuje się wówczas zażenowany.
Buńczuczny. Pretensjonalny, lubi błyszczeć, demonstruje swoją siłę.
Apodyktyczny. Rozkazujący, dominujący, czasem arogancki w relacjach z innymi.

22.
Niezdyscyplinowany. Osoba, u której prawie w każdej dziedzinie życia panuje nieład.
Apatyczny. Z trudem przychodzi mu ustosunkować się do problemów lub zranień innych.
Beznamiętny. Nie potrafi się niczym ekscytować, często czując, że to niczego nie zmieni.
Pamiętliwy. Ktoś, komu trudno jest przebaczyć lub zapomnieć o zranieniach bądź niesprawiedliwości, jakiej doznał, skłonny do pielęgnowania urazy.

23.
Niezaangażowany. Niechętny lub przeciwny angażowaniu się, zwłaszcza w coś skomplikowanego.
Obraźliwy. Często nosi w sobie negatywne uczucia jako rezultat prawdziwej lub wyimaginowanej obrazy.
Oporny. Zmaga się, walczy lub waha się przed przyjęciem jakiejkolwiek innej racji poza swoją własną.
Powtarzający się. Ponownie opowiada te same historie i zdarzenia, żeby cię zabawić, nie uświadamiając sobie, że wcześniej już robił to kilka razy; wciąż musi o czymś mówić.

24.
Kapryśny. Namolny odnośnie do spraw pomniejszych i detali, domaga się zwracania większej uwagi na codzienne drobiazgi.

Lękliwy. Często doświadcza uczucia głębokiej troski, niepokoju i obawy.
Zapominalski. Ma słabą pamięć, co zwykle jest związane z brakiem dyscypliny i niechęcią do obciążania pamięci sprawami, które nie są zabawne.
Zuchwały. Wprost, otwarcie i bez skrupułów powie dokładnie, co myśli.

25.
Niecierpliwy. Osoba, której trudno jest powstrzymać gniew bądź irytację lub czekać na innych.
Niepewny. Ktoś lękliwy lub pozbawiony pewności siebie.
Niezdecydowany. Człowiek, któremu trudno jest podjąć jakąkolwiek decyzję. (Nie chodzi o kogoś, kto zastanawia się długo nad każdą decyzją chcąc, by była ona doskonała.)
Wtrącający się. Więcej mówi, niż słucha; zaczyna mówić nie uświadamiając sobie nawet, że już mówi ktoś inny.

26.
Niepopularny. Osoba, której napięcie i wygórowane wymagania odpychają innych.
Odludek. Niechętnie słucha innych, nie jest zainteresowany uczestnictwem w klubach, grupach, w jakichś formach aktywności; nie obchodzi go życie innych.
Niestały. W pewnej chwili może być w stanie uniesienia, a za moment w dołku; wyraża gotowość pomocy komuś, a następnie znika; obiecuje przyjść, po czym zapomina się pokazać.
Skryty. Trudno mu przychodzi otwarcie okazać czułość, zarówno fizycznie, jak i w słowach.

27.
Twardogłowy. Upiera się przy swoim zdaniu.
Chaotyczny. Nie ma stałego sposobu wykonywania rozmaitych rzeczy.
Wybredny. Osoba o tak wysokich wymaganiach, że trudno je zaspokoić.
Ociągający się. Nieskory do działania i ciężki do zaangażowania się w coś.

28.
Bezbarwny. Szara osobowość, bez wzlotów i upadków, rzadko jeśli w ogóle - uzewnętrzniająca emocje.
Pesymista. Choć ma nadzieję na najlepsze, zwykle dostrzega najpierw ciemną stronę sytuacji.
Megaloman. Ktoś, kto ma wysokie mniemanie o sobie, uważa, że zawsze ma rację i że jest najlepszy w pracy.
Na wszystko pozwala. Pozwala innym (łącznie z dziećmi) robić to, na co mają ochotę, żeby tylko być lubianym.

29.
Złośnik. Ktoś, kto ma dziecięce, wybuchowe usposobienie, cechujące się napadami złego humoru, które kończą się szybko i są niemal natychmiast zapominane.
Nie mający celu. Nie stawia sobie żadnych celów, może ich nawet nie pragnie.
Dyskutant. Zwykle wznieca spory, ponieważ uważa, że ma rację bez względu na okoliczności.
Wyobcowany. Łatwo czuje się odsunięty na bok, często z braku poczucia bezpieczeństwa lub z obawy, że inni tak naprawdę nie są zadowoleni z jego towarzystwa.

30.
Naiwny. Proste, dziecięce widzenie świata, brak doświadczenia lub zrozumienia, na czym naprawdę polega życie.
Nastawiony negatywnie. Ktoś często dostrzegający tylko cienie lub złe strony każdej sytuacji.
Denerwujący. Pewny siebie, gwałtowny i śmiały, często w negatywnym sensie.
Nonszalancki. Niefrasobliwy, beztroski, obojętny.

31.
Zatroskany. Wciąż czuje się niepewny lub zakłopotany, wiecznie się czymś zamartwia.
Izolujący się. Człowiek, który zwraca się ku sobie i odczuwa wielką potrzebę samotności lub czasowego wycofania się.
Pracoholik. Stawia przed sobą coraz nowe cele, musi być ciągle produktywny i czuje się winny odpoczywając. Kieruje nim nie pragnienie doskonałości czy spełnienia się, ale potrzeba dokonania rozpoczętego zadania i zyskania nagrody.
Lizus. Zabiega o zaufanie lub aprobatę innych. Jako gospodarz przyjęcia osoba taka łaknie aplauzu, akceptacji publiczności.

32.
Przewrażliwiony. Nadmiernie analizujący swoje wnętrze, łatwo może się poczuć dotknięty, gdy jest niezrozumiany.
Nietaktowny. Czasami zachowuje się w sposób niegrzeczny, a nawet obraźliwy.
Bojaźliwy. Unika trudnych sytuacji.
Gadatliwy. Zabawny, nałogowy gaduła, któremu z trudem przy chodzi słuchanie.

33.
Sceptyk. Charakteryzuje go niepewność i brak przekonania, że cokolwiek mu się uda.
Niezorganizowany. Brak mu zdolności uporządkowania życia.
Dominujący. Odczuwa przymus panowania nad sytuacją i/lub ludźmi, zwykle wskazując innym, co mają robić.
Przygnębiony. Osoba, która przez większość czasu jest w stanie depresji.

34.
Niestały. Niekonsekwentny, przekorny, w swych działaniach i emocjach sprzeczny z logiką.
Zamknięty w sobie. Osoba, której myśli i zainteresowanie są skierowane do wewnątrz, żyjąca w swoim wewnętrznym świecie.
Nietolerancyjny. Wydaje się niezdolny do zniesienia lub zaakceptowania postaw innych ludzi, ich poglądów bądź sposobów działania.
Obojętny. Osoba, dla której zazwyczaj nie ma znaczenia, jak po toczą się sprawy.

35.
Bałaganiarz. Żyje w ciągłym nieładzie, nie może znaleźć swoich rzeczy.
Nastrojowy. Nie przeżywa wielkich uniesień, ale łatwo wpada w nastrojowy dołek, często, gdy czuje się nie doceniany.
Mamrot. Mówi cicho i niezrozumiale, nie zależy mu na tym, żeby wypowiadać się wyraźnie.
Manipulant. Działa lub postępuje w sposób podstępny i przebiegły, obracając wszystko na swoją korzyść; zawsze jakoś wyjdzie na swoje.

36.
Powolny. Rzadko działa lub myśli szybko, to dla niego zbyt duży wysiłek.
Uparty. Zdecydowany przeforsować swoją wolę, niełatwo go przekonać; zawzięty.
Próżny. Musi znajdować się w centrum zainteresowania, chce, żeby na niego patrzono.
Nieufny. Nie dowierzający, podający w wątpliwość intencje kryjące się za słowami.

37.
Samotnik. Potrzebuje dużo czasu dla siebie i ma skłonność do unikania ludzi.
Pyszałek. Nie zawaha się dać ci do zrozumienia, że to on ma rację lub decyduje.
Leniwy. Wszelką pracę i aktywność ocenia pod kątem ilości energii potrzebnej do ich wykonania.

Donośny. Osoba, której śmiech lub głos wybija się wśród innych w pomieszczeniu.

38.
Niemrawy. Trudno mu coś rozpocząć, potrzebuje popchnięcia, żeby zostać pobudzonym do działania.
Podejrzliwy. Ma skłonność nie wierzyć i nie ufać zarówno ludziom, jak ideom.
Zapalczywy. Niecierpliwy, łatwo wpada w pełen pretensji gniew. Złości się, gdy inni nie działają dość szybko albo nie zrobili tego, co mieli zrobić.
Roztargniony. Nie potrafi się skoncentrować i skupić uwagi, niestały.

39.
Mściwy. Świadomie lub w inny sposób pielęgnuje urazę i karze krzywdziciela, często subtelnie wycofując się z przyjaźni albo głębszego uczucia.
Niespokojny. Lubi coraz to nowe formy aktywności, gdyż nie jest rzeczą zabawną robić przez cały czas to samo.
Dystansujący się. Nieskłonny lub oporny wobec angażowania się w cokolwiek.
Pochopny. Może działać w pośpiechu, nie przemyślawszy wszystkiego, zazwyczaj z powodu niecierpliwości.

40.
Ugodowiec. Często łagodzi swe stanowisko, nawet kiedy ma rację, żeby uniknąć konfliktu.
Krytykant. Nieustannie oceniający i ferujący wyroki, często ma negatywne opinie lub negatywne reakcje.
Przebiegły. Podstępny, ktoś, kto zawsze potrafi znaleźć drogę, by osiągnąć upragniony cel.
Zmienny. Ma naturę dziecka, nie potrafi dłużej skupić na czymś uwagi, potrzebuje wielu zmian i różnorodności, by uchronić się przed nudą.

PAN BÓG MNIE OCALIŁ

O NIEBEZPIECZEŃSTWACH WSCHODU, NEW AGE, EZOTERYZMU, RADIESTEZJI, MAGNETYZMU, HIPNOZY

Opracowanie na podstawie świadectwa o. Jacques'a Verlinde'a,

Chciałbym się podzielić moimi doświadczeniami związanymi z oddawaniem się różnym praktykom Wschodu, ukazać niebezpieczeństwa z nimi związane i wskazać drogę wyjścia z nich.

Jestem zakonnikiem o tzw. spóźnionym powołaniu. Wychowałem się w rodzinie chrześcijańskiej. Miałem 20 lat, gdy nastąpiły przemiany roku 1968, będące nie tylko momentem wielkiego wrzenia kulturowego. Byłem młodym naukowcem i przygotowywałem doktorat z chemii i fizyki. Próbowałem zastąpić obecność Boga w moim sercu przez inne ideały, takie jak działalność społeczna, ruch studencki itp. Nie potrafiło to jednak wypełnić pustki po Bogu. Żaden ideał nie był w stanie zastąpić mi Boga, który bardzo mnie fascynował w dzieciństwie – szczególnie Jezus Chrystus-Bóg w Eucharystii. Ta pustka doprowadziła mnie do zagubienia się.

Zaczęło się od tego, że któregoś dnia zostałem zaproszony na *medytację transcendentalną*[1]. Doświadczenie to wywarło na mnie bardzo silne wrażenie. Powstało we mnie przekonanie, że dzięki tej technice znowu wkraczam na drogę życia wewnętrznego. Rzuciłem się więc całkowicie – z duszą i ciałem – w wir medytacji.

Wkrótce jednak zacząłem odczuwać rozbicie psychiczne. Wszyscy, którzy praktykowali *medytację transcendentalną,* wiedzą, że nie można się jej poświęcić bez odczuwania jej skutków. Znalazłem się w stanie jakby bardzo silnego zamroczenia.

Postanowiłem dotrzeć do *guru,*[2]który stał za stosowaną przeze mnie techniką. Pojechałem więc do Hiszpanii. *Guru* bardzo mnie polubił i zajął się mną. Za jego namową skończyłem doktorat i znowu powróciłem do niego. Stałem się jego uczniem, czyli *brahmaczarinem*, i byłem z nim zawsze i wszędzie. Mogłem spędzić z nim długi okres czasu w Himalajach – w miejscu, gdzie on sam nauczył się wszystkich technik. Zapoznałem się z ich fundamentem filozoficznym oraz z kontekstem hinduizmu. Poznałem różne praktyki, nazywane na Zachodzie *jogą*.[3]

Zarówno *joga* jak i inne praktyki wschodnie są czymś bardziej skomplikowanym i złożonym, niż się sądzi wEuropie czy USA. Trzeba widzieć ich fundament doktrynalny, a przede wszystkim zdać sobie wyraźnie sprawę z celu, do którego mają doprowadzić.

Celem wszystkich technik orientalnych jest odnalezienie absolutu, boskości, doprowadzenie do jedności czyli tzw. *fuzji*, o której będzie mowa później. (...) Głosi się panteistyczną[4]naukę, że wszystko jest Bogiem. Zaciera się granicę między samym Bogiem a stworzeniem. Tak więc wszystko jest przejawem Boga: roślina, krzesło. Nie można zeń wyjść, gdyż jest to sfera zamknięta. Możliwa jest natomiast swoista ewolucja wewnątrz tego jestestwa, w którym tkwimy.

W człowieku sprawa wygląda następująco: również ja jestem bogiem, co mam sobie stopniowo uświadomić. Bóg – według tych poglądów – nie jest osobą, lecz zasadą, mocą, siłą kosmiczną. I ja muszę zatem przebić się przez złudzenie odrębności mojej osobowości i wtopić się w całość otaczającego mnie świata – zespolić się, zjednoczyć z nim. Tak więc ceną – jaką należy zapłacić za dotarcie do tak rozumianego boga – jest wyrzeczenie się swojej osobowości, swojego "ja" i wtopienie się w "bożą", otaczającą nas energię.

Trzeba sobie dobrze uświadomić, że u podstaw praktyk orientalnych leży odrzucenie Boga osobowego. Wymieniane w hinduizmie bóstwa – np. triada: Wisznu, Brahma, Sziwa – są w gruncie rzeczy *zasadami*. Nie ma tu mowy o istotach-osobach. Akcentuje się jedność. Ona jest najważniejsza: stoi ponad wszelkim zróżnicowaniem. (...)

Jak już zaznaczyliśmy, bazą teoretyczną praktyk wschodnich jest panteizm, czyli pogląd, że wszystko jest bezosobowym bogiem. To zaś prowadzi do wyzbycia się własnej osobowości. Jeżeli bowiem bóg ma być jedną całością, muszę się wyzbyć swego wymiaru osobowego, własnej odrębności, inności i wtopić się w *energię kosmiczną*, która objawia się w wielości otaczających nas bytów.

Wyzbycie się własnej osobowości i wtopienie w energie kosmiczne, czyli *fuzja* z nimi, jest celem technik orientalnych. Są one zespołem ćwiczeń fizycznych, zmierzających do opanowania energii fizycznej i umysłowej. Techniki te doprowadzają do czegoś w rodzaju utraty świadomości, do wtopienia się w energie kosmiczne, do zespolenia się, fuzji z "całością". Jest to zatem doświadczenie o charakterze bezosobowym: wtapiam się i gubię w świecie, który nie ma nazwy.

Chodzi jednak nie tylko o zjednoczenie się z otaczającym światem i jego siłami. Trzeba ponadto zespolić się ściśle ze swoim mistrzem, gdyż osobowa relacja między uczniem i nauczycielem również uważana jest za dualizm[5]domagający się ostatecznego przezwyciężenia. Prawda ostateczna jest ponad relacją osobową.

Widać zatem, że cechą charakterystyczną tego systemu jest depersonalizacja, czyli dążenie do wyzbycia się odmienności, tożsamości – własnej odrębnej osobowości. Bóg nie jest uważany za osobę, a droga do niego prowadzi przez depersonalizację.

Drogi proponowanej przez techniki orientalne nie można pogodzić z drogą dochodzenia do Boga, ukazywaną przez judaizm i chrześcijaństwo. Objawienie Starego i Nowego Testamentu mówi o Bogu, który różni się od otaczającego nas świata, od natury, od kosmosu, o Bogu-Stwórcy tego wszystkiego. Ten właśnie Bóg, różniący się od stworzeń, objawił się nam. Objawienie ukazuje wyraźną różnicę między Bogiem, a stworzeniem, które przez Niego zostało powołane do istnienia. Ten Bóg, który wybrał Abrahama, objawił, że jest Bogiem-Stwórcą. Ukazał również, czym jest stworzenie.

Tak więc w tradycji Izraela – z której wywodzi się chrześcijaństwo – natura Boska nigdy nie była utożsamiana z przyrodą. Takie rozumienie Boga kształtowało sposób odnoszenia się do Niego. Izraelici mogli zawsze zwracać się do Boga w sposób osobowy. My także możemy modlić się do Tego, który jest Osobą i pozwala nam pozostać odrębnymi osobami. Mogę być odmiennym "ja" przed Tym, który jest Boskim "Ty". Wraz z Nim mogę też działać, tworzyć historię, do czego zresztą On sam mnie wzywa. Osobowy Bóg powołuje mnie do wieczności, która nie będzie miała końca. Jako osoby jesteśmy zatem zapraszani do dialogu miłości z Bogiem osobowym, a nie do jakiegoś doświadczenia pozbawiającego nas osobowości na rzecz zespolenia się, fuzji ze światem.

W historii często pojawiały się panteistyczne poglądy mieszające Boga ze stworzeniem, zatracające granice między Stwórcą a stworzeniem. Często też zamiast Bogu stworzeniu oddawano cześć. Św. Paweł w Liście do Rzymian przestrzega przed niebezpieczeństwem stawiania stworzenia przed Bogiem: *«Prawdę Bożą przemienili oni w kłamstwo i stworzeniu oddawali cześć, i służyli jemu zamiast służyć Stwórcy, który jest błogosławiony na wieki. Amen»* (Rz 1,25). Jesteśmy nieraz tak zafascynowani stworzonym światem, że zapominamy o tym, iż jest on jedynie bladym odbiciem piękna i potęgi Stwórcy. (...)

Chciałbym powrócić do mojego świadectwa. Otóż na drogę *mistyki naturalnej* wszedłem w dobrej wierze. Wydawało mi się, że odnajdę Boga przez wyrzeczenie się własnej osobowości. Postawa ta – co zauważyłem dopiero później – była jakby cofnięciem się do etapu życia płodowego. W ten sposób określa się nieraz dążenie człowieka, ujawniające się w obliczu życiowych trudności. Wtedy człowiek może przeżywać pragnienie wyrzeczenia się siebie, zejścia z trudnej drogi tworzenia swojej osobowości: chce

jak gdyby powrócić do stadium życia płodowego. Być może podświadomie pragnie znowu żyć w podobnej jedności, jaka w stadium płodowym łączyła go z matką. Na tamtym bowiem etapie życia nie istniały dla człowieka żadne problemy, ponieważ świadomość własnej, odrębnej osobowości nie była jeszcze w pełni wykształcona. Człowiek może przeżywać dylemat: albo stawiać czoła w trudnej walce wewnętrznej o swoją osobowość, albo – stosując różne techniki orientalne – wyrzec się swego wymiaru osobowego na drodze wtopienia się w energie kosmiczne, na drodze fuzji ze światem.

Niechęć do trudnej walki o budowanie własnej osobowości i szukanie ucieczki w fuzję z naturą można częściowo zrozumieć, gdy weźmie się pod uwagę tkwiące w nas następstwa grzechu pierworodnego: nasze zranienie... osłabienie moralne... bezwład...

Tak więc otwierają się przed nami dwie przeciwstawne drogi duchowe. Pierwsza to droga *mistyki naturalnej*, w której miesza się Boga z przyrodą, co w konsekwencji prowadzi do duchowej regresji, cofnięcia się, wyzbycia własnej osobowości na rzecz bezosobowej fuzji z naturą.

Druga droga – chrześcijańska – prowadzi do umacniania swojej osoby. Osobowy Bóg obdarzył nas bowiem darem synostwa Bożego. Mamy trwać w osobowym kontakcie z Bogiem, naszym Ojcem. Jesteśmy powołani do tego, by wzrastać w naszym dziecięctwie Bożym, trwając w jedności nie z naturą, energiami kosmicznymi, lecz z Jezusem Chrystusem, Synem Bożym.

Co do mnie, to – stosując różne techniki – szedłem pierwszą drogą: drogą mistyki naturalnej. Osiągnąłem stan *moksa*[6]czyli *nirwany*.[7]Chciałbym powiedzieć tu coś więcej o technikach opisanych w księgach *Wedy*. Ich praktykowanie wiąże się z głębokim doświadczeniem subiektywnym. Mają one silny oddźwięk psychosomatyczny. Techniki te mają doprowadzić do fuzji z przyrodą. Wszystkie postawy *jogi* zmierzają do odblokowania tzw. energii kosmicznej, od której jesteśmy rzekomo uzależnieni, a która ma się znajdować u podstawy kręgosłupa. Jest to tzw. *kundalini*.[8]Energia ta ma wzrastać w kanałach energetycznych – *ida* i *pingala*[9]– znajdujących się po obu stronach kręgosłupa i krzyżujących się między sobą. Te dwa kanały energetyczne wychodzą przez otwory nosowe. Skrzyżowanie kanałów energetycznych to tzw. *czakry*[10]. Kiedy odblokowuje się stopniowo tę energię przez określone układy ciała, wzrasta ona i otwierają się kolejne *czakramy*.

Mantry[11], czyli formuły powtarzane w pamięci, mają ten sam cel: otworzyć *czakry* i odblokować energię. Tak więc energia kosmiczna ma

wzrastać wzdłuż kręgosłupa, dopłynąć przez odpowiednie kanały do *czakra* na szczycie głowy. Gdy energia ta dociera do górnego *czakra*, następuje jakby eksplozja świadomości, czyli tzw. *moks samadhi*.[12]

Trzy podstawowe aspekty techniki są następujące: 1) ułożenie ciała, tzw. *asana,* by odblokować energię przez postawę całego ciała; 2) tzw. *pranayama*[13], będąca kanalizowaniem oddechu przez jego kontrolowanie, i 3) *mantra*, należąca do techniki typu umysłowego, mającej również na celu odblokowanie energii.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że w tej technice umysłowej chodzi o ćwiczenie autohipnozy rozumu. W tym celu powtarza się mechanicznie *mantrę*, która staje się coraz dłuższa. Rozum jest całkowicie pochłonięty tym ćwiczeniem, koncentruje się na nim, co – jak to ktoś dobrze określił – powoduje "trzask". Następuje zbyt wielkie napięcie umysłu, nie wytrzymuje on tego i przestaje działać. Pojawia się wówczas coś w rodzaju pustki. I tak wszystkie stosowane ćwiczenia doprowadzają do *doświadczenia zjednoczenia*, zwanego *nirwaną*: następuje utrata świadomości osobowej i fuzja z wszystkim, co nas otacza. Towarzyszą temu takie stany fizyczne jak obniżenie tętna i zwolnienie oddechu. Bardzo mocno obniża się przemiana materii. Jest to zatem stan daleki od jakiejkolwiek naturalności. Nosi on nazwę *samadhi*.[14](...)

Gdy traci się świadomość osobową, znikają ze świadomości oczywiście i problemy. Dlatego właśnie stany te są kuszące. Z podobnych zresztą powodów ludzie sięgają po narkotyki, alkohol. Chodzi po prostu o zapomnienie o swoich problemach, o wyparcie ze świadomości wszystkich spraw osobistych.

Tak więc oddałem się technikom i ćwiczeniom bez reszty. Dzięki temu znalazłem się w Indiach, w miejscu, dokąd niewielu Europejczyków w ogóle dociera. Przeszedłem bardzo intensywną praktykę i zdobyłem różne doświadczenia. Mogłem też przeżyć i zobaczyć, dokąd naprawdę prowadzą praktyki *jogi* – przedstawiane ludziom Zachodu jako zupełnie niegroźne.

Po przebyciu etapów wstępnych wszedłem w *okultyzm*.[15]Znalazłem się w tym bardzo szybko. *Czakras* zostały już otwarte, byłem przygotowany przez praktyki orientalne. Przyswajałem wszystko niezwykle szybko. Pozwoliło mi to dotrzeć bardzo daleko.

Doświadczenia te miały przynieść mi wyzwolenie, tymczasem rodziły we mnie pewien niedosyt. W całym tym zamieszaniu nie znika bowiem z ludzkiego serca pragnienie miłości. Jeżeli człowiek łączy się ze wszystkim,

miłość nie może zaistnieć. Ona nie może być przeżywana w całkowitej samotności. By kochać, muszą być dwie osoby. Miłość jest czymś międzyosobowym – podczas gdy *nirwana, moksa i samadhi* są doświadczeniami całkowitej samotności. Serce ludzkie jest stworzone do miłości, Bóg powołał nas do miłości.

Pośród tych wszystkich doświadczeń coś mnie niepokoiło i krzyczało w stronę tego TY, tak bardzo upragnionego. Myślę, że w sercu tego niezaspokojenia czekał na mnie Pan. Przybył On, by mnie uchwycić poprzez okoliczność zupełnie przypadkową. Otóż w otoczeniu *guru* znajdowały się osoby, których stan zdrowia był bardzo zły – chociaż w reklamach omawianych technik podkreśla się ich niezwykle korzystny wpływ na zdrowie. Tak naprawdę to polepszenie zdrowia jest tylko pozorne. Na dłuższą bowiem metę przemiany energetyczne w komórkach, cała przemiana materii przechodzi ogromne zaburzenia z powodu działań przeciwnych naturze. Zmiany w przemianie materii nie ułatwiają życia fizjologicznego, a utrata świadomości osobowej w niczym nie pomagają stronie psychicznej. Z czasem następuje zatem załamanie psychosomatyczne.

Utrata osobowości zaczyna się wpisywać w codzienność. To pozbawianie siebie osobowości jest uważane w tradycji hinduizmu za zupełnie zrozumiałe – za coś pozytywnego. Naprawdę jednak prowadzi ono do niszczenia możliwości psychicznych i odbija się na całym układzie psychosomatycznym.

Tak więc *guru* wezwał lekarzy, aby zbadali ludzi z jego otoczenia. Jedna z osób, którą wezwał, była chrześcijanką i wspomniała mi o Jezusie. Brzmienie Jego imienia przywróciło mi całą świadomość chrześcijańską. Przypomniało mi o Bogu osobowym, który nie jest jakąś zasadą, mocą kosmiczną, lecz pełnym miłości i do miłości wzywającym mnie TY.

Było to zdarzenie decydujące dla mego życia. Zupełnie niespodziewanie wszedłem na drogę, na której znajdował się Jezus. Ukazywał mi się jako TY o wymiarze Boskim, albo raczej jako JA o wymiarze Boskim, które wzywało mnie osobiście, które mnie wołało i czekało, które przyszło do mnie mówiąc: "Jak długo jeszcze każesz mi czekać?" Przyszedł do mnie Pan. To nie ja znalazłem Boga, lecz On sam do mnie przyszedł.

Rozpoczęła się droga nawrócenia. Zrozumiałem, że muszę odwrócić się od fascynacji naturą i zwrócić się w stronę Stwórcy. Zrozumiałem podaną przez św. Tomasza definicję grzechu: *aversio a Deo et conversio ad naturam,* czyli odwrócenie się od Boga i zwrócenie się ku stworzeniom.

Nie chodzi oczywiście o całkowite odwrócenie się od przyrody, lecz o to, by nie widzieć w niej bożka.

Nie chcę tu oceniać osób wyznających hinduizm. Niektórzy twierdzą, że Hindus – który urodził się w tej kulturze, który żyje uczciwie i szuka Boga przez swoje życie, który robi wszystko, by spotkać się z Nim – znajdzie Go w samym sercu swej religii. Być może. Inaczej jest jednak z nami, ludźmi, którym dane było spotkać się z Bogiem żywym, z Bogiem powołującym nas do jedności z Nim...

Z czasem zaczynałem coraz lepiej rozumieć, że droga, którą obrałem, była cofnięciem się: cofnąłem się bowiem jakby do etapu poprzedzającego objawienie się Boga. Sam chciałem się wyzwolić, znaleźć wielkość, moc, siłę. Teraz trzeba było dokonać zwrotu i spotkać się z Bogiem żywym. Trzeba było porzucić fascynację i ubóstwianie przyrody, by odnaleźć Boga osobowego, który zapraszał mnie do uświęcania życia, do porzucenia zwodniczych praktyk, do kroczenia drogą, którą On sam pragnął mnie prowadzić, szanując całkowicie moją wolność. Bóg wzywał mnie, bym szedł drogą mojego prawdziwego wzrostu i rozwoju.

Musiałem ponownie wszystko opuścić i iść, krok po kroku, śladami Chrystusa. Ponieważ posiadałem jedynie walizeczkę, szybko opuściłem swego *guru* – cichaczem, nie podając miejsca mego pobytu. Odszedłem, by szukać Boga na nowej drodze, która się przede mną otworzyła. Zrozumiałem w swym sercu, że chodzi o uczciwość, o szczere, gruntowne poszukiwanie Tego, który pierwszy mnie poruszył.

Kiedy wcześniej opuszczałem wszystko, idąc za swym *guru*, wydawało mi się, że idę odkrywać Boga. Teraz chciałem być wierny temu właśnie wyborowi. Wiedziałem, że trzeba mi wszystko opuścić po raz wtóry i pójść za Tym, który ponownie "wtargnął" w moje życie. Był to Pan Jezus.

Zabrakło mi jednak pokory. Zamiast zacząć wsłuchiwać się w nauczanie Chrystusa i uznać, że muszę sobie jeszcze wszystko przyswoić, zamiast otworzyć się w pełni na działanie i kierownictwo Ducha Świętego, wybrałem własną aktywność. Zamiast pozwolić się objąć przez miłosierdzie Boże i dać się pouczyć, wolałem od razu działać. Wpadłem więc, jak uprzednio, w równie niebezpieczne sidła. O co mi chodzi? O drogę ogromnie niebezpieczną, na którą – podobnie jak ja – wkroczyło wielu młodych ludzi.

Otóż powracając ze Wschodu, czułem różnego rodzaju *wibracje*. Słowo to jest obecnie bardzo modne, gdyż weszło w użycie dzięki *New Age*[16]i stanowi jakby syntezę wszystkich doświadczeń orientalnych. Tak więc

powróciłem z całą nadwrażliwością spowodowaną otwarciem się *czakras*. Stopniowo zacząłem się więc stawać *medium* – tak to ostatecznie trzeba nazwać. Otwarcie *czakra* powoduje, że stajemy się bardzo wrażliwi na siły przyrody i energię kosmiczną – stajemy się medium.

Pewien radiesteta, którego spotkałem, odkrył – ku memu wielkiemu zaskoczeniu – że jestem niezwykle uzdolniony. Mówi mi: "Ma pan niebywały dar. Trzeba go więc natychmiast wykorzystać i służyć nim bliźnim." Spróbowałem. Rzeczywiście, wszystko wychodziło. Diagnozy lekarskie stawiałem bez trudu i powoli zdawałem sobie sprawę, że nie tylko posiadam dar *radiestezji*, ale że potrafię też *magnetyzować*, czyli uzdrawiać przez nakładanie rąk. Ponownie usłyszałem: "Trzeba i ten dar oddać na służbę bliźnim."

Tak więc w najlepszej wierze zacząłem praktykować *radiestezję*[17]i *magnetyzm*[18]. O mojej dobrej wierze może świadczyć fakt, że w czasie moich praktyk modliłem się. Starałem się połączyć z tymi właśnie praktykami nowy, odkryty, chrześcijański wymiar mojego życia.

Praktyki te jednak w rzeczywistości nie są niczym innym jak *okultyzmem*. Muszę tu uściślić to pojęcie. *Okultyzm* to nauki, a ściślej – cały zestaw różnych dyscyplin, technik usiłujących manipulować tymi energiami naturalnymi, które do tej pory są nieuchwytne dla nauk ścisłych, takich jak fizyka, biologia i chemia. Chodzi zatem o manipulowanie energiami przyrody. Techniki te i nauki nazywa się potocznie *okultystycznymi*, czyli wiedzą tajemną, ponieważ energie przyrody, które usiłują wykorzystać, nie są dostępne dla pomiarów naukowych.

Jeśli chodzi o *radiestezję*, to opiera się ona na wrażliwości typu *mediumicznego*, nastawionej na pewne energie naturalne, promieniowane przez różne osoby, rośliny. *Magnetyzm* natomiast jest próbą skierowania energii wydobywającej się z naszego ciała w stronę osoby, którą rzekomo mamy wyleczyć.

Może to wielu zaskoczyć, lecz *radiestezję* i *magnetyzm* należy zaliczyć do praktyk *okultystycznych*, albo – inaczej rzecz ujmując – do *białej magii*[19]. Niektórych może to nawet przerażać, gdyż dziś wielu chrześcijan praktykuje *radiestezję* i *magnetyzm* w takiej samej dobrej wierze, w jakiej i ja je praktykowałem. Osobom tym będzie z pewnością bardzo przykro, gdy usłyszą to, co powiedziałem: chodzi o *białą magię*! Wyjaśni to dalsza część mojego świadectwa.

Otóż praktykowałem w dalszym ciągu, pełen dobrej woli, *magnetyzm* i *radiestezję*. Nie wiedziałem wówczas, że jest to zdolność wykraczająca

poza zwykłe siły natury (...). Umiejętność ta rozwinęła się, a właściwie rozwinąłem ją sam poprzez wcześniejsze praktykowanie *jogi*. Byłem medium dla energii kosmicznej. Praktykowałem to przez pewien okres i poprzez ćwiczenie rozwinąłem swe umiejętności.

Po pewnym czasie zdałem sobie sprawę, że mogłem stawiać diagnozy lekarskie bez wahadełka, posługując się zdolnością *jasnowidzenia*. Umiejętność ta jest bardzo dobrze znana na Wschodzie. Stanowi część tzw. *sidi* czyli mocy, władzy, która pojawia się zupełnie naturalnie i objawia się powoli, gdy tylko otwierają się tzw. *czakra* i człowiek zaczyna wchodzić na drogę fuzji i stapiania się z energiami kosmicznymi. Stajecie się wtedy coraz bardziej medium, kanałem, instrumentem tych energii. Macie tzw. *sidi*, a więc posiadacie moc, różne władze. (...)

Rozwinąłem zatem w sobie te moce, zdolność jasnowidzenia i wiele innych. Wszystkie one rozwinęły się nader szybko. Zaskoczyło mnie to. Muszę przyznać, że nie rozumiałem, jak mogłem zostać wybrańcem dla tak wielkich darów. Uważałem je bowiem za dary Boże, a przecież nie byłem ani trochę świętszy od innych. Biorąc pod uwagę swoje życie, nie widziałem powodów, by posiadać podobne dary!

Ten niesłychanie szybki wzrost różnych nadzwyczajnych umiejętności zaczynał mnie jednak nie tylko zastanawiać, ale i niepokoić. Zaczęło mi się to wydawać za łatwe. Drugą sprawą, która mnie zaniepokoiła, było to, że im bardziej wzrastały moje umiejętności, tym więcej zaczynałem obserwować dziwnych rzeczy, które dziś w USA zwie się *channelingiem*.[20]Nie jest to jednak w zasadzie nic nowego, jak tylko zwykły *spirytyzm*.[21]

Stając się medium, zdałem sobie sprawę, że otwieram się na jakieś istoty. Nie chcę ich nazywać duchami, wolę stosować określenie: istoty. Otóż istoty te – aby się móc objawić – posługiwały się najpierw moją psychiką, a dochodziło nawet do tego, że jeżeli im pozwalałem, to i moim głosem, a więc całym moim ciałem.

Było to, rzecz jasna, niepokojące. Przynajmniej mnie to zaniepokoiło. Gdy jednak patrzy się na *New Age* i wiele innych ruchów, obserwuje się u ludzi – zamiast niepokoju! – poszukiwanie tego typu doświadczeń. Najczęstszym doświadczeniem jest tzw. *channeling*. Nazwa ta doskonale określa, w czym rzecz. Otóż angielskie słowo *channel* znaczy kanał. My zatem, jako medium, możemy stać się takim kanałem dla różnych istot. W *channelingu* chodzi o kontaktowanie się – poprzez ludzki kanał – z pewnymi istotami, które nie zawsze chcą ujawniać, kim są. Stajemy się zatem kanałem dla bytu, który jest niczym innym, jak istotą duchową odpowiadającą np. na nasze pytania. Daje ona o sobie znać, używając

różnych środków i sposobów, co właśnie zaczęło mnie niepokoić. Kim są te duchowe istoty przekonało mnie pewne doświadczenie. Podzielę się nim z wami, choć powracanie do niego nie jest dla mnie przyjemne.

Miało to miejsce w trakcie Mszy św. Uczestniczyłem w niej w tamtym okresie codziennie. W chwili podniesienia – ku memu największemu zaskoczeniu i zmieszaniu – stwierdziłem, że pojawiają się we mnie liczne myśli bluźniercze, odnoszące się do Jezusa obecnego w Eucharystii. Zaniepokojony i całkowicie zbulwersowany poszedłem po Mszy św. do zakrystii, by powiedzieć o tym kapłanowi. Mówię mu, że dzieje się ze mną coś dziwnego, i opowiadam całe wydarzenie. Na to kapłan odpowiada mi z całym spokojem: "Bynajmniej mnie to nie dziwi". – "Jak to nie dziwi?! Dobre sobie." – "Jestem diecezjalnym egzorcystą. Spotkajmy się ponownie. Przeanalizujemy wszystko i zobaczymy w czym rzecz."

Zrobiliśmy to. Zaproponował mi wówczas przeprowadzenie egzorcyzmu, co okazało się absolutnie konieczne. Był to dla mnie etap bolesny, głęboko upokarzający, za który jednak wielbię obecnie Pana. Przeprowadzanie egzorcyzmów było czasem głębokiego rozeznania. Wtedy Bóg pozwolił mi właściwie ocenić oddziaływanie wszystkich praktyk, którym do tej pory oddawałem się w dobrej wierze.

Dopiero wtedy uświadomiłem sobie, jak bardzo – pomimo mej szczerej wiary – byłem osaczony. Owe istoty bowiem stopniowo zaczynały się ujawniać. Nie dokonało się to jednak nagle, lecz stopniowo, z dnia na dzień. W miarę jak współpracuje się z tymi istotami, jak doskonalimy swoje zdolności mediumiczne, posuwają się one coraz dalej. Te byty duchowe coraz mocniej ujawniają swoją obecność. Trzeba było jednak zdecydowanej konfrontacji z Eucharystią, by odsłoniły one swoje prawdziwe oblicze, by ujawniły swój sprzeciw wobec światłości Chrystusa.

Stałem się świadkiem bitwy między siłami światłości i ciemności, gdyż podczas sprawowania egzorcyzmów ja sam byłem miejscem tej walki. Zobaczyłem też spustoszenie, jakie uczyniło we mnie to, że byłem medium. Od tej chwili mogłem właściwie ocenić swoje doświadczenia i pragnę się tym z wami podzielić. Nie chcę osądzać innych osób, bo przecież sam wybrałem tę drogę. Moje doświadczenia ujawniły mi – co muszę uznać – zbyt małą wiarę.

Trzeba stwierdzić, że jest coś pociągającego w stopniowym posiadaniu niezwykłej mocy: najpierw mocy nad siłami przyrody, a potem nad bliźnimi. To wszystko jednak – głęboko osadzone w człowieku – trwa w

nim niczym rana. Nie jest to bowiem nic innego, jak tylko żądza władzy – zwykła pycha. Nie przypadkowo jest ona pierwszym grzechem głównym.

Ale wracając do moich doświadczeń... Jest niewątpliwie coś fascynującego we wspomnianych już wcześniej mocach *sidi*. Jeżeli jednak potrafię – nawet w dobrej wierze – uzdrawiać przez pewne układy *magnetyczne* i wpływać na innych poprzez koncentrację umysłu, nie potrafię się pozbyć uczucia, że posiadam władzę nad bliźnim. I to fascynuje! Czy zraniony przez grzech człowiek – którym jestem podobnie jak wszyscy inni – może tak naprawdę oprzeć się tej pokusie?

Mam wrażenie, że celem wspomnianych sposobów postępowania – w tym co nazywa się *New Age* – jest posiadanie władzy. We wszystkim słyszę słowa węża z trzeciego rozdziału Księgi Rodzaju, wypowiedziane do kobiety: "Będziecie jak Bóg". Pycha wielkości i władzy jest chyba najpotężniejszą pokusą, popychającą do posiadania tzw. *sidi*. Jest to najpotężniejsza pokusa, gdyż rozlewa się na sferę psychiczną, fizyczną i posługuje się *białą magią*.

Wspomniane praktyki podważają i w szczególny sposób narażają na niebezpieczeństwo cały duchowy wymiar naszego bytu. Atakują go w jego najistotniejszej sferze, gdyż niszczą właściwe odniesienie do Boga. Czyż – szukając o własnych siłach mocy, władzy i wielkości – jestem jeszcze jednym z tych ewangelicznych ubogich, umiłowanych przez Boga, którzy żyją duchem błogosławieństw i do których należy królestwo niebieskie (por. Mt 5,3)? Czy mogę należeć do królestwa maluczkich i równocześnie dawać odczuć swą władzę nad bliźnim – fizyczną, duchową czy nawet władzę uzdrawiania?

Nie powiedziałem jeszcze, że wspominane przeze mnie wydarzenia miały miejsce przed około dwudziestu laty. Dotąd nie dawałem o tym świadectwa. Dopiero teraz mówię o wszystkim. Jest tak dlatego, że potrzeba mi było dziesięciu lat na wewnętrzne uzdrowienie. Były to najpierw egzorcyzmy, a potem długa droga wyzwalania, zrywania więzów łączących z wszystkimi wydarzeniami z przeszłości i osobowościami *guru*. Jest to bowiem swoisty świat, pełen różnego rodzaju oddziaływań, władzy i mocy. Byłem powiązany ze szkołami *ezoterycznymi*[22]i *okultyzmem*. Potrzeba mi więc było długich lat uzdrawiania wewnętrznego. Nie wychodzi się z tego rodzaju doświadczeń bez szwanku. Psychicznie jest się rozbitym.

Ktoś – kto mnie poznał w chwili gdy wychodziłem z tego wszystkiego – powiedział mi po kilku latach: "Doznałeś cudownego uzdrowienia!" Na to odpowiedziałem mu: "Zdaję sobie z tego sprawę." Naprawdę wierzę, że

zostałem cudownie uzdrowiony przez Pana. Wielu wątpi, czy w ogóle można całkowicie wyjść z tak dalece posuniętych doświadczeń fuzjonalnych Wschodu, pozbawiających osobowości. Pan jednak jest większy od wszelkich naszych błędów i ran. Ponieważ On jest naszym Stwórcą, dlatego Jego "odtwórcze" miłosierdzie może wszystko odbudować. Muszę uznać, że jest to wielkim szczęściem móc doświadczyć miłosierdzia Bożego. Gdy po zaprzestaniu tych wszystkich praktyk wstąpiłem do seminarium, przełożeni poważnie wątpili w moją zdolność życia w seminarium. W chwili moich święceń kapłańskich powiedzieli: "To naprawdę cud!"

Czekałem więc zanim zacząłem dawać świadectwo. Przez pierwsze lata powstrzymywałem się, ponieważ pragnąłem, aby Pan dokonał najpierw wewnętrznego uzdrowienia. Potem czekałem, gdyż wydawało mi się, że Pan chce, abym zdobył większy dystans wobec moich doświadczeń. Czekałem jeszcze, by pozwolić Mu działać w okresie właściwego odczytywania mego doświadczenia.

Kiedy w pierwszych latach chciałem odczytywać swe bardzo intensywne przeżycia, pojawiał się we mnie głęboki niepokój. Pomogły mi moje studia. W ciągu dziesięciu lat, dzięki studiom filozoficznym i teologicznym, mogłem dogłębnie przemyśleć moje doświadczenia ze Wschodu. Pojąłem ich powiązanie z *panteizmem*, będącym ich teoretycznym fundamentem. Uchwyciłem też ich oddziaływanie na człowieka. Mogłem także lepiej zrozumieć plan Boga wobec człowieka, ukazany w Piśmie Świętym.

Dwa lata temu mój ojciec duchowny poprosił mnie o dawanie świadectwa. Długi czas przygotowania do dzielenia się moim doświadczeniem był potrzebny, gdyż nie można z miesiąca na miesiąc przejść od jednej formy życia do drugiej. Bo przecież, choć trwałem już w wierze chrześcijańskiej, próbowałem trochę *spirytyzmu, okultyzmu*... Tego nie da się pogodzić! Pozostawione ślady są przeraźliwie głębokie.

To prawda, że jesteśmy otoczeni energiami tego świata, ale nie żyjemy tu po to, by dać się w nie wtopić, by pozwolić na fuzję z nimi. Gdybyśmy to uczynili, zagubilibyśmy naszą odrębność, stalibyśmy się tylko częścią przyrody!

Tkwimy wprawdzie w sercu natury, ale mamy się zwrócić w stronę łaski, w stronę tego co nadprzyrodzone. Trzeba nam przyjąć Ducha Świętego, który jest Osobą. Od tego przyjęcia zależy nasze uświęcenie. Tylko Bóg jest święty. On nas uświęca i przebóstwia. Tylko taka jest więc droga

naszego uświęcenia i przebóstwienia. Pozwalając na nasze przebóstwienie przemieniamy się i umożliwiamy przebóstwienie świata.

Mam nadzieję, że wyrażam się jasno. Nie możemy się rozpłynąć w energiach ani w przyrodzie. Jesteśmy bowiem prorokami, którzy potrafią zrozumieć wszechświat. Jesteśmy królami, powołanymi do tego, by czynić sobie ten świat poddanym. Jesteśmy kapłanami wezwanymi, by ofiarować świat Bogu. Nie jesteśmy powołani do tego, by stapiać się ze światem, lecz by go przemieniać.

Przez chrzest uczestniczymy wszyscy w tzw. powszechnym kapłaństwie Chrystusa. Polega ono na modlitwie, składaniu Bogu ofiar, na uświęcaniu świata – a więc na całkowicie wolnej służbie, na osobowym bycie i świadomości, że jesteśmy sługami Bożymi. Możemy to osiągnąć jedynie przez przyjęcie Ducha Świętego, a nie przez fuzję ze światem.

Tak więc nie można pogodzić ze sobą tych dwóch dróg: chrześcijańskiej i *mistyki naturalnej*. W *mistyce naturalnej* i we wszystkich technikach umożliwiających zdobycie mocy i władzy dąży się do wtopienia w przyrodę. Szuka się zapanowania nad energiami w niej zawartymi. Dokonuje się to jednak za cenę porzucenia naszej prawdziwej misji otrzymanej od Boga, naszego Stwórcy. Stajemy się jakby uczniami czarnoksiężnika, których fascynuje moc, jaką można osiągnąć panując nad siłami przyrody. Jednak tylko Bóg jeden wie, czy faktycznie możemy nad nimi zapanować.

Jednym z *sidi*, czyli mocy – które usiłuje się posiąść na Wschodzie – jest lewitacja.[23]Istnieją techniki kanalizujące energię kosmiczną, tzw. *kundalini*, które pozwalają nam *lewitować* i zdobyć wiele wręcz fantastycznych uzdolnień. Gdy tylko opanuje się te energie, można mieć nieprawdopodobną władzę. Rodzi się więc ogromna fascynacja tym wszystkim. Za jaką cenę jednak zdobywa się tę moc!

Droga chrześcijaństwa nie jest drogą zdobywania władzy i panowania, lecz drogą służby. Mamy stawać się sługami Ducha Świętego i planu Boga wobec ludzkości, wobec naszych braci. Droga *okultyzmu* i *mistyki przyrody* nosi w sobie ryzyko szukania panowania i władzy.

Przez cztery lata praktykowałem *mistykę naturalną*.[24]Oddawałem się jej bez reszty. Przeszedłem przez *medytację transcendentalną*, oddałem się następnie innym praktykom, może jeszcze bardziej złożonym, formom *jogi*. Przez cztery lata! Nie przebywałem cały czas w Himalajach. Byłem jednak cztery razy tam na górze, w *aszramach*.[25]Ćwiczenia trwały cały czas, odbywałem długie medytacje. Przez całe tygodnie prawie 24 godzin

na dobę bez snu, w ciągłej medytacji, i tylko minimum jedzenia, tyle by móc przeżyć! Tylko to jedno się liczyło.

Jeśli chodzi o praktyki *okultystyczne*, to trwały trzy lata. Potem zgodziłem się na odprawienie egzorcyzmów i nastąpiła długa droga wyzwalania. Trzeba było zerwać więzy, jakie powstały na kanwie tych wszystkich doświadczeń wschodnich, powiązań z *guru*... Mógłbym godzinami opowiadać o tych tajemniczych więzach, o nocnych odwiedzinach istot, które tam spotkałem. Jest to bardzo swoisty świat mocy i władców. Istnieją też więzy ze szkołami *ezoterycznymi*, z *okultyzmem*... Trzeba więc było wielu lat duchowego uzdrawiania.

Muszę tu powtórzyć i podkreślić: nie wychodzi się z tych doświadczeń bez uszczerbku, bez głębokich śladów. Nie wyszedłem więc z tego w ciągu miesiąca i nie przeszedłem szybko od poprzedniej formy życia do nowej. Nie da się tego zrobić. Nie można popraktykować niewinnie "trochę wschodu", trochę *okultyzmu*, a potem powrócić do domu. To niemożliwe. Piętno, które pozostaje, jest bardzo głębokie.

Codzień jestem przy Panu zapewne tylko dlatego, że dał mi tak bardzo wiele i teraz posyła do mnie wielu młodych, poranionych, którzy potrzebują długiej drogi wyzwolenia duchowego, uzdrowienia wewnętrznego, by powoli wyrwać się ze swego uzależnienia.

Co do *mistyki naturalnej* to uzależnienie jest oczywiste. Uzależnienie jednak rodzi się również z praktyk *okultystycznych*, co pragnę mocno podkreślić. Uzależnienia te przypominają zniewolenie przez narkotyki. Wspieram obecnie duchowo pewną osobę, której nieprawdopodobnie trudno wyrwać się z tych praktyk. Trzeba się z nią modlić. Tu widać, jak nasza wolność jest osłabiona, ograniczona. (...)

Wspomniane praktyki nie mają nic wspólnego ze wzrostem osobowym. Jesteśmy po prostu uzależnieni od jednostek, które trzymają nas na swój sposób w niewoli. Kto praktykuje trochę *jogi*, bawi się w *spirytyzm*, *okultyzm* albo usiłuje zakosztować odrobinę *ezoteryzmu* i przechodzi kilka inicjacji – ten przypomina człowieka zażywającego arszenik. Czy zdaje sobie z tego sprawę, czy też nie – wchłania arszenik, truciznę, kroplę po kropli.

Dlatego z naciskiem zwracam uwagę, aby odpowiednio wcześnie ostrzegać, że wszelkie ćwiczenia *jogi* – jakkolwiek niewinnie by wyglądały – mają na celu jedno i tylko jedno: odblokować *kundalini*, aby zaczęło "iść w górę". Rozmawiając o tym z pewnym *guru* w Indiach, zapytałem go: "Co sądzicie o *jodze* praktykowanej na Zachodzie, niby w

celu odprężenia się?" Zaczął się śmiać i powiedział: "Niech ćwiczą. *Kundalini* odblokuje się, nawet gdyby wszystko robili tylko dla zrelaksowania się." W jego przekonaniu odblokowanie się *kundalini* uchodzi oczywiście za coś dobrego. Skutek więc pojawi się. Będzie trwały. Może podejście będzie dłuższe, ale skutek pozostanie.

Nie zapominajmy też, że *mantry* hinduskie – podawane w rytuałach inicjacyjnych – są imionami bóstw. Niektórzy twierdzą, że można bez obawy praktykować tę czy inną medytację niechrześcijańską. To niemożliwe. Bowiem w czasie rytuału inicjacyjnego otrzymuje się imię bóstwa hinduskiego i trzeba je powtarzać bez przerwy. Wspomniałem już, że *mantry* te stopniowo się wydłużają. W tłumaczeniu z sanskrytu brzmią one mniej więcej tak: "składam cześć i oddaję hołd bóstwu o takim a takim imieniu". Jakże więc chrześcijanin – uznający Jezusa i adorujący Go – może w swej medytacji wielokrotnie powtarzać mechanicznie *mantry* na cześć jakiegoś bóstwa!

Niektórzy twierdzą, że jest to dobre wprowadzenie do modlitwy chrześcijańskiej. Jakże może nim być ciągłe składanie hołdu jakiemuś bożkowi! Nawet jeśli praktykuje się to nieświadomie, jest to najzwyklejsze bałwochwalstwo.

W czasie ceremonii inicjacyjnej składa się w ofierze różne przedmioty, takie jak ryż, kadzidło, owoce itp. Mają one głęboką wymowę symboliczną. Za ich pośrednictwem oddaję się we władanie i wiążę się z bożkami, które adoruję. W czasie jednej z ceremonii inicjacyjnych, którą przeszedłem, było mi dane doświadczyć tego niemal fizycznie. Otóż jedna z osób została zagarnięta, uchwycona fizycznie przez istotę, która jakby wyszła ze znajdującego się tam obrazu. Osoba ta odczuła "wzięcie ją w posiadanie" przez ową istotę. Istota ta popchnęła ją, rzuciła na ziemię, weszła w nią i wzięła w posiadanie dlatego tylko, że osoba ta na to zezwoliła.

Chciałbym więc ostrzec przed opiniami, według których może istnieć *chrześcijańska joga*, *mantra* itp. Powiecie mi może, że jestem zbyt ciasny. Wybaczcie, ale z racji własnego doświadczenia nie mogę mówić inaczej. Jedyną stroną pozytywną moich przeżyć było to, że pozwoliły mi w końcu wszystko lepiej zrozumieć.

Gdy zaczniecie uprawiać *jogę* – chociażby w najlepszej wierze, w nieświadomości co do jej oddziaływania – skutki i tak będą się powoli ujawniać. Nie wierzę, że można się otworzyć i praktykować różne techniki – prowadzące do fuzji, powodujące, iż człowiek staje się medium dla energii kosmicznych – i nie dać się zniszczyć. Nie wierzę, że można to

praktykować bezkarnie. Techniki te – stosowane w małych czy w dużych dawkach – zostawią po sobie ślady. To mogę wam zagwarantować. Spowodują, że staniecie się medium. Kto zaś stanie się medium, ten w następstwie – wcześniej czy później – zostanie nawiedzony przez istoty, które lepiej pozostawić za drzwiami, z którymi lepiej się nie zadawać.

Oto istota mego ostrzeżenia. Może wydaje się ono zbyt surowe, ma jednak niestety swoje uzasadnienie. Sprawdza się to codziennie w mojej praktyce duszpasterskiej i w udzielaniu pomocy, szczególnie młodym, którzy są niezwykle podatni na tego typu wpływy. Podatność ta jest dziś wynikiem zbanalizowania praktyk *okultystycznych* i inicjacyjnych. To banalizowanie – spowodowane zwłaszcza przez wspomniany już *New Age* – jest niezwykle groźne. Rozważmy zatem ten problem jeszcze głębiej.

Otóż pewnego dnia przed laty udałem się do jednej ze szkół *ezoterycznych*. Jej uczestnicy byli bardzo zdumieni, że do nich dotarłem. Zwierzyli mi się, że przygotowują się do rozpoczęcia działania o zasięgu światowym. Wywarło to na mnie ogromne wrażenie. Cóż za ambicje! – pomyślałem sobie. Powiedzieli mi: "Teraz jest za wcześnie. Trzeba poczekać jeszcze jakieś 15 lat, a będziemy mieli odpowiednie środki techniczne, środki przekazu, wszystko co niezbędne, by w krótkim czasie rozprzestrzenić naszą doktrynę na całej planecie. Już wtedy doktrynę tę nazywali po imieniu: *New Age*. I faktycznie, od kilku lat słyszy się w środkach masowego przekazu o nowym prądzie ideologicznym, przedstawianym jako *New Age*, jako uniwersalna religia spod znaku Wodnika, jako era tolerancji, która nastąpi po erze Ryby, zdominowanej przez nietolerancję chrześcijaństwa. Wkraczamy w nową erę astrologiczną, w której nastąpi ujednolicenie planetarne na wszystkich płaszczyznach: politycznej, ekonomicznej, kulturalnej, społecznej i religijnej. Nowa era – *New Age* – będzie epoką jedności.

Jeśli chodzi o stronę filozoficzną tego kierunku, to wszystko co boskie utożsamia się w nim z bezosobową siłą kosmiczną. Nie ma zatem Boga osobowego w *New Age*! Trzeba sobie z tego dobrze zdać sprawę. Chociaż ta mętna ideologia nigdy tego wprost i w jednoznaczny sposób nie wyraża, jednak chce wprowadzić człowieka na drogę "duchowości", która pozbawia osobowości. Chodzi o ustanowienie społeczeństwa zunifikowanego, które nie będzie utworzone z osób niepowtarzalnych, zróżnicowanych, lecz z jednostek zespolonych w jedną całość. Wypadałoby zapytać: kto będzie decydował o tym ujednoliceniu? To ujednolicenie – o którym mówię – niesie w sobie niebezpieczeństwo totalitaryzmu.

Tak więc na płaszczyźnie filozoficznej *New Age* należy do prądów *panteistycznych*. Proponuje drogę wyrzeczenia się wszelkiego zaangażowania osobistego. Bardzo zręcznie łączy techniki hinduizmu, techniki *jogi* oraz inne praktyki Wschodu. Przejmuje również jako swoje różne praktyki *okultystyczne*, takie jak *radiestezję*, *magnetyzm* i *channeling*. Wmiesza w to wszystko również uzdrawianie sposobami naturalnymi, zaliczając *radiestezję* oczywiście do naturalnych środków leczenia. Integruje również niektóre praktyki inicjacyjne szkół *ezoterycznych*.

Tak więc *New Age* jest przedsięwzięciem szkoły *ezoterycznej*, która odsłania obecnie swe karty i poprzez swoisty zamach i reklamę próbuje wciągnąć możliwie jak najwięcej osób na proponowaną drogę.

Moc tego przedsięwzięcia tkwi chyba w wykorzystaniu wszystkich możliwości. Pokazuje się zestaw wszelkiego rodzaju technik i to w taki sposób, że każdy może znaleźć coś dla siebie. Jeśli np. ktoś jest zainteresowany leczeniem sposobami naturalnymi – co bynajmniej nie jest złe samo w sobie – staje przed bogatym wyborem środków. Ma w czym wybierać. Może zająć się tym leczeniem np. według wskazań jakiejś szkoły dietetyki lub ekologii itp.

Trzeba sobie uświadomić, że we wspomniane praktyki wchodzi się coraz głębiej. Nie poprzestaje się nigdy na powierzchownych rozważaniach, idzie się coraz dalej. I tak na początku zaproponuje się wam np. jakieś praktyki relaksujące, być może ćwiczenia *jogi*, potem sposoby koncentrowania się albo opanowywania potencjału psychicznego, intelektualnego, co stanowi już technikę bardziej rozwiniętą. W końcu zaś zostaniecie doprowadzeni – nie wiedząc, a nawet nie chcąc tego – do panowania nie tylko nad swoją psychiką, ale również nad psychiką osób was otaczających. Zostaniecie doprowadzeni – pomimo że wcale byście tego nie chcieli – do praktykowania *białej magii*! Spotkałem wiele osób, które doszły do sprawowania władzy w sposób fizyczny lub duchowy nad innymi. Nie zdawały sobie sprawy z tego, że posługują się środkami ograniczającymi wolność drugiej osoby. Bowiem prawdziwy cel, do którego się zmierza w tych praktykach, na początku nie jest jasny.

Wszystko to sam przeszedłem, dlatego dzisiaj czuję się zobowiązany do dawania świadectwa i przestrzegania innych. Chcę ich ostrzec, bo zostali zwiedzeni. (...)

Mówiłem już o *mistyce naturalnej*, o *jodze*, o ćwiczeniach koncentracyjnych, *mantrze*, naukach i praktykach *okultystycznych*. Może zaskakiwać stawianie na jednej linii tradycji religijnych i praktyk

okultystycznych. Trzeba zaznaczyć, że siły *okultystyczne* odnaleźć można w tradycjach wschodnich pod nazwą *sidi*. W momencie gdy odchodziłem od *guru*, byłem mianowanym przez niego odpowiedzialnym za coś w rodzaju departamentu tych *sidi*. Było to chyba w Bengalore, gdzie miałem odczyt na uniwersytecie. Znajdowali się tam tzw. *pandit*, czyli profesorowie filozofii i religii wschodnich, którzy powiedzieli do *guru*: "Pokażcie nam skuteczność waszej techniki na przykładzie sił, czyli *sidi*, jakie posiadają wasi uczniowie." I rozpoczęła się dyskusja. *Guru* odpowiedział, że siły nie są celem życia duchowego, lecz tylko drogą. W końcu powiedział: "Ponieważ chcecie tych sił, będziecie je mieli." Wracając do *aszramu*, powiedział mi: "Dziś wieczorem nauczę cię technik prowadzących do opanowania tych sił." Te wspomniane siły to moce *okultystyczne* – tak przynajmniej my je nazywamy. Widać więc, że istnieje powiązanie między *okultyzmem* a innymi praktykami.

Znalazłem się więc w szkole *ezoterycznej*. *Różokrzyżowcy*[26], *ezoterycy*, *gnostycy*[27]i inni... Kilka zdań o tym. Są to szkoły *gnostyckie*, które uważają, że zbawienie człowieka dokonuje się jedynie poprzez zdobycie wiedzy tajemnej. Szkoły te powstały w kręgu takich osób jak pani Bławatska. Byli też i inni, jak np. Steiner na początku wieku, założyciel szkoły antropozoficznej.

Powróćmy jednak do pani Bławatskiej. Miała ona spirytystyczny kontakt z istotą, którą uważała za hinduskiego *guru*. Było to pod koniec XIX wieku. Wywodziła się ona z tradycji chrześcijańskiego Zachodu, rozpoczęła jednak tworzenie synkretyzmu,[28]łączącego tradycję wschodnią z chrześcijaństwem. Usiłowała połączyć to, czego pogodzić się nie da, co zresztą starałem się już wykazać. Jedno bowiem jest tradycją o charakterze fuzjonalnym, drugie – tradycją, w której szuka się osobowej wspólnoty z Bogiem, Stwórcą wszystkiego. Do tego synkretyzmu, będącego poplątaniem i pomieszaniem różnych tradycji religijnych, dołączyła się jeszcze praktyka *spirytyzmu* i *channelingu* – doświadczeń niezwykle silnych.

Pani Bławatska to tylko jeden z wielu przykładów. Pojawiły się liczne szkoły *ezoteryczne*, które intuicyjnie i jakby przypadkowo szukały po prostu władzy. Tę zaś władzę odnalazły na Wschodzie. Techniki Wschodu łączą się z inicjacją. Są technikami, które powodują stawanie się medium. Techniki, których używa się bądź w tradycji religijnej, bądź *ezoterycznej*, bądź w *okultyzmie*, są zawsze technikami prowadzącymi do tego, by stać się medium, by otworzyć się na energie naturalne, kosmiczne.

Może jednak pojawić się pytanie: dlaczego właściwie te naturalne energie mają być czymś złym? Co jest w nich tak złego, by się z nimi nie łączyć?

Wydaje się pozornie, że zupełnie nic, gdyż całe stworzenie jest samo w sobie dobre. Cóż może być złego w stworzeniu? Nie jestem manichejczykiem[29]i wierzę, że stworzenie jest faktycznie dziełem Boga. Trzeba jednak zaznaczyć, że doświadczanie fuzji, wtapiania się w naturę nie jest neutralne. Nie wychodzi się z tego bez uszczerbku. Przypominam też, że istnieją różne istoty duchowe, których działania nie można pogodzić z obecnością Pana naszego, Jezusa Chrystusa, ani z obecnością Ducha Świętego, aniołów i mocy światłości.

Naświetlenie omawianego przez nas problemu mamy w trzecim rozdziale Księgi Rodzaju, gdzie mowa jest o konsekwencjach grzechu prarodziców. Warto też przypomnieć sobie ósmy rozdział Listu do Rzymian, gdzie św. Paweł poucza nas, że wszelkie stworzenie wzdycha w bólach rodzenia jak rodząca kobieta i oczekuje oswobodzenia. Któż ma wyzwalać to stworzenie, jeśli nie my? Jesteśmy powołani do tego, by prowadzić do chwały wszelkie stworzenie przez wyzwolenie go z ciężaru, który je przytłacza. Nie tylko człowiek został naznaczony grzechem pierworodnym. Całe stworzenie nosi w sobie następstwa grzechu pierworodnego, który jest opisany w trzecim rozdziale Księgi Rodzaju. (...)

Wydaje mi się, że dotykamy tu najistotniejszego punktu: świat sam w sobie jest wprawdzie dobry, ale oddziaływuje na niego książę tego świata, o którym mówi Jezus. Oprócz dobrych aniołów istnieją także inne moce i zwierzchności, o których mówi św. Paweł w szóstym rozdziale Listu do Efezjan. Pisze on: *"Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich."(Ef 6,12)* Nie wolno nam o tym zapominać.

Wierzę, że od chwili grzechu pierworodnego jest w sercu naszego kosmosu pewne dogłębne skażenie. Chociaż sam kosmos jest w swej istocie dobry, niemniej oddziaływują na niego pewne istoty, które nie są przychylnie nastawione względem człowieka, nie pragną jego dobra. Warto to wziąć pod uwagę, gdy mówi się o *energii kosmicznej*.

Podobnie jak nauka mówi o kilku typach energii, tak i w *okultyzmie* rozróżnia się kilka poziomów energii. Szkoły *ezoteryczne* omawiają sprawę energii bardzo szeroko. Mówi się np. o energii eterycznej, astralnej itp. Wydaje się, że tzw. "energie kosmiczne" powinno się nazywać raczej energiami *okultystycznymi*, czyli tajemnymi, nie rozpoznanymi do końca.

W tradycji chrześcijańskiej mało się o tym mówi, by uniknąć niezdrowej fascynacji tymi sprawami. Nie ma jednak powodu, by negować istnienie tych mocy. Zauważamy, że gdy ktoś poprzez *czakramy* rozwija swoje

zdolności mediumistyczne, wówczas otwiera się na oddziaływanie różnych tajemniczych mocy. Ściślej mówiąc, człowiek popada we władanie różnych istot duchowych. To one na nas wtedy oddziaływują, a nie jakieś energie kosmiczne czy siły przez nas wykształcone. Trudno więc mówić, że jest to dla człowieka pożyteczne.

Poprzez te energie dociera do nas działanie istot duchowych. Aby to przybliżyć, często posługuję się przykładem fal radiowych. Otóż na fale o wysokiej częstotliwości nakładane są informacje o częstotliwości małej, które dzięki odbiornikom radiowym docierają do nas jako głos, muzyka – dźwięk. Sama fala nośna o wysokiej częstotliwości, którą wyszukujemy w odbiorniku radiowym, nie jest informacją, głosem, muzyką itp., lecz nosi na sobie te informacje, zapisane w postaci niskiej częstotliwości nałożonej na falę radiową. Czyli informacja dociera do nas niesiona na fali radiowej, która tą informacją nie jest. Podobnie jest z energią kosmiczną, przez którą dociera do nas inna moc. Sama energia kosmiczna nie jest zła. Przykład powyższy ukazuje ją jako falę radiową o wysokiej częstotliwości. Jak odbiornik radiowy dostrajany jest do tej fali, tak – jako medium – otwieramy się na pewne energie, do których dołącza się działanie istot duchowych, które chcą nami zawładnąć. Problem tkwi w tym, że otwierając się niby na energię kosmiczną, poddajemy się działaniu istot duchowych – jak odbiornik radiowy, który odbiera równocześnie falę radiową i zapisane na niej informacje. Odbiornik radiowy nie jest też w stanie oddzielić odbieranej właściwej fali od dołączających się do niej zakłóceń. Podobnie jest z osobami, które sądzą, że przez różne techniki otwierają się tylko na energię kosmiczną. W rzeczywistości osoby te poddają się działaniu istot duchowych.

Nie mówię tylko o szatanie. Chodzi o różne istoty duchowe, obojętnie jak się je nazwie... eteryczne, astralne... Istoty te, jak pisze św. Paweł, zamieszkują przestrzenie[30]i nasze otwarcie się jako medium wykorzystują do tego, by się w nas usadowić. Mam nadzieję, że wyrażam się jasno. Siły kosmiczne same w sobie nie są mocami diabelskimi ani nie są źródłem zła. Takie twierdzenie byłoby zwykłym *manicheizmem* odrzuconym przez Kościół. Jestem jednak przekonany, że są one – jeśli można tak powiedzieć – siedliskiem istot duchowych, duchów przeróżnej natury, które chcą nam zaszkodzić. Jeżeli zatem poprzez techniki *okultystyczne* staję się medium, otwieram się na ich obecność i działanie. Nie odfiltruję ich od energii kosmicznej i przyjmę w siebie.

Jako przykład mogę podać to, co stało się ze mną, gdy oddawałem się *radiestezji* i innym praktykom *okultystycznym*. Byłem naukowcem i starałem się wszystko zrozumieć i uzasadnić. Prowadziłem dziennik, w którym – dzięki zdolności jasnowidzenia – notowałem poziomy

energetyczne. Nie były one tego samego stopnia. Postanowiłem skonsultować się ze specjalistami w tej dziedzinie, mającymi za sobą długoletnią praktykę, znającymi lepiej zagadnienie. Niemal wszyscy stwierdzili, że bez wątpienia moje działanie ma związek z duchami.

Cóż, można to nazywać, jak się chce: duchy czy istoty duchowe. Najważniejsze, by nie wchodzić w wewnętrzny kontakt z nimi i całą tą rzeczywistością. Jedni dobrze sobie zdają sprawę ze swego kontaktu ze światem duchów, inni natomiast nic o tym nie wiedzą. Dla niektórych jest rzeczą oczywistą, że w swych praktykach stają się kanałem przekaźnikowym nie tylko dla energii *magnetycznych* o różnym poziomie, ale także dla istot duchowych o charakterze *okultystycznym* – dla istot "zamieszkujących" te energie.

Wielu uważa, że *magnetyzm* nie ma nic wspólnego z praktykami *okultystycznymi*, z kontaktem z istotami duchowymi. Trzeba być ostrożnym z takimi stwierdzeniami. Moje osobiste doświadczenie pouczyło mnie, że pomimo całej mojej dobrej woli, codziennego przystępowania do Komunii św., modlitwy w czasie moich praktyk, nie uchroniłem się od niebezpiecznych wpływów istot duchowych.

Praktyki *okultystyczne* nie mają nic wspólnego z tym, co my chrześcijanie nazywamy duchowością. Ustawiają nas one na pewnym poziomie *okultystycznym*. To co religie wschodnie nazywają duchowością, jest pewną *mistyką naturalną*, mistycznym doświadczaniem przyrody, wtapiania się w nią, fuzji itp. Duchowość chrześcijańska opiera się na doświadczaniu nadprzyrodzonej jedności z Duchem Świętym. Nie ma to nic wspólnego z naturalnymi energiami zawartymi w przyrodzie. Duch Święty, trzecia Osoba Boska, jest Bogiem, kimś zatem różnym od stworzeń, od przyrody, od wszechświata. Ten Boski Duch pragnie zamieszkać w głębi naszego serca. Przybywa, by wypowiedzieć swą miłość. Zstępuje, by rozlać miłość Bożą w naszych sercach. Przychodzi, by żebrać o odpowiedź naszej miłości, która jest wolną decyzją z naszej strony.

Bardzo często nie dostrzega się niebezpieczeństw związanych z różnymi praktykami spirytystycznymi, takimi jak np. *channeling*. To banalizowanie *spirytyzmu* jest niezwykle groźne. Wiem bowiem z własnego doświadczenia, że te istoty duchowe wchodzą w człowieka na odpowiednich stopniach energetycznych. Konsekwencje tego są dramatyczne na płaszczyźnie psychosomatycznej: ruina ciała, psychiki, a nawet sfery duchowej danej osoby.

Jeżeli świadomie nie mówiłem o szatanie, to dlatego że jest on tylko jednym z wielu szkodliwie oddziaływujących na nas czynników: jedną z

wielu istot duchowych. Wskutek praktyk *okultystycznych* – tak przynajmniej sądzę – może nastąpić skażenie przez różne istoty duchowe, oddziaływujące na nas negatywnie. Chociaż – jak mi się wydaje – nie są one powiązane z diabłem, dokonują czegoś w rodzaju wyczerpującego nas wampiryzmu. Wydaje się, że to skażenie jest nieuniknione. Gdy się zacznie praktykować *okultyzm*, może dojść nawet do opętania przez szatana. W tych wypadkach konieczna staje się ingerencja egzorcysty.

Wspomniałem już o osobie, która ma trudności z wyrzeczeniem się pewnej, niestety dość powszechnej formy *okultyzmu – radiestezji*. Jest to rodzaj *spirytyzmu*: bierze się wahadełko i ustawia nad literami alfabetu. Powstają wtedy zdania: pytania i odpowiedzi. Otóż wspomniana już osoba wyrzekła się tych praktyk przed Bogiem. Gdy jednak popadała w jakieś tarapaty, szatan powracał ze zdwojoną mocą, aby wprowadzać w niej zamieszanie. Na początku sięganie po wahadełko było dla tej osoby pokusą nie do opanowania. Wreszcie zauważyła, że podobne praktyki nie przynoszą nic dobrego. Za każdym razem gdy brała do ręki wahadełko, wszystkie objawy jej choroby powracały. To uświadomiło jej, że robi coś złego. Pojawiały się w niej cierpienia typu somatycznego, takie jak powtarzające się uciski na szyję, objawy zmęczenia, bóle brzucha, duszenie się, kłopoty z sercem. Odczuwała nawet bóle kręgosłupa. Stwierdziła także pojawianie się zaburzeń psychicznych. Im dłużej była w podobnym stanie, tym częściej sięgała po wahadełko, by rozwiązać swoje problemy. Pojawiało się więc błędne koło: im częściej bowiem używała wahadełka, tym większe stawało się jej rozbicie. Na dodatek również jej syn zaczął zachowywać się dziwnie. Tak więc te negatywne skutki posługiwania się wahadełkiem zaczęły się rozszerzać na bliskich. Ujawniała się swoista łączność z najbliższą rodziną. Wszyscy zostali wyzwoleni z tych przykrych objawów, gdy wspomniana osoba zrezygnowała z tych praktyk *okultystycznych*. Była to więc prawdziwa walka, w której chodziło o całkowite wyrzeczenie się tej praktyki. Trzeba było oddać się z ufnością Panu i szczerze Mu powiedzieć: Ty jesteś moim Panem i od Ciebie tylko pragnę otrzymać wszelkie dobro.

Mówiliśmy dotąd o różnych formach *okultyzmu, radiestezji* itp. Dorzuciłbym do tego jeszcze jeden termin, którego wielu woli raczej unikać: *biała magia*. Wielu ją praktykuje, szukając w niej pomocy.

Usiłowałem dotąd wykazać, że osoba praktykująca *magnetyzm*, czyli uzdrawianie przez nakładanie rąk, łączy się – jeśli można tak powiedzieć – z pewnymi siłami, aby je przekazać drugiemu człowiekowi. Staje się więc przekaźnikiem tych energii dla innych. Trzeba sobie zdać sprawę, że jest to niebezpieczne nie tylko dla człowieka przekazującego te energie, lecz również dla osób, które je przyjmują. W przypadku *magnetyzmu* bowiem

nie zawsze chodzi o ujawnianie się pewnych energii kosmicznych – jak się sądzi – ale o działanie sił duchowych. Osoba *magnetyzująca* jest kanałem, przekaźnikiem dla tych istot duchowych. Ich działanie jak gdyby "nakłada się" na czynność osoby *magnetyzującej* i dosięga tych, którzy poddają się jej działaniu, a tym samym pragną ingerencji wspomnianych istot duchowych. Osoba, która *magnetyzuje*, otwiera się niby na odpowiednie poziomy energii kosmicznej, a w rzeczywistości – na działanie istot duchowych. Jest więc możliwe, że przez osobę *magnetyzującą* zostanie przekazany jakiś "nieproszony gość" człowiekowi poddającemu się temu działaniu. Jest to możliwe, ponieważ istnieje pewien stan "fuzji" między człowiekiem *magnetyzującym* a osobą poddającą się leczeniu.

Podobnie ma się rzecz z *radiestezją*. Tu bowiem również w chwili stawiania diagnozy istnieje stan fuzjonalny między "terapeutą" a "pacjentem". Taka sytuacja rodzi niebezpieczeństwo "przekazania" pewnych istot duchowych. Mogę tu przytoczyć wiele konkretnych przypadków osób, które zostały "uzdrowione" przez magnetyzera, a po kilku miesiącach zaobserwowały u siebie bardzo niepokojące objawy innego typu! Te nowe stany są o wiele groźniejsze i bardziej skomplikowane niż te, z którymi przyszli na leczenie do magnetyzera. Najczęściej osoby te znajdują się u kresu sił. Cierpią na ustawiczne bóle głowy, na bezsenność, odczuwają niepokój psychiczny.

Wiem z doświadczenia, że kiedy analizuje się z różnymi osobami jakieś niezwykłe, tajemnicze przypadki, w trakcie wywiadu odnajduje się zawsze albo prawie zawsze wcześniejsze praktykowanie *okultyzmu*. Wtedy wszystko staje się jasne. W trakcie rozmowy można stwierdzić, że cierpiąca osoba miała mniej lub bardziej regularny kontakt z *okultystycznymi* terapiami albo z jakimiś wróżkami przepowiadającymi zdobycie bogactwa, z jasnowidzami, różdżkarzami itp.

Co należy czynić w takich wypadkach? Trzeba po prostu prosić w modlitwie o wyzwolenie, co wcale nie znaczy, że jest się opętanym. Słowo "wyzwolenie" może budzić nieporozumienie, dlatego należy je wyjaśnić. Otóż może zaistnieć uzależnienie od osoby, która nas leczyła. To uzależnienie może stać się "kanałem", przez który będzie się dokonywać negatywne oddziaływanie. Trzeba zatem prosić, aby Pan uciął wszelkie więzy, które mogłyby was łączyć z uprzednimi praktykami *okultystycznymi* i osobami, co jest tak charakterystyczne dla *okultyzmu*. Sprawdziłem to w czasach, gdy sam się oddawałem tym praktykom. Bardzo łatwo można wejść w fuzjonalny stan łączności z daną osobą. Wystarczy tylko skoncentrować się na niej – nawet bez nakładania rąk – i już może się to stać. Trudno potem usunąć te więzy. (...)

Oto kilka przykładów. Dotyczą one pozornie banalnej praktyki o poważnych jednak konsekwencjach, chociaż wykonywanej często w dobrej wierze. Pewna młoda dziewczyna, która miała powołanie zakonne, przyszła do mnie mówiąc, że nie wie, co się z nią dzieje. Gdy tylko weszła, zauważyłem, że faktycznie coś nie jest w porządku: blada, rysy pociągłe, chociaż niedawno tryskała życiem. – "Nie wiem, co się ze mną dzieje. Żyję jakby w nocy. Moje powołanie nie jest oczywiste" – powiedziała i przewróciła się. Pytam ją, czy jest w depresji. Odpowiada, że tak – w całkowitej. Próbujemy znaleźć przyczyny. Nie było widać żadnych poważnych powodów, które mogłyby wywoływać tak głęboki stan depresyjny. Było to coś innego niż normalne doświadczenie spotykane w życiu duchowym. Wyczuwało się to bardzo dobrze. W dalszej części rozmowy zapytałem o rodziców, których zresztą znałem. Odpowiedziała: "Tak, tatuś miewa się lepiej, od kiedy mama za pomocą wahadełka umie ustalić właściwe dawkowanie leków". Moja uwaga, rzecz jasna, skupiła się na tym fakcie. Spokojnie jednak powiedziałem: a to ciekawe! Opowiedz coś o tym. No i okazało się, że mama, pełna dobrej woli, chcąc lepiej dozować leki choremu małżonkowi, pewnego dnia powiedziała, że można to robić za pomocą wahadełka. Zabrała się więc do dzieła i wszystko pozornie szło jak najlepiej. Dziewczyna powiedziała: "Na początku było to tylko dla tatusia, potem dla sąsiadów i jeszcze dla innych osób." Okazało się, że mama posługiwała się wahadełkiem przez 10 godzin na dobę! Pytam więc: "Czy twoje problemy mają jakiś związek z tym wszystkim?" Stwierdziła, że znalazła się tym przykrym stanie po około sześciu tygodniach od chwili, gdy mama zaczęła swoje praktyki. Gdy spytałem o braci i siostry, okazało się, że sprawa wygląda podobnie. Jej małego braciszka ogarniał od tego samego momentu wielki niepokój. Nie mógł zasnąć, budził się w nocy, krzyczał, nie mógł się uczyć w szkole itp. Trzeba było więc uciec się do modlitwy o wyzwolenie całej rodziny. Jest to rodzina bardzo zjednoczona, tworząca prawdziwą wspólnotę. Wszyscy są tam na siebie otwarci. Skoro zatem jedna z osób stała się kanałem dla *okultystycznych* mocy, musiała wywierać wpływ na innych. Nie ma co do tego złudzeń. Zaś osoba praktykująca *okultyzm* najmniej odczuwała jego zgubne skutki.

Nieraz zarzuca mi się przesadę. Słyszę takie stwierdzenia: "Ojciec faktycznie przez swoje praktyki zaszedł za daleko, ale ci, co sobie trochę pomachają wahadełkiem, są w porządku. Nie robią nic szkodliwego." (...) To prawda, że ten, kto bierze do ręki wahadełko, nie musi wcale zostać opętany. Czy jednak należy banalizować sprawę dlatego tylko, że posługiwanie się wahadełkiem nie jest praktyką ekstremalną?

Często sam stawiałem sobie pytanie: czy mogę uogólniać moje doświadczenia? Czy to, co przeżyłem, było niebezpieczne tylko dla mnie, czy też podobne praktyki te stanowią zagrożenie dla wszystkich oddających się im osób? Nie miałem początkowo pewności i często powtarzałem sobie te pytania.

W tym miejscu przypomina mi się jeszcze inny przypadek. Myślę, że Pan mi go wskazał, abym się utwierdził we właściwym rozeznaniu, które zaczęło we mnie wzrastać dzięki różnym doświadczeniom osobistym. Otóż mój kuzyn także praktykował *radiestezję*. Był on osobą wierzącą. Odwiedziłem go kiedyś i powiedziałem mu, że jego praktykowanie *radiestezji* nie jest chyba zgodne z wolą Pana. Narażamy na niebezpieczeństwo naszą równowagę psychiczną, a nawet nasze zdrowie fizyczne, nie mówiąc już o życiu duchowym. On na to: "Ależ to nic takiego, przecież wszystko robię za darmo..." itd. Bynajmniej mnie to nie przekonało, bo i ja modliłem się w czasie wykonywania moich praktyk. Robiłem to wprawdzie dla jakiegoś minimum finansowego, jednak nie dla zysku. Jego argument nie przemawiał więc do mnie. Aby udowodnić mi niewinność swoich praktyk, wziął do ręki wahadełko. Postanowił postawić przy jego pomocy pytanie. Nie domyślał się, że – posługując się wahadełkiem i alfabetem, zadając różne pytania, np. dotyczące zdrowia – praktykuje najzwyklejszy *spirytyzm*. Wyciąga więc wahadełko i pozwala mu biegać po literach alfabetu. I nagle... dziwna sprawa... Wybaczcie to, co teraz powiem, ale ten "ktoś", "podłączony" do jego wahadełka, był źle wychowany... "Powiedział" mu: "A ten... co to za jeden?" Najwyraźniej chodziło mu o mnie. Kuzyn był zdziwiony, a ja zaniepokojony, gdyż dobrze wiedziałem, z czym mamy do czynienia. Pomyślałem, że znowu się w coś wpakowałem i zacząłem się modlić z całego serca. Kuzyn postawił drugie pytanie przy pomocy wahadełka. Wybaczcie, ale jak już powiedziałem, wahadełko było naprawdę źle wychowane... Padła więc odpowiedź: "Wypieprz go stąd!" Niemal natychmiast, odruchowo powiedziałem: "W imię Pana naszego Jezusa Chrystusa idź precz!" Powiedziałem to głośno – w sposób spontaniczny i odruchowy. Gdy tylko wypowiedziałem te słowa, usłyszeliśmy krzyk dochodzący z kuchni. Była to żona mego kuzyna, która – nie wiedząc zupełnie, co robimy – przygotowywała obiad. Padła na ziemię. Zawieźliśmy ją do szpitala. Przez trzy dni była półprzytomna. Okazało się jeszcze, że ich syn był od 2 lat chory na jakąś dziwną chorobę (...). Rozwiązaniem wszystkiego okazała się modlitwa o wyzwolenie.

Jest to więc jeszcze jeden przykład człowieka, który niewinnie robił "coś" w wolnych chwilach. Nie był wcale zawodowcem, a jednak jego *spirytystyczna* praktyka okazała się bardzo szkodliwa również dla całej

jego rodziny! Mógłbym przytoczyć wiele podobnych przypadków młodych ludzi, którzy bez najmniejszych obaw oddają się podobnym praktykom.

Błagam was: jeśli zabawiacie się jeszcze w tego typu "gry", przestańcie i poproście Pana, by uwolnił was z więzów, jakie mogły powstać w czasie tego typu praktyk. Nie zajmujmy się kosztem naszego zdrowia tego typu sprawami.

Mam w pamięci jeszcze jeden przykład. Chodzi o osobę, która poszła na terapeutyczny seans *magnetyczny*. Uzdolniony magnetyzer często robi tzw. łańcuch *magnetyczny*. Polega to na tym, że osoby uczestniczące w seansie trzymają się za ręce, aby mógł przez ten cały łańcuch przesunąć się *fluid magnetyczny*. Osoba, która mi to opowiadała, powiedziała: "Stało się coś dziwnego. Poszłam do wspomnianego człowieka, aby wyleczył mnie *magnetyzmem*, i nie mogłam tam zostać. Dlaczego? Otóż zrobił łańcuch i w pewnym momencie powiedział, że dziś coś nie wychodzi. Ponowił próbę i nadal nie wychodziło. Nagle powiedział, zdenerwowany i rozdrażniony: «Wśród was jest ktoś, kto się modli albo nosi medalik!» A ja na to: «Rzeczywiście, noszę cudowny medalik.» Wtedy krzyknął: «Albo go zdejmiesz, albo wychodzisz!»"

Zdumiewające, ale osobie tej nie przyszło na myśl, że miejsce to nie jest zbyt godne polecenia dla chrześcijan, skoro modlitwa i cudowny medalik stanowiły przeszkodę w wykonywaniu tego, co magnetyzer próbował zrobić. Podobnych przykładów mógłbym zacytować bardzo wiele.

Istnieją grupy, które łączą modlitwę z praktykami spirytystycznymi: nakłada się ręce, wzywa się siły kosmiczne, robi się kółeczko *magnetyczne* itp. Wzywany jest zarówno Einstein jak i proboszcz z Ars. Wszystko w najlepszej wierze. Wśród zebranych jest jedno medium. Osoba ta koncentruje się i duch zaczyna działać na zasadzie *channelingu*.

Otóż jedna z osób biorących udział w podobnych spotkaniach przyszła kiedyś do mnie z objawami tak silnego duszenia się, że nie mogła oddychać. Lekarze byli bezradni, bo nie znajdowali żadnych przyczyn somatycznych tłumaczących podobny stan. Zaczęto więc szukać przyczyn psychicznych. Posłano dziewczynę do psychiatry, do psychologa. Ten z kolei odesłał ją do domu mówiąc, że chodzi o schorzenie somatyczne. I tak w kółko... Tymczasem przyczyna miała charakter *duchowy*.

Wielu interesuje się astrologią, która fałszywie interpretuje wpływ, jaki mają na nas ciała niebieskie. Pismo Święte przestrzega i jasno potępia próby poznawania przyszłości w oparciu o ciała astralne. Wszystkim zaś

kierują nie – gwiazdy, lecz wolna Istota wolna – Bóg. Również nasze wolne wybory mają wpływ na kształtowanie przyszłości.

Zalecałbym ostrożność również w odniesieniu do różnych technik hipnotycznych, nawet jeśli stosuje się je w celach terapeutycznych. Hipnoza wywołuje bowiem niebezpieczne uzależnienie jednej osoby od drugiej, co jest bardzo delikatną sprawą. Osoba w stanie hipnotycznym może otrzymać od hipnotyzera najbardziej dziwaczny rozkaz. Gdy wychodzi z tego stanu, odczuwa w sobie wewnętrzny, silny przymus spełnienia otrzymanego nakazu. Może wykonać najgłupszy nawet czyn, który został jej nakazany przez hipnotyzera, np. przejdzie przez ulicę na rękach. Nastąpiło zatem zniewolenie, ograniczenie wolności danej osoby, chociaż może ona sobie wymyślić jakieś wytłumaczenie dla swojego absurdalnego zachowania.

Groźny zatem może być stan uzależnienia, jaki tworzy się między hipnotyzerem a osobą hipnotyzowaną. Zerwanie więzów spowodowanych hipnozą wcale nie jest takie proste ani takie łatwe, jak twierdzą niektórzy. Łatwo kogoś zahipnotyzować i wyprowadzić ze stanu hipnotycznego. Powrót do stanu normalnego nie musi jednak oznaczać, że została już zerwana wszelka więź pacjenta z hipnotyzerem. Nie jest to wcale takie oczywiste.

Nie ośmieliłbym się zdecydowanie potępić stosowania hipnozy w celu zmniejszania lub usuwania bólu, ale też – na podstawie własnych przemyśleń i opinii wielu osób – nie mógłbym jej polecić ani komukolwiek zaproponować. Trudno bowiem uznać za neutralne stany hipnotyczne – choćby tylko przejściowe. Gdy się weźmie pod uwagę to, co człowiek może zrobić po hipnozie, trudno powiedzieć, że pomogła mu ona w wewnętrznym, duchowym wzroście. Nakazy wydane w stanie hipnotycznym mogą mieć silny wpływ na decyzje człowieka, uwarunkowują je. Nie jest to więc zgodne z szanowaniem ludzkiej wolności.

Wielu pyta mnie, czy nadal posiadam uzdolnienia, o których wspominałem wcześniej. Otóż opuściły mnie one. Odczułem ulgę w chwili, gdy wyrzekłem się ich przed Panem. I tak rozpoczęła się moja nowa, szczególna droga duchowa. Kiedy człowiek rezygnuje ze swoich umiejętności, powoli zaczyna szukać swego miejsca wobec Boga. Tak było ze mną. Rozpoczął się drugi etap mojego nawrócenia. Przypomnijcie sobie, co mówiłem o moim nawróceniu w Indiach, kiedy Pan podszedł do mnie. Musiałem wtedy wszystko opuścić, stać się człowiekiem, który nic nie posiada i wszystko przyjmuje od Boga. Złożyłem Panu te "dary" w

ofierze. Wyrzekłem się nie tylko ich używania – co byłoby niewystarczające – ale również ich posiadania. Oddałem je Bogu.

Nie posiadam już tych uzdolnień, co potwierdza pewne trochę dramatyczne zdarzenie w moim życiu. Otóż kiedy moja mama była ciężko chora, ojciec czynił mi wyrzuty: "Szanuję twoją drogę duchową, ale wobec tak ciężkiego stanu matki nie użyć tych darów to skandaliczne!" Było to dla mnie prawdziwą udręką sumienia. Co należało czynić? W końcu, pod naciskiem ojca, spróbowałem i okazało się, że nie posiadam już żadnych umiejętności leczenia. Pan nie chciał, aby w taki sposób moja matka doznała pomocy. Wyzdrowiała później.

Wiele osób, które zabrnęły w różne praktyki *okultystyczne*, usiłuje je porzucić. Co trzeba zrobić? Jak z tego wyjść?

Pierwsza rzecz – to powrócić do Jezusa Chrystusa i wybrać Go ponownie za Pana swego życia i Boga. Gdy mówię: "Panie mój! Boże mój! – znaczy to, że wszystkiego oczekuję od Niego. Wierzyć znaczy Pana uczynić Skałą i Fundamentem swego życia. (...)

Trzeba wyrzec się wszystkiego, co w moim życiu niejasne, aby żyć w radości. Moc Ducha Świętego zstąpi i będzie w nas działać jedynie wtedy, gdy – jak Jezus, którego pokarmem było pełnić wolę Ojca – staniemy się całkowicie zależni od Ojca.

Ważne jest przyjęcie postawy nawrócenia. Trzeba nam stawać przed Panem jak biedak. Trzeba wyrzec się wszystkiego co, chciało się zatrzymać dla siebie. Trzeba wyrzec się wszelkiej formy władzy i mocy i zacząć się radować ze swego ubóstwa.

Gdy praktyki *okultystyczne* i ich skutki nie zajdą tak daleko, jak to miało miejsce w moim wypadku, może wystarczyć modlitwa o wyzwolenie. Dobrze jest prosić o nie Pana. Nasze wyzwolenie dokonuje się w sakramencie pokuty i pojednania. Naszemu wyzwoleniu może pomóc modlitwa wspólnotowa z kilkoma osobami, które wzywają Ducha Świętego, Ducha mocy, aby przyszedł i uwolnił od szkodzących nam istot duchowych. Trzeba prosić z wiarą, w imię Pana Jezusa, gdyż – jak mówią Dzieje Apostolskie – "nie ma innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni" (4,12). Zbawienie to wspólnota życia z Bogiem osobowym, naszym Ojcem. Pojednania z tym Ojcem dostępujemy w imię Jezusa.

Modlitwa

Jestem słaby, Panie. Potrzebuję Twego Ducha, by móc iść w wierności drogą wyrzeczenia, które pozwalasz mi dziś czynić. Odnów we mnie Twych siedem darów Ducha Świętego, w tym dar bojaźni i pobożności, które pozwalają mi wołać: Abba Ojcze; dar roztropności, który pozwala mi na rozeznanie, jaki jest koniec otaczającego mnie świata i wszystkich spraw.

Panie, Ty przyoblekłeś się w nasze ciało, byśmy byli wolni jako dzieci Boże. Przyjdź i wyzwól nas dziś. Dozwól byśmy mogli wołać: Abba Ojcze.

Panie, ponieważ pogrążyłem się na drodze okultyzmu, ponieważ zaangażowałem swoją wolność w tę sprawę, dlatego pragnę dziś zanurzyć się w Twej drogocennej Krwi. Jezu, ofiaruję Ci swe życie. Przyjdź i napój je Krwią i Wodą wytryskującą z Twego Serca.

Panie, Ty pozwoliłeś na to, by Cię ukrzyżowano. Stałeś się bezsilny po to, abym ja dziś został uwolniony z mych kajdan, abym został wyzwolony ze wszystkich złych wpływów, które mnie wiążą.

Amen.

Modlitwy do codziennego odmawiania

Potężna Niebios Królowo i Pani Aniołów, Ty, któraś otrzymała od Boga posłannictwo i władzę, by zetrzeć głowę szatana, prosimy Cię pokornie, rozkaż hufcom anielskim, aby ścigały szatanów, stłumiły ich zuchwałość, a zwalczając ich wszędzie, strąciły do piekła. Święci Aniołowie i Archaniołowie, brońcie nas i strzeżcie nas. Amen.

Święty Michale, Archaniele, broń nas w walce. Przeciw niegodziwości i zasadzkom złego ducha bądź naszą obroną. Niech go Bóg pogromić raczy, pokornie o to prosimy. A Ty, Wodzu niebieskich Zastępów, szatana i inne duchy złe, które na zgubę dusz ludzkich po tym świecie krążą, mocą Bożą strąć do piekła. Amen.

[1]Technika medytacji stworzona przez guru Maharishiego a zarazem nazwa sekty. W nadziei znalezienia szczęścia zwolennicy medytacji transcendentalnej usiłują doprowadzić się do stanu czystej świadomości Wbrew twierdzeniom zwolenników sekty, praktykowania tej medytacji nie można pogodzić z wyznawaniem innej wiary.
[2]Duchowy nauczyciel.
[3]Joga jest jednym z sześciu systemów religii indyjskiej. Pojęciem joga określa się również praktykę obiecującą – przy pomocy różnych metod ascetycznych i specjalnych ćwiczeń fizycznych – wyzwolenie ducha i ciała. Joga jest dążeniem do zdobycia doskonałości duchowej i zbawienia siebie przez system różnych metod opanowywania ducha i ciała oraz przez usuwanie treści zmysłowo-intelektualnych z umysłu.
[4]Panteizm głosi, że wszystko jest bogiem.

[5]Istnienie dwóch, najczęściej przeciwstawnych elementów.
[6]*Moksa* to wyzwolenie, ostateczne uwolnienie duszy od powtarzających się wskutek reinkarnacji kolejnych narodzin. (por. B. Lyengar, Joga, Warszawa 1990, PWN s. 400)
[7]To buddyjskie określenie oznacza stan szczęścia, oświecenia, pozbawiony własnych pragnień. Osiągnięcie tego stanu uwalnia od dalszej reinkarnacji.
[8]Kundalini (dosł. zwinięty wąż) – boska energia kosmiczna. Siłę tę symbolizuje zwinięty i śpiący wąż, leżący w najniższym centrum nerwowym u podstawy kręgosłupa. Tę duchową energię budzi praktyka jogi. Podnosi się ona wówczas głównym kanałem kręgosłupa, przebija czakras, docierając do trzypłatowego lotosu w głowie. Wówczas następuje połączenie się ćwiczącego z Najwyższym Wszechobecnym Duchem (por. B. Lyengar, Joga, Warszawa 1990, PWN s. 399)
[9]Energia przepływa w ciele człowieka przez trzy kanały. Kanał *susumna* znajduje się wewnątrz kręgosłupa, kanały *pingala* i *ida* zaczynają się od prawego i lewego nozdrza, przechodzą od czubka głowy i biegną w dół do podstawy kręgosłupa. Kanały krzyżują się ze sobą. Połączenia kanałów nazywa się czakrami. (por. B. Lyengar, Joga, Warszawa 1990, PWN s. 395)
[10]*Czakry* (chakras, czakras) lub "koła zamachowe" – które znajdują się na połączeniu kanałów energetycznych – regulują mechanizm ciała. Różne ćwiczenia jogi mają je rozbudzić. (por. B. Lyengar, Joga, Warszawa 1990, PWN s. 395)
[11]*Mantra* oznacza pewną myśl lub modlitwę. Jest to wyrażenie, słowo, imię bożka lub modlitwa do bożka, powtarzana wiele razy. Celem tego powtarzania jest opróżnienie umysłu z innych treści.
[12]*Samadhi* to stan oświecenia, poczucie zjednoczenia ze wszystkim, co istnieje.
[13]*Pranayama*, będąca kolejnym stopniem jogi, polega na rytmicznej kontroli oddechu.
[14]Zob. przyp. 12.
[15]Łacińskie słowo *ocultus* znaczy ukryty. Okultyzm to wiara w tajemne moce i uprawianie tajemnych nauk, takich jak spirytyzm, magia, teozofia, astrologia, wróżbiarstwo, tajemna medycyna.
[16]Angielskie określenie *New Age* znaczy Nowa Era. Tak nazywa się prąd o zasięgu światowym, obecny w literaturze, sztuce, w środkach masowego przekazu. *New Age* uważa się za nową, światową religię, która w erze Wodnika zastąpi chrześcijaństwo z ery Ryby. Jest mieszaniną różnych elementów religijnych, głównie wschodnich, filozoficznych, magii, parapsychologii itp.
New Age rozszerza poglądy sprzeczne z objawieniem takie jak: 1) Nie ma Boga osobowego, jest on energią kosmiczną rozproszoną we wszechświecie; 2) Chrystus to kolejne wcielenie boskiej energii; 3) ludzie są częścią bóstwa, co mają sobie uświadomić; 4) zło i kryzysy istnieją dlatego, że człowiek nie uświadamia sobie swojej boskości i swojej jedności ze światem; 5) człowiek sam ma się zbawić, przechodząc – dzięki różnym technikom i ćwiczeniom – do wyższej świadomości; 6) uświadomienie sobie przez człowieka swojej boskości przyczyni się do przemiany całej ludzkości; 7) człowiek po śmierci wciela się, nie ma zatem wiecznego potępienia; 8) relatywizm moralny.
Zamiast modlitewnego kontaktu z osobowym Bogiem, głoszonym przez chrześcijaństwo, zamiast sakramentów, mocy Ducha Świętego i łaski *New Age* propaguje szereg środków, które mają rozwiązać mu wszystkie problemy, zapewnić pomyślność, sukces, przynieść zbawienie i dać świadomość, że sam jest bogiem. Do tych rozpowszechnianych środków należą między innymi: medytacje (czasami wspomagane przez narkotyki), polegające na przyglądaniu się sobie i wyłączaniu rozumu, doprowadzające do formy letargu; obrzędy

szamańskie, autohipnoza, hipnoza, monotonne śpiewy, joga, rady astrologiczne, spirytystyczne kontakty z duchami (głównie przez tzw. channeling czyli kanałowanie), enneagram, radiestezja, magnetyzm, wschodnie walki, karty Tarot, wróżbiarstwo, posługiwanie się wahadełkiem, czasami "terapie" brutalne, doprowadzające do stresów, np. przez poniżanie i wydawanie bezsensownych rozkazów.
New Age jest więc atakiem szatana zmierzającym do zniszczenia chrześcijaństwa. Rozszerza się jawnie, np. przez książki, czasopisma, prelekcje, kursy, szkolenia, bądź w formie ukrytej np. przez różne terapie antystresowe, przystosowujące do życia społecznego, uczące zaradności, aktywności, rozwiązujące problemy psychiczne itp.; przez organizacje rzekomo udzielające (najczęściej bezpłatne) tylko pomocy zawodowej; kursy jogi, walk wschodnich, zespoły muzyczne, płyty, kasety; ruchy ekologiczne, feministyczne, a nawet przez organizacje określające się jako religie chrześcijańskie o zasięgu światowym.
[17]Radiestezja:
[18]Magnetyzm:
[19]Biała magia:
[20]Czyli kanałowaniem. Nazwa *channeling* pochodzi od angielskiego słowa *channel* - kanał. *Channeling* oznacza kontaktowanie się z duchami za pośrednictwem medium, które stanowi "kanał" umożliwiający ten kontakt.
[21]Spirytyzm to nawiązywanie kontaktu z duchami i z duszami zmarłych.
[22]Ezoteryzm uznaje istnienie tajemnej nauki, którą mistrzowie przekazują uczniom poprzez stopniowe wtajemniczenia.
[23]W jodze lewitacja to unoszenie się w powietrzu, będące formą skakania na siedząco.
[24]Mistyka naturalna:...
[25]Aszram
[26]Różokrzyżowcy
[27]Gnostycyzm uznaje tajemną, wyższą wiedzę, która daje zbawienie.
[28]Synkretyzm to połączenie, zespolenie np. poglądów wywodzących się z różnych religii.
[29]Czyli osobą wyznającą manicheizm. Prąd ten (III-IV wiek) głosi kosmiczny konflikt dobra i zła, wrogość między materią a duchem. Widzi on w materii źródło zła.
[30]Por Ef 6,12: *Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich.*

PIERWSZY ROK ŻYCIA DZIECKA

Autor Rachel Waddilove
Wydawnictwo „eSPe”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 7
WSTĘP 9
1 WPROWADZENIE 11
2 CO JEST POTRZEBNE DO DZIECINNEGO POKOJU 17
3 POWRÓT ZE SZPITALA DO DOMU 29
4 OGÓLNE ZASADY OPIEKI NAD DZIECKIEM 45
5 KARMIENIE 65
6 WPROWADZENIE STAŁEGO, CHOĆ ELASTYCZNEGO ROZKŁADU DNIA 93
7 SEN 123
8 PŁACZ 139
9 WPROWADZANIE STAŁYCH POKARMÓW 151
10 ROZWÓJ DZIECKA 165
11 NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE CHOROBY 183
12 ŻYCIE RODZINNE 197
13 DUCHOWE I EMOCJONALNE POTRZEBY DZIECKA 213
OPINIE KLIENTEK RACHEL 221
PRZYPISY 227

Dedykuję tę książkę moim drogim dzieciom
i wnuczętom, które tak wiele dla mnie znaczą
Bez nich ta książka by nie powstała. Zwracam się
do mego syna Bena, jego żony Helen i ich córek,
Hannah i Jessiki, jak też do mojej córki Sarah,
jej męża Reubena i ich dzieci, Zacka i Bethany,
a także do mojej córki Jayne: dziękuję wam,
że zachęcaliście mnie, bym nie ustawała
w wysiłkach i pisała „moją książkę"
Mam nadzieję, że sprawi wam radość
i że przekażecie ją następnym pokoleniom
w naszej rodzinie.

Podziękowania

Jestem dłużniczką doktora Johna Trippa, specjalisty pediatry w Royal Devon SC Exeter Hospital, a to za sprawą jego nieocenionych porad medycznych. Dziękuję ci, Johnie, za czas, jaki poświęciłeś na kilkakrotne czytanie rękopisu, za wszystkie pomocne uwagi i za napisanie wstępu do mojej książki. Składam też podziękowania mojej drogiej przyjaciółce, położnej Fionie Cochran, za to że przejrzała rozdział o karmieniu i udzieliła mi pomocnych wskazówek.

Zwracam się do mojej asystentki, Naomi Gilbert: nie mogłabym napisać tej książki bez ciebie. Jestem wdzięczna za twoją zdumiewającą umiejętność posługiwania się komputerem, znakomitą sprawność językową oraz zimną krew w trudnych sytuacjach: Tak miło i wesoło było z tobą pracować. Będę tęsknić za czasami, kiedy przebywałyśmy razem w moim gabinecie. Pamiętaj, że na moim biurku zawsze znajdzie się dla ciebie czekolada Toblerone.

Zwracam się do wszystkich rodzin, dla których pracowałam: dziękuję, że przyjęliście mnie w swoich domach i że obdarzyliście mnie zaszczytem opiekowania się waszymi dziećmi, czy to niemowlętami, czy starszymi. Dziękuję za wasze cudowne wypowiedzi. Praca z tyloma rodzinami była dla mnie prawdziwą przyjemnością i radością, a wiele z tych znajomości zamieniło się w długotrwałe przyjaźnie. Dziękuję wam za wszelkie przesłane do mnie informacje zwrotne, które wpłynęły na kształt tej książki. Zawsze największą radością było dla mnie usłyszeć od rodziców, u których pracowałam, że ich maleństwa dobrze się mają i że wyrastają na szczęśliwe dzieci. Kieruję wyrazy mojej wdzięczności także do rodziców, którym udzielałam porad przez telefon, a których nigdy nie spotkałam osobiście, za to że zachęcali mnie do napisania tej książki. Dziękuję wszystkim tym przyjaciołom, którzy teraz są dziadkami, za wkład w moje przemyślenia nad tą ważną rolą.

Dziękuję Gwyneth Paltrow za to, ze zechciała zaangażować się w powstanie tej książki i że zachęcała mnie do wytrwania. Jestem ci wdzięczna za twoją miłość i wsparcie. Dziękuję Penny Mountbatten za cały entuzjazm i poparcie dla tej książki. Wielkie podziękowania dla Julii Cuddihy Van Nice za przeczytanie rozdziału o wprowadzaniu rozkładu zajęć, i za użyteczne uwagi świeżo upieczonej mamy. Jestem ogromnie wdzięczna Maxowi i Sue Sinclairom za ich stałą zachętę i za przedstawienie mnie Lionowi Hudsonowi. Dziękuję Rhodzie Hardie i Morąg Reeve, z wydawnictwa Lion: to wy sprawiłyście, że praca, jakiej się podjęłam, okazała się łatwa, bo zawsze przy mnie byłyście podczas tej mojej drogi.

I wreszcie na koniec mój drogi mąż John: nie mogłabym napisać tej książki bez twego wsparcia. Dziękuję ci, kochanie, za całą twoją cierpliwość okazywaną, gdy spędzałam godziny przy komputerze i zapominałam, że nie było obiadu. Dziękuję ci także za to, że zajmowałeś się ogrodem i domem, który dzięki tobie funkcjonował, i za całą praktyczną pomoc. Przez cały czas zachęcałeś mnie, bym nie ustawała w pracy.

Wstęp

Jest to książka dla świeżo upieczonych mam i tatusiów. Jestem pewien, że pomoże ona odmitologizować doświadczenie rodzicielstwa i będzie rodzajem poradnika dla rodziców niemowląt przez cały pierwszy rok życia dziecka. Książkę tę napisała wykwalifikowana opiekunka niemowląt, która ma za sobą pracę w szpitalu oraz wieloletnią pomoc rodzicom w ich domach. Rachel dobrze też pamięta swoje doświadczenia z dzieciństwa, jako starszej siostry, oraz te, które zdobyła jako matka. Autorka najwyraźniej uczyła się przez całe swoje życie, i wypracowała sobie przeróżne sposoby zmniejszania stresu i napięcia związanych z rodzicielstwem. Na swoje doświadczenie powołuje się rzadko, ale zawsze są to wskazówki istotne.

Rachel zamieszcza w książce takie pomoce jak na przykład listy niezbędnych rzeczy, plany dnia i inne użyteczne informacje, z których łatwo korzystać. Gorąco pochwalam zachowanie równowagi pomiędzy porządkiem dnia (narzuconym przez rodziców) a reagowaniem na potrzeby dziecka (na przykład długotrwałe karmienie na żądanie, w odpowiedzi na płacz dziecka). Zgadzam się, że ustalony porządek to rzecz nieoceniona, lecz musi też być elastyczny. Sztywne rozkłady dnia niosą ze sobą niebezpieczeństwo, że staniemy się nieczuli na potrzeby dziecka, a zarazem będziemy niepotrzebnie ograniczali rodzicielskie decyzje, podczas gdy brak porządku zwykle kończy się tym, że rodzice wiodą żywot pełen stresów, co może przeciągać się w nieskończoność.

Cała książka przepełniona jest osobistymi i ciepłymi, niezwykle użytecznymi i fachowymi radami, a jednocześnie ma mocne oparcie w bogatym doświadczeniu. Nasze dzieci potrzebują ciepłego, i pełnego bezwarunkowej miłości środowiska, w którym odczują, że są cenne; w przeciwnym razie będzie im bardzo trudno sprostać życiowym wyzwaniom. Równocześnie jednak już na początku życia powinny mieć

jasność, kto dowodzi, by nauczyć się, że nie zawsze spełnią się ich pragnienia, tylko potrzeby Ustalony porządek to zapowiedź zasad, zaś poradzenie sobie z wyzwaniem, jakie stanowi odkrycie, że świat nie kręci się wokół nas i nie jest naszą własnością, ma dla dzieci decydujące znaczenie. Przez resztę dzieciństwa i młodość będą wzrastać ku temu, by w końcu zyskać społeczną świadomość i stać się „uspołecznionymi" dorosłymi. Nigdy nie jest za wcześnie na rozpoczęcie procesu dyscyplinowania, gdyż dyscyplina nie jest tym samym, co kara; w słowniku określa się ją jako „praktykę polegającą na uczeniu ludzi przestrzegania zasad lub jakiegoś kodu zachowań". Z tego też powodu mam zwyczaj wygłaszać dla położnych wykład zatytułowany „Noworodki a dyscyplina". Brak dyscypliny oznacza chaos, zaś chaos oznacza stres. Zasadnicze zalecenia dotyczące ustalonego, lecz elastycznego porządku dnia pokrywają się z radami, jakich sam udzielam rodzicom, a więc muszą być właściwe!

John Tripp
pediatra, ojciec i dziadek
specjalista pediatra z Royal Devon & Exeter Hospitals NHS Trust
starszy wykładowca zajmujący się tematyką zdrowia dzieci w Peninsula Medical School, współpracującej z University of Exeter i University of Plymouth

ROZDZIAŁ I

Wprowadzenie

Przez te lata, kiedy pracowałam *z* rodzinami jako opiekunka niemowląt, moi klienci wielokrotnie mi powtarzali:

- Powinna pani opublikować swoje metody organizacji pracy przy noworodkach i opieki nad nimi.

Te słowa zdopingowały mnie do napisania tej książki. Zanim przejdę do dalszych spraw, pozwólcie, że teraz opiszę pokrótce moją historię rodzinną i przygotowanie zawodowe.

Moja historia rodzinna

Jestem najstarsza z sześciorga dzieci. Moja najmłodsza siostra ma dziesięć lat mniej niż ja, tak więc dorastałam w domu, który wciąż wydawał się pełen niemowląt i małych dzieci. Moi rodzice do opieki nad pierwszą czwórką dzieci wynajęli opiekunkę niemowląt. Doskonale pamiętam tę bardzo oficjalnie wyglądającą panią w wykrochmalonym fartuchu, która przychodziła, kiedy urodzili się dwaj moi bracia. Sądzę, że ojciec się jej bał, a już ja z pewnością! Pamiętam, że nigdy nie mogłam wejść do sypialni rodziców, żeby zobaczyć matkę i noworodka; czułam się jak wyrzutek. To doświadczenie żywo mi uświadomiło, jak ważne jest, by włączać starszych braci i siostry w życie rodzinne, gdy na świat przychodzi nowe dziecko.

W wieku siedemnastu lat uczęszczałam do college u z internatem doktora Barnado w Kent, kształcącym wychowawców żłobków, przygotowując się do zdania egzaminu państwowego. Kurs w collegeu wiązał się z pracą przy wielu noworodkach. Kochałam te dzieci. Zaczęłam naukę w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, przed wejściem w życie ustawy dopuszczającej aborcję, i zanim powszechnie przyjęła się

pigułka antykoncepcyjna, toteż na oddział przynoszono wiele dzieci, które czekały tu na adopcję. Moje szkolenie odbywało się między innymi na oddziale położniczym w St Thomas Hospital Tę pracę także uwielbiałam. Uczenie matek, jak kąpać, karmić i troszczyć się o noworodki sprawiało mi wiele radości. Był to szczęśliwy okres mego życia.

Po ukończeniu szkoły wyjechałam do Londynu, by podjąć moją pierwszą pracę jako opiekunka niemowląt. Miałam opiekować się wcześniakiem. Odpowiedzialność za dziecko spoczywała na mnie przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Zajmowałam się niemowlęciem, dopóki nie ukończyło sześciu miesięcy, po czym przeniosłam się do innej rodziny z trojgiem dzieci, które nie ukończyły jeszcze trzech lat. Pracowałam tam dopóty, dopóki nie wyszłam za mąż. Poślubiłam farmera. Mieliśmy troje dzieci. W tych latach, kiedy wychowywałam własne dzieci, pomagałam też i doradzałam przyjaciołom w sprawach dotyczących noworodków. W tamtym okresie stawało się popularne karmienie na żądanie. Widziałam, że dzieci przyjaciół są niespokojne, że mają problemy ze snem i jedzeniem. To utwierdziło mnie w przekonaniu, że niemowlęta i małe dzieci od najwcześniejszych dni potrzebują w swoim życiu ustalonego porządku — wprowadzonego z miłością — oraz swego rodzaju harmonogramu.

Po przeprowadzce do Devon znów zaczęłam pracować jako niania, pomagając miejscowym mamom przy noworodkach i małych dzieciach. Wkrótce wróciłam do pracy opiekunki, gdyż zachęcano mnie do tego, a poza tym czułam, że mam do tego dar. Przez ostatnie dziesięć lat podróżowałam po Wielkiej Brytanii i po świecie, poświęcając się pracy. Obecnie mam czworo wnucząt. Kiedy się urodziły, miałam możność pomagać przy nich i udzielać rodzicom porad. To była dla mnie prawdziwa radość, gdyż nic nie dorównuje pracy we własnej rodzinie.

Ostatnio zaczęłam prowadzić profesjonalne poradnictwo w Devon. Moja propozycja to wizyty domowe u par spodziewających się pierwszego dziecka, w trakcie których przygotowuję rodziców na powrót ze szpitala z noworodkiem. Omawiamy wszelkie lęki i problemy, jakie mogą się pojawić. Odwiedzam też w domu rodziny z małymi dziećmi, jeśli mają trudności z przyzwyczajeniem ich do

stałych pór odżywiania i do tego, by dobrze spały. Oferuję pomoc i radę w tych kwestiach. Ponadto udzielam porad telefonicznych osobom, które nie mieszkają w pobliżu, a pragną skorzystać ze wskazówek i wsparcia przez telefon.

Cel tej książki

„Szkoła rodzenia doprowadza cię tylko do pierwszego dnia i do karmienia piersią. O wiele bardziej przydałaby się zajęcia poświęcone radzeniu sobie z trudnościami, myciu, usypianiu i odstawianiu od piersi, a nie tylko nauka prawidłowego oddychania."

Maymie White, czwarte dziecko

Moje doświadczenie w pracy z rodzinami uczy, że rodzice niemowląt, zwłaszcza przy pierwszym dziecku, mogą być bardzo wystraszeni, gdyż w dzisiejszych czasach napotykają wiele przeróżnych, sprzecznych idei i rad. To główny powód, dla którego napisałam tę książkę.

To naprawdę przerażająca rzecz, kiedy wracacie ze szpitala z noworodkiem, nieistotne, czy nie mieliście wcześniej żadnego doświadczenia z niemowlętami, czy jest to wasze trzecie albo czwarte dziecko. Tych kilka pierwszych dni, a nawet tygodni po powrocie do domu ze szpitala często może być przyczyną wielu łez, zwłaszcza przy braku snu, a także może wyzwalać poczucie, że niezupełnie wiecie, co robić. Pierwsze dni po porodzie u każdego wyglądają inaczej. Niektóre kobiety czują się wręcz ekstatycznie, i są gotowe do działania, podczas gdy inne są wyczerpane i zastanawiają się, jak mają sobie poradzić z tą małą istotką, która wydaje się nieustannie pragnąć jedzenia, zwłaszcza w chwilach kiedy mama chce akurat zasnąć.

Świeżo upieczeni rodzice odkryją, że przeróżni ludzie w najlepszej intencji udzielają im setek różnych rad. Najlepiej jest nie słuchać wszystkiego, co wam mówią, ale zdecydować się na jakiś konkretny wzorzec czy plan, zgodnie z którym będziecie postępować. W przeciwnym razie ugrzęźniecie w natłoku rozmaitych porad. Niemowlęta są w rzeczywistości dużo odporniejsze, niż nauczono nas wierzyć. Rodzice nie powinni się nieustannie martwić, że nie postępują z dziećmi jak należy.

Celem, jak przyświecał mi przy pisaniu tej książki, było przeprowadzenie rodziców przez pierwszy rok życia dziecka. W ciągu lat mojej pracy wielu członków odwiedzanych rodzin mówiło do mnie:

— Już czas, by ktoś udzielił nam paru dobrych, rozsądnych, praktycznych, wykonalnych rad, które będą dla nas wskazówką, jak wychowywać nasze dzieci.

Dzisiejsze społeczeństwo zmieniło się tak bardzo, że rzadko kiedy mamy blisko siebie rodziców i dalszą rodzinę, która mogłyby nas wesprzeć i pomóc nam przy nowo narodzonym dziecku. Mam nadzieję, że ta książeczka okaże się wsparciem i podniesie was na duchu.

Moje podejście do dzieci

Uważam, że niemowlęta to cenny dar, część rodzinnego życia, którą należy się cieszyć. Wydaje mi się smutne, że rodzice często obawiają się wprowadzenia jakiegoś porządku czy organizacji w życie małych dzieci, gdyż zarówno dziecko, jak i cała komórka rodzinna w takich warunkach dobrze się rozwija.

Jestem gorącą zwolenniczką ustalonego porządku przy pewnej dozie elastyczności, gdyż przez lata obserwowałam, jak dobrze sprawdza się taka praktyka w wielu rodzinach. Tego mnie uczono jako opiekunkę niemowląt, a moja matka przy karmieniu nas przestrzegała ustalonych terminów. Porządek to początek zdrowej dyscypliny. Zgodnie z moim osobistym doświadczeniem wprowadzenie ustalonych zwyczajów we wczesnych dniach życia niemowlęcia sprzyja wychowaniu dzieci spokojnych i czujących się bezpiecznie.

Karmienie piersią

Jestem gorącą zwolenniczką karmienia piersią. Starałam się namówić wszystkie matki, z którymi pracowałam, by przynajmniej tego spróbowały. Większość matek, którymi się zajmowałam, karmiła piersią podczas pierwszego roku życia dziecka; zawsze były zadowolone, że zachęciłam je do spróbowania tej metody. Czasami kobieta z jakiegoś powodu nie jest w stanie karmić piersią. Nie powinna wtedy czuć się

winna. Spotkałam mamy, które poddawano naciskom, by karmiły piersią, choć one miały z tym problemy i karmienie nie było dla nich dobre. Jeśli matka chce karmić dziecko z butelki, a nie piersią, to z wielką radością jej przy tym pomogę, gdyż według mnie niemowlęta dobrze się rozwijają także przy karmieniu butelką.

Integrowanie dziecka z rodziną

Jedna z rzeczy, na których bardzo mi zależy, to integracja niemowlęcia z życiem rodzinnym, szczególnie jeśli ma braci i siostry. Ważne jest, by wasz dzidziuś wpasował się w rodzinę, ale też życie rodzinne nie powinno stanąć na głowie, by przystosować się do maleństwa. Wiele rodzin, z którymi pracowałam uznało ten punkt widzenia za bardzo pomocny i wyzwalający.

Sen w nocy

Kolejną sprawą, która ma dla mnie wielkie znaczenie, jest jak najwcześniejsze przyzwyczajenie dziecka do przesypiania nocy. Jeszcze nie natrafiłam na rodziców, którzy są uszczęśliwieni tym, że przez całe miesiące muszą wstawać i karmić dziecko w nocy. Wiem z doświadczenia, że na im więcej snu ludzie mogą sobie pozwolić, tym lepiej są w stanie radzić sobie z życiem w ciągu dnia. Niektóre maluszki śpią w nocy od pierwszych dni, innym nauka tego zajmie więcej czasu, ale da się tego dokonać. Jeśli wasz dzidziuś wciąż budzi się w nocy, chociaż ma już sześć miesięcy, może być bardzo trudno zmienić ten nawyk.

Uczenie dziecka, by samo się uspokajało

Stwierdziłam, że płacz dziecka rodzi wiele lęków. Rodzice chcą się dowiedzieć, kiedy powinni brać dziecko na ręce, a kiedy powinni je zostawić, by samo się uspokoiło. Popieram jak najszybsze uczenie dzieci, by uspokajały się same. Stanowi to fundament pełnego miłości i bezpiecznego ustalonego porządku.

ROZDZIAŁ 2

Co jest potrzebne do dziecinnego pokoju

Kiedy zaczniecie chodzić na zakupy, by skompletować wyprawkę dla dziecka, zorientujecie się, że wybór jest ogromny i często wręcz przytłaczający Ten rozdział ma pomóc przyszłym matkom zadecydować, czego będą potrzebować w czasie pobytu w szpitalu i w trakcie pierwszych miesięcy życia maleństwa. W rozdziale tym zamieszczam listy zakupów najniezbędniejszych rzeczy do dziecinnego pokoju oraz zalecenia i porady w następujących dziedzinach:

- co zabrać do szpitala (dla ciebie i noworodka)
- ubrania
- coś do spania
- akcesoria do karmienia
- pieluchy i akcesoria do ich wymiany
- akcesoria do kąpieli i mycia
- ekwipunek do podróży
- zabawki i zabawa

Wiele z wymienionych rzeczy można kupić w komisach lub pożyczyć od przyjaciół, ponadto świeżo upieczeni rodzice zapewne zostaną obsypani prezentami. Doskonałą okazją do kupienia z drugiej ręki pierwszorzędnych akcesoriów dla niemowląt są wyprzedaże. Prawie wszystko, co potrzebne dla dziecka, można dostać w oddziałach dużych sieci sklepów z artykułami dla dzieci. Warto też zajrzeć do małych, miejscowych sklepów, gdyż często mogą one szybko sprowadzić

potrzebne rzeczy. Jeśli kupuje się wiele akcesoriów, należy zachować paragony aby niektóre rzeczy można było zwrócić lub wymienić.

Co zabrać do szpitala — dla ciebie i dla dziecka

Dobrym pomysłem jest przygotowanie torby szpitalnej już około miesiąca przed wyznaczoną datą narodzin dziecka — tak na wszelki wypadek. Niektóre mamy wolą podzielić osobno rzeczy potrzebne do porodu, na oddział i dla noworodka, jednak w Twoim przypadku wszystko zależy od ciebie, od twoich preferencji.

Co trzeba przygotować do porodu

- notatki ze szkoły rodzenia
- plan porodu, jeśli taki sporządziłaś
- urządzenie TENS[1], jeśli takiego używasz
- koszula nocna lub duży T-shirt na poród
- grube skarpetki
- przekąski i napoje
- pisma i książki
- szlafrok i pantofle
- aparat fotograficzny i film
- pomadka ochronna do ust i spray do twarzy
- kosmetyczka z przyborami toaletowymi i szczotka do włosów/ przepaski na włosy.

Co trzeba przygotować na czas pobytu na oddziale

- dwie lub trzy koszule nocne albo piżamy — rozpinane z przodu, ze względu na karmienie
- trzy staniki umożliwiające karmienie piersią
- wkładki do stanika
- krem do brodawek sutkowych
- poporodowe majtki jednorazowe albo jakieś tanie majtki
- co najmniej dwadzieścia cztery podpaski poporodowe

- dwa ręczniki
- chusteczki higieniczne
- kosmetyczka z przyborami do makijażu
- krem albo tabletki z arniki
- tampony ze środkiem antybakteryjnym
- karta telefoniczna albo telefon komórkowy
- ubrania na powrót do domu (strój dla matki)

Co trzeba przygotować dla dziecka

- pieluchy dla noworodka
- trzy body
- trzy pary pajacyków
- pieluchy tetrowe
- chusta albo kocyk
- ubranka na powrót do domu
- ciepła kurteczka albo kombinezon na wypadek złej pogody

Ubranka

Nie potrzebujesz kupować swojemu dziecku wielu ubranek, gdyż prawdopodobnie otrzymasz je w prezencie. Można kupić paczkę z zestawem kilku body i pajacyków dla noworodków; takie zestawy są dostępne w wielu sklepach i supermarketach. Szukając w sklepach ubranek dla swojego dzidziusia, upewnij się, że można je prać, że nie wymagają prasownia i są wykonane z miękkich materiałów, bawełnianych czy frotowych. Przekonasz się, że twój dzidziuś bardzo szybko wyrośnie z pierwszych ubranek, toteż dobrym pomysłem będzie zakup większości ubranek w rozmiarze na dziecko do trzech miesięcy. Większe dzieci mogą się w ogóle nie mieścić w ubranka dla noworodków i może trzeba będzie zacząć od rozmiaru na wiek od zera do trzech miesięcy.

Krążenie krwi u noworodka stabilizuje się często przez kilka dni, polecam więc zaopatrzenie się w parę „bucików" albo skarpetek nakładanych na pajacyk, które ogrzeją dziecku stopki. Dzidziuś będzie też potrzebował kilku ciepłych czapeczek, które uchronią go przed utratą

ciepła *przez* głowę po wyjęciu *z* wózka albo kołyski. Jeśli dziecko urodziło się miesiącach zimowych, będzie na czas wyniesienia na dwór koniecznie potrzebowało ciepłej kurteczki i ocieplanych spodenek albo kombinezonu[2].

Niezbędne ubranka

- przynajmniej sześć body z krótkimi rękawkami, z zatrzaskami pomiędzy nóżkami[3]
- przynajmniej sześć pajacyków
- dwa albo trzy rozpinane sweterki czy kaftaniki
- jeden kombinezon albo ciepła kurteczka i ocieplane spodenki, na wyjścia na dwór w zimie
- przynajmniej dwie czapeczki
- przynajmniej dwie pary „bucików" albo skarpetek
- rękawiczki bez palców (niekoniecznie)
- śliniaczki

Coś do spania

W sprzedaży jest bogata oferta koszy do noszenia dziecka, kołysek i łóżeczek dziecinnych. Wybór będzie zależał od przestrzeni, jaką macie do dyspozycji, i od budżetu. Maleńkie dzieci będą zazwyczaj w stanie sypiać w koszu, aż osiągną wiek około trzech miesięcy. Jeżeli jednak wasze dziecko ważyło przy urodzeniu 4,5 kilograma albo więcej, może się zdarzyć, że wyrośnie z kosza po sześciu tygodniach. Jeśli zaś noworodek waży około 5,5 kilograma, prawdopodobnie będzie mu wygodniej w łóżeczku. Zwykle polecam łóżeczka z zasuwanym bokiem, gdyż ułatwia to podnoszenie i wkładanie niemowlęcia. Upewnijcie się — zwłaszcza jeśli kupujecie łóżeczko w komisie, że jest solidne i że bezpiecznie utrzyma dziecko, kiedy zacznie ono stawać. Będziecie także musieli sprawdzić, czy sprawnie działają wszystkie haczyki albo mechanizmy, za pomocą których łóżeczko się zasuwa. Jeśli kupujecie łóżeczko w komisie, doradzałabym, byście nabyli nowy materacyk, żeby mieć pewność, że jest czysty i bezpieczny. Możecie także kupić łóżeczko, które, gdy dziecko

będzie starsze, można przerobić na małe łóżko, ale pamiętajcie, że możecie potrzebować łóżeczka dla następnego dziecka.

Przekonałam się, że kocyki to najlepsza pościel dla noworodków, gdyż można i opatulić w nie dziecko, i przykryć je. Nie polecam korzystania ze śpiworków dla niemowląt, dopóki dziecko nie będzie miało około trzech miesięcy, i nie będzie potrzebować opatulania. Kołdry nie są odpowiednie przed ukończeniem przez dziecko pierwszego roku życia, gdyż mogą być za ciepłe.

W moim osobistym odczuciu elektroniczna niania nie jest niezbędna, gdyż może sprawić, że rodzice będą się niepokoić każdym odgłosem, który dziecko wyda z siebie podczas snu. Jeśli jednak wasza sypialnia znajduje się w pewnej odległości od pokoiku dziecka, elektroniczna niania może się okazać przydatna.

Lista akcesoriów potrzebnych do spania

- kosz do noszenia dziecka / łóżeczko i materac
- łóżeczko z odsuwanym bokiem i materac
- pościel do kosza (przynajmniej)
  — cztery prześcieradełka z gumką
  — cztery luźno tkane bawełniane pledy
  — cztery zwykłe prześcieradła (niekoniecznie)
- pościel do łóżeczka z odsuwanym bokiem:
  — cztery prześcieradełka z gumką
  — cztery zwykłe prześcieradła
  — cztery duże kocyki
- od dwunastu do dwudziestu czterech pieluch tetrowych (do położenia dziecku pod głowę, by ściekało na nie mleko z buzi niemowlęcia)
- dwie chusty do zawijania
- termometr do mierzenia temperatury w pomieszczeniu (niekoniecznie)
- elektroniczna niania (niekoniecznie)

Akcesoria do karmienia

Akcesoria do karmienia będą się nieznacznie różnić, w zależności od tego, czy karmisz dziecko piersią, czy butelką. Jeśli karmisz piersią i chcesz od czasu do czasu szybko podać dziecku mleko, będziesz też potrzebować paru butelek. Może niektóre akcesoria uda ci się pożyczyć albo kupić w komisie — na przykład butelki, podgrzewacze do butelek, odciągacze pokarmu i sterylizatory. Najważniejsze jednak, byś kupiła nowe smoczki.

Jest dużo dostępnych, łagodzących kremów do sutków, a często polecane to te z nagietkiem i rumiankiem. Gorąco polecam odciągacze pokarmu produkowane przez firmy Medela czy Ameda. Elektryczny odciągacz Medela jest mały, przenośny i łatwy w użyciu. Odciągacz Ameda także jest elektryczny, i można nim odciągać pokarm z obu piersi naraz. Firma Avent produkuje dobre, ręczne odciągacze pokarmu, jeżeli wolisz taką metodę. Jeśli nie chcesz kupować odciągacza, możesz je wypożyczyć.

Jest wiele różnego rodzaju butelek do wyboru, co na pierwszy rzut oka może się wydawać kłopotliwe. Często polecam butelkę firmy Avent — jest to dobra, owalna butelka. Ma szeroką szyjkę, do której łatwo wlać płyn. Butelki firmy Nuk są także bardzo dobre, ale zwykle mają wąskie szyjki. Większość butelek zaopatrzona jest w silikonowe smoczki, jednak jeśli wolisz, to możesz kupić miększe, lateksowe. Możesz także kupić smoczki lateksowe w kształcie sutka, przydają się one, jeśli łączysz karmienie piersią i butelką (na przykład podając dziecku swój pokarm z butelki). Przez około sześć pierwszych tygodni życia dziecka powinnaś używać smoczków w rozmiarze 1, chyba że dziecko ssie pokarm bardzo wolno — w tym wypadku możesz potrzebować smoczka w rozmiarze 2.

Aby wysterylizować butelki, możesz skorzystać ze sterylizatora elektrycznego lub mikrofalowego, albo z tabletek czy płynu Milton. Zwykle polecam raczej sterylizator elektryczny, a nie mikrofalowy, gdyż można go wszędzie ze sobą zabrać. Firma Avent produkuje dobre elektryczne sterylizatory, doskonale dopasowane do butelek tejże firmy.

Dobre brytyjskie marki mieszanek dla noworodków, dla niemowląt i małych dzieci to: SMA Gold, Aptimel Fdirs oraz Cow *Si* Gate[4], Jeśli masz bardzo głodnego dzidziusia, możesz skorzystać z oferty SMA White. Na rynku dostępnych jest także wiele marek produktów zdrowej żywności, w tym własne produkty firm Hipp i Boots, Jeżeli jesteś daleko od domu, przydatny może się okazać dozownik mleka w prószku, gdyż nie będziesz musiała dźwigać ze sobą całej puszki odżywki»

Lista zakupów potrzebnych, jeśli karmisz piersią

- dużo wkładek do stanika dla karmiących matek
- przynajmniej dwa staniki przystosowane do karmienia piersią
- krem do sutków
- odciągacz pokarmu (ręczny albo elektryczny)
- torby termoizolacyjne na schłodzony pokarm
- dwie butelki po 100 ml
- smoczki dla noworodków w rozmiarze 1
- sterylizator do butelek
- mała puszka mieszanki dla noworodków (niekoniecznie)
- krzesło do karmienia (niekoniecznie)
- poduszka do karmienia (niekoniecznie; wystarczą zwykłe poduszki)

Lista zakupów potrzebnych jeśli karmisz butelką

- dwie butelki ze smoczkami po 100 ml
- sześć butelek ze smoczkami po 200 ml
- smoczki dla noworodków w rozmiarze 1
- sterylizator do butelek
- plastikowy pojemnik do ogrzewania butelek
- puszka mieszanki dla noworodków
- szczotka do butelek
- elektryczny podgrzewacz do butelek (niekoniecznie)
- dozownik mleka w proszku (niekoniecznie)

Pieluchy i akcesoria do ich zmieniania

Zazwyczaj radzę, by nie kupować zbyt wielu pieluch w rozmiarze dla noworodka, na wypadek, gdyby dziecko urodziło się za duże na ten rozmiar. Możesz wybrać pieluszki jednorazowe albo wielokrotnego użytku- Wielu rodziców używa obu rodzajów pieluch- Często lepiej nie kupować zbyt wielu pieluch, zanim dziecko się narodzi, gdyż będziesz potrzebować trochę czasu, żeby się zorientować, co najlepiej się sprawdza, jeśli chodzi o ciebie i Twoje dziecko. Obecnie w sklepach należących do różnych sieci można kupić kwadratowe ręczniki frotte albo pieluchy wielokrotnego użytku dopasowane do ciałka niemowlęcia. Przykładowo w Wielkiej Brytanii działa bardzo dobra firma usługowa o nazwie Cotton Bottoms, która zaopatrzy cię w pieluchy, zabierze je do prania, a czyste dostarczy do domu.

Aby chronić przed odparzeniami powodowanymi przez pieluchy, dobrze jest stosować kremy ochronne, takie jak maść cynkowa, olej rycynowy i wazelina. Jeśli skóra niemowlęcia zaczyna być podrażniona, wspaniale łagodzą to i leczą kremy Sudocrem, Drapolene i Metanium. Niektórzy uznają, że przydadzą im się dwie maty do zmieniania pieluch, jedna na piętro domu i jedna na parter. Jeśli chcesz chronić kręgosłup, to dobrze będzie przewijać dziecko w takiej pozycji, żebyś nie musiała się zginać. Możesz kupić przewijak z szufladami albo pojemnikiem na pieluchy, albo możesz przewijać dziecko na komodzie, upewniwszy się uprzednio, że jest bezpieczne i nie spadnie.

Lista rzeczy potrzebnych przy przewijaniu dziecka

- mata do przewijania
- przewijak z pasem zabezpieczającym (niekoniecznie)
- waciki / płatki kosmetyczne
- pieluchy dla noworodka (jednorazowe albo wielokrotnego użytku)
- krem ochronny przeciw odparzeniom
- chusteczki pielęgnacyjne dla niemowląt (używaj po drugim tygodniu życia)

- kubełek na pieluchy albo coś do ich zawijania (do wyboru)
- jednorazowe poszewki na matę do zmieniania (niekoniecznie)

Lista rzeczy potrzebnych, jeśli korzystasz z pieluch wielokrotnego użytku

- piętnaście do dwudziestu pięciu pieluch wielokrotnego użytku
- cztery albo pięć ceratek napieluszkowych albo majteczki ceratkowe
- wkładki do pieluch (jednorazowe albo wielokrotnego użytku)
- specjalne agrafy albo zapinki do pieluch
- plastikowy kubeł z wieczkiem do przechowywania brudnych pieluch
- płyn do sterylizowania pieluch (Napisan).

Akcesoria do mycia i kąpieli

Jest wiele różnego rodzaju plastikowych wanienek, które możecie kupić dla swego dziecka; możecie też jednak użyć umywalki (uważając na kurki z gorącą wodą), plastikowej miski albo zwykłej wanny. Jeśli kąpiecie niemowlę w dużej wannie, możecie kupić wiele akcesoriów, które wystarczą mu na pół roku.

Przybory toaletowe dla waszego niemowlęcia powinny być delikatne i dostosowane do wrażliwej skóry; powszechnie znaną marką jest Johnsons. Obecnie dostępnych jest wiele naturalnych produktów. W kąpieli bardzo dobrze sprawdzają się mydła w płynie dla niemowląt, zwłaszcza te do kąpieli z pianą, której nie trzeba potem spłukiwać. Możecie użyć oliwki dla niemowląt albo oliwy z oliwek, czy to do kąpieli, czy bezpośrednio na skórę; bardzo dobrze sprawdzają się one przy usuwaniu ciemieniuchy[5].

Lista acesoriów potrzebnych do kąpieli

- dwa ręczniki kąpielowe albo niemowlęce ręczniki z kapturkami

- dwa małe ręczniki
- dwie gąbki (niekoniecznie)
- dwie miękkie myjki flanelowe
- mydło dla dzieci (może być w płynie)
- puder dla niemowląt
- waciki / płatki kosmetyczne
- krem odżywczy albo balsam
- oliwka dla niemowląt (równie dobra jest oliwa z oliwek)
- szampon
- miękka szczotka
- nożyczki dla niemowląt z zaokrąglonymi końcami
- termometr do mierzenia temperatury wody (niekoniecznie)
- wodoszczelny fartuch do kąpieli (niekoniecznie, ale bardzo się przydaje)
- wanienka dla dzieci i stojak (niekoniecznie)

Ekwipunek na podróż

Fotelik samochodowy dla niemowląt, montowany tyłem do kierunku jazdy, jest niezbędny w czasie podróży, także tej pierwszej, kiedy to przewozisz dziecko ze szpitala do domu. Ważne jest, by się upewnić, czy fotelik pasuje do samochodu, i czy ty i twój mąż jeszcze przed zabraniem dziecka do domu orientujecie się, jak wkładać i wyjmować fotelik z samochodu.

Istnieje wiele rodzajów wózków dziecięcych, w tym także lekkich, spacerowych, a noworodka możesz przenosić i przewozić na wiele sposobów. Twój wybór będzie zależał od osobistego gustu, budżetu i przestrzeni, jaką masz do dyspozycji. Zwykle radzę, że warto kupić albo pożyczyć głęboki wózek, jeśli tylko masz na niego miejsce, gdyż niemowlę może w nim płasko leżeć, a poza tym wózek ma pod spodem dużo miejsca na zakupy. Bardzo użyteczna — zwłaszcza jeśli wiele podróżujesz — może się okazać spacerówka, do której ramy możesz wpiąć gondolę. Kupując wózek, głęboki albo spacerowy, upewnij się, czy wygodnie ci się go pcha i czy rączka znajduje się na odpowiedniej dla ciebie wysokości. Sprawdź, czy łatwo się składa i rozkłada, i czy łatwo zmieści się do bagażnika samochodu.

Będziesz tez potrzebowała torby do noszenia akcesoriów do przewijania dziecka. Możesz użyć zwykłej torby albo kupić specjalną torbę do tego celu. Większość takich toreb ma dołączoną matę do przewijania, jest też w nich miejsce na butelkę. Możesz wybrać torbę do ręki albo na ramię, zależnie od tego, co ci bardziej odpowiada.

Jeśli masz zamiar wiele chodzić albo korzystać z transportu publicznego, a nie chcesz zabierać ze sobą składanego wózka, to dobrym wyborem będzie nosidełko. Upewnij się, że kupujesz nosidełko dobrej marki, które zapewnia ci wsparcie dla pleców. Dziecko może podróżować na twoich plecach, począwszy od około piątego miesiąca życia. Jeśli masz zamiar wyjechać z dzieckiem na długo, z dala od domu, dobrze sprawdzi się składane łóżeczko podróżne. Nie musisz kupować takiego łóżeczka, zanim dziecko się urodzi, gdyż przez pierwszych kilka miesięcy możesz używać kosza albo nosidełka.

Lista akcesoriów potrzebnych na czas podróży

- fotelik samochodowy dla niemowląt, montowany tyłem do kierunku jazdy
- wózek głęboki / wózek spacerowy / system transportu niemowlęcia w samochodzie, dający się zastosować zaraz po narodzeniu dziecka
- torba z akcesoriami do przewijania
- chusta do noszenia albo nosidełko (niekoniecznie)
- składane łóżeczko podróżne (niekoniecznie)

Zabawki i zabawa

Przed urodzeniem dziecka nie musisz kupować żadnych zabawek. W gruncie rzeczy zapewne stwierdzisz, że dostałaś mnóstwo zabawek w prezencie. Małe dzieci wydają się lubić zabawki o mocnych, kontrastowych kolorach, takich jak biały i czarny. Często pierwsze zabawki, jakie zauważy twoje dziecko, to właśnie te białe i czarne — toteż jako pierwszy pluszak dobrze się sprawdzi panda. Kupując zabawki dla dziecka, sprawdź, czy są odpowiednie dla jego

wieku i (w Europie) czy są zaopatrzone w certyfikat bezpieczeństwa „CE".

Niemowlęta nie potrzebują krzesełka do siadania, dopóki nie będą miały około miesiąca. Dla małych dzieci najwygodniejsze są regulowane krzesełka, z prawie płaskim oparciem. Wolę je od bujanych leżaczków, gdyż są bardziej stabilne i dłużej przetrwają. Zestawy do ćwiczeń ruchowych dla niemowląt i pałąki z zabawkami wspaniale się sprawdzają począwszy od około pierwszego miesiąca życia, kiedy zaś twoje dziecko podrośnie, będzie się ogromnie cieszyło, sięgając po zawieszone nad nim zabawki.

Lista rzeczy polecanych do zabawy

- czarno-białe książeczki / zabawki dla dzieci
- miękkie pluszaki odpowiednie od pierwszych dni życia
- krzesełko regulowane albo bujany leżaczek
- zestaw do ćwiczeń ruchowych dla niemowląt
- pałąk z zabawkami do fotelika samochodowego / bujanego leżaczka
- pozytywki / zabawki ruchome

Uwagi końcowe

Bardzo łatwo może cię opanować poczucie, że musisz kupić wiele kosztownych akcesoriów dla dziecka, jeszcze zanim się narodzi. Dopóki jednak niemowlę ma coś do ubrania, czyste pieluchy, ma gdzie spać i ma dużo jedzenia, przez pierwsze dni będzie w zupełności szczęśliwe. Przekonasz się, jak wielką przyjemność sprawią ci zakupy dla dziecka, gdy się już urodzi, gdyż będziesz wtedy miała lepsze pojęcie, czego potrzebujesz.

ROZDZIAŁ 3

Powrót ze szpitala do domu

„Mieć dziecko to tak, jakby ktoś wrzucił ręczny granat w sam środek rodzinnego życia"

Sophie Burrell-Thompson, pierwsze dziecko

Przez lata mojej pracy wielu rodziców opowiadało mi, że byli dobrze przygotowani na ciążę i poród, ale nie na to, jak się będą czuli, gdy znajdą się z dzieckiem w domu. Specjaliści często zakładają, że rodzicom trudno będzie ogarnąć zalew informacji, jak sobie radzić z życiem po narodzeniu dziecka. Jednak moje doświadczenie uczy, że rodzice chcieliby być lepiej poinformowani i mieć czas na przygotowanie się na emocjonalne wzloty i upadki w życiu z noworodkiem.

Jeżeli rodziłaś w szpitalu, dobrym pomysłem będzie zostać tam przez kilka dni, jeśli tylko możesz, szczególnie po to by położne mogły ci pomóc przy karmieniu i zajmowaniu się dzieckiem. Jeśli karmisz piersią, na tym etapie przydać ci się pomoc i wsparcie, dzięki której nauczysz się trzymać dziecko przy karmieniu i w ogóle dowiesz się, jak się za to zabrać. Długość twego pobytu w szpitalu będzie prawdopodobnie zależała od tego, gdzie mieszkasz, i czy szpital jest przepełniony. Jeśli poród przebiegł bez zakłóceń, a ty i dziecko czujecie się dobrze, może się okazać, że dość szybko zostaniesz odesłana do domu.

Ten rozdział ma umożliwić ci wgląd w uczucia, których możesz doświadczać po powrocie do domu z dzieckiem, ma też przygotować cię na praktyczne i emocjonalne aspekty życia z noworodkiem. Przy jego pisaniu zwracałam się z pytaniami do wielu rodziców, mam więc nadzieję, że okaże się pomocny.

Rejestracja narodzin

Kiedy już masz dziecko, trzeba pomyśleć o wielu sprawach, i bardzo łatwo zapomnieć o papierkowej robocie. Należy zarejestrować narodziny swego dziecka w miejscowym biurze zajmującym się tymi sprawami, w wyznaczonym okresie. Urzędnik pomoże ci wypełnić niezbędne formularze, otrzymasz też kopię metryki urodzenia. Narodziny może zarejestrować każde z rodziców, dziecka nie trzeba brać ze sobą. Kiedy już będziesz miała metrykę urodzenia dziecka, to jesteś uprawniona do zasiłku na dziecko i innych świadczeń z tytułu urodzenia czy posiadania dziecka. Informacji o swoich prawach możesz zasięgnąć w miejscowym ośrodku opieki społecznej albo w urzędzie miasta czy gminy.

Twoje uczucia

Żadne miejsce nie dorównuje domowi. Ty i twój mąż będziecie zapewne odczuwali prawdziwą euforię, oczekując przyniesienia dziecka pierwszy raz do domu. Jednak rzeczywistość wiążąca się z powrotem do domu może się całkowicie różnić od waszych oczekiwań. Patrząc na noworodka w waszym domu, możecie czuć się cudownie, ale innym razem możecie być przytłoczeni, zwłaszcza jeśli jesteście bardzo zmęczeni, a wasze dziecko nagle zaczyna wietrzyć płuca z o wiele większym natężeniem niż to robiło w szpitalu.

Strach przed byciem rodzicem

***„Przy* pierwszym dziecku najbardziej bałam się porażki... Większość z nas jest przyzwyczajona do posiadania kontroli, i żywimy sekretne pragnienie, by zachować tę kontrolę także w macierzyństwie. Tymczasem przeżywamy wstrząs"**

Maymie White, czwarte dziecko

Nie jest nam dany luksus praktykowania rodzicielstwa. Zarówno ty, jak i twój mąż możecie się martwić, że nie będziecie dobrą mamą czy dobrym tatą. Ważne jest, by postarać się poczuć szczęśliwym samemu ze sobą, gdyż ktoś taki jak doskonały rodzic w rzeczywistości nie istnieje.

ciąży zony. Powinienem był poszukać pomocy, zanim będzie za późno, ale jak komuś wyjawić, że odczuwasz i myślisz takie straszne rzeczy o byciu rodzicem? Kiedy mój synek i zona wrócili ze szpitala, musiałem stawić czoło rzeczywistości bycia tatą. Odtąd moje życie miało się już na zawsze zmienić! Musiałem też stawić czoło prawdzie, że nie potrafię sobie z tym poradzić. Wskutek tego emocje wezbrały jak fala przypływu, spływając po mnie, ja zaś desperacko próbowałem nie dać się porwać. Tymczasem naprawdę raniło mnie i wprawiało w zakłopotanie to, że ów czas miał być najszczęśliwszym okresem mojego życia, a wszystko, co potrafiłem zrobić, to skupić się na głęboko zakorzenionych lękach i chaosie.

Jakakolwiek medyczna etykietka najlepiej pasowała do mojego stanu, znalazłem pomoc. Dzięki wsparciu mojej cierpliwej i nieosądzającej żony, dzięki miłości bliskich przyjaciół i rodziny, dzięki dobremu lekarzowi rodzinnemu i utalentowanemu psychologowi rozpocząłem długą drogę do wyzdrowienia. Z perspektywy czasu oceniam teraz, że dniem, w którym wyruszyłem w podróż ku pełni, był ten, kiedy mój synek przyjechał do domu ze szpitala. Przez długi czas nie chodziłem do pracy, co oznaczało, że musiałem spędzać z nim czas, dzięki czemu naprawdę blisko się z nim związałem. Wszystkie moje lęki i troski odeszły. Mój synek stał się cudownym źródłem radości i uzdrowienia, za co jestem mu bardzo wdzięczny, gdyż w pewnym momencie dwa lata temu miałem trudności, by w ogóle uwierzyć, że będzie to możliwe!"

Utrata pamięci

Możesz odkryć, że przez pierwsze kilka tygodni po przywiezieniu dziecka do domu będziesz strasznie zapominalska, przykładowo nie będziesz pamiętać, gdzie położyłaś dziecko albo gubić wątek zdań. Za utratę pamięci zwykle odpowiadają zmiany hormonalne w twoim ciele oraz niedobór snu. Pamięć powróci, ale daj sobie trochę czasu, gdyż twoje ciało przez ostatnie dziewięć miesięcy przeszło wielką przemianę. Jeśli borykasz się z zapominaniem, miej przy sobie notatnik albo

podręczny terminarz i korzystaj z nich, by notować czas karmienia i inne rzeczy o których powinnaś pamiętać.

Zmęczenie

Będą dni, kiedy będziesz czuła się naprawdę wyczerpana, zwłaszcza gdy dopadną cię nieprzespane noce. Kiedy będziesz bardzo zmęczona, zapewne przekonasz się, że jesteś bardziej płaczliwa i możesz mieć wrażenie, że nie radzisz sobie z życiem jako takim. Może ci być trudno podejmować decyzje i uporać się z codziennymi obowiązkami w domu. Na tym etapie najlepsze, co możesz zrobić dla siebie i dla dziecka, to odpoczywać, kiedy tylko nadarzy się okazja. Nie martw się, jeśli będziesz odczuwała potrzebę położenia się do łóżka w ciągu dnia albo będziesz chciała spać, kiedy śpi twoje dziecko. Może pokrzepi cię uświadomienie sobie, że krańcowe zmęczenie przeminie, kiedy dziecko będzie większe i będzie dłużej sypiało w nocy.

Twoja relacja z mężem

Narodziny dziecka to głęboko emocjonalne doświadczenie, które będziecie dzielić ze sobą jako rodzice przez resztę życia. Większość par przekonuje się, że przyniesienie dziecka do domu to czas wielkiego zamieszania i dostosowywania się, jako że dwoje staje się trójką. Jednak wasza relacja jako pary ciągle jest bardzo ważna. Rozmowa i czas dla siebie pomogą wam obojgu dostosować się do nowej roli rodziców.

Wiele kobiet ma trudności z dzieleniem uwagi pomiędzy męża a dziecko, zwłaszcza w pierwszych tygodniach po porodzie. Możesz odczuwać, że troska o dziecko i o siebie zabiera ci całe dni, i możesz nie mieć wcale czasu i energii dla męża. Możesz odkryć, że czasami w ogóle nie chcesz, żeby mąż był w pobliżu, gdyż całą swoją miłość i uczucie skupiasz na dziecku. Jeśli takie są właśnie twoje odczucia, to jest bardzo ważne, by umieć o tym porozmawiać z ojcem dziecka.

Ojcowie często mogą czuć się odsunięci, zwłaszcza jeśli po twoim powrocie do domu ze szpitala wokół kręci się mnóstwo kobiet. Może się zdarzyć, że w ciągu dnia drzwi się nie zamykają, bo przychodzą

babcie, położne i pielęgniarki środowiskowe; jeden tata zwierzył mi się, że czasem czuł się jak na zebraniu jakiegoś Stowarzyszenia Matek! I znów ważne jest, by znaleźć czas na wysłuchanie swego męża, rozmowę o tym, jak się czuje, i w jaki sposób chciałby się włączyć w opiekę nad dzieckiem.

Więź z dzieckiem

W ostatnich latach położono ogromny nacisk na wytworzenie więzi z dzieckiem, toteż wielu rodziców martwi się, czy takie więzi powstaną od razu. Większość rodziców odczuwa ogromny przypływ miłości, kiedy widzą dziecko po raz pierwszy, a narodziny dziecka to naprawdę zdumiewające doświadczenie. Jednak nie każdy rodzić, widząc niemowlę po raz pierwszy, odczuwa to wszechogarniające uczucie miłości. Nie martwcie się, jeśli wam się to przytrafiło, gdyż więzi polegają na tym, by dziecko i rodzice poznali się nawzajem, zaś wasza miłość do dziecka pogłębi się z czasem.

Jako mama możesz odczuwać, że nie ma w tobie „naturalnej" i natychmiastowej miłości do dziecka, zwłaszcza jeśli poród przebiegał bardzo ciężko. Jeżeli twoje dziecko jest wcześniakiem albo musiałaś urodzić przez cesarskie cięcie, to możesz czuć się nieprzygotowana i wstrząśnięta nagłym pojawieniem się tej nowej osoby w twoim życiu. Jeśli jesteś bardzo zmęczona po porodzie i chcesz, żeby twoim dzieckiem przez krótki czas zajęły się położne, to poproś je o to i nie czuj się winna. Postaraj się nie martwić swoimi uczuciami, gdyż jest wielce prawdopodobne, że kiedy trochę się wyśpisz, będziesz chciała potrzymać i nakarmić swoje maleństwo.

Gdy już jesteś w domu, wykorzystaj większość tych cennych, pierwszych tygodni, by poznać swoje dziecko. Każda pora karmienia to doskonała sposobność do przytulenia niemowlęcia, patrzenia mu w oczy i rozmawiania z nim. Kiedy dzidziuś zaczyna odpowiadać ci wzrokiem i reagować na twój głos, możesz odczuć, że wprawia cię w zachwyt narastająca miłość do niego. Możesz także wytworzyć więź z dzieckiem podczas przewijania, kąpieli i ubierania go, mówiąc do niego i przytulając je, w miarę jak nabierasz pewności, jak się nim zajmować.

Ojcowie także powinni uczestniczyć w procesie wytwarzania więzi z dzieckiem. Jeśli niemowlę jest karmione piersią, dla ojców nie ma tu miejsca, ale mimo to mogą mieć „swoje" chwile z dzieckiem. Mogą je nosić, żeby mu się odbiło, przewijać je i kąpać, a także dużo je tulić. Ojcowie często naprawdę dobrze radzą sobie z układaniem dziecka w łóżeczku po karmieniu.

Goście

To cudownie, że masz przyjaciół i rodzinę, którzy przychodzą odwiedzić cię, kiedy dziecko się urodziło. To całkiem naturalne, że chcesz się pochwalić nowo narodzonym dzidziusiem. Jednak zbyt wielu gości, zwłaszcza w pierwszych dniach, może doprowadzić cię do zupełnego wyczerpania. Ogólnie rzecz biorąc, dobrym pomysłem jest przyjmowanie tylko kilku gości naraz, może jednego albo dwóch dziennie. Jeśli czujesz się bardzo zmęczona, to nic się nie stanie, jeśli zrobisz sobie kilka dni wolnych od gości, tak abyście ty i twój mąż mogli dojść do siebie.

Jeśli czujesz się przytłoczona gośćmi, twój mąż albo dobra przyjaciółka może przez kilka dni odpowiadać na telefon i otwierać drzwi, i wyjaśniać gościom, że jesteś zmęczona. Większość osób zrozumie, że są chwile, kiedy potrzebujesz być sama ze swoim mężem i resztą dzieci. Możesz też przykleić do drzwi karteczkę z informacją: „Matka i dziecko odpoczywają — dzisiaj nie przyjmujemy gości. Przepraszamy!" Kiedy odpoczywasz albo karmisz, nie czuj się winna, jeśli przez godzinę czy dwie nie odbierzesz telefonu.

Gdy masz gości, pamiętaj, że nie musisz przygotowywać niezliczonych filiżanek herbaty i ciastek dla każdego. Pokaż im, gdzie jest czajnik, i pozwól, by sami zrobili sobie herbatę. Jeśli przyjaciele i rodzina chcą ci pomóc w tych pierwszych tygodniach, zachęć ich, by raz w ciągu dnia przynieśli gorący posiłek. Dalsza rodzina zapewne będzie chciała przyjść i zobaczyć dziecko niedługo po narodzinach. Spróbuj znaleźć czas dla rodziny, ale nic się nie stanie, jeśli nie będziesz chciała, by wszyscy przybyli naraz! Często się zdarza, że dalsza rodzina doskonale potrafi pomóc przy starszych dzieciach, zabierając je na spacery

czy do sklepu. Zazwyczaj rodzina będzie chciała ci pomóc, jak tylko potrafi, więc nie obawiaj się o to poprosić.

Jedna z moich klientek, której dom był wypełniony przyniesionymi w prezencie kwiatami, powiedziała do mnie:

- Czemu zamiast kwiatów nie przynieśli mi gotowanej szynki?

To prawda: jedzenie to bardzo praktyczny prezent, kiedy masz dziecko. Kosze jedzenia w prezencie to wspaniały pomysł. Przykładowo, w Londynie jest na przykład cudowny sklep (Beverly Hills Bakery), który dostarcza kosze przepysznych muffinek i ciasteczek do wszystkich miejsc w Wielkiej Brytanii.

Twoje potrzeby fizyczne

Odpoczynek

Po urodzeniu dziecka przekonasz się, że bardzo potrzebujesz odpoczynku. Czy miałaś szybki poród bez komplikacji, czy długi i skomplikowany, w szpitalu czy w domu, będziesz zmęczona, a twoje ciało będzie potrzebować odpoczynku. Niektóre kobiety czują przypływ euforii i odkrywają, że trudno im się wyłączyć w tych pierwszych dniach po urodzeniu dziecka. Kiedy urodziło się moje trzecie dziecko, czułam wielką euforię i przez kilka dni nie byłam w stanie spać. Jeśli trudno ci zasnąć, po kilku dniach zapewne przekonasz się, że kiedy już będziesz potrafiła się zrelaksować razem z dzieckiem, problemy ze snem miną i będziesz spała naprawdę głęboko.

Po tym, jak urodziłam moje pierwsze dziecko, mój ginekolog powiedział do mnie:

- Niech pani odpoczywa przez sześć tygodni, dobrze się odżywia i nie patrzy wstecz.

Ta rada się sprawdziła, ale wiem, że o wiele łatwiej było przy pierwszym dziecku. Kiedy urodziło się nasze trzecie dziecko, wyszłam ze szpitala po sześciu godzinach i wróciłam prosto do domu, by prowadzić farmę. W rezultacie ciężko się rozchorowałam, miałam silne krwotoki i musiałam położyć się do łóżka. Ważne jest, aby nie próbować od razu wrócić do „normalnego" życia. Owszem, to kuszące, by

wstać i brać się do roboty, ale moje doświadczenie mówi, że jeśli zrobisz to za wcześnie, okaże się, że brakuje ci energii i w rzeczywistości radzisz sobie o wiele gorzej.

Jeżeli w pierwszych dniach po porodzie jesteś bardzo zmęczona, niech ci się nie zdaje, że rano musisz się spieszyć, zwłaszcza jeśli poza noworodkiem nie masz innych dzieci. Często doradzam mamom, żeby kładły się do łóżka, kiedy tylko mogą. Dobrym pomysłem jest ponowny sen po porannym karmieniu, kolejna drzemka w południe i sen przed ostatnim nocnym karmieniem, jeśli tylko tego potrzebujesz. Przekonasz się, że karmienie piersią sprawia, iż stajesz się bardzo senna, a pod koniec karmienia możesz po prostu przysypiać. Postaraj się karmić dziecko w łóżku, tak byś mogła wtedy wypocząć. Po karmieniu możesz ułożyć dziecko do snu, a sama wrócić do łóżka.

Odżywianie

Po urodzeniu dziecka może się zdarzyć, że początkowo stracisz apetyt. Przekonasz się, że stopniowo wróci, w czym pomóc może zachęta w postaci twoich ulubionych smakołyków. Może się zdarzyć, że będzie cię bardzo ciągnęło do słodyczy, zwłaszcza jeśli karmisz piersią, tak więc jeśli masz ochotę, to pozwól sobie na duży kawałek czekoladowego ciasta. Jeżeli karmisz piersią, to aby wspomóc wytwarzanie pokarmu, potrzebujesz dodatkowo 600 kalorii dziennie. Korzystaj z dobrej, zrównoważonej diety, i staraj się zjeść przynajmniej jeden ciepły posiłek dziennie, a prócz tego, jeśli karmisz piersią, podjadaj jakieś zdrowe przekąski. Ważne jest, byś postarała się pić wystarczającą ilość płynów, gdyż to także pomaga zwiększyć ilość pokarmu. Pij dużo napojów, w tym wodę, soki albo coś gorącego — cokolwiek lubisz. Jeśli karmisz butelką, dobre odżywianie się jest równie ważne, gdyż pomoże twemu ciału wrócić do normalnego stanu po ciąży i porodzie.

Dbałość o ciało

U większości kobiet po porodzie okolica krocza jest nieco obolała. W łagodzeniu tych objawów mogą pomóc kąpiele z dodatkiem kilku

kropli olejku lawendowego. Na zmniejszeniu obrzmień pomagają też dobre leki homeopatyczne, między innymi preparaty z arniki. Jeśli masz szwy rany może ukoić przykładanie kostek lodu, zaś żeby ulżyć w napięciu, pomocne może być korzystanie przy siadaniu z gumowego koła. Może się zdarzyć, że będzie ci trudno oddać mocz. Aby złagodzić pieczenie, możesz w trakcie mikcji polewać krocze ciepłą wodą z jakiegoś naczynia. Możesz się także obawiać wypróżniania w trakcie połogu. Aby uniknąć nadwyrężenia, powinnaś jeść dużo owoców i pokarmów bogatych w błonnik.

Utrata krwi w czasie paru pierwszych tygodni po porodzie jest czymś normalnym, ale u każdej kobiety przebiega to inaczej. Jeśli okaże się, że masz duże zakrzepy, albo dotkliwie boli cię brzuch, lub też pojawiły się u ciebie objawy takie jak przy grypie, porozmawiaj z położną czy pielęgniarką środowiskową, bądź lekarzem. Nierzadko po porodzie występują infekcje, ale można je łatwo wyleczyć antybiotykami.

Jeśli poród odbywał się przez cięcie cesarskie, na początku poruszanie się będzie ci sprawiać trudności, gdyż okolica blizny będzie bolesna i wrażliwa. Cięcie cesarskie to poważny zabieg chirurgiczny, więc powrót do zdrowia będzie się wiązał z dużym zmęczeniem, zwłaszcza jeśli przedtem długo znosiłaś bóle porodowe. Będziesz potrzebowała więcej czasu na wstawanie i kładzenie się do łóżka, a pochylanie się nad łóżeczkiem dziecinnym może być bardzo uciążliwe. Będziesz musiała sobie znaleźć wygodną pozycję do karmienia, układając poduszki jako wsparcie dla dziecka, by nie naciskało na twoją bliznę. Może się okazać, że pchanie wózka powoduje u ciebie ból w brzuchu, tak więc o ile to możliwe, zleć to zajęcie komu innemu. Zazwyczaj blizna goi się bardzo szybko, ale jeśli zobaczysz, że jest zaczerwieniona i zaogniona, koniecznie porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem.

Twój brzuch po porodzie może wciąż być całkiem duży i możesz się martwić, że nigdy się nie spłaszczy. Twoja figura wróci do poprzedniego stanu, ale ważne jest, byś dała sobie czas, i zaakceptowała, że u niektórych mam trwa to dłużej niż u innych. Jeśli karmisz piersią, będziesz miała bóle, podobne do tych, jakie pojawiają się przy bolesnym miesiączkowaniu. Wyzwala je uwolnienie się podczas karmienia

hormonu oksytocyny. Bóle te są dobrą oznaką, wskazującą, że macica się obkurcza i zaczyna powracać do swego dawnego kształtu.

W pierwszych tygodniach po porodzie często występują nocne poty, których przyczyną jest zmiana stężenia hormonów po urodzeniu dziecka. Tego typu objawy mogą sprawić, że będziesz się czuła, jakbyś miała grypę. Możesz się budzić nawet parokrotnie w ciągu nocy, cała zlana potem. Jeśli cierpisz na tę dolegliwość, najlepsze, co możesz zrobić, to wstać, wziąć kąpiel albo prysznic i zmienić ubranie.

Ćwiczenia

Dobrym pomysłem będzie mała, codzienna przechadzka, jeśli to lubisz, ale nie porywaj się na więcej, niż możesz — działaj zgodnie ze swymi odczuciami. Często dobrze robi samo wyjście na zewnątrz na świeże powietrze, choćby na pół godziny. Nawet w zimie warto się opatulić i wybrać na spacer, aby po prostu się przewietrzyć. Figurę pomogą ci odzyskać niewymagające zbytniego wysiłku ćwiczenia, lecz nie wykonuj żadnych forsownych ćwiczeń dopóty, dopóki nie zbadasz się po porodzie.

Kiedy możesz, staraj się ćwiczyć mięśnie dna miednicy, gdyż to zwróci ci się z nawiązką: wiele kobiet, które nie ćwiczyło tych mięśni, cierpi potem dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu. Położna albo fizjoterapeuta pouczą cię, co masz robić. Możesz wykonywać te ćwiczenia, ilekroć sobie o nich przypomnisz: kiedy stoisz przy zlewozmywaku, albo gdy siedzisz w samochodzie i są czerwone światła.

Twoje potrzeby emocjonalne

Przemyślenie doświadczeń związanych z urodzeniem dziecka

Dużą pomocą dla ciebie może się okazać rozmowa o twoich doświadczeniach związanych z porodem, zwłaszcza jeśli nie były takie, jak oczekiwałaś albo planowałaś. Zaabsorbowanie tym, jak przebiegał poród, jest całkiem naturalne, podobnie jak chęć podzielenia się tym doświadczeniem z innymi ludźmi w pierwszych dniach po urodzeniu

dziecka. Możesz także uznać, że pomocne będzie zapisanie tych przeżyć. Ja sama po urodzeniu dzieci zanotowałam historie *wiążące* się z ich porodem, opisałam uczucia i całe doświadczenie. Jestem pewna, że w pierwszych tygodniach było to dla mnie *dużą* pomocą. Dobrze też było przeczytać te notatki na nowo, kiedy pisałam tę książkę.

„Czas dla mnie"

Kiedy na świat przychodzi dziecko, łatwo skupić się całkowicie na nim i zapomnieć o swoich własnych, osobistych potrzebach. Ważne jest, byś codziennie miała czas na relaks, nawet jeśli będzie to tylko pół godziny w łazience, przeczytanie rozdziału dobrej książki albo posłuchanie muzyki. Kiedy będziesz już chciała znowu wychodzić, postaraj się zrobić sobie przyjemność, coś, co naprawdę cię cieszy, na przykład wizyta u fryzjera albo masaż.

Mając małe dziecko, bardzo łatwo popaść w izolację, zwłaszcza jeśli nie masz bliskich przyjaciół albo mieszkającej w pobliżu rodziny. Kiedy poczujesz się gotowa, wyjście na zakupy albo na kawę pomoże ci wnieść w życie z niemowlęciem smak normalności. Pierwsze samodzielne wyjście z domu może być dość przerażające; ja sama, gdy wychodziłam na zakupy po urodzeniu dwóch z moich córek, cierpiałam na ataki paniki. Przeszłam przez to, ale było to paskudne doświadczenie, którego przyczyną były głównie zmiany hormonalne w moim ciele. W odzyskaniu poczucia pewności siebie może ci pomóc ktoś, kto będzie ci towarzyszył, na przykład twój mąż bądź ktoś z rodziny, lub przyjaciółka. Kiedy już będziesz gotowa, by wychodzić częściej, dobrą sposobnością do tego, by spotkać innych rodziców, okażą się zajęcia dla matek noworodków albo matek karmiących piersią, bądź grupy rodziców małych dzieci. Może się zdarzyć, że nawiążesz jakieś przyjaźnie z kobietami, których dzieci będą wzrastać razem z twoim.

Wsparcie w domu

Przez pierwsze dni pobytu dziecka w domu ojcowie mogą być nieocenieni, jeśli chodzi o wsparcie i opiekę zarówno nad matką, jak

i niemowlęciem. Uda ci się o wiele bardziej odpocząć, jeśli twój mąż potrafi zrobić ci filiżankę herbaty albo podać śniadanie do łóżka, albo zabierze dziecko na spacer. Jeśli twój mąż umie pomóc w utrzymaniu porządku w domu, pozwoli ci to poczuć się bardziej zrelaksowaną. Kiedy dziecko będzie starsze, twój mąż mógłby czasami nakarmić je w ciągu nocy, by umożliwić ci przespanie jej do rana. Jako świeżo upieczeni rodzice oboje będziecie zmęczeni, ważne więc, byś umiała zwrócić się o pomoc w domu także do innych ludzi.

Potrzeby taty

Chociaż twój mąż nie przechodził fizycznie przez trud porodu, prawdopodobnie będzie wyczerpany, gdyż wspieranie cię przy porodzie może być bardzo angażujące emocjonalnie. Kiedy już będziecie oboje w domu, twój mąż także będzie potrzebował odpoczynku i dojścia do siebie po braku snu. W pierwszych dniach w domu czymś szczególnym będzie dla niego spędzenie czasu na poznawaniu dziecka, tulenie go, przewijanie go i może wykąpanie go po raz pierwszy.

W czasie pierwszych kilku tygodniach po twoim powrocie z dzieckiem do domu twój mąż być może wróci do pracy, a nieprzespane noce mogą go przyprawić o wielkie zmęczenie. Często radzę, że nie ma sensu, by oboje rodzice byli w ciągu nocy na nogach. Jeżeli mama jest zadowolona, karmiąc dziecko większość razy w ciągu nocy, to umożliwi tacie radzenie sobie w ciągu dnia. Bądź świadoma, że twój mąż będzie także potrzebował czasu na wytchnienie. Może się wyłączać na chwilę, czytając książkę, albo wychodząc z przyjaciółmi na godzinkę czy dwie.

Czas dla was jako pary

Kiedy wracasz z dzieckiem ze szpitala do domu, odkrywasz, że łączą was z mężem szczególne chwile, kiedy to wspólnie zachwycacie się waszym cudownym, małym dzieciątkiem. Gdy już przyzwyczaicie się do swojej nowej roli jako rodziców, ważne jest, byście zachowali wrażliwość na potrzeby drugiej strony, i byście znaleźli czas na wysłuchanie siebie nawzajem. Chociaż przez jakiś czas po urodzeniu dziecka

możecie zaprzestać miłości fizycznej, ważne jest, byście się przytulali i dzielili razem intymne chwile. Tak dalece, jak to możliwe, zachowajcie poczucie humoru i okazujcie sobie nawzajem cierpliwość, jeśli chodzi o kontakty fizyczne.

Radzenie sobie w trudnych sytuacjach

Zycie nie zawsze toczy się zgodnie z planem. Możesz stanąć wobec faktu, że dziecko urodzi się akurat wtedy, kiedy będziesz próbowała uporać się z chorobą, żałobą, separacją albo rozwodem. Postaraj się jeszcze przed urodzeniem dziecka zorganizować sobie jakąś pomoc, abyś miała kogoś pod ręką, kiedy wrócisz do domu. Ważne jest, byś przechodząc przez trudny czas, a także zajmując się noworodkiem, miała tak dużo wsparcia i pomocy, jak to tylko możliwe. Twoja sieć wsparcia może nie obejmować męża, ale rodzina i przyjaciele mogą ci zapewnić ogromnie dużo pomocy, tak praktycznej, jak i emocjonalnej.

Jeżeli przed urodzeniem dziecka doświadczyłaś przemocy domowej czy innej traumy, albo jeśli twoje własne przeżycia z dzieciństwa są bardzo traumatyczne, będziesz potrzebowała dodatkowego wsparcia. Istotne jest, byś zadbała o kontakt nie tylko z rodziną i przyjaciółmi, ale też ze specjalistą, z którym będziesz mogła porozmawiać i który będzie mógł cię wspierać podczas wyzwań, jakie niesie życie z malutkim dzieckiem.

Co nie jest ważne

Pozwól sobie na to, by:

- się wypłakać
- chodzić przez cały dzień po domu w szlafroku
- nie mieć nieskazitelnie wysprzątanego domu
- nie mieć skończonego prasowania
- zgodzić się, aby przyjaciele zrobili coś w domu za ciebie
- dziecko przez cały dzień było ubrane w pajacyk

- wrócić rano do łóżka, kiedy jesteś zmęczona
- karmić w łóżku, z nogami na podwyższeniu
- odciągnąć mleko, by kto inny nakarmił dziecko za ciebie
- znaleźć czas na zrobienie czegoś dla siebie
- zrobić zakupy w Internecie
- nie wracać od razu do pracy
- dać sobie czas na powrót do normalności
- mieć realistyczne oczekiwania, jeśli chodzi o powrót ciała do zwykłego stanu
- dać brzuchowi czas na powrót do rozmiaru sprzed ciąży.

Zostanie rodzicem to ogromna zmiana życiowa. Często doradzam rodzicom, by po powrocie z dzieckiem do domu nie zamartwiali się swoimi uczuciami i trudnościami. Pamiętajcie, to nie będzie trwało wiecznie, lecz naprawdę przeminie, i znów będziecie się czuć normalnie. Jeśli macie zły dzień, zostawcie go za sobą, a nazajutrz zacznijcie wszystko od nowa.

ROZDZIAŁ 4

Ogólne zasady opieki nad dzieckiem

Większość rodziców czuje się przytłoczona odpowiedzialnością za opiekę nad niemowlęciem, jaka spoczywa na nich po powrocie do domu ze szpitala. Jest to absolutnie normalny stan. Przekonacie się, że wasz początkowy lęk minie, kiedy poznacie dziecko, i nabierzecie pewności w opiece nad nim. Przeważająca większość rodziców, z którymi pracowałam, uważa, że zajęcia w szkole rodzenia dobrze ich przygotowały na ciążę i poród, ale zupełnie pominęły powrót z dzieckiem do domu. Mam nadzieję, że ten rozdział dostarczy wam wskazówek co do praktycznych aspektów opieki nad niemowlęciem, zwłaszcza gdy jest to wasze pierwsze dziecko i nie macie zbyt wiele doświadczenia, jeśli chodzi o małe dzieci.

Ogólne zasady opieki nad dzieckiem od urodzenia do szesciu miesięcy

Ta pierwsza część przedstawia w ogólnym zarysie, jak opiekować się noworodkami i niemowlętami w wieku do sześciu miesięcy W drugiej części zajmę się tym, jak troszczyć się o dziecko w wieku od pół roku do roku, w miarę jak rośnie i się rozwija.

Jak trzymać niemowlę i jak się z nim obchodzić

Kiedy niemowlę jest maleńkie, podnoszenie go może przyprawiać o lęk, gdyż wydaje się tak bardzo kruche. Jednak dziecko będzie się

czuło o wiele bardziej bezpieczne, jeśli śmiało je podniesiecie i będziecie trzymać w pewny i bezpieczny sposób. Aby podnieść niemowlę, podłóżcie jedną rękę pod jego główkę i szyjkę, mocno podtrzymując mu głowę, a drugą ręką podsuńcie pod jego ciałko. Unieście je w górę, ku sobie, i oprzyjcie jego główkę na zgięciu swojego ramienia, gdzie będzie bezpieczna. Przedramieniem otoczcie ciałko dziecka, by dodatkowo je zabezpieczyć, a drugą ręką podtrzymujcie je od spodu (zob. rys. powyżej).

Kiedy będziecie już czuć się bardziej pewnie, możecie wesprzeć ciałko dziecka o swój korpus, a główkę albo oprzeć na swoim ramieniu, albo złożyć ją na swojej piersi (zob. rys. na sąsiedniej stronie). Jeśli mowa o tej pozycji, to upewnijcie się, że mocno podtrzymujecie główkę i szyjkę niemowlęcia wolnym ramieniem. Możecie także położyć dziecko na brzuszku na swoim podołku, co wiele niemowląt bardzo lubi, zwłaszcza jeśli mają wzdęcia. Dopilnujcie, by nie za bardzo rozstawiać nogi, aby dziecko nie mogło zsunąć się na podłogę. Kiedy dziecko potrafi samodzielnie trzymać główkę (co zwykle dzieje się około trzeciego miesiąca), przekonacie się, że oboje czujecie się o wiele pewniej, gdyż wtedy możecie już trzymać niemowlę w wielu różnych pozycjach.

Jeśli masz inne dzieci, upewnij się, że wiedzą, jak bezpiecznie i ostrożnie trzymać niemowlę. Nie pozwalaj małym dzieciom podnosić niemowlęcia, gdy nie ma cię przy tym w pokoju. Kiedy z wizytą przyjdą przyjaciele albo rodzina, nie obawiaj się pokazać im, jak powinno się podnosić i trzymać niemowlę: to ty jesteś tu ekspertem.

Zanim ubierzesz dziecko, zawsze najpierw upewnij się, czy ma pieluchę. Małe dzieci zwykle powinny nosić body pod pajacykiem albo dziennym ubrankiem, chyba że na dworze jest naprawdę gorąco. Jeśli

temperatura w nocy jest wysoka, twojemu dziecku może wystarczyć tylko body. Najbardziej praktyczne ubranka dziecięce pozwalają na łatwą wymianę pieluchy. Do spania dobre są nocne koszulki, gdyż ułatwiają przewijanie dziecka w nocy. Upewnij się, że body mają zatrzaski między nóżkami, a pajacyk — na całej długości, w tym także między nóżkami. W miarę jak dziecko będzie rosło, będzie potrzebowało ubranek w większych rozmiarach, żeby nie było mu niewygodnie.

Wkładanie body

- Ułóż dziecko na macie do przewijania, na łóżku albo na podłodze,
- Rozepnij zatrzaski body.
- Jak najbardziej rozszerz otwór na główkę.
- Nałóż dziecku body przez głowę.
- Wyprostuj palce i włóż rękę do rękawka.
- Ujmij rączkę dziecka i włóż ją do rękawka.
- W trakcie przeciągania rączki przez rękaw, przykryj paluszki dziecka dłonią, by nie starało się chwytać.
- Powtórz to samo z drugim rękawem.
- Pociągnij tylną stronę body pod plecami dziecka i zapnij zatrzaski między nóżkami.

Wkładan ie pajacyka

- Rozepnij wszystkie zatrzaski pajacyka.
- Rozłóż pajacyk na macie do przewijania, na łóżku albo na podłodze.
- Ułóż dziecko na środku pajacyka.
- Jedną ręką zbierz rękawek.
- Drugą ręką ujmij rączkę dziecka i przełóż ją przez rękawek.

- Powtórz to samo z drugim rękawkiem.
- Zbierz nogawkę pajacyka.
- Ujmij stopkę dziecka i delikatnie włóż ją do nogawki.
- Okryj nóżkę materiałem.
- Powtórz to samo z drugą nogawką.
- Pozapinaj wszystkie zatrzaski, od góry do dołu.

Nakładając kaftanik albo kurteczkę, skorzystaj z tej samej metody — ostrożnie przełóż rączki dziecka przez rękawki. Jeśli chodzi o ubranka jednoczęściowe, zastosuj taką samą technikę jak w przypadku pajacyka.

Zmiana ubranek i ich pranie

Ubranka dziecka powinno się zmieniać dosyć często, ale niekoniecznie codziennie. Zwykle radzę, by każdego dnia ubierać dziecko w czyste body, ale pajacyk może zostać na dwa dni. Jeśli dziecko wymiotowało albo wyciekła zawartość pieluszki, ubranka oczywiście trzeba będzie mu zmienić. Ważne jest, by w pobliżu mieć pod dostatkiem czystych pieluch tetrowych albo śliniaczków, zwłaszcza jeśli dziecku ulewa się dużo mleka.

Większość niemowlęcych ubranek można prać w pralce, i to nie w bardzo wysokiej temperaturze. Zwykle wystarcza temperatura 40°C albo niższa, przeczytaj jednak, co jest napisane na metce. Ubranka niemowlęce można prać z ubraniami reszty rodziny, dopóki używasz proszku nieenzymatycznego, który lepiej się sprawdza, jeśli chodzi o wrażliwą skórę niemowląt. Możesz wysuszyć ubranka w suszarce albo na powietrzu. Prasowanie nie jest konieczne. Zanim poskładasz ubranka, powinny być całkowicie suche i przewietrzone.

Jak przewijać dziecko

Jak często dziecko potrzebuje zmiany pieluch[6]

Dziecko będzie potrzebowało zmiany pieluszki za każdym razem, kiedy je karmisz, czyli około sześciu razy dziennie. Jeśli chodzi o karmienie

nocne, zwykle doradzam, by zmieniać pieluszkę tylko wtedy, gdy jest brudna, żeby całkowicie nie rozbudzić dziecka. Jeżeli dziecko wypróżniło się w czasie snu, nie musisz od razu zmieniać pieluszki, wystarczy jeśli zrobisz to przy następnym karmieniu. W ciągu dnia przewijaj niemowlę, kiedy pieluszka jest mokra, albo gdy dziecko sygnalizuje, że odczuwa dyskomfort z powodu jej zabrudzenia.

Gdzie powinno się przewijać dziecko

Najlepszym miejscem do zmiany pieluchy jest to, które pozwala ci stać wyprostowaną i nie zginać się. Jeśli masz przewijak albo komodę, upewnij się, że jej wysokość pasuje do twojego wzrostu. Jeżeli w przewijaku masz pas zabezpieczający, użyj go, by dziecko było dobrze chronione. Jeśli przewijasz niemowlę na jakimś podwyższonym miejscu, to nie zostawiaj go bez opieki ani na chwilę. W trakcie kilku pierwszych tygodni niemowlę będzie całkiem spokojne podczas przewijania, ale taki stan rzeczy nie będzie trwał długo. Dziecko może łatwo przetoczyć się albo wywinąć i spaść na ziemię.

Możesz skorzystać z maty do przewijania, kładąc ją na podłodze albo na łóżku, ale w obu przypadkach może ci być trudno, jeśli masz problemy z miednicą albo jeśli jesteś bardzo obolała po porodzie. Jeśli przewijasz dziecko na podłodze, upewnij się, że nie leży w takim miejscu, by ktoś na nie nastąpił. Przed przewinięciem niemowlęcia rozłóż na macie ręcznik, gazę lub poszewkę, by w razie „wypadku" można było łatwo posprzątać.

Jak zmieniać pieluszkę

- Połóż niemowlę na pleckach na macie do przewijania.
- Rozepnij body i podwiń je.
- Rozepnij pieluchę.
- Jeśli pieluszka jest brudna, przesuń kupkę z przodu pieluchy na tył.
- Jedną ręką unieś nóżki dziecka, ujmując je za kostki[7].
- Wysuń pieluchę, i dobrzeją zawiń wokół kupki.

- Starannie umyj pupę dziecka specjalnym wacikiem czy dużym płatkiem kosmetycznym i przemyj ją. wodą w kierunku od przodu do tyłu.
- Osusz skórę dziecka ręcznikiem.
- Pozwól, by pupa dziecka przewietrzyła się przez parę minut bez pieluchy[8].
- Włóż nową pieluszkę pod pupę.
- Zapnij pieluchę.
- Wsuń dwa albo trzy palce pod pasek pieluchy, i upewnij się, że nie jest założona za ciasno.
- Wyrzuć brudną pieluszkę do worka na pieluchy (jednorazowe — do wyrzucenia) albo do kubełka (pieluchy wielokrotnego użytku).
- Umyj ręce.

Jak normalnie wygląda brudna pieluszka

Pierwsze brudne pieluchy twego dziecka będą zawierały ciemną, lepką substancję podobną do smoły, zwaną smółką; jest to całkowicie normalne. Jeśli karmisz piersią, kupki dziecka będą rzadkie, w kolorze żółto-zielonym, spienione, i będą nieco przypominać musztardę. Kupka dziecka karmionego butelką będzie gęstsza, żółto-brązowa i o silniejszej woni. Kiedy do diety dziecka zostaną wprowadzone pokarmy stałe, stolce staną się gęstsze i będą miały intensywniejszą woń i zróżnicowany kolor w zależności od tego, co dziecko zjadło.

Jak myć niemowlę

W pierwszych dniach życia dziecka nie musisz go kąpać codziennie, ale niemowlę będzie potrzebowało toalety „góry" i „dołu". Każdego dnia trzeba przemyć twarzyczkę dziecka, uszy i szyjkę, trzeba też utrzymywać w czystości jego pupę, by uchronić ją od odparzeń. Skóra twego dziecka jest niezwykle delikatna. W pierwszych dniach nie musisz używać mydła, lecz możesz obmywać „górę" i „dół" po prostu czystą wodą.

Mycie „góry" i „dołu"

Kiedy niemowlęta są malutkie, zwykle do przemywania ich twarzyczek i pup używam wacików (płatków kosmetycznych). Gdy dziecko trochę podrośnie, możesz użyć kawałków materiału albo myjek. Dopilnuj, byś miała dwie (albo dwa kawałki materiału), jedną do mycia buzi dziecka, drugą — do pupy.

- Ciepłą wodą obmyj dziecku twarz.
- Upewnij się, że starannie wymyłaś fałdki szyi i miejsca za uszami.
- Ostrożnie osusz twarzyczkę i szyjkę dziecka miękkim ręcznikiem.
- Przetrzyj rączki dziecka.
- Umyj pupę dziecka wacikiem zwilżonym ciepłą wodą.
- Przetrzyj pupę w kierunku od góry do dołu.
- Upewnij się, że fałdki skóry w pachwinach są czyste.
- U chłopców delikatnie i dokładnie oczyść skórę pod moszną.
- U dziewczynek delikatnie oczyść srom, ale tylko z zewnątrz.
- Ostrożnie osusz pupę dziecka.
- Jeśli chcesz, na chwilę zostaw niemowlę bez pieluszki, by pupa się przewietrzyła.
- W tym czasie możesz położyć na penisa chłopczyka chusteczkę higieniczną albo chusteczkę pielęgnacyjną dla niemowląt, żeby dziecko nie zrobiło siusiu w dowolne miejsce, pozostając bez ochrony w postaci pieluszki.

Jeśli w oczkach dziecka zauważysz ropną wydzielinę albo łzawienie, co bardzo często zdarza się u noworodków, przemyj je ostrożnie chłodną, przegotowaną wodą, poczynając od zewnętrznego kącika do wewnętrznego, w kierunku nosa. Do każdego oka użyj osobnego wacika. Jeśli wydzielina z oczu jest gęsta, zielonkawa, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową albo lekarzem pierwszego kontaktu, który może pobrać wymaz i przepisać lek w kropelkach, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Pielęgnacja kikuta pępowinowy

Bardzo delikatnie oczyść kikut pępowiny wacikiem nasączonym ciepłą wodą i pozostaw do wyschnięcia, nie dotykaj go więcej niż to konieczne. Oczyszczenie pępowiny nie sprawi dziecku bólu. Pępowina odpadnie za mniej więcej pięć do dziesięciu dni. Jeśli kikut pępowiny wydziela woń albo jeśli coś w związku z nim cię niepokoi, porozmawiaj z położną.

Kąpiel

Chociaż kąpanie dziecka raz dziennie nie jest koniecznością, to codzienna wieczorna kąpiel może stać się relaksującym rytuałem, poprzedzającym szykowanie dziecka do snu. Zwykle doradzam rodzicom, by kąpali niemowlę przed karmieniem, a nie po nim. Począwszy od wieku sześciu tygodni, dziecko będzie zadowolone, jeśli poleży przed kąpielą bez pieluszki, jednak jeśli chodzi o chłopców, lepiej pozostawić body zapięte, żeby nie sikali w dowolne miejsce.

Napełnij wodą wanienkę; jeśli korzystasz ze zwykłej wanny, nalej na dno wody na głębokość kilku centymetrów. Łokciem albo termometrem kąpielowym sprawdź, czy woda ma odpowiednią temperaturę, tak by była ciepła, ale nie gorąca. Jeśli korzystasz z termometru, to wiedz, że temperatura wody powinna się wahać między 36°C a 38°C. Upewnij się, że w łazience jest ciepło, gdyż niemowlęta łatwo się przeziębiają.

Kąpiąc niemowlę, zazwyczaj siadam na krześle przy wannie, trzymając dziecko na kolanach. Na początku myję owiniętemu w ręcznik niemowlęciu twarz i włosy. Potem odwijam ręcznik i myję ciałko dziecka, a na koniec opłukuję je w wanience. Stosowałam tę metodę przez całe lata, gdyż przekonałam się, że wiele niemowląt nie lubi, kiedy zdejmuje się z nich ubranka, i wydaje się czuć bardziej bezpiecznie i komfortowo, kiedy w trakcie mycia są w ścisłym kontakcie z opiekunem.

Jak umyć twarzyczkę i włosy niemowlęcia

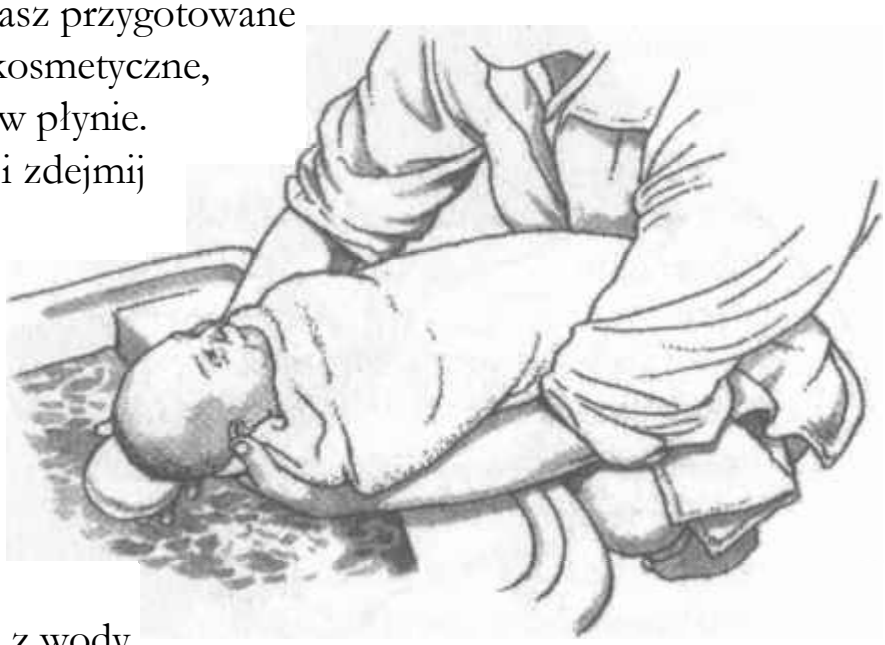

- Upewnij się, że masz przygotowane waciki lub płatki kosmetyczne, szampon i mydło w płynie.
- Rozbierz dziecko i zdejmij mu pieluchę.
- Owiń dziecko mocno w ręcznik, przykładając mu rączki do boków.
- Obmyj twarzyczkę dziecka.
- Użyj odciśniętych z wody wacików, by oczyścić nos i uszy.
- Wsuń sobie dziecko pod ramię i nachyl je nad wanną.
- Zmocz mu włosy odrobiną wody z wanny.
- Kapnij małą kropelkę szamponu na główkę dziecka, i ostrożnie go wmasuj, aż pojawi się piana.
- Dokładnie spłukaj dziecku włoski nad wanną.
- Osusz ręcznikiem twarz i włosy dziecka.

Jak umyć ciałko niemowlęcia

- Odwiń dziecko z ręcznika, i ułóż je sobie na kolanach.
- Umyj je pod pachami, pod brodą i na całym ciele wodą z mydłem, trzymając je na rękach.
- Obróć dziecko ku sobie i w podobny sposób umyj mu plecki.
- Opłukaj ręce, by nie były śliskie.
- Włóż ramię pod główkę dziecka i mocno uchwyć go za ramionko.
- Ułóż dziecko w wannie.
- Mocno przytrzymuj dziecko w wodzie, a drugą ręką opłukaj mu ciałko.

- Podnieś dziecko z wanny i zawiń je mocno w ręcznik.
- Starannie osusz dziecko, trzymając je na kolanach.
- Przewróć dziecko na brzuszek, by osuszyć mu plecki i fałdki na pupie i na nóżkach.
- Natrzyj dziecko kremem odżywczym lub oliwką dla niemowląt (do wyboru).

Opłukując dziecko w kąpieli, nie trzymaj go w wannie za długo, gdyż szybko może mu się zrobić zimno. Zwykle radzę, żeby przez pierwszy miesiąc nie stosować kąpieli z pianą. Jeśli skóra dziecka jest bardzo sucha, możesz wkropić do wanny jedną czy dwie krople oliwy z oliwek albo oliwki dla niemowląt. Bądź ostrożna, gdyż dziecko będzie bardzo śliskie, kiedy będziesz kąpać je z olejkiem! Jeśli lubisz używać pudru, stosuj go dosyć oszczędnie, gdyż jeśli dziecko będzie go wdychało, może się u niego pojawić kaszel; dobre rozwiązanie to nasypać najpierw trochę pudru sobie na rękę, a potem natrzeć nim dziecko[9].

Obcinanie dziecku paznokietków

Niektóre niemowlęta rodzą się z długimi paznokietkami, co jest całkiem normalne. Tym samym często mogą się przypadkiem zadrapać. Musisz obciąć dziecku paznokietki, ale tylko wtedy, gdy są długie. Użyj specjalnych nożyczek z zaokrąglonymi końcami, i obetnij dziecku paznokietki pod prostym kątem. Paluszki niemowląt łatwo krwawią, więc bądź bardzo ostrożna.

Dbałość o penisa chłopczyka, jeśli został obrzezany

Niektórzy rodzice dokonują obrzezania dziecka z powodów społecznych, religijnych czy ze względu na tradycję. Żadne dowody z zakresu medycyny nie wskazują jednak, by obrzezanie było potrzebne, aby utrzymać męski narząd płciowy w czystości. Jeśli twój synek został obrzezany, delikatnie oczyść okolicę ranki wacikiem nasączonym ciepłą wodą. Bądź świadoma, że miejsce to może być bolesne przez kilka dni po obrzezaniu. Jak tylko ranka zacznie się goić, dziecku dobrze zrobi kąpiel.

Jak przygotować dziecko do wyjścia na spacer

Gdy tylko poczujesz się gotowa, by zabierać dziecko na krótkie spacery, zrób to! Doskonale wpłynie na ciebie, kiedy wyjdziesz z domu, odwiedzisz znowu przyjaciół. Spacer sprawi twemu dziecku radość, gdyż lubi ono ruch wózka, dobrze mu też zrobi odetchnięcie świeżym powietrzem. Możesz poczuć się mocno onieśmielona perspektywą wyjścia na dwór z noworodkiem, tak jak to było u większości matek, z którymi się stykałam, zwłaszcza jeśli miały za sobą trudny poród. Często doradzam świeżo upieczonym mamom, by odważyły się na krótkie, pierwsze wyprawy, choćby nawet tylko do sklepu. Zeby poczuć się pewniej, możesz wyjść z mężem albo przyjaciółką.

Mam jedną dobrą radę: upewnij się, że masz dużo czasu, by przygotować dziecko na wyjście z domu. Będziesz zaskoczona, ile czasu trzeba, by zgromadzić wszystkie drobiazgi, jakie mogą ci być potrzebne

poza domem. Zbierz te wszystkie potrzebne rzeczy po karmieniu, kiedy dziecko, zadowolone, leży w łóżeczku albo siedzi w swoim krzesełku.

Lista rzeczy potrzebnych, by wyjść z dzieckiem z domu

- Upewnij się, że wózek jest gotowy do wyprawy (złożony, jeśli wieziesz go w samochodzie, albo rozłożony, przygotowany na spacer)
- Jeśli trzeba, weź przykrycie od deszczu albo od słońca.
- Zgromadź wszystko, co potrzebne, w torbie do przewijania:
  — czyste pieluszki
  — chusteczki pielęgnacyjne dla niemowląt
  — dwie pieluchy tetrowe.
- Przygotuj butelkę mieszanki dla niemowląt (jeśli karmisz butelką).
- Możesz zamiast tego wziąć butelkę przegotowanej wody i mleko w proszku.
- Jeśli bierzesz ze sobą butelki, upewnij się, że włożyłaś je do torby z izolacją, żeby pozostały ciepłe.
- Nie zapomnij spakować do swojej torebki wszystkiego co ci potrzebne.

Kiedy wózek, głęboki czy spacerowy, jest już gotów, a torby spakowane, ubierz dziecko na wyjście z domu. Jeśli jest zimno, zadbaj, by niemowlę było ubrane wystarczająco ciepło. Gdy jest bardzo chłodno, dziecko będzie potrzebować czapeczki, botków, kurteczki albo kombinezonu nałożonego na pajacyk, i może jeszcze dodatkowego kocyka do wózka. Jeśli jest gorąco, upewnij się, że niemowlę nie jest ubrane za ciepło. Będzie potrzebowało ochrony od słońca w postaci kapelusika i kremu z filtrem przeciwsłonecznym. Gdy jest ciepło, najlepsze dla dziecka są ubranka z bawełny. Kiedy już niemowlę jest ubrane, ułóż je w wózku, czy to głębokim, czy spacerowym, albo w foteliku w samochodzie, i ruszaj na wycieczkę!

Bezpieczeństwo w domu

Dzieci do szóstego miesiąca życia zwykle nie są zbyt ruchliwe, ale są pewne rzeczy dotyczące bezpieczeństwa twego dziecka w domu, które musisz wziąć pod uwagę.

Bezpieczeństwo w mieszkaniu

Jeśli jeszcze nie masz w domu czujnika dymu, postaraj się go zainstalować przed przybyciem dziecka. Niemowlęta są bardzo podatne na uszkodzenia płuc pod wpływem wdychania dymu, więc zanim przywieziesz dziecko do domu ze szpitala, sprawdź, że alarm ostrzegający o zadymieniu działa prawidłowo. Dym papierosowy jest dla niemowląt również bardzo szkodliwy, ważne jest więc, abyś ty i twoi goście nie palili w pobliżu dziecka. Jeśli palisz albo palą twoi goście, dopilnuj, byście to robili na zewnątrz.

Małe dzieci nie potrafią dobrze regulować temperatury ciała, upewnij się więc, że w domu nie jest ani zbyt gorąco, ani za zimno. Idealna temperatura w pokoiku dziecka powinna wynosić od 16°C do 18°C. Pilnuj, by nie zostawiać niemowlęcia w przeciągu, gdyż łatwo może się zaziębić.

Noworodki, którym zmienia się pieluchę na macie do przewijania, przeważnie leżą spokojnie, jednak wkrótce staną się bardziej ruchliwe. Bardzo ważne jest, by nie zostawiać dziecka samego na macie, gdyż łatwo może się przekręcić i spaść. Dziecko może leżeć bezpiecznie na środku łóżka, dopóki nie potrafi się przetoczyć, ale zachowaj szczególną czujność, odkąd będzie umiało się przesuwać — zadziwiające, jak szybko potrafi dotrzeć do skraju łóżka. Kiedy dziecko siedzi na krzesełku, przypnij je do niego, by się nie ześlizgnęło, nigdy też nie stawiaj bujanego leżaczka z dzieckiem na jakiejś wysoko położonej powierzchni.

Bezpieczeństwo poza domem

Jeśli dziecko sypia na dworze, będziesz potrzebowała do wózka ochronnej siatki na owady lub koty. Jeżeli masz zwierzęta, upewnij się,

że nie mogą skoczyć na dziecko albo przewrócić wózka. Będziesz też musiała ochronić dziecko przed wpływami atmosferycznymi (w razie gorąca — parasol przeciwsłoneczny i krem z filtrem, a w deszczowy dzień — osłona przed deszczem). Często radzę rodzicom, by się nie martwili, że dziecko przebywa na dworze w czasie deszczu; dopóki ma osłonę przed deszczem i jest mu ciepło, to nic mu się nie stanie.

Bezpieczeństwo w czasie zabawy

Prawdopodobnie dostaniesz w prezencie mnóstwo dziecięcych zabawek. W przypadku każdej kupionej czy otrzymanej zabawki, sprawdź, czy jest oznaczona certyfikatem bezpieczeństwa CE, i czy jest odpowiednia do wieku dziecka. Kiedy niemowlę podrośnie i zacznie brać wszystko do buzi, będziesz musiała się upewnić, czy zabawki nie mają drobnych elementów albo wstążeczek, które dziecko mogłoby połknąć bądź zaaspirować. Dopilnuj też, by dziecko nie mogło dosięgnąć zabawek starszych dzieci albo małych przedmiotów znajdujących się w domu, i włożyć ich do ust.

Twoje maleństwo będzie potrzebowało bezpiecznego miejsca do zabawy, gdzie nie wpadną na nie starsze dzieci czy zwierzęta. Jeśli masz dość miejsca, doskonałym rozwiązaniem będzie kojec. Dziecko może w nim przebywać od około szóstego tygodnia życia. Jeżeli twoje maleństwo dostatecznie wcześnie przyzwyczai się do kojca, przekonasz się zapewne, że czuje się w nim całkiem dobrze, gdyż jest to jego ustalony „plac zabaw". Jeśli nie masz wystarczająco dużo miejsca na kojec, równie dobrze sprawdzi się mata do zabawy z podwyższonymi bokami albo kawałek podłogi otoczony poduszkami. Jeżeli zajmujesz się swoimi sprawami blisko dziecięcej sypialni, możesz także włożyć dziecko do łóżeczka, by tam się bawiło.

Ogólne zasady opieki nad dzieckiem oa szóstego do dwunastego miesiąca życia

Jak trzymać na ręku starsze dziecko

Dziecko w wieku od sześciu do dwunastu miesięcy staje się cięższe, zaczyna też bardziej wiercić się w twoich ramionach. Podnosząc dziecko i nosząc je, będziesz musiała je mocno trzymać. Uważaj na kręgosłup, zwłaszcza kiedy wkładasz niemowlę do łóżeczka i wyjmujesz je z niego albo podnosisz je z podłogi. Może cię kusić, by dużo spacerować z dzieckiem na biodrze, ale to może źle wpłynąć na twój kręgosłup. Poza tym, jeśli postarasz się uniknąć ciągłego noszenia dziecka, będzie miało więcej okazji, by ćwiczyć raczkowanie i chodzenie.

Kiedy dziecko uczy się chodzić, będzie początkowo potrzebowało nieco pomocy, która uchroni je przed wywracaniem. Możesz je trzymać za obie rączki i zachęcać, by podeszło do ciebie, albo możesz objąć je w pasie, by zyskało stabilność.

Ubranka dla starszego dziecka

Kiedy dziecko rośnie, jego garderoba staje się bardziej urozmaicona, ku radości mam. Nie wystarczy mu już tylko ubrać pajacyk przed snem. W ciągu dnia najlepiej sprawdzają się wdzianka i spodenki, gdyż maleństwo zaczyna raczkować po podłodze i brudzić kolana. Kiedy dziecko raczkuje, warto je ubierać w spodenki z wytrzymałego materiału, jednak na tym etapie dziecko bardzo szybko wyrasta z rzeczy.

Zanim dzidziuś zacznie chodzić, może nosić miękkie buciki dla niemowląt, jednak stopki mają najlepsze warunki do rośnięcia, kiedy są bose. Pilnuj, by dziecku nie było zimno w stopy, a kiedy na dworze jest chłodno, ubierz mu skarpetki (w zimie rajstopy) albo buciki dla niemowlęcia. Maleństwo nie będzie potrzebowało zwykłych butów z twardą podeszwą dopóty, dopóki nie zacznie chodzić. Kupując pierwszą parę bucików, zabierz dziecko do dobrego sklepu obuwniczego, gdzie można zmierzyć mu stopki, a personel potrafi udzielić ci porady.

Kiedy zabierasz starsze dziecko na dwór, nie musi być owinięte niezliczoną liczbą kocyków. Prawdopodobnie będzie mu wystarczająco ciepło w kurteczce albo kombinezonie. Kiedy już umie chodzić, dużą radość sprawiają mu spacery w deszczu. Potrzebuje wtedy płaszczyka przeciwdeszczowego i pary kaloszy, w których może chlapać się w kałużach.

Zmiana pieluszki

Dziecko potrzebuje zmiany pieluch w porze posiłku, a poza tym zawsze, kiedy ma brudną pieluszkę. Odkąd zacznie spożywać stałe pokarmy, stolce będą wydzielały silniejszą woń i będą gęstsze. Jeżeli dziecko się wypróżni, zapewne będzie się uskarżać na zawartość pieluszki i będzie chciało, żeby je bardzo szybko przewinąć. Jeśli zauważysz, że skóra na pupie dziecka jest zaczerwieniona, zastosuj dobry krem ochronny, a jeśli wręcz odparzona — odpowiednią maść.

Kiedy dzidziuś jest starszy, przewijanie może stać się prawdziwym wyzwaniem, gdyż maluch będzie się kręcił i więcej kopał. W tym wieku jest całkiem normalne, że dziecko krzyczy i oponuje przeciw zmianie pieluch. W trakcie przewijania dobrze jest odwrócić uwagę malucha, na przykład podsuwając mu jakąś małą zabawkę, którą będzie się w tym czasie bawić.

Kąpiel i mycie

Kiedy niemowlę będzie już potrafiło siadać, zapewne nie będziesz chciała go myć tak jak przedtem — trzymając je na kolanach, owinięte w ręcznik. Możesz włożyć malucha do wanny w„foczce" albo ułożyć go na gumowej macie, na której nie może się poślizgnąć, i podeprzeć mu ciałko ramieniem. Aby umyć dziecku włosy, przechyl je w tył nad swoim ramieniem, a drugą ręką namydlij i spłukaj włoski. Wolną ręką możesz też umyć ciałko, a potem opłukać je w wodzie z wanny. Niemowlę nie potrzebuje codziennego mycia włosów, zwykle wystarczy to robić dwa razy na tydzień. Kiedy jednak dziecko zacznie samodzielnie jeść, będziesz zapewne znajdowała resztki jedzenia w jego włosach, przyda się

więc wtedy częstsze mycie głowy Gdy maluch podrośnie, będzie mógł spędzać w kąpieli więcej czasu, gdyż nie wychłodzi się tak szybko. Będzie go cieszyć pluskanie się w wodzie z gumowymi zabawkami kąpielowymi.

Jeszcze zanim dziecko skończy roczek, dobrze będzie zacząć używać szczoteczki do mycia zębów oraz pasty[10]. Maluch będzie potrzebował przy tym pomocy — trzeba wziąć go za rączkę i pokierować ją do ust. Nie przejmuj się, jeśli na tym etapie czyszczenie ząbków nie będzie zbyt dokładne — na razie pomagasz dziecku nauczyć się zwyczaju mycia zębów.

Nigdy nie zostawiaj niemowlęcia w łazience samego, nawet jeśli potrafi ono siadać i stać bez pomocy. Małe dzieci potrafią utonąć w bardzo niewielkiej ilości wody, i bardzo łatwo mogą wpaść do wanny. Dopilnuj, by w czasie kąpieli nic cię nie rozpraszało, i nie zwracaj uwagi na telefony czy dzwonek do drzwi.

Wyjścia na dwór

Starsze dzieci będą z radością korzystać z zabawy poza domem i z różnego rodzaju wycieczek, i będą uszczęśliwione, długo przebywając na zewnątrz. Z czasem niemowlę będzie coraz bardziej interesowało się otoczeniem, a szczególnie ucieszy je przyglądanie się zwierzętom i odwiedzanie placów zabaw dla dzieci. Możesz spotykać się z grupą przyjaciół z dziećmi, co dobrze podziała na rozwój społecznych umiejętności twojego malucha, a ty też spędzisz przy tym miło czas. Większość dzieci czerpie prawdziwą uciechę z pływania, więc od wczesnego wieku możesz zabierać malucha na basen, co będzie wspaniałym ćwiczeniem dla was obojga.

Wciąż będziesz musiała brać ze sobą torbę do przewijania, a jeżeli niemowlę spożywa stałe pokarmy, to nie zapomnij też wziąć czegoś do jedzenia. Kiedy dziecko będzie już miało roczek, możesz wziąć ze sobą jakieś przegryzki i napoje. Jeśli dziecko już chodzi, możesz skorzystać z uprzęży dziecięcej, która pomoże ci zapewnić maluchowi bezpieczeństwo, zwłaszcza w tłumie czy na ruchliwej ulicy.

W razie gorąca weź ze sobą kapelusik i krem z filtrem przeciwsłonecznym dla dziecka oraz osłonę przeciwsłoneczną lub parasol do wózka. Jeśli podróżujecie samochodem, a jest gorąco, nigdy riie

zostawiaj dziecka samego w samochodzie, gdyż może szybko dostać udaru. W razie deszczu pamiętaj o foliowej osłonie wózka oraz ubrankach przeciwdeszczowych dla dziecka.

Bezpieczeństwo w domu

Wraz z tym, jak twoje niemowlę staje się coraz bardziej ruchliwe i ciekawe wszystkiego, będziesz musiała brać pod uwagę jego bezpieczeństwo w domu. Łatwo jednak przedobrzyć i pójść w stronę nadopiekuńczości i nadmiernego niepokoju o bezpieczeństwo malucha. Uważam, że jedna z najważniejszych rzeczy to równowaga, złoty środek — dziecko powinno do woli odkrywać i badać otoczenie, ale nie może być narażone na realne niebezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo w mieszkaniu

Gdy dziecko zacznie raczkować, będziesz musiała ustawić bramki przy schodach, by nie zaczęło wspinać się w górę czy pełzać w dół, i żeby nie spadło. Możesz też zamontować bramki w kuchni czy w innych pokojach, w których nie chcesz zamykać drzwi, dzięki czemu maluch nie będzie tamtędy raczkował ani chodził. Jeśli masz kominek, potrzebny ci będzie ekran kominkowy, który otoczy palenisko i uniemożliwi podejście do niego. Sadzając dziecko na wysokim krzesełku albo w wózku, powinnaś je przypiąć, gdyż jeśli już umie się poruszać, łatwo może się stamtąd wydostać.

Niemowlę może sięgać po różne rzeczy i będzie coraz zręczniejsze, trzeba więc zabezpieczyć przed nim przedmioty, którymi może sobie łatwo zrobić krzywdę. Stawiaj rondle z rączkami daleko od krawędzi stołu, odsuń też przewody od czajnika i żelazka, by maluch nie ściągnął ich na siebie i nie oblał się gorącą wodą albo nie oparzył. Pilnuj, by zachowywał bezpieczną odległość od kuchenki i od gorących potraw i napojów. Zadbaj, by nie mógł dosięgnąć żadnych ostrych przedmiotów albo ciężkich rzeczy, które mogłyby na niego spaść.

W sprzedaży jest wiele gadżetów, które zwiększą bezpieczeństwo twego dziecka. Dobrym rozwiązaniem będą zaślepki do gniazdek

elektrycznych, które uchronią malucha przed wetknięciem palców do gniazdka, zaś zasuwki na drzwi i drzwiczki kredensu, szafek i tym podobnych mebli sprawią, że niemowlę nie przytnie sobie paluszków i nie wyciągnie naczyń z kredensu. Możesz także kupić osłonki na rogi stołu, co pozwoli uniknąć guzów i stłuczeń w trakcie nauki chodzenia dziecka.

Maluchy uwielbiają badać rzeczy, wkładając je do buzi. Pamiętaj, by umyć dziecku rączki przed jedzeniem, nie musisz jednak tego robić w trakcie zabawy. Niemowlę ubrudzi sobie rączki, raczkując i chodząc po mieszkaniu, a potem będzie wkładać paluszki do buzi, ale spróbuj się tym nie przejmować, gdyż taki kontakt z zarazkami zwiększy jego odporność. Wysokie krzesełko i naczyńka dziecka powinny być jednak czyste.

Jeśli niemowlę włożyło sobie coś do ust i dławi się, wsuń je sobie pod ramię główką do dołu i mocno uderz kilka razy między łopatkami, dzięki czemu przedmiot powinien wypaść z przełyku. Jeśli dziecko połknęło jakąś rzecz, będziesz musiała skontaktować się z lekarzem. Zawsze pilnuj, by wszelkie środki czystości w łazience i kuchni były schowane i zamknięte przed dzieckiem. Jeśli maluch połknął jakiś czyszczący środek chemiczny, natychmiast skontaktuj się z pogotowiem albo jedź prosto do szpitala[11].

Bezpieczeństwo poza domem

Starsze niemowlę ucieszy zabawa w ogródku, musisz jednak przebywać w pobliżu i mieć je na oku, Maluchowi będzie się podobać błoto i woda, staraj się więc trzymać je z daleka od wszystkiego, co mogłoby mu zaszkodzić. Jeśli masz zwierzaki, to — zanim dziecko zacznie się bawić w ogrodzie — dopilnuj, by miski zwierząt były schowane, a odchody posprzątane.

Jeżeli masz basen albo oczko wodne, zadbaj, żeby były ogrodzone albo zabezpieczone nakryciem, gdyż dziecko może łatwo utonąć nawet w bardzo płytkiej wodzie. Dopilnuj, aby trujące rośliny były niedostępne, gdyż dziecko będzie prawdopodobnie próbować, jak smakują liście i kwiatki. Obserwuj, co wkłada do buzi, gdyż może łatwo połknąć małe

kamyki albo opadłe z drzew nasiona czy orzechy. Miej w apteczce jakiś krem czy syrop antyhistaminowy na wypadek gdyby malucha użądliły albo ugryzły jakieś owady.

Bezpieczeństwo podczas zabawy

Starsze dziecko będzie miało więcej różnych zabawek. Także wówczas za każdym razem sprawdzaj, czy mają na metce certyfikat CE, i czy są odpowiednie do wieku dziecka. Dobrą praktyką będzie mycie zabawek co jakiś czas, gdyż dziecko wkłada je do ust. Zabawki plastikowe możesz umyć płynem do naczyń, a pluszowe wyprać w pralce.

Jeśli dziecko wciąż dobrze się czuje w kojcu, to może się w nim Z powodzeniem dalej bawić. Może się jednak zdarzyć, że maluch zechce badać dalsze rewiry i zamknięty w kojcu będzie krzyczeć. Kiedy niemowlę bawi się i poznaje mieszkanie, dopilnuj, by nie mogło dosięgnąć rzeczy, którymi mogłoby sobie zrobić krzywdę. Możesz to osiągnąć albo kładąc te przedmioty poza zasięgiem dziecka, albo mówiąc stanowczo „nie!" kiedy wyciąga rękę po coś, czego brać nie powinno.

Dziecku będzie sprawiało radość naśladowanie ciebie i zabawa przedmiotami należącymi do dorosłych. Oczywiście musisz dopilnować, by malec nie wziął do rączki czegoś niehigienicznego, jak szczotka klozetowa, albo niebezpiecznego, jak nóż kuchenny. Możesz dawać mu do zabawy różne przedmioty codziennego użytku, takie jak drewniana łyżka czy plastikowe pudełko, ale zawsze się upewnij, że nie zrobi sobie tym krzywdy.

Wraz ze wzrostem i rozwojem niemowlęcia będziesz musiała wyznaczać nowe granice określające, co może robić, a co nie jest bezpieczne. Pozwalając dziecku na poznawanie świata i na nowe doświadczenia, przyczynisz się do tego, że stanie się bardziej pewne siebie.

ROZDZIAŁ 5

Karmienie

Jedną z głównych spraw, co do których musisz podjąć decyzję w czasie ciąży jest to, jak zamierzasz karmić swoje dziecko — piersią czy butelką. Dobrym wyjściem będzie omówienie tego z mężem i powzięcie decyzji jeszcze przed urodzeniem dziecka. Jeśli zamierzasz rodzić w szpitalu, będziesz też musiała powiedzieć o planowanej metodzie karmienia personelowi.

Pierś czy butelka? Podjęcie wyboru

Karmienie piersią jest obecnie bardzo popularne, a dzieje się tak z wielu przyczyn. Po pierwsze, jest to metoda bardzo korzystna dla dziecka, gdyż mleko matki jest bogate w przeciwciała, które pomagają ochronić niemowlę przed infekcjami i chorobami. Mleko matki zawsze pozostaje sterylne, i stanowi doskonały pokarm dla maleństwa, gdyż jest lekkostrawne. Daje też ochronę przeciw rozmaitym uczuleniom i alergiom. Gdy karmi się piersią, łatwiej uniknąć przejedzenia u dziecka. Taka metoda jest też korzystna dla ciebie, gdyż pomaga ci odzyskać figurę, dzięki temu że zużywasz wiele dodatkowych kalorii[12]. Karmienie piersią daje wiele satysfakcji i pomaga nawiązać więź z niemowlęciem. Opóźnia też pojawienie się miesiączki, chociaż jej brak nie stanowi potwierdzenia braku płodności. Karmienie piersią może się okazać łatwiejsze, ponieważ nie będziesz musiała sterylizować butelek, jest też metodą tańszą. Pokarm można też odciągać, dzięki czemu do karmienia będzie mógł się włączyć mąż albo jakaś inna osoba.

Polecam wszystkim matkom, by spróbowały najpierw karmić piersią, nawet jeśli to potrwa tylko kilka tygodni. Mimo to wiele niemowląt karmi się obecnie butelką. Nie zamartwiaj się, jeśli nie jesteś w stanie

karmić piersią, albo zdecydowałaś, że nie będziesz tego robić. Możesz nawiązać ze swoim dzieckiem więź, karmiąc je butelką, w taki sam sposób, jak dzieje się to przy karmieniu piersią.

Karmienie butelką umożliwia ci sprawdzenie, ile mleka dziecko wypija. Podobnie jak w wypadku karmienia mlekiem odciąganym z piersi, karmienie butelką pozwala na włączenie się innych osób, w tym rodzeństwa malucha. Mieszanka dla niemowląt wymaga dłuższego trawienia niż pokarm matki, więc niektóre niemowlęta będą dłużej spały między posiłkami. Jeśli chodzi o ciebie, karmienie butelką wymaga mniejszego nakładu energii, pokarm nie będzie wyciekał ci z piersi, i nie będziesz miała obolałych sutków. Gdy nadejdzie czas twojego powrotu do pracy, niemowlę będzie już przyzwyczajone do karmienia z butelki. Przy tej metodzie łatwiej jednak o przejedzenie, częściej też zdarzają się wymioty.

Zawsze zachęcam matki, by przynajmniej spróbowały karmić piersią, nawet jeśli się okaże, że z jakiegoś powodu muszą zarzucić tę metodę. Przyzwyczajanie się do karmienia piersią może trwać od sześciu do ośmiu tygodni, bądź więc wytrwała! Wiele matek rezygnuje zbyt szybko, gdyż nikt im nie powiedział, że nauczenie się tej metody wymaga czasu.

Karmienie piersią

Po urodzeniu dziecka

Najprawdopodobniej dziecko zostanie ci podane do piersi zaraz po urodzeniu — tak bywa zazwyczaj. To zadziwiające, ale kiedy przekażą ci noworodka, zwykle zwraca główkę ku sutkowi i zaczyna ssać. To cudowny instynkt. Dopilnuj, by położna pomogła ci odpowiednio „ułożyć" usta dziecka na sutku. Noworodek, a później niemowlę, zawsze musi mieć usta szeroko otwarte, i obejmować nimi cały sutek wraz z otoczką (ciemnym krążkiem wokół sutka). Za pierwszym razem dopilnuj, by maleństwo nie ssało za długo, dzięki czemu zmniejszysz ryzyko bolesności sutka.

Powszechnie się zdarza, że matki przez kilka pierwszych dni po porodzie mają miękkie sutki, ale karmienie przez parę minut pomoże

im stwardnieć Nie pozwalaj dziecku, by w nieskończoność ssało pustą pierś, gdyż będzie potem obolała. W ciągu kolejnych kilku dni czas ssania powinien się wydłużać, aż w końcu będziesz karmić dziecko po dziesięć do dwudziestu minut z każdej piersi. Dobrym rozwiązaniem na parę pierwszych dni jest karmienie dziecka na żądanie, krótko ale często, gdyż to pobudzi piersi do wydzielania pokarmu.

Początkowo zauważysz, że mleko jest żółtawe i rzadkie; to tak zwana siara (albo młodziwo); przy każdym karmieniu będzie jej bardzo niewiele. Około trzeciego albo czwartego dnia popłynie mleko — będzie ono białe i gęste. Mleko, które płynie na początku karmienia, zaspokaja pragnienie dziecka. Gdy miną około dwie trzecie czasu karmienia z każdej piersi, niemowlę będzie ssało mleko, które jest tłustsze i bogatsze w kalorie, pomaga więc dziecku poczuć sytość i mieć uczucie „pełności" w brzuszku między karmieniami.

Twoje piersi będą obrzmiałe[13], więc możesz odczuwać niewygodę, może ci być gorąco. Jeśli piersi są bardzo twarde i trudno jest dostawić dziecko do nich, możesz skorzystać z ogrzanych, flanelowych chusteczek albo wziąć ciepłą kąpiel i masować piersi ruchem w kierunku sutków, by ulać z nich mleko[14]. Aby pobudzić wydzielanie pokarmu, dobrze jest za każdym razem karmić dziecko z obu piersi, jeśli to tylko możliwe. Opróżnij całkiem jedną pierś, a potem podaj dziecku drugą — pomoże ci to uzyskać ulgę.

Karmiąc piersią, będziesz doświadczać „skurczy" w brzuchu, podobnych do bólów miesiączkowych. Dzieje się tak dlatego, że ssanie niemowlęcia pobudza twój mózg do wydzielania hormonu zwanego oksytocyną. Uruchamia on skurcze macicy, dzięki czemu powraca ona do swego rozmiaru sprzed porodu. Oksytocyna pomoże ci się także zrelaksować i zasnąć, warto więc karmić piersią nie tylko ze względu na dziecko, ale i dla dobra swego ciała.

Są trzy główne pozycje dogodne dla karmienia piersią. W podstawowej pozycji siedzisz wyprostowana i trzymasz dziecko w ramionach, wspierając jego główkę na zgięciu swego łokcia. Niemowlę jest zwrócone brzuszkiem do ciebie. Często pomocne bywa podłożenie pod ciałko dziecka poduszki, dzięki czemu leży bliżej piersi, a ty nie musisz się nad nim schylać. Częste schylanie się podczas karmienia może u ciebie

wyzwolić silne bóle głowy. Ważne jest, by ciało dziecka ściśle przylegało do twojego. Możesz dla podparcia podłożyć mu rękę pod plecki; druga ręka pozostanie wolna i będziesz mogła podać nią pierś. Niemowlę zwykle zwraca główkę ku piersi, i jest to dla niego prawidłowa pozycja umożliwiająca przywarcie do sutka. Zapamiętaj, że w tej pozycji układa się „nosek do sutka, brzusio do mamusi".

Drugą pozycję nazwałam czule „pozycją rugbisty". Główka dziecka przywiera do piersi, a ciałko i nóżki spoczywają pod twoim łokciem i leżą za tobą. I znów, tak jak poprzednio, możesz skorzystać z poduszki i podeprzeć ciałko dziecka, pilnując, by główka znajdowała się we właściwej pozycji, tak by dziecko przywarło do piersi — „nosek do sutka". Tą ręką, na której wspiera się dziecko, podtrzymuj mu główkę, a druga pozostanie wolna, i będziesz mogła podać nią pierś. To wspaniała pozycja dla bliźniaków, gdyż możesz wtedy jednocześnie karmić dwójkę dzieci. Zarówno w pierwszej, jak i drugiej pozycji możesz siedzieć na fotelu albo na łóżku. Nogi najlepiej oprzyj na podnóżku albo na poduszce, by wypoczęły.

Trzecia pozycja umożliwia ci leżenie w łóżku, wspaniale się więc nadaje na karmienie nocne. Zarówno ty, jak i niemowlę, leżycie na boku, utrzymując pozycję „nosek do sutka, brzusio do mamusi". Możesz położyć dziecku rękę na plecach, by przytulić je bliżej do siebie, albo możesz położyć główkę dziecka na swojej poduszce. Pamiętaj, że w tej pozycji bardzo łatwo zapaść w sen. Jeśli w czasie nocnego karmienia będziesz bardzo śpiąca, spróbuj raczej jednej z pozycji siedzących.

Dobrym rozwiązaniem jest zmiana pozycji, w których karmisz dziecko, gdyż pomaga to opróżnić kanaliki mleczne w różnych częściach piersi. Zmiany pozycji są szczególnie pomocne, gdy piersi są przepełnione. Jeśli cierpisz z powodu nabrzmiałych piersi, to jakąkolwiek pozycję przybierzesz, upewnij się, że pierś nie przygniata ani nie przykrywa noska niemowlęcia, uniemożliwiając mu prawidłowe oddychanie. To może się zdarzyć zwłaszcza wtedy gdy piersi są pełne pokarmu. Jeśli więc będzie trzeba, delikatnie odsuń pierś od noska dziecka. Jeżeli miałaś cięcie cesarskie, bardzo ważne jest, by podczas karmienia było ci wygodnie, skorzystaj więc z poduszki, by zmniejszyć nacisk na brzuch.

Przystawianie dziecka do piersi i odstawianie go od niej

Zanim zaczniesz karmić dziecko, zawsze powinnaś umyć ręce. Kiedy już zdecydowałaś, w jakiej pozycji będziesz karmić, obróć główkę dziecka ku piersi. Zwykle niemowlę zacznie szukać ustami piesi, układając buzię w „ryjek". Otwiera wtedy i zamyka buzię, i obraca główką dokoła, by znaleźć sutek. Upewnij się, że dziecko szeroko otwarło usta i ujmij pierś, wkładając niemowlęciu do buzi cały sutek wraz z otoczką. To, czy dziecko zostało przystawione prawidłowo, czy nie, poznasz w ten sposób: jeśli czujesz, że gryzie sutek i że widać sporo otoczki, dziecko zapewne nie zostało przystawione prawidłowo. Jeśli tak się stało, odsuń niemowlę i zacznij od nowa. Aby odstawić dziecko od piersi, delikatnie włóż mu mały palec do kącika ust, aby przerwać ssanie, i otwórz mu buzię. Możesz teraz wyjąć sutek i przystawić dziecko na nowo do piersi, pilnując, aby miało szeroko otwarte usta. Nigdy nie odrywaj dziecka od piersi siłą, gdyż to nie tylko sprawi ci ból, ale będzie też nieprzyjemne dla niego. Po kilku karmieniach będziesz wiedziała,

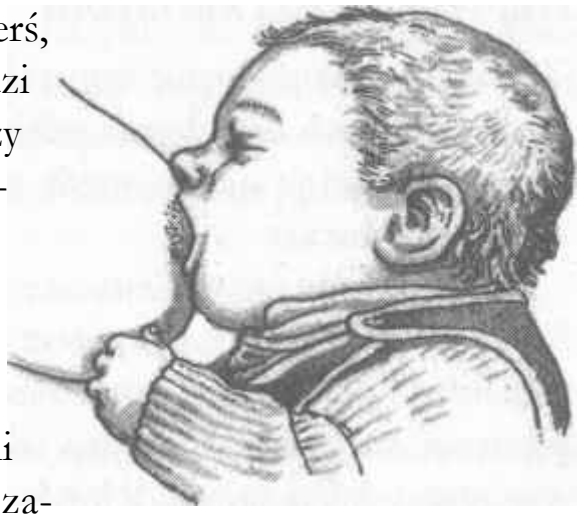

czy dziecko jest przystawione do piersi prawidłowo; pamiętaj jednak, że przystawianie dziecka do piersi i napływ mleka bywają początkowo niewygodne. Kiedy sutki ci stwardnieją, stanie się to łatwiejsze.

Jeśli dziecko jest bardzo śpiące, zachęcenie go do przyssania się do piersi może być nieco trudniejsze. Aby rozbudzić niemowlę, możesz mu przed karmieniem zmienić pieluszkę, ale jeśli wciąż jest śpiące, wypróbuj kilka sposobów. Przystawiając je do piersi, połaskotaj je po policzkach i pod brodą, delikatnie wyciśnij trochę mleka, i podaj mu do buzi. Zazwyczaj kiedy niemowlę poczuje smak mleka, będzie chciało zacząć jeść, zacznie szukać ustami piersi i otwierać buzię. Czasami do otwarcia ust zachęci dziecko pogłaskanie po górnej wardze, i wtedy będziesz już mogła włożyć mu pierś do ust. Jeśli niemowlę po kilku łykach stanie się senne, możesz dla rozbudzenia delikatnie pogłaskać je po twarzyczce albo połaskotać w szyję i w stopki. Te metody zazwyczaj działają, ale jeśli dziecko jest naprawdę zbyt senne, by jeść, to niech cię to nie martwi. Owiń je w powijaki i zostaw na chwilę, a potem spróbuj znowu.

Napływ mleka i karmienie

Zanim zaczniesz karmić, zauważysz, że twoje piersi się przepełnione, może się z nich też ulewać mleko, zwłaszcza rano po przebudzeniu. Zazwyczaj dzieje się tak wtedy, gdy słyszysz płacz dziecka, i nadszedł czas na karmienie.

Kiedy przystawisz niemowlę do piersi, zwykle będzie mocno ssało. Kiedy się zrelaksujesz, poczujesz w piersiach mrowienie, które oznacza, że nastąpił napływ pokarmu. Poznasz, że dziecko je, ponieważ będzie poruszać żuchwą, i usłyszysz, jak połyka mleko. Będzie się tak pożywiać przez kilka minut, a kiedy karmienie piersią wejdzie mu w nawyk, niemowlę będzie ssało w ten sposób przez dłuższy czas. Zwykle w trakcie karmienia jedną piersią z drugiej będzie wypływał pokarm; jest to całkiem normalne, choć bywa nieco kłopotliwe.

Niemowlę zwykle wypija większość mleka w ciągu od ośmiu do dziesięciu minut ssania. Czasami dziecko wypuszcza pierś, a oznacza to, że jest gotowe, by mu się odbiło. Jeśli tak nie zrobi, to kiedy zacznie

ssać wolniej i będzie widać, że traci zainteresowanie, odstaw je od piersi i doprowadź do tego, by mu się odbiło. Jeśli dziecko ma w brzuszku powietrze, to zwykle w trakcie karmienia kręci się i odpycha od piersi, może także wyglądać na niezadowolone, a nawet płakać. Jeśli masz dużo mleka, i sądzisz, że dziecko połknęło powietrze, to odstaw je od piersi i doprowadź do tego, by mu się odbiło.

Potem przyłóż niemowlę znowu do tej samej piersi, jeśli jest w niej jeszcze mleko. Jeżeli dziecko opróżniło już tę pierś, wkrótce się o tym przekonasz, gdyż zaraz po przystawieniu do piersi zrobi się poirytowane. W pierwszych dniach po urodzeniu dziecka, kiedy już mu się odbije, karm je z drugiej strony, abyś dzięki temu pobudziła wydzielanie mleka w obu piersiach. Im więcej twoje dziecko ssie, tym więcej mleka będziesz wytwarzać. Kiedy już mleko będzie się prawidłowo wydzielać, prawdopodobnie pokarm z jednej piersi będzie starczał na całe jedno karmienie, tak więc następne będziesz mogła zacząć od drugiej piersi.

Przy niektórych karmieniach niemowlęta wydają się bardzo głodne i dłużej się posilają, podczas gdy w innych wypadkach karmienie trwa krócej. Niemowlęta zazwyczaj bywają bardzo głodne, kiedy gwałtownie rosną, czyli około trzeciego dnia, trzeciego tygodnia i trzeciego miesiąca życia. Może się zdarzyć, że dziecko zacznie się wtedy wcześniej budzić i że w tych okresach karmienia będą dłuższe, co jest rzeczą całkowicie normalną. Niektóre dzieci opróżniają pierś w około dziesięć minut, podczas gdy inne z zadowoleniem ssą przez dwadzieścia do czterdziestu minut.

Odbijanie

Uważam, że pomaganie dziecku, by mu się odbiło, to ważna część karmienia, której nie można nie doceniać. Kiedy dziecku się odbija, to pozbywa się powietrza, które dostało się do żołądka podczas karmienia. Jeśli niemowlęciu się nie odbiło, to może przez to nie zjeść wystarczająco dużo, a w związku z tym nie będzie na tyle wyciszone, by dobrze spać. Dodajmy jeszcze, że jeśli karmi się dziecko, które nałykało się za dużo powietrza, często zbiera mu się na wymioty. Zazwyczaj trzeba doprowadzić do odbicia w połowie karmienia, a potem jeszcze

pod koniec, chociaż niektóre dzieci potrzebują odbijania w kilkakrotnych, częstych odstępach podczas karmienia. Jeśli u matki występuje gwałtowny napływ mleka, to dziecku powinno się odbić co każde dwie lub trzy minuty.

Jest kilka pozycji, w których dziecku łatwiej się odbije. Ja osobiście zwykle zaczynam od posadzenia sobie dziecka na kolanach (zob. rys. obok). Jedną ręką podtrzymuję mu plecki, podczas gdy drugą kładę mu na brzuszku. Niemowlę powinno być zwrócone bokiem do ciebie. Trzymaj je blisko siebie, by czuło się bezpiecznie, i dosyć mocno masuj mu plecki w górę i w dół, cały czas trzymając mu rękę na brzuszku. To powinno pomóc. Kiedy dziecko jest maleńkie, jedno odbicie zwykle wystarczy, ale niektóre niemowlęta mogą potrzebować więcej. Jeżeli opisana metoda nie działa, połóż sobie dziecko na ramieniu, z twarzyczką zwróconą za ciebie, i dosyć mocno masuj mu plecki. Kolejna pozycja wymaga, by położyć sobie dziecko na kolanach, brzuszkiem do dołu, po czym lekko rozsunąć nogi i masować mu plecki (zob. rys. obok). Kiedy później posadzi się je sobie na podołku, zazwyczaj mu się odbija. Jeżeli w połowie karmienia zmieniasz maluchowi pieluszkę, to po przewinięciu posadź go prosto i przytrzymaj pod brodą. Tak jak poprzednio, mocno masuj mu plecki; przekonasz się, że to pomoże mu pozbyć się powietrza Z żołądka.

Kluczem do odbijania jest ruch, możesz więc zmieniać pozycję albo spacerować z dzieckiem na ramieniu. Oprócz odbijania dziecku

może przydarzyć się ulewanie, czyli zwracanie niewielkiej ilości mleka. Jest to całkiem normalne, choć trzeba wiedzieć, że niektórym niemowlętom ulewa się więcej mleka niż innym. Masz duże szczęście, jeśli nie dotyczy to twojego dziecka!

Ilość pokarmu

Matki różnią się, jeśli chodzi o ilość wydzielanego mleka; organizm jednych z trudem produkuje niewiele pokarmu, podczas gdy inne wydają się mieć go nadmiar. Jeśli rodziłaś przez cięcie cesarskie albo jeśli twoje dziecko jest wcześniakiem, pojawienie się mleka może wymagać więcej czasu. Obecnie w szpitalach noworodki są karmione mieszanką dla niemowląt tylko wtedy, jeśli pojawią się oznaki niedocukrzenia, takie jak dreszcze albo przeziębienie. Jeśli masz mało pokarmu, podanie dziecku niewielkiej ilości mieszanki dla niemowląt w celu zmniejszenia głodu nie będzie stanowiło problemu, ale wciąż przystawiaj dziecko do piersi, by pobudzać wydzielanie u ciebie naturalnego pokarmu.

Kiedy karmisz piersią, to bardzo ważne jest, byś dobrze się odżywiała. Aby wytwarzać mleko, potrzebujesz dodatkowo sześciuset kalorii dziennie, nadszedł więc dla ciebie czas rozkoszowania się ciastkami i budyniami. Dobrze zrównoważona dieta pobudzi obfite wydzielanie mleka. Dużo jedz, pozwalaj też sobie na przekąski, gdyż — jak się przekonasz — karmiąc piersią, będziesz odczuwała duży głód. Przede wszystkim zaś powinnaś przyjmować dużo płynów, takich jak woda, herbatki owocowe czy rozcieńczone soki. Zalecam też, byś unikała mocno przyprawionych potraw, chyba że codziennie jadałaś je podczas ciąży. W ciągu minionych lat zetknęłam się z wieloma chwilowymi modami dotyczącymi potraw, które powinno się jadać — albo powinno się unikać — w trakcie karmienia. Mody te przychodziły i odchodziły, jednak ogólnie rzecz biorąc, w moim odczuciu to, co dobre dla ciebie, jest też dobre i dla dziecka.

Twoje ciało zużyło dużo energii, by wspierać rozwój dziecka, gdy byłaś w ciąży, i abyś przetrwała poród, potrzebujesz więc dużo odpoczynku. Wytwarzanie mleka i wstawanie w nocy do karmienia będą dla ciebie bardzo męczące, postaraj się więc wypoczywać tak dużo, jak tylko

możesz, zwłaszcza w pierwszym miesiącu po porodzie. Wszelkie troski czy stres mogą sprawić, że laktacja ustanie, toteż jeśli to w ogóle możliwe, przeznacz jakiś czas dla siebie, by się relaksować i dogadzać sobie.

Podczas karmienia nie powinno się zażywać niektórych leków. Jeżeli masz jakieś wątpliwości związane z lekami, które bierzesz, zapytaj o to swego lekarza pierwszego kontaktu.

Z jednej strony jeśli chodzi o odciąganie mleka, przemawia za nim kilka powodów. Może masz więcej pokarmu, niż potrzebuje dziecko, i będziesz musiała odciągać mleko, by było ci wygodniej. Pamiętaj jednak, że odciąganie mleka zwiększa jego wydzielanie, ponieważ mózg informuje ciało, że powinno wyprodukować więcej pokarmu. Z drugiej strony, może będziesz musiała odciągać mleko właśnie po to, by zachęcić organizm do jego wytwarzania. Możesz też chcieć to robić, jeżeli jesteś chora, i twój fizyczny stan sprawia, że nie jesteś w stanie karmić piersią. Odciąganie pokarmu umożliwia mężowi i innym osobom włączenie się w karmienie dziecka, zwłaszcza jeśli chodzisz do pracy.

Aby odciągnąć mleko, będziesz potrzebowała pompki do odciągania pokarmu. W sprzedaży są pompki ręczne albo elektryczne. Osobiście wolę te elektryczne, gdyż są szybsze i łatwiejsze w użyciu. Działanie takiej pompki polega na naśladowaniu naturalnego odruchu ssania dziecka. Musisz nałożyć pompkę na pierś, zgodnie z instrukcjami producenta, i poczekać, aż mleko zacznie płynąć. Wydzielanie mleka pobudzisz, biorąc dziecko na ręce i odprężając się. Pierwsze odciągnięcie mleka może trochę potrwać, a wrażenie z tym związane może być dość dziwne.

Jeśli odciągasz mleko, aby mąż mógł pomóc ci przy nocnym karmieniu, dobrym rozwiązaniem będzie zrobienie tego wcześniej w ciągu dnia (mniej więcej przed godz. 14.00), gdyż w tym czasie pokarm ma najlepszą jakość. Jeżeli odciągasz mleko, by ulżyć przepełnionym piersiom, zrób to niedługo przed każdym karmieniem. Aby pobudzić wytwarzanie pokarmu, odciągaj nieco mleka po karmieniach dziennych. Jeśli odciągasz nadmiar mleka, by je zamrozić, możesz to zrobić kiedykolwiek ci pasuje, dopilnuj jednak, byś nie miała opróżnionej piersi przed karmieniem.

Jeżeli zauważysz, że z drugiej piersi w trakcie karmienia wycieka dużo mleka, możesz kupić osłony zbierające pokarm i gromadzić w nie

ten nadmiar. Delikatnie włóż wysterylizowaną osłonę do biustonosza, pilnując, by nie naciskała zbyt mocno na pierś. Stosując osłony zbierające pokarm bądź zawsze ostrożna, gdyż jeśli używa się ich za długo, albo jeśli wywierają za silny nacisk, to mogą zablokować kanaliki mleczne. Kiedy wyciekanie z piersi już ustanie, możesz zdjąć osłony zbierające pokarm i po karmieniu przelać zebrane mleko do wysterylizowanej butelki. Mleko zebrane do osłony to mleko, które służy dziecku jako napój, nie polecam więc stosowania go jako uzupełnienie posiłku dziecka, ale można je zmieszać z odciągniętym kiedy indziej pokarmem.

Świeże mleko kobiece można przetrzymywać w lodówce przez dwadzieścia cztery godziny, można też zamrozić je w specjalnych torebkach i przetrzymywać w zamrażarce do trzech miesięcy. Wysterylizowane torebki do zamrażania można kupić w każdej aptece; zwykle jest na nich miejsce na wypisanie daty, kiedy mleko zostało odciągnięte z piersi. Aby rozmrozić mleko, wyjmij torebkę z zamrażarki i zostaw na jakiś czas. Jeśli się bardzo spieszysz, możesz włożyć torebkę do naczynia z ciepłą wodą.

Karmienie bliźniąt piersią

Radzę matkom bliźniaków, by —jeśli to tylko możliwe — karmiły je jednocześnie. Pewna matka bliźniąt, u której pracowałam, mówiła, że nie wie, jak by sobie poradziła z karmieniem, gdyby nie karmiła obojga bliźniąt jednocześnie. Jednoczesne karmienie bliźniąt piersią jest całkowicie możliwe, kiedy zastosuje się „pozycję rugbisty", w której przykrywa się dziecko ramieniem. Kiedy bliźniaki są małe, możesz

też stosować podstawową, pozycję karmienia, wspierając główkę każdego dziecka na zgięciu ramienia, i kładąc jedno niemowlę na drugim. Ta pozycja może się jednak okazać niewygodna, jeśli miałaś cesarskie cięcie.

A jeżeli nie mogę karmić piersią?

Mogę przywołać osobiste doświadczenie związane z zarzuceniem karmienia piersią. Było to dla mnie trudne przeżycie. Kiedy urodziło się nasze pierwsze dziecko, miałam dużo mleka i czerpałam wiele radości z karmienia, dopóki nie przeszłam poważnego zapalenia sutka, którego nie leczyłam. Niestety, na tym etapie musiałam zrezygnować z karmienia piersią. Znikąd nie dostałam zachęty, by karmić piersią następną dwójkę dzieci. Czułam się ogromnie winna, i było mi bardzo smutno, że nie karmię piersią. Wiele czasu zajęło mi pogodzenie się z tym faktem. Sądzę, że przy odpowiedniej pomocy byłabym w stanie karmić piersią wszystkie nasze dzieci. Moje doświadczenie sprawiło, że nabyłam głębokiego przekonania, iż wszystkie matki powinny mieć zapewnione profesjonalne wsparcie i być zachęcane do karmienia piersią, ponieważ zazwyczaj po prostu im tego brakuje.

Obecnie można już skorzystać ze wsparcia wielu wspaniałych konsultantów karmienia piersią, którzy z wielką chęcią pomogą ci wdrożyć tę metodę żywienia dziecka. Warto kontaktować się z pracownikami poradni laktacyjnych — bezpośrednio lub telefonicznie. Dobrym źródłem informacji na temat karmienia piersią są też położne i pielęgniarki środowiskowe.

Mogą wystąpić okoliczności, kiedy nie będziesz zdolna do karmienia, na przykład jeśli przeszłaś zabieg chirurgiczny albo wcześniej poważnie chorowałaś, albo jeśli zażywasz pewne leki. Dziecko może nie być w stanie ssać piersi, gdy jest wcześniakiem, albo jeśli cierpi na jakieś fizyczne upośledzenie czy chorobę. Jeżeli z jakiegoś powodu nie możesz karmić piersią, nie martw się. Dzieci karmione butelką także dobrze się rozwijają. Twoja położna doradzi ci, czy w twojej okolicy jest jakiś bank mleka, który może ci dostarczyć pokarmu, którym będziesz żywić swoje maleństwo z butelki. Ważne jest, byś nie czuła się winna.

Jeśli ten problem sprawia ci trudność, porozmawiaj o nim ze swoją położną albo lekarzem.

Problemy związane z karmieniem piersią

Bolesność sutków

Najczęściej spotykanym problemem związanym z karmieniem piersią jest podrażnienie brodawek sutkowych, wynikające zazwyczaj stąd, że dziecko nie jest prawidłowo przystawiane do piersi. Jeśli trwa to dłużej, sutki zaczynają krwawić, co jest bardzo bolesne i może spowodować infekcję, prowadzącą do zapalenia sutka. Zapewne wyczujesz w piersiach guzka i pojawi się na nich miejscowe zaczerwienie. W tym wypadku zapobieganie jest zdecydowanie lepsze niż leczenie, więc nie ograniczaj się do zagryzania zębów i znoszenia bólu. Bolesności sutków można przeciwdziałać na różne sposoby. Jeśli sutki są wilgotne, zwiększa się niebezpieczeństwo wystąpienia podrażnień, staraj się więc, by były jak najbardziej suche. Obecnie istnieje trend, by po karmieniu wcierać nieco mleka w sutek i zostawiać go, by sam wysechł. Pewna matka, z którą pracowałam, korzystała z suszarki do włosów ustawionej na chłodny nawiew, i wydawało się to dobrze sprawdzać. Jeśli to możliwe, pozostaw piersi bez przykrycia przez około pół godziny po karmieniu, pod warunkiem, że nie wycieka z nich zbyt dużo mleka. W wypadku wyciekania pokarmu używaj wkładek do stanika, ale postaraj się zmieniać je po każdym karmieniu, by sutki pozostały tak suche i czyste, jak to tylko możliwe. Podrażnienie brodawek sutkowych może być też skutkiem kandydozy; jeśli na sutkach dostrzegasz małe, białe plamki, możesz chorować na kandydozę czyli pleśniawkę *(Candida albicans),* której leczeniem powinien się zająć twój lekarz pierwszego kontaktu, abyś nie zaraziła chorobą dziecka.

Niektórzy zalecają, aby w czasie ciąży przygotowywać piersi wcierając w sutki kremy, jednak każda skóra jest inna, więc musisz sprawdzić, co działa w twoim przypadku. Niektóre matki stwierdzają, że wcieranie w sutek kremu po karmieniu pomaga sutkom stwardnieć i przynosi ulgę. Przeczytaj uważnie etykietkę na kremie, by sprawdzić, czy trzeba go zmyć przed następnym karmieniem. Obecnie w sprzedaży jest kilka

dobrych naturalnych kremów pozbawionych środków zapachowych. Nie myj sutków mydłem, gdyż może to pozbawić skórę naturalnego natłuszczenia.

Jeśli sutki pękają albo są bardzo podrażnione, przez co przystawianie dziecka do piersi sprawia ci ból, polecałabym użycie osłonek na brodawki. Wiem, że niektórzy specjaliści odradzają korzystanie z nich, ponieważ mogą sprawić, że dziecko będzie połykać więcej powietrza i może się zmniejszyć wydzielanie mleka. Jednak wedle mego doświadczenia niektóre matki były w stanie kontynuować karmienie piersią właśnie dlatego, że użyły takich osłonek. Stosuj je z ostrożnością, i jak tylko zaczniesz dochodzić do zdrowia, zdejmij je, by sutki znowu mogły stwardnieć.

Obrzmienie piersi

Na wczesnym etapie karmienia piersi mogą stać się obrzmiałe (bardzo twarde, czasami też grudkowate). Może to stanowić dużą niedogodność, a piersi mogą być bolesne w dotyku. Najważniejsze, byś pozbyła się pewnej niewielkiej ilości mleka, czy to przez ssanie dziecka, czy przez odciągnięcie pokarmu pompką. Jeśli odciągasz dużo mleka, może to stanowić dla twego organizmu informację, że powinien wytwarzać więcej pokarmu, odciągnij więc tylko tyle mleka, by było ci z tym wygodnie. W trakcie karmienia upewnij się jednak, że dziecko opróżnia pierś — czy to zupełnie, czy niemal całkowicie. Dobrym sposobem oczyszczenia kanalików mlecznych jest karmienie dziecka w „pozycji rugbisty", jeżeli zazwyczaj jej nie stosujesz. Ulgę nabrzmiałym piersiom może także przynieść ciepła woda, weź więc kąpiel albo użyj ogrzanych flanelek, by zmniejszyć obrzmienie, delikatnie odciągnij też nieco mleka[15]. Jeśli masz nabrzmiałe piersi, a kanaliki mleczne są zablokowane, niekoniecznie jest to oznaką, że cierpisz na zapalenie sutka.

Zapalenie sutka

Zapalenie sutka to infekcja, której pierwszymi oznakami jest uczucie gorąca, dreszcze i pocenie się, podobnie jak na początku grypy.

Zapewne będziesz też wyczuwała grudki w piersiach i wystąpi miejscowe zaczerwienienie. Jeśli podejrzewasz u siebie zapalenie sutków, to najważniejsze, byś niezwłocznie skontaktowała się z lekarzem. Przepisze on antybiotyki, zwykle też nie będziesz musiała w trakcie leczenia rezygnować z karmienia piersią. Będziesz też musiała zażyć środki przeciwbólowe i postarać się pić dużo płynów.

Jeśli niemowlę ssie z butelki, ale nie z piersi

Być może w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka będziesz musiała karmić je butelką, chociaż tak w ogóle chcesz karmić je piersią. Jeśli stwierdzisz, że twoje maleństwo woli pić z butelki, i robi wielkie zamieszanie przy karmieniu piersią, ponieważ jest niezwykle głodne, nie panikuj. Zacznij od podania dziecku z butelki około 25 ml mieszanki, a potem przytrzymaj je blisko piersi, delikatnie wyjmij mu smoczek z ust i zamiast niego włóż niemowlęciu do buzi sutek. To zazwyczaj działa; maleństwo zacznie ssać pierś. Jeśli będziesz to powtarzać przez dwa, trzy karmienia, przekonasz się, że stopniowo będziesz mogła zrezygnować z butelki, a niemowlę będzie chętnie pożywiać się z piersi.

Jeśli niemowlę nie je

Może się okazać, że niemowlę przy piersi krzyczy, a w trakcie karmienia okazuje niezadowolenie. Doprowadź do odbicia, gdyż to jest często powodem płaczu. Czasami powodem zdenerwowania jest to, że dziecko opróżniło już jedną pierś, a wciąż jest głodne. Wszystko, czego potrzebujesz, to przystawić je do drugiej piersi; to zwykle powinno je uspokoić. Niektóre niemowlęta są wciąż głodne, chociaż pożywiły się już z obu piersi. W tym wypadku doskonałym rozwiązaniem będzie nakarmienie je do syta z butelki mieszanką dla niemowląt — spróbuj na początek podać 25 ml. Dziecko może się źle czuć, szczególnym utrudnieniem w trakcie karmienia mogą się okazać infekcje ucha. Niemowlęta mogą także odczuwać dyskomfort z powodu pleśniawki w ustach (małe, białe plamki na błonie śluzowej jamy ustnej). Ta choroba powoduje, że karmienie sprawia dziecku przykrość. Jeśli

podejrzewasz, że wystąpiły jakieś choroby utrudniające karmienie, skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli niemowlę w trakcie karmienia okazuje zdenerwowanie, ważne jest, byś ty zachowała jak największy spokój. Możesz pokołysać maleństwo i zanucić mu, by się wyciszyło, możesz też pogłaskać je po główce. Pomóc może także spacerowanie z dzieckiem na ramieniu. Czasami piętnastominutowa przerwa przed kolejną próbą karmienia pomoże wam obojgu poczuć się bardziej odprężonymi. Jeśli dziecko jest głodne, to po przystawieniu do piersi i nakarmieniu humor znacznie mu się poprawi.

Niepokój

Jest wiele powodów, które mogą sprawiać, że będziesz czuć się niespokojna jako świeżo upieczona matka. Niepokój może wpływać na wydzielanie mleka i na karmienie piersią, i może się nasilać z powodu braku snu, postaraj się więc odpoczywać tak dużo jak to możliwe. Im bardziej jesteś odprężona, tym więcej radości będziesz znajdować w karmieniu, a to wpłynie dodatnio na laktację. Jeżeli jesteś bardzo zmęczona, a wokół dużo się dzieje, to może się okazać, że masz mniej mleka niż powinnaś, zwłaszcza wieczorem. Jeśli tak się zdarza, możesz zawsze uzupełnić karmienie mieszanką z butelki.

Postaraj się pozytywnie traktować okresy karmienia, jako szczególny czas dla ciebie i twojego maleństwa. Kiedy je poznasz i przywiążesz się do niego, wkrótce stwierdzisz, że karmienie i opieka nad nim budzą w tobie mniej niepokoju.

Rady przydatne zarówno przy karmieniu piersią, jak i butelką

Jak poznać, że dziecko potrzebuje karmienia

W pierwszych dniach po urodzeniu dziecka, zanim ustali się rutyna karmienia, będziesz musiała poznać, kiedy masz karmić. Na tym etapie twoje maleństwo będzie karmione „na żądanie", co jest doskonałym rozwiązaniem, gdyż pobudza wydzielanie mleka i daje ci wiele czasu

na wytworzenie więzi z dzieckiem. Niemowlę przeważnie pozwoli ci poznać, że jest głodne, gdyż będzie się budzić, ssać paluszki albo piąstkę, będzie szukać ustami piersi, obracać główkę z boku na bok i płakać. Czasami zacznie się kręcić już jakieś dziesięć minut przed obudzeniem, co jest oznaką, że zaczyna być głodne. Z zasady pozwalam, by budzić dziecko przed wyjęciem z łóżeczka, gdyż to umożliwi mu spokojne otrząśnięcie się ze snu.

Kiedy zaczynasz wprowadzać ustalony porządek karmienia (zob. rozdz. 6), ważne jest, byś podczas dnia budziła niemowlę na karmienie, a nie czekała, aż się obudzi samo. Jeśli budzi się za wcześnie, możesz obrócić je na drugi bok, dzięki czemu czasem zaśnie znowu na jakieś pół godziny. Możesz też wziąć je i ponosić, by jeszcze usnęło, zanim nadejdzie czas karmienia. Kiedy dziecko będzie starsze i zacznie się interesować otoczeniem, możesz wyjąć je z łóżeczka i posadzić na krzesełku, żeby się bawiło. Maluch czasami będzie całkowicie zadowolony, jeśli będzie mógł posiedzieć jakieś dwadzieścia minut obserwując otaczający go świat. Jeśli jest bardzo głodny i nie można go uspokoić, to oczywiście porządnie go nakarm, a wtedy zapewne uśnie aż do następnego zaplanowanego okresu karmienia.

Jak poznać, że dziecko już się najadło

Szybko nauczysz się rozpoznawać, kiedy twoje dziecko skończyło już posiłek. Zwykle traci wtedy zainteresowanie ssaniem, i albo zasypia, albo obraca główkę i zaczyna się rozglądać. Bardzo trudno karmić dziecko, które ma już dość! Jeśli nie jesteś pewna, podpowiadam, byś zrobiła sobie dziesięciominutową przerwę, i zobaczyła, jak niemowlę na to zareaguje. Jeżeli zacznie szukać ustami piersi albo się awanturować, spróbuj znowu podać mu pierś albo butelkę. Jeśli nadal nie wykazuje zainteresowania to prawdopodobnie jest zmęczone i gotowe do snu. Kiedy już ułożysz dziecko w łóżeczku, to jeśli nie uśnie, zostaw je na mniej więcej dziesięć minut, a jeżeli wciąż będzie okazywać, że jest głodne, to znów spróbuj nakarmić je przez krótką chwilę.

W pierwszych dniach po porodzie możesz sprawdzać, czy dziecko wypiło wystarczająco dużo mleka, zaglądając, czy ma mokrą pieluszkę.

Pomocne może być włożenie do pieluszki chusteczki higienicznej, zwłaszcza w wypadku pieluch jednorazowych, gdyż chusteczka wchłonie dużo płynu. Niemowlęta powinny oddawać mocz przy każdym karmieniu. A często wypróżniają się akurat podczas ssania albo gdy pieluszka jest zdjęta. Ogólnie rzecz biorąc, przez pierwsze trzy miesiące życia dziecko powinno przybierać na wadze około 170—230 gramów tygodniowo. Wówczas możesz być pewna, że je wystarczająco dużo.

Warunki karmienia

Ważne jest, aby karmienie było przyjemne zarówno dla ciebie, jak i dla dziecka. We wczesnych tygodniach dobrym rozwiązaniem będzie karmienie z nogami uniesionymi do góry, tak byś jak najbardziej odpoczęła. Im bardziej będziesz odprężona, tym łatwiej będzie ci zacząć karmić niemowlę, gdyż ono także będzie zrelaksowane. Zanim zaczniesz karmić, umyj ręce i przygotuj wszystko co będzie ci potrzebne, żebyś nie musiała po to chodzić. To pomoże uniknąć niepokojenia ciebie i dziecka. Będziesz potrzebowała:

- dzbanka wody oraz szklanki (karmiąc piersią, musisz dużo pić)
- czegoś do przegryzienia
- butelki i podgrzewacza, jeżeli karmisz butelką albo korzystasz z odciągniętego mleka
- maty do przewijania
- czystej pieluszki
- wacika czy płatka kosmetycznego i małego naczyńka z ciepłą wodą
- torby na pieluchy
- kremu na odparzenia (konieczny tylko wtedy, gdy pupa jest odparzona)
- czystych wkładek do stanika, jeśli takich potrzebujesz
- pieluchy tetrowej na wypadek ulewania po karmieniu
- poduszki albo specjalnej poduszki do karmienia.

W pokoju, w którym karmisz, powinno być, o ile to możliwe, ciepło i cicho. Radzę, byś w ciągu pierwszych kilku dni po porodzie nie włączała

telewizji, i byś nie miała oporu przed wyłączeniem telefonu. Dzięki temu zmniejszy się ryzyko, że coś ci będzie przeszkadzać w trakcie karmienia, zyskasz też czas na wytworzenie więzi z dzieckiem. Jeżeli masz inne dzieci, poproś je, by spokojnie się bawiły, siedząc przy tobie. Ważne jest, by rodzeństwo nie czuło się odrzucone, lecz zachęcone do wzięcia udziału w karmieniu, dopóki zachowuje się spokojnie. Postaraj się nie przyjmować gości w trakcie karmienia, zwłaszcza w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka, ponieważ przez te wizyty nie będziesz mogła skupić się na swoim zadaniu. Nie obawiaj się poprosić gości, by wyszli, gdy zaczynasz karmić; zrozumieją. W nocy dobrym rozwiązaniem będzie włączanie małej lampki, przy świetle której będziesz karmić, czy to w swojej sypialni, czy w pokoiku dziecinnym. Jeżeli chcesz szybko uśpić dziecko po nakarmieniu, to nocne karmienia powinny przebiegać bardzo spokojnie i w odprężeniu.

Dzienniczek karmienia

W ciągu minionych lat przekonałam się, że dzienniczek to bardzo użyteczna pomoc, chociaż nie jest niezbędnym rekwizytem karmienia. Prowadzenie dziennika może ci pomóc poznać nawyki dziecka przy karmieniu, i dać ci wskazówki, jak wprowadzić ustalony tryb. Dzięki notce, z której piersi karmiłaś, będziesz wiedziała, od której zacząć następne karmienie. Poniższe punkty to propozycje podstawowych spraw do zanotowania, jednak możesz swobodnie dostosować je do swoich potrzeb:

- data
- godzina przebudzenia (lub godzina obudzenia do karmienia)
- godzina rozpoczęcia karmienia
- którą piersią karmiłaś (czy obiema), jeśli karmisz piersią
- czas trwania karmienia z każdej piersi, jeśli karmisz piersią
- ile mleka wypiło dziecko, jeśli karmisz butelką
- jak długo dziecko nie spało
- o której zostało ułożone do snu.

Karmienie butelką

Jeśli zdecydowałaś się na karmienie butelką albo musisz to robić, bo dziecko jest wcześniakiem, będziesz potrzebowała dobrego, podtrzymującego piersi stanika. Ważne jest też, byś nie piła dużej ilości płynów. Przez kilka dni będziesz odczuwała nieprzyjemne doznania w piersiach, zwłaszcza około trzeciego dnia, kiedy zacznie płynąć mleko. Kiedy niemowlę będzie już miało tydzień, to jeśli nie przystawisz go do piersi, by ssało, twój organizm powinien przestać wydzielać mleko i piersi powrócą do rozmiaru sprzed ciąży.

Jak karmić butelką

Aby nakarmić dziecko z butelki, trzymaj je w tej samej, podstawowej pozycji, jak przy karmieniu piersią (zob. rys. poniżej); użyj poduszki, by wesprzeć dziecko, jeśli tego potrzebujesz. Postaraj się trzymać niemowlę blisko siebie, i dać sobie czas na wytworzenie więzi i na poznanie dziecka, podobnie jak przy karmieniu piersią. Ogrzej butelkę i zgromadź wokół siebie potrzebne rzeczy, dopilnuj też, by było ci ciepło i wygodnie.

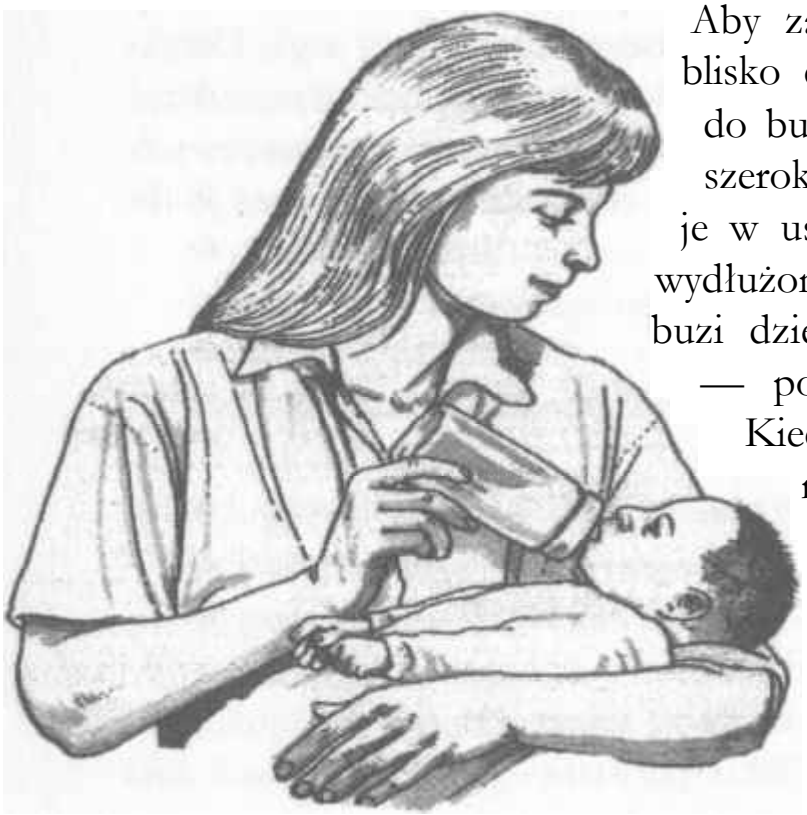

Aby zacząć karmić, przytul dziecko blisko do siebie i włóż mu smoczek do buzi. Przekonasz się, że otworzy szeroko usta. Jeżeli nie, połaskocz je w usta smoczkiem, a potem włóż wydłużoną część smoczka prosto do buzi dziecka. Maleństwo zacznie ssać — poczujesz, że ciągnie smoczek. Kiedy dziecko ssie, nie wpychaj mu smoczka głębiej do buzi, bo zakneblujesz dziecko, ale delikatnie odciągaj butelkę, by zachęcić maleństwo do ssania. Najważniejszą rzeczą przy trzymaniu butelki jest

dopilnowanie, by w smoczku ciągle było mleko, żeby niemowlę nie nałykało się dużo bąbelków powietrza. Mleko pozostanie w smoczku, jeśli będziesz trzymać butelkę pod kątem około 45° względem podłogi. Po karmieniu butelką będziesz oczywiście musiała doprowadzić do odbicia u dziecka (zob. str. 71), gdyż mleko zazwyczaj płynie z butelki szybciej niż z piersi, i dziecko może dużo łykać, zwłaszcza na początku karmienia. Aby wyjąć butelkę dziecku z buzi, delikatnie przesuń smoczek w kierunku policzka niemowlęcia, i wyjmij go z boku ust.

Mieszanka dla niemowląt

Często niełatwo podjąć decyzję, jaką mieszankę dla niemowląt wybrać. Według mnie wszystkie są równie dobre, więc niech każdy wybiera sam. Obecnie wiele matek preferuje podawanie mieszanki zawierającej składniki naturalne. Mieszankę powinno się zawsze rozpuszczać w gorącej wodzie. Aby przygotować butelkę pokarmu, zagotuj zimną wodę w czajniku, a potem odstaw ją na parę minut. Jeśli masz w domu zainstalowany filtr do wody, dopilnuj, by do przygotowania pokarmu używać wody przefiltrowanej, zalecane jest też, by nie korzystać z wody mineralnej.

Przygotuj wysterylizowane butelki, i wlej do nich tyle przegotowanej wody, ile trzeba (na boku butelki znajduje się miarka objętości, podana w mililitrach i uncjach). Dodaj mieszankę, zakręć wieczko butelki, wstrząśnij nią i odstaw płyn do ostudzenia. Jeśli potrzebujesz szybko schłodzić pokarm, wstaw butelkę do naczynia z zimną wodą albo wodą z lodem. Butelki ze schłodzonym pokarmem powinno się przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu dwudziestu czterech godzin. Kiedy już otworzyłaś butelkę i użyłaś jej do karmienia, nie zostawiaj tego mleka na następne karmienie. Możesz przechowywać w butelkach przegotowaną wodę, by użyć jej w razie potrzeby, ale zanim dodasz do niej mieszankę, będziesz musiała wodę podgrzać.

Możesz kupić elektryczny podgrzewacz do butelek, ale mogą pojawić się w nim mikroorganizmy, dopilnuj więc, by zawsze go wyszorować. Możesz też ogrzać butelki w naczyniu z gorącą wodą, ale bądź ostrożna, jeśli w pobliżu kręcą się małe dzieci. Pamiętaj, żeby

wstrząsnąć butelkami, by pozbyć się gorących „miejsc", i sprawdź temperaturę mleka, skapując sobie przed karmieniem odrobinę na przegub. Mleko powinno być letnie, w żadnym wypadku gorące. Zwykle nie zalecam podgrzewania butelek w kuchence mikrofalowej, gdyż ogrzewa je ona nierównomiernie.

Ile mieszanki dla niemowląt potrzebuje dziecko

Kiedy po raz pierwszy zaczniesz karmić noworodka, poszukaj przydatnych wskazówek z boku puszki z mieszanką; dowiesz się z nich, ile odżywki podać w zależności od wagi dziecka. W ciągu każdej doby niemowlę powinno dostać 150 ml mieszanki na kilogram wagi ciała. Podziel tę ilość na sześć karmień na dobę, chyba że opuszczasz karmienie nocne, wtedy będziesz musiała podzielić tę dawkę przez pięć. Stosując tę metodę, to jeżeli dziecko przykładowo waży 3,6 kg, powinnaś mu podać w ciągu doby 500—600 ml mleka. Jeżeli więc dziecko jest karmione sześć razy dziennie, za każdym razem powinno dostać 80—100 ml, a jeżeli przyjmuje pokarm pięć razy dziennie, za każdym razem powinno dostać 100—120 ml mieszanki.

Nie przejmuj się, jeżeli niemowlę przy niektórych karmieniach wypije całą butelkę, a kiedy indziej nie opróżni jej do końca.

Podawanie chłodnej, przegotowanej wody

W nocy możesz podać dziecku 25 ml chłodnej przegotowanej wody, co pomoże mu przyzwyczaić się do zaprzestania karmienia nocnego. Nie musisz dodawać do wody cukru ani niczego innego. By odpowiednio przygotować wodę, zagotuj ją w czajniku i napełnij nią wysterylizowaną butelkę. Potem możesz przechowywać ją w lodówce dopóty, dopóki nie będzie potrzebna, i przed podaniem dziecku podgrzać ją w podgrzewaczu do butelek albo w rondlu. Przegotowaną wodę można też podawać niemowlęciu w celu uzupełnienia płynów, jeśli jest bardzo gorąco, albo jeśli dziecko cierpi na zaparcia.

Butelki i smoczki

W sprzedaży można dostać wiele różnego typu butelek. Dobrym rozwiązaniem będzie zdecydowanie się na taką, która odpowiada tobie i twemu dziecku, a potem już trzymanie się tego wyboru. Możesz kupić butelki z szeroką szyjką albo węższe, ale pamiętaj, że nie możesz wymieniać smoczków pomiędzy różnymi typami butelek. Niektóre smoczki są twardsze niż inne, jeżeli więc oprócz karmienia butelką praktykujesz też karmienie piersią, może będziesz chciała kupić miększy smoczek lateksowy, który bardziej przypomina sutek. Jeżeli wybierasz smoczek dla noworodka, upewnij się, że ma pojedynczą dziurkę, gdyż to pobudzi w dziecku odruch ssania. Gdy niemowlę będzie miało około dwóch miesięcy, zapewne będziesz chciała wymienić smoczek na taki z dwiema dziurkami, żeby dziecko piło wystarczająco dużo mleka.

Sterylizowanie butelek

Będziesz musiała w jakiś sposób wysterylizować butelki, by były czyste i wolne od chorobotwórczych drobnoustrojów. Działanie sterylizatorów polega na wyniszczeniu wszelkich bakterii za pomocą pary. Zalecałabym, abyś kupiła raczej sterylizator elektryczny niż mikrofalowy, gdyż ma większą pojemność i możesz z niego wszędzie skorzystać. Będziesz też potrzebowała szczotek do mycia butelek oraz małej szczoteczki do czyszczenia smoczka; często można je kupić w komplecie razem z butelkami. Aby umyć butelki i smoczki, włóż je do miski z gorącą wodą z płynem do mycia naczyń, wyszoruj je szczotkami i porządnie opłucz w zimnej wodzie. Zawsze myj butelki po karmieniu.

Sterylizatory powinny być utrzymywane w czystości i wolne od osadu. Jeżeli na butelkach pojawiają się brudne plamki, przyczyną może być osad pozostawiony w sterylizatorze. Wszystkie sterylizatory sprzedawane są razem z tabletkami usuwającymi osad, jeżeli jednak już je wykorzystałaś, możesz użyć 10 g kwasku cytrynowego w proszku (dostępny w aptekach), rozpuszczonego w 200 ml wody. Włącz sterylizator i pozostaw w nim ten roztwór na dziesięć minut, nie zamykając pokrywki, potem wyłącz go i pozostaw na dalsze pół godziny,

a następnie dokładnie wypłucz. Zanim wysterylizujesz butelki, uruchom urządzenie, napełniając je 90 ml czystej wody, przy zamkniętym wieczku, a na koniec wylej wodę. Możesz też użyć roztworu 100 ml octu spirytusowego i 200 ml wody, i wlać go do urządzenia nie włączając go, po czym pozostawić roztwór, dopóki osad się nie rozpuści. Potem opróżnij sterylizator, wypłucz go i wysusz przed użyciem.

Karmienie bliźniąt butelką

Zapewne będziesz chciała karmić bliźnięta jednocześnie, co byłoby idealnym rozwiązaniem. Aby można było równocześnie podać butelkę każdemu bliźniakowi, będziesz jednak potrzebowała pomocy męża albo jakiejś innej osoby. Jeśli karmisz bliźnięta sama, nakarm i ucisz najpierw tego bardziej marudnego, nawet jeśli dasz mu tylko parę łyków. Doprowadź do tego, by dziecku się odbiło, i usadź je na krzesełku, a następnie zajmij się karmieniem drugiego. Potem możesz wrócić do pierwszego i dokończyć karmienie.

Korzystanie z butelki, kiedy karmisz piersią

Wprowadzenie butelki z pokarmem odciągniętym z piersi

Według mnie wprowadzenie karmienia butelką (z odciągniętym z piersi mlekiem) podczas pierwszego miesiąca życia jest zawsze dobrym rozwiązaniem. Może być bardzo trudno zachęcić do picia z butelki trzy- lub czteromiesięczne niemowlę, które dotąd korzystało tylko z piersi. Prawdopodobnie na pewnym etapie będziesz chciała włączyć w karmienie inne osoby, a wczesne wprowadzenie butelki pomoże twemu dziecku przyzwyczaić się do tej metody. Kiedy dziecko przywykło do butelki, niesie to ze sobą taką korzyść, że gdy jesteś bardzo zmęczona, to przy karmieniu, szczególnie wieczornym i nocnym, może ci pomóc mąż.

Aby nauczyć karmione piersią dziecko pić z butelki, po prostu zastąp jedno karmienie piersią podając niemowlęciu butelkę z odciągniętym mlekiem. Lepiej nie robić tego przy pierwszym porannym

karmieniu, kiedy masz dużo mleka. Gdy zastosujesz miękki smoczek lateksowy, dziecko mniej odczuje różnicę pomiędzy piersią a butelką.

Uzupełnianie karmienia piersią podawaniem mieszanki dla niemowląt

Mogą się zdarzyć okresy, kiedy maleństwo będzie potrzebowało dodatkowego posiłku w postaci mieszanki dla niemowląt. Jest to całkowicie do przyjęcia, i nie oznacza, że masz przestać karmić piersią. Często korzysta się z takiego uzupełnienia, kiedy dziecko jest stale bardzo głodne, a z jakiegoś powodu masz zbyt mało pokarmu w piersiach. Nie ma nic gorszego dla całej rodziny niż głodne, rozkrzyczane niemowlę, toteż nie powinnaś czuć się winna, uzupełniając karmienie mieszanką dla niemowląt. Gdy tylko podasz dziecku dodatkową rację, humor mu się poprawi i w domu znowu zapanuje spokój.

Gdy bywasz bardzo zajęta, zwłaszcza jeśli masz inne dzieci, często nie będziesz miała na tyle mleka, by nasycić dziecko przy wieczornych karmieniach. Zawsze zaczynaj od karmienia piersią; upewnij się, że niemowlę wypiło całe mleko z piersi, i wtedy uzupełnij posiłek butelką. Maleństwo może potrzebować około 25 ml mieszanki, zacznij więc od takiej dawki i dodaj kolejne 25 ml, jeśli dziecko wciąż będzie głodne. W wypadku niemowląt karmionych piersią często uzupełniam tą ilością mieszanki posiłki pomiędzy godziną osiemnastą a dwudziestą drugą. Podaję taką dawkę, gdyż odżywka wymaga dłuższego trawienia, a poza tym wtedy dziecko dłużej będzie czuło się pełne.

Zastępowanie nocnego karmienia piersią podawaniem mieszanki dla niemowląt

Jeśli jesteś bardzo zmęczona i chcesz dobrze się wyspać w nocy, twój mąż w trakcie nocnego karmienia może podać dziecku butelką mieszankę dla niemowląt. Przekonasz się, że po pierwszych kilku razach twoje piersi będą rano pełne mleka, jednak jeśli w trakcie nocnego karmienia będziesz regularnie podawać dziecku mieszankę, to po paru dniach poziom pokarmu w piersiach się wyrówna. Jeżeli próbujesz

zwiększyć wytwarzanie mleka, zastępowanie karmienia piersią podawaniem mieszanki nie jest dobrym pomysłem, gdyż rezygnacja z któregoś karmienia przekazuje twemu organizmowi informację, by wydzielał mniej mleka.

Przestawianie starszego niemowlęcia na karmienie butelką

Kiedy dziecko będzie starsze, może będziesz chciała w trakcie niektórych karmień korzystać z butelki, zwłaszcza jeśli wrócisz do pracy. Możesz także chcieć mniej karmić piersią, jeżeli robiłaś to już dosyć długo, albo jeśli czujesz się zmęczona i wypalona. Niektóre matki chcą skorzystać z tej możliwości, kiedy dziecko ma około trzech czy czterech miesięcy, jeżeli jednak twoje dziecko nigdy wcześniej nie piło z butelki, odstawienie go od piersi może okazać się dosyć skomplikowane. Nigdy nie okazuję wielkiego zapału, kiedy jakaś matka starszego niemowlęcia, dotąd karmionego piersią, prosi mnie, bym pomogła jej przestawić malucha na karmienie butelką.

Często bywa łatwiej, jeśli to ktoś inny niż ty wprowadza butelkę, gdyż niemowlę zazwyczaj wyczuwa zapach mleka z piersi i odmawia wtedy picia z butelki. Jeśli możesz, zacznij od podania butelki z pokarmem odciągniętym z piersi. Upewnij się, że masz kilka dni na przyzwyczajanie dziecka do karmienia z butelki. Mleko powinno być ciepłe, gdyż dziecko przywykło do ciepłego pokarmu z piersi. Użyj lateksowego smoczka w kształcie sutka, gdyż jest miększy i mniej będzie urażał usta niemowlęcia. Smoczek powinien mieć dużą dziurkę, by mleko łatwo płynęło do buzi dziecka. Jeżeli będzie trzeba, możesz poszerzyć dziurkę rozgrzaną igłą. Co najważniejsze, przed pierwszą próbą z karmieniem butelką upewnij się, że dziecko jest naprawdę głodne.

Trzymaj dziecko pewnie w ramionach, unosząc mu główkę nieco wyżej niż przy karmieniu piersią. Włóż mu smoczek do buzi i trzymaj go tam dość mocno. Zapewne stwierdzisz, że niemowlę odmawia przyjęcia smoczka, odwraca główkę i wypluwa go. Zachowaj jak największy spokój i odwróć uwagę dziecka, przemawiając do niego i nucąc, albo spacerując po pokoju, by porozglądało się po otoczeniu.

Najważniejsze na tym etapie jest to, byś wytrwale podawała smoczek, gdyż niemowlę w końcu go zaakceptuje. Przy pierwszym karmieniu dziecko może całkowicie odmawiać picia z butelki. Radziłabym wtedy, byś nie przystawiała maleństwa do piersi, ale abyś nieco później znów spróbowała podać butelkę. Przez całą dobę przy każdym karmieniu podawaj raczej butelkę niż pierś, i w końcu nagle przekonasz się, że niemowlę ssie łapczywie i z prawdziwym upodobaniem. Gdy do tego dojdzie, to zarówno ty, jak i dziecko, będziecie naprawdę zadowoleni.

Kiedy już niemowlę ochoczo pije z butelki odciągnięte mleko, możesz wprowadzić mieszankę dla niemowląt, albo samą, albo, jeśli tak wolisz, zmieszaną z mlekiem z piersi. Jeżeli chcesz całkowicie zaprzestać podawania dziecku mleka z piersi i karmić je tylko mieszanką, możesz stopniowo zmniejszać ilość własnego pokarmu z nią zmieszanego. Przekonałam się, że taka metoda działa, jednak będzie ci naprawdę pod każdym względem łatwiej, jeżeli wprowadziłaś butelkę do karmienia już w pierwszych tygodniach życia dziecka.

Zasadniczo uważam, że bez względu na to, czy karmisz dziecko piersią, czy butelką, karmienie to cudowny czas przywiązywania się i bliskości. Doświadczenie karmienia — jako jedno z najcenniejszych przeżyć macierzyństwa — dostarczy ci głębokiej satysfakcji.

ROZDZIAŁ 6

Wprowadzenie stałego, choć elastycznego rozkładu dnia

Życie noworodków i małych dzieci obraca się wokół karmienia i spania, gdyż w gruncie rzeczy to wszystko, co robią przez kilka pierwszych dni i tygodni życia. W tym rozdziale zamierzam przedstawić moje propozycje dotyczące wprowadzenia ustalonego porządku dnia, czyli pory snu i karmienia niemowląt, począwszy od urodzenia aż do ukończenia pierwszego roku życia. Nie oznacza to, że ciebie i twoje maleństwo będą obowiązywać jakieś surowe i nienaruszalne zasady, zaznajomię cię natomiast z pewnymi wskazówkami, które pomogą tobie i twej rodzinie przystosować się do pewnego wzorca.

Dlaczego tak ważny jest ustalony porządek dnia

Istnieje kilka błędnych wyobrażeń związanych z ideą ustalonego rozkładu dnia. Niektórzy rodzice uważają, że ustalony rozkład, „rutyna", to wręcz brzydkie słowo, i że nie mogą czegoś takiego zastosować, bo jest to zbyt rygorystyczne. Rodzice często czują się winni, sądząc, że oczekiwanie od dziecka, iż dopasuje się do ich rozkładu zajęć, to egoizm. Mogą się także martwić, że w takim wypadku nie będzie czasu na tworzenie więzi, na uczucia i uściski. Moje wieloletnie doświadczenie mówi o czymś wręcz przeciwnym.

Moje podejście pomoże ci nauczyć dziecko rozkładu dnia, będziesz też dzięki temu wiedzieć, kiedy nadszedł czas na karmienie, a więc

i twój dzień będzie się opierał na jakiejś strukturze. Okresy karmienia to ważny czas dla was jako dla rodziców, ponieważ to wtedy w sposób szczególny wytwarza się więź z noworodkiem. Te chwile będą miały specjalne znaczenie także wówczas, gdy dziecko będzie starsze, toteż w trakcie karmienia przytulaj malucha i okazuj mu wiele uczucia.

Przez czterdzieści ostatnich lat bardzo popularne było karmienie na żądanie; dostrzegam, że teraz wahadło wychyliło się w drugą stronę. Wielu rodziców pragnie nadać swemu dniowi określony rozkład, a nie co chwila podkarmiać dziecko przez cały dzień. W trakcie wieloletniej pracy z dziećmi stosowałam elastyczny rozkład karmień, i przekonałam się, że to bardzo udane rozwiązanie.

Dlaczego w wychowaniu dzieci potrzebny jest jakiś ustalony porządek? Planowy rozkład dnia to początek wprowadzania pełnej miłości dyscypliny; dzieci i rodziny wiele na tym korzystają. Kiedy się dobrze zastanowić, to wszyscy żyjemy zgodnie z pewnym porządkiem: wstajemy rano, myjemy się, ubieramy, jemy śniadanie, czyścimy zęby i tak dalej, zaś posiłki jadamy przeważnie o tej samej porze. Nie ma powodu, byśmy nie mogli tego samego wprowadzić w życie dzieci.

Ustalony plan dnia dobrze wpływa na życie rodzinne, zwłaszcza jeśli niemowlę ma rodzeństwo. Jako rodzice wiecie, kiedy nadszedł czas karmienia, możecie więc rozplanować dzień, i macie czas, by między karmieniami odpocząć albo zająć się innymi sprawami. Jeżeli wrócisz do pracy, a twoje dziecko pójdzie do żłobka albo zostanie z nianią, będziesz potrzebowała ustalonego planu dnia. Dzieci w żłobkach zwykle muszą przystosować się do pewnego rozkładu dnia, więc twoje maleństwo będzie się czuło zadowolone i odprężone, jeśli to samo obowiązywało już wcześniej w domu.

Dlaczego tak ważna jest elastyczność

Nikt z nas nie chce w życiu trzymać się sztywno ustalonego porządku, toteż wychowując dzieci także musimy być elastyczni. Zycie często nie idzie zgodnie z planem, a zwłaszcza wtedy, kiedy zajmujesz się noworodkiem. Jeżeli coś cię zatrzymało, to nic się nie stanie, jeśli karmienie odbędzie się nieco później. Co najważniejsze, w niektóre dni wszystko

może iść źle, i będziesz zupełnie wykończona. Zawsze powtarzam rodzicom: „Nie martwcie się — zostawcie to za sobą i nazajutrz zacznijcie od nowa".

Każde niemowlę jest inne. Małe dzieci w pierwszych dniach po urodzeniu będą potrzebowały częstszego karmienia. Jeśli masz głodne dziecko, które chce jeść przed wyznaczoną porą, to może będziesz musiała uzupełniać karmienie (zob. rozdz. 5). Jeśli wprowadziłaś pewien rozkład dnia dopiero wtedy, gdy dziecko było starsze, dostosowanie się do planu może mu zająć więcej czasu. Bądź cierpliwa i elastyczna, i nie poddawaj się! Zgodnie z moim doświadczeniem, zawsze możesz zachęcić zdrowe, będące w dobrej formie dziecko do poddania się pewnej rutynie.

Czy można wprowadzić plan dnia przy bliźniakach

„Gdy miałam jedno dziecko, nikt nie sugerował, bym wprowadziła jakiś rozkład dnia* Przy bliźniakach i osiemnastomiesięcznym maluchu stało się to niezbędne* Rozkład dnia oznaczał przetrwanie!"

Rutb Gray, matka bliźniaków

Jeżeli masz bliźniaki, elastyczny plan dnia będzie nieoceniony, bo w przeciwnym razie wkrótce stwierdzisz, że karmisz dzieci przez cały Boży dzień. Stosowałam podane w dalszej części rozdziału rozkłady dnia przy bliźniakach i świetnie się sprawdziły. Ogólnie rzecz biorąc, okresy karmienia w wypadku bliźniąt będą trwały nieco dłużej, a jeśli karmisz je z jednej butelki, to może będziesz musiała posadzić jedno dziecko na krzesełku, a w tym samym czasie karmić drugie. Jeśli karmisz piersią, możesz karmić bliźnięta jednocześnie, przystawiając je do obu piersi naraz w „pozycji rugbisty". O ile to możliwe, powinnaś budzić, karmić i układać bliźnięta do snu w tym samym czasie.

Jak stosować podany plan

W ciągu lat mojej pracy wprowadziłam podane w dalszej części plany dnia w życie wielu rodzin, które uznały je za wręcz nieocenione. Zwykle radzę zacząć tak wcześnie, jak to możliwe; jeśli jednak karmisz

piersią, to powinnaś w ciągu mniej więcej pierwszego tygodnia życia noworodka karmić go na żądanie, krótko i często, by pobudzić u siebie wytwarzanie mleka (zob. rozdz. 5).

Plany dnia wskażą ci, kiedy karmić, kąpać i usypiać dziecko, i pomogą ci ustalić pewien porządek. Podane terminy to coś, do czego masz dążyć, więc jeśli początkowo nie całkiem uda ci się trzymać planu, nie martw się i bądź wytrwała!

Zawsze *powinnaś się starać rozpoczynać karmienie w podanej godzinie*, podobnie jeśli chodzi o układanie dziecka do snu.

Plan dnia, począwszy od urodzenia do ukończenia pierwszego miesiąca życia dziecka (karmienie co cztery godziny)

Noworodki często będą głośno krzyczeć, gdy będą rozebrane, gdy będzie się je przewijać albo wkładać do wanny. Nie martw się, jeżeli twoje dziecko tak właśnie robi — to całkiem normalne. Niemowlę wkrótce zacznie razem z tobą cieszyć się tymi chwilami. W trakcie mniej więcej pierwszych dwóch tygodni dziecko zwykle zaraz po karmieniu potrzebuje snu.

10.00-10.30

- Obudź dziecko, jeśli jeszcze śpi.
- Przemyj „górę" i „dół" (zob. rozdz. 4).
- Ubierz noworodka w ubranka na dzień.
- Rozpocznij karmienie o godzinie 10.30.
- Nakarm dziecko i doprowadź do tego, by mu się odbiło.
- Przez jakiś czas przytulaj maluszka i mów do niego.
- Zmień pieluszkę, jeśli jest brudna.

11.00-11.30

- Zawiń dziecko w powijaki (zob. rozdz. 7).
- Włóż je do łóżeczka lub wózka na poranną drzemkę.

- Można *wziąć* dziecko na spacer w wózku, głębokim albo spacerowym. Noworodek będzie prawdopodobnie spał do godziny 14.00.

14.00-14.30

- Obudź dziecko, jeśli śpi.
- Rozpocznij karmienie o godzinie 14.30.
- Zmień dziecku pieluszkę albo przed karmieniem albo w połowie karmienia, zwłaszcza jeśli jest bardzo senne, gdyż to pomoże mu się rozbudzić i zachęci je do jedzenia.
- Podczas zmiany pieluszki doprowadź do tego, by maluszkowi się odbiło.
- Skończ karmienie.
- Przez jakiś czas przytulaj dziecko i mów do niego.
- Zmień pieluszkę, jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś w trakcie karmienia.

15.00-15.30

- Zawiń noworodka w powijaki i ułóż go w łóżeczku albo wózku.
- Można wziąć maluszka na spacer w wózku głębokim albo spacerowym.
- Dziecko będzie prawdopodobnie spało do około godziny 17.30.

Kąpiel: 17.30-18.00.

Niektórzy lubią kąpać dzieci przed porannym karmieniem o godzinie 10.00, aleja wolę robić to pod koniec dnia, by wprowadzić trwały nawyk wieczornej kąpieli. Taki zwyczaj może pomóc dziecku odprężyć się przed snem, maluszek uczy się też, że kładzenie się do łóżka łączy się z kąpielą. Jeśli nie masz czasu ani energii, aby kąpać dziecko codziennie, to nie stanowi to problemu; wystarczy przemyć „górę" i „dół".

Jeśli karmisz piersią, a dziecko jest zaniepokojone i wyraźnie bardzo głodne, nie wahaj się i przed kąpielą przystaw je do piersi, by je uspokoić, a po kąpieli kontynuuj karmienie. Zazwyczaj wolę kąpać niemowlęta przed karmieniem, żeby uniknąć zanurzania w wodzie z pełnym żołądkiem, co może doprowadzić do wymiotów albo ulewania.

18.00-18.30

- Rozpocznij karmienie o godzinie 18.30.
- Staraj się, aby te chwile z dzieckiem minęły w spokoju, gdyż potem ułożysz je w łóżeczku na wieczór.
- Doprowadź do tego, by maluszkowi się odbiło.
- Zmień pieluszkę, ale tylko wtedy, gdy jest brudna.

19.00-19.15

O tej porze dnia dziecko często bywa niespokojne. Zapewne będą ci mówić, że to kolka, zazwyczaj jednak nie chodzi o nią, lecz jest to okres rozbudzenia niemowląt (zob. rozdz. 8, fragm. o płaczu).

- Upewnij się, że dziecko się najadło.
- Upewnij się, że mu się odbiło.
- Zawiń je w powijaki i wygodnie ułóż w łóżeczku; w ten sposób zaczynasz je uczyć odróżniać noc od dnia.
- Dziecko zapewne będzie spało do około godziny 22.00.

22.00-23.00.

Jeżeli chcesz, by dziecko jak najdłużej spało, to dopilnuj, by przy tym karmieniu najadło się do syta. W trakcie karmienia niemowlę może być senne, zwłaszcza jeśli nie spało dobrze wieczorem. Bardzo ważne jest, żebyś zanim ułożysz dziecko do snu, zadbała o to, aby dobrze mu się odbiło i aby miało czystą pieluszkę. Zawsze dążę do tego, by dzieci koło północy były już ułożone do snu.

- Jeśli dziecko śpi, to obudź je o godzinie 23.00.
- Nakarm je.
- Nie śpiesz się z karmieniem, lecz posiedź spokojnie z maluszkiem.
- W połowie karmienia zmień pieluszkę i doprowadź do tego, by dziecku się odbiło.
- Skończ karmienie.
- Około północy zawiń noworodka w powijaki i ułóż go w łóżeczku.

Karmienie nocne

Nie musisz budzić nocą dziecka na karmienie, chyba że istnieją wskazania lekarskie, choćby przy żółtaczce. Niemowlę zapewne obudzi się pomiędzy pierwszą a trzecią w nocy, zależnie od tego, o której godzinie odbyło się ostatnie karmienie. Jeżeli tylko marudzi, to zamiast je karmić, podaj mu 50 ml schłodzonej, przegotowanej wody (zob. rozdz. 5).

- Nakarm dziecko, kiedy się obudzi.
- Zmień mu pieluszkę, ale tylko wtedy, gdy jest brudna albo gdy noworodek przysypia w czasie karmienia.
- Doprowadź do tego, by dziecku się odbiło.
- Po karmieniu spokojnie ułóż je w łóżeczku.
- Maluch prawdopodobnie zaśnie na kilka następnych godzin.

5.00-6.00

- Obudź dziecko do godziny 7.00, jeśli samo nie obudziło się przed tą godziną.
- Nakarm je.
- Doprowadź do tego, by maluszkowi się odbiło, po czym przewiń go.
- Przez jakiś czas przytulaj dziecko i mów do niego.
- Jeśli niemowlę jest rozbudzone, może przez jakiś czas nie spać.

Jeśli dziecko nie śpi przez ponad półtorej godziny, trzeba na nowo ułożyć je do snu w łóżeczku. Niemowlę będzie prawdopodobnie spało aż do około godziny 9.30 czy 10.00, po czym zaczniesz znów wszystko od nowa. Jest to kompletny plan zajęć na całą dobę dla ciebie i twego maleństwa. Jeżeli dziecko budzi się na nocne karmienie, to wypada sześć karmień na dobę.

Karmienie co trzy godziny

Małe dzieci, ważące mniej niż 3,2 kilograma często potrzebują, by w pierwszych dniach karmić je co trzy godziny, przechodząc do karmienia co cztery godziny, gdy już przybiorą na wadze. Karmienie co trzy godziny przebiega w podobny sposób, zmienią się tylko pory karmienia. Przy tego typu praktyce dziecko będzie karmione osiem razy (jeżeli budzi się na karmienie nocne). Może się zdarzyć, że po jednym karmieniu noworodek zrobi sobie odstęp czterogodzinny, a po następnym wróci do przerwy trzygodzinnej. Kiedy dziecko będzie na to gotowe, spróbuj powoli przedłużać odstępy między karmieniami do czterech godzin. Nie denerwuj się, jeśli wprowadzenie takiego zwyczaju zajmie ci trochę czasu. Maluszek w końcu go zaakceptuje, choć zależy to od jego wagi i metody karmienia.

Godziny karmienia przy odstępach trzygodzinnych

Staraj się rozpocząć pierwsze karmienie między godziną 9.00 a 10.00 rano, a dalsze dostosuj do następujących pór:

- karmienie między godziną 9.00 a 10.00
- karmienie między godziną 12.00 a 13.00
- karmienie między godziną 15.00 a 16.00
- kąpiel przed kolejnym karmieniem
- karmienie między godziną 18.00 a 19.00
- karmienie między godziną 21.00 a 22.00
- nocne karmienie — nie budź na nie dziecka, jeśli nie występują wskazania medyczne

- niemowlę prawdopodobnie obudzi się na karmienie między godziną 1.00 a 3.-00 w nocy
- karmienie o godzinie 6.00 rano.

Plan dnia dla niemowlęcia w wieku od jednego do dwóch miesięcy

W zasadzie plan ten jest taki sam jak w wypadku noworodka, ale wydłużą się okresy w ciągu dnia, kiedy dziecko nie będzie spało. Począwszy od czwartego tygodnia niemowlę będzie zwracało większą uwagę na otoczenie. Po karmieniach dziennych dziecko będzie z zadowoleniem siedziało w krzesełku albo leżało w łóżeczku i rozglądało się dookoła. Jeśli masz zestaw do ćwiczeń ruchowych dla niemowląt, dziecko może leżeć pod nim i przyglądać się ruchomym elementom.

9.45-10.00

- Obudź dziecko (jeśli obudziło się przed godz. 9.30, wyjmij je z łóżeczka)
- Przemyj „górę" i „dół".
- Gimnastyka (zdejmij maluszkowi pieluszkę i pozwól mu do woli pokopać nóżkami).
- Ubieranie.
- Karmienie do godziny 10.30.
- Czas na przytulanie i mówienie do dziecka.
- Daj maluchowi około dwudziestu minut, zanim ułożysz je do snu.

11.30-12.00

- Owiń niemowlę w powijaki i ułóż je w łóżeczku albo wózku.
- Można zabrać maluszka na spacer w wózku, głębokim albo sportowym.
- Dziecko będzie zapewne spało do godziny 14.00.

14.00-14.30

- Obudź dziecko i nakarm je przed godziną 1430.
- Jeśli niemowlę jest bardzo senne, zmień mu pieluszkę przed karmieniem, jeżeli nie, przewiń je w połowie karmienia.
- Doprowadź do tego, by maluszkowi się odbiło.
- Daj dziecku około dwudziestu minut, zanim ułożysz je do snu.

Może się zdarzyć, że niemowlę w południe będzie spało krócej. Nie stanowi to żadnego problemu. Kiedy dziecko będzie starsze, będzie długo spało rano, a w południe będzie tylko krótko drzemać.

17.30-18.00

- Gimnastyka — swobodne kopanie nóżkami.
- Kąpiel.
- Przebieranie na noc.

18.00-18.30

- Rozpocznij karmienie o godzinie 18.30.
- Staraj się zachować spokój, wyciszaj niemowlę przed snem.
- Doprowadź do tego, by dziecku się odbiło.

19.00-19.15

To czas na położenie do łóżka na noc. W drugim miesiącu życia dziecka powinnaś ustalić pewien rytuał kładzenia do łóżka, który będzie trwał przez całe dzieciństwo.

- Upewnij się, że maluch jest syty i że mu się odbiło.
- Owiń dziecko w powijaki i ułóż je w łóżeczku.
- O tej porze niemowlę może być niespokojne; nie przejmuj się tym!
- Dziecko może spać aż do godziny 22.00.

22.00-23.00

- Jeśli niemowlę śpi, obudź je na karmienie przed godziną 23.00.
- Nie śpiesz się z karmieniem i posiedź spokojnie z dzieckiem.
- Zmień mu pieluszkę i w połowie karmienia doprowadź do tego, by maluszkowi się odbiło.
- Zakończ karmienie.
- Zawiń dziecko w powijaki i ułóż je w łóżeczku przed północą.

Karmienie nocne

Jeśli niemowlę tylko marudzi, to zamiast karmić je piersią, możesz mu podać w butelce 20-110 ml chłodnej, przegotowanej wody (zob. rozdz. 5). To często pomoże dziecku usnąć znowu na jakąś godzinę.

- Nie musisz budzić w nocy dziecka na karmienie (chyba że istnieją wskazania medyczne).
- Nakarm dziecko, jeśli się obudzi.
- Zmień pieluchę, ale tylko wtedy, gdy jest brudna.
- Doprowadź do tego, by niemowlęciu się odbiło.
- Ułóż je na powrót w łóżeczku do snu, na ponad cztery godziny.

5.00-6.00

- Obudź dziecko przed godziną 7.00, jeśli jeszcze śpi.
- Nakarm je.
- Doprowadź do tego, by maluszkowi się odbiło i zmień mu pieluszkę.
- Przeznacz jakiś czas na przytulanie i mówienie do dziecka.
- Jeśli niemowlę jest zadowolone, może nie spać przez mniej więcej półtorej godziny, począwszy od obudzenia.

Jak zachęcić dziecko, by w nocy spało i by nie budziło się na nocne karmienie

Począwszy od około szóstego tygodnia życia, niemowlę będzie już zwykle dłużej spało w nocy i będzie się budzić na karmienie dopiero późną nocą. Jeśli tak się dzieje, to nie powinnaś czekać aż cztery godziny, żeby je znowu nakarmić. Nakarm dziecko i jak najszybciej utul je znowu, i pozwól mu spać aż do następnego karmienia. Wkrótce dziecko zacznie sypiać aż do około godziny 5.00 nad ranem, i wówczas karmienie o tej porze może zastąpić pierwsze karmienie poranne (czyli to między godz. 7.00 a 7.30). Poniższa tabelka przedstawia propozycje pór porannego karmienia, jeśli dziecko budzi się w nocy.

Dziecko budzi się na karmienie o:	**Następne karmienie o:**
przed 3.00 w nocy	6.00-6.30
3.00	7.00
4.00	7.00
4.30	7.30
5.00	opuść karmienie o 7.30 karm znowu od 9.45 do 10.00
5.30	opuść karmienie o 7.30 karm znowu o 10.00
6.00	opuść karmienie o 7.30 karm znowu o 10.00

Plan dnia dla dziecka w wieku od dwóch do trzech miesięcy

W tym okresie niemowlę nie będzie zapewne potrzebowało nocnego karmienia, tak więc będziesz je teraz karmić pięć razy w ciągu doby. Rozkład zajęć jest w zasadzie taki sam, jak dla dzieci w wieku od jednego do dwóch miesięcy, ale dziecko dłużej nie będzie spało w ciągu dnia i będzie się bardziej interesowało tym, co je otacza.

9.45-10.00

- Obudź dziecko (jeśli nie śpi już przed godz. 9.30, wyjmij je z łóżeczka)
- Przemyj „górę" i „dół".
- Gimnastyka — swobodne kopanie nóżkami.
- Ubieranie.
- Karmienie przed godziną 10.30.
- Doprowadź do tego, by dziecku się odbiło.
- Czas na przytulanie i mówienie do maluszka.
- Nie usypiaj dziecka dopóty, dopóki nie zacznie wyglądać na niespokojne (do dwóch godzin, począwszy od przebudzenia).

11.30-12.00

Obecnie, gdy dziecko jest starsze, nie musisz zawijać go w powijaki na spanie w ciągu dnia. Niemowlę zresztą jest już na to zapewne za duże.

- Ułóż dziecko w łóżeczku lub wózku.
- Można zabrać je na spacer w wózku, głębokim albo spacerowym.
- Dziecko będzie zapewne spało do około godziny 14.00.

14.00-14.30

- Obudź dziecko i nakarm je przed godziną 14.30.
- Zmień pieluchę przed karmieniem lub w połowie karmienia.
- Doprowadź do tego, by dziecku się odbiło.
- Czas na przytulanie i mówienie do dziecka.
- Nie usypiaj dziecka dopóty, dopóki nie zacznie wyglądać na niespokojne (do dwóch godzin, począwszy od przebudzenia).

15.30-16.00

To czas na krótką, popołudniową drzemkę, gdyż o tej porze dnia dziecko prawdopodobnie nie będzie już potrzebowało dużo snu.

- Ułóż dziecko w wózku, głębokim albo spacerowym.
- Można wziąć je na spacer.

17.30-18.00

- Gimnastyka — swobodne kopanie nóżkami.
- Kąpiel.
- Przebieranie na noc.

18.00-18.30

- Rozpocznij karmienie o godzinie 18.30.
- Staraj się zachować spokój, by wyciszyć dziecko przed snem.
- Doprowadź do tego, by dziecku się odbiło.

19.00-19.15

Dziecko w wieku od dwóch do trzech miesięcy będzie prawdopodobnie wieczorem bardziej spokojne i będzie dobrze spało, gdyż mniej śpi w ciągu dnia.

- Upewnij się, że dziecko jest syte i że mu się odbiło.
- Owiń je w powijaki (jeśli możesz) i ułóż w łóżeczku.
- Nie martw się, jeśli dziecko o tej porze jest jeszcze niespokojne.

22.00-23.00

- Jeśli niemowlę śpi, obudź je na karmienie o godzinie 23.00.
- Nie śpiesz się z karmieniem, posiedź spokojnie z maluszkiem.

- Zmień pieluszkę i w połowie karmienia doprowadź do tego, by dziecku się odbiło.
- Zakończ karmienie.
- Owiń dziecko w powijaki (jeśli możesz) i ułóż je w łóżeczku przed północą.

Karmienie nocne

W tym okresie dziecko będzie prawdopodobnie spało w nocy więc powinnaś teraz dążyć do tego, aby całkiem pominąć karmienie nocne. Jeśli dziecko budzi się co rano między godziną 4.00 a 4.30, i widać, że przyczyną tego nie jest głód, to staraj się je zachęcić, by dotrwało do porannego karmienia. W tym czasie niemowlę może marudzić; jest to całkowicie normalne, i dziecku nie stanie się żadna krzywda, jeżeli poczeka około dwudziestu minut. Jeśli będziesz obstawała przy takim zwyczaju, przekonasz się, że wkrótce dziecko będzie spało aż do 5.00, i będziesz mogła zrezygnować z nocnego karmienia.

5.00-7.00

- Obudź dziecko przed godziną 7.00, jeśli jeszcze śpi.
- Nakarm je.
- Doprowadź do tego, by maluszkowi się odbiło i zmień mu pieluszkę.
- Przeznacz jakiś czas na przytulanie go i mówienie do niego.
- Jeśli dziecko jest zadowolone, może nie spać przed półtorej godziny, począwszy od przebudzenia.

Niemowlę powinno spać aż do około godziny 9.30 lub 10.00, a potem zaczniesz wszystko od nowa. Jest to kompletny, całodobowy rozkład dnia dla ciebie i twego dziecka.

Co zrobić, jeśli niemowlę budzi się na karmienie wcześnie rano

Wielu rodziców zastanawia się, czy powinni kazać dziecku czekać na ustaloną porę karmienia, czy też zacząć karmić je, gdy tylko się obudzi. Kiedy niemowlę się ocknie, staraj się go od razu nie podnosić z łóżeczka, dzięki czemu w późniejszym wieku będzie po obudzeniu spokojnie leżeć przez chwilę (w łóżeczku czy wózku). Możesz być akurat zajęta, a dziecku nic się nie stanie, gdy poczeka przez parę minut.

Jeśli dziecko budzi się wcześnie na karmienie i zaczyna marudzić, możesz wziąć je na spacer, gdyż niemowlęta często na powrót usypia ruch wózka. Jeżeli ułożyłaś dziecko na boku, możesz spróbować przewrócić je na drugi bok, gdyż to czasami pomaga mu ponownie usnąć. Gdy niemowlę leży w kołysce, to powinno je uspokoić kilkakrotne delikatnie kołysanie. Jeżeli żaden z tych sposobów nie zadziała, a dziecko jest wyraźnie bardzo głodne, to oczywiście je nakarm. Zazwyczaj przy następnym karmieniu niemowlę wróci do ustalonego rytmu.

Jak trzymać się ustalonego porządku dnia w czasie podróży

Wielu rodziców pyta mnie, czy powinni zachować rozkład dnia dziecka w trakcie podróży do kraju o innej strefie czasowej. Zwykle radzę, by kłaść dziecko do snu zgodnie z czasem miejscowym. Niemowlę zapewne będzie potrzebowało uzupełnienia karmienia podczas dnia oraz krótkich drzemek, które zapewnią mu komfort. Zadbaj jednak, by ostatnie karmienie odbywało się między godziną 22.00 a 23.00 czasu miejscowego, i by potem ułożyć już dziecko do snu. Podróże są dla niemowląt męczące, dopilnuj więc, by dziecko wiele drzemało i by się nie przemęczyło. Jeśli dzidziuś całkowicie wypadł z rytmu, ale wyjechaliście tylko na kilka dni, nie martw się tym, gdyż po powrocie do domu będziesz mogła przywrócić ustalony rozkład dnia. Jeśli wyjechałaś na dłużej, dostosowanie planu dobowego do miejscowej strefy czasowej może ci zabrać kilka dni.

Rozkład dnia dla dziecka w wieku od trzech do sześciu miesięcy

Gdy niemowlę ma od trzech do sześciu miesięcy życia, to dobrze wpłynie na jego spokój i samopoczucie, jeśli karmienie będzie się odbywało co cztery godziny. Rozkład dnia dla dziecka między trzecim a szóstym miesiącem życia pozostaje w gruncie rzeczy taki sam jak poprzednio, jedyna różnica polega na tym, że opuścisz kolejne karmienie. Możesz zrezygnować albo z karmienia między 22.00 a 23.00, albo z porannego karmienia o 7.00. Jeśli musisz budzić się rano do pracy albo do innych zajęć, to być może będziesz wolała opuścić karmienie między godziną 22.00 a 23.00. Przekonałam się, że wiele rodzin woli zrezygnować przede wszystkim z tego karmienia. Jeśli jednak jesteś typem sowy, może będziesz chciała pominąć karmienie o 7.00, i zachować to między 22.00 a 23.00. Takie rozwiązanie jest równie dobre.

W tym okresie życia dziecka pojawia się też inna ważna różnica, a mianowicie w pewnym momencie zaczyna się wtedy wprowadzać pokarmy stałe. Zwykle radzę, by podawać te pokarmy przed karmieniem mlekiem, chyba że dziecko jest bardzo głodne i potrzebuje wpierw by je uspokoić podaniem piersi czy butelki. Postaraj się dać mu kilka minut na ssanie z piersi czy butelki, a potem przerwij karmienie i podaj dziecku pokarm stały. Nałóż maleństwu śliniaczek, który dobrze ochroni ubranka, zjedzeniem stałych pokarmów łączy się bowiem brudzenie. Potem możesz znowu podać maluchowi pierś albo butelkę.

Kiedy twoje maleństwo będzie miało od trzech do sześciu miesięcy, dostrzeżesz w nim dużą zmianę, gdyż zacznie rozwijać więcej umiejętności społecznych i będzie bardziej sprawne fizycznie. Niemowlę będzie żwawe i rozbudzone i będzie go cieszyć dłuższa zabawa i ruch. W tym wieku dziecku dobrze zrobi, gdy dużo czasu spędzi na zabawie, podczas której będzie kopać i sięgać po zabawki.

Plan dnia dla dziecka w wieku od trzech do sześciu miesięcy

Nie martw się, jeśli dziecko budzi się nieco wcześniej na karmienia w ciągu dnia, gdyż możesz je wtedy wyjąć z łóżeczka, a ono z zadowoleniem spędzi czas przed karmieniem na macie do zabawy, albo w swoim krzesełku czy wózku. Zapewne będzie urzeczone obserwować, jak pieczesz czy wykonujesz inne domowe obowiązki. Maleństwo będzie uszczęśliwione, po prostu będąc przy tobie i słuchając, jak do niego mówisz.

9.45-10.30

- Jeśli trzeba, obudź dziecko.
- Przemyj „górę" i „dół".
- Przebierz je na dzień.
- Rozpocznij karmienie/śniadanie przed godziną 10.30.
- Jeżeli podajesz pokarmy stałe, to jeśli to tylko możliwe, zrób to przed karmieniem mlekiem z piersi albo mieszanką z butelki (zob. rozdz. 9).
- Jeśli nie podajesz pokarmów stałych, nakarm dziecko z piersi albo butelki.
- Zmień mu pieluszkę, ale tylko wtedy, gdy jest brudna.
- Czas na kopanie i zabawę — jeśli tak wolisz, to bez pieluszki.

11.30-12.00

Może się zdarzyć, że niemowlę będzie twardo spało przez pół godziny do czterdziestu minut, a potem przez kilka minut będzie się ruszać i będzie niespokojne. Jeśli zostawisz je wówczas w spokoju, i nie będziesz podchodzić i wyjmować dziecka z łóżeczka, to zazwyczaj znów się utuli i będzie smacznie spało do około godziny 14.00.

- Ułóż dziecko do snu w wózku albo łóżeczku.
- Prawdopodobnie będzie spało przez dwie godziny.

14.00-14.30.

- Jeśli podajesz stałe pokarmy, to przed karmieniem piersią lub z butelki podaj dziecku na lunch puree z warzyw.
- Jeśli nie podajesz stałych pokarmów, nakarm dziecko z piersi albo butelki.
- Zmień pieluszkę.
- Czas na zabawę albo kopanie nóżkami.

15.30-16.00

Przekonasz się zapewne, że dziecko po południu ucina sobie tylko krótką (mniej więcej cztierdziestominutową) drzemkę, zwłaszcza jeśli rano dobrze spało.

- Ułóż dziecko w wózku, głębokim albo spacerowym, na krótką drzemkę.
- Kiedy się obudzi, weź je na spacer albo posadź w krzesełku, by się bawiło.

Podwieczorek, 17.00-17.30

- Podaj dziecku w butelce lub kubku wodę albo rozcieńczony sok owocowy.
- Jeśli podajesz pokarmy stałe, nakarm dziecko niedużą ilością przetartych owoców albo zmiksowanego banana.
- Czas na zabawę albo kopanie nóżkami przed kąpielą.

Kąpiel, 17.45-18.00

- Wykąp dziecko i przebierz je na noc.

18.00-18.30

Jeśli nie wprowadziłaś jeszcze podwieczorku między godziną 17.00 a 17.30, możesz przed karmieniem mlekiem podać dziecku trochę kleiku ryżowego.

- Rozpocznij karmienie przed godziną 18.30.
- Czas na opowiadanie bajek i przytulanie przed snem.

19.00-19.15

Dziecko powinno już teraz dobrze spać w nocy, ponieważ niewiele spało w ciągu dnia.

- Ułóż dziecko do snu.
- Zgaś światło.
- Niemowlę powinno spać mniej więcej do godziny 7.00 rano.

22.00-23.00

- Jeśli dziecko wciąż korzysta z ostatniego karmienia przed nocnym odpoczynkiem, obudź je przed godziną 23.00.
- Spokojnie je nakarm (dziecko może się nie w pełni rozbudzić).
- Zmień mu pieluszkę.
- Ułóż niemowlę do snu.

6.00-7.00

- Jeśli dziecko śpi, obudź je przed godziną 7.30 (chyba że chcesz opuścić poranne karmienie).
- Nakarm maluszka.
- Zmień mu pieluszkę.
- Po upływie mniej więcej godziny ułóż dziecko w łóżeczku.

Opuszczanie karmień

Począwszy od mniej więcej czwartego miesiąca życia dziecka, można zrezygnować albo z ostatniego karmienia przed nocą (22.00-23.00), albo z karmienia wcześnie rano (6.00-7.00). Niektóre dzieci są gotowe na pominięcie któregoś karmienia dopiero tuż przed ukończeniem szóstego miesiąca życia, nie martw się więc, jeśli twoje maleństwo nie będzie potrafiło się obejść bez karmienia o tych godzinach, zanim nie osiągnie około sześciu miesięcy.

Opuszczenie karmienia między godziną 22.00 a 23.00.

Zwykle obserwuję, że kiedy niemowlęta już zaczęły spożywać pokarmy stałe, to w trakcie karmienia między godziną 22.00 a 23.00 są bardzo senne, i często nie potrafią dotrwać do jego końca. Jeśli zauważasz, że dziecko zasypia przed końcem karmienia o tej właśnie porze, to najwyraźniej znak, że jest gotowe na zrezygnowanie z tego posiłku.

Chcąc się przekonać, czy niemowlę jest gotowe na opuszczenie karmienia przed nocą, nie budź go, i sprawdź, jak długo będzie spało. Może się zdarzyć, że będzie pogrążone we śnie aż do mniej więcej godziny 5.00 rano. W takim wypadku możesz nakarmić je o zwykłej, porannej porze, a potem już o godzinie 10.00 rano. Przekonasz się, że dziecko wkrótce będzie spało jeszcze dłużej, budząc się zapewne przez kilka dni około godziny 6.00 rano, a w końcu będzie pogrążone we śnie aż do 7.00 rano.

Kiedy zrezygnujesz z ostatniego karmienia przed nocą, stwierdzisz być może, że niemowlę przez kilka pierwszych dni będzie dobrze spało, a potem zacznie się budzić w nocy na karmienie. Jeśli zdarzy się to przez parę kolejnych nocy, to proponuję, żebyś wróciła na jakiś tydzień do zwyczaju późnego karmienia (w godz. 22.00-23.00), a potem sprawdziła, czy niemowlę jest już gotowe na opuszczenie tego posiłku.

Opuszczanie karmienia między godziną 6.00 a 7.00

Jeśli wolisz zrezygnować z porannego karmienia, a pozostać przy nocnym, to karm dziecko do syta między godziną 22.00 a 23.00. Zwykle

obserwuję, że niemowlęta jedzące już pokarmy stałe są w stanie spać aż do późnego ranka, jeśli wciąż karmi się je przed nocą. Aby sie przekonać, czy maleństwo jest gotowe, nie budź go na karmienie o 7.00 rano, i sprawdź, o której godzinie się ocknie.

Może się zdarzyć, że dziecko będzie się budziło około godziny 8.00 rano, ale będzie całkiem zadowolone, bawiąc się i gaworząc w swoim łóżeczku. O tej porze niemowlę może znowu zmorzyć sen, i — ku swemu zaskoczeniu — stwierdzisz, że dziecko będzie spało aż do około godziny 10.00. Opuszczenie porannego karmienia może zająć kilka dni. Początkowo dziecko może być całkiem rozbudzone o godzinie 9.00, co się dobrze składa, gdyż możesz je wyjąć z łóżeczka, dać mu czas na zabawę i przygotować je na nadchodzący dzień. Może się zdarzyć, że będziesz musiała przełożyć pierwsze karmienie na godzinę 9.30, ale stopniowo dziecko zacznie spać dłużej, tak że będziesz mogła przesuwać karmienie aż do 10.00.

Jeśli zaobserwujesz, że dziecko budzi się codziennie około ósmej rano i jest najwyraźniej głodne, przez kolejny tydzień powróć do zwyczaju karmienia o siódmej, a potem spróbuj znowu zmienić tę praktykę.

Rozkład dnia dla dziecka w wieku od sześciu do dziewięciu miesięcy

Pomiędzy szóstym a dziewiątym miesiącem życia dziecka będziesz stopniowo zmieniać jego porządek dnia, gdyż niemowlę będzie jadło więcej stałych pokarmów. Powinnaś dążyć do tego, co nazywam planem „trzech posiłków dziennie", w czym mieści się śniadanie, obiad i podwieczorek.

Większość matek nadal podaje niemowlęciu pierś albo butelkę między godziną 6.00 a 7.00, ale jeśli twoje dziecko dobrze sypia, nie musisz go budzić na to karmienie. Może zacząć dzień od śniadania mniej więcej między godziną 8.00 a 9.00. Może się zdarzyć, że kiedy dziecko będzie więcej jadło w porze obiadu, to przestanie go ciągnąć do mleka i będzie chciało do tego posiłku pić tylko wodę albo rozcieńczony sok. Dobrze by było, by na tym etapie dziecko zaczęło pić z kubeczka — jeżeli do tej pory jeszcze go nie wprowadziłaś. Maluch

może pić z kubka, spożywając obiad, a także przy podwieczorku. Jeżeli jeszcze nie zrezygnowałaś z karmienia między godziną 10.00 a 11.00, to możesz to zrobić teraz, zwłaszcza jeśli o tej porze dziecko jest bardzo senne i nie kończy posiłku.

Może się zdarzyć, że w niektóre dni niemowlę będzie bardziej interesować się stałym jedzeniem i nie będzie chciało pić dużo mleka, a potem przez dzień czy dwa może mieć ochotę na mleko. Jest to całkowicie normalne. Kiedy dziecku wyrzynają się ząbki albo źle się czuje, prawdopodobnie nie będzie chciało prawie wcale jeść, więc wtedy daj mu po prostu dużo mleka i wróć znowu do pokarmów stałych, kiedy maluszek będzie na to gotowy.

Twoje niemowlę wciąż będzie smacznie spało przed południem, po śniadaniu, jednak ten sen skończy się wcześniej niż w poprzednich miesiącach. Maluch będzie też prawdopodobnie ucinał sobie krótką drzemkę po południu. Jeśli tak się dzieje, nie pozwalaj mu spać zbyt długo — najlepiej nie dłużej niż godzinę — w przeciwnym razie wieczorem może mieć kłopoty z zaśnięciem.

W tym okresie niemowlę stanie się zapewne bardziej ruchliwe. Będzie przewracać się na brzuszek, i może nawet zacząć raczkować. Jeśli masz kojec, to teraz ci się przyda — jeżeli jeszcze nie zaczęłaś go używać. Będziesz musiała uważać na to, co dziecko robi, gdyż jeśli je gdzieś położysz, nie pozostanie długo na miejscu. Nie kładź go na łóżku bez opieki, i dopilnuj, by było przypięte, gdy siedzi na wysokim krzesełku, w wózku — głębokim albo spacerowym.

Plan dnia dla dziecka w wieku od sześciu do dziewięciu miesięcy

8.00-9.00

- Śniadanie.
- Dziecko może zjeść płatki (z mlekiem z piersi albo z mieszanką dla niemowląt).
- Inne pomysły na śniadanie to sucharki, chleb z masłem albo jakiś owoc.

- Po śniadaniu podaj dziecku pierś albo butelkę.
- Czas na zabawę albo wyjście na dwór.

10.30-do 11.00

- Ułóż dziecko do snu w wózku albo łóżeczku.
- Może spać do około godziny 13.00.

12.30-13.30

- Obiad.
- Możesz podać dziecku trochę mięsa, warzywa i deser.
- Jeśli chce, podaj mu pierś albo butelkę.
- Jeżeli nie pije mleka, możesz mu dać kubek z wodą albo sokiem.
- Popołudniowa zabawa albo wyjście na dwór.

15.00-16.00

- Popołudniowa drzemka.
- Ułóż dziecko w wózku, głębokim albo spacerowym, by się krótko przespało.

16.30-17.30

- Podwieczorek.
- Dziecko może zjeść posiłek z owoców i warzyw, a gdy będzie starsze — coś solidniejszego, na przykład makaron albo zapiekankę z ryby.
- Może się napić wody albo soku z kubka.

17.30-18.00

- Kąpiel.
- W tym wieku dziecko będzie z radością pluskać się i bawić w wodzie.

- Dopilnuj, by kąpiel w wannie była bezpieczna.

18.00-18.30

- Karmienie z piersi albo z butelki.
- Spokojne zakończenie dnia i przygotowanie do snu.
- Możesz przeczytać dziecku bajkę albo zaśpiewać mu kołysankę.

19.00-19.30

- Opatul dziecko i ułóż je do snu.
- Dziecko powinno przespać całą noc.

6.00-7.00

- Nakarm dziecko z piersi albo z butelki, jeśli wciąż tego potrzebuje.
- Około dziewiątego miesiąca życia nie będzie już potrzebowało karmienia o tej porze.

Jeżeli tak wolisz, to dziecko może zjeść wczesny obiad między godziną 11.30 a 12.00, a potem pospać dłużej od około 12.30—14.30. W tym wypadku późnym rankiem (od ok. godz* 9.00 do 9.45) będzie potrzebowało tylko krótkiej drzemki. Niektórzy rodzice wolą takie rozwiązanie, jeśli mają też inne dzieci, w wieku szkolnym.

Rozkład dnia dla dziecka w wieku od dziewięciu do dwunastu miesięcy

Powinnaś dążyć do tego, by odzwyczaić niemowlę od piersi i butelki, zanim skończy roczek. Jednak decyzja o tym, kiedy całkowicie odstawić dziecko, należy tylko do ciebie. Kiedy już postanowisz, że chcesz przestać karmić dziecko piersią lub butelką, radzę, byś robiła to stopniowo.

Wiele karmiących matek stwierdza, że w okresie, kiedy dziecko ma około roczku, chcą odzyskać swoje ciało dla siebie i niezbyt im się

podoba, gdy podrośnięty już maluch podciąga im bluzkę, by się nieco posilić. Jeśli karmisz butelką, ważne jest, by odzwyczaić dziecko od tej metody, zanim będzie już w stanie samo wyjąć sobie butelkę z lodówki.

Możesz zacząć odzwyczajać dziecko, podając mu mleko w kubeczku — na śniadanie, obiad i podwieczorek. Jeśli się przekonasz, że w tym okresie malucha wciąż ciągnie do piersi albo butelki, spróbuj wybrać się Z nim na spacer, by rozproszyć jego uwagę. Początkowo możesz wciąż karmić piersią albo butelką między godziną 6.00 a 7.00 i/lub 18.00 a 18.30. Zazwyczaj radzę, żeby najpierw zrezygnować z porannego karmienia, a zachować zwyczaj karmienia wieczornego dopóty, dopóki dziecko nie będzie miało około roczku. Może się okazać, że początkowo będzie bardzo trudno zrezygnować z wieczornego karmienia, gdyż może ono przynosić dziecko ulgę, gdy jest zmęczone. Odzwyczajaj malucha stopniowo, podając mu więcej mleka w kubku na podwieczorek, tak żeby było syte, i pozwalając mu possać przez parę minut, nim pójdzie do łóżka. Po kilku dniach stwierdzisz, że dziecko uspokaja się bez karmienia.

W tym okresie dziecko będzie już przyzwyczajone do trzech posiłków w ciągu dnia. Przy jedzeniu może siedzieć w swoim wysokim krzesełku, dobrze mu też zrobi, gdy przywyknie do tego, że w miarę możliwości będziesz mu podawać posiłki wtedy, gdy je cała rodzina. Niemowlę będzie z zadowoleniem jadło samodzielnie, więc pozwól, żeby samo korzystało z łyżki, nawet jeśli początkowo będziesz musiała pokierować jego rączką do buzi. To pomoże wyrobić podstawy, dzięki którym potem cała rodzina będzie miło razem spędzać czas przy posiłku. Gdy jecie w restauracji, to jeśli nie jesteś pewna, czy w menu znajdzie się coś dla malucha, możesz wziąć ze sobą jakieś jedzenie i picie dla niego.

Staraj się nie przeciążać dziecka, podając mu na tacy zbyt dużo jedzenia, gdyż zapewne nie będzie wiedziało, od czego zacząć i pewnie będziesz musiała potem dużo wyrzucić. Na tym etapie maluch może dostać jakieś przegryzki. Zwykle doradzam, by podawać mu małe ilości jedzenia naraz — gdy nadal będzie głodny, zawsze może sobie dobrać więcej. Przekonasz się, że to pomoże dziecku zjadać porcję do końca, gdy będzie starsze. Zapewniam cię, że gdy dziecko ma około roczku, może pić pełnotłuste mleko krowie zamiast mleka matki albo mieszanki dla niemowląt.

Gdy dziecko ma około roczku, zapewne będzie długo spało rano — do trzech godzin. Będzie to jedyny sen w ciągu dnia, gdyż zwykle nie będzie już drzemać po południu. Niemowlę umie już w tym czasie sprawnie raczkować, i stawiać pierwsze kroki, trzymając się mebli. Może się zdarzyć, że w niektóre dni maluch zmęczy się tym wysiłkiem i będzie potrzebował krótkiej popołudniowej drzemki.

Plan dnia dla dziecka w wieku od dziewięciu do dwunastu miesięcy

8.00-9.00

- Śniadanie.
- Dziecko może zjeść płatki, owsiankę, grzankę, jajecznicę lub coś w tym rodzaju.
- Podaj mu mleko w kubku (kiedy ma już roczek, to mleko krowie).
- Czas na zabawę.

10.00-10.30

- Przekąska przed południem.
- Podaj dziecku jakąś małą przekąskę, na przykład wafel ryżowy, biszkopt, sucharek albo jakiś owoc.
- Dziecko może się napić mleka albo soku (z kubka).

10.30-11.30

- Ułóż dziecko w łóżeczku na poranny sen.
- Prawdopodobnie będzie spało około trzech godzin.

12.30-13.30

- Obiad.

- Dziecko może zjeść solidny posiłek z głównym daniem i deserem.
- Podaj mu do picia wodę albo sok w kubku.
- Zabawa albo spacer.

16.30-17.30

- Podwieczorek.
- Dziecko może zjeść albo obfity posiłek, albo dostać dużo przekąsek.
- Kilka pomysłów na podwieczorek: krokiety z mięsem, ser, pokrojone na kawałki warzywa lub owoce.
- Podaj dziecku do picia dużo mleka w kubku, jeśli nie karmisz go z piersi ani z butelki między godziną 18.00 a 18.30.

17.30-18.00

- Kąpiel
- Pomóż dziecku umyć ząbki, jeśli już je ma.
- W tym wieku maluch może się w wannie kręcić i podciągać, więc zainwestuj w matę antypoślizgową.

19.00-19.30

- Zakończenie dnia; czas na wyciszenie przed snem.
- Przeczytaj dziecku bajkę albo zaśpiewaj jakieś piosenki.
- Opatul maluszka i ułóż go do snu.
- Dziecko będzie zapewne spało aż do śniadania.

Mam nadzieję, że kiedy dziecko będzie już miało roczek, przekonasz się, iż wprowadzenie elastycznego programu dnia sprawiło, że wyrosło na zadowolonego i wesołego malucha, który nie ma problemów z jedzeniem i spaniem. Zobaczysz, że dzięki ustaleniu porządku dnia w pierwszych dwunastu miesiącach twój maluch będzie w stanie lepiej sobie poradzić ze wzlotami i upadkami w swym dziecięcym życiu.

Dzięki takiemu porządkowi, stanowiącemu stały punkt we wciąż zmieniającym się świecie, dzieci zyskują ogromne poczucie bezpieczeństwa. Z pewnością przekonacie się jako rodzina, że właściwa, stabilna struktura dnia pomoże wam uporać się z nieuniknionymi napadami złości u dziecka, które czekają was w następnych miesiącach.

ROZDZIAŁ 7

Sen

W dzisiejszych czasach wielu rodziców wydaje się mieć kłopoty z usypianiem niemowląt i małych dzieci. Ileż to razy słyszeliśmy opowieści przyjaciół albo kogoś z rodziny, jak to nocą muszą chodzić po domu, próbując ukołysać maleństwo do snu, albo nawet jeżdżą po okolicy samochodem, by dziecko uspokoić. Taki stan rzeczy zwykle bierze się stąd, że rodzicom nikt nie udzielił dobrej rady, jak nauczyć noworodka, by dobrze spał. Zwykle radzono wam jako rodzicom, byście wyjmowali dziecko z łóżeczka i karmili je za każdym razem, gdy zapłacze, a taka praktyka może ogromnie utrudnić wyrobienie w niemowlęciu dobrych nawyków związanych ze snem. Przekonanie, że małe dziecko oznacza brak snu przez trzy lata, to mit. Niemowlęta potrzebują snu, aby mogły rosnąć i rozwijać się; w gruncie rzeczy sen im służy.

Niemowlęta, które wcześnie nauczono dobrze sypiać, będą zadowolone i wesołe, i — ogólnie rzecz biorąc — nie będą miały problemów ze snem w późniejszym wieku. Co ważne, rodzice także potrzebują snu! Trzeba ukształtować dobre nawyki związane ze snem w pierwszych kilku miesiącach życia dziecka, gdyż to pomoże mu pojąć różnicę między dniem a nocą. Niemowlę, nauczone takich dobrych nawyków, w wieku sześciu miesięcy będzie zwykle smacznie spało przez całą noc, przez przynajmniej dwanaście godzin.

Jak poznać, że dziecko jest zmęczone

Wychwycenie różnicy pomiędzy różnymi rodzajami płaczu

Nauczenie się rozumienia różnych odcieni płaczu dziecka, to pewien proces, który może zająć trochę czasu. Niemowlę będzie inaczej

krzyczeć, kiedy będzie chciało jeść, a inaczej, kiedy będzie gotowe do snu. Płacz dziecka domagającego się jedzenia brzmi bardziej rozpaczliwie; w gruncie rzeczy maleństwo może być niepocieszone i trudno będzie je uspokoić. Może też wtedy ssać paluszki albo rączkę. Płacz przed snem bywa mniej rozpaczliwy; maleństwo również i wówczas może ssać paluszki, ale raczej po to, by się uspokoić, a nie z głodu. Będzie pragnęło, żeby je ułożyć do snu. Niemowlęta często trochę popłakują w nocy, kiedy rozbudzają się ze snu i na powrót weń zapadają, i jest to całkiem normalne.

Fizyczne oznaki zmęczenia

Starsze dziecko czasami pomiędzy okresami płaczu zacznie podrzemywać i przymykać oczka, po czym poznasz, że jest gotowe do snu. Kiedy maleństwo jest zmęczone, może trzeć oczka i ziewać, a kiedy położy się je do łóżeczka, zazwyczaj odwróci głowę od ciebie czy od tego, co się wokół dzieje. W tym momencie dziecko chce się po prostu „wyłączyć". Niemowlę, które chce spać, może także podpełznąć w górę łóżeczka.

Jak długo dziecko nie spało

Ważne jest, byś pamiętała, jak długo dziecko nie spało, gdyż to pomoże ci ocenić, czy jest już gotowe do snu. Niemowlęta mogą być przemęczone, jeśli zbyt długo się nimi zajmuje i podaje je różnym ludziom do ponoszenia na ręku — zwłaszcza w dwóch pierwszych miesiącach życia. Dziecko może otrzymać zbyt wiele bodźców i może się stać bardzo rozbudzone i uczulone na hałasy i ruch w otoczeniu. W takim wypadku uśpienie go bywa trudne, spróbuj więc dopilnować, aby nie doszło aż do tej fazy. Podrzucanie dziecka na kolanach także może je zbytnio rozbudzić, więc nie rób tego przed snem. Nie oznacza to, że ani ty, ani przyjaciele, ani rodzina nie powinniście tulić dziecka i kontaktować się z nim; bądź tylko świadoma, że niemowlę może się bardzo szybko zmęczyć.

Kolka

Wiele niemowląt bywa wieczorem niespokojnych i zwykle przypisuje się to bólowi kolkowemu. Zazwyczaj jednak nie chodzi tutaj o kolkę, lecz jest to czas, kiedy maleństwo potrzebuje sobie przewietrzyć płuca i czuwać (zob. rozdz- 8). Zdarza się to zwłaszcza wtedy, gdy dziecko dobrze spało między karmieniami i przez resztę dnia. Niemowlęta często potrzebują, żeby którąś porę dnia spędzić bez snu, i niestety nierzadko bywa to wieczór, kiedy rodzice siadają do kolacji.

Długość snu

Podczas pierwszej doby po urodzeniu dziecko będzie zwykle przez dłuższy czas pogrążone we śnie. Nie martw się tym, gdyż jest to całkowicie normalne. Przez pierwsze dwa tygodnie życia niemowlęta często przesypiają większość czasu, budząc się — lub będąc budzone — tylko na karmienie. Czasami mogą nie spać tylko przez mniej więcej godzinę przy którymś z karmień. Jest to zupełnie normalne, zwłaszcza jeśli dziecko jest wcześniakiem. Moje córeczki urodziły się o dwa tygodnie za wcześnie i obie przespały pierwsze dwa tygodnie życia, budząc się tylko na posiłki. Po dwóch tygodniach jakby się ocknęły i ożyły.

Niemowlęta w wieku do około sześciu miesięcy potrzebują około szesnastu godzin snu na dobę, a niektóre noworodki sypiają nawet dłużej. Przez kilka pierwszych tygodni powinnaś unikać budzenia dziecka na dłużej niż półtorej godziny podczas karmienia, a czasami wystarczy tylko godzina.

Kiedy dziecko będzie starsze, stopniowo zacznie przesypiać całą noc, będzie też spało kilka godzin rano i drzemało po południu. Gdy niemowlę zaczyna przesypiać noc, zdarzy się, że w ciągu jednej nocy obejdzie się bez karmienia, a potem dziecko może znowu go potrzebować przez kilka nocy z rzędu. Jeżeli maleństwo już raz wytrzymało całą noc bez karmienia, będziesz wiedziała, że możesz oczekiwać tego w przyszłości.

Począwszy od wieku około czterech do sześciu miesięcy, niemowlęta zazwyczaj śpią przez całą noc, od około godziny 19.00 wieczorem

do 6.00—7.00 rano. Dziecko powinno się dobrze wyspać rano, a potem po południu tylko się zdrzemnąć. Staraj się nie pozwalać, by ta drzemka przeciągała się zbyt blisko do podwieczorku (wczesne wieczorne karmienie), bo wieczorem dziecko nie będzie mogło zasnąć.

Począwszy od wieku sześciu miesięcy do roczku, rozkład dnia dziecka będzie się zmieniać (niemowlę będzie jadło trzy razy dziennie), a wraz z tym okresy snu. Dziecko będzie wówczas przesypiało noce, od około godziny 19.00 do 7.00—8.00 rano, i będzie wciąż potrzebowało paru godzin snu przed południem. Jeżeli je wcześnie obiad (powiedzmy o godz. 11.30), to będzie też spało dwie godziny po południu. W niektóre dni stwierdzisz, że maluch potrzebuje krótkiej, popołudniowej drzemki; zależnie od tego, jak spał w nocy i kiedy się obudził rano; sama się jednak przekonasz, że taka drzemka nie będzie konieczna każdego dnia.

Mając roczek, dziecko będzie wysypiało się raz w ciągu dnia, i co jakiś czas drzemało po południu, zależnie od tego, o której godzinie wstało rano. Każde dziecko jest inne, więc podaję tu tylko wskazówki; niemowlęta, tak jak i dorośli, różnią się pod względem swoich rytmów i potrzeb związanych ze snem, nigdy jednak dość podkreślania, że trzeba je zwykle nauczyć, kiedy mają spać.

Gdzie dziecko powinno spać w nocy

Wielu rodziców pyta mnie, czy powinni kłaść dziecko nocą do swojego łóżka. Nie polecam takiego zwyczaju, a to z dwóch powodów: możesz się w nocy obrócić i zadusić dziecko, a poza tym zarówno rodzicom, jak i dzieciom lepiej się śpi osobno. Zgodnie z radami The Foundation for Study of Infant Death[16] niemowlęta nie powinny leżeć przy śpiących rodzicach na sofie, łóżku czy innym posłaniu, zwłaszcza jeśli palą oni tytoń albo pili alkohol.

Musicie już przed urodzeniem dziecka omówić i uzgodnić, gdzie dziecko będzie sypiało. Ważne jest, byście pamiętali, że potrzebujecie czasu dla siebie wzajemnie, a niekiedy także i przestrzeni, gdzie niemowlę nie będzie wam przeszkadzać. Przez pierwszy miesiąc życia dziecku będzie się dobrze spało albo w łóżeczku, albo w koszu do noszenia

niemowląt ustawionym w waszej sypialni. Może będziecie chcieli, żeby pobyło tu z wami dłużej. Jest jednak rzeczą całkowicie dopuszczalną, aby — począwszy od czwartego tygodnia życia — przenieść niemowlę do osobnego pokoiku; jeżeli chcecie, możecie to zrobić nawet wcześniej.

Gdzie dziecko powinno spać w dzień

Uważam, że dzieciom dobrze robi, jeśli w ciągu dnia sypiają w jakimś innym miejscu niż w nocy, co pozwala rozróżnić im porę nocną od dziennej. Jeśli masz wózek, głęboki albo spacerowy, to najlepiej w ciągu dnia kładź dziecko do niego. Jestem wielką zwolenniczką zabierania dziecka w ciągu dnia na spacery, jeśli to tylko możliwe: niemowlęta uwielbiają ruch, czy to w wózku, czy w samochodzie, i często może im to pomóc utulić się do snu. Małe dzieci nie powinny długo sypiać w bujanym leżaczku albo w foteliku samochodowym, gdyż to źle wpływa na kręgosłup.

Jeśli masz ogrodzony, bezpieczny ogród, gdzie możesz wywieźć niemowlę w wózku, to może ono właśnie tam spędzać drzemki, gdyż świeże powietrze dobrze mu zrobi. Jeśli dziecko jest dobrze opatulone, to może z powodzeniem sypiać na dworze nawet zimą, jednak przyda się wówczas osłona przeciwdeszczowa na wózek. Dobrym rozwiązaniem na letnie dni będzie też moskitiera.

Niemowlętom jest o wiele wygodniej, gdy usypia się je w wózku, głębokim albo spacerowym, niż kiedy leżą w czyichś ramionach; w wózku będą też spały głębszym snem. Nie martw się jednak, jeżeli dziecko zaśnie od czasu do czasu w twoich ramionach. Staraj się nie dopuścić, by weszło mu to w nawyk, gdyż wtedy będzie mu o wiele trudniej nauczyć się usypiać samemu. Nigdy nie zasypiaj na sofie z dzieckiem na kolanach, gdyż w czasie snu nie będziesz świadoma ruchów dziecka.

W trakcie pierwszych dwóch tygodni życia niemowlę może w ciągu dnia sypiać w pokoju dziennym, nawet jeśli jest tam dość głośno. Kiedy dziecko podrośnie, to radzę zwykle, by sypiało w osobnym pokoju, żeby nic mu nie przeszkadzało i żeby nie trzeba było chodzić koło niego na paluszkach.

Mogą się zdarzyć okresy, kiedy będziesz chciała, by dziecko spało w ciągu dnia w wózku w swoim pokoiku. W pierwszych miesiącach życia maleństwa nie musisz zaciągać zasłon w oknach, jednak począwszy od czwartego lub piątego miesiąca życia dziecka radzę, byś to robiła, aby ten zwyczaj skojarzył się z „porą na spanie".

Warunki w czasie snu

Elektroniczna niania

Elektroniczne nianie są obecnie bardzo popularne, jednak ja osobiście za nimi nie przepadam, gdyż wyolbrzymiają każdy odgłos, wydany przez dziecko, co zazwyczaj sprawia, że rodzice reagują zbyt nerwowo. Urządzenia te mają też oczywiście pewne zalety, zwłaszcza jeśli mieszkasz w sporym domu albo w takim, gdzie jest dużo schodów. Sama zdecyduj, czyje stosować.

Natężenie światła

Niemowlę z pewnością nie potrzebuje nocą światła w swoim pokoiku, ale dobrym rozwiązaniem będzie zapalenie przy karmieniu nocnej lampki. Kiedy usypiasz dziecko około godziny 19.00, to dobrze będzie, gdy wyłączysz światło, żeby niemowlę nauczyło się to kojarzyć z nocną porą. Wielu rodziców zastanawia się, czy powinni stosować szczelne zasłony. Zwykle to odradzam, gdyż dziecko przyzwyczai się do zasypiania przy przyćmionym świetle i nie będzie potrafiło usnąć, kiedy wyjedziecie w gościnę do przyjaciół albo zatrzymacie się w hotelu.

Temperatura

Najważniejsza sprawa, jeśli chodzi o temperaturę, to żebyś dziecka nie przegrzała. O wiele lepiej, jeśli w pokoju będzie raczej chłodno niż za gorąco. Jeśli niemowlę sypia w pokoiku dziecinnym, temperatura w nim powinna wynosić od około 16°C do 18°C. Jeżeli nie jesteś

pewna, dotknij karku dziecka — powinien być przyjemnie ciepły, ale nie spocony

Niemowlęta bardzo łatwo tracą ciepło w czasie snu, dopilnuj więc, by dziecko było w nocy dobrze przykryte — jak bardzo, to zależy od pory roku. W miesiącach zimowych maleństwu może być potrzebny zapinany sweterek założony na pajacyk, bawełniana chusta do zawinięcia i dwa bawełniane kocyki. Jeśli na dworze jest bardzo zimno, często po ostatnim karmieniu w nocy przykrywam dziecko dodatkowym kocykiem. W lecie maleństwu może być potrzebne tylko body oraz bawełniana chusta do zawinięcia i jeden kocyk na wierzch, przy czym znów zależy to od pogody.

Otulanie w powijaki

Zawsze zawijam małe dzieci w powijaki. Niemowlę będzie o wiele lepiej spało i będzie się czuło bezpieczniejsze, gdy będzie dobrze opatulone. Lubię używać bawełnianej chusty albo koca, o wymiarach dostosowanych do kosza do noszenia niemowląt, a więc około 70 cm x 90 cm.

Aby zawinąć dziecko, złóż koc mniej więcej na pół, tak by utworzył trójkąt. Połóż dziecko na pleckach na środku złożonego koca, żeby nóżki były skierowane ku wierzchołkowi trójkąta, i upewnij się, że główka wystaje poza brzeg koca. Aby owinąć dziecko razem z obiema rączkami, ułóż mu ramionka przy bokach, przykryj ciałko dziecka jedną stroną „trójkąta" i zawiń je, wsuwając koniec koca pod spód. Potem nałóż na wierzch drugą stronę złożonego w trójkąt koca i owiń nią niemowlę, znowu wsuwając koniec pod spód. Teraz dziecku będzie przytulnie i będzie się czuło bezpieczne.

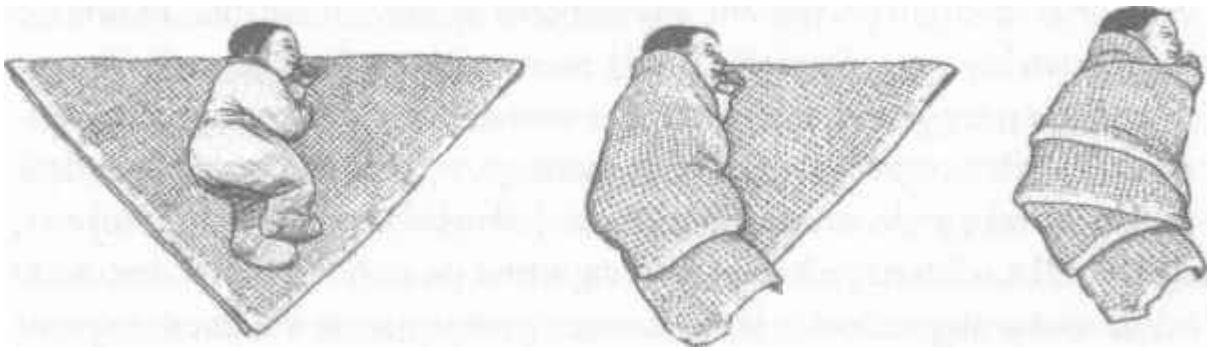

Czasami owijam niemowlęta w ten sposób, że jedną albo obie rączki trzymają przy buzi. Aby to zrobić, ułóż dziecko na boku, podobnie jak poprzednio na środku trójkąta. Delikatnie skieruj mu jedną lub obie rączki ku buzi, zawiń je tą stroną koca, którą ma za pleckami, i wsuń koniec dziecku pod brzuszek. Potem ujmij dolną stronę trójkąta, nakryj nią niemowlę, a koniec wsuń mu pod plecki. Dziecko poczuje się bezpiecznie, będzie mu ciepło, a w razie potrzeby, będzie sobie mogło possać paluszki lub rączki.

Począwszy od szóstego tygodnia życia, jeśli dziecko jest duże, może już nie będziesz musiała go zawijać, ale jeśli chcesz, możesz to robić.

Pozycja dziecka w czasie snu

Obecnie kwestia ta budzi kontrowersje. Przez ostatnich trzydzieści pięć lat, a nawet dłużej, obserwowałam liczne zmiany mody w tym zakresie. Nigdy nie układaj noworodka do snu na brzuszku, gdyż badania dotyczące przyczyn śmierci łóżeczkowej pokazują, że jej ryzyko zwiększa się, gdy niemowlę leży w tej pozycji. Wszystkie niemowlęta, którymi się opiekowałam, włączając w to i moje dzieci, spały na boku, i według mnie dzieci lepiej sypiają w takiej właśnie pozycji. Przypomina ona ułożenie w łonie matki, dzięki czemu niemowlę lepiej się czuje. Jeśli dziecko podczas snu wymiotuje, wymiociny mogą wtedy ściekać mu z ust na pościel, a nie na ubranko.

Jak pomóc dziecku utulić się do snu

Możesz mieć wielką ochotę, by pozwolić dziecku zasnąć przy piersi, bo dla ciebie to także wygodne. Regularne powtarzanie takiej praktyki nie jest jednak dobrym pomysłem, gdyż potem dziecko może mieć trudności z samodzielnym usypianiem. Kiedy niemowlę jest bardzo małe, to jego zasypianie przy piersi będzie czymś naturalnym. Aby dziecko nie popadło w nawyk zasypiania tylko przy piersi, powinnaś delikatnieje budzić, zanim ułożysz je do snu po karmieniu. Jeśli kładziesz uśpione niemowlę do łóżeczka od razu po karmieniu, zapewne po upływie około dziesięciu minut znów się rozbudzi. Jeżeli zawsze po karmieniu kładziesz uśpione

dziecko do łóżeczka, to może płakać w nocy za każdym razem, gdy będzie miało lżejszy sen, gdyż będzie mu wtedy ciebie brakować.

Jeśli niemowlę od wczesnego wieku nie potrafi usnąć bez piersi, może to ukształtować nawyk, który będzie bardzo trudno przełamać w wieku sześciu czy siedmiu miesięcy Wiele rodzin wzywało mnie do pomocy przy tego typu problemie — dziecko od urodzenia usypiało tylko przy piersi.

Począwszy od wczesnego wieku kładź niemowlę do łóżeczka, kiedy jeszcze nie śpi, gdyż to pomoże mu przyzwyczaić się do usypiania samemu. Czasami może to zająć od piętnastu do dwudziestu minut. Kiedy kładziesz dziecko do łóżeczka po karmieniu, pozwól mu się wykrzyczeć, i nie obawiaj się, gdyż zwykle się samo uspokoi. Jeśli po dziesięciu lub piętnastu minutach dalej rozpaczliwie płacze, podnieś je i sprawdź, czy mu się odbiło, i czy nie ma brudnej pieluszki. Jeśli dziecko jest wciąż głodne, to najlepiej będzie krótko nakarmić je, aż będzie syte (zob. rozdz. 5).

Smoczki i inne sposoby usypiania dziecka

Nigdy nie stosuję smoczków, gdyż uważam, że w ten sposób kształtuje się pewien nawyk. Jeśli jednak mieszkasz w takim miejscu, że płacz niemowlęcia może przeszkadzać sąsiadom, w pierwszych dniach dobrze będzie posłużyć się smoczkiem, by uspokoić dziecko, jeżeli akurat rozpaczliwie płacze. Kiedy tylko zaśnie, smoczek wypadnie mu z ust — nie wkładaj go wtedy z powrotem. Radzę, by po kilku miesiącach w ogóle z niego zrezygnować, zanim ssanie smoczka nie stanie się wręcz potrzebą. Smoczki stanowią poza tym źródło infekcji, niemowlę może się zarazić, gdy weźmie do ust smoczek podniesiony z podłogi albo z ziemi, toteż trzeba je sterylizować.

Wiele niemowląt i dzieci ssie kciuk albo paluszki, co uważam za całkowicie do przyjęcia. Możesz oduczyć dziecko tego zwyczaju, gdy będzie starsze, pozwalając mu na to nocą, ale już nie w dzień. Dziecko zwykle z tego wyrasta. Często wkładam kilkudniowemu dziecku kciuk do buzi, i obserwuję, że szybko przekonuje się do takiego zwyczaju, a ssanie kciuka staje się jego naturalnym sposobem uspokajania się.

Wiele niemowląt w wieku od trzech do czterech miesięcy lubi ssać gazę. Możesz ją przywiązać do szczebelków łóżeczka, upewniwszy się wcześniej, że dziecko nie przykryje sobie nią twarzy. Jeśli masz kołyskę, to pamiętaj, że wiele dzieci lubi jej kołysanie, i często usypia po kilku jej ruchach. Jeśli chcesz ululać dziecko, możesz też wykorzystać ruchome zabawki muzyczne albo pluszaki.

Układanie dziecka do snu

„Złote reguły"

Układając dziecko wieczorem do snu (ok. godz. 19.00):

- Upewnij się, że dziecko ma pełny brzuszek (zob. rozdz. 5), czy mu się odbiło, i czy ma czystą pieluszkę.
- Upewnij się, że dziecko przez wystarczająco długi czas nie spało.
- Jeśli dziecko jest jeszcze malutkie, to owiń je w powijaki.
- Przygaś światła w pokoiku.
- Usiądź z dzieckiem na fotelu bujanym i zaśpiewaj mu kołysankę albo po prostu pochodź po pokoju, trzymając je w ramionach.
- Ułóż maleństwo w łóżeczku na boku albo na pleckach.
- Opatul je kocykami, tak by wystawała spod nich główka i szyja.
- Jeśli chcesz, to nastaw pozytywkę; powinna grać spokojną melodię, która maluszkowi skojarzy się z usypianiem.
- Powiedz dziecku: „dobranoc".
- Zgaś światło i wyjdź z pokoju, zostawiając lekko uchylone drzwi (to pozwoli ci wieczorem zajrzeć do dziecka, bez zakłócania mu spokoju).

Rady i wskazówki

Kiedy dziecko będzie starsze, ważny stanie się rytuał kończenia dnia. Staraj się zawsze wieczorem powtarzać z dzieckiem te same czynności,

aby nauczyło się rozpoznawać porę, kiedy trzeba iść spać. Gdy będzie starsze, to jeśli chcesz, możesz przeczytać mu bajkę albo odmówić z nim modlitwę. Ja modliłam się ze wszystkimi moimi dziećmi, począwszy od wczesnego wieku, dziękując Bogu za dobry dzień i prosząc Go, by opiekował się nami w nocy.

Nie pozwól, by pełni najlepszych intencji przyjaciele przychodzili i zaglądali do łóżeczka, kiedy niemowlę stara się usnąć, gdyż może mu wtedy przyjść do głowy, że dobrze by było może jednak nie zasypiać. O wiele lepiej, jeśli ty albo twój mąż spokojnie uśpicie dziecko, albo w pojedynkę, albo razem.

Nie zakłócaj właściwej niemowlęciu naturalnej umiejętności usypiania — nagłe hałasy, takie jak trzaśnięcie drzwiami, krzyk albo dzwonek telefonu, mogą je obudzić, kiedy właśnie zapada w sen. Gdy będziesz przyglądała się, jak dziecko usypia, zauważysz, że przez pierwsze dziesięć minut może wyglądać na uśpione, po czym zacznie się poruszać, a nawet znowu otworzyć oczka. W tym czasie ważne jest, by zostawić je samo i nie zakłócać mu spokoju.

Nie podchodź do dziecka od razu po tym, jak zacznie krzyczeć, ale daj mu szansę, by się samo uspokoiło. Czasami potrzeba mu będzie na to jakichś dwudziestu minut; jest to całkowicie normalne, i możesz mu na to pozwolić. Nie przyzwyczajaj dziecka, że usypia się je w nocy, wożąc je w wózku lub samochodzie, bo kiedy to wejdzie mu w nawyk, trudno będzie go przezwyciężyć.

Jak nauczyć dziecko, by spało w nocy

Przed urodzeniem dziecka powinniście omówić z mężem, w jaki sposób będziecie je przygotowywać do snu, tak byście mieli wyobrażenie, jak się za to zabrać. Jak już wcześniej wspominałam, zazwyczaj niemowlęta potrzebują przygotowania, by nauczyć się dobrze spać. Podaję tu metody, które przydadzą się wam, jeśli macie trzymiesięczne albo starsze dziecko, które nie sypia dobrze albo zasypia tylko przy piersi. Korzystałam z podanych dwóch metod wdrażania dziecka do snu przez całe lata. Pomogą wam one wyrobić w dziecku dobre nawyki związane ze snem.

Wykrzycz to (gwałtowne odzwyczajanie)

- Układając dziecko do snu, zastosuj podane wcześniej „złote reguły".
- Ułóż niemowlę w łóżeczku i pozwól mu krzyczeć.
- Przygotuj się, że przez kilka pierwszych nocy może tak krzyczeć od pół godziny do całej godziny.
- Potem uśnie.
- Zajrzyj do dziecka, a przekonasz się, że smacznie śpi.
- Jeśli obudzi się po upływie mniej więcej pół godziny, zostaw je znowu w spokoju — tym razem nie będzie krzyczeć tak długo jak poprzednio.
- Powtarzaj ten schemat, póki nie nadejdzie pora karmienia.

Ta metoda działa szybko. Dziecko w ciągu kilku dni nauczy się samo uspokajać i będzie dobrze spało. Stosując ten sposób, musisz być stanowcza, i musisz postanowić, że doprowadzisz go do końca. Ważne jest, byś się nie poddawała, bo inaczej wrócisz do punktu wyjścia. Musicie być z mężem całkowicie zgodni, że chcecie zastosować tę metodę. Jeśli masz za ścianą sąsiadów, możesz im powiedzieć, że uczysz dziecko spać, bo inaczej będą się zastanawiać, cóż takiego się dzieje!

Kontrolowany płacz

Jeśli nie potrafisz długo znosić płaczu dziecka, to bardziej będzie do ciebie pasować ta metoda.

- Podobnie jak poprzednio, układając niemowlę do snu, zastosuj podane wcześniej „złote reguły".
- Zadecyduj, jak długo masz zamiar pozwolić mu krzyczeć, zanim zainterweniujesz po raz pierwszy (spróbuj wytrzymać przynajmniej pięć minut).
- Wejdź do pokoiku, ale nie zapalaj światła.
- Nie wyjmuj dziecka z łóżeczka.
- Pogłaszcz je po brzuszku.

- Delikatnie mów do dziecka, powtarzaj mu, że czas na „lulu", albo uciszaj je „Cśśś..."
- Wyjdź z pokoju, zostawiając uchylone drzwi.
- Upewnij się, że w mieszkaniu nie jest za głośno.
- Tym razem zostaw dziecko w spokoju na dłużej, powiedzmy, na dziesięć minut do kwadransa.
- Jeśli nie usnęło, wejdź i powtórz to co poprzednio.
- Powtarzaj ten schemat, póki maluch nie uśnie, za każdym razem robiąc dłuższe przerwy, zanim wejdziesz do pokoiku.
- Usypianie dziecka w ten sposób może zająć do dwóch godzin.

Jest to bardzo skuteczna metoda uczenia zasypiania, ale zwykle zajmuje dłużej niż „wykrzyczenie się". Zanim w dziecku wyrobią się lepsze nawyki zasypiania, może minąć około tygodnia, w zależności od tego, jak długo było ono przyzwyczajone do poprzednich. Czasami niemowlęta, które już przesypiały do rana, zaczynają się nagle budzić w nocy. Jeśli zaprzestałaś już nocnego karmienia, to nie wracaj wówczas do niego; zastosuj metodę kontrolowanego płaczu.

Jeśli naprawdę nie potrafisz znieść płaczu dziecka, możesz spróbować albo posiedzieć przy jego łóżeczku, czytając sobie książkę, albo stać przy łóżeczku i głaskać niemowlę po brzuszku i spokojnie do niego mówić dopóty, dopóki nie uśnie. Najważniejsze, byś nie wyjmowała dziecka z łóżeczka. Usypianie dziecka tymi metodami zajmuje dużo czasu, i trzeba być świadomym, że potem dziecko może nie usnąć, jeśli nie będzie cię w pokoju, bo wyrobi mu się takie przyzwyczajenie.

Jak nauczyć dziecko drzemać w dzień

Wielu rodziców mówiło mi, że ich dziecko nie potrafi się zdrzemnąć w łóżeczku w ciągu dnia. Jeśli chcesz wyrobić w dziecku nawyk, by zasypiało w swoim pokoiku w ciągu dnia, to ważne jest, byś to zrobiła przed skończeniem przez nie trzeciego miesiąca życia. Ułóż dziecko w łóżeczku, jeszcze zanim będzie bardzo zmęczone, zasuń zasłony, nakręć pozytywkę, pogłaszcz niemowlę po brzuszku i powiedz mu, że czas spać. Wyjdź z pokoju, zostawiając uchylone drzwi. Jeśli dziecko

płacze, to nie bierz go na ręce, ale wróć do niego po dziesięciu czy piętnastu minutach, pogłaszcz je po brzuszku i powtórz, że czas spać. Powtarzaj to dopóty, dopóki dziecko nie uśnie. Przekonasz się, że po kilku dniach ta metoda zadziała, i że niemowlę będzie chętnie pozwalało się kłaść do łóżeczka na dzienną drzemkę.

Dlaczego moje dziecko nie śpi?

Jeśli twoje dziecko nie śpi, to może kryć się za tym wiele przyczyn, które powinnaś sprawdzić. Niemowlę może być głodne; w tym wypadku możesz zapewnić mu krótkie, dodatkowe karmienie. Żeby się przekonać, czy dziecko jest głodne, weź je na ręce. Jeśli będzie przy tym wesołe i rozradowane, to zapewne obudziło się, bo ma chęć na zabawę, albo z przyzwyczajenia, a nie z głodu. Jeśli jednak wkłada piąstki do buzi i płacze tak, że nie można go utulić, to prawdopodobnie jest głodne. Dziecko w wieku około czterech miesięcy może się budzić w nocy ponieważ ma chęć na zjedzenie stałego pokarmu. Gdy tylko wprowadzisz takowe do diety, przekonasz się, że niemowlę będzie znów dobrze sypiało w nocy.

Niemowlęta często budzą się, bo jest im za zimno. Sprawdź, jaką dziecko ma temperaturę (czy nie jest mu za zimno, czy za gorąco), dotykając mu szyjki albo brzuszka, a potem odpowiednio dobierz ubranka i kocyki. Jeśli dziecko ma już ponad trzy miesiące, to kiedy jest chłodniej, możesz je kłaść w śpiworku dla niemowląt.

Dziecko może być przemęczone; jeżeli tak jest, to przygarnij je i poprzytulaj, pogłaskaj też delikatnie po główce i pleckach, dopóki się nie uspokoi. Czasami w wyciszeniu może mu pomóc kilka minut przy piersi.

Niemowlęciu mogą też dokuczać wzdęcia, wtedy przełóż je przez ramię i pospaceruj z nim przez chwilę, masując mu plecki. Kiedy wyrzynają mu się ząbki, a więc od około czwartego miesiąca życia, może mieć zaczerwienione policzki i ślinić się, może dokuczać mu biegunka. Odpowiednio do sytuacji trzeba zastosować żel na ząbkowanie, a jeśli to konieczne — podać paracetamol. I wreszcie dziecko może być chore — wtedy powinnaś zasięgnąć porady lekarza.

Przy wszystkich trudnościach związanych ze snem spróbuj zachować spokój. Jeśli jesteś zmęczona, to łatwiej to powiedzieć niż zrobić, ale niemowlęta wyczuwają niepokój, więc im spokojniejsza będziesz ty i twój głos, tym lepiej. Cichy, kojący głos lepiej zadziała na dziecko.

Podsumowanie

Najlepiej, jeśli zaczniesz uczyć dziecko zasypiania już w pierwszych dniach i tygodniach życia, ale nigdy nie jest na to za późno, przy starszym niemowlęciu będzie tylko trudniej i zajmie to więcej czasu. Jeśli dziecko budzi się w nocy, to zawsze pamiętaj, że pora nocna to czas odpoczynku, a nie zabawy. Ważne jest, by jak najwcześniej ustalić rytuały układania do snu, gdyż przyzwyczajone do nich niemowlęta zwykle wyrastają na maluchy, które bez problemu kładą się do łóżka koło godziny 19.00 i z zasady smacznie śpią przez całą noc.

ROZDZIAŁ 8

Płacz

Przekonałam się, że jedną z rzeczy, które najbardziej martwią świeżo upieczonych rodziców, jest płacz niemowlęcia oraz to jak sobie z nim poradzić. Niepokój, jaki wywołuje płacz dziecka, to rzecz naturalna, jednak maleństwa muszą płakać, gdyż nie umieją mówić, więc jest to u nich ważny sposób wyrażania emocji, a także element rozwoju. Porządne wypłakanie się nie zrobi dziecku krzywdy, zaś w pierwszych dniach życia może poprawić czynność płuc i jest oznaką zdrowego rozwoju. W gruncie rzeczy powinniśmy się martwić, jeśli dzieci nie płaczą!

Niemowlęta mają bardzo różne charaktery, więc niektóre płaczą częściej niż inne. Jeśli twoje dziecko dużo płakało w pierwszych kilku tygodniach życia, to w wieku sześciu tygodni będzie płakało znacznie mniej. Może ci się wydawać, że twoje maleństwo płacze więcej niż dzieci innych osób, ale nie martw się — wszystkie niemowlęta można zachęcić do tego, by mniej krzyczały. Zgodnie z moim podejściem, lepiej nie brać dziecka na ręce za każdym razem, kiedy płacze, gdyż wtedy uczy się samo uspokajać. Początkowo taka postawa może się wydawać sprzeczna z instynktem, gdyż w nas wszystkich zakorzeniona jest reakcja, by podnosić dziecko zaraz, gdy tylko usłyszymy jego płacz. Kiedy poznasz swoje dziecko, nauczysz się o wiele więcej o przyczynach jego płaczu i o tym, jak je uspokajać.

Przyczyny płaczu

Jest kilka przyczyn, które mogą się kryć za płaczem dziecka:

- głód
- zmęczenie

- ból albo niewygoda
- temperatura (za gorąco albo za zimno)
- potrzeba uwagi/kontaktu
- niecodzienne wydarzenia (u dziecka w wieku ponad trzy miesiące).

Jeśli twoje dziecko dobrze się czuje, jest zdrowe, a mimo to w ciągu dnia co jakiś czas płacze, to prawdopodobnie dlatego, że jest głodne. Zauważysz wtedy, że często budzi się między karmieniami, a uspokaja się tylko zaraz po karmieniu, a kiedy indziej może w ogóle nie cichnąć. Może też ssać piąstki i być dosyć pobudzone. Może się zdarzyć, że będzie dobrze spało po jednym konkretnym karmieniu, jednak zapewne tylko dlatego że jest przemęczone.

Głodne dziecko zazwyczaj nie dostało wystarczająco dużo pokarmu, a to można łatwo naprawić. Jeśli karmisz piersią, możesz w ciągu dnia wprowadzić dodatkowe karmienia. Możesz także karmić dłużej, pilnując, by niemowlę possało mleko, które służy jako pokarm, gdyż ono je nasyci. Jeśli postąpiłaś w ten sposób, a dziecko wciąż wygląda na głodne, sugerowałabym, żebyś uzupełniła jedno czy dwa dzienne karmienia 25 mililitrami mieszanki odpowiedniej do wieku niemowlęcia. Próbuj tak robić przez kilka dni — powinno to zaspokoić głód maleństwa. Zwykle nie zalecam uzupełniania mieszanką więcej niż jednego czy dwóch karmień dziennie, gdyż może się zdarzyć, że zaczniesz mieć mniej pokarmu. Jeśli głodne dziecko jest karmione butelką, to możesz przy każdym karmieniu dawać mu o 25 ml mleka więcej.

Kiedy dziecko zaspokoi się i nasyci, stwierdzisz, że ciągłe płacze ustaną. Niemowlę będzie zadowolone i pogodne, i prawdopodobnie trzeba je będzie budzić na karmienie, a nie będzie budziło się samo. Przekonuję się wciąż na nowo, że głód to podstawowa przyczyna nieustannego płaczu, a kiedy ta potrzeba zostanie zaspokojona, zarówno dziecko, jak i rodzice są dużo szczęśliwsi.

Inną oznaką głodu jest brak przybierania na wadze, o czym powiadomi cię pielęgniarka środowiskowa. Niemowlęta aż do wieku trzech miesięcy przeciętnie powinny przybierać na wadze 170-230 g tygodniowo. Jeśli twoje dziecko wymiotuje albo podejrzewasz u niego

refluks żołądkowo-przełykowy, to może nie być w stanie utrzymać w żołądku na tyle pokarmu, by przybrać na wadze, będzie często głodne i będzie odczuwać bóL Jeśli tak się dzieje, to powinnaś skontaktować się z lekarzem.

Płacz powodowany zmęczeniem

Małe dziecko powinno spać w ciągu dnia mniej więcej od szesnastu do osiemnastu godzin. Niektóre niemowlęta potrzebują więcej snu niż inne, a jeśli tak jest w przypadku twojego dziecka, to masz szczęście! Niektóre wytrzymają przy o wiele mniejszej dawce snu, jednak jest ważne, byś nie pozwalała dziecku się przemęczać. Jeżeli przez chwilę nie spało, a wiesz, że dobrze pojadło i że mu się odbiło, to płacze prawdopodobnie dlatego, że chce, by je ułożyć do snu. Płacz ze zmęczenia zwykle nie brzmi tak rozpaczliwie jak ten z powodu łaknienia, poza tym po niemowlęciu będzie widać fizyczne oznaki znużenia (zob. rozdz. 7).

Zapobieganie przemęczeniu jest niezbędne, jeśli chcesz uniknąć sytuacji, gdy dziecko staje się coraz bardziej rozdrażnione i trudne do uspokojenia. Przekonałam się, że wielu świeżo upieczonych rodziców nie kładzie niemowląt do snu zaraz po tym, jak zaczną płakać, ponieważ chcą, by dziecko wcześniej całkiem się uspokoiło.

Jeśli dziecko jest przemęczone i płacze, owiń je w powijaki, przytul, a potem połóż w łóżeczku i porządnieje opatul. Może się zdarzyć, że będzie jeszcze popłakiwało przez jakieś dziesięć minut. Jeżeli to możliwe, spróbuj zostawić dziecko, by uspokoiło się samo. Zwykle na początku będzie głośno krzyczało, stopniowo jednak krzyk przycichnie, w końcu ustanie, i dziecko uśnie.

Płacz spowodowany bólem lub niewygodą

Mniej groźne choroby, takie jak przeziębienie, infekcje ucha czy dróg oddechowych są u małych dzieci raczej rzadko spotykane. Jednak zgodnie z moim doświadczeniem niemowlęta, które mają starsze rodzeństwo, są zwykle bardziej podatne na te choroby w pierwszych miesiącach życia. Infekcje ucha sprawiają, że dziecku jest niewygodnie

ssać, i będzie prawdopodobnie płakać podczas karmienia, a także od czasu do czasu w ciągu dnia. Infekcje dróg oddechowych oraz przeziębienia również utrudniają dziecku pożywianie się, niemowlę też często będzie płakać. Jeśli twoje maleństwo cierpi na infekcję ucha lub dróg oddechowych, to zwykle towarzyszy temu podwyższona temperatura i niezbędny jest kontakt z lekarzem.

Jeżeli twoje dziecko choruje na wirusowe zapalenie żołądka i jelit (wymioty i biegunka), to może płakać z powodu bólu i złego samopoczucia. Musisz jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, gdyż u maleństwa bardzo szybko może dojść do odwodnienia.

Niemowlęta płaczą też, gdy wyrzynają im się ząbki. Począwszy od około czwartego miesiąca życia dziecka, pojawią się u niego oznaki ząbkowania, w tym ślinienie się, zaczerwienione policzki, ssanie palców albo piąstki i częstszy niż zwykle płacz. Ząbkowanie może też być przyczyną biegunki i odparzeń na pupie, co może powodować u dziecka dyskomfort. Niemowlę może także płakać w nocy z powodu bólu dziąseł. Paracetamol dla dzieci złagodzi ból i pomoże maleństwu zasnąć. Możesz też zastosować żel na dziąsła oraz gryzaki. Ból przy ząbkowaniu szybko mija; przekonałam się też, że najwięcej bólu sprawia nie wyrzynanie się ząbków, ale sam rozwój zęba w dziąśle.

Inną przyczyną płaczu bywa kolka, której powodem jest połknięte powietrze. Niektóre niemowlęta cierpią z tego powodu bardziej niż inne, powinnaś więc dopilnować, aby dziecku porządnie się odbiło w trakcie karmienia i po nim. Jeśli dziecko ma w brzuszku powietrze, to może płakać podczas karmienia i odsuwać się od piersi albo butelki. Jeśli tak się dzieje, nie obawiaj się przerwać karmienia i doprowadź do tego, by dziecku się odbiło (co do metod zob. rozdz. 5). Niemowlę może też po karmieniu unosić kolanka do góry, naprężać ciałko i krzyczeć z bólu. Jeśli pojawiają się takie oznaki, to znaczy, że trzeba koniecznie doprowadzić do tego, by dziecku się odbiło. Jeśli ułożysz niemowlę do snu po karmieniu, a po kwadransie czy dwudziestu minutach obudzi się ono z płaczem, to także w tym wypadku może potrzebować, żeby mu się odbiło.

Niemowlę może też płakać, żeby dać ci znać, że jest mu niewygodnie. Małym dzieciom najlepiej śpi się na płaskiej powierzchni,

a jeśli niemowlę siedziało przez chwilę w foteliku samochodowym albo w krzesełku, to mogą je boleć plecki, i zacznie płakać. Powinnaś wówczas przenieść dziecko i położyć je na płaskiej powierzchni, gdzie będzie mu wygodnie, wtedy przestanie płakać. Dziecko uderza też nagle w płacz, jeśli niewystarczająco podtrzymywana główka opada mu do tyłu. Dopilnuj, by zawsze pewnie ją podtrzymywać, kiedy podnosisz niemowlę i trzymasz je na ręku.

Płacz powodowany zmianami temperatury

Jeśli dziecku jest za zimno, to będzie budzić się w nocy i płakać, nawet gdy nie jest głodne. Upewnij się, czy przykryte jest tyloma kocykami, ile trzeba, i czy jest dobrze opatulone, żeby nie odkopało się spod przykrycia. Kiedy dziecko zacznie poruszać się w nocy w łóżeczku, to częściej będzie się budzić z zimna; w takim wypadku może pomóc śpiworek dla niemowląt. Kiedy bierzesz dziecko na spacer w wózku — głębokim albo spacerowym, to upewnij się, czy jest odpowiednio ubrane i czy jest na tyle okryte, by było mu ciepło.

Niemowlę może płakać także dlatego, że jest przegrzane. W takim wypadku będzie miało bardzo gorącą szyjkę i zaczerwienioną twarzyczkę. Jest bardzo ważne, aby trochę je schłodzić, zdejmując część przykrycia, a jeśli jest bardzo ciepło, to także ubranek. Sprawdź temperaturę w pokoju (najlepiej jeśli będzie wynosiła 16—18°C). Gdy dziecko leży w wózku, głębokim albo spacerowym, to łatwo może zrobić mu się zbyt gorąco, jeżeli zasunięta jest osłonka przeciwdeszczowa, a akurat wyszło słońce, albo jeśli weszliście do sklepu, gdzie jest ciepło. Pamiętaj, by zdjąć osłonkę i wpuścić dziecku trochę powietrza.

Płacz powodowany potrzebą uwagi albo kontaktu

Noworodki płaczą motywowane raczej potrzebami fizycznymi niż specjalnie po to, by przyciągnąć uwagę. Jednak niemowlęta uwielbiają kontakt fizyczny i przytulanie, więc jeśli już sprawdziłaś, że fizyczne potrzeby dziecka zostały zaspokojone, a ono wciąż płacze, to być może potrzebuje właśnie bliskiego kontaktu z tobą.

Gdy dziecko jest starsze i w ciągu dnia długo nie śpi, może płakać po prostu po to, by przyciągnąć twoją uwagę, albo nawet dlatego, że wyszłaś z pokoju. Będzie się to często zdarzać, począwszy od trzeciego miesiąca życia malucha, gdyż dziecko jeszcze nie w pełni rozumie, że kiedy je zostawiasz, nie znikasz całkowicie i wkrótce wrócisz. Aby temu zaradzić, możesz uspokajająco przemawiać do dziecka i zapewniać je, że wrócisz. W takiej sytuacji pospieszne wzięcie dziecka na ręce często jeszcze zwiększa jego niepokój przed opuszczeniem. Uspokajające słowa pomogą maluchowi przyzwyczaić się do tego, by sam wracał do równowagi i by był zadowolony w swoim własnym towarzystwie. Jednak jeśli widać, że dziecko jest bardzo zdenerwowane, to weź je na ręce i poprzytulaj, by je ukoić.

Aby pomóc dziecku przywyknąć do tego, że wchodzisz i wychodzisz z pokoju, możesz umieścić je w łóżeczku albo w kojcu i pozwolić mu obserwować, co robisz. Gdy będzie miało pod ręką parę dobrze znanych zabawek, to poczuje się bezpieczniej, co więcej, korzystnie odciągnie to jego uwagę.

Niecodzienne wydarzenia

Począwszy od około trzeciego miesiąca życia dziecka, zauważysz, że staje się świadome tego, co je otacza, i dostrzega nowe osoby. Może też płakać, jeśli zabierzesz je w jakieś nowe miejsce albo przedstawisz je komuś, kogo wcześniej nie znało. Maleństwu może wtedy drżeć dolna warga, może wyglądać na bardzo nieszczęśliwe i zwykle wszystko zakończy się wielkim lamentem. To może raczej odstraszyć nowego przyjaciela. Dziecko zwykle potrzebuje po prostu przyjrzeć się nowej osobie, a ty w tym czasie powinnaś je przytulać i przemawiać do niego uspokajająco.

Zabierając maleństwo w jakieś nowe miejsce, możesz mu pomóc poczuć się pewniej, biorąc też jego ulubione zwierzątko-przytulankę albo jakąś szczególną zabawkę. Jeśli zostajecie na noc poza domem, to dopilnuj, by zabrać te kocyki dziecka, którymi je zwykle okrywasz. Niemowlę będzie prawdopodobnie płakać, może też wyglądać na lekko przestraszone i niepewne, toteż również w tym wypadku jest ważne, byś je uspokoiła i poprzytulała.

Kiedy dziecko ma już około trzech miesięcy to mogą je szokować również nagłe hałasy takie jak głośny huk albo krzyk. Zapewne rozpłacze się wtedy i będzie wyglądać na przestraszone, ale jeśli spokojnie do niego przemówisz i przytulisz je, to szybko odzyska równowagę.

Począwszy od około szóstego miesiąca życia, to znaczy w okresie gdy dziecko zaczyna się poruszać, jeśli uniemożliwi mu się przemieszczanie w takim stopniu, do jakiego było przyzwyczajone, będzie płakało z powodu frustracji. Kiedy już dziecko będzie poruszać się bardziej swobodnie, to zaczną się upadki, guzy i siniaki, prowadzące do płaczu. Na tym etapie najważniejsza rzecz to uniknąć nadmiernego niepokoju. Jeśli potrafisz spokojnie podejść do dziecka, powiedzieć coś w rodzaju: „Och, kochanie, zrobiłeś sobie bam", i jeśli pocałujesz je w bolące miejsce, to takie zachowanie pomoże maluchowi poczuć się na tyle pewnie i dobrze, by podjąć nowe próby. Przy wszelkiego rodzaju niecodziennych wydarzeniach niepokój dziecka uśmierza się, jeśli podejdziesz do nich ze spokojem.

Jak poradzić sobie z płaczem w szczególnie „problematycznych" okresach dnia

„Rachel to pierwsza opiekunka niemowląt, która nauczyła mnie, że warto pozwolić dziecku na płacz, a także tego jaką wagę ma ustalenie pewnej rutyny"

Maymie White, czwarte dziecko

Gdy dziecko obudzi się przed karmieniem w porze obiadu

Czasami niemowlę budzi się i płacze, zanim jesteś gotowa na karmienie w porze obiadu. Zapewne nie będziesz chciała karmić go przedwcześnie, żeby nie zburzyć ustalonego porządku dnia. Jeżeli to możliwe, to zabierz maleństwo na spacer w wózku dla uspokojenia, pokołysz w łóżeczku albo posadź je na bujanym leżaczku. Często uda ci się uśmierzyć na chwilę płacz, sadzając sobie dziecko na kolanach i przytulając je. Jeśli spróbowałaś już tego wszystkiego, i nic to nie dało, to najwyraźniej niemowlę płacze z głodu, więc najlepiej je nakarmić.

Płacz pomiędzy godziną 15.00 a 19.00

Pomiędzy pierwszym a drugim miesiącem życia dziecko będzie prawdopodobnie mniej sypiało po południu, a począwszy od około godziny 17.00 będzie niespokojne i rozbudzone. Wielu rodziców pyta mnie, co powinni zrobić z dziećmi, gdy płaczą i są rozdrażnione wczesnym wieczorem, przed kąpielą i karmieniem.

Często mówię im, że aby poradzić sobie z marudzeniem maleństwa o tej porze, powinni posadzić je na chwilę na krzesełku, by porozglądało się po świecie. To często na tyle odwraca jego uwagę, że przestaje płakać. Możecie też wziąć je na spacer albo potrzymać na kolanach, może się też z nim pobawić starsze rodzeństwo. Jeśli to nie zadziała, podaj dziecku 25-50 ml schłodzonej, przegotowanej wody albo soku w butelce. Około dwudziestu minut przed kąpielą możesz zdjąć maleństwu pieluchę i pozwolić mu pokopać nóżkami, co je rozbawi, i na co będzie czekało jako na część przygotowań do kąpieli.

Płacz wieczorem

Z jakichś nieznanych powodów wiele niemowląt w wieku od dwóch tygodni do trzech miesięcy wydaje się najbardziej rozbudzone i niespokojne wieczorem. Może pocieszy cię chociaż to, że większość twoich mających dzieci przyjaciół przechodziła przez to samo. Wszystkie moje dzieci po skończeniu dwóch tygodni życia były wieczorem niespokojne. Często w odniesieniu do tego okresu mówię, że „dziecko musi się wykrzyczeć", co pomogło wielu rodzicom, z którymi pracowałam, dostrzec różnicę między płaczem spowodowanym niezaspokojonymi potrzebami a zwyczajnym „krzykiem", gdy dziecko jest rozbudzone.

Może się zdarzyć, że niemowlę zdrzemnie się około godzinki po karmieniu o 18.00, a potem obudzi się i zacznie głośno krzyczeć bez żadnej widocznej przyczyny. W niektórych wypadkach niemowlę nie da się uspokoić i będzie od czasu do czasu krzyczało przez cały wieczór. Świeżo upieczonym rodzicom nieraz trudno sobie z tym poradzić, i bywa to niewymownie męczące. To taki czas dnia, kiedy chce się usiąść i zjeść kolację, a jeśli masz inne dzieci, trzeba je też położyć

do łóżka. Jeśli niemowlę przez resztę dnia śpi dobrze i zachowuje się spokojnie, to wieczorny płacz jest najprawdopodobniej po prostu jego naturalnym okresem rozbudzenia. Musicie wtedy całą rodziną zadecydować, jak macie zamiar się z tym uporać, żeby zachować ustalony porządek wieczoru i swoje zdrowie psychiczne.

Przykładowo, jeżeli dziecko spało przez godzinę i potem się obudziło, pozwól mu krzyczeć przez około dziesięć minut, żeby zobaczyć, czy się samo uspokoi. Jeśli tak się nie stanie, to wejdź spokojnie do jego pokoju, weź je na ręce i przełóż sobie przez ramię, masując mu plecki, by sprawdzić, czy nie potrzebuje odbicia. Prawdopodobnie przestanie płakać i będzie patrzyło wokół, jakby chciało powiedzieć: „To dość przyjemne!". Kiedy już się uciszy, to ważne jest, byś w miarę szybko owinęła je w powijaki i ułożyła na powrót w łóżeczku. Jeśli wciąż jeszcze śpi na boku, to możesz położyć go na drugim niż poprzednio. Moja rada jest taka, byś wyszła z pokoju i pozwoliła maleństwu, by tym razem uspokoiło się samo. Niemowlę może przez ten czas nie uspokoić się do końca, ale przekonasz się, że będzie zapadało w krótkie, lekkie drzemki i będzie gotowe na karmienie około 22.00. Możesz zostawić dziecko, by trochę sobie pokrzyczało od czasu do czasu, nie zaszkodzi mu to. Przekonasz się, że po następnym karmieniu uspokoi się nadzwyczaj łatwo, i zazwyczaj zapadnie też w długi, głęboki sen.

Wielu rodzinom, z którymi pracowałam, początkowo trudno było zostawić dziecko, by się wykrzyczało, co jest całkiem zrozumiałe. Jeśli jest ci trudno skorzystać z proponowanej metody, to weź dziecko na ręce i spaceruj z nim, albo posadź je sobie na kolanach, dopóki się nie uciszy na tyle, że będzie można na powrót ułożyć je w łóżeczku. Lepiej aby zajął się tym twój mąż, gdyż jeżeli karmisz piersią, to niemowlę wyczuje zapach mleka i będzie płakać, żeby je nakarmić, nawet gdy nie jest głodne. Kiedy dziecko się obudzi, to zapewne będzie wkładać sobie do ust piąstki, przez co będzie wyglądać na głodne, ale często robi tak dlatego, że jest niespokojne. Jeśli wieczorem będziesz przez długi czas spacerować z dzieckiem na ręku, to możesz się poważnie przemęczyć i potem w czasie karmienia nie będziesz miała wystarczająco dużo mleka, a to niestety prowadzi do kolejnych bezsennych nocy z głodnym dzieckiem.

Płacz w nocy

Niektóre niemowlęta popłakują przez sen, ale się nie budzą, a za pięć czy dziesięć minut uciszają się same. Zawsze radzę rodzicom, by nie wstawali od razu na najmniejszy płacz dziecka w nocy, zwłaszcza gdy odzwyczajają je od nocnego karmienia (zob. rozdz. 6). Jeśli wciąż praktykujesz nocne karmienie, a dziecko budzi się na nie z płaczem, to nie musisz wtedy od razu wstawać, gdyż niemowlę może się uspokoić na kolejne pół godziny i obudzi cię znowu, kiedy będzie głodne.

Jeśli zdarzy się tak, że twoje dziecko będzie płakać w nocy mniej więcej co kilka godzin, to może nie jest syte. Aby temu zapobiec, możesz karmić je częściej w ciągu dnia, a w nocy podać mu trochę schłodzonej, przegotowanej wody (zob. rozdz. 5). W nocy zamiast dodatkowego karmienia raczej obróć je na drugi bok, co bardzo często pozwala niemowlętom się uspokoić.

Płacz dziecka a życie rodzinne

Jak płacz dziecka wpływa na rodziców

Wszystkie niemowlęta płaczą, co może powodować u całej rodziny ogromne znużenie. Chociaż niektóre dzidziusie kwilą ciszej, inne to prawdziwi krzykacze; może być bardzo trudno wytrzymać ich głośny, przenikliwy płacz. Często powtarzam rodzicom krzykaczy, że powinni pamiętać, iż ich dziecko nie chce ich doprowadzić do zmęczenia ani zmartwić. Może masz przyjaciół, których dzieci płaczą niewiele albo wcale, ale nie pozwól, by cię to wytrąciło z równowagi. Płacz twego dziecka wynika raczej z jego charakteru i indywidualnych cech, a nie z powodu twoich słabych rodzicielskich umiejętności.

Wielu rodziców ma ogromne poczucie winy związane z tym, jak sobie radzą z płaczem dziecka. Uważam, że powinni zdawać sobie sprawę, iż ich maleństwo nie będzie pamiętało ani miało im za złe, jeżeli nie wezmą go na ręce za każdym razem, gdy zapłacze. Przy pierwszym dziecku będziesz zazwyczaj bardzo niespokojna, jeśli chodzi o kwestię płaczu, ale przy następnych często okaże się, że jesteś już

bardziej rozluźniona, gdyż w domu więcej się dzieje i są inne dzieci, którymi trzeba się zajmować.

Jeśli rzeczywiście masz dziecko, które z jakiegoś powodu dużo płacze, ważne jest, byś wypracowała sobie strategie radzenia sobie z tą sytuacją. Po pierwsze, jeżeli podzielisz się tym ciężarem ze swoim mężem, jakimś krewnym albo przyjaciółką, to wykroisz trochę wolnego czasu dla siebie, co może ci bardzo pomóc ujrzeć rzeczy we właściwej perspektywie. Jeśli twój mąż może przejąć odpowiedzialność za dziecko na godzinę czy dwie, to wspaniałym lekarstwem dla ciebie będzie dłuższy relaks w wannie z dobrą książką w ręku. Niemowlęta wyczuwają niepokój rodziców, więc jeżeli będziesz miała trochę czasu na odpoczynek i wróci ci spokój, to dzięki temu lepiej ci się powiedzie z uspokajaniem i pocieszaniem maleństwa. Poproś przyjaciółkę albo krewnego, aby zajął się dzieckiem, żebyście ty i mąż mogli wyjść i spędzić jakiś czas razem.

Zajmowanie się płaczącym dzieckiem może być niewiarygodnie stresujące, ważne jest więc, by to sobie uzmysłowić. Jeśli jesteś już u kresu wytrzymałości, to nie bój się porozmawiać z lekarzem, przyjaciółmi albo kimś z rodziny. Kiedy o tym pomówisz, to stwierdzisz, że brzemię nie jest już tak ciężkie, bo czujesz, że nie niesiesz go sama. Jeżeli doszłaś do etapu, kiedy masz wrażenie, że tracisz kontrolę i mogłabyś nawet zrobić krzywdę dziecku, to najważniejsze, byś wyszła zaraz do innego pokoju, i poszukała pomocy, kontaktując się z jakąś przyjaciółką albo grupą wsparcia dla osób w momentach kryzysowych.

Jak płacz dziecka wpływa na życie rodzinne

Jeśli masz inne dzieci, to możesz się przejmować, że płacz niemowlęcia zakłóci im spokój w nocy. Jeżeli starsze dziecko obudziło się z tego powodu, to idź do niego i uspokój je, że wszystko jest w porządku, i że czas spać, gdyż maleństwem zajmujesz się ty. Zdziwisz się, jak szybko starsze dziecko nauczy się spać mimo płaczu bobasa.

W ciągu dnia, gdy niemowlę jest nakarmione, czyste i nic mu nie dolega, ważne jest, byś znalazła czas dla innych dzieci — nawet jeśli maleństwo głośno krzyczy. Szczególnie maluchy, które dopiero uczą się

chodzić, nie rozumieją, dlaczego niemowlę płacze, i często będą domagały się twojej uwagi, kiedy próbujesz zająć się najmłodszym członkiem rodziny Postaraj się nie odsuwać starszego synka albo starszej córeczki poza nawias, ale pozwól posiedzieć dzieciom przy tobie, kiedy pocieszasz niemowlę. Jeśli ono akurat płacze w ciągu dnia, możesz pomóc starszym dzieciom, by poczuły się kimś ważnym, pozwalając im mówić do maleństwa albo pokazywać mu zabawki, żeby je pocieszyć.

Jeśli masz sąsiadów, którym przeszkadza, gdy dziecko płacze w nocy, to jako po ostatnią deskę ratunku możesz sięgnąć po smoczek. Radzę, by korzystać z niego tak krótko, jak to tylko możliwe, jedynie dopóty, dopóki dziecko się nie uspokoi.

Wnioski

Pisząc ten rozdział, miałam zamiar zmniejszyć twoje obawy związane z płaczem dziecka. Mam nadzieję, że dostarczyłam ci narzędzi, które pomogą ci zrozumieć, dlaczego twoje maleństwo płacze, i jak sobie z tym poradzić, kiedy już do tego dojdzie.

ROZDZIAŁ 9

Wprowadzanie stałych pokarmów

Wielu rodziców martwi się, kiedy i w jaki sposób powinni zacząć podawać dziecku stałe pokarmy. W tym rozdziale chcę im udzielić rad, kiedy zacząć to robić, jakie jedzenie podawać na którym etapie, i jak przejść do trzech tego typu posiłków dziennie[17]. Istnieją dwa główne powody, dla których rozpoczynamy wprowadzanie stałych pokarmów: po pierwsze, by zaspokoić wzrastający apetyt dziecka, i po drugie, by zapoznać je z przyjemnością nowych smaków i konsystencji. Jedzenie to jedna z radości życia, a także część życia towarzyskiego, nie obawiaj się więc dostarczać dziecku tego typu nowych doświadczeń.

Kiedy zacząć podawać stałe pokarmy

Obecnie panuje przekonanie, że nie powinno się podawać stałych pokarmów, zanim dziecko nie skończy od czterech do sześciu miesięcy. Ja osobiście uważam jednak, że lepszą wskazówką są waga i oznaki głodu niż jakiś wyznaczony wiek. Jeśli dziecko urodziło się duże, to znaczy ważyło na przykład 4-4,5 kg, to może być gotowe na spożywanie stałych pokarmów jeszcze przed czwartym miesiącem życia. Trzeba jednak podkreślić, że kiedy wprowadzasz takie pokarmy, to nie mają one zastąpić mleka. Powinnaś zachować wszystkie dotychczasowe karmienia, i potraktować stałe pokarmy jako nadzwyczajny dodatek.

Oznaki wskazujące, że dziecko jest gotowe na spożywanie stałych pokarmów

Kiedy dziecko ma już 5,5—6,5 kg wagi, to może się zdarzyć, że zacznie się budzić w nocy na karmienie, chociaż wcześniej sypiało do rana. Możesz też stwierdzić, że trudno mu przychodzi wyciszenie się między posiłkami, i że wydaje się potrzebować częstszego karmienia. Jeśli karmisz butelką, dziecko będzie przy każdym karmieniu wypijało pełną butelkę o objętości 175 ml, a mimo to będzie wyglądało na głodne. Jeżeli u twego niemowlęcia pojawią się takie oznaki, to może ono potrzebować czegoś więcej niż tylko mleko, i możesz spróbować podać mu pokarmy stałe.

Akcesoria do podawania stałych pokarmów

Aby karmić dziecko, będziesz potrzebowała kilku plastikowych, półokrągło zakończonych łyżek, gdyż dziecku wygodniej nimi jeść niż metalowymi. Jeśli nie masz plastikowych miseczek, możesz użyć pokrywki od butelki do karmienia, i w niej wymieszać odrobinę kleiku ryżowego albo przetartego na papkę jedzenia. Jeśli masz zamiar sama przecierać jedzenie albo je zamrażać, będziesz potrzebowała do tego pojemników, takich jak do zamrażania kostek lodu, aby przygotowywać w nich małe porcje, oraz większych, plastikowych pojemników na większe porcje. Dziecko prawdopodobnie bardzo się ubrudzi przy jedzeniu, więc będziesz potrzebowała sporo śliniaczków, możesz też podczas karmienia przykryć sobie kolana ściereczką bądź pieluszką tetrową czy flanelową. Dobrym rozwiązaniem jest plastikowa mata, którą podłożysz pod wysokie krzesełko, zwłaszcza wtedy, gdy dziecko będzie starsze i zacznie samodzielnie jeść.

Najłatwiej karmić dziecko, kiedy siedzi w swoim krzesełku, ale możesz to także zrobić, trzymając je na kolanach i obejmując wolnym ramieniem. Gdy dziecko jest bardzo małe, można je karmić, gdy siedzi w bujanym leżaczku. Gdy będzie już miało około sześciu miesięcy i będzie przy tym wystarczająco duże, zapewne przeniesiesz je na wysokie krzesełko.

Wyposażenie do karmienia

Będziesz potrzebowała:

- plastikowych łyżek
- plastikowych miseczek albo pokrywek od butelki na małe ilości jedzenia
- pojemników do zamrażania lodu na zamrażanie małych porcji jedzenia
- plastikowych pojemników do zamrażania większych porcji jedzenia
- śliniaczków
- bujanego leżaczka (na kilka pierwszych miesięcy)
- wysokiego krzesełka (na później)
- plastikowej maty do podłożenia pod krzesełko, na którym siedzi dziecko (niekoniecznie).

Higiena przy przygotowaniu posiłku

Przygotowując posiłek dla dziecka, powinnaś pamiętać o umyciu rąk, i o utrzymywaniu w czystości miejsca, gdzie szykujesz jedzenie. Jeżeli chcesz, możesz użyć preparatu antybakteryjnego w aerozolu albo chusteczek nasączanych takim środkiem, aby przetrzeć deski do krojenia, stół czy blat i krzesełko dziecka.

Podając po raz pierwszy dziecku stały pokarm, będziesz musiała przedtem wysterylizować łyżki i miseczki. Gdy dziecko skończy sześć miesięcy, będziesz mogła myć jego naczynia w zmywarce, jeśli taką masz, albo pod bieżącą wodą.

Wprowadzanie pierwszych stałych pokarmów

Najlepiej na „pierwszy ogień" podać kleik ryżowy, który możesz kupić w paczce albo przygotować sama, gotując ryż w nieosolonej wodzie i przecierając go na papkę. Jeśli korzystasz z kleiku z pudełka, to zmieszaj łyżkę ryżu z ciepłym mlekiem z piersi albo z mieszanką dla

niemowląt, nie dodając cukru ani soli. Mieszaj mleko z ryżem, aż uzyska konsystencję gęstszego płynu, po czym sprawdź, czy posiłek jest letni. Jeśli używasz gotowanego ryżu przetartego na papkę, to dodaj do niego ciepłego mleka z piersi albo mieszanki dla niemowląt, do uzyskania podobnej konsystencji.

Zwykle radzę, by po raz pierwszy próbować dziecku podać kleik ryżowy przy karmieniu o dziesiątej rano, najlepiej zanim maluch spróbował mleka. Jeśli jednak jest bardzo głodny, to daj mu najpierw troszkę mleka, a potem odstaw od piersi albo butelki, i posadź na krzesełku, by spróbował parę łyżeczek kleiku.

Dopilnuj, by niemowlę miało na szyi śliniaczek, gdyż na pewno się pobrudzi. Nabierz plastikową łyżką odrobinę kleiku i włóż dziecku do buzi, opierając mu łyżkę przez parę sekund na języku. Niemowlę zapewne zessie ryż z łyżki, ale może się też zdarzyć, że wykrzywi buzię i wypluje jedzenie. Jeśli tak się stanie, nabierz znowu kleiku i spróbuj ponownie. Zdziwisz się, jak szybko dziecku zacznie się podobać nowe doświadczenie. Przez kilka pierwszych dni tego eksperymentu kulinarnego będzie miało zapewne ochotę na maksymalnie pięć łyżek. Przekonasz się, że ma już dość, gdy zacznie odwracać głowę i wypychać jedzenie językiem.

Gdy niemowlę zjadło już tyle kleiku, ile chciało, dokończ karmienie z piersi albo z butelki. Jeśli wygląda na to, że stały pokarm nie przypadł dziecku do gustu, to może jeszcze nie jest na to gotowe, odczekaj więc trochę i spróbuj znowu w następnym tygodniu albo później.

Wprowadzanie puree

Kiedy dziecku posmakował już kleik, możesz dodać trochę dobrze przetartych owoców albo jarzyn. Aby zrobić papkę, obierz owoc albo warzywa, ugotuj na parze albo w wodzie, aż zmiękną (nie dodawaj cukru ani soli), po czym odcedź. Kiedy już są dobrze ugotowane, zmiksuj je na papkę w blenderze albo przetrzyj przez sitko. Przykładowo, brytyjska firma Lakeland Plastics produkuje bardzo dobry garnek do gotowania na parze posiłków dla niemowląt, w którym można ugotować warzywa i zmiksować je.

Poniżej przedstawiam ogólne wskazówki co do wprowadzania papek do pierwszych posiłków dziecka złożonych ze stałych pokarmów. Nie martw się, jeśli twoje dziecko będzie się przyzwyczajało do kleiku z owocami i warzywami przez dłużej niż trzy tygodnie. Niektóre niemowlęta są głodne i bardzo szybko zabierają się za stałe pokarmy podczas gdy innym zajmuje to więcej czasu. Jeśli twoje dziecko wydaje się nie dość głodne, by koło trzeciego czy czwartego tygodnia spożywać trzy posiłki ze stałych pokarmów dziennie, to po prostu przez trochę dłuższy czas podawaj mu tylko dwa takie posiłki.

Tydzień 1

W pierwszym tygodniu podawania stałych pokarmów dawaj dziecku trochę kleiku ryżowego, raz dziennie, przy karmieniu o 10.00, a poza tym karm je tylko piersią albo z butelki. Pod koniec tego tygodnia możesz spróbować dodawać do kleiku trochę przetartego owocu (jabłko albo gruszkę). Dziecku prawdopodobnie bardzo to posmakuje, zwłaszcza gruszka, gdyż jest bardzo słodka. Cukier zawarty w owocach jest odpowiedni dla niemowląt, gdyż jest naturalny i nieprzetworzony.

Tydzień 2

W drugim tygodniu podawaj nieco stałych pokarmów dwa razy dziennie, przy karmieniach o godzinie 10.00 rano i o 18.00 wieczorem. Dobrym rozwiązaniem jest podawanie dziecku kleiku ryżowego przy karmieniu wieczornym, gdyż to pomoże mu czuć się dłużej sytym, zwłaszcza jeśli akurat jesteś w fazie odzwyczajania od karmienia o godzinie 22.00. Przez cały czas oprócz stałych pokarmów karm dziecko jak dotąd mlekiem. Możesz też ewentualnie drugi posiłek z pokarmów stałych podawać około godziny 16.30-17.00, serwując do popicia wodę albo sok, a potem jak zwykle karmiąc piersią albo butelką o 18.00.

Niemowlę może przy porannym karmieniu spożyć samą papkę owocową bez kleiku, chociaż nieco kleiku będzie potrzebne, by usunąć kwaśny smak. Przekonałam się, że zmiksowany banan może być raczej

niestrawny, jeśli podasz go, zanim dziecko przyzwyczai się do diety zawierającej warzywa i owoce. Niektóre niemowlęta uwielbiają samą papkę owocową, inne nie, więc jeśli twoje dziecko się nią krztusi, usuń ją z jadłospisu na parę dni, a potem spróbuj znowu.

Tydzień 3 i następne

Począwszy od trzeciego lub czwartego tygodnia możesz podawać dziecku stałe pokarmy trzy razy dziennie, dodając jeszcze jeden tego typu posiłek w porze obiadowej, około godziny 14.00. Możesz teraz podawać mu przetarte warzywa takie jak ziemniaczki, marchewkę albo pietruszkę. Jeśli wolisz dawać dziecku papki warzywne, zanim wprowadzisz owocowe, żeby przyzwyczaić je do smaków innych niż słodkie, to możesz tak zrobić. Oprócz stałych pokarmów nadal podawaj dziecku mleko. Może się zdarzyć, że im więcej tych pierwszych zje w porze obiadowej, tym mniej mleka wypije przy karmieniu. Nie martw się tym, gdyż jest to całkiem normalne.

Produkty nadające się na puree

Może nie planowałaś samodzielnego przygotowywania posiłków dla dziecka, ale jest to bardzo łatwe i oszczędne. Nawet jeśli zazwyczaj dużo nie gotujesz, zachęcam cię do spróbowania przy tej okazji, gdyż zapewne przyniesie ci to satysfakcję. Przygotowując jedzenie dla dziecka w domu, dokładnie wiesz, jakie zawiera składniki, a poza tym możesz zapewnić niemowlęciu dużą różnorodność produktów.

Jak już wspomniałam, niemowlęta z zasady wydają się uwielbiać puree owocowe. Należy przede wszystkim pamiętać, by nie zaczynać od owoców, które mają cierpki smak, takich jak odmiany jabłek do pieczenia, czarna porzeczka, agrest i rabarbar. Owoce, które zwykle gotuję i przecieram, to jabłka, gruszki i brzoskwinie. Możesz także podać puree z awokado, banana i mango, które nie wymagają gotowania.

Niemowlęta wydają się z początku gustować w warzywach, które mają słodkawy smak, takich jak marchewka, ziemniaki, dynia piżmowa, pietruszka, brukiew i cukinia. Później możesz spróbować podawania

purée z zielonych warzyw, takich jak brokuły, groszek, zielona fasolka szparagowa i szpinak. Warzywa te można zmiksować z niedużą ilością marchewki lub ziemniaka, zwłaszcza jeśli twoje dziecko za nimi zbytnio nie przepada. Ziemniaki stanowią dobrą podstawę papek, które zawierają też inne warzywa albo łagodny ser.

Dobrze jest dać skosztować dziecku wielu różnych smaków purée. Jeśli któregoś dnia wypróbujesz jakiś nowy owoc albo warzywa, a dziecko je wypluje, nie martw się, że nigdy już go nie zje. Może się zdarzyć, że gdy za parę dni spróbujesz podać je znowu, dziecko ochoczo będzie się nimi zajadać. Śmiało przygotowuj purée z różnych składników, gdyż to pozwoli dziecku cieszyć się różnorodnością smaków.

Jak zamrażać i przechowywać przygotowane w domu jedzenie dla niemowląt

Gdy sporządziłaś porcję przetartego owocu lub warzyw, to najlepiej będzie ją zamrozić w pojemniku do zamrażania lodu. Zanim włożysz purée do środka, upewnij się, że pojemnik jest czysty, i wyparz go wrzącą wodą. Włóż papkę do pojemnika, całkowicie schłodź, a potem zamroź. Zamrożoną możesz wyjmować albo wyrzucając kostki z pojemnika, jeśli się zgina, albo polewając go z drugiej strony wrzącą wodą, aby kostki się poluzowały. Włóż kostki purée do plastikowej torby, zawiąż ją i starannie oznakuj nalepką. Możesz je trzymać w zamrażarce do dwóch miesięcy. Aby użyć zamrożonej papki, wyjmij jedną lub dwie kostki z zamrażarki i włóż do plastikowej miski albo do rondla, żeby się rozmroziły. Ogrzej purée przed podaniem — albo ciepłym mlekiem z piersi, albo mieszanką dla niemowląt, albo na kuchence. Postaraj się dobrze je zamieszać, by całe było letnie, bez gorących miejsc. Jeśli odciągasz mleko z piersi, możesz zamrozić je w ten sam sposób, by potem dodawać do jedzenia.

Jak korzystać z gotowego jedzenia dla niemowląt

Słoiczki z jedzeniem

Z zasady nie polecałabym karmienia dziecka jedynie gotowym jedzeniem ze słoiczków, gdyż zwykle bywa ono mdłe. Kiedy zechcesz potem podać dziecku zmiksowaną wersję tego, co jadasz sama, może mu to nie zasmakować, gdyż będzie miało o wiele intensywniejszy smak niż gotowe jedzenie ze sklepu. Kupowanie słoiczków z gotowym jedzeniem może się okazać nieopłacalne, zwłaszcza jeśli twoje dziecko dopiero zaczyna spożywać stałe pokarmy, gdyż wtedy często zostawia resztki, a gotowe purée po otwarciu słoika trzeba zjeść w ciągu doby.

Gotowe purée ze słoiczków może się jednak przydać, kiedy nie masz czasu na przygotowanie czegoś w domu, albo gdy wyjeżdżasz na jeden dzień. Słoiczki z owocowym purée albo budyń czekoladowy mogą też okazać się przydatne, jeśli chcesz podać swemu dziecku szybki deser. W handlu dostępnych jest kilka bardzo dobrych marek produktów zdrowej żywności dla niemowląt.

Pakowane suche jedzenie dla dzieci

Suche jedzenie dla dzieci, sprzedawane w opakowaniach, jest — ogólnie rzecz biorąc — bardzo dobre. Szczególnie polecam płatki śniadaniowe. Jedzenie z opakowań dobrze się przechowuje, i możesz użyć za każdym razem niewielkiej jego ilości, tak że zazwyczaj korzystanie z niego jest opłacalne. Można je rozrobić ogrzanym mlekiem z piersi, mieszanką dla niemowląt albo przegotowaną wodą. Dobrym rozwiązaniem jest trzymanie w zapasie paru paczek takiego jedzenia na wypadek, gdyby dziecko było naprawdę głodne, gdyż wtedy można bardzo szybko przygotować posiłek.

Wprowadzanie różnorodnych pokarmów o rozmaitej konsystencji

Począwszy od szóstego miesiąca życia dziecka, możesz zacząć dodawać do jadłospisu dziecka bardziej różnorodne produkty o rozmaitej

konsystencji. Maluch będzie jadł mniej więcej to samo co dorośli i starsze dzieci, tyle tylko że dobrze przetarte. Dopilnuj, by jedzenie nie było zbyt mocno przyprawione, i — jeśli to możliwe — odłóż porcję dziecka z całej potrawy, zanim dodatkowo ją posolisz. Jeśli zostały ci resztki z pieczeni z obiadu, to możesz je zmiksować i zamrozić w osobnych naczyńkach, jako gotowe porcje dla dziecka.

Dobrym sposobem wprowadzenia jedzenia o trochę gęstszej konsystencji jest podanie dziecku na śniadanie kleikowatych płatków. Zwykle na początek podaję połowę porcji, zmieszaną z mlekiem z piersi albo mieszanką dla niemowląt, żeby potrawa nie była zbyt gęsta. Moje własne dzieci dodawały zawsze do tego szczyptę brązowego cukru, ale w przypadku twojego dziecka o tym już zadecydujesz ty.

W porze obiadu albo kolacji możesz zacząć dodawać do jadłospisu dziecka nieco mięsa. Na początek dobry jest gotowany kurczak, indyk, wątróbka (cielęca albo kurza) oraz mięso mielone[18]. Powinnaś zmieszać mięso z niedużą ilością warzyw albo makaronem dla niemowląt, a prócz tego z sosem pieczeniowym albo innym, by jedzenie było bardziej płynne. Początkowo będziesz musiała drobno kroić mięso i rozgniatać je widelcem, a kiedy dziecko podrośnie, zdoła już przełknąć większe kawałki. Spożywanie większych cząstek jedzenia pomoże maluchowi ćwiczyć przeżuwanie, i wpłynie na rozwój mięśni, w tym języka, przygotowując je do mówienia.

Jeśli chodzi o ryby, niemowlę może ją jeść, gdy skończy sześć miesięcy nie podawaj mu jednak owoców morza. Przygotowując dla dziecka posiłki z ryby, postaraj się kupować filety, a po ugotowaniu sprawdź dokładnie, czy nie została w nich jakaś ość. Rybę możesz podać dziecku z tłuczonymi ziemniakami albo z makaronem.

Nie obawiaj się przyprawiać potraw dla dziecka ziołami i przyprawami; przykładowo, niektóre dzieci uwielbiają czosnek (dopóki jest dobrze ugotowany). Twoje dziecko będzie czerpać przyjemność ze spożywania posiłków o różnej konsystencji i smaku, pomoże mu to też przywyknąć do jedzenia tego samego co reszta rodziny.

Kiedy niemowlę skończy sześć miesięcy, możesz — gotując dla niego — zacząć używać krowiego mleka. Niemowlę może odtąd jeść jogurty i łagodne sery oraz dobrze ugotowane jajka. Bardzo dobry

posiłek stanowi jajecznica. Ważne jest, by dziecko w tym wieku dostawało produkty z nabiału o pełnej zawartości tłuszczu, gdyż właśnie w nim rozpuszczają się witaminy i kalorie. Nie martw się, jeśli na tym etapie twoje dziecko przybierze na wadze, gdyż kiedy zacznie się poruszać, zużyje wiele kalorii.

Przejście do jedzenia, które dziecko może brać rączkami (wiek od sześciu do dwunastu miesięcy)

Gdy dziecko zacznie interesować się jedzeniem, będzie chciało brać je do rączki i wkładać paluszki we wszystko, co mu podajesz. Nie przejmuj się zbytnio brudzeniem w tym stadium, gdyż jest to normalna część rozwoju. Maleństwo musi badać, jakie jest jedzenie w dotyku, nalegałabym jednak, żebyś nie pozwalała na to, aby jedzenie stało się czymś do zabawy. Oczywiście pozwól dziecku pożywiać się samemu łyżką, ale nie pozwól mu, aby wykapało na siebie całą miseczkę albo żeby rzucało jedzeniem. Kiedy niemowlę zaczyna jeść samo, to dobrze się stanie, jeśli ty też będziesz miała łyżkę. Dzięki temu podasz mu do buzi dużo jedzenia, a prócz tego zachęcisz do ponawiania prób. Dziecko podczas jedzenia całkiem ubrudzi sobie rączki i buzię, ale postaraj się go co chwila nie wycierać, chyba że resztki posiłku mu przeszkadzają; umyj je tylko porządnie po posiłku.

Kiedy dziecko jest gotowe, by zacząć samo brać jedzenie rączkami, dobrze będzie mu podać sucharki i wafle ryżowe. Posmakuje mu także chleb albo grzanka z masłem i dżemem, które będziesz musiała pokroić na małe kawałeczki. Na tym etapie ważne jest, by jedzenie było poporcjowane na kawałki, które łatwo włożyć do buzi, i żebyś siedziała przy dziecku i pilnowała, aby się nie zakrztusiło.

Niemowlę może jeść miękkie owoce, takie jak banan, truskawki i winogrona, pokrojone na małe cząstki, kiedy zaś wyrośnie mu więcej ząbków, będzie mogło sobie pozwolić na plasterki surowych warzyw i na twardsze owoce. Posmakują mu małe kawałki łagodnego sera, wysoko gatunkowej, chudej wędliny i pokrojonego, zimnego mięsa. Nigdy nie zostawiaj dziecka samego, gdy je coś palcami.

Kiedy niemowlę siedzi w wysokim krzesełku, to radziłabym, żebyś nie zmuszała go do wyboru spośród zbyt wielu przeróżnych kawałków jedzenia nałożonych na tacę. Aby pomóc dziecku wdrożyć się w rytm posiłków rodzinnych, zacznij od paru kawałków czegoś na obiad, a kiedy skończy, podaj coś słodkiego na deser, na przykład owoc albo ciastko. Staraj się nie poganiać dziecka podczas posiłku, i zapewnij mu dużo czasu, by nacieszyło się jedzeniem.

Jakich pokarmów unikać

Niektóre pokarmy są nieodpowiednie dla dziecka, ponieważ jego system trawienny nie rozwinął się na tyle, by się z nimi uporać; innych produktów z kolei nie zaleca się, gdyż mogą powodować reakcję alergiczną. Jeśli w twojej rodzinie ktoś choruje na alergię pokarmową albo innego typu, na przykład katar sienny, astmę albo egzemę, to lepiej zachować większą ostrożność przy wprowadzaniu produktów wywołujących reakcje alergiczne.

Jakich produktów unikać, zanim dziecko skończy sześć miesięcy

Jeżeli dziecko nie ukończyło jeszcze sześciu miesięcy, powinno się unikać następujących produktów:

- produkty zbożowe
- jajka
- mleko krowie
- mięso
- ryby
- owoce cytrusowe i sok z tych owoców.

Produkty, których należy unikać, zanim dziecko skończy roczek

Jeśli dziecko ma mniej niż roczek, powinno się unikać następujących produktów:

- produkty zawierające dużo soli
- miód (może zawierać toksynę powodującą botulizm)
- masło z orzeszków ziemnych
- całe orzechy (nie powinno się ich podawać, zanim dziecko nie skończy pięciu lat)
- mleko krowie podawane jako napój
- owoce morza
- kawa i herbata
- alkohol (nie powinno się go w ogóle podawać dziecku).

Napoje

Dziecko w każdym wieku może pić schłodzoną, przegotowaną wodę. Po czwartym tygodniu życia możesz pomiędzy karmieniami podać dziecku rozcieńczony sok. Kiedy dziecko już przyzwyczaiło się do stałych pokarmów, to może się zdarzyć, że będzie bardziej spragnione, i będziesz musiała częściej podawać mu napoje. Gdy niemowlę skończy roczek, będzie mogło pić pełnotłuste mleko krowie, zapewne też trzeba będzie mu w ciągu dnia dać do picia sok albo wodę.

Kiedy zacząć używać kubeczka

Począwszy od trzeciego do czwartego miesiąca życia, dziecko może zacząć pić z pierwszego kubeczka. Można kupić wiele rodzajów kubków, z uchem albo bez ucha, z różnego typu ustnikami i wieczkami, które mają zapobiegać rozlewaniu napoju. Na jakikolwiek kubek się zdecydujesz, niemowlę będzie potrzebowało twojej pomocy w trakcie spożywania napojów. Jeśli podajesz dziecku sok albo mleko w kubku, to nie pozwól, by popijało z niego przez cały dzień, gdyż może wypić za dużo, a stałe oddziaływanie cukru zawartego w mleku albo soku może mu zniszczyć ząbki.

Kiedy zaprzestać podawania mleka z piersi albo mieszanki dla niemowląt

Kiedy po raz pierwszy wprowadzasz stałe pokarmy twoje maleństwo powinno tak jak dotychczas być karmione mlekiem. Gdy dziecko skończy sześć miesięcy takie karmienie będzie jak zwykle odbywało się około godziny 7.00 rano, a potem, w porze śniadania, obiadu i kolacji dziecko będzie oprócz mleka z piersi spożywało stałe pokarmy. Gdy dziecko ukończy sześć miesięcy, to w porze obiadu często nie będzie miało ochoty na mleko po stałym posiłku. To normalny objaw; w zamian możesz podać mu do picia wodę albo sok. Kiedy dziecko będzie miało około dziewięciu miesięcy, możesz przestać karmić go mlekiem z piersi o godzinie 7.00, a za to podać mu na śniadanie płatki z kubkiem mleka. Niemowlę może dalej dostawać mleko z piersi albo mieszankę dla niemowląt przy wieczornym posiłku.

Kiedy dziecko będzie miało około dwunastu miesięcy, można dążyć do tego, by spożywało posiłki już bez mleka z piersi lub mieszanki dla niemowląt. Począwszy od wieku dwunastu miesięcy dziecko może pić na śniadanie i na kolację mleko krowie, a do obiadu sok lub wodę. Jeśli karmisz dziecko butelką, to spróbuj odzwyczaić je od tego, gdy ma około roczku, gdyż potem może być trudno przełamać ten nawyk. Niedobrze by było, by uczące się chodzić dziecko nosiło ze sobą picie w butelce, albo miało ją przy sobie w nocy w łóżeczku, gdyż ciągłe ssanie wpłynęłoby niekorzystnie na jego ząbki.

ROZDZIAŁ 10

Rozwój dziecka

Będziesz zdziwiona, ile umiejętności nabywa twoje niemowlę w pierwszym roku życia, i jak się wtedy rozwija. Trudno sobie wręcz wyobrazić, w jaki sposób kruchy noworodek przemienia się w silnego i zdrowego jednolatka. Będziesz zaskoczona, jak szybko się to stanie. W tym rozdziale chcę podać ci wskazówki dotyczące rozwoju niemowlęcia, począwszy od urodzenia aż do ukończenia pierwszego roku życia. Podzielę ten rozwój na trzymiesięczne fazy Twoje maleństwo to jednak niepowtarzalna osoba, i stwierdzisz zapewne, że nie wszystkie elementy rozwoju, wspomniane w poszczególnych częściach, przypadają akurat na podawany przeze mnie okres.

Bardzo łatwo zacząć się martwić, porównując rozwój swego dziecka z innymi. Rodzice często przejmują się tym, że czyjeś dziecko przesypia już całą noc albo zaczyna pierwsze ząbkować, raczkować, chodzić czy mówić. Trzeba pamiętać, że każde dziecko i każda rodzina są inne, a twoje maleństwo rozwija się w swoim niepowtarzalnym rytmie. Staraj się nie martwić, jeśli twoje dziecko wydaje się pozostawać w tyle, jednak jeżeli budzi to w tobie obawy, to porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo z lekarzem.

Noworodek

Wygląd niemowlęcia

Wielu świeżo upieczonych rodziców zaskakuje to, że ich noworodek nie wygląda tak uroczo, jak tego oczekiwali. Jeśli tak właśnie to odbierasz, nie martw się, gdyż dzidziuś stopniowo „rozkwitnie" i zacznie bardziej przypominać pucołowate niemowlęta z pism.

Niektóre noworodki mają dość zniekształconą główkę. Przyczyną może być zbyt długi bądź trudny poród, albo niedogodne ułożenie w łonie. Niemowlę będzie miało na czubku główki dwa „miękkie miejsca" inaczej ciemiączka, dzięki którym czaszka podczas porodu zachowywała elastyczność. Tylne ciemiączko z tyłu głowy to mała luka, która zrośnie się między szóstym a ósmym tygodniem życia. Przednie ciemiączko jest większe, i możesz często dostrzec, jak pulsuje na czubku główki dziecka bliżej przodu. Zrośnie się ono, gdy maluch będzie miał dwa lata. Ważne jest, by delikatnie obchodzić się z główką dziecka, gdyż ciemiączka są bardzo wrażliwe.

Nosek dzidziusia może początkowo wyglądać na spłaszczony, oczy mogą być podpuchnięte, a uszy — wydawać się odkształcone. Będziesz zaskoczona, jak szybko wszystko dojdzie do normy, jeśli jednak po paru tygodniach będą cię nękać jakieś obawy, to porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową. Na czole, szyjce i powiekach dziecka dostrzeżesz być może niewielkie różowe znamiona; te tak zwane dziobnięcia bociana w ciągu paru tygodni zanikną. Przez pierwszych kilka tygodni życia dziecko przez większość czasu będzie miało zapewne zamknięte oczka. Większość niemowląt rodzi się z niebieskoszarymi oczami, jeśli zaś mają one zmienić kolor, to stanie się to do około szóstego miesiąca życia.

Skóra noworodka może być pokryta warstewką tłuszczową, czyli mazią płodową, która ochraniała skórę płodu w łonie matki. Maź płodowa ma zwykle szarobiały kolor i jest bezwonna. Często występuje pod pachami i we wszelkich zgięciach skóry, ale stopniowo zaniknie w ciągu następnych kilku tygodni, dzięki kąpaniu dziecka. Skóra niemowlęcia może też być pokryta włoskami, co jest całkiem normalne. Włoski te zwykle wytrą się w ciągu pierwszych kilku dni życia.

Zauważysz może, że genitalia dziecka są dosyć czerwone i napuchnięte, poza tym zarówno chłopcy, jak i dziewczynki będą mieli obrzmiałe „piersi". Przyczyną tego są hormony matki, które przeszły do krwi niemowlęcia podczas porodu, lecz te objawy szybko miną. Kikut pępowiny — z zaciśniętym klipsem — przybiera szarawy kolor. Pępowina szybko usycha, a odpada zazwyczaj w ciągu pięciu do dziesięciu dni.

Rączki i stopki noworodka mogą być zupełnie sine, a przez pierwszy tydzień lub dziesięć dni będą zimne w dotyku, jednak nie ma się czym martwić, dziecko po prostu nie ma jeszcze w pełni wydolnego układu krążenia. Dobrze będzie nałożyć maleństwu skarpetki albo „buciki", by ogrzać mu nóżki.

Odruchy

Wszystkie niemowlęta rodzą się z odruchem ssania, potrafią też przełykać. Twoje dziecko ma również naturalny instynkt, który każe mu przekręcać główkę, kiedy chce jeść; jest to odruch szukania. Kiedy niemowlę szuka piersi, przekręca główkę na bok i na przemian otwiera i zamyka buzię.

Jeśli włożysz niemowlęciu palec do rączki, to w odruchu chwytania zaciśnie paluszki wokół twego palca i będzie tak trzymać. Jeżeli chcesz unieść ramionko dziecka, na przykład przy wkładaniu kaftanika, to pozwól maleństwu złapać się za palec i unieś mu ramię, delikatnie ciągnąc mu rączkę w górę. Aż do wieku sześciu tygodni niemowlę zachowuje odruch stąpania —jeżeli będziesz je trzymać wyprostowane nad płaską powierzchnią, to będzie wykonywało nóżkami ruchy stąpania.

Kiedy dziecko nie czuje podparcia, gdy je trzymasz albo kładziesz, na przykład przy przewijaniu, może rozłożyć rączki i nóżki. Nosi to nazwę odruchu Moro albo odruchu obejmowania (lub podparcia). Jeśli się pojawi taki odruch, to sprawdź, czy wystarczająco mocno trzymasz dziecko, lub kładź je z większą delikatnością.

Badanie noworodka

Lekarz albo położna wkrótce po urodzeniu zważą niemowlę, zmierzą mu też obwód główki, a może i długość ciałka, dokładnie też dziecko zbadają — osłuchają klatkę piersiową, ocenią stawy, narządy i genitalia, sprawdzą też, czy u dziecka prawidłowo działają odruchy.

Kiedy noworodek będzie miał około sześciu dni, pielęgniarka środowiskowa albo położna pobierze mu kilka kropli krwi z pięty, by zrobić test Guthriego. Test ten sprawdza, czy noworodek nie cierpi

na niedoczynność gruczołu tarczycy i fenyloketonurię, czyli rzadko występujące, wrodzone zaburzenie metabolizmu aminokwasów. Przeprowadzenie tego testu to zwykła procedura, i chociaż twemu maleństwu się to nie spodoba, wkrótce zapomni o ukłuciu w piętę, jeśli je utulisz i pocieszysz. Jeżeli karmisz piersią, możesz mu ją podać, kiedy położna będzie pobierała materiał do badania.

Niemowlę w wieku do trzech miesięcy

Wzrost i waga

Przeciętna waga noworodka wynosi około 3,4 kg. W ciągu pierwszych dni po urodzeniu maleństwo może stracić na wadze — ma zmagazynowany pod skórą tłuszcz, który zużywa przez pierwsze dni, zanim u ciebie pojawi się mleko. Dziecko zwykle odzyskuje wagę, jaką miało tuż po urodzeniu, gdy minie od dziesięciu do czternastu dni. Później, przez pierwsze trzy miesiące życia, niemowlę będzie prawdopodobnie przybierało na wadze około 175—225 g lub więcej tygodniowo. Jeśli masz jakieś obawy związane z wagą dziecka, to porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.

Obwód główki niemowlęcia będzie wynosił przy urodzeniu około 33—39 cm, i przez pięć pierwszych miesięcy życia będzie się zwiększał o około 1 cm na miesiąc. Główka małego dziecka może się wydawać duża w porównaniu z resztą ciała, ale jest to całkowicie normalne. Przeciętna długość ciała noworodka wynosi 45—56 cm. Pierwszy rok życia dziecka to okres najszybszego wzrostu.

Rutynowe badania między szóstym a ósmym tygodniem życia

Rutynowe badania lekarskie w przychodni, gdzie przyjmuje lekarz pierwszego kontaktu, obejmują sprawdzenie masy ciała niemowlęcia, jego wzrostu i obwodu głowy, badanie fizykalne. W zależności od obowiązującego programu szczepień niemowlę może zostać poddane szczepieniom ochronnym.

Wygląd niemowlęcia

Prawie u wszystkich niemowląt w pierwszych paru tygodniach życia pojawiają się białawe zmiany na skórze w postaci krostek na twarzy i na szyi. Nie powinny wzbudzać twojego niepokoju, bowiem ich przyczyną jest ustalanie się stężenia hormonów. Najważniejsze, żeby ich nie wyciskać. Przekonasz się, że tak jak się pojawiły, tak też znikną, a zwykle stanie się to po około sześciu tygodniach. Ponieważ temperatura ciała dziecka reguluje się sama, może się zdarzyć, że na twarzy, szyi i ciele maleństwa wystąpią drobne czerwone grudki — potówki. Jest to objaw tymczasowy i całkiem normalny w ciągu pierwszych paru tygodni życia dziecka.

Myjąc dziecku główkę, obchodź się z nią ostrożnie, gdyż ciemiączko jest wciąż bardzo delikatne. Starsze rodzeństwo może odczuwać pokusę, by dotknąć „miękkiego miejsca", toteż wytłumacz, by albo tego nie czyniło wcale albo bardzo delikatnie. Jeżeli zauważysz, że tylne ciemiączko się zapadło, to przyczyną tego może być brak płynów. Wybrzuszenie ciemiączka może być oznaką choroby, jeśli więc zaobserwujesz coś niezwykłego, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

Niektóre niemowlęta pozostają łyse aż do ukończenia mniej więcej roczku, podczas gdy inne rodzą się z gęstą czuprynką. Jeśli twoje dziecko urodziło się z włosami, to prawdopodobnie większość z nich „wyjdzie" — wy trą się w łóżeczku. Nie martw się tym jednak, gdyż wkrótce wyrosną nowe. „Drugie" włosy niemowlęcia mogą wyglądać zupełnie inaczej niż te, z którymi się urodziło.

Ramionka i nóżki dziecka mogą przez kilka pierwszych tygodni życia sprawiać wrażenie chudych, a stopki mogą zwracać się do wewnątrz. W miarę, jak niemowlę nabierze wagi, jego członki stopniowo także się zaokrąglą, a nóżki wyprostują się mniej więcej po sześciu tygodniach. Paznokietki u rąk i nóg mogą być dość długie, więc powinnaś je obciąć, żeby dziecko nie podrapało sobie twarzy.

Rozwój fizyczny

Zmysły dziecka

Kiedy dziecko dopiero co się urodziło, skupia wzrok na punktach odległych o 20—25 cm. Jest to doskonale obmyślone, gdyż dzięki temu dziecko może wyraźnie widzieć twoją twarz, gdy je karmisz. Z pewnością stwierdzisz, że niemowlę początkowo najbardziej będą interesować twarze i czarno-białe przedmioty, gdyż najlepiej dostrzega wyraźne kontrasty. Podczas pierwszych kilku tygodni życia dziecka zauważysz, że obraca ono głowę ku światłu.

Może cię martwić, że niemowlę wydaje się zezować albo że oczy poruszają mu się w różnych kierunkach. Jest to często spotykany objaw, kiedy dziecko zaczyna się uczyć skupiać wzrok, gdyż jego mięśnie oka dopiero się wzmacniają i nabierają koordynacji. Zwykle unormuje się to mniej więcej w drugim miesiącu życia; jeśli jednak masz jakieś obawy, to porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową albo z lekarzem. Gdy dziecko będzie miało około trzech miesięcy, będzie potrafiło śledzić wzrokiem, jak poruszasz się po pokoju.

Noworodek jest bardzo wrażliwy na dźwięk — głośne hałasy mogą sprawić, że dziecko będzie wydawać się przestraszone. Niemowlę bardzo wcześnie zacznie rozpoznawać twój głos i reagować, gdy będziesz do niego mówić. Zauważysz, że jest zachwycone, gdy mu śpiewasz, naśladujesz gaworzenie i pieszczotliwie do niego przemawiasz. Mówiąc do dziecka, zapewne będziesz je zachęcała, by odpowiadało ci w swoim dziecinnym języku. Gdy niemowlę będzie miało około dwóch miesięcy, polubi muzykę, a zwłaszcza zabawki muzyczne.

Dziecko rodzi się ze zmysłem smaku, i jeśli karmisz je piersią, potrafi rozróżnić różne smaki mleka. Mocne przyprawy mogą zmieniać smak twego pokarmu, ale nie martw się, jeśli dziecko odmawia ssania po tym, jak zjadłaś jakąś potrawę. Niemowlę ma też dobry zmysł węchu, i wcześnie zacznie rozpoznawać twój zapach. Potrafi wyczuć zapach mleka i będzie szukało piersi, obracając głowę w jej kierunku. Niemowlęta zwykle zachowują ten odruch przez pierwsze trzy do czterech miesięcy życia.

Dziecko uwielbia być dotykane i przytulane; ucieszy się, kiedy będzie stykać się z tobą bezpośrednio, leżąc na brzuszku na twoim brzuchu albo piersi. Stwierdzisz zapewne, że niemowlę jest bardzo zadowolone, kiedy delikatnie, lecz pewnie trzymasz je w ramionach. Dziecko ubrane w wygodne, ciepłe ubrania będzie odczuwało przyjemność, a w pierwszych dniach może płakać, gdy nie ma nic na sobie. Noworodki często nie lubią przebywać w wodzie, więc twoje maleństwo może zaprotestować krzykiem, kiedy będziesz je kąpać. Zanim niemowlę skończy dwa tygodnie, zapewne zacznie lubić kontakt wody z jego skórą do tego stopnia, że będzie uwielbiało ten szczególny czas, spędzany z tobą przy kąpieli.

Oddychanie

Zauważysz zapewne, że noworodek po obudzeniu bardzo szybko oddycha, kiedy jednak dziecko będzie starsze, oddech mu się uspokoi. Może się zdarzyć, że w pierwszych dniach niemowlę będzie dużo kichać, jest to jednak całkiem normalne i zwykle nie wskazuje na zaziębienie ani na katar sienny. Kichanie pomaga maleństwu oczyścić nos i drogi oddechowe, jako że przyzwyczaja się ono do życia poza łonem matki.

Kiedy dziecko śpi, jego oddech jest wolniejszy a jeśli jest pogrążone w bardzo głębokim śnie, może być trudno w ogóle dostrzec, że oddycha. Niektóre niemowlęta podczas snu mogę lekko pochrapywać, podczas gdy innym zatyka się nos i chrapią jak małe susły! Jeśli twoje maleństwo głośno chrapie podczas snu, to po kilku miesiącach przestanie.

Trawienie

Zapewne zauważysz, że niemowlę ma często czkawkę, albo podczas karmienia, albo pomiędzy posiłkami. Niech cię to nie trwoży, gdyż jest to całkiem normalne i nie wyrządzi dziecku żadnej szkody; prawdę powiedziawszy, maleństwo miewało czkawkę, kiedy jeszcze nosiłaś je w brzuchu. Po karmieniu niemowlę zazwyczaj ma wzdęcia i może

zwrócić nieco pokarmu (ulewanie). I znów, jest to całkowicie normalne, a przy tym trzeba mieć na uwadze to, że niektóre niemowlęta zwracają więcej pokarmu niż inne.

Podczas pierwszych paru godzin po urodzeniu dziecko zwykle się posiusia. Kiedy będziesz je obficie karmić, to często będziesz musiała zmieniać mokre pieluszki, co dowodzi, że nerki dziecka dobrze pracują. Jeśli nie jesteś pewna, czy dziecko zrobiło siusiu, wyjmij mu pieluchę, bo zmiana temperatury często skłoni je do sikania. Jeśli niemowlę nie moczy wielu pieluch, może być to spowodowane brakiem płynów. Jeśli mocz ma silny zapach albo jeśli podbarwiony krwią, musisz koniecznie skontaktować się z lekarzem.

Jelita noworodka najpierw wydalą z siebie smółkę, kleistą i ciemnozieloną. Będzie się ona pojawiać przez pierwsze dwa lub trzy dni, dopóki jelita się nie oczyszczą. U niemowlęcia karmionego piersią prawidłowy stolec będzie spieniony, rzadki i o żółtawej barwie, u karmionego butelką — gęstszy i żółty. Niektóre dzieci wypróżniają się przy każdym karmieniu — kupka może być całkiem rzadka i wypłynąć z pieluszki, więc bądź na to przygotowana! Inne dzieci wypróżniają się tylko dwa razy dziennie, i to także mieści się w normie. Kiedy dziecko będzie miało około dwóch miesięcy, może się zdarzyć, że nagle przez kilka dni w ogóle nie ubrudzi pieluszki. Jest to całkiem normalne i nie wskazuje na zaparcie. Przekonałam się, że maluchy, które w wieku około dwóch miesięcy zaczynają spożywać mieszankę dla niemowląt, mogą przez kilka dni wcale nie robić kupki. Jeśli twoje dziecko napina się, by się wypróżnić, a jego stolec jest twardy (np. jak królicze odchody), to zapewne cierpi na zaparcie. Kiedy dziecko będzie starsze, i gdy zacznie jeść stałe pokarmy, to jego kupki będą bardziej zwarte.

Rozwój fizyczny

Noworodek potrafi obracać głowę z boku na bok, ale nie umie jeszcze jej podnieść, ani utrzymać. Biorąc dziecko na ręce i nosząc je, upewnij się, że podpierasz ramieniem albo ręką jego główkę i szyjkę. Mięśnie dziecka jeszcze nie w pełni się rozwinęły, jeśli chodzi o koordynację

i napięcie, toteż w pierwszych tygodniach życia zaobserwujesz u maleństwa nagłe, nerwowe ruchy rączek i nóżek.

Do momentu ukończenia dwóch miesięcy będzie częściej samodzielnie unosiło głowę, a kiedy je podniesiesz, poczuje się o wiele pewniej i stabilniej. Straci wygląd i nerwowe ruchy noworodka. Stwierdzisz zapewne, że uwielbia, gdy wyjmuje mu się pieluszkę i może sobie pokopać do woli. Począwszy od szóstego do ósmego tygodnia życia dziecko będzie z zadowoleniem kopało i naprężało ciałko podczas korzystania z zestawu do ćwiczeń ruchowych dla niemowląt. Zanim skończy trzy miesiące, może zacząć sięgać po wiszące zabawki i chwytać rączkami różne przedmioty.

Rozwój społeczny

W pierwszych tygodniach ty i twoje dziecko spędzicie dużo czasu na wzajemnym poznawaniu się. Maleństwo wkrótce nauczy się rozpoznawać twój głos i zapach, oraz to, w jaki sposób je trzymasz i go dotykasz. Ważną częścią dnia dziecka jest karmienie, gdyż sprawia mu wówczas radość bliski kontakt z tobą, przytulanie oraz słuchanie twego głosu. Stopniowo dziecko zacznie ci odpowiadać, patrząc na twoją twarz, robiąc minki i wreszcie uśmiechając się (począwszy od czwartego tygodnia). Może się zdarzyć, że niemowlę uśmiechnie się po raz pierwszy, gdy połaskoczesz go koło ust po karmieniu, kiedy jest zadowolone i syte.

Począwszy od około drugiego czy trzeciego miesiąca życia, zauważysz wielkie zmiany w społecznych umiejętnościach dziecka. Będzie o wiele bardziej zadowolone, bo przestanie w okresie czuwania skupiać się tylko na oczekiwaniu na karmienie. Zacznie ochoczo siadać w swoim bujanym leżaczku i obserwować, co robisz. Zacznie się uśmiechać i wydawać pierwsze dźwięki, a zanim skończy trzy miesiące, nauczy się już gaworzyć i „puszczać bańki" buzią. Będzie żywiej reagować na twoje słowa oraz interesować się rodzeństwem. Zaobserwujesz też, że dziecko dostrzega nowe osoby, a w kontakcie z kimś mu nieznanym może się czuć onieśmielone albo płakać.

Niemowlę w wieku od trzech do sześciu miesięcy

Waga

Niemowlę w wieku około trzech miesięcy przybiera już wolniej na wadze — będzie ona wzrastała prawdopodobnie około 500 g na miesiąc dopóty dopóki nie skończy roczku. Gdy dziecko skończy pół roczku, zapewne będzie ważyć dwa razy więcej niż po urodzeniu. Jeśli waga nie rośnie wystarczająco szybko, to powinnaś zasięgnąć porady lekarza podczas najbliższej planowej wizyty w przychodni.

Rozwój fizyczny

Ząbkowanie

Dziecko rodzi się z zalążkami zębów mlecznych i stałych. Pierwsze, zęby mleczne, kształtują się na wczesnym etapie ciąży, zaś drugie, stałe, formują się w późniejszych miesiącach. Niemowlę może zacząć ząbkować już w wieku trzech miesięcy, ale zwykle zęby nie pojawiają się przed ukończeniem szóstego miesiąca życia. Pierwszą oznaką ząbkowania jest ślinienie, możesz też zauważyć, że dziecko ma zaczerwienione policzki. Mogą też się pojawić luźne stolce czy biegunka, zapewne też stwierdzisz, że maleństwo jest bardziej marudne niż zwykle. Ból towarzyszący ząbkowaniu może wystąpić kilka tygodni przed tym, nim pojawi się pierwszy ząbek. Jako pierwsze wyrzynają się przednie siekacze, dolne i górne, tak więc po ich pojawieniu się niemowlę będzie miało cztery ząbki.

Kiedy dziecko ząbkuje, możesz zastosować żel na ząbkowanie albo gryzaki, które ulżą w bólu. Maleństwo może też zażywać paracetamol dla niemowląt, który pomoże mu usnąć, zwłaszcza jeśli ból towarzyszący ząbkowaniu budzi je w nocy. Przekonasz się zapewne, że w czasie ząbkowania dziecko będzie miało lepsze i gorsze dni, a kiedy ząbki już się przebiją, znów się uspokoi.

Aktywność fizyczna

Pomiędzy trzecim a szóstym miesiącem zauważysz znaczącą zmianę w rozwoju dziecka, gdyż stanie się ono silniejsze i bardziej ruchliwe. Gdy położysz je na brzuszku, będzie już umiało unosić główkę. Stwierdzisz, że nie potrzebujesz już aż tak bardzo podtrzymywać mu główki w trakcie noszenia, jednak pamiętaj, żeby nadal pewnie trzymać dziecko, gdyż może się całkiem mocno odchylić.

Około czwartego miesiąca życia niemowlę jest już w stanie przewrócić się z pleców na bok, a wkrótce — przetoczyć się na brzuszek. Będzie wówczas z zadowoleniem leżało na macie do przewijania na podłodze i kopało swobodnie nóżkami, bez pieluchy. Około szóstego miesiąca życia będzie już umiało chwilkę posiedzieć, wsparte na poduszkach. Jeśli postawisz dziecko prosto, podtrzymując je pewnie w pasie, to mocno oprze się nóżkami o twoje kolana albo o podłogę, ale całe ciałko będzie mu się jeszcze chwiać. Dziecko będzie uwielbiało ćwiczyć tę pozycję, ale przy wydatnej pomocy z twojej strony.

Począwszy od około czwartego do szóstego miesiąca życia niemowlęcia, rozwinie się u niego umiejętność chwytania zabawek obiema rączkami. Kiedy coś mu podasz, dziecko będzie się bardzo starało wziąć to od ciebie. Te gesty chwytania i trzymania okażą się dla niego łatwiejsze, gdy nauczy się, jak koordynować ruchy. Kiedy podasz mu grzechotkę, będzie ją trzymać i potrząsać nią, i będzie wkładało wszystko do buzi. Na tym etapie musisz uważać, by dziecko nie wzięło do ust czegoś, co mogłoby mu zaszkodzić. W tym czasie dzidziuś odkryje, że ma rączki, i spędza dużo czasu, trzymając je przed sobą i przyglądając im się intensywnie, jakby się zastanawiał, co to takiego. Kiedy maleństwo będzie leżało na pleckach i kopało, zacznie się też bawić stopkami, a nawet próbować włożyć je do buzi.

W tym okresie prawdopodobnie zaczniesz podawać dziecku stałe pokarmy. Będzie miało dobry apetyt i wykazywało oznaki podekscytowania, widząc, że zbliżasz się zjedzeniem lub butelką. Kiedy już przez jakiś czas będziesz podawać dziecku stałe pokarmy, to podczas karmienia spróbuje ci zabrać łyżeczkę, okazując oznaki niezależności. Nauczy się też wypluwać jedzenie, więc uważaj.

Rozwój społeczny

Dziecko zacznie wyraźnie reagować, słysząc śpiew i mowę, i będzie uwielbiało, gdy będziesz mu śpiewać piosenki i rymowanki. Może zacząć cię naśladować, co może być bardzo zabawne. Będą mu się podobały zabawy, w których pojawia się rytm, na przykład „Tu sroczka kaszkę warzyła", albo „Hop, hop, hop, na koniku jedzie chłop". Ogólnie rzecz biorąc, maleństwo będzie zadowolone i wesołe, będzie gaworzyło, chichotało i uczyło się wydawać przeróżne dźwięki. Zacznie także interesować się książkami; kup mu takie z twardymi kartkami, żeby nie mogło łatwo ich podrzeć albo pogryźć. Dzidziuś zacznie zwracać większą uwagę na otoczenie, odkryje też zabawki. Staraj się nie zasypywać go zbyt wieloma zabawkami, gdyż w tym wieku będzie całkiem zadowolony, mając do dyspozycji tylko kilka.

Począwszy od wieku około trzech miesięcy, niemowlę dobrze rozróżnia nowe twarze, przekonasz się też zapewne, że jest onieśmielone w towarzystwie nowych osób. Będzie szybko reagować na głośne hałasy, a czasami, gdy się przestraszy, zacznie płakać. Może też płakać, gdy wyjdziesz z pokoju, będzie bowiem o wiele bardziej świadome twoich ruchów, i będzie pragnęło towarzystwa. Zauważysz też, że kiedy dziecko jest śpiące, pociera oczka i odwraca na bok główkę. Jeśli ma zwyczaj ssać kciuk, to zrobi to, gdy poczuje zmęczenie. Jeżeli ma swój kocyk, to teraz bardzo się do niego przywiąże.

Niemowlę w wieku od sześciu do dziewięciu miesięcy

Rutynowe badania

W tym okresie znowu wykonuje się badania lekarskie w miejscowej przychodni (waga, wzrost i obwód głowy niemowlęcia, badanie fizykalne). Jeśli wystąpią jakieś problemy, pediatra powinien skierować was do lekarza specjalisty.

Rozwój fizyczny

Około szóstego miesiąca życia dziecko będzie potrafiło dobrze skupiać wzrok. Jeśli jego oczy miały zmienić kolor, to już się to stało. Zauważysz, że niemowlę będzie się przekręcać, by patrzeć na różne rzeczy, i zacznie wodzić za tobą wzrokiem, gdy wchodzisz i wychodzisz z pokoju. Właśnie począwszy od około szóstego miesiąca życia, dziecko będzie umiało siedzieć, wsparte o poduszki. Bez poduszek przewróci się do przodu albo do tyłu, gdyż nie ma jeszcze wystarczająco mocnych mięśni pleców. Od około siódmego do dziewiątego miesiąca dziecko stopniowo nauczy się siedzieć bez poduszek.

Niektóre niemowlęta w tym okresie zaczną raczkować, albo na brzuszku, albo przesuwając się na pupie. Jeśli leżysz z dzieckiem na podłodze, możesz je zachęcić, by do ciebie podpełzło, wręczając mu w nagrodę zabawkę, gdy się do ciebie zbliży. Niemowlę będzie już potrafiło trzymać rzeczy paluszkami, będzie też miało lepiej skoordynowane ruchy obu rąk. Potrafi również klaskać, a także przekładać przedmioty z jednej rączki do drugiej.

W wieku około dziewięciu miesięcy niemowlę ma już o wiele bardziej urozmaicony jadłospis. Lubi brać palcami małe kawałki przygotowanego jedzenia i chce jeść łyżką samodzielnie, chociaż potrzebna jest mu przy tym pomoc. W tym okresie nauczy się pić z kubka, i zapewne zechce samo go trzymać.

Rozwój społeczny

Dziecko w wieku od sześciu do dziewięciu miesięcy zacznie wydawać zrozumiałe dźwięki. Będzie powtarzało sylaby, takie jak „ma-ma" i „ta-ta", choć jeszcze nie rozumie ich znaczenia. Wciąż będą mu sprawiać przyjemność i rozśmieszać zabawy z rymowankami, na przykład „Kosi, kosi łapci". Będzie się także uczyło porozumiewać z tobą fizycznie, na przykład unosząc rączki, żeby je podnieść czy przytulić, albo wskazując na przedmioty.

Niemowlę w tym wieku jest zafascynowane prawie wszystkim, co robisz. Często wystarczy mu do szczęścia, gdy może posiedzieć na

wysokim krzesełku albo w wózku, i obserwować, jak przygotowujesz posiłek, prasujesz albo zajmujesz się ogrodem. Jeśli nie będzie miało złego dnia z powodu ząbkowania, to przez długie godziny z zadowoleniem i radością pobawi się zabawkami albo po prostu poobserwuje życie rodzinne. Poza kręgiem rodzinnym dziecko może być bardziej onieśmielone i „przylepne", będzie chciało, żeby je więcej przytulać i brać na ręce dla pocieszenia, zwłaszcza jeśli jest zmęczone.

Niemowlę w wieku od dziewięciu do dwunastu miesięcy

Dziecko w wieku około roczku prawdopodobnie będzie ważyć trzy razy więcej niż jako noworodek. Przeciętna długość ciała w tym wieku wynosi około 72 cm, jeśli jednak chodzi o tempo wzrostu i przybierania na wadze, między niemowlętami występują duże różnice, nie martw się więc, jeżeli twoje dziecko będzie większe albo mniejsze niż jego rówieśnicy.

Rozwój fizyczny

W wieku około dwunastu miesięcy niemowlę będzie zapewne miało osiem ząbków, a w wieku dwóch lat już wszystkie dwadzieścia dwa ząbki. Powinnaś zaopatrzyć dziecko w jego własną szczoteczkę do zębów oraz pastę, chociaż przy myciu ząbków wciąż niezbędna okaże się twoja pomoc. Niemowlę będzie miało silniejsze mięśnie i będzie je lepiej kontrolować, a leżąc, będzie już potrafiło podnosić główkę. Da radę widzieć na dalsze odległości i z łatwością wodzić wzrokiem za przedmiotami.

Do dziewiątego miesiąca dziecko powinno już siedzieć bez podparcia. Prawdopodobnie będzie już sprawnie raczkować, więc musisz zachować czujność ze względu na bezpieczeństwo. Jeśli korzystasz z kojca, to na tym etapie okaże się on nieodzowną pomocą. Niemowlę może zacząć stawać, podtrzymując się mebli, i będzie w stanie przez chwilkę ustać na nóżkach. Dziecko w wieku około roczku może robić małe kroczki w bok, podtrzymując się mebli, będzie też z radością

podchodzić do ciebie, gdy przytrzymasz je za rączki. Pierwszy krok dziecka to bardzo ekscytujące przeżycie. Dzieci zaczynają chodzić w różnym wieku, nie musisz się więc martwić, jeśli twoje maleństwo nie zacznie chodzić, choć ma około dwunastu miesięcy, gdyż niektóre dzieci nie chodzą aż do około dwudziestego pierwszego miesiąca życia.

Niemowlę w tym wieku potrafi już dobrze kontrolować ruchy rączek i paluszków i — mając około roczku — jest w stanie utrzymać w rączce ołówek lub kredkę i rzucać piłkę. Będzie z przyjemnością ustawiało klocki i bawiło się nimi, na tym etapie będzie już też miało ulubione zabawki. Przekonasz się, że dziecko uwielbia słuchać muzyki i „tańczyć" do ulubionych piosenek. Zabawa stanie się teraz ważną częścią jego życia, poza tym niemowlę będzie również lubiło naśladować czynności dorosłych, bawiąc się małą szufelką i szczotką.

Mając około roczku, niemowlę powinno dobrze jadać i sypiać. Dobrą decyzją jest odstawienie go od piersi albo butelki, gdy będzie miało właśnie około dwunastu miesięcy, gdyż w późniejszym wieku może to sprawiać trudności. W porach posiłków dziecko często będzie podekscytowane, ale jeśli nie chce jeść, może równie dobrze zamknąć oczy i potrząsać główką. Dopilnuj, by niemowlę było zawsze zabezpieczone, gdy siedzi na wysokim krzesełku, gdyż w tym okresie jest bardzo ruchliwe i może łatwo spaść. Stwierdzisz teraz zapewne, że możesz brać udział w życiu towarzyskim wraz z dzieckiem, ponieważ kiedy z nim wychodzisz, może ono jeść to samo co ty.

Rozwój społeczny

W wieku około roku życia niemowlę stanie się ogromnie towarzyską istotą. Świat nie będzie się już ograniczał do najbliższej rodziny, zwłaszcza jeśli wychodzi pobawić się z dziećmi albo uczęszcza do żłobka. Będzie rozpoznawać ludzi, których często widuje, i może im machać na powitanie i pożegnanie. Dziecko będzie rozumiało wiele z tego, co się do niego mówi, i będzie odpowiadać na niektóre z pytań. Mowa dziecka lepiej się rozwinie, jeśli każdego dnia będziesz mu opowiadać, co robisz; będzie też szybko się poszerzać o łatwe słowa,

które dziecko zacznie powtarzać. Często się zdarza, ze pierwszym słowem, które wypowiada niemowlę, jest „nie', a zaraz potem nadchodzą „mama" i „tata" Podobnie jak poprzednio, nie martw się, jeśli roczne dziecko niewiele mówi, gdyż niektóre niemowlęta zaczynają mówić później niż inne.

Na tym etapie rozwoju bardzo ważna dla dziecka jest zabawa i kontakt z dorosłymi. Starsze rodzeństwo także dostarczy niemowlęciu dużo rozrywki i uciechy — przyjemnie będzie popatrzeć na ich wspólne zabawy przy wtórze śmiechu. Niemowlęciu w wieku około roczku spodoba się bardzo, gdy włączysz je w prace domowe, na przykład pozwalając mu ścierać kurze własną ściereczką albo pomagać ci w rozpakowaniu zakupów. Dziecko wiele się nauczy, obserwując cię podczas codziennych zajęć i naśladując. Będzie się chciało bawić przyborami kuchennymi, takimi jak plastikowe pudełka i drewniane łyżki, dopilnuj jednak, by wszystko, co dajesz mu do zabawy, było bezpieczne.

Przekonasz się też zapewne, że w wieku około roczku dziecko ma już całkiem silną wolę, a od czasu do czasu wpada w złość; jest to zupełnie normalne. Może ci się wydawać, że większość czasu w ciągu dnia spędzasz na powtarzaniu dziecku „nie!" ale wytrwaj w tym, gdyż ustalenie granic to ważna część wychowania. Wielu rodziców dochodzi do wniosku, że łatwiej jest schować wszystkie przedmioty, których dziecko nie powinno dotykać, ale jest to rozwiązanie, które działa tylko na krótką metę. Wiem z doświadczenia, że pomagając dziecku poznać, co powinno robić w domu, a czego nie, bardzo ułatwia się mu wchodzenie w kontakt z innymi dziećmi i dorosłymi. Najważniejsze, by powtarzać „tak", i jak najczęściej zachęcać i chwalić niemowlę, aby uczyło się, że koncentrujesz uwagę na jego sukcesach i dobrym zachowaniu.

Patrząc wstecz na pierwszy rok życia niemowlęcia, będziesz zdumiona zmianami, jakie u niego zaszły. Pierwszy rok życia to cenny czas, który szybko minie. Kiedy pisałam tę książkę, z wielką przyjemnością przeczytałam na nowo pamiętniki, jakie prowadziłam, opiekując się dziećmi, i przypominałam sobie, ile radości wnosiły kolejne etapy rozwoju. Ty także możesz prowadzić album albo dziennik, notując, co się

działo w pierwszym roku życia dziecka. Oczywiście rób też mnóstwo zdjęć, które potem rodzina będzie z przyjemnością oglądać, wspominając minione lata.

ROZDZIAŁ 11

Najczęściej spotykane choroby

Większość niemowląt w ciągu w pierwszego roku życia w którymś momencie zapada na jakąś lekką infekcję albo inną chorobę. W nas, jako rodzicach, budzi się naturalny instynkt, by ochronić dziecko przed wszelkimi chorobami, a poza tym choroba niemowlęcia może stanowić dla rodziny poważny stres. To całkiem naturalne, że czujesz obawy w związku z chorobą swego dziecka. Wielu rodziców nie ma pewności, kiedy powinni skontaktować się z lekarzem. W tym rozdziale chcę ci pomóc rozpoznawać objawy najczęściej spotykanych dolegliwości, a także doradzić, które z nich możesz wyleczyć sama w domu, a kiedy powinnaś się skontaktować z lekarzem. Trzeba podkreślić, że moje wskazówki nie pełnią funkcji zastępczej wobec profesjonalnej medycznej porady. Jeżeli masz jakieś obawy związane ze zdrowiem dziecka, nie wahaj się i bezzwłocznie skontaktuj się z lekarzem albo z pielęgniarką środowiskową.

Twoje maleństwo zostanie poddane kilku szczepieniom, które mają je uodpornić na poważne choroby wieku dziecięcego. Zawsze radzę rodzicom, by nie zwlekali z zaaplikowaniem dziecku dostępnych szczepionek, gdyż długofalowe skutki takich chorób jak chociażby odra, świnka i różyczka mogą być bardzo poważne, podczas gdy szczepienie jest zupełnie bezpieczne. Jeśli masz co do tego jakieś wątpliwości, porozmawiaj z lekarzem albo z pielęgniarką środowiskową.

Żółtaczka

Wiele noworodków w pierwszych dniach życia ma żółtaczkę, spowodowaną jeszcze niepełnym funkcjonowaniem wątroby[19]. Jest to normalne i nie można tego traktować jako poważnej choroby. Gdy dziecko ma żółtaczkę, to jego skóra i białka oczu przybierają żółtawy odcień. Żółty kolor zniknie, w niektóre dni będzie tylko występował wyraźniej niż w inne. Niemowlęta dotknięte tą przypadłością są zwykle bardzo senne, będziesz więc prawdopodobnie musiała budzić dziecko na karmienie. Żółtaczka może trwać do dwóch lub trzech tygodni, i ustępuje sama, w miarę jak wątroba dziecka staje się dojrzała.

Chorobę tę możesz leczyć sama[20]. Zadbaj, by maluszek jak najwięcej spał poddany działaniu dziennego światła, i pilnuj przy tym, by się nie przegrzał. W pierwszych tygodniach żółtaczki niech dziecka dogląda pielęgniarka środowiskowa, zaś w rzadkich wypadkach dziecko trzeba będzie zawieźć na leczenie do szpitala. Leczenie szpitalne zwykle wiąże się z naświetlaniem noworodka promieniami ultrafioletowymi. W sporadycznych przypadkach dziecko z poważnie rokującą żółtaczką może potrzebować innej interwencji medycznej, zwłaszcza wtedy gdy mocz ma nietypowy, mocno żółty odcień i/lub stolec jest barwy bladawej albo białej.

Refluks żołądkowo-przełykowy

Przyczyną refluksu żołądkowo-przełykowego jest słabszy niż zwykle zwieracz, czyli mięsień znajdujący się pomiędzy żołądkiem a przełykiem. Mleko nie pozostaje wtedy w żołądku, lecz zostaje zwrócone poprzez wymioty, które podrażniają przełyk i gardło. Refluks żołądkowo-przełykowy występuje częściej u chłopców niż u dziewczynek, i wydaje się powszechniejszy u dużych, często głodnych dzieci.

Objawy refluksu zwykle nie pojawiają się u niemowląt aż do około czwartego miesiąca życia. Głównym objawem są wymioty; niekoniecznie będą występować przy każdym karmieniu, ale częściej właśnie wtedy niż między karmieniami. Może się też zdarzyć, że nakarmione dziecko zwróci pokarm dopiero wówczas, gdy będzie leżeć w łóżeczku,

i to niezależnie od ilości przyjętego pokarmu. Wymioty *są o* wiele gwałtowniejsze niż zwykłe ulewanie się małych ilości mleka podczas karmienia czy po nim. Przyczyną wymiotów może być to, że dziecko ssało pierś, choć miało w brzuszku powietrze, jeśli jednak niemowlę przez dłuższy czas wymiotuje zaraz po karmieniu, to może to wskazywać na jakiś inny problem.

U niemowlęcia z refluksem podczas karmienia mogą się pojawić oznaki dyskomfortu — dziecko często wtedy odpycha pierś albo butelkę, gdy tylko zaspokoi początkowy głód. Gardło i przełyk mogą być obolałe, poza tym po karmieniu dziecko zwykle pręży nóżki, czego przyczyną jest ból w żołądku. Po karmieniu można dosłyszeć bulgotanie w żołądku, dziecko wydaje też odgłosy wskazujące, że zbiera mu się na wymioty. Podczas snu dziecka może występować u niego rzężenie w klatce piersiowej, jakby miało katar. Jeśli dziecko jest poważnie chore na refluks, to zwykle zacznie tracić na wadze, a między posiłkami będzie głodne i niespokojne.

Jeżeli dziecko dużo wymiotuje i podejrzewasz, że może cierpieć na opisaną tu dolegliwość, to skontaktuj się z lekarzem. Jeśli karmisz niemowlę butelką, to lekarz zapewne zaleci gęstszą mieszankę dla niemowląt. Może też przepisać środek zobojętniający kwas, i to zarówno dzieciom karmionym piersią, jak i butelką. Takie leczenie zwykle pomoże w wypadku lekkiego refluksu, ale jeśli dziecko będzie nadal wymiotować lub tracić na wadze, to może będziesz znów musiała zasięgnąć porady lekarza.

Jeśli niemowlę cierpi na refluks, to postaraj się w miarę możności niewiele je ruszać podczas karmienia i po nim. Kiedy już dziecku się odbije, posadź je ostrożnie, starając się nim nie potrząsać. Jeśli niemowlę stale wymiotuje, to będziesz musiała zmieniać mu ubranka i częściej myć. Ta choroba może cię przyprawiać o zniechęcenie, karmienie w tym wypadku bywa dość stresujące, nie poddawaj się jednak, gdyż zapewne pomoże wprowadzenie stałych pokarmów, gdy zaś dziecko będzie miało roczek, objawy ustąpią.

Kolka

Wielu rodziców obawia się, że ich dziecko miewa kolkę. Słowo „kolka" jest nacechowane emocjonalnie, i często używa się go, gdy mowa o płaczliwym, niespokojnym dziecku, którego nie da się ukoić. Jeśli dziecko jest karmione do syta w regularnych odstępach trzy- lub czterogodzinnych, i jeśli potem mu się odbiło, to powodem płaczu raczej nie będzie kolka.

Jeśli dziecko płacze, krzyczy i prostuje kolanka podczas karmienia albo po nim, to może go boleć żołądek z powodu nagromadzonego w nim powietrza. Jelita niemowlęcia są małe i wciąż się rozwijają, wiec powietrze połknięte podczas karmienia może powodować uczucie dyskomfortu, gdy przesuwa się dalej. Jeśli niemowlę krzyczy podczas karmienia i wydaje się odczuwać ostry ból, to w miarę możności zachowaj spokój. Odstaw niemowlę od piersi albo butelki, przełóż je sobie przez ramię i przez krótki czas masuj mu plecki, aby powietrze przeszło do góry. Jeśli karmisz dziecko butelką, to upewnij się, że trzymasz ją w ten sposób, aby smoczek w trakcie karmienia był zawsze pełen mleka — to pomoże uchronić dziecko przed połknięciem powietrza. Możesz też spróbować używać specjalnych, antykolkowych butelek i smoczków. Niektórzy rodzice uznają, że pomaga tutaj stosowanie specjalnych kropelek albo innego środka przeciwko kolce, ja jednak uważam, iż najlepiej jest karmić dziecko w regularnych odstępach, i doprowadzić do tego, by prawidłowo mu się odbiło.

Jeśli dziecko przy każdym karmieniu wydaje się bardzo cierpieć, powinnaś zabrać je na badanie do lekarza i porozmawiać z nim o swoich obawach. Jeżeli karmisz butelką, lekarz może doradzić, byś zmieniła mieszankę na beznabiałową. Doktor może też przepisać lekarstwo, które złagodzi przykre odczucia spowodowane zatrzymanym w żołądku powietrzem.

Ostatnie badania wskazują, że płacz po karmieniu to często nawyk, i że jeśli rodzice wtedy dużo noszą i tulą dziecko, to może ono trwać przy tym zachowaniu. Lekarze obecnie sugerują, by wziąć niemowlę na ręce, jeśli płacze, ale tylko na bardzo krótko. Trzeba je uspokoić cichym szeptem, przytulić na chwilę, a potem położyć na powrót do łóżeczka,

nawet jeśli jeszcze płacze (zob. rozdz. 7). Okazało się, że takie postępowanie „leczy z kolki" szybciej niż jakiekolwiek inne metody.

Infekcje oczu

Zapalenie spojówek

Wydzielina z oczu noworodka ma barwę żółtą, i jest to normalny objaw; potem staje się przezroczysta, podobnie jak łzy Niektóre niemowlęta jednak w pierwszych dniach po urodzeniu nabawiają się infekcji oczu, a to za przyczyną bakterii przebywających w kanale rodnym. Aby wyleczyć zapalenie spojówek, przemyj dziecku oczy schłodzoną, przegotowaną wodą, używając w tym celu osobnego wacika do każdego oka. Przemywaj oko od zewnętrznego kącika w kierunku kącika wewnętrznego koło nosa. Jeśli powieki dziecka „skleiła" ropna wydzielina czy zielonkawy, gęsty śluz, albo jeśli oczy są zaczerwienione i zaognione, koniecznie skontaktuj się z lekarzem, który przepisze krople do oczu.

Zablokowane kanaliki łzowe

Jeśli oczy dziecka wyglądają na bardziej załzawione niż zwykle, to mogły się zablokować kanaliki łzowe. Zwykle oczyszczą się same, więc zadbaj tylko, by przemyć dziecku oczy schłodzoną, przegotowaną wodą, tak jak to opisano we wcześniejszym podrozdziale.

Kaszel, przeziębienia i infekcje płuc

Przeziębione niemowlę będzie zwykle kichać przez kilka dni, i będzie mu ciekło z nosa. Może bardzo marnie wyglądać, kaszleć i mieć trudności z oddychaniem i jedzeniem. Jeśli infekcja sięgnęła płuc, to dziecko będzie mieć też lekko podwyższoną temperaturę. Temperatura niemowlęcia powinna normalnie wynosić około 36—37°C.

Możesz leczyć przeziębienia i kaszel w domu, stosując odpowiednią dla niemowląt maść, kapsułki albo syrop udrażniające górne drogi oddechowe. W razie większej gorączki możesz też w zależności od wieku

dziecka podać mu lekarstwo na bazie paracetamolu lub ibuprofenu dla niemowląt, aby obniżyć temperaturę[21]. Pamiętaj, by podając małemu dziecku jakiekolwiek lekarstwo, przeczytać na ulotce, od jakiego wieku można je stosować. Jeśli niemowlę ma mniej niż dwa miesiące, to dawaj mu do picia dużo schłodzonej, przegotowanej wody, a jeśli jest starsze — sok, zwłaszcza gdy ma trudności z jedzeniem. Jeżeli dziecko jest przygnębione i nie chce jeść, albo wciąż ma podwyższoną temperaturę, skontaktuj się z lekarzem.

Błonica (dyfteryt, krup)

Błonica krtani objawia się ochrypłym, świszczącym, ostrym kaszlem, którego przyczyną jest infekcja obejmująca struktury klatki piresiowej, a dokładniej nagłośni (jest to chrząstka zamykająca wejście do krtani). Jeśli twoje dziecko choruje na błonicę, to może mu świszczeć w płucach, a gardło będzie wydawało się całkiem zatkane. Możesz leczyć tę chorobę sama, sadzając dziecko w pokoju o dużej wilgotności powietrza i dając mu dużo pić. Jeśli niemowlę ma gorączkę, blednie albo czerwienieje, to jak najszybciej zasięgnij porady lekarza, dzwoniąc po karetkę.

Infekcje ucha

Jeśli dziecko ma infekcję ucha, to zwykle to ostatnie będzie zaczerwienione i rozpalone, starsze dzieci zaś mogą pocierać ucho albo ciągnąć za nie. Niemowlę będzie dosyć marudne i zapewne będzie miało podwyższoną temperaturę. W razie takiej infekcji trzeba jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, który zapewne przepisze antybiotyk w płynie. Nieleczone infekcje ucha środkowego u niemowląt mogą powodować silny ból i zapalenie bębenków usznych. Jeżeli chodzisz z dzieckiem na basen, to może tam nabawić się infekcji zewnętrznego kanału ucha, która bywa jeszcze bardziej bolesna, ale zwykle leczy się ją, stosując krople do uszu, a nie doustne antybiotyki.

Podwyższona temperatura

Jeśli dziecko ma gorączkę, to będzie rozgrzane, spocone i będzie miało wypieki. Może także być śpiące i w ogóle zbolałe. Jeśli zmierzysz mu temperaturę, korzystając z termometru usznego lub czołowego, i będzie wynosiła ponad 38°C, oznacza to, niemowlę ma gorączkę. Kiedy dziecko ma już co najmniej miesiąc, to zwykle zmniejsza się temperaturę, podając jakiś roztwór paracetamolu, gdy zaś niemowlę ma ponad sześć miesięcy, to stosuje się jakiś lek na bazie ibuprofenu. Dawaj dziecku dużo pić, i nie martw się, jeśli zwróci jedzenie. Możesz także trochę schłodzić niemowlę, dbając, by nie miało na sobie za dużo ubranek, oraz przecierając mu główkę i ciałko gąbką nasączoną letnią wodą, i zostawiając, by samo wyschło. Nie kładź dziecka w przeciągu, ale dopilnuj, by w pokoju nie było za gorąco. Jeśli będziesz mierzyć niemowlęciu temperaturę co trzy lub cztery godziny, i po upływie doby gorączka nie osłabnie, skontaktuj się z lekarzem. Jeżeli dziecko jest wyraźnie w złej formie, ma gorączkę, ale zimne rączki i nóżki i obłożony język, to bezzwłocznie zadzwoń po lekarza, gdyż może to wskazywać na poważną infekcję.

W rzadkich wypadkach, jeśli temperatura dziecka gwałtownie wzrośnie, to może ono dostać drgawek gorączkowych, obejmujących rączki i nóżki, i może się zdarzyć, że straci przytomność. Jeżeli zauważasz oznaki takich drgawek, to ułóż dziecko w bezpiecznym miejscu, podpierając je, w pozycji w jakiej udziela się pierwszej pomocy, i zadzwoń po lekarza albo po karetkę.

Ciemieniucha

Ciemieniucha to łuszczące się, żółtawe płaty na skórze głowy i na czole, które mogą się pojawić podczas pierwszych paru miesięcy życia dziecka. Jej przyczynąjest nawarstwianie się martwego naskórka, dlatego nie trzeba się nią niepokoić, gdyż łatwo wyleczyć ją samemu. Namocz wacik w oliwce dla niemowląt albo oliwie z oliwek, i delikatnie, okrężnymi ruchami, przetrzyj płaty ciemieniuchy. Możesz zostawić skórę natłuszczoną na całą noc, a następnego dnia umyć ją delikatnie szamponem

dla niemowląt. Powtarzaj to dopóty, dopóki ciemieniucha nie zmięknie i nie ustąpi, jednak nie zrywaj jej, gdyż to może spowodować podrażnienie i infekcję.

Egzema albo wyprysk skórny

Jeśli u twego dziecka wystąpiła najczęściej spotykana, atopowa forma egzemy, to początkowo zauważysz u niego płaty suchego naskórka w zgięciach ramion, kolan, rączek i przegubów. Potem zwykle rozwija się z tego swędząca, czerwonawa wysypka, która w łagodnych przypadkach choroby ustąpi sama. Egzema może się pojawić, począwszy od wieku dwóch lub trzech miesięcy, często wtedy, gdy dziecko ząbkuje. Jest to dolegliwość częściowo dziedziczna, wiec jeśli członkowie twojej rodziny na nią cierpieli, szukaj u dziecka wczesnych jej oznak.

Jeżeli podejrzewasz, że niemowlę choruje na egzemę, to zabierz je do lekarza, by to potwierdził. Lekarz może przepisać środek zmiękczający skórę, taki jak krem emulsyjny, i płyn Oilatum do kąpieli. Jeśli twoje dziecko cierpi na tę dolegliwość, to ważne jest, byś przy jego myciu nie używała zwykłego mydła ani płynu do kąpieli. Jeżeli początkowe leczenie nie dało rezultatu, to lekarz zapewne przepisze krem zawierający steroidy, którym będziesz smarować bolące miejsca. Kremy takie są całkiem bezpieczne, gdy stosujesz je zgodnie z zaleceniami lekarza, jednak jeśli wolisz używać ich w mniejszej ilości, to powinnaś wybrać kremy zmiękczające skórę.

Może się zdarzyć, że egzema będzie się nasilać pod wpływem sierści zwierząt domowych i kurzu, wtedy powinnaś częściej odkurzać i trzymać zwierzęta z dala od pokoiku dziecka. Pamiętaj, żeby podczas prania stosować proszek nieenzymatyczny, i by dziecko nie nosiło wełnianych ubranek, które mogłyby mu jeszcze bardziej podrażnić skórę. Zwykle najlepiej używać ubranek bawełnianych, trzeba też unikać przegrzania niemowlęcia, gdyż to pomaga w zmniejszeniu swędzenia. Jeśli egzema u twego dziecka jest bardzo nasilona, to możesz kupić bawełniany pajacyk na noc z rękawiczkami lub osobne bawełniane rękawiczki, dzięki czemu dziecko nie podrapie sobie skóry. Wyłącz z diety

dziecka wszelkie produkty z nabiałem, gdyż to także może pomóc złagodzić objawy wyprysku. Wiem z doświadczenia, że większość dzieci wyrasta z egzemy niemowlęcej.

Wysypki

Przyczyną wysypek u małych dzieci jest najczęściej gorączka. Jeśli u twojego maleństwa pojawiły się potówki (małe, czerwone grudki w okolicy karku i ramion), to skóra będzie gorąca w dotyku i będzie miała różową barwę, a dziecko może mieć z tego powodu złe samopoczucie. Aby wyleczyć potówki, zdejmij dziecku część ubranek i lżej je przykryj, gdyż to pozwoli mu się ochłodzić.

Kiedy niemowlę zaczyna ząbkować i ślini się więcej niż zazwyczaj, może się zdarzyć, że skóra w okolicy ust i szyi będzie zaczerwieniona i obolała. Podrażnienie to występuje z tego powodu, że skóra jest ciągle nawilżana śliną. Aby złagodzić i wyleczyć tę dolegliwość, zastosuj krem odżywczy dla niemowląt albo maść natłuszczającą.

Odparzenia od pieluch

Jeśli chodzi o odparzenia od pieluch, to lepiej im zapobiegać niż je leczyć, postaraj się więc regularnie przewijać dziecko[22], i zadbaj, by miało czystą i suchą pupę. Jeżeli dolegliwość ta ma łagodny przebieg (podrażnienie), to skóra okolicy pieluszkowej dziecka będzie lekko zaczerwieniona, jeśli zaś odparzenia wystąpiły w poważniejszej formie, to skóra krocza i pośladków będzie bardzo obolała, popękana i mocno zaczerwieniona (zapalenie i zakażenie).

Lekkie formy odparzenia szybko miną, jeśli zastosujesz dobry leczniczy krem ochronny, taki jak na przykład Sudocrem, i jeśli przewijając dziecko zostawisz je na jakiś czas bez pieluszki, by pupa przewietrzyła się i wyschła. Przy bardziej poważnej formie odparzenia powinnaś skontaktować się z lekarzem i użyć silniej działającego środka w kremie lub maści.

Kandydoza (pleśniawka)

Pleśniawka to infekcja spowodowana przez drożdże *Candida albicans*. Zazwyczaj pojawia się w jamie ustnej. Jeśli zauważysz w buzi swego dziecka małe, białe plamki, a język będzie zaczerwieniony i obolały, to znaczy, że niemowlę może chorować na kandydozę. Utrudnia ona karmienie, które wywołuje ból u dziecka, będzie więc zapewne odpychało pierś czy butelkę, mimo że jest głodne. Może się zdarzyć, że niemowlę będzie bardziej podatne na pleśniawkę, jeśli karmisz piersią, a wcześniej, po urodzeniu dziecka, przeszłaś kurację antybiotykami. Dzieje się tak dlatego, że antybiotyki mogą wytępić żyjące w ciele bakterie, które zwykle powstrzymują rozwój *Candida*. Dziecko może się też zarazić pleśniawką od ciebie, jeśli wystąpiła na twoich sutkach. Infekcja ta może również wystąpić na pupie: jeśli tak się stanie, skóra w tym rejonie będzie zaczerwieniona i pokryta małymi, białymi plamkami. W tym wypadku nie pomoże wietrzenie ani stosowanie Sudocremu, lecz będziesz musiała poradzić się lekarza.

Jeżeli pleśniawka wystąpiła w którymś miejscu ciała u ciebie lub u dziecka, to ważne jest, byś myła ręce zarówno przed kontaktem z niemowlęciem, jak i po. Będziesz musiała zasięgnąć porady lekarza — zastosuje on kurację, po której pleśniawka zwykle ustąpi w ciągu kilku dni.

Zaparcia

Jeśli dziecko cierpi na zaparcie, jego stolce będą twarde i zwarte (jak królicze odchody) dziecko będzie się też mocno napinało podczas wypróżniania. Niemowlę może też wówczas płakać, a w poważnych przypadkach może wystąpić krwawienie, jeśli rozerwie się błona śluzowa odbytu. Jeżeli dziecko nie wypróżnia się przez kilka dni, a potem zrobi kupkę o normalnej barwie i konsystencji, to nie musisz się martwić, gdyż nie jest to zatwardzenie.

Przy leczeniu zaparć najważniejsze jest, byś poiła dziecko dużą ilością schłodzonej, przegotowanej wody, do której możesz dodać łyżeczkę brązowego cukru na każde 110 ml. Jeśli niemowlę ma ponad

miesiąc, to możesz mu podać sok ze śliwek albo inny sok owocowy, jeżeli zaś jest w takim wieku, że spożywa już stałe pokarmy, to daj mu więcej niż zwykle owoców i warzyw[23]. Jeśli zaparcie trwa dłużej niż kilka dni albo jeśli masz jakieś obawy, to skontaktuj się z lekarzem.

Biegunka

Przy biegunce stolec karmionego piersią dziecka wygląda inaczej niż zwykle, kiedy to bywa rzadki i spieniony. Jeśli niemowlę cierpi na biegunkę, to odchody są rzadkie, bardzo wodniste i zielonożółtej barwy. Dziecko bardzo często brudzi pieluchę, nawet jeśli kału jest niewiele. Prawdopodobnie wyda się dość niespokojne i będzie się czuło nieswojo, czasami może też wymiotować, czego powodem bywa infekcja żołądkowa.

Chorujące na biegunkę niemowlę może się szybko odwodnić. Jeśli karmisz piersią, to oprócz tego napój dziecko dodatkowo schłodzoną, przegotowaną wodą, jeśli zaś karmisz z butelki, to możesz rozrzedzić mieszankę bardziej niż zwykle. Jeśli biegunka nie ustępuje, koniecznie zasięgnij porady lekarza.

Infekcje dróg moczowych

Przed ukończeniem pierwszego roku życia infekcje dróg moczowych występują rzadko; dziewczynki są na nie bardziej podatne niż chłopcy, a to z powodu bakterii przemieszczających się cewką moczową do pęcherza. Jeśli mocz niemowlęcia ma ostry zapach, a dziecko podczas siusiania wydaje się odczuwać dolegliwość albo z niewyjaśnionego powodu ma gorączkę, to mogła wystąpić infekcja dróg moczowych. Podaj dziecku dużo płynów i skontaktuj się z lekarzem, który zleci badanie moczu i zapewne przepisze antybiotyki.

Ukąszenia i użądlenia

Dziecko ukąszone albo użądlone przez takie owady jak pszczoły, mrówki i komary może odczuwać przykre dolegliwości. Jeśli coś

takiego nastąpiło, to na skórze pozostanie czerwony ślad i swędząca opuchlizna. Jeśli dziecko użądliła pszczoła, to możesz wykryć w skórze żądło; ostrożnie wydobądź je pęsetą, a potem posmaruj skórę kremem przeciw użądleniom, albo podaj lek antyhistaminowy, odpowiedni dla niemowląt. Jeśli dziecko zostało użądlone w buzię albo w gardło i zaczyna puchnąć, należy bezzwłocznie udać się do szpitala, ponieważ napuchnięcie tych okolic może szybko utrudnić oddychanie.

Oparzenia

Jeśli skóra dziecka uległa oparzeniu gorącym płynem albo przez kontakt z nagrzaną powierzchnią, to bezzwłocznie ochłodź tę okolicę dużą ilością zimnej, bieżącej wody. Jeśli to możliwe, trzymaj oparzone miejsce pod bieżącą wodą przez piętnaście do dwudziestu minut. Skóra będzie zaczerwieniona i mogą się na niej pojawić pęcherze. Kiedy już schłodzisz oparzone miejce, możesz obandażować je gładkim (niemechatym) materiałem; nie używaj plastrów opatrunkowych. Jeśli oparzona powierzchnia ma więcej niż parę centymetrów albo jeśli masz jakieś obawy, to zaraz po schłodzeniu skóry zabierz dziecko do lekarza albo do szpitala.

Skaleczenia i zadrapania

Kiedy dziecko nauczy się chodzić, zapewne nie obejdzie się bez skaleczeń i zadrapań na kolanach i rękach na skutek upadków. Delikatnie oczyść skaleczenia i zadrapania nawilżonym wodą wacikiem i posmaruj je kremem antyseptycznym, żeby zapobiec infekcji i wspomóc gojenie. Zwykle lepiej jest nie przykrywać zranionego miejsca plastrem ani opatrunkiem, chyba że mocno krwawi. Większość mniejszych zadrapań i skaleczeń po kilku dniach się wygoi.

Zapalenie oskrzelików

Infekcje dolnych i górnych dróg oddechowych (oddziałujące na aparat oddechowy, od nosa do płuc) występują stosunkowo często. Są to

zwykle łagodne infekcje wirusowe. Najczęściej spotyka się obturacyjne zapalenie oskrzeli, jeśli jednak dziecko ma świszczący oddech, to przyczyną zwykle nie będzie infekcja. Mimo to problemy z oddychaniem prowadzą do bezdechu, do trudności z karmieniem, szybkiego, wysilonego oddychania, i zmiany barwy skóry; takie objawy wymagają konsultacji lekarskiej, i to czasami szybkiej. W wieku niemowlęcym zapalenie oskrzelików to częsta dolegliwość, zwłaszcza zimą.

ROZDZIAŁ 12

Życie rodzinne

Życie rodzinne wszędzie na świecie stanowi fundament społeczeństwa, prowadząc do bogacenia się i stabilności. Jako rodzice mamy przywilej rozwijania i wychowywania nowego pokolenia, i wpajania w dziecko wiary we własne siły i swoją wartość. Kiedy pierwszy raz patrzysz na swojego maleńkiego dzidziusia, może ci zaświtać fascynująca myśl, że kiedy dorośnie, będzie miał do odegrania w swoim pokoleniu jakąś niepowtarzalną rolę. Miłość i troska, jaką obdarzymy nasze dzieci w rodzinnym życiu, pozwoli im wyrosnąć na ludzi, którzy wiedzą, jak wzajemnie troszczyć się o siebie w życiu społecznym. Zostanie rodzicem to dla większości par największe wyzwanie życiowe, ważne jest więc, by nieco się zastanowić, jak mu sprostać, zarówno w roli rodziców, jak i pary.

Kiedy rodzice się rozchodzą, często prowadzi to do bólu i cierpienia, nie tylko samej pary, ale i jej dzieci. Ból ten przenika życie osób dotkniętych tym wydarzeniem, czasami na całe lata, a często nigdy nie przechodzi. Jednocześnie trzeba przyznać, że w sytuacjach zaognionego konfliktu, zwłaszcza związanego z przemocą, rozstanie może przynieść korzyść zarówno dzieciom, jak i rodzicom. Samotnemu rodzicowi trudniej jednak wychowywać dziecko niż parze, która może działać jako zespół, wychowując dzieci w zgrany, partnerski sposób. Mając za sobą doświadczenie rozwodu i ponownego małżeństwa z tym samym mężczyzną, jestem głęboko przekonana, że stabilna sytuacja rodzinna to bardzo ważna sprawa, wiem też, że dzieci naprawdę w niej rozkwitają.

W tym rozdziale pragnę podsunąć kilka praktycznych pomysłów, które mogą pomóc włączyć niemowlę w życie rodzinne. Rozważę też niektóre radości i wyzwania rodzicielstwa, w tym zmianę relacji

z własnymi rodzicami i teściami, a na koniec proponuję, jak pomóc dzieciom nawiązać dobre stosunki z rodzeństwem i dziadkami.

Włączenie niemowlęcia w życie rodzinne

To, że macie małe dziecko, nieuchronnie wniesie zmiany w wasze życie jako pary, a także w szerzej pojęte życie rodzinne. Gdy ma się małe dziecko, trzeba zazwyczaj zrezygnować z pewnych rzeczy albo na jakiś czas coś zmienić. Ważne jest jednak, by zachować równowagę, tak by cała rodzina nie odczuła, że musi rzucić wszystko, by przystosować się do nowych warunków.

Wielu świeżo upieczonych rodziców przekonuje się, że ich życie obraca się teraz wokół niemowlęcia, często dlatego, iż uważają, że potrzebuje ono uwagi przez całą dobę. W pierwszych dniach po urodzeniu dziecka rodzice nie są pewni, jakie ma ono potrzeby, i mogą gonić ostatkiem sił, próbując rozeznać, co powinni zrobić, by uszczęśliwić maleństwo. Wiem z doświadczenia, że zbyt zabiegani rodzice stwierdzają zwykle, iż ich dzidziuś staje się coraz bardziej marudny, oni sami coraz bardziej napięci, a życie rodzinne z zasady na tym cierpi. Natomiast rodzice, którzy potrafią położyć dziecko do wózka lub do łóżeczka i znaleźć czas dla siebie, często przekonują się, że łatwiej jest im sobie poradzić z żądaniami dziecka.

Wiele rodzin, z którymi pracowałam, pytało mnie, jak ułatwić dopasowanie się dziecka do życia rodzinnego. Elastyczny rozkład dnia umożliwi ci planowanie, kiedy dziecko będzie spało i jadło, i daje ci możliwość przeznaczenia pewnego czasu w ciągu dnia dla siebie i rodziny. Kiedy zostawiasz niemowlę, by uspokoiło się samo, a nie podnosisz go za każdym razem, gdy zapłacze, to zyskujesz o wiele więcej czasu i swobody. Rozkład dnia i pewna struktura pomaga dziecku czuć się bardziej spokojnie i bezpiecznie, nauczy się też ono lepiej zasypiać, gdy ma czas, by się samo uspokoiło, a nie jest bez przerwy brane na ręce. Nie będziecie wtedy musieli w każdej chwili, gdy dziecko nie śpi, poświęcać mu całej uwagi, i zostanie wam czas, by zająć się domowymi sprawami i innymi obowiązkami. Dziecko ma prawo do miłości, wychowania i opieki, ale nie do przekonania, że zawsze będzie ośrodkiem wszechświata.

Jeśli macie zamiar zastosować elastyczny rozkład dnia, jaki opisałam w rozdziale 6, to zapewne będziecie musieli zdobyć się na pewne poświęcenie. Dbanie o to, by dziecko spało i było karmione w wyznaczonym czasie oznacza, że w pewnych porach dnia nie będziecie mogli rzucić wszystkiego i wyjść. Mogę was tylko zapewnić, że na dłuższą metę to się opłaci, i będziecie bardzo zadowoleni, mając niemowlę, które ogólnie rzecz biorąc sypia i jada wtedy, kiedy tego chcecie. Wasze dziecko także na tym skorzysta; to prawdziwa radość widzieć, jak dobrze rozwijają się niemowlęta po wprowadzeniu ustalonego porządku, jak są wesołe i zadowolone.

Kiedy dzidziuś zaadaptuje się do rodzinnego życia, stwierdzicie, że macie więcej czasu dla siebie nawzajem i dla pozostałych dzieci. Ważne jest, by poświęcić jakiś czas na zastanowienie się, jakie granice macie zamiar wyznaczyć, kiedy dziecko podrośnie, powinniście także uzgodnić swoje podejście do rodzicielstwa. Jedność pomiędzy wami jako rodzicami pozwoli wam wspierać się nawzajem i pomagać dziecku rosnąć w poczuciu bezpieczeństwa.

Stajecie się rodzicami

Relacje z rodzicami i teściami

Kiedy urodzi się wam dziecko, będziecie dzielić to doświadczenie z własnymi rodzicami. Może się zdarzyć, że nagle zaczniecie więcej rozumieć z tego, co robili i myśleli. Zasięganie rady u rodziców czy teściów może się jednak okazać trudną sprawą. Jeśli to możliwe, postarajcie się wypracować zdrową równowagę, by chętnie czerpać z ich mądrości, ale też swobodnie dokonywać własnych wyborów.

Doświadczenie związane z urodzeniem dziecka może cię jako kobietę zbliżyć do matki, gdyż teraz lepiej będziesz rozumiała głębię macierzyńskiej miłości. Zostanie matką często wytwarza nową więź między tobą a twoją matką, gdyż więcej was łączy Czasami niestety pojawia się wówczas napięcie, szczególnie jeśli nie masz z matką dobrej relacji.

Wasza relacja z teściami po urodzeniu dziecka prawdopodobnie się zmieni. Jeśli wcześniej nie widywaliście ich często, teraz może się

zdarzyć, że będziecie utrzymywać bardziej regularne kontakty gdyż niemowlę często spaja dalszą rodzinę. Ważne jest, by rozmawiać z teściami i dać im poznać, jak ważni są dla was i dziecka. Chociaż może się zdarzyć, że będziecie chcieli wyznaczyć granice, jak często macie się widywać, to ważne jest, by ani wasi rodzice, ani teściowie nie czuli się wykluczeni.

Niektórzy świeżo upieczeni rodzice mają problem, gdyż ich rodzice i teściowie — nieproszeni — udzielają im rad, zwłaszcza w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka. Jeśli uważasz, że twoi rodzice albo teściowie nadmiernie się wtrącają, to spróbuj delikatnie i spokojnie wytłumaczyć im, że ty i twój mąż wolelibyście żyć po swojemu. Lepiej omówić to wcześniej niż później, aby uniknąć nagromadzenia się napięcia. Najważniejsze, byś pamiętała, że to ty, twój mąż i dziecko jesteście nową komórką rodzinną i potrzebujecie czasu, by się zgrać.

Radości płynące z bycia tatą

Nigdy dość podkreślania, jak ważną osobą jest w rodzinie tata. Obecnie, w społeczeństwie, które zmusza matki, by były „wszystkim", ojcowie są często niedoceniani, a ich rola może być podważana. Jeśli chodzi o mnie, mój ojciec wywarł stabilizujący wpływ na całe moje życie. Chociaż ojciec może stwierdzić, że nie ma wiele do zrobienia przy dziecku, zwłaszcza w pierwszych tygodniach życia, to powinien doceniać, jak ważny jest dla komórki rodzinnej. Jego żona będzie go potrzebowała, dostosowując się do roli matki, zapewnia on też jej i dziecku niezbędne wsparcie, emocjonalne i życiowe.

Jeśli po raz pierwszy jesteś tatą, to odczujesz prawdziwą radość, trzymając w ramionach nowo narodzone dziecko. Może cię przytłaczać ogromne poczucie odpowiedzialności, ale może cię też ekscytować wizja przyszłości. Może pragnąłeś mieć dziecko i czujesz się bardzo dumny, gdy ktoś mówi, że jest podobne do ciebie. Jako tata masz do odegrania ważną rolę — masz chronić żonę i niemowlę; możesz być zaskoczony, jak silne będą te uczucia w pierwszych tygodniach. Twoje wsparcie i praktyczna pomoc będą dla żony czymś nieocenionym, a jeśli zaangażujesz się w kąpanie dziecka, przewijanie go i układanie do snu, pomoże ci to nawiązać z nim głęboką więź.

Gdy dziecko podrośnie, będziesz mógł mu pomóc podejmować w życiu zdrowe ryzyko, podczas gdy matka będzie bardziej opiekuńcza. Przepychanki z tatą w trakcie zabawy pomagają małym dzieciom rozwinąć fizyczną sprawność i zmysł zabawy. Możesz pomóc dziecku wzmocnić zaufanie we własne siły, ucząc je jazdy na rowerze, gry w piłkę i zajmowania się ogrodem. Możesz je też obdarzyć bezwarunkową miłością, chwaląc je za to, kim jest, a nie za to, *co* robi — dzięki temu poczuje się kimś wyjątkowym. Jedna z przyjaciółek opisała mi, jak dużo dała jej wnuczce miłość dziadka: „On chce, by od początku wiedziała, że jest w jej życiu mężczyzna, który uważają za ósmy cud świata".

Wyzwania płynące z bycia tatą

W pierwszych dniach życia dziecka możesz wcale nie poczuć wielkiego przypływu miłości do niego. Nie zamartwiaj się tym, gdyż wielu ojców przekonuje się, że ich miłość do dziecka wzrasta, gdy staje się ono starsze i nieco bardziej interesujące. Wielu ojców sądzi, że nie potrafią sprostać potrzebom noworodka i żony, a intensywność związku między matką a dzieckiem może sprawić, że poczują się odrzuceni. Może się zdarzyć, że czasami będziesz czuł gniew, urazę i zazdrość, zwłaszcza jeśli twoja żona karmi piersią. Może być trudno dostosować się do tego, że w domu nie jesteś już tylko ty i twoja żona, ale przybyła też nowa osoba.

Początkowo może ci być trudno zrozumieć, że twoją żonę kompletnie pochłania nowo narodzone dziecko. Może będzie chciała ciągle je tylko obejmować, i będzie wolała, byś nie kręcił się w pobliżu. Pamiętaj, że po urodzeniu dziecka władzę przejęły hormony, i że bliskość między wami jako parą wkrótce powróci: dajcie sobie czas. Oboje będziecie musieli dostosować się do nowych ról jako rodziców, a już nie tyko kochanków.

Po urodzeniu dziecka będziesz czuł się zmęczony, gdyż przyglądanie się porodowi może być bardzo wyczerpujące emocjonalnie. Przemęczenie może być tym większe, jeśli wciąż zarywasz noce i wróciłeś do pracy. W tym ostatnim przypadku nie czuj się winny, jeśli przeniesiesz się do osobnego pokoju, dzięki czemu będziesz w stanie

funkcjonować w ciągu dnia. Wiele par w weekendy dzieli obowiązki związane z nocnymi karmieniami, dzięki czemu matka ma trochę czasu na sen.

Jeśli przed urodzeniem dziecka pracowałeś zarówno ty, jak i żona, to dostosowanie się do roli jedynego żywiciela rodziny może się okazać bardzo stresujące. Może się też zdarzyć, że twój pracodawca nie będzie zbyt wyrozumiały, jeśli chodzi o wymagania wiążące się z noworodkiem, i będzie wciąż od ciebie oczekiwał spędzania długich godzin w pracy i wykonywania ciążących na tobie zadań. Zrównoważenie wymagań pracy i życia rodzinnego to wielkie wyzwanie. Wielu ojców uważa, że zbyt rzadko widują swoje dzieci w ciągu dnia. Bardzo ważne jest wspólne spędzanie z rodziną wolnych dni i wakacji, gdyż możesz w pełni poświęcić ten czas żonie i dzieciom.

Radości płynące z bycia mamą

Niedługo przed tym, jak napisałam ten rozdział, zmarła nagle moja matka. Bardzo wpłynęło to na mnie emocjonalnie, i sprawiło też, że po raz kolejny rozważałam, jak ważne są rodziny i jaki duży wpływ wywierają na nas matki. Moja matka zostawiła naszej rodzinie w spadku poczucie, że jesteśmy ważni dla siebie nawzajem.

Po urodzeniu dziecka młoda matka często doświadczy poczucia głębokiego spełnienia jako kobieta. W trakcie ciąży lepiej uświadamiasz sobie instynkt, który każe ci chronić i żywić rozwijające się w tobie dziecko, zaś kiedy się ono urodzi i po raz pierwszy weźmiesz je w ramiona, może cię ogarnąć uczucie pełni. Cudowną częścią bycia mamą jest też głębokie uczucie miłości do dziecka, oraz to, jak ono patrzy na ciebie i wtula się w ciebie, szukając otuchy. Gdy dziecko podrośnie, często to ty będziesz pierwszą osobą, której będzie potrzebowało w chwilach smutku i niepewności, albo po prostu wtedy, gdy będzie chciało się przytulić. Jako matka masz do spełnienia decydującą rolę w rodzinie, gdyż masz otoczyć zarówno męża, jak i dziecko, miłością i troską, a także ich żywić.

Jeśli zostałaś z dzieckiem w domu, to łatwo o poczucie, że jesteś „tylko mamą", ale twoja rola ma duże znaczenie dla trwałej stabilności

rodziny. Dzięki twojej stałej i pełnej miłości obecności dziecko zyskuje poczucie bezpieczeństwa. Uważam, że w życiu nie ma bardziej wzniosłego powołania niż bycie matką, gdyż wychowuje ona nowe pokolenie, i pomaga dziecku zyskać poczucie swej wartości i sił. Cudownie jest obserwować, jak dziecko nabywa nowe umiejętności, i towarzyszyć mu, niosąc pomoc i zachętę.

Większość z nas czule wspomina czas spędzony z matką, pomaganie jej w codziennych obowiązkach, takich jak gotowanie czy pranie. To prawdziwa radość móc spędzać czas z dzieckiem, pomagać mu poczuć się częścią tego, co robisz. Możesz też wzbogacić jego życie przez rozwijające wyobraźnię zabawy, opowieści i twórcze działania, takie jak wykrawanie pieczątek z ziemniaka albo robienie wycinanek i wyklejanek. Gdy spędzasz z dzieckiem czas na zabawie lub przy codziennych zajęciach, pomagasz mu zarazem poznać, że jest dla ciebie kimś cennym i wyjątkowym.

Wyzwania płynące z bycia mamą

Jednym z głównych wyzwań bycia matką jest poczucie utraty wolności i niezależności. Może się wydawać, że opieka nad dzieckiem pochłania całą uwagę, zwłaszcza w pierwszych dniach po urodzeniu. Możesz czuć się inna od swoich przyjaciół, którzy nie mają dzieci, a czasami także wyizolowana. Jeśli bliscy przyjaciele ani rodzina nie mieszkają w pobliżu, może być ci szczególnie ciężko. Znużenie i brak snu również mogą bardzo utrudnić ci wyjście z domu i spotkanie z przyjaciółmi, bo nie czujesz się wystarczająco „normalnie". Wiele matek, z którymi pracowałam, było zaskoczonych, jak duży wpływ wywiera zmęczenie na wszystkie sfery życia.

Bardzo ważne jest, byś jako matka starała się podtrzymywać zainteresowania, które wyciągają cię z domu, dzięki czemu będziesz czuła, że masz coś tylko dla siebie. Dobrym rozwiązaniem jest regularne przeznaczanie jakiejś pół godziny dla siebie, żeby wyjść na przykład na salę gimnastyczną albo na basen, przy których jest czynny żłobek. Dla twojego zdrowia psychicznego jako młodej matki ważne jest też towarzystwo innych dorosłych, znajdź więc czas na spotkanie z przyjaciółmi

i rodziną. Grupy maluchów i noworodków to również wspaniały sposób na wyjście z domu i poznanie nowych osób, które też mają dzieci.

Przez pierwszy rok życia dziecka wiele matek staje przed wyzwaniem związanym z decyzją, czy zostać w domu, czy wrócić do pracy. Jak uczy moje doświadczenie, wiele matek, które pierwszy raz urodziły dziecko, przed jego urodzeniem bardzo chce wrócić do pracy, ale potem stwierdza, że rozstanie z maleństwem byłoby bolesne, i wolą zostać w domu. Podejmując decyzję przed urodzeniem dziecka, staraj się nie ulegać presji przyjaciół ani kolegów z pracy. Zawsze radzę kobietom, by jeśli to tylko możliwe, podarowały sobie rok przebywania z dzieckiem w domu. W ciągu pierwszego roku życia wydarza się tak dużo, że nigdy nie pożałujesz czasu, jaki spędziłaś z maleństwem, obserwując jego rozwój i wzrost.

Rola pracującej matki

Może jednak będziesz musiała albo chciała wrócić do pracy podczas pierwszego roku życia dziecka. Warto wtedy się zastanowić, jak sprawić, by zmiana ta spowodowała jak najmniej zakłóceń w życiu rodziny. Jeśli tylko możesz, to przez mniej więcej pierwszy miesiąc pozwól sobie na pewną elastyczność, przyglądając się, jak wszystko funkcjonuje, i analizując, jak sobie radzisz.

Staraj się nie ustalać terminu powrotu do pracy przed urodzeniem dziecka, i zaplanuj więcej czasu wolnego, niż — jak uważasz — będziesz potrzebować. Zawsze radzę kobietom, by wzięły sobie przynajmniej sześć tygodni wolnego. Będziesz musiała dojść do siebie po porodzie i braku snu, powinnaś też poczekać, aż ustabilizuje się wytwarzanie pokarmu. Jeśli po powrocie do aktywności zawodowej chcesz nadal karmić piersią, będziesz też potrzebowała czasu, by przyzwyczaić się do odciągania mleka i do rozkładu karmień.

Kiedy już wrócisz do pracy, ważne jest, byś się zbytnio nie przeciążała obowiązkami, gdyż podwojone obowiązki pracy i opieki nad dzieckiem mogą cię łatwo doprowadzić do wyczerpania. O ile to możliwe, staraj się wracać do domu na tyle wcześnie, by spędzić z dzieckiem jakiś czas, zanim położysz je spać. Dobrze będzie, jeśli jeszcze

przed urodzeniem dziecka rozważysz, czy mogłabyś pracować na pół etatu albo w ruchomych godzinach pracy by dostosować się do rytmu życia rodziny Spróbuj przemyśleć, czy ty i twój mąż nie moglibyście oboje pracować na pół etatu. Może też będziesz w stanie pracować, nie wychodząc z domu; ważne jest jednak, byś spełniała obowiązki zawodowe w pewnym wyznaczonym czasie, i byś rozważyła, czy nie przydałaby ci się jakaś pomoc przy dziecku.

Zanim wrócisz do pracy, powinnaś zastanowić się nad różnymi możliwościami, jeśli chodzi o pomoc przy dziecku. Mogą cię wesprzeć dziadkowie albo może weźmiesz pod uwagę opiekunkę do dziecka czy żłobek. Zanim dziecko spędzi pierwszy dzień pod czyjąś opieką, postaraj się pobyć z nim parę dni, pomagając mu się zaaklimatyzować i poczuć się bezpiecznie z opiekunką. Jeśli dziecko idzie do żłobka, to sprawdź, czy personel może cię zapoznać z rozkładem dnia dziecka i informować o wszelkich zmianach. Dzięki temu będziesz czuła, że pozostajesz w kontakcie z dzieckiem i że uczestniczysz w jego życiu, chociaż jesteś w pracy.

Rola rodziców a bycie parą

Skoro przypadły wam nowe role jako rodzicom, trzeba, byście pamiętali, że żadne z was nie sprosta im samo i że wzajemnie się potrzebujecie. Wasza relacja wiele zyska, jeśli będziecie chwalić się wzajemnie za swoje wysiłki i będziecie raczej współpracować niż rywalizować. Jako matka możesz łatwo stać się nadopiekuńcza i możesz odnieść wrażenie, że mąż nie potrafi troszczyć się o dziecko tak dobrze jak ty. Ważne jest jednak, byś pozwoliła mężowi na uczenie się umiejętności związanych z byciem rodzicem i na spędzanie czasu z dzieckiem. Spróbujcie się nawzajem nie krytykować i pozwólcie sobie na popełnienie po drodze paru błędów. Jeśli to możliwe, starajcie się dzielić praktycznymi stronami opieki nad dzieckiem oraz wzajemnie wspierać.

Jesteście nie tylko rodzicami, ale i parą, i kiedy dziecko będzie trochę starsze, stwierdzicie, że potrzebujecie czasu tylko dla siebie, wolnego od opieki nad maleństwem. Niemowlę może łatwo zająć całą waszą uwagę i czas, lecz ustalenie pewnego porządku dnia ułatwi

wam przeznaczenie jakiegoś czasu na pielęgnowanie waszej relacji. Gdy dziecko podrośnie i będzie bardziej niezależne, łatwiej wam będzie spędzać czas razem. Ważne jest, byście okazywali sobie fizyczne oznaki uczucia, nawet jeśli po urodzeniu dziecka jeszcze na razie nie dochodzi między wami do zbliżeń. Pamiętaj, że po ponownym rozpoczęciu współżycia powinnaś być ostrożna — także w okresie karmienia piersią można zajść w ciążę. Warto zatem zasięgnąć porady lekarza, z jakich metod planowania rodziny możesz korzystać.

To zdumiewające, ile dziecko potrafi podchwycić z waszego zachowania jako pary. Chociaż maleństwo nie rozumie ani słowa z tego, co mówicie, to oddziałują na niego podniesione głosy albo kłótnie. O ile możecie, wprowadźcie zwyczaj omawiania trudnych tematów tak, by dziecko nie mogło was usłyszeć. Wyznaczcie sobie pewne podstawowe zasady, gdyż przydadzą się one, gdy dziecko będzie starsze i będzie rozumiało, co mówicie. Starajcie się regularnie znajdować czas na rozmowę o tym, co czujecie i jak wam idzie przystosowanie się do roli rodziców. Może też będziecie musieli porozmawiać o podziale rodzicielskich i domowych obowiązków, tak żeby nie rosło między wami napięcie. Często może tutaj pomóc zatrudnienie sprzątaczki albo kogoś, kto pomoże przy prasowaniu, nawet jeśli będzie to trwało tylko przez krótki czas.

Dziecko powinno wiedzieć, że jest kochane, i że wy, jego rodzice, kochacie siebie nawzajem — to jedna z jego głównych życiowych potrzeb. Mocny, pełen miłości związek między wami pomoże waszemu dziecku wzrastać w poczuciu bezpieczeństwa. Miłość, którą żywicie do siebie nawzajem jako para i jako rodzina pomoże dziecku nauczyć się, jak z miłością odnosić się do innych, otaczających go ludzi. Gdy dziecko będzie starsze, to jedność między wami, jeśli chodzi o wyznaczone granice i dyscyplinę, wzmocni waszą relację i zapewni dziecku poczucie stabilności.

Stać się rodziną

Relacje z rodzeństwem

Bracia i siostry w wieku od roczku do osiemnastu miesięcy zapewne nie zwrócą większej uwagi na nowego członka rodziny gdyż sami również są jeszcze małymi dziećmi. Dziecku w tym wieku zależy głównie na tym, by tata i mama poświęcali mu cały czas i uwagę, ważne jest więc, by je wiele przytulać i o ile to możliwe, włączać w życie rodziny, gdy do domu przybędzie noworodek. Dzieci w tym wieku zazwyczaj przywykają do małego braciszka czy siostrzyczki tak szybko, że wkrótce wcale nie będą pamiętać czasu, gdy go/jej jeszcze nie było. O ile to możliwe, nie zmieniajcie teraz rozkładu dnia starszego malucha, i spędzajcie z nim jak najwięcej czasu sam na sam.

Wiele rodzin prosi mnie o przygotowanie starszego malucha na przybycie noworodka. Radzę im, by zbyt wcześnie nie mówili mu o ciąży gdyż dla małego dziecka ten okres to długie, nudne wyczekiwanie. Kiedy już masz widoczny brzuszek, a maleństwo w nim się rusza, starsze dziecko może cię dotknąć i razem z tobą ekscytować się nowym braciszkiem czy siostrzyczką. Możesz pokazać maluchowi zdjęcia USG albo fotografie w książce, gdyż to pomoże mu wyjaśnić, co się dzieje. Ważne jest, by starsze dziecko przed twoim pójściem do szpitala wiedziało, że jedziesz tam na krótko, i żebyś mu powiedziała, kto się nim będzie wtedy opiekował. Jeśli przenosisz starszego malucha z jego łóżeczka czy pokoiku dziecinnego, to zadbaj, by stało się to na kilka miesięcy przed pojawieniem się noworodka, albo trzy miesiące po tym fakcie, tak by starsze dziecko nie czuło się wyrzucane przez młodsze.

Dobrze się stanie, jeśli przy pierwszym spotkaniu z nowym członkiem rodziny starszy maluch dostanie „od braciszka' czy „od siostrzyczki" jakiś prezent. Pamiętaj, ze starszy maluch może czuć się bardzo zazdrosny o młodszego, i może go uderzyć, kiedy nie patrzysz. Nie zostawiaj ich razem bez opieki, i staraj się pokazać starszemu dziecku, jak delikatnie obchodzić się z maleństwem, chwal go też, kiedy mu się to udaje. Niektóre starsze dzieci czują się wykluczone podczas okresów karmienia, tak więc albo ułóż je do drzemki (jeśli nadeszła na to pora),

albo zachęć starszego malucha, by pozostał przy tobie i niemowlęciu, zajmując się cichą zabawą albo oglądaniem filmu wideo.

Bracia i siostry w wieku około trzech lat i więcej mogą poczuć się jak ktoś wyjątkowy, gdy przydzieli im się jakąś rolę w opiece nad maleństwem, na przykład pomoc przy kąpieli albo sprawdzanie pieluchy. Pomoże to starszemu dziecku poczuć się częścią życia młodszego, i nie odczuć wykluczenia z nowej relacji między tobą a niemowlęciem. Gdy ono zacznie raczkować, postaraj się wydzielić obszar, gdzie starsze dzieci będą mogły trzymać swoje zabawki i bawić się bez przeszkód ze strony najmłodszego. Zabawki starszych dzieci mogą się zbyt łatwo popsuć w rękach maleństwa, albo też są na tyle małe, że niemowlę mogłoby je włożyć do buzi i połknąć. Możesz utworzyć dla dzidziusia osobny teren do zabawy, korzystając z drzwiczek blokujących schody albo rozkładając kojec i mocując go do ścian. Gdy niemowlę podrośnie, przyjemnie będzie patrzeć, jak całe rodzeństwo wesoło bawi się razem.

Nieocenionym dopełnieniem życia rodzinnego bywają dziadkowie, którzy wspierają zarówno swoje dzieci, jak i wnuki. Obecnie wielu dziadków angażuje się w opiekę nad wnukami, często przyprowadza je do szkoły i odprowadza do domu albo zajmuje się dziećmi w ciągu dnia, gdy rodzice są w pracy. Należy zadbać, by zanadto dziadków nie obciążać, trzeba też rozważyć, czy będziesz im płacić za pomoc przy dzieciach, czy nie. Pamiętaj, że zasób energii dziadków jest inny niż u młodszych osób, a opieka nad wnukami może być wyczerpująca.

W pierwszych dniach życia dziecka może być trudno zrównoważyć czas spędzany z nim sam na sam i czas, kiedy przychodzą dziadkowie w ten sposób, by czuli się chciani i potrzebni. Jednak jeśli ci ostatni mogą zająć się praktycznymi sprawami, takimi jak gotowanie posiłków albo zakupy, to ciebie to odciąży, a im da odczuć, że mają pewną rolę do odegrania. Gdy dziecko będzie starsze, dziadkowie będą się cieszyli z jego odwiedzin albo gdy u nich zostanie, a to może im pomóc wytworzyć z maluchem szczególną więź.

Radości płynące z bycia dziadkiem lub babcią

Jeśli jesteś dziadkiem lub babcią, nie wyobrażaj sobie, że istnieje jakiś wzór, do którego musisz się dopasować; trudno jest nagle zacząć robić coś, o czym do tej pory nie miało się pojęcia. Tym, co będzie wywierało niepowtarzalny wpływ na wnuki, pozostaje twoja osobowość, będą cię kochać właśnie za to, kim jesteś. Inwestowanie w życie rozwijających się wnuków to prawdziwy przywilej.

Jedną z największych radości bycia dziadkiem (lub babcią) jest spędzanie czasu z wnukami. To cudowne, gdy zaczynają cię rozpoznawać, i ekscytują się na twój widok. Jeśli mieszkasz sam lub sama, to przebywanie z wnuczętami może być dla ciebie szczególne znaczenie, gdyż ich towarzystwo wnosi tyle energii i radości. Odwiedziny moich wnuków to dla mnie ogromna radość. Wspaniale jest móc spędzić z nimi czas, a potem, pod koniec dnia, mieć możność odesłania ich do domu.

Jako dziadek lub babcia, często masz możliwość poświęcenia wnuczętom dużej ilości czasu, uwagi i uczucia. Zwłaszcza dziadkowie mogą stwierdzić, że bardziej angażują się w życie wnuków niż kiedyś swoich własnych dzieci. Wyjścia z tobą i wspólne działanie mogą wzbogacić życie wnuków i przemienić się w cenne wspomnienia. Cudownie jest mieć swój udział w osiągnięciach starszych wnuków, i dać im poznać, w jaką wprawiają cię dumę. Angażowanie się w życie wnuków daje im prawdziwe poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości, gdyż wiedzą, że są kochane nie tylko przez rodziców, ale i przez ciebie.

Gdy twoje dzieci przyzwyczają się już do bycia rodzicami, będziesz mógł (lub mogła) ich wysłuchać, pomóc im w obowiązkach rodzicielskich i dodać otuchy. Uważam, że bardzo ważne jest, aby dać swoim dzieciom poznać, że jako rodzice wykonują wspaniałe zadanie, nawet jeśli niektóre kwestie rozwiązałbyś inaczej niż oni. Staraj się unikać udzielania rad, a przekonasz się, ile radości doświadczysz, gdy dzieci będą prosić cię o pomoc. Twoje dzieci potrzebują afirmacji, a nie rady czy krytyki. Kiedy pomagasz im przy wnukach, powinieneś (lub powinnaś), o ile to możliwe, trzymać się modelu wychowania, jaki obrały twoje dzieci. To zapewni wnukom stabilność, dzieci zaś będą dzięki temu czuły, że mogą ci zaufać, gdyż udzielasz poparcia ich metodom.

Wyzwania płynące z bycia dziadkiem i babcią

Jednym z największych wyzwań łączących się z byciem dziadkiem lub babcią jest to, ze należy zdać sobie sprawę, iż dziecko i jego współmałżonek tworzą nową komórkę rodzinną, którą trzeba uszanować. Może pojawić się pokusa, by udzielać dzieciom rad, ale pamiętaj, że teraz to oni są rodzicami, nie ty. Jako dziadkowie będziecie mieli inną relację z dzieckiem, a inną z synową czy zięciem. Zięć często może czuć się odepchnięty przez teściową, i może czuć do niej urazę, zwłaszcza jeśli „zawłaszcza sobie" dziecko albo nadużywa gościnności. Synowe często mają trudności z włączeniem w życie rodzinne zarówno rodziców, jak i teściów, toteż jako dziadkowie powinniście umieć stanąć z boku i nie potęgować napięcia.

Dziadkowie są często zaskoczeni, gdy odkrywają, że nowe pokolenie podchodzi do wychowania inaczej niż oni. Rozmawiałam z wieloma przyjaciółmi, którzy mają wnuki — wydawali się mieć podobne obawy, jeśli chodzi o to, jak ich dzieci radzą sobie z rodzicielstwem, czynili też podobne obserwacje. Wielu dziadków martwi się, że małe dzieci są bez przerwy noszone na ręku, i nie kładzie się ich do łóżeczka, by się uspokoiły, przez co rodzice mają mniej czasu dla siebie, są zmęczeni i przeciążeni. Dziadkowie często też niepokoją się tym, że rodzice są znużeni, nieustannie wynajdując dla wnuków nowe rozrywki i możliwości. Dziadkowie zauważają również, iż wnuki zaczynają się zachowywać, jakby miały „prawo rządzić", co często wprowadza do domu chaos, a rodziców nadmiernie wyczerpuje. Wielu dziadków chciałoby przekazać swoim dzieciom, że wnuki mają prawo do miłości, utrzymania, ochrony i uznania, ale nie do kontroli i żądań.

Jako dziadkowi lub babci może być ci trudno stanąć z boku i unikać wtrącania się w sytuacje, które budzą twoje obawy, czy to jeśli chodzi o wychowanie wnuków, czy o to, jak poradzą sobie dzieci. Ważne jest, by powstrzymać się od krytykowania albo udzielania niepożądanych rad, gdyż to może prowadzić do popsucia relacji zarówno z dziećmi, jak i wnukami. Jeśli chcesz pomóc, często najlepiej będzie po prostu pobyć przy dzieciach, pozwolić im porozmawiać z tobą o tym, co sprawia im trudności, i zapytać ich, w czym mógłbyś pomóc.

Ważne jest, byście jako dziadkowie uznali, że wasze metody wychowawcze mogą być całkiem różne od metod waszych dzieci. Jeśli chcecie pomóc im w wychowaniu, powinniście otwarcie to omówić i znaleźć podejście, które będzie odpowiadało wam wszystkim. Dobrze by było rozważyć, jakiego zachowania oczekują dzieci od wnuków, i jak według nich powinniście sobie radzić z nieakceptowanym zachowaniem. Jeśli to uzgodnicie, pomoże to wnukom poznać, gdzie są wytyczone granice, wy zaś zrozumiecie, że macie raczej wspierać, a nie osłabiać autorytet rodzicielski waszych dzieci.

Dzieci od czasu do czasu mogą skorzystać z pomocy ciotek, wujków i kuzynów. Niektóre rodziny mają zwyczaj gromadzenia się w dużym gronie, co może dać dzieciom wspaniałą sposobność do poznania dalszej rodziny. Moje wnuki uwielbiają swoją ciocię Jayne i ogromnie doceniają możliwość spędzenia z nią czasu. Może się zdarzyć, że twoim dzieciom weselej będzie spędzać czas z jakąś młodą ciotką czy wujkiem niż z wami. Jeśli nie macie dużej rodziny, to dobrze by było utrzymywać regularne kontakty z kręgiem przyjaciół z dziećmi, którzy zastąpiliby dziecku dalszą rodzinę.

Mam nadzieję, że ten rozdział pomoże wam w zaadaptowaniu się do życia w rodzinie, w której pojawiło się nowe dziecko. Muszę tu podkreślić, jak ważni są dla siebie nawzajem członkowie rodziny; nie istnieje nic takiego jak idealna rodzina i nie można być rodzicem na próbę!

ROZDZIAŁ 13

Duchowe i emocjonalne potrzeby dziecka

Jeśli dziecko otacza krytyka, uczy się potępiać
Jeśli otacza je wrogość, uczy się walczyć
Jeśli otaczają je kpiny, uczy się nieśmiałości
Jeśli otacza je wstyd, uczy się winy

Jeśli dziecko otacza tolerancja, uczy się cierpliwości
Jeśli otacza je zachęta, uczy się pewności siebie
Jeśli otaczają je pochwały, uczy się siebie doceniać
Jeśli otacza je prawość, uczy się sprawiedliwości

Jeśli dziecko otacza bezpieczeństwo, uczy się wiary
Jeśli otacza je aprobata, uczy się lubić siebie
Jeśli otacza je akceptacja i przyjaźń,
Uczy się znajdować w świecie miłość.

Dorothy Holt

Przez te wszystkie lata, kiedy to pracowałam i podróżowałam ze swoimi klientami, i spotykałam wielu ludzi, stawało się dla mnie coraz bardziej jasne, że większość z nich wierzy w jakiś duchowy świat. Ja sama uważam, ze niemowlę to nie tylko ciało i umysł, lecz również duch. Jako rodzice instynktownie troszczycie się o fizyczne potrzeby dziecka, ale kiedy podrośnie, możecie też zaspokajać jego potrzeby duchowe i emocjonalne.

Piszę to jako chrześcijanka, toteż moje rozważania zgodne są z tym punktem widzenia, jednak mam nadzieję, że znajdą odzew także

u ciebie, jakiekolwiek są twoje osobiste przekonania. Wierzę w kochającego Boga, który stworzył nas z wrodzoną potrzebą dawania i otrzymywania miłości. Jeszcze przed narodzeniem się twego dziecka połączyły was głębokie więzi miłości i bliskości. Wierzę, że rodzina to pomysł Boży, gdyż zna On nasze potrzeby, i pragnie, byśmy znajdowali radość, ubogacenie i przyjemność płynące z bycia razem. W tym rozdziale chciałabym pomóc ci spojrzeć na potrzeby rodziny z perspektywy duchowej.

Wierzę, że Bóg jest miłością, że jest ona Jego naturą i przymiotem, a my w rodzinach możemy dzielić z Nim wiele aspektów tej miłości. Wierzę, że Bóg wyposażył nas jako rodziców w miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność i opanowanie (Gal 5,22-23).

Miłość

Jedną ze szczególnych właściwości miłości rodzicielskiej jest to, ze rodzice kochają swoje dzieci bezwarunkowo. Kiedy kochamy niemowlę za to, kim jest, daje mu to bezpieczeństwo, pomaga mu odczuć swoją wartość i umożliwia mu ufanie ludziom. Gdy dzieci rosną, a my stale okazujemy im miłość, pomagamy im uświadomić sobie, że są ogromnie cenne nawet wtedy, gdy są zrzędliwe, przygnębione albo zdenerwowane. Jednym ze sposobów okazania dziecku miłości jest spędzanie z nim czasu sam na sam w bliskim kontakcie, bez pośpiechu, a kiedy podrośnie, oglądanie z nim książek z obrazkami, czytanie bajek, albo po prostu różne gry. To wszystko pomaga dziecku budować zaufanie do ciebie i do twojej miłości.

Radość

Niemowlęta i dzieci to dla nas, rodziców, i dla dalszej rodziny, wielkie źródło radości. Wszyscy znamy cudowne uczucie, kiedy to dziecko po raz pierwszy się do nas uśmiecha, a my wiemy, że nas rozpoznaje i że uczy się odpowiadać na naszą uwagę. To uczucie radości towarzyszy każdemu etapowi rozwoju — kiedy widzimy, jak dziecko uczy się przewracać na

brzuszek, siadać, raczkować, a potem chodzić. Jaką przyjemnością jest usłyszeć pierwsze słowo dziecka albo uczyć go machać „pa, pa"!

Dzieci często przejawiają cudowne, naturalne poczucie szczęścia, wesołości i swobody, które nas, rodziców podnosi na duchu. Pośród wszelkich trosk i zmęczenia, jakie niesie z sobą rodzicielstwo, pojawiają się tak ważne okresy radości, wesołości i obfitości. Cieszenie się swoim towarzystwem oraz wspólne robienie różnych „niemądrych" albo wesołych rzeczy pomaga spajać rodzinę.

Pokój

Będziesz zdziwiona tym, że w pierwszych tygodniach życia dziecka będziesz razem z nim przeżywać okresy ciszy i pokoju, zwłaszcza podczas karmienia. W tych chwilach rodziców często ogarnia przemożne uczucie zachwytu i zadziwienia. Wykorzystaj te pierwsze dni na spokojny odpoczynek z dzieckiem, gdyż dzięki temu także na ciebie spłynie pokój. Wychowanie dzieci oparte na rozmowie i uzgadnianiu ze sobą spraw pomoże wam zachować spokój jako rodzicom. Pomoże to czuć się bezpiecznie również dzieciom.

Cierpliwość

Cierpliwość to ogromnie ważny element wychowania; jednak gdy jesteś zmęczona, najczęściej najpierw tracisz właśnie cierpliwość. Kiedy dziecko jest małe, to możesz czuć się sfrustrowana i może ci sprawiać trudność, że nie jesteś pewna, jak zaspokoić jego potrzeby. Mimo to wytrwałość i cierpliwość pomogą zarówno tobie, jak i dziecku poczuć się bezpiecznie. Gdy dziecko podrośnie, często pojawia się pokusa, by raczej zrobić coś za nie, niż dać mu czas na ćwiczenie i popełnianie błędów. Dziecko może jednak nabyć ogromną pewność siebie, jeśli będziesz cierpliwa, gdy będzie się uczyło nowych umiejętności. Jeżeli chodzi o relację z mężem, to ważne jest, byście byli wobec siebie jak najbardziej tolerancyjni, gdyż ustanawiacie pewien wzorzec partnerstwa dla dziecka. Okazywanie cierpliwości, a nie irytacji, pomoże dziecku nauczyć się być cierpliwym wobec innych.

Uprzejmość i łagodność

Niemowlęta i dzieci rozkwitają w otoczeniu przepojonym uprzejmością i dobrocią. Zwracanie się do dziecka uprzejmym, łagodnym tonem pomaga mu odczuć, że jest kochane i bezpieczne. Dodawanie dziecku otuchy i wyrażanie miłości pomaga mu poczuć pewność siebie. Dzieci podchwytują nieprzyjemne rzeczy, jakie o nich mówimy — czasem nie doceniamy wpływu, jaki to może wywrzeć na ich samoocenę. Kiedy obchodzimy się z dzieckiem uprzejmie i z dobrocią, pomagamy mu odczuć, że ma dla nas wartość, a nie jest tylko utrapieniem i zawadą. Gdy dziecko podrośnie, możemy je nauczyć, jak okazywać uprzejmość rodzeństwu i innym rówieśnikom.

Wierność

Obecnie rzadko używamy słowa „wierność", jednak ważne jest, aby nasze dzieci wiedziały, że mają konsekwentnych, odpowiedzialnych rodziców, którzy będą je wiernie kochać. Już samo bycie przy dzieciach i codzienna troska o ich potrzeby upewnia je, że mogą nam ufać. Nie musimy być superrodzicami, ale wierność obejmuje uczciwe przyznanie się przed dziećmi do własnych pomyłek oraz gotowość do przeproszenia. Ważne jest, byśmy dotrzymywali obietnic, jakie dajemy dzieciom albo sobie wzajemnie. Odpowiedzialność i otwartość wobec dzieci pomoże im nie obawiać się porażki i zachęci je do uczciwości wobec innych ludzi i do ufania im.

Opanowanie

„Wdrażaj chłopca w prawidła jego drogi, a nie zejdzie z niej i w starości"

(Prz 22,6)

Uczenie się opanowania to proces trwający całe życie, a na nas, jako na rodzicach, spoczywa odpowiedzialność, by kierować dziećmi i je prowadzić. Możemy poprzez własny przykład nauczyć dzieci,

by w gniewie nie atakowały innych, i by ich nie raniły, gdy są czymś zmartwione. Możemy też pomóc dzieciom zrozumieć, że nie zawsze mogą natychmiast dostać to, na co mają ochotę, i że czasami muszą dać pierwszeństwo innym. Wytyczenie dzieciom wyraźnych granic pomoże im poznać, co jest dopuszczalne, i jakiego zachowania od nich oczekujemy. Ważne jest, byśmy jako rodzice byli osobami opanowanymi, tak by nasze zachowanie nie przekraczało tych granic. Ucząc opanowania i okazując je w życiu rodzinnym, możemy pomóc naszym dzieciom, by żyły w harmonii z innymi.

Wiara w życiu rodzinnym

Ciąża i poród

„Ty bowiem utworzyłeś moje nerki,
Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.
Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie

(Ps 139,13-14)

Zauważyłam, że cud poczęcia i ciąży każe wielu rodzicom pomyśleć o duchowych aspektach życia. Sprowadzenie na świat nowego życia często sprawia, że zaczynamy się zastanawiać nad doniosłymi pytaniami, takimi jak „Dlaczego tutaj jestem?" albo „Dokąd zmierza moje życie?"

Wielu rodziców jeszcze na długo przedtem, nim dziecko się urodzi, martwi się o jego zdrowie i rozwój. Kiedy sama byłam w ciąży, znajdowałam ogromne pocieszenie, powierzając moje dzieci Bogu i modląc się o bezpieczny poród. Rodząc, miałam wyraźne poczucie, że Bóg jest przy mnie i że mnie wspiera. Poród to niewiarygodnie poruszające przeżycie. Jako rodzice czujemy ogromną ulgę i dumę z tego dokonania, kiedy po raz pierwszy trzymamy dziecko w ramionach.

Powitanie dziecka

Będziesz zapewne odczuwała ogromną wdzięczność za to, że dziecko pojawiło się bezpiecznie na świecie. Wielu rodziców w pierwszych

godzinach życia dziecka odczuwa impuls, by odmówić płynącą z głębi serca modlitwę dziękczynną. Późniejsze świętowanie narodzin dziecka z przyjaciółmi rodziną może stać się bardzo szczególną chwilą. Może będziecie chcieli podziękować za dziecko na oficjalnej ceremonii, takiej jak chrzest, albo urządzić nieformalną uroczystość w domu. Jeśli zadecydowaliście, że ochrzcicie dziecko, może to stać się sposobnością do ponownego zastanowienia się, w co wierzycie. Jeśli nie jesteście pewni, czy wierzycie, czy nie, to uważam, że powinniście wpierw rozważyć, czy chcecie składać Bogu obietnice.

Modlitwa w życiu dziecka

O Panie, dopiero co przybyłam,
Nie znam swego imienia
I nawet Ciebie nie znam, Panie,
Lecz cieszę się, że przyszłam na świat.
Obdaruj mnie czasem, bym wzrastała w miłości,
Bym radowała się z tego, że tu jestem.
Pobłogosław tych, którzy otulili mnie i ogrzali.
Panie, spraw, by moja matka była zawsze blisko.

Dorothea Warren Fox

Jako chrześcijanka uważam, że modlitwa to ważna część rodzinnego życia. Sama modliłam się za moje dzieci od samego początku. Jak cudownie było spędzać czas na nocnej modlitwie przy ich łóżeczkach, prosząc Boga o opiekę i troskę nad nimi. Gdy podrosły, zawsze przed pójściem spać modliły się za rodzinę i przyjaciół, co pomagało im czuć się bezpiecznie.

Radzenie sobie w trudnych chwilach

Prawie każdy z nas na pewnym etapie przechodzi przez trudności, które wprowadzają napięcie w życie rodzinne. Choroba, kłopoty finansowe albo popsucie relacji mogą sprawić, że zaczniemy się zastanawiać, gdzie jest Bóg, i czy w ogóle się nami interesuje. Nawet gdy nie

dostajemy żadnych odpowiedzi, to przekonałam się, że głęboka wiara w Boga i uchwycenie się Jego miłości dodaje sił do przetrwania ciężkich okresów.

Cieszenie się pięknem świata

Jako matka małych dzieci spędziłam z nimi wiele szczęśliwych chwil na wspólnych spacerach, kiedy to zgłębialiśmy cuda przyrody i stworzenia. Mieliśmy to szczęście, że wychowywaliśmy dzieci na działającej farmie, tak więc uczyły się wartości życia między innymi przez kontakt z krowami, owcami, kaczkami, kurami, psami i kotami. Ważną rolę w życiu moich dzieci pełniła też muzyka. Uważam, że takie zajęcia pomagają rozbudzić w dzieciach duchowość i stanowią ważną część ich rozwoju. Czas spędzony w ten sposób spoi was razem jako rodzinę oraz przyniesie wiele szczególnych chwil, których dzieci nigdy nie zapomną.

Podsumowanie

Na zakończenie tego rozdziału wyrażam nadzieję, że dzięki niemu zyskałaś lepsze zrozumienie duchowych potrzeb rodziny, widzianych z perspektywy chrześcijańskiej. Mam też nadzieję, że — jakiekolwiek są twoje osobiste przekonania — dał ci on okazję do przemyśleń, w jaki sposób dodawać dzieciom odwagi i uczyć je w miarę jak wzrastają.

Opinie klientek Rachel

Lesley McCormack Gathy, wrzesień 2005

To, co naprawdę nas uderzyło, to z jaką łatwością Rachel pomogła naszemu synkowi wrosnąć w rodzinę. U innych „ekspertów" od niemowląt przeszkadzało mi, że oferują szablonowe podejście typu „jedno dziecko". Rachel potrafiła wejść w naszą rodzinę w szczególnym okresie, kiedy przybyło nam trzecie i ostatnie dziecko. Jej rozkłady karmienia i snu wspaniale się sprawdzały. Jestem przekonana, że harmonogram, jaki Rachel wprowadziła dla naszego synka podczas jego pierwszych sześciu tygodni życia, ustalił pewien cykl dobrych przyzwyczajeń związanych z jedzeniem i spaniem, z którego nasz synek (i my!) czerpie korzyści teraz, gdy ma prawie dwa latka. Rachel wpoiła nam, że nawet w tej samej rodzinie możesz i musisz zmieniać ustalony porządek, by wpasował się w rozkład dnia całej rodziny. Istnieją pewne podstawowe zasady, które trzeba zastosować, ale powinno się zapewnić sobie i dzieciom nieco elastyczności, aby każdy mógł dobrze funkcjonować. Niedobrze jest podchodzić do każdego dziecka według tego samego szablonu. Rachel pomogła nam ustalić rodzinne zasady, które działają na rzecz nas wszystkich, i nikt nie czuje się przeciążony ani wyłączony.

Ruth Gray, wrzesień 2005 (matka bliźniąt)

Nie potrafię wyrazić, jak ważne dla mnie było, że Rachel pomagała mi jako opiekunka do dzieci. Gdy miałam jedno dziecko, nikt nie sugerował, bym wprowadziła jakiś rozkład dnia. Przy bliźniakach i osiemnastomiesięcznym maluchu stało się to niezbędne. Rozkład dnia oznaczał przeżycie! Rachel pomogła mi przyswoić sobie porządek dnia, a kiedy opuszczała mnie po miesiącu, bliźniaki nie potrzebowały już nocnego karmienia i spały do rana. Jestem przekonana, że dzięki strukturze, jaka wynika z podejścia Rachel, a więc także i mojego, bliźnięta

to kwitnący, zdrowi, szczęśliwi i zrelaksowani chłopcy. Tacy byli i tacy są. Nie skończyło się na trojgu dzieciach, ale ponieważ dzięki pomocy Rachel byłam dobrze zorganizowana, to praca przy nich była wprawdzie ciężka, lecz cudowna.

Kate Tew, wrzesień 2005

Trudno ująć w paru słowach, co dla nas zrobiłaś, ale wystarczy powiedzieć, że dzięki tobie okres, który wydawał się czasem największych wyzwań w naszym życiu, stał się prostszy, szczególny, cenny i normalny; dało się go ogarnąć i zachować zdrowy rozsądek. Czas, który z nami spędziłaś, sprawił, że jako rodzice zdaliśmy sobie sprawę, iż chociaż nasza córeczka jest kimś bardzo szczególnym, to może także być całkiem zwykła i „normalna", dzięki kierowaniu się ustalonym porządkiem dnia i zapewnieniu bezpiecznego środowiska rodzinnego, w którym może wzrastać.

Choć nasza córka urodziła się z pewnymi anomaliami i karmienie piersią nie wchodziło w grę, upewniłaś nas, że płacz to u niemowląt rzecz normalna i że podstawą jest rozkład dnia. Pokazałaś nam, jak zachować cierpliwość i pozwolić dziecku uspokoić się samemu oraz jak zaufać naszym „naturalnym" instynktom rodzicielskim, kiedy jego płacz wynikał z prawdziwych potrzeb.

Julia Cuddihy Van Nice, wrzesień 2005

Jeśli chodzi o opiekę nad dzieckiem, to Rachel opanowała każdą kwestię od A do Z, ale potrafi też sprawić, że to wszystko staje się wykonalne. W pełni zdaje sobie sprawę, jaki jest stan umysłu młodej matki i jak bardzo jest zmęczona, toteż skupia się tylko na tym, co jest naprawdę ważne, tak by matka mogła zachować energię i nie tracić czasu na martwienie się nieistotnymi drobiazgami.

Julia Thomas'Everard, maj 2005

Wszystko, czego nauczyliśmy się od ciebie, było dla nas wielką pomocą przez pierwszy rok życia naszego dziecka... Nauczyłaś nas, żeby podkładać dziecku pod plecki zrolowany kocyk, gdy kładzie się go na boku. Dzięki temu czuje się naprawdę bezpiecznie i zawsze śpi dobrze...

Nauczyłaś nas też, jak ważne jest, by dziecku się odbiło — nikt nigdy nam nie powiedział, jak to istotne... Pokazałaś nam, jak to prawidłowo robić i pokazałaś nam też... jak cierpliwie czekać, aż maluszkowi się odbije!

Maymie White, maj 2003

Rachel była pierwszą opiekunką do dzieci, która nauczyła mnie, jak ważne jest, by pozwolić dziecku płakać, a także jak nieocenioną wartość ma wprowadzenie ustalonego rozkładu dnia.

Przy pierwszym dziecku najbardziej bałam się porażki. Obecnie miewamy dzieci późno i nie jesteśmy przyzwyczajeni, by w czymkolwiek ponosić porażkę. Większość z nas osiąga w pracy w miarę wysoką pozycję, jesteśmy przyzwyczajeni do posiadania kontroli i żywimy sekretne pragnienie, by zachować tę kontrolę także w macierzyństwie — to wstrząs. Największym osiągnięciem Rachel było to, że dzięki niej dziecko dostosowało się do naszego życia, a nie na odwrót. Psy, mężowie i pozostałe dzieci także potrzebują uwagi!

Sally Turner, luty 2005

Spokojny, łagodny sposób bycia Rachel to było właśnie to, czego potrzebowaliśmy z mężem w czasie, gdy oboje czuliśmy się wyczerpani brakiem snu i wstrząsem, kiedy to po raz pierwszy zostaliśmy rodzicami. Przekonaliśmy się, że jedno i drugie nasze dziecko skorzystało ze wspaniałego porządku dnia, wprowadzonego przez Rachel, dzięki któremu od najwcześniejszego wieku wytworzyły się u nich dobre nawyki związane ze snem.

Marcia Middleton, maj 2003

Rachel to bez wątpienia wspaniała, ogromnie doświadczona i utalentowana opiekunka do dzieci; bardzo wysoko oceniamy jej usługi. Ma cudowne, łagodne podejście do niemowląt, i wydaje się rozumieć ich każdą potrzebę. Również ja jako młoda matka przekonałam się, że jest ciepła, miła, taktowna i rozumie wszystko, przez co przeszłam, zaś dzięki swej wiedzy i właśnie doświadczeniu potrafi udzielić bezcennych rad i wsparcia w każdej sprawie związanej z macierzyństwem

i opieką nad noworodkami. W kilka godzin po jej przybyciu, oba moje maluchy były już spokojne i wyciszone, a Rachel szybko wprowadziła cudowny rozkład dnia, dzięki któremu już po paru tygodniach dzieci przesypiały całą noc i były zawsze dobrze nakarmione. Dla mnie jako dla matki oznaczało to, że mogłam doceniać każdą chwilę tego nowego doświadczenia i czerpać z niego radość, nie czując przemęczenia ani niepokoju.

Matka z Somerset, maj 2003

Rachel była miła, czuła, cierpliwa i łagodna wobec nas wszystkich. Ma magiczne wręcz podejście do dzieci, widać, że je kocha. Rachel potrafi przekazać informacje w bardzo przystępny sposób, pytający czuje dumę, że zadał jej takie inteligentne pytanie! Właśnie tego potrzebują młodzi rodzice. Rachel ma bogate doświadczenie, jeśli chodzi o dzieci i niemowlęta, i budzi w rodzicach wiarę we własne siły.

Katherine Boscowen, marzec 2003

Rachel to wysokiej klasy profesjonalistka; w niczyich rękach dziecko nie będzie tak bezpieczne. Jest łagodna, troskliwa, lecz stanowcza, i instynktownie rozumie potrzeby niemowlęcia. Rachel nie ogranicza się do dzieci, lecz udziela też ogromnego wsparcia matce i rodzinie.

Verity Edmiston, wrzesień 2001

Rachel jest świetnie wykwalifikowana, wie wszystko o opiece nad dziećmi; z jednej strony pełni rolę tradycyjnej opiekunki niemowląt, a z drugiej pomaga podporządkować *dzieci i* dom ustalonemu, spokojnemu trybowi zajęć. Rachel w każdej sytuacji wykazywała się elastycznością, a jej niezmierne doświadczenie i delikatne obejście sprawiały, że przebywanie z nią było prawdziwą przyjemnością.

Nick i Amanda Sullivan (Rachel zajmowała się ich dziećmi w 2004, 2000 i 1998 r.)

Rachel to spokojna i zrównoważona osoba, która kocha swoją pracę i dzieci, którymi się opiekuje. Jest niezwykle kompetentna i doskonale wie, co robić. Z jej pomocą udało nam się zaufać, że potrafimy

zatroszczyć się o dziecko. Dzięki niej kilka pierwszych tygodni z dzieckiem okazało się bardzo łatwymi i przyjemnymi; Rachel przygotowała nas do samodzielnej opieki nad naszym maleństwem.

Przypisy

1 TENS *(transcutaneous electrical nervous stimulation)* — przezskórna elektryczna stymulacja nerwów [przyp. red.].

2 Bardzo przydatny na zimę okazuje się też tzw. ocieplacz [przyp. red.].

3 Dobrym rozwiązaniem jest zakup body które są zarówno zapinane w kroczku, jak i rozpinane na całej długości, co znacznie ułatwia i przyspiesza przebieranie maleństwa — unika się wtedy ubierania body przez główkę [przyp. red.].

4 Producentami mleka modyfikowanego zróżnicowanego w zależności od wieku dzieci, dostępnego w handlu w Polsce są m.in. Nutricia, Nestle, Hipp [przyp. red.].

5 Dla dzieci ze skórą suchą czy wrażliwą, w prewencji jej stanów zapalnych pediatrzy i farmaceuci polecają dodawanie do kąpieli Balneum Hermal lub Oilatum; regularne stosowanie tych preparatów zapobiega również rozwojowi ciemieniuchy [przyp. red.].

6 Przewijanie, zmiana pieluszek ma na celu zabezpieczenie skóry dziecka przed działaniem niekorzystnych czynników (mocz, kał) powodujących odparzenia [przyp. red.].

7 Trzeba to czynić bardzo ostrożnie, bez ciągnięcia za stopki w górę, aby nie stanowić zagrożenia dla stabilności stawów biodrowych dziecka [przyp. red.].

8 W trakcie przewijania, po umyciu i przewietrzeniu pupy dziecka, warto smarować skórę tej okolicy tłustymi kremami lub natłuszczającymi maściami zapobiegającymi ewentualnym podrażnieniom i odparzeniom [przyp. red.].

9 Aktualnie pediatrzy czy pielęgniarki zalecają raczej natłuszczanie ciałka niemowlęcia niż wysuszanie pudrem [przyp. red.].

10 Ponieważ malutkie dzieci nie umieją jeszcze wypluwać, należy kupować do mycia pierwszych ząbków pasty bez zawartości fluoru. Najlepiej poradzić się w tej kwestii farmaceuty w aptece [przyp. red.].

[11] Koniecznie trzeba zabrać ze sobą pojemnik z substancją, którą dziecko połknęło (na opakowaniu bowiem powinien być podany skład chemiczny środka, co może ułatwić lekarzowi ustalenie rozpoznania i decyzje terapeutyczne) [przyp. red.].

[12] Badania wykazują, że kobiety karmiące piersią są obciążone mniejszym ryzykiem zachorowania na raka sutka czy jajnika, a w wieku podeszłym bardziej chronione przed złamaniem biodra i zachorowaniem na osteoporozę [przyp. red.].

[13] Fizjologicznie od drugiej do szóstej doby po porodzie piersi zaczynają wytwarzać 10-krotnie więcej pokarmu niż wcześniej — jest to tzw. nawał mleczny [przyp. red.].

[14] Aby sobie z tym poradzić, trzeba często (8-12 razy na dobę) i w prawidłowy sposób przystawiać dziecko do piersi. Dobrze jest także czasem odciągnąć niewielką ilość pokarmu między karmieniami. Ulgę przynoszą też chłodne okłady, np. żelowe. W masażach natomiast może pomagać druga osoba [przyp. red.].

[15] Gdy masz kłopot z wypływem mleka (zastój pokarmu), możesz zastosować ciepłe okłady przed karmieniem, po karmieniu zaś — chłodne czy zimne, aby zmniejszyć ból czy inne dolegliwości [przyp. red.].

[16] Fundacja badająca przyczyny śmierci łóżeczkowej [przyp. tłum.]

[17] W Polsce zaleca się, by dzieci, np. w wieku 2 lat, przyjmowały 5 posiłków dziennie (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).

[18] W Polsce dietetycy polecają np. cielęcinę czy królika [przyp. red.].

[19] Standardowo bada się stężenie bilirubiny i na tej podstawie diagnozuje ewentualną żółtaczkę fizjologiczną noworodków [przyp. red.].

[20] Żółtaczka fizjologiczna noworodków właściwie nie wymaga leczenia.

[21] Wskazane przy temperaturze ponad 38,5°C [przyp. red.].

[22] Co 3-4 godzin [przyp. red.].

[23] Starszym można spróbować podać kiwi, ugotowane buraczki, zmiksowane — nieco podgotowane lub namoczone — suszone śliwki, a oprócz tego napar z siemienia lnianego o półpłynnej konsystencji [przyp. red.].

PO PIĘĆDZIESIĄTCE

Autor Jacques Gauthier
Wydawnictwo „w drodze”

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 9
1. SZEŚĆDZIESIĄTKA - PUNKT ZWROTNY 17
2. ANDROPAUZA I MENOPAUZA 41
3. WYZWANIA EMERYTURY 61
4. ZOSTAĆ DZIADKIEM, ZOSTAĆ BABCIĄ 83
5. SZTUKA STARZENIA SIĘ 99
6. DUCHOWA PUSTYNIA 121
7. ETAPY ŻYCIA 147
8. SIOSTRA NASZA ŚMIERĆ 173
PODSUMOWANIE 197
PODZIĘKOWANIA 203

WPROWADZENIE

Życie ludzkie jest nieustannie zmieniającą się drogą, niekiedy prostą, niekiedy krętą, raz biegnącą pod górę, a kiedy indziej z góry. W tej wyjątkowej wędrówce kroczymy mniej lub bardziej samotnie, gdyż szlak każdego z nas różni się od innych. Nic w niej nie jest przesądzone. Narodziny, dojrzewanie, śmierć stanowią jej główne etapy. Posuwamy się naprzód, pokonując kolejne odcinki i starając się sprostać wyzwaniom typowym dla danego wieku: dzieciństwa, dorastania, dorosłości, starości. Przekraczając próg każdego z nich, musimy zmierzyć się z kryzysem wzrastania, wzmacniającym lub osłabiającym naszą osobowość, pozwalającym nam rozwijać się lub uwsteczniać, otwierać się lub zamykać.

Etapy życia rozdzielone są przełomami. Uosabiają one fundamentalne formy, które może przybrać ludzka egzystencja, charakterystyczne dla poszczególnych okresów życia sposoby, w jakie przemierza on swoją drogę, od narodzin po śmierć. Sposoby odczuwania, postrzegania, postępowania wobec świata. Owe zbiory cech odróżniają się tak bardzo, że zamiast przechodzić bezpośrednio z jednej fazy do następnej, człowiek za każdym razem, na każdym poziomie, musi się od nich odciąć, co może być trudne, a nawet niebezpieczne. To przejście może przebiegać szybko bądź też powoli[1].

Psychologowie i twórcy, tacy jak Erikson, Jung, Levinson i Sheehy, wykazali, że życie dorosłego człowieka składa się z okresów, stadiów, następujących po sobie mniej więcej co dziesięć lat. Wydaje się, iż najlepiej byłoby przekroczyć granicę, nie przedłużając zbytnio kończącego się etapu. Kryzysy, z którymi musimy się mierzyć, mają różny przebieg, w zależności od kontekstu społecznego i kulturowego. Motywują nas one do wewnętrznej odnowy, do odkrycia nowego sposobu istnienia. Impulsem mogą być rozmaite wydarzenia: narodziny, śmierć, choroba, rozstanie, zwolnienie z pracy, zmiany hormonalne, głęboka frustracja...

Kryzys stwarza więc sposobność odnalezienia nowej równowagi. Prowadzi nas zazwyczaj ku większej dojrzałości i pogodzie ducha. Każde zwycięstwo nad sobą odczuwamy jak ogałacającą nas małą śmierć, jak określający nas na nowo trudny moment, jak okazję do wzrostu, która pomaga nam odradzać się, gdyż nigdy nie przestajemy się rozwijać ani zmieniać.

[1] R. Guardini, *Les ages de la vie*, Cerf, 1979, s. 41.

Ta książka o wchodzeniu w starość stanowi kontynuację mojego eseju *Kryzys wieku średniego*, która ukazała się w 1999 roku[2]. Te dwa etapy dorosłości nie są sobie równe. Pierwszy, bardziej burzliwy, jest postrzegany jako „kolejny wiek dojrzewania", kryzys pragnienia, w którym wszystko zostaje zakwestionowane. Drugi, bardziej pogodny, wiąże się z integracją wartości, z wewnętrzną „płodnością" — zbieramy to, co zasialiśmy wcześniej. Osiągnięcie owej „dynamicznej pogody ducha" zakłada dobre przeżycie poprzedniego okresu, bez uciekania od problemów i bez wypierania ich, co mogłoby mieć przykre konsekwencje kilka lat później. Nie można cały czas być odciętym od samego siebie, nie znając swych najgłębszych pragnień, nie porozumiewając się ze swym wewnętrznym źródłem, nie pijąc wody ze swej własnej studni. Każdy pomyślnie przebyty etap niesie z sobą okazję do wewnętrznej rewolucji. Przemiana ta obdarza nas większą energią, nową radością szerszym sensem wolności.

Niektórzy mogliby powiedzieć, że życie dzieli się na dwie części: przed czterdziestką i po. Według amerykańskiego psychologa Daniela Levinsona kryzys środka życia jest najważniejszy spośród przełomowych momentów ludzkiej egzystencji. Jego badania prowadzone na mężczyznach wykazały, że apogeum kryzysu przypada zazwyczaj między trzydziestym ósmym a czterdziestym trzecim rokiem życia. Górną granicą może być nawet wiek pięćdziesięciu pięciu lat. O w okres przejściowy stanowi most między młodym dorosłym człowiekiem, kobietą lub mężczyzną a dorosłym w wieku dojrzałym.

[2] Polski przekład ukazał się w 2005 roku nakładem Wydawnictwa W drodze - przyp. tłum.

Rzymianie określali człowieka sześćdziesięcioletniego słowem *senex*, od którego pochodzi piękny wyraz senior. Wtedy sześćdziesiąt lat oznaczało już starość, co oczywiście w naszych czasach nie jest już aktualne.

W tej książce sześćdziesiątką nazywać będziemy okres od pięćdziesięciu pięciu do sześćdziesięciu pięciu lat. Najczęściej rozpoczyna się już po andropauzie czy menopauzie i wiąże się z przejściem na emeryturę, narodzinami wnuków, pierwszymi oznakami starości, a nierzadko z duchową pustką. Przychodzi wtedy zaakceptować własne ograniczenia i pogodzić się ze śmiercią. Oczywiście to, jak każdy przeżywa ten okres, uwarunkowane jest tym, jak ocenia swą przeszłość i jak chce pokierować swoją przyszłością. Wszystko zależy od stanu zdrowia i finansów, rozwoju psychicznego i duchowego. Czas ten może być nudny i męczący, jeśli pozostaniemy bierni i zgorzkniali; może też oznaczać rozkwit, jeśli pozostaniemy panami naszego życia.

Starzenie się dotyka zarówno kobiety, które żegnają się ze swego rodzaju młodością jak i mężczyzn, którzy zadają sobie pytanie o własną męskość. Pomyślmy o rosnącym sukcesie tabletek typu viagra czy kremów przeciwzmarszczkowych. W momencie gdy generacja powojennego wyżu demograficznego, tak zwanego *baby boomu*, idzie na emeryturę, obserwujemy gorączkowe przywiązanie do życia, które może być oznaką strachu przed starzeniem się. Pokolenie to pada ofiarą iluzji konkurencyjności w wieku, w którym rozdrabnianie się już nie zadowala.

Sześćdziesiątka może stanowić okazję do większego wyzwolenia wewnętrznego, o ile będziemy umieli stawić czoło jej wyzwaniom. W tym wieku jesteśmy zachęcani do uporządkowania tego, co zgromadziliśmy, do zwrócenia się ku wnętrzu, do ciszy, którą żywi się nasza dusza, do zjednoczenia różnych sfer naszej fizyczności, psychiki, życia społecznego, zawodowego i duchowego. Pragnienie miłości staje się jedynym, które naprawdę się liczy. Jego owocami są akceptacja siebie i drugiego człowieka, przyjaźń i czułość, mądrość i pogoda ducha.

* * *

Ta książka stanowi poradnik zarówno dla tych wszystkich, którzy zbliżają się do sześćdziesiątki, jak i dla tych, którzy ją przekroczyli. Nie ogranicza się do prostych recept i jednoznacznych odpowiedzi, gdyż dla każdego z nas będą one odmienne. Cel jest jasny: zrozumieć, z czym wiąże się wkroczenie w ten etap, by lepiej go przeżyć jako spotkanie z samym sobą z innymi, ze światem i z Bogiem, o ile jesteśmy wierzący.

W pierwszym rozdziale naszkicuję kilka postaw istotnych dla dobrego przejścia tego etapu, takich jak: pogodzenie się z przeszłością wsłuchanie się w swoje zranienia, uznanie własnej słabości, zaakceptowanie swej kruchości, zachwycenie się, pragnienie kochania, oddanie się pragnieniu Boga.

Następny rozdział będzie poświęcony andropauzie i menopauzie — naturalnym procesom poprzedzającym sześćdziesiątkę. Szerzej zostanie omówiona andropauza, która jest o wiele mniej znana niż menopauza, a która również stanowi życiowy przełom.

Sześćdziesiątka oznacza również przejście na emeryturę i, niekiedy, radość z zostania dziadkami, o czym mówić będą rozdziały trzeci i czwarty. Czym jest emerytura — wyzwaniem czy trudnym doświadczeniem? Wymaga z pewnością by na nowo ułożyć życie w związku i zorganizować czas zgodnie z sensem, jaki nadajemy naszej egzystencji. To pauza niezbędna, by nabrać rozpędu. Pojawienie się wnuków wiąże się ze szczególną radością. Ponieważ przeżyłem to kilka lat temu, mogę zaświadczyć, że trzymając w ramionach dziecko naszego dziecka doznajemy nowych i głębokich uczuć. Sprawy związane z poczuciem

przynależności do rodziny, zakorzenieniem, przekazywaniem i rozbudzeniem wiary będą omawiane w kontekście dzisiejszego życia.

Rozdział piąty poruszy kwestie starzenia się w czasach, gdy spodziewana długość życia ciągle wzrasta. Kiedy jesteśmy już starzy? Z pewnością nie w wieku sześćdziesięciu lat. Czy istnieje jednak sztuka starzenia się? Czy starość i życie mogą iść w parze? Jak nieustannie wzrastać, unikając przy tym ułudy młodości?

Owo wejście w sześćdziesiąty rok życia każe również zadać sobie pytanie o naszą duchowość, to znaczy o sposób, w jaki przeżywamy doświadczenia ludzkie i mistyczne. Mówiąc o duchowości, mówimy równocześnie o życiu, duszy, natchnieniu, miłości, dynamizmie, wnętrzu. Życie duchowe nie ewoluuje w tym samym rytmie, co nasze życie codzienne — wzrasta ono z nami i w nas. Co zrobić jednak, gdy Bóg wydaje się nieobecny? W rozdziale szóstym zaproponujemy kilka sposobów, by przekroczyć tę duchową pustynię, z którą każdy z nas prędzej czy później się zetknie.

W rozdziale siódmym scharakteryzujemy kolejno każdy z etapów życia, szczególnie dorosłego: dzieciństwo i świadomość miłości, wiek dojrzewania i poszukiwanie sensu, trzydziestka i przyjęcie życia, czterdziestka i kryzys pragnień, pięćdziesiątka i potęga drugiego oddechu, sześćdziesiątka i droga życia wewnętrznego, starość i zbliżanie się śmierci.

Ostatni rozdział poświęcony będzie w całości „naszej siostrze śmierci", jak określiłby ją święty Franciszek z Asyżu. Wpisana jest w naszą rzeczywistość od narodzin i podąża za nami przez wszystkie lata życia. Zaakceptować ją to żyć naprawdę, ciałem i duszą Śmierć ukazana będzie z perspektywy chrześcijańskiej, to jest jako dzieło miłości, nowe narodziny, zmartwychwstanie.

Każdy z ośmiu rozdziałów zakończymy wierszem, by lepiej otworzyć się na horyzont pragnienia i życia wewnętrznego. Poezja jak wierna przyjaciółka wyciąga do nas rękę wśród codzienności, by promieniować sensem i budować człowieczeństwo tam, gdzie zostało zasiane. Możemy zmienić wejście w ten wiek w dzieło sztuki, jeżeli będziemy umieli odkryć niezwykłość i niespodzianki ukryte w pięknie zwyczajnych dni.

1

SZEŚĆDZIESIĄTKA — PUNKT ZWROTNY

W młodości, gdy mamy po piętnaście — dwadzieścia lat, myślimy, że mamy tyle czasu, mnóstwo czasu przed sobą; jednak życie pędzi jak błyskawica i z zaskoczeniem

orientujemy się, że mijamy już sześćdziesiątkę.
André Daigneault, *La mémoire du cœur*

Życie to długi ciąg następujących po sobie etapów, faz, które biegną od narodzin do śmierci, od dziecka do starca. Każda dekada posiada własne specyficzne cechy. Życie nie jest jednak sumą tych okresów i ich przymiotów; w każdym wieku stanowi jedność, od początku do końca.

Nakreślmy kilka postaw, które warto, jak się zdaje, rozwinąć w sobie między pięćdziesiątym piątym a sześćdziesiątym piątym rokiem życia. Oczywiście, wszyscy nie przechodzimy tego okresu w identyczny sposób, lecz każdy może przeżyć go jako wzrost duchowy i psychiczny.

Pogodzić się z przeszłością

Jeden z przyjaciół zwierzył mi się ostatnio, że po przekroczeniu sześćdziesiątki nie odczułby nic szczególnego, gdyby nie przyjęcie, które wyprawiono mu, by odpowiednio podkreślić ten przełomowy moment. Dopiero kilka miesięcy później ze zdziwieniem zdał sobie sprawę ze swojego wieku. Wykorzystał więc okazję, by podsumować własne życie. Zapomniane rany znów dały o sobie znać. Odwiedził ponownie najmroczniejsze rozdziały swojej historii i w ten sposób pogodził się z przeszłością.

Wielu sześćdziesięciolatków odczuwa tę potrzebę zatrzymania się i zrobienia bilansu życia, by lepiej scalić się wewnętrznie. Jung nazywa właśnie to procesem „indywiduacji", czyli realizacji swojej jaźni — tego, co jest w nas najbardziej osobiste i co opiera się wszelkim porównaniom. Energia psychiczna, wykorzystana w przeszłości na potrzeby ego, skierowana jest na użytek o wiele szerszego rozwoju całej osobowości. Porzucamy umniejszający obraz siebie, mniej wyidealizowany; przekształcamy siebie, opierając się na rdzeniu osobowości.

Nie istnieją recepty czy konkretne wskazówki, którymi można by kierować się w pracy, z jaką wiąże się proces indywiduacji. W nim właśnie każdy z nas staje się tym, do czego jest powołany, scalając rozproszone fragmenty swej osobowości. Niektórzy osiągają ten cel, zwierzając się przyjacielowi lub zasięgając porady u osoby godnej zaufania. Inni podsumowują swoją przeszłość, spędzając kilka dni wyciszenia w klasztorze lub na łonie natury, opisując najważniejsze chwile swojego życia czy spisując manifest osobistej misji.

Oczywiście, nie możemy zmienić przeszłości, lecz możemy ją zaakceptować. Nasze zachowanie wynika z tego, jak traktujemy naszą przeszłość. Jeśli trzeba coś zmienić, to najpierw w nas samych. Nadchodzi czas,

by zadać sobie pytania: Jaki jest teraz cel mojego życia? Co przede wszystkim motywuje mnie do działania? Jak chciałbym, żeby inni zapamiętali mnie po mojej śmierci?

Ten okres w życiu stwarza doskonałą okazję, by poznać i zaakceptować zranienia z przeszłości, tę niekochaną i niedoskonałą część siebie, zepchniętą do nieświadomości, którą Jung nazywa „cieniem". Strach często przeszkadza nam w korzystaniu z tego skarbu, jaki kryje się w przeszłości: strach przed brakiem miłości i uznania, strach przed ośmieszeniem i wstydem, strach przed tym, że nie sprostamy sytuacji i nie osiągniemy sukcesu, strach przed zakłóceniem spokoju i odsłonięciem się, strach przed izolacją i wykluczeniem, strach przed starością i śmiercią strach przed pustką i przed Bogiem. Ewangelia uczy nas, że Boża miłość rozprasza każdy lęk. Ta bezinteresowna miłość prosi tylko, by ją przyjąć, choć brak nam zasług, godności i sił.

Sześćdziesięciolatek, który pogodził się z przeszłością lepiej potrafi odróżnić rzeczy, których nie może zmienić, od tych, które tej zmianie się poddadzą warto zacytować tu modlitwę spopularyzowaną przez Anonimowych Alkoholików: „Boże, użycz mi pogody ducha, ażebym godził się z tym, czego zmienić nie mogę, odwagi, abym zmieniał to, co zmienić jestem w stanie, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego". Problem polega na tym, by wiedzieć, które rzeczy powinniśmy zaakceptować, a które możemy zmienić, jeśli chcemy się rozwijać.

Nasza przeszłość nie jest doskonała. Zawiera wyparte strefy mroku, o których wolelibyśmy zapomnieć, zamiast je pokochać. Tymczasem to właśnie te momenty cierpienia najlepiej odsłaniają tajemnicę naszej skończoności i kruchości. Nawiązać kontakt z przeszłością nie znaczy ukrywać swoje zranienia, ale zmienić je w ścieżkę poznania siebie i drugiego człowieka. Potrzeba pokory, by się z tym pogodzić, bo nie możemy już zmienić tego, co wcześniej zaakceptowaliśmy. Święta Teresa z Lisieux dobrze pojęła tę zasadę psychologiczną, pisząc, że trzeba spokojnie znosić swe niedoskonałości i cieszyć się ze swych słabości.

Powiedzieć „tak" przeszłości to żyć w bieżącej chwili obietnicą, która obowiązuje w przyszłości. Dla wierzących oznacza to ponowne odkrycie faktu, że Bóg jest zawsze tu, u ich boku, walcząc wraz z nimi wśród najczarniejszych nocy.

Jeśli niektórzy mówią, że w życiu im nie wyszło, zawsze mogą osiągnąć sukces w chwili obecnej.

Bóg, który w Nowym Testamencie objawia się jako współczujący ojciec, daje życie w dostatku aż po wieczność.

> Jakiekolwiek byłyby porażki, cierpienia, zdrady, rozczarowania w życiu człowieka, zawsze może on podnieść swoje upokorzone czoło i odkryć w ojcowskiej czułości nowy świat, który zaprasza go do dalszego tworzenia, by spełnić się w życiu[1].

[3] J. Leclercq, *Le jour de l'homme,* Seuil, 1976, s. 68.

Wsłuchać się w swe zranienia

Każdy nosi w sobie jakąś ranę, która czyni go kruchym i bezbronnym. Nie ma dwóch identycznych krzywd, bo wszyscy mieliśmy różne dzieciństwa, rodziny, historie. Owo zranienie może być drogą, którą drugi człowiek obrał, by dotknąć do głębi nasze serce. Wewnętrzna akceptacja zranienia prowadzi do uleczenia, pokoju, pogody ducha i akceptacji ran bliźnich. André Daigneault, duszpasterz Ogniska Miłości w Stutton, w Quebecu, wspomina, że może przyjąć ona różną postać:

> Odmowa uznania własnych ograniczeń, nieakceptowanie naszej przeszłości, dzieciństwa, młodości; maska, pod którą usiłujemy ukryć naszą wrażliwość; bunt wobec choroby, nasze wady; brak zgody na słabnięcie sił witalnych, na starzenie się, które daje o sobie znać; słabość charakteru, która nas upokarza.. .[2]

Jesteśmy i pozostaniemy niedoskonali. Uświadomienie sobie tego jest aktem prawdy — a więc i pokory — który wytycza ścieżkę wolności w samym sercu zranienia. Od chwili ukończenia sześćdziesięciu lat, każdy z nas może doświadczyć szacunku dla samego siebie lub zamknięcia się w sobie, owocnego dialogu z tym, co w nas najlepsze, lub ucieczki w rozrywki odwracające uwagę od istoty rzeczy, akceptacji słabości lub osądzania potknięć otoczenia i przesadnego poszukiwania jego aprobaty, wyrażania swych talentów lub obsesji sukcesu.

[2] A. Daigneault, *Le mémoire du cœur,* L'Emmanuel, 2007, s. 25.

Możemy świadomie dokonać owych wyborów jedynie wtedy, gdy postawimy sobie to podwójne pytanie: co robię z moją raną i jak mam ją rozpoznać? Nasze zranienie spowodowane jest często brakiem miłości, który w większości przypadków sięga czasów dzieciństwa i przyjmuje rozmaite oblicza: uczucie bycia odrzuconym, brak zaufania, potrzeba uznania, zbytnie

poszukiwanie czułości, kompleksy w stosunku do innych, strach przed opuszczeniem, lęk przed śmiercią. Jest wiele możliwych przyczyn, w zależności od indywidualnej historii: relacje posesywne, przemoc seksualna, agresja fizyczna i werbalna, trudności w szkole, upokorzenia w trakcie zajęć sportowych, brak wsparcia, choroba i kalectwo, utrata bliskiej osoby...

Nauczmy się sobie wybaczać

Przykład kobiety, która przeżyła aborcję, może być nam pomocny. W wieku dwudziestu pięciu lat przerwała niechcianą ciążę, ustępując naciskom rodziny i otoczenia. Poddała się „zabiegowi" — określenie, które boli mniej od innych — w ogromnej samotności i głębokim smutku. Starała się zapomnieć o swoim czynie, skrywając go za udaną karierą. Wyszła za mąż i miała dwójkę dzieci. Kiedy w wieku pięćdziesięciu dziewięciu lat przeszła na emeryturę, jej rana odezwała się w nieoczekiwany sposób. Nie mogła przemilczeć tego strasznego pytania: „Ile dzisiaj miałoby lat?". Wsłuchała się w głos swojego zranienia, które zostawiło ślad nawet w jej nieświadomości. Zaopiekowała się nim i przemieniła w czułość. Przebaczyła sobie i z pomocą księdza uzyskała wybaczenie Boga, wśród łez, które obmyły ją z cierpienia. Następnie rozpoczęła pracę w centrum przyjmującym kobiety po poronieniu. Jej czyn nie był zwykłym wybiegiem, gdyż zupełnie dobrowolnie zaangażowała się w pomoc młodym matkom w żałobie.

Dla wierzących

Nie zniechęcajmy się, jeśli nasza rana sprawia nam ból, lecz odważmy się uznać, czego nam brak. Zranienie stwarza w nas przestrzeń, która jest jednocześnie pustką i otwarciem na bogactwo Słowa Bożego. Odkrywamy, że Bóg często posługuje się naszą niemocą by działać. Nasze zranienie jest wyrwą przez którą wpada światło Chrystusa, a On nie przyszedł do sprawiedliwych, ale do grzeszników (zob. Mt 9,13[3]). Kocha bardziej nas niż nasze niedoskonałości. „O, szczęśliwa wina, skoro ją zgładził tak wielki Odkupiciel", śpiewa Kościół w Orędziu Wielkanocnym podczas Wigilii Paschalnej. Wobec tak wielkiej miłości, pozostają tylko łzy z bólu i z radości, które czynią nas ludźmi, o ile nie zdusiliśmy w sobie zdolności płaczu, jak przypomina nam doktor Arthur Janov:

[3] Cytaty biblijne za: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia,* wyd. 5 popr.

> Zdarza się, że tłumimy łzy od tak dawna, że nie potrafimy już ich odzyskać. Ci, których to dotyczy, są gotowymi kandydatami do ciężkich chorób. Widziałem, jak ustępuje wiele alergii i schorzeń od dnia, w którym moi pacjenci odzyskali zdolność do płaczu[4].

Jezus, który nie miał serca z kamienia, opłakiwał Jeruzalem i śmierć swego przyjaciela Łazarza. Pokazał, że Bóg Ojciec przemienia każdą ranę, każdą słabość w cud Swego miłosierdzia, w cud Swej czułości. Wyzwanie polega na uświadomieniu sobie, że jesteśmy godni miłości, pomimo i z powodu naszych zranień. Łatwo jest nienawidzić samego siebie, jak pisał Bernanos pod koniec *Pamiętnika wiejskiego proboszcza:*

> Nienawidzić siebie jest łatwiej, niż się zdaje. Łaską jest zapomnieć siebie. Ale gdyby wszelka pycha w nas umarła, najwyższą łaską byłoby kochać pokornie samego siebie jak każdy z umęczonych członków Jezusa Chrystusa[5]

[4] A. Janov, *Revivre et vaincre sa souffrance,* Presses de la Renaissance, 1992.
[5] G. Bernanos, *Pamiętnik wiejskiego proboszcza*, przeł. W. Rogowicz, Pax, Warszawa 1970, s. 223.

Uznać własną słabość

W wieku sześćdziesięciu lat uznanie własnej słabości jest tym, co dla nas najlepsze. Pozwala nam pogodzić się z naszą kruchością. Godząc się na własną słabość, otwieramy się na najbardziej żywotną część nas samych. Dzięki tej akceptacji wzrastamy, stajemy się bardziej ludzcy, a więc bardziej boscy. Nasza słabość staje się naszą siłą jak mówi święty Paweł. Dzięki temu, nie musimy już nic nikomu udowadniać, nawet jeśli czasem opieramy się zmianom. Przestajemy kurczowo trzymać się wyidealizowanych wyobrażeń o nas samych, o innych, o Bogu - by przyjąć odmienne. Nie staramy się o wydajność za wszelką cenę, ale o radość, co przyprawia nas o drżenie, jakie daje sztuka, wolontariat, lektura, modlitwa, służba, sport...

Radość jest na początku, w centrum i na końcu naszej słabości przyjętej jako łaska. Łzy radości leczą i nie musimy czuć się winni, że płaczemy. Wyraża się poprzez nasze talenty, poprzez to, co w każdym z nas piękne i wyjątkowe — miłość. Radość tryska z serca wolnego, które nie jest zapatrzone w siebie i które wie, że jest kochane.

Możemy więc odkryć piękno, które kryje się w drugim człowieku. Skoro tylko jesteśmy cenni we własnych oczach, inni również stanowią wartość samą

w sobie. Możemy się cieszyć z ich obecności w naszym życiu. Czy nie na tym polega miłość? Radować się, zachwycać się, odkrywać piękno drugiego.

Spójrzmy na tych, których podziwiamy. Stali się silni, dzięki swym słabościom, bezbronni z powodu zranień, przejrzyści w istocie rzeczy, gdyż dzięki miłości wznieśli się ponad cierpienie. Owa wolność w miłości stanowi najlepszy bodziec dla naszego rozwoju. Tylko miłość sprawia, że promieniejemy, ponieważ wytrąca nam broń z ręki i odrywa od tego, co posiadamy, jak dobrze to wyraził Atenagoras (1886-1972), patriarcha ekumeniczny Konstantynopola, którego tekst wyraża ideał osoby przekraczającej próg sześćdziesiątki:

> Najcięższa wojna, to wojna przeciwko samemu sobie. Trzeba samemu się rozbroić. Całe lata prowadziłem tę wojnę, była ona straszliwa. Ale jestem bezbronny. Nie mam już nic, gdyż miłość odpędza strach. Jestem wyzuty z chęci posiadania racji; już nie usprawiedliwiam się, deprecjonując innych. Nie jestem już stale na baczności, zazdrośnie uczepiony moich bogactw. Przyjmuję i dzielę się. Nie zależy mi szczególnie na moich pomysłach, na moich planach. Jeśli przedstawia mi się lepsze, lub raczej nie - nie lepsze, lecz dobre, zgadzam się bez żalu. Zrezygnowałem z porównywania. To, co jest dobre, prawdziwe, realne, zawsze jest dla mnie najlepsze. To dlatego już się nie boję. Jeśli nie ma się niczego, nic już nie przeraża. Jeśli rzucimy broń, zrezygnujemy z posiadania, jeśli otworzymy się na Boga-Człowieka, który wszystko odnawia, wtedy zetrze On złą przeszłość i podaruje nam nowy czas, w którym wszystko jest możliwe[6].

[6] Zob. www.foietlumiere.org/site/im user/134avril04.pdf.

Zaakceptować swą kruchość

Zranienia i słabości są nierozerwalnie związane z naszą ludzką kondycją wystawioną na pokusy potęgi i dążenia do władzy. Starzejąc się, stajemy się tego bardziej świadomi. Nasze niedoskonałości określają nas i otwierają na wrażliwość naszą i drugiego człowieka. To zaakceptowanie własnej kruchości w trudzie starzejącego się ciała czyni nas bardziej ludzkimi, pokorniejszymi, prawdziwszymi. Nie ma sensu wychwalanie doskonałości, skoro nie akceptujemy tego, co w nas niedoskonałe. „Kto chce być aniołem, bywa bydlęciem"[7], mawiał Pascal.

Nasz hałaśliwy świat pozostawia mało miejsca na wsłuchanie się w to, co jest w nas wrażliwego i ludzkiego, na tę delikatność, która rozkwita z wiekiem.

Jak rozpoznać przyjazną obecność w naszych kruchych miłościach i dyskretnych samotnościach, skoro brakuje ciszy i spojrzenia do wewnątrz? Jak odkryć oblicze naszej wrażliwości, jeśli porzucamy światło, które oświetla wezgłowie naszych nocy?

Jeśli odczujemy naszą bezbronność wobec upływającego czasu, usamodzielniających się dzieci, nadchodzącej sześćdziesiątki, emerytury do zaplanowania, to możemy dokonać wyboru między dreptaniem w miejscu i zrobieniem kroku naprzód. Czy pójdę z prądem, czy raczej przystosuję się do zmian, by pójść jeszcze dalej? Poczucie bezużyteczności, zamknięcie się w sobie, wciąż odkładane decyzje są oznakami, które mówią nam, że pora poprosić o pomoc, zmienić w nas to, co jest do zmienienia, zrealizować projekt, na którym nam zależy, poszukać lepszej równowagi życiowej, nareszcie stać się naprawdę sobą.

[7] Przeł. T. „Boy" Żeleński (B. Pascal, *Myśli,* Pax, Warszawa 1983).

Prawda wymaga przyjęcia naszej wrażliwości, stanowiącej część ograniczonej ludzkiej natury — tego, co w nas wieczne i przekraczające życie biologiczne. Nasze osobiste spełnienie zależy od tego, w jakiej mierze akceptujemy naszą kruchość. To ona jest serdeczną towarzyszką w chwilach zniechęcenia; trzyma nas za rękę, byśmy przekroczyli morze wątpliwości. Ukrywać ją lub jej zaprzeczać to zasypywać źródło naszego istnienia, owo dziewicze miejsce ukryte wewnątrz serca, z którego tryskają każde narodziny. Nosimy w sobie ten skarb niczym „w naczyniach glinianych, aby z Boga była owa przeogromna moc, a nie z nas" (2 Kor 4,7).

Dla wierzących

Tradycja chrześcijańska wyraża się bardzo pozytywnie o ludzkiej słabości. Bóg jest ojcem pełnym dobroci, który przygarnia wszystko to, co ułomne, tak jak widzimy to w przypowieści o synu marnotrawnym. „Ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko" (Łk 15,20). Im bardziej stajemy się godni pożałowania, tym bardziej Bóg staje się bliski: zstępuje do samego serca naszej słabości i nas wyzwala. Stając się człowiekiem i umierając na krzyżu, Bóg wyraża siebie we wrażliwości poranionego ciała, którego śmierć nie umiała zatrzymać. Bóg objawia się w bezbronności Ukrzyżowanego i w zwycięstwie Zmartwychwstałego. Nie narzuca się, ale zdaje się na naszą wolność, żebrząc wręcz o naszą miłość: „Pragnę"[8].

[8] Patrz moja książka *„Pragnę". Od Małej Teresy do Matki Teresy,* Wydawnictwo Księży Marianów MIC, Warszawa 2005.

Nie istnieją sześćdziesięcioletni herosi, lecz kruche istoty, które pozwalają się zwyciężyć przez szaloną miłość Boga. Jeśli są chrześcijanami, gaszą pragnienie Jezusa, kochając mężczyzn i kobiety tych czasów, zwłaszcza tych najsłabszych. Nie chcą już dominować ani być silniejsi, ale obnażyć się przed miłością bezbronną i obezwładniającą. Rezygnują z urojonej wszechmocy, by otworzyć się na wrażliwość miłości, która oddaje się i wybacza, nie oczekując nic w zamian. Łączą się z wrażliwością ukrzyżowanego Boga, gdyż jest On jedynie miłością. Nie ma nic potężniejszego od tego kruchego Boga składanego w nasze ręce każdego ranka.

> Jeżeli krzyż Jezusa objawia nam jakiekolwiek znaczenie, to być może właśnie to, że najboleśniejsze rozdarcia otwierają przejście do najżywszego światła! Usłyszmy więc i podzielmy się tym pięknym apelem: „Nie likwidujcie zbyt prędko swoich ran: mogą one, jeśli będziecie mieli łaskę i odwagę, dodać wam skrzydeł" (Jean Sulivan)[9].

Zachwycić się

„Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła", czytamy w Psalmie 139. Nasza godność i wielkość przekracza najpiękniejsze cuda świata. Czy o tym wiemy? Życie przelewa się w nas niezależnie od wieku, a puls wszechświata łączy się z naszą krwią. Wystarczy najdrobniejszy gest i oto ożywiają się miliony komórek. Nasze ciało nie jest maszyną którą się posiada, lecz tajemnicą którą zamieszkujemy.

[9] F. Carillo, *De la douleur à la lumière*, „Panorama", marzec 2007, s. 23.

Zachwycić się to uleczyć się ze smutku i nudy, które czasem wprawiają nas w stan zniechęcenia. Po sześćdziesiątce możemy się zamknąć w swoich przyzwyczajeniach i rutynie, które nie pozwalają przeniknąć promieniom słońca. Możemy starać się zachować nad wszystkim kontrolę i nadzór, jednak w życiu wezwani jesteśmy do pewnego dystansu i kontemplacji. Antidotum na przygnębienie polega na odnalezieniu w każdym dniu powodu do zachwytu, takiego jak na przykład: kwiat, potrawa, muzyka, dziecko, książka, dzień dobry, dziękuję... Przed snem, wieczorem, możemy zadać sobie pytanie: Co dzisiaj podziwiałem? Piękno nas odrywa od nas samych, zadziwienie pozwala się zachwycić.

Podziwiamy przede wszystkim za pomocą naszych zmysłów, nawet jeśli zbliżająca się starość odbiera nam ostrość postrzegania. To my powinniśmy starać się je wysubtelnić, by móc chłonąć całe bogactwo świata. Oczy, które obserwują ludzi na dworcu, mogą wykraczać poza to, co widzialne. Uszy odróżniają niuanse, które da się usłyszeć jedynie po godzinach wsłuchiwania się. Nos rozpoznaje coraz szerszą gamę zapachów, które przypominają nam dzieciństwo. Usta pozwalają nam próbować smaków, które odżywiają naszą intuicję. Palce dodają ciepła naszym relacjom. Po co szukać daleko cudów świata, skoro są one w nas?

Każdy może się zachwycić, by zaczarować swe dni, zwłaszcza na emeryturze. Przykładowo, iść kontemplując stworzenie, zatrzymywać się na krótką chwilę, by złapać
oddech, słuchać śpiewu ptaków, poczuć zapach kwiatów, zagłębić się w ciszy napotkanej twarzy, dostrzec nieskończoność w oczach dziecka, pieścić ciało męża lub żony, pocieszać i przebaczać...

Dla wierzących

Podziw to silne uczucie, które włącza nas w radość Stworzyciela. Na początku Księgi Rodzaju Bóg zachwycił się na widok swego dzieła: zobaczył, że wszystko było dobre i piękne. Czytamy te pierwsze wersy Pisma we wszechświecie pełnym śladów Boga, które mamy obowiązek ochraniać. Przed odrzuceniem, pychą istnieje ta pierworodna łaska, którą odnajdujemy dzięki pokorze.

Być pokornym oznacza pogodzić się ze swoją ziemską kondycją pracować wraz ze swymi namiętnościami, zamiast je negować; być autentycznym, żyjąc z prostotą mieć ufność, spełniając się, zachwycać się tym, co Bóg czyni w nas i w innych ludziach. W tym sensie świętość nie jest dążeniem do perfekcji, ale do dojrzałości. Sedno sprawy polega na przyjęciu miłości. Świętość wiąże się z zachwytem, z ofiarowaną przyjmowaną i dzieloną gościną „aby miały życie" (J 10,10). Prowadzi zawsze do wdzięczności i do dziękczynienia.

Tymi, z którymi dzielimy nasz stół, powinniśmy zachwycać się jak osobnymi wszechświatami do odkrycia i kontemplowania: współmałżonkiem, dziećmi, wnukami, przyjaciółmi. Przyjmując ich takimi, jacy są ukazujemy im ich własną tajemnicę.

Jako Świątynia Ducha, ciało jest ołtarzem modlącej się duszy. Zachwycić się swoim ciałem, wysławiać, błogosławić — czyż nie jest to szczyt modlitwy chrześcijańskiej, symbolizowanej przez Eucharystię, dziękczynienie Chrystusa złożone Ojcu? „Oto wielka tajemnica wiary", wypowiada kapłan po konsekracji

chleba i wina. Ogarnia nas zdumienie wobec tej tajemnicy obecności, w której przeżywamy nieustanną wymianę ciała i krwi między Bogiem i nami. Ten skarb Kościoła powinien być stale odkrywany na nowo[10]. W 1975 roku, krótko przed śmiercią, Maurice Zundel wyrażał nadal ten sam entuzjazm dla poematu miłości, jakim jest Msza Święta:

> Po pięćdziesięciu latach posługi kapłańskiej nadal zadziwia mnie wieczna świeżość, wieczna nowość Mszy Świętej. Czy to pierwsza, czy ostatnia — zawsze nadal jest ten sam zachwyt, nieustannie odnawiany, ostateczny dar miłości[11].

Zapragnąć kochać

Dominikanin Jan Tauler (1300—1361), który wiele pisał o człowieku czterdziestoletnim, zapewniał, że rzadko kiedy jesteśmy naprawdę sobą przed ukończeniem pięćdziesięciu lat. Stopniowo rozluźniamy więzy, jakie nakładamy osobom i rzeczom, by otworzyć ramiona i puścić je wolno. Łatwiej godzimy się na ogołocenie naszego egocentrycznego ja, by zrodzić samego siebie. Przechodzimy od zagarniania do wyzwalania, od wymuszenia do ofiary. To, co braliśmy za wady, postrzegamy teraz jako coś najbardziej pozytywnego. Miłość staje się naszym głównym życiowym zadaniem.

[10] Na temat ciała i Eucharystii w kontekście zachwycenia patrz dwie moje książki wydane w kolekcji „Les chemins de la prière" przez Presses de la Renaissance i Novalis: *Prier avec son corps* i *L'Eucharistie, source de la prière chrétienne* (jak dotąd niewydane w Polsce - przyp. tłum.).
[11] B. de Boissiere i F.M. Chauvelot, *Maurice Zundel,* Presses de la Renaissance, 2004, s. 373.

Jesteśmy obdarzeni wolnością wyboru — możemy kochać, to znaczy dawać, otrzymywać, służyć. Nie tyle chodzi tu o wysiłek włożony w miłość, ale o wiarę w nią i uświadomienie sobie jej pragnienia. Kochać to czasownik wyrażający działanie. To wybór, decyzja, ryzyko, które otwiera związek na horyzont pragnień. Owo ryzyko wyraża się przez zaangażowanie, odpowiedzialność, solidarność. Stajemy się strażnikami naszej relacji z drugim człowiekiem. Kochać po sześćdziesiątce to zrezygnować z siebie, aby odgadnąć potrzeby drugiego — to objawić innym swoje piękno i cieszyć się z ich obecności. Cała sztuka, której uczymy się z czasem. Służyć innym, kochać ich, dając siebie, to zmienić nasze życie w dzieło miłości.

Okres ten staje się czasem olśnienia, w którym przyjmujemy dar życia z radością i wdzięcznością. Najlepszym sposobem na przyjęcie tego daru jest wierność najgłębszym pragnieniom naszej duszy. Odpowiadamy na nie przez

obecność u boku drugiego człowieka dlatego, że jest jaki jest, a nie jaki wolelibyśmy, aby był. Nie chodzi o to, by przekazywać im jakąś wiadomość, ale by obdarzać ich pragnieniem miłości i chęcią życia. Istota ludzka odnajduje swe pragnienia tylko w poszukiwaniu sensu życia, który leży w podjęciu ryzyka kochania.

Życie jest długą pielgrzymką do serca naszego i innych. Miłość jest jedynym bagażem, który pozwala na dotarcie do tego sanktuarium. Świętą drogą prowadzącą do niego jest człowiek. Nie trzeba wędrować do Composteli, by tego doświadczyć. Możemy jednak pójść na pieszą pielgrzymkę, jak Diane Chevalier, aby dać sobie czas na miłość i życie. W wieku pięćdziesięciu pięciu lat przewędrowała dwieście dwadzieścia pięć kilometrów z katedry w Ottawie do Oratorium św. Józefa w Montrealu. Ta droga pełna deszczów, przeszkód, radości i wiary jest piękną przenośnią życia na progu starości:

> W drodze zrozumiałam, jak ważne jest to, by dać sobie czas, aby żyć, mówić, kochać i dzielić się. Na to, by patrzeć, jak mijają dni, bez lęku o jutro. Na to, by wcielić w życie to, co się osiągnęło. By wstać rankiem z konkretnym celem; położyć się spać, by być gotową zacząć od nowa i iść naprzód. By porzucić swoje tabu, uprzedzenia, obawy i oczekiwania. Wędrować w głąb siebie, przyjmując całe życie[12].

[12] D. Chevalier, *Un chemin d'espérance et de réjouissance,* Prions en Église, 29.07.2007, Ottawa, s. 29-30.

Zapragnąć kochać to wybrać życie, przyjąć je całym swym zranionym ciałem, wyrazić je z uczuciami, których nie chcemy dłużej tłumić. Zapragnąć kochać to dać sobie przyzwolenie na życie pełnią życia w wieku sześćdziesięciu lat, zamieszkując swe serce i pozwalając, by każdego dnia ktoś lub coś je poruszyło. Krótko mówiąc, zapragnąć kochać to pozwolić sobie na miłość i przyjmować całe życie jak łaskę. Jean Gąbin wyraża to na swój sposób, w bardzo pięknym monologu autorstwa Jeana-Loupa Dabadie *Main-tenant je sais* [Teraz wiem], który łatwo możemy odnaleźć w internecie. A oto fragment:

> W dzień, gdy ktoś cię kocha, jest bardzo pięknie.
> Nie da się rzec lepiej: jest bardzo pięknie!
>
> Co w życiu stale zadziwia mnie,
> Choć życia jesień zaczyna się, Noce łez z pamięci znikają,
> Lecz ranki czułości — zostają!

Całą młodość chciałem powiedzieć „wiem",
Im więcej szukałem, tym mniej wiedziałem.

Sześćdziesiąt razy zadzwonił już zegar
Jestem przy oknie, patrzę, zastanawiam się:

Teraz już wiem, że nigdy się nie wie — to wiem!

Życie, szmal, miłość, przyjaciele czy kwiaty,
Nie poznasz ich głosów, nie poznasz ich barwy,
To wszystko, co wiem! Ale to właśnie — wiem!

Oddać się pragnieniu Boga

Na interesujący nas okres w życiu składa się ciąg wyrzeczeń, które tylko wtedy nam służą, jeśli stają się coraz wyraźniejsze. Im bardziej stajemy się sobą im bardziej panujemy nad sobą, tym bardziej możemy oddać się Bogu, oczywiście o ile w Niego wierzymy. Powierzamy się Jego rękom i ta ufność jest przyczyną wielkiej radości. Ta niezgłębiona radość jest znakiem wezwania do tego, byśmy dawali siebie, byśmy siebie ofiarowali. Owocuje większą wolnością głębszym pokojem, bezinteresownością w relacjach, zgodą na rzeczywistość, która prowadzi do zaangażowania. Powierzamy się Bogu, tak jakby wszystko zależało od nas, wiedząc, że to Jemu wszystko zawdzięczamy.

Słowo „Bóg" może drażnić niektórych, tak bardzo jest nadużywane. Odmienia się je przez wszystkie przypadki, zwłaszcza po 11 września 2001 roku. Wypowiadanie się w Jego imieniu zawsze trąci zuchwałością. Bardziej wiemy, kim nie jest, niż kim jest. To, co mogę o Nim powiedzieć, mija się zawsze z Jego tajemnicą. Dla mnie nie jest On sprawą której trzeba bronić, ale Partnerem na każdy dzień. Nie jest, tym bardziej, dobrem konsumpcyjnym, ale pragnieniem, które stale mi umyka. Jest bardziej środowiskiem życia niż zwykłym obiektem poznania. Objawia się niejako magiczne rozwiązanie wszystkich problemów, ale jako Ten, który podejmuje bez przerwy moje pytania, aby stworzyć sens.

Boga się nie wymyśla, Boga się odkrywa, mawiał Louis Massignon. Zamieszkuje On nasze pragnienia, gdy innych zabrakło. To On jest Innym, który odwraca nas od naszego ego, by wprowadzić nas w swe pragnienie. Właśnie na tym polega modlitwa, droga wiary, która sprawia, że chcemy, by stała się Jego

wola. Przyjmujemy Go w synowskiej relacji Ojca i dziecka. To spotkanie dwóch pragnień: Boga, tego kochanka, który spala się, pragnąc ofiarować siebie — Źródło pragnie, byśmy z niego pili, mawiał Grzegorz z Nyssy — i istoty ludzkiej, tego drugiego kochanka, który otwiera się na owo pragnienie Boga, pozwalając wypełnić się całą miłością jaką ma On w swym sercu. Akceptujemy w ten sposób naszą słabość, zamieszkiwaną przez samego Chrystusa. Zstępujemy do głębi naszego źródła, znajdującego się zarazem w nas i poza nami, poprzez pragnienie i wiarę.

Słyszymy, jak bije to źródło, i pragniemy go, ale wypływa ono z nocy, jak uprzedza nas święty Jan od Krzyża. Pochodzi z innego świata i wyprzedza bez ustanku nasze kroki. Pijąc z tego źródła, coraz mocniej pragniemy Boga, i nie ma na to lekarstwa. Pragnienie to samo w sobie każe nam wychodzić poza nas samych i zwrócić się ku innym. Każe nam ruszyć w drogę, ponieważ jak ranę odczuwamy tęsknotę za Bogiem, pustkę.

Na niezmierzoną miarę
Twego ogromu
Brakujesz nam, Panie,
W głębi naszych serc
Twoje miejsce pozostaje naznaczone
Jak wielka pustka, jak rana[13].

[13] Hymn wieczorny (pierwsza środa czasu zwykłego), w: *Prière du temps présent,* 1980, s. 670.

Dla wierzących

Oddanie się pragnieniu Boga to niedokończone poszukiwanie, oczekiwanie na Jego słowo, które zaślubia naszą ciszę. To wsłuchiwanie się w to, co Jego Duch szepcze do naszego serca, by lepiej usłyszeć Go w siostrach i braciach, którzy są nam powierzeni. Owo pragnienie pełni u nikogo nie ma granic, gdyż pochodzi z samej natury Boga, którego chrześcijanie zwą Ojcem, Synem i Duchem Świętym; Boga, który istnieje wyłącznie ofiarowując się, objawiając się bezinteresownie, kochając na wieki. Jeśli kochamy Boga po to, by wypełnić wewnętrzną pustkę, Bóg kocha nas zawsze, by dzielić się z nami swoją pełnią. Jest samą miłością i ten ocean piękna nie ma granic ani wieku. To dlatego, że nie jest samotny, choć jest jedyny.

Sześćdziesięcioletni chrześcijanin wezwany jest do stania się mistykiem, to znaczy kimś, kto wchodzi w misterium Boga wraz ze swoją raną i powierza się w pełnym zaufaniu. Jego wiara w Chrystusa inspiruje go przy odczytywaniu

świata, w zaangażowaniu społecznym i w ufności w Boga. Dostarcza mu odpowiedzi, które pomagają mu stawić czoło rozmaitym sytuacjom życiowym. Pogrąża się w ciszy, by napotkać w niej samotność swojej kruchej istoty. Bóg go oczekuje, by obdarzyć go zdolnością współczucia. Ten człowiek wiary akceptuje swoje przeżycia niczym zachwycone dziecko w piaskownicy. Nigdy nie zaprzestał kochania, poznawania się, uczenia się śmierci tak jakby było to dzieło życia. Błogosławi nawet samą śmierć, czekającą na jego progu, która wprowadzi go kiedyś do ogrodu Pana, w ślad za Zmartwychwstałym, „Pierworodnym spośród umarłych" (Kol 1,18).

Wiersz

Pokazałem ci, synu
Co zrobiłem najlepiej
Słońce obłoków pełne
Polarne zorze
Gwiazd jasnych morze
Co spadają w pustki głębię
Przez wiatru gałęzie

Użyczyłem ci, synu
Okres lat sześćdziesięciu
Pięć żywotów konia
Dwa życia Jezusa
Czterdzieści spędziłeś
Dręczony obawą
Wznosiłeś blokady
Ledwie szczeliny zostawiając

Czyż nie dałem ci dzieci
Talentu i pracy
Zdrowia, domu, wiosen
Do kochania kobiet
Wolałeś bezdroża
Nagi jak ptak drapieżny
Pod płaszczem porażek
Ukryłeś rany

Dumna bryło gliniana

Zbijasz z tropu mnie,
Pana Kiedy oczy twe ujrzały morze

Kiedy w ustach smak wina poczułeś
Uśmiechnąłeś się do mnie ciepło
A nie robisz tak często

Przyszedł czas powrotu
Koniec przylotów, odlotów
Podróży, przesiadek
Już pora spoczynku
Wejdź w moje Królestwo
Już stąd nie odejdziesz
Chodź, żeby odpocząć
Chodź sprawdzić, czy jestem[14].

[14] F. Leclerc, *Mon fils,* 1978 (www.paroles.net/chansons/15471/Fe-lix-Leclerc).

2
ANDROPAUZA I MENOPAUZA

Kiedy mamy lat dwadzieścia
przyznajemy zawsze rację poetom;
po sześćdziesiątce nigdy nie myli się lekarz.
Zna tajemnicę naszych utrapień.
Georges Bernanos, *Radość*[1]

Według WHO średnia długość życia kobiety w krajach zachodnich wynosi dziś około osiemdziesiąt trzy lata, zaś mężczyzny siedemdziesiąt siedem lat. W nie tak znowu odległej epoce mieściła się w okolicach sześćdziesiątki. Wydłużenie przewidywanej długości życia stanowi znaczące osiągnięcie dwudziestego wieku. Zawdzięczamy to następującym czynnikom: higienie, odżywianiu, opiece medycznej, edukacji i dobrobytowi panującemu w tych krajach. Przewiduje się, że jeden na dwa noworodki zostanie stulatkiem. Jednakże według biogerontologa Jaya Olshansky'ego, średnia długość życia szybko skróci się z powodu wzrostu ilości przypadków otyłości i cukrzycy.

[1] Przeł. Z. Milewska (G. Bernanos, Radość, Pax, Warszawa 1953

Żyjąc dłużej, ludzie więcej czasu poświęcają zdrowiu. W ten sposób relatywnie nowe badania wskazały na znaczną rolę hormonów, zwłaszcza w momencie andropauzy i meno pauzy. Zmiany te zachodzą w połowie życia, trwają nadal po pięćdziesiątym, a nawet po sześćdziesiątym roku życia. W przeciwieństwie do kobiet, mężczyźni niechętnie mówią o tym niespokojnym okresie i nie zasięgają rady lekarza. Oznaki są mniej oczywiste niż w przypadku menopauzy. Oto kilka kwestii, które pozwolą lepiej zrozumieć andropauzę, nie gubiąc z pola widzenia menopauzy, o wiele bardziej znanej.

Punkt zwrotny w życiu mężczyzny

Słowo andropauza pochodzi od greckiego słowa *andros,* „człowiek", i *pausis*, „ustanie, zatrzymanie". Jeszcze w latach dziewięćdziesiątych słowo andropauza nie pojawiało się w słownikach języka polskiego. *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN z* 2006 roku definiuje ją jako „okres w życiu mężczyzny, w którym wygasają czynności hormonalne jąder”[2]. Ta definicja nie jest kompletna, gdyż ogranicza cały proces do funkcji hormonalnych, podczas gdy andropauza dotyka wszystkich aspektów życia. Oczywiście, wiąże się ona ze zmianami hormonalnymi powodującymi obniżenie sprawności seksualnej, ale jądra nigdy do końca nie zaprzestają produkcji plemników.

[14] *Uniwersalny słownikjęzyka polskiego PWN*, pod. red. S. Dubisza, t.l, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.

Doktor Georges Debled, autor *L 'andropause, causes, conséquences et remèdes*[3] [Andropauza — przyczyny, skutki i środki zaradcze], opisuje andropauzę jako zespół zmian fizjologicznych i psychologicznych, które towarzyszą naturalnemu wygaśnięciu seksualnych funkcji u mężczyzny. Ta „męska menopauza" przejawia się stopniowym zmniejszaniem siły i masy mięśniowej. Mężczyźni przybierają wówczas nieco na wadze. Tłuszcz gromadzi się głównie na brzuchu, podczas gdy u kobiet zwykle w okolicy bioder i ud.

Trudno stwierdzić, w jakim wieku mężczyzna wkracza w okres andropauzy, gdyż jej symptomy są mniej oczywiste niż w przypadku menopauzy u kobiet. Problem stanowi również ustalenie, jaki procent mężczyzn jest nią dotkniętych, tak bardzo wyniki różnią się w zależności od źródeł. Szacunki wahają się od dwudziestu do pięćdziesięciu procent. W przypadku menopauzy sprawa jest o wiele bardziej oczywista, ponieważ charakteryzuje się ustaniem owulacji, miesiączkowania i utratą płodności u wszystkich kobiet w wieku około

pięćdziesięciu lat. Problemy związane z andropauzą nie pojawiają się u wszystkich mężczyzn, w przeciwieństwie do menopauzy, która dotyka wszystkie kobiety.

[15] Maloine, 1989.

Andropauza i menopauza nie są więc identyczne, gdyż o ile wszystkie kobiety przechodzą menopauzę, tylko część mężczyzn przestaje być płodna. W ich przypadku należy raczej mówić o niewystarczającym poziomie hormonów. Mężczyzna przeżywa swój „wiek krytyczny" między czterdziestym a pięćdziesiątym piątym rokiem życia. Nie wyklucza to początku andropauzy w wieku trzydziestu ośmiu czy sześćdziesięciu lat. Mimo wszystko istnieje kilka podobieństw do menopauzy — spadek aktywności seksualnej występuje w obu przypadkach. Zauważa się również zarówno u mężczyzn, jak u kobiet problemy fizyczne w rodzaju uderzeń gorąca oraz zmiany psychiczne, takie jak wahania nastroju.

Te problemy i przemiany są zwykle związane z tym, co przeżywamy. Przykładowo, żałoba po śmierci mojego teścia i utrata pracy w wieku pięćdziesięciu pięciu lat wprawiły mnie w refleksyjny i depresyjny nastrój. Trudno stwierdzić, czy objawy te związane były z andropauzą czy z intensywnym stresem. Być może oba czynniki wchodziły w grę. Wyglądałem jak pół samego siebie, zastanawiając się, w jakim dołku utknęła druga połowa. Brakowało mi energii. Moje usposobienie stało się bardzo zmienne. Czułem niewyraźnie, jak zachodzą we mnie tajemnicze zmiany. Nie odczuwałem żadnej satysfakcji, gdy zajmowałem się rzeczami, które zwykle sprawiały mi przyjemność. Miałem uderzenia gorąca i wysiłek fizyczny sprawiał mi trudność. Czy miałem znaczny spadek testosteronu? Każdy z moich bliskich śpieszył z własną diagnozą. Wizyta u lekarza rodzinnego i badanie krwi pomogły mi właściwie się zorientować. Poziom testosteronu był normalny dla mojego wieku. Potrzebowałem odpoczynku. Wyciągnąłem z tego naukę na przyszłość.

Problem testosteronu

Testosteron jest hormonem odpowiedzialnym za typowo męskie cechy — niski głos, rozwiniętą muskulaturę, owłosienie ciała. Niedobór testosteronu może objawiać się zmęczeniem, spadkiem libido, pewnym obniżeniem nastroju i zespołem innych symptomów, które sprawiają że czujemy się „starzy".

Nawet jeśli poziom hormonów jest dla każdego z nas indywidualny, stężenie biodostępnego testosteronu zwykle spada wraz z upływem lat. Od trzydziestego

roku życia poziom testosteronu u mężczyzny spada o około dziesięć procent na dziesięć lat, zaś ilość, która nadal jest produkowana przez organizm, często nie działa równie skutecznie. Kończy się czas beztroskiej młodości, kiedy kipimy energią i wigorem aż do późnej nocy. Ten spadek testosteronu tłumaczy się andropauzą.

O ile spadek hormonów jest dość gwałtowny w przypadku menopauzy, u mężczyzny poziom testosteronu obniża się powoli, by nie rzec, skrycie. Każdy reaguje inaczej. Według badań, sześćdziesiąt procent mężczyzn odczuwa objawy spadku testosteronu, a dwadzieścia pięć procent zauważa zmiany w swoim życiu seksualnym po pięćdziesiątce. Niektóre czynniki mają tendencję do zaostrzania tego spadku: stres, nadwaga, brak ćwiczeń fizycznych, alkohol, papierosy.

O ile wielu mężczyzn cierpi z powodu objawów niedoboru testosteronu, to jedynie pięć procent poddaje się leczeniu. Jeżeli ktoś czuje się osłabiony bądź przybity, lekarz z łatwością może sprawdzić poziom testosteronu za pomocą zwykłego badania krwi. Jeżeli pierwsze badania wykażą zbyt niski wynik, konieczne mogą być kolejne testy. Jeśli stężenie jest mniejsze niż być powinno w dwóch kolejnych badaniach i jeśli nie występują przeciwwskazania w rodzaju poważnej niewydolności serca lub raka prostaty, lekarz może zaproponować leczenie zastępcze na bazie testosteronu w formie tabletek, żelu lub zastrzyków.

Niektóre źródła wspominają że zachwianie równowagi hormonalnej może, w przypadku testosteronu, odpowiadać za łagodny przerost prostaty. Lekarz może wykryć to powiększenie w badaniu *per rectum* i przez pobranie krwi. Pięćdziesiąt procent mężczyzn ma problemy z prostatą po sześćdziesiątce. Ten męski gruczoł znajdujący się pod pęcherzem moczowym powiększa się po czterdziestym roku życia, powodując niedomagania takie jak spadek libido, częsta potrzeba oddawania moczu, nocne budzenie się, wykapywanie moczu po opróżnieniu pęcherza. Dieta bogata w tłuste ryby, produkty na bazie soi oraz zawierające cynk, na przykład pestki dyni, jak i przyjmowanie dużej ilości wody pomaga utrzymać prostatę w zdrowiu. Należy natomiast unikać, w miarę możliwości, alkoholu i cukrów oczyszczonych oraz produktów odzwierzęcych, zawierających wysoki poziom cholesterolu.

Objawy andropauzy

Andropauza objawia się całą gamą symptomów, które powodują cierpienie fizyczne i psychiczne wielu mężczyzn: uderzenia gorąca, nagłe pocenie się, bezsenność, brak apetytu, nerwowość, drażliwość. Borykają się oni też z czasowymi trudnościami z koncentracją odczuwają przygnębienie i spadek

pewności siebie, tracą ochotę na seks i kontakty towarzyskie. Nie wszyscy mężczyźni są dotknięci całością objawów lub odczuwają je z różnym natężeniem. Przypomina to egzystencjalny kryzys wieku średniego lub depresję, ale andropauza wyróżnia się przede wszystkim wyraźnym spadkiem testosteronu. Specjalista jest w stanie odróżnić te stany i zaproponować odpowiednie leczenie.

Dziesięć pytań w sprawie andropauzy

Doktor John Morley z Uniwersytetu Waszyngtona w Saint--Louis opracował zestaw dziesięciu pytań pozwalających dokładniej zdiagnozować andropauzę. Znany jest on pod nazwą „Kwestionariusza Morleya".

1. Czy odczuwa Pan spadek libido?
2. Czy odczuwa Pan spadek energii?
3. Czy zauważył Pan spadek siły bądź wytrzymałości?
4. Czy Pański wzrost zmniejszył się?
5. Czy odczuwa Pan brak „radości życia"?
6. Czy jest Pan smutny lub niezadowolony?
7. Czy zauważył Pan osłabnięcie erekcji?
8. Czy zauważył Pan obniżenie sprawności ruchowej?
9. Czy zasypia Pan po posiłku?
10. Czy pogorszyła się ostatnio Pańska wydajność w pracy?

Odpowiedzi pozytywne na pytanie numer 1 i 7 lub kombinacja trzech odpowiedzi pozytywnych mogą wskazywać na wystąpienie andropauzy. Niemniej jednak, specjaliści od andropauzy uznają ten kwestionariusz za zbyt ogólny.

Dobre nawyki

Andropauza nie jest chorobą, lecz raczej naturalnym stanem, który mija z wiekiem. Zanim uciekniemy się do terapii hormonalnej, należy zmienić niektóre przyzwyczajenia i zadziałać globalnie na jakość naszego życia. Przykładowo, odżywiać się zdrowo, uprawiać sport i wysypiać się dostatecznie.

Z wiekiem nasze zapotrzebowanie energetyczne zmniejsza się i jeśli nie zmienimy diety oraz zaniedbamy ćwiczenia fizyczne, z wolna zaczniemy przybierać na wadze. Racjonalne odżywianie ma więc kapitalne znaczenie. Nadmiar tłuszczu powoduje zwiększenie wydzielania się protein będących

nośnikami hormonów płciowych, co przyczynia się do zmniejszenia poziomu biodostępnego testosteronu. Dieta uboga w tłuszcz i bogata w błonnik daje nam duże szanse na dobre przejście andropauzy i menopauzy. Jedzmy więcej zupy, a mniej deseru. Dobrym sposobem na zachowanie zdrowej wagi jest spożywanie małych, ale częstych posiłków, obfitych w warzywa i owoce. Zalecane są kwasy tłuszczowe omega-3, które znajdują się w rybach, oraz flawonoidy.

Dobrodziejstwa płynące z aktywności fizycznej wykraczają poza okres andropauzy i menopauzy. Pół godziny ćwiczeń trzy do czterech razy w tygodniu poprawią nasze samopoczucie. Badania wykazały, że kobiety spacerujące zaledwie godzinę tygodniowo obniżyły o połowę ryzyko chorób serca.

Jeżeli chodzi o mnie, to od dwudziestu pięciu lat trzy razy w tygodniu uprawiam jogging. Tego rodzaju ćwiczenie bardzo pomaga mi utrzymać zdrową wagę i, dodatkowo, odreagować stres oraz odświeżyć umysł. Pierwsze kilometry są dla mojego ciała, dalsze dla mojej duszy. Jeśli jednak tempo jest zbyt szybkie, poziom testosteronu może spaść. Nie zapominajmy, że z wiekiem tracimy więcej siły i gibkości niż wydolności układu krążenia. Należy zadbać o dobry zestaw ćwiczeń rozciągających, by utrzymać elastyczność, zwłaszcza jeśli uprawiamy ćwiczenia rozwijające mięśnie. Zapisanie się do klubu lekkoatletyki może pomóc nam się zmotywować.

Aktywny tryb życia, jaki prowadzimy, często skutkuje niedoborem snu, który może wpływać na produkcję testosteronu. I tu zaczyna się błędne koło: w miarę jak poziom testosteronu zmniejsza się, a objawy andropauzy zaczynają dawać o sobie znać, gorzej śpimy i budzimy się coraz mniej wypoczęci.

Leczniczy wypoczynek jest synonimem dobrego nawyku: zdrowa i zróżnicowana dieta, harmonia płynąca z pogodnego życia, umiarkowany rytm aktywności i snu, dobre kierowanie uczuciami, używanie produktów naturalnych wysokiej jakości. Wypoczęta osoba wypełnia to wszystko, zachowując większy umiar. Średniowieczny podręcznik medycyny ludowej *Regimen Sanitatis Salernitanomm* streszcza to w następujących słowach: „Potrójna reguła: odpoczynek, wesołość, umiar znaczą więcej niż medyk".

Odpoczynek, odprężenie, spacer bez celu, zabawa, kontemplacja nie są stratą czasu. Ciało odzyskuje i utrzymuje w ten sposób swoje rezerwy energetyczne. Rozkład każdego dnia powinien przewidywać czas na zatrzymanie się, który pozwoli nam powrócić do pełni sił witalnych.

Intymne chwile w małżeństwie mogą stanowić w tym sensie powrót do źródeł. Badania wykazały, że aktywność seksualna stymuluje wydzielanie testosteronu. Regularne współżycie jest więc nadal zalecane, nawet jeśli na erekcję trzeba poczekać. Występuje również problem suchości pochwy, któremu można zaradzić, używając żelu nawilżającego. Oczywiście, częstotliwość jest

sprawą indywidualną. To normalne, że z wiekiem i z upływem czasu pożądanie stopniowo słabnie. Nie należy oczekiwać, że dawna siła popędu wróci jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ale trzeba podjąć wysiłek, by podobać się drugiej osobie. Nawet jeśli nie mamy już wigoru dwudziestolatka, to nadal aktywność seksualna pozostaje sferą uniesienia, w której ciało nabiera życia. Jest ona wyrazem naszego sposobu istnienia na świecie, językiem miłości naszego intymnego związku, pomimo rutyny, zmęczenia czy braku pożądania.

Krótko mówiąc, okres andropauzy bądź menopauzy są czasem, w którym małżonkowie są wezwani do dialogu. Muszą się zaakceptować i przyjąć się wzajemnie, zadbać jedno o drugie i odkrywać siebie na nowo, jak za czasów pierwszych spotkań. Ich ciała zmieniają się, a wyobrażenie, jakie o nich mają nie zawsze jest pozytywne. Muszą spotkać się w miejscu, gdzie rzucił ich los, obdarzając się zaufaniem i obierając drogę, która prowadzi ich ku duchowości, mogącej wyrażać się poszukiwaniem wartości moralnych lub estetycznych czy aspiracjami do zjednoczenia się ze wszechświatem oraz troską by przekraczać się wśród zmian.

Cykl menopauzy

Menopauza oznacza koniec aktywności jajników; termin ten pochodzi od greckiego *menos*, „miesiąc", od którego wywodzi się również słowo „menstruacja". *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN z* 2006 roku podaje następującą definicję menopauzy: „okres w życiu kobiety po klimakterium, gdy wskutek zaniku czynności jajników całkowicie ustaje miesiączkowanie"[4]. W tym czasie kończy się wydzielanie hormonów płciowych (progesteronu i estrogenów), co powoduje gwałtowne przemiany w organizmie. Mijające lata przynoszą rozmaite dolegliwości, takie jak uderzenia gorąca, spadek libido, suchość naskórka dróg rodnych, przybieranie na wadze, zmęczenie, migreny, wrażliwość psychiczną Na szczęście, nie u wszystkich kobiet występuje jednocześnie cały szereg objawów.

[4] *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN,* t. 2.

Zazwyczaj menopauza nadchodzi stopniowo w okolicach pięćdziesiątki. Fazę poprzedzającą określa się jako premenopauzę lub perimenopauzę — stanowi ona okres przejściowy. Może trwać od pięciu do dziesięciu lat i charakteryzują ją nieregularne, często obfite miesiączki. Cykl skraca się, by stopniowo zaniknąć. Gdy pojawiają się cykle bezowulacyjne, progesteron, wydzielany zwykle przez ciałko żółte, nie jest już wytwarzany, co powoduje

względną przewagę estrogenów w organizmie. U niektórych kobiet ten brak równowagi może powodować zatrzymywanie wody, drażliwość, bóle głowy, zaniki pamięci, stany depresyjne, włókniaki, a nawet raka piersi czy błony śluzowej macicy.

Zbyt niski poziom estrogenów powoduje uderzenia gorąca oraz bóle kości i stawów, przesuszenie i zanik błony śluzowej dróg rodnych. Wywołuje wolniej lub szybciej zmniejszenie grubości skóry, która traci świeżość i elastyczność. Wreszcie, do innych charakterystycznych symptomów zaliczyć możemy drażliwość, uczucie smutku i spadek libido.

Ustanie czynności jajników (całkowite i definitywne zatrzymanie miesiączek) rozpoczyna trudny dla kobiet okres, tak pod względem fizycznym, jak psychicznym. Wytwarzanie estrogenów i progesteronu zaczyna zmniejszać się w sposób nieregularny, delikatna równowaga hormonalna zostaje zachwiana i pierwsze dolegliwości dają o sobie znać.

Tak samo jak w przypadku wieku dojrzewania, wiek menopauzy jest inny dla każdej kobiety. Średni wiek wkroczenia w menopauzę szacuje się między pięćdziesiątym i pięćdziesiątym drugim rokiem życia, ale margines błędu wynosi do dziesięciu lat. Dziedziczenie może odgrywać tu pewną rolę. Nawet wiele lat po ustaniu miesiączki, kobiety odczuwają niekiedy w głębi ciała echa minionych cyklów.

Jeśli chodzi o terapię hormonalną menopauzy, to zasadne wydaje się pytanie: jest ona niebezpieczna czy też nie? Zdania są podzielone, a wyniki badań często sprzeczne. W latach osiemdziesiątych takie leczenie było zalecane każdej kobiecie, by zapobiec osteoporozie i zaradzić innym dolegliwościom, takim jak uderzenia gorąca i bezsenność. Wzrost zachorowań na raka piersi w krajach uprzemysłowionych kazał zrewidować poglądy na temat terapii hormonalnej . Angielskie badania z 2003 roku na kobietach w wieku od pięćdziesięciu do sześćdziesięciu czterech lat wykazały zwiększenie występowania tego typu nowotworu i chorób układu krążenia. Ostrożność jest więc wskazana.

Era mózgu

Mózg jest centralnym „komputerem" ludzkiego ciała. Składa się z około dziesięciu miliardów komórek nerwowych, w których zapisane są wszystkie dane i komendy odnoszące się do funkcjonowania organizmu. Czy wiecie, że wytwarza dość elektryczności, by zapalić dziesięciowatową żarówkę? Dlatego gdy ktoś wam powie, że jesteście jego światełkiem, nie myli się tak zupełnie. Stwierdzenie przeciwne również ma coś z prawdy, zwłaszcza gdy macie „przygaszony" wygląd. By „promienieć" podczas meno-pauzy i andropauzy,

kierujcie się kilkoma poradami dotyczącymi snu, odżywiania, środków pobudzających, witamin i minerałów.

Mózg zużywa dużo glukozy i wykorzystuje około dwudziestu pięciu procent tlenu przyjmowanego przez organizm. Nie można tego podważyć, gdyż już powyżej trzech minut bez powietrza komórki nerwowe doznają nieodwracalnych uszkodzeń. Należy więc zapewnić swemu mózgowi odpoczynek, poprzez krzepiący sen (minimum siedem godzin) w przewietrzonym pomieszczeniu, zachowując wszystkie fazy snu (przebudzenia, marzenia senne) i unikając, o ile to możliwe, chemicznych i hipnotycznych środków uspokajających. Lepiej zastosować kojące zioła, jak waleriana czy pasiflora.

Mózg potrzebuje dobrego odżywienia, aby wymiana informacji między komórkami nerwowymi, zwanymi również neuronami, przebiegała bez zakłóceń. Dwa kwasy tłuszczowe, określane jako wielonienasycone, mają tutaj ogromne znaczenie: kwas linolowy i a-linolenowy. Znajdziemy je w niektórych olejach roślinnych z pierwszego tłoczenia, jak na przykład olej rzepakowy i orzechowy.

Cukier wywiera zwykle przytłumiający efekt na mózg. Ci, którzy cierpią na niedocukrzenie, coś na ten temat wiedzą. W zamian za to pokarm bogaty w proteiny - jak ryby morskie, jogurt, chleb z pełnego ziarna, chude mięso, różne odmiany sałaty, kiełki zbóż, migdały, owoce czy w szczególności lecytyna sojowa — poprawiają działanie mózgu. Produkty te zawierają dużo cynku, fosforu, magnezu i witamin B i F. Te minerały i witaminy nie tylko wspomagają proces natlenienia mózgu, ale i stymulują pamięć. Dobra pamięć po sześćdziesiątce wymaga bowiem optymalnego natlenienia i dobrego ukrwienia mózgu.

Rosnące tysiąc lat drzewo potrafi dokonać tego wyczynu — to ginko biloba. Liście tego drzewa posiadają właściwości przywracające witalność umysłu. Zapewniają większą dawkę energii, przeciwdziałając jednocześnie negatywnym skutkom stresu. Przyjmowany razem z ekstraktami z czerwonego żeń-szenia koreańskiego, z gotu kola, z fo-ti (korzeń rdestu wielokwiatowego), ginko biloba zwiększa czasami zdolność zapamiętywania i skupienia uwagi.

Nikotyna i kofeina dają identyczne efekty, ale ze skutkami ubocznymi. Papieros może korzystnie wpłynąć na pamięć i koncentrację, ale za każdym razem trzeba wypalić choć jeden, żeby utrzymać umysł w stanie pogotowia. Głód nikotynowy jest natomiast przyczyną stanów lękowych, drażliwości i bezsenności. Kofeina i teina również mogą pośrednio poprawiać czujność i czas reakcji. Jednakże przyjmowane w dużych dawkach, powodują stan nadmiernego pobudzenia, bezsenność i przyspieszenie akcji serca. I tutaj może wystąpić

uzależnienie fizyczne i psychiczne od tych substancji psychotropowych. Tyle tylko, że kawa, herbata i czekolada są takie dobre! Tak, ale z umiarem. Zdrowie jest zawsze sprawą równowagi.

Zalecenia lekarzy

Czy jesteśmy w formie, czy nie, w trakcie menopauzy lub andropauzy, po pięćdziesiątym piątym roku życia należy przynajmniej raz do roku zasięgnąć porady lekarskiej. Jak głosi mądrość ludowa — lepiej zapobiegać, niż leczyć. Nadzieje naszych przodków na życie w zdrowiu tak długo, jak to tylko możliwe, stały się dziś realne. W osiągnięciu tego celu pomoże nam poniższe zestawienie zaleceń pewnego lekarza. Niektórym wydawać się może, że jest ich zbyt dużo, ale jeśli będziemy stopniowo wprowadzać je w życie, nie są one niemożliwe do zrealizowania. Odczujemy przypływ energii oraz przyjemność, które zmotywują nas w przyszłości.

Dr Delisle radzi

- Rzuć palenie.
- Zachowuj prawidłową wagę.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze.
- Spożywaj jedynie nieznaczne ilości tłuszczów zwierzęcych.
- Uprawiaj sport.
- Kontroluj uważnie poziom cukru we krwi, jeżeli cierpisz na cukrzycę.
- Jedz produkty z pełnego ziarna.
- Spożywaj jedynie bardzo umiarkowane ilości alkoholu.
- Ogranicz użycie soli stołowej.
- Pij jedynie małe ilości kawy.
- Naucz się technik relaksacyjnych.
- Jeżeli używasz aspiryny, przyjmuj ją tylko podczas posiłku.
- Zmniejsz dawkę, a później zrezygnuj z użycia środków przeczyszczających.
- Unikaj dań smażonych.
- Rób okresowe badania moczu.
- Bądź bardzo dokładny w przyjmowaniu leków.
- Spożywaj proste i zróżnicowane posiłki, wybierając wodę jako główny napój.
- W sezonie jesienno-zimowym zadbaj o należyte nawilżenie powietrza w twoim mieszkaniu.

- Poddawaj się badaniom ciśnienia śródgałkowego.
- Regularnie odwiedzaj dentystę.
- Coroczne badania lekarskie są wysoce zalecane.
- Nie zapominaj o poezji, muzyce i o tym wspaniałym lekarstwie duszy i ciała, które zwie się modlitwą[5].

[5] Dr C. Delisle, *La maîtrise de ma santé,* Novalis, 1988, s. 36—37.

Dla wierzących

Inny lekarz, niemiecki psychiatra Balthazar Stahelin, mówi o modlitwie jako o głównym sposobie na odnalezienie wewnętrznego pokoju i pogody ducha, zwłaszcza gdy już posuwamy się w latach. Proponuje on cztery podstawowe zasady terapii psychosomatycznej:

> Każdego wieczoru przed zaśnięciem czytaj przez pół godziny Pismo Święte lub inną lekturę duchową i staraj się wprowadzać w życie to, co przeczytałeś.
>
> Wstawaj wcześnie rano i zaczynaj dzień od wysłuchania płyty z muzyką klasyczną lub religijną oraz poświęcenia trzydziestu minut na relaks i ćwiczenia (rower, gimnastyka, jogging itp).
>
> Następnie, po ćwiczeniach fizycznych, skup się w ciszy, by wejść w swoje serce - w modlitwę serca, w jak największej bezczynności psychicznej i fizycznej; niech będzie to czas modlitwy osobistej lub adoracji.
>
> Wreszcie, postaraj się w ciągu dnia wejść w swe serce, zagłębić się w sobie i przeżywać w swej duszy Bożą obecność[6].

Od dziesięciu lat praktykuję trzy spośród tych zasad i mogę zaświadczyć, że dokonała się we mnie głęboka przemiana. Gdy zaczynam dzień od joggingu, a potem poświęcam czas na cichą modlitwę, która jest miłosnym spotkaniem z Bogiem, z wolna przenika mnie dyskretny pokój. Przez resztę dnia jestem bardziej świadomy sam siebie, bardziej pogodny i, jak mi się wydaje, lepiej znoszę codzienny stres. Uczę się zstępować w moje serce, żeby tam odnaleźć tę boską obecność, która mnie zamieszkuje, i która jest większa niż ja.

[6] Cyt. za: A. Daigneault, *Le long chemin vers la sérénité,* Le Renouveau, Québec 1998, s. 175.

* * *

Niech każdy z nas zaadaptuje porady naszych dwóch lekarzy do tego, kim jest i czym żyje, zgodnie ze swym rytmem i swoimi oczekiwaniami, aby realizować je z harmonią i pogodą ducha z dnia na dzień. Wystarczy chcieć i zacząć wprowadzać je w życie.

Wiersz

Pomnij jednak na Stwórcę swego
W dniach swej młodości,
Zanim jeszcze nadejdą dni niedoli
I przyjdą lata, o których powiesz:
„Nie mam w nich upodobania";
Zanim zaćmi się słońce i światło,
I księżyc, i gwiazdy,
I chmury powrócą po deszczu;
W czasie, gdy trząść się będą stróże domu
I uginać się będą silni mężowie,
I będą ustawały [kobiety] mielące, bo ich ubędzie,
I zaćmią się patrzące w oknach;
I zamkną się drzwi na ulicę,
Podczas gdy łoskot młyna przycichnie
I podniesie się do głosu ptaka,
I wszystkie śpiewy przymilkną
Odczuwać się będzie nawet strach przed wyżyną
I strach na drodze;
I drzewo migdałowe zakwitnie,
I ociężałą się stanie szarańcza,
I pękać będą kapary;
Bo człowiek zdążać będzie do swego wiecznego domu
I kręcić się już będą po ulicy płaczki;
Zanim się przerwie srebrny sznur
I stłucze się czara złota,
I dzban się rozbije u źródła,
I w studnię kołowrót złamany wpadnie;
I wróci się proch do ziemi, tak jak nią był,
A duch powróci do Boga, który go dał[7].

[7] Księga Koheleta 12,1-7.

3
WYZWANIA EMERYTURY

Co w życiu za dni pogodne
Za wiek bierzemy najszczęśliwszy,
To podobne błyskawicy
Wpośród nocnej nawałnicy,
Wszystko, miłość wyłączywszy,
Jest żalu mędrca niegodne —
Lecz w każdym kochamy wieku!
Alphonse de Lamartine, *Spokojność*[1]

Słyszymy często sprzeczne zdania na temat emerytury.
„Nareszcie odpocznę i będę robił, co lubię", „Czy będę miał dość pieniędzy, by wystarczyło na życie?", „Lubię swoją pracę, nie widzę powodu, żeby ją opuszczać", „Co zrobię

[1] Przeł. D. Lisiecki (z uwspółcześnioną pisownią), *Dumania poety,* nakładem i drukiem N. Glucksberga, Warszawa 1822, s. 78.
Francuski tytuł wiersza — *La retraite* — nawiązuje do treści rozdziału, ponieważ słowo to przetłumaczyć można jako „zacisze, ustronie" lub we współczesnym języku, jako „emerytura" — przyp. tłum.

z całym tym czasem?", „Czy będę się nudzić?", „Czy uda się podtrzymać kontakty z moimi dawnymi kolegami?", „Będę bardziej wolny, by zrealizować przekładane od dawna plany ", „Przynajmniej nie będę musiał znosić stresującego przymusu bycia wydajnym i obowiązku podobania się szefowi".

Widzimy, że emerytura to dla jednych wyzwolenie od uciążliwych zobowiązań, dla drugich koniec dowartościowującej, zapewniającej prestiż i zabezpieczenie materialne pracy. Często przedstawia się ją jako niekończące się, bezchmurne wakacje, wypełnione przyjemnościami i rozrywkami. Czy rzeczywiście możemy przeżyć ten okres jedynie pod znakiem rozrywki i zabawy? Wyzwanie czy ciężka próba, emerytura będzie tym, czym zechcemy ją uczynić: początkiem nowego etapu, twórczego i pełnego miłości, lub ponurą epoką żalu i nudy. Emerytura niesie ze sobą poważną zmianę w życiu jednostki; do każdego z nas należy przygotowanie się do niej tak, by przyniosła dobre owoce.

Wyzwanie lub trudne doświadczenie

Możemy się zastanawiać, czy istota ludzka naprawdę jest stworzona do pracy, skoro ją to męczy. Choć brak pracy też wcale nie oznacza odpoczynku. O ile zazwyczaj prawdą jest, że praca to zdrowie, o emeryturze można powiedzieć to samo, jeśli ma się odpowiednie zabezpieczenie. Bowiem nawet jeśli mężczyźni i kobiety opuszczają coraz wcześniej rynek pracy, wygodna emeryturka nie jest dostępna dla każdego. A nie wszyscy mają możliwość dobrze się do niej przygotować.

Pracodawcy i władze proponują często swoim pracownikom przejście na wcześniejszą emeryturę, podając cały szereg powodów, takich jak zdrowie, przepisy, sytuacja socjalna lub finansowa. Zdaniem zainteresowanych stron, pieniądze pozostają najważniejszym czynnikiem. Czy będziemy radzić sobie w pracy aż do późnej starości? Jeśli w ramach emerytury dostaniemy okrągłą sumkę — tym lepiej. Trzeba jeszcze tylko dobrze zarządzać tymi pieniędzmi. Są też jednak przypadki, kiedy przejście na emeryturę odbywa się przedwcześnie. Szef pokazuje drzwi — oszczędność przede wszystkim.

To właśnie przytrafiło się mi, gdy miałem pięćdziesiąt pięć lat. Tracąc pracę, zostałem postawiony wobec konieczności odżałowania pewnego etapu mojego życia. Musiałem zaczerpnąć ze źródeł wody żywej mojej wiary, żeby odnaleźć w tym jakiś sens. Szybko spostrzegłem, że mogę żyć w jeszcze większej zgodzie z mymi marzeniami i uzdolnieniami. Postanowiłem więc poświęcić się temu, co lubię, i co robię najlepiej — pisaniu książek i artykułów, wygłaszaniu referatów, prowadzeniu spotkań. Oddzielenie się od życia zawodowego dało mi szansę na głębsze zakorzenienie w wierze chrześcijańskiej i na nowe ożywienie twórczości literackiej. Wybieram teraz zobowiązania na moją miarę i odnajduję więcej radości w kontaktach z bliskimi. Zyskuję za to miłość, wewnętrzny pokój, poznanie siebie i innych. Nigdy nie przestajemy się uczyć.

W naszych czasach osoba często określana jest przez wykonywany zawód — przez to, co robi, a nie przez to, kim jest. To naturalne, że na początku emerytury odczuwamy rozmaite obawy: strach przed brakiem pieniędzy, przed byciem niepotrzebnym, przed pustką, przed żalem za dawnym zawodem czy za zażyłością z kolegami z pracy, przed tym, że czas ze współmałżonkiem będzie nam się dłużył. Dobrze jest zapytać siebie, co będziemy mieli ochotę zrobić z całym tym czasem, który jest nam od teraz dany. Jakie są nasze pragnienia? Możemy wybrać z bogatej gamy propozycji: spotykanie nowych przyjaciół, zmiana miejsca zamieszkania, wolontariat, hobby, zbliżenie się do swych dzieci, pogłębienie duchowości, powrót do wiary.

Ważne, by stawić czoło rzeczywistości, nie uciekając przed nią, akceptując życie takim, jakie jest, i słuchając swej intuicji. Osoby, którym udaje się

rozpoznać swe pragnienia, najlepiej radzą sobie z tą sytuacją. Interesują się innymi, żyją bieżącą chwilą, nie zamykają się na nowe przyjaźnie. Odważnie podejmują nowe wyzwanie i dbają o swoje zdrowie, potrafiąc się odprężyć. Spędzają czas z rodziną umieją śmiać się z samych siebie i nie popadają w bezczynność. Niektóre z nich zapisują się na różne kursy albo doskonalą jakąś sztukę, uprawiają sport, zapisują się do biblioteki. Inne zwiedzają obce kraje, udzielają się jako wolontariusze czy uprawiają ogródek.

Jeden z moich sąsiadów, będący na emeryturze od wielu lat, zdecydował się hodować figi. Dba o nie każdego dnia. Kiedy jest zbyt zimno, chowa je do garażu. Czas, który poświęca na zajmowanie się nimi, daje mu poczucie, że robi coś konkretnego i namacalnego. Kiedy czuje się bezużyteczny i wszystko wydaje się być pozbawione sensu, wraca do swoich fig. Ta prosta czynność, wykonywana świadomie i z radością pomaga mu zachować równowagę życiową.

Inni emeryci wybierają kontynuację swojej kariery; pracują dorywczo, by czuć się bezpieczniej pod względem finansowym, i angażują się na nowo w imię solidarności, jak Slimane, bezrobotny z filmu *La graine et le mulet* francuskiego reżysera pochodzenia tunezyjskiego Abdellatifa Kechiche'a. Bohater filmu ma sześćdziesiąt lat, dano mu do zrozumienia, że jest zbyt stary, by pracować w stoczni. Emeryt mimo woli przekształca statek w restaurację, której specjalnością jest kuskus. Staje się to nową przygodą dla niego i jego rodziny, walką przeciwko wykluczeniu, przeżytą kreatywnie i z wielką autentycznością.

To normalne, że podczas pierwszego roku emerytury przeżywamy okres adaptacji i niepewności. Tracimy status zawodowy, który dawał nam społeczne i finansowe poczucie bezpieczeństwa, i który lubiliśmy prezentować światu. Odtąd uczymy się żyć wolniej, bez pilnych terminów.

Okazja do aktywności

Za przykład niech posłuży nam doświadczenie Josee. Po roku przyzwyczajania się do nowego rytmu życia zapragnęła spróbować czegoś specjalnego, podczas gdy jej mąż jeszcze pracował. Zaangażowała się jako wolontariuszka w centrum pomocy osobom, które mają problem z samodzielnym funkcjonowaniem. Zaczęła zgłębiać język Szekspira i czuła się potrzebna w tej nowej działalności.

Spotykamy coraz więcej byłych nauczycieli, księgowych, pielęgniarek, elektryków, którzy dzielą się bezinteresownie swoim doświadczeniem w ramach rozmaitych stowarzyszeń bądź wyjeżdżają na misję zagraniczną na rok lub więcej. Tacy seniorzy wracają odmienieni z zagranicznych misji humanitarnych,

lecz szczęśliwi, że okazali się użyteczni, wykonując konkretne zadania. Po powrocie lepiej odróżniają to, co istotne, od tego, co dodatkowe.

Odnowa życia we dwoje

Czy jesteśmy do tego przygotowani, czy nie, emerytura nie jest ostatnim etapem życia. Jest ona stanem ducha i czasem uczenia się. Wymaga reorganizacji planu dnia, nowego podziału przestrzeni i obowiązków. Zaleca się, na przykład, na nowo urządzić mieszkanie w ten sposób, by każdy miał swoje terytorium, gdzie może się schronić, aby dzięki temu życie małżeńskie przebiegało lepiej. Prace domowe mogą również być rozdzielone sprawiedliwie, ku niezadowoleniu mężczyzn. Nowy podział ról i poszanowanie autonomii każdego z nas sprzyja poprawie życia we dwoje, co powinno zaradzić zobojętnieniu, rutynie, nudzie i spadkowi libido.

Tak jak w okresie kryzysu wieku średniego — każdy z partnerów jest wezwany do „wybrania się na nowo", do ponownego rozpoznania swoich potrzeb zależności i niezależności, do rozwinięcia czułości, akceptacji i wybaczenia. Każdy może wówczas odkryć bogactwo drugiego, bez zbytniego naruszania swego osobistego terytorium. Małżonkowie mogą cieszyć się samotnością, jednocześnie obdarzając się solidarnością. Związek buduje się w zgodzie z tym, co w każdym z nich niedokończone i niedoskonałe, w poszanowaniu ich tożsamości. Straty zamieniają się wtedy w zyski. To czas, by żyć inaczej, jeszcze raz zdecydować się kochać, usłuchać tego fundamentalnego pragnienia, które wzywa do wewnętrznej podróży ku poznaniu siebie samego, innych, świata i Boga. Ten etap życia we dwoje przynosi kreatywność i zaangażowanie.

> Jesteśmy mniej skoncentrowani na swoim „ja". Robimy więcej miejsca dla innych, dla projektów społecznych. Czujemy potrzebę dania siebie, poświęcenia się, nie oczekując niczego w zamian. Miłość w małżeństwie staje się bardziej twórcza. Twórcze małżeństwa inspirują innych do życia, przez ich przykład, przez ich słowa, przez ich sposób bycia. Takie pary są bardziej dyspozycyjne dla swoich dzieci. Głęboka miłość, płynąca z ich „my", to znaczy z „ja" i „ty" tworzących zdrowe „my", nadaje nową wartość roli rodziców. Drugi człowiek przyjmowany jest jako prezent, jako dar. Szanujemy go nie dlatego, że jest doskonały, ale dlatego, że jest inny; dlatego, że jest taki, jaki jest — jedyny i niezastąpiony[2].

Na emeryturze rozpoczynamy nowe życie, w którym pojawia się również nowy, bardziej czuły sposób kochania. Na nowo musimy przyzwyczaić się do przebywania ze sobą od rana do wieczora. Dzieci zniknęły z domu, razem z ich zabawami i uroczystościami, obowiązkami i okrzykami: „Dzieci, do stołu!".

[2] J. Gauthier, *Les défis du jeune couple,* Le Sarment, 2006, s. 49.

Kochamy je na odległość, pozwalając im odejść i obdarzając zaufaniem. Zostajemy już tylko we dwoje we wspólnej przestrzeni, wraz z naszymi nawykami i nieuchronnymi sporami, będącymi częścią życia w związku. Nie maskujmy naszego rozdrażnienia przez przedwczesne zobowiązania. Przewietrzmy naszą relację, zanim nie odnajdziemy nowego porządku. Pracujmy nad utrwaleniem naszej odrębności, żeby nie zagasić tej początkowej iskry, która sprawiła, że jesteśmy razem, by nadal się kochać. Będąc sobą możemy lepiej być przy kimś i akceptować go takim, jaki jest.

Nie przeszkadza to temu, że czasem czujemy się obco we własnym domu. Nie odnajdujemy już kojącego głosu męża czy żony z czasów przed przejściem na emeryturę. Bliskość staje się dusząca, uniemożliwia nam złapanie oddechu i dostrzeżenie drugiego z lepszej perspektywy. Miłość zdaje się wygasać, stwierdza Léo Ferré w przejmującej piosence o tęsknocie i melancholii *Avec le temps:*

Z czasem wszystko odchodzi, odchodzi
Zapominasz westchnienia, zapominasz głosy
Które mówią po cichu biednych ludzi słowa
Nie wracaj za późno i nie przezięb się, duszko...

Dobrze jest, jeśli wychodzimy z domu, aby lepiej się potem odnajdywać; dobrze jest, gdy każde z dwojga ma swoje własne sprawy, aby można się wzajemnie ubogacać. Takie wyjścia dają pożywkę dyskusjom, jest się czym dzielić. Towarzyskość podsyca pragnienie kochania. Mocniej zdajemy sobie sprawę z tego, jakie to szczęście, że mamy u boku kogoś, z kim możemy się wspólnie starzeć. Jeśli nie mamy sobie nic do powiedzenia, zabijamy miłość małżeńską, która obumiera powoli pod ciężarem przyzwyczajeń.

Dobrze jest też spotykać się, by razem poleniuchować, bez żadnego poczucia winy, w łóżku, w salonie, w restauracji, unikając patrzenia na zegarek. Czas to nie pieniądz, który może być zaksięgowany, ale dar, który przyjmujemy, energia, która napędza przede wszystkim miłość. Tracimy życie, chcąc za wiele

z nim zrobić. Robienie rzeczy ważnych w sposób mniej pośpieszny, jakby los świata od nich nie zależał, jest możliwe.

Szczęśliwi małżonkowie na emeryturze, którzy nie drepczą w kółko, i którzy potrafią się jeszcze zaskoczyć; razem, staną się oni tym, do czego są powołani — towarzyszami na wieczność.

Szczęśliwi małżonkowie, którzy nie biorą się zbyt poważnie, gdyż nigdy nie przestaną śmiać się z samych siebie.

Szczęśliwi małżonkowie, którzy odmieniają „kochać" i „śmiać się" w czasie teraźniejszym, gdyż stwarzają dystans, który zbliża ich do dzieciństwa.

Szczęśliwi małżonkowie, którzy modlą się wspólnie; przygotowują sobie skrzydła pokoju na czas posuchy.

Dziesięć kluczy do twórczej wierności

1. Zaakceptować emeryturę jako czas wzrostu i odpoczynku, dzieło do stworzenia, pomimo żalu, który trzeba przejść, i przyszłości, którą trzeba zbudować inaczej.
2. Zaufać życiu, zaufać planom, które przemieniają, jak i wyzwolonemu czasowi, który przynosi nam dojrzałość. Do tego właśnie jesteśmy powołani.
3. Ofiarować wartościową obecność współmałżonkowi, dzieciom i wnukom, szanując ich słowa i milczenie, radości i smutki.
4. Zaakceptować drugiego w jego odmienności i pomóc mu wyrażać jego najgłębsze pragnienie, poza wszelką idealizacją, rozmyciem się, mrzonką, rolą, stereotypem.
5. Unikać jakichkolwiek pozamałżeńskich doświadczeń seksualnych, które w większości przypadków prowadzą do jeszcze większej samotności i zagubienia.
6. Komunikować partnerowi to, co przeżywamy, aby stworzyć przestrzeń dzielenia się ze sobą, w której każdy jest strażnikiem związku.
7. Na nowo określić wspólne plany w związku z bieżącą sytuacją, tak w okresach zdrowia, jak i choroby, i na nowo odkryć niepowtarzalność swego współmałżonka, akceptując go takim, jaki jest, i pozostawiając go wolnym.
8. Akceptować partnera tym, kim jest - ograniczoną, niedoskonałą istotą — nie wymagając od niego tego, co jedynie Bóg może dać.
9. Zaryzykować przyszłość, dając siebie i powtarzając nasze „tak" każdego ranka, powierzając się wiernemu Bogu, któremu wybaczanie sprawia przyjemność; otwierając się na to, co nieuchwytne w każdym związku wśród codziennej ciemności.

10. Uznać, że współmałżonek jest tajemnicą, która ma swe sprzeczności, ale na którą zawsze możemy liczyć, jeśli chodzi o nadzieję na wspólną starość, zachowując otwartą i gościnną przestrzeń.

Życie we dwoje stanowi związek, który każdego dnia powinien być przeżyty jako przymierze do zbudowania, jako dar i powołanie od Boga, aby uczynić z miłości obustronne przeżycie duchowe. Nie każde wyzwanie czy odmienność tego etapu są respektowane. Gdy małżonkowie przechodzą na emeryturę, mają za sobą już wiele lat wspólnego życia. Ta droga jest ofiarowaniem swej obecności drugiemu; codziennej obecności, która jest wzajemnością dzieleniem się, wiernością. Ta obecność u czyjegoś boku przemienia się na emeryturze, stanowi ona porozumienie do przeżycia i wierność do stworzenia na nowo.

Sens życia

Około 1900 roku większość pracowników w Europie stanowili rolnicy, rzemieślnicy, drobni kupcy i urzędnicy. Liczba osób powyżej sześćdziesiątego roku życia nie przekraczała około pięciu procent populacji. Emerytura jest więc zjawiskiem bardzo świeżym. Termin „odejść na emeryturę" jest zresztą niezbyt odpowiedni dla okresu życia, w którym nadal idziemy naprzód. Z braku nowego określenia, poprzestajemy na tym.

Przedtem emerytura oznaczała zasiłek pieniężny wypłacany pracownikom, którzy nie byli już w stanie wykonywać swoich obowiązków. Dawny model emeryta, który przestawał pracować, gdy był u kresu sił, już nie istnieje. Nie ma określonego wieku, w którym stajemy się organicznie niezdolni do pracy. Dziś możemy planować przejście na emeryturę, będąc młodsi niż niegdyś.

Nowemu emerytowi przychodzi zastanowić się nad sensem swojego życia, by lepiej wypełnić swoje przeznaczenie i przeżyć czas, który mu jeszcze pozostał. Jego życie zostało w większej części naznaczone przez karierę zawodową teraz musi on przedefiniować swoje cele i zrewidować priorytety. Jest jeszcze w pełnej formie. Snuje coraz liczniejsze plany i odbywa coraz liczniejsze podróże, angażuje się w pracę społeczną podłącza się do internetu i mnoży powiązania w sieci. Nierzadko rozpoczyna nową karierę, niekoniecznie z potrzeby, ale dla rozwoju osobistego. Chce żyć z pasją zanim otrzyma rentę[3]. Ci nowi emeryci, stający się celem agencji marketingowych, określani są jako *happy-boomers.*

Wielu z nich kolejno oddaje się pracy i wypoczynkowi. Robią rzeczy, które mogą wydawać się bezużyteczne — słuchają muzyki, czytają wędkują tańczą przesiadują w parku, spacerują z psem, uprawiają ogródek, marzą... Nie ma już

mowy o pracy na pełen etat, ale o wykorzystaniu swojego doświadczenia w służbie rozmaitych organizacji. Dewiza „Dla mężnego serca nie ma rzeczy niemożliwych" dobrze

[3] Autor używa tu gry słów między *passion* (pasja) i *pension* (renta) — przyp. tłum.

do nich pasuje. Dla nich dobrze spędzić emeryturę oznacza zastanowić się nad wolnym czasem, którym się dysponuje; sprecyzować, co pragnie się zrobić - samemu lub we dwoje — łącząc radość i jakość życia. To ciąg następujących po sobie okresów aktywności i odpoczynku. „Odejść" staje się więc cokolwiek anachroniczne. Emeryci nadal są w centrum wydarzeń, nie poza nim.

Skoro żyjemy dłużej, pytanie o sens życia nasuwa się o wiele bardziej wyraziście. Do emerytów należy przyswojenie sobie na powrót pewnej duchowości, która jest drogą nadziei, odrzuceniem tego, co zbyteczne, wewnętrznym wzrostem. To poszukiwanie sensu, które rzuca most między ciągłością a nowością przeszłością a przyszłością porażkami a sukcesami, obowiązkiem a przyjemnością. Otwieramy swe wnętrza na punkty odniesienia i wartości, aby lepiej odkrywać samych siebie.

Sens, jaki nadamy życiu i śmierci, przesądza o sposobie, w jaki będziemy przeżywać emeryturę i starość. Nosiliśmy wiele masek w szkole, w biurze, w fabryce, w pracy... Nadszedł czas na przekazanie nowym pokoleniom tego, co otrzymaliśmy. Życie nabiera w pełni sensu, gdy uzmysławiamy młodym powody, dla których warto wierzyć, mieć nadzieję i kochać. Czujemy się potrzebni, dzieląc się tym, co sprawia, że żyjemy, i tym, w co wierzymy. Czyż nie jest to sekret szczęśliwszego życia? Towarzysząc młodym, pomagamy im stać się sobą.

Emerytura każe nam zastanowić się nad tym, co pozwala nam rozwijać się i iść do przodu. Rewidujemy nasze doświadczenie życiowe, rozpoznajemy nasze wartości, stawiamy sobie pytania, które stwarzają sens: „Kim jestem?", „Z jakiego powodu chcę żyć?", „Co chcę zrobić z resztą mojego życia?", „Czy jest coś lub ktoś po śmierci?", „Czy Bóg istnieje?".

Problem czasu

Jeśli życie „wisi na włosku", to z tego powodu, że czas umyka z rozwianymi włosami. Czas ucieka — tym szybciej, im bardziej próbujemy go zatrzymać. Piasek nieuchronnie przesypuje się w klepsydrze od chwili naszych narodzin. Choć bardzo tego pragniemy, nie mamy żadnej kontroli nad upływem lat. Jedyne, co nam pozostaje, to podążać z ich biegiem.

Myślimy, że na emeryturze mamy dużo czasu, ale pewna liczba emerytów skarży się na przeciążenie, na to, że nie mają dość lat życia, by zrealizować wszystko, co zamierzyli. Nasze pragnienie jest nienasycone. Im bardziej się starzejemy, tym szybciej pędzi czas. Przemyka przez nasze życie jak spadająca gwiazda. Im bardziej staramy się zyskać na czasie, tym więcej go tracimy. „Nie widać, jak umyka czas", śpiewa Jean Ferrat.

Wydłużenie średniej długości życia sprawia, że cezura między pracą a czasem wolnym, jaki niesie ze sobą emerytura, wypada coraz wcześniej. Relacje międzypokoleniowe i oczekiwania rodzinne zostają przez to zakłócone. Niektórzy odnoszą czasem wrażenie, że są wzięci w dwa ognie, między ich starzejącymi się rodzicami i dziećmi, które jeszcze ich potrzebują. I nagle czas wyzwala się ze sztywnych ram i zadaje nam pytanie: jakie są nasze priorytety? Terminarz nie narzuca już nam swego rygoru. Chcielibyśmy więc ustalić plan dnia według naszych głębokich dążeń. Uczymy się swobodniejszego podejścia, wyzwalając się z ograniczeń, które przeszkadzały nam cenić upływający czas.

Na emeryturze nie stoimy już przed wyborem zawodowym, ale przed wyborem życiowym. Nie staramy się o awans społeczny, ale staramy się być sobą. To nie jest już *time is money* ludzi interesu, ale *time is free* poetów. Nasz czas jest bogaty dzięki swej darmowości. Jest wielka pokusa, by rzucić się w wir licznych aktywności, zamiast przystanąć, aby wsłuchać się w puls czasu, który nadaje tempo. Mamy się teraz nauczyć nic nie robić, dając sobie chwile wolności, otaczać się kojącymi barwami, powrócić do wartości duchowych. Towarzystwo zwierząt sprzyja takiemu odprężeniu, które poprawia jakość snu.

Wyzwanie jest mimo wszystko spore. Jak zorganizować sobie czas, gdy tryskamy życiem i nie działamy już według ustalonego planu dnia, jak za czasów pracy zawodowej? Dajmy sobie trochę czasu na dobre rozpoznanie naszych oczekiwań, respektując przy tym swój rytm. Trzeba również zaakceptować pewną próżnię, która wywołuje nudę. Możemy wówczas uchwycić wagę bieżącej chwili, smakować ciszę i muzykę rzeczy drobnych. Nie powinniśmy czuć się winni z tego powodu, że nic nie robimy, że relaksujemy się, wyłączyliśmy telefon, marzymy... Poczucie winy nie prowadzi do niczego dobrego, zatruwa życie.

Emerytura to nieustanne kołysanie między wnętrzem i światem zewnętrznym, głębią a powierzchnią. W pełni wykorzystując nasz wolny czas, przyswajamy sobie naszą wolność, poprawiamy naszą jakość życia i nie przestajemy się wznosić. Czas jest jak drabina —życie jest wznoszeniem, emerytura etapem, który może być pobudzający, tak jak inne okresy w życiu.

> Być na emeryturze nie znaczy dla mnie trwać w stanie oczekiwania i nieróbstwa cały rok. Ten nowy rozdział w życiu może być wzbogacający i stymulujący, tak jak poprzednie. Tylko czas emerytury może pozwolić mi posiąść moją wolność, zbadać bardziej moje wewnętrzne bogactwa i rozwinąć sztukę życia, która bierze pod uwagę moje talenty i doświadczenia, ale również to, co pozostało nieodkryte i leżało dotąd odłogiem[4].

Nabrać nowego rozpędu

Dano nam tylko jedno życie, leży więc w naszym interesie przygotowanie się, by dobrzeje przeżyć, by na nowo nabrać rozpędu po okresie spoczynku. Nic nie jest doskonałe na tym świecie. Pierwszy przełom w życiu następuje w okolicach dwudziestego roku życia, drugi około czterdziestego, a trzeci — sześćdziesiątego. To nieprawda, że w wieku emerytalnym jest się mniej wydajnym i jest się ciężarem dla społeczeństwa. Niebezpieczeństwo polega na tym, że

[4] C. Blanchard de Ravinel, H. de Ravinel, *Le temps libéré. Dialogue sur la retraite,* Novalis, Montreal 2003, s. 28.

można w to uwierzyć i usnąć w wygodnej rutynie, nie zadając sobie więcej pytań, podczas gdy mamy szansę żyć aktywnie i twórczo. To, czym staliśmy się dzięki naszemu doświadczeniu życiowemu, może być wzbogacające dla wszystkich.

Jeśli zatrzymujemy się na tym etapie naszej egzystencji, to tylko po to, żeby lepiej pójść naprzód. Wiara pomaga nam zachować rozpęd, radzić sobie z rzeczywistością, zachować kontakt z tym, co w nas ludzkie i intymne. Jesteśmy wezwani do poszukania duchowego ustronia[5], do czego zachęca nas Patrice de la Tour du Pin, poeta duchowości:

> Ustronie, jakie wam proponuję, nie znajduje się w przestrzeni, ale w tym, co najintymniejsze, zaś samotność nie jest w nim osamotnieniem[6].

Osoba, która dobrze łączy emeryturę ze swym życiem codziennym, jest zdolna w większym zakresie rozpoznawać istotne potrzeby otoczenia i odpowiadać na nie na miarę swych zdolności. Nie ma już złudnych nadziei na wielkie sukcesy i złote medale, lecz jej działanie staje się przez to bardziej

wytrwałe. Zachowuje swą duszę spokojną i pełną ufności, jeśli jest wierząca, jak wyraża to dobrze Psalm 131 :

Panie, moje serce nie jest wyniosłe
I oczy moje nie patrzą z góry.

[5] Gra słów wynikająca z wieloznaczności słowa „retraite" — emerytura, ustronie, „retraite spirituelle" - rekolekcje — przyp. tłum.
[6] P. de La Tour du Pin, *Une somme de poésie* I, Gallimard, 1981, s. 201.

Nie gonię za tym, co wielkie
Albo co przerasta moje siły.
Przeciwnie: zaprowadziłem ład
I spokój w mojej duszy.
Jak niemowlę u swej matki,
Jak niemowlę — tak we mnie jest moja dusza.

Dla wierzących

Osoba wierząca łączy to, co wewnątrz, z tym, co na zewnątrz, kontemplację i zaangażowanie. Nie zapiera się samej siebie, poświęcając się działalności wspólnoty, walcząc przeciwko niesprawiedliwości, pogłębiając swą wiarę przez lektury i kursy, życie modlitewne, wolontariat—w zależności od uzdolnień. Spogląda śmierci w twarz z ufnością porządkuje swoje sprawy, oddaje się do dyspozycji tym, którzy żyją wokół niej, wykrzykuje swą radość z bycia dzieckiem Boga życia:

Pewnego dnia, Twego dnia, mój Boże, przyjdę do Ciebie,
I we wspaniałej eksplozji mojego zmartwychwstania,
będę w końcu wiedział, że czułość to Ty,
Że moja wolność, to znowu Ty.
Przyjdę do Ciebie, o mój Boże i dasz mi
Twoją twarz.
Przyjdę do Ciebie i będę wykrzykiwał pełnym głosem całą
prawdę życia na ziemi.
Wykrzyczę mój krzyk, który płynie z głębi wieków:
„Ojcze! Próbowałem być Człowiekiem i jestem Twoim dzieckiem.. ."[7].

[7] J. Leclercą, *Le jour de 1'homme.*

Czas na kontemplację

Dobrze jest zarezerwować na emeryturze czas na kontemplację, medytację lub modlitwę. Pobyć samemu ze sobą, w całkowitym spokoju i bez konkretnego powodu - to bardzo odprężające; nie zawraca się głowy zabieganym ludziom, którzy są zapatrzeni we wskaźniki opłacalności, konkurencyjności i produktywności. Ci ludzie cierpią na syndrom 3xZ: zdenerwowanie, zagubienie, zadyszka. Możemy natomiast spędzić, przykładowo, tydzień w klasztorze albo w cichym miejscu, sprzyjającym medytacji.

Jeśli nie znajdujemy codziennie czasu na modlitwę, to znaczy, że nie jest nam ona tak niezbędna do życia jak powietrze, i że związek z Bogiem nie jest dla nas priorytetem. Tymczasem ileż osób przekonanych jest o dobrodziejstwach płynących z modlitwy. Cały czas jednak odkładają regularną praktykę, oddając się innej działalności. Mamy tendencję, by tak przeciążać nasz plan dnia, że nie ma w nim już miejsca na medytację czy kontemplację, na życie teraźniejszością. Emerytura stwarza okazję do odciążenia naszych bagażów, by smakować w jednej chwili to źródło młodości, którym jest modlitwa wewnętrzna.

Żyć bieżącą chwilą każdego „dzisiaj" to odkryć niezwykłość, której domyślamy się przy przebudzeniu, to odkryć to, co zaskakujące, choć ukryte w sercu codzienności, co nieoczekiwane w cichej modlitwie. To nieprawda, że życie codzienne jest nieciekawe, że nic nie może dodać rumieńców temu, co bliskie i zwyczajne. Piękno zwykłych dni odsłania się w sekrecie przed uważnym sercem. Codzienna niesamowitość objawia się w zwyczajnych zdarzeniach tym, co umieją patrzeć, kontemplować.

Przeżyć swoją emeryturę to znaleźć w prostym, codziennym trudzie coś, co upiększy nam to, co zdaje się banalne. Przeszłość już nas nie dręczy, przyszłość nie niepokoi, liczy się tylko ufne spojrzenie na bieżącą chwilę.

Dla wierzących

Czy będzie to pięć minut, czy cała godzina, każdy z nas może codziennie wyznaczyć sobie spotkanie z Bogiem. Jaka pora dnia najbardziej odpowiada nam na modlitwę: ranek, południe czy wieczór? Modlitwa przeniknie całe nasze życie, jeśli ustalimy sobie konkretny moment, kiedy jesteśmy, po prostu, przed Bogiem, mówiąc lub milcząc. Ważne jest, by pilnować się lub do tego wrócić, jeśli się zapomniało. Nigdy nie wolno się zniechęcać, w modlitwie zawsze jesteśmy „początkujący", czy młodzi, czy starzy.

Ten czas dla Boga staje się czasem Boga. To czas wsłuchiwania się i skupienia na wnętrzu, gdzie stajemy się dostępni dla Jego obecności w nas, wrażliwi na Jego Słowo.
Duch Święty wprowadza nas w swój rytm i prowadzi nas, gdzie chce. Pomaga podsumować nam, co do tej pory dokonaliśmy i co jeszcze chcielibyśmy przeżyć, co było satysfakcjonujące, a co mniej. Prowadzi nas poprzez czytanie Biblii i innych duchowych lektur, inspiruje, by wymyślać na nowo nasze życie, skłania nas do powierzenia się w ręce Boga.

Dlaczego by nie zacząć dnia od powolnej lektury psalmu? Pozwalamy mu zstąpić w nasze wnętrze, przeniknąć nas, aż stanie się naszą laską pielgrzymią na cały dzień. Każdy dzień dany jest przez Pana, Władcę Czasu: „W Twoim ręku są moje losy" (Ps 31,16). Jeśli czas nam się dłuży, to przecież względne wrażenie wobec wieczności. Uświadomienie sobie naszej skończoności dodaje nam odrobiny mądrości. Spoglądamy z czułością na nasze życie i nawet jeśli cierpieliśmy, nawet jeśli nie zawsze stawaliśmy na wysokości zadania, mimo wszystko ma ono sens poprzez całą miłość, jaką okazaliśmy i otrzymaliśmy, pomimo bólu i ciemności.

Panie, Ty byłeś naszą ucieczką
z pokolenia na pokolenie.

Bo tysiąc lat w Twoich oczach
jest jak wczorajszy dzień, który minął,
niby straż nocna.

Naucz nas liczyć dni nasze,
abyśmy osiągnęli mądrość serca (Ps 90,1. 4,12).

Wiersz

Szczęśliwy, kto wstaje wcześnie,
aby szukać mądrości,
znajduje ją siedzącą u progu.

Szczęśliwy, kto się poświęca
niepotrzebnej bezinteresowności,
bo wypocznie u Boga.

Szczęśliwy, kto się zagłębia

w korzeniach swego bytu,
czuje, jak bije w nim źródło.

Szczęśliwy, kto się uzna
żebrakiem absolutu,
nazywa on pragnienie swego krzyku.

Szczęśliwy, kto odkrywa
swą wewnętrzną twarz,
kołysze się w radości.

Szczęśliwy, kto patrzy na bliźniego,
tak jak widzi go Bóg,
staje się tym, kogo kontempluje.

Szczęśliwy, kto odpoczywa w Bogu,
nie męczy innych[8].

[8] J. Gauthier, *Prières de toutes les saisons*, Bellarmin/Parole et Silence, 2007, s. 72.

4
ZOSTAĆ DZIADKIEM, ZOSTAĆ BABCIĄ

To dla ciebie gram, dziadku, tobie, dziadku, gram
Inni słuchają, ale to ty słyszysz mnie
Myśmy z tej samej gliny, ta sama w żyłach krew
Nazwisko twe noszę, a ty to trochę ja.
G. Moustaki, *Grand-père*

Moja żona i ja mieliśmy tę łaskę, by oglądać narodziny naszej wnuczki imieniem Maika, uczestnicząc w porodzie naszej córki. Było to 25 sierpnia 2004 roku, miałem wtedy pięćdziesiąt dwa lata, a moja żona czterdzieści dziewięć. Byliśmy w przeciętnym wieku, w którym zostaje się dziadkami, a którego kulminacja przypada na sześćdziesiątkę. Jeden z moich znajomych powiedział mi wtedy ze śmiechem: „No dobra, dziś wieczorem idziesz spać z *babciunią”* Mógł powiedzieć „z babcią", byłoby to grzeczniejsze. Co począć, nagle poczułem się bardzo staro. Nie wiedziałem jednak, że ten nowy status

dziadziunia przyniesie mi tyle satysfakcji. Jakże cudownie jest trzymać w ramionach dziecko swego dziecka!

Obrazy zgarbionego dziadka z białą brodą i babci, która robi na drutach, kołysząc się w fotelu na biegunach, są mocno zakorzenione w naszej pamięci, ale nie odpowiadają już rzeczywistości. Dziadkowie w dzisiejszych czasach zachowują coraz dłużej aktywność i zajmują się tym, co im się podoba. Często są w pełnej formie i sami dają sobie doskonale radę, zwłaszcza finansowo. Prowadzą samochód, znają się na komputerze i mają więcej czasu na podróże, nawet jeśli czasem cierpią z powodu samotności, nudy, poczucia bez-użyteczności i opuszczenia. Léo Ferré tak opiewa ten „złoty wiek", o którym będzie mowa w następnym rozdziale:

Dostaniemy chleb
Złocisty jak dziewczyny
W blasku złotych słońc.
Takie co we śnie
Wciąż musuje wino
— dostaniemy to.
Będzie płynąć krew
W naszych żyłach białych
I niedziela trwać
Będzie w poniedziałek.
Naszym wiekiem w dzień
ten będzie złoty wiek.

Poczucie przynależności

W każdych narodzinach kryje się tajemnica, która nas przekracza. Jak dobrze ujął to Charles Peguy w *Przedsionku tajemnicy drugiej cnoty*, mówiąc o dziewczynce Nadziei: „Jest w tym, co się zaczyna jakieś źródło [...] jakiś wzlot, dziecięctwo, którego się nie znajdzie, nie odnajdzie już nigdy"[1]. Przy każdych narodzinach rodzimy się jako dziadkowie, uczestniczymy w obietnicy tego, co się zaczyna. To jest stworzenie, które wypływa z dwóch gałęzi rodziny. Zwolniliśmy miejsce, przekazaliśmy płomień, nasze dzieci przedłużają ród. Tworzą drzewo — łańcuch pokoleń — na swój sposób, starając się jak najlepiej. Nie rodzimy się rodzicami ani dziadkami, ale się nimi stajemy. Nieświadomie jesteśmy tymi, którzy przekazują pamięć, punkty odniesienia w ciągłości, sens, jak drzewo o głęboko sięgających korzeniach, które je chronią i odświeżają.

Szczęśliwe dziecko lub nastolatek, mogący liczyć na wsparcie rozbudowanej rodziny, by przyswoić sobie wartości, które pomogą mu żyć: na dziadków, rodziców chrzestnych, wujków i ciocie, kuzynów i kuzynki. Spełniają rolę mediatorów, kiedy komunikacja z rodzicami staje się trudna, przykładowo podczas rozwodu. W kontakcie z dziadkami nastolatek może odkryć inny aspekt swej osobowości i nawiązać nowe relacje z rodzicami.

Wnuki nasiąkają życiem najstarszych w rodzinie, ich humorem i ich mądrością. To właśnie żyjąc obok nich, nabierają ochoty, by dorastać. Dziadkowie stanowią punkt zaczepienia i gwarancję stabilności w zmieniającym się społeczeństwie, w którym przeładowane rozkłady zajęć ciążą nad życiem rodzinnym. Dziadkowie, poświęcając czas

[1] Przeł. L. Zaręba (Ch. Peguy, *Przedsionek tajemnicy drugiej cnoty,* Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2007, s. 185).

wnukom, stwarzają poczucie przynależności i zadowolenia. Mniej się przejmują, niż w czasach, gdy wychowywali własne dzieci; znają się i na gorączkach, i na zapaleniu ucha. Ich akceptacja i czułe gesty dają wnukom poczucie bezpieczeństwa i pielęgnują w ten sposób rodzinnego ducha, nawet jeśli typy rodzin są dziś bardzo różne: niepełne, odtworzone itp.

Dla wierzących

Narodzić się, dorastać, zostać rodzicem, dziadkiem lub babcią - to łaska, to znaczy dar od życia, dar Boży, jeśli jesteśmy wierzący. Sprawia to, że jesteśmy wdzięczni. Jakie to szczęście widzieć w swych wnukach płodność życia i ciągłość przymierza między Bogiem i ludzkością! Przede wszystkim, są one istotami jedynymi w swoim rodzaju, dziećmi Boga, stworzonymi na jego obraz i podobieństwo, Boga - który jak objawił nam Jezus - jest naszym Ojcem. Z tego boskiego źródła bierze początek wiele rodowodów: nasze dziecko, które zostało rodzicem, my sami, którzy zostaliśmy dziadkami, nasza bliższa i dalsza rodzina, mąż lub żona naszego dziecka, ich rodzice i rodzina.

Wnuki zajmują w ten sposób swoje miejsce w ludzkim i boskim rodowodzie; to pobudza naszą miłość i ożywia naszą nadzieję. Pozostają one istotami do utworzenia, niedokończonymi, poszukiwaczami sensu, którzy postawią sobie - na swój sposób - wielkie, dotyczące wszystkich pytanie: „Kim jestem?". Nadzieja doda im niezbędnego rozpędu, by iść za pragnieniem - tym małym płomykiem, który chce wszystko ogarnąć, tym absolutem na dnie istnienia, którego nie możemy w pełni dosięgnąć.

Każde dziecko jest mniej lub bardziej szczęśliwym rozdziałem w rodzinnej księdze życia, każde snuje opowieść na swój własny sposób. Opowiadając kilka wymownych anegdot z życia swych dzieci, dziadkowie uwieczniają cykl pokoleń. Pomagają wnukom uświadomić sobie, że ich rodzice też byli dziećmi czy nastolatkami, i że każdy przeszedł własną drogę, by dorosnąć. Dziadkowie są dla nich w tej opowieści punktem odniesienia, stabilnym miejscem w historii rodziny. Jeśli pełnią zastępczo rolę rodziców, nie może to trwać cały czas. Muszą odesłać wnuki do rodziców i dodać otuchy tym ostatnim, mówiąc, że są oni dobrymi rodzicami. Misja dziadków polega na otaczaniu dzieci i wnuków bezinteresowną miłością.

Potem nadchodzi czas, gdy na niegdysiejsze wnuki przychodzi kolej, by stać się rodzicami. Wydanie dziecka na świat to akt ufności i wiary w przyszłość. Powiedzieć „tak" życiu, podczas gdy stale bombarduje nas ono złymi wieściami (kryzys żywnościowy, finansowy, ekonomiczny, wojny, nadużycia władzy), to odważyć się wejść w przyszłość, choć zdaje się ona blokować (zanieczyszczenie, bezrobocie, niska siła nabywcza), to wygrać zakład o wiarę, choć niekoniecznie chodzi tu o religię. Wiara zawsze wiąże się z pewnym ryzykiem; to wielkie wyzwanie na dziś, wykraczające poza wiedzę i władzę.

Dziadkowie mają swoje miejsce w tej grze o wiarę i zaufanie. Chcą pomóc swoim wnukom w budowie ich tożsamości, w wejściu w życiową opowieść, aby dotarły do swego prawdziwego narodzenia i osiągnęły swe człowieczeństwo. Mogą jedynie towarzyszyć im w ich przejściach, ułatwiając im nabranie zaufania do samych siebie i do innych, żeby nieprzerwanie podejmowały na nowo drogę, by stwarzać samych siebie.

Rozpad małżeństw, przeprowadzki związane z pracą przymusy ekonomiczne sprawiają że duża liczba dziadków nie widuje często swych wnuków. Skarżą się na to w gazetach i rozmaitych stowarzyszeniach wspierających rodzinę. Oczywiście, jest telefon, internet, ale wiadomości pozostawione na poczcie głosowej pozostają bez odzewu[2]! Ta bolączka trapiąca dziadków jest dość mocno rozpowszechniona. Benedykt XVI wspomniał o niej w swym przemówieniu z dnia 8 lipca 2006 roku, zamykającym V Światowe Spotkanie Rodzin w Walencji:

> Pragnę teraz zwrócić się do dziadków, tak bardzo ważnych w rodzinach. Mogą oni — i jakże często to czynią - zapewnić miłość i czułość, które każdy człowiek potrzebuje dawać i otrzymywać. Ukazują oni małym

dzieciom perspektywę czasu, są pamięcią i bogactwem rodziny. Niech nigdy z żadnego powodu nie wyłącza się ich z rodziny.

[2] Gra słów między *repondeur* — automatyczna sekretarka, poczta głosowa i *reponse* — odpowiedź — przyp. tłum.

Są skarbem, którego nie możemy odebrać nowym pokoleniom, zwłaszcza świadectwa wiary, jakie dają zbliżając się do śmierci[3].

Zakorzenienie w pamięci

Dziadkowie przekazują dzieciom i wnukom pewne zakorzenienie, które sięga zarówno w głąb pamięci, jak i w przyszłość. Widać to zwłaszcza przy stole, podczas świąt i urodzin. Przepisy kulinarne krążą z pokolenia na pokolenie. Rodzinny posiłek i opowieści z życia dziadków, ich historie i modlitwy, ich rady szeptane po cichu i porozumiewawcze mrugnięcia okiem przekazują dziecku kulturę, otwierają je na świat, pomagają odnaleźć się w czasie i przestrzeni. „Za moich czasów..— i dzieci są zdziwione, że dało się żyć, gdy jeszcze nie było jednorazowych pieluch, Mc Donalda, internetu, gier wideo, iPodów, telefonów komórkowych.

Wnuki postrzegają często dziadków jako osoby solidne, które przeszły przez wiele prób, a jednak zachowały nadzieję w życiu. W ten sposób dziedziczą takie wartości jak zaufanie, solidarność i czułość, które mogą oprzeć się niszczącemu działaniu czasu. Jasne, że nie ma idealnych rodzin, idealnych dzieci czy rodziców. Jednak kiedy patrzymy na dziadków otoczonych dziećmi i wnukami, lepiej rozumiemy, że rodzina to życiowy projekt długoterminowy,

[3] „L'osservatore Romano" 2006, nr 9-10, s. 14-16.

który warto realizować, nawet jeśli wymaga poświęceń. Całe społeczeństwo na tym zyskuje.

Dziadkowie przypominają naszemu światu konsumpcji i konkurencji, że to nie zdolność produkcyjna nadaje człowiekowi godność, ale fakt, że został on stworzony do miłości. Nawet jeśli mieszkają daleko czy skarżą się na zmęczenie, przekazują nam odrobinę więcej prostoty i bezinteresowności w relacjach z ludźmi, nieco więcej zachwytu, życzliwości i umiejętności uważnego słuchania, które są drogami szczęścia prowadzącymi do radości z bycia razem. Chodzi właśnie o to, by chcieć kochać i by mieć okazję okazać naszą czułość. Na to każdy wiek jest dobry. I cóż za dziedzictwo dla przyszłości! Jednak rzeczywistość odbiega czasem daleko od tego pełnego miłości marzenia.

Odniesienie moralne i duchowe

Dziadkowie służą często za duchowy i moralny punkt odniesienia dla swoich wnuków, czy są one jeszcze dziećmi, nastolatkami, czy są już dorosłe. Jak już powiedzieliśmy, ich rola polega na wspólnym odkrywaniu, na dzieleniu się, przekazywaniu, formowaniu, pozostawianiu śladu, podsycaniu pragnienia, zakorzenianiu. Nie należy do nich wychowywanie wnuków, ponieważ na tym polega rola rodziców. Powinni za to być blisko tego, co przeżywają akceptować ich, przyjmować bez osądzania zwierzenia i marzenia, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Kontakt jest ułatwiony, jeśli dziadkowie nie udają wszystkowiedzących ważniaków. Są wystarczająco bliscy ich wrażliwości i dziecinnego serca, by nie prawić niepotrzebnie morałów. Młodzi czują się w ten sposób zrozumiani i nie potrzebują się im sprzeciwiać.

Przekazując wnukom pragnienie, by żyć i kochać, dziadkowie dają im również wiarę w siebie i w innych. Przekazywanie owo dobrze jest przeżywać w oparciu o akceptację, szacunek i przebaczenie. Te głębokie wartości cementują rodzinę, której członkowie nigdy nie są idealni, stawiając fundamenty sprawiedliwej wspólnoty.

Co się jednak dzieje z wiarą chrześcijańską która budowała nasze społeczeństwa zachodnie z przeszłości? Nie przekazuje się jej automatycznie jak książki z przepisami, dziedzictwa przeszłości czy katalogu tradycji. Wiara nie jest jak gen, który się dziedziczy, to dar Boga. To dobrowolna odpowiedź na osobisty apel. Wiara zawsze jest relacyjna; to ludzkie „ja", które nawiązuje relację z boskim „Ty", które kocha w sposób bezwarunkowy.

Dla wierzących

Dziadkowie stwierdzają że ich dzieci i wnuki nie chodzą do kościoła, szukając gdzie indziej sensu życia. Niektórzy z nich cierpią z tego powodu i czują się winni. To poczucie winy do niczego nie prowadzi. Powinni zaufać dzieciom i wnukom oraz porzucić rozczarowanie, że idą inną drogą. Każdy musi osobiście odkryć i samemu doświadczyć Chrystusa. Może to nastąpić podczas spotkania z członkiem ruchu chrześcijańskiego lub nowej wspólnoty, podczas rekolekcji parafialnych, świadectwa, podczas przygotowania do sakramentu, pielgrzymki młodzieżowej, wizyty w sanktuarium, zaangażowania w służbę ubogim, filmu o Jezusie, lektury żywotów świętych...

Rozbudzić wiarę

Rodzina jest naturalną kolebką przekazywania wartości. Co do wiary chrześcijańskiej to, można powiedzieć, że cały czas się ona zmienia. Jak wpoić to, co ze swej natury jest darem? To niemożliwe. Rodzice często z tego rezygnują przez niewiedzę lub relatywizm: „To wszystko jedno. Chcę dać mu wolną rękę. Sam później dokona wyboru". W ten właśnie sposób dzieci, gdy już dorosną coraz rzadziej dzielą wiarę ich dziadków. To, że nie wierzą niekoniecznie wynika z winy rodziców. Każda droga jest inna i wszyscy powinniśmy szanować wybory różnych ludzi.

Dziadkowie są czasem powołani, by stać się robotnikami jedenastej godziny, których Pan wzywa do swej winnicy. Nie mówię tu o przekazywaniu wiary w sposób zbytnio formalny, a jeszcze mniej w autorytarny, ale o rozbudzaniu wiary. Dziecko samo potem dokona wyboru. Rzadko spotyka się dzieci, które wyrzucają swoim rodzicom i dziadkom to, że przekazali im płomień swojej wiary. Zauważamy dziś, że przeważnie ma miejsce odwrotna sytuacja. Ponieważ starsze pokolenia nie przekazują żadnych wartości, młodzi są zmuszeni poskładać sobie własny zbiór chwiejnych ideałów w nieustannie zmieniającym się, indywidualistycznym świecie i mogą mieć to za złe starszym generacjom.

Dziadkowie, dzięki dystansowi, jaki daje im doświadczenie, mogą rozbudzać wiarę u wnuków, wysłuchując ich, dodając im odwagi i pewności siebie, powierzając je Bogu. Otwierają je na wiarę poprzez pełne miłości słowa i żywy przykład. Mogą wskazywać na Boga obecnego w ich życiu, objawiać im, że jest coś świętego w nich samych, coś, co umyka wszelkim wpływom. Mogą również sprawić, że nawiążą kontakt z tym, co w nich święte, przez kontemplację pejzażu lub przez wspólnotowe doświadczenie liturgii.

Bóg jest cierpliwy, Jego czas nie jest naszym czasem. Ma miłosny plan wobec każdego z nas. Wzywa nas stale, byśmy zachowali ufność, gdyż ziarno kiełkuje dzień i noc. To dzięki Niemu wzrastamy.
Z królestwem Bożym dzieje się tak, jak gdyby ktoś nasienie wrzucił w ziemię. Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy nasienie kiełkuje i rośnie, sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon, najpierw źdźbło, potem kłos, a potem pełne ziarno w kłosie (Mk 4,26—28).

Dla wierzących

W dzisiejszych czasach młodzi dorośli nie chodzą już na mszę lub ograniczają się do sporadycznej obecności podczas ważniejszych świąt, takich jak Boże Narodzenie. Moja żona i ja zabieramy czasem naszą wnuczkę do kościoła, za zgodą jej matki. Pewnego dnia, gdy byliśmy z wizytą u naszej

córki, postanowiliśmy pójść na Mszę. Szliśmy z naszą wnuczką w stronę kościoła, kiedy nagle powiedziała z rozgorączkowaniem: „Szybko, pospieszmy się, Pan Jezus na nas czeka". Te słowa głęboko nas poruszyły.

Nasz przykład będzie zawsze najbardziej wiarygodnym świadectwem dla naszych dzieci i wnuków. Nie nam ich osądzać, lecz przyjąć z wyrozumiałością takich, jacy są. Wpędzanie się w poczucie winy za to, że nie są praktykujący tak, jak byśmy tego chcieli, niczemu nie służy. Możemy za to modlić się za nich i ofiarować ich Chrystusowi, który zna dobrze nasze człowieczeństwo, gdyż doświadczył rodzinnych realiów, żyjąc pod jednym dachem z Józefem i Marią. Nie tylko na Mszy możemy spotkać się z Chrystusem, nawet jeśli jest ona szczytem życia chrześcijańskiego. Gdy Jezus mówi o praktyce chrześcijańskiej, uderza w inny ton, ten, który tak bardzo zainspirował Matkę Teresę:

> Bo byłem głodny, a daliście Mi jeść;
> byłem spragniony, a daliście Mi pić;
> byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie;
> byłem nagi, a przyodzialiście Mnie;
> byłem chory, a odwiedziliście Mnie;
> byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie. [...]
> Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich
> najmniejszych, Mnieście uczynili (Mt 25,35-36. 40).

Jeśli rodzice nie sprzeciwiają się temu, możemy modlić się z naszymi wnukami, zwłaszcza jeśli nocują u nas w domu. Możemy opowiedzieć im fragment życia Jezusa, przeczytać z nimi stronę z Ewangelii. Będą potem wspominać to świadectwo czułości doświadczonej w modlitwie. Jeśli jednak nasze dzieci nie są otwarte na wiarę, umiejmy być dyskretni, by nie drażnić ich niepotrzebnie. Mają swoje powody. Uważajmy, by nie przeładować wszystkiego, co robimy, dydaktycznymi i religijnymi intencjami, bądźmy prawdziwi we wszystkim, co przeżywamy. Trzeba czekać z nadzieją na właściwy moment, by dzielić się Dobrą Nowiną która daje nam życie. Nie możemy nic narzucać, ale jedynie sugerować lub, być może, przekazać zamiłowanie do Ewangelii. Pozostańmy autentyczni i gotowi do słuchania, dostępni i dyskretni.

Dobra komunikacja

Nikt się nie rodzi matką czy ojcem, babcią czy dziadkiem; stajemy się nimi i nigdy nie przestajemy się stawać. Zaufajmy naszej roli, dbając o dobrą

komunikację w rodzinie. Wymienię tu kilka podstawowych reguł, które rozwinąłem w moim poradniku *Les défis du jeune couple* [Wyzwania dla młodego małżeństwa]. Dlaczego by nie zastanowić się nad każdym z tych punktów, zapisując nasze refleksje i dzieląc się nimi z rodziną? Oto kilka z nich: starać się tak mocno, jak tylko to możliwe, zaakceptować swoje ograniczenia, uświadomić sobie swoją ludzką ułomność, dostrzec, że stale się rozwijamy; kochać sercem i głową chcieć nawiązać emocjonalną relację z dzieckiem, poświęcić czas na rozmowę z dzieckiem.

Przeżywamy tę komunikację z dnia na dzień, przykładowo podczas przygotowywania posiłków, słuchając naszych wnuków, śmiejąc się i płacząc wraz z nimi. Gdy spotykamy
się wspólnie przy stole, potrzebujemy stale przyjmować się takimi, jacy jesteśmy — to życie, które się przekazuje. Jeśli nasze życie rodzinne utkane jest z „dzień dobry", „dziękuję", „dobry wieczór", „przepraszam", nie jesteśmy wcale daleko od naszej modlitwy.

Dla wierzących

Bóg nie zmusza nas, byśmy wierzyli, i szanuje naszą wolność. Postępujmy tak samo z naszymi dziećmi i wnukami. Zamiast tego możemy modlić się za nich, prosić Pana, by się im objawił. Modlitwa wstawiennicza za nasze dzieci jest często najlepszym, co możemy zrobić, zwłaszcza jeśli widujemy się tylko od czasu do czasu, gdyż rodziny często mieszkają z dala od miejsca urodzenia. Modlitwa jednak przekracza czas i przestrzeń niezależnie od tego, czy jesteśmy pełni zapału, czy wypaleni. Proponuję wam taką oto modlitwę:

> Ojcze, Ty wiesz, jak bardzo kochamy nasze dzieci i wnuki. Ty też je kochasz. Są Twoje tak, jak są nasze. Użyczyłeś nam ich, my Ci je powierzamy. Wyślij Twego Ducha, by oświecał ścieżki ich życia. Nawet jeśli Twój Kościół nie pociąga ich, niech odkryją piękno Ewangelii, i niech wiedzą że Chrystus, który żyje, jest Tym, który daje sens życiu, aż do dnia, w którym zbierzemy się wszyscy w Twym królestwie. Amen.

> ***Wiersz***

> Wyobraża sobie, że jej uśmiech
> zatrzyma słońce
> między jej zębami,
> że jej piegi

zatrzymają lato,
że jej ręka skradnie wróbla
wracającego z kałuż radości
w franciszkańskiej burce.
Jej oczy obejmują nas,
jej drobne ramiona uniżają nas
na wysokość kolan,
jej gaworzenie nazywa nam
odgłos pragnienia,
które wysłało ją w świat,
boso,
stojąc nad naszymi słowami wyszeptanymi.

J. Gauthier, *Nad brzegiem Blanche*

5
SZTUKA STARZENIA SIĘ

Zapytano mnie pewnego dnia:
„Co pan porabia?"
— Zabawiam się starzeniem się
— odpowiedziałem.
— Pochłania mi to każdą chwilę.

Paul Léautaud, *Journal littéraire*

Amerykańska aktorka Jane Fonda wyjaśniała w swojej autobiografii, że wszystko się dla niej zaczęło, gdy zbliżała się do sześćdziesiątki: „Czy nam się to podoba, czy nie (a ja zdecydowanie uważam, że należy to zaakceptować), sześćdziesiątka wyznacza początek naszego trzeciego, ostatniego aktu"[1]. W tym wieku wiemy już, że życie bez starości to mrzonka. Jeśli nie wszyscy zdobędą się na prowadzenie z tego powodu lepszego trybu życia, to wielu wie jednak, że starość nadchodzi z ogromną szybkością przez wielkie

[1] Przeł. Barbara Gadomska (Jane Fonda, *Moje życie...,* AMF+, Warszawa 2006).

S. Czasem skutkuje to głębszym uznaniem swych ograniczeń, a nawet akceptacją.

Sześćdziesięciolatkowie mają wystarczające doświadczenie, by naprawiać niedostatki egzystencji, nie robiąc z tego dramatu. Życie już tak wygląda: niesprawiedliwość, nieporządki, przemoc, wypadki. Jest ono jednak również dobrocią przebaczeniem, łagodnością radością. Nie wszystko jest czarne lub białe. Czy dobre ziarno nie rośnie razem z chwastem, a żywa zieleń nie styka się z najgorszą suszą? I jeszcze, bez popadania w idealizm, znajdujemy wiele radości, stając się dziadkami, podejmując nowe wyzwania, realizując parę pomysłów, dzieląc się pewną mądrością życiową z młodszymi od nas.

Starzeć się i żyć

Proces starzenia zaczyna się od momentu narodzin. Starzenie się jest częścią życia. Francuskie słowo *vie* (życie) odnajdujemy nawet w samych słowach *vieillesse* (starość), *vieillir* (starzeć się). Życie, które zostało nam przekazane od chwili poczęcia, przypomina płomień, który rośnie wraz z wiekiem. To iskra przy narodzinach, płomyk w czas dzieciństwa, pożar w wieku dojrzewania, tlący się żar, w miarę jak się starzejemy. Choroba może go przytłumić, ale nie zgasić. Ogień tli się, starość może go podsycić, o ile nie zrezygnujemy z miłości. Dopóki kochamy i przyjaźnimy się, dopóki istnieją bliskie osoby, którym możemy powierzyć swój sekret, dopóty płomień życia będzie się nieustannie odradzał.

> Mamy zmarszczki w kącikach oczu, ponieważ się śmialiśmy; na czole, ponieważ zastanawialiśmy się; przy ustach, ponieważ zaciskaliśmy zęby, gdy musieliśmy pokonywać przeszkody. Żyliśmy[2].

Starzenie się, tak jak dorastanie, jest nieodłącznym elementem życia. Zamykając jeden etap, otwieramy się lepiej na kolejny: opuszczamy rozbawione dziecko na rzecz marzycielskiego nastolatka, charakteryzującego się afirmacją siebie i popędem seksualnym; opuszczamy nastolatka, by stać się dorosłym, określanym przez doświadczenie i ograniczenia; opuszczamy odpowiedzialnego dorosłego realistę, by wejść w starość, naznaczoną przez skupienie na wnętrzu i zbliżający się koniec.

Początek i koniec są częścią całości życia. Od kiedy tylko rzeczy i istoty żywe zaczynają istnieć, zaczyna się też ich koniec. Dzieciństwo to pęd mieszczący się w procesie przedłużenia życia. Starość jest końcem, który również wpływa na życie, poprzez fakt, iż koniec ten obecny jest już przy narodzinach. Starość jest jak ostatni akord symfonii, ostatnie pociągnięcie

pędzlem, ostatni wers poematu, który przywołuje również początek dzieła. To poczucie skończoności nadaje życiu wagę i pilność.

Tak jak zobaczymy to w rozdziale siódmym, etapy życia powinny zachować ciągłość i wzbogacać się wzajemnie. To,

[2] M. Weisbord, *Nous, demain: vie, amour, sexualité et vieillissement,* VLB, Montreal 1994, s. 30-31.

co jest odcięte od całości życia, marnieje i umiera; to, co jest złączone, żyje, rozwija się, urzeczywistnia. W naszych czasach most między pokoleniami nie zawsze zdaje się być otwarty na to życiodajne krążenie. Starsi nie korzystają dostatecznie z entuzjazmu młodych, a młodzi z doświadczenia i wyrozumiałości starszych.

Nasze indywidualistyczne i zurbanizowane społeczeństwa tworzą przepaść między młodymi i starszymi. Być może nie akceptuje się już wystarczająco osób starszych za to, kim są. To tak, jakby odebrało się nam prawo do bycia „starymi", do przekazywania lekcji życia za pomocą pogodnego pogodzenia się z wiekiem. Za bardzo postrzega się osoby starsze jako osoby zależne i niepotrzebne, które nic nie wnoszą do społeczeństwa, nawet jeśli jedynie siedem procent spośród nich faktycznie nie jest samodzielnych. Musimy więc scalić ze sobą poszczególne grupy wiekowe, w przeciwnym wypadku popadniemy w dyskryminację osób starszych. Czyż nie jest to odmiana dyskryminacji rasowej czy płciowej?

Starość znaczy więcej niż prosty fakt starzenia się — to stan życia i spotkanie z samym sobą. Nauka gerontologii mówi o niej jako o stadium rozwoju, które ma swoje prawa i zasady. Starzec nie jest uwsteczniającym dorosłym, tak jak dziecko nie jest dorosłym w miniaturze, ale odrębną istotą która ewoluuje i rozwija się. Ma swą własną psychologię i kreatywność. Starość nie jest chorobą podobnie jak dzieciństwo, okres dojrzewania, wiek średni. Wielkie świadectwo Jana Pawła II stanowiło to, że potrafił zestarzeć się z odwagą i pogodą przed kamerami, bez fałszywego wstydu, pomimo choroby, która osłabiła jego ciało.

Ostatni etap życia zawiera wartości, które starsi mogą przeżyć intensywnie: pogodę ducha, skupienie, autentyczność, przejrzystość, pokój, mądrość. Na wzór dziecka, senior potrzebuje tylko być i przeżyć intensywnie całym sobą całość swego życia. Dlatego też nie ma potrzeby przesadnie oddawać się rozrywkom i uciekać od samotności, ale nabrać dystansu i pogodzić się ze swą kruchością.

Zaakceptować i pokochać swoją samotność to akceptować i kochać samego siebie. Samotność, którą wybiera się jak przyjaciółkę, nie wydaje się już groźna.

Możemy zostać sami, niekoniecznie będąc opuszczeni przez Boga i ludzi, chyba że przeżywamy szczególnie trudne chwile, o czym będzie mowa w następnym rozdziale. Im bardziej jesteśmy w stanie żyć sami, nie czując się odizolowani, tym lepiej żyje nam się z innymi, gdyż nie czujemy potrzeby podziwu, zrozumienia, towarzystwa. Nie dręczy nas obsesja sukcesu i powszechnej aprobaty. Samotność, tak długo przyjmowana i oswajana, będzie naszą ostatnią towarzyszką w godzinie śmierci. „Nie, nie jestem nigdy sam z moją samotnością", śpiewa Georges Moustaki.

Złoty wiek

Dzisiaj osoby starsze zbierają się w stowarzyszeniach emerytów, klubach złotego wieku. To „siwa władza"[3], jak

[3] Z franc. „pouvoir gris", ang. „grey power" — przyp. tłum.

się ją określa. Badania demograficzne potwierdzają istnienie tego zjawiska; coraz częściej mówi się o „bombie geriatrycznej"[4]. Seniorzy mają swoje karty praw i wolności, jak te uchwalone we Francji i w Stanach Zjednoczonych. Głoszą one, między innymi, że obywatele w podeszłym wieku mają prawo rozwijać się, być użyteczni, wybierać swój tryb i miejsce życia, zachować swoje miejsce w mieście, pozostać w kontakcie z innymi pokoleniami, zwłaszcza z dziećmi i wnukami. Ich przyszłość jest ściśle związana z miłością jaką przynosi im rodzina, i wdzięcznością społeczeństwa. Rodzina i społeczeństwo nie powinni uważać ich jedynie za konsumentów lub za ludzi, których trzeba koniecznie umieścić w domach spokojnej starości.

Osoby starsze są żywym świadectwem ludzkiej skończoności i wielkiej podróży, która zbliża ich do momentu, kiedy doświadczenie pozwoli im nareszcie stać się człowiekiem. Jak pisał André Malraux w *Doli człowieczej*, trzeba sześćdziesięciu lat, by stworzyć człowieka, sześćdziesięciu lat poświęceń, a kiedy człowiek jest gotowy, nadaje się tylko do śmierci. To prawda, możemy żyć długo w dobrym zdrowiu, ale starość i śmierć są nieuleczalne.

„Nie bierzcie życia zbyt serio, mawiał angielski humorysta, i tak nie ujdziecie z tego z życiem". Nie znaczy to jednak, że trzeba postrzegać starość jako niepotrzebny zbytek, wymyśloną po to, żeby nie pozostać młodym. Nie popadajmy w „kult młodości", jesteśmy przyszłymi starcami, o ile

[4] Oryg. „papy boom" — zjawisko starzenia się społeczeństwa związane z przechodzeniem na emeryturę pokolenia powojennego wyżu demograficznego. Inne używane określenia: „wyż geriatryczny", „geriatryczne tsunami" — przyp. tłum.

nie umrzemy wcześniej. Lepiej więc spędzić resztę czasu z humorem, kpiąc z naszych niedomagań i wad, śmiejąc się z samych siebie jak dzieci, co jest prawdziwą sztuką.

Nawet jeśli śmierć jest jedyną pewną rzeczą to i tak nie znamy dnia ani godziny. „Złoty wiek" dany jest nam po to, byśmy przygotowali się do przeżycia tych ostatnich przemian w pełnej świadomości: zmienić kamienne serce w serce z ciała, stać się silnym i wielkim, akceptując naszą małość i słabość, nauczyć się łagodnieć duchowo zamiast stawać się twardym, znaleźć powody do nadziei zamiast lamentować nas sobą.

Dla wierzących

Biblia przywołuje starość przez wyrażenia w rodzaju: „długie dni", „posunięty w latach". To inny sposób na określenie „pięknego wieku" czy „jesieni życia". Dziesięciolecia upływają w rytm zmieniających się pór roku.

Wraz z psalmistą pochylamy się nad naszą skończonością aby oprzeć się o wieczną skałę:

> Panie, Ty byłeś naszą ucieczką
> z pokolenia na pokolenie (Ps 90,1).

Cóż za kontrast między wiecznością Boga i krótkością ludzkiego życia! Jak trawa, co wyrasta rankiem i więdnie wieczorem, my, którzy jesteśmy tylko prochem, zmieniamy się z biegiem lat. Tysiąc lat to długi okres czasu, ale dla Boga — to nic nie znaczy:

> Bo tysiąc lat w Twoich oczach
> jest jak wczorajszy dzień, który minął
> niby straż nocna. [...]
> Czas naszych dni - to lat siedemdziesiąt
> lub, gdy jesteśmy mocni, osiemdziesiąt (Ps 90,4.10).

Ułuda młodości

Społeczeństwo się starzeje; rodzi się coraz mniej dzieci. Pracująca część społeczeństwa nie jest w stanie utrzymać systemów emerytalnych dla przyszłych pokoleń. Paradoksalnie, na sile przybiera mit młodego społeczeństwa

i kult młodości, sławiący takie wartości, jak siła, uroda, zdrowie, szybkość, wolność. Ludzie chcą żyć, ale bez starzenia się, bo starzenie zabija.

Czyż ktokolwiek, kto wzbrania się przed starością, nie jest już martwy? Przecież to jego własne życie — jego rozwój, przemiana, dojrzewanie... Jeden człowiek umiera, inny się rodzi. Cóż za ponura utopia — nie przyjmować starości jako normalnego etapu życia, drogi prawości, jak czytamy w Księdze Przysłów:

> Siwy włos ozdobną koroną do znalezienia na drodze prawości (Prz 16,31).

Nie ma nic nowego pod słońcem. Poszukiwanie źródła młodości dręczy ludzkość od wieków. Gdy miliony urodzonych podczas powojennego wyżu demograficznego dobiega do sześćdziesiątki, nauka robi spektakularne postępy w genetyce, chcąc spowolnić proces starzenia. Być może będziemy kiedyś oglądać na olimpiadzie ponad pięćdziesięciopięcioletnich medalistów. Życie dłuższe niż sto lat nie będzie stanowiło wyjątku. Szkopuł w tym, by zachować płomień w małżeństwie i nie stracić motywacji do pracy, nie mówiąc już o tym, że wiek emerytalny zostanie podniesiony. We Francji mówi się o możliwości podwyższenia wieku emerytalnego do sześćdziesięciu dwóch lat[5].

Wyzwanie, według mnie, jest głównie natury duchowej. Jak się zestarzeć, by stworzyć wokół siebie jakiś sens, szerząc przesłanie dla przyszłych generacji, wypełniając swe obowiązki aż do końca? Jak umrzeć, jeśli ludzkość nie zgadza się na swą skończoność, jeśli nie uznaje, że inne życie rozpoczyna się poza jej władzą? Jak nuciła to Petula Clark: „Wszyscy chcą iść do nieba, ale nikt nie chce umrzeć".

W ostatnich czasach snuje się marzenia o wiecznym życiu. Naukowcy mamią obietnicami: terapia za pomocą komórek macierzystych, leki dostosowane do profilu genetycznego pacjenta, suplementy diety o właściwościach powstrzymujących utlenianie bez żadnych ograniczeń. Komu to posłuży? Przede wszystkim bogatym i mocnym tego świata, którzy będą mieli środki, by sobie przedłużyć życie. Będą mogli zarabiać jeszcze więcej pieniędzy, kosztem mniej zamożnych i środowiska naturalnego naszej planety.

Cudownie byłoby żyć jak najdłużej w dobrym zdrowiu i zachować samodzielność do końca swych dni. Ideał wiecz-

[5] W Polsce również trwa dyskusja nad reformą systemu emerytalnego. Jedną z proponowanych zmian jest zrównanie wieku emerytalnego kobiet i mężczyzn — przyp. tłum.

nej młodości staje się jednak ułudą, jeśli zadbamy tylko o ciało, a nie o duszę, jeśli pragniemy osobistego rozwoju kosztem drugiego człowieka. „Cóż bowiem za korzyść odniesie człowiek, choćby cały świat zyskał, a na swej duszy szkodę poniósł?" mówi Jezus (Mt 16,26).

Kiedy jesteśmy młodzi, dodajemy sobie lat. Gdy starzejemy się — postępujemy na odwrót. Spójrzmy na okładki modnych magazynów. Kiedy życie ogranicza się do koloru włosów i kilogramów do stracenia, szybko może się przewrócić w głowie. Mężczyzna łysieje i już myśli, że przestał być pociągający; kobieta siwieje i myśli, że tylko u niej to widać. Jemu rośnie brzuch, ona nie mieści się w swoje dżinsy - katastrofa! Szybko dieta cud! Don Juan i lolitka szukają cudownego kremu i zabiegów chirurgicznych, które opóźnią oznaki starzenia. Starzejemy się tak, jak żyliśmy, a nikt nie ucieknie przed własnymi genami.

Tymczasem wino nie zdradza swego sekretu wcześniej niż po latach dojrzewania. Jesteśmy starzy dopiero wtedy, gdy rezygnujemy z bukietu dobrego rocznika. Każdy, kto nie buntuje się przeciwko głupocie, jest już martwy. I cóż to za ciągłe porównywanie młodości ze starością, tak jakby ta pierwsza posiadała wszystkie zalety, a złoty wiek nie przedstawiał wartości samej w sobie. Niech zaświadczy o tym słynny tekst, przypisywany generałowi Mac Arthurowi:

> Młodość nie jest jakimś okresem w życiu, to stan ducha. Starzejemy się, w miarę jak rezygnujemy ze swych ideałów. Lata znaczą twarz zmarszczkami, ale to strata entuzjazmu naznacza duszę. Niepokój, wątpliwość, utrata pewności siebie, strach, brak nadziei — to wszystko przygina nam kark i obraca w proch ducha, który mógłby się rozwijać. Czy mamy szesnaście, czy siedemdziesiąt lat, w sercu każdego człowieka znajdziemy miłość cudów, zadziwienia na widok gwiazd i wobec olśniewających myśli i rzeczy, nienasycony niczym u dziecka apetyt na to, co przyniesie przyszłość, na radości i wyzwania życia. Jesteście tak młodzi jak wasza wiara i tak starzy jak wasze wątpliwości, tak młodzi jak wasza pewność siebie i tak starzy jak wasz strach, tak młodzi jak wasza nadzieja i tak starzy jak jej brak[6].

Życie do przodu

Jesteśmy stworzeni, by iść do przodu. Być może właśnie dlatego jesteśmy istotami dwunożnymi. Czasem jednak idziemy do przodu — cofając się. Mówi się, że po sześćdziesiątce zaczyna się „życie do przodu"[7]. Bliższe końcowi niż

początkowi, jest ono jednak głównie cofaniem się. Senior wkracza w trzecią część symfonii życia. Przypomina sobie pierwsze nuty dzieciństwa, bardziej patetyczne tempo młodości i wieku średniego. Przeczucie śmierci ofiaruje mu większą dojrzałość. Dojmujące znaczenie tego dzieła objawia się pod koniec jego egzystencji. Godzi się z tym

[6] Cyt. za: Sylvia McDonald, *Un retraite pleine de vie*, Novalis, Montreal 1984, s. 83.
[7] W oryginale *la vie montante* (dosł. życie wznoszące się) jest również nazwą chrześcijańskiego stowarzyszenia osób starszych — przyp. tłum.

bez fałszu, przyjmuje to bez cynizmu, wiedząc, że sprawy są ulotne, a możliwości ograniczone. Umrzeć, to jeszcze uchodzi, to nic, jak śpiewa Jacques Brel, „ale zestarzeć się... ach, zestarzeć!".

Kto powiedział, że stajemy się starzy, gdy zaczynamy przypominać swoich własnych rodziców? W jakim wieku zaczyna się starość? Z pewnością nie w wieku sześćdziesięciu pięciu lat, choć dostajemy już emeryturę. Sześćdziesięciolatek jest bogaty w całą swoją wiedzę i umiejętności, które posiadł z czasem. Zna wystarczająco dobrze sam siebie, by stopniować wysiłek i uważać na zdrowie. Nie tracąc kontaktu z rzeczywistością, nie marnotrawi energii. Dzieli pewną mądrość serca i duszy, która dostarcza informacji ciału. Jego życie stanowi raczej misję lub zadanie do wykonania, niż młodość do odzyskania.

Nawet jeśli oznaki starzenia pojawiają się z wolna na naszym ciele, dynamizm i apetyt na życie pozostają nietknięte, gdyż naszym powołaniem jest pomoc innym istotom ludzkim w spełnianiu się. Czyż nie to oznacza „mieć duszę"? Życie staje się intensywniejsze, w miarę jak krzywa życia opada, a zdrowie cenniejsze, podczas gdy poczucie naszej nietrwałości pozostaje nienaruszone. Wzrok słabnie, duch rośnie w siłę, wiek sprawia, że rozkwitamy

> Ostatnio stuknęła mi sześćdziesiątka. Nie jestem już zbyt młoda, ale nie jestem też tak naprawdę stara. [...]' Młodo wyglądam. Tak mi mówią i chcę w to wierzyć. Zachowuję entuzjazm i bystrość jak dziesięć czy dwadzieścia lat temu. Ale wiem, że mieć sześćdziesiąt lat, to męczyć się nieco szybciej, czuć się mniej elastyczną - zdaję sobie sprawę z tego wszystkiego, gdy muszę poszukać garnka na dnie szafy. To również odczuwać swoje ograniczenia wytrzymałości, kiedy wieczorem odwiedziny trwają zbyt długo; i uznać, że dwa kieliszki wina wystarczą, podczas gdy kiedyś swobodnie osuszaliśmy butelkę w dwie osoby![8]

Życie do przodu czy wstecz? I tutaj wszystko zależy od wieku i dziedziczenia. Nie żyjemy w ten sam sposób, mając sześćdziesiąt czy osiemdziesiąt lat. Jeśli pochodzimy z rodziny, w której występuje wiele przypadków chorób krążenia, lub z takiej, w której często choruje się na raka, może to mieć wpływ na naszą starość. Każdy z nas jest wyjątkowy. „Przecież zdarza się, że największy żar ciska wulkan, co niby dawno zmarł", śpiewa Jacques Brel w *Ne me quitte pas*[9].

Dla wierzących

Łaska przenika w miarę upływu lat i otwiera nas na nieskończoność. Z czasem pozbywamy się tego, co nieludzkie. Mamy więcej wolności, by kochać, uczyć się, odkrywać, czytać, rozmyślać, modlić się. Możemy zmienić swe życie w dzieło, które tworzymy, nawet w wieku osiemdziesięciu lat. Gdy sądzimy, że nasza podróż dobiega kresu, wyczerpani przez chorobę, właśnie wtedy odkrywamy nową melodię, która przenosi umęczone serce na nową ścieżkę. Powierzamy się Bogu, niezależnie od tego, jak Go zwiemy

[8] C.B. de Ravinel, H. de Ravinel, dz. cyt., s. 64.
[9] Przeł. W. Młynarski (*Moje ulubione drzewo, czyli Młynarski obowiązkowo,* Znak, Kraków 2007).

- nieważne - w odpowiednim momencie zdradzi nam Swoje prawdziwe imię.

> Gdy na moim ciele (a jeszcze bardziej w moim umyśle) zaczną występować oznaki zużycia wiekiem, gdy spadnie na mnie z zewnątrz lub zrodzi się wewnątrz mnie zło, które pomniejsza lub zwycięża, w bolesnej chwili, gdy uświadomię sobie nagle, że jestem chory lub stary, a nade wszystko w tym ostatnim momencie, gdy odczuję, że uchodzę sobie, nie władam sobą, lecz jestem we władaniu wielkich nieznanych sił, które mnie ukształtowały - w tych wszystkich ciemnych godzinach pozwól mi, Boże, zrozumieć, że to Ty (jeśli tylko moja wiara jest dość silna) tak boleśnie rozsuwasz włókna mego „ja", by przeniknąć aż po rdzeń mej istoty i by zabrać mnie do siebie[10].

Wszystko o pamięci

Możemy podsumować starość jako istotny moment życia, który charakteryzuje się największą kruchością, świadomością śmierci, zmniejszeniem sił fizycznych i seksualnych, zwłaszcza powyżej siedemdziesiątego piątego roku

życia. Niektóre oznaki nie dają się ukryć: zadyszka, powolność, ociężałość, sztywność, demencja, zmęczenie, utrata pamięci...

[10] P.T. de Chardin, *Środowisko Boże,* przeł. W. Sukiennicka, Pax, Warszawa 1957, s. 93.

Zmieniając po prostu kilka aspektów naszego stylu bycia, możemy spowolnić proces starzenia: wprowadzić zrównoważoną dietę ubogą w tłuszcze, unikać palenia papierosów i ograniczyć spożywanie alkoholu, wykonywać ćwiczenia fizyczne, wyznaczyć sobie wystarczająco dużo czasu na sen, pobudzać mózg, zredukować stres za pomocą aktywności duchowej takiej jak modlitwa.

Przykładowo, dzięki wysiłkowi fizycznemu — czy będzie to marsz, czy pływanie, jazda na rowerze, czy jogging — zmniejszamy ryzyko chorób krążenia, zaś obniżenie poziomu cholesterolu we krwi i rozwój krążenia obocznego zapobiega udarowi mózgu. Zwiększamy też w ten sposób poziom głównych neuroprzekaźników obecnych w mózgu. Aktywność fizyczna podnosi często poziom serotoniny, łagodzi depresję, równoważy stres.

Pocieszmy się — mózg, ten cudowny instrument, który nie odkrył przed nami wszystkich swych szarych sekretów, opiera się starzeniu w większym stopniu niż reszta ciała. Ostatnie badania nad korą mózgową wykazały, że mózg traci sprawność tylko wtedy, gdy go niedostatecznie stymulujemy. Dostarczanie intelektualnych bodźców i gry pamięciowe pomagają uniknąć obniżenia kondycji umysłowej. Pomyślmy o krzyżówkach, sudoku, grze w scrabble, w szachy, o nauce języka obcego, kursie uniwersyteckim, lekturze... Ileż starszych osób, znanych czy też nie, zachowało pełną sprawność umysłu aż do końca życia, ponieważ nie zrezygnowały z aktywności intelektualnej i zajęły się rzeczami, które lubiły?

Według badań neurologa Davida Snowdowna z Uniwersytetu Kentucky, rozpoczętych w 1986 roku i prowadzonych na 678 amerykańskich zakonnicach katolickich w wieku powyżej osiemdziesięciu pięciu lat, u osób o pogodnym usposobieniu i lubiących czytać występuje mniejsze ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera, w przeciwieństwie do osób o depresyjnym charakterze lub takich, które przeszły zawał serca[11].

Mózg trzyma się dobrze, co nie znaczy, że nie zdarzają się nam czasem dziury w pamięci. Pogarsza się ona już od dwudziestego roku życia. Nawet jeśli to, że zapomnimy, gdzie położyliśmy kluczyki od samochodu, bardziej upokarza w wieku siedemdziesięciu lat, to samo może się również zdarzyć w wieku lat dwudziestu. Istnieją zresztą różne formy pamięci: pamięć semantyczna dotycząca wiedzy, pamięć proceduralna dotycząca gestów, epizodyczna

przechowująca wydarzenia, krótkotrwała, pozwalająca na przykład na użycie numeru telefonu przeczytanego w książce telefonicznej. Pamięć krótkotrwała bardziej odczuwa upływ czasu niż długotrwała.

Możemy zapominać niedawne wydarzenia, na przykład co zjedliśmy na poprzedni posiłek, ale doskonale przypominamy sobie odległą przeszłość, na przykład opiekunkę z przedszkola naszych dzieci. Nie zapominamy, jak prowadzi się samochód, ale nie możemy już sobie przypomnieć nazwiska napotkanej osoby. Dzieje się tak nie dlatego, że tracimy pamięć, ale dlatego, że z wiekiem następuje osłabienie niektórych funkcji mnemotechnicznych. Pewne leki, zwłaszcza antydepresanty, pogarszają naszą sprawność umysłową.

[11] Badania nad stanem psychicznym i umysłowym podczas starzenia się są kontynuowane do dziś. Zobacz: www.nunstudy.org.

Im bardziej dana osoba starzeje się, tym bardziej przypomina sobie pewne epizody pochodzące z okresu dzieciństwa. Wraca do ojczyzny swego serca. Nie powraca do dzieciństwa, tak jakby szła wstecz. Łączy się za to z dzieckiem, które żyje w najgłębszym zakamarku jej wrażliwego jestestwa i które zaprasza ją do pojednania. Serce topnieje i ofiaruje się, by pili z niego wszyscy, którzy szukają źródeł. „Będąc blisko swego dzieciństwa, odnajdujemy nasz prawdziwy dom", zauważa pisarz Henri Troyat.

> Z wiekiem zauważamy, że wszystko zostało nam dane w naszych młodych latach. Że drobne wydarzenia, które nastąpiły w tym czy innym momencie, naznaczyły nas do końca życia. Że, w gruncie rzeczy, to, co jest w nas najistotniejsze, to dziecko. Możemy sobie mieć siwe włosy, zmarszczki, zadyszkę podczas wchodzenia po schodach, to dziecko trwa w nas, i to najprawdopodobniej aż do ostatniego tchnienia[12].

Sztuka życia

Sześćdziesięciolatek, który widzi nadchodzącą starość, nie myli pełni życia z młodością. Nie czepia się minionych wiosen, nie zazdrości im, lecz umie dostrzec w wyrzeczeniach swego wieku zbiór godny dobrej jesieni. Jest jak prze-

[12] F. Noiville, *Troyat ou l'enfance retrouvée*, „Le monde", 29 marca 1991, s. 19.

wodnik, który wybiega daleko naprzód, by lepiej oświetlać drogę pochodowi dzieci. Oczywiście, proste sprawy, takie jak zakupy, gotowanie, spędzanie

wolnego czasu, poruszanie się pieszo czy samochodem, komplikują się wraz z wiekiem, zwłaszcza jeśli mieszka się samemu.

Jeśli senior kapituluje przed starością jeśli poddaje się temu, czym był, i kurczowo trzyma się tego, co pozostało mu z życia, ryzykuje popadnięciem w zgrzybiałość i jej warianty — skąpstwo, alkohol, kasyno, viagrę... Staje się tym upartym i zazdrosnym osobnikiem, który płacze z byle powodu i tyranizuje otoczenie. Ucieka w rozrywki, by nie widzieć, jak się starzeje. Fałszuje rozpaczliwie ostatnie akordy z partytury swojego życia, choć nie zwiedzie tym przyszłych generacji, zamiast otworzyć się na wdzięczność za to, co było, i za to, co nadejdzie.

> Nauczmy się dzień po dniu nie żałować tego, co mija, lecz dziękować za to, co było, za to, co przychodzi, za zwycięskie życie pod inną formą za siostrzyczkę Nadzieję; jej lampa zawsze płonie wśród ciemności i zwątpienia[13].

Starość, jeśli właściwie ją przyjmiemy, to czas wielkiej dyspozycyjności. Szybkość maleje, potrzeby również. Jeśli krzywa witalności fizycznej opada, witalność duchowa wzrasta z wiekiem. Naturalniej przychodzi nam bycie ludzkimi, samemu lub z innymi. Możemy odkrywać prawdziwy sens rzeczy, piękno życia, pomimo bólu, nad którym musimy zapanować. Ciało, mniej szybkie, sprawia, że doceniamy

[13] C. Nys-Mazure, *L'âge de vivre,* Desclée de Brouwer, 2007, s. 259.

powolność czasu. Mniej prędkie działanie może sprzyjać większemu otwarciu na wnętrze i działanie łaski.

Po tym, jak pogodziliśmy się z wieloma wyrzeczeniami, przychodzi ostatnie z nich — śmierć. Przyjmujemy ją po prostu jak zapuszczenie korzenia po trwającym przez życie zasiewie. Duchowość starości, czyli owa sztuka życia w ogołoceniu, stwarza inny rodzaj wzrostu i płodności, dojrzałości, piękna; to droga życia wewnętrznego, jak zaświadcza o tym pewna starsza pani:

> Musiałam opuścić mój przestronny dom, by przeprowadzić się do skromniejszego mieszkania. Moje otoczenie skurczyło się na wiele sposobów, ale moje wnętrze nie przestało poszerzać się, pogłębiać się. Mam mniej przestrzeni, ale więcej czasu, by wzbogacać się od wewnątrz, otwierać się na świat, przyjmować innych, odwiedzać mojego Boga i wpatrywać się w szeroki horyzont, jaki ofiaruje on mojej duszy. Stałam się

oto bardziej marzycielska i poetyczna. Ogołocenie, o którym mówi Ewangelia, nabiera nagle zupełnie innego znaczenia... nieoczekiwanego wzbogacenia. Umiem lepiej doceniać rzeczy, dobra, radości, które pozostają tak jak w tym pięknym psalmie z dzisiejszej porannej mszy. Bogactwa duchowe nie mają granic. Wiem, wiem... żyję pod prąd mojej epoki. Ale mam przeczucie, że moje wnuki odkryją to pewnego dnia. Czuję, że są mi tak bliskie. Wysłuchują mnie i znów mnie o to proszą[14].

[14] Cyt. za: J. Grand'Maison, *Reenchanter la vie,* Fides, Montreal 2004, s. 229.

Dla wierzących

Starość jest czasem zbiorów i wierności. Z upływem czasu wracamy do tych, których kochamy — do współmałżonka, dzieci, przyjaciół. Nie musimy już walczyć o swoje miejsce pod słońcem, wybiła godzina, by poświęcić się najważniejszemu, przeżyć wielki odpoczynek w Bogu. Nie chodzi o to, by zamknąć się w sobie, ale by otworzyć się na innych i nieść ich w naszej modlitwie ubogiego.

„Moja modlitwa starzeje się..." Ja starzeję się, to prawda, i moja modlitwa nosi tego znamiona: zmęczenie, kłopoty z koncentracją skupienie się na samym sobie... Lecz chrzest nie stracił we mnie siły i wciąż jeszcze wzywa mnie dziś do odrodzenia się z wody i z Ducha Świętego. Siły mojego ducha mogą osłabnąć, ale Duch Święty nie przestaje modlić się we mnie i przyczynia się za mną w błaganiach, których nie można wyrazić słowami, powtarzając za Jezusem „Ojcze". [...] Zgódźmy się przyjąć od Niego modlitwę prostą ograniczoną do kilku słów, które mogą jedynie powtarzać istotę rzeczy, jak starsze osoby, które opowiadają zawsze te same historie, mówiąc tym samym coś o sobie[15].

Wiersz

Przyzwyczajam się z wolna
Nie przejmujcie się zbytnio
Przyzwyczajam się, przyzwyczajam

[15] M. Rondet SJ, *Mały przewodnik modlitwy,* przeł. H. Sobieraj, W drodze, Poznań 2001, s. 26-27.

Mam ledwie łezkę w oku

Ledwie drgnienie serca
Przyzwyczajam się do włosów
wypadających
Do spuszczonych oczu
Przyzwyczajam się z wolna
Do słabszego światła
I idę wolniej
O wiele ostrożniej
Nie przejmujcie się tym
Moje serce bije mocniej, szybciej
Ale przyzwyczajam się z wolna
Pozwalam opadać z wolna
Maskom, co mnie skrywają
Obnażam się z wolna
Ledwie mam łezkę w oku
Ledwie cichy szloch
Mięknie moje kamienne serce
Moje serce z ciała jest tam
Pod moją skorupą
Ostrożnie pokazuję je
Z wolna opada kurtyna
I oto ja - wrażliwy
Stoję przed wami
Z płynącą czułością
Z rany
Mojego dziecięcego serca[16]

[16] A. Daigneault, *Le long chemin vers la sérénité,* Le Renouveau, Québec 1998, s. 168.

6
DUCHOWA PUSTYNIA

Raz wyszedłszy z dzieciństwa, trzeba cierpieć bardzo długo, by do niego powrócić, tak jak przy końcu nocy odnajduje się nową jutrzenkę.
G. Bernanos, *Dialogi karmelitanek*[1]

Przekonaliśmy się, że wokół sześćdziesiątego roku życia rozciąga się nieoceniony czas, gdy przechodzimy na emeryturę lub, ewentualnie, możemy zostać dziadkami. Emeryci pozostają twórczy i aktywni w społeczeństwie. Mogą jednak również odczuwać głęboką samotność i brak miłości, które objawiają się duchową jałowością. Jeśli są wierzący, ta pustka może stać się tym dotkliwsza, że Bóg, przedmiot ich pragnienia, wydaje się nieobecny.

Życie ludzkie nie przypomina długiej, spokojnej rzeki, lecz często jest kamienistą drogą naznaczoną krzyżami: chorobą, porażką, strachem, zniechęceniem, zwątpieniem,

[1] Przeł. M. Wierzbicka (G. Bernanos, *Dialogi karmelitanek,* Pax, Warszawa 1985, s. 29).

osamotnieniem, wyrzutami sumienia, stratą, śmiercią... Z pewnością bieg życia toczy się różnie u każdego sześćdziesięciolatka w zależności od historii, jaką przeżył, ale cierpienie fizyczne, psychiczne, moralne czy duchowe dopada nas wszystkich któregoś dnia na rozstajnych drogach, gdyż jesteśmy stworzeniami podporządkowanymi pragnieniu, a „życie tak kruche jest".

Jesteś tylko, kim być możesz
Rzadko tym, kim myślisz być.
Jeśli myślisz — jestem bogiem,
mówią zaraz — krzyż swój chwyć
A życie tak kruche jest.. .[2]

Poczucie duchowej pustki może być związane ze zmianami hormonalnymi i problemami zdrowotnymi, okresami wyczerpania umysłowego wywołanego bolesnymi przejściami, jak np. żałobą która pogrąża nas w wielkiej wewnętrznej nędzy. Ten okres wzrastania stanowi okazję dla zmiany. Wydaje mi się ważne, by dana osoba znalazła sposób ekspresji, który pozwoli jej na wyrażenie tego, co przeżywa. Może w ten sposób odreagować swój ból istnienia i dostrzec światełko na końcu tunelu. Formy mogą być różne: zwierzenie się przyjacielowi, list, pamiętnik, modlitwy, poezja, malarstwo, taniec, teatr, muzyka, rzemiosło...

[2] *Si fragile,* piosenka Luca de Larochelliere'a, autora piosenek, kompozytora; wykonawca pochodzi z Quebecu.

W stanie duchowej pustki Bóg wydaje się nieobecny, obojętny, ukryty w długim i ciężkim milczeniu. To uczucie opuszczenia przez Boga odzywa się jako wewnętrzna pustka, jałowa samotność, głód egzystencjalny. Pragnienia są sprzeczne, niebo nie ma już sensu, pojawia się zmęczenie, duszę ogarnia melancholia, ciało zdaje się przygasać, jak mała, gliniana lampka ze zbyt krótkim knotem. Takie wyczerpanie w życiu duchowym pojawia się zazwyczaj w wieku czterdziestu i sześćdziesięciu lat.

Psalmista często musi stawić czoło tej nieobecności Boga, która poddaje próbie jego nadzieję:

> Jak długo, Panie, całkiem o mnie nie będziesz pamiętał?
> Dokąd kryć będziesz przede mną oblicze? (Ps 13,2).

I ten krzyk cierpiącego sługi, powtórzony przez Jezusa na krzyżu, w wielkiej samotności wśród zawrotnych ciemności:

> Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił? (Ps 22,2).

W jednym z hymnów Didiera Rimauda odnajdujemy echo tego cierpienia:

> Ku Bogu płynie mój głos
> Mogłeś więc opuścić mnie?
> Niech puści wolno, co los
> więźnia zgotować mi chce.
> I z oczu mych płyną łzy
> „Gdzie Bóg twój?", gdy mówią mi,
> lecz cóż znaczy cierpienie,
> gdy w Tobie mam nadzieję[3].

Mistycy używają różnych obrazów, by opisać tę jałowość duszy, która przypomina bardziej duchową rozpacz niż de-presję w psychologicznym znaczeniu tego słowa, nawet jeśli nie jest ona wykluczona. Święty Jan od Krzyża mówi o pustyni i o nocy, święta Teresa z Lisieux o mgle i tunelu, Matka Teresa z Kalkuty o pustce i ciemności, jak zdradza część jej korespondencji i pism osobistych: „Gdzie jest moja wiara? - nawet tam głęboko, w samym wnętrzu nie ma nic prócz pustki i ciemności. — Mój Boże - jak bolesny jest ten nieznany ból. Boli bez przerwy. Nie mam wiary"[4].

Matka Teresa

Zmarła w Kalkucie, 5 sierpnia 1997 roku w wieku osiemdziesięciu siedmiu lat, Matka Teresa chciała przekazać radość Chrystusa otaczającym ją ludziom, akceptując i kochając te dziwne ciemności, które przysporzyły jej tylu cierpień.

[3] Cyt. za: *Missel noté de l'assemblée,* 1990, s. 247.
[4] Część korespondencji Matki Teresy, mówiącej o jej nocy wiary, opublikowana została w *„Pójdź, bądź moim światłem " Prywatne pisma „Świętej z Kalkuty",* opr. i kom. B. Kolodiejchuk MC, przekład M. Romanek, Znak, Kraków 2008.

Wiedziała, że Bóg używa jej małości, by okazać Swą wielkość. Gdy miała pięćdziesiąt pięć lat, w liście do ojca Neunera zwierzała się, „jak strasznie jest być bez Boga". Styl jej korespondencji wyróżnia się przez dużą ilość wielkich liter i myślników, zdradzając pilne dążenie do istoty rzeczy.

> Samotność jest tak ogromna. — Wewnątrz ani na zewnątrz nie mam nikogo, do kogo mogę się zwrócić. — On zabrał mi pomoc nie tylko duchową - ale nawet ludzką. Nie potrafię z nikim porozmawiać, a nawet jeśli to robię — nic nie wchodzi do mojej duszy. — Chciałam porozmawiać z Ojcem w Bombaju — ale nawet nie próbowałam nic zrobić, żeby to umożliwić. - Jeśli piekło istnieje — to musi być to. Jak strasznie jest być bez Boga - nie ma modlitwy — nie ma wiary — nie ma miłości. — Jedyne, co wciąż pozostaje — to przekonanie, że dzieło jest Jego — że Siostry i Bracia są jego. — I uparcie się tego trzymam, jak tonący, który nie ma niczego innego, chwyta się brzytwy. — A jednak, Ojcze - mimo tego wszystkiego — chcę być Mu wierna — zużywać się dla Niego, kochać Go nie za to, co daje, ale za to, co zabiera - być do Jego dyspozycji[5].

Owa pustynia miłości i noc wiary zjednoczyły ją w komunii z pragnieniem Jezusa na krzyżu i jej współczesnych, szukających sensu życia. List z dnia 6 marca 1962 roku można uznać za manifest jej misji:

> Jeśli kiedykolwiek będę Świętą — na pewno będę Świętą od „ciemności". Będę ciągle nieobecna w Niebie — aby zapalać światło tym, którzy są w ciemności na ziemi[6].

[5] Matka Teresa z Kalkuty, dz. cyt., s. 339.
[6] Tamże, s. 313.

Powieściopisarz Georges Bernanos napisał, że „wiara to dwadzieścia cztery godziny wątpliwości minus minuta nadziei". Matka Teresa żyła pięćdziesiąt lat w nocy wiary, która objawiała się przez uczucie utraty Boga, jałowość modlitwy, pustkę duchową. Okazywała w ten sposób solidarność ze swą epoką naznaczoną niewiarą. Minuta nadziei, która wypełniała jej dnie, miała ugasić pragnienie Jezusa, dzieląc z Nim odrobinę Jego agonii i kochając Go w najbiedniejszych spośród biednych.

Dziesięć ścieżek

Osobie, którą dręczy duchowa pustka, która czuje się zagubiona, gdyż ma wrażenie, że straciła jakikolwiek punkt odniesienia, pozostaje często jedynie ta minuta nadziei i krótka modlitwa w duchu Psalmów:

> Gdzie jesteś, Panie? Gdzie się kryjesz? Jak w Ciebie wierzyć? Moja modlitwa to tylko łzy, krzyki i westchnienia - słyszysz ją? Jak znieść Twoje milczenie, które naznacza moje serce jak rozżarzonym żelazem? Co złego zrobiłem?

Te pytania świadczą o żywej wierze, nie o obojętności. Cierpienie, które odczuwamy z powodu pozornej nieobecności Boga, daje pojęcie raczej o naszym pragnieniu, niż o naszej niewierze. Jak jednak wytrzymać w czasie próby i oczyszczenia, które są dla chrześcijanina przejściem ze śmierci do życia w ślad za Chrystusem?

Spróbuję odpowiedzieć na te pytania wskazując dziesięć ścieżek. Podążanie nimi może dopomóc nam w wędrówce drogami duchowej pustyni, uznając jednocześnie, że w tych miejscach duszy, gdzie najmocniej cierpimy przez brak Boga, cisza i poezja są bardziej wymowne niż uczone rozprawy. Często mamy wrażenie, jak prorok Eliasz, że zatrzymujemy się w drodze i lamentujemy:

> Wielki już czas, o Panie! Zabierz moje życie, bo nie jestem lepszy od moich przodków (1 Kri 19,4).

Tymczasem to w samym sercu tego wewnętrznego dramatu spotykamy współczującego Boga, który przychodzi jako „szmer łagodnego powiewu" (1 Kri 19,12), i który towarzyszy nam w naszej drodze przez pustynię. Dobrze wiem, że nie wszyscy przechodzą tę próbę w wieku sześćdziesięciu lat, ale wydaje mi się, że ścieżki te mogą mimo wszystko pomóc.

Przejść przez pustynię

Pustynia w Biblii nie jest miejscem stałego pobytu. Przekraczamy ją, po drodze, jak naród wybrany i Jezus, nie zatrzymując się na niej zbyt długo, nawet jeśli czterdzieści dni czy lat wydaje się długim czasem. Na tym świecie naszym udziałem jest los „obcych i gości", co „szukają ojczyzny" (Hbr 11,13—14). Pustynia objawia nam, że nasza podróż odbywa się wewnątrz nas i przyniesie wiele trudów. Czy posuwamy się naprzód, czy cofamy się, zawsze możemy wpaść w ramiona Ojca, który uwielbia swego marnotrawnego syna. Takie doświadczenie trzeba przeżyć samemu; nie da się go nauczyć z książek.

Pustynia ukazuje nam nasze słabości i braki w wierze. To miejsce kuszenia i próby, postu i jałowości. Jest jednak też miejscem, gdzie Bóg zsyła mannę i gdzie objawia się, mimo naszych niewierności:

> Dlatego zwabię ją
> i wyprowadzę na pustynię,
> i przemówię do jej serca (Oz 2,16).

Pustynia nie zdradza swego sekretu, dopóki ciało, które jej doświadcza, nie stanie się palącą raną, krzykiem, modlitwą; modlitwą w skupieniu, które daje więcej miejsca ciszy niż formułkom; modlitwą życia, która jest raczej drogą do przejścia, niż rytuałem do wypełnienia.

Po cóż było wychodzić z pustyni egipskiej, jeśli wzdragamy się przed tą, którą Bóg chce ustanowić w naszej duszy, kiedy przychodzi natchnąć naszą modlitwę swym płomiennym tchnieniem. Owa pustynia to sam Bóg, obecny w sercu nieskończonej ciszy, jak pisze święty Jan od Krzyża. Ta Boża pustynia stale nam umyka, możemy tylko jej pragnąć, musnąć ją w przelocie. Tutaj zaczyna się prawdziwa modlitwa, ta, której nie nauczyliśmy się, a która sprawia, że nie wiemy, że się modlimy, podczas gdy się modlimy. Najlepszą metodą jest tu brak metody. Największy wysiłek wkładamy w to, by nie czynić żadnych wysiłków. Nie posiadając nic, posiadamy wszystko.

Jednoczyć się ze światem w cierpieniu

Pustynia nie jest już tym, czym była. Madeleine Delbrel[7] pokazała, że znajduje się ona w samym sercu miast. Wędrujemy przez nią ze zwykłymi ludźmi z naszej ulicy i naszego świata, żyjącymi, jakby Bóg nie istniał. Żałujemy razem z świętym Franciszkiem z Asyżu, że „Miłość jest niekochana".

Musimy więc żyć Bogiem w świecie bez Boga, mawiał pastor i teolog Dietrich Bonhoeffer, powieszony 9 kwietnia 1945 roku w obozie koncentracyjnym we Flossenbiirgu:

> Nasz Bóg daje się wypchnąć ze świata aż na krzyż, jest w świecie bezsilny i słaby, i tak właśnie, tylko tak jest z nami i nam pomaga[8].

Niesiemy ten zlaicyzowany współczesny trend w czas naszej modlitwy i pustki, by ofiarować go Bogu, który tak umiłował świat. Nasz głód Boga dzieli wielu spośród nam współczesnych. Ilu z nich cierpi na pustkowiach przemocy i wśród nocy bólu. Nasza jałowość staje się płodna, gdy jednoczymy ją z cierpieniem Chrystusa na krzyżu, za nasze siostry i braci w poszukiwaniu sensu.

[7] Madeleine Delbrel (1904—1964), pracowniczka opieki społecznej, poetka i mistyczka, jest jedną z wielkich postaci katolicyzmu społecznego XX wieku.
[8] D. Bonhoeffer, *Wybór pism,* przeł. A. Morawska, Bibilioteka „Więzi", Warszawa 1970, s. 265.

> Ciągle bowiem my, którzy żyjemy, jesteśmy wydawani na śmierć z powodu Jezusa, aby życie Jezusa objawiało się w naszym ciele. Tak więc działa w nas śmierć, podczas gdy w was - życie (2 Kor 4,11—12).

To właśnie w nocy naszej pustki, gdy myślimy, że straciliśmy Boga, możemy najłatwiej Go znaleźć, gdyż już Go nie posiadamy. Kiedy myślimy, że Go schwytaliśmy, On daje siebie, usuwając się, być może po to, by na nowo zapisać się na kartach naszego życia. Objawia się w tajemnicy, oczyszczając nasze wyobrażenia i myśli. Jego obecność staje się brakiem, raną wycofaniem się, głodem. Poeta Novalis mawiał, że Bóg kształtuje nas, tak jak morze kształtuje kontynenty — wycofując się. Wiemy jednak, że Chrystus towarzyszy nam na tej drodze krzyżowej. Z Nim brzemię staje się lżejsze, bo to Jego krzyż nas niesie.

Pogodzić się z nocą

Dla świętego Jana od Krzyża noc symbolizuje przejście duszy do jedności z Bogiem, które przeżywa się wśród duchowej pustki. Nadaje on trzy znaczenia słowu „noc". Po pierwsze, dana osoba musi zrezygnować z poszukiwań Boga za pomocą zmysłów; to wyrzeczenie zmysłowości stanowi umartwienie. Następnie, środkiem prowadzącym do Boga jest wiara; otóż wiara jest zakryta przed naszym rozumem. W końcu, Bóg będący celem, w stronę którego kieruje się dusza, jest nieuchwytny; nie możemy Go poznać, jak w nocy, poprzez wiarę

i miłość. Ten Bóg, którego „nikt nigdy nie widział" (J 1,18), jest „Bogiem ukrytym" (Iz 45,15). Jest zawsze ponad naszymi przekonaniami, wyobrażeniami, ideami, wierzeniami.

Hiszpański święty wyróżnia dwie wielkie formy nocy mistycznej. „Noc zmysłów" stanowi utratę zamiłowania do kontaktów z Bogiem, mimo że pragnienie Boga nadal trwa. „Noc ducha" jest o wiele bardziej bolesna, gdyż życie traci swój sens, a wieczność staje się przyczyną udręki. Właśnie to przeżywała Matka Teresa. Dla świętej Teresy z Lisieux jest to „noc nicości". Liczą się w niej intencje serca, nie nasze odczucia.

To doświadczenie pustki wystawia na próbę naszą wiarę i wytrąca nas z równowagi. Egzystencja ciąży nam, sprawy boskie napełniają nas wstrętem, modlitwa nas nudzi, msza staje się udręką. Błogosławiona nocy, śpiewa święty Jan od Krzyża, która chronisz nas przed pychą i próżnością, gdzie nikt nas nie widzi. Wspinamy się na sekretne stopnie, by iść ku temu, co nasze serce pragnie otrzymać, ku przemienieniu w piękno Umiłowanego. Wielką pokusą jest tu pragnienie, by wszystko porzucić, skoro Bóg wzywa nas, by w ogołoceniu wiary, polegając tylko na Nim, przekroczyć noc. To właśnie wtedy, gdy nie ma już innego oparcia, jak tylko w Bogu, oświeca On nasz umysł; gdy już na nic nie mamy nadziei, oczyszcza wspomnienia; gdy nie odczuwamy już obecności Boga, Jego miłość przemienia wolę.

Pustka, która bierze się z tej nocy zmysłów lub ducha, pochodzi od Boga. Nie rodzi się z letniości ani gnuśności, jak zauważa święty Jan od Krzyża, gdyż cierpimy z tego powodu, że nie kochamy Boga, tak jak powinien być kochany. Chrześcijańska noc mistyczna jest w gruncie rzeczy nocą miłosną spędzoną u boku Chrystusa umarłego i zmartwychwstałego, obecnego poprzez nieobecność. W tę noc spalamy się z pragnienia obecności Boga, poznania Go, by lepiej Go naśladować — my, którzy nie jesteśmy tylko ulepieni z prochu ziemi, ale stworzeni na Jego obraz i podobieństwo. Modlitwa staje się wtedy prostym, miłosnym spojrzeniem, którym Bóg ogarnia duszę, świadomą tego, że jest widziana, choć nic nie czuje. Kontemplacja ta daje się zauważyć nie w pocieszeniu czy oświeceniu, ale w pustce i nocy wiary. Lecz w głębi ducha nadal panuje pokój Chrystusa, jakiego świat nie może dać. Pogodzić się z nocą to przyjąć ten głęboki pokój, który przekracza wszelkie poznanie.

Zachować cierpliwość w modlitwie

Adoracja to w całym tego słowa znaczeniu miejsce pustki. Owa forma modlitwy jest częstym miłosnym spotkaniem z Bogiem, o którym wiemy, że nas kocha, choć tego nie czujemy. Pozostajemy obecni w Obecności, w ciszy i w

miłosnym odosobnieniu z Bogiem. Czasem przechodzimy od medytacji do kontemplacji, to znaczy od rozmyślań do miłosnej uwagi skoncentrowanej na Bogu, gdyż nie znajdujemy już upodobania w rozważaniach i rozprawach. Łączymy się w komunii z Bogiem, w pokoju subtelnym i delikatnym, patrząc na Niego w ciszy, nic nie rozumiejąc. Święty Jan od Krzyża wymienia trzy oznaki wskazujące na to, że już pora porzucić drogę medytacji modlitewnej, by wkroczyć na ścieżkę kontemplacji.

Pierwsza oznaka: osoba nie odczuwa satysfakcji na rozmyślaniu i rozmowie z wyobraźnią i pamięcią. Druga oznaka: nie czuje żadnego pragnienia, by skupić swoją uwagę na przedmiotach zewnętrznych, biorąc pod uwagę pustkę i czczość, jakich ta osoba doświadcza podczas modlitwy. Trzecia oznaka, najbardziej pewna według karmelity: osoba taka czuje wielką pustkę, ale jednocześnie pociąga ją, by przebywać w miłosnej samotności z Bogiem, wśród nieuchwytnego, łagodnego pokoju; by patrzeć nań w ciszy, nie rozumiejąc nic.

Dla hiszpańskiego karmelity „kontemplacja nie jest to nic innego, jak tylko tajemne, spokojne i miłosne udzielanie się Boga. Jeśli się jej da miejsce, rozpali ona duszę w duchu miłości"[9] *(Noc ciemna* 1,10,6). Nie oznacza to, że znika pustka, niemoc i ciemność, dlatego ważne jest, by czynić bez wysiłku akty wiary, nadziei i miłości w najgłębszej głębi duszy, niczym strzały wysyłane w stronę „obłoku niewiedzy", który oddziela nas od Boga.

Krótkie modlitwy ustne, jak „Ojcze nasz", psalmy, modlitwy maryjne, mogą pomóc wytrwać w ogołoceniu kontemplacji, o ile odmawiamy je w sercu, a nie tylko wargami, by wydobyć z nich odżywcze soki, ułatwiające skupienie.

Mała Tereska, która często usypiała, modląc się wśród jałowości, dzieli się z nami swym doświadczeniem:

[9] Przeł. o. B. Smyrak (św. Jan od Krzyża, *Dzieła*, Wydawnictwo oo. Karmelitów Bosych 1986, s. 82-83).

> Niekiedy, gdy mój umysł jest w stanie tak wielkiej oschłości, że jest rzeczą niemożliwą, żebym wydobyła z niego choć jedną myśl, by połączyć się z Dobrym Bogiem, odmawiam bardzo wolno „Ojcze nasz", a potem pozdrowienie anielskie. Wtedy modlitwy te mnie zachwycają, karmią moją duszę o wiele bardziej, niż gdybym pospiesznie odmawiała je setkę razy...[10]

Pozwolić Bogu działać

Kontemplacyjna pustka stanowi dobro dla duszy, pomimo zmęczenia, uczucia niemocy i pokusy, by wszystko porzucić. To droga wyrzeczenia, która

prowadzi do Boga, odrywając wiernego od dóbr zmysłowych i duchowych. Pozwalamy Bogu się kochać. By zachować ten stan zaufania miłości Bożej, trzeba rozeznania, cierpliwości i pokory. Święta Teresa z Avila sugeruje te same środki zaradcze, gdy mówi o jałowości w skupionej modlitwie, wywołanej rozproszeniem. Dla niej rozproszenie jest cierpieniem, zaś jałowość spustoszeniem, któremu towarzyszy smutek, niemoc i wzburzenie. Istotne jest tutaj nie to, by wiele działać, ale by poddać się działaniu tego Boga, który jest obecny w głębi naszej duszy. Kłopoty ze skupieniem uwagi przypominają nam, że nie potrafimy modlić się jak należy i potrzebujemy Ducha, by przybył dopomóc nam w słabości.

[10] Św. Teresa od Dzieciątka Jezus, *Dzieje duszy. Nowe tłumaczenie według pierwotnego układu oryginalnych rękopisów,* przeł. K. Rogalska, Flos Carmeli, Poznań 2005.

Doświadczenie jałowości i pustki może być zbliżone do swego rodzaj depresji. Taka próba pozostawia duszę bez sił. Z aktywnej zmienia się ona w bierną. Cierpi ona w milczeniu, nie wiedząc, co się z nią dzieje, ale to Bóg działa dla jej dobra. Mimo to pragnie pełnić wolę Bożą i dochować wierności za pomocą modlitwy i sakramentów, zwłaszcza Eucharystii.

Bóg przejmuje inicjatywę, musimy być tylko do Jego dyspozycji, oczekiwać Jego działania, jak stróż oczekujący świtu. Pozostaje On blisko nas, tak w jałowości, jak i w obfitości. Objawia się każdemu, kiedy chce i w jaki chce sposób, w zależności od charakteru i osobowości. Zostaje nam tylko pozwolić mu działać i pozwolić mu nas kochać, trwając niewzruszenie w obecności Jego nieobecności. Cóż za wyzwanie dla „dorosłych", którymi jesteśmy, dorosłych, którzy lubią zajmować się „ważnymi" sprawami i kontrolować swoje życie! Prawdziwą drogą jest zawierzenie Miłosierdziu Bożemu; wymaga to wielkiej wewnętrznej podatności i odnowionego zasłuchania się w Słowie Bożym.

> Jeśli kto Mnie miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go i przyjdziemy do niego, i mieszkanie u niego uczynimy (J 14,23).

Wsłuchać się w Słowo

Podczas modlitwy na Anioł Pański w dniu 18 lipca 2004 roku Jan Paweł II uczynił to wyznanie: „Wsłuchiwanie się w Słowo Boże jest najważniejszą sprawą naszego życia"[11]. Podczas gdy przechodzimy przez życiowe próby z oschłym sercem, gdy modlitwa nic już nam nie mówi, kiedy nudzimy się przy

Bogu, przypomnijmy sobie wówczas, że Duch Boży przenika Pismo Święte. Nic prostszego, jak wysłuchać je. Czyż nie jest to najlepsza cząstka, o której mówił Jezus! Bóg wzywa poprzez swoje Słowo, możemy odpowiedzieć Mu tylko poprzez naszą chwiejną wiarę i wprowadzać w życie to, co usłyszeliśmy, za przykładem uczniów idących do Emaus[12].

Bóg działa przez swoje słowo: co powie, to się staje.

> Słowo to bowiem jest bardzo blisko ciebie: w twych ustach i w twoim sercu, byś je mógł wypełnić (Pwt 30,14).

Któż jest tym Słowem, tak bliskim naszemu ciału, jeśli nie Słowo, które stało się ciałem, „Początkiem", „Pierworodnym spośród umarłych" (Kol 1, 8)? Wznosi się w naszym życiu niczym jutrzenka, by rozproszyć ciemności nocy duchowej.

Słowo wytycza drogę poprzez pustynię świata, nawadnia jałowe pustkowia naszych serc, by pozwolić nam usłyszeć wielki sekret: Bóg jest zakochany w każdym z nas. Jeśli wydaje się kryć przed naszymi zmysłami, to po to, by wywołać w nas jeszcze większe pragnienie Jego słowa.

> Oto nadejdą dni — wyrocznia Pana Boga — gdy ześlę głód na ziemię, nie głód chleba ani pragnienie wody, lecz głód słuchania słów Pańskich (Am 8,11).

[11] Cyt. za: http://www.opusdei.pl/art.php?p=8487.
[12] Medytację modlitewną nad Słowem Bożym znajdziecie w komentarzach niedzielnych czytań w mojej książce *Notre cœur n 'était-ilpas brûlant,* Parole et Silence/Bellarmin, 2007.

Nasze serce doświadcza tego głodu miłości i rozumiemy, że „nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych" (Mt 4,4).

Ów głód miłości daje o sobie znać również w małżeństwie. Przykładowo, nawet jeśli Julia nie czuje miłości do swego męża, nie znaczy to, że go nie kocha. Tak jak w przypadku wiary, uczucie to nie wszystko, istnieje również wola kochania. Oschłość - powodowana przez fakt, że nic nie odczuwamy— może jakiś czas potrwać, zazwyczaj bliskość i zażyłość powracają stopniowo. Wiek, zmęczenie, nuda, rutyna stanowią być może przyczyny tego stanu, ale czym byłaby miłość, gdyby nie została poddana próbie od czasu do czasu. Kochać nadal mimo wszystko — to jest codzienność naszego życia i właśnie to jest niezwykłe.

Gdy odczuwamy w sobie i wokół siebie jedynie pustkę, wystarczy pomedytować nad prostym wersetem psalmu, by stał się naszym kołem ratunkowym na cały dzień.

> Albowiem w Tobie jest źródło życia i w Twej światłości oglądamy światłość (Ps 36,10).

Czytając psalmy, na przykład podczas liturgii godzin, możemy tylko adorować Boga, nie rozumiejąc Jego ciszy. Tymczasem, przeczuwamy, że Bóg milczy z miłości i szacunku dla naszej wolności. „Pobłogosław zatem Panie to milczenie jako Twoje słowo do człowieka; spraw, aby nigdy nie zapomniał, że Ty przemawiasz nawet wtedy, gdy milczysz"[13], mawiał Kierkegaard.

[13] S.Kierkegaard, *Modlitwy,* oprać. P. LeFevre, przeł. J. Prokopski, wyd. Marek Drewiecki, Kęty 2007, s. 85.

Powtarzać imię Jezus

Potęga imienia Jezus jest cenną pomocą, by przejść próbę duchowej pustki. Imię to uspokaja umysł, otwiera na tajemnicę Bożej obecności. Pomaga to nam się skupić, skoncentrować, nawiązać bezpośredni kontakt z Tym, który jest cały dla nas. To może być również wezwanie „Przyjdź, Panie Jezu" lub słowa, które odnajdziemy w Ewangelii i *Opowieściach pielgrzyma*: „Panie, Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną!"[14].

Imię Jezus żywi nas i ochrania. Ratuje, leczy, wyzwala. Zamykam oczy i zagłębiam się w me serce, a błogosławione imię rozbrzmiewa samo: Jezus, Jezus, Jezus... Jestem tu, skupiając uwagę na tym imieniu, które powtarzam bez wysiłku, czasem w rytm oddechu. Wypowiadam je z wiarą w sekrecie duszy i znajduję w tym pocieszenie i słodycz, pomimo rozproszenia i oschłości. Im częściej je powtarzam, tym bardziej pogrążam się w Bogu, oceanie miłości, w którym się gubię, nawet jeśli Jego światło miesza się z cieniem. Czasem usypiam, szepcząc je w duchu, lecz rzadko budząc się. To „imię ponad wszelkie imię" (Flp 2,9) włada mną bardziej, niż jestem w stanieje zrozumieć. Mam nadzieję, że będzie to moje ostatnie słowo w dzień wejścia w nowe życie.

> Także na ścieżce Twoich sądów, o Panie, oczekujemy Ciebie; imię Twoje i pamięć o Tobie to pragnienie naszej duszy. Dusza moja pożąda Ciebie w nocy, duch mój poszukuje Cię w mym wnętrzu (Iz 26,8-9).

[14] Przeł. A. Wojnowski (*Opowieści pielgrzyma*, W drodze, Poznań 2000).

Trwać myślami przy piekle,
nie tracąc nadziei

Chrześcijanin, który szuka Boga w wierze, otrzymuje początkowo łaski i pociechę. Pewnego dnia jednak Pan przychodzi do niego, zabierając mu to wszystko, by lepiej go oczyścić. Czuje się jak w piekle.

Starzec Sylwan

Właśnie tego doświadczył starzec Sylwan, rosyjski mnich z góry Atos (1886—1938), jeden z największych świętych prawosławnych XX wieku. Po otrzymaniu wyjątkowych łask poczuł się opuszczony przez Boga, niczym Adam wygnany z raju, z duszą ogarniętą przez ciemności. Doświadczenie duchowej pustki pomogło mu walczyć z przyczyną wszelkiego zła: z pychą. Przywarł do wiary w Bożą miłość, nawet jeśli nie odczuwał przyjemności. Właśnie wtedy, gdy zapytał Pana, co powinien czynić, aby jego dusza stała się pokorna, usłyszał te słowa Chrystusa: „Myślami trwaj przy piekle, ale nadziei nie trać"[15]. Dzięki ostrzu tych zbawczych słów odnalazł pokój i wytchnienie.

Słowa te mogą przynieść nam pociechę, gdyż nawet jeśli nasze życie przypomina bitwę, czy jesteśmy na emerytu-

[15] Starzec Sylwan z Góry Atos, Z *zapisków,* przeł. A. Wojnowski, W drodze, Poznań 2003, s. 94.

rze, czy nie, nigdy nie należy tracić nadziei na miłosierdzie Pana. Czas Boga nie jest naszym czasem; Jego drogi nie są naszymi drogami. Pogrąża nas w pustce i jałowości, aby wskazać na to, co jest fałszywego i podejrzanego: egoizm, pychę, agresywność, uzależnienie, zazdrość. W wyniku tego uświadamiamy sobie naszą skończoność i wielki ból z tego, że nie jesteśmy godni takiej miłości. Taka osoba żyje jak w piekle, „zapiekła", odkrywając uczucia, których nie chciała widzieć lub się do nich przyznać. Mimo to, Bóg oświeca ją okazując w ten sposób swą miłość.

Znaczenie słowa „piekło" określa przede wszystkim stan ducha, gdy jesteśmy odcięci od Boga z powodu naszych grzechów. Jednak to właśnie nasza nędza przyciąga Boże miłosierdzie. Pustynia duchowa przypomina takie piekło, w którym ogień łaski oczyszcza naszą duszę z pychy i egoizmu. Jest ona tym zbawczym krzyżem, który prowadzi nas w ranek wielkanocny do Królestwa życia wiecznego. Sylwan mówi nam, że dotrzemy tam przez skruchę, łzy, pokorę, współczucie, nadzieję.

Pozostać spokojnym i czujnym
Święta Małgorzata Maria Alacoque
(1647-1690)

Kiedy Małgorzata Maria Alacoque wstąpiła do zakonu Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny w Sainte-Marie de Paray-le-Monial, pierwszą rzeczą o jaką się zatroszczyła, było poproszenie mistrzyni nowicjatu o nauczenie jej modlitwy. Matka odpowiedziała jej: „Klęknij przed Naszym Panem w tabernakulum i powiedz Mu, że chcesz być przed Nim jak płótno oczekujące na malarza". Innymi słowy, zachowaj spokój, wiedząc, że w modlitwie zawsze się coś dzieje, nawet jeśli niczego nie odczuwamy, gdyż nie należy mylić uczucia wiary z samą wiarą.

Całe życie duchowe to walka. Musimy przezwyciężać ociężałość, lenistwo, nudę, zło. Musimy zwalczać to ledwie uchwytne wrażenie, że tracimy czas, modląc się, że nie wiemy, co powiedzieć i co robić, kiedy dopada nas dekoncentracja. Musimy oprzeć się myśli, że skoro nic się nie dzieje podczas modlitwy, to Bóg nas nie słyszy i nie wysłuchuje[16]. Modlić się, to czasem też usiąść wobec tej nieobecnej obecności i zgodzić się na odrobinę nudy, wiedząc, że Bóg i tak ucieszy się na nasz widok.

Niemiecki mistyk Tauler opisywał doświadczenie pustki duchowej jako szansę na wzrost i odrodzenie wewnętrzne. Ucieczka przed samym sobą, czepianie się fałszywych źródeł poczucia bezpieczeństwa, miotania na wszystkie strony niczemu nie służą. Hasło brzmi: zachowaj spokój i czujność. Dla Taulera oznacza to wejście w siebie, by pozostać z Bogiem.

> Wejdź w siebie, nie wychodź na zewnątrz, znoś aż do końca swoje cierpienie i nie szukaj niczego innego. Są ludzie, którzy znalazłszy się w takiej wewnętrznej nędzy, szamocą

[16] Żeby pokazać, jak można wytrwać w modlitwie, omówiłem dziesięć najczęstszych trudności w mojej książce *Czas na modlitwę,* W drodze, Poznań 2010.

> się, ciągle szukając czegoś nowego, co by im dopomogło wydobyć się z tego ucisku. Jest to wysoce szkodliwe. Albo też narzekają i szukają porady u mistrzów, co jeszcze powiększa w nich zamęt. W tym utrapieniu bądź pewny jednego: po ciemnościach następuje jasny dzień i blask słońca. [...]
>
> Wierzcie mi na słowo: ucisk pojawia się w człowieku tylko wtedy, kiedy Bóg chce przygotować w nim nowe narodziny. A wiedz, że rodzi się

> w tobie to właśnie, co tę trwogę i ucisk koi, usuwa czy pomniejsza. Cokolwiek by to było, będzie to nowe narodzenie. Wybieraj zatem, co wolisz: Boga czy stworzenie![17]

Narodzić się w sobie, to narodzić się w Bogu. Najlepszym sposobem, by to osiągnąć, to postępować tak, jak przed pojawieniem się pustki: nadal kochać i modlić się, czytać Biblię i służyć innym, wracać do źródeł podczas pobytu w klasztorze i podczas rekolekcji parafialnych, nie porzucać wspólnoty i spotykać się z innymi wierzącymi... Czasami wsparcie przyjaciela lub księdza może być bardzo pomocne. Nie ma nic lepszego niż pomocna dłoń, by zachować żar w sercu. Są też święci, których żywoty i pisma stanowią oazy na naszych pustyniach bez gwiazd.

[17] Cyt. za: J. Tauler, *Kazania,* przeł. W. Szymona OP, W drodze, Poznań 1985; zaczerpnięte z: A. Grün, *W połowie drogi,* Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 1993.

Obrać drogę świętości

Święci są przyjaciółmi, którzy mogą nas prowadzić na krętych ścieżkach duchowej pustki. Przeżyli pustynie, przeżyli noce przypominające nasze; dzielili te same znoje i nadzieje, co my. Ich żywoty są mini ewangeliami, które wyzwalają nasze pragnienie kochania. Ich pisma i ich „nauka o miłości" oświetlają naszą wiarę i oświecają ją poprzez gorącą przyjaźń, jaką żywili do Chrystusa[18].

W Liście apostolskim *Novo Milenio Ineunte* Jan Paweł II wspominał „teologię życia Świętych" jako poważną pomoc w kontemplacji twarzy Chrystusa i pogłębieniu misterium wiary, które przeżywa się często przez Krzyż:

> Świeci udzielają nam wartościowych wskazań, które pozwalają nam łatwiej przyswoić sobie intuicję wiary, a to dzięki szczególnemu światłu, jakie niektórzy z nich otrzymali od Ducha Świętego, czasem nawet poprzez osobiste przeżycia owego straszliwego doświadczenia próby, które tradycja mistyczna opisuje jako „noc ciemną". Nierzadko święci doznawali czegoś podobnego do doświadczenia Jezusa na krzyżu, które polega na paradoksalnym połączeniu szczęścia i cierpienia[19].

[18] Zobacz: *Les Saint, ces fous admirables* (Novalis/Béatitudes, 2005), gdzie przedstawiłem czterdziestu pięciu świadków chrześcijaństwa, oraz *Tous appelés à la sainteté* (Novalis/Parole et

Silence, 2008), pracę, w której pokazałem, że świętość nie jest zarezerwowana dla elity, lecz jest obowiązkiem nas wszystkich.
[19] List apostolski *Novo Milenio Ineunte* na zakończenie wielkiego jubileuszu roku 2000.

Tylko dzięki Duchowi Świętemu możemy zrozumieć ten język krzyża, na którym Bóg stał się słaby, bezbronny, bezsilny, zdany na naszą łaskę. „Człowiek zmysłowy bowiem nie pojmuje tego, co jest z Bożego Ducha. Głupstwem mu się to wydaje i nie może tego pojąć, bo tylko Duchem można to zrozumieć" (1 Kor 2,14). Nie dziwmy się, że „Bóg wybrał właśnie to, co głupie w oczach świata, aby zawstydzić mędrców, wybrał, co niemocne, aby mocnych poniżyć" (1 Kor 1,27).

Czy skończyliśmy sześćdziesiąt lat, czy nie, wszyscy jesteśmy wezwani do świętości, to znaczy do przyjęcia bliźniego i miłości Boga. Duchowa pustka jest paliwem dla pragnienia Boga i drogą świętości, gdyż czyni nas małymi, ubogimi i pokornymi przed Bogiem. Osusza nas, by nas napełnić Duchem Świętym, proporcjonalnie do naszej otwartości na łaskę, krok po kroku.

Świętość nie oznacza tutaj kanonizacji, heroizmu, równowagi psychicznej, doskonałości moralnej, lecz odkrycie wewnętrznej pustki, pogodzenie się z niejasnościami wiary, pogrążenie się w modlitwie, powierzenie się miłosierdziu Bożemu. To w ten sposób człowiek przeciętny staje się święty i „wielu zaś pierwszych będzie ostatnimi, a ostatnich pierwszymi" (Mt 19,30).

Wiersz

Jestem przed Tobą
siedząc na ławeczce
z lekko schyloną głową
zamkniętymi oczami
otwartym sercem bez szemrania
w jałowej nieobecności
ku wewnętrznemu Królestwu.

Wiem, że mnie kochasz,
Panie, nawet jeśli nie czuję
Twej obecności.
Pozwalam sobie zsunąć się w głąb
mej istoty,
jak Twoje dziecko ukochane,
ogołocone z siebie
by spocząć tylko

w Twojej ciszy.

Pustka się zjawia
nie czekam na nic
tylko na gęste nic
być tylko tu
bezinteresownie
rana czasu
sól ziemi
światłość świata
mimo rozproszenia.

Przenikasz mnie Twym Duchem
jak witraż
na naskórku widzialnego.

Moja skóra oddycha Twym imieniem, Jezu.
Nie wiem co to za imię
gdy wszystko milknie
w największej nagości
mijającej godziny
tego życia ku innemu
niewidzialny próg,
świętych obcowanie.

Otwieram Pismo
by od nowa biło serce,
moje błądzące spojrzenie
pada na Twój krzyż
to ciało ze słów miłości
najpiękniejsze z wypowiedzianych[20].

[20] Gauthier, *Prières de toutes les saisons*, s. 151—152.

7
ETAPY ŻYCIA

Żadnego buntu: oddajmy cześć wiekom w ich kolejnych upadkach i czasowi w jego zachłanności.
Victor Segalen, *Stele*[1]

Choć przychodzimy na świat w różnych warunkach, każdemu z nas zależy na dobrym życiu. Czyż nasz podstawowy obowiązek nie polega na niezmarnowaniu tej szansy, którą otrzymaliśmy, by żyć? Na początku ktoś bierze nas za rękę, uczy chodzić, prowadzi do szkoły. Potem sami pokonujemy tę drogę jako dzieci, skacząc, bawiąc się, biegnąc, jakbyśmy chcieli zatrzymać czas:

> Ale dzieci nie interesuje to, by pokonywać drogę.
> Iść to tu to tam i skakać. Pokonywać drogę swoimi nogami.

[1] Przeł. K.A. Jeżewski (V. Segalen, *Stele,* Centrum Polsko-Francuskie Côtes d'Armor-Warmia i Mazury, Olsztyn 2009).

> Nigdy nie mieć tego dość. I odczuwać że ich nogi rosną.
> Piją po prostu drogę. Spragnione są drogi. Nigdy nie mają jej dosyć[2].

W wieku nastu lat porzucamy drogę dzieciństwa, by zapuścić się na inne ścieżki, otwierające się na nowe horyzonty. Docieramy na nieznane rozstaje, podejmujemy życiowe decyzje, chodzimy na skróty, wkraczamy w wiek dorosły, czasami kulejąc.

Czas mija w rytm tykania zegara, nabieramy na nowo oddechu z każdym dziesięcioleciem. Zatrzymujemy się w środku życia. Czasem brakuje nam powietrza, nam, zadyszanym przez gorączkowy rytm naszych społeczeństw rządzonych przez szybkość i wydajność. Potem nadchodzi pora emerytury. Mogliśmy kiedyś pracować do późna, teraz kładziemy się spać wcześnie. Mija wiosna, lato i oto budzimy się na jesieni życia. Zbliża się wielka zima, a my łapiemy się na marzeniach o ogrodzie lat dziecinnych.

Oto krótki opis faz składających się na całość ludzkiego życia. Pomimo ryzyka idealizowania czy uogólniania, chciałbym pokazać w tym rozdziale udaną integrację sił psychicznych i duchowych, właściwych dla każdego okresu w życiu, zwłaszcza dla dorosłości. Zdaję sobie sprawę, iż rejs naszego życia różni się u każdego z nas i przeprawa ta nie jest dla wszystkich taka sama. Zdarzają się rozbitkowie, oczywiście, ale istnieją również wyspy, na których możemy odpocząć przed dalszą podróżą.

[2] Ch. Péguy, przeł. L. Zaręba, dz. cyt., s. 185

Życie nie jest fragmentaryczne, jest namacalne na każdym etapie, od początku do końca. Nadaje twarz każdemu dziesięcioleciu, które istnieje jedynie w odniesieniu do całości. W ten sposób młody człowiek nosi w sobie swe dzieciństwo i wiek dojrzewania, starzec zaś zbiera owoce przeszłości. A śmierć jest obecna od początku do końca, podobnie jak dzieciństwo, które odnajdujemy na końcu.

Dzieciństwo jest jednak nie tylko punktem wyjścia dla życia, jest jego ziarnem, które kiełkuje; towarzyszy nam w każdym wieku. Stanowi znaczące doświadczenie naszego życia, które żywi nasze sny i kształtuje naszą tożsamość. Stan dziecięctwa kryje się w każdym z nas, odmienia się w czasie teraźniejszym, aby wejść w związek zgody ze starością i śmiercią. Gaston Bachelard, fenomenolog wyobraźni poetyckiej i wielki przyjaciel poetów, dobrze opisał ten rdzeń dzieciństwa tkwiący w głębi duszy każdego z nas i nadający jej swój uniwersalny i permanentny wymiar:

> Czasem dziecko w nas powraca, by czuwać w naszym śnie. Ale także w życiu na jawie, gdy marzenie pracuje nad naszą historią, dzieciństwo, które jest w nas, powraca, by czuwać w naszym śnie. Ale także w życiu na jawie, gdy marzenie pracuje nad naszą historią, dzieciństwo, które jest w nas, przynosi nam swe dobrodziejstwo. Należy żyć, dobrze jest czasem żyć z dzieckiem, którym się było. Bierze się stąd świadomość źródła. Wszelkie drzewo bytu się tym pokrzepia. Poeci pomogą nam odnaleźć to żyjące w nas dzieciństwo, dzieciństwo nieustające, trwałe, znieruchomiałe[3].

Dziecko rodzi się i już jego oddech chce trwać. Opuszcza ciepło matczynego łona, aby chłonąć miłość, która otacza go jako najważniejszy dla jego rozwoju pokarm. Oczekuje, że rodzice dostarczą mu wszystko, co potrzebne do życia. Musi przerwać fuzyjną relację ze swoją matką^ by zmierzyć się ze światem. Jeśli jest otoczony miłością, to pomimo niezręczności i niedoskonałości rodziców, ma ułatwione zadanie. Jeśli nie czuje się kochany, będzie to trudniejsze, gdyż jesteśmy stworzeni, by kochać i być kochani.

Nasze dzieciństwo, jakkolwiek by nie było osobiste, ma również wymiar uniwersalny. Składają się na nie tysiące chwil i obrazów o niespotykanych kolorach. Przez czas nauki w domu, jak i w szkole, dziecko pozostaje w nas najpierwszym początkiem, zasadą życia *par excellence.* Jest zaklęte w obrazie pierwszego słowa, pierwszego spojrzenia, pierwszego wspomnienia, w

„wiecznym dziecięctwie Bożym", jak powiedziałby Claudel, tym, które nigdy się nie starzeje, które nie kreśli się atramentem naszych pragnień, a które jest u początku naszego powołania mężczyzny i kobiety.

[3] G. Bachelard, *Poetyka marzenia,* słowo/obraz/terytoria, przeł. L. Brogowski, Gdańsk 1998, s. 31.

Dla wierzących

Biblia objawia nam, że „Bóg jest miłością" (1 J 4,8). Stwarza istotę ludzką na Swój obraz i podobieństwo, to znaczy przez miłość i w miłości. Tchnienie otrzymane przy narodzinach złożone jest w świadomości utworzonej, by kochać.

Świadomość miłości dziecka pozwala lepiej zrozumieć samego siebie analogicznie do doświadczenia mistycznego, które jest rozumiane, zwłaszcza przez świętego Jana od Krzyża, jako dotknięcie osoby przez osobę, miłosny kontakt, zjednoczenie z Bogiem w nocy wiary. Dominikanin Thomas Philippe, duszpasterz w założonej przez Jeana Vaniera fundacji Arka (L'Arche), pokazał, że ci najmniejsi posiadają świadomość miłości, która zakorzenia ich w życiu łaską Bożą. Ta świadomość miłości jest zasadniczym źródłem jedności, która jest obecna w osobie w każdym wieku.

Małe dziecko, które jest kochane, staje się przede wszystkim istotą zdolną do zaufania i wiary, potrafiącą kochać przez wszystkie etapy swojego życia. Nawet jeśli ma bardzo oddaną matkę, zauważa szybko, że nie jest ona Bogiem. Jeśli modli się ona razem z dzieckiem, odkrywa ono inną obecność, być może równie kojącą.

To zadziwiające, gdy widzimy, jak wiele dzieci w tym wieku, jeśli tylko ma okazję, lubi wyciszyć się przed płomieniem świecy, lampką przed ikoną krzyżem. Mają wielką zdolność kontemplacji, która wypływa z ich intuicji i zmysłu zadziwienia. Jeśli dziecko często słyszy rodziców odmawiających modlitwy takie, jak „Ojcze nasz" czy „Zdrowaś Mario", nasiąknie nimi jego serce i będą mu towarzyszyć w różnych okresach życia[4].

Duchowość istnieje już w dzieciństwie. Oczywiście, nie jest ona wyrazem skonkretyzowanej wiary religijnej, ale ta duchowość wypływa ze sposobu bycia nawet u najmłodszych, będąc jednocześnie wrażliwa, relacyjna i egzystencjalna. Jak odkryć tę duchowość, która otwiera się na transcendencje lub na kontemplację? Słuchając uważnie dzieci, nawiązując do ich słów i ich gestów. To właśnie uczyniła uśmiechnięta obserwatorka sześćdziesięciorga dzieci w wieku od trzech do sześciu lat z trzech Centrów Małego Dziecka. Rozpoznała ona działanie Ducha Świętego w sercach tych dzieci i w ich otoczeniu:

Sednem tych badań jest założenie, że można odkryć wymiar duchowy w codzienności najmłodszych[5].

Wiek dojrzewania i poszukiwanie sensu

Nikt nie wie, w jakim wieku i o jakiej porze opuszczamy dzieciństwo. Jaki wiatr porywa nasze zbyt małe ubranka, by nasze ciała mógł ogarnąć ogień, który chce wszystko pochłonąć? Jak rozpoznać dziecko, którym kiedyś byliśmy?

[4] Omówiłem problem rozbudzenia religijnego dzieci w *Prier en coupe et en famille,* Pressess de la Renaissance, 2008.
[5] É. Champagne, *Reconnaître la spiritualité des tout-petits,* Novalis et Lumen Vitae, Montreal i Bruksela 2005, s. 15.

Jak odpowiedzieć na ten niejasny zew życia, który wszystko wywraca? Wiek dojrzewania to poszukiwanie samodzielności, potrzeba utwierdzenia się, poszukiwanie tożsamości, zew popędu seksualnego, pęd do wolności, jeszcze bez konieczności wypełniania prawdziwych obowiązków.

Idzie, nie wiem gdzie: to on prowadzi,
A chce, by jak dziecko prowadzić jego
Toruje swą drogę do wiosny serca samego[6].

Wiek dojrzewania od kilku dziesięcioleci wzbudza coraz większe zainteresowanie. Ten etap został dostrzeżony na początku XX wieku wraz z narodzinami społeczeństwa przemysłowego. Wejście w dorosłość jest opóźnione przez dostęp do studiów i przez coraz późniejsze rozpoczęcie aktywnego życia. Po II wojnie światowej obserwujemy narodziny odrębnej kategorii społecznej. Młodzi ludzie stają się coraz liczniejsi — z powodu wyżu demograficznego — i coraz ważniejsi, przez ich siłę nabywczą. Nastolatki stają się główną grupą docelową systemu kapitalistycznego i społeczeństwa ogarnia „kult młodości": przyjemność za wszelką cenę, pozerstwo zamiast bycia sobą seks bez ograniczeń, kult ciała. Slogan z maja 1968 roku dobrze podsumowuje tę atmosferę: „Zabrania się zabraniać".

Okres dojrzewania charakteryzuje dojrzewanie płciowe. Młody człowiek staje się kobietą lub mężczyzną a zmiany hormonalne i fizyczne, które z tego wynikają mogą przyczyniać się do pewnych niepokojów wewnętrznych. Seksualność zajmuje coraz więcej miejsca i nastolatek zaczyna określać się za pomocą swoich własnych wartości, pragnień,

[6] P. de La Tour du Pin, *Une somme de poésie I*, 1983, s. 84.

marzeń, własnego spojrzenia na życie. Uczy się, odkrywa. W przeciwieństwie do dość spokojnego czasu dzieciństwa, ogarnia go brak poczucia bezpieczeństwa, który każe mu podważać swoją własną wartość. Buduje swoją tożsamość w odniesieniu do grupy, konfrontując się z otoczeniem. Nabiera dystansu w stosunku do swoich rodziców, by kształtować się samemu. Szuka dla siebie wzorców, które byłyby twórcze, zuchwałe, wolne. Nawet jeśli odczuwa potrzebę odosobnienia i kontestacji proponowanych modeli, to zawsze wraca do grupy, ponieważ nie chce być odrzucony przez innych.

Młody człowiek pragnie totalności doświadczonych rzeczy, zwłaszcza doświadczenia miłości. To właśnie w miarę, jak uczy się kochać, to znaczy wymieniać się i dawać siebie, rodzi się jako osoba. Odnajduje się, gdy ma okazję poświęcić się czemuś, co jest większe od niego: dla sprawy, marzenia, pragnienia, przyjaciółki, przyjaciela, Boga. Czas spędza na poszukiwaniu „czegoś więcej", które nigdy nie jest stratą czasu.

Społeczeństwo staje się z wolna coraz bardziej indywidualistyczne, stechnicyzowane i konsumpcyjne; to wielka pokusa dla nastolatków, by konsumować coraz więcej w „obojętności i komforcie". Jednakże nastolatek stworzony jest, by płonąć, by dotknąć piękna, by wyruszyć w pościg za „nieosiągalną gwiazdą", jak śpiewa Jacques Brel, osnuty mgłą dzieciństwa, a który zakończył swe życie na spokojnej wyspie, „jasnej jak wielkanocny poranek".

W dzisiejszych warunkach ekonomicznych i socjokulturowych przejście z wieku dojrzewania w dorosłość następuje coraz później, około dwudziestego, a nawet trzydziestego roku życia. Zauważa się, że młodzi coraz później decydują się opuścić swój wyidealizowany świat fantazji, wybrać karierę, założyć rodzinę. Więźniowie ekranów komputerowych i gier wideo często nie spieszą się z osiągnięciem samodzielności i wejściem w realistyczny świat dorosłych. Staje się to powodem wielu konfliktów, ponieważ rodzice nie wiedzą za bardzo, jak reagować.

Nie zawsze przyjemnie jest usiąść do jednego stołu z naszymi nastolatkami, otwartymi bądź pogrążonymi w upartym milczeniu, zmieniającymi się zależnie od ich humorów i hormonów. Jednego dnia panuje wesołość, drugiego — smutek. Tymczasem kontakty między pokoleniami pobudzają wymianę doświadczeń. Mamy obowiązek przekazać im sens wiary i nadzieję do życia, proponować im, by przekraczali samych siebie, nie tłamsząc ich i nie zniechęcając.

Mimo wszystko dość szybko nadchodzi czas, gdy sami biorą za siebie odpowiedzialność, kochając i pracując. Przychodzi pora, gdy angażują się w życie zawodowe, poza rodzinnym gniazdem, wypełniając swoją część obowiązków społecznych. Tak oto po długiej nauce funkcjonowania w społeczeństwie zakorzeniają się stopniowo w samych sobie i osiągają pewną niezależność.

Trzydziestka i przyjęcie życia

Jednostka stara się znaleźć sobie miejsce w społeczeństwie. Może studiować wiele lat, znaleźć pracę, wziąć ślub lub żyć w wolnym związku, mieć dziecko lub pragnąć je mieć. Musi spłacić długi zaciągnięte na studiach, znaleźć odpowiednie mieszkanie, sprawdzić się w pracy, dostosować się do tego, czego się od niej oczekuje. Nie panuje ani nad swym czasem, ani nad siłami. Czyha na nią wypalenie.

Okres, jaki rozumiem przez „trzydziestkę", zamyka się między dwudziestym piątym a trzydziestym piątym rokiem życia. Młody dorosły zaczyna oceniać rozziew między swymi marzeniami a rzeczywistością, swoimi pragnieniami a życiowymi obowiązkami. Zdaje sobie sprawę z przebytej drogi, z tego, że tylko on może zrealizować, bez zbytniej wątpliwości, niektóre ze swych zobowiązań — jak ślub czy praca. Pragnie stać się bardziej sobą, bardziej wolnym, mniej przestraszonym. Od czasu do czasu stawia sobie to pytanie, które zapowiada kryzys wieku średniego: „Czy to, co właśnie robię, jest tym, co chciałbym robić przez resztę życia?".

Trzydziestolatek odczuwa często niezadowolenie, wynik ukrytego pragnienia, które nie zostało zaspokojone. Część jego samego pozostała w cieniu, z powodu norm społecznokulturowych, ekonomicznych i rodzinnych. Owa część, ukryta niczym skarb, chce, by ją teraz odkryto. Chodzi o to, by narodzić się dla siebie, a nie dla oczekiwań otoczenia. Relacje z szefem i z kolegami z pracy, partnerem i dziećmi, zmieniają się teraz. Szacunek dla swej osoby staje się żywotną kwestią, bezinteresowność w intymności nabiera znaczenia. Trzydziestolatek nadaje kierunek realizowanym planom, ale zauważa też, że nie wszystkie jego decyzje stoją w zgodzie z jego systemem wartości.

Około trzydziestego piątego roku życia dorosły dobitniej zdaje sobie sprawę, że czas nie jest nieograniczony. Nie może zrobić wszystkiego. Lepiej zna swoje uzdolnienia, ale zastanawia się, jakie teraz są jego priorytety: „Czy dostanę ten zapowiadany od miesiąca awans?"; „Czy chcę zmienić zawód?"; „Czy lepiej mieć następne dziecko, czy spowolnić tempo mojej kariery?"; „Jak mieć czas

dla dzieci i nadal pracować poza domem?"; „Czy wszystkie te wysiłki mają sens?"; „Jak spędzić resztę życia?".

Istnieje wielka pokusa, aby biec, zmieniając wciąż kierunki, nie poświęcając czasu na to, by czasem przystanąć. Mężczyzna czy kobieta nie pragną by ich plany, zawód, obowiązki przerosły to, kim w istocie są. Szukają siebie. Odczuwają ogromną samotność. Nawet jeśli jej uciekną prędzej czy później ich dopadnie. Na darmo będzie wynajdywał różne środki, by zapełnić pustkę i rozproszyć nudę, które odczuwa, pracując coraz więcej lub uchylając się od zobowiązań małżeńskich i rodzinnych — i tak znajdzie się na rozstaju i będzie musiał wybrać swoją drogę.

Zbliżając się do czterdziestki, dorosły wezwany jest, by ponownie przyjrzeć się powodom, dla których wierzy, ma nadzieję, kocha. Jeśli jest wierzący, powinien na nowo przyswoić sobie wiarę, otwierając się na swe głębokie pragnienie i żyjąc w komunii z bliźnimi.

W tym wieku mężczyzna chce dać sobie czas na pogłębienie pragnienia kochania, nawet jeśli praca zajmuje cały jego czas. Kobieta rewiduje swoje wybory dotyczące kariery i macierzyństwa. Oboje odczuwają potrzebę, by w większym stopniu należeć do siebie. Wyzwanie polega na przyjęciu życia, które ma w nich źródło. Muszą dostosować się do nowego imperatywu, który pcha ich ku nieznanym horyzontom, wewnątrz nich samych. Prowadzi ich to do najbardziej znaczącego punktu zwrotnego w ich egzystencji, do środka ich życia.

Czterdziestka i kryzys pragnienia

Pochodzące od greckiego *krisis* (decyzja, sąd) słowo „kryzys" używane jest w kontekście ewolucji wzrostu. Kryzys staje się miejscem wzrostu, okazją do rozwoju, pomimo strachu i braku równowagi. Należy więc pojmować kryzys jako okazję, niejako porażkę. Czterdziestka wyraża to wyzwanie wzrostu. Objawy nie kłamią: wątpliwości, utrata zaufania, okresy depresji, brak satysfakcji z wykonywanych zazwyczaj czynności, zobojętnienie wobec życia, sprzeczne uczucia, potrzeba przeżycia przygody i zmiany, trudności w rozpoznaniu, czego się chce, nuda, świadomość śmierci, wielka potrzeba życia wewnętrznego, noc wiary u wierzących. Te oznaki są sygnałami, które wskazują, że stan rzeczy zaczyna się zmieniać.

Nie wszyscy są dotknięci w tym samym stopniu przez kryzys wieku średniego — kryzys pragnienia i trwania. U niektórych odbywa się on stopniowo, u innych momentalnie. W zamian za to, każdy może przeżyć go jako wzrost psychiczny i duchowy. Ten wiek pierwszych podsumowań i wątpliwości

wymaga od wszystkich samopoznania. Niepokój i niezadowolenie skłaniają do skupienia się na sobie, które przemienia człowieka od wewnątrz. Z punktu widzenia wiary, to Bóg sam działa i stara się wstrząsnąć ludzkim sercem, żeby uwolnić je od złudzeń i otworzyć na nowe spotkania ze swoją tajemnicą.

W środku życia wszystko, co pewne, rozpada się, uczucia mieszają się, pytania się mnożą. To pora, by przewartościować swe życie zgodnie z głębokim pragnieniem, które odpowiada życiowemu pędowi jednostki. Pogłębić to życiodajne pragnienie to pójść do kresu siebie, wspinać się coraz to wyżej, przekraczać siebie, zapominając o sobie, by zwrócić się z miłością ku drugiemu. Pragnienie, w odróżnieniu od powtarzającej się potrzeby, należy do dziedziny komunikacji, relacji, miłości i naszej duchowości. Należy jeszcze je nazwać, otworzyć je na pragnienie Boga. Kryzys wieku średniego to wymarzona okazja, gdyż wzywa on do zmiany i skupienia się na wnętrzu. Wyruszamy na podbój tych aspektów naszej osobowości, które poprzednio zaniedbywaliśmy.

> Próg czterdziestego roku życia jest dziś dla wielu ludzi momentem krytycznym. Do tego zakrętu ich droga była naznaczona licznymi trudami i sukcesami. I właśnie kiedy cieszą się tym, że „do czegoś doszli", pojawia się nieoczekiwany niepokój: trzeba się doskonalić zawodowo albo dokonać reorientacji zawodowej, a może nawet zmienić zawód; trzeba stać się bardziej kompetentnym, gdyż walka ekonomiczna jest ostra, a sytuacja niepewna. Trzeba podać w wątpliwość swoje dotychczasowe osiągnięcia. [...] Gdy tylko kryzys zostaje przezwyciężony, najodważniejsi — albo najwięksi szczęściarze — osiągają to, co Beimaert nazywa „pogodnym dynamizmem" — stan wyciszenia, ale nie „bezbarwności". Idą oni własną drogą zachowując spokój wynikający z trzeźwego spojrzenia na świat. Ci ludzie odważnie wejdą w okres starości, „zarażając" swym pogodnym nastawieniem najbliższych[7].

[7] A. Hallier, D. Meggle, *Mnich i psychiatra rozmawiają o szczęściu,* eSPe, Kraków 2006, s. 24-25.

Każdy jest wezwany, by przejść od narcystycznych powtarzalnych potrzeb (rządzić i mieć) do wypełniającego głębokie ja pragnienia (kochać i być). Zadawanie pytań sprzyja odkryciu głębokiego pragnienia, miejsca głodu i słowa. To one stwarzają sens, dają impuls do wymarszu, dotykają przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, miejsca na świecie: „Gdzie zdąża moje życie?"; „Czy moje wybory były słuszne?"; „Dlaczego się tak męczę?"; „Czego naprawdę chcę?"; „Kim naprawdę jestem?"; „Czego ważnego udało mi się

dokonać?"; „Co najbardziej mnie interesuje?"; „Co przyniesie przyszłość?"; „Po co umierać?"; „Co sprawia, że żyję?".

Te pytania przekraczają sferę fizyczną i psychiczną, by dotknąć wymiaru duchowego naszego bytu. Objawiają one kryzys egzystencjalny, który stawia pytania o sens życia, o stawanie się, integrację granic i wezwanie, by żyć w zgodzie ze swym głębokim pragnieniem. W mojej książce o kryzysie wieku średniego sugerowałem dziesięć postaw, by odnaleźć to pragnienie, które daje nam siły do życia, a które towarzyszy nam aż do pięćdziesiątego, a nawet sześćdziesiątego roku życia: rozpoznać i uznać swoją frustrację, wsłuchać się w pytania, odnaleźć sens życia, zamienić potrzebę na pragnienie, przejść z powierzchni w głębię, wyznać swoje obawy, podjąć ryzyko miłości, napisać swój osobisty manifest, zintegrować niekochaną część swojej osobowości, przyjąć pragnienie Boga.

Pięćdziesiątka i siła drugiego oddechu

Dorosły od czterdziestego piątego do pięćdziesiątego piątego roku życia wchodzi zazwyczaj w najproduktywniejszy etap swojej egzystencji. Po przejściu przez noc i pustynię wieku średniego, odkrywa czasami oazę większej pogody ducha i świt nowego dnia. Jest lepiej zintegrowany, ponieważ lekcja wieku średniego pomogła mu lepiej zaakceptować własne granice, przyjąć swoją oryginalność, odkryć swoje pragnienie. Porzucił stopniowo zbyt wysokie oczekiwania wobec innych, biorąc pod uwagę sygnały z zewnątrz i bezpośredniość doświadczenia. Może teraz wiedzieć, co jest najlepsze dla jego rozwoju osobistego i jego otoczenia. Rozpoczyna owocne lata z pewnością drugiego oddechu i uczuciem większej wolności działania. Wiem, że przedstawiam pewien ideał, ale wszyscy jesteśmy wezwani do tej wolności.

Pięćdziesięciolatek, w sile wieku, lepiej odczuwa, czego chce, a czego nie. Zna swoje talenty i chce ich użyć w służbie społeczeństwu. Czas nadal upływa, ale nie goni już tak, jak kiedyś. Dorosły, uznaje wkład innych, nie porównując się z nimi. Nie musi już nic nikomu udowadniać, ale pragnie pozostawić po sobie swego rodzaju spadek, by się nim z innymi podzielić. Nie chce zatrzymywać dla siebie owoców swoich doświadczeń. Samotność nauczyła go zachowywać dystans wobec ról społecznych i szukać siebie w swoim wnętrzu. Może oprzeć się na swej przeszłości, aby stać się dostępnym dla innych, zwłaszcza dla młodych, i pomagać im teraz budować przyszłość. Oddziałuje na innych, chcąc służyć, a nie być obsługiwanym, i odrywając się od swych interesów, by lepiej brać pod uwagę historię innych.

Pięćdziesiątka stwarza więc okazję nowego początku. Czujemy się bardziej autentycznie, twórczo, płodnie — stan ten psychoanalityk Erikson określa mianem „generatywności". Na nowo interpretujemy swoje życie, nadając mu świeży kształt w oparciu o swoje siły i swój ideał miłości. Kobieta bardziej pielęgnuje swoje talenty, wyraża swoje ambicje, pogłębia swoje przekonania. Mężczyzna rozumie czasem, że praca nie jest całym jego życiem, i może bardziej niż przedtem odczuwa potrzebę zajęcia się bliskimi, większego poświęcenia dzieciom, łatwiej akceptując je, mimo możliwych nieporozumień z przeszłości. Dzieci zaś są już odchowane i ma szanse powstać nowa równowaga. Komunikacja między małżonkami staje się prostsza i bardziej intymna, gdyż każde z nich bierze pod uwagę drogę, jaką przebyła druga osoba, w miarę jak pewne sprawy z przeszłości zostały wybaczone, choć to nie zawsze się jednak zdarza.

W wieku pięćdziesięciu lat częściej spoglądamy na nekrologi w gazecie. Wieść o śmierci osób, które znaliśmy, mówi nam, że życie ma swój kres; nie możemy zrealizować wszystkiego, co byśmy chcieli. Skoro jednak pięćdziesięciolatek umiejscawia każdą osobę w właściwej jej fazie życia i dostrzega jej wyjątkowość, może lepiej pozwolić odejść tym, których kocha. Po śmierci rodziców, przykładowo, jest w stanie zamknąć w sobie owoce relacji z nimi. Taka interioryzacja czyni go obecnym w odmienny sposób. Pomaga mu przeżyć żałobę z większą łatwością, gdyż umieszcza sens śmierci w całości normalnego przebiegu życia.

Dorosły w wieku dojrzałym ceni to, czego dokonał i uznaje swoje błędy. Postrzega to, co przeszedł w życiu, jako kolejne kroki ku większej dojrzałości i postępowi. Odnajduje w swoim wnętrzu siłę, by dalej iść, uznając jednak swoją kruchość. Mniej niepokoi go to, że nie kontroluje sytuacji, nie jest w stanie dać sobie rady z porażką w jakiejś relacji zawodowej lub rodzinnej. Jeśli jest wierzący, powierza się z ufnością miłosierdziu Boga miłości. Czerpie radość z przekazywania tego, co może pomóc innym wzrastać. Kroczy ku sześćdziesiątce w pokorze i w prawdzie, nie starając się kontrolować wszystkiego, akceptując to, że jest tym, kim jest, uznając istnienie w sobie ciemnej strony: niecierpliwości, agresywności, zazdrości.

> Gdy zbliżamy się do sześćdziesiątki, już nic nie musimy chronić i o wiele mniej boimy się okazywać naszą ludzką wrażliwość[8].

Sześćdziesiątka i droga życia wewnętrznego

Odkrycie drugiego oddechu w wieku lat pięćdziesięciu i dzielenie się tym, co rozwijającego on ze sobą przynosi, przygotowuje dorosłego człowieka do podjęcia wyzwań związanych z kolejnym okresem życia. Największe z nich polega na podążaniu wewnętrzną drogą by rozpoznać po-

[8] A. Daigneault, *Le mémoire du coeur*, dz. cyt., s. 158.

trzeby innych i lepiej na nie odpowiedzieć. To wsłuchiwanie się pozwala na wierność priorytetom.

Sześćdziesięciolatka nie interesują wcale normy, lecz rozwój osobowy. Jeśli praca staje się zbyt dużym ciężarem, zmienia reguły na lżejsze, by lepiej dostosować je do swoich celów. Skoro nie posiada już dawnej odporności fizycznej, rozważa możliwość przejścia na emeryturę. Nadaje sobie ramy pozwalające mu na samoorganizację i znajduje przyjemność w wykorzystywaniu nowych możliwości. Odchodzi ze stanowiska, ale nie rezygnuje z osobistego wkładu w społeczeństwo. Pozostawia przyszłym pokoleniom troskę o dalszą pracę, podczas gdy on sam może podjąć nowe wyzwania, w zgodzie z własnymi priorytetami.

Nawet jeśli maleje władza związana ze spełnianą funkcją czy zawodem, nie oznacza to, że wpływy sześćdziesięciolatka się również zmniejszają. Przeciwnie, działa on teraz z większą bezinteresownością i troską. Jeśli pomaga innym, czyni to z szacunkiem dla autonomii drugiego, nie oczekując niczego w zamian i nie starając się dominować. To właśnie władza miłości interesuje go coraz bardziej, nie miłość władzy.

Sześćdziesięciolatek, który przeszedł przez kryzys wieku średniego, nie uciekając przed nim, zarządza swoim czasem z poszanowaniem własnej i cudzej godności. Podąża ku temu, co zdaje się najważniejsze: przyjęcie swoich dzieci i wnuków, kontakt z rozmaitymi osobami, pomoc najuboższym, zaangażowanie się w różne działania, w zależności od posiadanych talentów, troska o zdrowie, wykonywanie ćwiczeń. Stara się, by zaistniała przekraczająca go miłość, zamiast zostawiać przesłanie czy sprawować władzę. Jezus pozostaje tu wielkim wzorem bezinteresownej miłości, który występuje bez maski i bez skorupy, ponieważ jest pokorny i kruchy:

> Rządzą władzy jest substytutem stłumionej miłości. Człowiek, który nie może się cieszyć z największej rozkoszy—rozkoszy bycia kochanym — kompensuje sobie ten brak przez sprawowanie władzy. Ta ostania zawiera zawsze element zemsty: skoro nie kochacie mnie, będę was kontrolował![9]

Dorosły w zaawansowanym wieku zwraca większą uwagę na swoje życie małżeńskie i rodzinne. Małżonkowie żyjący razem od tylu lat nauczyli się wzajemnie poznawać, akceptować i szanować. Pragnienie harmonii i czułości rośnie wraz z ich miłością. Objawia się ono w kontaktach z ich dziećmi i wnukami. Wypełniają rolę rodziców i dziadków nie jako funkcję, ale jako wsparcie. Ich relacja z dziećmi, bardziej samodzielnymi w obecnej chwili, zmienia się nieco, ale pozostają dla nich dostępni, jeśli są potrzebni. Wnuki dostarczają im wiele radości, tym bardziej, że nie wiążą się z nimi te same obowiązki, co wobec ich własnych dzieci.

Dla wierzących

Starzejąc się, sześćdziesięciolatek obiera drogę introspekcji, która prowadzi go do pogłębionego życia wewnętrznego. Mocniej identyfikuje się ze swoim głębokim ja, z tym, co w nim wiecznego, nieuchwytnego. Staje się bardziej obecny w sobie samym, w swojej osobistej tajemnicy i tajemnicy Boga.

[9] H. Jaschke, *Jésus le guérisseur*, Brépols, 1997, s. 54.

Próbuje nadać swojej śmierci jakiś sens. Bóg, do którego się modli, nie stoi poza tym, co przeżywa, ale stanowi integralną część jego życia. Im bardziej zagłębia się w swym sercu, tym bardziej zbliża się do Boga. To w jego codziennym, konkretnym życiu Bóg porywa go, by go przemieniać.

Zjednoczenie wiary w siebie z wiarą w Boga przeżywa się razem z zauważaniem swoich niedostatków, niezależnie od przeszłości i przyszłości. Życie wewnętrzne łączy się z zaangażowaniem, przekraczającym jakikolwiek aktywizm. Własna egzystencja staje się polem do duchowych poszukiwań i dojrzewania wiary. Jeśli człowiek powierzy się z całą ufnością Bogu, dzieje się tak właśnie dlatego, że to Bóg sam ofiaruje się mu z każdą chwilą z całą otwartością. Jeśli człowiek szuka Go, to dlatego, że przedtem był poszukiwany i odnaleziony przez Boga. Ten, którego szuka, już go posiada, po to, by szukał Go jeszcze bardziej. Taka jest chrześcijańska droga życia wewnętrznego, wymagająca i prawdziwa. Sześćdziesięciolatek czyni ze swej wiary stopień pomagający mu zejść w głąb swego serca, gdzie czeka „tajemnica" odnaleziona w skrytości.

Serce szlachetne nie szuka drogi
Usłanej tylko kwiatami;
Ono chce cierpieć w służbie miłości,

Spowić się ofiar różami.
I nie nakarmi się do sytości
U żadnej ziemskiej krynicy,
Bo szczęście jego w tej tajemnicy,
Którą-m odnalazł w skrytości[10].

[10] Św. Jan od Krzyża, *Dzieła*, przeł. o. B. Smyrak, Wydawnictwo oo. Karmelitów Bosych, 1986 s. 82-83.

Starość i zbliżanie się śmierci

Każdy wiek ma swój urok, również starość. Kto jest dziś stary w wieku sześćdziesięciu lat? Zwłaszcza jeśli „sześćdziesięciolatkowie, poza mną, wydają się mieć siedemdziesiąt lat", jak pisał Tristan Bernard w *Les enfants paresseux.* Nie dostrzegamy tego, że się starzejemy, to spojrzenie innych na nas zmienia się, w miarę jak się starzejemy. Spotykamy znajomego po latach i stwierdzamy, że to on się postarzał, nie my.

Dzisiaj starość zaczyna się po siedemdziesiątce. To, co nazywaliśmy trzecim wiekiem, stało się wiekiem czwartym, a tylko czekać, aż pojawi się i piąty. Osoby starsze cieszą się lepszym zdrowiem niż niegdyś i są bardziej aktywne. Stanowią interesującą grupę konsumencką dla firm i handlowców, nawet jeśli społeczeństwo na ogół ceni wartości związane z młodością.

Starość to czas podsumowań. Otwieramy albumy z fotografiami, sącząc kawę lub ziółka. Mniej lub bardziej szczęśliwe wspomnienia przewijają się nam przed oczami. Przewracamy strony, a pamięć wylewa wezbrany potok emocji. Chcielibyśmy zatrzymać czas, żeby przeżyć jeszcze raz pełne miłości chwile z rodzicami, rodzeństwem, dziećmi, wnukami. Oto nasza rodzina, z jej wielkością i ograniczeniami. Przychodzi czas, by złączyć w całość poszczególne rozdziały naszej historii — przeszłość, teraźniejszość, przyszłość — i otworzyć ją na zbliżającą się śmierć, bez fałszywego wstydu. To czas przebaczenia i nadziei, pomimo okresów niepokoju, właściwych dla zaawansowanego wieku, na które składają się wątpliwości, nuda i samotność. Przebaczyć to zacząć żyć na nowo, to obdarować kogoś radością.

Z upływem lat śmierć zajmuje coraz więcej uwagi. Są ludzie, którzy boją się śmierci i nudzą się życiem, gdyż nie widzą w nim już sensu. Nie potrafią się zestarzeć i odmawiają pomocy. Nie zstępują w głąb serca, by się modlić i spotkać zamieszkującego je Boga miłości.

Ich duchowa rozpacz jest tak wielka, że nie chcą być ciężarem dla najbliższych. Coraz częściej występują wśród starców próby samobójcze, które

pozostają jednak tematem tabu. To, co powinno być czasem swoistej pogody, staje się czasem braku nadziei.

Śmierć przybiera oblicze starzejącego się ciała, pogarszającego się stanu zdrowia, powolniejszego trybu życia, strachu przed byciem dla kogoś ciężarem. Możemy pozwolić jej wejść i przyjrzeć się jej spokojnie, słuchając, na przykład, *Requiem* Gabriela Faurego, czytając dobrą książkę, rozmawiając z kimś, kogo kochamy, odwiedzając kraj lat dziecinnych, modląc się do Boga, który nas stworzył z taką miłością, gdyż każdy jest jedyny w jego oczach. Być tu i teraz, nic nie chcąc, nic nie udowadniając, cokolwiek by to było, ponieważ to miłość ma ostatnie słowo. Wnuki są tego dowodem, właśnie one, które niosą z całą swoją wrażliwością wszystkie możliwości świata.

Życie daj komuś i powiedz
czy nie jest cudem to
że śmierć gdy wyciąga rękę
miłość wstrzymuje ją[11].

[11] H. Pichette, *Odes a chacun,* Gallimard, 1988, s. 34.

Starca ogarnia często nostalgia za dzieciństwem, pieśnią początku życia. Owa aria składa się z nut miłości lub nienawiści, w zależności od jego drogi. To dziecko ma teraz siwe brwi, przygarbione plecy, krótki oddech, oczy otwarte na zamazany horyzont. Uczy się śmierci, która poorała jego ciało; oswajają kontemplując krzyż w całej jego intensywności. Nosi swą śmierć, jak nosi się dziecko, które odchodzi w dal ku ziemiom tak mało pustym, spokojnym w cierpliwości zim.

Na dnie w deszczowych kryptach
W lesie zmieszane niebo z ziemią
Wiem, że jeszcze na mnie czekasz
Dzieciństwo daleko ode mnie jak krew na końcu członków
Czułe ślady w zbłękitniałych żyłach[12].

Dla wierzącego starość jest czasem oczekiwania na Boga niczym strażnik wypatrujący jutrzenki; oraz akceptacji faktu, że dzieło naszego życia pozostanie niedokończone. Przygotowujemy się na śmierć, na moment przejścia, który czasem następuje po długich cierpieniach spowodowanych chorobą i starzeniem się. Wiara mówi nam, że przetrwamy śmierć fizycznego ciała. Poeci opiewali śmierć jako oczekiwaną przyjaciółkę. Dla Félixa Leclerca śmierć jest wielka i

piękna, „ma w sobie pełnię życia". Dla Léo Ferrégo śmierć jest wyzwoleniem, „siostrą miłości":

Śmierć jest wyzwoleniem i ona wie, że czas
Codziennie, nieustannie z czegoś okrada nas
Przy garść włosów z głowy i z zębów szkliwa błysk [...]

[12] R. Bouhéret, *Inovocation,* Besançon, Cêtre, 1984, s. 97.

Śmierć to nieskończoność, w wieczności gubi się,
Lecz co przypada tym, co wciąż szukają jej,
Co z życiem walczą, by śmierci godnymi być?[13]

Wszyscy przechodzimy przez małe śmierci w naszym życiu rozbitym na okresy i etapy. Przechodząc przez przełomy i przesilenia, pozostajemy dziećmi, którymi niegdyś byliśmy, i starcem, którym jesteśmy obecnie. Istnienie dziecka w nas jest obietnicą przyszłości. A tym, którzy wierzą, odsłania mglistą tajemnicę wiecznego dziecięctwa Bożego, zawartą w samej grze między życiem i śmiercią.

Wiersz

Nie ma nic słodszego,
jak powrócić
Jakby po całych latach
nieobecności;
Jak powrócić
przez wspomnienia drogi
Co kwitnie lilią niewinności
W Dzieciństwa ogrody.

W ogrodzie zamkniętym, zapieczętowanym
w ogrodzie oniemiałym
Skąd ucieka głos wesołości szczerych,
Nasz ogród oniemiały
I menueta tany
Co wiodły przed wiekami
pod gałęziami
Nasze siostry w sukniach białych.

[13] L. Ferré, *Ne chantez pas la mort.*

Wieczorami Kwietniów zabytkowych
pokrzykiwały wesoło
Pomieszane refreniki
Podśpiewywały wesoło
Przechodziły, blask chwały wkoło
błyszczał w ich oczach
Pod drżącym sklepieniem
Jak w starych sielankach.

Tymczasem nadchodziły
z głębi willi
Akordy dawnej gitary
Ze starej willi
I pozwalały odgadnąć po chwili
Za ciemnymi okiennicami
gitarzystkę, co igra ze strunami.

Lecz nie ma większej goryczy
niż myśl
że czas wszystko niszczy!
Ach, ta myśl,
Kołacze się, gdy wrócimy
Przez zwiędłych kwiatów drożyny
W lat naszych młodych krainy.

Skoro czujemy się
sterani i starzy
drżący, umęczeni i bezbronni
ponurzy i starzy,
a gdy oprą się zapomnieniu uwieczni swe czary
We łzach świat młodości![14]

[14] E. Nelligan, *Poésies complètes,* Fides, 1967, s. 55.

8
SIOSTRA NASZA ŚMIERĆ

Nic nas nie postarza jak śmierć tych, których znaliśmy od dzieciństwa. Jestem dziś starszy o jedną śmierć.
Julien Green, *Journal*

Każdy człowiek jest małym wszechświatem, w którym historia świata zmienia się w zależności od naszej własnej historii: narodziny, dzieciństwo, wiek dojrzewania, wiek dojrzały, starość. Każdy z nas jest istotą zbiorową. Nasze geny, nasz język, nasza świadomość są owocami setek pokoleń. Jesteśmy wynikiem tysięcy uścisków, spotkań, słów. Streszczamy ludzkość, która nas poprzedza i przygotowujemy pole tej, która po nas nadchodzi.

Dla wierzących

Historia każdego z nas jest święta, od poczęcia do śmierci. Na każdym etapie życia przeżywamy na nowo historię zbawienia, którą Chrystus przyniósł przez swoją śmierć i zmartwychwstanie. Chrześcijanie tworzą jedno ciało w Chrystusie. Przeżycia jednego odbijają się na innych. Owa solidarność w Mistycznym Ciele Chrystusa wyjaśniona jest szerzej przez świętego Pawła:

> Jak bowiem w jednym ciele mamy wiele członków, a nie wszystkie członki spełniają tę samą czynność - podobnie wszyscy razem tworzymy jedno ciało w Chrystusie, a każdy z osobna jesteśmy nawzajem dla siebie członkami. Mamy zaś według udzielonej nam łaski różne dary (Rz 12,4-6).

Jezus nie doświadczył osobiście kryzysu wieku średniego, wyzwań stojących przed sześćdziesięciolatkiem i fizycznego obumierania starości, ale przeżywa to poprzez nas. W ciele i w duchu osób starszych dokonuje się starzenie Mistycznego Ciała Chrystusa, będące przedłużeniem Jego męki. Tymczasem Jezus poznał, co oznacza przejść przez bramę śmierci w wieku trzydziestu trzech lat. Wszedł do Królestwa nagi i bezbronny jak dziecko. Mówi nam coś wyjątkowego o śmierci i Bogu, będąc umiłowanym Synem Ojca. Daje nam przykład fundamentalnej postawy, jaką powinniśmy zachować w dniach naszej starości i w chwili, gdy będziemy musieli stawić czoło śmierci:

Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego (Mt 18,2).

Zaakceptować śmierć

Przechodzimy przez etapy naszego życia, które ogołacają nas, byśmy lżejsi dotarli do ostatniego progu. Kiedy się rodzimy, nasi rodzice nie wiedzą, czym będziemy się w życiu zajmować, ale wiedzą że pewnego dnia umrzemy. Rośniemy, mijają dziesięciolecia, starzejemy się. Nasze siły maleją mamy mniej energii, by wykonywać ciężkie prace w domu, wiek naznacza nasze twarze. Pewnego dnia przychodzi choroba - nieuleczalna. Otwierają się śluzy śmierci, zatapiają nas jej wody. Wychodzi ona na scenę i pokazuje swoje sztuczki. To nie ona zabiera życie, które nam dano, a które przyjęliśmy. Święta Teresa z Avila, kobieta modlitwy i pragnienia, wiedziała to: „O śmierci, śmierci — nie wiem, jak można bać się ciebie, kiedy w tobie jest życie!"[1]. Woody Allen, filmowiec, ma inne podejście: „Nie boję się śmierci, chciałbym tylko być gdzieś indziej, gdy tu przyjdzie".

Nie dla każdego akceptacja własnej śmierci jest czymś łatwym, gdy — przykładowo — lekarz niespodziewanie zdiagnozuje nieuleczalną chorobę. Trzeba przejść przez wiele etapów, dobrze opisanych przez Elisabeth Kübler-Ross.

Najpierw zaprzeczenie. Osoba zamyka się w sobie, by zrozumieć, co się jej przydarzyło; czas staje w miejscu, niepokój wzrasta. Może odczuwać wściekłość i bunt, zwłaszcza jeśli pozornie cieszy się dobrym zdrowiem. „Dlaczego

[1] Przeł. ks. bp H.P. Kossowski (św. Teresa od Jezusa, *Dzieła*, t. 2, Wydawnictwo o.o. Karmelitów Bosych, Kraków 1962, s. 313).

ja?". Próbuje zafałszować rzeczywistość: „Diagnoza jest z pewnością błędna". Targuje się z losem i czeka na cudowne uzdrowienie: „Gdzieś musi istnieć jakiś lek. Będę się modlił". Skoro nic się nie zmienia, przychodzi depresja. Na końcu przychodzi akceptacja, gdyż zaakceptować śmierć to zaakceptować życie.

Każdy jest wolny w swoim wyborze postawy wobec cierpienia i śmierci. Nie liczy się wiedza, że istnieje jakieś życie po śmierci, ale to, by przed śmiercią czuć, że naprawdę żyjemy. Możemy zawsze zdecydować się, by powiedzieć „tak" śmierci, temu przemienionemu i przemieniającemu życiu, tym bardziej, że w naszych czasach medycyna uśmierza dość dobrze wiele cierpień. Nie chodzi o to, byśmy przez świadomość tego, że umrzemy, odmawiali sobie codziennych

radości: śpiewu ptaków, zieleni drzew, czułego spojrzenia, odpoczynku na huśtawce, dzielenia się z bliskimi, dobrego posiłku, krótkiej modlitwy...

Nikt nie wie dokładnie, ile zostało mu jeszcze czasu, ale możemy wybrać sposób, w jaki go przeżyjemy. Możemy uświadomić sobie bieżącą chwilę, to, co nas otacza, dźwięki, które słyszymy, kolory, które widzimy, zapachy, które czujemy. Przypominamy sobie momenty szczęścia, ekstazy, zachwycenia, jak narodziny dziecka, zachód słońca, utwór muzyczny, wzruszający film, moment intensywnej modlitwy, piękną liturgię, wieczór małżeńskiej intymności. Zachowujemy w ten sposób kontakt z naszym środowiskiem.

Przeczuwając zbliżający się koniec, człowiek odczuwa potrzebę, by zrezygnować z kontroli i żyć w bliskości z samym sobą, z innymi i z Bogiem, jeśli jest wierzący. Może skorzystać z tego, by pożegnać się z bliskimi, pogłębić więzi z innymi, uporządkować swoje sprawy, zjeść ostatni posiłek z rodziną Opadają maski, człowiek zdaje się być wolny od pokusy władzy. Perspektywa śmierci odbiera mu jakiekolwiek poczucie dominacji. Może również prześledzić na nowo swoje życie, wybaczając sobie i innym, świętować swoje dokonania i poczynić plany dające się zrealizować w krótkim czasie. Powoli odrywamy się od siebie samego i dóbr materialnych, by stać się zdolnymi powiedzieć „tak" swej własnej śmierci, swoim prawdziwym narodzinom. Bo umieranie wypełnia nam dni.

> Pewna hrabina, przeżywająca swe ostatnie chwile, otrzymała zaproszenie na bal, wyprawiany przez inną dobrze urodzoną damę, która nie wiedziała o jej ciężkim stanie. Hrabina, postępując zawsze z nienaganną elegancją przesłała jej taką oto odpowiedź: *Madame, zechciej przyjąć me przeprosiny; nie mogę stawić się na balu, gdyż jestem pochłonięta umieraniem*[2].

Narodzić się dla wieczności

Wszystko kończy się pewnego dnia. Przychodzi śmierć i to, co po niej. Życie przekracza życie. Jest odmienne w swoim dopełnieniu, wolne, darmowe i absolutne. Akceptując śmierć, uczymy się naprawdę żyć.

[2] Cyt. za: J. Monbourquette, D. Lussier-Roussel, *Le temps précieux de la fin,* Novalis, Montreal 2003, s. 178.

Dla wierzących

Dwa znaczące wydarzenia pomogły mi spojrzeć śmierci w twarz: zapalenie płuc, które zamknęło mój kryzys wieku średniego, oraz odejście mojego teścia, które poprzedziło moje wejście w sześćdziesiątkę. Podzielę się z wami pokrótce tym doświadczeniem.

W lecie 1995 roku zostałem przykuty do łóżka przez obustronne zapalenie płuc. Nic już nie trzymało mnie przy życiu, nawet moja żona i dzieci. Czułem się w środku taki stary. Modliłem się w takiej pozycji, w jakiej musiałem przebywać — leżałem na wznak i oddawałem się Bogu. Nie mogłem robić nic innego, jak tylko przyjmować to, co przeżywam w danej chwili. Powtarzałem imię Jezus z każdym oddechem, tak jakbym chciał urodzić sam siebie na nowo. Czułem, jakbym pływał po pokoju. Powierzałem się wreszcie, po prostu, ubogo, oddając Bogu życie, które do Niego należało. Zaakceptowałem moje ograniczenia. Pozwoliłem rozbić się na kawałki, by dać się na nowo złożyć. Nie była to rezygnacja, ale radość ze spotkania. Rankiem wszystko było nowe. Śmierć stała się w ten sposób przyjaciółką, siostrą. Akceptując ją, przyjąłem samo życie. Zacząłem naprawdę żyć.

Od tego dnia opuścił mnie strach przed śmiercią. Obrałem inną drogę — wąską ścieżkę wyzwolenia wytyczoną przez miłość i zaufanie. Młoda karmelitanka z Lisieux, która zmarła na gruźlicę w wieku dwudziestu czterech lat, wyznaczyła trasę w swych rękopisach, zrozumiałą tylko dla tych, którzy nie mają już nic do udowodnienia. Spotkanie ze świętą Teresą od Dzieciątka Jezus podczas setnej rocznicy jej powtórnych narodzin (1897—1997) wyznaczyło kres mojego kryzysu wieku średniego. Wiele zawdzięczam tej pełnej pragnienia kobiecie, która zrozumiała, że nieskończona miłość Boga Ojca, Syna i Ducha Świętego ma upodobanie zwłaszcza w tym, co małe, słabe, opuszczone i boleśnie doświadczone.

Śmierć mojego teścia 10 listopada 2006 roku, w wieku osiemdziesięciu trzech lat, stanowiła okazję, by zetknąć się ze śmiercią i ją zaakceptować. Byłem bardzo blisko tego człowieka wiary. Mogłem razem z moją żoną towarzyszyć mu w ostatnich miesiącach jego choroby. Patrzeliśmy na niego w jego łóżku w głównym szpitalu w Victoriaville tak, jak przygląda się noworodkowi. Pozwoliliśmy mu odejść, modląc się przy nim, nie chcąc opóźniać jego narodzin dla nieba. Wrócił do swych bliskich i do świętych obcowania. Moja żona mogła powiedzieć mu na kilka sekund przed jego odejściem: „Pozwól już sobie odejść, tato, idź dołączyć do twoich rodziców, którzy na ciebie czekają do twojego rodzeństwa, do Jezusa, który tak cię pokochał". Zamknęliśmy mu oczy, by nasze otworzyły się na jego prawdziwe narodziny.

Śmierć rozświetliła go przed nami. Uczucia były tak żywe, że zapragnąłem o nich opowiedzieć w tomiku poezji *L 'ensoleillé* [Rozświetlony] i w opowiadaniu pod roboczym tytułem *Fraternelle souvenance* [Braterskie wspomnienie].

Mój teść zmarł tak, jak żył, kochając i modląc się. Mieliśmy wrażenie, że nie odszedł, ale w końcu dotarł do świata innego niż nasz. Nie zniknął, ale jest obecny w odmienny, sekretny sposób. Nie zgasł, ale rozpalił się płomieniem samego Zmartwychwstałego. Liturgia Kościoła towarzyszyła nam aż do ostatniego pożegnania ze skupieniem i szacunkiem. Śpiewy i cisza, rytuał okadzenia i pokropienia ciała podtrzymały naszą modlitwę aż do chwili, gdy znaleźliśmy się na cmentarzu.

Ostatnie miesiące życia teścia nauczyły mnie trzech rzeczy. Życie ma sens jedynie z perspektywy zbawienia, które wybawia z każdej niedoli. Śmierć ma sens tylko wraz Bożym darem życia wiecznego. Między nimi miłość życia na każdy dzień, która stanowi drogę zbawienia i horyzont otwarty na przyszłą wieczność. Święta Teresa z Avila streściła to w tej maksymie: „Przeżyć całe swoje życie, kochać całą swą miłością, umrzeć całą swoją śmierć".

Słowa Jezusa wypowiedziane na krzyżu towarzyszą mi często w trudnych momentach mojego życia, a które również ważne były dla mojego teścia. Te słowa to modlitwa zawierzenia, inspirowana Psalmem 31,6:

> Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego (Łk 23,46).

Święty Łukasz jest jedynym ewangelistą, który przytacza tę modlitwę. Jezus z ufnością powierza swego ducha, to znaczy swoje życie, w ręce Ojca. Chciałbym, aby ta modlitwa stała się moją w godzinie śmierci. Jezus umarł i żyje w nas. Tworzymy z nim jedno ciało w śmierci, dzieło miłości na zawsze.

Żyć dziełem miłości

Podczas konferencji na temat śmierci w lipcu 2008 roku zapytałem uczestników, co zrobiliby, gdyby została im jedna godzina życia. Odpowiedzi były różne i pełne ożywienia. Oto kilka z nich:

— spotkałbym się z moją żoną i dziećmi i powiedziałbym im, jak bardzo ich kochałem,
— pomodliłbym się w ciszy i w skupieniu,
— robiłbym dokładnie to, co robiłem do tej pory,
— nie wiem, pytanie jest zbyt abstrakcyjne i hipotetyczne,
— zadzwoniłbym do kogoś, żeby poprosić o wybaczenie,

— wypiłbym kieliszek wina na słońcu,
— postarałbym się uporządkować wszystkie dokumenty, zwłaszcza testament i zalecenia co do pogrzebu,
— poszedłbym się położyć, żeby nie niepokoić moich bliskich.

Śmierć jest cicha i tajemnicza. Łatwo o niej mówić, gdy nie widzimy jej tuż przy naszym łóżku. Słyszymy, jak nadchodzi małymi kroczkami, w nieskończonej obecności i nieobecności. Zmusza nas, byśmy wykroczyli poza pozory, wprowadza nas w głąb naszej duszy, otwiera okno na wieczór życia. Daje nam czas na intensywność miłości czy urazy. Czasem śpiewamy, by oswoić ją w ciemnościach, czasem czujemy się przez nią pobłogosławieni.

Śmierć przynosi wiedzę o otchłani ogołocenia w ostatnim momencie życia. Miażdży ciało jak skorupkę, odświeża je jak jedyny w swoim rodzaju poranek, oddziela je od lodu obaw, by odpowiedzieć na zew przestrzeni i unieść je na ocean nadziei. Dotrzymuje obietnicy złożonej o świcie, że odrodzimy się gdzieś indziej. Stawić jej czoło z pogodą ducha, to poszerzyć świadomość tego, czym jesteśmy.

Śmierć jest ciszą po skoku, balsamem na oczach, słońcem na śniegu, mostem nad wirem wodnym, pokojem po walce, żałobą po nietrwałości, zwieńczeniem życia. Przez nią wznosimy się ponad czas, wpadamy w ramiona Boga, wracamy nareszcie do siebie, do naszego domu, z tą sekretną częścią, której tu na ziemi nikt nie zna.

Śmierć jest nieopanowaną siłą. Wydaje się nas niszczyć w drodze powrotnej. Jednakże zmienia wszystko w owoce, zwłaszcza wtedy, gdy dzięki miłości wznosimy się ponad nią i z nieuniknionego ogołocenia czynimy dobrowolny dar z naszego ubóstwa. Jest ona artystką, która stwarza na nowo, jeśli ofiarujemy to, czym się staliśmy. Możemy ją przekroczyć przez tchnienie Ducha, który zbiera wyschnięte kości w dolinie łez.

> Wtedy rzekł on do mnie: „Prorokuj nad tymi kośćmi i mów do nich: Wyschłe kości, słuchajcie słowa Pana! Tak mówi Pan Bóg: Oto ja daję wam ducha, byście ożyły. Chcę was otoczyć ścięgnami i sprawić, byście obrosły ciałem, i przybrać was w skórę, i dać wam ducha, byście ożyły i poznały, że Ja jestem Pan". [...] I rzekł do mnie: „Synu człowieczy, kości te to cały dom Izraela. Oto mówią oni: Wyschły kości nasze, znikła nadzieja nasza, już po nas. Dlatego prorokuj i mów do nich: Tak mówi Pan Bóg: Oto otwieram wasze groby i wydobywam was z grobów, ludu mój, i wiodę was do kraju Izraela, i poznacie, że Ja jestem Pan, gdy wasze groby otworzę i z grobów was wydobędę, ludu mój. Udzielę wam mego ducha,

byście ożyli, i powiodę was do kraju waszego, i poznacie, że Ja, Pan, to powiedziałem i wykonam" - wyrocznia Pana Boga (Ez 37,4-6,11-14).

Dla wierzących

Jezus doświadczył gwałtownej śmierci na krzyżu, potem zmartwychwstał trzeciego dnia spośród zmarłych. To sedno chrześcijaństwa. Śmierć ugodzona w samo serce, pewnego paschalnego poranka, przez Słowo życia. Dar wiary i odwaga, by wierzyć! Nie było kamer w grobie Jezusa, to przekracza możliwości reportażu. Zmartwychwstanie Jezusa to kwestia wiary. Śmierć sama ogłasza zwycięstwo, uwolniona z otchłani, gdzie ją więziono. Jej śpiew wibruje w niedostrzegalnej głębi grobów. Chrystus podnosi się zwycięsko na listopadowych cmentarzach. Niekiedy słyszymy ten pełen nadziei śpiew w liturgii Kościoła, jako modlitwę o łaskę dobrej śmierci otwierającą Mszę:

Boże, który nas stworzyłeś na Twój obraz, Ty chcesz, żebyśmy pozostali przy życiu; a żeby śmierć nie zniszczyła nas, Twój Syn przyszedł zwyciężyć ją umierając. Udziel nam łaski czuwania wraz z nim w modlitwie, żebyśmy w godzinie, w której opuszczać będziemy ten świat, byli w pokoju z Tobą i z wszystkimi, i żebyśmy odnaleźli życie w głębi Twego miłosierdzia.

Nowe narodziny

Jest czas na wszystko, mówi Kohelet, nazywany również Eklezjastesem: „Jest czas rodzenia i czas umierania" (Koh 3,2). Od dzieciństwa po starość, ileż uszlachetniających przejść i podróży! Uświadamiamy to sobie, patrząc na zardzewiałe narzędzia, przypominając sobie zapomniane zabawy, wyliczając święta i odjazdy, przeglądając stare notatniki. „Zawsze wsiadamy do zdążającego dokądś pociągu", śpiewał Gilbert Bécaud. I tak oto dojedziemy kiedyś na dworzec centralny, z bagażami albo bez, lekkimi lub ciężkimi, wyładowanymi darami, w które zmieniliśmy nasze życie.

Wszystko zaczyna się przy narodzinach i wszystko kończy się wraz ze śmiercią, która często postrzegana jest jako powtórne narodziny. Rodzimy się, umieramy, jak potrafimy, mimo że niektórzy umierają zawsze jeden raz za dużo. Narodziny i śmierć są wielkimi osobistymi doświadczeniami życiowymi. Powodują radykalne zmiany, które przeprowadzają nas z jednego środowiska do drugiego. Przychodzimy sami na świat i sami go opuszczamy, nawet jeśli bliskie

osoby są przy nas. Nikt nie rodzi się i nie umiera za nas, zwłaszcza nie komputer ani BlackBerry.

Społeczeństwo, które traci naturalny kontakt ze śmiercią, jest społeczeństwem, które oddala się od dzieciństwa. Kiedy koniec życia nie oświetla już jego początku, życie traci coś ze swego koloru. A tymczasem początek i koniec nieustannie się ze sobą stykają, w cieniu kołysek i szpitalnych łóżek, pozwalając minąć dniu czy nocy, narodzinom czy śmierci.

> Czy kiedykolwiek byłem dzieckiem
> Ja, który mogę mówić o dzieciństwie
> tak, jak mówię o śmierci.
>
> Wymyślam moje dzieciństwo i wymyślam śmierć
> Przechodząc, duszę się, bo urodziłem się umierający
> I próbuję odnaleźć siebie w innym czasie i w innym miejscu[3].

[3] P. Eluard, *Poésie ininterrompue*, Gallimard, 1972, s. 109-110.

Dziecko przybywa ze skurczami i pierwszymi krzykami. Wszyscy są zachwyceni. Odchodzi wśród potu, oddając ducha, który został mu użyczony, a wszyscy płaczą. Indyjski aforyzm mówi: „Przy narodzinach płakałeś, podczas gdy cały świat się cieszył. Żyj w taki sposób, by przy twej śmierci wszyscy płakali po tobie, ale ty sam żebyś się radował".

Żyć to urodzić się, by umrzeć. Ta śmierć zaczyna w nas dość wcześnie swe dzieło, wraz ze starzeniem się i obumieraniem komórek. Nosimy śmierć w nas samych, jak pod wpływem biologii zauważa poeta Patrice de La Tour du Pin; jednak dla chrześcijanina narodziny prowadzą do wielkanocnego poranka.

> Czuć, że śmierć jest w nas, że umieramy z każdą chwilą że śmierć nie jest tylko na końcu, że jej działanie zaczyna się od narodzin, to wszystko wyjaśni wam wiele o Męce Chrystusa, która zaczęła się przy jego narodzeniu. Wielkanoc zaczyna się w Boże Narodzenie, przy chrzcie, który wpisuje się w ruch śmierci... To bardzo interesująca perspektywa z chrześcijańskiego punktu widzenia. Trzeba wyjść jednocześnie od narodzin i od śmierci: połączenie tych dwóch sił wydaje mi się być tajemnicą naszego życia, odmienianego przez zmartwychwstanie Chrystusa[4].

[4] P. de La Tour du Pin, *Rencontre de Patrice de La Tour du Pin,* „Promesses", 1966, nr 17, s. 50.

Dla chrześcijan

Nigdy nie przestaniemy rodzić się na nowo. Jest to wciąż przed nami, aż do naszych ostatnich „narodzin", by użyć wyrażenia świętego Ignacego z Antiochii, zmarłego śmiercią męczeńską w Rzymie około 117 roku: „Przecież już nigdy nie zdarzy mi się tak doskonała jak teraz sposobność do osiągnięcia Boga [...]. I oto właśnie nadeszła chwila moich prawdziwych narodzin. [...] Pozwólcie mi wchłonąć czystą światłość"[5] (List do Rzymian). Osiemnaście wieków później, karmelitanka, błogosławiona Elżbieta od Trójcy Przenajświętszej, powie to samo w przeddzień swojej śmierci:
„Idę do Światła, do Miłości, do Życia!"[6]. Skoro zaś w godzinie ostatecznego spotkania, gdy Bóg objawi nam swoje prawdziwe imię i swoją twarz, będziemy mogli powiedzieć za świętą Klarą z Asyżu: „Mój Boże, dziękuję, że mnie stworzyłeś".

To, co nazywamy śmiercią, jest przejściem z jednego wymiaru do drugiego. Wszystko się przemienia. Przez wierzących śmierć widziana jest jako dzień prawdziwych narodzin. Święta Teresa z Lisieux kilka miesięcy przed śmiercią napisała: „Nie umieram, wchodzę w życie"[7]. Ileż czasu, by

[5] *Antologia literatury patrystycznej*, red. M. Michalski, t. 1, Pax, Warszawa 1975, s. 24-26.
[6] Przeł. J.E. Bielecki OCD (Bł. Elżbieta od Trójcy Świętej, *O świcie Ciebie szukam. Wspomnienie pewnego oblicza i pewnego serca*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2006, s. 153).
[7] Sw. Teresa od Dzieciątka Jezus, *Dzieje duszy. Nowe tłumaczenie według pierwotnego układu oryginalnych rękopisów*, s. 192.

nauczyć się żyć i umierać, modlić się i kochać! Ileż prób, by przyjąć na siebie własne narodziny i dosięgnąć własnego człowieczeństwa! Wiara mówi nam, że Bóg podjął ryzyko miłości, przyjmując ciało z naszego ciała, abyśmy osiągnęli w nas Jego narodziny.

Małe śmierci

Zanim osiągnęliśmy wiek sześćdziesięciu lat, wielokrotnie doświadczyliśmy śmierci, chorując, przechodząc depresję, próby, doświadczając utraty członków rodziny i przyjaciół. Umieramy całe życie. Nawet nasz sen przypomina śmierć.

Umieramy za każdym razem, gdy opuszczamy kogoś, by gdzieś odjechać. Umieramy, gdy wyruszamy w podróż i coś opuszczamy. Umieramy, gdy praktykujemy ascezę. Atleta przygotowujący się do zawodów i artysta kultywujący swoją sztukę przeżywają małą śmierć.

Na przykładzie śmierci Sokratesa, Platon pokazał, że filozofować to nauczyć się umierać, gdyż filozofia jest przede wszystkim medytacją nad życiem, prowadzi nas poza siebie i odrywa od tego, co zbędne. Na tę refleksję składają się porażki, przegrane, cierpienia, próby, żałoby. Kto dziś mówi o owym prawie ziarna pszenicy, które spada w ziemię, by przynieść plon? W świecie pełnym strachu i rozrywek ludzie wolą nie widzieć tego, co się starzeje, bo wszystko potem zdaje się puste, podczas gdy bawią się i uciekają aż do utraty tchu. Obsesja seksu staje się symptomem wyparcia śmierci, sposobem na udowodnienie sobie, że jest się przy życiu. Nie można pogodzić się z własną śmiercią w inny sposób, jak tylko nadając sens swemu życiu. To nasza godność „myślącej trzciny", mawiał Pascal, gdyż tylko my mamy świadomość tego, że umrzemy.

Istnieją przykłady płodnej siły medytacji nad śmiercią. Czym byłoby życie Aleksandra Sołżenicyna bez straszliwego doświadczenia gułagu? Zmarły 4 sierpnia 2008 roku, w wieku osiemdziesięciu dziewięciu lat, ów laureat literackiego Nobla udowodnił swym życiem i ortodoksyjną wiarą że niektóre nieszczęścia zobowiązują nas do pogłębienia naszego życia wewnętrznego, do duchowej ewolucji. Jego ciało, w ucisku sowieckiego totalitaryzmu, dało jego duchowi wolność i twórczość, których nie doświadczyłby w inny sposób. Błogosławił więzienie, które pozwoliło mu zostać pisarzem takim, jakim się stał. Mówimy dziś o „odporności psychicznej". Nelson Mandela wie coś na ten temat, Ingrid Betancourt również.

„Człowiek odkrywa sam siebie, ścierając się z tym, co mu się przeciwstawia"[8], pisał Saint-Exupéry w *Ziemi — ojczyźnie ludzi.* Beethoven skomponował IX symfonię, gdy był głuchy. Matka Teresa uświadomiła sobie swoje powołanie w Kalkucie i poświęciła się służbie najuboższym spośród ubogich. Abbé Pierre odkrywa swą misję apostoła bezdomnych zimą 1954 roku. Ten czy ów autor pisze bestseller, choć jest ślepy; niepełnosprawny artysta tańczy na protezach.

[8] Przeł. M. Morstin-Górska (Antoine de Saint-Exupéry, *Ziemia — ojczyzna ludzi*, Pax, Warszawa 1957).

Lista jest długa. Arabskie przysłowie mówi: „To nie trudy drogi sprawiają, że bolą cię nogi, ale kamyk, który wpadł ci do buta".

Pomyślmy o politykach takich, jak de Gaulle i Churchill, którzy nie staliby się tymi, kim byli, bez doświadczenia drugiej wojny światowej. Pomyślmy o tych, którzy przeżyli zamknięcie w obozie koncentracyjnym czy getcie warszawskim, jak np. Martin Gray, Viktor Franki, Elie Wiesel. Odnaleźli sens

życia, upamiętniając grozę, którą przeżyli. Mężczyźni i kobiety, którzy zginęli w tych samych obozach, przyczynili się do rozkwitu pokoju, jak święty Maksymilian Kolbe, Etty Hillesum, Edyta Stein. „Człowiek jest tym, kim uważa, że jest", pisał Czechow.

Umieramy na różne sposoby, by dać początek życiu. Każdy poród to mała śmierć. To samo dotyczy narodzin dzieła sztuki. Umieramy cały czas, by lepiej przeżyć ostatnią chwilę jako zwieńczenie naszego życia. Śmierć jest zakończeniem, nie zniszczeniem. Często postrzega się ją jako sen, który nas budzi, obecność, która towarzyszy nam w dzień i w nocy, narodziny, które nosimy w sobie, wymarsz ku nowym dniom, zmartwychwstanie.

Dla wierzących

Umieramy też w pewnym sensie, gdy modlimy się z zamkniętymi oczami, w ciszy, w skupieniu modlitwy prostej obecności. Modlitwa chrześcijańska uczy nas umierać, nakierowując nas na Chrystusa, który przeszedł ze śmierci do życia. Ta forma samotnej modlitwy jest swego rodzaju śmiercią, wyzuciem się z siebie, gdy trwamy nieruchomo długie minuty przed Panem, z miłości, pomimo nieuchronnego rozproszenia uwagi. Wydaje się, że śpimy, ale życie nigdy nie było bardziej intensywne, ponieważ wnętrze zamieszkuje Duch Święty, Pan modlitwy *par excellence*, który rusza na pomoc naszym słabościom.

Ciało i dusza

Pewnego dnia dzieci zapytały nauczyciela, co to znaczy umierać. Odpowiedział im, że to tak jakby usnąć i się nie obudzić. Jedno z dzieci wykrzyknęło spontanicznie: „No to ja nigdy nie umrę, bo mama budzi mnie co rano".

Przez śmierć ciało przestaje spać. Przychodzi dzień po długim oczekiwaniu w mroku tego świata. Przez dziesięciolecia porozumiewaliśmy się za pomocą naszego ciała, teraz nasza dusza stała się naszą prawdziwą osobowością, która nadal komunikuje się, tyle że inaczej.

Mówi się, że gdy ktoś umiera, to oddaje duszę Bogu. Dusza nie wychodzi z ciała, jest od niego odrębna. Jak to się dzieje? Tajemnica. Jakiż to sekret, że nieważąca nic dusza jest żywotna jak dzielony oddech. Jest żywym wewnętrznym płomieniem, który towarzyszy nam w każdym momencie, a który możemy odgadnąć jedynie poprzez miłosne spojrzenie. Drży pełnią życia, intensywna od wszystkich naszych związków, pomimo wyczerpania organizmu. Czerpie soki naszej wiary w Boga, która ma związek z naszym dzieciństwem.

> Starożytni wyobrażali sobie, że dusza zmarłego, niczym dziecko, podąża do Boga niesiona przez anioły. Działo się tak, według nich, dlatego, że umieranie miało coś wspólnego z dzieciństwem, dziecięctwem duchowym, które posiada swobodę wyglądu i poruszania się, których nie miało jeszcze czasu zrealizować[9].

W Nowym Testamencie nie mówi się właściwie o przemijającym ciele i nieśmiertelnej duszy. Ten rozdział pochodzi ze starożytnej Grecji. Ciało w Biblii oznacza całą istotę ludzką która wchodzi w relację z kosmosem, z innymi, z Bogiem. Ciało jest wezwane do zmartwychwstania. Dwa słowa używane są zwykle, by opisać tę tajemnicę życia: obudzić się i podnieść się. Te słowa przywołują obraz snu. Oznaczają że zmarli, którzy zasnęli, obudzą się w światłości i powstaną do życia. *M'illumino d'immenso*, pisał Ungaretti, zmarły w Mediolanie w 1970 roku: „Rozświetlam się ogromem".

Dla wierzących

Zmartwychwstanie nie dotyczy tylko życia po śmierci; u ochrzczonych zaczyna się już na tym świecie. Bóg jest w nas jak ziarno, które kiełkuje w naszym człowieczeństwie wezwanym do zmartwychwstania. Po śmierci w pełni zrea-

[9] H. Bourgeois, *La mort,* Descle-Novalis, Paris-Ottawa 1988, s. 47-48.

lizuje się objawienie chwały Boskiej w nas. Nasze doczesne ciało stanie się ciałem duchowym. Tak jak to ciało zmienia się z wiekiem, zachowując przy tym swoją tożsamość, przemieni się w nowy sposób w zmartwychwstaniu Chrystusa. Trudno jest powiedzieć o tym cokolwiek więcej, gdyż nie wiemy, czym jest owo duchowe, pełne chwały ciało. Możemy oprzeć się tylko na tych słowach Jezusa:

> Idę przecież przygotować wam miejsce. A gdy odejdę i przygotuję wam miejsce, przyjdę powtórnie i zabiorę was do siebie, abyście i wy byli tam, gdzie Ja jestem (J 14,2-3).

Nasza wiara w Chrystusa zmartwychwstałego jest rękojmią naszego własnego zmartwychwstania. Ta osobista relacja jest obcowaniem tajemnicy z tajemnicą— tego, czym jest Bóg, i tego, czym my jesteśmy. Przyswajamy sobie tę wiarę od wewnątrz, przyjmując życie, które przychodzi z zewnątrz. Każdy,

kto jest świadomy sam siebie i pragnie otworzyć się na głębszy wymiar swojego bytu, może przejść od wiary w siebie do wiary w Boga, od wiary w Boga do wiary w Chrystusa.

Każdy może pozwolić się spalić przez żar miłości Ojca, ogarnąć przez Jego Ducha, który powoduje, że cisza drży aż po proch śmierci.

> Ożyją Twoi umarli, zmartwychwstaną ich trupy,
> obudzą się i krzykną z radości
> spoczywający w prochu,
> bo rosa Twoja jest rosą światłości,
> a ziemia wyda cienie zmarłych (Iz 26,19).

Naprzód

Nasze konsumpcyjne społeczeństwo wypycha coraz bardziej śmierć ze swego życia codziennego, gdyż boi się jej. Nie chce jej widzieć, rezygnując w ten sposób z płodności życia. Już nie poświęca się czasu na przeżycie żałoby po bliskiej osobie. Można mówić o pogrzebowych fast foodach, według cennika i za wysoką cenę. Wszystko odbywa się pospiesznie, tak jakby śmierć była tylko rozdzieleniem, rozproszeniem, zerwaniem.

Abbé Pierre słusznie zapewniał, że jeśli chodzi o śmierć, to „jest w niej o wiele więcej spotkań niż rozstań". Ten wielki wyznawca dał świadectwo, że nie zostawiamy swoich bliskich za sobą gdy umieramy, ale że wyruszamy na spotkanie całej ludzkości, która jest już tam, w oczekiwaniu na tych, co przyjdą.

Siostra Emmanuelle, która zmarła pogodnie we Francji w nocy z 19 na 20 października 2008 roku, mówiła również o Bogu, który idzie zawsze naprzód. Słowem, które lubiła powtarzać, było arabskie *Yalla!* (naprzód). W swoim testamencie duchowym, odczytanym na mszy pogrzebowej w katedrze Notre-Dame w Paryżu, napisała: „Wiemy to, Miłość jest silniejsza niż Śmierć, więź głębokiej przyjaźni, którą zawiązaliśmy razem w radości, ma wartość radosnej wieczności". Pewien biblista mówi to samo innymi słowami:

> Po śmierci zostaniemy przyjęci przez nasz komitet powitalny, który składał się będzie z tych, których kochaliśmy. Mąż lub żona, dzieci, rodzice, dziadkowie, dalsza rodzina, krąg przyjaciół, grupa wsparcia i być może przede wszystkim, grupa biednych i małych, dla których byliśmy bliscy. Bóg będzie miał ciepło ich miłości, dobroć ich akceptacji, radość z ponownego spotkania. Bóg nie może kochać nas mniej, niż nasi bliscy.

Jeśli wiem, że choć jedna istota ludzka chce mnie zabrać ze sobą do wieczności, wiem, że Bóg chce mojego zbawienia[10].

Wiemy tak mało o śmierci, o tamtym świecie, o niebie. Jednakże, znamy cenę tego życia, dlatego ważne jest stwarzanie więzi, kochanie, przebaczanie, współczucie. Do każdego należy wyrażenie zgody na akceptację innego, pomimo tego, że życie nie zawsze bywa piękne. Alternatywa to „zamknięcie się" w samotności odpychającej jakikolwiek dar miłości i braterstwa.

Nie jesteśmy numerami na loterii, które można wyrzucić po zużyciu, albo biletami na tramwaj, które nie są ważne poza strefą. Życie nie zamyka się w etapach biegnących w górę lub w dół. Pozostaje zapierającą dech w piersiach historią, która pozostanie niekompletna aż do naszej śmierci. Wiemy bowiem, że to, co dziś błyszczy, jutro będzie prochem i pyłem.

Przeczucie własnej śmierci nadaje życiu wyraźniejszy smak. Zaakceptowanie naszej skończoności i niedoskonałości stanowi klucz do naszego rozwoju, tym bardziej, że kasy pancernej nie wozi się karawanem. Żyć to być wystawionym na to, co nadejdzie: na śmierć i życie.

[10] A. Myre, *Vieillir en douce,* Office de catéchèse du Quebec et Novalis, 1997, s. 124.

Wiersz

To siostra bardzo łagodna
śmierć
która podróżuje niedostrzegalna
u naszego boku
życzliwa i tajemnicza

Przychodzi w swoim czasie
często najmniej spodziewana
opróżnia nas od wewnątrz
by wpadła tam miłość

Rozciąga się
naga i gładka
na więdnącym ciele
bierze je za rękę
po nocy agonii
by złożyć ostatni pocałunek

który wyzwala[11].

[11] J. Gauthier, *L'ensoleillé,* Éditions du passage, 2008, s. 65.

PODSUMOWANIE

Czy mamy sześćdziesiąt lat, czy nie, życie nie daje się ograniczyć do mijających etapów i lat. Kto sądzi, że je zna - myli się. Jak zdobyć życie, skoro jesteśmy jego dziedzicami? Możemy tylko je przyjąć. Drwi sobie ono z naszych przygotowań, czy jesteśmy na emeryturze, u progu starości, czy w chwili śmierci. Chce jedynie swobodnie tryskać, w zależności od naszego niedającego się ugasić pragnienia, jako jedyny napój, który może zaprowadzić nas do ukrytego w sercu źródła.

Życie stale nas wyprzedza na drodze nieuleczalnego pragnienia, które staje się głębsze i intensywniejsze wraz z kolejnymi niedostatkami i przebytymi pustyniami. Mieszka w nieznanych zakątkach naszej istoty, oświetla cienie naszej wewnętrznej twarzy. Nie potrzebujemy innego światła, skoro tylko mamy dostęp do tego, czym jesteśmy. Żyć to promieniować i wrzeć, w każdym wieku.

Gdy nauczymy się żyć sami z sobą, wiek nie będzie miał już nad nami władzy. Kalendarze nie będą już wprawiać nas w drżenie przed starością, nawet jeśli będziemy odliczać zgony starych znajomych. Przeświadczenie, że jest się starym, to iluzja, gdy serce zakorzenia się w radości, która uwalnia je z wszystkiego, co nie jest ludzkie. Delikatna jak życie, radość wypełnia nas swą wodą, podczas gdy skupiamy się, nieruchomi i uważni, w rytm Ducha.

Radość nasyca się nawet naszą niemożnością kochania naprawdę, poza tym, co możemy pożądać. Ona jest busolą, która kieruje igłę naszego dziecięcego serca ku wieczności. „Dojrzewając, zyskuje na wewnętrzności. Wchodząc do wnętrza, zyskuje na intensywności. Otaczając się tajemnicą, przechodzi do wieczności!"[1].

Nie chodzi o to, że robimy nie wiedzieć co, ale o radość z bycia tym, kim jesteśmy.

W wieku sześćdziesięciu lat docieramy na życiowy zakręt, z którego dostrzegamy następny, związany z większym ogołoceniem. Porzucamy świat wysiłku i osiągnięć na rzecz rozbrajającej prostoty i wyzwalającej kruchości. Im bardziej się starzejemy, tym bardziej się ogałacamy, tym bardziej należymy do siebie, tym bardziej kontemplujemy. Nasze serce staje się miękkie, osąd bardziej elastyczny, ton mniej szorstki. Wiemy, że nie wiemy. Nasze puste ręce zawierają najlepszą część.

Sześćdziesiątka to czas patrzenia na siebie z wyrozumiałością— i to także radości, że najlepsze jest w nas. Nie żyjemy już pod presją jutra, ale w nadziei, która ogarnia teraźniejszość.

[1] Y. Girard, *Le vide „habité",* Anne Sigier, Quebec 2004, s. 173.

Czas utracony już nie wróci, odczuwamy przy okazji pustkę, łkamy nad naszą jałowością i nędzą To nie jest już czas na kierowanie swoim życiem, ale na zatopienie się w nim i powierzenie się mu. To, co podziwiamy u dziecka, staje się odbiciem naszej istoty. Oklaskujemy to, co chce się narodzić.

Podsumowujemy swoje życie i dziwimy się, jak obcy dla nas jest nasz własny głód. Zapomnieliśmy taką przeszkodę, taką ranę, takie przebaczenie... Droga pozostaje nieprzewidywalna aż do końca, nasze dzieło niedokończone, gdyż nigdy nie przestajemy stawać się sobą. To zwieńczenie przeżywamy tu, gdzie jesteśmy zakorzenieni, w takim wieku, jaki mamy. Opowieść naszego życia przeplatana jest wyzwaniami, jakie musimy podejmować, i postawami, nad którymi musimy pracować, podobnie jak latarnie morskie-wskazujące dobry port, bez zbytnich iluzji.

Kilka etapów prowadzących
do wzmocnienia

— Samotność: zawierzyć, zrezygnować z kontroli, pogodzić się ze swą nocą.
— Utrata złudzeń: zaakceptować swoje granice, przemyśleć ponownie swoją przeszłość.
— Wątpliwości: zachować autentyczność, wsłuchać się, zaufać.
— Depresja: uznać swoją słabość, uznać swą ciemną stronę.
— Zobojętnienie: zamieszkać na swej wewnętrznej pustyni, odwrócić uwagę od siebie, by skupić się na innych.
— Nuda: przewartościować swoje ideały, dawać siebie, zachwycić się.
— Świadomość śmierci: być twórczym, realizować siebie w służbie.
— Potrzeba życia wewnętrznego: być, kochać, modlić się.

Będąc sześćdziesięciolatkami, znamy dostatecznie nasze korzenie, by zluzować cumy i wyruszyć na szerokie wody zaufania. Nie walczymy już z wiatrakami. Zrzucamy z siebie fałszywe zabezpieczenia, by zagłębić się w nasze studnie. Godzimy się z tym, że jesteśmy zwyciężeni, że idziemy poprzez noc duchowej pustki, bez wsparcia. Pozwalamy ogarnąć się pustce wobec choroby i

śmierci, wyznając, że zawsze będziemy do nich źle przygotowani. Koniec nas już olśniewa. Nasze serce uspokaja się wobec nieskończoności, jak pisze siostra Geneviève, karmelitanka, zmarła w Montpellier w 1973 roku, w wierszu odnalezionym w jej zapiskach. A oto fragment:

Co po tamtej stronie będzie
Dziać się, gdy to co mam
Runie w wieczyste głębie
Skąd wiedzieć mam
I wierzę, wierzę jedynie
że Miłość tam czeka na mnie.

Wiem jeno, że będę musiała
Stać się lekką i biedną
Samej siebie sedno
Nie myślcie - nadzieję postradała
Bo wierzę, wierzę usilnie
że Miłość tam czeka na mnie.

To w Miłość się z wolna osunę
Gdy umrę, nie płaczcie więc
To Miłość weźmie mą duszę
jeśli bać się będę więc
Przypomnijcie mi jedynie,
że Miłość tam czeka na mnie.

Życie zaczyna się po sześćdziesiątce — tak jak zaczyna się w każdym wieku — to dzień mądrości, życia wewnętrznego, rozsądku i wolności. Zbliżamy się jak na skrzydłach ku świętu bez końca, na spotkanie Stwórcy siódmego dnia.

Wystarczy być i dać się objąć.

To czas twórczego odpoczynku, bezcelowej bezinteresowności, jedynej potrzeby.

Dla wierzących

Im bardziej wiek zagarnia to, co pozostało z witalności, tym bardziej nadchodzi moment, by dać się kochać i powierzyć się Bogu, jak zaświadcza o tym tekst starego oblata od Maryi Niepokalanej:

Tracimy pamięć,
by myśleć tylko o Bogu;
tracimy rozum,
by słuchać tylko Boga;
Tracimy wzrok,
by widzieć tylko Boga;
Tracimy bliskich,
by przywiązywać się tylko do Boga;
i tracimy dom,
by pragnąć jedynie
Domu Bożego[2].

Rozpoczynamy wakacje u Boga. Lepiej oddycha w nas, w swoich dzieciach. Ukazujemy mu Jego własne piękno, gdy przyjmujemy Go jak dziecko. Każde z Jego słów drży z intensywności. Coraz częściej przesiadujemy w ciszy Jego miłości jak przed morzem, by kontemplować Jego słowo. Wzbiera u naszych nóg jak przypływ, by dotknąć nas Swym pocałunkiem. Czy jest piękniejsze słowo, nad ten tajemniczy uścisk Boga, który wyrywa nas śmierci, aby zanurzyć nas w Swym życiu?

[2] Cyt. za: A. Daigneault, dz. cyt., s. 172.

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję osobom, które dzieliły się ze mną losem sześćdziesięciolatka. Mam nadzieję, że rozpoznały siebie na tych stronach.

Specjalne podziękowania chciałbym złożyć André Daig-neaultowi, kapłanowi, który potrafi świetnie połączyć psychologię i wiarę. Dostarczył mi w odpowiednim momencie kilka trafnych cytatów.

Dziękuję Chrisophe'owi Rémondowi, który jest moim przyjacielem i wydawcą z Presses de la Renaissance, a który mobilizował mnie do pracy nad tą książką.

Składam wyrazy poważania mojej żonie Anne-Marie, która towarzyszy mi przez całą dorosłość od trzydziestu lat na niekiedy krętych, ale zawsze pełnych emocji drogach. Została mi powierzona, tak jak ja jej, aż poza śmierć.

PODRÓŻ W ŚWIAT NADPRZYRODZONY

PRAWDZIWA HISTORIA O PRAWDZIWEJ MOCY

Autor Roger Morneau
Wydawnictwo „Orion”

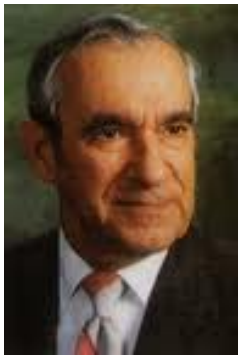

SPIS TREŚCI

WYJAŚNIENIE SKRÓTÓW BIBLIJNYCH 6
PODZIĘKOWANIA 8
1. PROBLEMY STWARZANE PRZEZ DUCHY 9
2. DZIECIŃSTWO 16
3. PODRÓŻ W ŚWIAT NADPRZYRODZONY 29
4. MIEJSCE KULTU BOGÓW 44
5. DUCHY W AKCJI 61
6. POD PRESJĄ 77
7. OD KULTU DEMONÓW DO STUDIOWANIA BIBLII 86
8. PONIEDZIAŁKOWY WIECZÓR U GROSSE'ÓW 99
9. STUDIOWANIE SŁOWA BOŻEGO W OBLICZU ŚMIERCI 106
10. DZIEŃ OBIETNIC 116
11. BIBLIJNY SABAT 128
12. NOWY DZIEŃ I NOWE ŻYCIE 134
13. GROŹBA ŚMIERCI 150
14. DESZCZ BŁOGOSŁAWIEŃSTW 159
EPILOG 165

WYJAŚNIENIE SKRÓTÓW BIBLIJNYCH:

STARY TESTAMENT

Biblia Warszawska	skrót	Biblia Tysiąclecia	skrót
I Księga Mojżeszowa	*I Mojż.*	*Księga Rodzaju*	*Rdz*
II Księga Mojżeszowa	*II Mojż.*	*Księga Wyjścia*	*Wj*
III Księga Mojżeszowa	*III Mojż.*	*Księga Kapłańska*	*Kpł*
IV Księga Mojżeszowa	*IV Mojż.*	*Księga Liczb*	*Lb*
V Księga Mojżeszowa	*V Mojż.*	*Księga Powtórzonego Prawa*	*Pwt*
Księga Jozuego	*Joz.*	*Księga Jozuego*	*Joz*
Księga Sędziów	*Sędz.*	*Księga Sędziów*	*Sdz*
Księga Rut	*Rut*	*Księga Rut*	*Rt*
I Księga Samuela	*I Sam.*	*1 Księga Samuela*	*1 Sm*
II Księga Samuela	*II Sam.*	*2 Księga Samuela*	*2 Sm*
I Księga Królewska	*I Król.*	*1 Księga Królewska*	*1 Kri*
II Księga Królewska	*II Król.*	*2 Księga Królewska*	*2 Kri*
I Księga Kronik	*I Kron.*	*1 Księga Kronik*	*1 Krn*
II Księga Kronik	*II Kron.*	*2 Księga Kronik*	*2 Krn*
Księga Ezdrasza	*Ezdr.*	*Księga Ezdrasza*	*Ezd*
Księga Nehemiasza	*Neh.*	*Księga Nehemiasza*	*Ne*
Księga Estery	*Est.*	*Księga Estery*	*Est*
Księga Joba	*Job*	*Księga Hioba*	*Hi*
Księga Psalmów	*Ps.*	*Księga Psalmów*	*Ps*
Księga Przypowieści	*Przyp.*	*Księga Przysłów*	*Prz*
Księga Kaznodziei Salomona	*Kazn.*	*Księga Koheleta*	*Koh*
Pieśń nad Pieśniami	*P. n. P.*	*Pieśń nad Pieśniami*	*Pnp*
Księga Izajasza	*Iz.*	*Księga Izajasza*	*Iz*
Księga Jeremiasza	*Jer.*	*Księga Jeremiasza*	*Jr*
Treny	*Tr.*	*Lamentacje*	*Lm*
Księga Ezechiela	*Ez.*	*Księga Ezechiela*	*Ez*
Księga Daniela	*Dan.*	*Księga Daniela*	*Dn*
Księga Ozeasza	*Oz.*	*Księga Ozeasza*	*Oz*
Księga Joela	*Joel*	*Księga Joela*	*Jl*
Księga Amosa	*Am.*	*Księga Amosa*	*Am*
Księga Abdiasza	*Abd.*	*Księga Abdiasza*	*Ab*
Księga Jonasza	*Jon.*	*Księga Jonasza*	*Jon*
Księga Micheasza	*Mich.*	*Księga Micheasza*	*Mi*
Księga Nahuma	*Nah.*	*Księga Nahuma*	*Na*
Księga Habakuka	*Hab.*	*Księga Habakuka*	*Ha*
Księga Sofoniasza	*Sof.*	*Księga Sofoniasza*	*So*
Księga Aggeusza	*Ag.*	*Księga Aggeusza*	*Ag*
Księga Zachariasza	*Zach.*	*Księga Zachariasza*	*Za*
Księga Malachiasza	*Mai.*	*Księga Malachiasza*	*Ml*

NOWY TESTAMENT

Ewangelia Mateusza	*Mat.*	*Ewangelia Mateusza*	*Mt*
Ewangelia Marka	*Mar.*	*Ewangelia Marka*	*Mk*
Ewangelia Łukasza	*Łuk.*	*Ewangelia Łukasza*	*Łk*
Ewangelia Jana	*Jan*	*Ewangelia Jana*	*J*
Dzieje Apostolskie	*Dz. Ap.*	*Dzieje Apostolskie*	*Dz*
List do Rzymian	*Rzym.*	*List do Rzymian*	*Rz*
I List do Koryntian	*I Kor.*	*1 List do Koryntian*	*1 Kor*
II List do Koryntian	*II Kor.*	*2 List do Koryntian*	*2 Kor*
List do Galacjan	*Gal.*	*List do Galatów*	*Ga*
List do Efezjan	*Ef.*	*List do Efezjan*	*Ef*
List do Filipian	*Fil.*	*List do Filipian*	*Ftp*
List do Kolosan	*Kol.*	*List do Kolosan*	*Kol*
I List do Tesaloniczan	*ITes.*	*1 List do Tesaloniczan*	*1 Tes*
II List do Tesaloniczan	*II Tes.*	*2 List do Tesaloniczan*	*2 Tes*
I List do Tymoteusza	*I Tym.*	*1 List do Tymoteusza*	*1 Tm*
II List do Tymoteusza	*II Tym.*	*2 List do Tymoteusza*	*2 Tm*
List do Tytusa	*Tyt.*	*List do Tytusa*	*Tt*
List do Filemona	*Fi lem.*	*List do Filemona*	*Flm*
List do Hebrajczyków	*Hebr.*	*List do Hebrajczyków*	*Hbr*
List Jakuba	*Jak.*	*List Jakuba*	*Jk*
I List Piotra	*I Piotra*	*1 List Piotra*	*1 P*
II List Piotra	*II Piotra*	*2 List Piotra*	*2 P*
I List Jana	*I Jana*	*1 List Jana*	*1 J*
II List Jana	*II Jana*	*2 List Jana*	*2 J*
III List Jana	*III Jana*	*3 List Jana*	*3 J*
List Judy	*Judy*	*List Judy*	*Jud*
Objawienie Jana	*Obj.*	*Apokalipsa Jana*	*Ap*

O ile nie zaznaczono inaczej, cytaty biblijne zaczerpnięto z Biblii Warszawskiej - Nowego Przekładu Pisma Świętego, wydanej przez Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne w Polsce. Skrót BG oznacza Biblię Gdańską, wydaną przez Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, skrót BT - Biblię Tysiąclecia, wydaną przez Wydawnictwo Pallottinum.

Podziękowania

Mam wielką przyjemność wyrazić swą wdzięczność Pani June Strong, która jako zawodowa pisarka udzieliła mi pomocy i wskazówek przy pisaniu tej książki. Bez jej wsparcia do dziś nie przelałbym na papier tego, co wiem na temat duchowego boju.

Słowa podziękowania należą się również Pastorowi Williamowi R. Lawsonowi, który przekonał mnie, zanim jeszcze powstał pomysł napisania tej książki, że dla dobra innych ludzi powinienem zapisać swe doświadczenia z duchami.

Jestem również wdzięczny Państwu Ellen i Maynardowi Cadym, którzy pomagali mi wielokrotnie podczas powstawania rękopisu, pozwalając odetchnąć od ponownego przeżywania przeszłości w górach w stanie Pensylwania, dokąd zabierali mnie swym samochodem, gdzie spędzaliśmy przyjemny dzień w ich chacie na szczycie góry.

Większość imion i nazwisk w tej książce została zmieniona, aby ochronić prywatność osób występujących w opisywanych wydarzeniach.

1
Problemy stwarzane przez duchy

Gdy tylko sięgnąłem po książkę i pogrążyłem się w lekturze, kartka od Rolanda z prośbą o telefon do niego zaczęła latać po całym pokoju, a następnie uderzyła w otwartą książkę z taką siłą, że ta wypadła mi z rąk i wylądowała na moich kolanach. W pierwszym odruchu chciałem powiedzieć duchowi, co o nim myślę, ale postanowiłem, że bez względu na wszystko, co się dookoła mnie dzieje, nie będę się z nim słownie komunikował. Wsunąłem kartkę między stronice i czytałem dalej. Chwilę później jakaś siła wyrwała książkę z moich rąk i cisnęła nią o ścianę po drugiej stronie pokoju.

Nie ze względu na to, co wyprawiał duch, ale przez szacunek dla przyjaciela zdecydowałem się do niego zadzwonić. W korytarzu znajdował się automat telefoniczny, ale w tej sytuacji nie zamierzałem z niego korzystać, dlatego poszedłem do restauracji mieszczącej się dalej przy ulicy. Gdy tylko wszedłem do budki telefonicznej, spojrzałem na zegarek - była godzina pierwsza w nocy. Nim zdążyłem wykręcić numer, nagle dwa razy zabrzęczał dzwonek telefonu. Podniosłem słuchawkę.

- Halo! Morneau, jesteś tam?
- Jestem przy telefonie.
- Morneau, ty chyba oszalałeś... Hmmm... co ja mówię... Przepraszam, nie chciałem tak zacząć. Miałem ci powiedzieć, że ryzykujesz własne życie. Czy postradałeś rozum?
- Chyba za bardzo się denerwujesz - odpowiedziałem. - Masz jakiś problem?
- Jaki problem? Nie mam żadnego problemu. Człowieku, to ty masz wielki problem, a rozmawiasz sobie ze mną tak spokojnie, jakby to w ogóle ciebie nie obchodziło. Morneau, zawsze podziwiałem twego odważnego ducha. Tym razem jednak posunąłeś się za daleko, o wiele za daleko. Wystąpiłeś przeciwko duchom, dzięki którym tak wiele zdobyłeś, ale teraz one zniszczą ciebie - przez to, że je zdradziłeś. Dziwię się, że jeszcze żyjesz. Człowieku, naprawdę martwię się o ciebie. Zależy mi na tym, żeby ci się w życiu powodziło. Siedzę przy telefonie cały dzień, czekając, aż się odezwiesz. Czy masz mi coś do powiedzenia?
- Oczywiście, tylko jak mogę ci coś powiedzieć, jeśli nie dajesz mi dojść do głosu?
Ale on, nie zważając na moje słowa, ciągnął dalej:
- Roger, nie zdajesz sobie sprawy, jak wielkie niebezpieczeństwo ci grozi. Do środy wieczorem - według satanistycznego kapłana - miałeś bardzo poważne problemy z duchami. Ale teraz jest już za późno, naprawdę za późno.
- Roland - przerwałem - jeśli się uspokoisz, będzie nam o wiele łatwiej zrozumieć się wzajemnie. Teraz, proszę, wyjaśnij mi, co miałeś na myśli, mówiąc, że do środy miałem poważne problemy z duchami.
Po krótkiej chwili przyjaciel odzyskał panowanie nad sobą.
- W zeszłą środę, kiedy wszedłem do naszego miejsca kultu, natychmiast zabrano mnie do biura najwyższego kapłana. Chciał wiedzieć, czy widziałem się z tobą w tygodniu.

Z jego wyrazu twarzy poznałem, że stało się coś okropnego. Spytałem, czy umarłeś albo czy przydarzył ci się jakiś wypadek. Kapłan oświadczył, że chodzi o coś znacznie gorszego. We środę o północy, czyli w naszej świętej godzinie, objawił mu się duch doradca i powiedział, że studiujesz Biblię z ludźmi świętującymi sobotę - a więc z tymi, których nasz mistrz najbardziej na Ziemi nienawidzi. Kapłan poprosił, żebym spróbował się z tobą skontaktować i bym ci uświadomił, na jak wielkie niebezpieczeństwo się narażasz. Niestety, nie mogłem cię wcale złapać.

- Wszystko jest pod kontrolą - uspokoiłem go. - Nie grozi mi żadne niebezpieczeństwo.

- Tak tylko ci się wydaje - mówił coraz bardziej podniesionym tonem. - Dzisiaj o osiemnastej trzydzieści najwyższy kapłan poinformował mnie, że według duchów spędziłeś dzień w kościele wśród ludzi święcących sobotę i że to ogromnie zdenerwowało naszego pana. Co masz do powiedzenia w tej sprawie?

- Rzeczywiście, studiuję Biblię i poszedłem na nabożeństwo do kościoła, w którym traktuje się sobotę jako dzień święty. Ale wcale nie troszczę się o to, co sądzi o mnie upadły cherub. Jeśli chcesz wiedzieć więcej, co robiłem w minionym tygodniu, może spotkasz się ze mną jutro rano.

Po powrocie do domu pomodliłem się i położyłem do łóżka. Dwadzieścia minut później światła w pokoju nagle się zapaliły. Wyłączyłem je. Prawie natychmiast znowu się zapaliły. Dlatego zdecydowałem się spać przy włączonym świetle. Po dwóch minutach nieomal wszystkie przedmioty w pokoju zaczęły się przesuwać. Wiszący na ścianie obraz uniósł się w powietrzu i przeleciawszy przez cały pokój, znalazł się na przeciwległej ścianie, zaś lampa z biurka zawisła na pewnej wysokości, nie podtrzymywana przez żadną widzialną postać. Gdy tak obserwowałem, co wyprawiały

duchy, zdałem sobie sprawę, że moje modlitwy sprawiły, iż ich działania miały ograniczony charakter. Nie mogły ze mną rozmawiać, chociaż jak sądziłem, miały na to ochotę. Natychmiast rozkazałem im odejść w imieniu Jezusa Chrystusa. W tej samej chwili lampa i obraz spadły na podłogę. Podniosłem lampę, prostując wygięty abażur, ale szkło z rozbitego obrazu zostawiłem na podłodze do sprzątnięcia rano. Podziękowałem Jezusowi za Jego miłość i opiekę, a potem wróciłem do łóżka.

Na myśl o tym, że potężne duchy demoniczne na rozkaz uciekły z tego miejsca w imieniu Jezusa, poczułem wielkie zadowolenie. Spotkanie z nadnaturalnymi siłami utwierdziło mnie w przekonaniu, że wszystko znajduje się - tak jak powiedziałem wcześniej przyjacielowi - pod kontrolą.

Godzinę później duchy wróciły. Jeszcze raz wezwałem imię Jezusa i zmusiłem demony do opuszczenia tego miejsca. Bez chwili wahania odeszły, a ja usiłowałem się zdrzemnąć.

Ku memu zdziwieniu około czwartej nad ranem znowu zaczęły się dziać nadzwyczajne, irytujące zjawiska. Usiadłem na łóżku i zastanawiałem się, dlaczego Pan pozwala złym duchom na powrót. Doszedłem do wniosku, że być może chodzi o to, żebym na własne oczy przekonał się, jak bardzo denerwuje demony przyjęcie przeze mnie Jezusa jako osobistego Pana i Zbawiciela.

- Chcecie ze mną rozmawiać. Dobrze, mówcie, czego chcecie.

- Dlaczego uporczywie unikasz rozmawiania z nami? - zapytał duch głosem odbijającym się po całym pokoju.

- Znalazłem lepszego Pana.

- Czemu nas porzuciłeś? Dzięki nam już wkrótce staniesz się bardzo bogaty.

- Zwodziliście mnie przez wiele lat, dlatego nie będę się już z wami zadawał.

- Traktowaliśmy cię dobrze, ponieważ dzięki nam przyłączyłeś się do ludzi, którzy najlepiej wiedzą, gdzie znajduje się prawdziwe źródło bogactwa i władzy - powiedział duch głosem budzącym szacunek i zaufanie.

Uświadomiłem sobie, że rozmawiam z głównym duchem doradczym. Miejsce, z którego przemawiał, zdawało się naładowane energią i jego obecność robiła imponujące wrażenie. Zdawszy sobie sprawę, że sam nie mam najmniejszych szans w konfrontacji z jego mocą, w milczeniu zacząłem się modlić: „Jezu, proszę, pomóż!". Wtedy przyszedł mi do głowy fragment Pisma - ten sam, który kilka godzin temu pokazał mi pastor Taylor. „Do swej własności przyszedł, ale swoi go nie przyjęli. Tym zaś, którzy go przyjęli, dał prawo stać się dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego" (Jan 1, 11-12). Natychmiast poczułem, że Bóg poprowadzi mnie do zwycięstwa w tym spotkaniu. Ogarnął mnie wielki spokój. Dopiero później uświadomiłem sobie, w jak wielkim byłem niebezpieczeństwie, usiłując rozmawiać z duchami.

W trakcie dalszej rozmowy zauważyłem, że duch przeżywał jakiś kryzys. Odczułem, że ogarnęła go jakby fala rozpaczy, kiedy uświadomił sobie, że wszystkie jego wysiłki, by odzyskać moją uległość, spełzły na niczym.

- Posłuchaj mnie uważnie - powiedział duch. - Mówię prawdę. Mistrz przygotował dla ciebie wielkie bogactwo, jeśli tylko przestaniesz spotykać się z ludźmi, których nienawidzi, a także powstrzymasz się od obchodzenia siódmego dnia tygodnia - soboty, tak pogardzanej przez naszego pana.

- Duchu, wierzę, że to, co mówisz, jest prawdą, ale nie chcę waszego bogactwa. Dla mnie to nie wszystko. Otrzymałem lepszą ofertę za moją uległość - całe złoto, jakiego tylko zapragnę, i życie wieczne, żeby się nim cieszyć. Zdecydowałem się oddać Jezusowi Chrystusowi.

- Przestań wspominać to imię - wybuchnął duch. - Muszę z tobą porozmawiać, ale proszę, przestań wymieniać to imię. Jestem głównym doradcą. Duchy towarzyszące i ja opracowaliśmy sposób, żeby mistrz mógł obsypać ciebie bogactwami. To dzięki nam George zyskał sławę i szacunek. Dlatego zaaranżowaliśmy wasze spotkanie, żebyś mógł się przekonać, jaką wspaniałą przyszłość przygotowaliśmy dla ciebie. Błagam, nie rezygnuj z tego.

- Duchu - powiedziałem - dziesięć dni temu może bym w to uwierzył, ale nie dzisiaj. Teraz jestem, jak to mógłbyś zapewne określić, oświeconym byłym czcicielem demonów. Obecnie to Jezus jest moim Panem i z Jego pomocą będę zachowywał przykazania, przyłączywszy się do ludzi święcących sobotę, których tak bardzo nienawidzisz. Co się tyczy ciebie i towarzyszących ci duchów, w rzeczywistości tworzycie bandę oszustów. Proponujecie mi złoto w zamian za rezygnację z życia wiecznego. Nie ma mowy, będę czekał na przyjście Pana. Wtedy posiądę całe złoto, jakiego będę potrzebował na Nowej Ziemi.

Przez jakieś dwie minuty ciszę przerywało jedynie tykanie budzika. Najwidoczniej duch doradczy nie oczekiwał takiego oporu z mojej strony. Przegrawszy batalię, potrzebował chwili czasu, żeby opracować nową strategię.

- Bardzo dobrze - oświadczył w końcu. - Rezygnujesz z bogactwa i sławy, jakie chce ci ofiarować pan. Dlatego bieda będzie twoim przeznaczeniem. Pod warunkiem, że uda ci się przeżyć dłuższy czas. Od tej chwili będziesz żył w cieniu śmierci.

Następnie rozległ się przeraźliwy śmiech, jakiego jeszcze nie słyszałem w swoim życiu. Brzmiała w nim dojmująca radość płynąca z zadawania cierpienia. Natychmiast pomyślałem, że tak zapewne śmiał się Neron, gdy na rzymskiej arenie lwy rzuciły się na chrześcijan. Po plecach przebiegł

mi dreszcz i zapewne bardzo bym się przeraził, gdybym nie znał zapewnień o Bożej opiece.

- Duchu - oświadczyłem - chcę, abyś wiedział, że powierzyłem siebie opiece Chrystusa na Golgocie i że jestem przygotowany na to, by kroczyć w cieniu śmierci tak długo, jak On będzie ze mną. Teraz rozkazuję ci w Jego imieniu, żebyś mnie zostawił i nie przychodził już więcej.

Drzwi prowadzące na balkon otworzyły się, gdy duch wychodził, po czym z wielkim hukiem uderzyły o gipsową ścianę tak mocno, że klamka prawie przebiła ją na wylot.

2
Dzieciństwo

Urodziłem się osiemnastego kwietnia 1925 roku w St. Jacques, w małej osadzie leżącej na wschodzie Kanady w prowincji Nowy Brunszwik blisko granicy z prowincją Quebec jako piąte dziecko w rodzinie żarliwych francuskich katolików. W sumie było nas ośmioro rodzeństwa. W rodzinie ze strony ojca dwie siostry zostały zakonnicami, a młodszy brat księdzem, który później piastował wysoki urząd w Kościele rzymskokatolickim.

Nawet teraz wspominam z wielkim podziwem moich rodziców skrupulatnie przestrzegających wszystkich nauk i wymagań Kościoła. Jak daleko sięgnę pamięcią, w naszym domu codziennie odbywały się rodzinne nabożeństwa. Najbardziej utkwiła mi w pamięci wieczorna modlitwa. Jej najważniejszą część stanowił różaniec, ale wtedy również odmawialiśmy „Litanię do wszystkich świętych". Polegało to na wzywaniu imion ponad setki świętych, których prosiliśmy o wstawiennictwo za nami. Nasze dziecięce kolana były całe obolałe od długiego klęczenia. Ale rodzice radzili nam, żebyśmy cierpienia ofiarowali Bogu. Nasze poświęcenie miało ubłagać Go, żeby choć na krótko

ulżył biednym duszom cierpiącym męki w płomieniach czyśćcowych.

Nasza rodzina praktykowała wiele sposobów cielesnych umartwień w celu osiągnięcia przychylności Boga. W każdy piątek nie jedliśmy mięsa. W pierwszy piątek miesiąca, jeśli wierzący poszedł do spowiedzi i przyjął komunię, otrzymywał odpust - mianowicie Bóg skracał cierpienia czyśćcowe poszczególnej duszy o 5000 dni. W tamtych dniach oznaczało to powstrzymanie się od jedzenia i picia od wieczora aż do chwili przyjęcia Komunii Świętej następnego dnia rano. (Obecnie Kościół zmienił tę praktykę).

W pewnych okresach roku członkowie naszej rodziny mieli zwyczaj odprawiania całonocnego czuwania. Na zmianę klęczeliśmy przez godzinę pod figurą i odmawialiśmy różaniec albo inne modlitwy. Okres postu poprzedzający Wielkanoc był również czasem wielkiego samoumartwiania. Rodzice byli ludźmi miłującymi Boga i stąd wszystkie zajęcia koncentrowały się na Stwórcy. Ich głównym celem było zadowolenie Boga.

Kiedy miałem trzy lata, zachorowałem na niezwykle poważną chorobę i lekarze orzekli, że niestety nie wyzdrowieję. Tata ustalił już nawet wszystkie szczegóły mojego pogrzebu. Wtedy mama uczyniła Bogu obietnicę, że jeśli wyzdrowieję, zrobi wszystko, co będzie w jej mocy, żebym w przyszłości został księdzem żyjącym ku chwale Bożej i żebym przyprowadzał innych do służby dla Niego. Wtedy to, według niej, natychmiast poczułem się lepiej i w krótkim czasie całkowicie wyzdrowiałem.

Później nadszedł czas przygotowania do przyjęcia Pierwszej Komunii Świętej. Jednak im bardziej uczyłem się na pamięć katechizmu, tym trudniej mi było pogodzić jego nauki z tym, czego się dowiedziałem z Ewangelii Chrystusa.

Przed kazaniem podczas mszy niedzielnej ksiądz czytał jeden rozdział z którejś Ewangelii, albo z listów w Nowym Testamencie. Zawsze te czytania sprawiały mi wielką radość. Pewnego razu, a było to pięknego zimowego dnia, gdy miałem siedem lat, wracaliśmy do domu z kościoła. Słońce jasno świeciło, a około dwudziestu par sań zaprzężonych w konie jechało jedne za drugimi. Dźwięk dzwonków przyczepionych do sań nie pozwalał na prowadzenie rozmów, tak więc wszyscy jechali w milczeniu. Nagle przerwałem ciszę, pytając mamę, dlaczego Jezus był tak dobry dla ludzi, gdy żył na Ziemi, a stał się taki srogi po wstąpieniu do Nieba.

- Skąd ci przyszło do głowy takie pytanie? - zdziwiła się.

- Dlaczego dobry Bóg miałby palić ludzi ogniem w czyść-
v cu przez setki lat za niewielkie przewinienia? - dociekałem. - Z pewnością Bóg nie robi tego, czego nauczał na Ziemi. Ty i tata żyjecie zgodnie z tym, czego nas uczycie - dlaczego więc Bóg tak nie postępuje? Uczycie nas, żeby przebaczać sobie wzajemnie różne występki. Czy Bóg nie mógłby również całkowicie wybaczać ludziom ich przewinień?

Gdy spojrzałem w twarz mamy, dostrzegłem, że moje rozumowanie zastanowiło ją. Ojciec usiłował jej pomóc, powołując się na wyższe autorytety Kościoła.

- Widzisz, synu, dobrze kiedyś powiedział twój wujek Felix, który jest księdzem: „Bóg nienawidzi grzechu tak bardzo, że chciał zniechęcić ludzi do grzeszenia i dlatego musiał ustanowić wielką karę za każde jego popełnienie". Poza tym nasz Ojciec Święty, papież, zna jeszcze inne powody, dla których Bóg stworzył czyściec, a my przecież nie możemy podważać jego autorytetu.

Poznawszy doktrynę transsubstancjacji, przyjąłem ją bez zastanowienia, tak jak każde inne dziecko w moim wieku, wierząc, że w czasie Eucharystii ksiądz zmienia chleb i wino

w rzeczywiste ciało i krew Jezusa Chrystusa. Ale w czasie niedzieli wielkanocnej usłyszałem coś, co spowodowało, że zacząłem inaczej o tym myśleć. Było to w 1937 roku, kiedy umarła moja mama.

Ksiądz przeczytał fragment Ewangelii mówiący o zmartwychwstaniu Chrystusa. Bardzo zafascynowało mnie to, że Jezus miał ogromne problemy, aby przekonać uczniów, iż naprawdę zmartwychwstał - że nie był duchem, tylko istotą posiadającą rzeczywiste ciało i kości. W umyśle pojawiło mi się kilka interesujących pytań. Czy to możliwe, że Niebo jest prawdziwym miejscem podobnym do Ziemi, gdzie żyją ludzie posiadający rzeczywiste ciało i kości, a nie duchy unoszące się wśród chmur? Ale jeśli Jezus nie jest duchem, to w jaki sposób może przebywać w hostii?

Prawdopodobnie trudno niektórym zrozumieć, jak małe dziecko może stracić wiarę w Boga i wystąpić przeciwko religii, tak jak to się stało w moim przypadku. Być może uda mi się wyjaśnić ten problem, jeśli opowiem o kilku wydarzeniach z mego życia.

Gdy byłem młodym chłopakiem, to co usłyszałem i zobaczyłem w życiu dorosłych, odcisnęło na mnie głębokie piętno. Nasz dom był miejscem, w którym panował pokój i radość. Rodzice stanowili dobry przykład tego, jak ludzie powinni żyć razem w zgodzie. Zawsze odnosili się do innych z uprzejmością i szacunkiem, i od nas także oczekiwali wzajemnego wybaczania własnych niedoskonałości oraz szacunku dla wszystkich. Rodzice nieustannie pomagali biednym i potrzebującym. W moim odczuciu Bóg powinien przynajmniej być tak uprzejmy i współczujący wobec ludzi, jak sam wymagał tego od nich we wzajemnych relacjach.

Jedno szczególne wydarzenie dało mi niezwykle wiele do myślenia. W tamtych czasach ludzie nie używali zimą

samochodów, i czasami wymagało to dość dużego nakładu pracy, żeby doprowadzić samochód do stanu nadającego się do jazdy, gdy nadeszły cieplejsze miesiące.

Tata postanowił wynająć mechanika mieszkającego w Edmundston, żeby spędził kilka dni w naszym domu na przeglądzie jego forda i przywrócił go do pełnej sprawności. Zanim ojciec poszedł, aby spotkać się z tym człowiekiem, oznajmił:

- Ten mechanik jest protestantem, ale to porządny człowiek i doskonały fachowiec. A teraz, dzieci, posłuchajcie. Może się zdarzyć, że gdy będziemy odmawiali modlitwę „Anioł Pański" w południe przed obiadem, nie pojawi się on na nabożeństwie. Proszę, nie gapcie się na niego, a przede wszystkim nie zadawajcie mu kłopotliwych pytań dotyczących jego religii. Zrozumiano? - I kiedy skończył, popatrzył w moim kierunku.

Wszyscy chórem odpowiedzieliśmy:

- Tak, tato.

Przez trzy dni ten człowiek pracował przy samochodzie, a ja lubiłem go obserwować. Rzeczywiście, wszystko, co tata powiedział o mechaniku, było prawdą, a nawet dostrzegłem w jego zachowaniu coś więcej. Ten uprzejmy człowiek, jak mi się zdawało, lubił ze mną rozmawiać. Nigdy też nie używał przekleństw.

Ojciec posiadał trzy gospodarstwa, którymi zarządzał, i oczywiście musiał zatrudniać wielu ludzi. Wielokrotnie słyszałem, co mówił, gdy zdecydował się nająć jakiegoś człowieka.

- Przyjacielu, wiem, że będzie nam się dobrze współpracowało. Nietrudno mnie zadowolić. Ale chcę, żebyś nie zapomniał o jednej rzeczy. Razem z żoną nie tolerujemy u ludzi pracujących dla nas bluźnienia przeciwko Bogu lub świętym w Niebie. Mamy dzieci, które chcemy wychować

w szacunku do Boga. Dlatego prosimy, żebyś zważał na swoje słowa.

Mimo jego prośby często ci ludzie zapominali się podczas pracy i wzywali wszystkich świętych w Niebie, używając przy tym bluźnierstw.

Co się zaś tyczy modlitwy „Anioł Pański", to zauważyłem, że mechanik był bardziej pobożny niż my. Kiedy tata powiedział: „Módlmy się", ten człowiek pochylał nabożnie głowę, zamykał oczy i składał ręce. My natomiast nigdy nie zamykaliśmy oczu i pośpiesznie zmawialiśmy modlitwę, żeby tylko jak najszybciej skończyć.

Gdy mechanik wyjechał po wykonaniu swej pracy, pewna rzecz bardzo mnie zaczęła nurtować i nie dawać spokoju. Było to zdanie, jakie zapamiętałem z katechizmu katolickiego: „Poza Kościołem rzymskokatolickim nie ma zbawienia".

Mama poznała, że coś mnie gnębi, i zapytała o to.

- Mamo, gdzie dobrzy protestanci pójdą po swej śmierci?

- Dobre pytanie, synu. Skąd ci to przyszło do głowy?

Przytoczyłem jej zapamiętany z katechizmu cytat. Mama przyznała, że nie wie, i zasugerowała, że powinniśmy zapytać o tę sprawę wujka, kiedy przyjedzie nas odwiedzić. Moje pytanie musiało chyba zaniepokoić również i ją, gdyż podczas kolacji powiedziała ojcu, o czym rozmawialiśmy tego dnia, i zapytała o jego zdanie na ten temat.

Ojciec niewiele miał do powiedzenia, ale przyznał, że według niego Bóg przyjmie do Nieba każdego dobrego człowieka bez względu na to, czy jest katolikiem, czy protestantem.

- Prawdopodobnie - zasugerował - kiedy umiera protestant, wtedy aniołowie wprowadzają go do Nieba tylnymi drzwiami. - Protestanci nie mają też tego przywileju, że w bramie wita ich osobiście święty Piotr, ale to nie powin-

no ich martwić, ponieważ najważniejsze jest, że znaleźli się w Niebie. Nie powinni też oczekiwać, że będą traktowani jako wielkie osobistości. Albowiem założyciele kościołów protestanckich popełnili straszny błąd, odchodząc od Kościoła katolickiego. Z tego powodu protestanci mogą spodziewać się pewnych przykrości.

Chociaż jego argumentacja wydała mi się w zasadzie przekonująca, nieustannie mnie nurtowało pełne powagi stwierdzenie katechizmowe: „Poza Kościołem rzymskokatolickim nie ma zbawienia".

Minęło kilka miesięcy i pewnego dnia dowiedzieliśmy się, że nasz wujek ksiądz będzie odwiedzał wszystkich swoich krewnych. Zapytałem ojca, czy mógłby, kiedy nadarzy się taka okazja, zapytać go, co dzieje się po śmierci z dobrymi protestantami.

Kiedy wujek Felix odwiedził nas i spędził z nami pewien czas, tata zwrócił się do niego z pytaniem:

- Feliksie, powiedz mi, gdzie idą dobrzy protestanci po swojej śmierci?

- Dlaczego o to pytasz?

Tata wyjaśnił, że to jest moje pytanie i ma związek ze stwierdzeniem znajdującym się w katechizmie katolickim.

- Rzeczywiście, to co Roger zacytował z katechizmu, jest prawdą - odparł wujek Felix. - Nie ma zbawienia poza Kościołem rzymskokatolickim bez względu na to, jaka była ta osoba.

Jego oświadczenie spowodowało wielką dyskusję. Ojciec twierdził, że to nie byłoby sprawiedliwe ze strony Boga, gdyby odmówił dobrym protestantom wstępu do Nieba, podczas gdy wujek złagodził swoje stanowisko w dyskusji, sugerując, że dusze dobrych protestantów mogłyby w chwili śmierci udać się do Otchłani, czyli do miejsca, gdzie trafią po śmierci dusze nieochrzczonych niemowląt.

- Jedno wiem na pewno - zakończył dyskusję wujek Felix. - Według Kościoła żaden protestant, dobry czy zły, nie pójdzie do Nieba ani też nigdy nie będzie oglądał Boga. I pamiętajcie o tym, że to nie ja ustanawiam zasady wiary, ja tylko ich nauczam. Jeśli byłby możliwy jakiś sposób, żeby protestanci szli do Nieba, nasz papież, Ojciec Święty, z pewnością by nam o tym powiedział.

Ta rozmowa w moim odczuciu postawiła pod wielkim znakiem zapytania Bożą sprawiedliwość.

Czas płynął i dwa lata później ponownie zaintrygowała mnie kwestia Bożej sprawiedliwości.

Pewnego pięknego lipcowego dnia jakiś człowiek przechodzący obok wstąpił do naszego domu, aby powiadomić rodziców, że sąsiad zmarł nagle, gdy pracował osiem kilometrów poza domem. Jedna jego wypowiedź wszystkich bardzo poruszyła.

- Biedak zmarł bez księdza, który udzieliłby mu ostatniego sakramentu Kościoła.

Wspomniawszy, że brat zmarłego pojechał, żeby przywieźć ciało do domu, nieznajomy opuścił nasz dom, kręcąc głową z boku na bok i powtarzając:

- To takie smutne, smutne, smutne.

Owo wydarzenie pamiętam, jakby to było wczoraj. W niedługim czasie zobaczyliśmy rozpadający się wóz ciągnięty przez konie, gdy jechał drogą obok domu. Koc przykrywał ciało zmarłego, jego nogi zwisały z wozu, a z przodu siedział woźnica. Na twarzy mężczyzny malowała się rozpacz.

Para sąsiadów, którzy przyszli do nas, żeby skorzystać z telefonu (nasza rodzina miała jeden z dwóch dostępnych telefonów w okolicy rozciągającej się na wiele kilometrów), siedziała wraz z nami, obserwując tę scenę. Kiedy wóz z ciałem minął nasz dom, mama powiedziała ze smutkiem:

- Jaka szkoda, że nie było księdza, który przebaczyłby mu

śmiertelne grzechy, żeby mógł uniknąć ognia piekielnego. Mam tylko nadzieję, że ten człowiek popełnił lekkie grzechy. Wtedy jego duszę czekają jedynie lata w oczyszczającym ogniu czyśćca.

- Będziemy musieli zebrać pewną sumę pieniędzy i przeznaczyć ją na odprawienie mszy w intencji pokoju dla jego duszy - oświadczył ojciec - gdyż nie wiem, czy stać będzie na to wdowę po nim i dzieci.

Wtedy jeden z sąsiadów powiedział:

- Radzę wam, abyście nie poświęcali dla zmarłego żadnych pieniędzy. Sądzę, że jego dusza poszła do piekła. Wiedzcie o tym, drodzy państwo Morneau, że ten człowiek miał lepkie ręce. Mam na myśli to, co mówiono w okolicy, że czasami przywłaszczał sobie nie swoje rzeczy.

- To ciężkie oskarżenie - odpowiedział ojciec - i jeśli nie można go udowodnić, wolałbym, żebyś raczej zachował je dla siebie.

- Przykro mi to mówić, ale czy pamiętacie, jak w ubiegłym roku o tej porze nie mogliście znaleźć łańcucha do ciągnięcia drzewa, który wtedy niedawno kupiliście? Jeśli poszlibyście do jego stodoły i zajrzeli w jedno szczególne miejsce, zobaczylibyście swój łańcuch. Ujrzałem go tam zaledwie kilka dni temu. Faktycznie, powiedziałem mu nawet o tym łańcuchu, na co ów człowiek odpowiedział, że pożyczył go od was, tylko bez waszej wiedzy.

Tata przez moment wydawał się zaskoczony. Ale szybko odzyskał panowanie nad sobą i rzekł:

- To żadna rewelacja dla mnie. Posłuchajcie wszyscy, pragnę, abyście wiedzieli, że w obecności Boga daję temu zmarłemu łańcuch, jaki ode mnie pożyczył, nawet jeśli nie miał wcale zamiaru mi go oddawać. I jeżeli wziął jeszcze jakąkolwiek inną rzecz należącą do mnie, o której nie wiem, daję mu to również.

W ten sposób jego dusza została uwolniona od potępienia, jakie mógł na siebie ściągnąć przed obliczem Bożym.

- Nie zamierzam być zuchwały wobec Boga - odparł sąsiad - ale uważam, że okazujesz mu większą uprzejmość, niż na to zasługuje, bo on nie zachował się wobec ciebie uprzejmie. Muszę przyznać, że to jeden z najpiękniejszych gestów w stosunku do istoty ludzkiej, o jakim słyszałem lub jaki widziałem. Faktycznie, być może jesteś pierwszym człowiekiem, który zmusi Boga, żeby zabrał grzesznika z ognia piekieł i umieścił go w czyśćcu, aż oczyści się na tyle, żeby mógł pójść do Nieba.

To wydarzenie wywarło na mnie wielkie wrażenie. Przez wiele dni wciąż myślałem o tym, co się stało. Kiedy tak rozmyślałem, zgodziłem się z sąsiadem, że tata okazał szlachetniejszy charakter od Boga, któremu służył. Doszedłem do wniosku, że Bóg był najbardziej okrutną istotą, ponieważ zmuszał dusze do cierpienia w czyśćcu tylko dlatego, że rodzina nie miała pieniędzy, by zamówić mszę w intencji zmarłej osoby.

Pewne doświadczenie związane ze śmiercią mamy sprawiło, że całkowicie odwróciłem się od Boga. Wiosną w 1937 roku moja mama poszła do szpitala na operację. Po kilku tygodniach lekarze posłali ją do domu, żeby tam spędziła ostatnie dni swego życia. Miałem wówczas zaledwie dwanaście lat, a więc byłem w wieku podatnym na wpływy.

Pewnego dnia wróciłem do domu ze szkoły, wszedłem do sypialni mamy, żeby pocałować ją w czoło, tak jak zazwyczaj robiłem każdego dnia.

- Usiądź, proszę - powiedziała. - Chcę ci powiedzieć coś, co uważam za ważne dla nas obojga. Jak wiesz, zostanę z wami jeszcze tylko krótką chwilę i pragnę, żebyś zapamiętał moją radę. Gdy będziesz borykał się w życiu z różnymi

problemami, okazuj ludziom wdzięczność za dobre serce wobec ciebie. Dziękuj im, nawet jeśli dali ci szklankę wody. Ludzie, którzy okazują wdzięczność za drobiazgi, otrzymują dużo więcej.

W tamtych czasach panował zwyczaj, że do chwili pogrzebu zmarłych można było oglądać w domu, a nie jak obecnie w zakładzie pogrzebowym. Przez trzy dni przyjaciele, krewni i sąsiedzi odwiedzali nasz dom, by złożyć hołd mamie i pomodlić się za jej duszę. W dniu pogrzebu wiele osób uważało, że mama znajduje się w Niebie obok Boga, ponieważ zmówiono w jej intencji wiele modlitw różańcowych. Ale najwięcej ufności pokładaliśmy w tym, ze ojciec zamówił msze gregoriańskie za spokój jej duszy.

Wujek Felix wyjaśnił nam, że msze gregoriańskie mogą zdziałać najwięcej dobra dla duszy zmarłego. Oświadczył, że ustanowił je papież Grzegorz, który szczególnie się troszczył o dusze cierpiące w czyśćcu. Rodzina zamówiła 300 mszy odprawionych w tym samym czasie w specjalnie wybranym dniu w różnych parafiach, klasztorach żeńskich i męskich, a także w innych miejscach. Według wujka te msze odznaczają się szczególną zbawienną mocą, wystarczającą do tego, by dusza poszła od razu do Nieba, unikając w ten sposób ognia czyśćcowego.

Tego samego dnia usłyszałem, jak jeden kuzyn mówił, że każda taka msza kosztuje dolara, a więc innymi słowy, wszystkie zamówione msze kosztowały w sumie 300 dolarów. Pomyślałem wtedy, że jesteśmy wielkimi szczęściarzami, gdyż tatę było stać na to, by pomóc mamie dostać się bez żadnych problemów do Nieba. Następnie przypomniałem sobie o kobiecie, która zmarła sześć miesięcy wcześniej w naszej parafii. Ponieważ rodzina była zbyt biedna, żeby zamówić mszę odprawioną w intencji jej duszy, musiała cierpieć karę w czyśćcu. Ustalenia dotyczące pogrzebu tej

kobiety bardzo zbulwersowały tatę, gdyż był członkiem komitetu opieki społecznej w naszej parafii.

Później pod koniec dnia ojciec zasiadł do wieczornego posiłku, ale nagle zdecydował, że nie będzie nic jadł. Mama, wyczuwając jego nastrój, zapytała, czy coś się stało.

- Dobrze, chyba muszę ci powiedzieć. Spędziłem dzisiejsze popołudnie na plebanii, mieliśmy posiedzenie parafialnego komitetu opieki społecznej i wraz z innymi członkami komitetu omawialiśmy problemy, z jakimi borykają się ubodzy w naszej parafii. Zajmowaliśmy się głównie zakupem trumny dla poczciwej Anny Nie miałem nic przeciwko temu, żeby zaoszczędzić trochę pieniędzy, ale gdy ojciec Paquin zapytał osobę odpowiedzialną za organizację pogrzebu, ile można oszczędzić, jeśli przed pogrzebaniem zmarłej wyjmie się z trumny krucyfiks i metalowe rączki, zdenerwowałem się i miałem ochotę powiedzieć księdzu, co o tym myślę. Jednak powstrzymałem się ze względu na szacunek, należny kapłanowi. Żeby zakończyć dyskusję, zobowiązałem się do pokrycia różnicy kosztów. Tego rodzaju historie poruszają mnie do głębi. To bardzo przykre, naprawdę przykre być biednym w dzisiejszych czasach, szczególnie, w chwili śmierci.

Gdy myślałem o tych obydwu wydarzeniach, nie mogłem powstrzymać się od wrażenia, że Bóg jest najbardziej niesprawiedliwą istotą, zezwalającą na to, by cierpienia ludzi biednych trwały dalej po śmierci. Wraz z upływem czasu straciłem ufność do Boga i Kościoła. Postanowiłem, że jak tylko dorosnę i będę mógł sam o sobie decydować, zerwę zupełnie z religią. Jesienią1937 roku ojciec wysłał mnie i mojego brata Edgara do szkoły z internatem prowadzonej przez zakonnice z L'Hôtel Dieu de St. Basil, gdzie zdobyłem jeszcze bardzo wiele religijnego wykształcenia, które tylko spowodowało, że moje serce stało się bardziej nieczułe. Przez długi czas

zachowywałem pozory, tak iż nikt nie wiedział o konflikcie toczącym się wewnątrz mojej duszy. I tak krok po kroku odwróciłem się od Boga z niesmakiem i nienawiścią. Minęło jeszcze kilka lat, wybuchła druga wojna światowa, a wraz z nią otrzymałem powołanie do służby wojskowej.

3
Podróż w świat nadprzyrodzony

Kanadyjska Flota Handlowa zawsze mnie pociągała, ponieważ pewien znajomy zaciągnął się tam i opowiadał mi dużo dobrego o tego rodzaju służbie. Królewska Marynarka Wojenna i Siły Powietrzne już upominały się o mnie (żegluga handlowa była czymś w rodzaju krwiobiegu dla sił zbrojnych), dlatego postanowiłem wstąpić do floty handlowej, gdyż służba tam zapewniała mi większe poczucie bezpieczeństwa.

Przez dwa i pół roku pracowałem w maszynowniach różnych statków, do jakich zostałem przydzielony, najczęściej jako strażak. Przypominam sobie, jak obejmowałem wachtę, mówiąc te słowa: „Mam nadzieję, że żadna torpeda nie uderzy w bojlery, kiedy tutaj stoję". Wielu ludzi, których znałem, zginęło na morzu. Doświadczenia związane ze służbą w marynarce handlowej uczyniły mnie jeszcze bardziej zatwardziałym wobec Boga i człowieka.

Po wojnie trudno było o dobrą pracę w Montrealu, ponieważ tysiące zwolnionych z wojska żołnierzy przybyło

do miasta w jej poszukiwaniu. Postanowiłem zdobyć jakiś zawód. Chciałem jednak, żeby dawał mi satysfakcję i wymagał pewnej dozy kreatywności. Nie zależało mi na zajęciu dającym pieniądze tylko na życie. Z tego względu zdecydowałem, że nie będę się śpieszył i przyjmę pracę, w której na pewno poczuję się dobrze.

W tym czasie, żeby się nie nudzić, zatrudniłem się w centrum rozrywki Windson Bowling Alleys, położonym w dzielnicy Ste. Catherine Street West. W owych latach było to najlepsze miejsce na różnego rodzaju rozrywki. Zostałem zastępcą kierownika pokoju bilardowego. Praca nie była ciężka, spotykałem tu wielu ludzi, ponieważ był to przyjemny i popularny sposób spędzania wolnego czasu.

Nie pracowałem tam długo, gdy zobaczyłem, jak w sali bilardowej zjawił się mój stary kumpel, z którym pływałem na statku na początku mojej służby w marynarce handlowej. Ucieszywszy się z faktu, że obaj przeżyliśmy wojnę, tego wieczora zjedliśmy razem kolację i rozmawialiśmy o wielu sprawach.

Mój przyjaciel Roland z wielkim entuzjazmem opowiadał o swym zainteresowaniu światem nadnaturalnym. Mówił, jak był szczęśliwy, gdy zapoznał się z grupą ludzi, którzy należeli do towarzystwa kontaktującego się z duchami. Przez medium spirytystyczne Roland rozmawiał ze swoim ojcem, który zmarł, jak chłopak miał zaledwie dziesięć lat. Duch ojca przekazał mu wiele cennych rad dotyczących przyszłości.

Chociaż z zainteresowaniem słuchałem opowieści Rolanda o świecie nadnaturalnym, czułem się nieswojo. W pewnym momencie zapytał, czy chciałbym wziąć udział w seansie spirytystycznym.

- Być może dzięki medium porozmawiasz ze swoją zmarłą mamą. Chciałbyś przecież spotkać się ze swoją mamą, czyż nie tak?

Jego entuzjazm trochę przygasł, kiedy uświadomił sobie, że byłem tak wstrząśnięty, iż nie mogłem wydusić z siebie słowa. Gdy milczałem przez kilka sekund, on ciągnął dalej:

- Przecież nie bałbyś się chyba rozmawiać z duszą twojej zmarłej mamy, prawda?

Jakoś zebrałem się w sobie, by mu odmówić, ale dodałem, iż chciałbym mieć trochę czasu, żeby się nad tym zastanowić, ponieważ nigdy w życiu nie myślałem o takich sprawach.

Popatrzył mi prosto w oczy i rzekł:

- Morneau, boisz się. Widać to w twoim wzroku - strach masz wypisany na twarzy. Człowieku, zmieniłeś się od czasu, gdy widzieliśmy się ostatni raz. Roger Morneau, jakiego znałem kiedyś, nie bał się niczego. Pamiętam, gdy byliśmy marynarzami pokładowymi razem z sześcioma innymi żółtodziobami i przyszedł pierwszy oficer, mówiąc, że potrzebuje ochotnika, który następnego dnia wspiąłby się wysoko i pomalował górną część masztu. „Kto byłby chętny podjąć się tego zadania? - zapytał. - To nieduża wysokość, tylko około 21 metrów, ale rzeczywiście praca wymaga żelaznych nerwów, gdy już się jest na samej górze masztu. Ochotnik zostanie wciągnięty na szczyt za pomocą liny, potem będzie musiał się położyć na brzuchu na samym wierzchołku (tego typu maszt miał około 60 centymetrów średnicy), żeby pomalować górną część masztu znajdującą się z drugiej strony".

Wszyscy byliśmy nieźle wystraszeni i wcale nie chcieliśmy wspinać się tam wysoko, dlatego bardzo się ucieszyliśmy, gdy zgłosiłeś się na ochotnika. Tak więc, przyjacielu, kiedyś naprawdę byłeś odważny. Dlatego nie mów, że masz cykora i z tego powodu nie pójdziesz ze mną na seans spirytystyczny, bo nie uwierzę.

Po takiej przemowie nie mogłem odmówić. Nagle musiałem zacząć zachowywać się stosownie do wizerunku Rogera

Morneau - człowieka, który niczego się nie boi. Połknąłem haczyk.

W ten sposób pewnego sobotniego wieczora wraz z przyjacielem znalazłem się w jakimś domu, w którym jako honorowy gość miało wystąpić znane medium spirytystyczne. Po wejściu przedstawiono nam niektórych z obecnych tu ludzi. Szczególne wrażenie zrobiło na nas jedno małżeństwo. Mężczyzna o imieniu George był zawodowym muzykiem, liderem zespołu jazzowego, który obecnie cieszył wielką popularnością. Jego zespół koncertował w najbardziej eleganckich miejscach.

Późnym wieczorem po zakończeniu seansu, gdy niektórzy goście szykowali się do wyjścia, lider zespołu muzycznego podszedł do żony i powiedział:

- Kochanie, może już wyjdziemy, robi się późno.

Kobieta rozmawiała właśnie z medium spirytystycznym i widać było, jak bardzo mocno pochłonęła ją rozmowa.

- George, a może sam pojedziesz do domu i odpoczniesz - odparła - a ja zostanę trochę dłużej. Poproszę państwa Belangerów, żeby mnie odwieźli, dobrze?

Znany muzyk przystał na jej sugestię i skierował się do drzwi właśnie w tej samej chwili, kiedy wychodziliśmy.

Gdy znaleźliśmy się na zewnątrz, George podszedł do nas i zapytał:

- Jesteście samochodem?

- Nie, pojedziemy tramwajem, przystanek znajduje się dwie przecznice dalej - odpowiedziałem.

- Będzie mi miło was tam podwieźć. Wsiadajcie - rzucił.

W czasie wieczornego seansu wszyscy dowiedzieli się przez medium, że ja i Roland podczas wojny odbywaliśmy służbę wojskową w marynarce handlowej. Duch, z jakim skontaktowało się medium, był rzekomym duchem jednego z kolegów Rolanda. Zginął po zatonięciu statku, na którym pracował.

Jak wsiedliśmy do samochodu George'a, zadał nam kilka pytań dotyczących niebezpieczeństw związanych z naszą pracą na morzu w czasie wojny Ale nie zdążyliśmy wiele powiedzieć, gdyż bardzo szybko dojechaliśmy do celu. Wtedy muzyk zaproponował:

- Czy zgodzilibyście się pojechać ze mną do restauracji coś przekąsić? Opowiecie mi o waszych wojennych przygodach na morzu. Takie opowieści mnie fascynują. Za wszystko ja zapłacę, a potem odwiozę was do domu.

Georgie zawiózł nas do dzielnicy Ste. Catherine Street West, a więc w ten rejon Montrealu, który słynie wśród miejscowych z wyśmienitych restauracji. Nagle skręcił swym luksusowym lincolnem w wąską uliczkę prowadzącą do tylnego wejścia ulubionej restauracji, po czym zaparkował samochód za czarnym cadillakiem, mówiąc:

- Właściciel tej knajpki, Joe, jest tutaj. Wspaniały człowiek.

Kiedy weszliśmy do środka, hostessa poinformowała, że musimy poczekać w salonie, aż zwolni się stolik. Gdy tam szliśmy, Joe z daleka zauważył George'a i podszedł do niego, by się przywitać.

Dowiedziawszy się, że czekamy na wolne miejsce, Joe oświadczył, że nie będzie to konieczne. Dwie minuty wcześniej zadzwonił ktoś, rezygnując z zarezerwowanego stolika. Właściciel restauracji powiedział, że możemy skorzystać ze zwolnionego miejsca. Poszliśmy za Joe, który zdjął tabliczkę z napisem „rezerwacja" i posadził nas przy stoliku.

Następnie podeszła do nas barmanka i przyjęła zamówienie na drinki. Dodała, że będziemy musieli poczekać trochę dłużej niż zazwyczaj na zamówienie posiłku, ponieważ restauracja jest przepełniona ludźmi. George poprosił o podwójną ilość swego ulubionego alkoholowego drinka, żeby czymś się zająć w tym czasie. Następnie odpowiadaliśmy

na jego pytania dotyczące służby w marynarce handlowej i mówiliśmy o naszym zainteresowaniu światem nadnaturalnym.

Minęło dość dużo czasu, zanim na stoliku pojawiły się zamówione przez nas potrawy. Do tej chwili zdążyliśmy już wypić drugą kolejkę drinków. To sprawiło, że George stał się bardziej rozmowny i zaczął dzielić się z nami różnymi sprawami ze swego życia, o których w normalnych okolicznościach z pewnością by nie wspomniał. Na przykład zadałem George'owi pytanie, jak udało mu się zyskać sławę w zawodzie muzyka. Chciałem, by chociaż krótko o tym opowiedział.

- Bardzo chętnie wam opowiem - zapewnił. - Opowiem wam o prawdziwych przyczynach mego sukcesu, czyli o czymś, o czym nie wie nawet moja własna żona. Ale obiecajcie, że zachowacie wszystko w głębokiej tajemnicy.

Zapewniliśmy go, że nie powiemy o tym nikomu.

- Czy wiecie coś na temat kultu demonów?

- Nic o tym nie wiem - odparłem. - Ale dlaczego pytasz?

Zbył moje pytanie i dociekał dalej:

- Jak długo zajmujecie się uprawianiem czarów?

- George, zupełnie nie rozumiem, o co ci chodzi? Co masz na myśli?

- Moje pytanie brzmi, jak długo udajecie, że porozumiewacie się ze zmarłymi?

- Ja zainteresowałem się tym dopiero niedawno - odpowiedziałem.

- Widzę, że jeszcze musicie się dużo uczyć, aby dowiedzieć się czegoś o świecie nadnaturalnym. Obydwaj tracicie czas, chodząc na seanse spirytystyczne. Nie zrozumcie mnie źle. Uważam, że są one potrzebne. To przyjemny sposób na spędzanie wolnego czasu przede wszystkim dla kobiet, chociażby z powodu komfortu psychicznego, jaki zapewnia

im przekonanie, że otrzymują od zmarłych bliskich im osób wskazówki dotyczące ich życia. Wiedzcie o tym, że powodem, dla którego wziąłem udział w dzisiejszym wieczornym seansie spirytystycznym, było sprawienie przyjemności mej żonie. Kilka razy w roku wybieram się na takie seanse, aby czuła, jak bardzo interesuję się jej sprawami - to jest właściwie jedyny powód. Ale ona nie wie, że poznałem, gdzie leży prawdziwe źródło mocy i gdzie każdy człowiek odnajdzie rzeczywistą moc sprawczą - kult demonów to jest to!

Z tego wszystkiego, co powiedział George, w pamięci utkwił mi zwłaszcza jeden szczegół.

- George, czy mógłbyś objaśnić bliżej pytanie, jakie zadałeś nam przed chwilą: „Jak długo udajecie, że kontaktujecie się z duchami zmarłych? Co miałeś na myśli, mówiąc „udajecie ?

Uśmiechnął się, spojrzał na zegarek i powiedział:

- Już za późno, żeby to teraz w nocy wyjaśniać. Powiem wam tylko, że to nie są duchy zmarłych - rzucił krótko, a następnie zajął się dalszym omawianiem swego życiowego sukcesu. - Słuchajcie, przez całe lata byłem nieudacznikiem - nie udawało mi się zorganizować ani utrzymać własnego zespołu jazzowego. Ale pewnego dnia szczęście się do mnie uśmiechnęło i zostałem wprowadzony w tajniki kultu demonów. Dzięki wielkiej mocy, jaką uzyskałem, osiągnąłem w życiu wszystko, czego zapragnąłem. Oczywiście, najpierw poznałem pewne rytuały, których później musiałem przestrzegać, żeby duchy zaczęły wykonywać dla mnie pracę.

Jego twarz rozpromienił wielki uśmiech.

- Natychmiast osiągnąłem wielki sukces - ja i mój zespół. Z dnia na dzień zdobyliśmy uznanie. Właściwie bez żadnego wysiłku z naszej strony zostaliśmy nagle odkryci i uznani za jeden z lepszych zespołów w tej kategorii muzycznej, chociaż istnieliśmy już jako zespół przez długi czas. W nie-

wytłumaczalny sposób radio, telewizja i prasa oszalały na naszym punkcie. Wszędzie o nas rozmawiano. Najpoważniejsi radiowi krytycy muzyczni mówili o naszym zespole i w krótkim czasie zdobyliśmy wielkie uznanie.

George wypił następny łyk z kieliszka, zaciągnął się papierosem i mówił dalej:

- Od tamtej pory nasz zespół jest wszędzie zapraszany. Pieniądze płyną do nas szerokim strumieniem. Nasze honoraria są największe w tej branży. Ludzie uwielbiają tańczyć przy naszej muzyce. Tak naprawdę to duchy demoniczne przejęły kontrolę nad naszymi sprawami - dzięki temu możemy wywierać na ludzi ogromny wpływ. Lubią to, co otrzymują, i wciąż zwracają się do nas po więcej tego rodzaju muzyki.

Rozparł się wygodnie na krześle i, zapalając następnego papierosa, zachichotał, a następnie dodał:

- Muszę wam o tym powiedzieć. Około miesiąca temu miałem wywiad w radiu i naprawdę dobrze się bawiłem. W studiu było sześciu najważniejszych w świecie radiowym dziennikarzy muzycznych z Montrealu i Toronto, którzy ze mną rozmawiali. Zdawało się, że wszystko, co mówiłem, fascynowało ich. Faktycznie, ja też byłem zdziwiony, z jak wielką swadą odpowiadałem na ich pytania. W życiu nie byłem tak dowcipny. Cieszyłem się, z jaką uwagą słuchają moich wypowiedzi, graniczyło to niemalże z uwielbieniem. W dodatku usiłowali się dowiedzieć, co kryje się za moim sukcesem. Kiedy się pożegnaliśmy, wciąż nie potrafili mnie rozgryźć.

Spojrzał na zegarek i stwierdził:

- Koledzy, już bardzo późno. Chyba najwyższy czas, żeby zbierać się do domu, prawda?

Gdy czekaliśmy na rachunek, George oświadczył:

- Sukces, jaki osiągnąłem, można łatwo zrozumieć, kiedy się sobie uświadomi potężną moc duchów i cały proces potrzebny, by demoniczne siły działały na naszą korzyść.

Zdumieni tym, co usłyszeliśmy, poprosiliśmy George'a, żeby powiedział nam więcej na ten temat, gdy jechaliśmy samochodem do domu.

- Czuję potrzebę, żeby opowiedzieć wam o zdobytej przeze mnie wiedzy, ponieważ wierzę, że szukacie jakiejś potężnej mocy, która pomogłaby wam w życiu osiągnąć jakąś korzyść. A wiem jedno: nie osiągnięcie nic, biorąc udział w seansach spirytystycznych takich jak ten dzisiejszego wieczora. Ujmę to tak: po co grać w podrzędnej lidze, gdy można zagrać w ekstraklasie?

Przyjaciel zapytał wówczas, w jaki sposób można dostać się do ekstraklasy świata duchów.

- Wy dwaj jesteście naprawdę odważnymi młodymi ludźmi - odparł George - i wiele zrobiliście dla dobra kraju. Teraz ja uczynię coś wspaniałego dla was. Poczynię starania, żebyście mogli wziąć udział w mającym się niedługo odbyć nabożeństwie ku czci demonów.

Następnie George zaczął spoglądać niepewnie to na mnie, to na Rolanda, i w końcu oświadczył:

- Muszę się jednak upewnić co do jednej rzeczy. Przypuszczam, że nie żywicie żadnej czci dla Jezusa Chrystusa - mam rację? Powód, dla którego o to pytam, wynika stąd, że na naszym spotkaniu nie może być nikt, kto okazuje jakiekolwiek posłuszeństwo wobec Chrystusa Boga, ponieważ to może okazać się niebezpieczne.

Obydwaj zapewniliśmy go, że bluźniliśmy przeciwko Bogu i znaleźliśmy się w miejscu, z którego nie ma już odwrotu.

- Zdałem sobie sprawę dzisiejszego wieczora - kontynuował - że wzywane duchy traktowały was z większą przychylnością niż innych ludzi obecnych na seansie. Mam nadzieję, iż nie czujecie się urażeni moim pytaniem? Musiałem o to zapytać, aby być absolutnie pewnym, że jesteście odpowiednimi ludźmi.

Chociaż czułem jakąś niechęć do uczestniczenia w tego typu zgromadzeniach czcicieli demonów, mój przyjaciel Roland nie miał żadnych oporów. Przekonywał, że ponieważ i tak mamy iść do piekła, żeby cierpieć męki w wiecznym ogniu, możemy zapoznać się z ludźmi, z którymi będziemy tam spędzać czas.

Przypuszczałem, że George nigdy się z nami nie skontaktuje, ponieważ gdy nas zapraszał, był mocno wstawiony i najprawdopodobniej następnego ranka już zapomniał połowę z tego, co mówił poprzedniego wieczora. Ale kilka dni później zostaliśmy obydwaj poinformowani telefonicznie, byśmy byli gotowi następnego dnia o dwudziestej, kiedy to przyjedzie zabrać nas swym samochodem.

Ten niezapomniany wieczór zaczął się od tego, że George zapoznał nas szczegółowo z tajemnym stowarzyszeniem, do którego należał. Nie śpieszył się, jadąc samochodem, nawet nie starał się wyprzedzać jadących przed nim aut. W drodze na spotkanie zatrzymaliśmy się chyba ponad sto razy. Z tego powodu mieliśmy dość czasu na rozmowę, zanim dojechaliśmy do celu podróży.

George powiedział, żebyśmy nie zdziwili się, jak spotkamy znanych ludzi z Montrealu, którzy odnieśli w życiu wielki sukces, i wymienił co najmniej pół tuzina nazwisk słynnych osób. Jego słowa bardzo mnie zdumiały, ponieważ sądziłem, że spotkamy się raczej z grupą twardych i szorstkich ludzi. Ale na miejscu zobaczyliśmy osoby o wielkiej ogładzie, świetnie ubrane i odznaczające się ujmującą osobowością. Wszyscy odnosili się do nas niezwykle przyjaźnie, jakbyśmy znali się od wielu lat i należeli do ich towarzystwa.

Gdy przyjechaliśmy, spotkanie trwało już około piętnaście minut. Miało charakter jak najbardziej nieformalny. Ludzie przez dwie godziny rozmawiali o swych fantastycznych sukcesach, jakie udało im się osiągnąć przy pomocy duchów.

Głównie chodziło o transakcje biznesowe, które przyniosły wielki dochód dzięki jasnowidzeniu lub umiejętności umysłowej telepatii (przekazanej przez duchy), aby wpłynąć na ludzi podejmujących ważne decyzje.

Jeden z obecnych opowiedział o tym, że jako astrolog wykorzystuje umiejętność przepowiadania przyszłości, dlatego został doradcą pewnej zamożnej osoby w sprawach związanych z inwestowaniem pieniędzy i dzięki temu sam stał się bardzo bogaty. Wyjaśnił, że duch demoniczny unosił się u jego boku w trakcie każdej sesji doradczej, przekazując mu precyzyjne informacje - słyszalne tylko dla niego - w co należy inwestować i kiedy.

- Bogacze dysponują wielkimi środkami - stwierdził. - Ale ja mam wiedzę, jak je wykorzystać, żeby się opłaciło.

Mój przyjaciel, będący pod wielkim wrażeniem tych słów, zapytał, czy nie obawiał się kiedykolwiek, że zostanie oszukany w sprawie przysługującej mu umówionej części zysków.

- Doradzam ludziom, domagając się pewnego ustalonego procentu od osiągniętych profitów z inwestycji. Jak zapewne dobrze wiesz, astrologia to taki chwyt reklamowy, więc się zupełnie nie martwię. Mój zaprzyjaźniony duch troszczy się o to, żebym nie był stratny. Pozwól, że to wyjaśnię na jednym przykładzie. Pewne małżeństwo usiłowało pozbawić mnie należnego udziału z jednej niezwykle udanej transakcji związanej z nieruchomością przemysłową. Za usługę wręczyli mi czek opiewający na całkiem sporą kwotę. Byłem z niej bardzo zadowolony, dopóki duch usługujący nie powiedział mi, żebym spytał, kiedy dostanę brakujące 1700 dolarów, które stanowi ustaloną wcześniej należną mi procentową kwotę od zysków z tej konkretnej inwestycji. Gdy to usłyszeli, żona zemdlała, a mąż potwornie się wystraszył. Pośpieszył z wyjaśnieniem, że wcale nie zamierza-

li mnie oszukać i że reszta pieniędzy zostanie dostarczona w ciągu dwudziestu czterech godzin.

Po każdej takiej opowieści mówiącej o osiągnięciu wielkiego sukcesu opowiadający wychwalał określonego z imienia ducha i przypisywał mu wielkie zasługi, wielokrotnie nazywając go panem swego życia. W czasach, gdy byłem już bardziej zaangażowany w kult demonów, spostrzegłem, że ci, którzy dzielili się swymi świadectwami o tym, jak duch pracował na ich rzecz, często zwracali się do danego demona jako do „pana boga". Na przykład nieraz ktoś przyznawał: „To było wspaniałe zobaczyć, jak moc pana boga Belzebuba dokonała dla mnie tego i tego dnia wielkich rzeczy". Albo ktoś pytał: „Sam, jak ci się powodziło przez ten czas, gdy się nie widzieliśmy?" i padała odpowiedź: „Bardzo dobrze, dziękuję. Bogowie naprawdę wyświadczyli mi wiele dobrego w cudowny sposób".

Tamtego wieczora zwłaszcza jedna osoba zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Pewien lekarz tłumaczył, jak duchy obdarzyły go wielką hipnotyczną mocą i zdolnością uzdrawiania, w tym także umiejętnością uśmierzania bólu i hamowania krwawienia z poważnych ran i niegroźnych skaleczeń.

Kiedy już podzielił się z nami fascynującymi relacjami o uzdrowieniu ludzi z chorób, oświadczył, że musi udać się do miejsca kultu znajdującego się w pomieszczeniach na dole.

- Mam nadzieję, przyjaciele, że mnie rozumiecie - powiedział przepraszająco. - Muszę tam pójść i spełnić kilka uczynków świadczących o moim oddaniu, żeby pan bóg Nechusztan zregenerował mnie. Moje umiejętności uzdrawiania i pobudzania do życia zależą od jego ożywiającej mocy.

W godzinę po rozpoczęciu spotkania zjawiła się jakaś spóźniona osoba, którą wielu ludzi pozdrowiło, określając

mianem „Charmer"[1]. Gdy wieczorem jechaliśmy z powrotem do domu, zapytałem George'a:

- Co to za dostojnie wyglądający dżentelmen, który zjawił się później? Niektórzy zwracali się do niego „Charmer". Czy to imię ma jakieś szczególne znaczenie?

- Tak, ale teraz nie mogę nic o nim mówić. Jak weźmiecie udział w kilku naszych spotkaniach i faktycznie staniecie się częścią naszej grupy, przypomnijcie, żebym powiedział więcej na jego temat. To fascynująca osobowość. W rzeczy samej, uważamy go za największego czarodzieja lub hipnotyzera, jaki chodził ulicami Montrealu. Przy okazji, koledzy, byłem zachwycony tym, jak wszyscy na was patrzyli. Bardzo to mnie ucieszyło. Zrozumcie jedno: tworzymy dobrze zgraną grupę. Muszę przyznać, że miałem duże trudności, aby uzyskać zgodę na wasz udział w spotkaniu. Na początku odmówiono mi. Następnie dzięki wstawiennictwu ducha doradczego, jaki pojawił się liderowi grupy przebywającemu na wakacjach w USA, otrzymałem telefonicznie zgodę. Tak więc dostaliście zielone światło na przyłączenie się do naszej grupy i będziecie mieli wielką szansę, żeby zostać pełnoprawnymi członkami naszego towarzystwa. Ale dopiero później powiem wam o tym więcej.

Poczułem się trochę nieswojo, kiedy usłyszałem, jak George snuł przypuszczenia, że wkrótce stanę się jednym z nich. Ale Roland bardzo ucieszył się z tego faktu.

- Po kilku spotkaniach - rzekł George - będziecie mieli okazję udać się do miejsca kultu znajdującego się w pomieszczeniu na dole. Sądzę, że zrobi to na was wielkie wrażenie. Jednakże będziecie mogli odwiedzić pomieszczenie kultu bogów jedynie w obecności kapłana satanistycznego, a także po uprzedniej aprobacie ze strony duchów.

[1] Charmer (ang.) - osoba, która potrafi oczarować - przyp. tłum.

Te spotkania odbywały się w domu prywatnym, w luksusowej rezydencji w Montrealu. Kiedy przebywaliśmy na parterze, z pomieszczeń znajdujących się w piwnicy dobiegały dźwięki przypominające typową muzykę hinduską z charakterystycznym dla niej monotonnym skandowaniem. Od czasu do czasu niektórzy uczestnicy spotkania schodzili na dół i powracali po mniej więcej trzydziestu minutach. Obserwowane przez nas zachowania sprawiły, że George nachylił się do mnie, gdy usiedliśmy na kanapie, i powiedział łagodnie:

- Nasze miejsce kultu znajduje się na dole w piwnicy. Powiem wam więcej na ten temat, kiedy stąd wyjdziemy.

Około sześciu tygodni po tym, jak widzieliśmy po raz pierwszy osobę określaną jako „Charmer", zapytałem George'a, czy chciałby coś o nim powiedzieć.

- Ach, oczywiście, powinniście dowiedzieć się czegoś więcej o tej fascynującej osobowości. Ale na wstępie chciałbym podkreślić, że jesteśmy, ogólnie rzecz ujmując, grupą obywateli przestrzegających prawa. Nie znam nikogo z nas, kto nie pośpieszyłby z pomocą drugiemu w potrzebie. I tak naprawdę nie wykorzystujemy mocy, jakiej udzielają nam duchy, by szkodzić innym ludziom. Ale w przypadku Charmera - no cóż, on jest w pewnym sensie innym człowiekiem niż my. Wydaje się, że ma pewną słabość charakteru i z tego powodu wykorzystuje swoją wielką moc hipnotyczną albo inaczej dar do celów, do jakich nie powinien. Chcę przez to powiedzieć, że stracił na krótką chwilę poczucie właściwego kierunku. To ostro grający biznesmen, właściciel dwóch klubów nocnych, któremu bardzo dobrze się wiedzie. I tak jak wcześniej powiedziałem, dysponuje wielką mocą hipnotyzowania. Potrafi zauroczyć innych ludzi albo wprawić w trans hipnotyczny w ciągu dziesięciu sekund, jeśli tylko pozwoli mu się spojrzeć prosto w oczy. Jako właściciel dwóch klubów

nocnych ma wiele znajomości w show-biznesie. Większość grup muzycznych dostaje angaż na okres od czterech do sześciu miesięcy, a potem udaje się w inne miejsce. Zdaliśmy sobie sprawę, że niektóre z tych grup rozpadają się albo tracą swych członków po występach w jednym z jego klubów. Zawsze chodzi o kobietę. Około sześciu miesięcy temu montrealska policja obyczajowa przeszukała pewien luksusowy dom publiczny i okazało się, że wszystkie znajdujące się tam dziewczyny należały wcześniej do zespołów, występujących w jego nocnych klubach, a więc każda pracowała przedtem dla niego. Musicie wiedzieć - kontynuował George - że te dziewczęta nigdy nie znalazłyby się w takiej sytuacji, gdyby nie zgodziły się na zahipnotyzowanie. Później nie były już nigdy w stanie oprzeć się mocy hipnotyzera.

4
Miejsce kultu bogów

Podczas naszej trzeciej wizyty na spotkaniu czcicieli demonów George poinformował mnie i Rolanda, że dziś pojawi się kapłan satanistyczny, który powrócił właśnie ze Stanów Zjednoczonych. George żywił przekonanie, że kapłan będzie do nas przychylnie nastawiony i że z pewnością zgodzi się, byśmy odwiedzili pomieszczenie kultowe bogów.

Kiedy zjawiliśmy się na zgromadzeniu, zostaliśmy przedstawieni kilku osobom, których wcześniej tutaj nie widzieliśmy, a następnie podeszli do nas inni, życząc miłego wieczoru, i zaczęliśmy z nimi rozmawiać. Krótko potem zjawił się kapłan. Ściskał wszystkim ręce na powitanie, mówiąc każdemu kilka słów, a później skierował się w naszą stronę. Gdy był już blisko, George powiedział:

- Czcigodny kapłanie, chciałbym przedstawić ci tych dwóch miłych dżentelmenów.

W czasie krótkiej rozmowy kapłan zaskoczył nas swoją wiedzą na nasz temat. Na przykład, gdy George wspomniał, że służyliśmy w marynarce handlowej, kapłan wymienił nazwy statków, na jakich pływaliśmy, a do tego wspomniał kilka nikomu nie znanych szczegółów. Muszę przyznać, że to

zrobiło na nas ogromne wrażenie. Następnie przeprosił, iż musi nas opuścić, ale dodał, że z największą przyjemnością porozmawia z nami jeszcze przez chwilę tego wieczora.

Nie tylko jego słowa, ale też sama prezencja miały w sobie coś zagadkowego i tajemniczego. Był to człowiek o niezwykle przenikliwym wzroku, z łysiną na głowie, miał głęboki, niski głos i podczas rozmowy od czasu do czasu śmiał się basem. Odznaczał się potężną i przytłaczającą posturą. Powiedziałbym, że wzrostem dorównywał zmarłemu generałowi Charlesowi de Gaulle'owi.

Po dość długiej części poświęconej na świadectwa wychwalające moc bogów kapłan znowu przyłączył się do nas, aby kontynuować przyjacielską pogawędkę. Poinformował, że duchy zapoznały go z dotyczącymi nas sprawami i że wyraziły pragnienie ubogacenia naszego życia przez obdarowanie nas swymi wielkimi darami.

Kiedy większość ludzi wyszła, kapłan zaprosił nas do miejsca kultu bogów.

To, co wkrótce zobaczyłem, było dla mnie najbardziej zadziwiające i szokujące. Przeczyło moim wyobrażeniom dotyczącym diabła i upadłych aniołów, jakie uzyskałem na skutek katolickiego wychowania. Gdy byłem mały, dorośli uczyli mnie, że diabeł i jego aniołowie znajdują się w ogniu piekielnym gdzieś w głębi ziemi, asystując przy zadawaniu nigdy nie kończących się tortur duszom zmarłych w stanie grzechu śmiertelnego. Dorośli przedstawiali demony jako istoty półludzkie i półzwierzęce, z rogami, kopytami oraz ognistym oddechem. Kiedy osiągnąłem nastoletni wiek, uznałem, że to wszystko jest zbyt niedorzeczne i że z pewnością stanowi wymysł kogoś z wybujałą wyobraźnią, kto żył w minionych wiekach i chciał wykorzystać przesądy żywe wśród niewykształconych mas. Wkrótce przestałem wierzyć, że takie istoty jak diabeł i jego aniołowie w ogóle istnieją.

Zeszliśmy na dół po schodach wraz z kapłanem zadowolonym z faktu, że może nas zabrać na obchód po swojej świątyni. Gdy z nim szliśmy, cały czas mówił o tym, jak duchy wykonały projekt architektoniczny tego miejsca.

Wskazał ręką na prześliczne, misterne dzieła znajdujące się wzdłuż głównych schodów. Jeszcze dzisiaj pamiętam metalowe rzeźby ozdabiające masywną poręcz, wspaniałe ozdoby ścienne, a także imponujący żyrandol nad pierwszym podestem.

Ogrom świątyni wzbudził mój wielki podziw. Całe miejsce było wypełnione zagadkową tajemniczością, sprawiającą wrażenie, że nad jej budową czuwała istota o niezwykłej inteligencji, a to w celu olśnienia ludzkiego umysłu tak, aby go zmusić do uległości i czci bez zadawania zbędnych pytań.

Pomieszczenia zostały urządzone z budzącym zachwyt wielkim przepychem. Wszędzie widać było ozdoby ze złota. Elementy oświetlenia oraz wiele innych przedmiotów miały złocenia. Kapłan powiedział, że niektóre rzeczy w całości zostały zrobione ze złotego kruszcu. Mimo iż pomieszczenie nie było jasno oświetlone, zdawało się, że pokryte złotem przedmioty i elementy lśniły pełnią blasku .

Ale, jak sądzę, najbardziej przykuła moją uwagę mnogość przepięknych obrazów olejnych. Na ścianach wisiało siedemdziesiąt pięć dzieł malarskich o wielkości około 120 na 80 centymetrów.

Kapłan satanistyczny wspomniał, że jeśli będziemy mieli jakieś pytania, chętnie na nie odpowie.

- Kim są ci dostojnie wyglądający osobnicy sportretowani na tych malowidłach? - zapytałem.

- To są bogowie, o których zapewne słyszeliście w trakcie sesji przedstawiana świadectw o wielkiej mocy bogów. Są nimi główni doradcy, mający władzę nad legionami duchów. Zrobiono im zdjęcia, kiedy przybrali materialną

postać, a potem na ich podstawie wykonano te portrety Ponieważ zasługują na wielką cześć, pod każdym obrazem znajduje się ołtarz, umożliwiający oddanie im czci przez palenie świeczek i kadzideł, a także odprawienie innych rytuałów, jakich żądają duchy.

Gdy wolno przesuwaliśmy się wzdłuż ściany, doszliśmy do ołtarza, na którym znajdowała się laska z mosiężnym wężem owiniętym wokół niej. Kapłan wspomniał, że ten ołtarz jest poświęcony bogowi Nechusztanowi. Jego moc, jak słyszeliśmy od lekarza podczas naszej pierwszej wizyty, czyni prawdziwe cuda. Nasz przewodnik wypowiedział kilka uwag na temat wielkich cudów dokonanych przez boga z mosiądzu, gdy dzieci Izraela paliły kadzidła przed mosiężnym wężem, wykonanym kilka stuleci wcześniej z nakazu Mojżesza (zob. II Król. 18, 4).

Przy końcu pomieszczenia stał wielki ołtarz z obrazem przedstawiającym majestatyczną postać naturalnych rozmiarów. W odpowiedzi na dociekania mego przyjaciela kapłan oświadczył:

- To ołtarz poświęcony panu nas wszystkich.
- Jak go nazywacie? - zapytałem zaciekawiony.

Z dumą odpowiedział:

- Bóg z nami.

Dzisiaj, gdy przypominam sobie ten obraz, który tyle razy miałem okazję podziwiać, muszę przyznać, że istota na nim sportretowana odznaczała się cechami charakterystycznymi dla ponadprzeciętnej inteligencji: wysokie czoło, przenikliwe oczy i postawa sprawiały wrażenie, że to osoba czynu, mająca ogromny majestat.

Nie takiej odpowiedzi kapłana się spodziewałem i była ona dla mnie bardzo niejasna. Z pewnością nie odnosiła się do Jezusa Chrystusa. Z całą pewnością nie. Ale, czy to w takim razie może być...?

- Czy twierdzi pan, że ten obraz przedstawia prawdziwe oblicze szatana? - zdołałem w końcu z siebie wydusić.

- Tak, w rzeczy samej. I prawdopodobnie zastanawia się pan, gdzie się podziały te ohydne, niemal zwierzęce cechy charakterystyczne dla jego wyglądu? - zaśmiał się i dodał: - Przepraszam za ten śmiech. Ale, uwierzcie mi, drodzy dżentelmeni, że nie śmieję się z waszego wielkiego oszołomienia. Jestem naprawdę zachwycony i rozbawiony myślą, że duchy demoniczne okazały się tak sprytne - ukryły swą prawdziwą tożsamość i nawet teraz, w wieku postępu naukowego i rozwoju nauki ogromna większość chrześcijan wciąż wierzy w diabła z rogami i kopytami.

Po czym wyraz jego twarzy zmienił się na głęboko zatroskany.

- Dzisiaj należy poczynić wszelkie starania, aby przyszłe pokolenia uwierzyły, że mistrz i duchy, które mu towarzyszą, w rzeczywistości nie istnieją. Jedynie w ten sposób będziemy mogli w nadchodzących dekadach skutecznie przejąć władzę nad mieszkańcami tej planety.

Na jego twarzy pojawiła się ufność.

- Nic bardziej nie intryguje duchy, jak znalezienie najlepszych sposobów, by uczynić ludzi poddanymi zbliżającego się królestwa szatana.

Gdy oglądaliśmy różne ołtarze i obrazy, najwyższy kapłan wyjaśnił, że duchy demoniczne są tak naprawdę specjalistami w różnych dziedzinach. Z uwagi na to, że mają bogate doświadczenie liczone w tysiącach lat, są zaangażowane w zażarty konflikt o przejęcie kontroli nad ludzkim umysłem, konflikt przeciwko siłom z góry.

Kiedy Roland zastanawiał się, dlaczego duchy poświęcają tyle wysiłku na zwiedzenie ludzkości, kapłan oświadczył:

- Każdy, kogo uda się skłonić, by wykluczył się z królestwa Chrystusa, automatycznie staje się członkiem wielkiego kró-

lestwa szatana. W niedługim czasie zostanie ono ustanowione na Ziemi. Ludzie, którzy umarli, uznając szatana za pana, zostaną pewnego dnia przywróceni do życia. Chrystus i jego naśladowcy będą chcieli zakończyć tę zażartą wojnę toczoną pomiędzy dwoma wielkimi siłami, zsyłając ogień z Nieba na zwolenników szatana, ale to nie wyrządzi im żadnej krzywdy, gdyż duchy demoniczne potrafią obecnie kontrolować ogień, tak więc nie ma on żadnej mocy niszczącej ludzkie istoty. - I dodał, że jeśli wątpię w jego słowa, powinienem pojechać do Indii albo w inne rejony Ziemi, gdzie rozkwitła czarna magia, by zobaczyć ludzi chodzących po rozżarzonych węglach, którzy nie odnoszą przy tym żadnych ran ani nawet nie zostaje spalony jeden włos na ich nogach.

Jak tylko opuściliśmy miejsce kultu, oświadczyłem, że mam mieszane uczucia wobec szatana i jego zastępów. Katolickie wychowanie nauczyło mnie, że szatan i aniołowie przebywają w piekle razem z duszami ludzi, którzy umarli w stanie grzechu śmiertelnego.

- Czy to prawda? - zapytałem.

Kapłan satanistyczny zgodził się poświęcić nam swój czas i przedstawić to, co można nazwać prawdziwym obrazem rzeczy.

- Dżentelmeni, zdaję sobie sprawę, że wizyta w takim miejscu kultu wzbudziła pewne wątpliwości i pytania w waszych umysłach. Po pierwsze, pozwólcie, że zapewnię was, iż członkowie naszej tajemnej wspólnoty tutaj w Montrealu stanowią elitę czcicieli duchów. Kiedy zakończy się walka pomiędzy siłami z góry i tymi opowiadającymi się po stronie naszego wielkiego pana, nastanie jego królestwo na Ziemi. Wszyscy otrzymamy wtedy wysokie stanowiska oraz różne zaszczyty. Zostaniemy sowicie wynagrodzeni za to, że sprzymierzyliśmy się z tymi, którzy teraz wydają się przegrani - chyba domyślacie się, co mam na myśli. Przed

tysiącami lat nasz pan sprawował jurysdykcję nad niezliczoną liczbą istot w ogromnym wszechświecie. Został niezrozumiany i zmuszony do opuszczenia swego królestwa wraz z innymi duchami, które opowiedziały się za nim. Mieszkańcy tej planety uprzejmie powitali naszego pana. Z racji swego potężnego intelektu słusznie stał się prawowitym władcą Ziemi, przyczyniając się do tego, że pierwotni jej właściciele zrzekli się swojej własności, wierząc, że jego słowa były faktycznie prawdą. Niektórzy mogliby określić to mianem zwiedzenia, ale on jedynie postępował według zasady przetrwania, czyli zgodnie z instynktem charakterystycznym dla wielkich przywódców. Kiedy stało się jasne, że nasz wróg - Chrystus - przyjdzie na Ziemię, przyjmując postać człowieka, żeby przyciągnąć ludzi do siebie, nasz pan i jego główni doradcy postanowili zastosować strategię podobną do tej, jaka pierwotnie umożliwiła mu zdobycie panowania nad nowym dominium.

Ten zaplanowany sposób postępowania wymaga od wszystkich duchów demonicznych, żeby skrupulatnie doradzały ludziom tryb życia, który wykluczy ich z królestwa Chrystusa. Duchy zachęcają ludzi, aby wsłuchiwali się bardziej w swe uczucia niż w słowa Jezusa i Jego proroków. To najpewniejsza droga do osiągnięcia przez demony pełnej kontroli nad ludzkim życiem, tak by mieszkańcy Ziemi nie zdawali nawet sobie sprawy, co się dzieje. Duchy sugerowały różnego rodzaju błędne doktryny i idee, a ludzkość chętnie je przyjmowała, ponieważ bardzo jej się podobały.

Na twarzy najwyższego kapłana widoczna była fascynacja tym, co nam przekazywał. Poprosił, abyśmy zechcieli posłuchać go cierpliwie przez kilka minut, a on postara się jeszcze lepiej zilustrować swoje słowa. Kiedy zapewniliśmy go, że bardzo nas to interesuje i chętnie dowiemy się więcej szczegółów o działalności duchów, ciągnął dalej swą opowieść.

- Moi dżentelmeni, przypomnijcie sobie postać Salomona, króla izraelskiego, człowieka obdarzonego wielką mądrością zwracającą uwagę wielu potężnych władców. W tym samym czasie nasz wielki pan zaniepokoił się faktem, że Salomon budzi tak duże zainteresowanie, i postanowił dołożyć wszelkich starań, aby zdobyć władzę nad całą Ziemią. Do tego czasu udało mu się rozkrzewić praktyki bałwochwalcze w każdej części globu ziemskiego, z wyjątkiem ziemi izraelskiej. Dlatego zdecydowano, że duchy doradcze powinny szczególnie postarać się, by Salomon zaczął wywyższać się ponad innych. Po drugie, powinny zaszczepić mu silne przekonanie, że w interesie jego narodu leży, by stworzyć sojusze z ościennymi narodami, mimo iż jego osobiści doradcy mu to odradzali.

Plan naszego pana okazał się ogromnym sukcesem. Kiedy Izrael, idąc za przykładem Salomona, oddał cześć Asztarcie - bogini Sydończyków, Kemoszowi - bogu Moabu i Mikomowi - bogu Ammonitów (zob. I Król. 11, 33) - kiedy ludzie pokłonili się bóstwom reprezentującymi duchy demonów - nasz pan uznał, że odniósł całkowite zwycięstwo. Osiągnął swój wielki cel. Cały świat dostał się pod jego panowanie.

Panowie, wierzę, że teraz już zdajecie sobie sprawę, iż ukrywanie prawdziwej tożsamości jest wyrazem wielkiej mądrości i przebiegłości naszego pana. Dzięki temu jego oddani słudzy mogą być pewni jednego - ich gorliwość zostanie sowicie nagrodzona w dniu, gdy zobaczą całe pokolenia Ziemian, jak stoją przed szatanem w pokornym posłuszeństwie i uznają swego pana za prawdziwego boga. Wielki pan - ciągnął dalej kapłan - nic nie zostawia przypadkowi. Obmyśla niezwykle skomplikowane plany i z wielką starannością zakłada sidła, żeby zniewolić miliony najtęższych ludzkich umysłów i by w ten sposób zapewnić uległość ludzi zarówno w tym życiu, jak i na wieczność.

Uniesiony entuzjazmem dla sprawy szatana kapłan przeszedł do tematu, który określił jako: „Budzące największą grozę zgromadzenie istot duchowych, jakie odbędzie się w jednym miejscu w całej historii Ziemi".

- Na początku osiemnastego wieku - powiedział - szatan i jego duchy doradcze zwołały wielką radę generalną, żeby przygotować się na nadejście ery gwałtownego rozwoju przemysłowego na świecie. Szatan przewidział, że wkrótce nadejdzie wiek odkryć naukowych i intelektualnego oświecenia. To zapoczątkuje czasy ostateczne kończące zmagania między siłami dobra i zła. Ponieważ szatan studiuje proroctwa biblijne, dobrze rozumie znaczenie słów zapisanych w Księdze Daniela (zob. Dan. 12,4). Opisują one czasy końca, czasy, w których wielu będzie usiłowało to badać i wzrośnie poznanie. Uznał, że teraz jest idealny moment, aby odwieść ludzi od swego Stwórcy i w ten sposób prowadzić wielkie rzesze na wieczne potępienie. To stworzy dogodne warunki do ustanowienia w niedługim czasie jego królestwa, które będzie tak wielkie, że tylko niewielu ludzi opuści tę planetę, gdy zjawi się Chrystus, by ich zabrać podczas tajemnego pochwycenia wybranych przy końcu chrześcijańskiej ery.

Na stronie kapłan przechwalał się, że Chrystus tak naprawdę nie powróci na Ziemię w potędze i chwale, ale abdykuje i zrzeknie się wszystkich roszczeń do Ziemi, wiedząc, że zgodnie z prawem ta planeta słusznie należy się szatanowi.

- Potem wielki pan wskrzesi swych ludzi z grobów, a następnie ustanowi swe niekończące się królestwo na Ziemi.

Kapłan powrócił teraz do tematu wielkiej rady generalnej zwołanej przez szatana:

- Po długich namysłach zakończyła się ona przyjęciem planów, dotyczących przygotowania zwiedzeń, jakie wykluczą rzesze ludzi z królestwa Chrystusa. W ten sposób staną się oni bezwiednie członkami szatańskiego królestwa. Komitet wy-

konawczy rady przyjął trzyczęściowy plan. Pierwsza część planu przewidywała przekonanie istot ludzkich, że szatan i jego aniołowie w rzeczywistości w ogóle nie istnieją.

Druga część zakładała uzyskanie całkowitej kontroli nad ludźmi przez uczynienie z hipnotyzmu nowej i korzystnej dla człowieka dziedziny nauki. Ludzie o wielkim wykształceniu - kontynuował kapłan - będą mogli pod kierunkiem przyjaznych duchów utrwalić wśród innych doktrynę o nieśmiertelności duszy, sprawiając, że osoby pod wpływem hipnozy rzekomo cofną się do czasów poprzednich wcieleń. Tacy ludzie będą dokładnie opisywać wydarzenia z przeszłości, o których by nic nie wiedzieli, gdyby nie zostali wprowadzeni w trans hipnotyczny. Żeby zwiedzenie stało się jeszcze bardziej wiarygodne - ciągnął spirytystyczny kapłan - od czasu do czasu duchy sprawią, że osoba zahipnotyzowana będzie potrafiła płynnie mówić w obcym języku, choć wcześniej go wcale nie znała. To pomoże szatanowi w dechrystianizacji świata zachodniego. Trzeci element szatańskiego planu stanowi podważenie autorytetu Biblii bez potrzeby fizycznego jej zniszczenia. Szatan usunie Boga z milionów umysłów ludzkich za pomocą teorii ewolucji.

Kapłan twierdził, że do realizacji swego planu szatan wybrał ludzi o wspaniałym intelekcie.

- Wybrał między innymi austriackiego lekarza Franza Mesmera, który dołożył wszelkich starań, by hipnotyzm przestał być traktowany jako swego rodzaju okultystyczna zabawa, a stał się raczej nową dziedziną nauki. Mesmer zapoczątkował teorię zwaną zwierzęcym magnetyzmem. Duchy przekonały go, że ludzkie ciało przenika tajemniczy fluid pozwalający, aby pewne osoby wywierały potężny wpływ na innych. W momencie śmierci Mesmera w 1815 roku hipnotyzm jako środek znieczulający zaczął zdobywać uznanie wśród wielu europejskich lekarzy. Odkryto, że praktyka le-

karska stała się bardziej skuteczna niż kiedykolwiek w przeszłości.

Kapłan przerwał na chwilę swą opowieść, uśmiechnął się szeroko i kontynuował:

- Lekarze nie mieli pojęcia, że tak naprawdę energia, jaką otrzymywali, pochodziła od przyjaznych duchów. Plan szatana, żeby podważyć autorytet Biblii, nie uciekając się do jej zniszczenia, należy do najbardziej inteligentnych, o jakim kiedykolwiek słyszałem - powiedział ze śmiechem. - Urodzony w 1809 roku Karol Darwin i urodzony w roku 1825 Thomas Henry Huxley ulegli wpływowi duchów już jako małe dzieci, ponieważ lekarze używali hipnozy do ich znieczulania. Duchy postanowiły, że kiedy chłopcy dorosną, staną się narzędziem do stworzenia religii znanej pod nazwą teorii ewolucji. Wiążąc jej powstanie z wybuchem rewolucji naukowej, jaka dokonała się na całym świecie, większość ludzi nigdy nie uznała tej teorii za religię, która stanowi pomost ponad wszystkimi podziałami wyznaniowymi, a także jest gorliwie wyznawana przez świat laicki.

Ku memu zaskoczeniu i zdziwieniu kapłan twierdził, że „duchy uważają każdego, kto naucza teorii ewolucji, za głosiciela stworzonego przez nie wielkiego systemu religijnego i ta osoba otrzymuje szczególne namaszczenie z rąk samego szatana, który obdarza ją wielką mocą wywoływania duchowej ślepoty wśród ludzi, a także udziela daru przekonywania, skłaniającego wielu do przyjęcia tej religii. W rzeczywistości szatan tak bardzo ceni głosicieli teorii ewolucji, że przydziela im specjalną asystę aniołów. Mają oni towarzyszyć im przez cały życie. To wyraz największego uznania, jakie szatan może okazać człowiekowi w całej galaktyce.

Kapłan wyjaśnił, iż szatan i jego doradcy doszli do wniosku, że mogą wykorzystać teorię ewolucji do zniszczenia samych podstaw, na jakich został oparty autorytet Biblii.

- Ta teoria może zostać wykorzystana do podważenia biblijnego tygodnia stworzenia, upadku człowieka w raju oraz planu odkupienia. Stawka, o jaką toczy się gra, jest tak wysoka, że duchy przekazały nam, iż szatan osobiście pouczał Darwina przy tworzeniu podstawowych zasad jego koncepcji naukowych.

Następnie kapłan z widoczną dumą przeszedł do wyjaśniania, jak duchy potrafią wpłynąć na człowieka pozornie przeciętnego i wynieść go wysoko, aby zyskał szacunek i cieszył się autorytetem. Nazwisko takiej osoby staje się często na zawsze sławne.

- Dobrym tego przykładem - stwierdził - jest Thomas Henry Huxley, który był zwykłym chirurgiem w marynarce brytyjskiej. Dopiero gdy na jego życie zaczęły oddziaływać duchy, stał się sławnym zoologiem, wykładowcą i pisarzem. Dokonał prawdziwych cudów, by przekonać ogół ludzi o prawdziwości nauk Darwina, mimo iż twierdził, że według teorii ewolucji człowiek pochodzi od małp. Jako były ksiądz katolicki - zakończył nasz przewodnik - twierdzę, że to niemożliwe, aby ktoś wierzył w biblijny tydzień stworzenia, upadek człowieka w raju i plan odkupienia i zarazem aby uważał za prawdziwą teorię ewolucji. Taka mieszanina idei musi być największym bluźnierstwem dla Stwórcy.

(Tutaj muszę nadmienić, że to towarzystwo spirytystów nigdy nie mówiło o Bogu, ale zawsze o Stwórcy. Jedynie szatana i jego aniołów określało mianem bogów).

W tym wszystkim jedna rzecz stanowiła dla mnie zagadkę.

- Jak u licha można uważać teorię ewolucji za doktrynę religijną? - zapytałem. - Przecież każdy wie, że to jedynie teoria, pewne założenie, gdyż wydaje się najlepiej wyjaśniać, skąd się wzięło życie na Ziemi.

Oczy kapłana zalśniły jeszcze większym podekscytowaniem, gdy odpowiedział:

- Doktryna religijna to każda teoria, która bardziej przybliża człowieka do jego boga. To może być pewna koncepcja, działalność albo nawet coś na pozór zupełnie niezwiązanego z religią. Ale jeśli służy propagowaniu zasad bliskich szatanowi, wielkiemu bogu tego świata, to wtedy rzeczywiście stanowi doktrynę religijną w najpełniejszym znaczeniu tego słowa. W rzeczy samej ta definicja pochodzi wprost od ducha doradczego.

Po zaakceptowaniu przeze mnie Jezusa jako swego Zbawiciela zacząłem studiować Biblię, by przekonać się, w jaki sposób wiara w ewolucję może wykluczyć człowieka z Bożego królestwa. Gdy rozważałem słowa Jezusa o grzechu przeciwko Duchowi Świętemu, zacząłem wówczas rozumieć, dlaczego tak może się stać (zob. Mat. 12, 31-32).

Otóż gdy ktoś deklaruje, że przestał wierzyć w stworzenie świata przez Boga, że nie traktuje poważnie biblijnej koncepcji upadku człowieka w raju, a także uważa, że rodzaj ludzki stanowi jedynie trochę bardziej rozwinięty w procesie ewolucji gatunek zwierząt - wówczas ten człowiek faktycznie oskarża Ducha Świętego, że mówi nieprawdę. Ponieważ Biblia została napisana bezpośrednio z natchnienia Ducha Świętego, taka osoba, podważając prawdy w niej zawarte, oskarża Go, że nie jest godny zaufania.

Gdy jeszcze porozmawialiśmy przez chwilę z kapłanem spirytystycznym, zapytał, czy chcielibyśmy wiedzieć coś więcej.

Oglądając obrazy, zauważyłem, że wielki ołtarz poświęcony szatanowi został wykonany w całości z czystego marmuru. Miał w przybliżeniu 2, 7 metra długości, 90 centymetrów wysokości i 75 centymetrów szerokości.

- Wydaje się, że ołtarz pana został wykonany z jednego bloku marmuru - zauważyłem. - Jak udało się przetransportować tutaj na dół tak ciężki blok skalny?

Kapłan uśmiechnął się.

- Jest pan bardzo spostrzegawczy, panie Morneau. A może to sam szatan natchnął pana taką myślą, żeby mógł objawić swą wielką moc? Powiem wam coś, młodzi przyjaciele. Jeden z duchów doradczych przekazał mi, że nasz mistrz ma szczególny plan do wykonania w waszym życiu. Dlatego opowiem wam o wielkiej mocy duchów. Ale pozwolicie, że najpierw zapalę cygaro.

W tym czasie siedzieliśmy na sofie przy oknie panoramicznym, z którego rozciągał się przepiękny widok na miasto skąpane w morzu świateł. Miałem wrażenie, że kapłanowi sprawiało wiele radości opowiadanie o tym, co stanowiło jego główne zainteresowanie w życiu - działalność duchów demonicznych. A my mieliśmy czas, by go słuchać.

- Ołtarz pana został przeniesiony na obecne miejsce w ten sam sposób i za pomocą tej samej metody, jakiej używali kapłani druidowie, wznosząc budowlę Stonehenge - wykorzystywali moc duchów albo, mówiąc inaczej, proces lewitacji. Duchy objawiły mi, że druidowie odznaczali się wielkimi umiejętnościami wśród starożytnych Celtów zamieszkujących obszary współczesnej Francji, Anglii i Irlandii 2800 lat temu. Pokazano mi, że w południe i o północy podczas pełni księżyca druidowie wykorzystywali proces lewitacji do przenoszenia bloków szarego piaskowca ważących nawet 28 ton w precyzyjnie określone miejsca przy wznoszonych przez nich budowlach kultowych.

Kapłan zaciągnął się dwa razy cygarem przypominającym te, jakie palił Churchill, rozparł się na siedzeniu i ciągnął dalej:

- Świadomy ich wielkich umiejętności czułem, że i ja mogę skorzystać z tego samego przywileju. Dlatego powiadomiłem grupę wyznawców o moich zamiarach, by ofiarować naszemu panu dowód miłości w postaci pięknego ołtarza. Uznali, że jeśli mam dostateczną wiarę, iż duchy umieszczą ołtarz w wyznaczonym miejscu, to oni zajmą się kosztami

zakupu i dostarczenia ołtarza pod tylne drzwi domu, którymi wchodzimy do naszego miejsca kultu. Natychmiast powiedziałem, żeby złożyli zamówienie na ołtarz wykonany z białego włoskiego marmuru wydobywanego z okolic Carrary. Nasz pan musi mieć to, co najlepsze.

Wiem z doświadczenia, że moc duchów jest nieograniczona dla tych, którzy wierzą w słowa pana. I muszę przyznać, że duchy sowicie wynagrodziły moją wiarę. Podczas nabożeństwa odprawianego o północy bogowie przenieśli marmurowy ołtarz w obecne miejsce za pomocą lewitacji. Muszę powiedzieć, moi dżentelmeni, że dzisiejszego wieczora spotkał was wielki zaszczyt, chociaż może nie jesteście tego świadomi. Kiedy zatrzymaliśmy się przy ołtarzu pana, przyglądając się wspaniałemu portretowi, oddającemu zaledwie w nikłej części jego piękno i chwałę, szatan objawił mi się i ponad trzy minuty stał przy drugim końcu ołtarza, przysłuchując się naszej rozmowie. To dlatego zaproponowałem, żebyśmy oddali pokłon przed ołtarzem. Fakt, że posłuchaliście mego wezwania, ogromnie uradował serce naszego pana.

Może zainteresuje was, że od trzech miesięcy pan nie zaszczycił nas swoją obecnością,, gdyż był bardzo zajęty pracą w siedzibie Narodów Zjednoczonych, gdzie przygotowywane są plany pokojowe. To wymagało poświęcenia szczególnej uwagi z jego strony, ponieważ ta praca nie mogła być powierzona żadnemu innemu aniołowi.

Pokój na Ziemi nie leży w interesie jego królestwa, z tego powodu ma do wykonania gigantyczną pracę, która polega na zlecaniu legionom duchów specjalnych zadań krzyżujących realizację planów pokojowych przez prowokowanie osobistych ambicji w przywódcach ludzkości.

Wśród tych jego wynurzeń zwłaszcza jedna rzecz zwróciła moją uwagę: stwierdzenie, że obraz szatana jedynie w nikłej

części wyraża jego chwałę i piękno. Postanowiłem nawiązać do tego tematu raz jeszcze. Używając słów, jakie uznałem wtedy za właściwe, zapytałem:

- Wielebny kapłanie, czy mógłbyś objaśnić jedną rzecz, 0 jakiej wspomniałeś? Nie całkiem dobrze zrozumiałem, co miałeś na myśli, mówiąc, że ten portret tylko w niewielkim stopniu oddaje piękno i chwałę pana.

- Tak, przyjaciele, portret pana zaledwie w mglisty sposób go objawia. Kiedy duch przybiera postać materialną, zazwyczaj ukrywa prawdziwe piękno i chwałę obecne, gdy przebywa w swej naturalnej postaci. Gdyby duch uczynił siebie widocznym, nie ukrywając blasku chwały, nie bylibyśmy w stanie patrzeć na niego, gdyż po prostu stracilibyśmy wzrok.

Na przykład podczas mej ostatniej wizyty wakacyjnej w Stanach Zjednoczonych w Chicago w moim apartamencie hotelowym zjawił się duch doradczy. Przyniósł pilną wiadomość, że człowiek, którego wyznaczyłem do zastępowania mnie tutaj na miejscu, może zniweczyć całą pracę wykonywaną przez duchy, mającą na celu skontaktowanie was z naszym towarzystwem. Ale powiem o tym więcej trochę później. W każdym razie blask bijący od ducha tak olśniewał, że nie mogłem spojrzeć w jego kierunku. Po przekazaniu w kilku słowach rady zniknął. Ale z powodu niezwykłej jasności doznałem takiego szoku, że byłem częściowo oślepiony przez ponad trzydzieści minut. Chwilę później usiłowałem wykręcić numer telefonu, ale nie byłem w stanie tego uczynić. Musiałem poprosić kogoś o pomoc.

Rozmawialiśmy z kapłanem jeszcze przez jakiś czas. Zapoznał nas z wieloma szczegółami dotyczącymi kultu demonów. Potem, zanim wyszliśmy późno w nocy, kazał nam przysiąc, że nikomu nie powiemy, co tu widzieliśmy 1 słyszeliśmy.

Najwyższy kapłan wyrecytował zaklęcie, które częściowo kazał nam za sobą powtórzyć, a potem przypieczętowaliśmy pakt, kładąc szczyptę sproszkowanego kadzidła nad ogniem płonącym w czarnej gromnicy Płomień świecy od razu żywiej zajaśniał, a cały pokój napełnił się intensywnym zapachem kadzidła.

Po powrocie do domu nie byłem w stanie zasnąć w nocy, gdyż wciąż nie przestawałem myśleć o miejscu kultu, jakie widzieliśmy. Świadomość tego, że szatan i jego aniołowie naprawdę istnieją i że są cudownymi istotami - a nie ohydnymi stworami - była trudna do zaakceptowania. Wychowanie w tradycji katolickiej sprawiło, że miałem bardzo wypaczony obraz rzeczywistości i dlatego nie mogłem w to wszystko uwierzyć. Upłynęły dwa miesiące - w tym czasie byłem świadkiem wielu nadnaturalnych objawień - zanim uznałem, że upadli aniołowie rzeczywiście są przepięknymi i nadzwyczajnie inteligentnymi istotami.

5
Duchy w akcji

Dwa czy trzy tygodnie po wizycie w miejscu kultu demonów nadarzyła się kolejna okazja, żeby porozmawiać z najwyższym kapłanem o szatanie i jego aniołach. Kiedy wspomniałem, że jadąc na to miejsce, spodziewałem się spotkać grupę bezwzględnych ludzi, uśmiechnął się i zachichotał.

- Czciciele duchów, tak jak członkowie każdej wspólnoty, bardzo się między sobą różnią. Często odzwierciedlają kulturę lokalnej społeczności. Kiedy podróżujesz w różne miejsca, zauważasz zapewne, że pośród osób o niskim poziomie wykształcenia dominuje przywiązanie do różnych przesądów. Tacy ludzie angażują się w najbardziej upadlające formy kultu. I dlatego duchy z największą przyjemnością zaszczepiają im upodobanie do różnego rodzaju praktyk, gdyż wiedzą, że to najbardziej boli ich największego wroga - Chrystusa, który twierdził, że pociągnie wszystkich do siebie. Ale duchy udowodniły w trakcie minionych wieków niezliczoną ilość razy, jak bardzo się mylił. Wiele milionów ludzi zeszło do grobu, nie wierząc w Jezusa ani nawet nie słysząc o Nim.

Gdy kapłan mówił, powstał zza biurka i zaczął przechadzać się po pokoju. Splótł ręce na plecach i uśmiechnięty wpatrywał się w podłogę, od czasu do czasu spoglądając na mnie.

- Co się tyczy naszej grupy tutaj w Montrealu, uważamy się w pewnym sensie za jaśniejszą część tego spektrum. Natura obdarowała nas intelektem znacznie przewyższającym poziom intelektualny, jakim charakteryzują się tysiące miejscowych mieszkańców. Z tego powodu pan uczynił dla nas wyjątek, zapoznając z rzeczywistością świata duchowego. Ma on dla nas specjalne zadanie do wykonania - i proszę, przestań patrzeć na mnie, jakbyś w ogóle mi nie wierzył!

Niewątpliwie wyraz mojej twarzy zdradzał zaskoczenie z powodu jego słów.

- Wybacz, jeśli obraziłem cię w czymkolwiek - powiedziałem. - Naprawdę wierzę w to, co mówisz. Ale muszę jeszcze dowiedzieć się tylu rzeczy o zamierzeniach szatana - przecież wszystko, czego doświadczyłem w waszym domu kultu, jest dla mnie takie nowe i odmienne od tego, czego mnie nauczono, że czasami trudno mi ukryć zaskoczenie.

- Nie chciałem podnosić na ciebie głosu, uwierz mi - odparł - i wcale mnie nie uraziłeś. Wynika to po prostu z faktu, że czasami irytuję się niepotrzebnie. Nie zamierzałem przechwalać się w żaden sposób, jaką to wyjątkową grupę stanowimy tutaj w Montrealu. Mówiłem tylko to, co sam pan osobiście mi wyjaśnił.

Rozsiadł się wygodnie w swym fotelu przy biurku, zapalił cygaro i zaciągnął się.

- Co się tyczy ciebie i twego przyjaciela Rolanda, pan objawił mi rok temu, że spotkam was tutaj w domu kultu, ale zapomniałem o tym zupełnie. I jak wspomniałem przed chwilą, odpoczywałem w hotelowym apartamencie w Chicago na wakacjach, gdy zjawił się główny doradca, przypomina-

jąc mi o was. Powiedział, żebym natychmiast połączył się telefonicznie z kimś, kto zastępował mnie tutaj w Montrealu podczas mej nieobecności. Właśnie miał zniweczyć całą pracę duchów, jaką wykonały, by skontaktować was z nami. Zadzwoniłem do tego człowieka od razu i zanim zdołałem coś powiedzieć, wspomniał, że George poprosił o zgodę, żebyś wraz ze swoim przyjacielem mógł wziąć udział w sesji sławiącej moc bogów, ale że odmówił wam tego zaszczytu. Oczywiście powiadomiłem go o woli głównego doradcy. Następnie zadzwoniłem do George'a, by powiedzieć, że z największą przyjemnością powitamy was w naszym miejscu kultu. Jak widzisz, pan wiele myśli o każdym z nas, więc przestań tak nisko siebie cenić.

Kiedy wróciłem do domu i położyłem się do łóżka, znów doświadczyłem kolejnej prawie bezsennej nocy - odtwarzając w myślach wieczorną rozmowę z kapłanem.

Pewnego szczególnego dnia mój przyjaciel Roland musiał pracować po godzinach aż do późnego wieczora i z tej przyczyny nie miał możliwości, by skontaktować się ze mną telefonicznie przed moim wyjściem na spotkanie. Jadąc tramwajem do domu, stwierdził, że jeśli pojedzie bezpośrednio na miejsce, to prawdopodobnie się nie spóźni. Zdecydował się wysiąść z tramwaju na skrzyżowaniu ulicy Ste. Catherine i bulwaru St. Laurent i tam zadzwonić do mnie, gdy będę już w domu kultu. Ale nie wziął ze sobą numeru telefonu. Bardzo chciał przypomnieć sobie choć adres miejsca spotkania, wtedy mógłby uzyskać potrzebny numer w informacji. Dlatego wyciągnął mały notatnik z kieszeni wraz z długopisem, ale mimo że bardzo się starał, nie był w stanie przedstawić sobie wizualnie numeru ulicy, jaki widział wiele razy na budynku. Jednak ku swemu wielkiemu zdziwieniu, gdy szepnął cicho do siebie: „Gdyby tylko duchy mogły mi pomóc", jakaś niewidzialna siła zaczęła poruszać długopisem

w jego ręku, zapisując pięknym charakterem pisma nie tylko numer domu, ale także nazwę ulicy.

Roland przez chwilę był zachwycony swymi zdolnościami, ale trochę się rozczarował, gdy dowiedział się w informacji telefonicznej, że potrzebny mu numer jest zastrzeżony.

W tym samym czasie ja wraz z George'em zastanawialiśmy się, co się dzieje z naszym przyjacielem. Wtedy George'owi przyszedł do głowy pewien pomysł.

- Poprosimy Gerarda obdarzonego zdolnością jasnowidzenia, żeby ustalił, gdzie Roland obecnie jest - zaproponował.

Wypowiedziawszy krótkie zaklęcie, Gerard zamknął oczy i położył palce na skroni, po czym rzekł:

- Widzę, jak Roland wszedł do sklepu z cygarami znajdującego się na skrzyżowaniu ulicy Ste. Catherine i bulwaru St. Laurent. W tej chwili zadzwonił do informacji telefonicznej. Chce się dowiedzieć, jaki jest numer naszego telefonu, ale powiedziano mu, że numer jest zastrzeżony. Postaram się przy pomocy zaprzyjaźnionego ducha przesłać mu pewną myśl. Już dostał wiadomość. Teraz dzwoni do George'a, idź odebrać telefon, zaraz ciebie poprosi.

George skierował się do telefonu na drugim końcu pokoju. Gdy usłyszeliśmy pierwszy dzwonek, ktoś podniósł słuchawkę i po przywitaniu się z rozmówcą powiedział George'owi, że to telefon do niego.

Kiedy zjawił się Roland, był zachwycony swym doświadczeniem z duchami. Pokazał nam notatkę zapisaną pięknym charakterem pisma i oświadczył:

- Oprawię to w ramki. Nigdy w życiu nie widziałem piękniejszego pisma ręcznego. - Następnie, zwracając się w stronę kapłana, zapytał: - Zastanawiam się, dlaczego duch nie podał mi adresu razem z numerem telefonu?

- Nie poprosiłeś o to - odparł kapłan. - Duch działał zgodnie z zasadą: „Niechaj się stanie według wiary waszej".

Twoje doświadczenia z dzisiejszego wieczora są dziecinną igraszką w porównaniu z tym, co bogowie planują dla was obu, moi dżentelmeni. Ale musicie wierzyć duchom i oczekiwać od nich dokonania wielkich rzeczy. Potrzebujecie doświadczyć kilka razy przejawów wielkiej mocy inteligencji ze strony duchów, potem, jak sądzę, będziecie potrafili wierzyć im na tyle mocno, że duchy będą w stanie pomagać wam w jeszcze bardziej spektakularny sposób.

Dwa albo trzy tygodnie później, kiedy Roland i ja weszliśmy do tej pięknej rezydencji, przywitał nas kapłan satanistyczny, po czym oświadczył:

- Tego wieczora będziecie świadkami bardzo interesującego seansu. Do Montrealu przyjechał mój stary znajomy. To wybitny profesor historii, historyk w najlepszym znaczeniu tego słowa. Jest stowarzyszony w wielu wiodących francuskich uniwersytetach. Jego wiedza na temat fascynujących szczegółów historycznych sprawia, że uważa się go za wybitnego eksperta w swej dziedzinie. Powinienem raczej powiedzieć, że sławę zawdzięcza duchom. To one przekazały mu wiele nieznanych wcześniej faktów historycznych. Dzisiaj wieczorem będzie za pomocą medium odkrywał nowe szczegóły dotyczące wojen prowadzonych przez cesarza Napoleona Bonapartego. W tej chwili odprawia nabożeństwo w sali kultu. Tymczasem wyjaśnię, jak będzie wyglądał seans spirytystyczny.

Rozsiedliśmy się wygodnie i z uwagą zaczęliśmy słuchać kapłana mówiącego o mającym wkrótce się odbyć niezwykle ekscytującym seansie.

- Medium jest wprowadzone w trans pozwoli, by duch przeniknął ciało, przejmując całkowitą kontrolę nad jego fizycznymi i umysłowymi zdolnościami. W ten sposób medium zostanie wykorzystane przez duchy jako doskonałe narzędzie do porozumiewania się z ludźmi. Pod-

czas wcześniejszych seansów w ciało medium pogrążone w transie wchodziło w różnym czasie od sześciu do dwunastu duchów. Poszczególne duchy znają tylko pewną część faktów związanych z danym wydarzeniem historycznym, często brakuje im wiedzy dotyczącej innych jego aspektów. Wtedy na miejsce jednego ducha wchodzi w ciało medium inny, który był obecny podczas konkretnych wydarzeń, a nawet czynnie brał w nich udział. Duchy posiadają bardzo precyzyjną wiedzę, dlatego potrafią przytaczać nie tylko słowa, ale też wiernie naśladują intonację i brzmienie głosu osoby, której słowa cytują.

Kilka minut później kapłan poszedł sprawdzić, czy jego przyjaciel zakończył oddawanie czci duchom. Niedługo potem powrócił, by powiedzieć, że wszyscy zainteresowani uczestnictwem w seansie powinni udać się na dół do miejsca kultu.

Kapłan przedstawił zgromadzeniu przybyłego do Montrealu historyka, następnie poprosił sześciu ochotników, by wystąpili do przodu. Duchy miały wybrać jednego z nich jako kanał komunikacji podczas wieczornego seansu. Sześciu ochotników stanęło przed kapłanem, który wezwał bogów, by objawili swą wielką moc i sprawili, aby duchy towarzyszące Napoleonowi Bonapartemu w trakcie jego kampanii wojskowych zechciały ujawnić szczegóły historyczne, o jakie poprosi je goszczący w domu kultu historyk. Podczas gdy kapłan odprawiał krótki rytuał, duchy weszły w ciało jednego z mężczyzn i zaczęły mówić po francusku z wyraźnym paryskim akcentem i brzmieniem, które przyciągały uwagę.

Duch poinformował nas, że był głównym doradcą specjalizującym się w sprawach wojskowych i sprawującym nadzór nad legionami duchów. Dodał też, że ze względu na to, iż temat jest bardzo skomplikowany, będzie potrzebował jeszcze dwóch ochotników z pozostałych pięciu, aby służyli

jako kanały komunikacji. Dwaj mężczyźni zaczęli się trochę trząść, oczy im się zamknęły, a duchy zaproponowały, żeby zwracać się do nich Remi i Alfons. Oczy ochotnika, którym zawładnął główny doradca, pozostały otwarte, ale w ogóle się nie poruszały, a powieki nawet nie mrugnęły przez całe czterdzieści pięć minut seansu.

Kapłan zwrócił się do historyka:

- Bogowie są gotowi, by odpowiedzieć na twe prośby.

Gość powstał, trzymając w ręku długopis i podkładkę do pisania z klipsem. Najpierw zaczął schlebiać duchom, dziękując, że w przeszłości już wielokrotnie udzieliły mu informacji, jakie uczyniły go jednym z największych uczonych w swej dziedzinie. Rozmawiał z duchami przez kilka minut, zwracając się do nich: „panie Remi" i „panie Alfonsie" oraz „panie doradco". Następnie zadawał jedno pytanie za drugim, na każde natychmiast przychodziły odpowiedzi.

W pewnym punkcie wywiadu z duchami odniósł się do rozmowy między Napoleonem a jednym z jego oficerów dowodzących. Główny doradca oświadczył, że byłoby wskazane, gdyby Alfons i Remi odtworzyli dialog, jaki miał miejsce pomiędzy tymi dwoma osobami, aby nie uronić ani słowa. Głosy zmieniły się całkowicie i nagle usłyszeliśmy rozmowę dwóch ludzi.

Zwracając się do George'a rzuciłem:

- To fantastyczne!

George odparł z uśmiechem:

- Jeśli sądzisz, że to imponujące, poczekaj, aż usłyszysz, jak duchy odtwarzają głosy ludzi dawno nieżyjących, których dobrze znałeś - to dopiero robi piorunujące wrażenie.

Historyk, uzyskawszy odpowiedzi na swe pytania o osiągnięcia militarne Napoleona Bonapartego, poinformował głównego doradcę, że potrzebuje jeszcze dodatkowych informacji na temat przemowy, jaką wygłosił burmistrz Ca-

millien Houde na stopniach montrealskiego ratusza przed przystąpieniem Kanady do wojny podczas drugiej wojny światowej.

Główny doradca oświadczył, że ani on, ani jego pomocnicy nie mogą mu pomóc, ponieważ do obszaru ich działania należała tylko Europa, ale dodał, że gdy odejdą, zjawi się inny doradca, który udzieli mu potrzebnych informacji.

Ciała dwóch mężczyzn wybranych wcześniej na media zaczęły dygotać, oczy im się otwarły i swymi własnymi głosami ochotnicy zapytali, jak długo byli kanałami komunikacyjnymi duchów. Natomiast mężczyzna, którym zawładnął duch doradczy, wzdrygnął się troszeczkę, jego oczy zamknęły się i otworzyły ponownie, po czym inny duch przemówił:

- Z przyjemnością pomogę ci dowiedzieć się o rzeczach nieznanych. Byłem obecny w tym czasie, gdy burmistrz Camillien Houde wygłosił przemowę przeciwko wcieleniu do sił zbrojnych Kanadyjczyków pochodzenia francuskiego. Co chciałbyś wiedzieć?

Historyk ponownie wyraził wdzięczność duchowi doradczemu za nieustanne prowadzenie go w życiu przez duchy.

- Ze względu na to, że nie było nikogo, kto zrobiłby stenograficzny zapis przemówienia burmistrza Houde'a, obecnie krąży kilka wersji. Doradco Noble, czy mógłbyś mi pomóc w wyjaśnieniu tej sprawy?

- Z radością odtworzę dla ciebie słowo w słowo przemówienie burmistrza Houde'a.

Coś, co się następnie wydarzyło, zdumiało mnie ogromnie, tak iż nie umiałem tego w żaden sposób wytłumaczyć. Nie mogłem uwierzyć własnym uszom. Otóż usłyszałem głos, jaki słyszałem w radiu prawdopodobnie setki razy w przeciągu kilku lat. Camillien Houde należał do niezwykle kontrowersyjnych polityków. Zawsze śmiało wyrażał swe zdanie na temat innych ludzi i we wszelkich ważnych sprawach.

Pod koniec lat trzydziestych Camillien często pojawiał się we francuskojęzycznych mediach informacyjnych. Jego działalność jako burmistrza Montrealu była nieustannie relacjonowana w serwisach informacyjnych. Stacje radiowe rejestrowały jego przemówienia, a potem ciągle odtwarzały, stąd jego głos był łatwy do rozpoznania. I teraz miałem okazję znowu go usłyszeć ale tym razem za pośrednictwem ducha demonicznego. Słuchaliśmy odtwarzanego przemówienia około dwudziestu minut.

Kiedyś wspomniałem komuś o owym zdarzeniu i ta osoba stwierdziła, że to mógł mówić duch zmarłego burmistrza Camilliena. Jednak w tym czasie Camillien żył i cieszył się dobrym zdrowiem. Umarł dopiero dwunastego września 1958 roku. Tak jak powiedział duch demoniczny, było to przemówienie szczegółowo odtworzone przez niego z wierną imitacją charakterystycznego dla Camilliena głosu.

Tego wieczora George zawiózł nas do domu i oświadczył, że według niego ktoś, kto umiera, odchodzi z tego świata całkowicie i nie żyje już w żadnej innej formie. Dlatego gdy ludzie twierdzą, że kontaktują się z duchami zmarłych, w rzeczywistości są w kontakcie z duchami demonów przybierających postać bliskich zmarłych.

Wtedy potraktowałem to jako ciekawe stwierdzenie, ale nie przywiązałem do niego wielkiej wagi. George nie chciał rozwodzić się na ten temat, natomiast wspomniał, że jeśli czas pozwoli, kapłan wyjaśni nam tę kwestię bardziej szczegółowo.

Okazja do rozmowy z kapłanem na ten temat nadarzyła się w następną niedzielę wieczorem, kiedy opowiadał interesujące historie, jak duchy demoniczne podawały się za duchy zmarłych. Według niego świetnie to ilustrowało ich wielką przebiegłość w zwodzeniu ludzkości. Miałem wrażenie, że ten człowiek czerpał wielką rozkosz i zadowolenie

z przytaczanych przez siebie konkretnych opowieści, w których duchy zwodziły wybitnych przywódców.

Kapłan odniósł się do trzech albo czterech relacji biblijnych, ale ponieważ wtedy nie znałem zupełnie Biblii, nie wywarło to na mnie żadnego wrażenia, z wyjątkiem historii dotyczącej króla Izraela, Saula, i czarownicy z Endor, którą określił jako arcydzieło zwiedzenia. Kapłan opowiedział o tym, jak duchy sprawiły, że Saul zaczął kierować się w życiu swymi uczuciami, odrzuciwszy zasady Słowa Bożego. Wspomniał również o tym, że duchy zupełnie odizolowały go od Stwórcy, doprowadzając do popełnienia wielkiej obrzydliwości na oczach Boga Hebrajczyków i przez to spowodowały jego upadek.

- Przez doprowadzenie Saula do upadku, który będąc najwyższym rangą człowiekiem w królestwie izraelskim, oddał pokłon duchowi demonicznemu na oczach wszystkich mieszkańców galaktyk całego wszechświata, szatan przysporzył sobie w tych odległych czasach wielkiej chwały.

Przywódca spirytystów przyznał, że duchy demoniczne przez całe wieki czyniły wysiłki, aby przekonać ludzi do koncepcji, iż istoty ludzkie mają z natury nieśmiertelną duszę. Wyjaśnił, jak duchy znajdują wielką przyjemność w podawaniu się za bliskich zmarłych lub sławnych osób - a to wszystko w celu przekonania ludzi, że osobowość człowieka nie przemija wraz z jego śmiercią.

Wyjaśniając, dlaczego ludzie tak łatwo zaakceptowali idee życia po śmierci, stwierdził, że wielkie zmiany zaszły w intelekcie człowieka po tym, jak Adam i Ewa uwierzyli w kłamstwo szatana.

- Nieufność i brak wiary wobec Stwórcy stały się nieodłączną częścią natury ludzkiej - powiedział. - Z drugiej strony, naturalną skłonnością człowieka jest słuchanie głosu naszego pana i duchów z nim współpracujących.

Kapłan zdziwił mego przyjaciela i mnie, kiedy oświadczył, że wiara w życie po śmierci jest formą bałwochwalstwa z powodu nekromancji. Niemal spadłem z fotela, gdy powiedział, że duchy demoniczne stale profanują chrześcijańskie kościoły, nęcąc miliony chrześcijan tą odmianą spirytyzmu, która niepostrzeżenie prowadzi ich do bałwochwalstwa.

- Wbrew powszechnej wierze - kontynuował - nekromancja nie polega jedynie na wywoływaniu duchów zmarłych, żeby się z nimi kontaktować. Ponieważ istoty ludzkie są całkowicie śmiertelne i nie mają nieśmiertelnej duszy, nekromancja jest nierozłącznie związana z ideą zakładającą istnienie jakiejś wyższej formy egzystencji, do której przechodzi się po śmierci. Według naszego wielkiego pana - wyjaśnił kapłan spirytystyczny - ludzie nawet nie muszą szukać pomocy u domniemanych duchów zmarłych, żeby uwikłać się w nekromancję. Wiara w życie po śmierci - dowodził - sama w sobie stanowi przejaw nekromancji, gdyż pozwala duchom demonicznym na podawanie się za zmarłych. Kiedy ludzie wierzą ich kłamstwom, okazują naszemu panu cześć i uznanie, jakie należą się jego chwalebnemu imieniu. Jednocześnie bawi duchy i sprawia im przyjemność fakt, że udało się doprowadzić ludzi do bałwochwalstwa.

Gdy kapłan nie przestawał wysławiać szatana i jego mądrości, ogarnął mnie wielki smutek. Me serce krwawiło, kiedy przypomniałem sobie, jak rodzice i dziadkowie modlili się za zmarłych krewnych. Poświęcali się i odmawiali sobie wiele, żeby za zaoszczędzone pieniądze zamówić msze za dusze zmarłych, które miały skrócić ich pobyt w czyśćcu i szybko zapewnić im wieczną szczęśliwość.

W następną niedzielę kapłan spirytystyczny wygłosił wykład zatytułowany: „Chrześcijańskie bałwochwalstwo". Dotyczył on w dużo większej mierze kwestii związanych ze

stanem człowieka w momencie śmierci i wyjaśniał, w jaki sposób duchy demoniczne zaszczepiły człowiekowi wiarę w czyściec, dbając o to, by ta wiara był wciąż żywa - a to wszystko w celu odciągnięcia ludzi od Chrystusa. Mówca z dumą podkreślał, jak wielką przewagę mają duchy nad Stwórcą, ponieważ ludzie znacznie chętniej im wierzą.

- Stwórca - oświadczył kapłan - nie kłamie. Nie wykorzystuje emocji do przekonania ludzi, by uwierzyli w Jego słowo. Wprost przeciwnie, pragnie, żeby ludzie przyjęli Jego nauki, ponieważ ufają, że mówi tylko prawdę. Z drugiej strony, duchy bez ograniczeń posługują się kłamstwem, w ten sposób uzyskując przewagę, gdyż istoty ludzkie kierują się w życiu uczuciami. Duchy doskonale wykorzystują tę słabość, wpływając na ludzi, by ci byli mocno przywiązani do kłamstw, jakie im się podsuwa. Duchy napełniają błędnymi teoriami umysły śmiertelników, którzy z natury łatwo przyjmują te idee i to się nigdy nie zmieni.

Umiejętność zwodzenia ludzi przez szatana zachwyciła grupę czcicieli duchów i kiedy mówca wspomniał, że szatan i jego aniołowie w rzeczywistości doprowadzili do sytuacji, w jakiej miliony chrześcijan bezwiednie praktykują bałwochwalstwo, publiczność zgromadzona na wykładzie przyjęła to z aplauzem, bijąc brawo na stojąco.

Jeszcze raz kapłan z dumą podkreślił, że szatan, przekonując ludzi do uwierzenia w nieśmiertelność duszy, zwiódł cały świat mimo rozwoju naukowego i nastania wieku oświecenia. W tym momencie stała się zadziwiająca rzecz. Pomogła mi ona przyjąć Chrystusa i w końcu przyłączyć się do Kościoła adwentystów dnia siódmego. Mianowicie ktoś z sali zadał pytanie:

- A jak to jest z adwentystami? Nie może pan chyba twierdzić, że ulegli wielkiemu zwiedzeniu jak reszta świata. Dlaczego oparli się temu?

- Ma pan rację - odparł kapłan. - Adwentyści nie ulegli zwiedzeniu. Po pierwsze, wyjaśnię, dlaczego nic nie wspomniałem na ich temat. Kościół ten liczy sobie niewielu wyznawców, jeśli weźmiemy pod uwagę liczbę ludności na świecie. Stanowią oni nic nie znaczący odsetek ludzi, tak iż uznałem, że nie ma potrzeby o nich mówić. Po drugie, adwentyści nie ulegli zwiedzeniu, gdyż stanowią niezwykłą grupę ludzi. Pozwólcie, że wytłumaczę to bliżej. To, co powiem, może oburzyć część z was, ale to prawda, czy to się wam podoba, czy też nie.

Fakt, że adwentyści przestrzegają biblijnego sabatu na pamiątkę stworzenia, sprawia, że duchy nie mogą ich zwieść. Stwórca udziela im szczególnej pomocy, a także daje im zdolność docierania do prawdy. Z tego względu nie są zwykłymi ludźmi.

To wyjątkowe zdarzenie miało decydujący wpływ na moją decyzję zaakceptowania Chrystusa. Po przyjęciu Jezusa jako mego Pana i Zbawcy zacząłem gorliwie studiować Biblię. Jako były spirytysta uznałem, że powinienem bardzo dokładnie zapoznać się ze Słowem Boga, by pomóc innym w poznaniu prawdy o spirytyzmie.

Byłem pod wielkim wrażeniem tego, że według Biblii nekromancja, czyli wiara, że ludzkie istoty po śmierci są świadomymi bytami i mogą się komunikować - stanowi obrzydliwość dla Boga. Uświadomiłem sobie, że faktycznie jest to bluźniercza forma bałwochwalstwa, pozbawiająca Boga chwały należnej Jego imieniu. Dopuszczamy się tego, gdy przypisujemy ludziom nieśmiertelność, stanowiącą jedynie atrybut Boga. W Liście do Tymoteusza czytamy, że Bóg jest jedyną istotą mającą nieśmiertelność, która zamieszkuje światłość niedostępną (zob. I Tym. 6, 16).

Moje zetknięcie się ze spirytyzmem sprawiło, że stałem się w najwyższym stopniu świadomy tego, iż wiara w życie

po śmierci stanowi jeden z dziewięciu elementów zainteresowań człowieka i czyni go podatnym na wpływ nadnaturalnego świata duchów. Pismo Święte nazywa je wszystkie obrzydliwością.

Przez Mojżesza Bóg powiedział swemu ludowi: „Niech nie znajdzie się u ciebie taki, który przeprowadza swego syna czy swoją córkę przez ogień, ani wróżbita, ani wieszczbiarz, ani guślarz, ani czarodziej, ani zaklinacz, ani wywoływacz duchów, ani znachor, ani wzywający zmarłych. Gdyż obrzydliwością dla Pana jest każdy, kto to czyni, i z powodu tych obrzydliwości Pan, Bóg twój, wypędza ich przed tobą" (V Mojż. 18, 10-12).

Bóg uważał praktyki okultystyczne za szczególnie niebezpieczne, dlatego każdy zaangażowany w te działania miał być ukarany śmiercią przez ukamienowanie (zob. III Mojż. 20, 26-27).

Ponieważ tak naprawdę studiowałem Biblię po raz pierwszy w życiu, byłem zdumiony, gdy przekonałem się, jak dobitnie Bóg oświadcza, że zmarli nie mają świadomości. W Księdze Kaznodziei Salomona czytamy zdumiewającą rzecz: „Wiedzą bowiem żywi, że muszą umrzeć, lecz umarli nic nie wiedzą i już nie ma dla nich żadnej zapłaty, gdyż ich imię idzie w zapomnienie. Zarówno ich miłość, jak ich nienawiść, a także ich gorliwość dawno minęły; i nigdy już nie mają udziału w niczym z tego, co się dzieje pod słońcem" (Kazn. 9, 5-6).

Ale największe wrażenie zrobiły na mnie teksty pochodzące z Księgi Joba: „Człowiek urodzony z niewiasty żyje krótko i jest pełen niepokoju. Wyrasta jak kwiat i więdnie; ucieka jak cień i nie ostaje się. [...] Jego dzieci zdobywają szacunek - lecz on o tym nie wie; gdy żyją w poniżeniu, on na to nie zważa" (Job. 14, 1-21).

Przyjazne duchy demoniczne

Wielokrotnie użyłem terminu „przyjazne duchy". Być może powinienem to szerzej wyjaśnić. Najwyższy kapłan spirytystyczny wyraźnie stwierdził, że armie szatana są dobrze zorganizowane. Tworzą różne oddziały, którym przydziela się zadania zgodnie z ich naturalnymi umiejętnościami. Kapłan przyznał, że aniołowie dzielą się na trzy charakterystyczne grupy.

Przyjazne duchy określił jako istoty odznaczające się wielkim intelektem. Mają one zdolność przybierania postaci zmarłych. W rzeczywistości sprawia im wielką rozkosz pojawianie się pod postacią rzekomych duchów naszych bliskich zmarłych.

- Działają one zwłaszcza w świecie religijnym. W ten sposób utrwalają stare błędy, jakie dobrze przysłużyły się szatanowi przez tak długi okres, a także są zawsze chętne rozpowszechniać nowe fałszywe doktryny, jeśli zajdzie taka potrzeba. Inna grupa to wojownicy - oświadczył kapłan. - Oni z kolei koncentrują się na sianiu niezgody wśród rodzin i nieporozumień między przyjaciółmi, krewnymi i sąsiadami. Tego rodzaju duchy uwielbiają doprowadzać do tarć między rasami i różnymi grupami społeczeństwa. Mają na swym koncie najlepsze osiągnięcia w dzieleniu ludzi i prowokowaniu ich do nienawiści i przemocy. Ostatnia grupa określana jako prześladowcy lub ciemięzcy - powiedział - jest wyjątkowa przez to, że ma wielkie upodobanie w mnożeniu nieszczęść i sianiu zniszczenia wśród rodzaju ludzkiego. Te demony przeżyły coś na podobieństwo załamania psychicznego, kiedy nasz wielki pan wraz ze swymi zastępami spotkał się z niezrozumieniem i został wypędzony na tę planetę, nigdy też nie podniosły się z tego stanu. Zawzięcie nienawidzą Stwórcy, uważając, że jedyny sposób na to,

by boleśnie Go zranić, to niszczyć życie istot stworzonych na Jego obraz.

Kilka miesięcy później informacje, jakie kapłan przekazał mnie i Rolandowi tego wieczora, odegrały decydującą rolę w podjęciu przeze mnie decyzji, by zerwać z kultem demonów.

6
Pod presją

Pewnego szczególnego wieczora, gdy Roland i ja rozmawialiśmy z kapłanem satanistycznym, ten napomknął, że nadszedł już czas, byśmy zaczęli praktykować wiarę w moc duchów, ponieważ dostał takie polecenie od pana.

- Zostaniecie obdarzeni darem, jakim tylko zechcecie - oświadczył - pod warunkiem, że z własnej woli otwarcie wyznacie wiarę w pana.

Wyznanie wiary było rytuałem satanistycznym, deklarowało się wtedy przed zgromadzeniem, że uznaje się szatana za wielkiego boga, najwyższego władcę planety Ziemia, pragnącego obdarzać swych wyznawców cudownymi darami. Następnie prosiło się o pożądany dar. W końcu następowało przypieczętowanie wyznania wiary przez złożenie na ołtarzu szatana szczypty sproszkowanego kadzidła i przyklęknięcie przed tym ołtarzem.

Mój przyjaciel nie wahał się ani chwili. Mimo iż czułem, że powinienem sprawę dobrze przemyśleć, zanim podejmę decyzję, Roland przedstawił wiele powodów, dla których ten wieczór był najlepszym dla mnie momentem, by podjąć tak ważną decyzję życiową.

Chociaż teraz wstydzę się tego, muszę się przyznać, że uległem namowom i wziąłem udział w rytuale. Poprosiłem o dar przepowiadania przyszłości. Planowałem wykorzystać go w następujący sposób: chciałem, żeby w nocy przyśniły mi się nazwy i numery koni wyścigowych, które miały wygrać na torze następnego dnia. Wtedy przed wyścigiem poszedłbym do zakładu bukmacherskiego i obstawiłbym zwycięskie numery. Jeszcze tej samej nocy, na trzy dni przed zawodami, jakie miały się odbyć w najbliższą sobotę, faktycznie przyśnił mi się upragniony sen. Niezwykle wyraziście zobaczyłem zwycięskie konie w trzech kolejnych wyścigach.

Wyznaczonego dnia udałem się do zakładu bukmacherskiego i rzeczywiście ujrzałem na tablicy nazwy koni widziane we śnie. Ponieważ nie dysponowałem wielką sumą pieniędzy, małą kwotą obstawiłem dwa pierwsze wyścigi i wygrałem 60 dolarów. Za trzeciego konia, którego nazwę zobaczyłem we śnie, płacono 21 do 1, ponieważ nie zaliczał się do grona faworytów. Uświadomiwszy sobie, że jak do tej pory zostałem właściwie poinformowany przez ducha, postanowiłem zainwestować tym razem 20 dolarów. I rzeczywiście ten koń przybiegł pierwszy, więc jako jedyny zwycięzca poszedłem do kasy, odbierając 420 dolarów wygranej. Podziękowałem i wyszedłem z zakładu z wysoko podniesionym czołem. Skierowałem się na ulicę Ste. Catherine do jednego z najelegantszych sklepów z odzieżą męską, gdzie kupiłem szyte na miarę ubrania za kwotę około 200 dolarów.

Podobne wydarzenia miały miejsce podczas następnych sobotnich wyścigów i w niedługim czasie właściciel zakładu bukmacherskiego nakazał swemu kierownikowi, by przyprowadził mnie do swego biura. Chciał ze mną porozmawiać. Po krótkiej pogawędce zorientował się, że nie znam się na wyścigach konnych.

- Jestem zdumiony - oświadczył - ponieważ pan, nie mając żadnej wiedzy na temat wyścigów konnych, tak dobrze potrafi wytypować zwycięskie konie. Czy może mi pan zdradzić, kto udziela panu takich informacji?

Kiedy zorientował się, że niczego się ode mnie nie dowie, powiedział:

- Zbyt dużo pan kosztuje naszą firmę. Proszę, żeby już pan nigdy tutaj nie przychodził. Jeśli chciałby pan adresy innych zakładów bukmacherskich w Montrealu, chętnie dam całą listę.

Przyjemnie było doświadczyć nagłego dobrobytu, ale tak naprawdę wcale nie czułem się szczęśliwy. Nie przyniosło mi to żadnego zadowolenia. Jednak Roland przeżywał, jak to określił, najlepsze chwile swego życia, ponieważ duchy fantastycznie mu pomagały.

Pewnego wieczora stało się coś, co mnie mocno poruszyło.

Gdy wiele osób podzieliło się opowieściami o tym, jak wielką pomoc otrzymało od duchów, kapłan zaproponował, żebyśmy wszyscy zeszli na dół do miejsca kultu i odprawili pochwalne nabożeństwo ku czci duchów.

- Będziemy mówili językiem nieba - powiedział - co bardzo uraduje naszego pana i głównych doradców.

Jego oświadczenie niezwykle mnie zdziwiło, ale to nie był najlepszy moment, by pytać, w jaki sposób czciciele diabła mogą mówić językiem nieba.

Po zajęciu miejsc w pomieszczeniu, gdzie zazwyczaj odbywały się nabożeństwa, wszyscy otrzymaliśmy kościelne śpiewniki, czyli chrześcijańskie zbiory hymnów. Kapłan wymienił nawet trzy wyznania chrześcijańskie, używające tego typu śpiewników podczas nabożeństw. Po wykonaniu pewnego krótkiego rytuału przed ołtarzem powiedział, by zgromadzenie otworzyło śpiewniki na podanej stronie i za-

częło śpiewać wskazaną pieśń. Śpiewanie trwało przez dwadzieścia minut. Siedziałem mocno zaskoczony, nie potrafiąc wydusić z siebie choćby jednego słowa.

Potem, gdy szliśmy po schodach na górę, kapłan podszedł do mnie i powiedział z uśmiechem:

- Zauważyłem, że nie wziąłeś udziału w naszej sesji śpiewania pieśni pochwalnych ku czci bogów. Czy możesz mi powiedzieć dlaczego?

- Nie byłem w stanie profanować tych chrześcijańskich pieśni w taki sposób, jak wy to czyniliście. Fakt, że nie lubię Tej Osoby, nie oznacza, że powinienem śpiewać bluźnierstwa przeciwko Niej.

- Rozumiem twoje uczucia, ale po chwili wspólnego śpiewania nie miałbyś już żadnych skrupułów. Podobnie ma się rzecz ze świadkami składania ofiar z żywych zwierząt. Za pierwszym razem to szokujący widok, ale gdy ci sami ludzie po raz kolejny uczestniczą w obrzędach, nie robi to już na nich żadnego wrażenia. Przy okazji powiem, że planujemy zaprosić ciebie i Rolanda na wielkie święto ku czci bogów, jakie będziemy obchodzili w naszym ośrodku wypoczynkowym w Górach Laurentyńskich. Otóż pierwszy listopada to szczególnie święty dzień dla naszego zgromadzenia. Ale powiem o tym więcej w czasie naszego kolejnego spotkania w przyszłym tygodniu.

Kiedy wracaliśmy do domu tego wieczora, poprosiłem George'a, by wyjaśnił mi pewną rzecz, jaką zaobserwowałem podczas sesji pochwalnej ku czci bogów. Gdy zgromadzenie śpiewało przez pewien czas, niektórzy zaczęli używać innego języka niż francuski, jednak wciąż trzymali się melodii pieśni chrześcijańskiej.

George wytłumaczył nam, że duchy przejmują kontrolę nad umysłami śpiewających i sprawiają, że sławią oni szatana i jego głównych doradców w języku duchów, w ten

sposób umożliwiając im oddawanie czci oraz wielbienie ich w bardziej podniosły sposób.

- Taki rodzaj nabożeństwa - oświadczył - ma podwójny cel. Po pierwsze, fakt, że czciciele demonów śpiewali pieśni chrześcijańskie, sam w sobie był już przejawem szyderstwa z imienia Chrystusa. Po drugie, kiedy duchy demoniczne przejmowały kontrolę nad umysłami śpiewających, którzy zaczynali chwalić szatana i jego głównych doradców w języku duchów do melodii pieśni chrześcijańskiej, stanowiło to najwyższą formę bluźnierstwa przeciwko Stwórcy w Niebie, a to niezmiernie radowało szatana.

Kilka wzmianek kapłana dotyczących ofiar z żywych zwierząt wzbudziło moją szczególną ciekawość, dlatego poprosiłem George'a, żeby opowiedział mi o tych praktykach. Wyjaśnił, że ofiary ze zwierząt składa się w dniu pierwszego listopada w określonym miejscu w Górach Laurentyńskich, ale dodał, że lepiej będzie, jeśli zapytamy o to kapłana. Jednak pewne wydarzenia sprawiły, że już nigdy więcej nie rozmawiałem z kapłanem na ten temat.

Wtedy jeszcze nic o tym nie wiedziałem, ale upadli aniołowie zdawali sobie sprawę, że Bóg czynił starania, by przyprowadzić mnie jak najszybciej w miejsce, gdzie będę mógł usłyszeć o Jego wielkiej miłości do niegodnych tego grzeszników, o Jego planie zbawienia i Jego sprawiedliwym traktowaniu rodzaju ludzkiego Duchy postanowiły wywrzeć na mnie presję, żebym jak najszybciej zaangażował się głęboko w kult demonów. Chciały, bym znalazł się w punkcie, z którego nie będzie już odwrotu, jak to za chwilę pokrótce wyjaśnię.

Pewnej szczególnej środy wieczorem, gdy zjawiłem się na miejscu kultu, nie przypuszczałem nawet, że czynię to po raz ostatni. Gdy ściskałem dłonie tych przyjaźnie nastawionych do nas osób, które po to, by zadowolić duchy, robiły

wszystko, żebyśmy się dobrze czuli w ich towarzystwie, nigdy w życiu bym nie pomyślał, że dziesięć dni później ci sami ludzie staną się moimi najbardziej zawziętymi wrogami, planującymi moją zgubę, i że będą gotowi zapłacić duże pieniądze za moją głowę.

Sesja poświęcona składaniu świadectw o wielkiej mocy duchów zrobiła na mnie ogromne wrażenie, a po zakończeniu tej części kapłan odbył ze mną i Rolandem krótką rozmowę. Przekonywał, że duchom bardzo zależy, by ubogacić nasze życie w szczególny sposób. Oświadczył, iż pierwszego listopada - od którego dzieliły nas wtedy dwa tygodnie - jeśli tylko zdecydujemy się ostatecznie oddać swe życie duchom podczas nabożeństwa inicjacyjnego, jakie miało wprowadzić nas do ich tajemnego zgromadzenia, duchy objawią nam swe plany dotyczące naszej przyszłości.

Kiedy zapytałem kapłana, dlaczego najpierw musimy przejść obrzęd inicjacyjny, zanim duchy wyjawią, co dla nas przygotowały, wyjaśnił, że to kwestia praktykowania wiary w duchy. Bez wiary nie można podobać się panu tej Ziemi, ale jeśli sprawimy radość szatanowi, on w zamian obdarzy nas wieloma dobrami.

- Pójdźcie ze mną, chciałbym, żebyście zobaczyli, w jaki sposób nasz pan wynagradza ludzi.

Poszliśmy z nim razem do pewnego pokoju, obok którego już wcześniej tego wieczora przechodziłem i słyszałem wtedy fantastycznie szybki stukot maszyn do pisania. Zapukał do drzwi i ktoś odpowiedział, że można wejść do środka. Kiedy znaleźliśmy się wewnątrz, zobaczyliśmy człowieka wkładającego do wielkich brązowych kopert sterty dokumentów napisanych na maszynie.

- Julien, już zapewne wcześniej widziałeś tych dżentelmenów - powiedział kapłan. - Ale wątpię, żeby wiedzieli, czym się zajmujesz. Chętnie też dowiedzą się, jak dzięki

duchom bardzo poprawiła się twoja sytuacja życiowa przez to, że pomagasz innym ludziom. Dlatego przyprowadziłem ich tutaj, aby osobiście usłyszeli o twoim doświadczeniu z duchami, gdy zostałeś przyjęty do naszego zgromadzenia.

Człowiek opowiedział nam, że jako młody stażem prawnik był przekonany, że całe życie spędzi w pewnej wielkiej firmie prawniczej, wykonując pracę polegającą na poszukiwaniu materiałów źródłowych lub akt spraw sądowych. Ale szczęście uśmiechnęło się do niego, gdy dzięki prowadzeniu duchów poznał kult demonów. Wtedy jego życie zmieniło się z dnia na dzień. Po wprowadzeniu go do zgromadzenia duchy powiedziały, że mają dla niego specjalne zadanie do wykonania. Miał pomagać ludziom, którzy popełnili przestępstwa przeciwko społeczeństwu i nie byli w stanie otrzymać pomocy prawnej, by uniknąć więzienia.

Duchy chciały, by założył swą własną firmę. Jego praca miała polegać na oferowaniu prawnikom wyjątkowych usług w postaci specjalnie przygotowanych dokumentów pomocnych podczas rozpraw sądowych w sprawach karnych. Większą część pracy miały wykonywać same duchy.

Duchy poinformowały go, że koperty z dokumentami będą przesyłane do pewnej grupy francuskojęzycznych prawników w całej Kanadzie. Dzięki tym materiałom adwokaci mogą skutecznie walczyć przed sądami o uniewinnienie swych klientów. W przeszłości często nie mieli dostatecznie dużo czasu, żeby się dobrze przygotować i dlatego przegrywali sprawy przed sądem. Po otwarciu firmy w krótkim czasie zaczęły napływać zgłoszenia od prawników.

Następnie duchy przekazały Julienowi, że jedyne, co miało teraz do niego należeć, to praca w domu kultu demonów w dowolną środę, gdy będzie potrzebował ich pomocy.

Jego zadanie miało polegać jedynie na wkładaniu papieru do trzech maszyn do pisania i czekaniu, aż duchy napiszą w całości dany dokument.

Na stole przed nim widać było maszyny do pisania i około pięćdziesięciu plików z materiałami. Wielkość plików pod względem grubości wahała się od 3,5 do 8 centymetrów. Julien wyjaśnił, że szybkość, z jaką były pisane dokumenty, zależała od szybkości podawania papieru do trzech maszyn jednocześnie. Wszystkie te materiały były napisane zgodnie z sądowymi wymaganiami, zawierały także informacje dotyczące podobnych spraw sądowych z przeszłości i wiele innych pomocnych szczegółów.

Kiedy kapłan zapytał, jak adwokaci zareagowali na jego usługi, mężczyzna oświadczył, że bardzo sobie chwalili tę pomoc, bo przynosiła im wspaniałe rezultaty.

W odpowiedzi na pytanie kapłana, ile otrzymuje za swoją pracę, której rezultatem są sterty dokumentów leżących przed nim na stole, Julien odparł, że jego usługi są warte wiele tysięcy dolarów. Kiedy skierowaliśmy się do wyjścia, zachęcał nas, byśmy odwiedzili go jeszcze kiedyś w tym pokoju, gdy będzie przygotowywał materiały, by popatrzeć na duchy przy pracy.

Kapłan powtórzył swą prośbę, abyśmy zgodzili się na udział w obrzędzie inicjacyjnym, jaki miał wprowadzić nas w tajniki kultu demonów. Mój przyjaciel odpowiedział „tak", ale ja nie byłem w stanie tego uczynić.

- Przykro mi, lecz nie mogę tak od razu się zgodzić - stwierdziłem. - W następnym tygodniu o tej porze udzielę ostatecznej odpowiedzi.

Ściskając na pożegnanie dłoń kapłana, nie zdawałem sobie wtedy sprawy, że czynię to po raz ostatni. Gdy tej nocy położyłem się do łóżka, nie mogłem w ogóle zasnąć. Cały czas nie dawała mi spokoju myśl o obrzędzie inicjacyjnym

wprowadzającym w kult demonów. „Czy powinienem się na to zgodzić, czy też nie?"

Doświadczenia ostatnich kilku miesięcy przelatywały przed moimi oczami, zastanawiałem się także nad pozostającymi bez odpowiedzi pytaniami o działanie sił dobra i zła. Mimo iż dowiedziałem się wielu zadziwiających faktów o świecie nadnaturalnym, czułem, że kryje się w tym wszystkim znacznie więcej tajemnic, o których nie mam najmnieszego pojęcia. Uświadomiłem sobie, że nie można całkowicie ufać demonom, gdy twierdzą, że Bóg obszedł się z nimi niesprawiedliwie. „Tylko gdzie człowiek może znaleźć prawdę? Z pewnością nie można jej odnaleźć w żadnym chrześcijańskim kościele - pomyślałem - bo inaczej już bym ją dawno poznał".

Skonsternowany czułem w jakiś sposób, że podjęcie mądrej decyzji wymaga pomocy z zewnątrz i w poczuciu wszechogarniającej bezradności wykrzyknąłem głośno:

- Jeśli jest Bóg na Niebie, który się o mnie troszczy, niech mi pomoże!

Krótko po wypowiedzeniu tych słów przewróciłem się na bok i zasnąłem. Rano obudził mnie dźwięk budzika. Tego czwartkowego ranka szedłem do pracy pogrążony w myślach.

Wkrótce po pierwszym spotkaniu z Rolandem i udziale w seansach spirytystycznych znalazłem zatrudnienie w pewnej firmie, o co ubiegałem się od pewnego czasu. Oznaczało to, że musiałem zająć się moim nowym fachem - haftowaniem na maszynie w zakładzie specjalizującym się w tego typu usługach dla firm odzieżowych w Montrealu.

Podczas gdy pracowałem przy maszynie haftującej, wciąż i wciąż rozmyślałem nad decyzją, jaką musiałem podjąć do końca tego tygodnia. W południe w piątek zdecydowałem, że nie mam innego wyboru i muszę się zgodzić na obrzęd inicjacji.

7
Od kultu demonów do studiowania Biblii

O trzeciej po południu jak zawsze o tej porze zadzwonił dzwonek, sygnalizujący początek piętnastominutowej przerwy. Gdy przechodziłem obok biura, kierując się w stronę wyjścia, Harry, jeden z właścicieli zakładu, poprosił mnie, żebym zaszedł do niego, kiedy będę wracał.

Później, gdy znalazłem się w jego biurze, poczęstował mnie papierosem, po czym powiedział:

- Roger, chciałbym, żebyś wyświadczył mi pewną przysługę. Z pewnością zauważyłeś, jak dzisiaj rano chodziłem po zakładzie z młodym człowiekiem, pokazując mu, czym się tutaj zajmujemy. No cóż, zatrudniłem go u nas. Rozpocznie pracę rano od przyszłego poniedziałku.

- Szefie, to ciekawe, co pan mówi, ale jaki to ma związek ze mną?

- Posłuchaj uważnie, co chcę ci powiedzieć. To bardzo dla mnie ważne. Od jego wyjścia stąd nie jestem w stanie o niczym innym myśleć, tylko o jego prośbie. Ten człowiek to chrześcijanin, ale zachowuje sobotę jako dzień święty. Przed

podjęciem tutaj pracy wspomniał o tym, ponieważ zgodnie ze swymi religijnymi przekonaniami chciałby kończyć pracę o piętnastej trzydzieści w piątek, w zamian zostanie dłużej w pozostałe dni tygodnia. Jest to dla niego ważne, aby dobrze się przygotować do święcenia sabatu.

- Harry, słucham cię uważnie, ale nie rozumiem, o co chodzi.

- Widzę, że nie wiesz, że biblijna sobota zaczyna się o zachodzie słońca w piątek i kończy o zachodzie w sobotę. Ponieważ jestem Żydem, dokładnie zrozumiałem, o co mu chodzi i oświadczyłem, że ułożymy mu pracę tak, by był zadowolony. Ale było mi niezręcznie pytać się o jego przynależność wyznaniową. Teraz wyjaśnię, co chciałbym, żebyś dla mnie zrobił. Ten człowiek ma na imię Cyryl i będzie pracował obok ciebie na maszynie. Kiedy poznacie się ze sobą, proszę, dowiedz się, jakiego jest wyznania i jakie ma zasady wiary. Tylko nie zdradź, że to ja wspomniałem ci o tym. Bądź taktowny, nie śpiesz się, nawet jeśli będziesz musiał czekać tydzień albo dwa, zanim poruszysz ten temat. Ta sprawa naprawdę mnie intryguje - chrześcijanin zachowujący biblijną sobotę. Nigdy w życiu nie słyszałem o czymś takim.

Poczuwając się w obowiązku, żeby uświadomić Harry'emu, który dzień jest świętem, czyli siódmym dniem tygodnia, powiedziałem:

- Czyżbyś nie wiedział, że niedziela to siódmy dzień tygodnia? Dowiedziałem się o tym w szkole jako dziecko. Zakonnice wyjaśniły uczniom, że Bóg stworzył świat w ciągu sześciu dni, a następnie odpoczął dnia siódmego. Ale w kalendarzu gregoriańskim zdarzył się błąd. W rzeczywistości niedziela powinna być tam na miejscu soboty.

Uśmiechając się, Harry otworzył szufladę, wyjął słownik i odszukał hasło „sobota", po czym poprosił, bym przeczytał definicję.

- Sobota - siódmy i ostatni dzień tygodnia - przeczytałem.

Następnie wyjaśnił, że Żydzi nigdy nie przestali obchodzić siedmiodniowego cyklu i że biblijny sabat to w rzeczywistości siódmy dzień tygodnia, inaczej sobota, tak jak wskazuje na to kalendarz.

- Co się zaś tyczy kalendarza gregoriańskiego - oświadczył - to mimo iż rzeczywiście dokonano w nim pewnej korekty, w najmniejszym stopniu nie naruszył on ani nie zmienił siedmiodniowego cyklu. Korekta miała jedynie na celu zlikwidowanie 10-dniowego opóźnienia, jakie narosło w okresie 1600 lat między obowiązującym wtedy kalendarzem juliańskim a rokiem słonecznym.

Harry zaproponował, żebym sprawdził te informacje w dobrej encyklopedii i zdał mu relację z wyników swoich poszukiwań w niedzielę po południu - w tym dniu mieliśmy się spotkać na partyjkę bilardu.

Przyznałem szefowi rację, że moja wiedza dotycząca religii jest niepełna, podziękowałem za przekazanie ciekawych faktów z historii i obiecałem, że w przyszłym tygodniu, jak zjawię się w pracy, postaram dowiedzieć się czegoś więcej o przekonaniach religijnych Cyryla.

Po powrocie do pracy nie mogłem myśleć o niczym innym, tylko o mojej rozmowie z Harrym, i z wielką niecierpliwością czekałem na zakończenie zmiany. Chciałem czym prędzej iść do biblioteki publicznej i zebrać materiały na ten temat. Wtedy pomyślałem: „Właściwie po co zawracać sobie głowę religią? Jaką będę miał z tego korzyść? To strata czasu". Ale po chwili poczułem znowu wielkie pragnienie, żeby zająć się tą kwestią.

Po pracy poszedłem prosto do biblioteki miejskiej i w krótkim czasie udało mi się zebrać wszystkie fakty dotyczące kalendarza gregoriańskiego. Stwierdziłem, że szef się nie mylił.

Papież Grzegorz XIII zarządził, że dniem następującym po czwartku 4 października 1582 roku będzie piątek 15 października tego samego roku. Papież chciał sprawić, by święta wielkanocne z powrotem przypadały w czasie ustalonym przez Sobór Nicejski, kiedy to zarządzono, że Wielkanoc powinna być obchodzona w pierwszą niedzielę po pierwszej pełni księżyca, przypadającej po wiosennym zrównaniu dnia z nocą.

W poniedziałek rano Harry przedstawił nowego pracownika wszystkim pracującym w zakładzie.

- Poznajcie Cyryla Grosse'a, znakomitego hafciarza. Witamy serdecznie w naszym zakładzie, wierzymy, że twoja praca tutaj przyczyni się do wzrostu prestiżu naszej firmy.

Następnie zaprowadził Cyryla do jego stanowiska pracy tuż obok mojego i powiedział, że praca na tak nowoczesnej maszynie będzie dla niego wielką przyjemnością. Następnie zwracając się w moją stronę, rzekł:

- Cyrylu, przedstawiam ci Rogera. Powinniście się zaprzyjaźnić, gdyż będziecie pracowali nad tymi samymi projektami. Roger, proszę, staraj się odpowiedzieć na wszystkie pytania, jakie Cyryl może ci zadać w związku ze zleconymi zadaniami. Jeśli będziecie potrzebowali jakiejkolwiek pomocy, wezwijcie mnie, proszę.

Około czterdziestu pięciu minut później zacząłem mieć problemy z moją maszyną do haftowania. Między innymi gubiła ścieg. Oznaczało to, że musiałem przerywać rozpoczętą pracę i zaczynać od nowa. Kiedy wadliwe działanie maszyny powtórzyło się wiele razy, zniecierpliwiłem się i zacząłem, jak to dawniej miałem w zwyczaju, wzywać wszystkich świętych w Niebie na pomoc.

W końcu poprosiłem szefa o naprawienie maszyny. Podszedł do niej, wyregulował napięcie w szpulkach, po czym sprawdził jeszcze wiele innych elementów, jakie mogły

przyczyniać się do wadliwego działania maszyny, niestety, w niczym to nie pomogło.

O dziesiątej rano podczas przerwy śniadaniowej wraz z Cyrylem wyszliśmy na zewnątrz, by zaczerpnąć świeżego powietrza, i rozmawialiśmy na temat psującego się urządzenia. Zapytałem, czy mógłby mi doradzić, jak mam rozwiązać ten problem. Podrapał się po brodzie, a potem oświadczył:

- Ponieważ pytasz mnie o zdanie, wierzę, że istnieje rozwiązanie. Roger, proszę, zdaj się na Boga. Słyszę mimo hałasu maszyn, jak coś wołasz, lecz to nie jest modlitwa o pomoc.

Jego odpowiedź zaskoczyła mnie, ale powiedział to w taki sposób, że nie poczułem się zirytowany. W tym, co mówił, dostrzegłem okazję, aby dowiedzieć się tego, co chciał wiedzieć Harry.

- Cyryl, przepraszam, jeśli powiedziałem coś, co mogło cię dotknąć - odparłem natychmiast. - Nie chciałem cię urazić. Jak widzę, jesteś bardzo religijnym człowiekiem. Czy zechciałbyś mi powiedzieć, do jakiego kościoła należysz?

- Jestem adwentystą dnia siódmego - odrzekł.

- A czy mógłbyś powiedzieć mi coś więcej o tym, w co wierzysz i dlaczego?

Cyryl wyjaśnił, że w nazwie kościoła są zawarte dwa powody, dla jakich został powołany do istnienia.

- Adwentyści dnia siódmego - oświadczył - z gorliwością głoszą światu dwie wielkie prawdy biblijne. Po pierwsze, przypominają o konieczności zachowywania soboty - siódmego dnia tygodnia jako pamiątki stworzenia, wzywając wszystkich ludzi, by powrócili do oddawania czci Temu, kto stworzył niebo, ziemię, morze i źródła wód (zob. Obj. 14, 6-7). Po drugie, adwentyści oczekują na szybkie powtórne przyjście Jezusa i wypełnienie Jego obietnicy wskrzeszenia sprawiedliwych umarłych i przyobleczenie ich w nieśmier-

telność. Posiadając nieśmiertelne ciała, sprawiedliwi udadzą się wraz z Panem w kosmos do Bożej własności, gdzie Zbawiciel przygotował mieszkania dla tych, którzy oczekują na ten cudowny moment.

Piętnastominutowa przerwa szybko się skończyła i powróciliśmy do pracy. Wspomniałem Cyrylowi, że chociaż tak naprawdę nie interesuje mnie chodzenie do kościoła, to chętnie dowiem się więcej o jego przekonaniach religijnych.

- Roger, z przyjemnością odpowiem na każde pytanie dotyczące zasad wiary.

Tego szczególnego październikowego dnia panowała piękna pogoda i pewna myśl przyszła mi do głowy.

- Cyryl, a może zjemy dzisiaj obiad razem? Usiądziemy sobie na rampie z tyłu budynku, a ja będę mógł posłuchać o twojej religii.

- Dobrze, możemy tak zrobić.

Gdy wróciłem do zakładu, zauważyłem ku swojemu zdumieniu, że maszyna działa bez zarzutu.

Zacząłem zastanawiać się nad tym, co usłyszałem. Wezwanie Stwórcy, by ludzkość pamiętała o Nim jako Dawcy Życia i okazywała wdzięczność przez zachowywanie soboty, pamiątki stworzenia, wydało mi się czymś niezwykle interesującym. Zaciekawiło mnie też, co Cyryl powiedział o powtórnym przyjściu Chrystusa na Ziemię i zmartwychwstaniu sprawiedliwych, a także fakt, że ludzie posiadający nieśmiertelne ciała będą podróżować w przestrzeni do rzeczywistego Nieba. Sposób, w jaki Cyryl mówił o tych rzeczach, sprawił, że wszystko brzmiało przekonująco.

Okazało się, że pora obiadu wydała mi się bardzo krótka. Jak zwykle mieliśmy do dyspozycji sześćdziesięciominutową przerwę, ale z taką łapczywością chłonąłem Słowo Boże, które dawało odpowiedzi na wszelkie tajemnice dotyczące

życia, że godzina minęła zbyt szybko, jakby to była piętnastominutowa przerwa.

- Cyryl, to co mi powiedziałeś, było bardzo interesujące, ale też spowodowało, że w moim umyśle zrodziło się wiele pytań - rzekłem. - Czy mógłbyś na nie odpowiedzieć?

- Oczywiście. Powiedz mi tylko, co masz na myśli - odparł, sadowiąc się wygodnie. - Może będę mógł ci w czymś pomóc.

Żeby się upewnić, czy dobrze zrozumiałem, powtórzyłem raz jeszcze głośno to, co usłyszałem:

- Wspomniałeś o zmartwychwstaniu zmarłych przy przyjściu Chrystusa, a także o ludziach mających ciała przyobleczone w nieśmiertelność, którzy udają się do prawdziwego Nieba. Oświadczyłeś, że to stanowi wypełnienie obietnicy Jezusa danej uczniom. Teraz, proszę, powiedz, co dzieje się z nieśmiertelnymi duszami ludzi po ich śmierci i gdzie one wtedy przebywają, czekając na zmartwychwstanie?

Opierając się ścianę budynku, ugryzłem duży kawałek kanapki i myślałem, że minie trochę czasu, zanim zdoła odpowiedzieć na to pytanie.

Ale Cyryl natychmiast udzielił mi odpowiedzi:

- Roger, czy rozczarujesz się, jeśli ci powiem, że nie masz nieśmiertelnej duszy?

- Nie, wcale, ale znam wielu ludzi, którzy z pewnością poczuliby się zawiedzeni. Jak byś to wyjaśnił?

- Słowo „nieśmiertelny" pojawia się w całej Biblii tylko raz (zob. I Tym. 1, 17) i Pismo określa nim Boga. Teraz przyznaj uczciwie, czy naprawdę uważasz za właściwe twierdzenie, że mamy nieśmiertelną duszę, kiedy Biblia oświadcza, że jedynie Bóg jest nieśmiertelny? (zob. I Tym.6, 15-16).

Kiedy usłyszałem jego słowa, nieomal wypuściłem kanapkę z rąk. Nie oczekiwałem takiej odpowiedzi, ale to, co powiedział, miało sens.

- Czy chcesz powiedzieć - ciągnąłem dalej - że gdy człowiek umiera, wtedy ginie całkowicie? Ze nie posiada już żadnej świadomości po śmierci?

- Właśnie tak. Rzeczywiście Apostoł Paweł w Liście do Rzymian zachęca wszystkich chrześcijan, żeby dążyli do nieśmiertelności (zob. Rzym. 2, 7). Oczywiste wydaje się, że Paweł nie zachęcałby do szukania nieśmiertelności, gdyby ludzie już ją mieli.

Tok rozumowania Cyryla wywarł na mnie wielkie wrażenie, zwłaszcza dlatego że nigdy wcześniej nie słyszałem chrześcijan mówiących w ten sposób. Nalegałem, żeby powiedział mi jeszcze więcej na ten temat.

Cyryl wyjaśnił, że Jezus podczas swej służby na Ziemi odniósł się do śmierci jak do snu: „Łazarz, nasz przyjaciel, zasnął; ale idę zbudzić go ze snu. Tedy rzekli uczniowie do niego: Panie! Jeśli zasnął, zdrów będzie. Ale Jezus mówił o jego śmierci; oni zaś myśleli, że mówił o zwykłym śnie. Wtedy to rzekł im Jezus wyraźnie: Łazarz umarł" (Jan 11,11-14).

Następnie przytoczył równie przekonujący fragment z Pisma Świętego, mówiący o tym, że Jezus Chrystus „zniszczył śmierć, a żywot i nieśmiertelność na jaśnię wywiódł przez ewangelię" (II Tym 1,10).

Kiedy poprosiłem, żeby objaśnił ten fragment Pisma, Cyryl powiedział, że szatan i jego duchy demoniczne czerpią wielką radość z wywoływania zamieszania wśród ludzi i wyprowadzania ich na manowce. Od dnia, w którym za sprawą szatana pierwsi rodzice rodzaju ludzkiego sprowadzili nieszczęście na siebie i swoich potomków, okazując Bogu nieposłuszeństwo, złe duchy działają według starannie opracowanego planu, mającego na celu doprowadzenie ludzi do koncentrowania się na ludzkiej filozofii i ideach. W ten sposób rodzaj ludzki zapomniał o wielkich błogosławieństwach obiecanych przez Boga.

- To bardzo przykre, ale plany złego odniosły zadziwiający sukces.

„Znalazłem człowieka, który rozumie sztukę wojenną, jaką stosują złe duchy przeciwko człowiekowi" - pomyślałem i nalegałem, żeby opowiadał dalej.

- Największe błogosławieństwo miało się wypełnić przy pierwszym przyjściu Mesjasza na Ziemię. Znowu przykro to powiedzieć, ale naród izraelski, który otrzymał Boże proroctwa, miał tak bardzo mieszane opinie na temat Mesjasza, gdy ten przebywał wśród nich, że ostatecznie większość narodu wybranego odrzuciła Jezusa, krzycząc: „Ukrzyżuj Go!".

Jedna z najcenniejszych Bożych obietnic dotyczyła zmartwychwstania tych, którzy pomarli w nadziei na życie wieczne. Jednak w czasach apostołów Saduceusze, wykształcona grupa Żydów, wierzyli i nauczali prostych ludzi, że nie będzie zmartwychwstania (Dz. Ap. 23, 8). Natomiast wiele sąsiednich narodów wyznawało pogląd, że z chwilą śmierci ludzie przechodzą na wyższy poziom egzystencji. Na podstawie Listu do Tymoteusza można sądzić, że nauczanie Jezusa Chrystusa i Jego ofiara na Golgocie zniszczyły śmierć i obaliły wszelkie błędne nauki na ten temat (zob. II Tym. 1, 10). Ewangelia Jezusa wyraźnie wskazuje, że życie wieczne i nieśmiertelność zostaną przyznane albo inaczej dane sprawiedliwym przy zmartwychwstaniu podczas drugiego przyjścia Chrystusa, a nie wcześniej. Dowiadujemy się z niej również, że gdy człowiek umiera, nie ma świadomości w tym czasie, ale doświadcza snu śmierci.

- Cyrylu, Duch Boży to sprawił, że ty i wszyscy adwentyści dnia siódmego unikają pułapek, jakie kryje w sobie doktryna o nieśmiertelnej duszy. Dochodzę do wniosku, że to najbardziej zwodnicza doktryna, jaką duchy demoniczne wpoiły człowiekowi. Naprawdę jestem ci wdzięczny za otwarcie mi oczu.

Miałem ochotę przyznać mu się do moich związków z duchami, ale pomyślałem, że jeślibym to uczynił, mógłbym za to zapłacić życiem. Zamiast tego zadałem jeszcze jedno pytanie:

- Mam nadzieję, że wybaczysz mi moją natarczywość i opowiesz trochę więcej o powrocie Jezusa i zmartwychwstaniu?

Mój nowy kolega z pracy zacytował fragment Listu do Tesaloniczan, dobrze opisujący interesujące mnie kwestie: „A nie chcemy, bracia, abyście byli w niepewności co do tych, którzy zasnęli, abyście się nie smucili, jak drudzy, którzy nie mają nadziei. Albowiem jak wierzymy, że Jezus umarł i zmartwychwstał, tak też wierzymy, że Bóg przez Jezusa przywiedzie z nim tych, którzy zasnęli. [...] Gdyż sam Pan na dany rozkaz, na głos archanioła i trąby Bożej zstąpi z nieba; wtedy najpierw powstaną ci, którzy umarli w Chrystusie, potem my, którzy pozostaniemy przy życiu, razem z nimi porwani będziemy w obłokach w powietrze, na spotkanie Pana; i tak zawsze będziemy z Panem. Przeto pocieszajcie się nawzajem tymi słowy" (II Tes. 4,13-14; 16-18).

Gdy razem z Cyrylem powróciliśmy do naszych maszyn, zauważyłem:

- Masz wspaniałe rozumienie życia. Każdy, kto ma taką nadzieję, naprawdę znalazł niezwykle cenną rzecz.

Kiedy pracowałem tego popołudnia przy maszynie, robiąc ściegi, mój umysł stał się niewidocznym dla innych polem bitwy, na którym zaciętą walkę toczył Boży Duch Święty z upadłymi zastępami szatana. Po pierwsze, zrozumiałem, dlaczego demony tak bardzo nienawidzą Odkupiciela Świata. Pojąłem również, dlaczego duchy demoniczne stworzyły setki teorii, by namieszać ludziom w głowach i wprowadzić ich w błąd, w tym najbardziej oszukańczą doktrynę o nieśmiertelności duszy. Aby uwiarygodnić diabelską teorię,

duchy zwodnicze - jak już mogłem się o tym wcześniej przekonać - pojawiają się ludziom, twierdząc, że są duchami zmarłych bliskich.

Po raz pierwszy w życiu odkryłem Boga miłości. Jednocześnie uświadomiłem sobie, że jestem zgubiony. Gdy patrzę na to z dzisiejszej perspektywy, do pewnego stopnia doświadczyłem tego samego uczucia, jakiego doznają ludzie przed murami Nowego Jeruzalem, kiedy patrzą w górę na zbawionych znajdujących się wewnątrz niebiańskiego miasta. Niepobożni będą wówczas krzyczeć: „Już za późno, jesteśmy zgubieni!".

Gdy zdałem sobie sprawę, że jestem duchowo upadłym człowiekiem, zacząłem się obficie pocić, mimo iż wewnątrz budynku było umiarkowanie chłodno. Rozpiąłem koszulę pod szyją i podwinąłem rękawy, ale to wcale nie pomogło. Jak wspominam, postanowiłem pójść do toalety. Tam zamknąłem drzwi i, cierpiąc męczarnie duszy, złapałem się rękoma za pokrywę rezerwuaru z wodą do spłukiwania, żeby odzyskać równowagę, gdyż zrobiło mi się bardzo słabo. Po twarzy grubymi kroplami ściekał pot, kapiąc regularnie na wodę w muszli klozetowej.

W głowie kołatała mi się uporczywa myśl, że jest już dla mnie za późno i że jestem zgubiony. Chciało mi się krzyczeć z całych sił, ale zdusiłem krzyk w zarodku. Przestałem nienawidzić Boga i oczyma duszy ujrzałem całe swoje bezbożne życie. Jednocześnie uświadomiłem sobie, że stałem się ofiarą szatańskiego prześladowania. Duchy demoniczne dręczyły mnie, napełniając niezwykle silnym uczuciem zniechęcenia, jakiego jeszcze nigdy przedtem nie zaznałem w swym życiu, ani nigdy później. Odczuwałem ich obecność w sposób niezwykle dojmujący do tego stopnia, że nie mogłem złapać oddechu, tak jakby ktoś pozbawił mnie tlenu.

W poczuciu bezradności bezgłośnie wydyszałem:

- Boże, ulituj się nade mną.

To nie miała być modlitwa, ale ku memu zdziwieniu uczucie duszności natychmiast zniknęło, a także opuściło mnie poczucie bezradności.

Po umyciu twarzy zimną wodą powróciłem do maszyny. W trakcie pracy do głowy przyszła mi myśl, że być może Dawca Życia usłyszał moje wołanie i odpędził złe duchy. Jeśli tak było, dlaczego to zrobił? Przecież nienawidziłem Boga i bluźniłem przeciwko Jego imieniu. W żaden sposób Bóg nigdy nie będzie mógł mi wybaczyć moich grzechów. Ale jednak tylko Bóg z Nieba mógł uwolnić mnie w taki sposób od ataku złych duchów.

Przez głowę przemknęła mi też inna myśl - że chociaż nie zasługuję na przebaczenie i na życie wieczne, o jakim wspominał Cyryl, całkiem możliwe, że Stwórca zamierzał wykorzystać nic niewartą osobę, taką jak ja, do przyniesienia błogosławieństw w życiu innych ludzi, których miłował i pragnął zobaczyć na Nowej Ziemi.

Miałem jednak przeczucie, że Bóg celowo uczynił tak, bym spotkał się z Cyrylem, mającym dużą wiedzę o sprawach związanych z wiecznością. Tak, zupełnie możliwe, że Bóg z Nieba usłyszał moje wołanie o pomoc kilka dni wcześniej, gdy leżąc w łóżku, powiedziałem: „Jeśli jest Bóg na Niebie, który troszczy się o mnie, niech mi pomoże!"

„On troszczy się, troszczy się" - chciałem wykrzyknąć te słowa na całe gardło do wszystkich ludzi znajdujących się w zakładzie, ale powstrzymałem się. Teraz, gdy byłem przekonany, że Bogu na mnie zależy, pomyślałem, że powinienem poprosić Cyryla, by opowiedział mi więcej o tym, co mówi Biblia. Jeśli Bóg darzy mnie szacunkiem - mimo iż jestem nic niewartym człowiekiem - to musi się On także troszczyć o innych, dobrych ludzi, nieświadomych tego, co Bóg dla nich zamierza.

Być może, jeśli zaangażuję się w pracę dla wiecznego dobra innych ludzi, wówczas Bóg uwolni mnie od mocy duchów demonicznych i mimo iż sam nie mogę być zbawiony, to przynajmniej do końca swych dni będę cieszył się z możliwości informowania mieszkańców Ziemi o toczącym się za kulisami duchowym boju i w ten sposób skłonię ich do podjęcia mądrej decyzji o przyjęciu Chrystusa.

Po chwili odczułem wielkie oburzenie faktem, że demony zwiodły rodzaj ludzki. Wtedy postanowiłem zerwać z nimi raz na zawsze.

Tego dnia po skończonej pracy powiedziałem Cyrylowi, że chciałbym pójść z nim do tramwaju i porozmawiać. Gdy szliśmy wolno do przystanku, zapytałem, czy zechciałby studiować ze mną Pismo Święte. Odparł, że z wielką przyjemnością. Następnie zapytał, czy moglibyśmy zacząć w przyszłym tygodniu, wtedy moglibyśmy spotykać się raz lub dwa razy w tygodniu.

- Cyryl, z powodów, jakich nie mogę teraz wyjawić, to dla mnie bardzo ważne, byśmy zaczęli jeszcze dzisiejszego wieczora. Czy możemy się spotkać u ciebie, czy u mnie?

Cyryl zaprosił mnie do swojego domu na godzinę dziewiętnastą. Kiedy się rozstawaliśmy, widziałem jego wielkie zdumienie spowodowane moim naleganiem. Wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy, że tydzień później będziemy mieli za sobą serię dwadziestu ośmiu lekcji biblijnych.

8
Poniedziałkowy wieczór u Grosse'ów

Gdy Cyryl przedstawił mnie swojej żonie, Cynthii, spędziliśmy kilka minut na pogawędce. Wspomniał, że chciał wyjaśnić swoje związki z Kościołem adwentystów dnia siódmego. Wcześniej z braku czasu nie mógł tej kwestii szerzej wyjaśnić w pracy. Przyznał, że tak naprawdę nie był członkiem Kościoła, ale regularnie uczęszczał na nabożeństwa i zaplanował swój chrzest na najbliższą sobotę.

W tajemnicy przed żoną przez wiele miesięcy czytał wszystkie kościelne publikacje, jakie Cynthia miała w domu, i z tego powodu stał się gorliwym studentem Biblii. Swe głębokie zrozumienie Pisma Świętego zawdzięczał także studiowaniu nauk biblijnych z pastorem L.W. Taylorem - i to dzięki jego zachęcie postanowił przyłączyć się do Kościoła.

Cyryl zaproponował, żeby lekcje poprowadziła jego żona. Zgodziłem się, że to dobry pomysł, i skłoniłem głowę wraz ze swymi nowymi przyjaciółmi do krótkiej modlitwy.

Cynthia zasugerowała, żebyśmy skorzystali z nowego przewodnika z lekcjami zatytułowanego „Dwadzieścia osiem lekcji biblijnych dla zapracowanych ludzi". Pod każdą lekcją, na którą mieliśmy poświęcić do godziny, było od

piętnastu do dwudziestu pytań na dany temat. Przystałem na ten plan i natychmiast zaczęliśmy studiować pierwszą lekcję zatytułowaną „Słowo Boże".

Czas zleciał bardzo szybko i zakończyliśmy studium. To, czego się dowiedziałem o Bożych objawieniach dla człowieka, zachwyciło mnie. Lekcja druga dotyczyła drugiego rozdziału Księgi Daniela i omawiała powstanie i upadek wielkich światowych imperiów, a także drugie przyjście Chrystusa. Wtedy Cyryl zaproponował, abyśmy przeznaczyli pewien czas na wspólne zbadanie proroctw Daniela. Natychmiast zapytałem, czy moglibyśmy przestudiować je jeszcze teraz. Cyryl i Cynthia zgodzili się, więc nasze spotkanie trwało dalej.

Szczególne wrażenie wywarł na mnie jeden wiersz biblijny: „Za dni tych królów Bóg niebios stworzy królestwo, które na wieki nie będzie zniszczone, a królestwo to nie przejdzie na inny lud; zniszczy i usunie wszystkie owe królestwa, lecz samo ostoi się na wieki" (Dan. 2, 44).

Po przeczytaniu tego tekstu chciałem dowiedzieć się, co jeszcze prorok Daniel wiedział o ustanowieniu królestwa Chrystusowego na Ziemi. Zona Cyryla zwróciła moją uwagę na rozdział siódmy: „Królestwo, władza i moc nad wszystkimi królestwami pod całym niebem będą przekazane ludowi Świętych Najwyższego. Jego królestwo jest królestwem wiecznym, a wszystkie moce jemu będą służyć i jemu będą poddane" (Dan. 7, 27).

Cynthia wspomniała, że wypełnią się wówczas słowa Jezusa z Nowego Testamentu: „Błogosławieni cisi, albowiem oni posiądą ziemię" (Mat. 5, 5). Odkryłem również, że na Nowej Ziemi zamieszkają ludzie wskrzeszeni i przemienieni podczas przyjścia Chrystusa.

Czas płynął błyskawicznie i zakończyliśmy omawianie trzeciej lekcji. Nigdy przedtem nie słyszałem o tego rodzaju

rzeczach. To, czego się dowiedziałem, chwyciło mnie za serce i zapragnąłem wiedzieć jeszcze więcej.

- O czym będzie następna lekcja?

Teraz już nie umiem przypomnieć sobie tytułu tej lekcji, ale dobrze pamiętam, że obudziła we mnie pragnienie usłyszenia, co Słowo Boże ma do powiedzenia na ten szczególny temat. Poczułem, że muszę jakoś skłonić Grosse'ów, byśmy przestudiowali i tę lekcję.

Zapaliwszy kolejnego papierosa i zaczerpnąwszy kilka głębszych oddechów, zasugerowałem, że jeśli Cyryl będzie tak miły i opróżni popielniczkę, wtedy spędzę z nimi jeszcze godzinę. Cyryl uprzejmie opróżnił popielniczkę i przyniósł ją z powrotem. Wówczas rzekłem:

- Kochani, nie traćmy czasu, byście nie poszli spać zbyt późno.

Odparli, że zazwyczaj chodzą spać około jedenastej w nocy.

- Świetnie - ucieszyłem się na te słowa. - Jest teraz kilka minut po dwudziestej pierwszej. Nieźle nam idzie studiowanie lekcji, tak więc nie traćmy ani chwili.

Dobrze pamiętam ich reakcję, jakby to się zdarzyło wczoraj. Cynthia, ogromnie zdziwiona, spojrzała pytającym wzrokiem na męża. Wtedy on powiedział, żebyśmy w takim razie kontynuowali omawianie lekcji. W tym czasie z nerwów zaciągnąłem się tak mocno papierosem, że została mi tylko połowa. Dlatego uprzejmie zapytałem, czy zgodzą się, bym zapalił kolejnego. Było to dla mnie ważne, ponieważ w tamtym czasie traktowałem papieros nawykowo jako rodzaj nagrody, kiedy udało mi się zrobić coś szczególnego. Studiowanie razem z nimi Biblii uważałem za jedną z najbardziej pożytecznych rzeczy, jakiej dokonałem w życiu.

Bez chwili wahania Cyryl odparł:

- Czuj się jak u siebie w domu. Możesz zapalić.

Wtedy sięgnąłem po kolejnego papierosa i wkrótce powietrze w pokoju stało się szare od dymu.

Mam zdecydowane przekonanie, że towarzyszył mi Duch Święty, który przekonywał ich, by okazywali zrozumienie dla mego nałogu tytoniowego, od jakiego byłem wówczas bardzo mocno uzależniony. Znosili cierpliwie konieczność przebywania w zadymionym pomieszczeniu tylko po to, żeby zapoznać mnie z Jezusem Chrystusem.

Przez wiele lat dziękowałem Bogu za sposób, w jaki mnie potraktowali w tak delikatnej sprawie. Podczas siedmiu kolejnych dni studiowaliśmy Biblię około czterech godzin każdego wieczoru. I dopiero gdy doszliśmy do lekcji omawiającej zdrowe życie, uświadomiłem sobie zgubny wpływ nałogu tytoniowego i jak uprzejmie wszystko znosili przez tak wiele godzin. A muszę powiedzieć, że temat zdrowia pojawił się prawie na samym końcu.

Gdy zapytałem, dlaczego tolerowali moje palenie, Cynthia wyjaśniła:

- Cieszyliśmy się z twojego towarzystwa, a kiedy podczas pierwszego wieczoru wyraziłeś pragnienie kolejnego spotkania, wraz z Cyrylem zdecydowaliśmy, że nawet jeśli z powodu dymu tytoniowego będziemy żyli kilka lat krócej, nie mamy nic przeciwko temu pod warunkiem, że będziesz studiował Słowo Boże i staniesz się naśladowcą Chrystusa.

Powrócę jeszcze do czwartej lekcji, jaką studiowaliśmy tego wieczora. Muszę przyznać, że Słowo Boże otwierało przede mną wieczną rzeczywistość, i dlatego pragnąc dowiedzieć się czegoś więcej, poprosiłem:

- Czy moglibyśmy przestudiować teraz jeszcze tę czwartą lekcję? Jak skończymy, wyjdę, a wy będziecie mogli pójść spać.

Na twarzach obojga zobaczyłem wyraz wielkiego zdumienia. Cyryl zasugerował:

- A może przyjdziesz do nas innego wieczora i wtedy się nią zajmiemy?

- Mam nadzieję, że pozwolicie mi przyjść jutro na piątą lekcję. To znaczy, jeśli dożyję jutrzejszego dnia.

Podskórnie czułem, że duchy demoniczne będą chciały mnie zabić. Chociaż nie powiedziałem Cyrylowi i jego żonie, jak naprawdę się czuję, oni zrozumieli, że odczuwam pilną potrzebę poznania Słowa Bożego, i zgodzili się przestudiować ze mną czwartą lekcję jeszcze tego wieczora.

Gdy wraz z mym przyjacielem Rolandem po raz pierwszy w życiu odwiedziłem wieczorem pomieszczenie kultu bogów, kapłan nakazał nam przysiąc, że zachowamy w tajemnicy wszystko, co widzieliśmy i słyszeliśmy. Powtórzyliśmy za nim słowa zaklęcia i przypieczętowaliśmy pakt, kładąc wolno szczyptę sproszkowanego kadzidła nad płomieniem z czarnej świecy. Kapłan z naciskiem powiedział, że nie wolno nam nic mówić o tych sprawach na zewnątrz, bo inaczej narazimy się na wielki gniew duchów.

W jakiś czas później, gdy braliśmy udział w czymś, co czciciele demonów określali jako „sesja pochwalna ku czci bogów", kapłan ostrzegł, że każdy, kto wzbudzi gniew duchów, naraża się na wielkie niebezpieczeństwo. Aby to zilustrować, wspomniał o osobie, która popełniła, jak można by sądzić, nic nieznaczącą nielojalność. Mimo iż ów człowiek mieszkał w budynku uważanym przez wszystkich za odporny na działanie ognia, duchy spaliły to miejsce wraz ze wszystkim, co znajdowało się w środku, łącznie ze zdrajcą i jego żoną. George przyznał, że znał tych ludzi osobiście.

Innym razem duchy przez godzinę terroryzowały nielojalnego członka zgromadzenia w jego domu. Z ogromną siłą rzucały o ściany wszystkimi rzeczami znajdującymi się w środku, a nawet roztrzaskały wielkie meble. Ów człowiek

został odwieziony przez sąsiadów do szpitala w stanie potwornego szoku i nieomal postradał zmysły.

Mając zakodowane gdzieś głęboko w swej świadomości te wszystkie historie, uważałem czas studiowania Pisma za rzecz na wagę złota, dlatego tak bardzo nalegałem na kolejną czwartą lekcję. Odwaga, z jaką rzuciłem się do badania Biblii w takich okolicznościach, nie była moją zasługą. Gdy patrzę na te wydarzenia dzisiaj, wiem, że śmiałość wynikała z faktu, iż tego dnia cały czas byłem karmiony przemieniającym Słowem Bożym. Słowem Bożym, w którym jest życie i które ma moc zmotywowania człowieka do tego stopnia, że ten nie boi się narazić na gniew księcia ciemności. Bóg postanowił, że mam usłyszeć wielkie prawdy z Jego świętego Słowa i tak się właśnie stało, a duchy demoniczne w żaden sposób nie mogły temu przeszkodzić.

Pod koniec czwartej lekcji zgodziliśmy się spotkać następnego wieczora o godzinie dziewiętnastej. Przed wyjściem zaproponowałem, żeby Cyryl przeczytał kilka wierszy z Biblii i zmówił krótką modlitwę. Otworzył Pismo na Księdze Psalmów: „Bóg jest ucieczką i siłą naszą, pomocą w utrapieniach najpewniejszą. Przeto się nie boimy, choćby ziemia zadrżała i góry zachwiały się w głębi mórz. Choćby szumiały, choćby pieniły się wody, choćby drżały góry z powodu gniewu jego" (Ps. 46, 1-3).

Właśnie gdy wychodziłem i kładłem rękę na klamce, pomyślałem, że zapytam Cynthię, jakich lekcji mogę się jutro spodziewać. Jedna z nich była zatytułowana: „Stan ludzi po śmierci".

Ledwie się pożegnałem, a już z wielką niecierpliwością zacząłem oczekiwać na kolejne studium lekcji biblijnych. Ale tak naprawdę to nie czekanie na rozpoczęcie następnej lekcji było moim głównym zmartwieniem. Gdy jechałem tramwajem do domu, zastanawiałem się, czy jeszcze będę wśród ży-

wych do godziny dziewiętnastej następnego dnia we wtorek. Spodziewałem się wizyty duchów jeszcze w poniedziałek nocą - przeciwko ich atakom nie miałem żadnej szansy obrony ani też nie znałem żadnych metod obrony. Jednak nie bałem się śmierci. Duch Boży błogosławił mi w życiu, mimo iż nie zasługiwałem na Bożą przychylność. Działo się tak ze względu na Jezusa Chrystusa.

Kiedy położyłem się spać, zacząłem powtarzać w myślach słowa z Biblii, jakie przeczytał Cyryl. Szybko zapadłem w błogi sen, aż obudził mnie dźwięk budzika. Nastał wtorek rano i niedługo miałem udać się do pracy. Do dzisiejszego dnia słowa Psalmu 46 znaczą dla mnie bardzo dużo, ponieważ nauczyły mnie patrzeć w górę na Boga. On jest źródłem życia i wszelkiej władzy, a także Tym, który potrafi cudownie odmienić nasze beznadziejne i zniechęcające położenie oraz ocalić nieszczęśników z ręki niszczyciela.

9
Studiowanie Słowa Bożego w obliczu śmierci

We wtorek wieczorem, punktualnie o godzinie dziewiętnastej zjawiłem się w mieszkaniu państwa Cyryla i Cynthii Grosse'ów. Zajęliśmy się badaniem, co mówi Pismo o stanie albo inaczej mówiąc, o kondycji ludzi po śmierci. Dowiedziałem się, że Biblia jasno wypowiada się na ten temat i odpowiada na pytania: Czy ludzkie istoty są nieśmiertelne? Czy zmarli chwalą Boga? Czy rzeczywistość, w jakiej przebywają zmarli, może stanowić potencjalne źródło wiedzy?

Precyzyjną i dobitną odpowiedź na pierwsze pytanie uzyskaliśmy, czytając Pierwszy List do Tymoteusza: „ Pan Panów [...], jedyny, który ma nieśmiertelność" (I Tym. 6,15-16). Dowiedzieliśmy się, że człowiek to istota w pełni śmiertelna.

Odpowiedź na drugie pytanie spadła niczym grom z jasnego nieba: „Umarli nie będą chwalili Pana ani ci, którzy zstępują do krainy milczenia" (Ps. 115, 17). Ten cytat roztrzaskał na tysiące kawałków wpojone mi w dzieciństwie nauki religijne.

Odpowiedź na trzecie pytanie objawiła miłość i sprawiedliwość Bożą wobec nas, biednych śmiertelników. Prawdę tę odkryliśmy w Księdze Hioba: „Człowiek urodzony z niewiasty żyje krótko i jest pełen niepokoju. Wyrasta jak kwiat i więdnie; ucieka jak cień i nie ostaje się. [...] Jego dzieci zdobywają szacunek - lecz on o tym nie wie; gdy żyją w poniżeniu, on na to nie zważa" (Job. 14, 1-2, 21).

Po przeczytaniu tego fragmentu poczułem wielką ulgę, a następnie stwierdziłem:

- To wspaniale wiedzieć, że nasi ukochani zmarli nie cierpią obecnie żadnych mąk w czyśćcu ani nie patrzą z Nieba na cierpienia swych bliskich na Ziemi, ale śpią w grobach, oczekując na poranek zmartwychwstania.

Wówczas Duch Święty pozwolił mi zrozumieć, że śmierć to przeciwieństwo życia - stan, który można by określić jako całkowite zgaśnięcie albo brak egzystencji. W tym momencie uświadomiłem sobie, jak straszliwy błąd kryje się w koncepcji, że człowiek ma nieśmiertelną duszę, zwłaszcza gdy przeczytałem fragment Księgi Rodzaju dotyczący stworzenia Adama: „Ukształtował Pan Bóg człowieka z prochu ziemi i tchnął w nozdrza jego dech życia. Wtedy stał się człowiek istotą żywą" (I Mojż. 4, 7). Wyraźnie zrozumiałem, że Boski dech życia stanowi siłę, przez którą Bóg ożywia i podtrzymuje ludzką fizyczną egzystencję. Ten dech powoduje, że płuca pracują, serce bije, krew płynie, a ręce i nogi ruszają się. Ale gdy tylko Bóg zabiera dech, życie ginie.

Bóg oświadczył w Biblii, że człowiek stał się duszą żyjącą - w przeciwieństwie do popularnego przekonania, że człowiek otrzymał duszę - dlatego było dla mnie oczywiste, że w ten sposób Bóg pozbawia szatana i jego zastępy duchów demonicznych możliwości zwodzenia ludzi poprzez podawanie się za drogie naszemu sercu osoby zmarłe, które rzekomo osiągnęły wyższy poziom egzystencji.

Na zakończenie naszego studium dotyczącego stanu ludzi umarłych ujrzałem Boży charakter w całkowicie nowym świetle. Byłem wstrząśnięty, że świat chrześcijański przedstawia straszliwie błędny obraz Boga.

Żebyście mogli lepiej zrozumieć i docenić to, czego doświadczyłem tamtego tygodnia poświęconego na studium Słowa Bożego, musicie wyobrazić sobie, jak mógł się w takiej sytuacji zachowywać człowiek, który nigdy przedtem nie miał Biblii i nie zgłębiał jej nauk. Zycie tak naprawdę nie oferuje żadnej radości, ponieważ nawet jeśli znajdzie się jakaś rzecz, która sprawia radość, wówczas momentalnie nachodzi człowieka myśl, że śmierć może tę radość unicestwić następnego dnia. Zawsze stoimy w obliczu wieczności, tylko rodzi się pytanie: Jakiej wieczności? Inni ludzie wokół ciebie nie wiedzą wiele więcej niż ty. Aż nagle w najbardziej nieoczekiwany sposób spotykasz osobę, która trzyma w ręku Księgę napisaną przez samego Dawcę Życia. Wszystkie trudne pytania, na jakie nie mogłeś przez całe lata uzyskać żadnej odpowiedzi, teraz znajdują mądre wyjaśnienie - a nawet zyskujesz dużo większą wiedzę.

Odkryłem, że biblijna doktryna o zmartwychwstaniu wskazuje człowiekowi drogę do osiągnięcia nieśmiertelności. Jak czytamy: „Oto tajemnicę wam objawiam: Nie wszyscy zaśniemy, ale wszyscy będziemy przemienieni w jednej chwili, w okamgnieniu, na odgłos trąby ostatecznej; bo trąba zabrzmi i umarli wzbudzeni zostaną jako nie skażeni, a my zostaniemy przemienieni. Albowiem to, co skażone, musi przyoblec się w to, co nieskażone, a to, co śmiertelne, musi przyoblec się w nieśmiertelność. A gdy to, co skażone, przyoblecze się w to, co nieskażone, i to, co śmiertelne, przyoblecze się w nieśmiertelność, wtedy wypełni się słowo napisane: Pochłonięta jest śmierć w zwycięstwie! Gdzież jest, o śmierci, zwycięstwo twoje? Gdzież jest, o śmierci, żądło twoje?" (I Kor. 15, 51-56).

Jezus, Książę Życia, gdy pojawi się podczas drugiego przyjścia wraz z zastępami aniołów, obdarzy nieśmiertelnością tych, którzy uczynili Go swoim Panem. On przywróci życie ludziom, którzy je dla Niego oddali. Zmartwychwstanie to wielkie wydarzenie. Święci pisarze czekali na nie z utęsknieniem, składając w nim całą swoją nadzieję.

Apostoł Paweł, chociaż doświadczył utraty wszystkiego ze względu na Chrystusa, wciąż odczuwał radość, kierując swe nadzieje ku zmartwychwstaniu (zob. Fil. 3, 7-8; 10-11). Nieustannie rozmyślał o Niebie: „Nasza zaś ojczyzna jest w niebie, skąd też Zbawiciela oczekujemy, Pana Jezusa Chrystusa, który przemieni znikome ciało nasze w postać podobną do uwielbionego ciała swego, tą mocą, którą też wszystko poddać sobie może" (Fil. 3, 20-21). Zainteresowało mnie również, że gdy Apostoł Paweł opowiadał o tym, co go spotkało w Azji, iż był nawet o krok od śmierci, mimo wszystko ufał Bogu, który jest w stanie wzbudzić go z martwych (zob. II Kor. 1, 8-9). Apostoł nie uczynił żadnej wzmianki, że spotka Pana natychmiast po swej śmierci, jak uczy współczesna teologia, lecz opierał swą nadzieję na zmartwychwstaniu.

Szukając w Piśmie Świętym informacji dotyczących czasu, kiedy sprawiedliwi otrzymają obiecaną nagrodę, a niesprawiedliwi karę, odkryłem, że nie stanie się to przy śmierci, ale podczas dwóch zmartwychwstań mających miejsce w różnym czasie. Słowa Jezusa wprowadziły mnie w osłupienie: „Lecz gdy urządzasz przyjęcie, zaproś ubogich, ułomnych, chromych, ślepych. I będziesz błogosławiony, bo nie mają ci czym odpłacić. Odpłatę bowiem będziesz miał przy zmartwychwstaniu sprawiedliwych" (Łuk. 14,13-14).

Stwierdziłem, że Apostoł Paweł koncentrował swą uwagę na drugim przyjściu Pana i na tym, że z Jego rąk otrzyma, jak to określił, koronę sprawiedliwości. Pod koniec swego

życia Apostoł był żołnierzem krzyża, mocno poturbowanym w licznych bojach, jego plecy pokrywały blizny po ranach zadanych od bicza, pięć razy po czterdzieści uderzeń (zob. II Kor. 11, 24). Ale nadzieja, jaką pokładał w zmartwychwstaniu, podtrzymywała go na duchu. Mimo iż doskonale wiedział, że zginie od katowskiego miecza, Paweł głosił wieść, która stanowiła zachętę dla przyszłych pokoleń Bożych ludzi, wskazując na czas, kiedy wszyscy otrzymają nagrodę życia wiecznego.

„Albowiem już niebawem będę złożony vv ofierze, a czas rozstania mego z życiem nadszedł. Dobry bój bojowałem, biegu dokonałem, wiarę zachowałem; a teraz oczekuje mnie wieniec sprawiedliwości, który mi w owym dniu da Pan, sędzia sprawiedliwy, a nie tylko mnie, lecz i wszystkim, którzy umiłowali przyjście Jego" (II Tym. 4, 6-8).

W trakcie całego studium biblijnego dotyczącego wskrzeszenia ciała w głębi mej podświadomości czaiła się myśl, że jeśli pisarze Nowego Testamentu wierzyliby w nieśmiertelną duszę człowieka, która po śmierci idzie do Nieba, wtedy z pewnością wspomnieliby o duszy Chrystusa wracającej do swego dawnego ciała, by się z nim ponownie zjednoczyć. Jednak nigdzie nie znalazłem potwierdzenia słuszności takiej koncepcji, natomiast w wielu miejscach Biblii można znaleźć dowody na coś wręcz przeciwnego. Na przykład w 15 rozdziale I Listu do Koryntian, w którym Apostoł Paweł mówi bardzo wiele o sprawiedliwych umarłych i zmartwychwstaniu, wielokrotnie oświadcza, że ci ludzie zapadli w sen i że gdy Jezus powróci na Ziemię, obudzi ich do życia.

Ostatnie z moich odkryć - jedno z tych, jakie zrobiło na mnie największe wrażenie - dotyczyło zmartwychwstania i znalazłem je w Liście do Hebrajczyków. Jedenasty rozdział opisuje bohaterów wiary na przestrzeni wielu wieków, a także opowiada o próbach i ciężkich doświadczeniach,

jakie przeszli, o ich odwadze i nadziei pokładanej w zmartwychwstaniu i życiu wiecznym, jaka podtrzymywała ich nawet w obliczu śmierci.

„[...] Inni zaś zostali zamęczeni na śmierć, nie przyjąwszy uwolnienia, aby dostąpić lepszego zmartwychwstania. Drudzy zaś doznali szyderstw i biczowania, a nadto więzów i więzienia; byli kamienowani, paleni, przerzynani piłą, zabijani mieczem, błąkali się w owczych i kozich skórach, wyzuci ze wszystkiego, uciskani, poniewierani; ci, których świat nie był godny, tułali się po pustyniach i górach, po jaskiniach i rozpadlinach ziemi. A wszyscy ci, choć dla swej wiary zdobyli chlubne świadectwo, nie otrzymali tego, co głosiła obietnica, ponieważ Bóg przewidział ze względu na nas coś lepszego, mianowicie, aby oni nie osiągnęli celu bez nas" (Hebr. 11, 35-40).

„Jak bardzo chciałbym mieć taką cudowną nadzieję na zmartwychwstanie i życie wieczne" - pomyślałem. Ale w następnej chwili rodzący się w moim umyśle wspaniały entuzjazm został gwałtownie wyparty przez ponure myśli. „Jakże głupio z mojej strony robić sobie nadzieje, że Bóg kiedykolwiek wybaczy moją zagorzałą nienawiść do Niego przez tak długi czas. Nie, to niemożliwe. Lepiej będzie, jeśli przestanę żywić nadzieję na życie wieczne. W dodatku zadawałem się z duchami. Bóg nigdy mi tego nie wybaczy. Morneau, zapomnij o tym, już za późno".

Przypadkiem zdarzyło się, że Cynthia przeczytała na zakończenie tej lekcji fragment z Listu do Tytusa. Apostoł Paweł doradza tu chrześcijanom, aby: „[...] wyrzekli się bezbożności i światowych pożądliwości i na tym doczesnym świecie wstrzemięźliwie, sprawiedliwie i pobożnie żyli, oczekując błogosławionej nadziei i objawienia chwały wielkiego Boga i Zbawiciela naszego, Chrystusa Jezusa" (Tyt. 2, 12-13).

To sprawiło, że wyraziłem Grosse'om wdzięczność, że uprzejmie zgodzili się studiować ze mną Biblię. Wspomniałem także, że chciałbym mieć nadzieję na zobaczenie chwalebnego przyjścia Pana, ale niestety moje dotychczasowe życie uniemożliwia to.

- Mimo wszystko jest nadzieja - oświadczyła Cynthia. - Mamy cudownego Najwyższego Kapłana, Jezusa Chrystusa, wstawiającego się za nami w najświętszym miejscu w świątyni, w Niebie. On przyszedł na Ziemię i umarł na krzyżu na Golgocie, żeby mógł zostać naszym Najwyższym Kapłanem. On jest jedyną drogą do zbawienia.

„Gdyby tylko wiedziała, że zadawałem się z duchami - pomyślałem - nie twierdziłaby, że jest dla mnie jakaś nadzieja".

- Z pewnością i ty także możesz mieć nadzieję - kontynuowała swą wypowiedź Cynthia. - W Jezusie każdy może znaleźć nadzieję. Ale ta nadzieja jest możliwa pod warunkiem, że zaczniemy wołać do Niego o pomoc. Pokażę ci pewien fragment Biblii.

Otworzyła Pismo i przeczytała: „Nie mamy bowiem arcykapłana, który by nie mógł współczuć ze słabościami naszymi, lecz doświadczonego we wszystkim, podobnie jak my, z wyjątkiem grzechu. Przystąpmy tedy z ufną odwagą do tronu łaski, abyśmy dostąpili miłosierdzia i znaleźli łaskę ku pomocy w stosownej porze" (Hebr. 4, 15-16).

Wyrwałem z jej rąk Biblię, wykrzykując:

- Muszę to zobaczyć!

Wierzę, iż zachowałem się tak tylko dlatego, że Duch Boży chciał wlać w me serce nadzieję. W trakcie służby w Kanadyjskiej Marynarce Handlowej pewnego razu rzuciłem linę ratowniczą człowiekowi, który wypadł za burtę. Chwycił się mocno liny i trzymał się jej rozpaczliwie. Podobnie i ja, czując się straconym człowiekiem, zobaczyłem nadzieję i szybko się jej chwyciłem.

Ponieważ było już bardzo późno, zaproponowałem, żeby Cyryl krótko pomodlił się, gdyż muszę już iść do domu. Zapytałem również, czy będę mógł studiować z nimi Słowo Boże następnego wieczoru. Zgodzili się, a ja wyszedłem po krótkiej modlitwie zmówionej przez Cyryla.

Kiedy jechałem tramwajem - w hałasie zgrzytających kół, otwieranych i zamykanych drzwi, wsiadających i wysiadających ludzi oraz konduktora wykrzykującego nazwy ulic - patrzyłem przez okno na chodnik. Myśli koncentrowały się wokół tego, co powiedziała Cynthia. Wciąż powracały do mnie jej słowa: „Z pewnością i ty także możesz mieć nadzieję. W Jezusie każdy może znaleźć nadzieję. Ale pod warunkiem, że zaczniemy wołać do Niego o pomoc". Potem usłyszałem jakiś głos szeptczący w moim sercu, że jest nadzieja dla straconych, dla ludzi nie zasługujących na łaskę - nawet dla czcicieli duchów.

Trzydzieści dwa lata później państwo Cynthia i Cyryl Grosse'owie spotkali się ze mną i moją żoną w Toronto w Kanadzie. Wkrótce po moim nawróceniu przeprowadzili się do Stanów Zjednoczonych i przez te wszystkie lata nie widzieliśmy się. Gdy wspominaliśmy jesienne dni 1946 roku, Cyryl powiedział coś, co przyprawiło mnie o dreszczyk emocji, ponieważ dostrzegłem w tym miłosierne działanie Ducha Bożej miłości.

- Po kilku miesiącach małżeństwa - powiedział Cyryl - zacząłem studiować Biblię wraz z Warrenem Tylorem, pastorem angielskiego zboru w Montrealu. Nie miałem problemu z uwierzeniem w prawdy, o jakich mówił mi pastor Taylor, gdyż wszystko znajdowało potwierdzenie w biblijnych cytatach. Ale pewnego wieczora pastor przedstawił lekcję o sabacie. To sprawiło, że pamięcią powróciłem do wydarzenia, jakie miało miejsce pewnego dnia w Halifaksie, gdy zapytałem babcię, który dzień jest dniem świętym. Lekcja poświę-

eona sabatowi nie przekonała mnie w pełni. Tej samej nocy, nie wspominając o tym nikomu, modliłem się do Boga, żeby pomógł mi uwierzyć w sabat. Poprosiłem Go, aby udzielił mi zdolności do przekonania jednej osoby, że sobota to dzień święty. Wtedy obiecałem, że przyjmę to jako znak od Boga, wskazujący, że należy zachowywać sobotę jako dzień święty. W następny poniedziałek poszedłem jak zazwyczaj do pracy. Jednakże czułem się znużony i poirytowany tym, co robiłem, więc nagle postanowiłem rzucić to zajęcie. Usłyszawszy o nowym zakładzie potrzebującym pracowników ze szczególnymi umiejętnościami, jakie ja posiadałem, zdecydowałem się pójść tam wieczorem i odbyłem rozmowę kwalifikacyjną. Ku swemu zdumieniu zostałem przyjęty, a nawet zaproponowano mi większą pensję. Potem wróciłem do starego miejsca zatrudnienia i powiadomiłem zgodnie z obowiązującymi przepisami o dwutygodniowym wypowiedzeniu, że odchodzę.

W końcu nadszedł dzień rozpoczęcia nowej pracy. Kiedy przyszedłem w poniedziałek do swojego nowego zakładu, zająłem miejsce obok człowieka, który miał dwa dziwne nawyki. Po pierwsze, palił jak smok. Na szczęście mogliśmy w pracy szeroko otwierać okna. Jego drugim przyzwyczajeniem było to, że za każdym razem, gdy maszyna przestawała działać, wzywał wszystkich świętych, bluźniąc przy tym niemiłosiernie. Zdążyłem już zapomnieć o swojej modlitwie, ale Bóg nie zapomina modlitw swych dzieci. Nigdy bym nie przypuszczał, że ten młody człowiek pracujący obok mnie będzie prosił, ba, wręcz domagał się lekcji biblijnych jeszcze tego samego wieczora. Nie wiedziałem wtedy, z jak poważnymi problemami borykał się Roger Morneau, kiedy zasiadł do pracy przy maszynie tego rana w Montrealu.

Prawie bezsenna noc na kilka dni przed spotkaniem Cyryla i jedno zdanie modlitwy wypowiedziane we wczesnych

godzinach porannych zostały przewidziane wcześniej przez Dawcę Życia, który posłał mi na pomoc właściwą osobę.

Kiedy Cyryl rozmawiał z Bogiem o tym, że potrzebuje zachęty do zachowywania sabatu, a także o swym pragnieniu podzielenia się z drugą osobą swymi przekonaniami, Wszechmocny powiedział: „Mam dla ciebie odpowiednią osobę". Następnie zaczął działać Duch Święty, skłaniając Cyryla do zmiany pracy.

Gdy wywierano na mnie coraz większą presję, żebym podjął najważniejszą decyzję swego życia, Bóg pośpieszył z pomocą. Duch Święty przygotował wszystko doskonale w każdym szczególe. Myślę tutaj o moim szefie żydowskiego pochodzenia Harrym i jego obsesji, by poznać, jakiego wyznania jest Cyryl, a także o przysłudze, jaką miałem wyświadczyć Harry'emu. Polegała ona na podpytaniu nowego kolegi o interesujące mojego szefa sprawy.

Lekcje biblijne, które przestudiowałem z Grosse'ami we wtorkowy wieczór, odsłoniły przede mną panoramiczny obraz kwestii związanych z wiecznością. Duch Boży obdarzył mój umysł niezwykłą jasnością myślenia, żebym nie musiał zagłębiać się w teologiczne badania, które wymagałyby dłuższego czasu na ich przyswojenie. Ponieważ znajdowałem się w bardzo trudnym położeniu, nie miałem do dyspozycji tyle czasu, ile bym sobie życzył. Wiedziałem, że wkrótce dojdzie do konfrontacji z duchami.

Czułem się tak, jakbym żył z przeświadczeniem, że w każdej chwili mogę umrzeć.

10
Dzień obietnic

Zapewne pamiętacie, jak pewnej środy obiecałem kapłanowi satanistycznemu, że wkrótce zdecyduję, czy przyłączyć się do tajemnego zgromadzenia, czy też nie. Duchy przysięgły działać w mym życiu w szczególnie korzystny sposób. Ale w przeciągu dwóch dni zapoznałem się z wielkimi obietnicami Słowa Bożego.

Zatem we środę rano poszedłem do pracy, rozmyślając o obietnicach i o tym, jak powinienem postąpić, znając już te prawdy. To był dzień przeznaczony na zastanowienie. Bardzo dużo rozmyślałem, a niewiele mówiłem. Przez głowę przeleciało mi tysiąc jeden myśli. O godzinie siedemnastej zdecydowałem pójść do domu pieszo, zamiast jak zwykle pojechać tramwajem. Czułem się zbyt spięty, żeby cokolwiek jeść, dlatego darowałem sobie obiad. Musiałem wykonać najbardziej nieprzyjemny telefon do swego przyjaciela z wyjaśnieniem, że z pewnych powodów nie będę mógł wziąć udziału w środowej sesji pochwalnej ku czci bogów, i poprosiłem go również, żeby przekazał kapłanowi, iż wkrótce się z nim skontaktuję.

Idąc powoli na północ ulicą Bleury, mijałem różne sklepy, nie zwracając na nie żadnej uwagi. Ale z trudnych dla mnie do wyjaśnienia powodów przypadkiem rzuciłem okiem na jedną z wystaw. Po przejściu jeszcze około siedmiu metrów nagle uświadomiłem sobie, że na wystawie zobaczyłem Biblię. Zawróciłem i spojrzałem ponownie. Tak, w witrynie obok nic niewartych przedmiotów leżała Biblia.

Nazwa tego sklepu brzmiała zdaje się Sam's Pawnshop & Bargain Store[1].

Tuż za egzemplarzem Pisma Świętego stała ręcznie napisana informacja: „Biblia w promocyjnej cenie. Wejdź i skorzystaj z prawdziwej okazji".

Wszedłem do sklepu. Posuwałem się wolno, bo dookoła było mnóstwo różnych rzeczy. Ciasno wypełnione towarami gabloty wystawowe ustawiono w taki sposób, żeby klient nie bardzo wiedział, dokąd się udać. Część powierzchni sklepowej zajmowały wieszaki z garniturami, natomiast z sufitu zwisały gitary i różnego rodzaju instrumenty muzyczne. Wokół znajdowało się mnóstwo wywieszek ogłaszających okazje i jeszcze więcej wyjątkowych okazji.

Podszedł do mnie pewien człowiek niskiego wzrostu i zapytał:

- Mogę w czymś pomóc?

- Interesuje mnie Biblia leżąca na wystawie. Ile pan sobie za nią życzy?

- Ach, ta Biblia. Zaraz ją przyniosę.

- Proszę pana, nie chcę, żeby pan po nią szedł. Chcę jedynie wiedzieć, ile kosztuje, ponieważ nie mam przy sobie dużo pieniędzy - chciałem go powstrzymać, ale nie zważając na moje słowa, mimo wszystko poszedł po Biblię.

- Na pewno ma pan tyle, ile potrzeba. Umieściłem ją na wystawie z godzinę temu. Ustaliłem specjalnie niską cenę

[1] (ang.) Lombard Sama i sklep z okazjami - przyp. tłum.

- cały czas mówił, nie dając mi dojść do słowa. Starałem się być uprzejmy ze względu na jego wiek.

- Jeśli pan chce tanio kupić Biblię, nie powinien pan jej szukać w księgarniach biblijnych. Zawsze niech pan przychodzi do takich miejsc jak to.

W tym czasie udało mu się prześliznąć obok tandetnych towarów wypełniających sklep i wrócić, nie strąciwszy żadnej rzeczy. „Chyba musiał być za młodu akrobatą" - pomyślałem.

Podał mi Biblię, mówiąc:

- Piękne wydanie, prawda?

- Ile kosztuje? - naciskałem.

- Zapewniam, że nie zapłaci pan za nią tyle, ile musiałby pan zapłacić w księgarni biblijnej. Tego rodzaju Biblia kosztuje tam około 15 dolarów, a może nawet więcej. Pokażę panu dlaczego - powiedział, po czym otworzył Nowy Testament i dodał: - Nie znam się za wiele na Bibliach, ale wiem jedno - tego rodzaju wydania z czerwonym drukiem są najbardziej cenione.

Znowu zacząłem go pytać, ile żąda za Biblię, ale zignorował moje pytanie.

- Miałem zamiar wytargować dobrą cenę za ten egzemplarz, ale im dłużej z panem rozmawiam, cena spada coraz bardziej.

- To wspaniale. Niech pan mówi jak najdłużej, aż cena spadnie do jednego dolara i pięćdziesięciu centów, wtedy sięgnę do kieszeni i zapłacę za nią.

- Biblia sprzedana. Poproszę dolara i pięćdziesiąt centów.

Tak naprawdę to tylko żartowałem i zacząłem mu wyjaśniać, że nie chcę go naciągać i bez wahania zapłacę mu później cenę, jakiej zażąda.

- Nie, nie wezmę ani centa więcej. Gdy raz podam cenę, już jej nie zmieniam.

Kiedy wręczałem mu pieniądze, powiedział:

- Oczywiście, nie zapakuję jej! Za taką cenę nie stać mnie zapakowanie Biblii. Chyba to panu nie będzie przeszkadzało, prawda?

- W żadnym razie - odparłem i skierowałem się do wyjścia.

Gdy już miałem zamknąć za sobą drzwi, zatrzymałem się nagle, a potem zawróciłem. Przyszła mi do głowy pewna myśl.

- Coś się stało? - zapytał niski człowiek.

- Proszę pana, to jedna z najbardziej niezwykłych transakcji w moim życiu. Niech mi pan powie uczciwie, dlaczego sprzedał pan Biblię za tak niską cenę? Miałem wrażenie, jakby pan chciał się jej szybko pozbyć.

Popatrzył mi prosto w oczy.

- Synu, to niewątpliwie kradziona Biblia. Kupiłem ją w ubiegłym tygodniu wraz z innymi rzeczami od jakichś dwóch typów. Do tamtej pory przez cały miesiąc miałem bardzo dobry utarg. Na godzinę przed pana przyjściem odkryłem, że sprzedaż towarów gwałtownie spadła od chwili, gdy kupiłem tę Biblię. Natychmiast umieściłem ją na wystawie. Weź ją, synu, idź do domu i czytaj, a Bóg ci pobłogosławi.

Natychmiast przyszedł mi do głowy tekst z Listu do Hebrajczyków (zob. Hebr. 4, 15-16). Podziękowałem sprzedawcy i opuściłem sklep. Szedłem z moją Biblią pod pachą, a w sercu miałem prawdziwą radość. Już dawno nie czułem się tak wspaniale, ostatni raz podobna radość rozpierała mnie, gdy byłem młodym chłopcem. Mimo że wcześniej ogarnął mnie nastrój przygnębienia, teraz otrząsnąłem się z tego. Czułem się tak wspaniale, że powrócił mi apetyt. Przechodząc obok baru z żydowską kuchnią, postanowiłem kupić kanapkę, by zjeść ją w domu. Chciałem jeszcze poczytać sobie moją nowo zakupioną Biblię przed udaniem się do Cyryla na studiowanie lekcji.

Wtedy stało się coś, co zwiększyło moje zainteresowanie Listem do Hebrajczyków.

Gdy wszedłem do mieszkania, uświadomiłem sobie, że było później, niż sądziłem. Szybko położyłem Biblię na bujanym fotelu i odwróciłem się w kierunku okna, żeby podnieść rolety. Jak to zrobiłem, przypadkowo uderzyłem łokciem w fotel i Biblia spadła na podłogę.

- Ach, nie! Moja nowa kradziona Biblia leży na podłodze! - wykrzyknąłem.

Pismo Święte wylądowało grzbietem do dołu, otwarte na siódmym rozdziale Listu do Hebrajczyków: „Ale Ten sprawuje kapłaństwo nieprzechodnie, ponieważ trwa na wieki. Dlatego też może zbawić na zawsze tych, którzy przez Niego przystępują do Boga, bo żyje zawsze, aby się wstawiać za nimi" (Hebr. 7, 24-25). Wzrokiem powędrowałem do dalszych wersetów i znowu zacząłem czytać: „Główną zaś rzeczą w tym, co mówimy, jest to, że mamy takiego Arcykapłana, który usiadł po prawicy tronu Majestatu w niebie jako sługa świątyni i prawdziwego przybytku, który zbudował Pan, a nie człowiek" (Hebr. 8, 1-2).

Przeczytane wiersze pokazywały Jezusa, jak oświadcza, że jest żyjącym, kochającym i potężnym Odkupicielem, mającym moc, aby całkowicie zbawić tych, którzy przychodzą do Boga. A także, że sprawuje władzę nad demonami.

Gdy jechałem do Grosse'ów, przeczytałem cały List do Hebrajczyków. W drodze powrotnej do domu przeczytałem go raz jeszcze. A po przyjeździe po raz trzeci. Byłem nim zafascynowany. Ta księga pokazała mi, że wstawiennicza służba Chrystusa w świątyni niebieskiej na rzecz ludzi ma zasadnicze znaczenie dla zbawienia, podobnie jak Jego śmierć na krzyżu. Byłem pod wielkim wrażeniem swojego odkrycia.

Zobaczyłem Jezusa jako Osobę kochającą tych, których trudno pokochać. A także jako Osobę mającą moc, aby

wszystkie rzeczy obrócić ku dobremu. Uświadomiłem sobie, że Pan chwały pozwolił na to, by ludzie przybili Jego ręce i nogi do krzyża „[...] aby przez śmierć zniszczyć tego, który miał władzę nad śmiercią, to jest diabła" (Hebr. 2, 14). Teraz zrozumiałem, że moją jedyną nadzieją było pokładanie ufności w zbawiennej mocy przelanej na krzyżu krwi Jezusa Chrystusa. On może wybawić wszystkich, którzy przychodzą do Niego.

Z czterech lekcji biblijnych przestudiowanych przeze mnie w środę wieczorem w mieszkaniu Cyryla jedna szczególnie zapadła mi w pamięć ze względu na ważne treści, jakie niosła. Jej tytuł brzmiał: „Przeznaczenie bezbożnych".

Do tamtej pory Biblia objawiła mi Dawcę Życia jako Boga miłości, Boga, który pokochał świat tak bardzo, że dał swego Syna, „by każdy, kto weń wierzy, nie zginął, ale miał żywot wieczny" (Jan 3, 16). Dwa dalsze wiersze biblijne, których nigdy nie zapomnę, dobitnie to poświadczają. W wierszu siedemnastym trzeciego rozdziału Ewangelii Jana czytamy, że Bóg nie posłał swego Syna, by potępił świat, ale by go zbawił. Drugi tekst mówi, że Bóg pragnie zbawić wszystkich ludzi (zob. I Tym. 2, 4). W ten sposób odkryłem, że wszystkie Boże relacje z ludzkością oparte są na miłości.

„W jaki sposób Bóg obchodzi się z tymi, którzy odrzucają jego ofertę? - zastanawiałem się. - Czy zmienia się w istotę, która z upodobaniem zadaje bezbożnym wieczne cierpienia, jak uważa większość chrześcijan?" Bardzo mi zależało na szybkim dowiedzeniu się, co Biblia ma do powiedzenia na ten temat.

Nasza pierwsza lekcja dotyczyła pochodzenia zła, twórcy zła, a także omawiała, jak Bóg postąpi z szatanem, gdy grzech zakończy swe panowanie. W Księdze Izajasza czytamy: „O, jakże spadłeś z nieba, ty, gwiazdo jasna, synu jutrzenki! Powalony jesteś na ziemię, pogromco narodów!"

(Iz. 14, 12). Prorok Ezechiel opisuje wielki umysł Lucyfera i wysoką pozycję, jaką zajmował w Niebie: „[...] Tak mówi Wszechmocny Pan: Ty, który byłeś odbiciem doskonałości, pełnym mądrości i skończonego piękna, Byłeś w Edenie, ogrodzie Bożym; okryciem twoim były wszelakie drogie kamienie [...]. Obok cheruba, który bronił wstępu, postawiłem cię; byłeś na świętej górze Bożej, [...]. Nienagannym byłeś w postępowaniu swoim od dnia, gdy zostałeś stworzony, aż dotąd, gdy odkryto u ciebie niegodziwość" (Ez. 28, 12-15). Lucyfer przestał podziwiać piękno Bożego charakteru i odwrócił się od Boga i popadł w samouwielbienie. Następnie owo samouwielbienie zmieniło się w samowychwalanie: „Twoje serce było wyniosłe z powodu twojej piękności. Zniweczyłeś swoją mądrość skutkiem swojej świetności" (Ez. 28, 17). Zaczął gonić jedynie za własnymi korzyściami. Egoizm stał się dominującą cechą jego charakteru, aż nadszedł czas, kiedy postanowił, że będzie równy Bogu, stawiając siebie wyżej od Chrystusa.

Prorok Izajasz powiedział: „A przecież to ty mawiałeś w swoim sercu: Wstąpię na niebiosa, swój tron wyniosę ponad gwiazdy Boże i zasiądę na górze narad, na najdalszej północy. Wstąpię na szczyty obłoków, zrównam się z Najwyższym" (Iz. 14, 13-14).

Chociaż biblijne wzmianki o buncie szatana są bardzo interesujące, ze szczególną uwagą przeczytałem o tym, co Bóg zrobi z upadłym cherubem, gdy szatan i jego zastępy aniołów objawią swój prawdziwy charakter przed całym wszechświatem.

Prorok Ezechiel oświadcza: „[...] Dlatego wywiodłem z ciebie ogień i ten cię strawił; obróciłem cię w popiół na ziemi na oczach wszystkich, którzy cię widzieli. Wszyscy, którzy cię znali pośród ludów, zdumiewali się nad tobą; stałeś się odstraszającym przykładem, przepadłeś na wieki" (Ez.

28,18-19). Stwórca zakończy życie sprawcy grzechu i śmierci. Diabeł przestanie istnieć.

Po przeczytaniu tego fragmentu Pisma po raz pierwszy pomyślałem o czymś, co potem powtórzyłem Grosse'om: „Na jakiej podstawie część teologów chrześcijańskich uważa, że szatan będzie wiecznie żył w jeziorze ognia? Przecież Biblia wyraźnie stwierdza, że stanie się coś wręcz odwrotnego".

Pani Grosse wyjaśniła, że nie powinienem się temu dziwić. Jedna trzecia aniołów, istot obdarzonych wielkim intelektem, przyjęła błędne poglądy szatana i stanęła po jego stronie, narażając się na utratę wiecznego życia (zob. Obj. 12, 4. 9).

Wówczas przyjrzeliśmy się temu, co Biblia mówi na temat wiecznego przeznaczenia bezbożnych istot ludzkich. W Psalmach można przeczytać: „Zaiste, bezbożni wyginą, a nieprzyjaciele Pana są jak ogień w piecu, zniszczeją, pójdą z dymem" (Ps. 37, 20). Ten ustęp Pisma wyraźnie wskazuje, w jaki sposób zostaną zniszczeni ci, którzy odrzucili Bożą łaskę i uparcie trwali w swych autodestrukcyjnych działaniach.

W myślach powróciłem do mego dzieciństwa. Ludzie żyjący na wsi w tamtych czasach zazwyczaj sami wyrabiali mydło do prania. Mój tata robił mydło zwykle podczas chłodnych zimowych miesięcy, kiedy znacznie wygodniej było utrzymywać w piecu rozpalony ogień. Wyrób mydła wymagał stopienia wielkich ilości zwierzęcego tłuszczu i gotowania go przez wiele godzin na potężnym, opalanym drewnem piecu ustawionym w stodole.

Wraz z moim bratem Edgarem bawiliśmy się, wrzucając kawałki zwierzęcego tłuszczu do huczącego od płomieni pieca. Cieszyliśmy się, widząc, jak szybko tłuszcz zostaje pochłonięty przez ogień i znika.

Biblia oświadcza, że tak jak tłuszcz znika w ogniu, tak samo Bóg wypleni czyniących zło, a także usunie wszelkie ślady grzechu z naszej planety.

Studium lekcji zakończyliśmy, zastanawiając się nad fragmentem Pisma, który dobrze ilustruje zapłatę bezbożnych. W Księdze Malachiasza czytamy: „Bo oto nadchodzi dzień, który pali jak piec. Wtedy wszyscy zuchwali i wszyscy, którzy czynili zło, staną się cierniem. I spali ich ten nadchodzący dzień - mówi Pan Zastępów - tak, że im nie pozostawi ani korzenia, ani gałązki. Ale dla was, którzy boicie się mojego imienia, wzejdzie słońce sprawiedliwości z uzdrowieniem na swoich skrzydłach. I będziecie wychodzić z podskakiwaniem, jak cielęta wychodzące z obo/y. I podepczecie bezbożnych tak, że będą prochem pod waszymi stopami w dniu, który Ja przygotowuję - mówi Pan Zastępów" (Mai. 3, 19-21).

Cyryl oświadczył, że chociaż Władca Wszechświata jest Bogiem miłości, to jednocześnie do Niego należy wymierzanie sprawiedliwości. Mimo że Istota Boska kieruje się zasadami miłości, nie można zapomnieć, iż ci, którzy odrzucają Jego miłość, Jego niepojętą ofiarę uczynioną na krzyżu przez śmierć Jezusa na Golgocie, sami siebie skazują na potępienie. To na nich spada odpowiedzialność za odrzucenie Ducha łaski.

- Nastanie dzień, kiedy Bóg wykona wyrok śmierci na ludziach, którzy sami sobie zgotowali ten los. Zapłatą dla bezbożnych będzie wieczna śmierć, „albowiem zapłatą za grzech jest śmierć" (Rzym. 6, 23).

Wtedy zrozumiałem, że doktryna o wiecznych cierpieniach głoszona z chrześcijańskich ambon spowodowała, że setki tysięcy ludzi usunęło Boga ze swych umysłów i swego życia. We wczesnym etapie życia ja także padłem ofiarą tych sofizmatów.

Podobnie zdałem sobie sprawę, że każda osoba pragnąca studiować z właściwym zrozumieniem przeznaczenie bezbożnych na podstawie Bożego Świętego Słowa, musi zacząć

od uzmysłowienia sobie faktu, że Boża władza opiera się na prawie miłości. Wszystkie Boże działania wobec ludzi wywodzą się z tej przesłanki. Tak więc jest niemożliwe, żeby wierzyć w doktrynę wiecznych mąk. Owo szczególne studium biblijne posłużyło, abym usunął ze swego serca uczucie rozgoryczenia wobec Boga.

Później Cyryl wyjaśnił, że tysiące lat ludzkiego cierpienia na Ziemi to rezultat działań Lucyfera zainicjowanych w Niebie podczas wielkiego buntu. Wysoka pozycja, jaką zajmował w Bożym rządzie, przydała mocy jego słowom, a także uwiarygodniła jego twierdzenia. Prawdziwe motywy postępowania szatana pozostawały ukryte. Mieszkańcy Nieba nie mogli przewidzieć końcowych efektów działań Lucyfera. Obecność grzechu była odczuwalna we wszystkich strefach boskiego rządu. Lucyfer pożądał czci i władzy, które były przywilejami przysługującymi jedynie Bogu.

Aniołowie w Niebie i mieszkańcy wszechświata nie mogli zrozumieć natury i ostatecznych następstw grzechu. Bóg musiał dać dostatecznie dużo czasu na to, by przez bezbożne działania Lucyfera i jego zastępów ujawniły się niezwykle zgubne skutki i ohyda grzechu. Mieszkańcy wszechświata obserwowali cierpienia rodzaju ludzkiego z milczącym przerażeniem. Wydarzenia, jakich byli świadkami, pozostały na zawsze w ich umysłach.

Zachwycony przedstawianym przez Cyryla opisem wielkiego duchowego konfliktu miałem ochotę słuchać go godzinami, ale on przerwał, twierdząc, że nie chce, bym dostał „duchowej niestrawności", jak to sam określił. Po podzieleniu się ze mną jeszcze jednym punktem skierował mą uwagę na inny temat.

- Kiedy wszystkie ślady zła zostaną wymazane z oblicza tej małej planety - powiedział - i Chrystus stworzy ją na nowo, Nowa Ziemia będzie jeszcze piękniejsza niż była, za pierw-

szym razem. Wtedy cały rozległy wszechświat stworzony przez Boga będzie pulsował jednym rytmem szczęścia i harmonii. Jakaż wspaniała epoka wówczas nastanie.

Sposób, w jaki Cyryl i Cynthia odkrywali przede mną rzeczywistość dotyczącą wielkiego duchowego boju toczącego się pomiędzy siłami dobra i zła, wzbudził we mnie podziw dla cudownej i potężnej pracy Ducha Świętego nade mną na przestrzeni wielu lat - pracy, która zaowocowała przyprowadzeniem mnie właśnie do tego miejsca, gdzie znajdowałem się tego wieczora.

Przypominam sobie, że spojrzałem wtedy na zegarek - była godzina dwudziesta pierwsza dwadzieścia. Gdyby nie ingerencja Ducha Bożego w moje życie, teraz zapewne rozmawiałbym z czcicielami demonów. A tak cieszyłem się z błogosławionych chwil, kiedy mogłem trzymać Biblię w swych dłoniach. I wtedy właśnie dzięki Bożej pomocy ostatecznie zdecydowałem zerwać z kultem duchów. W momencie pojawienia się tej myśli po plecach przeszedł mi dreszcz, a gęsia skórka na ramionach sprawiła, że włosy stanęły dęba.

Na zakończenie studium biblijnego o przeznaczeniu bezbożnych wspomniałem Grosse'om, że w trakcie uczenia się na pamięć katechizmu katolickiego napotkałem tam wiele sformułowań z Pisma Świętego, które były wykorzystywane do potwierdzenia rzekomo wiecznej kary dla bezbożnych. Przypomniałem sobie słowa, takie jak: „wieczny ogień", „wieczna kara" czy „dym ich męczarni unosił się na wieki".

Cynthia i Cyryl przyznali, że w Biblii rzeczywiście znajdują się takie słowa i że zrozumienie ich właściwego znaczenia wymagałoby poświęcenia jeszcze wiele czasu na studiowanie, ale byłoby to niezwykle pożyteczne studium. Okazało się, że trzy dni później odbyliśmy bardzo interesujące spotkanie, podczas którego studiowaliśmy właśnie ten temat. Prowadził je pastor L. W. Taylor, co później opiszę.

Kiedy tego wieczora udawałem się do domu, miałem już niezachwianą pewność, że Bóg Cyryla to naprawdę Dawca Życia, Ten, któremu nawet duchy demoniczne zawdzięczały swoją egzystencję. Fakt, że mogłem studiować Słowo Boże, a one mi nie przeszkadzały, był tego najdobitniejszym dowodem.

Ale w czwartek wieczorem po powrocie ze spotkania biblijnego przekonałem się, że mój dom odwiedziły duchy. Podobnie i w piątek po wejściu do domu zdałem sobie wyraźnie sprawę, że duchy usiłowały coś mi przekazać.

11
Biblijny sabat

Obiecałem szefowi w pracy, że dowiem się, dlaczego Cyryl zachowywał biblijny sabat. Żeby nie rozpisywać się za bardzo, pominę to, co studiowaliśmy w czwartek i piątek, z wyjątkiem studium lekcji dotyczącej siódmego dnia tygodnia - sabatu.

Na początku Cyryl stwierdził, że zgodnie z Pismem Świętym biblijny sabat to siódmy dzień tygodnia.

- Faktycznie, czwarte przykazanie Dekalogu podanego osobiście przez Boga nakazuje człowiekowi, aby pamiętał o zachowywaniu sabatu. To wezwanie wynika prawdopodobnie z faktu, że ludzie ze względu na swe różne codzienne zajęcia mają skłonność do zapominania nawet o ważnych życiowych sprawach.

Następnie sięgnęliśmy po nasze Biblie i razem przeczytaliśmy czwarte przykazanie: „Pamiętaj o dniu sabatu, aby go święcić. Sześć dni będziesz pracował i wykonywał wszelką swoją pracę, ale siódmego dnia jest sabat Pana, Boga twego: Nie będziesz wykonywał żadnej pracy ani ty, ani twój syn, ani twoja córka, ani twój sługa, ani twoja służebnica, ani twoje bydło, ani obcy przybysz, który mieszka w twoich

bramach. Gdyż w sześciu dniach uczynił Pan niebo i ziemię, morze i wszystko, co w nich jest, a siódmego dnia odpoczął. Dlatego Pan pobłogosławił dzień sabatu i poświęcił go" (II Mojż. 20, 8-11).

Byłem ogromnie zdumiony, że przykazanie zachowywaniu dnia pobłogosławionego przez Boga bardzo różniło się od przykazania, jakiego nauczyłem się z katolickiego katechizmu. Natychmiast powiedziałem o tym Grosse'om:

- To nie jest przykazanie, jakiego nauczyłem się na pamięć, gdy byłem małym chłopcem.

Potem odnalazłszy drugi wiersz tego samego rozdziału, zacząłem czytać przykazania biblijne od początku:

- „A Pan mówił wszystkie te słowa i rzekł: Jam jest Pan, Bóg twój, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej, z domu niewoli. Nie będziesz miał innych bogów obok mnie. Nie czyń sobie podobizny rzeźbionej czegokolwiek, co jest na niebie w górze, i na ziemi w dole, i tego, co jest w wodzie pod ziemią. Nie będziesz się im kłaniał i nie będziesz im służył, gdyż Ja Pan, Bóg twój, jestem Bogiem zazdrosnym […]" (II Mojż. 20, 1-17).

Przeczytałem wszystkie Dziesięć Przykazań i odkryłem, że zawierają więcej szczegółów niż katechizmowa wersja Dekalogu, jaką kiedyś poznałem.

- Trudno mi uwierzyć, że to są prawdziwe przykazania Boże - wyrwało mi się.

Cyryl subtelnie, choć jednocześnie z wielką powagą oświadczył, że słowa, jakie przeczytałem, to rzeczywiście przykazania Boże przekazane Izraelitom przez Mojżesza. Następnie wypowiedział zdanie w formie pytania, które otworzyło mi oczy na tę sprawę.

- Roger, nie chcę zgrywać mądrali, ale może przykazania, jakie poznałeś w dzieciństwie, zostały stworzone przez innego boga?

Nagle olśniło mnie, gdy przypomniałem sobie, jak wyglądało tak zwane pomieszczenie kultowe bogów: upadły cherub, demoniczny bóg w minionych wiekach ingerował w Boże przykazania, by zwieść rodzaj ludzki. Następnie wyobraziłem sobie mieszkańców Ziemi, jak zostali oszukani przez arcyzwodziciela.

Wracając do studium lekcji poświęconej biblijnemu sabatowi, muszę przyznać, że uderzyło mnie, jak wielką wagę Bóg przywiązuje do siódmego dnia tygodnia - dnia, który należy uhonorować: „I ukończył Bóg w siódmym dniu dzieło swoje, które uczynił, i odpoczął dnia siódmego od wszelkiego dzieła, które uczynił. I pobłogosławił Bóg dzień siódmy, i poświęcił go, bo w nim odpoczął od wszelkiego dzieła swego, którego Bóg dokonał w stworzeniu" (I Mojż. 2, 2-3).

Ogromne wrażenie wywarło na mnie, z jak wielką powagą i świętością Bóg traktował dzień sobotni. Świadczy o tym fakt, że przez czterdzieści lat Pan dawał pokarm Izraelitom w postaci manny codziennie, z wyjątkiem sabatu: „Na to rzekł Pan do Mojżesza: Oto Ja spuszczę wam jako deszcz chleb z nieba! I wyjdzie lud, i będzie codziennie zbierał, ile mu potrzeba, abym go doświadczył, czy chce postępować według prawa mojego, czy też nie. Lecz gdy szóstego dnia przygotują to, wtedy to, co przyniosą, będzie podwójną ilością tego, co zbierają codziennie. [...] Przez sześć dni będziecie to zbierać, ale dnia siódmego jest sabat. W tym dniu tego nie będzie" (II Mojż. 16, 4-5, 26).

Zainteresowało mnie, że Bóg pragnął uzmysłowić Hebrajczykom świętość swego sabatu. I jak czytaliśmy historię o zesłaniu manny na pustyni, nie mogłem powstrzymać się od stłumionego śmiechu na myśl, że niektórzy ludzie w swoim uporze wciąż zastanawiają się, czy Bóg rzeczywiście zrobi to, co zapowiedział: „A dnia siódmego wyszli niektórzy z ludu, aby zbierać, lecz nic nie znaleźli" (II Mojż. 16, 27).

Gdy poznałem wypowiedzi Mojżesza i proroków starotestamentowych na temat biblijnego sabatu, skierowaliśmy uwagę na Nowy Testament, by zobaczyć, jak Jezus i pierwsi uczniowie odnosili się do tej kwestii. Ewangelista Łukasz, mówiąc o Jezusie, stwierdził: „I przyszedł do Nazaretu, gdzie się wychował, i wszedł według zwyczaju swego w dzień sabatu do synagogi, i powstał, aby czytać" (Łuk. 4, 16). Jezus powiedział także ludowi żydowskiemu, że jest Panem sabatu (zob. Mar. 2, 28).

Pan Sabatu nigdy nie zamierzał zmienić świętego dnia swego Ojca na inny. Na przykład podczas kazania na górze nie pozostawił żadnych wątpliwości odnośnie solidnych fundamentów, na jakich spoczywa święte Boże prawo: „Nie mniemajcie, że przyszedłem rozwiązać zakon albo proroków; nie przyszedłem rozwiązać, lecz wypełnić. Bo zaprawdę powiadam wam: Dopóki nie przeminie niebo i ziemia, ani jedna jota, ani jedna kreska nie przeminie z zakonu, aż wszystko to się stanie" (Mat. 5, 17-18).

Przyjrzeliśmy się również relacjom biblijnym uczniów Jezusa dotyczącym zachowywania przez nich sabatu. Po przeczytaniu wielu tekstów ze Słowa Bożego o przestrzeganiu soboty jako pamiątki stworzenia zapytałem Cyryla, czy wie, jak to się stało, że ludzie zaczęli święcić pierwszy dzień tygodnia - niedzielę, i obchodzić ją jako dzień odpoczynku.

Odpowiedział, że Kościół rzymskokatolicki utrzymuje, iż dokonał tej zmiany w minionych wiekach na mocy prawa udzielonego mu przez Boga.

- W rzeczy samej Kościół otwarcie przyznaje się do zmiany przykazań Bożych.

W niedzielę nazajutrz udałem się do biblioteki miejskiej w Montrealu i przeprowadziłem niewielkie badanie w dziale z literaturą religijną. Wkrótce natknąłem się na katechizm katolicki wydany w 1930 roku. Tam znalazłem komentarze

odnoszące się zgodnie z katolicką klasyfikacją Dekalogu do trzeciego przykazania:

Pytanie: Jakie jest trzecie przykazanie?

Odpowiedź: Trzecie przykazanie brzmi: Pamiętaj, abyś dzień sabatu święcił.

Pytanie: Który dzień to dzień sabatu?

Odpowiedź: Sobota to dzień sabatu.

Pytanie: Dlaczego święcimy niedzielę zamiast soboty?

Odpowiedź: Święcimy niedzielę zamiast soboty, ponieważ Kościół katolicki przeniósł odpoczynek z soboty na niedzielę.

Pytanie: Dlaczego Kościół katolicki zastąpił odpoczynek w sobotę odpoczynkiem w niedzielę?

Odpowiedź: Kościół zastąpił odpoczynek w sobotę odpoczynkiem w niedzielę, ponieważ w niedzielę zmartwychwstał Jezus Chrystus, a także Duch Święty zstąpił na apostołów.

Pytanie: Na mocy jakiego autorytetu Kościół zmienił odpoczynek w sobotę na odpoczynek w niedzielę?

Odpowiedź: Kościół zmienił odpoczynek w sobotę na odpoczynek w niedzielę dzięki niezmierzonemu Boskiemu autorytetowi udzielonemu Kościołowi przez Jezusa Chrystusa.

Pytanie: Co nakazuje trzecie przykazanie?

Odpowiedź: Trzecie przykazanie nakazuje, by święcić niedzielę jako dzień Pański.

Będąc pod wrażeniem rezultatu mojego dociekania, starałem się dobrze zapamiętać treść tego rozdziału katechizmu. We wczesnych latach pięćdziesiątych nabyłem egzemplarz tego właśnie wydania, które do dziś bardzo sobie cenię.

Podczas gdy moim pierwszym zadaniem było uzyskanie dla szefa informacji dotyczącej przekonań religijnych Cyryla, to następne polegało na poznaniu, w jaki sposób i dla-

czego chrześcijanie zaczęli zachowywać niedzielę jako dzień święty. Przez kilka następnych miesięcy przeprowadziłem intensywne badania i poczyniłem pewne zdumiewające odkrycia.

Nie tylko mój szef zainteresował się sabatem Cyryla i moimi nagłymi, całkiem świeżymi dociekaniami w kwestiach biblijnych - ale także duchy demoniczne. Wieczorem w sobotę, kiedy wróciłem do domu, duchy usiłowały wznowić ze mną kontakty (zob. Rozdział 1).

Dzień wcześniej w piątek wieczorem na zakończenie studium lekcji dotyczącej sabatu Grosse'owie zaprosili mnie do kościoła na sobotnie nabożeństwo. Cyryl wyjaśnił, że będzie ochrzczony przez zanurzenie i przyłączy się do Kościoła adwentystów dnia siódmego. Przyjąłem zaproszenie i ustaliliśmy, że rano przyjdę do ich mieszkania, a stamtąd udamy się do kościoła.

12

Nowy dzień i nowe życie

W sobotę rano zjawiłem się w mieszkaniu Grosse'ów i spotkałem tam parę ich przyjaciół, którzy także mieli udać się z nami na nabożeństwo. Jak tylko Cyryl i Cynthia przedstawili nas sobie, przez chwilę rozmawialiśmy, a ja, jak to miałem w zwyczaju, wyciągnąłem paczkę papierosów i poczęstowałem ich. Oni jednak uprzejmie odmówili.

Wtedy przyszła mi do głowy myśl, że adwentyści w ogóle nie palą papierosów. Chwilę potem, gdy wychodziliśmy z mieszkania, spytałem o to Cyryla. Powiedział, że adwentyści zwracają baczną uwagę na zdrowy tryb życia nie po to, by sobie zaskarbić względy u Boga, ale dla zachowania dobrego zdrowia. Zdrowi ludzie mogą bardziej cieszyć się życiem. Wspomniał również, że jedna z nadchodzących lekcji biblijnych będzie poświęcona zdrowemu życiu i że będzie tam mowa o korzyściach wynikających z powstrzymywania się od palenia tytoniu.

Natychmiast zapewniłem go, że nie będę więcej palił w obecności wiernych kościoła tego dnia. „Ale jak mi się to uda zrobić?" — pytałem siebie w duchu. Jednocześnie powiedziałem sobie w myślach, że miałem szczęście, iż młodzi

małżonkowie nie zabronili mi palenia na początku naszych spotkań. Byłem tak bardzo przywiązany do swego nałogu, że to spowodowałoby odmowę studiowania z nimi.

W późniejszym czasie, jak rozmawiałem z Cyrylem o tytoniu, od którego tak bardzo byłem uzależniony, i powiedziałem, że bez wątpienia odmówiłbym studiowania lekcji biblijnych z nimi, gdyby na początku poruszyli ten temat, oświadczył, że razem z żoną modlili się w tej sprawie. Duch Święty przekonał ich, by od razu nie zmuszali mnie do zerwania z nałogiem, ale by najpierw zapoznali z Jezusem Chrystusem.

W tym czasie nie zdawałem sobie sprawy, że Cyryl i Cynthia usiłowali pogodzić Rogera Morneau z Dawcą Życia i że w tym prowadził ich Duch Boży.

Na przykład, kiedy powiedziałem w sobotę rano, że powstrzymam się od palenia tytoniu w obecności wyznawców kościoła, Cyryl bardzo się ucieszył, widząc, że modlitwy jego i Cynthii zostały wysłuchane. Zanim zaprosili mnie do kościoła na nabożeństwo sobotnie, prosili Boga, by pobłogosławił moje życie w szczególny sposób. W swej modlitwie prosili o dwa cuda.

Po pierwsze, żebym uznał świętość dnia sobotniego i zdał sobie sprawę z ważności zachowywania tego dnia jako dnia odpoczynku. Jeśli tak się stanie, zaproszą mnie, bym udał się razem z nimi do kościoła. Gdybym przyjął ich zaproszenie, miało to być znakiem, że Bóg dokonuje cudu zbawienia. I po drugie, prosili Boga, żeby sprawił, iż nie będę odczuwał potrzeby palenia tytoniu tego dnia.

Jakże cudownie Bóg odpowiedział na ich modlitwy. Do godziny siódmej wieczorem całkowicie zapomniałem o papierosach. Potem przez dwie godziny mój organizm przeżywał straszne katusze, jakich nigdy przedtem nie doświadczyłem, co doprowadziło mnie do wniosku, że bardzo potrze-

buję Zbawiciela - Tego, który ma moc dokonywania cudów miłości, by usunął z mego życia boginię nikotynę, która jak dotąd rządziła niepodzielnie każdą komórką mego ciała.

Był przepiękny sobotni poranek październikowy roku 1946 w Montrealu w Kanadzie. Panowała przepiękna pogoda, powietrze było rześkie, a jasne promienie słońca przebijały się przez konary drzew i zasypywały ziemię tysiącami pocałunków miłości.

Tego dnia miasto wydawało się jakby szczęśliwsze, a wszędzie dookoła widzieliśmy dowody Bożej miłości i opieki. Mając świeżo w pamięci wiele różnych tekstów Pisma Świętego dotyczących sabatu jako pamiątki stworzenia, stwierdziłem, że ten dzień niesie ze sobą dla mnie nowe znaczenie.

Ja, spirytysta, szedłem z ludźmi zachowującymi sobotę do adwentystycznego kościoła. Moi nowi przyjaciele nie byli jeszcze świadomi faktu, że powoli opuszczałem obóz upadłego Lucyfera, ich najbardziej zawziętego wroga. Zaledwie przed kilkoma dniami miałem ostatni kontakt z demonami.

Jak zbliżyliśmy się do kościoła, ku swemu zdumieniu zobaczyłem, że prawie wszyscy ludzie skręcali z chodnika w stronę świątyni. Ktoś uprzejmie przywitał mnie na pierwszej części nabożeństwa zwanej „szkołą sobotnią" i wręczył kościelny biuletyn. W pobliżu zauważyłem stelaż z czasopismami i broszurami. Wyciągnąłem rękę po biuletyn kościelny. Wielkie wrażenie wywarła na mnie duża liczba wiernych obecnych na nabożeństwie w kościele.

Po usadowieniu się na krześle zacząłem czytać broszurę przy delikatnych dźwiękach spokojnej muzyki. Znalazłem tu szczegółowe informacje dotyczące kościelnych organizacji i różnych obszarów działalności Kościoła.

Nabożeństwo „szkoły sobotniej" zaczęło się od serdecznego przywitania obecnych. Czas poprzedzający studium

Słowa Bożego był wypełniony inspirującymi i bogatymi w treści informacjami, zwłaszcza dla osoby odwiedzającej Kościół adwentystów dnia siódmego po raz pierwszy. Zobaczyłem ludzi z poświęceniem usługujących swym współwyznawcom.

Nabożeństwo przeznaczone na studium Biblii trwało około czterdziestu minut. Pastor L.W. Taylor uczył w klasie przeznaczonej dla gości. Tematem tamtej lekcji biblijnej było życie Chrystusa, a myśl przewodnia dotyczyła twierdzenia, że Jezus z Nazaretu w czasie swego życia ziemskiego kierował się zasadami Słowa Bożego, pozostawiając nam przykład do naśladowania. Pastor Taylor wypowiedział zdanie, które dobrze pamiętam do dzisiaj:

- Jeśli weźmiemy przykład z Jezusa, wtedy będziemy mieli pokój, zadowolenie i mądrość, jakiej świat nie może nam dać ani zabrać.

Jego słowa nie mogły przyjść w lepszym czasie. Lekcje biblijne studiowane w ostatnich kilku dniach, a zwłaszcza jedna dotycząca biblijnego sabatu, wywołały u mnie pragnienie oddania życia Chrystusowi i zachowywania siódmego dnia tygodnia jako dnia sobotniego odpoczynku.

O godzinie jedenastej nadszedł inspirujący moment nabożeństwa, w którym miał miejsce uroczysty chrzest. Jednym z kandydatów do chrztu był mój nowo poznany przyjaciel Cyryl.

Gdy wrócił na swoje miejsce po chrzcie, oświadczyłem, że - jeśli tylko Bóg pozwoli - w następny sabat przyjdę tu ponownie na nabożeństwo. Powiedziałem również, że chciałbym porozmawiać z pastorem Taylorem, jeśli nadarzy się taka możliwość.

Opuszczając świątynię, Cyryl zapytał pastora, czy byłoby możliwe z jego strony, żeby poświęcił nam trochę czasu po południu. Wyjaśnił, że ja spędzę ten dzień u nich w domu.

Pastor Taylor uprzejmie zgodził się nas odwiedzić, zamiast kazać nam przychodzić do swego biura na „plebanii".

Wychodząc z kościoła, nie mogłem się powstrzymać i podziękowałem Grosse'om za okazywaną mi troskę. W tym momencie nie mieli możliwości w pełni zrozumieć, jak wiele im zawdzięczam. Duch Boży pokierował nimi, żeby przyprowadzili mnie do duchowej oazy, gdzie Jezus Chrystus mnie odnowił i sprawił, że tamtego dnia jesień pokazała się w całej swej krasie. Można ją było ujrzeć w zmieniających się barwach liści.

O czternastej trzydzieści zjawił się u Grosse'ów pastor Taylor i nasza rozmowa szybko zeszła na tematy religijne. Wspomniałem, że w minionym tygodniu razem z Grosse'ami studiowałem Biblię. Pastor zapytał, ile lekcji już nam się udało przestudiować i jakie tematy poruszyliśmy.

Po wymienieniu niektórych tematów rzuciłem, że w ciągu tygodnia przestudiowaliśmy w sumie ponad dwadzieścia lekcji biblijnych. Pamiętam ten moment, jakby to było wczoraj. Zdumiony pastor Taylor zrobił wielkie oczy, następnie upewnił się, czy dobrze usłyszał.

Kiedy zapewniłem go, że to prawda, powiedział:

- Czy mógłby mi pan zdradzić, co pana skłoniło do takiego pośpiechu?

Chociaż nie mogę sobie dokładnie przypomnieć, jakie powody wtedy podałem, jednak dobrze pamiętam, że bardzo zaskoczyła mnie jego reakcja, gdy usłyszał, iż w trakcie tygodnia przestudiowaliśmy tak dużą liczbę lekcji biblijnych. Uważałem wtedy, że każdy poznający prawdy biblijne studiuje je z tak wielką pasją jak ja.

Zanim udałem się tego wieczora do domu, Grosse'owie wyjaśnili, dlaczego pastor zdumiał się, słysząc o pośpiechu, z jakim studiowaliśmy Biblię. Niedawno pewna liczba wyznawców kościoła wyraziła chęć dzielenia się z ludźmi

innych wyznań swymi religijnymi przekonaniami. Poprosili pastora, żeby przeprowadził z nimi zajęcia przygotowujące do tego typu spotkań.

Pastor Taylor doradzał umiarkowanie przy studiowaniu Biblii z osobami, które wcześniej nie miały z nią nic do czynienia. Stwierdził, że jedna bądź dwie lekcje biblijne w tygodniu w zupełności powinny wystarczyć, gdyż osoba poznająca prawdy Pisma ma wtedy czas, by je właściwie zrozumieć i docenić. Pastor miał rację, sugerując ostrożne i powściągliwe podejście. Ale mój przypadek stanowił wyjątek i Duch Boży prowadził Grosse'ów w ten sposób, że dostosowali się do moich potrzeb.

Wspomniałem pastorowi, że poranne nabożeństwo w kościele zrobiło na mnie wielkie wrażenie. Po czym zapytałem, dlaczego inne kościoły protestanckie nie święcą biblijnego sabatu. Przecież Bóg zalecił obchodzenie tego dnia jako sposób na otrzymanie szczególnych błogosławieństw, jakich nie można otrzymać, obchodząc inny dzień.

Pastor Taylor oświadczył, że Kościół adwentystów dnia siódmego to kościół profetyczny. Tak jak Bóg powołał Jana Chrzciciela, by ogłaszał ludziom żyjącym w tamtym czasie - którzy zapomnieli o proroctwach mesjanistycznych - że Zbawca Ludzkości znajduje się pośród nich, tak samo powołał do życia Kościół adwentystyczny, aby był współczesnym głosem wołającego na pustyni.

Odnosząc się do faktu, że wiele kościołów protestanckich nie zachowuje biblijnego sabatu, pastor wyjaśnił, że Bóg nie narzuca ludziom swej woli. Wręcz przeciwnie, pragnie od wszystkich służby miłości i poddania, wynikającej ze świadomego docenienia Jego boskiego charakteru. Pan nie ma upodobania w przymuszaniu ludzi do uległości i z tych powodów przyznaje wszystkim wolność wyboru, aby każdy mógł dobrowolnie odpowiedzieć na Jego wezwanie.

Gdy rozmawialiśmy jeszcze przez chwilę, zdałem sobie sprawę, że nie mogę utrzymywać w tajemnicy mego zaangażowania w kult duchów. Okazywane przeze mnie głębokie zainteresowanie sprawami religijnymi wskazywało w oczywisty sposób, że skłaniały mnie do tego jakieś niezwykle ważne pobudki. Mimo iż odczuwałem wielką niechęć do wyjawienia swych związków z demonami, jednak zdecydowałem się na to, aby uzyskać od pastora wiele cennych wskazówek.

Kiedy przyznałem się do działalności spirytystycznej, pastor Taylor skierował moją uwagę na Źródło wszelkiej mocy i życia, na Jezusa Chrystusa. Zacytował za Apostołem Pawłem: „w nim mieszka cieleśnie cała pełnia boskości i macie pełnię w nim; On jest głową wszelkiej nadziemskiej władzy i zwierzchności" (Kol. 2, 9. 10). Następnie przytoczył wiele innych cytatów z Pisma, świadczących o władzy Odkupiciela nad demonami i Lucyferem.

Odkrycie, że wszystkie moce, w tym upadły cherub i jego zastępy, zawdzięczają swą egzystencję Chrystusowi, dodało otuchy i pomogło w spotkaniu z duchami, jakie przeżyłem jeszcze tej nocy.

Teraz szukałem sposobności, żeby poprosić pastora o wyjaśnienie pewnych biblijnych sformułowań wykorzystywanych przez osoby, które głosiły nieśmiertelność duszy człowieka. Nie musiałem długo czekać. Gdy zapytał, czy mam jakieś dodatkowe pytania, pokrótce nawiązałem do prawd, jakie odkryłem, studiując Słowo Boże w minionych dniach. Wspomniałem, iż teksty biblijne wskazują na człowieka jako istotę całkowicie śmiertelną, zaprzeczając powszechnemu przekonaniu, jakoby w chwili śmierci nieśmiertelna dusza zmarłej osoby udawała się albo po karę, albo po nagrodę. Biblia mówi, że jedynie Bóg ma nieśmiertelność. Przeczytaliśmy wiele fragmentów świadczących o tym, że Bóg obda-

rzy nieśmiertelnością zbawionych przy zmartwychwstaniu sprawiedliwych. Niesprawiedliwi nie mający nieśmiertelności przestaną istnieć, kiedy zostanie im wymierzona wyznaczona kara. Ale mimo że Słowo Boże jasno mówi o zagładzie bezbożnych, niektóre fragmenty Pisma wydają się wskazywać na coś przeciwnego.

- Jako dziecko uczyłem się katolickiego katechizmu na pamięć i napotkałem tam sformułowania rzekomo potwierdzające, że bezbożni będą cierpieć wieczne męki. Przypominam sobie na przykład takie wyrażenia: „wieczny ogień" czy „wieczna kara" albo zdanie: „Dym ich katuszy na wieki wieków się wznosi". Tak więc, pastorze, byłbym bardzo wdzięczny za wyjaśnienie tych sprzeczności.

Poczułem wielką radość, kiedy pastor oświadczył, że tak naprawdę nie ma tutaj żadnej sprzeczności, tylko błędne zrozumienie wyżej wymienionych sformułowań biblijnych ze strony osób głoszących doktrynę o nieśmiertelności duszy. Wyjaśnił, że wielu ludzi niewłaściwie rozumie słowo „kara", które często mylnie bywa określane jako świadome odczuwanie cierpień cielesnych. Ludzie ci wierzą, że gdy zmysły nie odczuwają już żadnego bólu, wówczas kara przestaje istnieć. Ale gdy przyjrzymy się stosowanym karom, zauważymy, że dolegliwość kary jest oceniana według tego, jak wielkie poczucie straty powoduje, a nie według wielkości zadawanych cierpień.

- Na przykład, dlaczego za najwyższą karę uważa się wyrok śmierci? Nie z powodu strasznych cierpień, ponieważ niektóre rodzaje tortur, np. biczowanie, sprawiają znacznie więcej bólu niż ucięcie głowy czy powieszenie. Ale kara śmierci to najwyższy wymiar kary ze względu na jej trwałe skutki. Natychmiast całkowicie pozbawia ona skazanego relacji z ludźmi i wszelkich przyjemności, jakie niesie ze sobą życie. Karę tę oceniamy przez pryzmat lat, które skazany

na śmierć mógłby jeszcze przeżyć na ziemi. Tak właśnie jest z karą śmierci, nie ma od niej wybawienia - mam tutaj na myśli zmartwychwstanie. A zatem to kara nieustająca, czyli wieczna. Druga śmierć pozbawia grzesznika na zawsze promiennych lat wieczności. I tak jak życie odkupionych będzie trwało wiecznie, tak samo i strata bezbożnych, inaczej mówiąc kara.

- Pastorze - powiedziałem - podoba mi pana rozsądne potraktowanie tego tematu. Nie chcę się narzucać, ale czy zechciałby pastor wyjaśnić mi to szerzej. Praw Ję mówiąc, przez długi czas się nad tym głowiłem, nie mogąc tego pojąć.

- W Piśmie Świętym - ciągnął pastor - terminy: „niekończący się" i „wieczny" znajdują się w połączeniach z innymi słowami, takimi jak „ogień" lub „kara" i oznaczają jedynie rezultat zastosowania ognia lub kary. W żaden sposób nie wskazują na czas, przez jaki będzie palił się ogień lub trwała kara.

Słuchałem pastora z wielką uwagą. Podniecony niecierpliwie czekałem na słowa, które miały sprawić, że moje lęki jeszcze z czasów dzieciństwa odejdą w niebyt.

- Czy coś się panu stało? - nagle zaniepokoił się pastor.

- Nie, nic mi nie jest - odpowiedziałem. - Po prostu chciałem usiąść inaczej. Proszę kontynuować.

- Podam trzy przykłady - podsumował pastor. - W piątym rozdziale Listu do Hebrajczyków czytamy o „zbawieniu wiecznym" (zob. Hebr. 5, 9) oznaczającym, że zbawienie jest wieczne lub, inaczej mówiąc, „wiecznotrwałe" w swym ostatecznym rezultacie - a nie, że zbawienie trwa przez wieki i nigdy nie można go osiągnąć. Natomiast w szóstym rozdziale Listu do Hebrajczyków jest mowa o „sądzie wiecznym" (zob. Hebr. 6, 2). Znowu nie oznacza on wiecznie trwającego sądu, ale taki, który osądzi wszystkich ludzi i wyda nieodwołalne wyroki, powodujące wiecz-

ne skutki dla każdego z nas. I na koniec można wskazać tekst z dziewiątego rozdziału tego samego listu. Czytamy w nim o „wiecznym odkupieniu". Nie ma tu mowy o odkupieniu, do którego mamy wiecznie się zbliżać i którego nigdy nie możemy w pełni osiągnąć, ale o odkupieniu, jakie uwalnia wszystkich raz na zawsze od władzy grzechu i śmierci.

Pastor powiedział, że gdy Biblia wspomina wieczny ogień, odnosi się to do ognia powodującego wieczne, nigdy nie kończące się rezultaty.

- Jest powiedziane w Liście Judy, że Sodoma i Gomora stanowią przykład kary „ognia wiecznego" (Judy 1, 7). Apostoł Piotr mówi, że Bóg „miasta Sodomę i Gomorę spalił do cna i na zagładę skazał jako przykład dla tych, którzy by mieli wieść życie bezbożne" (II Piotra 2, 6).

Sposób, w jaki Biblia wyjaśnia samą siebie, wprawił mnie w zachwyt. Nigdy nie słyszałem nikogo, kto by z takim znawstwem i swobodą dyskutował na ten temat. Pastor Taylor na potwierdzenie każdego swego słowa znajdował racjonalne uzasadnienie w odpowiednich tekstach biblijnych, nie pozostawiając żadnych wątpliwości co do Bożej dobroci i miłości wobec ludzi stworzonych na obraz Boga.

Jednakże wciąż miałem wątpliwości odnośnie jednego zwrotu biblijnego, jaki szczególnie mocno utkwił mi w pamięci w trakcie mojej religijnej edukacji w czasach dzieciństwa. Przez chwilę wahałem się, czy o nim wspomnieć. Przypuszczałem, że pastor nie znajdzie żadnego rozsądnego wytłumaczenia dla tego fragmentu tekstu biblijnego. Ale wtedy pomyślałem, że gdyby jednak znalazł logiczne wyjaśnienie, to już na dobre utrwali się w mym umyśle przekonanie, że Bóg jest Bogiem miłości w pełnym tego słowa znaczeniu.

- Pastorze, co oznacza fragment Pisma, mówiący: „A dym ich męki unosi się w górę na wieki wieków" (Obj. 14, 11).

Rozparłem się w wygodnym salonowym fotelu i niecierpliwie oczekiwałem na odpowiedź.

Pastor Taylor wyjaśnił, że Biblia stosuje słowa: „wieczny", „na zawsze" lub „na wieki wieków", kiedy określa rzeczy, które trwają przez długi czas lub nieskończony okres. Na przykład Pismo Święte używa słów: „wieczny" albo „na wieki wieków" w odniesieniu do żydowskiego kapłaństwa, prawa mojżeszowego, zamieszkania w Kanaanie, pagórków i wzgórz, ziemi i czasu oraz służby wykonywanej przez niewolnika. Każde z tych sformułowań oznacza czas trwania lub ciągłość. W odniesieniu do czasu wskazuje na długość czasową ograniczoną naturą danych rzeczy, względem których używa się tych określeń. W nawiązaniu do nie mających końca rzeczy, o jakich dowiadujemy się z innych fragmentów biblijnych, sformułowania te wskazują na wieczne ich istnienie. Ale kiedy Słowo Boże używa tych wyrażeń w stosunku do przedmiotów czy zjawisk, które po pewnym czasie przestają istnieć, w takim samym stopniu znaczenie tych sformułowań jest ograniczone i nie należy ich traktować dosłownie.

Pastor zilustrował swój wywód kilkoma tekstami Pisma Świętego. II Księga Mojżeszowa podaje, że według prawa Mojżeszowego, jeśli Hebrajczyk nabył niewolnika, w siódmym roku służby niewolnik mógł odzyskać wolność. Ale w przypadku, gdy niewolnik nie chciał odejść od swego pana, wówczas mógł zrzec się przysługującego mu prawa do wolności, przechodząc pewien szczególny rytuał. Mianowicie Pan przyprowadzał swego sługę przed oblicze sędziów lokalnej społeczności. W ich obecności stawiał niewolnika przy drzwiach i następnie przekłuwał jego uszy szydłem. Wtedy niewolnik już na zawsze miał służyć swemu panu. W tym przypadku określenie „na zawsze" oznaczało czas trwania służby od jednego dnia do wielu lat, w zależności od tego, jak długo żył niewolnik.

Pastor Taylor zacytował jeszcze jeden interesujący przykład użycia sformułowania „na zawsze" bądź „na wieki wieków" z Psalmu 21. Król Dawid odczuwał wdzięczność wobec Boga za to, że wielokrotnie ocalił go od śmierci. Z radości głośno Mu dziękował: „Panie! Król raduje się mocą twoją I weseli się bardzo zbawieniem twoim! [...] Prosił cię o życie, dałeś mu je, Długie dni na zawsze, na wieki" (Ps. 21, 2-5). Dawid żył do późnej starości, dlatego słowa „na wieki i na zawsze" użyte tutaj prawdopodobnie oznaczają czas trwania życia przez wiele lat.

Po przedstawieniu dwóch przykładów z Biblii wskazujących na ograniczony zakres czasowy określeń „na wieki" czy „na zawsze", jeśli odnosiły się do czegoś, co ma charakter przemijający, Pastor Taylor wskazał teksty z Biblii, w których te sformułowania faktycznie oznaczają wieczny okres trwania.

Drugi rozdział Księgi Daniela przedstawia dokonaną przez proroka interpretację snu Nebukadnesara o wielkim posągu. Prorok oświadcza, że „za dni tych królów Bóg niebios stworzy królestwo, które na wieki nie będzie zniszczone, a królestwo to nie przejdzie na inny lud; zniszczy i usunie wszystkie owe królestwa, lecz samo ostoi się na wieki" (Dan. 2, 44). W rozdziale siódmym prorok stwierdza, że „Święci Najwyższego otrzymają królestwo i posiądą królestwo na wieki, na wieki wieczne" (Dan. 7, 18).

Podobnie jak Pismo Święte zapewnia, że królestwo Chrystusa po ustanowieniu na Ziemi będzie trwało na zawsze i że sprawiedliwi posiądą życie wieczne, które trwać będzie bez końca, tak samo Biblia uczy nas, że bezbożni nie będą żyli na wieki, ale zginą w jeziorze ognia w czasie drugiej śmierci (zob. Obj. 2, 18).

W trakcie tego studiowania Biblii z mego umysłu zniknęły już na dobre góry ciemności i błędnych wyobrażeń. Te tak

zwane tajemnice, które nie dawały spokoju moim rodzicom - gorliwym katolikom, gdy usiłowali pogodzić charakter Boga miłości z doktryną wiecznych mąk, przestały istnieć niczym topniejący lód pod wpływem upalnego słońca tropików. Uzyskałem pewność, że Słowo Boże nie przeczy sobie.

Nagle o godzinie dziewiętnastej poczułem gwałtowną potrzebę zapalenia papierosa. Zdziwiony uświadomiłem sobie, że nie paliłem cały dzień i wcześniej nawet o tym nie myślałem. Najwidoczniej przez te wszystkie godziny mój umysł był bardzo pochłonięty religijnymi sprawami i przeżyciami. W świetle tego doświadczenia doszedłem do przekonania, że mogę przestać myśleć o nikotynie i usunąć ją ze swoich płuc, jeśli tylko będę się intensywnie zajmował innymi rzeczami.

Tak więc kontynuowaliśmy naszą dyskusję o duchowych sprawach. Zadawałem pastorowi pytania, które od długiego czasu nie dawały mi spokoju. Fakt, że pastor miał zawsze odpowiedź popartą cytatami z Biblii, wywarł na mnie wielkie wrażenie.

Ale stawałem się coraz bardziej niespokojny z powodu głodu nikotyny. Strasznie pragnąłem zapalić papierosa. Ślina w ustach zgęstniała tak bardzo, że nie mogłem mówić. Odczuwałem silne pieczenie w nosie - podobny objaw mam wtedy, gdy złapie mnie silny katar. Po chwili stałem się zdenerwowany i często zmieniałem pozycję. W końcu odczułem silny ból głowy, który mam niezwykle rzadko. Rozbolała mnie również cała szyja i kark.

Wskutek mego nalegania pastor dyskutował z nami na tematy religijne aż do godziny dwudziestej pierwszej. Po jego wyjściu natychmiast zapaliłem papierosa - jednego, potem drugiego. Paliłem papierosy bez przerwy przez całą godzinę. Ku mojemu zdziwieniu wszystkie fizyczne dolegliwości od razu ustąpiły.

Zanim poszedłem do domu tego wieczora, Grosse'owie zapoznali mnie z lekcją biblijną dotyczącą zdrowego życia, obejmującą również palenie nikotyny. Uświadomiłem sobie, że dostałem się w niewolę szkodliwego dla zdrowia nałogu. Natychmiast postanowiłem rzucić palenie, zdając sobie dobrze sprawę, że czeka mnie straszna walka - chyba że Pan Sabatu, który sprawił, że nie czułem głodu nikotyny przez wiele godzin, zechce mnie trwale uwolnić od tego nałogu.

Krótko potem podziękowałem moim przyjaciołom i udałem się do domu. Jadąc tramwajem, wciąż rozmyślałem o wydarzeniach tamtej soboty, a szczególnie o tym, że Bóg na cały dzień odebrał mi chęć palenia papierosów. Zdałem sobie sprawę, że miałem więcej potężnych wrogów czyhających na mnie. Jednocześnie obmyśliłem plan, który z pewnością wyeliminuje mój problem nikotynowy.

Pastor Taylor podkreślił, jak wielka moc zbawcza kryje się w zasługach krwi Chrystusowej przelanej na Golgocie. Faktycznie, dzięki pastorowi zrozumiałem, że możemy zwyciężyć upadłego cheruba i jego zastępy jedynie przez moc krwi Chrystusa, jak to stwierdza fragment ostatniej księgi Pisma Świętego: „A oni zwyciężyli go przez krew Baranka" (Obj. 12,11).

Wróciłem do domu o dwudziestej trzeciej trzydzieści. W drzwiach znalazłem wetkniętą kartkę z notatką, bym zadzwonił do swego przyjaciela Rolanda bez względu na porę. „To będzie musiało chwilę poczekać" - pomyślałem. Kiedy wszedłem do mieszkania, zauważyłem, że duchy musiały być bardzo zdenerwowane. Większość rzeczy nie leżała na swoim miejscu. Ponieważ przywykłem do niezwykłych zjawisk, wcale się tym nie przejąłem.

Najpierw wyjąłem z szafy trzy kartony z papierosami i postawiłem je na stole. Następnie otworzyłem Biblię na dwudziestym siódmym rozdziale Ewangelii Mateusza i przeczy-

tałem wiersze mówiące o ukrzyżowaniu Jezusa Chrystusa (zob. Mat. 7, 24-54). Potem położyłem Biblię na kartonach z paczkami papierosów, ukląkłem przy stole i zacząłem rozmawiać z Najwyższym Kapłanem o swoich problemach. Podziękowałem Mu za liczne błogosławieństwa, otrzymywane nawet wtedy, gdy byłem Jego największym wrogiem, bluźniącym Jego świętemu imieniu. Później wyznałem swe grzechy i uznałem, że moje złe serce wymaga przemiany.

W trakcie dyskusji z pastorem Taylorem dowiedziałem się, że Jezus Chrystus usługuje w świątyni niebiańskiej, wstawiając się za ludźmi mającymi kłopoty, a zwłaszcza za osobami zaliczanymi do tak zwanych „beznadziejnych przypadków". Zdawałem sobie sprawę, że właśnie ja jestem takim szczególnym, beznadziejnym przypadkiem, któremu On może pomóc, dlatego uchwyciłem się nadziei zawartej w słowach Taylora. Zmagałem się z wrogami dużo mądrzejszymi i potężniejszymi ode siebie.

Podziękowawszy Bogu za zachętę, uznałem fakt, że moc Jego miłości powstrzymywała duchy demoniczne. I z tego powodu chciałem Mu oddać swe życie i służyć Mu w sposób, jaki uzna za najbardziej dla mnie właściwy. Następnie rozkoszowałem się w Panu, przypominając sobie chwile przeżyte w Jego dniu odpoczynku. Wskazawszy na karton z papierosami, powiedziałem:

- Panie Jezu, proszę, uwolnij mnie od tego potężnego wroga. Wyrwij mnie ze szponów nałogu, gdyż już dzisiaj objawiłeś mi swą moc, żeby to uczynić. Proszę, Boże, usuń z mego serca nienasycone pożądanie nikotyny.

Rozmawiałem z Bogiem jeszcze jakiś czas, a następnie podziękowałem Mu za wysłuchanie moich próśb i za błogosławieństwa, jakie od Niego otrzymuję. Po czym powstałem z kolan, zaniosłem kartony z papierosami do toalety, rozerwałem je na strzępy i wrzucałem partiami do muszli kloze-

towej, spłukując wodą. Od tego czasu nie miałem w ustach choćby jednego papierosa i nigdy nawet nie odczuwałem potrzeby zapalenia. W cudowny sposób Jezus dokonał cudu miłości[1].

[1] Czytelniku, aby dowiedzieć się o wydarzeniach, jakie miały miejsce owej sobotniej nocy, zajrzyj do pierwszego rozdziału tej książki.

13

Groźba śmierci

W niedzielę rano obudziłem się do nowego życia. Zamiast sięgnąć po paczkę z papierosami na nocnym stoliku, co było moim niezwykle silnym przyzwyczajeniem, uświadomiłem sobie, że nie odczuwam głodu nikotyny.

Ogarnął mnie nagły przypływ radości na myśl, że mam nowego potężnego Przyjaciela w Jezusie Chrystusie. Przypomniałem sobie, w jak zdumiewający sposób Duch Boży pobłogosławił mój umysł i wspierał w trakcie spotkania z duchami kilka godzin wcześniej.

Zdając sobie dobrze sprawę z kruchości ludzkiego życia, poprosiłem Pana, żeby dodał mi sił w oczekującym mnie tej nocy duchowym boju. W przeszłości pod wpływem innych podejmowałem błędne decyzje. Wiele razy ulegałem namowom swego przyjaciela Rolanda, przez którego znalazłem się wśród czcicieli demonów. Podczas następnych kilku minut modliłem się, nie otwierając ust. Odkrywszy, że demony nie mogą podsłuchać cichej modlitwy, chciałem o jeden krok wyprzedzać swoich wrogów. Sprawiało mi wiele radości, że duchy musiały zgadywać, o czym rozmawiam z Bogiem. Na dodatek czułem się ogromnie zaszczycony, że

ja - człowiek nie zasługujący na łaskę, mogłem rozmawiać z najpotężniejszą Istotą we wszechświecie, a demony nie są w stanie podsłuchać mojej modlitwy.

Powiedziałem Bogu, że nie wiem, jak mam zacząć rozmowę z Rolandem i przedstawić mu prawdę o duchowej rzeczywistości. Prawdopodobnie nie będzie chciał słuchać, ponieważ nie odważy się narazić duchom. A przede wszystkim zapytałem Boga, czy będę w stanie znieść wywieraną na mnie presję.

Na kilka chwil zatrzymałem się w swych myślach i gdy to zrobiłem, przyszedł mi do głowy fragment Biblii z pierwszego rozdziału Ewangelii Jana: „Do swej własności przyszedł, ale swoi go nie przyjęli. Tym zaś, którzy go przyjęli, dał prawo stać się dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego" (Jana 1, łl-12). Wtedy poczułem, że Duch Boży zwycięsko przeprowadzi mnie przez zbliżające się spotkanie z Rolandem.

Na nocnym stoliku leżała Biblia. Sięgnąwszy po nią, zacząłem przerzucać kartki jedną ręką, po czym otworzyłem ją, nie zwracając uwagi na stronę. Na otwartych dwóch kartkach Pisma Świętego znajdowała się moc, która dosłownie uratowała mi życie.

Krótko potem zdecydowałem się wstać z łóżka. Podniósłszy Biblię, zacząłem czytać w miejscu, gdzie się otworzyła, na trzydziestym siódmym rozdziale Księgi Izajasza.

Ten fragment opowiadał o królu Hiskiaszu, który otrzymał niepokojącą wiadomość od zaślepionego wielką pychą tyrana Sancheryba, zbliżającego się do granic królestwa Izraela ze swymi wojskami. Zdumiawszy się sposobem, w jaki Bóg pomógł Hiskiaszowi uporać się z trudną sytuacją, zacząłem patrzeć z ufnością na oczekujące mnie spotkanie z przyjacielem. Wiedziałem, że już nie muszę się o nic martwić, chociaż pewien niepokój pozostał.

O umówionej porze zjawił się Roland.

- Człowieku, wyglądasz na bardzo zmęczonego. Może jesteś chory? - zapytałem Rolanda, gdy go ujrzałem.

-Morneau, przez ciebie jesteśmy razem z George'em strasznie wykończeni. Trudno nam uwierzyć - że mimo tego, co zrobił George, by tobie i mnie dobrze się żyło, zachowujesz się tak wrogo i niewdzięcznie i że odwracasz się od naszego pana i znieważasz go, odmawiając bogactwa, które dla ciebie przygotował.

- Kiedy o tym usłyszałeś?

- O piątej trzydzieści dzisiaj rano. George zadzwonił do mnie po tym, jak główny doradca przekazał mu twoją głupią decyzję. Poprosił mnie, żebym wybił ci ją z głowy, w przeciwnym razie stracisz oczekujące na ciebie bogactwo.

- Widzę, że musiałem bardzo zdenerwować głównego doradcę sposobem, w jaki się go pozbyłem.

- Co? Czy dobrze usłyszałem, że wyrzuciłeś głównego doradcę? Nie rozumiem cię.

- Dobrze usłyszałeś. Około czwartej nad ranem rozmawiałem z głównym doradcą i kiedy stał się niemiły, wezwałem na pomoc Ducha Bożego, żeby go wyrzucił. Zostawił ślad swego pobytu na ścianie, gdy trzasnął drzwiami balkonowymi - powiedziałem, wskazując wgniecenie zrobione przez klamkę.

- Ty... ty, Roger Morneau, rozmawiałeś z duchem doradcą? Czy wiesz, że niektórzy z naszego zgromadzenia czczą duchy i wywołują je od wielu lat i nie otrzymali jeszcze przywileju rozmawiania z głównych duchem doradczym? A ty masz kontakt z duchami przez bardzo krótki czas, a już dostąpiłeś tego wielkiego zaszczytu. To świadczy o tym, jak wysoko nasz pan ciebie ceni.

Na jego twarzy widać było podekscytowanie, gdy wykrzyknął:

- Ciebie i mnie czeka fantastyczna przyszłość! Proszę, zapomnij teraz na chwilę o chrześcijaństwie i chodź ze mną na spotkanie z najwyższym kapłanem. On sprawi, że znów odzyskasz przychylność duchów i wszystko będzie tak jak przedtem. Kapłan okaże ci wyrozumiałość i nie będzie miał za złe, że chcesz się przyjrzeć innym religiom. Tak naprawdę on ciebie lubi i rozumie cię. Powiedział, że z natury jesteś poszukiwaczem przygód. Kapłan uznaje, że to całkiem naturalne, iż poszukujesz dla siebie lepszej drogi życiowej, ma jedynie za złe, że zacząłeś szukać sensu życia u ludzi święcących sobotę - ludzi, których nasz pan nienawidzi najbardziej na całej Ziemi. Czemu nie zainteresowałeś innymi wyznaniami chrześcijańskimi? Człowieku, nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo zdenerwowałeś bogów. Ale mam zapewnienie najwyższego kapłana, że ujdzie ci to na sucho, jeśli pójdziesz ze mną teraz do jego biura, w którym w tej chwili nas oczekuje. Co powiesz na to, abyśmy tam teraz poszli, stary kumplu?

Kiedy wyciągnął paczkę papierosów i poczęstował mnie jednym, odmówiłem, dodając, że już przestałem palić. Mocno zdziwiony Roland rzucił uwagę:

- Morneau, nie poznaję cię, właściwie już w momencie, kiedy tutaj wszedłem, odniosłem wrażenie, że się zmieniłeś. Prawdę mówiąc, czuję się jakoś nieswojo w twojej obecności. Może uznasz to za niemądre albo wręcz głupie - ale czuję się tutaj źle i wolałbym stąd już wyjść.

Gdy to powiedział, uświadomiłem sobie, że Chrystus sprawił, iż w moim życiu wypełniają się słowa Apostoła Jana: „Do swej własności przyszedł, ale swoi go nie przyjęli. Tym zaś, którzy go przyjęli, dał prawo stać się dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego" (Jana 1, 11-12). Czułem, że odbijający się we mnie chwalebny majestat Jezusa Chrystusa tworzył niewidzialną atmosferę mocy i dostojeństwa, którą

niepostrzeżenie został otoczony mój przyjaciel, co powodowało takie, a nie inne jego odczucia.

- To, co odczuwasz w mojej obecności, wynika z faktu, że Duch, jaki mi towarzyszy, jest potężniejszy od ducha towarzyszącego tobie. A jeśli chodzi o twoją opinię, iż jestem teraz inną osobą, masz rację. Nigdy już nie będę Rogerem Morneau, którego znałeś poprzednio. Podczas jednego krótkiego tygodnia zdobyłem wiedzę wartą znacznie więcej niż złoto i srebro na całym globie ziemskim. To jest powód, dla którego nie przyjmę bogactwa oferowanego przez duchy. Gdybym tak uczynił, oszukałbym samego siebie. Nie zrozum mnie źle, zdaję sobie sprawę, że oferta złożona mi przez duchy jest z pewnością bardzo hojna, ale brakuje w niej najbardziej istotnego elementu, jaki powinien jej towarzyszyć - życia. Życia danego w wystarczającej ilości, które by sprawiło, że posiadanie tego bogactwa będzie się opłacało. Otrzymałem znacznie lepszą ofertę. Całe złoto i srebro i do tego niekończące się życie.

Następnie przeszedłem do roztaczania przed nim wspaniałej wieczności. Chociaż brakowało mi umiejętności, żeby udokumentować to biblijnymi cytatami tak jak Grosse'owie, jednak Duch Boży działał na serce Rolanda, że ten siedział zauroczony, nie odzywając się całe czterdzieści pięć minut.

W tym czasie przedstawiałem mu to, co uważałem za najbardziej istotne. W jednym momencie, gdy przerwałem swój wywód, oczekując na jego odpowiedź, ograniczył się tylko do powiedzenia:

- Teraz rozumiem.

Nie zadał jednak żadnego pytania ani nie skomentował tego, co powiedziałem, dlatego mogłem powiedzieć mu wszystko, co chciałem.

- Widzę, że nie zamierzasz udać się ze mną do najwyższego kapłana - powiedział w końcu. - Jednak musimy to

zrobić. Powinieneś stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością. Wszystkie te twoje cudowne obietnice nie są ani dla mnie, ani dla ciebie, tak więc zapomnij o nich. Po pierwsze, nie zamierzam tak długo czekać na wspaniałe życie - chcę już teraz mieć bogactwo. A co się tyczy ciebie - Morneau - nie masz dużego wyboru w tej sprawie. Tylko ci się wydaje, że masz wybór, ale uwierz mi, to nieprawda. Oszukujesz samego siebie. Spójrz prawdzie w oczy, Roger, nie jesteś panem samego siebie. Życzyłbym ci, żebyś był, ale tak nie jest. Duchy sprawują nad tobą całkowitą władzę - im szybciej to sobie uświadomisz, tym lepiej na tym wyjdziesz.

Niezwykle podekscytowany przybrał ton zwiastujący nieuchronnie zbliżające się nieszczęścia. Zaczął nerwowo chodzić po pokoju, załamując ręce.

- Mam do wykonania najtrudniejsze zadanie w swoim życiu. To, co muszę ci przekazać, wolałbym powiedzieć wrogowi, a nie staremu przyjacielowi.

W tym momencie Roland zaczął się obficie pocić, chociaż w pokoju wcale nie było gorąco.

- Morneau, twoje dni są policzone - długo nie pożyje też ta młoda para, która odwiodła cię od naszego pana. Jednak muszę powiedzieć, że możesz zapobiec temu planowi zniszczenia zainicjowanemu przez duchy, jeśli zgodzisz teraz pójść ze mną do najwyższego kapłana. On sprawi, że odzyskasz względy u duchów i wszystko dobrze się skończy. W ten sposób nic nikomu się nie stanie.

Musiał przerwać na kilka sekund. Z czoła spływały mu wielkie krople potu, więc wytarł twarz chusteczką.

- Najwyższy kapłan pragnie, żebyś jasno zdał sobie sprawę szczególnie z jednej rzeczy, otóż nikomu nie udało się opuścić tajnego zgromadzenia czcicieli duchów i ujść z życiem. Duchy przyprowadziły nas do tego zgromadzenia i musimy im teraz być posłuszni. Pozwól, że coś wyjaśnię. Aż

do tej chwili sądziliśmy, że spotkanie z George'em i jego zaproszenie nas do restauracji to był czysty przypadek. Jednak to nieprawda. Poprzedniej nocy duch objawił się George'owi podczas świętej godziny o północy i nakazał mu, żeby udał się ze swą żoną na ten konkretny seans spirytystyczny. Duch powiedział mu, że tam nas spotka, przekazał, że służyliśmy w marynarce handlowej oraz podał inne szczegóły z naszego życia. Wyjaśnił George'owi drobiazgowo, co ma powiedzieć i zrobić. Duchy wszystko zaaranżowały, nawet to, że jego żona wdała się w rozmowę z medium spirytystycznym, aby George mógł sam wracać do domu. Przekonały też Belangerów, by zgodzili się odwieźć jego żonę w nocy.

Tak więc, przyjacielu, chodźmy już na spotkanie z kapłanem. Czas ucieka.

W tym momencie położył rękę na klamce, oczekując, że pójdę za nim. Wskazałem na krzesło i zaproponowałem, żeby usiadł na kilka minut, a ja w tym czasie wyjaśnię mu, dlaczego nie zamierzam spotkać się z najwyższym kapłanem. Odmówił, twierdząc, że nie może znieść atmosfery panującej w tym miejscu. Nadnaturalna Boska moc obecna w mieszkaniu, obca dla niego, sprawiała, że nie był w stanie usiąść i rozluźnić się.

Powiedziałem, że to miejsce jest wypełnione obecnością Ducha Świętego, który mnie wspiera w odpowiedzi na moją poranną prośbę o pomoc skierowaną do Boga przed spotkaniem z tobą. Nalegałem, żeby Roland zerwał kontakty z demonami i oddał się pod opiekę o wiele potężniejszej mocy Boga. Zapewniłem też, że nic mu się nie stanie, jeśli podejmie taką decyzję. Odczułem nawet potrzebę, żeby posunąć się o jeden krok dalej i zaprosić wszystkich przyjaciół ze zgromadzenia czcicieli demonów do pójścia za moim przykładem. Ponownie oświadczyłem, że żadnemu z nich nie będzie groziło najmniejsze niebezpieczeństwo, jeśli zdecydują się uczynić to co ja.

- Wy wszyscy lubicie, jak otacza was podziw i szacunek - powiedziałem. - Wiem, co zrobię - zadzwonię do pastora i zarezerwuję miejsca w kościele na najbliższe sobotnie nabożeństwo. Najlepsze miejsca z obu stron centralnego przejścia. Zarezerwuję sto miejsc, to wystarczająco dużo, żeby każdy miał gdzie usiąść.

- Nie zadawaj sobie trudu - odparł Roland. - Dobrze mi tam, gdzie teraz jestem.

Znowu przerwał, żeby wytrzeć pot obficie spływający mu z czoła.

- Wiem też, że pozostali myślą to samo, co ja.

- No cóż, odczułem potrzebę, żeby zaoferować wam wszystkim życie wieczne i by nikogo nie pominąć - powiedziałem, po czym zmieniłem temat rozmowy, powracając do jego ultimatum. - Mówisz, że dni mojego życia są policzone, a także dwojga moich nowych przyjaciół. Twierdzisz też, że duchy demoniczne mają zamiar wykonać na nas wyrok śmierci. No więc mam wiadomość dla ciebie, dla kapłana i wszystkich, którzy knują coś złego przeciwko mnie i moim przyjaciołom. Tak jak powiedziałem to duchowi doradczemu minionej nocy, powierzyłem siebie i moich przyjaciół opiece Dawcy Życia, Jezusa Chrystusa, który oddał za nas życie na Golgocie. Jestem gotowy, by chodzić w cieniu śmierci pod warunkiem, że towarzyszył mi będzie Jezus przez Ducha Świętego.

Przyjaciel, wstrząśnięty i przerażony, nie potrafił wydusić z siebie słowa przez całą minutę. Pobladł na twarzy, a jego oczy wpatrywały się we mnie nieruchomo. Myślałem, że zaraz zemdleje.

- Jak się czujesz?

Nie było żadnej odpowiedzi.

- Roland, czy coś ci się stało? - zapytałem, ale znowu nie usłyszałem żadnej odpowiedzi.

Wtedy cichutko skierowałem do Boga błaganie:

- Drogi Jezu, proszę, pomóż!

Kręcąc głową, Roland w końcu odezwał się:

- Nie wiem sam, co się stało. Wydaje mi się, jakbym na moment stracił przytomność. Morneau, wiem, że Duch towarzyszący tobie jest potężny i wielki. Proszę, nie wspominaj już o tym, to mnie przeraża.

Kiedy doszedł do siebie, poprosiłem, żeby przekazał najwyższemu kapłanowi moją wiadomość.

- Morneau, chyba nie wyraziłem się dość jasno w sprawie ultimatum. Groźba dotycząca twego życia nie ogranicza się jedynie do tego, co mogą zrobić ci duchy. Komitet nadzorujący zdecydował, że twoja ucieczka z naszych szeregów może doprowadzić do przecieku sekretnych informacji na zewnątrz, powodując wielką szkodę sprawie naszego pana. Odbyła się rozmowa, żeby wynająć płatnego mordercę. Jeden człowiek był gotów wyłożyć nawet 10 tysięcy dolarów za twoją głowę. Ale uznaliśmy jego propozycję za niemądrą i odrzuciliśmy ją. Decyzja została jednak podjęta. Jeśli duch poinformuje, że rozmawiałeś z kimkolwiek z zewnątrz o działalności naszego tajemnej społeczności, trzy osoby zgłosiły się na ochotnika, by zastrzelić cię w dogodnym czasie. Komitet nadzorujący uznał to za mądrzejsze posunięcie, gdyż wszystko pozostanie wewnątrz zgromadzenia i w ten sposób nie narazimy się na kłopoty z policją. Przedstawiliśmy plan duchowi doradczemu i otrzymaliśmy jego pełną aprobatę, a także zapewnienie, że pomoże w wykonaniu zadania, wspierając ochotników darem jasnowidzenia, żeby wiedzieli, gdzie przebywasz w określonych porach dnia. Miałem nadzieję, że nie będę musiał ci o tym mówić, ale twoja odmowa, by podporządkować się życzeniom najwyższego kapłana, nie pozostawiła mi innego wyboru. Bardzo mi przykro.

14
Deszcz błogosławieństw

Pierwszego sabatu, gdy miałem już opuścić mury świątyni adwentystów, prosiłem Pana, żeby umożliwił mi udział w nabożeństwie w następnym tygodniu. I kiedy tam powróciłem, wzniosłem serce do Boga w podziękowaniu za wszystko, co dla mnie uczynił w minionych ciniach.

Rzeczywiście, cały sabat był czasem radości w Panu i liczenia Jego błogosławieństw.

Wówczas doświadczyłem wielkich korzyści związanych z tym, że człowiek wspomina i zlicza wszystkie błogosławieństwa otrzymane od Boga. Przykazanie, by pamiętać o święceniu dnia sabatu, postrzegałem jako dar, dzięki któremu człowiek może odpocząć od nieustannej presji przemijających problemów życia i w ten sposób znaleźć czas na policzenie otrzymanych błogosławieństw. Dzięki temu istota ludzka znajduje się bliżej Boga i może zostać odnowiona zarówno fizycznie, jak i duchowo.

Po stawieniu czoła duchom, gdy moje nowe życie zaczęło biec normalnym rytmem, natychmiast skierowałem swą uwagę na poszukiwanie w kościelnej i świeckiej literaturze historycznej informacji o tym, jak to się stało, że ko-

ściół chrześcijański zaczął zachowywać niedzielę jako dzień święty, przestał święcić biblijną sobotę i przyjął doktryny o nieśmiertelności duszy i wiecznych mękach w piekle. Prawie cały swój czas wolny spędzałem, siedząc w bibliotece miejskiej w Montrealu. Ciągnęło się to blisko pięć miesięcy. Z wielkim zainteresowaniem czytałem dzieła Kościoła rzymskokatolickiego i porównywałem je z proroctwami Pisma Świętego. Czytałem szczegóły z życia świętych uważanych za filary wczesnego Kościoła katolickiego i badałem ich wpływ na chrześcijaństwo. Historia papieży nabrała dla mnie nowego znaczenia. Szczególnie zafascynowała mnie postać Orygenesa z Aleksandrii, ojca greckiego kościoła wczesnochrześcijańskiego, żyjącego w latach 185 - 254 n.e., któremu udało się połączyć pewne elementy filozoficzne eklektycznych szkół neoplatońskich z doktrynami chrześcijaństwa. Ten okres poszukiwań i badań posłużył do umocnienia mojej wiary w Biblię.

Pewnego pięknego kwietniowego dnia sobotniego w 1947 roku odbyła się szczęśliwa dla mnie uroczystość chrztu przez zanurzenie, w czasie której stałem się wyznawcą Kościoła adwentystów dnia siódmego. Tego samego dnia spotkałem młodą kobietę - Hildę Mousseau.

Ponieważ niektórzy opuszczali kościół po wieczornym spotkaniu, pastor Taylor oświadczył, że osoby udające się w kierunku wschodnim będą mogły podjechać z nim samochodem kilka przecznic do miejsca parkingowego, gdzie zamierzał zostawić swój pojazd na noc. Czworo z obecnych, w tym i ja, skorzystało z jego propozycji i po dojechaniu na miejsce udaliśmy się na najbliższy przystanek tramwajowy.

W ten sposób poznałem Hildę i potem wielokrotnie razem udawaliśmy się pieszo do przystanku. Wkrótce stwierdziliśmy, że mamy wiele wspólnych zainteresowań, upodobań

i rzeczy, jakie się nam nie podobają. Niedługo potem zaczęliśmy się ze sobą spotykać.

Pewnego dnia pomyślałem, że warto przekonać Hildę, by zgodziła się zostać moją żoną. W tamtych czasach poproszenie młodej kobiety o rękę wymagało wiele zachodu ze strony kawalera. Należało dobrze rozważyć czas i miejsce przedstawienia tej prośby. Zastanawiając się wielokrotnie nad planem działania, doszedłem do wniosku, że najlepiej poprosić Hildę o rękę pewnej niedzieli wieczorem.

To najważniejsze pytanie życia powinno paść w odprężającej atmosferze. Pomyślałem, że idealnym momentem byłby czas oczekiwania na nocnego dozorcę, który przychodził otworzyć Hildzie bramę. Zawsze trzeba było dzwonić dwa albo nawet trzy razy, aby dozorca przyszedł otworzyć wejście, co zajmowało czasami do dziesięciu minut w zależności od tego, jak daleko przebywał w budynku.

Hilda pracowała wówczas jako pielęgniarka w montrealskim szpitalu dla rekonwalescentów i mieszkała na kwaterze znajdującej się na terenie szpitalnym. Wszystkie mieszkające tam pielęgniarki musiały zjawić się na miejscu najpóźniej do dwudziestej trzeciej. Im bliżej tej godziny przychodziła dana osoba, tym krócej musiała czekać na dozorcę. Dlatego wymyśliłem sobie, że gdy zjawimy się przy wejściu o godzinie dwudziestej drugiej trzydzieści, będzie to idealna pora na oświadczyny.

Był piękny czerwcowy dzień. Tak jak zaplanowałem, spędziliśmy razem przyjemne niedzielne popołudnie i wieczór, którego kulminację stanowiła przejażdżka po Montrealu otwartym tramwajem.

Gdy tramwaj zatrzymywał się, a następnie ruszał, nabierając prędkości, długie blond włosy Hildy unosiły się na wietrze, a jej błękitne oczy skrzyły się odbitym blaskiem wielu neonowych reklam znajdujących się wzdłuż ulicy. Im dłużej

patrzyłem w jej twarz, tym bardziej byłem przekonany, że powinna nazywać się Hilda Geraldine Morneau.

Tego wieczoru około godziny dwudziestej drugiej trzydzieści znaleźliśmy się przy wejściu do mieszkań kwaterunkowych dla pielęgniarek i tak jak bywało wielokrotnie przedtem, Hilda wcisnęła guzik dzwonka, a potem oparła się ramionami o drzwi, spodziewając się długiego oczekiwania na dozorcę. Natychmiast poprosiłem ją, by się zastanowiła, czy chce mnie poślubić. Gdy tylko wypowiedziałem te słowa, od razu zjawił się dozorca. Otworzywszy drzwi, zrobił około dziesięciu kroków do tyłu, skrzyżował ręce i wpatrywał się we mnie, jakby chciał powiedzieć: „Spróbuj pocałować ją na pożegnanie w mojej obecności".

Zarówno moje pytanie, jak i szybkie przybycie zazwyczaj wolno przychodzącego dozorcy sprawiły, że Hilda była tym wszystkim bardzo zaskoczona. Stwierdziła, że zastanawiała się nad małżeństwem i spodziewała się oświadczyn, ale w bardziej odległej przyszłości. Ja zapewniłem ją ze swej strony, że będę cierpliwie czekał na chwilę, kiedy powie „tak", i że możemy porozmawiać o tym później w bardziej dogodnym czasie.

Jak tylko to powiedziałem, dozorca warknął:

- Młoda damo, wchodzisz do środka czy też zostajesz na zewnątrz? Mam robotę do wykonania i jeśli nie zamierzasz wejść, zamknę drzwi.

Hilda powiedziała szybko „tak", pocałowała mnie i pobiegła, prawie płacząc.

- Muszę nauczyć was, dziewczyny, że kiedy otwieram drzwi, to natychmiast macie wchodzić do środka - warknął dozorca.

- Nie każdego dnia - odparła Hilda - dziewczyna bywa proszona o rękę.

Dozorca spojrzał zaskoczony.

- Przykro mi. Dlaczego nie powiedziałaś, że to taki ważny moment? Dałbym ci więcej czasu.

Hilda zdecydowała wtedy, że się stamtąd wyprowadzi. Jej mama miała mieszkanie przy ulicy Queen Mary. W nim postanowiła zamieszkać bez względu na to, jak daleko będzie miała do pracy.

W tym samym czasie szedłem do domu i czułem się głupio, że wybrałem tak niefortunny moment na oświadczyny.

Gdy tylko Hilda dobiegła do telefonu, zadzwoniła do mamy, żeby powiadomić ją o moich oświadczynach.

- Mamo, muszę powiedzieć ci wspaniałą wieść.

- Naprawdę, co takiego?

- Wkrótce wychodzę za mąż.

- Czy ty oszalałaś? Masz dopiero dwadzieścia jeden lat. A poza tym, kogo zamierzasz poślubić?

- Wychodzę za Rogera, tego młodego człowieka z kościoła, z którym się spotykam. Wiesz kogo, spotkałaś go już kilkakrotnie.

- Tak, ale wy znacie się dopiero od niedawna. Czy nie za szybko decydujecie się na małżeństwo?

Wtedy, jak opowiadała mi Hilda, z jej oczu popłynęła fontanna łez i zaczęła wypłakiwać swe serce. Rozmowa zakończyła się tak: mama powiedziała jej, że nie powinna płakać i że porozmawiają, kiedy się spotkają.

Następnego wieczora, gdy zadzwoniłem do Hildy, przedstawiła mi zdanie swej mamy na ten temat. Zaproponowałem, żebyśmy oboje odwiedzili panią Mousseau w najbliższą niedzielę i tam poproszę ją o rękę córki. Powiedziałem, że porozmawiamy razem z jej mamą, a także ustalimy ważne szczegóły, aby wszystko mogło dobrze się skończyć.

Na szczęście mama Hildy wykazała duże zrozumienie dla naszych zamiarów i zdecydowaliśmy, iż ślub odbędzie się 20 września.

Szybko skończyło się lato i nastała jesień, która jakby zamierzała prześcignąć lato pod względem ciepła, piękna i uroku. Wstałem wcześnie rano w sobotę w dzień naszego ślubu. Zauważyłem, że cała przyroda tętni życiem. W momencie, gdy wychodziliśmy z kościoła po porannym nabożeństwie, temperatura sięgała prawie 30°C. Kilka zeschłych liści unosiło się na delikatnym wietrze.

Nasi przyjaciele Ruth i Arthur Cheesmanowie udostępnili swój dom na ceremonię zaślubin. Zaplanowaliśmy małe przyjęcie z udziałem tylko kilku przyjaciół. Wśród zaproszonych gości było dwóch pastorów z żonami: Andre Rochat, pastor kościoła francuskiego, i L.W. Taylor, pastor kościoła angielskiego, który przewodniczył ceremonii ślubnej.

Panie Cheesman i Mousseau wraz z innymi niewiastami cudownie przystroiły dom na tę okazję. Gdy z panną młodą powtórzyliśmy za kaznodzieją słowa przysięgi małżeńskiej, wyprostowałem się z dumą. Nie po to, by zaimponować przyjaciołom, ale z powodu wielu niewidzialnych istot przyglądających się tej uroczystości: aniołów przybyłych wprost od tronu Bożego, by radować się z nami, a także demonów, jakie zjawiły się tu, jak sądzę, z rozkazu swego bezdusznego przywódcy, którego wielkie wysiłki spełzły na niczym, gdy dzięki łasce Jezusa Chrystusa opuściłem szeregi czcicieli demonów.

W dodatku miałem na sobie wspaniały garnitur - ten sam garnitur robiony na zamówienie przez krawca, kupiony za pieniądze wygrane na wyścigach z pomocą demonów.

Epilog

Czterdzieści siedem lat minęło od czasu, gdy zaangażowałem się w działalność zgromadzenia mającego związki z nadnaturalnym światem złych duchów. Obecnie już posunąłem się w latach i niedługo skończę siedemdziesiąty rok życia[1].

To, że wciąż żyję, jak wierzę, zawdzięczam nieustannej opiece Dawcy Życia, Jezusa Chrystusa, Pana Chwały. Zdecydowałem się oddać życie Chrystusowi w wieku dwudziestu jeden lat, kiedy duchy oferowały mi bogactwo, sławę i władzę, i muszę powiedzieć, że był to najmądrzejszy wybór, jakiego w życiu dokonałem. Postanowiłem ściśle związać się z Jezusem Chrystusem i podobnie jak Apostoł Paweł „znaleźć się w Nim, nie mając własnej sprawiedliwości, opartej na zakonie, lecz tę, która się wywodzi z wiary w Chrystusa, sprawiedliwość z Boga, na podstawie wiary, żeby poznać Go i doznać mocy zmartwychwstania Jego […]" (Fil. 3, 9-10) - to wszystko wlało w moje życie obfity pokój, zadowolenie i radość w Panu, jakich za żadne pieniądze nie mógłbym kupić.

Jak stwierdziłem w mojej najnowszej książce[2], gdyby nie Boża moc miłości, rak zabrałby mnie do grobu w 1989 roku. W dodatku Bóg błogosławił w cudowny sposób mojej służbie modlitwy wstawienniczej, do której mnie powołał. Duch Boży przekształca życie, znajdując rozwiązania w sytuacjach pozornie bez wyjścia, i pomaga osiągnąć zwycięstwo ludziom zaliczanym, wydawałoby się, do tak zwanych „beznadziejnych przypadków". Podam tutaj jeden przykład.

[1] Roger J. Morneau pisał te słowa w 1993 roku, mając 68 lat. Zmarł w 1998 roku - przyp. red.
[2] „More Incredible Answers to Prayer", Review & Herald Publishing Association 1993 - przyp. red.

Pewna przyjaciółka napisała do Hildy i do mnie list. Prosiła w nim o modlitwę za swojego męża, który miał zostać poddany operacji usunięcia nerki. Z powodu podeszłego wieku mężczyzny i faktu, że pół roku wcześniej doznał wylewu, lekarze obawiali się, iż może nie przeżyć operacji. Z drugiej strony nie mogli jednak dopuścić, aby zaatakowana rakiem nerka pozostała w organizmie.

Jak wiele razy przedtem Duch Boży wspierał moją wiarę w moc zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, dlatego poprosiłem mego Pana, czy zechciałby sprawić, gdyby przyniosło to chwałę Bogu, żeby moc „Ducha, który daje życie w Jezusie Chrystusie" (Rzym. 8, 2) przeniknęła ciało naszego przyjaciela i usunęła tkanki śmierci, niszczące jego nerkę.

Kiedy chory obudził się w dniu poprzedzającym zabieg, poczuł się tak dobrze, iż głośno zastanawiał się, czy rzeczywiście potrzebuje operacji. Po serii badań lekarz stwierdził ku swemu wielkiemu zdumieniu, że nerka jest zupełnie zdrowa, a ogromny guz rakowy całkowicie zniknął. Następnego dnia nasz przyjaciel został wypisany ze szpitala.

Otrzymanie tak wspaniałych odpowiedzi na moje modlitwy jest warte więcej niż wszystko, co duchy byłyby w stanie mi ofiarować. Jedyne, co mogę powiedzieć, to: „Chwała Bogu na wysokościach!".

PORADNIK PANI DOMU

Autor Helga Kuhn
Wydawnictwo „Świat Książki”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA
I. GOSPODARSTWO DOMOWE
1. Kuchnia
2. Szkło - Porcelana - Sztućce
3. Łazienka - Ubikacja
4. Meble
5. Dywany - Podłogi
6. Okna
II. ŻYWNOŚĆ
1. Produkty mleczne
2. Jaja
3. Pieczywo
4. Zupy - Sosy
5. Mięso
6. Ryby
7. Ziemniaki
8. Makaron - Kluski - Ryż
9. Zioła - Przyprawy
10. Warzywa
11. Owoce
12. Napoje
13. Zamrażanie żywności
14. Przetwory
15. Wypieki
III. ODZIEŻ
1. Pielęgnacja
2. Szycie
3. Pranie - Czyszczenie
4. Prasowanie
IV. WYWABIANIE PLAM
V. SKÓRA
1. Pielęgnacja
2. Obuwie
VI. BIŻUTERIA
VII. KWIATY - OGRÓD
1. Kwiaty cięte

2. Rośliny doniczkowe
3. Balkon - Ogród
VIII. ZROBISZ TO SAMA
IX. PODRÓŻ
X. KOSMETYKA
1. Skóra
2. Makijaż
3. Dłonie - Paznokcie
4. Włosy
XI. ZDROWIE
XII. SPIS RZECZY PRZYDATNYCH W KAŻDYM DOMU

PRZEDMOWA

Plama z czerwonego wina na dywanie!
Ślady szminki na bluzce!
Zabrakło Ci proszku do pieczenia!
Przypaliłaś pieczeń? Przesoliłaś zupę!
Właśnie skończył się lakier do włosów!
Mszyce niszczą Twoje rośliny!
Jak przywrócić połysk liściom fikusa?
Co zrobić, żeby nie kapały świeczki choinkowe?
Co zrobić...? jak zaradzić...? Czym zastąpić...? Ratunku!

W życiu domowym nieustannie dzieje się coś, na co potrzebna jest dobra rada, skuteczny sposób, niezawodny środek. A "dobra rada nieraz droższa złota", jak mówi przysłowie.

"Droższa złota" nie znaczy, że kosztowna. Niniejsza książeczka jest zbiorem tanich, prostych i sprawdzonych rozwiązań z zakresu prowadzenia gospodarstwa domowego, przechowywania i przygotowywania żywności, pielęgnacji odzieży, wyrobów skórzanych i biżuterii, hodowli roślin domowych i ogrodowych, pielęgnacji urody i zdrowia.

Wykorzystanie tych rad i pomysłów pozwoli Ci zrezygnować z kupowania drogich i, co gorsza, z reguły szkodliwych środków chemicznych.

Wszyscy wiemy, jak groźne są skutki degradacji środowiska naturalnego - poczynając od wymierania lasów, a kończąc na dziurze ozonowej. Tym ważniejszy jest więc powrót do naturalnych i zawsze skutecznych metod, jakie stosowały nasze babki w gospodarstwie domowym.

Niektóre znasz doskonale, ale z pewnością znajdziesz tu i takie, o których wcześniej nie słyszałaś.

Przyjemnej lektury życzy
Helga Kuhn

I. GOSPODARSTWO DOMOWE

1. Kuchnia

Brak filtra do kawy
Jeśli zapomniałaś kupić nowe filtry do kawy, możesz je zastąpić papierowymi ręcznikami kuchennymi (z rolki).

Usuwanie kamienia z ekspresu do kawy
Nie musisz się obawiać zatrucia resztkami chemicznego preparatu odwapniającego, wystarczy, że zastąpisz ten kosztowny środek roztworem wody i octu (proporcje: 2 części wody na 1 część octu). Po wyczyszczeniu przegotuj w ekspresie kilka razy czystą wodę. Nie polecam natomiast stosowania octu do usuwania kamiennego osadu z pralki, ponieważ akurat w tym wypadku ocet służy do zmiękczania wody.

Osad w naczyniu do gotowania jaj
Osad, który utworzył się na dnie teflonowego naczynia do gotowania jaj, możesz usunąć używając roztworu wody z octem. Wlej roztwór do naczynia i pozostaw na godzinę, następnie wypłucz je zimną wodą.

Cytryna w zmywarce
Zanim uruchomisz automatyczną zmywarkę do naczyń, włóż do koszyczka na sztućce skórkę z wyciśniętej cytryny, a unikniesz nieprzyjemnych zapachów wewnątrz urządzenia.

Zmywak do naczyń
Ściereczka do zmywania naczyń lepiej wchłania wodę, jeśli przed pierwszym użyciem włożysz ją do wrzątku i pozostawisz w nim aż do ostygnięcia wody.

Ścierka do kurzu
Ścierka do kurzu dokładniej zbiera kurz, jeśli raz na jakiś czas wypierzesz ją w wodzie z dodatkiem gliceryny.

Tworzywo tępi noże

Na plastikowej desce kuchennej szybko tępią się noże. Najlepsza jest deska drewniana, ale musisz dbać o utrzymywanie jej w idealnej czystości.

Obie strony do użytku

Jeśli używasz obu stron deski kuchennej, pamiętaj, żeby cebulę i czosnek kroić zawsze po tej samej stronie.

Przebarwiona deska kuchenna

Pozbędziesz się nieestetycznych plam na drewnianej desce, jeśli namoczysz ją na noc w wodzie z octem.

Krzywa deska kuchenna

Wypaczonej drewnianej desce możesz przywrócić pierwotny kształt, jeśli zmoczysz ją wodą, a następnie położysz na równej powierzchni i przyciśniesz jakimś ciężkim przedmiotem, np. dużym garnkiem pełnym wody. Deska na pewno "wróci do formy".

Poplamione drewniane łyżki

Drewniane łyżki kuchenne trudno doczyścić, ponieważ łatwo wchłaniają tłuszcz, który wsiąka w drewno i pozostawia trwałe plamy. Jeśli jednak przed każdym użyciem zmoczysz łyżkę zimną wodą, będzie bardziej odporna na przesiąkanie tłuszczem i obcymi zapachami. Brudne plamy z drewnianych łyżek można również usunąć, mocząc je przez cały noc w roztworze sody oczyszczanej.

Nieprzyjemna woń w lodówce

Nieprzyjemny zapach w lodówce można zlikwidować proszkiem do pieczenia. Wstaw do lodówki talerzyk z proszkiem (wymieniaj proszek co 2 tygodnie), możesz też dodatkowo położyć połówkę jabłka. Po każdym rozmrożeniu i umyciu lodówki pamiętaj, żeby przetrzeć jej wnętrze ściereczką zwilżoną w wodzie z
octem.

Sól wchłania swąd

Kipiące mleko, które zalewa płytę kuchenną, możesz zatrzymać, błyskawicznie posypując je solą. Poza tym sól wchłania paskudny swąd przypalającego się mleka.

Usuwanie lodu

Jeśli chcesz się szybko pozbyć grubej oszronionej warstwy lodu z obudowy zamrażalnika, wstaw do wyłączonej lodówki naczynie z wrzątkiem.

Czyszczenie powierzchni chromowych

Przedmioty o chromowanej powierzchni najlepiej czyści się ściereczką zwilżoną naftą. Do czyszczenia nadaje się również zmywacz do paznokci. Potem należy przedmiot starannie opłukać.

Mosiądz lśni jak złoto

Wyroby z mosiądzu znów będą pięknie błyszczeć, jeśli je wyczyścisz papką sporządzoną z soli i octu. Po wyczyszczeniu opłucz przedmiot, wytrzyj go do sucha i starannie wypoleruj. Tak samo możesz postępować z wyrobami ze stali szlachetnej.

Szare mydło do kafelków

Do mycia podłóg i ścian wyłożonych naturalnymi płytkami ceramicznymi, np. terakotą, doskonale nadaje się szare mydło. Cienka matowa warstewka, jaka pozostaje po użyciu mydła potasowego, nadaje powierzchni estetyczny wygląd i działa ochronnie.

Czysta płyta kuchenna

Do czyszczenia ceramicznej płyty kuchennej można używać skórek z wyciśniętej cytryny. Natrzyj brudne miejsca mokrą stroną skórki, odczekaj jakiś czas, a następnie zmyj ciepłą wodą. Tak samo możesz czyścić kuchenną glazurę.

Wazelina do płyt kuchennych

Płyty kuchenne ze stali szlachetnej dobrze jest raz w tygodniu nasmarować wazeliną (oczywiście zimną i umytą płytę). Dzięki temu zabiegowi brud nie przypala się tak szybko, łatwiej też potem czyścić płytę.

Sól do brudnego piekarnika

Brudne urządzenia do pieczenia: piekarnik, grill, blachę, brytfanny, posyp solą i podgrzewaj tak długo, dopóki sól nie zbrązowieje. Potem zetrzyj sól papierowym ręcznikiem i umyj przedmiot tak jak zwykle.

Sito do mąki płucz zimną wodą

Sito do przesiewania mąki płucz zawsze zimną wodą; ciepła woda zakleja dziurki w sicie.

Corega Tabs usuwa osad

1 tabletka środka do mycia protez zębowych, rozpuszczona w ciepłej wodzie, nadaje się nie tylko do czyszczenia protez, lecz również usuwa brudny osad z wnętrza imbryków i dzbanków do kawy.

Gąbka w pojemniku do warzyw

Warzywa będą dłużej świeże, jeśli do pojemnika, w którym je przechowujesz w lodówce, włożysz suchą gąbkę, która będzie wchłaniała wilgoć; możesz też wyłożyć pojemnik bibułą kuchenną.

Szpinak czyści garnki

Zamiast wylać wodę, w której gotowałaś szpinak, użyj jej do wyczyszczenia garnków ze stali szlachetnej. Kwas szczawiowy, znajdujący się w szpinaku, nadaje metalowym powierzchniom lśniący połysk. Podobne działanie ma zimny ocet, który usuwa ciemne plamy z garnków chromowanych i stalowych.

Czyszczenie żeliwnej patelni

Jeśli nie chcesz dopuścić do rdzewienia żeliwnej patelni, nie myj jej w wodzie, lecz jedynie czyść na sucho, posypując solą i wycierając papierem, następnie lekko przecieraj olejem jadalnym.

Rabarbar do emaliowanych garnków

Aby zapobiec pękaniu i odpryskiwaniu emalii z naczyń, nie należy wlewać do gorącego garnka (tuż po zdjęciu z ognia) zimnej wody. Poczerniałe w środku garnki znów będą jak nowe, jeśli przegotujesz w nich rabarbar.

Chleb przez maszynkę

Resztki mięsa możesz bez trudu usunąć z maszynki, jeśli po jego zmieleniu przepuścisz przez maszynkę kawałek suchego chleba.

Proszek do pieczenia czyści termos

Poczerniały w środku termos do herbaty lub kawy możesz oczyścić proszkiem do pieczenia (1 opakowanie) rozpuszczonym w ciepłej wodzie. Zostaw roztwór w naczyniu na 2 godziny, potem opłucz je starannie. Podczas mycia nigdy nie zanurzaj całego termosu w wodzie, bo jeśli woda dostanie się między obudowę a szklany wkład, termos nie będzie się już nadawał do użytku. Termos przechowuj zawsze otwarty!

Przymarznięty pojemnik na lód

Pojemnik na lód nie będzie przymarzał do dna półki w zamrażarce, jeżeli posypiesz go odrobiną soli albo nalejesz kilka kropel wosku.

Usuwanie zapachów kuchennych

Do usunięcia nieprzyjemnych zapachów kuchennych wcale nie jest potrzebny specjalny odświeżający aerozol. Odrobina zmielonej kawy wysypana na gorącą płytę kuchenną albo skórka pomarańczy położona na płycie skutecznie pochłoną inne zapachy. Można też skropić płytę octem albo zagotować wodę z cynamonem bez przykrywania garnka.

Aromatyczny olejek w odkurzaczu

Jeśli chcesz, żeby w mieszkaniu roznosił się przyjemny zapach po odkurzaniu, wlej odrobinę pachnącego olejku ziołowego do filtra w odkurzaczu albo do worka na kurz.

Czysta szczotka do naczyń

Brudna szczotka do mycia naczyń znów będzie idealnie czysta, jeśli ją umyjesz w automatycznej zmywarce do naczyń; najlepiej umieścić ją w koszyczku na sztućce.

Nowa miotła dobrze zamiata

Nową szczotkę do zamiatania dobrze jest włożyć przed pierwszym użyciem do kubła z zimną wodą z solą, a wówczas będzie lepiej zamiatać. Żeby nie płaszczyło się włosie, należy szczotkę przechowywać w pozycji wiszącej.

Podmrożona folia
Przezroczysta folia do przechowywania żywności często się skleja. Ażeby tego uniknąć, przed użyciem włóż folię na kilka minut do zamrażalnika.

Folia aluminiowa
Metalowe (ze srebra, mosiądzu itp.) półmiski i naczynia do serwowania potraw nie powinny być przykrywane aluminiową folią, ponieważ uaktywniają się wtedy pewne związki chemiczne, pod wpływem których potrawy nabierają metalicznego smaku.

Szkodniki w szafie
Ażeby definitywnie pozbyć się z domu robactwa, rozkładaj co parę miesięcy świeże liście laurowe na uprzednio wysprzątanych półkach w szafach i na regałach. Karaluchy, grasujące po kuchni, wygonisz, wkładając w różne szczeliny i rowki skórki świeżego ogórka.

Ocet na komary
Muchy i komary można przegonić z kuchni, jeśli od czasu do czasu wyleje się kilka kropel octu na rozgrzaną płytę kuchenną. Parujący ocet skutecznie odstrasza owady.

2. Szkło – porcelana - sztućce

Kryształy w zimnej wodzie
Pod wpływem ciepła kryształowe naczynia tracą połysk, dlatego należy je myć wyłącznie w zimnej wodzie.

Szkło znów przejrzyste
Mętne szkło znów będzie idealnie czyste, jeśli je wyczyścisz skórką cytryny. Zmatowiałym szklanym naczyniom możesz przywrócić połysk roztworem

popiołu drzewnego i soli amoniakalnej (salmiaku). Wlej roztwór do naczyń i pozostaw na jakiś czas, a znów będą lśniąco czyste.

Szklanki do piwa tylko wodą

Szklanice i szklane kufle do piwa myj wyłącznie w ciepłej wodzie. Nigdy nie używaj płynów do mycia naczyń, ponieważ hamują potem tworzenie się piany na piwie.

Czysta szklanka do mycia zębów

Skutecznie usuniesz osad ze szklanki do mycia zębów, jeśli ją umyjesz w wodzie z octem.

Rozdzielanie szklanek

Jeśli nie możesz rozdzielić dwóch szklanek, zassanych jedna w drugiej, wstaw dolną szklankę do ciepłej wody, a do górnej nalej zimnej.

Szkło nie pęka

Szklanki i szklane półmiski nie będą pękać, jeśli przed nałożeniem na nie gorącej potrawy albo wlaniem gorącego płynu postawisz je na wilgotnej ścierce.

Nieszczelny wazon

Pęknięty wazon do kwiatów możesz uszczelnić, zalewając pęknięcie od wewnątrz woskiem (stearyną). Drobniejsze rysy wystarczy pokryć lakierem do paznokci.

Skorupki jaj w butelce

Brudny osad w szklanym wazonie albo butelce o długiej, wąskiej szyjce możesz zlikwidować używając skorupek jaj. Rozkrusz drobno skorupki i wsyp do naczynia, następnie zalej je gorący wodą z octem. Wstrząsaj naczyniem tak długo, póki nie zniknie osad. Zamiast skorupek możesz też użyć ziarenek ryżu (1 łyżka stołowa).

Nadpalone popielniczki

Plamy z nadpalenia papierosami na porcelanowej popielniczce usuniesz bez trudu, trąc je mokrym korkiem zanurzonym w soli.

Porcelana ręcznie malowana

Porcelanowe naczynia z ręcznie malowanym wzorem powinno się myć wyłącznie miękką ściereczką. Nigdy nie używaj do tego celu ostrych zmywaków (gąbek).

Przechowywanie porcelany

Zanim odstawisz do kredensu bezcenny porcelanowy serwis, poprzekładaj poszczególne naczynia listkami papierowego ręcznika kuchennego albo papierowymi serwetkami, aby naczynia nie stykały się ze sobą.

Drewniane trzonki

W wyniku częstego mycia niszczą się drewniane trzonki sztućców; dla utrzymania estetycznego wyglądu nacieraj je od czasu do czasu olejem jadalnym.

Ceramiczne trzonki

Sztućców w ceramicznej oprawie nie wstawiaj zbyt ciasno do koszyczka w zmywarce do naczyń! Najpierw upewnij się, czy w ogóle nadają się do mycia w zmywarce, ponieważ może się zdarzyć, że trzonki rozpuszczą się pod wpływem wysokiej temperatury i detergentów.

Trzonkiem w dół

Sztućce wstawiaj do koszyczka w zmywarce zawsze trzonkami do dołu. W ten sposób dokładnie wymyją się ostrza noży i zęby widelców.

Srebro myj ręcznie

Srebrne sztućce niszczą się w zmywarce do naczyń - ciemnieje i rysuje się ich powierzchnia, dlatego warto zadać sobie trochę trudu i zawsze myć je ręcznie.

Trująca śniedź

Nigdy nie zostawiaj srebrnych sztućców w kwaśnych potrawach, ponieważ pod wpływem kwasu śniedzieje miedź, która znajduje się w srebrze, a śniedź jest trująca. Pamiętaj, żeby nie wkładać srebrnych sztućców do sałatek

owocowych, kwaśnych sosów do sałat, potraw solonych i przyprawianych octem.

Srebro z dala od jajek
Srebrne sztućce nie powinny stykać się z jajkiem, ani surowym, ani ugotowanym na miękko. Pod wpływem znajdujących się w jaju związków siarki srebro pokrywa się ciemnym nalotem.

Kąp srebro w kwaśnym mleku
Twoje srebra znów będą pięknie wyglądać, jeżeli włożysz je na ok. 30 minut do kwaśnego mleka. Po tej kąpieli wypłucz przedmioty ciepłą wodą i wypoleruj do sucha.

Poplamione ostrza
Jeśli na ostrzach noży porobiły się ciemne plamy, które nie schodzą podczas szorowania, posyp je solą i trzyj wilgotnym korkiem.

3. Łazienka - ubikacja

Samoprzylepne haczyki
Haczyki samoprzylepne mocniej trzymają się glazury albo drewnianej powierzchni, jeśli posmarujesz je od spodu białkiem albo piwem.

Kamień wodny na kranie
Wapienny osad na kranie możesz zlikwidować octem. Kawałek waty albo szmatkę nasącz octem, owiń wokół kranu i pozostaw na 1-2 godziny.

Lśniąca armatura
Zmatowiała armatura znów będzie pięknie błyszczeć, jeśli ją wyczyścisz szmatką nasączoną spirytusem lub octem, a potem wypolerujesz.

Kolorowa armatura
Do czyszczenia kolorowej armatury z tworzywa sztucznego używaj tylko łagodnych środków czyszczących, nigdy spirytusu albo octu, ponieważ pod ich wpływem tworzywo chropowacieje.

Pozłacana armatura

Pozłacana armatura łatwo się rysuje, dlatego należy ją czyścić tylko ciepłą wodą z mydłem i miękką ściereczką.

Lśniące kafelki

Trudne do usunięcia plamy na kafelkach zlikwidujesz bez trudu octem. Kafelki będą lśnić, a także staną się odporne na wilgoć i tworzenie się kamienia wodnego, jeśli po umyciu natrzesz je specjalną emulsją do polerowania płytek ceramicznych. Pozostaw emulsję na glazurze na jakiś czas, a potem, zanim zupełnie zaschnie, wypoleruj kafelki miękką szmatką. Zmatowiałym kafelkom przywrócisz połysk roztworem soli amoniakalnej (salmiakiem).

Brudne fugi

Brudne, poczerniałe fugi między kafelkami możesz idealnie oczyścić i wybielić roztworem amoniaku. Tak samo skuteczny jest proszek do pieczenia. Wilgotną szmatkę zanurzaj w proszku i trzyj brudne miejsca.

Drzwi do kabiny prysznica

Na szklanych drzwiach do kabiny prysznica (z brodzikiem) często tworzy się matowy osad z mydła, który bez trudu daje się usunąć szmatką nasączoną octem.

Odpryski emalii na wannie

Miejsca w wannie, z których poodpryskiwała emalia, możesz pokryć cienką warstwą lakieru do urządzeń sanitarnych.

Najpierw zimna, potem ciepła

Żeby nie pękała i nie odpryskiwała emalia ze ścian wanny, przy nabieraniu wody najpierw odkręcaj kran z zimną wodą, a potem z ciepłą. W ten sposób unikniesz też pary w łazience.

Zażółcona wanna

Pożółkła wanna znów będzie lśniąco biała, jeśli ją wyszorujesz roztworem soli z terpentyną.

Cicha kąpiel

Jeśli zachciało ci się wziąć kąpiel późną nocą, a szanujesz sen swoich sąsiadów, nałóż na kran nylonową pończochę (powinna sięgać powierzchni wody), która stłumi głośny szum wody. Możesz też nalać wody prysznicem ułożonym na dnie wanny.

Zapotniałe lustro

Lustro w łazience, które całkowicie zaszło parą, podgrzej chwilę suszarką do włosów a para natychmiast zniknie.

Plamy po farbie do włosów

Zanim przystąpisz do farbowania włosów w łazience, wyszoruj wannę albo umywalkę płynnym środkiem do mycia naczyń.

Mata przeciwpoślizgowa

Od czasu do czasu wyjmuj z wanny gumową matę przeciwpoślizgową, ponieważ spodnie przyssawki pozostawiają brzydkie, ciemne ślady, jeśli zbyt długo stykają się z dnem wanny.

Kamień na główce od prysznica

Zwłaszcza pod wpływem twardej wody na główce od prysznica łatwo osadza się kamień wodny. Rozkręć główkę i wyczyść starannie wszystkie części starą szczoteczką do zębów albo do paznokci. Dziurki sitka poodtykaj igłą. Plastikowe części możesz namoczyć w ciepłej wodzie z octem albo wyczyścić połówką cytryny.

Boraks likwiduje wyziewy

Nieprzyjemne wyziewy z odpływów, urządzeń sanitarnych zlikwidujesz, przelewając urządzenia wodą z dodatkiem jednej łyżki stołowej boraksu.

Zatkany odpływ

Środki do przepychania i udrażniania rur i odpływów składają się głównie z substancji silnie zasadowych, np. sody żrącej, poza tym z azotanów i wiórków metali lekkich. Substancje te są groźne dla środowiska, mogą też uszkodzić rury odpływowe. Przede wszystkim więc staraj się w ogóle nie doprowadzać do

zatykania się odpływów, zabezpiecz je siteczkiem zatrzymującym większe odpadki. Jeśli zatka się odpływ, użyj do przepychania gumowej ssawy, która zazwyczaj jest skuteczna.

Wrażliwy marmur

Od czasu do czasu nacieraj marmur specjalnym woskiem ochronnym. Powierzchnie marmurowe czyść szmatką maczaną w łagodnym roztworze mydła. Olej, tłuszcz i kwas łatwo wsiąkają w porowatą powierzchnię marmuru i pozostawiają na niej plamy, dlatego nigdy nie stawiaj na marmurze szklanek czy filiżanek bez spodeczka. Trudno usuwalne plamy możesz ewentualnie zlikwidować sokiem z cytryny. Uwaga! Kwas nie powinien oddziaływać na powierzchnię dłużej niż 1-2 minuty. Następnie zmyj powierzchnię czystą wodą i starannie wypoleruj.

Kosz w łazience

Kosz na śmieci w łazience nie powinien być z metalu, ponieważ szybko zardzewieje od wilgoci.

Pianka do grzebienia

Do mycia grzebieni i szczotek do włosów doskonale nadaje się pianka do golenia. Wystarczy spryskać pianką grzebień, zostawić ją na parę minut, a potem spłukać czystą wodą.

Gąbka znów miękka

Stwardniałą i nieprzyjemnie pachnącą naturalną gąbkę namocz na noc w wodzie z solą, a znów będzie miękka i pachnąca. Pamiętaj, żeby ją potem kilka razy bardzo starannie wypłukać!

Precz z rybikami

Rybiki cukrowe są owadami lubiącymi przede wszystkim wilgotne pomieszczenia. Żywią się odpadkami pochodzenia roślinnego, potrafią też niszczyć odzież i książki. Skutecznym środkiem do ich zwalczania jest mieszanka boraksu z cukrem. Posyp tym środkiem zagrożone miejsca.

Zapałka przeciw wyziewom z WC

Kostki zapachowe, umieszczane w muszli klozetowej, zawierają środki powierzchniowo czynne i inne substancje odkażające, które zatruwają wody. Środki te poza tym nie likwidują całkowicie bakterii z muszli klozetowej, ich działanie sprowadza się jedynie do odświeżania powietrza. Spróbuj innego sposobu: wypal w całości zapałkę i wrzuć do sedesu, a nieprzyjemny zapach z klo zniknie.

Kamień w muszli

Wlej na noc do muszli klozetowej roztwór wody i octu w proporcjach: 10 części wody: 1 część octu. Rano bez trudu usuniesz z muszli wapienny osad.

Trujące środki

Środki do czyszczenia WC są silnie trujące. Kupuj je tylko w opakowaniach z bezpiecznym zamknięciem i przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci.

Nie wrzucaj niedopałków do klo!

Nigdy nie wrzucaj niedopałków papierosów do muszli klozetowej. Niedopałki trudno się rozpuszczają, toteż najprawdopodobniej docierają aż do morza, a przede wszystkim niepotrzebnie obciążają urządzenia do oczyszczania ścieków. Resztki papierosów pal w piecu albo wyrzucaj do śmieci.

4. Meble

Ostrożnie ze środkami do konserwacji mebli

Staraj się jak najrzadziej używać chemicznych środków do konserwacji i pielęgnacji mebli, ponieważ efekty są raczej mizerne, a drewnu chemia zdecydowanie nie służy. A oto recepta na politurę własnej roboty: 1/3 terpentyny, 1/3 pokostu lnianego i 1/3 octu. Przed nałożeniem mocno wstrząśnij buteleczką, potem wypoleruj powierzchnię mebli miękką szmatką.

Piwo do mahoniu

Ciepłe piwo to znany i sprawdzony, a przede wszystkim tani środek do pielęgnacji mebli dębowych i mahoniowych, który nadaje meblom piękny połysk.

Rysy na meblach

Niewielkie rysy na meblach nasmaruj bezbarwną wazeliną, pozostaw na 24 godziny, a następnie wypoleruj.

Klej na drewnie

Klej, który rozlał się na drewnianej powierzchni, staraj się usunąć jak najszybciej, zanim zaschnie. Plamę spróbuj zetrzeć kremem kosmetycznym, masłem albo olejem jadalnym.

Jasne plamy na meblach

Skuteczny środek do usuwania jasnych plam z wody na meblach: zmocz korek w oleju roślinnym, zanurz w popiele z papierosa i trzyj nim plamę. Potem wywoskuj powierzchnię. Skuteczna jest także nafta.

Do mebli skórzanych

Meble kryte ciemną skóry należy raz lub dwa razy w roku konserwować olejem rycynowym. Do jasnej skóry można używać wazeliny kosmetycznej albo bezbarwnej pasty do butów.

Skóra potrzebuje wilgoci

Skóra na meblach będzie miękka i gładka, jeśli zadbasz o odpowiednią wilgotność pomieszczeń, w których stoją skórzane meble.

Sól konserwuje wiklinowe meble

Do konserwacji i rozjaśniania mebli wiklinowych albo bambusowych doskonale nadaje się ciepła woda z solą. Po wyszorowaniu meble muszą dobrze wyschnąć, najlepiej wystawić je na świeże powietrze i działanie słońca, później nasmarować olejkiem cytrynowym. Lakierowane meble wiklinowe powinno się tylko przecierać na mokro.

Wgniecenia na kanapie

Pozagniatane miejsca na obiciu kanapy (foteli, wyściełanych krzeseł) należy zwilżyć ciepłą wodą, a potem wyszczotkować czystą, suchą szczoteczką.

Odkurzanie "tapicerki"

Wyściełane meble odkurzaj zawsze pod włos i używaj do tego celu zwykłej ssawki odkurzacza, a nie szczotki, która może powyciągać włókna z tkaniny. Przed włączeniem odkurzacza przeszukaj wszystkie zagłębienia rowki, czy przypadkiem nie wpadł tam klips, guzik czy inny drobiazg. W ten sposób nie tylko unikniesz zatkania się odkurzacza, lecz również straty cennego przedmiotu.

Linijka do szczelin

Szczeliny w drzwiach z deszczułek (albo w okiennicach) bez trudu wyczyścisz linijką owiniętą szmatką.

Waciki do kącików

Waciki do uszu albo cieniutkie pędzelki doskonale nadają się do czyszczenia trudno dostępnych kącików, rowków i szczelinek w meblach i innych sprzętach domowych.

Usuwanie plam z wosku i stearyny

Plamy z wosku lub stearyny na fornirze można usunąć w następujący sposób: posyp zaplamione miejsca grubo talkiem, przykryj kilkoma papierowymi serwetkami i przeprasuj ciepłym żelazkiem. Stearyna wsiąknie w papier.

Złote ramy

Gładkie, pozłacane ramy obrazów wyczyścisz kawałkiem surowego ziemniaka. Nigdy nie używaj do tego celu wody.

Pożółkłe klawisze

Pożółkłe klawisze pianina znów będą białe, jeśli je wyczyścisz zwykłą pastą do zębów albo rozcieńczonym spirytusem. Nigdy nie używaj do tego celu wody, ponieważ znów szybko pożółkną.

5. Dywany - Podłogi

Sierść na dywanie

Włosy z kociej albo psiej sierści najłatwiej zbierzesz z dywanu wilgotną gąbką.

Brud na dywanie

Plamy' z ulicznego brudu na dywanie zlikwidujesz solą. Posyp brudne miejsca, odczekaj 15 minut i wyczyść dywan odkurzaczem.

Dywan na śniegu

Aby dywan odzyskał żywe kolory, w zimie trzeba go położyć wierzchnią stroną do śniegu i porządnie wytrzepać trzepaczką. Śnieg nie powinien być zbyt mokry, żeby dywan nie wchłonął za dużo wilgoci.

Kiszona kapusta

Do czyszczenia dywanów i wykładzin podłogowych można użyć mocno odciśniętej kapusty kiszonej: posyp dywan kapustą i mocno trzyj. Większe resztki zmieć szczotką, a drobne zbierz odkurzaczem. Jest to też skuteczny sposób na odświeżenie kolorów tkaniny.

Żywe kolory

Wyblakłe, zatarte kolory dywanu znów będą żywe, jeśli po odkurzeniu przetrzesz dywan wodą z octem.

Schludne frędzle

Frędzle od dywanu nie będą się splątywać i przesuwać, jeśli je lekko spryskasz krochmalem. Zanim to zrobisz, koniecznie zakryj papierem brzegi dywanu.

Czyszczenie maty

Matę z włókien kokosowych najlepiej pierze się w wannie pod bieżącą wodą i suszy w pozycji wiszącej. Mata musi być idealnie sucha przed położeniem na podłodze, bo inaczej włókna zaczną gnić.

Odciski na dywanie

Wgniecione miejsca na dywanie, odciśnięte pod ciężarem mebli, możesz zlikwidować w następujący sposób: połóż na wgnieceniu wilgotną szmatkę i lekko przeprasuj ją żelazkiem. Potem wyszczotkuj dywan.

"Zastarzałe plamy"

"Zastarzałe" plamy niewiadomego pochodzenia usuniesz z dywanu środkiem do czyszczenia szkła. Spryskaj plamy i przetrzyj czystą szmatką. Nawet plamy z pasty do obuwia znikają w ten sposób.

Guma do żucia na dywanie

Jeśli do dywanu przykleiła się guma do żucia, musisz położyć na niej kostkę lodu, a gdy guma stwardnieje, zeskrobać. Resztki gumy usuniesz rozpuszczalnikiem terpentynowym albo spirytusem.

Herbata do czyszczenia drewnianej podłogi

Do czyszczenia lakierowanej drewnianej podłogi doskonale nadaje się zimna esencja czarnej herbaty.

Skrzypiąca podłoga

Jeśli drewniana podłoga skrzypi, możesz nasypać w szczeliny między klepkami trochę talku.

Piękny parkiet

Lakierowany parkiet znów będzie pięknie wyglądał, jeśli raz albo dwa razy w miesiącu wyczyścisz go podsuszonymi fusami z czarnej kawy. Potem wyczyść podłogę odkurzaczem.

Tłuste plamy na parkiecie

Plamy z tłuszczu na drewnianej bejcowanej podłodze schodzą po użyciu terpentyny. Natrzyj plamy, odczekaj chwilę i zmyj terpentynę wodą. W razie potrzeby możesz pobejcować czyszczone miejsca.

Ścieranie śladów

Brzydkie czarne smugi na parkiecie - ślady po szuraniu obcasami - można zetrzeć terpentyną albo zwykłą gumka do ołówka.

6. Okna

Kruche szkło na zimnie

Nie zabieraj się do mycia okien w zimny dzień, ponieważ szkło łatwo pęka przy niskiej temperaturze.

Niekorzystne słońce

Również źle myje się okna przy dużym słońcu, ponieważ pod wpływem ciepła woda szybko wysycha i na szybach pozostają smugi. Najlepiej myć okna w pochmurne dni.

Ocet do szyb

Zamiast drogiego preparatu do mycia szyb, możesz z równie dobrym skutkiem, a przede wszystkim bez niepotrzebnego wydatku, umyć okna wodą z octem albo z denaturatem. Do polerowania użyj zamiast gałganka starych gazet.

Gliceryna do szyb

Jeśli dodasz do wody kilka kropel gliceryny, na umytych szybach nie będzie tak łatwo osadzał się kurz i brud, a po deszczu nie będą zostawały smugi. Odrobina denaturatu albo rozcieńczonego amoniaku dodana do wody przeciwdziała zamarzaniu szyb.

Miękka skórka

Aby skórzana myjka do mycia szyb była zawsze miękka i sprężysta, po każdym użyciu musisz ją starannie wypłukać w letniej wodzie z solą.

Sznur do żaluzji

Raz na miesiąc natrzyj świecą sznur (taśmy) do żaluzji (lub rolet), a wtedy na pewno dłużej będzie się nadawał do użytku.

Malowane szkło

Nigdy' nie myj starego, ręcznie malowanego szkła zwykłymi środkami czyszczącymi. Zazwyczaj bowiem farba nie trzyma się zbyt mocno powierzchni i można ją bezpowrotnie usunąć. Kolorowe szkło najlepiej przecierać suchą szmatką.

Drewniane parapety

Ramy i parapety okienne z surowego drewna od czasu do czasu dobrze natrzeć zwykłą pastą do podłogi i wypolerować. Dzięki temu mniej się kurzą.

Bardzo brudne szyby
Brudne szyby w oknach albo drzwiach, przez które nic już nie widać, znów będą przejrzyste, jeśli nasmarujesz je olejem (najlepiej lnianym), a po ok. 1 godzinie zetrzesz olej miękkim papierem. Potem umyj szyby tak jak zwykle.

Rajstopy do polerowania
Stare nylonowe rajstopy doskonale nadają się do polerowania umytych szyb. Dzięki swojej strukturze nylon usuwa ze szkła wszelkie smugi.

Farba na szybie
Paseczek farby olejnej, który pozostał na szybie po malowaniu ram okiennych, bez trudu usuniesz solą amoniakalną (salmiakiem).

Ślady po taśmie klejącej
Lepkie ślady, pozostałe na szkle po taśmie klejącej, łatwo zlikwidujesz zmywaczem do paznokci.

II. ŻYWNOŚĆ

1. Produkty mleczne

Mleko nie wykipi
Mleko nie wykipi, jeśli wewnętrzny brzeg garnka posmarujesz masłem.

Mleko nie przypali się
Zanim wlejesz mleko do garnka, opłucz go zimni wodą, a wtedy mleko nie przypali się.

Bita śmietana z mleka
Jeśli nie masz akurat w domu świeżej bitej śmietany, możesz ją z łatwością ubić ze skondensowanego mleka (10% tłuszczu).

Bez kożucha
Jeśli wrzucisz do gorącego mleka kostkę lodu, nie zrobi się na nim kożuch.

Bita śmietana na sztywno
Bita śmietana ubije się sztywno, jeśli podczas ubijania dodasz do niej szczyptę cukru pudru.

Trwała bita śmietana
Bita śmietana utrzyma się dłużej, jeśli ją ubijesz z dodatkiem cukru żelującego.

Świeże masło
Masło może być długo świeże, także wtedy, gdy nie jest przechowywane w lodówce. Zagotuj wodę z solą, wystudź i zalej nią masło tak, aby było całkowicie przykryte.

Masło jak krem
Łatwiej utrzesz masło - np. przygotowując ciasto - jeśli dodasz do niego trochę mąki.

Miękkie masło
Opłucz wrzątkiem miseczkę i na chwilę przykryj nią twarde, wyjęte z lodówki masło. Dzięki temu będzie się łatwo rozsmarowywać, ale nie stopi się.

Masło bez papieru
Aby łatwiej wydobyć kostkę masła z papierowego opakowania, wystarczy je polać przedtem zimną wodą. Dzięki temu do masła nie przykleją się resztki papieru.

Olej do masła
Jeśli nie chcesz, żeby masło na patelni przyrumieniło się za mocno, dodaj do niego trochę oleju.

Mleko do twarogu

Łatwiej rozrobisz twaróg (biały ser), jeśli dodasz do niego trochę ciepłego mleka albo śmietany.

Cukier do sera

Kostka cukru włożona pod klosz do serów wchłania wilgoć, a przez to zapobiega tworzeniu się pleśni. Tak samo działa sól gruboziarnista. Wsyp trochę soli do miseczki i wstaw do pojemnika.

Zapiekany ementaler

Pieczony ementaler nie będzie się za bardzo rozpływał, jeśli przedtem włożysz go na chwilę do zamrażalnika.

Stary ser do mleka

Stary stwardniały żółty ser zanurz na jakiś czas w surowym mleku, a znów będzie miękki i smaczny.

2. Jaja

Nie gotuj zimnych jaj

Zimne jaja, prosto z lodówki, łatwo pękają podczas gotowania, dlatego wyjmuj je odpowiednio wcześnie (na parę godzin przed gotowaniem) z lodówki. Również łatwiej ubijesz pianę z białek, jeśli jaja będą miały temperaturę pokojową.

Białko do przesolonej zupy

Uratujesz przesoloną zupę, dodając do niej białko z jednego lub dwóch jaj. Ścinające się białko wchłonie nadmiar soli. Potem możesz przecedzić zupę przez sito, żeby była klarowna. Mętny rosół też można przecedzić.

Piana - szybko

Szybciej ubijesz pianę, jeśli dodasz do białka szczyptę soli albo miałkiego cukru. Ręczna czy mechaniczna trzepaczka, a także naczynie, które używasz, muszą być idealnie czyste, suche i bez śladu tłuszczu.

Kolor żółtka

Nie denerwuj się, jeśli, twoim zdaniem, żółtko ma niewłaściwy kolor. Blade, żółte czy pomarańczowe - nie ma nic wspólnego z jakością jaja, świadczy jedynie o rodzaju pokarmu, jaki dostawały kury.

Jajo z octem

Jaja nie popękają podczas gotowania, jeśli dodasz do wody trochę octu albo lekko nakłujesz szpilką szerszą, spodnią część jaja.

Obieranie jaj na twardo

Jeśli natychmiast po ugotowaniu w osolonej wodzie włożysz jaja do zimnej wody, dadzą się bez trudu obrać ze skorupki.

Surowe czy gotowane?

Oto sposób na odróżnienie jaja surowego od ugotowanego: zakręć na stole jajem i zaobserwuj, jak się obraca: gotowane kręci się jak bączek, surowe obraca się powoli, nierównomiernie i szybko się zatrzymuje.

Przebarwione żółtko

W zbyt długo gotowanych jajkach przebarwiają się żółtka, co nie znaczy, że są one szkodliwe dla zdrowia albo że były nieświeże.

Surowe jajko: świeże czy nieświeże?

Po rozbiciu surowego jaja łatwo można się zorientować, czy jest ono świeże: białko świeżego jaja jest gęste i sztywno otacza żółtko. W nieświeżym jaju białko jest wodniste.

Gotowane jajko: świeże czy nie świeże?

Gotowane jajko jest świeże, jeśli żółtko znajduje się pośrodku, a pęcherzyki powietrza w białku są maleńkie. W nieświeżym - żółtko znajduje się tuż przy skorupce, a pęcherzyki powietrza są większe.

Sprawdzanie świeżości jaj

Świeże jajko zanurzone w osolonej wodzie natychmiast opada i zostaje na dnie; stare albo nieświeże - unosi się w wodzie i wynurza, ponieważ pęcherzyki powietrza są większe, a przez to jajko lżejsze. Również potrząsając jajkiem możesz zorientować się, czy jest ono świeże: stare jajko "bulgocze" w środku.

Gotowanie pękniętego jaja

Pęknięte jajko możesz gotować na dwa sposoby: albo przed włożeniem do wody owiń je folią aluminiową, albo połóż jajo w sicie i trzymaj przez minutę nad parą, a wtedy białko zetnie się i nie wypłynie podczas gotowania.

Przechowywanie żółtka

Surowe żółtko, które nie jest ci chwilowo potrzebne, zachowa świeżość, jeśli polejesz je z wierzchu olejem lub wodą i schowasz do lodówki.

Panier z olejem

Do roztrzepanych, odrobinę posolonych jaj, wlej parę kropel oleju, a wtedy panier będzie odpowiednio gęsty i kruchy. Nigdy nie rozprowadzaj jaj wodą albo mlekiem!

3. Pieczywo

Nie przechowuj w plastikowych torbach

Pieczywo nie powinno być przechowywane w plastikowych torebkach. Najlepiej trzymać chleb w lnianym worku albo zawijać w czystą ścierkę do wycierania naczyń, a wówczas nie będzie pleśnieć.

Pleśń w pojemniku na pieczywo

Aby zapobiec tworzeniu się pleśni w [pojemniku na pieczywo (w kuble na śmieci też), trzeba raz na tydzień (ew. co dwa tygodnie) umyć go w wodzie z dodatkiem octu. Ocet zabija bakterie.

Jabłko z pieczywem

Pieczywo trzymane w metalowym albo drewnianym pojemniku dłużej zachowa świeżość, jeśli włożysz do środka kawałek jabłka albo kilka plasterków surowego ziemniaka w celu zwiększenia wilgotności powietrza.

Pieczywo w rzymskim garnku

Pieczywo będzie dłużej miękkie i jadalne, jeśli je włożysz do kamiennego albo glinianego naczynia i przykryjesz z wierzchu wilgotną ścierką. Rzymski garnek idealnie nadaje się do przechowywania pieczywa w kromkach.

Chrupiące bułeczki

Świeże bułki i rogaliki doskonale nadają się do zamrażania. Po wyjęciu z \zamrażarki wystarczy zwilżyć je lekko wodą (albo wodą zmieszaną z mlekiem) i włożyć do rozgrzanego piekarnika. To samo można zrobić z "wczorajszym" pieczywem, a będzie smakować jak prosto z piekarni.

Pieczywo tostowe do lodówki

Pieczywo tostowe, niezależnie od tego, czy w już otwartym opakowaniu, czy jeszcze zamkniętym, przechowuj zawsze w lodówce, a wówczas nie spleśnieje tak szybko.

Mieszany i ciemny chleb osobno

Pieczywo mieszane (żytnio-pszenne) i ciemne (żytnie) dużo szybciej pleśnieje jeśli jest przechowywane razem, w jednym pojemniku albo worku. Dlatego trzymaj je zawsze oddzielnie.

Spleśniały chleb do kosza

Nigdy nie jedz ani nie dawaj zwierzętom lekko spleśniałego pieczywa, nawet jeśli powykrawałaś pleśń. Pleśń bardzo szybko się rozprzestrzenia więc lepiej wyrzuć chleb do śmieci, a zaoszczędzisz sobie i innym kłopotów ze zdrowiem.

Świeże pieczywo

Napoczęty chleb będzie dłużej miękki i świeży, jeśli zakryjesz krojoną powierzchnię zwilżonym papierem pergaminowym.

Folia trzyma ciepło

Podgrzewane bułeczki albo upieczone tosty będą dłużej chrupiące, jeśli położysz kawałek folii pod wieczko koszyczka na pieczywo.

Chrupkie pieczywo kruszy się

Aby kromka chrupkiego pieczywa nie kruszyła się podczas smarowania masłem, podłóż pod nią drugą kromkę.

4. Zupy - Sosy

Tłuszcz na zupie
Tłuszcz z wierzchu zupy albo sosu możesz odsączyć papierowym ręcznikiem kuchennym. Jeśli masz trochę więcej czasu, wstaw garnek z ostudzoną zupą do lodówki, a potem bez trudu zdejmiesz z wierzchu zastygłą warstwę tłuszczu.

Mąka ziemniaczana zagęszcza
Sosy i zupy zagęszczane mąką ziemniaczaną powinny krótko się gotować, w przeciwnym razie znów będą rzadkie.

Zupa bez kożucha
Na zupie nie zrobi się kożuch, jeśli posypiesz ją z wierzchu kawałeczkami masła.

Skorupka do zupy
Aby rosół był klarowny, wrzuć do niego czystą skorupkę jaja. Pamiętaj też, że rosół nie powinien się gotować, lecz tylko naciągać.

Kości w rosole
Rosół wołowy nabierze wspaniałego smaku koloru, jeśli go ugotujesz na kościach. Przyrumień lekko kawałki kości (poproś w sklepie, żeby odpowiednio podzielili kości) i gotuj je razem z włoszczyzną.

Mdły rosół
Jeśli zdarzyło ci się zrobić niezbyt smaczny rosół, dodaj do niego trochę grubo siekanego mięsa i zagotuj.

Cebula nadaje kolor
Przekrój na pół nie obraną cebulę, przyrumień (opiecz) powierzchnię cięcia na złoty kolor i wrzuć do rosołu, a nabierze doskonałego smaku i pięknego koloru. Ten sam efekt uzyskasz, wrzucając do rosołu kawałek suchego żółtego sera.

Rosołu nie przykrywaj

Mięso na rosół należy wkładać do zimnej wody. Im dłużej gotujesz rosół na wolnym ogniu, tym bardziej esencjonalny ma smak. Pamiętaj, żeby gotować rosół bez przykrywania garnka.

Kostka na końcu

Kostkę rosołową (maggi, bulion) dodaje się do zupy albo sosu dopiero pod koniec gotowania. Jeśli wrzucisz ją od razu do zupy, straci smak.

Bez krupek

Jeśli chcesz zagęścić zupę albo sos mąką, rozmieszaj ją najpierw z odrobiną wody albo mleka, a wtedy nie porobią się krupki.

Przesolona zupa

Jeśli zupa jest za słona, wrzuć do niej dwa surowe ziemniaki pokrojone w ćwiartki i zagotuj. Pod koniec gotowania wyjmij ziemniaki, a przekonasz się, że wchłonęły nadmiar soli.

Łykowate mięso

Nawet najtwardsze mięso zmięknie, jeśli dodasz trochę octu do wody, w której je gotujesz.

Udany majonez

Jeżeli wszystkie składniki mają jednakową temperaturę, majonez musi się udać. Pamiętaj więc, aby odpowiednio wcześnie wyjąć z lodówki jaja. Do jaj dodaj sól, pieprz i olej i wymieszaj. Odrobina musztardy na koniec gwarantuje właściwą konsystencję majonezu.

Ratowanie majonezu

Jeśli majonez zwarzył się podczas ucierania, możesz go jeszcze uratować: szybko utrzyj w miseczce żółtko z solą, a gdy stężeje, dodawaj do niego powoli, kropla po kropli, majonez, cały czas równo go mieszając. Zazwyczaj taki zabieg przynosi pozytywny rezultat.

Chleb do przypalonego sosu

Nigdy nie mieszaj przypalonego sosu albo zapiekanki, bo zepsujesz w ten sposób smak całej potrawy. Przełóż nie przypaloną część do innego naczynia i dodaj do niej kawałek suchego chleba albo surowy ziemniak, które likwidują smak przypalenizny. Moja rada: najlepiej w ogóle nie jedz niczego, co się przypaliło, ponieważ spalenizna jest rakotwórcza.

Kawa do sosu

Szczypta kawy rozpuszczalnej (w proszku albo granulkach), dodana do sosu do pieczeni, nada potrawie wyśmienity aromat.

Jabłko w pieczeni

Sos do pieczeni będzie bardziej aromatyczny, jeśli dodasz do niego plasterek jabłka. Możesz też przyrumienić trochę cukru na patelni, zalać sokiem jabłkowym i dodać go do sosu; efekt będzie identyczny.

Przesolony sos

Jeśli przesoliłaś sos, możesz go uratować dolewając trochę wina, mleka, śmietany albo wody.

Zamrożony sos

Jeśli zostało ci trochę sosu do pieczeni, napełnij nim pojemniczki na lód i zamroź. Gdy kostki zamarzną, wyjmij je i owiń każdą osobno w folię aluminiową, a potem z powrotem umieść w zamrażalniku. W ten sposób zawsze masz pod ręką gotowy sos mięsny.

Sos z resztek sera

Z resztek żółtego sera można zrobić pyszny sos do spaghetti: stop ser na maśle (ewentualnie dodaj trochę cebulki) i rozprowadź go śmietaną.

Rozmnażanie piwem

Jeśli zrobiłaś za mało sosu, możesz go "rozmnożyć", rozrabiając ze śmietaną. Do sosu z pieczeni wieprzowej albo wołowej doskonale nadaje się też piwo zamiast śmietany.

5. Mięso

Koniak do wołowiny

Co robić, żeby twarda wołowina albo zleżały drób były miękkie i delikatne? Trzeba wymieszać olej z koniakiem (może też być brandy albo whisky) i na kilka godzin przed pieczeniem nasmarować tym mięso. Inny sposób: dodaj kieliszek koniaku do wody, w której dusisz mięso. Smak alkoholu potem znika.

Cienkie plastry mięsa

Aby mięso dało się pokroić w cienkie plastry (nożem elektrycznym albo maszynką do krojenia chleba), należy je przedtem wstawić na chwilę do zamrażalnika.

Polewać wrzątkiem

Pieczeń powinna być polewana podczas pieczenia wyłącznie gorącą wodą albo rosołem. Od zimnego płynu mięso robi się łykowate.

Ładna skórka

Pieczeń będzie miała ładną rumianą skórkę, jeśli parę razy podlejesz mięso piwem albo pod koniec pieczenia posmarujesz je miodem i zostawisz jeszcze na ok. 10 minut w piekarniku na pełnym ogniu.

Mięso smaruj olejem

Nie przechowuj mięsa w zafoliowanym opakowaniu, lecz od razu po przyniesieniu ze sklepu wyjmij z plastiku, nasmaruj olejem jadalnym i włóż do lodówki. W ten sposób możesz je przechowywać nawet przez 3 dni.

Pieczeń wołowa musi postać

Żeby pieczeń wołowa nie była zbyt twarda i sucha, nie należy jej serwować od razu po wyjęciu z piekarnika, lecz odstawić na pięć minut, a następnie znów włożyć do gorącego naczynia i piec jeszcze chwilę.

Parówki nie pękające

Oto sposób, żeby parówki nie pękały podczas gotowania: zagotuj wodę, zmniejsz ogień i wlej do wrzątku trochę mleka. Włóż parówki do wrzątku i

trzymaj na małym ogniu dopóki się nie zagrzeją, nie dopuszczaj do ich zagotowania.

Pieczona kiełbasa

Jeśli podczas pieczenia posypiesz kiełbasę odrobiną cukru, będzie wyjątkowo smaczna i chrupiąca.

Parzyć kiełbasę

Aby kiełbasa nie pękała podczas pieczenia, trzeba ją ponacinać z obu końców albo sparzyć wrzątkiem i osuszyć (żeby potem nie pryskał tłuszcz). Dzięki temu również jej skórka będzie smaczna. Jeśli temperatura pieczenia będzie zbyt wysoka, kiełbaski przyrumienią się, ale w środku będą niedopieczone.

Mięso z rożna

Pręty i szpikulce (rożna, grilla) do nadziewania mięsa dobrze jest przed pieczeniem nasmarować olejem. Dzięki temu łatwiej potem zdjąć z nich mięso.

Delikatne podroby

Podroby, jak np. wątroba albo nerki, będą wyjątkowo delikatne i soczyste, jeśli przed przyrządzeniem namoczysz je na około 2 godziny w mleku albo w soku pomidorowym.

Soczyste mielone

Mielone mięso będzie soczyste i luźne, jeśli oprócz bułki rozmoczonej w mleku i odciśniętej dodasz do niego trochę wody mineralnej.

Szynka w siateczce

Siateczkę na wędzonej szynce należy przed gotowaniem porozluźniać trochę palcami (nie ściągać!), żeby nie poprzywierały do niej kawałki mięsa.

Obieranie ozora

Ozór cielęcy, wieprzowy albo wołowy, łatwiej da się obrać ze skórki, jeśli po ugotowaniu włożysz go na kilka minut do zimnej wody.

Świeży drób

Przy kupowaniu drobiu (także dzikiego ptactwa) zwracaj uwagę na następujące rzeczy: nogi muszą być elastyczne, mostek miękki, a pierś mięsista, pełna i jasna.

Drobiu nie oprawiaj na drewnie

Do przygotowywania drobiu nie nadaje się drewniana deska , ponieważ trudno potem idealnie doczyścić jej chropowatą powierzchnię i w drewnie pozostają bakterie.

Myj drób

Pamiętaj, aby drób porządnie myć w ciepłej wodzie! Potem osuszaj papierowym ręcznikiem.

Sok cytrynowy do kury

Drób pieczony na grillu będzie bardziej soczysty, jeśli przedtem skropisz mięso sokiem cytrynowym.

Chrupiąca kura

Podczas pieczenia kury (na grillu, w piekarniku) dobrze posmarować ją kilka razy pędzelkiem namoczonym w piwie, a wtedy jej skórka przyrumieni się na złoty kolor i będzie chrupiąca. Metoda ta sprawdza się również przy pieczeniu mrożonego drobiu.

Soczysta pierś

Jeśli namoczyć kurze mięso w maślance na 2 godziny przed pieczeniem, będzie wyjątkowo delikatne i smaczne. Dla urozmaicenia możesz od czasu do czasu wykorzystać chiński przepis: na 30 minut przed przyrządzeniem nasmaruj kurzą pierś albo udko białkiem. Mięso będzie cudownie soczyste.

Kaczka z miodem

Kaczka wyjątkowo zyska na smaku, jeśli podczas pieczenia posmarujesz ją kilka razy miodem.

Gęsia skóra chrupie

Skóra pieczonej gęsi albo kaczki będzie cudownie chrupać, jeśli na kwadrans przed wyjęciem z piekarnika spryskać ją lodowatą wodą.

Dopieczony drób
Pamiętaj, aby drób był zawsze całkowicie dopieczony, a na pewno unikniesz salmonelli.

Dziczyzna w maślance
Potrawa z dziczyzny będzie wyjątkowo smaczna i delikatna, jeśli zalejesz mięso maślanką, przykryjesz naczynie i wstawisz na noc do lodówki.

Krojenie słoniny
Słonina da się bez trudu pokroić w równe kawałki, jeśli zanurzyć przedtem nóż w gorącej wodzie.

Słonina do szpikowania
Zanim naszpikujesz mięso słoniną, włóż ją na chwilę do zamrażalnika, a wówczas nie będzie się giąć i wyślizgiwać z ręki.

Otwarta konserwa
Zawartość otwartej puszki trzeba od razu przełożyć do innego naczynia. Nie wolno przechowywać otwartych konserw.

Zepsuta konserwa
Puszka z wybrzuszonym denkiem albo wieczkiem (bombaż) oznacza, że konserwa jest zepsuta, trzeba ją więc wyrzucić. Należy być ostrożnym również wtedy, gdy blacha poddaje się pod naciskiem palca, a potem natychmiast odskakuje.

Olej na rozgrzaną patelnię
Tłuszczu nie należy lać (kłaść) na zimną patelnię. Zawsze, zanim nalejesz olej czy nałożysz masło, rozgrzej naczynie.

Ziemniak w oleju

Przy fondue z mięsa tłuszcz nie będzie ani pryskał, ani kipiał, jeśli wrzucisz do oleju pół surowego ziemniaka.

Skóra z kiełbasy
Twardą kiełbasę, z której trudno ściągnąć skórę, włóż na moment do zimnej wody.

6. Ryby

Świeża ryba?
Świeża ryba ma lśniącą, śliską skórę o wyraźnym rysunku i przejrzyste, wypukłe oczy. Skrzela powinny być różowe, a jeśli podchodzą szarością, ryba jest nieświeża.

Świeża ryba tonie
Świeżą rybę rozpoznasz również po tym, że po włożeniu do wody opada na dno. Jeśli natomiast ryba utrzymuje się na powierzchni wody, nie nadaje się już do spożycia.

Czyścić, skrapiać, solić
Zawsze należy trzymać się tej kolejności, niezależnie od tego czy pieczesz, gotujesz czy dusisz rybę: najpierw umyj rybę pod bieżącą wodą, następnie skrop sokiem cytrynowym albo octem (kwas neutralizuje zapach ryby), a dopiero potem posól.

Szybkie skrobanie
Łatwiej oskrobiesz rybę, jeśli przed tym włożysz ją na chwilę do gorącej wody i natychmiast potem do zimnej. Łuski najlepiej skrobać tępą stroną noża, w kierunku: od czubka ogona do głowy.

Sprawianie ryby
Sprawianie ryby należy rozpoczynać od rozcięcia brzucha - od ogona do głowy - następnie ostrożnie wypatroszyć wnętrzności, a potem starannie wypłukać rybę pod bieżącą wodą.

Posyp solą
Posyp solą blat, na którym przygotowujesz rybę, a wtedy ryba nie będzie się ześlizgiwać.

Nie przywiera do patelni
Podczas smażenia ryba nie będzie przywierać do patelni, jeśli posypiesz tłuszcz solą albo oprószysz rybę mąką.

Ryba gotowana
Gotowana ryba powinna jedynie naciągać w gorącej wodzie (wywarze z jarzyn)! Jeśli woda zacznie się gotować, ryba rozpadnie się na kawałki. Ryba jest wtedy gotowa, gdy ości łatwo odchodzą.

Świeża flądra
Nie denerwuj się, jeśli skóra flądry pęka podczas gotowania. Jest to znak, że ryba jest całkowicie świeża. (Jeśli skóra nie pęka, flądra była prawdopodobnie wcześniej zamrożona.) Możesz zapobiec pękaniu, jeśli na 2 godziny przed gotowaniem włożysz rybę do lodówki.

Rozmrażanie w mleku
Rybę najlepiej rozmraża się w mleku. Dzięki temu znika smak mrożonki, a mięso jest delikatniejsze.

Ryba w folii
Jeśli zamierzasz piec rybę w folii aluminiowej, pamiętaj, że błyszcząca strona folii powinna być skierowana do wewnątrz, dzięki czemu ryba nie będzie przywierać do opakowania. Poza tym błyszcząca strona folii odbija promienie cieplne, co przedłuża czas pieczenia. Wysmarowanie folii masłem zapobiega przyklejaniu się ryby.

Chrupiące filety
Filety rybne przyrumienią się na piękny złoty kolor i będą chrupiące, jeśli do panieru dodasz tarty parmezan.

Usuwanie zapachu ryby

Naczynia, które silnie przesiąkły zapachem ryby, wypłucz najpierw zimną wodą, a potem wyczyść skórką cytryny albo fusami z kawy. W ten sam sposób pozbędziesz się zapachu ryby z dłoni.

Ość w gardle

Połknęłaś ość? Najpierw wypij powoli łyżkę octu, który rozmiękczy ość, a potem zjedz kawałek chleba, żeby ją przepchnąć. Jeśli to nie pomoże, musisz się zgłosić jak najszybciej do lekarza!

Zbyt intensywny smak

Zbyt intensywny smak ryby możesz złagodzić, płucząc ją w wodzie z octem i dodając trochę mleka do wody, w której będziesz ją gotować.

7. Ziemniaki

Przechowywanie ziemniaków

Ziemniaki należy przechowywać w chłodnym, suchym, a przede wszystkim ciemnym miejscu. Pod wpływem światła bulwy zielenieją i wytwarzają solaninę, która jest szkodliwa dla zdrowia. Przy obieraniu ziemniaków zawsze starannie wycinaj wszystkie zielone plamki.

Trujące kiełki

Dłużej magazynowane ziemniaki po jakimś czasie zaczynają puszczać kiełki, w których znajdują się trujące substancje. Pamiętaj, żeby podczas obierania starannie wycinać wszystkie kiełki.

Sól do ziemniaków w mundurkach

Łupina ziemniaka nie pęka podczas gotowania, jeśli trochę osolisz wodę.

Stare i młode ziemniaki

Stare i młode ziemniaki różnią się zawartością skrobi, dlatego należy się z nimi różnie obchodzić. Stare ziemniaki powinno się wkładać od razu do zimnej wody, młode natomiast wkłada się do wrzątku.

Miękkie równocześnie

Aby ziemniaki różnej wielkości były równocześnie miękkie, przed gotowaniem trzeba ponakłuwać większe bulwy drutem albo szpikulcem do szaszłyków.

Nie wykipią

Aby nie kipiała woda podczas gotowania ziemniaków, trzeba dodać do niej trochę tłuszczu.

Obieranie ziemniaków

Ziemniaki gotowane w mundurkach łatwiej dadzą się obrać, jeśli natychmiast po gotowaniu przelejesz je zimną wodą. Młode ziemniaki, które mają jeszcze cienką, łatwo odchodzącą skórkę, bez trudu obierzesz, trąc je czystym druciakiem.

Chrupiące pieczone ziemniaki

Pieczone ziemniaki będą wyjątkowo chrupiące, jeśli przed położeniem na gorącym tłuszczu oprószysz zimne plasterki mąką.

Puree zagęszcza

Jeśli zdarzyło ci się zrobić zbyt rzadką zapiekankę albo wodniste jarzyny, dodaj do nich trochę gotowanego puree ziemniaczanego, a potrawy nabiorą właściwej konsystencji.

Ziemniaki w folii

Ziemniaki w folii aluminiowej nie popękają podczas pieczenia, jeśli przed zawinięciem w folię nakłujesz każdą bulwę widelcem.

Ziemniaki z rusztu

Przed pieczeniem ziemniaków dobrze jest trochę pogotować większe bulwy, a dopiero potem owinąć w folię i ułożyć na ruszcie. W ten sposób szybciej będą miękkie.

Ziemniaki w kuchni mikrofalowej

Jeśli będziesz odgrzewać ziemniaki w kuchence mikrofalowej, powinnaś je przedtem zwilżyć wodą, a wtedy ich skórka nie wyschnie tak bardzo.

Stare ziemniaki

Poprawisz smak starych ziemniaków, jeśli podczas gotowania wsypiesz do wody trochę cukru albo wlejesz odrobinę mleka.

Marchew do placków ziemniaczanych

Ciasto na placki ziemniaczane nie będzie ciemnieć, jeśli dodasz do masy jedną utartą marchew. Jeśli natomiast dodasz do ciasta odrobinę proszku do pieczenia i zostawisz na chwilę żeby spulchnić masę, placki będą łatwiej strawne.

Bez przyklejenia

Jeśli przed użyciem solidnie natrzesz patelnię solą, potrawy, np. placki ziemniaczane albo jaja sadzone, nie będą przywierać do dna naczynia.

Odgrzewane frytki

Frytek nie należy odgrzewać w tłuszczu. Najlepiej wrzucić je do sita i umieścić nad parującym garnkiem. Dzięki temu nie stwardnieją za bardzo.

Chrupiące chipsy

Chipsy ziemniaczane albo kukurydziane znów będą chrupiące, jeśli wrzucisz je na blachę piekarnika i chwilę podgrzejesz. To samo możesz zrobić ze słonymi paluszkami i wszelkimi chrupkami, jeśli za bardzo zmiękły.

8. Makaron - Kluski - Ryż

Olej do makaronu

Aby makaron i inne wyroby mączne nie sklejały się podczas gotowania, musisz dolać do mocno osolonej wody trochę oleju. Po ugotowaniu zawsze przelewaj makaron zimną wodą!

Smak kostki rosołowej

Makaron zdecydowanie zyska na smaku, jeśli podczas gotowania wrzucisz do wody kostkę rosołową (bulion).

Przechowywanie makaronu

Aby ugotowany makaron (pierogi, kluski), który chcesz podać także na następny obiad, nie posklejał się, musisz go dobrze wymieszać z masłem albo olejem. Możesz zaraz również po ugotowaniu wstawić makaron na 15 minut do zimnej wody, a potem przecedzić. Krótkie hartowanie w tym wypadku nie wystarcza.

Gotowanie ryżu na czas

Ryż gotuj zawsze tyle czasu, ile podano w przepisie na opakowaniu, ale nigdy na wyczucie. Lepiej gotować o minutę krócej, niż za długo. Podczas odparowywania ryż jeszcze chwilę dochodzi.

Proporcje 1:2

Prawidłowe proporcje gotowania ryżu (o ile nie podano inaczej w przepisie): jedna szklanka ryżu na dwie szklanki wody.

Biały i sypki

Ugotowany ryż będzie biały i sypki, jeśli dodasz do wody trochę soku z cytryny.

Odgrzewanie ryżu

Ryż z poprzedniego dnia może smakować jak świeżo ugotowany, jeśli wsypiesz go do torebki do zamrażania żywności i na 5 minut zanurzysz w gotującej się wodzie.

Kluski kładzione

Ciasto na kluski kładzione będzie miało odpowiednio luźną konsystencję, jeżeli do wyrabiania zamiast zwykłej wody użyjesz wody sodowej albo mineralnej.

Kluski z grysiku

Kluski kładzione z grysiku będą pulchne i duże, jeśli dodasz do ciasta szczyptę sody oczyszczonej.

Knedle i pyzy

Knedle i pyzy z ciasta ziemniaczanego (np. knedle z morelami, pyzy ziemniaczane) są gotowe w chwili, gdy zaczynają wypływać na wierzch; knedle z lekkiego ciasta (np. z mąki pszennej) są wtedy gotowe, gdy zaczynają się kręcić w lekko gotującej się wodzie.

9. Zioła - Przyprawy

Zioła na mokrej desce

Świeże zioła siekane na drewnianej desce łatwo tracą swój aromat, ponieważ pochłania go drewno. Możesz temu zapobiec przedtem mocząc deskę.

Suszenie ziół

Zioła powinno się suszyć w pozycji wiszącej na świeżym powietrzu, ale nigdy w pełnym słońcu, które niszczy ważne składniki roślin. Miesiące letnie to idealna pora na suszenie ziół, wystarczy tydzień i zioła są gotowe.

Natki nie gotuj

Ziele pietruszki jest przyprawą kuchenną najbogatszą w witaminy, oprócz tego poprawia trawienie i usuwa nadmiar wody z organizmu. Nadaje się do wszystkich potraw solonych, ważne jest jednak, żeby jej nie gotować razem z potrawą, bo traci swój aromat. Posypuj natką gotowe dania.

Myj natkę w ciepłej wodzie

Natkę należy myć tylko w ciepłej wodzie, inaczej traci aromat i sok. Zwiędłą natkę możemy odświeżyć, wkładając ją na moment do ciepłej wody.

Dłużej świeże

Natka, szczypiorek i koperek dłużej będą świeże, jeśli po umyciu posiekasz je drobno, wymieszasz z solą i włożysz do zamkniętego naczynia. Przechowuj je w chłodnym miejscu.

Rzeżucha w miseczce

Rzeżuchę możesz wyhodować w domu, wystarczy plastikowy pojemnik po twarożku (albo inne niezbyt wysokie naczynie). Wyłóż dno mokrą watą i nasyp na nią nasiona rzeżuchy. Ustaw w ciepłym miejscu i obficie podlewaj, a po kilku dniach pojawią się zielone pędy. W ten sposób masz pod ręką świeżą przyprawę.

Przyprawy w zaparzaczce

Zapewne nieraz przekonałaś się, jak trudno wyłowić z zupy przyprawy w ziarnach albo w liściach, zanim poda się zupę na stół. Jest na to sposób: wkładaj goździki, ziarnka pieprzu lub liście laurowe itp. do zaparzaczki (zamykana łyżeczka) do herbaty i gotuj razem z zupą.

Pozatykane dziurki w pieprzniczce

Dziurki w pieprzniczce nie będą się zatykać, jeśli do mielonego pieprzu wrzucisz kilka całych ziarenek pieprzu. Ma to tę dodatkową zaletę, że podnosi aromat przyprawy.

Rozmaryn - oszczędnie

Rozmaryn dodawaj do potraw w niewielkich ilościach. Przyprawa ta nadaje się do pomidorów, kukurydzy, grzybów, sałatek mięsnych, zielonej sałaty (każdego rodzaju) i do potraw kuchni włoskiej.

Mało tymianku i oregano (lebiodki)

Również tych dwóch przypraw używaj oszczędnie, ponieważ ich silny aromat przytłumia właściwy smak potraw.

Obrany czosnek trzymaj w oliwie

Czosnek to jedna z najzdrowszych roślin przyprawowych: zawiera witaminy i sole mineralne, działa bakteriobójczo i nie uszkadza wątroby. Obrane ząbki czosnku nie powysychają, jeśli będziesz je trzymać w oliwie. Poza tym oliwa przejdzie smakiem czosnku, doskonale więc będzie się nadawać do przyprawiania sałatek i zielonej sałaty.

Czosnek w pieczeniu

Do potraw pieczonych (i smażonych) dodawaj czosnek na samym końcu, ponieważ łatwo się przypala, a wówczas staje się gorzki.

Czekolada pomaga!
Aby złagodzić zapach czosnku z ust, trzeba zjeść kawałek czekolady.

Majeranek i oregano (lebiodka)
Majeranek i oregano "gryzą się" ze sobą, dlatego nie dodawaj ich do jednej potrawy.

Papryka traci kolor
Mielona papryka powinna być przechowywana w ciemnym, szczelnie zamykanym naczynku. Pod wpływem światła traci czerwony kolor.

Usuwanie goryczy
Podczas smażenia papryka dość szybko gorzknieje, dlatego trzeba ją skrapiać octem albo wodą.

Olej do musztardy
Napoczęta musztarda szybko wysycha. Możesz temu zapobiec nalewając na jej wierzch trochę oleju.

Ketchup z butelki
Jeśli mimo silnego potrząsania ketchup nie wypływa z butelki, wsadź do środka słomkę, tak aby dosięgała dna. Dzięki temu do butelki dostanie się powietrze i sos łatwo wypłynie.

10. Warzywa

Obieranie warzyw
Po myciu, skrobaniu czy tarciu warzyw skóra na rękach jest poplamiona i szorstka. Możesz tego uniknąć, jeśli obróbkę jarzyn będziesz wykonywać mokrymi dłońmi.

Gorzkie szparagi

Szparagi nie nabiorą gorzkiego smaku, jeśli podczas gotowania dodasz do wody surowy, obrany ziemniak, kawałek pszennego pieczywa albo wlej trochę mleka. Nie przykrywaj garnka w czasie gotowania!

Cukier do szparagów

Szparagi nabiorą wyjątkowo delikatnego smaku, jeśli je ugotujesz w wodzie z solą i cukrem (1 łyżeczka). Możesz też dodać odrobinę masła.

Szparagi dłużej świeże

Szparagi będą świeże nawet przez kilka dni, jeśli je owiniesz w wilgotną ściereczkę i włożysz do lodówki.

Świeże szparagi?

Kupując szparagi zwracaj uwagę na ich końce - powinny być jasne i soczyste, o gładkiej skórce. Wtedy są na pewno świeże.

Chleb do brokułów

Nieprzyjemny zapach gotujących się brokułów można złagodzić, wrzucając do wody kawałek chleba. Do duszenia i pieczenia brokułów nie używaj tłuszczu, bo będą włókniste.

Delikatna marchew

Gotowana marchew znacznie zyska na smaku, jeśli dolejesz do wody trochę soku jabłkowego.

Marchew lubi tłuszcz

Pod wpływem tłuszczu (masła) marchew nabiera słodkiego smaku. Poza tym tłuszcz ułatwia przyswajanie przez organizm karotenu, czyli prowitaminy A, która zostaje przetworzona w wątrobie na witaminę A.

Skorzonera do octu

Skorzonerę powinno się natychmiast po obraniu włożyć do wody z octem lub sokiem z cytryny, w przeciwnym razie korzonki ściemnieją.

Białe pieczarki

Jeśli umyte i pokrojone pieczarki skropisz sokiem z cytryny, nie będą ciemniały.

Grzyby myj krótko

Grzyby powinno się myć krótko i pod bieżącą wodą. Leżąc w wodzie, szybko nią nasiąkają i tracą smak. Jeśli masz wrażliwy żołądek, nie pij nigdy alkoholu do grzybów, a unikniesz przykrych dolegliwości.

Przyprawa grzybowa

Zmiel suszone grzyby w młynku do pieprzu (albo elektrycznym młynku do kawy), a będziesz miała wspaniałą grzybową przyprawę .

Warzywa podgrzewaj krótko

Unikaj zbyt długiego podgrzewania warzyw, ponieważ tracą smak, kolor i wartości odżywcze. Po ugotowaniu zdejmij potrawę z ognia, a podgrzewaj tylko bezpośrednio przed spożyciem.

Delikatny kalafior

Kalafior najlepiej myć w mocno osolonej wodzie, ponieważ wtedy wypływają ze środka wszystkie robaczki, małe ślimaki i owady. Jeśli do wody wlejesz filiżankę mleka, kalafior nie straci białego koloru i będzie miał wyjątkowo delikatny smak.

Woda z jarzyn

Świeże warzywa gotuj w jak najmniejszej ilości wody i nie wylewaj jej. Woda po jarzynach zawiera sporo wartościowych związków mineralnych, warto więc ją zużyć na zupę albo sos.

Miękkie pomidory

Zbyt miękkie pomidory znów będą jędrne, jeśli je włożysz na kwadrans do lodowatej wody. Aby łatwo dały się kroić, maczaj nóż przed każdym cięciem w zimnej wodzie.

Obieranie pomidorów

Jeśli polejesz pomidor wrzątkiem i natychmiast ochłodzisz, bez trudu zejdzie z niego skórka.

Pomidory z dala od ogórków

Ogórki i kalafiory nigdy nie powinny być przechowywane razem z pomidorami. Pomidory wydzielają gaz, który przyspiesza gnicie innych jarzyn.

Zdrowa papryka

Papryka pobudza wydzielanie soków żołądkowych, dlatego zaleca się jej spożywanie osobom cierpiącym na schorzenia żołądka i jelit. Jest też bogatym źródłem witaminy C.

Kukurydza bez soli

Kolby kukurydzy gotuj zawsze bez soli, ponieważ pod jej wpływem ziarna robią się łykowate, twarde. Kukurydza zachowa ładny żółty kolor, jeśli podczas gotowania dodasz do wody odrobinę soku cytrynowego.

Szpinaku nie odgrzewaj

Ugotowanego szpinaku nie powinno się odgrzewać, ponieważ mogą się z niego wydzielać substancje szkodliwe dla zdrowia.

Świeże rzodkiewki

Rzodkiewki, a także wszelkie odmiany rzodkwi, będą dłużej świeże, jeśli ich nać będzie zanurzona w naczyniu z wodą.

Rzodkiewki pobudzają apetyt

Rzodkiewki działają niezwykle pobudzająco na apetyt. Na pół godziny przed posiłkiem zjedz jedną albo dwie rzodkiewki, a poczujesz wilczy głód.

Cukier do groszku

Świeży groszek nie straci podczas gotowania zielonego koloru, poza tym będzie wyjątkowo kruchy, jeśli dodasz do wody trochę cukru. Tak samo mrożony groszek powinno się gotować z cukrem - jest wtedy smaczniejszy.

Groszek w strączkach

Możesz sobie zaoszczędzić mozolnego łuskania młodego groszku, ponieważ podczas gotowania strączki same pękają i wypływają na powierzchnię wody, skąd łatwo je wyłowić.

Zielone warzywa

Świeże zielone warzywa, takie jak groszek czy fasola, nie stracą pięknego koloru, jeśli zaraz po ugotowaniu przelejesz je zimną wodą.

Miękki głąb

Duży, gruby głąb kalafiora (albo brokułów) szybciej zmięknie podczas gotowania, jeśli natniesz na krzyż jego koniec.

Świeże w bibułce

Warzywa dłużej zachowują świeżość, jeśli są przechowywane w wilgotnym papierze bibułkowym. Cebula, przechowywana na zapas, nie zacznie kiełkować, jeśli zawiniesz każdą główkę osobno w suchą bibułkę.

Połówka cebuli

Napoczętą cebulę możesz przechowywać przez kilka dni, jeśli powierzchnię przecięcia posmarujesz masłem, a potem owiniesz cebulę w folię aluminiową i schowasz do lodówki.

Cebula bez łez

Nie musisz zalewać się łzami przy krojeniu cebuli, wystarczy, że zwilżysz wodą nóż i deskę. Cebula da się łatwiej obrać, jeśli zanurzysz ją przedtem na chwilę w ciepłej wodzie.

Szybciej rumiana

Jeśli przed smażeniem oprószysz cebulę mąką, szybciej przyrumieni się na złoty kolor.

Ostry chrzan

Jeśli podczas tarcia albo jedzenia ostrego chrzanu płyną ci z oczu łzy, powąchaj świeży razowy chleb. Skutkuje natychmiast.

Sałata na sucho

Zasada numer jeden przy przyrządzaniu sałaty listkowej: musi być sucha. Osusz liście albo owiń w czystą ścierkę do naczyń i odczekaj chwilę, żeby woda wsiąkła w materiał. Nigdy nie zostawiaj sałaty w wodzie! Straci estetyczny wygląd i witaminy.

Korzeń w wodzie

Sałata głowiasta będzie dłużej świeża, jeśli natniesz na krzyż gruby głąb (korzeń) i włożysz do płaskiego naczynia z niewielką ilością wody.

Zwiędła sałata

Zwiędłe liście sałaty znów będą chrupkie, jeśli do wody, w której je myjesz, wsypiesz łyżkę stołową cukru albo zanurzysz sałatę na 10 minut w wodzie z sokiem cytrynowym. Kwas cytrynowy ujędrni zwiotczałe liście.

Mizerię solisz pod koniec

Mizeria będzie wyjątkowo krucha, jeśli posolisz ogórki tuż przed jedzeniem, inaczej puszczą za dużo soku i rozmiękną.

Lekko strawna mizeria

Aby mizeria była łatwiej strawna, należy sparzyć wrzątkiem umyte ogórki i natychmiast przelać je zimną wodą, a dopiero potem kroić. Można też dodać łyżeczkę (do kawy) musztardy do sosu, którym przyprawiasz sałatę. Dzięki temu unikniesz wzdęcia i nie będzie ci się odbijało.

Sos z marynowanych ogórków

Zamiast wylać sos po marynowanych ogórkach, użyj go do przyprawiania sosów sałatkowych.

Czosnek razem z owocami

Świeże owoce nie zepsują się tak szybko, jeśli je będziesz przechowywać w pojemniku razem z kilkoma ząbkami czosnku.

11. Owoce

Woda niszczy witaminy
Owoce nigdy nie powinny leżeć długo w wodzie, ponieważ tracą witaminy, a także smak i aromat.

Cytryna do owoców
Świeżo pokrojone owoce, takie jak jabłka, gruszki czy banany, nie będą ciemniały, jeśli je skropisz odrobiną soku z cytryny. Przy większych ilościach możesz też użyć wody z octem owocowym.

Herbata ze skórek z jabłka
Po obraniu jabłka nie wyrzucaj skórek, ponieważ można z nich zaparzyć smaczną herbatę, która działa uspokajająco.

Więcej soku z cytrusów
Z cytryn albo pomarańczy możesz otrzymać więcej soku, jeżeli poobracasz owoce chwilę w dłoniach, lekko przy tym naciskając ich powierzchnię.

Twarda cytryna
Twardą jak kamień cytrynę wystarczy włożyć na moment do ciepłej wody, a skórka od razu zmięknie.

Ocet do cytryny
Napoczęta cytryna nie wyschnie tak szybko, jeśli ją położysz przekrojoną powierzchnią na talerzyku z odrobiną octu.

Przekłuj cytrynę
Jeżeli potrzebujesz tylko trochę soku z cytryny, nie przekrawaj całego owocu, a tylko go nakłuj widelcem albo drutem i wyciśnij tyle soku, ile ci potrzeba. Dzięki temu napoczęty owoc dłużej będzie się nadawał do spożycia.

Obieranie pomarańczy
Pomarańczę łatwiej będzie obrać ze skórki, jeśli przedtem zanurzysz owoc na moment w ciepłej wodzie.

Ostrożnie z ananasem

Nie przekrawaj świeżego ananasa tym samym nożem, którym go obierałaś. Skórka ananasa zawiera kwas, który u osoby wrażliwej może wywołać infekcję jamy ustnej.

Świeży ananas bez żelatyny

Świeży ananas i żelatyna niezbyt dobrze się łączą. Ananas zawiera enzymy utrudniające tworzenie się galarety, jeśli jednak poddusisz go przez chwilę, bez trudu zwiąże się z żelatyną.

Owoce na kompot do wrzątku

Jeśli przygotowujesz kompot, wkładaj owoce do wrzącej wody i trzymaj na bardzo małym ogniu, tak żeby tylko naciągały, a nie gotowały się. Dzięki temu owoce zachowają swój smak, estetyczny wygląd i wartości odżywcze.

Niedojrzałe brzoskwinie

Niedojrzałe brzoskwinie albo zielone (niedojrzałe) pomidory dojrzewają szybciej, jeśli je włożysz do tekturowego pudełka, przykryjesz gazetami i umieścisz w ciemnym miejscu.

Wyciskanie soku

Do wyciskania soku z grejpfrutów, pomarańczy albo cytryn wybieraj tylko owoce o cienkiej skórce, ponieważ są dużo bardziej soczyste.

Awokado: rezerwuar tłuszczu

Ten zielony owoc jest nie tylko bogatym źródłem tłuszczu, lecz również zawiera wiele soli mineralnych, pierwiastków śladowych i witamin! Im bardziej dojrzały, tym smaczniejszy. Skórka dojrzałego owocu awokado łatwo się poddaje pod naciskiem palca, poza tym przy potrząsaniu słychać grzechotanie pestki.

Niedojrzałe awokado

Nie całkiem dojrzałe awokado dojrzeje znacznie szybciej, jeśli włożysz je do naczynia i przysypiesz mąką.

Kiwi w plasterkach

Jeśli potrzebne ci są równe plasterki kiwi do przybrania potrawy, pokrój obrany owoc w krajarce do jaj. Plasterki będą idealnie równe, a ty zaoszczędzisz sobie pracy.

Dojrzały arbuz?

Arbuz (kawon) jest dojrzały, jeśli przy opukiwaniu słychać niski, głęboki dźwięk. Głuchy ton oznacza, że owoc jeszcze nie dojrzał albo jest w środku suchy.

Wiśnie dłużej świeże

Wiśnie dłużej zachowają świeżość, jeśli je rozsypiesz na blasze wyłożonej papierem pergaminowym, dzięki temu nie będą się gniotły.

Banan poza lodówką

Bananów nie powinno się przechowywać w lodówce, ponieważ pod wpływem chłodu szybko ciemnieją.

Banan łagodzi

Po ostrym posiłku dobrze jest zjeść na deser banana. Owoc ten działa łagodząco i neutralizuje ostrość przypraw - pieczenie w ustach ustaje natychmiast.

Rabarbar z cytryną

Po rabarbarze często pozostaje nieprzyjemny smak na zębach. Łatwo temu zapobiec, dodając do kompotu trochę soku cytrynowego albo białego wina.

Truskawki rano

Truskawki powinno się jeść przed posiłkami albo rano, na czczo, jeszcze przed śniadaniem. Dzięki temu wszystkie ważne witaminy, żelazo i wzmacniający fosfor prawidłowo i w pełni przyswajane są przez organizm.

Truskawki wieczorem

Jedz świeże truskawki również wieczorem, a będziesz spać jak suseł, ponieważ owoce te zawierają brom.

Najpierw myj, potem obieraj
Truskawki powinno się zawsze najpierw myć, a potem obierać. Jeśli zmienisz kolejność, owoce wchłoną zbyt dużo wody.

Przechowywanie winogron
Jeśli chcesz dłużej przechowywać winogrona, musisz przede wszystkim usunąć z nich wszystkie, nawet lekko nadpsute owoce, a końce łodyżek zalać woskiem albo lakiem. Potem zawieś grona w chłodnym, przewiewnym miejscu.

Zgniłe wyrzucaj
Nie wolno ani jeść, ani przerabiać lekko podgniłych owoców. Wszystkie brązowe plamki powycinaj starannie i ze sporym zapasem, ponieważ są siedliskiem trujących pleśni, które nie giną nawet podczas gotowania owoców.

Suszone owoce
Suszone owoce szybciej zmiękną podczas gotowania, jeżeli dodasz do nich cukier dopiero po zagotowaniu.

12. Napoje

Sól do kawy
Stary, niezawodny sposób doświadczonych gospodyń domowych na podniesienie aromatu kawy: dodać szczyptę soli do zmielonej kawy i dopiero wymieszać.

Kakao do kawy
Jeśli parzysz kawę w ekspresie z filtrem, dodaj do niej trochę kakao, a nabierze pełniejszego, bardziej szlachetnego smaku.

Kawa bez palpitacji
Jeśli nie powinnaś pić mocnej kawy, wypróbuj następujący sposób: połowę ilości czarnej kawy zastąp sproszkowaną pitną czekoladą. Smakuje wybornie.

Dzbanek płucz wrzątkiem

Rzadziej używany dzbanek powinnaś przed podaniem kawy wypłukać wrzątkiem, a wtedy napój nie będzie zalatywał stęchlizną.

Puszka do kawy

Blaszaną puszkę, w której przechowujesz kawę, powinnaś od czasu do czasu starannie umyć, aby kawa nie przesiąkła nieprzyjemnym metalicznym zapachem, który skutecznie zabija aromat.

Parzenie herbaty

Herbata parzona przez 2 do 3 minut działa pobudzająco, jeśli naciąga 5 minut działa uspokajająco (nigdy nie parz dłużej!) Nie oceniaj jakości herbaty po jej kolorze, gdyż zależy on od gatunku herbaty.

Herbata z wanilią

Nie wyrzucaj wydrążonych strączków (laseczek) wanilii, lecz włóż do imbryka i zaparz razem z herbatą. Smak będzie wyśmienity.

Kakao bez grudek

Jeżeli zalejesz kakao gorącym mlekiem, proszek pozlepia się w grudki. Łatwo tego uniknąć. Wystarczy, że najpierw rozmieszasz proszek z cukrem, dodasz łyżkę letniego mleka i znów starannie rozmieszasz, a potem zalejesz resztą gorącego mleka.

Nalewanie przez lejek

Nalewanie płynu do butelki przez lejek nie będzie trwać tak długo, jeżeli między lejek a szyjkę butelki wetkniesz zapałkę. Dzięki temu powietrze szybciej wydostanie się z butelki.

Wino w piwnicy

Wino powinno być przechowywane w ciemnym i przewiewnym pomieszczeniu o temperaturze 12-14 stopni (najlepiej w piwnicy). Ważne jest też, aby w jego pobliżu nie znajdowały się żadne produkty o silnym zapachu - żywność środki czystości, detergenty - ponieważ przez korek od butelki woń może przeniknąć do wina.

Wino powinno leżeć

Butelki z winem należy przechowywać w pozycji poziomej, jest to bardzo ważne, ponieważ korek powinien być stale zanurzony w winie, inaczej wysycha i przepuszcza powietrze. Wino trzymane pionowo traci swój bukiet, tak samo zresztą wino przechowywane w lodówce.

Wódka może stać

Butelki z likierem, koniakiem whisky, wódką, portwajnem, sherry, także wina do aperitifów i deserowe przechowuje się w pozycji pionowej.

Kieliszek niepełny

Przy nalewaniu wina do kieliszków obowiązują następujące zasady: białym winem napełnia się kieliszek na dwie trzecie wysokości, czerwonym - tylko do połowy. Podczas nalewania wina kieliszki powinny stać na stole. Inaczej jest przy nalewaniu szampana: każdy bierze swój kieliszek do ręki i lekko go przechyla.

13. Zamrażanie żywności

Resztki wina zamrożone

Jeśli w butelce zostało trochę wina, nie wylewaj go, lecz napełnij nim pojemniczki (kostki) na lód i zamroź. W ten sposób zawsze masz pod ręką "winne kostki" do przyprawiania sosów albo deserów. Resztki wina możesz też dolać do octu winnego, a będzie bardziej esencjonalny.

Sok cytrynowy zamrożony

Wyciśnij sok z cytryny, przecedź i napełnij nim pojemniczki (kostki) na lód, a potem zamroź. Tym sposobem zawsze masz gotowy sok cytrynowy, np. do herbaty, bez brudzenia naczyń (poza tym herbata będzie od razu odpowiednio schłodzona). Skórki z wyciśniętej cytryny też możesz wykorzystać: włóż je do plastikowej torebki i przechowuj w zamrażalniku. Przy przyrządzaniu potraw mącznych zamrożone skórki doskonale nadają się do ścierania.

Pomarańczowy szampan

Wyciśnij sok z pomarańczy, wlej do pojemników (kostek) na lód i wstaw do zamrażalnika. Jeśli będziesz miała ochotę na szampan o smaku pomarańczowym, włóż kostkę do kieliszka i napełnij go szampanem. Napój wygląda bardzo dekoracyjnie, a przy tym jest smaczny.

Chłodny kruszon

Zwykłe kostki lodu jedynie rozwadniają napój. Przy przygotowaniu kruszonu odlej część płynu, napełnij nim pojemniki (kostki) na lód i zamroź. Potem przy serwowaniu kruszonu, będziesz miała odpowiednie kostki lodu do chłodzenia trunku.

Krystaliczny lód

Nie chciałabyś zrobić wrażenia na gościach, podając kostki lodu przejrzyste jak kryształ? Zanim nalejesz wodę do pojemników na lód, przegotuj ją.

Porzeczka w lodzie

Kostki lodu z zamrożonymi w środku owocami albo ziołami wyjątkowo dekoracyjnie wyglądają w szklankach do serwowania cocktaili. Do tego celu nadają się zwłaszcza drobne owoce: poziomki, porzeczki, maliny, czarne jagody. Powrzucaj owoce do pojemników na lód, zalej wodą i zamroź.

Za mało lodu?

Masz dużo gości, a za mało pojemników na lód? Możesz użyć plastikowej wkładki z bombonierki. Kostki lodu będą miały fantazyjne kształty!

Zaklinowany korek

Jeśli korek (albo zatyczka) tak mocno tkwi w butelce, że nie możesz go wyciągnąć korkociągiem, musisz rozgrzać szyjkę butelki, pocierając ją dłońmi albo podgrzać przez chwilę zapałką. Szkło rozszerza się pod wpływem ciepła i korek wyjdzie bez trudu.

Srebrna łyżeczka w butelce

Nie wiesz, czym zamknąć napoczętą butelkę szampana? Zatkaj otwór kawałkiem folii aluminiowej albo srebrną łyżeczką, wsadzając trzonkiem do

dołu. W ten sposób nie ulatnia się dwutlenek węgla, a szampan ma świeży smak następnego dnia, a nawet po kilku dniach.

Jedna gwiazdka

(*) oznacza minimalną temperaturę chłodzenia: -6 stopni, oraz przechowywania: najdłużej przez 3 dni.

Dwie gwiazdki

(**) oznaczają minimalną temperaturę chłodzenia : -12 stopni, zamrożona żywność może być przechowywana najdłużej przez 2 tygodnie.

Trzy gwiazdki

(***) oznaczają minimalną temperaturę chłodzenia: -18 stopni, zamrożona żywność może być przechowywana najdłużej przez 3 miesiące.

Cztery gwiazdki

(****) oznaczają temperaturę chłodzenia: -18 stopni i poniżej, zamrożona żywność może być przechowywana przez 3 miesiące i dłużej.

Ciecz rozszerza się

Aby zamarzająca ciecz miała dość miejsca na rozszerzanie się, nie należy do pełna nalewać płynnych potraw do naczyń.

Zamykaj hermetycznie

Do zamrażania żywności najlepiej nadają się plastikowe pojemniki i woreczki, które powinny być hermetycznie zamykane. Na każdym pojemniku umieść karteczkę z informacją, co zawiera i kiedy zamroziłaś produkt.

Nie należy zamrażać:

* śmietanki, ponieważ kłaczkuje i traci jednorodną konsystencję;
* jogurtu, kwaśnej śmietany i majonezu, ponieważ kłaczkują;
* jaj na twardo, ponieważ robią się ciągliwe;
* żółtego sera w dużym kawałku, ponieważ będzie się kruszył;
* absolutnie nie wolno wstawiać do zamrażalnika butelek z gazowanymi napojami, ponieważ mogą eksplodować;

* potraw mącznych, ponieważ tracą konsystencję;
* ostrożnie z zamrażaniem świeżych ryb i skorupiaków, ponieważ z reguły już wcześniej były zamrożone, podczas transportu;
* nie zamraża się następujących warzyw: rzodkwi, rzepy, ziemniaków, kalafiora, selera, fasoli mamut, cebuli;
* grzybów; mogą być groźne dla zdrowia; poza tym tracą estetyczny wygląd i smak.

Nie zamrażaj już zamrożonego

Najważniejsza zasada: raz rozmrożonego produktu nie wolno powtórnie zamrażać! Grozi to poważnym zatruciem pokarmowym.

Nie zamrażaj ciepłych potraw

Nie należy wstawiać do zamrażalnika ciepłych potraw, ponieważ intensywnie parują i zamrażalnik pokrywa się grubą warstwą lodu.

Mrożonka na patelnię

Zamrożonych filetów rybnych nie powinno się rozmrażać, lecz od razu kłaść na patelnię i przyprawiać. Filet wcześniej rozmrożony traci estetyczny wygląd i smak.

Mięso nie przymarza

Zanim zamrozisz mięso czy rybę w kawałkach, poprzekładaj albo poowijaj porcje w folię do żywności, a wówczas nie posklejają się podczas zamrażania. Łatwiej też później wyjąć z zamrażalnika odpowiedni kawałek mięsa albo ryby.

Kurę ochłodź

Przed zamrożeniem drobiu należy go odstawić na 12 godzin w chłodne miejsce.

Drób rozmrażaj powoli

Drób powinien rozmarzać w lodówce, w przykrytym naczyniu. Im wolniej rozmarza, tym lepszą zachowuje jakość. W zależności od wagi danej sztuki

czas rozmrażania powinien wynosić od 12 do 24 godzin. Potem wylej wodę i starannie umyj kurę.

Warzywa blanszuj

Warzywa zachowają kolor i smak, jeżeli przed zamrożeniem umieścisz je na chwilę nad parą albo krótko obgotujesz (3 do 5 minut).

Mrożone szparagi

Szparagi można przechowywać w zamrażarce nawet do 9 miesięcy, przedtem jednak trzeba je obrać, krótko obgotować i powkładać porcjami do torebek do zamrażania żywności. Przed spożyciem nie rozmrażaj szparagów, lecz od razu wkładaj do wrzącej wody.

Zamrażanie ryżu

Zamrożony ryż można przechowywać najdłużej przez 8 miesięcy. Ostudź ugotowany ryż i włóż do odpowiedniego pojemnika. Przed spożyciem wsyp ryż do sita i potrzymaj go ok. 10 minut nad parą.

Zamrożone świeże owoce

Jeśli owoce są rzeczywiście świeże, można je doskonale zamrozić (wszystkie gatunki) i przechowywać przez 8 do 10 miesięcy. Aby nie poprzymarzały do siebie, zamroź je najpierw luzem, a potem powkładaj do zamykanych hermetycznie pojemników albo torebek.

Wiśnie lepsze od czereśni

Wiśnie dużo lepiej nadają się do zamrażania niż czereśnie.

Jagody i maliny suche

Jagody i maliny nadają się do zamrożenia, ale przedtem muszą być idealnie suche. Inaczej będą maziowate po rozmrożeniu.

Rozmrażanie owoców

Mrożone owoce najlepiej rozmraża się, polewając gorącą osłodzoną wodą. Dzięki temu owoce nie tracą koloru.

Mrożone surowe jajko

Surowe jajko w skorupce nie nadaje się do zamrażania, traci bowiem swą konsystencję. Należy zamrażać jaja lekko roztrzepane albo oddzielnie żółtko i białko.

Zamrażanie świeżych ziół

Natka pietruszki i inne świeże warzywa przyprawowe doskonale nadają się do zamrażania. Umyj natkę, nie siekaj jej, ale odetnij grube łodyżki, potem dobrze osusz i włóż do zamrażalnika. Gdy natka zamarznie całkowicie, wystarczy kilka razy ścisnąć torebkę a ziele samo się rozkruszy.

Świeże z dala od mrożonego

Uważaj, aby świeża potrawa, którą wkładasz do zamrażalnika, nie stykała się bezpośrednio z produktami już zamrożonymi. Ich nagły kontakt z ciepłem nie jest wskazany.

Gazeta dobrze izoluje

Papier gazetowy jest doskonałym materiałem izolacyjnym. Jeżeli przed zamrożeniem opakujesz produkt w chłodny, wilgotny papier gazetowy, okres przechowywania mrożonki będzie dłuższy.

14. Przetwory

Garnki bez uszkodzeń

Do przetworów owocowych należy używać wyłącznie garnków emaliowanych albo ze stali szlachetnej bez najdrobniejszych uszkodzeń (nie obitych), bez śladu tłuszczu. Takie garnki są odporne na działanie kwasów. Garnek powinno się napełniać tylko do połowy i nie przykrywać podczas gotowania owoców.

Lepsze małe słoiki

Domową marmoladę albo galaretkę owocową najlepiej przechowuje się w małych słoiczkach. Są one szybciej opróżniane, dzięki czemu ich zawartość nie zdąży się zepsuć.

Czyste słoiki

Słoiki do przetworów i ich nakrętki muszą być idealnie czyste i nie mogą mieć jakichkolwiek uszkodzeń. Najlepiej używać słoików z podgumowaną nakrętką.

Wilgotna folia

Folię (celofan, papier pergaminowy) do zamykania przetworów łatwiej naciągniesz na otwór słoika, jeżeli przedtem zwilżysz ją lekko wodą albo spirytusem. Następnie przymocuj przykrycie gumką albo sznurkiem.

Otwieranie słoików

Słoik z przetworem da się bez trudu otworzyć, jeśli go wstawisz do góry dnem do naczynia z gorącą wodą. Sposób ten sprawdza się również wtedy, gdy pęknie spodnia gumka mocująca.

Alkohol chroni przed pleśnią

Zanim zamkniesz słoik z marmoladą, nalej na wierz trochę czystego spirytusu albo przykryj przetwór kawałkiem papieru pergaminowego nasączonego alkoholem. Zabieg ten nie będzie konieczny, jeśli mocno zakręcone słoiki wstawisz na ok. 10 minut do garnka z wrzątkiem (90 stopni) albo do nagrzanego piekarnika. Dzięki temu marmolada będzie dłużej świeża.

Słoiki do góry dnem

Jeśli używasz do przetworów słoików zakręcanych, przechowuj je do góry dnem, a wtedy ich zawartość nie będzie pleśniała.

Spleśniałe wyrzucaj

Marmolada, konfitura albo galaretka, gotowane z niewielką ilością cukru albo w ogóle nie słodzone, nie trzymają się zbyt długo. Jeśli znalazłaś pleśń w przetworze, wyrzuć go do śmieci. Pleśń rozprzestrzenia się szybko i prawdopodobnie zdążyła już zaatakować całą marmoladę.

W deszczu nie zbieraj

Owoce, z których chcesz robić przetwory, nie powinny być zbierane w deszczowy dzień. Wilgoć źle wpłynie na ich smak i trwałość.

Tylko dojrzałe owoce

Na przetwory owocowe (dżemy, marmolady, konfitury, powidła) powinno się wybierać tylko w pełni dojrzałe owoce, ale nigdy nadgniłe.

Słoiki na wilgotnej ścierce

Słoiki powinno się napełniać gorącą marmoladą, dlatego stawiaj je zawsze na wilgotnej ściereczce, żeby nie popękały i od razu po napełnieniu zamykaj. Nie zapomnij przedtem o starannym wyczyszczeniu brzegów słoików.

Białko na gumkę

Jeżeli gumka od słoiczka nie przylega dość szczelnie, posmaruj ją białkiem.

1 kg owoców: 1 kg cukru

Przed włożeniem do garnka owoce powinny jakiś czas poleżeć i naciągnąć. W tym celu wsyp pokrojone owoce do dużej miski i zasyp cukrem. Na 1 kg owoców przypada 1 kg cukru. Jeśli używasz cukru żelującego, jego ilość może być mniejsza, zależnie od indywidualnych upodobań.

Wyschnięta marmolada

Jeżeli słoik był źle zakręcony, marmolada może z wierzchu wyschnąć. W takiej sytuacji trzeba polać zaschniętą powierzchnię gorącą wodą i zmieszać z resztą marmolady. Zmięknie na pewno, ale trzeba ją szybko zużyć.

Powidła dłużej świeże

Im twardsze, bardziej gęste są powidła, tym dłużej zachowują świeżość. Aby je zmiękczyć, przegotuj je przed spożyciem z niewielką ilością wody, odrobiną rumu, kawałkiem laski cynamonu i goździkami. Nabiorą wybornego smaku.

Sok z cytryny do marmolady

Smak marmolady będzie lepszy, jeśli tuż przed zakończeniem gotowania dodasz do niej sok z całej cytryny. Dzięki temu zachowa też swój kolor.

Galaretka - szybciej

Jeśli połowę cukru żelującego dodasz dopiero pod koniec gotowania, owocowa galaretka szybciej zastygnie.

Próba gęstości

Aby sprawdzić, czy galaretka z owoców osiągnęła już odpowiednią gęstość, trzeba wylać kilka kropel na zimny talerzyk. Jeśli masa zastyga od razu i nie rozlewa się po brzegach, galaretka jest już gotowa.

Wino do kompotu

Kompot nabierze bardziej delikatnego smaku, jeśli podczas gotowania dolejesz do niego trochę wina.

Cynamon do gruszek

Jeśli gruszki, przeznaczone na przetwory, nie są zbyt smaczne, dodaj do nich kawałek laski cynamonu i trochę soku cytrynowego, a nabiorą aromatu. To samo możesz zrobić z mało aromatycznym kompotem z gruszek.

Do kwaszenia tylko świeże ogórki

Ogórki przeznaczone do kwaszenia muszą być bardzo świeże i mieć gładką skórkę, bez wgnieceń, plam i bruzd. Jeśli przed kwaszeniem przekłujesz drutem każdy ogórek na całej długości, będą potem bardziej soczyste, aromatyczne i kruche. Poza tym lepiej naciągną solą, kwasem i przyprawami.

15. Wypieki

Wybór mąki

Podstawą każdego udanego ciasta jest wybór odpowiedniej mąki. Krupczatki używa się do ciast kruchych, półkruchych, biszkoptowych i tortowych; mąki pszennej mieszanej z krupczatką używa się do ciast drożdżowych i smażonych, na strucel natomiast bierze się mąkę bardzo miałką, dobrze przesianą.

Wyrabianie ciasta

Ciasto należy miesić cały czas w tym samym kierunku. Jeśli będziesz zmieniać kierunek, ciasto może źle wyrosnąć albo być niedopieczone.

Białko skleja

Biszkoptowy spód jest bardzo kruchy i łatwo pęka (zwłaszcza jeżeli ciasto było za długo w piekarniku). Możesz uratować ciasto, jeśli posmarujesz obie części białkiem i mocno do siebie dociśniesz. Również przy pękniętych struclach, kruchych pierożkach z powidłami, ciasteczkach z ciasta półfrancuskiego i podobnych wypiekach białko (albo woda) pełni funkcję lepiszcza.

Ciasto łatwo wyjąć

Wysmarowaną tłuszczem brytfannę warto wstawić na chwilę do lodówki. Dzięki temu tłuszcz nie wymiesza się z ciastem, a gotowy wypiek łatwiej da się potem wyjąć z formy.

Słonych wypieków nie podawaj na srebrze

Słonych wypieków nigdy nie podawaj na srebrnych naczyniach. Pod wpływem soli srebro pokrywa się ciemnym nalotem i plamami.

Pudding z pianką

Pudding będzie wyjątkowo pulchny, jeśli dodasz do masy pianę z białek ubitą na sztywno.

Pudding bez kożucha

Na puddingu (albo budyniu) nie zrobi się kożuch, jeśli posypiesz jeszcze gorącą masę niewielką ilością cukru.

Wykładanie puddingu

Pudding, budyń albo galaretkę bez trudu wyłożysz z naczynia, jeśli je przedtem opłuczesz zimną wodą. Jeszcze bardziej ułatwisz sobie zadanie, jeśli przedtem zanurzysz naczynie na jakiś czas w gorącej wodzie.

Naleśniki jak puch

Naleśniki węgierskie (palacsinta) będą miękkie i pulchne, jeśli dodasz do ciasta trochę oliwy, jeszcze lepszy będzie rezultat, zmieszasz mleko z wodą mineralną.

Tort z brzuszkiem

Jeśli wysmarujesz tłuszczem jedynie brzeg tortownicy, ciasto podczas rośnięcia opadnie na brzegach, a w środku się wybrzuszy. Ciasto rośnie równo, jeśli brzegi tortownicy są suche albo grubo oprószone bułką tartą lub mąką.

Tort pokroisz nicią

Jeśli chcesz pokroić blat tortu do przekładania, a nie masz pod ręką odpowiednio długiego noża, użyj do tego celu mocnej nici. Okręć nić wokół placka, przełóż jej końce na krzyż i powoli zaciskaj pętlę. W ten sposób uzyskasz równe powierzchnie.

Praktyczny rozpylacz mąki

Spryskiwacz do wody (w domu służy do zraszania roślin) może być przydatny do innego celu - do rozpylania mąki. Bardzo ułatwia zadanie, gdy trzeba oprószyć mąką blachę albo formę do pieczenia.

Koniak zamiast proszku do pieczenia

Postanowiłeś upiec ciasto, ale nie masz w domu proszku do pieczenia? Możesz użyć zastępczo 3-4 łyżek rumu albo koniaku. Alkohol spulchnia ciasto prawie tak dobrze jak proszek do pieczenia.

Proszek do pieczenia nie spulchnia

Proszek do pieczenia traci działanie spulchniające, jeśli go dodasz na początku, od razu z mąką, do ciasta jeszcze płynnego. Najpierw należy rozrobić jedną część mąki, a dopiero potem dodaje się jej resztę razem z dobrze wymieszanym proszkiem do pieczenia.

Rozmiękłe ciasto owocowe

Zanim ułożysz na blacie tortu soczyste owoce, posyp go bułką tartą albo mielonymi orzechami lub migdałami. Dzięki temu ciasto nie rozmięknie.

Jabłko przedłuża świeżość

Kruche ciasteczka dłużej będą świeże, jeśli na naczynia, w którym są przechowywane, wrzucisz ćwiartkę jabłka.

Mokra szarlotka

Szarlotka będzie wyjątkowo soczysta, jeśli przed włożeniem do piekarnika przykryjesz ciasto natłuszczonym papierem, a zdejmiesz go tuż przed zakończeniem pieczenia.

Olej do ciasta marmurkowego

Aby czekoladowa część ciasta marmurkowego nie była zbyt sucha, dodaj do masy kakaowej odrobinę oleju.

Ciasto zbyt spieczone

Jeśli ciasto w piekarniku jest już mocno spieczone z wierzchu, a środek ma jeszcze nie dopieczony, przykryj je specjalną folią do wypieków, a wtedy wierzch się nie spali.

Woda do piekarnika

Ciasto drożdżowe będzie miało wspaniałą, pulchną konsystencję, jeśli na czas pieczenia wstawisz do piekarnika naczynie żaroodporne z wodą.

Zimny wałek do ciasta

Włóż wałek mniej więcej na godzinę przed użyciem do zamrażalnika, a wtedy ciasto nie będzie się do niego przyklejać w czasie wałkowania.

Wałek z butelki

Jeśli nie masz w domu wałka do ciasta, możesz użyć do wałkowania gładkiej, czystej butelki.

Na starych drożdżach ciasto nie rośnie

Używaj do wypieków wyłącznie świeżych drożdży. Stare, zwietrzałe drożdże tracą zdolność fermentacyjną, najczęściej więc ciasto w ogóle nie wyrasta. Różnicę między starymi a świeżymi drożdżami łatwo zauważyć: świeże drożdże mają miękką konsystencję i różowo-brązowy kolor, rozłupują się płatkami i ładnie pachną. Wyschnięte drożdże są natomiast twarde, spękane, mają zielonkawy odcień, a miejscami są sczerniałe. Takie drożdże straciły siłę pędną.

Test na drożdże

Oto prosty sposób na sprawdzenie świeżości drożdży: włóż mały kawałek drożdży do gorącej wody; jeśli od razu wypłynie na wierzch, to znaczy, że drożdże nie straciły swojej siły pędnej.

Temperatura pokojowa

Wszystkie składniki, a także sprzęty i naczynia wykorzystywane przy przygotowaniu ciasta drożdżowego powinny mieć temperaturę pokojową. Jeśli będą zbyt ciepłe, drożdże mogą nie wyrosnąć, ponieważ giną pod wpływem zbyt wysokiej temperatury. Zimno z kolei hamuje ich rozwój.

Ciasto pod przykryciem

Aby ciasto drożdżowe dobrze wyrosło, powinno być przykryte czystą ścierką i stać w ciepłym miejscu, osłoniętym od przeciągów. W ten sposób pod przykryciem utrzymuje się stała temperatura.

Udany sernik

Masa serowa nie będzie się rozpadać, jeśli zostawisz świeżo upieczony sernik w otwartym, wyłączonym piekarniku tak długo, póki nie osiągnie temperatury pokojowej.

Nadzienie strudla

Aby z serowego strudla nie wyciekło nadzienie, wstaw przygotowaną masę serową na chwilę do lodówki, żeby stężała.

Kruche ciasto

Kruche ciasto będzie jeszcze bardziej kruche i luźne, jeśli roztrzepiesz z odrobiną soku cytrynowego.

Pofałdowany biszkopt

Jeżeli na wierzchu świeżo upieczonego biszkoptu porobiły się fałdy, wyłóż ciasto razem z formą do góry dnem, na deskę. Mniej więcej po kwadransie odwróć formę, a przekonasz się, że powierzchnia ciasta jest idealnie gładka i równa.

Równo rośnie

Ciasto będzie rosło równomiernie, jeśli na początku pieczenia zostawisz na ok. 10 minut uchylone drzwiczki od piekarnika (zablokuj je warząchwią).

Nie wychodzi z formy

Jeśli ciasto mocno utkwiło w formie i nie możesz go wyjąć, musisz na moment przyłożyć do spodu formy ścierkę zmoczoną w zimnej wodzie. Nagły kontakt z zimnem powoduje kurczenie się metalu, a wtedy ciasto bez trudu da się wyjąć z formy.

Soczyste rodzynki

Wyschnięte rodzynki znów będą soczyste, jeśli włożysz je mniej więcej na pół godziny do ciepłej wody z odrobiną soku cytrynowego. Potem starannie je osusz.

Rodzynki nie opadną

Jeśli oprószysz mąką rodzynki albo orzechy, nie opadną na dno ciasta.

Rodzynki w rumie

Rodzynki moczone przez noc w rumie znacznie poprawiają aromat ciasta.

Wyschnięte ciasto

Zwykłe ciasto drożdżowe, nie nadziewane owocami ani nie przekładane kremem, które nieco już podeschło, znów będzie smaczne, jeśli posmarujesz je z wierzchu mlekiem i wstawisz na krótko do rozgrzanego piekarnika. Poza tym przedłużysz świeżość ciasta, jeśli będziesz je przechowywać w lodówce, owinięte w folię aluminiową.

Blacha rdzewieje

Blaszane foremki, które są często myte, szybko rdzewieją, dlatego lepiej po użyciu wycierać je starannie suchą ściereczką.

Próba patyczkiem

Jeśli pieczesz wysokie ciasto (np. babkę drożdżową albo piaskową), powinnaś je sprawdzać patyczkiem. Wbij patyczek (może być drut do robótek ręcznych

albo sucha nitka makaronu) w najgrubsze miejsce ciasta, wyciągnij i sprawdź, czy ciasto przykleja się jeszcze do patyczka. Jeśli nie, to znaczy, że jest gotowe.

Błyskawiczny cukier puder

Jeśli zabrakło w domu cukru pudru, a jest ci potrzebny natychmiast, zmiel w elektrycznym młynku do kawy cukier kryształ. Mak też można mielić w młynku do kawy.

Dekorowanie tortu

Zanim zaczniesz dekorować tort owocami, bitą śmietaną albo polewą czekoladową, poczekaj, aż ciasto zupełnie ostygnie.

Proste i ładne

Na wierzchu tortu połóż ozdobną papierową serwetkę z ażurowym wzorem (może być też plastikowa) - sama też możesz powycinać wzorki na papierze - i posyp ją całą cukrem pudrem (jeśli ciasto jest jasne - użyj kakao). Potem zdejmij ostrożnie serwetkę. Prosta i ładna dekoracja gotowa.

Tort z żelkami

Tak udekorowany tort jest doskonały dla małych dzieci: ustaw małe, kolorowe, żelatynowe misie na nie zaschniętym jeszcze lukrze albo na kremie na wierzchu tortu. Lekko je powciskaj, żeby się nie przewróciły.

Lśniąca polewa na torcie

Jeśli polewa na torcie jest zbyt matowa, wypędzluj stężałą powierzchnię koniakiem, a tort będzie lśnił jak należy.

Polewa lepiej kryje

Polewa da się łatwiej rozsmarować na torcie albo na cieście i lepiej pokryje całą powierzchnię, jeśli rozrobisz ją gorącą wodą a nie zimną.

Z polewą dłużej świeże

Ciasta pokryte polewą dłużej utrzymują świeżość i wilgotność. Rodzaj polewy powinien być dostosowany smakiem do poszczególnych ciast: polewa

czekoladowa do ciasta marmurkowego, lukier cytrynowy do ciasta piaskowego.

Marmolada pod polewą
Aby polewa nie wsiąkała w ciasto, tak że w końcu w ogóle nie będzie jej widać, należy powierzchnię tortów i wszelkich innych ciast przed pokryciem polewą posmarować cienką warstwą ciepłej marmolady.

Lukier o określonym smaku
Aby lukier był nie tylko słodki, lecz również aromatyczny, dodaj do cukru pudru trochę soku z pomarańczy albo z cytryny. Lukier będzie twardszy, jeśli rozmieszasz go z kilkoma kroplami białka.

Biały i różowy lukier
Aby lukier miał ładny biały kolor (np. na wypiekach świątecznych), należy go rozrabiać nie z wodą, lecz z gorącym mlekiem. Różowy lukier otrzymasz, jeśli dodasz do masy trochę soku z wiśni albo z czerwonych buraków.

Lukrowane poza lodówką
Lukrowane torty (albo z polewą czekoladową) powinny być wprawdzie przechowywane w chłodnym miejscu, ale nie w lodówce. Zbyt duża różnica temperatur źle wpływa na estetyczny wygląd polewy.

Nóż w gorącej wodzie
Aby podczas krojenia polewa na torcie albo na cieście nie popękała, należy przed każdym cięciem zanurzyć nóż w gorącej wodzie. Również wypieki polewane bitą śmietaną lepiej kroi się w ten sposób.

III. ODZIEŻ

1. Pielęgnacja

Tkanina musi oddychać
Zwracaj uwagę na to, aby ubrania w szafie nie wisiały zbyt ciasno. Tkanina musi swobodnie oddychać, inaczej się gniecie.

Nie wieszaj dzianin

Wełniane swetry i ubrania z dżerseju nie powinny wisieć długo na wieszaku, ponieważ rozciągają się i tracą fason. Najlepiej, jeśli są starannie składane i trzymane na półce. Nie powinny też być przygniatane zbyt wieloma ubraniami, kładzionymi na wierzchu stosu.

Nie składaj jedwabiu

Nie należy składać ubrań z jedwabiu, lecz albo je wieszać na wieszaku albo przechowywać zwinięte w rulon.

Odpowiedni wieszak

Suknie i garnitury nie powinny długo wisieć na cienkich drucianych wieszakach. Dobry wieszak powinien być dopasowany do danego rodzaju garderoby, wtedy ubranie nie traci fasonu.

Ubrania rzadziej noszone

Te ubrania, które rzadko nosisz, powinnaś przechowywać w specjalnych plastikowych pokrowcach albo zakrywać starymi lnianymi obrusami, aby je zabezpieczyć przed zniszczeniem. Zanim odwiesisz do szafy wieczorową suknię, wywróć ją na lewą stronę, żeby się nie pyliła i nie defasonowała.

Plisowana spódnica na lewą stronę

Zanim odwiesisz do szafy plisowaną spódnicę, wywróć ją na lewą stronę. Dzięki temu nie pozaginają się fałdy.

Suszenie aksamitu

Ubranie z aksamitu należy suszyć na wieszaku, nie wyżymać i nie wieszać w pobliżu źródła ciepła. Dobrze też, zanim tkanina całkowicie wyschnie, wyszczotkować ją miękką szczotką.

Przechowywanie swetrów

Swetry powinny mieć dużo luzu na półce albo w szufladzie. Ściśnięta wełna łatwo się niszczy, a na swetrze robią się trwałe zagniecenia.

Suwak natrzyj mydłem

Jeśli zacina się suwak w ubraniu, trzeba natrzeć obie jego części mydłem albo kawałkiem świecy, a znów będzie działał jak należy.

Mole nie lubią gazet

Wełniane ubrania i wyroby futrzarskie zabezpieczysz przed molami, jeśli owiniesz każdą rzecz osobno w papier gazetowy. Mole nie lubią gazet, nie lubią też zapachu suchej skórki cytryny i kwiatu lawendy.

Przydatne stare rajstopy

Nie wyrzucaj starych, zniszczonych rajstop i pończoch, ponieważ doskonale nadają się do użytku jako gałganki nie zostawiające kłaczków.

Pachnąca szafa

Nie wyrzucaj do śmieci pustych buteleczek po perfumach. Jeśli je powkładasz w różne miejsca w szafie na ubrania, długo jeszcze ich zapach będzie się unosił w powietrzu.

2. Szycie

Nawlekanie nitki

Jeżeli długo i bezskutecznie walczysz z nitką, której nie możesz przewlec przez ucho igły, spryskaj koniuszek nici odrobiną lakieru do włosów, a wtedy skończą się twoje kłopoty.

Magnes do igieł

Dużo lepszym sposobem przechowywania igieł od powszechnie stosowanych poduszeczek jest przyczepianie ich do magnesu. Można nim również błyskawicznie zebrać wszystkie rozsypane igły i szpilki.

Igły na mydle

Mydło też może być praktyczną poduszeczką do igieł. Ma to też dodatkową korzyść, że namydlony czubek igły łatwiej przebija się przez gruby, twardy materiał.

Odcinanie guzików

Przy odcinaniu guzików łatwo jest uszkodzić tkaninę. Aby tego uniknąć, między guzikiem a materiałem umieść grzebień.

Guziki do futra

Jeśli musisz przyszyć guzik do futrzanego okrycia, znacznie ułatwisz sobie zadanie, wkładając między futro a guzik kawałek papieru.

Nawlecz guziki

Aby mieć łatwiejszy dostęp do zbioru guzików, z reguły wrzucanych luzem do pudełka z przyborami do szycia, ponawlekaj guziki tego samego rodzaju (koloru) na nitki.

Sama skrócisz spódnicę

Jeśli zamierzasz skrócić spódnicę, a nie masz nikogo do pomocy, żeby ją równo podłożyć, umocuj dobrze naciągnięty sznurek w futrynie drzwi na wysokości zakładu spódnicy i natrzyj go porządnie mydłem krawieckim. Następnie włóż spódnicę i obróć się powoli dookoła, cały czas dotykając materiałem sznurka. W ten sposób mydło zaznaczy na materiale prostą linię.

Wełna skręcona po pruciu

Wełna ze sprutego swetra jest poskręcana i splątana. Jeśli chcesz, żeby przędza znów była prosta, nalej gorącej wody do butelki i nawiń na nią wełnę.

3. Pranie - Czyszczenie

Proszki bez fosforanów

Używaj do prania wyłącznie takich środków piorących, które nie zawierają fosforanów (a ściślej: ortotrójfosforanu sodu), zatruwających zbiorniki wodne. W ten sposób przyczynisz się do ochrony środowiska.

Ocet zmiękcza wodę

Używając środków zmiękczających wodę do prania niepotrzebnie tylko zatruwasz środowisko. Środki te zawierają substancje powierzchniowo czynne, które częściowo pozostają w bieliźnie i zazwyczaj zmniejszają higroskopijność tkaniny Może też się zdarzyć, że wywołają skórne alergie. Zamiast

chemikaliów, do zmiękczania wody można używać octu. Dodaje się go do ostatniego płukania. Działa identycznie, a nie zatruwa wód.

Cukier usztywnia

Aby usztywnić firanki albo ozdobne szydełkowe serwetki, należy dodać do ostatniego płukania roztwór cukru.

Sól czyści

Firanki będą dłużej czyste, jeśli do wody, w której je pierzesz, wsypiesz garść soli.

Moczenie w soli

Bawełniane chustki do nosa i serwetki, których nie sposób dobrze doprać w pralce, należy przed praniem namoczyć na cały dzień w wodzie z solą.

Resztki mydła

Zbieraj resztki starych mydeł i przechowuj w słoiku z wodą. Dzięki temu zawsze będziesz mieć pod ręką pachnący roztwór mydlany do drobnych przepierek.

Aksamit czyść aksamitem

Aksamit najlepiej czyści się drugim kawałkiem aksamitu. Zwilż lekko aksamitny gałganek i czyść tkaninę pod włos, a znikną wszelkie wgniecenia.

Tłusty kołnierz

Przetłuszczony kołnierz z aksamitu najlepiej czyści się benzyną.

Zapylony aksamit

Aksamit pokryty drobniutkimi pyłkami będzie idealnie czysty, jeśli zanurzysz w soli szczotkę do czyszczenia ubrań i lekko wyszczotkujesz nią tkaninę. Nawet stare, znoszone ubranie z aksamitu będzie wyglądać schludnie po tym zabiegu.

Brudne kołnierze i mankiety

Zabrudzone kołnierze i mankiety należy zwilżyć i natrzeć mydłem rdzeniowym (zażółcone kołnierze można też nacierać kredą). Po 10 minutach sczyścić mydło szczoteczką do paznokci, a potem uprać ubranie tak jak zwykle.

Szampon do brudnych kołnierzyków

Jeśli kołnierzyk koszuli jest bardzo brudny, trzeba go natrzeć szamponem do włosów, który rozpuści tłuszcz. Po godzinie upierz koszulę tak jak zwykle.

Welur po lewej stronie

Jeśli ubranie z weluru będziesz prać po lewej stronie, nie poprzyczepiają się do niego kłaczki i pyłki.

Herbata farbuje

Może masz ochotę ufarbować stary, kiedyś biały, a teraz poszarzały podkoszulek na beżowo albo na brązowo? Jeśli tak, to namocz go w wywarze z czarnej herbaty. Im ciemniejszy chciałabyś kolor, tym mocniejsza musi być esencja i tym dłużej powinna w niej leżeć tkanina.

Pożółkła bielizna

Pożółkłą bieliznę najlepiej namoczyć na noc w zsiadłym mleku, a potem uprać tak jak zwykle.

Proszek do pieczenia wybiela

Wielokrotnie gotowana bielizna pościelowa i poszarzałe firanki znów będą śnieżnobiałe, jeśli do głównego prania wsypiesz jedno opakowanie proszku do pieczenia.

Ocet zabija zapach potu

Nieprzyjemny zapach potu zniknie, jeśli miejsca przepocone wypłuczesz w silnym roztworze octu.

Pierz w powłoczce

Jeśli ubrania, które łatwo się strzępią, włożysz do powłoczki na poduszkę, możesz je bez obawy załadować do pralki razem z innymi rzeczami.

Worek do prania z firanki

Uszyj ze starej białej firanki worek do prania rzeczy w pralce. Jest to idealny sposób bezpiecznego prania delikatnej bielizny albo nylonowych pończoch.

Wodoodporna wełna

Aby wełniane rękawiczki były bardziej odporne na wilgoć, musisz je namoczyć na godzinę w zasadowym octanie glinu (płynie Burowa).

Jaśniejsze dżinsy

Ciemne dżinsy będą jaśniejsze, jeżeli proszek do prania zmieszasz z proszkiem do pieczenia.

Bielsze dzięki cytrynie

Białe koszule męskie, poszarzałe od częstego prania, znów będą śnieżnobiałe, jeśli je upierzesz razem z kilkoma plasterkami cytryny.

Angora jest wrażliwa

Ze swetrami z angory i z mohairu trzeba się obchodzić bardzo delikatnie. Najlepiej pierze się je w łagodnym szamponie do włosów i w chłodnej albo letniej wodzie. Jeśli masz sweter z angory albo mohairu, który mocno "obłazi", włóż go do plastikowego worka i zamroź na pewien czas.

Miękka wełna

Aby wełniane ubrania nie straciły miękkości, musisz pamiętać, aby woda do płukania miała tę samą temperaturę co woda do prania. Gwałtowna różnica temperatur powoduje sztywnienie wełnianych ubrań. Do ostatniego płukania możesz też wlać trochę octu, który dodatkowo zmiękczy wełnę.

Puszysty puch w kurtce

Puch w kurtce puchowej nie zesztywnieje i nie zbije się podczas prania (w pralce automatycznej, zaprogramowanej na pranie delikatnych tkanin, temperatura 30 stopni), jeżeli będziesz ją suszyć w automatycznej suszarce, nastawionej na niski stopień i letnią temperaturę, a do bębna wrzucisz piłkę tenisową.

Czysta podszewka
Jedwabną podszewkę futrzanego palta najlepiej czyści się tamponem waty nasączonym spirytusem.

Parasol jak nowy
Twój parasol będzie wyglądał jak nowy, jeśli od czasu do czasu przetrzesz go szmatką nasączoną spirytusem. Susz otwarty parasol!

Skarpety tenisowe w boraksie
Skarpety do gry w tenisa, zafarbowane od kontaktu z czerwonym podłożem kortu, znów będą śnieżnobiałe, jeśli namoczysz je na noc w roztworze boraksu.

Białe znów białe
Aby poszarzałe pięty w znoszonych białych skarpetach znów były, białe, należy je uprać w wodzie z dodatkiem cytryny.

Suwak zamknij
Zanim zaczniesz prać ubranie z suwakiem, musisz go zasunąć. Dzięki temu po upraniu suwak będzie działał tak samo dobrze jak przed.

Kostium kąpielowy płucz starannie
Kostium kąpielowy, używany do morskich kąpieli, powinnaś co wieczór starannie płukać, bo inaczej słona woda zniszczy tkaninę.

4. Prasowanie

Trwałe kanty
Jeśli spryskasz spodnie krochmalem od wewnętrznej strony tkaniny, w miejscu gdzie powinny być kanty, i pozostawisz go do zaschnięcia, a następnie wyprasujesz spodnie tak jak zwykle, kanty będą trzymały się dłużej.

Bez prasowania

Jeśli używasz automatycznej suszarki do bielizny, natychmiast po zakończeniu programu wyciągnij z niej pranie, póki rzeczy są jeszcze ciepłe i łatwo je rozprostować; dzięki temu zaoszczędzisz sobie niepotrzebnego prasowania.

Odwapnianie żelazka

Do żelazka z nawilżaczem wlej od czasu do czasu trochę wody z octem i pozostaw roztwór na całą noc. Rano razem z wodą wylejesz wapienny osad.

Odparuj żelazko

Przed użyciem żelazka z nawilżaczem dobrze odparować je dwa, trzy razy w celu usunięcia z wnętrza resztek kamienia.

Perfumy w żelazku

Jeśli do wody w żelazku z nawilżaczem dolejesz kilka kropelek swoich ulubionych perfum, ubrania będą pachnieć tak, jak lubisz.

Uwaga: mokra podłoga

Uważaj, aby podczas prasowania nie stać na wilgotnej podłodze. Może to być niebezpieczne.

Spryskuj ciepłą wodą

Do spryskiwania garderoby przed prasowaniem używaj ciepłej wody. Szybciej będziesz mogła rozpocząć prasowanie, ponieważ ciepła woda lepiej i bardziej równomiernie wsiąka w tkaninę.

Welur po lewej stronie

Unikniesz wyświeconych plam na ubraniu z weluru, jeśli zawsze będziesz je prasować po lewej stronie.

Dbaj o flanelę

Dłużej będziesz mogła nosić ubranie z wełnianej flaneli, jeśli zawsze będziesz go prasowała przez wilgotną zaparzaczkę. Dzięki temu ubranie nie wyświeci się.

Prasowanie koszul

Przy prasowaniu męskich koszul powinnaś przestrzegać następującej kolejności: najpierw kołnierzyk i mankiety, potem rękawy i część przednia, a na końcu tył koszuli. W ten sposób zaoszczędzisz sobie wiele niepotrzebnego wysiłku.

Ładna plisa z guzikami

Plisę, do której są przyszyte guziki bluzki czy koszuli, najlepiej prasuje się na miękkim podłożu (np. ręczniku frotte), aby nie odciskały się guziki.

Prasowanie plisowanej spódnicy

Znacznie sobie ułatwisz prasowanie plisowanej spódnicy, jeśli przedtem pospinasz fałdy spinaczami biurowymi.

Sweter z aplikacją

Aplikacje (z tworzywa, metalowej przędzy) na swetrach i bawełnianych koszulkach nie zniszczy się przy prasowaniu, jeśli je przykryjesz papierowym ręcznikiem.

Sztruks po lewej stronie

Aby spodnie ze sztruksu nie wyświeciły się, należy je zawsze prasować po lewej stronie. Potem można wyszczotkować materiał po prawej stronie.

Krepa

Aby nie zniszczyć charakterystycznej szorstkiej powierzchni krepy, trzeba ją prasować na ręczniku frotte.

Krochmal z solą

Jeśli do krochmalu dodasz trochę soli, unikniesz potem przyklejania się wykrochmalonej bielizny do żelazka.

Mydło rdzeniowe

Jeśli dodasz do krochmalu kilka płatków mydła rdzeniowego, bielizna da się wyjątkowo dobrze wyprasować.

Gładkie żelazko

Jeśli spód żelazka jest brudny i lepi się, możesz go oczyścić na dwa sposoby: albo postaw na chwilę zimne żelazko na szmatce zwilżonej octem, a potem przetrzyj nią spód, albo przeciągnij gorącym żelazkiem po papierze posypanym solą.

IV. WYWABIANIE PLAM

Plamy z kleju

Plamy z kleju uniwersalnego można wywabić z tkanin i dywanów acetonem. Trzeba jednak robić to ostrożnie, żeby kolory tkaniny nie wyblakły.

Plamy z piwa

Czyścić słabym roztworem wodnym mydła z niewielką ilością soli amoniakalnej (salmiaku), a potem spłukać czystą wodą.

Plamy z krwi

Natychmiast spłukać zimną wodą z solą. Nigdy nie używać ciepłej wody! Na dywanie: najpierw namoczyć plamę zimną wodą, a potem delikatnie trzeć mocno rozcieńczonym amoniakiem.

Plamy z jajka

Obrus zaplamiony jajkiem trzeba natychmiast natrzeć mokrą solą albo wodą z octem, zostawić na jakiś czas, potem spłukać zimną wodą.

Plamy z truskawek

Plamy truskawkowe należy namoczyć przed zwykłym praniem w gorącej wodzie z octem.

Plamy z tłuszczu

Zatłuszczone miejsca trzeba posypać mąką, talkiem albo sproszkowanym sepiolitem (pianką morską) i poczekać, aż wchłoną tłuszcz. Tłuste plamy można też usunąć ciepłym żelazkiem: pod materiał podłożyć bibułkę, zwilżyć plamę benzyną, przykryć z wierzchu drugą bibułką i przeprasować miejsce

kilka razy. Gazowana woda mineralna znakomicie usuwa tłuste plamy ze swetrów i dzianin.

Zastarzałe tłuste plamy

Stary tłuszcz można usunąć środkiem do mycia naczyń. Należy nim natrzeć zaplamione miejsce, a potem starannie wypłukać.

Pasta do zębów czyści też plamy

Jeśli zawiodły wszelkie środki do wywabiania plam, spróbuj użyć pasty do zębów: nałóż pastę, poczekaj aż zaschnie, a potem usuń szczoteczką.

Brzydka obwódka

Wokół plamy usuwanej środkiem do wywabiania plam nie zrobi się obwódka, jeśli miejsce to natychmiast wysuszysz suszarką do włosów.

Plamy z trawy

Absolutnie nie powinny być zmywane wodą, ponieważ wtedy jeszcze trudniej je usunąć. Do większości tkanin zaleca się stosowanie 70% alkoholu albo rozcieńczonego amoniaku. Należy zwilżyć plamy alkoholem, odczekać, a dopiero potem spłukać zimną wodą.

Plamy z gulaszu

Są wprawdzie dość trudne do usunięcia, ale można sobie z nimi poradzić. Na wilgotną szmatkę nalej trochę płynu do mycia naczyń i mocno natrzyj nim plamę. W razie potrzeby możesz powtórzyć czynność kilka razy.

Plamy z czarnych jagód

Z rąk - usuwa się sokiem cytrynowym; z lnu - kwaśnym mlekiem (moczyć przez ok. 30 minut); z wełny usuwa się cytryną, a z jedwabiu - spirytusem. Następnie wypłucz ciepłą wodą.

Plamy z jodyny

Zwilżyć i natrzeć przekrojonym surowym ziemniakiem, przez co plama ściemnieje. Potem tak długo płukać czystą wodą, aż plama zniknie zupełnie.

Plamy z kawy

Na obrusie albo na ubraniu należy natychmiast namoczyć w zimnej wodzie z solą. Można też zwilżyć plamę gliceryną i sprać zimną wodą, bez użycia mydła. Na dywanie: polać wodą mineralną i osuszyć, przykładając ściereczkę; w razie potrzeby doczyścić spirytusem.

Plamy z oleju jadalnego

Na obrusach i na ubraniach znikną bez chemicznych środków do wywabiania plam, jeśli je namoczysz, a potem położysz tkaninę na parę godzin w słońcu.

Plamy z tuszu do długopisu

Trzeba natrzeć kilka razy spirytusem, a potem wywietrzyć tkaninę i starannie wypłukać. Z rąk bez trudu usuniesz plamy po długopisie pastą do zębów

Plamy ze szminki

Zazwyczaj znikają po użyciu benzyny aptecznej. Trzeba jednak uważać z delikatnymi tkaninami! Plamy możesz też zwilżyć gliceryną, a potem uprać ubranie tak jak zwykle.

Plamy z makijażu

Z ciemnej garderoby schodzą przez lekkie tarcie kawałkiem chleba

Plamy z lakieru do paznokci

Lakier można wywabić acetonem, ale nie zmywaczem do paznokci zawierającym olej. Uwaga! Nie używaj acetonu do tkanin z włókien octanowych, bo je zniszczysz.

Plamy z nikotyny

Można je zlikwidować, nacierając palce sokiem cytrynowym albo margaryną.

Plamy z owoców

Póki są jeszcze świeże usuwa się wrzątkiem (lać długo). Można też od razu namoczyć tkaninę w ciepłej maślance, a potem normalnie uprać. Jeśli pozostało przebarwienie, trzeba natrzeć je sokiem cytrynowym i spłukać zimną wodą. Niekiedy pomaga również rozcieńczony roztwór soli amoniakalnej (salmiaku).

Plamy z perfum

Są wyjątkowo trudne do usunięcia, zwłaszcza z jedwabiu albo z aksamitu. Jeśli namoczysz tkaninę w ciepłej glicerynie, a potem upierzesz w wodzie z mydłem, plamy zazwyczaj schodzą. Z tkanin wełnianych plamy wywabia się rozcieńczonym amoniakiem albo spirytusem.

Plamy z nafty

Łatwo schodzą w ciepłej wodzie z mydłem.

Plamy z rdzy

Z białych tkanin można wywabić gorącym sokiem cytrynowym. Ostrożnie z delikatnymi tkaninami! Plamy z rdzy można też zwilżyć i natrzeć proszkiem do pieczenia, a potem uprać tak jak zwykle.

Plamy z czerwonych buraków

Trzeba natychmiast spłukać zimną wodą i zostawić na noc namoczone w zimnej wodzie. Potem natrzeć plamę skondensowanym (nie rozcieńczać) środkiem do prania w płynie i wypłukać. Można też posypać wilgotną plamę boraksem i - w zależności od rodzaju tkaniny - polać gorącą wodą.

Plamy z czerwonego wina

Posypuje się grubą warstwą soli, która wchłania kolor i wilgoć. Wypłukać wodą mineralną. Świeże plamy z czerwonego wina można również usunąć białym winem albo szampanem. Ślady po ich użyciu schodzą w praniu.

Stare plamy z czerwonego wina

Likwiduje się ciepłą wodą z mydłem i z dodatkiem amoniaku. Skutecznym środkiem jest też krem do golenia w tubie: wyciśnij trochę kremu na plamę, pozostaw na jakiś czas, wypłucz.

Plamy z sadzy

Nigdy nie powinny być usuwane na mokro. Spróbuj je zetrzeć kawałkiem miękkiego białego pieczywa albo posyp grubo solą, zostaw na chwilę i wyczyść szczoteczką.

Plamy z pleśni

Usunąć następującym roztworem: 20 części wody, 5 części nadtlenku wodoru i 1 część amoniaku. Można też polać zwilżoną wodą plamę sokiem cytrynowym i posypać solą. Z wyrobów skórzanych usuwa się plamy z pleśni wodnym roztworem spirytusu (proporcje: 1:1). Potem skórę trzeba porządnie natłuścić. Z bardzo delikatnej skóry plamy ściera się kawałkiem świeżego chleba, a potem poleruje powierzchnię wełnianym gałgankiem.

Plamy z czekolady

Zazwyczaj nie schodzą w zwykłym praniu. Niekiedy skutkuje papka sporządzona z gliceryny i żółtka. Nałóż papkę na plamę, pozostaw na chwilę, a potem starannie zmyj ciepłą wodą.

Plamy z pasty do butów

Dają się zlikwidować terpentyną, spirytusem albo rozcieńczonym amoniakiem.

Plamy z potu

Pot usuwa się rozcieńczonym amoniakiem, spirytusem albo octem.

Plamy z nadpalenia

Nadpalenia należy natychmiast natrzeć wodą z octem albo z boraksem i spłukać czystą wodą.

Plamy ze szpinaku

Natrzyj je surowym ziemniakiem, a następnie wypierz w ciepłej wodzie z mydłem.

Plamy ze smoły

Naciera się masłem albo gliceryną, zostawia środek na jakiś czas, a potem spiera. W razie potrzeby można też użyć benzyny.

Plamy z atramentu

Moczy się w gorącym mleku, potem zapiera w ciepłej wodzie z mydłem

(w razie potrzeby ze spirytusem mydlanym). Plamy z atramentu na meblach schodzą po użyciu soku z rabarbaru.

Plamy z wosku
Trzeba przykryć bibułką albo papierową serwetką i przykładać ciepłe żelazko tak długo, aż wosk (stearyna) całkowicie wsiąknie w papier. W razie potrzeby, można też użyć benzyny. Plamy z barwionego wosku pozostawiają ślady, które usuwa się rozpuszczalnikiem.

Plamy z wody
Na jedwabiu: natychmiast wytrzyj do sucha! Inaczej po plamie pozostanie obwódka.

V. SKÓRA

1. Pielęgnacja

Brudną kurtkę albo torbę z gładkiej skóry należy czyścić namydloną wilgotną ściereczką i starannie wytrzeć do sucha.

Chroń przed słońcem
Aby na skórzanych wyrobach nie porobiły się plamy, nie powinno się ich wystawiać na zbyt długie działanie promieni słonecznych.

Szampon do rękawiczek
Brudne rękawiczki z jasnej skóry załóż na ręce i umyj w letniej wodzie z mydłem tak, jakbyś myła ręce. Następnie wypłucz, a do ostatniego płukania dodaj trochę gliceryny, aby natłuścić skórę. Zdejmij rękawiczki, nadmuchaj w nie powietrza i powieś do wysuszenia.

Susz na wisząco
Jeśli przemoczyłaś skórzaną kurtkę, zaraz po zdjęciu powieś ją na wieszaku, aby wyschła (ale nie w pobliżu źródła ciepła!). Wyroby ze skóry welurowej powinnaś po wysuszeniu starannie wyszczotkować. Jeśli skóra zanadto stwardniała, musisz ją tak długo wygniatać, aż zmięknie.

Lanolina do gładkiej skóry

Wyroby z gładkiej skóry będą zawsze miękkie i bez zadrapań, jeżeli od czasu do czasu natrzesz je lanoliną albo olejem rycynowym, pozostawisz chwilę pod działaniem tłuszczu, a potem wypolerujesz miękką ściereczką.

Krokodyla skóra

Wyroby z krokodylej skóry powinno się natłuszczać rzadko, natomiast po każdym użyciu trzeba je polerować miękką ściereczką.

Chemia z dala od zamszu

Do usuwania plam z wyrobów zamszowych nie zaleca się stosowania środków chemicznych. Po ich użyciu na skórze wokół plamy zostaje brzydka obwódka, zdarza się również, że skóra blaknie. Tłuste plamy najlepiej likwiduje się specjalną ściereczką do czyszczenia skóry zamszowej.

Tłuste plamy

Tłuste plamy na skórze o szorstkiej powierzchni najlepiej czyści się gęstą szczoteczką drucianą albo gumową.

Skóra i lakier do włosów

Nowa kurtka z ciemnej, szorstkiej skóry czasem "lubi" farbować. Nie ma powodu do obaw, ponieważ jest to drobny, delikatny pył, pozostały po obróbce skóry, który z czasem znika. Spryskaj skórę od czasu do czasu lakierem do włosów, a zaoszczędzisz sobie nerwów.

Biały pasek

Biały skórzany pasek warto od czasu do czasu wyczyścić mlekiem.

2. Obuwie

Więcej połysku

Obuwie z gładkiej skóry nabierze wyjątkowo pięknego połysku, jeśli po wypastowaniu wypolerujesz buty starą nylonową pończochą.

Skóra wodoodporna

Buty z gładkiej skóry staną się wodoodporne, a także wyjątkowo miękkie, jeśli będziesz je nacierać olejem rycynowym.

Lakier do sznurowadeł

Wystrzępione końcówki sznurowadeł trzeba skręcić i zanurzyć w bezbarwnym lakierze do paznokci albo w kleju, a wtedy znów będą się łatwo przewlekać przez dziurki.

Sznurowadła nie do zerwania

Sznurowadła możesz zabezpieczyć przed zerwaniem, jeśli przed użyciem namoczysz je w zasadowym octanie glinu (płynie Burowa).

But farbuje

Jeśli buty farbują od środka i zostawiają ślady na skarpetach i rajstopach, trzeba je wewnątrz przetrzeć octem albo spryskać lakierem do włosów.

Tanie prawidła

Jeśli zwiniesz w rulon kolorowe czasopismo, będziesz mieć tanie i praktyczne prawidła do butów.

Prawidła domowej roboty

Prawidła do butów możesz zrobić sama: wypchaj papierem gazetowym stare nylonowe pończochy i zawiąż je na odpowiedniej wysokości w supeł. Pozostałą część pończochy odetnij i prawidła gotowe.

Wyschnięta pasta do butów

Wyschnięta pasta do butów znów będzie miękka i smarowna, jeśli na chwilę postawisz pojemnik na czymś ciepłym albo rozmieszasz pastę z kilkoma kroplami mleka lub oleju terpentynowego.

Nowy but uwiera

Kupiłaś nowe, piękne buty, ale, niestety, uwierają? Naciągnij na prawidła wełniane skarpety, zwilżone spirytusem, włóż do butów i zostaw w nich na

cały dzień. Możesz też wlać do butów trochę alkoholu, założyć od razu na nogi i chodzić w nich do wyschnięcia.

Rozklepywanie pięty

Jeśli but uwiera cię w piętę, zwilż skórę spirytusem i lekko rozklep młotkiem twarde miejsce od środka.

Mokre buty

Przemoczone buty wypchaj papierem gazetowym, żeby wchłonął wilgoć i połóż buty na boku. Nie susz mokrego obuwia bezpośrednio na piecu albo kaloryferze, ponieważ zniszczy się skóra - stwardnieje i popęka.

Codziennie zmieniaj obuwie

Jedną parę skórzanego obuwia powinno się nosić z przerwami, tzn. przez jeden dzień, a potem należy je odstawić, aby skóra mogła się dobrze przewietrzyć. Od razu po zdjęciu butów, póki są jeszcze ciepłe, wkładaj do nich prawidła, a wtedy buty nie stracą fasonu.

Lakierki czyścić mlekiem

Lakierki można czyścić mlekiem, wazeliną albo specjalnym płynem do skóry lakierowanej. Od zwykłej pasty do butów lakierki straciłyby połysk.

Lakier pęka na zimnie

Lakierki źle znoszą chłód, dlatego nim wyjdziesz z domu, załóż je i trochę pochodź po mieszkaniu, żeby rozgrzały się od wewnątrz. Dzięki temu zapobiegniesz pękaniu lakierowanej skóry.

Popękane lakierki

But z popękaną lakierowaną skórą należy nałożyć na kopyto (szewskie) i posmarować białkiem jaja.

Lakier bez połysku

Zmatowiałe lakierki znów będą błyszczeć jeśli natrzesz ją przepołowioną cebulą i wypolerujesz.

Polakieruj obcasy

Obcasy wysokich butów nie będą się rysować i dłużej zachowają estetyczny wygląd, jeśli od czasu do czasu pomalujesz je bezbarwnym lakierem do paznokci.

Białe obcasy

Porysowane i wyszczerbione obcasy białych butów będą się lepiej prezentować, jeśli je pomalujesz korektorem.

Obuwie tekstylne

Jeśli upierzesz płócienne buty w pralce automatycznej w temperaturze 40 stopni, będą idealnie czyste. Białe lniane buty znów będą wyglądały ładnie, jeśli je nasmarujesz papką z kredy szlamowanej zmieszanej z mlekiem. Zostaw papkę na butach, aż całkowicie zaschnie.

Wodoodporne podeszwy

Skórzane podeszwy butów nasmaruj olejem lnianym albo pokostem. Oba te środki konserwują i impregnują skórę. Powyższy sposób sprawdza się przede wszystkim przy używanym obuwiu o wyrobionych podeszwach, łatwiej wchłaniających wilgoć.

Śniegowe zacieki

Brzydkie "śniegowe" zacieki na skórzanym obuwiu można usunąć naftą. Skórę zamszową najlepiej mocno wyszczotkować namydloną szczoteczką do rąk.

Ostrożnie z chemikaliami

Zamszowe buty dłużej wyglądają ładnie, jeśli są spryskiwane specjalnym środkiem do pielęgnacji zamszu. Trzeba być jednak ostrożnym, ponieważ opary tego środka są najczęściej szkodliwe dla zdrowia, dlatego operację należy wykonywać tylko na świeżym powietrzu. Świeżo zaimpregnowane buty zostaw na jakiś czas na balkonie albo przy oknie, żeby dobrze wywietrzały.

Gumowa szczotka do zamszu

Zamszowe buty powinny być po każdym użyciu szczotkowane gumową

szczoteczką. Znoszone buty z zamszu można potrzymać chwilę nad parą, żeby wyprostowało się włosie. Potem należy wyszczotkować buty miękką szczoteczką.

Kalosze

Zabłocone kalosze najlepiej myje się wodą z mydłem, a trudno usuwalne plamy czyści się benzyną. Potem trzeba natrzeć gumową powierzchnię olejem i wypolerować. Absolutnie nie wolno suszyć gumowego obuwia bezpośrednio na grzejniku, ponieważ guma kruszeje i pęka pod wpływem ciepła.

Buty kupuj po południu

Rano nasze stopy są mniejsze, dlatego buty kupione przed południem zwykle okazują się za ciasne.

VI. BIŻUTERIA

Lśniące kamienie szlachetne

Jeśli kamienie szlachetne, takie jak diamenty, szafiry, rubiny albo szmaragdy, straciły połysk, zwykle wystarczy wypolerować je miękką szmatką. Od czasu do czasu możesz je też namoczyć w letniej wodzie z mydłem i kilkoma kroplami wodnego roztworu amoniaku. Brud z oprawy kamienia należy delikatnie usuwać miękką szczoteczką do zębów, następnie wypłukać czystą wodą i osuszyć.

Myj ręce bez biżuterii

Zawsze zanim umyjesz ręce albo zabierzesz się do kuchennych zajęć, zdejmuj pierścionki, obrączki i bransolety. Tłuszcz i detergenty niszczą połysk złota, srebra i kamieni szlachetnych.

Szmaragd nie lubi słońca

Szmaragdy, opale, topazy i lapis lazuli to kamienie, które źle znoszą słońce. Intensywne działanie promieni słonecznych zmienia charakterystyczną barwę tych kamieni. Pamiętaj więc, żeby ich nie nosić na plaży.

Corega Tabs czyści złoto

Biżuterię ze złota i platyny najlepiej wyczyścisz, jeśli rozpuścisz w szklance jedną tabletkę środka do mycia protez zębowych i włożysz ozdoby na jakiś czas do roztworu. Jeśli po kąpieli wypolerujesz je irchą, będą pięknie błyszczeć.

Popiół z papierosów

Złote łańcuszki doskonale czyści się suchym popiołem z papierosów albo cygar.

Proszek do pieczenia czyści złoto

Nasyp trochę proszku do pieczenia na wilgotny tampon z waty i wyczyść nim złote łańcuszki i pierścionki.

Matowe złoto

Jeśli nasmarujesz zmatowiałe złote ozdoby sokiem z cebuli, a po paru godzinach wypolerujesz je miękką szmatką, znów będą lśnić jak nowe.

Supeł na naszyjniku

Jeśli na sznurze naszyjnika zrobił się supeł, z którym nie możesz sobie poradzić, skrop go kilkoma kroplami oleju i pozostaw na jakiś czas. Potem szpilką rozsupłasz supeł bez trudu.

Srebro w folii aluminiowej

Srebrne ozdoby, które nosisz rzadko, przechowuj owinięte w miękką ściereczkę do czyszczenia srebra. Możesz je też zawinąć w czarną bibułkę albo w folię aluminiową, a wtedy na pewno nie pokryją się ciemnym nalotem.

Błyszczące srebro

Poczerniałym ozdobom ze srebra przywrócisz piękny połysk, jeśli je wyczyścisz zwykłą pastą do zębów. Tak samo możesz postępować ze srebrnymi sztućcami.

Srebro w kąpieli

Srebrne łańcuszki znów będą błyszczeć, jeśli je wykąpiesz w gorącej wodzie z odrobiną mydła rdzeniowego z dodatkiem amoniaku.

Perła musi mieć kontakt ze skórą

Naszyjnik z pereł powinnaś nosić jak najczęściej, ponieważ perły, dzięki zetknięciu z ludzką skórą utrzymują swój piękny kolor i blask. Ostrożnie z lakierem do włosów i perfumami w rozpylaczu! Jeśli niechcący spryskasz nimi perły, natychmiast musisz je starannie powycierać.

Kwas rozpuszcza perły

Nie wolno dopuścić do kontaktu pereł z kwasami! Nigdy zatem nie czyść ich amoniakiem czy solą amoniakalną, ponieważ mogą się rozpuścić. Jeśli chcesz umyć naszyjnik z pereł, włóż go na kilka godzin do roztworu płatków mydlanych, a wtedy i perły, i jedwabny sznureczek naszyjnika będą znów czyste.

Szklane kamienie

Szklane kamienie można czyścić wodą z dodatkiem octu, natomiast naszyjnik ze szklanych paciorków najlepiej umyć w ciepłej wodzie z mydłem.

Lśniące bursztyny

Bursztyny najlepiej myje się w ciepłej wodzie z mydłem. Od razu po umyciu trzeba je starannie wytrzeć i wypolerować. Nie wolno natomiast zostawić bursztynu w wodzie na dłużej, ponieważ stracą połysk.

Plamy na bursztynie

Tłuste plamki na bursztynie usuwa się kawałkiem chleba albo olejkiem migdałowym. Nie wolno natomiast myć bursztynów alkoholem albo jakimkolwiek rozpuszczalnikiem, ponieważ wtedy matowieją. Jeśli masz na sobie naszyjnik z bursztynów, ostrożnie używaj lakieru do włosów i perfum.

Ostrożnie z opalem

Z opalem trzeba obchodzić się niezwykle ostrożnie. Kamień ten źle znosi wahania temperatury, jest też wyjątkowo kruchy. Równolegle z utratą wilgotności powstają na nim pęknięcia, dlatego od czasu do czasu należy go moczyć w czystej wodzie. Pamiętaj też, żeby przed myciem rąk zdejmować pierścionek z opalem, ponieważ kamień ten nie lubi ani mydła, ani sprayów, ani kremów.

Czyszczenie opalu
Opal najlepiej czyści się paloną magnezją. Włóż kamień na noc do miseczki z proszkiem, a potem wyczyść go miękką szczoteczką.

Lakierowanie biżuterii
Modna biżuteria (z tworzywa, drewna itp.) nie będzie ciemniała ani zostawiała brudnych śladów na skórze i garderobie, jeśli ją zaimpregnujesz bezbarwnym lakierem do paznokci.

Sztuczne diamenty
Jeśli chcesz odróżnić sztuczne diamenty od prawdziwych, włóż je do czystej wody. Nieprawdziwy kamień wygląda w wodzie matowo - prawdziwy lśni w wodzie tak samo jak zawsze.

Zegarek kwarcowy zawsze na ręce
Jeśli nosisz kwarcowy zegarek, staraj się go jak najrzadziej zdejmować z ręki, ponieważ dla kwarcu bardzo ważna jest stała temperatura. Mechaniczne zegarki natomiast należy zdejmować na noc, ponieważ ciepło ciała przyspiesza tężenie smaru w werku.

VII. KWIATY - OGRÓD

1. Kwiaty cięte

Codziennie zmieniaj wodę
Jeśli wlejesz do wody, w której stoją kwiaty środek przedłużający ich żywotność, woda będzie dłużej świeża. Nie musisz jej wtedy zmieniać, wystarczy tylko, żebyś dolewała wody do wazonu. Jeśli środka tego nie używasz, powinnaś codziennie zmieniać wodę w wazonie.

Nacinaj łodygi
Zanim wstawisz kwiaty do wazonu, powinnaś skrócić im nieco łodyżki, obcinając je pod wodą (nożem, nie nożyczkami!). Miękkie łodygi obcina się prosto, twarde - na ukos. Usuwaj również dolne liście z łodygi, żeby nie były zanurzone w wodzie.

Cuchnąca woda
Woda cuchnie, gdy łodygi kwiatów zaczynają gnić. Jeśli wrzucisz do wazonu kawałek węgla drzewnego, zapobiegniesz nieprzyjemnemu zapachowi.

Cukier w wodzie
Cięte kwiaty dłużej będą żyły, jeśli dosypiesz do wody w wazonie ok. pół łyżeczki (od kawy) cukru albo wrzucisz do środka miedzianą monetę.

Dłużej świeże
Kwiaty cięte dłużej postoją, jeśli nie będą ściśnięte w wazonie. Poza tym dobrze jest odstawić je na noc w chłodne miejsce.

Kwiaty z ogrodu
Jeśli ścinasz kwiaty we własnym ogrodzie, pamiętaj o paru rzeczach: kwiaty rozwinięte obcina się rano, kwiaty w pączkach - wieczorem. Kwiaty przeznaczone do wazonu nigdy nie powinny być obcinane w czasie deszczu, bo wtedy szybciej więdną.

Aspiryna pomaga
Wrzuć do wody w wazonie tabletkę aspiryny, a wtedy ożyją przywiędłe kwiaty.

Nie w słońcu
Kwiaty cięte nie powinny stać bezpośrednio w słońcu i nigdy w przeciągu.

Zraszaj podczas upału
W upalne dni, a także w przegrzanych pomieszczeniach, należy od czasu do czasu zraszać kwiaty wodą, a nie zwiędną tak szybko.

Piękne storczyki
Storczyki dłużej zachowają piękny wygląd, jeśli wstawisz je do letniej wody, a nie do zimnej.

Tulipany
Na koniuszku łodygi tulipana często tworzy się "korek powietrzny", który

uniemożliwia roślinie pobieranie wody. Dlatego od czasu do czasu przekłuwaj koniec łodygi szpilką, a twoje tulipany będą dłużej żyły.

Tulipany ze zwisającymi główkami

Zdarza się dość często, że tulipany "zwieszają głowy", mimo że są jeszcze świeże. W takiej sytuacji ustaw wazon z tulipanami pod lampą na 1-2 godziny, a niebawem kwiaty znów się wyprostują.

Ogniste chryzantemy

Chryzantemy nie zwiędną szybko, jeśli końcówki łodyg poopalasz chwilę nad płomieniem świecy. W ten sposób zostaną uszczelnione.

Kwiaty z dala od owoców

Kwiaty cięte nigdy nie powinny stać w pobliżu owoców, ponieważ aromat dojrzałych owoców przyspiesza więdnięcie niektórych gatunków roślin.

Róże w wazonie

Róże trzymają się zdecydowanie dłużej, jeśli codziennie skracasz im odrobinę łodygi, podcinając je na skos i wzdłuż, a na noc wkładasz kwiaty do wanny i zalewasz zimną wodą.

Mało wody w narcyzach

Cięte narcyzy nie powinny stać w dużej ilości wody, ponieważ pobierają jej zbyt wiele i kwiaty stają się szkliste.

Narcyzy "krwawią"

Łodygi narcyzów wydzielają śluzowaty sok, dlatego powinny przez jeden dzień stać same w wodzie, bez innych kwiatów. Jeśli jednak zanurzysz końce łodyżek na 5 minut w gorącej wodzie, sok przestanie się wydzielać. W ten sposób można postępować także z innymi kwiatami, które wydzielają gęsty, kleisty sok.

Bez w wazonie

Bez będzie dłużej stał w wazonie, jeżeli oskrobiesz końce gałązek (kilka centymetrów), usuniesz z nich dolne listki i wsadzisz łodygi na parę minut do

ciepłej wody. Dopiero wtedy możesz je wstawić do wazony. Na marginesie: bez w pączkach nie rozwija się w wazonie.

2. Rośliny doniczkowe

Woda powinna odstać

Do podlewania roślin doniczkowych najlepsza jest woda deszczowa. Również wystała woda mineralna doskonale nadaje się do podlewania roślin. Woda z kranu powinna najpierw postać przez noc w pomieszczeniu, aż nabierze temperatury pokojowej, a także chociaż częściowo ulotni się z niej chlor. Wtedy nadaje się do podlewania kwiatów, także tych szczególnie wrażliwych i wybrednych.

Nie podlewaj za dużo

Podlewaj rośliny tylko wtedy, gdy naprawdę tego potrzebują, tzn. gdy ziemia w doniczce jest sucha. Zbyt obfite i częste podlewanie szkodzi kwiatom i nadmiernie zakwasza ziemię. Woda, która zebrała się na podstawce po doniczką, powinna być wylewana w pół godziny po podlaniu rośliny.

Koci żwirek w doniczce

Aby rośliny doniczkowe po podlaniu nie stały w wodzie, nasyp do podstawki trochę kociego żwirku, który wchłonie nadmiar wilgoci.

Woda z akwarium

Jeśli zmieniasz wodę w akwarium z rybkami słodkowodnymi, nie wylewaj jej, ponieważ doskonale nadaje się do podlewania i nawożenia roślin pokojowych.

Witamina dla kwiatów

Nie wylewaj wody, w której gotowałaś ziemniaki albo jajka! Woda ta zawiera szereg wartościowych składników pokarmowych, którymi możesz zasilić swoje rośliny.

Fusy z kawy jako nawóz

Fusy z czarnej kawy, popiół drzewny i fusy herbaciane są bardzo dobrym nawozem dla roślin pokojowych. Od czasu do czasu wmieszaj trochę któregoś

z tych środków do ziemi w doniczce, a rośliny będą rosły bujniej.

Skorupki jaj jako nawóz

Nie wyrzucaj do śmieci skorupek od jaj, ponieważ zawierają węglan wapniowy, który doskonale nadaje się jako dodatek do nawozu dla wszystkich roślin hodowlanych w domu i na balkonie. Zbieraj skorupki, a potem pokrusz drobno, wrzuć do dużego słoja, zalej wodą i odstaw na mniej więcej dwa tygodnie. Możesz też drobno rozgnieść skorupki i od razu wmieszać je bezpośrednio do ziemi w doniczce.

Drożdże jako nawóz

Rozpuszczone drożdże (piekarnicze) są również dobrym nawozem, który przyspiesza bujny rozwój roślin.

Suche powietrze szkodzi

Zbyt suche powietrze w mieszkaniu ogrzewanym kaloryferami, nie służy roślinom. Jeśli nie masz nawilżacza powietrza, powinnaś dwa razy dziennie spryskiwać kwiaty wodą, rano i w południe. Możesz też ustawić kwiaty obok siebie, w grupie, a przez to powietrze będzie bardziej wilgotne od ziemi i liści sąsiadujących ze sobą roślin.

Światło tak - słońce nie

Większość roślin pokojowych potrzebuje dużo światła, dlatego powinnaś je ustawiać jak najbliżej okna. Nie wystawiaj jednak kwiatów na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, ponieważ mogą one popalić roślinom liście.

Kąpanie nowych doniczek

Doniczka powinna przepuszczać powietrze, dlatego nie wolno jej lakierować z zewnątrz. Nową glinianą doniczkę należy najpierw moczyć w wodzie przez kilka godzin, żeby uszczelniły się pory naczynia. Jeśli tego nie zrobisz, zbyt dużo wody przeznaczonej dla roślin wsiąknie w ścianki doniczki. Usuń też z doniczki papierowy kołnierz ozdobny, którym ją owinięto w kwiaciarni.

Usuwanie wapiennego osadu

Jeśli na brzegach doniczek utworzył się biały osad wapienny, włóż

opróżnione doniczki na cały dzień do roztworu wody z octem.

Ozdobna doniczka

Jeśli wstawisz zwykłą doniczkę w drugą, ozdobną, służącą jednocześnie jako podstawka, pamiętaj, że między obydwoma naczyniami powinna być przerwa na szerokość palca.

Przesadzanie - luty/marzec

Rośliny powinno się przesadzać na przełomie lutego i marca, zanim rozpocznie się nowy okres wegetacji. Zima jest dla roślin okresem spoczynku, nie mogą się więc w tym czasie ukorzeniać w nowej ziemi. Nowa doniczka powinna być tylko trochę większa od poprzedniej.

Odkurzaj liście

Pamiętaj, aby od czasu do czasu odkurzać rośliny doniczkowe o dużych liściach. Przecieraj je miękką, suchą ściereczką. Dzięki temu usuniesz kurz, który zatyka maleńkie pory w liściach, a więc ułatwisz roślinom prawdziwe oddychanie.

Połysk od piwa

Od czasu do czasu przecieraj liście roślin pokojowych rozcieńczonym piwem, a będą wtedy pięknie błyszczeć.

Zwiędłe do kosza

Aby rośliny doniczkowe mogły puszczać nowe pędy, musisz pamiętać o usuwaniu ich zwiędłych kwiatów i liści.

Kości jako nawóz

Jeśli pod dolny otworek w doniczce podsypiesz porozgniatane resztki kości albo skorupki jaj, roślina pobierze z nich szereg wartościowych substancji pokarmowych.

Szyszka jako wilgotnościomierz

Dojrzała szyszka jodłowa doskonale pełni funkcję wilgotnościomierza. Reaguje na zmiany wilgotności powietrza, jeszcze zanim zauważy je człowiek.

Najlepiej zawiesić szyszkę za oknem na sznurze nasączonym olejem. Jeśli zbliża się deszcz albo śnieg, łuski na szyszce zamykają się, jeśli pogoda ma się poprawić, łuski zaczynają się otwierać.

Pędy pod klosz

Sadzonki pędowe roślin pokojowych, które trzymasz w słoiku z wodą, rozwiną się lepiej i szybciej, jeśli razem ze słoikiem umieścisz je pod kloszem na sery. Zapewnisz im optymalny mikroklimat - o dużej wilgotności powietrza i bez przeciągów.

Ożywcza kąpiel

Jeśli któraś z twoich roślin gwałtownie wysycha, wstaw doniczkę do wiadra z wodą na tak długo, aż przestaną pojawiać się pęcherzyki powietrza. Będzie to znaczyło, że ziemia jest dobrze nawodniona.

Czosnek na mszyce

Jeśli włożysz do ziemi w doniczce albo w skrzynce na kwiaty ząbek czosnku, znikną mszyce z rośliny.

Zapałka i pchełki ziemne

Aby pozbyć się pchełek ziemnych grasujących po roślinie, wystarczy wetknąć w ziemię w doniczce kilka zapałek, siarczanymi główkami do dołu.

Herbata na muszki

Jeżeli nad rośliną uporczywie krążą roje małych muszek, posyp ziemię w doniczce fusami herbacianymi, a niebawem muszki się wyniosą.

Rośliny i urlop

Jeśli nie masz nikogo, kto mógłby zająć się twoimi kwiatami w czasie wakacji, postaw na stole wiadro z wodą, a na podłodze, dookoła stołu, poustawiaj doniczki z roślinami. Połącz każdą doniczkę z wiadrem "linią wodną" - najlepsza jest mocna wełniana przędza. Jeden jej koniec wetknij do ziemi w doniczce, a drugi zanurz w wiadrze z wodą. W ten sposób rośliny będą automatycznie pobierały tyle wody, ile im potrzeba.

Rośliny tropikalne

Rośliny pokojowe, pochodzące z lasów tropikalnych, nie tolerują prażącego południowego słońca. Wiele gatunków marnieje, jeśli stoją w oknie od południowej strony.

Fikus potrzebuje dużo światła

Fikus lubi światło, ale nie lubi silnego słońca. W lecie można go wystawić na dwór, ale pamiętaj, że wysokie rośliny nie mogą stać zbyt nisko na ziemi, w zbyt zacienionym miejscu, ponieważ marnieją im z braku światła dolne liście. Jeśli roślina zaczyna rodzić małe liście, to znaczy, że jest niedostatecznie zaopatrzona w substancje pokarmowe. W zimie fikus powinien stać w nie ogrzewanym pomieszczeniu. Jeśli jego liście zwisają do dołu, to znaczy, że stanowisko jest za ciepłe.

Mleko daje połysk

Stare liście fikusa powinno się od czasu do czasu przecierać wilgotną szmatką, aby usunąć kurz i ewentualne szkodniki. Można też przetrzeć liście od czasu do czasu ściereczką zwilżoną w mleku, a wtedy będą ładnie błyszczeć, roślina zaś będzie zdrowa.

Fikus gubi liście

Jeżeli fikus gubi liście, trzeba zrobić nacięcie na łodydze, tuż nad miejscem, z którego odpadł liść, a niebawem wyrośnie stamtąd nowy.

Wrażliwy fiołek afrykański

Fiołek afrykański (sępolia) powinien stać w ciepłym, jasnym, ale nie nasłonecznionym miejscu, poza tym kwiat ten nie znosi przeciągów. Liście fiołka są niezwykle wrażliwe na wilgoć, dlatego należy go podlewać tylko do podstawki albo bezpośrednio pod liście.

Kwitnące rośliny

Kwitnące rośliny doniczkowe potrzebują dużo wody, ale nie powinny w wodzie stać. Jeżeli w pół godziny po podlaniu woda jeszcze znajduje się na spodeczku, trzeba ją wylać.

Trująca diffenbachia

Diffenbachia lubi powietrze ciepłe i wilgotne, lubi też światło, ale nie powinna stać bezpośrednio w słońcu. Poza tym jest to roślina trująca, uwaga więc na dzieci!

Azalia znów kwitnie

Stanowisko azalii powinno być dobrze oświetlone, ale nie bezpośrednio nasłonecznione. Wysoka temperatura i suche powietrze powodują opadanie liści i uniemożliwiają kwitnienie rośliny. W okresie kwitnienia azalia potrzebuje bardzo dużo wody, dlatego powinno się co cztery dni całkowicie zanurzać roślinę z doniczką w wodzie, żeby ziemia mogła dostatecznie się nawodnić. Po Trzech Ogrodnikach (środek maja) należy ustawić roślinę w zacienionym miejscu na balkonie albo w ogrodzie i podlewać raz, dwa razy w tygodniu. Na jesieni znów przenosi się kwiat do domu i obficie podlewa. Ponownemu kwitnieniu sprzyja też ustawienie rośliny w zimie na kilka dni w chłodnym pomieszczeniu, ponieważ w niskiej temperaturze szybciej rozwijają się pączki. Jeśli potem znów przeniesiesz azalię do cieplejszego miejsca, wkrótce zacznie bujnie rozkwitać.

Poinsecja lubi światło

Poinsecja potrzebuje dużo światła; dobrze się też czuje na stanowisku bezpośrednio nasłonecznionym, z wyjątkiem gorących miesięcy letnich. W zimie woli niskie temperatury, inaczej gubi liście. Po okresie kwitnienia można na jakiś czas przestać ją podlewać, ponieważ potrzebny jest jej okres spoczynku, wtedy też powinno się ją mocno poprzycinać. Ponowne podlewanie należy rozpocząć w chwili, gdy pojawią się pierwsze pędy. Ponieważ jest to roślina krótkiego dnia, w listopadzie trzeba jej zapewnić przynajmniej 13 godzin absolutnego zaciemnienia, w przeciwnym razie poinsecja nie zakwitnie ponownie.

Przegotowana woda do hortensji

Hortensja hodowana w doniczce potrzebuje dużo wody, ale wystałej albo przegotowanej, ponieważ roślina ta jest niezwykle wrażliwa na wapń. W razie silnego wysychania należy ją wstawić razem z doniczką na kwadrans do wiadra z wystałą wodą.

Epifylum odpoczywa

Epifylum należy nawozić tylko w okresie od marca do czerwca. Roślina ta musi mieć stale wilgotną ziemię. W okresie spoczynku, który przypada na lipiec-sierpień, należy ją minimalnie podlewać i nie podawać nawozów. W lecie lepiej wynieść epifylum na balkon albo do ogrodu.

Remont nie służy roślinom

Jeśli przeprowadzasz w mieszkaniu remont, malujesz, tapetujesz albo kładziesz nowe wykładziny, powinnaś co najmniej na dwa tygodnie umieścić rośliny w innym miejscu, z dala od szkodliwych oparów farb i klejów.

3. Balkon - Ogród

Strzyżenie żywopłotu

Aby równo przyciąć żywopłot, trzeba przeciągać poziomo, na planowanej wysokości sznur i umocować go na obu końcach żywopłotu. Boczne powierzchnie płotu powinny mieć kształt stożka. Na górze wąsko, na dole szerzej, aby światło mogło dotrzeć w głąb roślin.

Ostry sekator

Nożyce do strzyżenia żywopłotu powinny być zawsze ostre. Tępe ostrza mogą postrzępić gałązki, a przez to zostanie zahamowany dalszy rozwój rośliny. Poza tym od tępego sekatora robią się w żywopłocie brzydkie dziury.

Sadzenie drzew

Jeśli posadzisz zbyt blisko domu drzewa o silnym ukorzenieniu (orzech, wierzba płacząca itp.), może się zdarzyć, że po pewnym czasie korzenie zaczną rozsadzać fundament budynku. Nie powinno się również sadzić takich drzew w pobliżu innych roślin ogrodowych, ponieważ w miarę wzrostu będą zabierały im coraz więcej światła i składników pokarmowych.

Popiół drzewny jako nawóz

Nigdy nie wyrzucaj do śmieci popiołu z drewna, którym palisz w piecu albo kominku, ponieważ przyda ci się do posypania rabat w ogrodzie. Popiół

drzewny jest dobrym nawozem, a poza tym chroni wiele roślin przed szkodnikami, m.in. odstrasza ślimaki. Popiół z węgla nie nadaje się do tego celu.

Lawenda

Lawenda wśród róż odstrasza mszyce.

Popiół z papierosów na mszyce

Jeśli posypiesz popiołem z papierosów lub cygar ziemię wokół rośliny, pozbędziesz się mszyc. Jeszcze skuteczniejszym środkiem jest wywar z resztek tytoniu, którym po ostudzeniu i przecedzeniu spryskuje się rośliny. Nie wyrządzisz żadnych szkód roślinom, za to odstraszysz mszyce.

Kreci kopczyk

Nie denerwuj się, jeśli natkniesz się w swoim ogrodzie na kretowisko. Ziemia z kopczyka wymieszana z ziemią kompostową i miałem torfowym, jest doskonałym nawozem dla roślin hodowlanych w skrzynkach i doniczkach.

Nie przynoś ziemi z lasu

Nigdy nie podsypuj grządek z różami ziemią i liśćmi pochodzącymi z lasu. Mogą one zarazić twoje rośliny śluzowcami, a grzybów tych nie sposób potem zwalczyć jakimikolwiek środkami.

Dobry kompost

Ziemia kompostowa jest najlepszym podłożem dla kwiatów i warzyw ogrodowych. Wyszukaj w swoim ogrodzie jakieś zacienione miejsce do gromadzenia kompostu. Zbieraj wszystkie odpadki pochodzenia organicznego z gospodarstwa domowego i ogrodu. Nie tylko liście i trawa nadają się na kompost, lecz również kości, sierść i włosy, resztki warzyw i owoców, popiół. Kolejne warstwy stosu przekładaj gałęziami. Sama trawa albo same liście przegniją i nie będą nadawać się na kompost.

Kompost bez cytrusów

Na kompost absolutnie nie nadają się owoce cytrusowe! Skórki tych owoców są spryskiwane środkami chemicznymi i nie ulegają procesowi rozkładu.

Również nie wolno przeznaczać na kompost roślin zaatakowanych przez szkodniki! Chwasty z nasionami należy umieszczać pośrodku stosu, gdzie najwyższe jest ciepło rozkładu, a więc hamuje zdolność kiełkowania nasion.

Dojrzewanie pomidorów

Pomidory, w przeciwieństwie do innych roślin jadalnych, powinno się każdego roku sadzić w innym miejscu. Nie zapominaj też o nawożeniu! Mimo że pomidor jest rośliną wyjątkowo lubiącą słońce, dojrzewa nawet w niekorzystnych warunkach pogodowych, w doniczce na balkonie lub tarasie.

Groch nie lubi fasoli

Niektóre warzywa źle wegetują w sąsiedztwie innych roślin. Na przykład groch, fasola i cebula nigdy nie powinny rosnąć obok siebie. Za to marchew, rzodkiewki i ogórki rozwijają się wyjątkowo dobrze w swoim towarzystwie.

Precz z muchami!

Zamiast irytować się z powodu natrętnych much, posadź na wiosnę na balkonie pomidory, miętę albo lawendę, a wtedy przez całe lato będziesz miała spokój z muchami.

Piękniejsze peonie

Peonie rozwijają się najlepiej w ziemi gliniastej, bogatej w próchnicę. Przed sadzeniem spulchnij glebę na 40 cm głębokości i przykryj bulwy korzenne 5 cm warstwą ziemi. Jeśli zawsze będziesz sadzić peonie w ich stałym miejscu na grządce, z roku na rok będą coraz piękniejsze.

Sadzenie róż

Nigdy nie sadź nowych róż wśród starych, albo słabo rozwiniętych krzaków, ponieważ ziemia w tym miejscu jest już wyjałowiona. W takiej sytuacji musisz wymienić ziemię.

Oleander lubi ciepło

Oleander lubi słońce i ciepło, dlatego wyjątkowo dobrze rozwija się na balkonach i tarasach położonych od strony południowej. Roślinę tę trzeba podlewać codziennie, a do połowy sierpnia powinno się ją raz w tygodniu

nawozić. W chłodne i deszczowe letnie dni lepiej przenieść oleander do domu, ponieważ źle znosi chłód.

Fuksja zimuje w domu

Fuksja powinna być regularnie podlewana i raz w tygodniu nawożona. Przekwitłe kwiaty i zwiędłe liście trzeba usuwać. Najlepiej rozwija się na stanowisku częściowo albo całkowicie zacienionym. Na zimę fuksję należy zabrać do domu i ustawić w miejscu chłodnym i oświetlonym.

Pelargonie lubią słońce

Bodziszki i pelargonie powinno się obficie podlewać i raz w tygodniu, w okresie kwitnienia, nawozić. Są to rośliny światłolubne, ale rozwijają się również w półcieniu i kwitną aż do późnej jesieni. Wiszące pelargonie (skrzynkowe) należy umieszczać w miejscach bezwietrznych. Przed zimowaniem pelargonie powinno się poprzycinać i ustawić w piwnicy, w miejscu jasnym i przewiewnym.

Begonie lubią wilgoć

Begonia najlepiej rozwija się na stanowisku ciepłym, o stałej temperaturze, niezbyt nasłonecznionym. Roślina ta nie znosi przeciągów. W okresie kwitnienia musi mieć zawsze dobrze nawilżoną ziemię i raz w tygodniu powinna być nawożona. Na zimę trzeba ją przenieść do jasnego pomieszczenia, podlewać umiarkowanie i nawozić co dwa tygodnie.

Mączniak na begoniach

Podczas wilgotnego lata mączniak szczególnie chętnie atakuje begonie bulwiaste. Przy podlewaniu należy uważać, żeby nie moczyć roślinom liści i w ten sposób nie sprzyjać rozmnażaniu się grzyba.

Piękny krzew chryzantemy

Krzew chryzantemy jest przepiękną rośliną, ale też i dość wybredną. W pełni nasłonecznione stanowiska i osłonięte od wiatru jest idealne dla tej rośliny. Przekwitłe kwiaty należy obcinać, żeby nie wytwarzały nasion. Na okres zimy trzeba przenieść chryzantemę do piwnicy albo na klatkę schodową i ustawić w miejscu jasnym, chłodnym i niezbyt suchym. Na wiosnę, zanim wypuści nowe

pędy, trzeba ją poprzycinać. W lecie chryzantemy potrzebują bardzo dużo wody, w zimie z kolei podlewa się je niewiele, ale regularnie.

Czosnek odstrasza nornice

Jeśli zasadzisz w ogrodzie czosnek, krzak czarnej porzeczki, albo wilczomlecz, nornice przeniosą się gdzie indziej. Skutecznym sposobem zwalczania tych gryzoni jest też zatykanie ich chodników ząbkami czosnku albo jego nacią.

Mrówki nie lubią proszku do pieczenia

Mrówki są wprawdzie pożytecznymi owadami, niekiedy jednak stają się prawdziwą plagą dla roślin w ogrodzie. W takiej sytuacji trzeba usypać wokół pni drzew grube "wały ochronne" z kredy szlamowanej albo posypać grządki popiołem drzewnym. Szlaki wędrówek mrówek można również zablokować proszkiem do pieczenia albo skórkami cytryny.

Chwasty

Jeśli denerwuje cię zielsko wyrastające pomiędzy kamiennymi płytkami na ścieżkach w ogródku, możesz je zlikwidować, podlewając wrzącą wodą z solą.

VIII. ZROBISZ TO SAMA

Gwóźdź w drewnie

Drewno nie będzie się tak łatwo rozłupywało przy wbijaniu w nie gwoździa, jeśli stępisz jego ostry koniec młotkiem albo w miejscu wbijania gwoździa nakleisz kawałek taśmy klejącej.

"Korkociąg"

Kołek, który mocno tkwi w ścianie, bez trudu wykręcisz korkociągiem.

Wiercenie otworów w glazurze

Aby płytka ceramiczna nie pękła podczas wiercenia w niej otworu, należy zakleić miejsce wiercenia taśmą klejącą, przyłóż do niego gwoźdź i lekko stukając młotkiem obtłuc najpierw glazurę z kafelka.

Odcinanie szyjki

Do cięcia szkła wcale nie jest konieczny specjalny krajak. Wystarczy nasączyć terpentyną kawałek wełnianej przędzy, obwiązać nią szyjkę butelki na wysokości cięcia i podpalić wełnę. Następnie, jak tylko wełna się wypali zanurzyć jeszcze gorące szkło w zimnej wodzie, a wtedy pęknie we właściwym miejscu.

Odnowiona tabliczka

Sfatygowana korkowa tabliczka-notatnik (do przypinania "sklerotek") znów będzie wyglądać estetycznie, jeśli okleisz ją resztkami tapety ze ściany, na której wisi.

Śruba "na fest"

Śruba będzie solidnie umocowana w drewnianym podłożu, jeśli przed wkręceniem posmarujesz jej gwint cienką warstwą kleju.

Nierdzewne śruby

Zanim wkręcisz stalową śrubę, nasmaruj ją mazidłem sporządzonym z oleju smarowego i sproszkowanego grafitu. Dzięki temu śruby są bardziej odporne na korozję i nawet po latach można je bez trudu odkręcić.

Obluzowany hak

Jeśli śruba (albo hak) obluzowała się, wystarczy owinąć jej gwint zwykłą nicią krawiecką i dodatkowo posmarować go odrobiną kleju. Wtedy śruba znów będzie mocno siedzieć w podłożu.

Śrubokręt

Aby podczas przykręcania śruby śrubokręt nie ześlizgiwał się, trzeba natrzeć jego ostrze kredą.

Zardzewiałe gwoździe

Jeśli nie możesz wyciągnąć zardzewiałej śruby albo gwoździa, rozgrzej ostrze śrubokręta albo posmaruj gwóźdź (śrubę) naftą.

Pasta do zębów

Drobne rysy albo dziurki w białej ścianie doskonale można zatuszować zwykłą pastą do zębów.

Trwałe pismo
Nie uda się zetrzeć zwykłą gumką pisma ołówkowego, jeśli posmarujesz je chudym mlekiem.

Gliceryna do poduszki do stempli
Jeśli skropisz gliceryną wyschniętą poduszkę do stempli, tusz rozpuści się, a wtedy poduszka znów będzie się nadawać do użytku.

Zardzewiałe narzędzie
Zardzewiałym narzędziom przywrócisz dawną świetność, jeśli namoczysz je w nafcie, a potem wypolerujesz papierem gazetowym.

Sklejone znaczki
Posklejane znaczki pocztowe możesz bez trudu rozłączyć, jeśli: a) podłożysz je pod przezroczysty papier i przeprasujesz gorącym żelazkiem, b) włożysz je do zamrażarki.

Odklejanie znaczków
Jeśli zwilżysz wewnętrzną stronę koperty, znaczek da się bez trudu odkleić od papieru.

Białko - super klej Jeśli do zaklejenia koperty użyjesz białka jaja, listu nie da się otworzyć nawet nad parą.

Rozcieńczanie atramentu
Jeśli atrament za bardzo zgęstniał, możesz go rozcieńczyć octem. Nigdy nie używaj do tego celu wody - atrament wprawdzie rozrzedzi się, ale nie będzie nadawał się do użytku.

Zgęstniała farba
Zgęstniała farba, w której potworzyły się grudki, będzie się nadawała do malowania, jeśli ją przecedzisz przez nylonową pończochę.

Obraz wisi krzywo

Jeśli obraz ciągle się przekrzywia na ścianie, przyklej z tyłu na jego obu dolnych rogach, kawałki taśmy obustronnie klejącej i mocno dociśnij obraz do ściany.

Obierki do pieca

Wysuszone obierki z ziemniaków dłużej utrzymują żar w piecu. Poza tym podczas ich spalania rozpuszcza się sadza, która nagromadziła się w piecu i przewodzie kominowym.

Proszek do prania na rozlany olej

Jeśli na podłogę w piwnicy wylał ci się olej opałowy albo w garażu - olej samochodowy, musisz zasypać plamę proszkiem do prania albo kocim żwirkiem. Substancje te wchłoną olej z podłogi, a tobie pozostanie tylko zamiatanie.

Kapiący kran

Jeśli denerwuje cię odgłos wody kapiącej z nieszczelnego kranu, a hydraulik przyjdzie dopiero nazajutrz, zawiąż na kranie kawałek włóczki, a wtedy woda będzie bezgłośnie ściekała do odpływu.

Brudna gumka

Jeśli brudna gumka do wycierania zostawia brzydkie ciemne smugi na papierze, umyj ją zwykłym mydłem.

Za gruba świeca

Jeśli świeca nie mieści się w otworze świecznika, zanurz jej dolny koniec w bardzo gorącej wodzie, a wtedy bez trudu ją osadzisz.

Zakurzone świece

Zakurzone czy brudne świece ozdobne najlepiej czyści się tamponem waty nasączonym benzyną albo alkoholem.

Świeca nie pęknie

Podczas nasadzania na bolec świecznika świeca łatwo pęka. Jeśli jednak trochę podgrzejesz bolec zapalniczką, świeca na pewno nie pęknie.

Knot na 1 cm

Knot świecy powinien mieć najwyżej 1 cm długości i musi sterczeć pionowo, a wtedy będzie się spalał równomiernie. Jeśli nasypiesz na knot troszkę soli, świeca będzie się paliła wolniej.

Świeczki do zamrażalnika

Jeśli na kilka godzin przed użyciem włożysz świeczki choinkowe do zamrażalnika, nie będzie z nich kapał wosk na choinkę, a poza tym będą się paliły dłużej. Skuteczne jest również moczenie świeczek przez godzinę w wodzie z solą, a potem wysuszenie ich na świeżym powietrzu.

Świecznik zalany woskiem

Jeśli świecznik jest pozalewany woskiem (stearyną), trzeba go włożyć na kilka godzin do zamrażalnika. Potem można bez trudu usunąć wosk.

Wyciąganie ogarka

Ogarek świecy, którego nie możesz wyciągnąć z otworu świecznika, z łatwością wyciągniesz korkociągiem.

Złoty bukiet

Pożółkły ze starości bukiet z suszonych kwiatów znów będzie wyglądał pięknie, jak go spryskasz złotą albo srebrną farbą w aerozolu. Bukiet z suszonych kłosów zbóż utrzyma się dłużej, jeśli go zaimpregnujesz lakierem do włosów.

Zrywanie tapet

Bez trudu i wysiłku usuniesz stare tapety, jeżeli go posmarujesz letnią wodą z niewielkim dodatkiem płynu do mycia naczyń.

Przyklejanie tapet

Jeśli tapeta poodklejała się w różnych miejscach, możesz ją podoklejać, używając jednorazowej strzykawki. Napełnij strzykawkę klejem do tapet, wbij

w miejsce, gdzie odeszła tapeta i wstrzyknij klej.

Skorupka zamiast lejka

Jeśli chcesz przelać perfumy do rozpylacza, a nie masz w domu lejka, możesz go zastąpić skorupką jaja, w której wystarczy wywiercić otworek grubym drutem do ręcznych robótek.

Ostrzenie nożyczek

Tępe nożyczki możesz naostrzyć przecinając nimi kilka razy kawałek drobnoziarnistego papieru ściernego.

Odkręcanie tubki

Jeśli nie możesz odkręcić tubki, potrzymaj jej szyjkę przez kilka sekund pod bieżącą gorącą wodą. Tak samo możesz postępować z tubkami zawierającymi klej albo buteleczkami z lakierem do paznokci.

Karty myj alkoholem

Brudne karty do gry najlepiej czyści się alkoholem (spirytusem), a potem poleruje do sucha miękką ściereczką.

Zaparowane okulary

Szkła w okularach nie będą potnieć, jeśli od czasu do czasu przetrzesz je gliceryną i wypolerujesz ściereczką do czyszczenia szkieł (albo irchą).

Czyste okulary

Szkła w okularach można doskonale wyczyścić wodą i płynem do mycia naczyń. Do czyszczenia szkieł optycznych nadają się również chusteczki odświeżające.

Czyszczenie pilniczka

Pilnik do paznokci da się doskonale oczyścić, jeśli wzdłuż jego ostrza przykleisz taśmę klejącą albo plaster, porządnie podociskasz, a potem zdecydowanym ruchem (energicznie) zerwiesz.

Brudny telefon

Brudny aparat telefoniczny, a zwłaszcza powierzchnię pod tarczą numerową, czyści się bardzo trudno. Jeśli jednak użyjesz wilgotnej chusteczki odświeżającej, idealnie wyczyścisz trudno dostępne miejsce.

Zacinająca się szuflada

Jeśli szuflada zacina się albo skrzypi (zwłaszcza w starych meblach), natrzyj jej ruchome części mydłem albo posyp talkiem.

Aerozol nie równy aerozolowi

Aerozole są bez wątpienia bardzo praktyczne i wygodne w użyciu. Powszechnie jednak wiadomo, że gazy nośne używane do aerozoli (freony) bezpowrotnie niszczą ochronną warstwę ozonową ziemi. Warto więc wiedzieć, że są aerozole napełniane mniej szkodliwym dwutlenkiem węgla albo działające na zasadzie pompki powietrznej. Jeśli zatem masz wybór kupuj właśnie takie.

Słaba bateria

Wyczerpaną baterię możesz jeszcze na chwilę uaktywnić, jeśli położysz ją na pół godziny na gorącym kaloryferze.

Odczepianie etykietek

Jeśli chcesz odkleić etykietkę ze szklanego opakowania, musisz ją porządnie zmoczyć, a potem podgrzać nad ogniem. Pozostałe skrawki papierowej naklejki można usunąć tłustym kremem. Posmarować, zostawić na chwilę i zetrzeć ściereczką.

Naklejka na szybie

Naklejki, których nie możesz oderwać z szyby (np. w samochodzie) albo z mebli, trzeba podgrzać suszarką (bardzo gorące powietrze), a wtedy łatwo dadzą się odkleić.

IX. PODRÓŻ

Plisowana spódnica

Aby fałdy plisowanej spódnicy ze sztucznego włókna nie pozagniatały się w walizce, poświęć starą parę rajstop, odetnij od nich stopy i część biodrową i wciągnij spódnicę do środka. Dzięki temu po wyciągnięciu z walizki nie będziesz musiała prasować spódnicy.

Ubrania, które łatwo się gniotą

Suknie, lniane żakiety, marynarki, bluzki bawełniane albo jedwabne pakuj do walizki starannie złożone i przekładaj cienkim papierem bibułowym. W ten sposób nie wygniotą się tak bardzo podczas transportu. Do przekładania garderoby nadaje się też papier do pakowania kapeluszy.

Weź kilka wieszaków

Prawie w każdym hotelu w szafie wisi za mało wieszaków na ubrania. Nie zapomnij więc zabrać w podróż kilku własnych. Najlepsze są składane wieszaki podróżne.

Odpowiednie połączenie

Jeśli zabierasz na urlop jakieś urządzenia elektryczne (suszarkę do włosów, żelazko itp.), powinnaś się koniecznie zaopatrzyć w przetwornik prądu (kostka, listwa), ponieważ w różnych krajach jest różne napięcie zasilania. Dobrze też mieć ze sobą przedłużacz.

Silniejsza żarówka

Jeśli potrzebne ci jest mocne światło do czytania (albo nakładania makijażu), na wszelki wypadek zabierz w podróż żarówkę o dużej mocy.

Para też prasuje

Zanim weźmiesz po podróży prysznic albo kąpiel, porozwieszaj w łazience brania z walizki. Garderoba nasiąknie gorącą parą i wyprostują się zagniecenia. Potem wywieś ubrania jeszcze na jakiś czas na świeże powietrze. Jeśli na dworze jest wilgoć, wystarczy powiesić je w otwartym oknie.

Whisky: najlepsze lekarstwo

Whisky działa bakteriobójczo! Osoby podróżujące powinny wypijać

codziennie łyk tego alkoholu w celu zapobieżenia ewentualnym chorobom albo infekcjom.

Mydło w walizce
Zanim schowasz po powrocie z podróży walizkę, włóż do jej środka pachnące mydło albo poduszeczkę z ziołami. Przed następną podróżą spakujesz rzeczy do "aromatycznej" walizki.

Ważny bagaż podręczny
Zdarza się czasem, że walizki docierają do miejsca przeznaczenia z opóźnieniem albo w ogóle gubią się po drodze. Dlatego pamiętaj, żeby zawsze mieć w swoim podręcznym bagażu wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy: m.in. przybory toaletowe, drugą parę okularów (albo szkieł kontaktowych), lekarstwa, bieliznę osobistą.

Lekka torba
Torba podróżna będzie dużo lżejsza, jeżeli kremy, mleczko, tonik i inne kosmetyki przełożysz do mniejszych pojemniczków i buteleczek (np. po próbkach).

X. KOSMETYKA

1. Skóra

Cebula dezynfekuje
Do skóry tłustej ze skłonnością do trądziku warto wykorzystać właściwości dezynfekujące cebuli. Skuteczna jest następująca maseczka: wymieszaj startą cebulę albo sok cebuli z otrębami owsianymi i jedną łyżeczką miodu, a następnie wysmaruj miękką papką twarz i wszystkie inne zanieczyszczone miejsca na skórze.

Skuteczna na zrogowacenia
Plasterek cebuli przyłożony na noc do zrogowaciałej skóry na stopie zmiękczy twarde miejsce i nazajutrz będziesz mogła bez trudu usunąć zrogowacenie. Skuteczna jest również maść z nagietka.

Czosnek na rany

Czosnek zabija i działa dezynfekująco, doskonale nadaje się m.in. do leczenia ropnych krostek i zainfekowanych miejsc na skórze. Jeśli będziesz regularnie smarować sokiem z czosnku wypryski skórne, znikną niebawem bez śladu.

Krzemionka na zaskórniki

Krzemionka leczy skórę od wewnątrz. Przez miesiąc, trzy razy dziennie wypijaj powoli, łykami, szklankę wody z rozpuszczoną w niej krzemionką. Po tej kuracji skóra staje się czyściejsza i nabiera zdrowego wyglądu. Krzemionce przypisuje się również korzystny wpływ na porost włosów.

Chropowate łokcie

Nieprzyjemna, szorstka skóra na łokciach wygładzi się i zmięknie, jeśli będziesz ją regularnie smarować sokiem cytrynowym zmieszanym z taką samą ilością gliceryny.

Rozszerzone naczynka

Jeśli masz skłonności do rozszerzania się naczynek krwionośnych (pajączków) na policzkach albo nosie, powinnaś stosować zimne okłady z odwaru rumianku albo szałwii. W swoim codziennym jadłospisie powinnaś też umieścić cytryny. Rutyna (witamina P), znajdująca się w owocach cytrusowych i współwystępująca z witaminą C, działa obkurczająco na rozszerzone naczynka. Uwaga! Osoby o wrażliwym żołądku nie powinny pić czystego, skondensowanego soku cytrynowego.

Napój piękności

Jest to stary wypróbowany środek na regenerację skóry i usunięcie z niej zanieczyszczeń: co rano wypijaj na czczo szklankę wystanej wody z sokiem wyciśniętym z połówki cytryny. Trzytygodniowa kuracja przywraca skórze świeży, estetyczny wygląd.

Olejek awokado pod oczy

W skład kremów pod oczy często wchodzą substancje, które naprężają cienką skórę i wygładzają zmarszczki. Jest to jednak efekt wyłącznie tymczasowy,

ponieważ po pewnym czasie zmarszczki znów stają się widoczne i w dodatku są głębsze. Godnym polecenia środkiem ujędrniającym zwiotczałą skórę pod oczami jest olejek awokado. Wklepuj go delikatnie w skórę, a po paru minutach ścieraj miejsca, gdzie się go nagromadziło za dużo. Jeśli będziesz go stosować regularnie, zmniejszą się nawet "kurze łapki".

Olejki wygładzające skórę

Najlepszy sposób na zachowanie delikatnej miękkiej skóry na całym ciele: starannie nasmaruj całe ciało olejkiem z kiełków kukurydzy, z kiełków pszenicy albo oliwą (z oliwek), wejdź do wanny z gorącą wodą i poleż w niej kwadrans. Nie zmywaj olejku mydłem!

Banan uelastycznia skórę

Maseczka z banana jest dobrym środkiem na wiotczejącą skóre szyi: rozgnieć mocno dojrzałego banana, wymieszaj go z olejkiem migdałowym, nałóż grubą warstwę papki na szyję i przykryj wilgotnym gorącym okładem. Im dłuższy czas działania (ok. 1 godziny), tym lepszy skutek.

Mleko pielęgnuje

Twoja skóra "odpocznie" i zregeneruje się, jeśli wlejesz do wody do kąpieli trochę mleka albo jogurtu. Jest to też dobra okazja, żeby pożytecznie wykorzystać lekko skwaśniałe mleko albo nie najświeższy już jogurt.

Maślanka oczyszcza

Mydło niszczy ochronny lipidowo-kwasowy płaszcz skóry. Jeśli będziesz zmywać skórę na twarzy maślanką, w skład której wchodzą m. in. aminokwasy, doskonale odżywisz skórę i gruntownie ją oczyścisz. Poza tym będziesz mogła zrezygnować z kupna drogiego mleczka kosmetycznego.

Mleko odświeża

Gdy tylko nadarzy się okazja, wklepuj w skórę twarzy resztki słodkiego mleka (wacikiem). Odczekaj jakiś czas i zmyj "maseczkę", a przekonasz się, że działa odświeżająco.

Miód zapobiega iniekcjom

Prawdziwy miód zawiera oprócz wartościowych witamin także enzym o działaniu przeciwzapalnym (inhibina). Okłady z miodu przyspieszają gojenie się ran i zapobiegają ich ropieniu, dlatego zaleca się stosowanie ich przy trądziku i zanieczyszczeniach skóry. Nie zaszkodzi też dodać parę kropli miodu do maseczki albo kremu na noc. Uwaga! Kwas mrówkowy, występujący w miodzie, może wywołać na wrażliwej skórze zaczerwienienie, które dość szybko ustępują.

Maseczka z miodu i twarogu

Maseczka ta ujędrnia i wygładza cerę, nadaje jej też różowy odcień: 1 łyżeczkę miodu rozpuścić w 2 łyżkach ciepłej wody i zmieszaj z chudym twarożkiem (pół opakowania). Nałóż grubą warstwę papki na twarz, szyję i dekolt. Po 20 minutach zeskrob papkę łyżką, a zaschnięte resztki zmyj letnią wodą.

Miód do kąpieli

Jeśli dodasz do wody w kąpieli 1 albo 2 łyżki miodu, twoja skóra nabierze miękkości, a także natłuści się. Dzięki temu po kąpieli nie będziesz musiała smarować ciała kremem.

Marchew: środek upiększający

Marchew wpływa wyjątkowo korzystnie na skórę. Karoten, obecny w marchwi, zostaje przetworzony w organizmie na witaminę A, która przeciwdziała twardnieniu i rogowaceniu skóry. Z kolei witamina P, też znajdująca się w marchwi, działa obkurczająco na naczynka krwionośne. Wklepuj czysty sok z marchwi w skórę i zmywaj go po dowolnym czasie.

Peelin z otrębów pszennych

Otręby pszenne doskonale nadają się do ścierania zrogowaciałego naskórka czyli peelingu. Jeśli raz w tygodniu przeprowadzisz taki zabieg, skóra będzie bez porównania gładsza.

Równa opalenizna

Zanim wybierzesz się na plażę albo do solarium, a także zanim użyjesz środka samoopalającego, powinnaś wykonać peeling całego ciała. Po usunięciu

zrogowaciałego naskórka skóra pokrywa się równo opalenizną.

Perfumy z dala od słońca

Nigdy nie używaj perfum przed opalaniem. Pod wpływem olejku bergamotowego, który wchodzi w skład większości perfum, na skórze mogą się pojawiać brzydkie ciemne plamy barwnikowe, których nie sposób później czymkolwiek usunąć.

Opalenizna z zewnątrz

Opalona skóra powinna być pielęgnowana i odżywiana z zewnątrz. Nacieraj skórę świeżym mlekiem albo sokiem z marchwi. Dzięki temu twoja opalenizna utrzyma się dłużej.

Opalenizna od wewnątrz

Niektóre warzywa i owoce zawierają substancje przyspieszające proces brązowienia skóry. Zalicza się do nich m.in. figi, gruszki, marchew i selery. Jeśli zatem będziesz je jadła przez pewien czas w większych ilościach, twoja skóra będzie brązowa i zdrowa. Poza tym stanie się bardziej odporna na działanie promieni słonecznych.

Krem: pół godziny przed opalaniem

Kremem z filtrem ochronnym należy smarować ciało na pół godziny przed wyjściem na słońce, a wtedy w pełni uaktywniają się w skórze substancje ochronne kremu.

Zapobieganie przebarwieniom skóry

Możesz zapobiec wystąpieniu starczych plam na skórze, jeśli konsekwentnie będziesz je chronić przed słońcem. Jeśli nie chcesz rezygnować z opalania, używaj, zwłaszcza do smarowania rąk, twarzy i dekoltu, kremów z filtrem ochronnym.

Ogórek ściąga pory

Pod wpływem soku ogórka zwężają się pory. Oto prosta maseczka: obłóż twarz na kilka minut plasterkami ogórka. Najwięcej witamin występuje tuż pod skórką warzywa, warto więc je również wykorzystać do pielęgnacji cery

(przykładaj wewnętrzną stroną). Poza tym sok z ogórka wygładza szorstką skórę dłoni, rozjaśnia plamy barwnikowe i piegi.

Białko na szyję

Maseczka ujędrniająca zwiotczałą skórę: ubij pianę z białka, wymieszaj z sokiem cytrynowym i nałóż papkę na zwiotczałe partie skóry na szyi i podbródku. Po 30 minutach zmyj maseczkę i nasmaruj skórę kremem, równocześnie masując ją w kierunku: od brody po nasadę piersi.

Żółtko z cytryną na zmarszczki

Wymieszaj jedno żółtko z łyżeczką (do herbaty) oleju z oliwek i 3 kroplami soku z cytryny. Ostrożnie wysmaruj papką skórę wokół oczu (niezbyt blisko oczu) i inne partie skóry, szczególnie narażone na wiotczenie. Tę maseczkę możesz stosować kilka razy w tygodniu, a wtedy wygładzą się nawet głębokie zmarszczki.

Jabłko na starzejącą się skórę

Jabłka są bogatym źródłem pektyn, substancji m.in. przyspieszających proces pobierania wilgoci przez skórę, znakomicie więc wpływają na skórę dojrzałą, suchą i zwiotczałą. Nałóż papkę z utartych jabłek na twarz i szyję (ewentualnie możesz ją zagęścić łyżką otrębów owsianych, a przy skłonnościach do uczuleń - chudym twarożkiem), pozostaw na skórze na 30 minut, żeby dobrze wchłonęła sok, a potem zmyj maseczkę. Nie wyrzucaj skórek z obranego jabłka, lecz delikatnie nacieraj ich wewnętrzną stroną skórę.

Ocet uspokaja

Filiżanka naturalnego octu owocowego dodana do kąpieli reguluje ochronny kwasowy płaszcz skóry, zmiękcza wodę, a także działa uspokajająco.

Ziemniak na piękną cerę

Surowy ziemniak jest rewelacyjnym środkiem na poprawę cery - od normalnej po tłustą. Obłóż twarz plasterkami surowego ziemniaka (musi być młody!) i zostaw na skórze na 20 minut. Przykryj twarz wilgotnym ręcznikiem, żeby plasterki nie pozsuwały, się. Potem zmyj twarz wodą.

Długie rzęsy

Rzęsy będą Dłuższe i bardziej jedwabiste, jeśli co wieczór, przed pójściem spać, wyszczotkujesz je szczoteczką zmoczoną w olejku rycynowym.

Opuchnięte powieki

Na opuchnięte powieki pomagają zimne okłady z odwaru rumianku albo przykładanie do oczu tamponów z waty, nasączonych rozcieńczonym jogurtem.

Okłady na woreczki łzowe

Jeśli w luźnej tkance łącznej pod oczami nadmiernie gromadzi się woda, stosuj kompresy, z rumianku albo czarnej herbaty (w torebkach). Nie powinnaś też spać płasko, lecz na lekkim podwyższeniu.

Liście róży na skórę

Garść listków róży (nie pryskanych) zalej 1 litrem wrzącej wody. Po godzinie, gdy mieszanka naciągnie, przecedź ją. Woda różana uelastycznia i naciąga skórę. Przechowuj płyn w lodówce.

Spierzchnięte wargi

Jeśli masz suchą, spierzchniętą skórę na wargach, smaruj ją masłem i masuj przez kilka minut miękką szczoteczką do zębów. Poprawisz w ten sposób ukrwienie warg i zmiękczysz ich skórę.

Piękne wargi

Za każdym razem, gdy, smarujesz twarz kremem, pamiętaj także o pielęgnacji skóry na wargach. Od czasu do czasu wysmaruj wargi miodem i zetrzyj go po ok. 10 minutach.

Tłusta skóra pachnie dłużej

Zapach perfum zdecydowanie dłużej utrzymuje się na skórze tłustej. Po kąpieli najpierw nasmaruj ciało kremem natłuszczającym, a dopiero potem skrapiaj perfumami. Najlepsze miejsca dla perfum: przeguby dłoni, miejsca za uszami, stawy łokciowe i kolanowe.

Zamiast pianki

Jeśli nie masz w domu pianki do kąpieli, możesz sama sporządzić zastępczy płyn. Wystarczy trochę oleju (tłoczonego na zimno), 2 łyżki szamponu do włosów i odrobina perfum.

2. Makijaż

Regulowanie brwi

Przy skubaniu brwi staraj się im nadać kształt głęboko wygiętego łuku. Im większy jest odstęp między brwiami i oczami, tym bardziej otwarty, młodzieńczy jest wyraz twarzy.

Ciemna kredka do warg

Ciemnoczerwona kredka do warg postarza twarz, a usta sprawiają wrażenie wąskich. Im jaśniejsza pomadka, tym pełniej prezentują się wargi, a twarz wygląda młodziej.

Zaschnięty tusz do rzęs

Zaschnięty tusz do rzęs w sztyfcie (porządnie zamknięty) trzeba potrzymać przez kilka minut pod strumieniem gorącej wody.

Ostrzenie kredek

Przed ostrzeniem ołówków kosmetycznych (konturówek, kredek do oczu) należy włożyć je na kilka minut do zamrażalnika, a wtedy nie będą się łamać podczas temperowania.

Rozjaśnianie pudru

Jeśli masz za ciemny puder do twarzy, wymieszaj go z mąką kartoflaną. Odcień pudru będzie oczywiście zależał od ilości dodanej mąki.

Usuwanie makijażu

Tłuszcz roślinny, np. margaryna, jest skutecznym, a przy tym niedrogim środkiem do zmywania makijażu. Nałóż na skórę, a potem zetrzyj chusteczką higieniczną.

Naprawianie pomadki

Pękniętą kredkę do warg trzeba podgrzać chwilę nad ogniem i docisnąć do siebie oba podtopione kawałki, a następnie włożyć pomadkę na jakiś czas do zamrażalnika, żeby stwardniała.

Depilacja

Jeśli do usuwania włosów używasz zwykłej golarki, nie smaruj pach pianką do golenia, lecz pokryj grubą warstwą tłustego kremu kosmetycznego. Dzięki temu na delikatnej skórze nie wystąpią zaczerwienienia i krostki.

3. Dłonie - Paznokcie

Szorstkie ręce

Za każdym razem po myciu rąk powinnaś smarować skórę tłustym kremem. Zalecane są również częste kąpiele dłoni w oleju. Podgrzej pół szklanki oleju z oliwek i zanurz w nim dłonie na 20 minut. Jak balsam działa też na zniszczoną skórę rąk puree ziemniaczane albo ciepła woda po gotowanych ziemniakach.

Zimne dłonie

Wiecznie zimne dłonie świadczą zazwyczaj o kłopotach z krążeniem krwi. Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest uwolnienie palców z mocno przylegających pierścionków i obrączek. Ważne jest też, aby w rękawiczkach palce nie były zanadto ściśnięte.

Wilgotne dłonie

Wypróbowane domowe środki na wilgotne dłonie: kąpiele rąk w zimnej wodzie z octem, w odwarze z szałwi, tymianku albo kory dębowej i okłady z zasadowego octanu glinu (płynu Burowa).

Mocne paznokcie

Umieść na brzegu wanny skórkę z wyciśniętej cytryny i za każdym razem, gdy znajdziesz się w łazience, nacieraj skórką paznokcie. Dzięki temu będą ładne i mocne.

Kruche paznokcie

Jeśli paznokcie łatwo ci się łamią albo pękają, powinnaś jak najczęściej nacierać je cebulą.

Lakierowanie paznokci

Jeśli przed lakierowaniem paznokci natrzesz je sokiem z cytryny, lakier utrzyma się na nich dłużej. Nigdy też nie susz lakieru suszarka do włosów, ponieważ wtedy szybciej odpryskuje.

Zaklejona buteleczka

Aby nakrętka nie przeklejała się do buteleczki z lakierem, nasmaruj jej gwint odrobiną tłustego kremu albo zmywaczem do paznokci.

4. Włosy

Żółtko do mycia włosów

Żółtko jako szampon i odżywka do włosów: zmieszaj 2 żółtka z kieliszkiem rumu. Wmasuj połowę papki w wilgotne włosy i pozostaw na nich na 5 minut. Spłucz i wmasuj w skórę resztę szamponu z żółtka, a następnie porządnie wypłucz włosy.

Lakiery i żele

Po umyciu włosów nie musisz używać lakierów i żeli, żeby je ułożyć; wystarczy, że do ostatniego płukania dodasz przecedzony sok z cytryny albo trochę octu winnego. Dzięki temu włosy będą lśniące i podatne na układanie. Płukankę taką stosuj tylko od czasu do czasu, ponieważ kwas również niszczy włosy.

Piwo do włosów

Żel albo piankę do układania włosów możesz zastąpić piwem. Jest to po pierwsze środek naturalny, a po drugie, na ogół zawsze jest pod ręką.

Cytryna zamiast odżywki

Nie powinno się stosować po każdym umyciu włosów odżywek i balsamów. Włosy stają się za bardzo zmiękczone, tracą swoją naturalną sprężystość. Poza tym po dłuższym, regularnym stosowaniu odżywek, trudno wogóle rozczesać

bez nich włosy. Najlepiej dla urozmaicenia, od czasu do czasu płukać włosy w wodzie z cytryną albo octem, zwłaszcza że kwas skutecznie usuwa resztki szamponu i reguluje ochronną warstwę skóry głowy.

Walka z łupieżem

Zaleca się częste mycie włosów, czyli mniej więcej co drugi dzień, w łagodnych szamponach! Przy skłonności do obfitego łupieżu dobrze jest nacierać skórę głowy odwarem z tymianku albo rzeżuchy wodnej. Trzeba też jak najczęściej szczotkować włosy, aby pobudzić gruczoły łojowe do zwiększonego wydzielania. Poza tym wyszczotkowuje się też z włosów łupież. Dla poprawienia ukrwienia skóry doskonały jest zimny prysznic po umyciu włosów.

Tłuste włosy

Dwa razy w tygodniu myj włosy szamponem zawierającym siarkę, ichtiol albo kwas salicylowy. Wcieranie płynów zawierających alkohol i wyżej wymienione składniki dezynfekują i odtłuszczają skórę głowy.

Białko na tłuste włosy

Nadmiernemu wydzielaniu gruczołów łojowych możesz zapobiegać w sposób naturalny: ubij pianę z białka, zmieszaj ją z sokiem z cytryny i wsmaruj papkę w skórę przed myciem włosów. Trzymaj na włosach przez 10 minut.

Po suchych szamponach wypadają włosy

Suche szampony w proszku wchłaniają łój, łatwo też je potem wyszczotkować z włosów. Jeśli je stosujesz tylko od czasu do czasu, nie są szkodliwe. Nie zaleca się natomiast ich częstego stosowania, ponieważ na skórze pozostają resztki proszku, które uniemożliwiają pełne jej dotlenienie. Skutek jest taki, że włosy zaczynają wypadać albo pojawia się egzema. Lepiej częściej myć włosy na mokro.

Pokrzywa zapobiega wypadaniu włosów

Włos żyje przeciętnie 3 do 5 lat. Jest zjawiskiem normalnym, jeśli dziennie tracimy około 60 włosów. Jeśli natomiast dziennie wypada nam ponad 100 włosów, jest to już objaw schorzenia. Jeden ze sposobów przeciwdziałania - to

nacieranie raz w tygodniu wilgotnych włosów papką sporządzoną z żółtka i kieliszka spirytusu. Skuteczne są również metody naszych babek: nacieranie skóry olejkiem cebulowym, wodą brzozową albo chmielową, poza tym płukanie włosów w odwarze z pokrzywy, melisy i łopianu. Jednakże przyczyny nadmiernego wypadania włosów powinien zbadać lekarz.

Szkodliwe praktyki

Jeśli chcesz mieć zdrowe i piękne włosy, musisz zrezygnować z preparatów do farbowania włosów, gorącej lokówki, gorącego powietrza z suszarki, lakierów, wpływu słońca, zwłaszcza w upalne dni, i szamponów o silnym działaniu.

Rabarbar do jasnych włosów

Korzeń rabarbaru ma silniejsze działanie rozjaśniające dla włosów blond niż rumianek albo sok cytrynowy. Należy zalać 0,25 l wody garść korzenia rabarbaru (dostępny w sklepach zielarskich i aptekach), odstawić do naciągnięcia, a potem przecedzić. Złotobrunatny płyn stosuj do płukania włosów.

Henna dla rudowłosych

Hennę należy rozrobić z wodą na dość gęstą papkę (przy suchych włosach można dodać 1 łyżkę oleju), nałożyć na umyte i osuszone ręcznikiem włosy i starannie rozczesać. Pamiętaj też o nałożeniu na ręce gumowych rękawiczek, ponieważ henna farbuje na rudo nie tylko włosy, ale i ręce! Przy farbowaniu włosów henną ważna jest stała temperatura, dlatego nałóż na włosy plastikowy czepek.

Orzech włoski dla brunetek

Do pogłębienia odcienia ciemnych włosów znakomicie nadaje się odwar z orzecha włoskiego. Garść łupin orzecha zalać pół litra wody i parzyć przez pół godziny. Płukać włosy w odcedzonym wywarze. Przy regularnym stosowaniu płukanka z orzecha kryje nawet siwe włosy.

Siwe włosy

Siwe włosy nabierają z czasem żółtawej barwy. Aby temu zapobiec, nie

należy poddawać włosów działaniu wysokiej temperatury (upalne słońce, gorący nawiew suszarki do włosów). Jeśli jest już za późno na profilaktykę, żółty odcień można zneutralizować preparatami do włosów (żel, pianka, spray) w kolorze fioletowym.

XI. ZDROWIE

Woda z octem

Obmywanie ciała wodą z octem poprawia nie tylko krążenie, lecz również pływa korzystnie na przemianę materii, a poza tym wzmacnia ogólną odporność organizmu. Należy zmoczyć ręcznik frotte w lodowatej wodzie z octem, porządnie go wyżąć i lekko, bez nacisku i bez tarcia zmywać ciało. Ruchy należy wykonywać zawsze w kierunku serca!

Zaburzenia krążenia

Przy zaburzeniach krążenia podłóż obie dłonie pod strumień bieżącej zimnej wody tak, aby uderzał w miejsce, gdzie mierzy się puls. Kąpiele rąk w zimnej wodzie poprawiają też krążenie.

Lód na użądlenie

Ból po użądleniu pszczoły albo osy najszybciej uśmierzysz, przykładając do ranki kostkę lodu. Natychmiastową ulgę przynosi też przykładanie wilgotnej kostki cukru, surowego ziemniaka, plasterka cebuli albo pomidora, a także okłady z rozcieńczonego amoniaku.

Cytryna na ukąszenie komara

Jeśli ukąsił cię komar, posmaruj to miejsce sokiem z cytryny, który złagodzi swędzenie.

Siemię lnu na przeczyszczenie

Siemię lnu to znakomity, naturalny środek o działaniu przeczyszczającym: 3 łyżki siemienia lnianego popij dużą ilością płynu (0,5 l). Substancje zawarte w siemieniu pęcznieją i pobudzają perystaltykę jelit.

Letnia woda poprawia trawienie

Każdego ranka wypijaj powoli, małymi łykami szklankę letniej wody (ewentualnie z 1 łyżki octu), co znakomicie wpływa na trawienie. Osoby cierpiące na częste zaparcia powinny pić dużo wody.

Ananas na zaparcia

Plaster świeżego ananasa jedzony, przed każdym posiłkiem likwiduje ciężkie zaparcia. Świeży ananas jedzony przed każdym posiłkiem likwiduje ciężkie zaparcia. Świeży ananas działa również napotnie, a także spędza gorączkę. Osoby cierpiące na niedostateczne wydzielanie soku żołądkowego powinny pić sok ze świeżych ananasów.

Czosnek czyni cuda

Aby jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją fizyczną i psychiczną, trzeba jeść dużo czosnku. Czosnek poprawia krążenie krwi i przeciwdziała miażdżycy naczyń, odkaża przewód pokarmowy i drogi oddechowe. W okresie wzmożonej zachorowalności na grypę zdrowo jest kilka razy, dziennie wdychać zapach rozgniecionego czosnku.

Buraki likwidują nadmiar kwasu moczowego

Dla wzmocnienia ogólnej odporności organizmu powinno się wypić codziennie 0,25 l z czerwonych buraków. Buraki są dobre na trawienie, usuwają nadmiar wody z organizmu, pobudzają wydalanie nadmiernych ilości kwasu moczowego, mogącego stać się przyczyną gośćca i chorób reumatycznych. Burak zawiera też barwnik roślinny, sprzyjający wytwarzaniu czerwonych krwinek, a przez to uaktywniający oddychanie tkankowe.

Rzeżucha: źródło młodości

Rzeżucha jest jednym z najbogatszych w żelazo warzyw; wzmaga aktywność, witalność, dodaje energii. Poza tym pobudza wydzielanie żółci do przewodu pokarmowego i przyspiesza procesy trawienia.

Mielona papryka dezynfekuje

Mielona papryka działa odkażająco na błonę śluzową jamy ustnej i żołądka.

Jaskółcze ziele na kurzajki

Jaskółcze ziele, zwane też glistnikiem, rośnie jako chwast na naszych łąkach i jest rośliną bardzo trującą (wyłącznie do użytku zewnętrznego!). Pomarańczowo-żołtym, gęstym sokiem z łodygi ziela smaruj codziennie kurzajkę. Nie wpadaj w panikę, jeśli po 2 dniach kurzajka zabarwi się na brunatny kolor - po 3 - 4 tygodniach powinna zniknąć zupełnie.

Olejek cytrynowy na kurzajki

Kurzajki można też codziennie smarować sokiem cytrynowym. Dla uzupełnienia kuracji dobrze nacierać leczone miejsca olejkiem z kiełków pszenicy.

Krwawiące rany

Drobne krwawiące rany cięte i zadraśnięcia trzeba od razu polewać bieżącą zimną wodą. Woda tamuje wypływ krwi i przemywa ranę.

Tamowanie krwotoku z nosa

Przy krwotoku z nosa trzeba spokojnie oddychać przez usta, ścisnąć nozdrza palcami i pochylić się do przodu, aby pęknięte naczynia mogły się zasklepić. Przy niewielkim krwawieniu: schylić głowę i położyć zimny okład na kark.

Na urazy przede wszystkim zimne okłady

Zasada numer jeden przy naciągnięciu albo naderwaniu ścięgna i stłuczeniach: leczyć na zimno. Przyłóż na uszkodzone miejsce kostkę lodu albo zimny kompres, aby wessał się wewnętrzny krwawy wylew, który prawie zawsze występuje przy, urazach tkanki.

Jad meduzy

Jeśli podczas kąpieli morskiej musnęły cię parzydełka meduzy, polej poparzone miejsca octem, żeby zobojętnić trujący, jad.

Jogurt chroni przed grzybicą

Jogurt pomaga przede wszystkim w leczeniu stanów zapalnych pochwy, wywołanych grzybicą. Warto wiedzieć, że na grzybicę zapadają trzy razy rzadziej kobiety, które regularnie piją jogurt. Oczywiście, mowa tu o jogurcie niskotłuszczowym i bez dodatku cukru.

Szałwia na stany zapalne

Szałwia działa oczyszczająco na krew. Herbata z szałwi rozpuszcza nadmierne ilości śluzu w drogach oddechowych i żołądku. Znane są także właściwości przeciwzapalne szałwii. Wywar doskonale nadaje się do płukania gardła przy schorzeniach górnych dróg oddechowych, zapaleniach migdałków.

Szałwia na krwawiące dziąsła

Regularne płukanie jamy ustnej odwarem z szałwii przeciwdziała krwawieniu dziąseł. Można też przykładać do chorych dziąseł mokre torebki z herbatką z szałwii.

Twaróg na wątrobę

Wątroba jest organem odgrywającym bardzo ważną rolę w odtruwaniu organizmu. Na szczęście posiada też zdolność do szybkiej autoregeneracji, gdy, na przykład, nadmiernie ją obciążono alkoholem albo lekarstwami. Tę naturalną zdolność możesz dodatkowo wspomóc, jeśli w swoim codziennym jadłospisie umieścisz twaróg (biały ser), który przyspiesza regenerację wątroby.

Dużo wody przeciw starzeniu się

Człowiek, który przekroczył 45 rok życia, powinien wypijać minimum 2 l wody dziennie, aby zapobiegać fizjologicznemu wysychaniu organizmu, związanemu z procesem starzenia.

Dużo pić przy gorączce

Zasada numer jeden przy chorobach, którym towarzyszy wysoka temperatura, to podawanie choremu dużej ilości płynów do picia, aby zapobiec nadmiernemu odwodnieniu organizmu.

Ziemniaki odwadniają

W celu usunięcia nadmiarów wody z organizmu, a także obniżenia nadciśnienia krwi trzeba jeść dużo ziemniaków, ale gotowanych bez soli. Potas przyspiesza wypłukiwanie złogów przemiany materii, a przez to ułatwia prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia.

Ziemniaki na zgagę

Jeśli cierpisz na nadkwasotę, powinnaś codziennie wypijać - najlepiej przed posiłkami - pół filiżanki soku z surowych ziemniaków,, który łagodzi pieczenie w przełyku. Unikaj też ostrych przypraw, alkoholu i nikotyny.

Puree ziemniaczane

Dolegliwości żołądka można złagodzić zwykłym domowym środkiem, a mianowicie lekką, chudą kartoflanką albo świeżym puree ziemniaczanym (nie z torebki), ale przyrządzonym bez mleka.

Tatarak na nieżyt

Przy nieżycie żołądka (zapaleniu błony śluzowej żołądka) wypijaj przed każdym posiłkiem filiżankę herbatki z kłącza tataraku. Nie ma mowy o piciu alkoholu i kawy oraz paleniu papierosów.

Post na nadwerężony żołądek

Jeśli nadarzy się sposobność, że będziesz mogła zrobić sobie jednodniową głodówkę, wykorzystaj ją i daj nieco odpocząć swojemu żołądkowi. Możesz najwyżej podgryzać suchary i pić herbatę rumiankową. Jeśli dokucza ci ból żołądka, poleż z termoforem na brzuchu i żuj nasiona kminku albo orzechy włoskie.

Czarna rzodkiew na woreczek żółciowy

Jeśli cierpisz na zaburzenia pęcherzyka żółciowego, powinnaś pić sok z czarnej rzodkwi. Sok możesz przygotować sama, ale pamiętaj, żeby zawsze pić świeży sok, nie wystały.

Koper włoski na gazy

Przy bolesnych wzdęciach albo innych zaburzeniach trawiennych należy pić ciepłą herbatkę z kopru włoskiego. Na 1 filiżankę wody bierze się 1 łyżeczkę (do herbaty) nasion kopru (ewentualnie zmieszanych z kminkiem). Zalej nasiona zimną wodą, zagotuj, odstaw do naciągnięcia, przecedź i pij wywar małymi łykami.

Szparagi odwadniają

Szparagi i selery powodują obniżenie ciśnienia krwi, a także działają

odwadniająco i odtruwająco na organizm. Po regularnym spożywaniu szparagów w większych ilościach mocz może wydzielać nieprzyjemną woń, ale nie trzeba się tym denerwować, ponieważ jest to jedynie sygnał, że warzywo wypłukało z organizmu toksyczne substancje.

Jabłko zabija przykrą woń z ust

Jeśli często nęka cię nieprzyjemny zapach z ust, powinnaś pić dużą ilość płynów między posiłkami (ale nie alkohol!), od czasu do czasu zjeść jabłko albo powoli żuć ziarenka kawy. Najczęściej przyczyną przykrej woni jest niedobór soku żołądkowego. W takiej sytuacji zaleca się również środek pobudzający wydzielanie soku, a mianowicie herbatkę piołunową.

Ocet na pocenie się

Przy skłonności do nadmiernego pocenia się stóp zaleca się ich kąpiele w wodzie z octem. Znaną i sprawdzoną metodą jest też moczenie stóp w wywarze z kory dębowej albo z bluszczu. Codziennie, rano i wieczorem, po umyciu stóp należy je płukać w zimnej wodzie. Ważne: codziennie wkładać czyste skarpety i często zmieniać obuwie!

Poparzone usta

Jeśli oparzyłaś sobie usta albo język, pijąc gorący płyn, natychmiast poliż i rozpuść w ustach kawałek masła albo powoli napij się śmietany. To uśmierza ból.

Pęcherze na dłoniach

Pęcherze na dłoniach albo na stopach szybciej się wygoją, jeżeli owiniesz je na noc bandażem (gazą) nasączonym alkoholem.

Zapobieganie pęcherzom

Miejsca najbardziej narażone na tworzenie się pęcherzy zaklej profilaktycznie prestoplastem, a unikniesz kłopotu.

Tabletka działa szybciej

Tabletka szybciej zacznie działać, jeśli popijesz ją dużą ilością płynu, a potem położysz się na kwadrans na prawym boku. W ten sposób żołądek szybciej

opróżni się i lek będzie mógł zadziałać w pełni.

Połykanie dużych pastylek
Duża pastylka łatwiej przejdzie przez przełyk, jeśli ją połkniesz razem z kawałkiem banana.

Ostrożnie ze środkami przeciwbólowymi
Leki uśmierzające ból o silnym działaniu mogą uszkodzić nerki, wywołać krwawienie żołądka albo silną migrenę, jeśli będziesz je zażywać w większych ilościach i zbyt często.

Banan na skurcz mięśni
Przy nagłym skurczu mięśni, trzeba wypić dużo wody mineralnej. Jeśli w ogóle masz skłonności do nagłych skurczów, powinnaś profilaktycznie jadać banany (są bogate w magnez i potas, które działają rozkurczowo).

Kąpiel przy bólach stawów
Jeśli nadwerężyłaś mięśnie, wejdź do wanny z gorącą wodą i delikatnie masuj obolałe miejsca.

Kora dębu na hemoroidy
Napuść do wanny tyle wody, żeby ci sięgała do pasa i wlej do niej ok. 1 l odwaru z kory dębowej. Tego rodzaju nasiadówki działają obkurczowo na rozszerzone żyły. Poza tym powinnaś myć ciało wyłącznie w chłodnej wodzie i bez użycia mydła, zrezygnować ze słodyczy i alkoholu, pić regularnie sok z czosnku, nie jeść potraw za zimnych i za gorących, a także dbać o regularne wypróżniania.

Mleko zamiast środka nasennego
Jeśli masz kłopoty z zasypianiem, wypijaj co wieczór szklankę ciepłego mleka z miodem albo szklankę piwa.

Cebula na chrypkę
Posiekaj cebulę i podgrzej, następnie zawiń w ściereczkę i obłóż nią gardło. Chrypkę łagodzi też herbatka z kwiatu szałwii.

Seler na potencję

Świeży seler zawiera olejki eteryczne, powodujące lepsze ukrwienie narządów płciowych. Mężczyźni cierpiący na obniżoną potencję powinni wypijać codziennie szklankę soku z selera i jeść migdały, miód, płatki owsiane i szparagi. Należy też spożywać przede wszystkim potrawy o dużej zawartości białka (ryby, mięso).

Usuwanie odcisków

Plasterkiem cebuli, moczonym przez kilka godzin w occie, należy obłożyć odcisk, obwiązać i zostawić okład na noc. Rano umyć stopy w gorącej wodzie. Powtarzać zabieg dopóty, dopóki jądro odcisku nie oderwie się od zrogowaciałej skóry. Aby but nie uciskał obolałego miejsca, zabezpiecz je specjalnym plastrem na odciski 9z dziurką w środku).

Przy przeziębieniu: kąpiel stóp

Przy przeziębieniu pij herbatę z lipy i stosuj kąpiele stóp. Nalej do wanny tyle wody o temperaturze ciała, żeby ci sięgała do połowy łydek i wsyp do niej garść soli kuchennej. Wstaw nogi do wanny i powoli dolewaj gorącą wodę. Gdy już zaczniesz się pocić, natychmiast idź do łóżka. Na noc włóż wełniane skarpety.

Na ból gardła okłady z twarogu

Ból gardła łagodzą okłady z twarogu: nałóż solidną porcję sera na lnianą ściereczkę i obwiąż nią gardło.

Czarny bez na poty

Przy przeziębieniach powinno się pić herbatkę z czarnego bzu, ponieważ działa napotnie. Napój należy przygotowywać z suszonych kwiatów krzaku czarnego bzu. Roślina działa też oczyszczająco na krew, moczopędnie i rozkurczowo.

Silny kaszel

Przy silnym kaszlu należy pić kilka razy dziennie herbatę z kwiatu lipy albo z czarnego bzu oraz nacierać szyję i klatkę piersiową olejkiem eukaliptusowym i tymiankowym. Jeśli nie masz tych olejków, możesz też nacierać zwykłym

tłuszczem wieprzowym. Potem przykryj klatkę piersiową ogrzanym ręcznikiem.

Czarna rzodkiew rozpuszcza śluz

Odetnij czubek korzenia czarnej rzodkwi i wydrąż ją w środku. Napełnij wnętrze karmelem i nałóż czubek z powrotem. Ułóż rzodkiew w naczyniu żaroodpornym i wstaw na chwilę do ciepłego piekarnika. Sok, który puści warzywo, rozluźni śluz i złagodzi drapanie w gardle.

Miód z cytryną na obłożone gardło

Sok z cytryny z dodatkiem miodu jest środkiem rozluźniającym wydzielinę zalegającą w górnych drogach oddechowych. Podobnie działa herbatka z mchu irlandzkiego (dostępna w aptekach).

Większa odporność

Jeśli wybierasz się w odwiedziny do chorego na grypę, żuj podczas wizyty dwa ziarenka jałowca. Dzięki temu będziesz bardziej odporna na zarazki.

Siano na reumatyzm

Bolące miejsca nacieraj spirytusem z pokrzywy albo maścią zawierającą pszczeli jad. Znanym i sprawdzonym środkiem przeciw przewlekłym bólom reumatycznym jest też okładanie ciała woreczkami z gorącym sianem, rozgrzanym nad parą.

Unikaj mięs przy gośćcu

Chorzy na gościec powinni zrezygnować z jedzenia mięsa, podrobów, tłustych ryb, kalafiorów, grzybów, szparagów, rosołu wołowego i zup na kostkach rosołowych! Przy ostrym ataku bólu należy położyć na bolące miejsca gorące kompresy z soli. Skuteczne są również kąpiele w wywarze z krwawnika. Poza tym należy pić dużo czystego soku cytrynowego.

Sok z winogron obniża poziom cholesterolu

Sok z czerwonych winogron zawiera substancję, która obniża poziom cholesterolu i przeciwdziała odkładaniu się tłuszczu w ścianach naczyń, a przez to zapobiega miażdżycy i zawałom serca.

Magnez na serce

W wyniku stresów kurczą się zasoby magnezu w organizmie. Niedobór magnezu prowadzi z kolei do osłabienia mięśniowego, potęguje nerwowość, zaburza rytm serca, a to wszystko może stać się przyczyną zawału. Ilość magnezu w normalnym pożywieniu nie zaspokaja w pełni zapotrzebowania organizmu na ten pierwiastek (najbogatsze w magnez są ziarna zbóż i zielone warzywa liściaste), dlatego zaleca się uzupełnianie magnezu preparatami farmaceutycznymi.

Wyjmowanie drzazgi

Jeśli nie możesz się zorientować, gdzie dokładnie wbiła ci się drzazga, zamaluj palec jodyny, a wtedy bez trudu wyciągniesz zadrę, ponieważ wyraźnie ściemnieje pod wpływem jodyny.

Walka z "kacem"

Przykre skutki nadmiernej ilości alkoholu i całonocnego bankietu, zwane "kacem", najlepiej leczyć następującą miksturą: na pól szklanki wody łyżeczka (do herbaty) sody oczyszczanej i sok z całej cytryny.

Ziarenka kawy

Podczas picia alkoholu (oczywiście nie w przesadnych ilościach) nie zakręci ci się w głowie, jeśli co pół godziny będziesz przeżuwać 3-4 ziarenka kawy. Poza tym nie odmawiaj sobie sutych potraw, ponieważ stwarzają doskonały podkład pod alkohol.

Mała czarna na ból głowy

Jeśli po całonocnej biesiadzie boli cię głowa, wypij filiżankę mocnej czarnej kawy (espresso), bez cukru i bez mleka, ale za to z dwoma łyżeczkami (do kawy) soku z cytryny.

Na oparzenia zimna woda

Pierwszą i najważniejszą rzeczą, którą należy zrobić przy lekkim oparzeniu jest polewanie rany zimną wodą. To uśmierza ból i zapobiega tworzeniu się pęcherzy. Również przykładanie surowego tartego ziemniaka działa przeciwobrzękowo i gojąco.

Oparzenia chemiczne

Zasada numer jeden: obfite zmywanie oparzonej powierzchni ciała bieżącą wodą, nawet przez kilkanaście minut. Dzięki temu żrąca substancja nie przeniknie w głębsze warstwy tkanki.

Twaróg na oparzenia słoneczne

Bolesne oparzenia słoneczne należy kurować twarogiem (ewentualnie kwaśnym mlekiem) albo jogurtem. Gruba warstwa twarogu nałożona na oparzone miejsca chłodzi skórę i zapobiega powstawaniu pęcherzy. Można też przykładać ręcznik zmoczony w rozcieńczonym soku cytrynowym albo w occie.

Cytryna na czerwony nos

Nos opalony na purpurowy kolor posmaruj wieczorem sokiem z cytryny i zmyj go dopiero rano.

Imbir przed podróżą

Imbir pomoże ci znieść trudy podróży w beztroskim nastroju. Wszystko jedno, czy podróżujesz statkiem, autobusem czy samolotem, imbir skutecznie przeciwdziała chorobie lokomocyjnej.

Cukier przyczyną próchnicy

Mnóstwo rodziców robi wszystko, żeby ich dzieci miały próchnicę, podając, zwłaszcza niemowlętom, napoje z cukrem. Słodkie herbatki i słodkie lemoniadki niewątpliwie uspokajają dziecko, ale mają katastrofalny wpływ na zęby. Cukier może nie tylko zniszczyć mleczne zęby, lecz również spowodować uszkodzenia kości szczękowej.

Goździk uśmierza ból zęba

Przy stanach zapalnych dziąseł albo przy bólu zęba ulgę przynosi żucie goździków (przyprawy korzennej). Zawierają one olejki eteryczne o działaniu przeciwzapalnym i uśmierzającym ból.

Nić do zębów

Samo mycie zębów nie wystarcza, żeby usunąć wszystkie resztki pokarmu ze

szczelin między zębami. Dlatego powinno się czyścić zęby specjalną nicią dentystyczną.

Krople do oczu

Napoczęte krople do oczu nadają się do użytku najwyżej przez 4 tygodnie (o ile nie umieszczono na opakowaniu innego terminu ważności). Po przekroczeniu tego okresu krople mogą wywołać stany zapalne oczu, ponieważ do otwartej buteleczki dostały się bakterie. Krople do nosa i do uszu nadają się dłużej do użytku.

Grzyb w plastikowych klapkach

Plastikowe klapki, używane w celach higienicznych w publicznych pływalniach, często same stają się rezerwuarem zarazków i grzybów. Podeszwy z gumowej pianki idealnie wchłaniają rozmaite chorobotwórcze drobnoustroje. Najskuteczniejsze jest mycie stóp mydłem i stosowanie talków grzybobójczych.

Usuwanie plastra

Jeśli skropisz plaster kilkoma kropelkami oleju i zostawisz je na kilka minut, żeby dobrze wsiąkły, bezboleśnie odkleisz plaster ze skóry.

XII. SPIS RZECZY PRZYDATNYCH W KAŻDYM DOMU

amoniak, aspiryna, benzyna, bibuła kuchenna, boraks, cebula, cukier, cytryna, czosnek, denaturat, folia aluminiowa, gliceryna, gumka, gwoździe, herbata, jaja, jodyna, kawa, klej, korektor (do maszyn), korkociąg, koniak, krochmal, kwasek cytrynowy, lanolina, makaron, mąka, mąka ziemniaczana, miód, młotek, nafta, nożyczki, ocet, ocet winny, olej, olej rycynowy, oliwa z oliwek, otręby pszenne, papier ścierny, pasta do butów, piwo, plaster opatrunkowy, proszek do pieczenia, przyprawy, ryż, soda oczyszczona, słoiki po dżemach, spirytus, sól, szare mydło, śrubokręt, śruby, świece, talk, taśma klejąca, terpentyna, wazelina, wino białe, wino czerwone, wosk, zapałki, zioła, zmywacz do paznokci (aceton).

PORADNIK RODZINY KATOLICKIEJ

Autor Ks. George A. Kelly
Wydawnictwo „ORDO”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 7
PRZEDMOWA 11
ROZDZIAŁ I MOŻESZ MIEĆ SZCZĘŚLIWĄ RODZINĘ 15
ROZDZIAŁ II ZADANIA RODZICÓW 31
ROZDZIAŁ III JESTEŚ NAJLEPSZYM NAUCZYCIELEM SWEGO DZIECKA 59
ROZDZIAŁ IV NAUCZANIE DZIECKA MORALNOŚCI 83
ROZDZIAŁ V DLACZEGO NALEŻY POSYŁAĆ DZIECI DO SZKÓŁ KATOLICKICH1 105
ROZDZIAŁ VI JAK PRZEKAZYWAĆ DZIECKU WIEDZĘ O SEKSIE 135
ROZDZIAŁ VII JAKI WPŁYW NA TWOJE DZIECKO MOGĄ MIEĆ CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE 157
ROZDZIAŁ VIII DZIECKO „WYJĄTKOWE" 177
ROZDZIAŁ IX GDY JEDEN RODZIC MUSI WYSTARCZYĆ ZA DWOJE 199
ROZDZIAŁ X GDZIE SZUKAĆ POMOCY W RAZIE KŁOPOTÓW 219
ROZDZIAŁ XI CZY MATKI POWINNY PRACOWAĆ ZAWODOWO? 241
ROZDZIAŁ XII KIM ZOSTANIE TWOJE DZIECKO? 261
ROZDZIAŁ XIII JAK TRAKTOWAĆ NASTOLATKA 279
ROZDZIAŁ XIV PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO ZAWARCIA MAŁŻEŃSTWA 305
ROZDZIAŁ XV JAK UNIKNĄĆ MIESZANEGO MAŁŻEŃSTWA W SWOJEJ RODZINIE 329
ROZDZIAŁ XVI PRAKTYKI RELIGIJNE W NASZYM DOMU 351

PODZIĘKOWANIA

Wielu dobrych ludzi uczyniło pisanie tej książki przyjemnością i przyczyniło się znacznie do jej ostatecznego kształtu. Niektóre z zawartych w niej przemyśleń i doświadczeń wywodzą się z apostolatu rodzinnego organizowanego przez nowojorskich Doradców Życia Rodzinnego. Autor pragnie publicznie wyrazić wdzięczność księżom: Johnowi Mulroyowi, Jamesowi Keatingowi, Williamowi Shelleyowi, Williamowi Mc-Manusowi, Johnowi Hawesowi, Johnowi Hynesowi, Johnowi Scanlonowi i Raymondowi Hillowi za ich entuzjastyczne wsparcie i współpracę. Spóźnione podziękowania należą się mojemu przyjacielowi i współpracownikowi, doktorowi Bernardowi Pisanie mu, za wkład w sukces publikacji *The Catholic Marriage Manuał* („Poradnik małżeństwa katolickiego"). Wyjątkowy dług wdzięczności zaciągnąłem wobec Johna Springera za nieustannie okazywaną mi pomoc przy ukończeniu niniejszego dzieła - poświęcał mi swój czas, inteligencję i energię zawsze, gdy ich potrzebowałem. Szczerze doceniam bezinteresowność zarówno jego jak i Paula Lapolli z wydawnictwa Random House; osobista troska i krytycyzm tego ostatniego pomagały nam na każdym kroku.
Na koniec, lecz równie gorąco i szczerze jak uprzednio

wymienionym osobom, pragnę podziękować mojemu arcybiskupowi, kardynałowi Francisowi Spellmanowi, nie tylko za przedmowę do niniejszej książki wspaniale podsumowującą jej cel i ducha, ale również za okazywane mi zainteresowanie i zachętę podczas rocznej pracy nad tym poradnikiem.

PRZEDMOWA

Nie istnieje sztuka ani zawód trudniejszy i bardziej wyczerpujący niż kształtowanie ciał, umysłów i dusz dzieci. Bóg czyni rodziców pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dzieci, ponieważ są to istoty delikatne, łatwo ulegające złym wpływom. Gdy powierza dziecko opiece rodziców chrześcijan, zdaje się powtarzać im słowa wypowiedziane przez córkę faraona do matki młodego Mojżesza: „Weź to dziecię i wychowaj je dla mnie".

Tak oto w Bożym zamyśle rodzina stanowi przedszkole, w którym wychowuje i kształtuje się przyszły dorosły, będąc przygotowywanym do życia doczesnego i wiecznego. Fundamenty życia chrześcijańskiego powstają właśnie w ognisku domowym, gdzie otwiera się umysły na wszechobecność Boga oraz piastuje i wzmacnia cnoty przejawiane przez nasze pociechy. Dzieci chętnie uczą się z przykładów dostarczanych im przez ojca i matkę, z ich słów, czynów i postaw.

Jak poważne jest zatem zobowiązanie rodziców do właściwego nauczania dzieci. Cóż za tragedia, gdy zaniedbują swoje obowiązki lub pełnią je beztrosko lub obojętnie!

Nikt nie może całkowicie zastąpić rodziców w przygotowywaniu dzieci do dobrego chrześcijańskiego życia.

Jeśli dom rodzinny nie sprosta Bożym wymaganiom, ucierpi na tym skuteczność oddziaływania Kościoła i szkoły.

Nie wystarczy jednak być świadomym obowiązku i pragnąć jego wykonania- Rodzice potrzebują również umiejętności pozwalających im na spełnianie rodzicielskich powinności. Zatem katoliccy rodzice powinni uznawać za swój święty obowiązek właściwe przygotowanie się do żmudnego nauczania przyszłych obywateli niebios i ziemi.

Poradnik rodziny katolickiej niesie rodzicom prawdziwą pomoc, pomaga ojcom i matkom uświadomić sobie w pełni znaczenie ich uświęconego powołania i zapewnia im praktyczne wskazówki dotyczące problemów wychowywania współczesnej młodzieży; na jego stronach rodzice mogą znaleźć sposoby na poprawienie swoich relacji z dziećmi.

Jego Eminencja Francis kardynał Spellman,
arcybiskup Nowego Jorku

ROZDZIAŁ I
Możesz mieć szczęśliwą rodzinę

CELEM NINIEJSZEJ KSIĄŻKI
JEST UMOCNIENIE TWOJEGO ŻYCIA W RODZINIE

W chwili, gdy stałeś się rodzicem, podjąłeś się najważniejszego zajęcia w życiu - odtąd będziesz kierował swoimi dziećmi tak, aby mogły żyć szczęśliwie na ziemi i doczekać wiecznej radości w niebie. Niniejsza książka ma ci pomóc w osiągnięciu wspomnianego celu, wzmocnieniu waszego życia rodzinnego i uczynieniu waszej rodziny prawdziwie szczęśliwą. Niektóre z prezentowanych w niej poglądów nie należą do najpopularniejszych, a zawarte w niej rady nie zawsze są łatwe do zastosowania, nigdy dotąd bowiem fundamentom chrześcijańskiego życia w rodzinie nie zagrażało tyle niebezpieczeństw, a zadania świadomego rodzica chrześcijanina nie były tak trudne, co obecnie.

Wiele świeckich książek obfituje w porady dla rodziców. Niemal wszystkie omawiają „jak" być rodzicem, ale nieliczne z nich wyjaśniają też „dlaczego". Celem tej książki nie jest nadmierne uproszczenie relacji rodzic-dziecko. Nie zawiera ona również ostatecznych wytycznych postępowania dla wszystkich rodziców w każdych okolicznościach, ponieważ udane życie rodzinne zawsze posiada pewien tajemniczy składnik, znany tylko Bogu, który zmienia wysiłek członków rodziny w prawdziwą przygodę.

Aby osiągnąć prawdziwy sukces, rodzina musi być więcej niż „dobra" Wszyscy jej członkowie winni być przepojeni chrześcijańską wizją życia. Cóż bowiem zyskuje ojciec i matka na przystosowaniu społecznym i równowadze psychicznej, jeżeli nie służą oboje Chrystusowi na ziemi i nie osiągną wieczności w Bogu dla siebie i swoich dzieci? *Poradnik rodziny katolickiej* próbuje określić istotę i cel chrześcijańskiego życia domowego i zachęcić was, abyście spróbowali go osiągnąć.

Jeśli pragniecie zrozumieć zadania rodziców, powinniście zacząć od przyjrzenia się miniaturowemu odzwierciedleniu Mistycznego Ciała Chrystusa, jakim jest wasza katolicka rodzina. Mąż i ojciec stanowi głowę ciała i reprezentuje Chrystusa, żona uosabia Kościół, a dzieci, członki ciała, symbolizują wiernych. Jednostce tej Chrystus polecił oddawać cześć naszemu Ojcu Niebieskiemu. Wspólne życie pozwala członkom rodziny wysławiać Boga i wyrażać wobec Niego swoją uległość.

Rodzina współdziała z Chrystusem także dla odkupienia grzechów jej członków i całego świata. Gdy Pan Nasz ustanowił sakrament małżeństwa, wyznaczył rodzinę na podstawowy przekaźnik swojej łaski dla człowieka. Mąż i żona stanowią dla siebie nawzajem oraz swoich dzieci rodzaj kanału, którym przepływa łaska Boża. Jeśli łaski te nie spływają na nas poprzez innego członka Mistycznego Ciała, nie osiągniemy ich w żaden inny sposób. Jest zatem rzeczą najwyższej wagi, by rodzice i dzieci żyli w stanie łaski, a Duch Święty przebywał nieustannie w ich duszach. Grzech śmiertelny któregokolwiek z członków rodziny udaremnia swobodne otrzymywanie łaski przez pozostałe osoby.

Największy sukces w życiu rodzinnym osiągniecie pamiętając o wypełnianiu waszego świętego powołania. Podobnie jak ksiądz, jesteście powołani do nauczania, kierowania i uświęcania waszych dzieci w imię Jezusa Chrystusa. Jego Eminencja kardynał Francis Spellman pisze: „Rodzina ludzka jest miejscem, w którym Bóg znajduje, podobnie jak uczynił to w Betlejem, początek życia doczesnego, które jest także życiem wiecznym, początek życia maleńkiego obywatela dwóch światów — ziemskiego i niebiańskiego". Obowiązki rodziców są zajęciem świętym i pobożnym. Możecie kształcić lekarzy, prawników, naukowców, lecz nie powiedzie wam się w pełni, jeśli wasze dzieci nie osiągną nieba, a wy nie zapewnicie im możliwości zrealizowania tego zamiaru. Spoglądając na swoją rodzinę w tym świetle, z łatwością zdacie sobie sprawę z mocy waszego powołania.

UNIKANIE WSPÓŁCZESNYCH OBCIĄŻEŃ ŻYCIA RODZINNEGO

Współczesne obciążenia niszczą życie rodzinne. Nie prowadzimy w dzisiejszych czasach katolickiego życia rodzinnego, którym słusznie chlubiły się poprzednie pokolenia, które owocowało wyjątkowymi osobowościami i wybitnymi przedstawicielami chrześcijaństwa. Dorosłe dzieci stanowiących ongiś ideał niemieckich, włoskich, irlandzkich i polskich domostw odrzucają styl życia swoich rodziców. Cenią jeszcze posiadane liczne rodzeństwo i składają hołd pełnym poświęcenia ojcom i matkom, lecz przerasta je myśl o wysiłku związanym z założeniem licznej rodziny i sprawowaniem nad nią opieki. Pragną dla swych dzieci wychowania w duchu ciężkiej pracy i służby innym, równowagi umysłowej, umiejętności rozróżnienia dobra

od zła, wiary, którą przekazali im ich rodzice, lecz często nie chcą podjąć się związanej z tym pracy lub przyjąć punktu widzenia, który umożliwiłby spełnienie ich oczekiwań. Niektóre pary odeszły tak daleko od ideału małżeństwa chrześcijańskiego, że nie można ich dłużej określać mianem chrześcijańskich rodziców.

Dziś jednostka jest wywyższana ponad rodzinę. Ludzie zakładają związki małżeńskie bez zastanowienia i rozstają się, by zaspokoić potrzebę własnej wygody. Wiele par celowo ogranicza liczbę potomstwa, pomniejszając w ten sposób znaczenie pełnego ogniska domowego dla stabilnego życia rodzinnego; współczesna umysłowość nastawiona na kontrolę narodzin kusi do postrzegania związku wyłącznie jako towarzystwa lub sposobu wzajemnego zaspokajania potrzeb. Często małe, zamożne rodziny cierpią na wrodzony egoizm, który zakłóca, a nawet niszczy, domowy spokój. Rodzice używający środków antykoncepcyjnych dość swobodnie postrzegają kwestie moralności seksualnej, co może zaszkodzić młodym umysłom pozostającym pod ich opieką.

Wiele współcześnie żyjących kobiet zapomina lub nie chce przyjąć do wiadomości, że ich najważniejszym celem jest macierzyństwo, a prowadzenie domu - najwartościowszym sposobem na zrobienie kariery i zrzuca całą odpowiedzialność na męża lub rodzinę. Wielu mężów dokonuje mentalnego „rozwodu" z powołaniem do pełnienia funkcji nauczyciela i przewodnika swoich dzieci; w ich domach panuje anarchia lub matriarchat. Więzy małżeńskie w licznych przypadkach z moralnych i duchowych stają się zmysłowymi, społecznymi i estetycznymi.

Współcześni socjologowie określają katolickie zaniepokojenie rozkładem społecznej i indywidualnej moralności

i dezintegracją życia domowego jako „panikarski nonsens", przytaczają rozliczne statystyczne dowody na brak poważniejszych zmian w społeczeństwie amerykańskim i deklarują, że starsi zawsze spoglądali na młode pokolenie jak na gniazdo żmij. My jednak pracujemy na co dzień z ludźmi, jesteśmy pełni. troski o ich moralne dobro i wiemy, że ciągle wzrasta liczba osób rozwiedzionych, rozwiązłych, uzależnionych od narkotyków, alkoholików, homoseksualistów, młodocianych przestępców; zjawisko, którego nie można było zaobserwować w żadnych podręcznikach dotyczących patologii społecznych ani na ulicach dużych i małych miejscowości jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Mieszkają tuż obok nas, wśród zwykłych rodzin, jest ich coraz więcej, przewijają się przez główny nurt społeczeństwa. Rodzice, księża, lekarze, nauczyciele, sędziowie, policjanci i pełni troski obywatele mają prawo do niepokoju, nawet jeśli jest to uczucie obce socjologom i psychologom. Od rodziców wymagana jest szczególna troska, jeśli nie chcą, by plaga ta dotknęła ich ognisko domowe.

Winą za tę chorobę toczącą dzisiejszą drogę do szczęścia można bez wątpienia obarczyć świecką kulturę naszego kraju, która równa szczęście z pogonią za indywidualną przyjemnością i zaprzecza istnieniu duchowych celów i wartości. Laicyzacja społeczeństwa pozostaje w ścisłym związku z rozpadem pobożności, wspieraniem agnostycyzmu w instytucjach publicznych, szczególnie szkołach, oraz zaprzeczeniem autorytetu i praw rodzicielskich.

W obliczu rozprzestrzeniającego się zagubienia, Kościół zwraca się z nadzieją, tak jak dwa tysiące lat temu, ku rodzinie. Pragnie, abyście 1) zwrócili uwagę na chrześcijańską godność związku małżeńskiego; 2) umacniali

wasze wspólne pragnienie życia w Chrystusie i dla Chrystusa; 3) utwierdzali się w oporze przeciwko siłom dążącym do zniszczenia rodzinnych cnót i spokoju domowego ogniska; 4) uodpornili swoją rodzinę na wszelkie możliwe zagrożenia moralne. Wymienione cele Kościoła są również celami tej publikacji. Bez względu na to, jak bardzo rozkwita zło wokół was, wasza rodzina może stanowić nienaruszalną ostoję chrześcijańskiego życia.

RODZICE WSPÓŁDZIAŁAJĄ Z BOGIEM W ŚWIĘTYM POWOŁANIU

Rodzice są partnerami Boga. Powodzenie i szczęście waszej rodziny zależy od tego, czy uświadamiacie sobie jako rodzice swój udział w jednym z największych darów Boga - cudownym akcie stworzenia. Waszym zadaniem jest powoływanie do życia i wychowywanie Jego dzieci tak, by mogły w przyszłości powrócić do Niego do nieba. Jedynie z Jego pomocą możecie wspólnie, rodzice i dzieci, realizować życiowe cele; już w dzieciństwie dowiadujemy się przecież, że głównym powodem naszego istnienia jest poznanie, umiłowanie i służba Bogu w życiu doczesnym tak, abyśmy mogli przebywać z Nim na wieki w życiu przyszłym.

Osiągnięcie tego celu jest możliwe, jeśli rodzina stanowi trójkąt łączący Boga, rodziców i dzieci. Pan Nasz przekazał nam tę wiedzę, wynosząc małżeństwo — źródło rodziny - do godności sakramentu. Poprzez sakrament ten Bóg zapewnia wam łaskę duchowego powodzenia w życiu rodzinnym, niezależnie od prób i trudów, jakie możecie napotkać na swojej drodze.

Bóg jest waszym partnerem i wspiera was w realizacji rodzicielskich obowiązków. Jego łaska zamienia wasz dom

w miejsce Jego nieustannego pobytu i drogę do waszego uświęcenia. Łaska ta pozwala wam na okazywanie miłości znacznie większej od tej, której moglibyście się po sobie spodziewać i pozwoli wam jako rodzicom na poświęcenia, o jakich nawet nie marzyliście. To wszystko, co osiągniecie dzięki Bożej łasce, pomoże uzyskać zbawienie nie tylko wam, ale i duszom oddanym przez Boga pod waszą opiekę.

Współpraca Boga z mężami i żonami jest najlepiej widoczna w czymś, co można nazwać „wrodzonym geniuszem" rodzicielskim. Jeśli rozejrzycie się wokół siebie, bez wątpienia zauważycie wielu ludzi, którzy jeszcze niedawno zdawali się być nieodpowiedzialni i niekompetentni, nieprzystosowani do wykonywania zadań przynależnych rodzicom. Dziś są ojcami i matkami, a dzięki łasce otrzymanej od Boga potrafią właściwie zaopiekować się swoimi dziećmi.

Jeżeli zaakceptujecie potęgę Bożej łaski, zawsze będziecie potrafili docenić swój rodzicielski talent. Wielu z naszych rodziców nie było fachowcami z dziedziny psychiatrii czy psychologii, a jednak udało im się wychować dzieci na dorosłych kroczących ścieżką dobra. Powiodło im się wyłącznie z jednego powodu: rozumieli, że ich dzieci potrzebowały miłości, wsparcia oraz wskazówek i ofiarowywali im to wszystko. Bez drobiazgowych porad ekspertów potrafili instynktownie zapewnić swoim dzieciom to, co było dla nich najlepsze. Wy również zyskacie tę umiejętność, gdy okażecie pragnienie przyjęcia łask udzielanych wam przez Boga. Otrzymane przez was naturalne kompetencje rodzicielskie pozwolą zbudować więcej dobra w waszych dzieciach niż jakikolwiek narzucony wam z zewnątrz plan działania.

Czym jest prawdziwa rodzina chrześcijańska? Prawdopodobnie najłatwiej ocenić cechy autentycznej rodziny żyjącej w bojami Bożej, ukazując ją w typowym ognisku domowym. Jak sugestywnie przedstawia to kardynał Richard Cushing z Bostonu: „Wartościowy dom chrześcijański nie może obejść się bez zamieszkującej go prawdziwej chrześcijańskiej rodziny, której członkowie miłują się i troszczą o siebie nawzajem. Takiego domu nie sposób zbudować z gotowych klocków w ciągu kilku tygodni czy lat - nie jest on bowiem przedmiotem. Dom ten powstaje nie z gipsu, farby i instalacji sanitarnych, lecz miłości, wysiłku i łez. Jego konstrukcję ozdabiają zapamiętane chwile radości, a zespalają — godziny cierpienia. Jest odbiciem zamieszkujących go osobowości, wyrazem ich preferencji i niechęci. Prawdziwy dom chrześcijański jest ołtarzem ofiarnym, teatrem, w którym rozgrywają się komedie i dramaty; jest miejscem pracy i oazą w chwilach odpoczynku".

Jeśli wasz dom jest prawdziwym domem chrześcijańskim, jest również kapliczką, gdzie rodzina zbiera się na wspólne praktyki religijne - odmawianie Różańca, wieczorną modlitwę, akt zawierzenia Najświętszemu Sercu Jezusowemu. Postrzegacie życie tak, jak chciałby tego Chrystus. Wierzycie i ufacie w Boską opatrzność. Znajdujecie w domu miłość, czułość i przebaczenie, ale i moralność, posłuszeństwo i dyscyplinę. Rodzice i dzieci, biedni i bogaci, dzielą się wszystkim między sobą, radzą sobie bez wielu rzeczy, jeśli zachodzi taka potrzeba, a próby i cierpienie znoszą cierpliwie.

Prawdziwy dom chrześcijański jest też niewielką szkołą, gdzie wasze dzieci uczą się żyć i kochać w godny istoty człowieczej sposób, pracować dla dobra innych i służyć

swym bliskim bez zastanawiania się nad namacalnym zyskiem.

Wasz dom jest również miejscem odpoczynku i zabawy, gdzie rodzina może zrelaksować się z dala od smutków i trudów codziennego życia i pracy. Wspólna zabawa pomaga dzieciom i rodzicom pogodzić dzielące ich różnice i dostosować się do wzajemnych potrzeb, przyczynia się do budowania uczuciowych więzów spajających rodzinę przez całe życie. Z pewnością każdy z nas pamięta role odgrywane w domowym teatrzyku. To właśnie zabawne zdarzenia w życiu każdej rodziny — wesoła zabawa mamy, taty i wszystkich dzieci, której tak bardzo brak we współczesnych straszących pustką ogniskach domowych — pomagają rozwijać miłą i otwartą osobowość u jej członków.

PRZYKŁAD ŚWIĘTEJ RODZINY

Najłatwiej bęcizie wam zbliżyć się do ideału prawdziwej rodziny, jeśli podążycie za przykładem Świętej Rodziny z Nazaretu. Albowiem w niej, jak pisze kardynał Cushing: „...można odnaleźć prostotę i czystość życia, doskonałą zgodę i nieskalaną harmonię, wzajemny szacunek i miłość, nie tknięte fałszem i nietrwałością, znajdujące sens i urok życia w pełnej oddania służbie. W Nazarecie cierpliwa praca zapewniała strawę i odzienie; radowano się drobnymi rzeczami i koncentrowano przede wszystkim na ograniczeniu potrzeb, a nie pomnażaniu źródeł bogactwa. Ponad wszystko inne, w Nazarecie panował szczególny spokój umysłu i radość ducha, które zawsze towarzyszą czystemu sumieniu. Drobne, codzienne obowiązki stanowiły tam niewyczerpane źródło przykładów okazywanego dobra, skromności, pokory, wytrwałości, życzliwości i pracowitości".

Możecie naśladować Świętą Rodzinę tylko wtedy, gdy postaracie się, by każdy z członków waszej rodziny poświęcał więcej uwagi Bogu i sprawom Bożym niż rzeczom doczesnym. Musicie żyć ze świadomością, że wszystko dzieje się w obecności Boga, a prawdziwe szczęście można osiągnąć tylko poprzez poddanie się Jego woli.

Bóg, rodzice i dziecko. Zawsze warto pamiętać o możliwości pozostawienia trwającego latami dziedzictwa dobra dzięki świętemu życiu rodziców. Jeśli będziecie mieć sześcioro dzieci, możecie doczekać się dwudziestu pięciu lub nawet trzydziestu wnucząt, a one z kolei mogą dochować się ponad setki własnych dzieci. W ciągu jednego stulecia wasz wpływ może zaznaczyć się do pewnego stopnia nawet w tysiącu istnień ludzkich. Dzięki dobrym rodzicom wasze potomstwo może stać się dobrymi chrześcijanami — adwokatami waszej sprawy w niebie. Zły przykład z waszej strony zaowocuje pozostawieniem na świecie Bogu i ludzkości znacznej liczby istot czyniących zło.

Katoliccy biskupi Stanów Zjednoczonych wskazują w swoim pamiętnym oficjalnym wystąpieniu z roku 1950 na poznanie Boga przez dzieci jako podstawowy warunek poprawnego katolickiego życia rodzinnego, podkreślając „olbrzymią różnicę pomiędzy «wiedzą o Bogu» a «poznaniem Boga». Różnica ta bierze się z osobistego doświadczenia. Nie wystarczy, by dziecko poznało niezbędne prawdy o Bogu. Powinny one być mu przekazane w taki sposób, by wchłonęło i uczyniło je częścią siebie samego. Bóg musi stać się dla niego równie prawdziwy co jego własny ojciec 1 matka. Bóg nie może pozostać pojęciem abstrakcyjnym. Jeśli pozostanie w sferze pojęć, dziecko nie pokocha Go, a jego wiedza o Nim pozostanie jałowa. Miłość musi iść

w parze ze służbą. («Jeśli mnie miłujesz, przestrzegaj moich przykazań.») Owemu Chrystusowemu sprawdzianowi musi zostać poddane każde dziecko. Należy je wychowywać tak, by postrzegało Boże przykazania i zasady jako drogowskazy pozwalające mu pewnie podążać właściwą drogą. W wychowaniu tym powinny brać udział Kościół, rodzina i szkoła".

JAK UCZYĆ DZIECKO POZNAWANIA BOGA

Jak możecie uczyć swoje dziecko poznawania Boga? Zacznijcie od pokazania mu, jak kochacie Boga i służycie Mu poprzez codziennie wykonywane czynności. Dziecko szybko nauczy się naśladowania tego, co widzi i słyszy w domu. Jeśli nie dacie mu dobrego przykładu, poczuje zakłopotanie spowodowane sprzecznością pomiędzy waszymi naukami a zachowaniem. Zakłopotanie to powiększy się, gdy dziecko zacznie chodzić do szkoły i uczestniczyć w lekcjach religii, będzie bowiem uczone na nich szacunku dla imienia Boskiego, podczas gdy w domu imię Boga będzie wzywane bez poszanowania, z nadąsaniem lub gniewem. W szkole dziecko będzie uczone współdziałania z kolegami, a w domu otrzyma przyzwolenie na obrażanie rodzeństwa i kłótnie. W szkole będzie uczone surowych zasad uczciwości i sprawiedliwości, a w domu spotka się z przechwałkami dotyczącymi nieuczciwego prowadzenia interesów i sprytnego unikania prawdy. Dręczone tymi przeciwieństwami i rozdzierane konfliktem lojalności wobec domu i szkoły, dziecko może stracić zaufanie do rodziców, nauczycieli lub jednych i drugich jednocześnie.

Przed waszym dzieckiem stoją otworem tylko dwie drogi - może skupić się na Bogu lub na samym sobie. Młodsze

dzieci zawsze próbują uzyskać zaspokojenie każdej swojej samolubnej zachcianki. Jednym z największych wyzwań dla rodziców jest nauczenie dziecka, by przed przejściem do działania wzięło pod uwagę Boga i innych ludzi. Możecie tu posłużyć się przykładem Chrystusa. Jeśli nauczycie dziecko wyrzekania się zachcianek na wzór posłusznego i cierpliwego Zbawiciela, nie tylko uzyska nadprzyrodzoną motywację do dalszego postępowania, ale też Bóg stanie się jednym z głównych obiektów jego uczuć. Jedynie w ten sposób dziecko może w pełni dorosnąć duchowo.

NAJWIĘKSZĄ RADOŚĆ ODNAJDZIESZ W SWOICH DZIECIACH

Radujcie się swoimi dziećmi. Nie zapominajcie, że jesteście dla nich pierwszymi nauczycielami i macie na nie największy wpływ przez całe życie, ale nie niszczcie właściwego wymiaru życia rodzinnego nadmiernym podkreślaniem ofiar, jakie ponosicie w celu ich wychowania. Radość z dzieci zawsze winna przeważać nad jakimikolwiek minusami ich istnienia. W dzieciach odnajdziecie własne szczęście.

Dzieci dodają głębi waszej wzajemnej miłości. Miłość pary małżeńskiej, z początku samolubna i wyizolowana, ulega rozwojowi wraz z narodzinami dziecka. Wiele młodych matek mówi: „Ani mąż ani ja nie byliśmy świadomi, czym może stać się nasza miłość, dopóki nie wzięliśmy w ramiona naszych dzieci". Wychowywanie własnych dzieci jest największą pomocą w dojrzewaniu do człowieczeństwa. Sw. Jan Chryzostom pisze: „Czy może istnieć bardziej odpowiedzialne zadanie niż kształtowanie ducha i moralności młodych ludzi? Człowieka, który nie zaniedbuje kształtowania dziecięcych dusz, wynoszę ponad wszystkich malarzy i rzeźbiarzy".

W swoich dzieciach możecie odkryć ponownie własną młodość. Ich dorastanie obudzi w was znów zachwyt i entuzjazm. Maluch pyta: „Tata, czemu niebo jest niebieskie?" i ojciec, którego do tej pory to nie obchodziło, spogląda ponownie z uwagą na niebo.

Cóż może stanowić lepszy dowód spełnienia w życiu, jeśli nie dzieci? W wieku lat czterdziestu czy pięćdziesięciu większość dorosłych osiąga pełną satysfakcję z wypracowanych dochodów i pozycji społecznej. Rodzice mogą jednak oprócz wspomnianych rzeczy poszerzać odczuwane zadowolenie o radość z osiągnięć swoich dzieci. Ponadto, dzięki potomstwu rodzice mają możliwość krzewienia i przekazywania wiary, będąc prawdziwymi misjonarzami we własnym domu. U schyłku życia mogą rzec wzorem Chrystusa mówiącego o apostołach: „Dopóki z nimi byłem, zachowywałem ich w Twoim imieniu, które Mi dałeś, i ustrzegłem ich, a nikt z nich nie zginął" (J 17, 12).

Bez wątpienia życie prawdziwej rodziny katolickiej jest jednym z najlepszych w Stanach Zjednoczonych, albowiem katolickie małżeństwa są jedną z nielicznych grup społecznych w tym kraju, które z poświęceniem pielęgnują tradycję wielodzietności. Liczba dzieci, które, po uzyskaniu odpowiedniego wychowania, opuściły swoje katolickie domy, by objąć ważne stanowiska w siłach zbrojnych, instytucjach i organizacjach finansowych, urzędach państwowych lub przemyśle, odzwierciedla wkład ich rodziców i Kościoła w budowanie państwa.

Dom katolicki charakteryzuje rzecz będącą dziś rzadkością - wierność małżeńska. Panuje w nim szacunek dzieci wobec rodziców, ochrona osób słabszych przez osoby silniejsze oraz świadomość godności i praw każdego członka

rodziny. Kobietę w rodzinie katolickiej darzy się najwyższym szacunkiem i uznaniem jej autorytetu, niespotykanym w innych okolicznościach, a głównym powodem poprawy jej statusu jest nauczanie Kościoła poświęcone czystości, małżeńskiej równości, świętości macierzyństwa i nadprzyrodzonemu ostatecznemu zakończeniu życia rodzinnego na wzór Świętej Rodziny z Nazaretu. Podkreślając i broniąc pozycji kobiety katolickiej jako żony i matki, nie można jednak przemilczeć najważniejszej pozycji męża i ojca w ognisku domowym.

Nie wolno wam zapomnieć, że siła waszej wiary zależy od równowagi i dobra w waszym życiu rodzinnym. Wyznaczając ideały rodziny katolickiej, Kościół wie doskonale, że w rzeczywistości będzie miał do czynienia z ludzką słabością, skłonnościami do egoizmu i grzechu. Niczym dobra matka, Kościół przebacza i przyjmuje z powrotem tych, którzy w chwilach słabości zdradzają wspomniane ideały. W przeciwieństwie do innych, Kościół nigdy nie przyznaje, że ludzka słabość może ograniczyć lub zamknąć dostęp do Boga ojcom i matkom, nigdy nie nazywa grzechu cnotą ani słabości — siłą. Nagrodą za cały wasz wysiłek są Chrystusowe słowa w dniu Sądu Ostatecznego: „Pójdźcie, błogosławieni Ojca mego".

ROZDZIAŁ II
ZADANIA RODZICÓW

KOŚCIÓŁ I SOCJOLOGOWIE ZGADZAJĄ SIĘ CO DO CECH SZCZĘŚLIWEJ RODZINY

Gdybyście mogli uważnie poobserwować prawdziwie szczęśliwe rodziny - rodziny, w których ojciec i matka prawdziwie kochają siebie nawzajem i swoje dzieci, w których dzieci słuchają, szanują i kochają swoich rodziców - znaleźlibyście w nich szereg wspólnych cech, wyraźnych i łatwych do rozpoznania, ostro różniących takie rodziny od tych, w których panuje nieustanne napięcie, kłótnie i gorycz.

Kościół dysponuje najlepszymi możliwościami zaobserwowania cech szczęśliwych rodzin. Od stuleci uważał rodzinę za idealne narzędzie wspomagające rodziców i dzieci w prowadzeniu świętego i radosnego życia, starannie odnotowując czynniki korzystnie wpływające na rozwój pobożności i szczęścia. Obserwacje Kościoła zostały potwierdzone w ostatnich latach przez badania socjologiczne. Naukowcy przeprowadzili wywiady z tysiącami osób określających się jako członkowie szczęśliwych rodzin lub przyznających, że ich życie rodzinne nie jest udane. Badania te doprowadziły do wyróżnienia szeregu cech właściwych szczęśliwym rodzinom, których nie zaobserwowano w relacjach drugiej grupy poddanej badaniu. Odkrycia

Kościoła, potwierdzone długoletnią praktyką i współczesnymi badaniami, wskazują na pięć podstawowych cech szczęśliwej rodziny.

Po pierwsze, szczęśliwa rodzina pokłada pełną i niekwestionowaną ufność w Bogu. Ojciec, matka i dzieci bez najmniejszych wątpliwości przyjmują Wszechmogącego jako ich Stworzyciela, okazują Mu miłość, szanują Go i przestrzegają Jego praw w codziennym życiu. Wspólnie modlą się, uczestniczą w Mszy świętej i sakramencie Eucharystii; wspólnie odbywają też inne praktyki religijne; czynią swój dom małym sanktuarium, umieszczając w nim obrazy i figurki przypominające im o Naszym Panu i Jego Błogosławionej Matce.

Ojciec, który wierzy i ufa Bogu, jest najlepiej przygotowany do pełnienia funkcji głowy rodziny. Świadomy odpowiedzialności za swoje dzieci przed Bogiem, stara się własnym przykładem wzbudzić w nich cnoty moralne. Matka, która obiera za wzór Najświętszą Maryję Pannę, cechuje się miłością i cierpliwością niezbędnymi do pielęgnowania duchowego i emocjonalnego rozwoju dzieci.

W chwili, gdy ojciec i matka dadzą żywy dowód swojej wiary w Boga, znika obciążająca ich konieczność prowadzenia długotrwałych rozważań nad właściwym kierunkiem wychowywania dzieci. Wiedzą, co robić, ponieważ dysponują potrzebnym wzorcem postępowania. Jedynym pytaniem, które mogą zadać, jest pytanie: Czego Bóg chce od nas jako rodziców? Jeżeli spróbują zrozumieć drogę, którą podąża Bóg i sami nią pójdą w ślad za Nim, uwolnią się od niepewności dręczącej rodziców pozbawionych wzorców, na których mogliby się oprzeć.

W domu, w którym czci się Boga, również dzieci znają swoje miejsce. Są uczone szacunku dla Stworzyciela i — poprzez szacunek okazywany Bogu — szacunku dla wszelkich przejawów władzy zgodnych z prawem. Uczą się szczegółowo o dozwolonych i zakazanych zachowaniach. Podczas nauki religii i prawd z nią związanych, dowiadują się we wczesnym wieku o nieuchronności kary za czynienie zła; w ten sposób przyswajają sobie podstawowe wytyczne dalszego postępowania w życiu.

Wielu ekspertów zwraca uwagę na fakt, że podstawowym objawem zagrożenia związku małżeńskiego jest zaniechanie przez jedną lub obie strony regularnego uczestnictwa w praktykach religijnych. Raporty sądowe potwierdzają te obserwacje - wśród nieletnich oskarżanych o działalność przestępczą brak dzieci z domów, w których oddaje się cześć Bogu. Badania przypadków ciąży u kobiet niezamężnych dowodzą, że dziewczynki, którym przekazano w domu religijne pojęcie cnoty czystości, nie miewają takich kłopotów jako osoby dorosłe.

DLA RODZICÓW NAJWAŻNIEJSZY JEST DOM I DZIECI

Po drugie, szczęśliwa rodzina poświęca najwięcej uwagi własnemu ognisku domowemu. Ojciec i matka są w pełni świadomi, że ich najważniejszym zadaniem jest wychowanie dzieci tak, by stały się ich chlubą w oczach Boga.

Zdarzają się przypadki ojców, którzy spędzają niemal całe dnie w pracy a weekendy w towarzystwie współpracowników lub klientów. W pościgu za sukcesem lub bogactwem, będąc przekonanym, że tak powinien postępować dobry ojciec, każdy z nich odmawia swoim dzieciom zaspokojenia ich podstawowej potrzeby poznania go jako

człowieka. Z drugiej strony, równie liczni są mężczyźni, którzy piastują mało prestiżowe stanowiska i rezygnują z materialnych korzyści na rzecz wolnego czasu spędzanego z własnymi dziećmi: wspólnych zabaw, rozmów, okazywania zrozumienia, doradzania im, zachęcania ich do realizowania planów i ambicji. Niezależnie od powszechnej opinii, pierwsza z opisywanych postaw jest porażką, a druga — sukcesem.

W szczęśliwym domu rodzice stanowczo odrzucają pokusę postawienia potrzeb swoich dzieci na dalszym miejscu. Taką pokusę może powodować pragnienie wręcz nadaktywnego życia towarzyskiego, nieustanna pogoń za przyjemnościami dostarczanymi przez komercyjną rozrywkę czy wybór takich zainteresowań, które wykluczają udział dzieci (golf, gra w karty, dyskoteki, itp.)

Oczywiście, mężczyźni muszą pracować, by zapewnić byt swoim rodzinom. Jest równie oczywiste, że rodzice mają prawo do rozrywki z dala od dzieci - czasem wieczór spędzony wyłącznie w towarzystwie dorosłych może mieć wręcz leczniczy wpływ. Nie należy też nikogo winić za chęć osiągnięcia sukcesu w interesach czy pragnienie dobrej zabawy. Jednakże nadmiernie ambitny ojciec poświęcający dzieci w imię rozwoju własnej kariery lub matka hołdująca niemal wyłącznie życiu towarzyskiemu osłabiają jednoczące rodzinę więzy. Wzajemna miłość i szacunek rodzą się i mogą przetrwać tylko wśród osób bardzo sobie bliskich jako składniki prawdziwego życia rodzinnego - nie rozkwitną wcale, jeśli rodzice przedłożą ponad nie inne cele.

OJCIEC I MATKA SĄ SOBIE RÓWNI: OJCIEC JEST GŁOWĄ, A MATKA - SERCEM RODZINY

Po trzecie, w szczęśliwych rodzinach ojciec i matka są sobie równi, lecz nie ma wątpliwości, że ojciec jest głową rodziny. Znaczenie pozycji matki jest powszechnie akceptowanym faktem. Matka stanowi serce rodziny, szafarza miłości i ciepła, najważniejszego pocieszyciela i nauczyciela dzieci. Przyznany jej status nie może jednak osłabiać tradycyjnej roli ojca w rodzinie. Z natury i usposobienia ojciec winien pełnić funkcję przywódcy. Jeśli tak się nie stanie, dzieciom zabraknie odpowiedniego wzorca postępowania; mogą dorosnąć bez właściwego zrozumienia społecznych ról kobiety i mężczyzny. Ojciec powinien być przywódcą, ale i różnić się od często przydarzających się w minionym czasie ojców-tyranów, których słowa były prawem, a żona i dzieci żyły w nieustannym lęku przed nimi. Taki ojciec czyni więcej zła niż dobra; jego dzieci są nadmiernie uległe wobec wszystkich lub do tego stopnia buntują się przeciw wszelkiej władzy, że nie są w stanie prowadzić życia praworządnych obywateli. W szczęśliwych domach ojciec wymierza zasłużoną karę, lecz pozyskuje jednocześnie szacunek swych dzieci poprzez narzucanie zrozumiałych i uzasadnionych reguł w sposób nie pozbawiony miłosierdzia i zrozumienia.

Po czwarte, szczęśliwa rodzina wspiera się na wzajemnym poświęceniu. W takim domu tata rezygnuje z jedzenia deseru po obiedzie, by zaoszczędzić na wakacje lub wyjazd, którym będzie cieszyć się cała rodzina. Mama nosi wciąż tę samą sukienkę, by córka mogła uczyć się gry na fortepianie, a dzieci składają grosik do grosika, by kupić jej wyjątkowy prezent na Dzień Matki. Jeśli tata musi wy-

konać dodatkową, zleconą mu przez pracodawcę, pracę w domu, a mama umie mu w tym pomóc, czyni to z radością. Gdy mają przyjść goście i dom wymaga gruntownego sprzątania, tata zawija rękawy i zabiera się za „męską robotę". Zadaniem Janka jest umycie okien, Michał nakrywa stół do obiadu, Maria zmywa naczynia, żeby mama mogła odpocząć, a Tomek po powrocie ze szkoły pilnuje braciszka lub siostrzyczki bawiącej się w kojcu, podczas gdy mama idzie na zakupy. W tej rodzinie każdy poświęca się dla wspólnego dobra.

ZNACZENIE WYRAŹNYCH ZASAD W ŻYCIU RODZINY

Po piąte, szczęśliwa rodzina postępuje według określonych reguł. Dzieci dokładnie wiedzą, na co mogą sobie pozwolić, by nie urazić innych osób. Znają karę, którą muszą ponieść, jeśli złamią ustalone zasady i wiedzą, że kara ta jest niezmienna, niezależnie od tego, kiedy i które z rodziców ją wymierza. Ustalenie wyraźnych reguł życia w rodzinie wymaga całkowitej zgodności między ojcem i matką. Nic tak nie deprymuje dziecka jak egzekwowanie pewnych zasad postępowania przez ojca, jeśli matka nieustannie robi od nich wyjątki. Jeśli ojciec i matka dochodzą do porozumienia, żadne z nich nie powinno zmieniać wspólnie podjętych decyzji bez konsultacji z partnerem - w przeciwnym razie dziecko nie przyswoi sobie stawianych mu wymagań. Rodzice muszą współpracować przy wprowadzaniu wspomnianych zasad.

Prawdopodobnie najszczęśliwszymi domami są te, w których każdy członek rodziny sam narzuca sobie pewne reguły. Żonę mogą wyjątkowo mocno denerwować wypowiedzi o domniemanej podrzędności kobiet w różnych

sferach życia. Złoszczą ją dowcipy o kobietach za kierownicą, kobietach spóźniających się na umówione spotkania, kobietach, które nie potrafią poradzić sobie z domowymi rachunkami. Z szacunku dla jej uczuć mąż nigdy nie porusza wspomnianych tematów, a przede wszystkim nie czyni ich obiektem żartów. Wielu mężów cechują podobne „czułe punkty", być może obiektywnie nieuzasadnione, lecz respektowane przez ich żony dla zachowania harmonii w rodzinie. Dzieci również bywają przewrażliwione w pewnych sprawach. Jeśli rodzinę motywuje duch chrześcijańskiej tolerancji, jej członkowie dobrowolnie narzucają sobie obowiązek unikania drażliwych tematów.

WSZYSCY POWINNI PRACOWAĆ WSPÓLNIE

Powyższy przegląd cech charakterystycznych dla szczęśliwych rodzin sugeruje, iż osiągnięcie prawdziwie chrześcijańskiej atmosfery w waszym domu nie może być wyłącznie dziełem przypadku. Musicie w tym celu zastosować zasady wynikające ze świadomości, że rodzina powinna stanowić trójkąt zwieńczony przez Boga; w innym przypadku wasze dążenia będą skazane na niepowodzenie. Cechy i właściwości, które czynią dom źródłem świętości, szczęścia, siły i otuchy dla członków żyjącej w nim rodziny, nie biorą się znikąd, pochodzą bowiem od Wszechmogącego Boga. Miłość okazywana dziecku przez matkę, sprawiedliwość i konsekwencja, z jaką ojciec włada rodziną, to odzwierciedlenie pełnej miłości władzy, jaką roztacza Bóg nad wszystkimi swoimi dziećmi. Szacunek dla Boga i bliźnich okazywany przez członków prawdziwie szczęśliwej i chrześcijańskiej rodziny bierze swój początek w dwóch najważniejszych przykazaniach — abyśmy miłowali Boga

całym swoim sercem i umysłem, a naszych bliźnich jak siebie samych.

ZALETY I WADY LICZNEJ RODZINY

Korzyści płynące z budowania licznej rodziny. Przed wstąpieniem w związek małżeński wiele młodych par podejmuje decyzję co do liczby planowanych dzieci - często decyzja ta pokazuje raczej, ilu dzieci nie będą mieć niż na ile się zdecydują. Zaczynają więc wspólne życie od ograniczenia liczby potomstwa, odzwierciedlając w ten sposób dominujące obecnie poparcie dla kontroli narodzin i demonstrując nastawienie ludzi, dla których dzieci stanowią odpowiedzialność, a nie błogosławieństwo.

Chociaż podstawowym celem istnienia małżeństwa jest prokreacja, nie zawsze katolickie pary mogą oczekiwać potomstwa. Brak dzieci lub ich niewielka liczba mogą wynikać z wielu przyczyn. Niektóre kobiety mają problemy z donoszeniem ciąży i często ronią dziecko. Czasem mąż lub żona są bezpłodni, niezdolni do poczęcia nowego życia. Z powodów psychicznych, genetycznych, ekonomicznych lub społecznych czasem istnieje uzasadnienie dla pożycia kontrolowanego kalendarzykiem małżeńskim. Brak dzieci w małżeństwie katolickim nie może stanowić podstaw do wnioskowania o jego moralnym zaniedbaniu. U większości małżeństw nie istnieją jednak żadne fizyczne przeszkody dla płodzenia dzieci ani uzasadnione powody ograniczania ich liczby, poza powodami naturalnymi i przypadkami losowymi. Z tego też powodu typowa rodzina katolicka miewa znacznie więcej dzieci niż przeciętne małżeństwa innych wyznań.

Duża rodzina oferuje wiele łatwo zauważalnych korzyści zarówno rodzicom jak i dzieciom, np. zbliża rodziców

do siebie, zapewniając im wspólne źródło miłości. Mogą oni nabrać poczucia szczególnej bliskości i jedności w planowaniu udanej przyszłości swoich dzieci. Ich miłość do każdego dziecka rozwija ich miłość do siebie nawzajem, w każdym dziecku widzą cechy ukochane przez nich w swoich partnerach życiowych.

Dzieci pomagają rodzicom posiąść cnotę poświęcenia samego siebie oraz troski o innych. Bezdzietne pary powinny szczególnie mocno pracować nad rozwijaniem tych cech u siebie, ponieważ specyfika ich życia rodzinnego może skłaniać je do przedkładania ponad te wartości własnych potrzeb. Z drugiej strony, ojciec i matka, którzy mogli przejawiać wcześniej wrodzone skłonności do egoizmu, uczą się teraz, iż powinni poskromić własne zachcianki dla dobra swoich dzieci, a także rozwijają w sobie ducha wyrzeczenia i świętość większą, niż byłoby to możliwe w innych warunkach.

Wielokrotnie udowodniono, iż dzieci pomagają budować zgodę w małżeństwie. Socjolog Harold A. Phelps przytacza w swojej książce *Contemporary Social Problems* („Współczesne problemy społeczne") przypadek badanej licznej grupy osób, w której pięćdziesiąt siedem procent rozwodników nie miało w ogóle dzieci, a dwadzieścia procent — tylko jedno dziecko. Inni naukowcy potwierdzają spadek odsetka rozwodów i rozbitych rodzin w społeczeństwie przy jednoczesnym wzroście liczby dzieci w rodzinie.

JAK DZIECI SOBIE POMAGAJĄ I UCZĄ SIEBIE NAWZAJEM

Wielodzietne rodziny uczą dzieci pokojowego współistnienia z innymi ludźmi. Dzieci muszą dostosować się do wymagań starszych i młodszych od siebie, jak również

osób tej samej i przeciwnej płci. Ucząc się pracy, zabawy i dzielenia się z innymi, dziecko pochodzące z dużej rodziny szybko odkrywa, iż często musi zrezygnować z własnych zysków i pragnień dla wspólnego dobra. Dlatego też „rozpuszczone" dzieci, obstające przy swoich racjach i zachciankach, zdarzają się w rodzinach wielodzietnych niezwykle rzadko.

Dziecko okazujące niechęć do współpracy otrzymuje dobitną nauczkę, gdy inni odmawiają jego propozycjom współdziałania. W licznej rodzinie często można zauważyć u dzieci poczucie opiekuńczości wobec innych, będące ucieleśnieniem chrześcijańskiego ducha. Dzieci uczą się wzajemnej pomocy: trzymania się za ręce podczas przechodzenia przez ulicę, pocieszania się w chwilach smutku lub cierpienia, akceptowania siebie nawzajem - ta ostatnia cecha niezbędna jest każdej dojrzałej istocie ludzkiej. Gotowość do niesienia pomocy innym jest szczególnie dobrze widoczna u nich przy odrabianiu lekcji: najstarsze dziecko pomaga młodszemu bratu w algebrze, a on z kolei objaśnia młodszemu rodzeństwu historię.

Inną zaletą dużej rodziny jest to, że każde dziecko uczy się odpowiedzialności za swoje czyny. W przeciwieństwie do matki wychowującej jedno lub dwoje dzieci, matka w rodzinie wielodzietnej nie dysponuje czasem ani możliwościami pozwalającymi jej na zajmowanie się każdym najdrobniejszym problemem jej dzieci. Oczywiście powinna nadzorować ich zachowanie, lecz jednocześnie nie kontroluje ich tak dalece, że nie mają szansy samodzielnego rozwoju. Taka matka nie może poświęcać dzieciom całego swojego czasu i uwagi, co zmusza je do nauki podejmowania decyzji bez pomocy z jej strony. Ponadto w takim

przypadku dziecko lepiej przyswaja zasady rządzące życiem rodzinnym. Widząc braci i siostry karcone za różne wybryki i przewinienia, odkrywa swoje własne możliwości i ograniczenia. Patrząc na postępy starszego rodzeństwa, dowiaduje się o czekających je w przyszłości przywilejach. Wiedza ta zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa.

Olbrzymią nagrodą dla członków rodziny wielodzietnej, o czym świadczą wypowiedzi obecnie dorosłych już dzieci z takich rodzin, jest dar posiadania bliskich krewnych, na których mogą liczyć przez całe życie. Czasami zdarza się, iż dorośli bracia i siostry nie mogą dojść do porozumienia i zrywają ze sobą kontakt. Najczęściej jednak podtrzymują bliskie relacje, a rodzinne zjazdy i spotkania z okazji świąt Bożego Narodzenia czy Wielkiej Nocy stanowią dla nich jedną z największych życiowych radości. W większości przypadków dziecko wychowane w rodzinie wielodzietnej nigdy nie odczuwa samotności, niezależnie od przeciwieństw losu, jakie mogą je spotkać w wieku dorosłym. Jeśli ma problem, zostaje osierocone, potrzebuje pilnie wsparcia finansowego lub porady i współczucia, może liczyć na pomoc ze strony swojego rodzeństwa. Zaprawdę nieszczęsny ten, kto w czasach dla niego ciężkich nie może zwierzyć się ze swych trosk kochającym bliskim.

Ostatnią, lecz równie ważną zaletą rodziny wielodzietnej jest uchronienie rodziców przez dzieci przed samotnością, znanym przekleństwem prześladującym osoby posunięte w latach. Jak często zdarza się, że ojciec i matka w takiej rodzinie zachowują młodość ducha dzięki miłości ofiarowywanej swoim wnukom i uczuciom przez nie odwzajemnianym! Mawia się, że starość jest najlepszym okresem życia, gdyż można wtedy bez dodatkowej odpo-

wiedzialności cieszyć się do syta miłością dzieci i wnucząt. Z drugiej strony, jakże samotni i nieszczęśliwi są starzy ludzie, którzy nie mają nikogo, kto by ich kochał!

Nie należy pomijać milczeniem wad licznej rodziny, niekorzystnych zarówno dla rodziców jak i dzieci. Gdy jednak oceni się je obiektywnie, dostrzeże się z pewnością, iż przeważają nad nimi zalety życia w rodzinie wielodzietnej. Duża rodzina może wymagać od rodziców olbrzymich wyrzeczeń finansowych. Może nie być w stanie pozwolić sobie na wygodny dom, nowy samochód i dobre ubrania równie łatwo co mąż i żona z niewielką liczbą dzieci. Rodzice dużej liczby dzieci znajdują jednak w nich niewyczerpane źródło miłości, ciepła i przywiązania - radość nie do kupienia za pieniądze. Również dzieci w dużej rodzinie czekają spore wyrzeczenia. Ich rodzice mogą nie dysponować wystarczającymi funduszami, by posłać je na studia. Nie oznacza to jednak, że nie mają szansy na edukację. Dzięki stypendiom, pożyczkom i dodatkowej pracy w trakcie studiów bystry chłopak lub dziewczyna, którzy naprawdę pragną poszerzać swoją wiedzę, mogą znaleźć sposoby na sfinansowanie swojej nauki. Zarabiając na jakiś jej ułamek staną się jeszcze lepszymi uczniami. Badania potwierdzają to spostrzeżenie: osoby rezygnujące ze studiów najczęściej pozostawały w ich trakcie na utrzymaniu rodziny i nigdy nie poznały prawdziwej ceny nauki.

CO POWINNI WZIĄĆ POD UWAGĘ RODZICE NIEWIELKICH RODZIN

Na co powinni zwracać uwagę rodzice z małych rodzin? Jeżeli macie jedno lub dwoje dzieci, powinniście starać się stworzyć im możliwości kształtowania charakteru podob-

ne do tych, jakie oferuje rodzina wielodzietna. Zniechęcajcie je do zachowań egoistycznych - oczywistego zagrożenia w niewielkiej rodzinie. Często zdarza się, że skupiacie całą swoją uwagę na dziecku, a to oznacza zwiększone prawdopodobieństwo nadmiernej troski o nie i przychylania się do jego zachcianek znacznie częściej niż czynią to rodzice wielodzietni. Takie postępowanie grozi przyzwyczajeniem dziecka do uzyskiwania wszystkiego, czego zapragnie i znieczuleniem go na potrzeby innych.

JAK POMÓC JEDYNAKOWI DOSTOSOWAĆ SIĘ DO OTOCZENIA

Jeśli wychowujecie tylko jedno dziecko, pamiętajcie, że źródłem wszelkich cnót jest umiejętność odmawiania samemu sobie. Powinniście stanowczo unikać chęci spełniania wszystkich oczekiwań waszego dziecka i nie pozwalać mu na nieograniczone zachcianki. Zachęcajcie je do pielęgnowania przyjaźni, by mogło nauczyć się porozumiewania z innymi ludźmi. Zapraszajcie przyjaciół dziecka do waszego domu, by maluch mógł sprawdzić się w roli gospodarza.

Zapewnijcie mu także swobodę, by mogło rozwijać się na swój własny sposób. Musicie nauczyć się powściągać zbędną troskę o każdą jego dolegliwość, nie występować podczas każdej zabawy jako jego strażnik i obrońca, unikać kontrolowania działań nauczycieli waszego dziecka i upewniania się, czy właściwie wykonują swoje obowiązki. Takie zachowania są oznaką nienormalnej skłonności do ingerowania we wszystkie sprawy związane z waszym dzieckiem. Jeśli będziecie ją kontynuować, może to doprowadzić do sytuacji, w której dziecko wybierze miejsce pracy i życiowego partnera zgodnie z waszymi wymaganiami,

a także będzie miało problemy z samodzielnym podejmowaniem decyzji.

CZTERY PODSTAWOWE CECHY CHARAKTERU DOBREGO OJCA

Jak być dobrym ojcem? Prawdopodobnie nikt nie jest w stanie zaprzeczyć, że przeciętny współczesny ojciec cieszy się znacznie mniejszym autorytetem w oczach swojej rodziny niż inni ojcowie w minionych wiekach. W niniejszej dyskusji nie są zapewne szczególnie ważne ani pomocne powody tej sytuacji, lecz nie sposób pominąć milczeniem jej efektów. Badania prowadzone przez psychiatrów, pracowników opieki społecznej i innych ekspertów dowodzą niezbicie, iż dzieci pozbawione przewodnika w osobie silnego ojca mogą ulegać różnym poważnym zaburzeniom. Proszę rozważyć następujące fakty:

Wśród młodzieży daje się zaobserwować zaskakujący wzrost skłonności homoseksualnych - wielu specjalistów potwierdza, iż chłopcy o cechach kobiecych zwykle miewają w wielu przypadkach niepoprawne relacje z ojcami. Rozkwit przestępczości nieletnich - temat często przewijający się przez nagłówki współczesnej prasy w każdym niemal zakątku kraju - również bierze swój początek ze słabej pozycji ojca w rodzinie; brak pełnego uczucia i zrozumienia związku między ojcem i synem jest jedną z głównych cech charakteryzujących przypadki chłopców oskarżonych o naruszanie prawa. Wielu ekspertów przypisuje winę za podobne sytuacje również szokującej obecnie liczbie rozwodów i kryzysów małżeńskich. Ojcowie mężczyzn z problemami małżeńskimi często nie byli w stanie zapewnić swoim dzieciom właściwych przykładów funkcjonowania związku mężczyzny i kobiety jako pary małżeńskiej.

Nie sposób przecenić znaczenia ojca jako wzorca męskości dla jego dzieci. Pewnego dnia wasz syn ożeni się i założy własną rodzinę. Aby odnieść sukces jako ojciec, powinien wiedzieć, jak ma wychowywać swoje dzieci, jak traktować ich matkę, a swoją żonę w ich obecności, jak rozmawiać z nimi o swojej pracy, jak uczyć praktycznych umiejętności takich jak naprawa krzesła czy malowanie mebli i jak radzić sobie w niezliczonych innych sytuacjach. Najlepszym sposobem na naukę roli ojca jest obserwacja postępowania własnego taty.

Czym będzie się cechował wasz syn jako mąż i ojciec? W znacznym stopniu odpowiedź na to pytanie zależy od zachowań, których nauczy się w domu rodzinnym od własnego ojca. Jaką rolę odegra w wychowaniu religijnym swoich dzieci? Odpowiedź na to pytanie jest uzależniona od tego, czy jego ojciec zabiera rodzinę do kościoła na niedzielną Mszę świętą, czy wspólnie z rodziną odmawia modlitwę dziękczynną przed posiłkiem, czy bierze udział w życiu duchowym swojej parafii. Jak wasz syn będzie odnosił się do swojej żony — z dystansem, z uczuciem, po dyktatorsku czy pokornie? Tu również odpowiedź zależy od przykładu, jaki otrzymał od swojego ojca.

Przysłowie „Jaki ojciec, taki syn' nie powstało bez powodu. Nieważne, jak bardzo będzie opierać się twoim wpływom — twój syn przyswoi sobie wiele twoich cech i zachowań. Jeśli będziesz oddziaływał na niego w odpowiedni sposób, efekty tego oddziaływania będą właściwe. Jeśli jesteś złym ojcem, możesz przyczynić się do zepsucia własnego syna. Pamiętaj również, że jesteś dla swojego dziecka przedstawicielem Boga, dzierżąc władzę w waszym ognisku domowym. Dziecko dowiaduje się, iż może polegać na

miłosierdziu i dobroci Ojca w niebie, lecz nie pojmie do końca znaczenia tych nauk, jeśli nie będzie mogło polegać na dobroci swego ziemskiego ojca.

Mówi się, że oprócz dostarczania właściwego przykładu dobry ojciec powinien przestrzegać czterech podstawowych zasad wychowywania dzieci. Po pierwsze, powinien okazywać autentyczne i szczere zainteresowanie ich dobrem. Po drugie - akceptować każde dziecko takim, jakie jest i zachęcać je do rozwijania drzemiących w nim talentów. Po trzecie — aktywnie uczyć swoje dzieci dyscypliny. Po czwarte - pozostawać z nimi w stałym kontakcie. Każda z tych zasad jest warta szczegółowego omówienia, ponieważ typowy amerykański ojciec zwykle ignoruje co najmniej jedną z nich.

1. Okazuj zainteresowanie dobrem swojego dziecka. Możesz to uczynić poświęcając mu swój czas, w miarę możliwości codziennie. Spróbuj porozmawiać z nim o jego doświadczeniach, problemach, sukcesach i porażkach. Poświęcając się dla niego w tak bliski sposób, pozwalasz mu poczuć, że może polegać na twoim zrozumieniu i pomocy w razie trudności. W licznej rodzinie jest niezwykle ważne, abyś znalazł czas dla każdego dziecka z osobna. Każdy maluch powinien wiedzieć, iż jego ojciec poświęca mu wyłączną uwagę, współczuje mu i dba o jego dobro.

Współczesnym ojcom nie jest równie łatwo co mężczyznom z poprzednich pokoleń czynić dzieci intymną cząstką swojego życia. Dziś ojcowie pracują często daleko od domu. Wyjeżdżają do pracy wcześnie rano i wracają późnym wieczorem, niejednokrotnie, gdy dzieci już śpią. W przeciwieństwie do ojców z poprzedniej epoki, którzy pracowali w pobliżu domu, dzisiejsi ojcowie rzadko widują

się ze swoimi dziećmi w ciągu tygodnia. Aby zrównoważyć tę sytuację, powinni poświęcać im jak najwięcej czasu w dni wolne od pracy. Nie oznacza to, że musisz być „kumplem" i zachowywać się jak nastolatek, jeśli nie pozwalają ci na to wiek i kondycja fizyczna. Dziel ze swoimi dziećmi odpoczynek i zabawę, biorąc udział w spotkaniach rodzinnych, piknikach, wyprawach do kręgielni czy nawet szkolnych wywiadówkach.

2. Akceptuj swoje dziecko i zachęcaj do rozwijania talentów. Pewien mężczyzna spodziewał się syna i nie był w stanie ukryć rozczarowania, gdy urodziła mu się córeczka. Spędza teraz mnóstwo czasu na zaszczepianiu jej męskich cech i zachowań, krytykując ją nieustannie za brak dobrych wyników w sporcie. Pewien znany prawnik chlubił się swoim intelektem, licząc, że jego syn osiągnie olbrzymie sukcesy na polu naukowym. Chłopiec ten jest już w szkole średniej i nie okazuje szczególnych uzdolnień do nauki, lecz sprawnie wykonuje wszelkie prace fizyczne, wysłuchując od ojca niekończących się uwag na temat swojej „głupoty". Inny znów człowiek ożenił się z piękną kobietą i oczekiwał podobnego wyglądu po swoich córkach. Jedna z dziewczynek cechuje się jednak dość pospolitą urodą i już w wieku dziesięciu lat odczuwa, jak olbrzymi zawód stanowi dla swojego ojca.

Wszystkie powyższe sytuacje ukazują brak akceptacji dzieci przez swoich ojców. Prawdą jest, że cechy dziedziczone przez dziecko, takie jak wygląd czy uzdolnienia, są dziełem przypadku. Dziecko może być geniuszem lub idiotą: nie powinieneś oczekiwać za to pochwał w pierwszym przypadku ani odczuwać wstydu w drugim. Morał jest dość prosty: dzieci są darem od Boga i powinieneś

przyjmować każde z nich z poczuciem wdzięczności. Dobry i pobożny ojciec przyjmuje ułomne dziecko z jeszcze większą wdzięcznością, gdyż Bóg ofiarowuje mu szansę na okazanie większej miłości, uczucia i wsparcia niż w przypadku dziecka, któremu nic nie dolega.

Pamiętaj, że twoje dziecko jest wyjątkowe i nie zawsze jesteś w stanie docenić jego zdolności. Pozwól mu rozwijać je w najlepszy z możliwych sposobów. Próbując odkryć, dlaczego wiele utalentowanych dzieci nie decyduje się na studia, naukowcy dowiedzieli się, iż w wielu przypadkach są one zniechęcane do tego przez własnych rodziców. Przykładem może tu być sytuacja, w której ojciec stał się zamożnym człowiekiem dzięki handlowi nieruchomościami, mogąc bez trudu pozwolić sobie na sfinansowanie studiów syna z mocnym zacięciem naukowym. Gdy tylko jednak był poruszany temat studiów, ojciec oskarżał syna o chęć wywyższenia się. Jego zachowanie spowodowało, że syn stał się zupełnie nieprzystosowanym do otoczenia.

3. Nie wykręcaj się od niemiłych obowiązków rodzica. „Idź do mamy, nie męcz mnie", to słowa często wymawiane przez pewien typ ojców, którzy wracają z pracy, zjadają obiad lub kolację i spędzają resztę wieczoru nad gazetą lub przed telewizorem. Gdy dzieci proszą ich o pomoc w odrabianiu lekcji lub potrzebna jest silna ojcowska dłoń, by uspokoić rozbrykaną gromadkę, ojcowie tacy są „zbyt zajęci" innymi sprawami. Podobne podejście do ojcostwa wskazuje dzieciom matkę jako najważniejszą osobę w rodzinie, a ojca stawia na pozycji lokatora płacącego rachunki.

Nie jest sprawiedliwy układ, w którym ojciec korzysta z wszystkich przyjemności bycia rodzicem, takich jak zabawa z dziećmi czy chwalenie się ich dorastaniem, a na

matkę spadają wyłącznie bolesne obowiązki. Ojciec powinien wymagać od dzieci dyscypliny równie często jak matka. Jeśli tego nie uczyni, dzieci uznają, że nie popiera matki w jej wysiłkach nauczenia ich właściwych manier i odpowiedniego zachowania. W poważnych sprawach dobry ojciec powinien stanowić ostatnią instancję, gdyż jego władza jest silniejsza, a jej efekty trwają dłużej niż w przypadku działań podejmowanych przez matkę.

4. Pozostawaj w stałym kontakcie ze swoimi dziećmi. Nastolatki często skarżą się na brak możliwości porozmawiania ze swoimi ojcami o dręczących je problemach. Brak porozumienia jest spowodowany jednym z trzech czynników lub ich kombinacją — przypadkiem ojca wymagającego tak surowej dyscypliny, iż jawi się dziecku jako dyktator; przypadkiem ojca, który zawsze jest „zbyt zajęty", by móc nawiązać bliską relację z dzieckiem; przypadkiem ojca nie okazującego swojemu dziecku należnej mu, pełnej szacunku uwagi.

Ojcowie zachowujący się niczym Stalin są, na szczęście, zjawiskiem obecnie już zanikającym, ponieważ większość mężczyzn zdążyła pojąć, że wychowanie dziecka jest łatwiejsze przy użyciu miłości i czułości niż brutalnej siły. Wciąż jednak pozostają ojcowie surowi i nieulegli. Mogą zmusić dzieci do przyswojenia właściwych form zachowania, często jednak za cenę wychowania ich na pełnych goryczy dorosłych, niezdolnych do zaufania innej istocie ludzkiej.

Drugi i trzeci z podanych powodów, dla których dziecko nie chce lub nie potrafi zaufać ojcu, mogą przynieść jeszcze bardziej opłakane skutki niż pierwszy. W przypadku, gdy ojciec nie jest gruboskórnym brutalem, dziecko

może przynajmniej uzyskać potwierdzenie, iż ojcu zależy na jego dobru. Jeśli jednak ojcu nie zależy nawet na wychowaniu dziecka, stanowi to dowód na brak u niego jakiejkolwiek miłości lub zainteresowania.

Ludzie wolą wiele rzeczy zachowywać w sekrecie — nie jest to nic złego. Twoje dziecko nie powinno odczuwać przymusu obnażania wszystkich swoich najskrytszych myśli i emocji. Powinno za to wiedzieć, iż w trudnych dla niego chwilach może znaleźć w tobie współczującego i kochającego doradcę. Będziesz w stanie wcielić się w tę rolę, jeśli traktujesz je w każdym przypadku z uprzejmością, współczuciem i zrozumieniem wzmocnionymi przez wspomnienia własnych dziecięcych problemów, trosk, lęków i aspiracji. Nigdy nie wyśmiewaj dziecka; jest to zupełne przeciwieństwo współczucia i może postawić między ojcem i synem więcej barier niż jakiekolwiek inne zachowanie.

DLACZEGO MATKA JEST NAJWAŻNIEJSZĄ OSOBĄ DLA DZIECKA

Jak być dobrą matką? W obliczu wielu negatywnych społecznie efektów spadku znaczenia roli ojca, jednym z najważniejszych zadań współczesnej matki jest pomoc w odzyskaniu lub odbudowaniu przez ojca jego autorytetu w oczach rodziny. Czyniąc to, staniesz się o wiele lepszą żoną i matką, niż gdybyś pozwoliła mężowi pozostać mniej ważną osobą w waszym ognisku domowym. Tkwi w tej prawdzie sekret sukcesu roli ojca w dawnych czasach — chociaż pracowali całymi dniami, ich dominująca pozycja w domu była gwarantowana i chroniona przez matki.

Najlepiej przyczynisz się dla dobra całej rodziny, będąc sercem, a nie głową waszego domu. Dzieci powinny uczyć

się od ciebie miłości i bezinteresownego poświęcania się potrzebom innych ludzi. Zawsze doceniaj należycie znaczenie swojej roli. Od ciebie zależy rozwój emocjonalny waszych dzieci, który pozwala im przygotować się do prowadzenia szczęśliwego i pobożnego życia lepiej niż nauka jakiejkolwiek wiedzy.

Każdy z nas zna zapewne ludzi wykształconych tak dalece, jak tylko jest to możliwe, a jednak prowadzących życie nieszczęśliwe, ponieważ nie nauczyli się okazywać miłości. Z drugiej strony, znani są nam mężczyźni i kobiety o niewielkich osiągnięciach intelektualnych, lecz życiu wypełnionym szczęściem, gdyż ich matki wpoiły im umiejętność kochania innych ludzi. Wynika stąd, iż pomagając dziecku w zaspokojeniu jego podstawowej emocjonalnej potrzeby kochania i bycia kochanym, ofiarowujesz mu coś równie niezbędnego do pełnego rozwoju jak pożywienie. Nie daj się zwieść chęciom zrobienia kariery lub pragnieniu udowodnienia mężczyznom, iż jesteś równie inteligentna i bywała, co oni. Ojciec musi być osobą publiczną. Matka jest związana z domem *par excellence.* Ucząc dziecko znaczenia bezinteresownej miłości, osiągniesz więcej dobra niż czegokolwiek innego, do czego zdolny jest człowiek.

Jesteś najważniejszą osobą dla swojego dziecka. Twój związek z nim swoją głębią przewyższy wszystkie inne relacje, jakie przydarzą mu się w życiu — nawet związek z jego życiowym partnerem. Jak już zostało to wspomniane, dziecko nauczy się od ciebie znaczenia prawdziwej miłości. Dzięki okazywanej mu przez ciebie czułości i zapewnianemu poczuciu bezpieczeństwa wykształci w sobie właściwe podejście do innych ludzi i nigdy o nich nie zapomni.

Zależność dziecka od ciebie zaczyna słabnąć stopniowo tuż po jego narodzinach i wygasa powoli przez resztę twojego życia. Oczywiście, w pierwszych latach dziecko jest niemal całkowicie zależne od ciebie - nie tylko jeśli chodzi o pożywienie, ale również w wykonywaniu najprostszych codziennych czynności. Wkrótce jednak nauczy się chodzić, radzić sobie samemu z różnymi sprawami; gdy pójdzie do szkoły, umie już samo założyć ubranie; gdy osiągnie dojrzałość i zacznie dążyć do właściwej każdemu dorosłemu wolności, zacznie wyzwalać się od twojego wpływu tak gwałtownie, że może sprawić na tobie wrażenie, jakbyś straciła z nim jakikolwiek związek.

Twoim zadaniem jest pomóc mu w stopniowym osiągnięciu pełnej niezależności. To, czy ci się uda, będzie zależało w znacznym stopniu od zapewnianej mu przez ciebie samodzielności na drodze do dorosłości. Powinnaś spróbować rozsądnie ocenić/kiedy twoje dziecko potrzebuje twojej pomocy, a kiedy nie.

CZEGO NIE POWINNY ROBIĆ MATKI

Jeśli wybierzesz złoty środek, robiąc dla swego dziecka jedynie to, z czym samo nie jest w stanie sobie poradzić, unikniesz dominacji nad nim, jak również obyczaju zaspokajania każdej jego zachcianki. Matka dominująca nad dzieckiem podejmuje za nie wszystkie decyzje, traktując je, jakby było pozbawione własnej woli i rozsądku; matka nadmiernie pobłażliwa nie pozwoli, by odmówiono jakiemukolwiek życzeniu dziecka lub zakazano mu wymarzonej przyjemności. Nadmiernie troskliwa matka zrezygnuje z kupna butów, by sprawić córce nową lalkę; przerwie każde wykonywane zajęcie, by pomóc synkowi w odszukaniu

zagubionego komiksu; zje schowane w lodówce resztki z poprzedniego dnia, a dzieciom poda świeży posiłek.

Przesadnie pobłażliwa i nadtroskliwa matka często pojawia się jako bohaterka tekstów literackich. Z pewnością każda Amerykanka nie raz oglądała filmy i czytała historie w gazetach przedstawiające wady takiej matki. Pomimo to, każde kolejne pokolenie matek powiela te same skrajne typy zachowań. Niektóre tłumaczą się chęcią zapewnienia swoim dzieciom w życiu wszystkiego, co najlepsze. Być może intencja jest godna pochwały, lecz metoda jawi się jako wysoce niepraktyczna. Jeśli chcesz dla swojego dziecka jak najlepiej, pozwól mu rozwijać się, by mogło zmierzyć się z życiem o własnych siłach. Rozpieszczanie oznacza odmawianie mu prawa do wypracowania indywidualnych sposobów działania i może doprowadzić do porażki twojej matczynej misji.

Ktoś poczynił kiedyś żartobliwą uwagę, iż każda kobieta w ramach przygotowań do macierzyństwa powinna zwiedzić oddział psychiatryczny szpitala wojskowego. Gdybyś zobaczyła niezliczone przypadki zaburzeń psychicznych spowodowanych przeważnie niezdolnością matek do zabrania dorastającym dzieciom rąbków kurczowo trzymanych spódnic, z łatwością zrozumiałabyś, dlaczego - dla dobra emocjonalnego „ja" twojego dziecka — przede wszystkim musisz pomagać mu w staniu się samodzielną osobą.

Księża i psychiatrzy często różnią się w postrzeganiu pewnych spraw, niemniej jednak wykazują zadziwiającą zgodność przy wychwytywaniu potencjalnie szkodliwych dla dzieci zachowań ich matek. Ich rady można podsumować następująco:

Nie bądź autokratką, która zawsze najlepiej zna się na każdej sprawie. Twoje dziecko może robić różne rzeczy na swój sposób sprawiający wrażenie niewydajnego lub zabierającego zbyt wiele czasu. Zachowaj cierpliwość i pozwól dziecku działać po swojemu, dając mu szansę uczenia się metodą prób i błędów.

Nie przyjmuj postawy męczennika. Oczywiście, musisz dokonywać pewnych poświęceń. Nie sięgaj jednak do zachowań skrajnych, wywołując poczucie winy u swego dziecka, gdy odmawiasz sobie czegoś, co ci się należy, by dać mu to, na co nie zasłużyło. Jedna z takich matek-męczennnic pracowała nocami w pralni, by opłacić studia swojego syna. Przed zbliżającą się uroczystością zakończenia nauki, syn poprosił matkę, aby nie zjawiała się na ceremonii, mówiąc, że czułby się zażenowany jej ubogim ubiorem.

Nie zakładaj, że twoje dziecko jest chodzącym ideałem. Gdy dziecko dostaje niskie oceny za naukę, niektóre matki wybierają się do szkoły nie po to, by dowiedzieć się, co się dzieje z dzieckiem, lecz w celu zbadania, co jest nie tak z nauczycielami. Jeśli taka matka dowiaduje się, że jej syn został ukarany za niegrzeczne zachowanie, atakuje dyrektora szkoły z żądaniami przeprosin. W ten sposób podważa szacunek dziecka dla jakiejkolwiek władzy i autorytetu, łącznie ze swoim własnym. Najbezpieczniej będzie do czasu, gdy twoje dziecko nie zostanie ogłoszone świętym przez Stolicę Piotrową, pogodzić się z faktem, iż cechują je takie same ludzkie wady i słabości jak te, które możesz zaobserwować u dzieci sąsiadów.

Nie używaj choroby i słabości jako atrybutów władzy. „Biadoląca" matka udaje chorobę, żeby zaskarbić sobie

współczucie otoczenia i zmusić dzieci do postępowania zgodnie z jej wolą. Kto odmówi ostatniemu życzeniu umierającego człowieka? Taka metoda może pomóc jej w zaspokojeniu oczekiwań, ale nie będzie zawsze równie skuteczna. W ostatecznym rozrachunku dzieci wyzbędą się wobec matki zarówno współczucia jak i szacunku.

Nie pozuj na „wystrzałową laskę". Macierzyństwo nie jest dla kobiety, która uważa zwykłe, domowe czynności - gotowanie posiłków, ścielenie łóżek, pranie — za zajęcia poniżej jej godności osobistej. Oczywiście matki powinny dbać o swój wygląd, pamiętając jednak, że ich atrakcyjność zależy przede wszystkim od wypełniania przez nie zadań związanych z ich szlachetnym powołaniem. Wprawisz swoją rodzinę w zakłopotanie, jeśli nie przestaniesz zachowywać i ubierać się jak nastolatka; jeśli będziesz lekceważąco odnosić się do prac domowych, nauczysz swoje dzieci braku szacunku dla macierzyństwa i związanej z nim odpowiedzialności.

ROZDZIAŁ III
JESTEŚ NAJLEPSZYM NAUCZYCIELEM SWEGO DZIECKA

DZIECIĘCA POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA, KTÓRĄ MOŻE ZASPOKOIĆ TYLKO RODZIC

Pamiętaj, iż jesteś najważniejszym nauczycielem dla swojego dziecka. Gdy dorośnie, twój wpływ uwidoczni się w nim w stopniu większym, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić - tak jak w tobie przejawia się wpływ twojej matki i ojca. Nawet jeśli odmówiłeś przyjęcia danej ci przez Boga odpowiedzialności za wychowanie twojego dziecka, i tak odciśniesz niezatarty ślad na jego osobowości. Ojciec, który porzuca rodzinę, gdy dziecko jest jeszcze malutkie, pozostawia na nim niemożliwe do wymazania piętno, pokazując mu, iż bycie rodzicem nie jest warte zachodu, a obowiązki ojca to więcej, niż człowiek jest w stanie znieść. Właściciel sklepu, który nazywa „dobrym interesem" oszukiwanie klientów poprzez sprzedawanie im towaru o pośledniej jakości, uczy swoje dziecko, że uczciwość nie ma żadnego znaczenia. Matka, która opowiada sprośne historyjki, nie musi wygłaszać przemów deprecjonujących cnotę czystości; jej zachowanie silniej niż słowa utrwala niewłaściwe pojęcie czystości w umyśle dziecka. Rzadko zdarza się, by nad podobnym wpływem rodziców na dzieci przeważyło nauczanie poprawnych postaw przez Kościół czy szkołę.

Otrzymujesz wyjątkową odpowiedzialność, lecz także i wyzwanie — wyzwaniu temu stawisz czoła w odpowiedni sposób, jeśli zdasz sobie sprawę z korzyści dla społeczeństwa, jakie mogą wyniknąć z życia według prawdziwie chrześcijańskich zasad. Jak już wcześniej wspomniano, oddziaływanie rodziców rozciąga się nie tylko na ich dzieci, lecz także na wnuki i kolejne nienarodzone jeszcze pokolenia. Proste dowody twego oddanego macierzyństwa lub ojcostwa mogą wskazać niezliczonym rzeszom drogę do nieba, a zły przykład popchnie je w stronę czeluści piekielnej.

Czego potrzebuje twoje dziecko. Aby mogło stać się dorosłym szanującym Boga i służącym bliźnim w zamierzony przez Boga sposób, dziecko wymaga poczucia bezpieczeństwa, które może uzyskać tylko dzięki twojej niekwestionowanej miłości i czułości. Gdy dziecko przychodzi na świat, wkracza w obce mu środowisko, nowsze i bardziej nieznane, niż mógłby wydać się Mars pierwszemu z lądujących na nim astronautów. Przed narodzinami twoje dziecko było chronione, ogrzewane i karmione niejako automatycznie. Nagle jego otoczenie uległo gwałtownej zmianie; dziecko stało się odrębną istotą pozbawioną ciepłego schronienia i wydaną na pastwę chłodu, głodu i cierpienia. Nigdy na ziemi nie zazna już uczucia takiego spokoju i zadowolenia jak w łonie swej matki.

Nowonarodzone dziecko potrzebuje przede wszystkim pożywienia i schronienia, ale również czegoś, co zastąpi mu utracone poczucie bezpieczeństwa. Potrzebę tę może przynajmniej na początku zaspokoić kontakt fizyczny, gdy matka tuli dziecko do siebie. Później, gdy dziecko nabywa poczucia swobody fizycznej jako odrębna istota, potrzebę tę powinna zaspokoić okazywana dziecku miłość.

W książce zatytułowanej *Your Child's World* („Świat twojego dziecka") lekarz psychiatrii Robert Odenwald prezentuje dziecięcą potrzebę bezpieczeństwa jako najważniejszy element relacji rodzica i dziecka. Zachowanie dziecka w późniejszych etapach życia ukazuje, czy rodzicom udało się zaspokoić tę potrzebę, a stopień jego dojrzałości w wieku dorosłym będzie wprost proporcjonalnie zależny od poczucia bezpieczeństwa nabytego w dzieciństwie. „Najłatwiej wzbudzić w niemowlęciu i starszym dziecku poczucie bezpieczeństwa poprzez jednorodną, pełną współczucia opiekę", zauważa Odenwald. „Odpowiadając z miłością na jego potrzeby poprzez przytulanie i kołysanie, budujecie w nim poczucie stabilizacji i ciągłości, które pozwalają mu czuć się bezpiecznym. Jedną z pierwszych rzeczy, jakich oczekuje od was dziecko, jest konsekwencja w działaniu. Zabierzcie je z łóżeczka, do którego się przyzwyczaiło, spróbujcie zmienić coś w sposobie karmienia, przełóżcie w inne miejsce jego ulubioną zabawkę, zatrudnijcie nową, nieznajomą opiekunkę, a będzie płakało godzinami. Czy można to nazwać uporem i brakiem rozsądku z jego strony? Nie. To przejaw jego potrzeby bezpieczeństwa i głębokiego niezadowolenia, gdy nie może jej zaspokoić".

Gdy wasze dziecko rozwija się, zapewnijcie mu poczucie bezpieczeństwa, upewniając je stale, że interesuje was jako osoba, pragniecie go, jest przez was kochane. Niewielu rodziców przyzna się otwarcie, iż nie kocha swojego dziecka; wielu jednak odrzuca swoje potomstwo poprzez swe zachowanie. Niektóre pary odkrywają, że maluch przeszkadza im w rozrywce; nie mogą chodzić na dyskoteki ani wracać późno z przyjęć, dziecko wymaga bowiem ich nieustannej uwagi przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Inni ro-

dzice podświadomie nienawidzą nagłej niemożności wydawania dowolnej ilości pieniędzy na alkohol, ubrania czy samochód; muszą zacisnąć pasa, by zapewnić byt nowemu członkowi rodziny. Jeszcze inne pary są niedojrzałe emocjonalnie i postrzegają dziecko jako zagrożenie dla uczucia wiążącego męża i żonę.

SPOSOBY NA ROZWIJANIE DZIECIĘCEJ PEWNOŚCI SIEBIE

Nie zawsze rodzice wyrażają wspomniane powyżej uczucia w otwarty sposób; nie jest to w „dobrym tonie". Często przyjmują jednak postawy, które ukazują ich prawdziwe wnętrze. Jedną z takich postaw jest perfekcjonizm. Rodzice, którzy nie potrafią wyrzec się dziecka poprzez np. porzucenie go w publicznym miejscu, ustanawiają normy postępowania, którym trudno byłoby sprostać nawet dorosłemu człowiekowi. Typowi rodzice-perfekcjoniści mają jedno lub dwoje dzieci; bardziej zależy im na opinii innych niż na tym, co naprawdę jest właściwe; zwykle nie umieją otworzyć się emocjonalnie. Karzą dziecko za naruszenie sterylnego porządku w pokoju gościnnym, krzyki lub śpiewanie w domu, powrót w brudnym ubraniu z zabawy na podwórku. Rodzice ci twierdzą, iż naturalne zachowanie ich dziecka - naturalne zachowanie każdego zwyczajnego dziecka — nie jest odpowiednie. Ustanawiając sztuczne standardy, nie pozwalają dziecku rozwijać się w naturalny sposób i tym samym podważają jego zaufanie do samego siebie jako wartościowej jednostki stanowiące podstawę dziecięcego poczucia bezpieczeństwa.

Inni rodzice dławią dziecko swoją nadopiekuńczością. Oni również uważają, że nie można ufać, iż poradzi sobie samo w codziennych sytuacjach, w których doskonale ra-

dzą sobie jego rówieśnicy. Pójdźcie w niedzielę do parku, a zobaczycie najjaskrawsze dowody nadopiekuńczości. Maluch chce pobiegać po trawie, lecz matka powstrzymuje go z obawy, że dziecko przewróci się i zrobi sobie krzywdę. Ośmiolatki grające w pitkę słyszą nieustanne napomnienia, by nie rzucały piłki za daleko, gdyż mogą się oddalić poza zasięg wzroku rodziców i zaginąć. Są to przykłady zachowań skrajnych, które mogą spowodować u dorosłej już osoby konieczność wizyt u psychiatry, gdy nie będzie w stanie poradzić sobie z najbardziej nawet przyziemnymi czynnościami. Na szczęście niewielu rodziców przejawia tak zaangażowane postawy, choć mniej oczywiste odmiany nadopiekuńczości — zwane „maminsynkostwem" - zdarzają się częściej, niż można by się spodziewać.

Jesteś nadopiekuńczy, jeśli zmuszasz dziecko do zjedzenia całego obiadu każdego dnia w obawie przed jego niedożywieniem. Zaprzestań dokarmiania go między posiłkami, a jeśli to konieczne, pozwól mu przegłodzić się przez kilka dni — wkrótce maluch zacznie chętnie zjadać wszystko, co otrzyma podczas posiłku. Jesteś nadopiekuńczy, jeśli nieustannie przestrzegasz swoje dziecko przed np. upadkiem - jest to ryzyko przypisane każdej dziecięcej zabawie. Podobnie przejawiasz zbędną i przesadną troskę, żądając od nastolatka zakładania kaloszy, gdy pada deszcz; po kilku przypomnieniach lepsze dla rozwoju dziecka jako samodzielnej jednostki będzie, jeśli nie założy kaloszy i w następstwie tego przeziębi się, ucząc się w ten sposób na własnych błędach. Przypominając dziecku bez przerwy o obowiązkach właściwych dla jego wieku, okazujecie swój brak zaufania do niego i podważacie jego poczucie bezpieczeństwa.

Oczywistym jest, iż niezbędna praca związana z opieką nad młodszym dzieckiem może stać się czystą nadopiekuńczością w przypadku jego starszego rodzeństwa. Jeżeli dwulatek bawi się przed domem, zdrowy rozsądek nakazuje, by rodzic pozostawał w jego pobliżu, gdyż maluchowi brak doświadczenia, by wystrzegać się wybiegania na ulicę, co grozi wpadnięciem pod koła samochodu. W przypadku dziewięciolatka nadzór nad nim w podobnej sytuacji będzie niczym więcej jak właśnie nadopiekuńczością. Aby działać efektywnie jako rodzic, powinieneś starać się zrozumieć, czego można oczekiwać od dziecka na różnych etapach jego rozwoju. W licznych wartościowych poradnikach psychologowie dziecięcy wymieniają czynności, które dziecko może samodzielnie wykonywać w danym wieku.

ROZPOZNAJ WRODZONE TALENTY I UMIEJĘTNOŚCI DZIECKA I AKCEPTUJ JE TAKIM, JAKIE JEST

Rozumieć własne dziecko. Drugą ważną potrzebą twojego dziecka jest potrzeba zrozumienia dla jego talentów i możliwości. Bóg czyni każdego z nas wyjątkowym; nasz system nerwowy może w jednej chwili przejść od krańcowego niepokoju do bezgranicznego relaksu. Dziecko może przyjść na świat obdarzone energią i siłą, które będą wymagać stałego angażowania ich w pracy lub sporcie. Inne dziecko woli spędzać godziny w jednym i tym samym miejscu, a nawet w tej samej pozycji. Może cechować je wrodzona ciekawość świata, dzięki której pewnego dnia zostanie wybitnym naukowcem, mogą je fascynować również książki lub gra aktorska. Jak już wspomniałem wcześniej, przede wszystkim musicie zaakceptować dziecko takim,

jakie jest. W następnej kolejności powinniście spróbować zrozumieć jego potrzeby wynikające z faktu, iż jest właśnie sobą. Jest to bardzo ważne, jeśli dziecko ma dysponować zdrowym otoczeniem pozwalającym mu na pełne rozwinięcie jego możliwości.

Współcześni eksperci przywiązują duże znaczenie do konieczności rozumienia dziecka przez rodziców. Jest to właściwa postawa. Jeśli dwulatek domaga się nieustannej uwagi rodziców po narodzinach młodszego brata lub siostry, rodzicom z pewnością pomoże, gdy zrozumieją, iż zachowanie starszego dziecka jest spowodowane obawą przed utratą miłości okazywanej mu dotychczas przez rodziców na rzecz młodszego rodzeństwa. Jeśli wasz ośmiolatek ciągle dręczy młodszych chłopców i zyskał już reputację małego prześladowcy, na pewno przyda wam się świadomość, że maluch czuje się czymś sfrustrowany i odgrywa się na tych, którzy nie są w stanie mu się sprzeciwić. Jeśli wasza trzynastoletnia córka wbrew waszym prośbom nakłada makijaż, gdy tylko znajdzie się poza zasięgiem waszego wzroku, być może wyraża w ten sposób pragnienie większej swobody i uczucie, że jest przez was nadal traktowana jak małe dziecko.

NIE WYSTARCZY „ZROZUMIEĆ", MUSISZ NIM POKIEROWAĆ

Zbyt często jednak rodzice, którzy rozumieją przyczyny postępowania dziecka, uważają jednocześnie, iż powinni się z nim godzić. Jest to wielki błąd - błąd popełniany przez pracowników opieki społecznej o zbyt miękkim sercu, szczególnie w przypadku sprawowania nadzoru nad młodocianymi przestępcami. Rodzic winien rozumieć powody postępowania własnego dziecka, aby zaspokoić

potrzeby emocjonalne, które dziecko próbuje zaspokoić poprzez niewłaściwe zachowanie. Jeśli działania dziecka ukazują jego niepewność i brak poczucia bezpieczeństwa, spróbujcie znaleźć sposób na zapewnienie go, iż jest potrzebne i kochane. Jeśli postępowanie dziecka ukazuje jego walkę o niezależność, zapewnijcie mu możliwość dania upustu jego indywidualizmowi bez krzywdy dla innych. Jeśli dziecko zachowuje się w sposób świadczący o przekonaniu, iż jest traktowane mniej sprawiedliwie niż pozostałe dzieci, spróbujcie wypracować metody postępowania, które utwierdzą w nim przekonanie, iż jest obdarzane taką samą miłością, co reszta.

Wiedza o przyczynach postępowania dziecka nie oznacza, że możecie tolerować jego niewłaściwe zachowanie. Z pewnością każdy grzesznik miał jakiś powód, aby popełnić swój niegodny czyn, lecz czyn nie staje się tym samym usprawiedliwiony. Mężczyzna, który zabił w afekcie, mógł zostać sprowokowany, lecz społeczeństwo słusznie domaga się dla niego kary. Złodziej, który okradł bank, mógł być kiedyś sfrustrowanym dzieciakiem; jednakże adwokat używający takiego argumentu w jego obronie zostanie po prostu wyśmiany. Zatem, gdy próbujecie zrozumieć wasze dziecko, nie róbcie tego, by je z czegokolwiek tłumaczyć, a raczej uzyskać wiedzę, która pomoże wam pokierować jego postępowaniem.

KIEROWANIE DZIECKIEM*

JAK ZASKARBIĆ SOBIE POSŁUCH I SZACUNEK U DZIECKA

Twoim ostatecznym i najpełniejszym sprawdzianem roli rodzica jest pomoc okazywana dziecku w celu osiągnięcia przez nie maksymalnego poziomu umiejętno-

ści. Musisz pokazać mu drogę, którą powinno podążać, a w tym celu sam musisz ją najpierw poznać.

Celem waszego dziecka jest osiągnięcie szczęśliwego, pobożnego wieku dorosłego, gdy będzie mogło służyć Bogu i bliźnim. Najszybciej uczyni postępy w tym kierunku, podążając za naturalnymi potrzebami dorastania fizycznego i psychicznego oraz obserwując twoje zachowanie w codziennych relacjach i sytuacjach. Dziecko powinno być również kierowane ku temu celowi poprzez ofiarowywaną mu przez was bezpośrednią naukę. Istotne są tu trzy zasady:

1. Ty sam masz prawo, aby uczyć. Jest to prawo dane ci od Boga jako atrybut twojego rodzicielstwa. Co więcej, nikt nie może go odebrać ci tak długo, jak długo spełniasz warunki pozwalające na korzystanie z niego. W chrześcijańskim społeczeństwie władza ojca i matki jest niepodważalna. W wielu stanach USA dziecko jest prawnie podporządkowane swoim rodzicom, dopóki nie ukończy osiemnastego roku życia.

2. Szacunku dla rodzicielskiego autorytetu nie można narzucić, trzeba nań zapracować. Dzieci są pozytywnie nastawione do władzy sprawiedliwej i okazują szacunek rodzicowi, który taką właśnie władzę sprawuje; będą natomiast ignorować lub okazywać brak posłuszeństwa wobec władzy niesprawiedliwej i rodziców, którzy nadużywają ich szacunku. Ojciec nie może oczekiwać od dziecka przestrzegania narzucanych mu zasad, jeśli sam np. przejeżdża na czerwonym świetle i popełnia inne wykroczenia, pokazując brak poszanowania dla prawa obowiązującego daną społeczność. A zatem twoje dziecko uzna twój autorytet tylko wtedy, gdy swoim postępowaniem okażesz mu szacunek.

AUTORYTET RODZICÓW ISTNIEJE WTEDY, GDY JEST UŻYWANY

3. Musisz używać danej ci władzy. Pewien „nowoczesny" ojciec zdecydował nie przekazywać swojemu dziecku wiedzy o Bogu, by mogło samo wybrać religię, gdy dorośnie. Równie dobrze mógł powiedzieć, iż nie będzie wpajał dziecku żadnych innych cnót i zasad; niech samo wybiera pomiędzy uczciwością i obłudą, prawdą i fałszem, miłością i nienawiścią do ojczyzny. Jesteś bardziej doświadczony niż twoje dziecko, dlatego też to ty powinieneś decydować o wszystkim, co wpływa na jego dobro. Nie będziesz przecież czekał z wzywaniem lekarza, aż dziecko podejmie taką decyzję; wezwiesz pomoc, gdy tylko uznasz, że jest niezbędna. Nie będziesz pytał siedmiolatka o radę w sprawie wyboru szkoły dla niego; podejmiesz tę decyzję sam lub w porozumieniu z małżonkiem, nie pytając o zdanie dziecka.

Gdy dziecko zaczyna dorastać, powinno przejmować coraz więcej odpowiedzialności za swoje czyny. Ośmiolatkowi rodzice wybierają Mszę świętą, na którą powinien pójść w niedzielę, osiemnastolatek decyduje o tym sam. Gdy twoje dziecko ma siedem lat, kontrolujesz i dobierasz mu odpowiednie do czytania książki; siedemnastolatek sam sobie wybiera satysfakcjonującą go lekturę.

Pozwól dziecku zacząć od podejmowania decyzji w mniej istotnych sprawach. W ważnych kwestiach takich, jak obowiązki wynikające z wyznawanej religii czy dobór szkoły, zapewniaj dziecku wolność decydowania stopniowo i ostrożnie. Dziecku można pozostawić wybór co do uczestniczenia w zajęciach sportowych w niedzielne popołudnia, nie powinno mieć jednak prawa głosu w kwestii uczestnictwa w porannej niedzielnej Mszy świętej.

JAK WPOIĆ POSŁUSZEŃSTWO BEZ UCIEKANIA SIĘ DO DYKTATURY

Możesz nauczyć swoje dziecko posłuszeństwa, jeśli będziesz postępował w odpowiedni sposób. Większość dzieci pragnie pozostawać w dobrych stosunkach ze swoimi rodzicami i zrobi to, co im się każe, aby podtrzymać te relacje. Ich nieposłuszeństwo jest często spowodowane nieświadomością oczekiwań, jakie żywią wobec nich rodzice lub chęcią sprawdzenia, czy rodzice rzeczywiście myślą to, co mówią. Oczywiście, niewłaściwe zachowanie dziecka przejawiające się ignorowaniem oczekiwań rodzica nie jest rozmyślną próbą sprzeciwienia się woli rodzicielskiej i nie może być uważane za nieposłuszeństwo; jeżeli maluch zostanie niezwłocznie ukarany za przekroczenie granic dopuszczalnego zachowania, szybko zrezygnuje z eksperymentalnego nieposłuszeństwa.

Wiele dziecięcych zachowań sprawiających wrażenie nieposłuszeństwa w rzeczywistości nie jest niczym takim. Pewna matka spytała, czy jej dziewięcioletnia córka nie zechciałaby nakryć do stołu. Dziewczynka odparła, że nie, a matka pokręciła głową i skomentowała to jako nieposłuszeństwo ze strony córki. Matka myliła się jednak - córka udzieliła po prostu uczciwej odpowiedzi na zadane jej pytanie. Gdy chcesz, by twoje dziecko było ci posłuszne, powiedz mu po prostu, że musi wykonać konkretną czynność. Jedynie w tym przypadku możesz spodziewać się, iż dziecko zrobi to, o co prosiłeś. Jeżeli spytasz, czy zechciałoby coś zrobić lub zaczniesz omawiać możliwości bez jasnego zajęcia stanowiska, dziecko wywnioskuje nie bez przyczyny, że może postąpić inaczej niż mu zalecasz.

Dzieci nie powinny być traktowane niczym niewolnicy kierowani pstrykaniem palcami. Należy im zapewniać swobodę wyboru oraz pozwalać na racjonalny i nie pozbawiony szacunku sprzeciw, jeśli uważają, że twoje polecenia nie są do końca słuszne. Dzieci mają prawo oczekiwać takiego traktowania jako niezależne, samodzielnie rozumujące jednostki. W przypadkach ważnych, gdy powinny posłuchać cię bez pytań i sporów, naucz je, iż oczekujesz od nich ścisłego posłuszeństwa.

Do dorastających dzieci łatwiej jest przemówić za pomocą rozsądnych argumentów niż surowych rozkazów. Łagodna prośba lub sugestia przynosi zwykle lepsze rezultaty niż polecenie. Jeśli zapewnicie im domową atmosferę przepojoną wzajemnym zaufaniem i miłością, konieczność posługiwania się rozkazami zmaleje niemal do zera, nim wasze dzieci staną się nastolatkami.

KSZTAŁTOWANIE WŁAŚCIWYCH NAWYKÓW ZWIĄZANYCH Z PRACĄ, NAUKĄ I ZABAWĄ

Konieczność kierowania postępowaniem dziecka przez rodziców powinna zmniejszać się w miarę upływu czasu. Stanie się tak, jeśli stworzycie dobre przyzwyczajenia, które pozwolą dziecku na wypełnianie jego obowiązków jako czegoś oczywistego. Poprzez wpajanie mu dobrych nawyków możecie utrwalić w nim świadomość jego zobowiązań wobec Boga i rodziny, szacunku wymaganego wobec władzy rodzicielskiej i obowiązków wypływających z wyznawanej wiary, konieczności współpracy z innymi członkami ogniska domowego oraz poświęcania własnych korzyści dla dobra innych, gdy tylko okaże się to niezbędne.

Poprzez rozwijanie pozytywnych nawyków w związku z różnymi dziedzinami życia dziecko wzmacnia swój charakter. Wielu przyzwyczajeń nabywa dzięki obserwacji zachowania rodziców. Powinieneś nauczyć je odpowiedzialności wobec Kościoła, kraju i rodziny. Naucz je jak najwcześniej zwyczaju ofiarowywania środków na utrzymanie księdza w waszej parafii poprzez zobowiązanie go do składania datku na tacę podczas niedzielnej Mszy świętej. Naucz je również uchylania nakrycia głowy jako oznaki szacunku dla spotykanego księdza lub siostry zakonnej oraz skłaniania głowy na dźwięk imienia Jezus. Podobnych, wartych nauki obyczajów jest wiele.

Dziecko może już od wczesnych lat uczyć się odpowiedzialności w domu. Gdy tylko jest w stanie wykonywać pewne czynności, powinno zacząć przyczyniać się swoją pracą do dobra całej rodziny. Już siedmiolatek może nakryć stół do obiadu lub odnieść naczynia do kuchni po zakończonym obiedzie. Dziewięcio- lub dziesięciolatek może pomóc w odkurzaniu podłóg i utrzymywaniu swojego pokoju w porządku. Starsza dziewczynka może pozmywać naczynia, a nawet przygotować posiłek. Starszy chłopiec może opiekować się trawnikiem lub myć należący do rodziny samochód. Wykonując regularnie wymienione powyżej czynności bez dodatkowych próśb i przekupstwa ze strony rodziców, dzieci nabędą nawyku przyczyniania się do wspólnego dobra.

Wpojone nawyki mogą stać się częścią wzorca codziennego postępowania. Dziecko nauczone odmawiania porannej i wieczornej modlitwy wkrótce będzie czynić to niemal automatycznie, bez codziennych napomnień matki czy ojca. Jeśli zobligujecie malucha do regularnego od-

rabiania lekcji po obiedzie, wkrótce zostanie to przyjęte za regułę postępowania i będzie odbywać się częściowo poza jego świadomością. Gdy wychowane w ten sposób dziecko pójdzie do średniej szkoły, a potem na studia, będzie umiało przyjąć całkowitą odpowiedzialność za swoją naukę.

SZTUKA WYRZECZEŃ, CZYLI DLACZEGO TWOJE DZIECKO MUSI NAUCZYĆ SIĘ IGNOROWANIA WŁASNYCH ZACHCIANEK

Jedną z najważniejszych umiejętności przekazywanych dzieciom przez rodziców dla wspomożenia ich rozwoju jest sztuka dobrowolnego odmawiania sobie różnych przyjemności. Jeżeli dziecko ma odnieść sukces jako człowiek, powinno posiąść umiejętność wyrzekania się bezpośrednich przyjemności w imię przyszłego dobra. Wszyscy powinniśmy wyrzec się samych siebie, aby osiągnąć wieczną radość w niebie i postępować podobnie w życiu codziennym. Mąż i żona, którzy nie potrafią wyrzec się przynajmniej części doczesnych korzyści we wczesnych latach małżeństwa, zestarzeją się bez grosza przy duszy, uzależnieni od miłosierdzia otoczenia. Uczeń, który nie potrafi wyrzec się przyjemności w obliczu oczekującej go pracy domowej, prędzej czy później zapłaci za to niezdanymi egzaminami i odkryciem, iż nie jest w stanie osiągnąć odpowiedniej pozycji w życiu.

Nauka odmawiania sobie jest więc najważniejszą lekcją przyswajaną przez dziecko. W ciągu całego życia musi umieć przeciwstawić się otaczającym je pokusom, zniechęceniu, defetyzmowi i rozpaczy; jeżeli ma osiągnąć równowagę zarówno w sferze duchowej jak i doczesnej, powinno umieć odmówić, gdy jest namawiane do nie ignorowania pewnych spraw, zrelaksowania się czy zaprzestania walki.

Z tego powodu rodzice usiłujący zrobić wszystko dla swojego dziecka ostatecznie nie robią dla niego nic; powstrzymując je przed nauką samodyscypliny i asertywności, nie pozwalają mu na przyswojenie najważniejszego atrybutu kompletnej osobowości.

Jak można nauczyć dziecko samozaparcia i umiejętności dokonywania wyrzeczeń? Głównie poprzez ustanawianie zasad postępowania i zachowania dziecka oraz ich ścisłe przestrzeganie. Gdy postępujesz w ten sposób, dziecko poznaje kary grożące mu za niepowstrzymanie się od impulsywnych działań. Czy lepiej wrócić codziennie przed szóstą do domu czy raczej ryzykować obiad bez deseru przez najbliższy tydzień? Dziecko musi nauczyć się odmawiania kolegom proponującym mu jeszcze jeden mecz, który skończy się już po wyznaczonej przez rodziców godzinie powrotu do domu. Czy lepiej utrzymać pewną średnią pozyskiwanej wiedzy, czy zrezygnować z regularnej nauki na rzecz dodatkowych godzin spędzonych nad książkami tuż przed wystawianiem ocen na semestr? Dziecko szybko zrozumie, iż łatwiej jest odmówić sobie pewnych przyjemności i otrzymywać pozytywne oceny, niż borykać się później z koniecznością ponoszenia większych ofiar.

Koncepcja wyrzeczenia stanowi sporą atrakcję dla dzieci, będąc dla nich swoistym wyzwaniem - szansą na udowodnienie ich silnej woli. Ucząc się przezwyciężania prymitywnych instynktów, przygotowują się w najlepszy możliwy sposób do wyzwań i walki oczekujących ich w dorosłym życiu.

PIĘĆ ZASAD SKUTECZNEGO DYSCYPLINOWANIA DZIECKA

Nie można mówić o skuteczności wprowadzonych praw, jeśli za ich złamanie nie grożą żadne konsekwencje.

Podobnie jest z zasadami, według których postępuje twoje dziecko. Nie będziesz w stanie kierować nim właściwie, jeżeli nie dowie się, że niepożądane zachowanie skutkuje niewspółmiernym do uzyskanych korzyści bólem.

Niektórzy eksperci odnoszą się z niechęcią do dyscyplinowania dzieci. Według ich postępowych poglądów dziecko powinno mieć pełną swobodę w wyrażaniu siebie, a „rodzice, którzy blokują tę możliwość, blokują rozwój osobowości dziecka". Minęło już wystarczająco dużo czasu, abyśmy mogli ocenić wyniki tej postępowej szkoły dyscypliny na podstawie zachowania obecnie dorosłych ludzi — rezultaty nie są, niestety, zadowalające. Dzieci, którym pozwala się na postępowanie według ich własnych zachcianek bez sprawowania nad nimi kontroli wyrastają na osoby nieznośnie egoistyczne i samolubne, niewrażliwe na prawa i potrzeby innych, niezdolne do przestrzegania samodyscypliny niezbędnej do utrzymania harmonii w dorosłym życiu.

Na szczęście, szkoła wychowania dzieci w oparciu o zasadę „pozwólcie im robić, na co mają ochotę" staje się powoli niemodna. Większość ekspertów uważa obecnie, iż dziecko nie tylko potrzebuje, ale i chce być kontrolowane i nadzorowane. Nawet w okresie dorastania, zwanym „wiekiem buntu przeciwko rodzicom", dzieci wielokrotnie sygnalizują, iż wolą działać według odgórnie narzuconych zasad postępowania i oczekują kary za ich naruszenie. Nastolatki często skarżą się, że ich rodzice nie są dostatecznie precyzyjni w określaniu dozwolonych i niedozwolonych zachowań.

Dzieci różnią się znacznie temperamentem, podobnie jak ich rodzice; wprowadzanie sztywnych, niezmiennych

reguł dyscypliny nie jest więc zbyt rozsądne. Pomimo to, w większości przypadków można wyjść od pięciu podstawowych zasad.

1. Nie zapominaj o celach, jakim ma służyć wprowadzana przez ciebie dyscyplina. Powinieneś dyscyplinować dziecko przede wszystkim dla rozbudzenia w nim potrzeby właściwego postępowania i rozwinięcia przyszłej zdolności samokontroli.

Zasada ta pociąga za sobą konieczność powściągania swoich uczuć, preferencji i niechęci, gdy ich okazywanie nie służy niczemu przydatnemu. Jednym z przykładów może być następująca historia: pewien ojciec sypiał do pozna w sobotnie poranki, podczas gdy jego dzieci biegały po domu i hałasowały. Zwykle ojciec zakrywał głowę poduszką, aby stłumić dźwięki, lecz jednego ranka zbudził się z bólem głowy pośród wrzawy małych rozrabiaków. W pierwszym odruchu chciał wstać i sprawić dzieciom lanie. Po głębszym zastanowieniu doszedł jednak do wniosku, iż dzieci zachowywały się zgodnie z dotychczasowym doświadczeniem, ponieważ nic nie sygnalizowało im różnicy pomiędzy tą a innymi sobotami. Przemówił więc do nich spokojnie, wyjaśniając im, że przeszkadza mu czyniony przez nie hałas. Jeżeli po jego wyjaśnieniach dzieci nadal by rozrabiały, mógł je ukarać, nie tylko w celu podkreślenia wagi posłuszeństwa jego prośbom, ale także konieczności poświęcenia własnych przyjemności dla dobra innych.

Dziecko, które wie, że jego kara jest dyktowana rodzicielską miłością, chętnie weźmie udział w jej wymierzaniu, przynajmniej do pewnego stopnia, ponieważ wyczuwa, iż dzieje się to dla jego własnego dobra. Z tego powodu mą-

drzy rodzice pozwalają niekiedy dzieciom wybrać rodzaj kary, gdy te ostatnie naruszyły ustalone reguły. Dziecko, które rozumie konieczność kary i chętnie ją przyjmuje, czyni ważny krok ku głównemu celowi swojej nauki — samodyscyplinie, procesowi trwającemu przez całe życie.

2. Pozwól, by kara odpowiadała przewinieniu. Stosując tę zasadę, spróbuj postawić się w sytuacji dziecka. Czteroletnia dziewczynka bawiła się w ogrodzie z chłopcami w jej wieku. Jeden z sąsiadów zauważył, że dziewczynka obnaża się przed chłopcami i zawiadomił o tym jej matkę. Matka pobiegła do ogrodu, złapała córkę za rękę, zaciągnęła ją do domu i zbiła paskiem, powodując wystąpienie dotkliwych obrażeń na plecach dziecka. Powinna była zdawać sobie sprawę, iż jej dziecko nie miało dość doświadczenia i nie wiedziało, że postępuje niewłaściwie. Ponadto kara była niewspółmierna do przewinienia, a zależała przede wszystkim od uczucia wstydu u matki, nie u dziecka. Matka okazała córce nienawiść, nie miłość.

Jakie przewinienia wymagają kary cielesnej? W opinii większości ekspertów, bardzo nieliczne, chociaż rozsądnie i rzadko stosowana kara cielesna może okazać się skuteczniejsza, niż niektóre osoby odpowiedzialne za wychowanie dzieci byłyby skłonne przyznać. Jeśli postępowanie dziecka może spowodować zagrożenie życia i zdrowia jego lub innych osób, powinno być ono ukarane na tyle dotkliwie, by zrozumieć niebezpieczeństwo płynące ze swojego zachowania. Dwulatek nie rozumie, dlaczego nie wolno mu bawić się zapałkami lub przechodzić przez ulicę bez opieki dorosłych. Jeśli sięga po zapałki lub schodzi z chodnika, klaps może okazać się najwłaściwszym sposobem na przekazanie mu życiowej lekcji. Maluch rozróżnia dobro i zło

w kategoriach odczuwanej przyjemności i bólu; ponieważ większość jego doświadczeń wiąże się ze sferą fizyczną, kara cielesna niewątpliwie znajduje wśród nich swoje miejsce. Gdy tylko jest to jednak możliwe, górę winny brać miłość i czułość. Jeżeli dziecko oprze się pokusie dotknięcia zapałek lub samodzielnego przejścia przez ulicę, użyj pochwały, aby zapewnić je o słuszności wybranego postępowania. Daj mu klapsa, gdy nie skutkuje nic innego.

Niektórzy psychologowie zwracają szczególną uwagę na krzywdę, którą może wyrządzić dziecku kara cielesna. Jednakże nauczanie zawarte w Biblii w słowach „Nie kocha syna, kto rózgi żałuje" (Prz 13, 24) wskazuje, iż kara cielesna jako taka nie krzywdzi dziecka emocjonalnie. Jeżeli towarzyszą jej oznaki nienawiści, jest niewątpliwie czymś złym, lecz rodzic, który karci dziecko spokojnie, traktując karę jako dowód, iż pragnie wspomóc rozwój dziecka, nie wyrządza mu długotrwałej krzywdy. Z drugiej strony, jednymi z najbrutalniejszych kar, pozostawiającymi rany na długie lata lub nawet całe życie, są wypowiadane słowa. Pewna dziewczynka nigdy nie dostawała klapsów od ojca. Gdy robiła coś, co uważał za niestosowne, kręcił głową i nazywał ją „dziwadłem". Ta dziewczynka jest teraz pięćdziesięcioletnią kobietą, a jej ojca od trzydziestu lat nie ma wśród żywych, lecz jego stosunek do niej utkwił głęboko w jej pamięci. Córka uważa, iż podejście ojca odzwierciedlało jego niechęć lub niezdolność do zrozumienia jej zachowań.

Należy unikać wymierzania kar cielesnych dziewczynkom, które ukończyły dwunasty rok życia. Wielu nauczycieli uważa jednak, iż nastoletnich chłopców łatwiej trzymać w ryzach i oczekiwać od nich szacunku do władzy, jeśli

jest sprawowana również w sferze fizycznej. Na dziewczynki skutecznie oddziałuje pozbawienie ich pewnych przywilejów — brak zgody na weekendowe odwiedziny u koleżanki, wyjście do kina czy obejrzenie filmu w telewizji.

3. Za każde przewinienie wymierzaj karę tylko raz. Często zapomina się, iż kara cielesna pozwala „oczyścić atmosferę". Po jej wymierzeniu rodzice i dzieci mogą przejść nad całym zajściem do porządku dziennego i zająć się innymi sprawami. Jeśli kara jest mniej zdecydowana, rodzice często nie zapominają łatwo o winie dziecka, a ono nigdy nie wie, kiedy problem powróci jak bumerang.

Aby zastosować tę zasadę, upewnij się, że dziecko dokładnie rozumie, na czym będzie polegać wymierzana mu kara. Jeżeli zamierzasz przez tydzień nie dawać mu deseru po obiedzie, powiedz mu to, zanim przejdziesz od słów do czynów; nie pozwól, by z dnia na dzień gubiło się w domysłach, kiedy kara się skończy. Nie wracaj do sprawy po wymierzeniu kary; niech dziecko wie, że po zapłacie za złe zachowanie może zacząć od nowa, z „czystym kontem".

4. Bądź konsekwentny w działaniu. Twoje dziecko zasługuje na poinformowanie go o zachowaniu dozwolonym i zachowaniu kończącym się karą. Jeśli nie będzie tego wiedzieć, nie przestanie próbować, jak daleko może się posunąć. Jeżeli każesz mu wrócić do domu przed dwudziestą trzydzieści, poczuje się niepewnie, powróciwszy o dwudziestej pierwszej i nie doczekawszy polecenia dodatkowej pracy w ramach kary za spóźnienie. Następnym razem poczuje pokusę, by powrócić o dwudziestej pierwszej trzydzieści i będzie przesuwać ustaloną pierwotnie granicę tak długo, dopóki ostro nie zareagujesz. Jeśli ukarzesz je za powrót o dwudziestej pierwszej, a poprzedniego dnia nie sko-

mentowałeś nawet, gdy pojawiło się w domu o dwudziestej drugiej, pozostawisz je bez jakiejkolwiek wskazówki co do granic dozwolonego zachowania.

Rodzic, który chce działać skutecznie, musi ustalać przejrzyste reguły. Nie można karać jednego dziecka za coś, co drugiemu uchodzi płazem. W pewnej rodzinie z siedmiorgiem dzieci, każde dziecko traciło kieszonkowe na cały tydzień, jeżeli nie stawiło się na obiad o wyznaczonej godzinie. Pewnego dnia jedno z nich wróciło później do domu, podając jako powód opóźnienie autobusu. Matka zgodziła się uchylić karę, lecz ojciec zaprotestował, uważał bowiem, iż zaakceptowanie jednej wymówki spowoduje zasypanie ich istnym gradem wykrętów i zniszczy system sprawiedliwego traktowania wszystkich dzieci. Jak pokazuje ten przykład, rodzice, którzy nie stosują konsekwentnie ustalonych wcześniej zasad, wyświadczają dzieciom niedźwiedzią przysługę.

5. Zbadaj kulisy zajścia, zanim wymierzysz karę. Aby ukarać dziecko we właściwy sposób, musisz znać wszystkie fakty dotyczące jego przewinienia, inaczej nie poznasz celu, jakiemu ma posłużyć wymierzenie kary. Rodzice często mylnie interpretują zachowanie dziecka. Czasem dziecko postępuje źle, ponieważ nikt mu nie powiedział, że nie wolno tego robić i nie przekazał wiedzy o dozwolonych zachowaniach. Bądź wyjątkowo ostrożny przy wymierzaniu kary dziecku, które pokłóciło się lub pobiło ze swoim rówieśnikiem. Często trudno jest znaleźć prawdziwego winowajcę, gdyż obie strony w takich sporach zwykle na równi przyczyniają się do spowodowania konfliktu.

ROZDZIAŁ IV
NAUCZANIE DZIECKA MORALNOŚCI

PRZEKAZYWANIE DZIECKU WIEDZY O BOGU

W wychowaniu dziecka przykład dostarczany przez rodziców najsilniej wpływa na kształtowanie się dziecięcej moralności. Twoje słowa nic nie znaczą dla dziecka, dopóki nie poprzesz ich czynami. Pewna matka uczyła synka odmawiania porannej i wieczornej modlitwy, sama jednak jej nie odmawiała. Chłopiec ma teraz siedem lat, a już zaczyna pytać, po co mu modlitwa, jeżeli dorośli jej nie odmawiają. Nie trzeba być jasnowidzem, by zdać sobie sprawę, iż zaprzestanie odmawiania modlitwy, gdy tylko znajdzie stosowną okazję. Pewien ojciec mówił swoim dzieciom, że nie należy przywoływać imienia Pana Boga nadaremno, lecz gdy tylko coś w domu było nie po jego myśli, potwornie bluźnił. Jego syn nie pozostaje za nim w tyle. Inny ojciec uczył swoje dzieci szacunku dla władzy i autorytetu, obrażając jednocześnie swoich przełożonych, krytykując i sypiąc przekleństwami pod adresem rządu, szydząc z księży oraz nauczycieli. Teraz nie rozumie, dlaczego jego synowie łamią szkolny regulamin.

Gdybyś przyjrzał się historiom poszczególnych rodzin z pokolenia na pokolenie, z pewnością natrafiłbyś na niepodważalne dowody znaczenia przykładu dawanego przez rodziców dzieciom. W pewnej rodzinie osiemdziesięcio-

letni obecnie mężczyzna nauczył się od swojego ojca, że mężczyźni chodzą do kościoła na chrzty, śluby i pogrzeby. Człowiek ten próbował nauczyć swojego syna uczestniczenia w Mszy świętej zgodnie z zasadami ustalonymi przez Kościół, sam jednak zaniedbywał tego obowiązku. Syn poszedł za jego przykładem ignorując ojcowskie nauki i podobnie czyni jego wnuk. Inny przypadek: ponad sto lat temu pewien kupiec zarobił fortunę, oszukując ludzi kupujących w jego sklepie. Jego wnuk jest „szanowanym biznesmenem", podobnie jak dziadek wierzy jednak, iż oszustwo jest usprawiedliwione, jeśli ma przynieść zyski. Z drugiej strony, ludzie, którzy zmarli dawno temu, a prowadzili świątobliwe życie, pozostawili dziedzictwo wciąż żywe w świętości dzieci ich dzieci.

Zatem, jeżeli pragniesz pomóc swojemu dziecku w osiągnięciu jego prawdziwego celu w życiu - przejścia przez życie zgodnie z wolą Bożą i zbawienia jego duszy, jeśli pragniesz, by jego dobroć oddziaływała na niepoliczone przyszłe pokolenia, daj mu przykład, zapewniając w ten sposób pobożną opiekę i radę.

JAK SKUTECZNIE WYKORZYSTYWAĆ OPOWIEŚCI, MODLITWĘ I OBRAZKI

Duchowe wychowanie twojego dziecka. Pewna matka zapytała księdza, kiedy powinna rozpocząć przekazywanie wiedzy o Bogu swemu pięcioletniemu dziecku. Odpowiedź brzmiała: „Pięć lat temu". Ksiądz chciał w ten sposób powiedzieć, iż wychowanie dziecka w wierze należy rozpoczynać niemal tuż po jego narodzinach. Siostra Mary de Lourdes w swoim poradniku dla matek *Baby Grows in Age and Grace* („Łaska Boża wzrasta wraz z dzieckiem") pi-

sze, iż dziecko w ramionach pewnej i kompetentnej matki, otoczone szczęściem prawdziwej chrześcijańskiej rodziny, w naturalny sposób rozpoczyna życie duchowe.

Między siódmym a dziesiątym miesiącem życia dziecko zaczyna uważnie przysłuchiwać się dźwiękom. Nie rozumie jeszcze słów, ale reaguje na ton twojego głosu, wyraz twarzy i gesty. Nie jest jednak wcale za wcześnie na naukę modlitwy. Modlitwa powinna być jak najprostsza i zawierać liczne powtórzenia. Siostra de Lourdes podaje następujący przykład:

„Dzięki, Boże, za Jasia,
Dzięki Ci za chlebek Jasia,
Dzięki Ci za uśmiech Jasia,
Pobłogosław, Boże, Jasia".

Gdy dziecko zaczyna wymawiać pierwsze sylaby, zacznij je uczyć prostych modlitw. Zanieś je przed obraz lub figurę Matki Bożej z Dzieciątkiem i pokaż, że maleńki Zbawiciel też miał kochającą mamę. Przed ukończeniem pierwszego roku życia dziecko powinno umieć wymawiać imię Jezus. Można je zachęcać, aby mówiło Zbawicielowi dobranoc. Podczas wspólnych posiłków maluszek obserwuje ze swego miejsca odmawianie modlitwy dziękczynnej - z pewnością przyłączy się, gdy tylko nauczy się mówić.

Do rocznego i dwuletniego dziecka szczególnie mocno przemawiają obrazki. Możesz zachęcić je do nauki religii pokazując mu ilustracje z ważnymi wydarzeniami z życia Naszego Pana. Wizerunki małego Jezusa, Rodziny Świętej i obrazki ilustrujące historie biblijne uczynią zeń chętnego widza, a historie związane z nimi spowodują, że dziecko zamieni się w słuch. Podczas świąt Bożego Narodzenia warto utrwalić w jego pamięci, iż jest to święto narodze-

nia maleńkiego Zbawiciela: opowieść wigilijna pomoże zaszczepić maluchowi dożywotnie poszanowanie dla tych pięknych świąt.

Trzyletnie dziecko będzie już prawdopodobnie gotowe wysłuchać historii stworzenia świata przez Boga, zyskasz więc okazję, by nauczyć je, iż Bóg stworzył kwiaty, drzewa, głaskanego przez dziecko psa i wszystko, co widzi wokół siebie. Wyraź wdzięczność za dary otrzymane od Boga — piękne kwiaty, cudowny zachód słońca, wodę i jedzenie, które spożywasz. W ten sposób twoje dziecko zrozumie, że Bóg jest kochającym Ojcem, któremu jesteśmy wdzięczność za wszystko, co istnieje.

Dziecko w tym wieku jest również dostatecznie rozwinięte psychicznie, aby zdobyć się na niektóre proste wyrzeczenia. Jeżeli otrzyma cukierek przed obiadem, z pewnością zrozumie, iż wolno mu go zjeść dopiero po posiłku. Będzie to dla niego pierwszy przykład na konieczność oddalania od siebie zaspokojenia dla bieżących potrzeb w imię własnego dobra.

Gdy dziecko skończy cztery lata, może aktywniej uczestniczyć we wspólnej modlitwie rodzinnej. W niektórych rodzinach matka i dzieci modlą się razem wieczorem, zanim pierwsze dziecko uda się na spoczynek. Uczestnictwo w wieczornej modlitwie ukaże dziecku znaczenie tego obyczaju i pomoże mu szybciej nauczyć się wielu słów. Uwaga czterolatka jest jednak dość nietrwała i po kilku minutach ulega rozproszeniu. Wieczorna modlitwa powinna być krótka i ulegać wydłużeniu w miarę, jak dziecko dorasta.

W tym wieku dziecko jest dostatecznie duże, aby pojąć zasady moralne takie jak ta, iż, zgodnie z wolą Boga,

musi być posłuszne swoim rodzicom oraz musi wystrzegać się występowania przeciwko woli Boga kłamstwem, przywłaszczaniem sobie cudzej własności i nieposłuszeństwem. Naucz je tych zasad, przekazując mu wyobrażenie o Bogu jako jego Wiekuistym Ojcu. Jeżeli dziecko kocha i ufa własnemu ojcu, nie będzie miało problemów z postrzeganiem Boga jako kochającego Ojca wszystkich ludzi. Jest to również stosowna pora na przekazanie dziecku wiedzy o jego Aniele Stróżu; wielu dziecięcych lęków można pozbyć się dzięki uświadomieniu mu opieki roztaczanej przez Anioła Stróża, a dziecko poczuje się pewniej w nowych sytuacjach, jeśli będzie wiedziało, że ma takiego opiekuna i obrońcę.

Pomiędzy czwartym a szóstym rokiem życia dziecka możesz na różne sposoby wzmacniać rozpoczęte już wychowanie moralne. Poprzez rodzinne odmawianie modlitwy i inne praktyki religijne, czytanie dziecku i rozmowy toczone z nim podczas wspólnych codziennych zajęć, wpajasz mu wielkie prawciy naszej wiary. Szczególnie uważnie wykorzystuj okazje zaszczepiania dziecku cnót poprzez czytanie. W wielu wspaniałych książkach historie biblijne opowiedziane i zilustrowane w atrakcyjny sposób podkreślają znaczenie cnót w naszym życiu, np. historia Adama i Ewy pomoże dziecku zrozumieć, dlaczego powinno być posłuszne Bogu i swoim ziemskim rodzicom, a historia Abrahama ukazuje, iż powinniśmy być gotowi na poświęcenie wszystkiego, co mamy, jeśli zażąda tego Bóg. Przypowieść o wdowim groszu nauczy je, iż zawsze powinniśmy okazywać Bogu naszą wdzięczność, a przypowieść o talentach zachęci je do dokładania wszelkich starań w pracy na większą chwałę Bożą.

Wiele praktyk i zwyczajów związanych z chrześcijaństwem może stać się obecnie nieodłączną częścią codziennego życia dziecka. W szesnastym rozdziale niniejszego poradnika znajdziesz liczne sugestie, jak sprawić, by dziecko postrzegało umiłowanie Boga jako najważniejszą rzecz w swojej egzystencji.

Nasz Pan uczy, iż umiłowanie Boga jest pierwszym i największym przykazaniem, mówi też jednak, że niemniej ważne jest drugie przykazanie — aby kochać bliźniego swego jak siebie samego. Najłatwiej jest nauczyć dziecko postępowania zgodnie z tym przykazaniem poprzez stosowny przykład. Wymowniejsze od słów będzie twoje właściwe zachowanie wobec ludzi odwiedzających wasz dom, należących do innej rasy lub wyznania czy uboższych duchowo lub materialnie. Twoje dziecko pełniej pojmie słowa Chrystusa, iż wszyscy ludzie są braćmi i dziećmi jednego Boga, jeśli będzie widzieć, że ty sam traktujesz innych z należnym szacunkiem.

KSZTAŁTOWANIE DZIECIĘCEGO SUMIENIA

Zanim dziecko ukończy siódmy rok życia, powinieneś zauważyć początki kształtowania się jego sumienia. Gdy maluch postąpi źle, daje wyraz swojej winie i wstydowi. Rozwój dziecięcego sumienia pozwoli ci na przejście od argumentów popartych siłą twojego autorytetu do tych bazujących na rozsądku. Siedmiolatek jest już dostatecznie duży, by odpowiadać przed Bogiem za swoje czyny. Dzięki porządnemu i konstruktywnemu wychowaniu, jakie otrzymał do tej pory, umie odmawiać poranną i wieczorną modlitwę, zna ważne prawa utworzone przez Boga i Kościół — obowiązek uczestniczenia w Mszy świętej w niedzie-

le i dni święte czy powstrzymywania się od spożycia mięsa w piątek oraz może rozpocząć przygotowania do przyjęcia sakramentu Eucharystii.

Domowa edukacja moralna dziecka nie zostaje bynajmniej przerwana w chwili zetknięcia się ze szkołą i lekcjami religii, lecz trwa przez całe jego życie. W następnych rozdziałach niniejszego poradnika znajdziesz wiele wskazówek, jak zaspokoić nieustającą potrzebę dziecka w kwestii opieki duchowej. Problemy związane z wybranymi etapami rozwoju dziecka są omówione poniżej.

WCZESNE DOŚWIADCZENIA SEKSUALNE - CO ROBIĆ?

Dziecko nie jest w stanie popełnić grzechu, dopóki nie osiągnie wieku logicznego rozumowania, tak więc z wczesnym doświadczaniem seksualności nie wiąże się żadna moralna wina. Niektórzy rodzice odczytują mylnie jako masturbację przypadki, gdy dziecko chwyta i dotyka swoich organów płciowych, jest to jednak najzupełniej naturalne zachowanie - dziecko interesuje się po prostu każdą częścią swojego ciała i bada dotykiem w podobny sposób chociażby własne kończyny. Być może odczuwa zadowolenie dotykając genitaliów, zachowanie to nie ma jednak większego moralnego znaczenia niż ssanie kciuka.

Zwykle dziecko przerywa badanie własnych organów płciowych na rzecz innych, ciekawszych zajęć — możesz mu w tym pomóc, dając do zabawy grzechotkę czy zabawkę. Jeśli jednak będzie wciąż dotykać genitaliów w chwili, gdy będzie umiało już chodzić, zachowanie to może przerodzić się w zwyczaj i spowodować trudności w powstrzymaniu się od masturbacji w późniejszym wieku. Gdy zauważysz dotykające się dziecko, delikatnie i zwyczajnie skieruj jego

rączki do innych czynności. Zniechęcaj je w oczywisty sposób, stosując metody podobne do tych, jakimi odwodzisz je od dłubania w nosie. Nie przywiązuj do tego szczególnej uwagi, możesz bowiem pobudzić zainteresowanie dziecka zamiast skierować je na inne tory.

Niekiedy dwu- i trzylatki okazują zaciekawienie organami płciowymi dzieci przeciwnej płci. Zainteresowanie to jest również czymś naturalnym i pozbawionym złych intencji, lecz jednocześnie należy do zachowań niewłaściwych, na które rodzice nie powinni dziecku pozwalać. Dziewczynka, która unosi sukienkę przed innymi dziećmi, nie popełnia niczego złego, niemniej jednak rodzice powinni jej zabronić takiego postępowania. Przed ukończeniem trzeciego roku przez dziecko należy zacząć nauczać je skromności. Dzieci powinny dowiedzieć się, iż niektóre części ciała mogą obnażać tylko przed swoimi rodzicami.

Malucha najłatwiej nauczyć skromności, jeśli jego matka powie mu spokojnie i bez okazywania emocji, czego od niego oczekuje. Najwięcej kłopotów w tym przypadku wynika z niezdolności lub niechęci rodziców do omawiania niepożądanych zachowań bez poczucia wstydu i zwracania niepotrzebnie uwagi dziecka.

Dziecięce eksperymenty seksualne zwykle zostają zarzucone, zanim maluch osiągnie wiek logicznego rozumowania, a kwestia zachowań seksualnych powraca dopiero podczas dojrzewania i w wieku dorosłym. Jeżeli w wieku lat sześciu czy siedmiu twoje dziecko nadal interesuje się swoimi genitaliami, może być to spowodowane przyjemnością, jaką odczuwa, która pozwala mu zrównoważyć brak poczucia bezpieczeństwa. Jeśli pomimo prób nie je-

steś w stanie powstrzymać dziecka od takiego postępowania, omów dalsze działania z lekarzem.

KŁAMSTWO I KRADZIEŻ

Po każdym dziecku w wieku przedszkolnym można oczekiwać pewnych prób złamania zasad; najczęściej dziecko próbuje dowiedzieć się, jakiej kary może oczekiwać w takim czy innym przypadku. Trzy- i czterolatki najprawdopodobniej nie są jeszcze w stanie zrozumieć, iż wszystkich obowiązuje Boże prawo. W późniejszym wieku powinny jednak dowiedzieć się, że kłamstwo i kradzież są grzechem, ponieważ naruszają zasady ustanowione przez Boga.

Tylko rozsądny i mądry rodzic pojmie różnicę pomiędzy wyobraźnią i kłamstwem małego dziecka. Gdy dzieci dowiadują się o wpływie mowy na ludzi, często wymyślają różne historyjki tylko po to, by zaobserwować ich wpływ na dorosłych. W podobnych przypadkach nie powinieneś okazywać niczego ponad łagodnie wyrażoną niewiarę. Kłamstwa wpływające na otoczenie dziecka powinny być traktowane jednak inaczej. Jeśli dziecko rozmyślnie kłamie w poważnej sprawie, powiedz mu, że popełnia grzech, krzywdzi tych, których kłamstwo dotyczy i krzywdzi siebie, ponieważ inni tracą do niego zaufanie.

Najlepiej jest zniechęcać dziecko do kłamania poprzez zachęcanie go do prawdomówności. Dziecko, które mówi prawdę i jest gotowe ponosić konsekwencje swoich czynów, demonstruje dużą dojrzałość i zasługuje na pochwały. Nie przeciągaj jednak struny, jeśli chodzi o nagradzanie prawdomówności. Pewien chłopiec biegł przyznać się przed ojcem do każdego złego postępku. Ojciec chwalił

go za uczciwość i nie wymierzał mu kary, ponieważ „syn powiedział prawdę" Obecnie syn ma szesnaście lat i jest najbardziej prawdomównym dzieckiem w miasteczku, ale również największym rozrabiaką, jest bowiem niezłomnie przekonany, że przyznanie się do prawdy rozgrzesza go z każdego postępowania.

Dzieciom zdarza się zabierać cudzą własność. Trzyletni Witek widzi zabawkę Michałka i zabiera ją przy najbliższej okazji, by samemu móc się nią pobawić. Jego zachowanie jest całkowicie naturalne; widzi zabawkę i nie zna powodu, dla którego nie mógłby jej mieć. Oczywiście na tym etapie nie popełnia żadnego grzechu. Jego rodzice powinni jednak nauczyć go, że nie wolno zabierać rzeczy, które do niego nie należą.

Możesz wzmocnić opór dziecka przed pokusą kradzieży dzięki wzmocnieniu jego poczucia własności. Jeśli będziesz traktować jego rzeczy z szacunkiem i w oczywisty sposób dawać mu do zrozumienia, że nie użyjesz ich bez jego wyraźnego pozwolenia, ułatwisz mu zrozumienie jego własnych, podobnych zobowiązań wobec innych ludzi.

Prawdopodobnie wszystkie dzieci przechodzą przez „etap kradzieży", kiedy to rodzice powinni nauczyć je, aby nie zabierały rzeczy, które nie należą do nich. Tendencja do „chomikowania" cudzej własności zwykle zanika i przestaje sprawiać kłopoty przed ukończeniem przez dziecko siódmego roku życia. Jeśli jednak dziecko nadal kradnie, może być to oznaką niezaspokajania silnych i uzasadnionych potrzeb. Rodzice pewnego dziesięciolatka często porównywali go - zawsze na jego niekorzyść - do innych dzieci w tym samym wieku. Chłopiec odczuwał bardzo silną chęć wykazania swojej wyższości wobec rówieśników, za-

czął więc kraść zegarki i biżuterię, a następnie wręczać jako prezenty swoim kolegom, tłumacząc, że sam otrzymał je od bogatych krewnych. Inne dzieci mogą kraść z nudy: chłopcy okradający warzywniak często szukają w tym po prostu rozrywki. Jeśli twoje dziecko nadal kradnie po osiągnięciu zdolności logicznego rozumowania i moralnej odpowiedzialności za swoje czyny, nie marginalizuj jego grzechu, staraj się jednocześnie znaleźć psychologiczną przyczynę jego postępowania. Dziecko powinno zawsze zapłacić za ukradzione przedmioty, nawet jeśli oznacza to pracę w soboty lub rezygnację z kieszonkowego na kilka miesięcy.

CO Z „BRZYDKIMI" WYRAZAMI?

Wielu rodziców zdziwi zapewne fakt, iż użycie tzw. „brzydkich słów" nie jest przeważnie związane z grzechem — grzechem jest jedynie wymawianie imienia Boga nadaremno.

Większość słów uważanych za obraźliwe ma całkiem zwyczajną historię, a ich niewłaściwość wynika z kontekstu, w jakim są używane. Gdy dziecko wraca do domu z rynsztokowymi, zwykle czteroliterowymi wyrażeniami na ustach, najczęściej tylko sprawdza, jaką reakcję może nimi wywołać u rodziców. Przeważnie nie ma pojęcia, co mogą oznaczać. Jeśli używa takich słów, powiedz mu stanowczo, że nie są one mile widziane przez dobrze wychowanych ludzi. Podobnie jak w przypadku dotykania genitaliów, eksperymenty z używaniem „brzydkich słów" zostaną zakończone znacznie szybciej, jeśli nie będziesz przywiązywać niepotrzebnej uwagi do tego, co usłyszysz od dziecka.

Nie pozwalaj dziecku na wymawianie bluźnierstw. Jeśli dziecko posługuje się nimi w twojej obecności, najpraw-

dopodobniej usłyszało je od dorosłych osób i uważa za dozwolone lub też postanowiło użyć ich w domu w ramach eksperymentu. Powiedz mu, iż powinniśmy kochać Boga i szanować Go za dobro, którym nas obdarza, a miłość i szacunek okazywać Mu wymawiając Jego imię w sposób pełny czci. Dziecko powinno zostać ukarane, jeśli po twoich wyjaśnieniach nadal wzywa imienia Pana Boga nadaremno - szacunek wobec Boga musi stanowić kamień węgielny naszej wiary i praktyk religijnych. Bez niego trudno jest żyć w pełni chrześcijańskim życiem.

Gdy ukarałeś dziecko, na przykład pozbawiając je pewnych przywilejów, a ono nadal bluźni, przyjrzyj się jego najbliższemu otoczeniu. Niemal na pewno znajduje się w nim osoba bluźniąca na co dzień i z przyzwyczajenia. Jeśli nie możesz odizolować dziecka od jej wpływu, poproś ją, aby zaprzestała bluźnić, ponieważ wyrządza w ten sposób dotkliwą krzywdę słyszącemu ją dziecku.

NIE WYOLBRZYMIAJ ZNACZENIA GRZECHU I NIE UŻYWAJ RELIGII JAKO BRONI

Nie podkreślaj zbyt mocno znaczenia grzechu. Zapewniając dziecku edukację moralną, unikaj analizowania wszystkich jego przewinień w aspekcie relacji dziecka z Bogiem. Prawdą jest, iż rodzicom nie wolno zachęcać dzieci do zbyt swobodnego pojmowania moralności, ponieważ każdy grzech jest nienawistny Bogu. Niektórzy rodzice jednak, na szczęście niezbyt liczni, używają pobożności dziecka jako broni, aby zmusić je do robienia rzeczy trudnych do wyegzekwowania w inny sposób. Pewna matka odkryła, że może zmusić córkę do posłuszeństwa i wykonywania wszystkich poleceń, oskarżając ją o „grzech nieposłuszeń-

stwa" w razie odmowy. Wkrótce zaczęła się posługiwać tym argumentem, by móc obarczać dziecko ponad miarę wszelkimi obowiązkami domowymi. W rezultacie dziewczynka wyrosła na osobę pozbawioną szacunku dla władzy i autorytetu, gardzącą wszystkimi przykazaniami.

Jeżeli rodzice nieustannie wykrzykują o grzechu, ich dzieci mogą nabawić się nieuzasadnionego lęku przed Bogiem, postrzegając Go jako sędziego karzącego je za najdrobniejsze przewinienie. Dzieci takie mogą utracić zaufanie i wiarę w Boże miłosierdzie — zaufanie, którego każdy potrzebuje w dorosłym życiu, by radzić sobie z przypadającym im w udziale, prędzej czy później, nieuniknionym krzyżem.

W swojej książce *Your Child's World* („Świat twojego dziecka") Robert Odenwald przytacza przypadek leczonego dziewięciolatka cierpiącego na poważne zaburzenia snu wywołane olbrzymim lękiem przed ciemnością. „Chłopiec bał się, że Bóg surowo ukarze go za grzechy — grzechy będące w rzeczywistości normalnym zachowaniem dziecka w jego wieku", pisze Odenwald. „Inny chłopiec spowiadał się w sobotę, lecz nie czuł się godny przystąpić do Komunii świętej w niedzielę, uważając, iż mógł w międzyczasie obrazić nieświadomie Boga nawet stosunkowo łagodnym przewinieniem. Pięcioletnia dziewczynka chodząca do szkółki niedzielnej tak mocno przejęła się kazaniem na temat piekła i potępienia, że nie mogła wymazać go z pamięci. Zapoznanie się w dość jednostronny sposób z koncepcją kary za grzechy spowodowało u niej wczesne objawy psychozy".

WŁAŚCIWY STOSUNEK DO SPOWIEDZI

Większość katolickich rodziców w pełni respektuje prawo ich dzieci do tajemnicy spowiedzi. Nie powinieneś py-

tac dziecka o to, co powiedziało spowiednikowi ani o to, co od niego usłyszało - takie postępowanie pozbawiłoby je należnego mu prawa do tajemnicy spowiedzi. Wyłącznie do dziecka należy również podjęcie decyzji w sprawie przystąpienia do sakramentu pokuty i Eucharystii.

Jesteś strażnikiem duchowego dobra twojego dziecka, nie stawiaj go jednak nigdy w sytuacji, gdzie rezygnacja ze spowiedzi lub przyjęcia Komunii świętej może ściągnąć na nie niepożądaną uwagę otoczenia. Powodem niniejszego ostrzeżenia jest fakt, iż dziecko, które nie jest godne przystąpienia do Komunii lub obawia się wyznania swoich grzechów, może odczuć pokusę świętokradczego uczestniczenia w sakramencie Eucharystii, jeśli nieprzystąpienie do niego miałoby grozić wyróżnieniem go spośród pozostałych wiernych. Dopóki nie złagodzono reguły ścisłego postu poprzedzającego przyjęcie Komunii świętej, osoba, która chciała uniknąć uczestniczenia w sakramencie, mogła wymówić się nieumyślnym wypiciem wody. Obecnie na godzinę przed przyjęciem Eucharystii można pić wszystkie napoje, wodę zaś w dowolnej chwili, wymówka przestała więc być uzasadniona, a osobie, która chce uniknąć przystąpienia do Komunii świętej trudniej ukryć, iż nie jest w stanie koniecznej łaski. Bądz więc niezwykle ostrożny, jeśli chodzi o wywieranie nacisku na dziecko, aby, przystępując do Komunii, nie popełniło jednego grzechu, próbując ukryć inny.

Rodzice powinni jednak czuwać nad możliwością zaproponowania dziecku przyjęcia sakramentu pokuty i Eucharystii. Jeśli dziecko konsekwentnie unika przyjmowania sakramentów, mają prawo podejrzewać, że dręczy je jakiś moralny problem. Nie nawiązując bezpośrednio do

sprawy, rodzic może wielokrotnie przypominać dziecku, iż Bóg przebacza każdy grzech, a wszystkie kłopoty wyjawione spowiednikowi z pewnością spotkają się ze współczuciem i próbą pomocy w ich rozwiązaniu. Dzieci potrzebują powtarzających się zapewnień, że wyznanie grzechów niczym im nie grozi, a ich tajemnica będzie znana tylko spowiednikowi i Bogu. Jeżeli twoje próby zachęcenia dziecka do regularnego przyjmowania sakramentów okażą się nieskuteczne, powinieneś porozmawiać z księdzem.

GDY DZIECKO WĄTPI W PRAWDY WIARY

Gdy twoje dzieci uczęszczają do szkoły podstawowej, zaakceptują prawdopodobnie wszystko, co usłyszą od ciebie na temat religii i moralności. Dziewięciolatek przyjmie twoje wyjaśnienia dotyczące piątku jako dnia postu i nie będzie dopytywać się, czy ustalenie to jest zgodne z prawem i czy może je wydać Kościół. Nie wątpiąc w ich prawdziwość, zaakceptuje również opowieści Starego Testamentu o wieży Babel, Jonaszu, arce Noego, itd. Gdy jednak twoje dziecko wkroczy w wiek dojrzewania, możesz poczuć się zaszokowany zmianą w jego nastawieniu do podobnych spraw. Dziecko dowiaduje się, iż niektórzy ludzie wyznają wiarę w inny sposób, zaprzeczają istnieniu Boga, prawdziwości Kościoła oraz boskości Naszego Pana lub powątpiewają w autentyczność wydarzeń opisanych w Starym Testamencie. Twoje dziecko może przytaczać wypowiedzi takich osób, wypytując cię o doktryny katolickie, a czasem sprawiać wrażenie, iż w pełni akceptuje ich błędy.

Nie należy jednak pochopnie podejrzewać utraty wiary u dziecka wyłącznie dlatego, że kwestionuje w agresywny

sposób nauczanie Kościoła. Aby dobrze zrozumieć stosunek Kościoła do spraw wiary i moralności, każdy winien pojąć najpierw fundamentalne zasady, na których została oparta doktryna Kościoła. Jedynie poprzez analizę argumentów za i przeciw stanowisku Kościoła młody człowiek jest w stanie właściwie docenić powiązanie nauki Kościoła z prawdami historycznymi i logicznymi.

NAUKA KOŚCIOŁA OPRZE SIĘ KAŻDEMU ATAKOWI

Niektórzy rodzice okazują widoczne zdenerwowanie, gdy ich dzieci kwestionują nauki Kościoła. Często wynika to z braku dostatecznej wiedzy niezbędnej do odparcia argumentów nastolatka. Kościół znalazłby się w niezwykle trudnej sytuacji, jeśli nie byłby w stanie stawić czoła pytaniom zadawanym przez dzieci. Tymczasem nauczanie Kościoła wywodzi się z czysto logicznych założeń, a wielu czołowych myślicieli na przestrzeni dziejów uznało doktryny Kościoła za niepodważalne. Jeśli sam nie potrafisz poradzić sobie z argumentami wysuwanymi przez dziecko, odeślij je do literatury katolickiej oraz innych źródeł informacji.

Nie oczekuj, że dziecko zaakceptuje sposób, w jaki naucza się je wiary, tylko dlatego, iż tak zaleca Kościół. Jako odrębna jednostka z rozrastającym się potencjałem intelektualnym, dziecko ma prawo wiedzieć, dlaczego Kościół utrzymuje taki, a nie inny punkt widzenia. Jeśli pomożesz mu to zrozumieć, wzmocnisz tym samym jego wiarę.

MASTURBACJA I HOMOSEKSUALIZM

Oba typy zachowań - masturbacja i homoseksualizm - mogą mieć swoje podłoże w dzieciństwie danej osoby.

Pierwsze z nich jest dość częstym zjawiskiem; uważa się, że prędzej czy później zaznajamia się z nim większość dorastających chłopców. Drugi typ zachowania jest znacznie poważniejszy pod względem patologicznym i socjologicznym, a jednocześnie zdarza się częściej, niż wyobraża to sobie większość społeczeństwa.

Zanim twoje dziecko wkroczy w wiek dojrzewania (11-12 lat), powinieneś nauczyć je, że zaspokojenie potrzeb seksualnych poza małżeństwem jest grzechem. Niewiele korzyści, a sporo, zwłaszcza psychicznej, szkody pociąga za sobą ostrzeżenie dziecka, iż masturbacja może poważnie i trwale uszkodzić jego ciało. Dawniej tłumaczono dzieciom, że masturbacja powoduje impotencję lub chorobę umysłową, wiele z nich cierpiało więc na neurozy i dotkliwe poczucie winy, gdy okazywało się, iż nie mogą oprzeć się pokusie. Należy zauważyć, że dawne przekonania nie znajdują żadnego potwierdzenia w faktach.

Możesz pomóc dziecku w oparciu się nieuniknionym pokusom związanym z dojrzewaniem, jeśli w dzieciństwie nauczysz je umiejętności podejmowania wyrzeczeń. Dziecko przyzwyczajone do rezygnacji z pewnych przyjemności takich jak cukierki, oglądanie filmów czy smaczne jedzenie w okresie Wielkiego Postu zrozumie, iż często powinno opierać się pokusie, by osiągnąć większe dobro duchowe. Staraj się utrzymać kontrolę nad rzeczami, które mogą sprowadzić dziecko z właściwej drogi - prowokacyjnymi filmami lub programami telewizyjnymi, książkami i czasopismami stymulującymi pożądanie seksualne. Zachęcaj dziecko do jak najczęstszych ćwiczeń fizycznych; sport pozwoli mu na rozładowanie nadmiaru energii w bezpieczny sposób. Rozwijaj u niego poczucie idealizmu. Zachęcaj je

do czytania biografii słynnych bohaterów i naśladowania ich czynów; często rodzice nie zdają sobie sprawy, jak dalece inspirujące dla nastolatków bywają zachowania i cnoty bohaterskich ludzi. Zawsze pamiętaj, iż czystość wynika z podporządkowania ciała woli, a podporządkowanie to nie zaistnieje samo z siebie. Jeśli owa nadrzędność woli ma przetrwać okres dojrzewania dziecka, musi być wzmocniona wyrzeczeniami we wcześniejszym okresie.

Homoseksualizm w przypadku chłopców występuje coraz częściej — niektórzy eksperci szacują, że co dwudziesty piąty Amerykanin przejawia skłonności homoseksualne. Dzięki coraz dogłębniejszej wiedzy co do przyczyn tego zjawiska, psychiatrzy klasyfikują je obecnie jako zaburzenie natury przeważnie psychologicznej z przyczynami tkwiącymi w okresie dzieciństwa. Dokładne powody wciąż nie są znane, lecz homoseksualizm u chłopców zdarza się częściej, gdy matka jest rodzicem dominującym, a ojciec rzadko bywa w domu lub odnosi się do syna w szorstki i brutalny sposób. W wyniku powtarzających się doświadczeń i wrażeń dziecko dochodzi do wniosku, że lepiej jest funkcjonować w roli kobiety. Dziewczynka może przejawiać skłonności homoseksualne, jeśli w dzieciństwie nie była w stanie nawiązać satysfakcjonujących ją relacji z płcią przeciwną. Dzięki homoseksualizmowi podświadomie ucieka od przypisanej jej roli.

Rodzice prowadzący zwyczajne życie domowe nie muszą obawiać się, że ich dzieci staną się homoseksualistami. Chłopiec potrzebuje silnego mężczyzny, zwykle ojca, od którego może uczyć się postępowania właściwego mężczyźnie, którego męskość może podziwiać i naśladować. Potrzebuje również matki lub osoby, która ją do pewne-

go stopnia zastąpi, aby mógł obdarzać ją miłością; doświadczenie to pomoże mu w dorosłym związku uczuciowym z kobietą. Chłopca warto zachęcać do uczestnictwa w grach i zabawach preferowanych przez rówieśników tej samej płci. Jeżeli wybiera spokojne zajęcia takie jak czytanie książek czy zbieranie znaczków, nie oznacza to jeszcze, że jest „babą". Jeśli jednak woli bawić się z dziewczynkami, gdy inni chłopcy nie są w stanie ich ścierpieć (szczególnie w wieku 8-11 lat) i zajmuje się czynnościami właściwymi dziewczynkom, jak np. zabawa lalkami, psychologowie sugerują rodzicom takiego dziecka uważną obserwację jego dalszego rozwoju.

Dziewczynki również potrzebują matki lub zastępującej ją osoby, od której mogą nauczyć się niezbędnych w dorosłym życiu zachowań. Jeśli dziewczynka jest pozbawiona wpływu matki i znajduje się wyłącznie pod oddziaływaniem ojca, mogą wystąpić u niej oznaki maskulinizacji charakteru; jeśli ojciec nie okazuje jej odpowiednich uczuć, może dorosnąć pozbawiona umiejętności okazywania miłości drugiej osobie. Umiłowanie przez nią typowo męskich sportów nie oznacza jeszcze, że rozwijają się u niej skłonności homoseksualne, lecz w połączeniu z innymi preferencjami może sugerować, iż dziewczynka rozwija się na podobieństwo chłopca, to zaś powinno wzbudzić czujność rodziców. Gdy istnieje podejrzenie takiego przypadku, rodzice powinni skonsultować go z wykwalifikowanym psychologiem lub psychiatrą i rozpocząć stosowne leczenie.

Z moralnego punktu widzenia, zniewieściały chłopiec lub dziewczynka o męskich cechach charakteru nie grzeszą, dopóki nie popełnią nieczystego czynu. Niewłaści-

wym jest więc założenie, iż chłopiec o silnie zarysowanych cechach kobiecych musi być homoseksualistą. Być może od najwcześniejszych lat zwalcza bohatersko nękające go pokusy. Sytuacja ta-najprawdopodobniej nie pozwoli mu jednak osiągnąć pełnej harmonii i miłości w małżeństwie.

Na koniec ostrzeżenie: chociaż homoseksualizm jest zwykle warunkowany jedną z podanych powyżej przyczyn, wzrost liczby osób o orientacji homoseksualnej w społeczeństwie może zależeć również od innych czynników. Niektórzy propagują pogląd, iż nie ma niczego nienaturalnego w odczuwaniu zaspokojenia seksualnego w kontaktach z przedstawicielami tej samej płci. W przypadku podejrzewania własnych dzieci o skłonności homoseksualne, rodzice powinni zapewnić im pełną i poprawną edukację w tym zakresie. Jeszcze ważniejsza jest jednak konieczność kontrolowania otoczenia i towarzystwa dziecka. Chciałbym zaznaczyć tu z pełnym przekonaniem, iż uważam niedostatecznie sztywne zasady moralne rządzące rodziną za okoliczność sprzyjającą zachęcaniu dzieci do homoseksualizmu przez przesiąkniętych złem kolegów. Często chłopcy i dziewczęta poznają ten niewłaściwy styl życia seksualnego w bardzo wczesnym wieku, co może prowadzić do późniejszego utrwalenia tych nawyków, nawet u dzieci bez wyraźnych skłonności w tym kierunku. Raz ustalone obyczaje są trudne do zmiany lub zaniechania, zarówno w przypadku dzieci słabych jak i silnych moralnie. Czujni rodzice mogą uratować życie wielu dzieci od ruiny. Gdy człowiek staje się zdeklarowanym homoseksualistą, wymaga długotrwałego leczenia z udziałem dobrego psychiatry i kompetentnego spowiednika.

ROZDZIAŁ V
DLACZEGO NALEŻY POSYŁAĆ DZIECI DO SZKÓŁ KATOLICKICH?

PODEJMUJESZ NAJWAŻNIEJSZĄ DECYZJĘ W SPRAWIE SPOSOBU WYKSZTAŁCENIA TWOJEGO DZIECKA

Najważniejszym zadaniem zleconym rodzicom przez Boga jest zapewnienie dzieciom odpowiedniego wykształcenia i wychowania. Jest to pierwszy i podstawowy cel istnienia małżeństwa. Chociaż dzieci są wychowywane przez całe życie, w dzisiejszych czasach wychowanie nie może obyć się bez pewnej dozy wykształcenia, szczególnie w okresie dojrzewania dziecka. Wybierając szkołę dla swoich dzieci, rodzice delegują na nauczycieli znaczną część odpowiedzialności za ich wychowanie, powinni więc zdawać sobie sprawę z konsekwencji dokonywanego wyboru.

W Stanach Zjednoczonych, zależnie od decyzji, możesz posłać swoje dziecko do szkoły państwowej, prywatnej lub parafialnej. Możesz także zatrudnić prywatnego nauczyciela lub zatrzymać dziecko w domu i uczyć je sam, władze państwowe określają bowiem jedynie minimalny pułap wykształcenia. Najczęściej rodzice dokonują wyboru pomiędzy szkołą katolicką a państwową. Zanim podejmiesz decyzję, powinieneś określić cel, któremu ma służyć edukacja dziecka. W większości przypadków ludzie wierzący zgadzają się, iż szkoła ma pomóc dziecku w przygotowa-

niach do odpowiedzialnego życia osoby dorosłej. Bywają jednak bardzo różne opinie na temat celu i znaczenia życia, trudno więc oczekiwać podobnej jednomyślności przy wyborze właściwego typu szkoły.

PO CO ISTNIEJĄ SZKOŁY KATOLICKIE?

Jako katolik przyjmujesz punkt widzenia zgodny z jednym z pierwszych tematów omawianych w katechizmie — dziecko rodzi się, aby poznać i umiłować Boga oraz służyć Mu na tym świecie, a także, by zjednoczyć się z Nim w wiecznej radości w świecie przyszłym. Możesz w to wierzyć lub nie, jeśli jednak wierzysz, nauczanie dziecka musi pomóc mu w osiągnięciu wymienionych powyżej celów.

Istnienie i wieczna obecność Boga są najważniejszym faktem w życiu każdego z nas. Na tej prawdzie budowana jest pozostała wiedza. Zadaniem szkoły, tak jak zadaniem wychowania realizowanego przez rodziców, jest pomóc dziecku w pojęciu tej prawdy oraz wszystkich innych, które z niej wynikają - o świecie, o nim samym i innych ludziach. Należy tak ukierunkować zdobywanie przez dziecko doświadczeń intelektualnych, społecznych i moralnych, aby niczego nie zabrakło w szkoleniu go na inteligentnego człowieka i chrześcijanina. Trzeba uczyć je religii, nie tylko w celach informacyjnych, lecz również dla wzmocnienia jego więzi z Ojcem w niebie, Odkupicielem i Duchem Świętym. Dziecko potrzebuje także wiedzy o społeczeństwie, aby uzyskać zrozumienie silniej wiążące je z bliźnim. Wymaga również wiedzy naukowej, by doceniać i odpowiednio używać stworzeń i przedmiotów będących częścią jego świata.

Ucząc dziecko pojęć i faktów, nauczyciel musi czynić to w odniesieniu do podstawowych zasad chrześcijańskiego

życia oraz amerykańskiego dziedzictwa kulturowego. Powinno być wychowywane w duchu poprawnych przekonań o zależności człowieka od Boga, prawach i obowiązkach każdego z nas wynikających z godności osobistej i natury społecznej człowieka, świętości rodziny, wartości wykonywanej pracy, zobowiązaniu ludzi i narodów do dzielenia się dobrem materialnym i duchowym. Wiedza o Bogu oraz świadomość planu Bożego są nierozłączne z założenia i powinny służyć jako latarnia oświetlająca nam drogę do każdej zdobywanej wiedzy.

Sędzia Robert H. Jackson z Najwyższego Sądu Stanów Zjednoczonych tak mówił w 1948 roku o religii i wykształceniu: „Daje się zauważyć brak praktycznego sensu w nauczaniu dziecka, jak ma tworzyć lub podziwiać dzieła sztuki, jeśli mamy jednocześnie zakazywać wystawiania młodzieży na oddziaływanie wpływów religijnych. Muzyka bez muzyki sakralnej, architektura bez katedr, malarstwo bez motywów biblijnych są czymś dziwacznym i niekompletnym... Zajęcia z literatury angielskiej pomijające

Pismo Święte i zastosowanie języka ojczystego do celów religijnych jawią się jako nader jałowe... Dobrze to czy źle, niemal wszystko, co nadaje znaczenie życiu, jest przepojone wiarą... trudno żywić szacunek do systemu oświaty, który nie informuje ucznia o prądach myśli religijnej poruszających tryby współczesnego świata... a szczególnie tę jego część, w której zdobywa wiedzę dziecko".

SZKOŁA MOŻE WYWRZEĆ DOŻYWOTNI WPŁYW NA POSTAWY TWOJEGO DZIECKA

Podczas nauki w szkole podstawowej, dziecko pozostaje w ciągu dnia znacznie dłużej pod wpływem nauczyciela

niż rodziców. To, czego maluch nauczy się w tym okresie, będzie miało niezwykle silny wpływ na rozwój jego charakteru. Rozsądek nakazuje, aby wpływ szkoły wzmacniał nauki przekazywane dziecku przez rodziców. Jest to możliwe jedynie w szkole uznającej istnienie Boga, ponieważ dziecko może nauczyć się prawdomówności, uczciwości i sprawiedliwego postępowania wobec innych oraz szacunku dla autorytetu tylko wtedy, gdy rozumie Boga. Jedynym prawdziwym motywem rozwijania tych i innych cnót jest świadomość naszej zależności od Boga i konieczności posłuszeństwa Jego prawom na znak naszej miłości do Niego.

WYCHOWANIE MORALNE POWINNO BYĆ STAWIANE W SZKOLE NA PIERWSZYM MIEJSCU

Zwolennicy nauczania świeckiego często burzą się, gdy katolicy opisuj ą szkoły państwowe jako „pozbawione Boga". Prawdą jest jednak, iż są one dosłownie „bezbożne". Nasze społeczeństwo gromadzi obywateli różnych wyznań, jak również tych, co nie wyznają żadnej wiary, uznano więc za konieczne wyeliminowanie tak kontrowersyjnego tematu jak Bóg z programów nauczania. Nie trzeba daleko szukać jaskrawych przykładów. W niektórych miejscach nawet próby rozpoczęcia dnia szkolnego modlitwą do „Najwyższego Dawcy życia" spotkały się z krytyką ze strony osób popierających rozłączność Kościoła i państwa. Wiele szkół zabroniło świętowania Bożego Narodzenia. Dzieciom pozwala się na śpiewanie nieszkodliwych melodyjek, ale nie przekazuje im wiedzy o tradycji obchodzenia tego święta na pamiątkę narodzin Jezusa Chrystusa.

Na ironię zakrawa fakt, iż próby przekazywania najprostszych prawd religijnych są obwarowane w większości

szkół publicznych tak licznymi obostrzeniami, że system edukacji kształtują wyobrażenia małej grupki obywateli występujących przeciwko każdej religii, a nawet samemu Bogu. Ks. Carl J. Ryan, kurator szkół archidiecezji Cincinnati, nazywa tę grupę klasą uprzywilejowaną. „Kiedy zdeklarowany laik płaci podatek, otrzymuje szkołę zgodną z jego ideologią - pozbawioną jakichkolwiek śladów Boga i wiedzy o Bogu". Sam Thomas Jefferson, mówiąc o nauczaniu prawd wiary, rzekł: „Relacje łączące człowieka ze Stwórcą i obowiązki z nich wynikające stanowią najważniejszą i najbardziej interesującą rzecz w życiu każdego człowieka, którego moralną powinnością jest ich dokładne studiowanie".

Jak twoje dziecko może dowiedzieć się o wszechobecnej dobroci Boga i wierze jako niezbędnym warunku zbawienia, jeżeli fakty te są ignorowane przez jeden z najsilniejszych autorytetów w jego życiu? Nawet maluch będzie kwestionował przekonania i zasady moralne wpajane mu w domu, jeśli w szkole są one uważane za nieistotne i pomijane milczeniem. Żaden rodzic chrześcijanin nie byłby w stanie utrzymywać, iż znajomość geografii, muzyki czy tańca jest ważniejsza dla rozwoju dziecka niż wiedza religijna, a właśnie szkoły publiczne stwarzają takie wrażenie poprzez swój lekceważący stosunek do Boga.

NAUCZANIE KOŚCIOŁA O SZKOŁACH. ODPOWIEDZI NA ZASTRZEŻENIA RODZICÓW WYBIERAJĄCYCH SZKOŁY ŚWIECKIE

Kościół zawsze stał na stanowisku, iż szkoły, w których na pierwszym miejscu stawia się naukę moralności, są niezbędne dla krzewienia i ochrony wiary u młodych ludzi. W 1884 roku papież Leon XIII pisał do francuskich ar-

cybiskupów i biskupów: „Jest rzeczą wyjątkowej wagi, by potomstwo chrześcijańskich par małżeńskich starannie uczyć prawd i przykazań wiary; jak również studia podejmowane przez młodych dla lepszego przystosowania się do życia winny łączyć się z edukacją religijną. Rozdzielić je to tak, jakby życzyć sobie, aby dziecko pozostało neutralne w swych obowiązkach wobec Boga - jest to system nauki szczególnie zawodny i szkodliwy we wczesnych latach życia człowieka, gdyż otwiera drzwi do ateizmu, a zamyka drogę do wiary. Chrześcijańscy rodzice powinni dopilnować, aby ich dzieci otrzymały religijne wychowanie, gdy tylko będą w stanie pojąć słowa nauki, jak również, by nic w szkołach, do których będą uczęszczać, nie skalało ich wiary i moralności. Obowiązek ten jest narzucany rodzicom zarówno przez prawo naturalne jak i prawo Boże, a oni nie mogą być od niego zwolnieni w żadnym przypadku".

Wieloletnie doświadczenie uczy, iż dzieci pobierające nauki, którym nie towarzyszy religia, są poważnie zagrożone utratą wiary, tak więc Kościół stworzył uniwersalną zasadę, w myśl której katolicy winni posyłać dzieci do szkół katolickich, o ile jest to tylko możliwe. Prawo kanoniczne stanowi: „Wszyscy wierni powinni już od dzieciństwa otrzymywać wychowanie nie tylko wolne od sprzeczności z wiarą katolicką lub poprawnością moralną, ale i stawiające kwestie wiary i moralności na pierwszym miejscu. Katolickie dzieci nie powinny chodzić do szkół, w których mogą uczyć się dzieci innego wyznania. Wyłącznie lokalny ordynariusz (biskup) może decydować, w zgodzie z zaleceniami Stolicy Apostolskiej, w jakich przypadkach i pod jakimi warunkami, w celu uniknięcia groźby wypaczenia moralnego, można pozwolić dziecku na uczęszczanie do

takiej szkoły". Teologowie interpretują to następująco: katolicy wysyłający dzieci do szkół niekatolickich, gdy jest dla nich osiągalna szkoła katolicka i nie ma logicznego uzasadnienia dla takiego wyboru, dopuszczają się grzechu.

W obliczu klarownej nauki Kościoła, cóż sprawia, iż rodzice wybierają edukację świecką, chociaż dysponują dostępem do szkół katolickich? Prześledźmy najczęściej podawane wyjaśnienia.

CZY NAUKA W PUBLICZNEJ SZKOLE MA RZECZYWIŚCIE WIĘKSZĄ WARTOŚĆ?

„Wyższa jakość edukacji w szkole publicznej". Być może jest to prawdą w niektórych miejscach i dla przedmiotów innych niż religia, z pewnością nie jest to jednak prawdziwe w odniesieniu do całego kraju. Pomimo zaangażowania i idealizmu nauczycieli, należy przyznać, że ich poświęcenie nie może równać się z poświęceniem księży, zakonnic i katechetów, którzy dobrowolnie oddają całe swoje życie dzieciom i młodzieży. Nie sposób podczas wizyty w szkole katolickiej oprzeć się wrażeniu i podziwowi na widok całkowitego oddania dzieciom przejawianego przez katolickich nauczycieli. Najistotniejszym wymaganiem stawianym nauczycielowi jest możliwość poświęcenia całej swojej uwagi i zainteresowania pełnemu rozwojowi uczniów pod względem intelektualnym, fizycznym, moralnym i duchowym, a nauczyciele katoliccy zawsze są w stanie sprostać temu warunkowi.

Przy porównywaniu szkół według międzynarodowych norm, ważnym punktem odniesienia są oceny otrzymywane przez dzieci na sprawdzianach i egzaminach. Jeżeli współzawodniczą ze sobą szkoły katolickie i publiczne,

dzieci z tych pierwszych radzą sobie równie dobrze, a nawet lepiej niż ich rywale ze szkół publicznych. Za większą część tego sukcesu odpowiadają lepiej zdefiniowane reguły dyscypliny stosowane przez nauczycieli katolickich.

Potwierdzenie tego faktu można znaleźć m.in. w rezultatach badania przeprowadzonego w 1948 roku przez doktora Rogera Lennona, dyrektora działu badań i usług firmy World Book Company, który zebrał dane na podstawie wyników egzaminu Metropolitan Achievement Test w przypadku około stu tysięcy uczniów szkół podstawowych z sześciu diecezji i porównał je z wynikami tego samego testu napisanego przez porównywalną grupę uczniów szkół publicznych. Średni współczynnik inteligencji w przypadku każdej z grup osiągnął podobny poziom, a dzieci ze szkół katolickich były przeciętnie o 2—3 miesiące młodsze od swoich rywali ze szkół publicznych.

Z badania wyciągnięto następujące wnioski:

1. Czytanie - małe różnice poniżej klasy szóstej, od klasy szóstej wzwyż znaczna przewaga uczniów szkół katolickich.

2. Słownictwo — brak zauważalnych różnic do klasy piątej włącznie. Od klasy szóstej zaznacza się przewaga uczniów szkół katolickich, w klasie dziewiątej wykraczając o rok powyżej normy dla szkoły publicznej.

3. Arytmetyka - stała przewaga uczniów szkół katolickich od klasy drugiej do dziewiątej.

4. Użycie języka - wyłączając klasy siódme, przewaga uczniów szkół katolickich.

5. Znajomość alfabetu i ortografii - stała przewaga uczniów szkół katolickich, w klasach ósmej i dziewiątej około roku powyżej normy dla szkół publicznych.

6. Literatura - od klasy szóstej do dziewiątej przewaga uczniów szkół katolickich od jednej trzeciej do około pół roku powyżej normy.

7. Historia, wychowanie obywatelskie, geografia - przedmioty o najwyższej przewadze uczniów szkół katolickich, przeważnie około roku powyżej normy w każdym przypadku.

8. Nauki ścisłe - obszar największej słabości szkół katolickich, od klasy szóstej do dziewiątej około pół roku poniżej normy.

Przy uwzględnieniu powyższych wyjątków, dr Lennon stwierdza: „W przypadku większości przedmiotów szkolnych i poziomów nauczania osiągnięcia uczniów szkół katolickich wyraźnie przeważają nad dokonaniami uczniów szkół publicznych".

Jak już zauważyliśmy wcześniej, sukcesy w nauce poszczególnych przedmiotów nie powinny stanowić jedynej podstawy w ocenie szkoły. Nawet gdyby szkoła katolicka w danej społeczności miała gorsze osiągnięcia niż szkoły państwowe, i tak ma nad nimi przewagę, uczy bowiem dziecko najważniejszego przedmiotu — jego relacji wobec Stworzyciela, bliźnich i natury.

„Moje dziecko może uczyć się religii w domu i szkółce niedzielnej." Jest to często spotykany pogląd u zwolenników sekularyzacji - fałszywe przekonanie, iż religia może być oddzielona od całego procesu edukacji. Dziecko, które zostanie przekonane, iż religia stanowi przedmiot „niedzielnego nauczania", wyrośnie na „niedzielnego katolika" lub utraci wiarę. Religii nie można celebrować jednego dnia, a ignorować w pozostałe. Prawdy przekazywane na lekcjach religii są ważniejsze od wiadomości z innych dzie-

dzin, ponieważ prawdy wiary winny oddziaływać na każdą naszą świadomą myśl, słowo i czyn.

Dziecko nie jest w stanie zdobyć na cotygodniowych lekcjach wiedzy niezbędnej do radzenia sobie z wyzwaniami w swym dorosłym życiu katolika. W szkołach katolickich nauka religii stanowi część programu nauczania i jest przekazywana dzieciom równie starannie, co umiejętność czytania, pisania, znajomość arytmetyki i innych przedmiotów. Dziecko zdobywa głębokie, pełne szacunku zrozumienie dla zasad wyznawanej wiary, a jej praktykowanie staje się jego drugą naturą. Rodzice, którzy uważają, iż nauka religii w szkółce niedzielnej wystarczy ich dziecku, z pewnością zaprotestowaliby żywiołowo, gdyby dziecku zapewniano w szkole tylko raz w tygodniu jedną godzinę lekcyjną geografii, historii czy innego przedmiotu, przedmiotów mniej ważnych w dalszej perspektywie.

Ks. Joseph Fichter SI, który w 1958 roku przygotował szczegółowe studium socjologiczne wyboru właściwej szkoły dla dziecka, potwierdza tę opinię: „Tu właśnie znajduje się klucz do różnicy pomiędzy uczniem szkoły państwowej i katolickiej. Ten ostatni dysponuje większą liczbą lepszych motywacji dla swoich zapatrywań i zachowań. Dzięki systematycznym obserwacjom klas szkolnych, wypowiedziom pracowników policji i straży pożarnej oraz komentarzom uczniów i nauczycieli, którzy mieli do czynienia z obydwoma typami szkół, można z dużą dozą pewności stwierdzić, iż uczniowie szkół katolickich są bardziej uporządkowani i opanowani od swoich rówieśników ze szkół państwowych. Rzadko zdarza się, że opuszczają lekcje i niewielu z nich trafia kiedykolwiek przed sąd dla nieletnich".

„Chcę, aby moje dziecko nauczyło się koegzystować z różnymi typami ludzi." Rodzice prezentujący taki punkt widzenia są wprawdzie świadomi podstawowych różnic pomiędzy katolikami a ludźmi innych wyznań, lecz zdają się nie zdawać sobie sprawy, iż dziecko może przejąć przekonania osób, z którymi się często styka.

Uczniowie szkół katolickich również spotykają się z rówieśnikami różnych ras. Kościół jest uniwersalny, a jego społeczność wywodzi się ze wszystkich ras i klas społecznych, tak więc w jednorodności zawiera się różnorodność. W typowej szkole katolickiej twoje dziecko spotka kolegów pochodzenia irlandzkiego, włoskiego, niemieckiego, polskiego, angielskiego, francuskiego i wielu innych.

„Chodziłem do szkoły publicznej i nic złego mi się nie stało." Jeśli jest to prawdą, wielowiekowe doświadczenie Kościoła dowodzi, iż stanowisz w tej kwestii wyjątek. Wyjątek nigdy zaś nie stanowi o regule. Prawdą jest, iż niektórzy absolwenci szkół katolickich odstępują od wiary, a niektórzy absolwenci szkół państwowych stają się modelowymi katolikami. Szanse dziecka na pozostanie praktykującym katolikiem w dorosłym życiu są jednak większe, jeśli otrzyma staranne wychowanie w wierze.

ABSOLWENCI SZKÓŁ KATOLICKICH SĄ ICH NAJGORĘTSZYMI ZWOLENNIKAMI

Zakładając, iż opinie rodziców są najlepszą reklamą danej szkoły, istnieją poważne przesłanki, by uważać, że instytucje katolickie osiągają lepsze wyniki od szkół państwowych. Niemal w stu procentach rodzice, którzy za młodu sami uczęszczali do szkół katolickich, obstają przy wysyłaniu swoich dzieci do szkół tego samego typu. W ciekawy

sposób komentuje ten fakt kardynał Amleto Giovanni Cicognani, przez dwadzieścia pięć lat sprawujący godność nuncjusza apostolskiego w Stanach Zjednoczonych.

„Pięćdziesiąt lat temu amerykańscy biskupi musieli mocno nalegać, aby dana parafia wybudowała szkołę i zaangażować wiele wysiłku, aby uczęszczała do niej odpowiednia liczba dzieci", pisze kardynał Cicognani. „Dziś jest odwrotnie. Świeccy ludzie podejmują decyzję - jeśli parafia nie ma własnej szkoły, przychodzą do księdza i przekonują go o potrzebie jej wybudowania".

System szkolnictwa katolickiego w Stanach Zjednoczonych jest wyjątkowy, gdyż cały ciężar jego utrzymania spoczywa na społeczeństwie. W przeciwieństwie do innych krajów, amerykańskie szkoły katolickie nie są dofinansowywane przez państwo. Amerykanie wyznania katolickiego utrzymują tysiące katolickich szkół podstawowych, średnich i wyższych, równolegle płacąc podatki na rzecz funkcjonowania instytucji państwowych. Zgadzają się na ciężar podwójnego opodatkowania, ponieważ zdają sobie sprawę z nieocenionych korzyści, jakich mogą oczekiwać ich dzieci, gdy nauka wiary i moralności staje się integralną częścią całego procesu edukacji. Rodzice, którzy sami nie uczyli się w szkołach katolickich, często nie są świadomi utraconych w ten sposób wartości.

SYTUACJA W PRZYPADKU KATOLICKIEGO NAUCZANIA WYŻSZEGO

Powody, dla których dziecko należy posłać do katolickiej szkoły podstawowej, nie tracą na ważności, gdy chodzi o nauczanie średnie i wyższe. Wielu nauczycieli katolickich wskazuje nawet na większe znaczenie nauki w instytucji ka-

tolickiej w późniejszych etapach edukacji dziecka. Typowy uczeń szkoły średniej analizuje wartości religijne pod kątem zawartej w nich prawdy. Często buntuje się przeciwko władzy, z którą właśnie się zapoznał i zwraca się przeciwko własnym rodzicom wyłącznie po to, by zamanifestować swoje pragnienie niezależności. Dzięki szybkiemu rozwojowi zdolności intelektualnych jest w stanie angażować się w poważne i inteligentne spory, nie satysfakcjonują go bowiem już odpowiedzi zawarte w katechizmie i oczekuje bardziej rozbudowanego uzasadnienia dla swoich działań.

Jeśli twoje dziecko otrzyma tylko podstawowe wykształcenie religijne, może okazać się niezdolne do stawienia czoła atakom przypuszczanym na wyznawaną wiarę, których doświadczy w dorosłym życiu. W katolickiej szkole średniej i wyższej dziecko ma szansę otrzymać bardziej zaawansowane wykształcenie, odpowiadające jego dojrzałym potrzebom.

Komentatorzy manier i obyczajów nastolatków potwierdzają charakterystyczne dla tego wieku pragnienie przynależności i akceptacji przez środowisko, graniczące momentami z obsesją. Przeciętny uczeń szkoły średniej chce przypominać swoich kolegów we wszystkim, począwszy od stylu fryzury, a skończywszy na kolorze noszonych skarpetek. Katolickim uczniom, zwykle stanowiącym mniejszość w szkołach państwowych, grozi niemal na pewno osłabienie żywionych przez nich ideałów i aspiracji, gdy zapragną przystosować się do poglądów i zachowań większości. Rodzice, którzy wysyłają dzieci do szkół państwowych, oczekując od nich zachowania wyznawanych przekonań w obliczu tak silnego nacisku ze strony otoczenia, składają na barki swojego potomstwa olbrzymi ciężar.

Z nauką w katolickiej szkole średniej wiąże się znacznie więcej korzyści niż wyobraża sobie większość rodziców. Niedawno poproszono doktora Leonarda H. Wattsa, wykładowcę w Technical Teachers* College w Melbourne, pracującego na rocznym kontrakcie w Southern Oregon College of Education, o opisanie systemu edukacji w australijskich szkołach średnich. W Australii chłopcy i dziewczęta przeważnie uczą się w osobnych szkołach, uczniowie noszą mundurki szkolne, a uczennicom zabrania się ponadto używania kosmetyków; ilość zadawanej pracy domowej skutecznie zniechęca uczniów do chodzenia na randki; wychowaniem seksualnym zajmują się raczej rodzice niż szkoła; uczniów zachęca się do aktywnego udziału w zajęciach i zawodach sportowych, by zapewnić upust nadmiarowi rozpierającej ich energii. Pytanie zadane doktorowi Wattsowi wynikało z niezwykle niskiego poziomu przestępczości nieletnich w Australii, jak również nader rzadkich przypadków ciąży i małżeństw u australijskich nastolatków. Osobie obeznanej z typową amerykańską katolicką szkołą średnią bez trudu przyjdzie wychwycenie uderzających podobieństw pomiędzy katolickim a australijskim systemem nauczania.

Jeśli pozwala na to rodzinny budżet, zachęć swoje dziecko do wybrania katolickiej szkoły wyższej. Pośród setek katolickich instytucji bez wątpienia znajdzie ono taką, która oferuje interesujący je kierunek studiów. Katolickie szkoły wyższe, podobnie jak podstawowe i średnie, dotrzymują kroku, a czasem nawet przewyższają w nauczaniu świeckie szkoły państwowe.

Studenci zwykle poszukują podczas studiów partnerów życiowych; jeżeli uczęszczają do szkół katolickich, mają więcej szans na związanie się z osobą tego samego wyznania.

Wiele małżeństw jest wynikiem studenckich znajomości i związków, ryzyko zawarcia mieszanego małżeństwa ulega więc automatycznie redukcji na skutek wyboru odpowiedniej szkoły.

Nauka w katolickiej szkole wyższej stanowi ukoronowanie wiedzy ucznia w zakresie wyznawanej wiary i zapewnia mu pełne podstawy intelektualne do jej kultywowania. Pozyskane idealistyczne motywy działania nie pozostaną bez wpływu na wybraną przez dziecko ścieżkę kariery — nauczy się służyć Bogu i bliźnim, a postępując w ten sposób uzyska większą satysfakcję z wykonywanej pracy niż ci, którzy pracują z powodów czysto świeckich lub materialnych.

Naukę w katolickiej szkole wyższej należy szczególnie polecać dziewczętom, kładąc nacisk na macierzyństwo jako ścieżkę kariery życiowej. Powszechnym błędem szkół świeckich jest nauczanie dziewcząt poszukiwania sukcesu w życiu poza ogniskiem domowym. W ten sposób ulega osłabieniu, a nawet zniszczeniu, pragnienie stania się matką i opiekunką życia rodzinnego. Zbyt często instytucje owe zaszczepiają studentom poczucie, iż lata nauki pójdą na marne, jeśli po wstąpieniu w związek małżeński i urodzeniu dziecka kobieta nie odzyska płatnego zatrudnienia, aby kontynuować karierę zawodową. W katolickich szkołach wyższych przygotowanie do chrześcijańskiego macierzyństwa stanowi priorytet w nauczaniu.

OBOWIĄZKI RODZICÓW POSYŁAJĄCYCH DZIECI DO SZKÓŁ PAŃSTWOWYCH

Katolicy budują i utrzymują szkoły bez żadnego wsparcia ze strony państwa, a w niektórych regionach Stanów

Zjednoczonych stanowią mniejszość wyznaniową, tak więc nie zawsze mają dostęp do szkół katolickich. W takim przypadku powinniście dopilnować, aby wasze dzieci otrzymały należyte wykształcenie religijne.

Po pierwsze, wyślijcie je na zajęcia katechetyczne organizowane przy kościele parafialnym, ucząc je od samego początku znaczenia tych lekcji dla ich doczesnego szczęścia i przyszłego zbawienia dusz.

Po drugie, starajcie się zadośćuczynić w domu brakowi wychowania religijnego w szkole. Stosujcie się do sugestii zawartych w rozdziale niniejszego poradnika zatytułowanym: „Praktyki religijne w waszym domu", wspólnie z dziećmi przystępujcie do sakramentów, zachęcajcie je do rozmów na tematy religijne i upewnijcie się, że sumiennie odrabiają pracę domową zadawaną im w szkółce katechetycznej.

Po trzecie, pozostawajcie stale wyczuleni na jakiekolwiek sygnały, iż wasze dzieci mogły ulec wpływowi rozumowania związanego z inną wiarą. W społecznościach z przewagą innowierców, dzieci rodzin katolickich są szczególnie narażone na przyswojenie sobie błędnego przekonania, iż „każda religia jest równie dobra". Gdy zaakceptują taką myśl, już tylko krok będzie dzielić je od zagrożenia w postaci wstąpienia w mieszany związek małżeński i utraty wiary. Możesz pomóc w przeciwdziałaniu podobnym wpływom, wpajając dzieciom świadomość, iż nieprzerwana linia autorytetu Kościoła sięga osoby świętego Piotra, którego Pan Nasz wyznaczył na założyciela prawdziwego Kościoła.

Jeżeli uważasz za konieczne udzielić swoim dzieciom odpowiedzi na pytania zadawane im przez niekatolickich rówieśników i sprostować zasłyszane przez nie niepraw-

dziwę stwierdzenia, powinieneś zaopatrzyć się w stosowną literaturę, która oddala zarzuty innowierców wobec nauczania Kościoła.

Jeżeli twoje dziecko uczęszcza do państwowej szkoły średniej lub wyższej, zachęć je do wstąpienia do Klubu Newmana lub założenia takiego klubu w szkole. Klub Newmana to organizacja studentów wyznania katolickiego uczących się w szkole świeckiej. Dzięki wykładom i wspólnym działaniom pomaga wzmocnić odporność katolickiego ucznia na czynniki podważające jego wiarę, jak również zadzierzgnąć przyjaźń z innymi katolickimi uczniami. Często przynależność do podobnej organizacji decyduje o tym, czy uczeń pozostanie przy wyznawanej wierze, czy też ją utraci.

WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELEM TWOJEGO DZIECKA

Rodzice i nauczyciele pracują w zespole. Niewielu rodziców uważa, iż wypełnia swój moralny obowiązek, umieszczając dziecko w szkole katolickiej. Nic bardziej mylnego! Niezależnie od typu szkoły, do której uczęszcza wasze dziecko, nadal pozostajecie jego najważniejszymi wychowawcami. Nauczyciele są zaledwie waszymi zastępcami.

Implikacje płynące z tej zasady są niezwykle ważne - musicie nadzorować naukę waszego dziecka w domu i kontrolować jego moralność poprzez przekazywaną mu wiedzę i przykład. Nauka w szkole katolickiej może wzmocnić, ale nie zastąpi nauk moralnych, jakie dziecko otrzymuje w domu. Również w tym aspekcie musicie stanowczo oprzeć się współczesnym tendencjom.

Jak utrzymuje doktor Grayson Kirk, rektor Uniwersytetu Columbia, jedną z najbardziej przerażających oznak

współczesności jest obojętność rodziców wobec nauki dzieci. Zbyt wielu rodziców zrzeka się tej odpowiedzialności na rzecz szkoły, oświadcza dr Kirk i dodaje: „Rodzice ci zdają się uważać, iż powinni dziecko nakarmić, ubrać i wyposażyć w odbiornik telewizyjny, a szkoła zajmie się resztą. Szkoła nie może odmówić wypełniania przynależnych jej obowiązków, lecz odniesie sukces tylko wtedy, gdy rodzice uświadomią sobie, iż prawidłowo zorganizowany dom stanowi znacznie skuteczniejszą jednostkę edukacyjną".

Rodzice mogą współpracować ze szkołą na wiele różnych sposobów. Pamiętajcie, by nigdy nie podważać autorytetu nauczyciela w obecności dziecka. Rodzice muszą wspierać nauczyciela podobnie jak siebie nawzajem, gdy chodzi o kwestię dyscypliny u dziecka. Czasem mają prawo nie zgadzać się z nauczycielem, powinni jednak porozmawiać z nim na osobności zamiast uzewnętrzniać swoje wątpliwości przed dzieckiem. Małe dzieci często błędnie interpretują wypowiedzi osób dorosłych, rodzice nie powinni więc ślepo wierzyć we wszystko, co usłyszą od swoich dzieci na temat ich nauczycieli.

Pomóż dziecku uniknąć poważnych problemów w późniejszej nauce, zachęcając je do wypracowania dobrych nawyków związanych z przyswajaniem wiedzy. Jeśli ma odrobić pracę domową, nalegaj, aby postawiło ją na pierwszym miejscu przed wszystkimi innymi zajęciami i rozrywką, np. nauką tańca, oglądaniem telewizji czy czytaniem komiksów. Naucz je zasiadać do nauki o stałej porze, najlepiej po obiedzie lub wczesnej kolacji. Spytaj o zadane ćwiczenia i sprawdź, jak je wykonało, aby upewnić się, czy zrobiło to poprawnie. W idealnej sytuacji dziecko po rozpoczęciu nauki w szkole średniej przejmuje pełną od-

powiedzialność za swoją pracę i naukę. Powinno odrabiać lekcje bez ponagleń z waszej strony, codziennie spędzając dwie do trzech godzin na przygotowywaniu się do zajęć w następnym dniu. Wielu problemów doświadczanych przez dzieci w szkole średniej można uniknąć dzięki wpojeniu im zasad efektywnej nauki, gdy uczęszczają jeszcze do szkoły podstawowej.

Korzystaj z możliwości spotkań z nauczycielami twojego dziecka, aby omówić z nimi jego postępy w nauce. Nauczyciele we współczesnych szkołach katolickich zachęcają rodziców do interesowania się pracą szkoły, mając świadomość szybszych postępów dziecka w przyswajaniu wiedzy, gdy szkoła i rodziny uczniów współpracują ze sobą. Dowodem wzrostu współpracy szkoły i domu jest szybki rozwój stowarzyszeń rodziców, rodziców i nauczycieli oraz innych podobnych organizacji. Wywiadówki, na których rodzice mają możliwość rozmowy z nauczycielami, są coraz popularniejszym zjawiskiem w rosnącej liczbie parafii. Na takich spotkaniach rodzice dowiadują się o problemach nauczycieli, a nauczyciele zyskują wiedzę na temat domowych warunków życia uczniów, które mogą wpływać na ich proces nauki w szkole.

Niezmierzony obszar współpracy między rodzicami i nauczycielami stoi otworem. Rodzice mogą odciążać siostry zakonne i świeckich nauczycieli w niektórych pracochłonnych obowiązkach, zapewniając im więcej czasu na pracę z dziećmi. W pewnej parafii matki uczniów prowadzą szkolną stołówkę i bibliotekę. W innej szkole rodzice na zmianę prowadzą sekretariat, pozwalając siostrom zakonnym na dłuższe przebywanie z uczonymi przez nie klasami. Niektóre stowarzyszenia rodziców i nauczycie-

li organizują wspólne dowożenie dzieci do szkoły. Matki mogą podwozić siostry zakonne na spotkania w szkole, konferencje nauczycielskie, wizyty u lekarza, itp. Te i inne prace wykonywane z chęcią i radością przez rodziców pomagają wytworzyć atmosferę aktywnej współpracy i lojalności wobec szkoły, którą dziecko reprezentuje później we własnym postępowaniu.

NIE PRZECIĄGAJ STRUNY W NAPOMINANIU DZIECKA, ABY ZABRAŁO SIĘ ZA NAUKĘ

Nie wywieraj zbyt silnego nacisku na dziecko. Od kilkudziesięciu lat narasta powszechne zrozumienie dla różnic w poziomie inteligencji i zdolności u dzieci. Dziecko, które osiąga średnią siedemdziesiąt punktów współczynnika inteligencji, może wkładać w to znacznie więcej wysiłku niż jego utalentowany rówieśnik, dla którego jest to naturalna pochodna jego aktywności umysłowej. Starannie opracowane testy pozwalają określić z dość wysoką dokładnością, czy inteligencja dziecka wykracza ponad przeciętny poziom, a także przewidzieć możliwości jego dalszego rozwoju intelektualnego. Osoba z ilorazem inteligencji sto może mieć problemy z ukończeniem nauki w szkole wyższej, a nastolatek o **IQ** sto czterdzieści jest zdolny do wybitnych osiągnięć w szkole.

Rodzice powinni zachęcać swoje dzieci do takiej nauki, jaka jest dla nich osiągalna. Dla zdolniejszego dziecka oznacza to osiągnięcie średniej ocen w granicach dziewięćdziesięciu pięciu procent, w przypadku dziecka mniej uzdolnionego — średnią siedemdziesiąt punktów na sto. Nie należy oczekiwać od mniej uzdolnionego dziecka nauki na poziomie geniusza, jak również nie wolno wyśmie-

wać się z niego, gdy nie uzyska takiej oceny jak dziecko obdarzone licznymi talentami i silnie rozwiniętym intelektem.

Pewien mądry ksiądz przytoczył kiedyś historię ucznia szkoły podstawowej, który uważał, iż głównym zadaniem nauczyciela jest „nauczenie się ucznia". Nie był to błąd gramatyczny, ale oczywista prawda. Nie będziesz w stanie zachęcić odpowiednio dziecka do maksymalnego wysiłku, dopóki się go nie nauczysz - dopóki nie zrozumiesz, czego można wymagać od niego w granicach rozsądku. Może się też zdarzyć, iż nie będziesz umiał najtrafniej ocenić jego zdolności. Twoja opinia może być zabarwiona właściwą wszystkim rodzicom dumą i brakiem możliwości porównania pracy dziecka z pracą jego rówieśników. Często dopiero po konsultacji z nauczycielami i zrozumieniu, iż ich ocena może być lepsza niż twoja, będziesz mógł określić rozsądne tempo, w jakim twoje dziecko powinno czynić postępy w nauce.

Niektórzy rodzice dosłownie zmuszają dziecko do sukcesów w nauce, krytykując je, jeśli nie osiągnie najwyższej średniej ocen w klasie, wpajając mu niezdrową chęć współzawodnictwa i ucząc je pogardy dla rówieśników, którzy nie dorównują mu w zdobywaniu wiedzy. Czasami przyczyniają się do tego również nauczyciele, nadmiernie wychwalając dziecko z najlepszymi ocenami i wyśmiewając innych uczniów z gorszymi osiągnięciami. Jest to duży błąd. Wyniki w nauce są ważne, nie powinny jednak stanowić najważniejszego celu w życiu, nie należy bowiem poświęcać dla nich wartości duchowych i emocjonalnych. Dziecko akceptowane z miłością takim, jakie jest - bez względu na to, czy jest bystre, czy ma kłopoty w szkole -

i zachęcane do nauki zgodnie ze swoimi możliwościami, stanie się lepiej przystosowanym członkiem społeczeństwa niż jego rówieśnik zmuszany do osiągania jak najlepszych wyników przez rodziców-perfekcjonistów.

Chłopiec lub dziewczynka wychowani w przekonaniu o najwyższej wartości nauki i wiedzy często odkrywają z głębokim szokiem, iż w wielu miejscach funkcjonują ludzie o przeciętnej inteligencji, odnoszący sukcesy w wykonywanych czynnościach dzięki zaletom ducha i serca. Oto dobra rada dla każdego rodzica: Zachęcaj swoje dziecko do pilnej nauki, lecz nie zmuszaj go do nadmiernego wysiłku, który może zagrozić rozwojowi jego osobowości.

SZEŚĆ SPOSOBÓW UDZIELENIA POMOCY DZIECKU W DOSTANIU SIĘ NA STUDIA

Jak pomóc dziecku w dostaniu się na studia? Coraz powszechniejsze staje się przekonanie, iż wykształcenie wyższe jest niezbędne do odniesienia sukcesu zawodowego - w ślad za nim zwiększa się liczba zgłoszeń na studia, a szkoły wyższe częstokroć przestają sobie radzić pod naporem chętnych do nauki. W wyniku tego procesu tysiące maturzystów co roku odchodzą z kwitkiem sprzed drzwi uniwersytetów. Ponadto, setki tysięcy młodych ludzi zdolnych intelektualnie do podjęcia nauki w szkole wyższej nie uświadamia sobie w porę swoich możliwości, ponieważ brak im wiedzy o zaletach studiów, a ich rodzice nie stworzyli im atmosfery rodzącej pragnienie uzyskania wyższego wykształcenia. Po zbadaniu rejestrów instytucji edukacyjnych i przeprowadzeniu rozmów z tysiącami studentów, badacze potwierdzili związek pomiędzy postawą rodziców, warunkami domowymi oraz zgłaszaniem się dzieci na stu-

dia i szansami na to, że zostaną przyjęte. Jednym z bardziej zadziwiających odkryć był fakt, iż pieniądze zdają się mieć mniejszy wpływ na podejmowanie nauki w szkole wyższej niż wyobraża sobie to większość z nas; profesor Ralph S. Berdie z Uniwersytetu Minnesota odkrył po przeanalizowaniu dwudziestu pięciu tysięcy przypadków, iż młodzi ludzie, zdolni i chętni do podjęcia studiów, zwykle czynią to pomimo problemów finansowych. Wartościowym studentom przychodzą w sukurs stypendia, możliwości zatrudnienia na niepełny etat i kredyty długoterminowe.

Okazywane przez rodziców wsparcie finansowe jest oczywiście dużą pomocą dla ich dzieci. Większą pomocą może jednak być dla nich wzrastanie od najwcześniejszych lat w atmosferze zachęty do rozwijania własnej inteligencji, wzmacniającej determinację dziecka co do uzyskania wyższego wykształcenia. Jak można zapewnić dziecku taką atmosferę?

Okazuj dziecku od jego pierwszych dni w szkole podstawowej, iż cieszy cię jego nauka. (Naukowcy odkryli, że dziewięćdziesiąt dziewięć procent studentów szkół wyższych dysponuje poparciem i akceptacją swoich rodziców. Jedynie jedna osoba na sto kończy studia wbrew woli matki i ojca).

Dbaj, by wasz dom był wolny od napięć i kłótni. (Statystyki dowodzą, iż dzieci rozbitych małżeństw lub małżeństw skłóconych mają nikłe szanse na wypracowanie nawyków związanych z nauką, które pozwoliłyby im na edukację powyżej poziomu szkoły średniej.)

Uczestnicz w spotkaniach społeczności parafialnej, stowarzyszeń rodziców i nauczycieli oraz zebraniach sąsiedzkich. (Podobne działania pomogą ci spotkać innych

sumiennych i troskliwych rodziców, którzy pragną zapewnić swoim dzieciom jak najlepsze warunki nauki. Rozmawiając z nimi o postępach twojego dziecka, nauczysz się prawidłowo oceniać faktyczną wartość jego osiągnięć).

Zapewnij dziecku możliwość samokształcenia. (Wielu studentów oświadcza podczas wywiadów, że rodzice zapisali ich bardzo wcześnie do lokalnej biblioteki i zachęcali do wypracowania właściwych nawyków związanych z czytaniem. Dziecko, któremu został zapewniony dostęp do odpowiednich czasopism oraz takich źródeł informacji jak encyklopedie i słowniki, zyskuje olbrzymią szansę na zaspokajanie swojej ciekawości świata i rozwijanie posiadanej wiedzy).

Zachęć dziecko do nawiązania kontaktów z rówieśnikami o podobnych aspiracjach w zakresie wykształcenia. (Pragnienie dotrzymania kroku otoczeniu jest u nastolatków równie silne co u dorosłych; jeżeli dziecko przyjaźni się tylko z dziećmi marzącymi o porzuceniu szkoły przy najbliższej nadarzającej się okazji, jego ambicje związane z wykształceniem mogą ulec zanikowi.)

Zachęć dziecko do rozważań nad jego życiowym powołaniem. (Jeśli ma już przed sobą wyraźnie zarysowany cel, łatwiej będzie mu pojąć, jak może mu pomóc w jego osiągnięciu podjęcie nauki w szkole wyższej. Porozmawiaj z nim o możliwościach służenia Bogu i bliźnim, jakie pojawiają się wraz z rozpoczęciem studiów).

Miejsce zamieszkania dziecka podczas studiów zależy od sytuacji finansowej rodziny i odległości pomiędzy domem rodzinnym a wybraną szkołą. Pracownicy oświaty uważają, iż przeciętny student osiąga w szkole wyższej więcej korzyści z nauki, jeśli w jej trakcie zamieszkuje poza do-

mem. Pozwala mu to na przejęcie pełnej odpowiedzialności za swoje czyny, nie tylko na polu nauki, ale i w innych dziedzinach życia.

POZWÓL, BY DZIECKO ZARABIAŁO, PRZYNAJMNIEJ CZĘŚCIOWO, NA SWOJE UTRZYMANIE

Nawet w przypadku, gdy rodzice mogą sobie pozwolić na pełne finansowanie nauki dziecka, eksperci proponują, aby wymagać od niego pracy, na przykład w wakacje, by mogło w pewnym stopniu uczestniczyć w kosztach podjętych studiów. Jeśli nastolatek uczy się przyjmować na siebie nowe zobowiązania, powinien również partycypować w kosztach własnego utrzymania. Zwykle rodzice regulują opłaty związane bezpośrednio z nauką - opłatę za studia, nocleg, podręczniki itp., a student finansuje np. zakup odzieży oraz zapewnia sobie niezbędne kieszonkowe.

OPŁATY ZA NAUKĘ A „SZKOLNE PAŁACE" - DLACZEGO TEN KONTROWERSYJNY TEMAT POWINIEN INTERESOWAĆ KATOLIKÓW

W ostatnich latach nasiliły się kontrowersje wokół wzrostu opłat za naukę. Głównym problemem są wydatki związane ze sprzętem i działaniami wykraczającymi poza zakres tradycyjnie pojmowanej roli szkoły. Pewna szkoła dysponuje salą balową, gdzie uczniowie szkolą się w sztuce tańca towarzyskiego. Wiele szkół wyższych zapewnia swoim studentom osobne pomieszczenia przeznaczone na palarnie. Inne jeszcze chlubią się salami gimnastycznymi i basenami, kawiarniami i restauracjami o wyposażeniu trudnym do znalezienia w stołówkach pracowniczych największych koncernów, parkingami

o rozmiarach nieosiągalnych dla większości supermarketów i centrów handlowych.

Katoliccy rodzice posyłający dzieci do szkół katolickich odnoszą się z rezerwą do debaty nad „szkolnymi pałacami". Jako płatnicy podatków mają jednak równe prawo do dyskutowania tego problemu, co rodzice dzieci uczęszczających do szkół państwowych. Koszt nauki wpływa nie tylko na wysokość ogólnego podatku, ale również na wysokość opłat uiszczanych przez katolickich rodziców na rzecz utrzymania szkół katolickich, które znajdują się często w sytuacji, gdy muszą zapewnić urządzenia i usługi podobne do tych oferowanych przez szkoły państwowe, aby podtrzymać ciągłość zapisów lub przyciągnąć nowych kandydatów.

Naturalnie, uczniowie zasługują na najlepszą naukę, jaką może im zapewnić lokalna społeczność. Błędem byłoby jednak zakładać, iż same tylko udogodnienia sprzętowe są w stanie zapewnić odpowiedni trening ciała i umysłu dziecka. Ironią losu zdaje się być fakt, iż społeczności wydające ekstrawaganckie sumy na budynki i sprzęt redukują do minimum wydatki na najważniejszy element systemu oświaty — nauczycieli odpowiedzialnych za kształtowanie charakterów i umysłów dzieci. Członkowie owych społeczności zdają się nie postrzegać fundamentalnej prawdy, iż zapewnienie odpowiednio wyszkolonej kadry nauczycielskiej może pozwolić na wyeliminowanie wielu gadżetów współczesnej edukacji bez jakiejkolwiek szkody dla samych dzieci.

Niebezpieczeństwo „szkolnych pałaców" tkwi w potencjalnym zrażeniu uczniów do warunków domowych, które w porównaniu z luksusami zapewnianymi przez

szkołę mogą okazać się dość prymitywne i obskurne. Jeżeli w dodatku szkoła dysponuje nieograniczonymi niemal możliwościami rekreacyjnymi i socjalnymi, uzurpuje sobie w oczach dziecka rolę domu i wpaja mu pojęcie „superpaństwa", w którym rząd dba o swoich obywateli od kołyski aż po grób. Proces ten stopniowo podważa autorytet i znaczenie najcenniejszego dorobku cywilizacji — stabilnego życia rodzinnego. Za każdym razem, gdy szkoła przejmuje kolejną funkcję pełnioną wcześniej przez wasz dom, osłabia to odpowiednio wasz wpływ na dziecko.

ROZDZIAŁ VI
JAK PRZEKAZYWAĆ DZIECKU WIEDZĘ O SEKSIE

RÓŻNORODNOŚĆ PORAD DOTYCZĄCYCH EDUKACJI SEKSUALNEJ WPRAWIA RODZICÓW W ZAKŁOPOTANIE

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, w jaki sposób powinni rozmawiać ze swoimi dziećmi o sprawach związanych z seksem. Dla poprzedniego pokolenia pytanie to ograniczało się prawdopodobnie do kwestii, czy w ogóle poruszać ten temat. Obecnie uważa się, iż dzieci powinny dowiedzieć się podstawowych wiadomości na temat seksu stosunkowo wcześnie, aby po osiągnięciu wieku dorosłego mogły okazywać odpowiedni stosunek duchowy i emocjonalny wobec tak ważnego elementu ich życia. Sądząc jednak po liczbie pytań zadawanych podczas cyklu spotkań zatytułowanych „Cana Conferences", rodziców wciąż nurtują wątpliwości związane ze sposobem przekazywania wiedzy o seksie - kiedy należy podjąć dyskusję z dzieckiem, w jakiej atmosferze, itp.

Niepewność rodziców jest w znacznym stopniu spowodowana zwiększoną uwagą poświęcaną ostatnio przez psychologów, socjologów i pracowników oświaty tematowi edukacji seksualnej. Zakres uzyskanego przez te osoby dostępu do pras drukarskich, przekaźników radiowych i telewizyjnych oraz innych środków kontaktu ze społeczeństwem znacznie przewyższył dotychczasowe możliwo-

ści komunikacji. Należy docenić fakt, iż uczą rodziców, jak powinni przekazywać swoim dzieciom wiedzę o seksie zamiast pozwalać, by dzieci uzyskiwały ją z przypadkowych źródeł. Niestety, nauka ta nie jest wolna od subiektywizmu. Przekazujące je osoby w wielu przypadkach operują naturalistycznym punktem widzenia, starając się oddzielić wiedzę o seksie od nauki wiary i moralności. Zwolennicy sekularyzacji szkolnictwa znajdują poparcie w większości szkół państwowych, gdzie dzieci uczy się biologii seksu, nie poświęcając żadnej uwagi aspektowi moralnemu, który winien być traktowany jako nadrzędny dla tego przedmiotu.

Wobec liczby i różnorodności wyrażanych opinii łatwo zrozumieć zagubienie odczuwane przez rodziców.

PIĘĆ PODSTAWOWYCH ZASAD, KTÓRE POWINNY BYĆ PRZESTRZEGANE PODCZAS UŚWIADAMIANIA DZIECI

Uczucie to nie zagraża jednak rodzicom katolikom — stosunek Kościoła do dyskutowanego aspektu rozwoju dziecka jest niezwykle klarowny, oparty na stuleciach doświadczenia oraz wyjątkowej możliwości obserwowania najwłaściwszych momentów i metod, dzięki którym wiedza przekazana dziecku na temat seksu może sprawić, by nabrało właściwego szacunku do aktu małżeństwa i przyswoiło sobie dyscyplinę umysłu i serca, niezbędną do zachowania czystości. W uświadomieniu sobie powinności i możliwości rodzica pomoże ci zapamiętanie pięciu podstawowych zasad, wypraktykowanych podczas wielu stuleci istnienia chrześcijaństwa.

Po pierwsze, jesteś zobowiązany do przekazania swoim dzieciom odpowiedniej wiedzy na temat życia płciowego.

Bóg nakazuje wam, rodzicom, stać się najważniejszymi nauczycielami i wychowawcami waszych synów i córek. Zawiedziesz Go, jeśli wyrzekniesz się tak istotnej odpowiedzialności. Kładziesz również na szali szczęście twoich dzieci. Niektórzy rodzice mylnie sądzą, iż ich powinność w zakresie kształtowania umysłów dzieci rozciąga się na wszystkie dziedziny wiedzy oprócz seksu. Jest to niezwykle krótkowzroczne podejście do sprawy. Powodem, dla którego to właśnie ty powinieneś przekazywać dziecku tę wiedzę jest fakt, że możesz zrobić to najlepiej. Nie jest istotne, czy uważasz siebie za beznadziejnego nauczyciela - tylko ty w pełni znasz potrzeby i obawy swoich dzieci oraz aktualny etap ich rozwoju.

Jeżeli rodzice unikają roli nauczyciela w tej dziedzinie, powodem nie jest z pewnością ich niewiedza, jest to bowiem temat, w którym dysponują pełną przewagą nawet nad wiek rozwiniętym umysłowo dzieckiem. Dziecko nie może zadać im w tym przypadku żadnego pytania, na które nie będą w stanie odpowiedzieć, co jest raczej trudne do osiągnięcia w przypadku innych dziedzin wiedzy.

Po drugie, dzieciom należy przekazywać wiedzę o seksie w kontekście miłości. Ważniejszym jest, by twoje dziecko przejawiało właściwą postawę wobec spraw seksu, niż zawsze dysponowało precyzyjną i poprawną informacją co do faktów. Nie wymawiając ani słowa, możecie oboje skorzystać z potęgi własnego przykładu, by pokazać dzieciom właściwe zachowania męża i żony w codziennych relacjach. Tylko od was dzieci mogą nauczyć się, iż dopasowanie seksualne małżonków jest tak naprawdę rezultatem głębokiej duchowej i psychologicznej wspólnoty. Miłość łącząca rodzinę pozwala najlepiej przekazać wiedzę o sek-

sie, nie implikując, iż jest to najważniejsza rzecz w życiu, ale i nie wzbudzając wrażenia, że jest czymś wstydliwym lub krępującym.

Prędzej czy później twoje dzieci zapragną dowiedzieć się, jak przyszły na świat oraz czym różni się kobieta od mężczyzny. Cokolwiek zrobisz - zachowasz milczenie, będziesz unikał zadawanych ci pytań, opowiesz bajkę o bocianie, będziesz rozwodził się niepotrzebnie nad tematem lub pominiesz odniesienie do odpowiednich wartości czy też odpowiesz dziecku z szacunkiem i zgodnie z prawdą — zaszczepisz im postawy i poglądy, które przetrwają aż do osiągnięcia przez nie dojrzałości. Rodzic staranny, dbający o dobro swoich dzieci winien słowem i przykładem przekazywać im wiedzę o życiu tak, by jak najlepiej przygotować je do wkroczenia w dorosłość.

Trzecia z zasad mówi, iż przekazywanie dzieciom wiedzy o seksie powinno być ściśle powiązane z naszą wiarą w Boga i prawo naturalne. Dziecko nie będzie w stanie zrozumieć żadnych „tych spraw", dopóki nie pojmie najpierw, iż Bóg jest twórcą wszelkiego życia; nie będzie należycie szanować związku małżeńskiego, jeśli nie dowie się, iż Bóg wybrał małżeństwo jako drogę tworzenia ludzkiego życia; nie będzie hołdowało cnocie czystości, jeśli nie nauczy się, iż zgodnie z prawem Bożym akt płciowy jest dozwolony jedynie pomiędzy osobami, które wstąpiły w związek małżeński. Jeżeli twoje dziecko ma nabrać właściwego dystansu do seksu, powinieneś przypominać mu regularnie, iż jest to dzieło Boże, którym można się posługiwać jedynie w określonym przez Boga celu. Dziecko z pewnością będzie odnosiło się do spraw seksu z szacunkiem, gdy dowie się, że jego nowonarodzona siostrzyczka

jest darem Bożym, Bóg sprawił, iż ciało kobiety po zawarciu małżeństwa jest zdolne do powołania na świat ludzkiej istoty, a Syn Boży najmocniej umiłował Najświętszą Maryję Pannę i świętego Józefa, którzy nie poznali wcześniej ciała drugiego człowieka.

Po czwarte, przekazywanie dziecku wiedzy o seksie powinno być czynnością poufną i intymną. Rozmawiając z nim na ten temat, poruszasz kwestie o kluczowym znaczeniu dla zbawienia jego duszy oraz osiągnięcia przez nie szczęścia doczesnego. Szczegóły dotyczące seksu powinny stanowić przedmiot prywatnej, nie publicznej, rozmowy rodzica i dziecka. Tylko w ten sposób można uszanować powagę tego aktu i zachować odpowiednią skromność. Ponadto każde dziecko reaguje odmiennie na przekazywane mu fundamentalne prawdy o narodzinach i życiu. Poprzez indywidualną rozmowę z dzieckiem możesz zaobserwować jego reakcje i dostosować swoje postępowanie do jego potrzeb. Niewielu zwolenników powszechnej edukacji seksualnej wspomina o odrazie, z jaką niektóre dzieci, zwłaszcza dziewczynki obdarzone wrodzoną skromnością, reagują na publiczne poruszanie tego tematu, jest to jednak niepodważalny fakt. Brutalne przekazywanie pewnych informacji skrzywdziło równie dużo rodzin co niewiedza.

Piąta zasada głosi, iż wiedza na temat seksu powinna być zdobywana stopniowo. Jej początkiem może być bardzo wczesny etap rozwoju dziecka, gdy jako niemowlę obserwuje reakcje matki na przypadkowe dotykanie przez siebie własnych genitaliów. Dziecko uczy się dzięki odpowiedziom i sposobowi, w jaki są one udzielane przez matkę na pytanie o to, skąd biorą się dzieci; czerpie wiedzę z podejścia swoich rodziców do jego dojrzewania płciowe-

go - nawet jeśli nie okazują mu żadnego wsparcia, również stanowi to dla niego informację. Może zyskać lub stracić szacunek wobec małżeństwa w zależności od tego, co powiedzą mu rodzice na temat umawiania się na randki i „ustatkowania się". Jego postawę będą kształtować reakcje rodziców na narodziny i małżeństwa w obrębie rodziny oraz sprawowana przez nich kontrola nad tym, co czyta lub ogląda w telewizji czy kinie. Karykaturalny wizerunek ojca wzywającego syna na dziesięciominutową „męską rozmowę", podczas której przekazuje mu niezbędną wiedzę na temat seksu, jest pozbawiony jakiegokolwiek związku z rzeczywistością.

Pamiętając o wymienionych powyżej pięciu zasadach, możesz zrozumieć powód, dla którego powinieneś przyjąć odpowiedzialność za przekazanie swojemu dziecku wiedzy o seksie. Pierwsza zasada pokazuje, że nie możesz jej tak naprawdę uniknąć, a zagadką pozostaje jedynie, czy przekażesz tę wiedzę we właściwy sposób. To właśnie ty masz najlepsze predyspozycje do postępowania zgodnie z drugą i trzecią zasadą, czyli nauczania dziecka o kwestiach cielesnych w odniesieniu do prawa Bożego, ponieważ umiesz zapewnić najwłaściwsze, odpowiednio intymne warunki do realizacji tego zadania. Jako stały opiekun dziecka dysponujesz ponadto najlepszą pozycją wyjściową do przekazywania mu wiedzy i postaw, których potrzebuje na różnych etapach rozwoju osobistego. Żadna inna osoba ani organizacja nie jest w stanie zastosować pięciu zasad edukacji seksualnej wobec dziecka tak szybko i właściwie, jak ty sam.

W wypełnianiu tego zobowiązania wobec własnych dzieci powinniście kierować się słowami papieża Piusa XII,

który zwracał się do grupy chrześcijańskich matek w 1941 roku następująco: „Objawienie dzieciom tajemniczych i zadziwiających praw rządzących życiem przez rodziców chrześcijan we właściwej chwili, dozie i z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności spowoduje, iż dzieci przyjmą przekazywaną wiedzę z szacunkiem i wdzięcznością, a ta oświeci ich umysły, niosąc o wiele mniejsze zagrożenie niż w przypadku, gdyby dzieci pozyskały ją przypadkiem z odniesionego wstrząsu, potajemnych rozmów, informacji przekazywanych przez nadmiernie wyedukowanych kolegów lub czytanej w ukryciu literatury, skrywanie bowiem takiej wiedzy rozpala nadmiernie wyobraźnię i szkodzi zmysłom. Mądre i dyskretne słowa rodzica zapewnią ochronę i ostrzeżenie przed pokusami i zepsuciem otaczającymi dziecko, bowiem «mniej dokucza strzała przewidziana». Dzięki dyskrecji matki i nauczyciela oraz pełnemu uczucia zaufaniu, które pozwala wam inspirować dzieci, będziecie w stanie zaobserwować i rozpoznać moment, gdy niewypowiedziane wątpliwości zaczną nękać ich umysły i zmysły. Wtedy to powinnością matki wobec córki, a ojca wobec syna będzie odsłonięcie przed nimi prawdy do niezbędnego poziomu, zapewnienie rozważnych, prawdziwych i zgodnych z naszą wiarą odpowiedzi na zadawane pytania i zapewnienie dziecięcym umysłom koniecznego spokoju".

Dobrze jest przyjąć zasadę, iż ojcowie uczą synów, a matki edukują córki. Każde z rodziców powinno jednak odpowiadać na wszystkie zadawane mu pytania. Poprzedzenie zawarcia związku małżeńskiego przez dziecko wspólną rozmową obydwojga rodziców z dzieckiem przynosi wiele korzyści.

CO POWINNI POCZĄĆ RODZICE, KTÓRZY „NIE MOGĄ ROZMAWIAĆ O SEKSIE"

Niektórym rodzicom sprawia olbrzymią trudność poruszanie tematu seksu w rozmowie z własnym dzieckiem. Wychowani w środowisku, gdzie „dobrze wychowani" ludzie nie poruszają takich zagadnień, rodzice mogą próbować postępować podobnie wobec swoich dzieci. Jeśli ty również tak się zachowujesz, weź pod uwagę, iż twoja postawa wynika ze sposobu, w jaki traktowano sprawy seksu w twoim rodzinnym domu. Jeśli będziesz kontynuować to podejście, twoje dzieci mogą postąpić identycznie wobec swoich dzieci, doprowadzając do nieprzerwanego zaszczepiania kolejnym pokoleniom przekonania, iż seks jest czymś grzesznym i wstydliwym.

Obowiązek pozostaje obowiązkiem, nawet gdy sprawia przykrość czy ból. Jesteś zobowiązany do przekazania swojemu dziecku wiedzy o seksie w ten sam sposób, w jaki jesteś zobowiązany do nauczenia go poprawnego zachowania wobec gości czy zachowania podczas wspólnego posiłku. Gdy rodzice zaniedbują nauczenia dziecka dobrych manier, nazywa się takie zachowanie unikaniem odpowiedzialności. O ileż jednak ważniejsze jest, by nie unikali przekazania swemu potomstwu wiedzy o pięknie i tajemnicy życia.

Jeżeli jesteś z natury wyjątkowo skromnym człowiekiem, w rozwinięciu zdolności do prowadzenia z dzieckiem rozmowy o seksie pomoże ci udzielanie odpowiedzi na jego pierwsze pytania w jak najprostszy i najzwyczajniejszy sposób. Najtrudniejszą barierą do pokonania jest zwykle stworzenie atmosfery, w której dziecko czuje, że może swobodnie rozmawiać z tobą na ten temat. Gdy po-

radzisz sobie z tym krokiem, nabędziesz pewności siebie przydatnej w udzielaniu spokojnych odpowiedzi na dalsze pytania. Nawiązawszy właściwy kontakt z dzieckiem, nauczysz się odpowiadać na najtrudniejsze nawet pytania z należną szczerością i godnością osobistą.

Rodzice niezdolni do zapewnienia swoim dzieciom odpowiedniej edukacji w sprawach związanych z seksem powinni znaleźć zastępcę postępującego zgodnie z wymienionymi wcześniej zasadami. Matka samotnie wychowująca dorastającego syna nie jest w stanie zapewnić mu właściwej wiedzy na temat fizycznego rozwoju jego płci i intymnych problemów związanych z cnotą czystości u mężczyzn, może jednak poprosić o pomoc krewnego-mężczyznę, np. wuja chłopca. Nauki chłopca w tej dziedzinie może podjąć się również ksiądz lub katecheta, a dziewczynki - siostra zakonna: przekazywane przez nich nauki będą zawierać silny nacisk na dyscyplinę religijną i odbywać się w atmosferze podkreślającej znaczenie nauczanego przedmiotu. Edukacja seksualna w szkołach państwowych rzadko odbywa się zgodnie z więcej niż jedną z wymienianych przeze mnie zasad.

JAK DZIECKO ZDOBYWA PIERWSZE WIADOMOŚCI NA TEMAT SEKSU

Pierwsze doświadczenia seksualne dziecka. Nasze uczucia dotyczące seksu są ściśle związane z naszymi postawami wobec innych spraw: miłością i szacunkiem wobec Boga, szacunkiem wobec naszego własnego ciała, wiedzą o funkcjach jego poszczególnych części i relacjach łączących mężczyzn i kobiety, tak więc dziecko zaczyna kształtować swoją postawę wobec spraw seksu od momentu, gdy staje się

świadome swojego otoczenia. Jeśli będziesz reagować ze spokojem na dotykanie przez dziecko jego genitaliów (zachowania niezbędnego mu do odkrycia budowy własnego ciała), unikniesz dość częstego błędu polegającego na zwróceniu uwagi dziecka na jego organy płciowe w zbyt wczesnym wieku i podtrzymaniu u niego zbędnego zainteresowania tymi częściami ciała.

ZWIĄZEK MIĘDZY UMIEJĘTNOŚCIĄ ZAŁATWIANIA POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH A POSTAWĄ WOBEC SEKSU

W podobny, spokojny i pozbawiony emocji sposób należy uczyć dziecko korzystania z toalety i kontrolowania swoich potrzeb fizjologicznych. Według Roberta Odenwalda dziecko jest do tego zdolne dopiero w wieku dwóch lub trzech lat, rodzice powinni więc okazywać mu troskę, czułość i zrozumienie, tak, by dziecko miało świadomość, iż wydalanie jest normalną czynnością jego organizmu. „Należy zwrócić uwagę na bliski związek pomiędzy organami rozrodczymi i wydalniczymi, nie tylko w sferze anatomii i fizjologii, lecz również psychologii. Badania osób z zaburzeniami umysłowymi potwierdzają, iż pacjenci z problemami dotyczącymi załatwiania potrzeb fizjologicznych cierpią jednocześnie na zaburzenia na tle seksualnym".

Od początku ucz swoje dzieci prawidłowych nazw genitaliów. Rodzice nie powinni posługiwać się dziecięcymi określeniami dla palców, nosa czy serca dziecka. Jeżeli nazwiesz w ten sposób penis chłopca lub pochwę dziewczynki, stworzysz wrażenie, że poprawne nazwy są czymś wstydliwym. Oczywiście poczucie wstydu jest właściwe jedynie dorosłym. Dziecko nie widzi różnicy pomiędzy słowami. Zwykle jednak osoby, które nie poznały właściwych

nazw przed ukończeniem dziesiątego, najdalej dwunastego roku życia, czują się zbyt zakłopotane jako dorośli, aby użyć poprawnych sformułowań podczas prowadzenia edukacji seksualnej własnych dzieci.

Gdy twoje dziecko nauczy się raczkować, a następnie chodzić, powinieneś traktować wszystkie sprawy związane z jego genitaliami w ten sam sposób, w jaki traktujesz coś, co dotyczy jego dłoni czy stóp. Dziecko musi pogodzić się z faktem, że genitalia powinny pozostawać zakryte, tak jak przyjęło do wiadomości, iż jedzenie jest podawane na talerzach, ojcowie noszą spodnie, a matki — sukienki.

JAK ODPOWIADAĆ DZIECKU NA PYTANIA

Rodzice, którzy potrafią uniknąć niepotrzebnego zwracania uwagi dziecka na jego genitalia, często nie wiedzą, jak rozpocząć przekazywanie mu wiedzy o tym, skąd bierze się człowiek. Obecnie większość ekspertów zgadza się, iż rodzice nie powinni rozpoczynać dyskusji z dzieckiem na ten temat, a raczej poczekać, aż samo zada im pytania i odpowiedzieć na nie zgodnie z prawdą tak, by mogło tę odpowiedź zrozumieć. Niemal wszystkie dzieci zadają takie pytania w pewnym określonym stadium dojrzewania. Jest zatem możliwe, aby rodzic przewidział ich kolejność i przygotował się do udzielenia właściwych odpowiedzi.

Należy pamiętać jednak o podstawowej zasadzie - zaszczepienie dziecku odpowiedniego nastawienia pozwala lepiej zrozumieć mu poruszane tematy niż samo wyrecytowanie faktów. Chcesz bowiem, by pojęło, iż seks jest Bożym cudem pozwalającym na podtrzymanie istnienia rodzaju ludzkiego i wyrażenia małżeńskiej miłości. Jeśli sam okażesz podziw dla piękna małżeństwa i aktu poczęcia, bę-

dziesz mógł przekazać odczuwany szacunek i zachwyt swojemu dziecku. Twoja postawa pozwoli ci odnaleźć w procesie nauczania dziecka szansę na wpojenie mu odczuć związanych z Bożą miłością i mądrością.

Podkreślanie faktu, iż Bóg jest twórcą seksualnego zjednoczenia, może przynieść praktyczne korzyści w okresie dorastania dziecka oraz w jego dorosłym życiu. Jeżeli pojmie w pełni, że Bóg pozwolił na akt płciowy jedynie pomiędzy dwojgiem małżonków, zyska wsparcie moralne niezbędne mu do opierania się nieuniknionym pokusom. Dziecko, które uczy się o seksie w oderwaniu od wychowania religijnego, może dorastać w przekonaniu, iż seks przedmałżeński po prostu nie jest właściwy lub „miły". Takie naturalistyczne podejście łatwo ustępuje pod naporem pierwszej fali pożądania.

ROZKŁAD NAUCZANIA WIEDZY O SEKSIE, ROK PO ROKU

Trzylatki i czterolatki zwykle zadają swoim matkom pytanie, skąd na świecie biorą się dzieci. Pytają o to z równie niewinnym zainteresowaniem, jak w przypadku zaciekawienia obrazem widzianym w telewizji i źródłem jego pochodzenia. W odpowiedzi na pytanie o obraz pokazywany na ekranie telewizora nie opisujesz przecież dziecku w zawiły sposób cudów współczesnej techniki i elektroniki, lecz powiesz raczej, iż obraz jest przesyłany w powietrzu przez stację nadawczą do odbiornika. Podobna, mocno uproszczona odpowiedź „ z brzucha mamy", powinna zadowolić pytającego malucha.

Jeżeli odpowiesz dziecku spokojnie i pewnie, na pewien czas zaspokoisz jego ciekawość. Wkrótce spyta jednak, jak dziecko rośnie w brzuchu matki i którędy wydostaje się na

zewnątrz. Aby pomóc dziecku zrozumieć relację pomiędzy Bogiem a aktem prokreacji, powinieneś zawierać odtąd w swoich wyjaśnieniach odwołania do Bożego planu.

Wyjaśnij dziecku, iż Bóg zaplanował sposób na ochranianie i ogrzewanie małych dzieci wewnątrz ciał ich matek, dopóki nie będą dostatecznie silne, by móc sobie poradzić bez tej osłony. Zwróć dziecku uwagę, że matki noszą nowonarodzone dzieci blisko serca, tuląc je i chroniąc w ramionach. Wytłumacz mu, iż ciało matki stanowi schronienie dla dziecka zaplanowane przez samego Boga.

Twoje dziecko może nie powracać do tego tematu nawet przez kilka kolejnych lat. Najczęściej ponowne zainteresowanie ciążą i narodzinami przejawiają pięciolatki i sześciolatki, pytając np. jak długo dziecko pozostaje w brzuchu matki. Tak jak poprzednie pytania, to również jest bliżej związane z biologią niż z seksem, jest więc równie nieszkodliwe jak pytanie o to, dlaczego ludzie mają zęby lub co dzieje się z jedzeniem po jego spożyciu.

Sześcio- i siedmiolatki zaczynają się zastanawiać nad sposobem, dzięki któremu znalazły się wewnątrz brzucha matki. Dobrą odpowiedzią jest wytłumaczenie, iż Bóg daje ojcu możliwość zasadzenia nasionka w ciele matki, z którego rozwija się dziecko. Nie komplikuj zanadto tego wyjaśnienia. Nadmiernie rozwinięte umysłowo jak na swój wiek dzieci mogą wyczuć u matki zakłopotanie i zwrócić się z podobnym pytaniem do innych osób, aby ją zdenerwować, nie zaś uzyskać potrzebną informację. W takim momencie - jak również wtedy, gdy dziecko pyta o coś, czego nie powinno jeszcze wiedzieć - możesz przekazać mu, że dowie się więcej na ten temat w stosownym czasie. Jest to najwłaściwsza odpowiedź na wszystkie nieodpowiednie

pytania stawiane przez dziecko, takie jak pytanie o wysokość zarobków ojca oraz inne sprawy natury osobistej.

W każdej chwili może zaistnieć konieczność, abyś przypomniał dziecku najprostsze prawdy, co do których byłeś przekonany, że są już mu znane. Dzieci zapominają o wielu rzeczach lub szukają nowych znaczeń dla już poznanych słów. Dziecko o niezwykle bogatym słownictwie często nie ma pojęcia o znaczeniu używanych sformułowań.

ZWALCZANIE WIEDZY ZDOBYTEJ „NA PODWÓRKU"

Jak radzić sobie z wiedzą „z podwórka"? Dziecko nie musi znać szczegółów procesu rozmnażania, dopóki nie wejdzie w okres dojrzewania. Często jednak może zadawać pytania, na które już wielokrotnie odpowiadałeś. Czasem zapomina o przekazanej mu wiedzy, częściej jednak dowiaduje się od towarzyszy zabaw czegoś, co nie do końca zgadza się z informacjami udzielonymi mu przez ciebie, a dotyczącymi jego narodzin. Jeżeli tak się dzieje, mądry rodzic powinien wykorzystać tę okazję do podkreślenia, iż dziecko ma polegać na wiedzy, którą otrzymuje w domu, a nie opowieściach zasłyszanych na podwórku.

Nie ma powodów do niepokoju, jeśli dziecko przyznaje się do rozmów z rówieśnikami o tym, skąd biorą się dzieci — jest to zupełnie naturalne zachowanie w jego wieku. Jeśli zachęcisz je do zadania tych samych pytań tobie i odpowiesz na nie szczerze, z szacunkiem i bez zakłopotania, maluch chętnie zrelacjonuje ci przebieg swojej rozmowy z kolegami.

Sygnałem do zmartwienia i przyjrzenia się sprawie nieco bliżej może być moment, gdy dziecko przestaje do-

pytywać się o sprawy związane z życiem płciowym lub zaczyna z widocznym obrzydzeniem reagować na poruszanie tego tematu w jego obecności. Prawdopodobnie dowiedział się od kolegów czegoś szokującego lub wstydliwego w związku z własnym przyjściem na świat. Jeśli dziecko okazuje zawstydzenie, powiedz mu, że w akcie prokreacji nie ma niczego wstydliwego, gdy jest on postrzegany tak, jak pragnie tego Bóg, jest to bowiem moment wyjątkowo piękny, w którym jest powoływany do istnienia każdy z nas, włącznie ze świętymi i Naszą Błogosławioną Matką.

Pomiędzy siódmym a dziesiątym rokiem życia dziecka masz unikalną okazję wzmocnienia jego wiedzy poprzez zwrócenie mu uwagi na liczne odniesienia do narodzin w codziennej modlitwie oraz Piśmie Świętym. W ten sposób możesz podkreślić ścisły związek pomiędzy Bogiem Wszechmogącym a stworzonym przez Niego aktem prokreacji. Porozmawiaj z dzieckiem o modlitwie Zdrowaś Maryjo, wyjaśniając mu, że słowa „owoc żywota Twojego" odnoszą się do brzucha matki - gniazda, w którym matka chroni dziecko do chwili narodzin. Opowieść o odwiedzinach Maryi u Elżbiety może posłużyć dalszym wyjaśnieniom związanym z ciążą i porodem. Opowieść o Bożym Narodzeniu pomoże w ukazaniu dziecku sposobu, w jaki narodził się Jezus oraz wszystkie inne dzieci.

PRZYGOTOWYWANIE CHŁOPCA I DZIEWCZYNKI DO OKRESU DOJRZEWANIA PŁCIOWEGO

Z edukacją seksualną dziecka należy poczekać do momentu, gdy samo zacznie zadawać pytania, w przypadku dojrzewania fizycznego rodzic powinien jednak przejąć

inicjatywę i udzielić w porę stosownych wyjaśnień. Mniej więcej w wieku dwunastu lat u dziewcząt pojawia się pierwsza miesiączka. Nieuprzedzona o tym fakcie dziewczynka może przeżyć poważny szok, natomiast dzięki wyjaśnieniom rodziców ma możliwość odczucia dumy z nadchodzących zmian fizycznych, świadczących o zbliżaniu się jej kobiecości. W odpowiedniej chwili przed spodziewaną pierwszą menstruacją trzeba wyjaśnić córce znaczenie tego zjawiska — Bóg sprawia, iż ciało kobiety gromadzi co miesiąc zapas krwi gotowej na dostarczenie składników odżywczych poczętemu dziecku, a w przypadku, gdy nie powstało jeszcze nowe życie, krew ta jest usuwana z organizmu. Pamiętaj o podkreśleniu znaczenia Bożego planu oraz zakazu używania organów rozrodczych przed zawarciem związku małżeńskiego.

Matki winny wystrzegać się w obecności córek zachowania sugerującego, iż menstruacja jest czymś przerażającym lub wstydliwym, jak również nie powinny podkreślać bólu i uczucia depresji poprzedzających każde krwawienie u wielu kobiet. Dziewczynce należy wyjaśnić, że w przypadku wystąpienia takich objawów można je złagodzić za pomocą środków farmakologicznych.

Chłopcy dojrzewają przeważnie około trzynastego roku życia. Odpowiednio wcześniej ich ojcowie winni uprzedzić ich o nadejściu polucji (mimowolnych wytrysków nasienia podczas snu) - oznaki wkraczania w wiek męski. Chłopcy nie są moralnie odpowiedzialni za te naturalne objawy dojrzewania, nawet, gdy towarzyszą im sny o treściach erotycznych, powinni jednak zostać pouczeni, iż nie należy przeciwdziałać wytryskowi nasienia ani też go świadomie prowokować.

Wyjaśnij swojemu synowi zasady moralne związane z dotykaniem penisa w celu osiągnięcia satysfakcji seksualnej. Poważnym grzechem, niezależnie od sposobu, w jaki zostało to osiągnięte, jest każde świadome sprowokowanie ejakulacji. Penis wymaga jednak regularnych czynności higienicznych, a mimowolne zaspokojenie osiągnięte w takim przypadku nie jest grzechem, grzechem jest natomiast każde dotknięcie penisa nie spowodowane przyczynami higienicznymi lub zdrowotnymi. Ojcowie winni udzielić synom porad dotyczących wagi czystości myśli w zwalczaniu pokusy grzeszenia w samotności myślą lub uczynkiem.

Gdy nauczasz swojego dorastającego syna, warto skorzystać z broszur i ulotek przygotowywanych jako wsparcie twoich nauk i źródło duchowej wiedzy o możliwościach i pokusach zbliżającej się dojrzałości. Publikacje tego typu znajdziesz na tablicy informacyjnej przy wejściu do kościoła lub w katolickich księgarniach. Zanim przekażesz daną broszurę dziecku, przeczytaj ją, by zapoznać się z jej treścią i być gotowym do udzielenia odpowiedzi na dotyczące jej pytania, jak również w celu upewnienia się, czy zaspokaja potrzeby informacyjne dziecka.

ZRÓŻNICOWANIE PŁCI

Gdy dzieci zaczynają dojrzewać, rodzice powinni je uprzedzić o możliwościach popełnienia grzechu podczas kontaktów z płcią przeciwną. Emocjonalne i fizyczne potrzeby kobiet i mężczyzn różnią się znacząco. Chłopcy odczuwają silny pociąg fizyczny, a pocałunek lub dotyk mogą stać się dla nich bodźcem do poszukiwania drogi do zaspokojenia potrzeby seksualnej; dla dziewczynek po-

całunek jest zwykle tylko oznaką towarzyskości. Dziewczynka nieświadoma emocji wywołanych u chłopca przez jej pocałunki może sprawić, iż będzie miał on poważne kłopoty z zachowaniem czystości myśli. Chłopcy winni być uczeni szacunku wobec dziewczynek jako naczyń wybranych przez Boga do tworzenia nowego życia, naczyń, których nie wolno uszkodzić ani pokalać. Chłopiec nauczony w dzieciństwie szacunku dla kobiecości będzie odnosił się z podobnym respektem do każdej napotkanej dziewczynki.

Upewnij się, iż twoja córka rozumie znaczenie skromnego ubioru. Wiele dziewcząt nie jest świadomych pokus, jakie stwarzają poprzez niewłaściwy sposób ubierania się i odsłanianie części ciała, które mogą rozbudzać zmysły chłopców. Krótkie spódniczki, duże dekolty, sukienki opinające ciasno sylwetkę, przyciasne sweterki, biustonosze powiększające piersi — wszystkie z wymienionych części ubioru od dawna służą do stymulacji męskiego pożądania. Uciekająca się do nich dziewczynka może skrzywdzić nie tylko chłopców, ale przede wszystkim siebie. Wiele dorastających panienek noszących wyzywający makijaż i prowokujące stroje nie może pojąć, dlaczego chłopców interesuje tylko ich wygląd, a nie one same. Tymczasem ich sposób ubierania się stanowi deklarację, jakiego rodzaju uwagi oczekują od otoczenia.

NIEWIEDZA W KWESTII POWSTAWANIA NOWEGO ŻYCIA NIE JEST NIEWINNOŚCIĄ

Niektóre matki sprzeciwiają się przekazywaniu córkom informacji o różnicach w charakterach mężczyzn i kobiet, lękając się, że odbiorą im tym samym niewinność. Jest to

błąd, ponieważ ignorancja i niewinność nie mają ze sobą nic wspólnego. Gdy anioł objawił Najświętszej Maryi Pannie, że porodzi Mesjasza, Jej odpowiedź pytaniem, jak to możliwe, skoro nie była dotąd z mężczyzną dowodzi, iż nieobca była Jej wiedza o podstawowych procesach życia. Pomimo to jest najbardziej niewinna ze wszystkich żyjących dotychczas kobiet. Przekazanie twojej córce podobnej wiedzy ochroni jej niewinność, dzięki niej będzie mogła bowiem uniknąć popełnienia grzechu. W tak niezwykle istotnych kwestiach rodzice powinni raczej przekazać dziecku niezbędną wiedzę o rok za wcześnie niż o minutę za późno.

Umawianie się na randki, „ustatkowywanie się" oraz moralny aspekt zalotów są omówione szczegółowo w rozdziale: „Przygotowanie dziecka do wstąpienia w związek małżeński".

ROZDZIAŁ VII
JAKI WPŁYW NA TWOJE DZIECKO MOGĄ MIEĆ CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE

WPŁYWY INNE OD WPŁYWÓW DOMU, KOŚCIOŁA I SZKOŁY MOGĄ SZKODZIĆ ŁUB POMAGAĆ

To, jakim dorosłym stanie się twoje dziecko, zależy od cech odziedziczonych po rodzicach oraz trzech czynników środowiskowych: wpływu rodziny, wpływu Kościoła i szkoły oraz wpływu otoczenia, w jakim dorasta – oglądanych filmów i programów telewizyjnych, słuchanych audycji radiowych, czytanych książek oraz otaczających je kolegów i przyjaciół.

Prawdą jest, iż największy wpływ na dziecko mają jego rodzice. Błędem jest jednak przekonanie, iż. dziecku poddawanemu złym wpływom nie grozi wykolejenie i zepsucie moralne. Kościół od dawna jest świadomy faktu, iż nawet najlepsze chrześcijańskie wychowanie zapewnione dziecku przez rodzinę może zostać zniwelowane przez inne czynniki stojące w opozycji do nauki i przykładu zapewnianego mu przez rodziców. Z tego właśnie powodu Kościół zaleca, gdy tylko jest to możliwe, aby dzieci uczęszczały do szkół działających zgodnie z zasadami chrześcijańskiego życia. Również z tego powodu Kościół zachęca rodziców do nieustannego kontrolowania obcych wpływów, którym mogą ulegać ich dzieci.

Owe zewnętrzne czynniki są obecnie o wiele bardziej niszczycielskie niż kiedykolwiek wcześniej w całej historii chrześcijaństwa. Niemal zewsząd przypuszczany jest atak na powszechnie uznane i stosowane normy i zasady. Zwróćcie uwagę na dążenie do sekularyzacji i usunięcia wpływu Boga na codzienne życie ludzi. Powoduje to zarzucanie obyczaju wspólnej modlitwy do Wszechmogącego w szkołach i na publicznych spotkaniach, podnosi już i tak szokujący odsetek rozwodów i popularyzuje kontrolę urodzin. W wyniku sekularyzacji społeczeństwa, prawie co drugi dorosły Amerykanin nie jest związany z żadnym wyznaniem, a miliony katolików, protestantów i wyznawców judaizmu nie stosują się do Bożej nauki w codziennym życiu. Dowodem na coraz częstsze odchodzenie od Boga jest także wzmagający się materializm obywateli Stanów Zjednoczonych, który powoduje, iż wierzą w sukces wynikający ze stanu posiadania, a nie rozwoju duchowego, sukces mierzony marką samochodu, rozmiarem domu lub mieszkania lub wydajnością używanych sprzętów i narzędzi domowych.

Drugim, równie destrukcyjnym trendem jest dążenie ku uspołecznianiu, widoczne choćby w próbach zastąpienia domu przez szkołę lub inną organizację publiczną w funkcji ośrodka oddziaływania na życie dziecka. Państwo wyciąga zachłannie macki, zachęcając m.in. do szkolnej edukacji seksualnej dzieci, która ma zastąpić wiedzę przekazywaną im w intymnym zaciszu domu rodzinnego.

PRZECIWDZIAŁANIE STAŁEJ STYMULACJI SEKSUALNEJ, NA KTÓRĄ SĄ NARAŻONE DZIECI

Najbardziej widocznym przejawem walki z przyjętymi normami i zasadami jest jednak obsesja na tle seksu. We

współczesnej Ameryce stymulacja seksualna trwa nieprzerwanie, dwadzieścia cztery godziny na dobę. Świat zalewa fala wyzywających fotografii, prowokujących piosenek, podniecających scen filmowych i czasopism gloryfikujących seks i atrakcyjność fizyczną. Potopu tego nie są bynajmniej świadomi tylko purytanie, uderza on również zagranicznych gości i turystów. Pitirim A. Sorokin, znany socjolog z uniwersytetu w Harvardzie, określa to w swojej książce *The American Sex Revolution* („Amerykańska rewolucja seksualna") jako kulturę nafaszerowaną obsesją seksu.

„Wszechobecność seksu bombarduje nas nieustannie, od narodzin do śmierci, w każdym punkcie przestrzeni życiowej, na każdym etapie działania, odczuwania i myślenia", pisze dr Sorokin. „Jeśli udaje się nam uciec od podniet obscenicznej literatury, trafiamy z deszczu pod rynnę w szpony piosenkarzy, nowoczesnej psychologii i socjologii, wywodów freudowskich pseudoreligii lub rozrywki dostarczanej przez radio i telewizję. Otacza nas wzbierający przypływ seksu w każdej dziedzinie kultury, każdej części życia społecznego".

Sekularyzm, socjalizacja i seks atakują nasze fundamentalne wierzenia i zachowania. Należą do potajemnie działających trucizn, jeśli więc nie będziesz kontrolować ich dawkowania, zniszczą umysły i serca twoich dzieci. Czynniki te występują niemal w każdej sferze komunikacji publicznej: telewizji, kinie, książkach, prasie.

ODDZIELANIE DOBRA OD ZŁA W TELEWIZJI, KINIE, RADIU, KSIĄŻKACH I CZASOPISMACH

Błędem byłoby jednak zakładać, iż media same w sobie stanowią zagrożenie. Świętej pamięci papież Pius XII po-

wtarzał wielokrotnie, że wszystkie narzędzia komunikacji mogą być cudownymi siłami w służbie dobra. Można ich używać do pokrzepiania umysłów i serc oraz wzmacniania naszego oddania Wszechmogącemu i pogłębiania własnego rozwoju duchowego. Wiele kwestii poruszanych przez media może być dla twego dziecka szkodliwe, pozbawione dobrego smaku lub obojętne moralnie. Inne aspekty mediów pomogą mu jednak pojąć świat i dostrzec idealistyczne osiągnięcia, do których jest zdolne. Nie potępiaj zatem zbyt pochopnie kina, telewizji i literatury, lecz staraj się prowadzić ich rzetelną kontrolę. Zachęcaj dziecko do poszukiwania w mediach wiadomości dobrych i przydatnych pod względem duchowym, emocjonalnym i intelektualnym, a powstrzymuj je od podążania ku złu. Strzegąc rozwoju swego dziecka, kieruj się zaleceniami ekspertów dotyczącymi filmów i lektur odpowiednich dla dzieci w różnym wieku. Poniżej znajdziesz krótkie omówienia różnych metod nadzoru nad zewnętrznymi czynnikami wywierającymi wpływ na dzieci.

Telewizja. Niewątpliwie największe i główne źródło rozrywki dla Amerykanów. Rozwój jej wpływu na kulturę w ciągu zaledwie kilkunastu ostatnich lat jest swoistym fenomenem. Gdy zaprezentowano ją po raz pierwszy publicznie w latach czterdziestych, wiele osób uważało, iż będzie to jedna z wielu pospiesznie przemijających mód. Praktyka nie potwierdziła jednak przypuszczeń. W 1950 roku, zgodnie z danymi zebranymi przez media, przeciętny uczeń szkoły podstawowej oglądał telewizję około dwadzieścia jeden godzin tygodniowo. Również dziś przeciętny uczeń spędza przed telewizorem około trzy godziny dziennie, tak więc nastąpił naprawdę nieznaczny spadek

oglądalności tego środka przekazu. Około dziewięćdziesiąt siedem procent uczniów szkół podstawowych w rejonach objętych sygnałem nadajników ma dostęp do odbiornika telewizyjnego.

Wraz z początkiem „ery telewizora" wielu nauczycieli wyrażało obawy co do wpływu telewizji na naszą kulturę. Przewidywali dzień, w którym dzieci przestaną czytać książki, słuchać wartościowej muzyki i zajmować się innymi godnymi zainteresowania sprawami. Ich przerażenie rozwiało się jednak w miarę upływu czasu. Współcześni nauczyciele nie krytykują wpływu telewizji równie silnie jak ich poprzednicy z ubiegłego dziesięciolecia, niemniej jednak ankiety dowodzą, iż dzieci oglądające telewizję często i długo radzą sobie z nauką gorzej niż ich rówieśnicy z ograniczonym dostępem do oglądania programów telewizyjnych podczas dni nauki szkolnej.

Z moralnego punktu widzenia nie istnieje uzasadnienie dla krytyki wszystkich nadawanych audycji telewizyjnych. Wiele z nich nie obraża uczuć religijnych ani nie porusza zagadnień natury religijnej czy duchowej. Czasem jednak telewizja wyświetla stare filmy o tematyce szkodliwej dla łatwo poddających się wpływom umysłów. Niektóre z tych filmów przyczyniły się do powołania w 1933 roku organizacji Legion of Decency (Legionu Przyzwoitości), a ich scenografia, kostiumy i dialogi pozostawiają wiele do życzenia.

Najwięcej słów krytyki dotyczy mocno dyskusyjnego gustu prezentowanego przez telewizję. Wiele programów odwołuje się do najprymitywniejszego „wspólnego mianownika", niosąc ze sobą bardzo mało treści intelektualnych i kulturowych. Programy te nie mają żadnego pozytywne-

go wpływu na rozwój dziecka, a w istocie nieprzerwana dieta składająca się z filmów sensacyjnych i kryminałów może zaowocować poważnymi skutkami ubocznymi. Ponadto telewizja zabiera dziecku czas, który mogłoby przeznaczyć na wartościowsze zajęcia - odpowiednią lekturę, wizytę w muzeum, udział w zajęciach sportowych.

W wielu społecznościach katoliccy rodzice, zamiast krytykować jakość programów telewizyjnych, założyli stowarzyszenia oceniające emitowane audycje i zachęcające dzieci do oglądania tych spośród nich, które mogą przyczynić się do ich duchowego, emocjonalnego, intelektualnego oraz kulturalnego rozwoju. Do takich audycji zaliczają się: występy światowej sławy muzyków, orkiestr i zespołów tanecznych, adaptacje filmowe znanych dzieł klasyków literatury, debaty z udziałem znanych osobistości życia publicznego oraz transmisje wyjątkowych wydarzeń — wyboru papieża, wyborów władz państwowych, objęcia urzędu prezydenta.

Nadawcy telewizyjni w Stanach Zjednoczonych otrzymują licencje nadawcze od specjalnej komisji (Federal Communications Commission), władnej wycofać zgodę na nadawanie, jeśli operator nie służy interesowi publicznemu. Właściciele poszczególnych stacji są z tego powodu niezwykle wyczuleni na reakcje widzów. Olbrzymie korporacje, które sponsorują większość programów telewizyjnych, starają się wyświetlać audycje nie urażające niczyich uczuć i spotykające się z jak najprzychylniejszym odbiorem. Możesz wpłynąć na rodzaj programów adresowanych do twojego dziecka, jeśli przekażesz swoją opinię o aktualnie nadawanych audycjach przedstawicielom przemysłu telewizyjnego. Ludzie częściej krytykują niż wyrażają

pochwały, lecz zdziwi cię zapewne efekt w postaci zmian wprowadzonych w odpowiedzi na twoje listy, gdy zawrzesz w nich nie tylko potępienie niewłaściwych treści, ale i pochwały dla nadawcy i reklamodawców za audycje mądre i wartościowe.

METODY SILNEGO ODDZIAŁYWANIA

Kino. Od momentu zaistnienia telewizji, amerykański przemysł kinematograficzny ulega drastycznym i niepożądanym przemianom, jeśli chodzi o koncepcję dopuszczalnej rozrywki. Nie jest żadną tajemnicą, iż dochody producentów kinowych zmalały, a co roku zamyka się tysiące sal kinowych. W odruchu desperacji niektórzy producenci obniżyli dotychczasowe standardy moralne, epatując ostentacyjnymi treściami seksualnymi w nadziei na przyciągnięcie szerszej widowni. Fakt ten potwierdzają nawet rzecznicy przemysłu kinematograficznego.

W jednym z ostatnio wydanych numerów branżowego czasopisma „Variety" znalazł się taki oto komentarz: „Jak każda inna firma walcząca o przetrwanie, przemysł filmowy stara się odwoływać zarówno do specyficznej widowni, tj. nastolatków, jak i całej reszty, jednocząc ją przy użyciu najprymitywniejszych sposobów. Objawia się to poprzez przesadę w treści i formie, rozrośniętą tendencję do uzasadnień «na siłę», świadome i celowe dążenie do podniecania, szokowania i zaskakiwania, czyli rozbudowanie ponad miarę tego, co znane jest nam jako «aktorstwo».

Wiele produkcji filmowych jest nieodpowiednich dla dzieci z powodu nadmiernie wyeksponowanych wątków sensacyjnych lub złego smaku. Z drugiej strony, wytwórnie Hollywood wypuszczają obecnie coraz więcej wybitnych

artystycznie, duchowo i literacko dzieł. Owe produkcje, często określane jako „spektakularne", dowodzą nieustającej walki co bardziej odpowiedzialnych producentów z konkurencją w postaci telewizji, w której wykorzystuje się najnowsze zdobycze koloru, dźwięku i literackiej wyobraźni.

Wobec dość oczywistej dwulicowej natury współczesnych filmów, warto dziś, bardziej niż kiedykolwiek, korzystać z podpowiedzi organizacji takich jak Legion Przyzwoitości. Moralnym obowiązkiem rodziców jest odmawianie poparcia dla jednostek lub organizacji krzywdzących moralnie dużą część społeczeństwa. Papież Pius XI ujmuje to tak: „Złe filmy są okazją do grzechu i kuszą młodych ludzi do zła poprzez gloryfikację pożądania; ukazują życie w fałszywym świetle; zacierają blask ideałów; niszczą miłość, szacunek wobec małżeństwa i przywiązanie do rodziny. Wywołują uprzedzenia u jednostek i nieporozumienia między narodami, warstwami społecznymi i całymi rasami".

Filmy mogą bardzo silnie oddziaływać na emocje i umysły zarówno młodych jak i starszych widzów, błędem jest więc wybrać się do kina bez wcześniejszego sprawdzenia ewentualnej szkodliwości filmu. Wartość danej produkcji możesz poznać dzięki recenzjom Legionu Przyzwoitości publikowanym w gazetce parafialnej lub zamieszczanym w ulotkach dostępnych w twoim kościele; analizie zapowiedzi filmu (zwykle jest w nich mocno uwypuklany wątek seksualny); lekturze recenzji w prasie lokalnej i katolickiej oraz dyskusji z innymi rodzicami, którzy już obejrzeli dany film. Jeśli film został potępiony przez recenzentów Legionu Przyzwoitości, twoją powinnością moralną jest uchro-

nienie dziecka oraz siebie samego przed jego obejrzeniem. Z kolei producenci filmów o wysokiej wartości artystycznej i moralnej zasługują na twoje entuzjastyczne poparcie. Nie poprzestawaj na krytyce i wystrzeganiu się złych produkcji, osiągniesz bowiem znacznie lepsze rezultaty, gdy staniesz po stronie filmów wartościowych i nakłonisz do przyłączenia się innych rodziców. Dzięki dochodom warunkowanym waszymi reakcjami producenci zrozumieją, iż mogą więcej zyskać na produkcji filmów poprawnych moralnie.

Radio. Współczesne programy radiowe składają się przeważnie z muzyki przetykanej tu i ówdzie wiadomościami. Przemysł radiofoniczny również ma dwa oblicza. Z jednej strony, istnieją stacje, które nadają starannie dobrany repertuar składający się z symfonii, koncertów, sonat oraz innych dzieł kompozytorów światowej sławy w wykonaniu wybitnych muzyków. Są to niezwykle wartościowe audycje - zachęcając dzieci do ich słuchania, zaszczepiasz im umiłowanie dobrej muzyki, radującej i inspirującej je przez resztę życia. Z drugiej strony, wiele stacji nie nadaje nic innego oprócz najnowszych hitów prezentowanych w ekscentryczny sposób dopasowany do gustów dzisiejszej młodzieży. Według ostatnich szacunków, w Stanach Zjednoczonych funkcjonuje około dwóch tysięcy trzystu „didżejów" przeważnie obsługujących audycje dla nastolatków. Słowa wielu piosenek odtwarzanych w tych rozgłośniach zawierają silne sugestie i nawiązania do niezgodnych z prawem zachowań o podtekście seksualnym. Zadziwia fakt, iż podobne utwory są tolerowane, zwłaszcza, że rozgłośnia może stracić licencję, jeżeli działa wbrew interesowi społecznemu. Jedynym logicznym wy-

jaśnieniem dla bezkarnego szafowania motywami seksualnymi przez rozgłośnie radiowe dwadzieścia cztery godziny na dobę jest brak reakcji rodziców na słowa piosenek słuchanych lub śpiewanych przez ich dzieci. Wystarczy, że zwrócisz bliższą uwagę na niektóre współczesne hity, a natychmiast sięgniesz po słuchawkę telefonu i zadzwonisz w tej sprawie do właściciela tej czy innej stacji radiowej.

Słowo drukowane. Ze wszystkich środków komunikacji, z jakimi styka się twoje dziecko, książki i czasopisma dostarczają największych możliwości wzbogacenia i uszlachetnienia jego umysłu i serca - stanowią jednak też największe zagrożenie dla rozwoju duchowego dziecka. W przeciwieństwie do radia i telewizji, książki i prasa nie potrzebują masowego odbiorcy, aby przynosić zyski. Producenci radiowi i telewizyjni często są zmuszeni do łagodzenia wymowy swoich dzieł, aby uniknąć obrazy znacznej części społeczeństwa, wydawcy zaś mogą ubić interes, zwracając się nawet do mocno zawężonego kręgu odbiorców. Film, którego nie obejrzy przynajmniej kilka milionów widzów, będzie katastrofą finansową; książka lub czasopismo sprzedane w nakładzie stu tysięcy egzemplarzy stanie się bestsellerem i odniesie olbrzymi sukces.

PORNOGRAFIA W KIOSKACH Z PRASĄ

Jeżeli wątpisz w nadużywanie potęgi prasy przez niektórych wydawców, poświęć kilka chwil na zbadanie okładek i treści lokalnie dostępnych czasopism. Natkniesz się z pewnością na dziesiątki lub nawet setki publikacji zaprojektowanych wyłącznie do stymulowania pożądania seksualnego. Dla duszy młodego człowieka są one niczym trucizna dla ciała. Nawet „szanujące się" wydawnictwa czę-

sto szokują i obrażają czytelnika. Jeden z poważnych periodyków opublikował ostatnio artykuł poświęcony masturbacji. Inne akceptują, a nawet propagują antykoncepcję, rozwód i inne zjawiska sprzeczne z prawem moralnym.

Obsceniczna literatura może wyrządzić trudną do oszacowania krzywdę. Regularnie czytające ją osoby, często nieświadomie, przejmują prezentowane w niej normy i zasady myślenia i postępowania. Nie jest żadną przesadą twierdzenie, iż przestępstwa i grzechy rodzą się w umysłach młodzieży doświadczającej dreszczyku podniecenia podczas lektury publikacji traktujących o grzechu i zbrodni. Sam Edgar J. Hoover, dyrektor FBI — Federalnego Biura Śledczego, mawiał, iż „podła literatura rodzi więcej przestępców, niż są w stanie pomieścić wszystkie nasze więzienia".

Jeżeli książki i czasopisma nie zawierają pokus adresowanych do łatwo ulegających wpływom dzieci, często bywają kwestionowane co do ich dobrego smaku - do kategorii tej należy większość komiksów, ulubionej lektury nastolatków. Komiksy akceptują brutalność i tortury jako element życia, a prezentowany w nich standard języka jest źródłem rozpaczy wielu nauczycieli starających się wpoić młodzieży reguły poprawnej gramatyki i sztuki wypowiedzi.

PIELĘGNOWANIE ZDROWYCH GUSTÓW

Masz prawo zwrócić uwagę lokalnemu sprzedawcy, który udostępnia takie czasopisma i książki dzieciom. Jeśli nie jest świadomy krzywdy, jaką mogą wyrządzać te publikacje, a ty mu ją ukażesz, z pewnością chętnie zgodzi się usunąć je z witryny sklepowej.

Jako sumienny rodzic powinieneś zapoznać się również z ofertą lokalnej biblioteki. W tak zróżnicowanym społeczeństwie jak nasze, o różnych kierunkach i odcieniach wyznawanej wiary, biblioteki nie są w stanie uniknąć posiadania książek, które nie są odpowiednie dla tej czy innej grupy odbiorców. Istnieją jednak publikacje, które otwarcie atakują uznane instytucje i powszechnie przyjęte zasady - w takim przypadku podatnicy mają prawo protestować przeciwko zużywaniu publicznych funduszy na wspieranie postaw niszczących zdrową tkankę społeczną.

Nie postępujesz jednak właściwie, jeśli poprzestajesz na krytykowaniu nieodpowiednich lektur, zapominając o poparciu dla pisarzy, redaktorów i wydawców, którzy propagują prawdziwe ideały, stymulują umysł i wyobraźnię twojego dziecka. Zdolność książek do niszczenia i wypaczania jest o wiele słabsza od ich zdolności inspirowania czytelnika. W sprzedaży są dostępne tanie wydania klasyków literatury angielskiej. Istnieją niezliczone czasopisma, które bawią i pomagają usprawnić codzienne życie. W księgarni znajdziesz mnóstwo tytułów, które wzbogacą dziecięcy świat. Twoja lokalna biblioteka udostępnia książki traktujące o ideałach i cnotach chrześcijańskich, zachęcające młodzież do życia pełnego odwagi i heroizmu. Ucz swoje dziecko, jak wybierać dobro.

KOLEDZY. ZNACZENIE DOBREGO TOWARZYSTWA

Im starsze jest twoje dziecko, tym łatwiej ulega wpływom towarzyszy zabaw oraz innym napotkanym na swej drodze osobom. Gdy zacznie dorastać, odniesiesz wrażenie, że bardziej zależy mu na opinii przyjaciół niż rodziców, nauczycieli lub księdza.

Nastolatki z kolei uważają swoich kolegów za najgorsze źródło wpływu na ich życie. W ankiecie skierowanej do młodych ludzi, autorstwa Eugene*a Gilberta, cytowanej przez agencję Associated Press, siedemdziesiąt sześć procent chłopców odpowiedziało, iż najgorszy wpływ na ich życie mają ich koledzy, zaś w przypadku dziewcząt podobną opinię wyraziło sześćdziesiąt cztery procent ankietowanych. Dzieci te wzięły udział w ankiecie w momencie, gdy nie dysponowały jeszcze wystarczającym doświadczeniem, by oszacować wpływ domu, Kościoła i szkoły na ich życie. Nie sposób jednak wątpić, iż na tym etapie rozwoju wpływ kolegów na dziecko ma kluczowe znaczenie. Niektórzy ankietowani oświadczyli, że współczesne nastolatki obawiają się oskarżenia o brak zdecydowania, jeśli odmówią współdziałania z grupą. Przyjrzyj się grupce licealistów — ubierają i poruszają się niemal identycznie, mają podobny gust i zainteresowania. Większość z nich zrobi wszystko, aby zostać zaakceptowanym przez grupę.

W wyniku intensywnego pragnienia większości nastolatków dotyczącego „przynależności do grupy", zasady rządzące grupą mają olbrzymi wpływ na zachowanie poszczególnych jednostek. Grupy nastolatków mogą skupiać członków ulicznego gangu czerpiących satysfakcję z wchodzenia w konflikty z policją, lecz także mogą składać się z inteligentnych, dobrze wychowanych chłopców i dziewcząt, którzy rozumieją, iż sukces w życiu można odnieść tylko przestrzegając prawa Bożego i praw rządzących danym społeczeństwem. Ani dorosły ani nastolatek nie musi długo zastanawiać się, by móc przypisać napotkaną osobę do danej kategorii.

Oczywiście, każdy rodzic woli, aby jego dziecko poprzestawało z ludźmi, którzy będą mieć na nie pozytywny wpływ, szczególnie w kwestiach moralnych. Pewną pomocą może okazać się zadbanie o otoczenie i warunki, w których dziecko spotka więcej ludzi o pożądanych cechach charakteru i osobowości. Jednym ze sposobów jest zapisanie dziecka do szkoły o wysokim standardzie nauczania. W szkołach publicznych uczy się wiele dzieci reprezentujących wysoki poziom moralności, które nie należą do wyznania katolickiego, jednakże w szkole katolickiej twoje dziecko ma mniejsze szanse napotkania kolegów, którzy będą mieć na nie niekorzystny wpływ.

W najlepszym nawet otoczeniu nie rezygnuj z obserwacji kolegów twojego dziecka. Powinieneś znać jego przyjaciół i być w stanie określić, jaki mają na nie wpływ. Żadne dziecko nie jest doskonałe, niemożliwym jest więc zapewnienie mu towarzystwa rówieśników o nieskazitelnych charakterach. Nie oczekuj po nich zbyt wiele. Jeśli istnieje domniemanie, że stanowią zły przykład i nakłaniają twoje dziecko do grzechu, natychmiast doprowadź do zakończenia tej znajomości.

KRYTYKOWANIE PRZYJACIÓŁ DZIECKA MOŻE PRZYNIEŚĆ EFEKT ODWROTNY DO ZAMIERZONEGO

Maluchom można łatwo zabronić zabawy z wybranymi dziećmi, trudniej natomiast jest uzyskać podobny rezultat w przypadku nastolatków. Dorastające dziecko jest niezwykle lojalne wobec swoich przyjaciół, a twoja krytyka niepożądanych osób w jego otoczeniu prowokuje je do lojalnej obrony. Zamiast rozdzielać dziecko i jego przyjaciół, postaraj się, aby zacieśnić łączącą ich znajomość. Do-

tyczy to zarówno przyjaźni pomiędzy dziećmi tej samej jak i różnych płci. Dziecko może dostrzegać w swoich rówieśnikach zalety niewidoczne dla ciebie. Jeżeli uzyskasz wyraźne dowody, iż koledzy dziecka mają na nie zły wpływ, osiągniesz znacznie więcej w rozmowie z nim, apelując do jego poczucia idealizmu oraz pojęcia dobra i zła. Ostatnią deską ratunku może okazać się zmiana otoczenia. Przeniesienie dziecka do innej szkoły zapewni mu nowe znajomości i osłabi więzy z dawnymi kolegami.

Od niemal pierwszych chwil istnienia Kościoła teologowie zastanawiali się nad zobowiązaniami człowieka wobec osoby prowadzącej grzeszne życie. Pytanie to pojawia się również w przypadku chłopca i dziewczynki przyciąganych współczuciem do rówieśnika przejawiającego niekorzystny wpływ na otoczenie. Czy istnieje moralne uzasadnienie, aby dziecko utrzymywało taką przyjaźń, próbując zmienić kolegę o skłonnościach do grzechu? Odpowiedź brzmi: jeżeli niepożądana jednostka należy do grupy, której pozostali członkowie reprezentują właściwy poziom moralności, błędem jest odmawiać jej szansy na poprawę. Z drugiej strony, jeden dobry nastolatek w grupie chuliganów ma niewielkie szanse, by wpłynąć na nich pozytywnie - znacznie szybciej to on ulegnie ich niekorzystnemu wpływowi. Chłopiec lub dziewczynka może utrzymywać znajomość z „czarną owcą", jeśli istnieje prawdopodobieństwo przewagi dobra nad złem.

WPŁYW SPOŁECZEŃSTWA. LOKALNE CENTRA ROZRYWKI I ODPOCZYNKU, STOŁÓWKI SZKOLNE, ITP.

Na rozwój twojego dziecka mają wpływ również organizacje i instytucje społeczne takie jak ośrodki sportu

i rekreacji, kluby, szkoły tańca, puby i kawiarnie. To, czy jest to wpływ pozytywny czy negatywny, zależy od sposobu, w jaki są prowadzone. Kluby organizowane przez dorosłych wyznających ideały chrześcijańskie oferują wartościowe usługi zapoznając dzieci ze zdrową i odpowiednią dla nich rozrywką. Jeśli jednak nie są właściwie nadzorowane, a ich członkami zostają niepożądane jednostki, miejsca takie mogą zamienić się w wylęgarnie zła. Zanim pozwolisz dziecku na zapisanie się do organizacji tego typu, dowiedz się, kim są właściciele lub sponsorzy, jakie dzieci uczęszczają na spotkania i zajęcia, czy zapewniany jest nadzór osób dorosłych. Nastolatki nie lubią, gdy okazuje się wobec nich brak zaufania, rozumieją jednak potrzebę sprawowania nad nimi kontroli przez dorosłych. Rodzice mogą poprawić wpływ podobnych organizacji na lokalną społeczność, angażując się w ich działania.

UNIKAJ POSTAWY SUROWEGO POLICJANTA TROPIĄCEGO DZIECIĘCE GUSTY!

Ogólne zasady. Chroniąc swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem otoczenia, telewizji, radia, lektury lub kolegów, unikaj przyjmowania postawy srogiego policjanta. Staraj się przewidywać problemy, zanim wystąpią. Rozmawiaj o nich z dzieckiem spokojnie, podkreślając, że je kochasz i zależy ci na jego dobru. Jeżeli w pobliskim kinie ma być wyświetlany wątpliwej jakości film, możesz przekonać dziecko, aby go nie oglądało, omawiając z nim wady tego filmu, zanim spyta o pozwolenie na wyjście do kina. W podobny sposób możesz przekonać je o szkodliwości obscenicznych gazet, zanim wkroczy w wiek, gdy zapragnie korzystać z podobnej lektury. Wiele gazet i czasopism pu-

blikuje zapowiedzi programów telewizyjnych, umożliwiając dobranie odpowiedniego repertuaru dla dzieci. Jeżeli skorzystasz z możliwości ułożenia dla dziecka listy audycji wartych obejrzenia, możesz wykorzystać telewizję, aby wywrzeć na nie pozytywny wpływ.

Ochrona dziecka przed złem poza domem rodzinnym wymaga olbrzymiej cierpliwości i praktyki. Istnieje tak wiele źródeł moralnego zagrożenia, że konieczna jest z twojej strony nieustanna czujność. Twoje zaangażowanie i troska znajdą odzwierciedlenie w prawidłowym rozwoju twojego dziecka. Wieczne czuwanie stanowi cenę świętości.

ROZDZIAŁ VIII
DZIECKO „WYJĄTKOWE"

CO DZIESIĄTE DZIECKO ZNACZNIE RÓŻNI SIĘ OD SWOICH RÓWIEŚNIKÓW

W swej mądrości oraz z powodów często niezrozumiałych dla zwykłych ludzi, Bóg może obdarować rodziców dzieckiem różniącym się od rówieśników w istotny sposób na ciele lub umyśle. Dziecko takie nazywane jest „wyjątkowym". Przynosi swoim rodzicom specjalne wyzwania. Rodzice wyjątkowego dziecka muszą wykształcić w sobie cierpliwość, wyrozumiałość i wiarę w Bożą Opatrzność, aby pomóc mu przezwyciężyć jego słabości i żyć w pobożności, bezpieczeństwie i szczęściu.

W Stanach Zjednoczonych na każde dziesięcioro dzieci przypada jedno wyjątkowe. Około jeden procent populacji cierpi na poważny niedorozwój umysłowy. Nawet jako osoby dorosłe są niezdolni do skupienia uwagi na czymś innym niż najprostsze czynności i polecenia. Czytanie dwusylabowych wyrazów jest dla nich olbrzymim wysiłkiem. Nie potrafią zajmować się czymkolwiek dłużej niż kilka minut. Dwa procent społeczeństwa cierpi na lżejsze zaburzenia umysłowe. Osoby te potrafią pozamiatać pokój, pozmywać naczynia lub wykopać rów, należy je chronić jednak przed problemami związanymi z dorosłym życiem, do rozwiązania których niezbędne jest szersze zaangażowanie

umysłu. Siedem procent populacji przyszło na świat z różnymi upośledzeniami: padaczką, porażeniem mózgowym, zniekształconymi lub niewykształconymi organami i kończynami lub nabyło je w wyniku chorób takich jak polio. Niezależnie od przyczyny lub natury jego stanu, dziecko takie może cierpieć na przedłużające się zaburzenia osobowości, jeśli rodzice nie nauczą go przyjmować jego stanu bez rozgoryczenia i starać się budować udane życie pomimo choroby czy ułomności.

Postawieni przed wyzwaniem, jakie stanowi dla nich wyjątkowe dziecko, rodzice muszą zacząć od zaakceptowania faktu, iż Bóg zdecydował ze znanych tylko Jemu powodów o powierzeniu im tej odpowiedzialności. Krzyż ten powinni nieść z należytą odwagą i traktować jako sposób, dzięki któremu wraz z dzieckiem mogą rozwijać w sobie duchowe cnoty cierpliwości, siły i wiary w Bożą Opatrzność. Ponadto, powinni ułożyć plan postępowania, który pozwoli łatwiej znosić upośledzenie zarówno wyjątkowemu dziecku jak i im samym. W ostatnich latach dokonano znacznych postępów w opiece nad niepełnosprawnymi i metodach ułatwiania im nauki oraz posługiwania się dostępnymi zasobami. To, co kiedyś wydawało się beznadziejnym przypadkiem, ma obecnie szansę na niezwykle zaawansowaną poprawę. Rodzice niepełnosprawnego dziecka mogą spoglądać w przyszłość z ufnością i odwagą.

NIEDOROZWÓJ UMYSŁOWY - PRZYCZYNY, DIAGNOZOWANIE, LECZENIE I REHABILITACJA

Opóźnieni umysłowo. Do niedawna uważano, że w przypadku czterech z pięciu opóźnionych umysłowo dzieci główną przyczynę stanowią czynniki dziedziczne.

Dokładniejsze badania pozwalają jednak przypuszczać, iż w około połowie przypadków winą należy obarczyć oddziaływanie niekorzystnych czynników na płód w okresie ciąży. Matki chorujące na różyczkę podczas ciąży, częściej rodzą dzieci z zaburzeniami umysłowymi. Niektóre zaburzenia są przypinane niewłaściwemu funkcjonowaniu gruczołów przysadki mózgowej lub tarczycy u matki. Długi i trudny poród może doprowadzić do uszkodzeń mózgu, podobny wpływ mają także wypadki i choroby przebyte we wczesnym dzieciństwie.

W nielicznych przypadkach lekarz może podejrzewać niedorozwój umysłowy podczas oględzin dziecka tuż po urodzeniu. Zwykle jednak pierwsze objawy dają się zauważyć dopiero w wieku sześciu miesięcy. Dzięki pomiarom i badaniom setek dzieci, lekarze są w stanie przewidzieć, kiedy typowe dziecko zaczyna interesować się otoczeniem, chwytać przedmioty, siadać, raczkować i przejawiać inne formy fizycznej aktywności. Obserwacja reakcji dziecka na bodźce oraz szereg testów pozwalają ocenić, czy dziecko rozwija się w granicach normy. Słabsze upośledzenia umysłowe mogą być potwierdzone dopiero u rocznego lub dwuletniego malucha. Poważne defekty fizyczne i psychiczne wychodzą na jaw najpóźniej w trzecim roku życia, czasem jednak rodzice dowiadują się, że dziecko nie dorównuje rówieśnikom dopiero, gdy można je z nimi porównać, np. podczas zajęć szkolnych.

Wiele przypadków opóźnienia umysłowego można poddać leczeniu, jeżeli zostaną wykryte odpowiednio wcześnie, tak więc dziecko do piątego roku życia powinno przechodzić regularne kontrole lekarskie. Wizyty te nie mogą polegać wyłącznie na poszukiwaniu upośledzenia

u dziecka, ponieważ zaawansowana niepełnosprawność jest zjawiskiem dość rzadkim; powinny raczej stanowić rutynowe badania stanu zdrowia fizycznego, podczas których można dość łatwo zauważyć istniejące nieprawidłowości.

W ostatnich latach dokonano znacznych postępów w nauce umożliwiających osiągnięcie przez opóźnione umysłowo dzieci pewnej dozy samowystarczalności i pewności siebie. Jeszcze nie tak dawno uważano, iż cizieci takie nie mogą być nauczone samodzielnego życia poza przeznaczonymi dla nich ośrodkami. Dziś wiadomo, iż w czterech przypadkach na pięć osoby z podobnymi zaburzeniami są w stanie nauczyć się czytania, pisania, prostych działań matematycznych i podejmowania podstawowych decyzji w swoich sprawach. Niektórzy potrzebują pomocy w wyborze pracy, gdy jednak znajdą już odpowiednie zajęcie, będą wykonywać je w stopniu co najmniej zadowalającym. Często są postrzegani jako lepsi pracownicy, ponieważ z chęcią wykonują prace uważane przez bystrzejsze osoby za nudne i monotonne. Około czternaście procent niepełnosprawnych - jedna osoba na siedem - nie jest w stanie opanować wiedzy przekazywanej w szkole, potrafi jednak przyswoić wykonywanie prostych czynności stróża lub pomocy domowej, co pozwala im przynajmniej częściowo na utrzymywanie się z własnych dochodów. Osoby te potrzebują jednak wsparcia, aby móc radzić sobie prawidłowo z codziennymi sprawami.

Leczenie i rehabilitacja dziecka opóźnionego umysłowo powinno rozpocząć się natychmiast po wystawieniu diagnozy. Pomocą służy tu wiele programów opieki i leczenia, zarówno na szczeblu lokalnym jak i ogólnokrajowo

wym. Jeśli twoje dziecko jest opóźnione umysłowo, spytaj lekarza o możliwości rehabilitacji dostępne w najbliższym sąsiedztwie twojego domu.

Na wczesnym etapie rozwoju dziecka powinieneś podjąć decyzję, czy właściwsze leczenie zapewni mu odpowiedni ośrodek czy raczej dom rodzinny. Uzależnisz ją zapewne od szans dawanych dziecku na poprawę jego obecnego stanu. Jeżeli kompetentni lekarze uważają, że dziecko może być nauczone choćby minimalnej samodzielności jako osoba dorosła, a niezbędny sprzęt rehabilitacyjny jest łatwo osiągalny, najroztropniej będzie pozostawić dziecko w domu. Z drugiej strony, jeśli nie ma nadziei na poprawę, a dziecko do końca życia będzie wymagać specjalistycznej opieki i nadzoru, odpowiedniejszą decyzją wydaje się być oddanie dziecka do zakładu opieki nad niepełnosprawnymi. Borykając się z tak ważkim problemem, gdy emocje mogą zaburzyć tok twojego rozumowania, warto spytać o radę księdza lub pracownika instytucji opieki społecznej o chrześcijańskim stosunku wobec praw rodziców i dzieci.

Umieszczenie dziecka w zakładzie opiekuńczym sprawia rodzicom wielką przykrość i smutek, chociaż powinni czuć się pokrzepieni myślą, że ma ono zapewnione wieczne życie w niebie. Brak mu wolnej woli, aby mogło popełnić jakikolwiek grzech, nie grozi mu więc zatracenie duszy. W ten sposób rodzice upośledzonego dziecka realizują najważniejszy cel w ich życiu: zwracają dziecko Bogu, co czyni ich misję bardziej udaną niż w przypadku rodziców dziecka zdrowego, które zmarło w grzechu.

PORAŻENIE MÓZGOWE, EPILEPSJA, UŁOMNOŚCI FIZYCZNE UPOŚLEDZAJĄCE RUCH, NEUROZY, KŁOPOTY ZE WZROKIEM, MOWĄ I SŁUCHEM

Dziecko może stać się wyjątkowe również z powodu:

1. Przebytego porażenia mózgowego. Choroba ta jest rezultatem uszkodzenia mózgu dziecka w trakcie porodu lub tuż po jego zakończeniu. Często dotknięte nią dziecko sprawia wrażenie opóźnionego umysłowo, ponieważ ma problemy z mówieniem i poruszaniem się. W rzeczywistości dzieci te bywają niezwykle mądre i utalentowane. Wszystkie dzieci po przebytym porażeniu mózgowym wymagają specjalnego leczenia i treningu, by mogły poznać i nauczyć się wykorzystywać swoje możliwości.

2. Epilepsji (padaczki). Kilkadziesiąt lat temu łączono ten stan z chorobą umysłową, a lekarze uważali epilepsję za przypadek nie rokujący nadziei na wyleczenie. Obecnie zostało ustalone ponad wszelką wątpliwość, iż większość pacjentów cierpiących na ataki padaczki jest normalnymi, zdrowymi osobami w innych sferach życia. Dziewięcioro na dziesięcioro dzieci z epilepsją może uczęszczać do szkoły razem ze zdrowymi rówieśnikami, wymagają jednak stałego nadzoru medycznego. Co dziesiąte dziecko z padaczką wymaga leczenia w specjalnie przystosowanym zakładzie lub nauki w szkole dla dzieci z podobnymi schorzeniami pod opieką nauczycieli i pielęgniarek wyszkolonych do radzenia sobie z atakami epilepsji.

3. Ułomności fizycznych ograniczających swobodny ruch. Przykładem może tu być przypadek chłopca z zaburzeniami pracy serca po przebytej gorączce reumatycznej, którego stan zdrowia nie pozwala na uczestniczenie np. w klasowych rozgrywkach koszykówki. Dzieci ze znie-

kształconymi lub niewykształconymi kończynami w wyniku przebytej choroby lub wypadku również mają problemy z uczestniczeniem w zajęciach sportowych i czynnościach nie sprawiających problemu zdrowym dzieciom.

Kłopoty ze wzrokiem, mową lub słuchem. Niektóre dzieci wyróżniają się na tle swoich rówieśników niezdolnością do prawidłowej artykulacji wyrazów lub problemami ze wzrokiem i słuchem. Szczególnie częste są zaburzenia mowy, wynikające z niepoprawnie wykształconych zębów lub szczęki, uszkodzeń mózgu lub szerokiego wachlarza czynników natury psychologicznej. Eksperci uważają, iż jąkanie się jest powodowane silnym poczuciem braku bezpieczeństwa.

4. Neuroz. Odczuwane konflikty emocjonalne często doprowadzają do nienormalnego zachowania rozbijającego jaźń dziecka. Nastolatek nadmiernie uległy lub agresywny, odmawiający uczestnictwa w zabawie z rówieśnikami lub rozpoczynający i kończący gry płaczem i bijatyką, wymaga specjalnej uwagi i opieki.

JAK RODZICE MOGĄ POMÓC WYJĄTKOWEMU DZIECKU

Co rodzice mogą uczynić dla „wyjątkowych" dzieci. Najlepszą postawą przyjmowaną przez rodziców dzieci wyjątkowych jest akceptowanie faktów takimi, jakie są i utrzymywanie takiego punktu widzenia w miarę upływu czasu. Wyrzekając się analizowania przeszłości, rodzice mogą uniknąć powszechnej tendencji do obwiniania siebie samych lub otoczenia o stan, w jakim znajduje się dziecko. Rodzic, który obstaje przy obwinianiu siebie, usiłuje wziąć na swoje barki całą odpowiedzialność za opiekę nad dzieckiem, często odrzucając pomoc osób wykwalifi-

kowanych w leczeniu i kontrolowaniu danej choroby czy problemu.

LITOŚĆ RZADKO KIEDY BYWA POMOCNA

Spoglądając z nadzieją w przyszłość, unikniesz obarczania dziecka okazywaną mu litością. Człowiek, któremu wszyscy okazują litość i współczucie, który jest w olbrzymim stopniu uzależniony od innych, szybko zaczyna traktować okazywaną pomoc jako należny mu przywilej i uważać, że jest dręczony, gdy musi zrobić coś samodzielnie. Pozbawia się go w ten sposób niezbędnej do pełnego rozwoju konieczności wykonywania różnych czynności w interesie własnym oraz najbliższego otoczenia.

Zachowanie obiektywnego punktu widzenia oznacza akceptację dziecka takim, jakie jest. Możesz spróbować rozwinąć jego duchowe przymioty tak, by przyjmowało swoją dolegliwość z odwagą i optymizmem. Nie obciążaj go zobowiązaniami ponad jego możliwości, a raczej pozwól mu rozwijać wrodzone zdolności, tak by stały się dla niego źródłem twórczej satysfakcji.

Ucz się jak najwięcej o nowoczesnych sposobach opieki nad dzieckiem i zapewnij mu nadzór ekspertów zaznajomionych z najnowszymi metodami leczenia. Wyjątkowe dzieci, których rodzice są niezdolni do opłacania usług tego typu, mają prawo do darmowej opieki i kuracji. Istnieją liczne stowarzyszenia rodziców, których dzieci łączy wspólny problem — upośledzenie umysłowe, porażenie mózgowe czy niepełnosprawność fizyczna. Inni rodzice mogą pomóc ci w lepszym zrozumieniu potrzeb twojego dziecka i udzielić porady, jak najlepiej radzić sobie z nękającymi cię troskami. Dzięki kontaktom z nimi pomożesz

zawrzeć swojemu dziecku przyjaźń z rówieśnikami współdzielącymi jego kłopoty i zminimalizować uczucie izolacji, częste u osób niepełnosprawnych.

PROBLEMY EMOCJONALNE WYJĄTKOWYCH DZIECI

Pomimo, iż niepełnosprawne nastolatki nie są pozbawione odrębnych osobowości, często reagują na odkrycie swojej „odmienności" na dwa sposoby: akceptują ją zbyt ochoczo lub uporczywie odmawiają przyjęcia jej do wiadomości.

Dziecko pierwszego typu próbuje uzależnić swoje funkcjonowanie w jak największym stopniu od swoich rodziców i innych osób odpowiedzialnych za opiekę nad nim. Często odkrywa, że jego stan pozwala mu na wyegzekwowanie usług i rzeczy niedostępnych zdrowym dzieciom. Jeżeli rodzice nie odniosą się do jego wygórowanych oczekiwań i żądań stanowczo i bez uległości, stopniowo będzie odmawiać wykonywania coraz większej liczby czynności, aż stanie się niezdolne do najprostszego wysiłku.

Rodzice niepełnosprawnego dziecka powinni określić czynności, do których jest ono zdolne, a następnie nalegać, aby wykonywało je bez niczyjej pomocy. Matka dziecka ułomnego fizycznie może odczuwać wewnętrzny opór przed zignorowaniem upadku próbującego się poruszać malucha. Jeśli jednak chód znajduje się w zasięgu jego możliwości, lepiej, by ponosił chwilowe porażki, dopóki nie osiągnie sukcesu, niż miałby utracić bodziec do nauki chodzenia z powodu nadopiekuńczości rodzica.

Należy stanowczo podchodzić również do drugiej niepożądanej reakcji dziecka na jego „odmienność", tj. buntu przeciwko jego dolegliwości, który może przerodzić się

w bunt przeciwko wszelkim autorytetom. Niewielu rodziców jest w stanie zastosować wobec wyjątkowego dziecka ten sam rodzaj dyscypliny co wobec dziecka zdrowego. Pozwól zauważyć niepełnosprawnemu dziecku swoje wątpliwości, a natychmiast stanie w obliczu pokusy, by sprawdzić, na co może sobie pozwolić i jaka czeka je za to kara. Jeśli coraz śmielsze eksperymenty dowiodą, że rodzice nie potrafią go zdyscyplinować, nie będzie końca jego wybrykom. W ten sposób stanie się prawdziwym, dysponującym pełną swobodą tyranem. Jak ujął to pewien człowiek: „Pokaż mi najbardziej schorowanego członka twojej rodziny, a powiem ci, kto rządzi w twoim domu". Rodzice winni przeciwdziałać podobnym przypadkom stosując środki dyscyplinujące, które nie skrzywdzą dziecka emocjonalnie, ale uzmysłowią mu brak tolerancji wobec jego nieposłuszeństwa. Tak jak dzieci zdrowe, dzieci niepełnosprawne również mogą być przywoływane do porządku i uczone postępowania według określonych zasad poprzez np. tymczasowe pozbawianie ich pewnych przywilejów takich jak oglądanie telewizji.

JAK ZAPOBIEGAĆ NADMIERNEMU UZALEŻNIENIU SIĘ DZIECKA OD INNYCH ORAZ OKAZYWANEMU PRZEZ NIE BUNTOWI

Nadmiernego uzależnienia od otoczenia oraz buntowniczości dziecka można uniknąć, jeżeli rodzice uświadomią sobie, iż emocjonalne potrzeby niepełnosprawnego nastolatka różnią się od potrzeb zdrowych dzieci zakresem, nie rodzajem. Upośledzone dziecko potrzebuje regularnych dowodów miłości okazywanej mu przez rodziców i głębszego poczucia bezpieczeństwa, a wy możecie mu je zapewnić poprzez zaakceptowanie go jako pełnowarto-

ściowej jednostki społecznej. Wyjątkowe dziecko znacznie silniej niż jego rówieśnicy łaknie dokonań i osiągnięć. Wypatruj oznak utajonego talentu i zachęcaj dziecko do rozwijania jego naturalnych zdolności. Pewien niepełnosprawny chłopiec zdobył uznanie w oczach kolegów swoją umiejętnością rysowania komiksów, inny stał się ekspertem w grze w szachy, jeszcze inny opanował sztukę trików karcianych.

Gdy tylko jest to możliwe, zwracaj dziecku uwagę na zainteresowania łączące je z rówieśnikami, aby łatwiej mogło zawierać przyjaźnie i znajomości. Zachęcaj je do zapraszania kolegów w odwiedziny, zapisz do świetlicy osiedlowej, drużyny harcerskiej, na półkolonie. Niepełnosprawne dziecko może uczestniczyć w zawodach, nawet jeśli nie jest zdolne do aktywnej rozgrywki; koledzy chętnie zaakceptują je w roli sędziego lub kontrolera wyników. Dzieci niezwykle szybko przyzwyczajają się i przestają zwracać uwagę na ułomności fizyczne innych osób.

RODZEŃSTWO WYJĄTKOWEGO DZIECKA RÓWNIEŻ ZASŁUGUJE NA UWAGĘ

Rodzeństwo wyjątkowego dziecka również wymaga dodatkowej uwagi ze strony rodziców. W trosce o zapewnienie jak najlepszej opieki upośledzonemu maluchowi, niektórzy rodzice zaniedbują potrzeby zdrowych dzieci. W wyniku takiego postępowania zaniedbane rodzeństwo często zaczyna okazywać silną niechęć wobec rodziców i upośledzonego brata czy siostry. Każde dziecko — niezależnie od stopnia niepełnosprawności — wymaga wyjątkowej uwagi i troski. Jak już wspomniałem przy okazji omawiania przypadków rodzin wielodzietnych, rodzice

powinni starać się poświęcić każdemu dziecku przynajmniej kilka chwil dziennie, rozmawiając o jego zamiarach, gratulując mu osiągnięć i pocieszając w trudnych momentach. Takie intymne spotkania i rozmowy pomiędzy rodzicami i dziećmi są szczególnie ważne w przypadku, gdy jedno z dzieci wymaga nieproporcjonalnie dużego zaangażowania ze strony rodziców. Większość chłopców i dziewczynek nie potrafi zrozumieć powodów, dla których niepełnosprawnemu bratu czy siostrze poświęca się tak wiele czasu kosztem chwil spędzanych z pozostałymi dziećmi.

Rodzeństwo powinno się odnosić do niepełnosprawnego dziecka w taki sam sposób, jak czynią to rodzice — obiektywnie, bez poczucia wstydu lub winy. Przekaż dzieciom, iż Bóg sprawia, że niektóre z nich różnią się od swoich kolegów, a jeśli okażą pomoc tym, którzy jej potrzebują, mogą wiele zyskać w oczach Boga. Powinny być więc przygotowane na stykanie się z niepełnosprawnością, a także umieć wspierać wysiłki upośledzonych osób w przezwyciężaniu nękających je kłopotów. Od czasu do czasu należy zobowiązać je do pomocy przy karmieniu dziecka, które nie potrafi zrobić tego samodzielnie lub pobawienia się z nim tak, by mogło aktywnie uczestniczyć w zabawie.

Obarczając dzieci taką odpowiedzialnością, uważaj, by nie sprowadzić ich do roli męczenników, co może utrudnić ich dalszy rozwój. Pewna szesnastolatka od ósmego roku życia miała za zadanie opiekować się codziennie po powrocie ze szkoły młodszym bratem przykutym do łóżka. Z pozoru akceptowała to zajęcie, w rzeczywistości przejawiała jednak olbrzymią niechęć do pełnionej funkcji. Ku głębokiemu zbulwersowaniu rodziny i przyjaciół, nastolatka uciekła z domu, wikłając się w niemoralne i dwu-

znaczne sytuacje i relacje. W opinii wykwalifikowanego psychologa jej postępowanie było ściśle związane z faktem, iż matka obarczała ją zbyt dużą odpowiedzialnością i nie pozwalała jej na kontakty oraz spędzanie wolnego czasu z kolegami i przyjaciółmi.

DZIECKO ADOPTOWANE

Chociaż adoptowane dzieci nie są wyjątkowe z uwagi na różnice psychiczne lub fizyczne, dotykają je jednak wyjątkowe problemy. Unikając okazywania swojego stosunku do tego faktu, adoptowane dziecko może w głębi duszy czuć się „inne", ponieważ jego rodzice nie są z nim związani biologicznie, a łączące ich relacje różnią się od tych, które łączą jego rówieśników z ich rodzicami.

Trudno nie zgodzić się z opinią ekspertów, iż roztropnie jest poinformować dziecko o fakcie adopcji, gdy tylko jest w stanie go zrozumieć, a także podkreślić wyjątkowe znaczenie tego związku. Dzieci niezwykle pozytywnie reagują na sugestię, iż zostały wybrane jako wyjątkowe przez przybranych rodziców. Pamiętaj jednak, że takim dzieciom nie zawsze wystarczą proste odpowiedzi. W okresie dorastania mogą zadawać ci coraz bardziej zaawansowane pytania na temat seksu, z czasem mogą więc również zapragnąć szczegółowych informacji dotyczących ich adopcji i tożsamości biologicznych rodziców.

Podobnie jak w przypadku odpowiedzi na pytania związane z seksem, należy udzielać dzieciom informacji o adopcji w duchu miłości. Zwróćcie im uwagę, że adoptowaliście je dla ich szczególnych, godnych podziwu zalet, chcąc zapewnić im dom pełen miłości i szacunku dla Boga oraz wychowanie duchowe, które wzbogaci ich życie i po-

może osiągnąć im zbawienie. Wiele adoptowanych dzieci potrzebuje nieustannych zapewnień o miłości przybranych rodziców, zwłaszcza, gdy inne dzieci sugerują im niepoprawność lub nienormalność takiego związku. Dzieci zasługują na szczere i pełne (w zakresie, na który pozwala ich wiek) odpowiedzi na swoje pytania, nie należy jednak przekazywać im szczegółów procesu adopcyjnego takich jak nazwa ośrodka opiekuńczego lub dane personalne osoby prowadzącej sprawę.

O CZYM MOŻNA MU POWIEDZIEĆ?

Urzędnicy w ośrodkach adopcyjnych i eksperci różnią się w opiniach co do zakresu informacji, jakie dziecko powinno otrzymać na temat swoich biologicznych rodziców. Niektórzy uważają, że należy mu powiedzieć, iż rodzice zmarli i nie było nikogo, kto mógłby się nim zająć. O ile nie jest to prawdą, odpowiedz taka może okazać się równie nieroztropna, co fałszywa. Często dzieci odkrywają prawdę w niemożliwy do przewidzenia sposób. Jeżeli dowiedzą się, że zostały przez was oszukane w tak istotnej sprawie, ich zaufanie do was ulegnie poważnemu zachwianiu.

Dzieci nie chcą myśleć źle o swoich rodzicach, nawet jeśli nigdy ich nie widziały i nie zobaczą. W przypadku dziecka nieślubnego przybrani rodzice powinni przekazać mu jedynie, iż jego matka, wiedząc, że nie będzie mogła otoczyć go należytą troską, poczuła się zmuszona do oddania go ludziom, którzy mogą mu taką opiekę zapewnić. Niemal zawsze rodzice adopcyjni są pozbawieni bezpośrednich informacji na temat okoliczności poczęcia adoptowanego dziecka. Jeśli dorastające dziecko zacznie wypytywać ich o prawne szczegóły swoich narodzin, powinni odpo-

wiedzieć zgodnie z prawdą, iż nie są im znane. Za każdym razem, gdy dziecko porusza ten temat, warto skorzystać z okazji, by zapewnić je o pełnej, bezwarunkowej miłości, jaką do niego żywicie i przypomnieć mu, że o jego wartości stanowią jego własne, nie zaś cudze osiągnięcia i dokonania. Psychologowie podkreślają, jak ważne dla dziecka są zapewnienia, iż nikt odpowiedzialny za opiekę nad nim - zarówno biologiczna matka jak i przybrani rodzice - nie wyrzekłby się jej bez naprawdę poważnego powodu.

Konieczność zaakceptowania dziecka takim, jakie jest, bez analizowania, do jakiego stopnia jego charakter wynika z odziedziczonych genów, jest dla przybranych rodziców sprawą najważniejszą. Czasem może, jak każdy nastolatek, okazywać wobec nich niechęć lub nawet nienawiść, a także demonstrować poważne wady charakteru. Za podobne zachowanie łatwo jest obwinie biologicznych rodziców dziecka. Rodzice o zbyt bujnej wyobraźni mogą dojść do wniosku, że nadmierne zainteresowanie chłopca płcią przeciwną w zbyt młodym wieku może zaowocować rozwiązłością, gdy osiągnie dorosłość. Niepokoi ich również buntowniczość tak charakterystyczna dla okresu dojrzewania. W tych trudnych chwilach powinni zrozumieć, iż niczemu dobremu nie służy prowadzenie śledztwa, które z odziedziczonych po rodzicach cech mogą powodować dzieckiem. To, czy dziecko wkroczy w wiek dorosły z bogactwem chrześcijańskich ideałów, zależy przed wszystkim od przykładu danego mu w okresie dorastania. Przybrani rodzice są dla niego najważniejszymi nauczycielami, kontrolują więc jego rozwój moralny i duchowy silniej niż jakiekolwiek czynniki dziedziczne.

JAK POSTĘPOWAĆ Z „GENIUSZEM"

Zdolności umysłowe około trzech procent dzieci pozwalają określić je mianem bystrych lub błyskotliwych. Do kategorii tej zalicza się więc mniej więcej tyle samo osób co do grupy upośledzonych umysłowo. Chociaż trudno porównywać problemy dzieci wybitnie uzdolnionych z kłopotami opóźnionych w rozwoju nastolatków, można wyróżnić pewne powtarzające się trudności.

PRZEJAWY TALENTU U DZIECKA

Pierwsze oznaki ponadprzeciętnego potencjału intelektualnego dziecka można zaobserwować, gdy skończy ono rok, a z pełnym potwierdzeniem przypuszczeń często trzeba czekać do dziewiątego lub dziesiątego roku życia. Według naukowców, m.in. z poradni dla dzieci uzdolnionych przy uniwersytecie nowojorskim, genialne dziecko demonstruje następujące cechy i przymioty:

Wcześniej niż jego rówieśnicy opanowuje umiejętności chodzenia, komunikowania się z otoczeniem, samodzielnego jedzenia, czytania i liczenia. Jest ciekawe świata, lubi przyglądać się różnym rzeczom i badać, jak są skonstruowane. Zadaje mnóstwo pytań, niejednokrotnie zaskakując rodziców wykorzystywanymi źródłami informacji. Potrafi bardzo długo skupiać uwagę na danym temacie i samodzielnie organizować sobie wolny czas. Samo dostarcza sobie zajęcia, kolekcjonuje znaczki, karty i fotografie bez wyraźnej zachęty ze strony rodziców. Wcześnie opanowuje sztukę czytania — często bez niczyjej pomocy, zanim skończy piąty rok życia — i dysponuje olbrzymim zasobem słownictwa. Uwielbia używać słów w nietypowy sposób. Zapamiętuje szczegóły wydarzeń, nazwy obiektów,

średnie uderzeń zawodników drużyny baseballowej i wiele informacji, które umykają jego rówieśnikom.

Jedną z największych radości rodziców jest obserwacja rozwoju intelektualnego ich dzieci. Umysł dojrzewającego dziecka przywodzi na myśl rozchylający się pąk. Zapewne większość ogrodników zgodzi się jednak, iż najcudowniejsze kwiaty wymagają najwięcej troski i zaangażowania. Podobnie jest z utalentowanym dzieckiem — należy je wspierać i kierować nim tak, by nie wpadło w liczne czyhające nań pułapki.

Dbaj o jego aktywność intelektualną. Wiele bystrych dzieci sprawia problemy w szkole, ponieważ prędko odkrywają, że radzą sobie z przekazywaną wiedzą łatwiej i szybciej niż ich rówieśnicy; gdy nauczyciel tłumaczy omawiany temat innym dzieciom, znudzony mały geniusz może zacząć rozrabiać, zatapiać się w marzeniach lub szukać innych sposobów na ucieczkę przed nudą. Szkoły świadome tego problemu przydzielają dzieci do różnych klas, zależnie od ich umiejętności. Dzięki takiemu rozwiązaniu błyskotliwe dzieci trafiają do tej samej grupy, a nauczyciel może zapewnić im zadania adekwatne do ich poziomu intelektualnego bez konieczności poświęcania uwagi uczniom słabszym, niezdolnym do zrozumienia tematu.

Małe szkoły nie zawsze mogą sobie pozwolić na indywidualny tok nauczania dla wybitnych uczniów. Jeśli jest tak również w przypadku szkoły, do której uczęszcza twoje dziecko, zapewnij mu odpowiednią stymulację intelektualną poza murami szkoły. Zachęcaj je do intensywnej lektury w interesujących je dziedzinach. Pewien trzecioklasista zafascynował się historią walki amerykańskich kolonii o niepodległość. Rodzice pomogli mu w wyszukaniu ksią-

żek poświęconych temu zagadnieniu. Wkrótce pochłonęły go tematy pokrewne - typy broni palnej z tamtego okresu, codzienne życie w czasach kolonialnych, życiorysy znanych przywódców ruchu niepodległościowego. Dzięki lekturze zdobył wiedzę, jaką trudno byłoby mu posiąść na szkolnych lekcjach historii, a odczuwana satysfakcja zachęciła go do prowadzenia podobnych badań w zakresie innych przedmiotów nauczanych w szkole.

Unikaj wpajania dziecku przekonania, iż jest lepsze i mądrzejsze od kolegów. Przyjmuj jego osiągnięcia intelektualne ze spokojem i rozsądkiem, nie pozwalając mu na drwiny wobec mniej utalentowanych rówieśników. Zwróć mu uwagę na fakt, iż Bóg obdarza każdego z nas umiejętnościami w różnym wymiarze, tak więc jeden kolega, który ma problemy z nauką, może okazać się świetnym sportowcem, inny - wybitnym artystą, jeszcze inny może zaś cechować się współczuciem i zrozumieniem cieszącym wszystkie stykające się z nim osoby. Błyskotliwe dziecko przekonane o swojej wyższości wobec rówieśników może stać się trudnym do zniesienia zarozumialcem, robiącym wszystko na pokaz przy każdej nadarzającej się okazji.

Dopóki nie pójdzie do liceum, a często wręcz na studia, wybitny intelektualnie nastolatek może spotykać się z nieustanną podejrzliwością ze strony innych dzieci. W integracji z grupą przeszkadza mu charakterystyczna niechęć do gier zespołowych, takich jak piłka nożna czy baseball, woli bowiem zindywidualizowane zajęcia: pływanie, tenis. Różni się od rówieśników nie tylko preferencjami w sferze rozrywki; do jego izolacji przyczyniają się także słowa, którymi się posługuje, czytane publikacje i inne nietypowe zainteresowania. Staraj się przeciwdziałać jego samot-

niczym skłonnościom. Zachęcaj do nauki umiejętności, które pozwolą mu na kontakt z otoczeniem: walki wręcz, gry w piłkę, tańca oraz innych zajęć i gier zespołowych.

WIĘKSZOŚĆ BYSTRYCH DZIECI WIEDZIE SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

Niektórzy rodzice zaczynają odczuwać obawę, gdy odkrywają prawdę o umiejętnościach swojego dziecka. Jednym z wielu powodów takiego odczucia może być przekonanie, że mali geniusze wyrastają na nieprzystosowanych do życia dorosłych. Według dość powszechnej opinii, nie znajdującej potwierdzenia w faktach, ludzie tacy ulegają uzależnieniom od alkoholu i narkotyków, są niezdolni do regularnej pracy i nie potrafią dostosować się do wymogów dorosłego otoczenia.

W 1920 roku doktor Lewis M. Terman z uniwersytetu w Stanford rozpoczął badania grupy tysiąc pięciuset nastolatków o ilorazie inteligencji powyżej stu czterdziestu punktów. Wraz z grupą pomocników przez dwadzieścia pięć lat poddawał analizie ich życie, odwiedzając ich rodzinne domy, rozmawiając z nauczycielami, prowadząc rejestr ich zawodów i zajęć oraz relacji z pracodawcami i współpracownikami. W ten sposób zbudował kompletny, rzeczywisty obraz rozwoju osobistego i procesu dorastania utalentowanych dzieci.

Odkrycia doktora Termana powinny rozwiać wątpliwości i obawy rodziców małych geniuszy. Na każdym etapie rozwoju i niemal w każdej dziedzinie życia utalentowane dzieci przeważnie radzą sobie lepiej od ich przeciętnych rówieśników. Przydarza się im znacznie mniej problemów natury emocjonalnej; w grupie tej zaobserwowano proporcjonalnie mniej alkoholików, narkomanów, przestęp-

ców i rozwodników w porównaniu z resztą populacji. Pod wszelkimi względami dzieci takie odnoszą większe sukcesy w życiu niż osoby o niższym poziomie inteligencji.

Oczywiście, zdarzają się przypadki „szalonych geniuszy" — małych tytanów intelektu wyrastających na żałosne i godne współczucia osoby dorosłe. Naukowcy ustalili jednak, iż większość tych przypadków należy przypisywać nadużyciom, jakich dopuszczają się wobec dzieci ich rodzice. Młodym ludziom nękanym rozgłosem i zmuszanym do ciągłych publicznych występów odbiera się cenne prawo do zwykłego dorastania w przeświadczeniu, iż rodzice kochają je jako istoty ludzkie, a nie skarbnice unikalnych zdolności. W swej potrzebie bezwarunkowej miłości wybitne dzieci nie różnią się od zdrowych lub upośledzonych rówieśników.

Zachęcając dziecko do rozwijania zdolności i wiedzy, nie zapominaj, że ważniejszy jest jego rozwój duchowy i emocjonalny. Nie ma nic tragiczniejszego od osób o wybitnym intelekcie, w których życiu brak świętości. Ludzie tacy są niczym atrapy budynków na planie filmowym — fotogeniczna fasada i czająca się za nią pustka.

Jedynie dzięki prawdziwie duchowemu światopoglądowi inteligentni ludzie mogą wykorzystać swój umysł w służbie Bogu i bliźnim. Przekaż swemu dziecku bezcenny dar idealizmu. Zachęć je do pracy dla dobra ludzkości poprzez pokrzepianie ludzkich serc i umysłów, niesienie ulgi w bólu fizycznym lub emocjonalnym, poprawę warunków życia, a wskażesz mu cel warty wiedzy i mądrości, jaką obdarzył je Bóg.

ROZDZIAŁ IX
GDY JEDEN RODZIC MUSI WYSTARCZYĆ ZA DWOJE

DZIECKO POZBAWIONE MATKI LUB OJCA OKAZUJE WIĘKSZĄ POTRZEBĘ BEZPIECZEŃSTWA NIŻ JEGO RÓWIEŚNIK NIEDOTKNIĘTY TYM PROBLEMEM

Eksperci szacują, iż w co czwartej amerykańskiej rodzinie z dzieckiem poniżej dwunastego roku życia brakuje ojca lub matki. W osiemdziesięciu procent przypadków rodziny te są pozbawione ojca; w pozostałych przypadkach - matki.

Za tę tragicznie wysoką liczbę odpowiada kilka różnych czynników. Pierwszym jest śmierć jednego z rodziców. Co roku w Stanach Zjednoczonych umiera około dwustu tysięcy ojców i matek w wieku poniżej pięćdziesięciu pięciu lat, pozostawiając małżonkom samotne wychowywanie małych dzieci. Około trzystu tysięcy dzieci poniżej dwunastego roku życia nie ma żyjącej matki lub ojca. Kolejnym powodem są rozwody, które do tej pory rozbiły już ponad trzy miliony amerykańskich rodzin. (Chociaż katolikom nie wolno występować do sądu o rozwód, wielu z nich decyduje się na ten krok, pozostawiając pobożniejszym małżonkom zadanie wychowywania dzieci.) Trzecim powodem jest porzucenie rodziny przez jednego z małżonków. Co roku ponad pięćdziesiąt tysięcy rodzin ulega rozbiciu z powodu odejścia jednego z rodziców. Zwykle sprawcą jest mąż, który nie radzi sobie z obowiązkami ojca.

W wielu przypadkach mniej lub bardziej zamierzona separacja małżonków również składa ciężar wychowania dzieci na jednego z rodziców. Rozstania takie mogą trwać od kilku miesięcy do całego okresu opieki nad dzieckiem i dotyczą ponad miliona rodzin. Wśród powodów wymienia się hospitalizację (około dwustu tysięcy rodziców to pacjenci szpitali psychiatrycznych), pobyt w więzieniu, służbę w armii oraz zatrudnienie z dala od domu.

„DEZERCJA PSYCHOLOGICZNA" RODZICÓW

Ponadto istnieje również porzucenie psychologiczne: rodzic mieszka w domu, bywa jednak nieobecny (ciałem lub duchem) na tyle często, że nie może pełnić należycie funkcji wychowawcy i opiekuna dziecka. Przykładem „dezertera psychologicznego" jest alkoholik - w Stanach Zjednoczonych żyje ich około czterech milionów. Rodzic uzależniony od alkoholu może przebywać z rodziną, najczęściej pozostaje jednak w stanie zamroczenia, co zmusza drugiego z małżonków do przejęcia w całości opieki nad dzieckiem. Niezależnie od przyczyn separacji, nieobecność jednego z rodziców powoduje dodatkowe obciążenie drugiego.

Dziecko, które straciło jednego z rodziców, zawsze silniej potrzebuje poczucia bezpieczeństwa niż przeciętny nastolatek. Przyzwyczajone do miłości obydwojga rodziców, po utracie części tego uczucia staje się nerwowe, drażliwe, skłonne do napadów płaczu. Nawet gdy dzieci są dostatecznie duże, aby móc zrozumieć nieuchronność odejścia matki lub ojca, nie zmniejsza to ich potrzeb emocjonalnych.

REAKCJE DZIECKA NA ŚMIERĆ RODZICA

Jak dziecko reaguje na śmierć? Małe dzieci nie rozumieją w pełni znaczenia słowa „śmierć"; często zdarza się, że uważają, iż zostały opuszczone celowo, ponieważ nie zasłużyły na miłość ze strony rodzica. Poczucie odrzucenia potęguje odczuwany brak bezpieczeństwa. Szczególnie trudną stratą dla małego dziecka jest odejście matki, pociąga ono bowiem za sobą zmianę otoczenia, w którym dziecko przebywa. Czasem opiekę nad domem pod nieobecność pracującego ojca przejmuje zatrudniona gosposia; chociaż może być miła dla dziecka, postępuje w różnych sprawach odmiennie od matki. Zdarza się, że dziecko trafia na pewien czas do rodziny zastępczej — fakt ten również zmienia jego dotychczasowy tryb życia.

Pozostały przy życiu rodzic winien okazać olbrzymią cierpliwość, zrozumienie i czułość, pomagając odzyskać dziecku stabilność emocjonalną. Szukaj okazji, by pochwalić je za charakter i osiągnięcia; wspólnie wykonujcie różne czynności, aby dziecko odczuło twoje zainteresowanie swoją osobą; nie zwracaj uwagi na jego demonstracyjne zachowania odzwierciedlające poczucie straty, takie jak odmowa jedzenia pewnych produktów żywnościowych, skłonność do wybuchów płaczu, problemy z opanowanym już wcześniej samodzielnym załatwianiem potrzeb fizjologicznych. Gdy dziecko odzyska poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości, zmieni się również sposób jego postępowania.

DZIECKO POTRZEBUJE WIARY I ZAUFANIA POKŁADANYCH W RODZICU, KTÓRY ODSZEDŁ

Dziecko potrzebuje wiary i zaufania pokładanego w nieobecnym rodzicu, nie powinieneś krytykować więc

małżonka w obecności syna lub córki. Zwykle wdowiec lub wdowa nie ma większych problemów z pozytywnym wyrażaniem się o zmarłym małżonku. Matce może oczywiście sprawiać trudność wychwalanie ojca, który porzucił rodzinę, a ją samą krzywdził fizycznie i psychicznie. Powinna jednak przypomnieć sobie, iż cechowały go pewne zalety, które pierwotnie przyciągnęły jej uwagę; okazując miłosierdzie - a potrzeba go wiele w takim przypadku - powinna wspominać tylko dobre strony męża i nie nawiązywać do złych cech jego charakteru. Wspominanie z szacunkiem nieobecnego członka rodziny jest niezwykle ważne, ponieważ dzieci często idealizują swoich rodziców. Jeżeli chłopiec uważa swego ojca za dobrą i wartościową osobę, będzie również postrzegać w ten sposób samego siebie. Jeśli jednak dowie się, że ojciec był leniem, pijakiem i brutalem, może zacząć podejrzewać, iż sam też nie jest niczego wart.

Potrzeba wiary w rodziców jest obecna nie tylko w przypadku, gdy jedno z nich odeszło na zawsze, lecz także podczas długich okresów jego nieobecności w domu. Pewien ojciec prowadził handel obwoźny i przez większą część roku przebywał z dala od domu. W zimie odwiedzał klientów na południu kraju, a latem dostarczał produkty biznesmenom wypoczywającym w miejscowościach turystycznych na północy. Jego żona przebywała w domu, opiekując się dziećmi i budując sobie w wyobraźni wizerunek męża spędzającego czas na nieustannej rozrywce. Nie traciła żadnej okazji, by poskarżyć się córce, iż ojciec wybrał sobie zawód zwalniający go od odpowiedzialności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego. Stanowczo zaprzeczała, jakoby kiedykolwiek sama była nielojalna wobec męża.

Rezultat był łatwy do przewidzenia. Po wyjściu za mąż jej córka oświadczyła, iż nie zamierza „ugrzęznąć" w domu z gromadą dzieci.

W CZYM MOŻE SIĘ PRZYDAĆ „ZASTĘPCZY OJCIEC" LUB „ZASTĘPCZA MATKA"

Potrzeba „wizerunku ojca". Ktoś musi zastąpić dziecku utraconego rodzica. Nieważne, jak bardzo się starasz, nie zdołasz zapewnić dziecku tego, co konieczne dla jego rozwoju, a może zostać dostarczone, zgodnie z Bożym planem, tylko przez oboje rodziców. Dziecko pozbawione matki łaknie słodyczy i ciepła matczynej miłości, których nie może ofiarować mu żaden mężczyzna. Matkę może zastąpić do pewnego stopnia inna kobieta - ciotka, babcia, starsza siostra, nawet dostatecznie czuła i oddana gosposia, pokazując dziewczynce na własnym przykładzie zachowania właściwe kobietom i zapewniając jej model, na którym może się wzorować w okresie dorastania. Kobieta ma niewątpliwie łagodzący wpływ na chłopców — niektórzy eksperci uważają nawet, że chłopiec wychowany bez silnego kobiecego wpływu będzie cechował się znaczną szorstkością charakteru.

W wychowaniu zarówno chłopców jak i dziewczynek niezbędni są również „zastępczy ojcowie". Jak zauważyliśmy podczas omawiania roli ojca w rodzinie, chłopiec potrzebuje dorosłego mężczyzny jako wzoru, aby uczyć się od niego właściwego postępowania. Bez ojca lub zastępującej go osoby, dziecko może przeżywać spore trudności w okresie dojrzewania oraz tuż po wkroczeniu w dorosłość i tracić niemal na każdym kroku pewność siebie, ponieważ nie wspiera go żaden doświadczony dorosły tej samej płci, na

którym może się wzorować i powierzać mu swoje wątpliwości.

Gdy brakuje ojca, mądra matka zapewnia synowi kontakt z godnymi podziwu i naśladowania mężczyznami: ojcem chrzestnym, wujem, przyjacielem rodziny, drużynowym lokalnej drużyny harcerskiej, zachęcając go do zostania ministrantem lub przyłączenia się do stowarzyszeń parafialnych, gdzie może zetknąć się z pozytywnym wpływem księży. Jeśli to możliwe, matka powinna wybrać dla syna szkołę, gdzie nauczycielami są mężczyźni - księża lub zakonnicy.

Pamiętaj, iż dziecko winno się rozwijać jako zdrowy, młody człowiek. Nawet jeśli częściowo osierocona rodzina boryka się z kłopotami finansowymi, nie przydzielaj dzieciom obowiązków i zadań w niesprawiedliwy sposób. Najstarszej córki nie wolno zamieniać w „drugą matkę", odpowiedzialną za wychowanie młodszego rodzeństwa i pozbawioną możliwości zajęcia się własnym życiem. Dzieciom uczęszczającym do szkoły nie należy zabierać całego wolnego czasu i przeznaczać go na pracę zarobkową, odmawiając im odpoczynku dostępnego bez ograniczeń ich rówieśnikom.

Dzieci świetnie obywają się bez wielu rzeczy, które dorośli uważają za niezbędne. Często matka bywa bardziej zmartwiona znoszonymi spodniami syna niż on sam; chłopiec woli pobawić się z kolegami, a nie pracować i zarabiać pieniądze na zakup nowych ubrań.

Nierzadko najbardziej poszkodowaną osobą w częściowo osieroconej rodzinie bywa najstarsza córka, której przypada rola zastępczej matki. Zdarza się, iż musi zrezygnować z nauki i pozostać w domu, by opiekować się rodzeństwem.

Nieustanny dyżur w domu ogranicza jej możliwości spotykania się z chłopcami. W efekcie często najstarsze córki okazują olbrzymią niechęć wobec tej wymuszonej ofiary; wiele z nich przy pierwszej sposobności wychodzi za mąż, aby uciec od rutyny i harówki codziennego dnia. Pamiętajcie, aby starsze dzieci zachęcać do poświęceń, lecz chronić przed zbędnym umartwianiem się; powinny dysponować możliwością widywania się z rówieśnikami i brania udziału we wspólnej rozrywce.

NIEBEZPIECZEŃSTWA, KTÓRYCH POWINNI WYSTRZEGAĆ SIĘ RODZICE

Utrata męża lub żony pozostawia współmałżonka w stanie szoku i poczuciu emocjonalnej pustki, szczególnie dotkliwej w przypadku nagłej śmierci. Owdowiały małżonek odczuwa potrzebę przelania miłości żywionej do zmarłej osoby na kogoś innego, a obiektami tego wybuchu uczuć są zwykle dzieci. Tu właśnie drzemie niebezpieczeństwo — pierwsze dni żałoby mogą zainicjować trwającą do końca życia nadmierną zaborczość rodzica wobec dziecka.

Wdowy winny szczególnie pilnie unikać skłonności do „zalewania" dziecka miłością. Matka musi zdawać sobie sprawę, iż dzieci mają prawo do własnego życia i kontaktów z przyjaciółmi oraz rozwijania przejawianych zdolności. Zamiast poświęcania całego twojego czasu i energii dzieciom, lepiej będzie, jeśli nawiążesz nowe znajomości, zajmiesz się pracą charytatywną i spróbujesz osiągnąć poczucie pewnej niezależności. Rozwijając i wzmacniając siebie, nauczysz się pozostawiać dzieciom swobodę co do kierunków ich rozwoju.

Drugim zagrożeniem jest nadopiekuńczość. Matka pozbawiona partnera życiowego często podejmuje decyzję, że samotnie, bez niczyjej pomocy, wynagrodzi dzieciom tę stratę. Pewna wdowa z trójką synów postanowiła, iż nie pozwoli im cierpieć z powodu śmierci ojca. Dniem i nocą nadzorowała każdy ich krok. Chodziła na każdy szkolny mecz, w którym brali udział, aby móc ich opatrzyć w razie kontuzji; odwoziła do kościoła i szkoły, aby nie musieli przechodzić przez ruchliwą ulicę; przy najdrobniejszej oznace przeziębienia u któregoś z synów natychmiast wykręcała numer telefonu lekarza rodzinnego. Obecnie dwóch synów tej kobiety jest w wojsku, a trzeci uczęszcza do szkoły średniej. Wszyscy mają poważne kłopoty, są bowiem niezdolni do zadbania o własne sprawy, ponieważ nikt tego od nich do tej pory nie wymagał. Matce okazują nienawiść, a ta nie jest w stanie zrozumieć powodów takiego zachowania. Spędziła większość życia na troszczeniu się o ich dobro, a w zamian doczekała się jedynie niewdzięczności.

Należy również unikać zbytniej surowości w stosunku do dzieci. Szczególnie często przejawiają taką surowość ojcowie, ponieważ z reguły to oni ustanawiają zasady w domu, a matki wprowadzają do nich jedynie czynnik łagodzący. Gdy brakuje matki, brakuje także siły zdolnej zmniejszyć oddziaływanie silnej i surowej męskiej osobowości. Pewien ojciec uważał, iż jego nieobecność w domu za dnia, nie pozwalająca mu na bieżącą kontrolę złego zachowania dzieci, uprawniała go do wymierzania im kar tak dotkliwych, by nie ośmielały się rozrabiać podczas jego nieobecności z czystej obawy, że się o tym dowie. Chociaż mężczyzna ten dożył sędziwego wieku, a jego dzieci doce-

niły wkład ojca w ich wychowanie, jego surowy stosunek do nich w dzieciństwie zniszczył możliwość odczuwania przez obie strony wzajemnego ciepła i przywiązania.

Jeśli musisz pełnić zarazem funkcję matki i ojca, strzeż się pokusy litowania się nad samym sobą. Niektórych rodziców cieszy status męczenników, który sami sobie przydzielają, wyobrażając sobie, iż są więźniami swoich obowiązków. Jeżeli chcesz zachować zdrowie psychiczne i fizyczne, nie zamykaj się w sobie. Spotykaj się z krewnymi i znajomymi, rozmawiaj z nimi na tematy nie związane z wychowaniem dzieci. Znajdź sobie ciekawe zajęcie. Trenuj umysł czytaniem dobrych książek. Jedz i odpoczywaj zgodnie ze swoimi potrzebami. Unikaj skłonności do pomijania posiłku, gdy okazuje się, że musisz jeść sam — takie postępowanie prowadzi do wyczerpania, napięcia nerwowego i innych dolegliwości, a to z kolei powoduje, że stajesz się podatniejszy na czarne myśli dotyczące twojej obecnej sytuacji.

POZYSKIWANIE SIŁ Z MODLITWY

Przede wszystkim nie trać właściwego ci idealizmu i optymizmu. Jeśli nie radzisz sobie z problemami, poszukaj rady i wsparcia u kapłana, lekarza lub organizacji społecznej. Wzmacniaj swą siłę modlitwą, medytacjami i częstym przystępowaniem do sakramentów.

Pamiętaj o potędze modlitwy. Jeśli owdowiałeś, możesz prosić zmarłego małżonka o wstawiennictwo za tobą u Boga. W każdej chwili możesz przywołać Bożą obietnicę, którą otrzymaliście podczas zawierania małżeństwa, iż Jego łaska pomoże ci przejść przez życie niezależnie od krzyży i trudnych sytuacji, które przypadną ci w udziale.

Jeżeli poprosisz Go o wsparcie w wychowaniu dzieci, aby mogły zjednoczyć się z Nim na wieczność, nieznośne dotąd ciężary spoczywające na twych barkach staną się nieporównywalnie lżejsze.

NIE NADUŻYWAJ DOBRODZIEJSTWA ZASTĘPCZEGO DOMU

Nie nadużywaj możliwości oddania dziecka do sierocińca lub rodziny zastępczej. Gdy rodzina traci matkę lub ojca, owdowiały małżonek miewa kłopoty z opieką nad dziećmi albo nie jest w stanie samemu sobie z nią poradzić. W takich przypadkach dzieci trafiają do zakładów opiekuńczych lub rodzin zastępczych, gdzie mają zapewnioną namiastkę życia w rodzinie. Instytucje te są finansowane przez organizacje charytatywne lub lokalne władze. Obecnie około dwustu tysięcy amerykańskich dzieci żyje w rodzinach zastępczych.

Wiele troskliwych, wyrozumiałych par małżeńskich otwarło swoje domy dla tych dzieci, obdarzając je uczuciem i zrozumieniem. Są to przybrani rodzice najlepsi z najlepszych. Wydaje się, iż inne osoby prowadzące domy dziecka motywuje przede wszystkim chęć zysku. Oferują wprawdzie opiekę zgodną z wymaganiami instytucji opieki społecznej, nie zapewniają jednak należytej uwagi i relacji osobistych niezbędnych w prawidłowym rozwoju dziecka. Rodzina zastępcza lub dom dziecka nie powinny stanowić jedynej propozycji rozwiązania kłopotów samotnego rodzica - wolno skorzystać z tej opcji dopiero wtedy, gdy wyczerpano wszystkie inne możliwości opieki nad dzieckiem w jego rodzinnym domu.

Nigdzie nie zarysowuje się równie wyraziście dziecięca potrzeba bezpieczeństwa i miłości co w sierocińcach i ro-

dżinach zastępczych. Pewna malutka dziewczynka powróciła do domu dziecka po krótkim pobycie u matki, tuląc do siebie brudną szmatkę. Trzymała ją przy sobie w dzień i w nocy, odmawiając oddania, ponieważ gałganek ten symbolizował jej relację z matką i pomagał czuć więź łączącą ją z domem.

Typowy wychowanek domu dziecka lub rodziny zastępczej zmaga się emocjonalnie z podwójną stratą — odejściem jednego rodzica i rozstaniem z drugim, który nie był w stanie poradzić sobie z ciężarem samotnego wychowywania dziecka. Dziecko takie czuje się niekochane i odrzucone, niechętnie okazuje miłość innym osobom, gdyż obawia się ponownego odrzucenia.

Gdy dziecko trafia do instytucji lub rodziny opiekuńczej, zachodzi duże prawdopodobieństwo, iż pozostanie tam na zawsze. Matka, która zrzeka się opieki nad dzieckiem, ma nadzieję, że w niedalekiej przyszłości będzie mu mogła zapewnić dom. Niektórzy ludzie jednak, odkrywszy ulgę w codziennym obowiązku zaspokajania wszelkich potrzeb dziecka, z dużą niechęcią odnoszą się do utraty świeżo pozyskanej wolności i przyjęcia z powrotem jakiejkolwiek odpowiedzialności na swoje barki. Z kolei inni rodzice, pomimo najszczerszych chęci, nie mogą zmienić swoich warunków życia tak, aby móc opiekować się dzieckiem.

Gdy rodzice rozmyślnie lub z pewnych powodów pozwalają tymczasowemu rozwiązaniu przerodzić się w coś długotrwałego, ich dzieci stają się ofiarami rozdzierających serce zajść. Niektórzy rodzice oddają dzieci (jeszcze jako niemowlęta) do domów dziecka i nie odwiedzają ich przez całe lata. Inne dzieci przenosi się z jednej instytucji do drugiej, nie biorąc pod uwagę ich kłopotów z każdora-

zową adaptacją do bieżących warunków. Zdarzają się rodzice, którzy - powodowani dobrymi intencjami, lecz pozbawieni praktycznego oglądu sytuacji — zabierają dziecko z miejsca, do którego zaczęło się przyzwyczajać, z powrotem do domu. Po kilku miesiącach odkrywają jednak, że nie mogą się nim opiekować. Dziecko zostaje odesłane do innego zakładu opiekuńczego, zaskoczone, z poczuciem winy i odrzucenia, których może nie zwalczyć w sobie do końca życia.

W JAKICH PRZYPADKACH RODZICE POWINNI ODDAĆ DZIECI DO ADOPCJI?

Rodzice mają najwyższe prawo do opieki nad swoimi dziećmi. Dziecko może zostać odebrane rodzicom tylko w przypadku, gdy sąd orzeknie niezdolność tych ostatnich do zapewnienia dziecku choćby elementarnego wychowania i opieki. Jeżeli nakazem sądu takie dziecko trafi do instytucji opiekuńczej, może zostać adoptowane tylko za wyraźną zgodą biologicznych rodziców, którzy zachowują wszystkie należne im prawa. Jest to najwłaściwsze rozwiązanie, oparte na zasadzie głęboko zakorzenionej w prawie naturalnym.

Jednakże, choć rodzice nie muszą zrzekać się praw do dzieci, zdarzają się moralne względy, dla których powinni podjąć taką decyzję. W badaniu przeprowadzonym przez Child Welfare League (Stowarzyszenie na rzecz Dobra Dzieci) odkryto, iż co drugie dziecko (w wieku dwóch lat i mniej) oddane pod opiekę zastępczą, pozostawało nadal w domach dziecka i rodzinach zastępczych w wieku lat ośmiu. Najważniejsze lata ich życia spędziły pozbawione rodzicielskiej troski oraz stabilizującego wpływu własnego

domu. Szacuje się, iż około dwustu pięćdziesięciu tysięcy dzieci w Stanach Zjednoczonych mogłoby trafić do adopcji i znaleźć prawdziwe domy, gdyby ich biologiczni rodzice zrzekli się praw do opieki nad nimi.

W tak ważnej sprawie nie należy mówić rodzicowi, iż powinien zrezygnować z dziecka, jeśli nie może zapewnić mu domu. Można mu jednak zasugerować, aby rozważył oddanie dziecka do adopcji parze zdolnej do ofiarowania mu czułej, stabilnej opieki niezbędnej w jego duchowym, emocjonalnym i fizycznym rozwoju. Nie ma chyba dla rodzica niczego trudniejszego niż zerwanie wszelkich więzów z dzieckiem, lecz powinien on — w imię sprawiedliwości — spojrzeć na całość problemu z perspektywy osób trzecich. Jeśli porówna niewygody życia dziecka w instytucji opiekuńczej z korzyściami wynikającymi z adopcji, dzięki której dziecko zyskuje dom i troskę kochających przybranych rodziców, ofiara w postaci zrzeczenia się praw do dziecka może być łatwiejsza do zrealizowania.

WYTYCZNE DLA PRZYBRANYCH RODZICÓW

Wskazówki dla przybranych ojców i matek. Jedną z krzywd, jakie starodawne baśnie wyrządzają nam we współczesnym życiu, jest ukazywanie instytucji przybranego rodzica w niekorzystnym świetle. W popularnym przekonaniu przybrany rodzic cechuje się wszystkim, co najgorsze i traktuje pasierbów w niezwykle brutalny sposób. W rzeczywistości często rodzice tacy obdarzają przybrane dzieci troską i uczuciem większym niż rodzice biologiczni.

W przypadku śmierci jednego z rodziców, istnieje całkiem spore prawdopodobieństwo, że wdowiec lub wdo-

wa zawrze ponownie związek małżeński, stawiając dzieci wobec faktu posiadania przybranego ojca lub przybranej matki. Szczególnie w przypadku ślubu wdowca z dziećmi z wdową z dziećmi powstaje — ku zdziwieniu wielu pesymistów - prawdziwie stabilny dom, przepełniony wartościami religijnymi, zapewniający korzyści każdemu członkowi tego nowopowstałego ogniska domowego.

Czasem trudno jest jednak utworzyć sieć wzajemnego porozumienia i dostosowania pomiędzy członkami takiej rodziny. Aby małżeństwo dwójki owdowiałych osób przynosiło korzyści im samym oraz ich dzieciom, rodzice muszą okazać więcej cierpliwości, tolerancji i pokory niż jest to konieczne w małżeństwie osób bezdzietnych. Wciąż istnieje uczucie lojalności dzieci wobec zmarłych rodziców. Większość rodzin wypracowuje indywidualne zasady działania. Dzięki metodzie prób i błędów oraz dogłębnej znajomości charakterów własnych dzieci, rodzice dysponują różnymi metodami zaprowadzania dyscypliny. Dzieci w takich rodzinach rywalizują ze sobą, gdy są w tym samym lub zbliżonym wieku. Wszystkie te czynniki trzeba ze sobą pogodzić, jeżeli małżeństwo pomiędzy dwójką owdowiałych osób z dziećmi ma przynieść korzyści wszystkim zaangażowanym stronom.

JAK POMÓC DZIECIOM W POKOCHANIU PRZYBRANYCH RODZICÓW

Zjednoczenie pomiędzy dwoma częściowo osieroconymi rodzinami jest łatwiejsze do osiągnięcia, jeżeli przyszli małżonkowie przeanalizują typowe dla takiego związku problemy i wspólnie ustalą sposób postępowania. Aby to uzyskać, powinni kierować się pięcioma podstawowymi celami:

1. Jednością nowej rodziny. Mąż i żona stają się jednością w chwili zawarcia związku małżeńskiego, podobnie powinno stać się w przypadku dwóch osieroconych rodzin; w zjednoczeniu pomaga wspólna rodzinna modlitwa, wspólne uczestnictwo w Mszy świętej i przyjmowanie sakramentów oraz wspólny wypoczynek i rekreacja.

2. Ustaleniem jednakowych zasad dla wszystkich dzieci. Porozumienie między mężem i żoną co do sposobu wychowywania dzieci jest niezwykle ważne w każdym małżeństwie, szczególnie zaś w tym przypadku łączącym wdowca i wdowę. Jeżeli para nie ustali wspólnej dyscypliny wobec wszystkich dzieci, dzieci męża będą odwoływać się do jego decyzji, a dzieci żony będą polegać na decyzjach swojej matki, co może doprowadzić do głębokiego podziału wewnątrz rodziny.

3. Duchem kompromisu. Rzadko zdarza się, aby rodziny postępowały w podobny sposób, a czasem trudno obiektywnie ocenić, która rodzina postępuje lepiej. Pewien wdowiec pozwalał swoim kilkuletnim dzieciom nie spać do późnych godzin wieczornych. Uważał, że dzięki temu mogą spędzić z nim więcej czasu, a brak snu nadrobić późniejszym wstaniem z łóżka. Z kolei samotna matka stosowała wobec, swoich dzieci żelazną dyscyplinę, wymagając, aby odmówiły wieczorny pacierz i znalazły się w pościeli przed wpół do dziewiątej. Gdy te dwie rodziny połączyły się, jedna z metod postępowania musiała ulec zmianie. W tym przypadku ojciec uznał, iż dzieci powinny dostosować się do planu dnia nakreślonego przez matkę. W rodzinach tego typu wiele podobnych spraw wymaga porozumienia i ustalenia jednolitej metody działania.

4. Bezwarunkową miłością i uczciwością. Przybrana matka może spotkać się z odrzuceniem przez pasierbów kierujących się błędnie pojmowaną lojalnością wobec ich biologicznej matki, podobnie może stać się również w przypadku przybranego ojca. Jeśli jednak nowi rodzice zapewnią przybrane dzieci o swojej miłości do nich, dzieci z czasem zaczną reagować prawidłowo. Reakcję tę może ułatwić sprawiedliwe traktowanie własnych i przybranych dzieci przez każde z rodziców. Dzieci błyskawicznie wyczuwają próby faworyzowania jednego z nich; jeśli uznają, że są prześladowane przez osobę, która próbuje zająć miejsce ich ojca lub matki, może to doprowadzić jedynie do pogłębienia konfliktu. Takie sytuacje bywają najczęściej źródłem legend o okrucieństwie przybranych rodziców.

5. Surową dyscypliną. Każde dziecko odczuwa pokusę, by sprawdzić, na co w praktyce przekładają się słowa nowego rodzica. Próby takie są konieczne, ponieważ rzadko zdarza się, by dziecko czuło się bezpieczne, jeśli nie wie, na co może sobie pozwolić. Przybrany rodzic winien unikać zbytniej łagodności w dyscyplinowaniu dzieci nowego małżonka. Trzeba być miłym, lecz stanowczym. Pasierba łamiącego jakąkolwiek zasadę należy poinformować o konieczności wymierzenia mu kary oraz tym, co ją spowodowało, aby nie uznał jej za niesprawiedliwą.

Rodzice powinni zawsze wspierać się nawzajem w dyscyplinowaniu dzieci. Przybrane dzieci potrzebują nieustannie potwierdzeń, że ojciec i matka działają w całkowitym porozumieniu i zgodzie, z miłości i troski o dobro dzieci zarówno swoich jak i przybranych.

Przybranych rodziców czekają wyzwania i problemy większe niż te, z którymi borykają się rodzice biologiczni,

lecz również oczekuje ich za to większa nagroda. Przybrana matka lub ojciec mogą bowiem ofiarować specjalną miłość i troskę dzieciom, które są jej pozbawione, a dzieci mogą im odwdzięczyć się miłością, która będzie dla rodziców źródłem pociechy przez całe życie.

ROZDZIAŁ X
GDZIE SZUKAĆ POMOCY W RAZIE KŁOPOTÓW

NIEMAL KAŻDA RODZINA PRĘDZEJ CZY PÓŹNIEJ MUSI STAWIĆ CZOŁA POWAŻNEMU PROBLEMOWI

Nie istnieje zapewne rodzina, której nie nękają żadne poważne problemy. Czasem mają swój początek w konflikcie osobowości męża i żony lub różnicy ich celów. Bywa, że są powodowane przez ciągłe wtrącanie się teściów, nałóg jednego z małżonków (uzależnienie od alkoholu lub hazardu), kłopoty z dziećmi ignorującymi nauki wychowawcze rodziców, Kościoła i szkoły oraz niemal nieograniczoną liczbę innych czynników.

Gdy wzięliście ślub, żadne z was nie otrzymało immunitetu chroniącego przed trudnościami w życiu. Słowa przysięgi, którą związaliście się „na dobre i na złe, w dostatku i w biedzie, w chorobie i w zdrowiu", wyraźnie wskazują, iż życie zarówno męża i ojca jak i żony i matki jest pasmem nieustannych utrapień. Sukcesu lub porażki rodzicielskiej nie mierzy się liczbą napotykanych problemów, lecz sposobem radzenia sobie z nimi. Do pewnego stopnia umiejętność rozwiązywania problemów określa twoją przydatność jako partnera życiowego i rodzica.

Jedną z najprzydatniejszych zdolności, jaką możesz posiąść, jest umiejętność określenia priorytetów życiowych, identyfikowania zagrożeń dla istnienia rodziny oraz usta-

lania, czy jesteś w stanie sam sobie z nimi poradzić. Równie ważne, jeśli nie ważniejsze, jest przekonanie, iż można podzwignąć każdy krzyż, gdy dysponuje się odwagą i optymizmem czerpanym z wiary w Boga i Jego dobroć.

NIE DA SIĘ UNIKNĄĆ RÓŻNIC I KŁOPOTÓW

Musisz być przygotowany na kłopoty. Aby osiągnąć szczęście w życiu rodzinnym, musisz nauczyć się radzenia sobie z problemami i napięciem, które stanowią nieodłączny składnik egzystencji każdej rodziny. W Poradniku małżeństwa katolickiego wskazałem na różnice w percepcji i wykonywaniu różnych czynności przez męża i żonę. Małżonkowie wywodzą się z różnych środowisk, mają więc odmienne poglądy na sposób wydawania pieniędzy, zarządzanie gospodarstwem domowym, spędzanie wolnego czasu, jedzenie, sen oraz wiele innych codziennych zajęć. Żadna para nie może oczekiwać, iż przejdzie przez życie w niezmąconej kłótnią atmosferze pokoju i szczęścia.

Zróżnicowane osobowości dzieci, odmienne od osobowości ich rodziców, również przyczyniają się do nieporozumień między członkami rodziny. Bądz przygotowany na związane z tym kłopoty. Jeżeli kłótnie wykraczają ponad pewien poziom, a rodzice lub dzieci demonstrują nawyki zagrażające ich duchowemu i emocjonalnemu rozwojowi oraz szczęściu całej rodziny, można mówić o zaistnieniu poważnego problemu.

OZNAKI ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ PROBLEMU

Istnieją niezliczone przypadki zachowań i postaw, które bez odpowiedniej kontroli, mogą doprowadzić do wykształcenia się poważnych problemów. Niemal każdemu

dziecku zdarza się krzykiem i płaczem wymagać na rodzicach zapewnienie mu czegoś, czego odmówili. Jeżeli ulegną, aby przestało płakać, jego naturalną reakcją będzie płacz przy każdej następnej okazji tego typu. Stałe uleganie rodziców każdemu żądaniu dziecka spowoduje, iż zamieni się ono w małego tyrana - egoistyczną osobę niezdolną do dostosowania się do próśb i wymagań otoczenia. Gdy spotka dzieci odporne na jego zachowanie, nie będzie umiało nawiązać z nimi porozumienia. Z takich sytuacji często wywodzą się zaburzenia osobowości u dzieci, na tyle poważne, że przywrócenie ładu w życiu rodziny wymaga interwencji środowiska zewnętrznego.

Dziecko może stać się nieśmiałe i zamknięte w sobie, niezdolne do postępów w nauce, gdy rodzice traktują je ozięble i nie okazują mu miłości. Jąkanie się często ma swoje przyczyny w zbytnim zdominowaniu dziecka przez rodziców lub poczuciu zagrożenia pojawieniem .się młodszego rodzeństwa. Nastolatki buntują się przeciwko wszelkiej władzy i stale odmawiają odrabiania zadanej pracy domowej. Córka wychowywana przez niezwykle surowych rodziców szuka wsparcia w nieodpowiednim dla niej towarzystwie, aby zemścić się na matce i ojcu.

NIE POZWÓL KŁOPOTOM ROZWIJAĆ SIĘ DO MOMENTU, W KTÓRYM NIE BĘDZIE MOŻNA SOBIE Z NIMI PORADZIĆ

Przypadki takie są niezwykle częste. Zawsze mają swój początek na długo przed chwilą, gdy sytuacja osiąga stan, w którym może pomóc tylko interwencja osób trzecich. Nie są to jednak przykłady typowych problemów rodzinnych. Są wyjątkowe, ponieważ rodzice, działając na podstawie instynktu, mogą przewidzieć rozwój niebezpiecznych ten-

dencji u dzieci i zapobiec ich przekształceniu w poważne kłopoty. Większość rodziców dysponuje cechami niezbędnymi do radzenia sobie z codziennymi problemami w życiu rodziny: cierpliwością, tolerancją i zdolnością przyznawania się do własnych błędów.

Co robić, gdy jakaś sytuacja martwi cię coraz bardziej i czujesz, że nie przestanie cię trapić, dopóki czegoś z nią nie zrobisz? Po pierwsze, spróbuj odnieść ją do stanu, który uważasz za normalny. Wielu mężów przejawia skłonności do nadmiernego poirytowania, ofukując żonę, gdy nie dostaną obiadu o stałej porze. Nie ma jednak powodu sądzić, iż małżeństwo to przeżywa jakiś poważny kryzys, chyba że mąż pozostaje naburmuszony po spożyciu posiłku lub żona stale spóźnia się z obiadem, pomimo reakcji męża. W takim przypadku można podejrzewać, że w grę wchodzą czynniki poważniejsze od skłonności do irytacji. Podobnie jest z ciągłymi napomnieniami wygłaszanymi przez żonę; jeśli zaprzestanie przypominać mężowi o konieczności napraw zepsutego kranu, wysokość rachunku za zużytą wodę może spowodować, iż cała rodzina znajdzie się na bruku. Obie strony powinny jednak znać granice takich napomnień. Jeżeli żona nie pozwala mężowi przeczytać gazety po obiedzie, z pewnością posuwa się do przesady, a to może oznaczać, iż gdzieś głębiej kryje się jakaś poważniejsza przyczyna takiego zachowania.

Nie powinieneś mieć problemu z ustaleniem modelu poprawnego postępowania swoich dzieci. Wspominając własne dzieciństwo, przyglądając się innym dzieciom w warunkach domowych i podczas zabawy, rozmawiając z nauczycielami i studiując literaturę z zakresu opieki nad dzieckiem, łatwo zbudować obraz charakterystycznych

dziecięcych zachowań. Dowiesz się wtedy, że syn rozmyślnie drażni siostry; dzieci biją się między sobą, a do zaprowadzenia porządku konieczna jest twoja stanowcza interwencja; od czasu do czasu któreś z dzieci może oskarżyć cię o niesprawiedliwe traktowanie lub zignorować twoje polecenia i zakazy, np. czytając w łóżku, gdy powinno już spać; bywa, że dziecko nie odrobi zadanej pracy domowej. Z wszystkimi problemami tego typu na ogół poradzisz sobie sam.

KIEDY NALEŻY SZUKAĆ POMOCY POZA RODZINĄ W ROZWIĄZYWANIU RODZINNYCH PROBLEMÓW

Najogólniej mówiąc, poproś o pomoc inne osoby, gdy problem zagraża lub może zagrozić zdrowiu i dobru któregokolwiek z członków rodziny, wszystkie twoje próby poradzenia sobie z nim spełzły na niczym, a zagrożenie staje się coraz większe. Poniżej podaję kilka przypadków, kiedy należy odwołać się do zewnętrznej pomocy w przeciwdziałaniu pewnym problemom.

Każdemu zdrowemu dziecku zdarza się być nękanym przez koszmary senne, zwykle stanowiące podświadomą reakcję na lęki lub doświadczenia przeżywane na jawie. Pewne dziecko cierpiało na nie niemal nieustannie. Chociaż rodzice zapewniali je, że nie ma powodów do obaw, zaczęło bać się zasypiania. Rodzice pozwolili mu na spanie przy otwartych drzwiach pokoju dziecięcego i świetle zapalonym w przedpokoju. Wkrótce jednak dziecko zaczęło odmawiać zasypiania nawet w takich warunkach, a jego lęki zaczęły wywierać niekorzystny wpływ na naukę oraz relacje z kolegami i rodzicami. Matka zabrała je do poradni, gdzie psychiatra odkrył w rozmowie z maluchem, iż ogląda

on namiętnie pełne krwi i przemocy programy telewizyjne oraz wydaje większość kieszonkowego na komiksy zawierające elementy horroru. Rodzice nie byli w stanie odkryć przyczyn jego koszmarów, ponieważ dziecko nie przejawiało żadnych emocji podczas lektury lub oglądania telewizji. Przypadek ten niewątpliwie wymagał interwencji osób spoza otoczenia dziecka.

Inny chłopiec zdawał się być istnym aniołkiem, dopóki nie wkroczył w okres dojrzewania. Gdy zaczął uczęszczać do szkoły średniej, rodzice zaobserwowali u niego uderzające zmiany zachowania wahające się od nieuwagi i nieobecności duchem do stanów gorączkowego podniecenia. Zdarzało się, że na łagodne uwagi rodziców reagował kłótliwie i agresywnie. Zmiana była tak znaczna, a próby przeciwdziałania jej tak nieskuteczne, że rodzice zdecydowali się na konsultację lekarską. Diagnoza okazała się dla nich szokiem - chłopiec palił marihuanę, a po kilku próbach przeszedł do zażywania silniejszych narkotyków. Szybka reakcja rodziców pozwoliła skierować go na leczenie, któremu nie towarzyszył straszliwy ból charakterystyczny dla prób wychodzenia z nałogu przez zaawansowanych narkomanów.

Pewne młode małżeństwo porozumiewało się bez problemu, dopóki na świat nie przyszło ich pierwsze dziecko. W tym momencie mąż stał się kłótliwy i skłonny do obwiniania żony za wszystko przy lada okazji. Żona zaczęła obawiać się wieczornych powrotów męża z pracy, ponieważ nie było dnia, kiedy nie dochodziło do zaczepki i spięcia. Gdyby dysponowała szerszym spojrzeniem na całą sprawę, prawdopodobnie domyśliłaby się, iż zachowanie męża wynikało z jego lęku przed odebraniem mu miłości żony przez nowonarodzone dziecko. Relacje obojga małżonków

ulegały ciągłemu pogarszaniu do chwili, gdy pracownik poradnik małżeńskiej zalecił żonie, aby zapewniała nieustannie męża o swojej miłości do niego i pomagała mu w nabraniu dojrzałego stosunku do całej sprawy. Gdyby para ta nie skorzystała z profesjonalnego źródła wsparcia, jej wzajemne relacje mogłyby ulec zniszczeniu, zagrażając przyszłemu szczęściu całego związku.

DO KOGO MOŻESZ SIĘ ZWRÓCIĆ

Gdzie szukać zrozumienia dla swoich kłopotów? Nie wystarczy wiedzieć, kiedy szukać cudzej pomocy w rozwiązywaniu problemów rodzinnych, trzeba jeszcze znać miejsca, gdzie należy jej szukać. Niektórzy ludzie są skłonni do omawiania swoich problemów z przygodnie napotkanymi osobami, często jednak nieznajomi ci mają jeszcze mniej możliwości okazania pomocy niż osoby związane z danym problemem. Pewien socjolog spytał sześćdziesięciu mężów i sześćdziesiąt żon o osoby, którym zwierzają się ze swoich kłopotów. Wśród wymienianych postaci przewijali się znajomi, krewni, sąsiedzi i barmani z lokalnych pubów, zabrakło jednak doradcy duchowego, lekarza lub innej tego typu osoby, dysponującej szerszymi możliwościami wsparcia. Dziwne, jak wiele długotrwałego nieszczęścia i cierpienia jest powodowane przez ludzi zaślepionych własnymi problemami emocjonalnymi do tego stopnia, iż szukają pomocy u ludzi, którzy nie są w stanie im jej zapewnić. Skłonność ta jest jeszcze bardziej niepokojąca, gdy weźmie się pod uwagę, iż obecnie ludzkość ma dostęp do większej liczby źródeł pomocy opartej na naukowej znajomości procesów fizycznych i emocjonalnych zachodzących u człowieka, niż było to możliwe kiedyś.

Wiele osób uważa, że trapiący ich problem jest właściwy tylko im, a nikt inny nie doświadczył wcześniej aż tylu i tak skomplikowanych kłopotów. Prawda jest zgoła odwrotna. Większość trudności doświadczanych przez małżonków lub rodziców powtarza się z przypadku na przypadek z nieznacznymi różnicami. Oznacza to, iż możesz szukać pomocy u olbrzymiej liczby organizacji i pojedynczych osób dysponujących stosownym doświadczeniem i zrozumieniem. W Stanach Zjednoczonych istnieje około sześciuset instytucji służących pomocą ludziom z problemami. Należą do nich m.in.: Krajowe Stowarzyszenie na rzecz Zdrowia Psychicznego, zajmujące się propagowaniem wiedzy o chorobach psychicznych i sposobach prawidłowego leczenia osób nimi dotkniętych; Towarzystwo św. Wincentego h Paulo, pomagające biednym, chorym i bezradnym; Krajowe Stowarzyszenie do Walki z Epilepsją; Ruch Anonimowych Alkoholików, który wspomaga tysiące mężczyzn i kobiet w powrocie do życia w trzeźwości; Instytut Niepełnosprawnych, oferujący niepełnosprawnym pomoc w znalezieniu korzystnego zatrudnienia i ułożeniu sobie życia. Niemal w każdej diecezji istnieje komórka katolickiej organizacji charytatywnej, zapewniająca wsparcie rodzicom z problemami i chorym dzieciom. Ponadto wydaje się każdego roku setki książek, broszur i innych publikacji dostarczających wskazówek i metod rozwiązywania poszczególnych problemów. Jest oczywiste, że nie brak możliwości pomocy, wystarczy, że osoba w potrzebie pozwoli sobie pomóc.

CO MOGĄ ZDZIAŁAĆ KSIĘŻA I DORADCY ŻYCIA RODZINNEGO

Gdzie możesz otrzymać pomoc? Z wszystkimi problemami natury moralnej, których nie jesteś w stanie rozwią-

zać sam, powinieneś zwrócić się do księdza z parafii, do której należysz. Jego wieloletnie doświadczenie i pełne zaangażowanie w podobne sprawy pozwala mu na czerpanie z zasobów wiedzy tobie niedostępnych. Kapłan pomoże spojrzeć na problem z nieznanego ci dotąd punktu widzenia. Udaj się do niego po poradę, gdy tylko zauważysz istnienie poważnego niebezpieczeństwa moralnego. Wielu ludzi czeka zbyt długo; gdy w końcu zjawiają się u księdza z prośbą o pomoc, zło uległo już rozprzestrzenieniu.

Typowym problemem, z którym należy zacząć walczyć jak najwcześniej, jest przypadek rodzica dającego zły przykład swoim dzieciom. W pewnej rodzinie ojciec wymagał od swoich trzech synów regularnego uczestnictwa w niedzielnej Mszy świętej. Sam jednak zostawał w łóżku i nie wybierał się do Kościoła. Matka nie reagowała, gdy dorastający synowie zaczęli naśladować ojca i unikać Mszy, gdy nie mieli ochoty w niej uczestniczyć. Udała się po poradę do księdza dopiero w chwili, gdy najstarszy syn poinformował rodziców o swoim zamiarze zawarcia ślubu cywilnego z dziewczyną innego wyznania. W tej sytuacji trudno było oczekiwać słów współczucia ze strony kapłana; gdyby otrzymał szansę wcześniejszej rozmowy o zagrożeniu dla rodziny wynikającym z obojętności rodziców wobec zachowania dzieci, mógłby próbować przekonać ojca, iż dzieci biorą z niego zły przykład, co stanowi dla nich olbrzymie zagrożenie moralne.

Problemy natury moralnej częstokroć wywodzą się jednak z innego źródła. Para małżeńska, która nie potrafi inteligentnie gospodarować swoimi dochodami, może odczuwać pokusę korzystania z antykoncepcji. Kapłan może skierować takich małżonków do organizacji, które

nauczą ich umiejętności rozważnego zarządzania zarabianymi pieniędzmi. W innych rodzinach konflikty wynikają z niedopasowania seksualnego małżonków. Dzięki rozmowie z księdzem pary takie mogą zostać skierowane na kursy pod auspicjami katolickich instytucji, gdzie uzyskają pomoc w zrozumieniu obowiązków i możliwości wspólnego życia.

Czasem przyczyną kłopotów w rodzinie są zaburzenia emocjonalne. Pewna ośmiolatka stała się nagle, według oceny jej ojca, „patologiczną kłamczuchą". Dziewczynka sprawiała wrażenie, iż nie rozróżnia prawdy od kłamstwa w żadnej dziedzinie życia, a szczególnie w przypadku, gdy rodzice strofowali ją za popełnianie wyraźnie zabronionych wcześniej wykroczeń. Opowiadała absurdalne historie kolegom, sąsiadom, a nawet nauczycielom. Kapłan, do którego rodzice udali się po radę, natychmiast doszedł do wniosku, że notoryczne kłamstwa są wynikiem głębokich zaburzeń emocjonalnych i zalecił jak najszybszą konsultację u psychiatry.

Wiele problematycznych zachowań nie ma żadnego związku z moralną lub religijną sferą życia, a wynika głównie z czynników natury fizycznej. Jeżeli twoje dziecko ma kłopoty w nauce na właściwym mu poziomie, umów je na wizytę u lekarza rodzinnego. Niektóre dzieci miewają problemy ze słuchem lub wzrokiem wykrywalne dopiero podczas szczegółowego badania. Mogą również cierpieć na schorzenia na tyle poważne, że uniemożliwiają im naukę, choć na tyle łagodne, że nie zmuszają ich do pozostania w łóżku.

ŹRÓDŁA WSPARCIA FINANSOWEGO, MATERIALNEGO I EMOCJONALNEGO

Kłopoty rodzinne są często powodowane czynnikami finansowymi. Czasem matka przeżywa kryzys, ponieważ przewlekła choroba męża nie pozwala jej dysponować budżetem wystarczającym na zakup niezbędnych rzeczy i produktów dla dzieci. Powinna unikać w takich przypadkach poczucia fałszywej dumy powstrzymującego ją od zgłoszenia się po wsparcie do wyspecjalizowanych w niesieniu pomocy organizacji. W każdej diecezji istnieje katolicka organizacja charytatywna oferująca pomoc potrzebującym, a lokalne społeczności często dysponują również dostępem do świeckich instytucji wsparcia. Zdarza się, iż matka pozostaje przez długi czas przykuta do łóżka bez odpowiedniej opieki, a jej dzieci - bez właściwego nadzoru. Pielęgniarki-wolontariuszki mogą służyć jej opieką medyczną zaleconą przez lekarza, a biuro organizacji charytatywnej lub lokalna organizacja opiekuńcza wyszuka zastępczy dom dla dzieci do chwili, gdy odzyska zdrowie i siły.

Jeżeli problemy dotyczą zachowania dziecka w szkole, nie wahaj się poprosić o radę nauczycieli lub dyrektora szkoły. W rozmowie okaż raczej chęć pomocy dziecku, a nie próbę usprawiedliwiania jego postępków, a lepiej zrozumiesz warunki, w których będziesz mógł rozwiązać jego problemy. Dyrektorzy szkół twierdzą często, iż typowy rodzic zjawia się w szkole z litanią pretensji, ignorując doświadczenie nauczyciela oparte na obserwacji różnych etapów rozwoju tysięcy dzieci. Rodzice powinni wyzbyć się zarozumiałości, pogodzić się z odpowiedzialnością swoją lub dziecka za dany problem, oprzeć się pokusie oskarżeń

wobec nauczycieli, jeśli nie mogą poprzeć ich dowodami i zdecydować się na wykorzystanie udzielanych im rad i zaleceń.

PSYCHIATRIA NIE JEST PRZEKLEŃSTWEM

Kapłan, lekarz, dyrektor szkoły lub inny ekspert mogą zalecić rozwiązanie dręczącego cię problemu we współpracy z psychologiem lub psychiatrą. Kilka pokoleń wstecz propozycja taka spotkałaby się zapewne z dużym oporem, ponieważ uważano, że wizyta u psychologa lub psychiatry była niemal równoznaczna z przyznaniem się do choroby umysłowej. Ponadto niektórzy ludzie postrzegali psychiatrię jako zagrożenie dla religii, chociaż było to mało prawdopodobne, a obecnie zagrożenie takie jest nierealne w przypadku dowolnego kompetentnego specjalisty. Jeszcze inni sądzili, iż przyznanie się do niemożności rozwiązania własnych problemów i poszukiwanie pomocy u lekarza było czymś niezmiernie wstydliwym. Chociaż nie możemy oczekiwać automatycznego rozgrzeszenia z zaburzeń emocjonalnych, które wymagają interwencji psychiatry, większym wstydem okrywa się ten, kto w przypadku zaistnienia takiej potrzeby pozwala, by fałszywe poczucie dumy powstrzymało go od zwrócenia się po konstruktywną pomoc.

CZYM RÓŻNI SIĘ POSTĘPOWANIE PSYCHOLOGA OD METOD STOSOWANYCH PRZEZ PSYCHIATRĘ

Wiele osób miewa kłopoty z rozróżnieniem roli psychologa i psychiatry. Wykwalifikowany psycholog poświęca najwięcej uwagi działaniu ludzkiego umysłu i ludzkiemu zachowaniu. Często posiada tytuł doktora filozofii, a tak-

że jest wyszkolony w rozwiązywaniu codziennych problemów życia rodzinnego: braku zgody pomiędzy małżonkami w kwestii metody wychowywania dzieci, moczenia nocnego u starszych dzieci, problemów z nauką czytania u ewidentnie inteligentnego dziecka. Psycholodzy zajmują się również leczeniem neurotyków — osób z lekkimi zaburzeniami osobowości nie klasyfikowanymi jako choroby psychiczne. Przykładem neurotyka jest ojciec krzywdzący rodzinę swoim uzależnieniem od alkoholu lub hazardu; dziecko, które reaguje na wszystkie próby odmówienia mu czegokolwiek atakami histerii; starszy brat lub siostra stale i rozmyślnie dręczący młodsze rodzeństwo. Psycholog bada istotę zachowań tego typu i sugeruje odpowiednie leczenie zaburzeń emocjonalnych kryjących się zwykle za nimi.

Psychiatra jest lekarzem medycyny specjalizującym się w leczeniu zaburzeń umysłowych i emocjonalnych. Zajmuje się zarówno przypadkami, które zwykle pozostają w gestii psychologa, jak i oczywistymi przejawami cięższych schorzeń nerwowych. Na konsultację do psychiatry należy udać się wtedy, gdy zaburzeniom emocjonalnym towarzyszą dolegliwości fizyczne, np. w przypadku schorzeń psychosomatycznych. Pewne dziecko w obliczu zbliżającego się egzaminu zaczęło uskarżać się na intensywny ból ręki, którą posługiwało się podczas pisania. Zostało zwolnione z egzaminu, jednakże badanie lekarskie nie wykazało żadnych nieprawidłowości. Ostatecznie u dziecka zdiagnozowano histerię - w obawie przed nie zdaniem egzaminu wymyśliło sobie ból ręki, który odczuwało jako coś prawdziwego. Opieka psychiatry może okazać się niezbędna, gdy żona nie reaguje właściwie na próby zbliżenia inicjo-

wane przez męża, mąż cierpi na impotencję lub fizyczne zbliżenie wywołuje u któregoś z małżonków uczucie odrazy zamiast satysfakcji. Wielu pacjentów lekarzy psychiatrii przejawia całkowitą niezdolność do okazywania miłości drugiej osobie, inni nie potrafią podejmować decyzji lub przyjmować na siebie jakichkolwiek zobowiązań.

Psychiatra ma do dyspozycji szeroki wachlarz metod leczenia - środki farmakologiczne, kąpiele, terapię elektrowstrząsami. W przypadku dzieci stosowane jest leczenie poprzez zabawę, gdzie lekarz zaprasza dziecko do udziału w grach i zabawach, podczas których może obserwować naturalne reakcje pacjenta. U chłopca grającego w warcaby łatwiej jest określić poziom tolerancji na frustrację i porażkę. Dziewczynka bawiąca się w „dom" traktuje zwykle lalki w taki sposób, w jaki sama jest traktowana przez matkę, nieświadomie okazując swoje najskrytsze uczucia. Dzięki tak zdobywanej wiedzy lekarz może łatwiej i szybciej zdefiniować konflikty tkwiące u źródła danego problemu. Technikami terapii poprzez zabawę posługują się również psychologowie.

Jeżeli zaburzenia emocjonalne u danego pacjenta mają długą historię, szczególnie jeśli zaistniały już we wczesnym dzieciństwie, psychiatra może zastosować w leczeniu psychoanalizę. W tej powszechnie znanej metodzie leczenia pacjent jest zachęcany do swobodnych, poufnych zwierzeń na wszystkie nurtujące go tematy związane z jego życiem. Podczas pozbawionej jakiejkolwiek kontroli i sterowania rozmowy pacjent często ujawnia elementy wczesnych etapów swojego wychowania, które wpłynęły na jego obecny stan. Dzięki odkryciom poczynionym przez psychoanalityków zaleca się obecnie rodzicom, aby zapewniali dzie-

ciom większą swobodę podczas nauki korzystania z toalety i nie wymagali od nich zbyt restrykcyjnego przestrzegania higieny osobistej. Strach przed zarazkami może zakorzenić się w dziecku tak głęboko, że w dorosłym życiu nie będą zdolne pocałować małżonka bez związanych z tym obaw.

Rozmowa o najbardziej utajonych uczuciach ze współczującym, obiektywnym interlokutorem pozwala pacjentowi spojrzeć z odmiennej perspektywy na dręczący go problem. Gdy dowiaduje się o przyczynach swoich uczuć i reakcji, często odzyskuje zdolność do wpływania na ich zmianę. Zdarza się, iż niektórym pacjentom pomaga kilka godzin spędzonych na rozmowie z psychoanalitykiem, lecz częściej leczenie trwa miesiącami, a nawet latami. Trudności w pozbyciu się problemów osobistych zależą od tego, jak długo ich powody tkwiły ukryte w podświadomości pacjenta. To właśnie dlatego psychoanaliza święci triumfy w leczeniu problemów tzw. „trudnej młodzieży". Oczywiście, dziecko niemal całkowicie jest uzależnione od swoich rodziców, a to oznacza, że źródłem większości jego problemów jest ich zachowanie i postępowanie wobec niego. Rodzice, którzy przyprowadzają dziecko na wizytę u psychiatry powinni być przygotowani, iż usłyszą, że stan dziecka może ulec poprawie, gdy oni sami zmienią swój stosunek do niego w wielu ważnych sprawach.

WYSTRZEGAJ SIĘ „PSYCHOLOGICZNYCH SZARLATANÓW"

Zawsze wybieraj psychologa lub psychiatrę z należytą troską i uwagą. Bywają ludzie, którzy potrafią przebiec pół tuzina sklepów w poszukiwaniu odpowiedniego obuwia, a nazwisko profesjonalnego lekarza specjalisty, o którym nic nie wiedzą, wyszukują w książce telefonicznej. Orga-

nizacje zawodowe takie jak Krajowe Stowarzyszenie na Rzecz Zdrowia Psychicznego czy Amerykańskie Stowarzyszenie Doradców Małżeńskich przestrzegają przed licznymi przypadkami psychologów-szarlatanów pozujących na ekspertów w zakresie problemów życia rodzinnego. Poproś o rekomendację wiarygodnego specjalisty swojego proboszcza, dyrektora szkoły, lekarza rodzinnego lub przedstawiciela instytucji opieki społecznej albo organizacji charytatywnej - wszyscy z pewnością chętnie ci pomogą. Ten prosty środek ostrożności może pomóc ci zaoszczędzić czas i pieniądze oraz zapewnić najwłaściwsze źródło wsparcia w trapiących twoją rodzinę kłopotach.

CO ROBIĆ, GDY TWOJA RODZINA „OKRYŁA SIĘ HAŃBĄ"

Często pomimo całego wysiłku ze strony rodziców, z bliżej nieokreślonego powodu dziecko nie rozwija się w zdrową dorosłą osobę, która z godnością i szacunkiem wywiązuje się z nałożonych na nią odpowiedzialności. Syn lub córka wybiera niewłaściwe towarzystwo i prowadzi życie wywołujące publiczny skandal. Dzieci popadają w uzależnienie od alkoholu lub hazardu, wyrabiają w sobie nawyki prowadzące do grzechu albo grzeszne same w sobie. Po zdobyciu podstawowego wykształcenia rezygnują z nauki Kościoła, gdyż nie wydaje im się wystarczająco nowoczesna.

Takie sytuacje są chwilami ciężkiej próby dla rodziców katolików. Gdyby byli w stanie to uczynić, z radością naprawiliby zachowanie dziecka i skierowali je z powrotem na ścieżkę chrześcijańskich cnót. Niestety, wraz z upływem czasu słabnie ich wpływ na potomstwo. Skłonność do ulegania złu łatwa do wyplenienia w przypadku sze-

ściolatka stwarza problemy, gdy chodzi o czternastolatka i staje się integralną częścią charakteru i osobowości dziecka dwudziestodwuletniego. Cierpienie rodziców i wstyd, jaki przynoszą im ich dzieci, winny przypominać wszystkim matkom i ojcom, iż wszelkie cnoty muszą zaszczepić dzieciom za młodu, nie czekając, aż osiągną one wiek dorosły.

Przy stanie naszej obecnej wiedzy o przyczynach przestępczości nieletnich, rozwiązłości seksualnej i innych odstępstwach od normalnego zachowania możemy zapewnić wszystkich rodziców, iż wymówki, napomnienia i groźby wobec nieposłusznych dzieci są z góry skazane na klęskę. Pan Nasz łagodnym postępowaniem wobec Marii Magdaleny dał nam dowód, że można zdobyć sobie serce grzesznika, okazując mu miłość, czułość, współczucie i zrozumienie, istnieje bowiem nadzieja na poprawę, niezależnie od głębi jego upadku.

Rodzice winni modlitwą, własnym przykładem i przekazywaną nauką starać się pomóc zbłąkanemu dziecku w zbawieniu jego duszy, stwarzając atmosferę miłości i czułości, w której dziecko nawiąże z nimi kontakt, a dzięki rozmowie i wspólnym rozważaniom uda się wyprostować ścieżkę, którą podąża.

Nie wolno wam oczywiście akceptować grzechu. Jeżeli dziecko używa waszego domu w grzesznych celach, waszym moralnym obowiązkiem jest powstrzymać je od podobnych działań. Gdy odmawia przystąpienia do ślubu kościelnego, nie wolno wam uczestniczyć w ślubie cywilnym, zgadzając się w ten sposób z jego decyzją i zachowaniem. Nie sprawiajcie nigdy wrażenia, że wspieracie wasze dziecko w postępowaniu niezgodnym z moralnością. Z drugiej

strony nie zapominajcie o wyraźnej deklaracji swojej miłości dla grzesznika pomimo pogardy i nienawiści wobec popełnianych przezeń grzechów. Dzięki waszej bezwarunkowej trosce, czułości i oddaniu, na przekór piętrzącym się przeszkodom i rozczarowaniu przywodzącemu was na skraj rozpaczy, istnieje szansa, że w grzeszniku przebudzi się sumienie i powróci on na łono rodziny i Kościoła.

OPIEKA NAD SAMOTNĄ MATKĄ

Potrzeba współczucia i miłości jest szczególnie silna u niezamężnej córki, która zaszła w ciążę i stoi wobec okrutnego faktu urodzenia dziecka pozbawionego ojca. Dawniej grzech ten bywał karany wypędzeniem córki przez rodziców z domu i porzuceniem jej, bezradnej, pozbawionej wsparcia, na pastwę szyderstw obcych osób. Okazywanie przez rodziców z zimną krwią braku miłosierdzia dla dziecka stawało się w ten sposób większym grzechem niż czyn, który sprowokował całą sytuację. Na szczęście niewielu współcześnie żyjących rodziców jest pozbawionych współczucia do tego stopnia, by odmówić go córce w największej potrzebie.

Rodzice dziewcząt znajdujących się w podobnych sytuacjach często nie okazują należnej im miłości. Niektóre dziewczęta dorastają pozbawione osób, które mogłyby darzyć uczuciem i pochopnie reagują na czułość okazaną im przez przygodnie napotkanego człowieka. Oczywiście każdy z nas powinien ponosić konsekwencje popełnionych grzechów. Rodzice winni jednak zastanowić się z pokorą, czy to właśnie ich postępowanie nie przyczyniło się do tej tragedii. Jeśli zaś nie jest to ich wina, byłoby lepiej, gdyby okazali miłosierdzie wobec własnego dziecka.

W przypadku nieślubnej ciąży powstaje pytanie, czy dziewczyna powinna wyjść za mężczyznę odpowiedzialnego za jej stan. Doświadczenie uczy nas, iż małżeństwo zawarte wyłącznie z powodu zaistnienia nieprzewidzianego rezultatu kontaktu fizycznego dwóch osób oferuje niewielkie szanse na zapewnienie szczęścia zarówno młodej parze, jak i dziecku. Gdy jednak mężczyznę i kobietę łączy silna więź uczuciowa, małżeństwo może okazać się rozsądnym rozwiązaniem.

Jeżeli zawarcie małżeństwa jest niemożliwe lub niemile widziane, należy zaplanować pobyt córki w późniejszych etapach ciąży poza lokalną społecznością. Istnieje wiele instytucji powołanych do zapewnienia troskliwej i pełnej współczucia opiekł niezamężnym matkom. Często pomagają im również w oddaniu dzieci do adopcji, ponieważ matki takie rzadko dysponują środkami finansowymi wystarczającymi na dłużej do zapewnienia odpowiednich warunków życia przychodzącym na świat maluchom. Proboszcz parafii udostępnia informacje o takich instytucjach znajdujących się w dogodnej odległości od miejsca zamieszkania danej rodziny.

Dzięki takiemu rozwiązaniu młoda matka może powrócić do domu, nie stając się jednocześnie obiektem publicznego skandalu. W momencie tym, tak jak podczas całej ciąży, rodzice powinni okazać wobec swojej córki chrześcijańską cnotę przebaczenia i zrobić wszystko, co leży w ich mocy, aby zachęcić ją do zerwania z uprzednimi nawykami i znajomościami na rzecz rozpoczęcia nowego życia z odwagą i wiarą w Boga.

ROZDZIAŁ XI
CZY MATKI POWINNY PRACOWAĆ ZAWODOWO?

MATKI PRACUJĄCE ZAWODOWO STANOWIĄ REWOLUCJĘ W ŻYCIU RODZINY

Jednym z najbardziej znamiennych symboli naszych czasów — być może nawet najważniejszym — jest stały, choć na pozór niezauważalny, rozkład rodziny, jednostki służącej człowiekowi od chwili, gdy przychodzi na świat. Żaden z aspektów tego rozpadu nie jest tak alarmujący, jak wzrastająca liczba matek, które spędzają całe dni w pracy z dala od domu.

Rozmiary tego zjawiska w dramatyczny sposób ilustrują dane zgromadzone przez Amerykańskie Biuro ds. Spisu Powszechnego. W 1890 roku około czterech milionów Amerykanek, a więc zaledwie co siódma obywatelka Stanów Zjednoczonych, było zatrudnionych poza domem. W roku 1920 pracowało już około ośmiu milionów kobiet, większość z nich stanowiły jednak kobiety samotne, wdowy i matki dzieci już dorosłych. Jeszcze po pierwszej wojnie światowej praca zarobkowa żony w celu powiększenia budżetu domowego stanowiła źródło wstydu dla typowego Amerykanina, oznaczała bowiem, iż nie radzi on sobie z utrzymywaniem rodziny.

Przyjrzyjmy się współczesnym statystykom. W 1958 roku te same źródła odnotowały około dwudziestu

trzech milionów pracujących kobiet, tj. co trzeci pracownik był płci żeńskiej. Po raz pierwszy w historii w przemyśle i handlu zatrudnia się więcej mężatek niż kobiet stanu wolnego. Jeszcze bardziej zaskakujący jest fakt, że pracuje co piąta matka, której dzieci nie skończyły jeszcze piątego roku życia. Ekonomiści szacują, iż przy obecnych tendencjach mężatki pomiędzy trzydziestym piątym a sześćdziesiątym piątym rokiem życia prowadzące wyłącznie gospodarstwo domowe staną się mniejszością w ciągu najbliższych pięciu lat; u schyłku stulecia kobieta dążąca do wypełniania swojej historycznie uzasadnionej funkcji wychowawcy dzieci stanie się typem zagrożonym wyginięciem.

PRZYCZYNY, DLA KTÓRYCH PRACUJE OBECNIE WIĘCEJ MĘŻATEK NIŻ KOBIET SAMOTNYCH

Co leży u podstaw gorączkowego wysiłku tak wielu amerykańskich matek rezygnujących z roli gospodyni domowej na rzecz podjęcia pracy zarobkowej?

Najbardziej oczywistą odpowiedzią jest ta, że rodziny tych kobiet potrzebują pieniędzy. Jednakże wyniki ankiety przeprowadzonej przez amerykański Departament Pracy wskazują, iż zaledwie co siódma pracująca matka jest jedynym żywicielem rodziny; zwykle są to wdowy lub mężatki pozostające w separacji. Dla nich nie istnieje żadna alternatywa - muszą podjąć pracę, aby utrzymać rodzinę.

Praca podejmowana przez większość matek jest tymczasem dyktowana przez warunki inne niż konieczność ekonomiczna. Wiele z nich pragnie zapewnić rodzinie wyższy standard życia od tego, który przypada im w udziale, gdy

żyją tylko z dochodów męża. Podejmują pracę, aby zarobić na większy dom lub mieszkanie, wykwintniejsze meble, wygodniejszy samochód, wakacje dla całej rodziny i tym podobne przywileje. Inna kategoria pracujących matek to te, które poszukują w pracy sposobu zaspokojenia swojej kreatywności, odczuwają bowiem brak takiej możliwości podczas wychowywania dzieci i prowadzenia domu. Wiele kobiet z tej grupy wykonuje wyspecjalizowane zawody lub zajmuje się pracą biurową na stanowisku sekretarki, maszynistki, itp.

Do decyzji o podjęciu pracy przez matkę przyczynia się wiele innych czynników lub ich kombinacje. Kobieta może pragnąć uniknąć samotności, częstej w przypadku opieki nad małymi dziećmi, lub uniezależnić się od męża. Zdarza się, iż poszukuje dreszczyku emocji właściwego środowisku biznesu, gdzie wciąż spotyka się nowe wyzwania i fascynujących ludzi. Niezależnie jednak od przyczyny, dla której matka powierza dzieci opiece innych osób i podejmuje pracę zarobkową, jedno jest pewne: jeśli nie dysponuje ważnymi argumentami natury ekonomicznej, deprecjonuje macierzyństwo jako ścieżkę kariery życiowej. Cywilizowani ludzie dawno już zgodzili się, iż najbardziej satysfakcjonującym zadaniem i obowiązkiem dla człowieka jest kształtowanie dusz i umysłów dzieci, tak więc z pewnością kobieta, która rozmyślnie rezygnuje z przypisanej jej funkcji, zmienia odwieczny sens macierzyństwa i rozpoczyna rewolucję, której skutki mogą okazać się niezwykle dotkliwe dla przyszłych pokoleń.

W JAKI SPOSÓB MATKA PRACUJĄCA NA PEŁNY ETAT KRZYWDZI DZIECKO, MĘŻA I SAMĄ SIEBIE

Na usprawiedliwienie pracujących matek trzeba też przyznać, iż większość z nich nie zdaje sobie w pełni sprawy z krzywdy, jaką wyrządzają sobie lub reszcie rodziny swoją nieobecnością w domu.

KRZYWDA WYRZĄDZANA DZIECKU. DLACZEGO ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA NIE STANOWIĄ DOBREGO ROZWIĄZANIA

Małe dziecko potrzebuje matki i nikt nie może mu jej w pełni zastąpić. Dziecku potrzebna jest stała matczyna czułość i łagodna troska, stanowią one bowiem podstawy, na których buduje swoje poczucie bezpieczeństwa pozwalające mu na prawidłowy rozwój emocjonalny. Uczuć tych nie zapewni mu żaden żłobek ani przedszkole, ani tym bardziej szereg wykwalifikowanych opiekunek, które, choć sumienne, nie dostarczą mu stałego uczucia miłości, tak potrzebnej w dorastaniu.

Zobowiązanie matki do opieki nad dzieckiem w najwcześniejszych etapach jego rozwoju jest znane nawet cywilizacjom pierwotnym. Instynkt każdej kobiety potwierdzają także obiektywne analizy naukowe. W raporcie opublikowanym w Genewie w 1952 roku zatytułowanym *Maternal Care and Mentol Health* („Macierzyństwo a zdrowie psychiczne") doktor John Bowlby wskazuje, iż rozwój osobowości dziecka jest silnie uzależniony od ciągłości jego relacji z matką. Jeśli we wczesnym okresie życia dziecko nauczy się w intymny i konsekwentny sposób okazywać miłość drugiej osobie, nauczy się również ufać ludzkiej dobroci i uzyska poczucie bezpieczeństwa, które pomoże mu pewnie stawiać czoła problemom okresu dorastania.

CO DZIEJE SIĘ Z DZIEĆMI POZBAWIONYMI KONTAKTU Z MATKĄ

Jakie są rezultaty pozbawienia dziecka matczynej miłości w najwcześniejszym okresie życia? Raporty medyczne udzielają na to pytanie niezwykle bogatych, choć przerażających odpowiedzi. Podczas drugiej wojny światowej rządy okupowanych krajów europejskich podejmowały decyzje o ewakuacji dzieci z terenów zagrożonych atakiem nieprzyjaciela. Stworzyło to okazję do porównania przez lekarzy oddziaływania wojny na psychikę dzieci oddzielonych od matek i tych pozostających z nimi nawet podczas bombardowań. W przypadku dzieci ewakuowanych odnotowano zaskakująco większą liczbę objawów neuroz i psychoz różnego rodzaju. Z kolei maluchy, które pozostały w domach, było psychicznie odporne nawet na groźbę śmierci, ponieważ bezpieczeństwo zapewniane im przez matczyną miłość i bliskość pomagało przetrwać i pokonać każdy lęk.

Uczucie opuszczenia jest dla dziecka jednym z najgorszych doświadczeń. Jako dowód mogą posłużyć wybuchy histerii na oddziałach szpitalnych i izbach przyjęć. Dziecko pozostawione w obcym środowisku odczuwa tak silny strach przed nieznanym, że może on pozostać w jego pamięci do końca życia. Psychiatrzy uważają, iż utrata matki - spowodowana jej śmiercią, porzuceniem, rozwodem, itp. — budzi w niektórych dzieciach obawy i niepewność których nie umieją się pozbyć. Dziecko może próbować powrotu do niemowlęcych nawyków, chcąc odzyskać dni, gdy opromieniała je miłość matki. Często opiera się wszelkim próbom narzucenia mu dyscypliny, marudzi lub płacze bez wyraźnego powodu. Jako dorosła już osoba wymaga pomocy psychiatry, ponieważ wczesna utrata matki

sprawia, że bywa niezdolne do okazania pełni miłości swojemu małżonkowi, gdyż obawia się bólu związanego z ponownym odrzuceniem.

Naturalnie, niewiele dzieci odczuwa to aż tak dotkliwie, jeżeli ich pracujące matki okazują im miłość w każdej chwili, gdy przebywają razem z nimi. Niemniej dziecko często ponosi większą krzywdę psychiczną, niż wyobraża sobie jego rodzic. Rozmiar szkody zależy przede wszystkim od czasu, przez jaki dziecko było pozbawione matczynej bliskości.

W raporcie cytowanym przez czasopismo „Ladies* Home Journal" z listopada 1958 roku dr Bowlby oświadcza, iż najczęściej doznawanym przez dzieci uczuciem jest niepokój i smutek oraz lęk przed samotnością. Wszystkie wymienione symptomy są blisko związane z poczuciem braku bezpieczeństwa. Dr Bowlby uważa, że dzieci pozbawione stałej, pełnej uczucia opieki ze strony jednej i tej samej osoby nie potrafią nauczyć się kochać ani wykształcić w sobie zdolności odczuwania głębszych emocji. „Żyją zachciankami, godni pożałowania, niezasługujący na zaufanie."

„Dzieci, które doświadczyły opieki matki, a następnie ją utraciły przed ukończeniem trzeciego roku życia, wyrastają często na ludzi pełnych nienawiści i podejrzeń, wstydzących się przyznać, iż brak im miłości, uzewnętrzniających targające nimi emocje poprzez kradzieże i rozwiązłość — stają się wilkami-samotnikami, zatraconymi duszami. Utrata matki przez dziecko w wieku powyżej trzech lat nie jest tak groźna, jednak i w tym przypadku owocuje nadmiernym pragnieniem czułości oraz przesadną zazdrością, które powodują ostry konflikt wewnętrzny, ból i smutek".

Wiele pracujących matek przyznaje, iż w soboty i niedziele, gdy przebywają w domu z rodziną, dzieci trzymają się stale w pobliżu i nie chcą ani na chwilę spuścić ich z oczu. Matki odbierają to często jako dowód dziecięcej miłości i zaufania. Jest to prawda, takie zachowanie świadczy jednak i o tym, że dziecko czuje się zagrożone i boi się ponownego opuszczenia go przez matkę.

KRZYWDA WYRZĄDZANA MĘŻOWI

Pracująca żona może wyrządzić mężowi krzywdę równie wielką jak dzieciom. Mężczyzna z natury najczęściej bywa głową domu. Od samego początku, na wszystkich etapach rozwoju cywilizacji, był postrzegany jako żywiciel rodziny, ponieważ dysponuje odpowiednimi cechami: wrodzoną aktywnością, łatwością w podejmowaniu decyzji, silniejszą konstytucją fizyczną, lepiej rozwiniętymi reakcjami. Wymienione cechy charakteru pozwalały mu dotąd polować, łowić ryby i wykonywać inne prace niezbędne w życiu wspólnoty. Nawet dziś, gdy sprawność fizyczna nie jest już najważniejszą cechą żywiciela rodziny, typowe męskie cechy charakteru są potrzebne do osiągnięcia sukcesu w świecie biznesu.

Znajdując zajęcie poza domem, żona i matka zaburza równowagę historycznie ukształtowanego związku kobiety i mężczyzny. Jak bowiem mąż może spełniać funkcję głowy rodziny, jeśli nie potrafi poradzić sobie z podstawowym zadaniem wynikającym z tej roli? Cechy, które musi wykształcić w sobie pracująca kobieta - charakterystyczną dla mężczyzn agresywność, zdecydowanie, opanowanie i dystans wobec otoczenia - stanowią całkowite przeciwieństwo cech niezbędnych w kontaktach z mężem

i dziećmi. Zamiast uzupełniać męża, żona staje się jego rywalem. Chociaż wielu mężów popiera i akceptuje zarobkową pracę ich żon, układ ten nie jest zdrowy i korzystny dla wzajemnych relacji małżeńskich.

Dawniej matka opiekowała się domem, a dzieci wiedziały, że do jej zajęć należy cerowanie i łatanie odzieży, przygotowywanie posiłków, pranie pieluch i sprzątanie domu. Obecnie zadania te są często wykonywanie przez mężów kobiet pracujących zawodowo. Dzieci takich małżeństw mają kłopoty z rozróżnieniem, gdzie kończy się zakres obowiązków ojca, a zaczyna — matki. Jak już wspominałem, pełny rozwój człowieka jest możliwy jedynie wtedy, gdy będzie on znał oczekiwania stawiane mu jako osobie dorosłej. Chłopcy muszą wiedzieć, co należy do obowiązków mężczyzny, dziewczynki zaś powinny poznać zakres kompetencji matek. Jeśli istnieje obszar w życiu dziecka pozbawiony zarówno wpływów męskich jak i żeńskich, ulega zahamowaniu i upośledzeniu seksualny rozwój nastolatków oraz ich zdolność do pojmowania własnej roli w przyszłym związku małżeńskim. Jednym z poważniejszych przyczyn kłopotów małżeńskich bywa niepewność obojga partnerów co do przypadających im funkcji, wywodząca się z doświadczeń wieku dziecięcego.

W związku z faktem, iż praca zarobkowa kobiety stanowi poniżenie dla jej męża, nie należy się dziwić okazywanej przez niego niechęci. Potwierdzają to naukowcy z Rady ds. Małżeństwa z Filadelfii, którzy zbadali przyczyny próśb o konsultacje napływających od małżeństw dotkniętych kryzysem i oznajmili, iż napięcie w domu wzrasta, gdy oboje małżonkowie pracują zarobkowo. Najwięcej spięć dotyczy prowadzenia domu, zarządzania rodzinnym budżetem, za-

trudnienia żony, pracy wykonywanej przez męża, podziału obowiązków domowych oraz metody wychowywania dzieci. Badacze stwierdzili stanowczo, iż praca zarobkowa żony wbrew życzeniu męża zagraża istocie małżeństwa.

KRZYWDA WYRZĄDZANA RODZINIE. ZWRACANIE NADMIERNEJ UWAGI NA WARTOŚCI MATERIALNE MOŻE SKRZYWDZIĆ RODZINĘ

Pracująca matka może również w niemal niezauważalny sposób krzywdzić całą rodzinę. Jeżeli pracuje, aby podnieść standard życia rodziny, nie zaś z konieczności, istnieje ryzyko, iż postawi na pierwszym miejscu fałszywe wartości. Rodzina może zacząć uważać, że nowy dywan, wykwintny posiłek lub ubrania z najnowszych kolekcji dyktatorów mody są niezbędne, aby cieszyć się życiem. W rezultacie dzieci przyzwyczajają się do postrzegania sukcesów i klęsk życiowych poprzez pryzmat dóbr materialnych, ucząc się z przekazywanego im przykładu i nauk odsuwania wartości duchowych i emocjonalnych na dalszy plan.

Gdy w domu zaczyna królować materializm, szybko pojawia się pragnienie kontrolowania narodzin kolejnych dzieci. Matka pracująca w celu podniesienia standardu życia rodziny łatwiej ulega pokusie zapobiegnięcia przyjściu na świat istoty, która zmusi ją do porzucenia pracy i pogorszy dotychczasowe warunki życia. Jeśli jest już w ciąży, obwinia dziecko o zmniejszenie dochodów rodziny i odmawia należnej mu, pełnej miłości akceptacji. Ograniczenie liczby dzieci niemal zawsze idzie w parze z pracą zarobkową młodej matki. Najtragiczniejsze w tym układzie jest fakt pozbawienia dziecka rodzeństwa przyczyniającego się do większej spójności i czułości rodziny.

KRZYWDA WYRZĄDZANA SAMEJ SOBIE

Krzywda, jaką pracująca matka wyrządza dzieciom i mężowi jest porównywalna z krzywdą, jaką kobieta ta wyrządza samej sobie. Przede wszystkim ryzykuje, iż po podjęciu pracy - nawet tymczasowej — nie będzie w stanie powrócić do roli „pełnoetatowej" gospodyni domowej. Przypadki milionów pracujących mężatek potwierdzają łatwość, z jaką ich rodziny akceptują źródło dodatkowego dochodu.

Pewna całkiem przeciętna, typowa matka przyjęła posadę sprzedawczyni, aby zarobić trochę pieniędzy na Boże Narodzenie. Na czas pracy oddała dwójkę dzieci - czterolatka i dwulatka - pod opiekę siostrze, również mężatce, mieszkającej w pobliżu. Dzięki wypłacie, jaką otrzymała, dzieci dostały w prezencie nowe ubrania, a mąż - kosztowny sprzęt fotograficzny, o jakim zawsze marzył. Po świętach kłopoty finansowe rodziny powróciły, matka podjęła więc decyzję o przedłużeniu zatrudnienia na kilka kolejnych miesięcy. Wkrótce rodzina wydawała dodatkowe pieniądze, gdy tylko się pojawiały. Mąż tej kobiety również pracował w handlu, mógł jednak brać dowolną liczbę bezpłatnych dni wolnych, tak więc stały dochód z pracy żony spowodował, iż zaczął coraz częściej przebywać na urlopie. W niedługim czasie utrzymanie rodziny spoczęło głównie na barkach pracującej matki, a dzieci nadal spędzały całe tygodnie pod opieką ciotki. Od chwili podjęcia przez matkę „tymczasowej" pracy mija już jedenaście lat. Mąż staje się coraz bardziej leniwy, a dzieci okazują więcej miłości ciotce niż matce, która ugrzęzła w pułapce nieopłacalnej harówki.

Często bagatelizuje się krzywdę emocjonalną, jaką wyrządzają sobie pracujące matki. Pewna grupa badaczy

prowadziła rozmowy z młodymi matkami, odkrywając, iż sześćdziesiąt cztery procent respondentek wskazywało na zaniedbanie domu, rodziny i obowiązków domowych jako główną wadę podjęcia pracy zarobkowej. Niezwykle rzadki przypadek stanowiłaby matka nie okazująca zaniepokojenia i troski na stanowisku pracy, podczas gdy jej chore dziecko przebywałoby w domu pod opieką innej osoby. Niewiele matek może zachować spokój, wręczając dzieciom klucze do domu, by wróciły tam po szkole i spędziły kilka godzin same, czekając na powrót dorosłych. Pewien psycholog opisał pracującą matkę jako osobę rozdartą pomiędzy przeciwstawnymi pragnieniami — chęcią skoncentrowania całej swojej energii i wysiłku w celu odniesienia sukcesu zawodowego oraz pragnieniem okazania się dobrą żoną i matką. Gdy poświęca całą uwagę interesom, jest jednocześnie świadoma, że kradnie czas i energię, które winna ofiarować mężowi i dzieciom. Bardzo rzadko kobiety takie potrafią uniknąć ciągłego biadolenia i obwiniania wszystkich wokół, jak również gnębiącego je później poczucia winy.

Aby zadośćuczynić rodzinie za czas spędzony z dala od niej, niektóre matki usiłują nie dopuścić, aby dom i rodzina ucierpiały z powodu ich pracy zarobkowej. Po całodniowym wysiłku rzucają się w wir prac domowych, gotując, szorując podłogi, cerując ubrania, próbując nadrobić to, co niepracujące matki wykonują w trakcie dnia. Usiłując wykonywać obydwa rodzaje pracy, żyją w ciągłym napięciu, niezdolne do odpoczynku w towarzystwie reszty rodziny. W ten sposób stają się męczennikami w służbie podwójnego zobowiązania, a ich zachowanie nie zapewnia dziecku szczególnie zachęcającego wizerunku macierzyń-

stwa. Jest wielce prawdopodobne, iż niejedna stara panna zrezygnowała w pewnym momencie swojego życia z założenia rodziny, chcąc za wszelką cenę uniknąć powielenia życia swojej matki, pracującej za dnia poza domem, a po powrocie z pracy do późnych godzin nocnych wypełniającej różne obowiązki domowe.

CZY MATKOM OPŁACA SIĘ PRACOWAĆ ZAWODOWO? DANE STATYSTYCZNE DOWODZĄ, ŻE ZATRUDNIENIE POZA DOMEM NIE PRZYNOSI OPŁACALNYCH DOCHODÓW

Czy matkom opłaca się podejmowanie pracy zarobkowej? Wielu ekonomistów zwraca uwagę na, znacznie mniejsze niż te spodziewane, dochody przeciętnej pracującej matki. Równie wielu uważa nawet, iż kobieta zatrudniona nie uzyskuje szczególnie lepszej sytuacji finansowej od matki zajmującej się wyłącznie domem.

Ekonomiści Departamentu Rolnictwa przeprowadzili wywiady z trzystu sześćdziesięcioma pięcioma mężatkami zatrudnionymi poza domem. W wyniku rozmów ustalono, iż z każdego dolara zarabianego przez pracującą matkę jedynie sześćdziesiąt centów trafia do rodzinnego portfela. Żona zarabia średnio dwa tysiące dwieście dolarów rocznie, płaci jednak prawie jedną trzecią tej sumy, czyli około sześciuset czternastu dolarów, za przejazdy, obiady i inne konieczne rzeczy. Ponadto wydaje około stu osiemdziesięciu czterech dolarów na ubrania oddawane do pralni i opiekę nad dzieckiem oraz około stu pięciu dolarów na ubrania, kosmetyki i zabiegi kosmetyczne, których nie potrzebują zajmując się domem. W rzeczywistości zamiast dwa tysiące dwieście zarabia około tysiąca trzystu dolarów rocznie, a z kwoty tej trzeba jeszcze odliczyć podatek!

Inni naukowcy dowodzą, iż wydatki pracującej matki mogą nawet wykraczać ponad pułap określony na podstawie wspomnianej ankiety. Opodatkowanie zarobków żony bywa większe niż w przypadku męża, ponieważ wysokość płaconego podatku zależy od wysokości dochodów rodziny. Typowa pracująca matka nie dysponuje wystarczającą ilością czasu, aby prowadzić oszczędną kuchnię domową czy szukać w sklepach produktów po okazyjnych cenach, jej rodzina spożywa więc gotowe posiłki z puszek i mrożonek lub jada obiady w restauracjach, te zaś są odpowiednio droższe. Ponadto matka taka zużywa znaczną część zarobków na zatrudnienie opiekunki do dzieci i regulowanie gwałtownie rosnących opłat za konsultacje lekarskie. Niezdolna do opiekowania się dziećmi, nieufna wobec sprawujących opiekę obcych osób, zwraca się do lekarzy po porady znacznie częściej niż czynią to inne matki. Inne konieczne wydatki to: opłacenie sprzątaczki, usług pralniczych i - z rzadka - sfinansowanie drobnych przyjemności, do których rości sobie prawo z tytułu wykonywania dwóch „zawodów". Po analizie wszystkich wymienionych czynników łatwo zauważyć, iż pracująca matka często zmienia jedynie rodzaj wykonywanej pracy, nie zyskując niemal nic, gdy chodzi o dochody i wydatki.

ALTERNATYWY DLA PRACY ZAROBKOWEJ POZA DOMEM

Co może stanowić alternatywę dla pracy zawodowej matek? Krytykowanie zwiększającej się liczby matek poszukujących satysfakcji zawodowej z dala od rodziny nie pomoże w odwróceniu tego trendu. Kobiety muszą ponownie odkryć, iż ich największym darem dla Boga i społeczeństwa oraz największym osiągnięciem może

być jedynie powoływanie do życia nowych istot ludzkich i nauczanie ich, jak mają zmierzać ku ziemskiemu i wiecznemu szczęściu. Frank Gavitt, jeden z najwybitniejszych krajowych ekspertów od public relations, zaleca uniwersytetom, aby nadawały wybitnym matkom tytuły honorowych członków, tak jak jest to przyjęte w przypadku znanych osobistości świata polityki, biznesu i innych kręgów zawodowych. Sugestia ta może pomóc w dodaniu instytucji macierzyństwa niezwykle potrzebnego dostojeństwa i prestiżu, zanim współczesne kobiety zdecydują się w pełni z nią związać.

Ironicznym może wydawać się fakt, iż przeważa obecnie moda na „zrób to sam". Wygląda na to, że mężczyźni są tak bardzo rozczarowani wykonywaną pracą, iż inicjują różne prace w domu, aby dać upust swojej twórczej energii. Podczas gdy ojcowie powracają w domowe pielesze, matki najwyraźniej zaniedbują kreatywny aspekt prowadzenia domu. Pamiętamy przecież nasze matki i babcie, które piekły chleb i ciasta, produkowały przetwory na zimę i własnoręcznie szyły ubrania. Praca ta nie tylko pozwalała im zaoszczędzić pieniądze, ale zapewniała również poczucie wartości i zadowolenia z własnych osiągnięć. Gdyby współczesne matki zaniechały użycia niektórych drogich produktów, które niwelują możliwość okazania własnej kreatywności w prowadzeniu domu, poprawiłyby warunki życia całej rodziny w takim samym stopniu, jak czynią to obecnie poprzez zarabianie pieniędzy.

Co z matkami, które zmusza do pracy zarobkowej prawdziwa konieczność? Powinny podjąć pracę pozwalającą im na przebywanie przez cały dzień w pobliżu ich dzieci. Istnieje wiele takich możliwości. Pewna matka zajęła się sprze-

dążą prenumerat czasopism; roznosi oferty w towarzystwie swojego malucha wiezionego w wózeczku, co pozwala jej na stałą opiekę nad nim i natychmiastowe zaspokajanie jego potrzeb. Inna matka prowadzi „sąsiedzki żłobek", zajmując się dziećmi sąsiadek, które mogą spokojnie wybrać się na zakupy. Matka trójki maluchów zarabia jako maszynistka, wykonując w domu zlecenia lokalnych przedsiębiorców przy zachowaniu możliwości stałego nadzoru nad dziećmi. W większości bibliotek publicznych można trafić na liczne książki zawierające wykazy setek różnych zajęć, dzięki którym matka może zarabiać w bezpośredniej bliskości domu lub nawet w ogóle się z niego nie ruszając.

Matki dzieci w wieku szkolnym zyskują możliwość pracy na część etatu, a jednym z odpowiednich zawodów w tym przypadku okazuje się być posada sprzedawczyni. Większość klientek stanowią matki wychowujące dzieci, które przychodzą na zakupy, gdy ich pociechy przebywają w szkole, a to oznacza, iż wiele sklepów potrzebuje dodatkowych pracowników w godzinach szczytu (10-15). Kobiety pracujące w tych godzinach mogą odprowadzić swoje dzieci do szkoły i wrócić wraz z nimi o tej samej porze do domu.

PROBLEM „PRACUSIÓW" - MĘŻCZYZN PRACUJĄCYCH NA DWA PEŁNE ETATY

Niektóre z przyczyn, dla których matki decydują się na podjęcie pracy zarobkowej, są również odpowiedzialne za zwiększającą się liczbę „pracusiów" - mężczyzn pracujących w dzień i w nocy. Według raportu Biura ds. Spisu Powszechnego pięć procent zatrudnionych mężczyzn pracuje na dwa etaty.

NADAMBITNI OJCOWIE KRZYWDZĄ SWOJE RODZINY

Podobnie jak w przypadku pracującej matki, ojciec zatrudniony w dwóch firmach może krzywdzić tym rodzinę, małżonkę, dzieci i samego siebie. Rodzinie brakuje go jako przywódcy. Mężczyzna przebywający poza domem szesnaście godzin dziennie, wracający do niego, aby się przespać i coś zjeść, nie może zapewnić dzieciom należytego przykładu, jak powinny przygotować się do obowiązków dorosłego życia. Jeżeli matka i dzieci widują ojca tylko wtedy, gdy śpi, trudno mówić w tym przypadku o istnieniu prawdziwej rodziny.

Cierpienie żony jest spowodowane brakiem towarzystwa męża. Jak zostało to już omówione w *Poradniku małżeństwa katolickiego*, matki mają prawo czuć się zmęczone po całym dniu spędzonym niemal wyłącznie wśród swoich dzieci. Mają także prawo oczekiwać zainteresowania, towarzystwa i czułości ze strony ich małżonków przynajmniej przez kilka godzin dziennie. Mężczyzna zajęty zarabianiem pieniędzy z pewnością kocha swoją żonę i chce jej zapewnić jak najlepsze warunki życia. Ważniejszym dowodem uczucia z jego strony byłaby jednak prosta chęć spędzenia z nią wspólnie wolnego czasu, nawet za cenę utraty pewnych życiowych luksusów.

Dzieci „pracusia" dręczy często brak możliwości poznania ojca poza jego pracą. Zwykle mogą porozmawiać z nim dopiero wieczorem, gdy skończył już wykonywać swoje zadania i dysponuje wolną chwilą, aby móc podzielić się z nimi doświadczeniem, przygotować je do stawienia czoła przyszłości i zaszczepić im normy postępowania, którymi będą się kierować przez resztę życia. To właśnie ojciec przekazuje synowi swoje ideały i obserwacje związa-

ne z męskością; to ojciec własnym przykładem uczy córkę, czego powinna oczekiwać od przyszłego męża. Z powodu długotrwałego pobytu z dala od domu, „pracuś" nie jest w stanie zapewnić swoim dzieciom przewodnictwa i należytego przykładu, podobnie jak nie jest do tego zdolny ojciec, który porzucił rodzinę.

Pamiętajmy również, iż człowiek pełniący podwójną funkcję przez dłuższy czas może wyrządzić sobie poważną fizyczną krzywdę. Gdy łyka pospiesznie posiłki, aby zdążyć do pracy, pracuje tak długo, że nie jest w stanie należycie się wyspać, jeśli w jego rozkładzie dnia brakuje miejsca na odpoczynek i rozrywkę, wzrasta u niego napięcie nerwowe i podatność na różne choroby: zaburzenia krążenia, nadciśnienie, chorobę wrzodową, które przynajmniej po części wynikają z niezdolności do wykształcenia w sobie nawyku wypoczywania. Mężczyzna pracujący „po nocy" z pewnością prędzej czy później zauważy, iż musi wydać część lub większość swoich powiększonych zarobków na wizyty u lekarza.

Amerykanie uczynili z wysokiego standardu życia coś w rodzaju fetysza. Przemysł reklamowy wmawia nam, że osiągniemy szczęście tylko dzięki lepszemu mieszkaniu, wykwintniejszemu jedzeniu, grubszym dywanom i szybszym samochodom niż te, którymi dysponowaliśmy chociażby dziesięć lat temu. Zaakceptowanie tych fałszywych przekonań zachęca matki do podejmowania pracy, a ojców do zatrudniania się na stanowiskach „pracusiów". Zapominają, iż rzeczy niezbędne do życia całej rodzinie — pożywienie, dom i ubrania — można uzyskać bez większego kłopotu dzięki zarobkom samego ojca. Jeżeli źle pojęta ambicja popycha matkę do pracy zarob-

kowej, a ojca skłania do pracy na dwa etaty, rodzina nie osiąga prawdziwego szczęścia, a jedynie garść środków zastępczych.

ROZDZIAŁ XII
KIM ZOSTANIE TWOJE DZIECKO?

KAŻDY Z NAS POWINIEN SAM DECYDOWAĆ O SWOJEJ ŚCIEŻCE ŻYCIOWEJ

Nie tak dawno gazety przytaczały historię dwudziestodwuletniego mężczyzny, który zastrzelił własnego ojca. Aresztowany morderca bez cienia lęku wyjaśnił przyczyny swojego postępku. Od najwcześniejszych lat marzył o wykonywaniu zawodu nauczyciela, gdy jednak wspominał o tym ojcu, ów wyśmiewał jego pomysł, mówiąc, że ma podjąć pracę w firmie rodzinnej. Po ukończeniu, na polecenie ojca, studium z zakresu handlowości, młodzieniec musiał rozpocząć pracę w sklepie należącym do rodziny. Oczywiście, nie radził sobie w handlu na tyle dobrze, by odnosić jakiekolwiek sukcesy, a ponadto ojciec stale go wyszydzał. Syn nie mógł tego dłużej wytrzymać - sfrustrowany i wściekły porwał się na czyn, którym zszokował całe społeczeństwo. Jest to naturalnie przypadek skrajny, jak większość historii opisywanych w gazetach. Niewielu synów morduje swoich ojców z powodu zatargu o kierunek synowskiej kariery, niewielu ojców domaga się bezlitośnie, aby ich dzieci wybierały zawody, które zupełnie im nie odpowiadają. Historia ta powinna posłużyć za przestrogę wszystkim rodzicom, ucząc ich, aby wykazywali zrozumienie dla aspiracji swoich dzieci.

JAK PRZEKAZYWAĆ DZIECKU IDEAŁY, KTÓRE POPROWADZĄ JE PRZEZ ŻYCIE

Innym jeszcze morałem z przytoczonej opowieści jest fakt, iż każdy powinien samodzielnie wybierać własną drogę przez życie. Celem rodziców wychowujących kolejno dziecko, nastolatka i młodego dorosłego człowieka powinno być uczynienie go wolnym, tak, by samo mogło podejmować decyzje i ponosić konsekwencje swoich wyborów. Wasze dziecko musi samo wybrać zawód, który chce wykonywać, ponieważ zarówno sukces jak i porażka są zależne wyłącznie od niego i podjętych przezeń decyzji. Tylko ono zna najlepiej, najdogłębniej swoje talenty, motywacje i ambicje, niezbędne mu do dokonania właściwego wyboru i odniesienia sukcesu w wybranym zawodzie.

Dziecko musi samodzielnie dokonać wyboru zawodu, rodzice mogą jednak pomóc mu w ustaleniu celów, którymi będzie się kierować przy wyborze. W praktyce, jest to obowiązek każdego sumiennego i troskliwego rodzica. Nie możecie uchylać się od sformułowania zasad, z których będzie korzystało w przyszłości, niezależnie od tego, jaką pozycję zajmie w społeczeństwie.

Dziecko często pyta swoich rodziców, kim powinno zostać, gdy dorośnie. Twoje odpowiedzi mogą ukazać mu pewne ideały, którymi będzie się posługiwać jak drogowskazami w dalszych etapach życia. Poprzez wasze codzienne zachowania uczycie dziecko rozpoznawania najważniejszych celów w życiu. Ojciec może mieć znaczący wpływ na wybór zawodu przez syna dzięki zawodowi, który sam wykonuje, szacunkowi okazywanemu księżom, braciom zakonnym, lekarzom, nauczycielom i wszystkim osobom poświęcającym się w służbie bliźniemu oraz sto

sunkowi do zarabianych pieniędzy i rzeczy, które można za nie kupić. Matka może oddziaływać na syna i córkę swoją żywiołowością i dobrym humorem towarzyszącymi jej podczas wykonywania prac domowych, sposobem pozdrawiania, z dystansem lub obojętnością, sióstr zakonnych uczących w szkole, a także relacjami łączącymi ją z sąsiadami i znajomymi żyjącymi na innej stopie finansowej, niż jej własna rodzina.

TRZY WYMOGI, KTÓRE POWINNA SPEŁNIAĆ KAŻDA KARIERA ZAWODOWA

Każde wartościowe powołanie musi spełniać trzy warunki.

1. Pomagać w zbawieniu duszy dziecka (lub przynajmniej nie stanowić dlań zagrożenia).

2. Służyć właściwie ludzkości. Jaskrawym przykładem jest młody mężczyzna dziedziczący znaczną sumę pieniędzy i decydujący się na podporządkowanie życia własnym przyjemnościom — trudno mówić tu o jakichkolwiek wartościowych celach jego decyzji. Podobnie dzieje się w przypadku młodej kobiety, która chce wyjść za mąż i stosować środki antykoncepcyjne, aby wieść życie nieskrępowane obowiązkami rodzica.

3. Pozostawać w zasięgu możliwości wybierającej je osoby. Jeżeli pomożecie dziecku w wybraniu zawodu, w którym będzie miało szansę na stały rozwój, zaistnieje większa szansa na spełnienie dwóch uprzednio wymienionych warunków.

Zwróćcie uwagę, iż wśród podstawowych celów podejmowania pracy nie jest wymieniane bogactwo, sława, potęga ani inne podobne pokusy, cele te bowiem są dobiera-

ne zgodnie z nauką Jezusa: „Cóż za korzyść dla człowieka z pozyskania całego świata, jeśli utraci duszę?" (Mt 16, 26). Największy nacisk spoczywa na prawdziwych i trwałych wartościach - „skarbach niebieskich, których nie tyka rdza, ani zaraza, ani złodziej" (Mt 6, 20). Pismo Święte uczy nas, iż „zawiść i żądza są przyczyną wszelkiego zła" (1 Tym 6, 10), a „łatwiej jest wielbłądowi przejść przez ucho igielne niż bogatemu trafić do królestwa niebieskiego" (Mt 19, 24). Ambicja pozyskania bogactw nie tylko wykracza przeciwko nauce Pana Naszego, lecz także nie wypada jej żywić jako uczucia w życiu doczesnym. Próżno by szukać człowieka, któremu bogactwo przyniosło szczęście na tym świecie; ludzie zamożni, którym nieobcy jest spokój i zadowolenie właściwe ludziom ubogim, osiągają ten stan poprzez zużywanie swych bogactw ku wsparciu tych, którym się gorzej powodzi w życiu.

PO CZYM TWOJE DZIECKO MOŻE POZNAĆ, CZY ODCZUWA POWOŁANIE DO ŻYCIA DUCHOWNEGO LUB ZAKONNEGO

Zachęcając dziecko do pamiętania o trzech wymienionych powyżej warunkach czy też celach, nie ograniczasz zbytnio jego możliwości wyboru zawodu. Aspiracje takie jak osiągnięcie zbawienia, służba bliźniemu i właściwe posługiwanie się talentami zesłanymi przez Boga można zrealizować zarówno w zawodach świeckich, jak i powołaniu do stanu duchownego.

Stan duchowny. Jeśli dziecko akceptuje zaszczepiane mu ideały twórczej służby innym, łatwiej będzie mu przyjąć święcenia kapłańskie lub śluby zakonne, gdyby taka miała być wola Boga. Radujcie się z przyjętego przez dziecko powołania; dzięki Bożemu planowi wasze dziecko

otrzymało, dostępny niewielu ludziom, przywilej służenia całym swoim życiem Stwórcy i uczestniczenia w najchwalebniejszej pracy, jaką może wykonywać człowiek.

Nie próbujcie zmuszać dziecka do przyjęcia powołania lub zakładać, że je odczuwa, gdy tak nie jest. Z drugiej strony, nie powinniście zniechęcać dziecka zainteresowanego stanem duchownym. Jaką atmosferę należy mu więc zapewnić? Odpowiedź jest prosta - atmosferę zwykłego, katolickiego domu, gdzie wspólnie z dziećmi doświadczacie waszej wiary jako istotnej składowej waszego codziennego życia, ukazujecie im znaczenie waszych przekonań i okazujecie należny szacunek, podziw i wdzięczność wobec osób duchownych. W tym domu dziecko dowiaduje się, iż księżom i zakonnikom stawia się wysokie wymagania, nie tak wysokie jednak, by nie mógł ich spełnić odpowiednio skromny, wychowany w duchu katolicyzmu człowiek.

WYMAGANIA STAWIANE KSIĘŻOM, BRACIOM I SIOSTROM ZAKONNYM

Po czym można poznać, iż zostało się powołanym do stanu duchownego? Odpowiedź skrywa się częściowo w fizycznych, umysłowych, emocjonalnych i duchowych wymaganiach stawianych przyszłym księżom, braciom i siostrom zakonnym. Osoba duchowna powinna cieszyć się dobrym zdrowiem, ponieważ często styka się z surowszymi warunkami życia niż osoby świeckie. Aby przyjąć święcenia kapłańskie lub złożyć śluby zakonne, kandydat powinien legitymować się rozwiniętą, choć niekoniecznie wybitną inteligencją. Młode osoby o niższym poziomie inteligencji mogą po wstąpieniu do zakonu służyć jako pomocnicy w kuchniach i szpitalach lub na misjach.

Przyszły duchowny powinien cechować się przynajmniej przeciętnym poziomem pobożności, jak również zaletami duchowymi i emocjonalnymi, które pozwolą jego przełożonym żywić nadzieję, iż uzyska dalsze łaski w życiu duchownym. Potrzebne mu jest poczucie konieczności służby, chęci poświęcenia własnych wygód, a jeśli trzeba, i życia, w imię niesienia pomocy bliźnim. Kandydat musi być optymistyczny i pełen entuzjazmu — żywiołowość ducha umożliwi mu obieranie ważnych celów i radzenie sobie z nieuniknionymi rozczarowaniami, które mogą mu przeszkodzić podczas ich realizacji. Niezbędna mu będzie ponadto niezwykle silna wola, musi bowiem nieustannie koncentrować się na swoim powołaniu i opierać zaślepiającym go pokusom.

Najważniejszą cechą takiego kandydata jest jednak dobrowolna chęć służenia Panu Naszemu całym swoim życiem. To właśnie owo pragnienie, zsyłane przez Boga i łączące się z innymi zaletami, jest dowodem na zaistniałe powołanie. Jeśli u młodego człowieka objawiają się wszystkie te cechy, Bóg wzywa go w ten sposób, aby Mu służył. Dzięki wolnej woli każdy z nas może przyjąć lub odrzucić takie wezwanie.

CZY KATOLICCY RODZICE MOGĄ SPRZECIWIĆ SIĘ RELIGIJNEMU POWOŁANIU ODCZUWANEMU PRZEZ ICH DZIECKO?

Czy katoliccy rodzice mogą wystąpić przeciwko powołaniu do stanu duchownego? Tego pytania nie sposób uniknąć, gdyż rodzice uważający się za dobrych katolików często wyszydzają takie aspiracje u swoich dzieci i siłą powstrzymują je od wstąpienia do seminarium lub zakonu.

ODPOWIEDZI NA ZASTRZEŻENIA RODZICÓW

Przytacza się wiele powodów otwartej nienawiści rodziców wobec powołania do życia w kapłaństwie. Często dziecko bywa „za młode, aby podejmować tak poważne decyzje". Oczywiście przemilczany zostaje przy tym fakt, iż młody człowiek wstępuje do seminarium lub nowicjatu w celach przygotowawczych, a ostateczne śluby składa, dopiero gdy jest dostatecznie dorosły, by ponosić pełne konsekwencje swoich decyzji - w wieku dwudziestu pięciu lat lub jeszcze później.

„To nie jest ciekawe życie." Rodzice opierają to stwierdzenie na zainteresowaniach i preferencjach własnych, nie zaś dziecka. Młody człowiek z pewnością nie rozważałby pójścia za głosem powołania, gdyby go to nie ciekawiło i nie pociągało. Jeśli opinia rodziców okaże się prawdą, dziecko ma możliwość odkrycia tego samodzielnie i zrezygnowania z dalszej nauki bez żadnych poważnych konsekwencji.

„Moje dziecko nic nie wie o życiu, nie wie również, co może stracić, decydując się na wstąpienie do stanu duchownego." Zgodnie z tym poglądem człowieka, który wybrał zawód lekarza, należałoby zachęcić do spędzenia kilkunastu lat na statkach żeglujących po świecie, najlepiej w funkcji kapitana lub kupca. Tylko wtedy byłby w stanie zrozumieć, co traci, decydując się na pracę, która przykuje go do jednego miejsca. Aby rozbudować jeszcze tę analogię, dziewczyna, która chce wziąć ślub, powinna najpierw zostać zakonnicą, ponieważ tylko wtedy będzie mogła doświadczyć różnych zadośćuczynień swojego stanu, których nie może spodziewać się żona w małżeństwie.

„Jeśli nasze dziecko wstąpi do stanu duchownego, utracimy je na zawsze" Nie jest to do końca prawdą, ponieważ rodzice nie protestują przeciwko innym zawodom lub funkcjom, które grożą podobną stratą. Młody mężczyzna, który wybiera jako drogę kariery życiowej służbę w wojsku, może zostać przecież przeniesiony na zamorską placówkę, co sprawi, iż będzie widywał rodziców mniej regularnie niż w przypadku, gdyby był księdzem lub bratem zakonnym. Po drugiej wojnie światowej Amerykanie podróżują i przeprowadzają się coraz częściej, nie jest więc niczym niezwykłym, gdy młodzi ludzie zawierają związki małżeńskie i osiedlają się tysiące kilometrów od domu rodzinnego. Niewielu rodziców sprzeciwiłoby się jednak z takiego powodu ślubowi syna lub córki.

Co powinieneś uczynić, jeśli twoje dziecko przejawia zainteresowanie stanem duchownym? Zacznij od podziękowania Bogu za pobłogosławienie twojej rodziny obecnością przyszłego kapłana lub zakonnika wśród jej członków. Z pewnością obecność w rodzinie kapłana, brata lub siostry zakonnej bywa często na równi zasługą rodziców i ich pracy w imię Boże oraz specjalnych zalet samego kandydata. Jeżeli instynktownie reagujecie na wezwanie od Boga radością i wdzięcznością, demonstrujecie zdrowy, chrześcijański punkt widzenia. Gdy tłumicie powołanie rodzące się w duszy dziecka, zastanówcie się nad swoim postępowaniem. Zawsze pozwólcie dziecku zdecydować w tak ważnej dla niego sprawie. Zachęćcie je, aby rozważyło swoje powołanie i porozmawiało o nim z księdzem, bratem lub siostrą zakonną - osobami, które najpełniej mogą mu ukazać zalety i trudy takiego życia. Zapewnijcie mu odpowiednią lekturę - katolickie książki, gazety

i periodyki – dzięki którym dziecko pozna różnorodność służby pełnionej przez osoby duchowne. Dopilnujcie, aby porozmawiało z kapłanem. Módlcie się, aby ujrzało wolę Boga i wypełniło ją, abyście i wy mogli ją przyjąć i wypełnić. Jeżeli dziecko dokona wyboru i złoży śluby, nie zapominajcie o nim w swych modlitwach. Osoby duchowne, tak jak świeckie, muszą walczyć ze swoją ludzką naturą, aby osiągnąć zbawienie.

POWOŁANIE DO ŻYCIA W MAŁŻEŃSTWIE

Małżeństwo a stan wolny. Wiele dzieci nigdy nie otrzyma powołania do życia w stanie duchownym, będą bowiem służyć Bogu i bliźnim jako mężowie i żony lub osoby stanu wolnego. Do każdej z tych ról winny odnosić się z szacunkiem i godnością, tak jak czynią to kapłani, bracia i siostry zakonne wobec swego powołania.

Jak najlepiej przygotować dziecko do powołania małżeńskiego?

Po pierwsze, ofiarujcie mu stosowny przykład z własnego życia. Gdy będzie obserwowało rodziców podczas wypełniania codziennych obowiązków, łatwo pojmie, iż małżeństwo jest instytucją, w której rozkwita wzajemna miłość i szacunek, oraz sposobem na osiągnięcie doczesnego szczęścia i wiecznego zbawienia.

Po drugie, szczegółowo wytłumacz dziecku, czym jest małżeństwo. Nie powinno być ono postrzegane wyłącznie jako wygodny układ, w którym można uczestniczyć bez przygotowania. Małżeństwo jest trwającym przez całe życie sakramentalnym kontraktem wymagającym powagi, odpowiedzialności i przynoszącym znaczne nagrody. Dzieci powinny wiedzieć, iż mąż i żona muszą być przygo-

towani do płodzenia i wychowywania dzieci, aby te ostatnie mogły znaleźć swoje miejsce w Królestwie Bożym.

Rodzic, który kocha swoje dzieci i czerpie radość z uczenia ich poprawnych zachowań, stanowi najlepsze świadectwo wartości małżeństwa. Z kolei rodzic nieustannie skarżący się na doskwierające mu fizyczne, finansowe lub emocjonalne obciążenia niszczy w umyśle nastolatka wizerunek małżeństwa jako ważnego i wartościowego elementu życia.

Małżeństwo to wzniosłe powołanie, służba Bogu, którą można wypełniać najlepiej poprzez pobożne życie lub, drugi w hierarchii ważności, akt prokreacji, nie należy jednak wmawiać dziecku, że jest to jedyny sposób życia możliwy do przyjęcia dla katolika. Niektóre matki popełniają ten błąd w wychowaniu córek, a społeczeństwo przyczynia się do niego, kojarząc szereg charakterystycznych cech i zachowań z określeniem „stara panna". Istnieje wiele sytuacji, w porównaniu z którymi staropanieństwo lub stan kawalerski nie są niczym strasznym; dobrze wie o tym i może to potwierdzić każda osoba żyjąca w niedopasowanym, skłóconym związku małżeńskim.

POWODY, DLA KTÓRYCH MĘŻCZYZNA LUB KOBIETA MOGĄ POZOSTAĆ SAMOTNI

Dana osoba może nie wiązać się z żadnym partnerem z wielu powodów. Jednym z nich może być chęć dobrowolnej opieki nad niedołężnymi rodzicami, dobrowolnej, ponieważ rodzice nie mogą oczekiwać od dziecka rezygnacji z małżeństwa spowodowanej ich dobrem i wygodą. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety miewają problemy z wyszukaniem odpowiedniego partnera; odmawiając wstąpienia

w związek małżeński wyłącznie dla dobra małżeństwa, demonstrują wyjątkowy rozsądek i trzeźwość umysłu. Czasem zdarza się, iż mężczyzna lub kobieta nie chcą w swoim życiu odpowiedzialności związanej z małżeństwem. Ten, kto nie czuje się na siłach uczyć i wychowywać dzieci, postąpi właściwie, jeśli pozostanie bezdzietny w przeciwieństwie do tych, co najpierw biorą ślub, a potem praktykują antykoncepcję.

AMBICJE ŚWIECKICH CZŁONKÓW KOŚCIOŁA. MŁODZI LUDZIE MOGĄ SŁUŻYĆ BOGU I BLIŹNIM NIEMAL W KAŻDYM WYKONYWANYM ZAWODZIE

Fakt, iż większość młodych ludzi przejdzie przez życie jako osoby świeckie, nie oznacza, że ludzie tacy nie mogą poświęcić się służbie Bogu i bliźnim. Ideał ten może przyświecać każdemu wykonywanemu zawodowi.

Społeczeństwo potrzebuje zaangażowanych nauczycieli, którzy pomogą młodzieży odszukać prawdziwy sens i wartość życia, pisarzy tworzących ku pokrzepieniu serc i pobudzeniu najwyższych aspiracji u ludzi, działających w opozycji do twórców podkreślających degradację różnych aspektów życia. Niezbędni są również ludzie, którzy poświęcą się działalności społecznej i związkom zawodowym, a ponadto pielęgniarki, pracownicy szpitali, naukowcy, handlowcy, którzy na pierwszym miejscu stawiają wartość drugiej osoby, a nie stan kasy sklepowej.

Istnieją niezliczone przykłady oddanych pracowników, którzy działają dla dobra ludzkości w sferze duchowej, materialnej lub emocjonalnej. Naukowiec eliminujący osobiste korzyśjci z prowadzonych przez siebie badań nad lekarstwem na raka odniesie prawdziwy sukces, niezależ-

nie od sumy pieniędzy na jego koncie bankowym. Młoda bibliotekarka, który wybrała swój zawód, aby zaszczepiać ludziom miłość do dobrej lektury, znajduje lepsze zastosowanie dla swoich uzdolnień w bibliotece niż w miejscu, które wybrałaby, kierując się wyłącznie wysokością proponowanej jej pensji. Sprzedawca produktu przydatnego ludziom wzbogaca swoją pracę o wartościowe ideały, choć jego zarobki bywają znacznie niższe od płacy osoby sprzedającej produkty szkodliwe.

NAWET POJEDYNCZA OSOBA MOŻE UCZYNIĆ WIELE DOBREGO

Ks. James Keller MM, dyrektor ruchu „Christophers" (Niosący Chrystusa) ukazał milionom Amerykanów nieograniczone dobro, jakie może czynić jedna zaangażowana osoba. Celem tego ruchu jest zachęcanie ludzi do uczestnictwa w przywracaniu miłości Chrystusa środowiskom biznesu, rządowi, oświacie, literaturze, rozrywce i związkom zawodowym. „Niosący Chrystusa" podkreślają znaczenie pozytywnych, konstruktywnych działań, posługując się hasłem: „Lepiej zapalić jedną świeczkę niż przeklinać ciemności". Ks. Keller zachęcił już niezliczone rzesze ludzi do podjęcia mniej atrakcyjnych i gorzej płatnych zawodów, aby lepiej mogli służyć bliźnim w imię Chrystusa. Pozwolę sobie przytoczyć tu jego słowa: „Ci z was, którzy podążają ową słabo uczęszczaną ścieżką, otrzymują zadośćuczynienie, które stanowi zapowiedź wiecznej radości w niebie".

Ks. Keller wylicza dziewięć zasad, które rodzice winni wpoić dzieciom i sami się do nich stosować. Oto one:

1. Liczy się każdy człowiek. Zostałeś stworzony jako odrębna istota ludzka na obraz i podobieństwo Boże.

Ludzkość nie jest niczym więcej jak zwielokrotnieniem jednostki.

2. Nikt nie może cię zastąpić. Bóg wyznaczył ci specjalną misję, właściwą tylko tobie. Nawet jeśli twoje zadanie wydaje się mało ważne tobie lub twemu otoczeniu, ma ono wielkie znaczenie w oczach Boga.

3. Nie oszukuj innych. Bóg zsyła poprzez ciebie błogosławieństwa innym ludziom. Jeśli zawiedziesz jako pośrednik, pozbawisz ich tego, co do nich należy.

4. Jesteś potrzebny. Gdyby każdy myślał, że się nie liczy, wyobraź sobie, jak katastrofalne skutki miałoby takie podejście do życia.

5. Nadaj duchowy wymiar swoim najdrobniejszym wysiłkom. Przyłącz się do „Niosących Chrystusa", zaczynając od rzeczy małych. Pamiętaj, że Chrystus powiedział, iż kto poda choćby „kubek świeżej wody" (Mt 10, 42), zyska wieczną nagrodę.

6. Zacznij od własnego domu. Jeśli wypracujesz sobie poczucie odpowiedzialności za swój dom, szkołę, miejsce pracy itp., wkrótce zapragniesz poszerzyć zakres swych działań.

7. Nie ukrywaj swoich uzdolnień. Nawet jeśli Bóg obdarzył cię tylko jednym talentem, używaj go dla dobra i radości bliźnich. Nie postępuj jak jeden z synów z przypowieści o talentach, który rzekł: „Bojąc się więc, poszedłem i ukryłem talent w ziemi" (Mt 25, 25).

8. Na dobre i na złe. To, co czynisz modlitwą, słowem i uczynkiem, aby mogła dziać się wola Boża „na ziemi jako i w niebie", w pewnym stopniu wpływa na dobro każdego z nas. Tak, to prawda, świat może stać się odrobinę lepszy, ponieważ żyjesz w nim właśnie ty.

9. Jednostka też jest ważna. Gdy odczuwasz pokusę, aby zbagatelizować znaczenie siebie jako jednostki, przypomnij sobie o starym powiedzeniu: „Jestem sam, ale jestem. Nie dam rady zrobić wszystkiego, lecz coś zrobię. Powinienem zrobić wszystko, co leży w mojej mocy. Co powinienem, to — z Bożą łaską — uczynię".

Nawet gdy sytuacja finansowa zmusza nas do podjęcia pracy, która nie pozwala na szersze działania, możemy zrobić wiele dobrego w czasie wolnym. Pewna matka pracuje przez kilka godzin każdego tygodnia w parafialnej bibliotece, udostępniając inspirujące lektury i organizując wieczorki czytelnicze dla lokalnej społeczności. Mężczyzna, który należał do uniwersyteckiej drużyny futbolowej, przeznacza soboty na szkolenie w grze szóstoklasistów ze szkoły parafialnej. Mężczyzna pracujący jako księgowy zgłosił swoją kandydaturę do rady gminnej, ponieważ uważa, że rada potrzebuje religijnej motywacji w swoich działaniach. Grupa rodziców przekonała właścicieli kiosków z prasą, aby usunęli z półek czasopisma i książki stanowiące pokusę dla młodych umysłów. Pewna kobieta, zatroskana obojętnością lokalnych szkół publicznych na kwestie wiary i istnienia Boga, wywalczyła po kilkunastu miesiącach energicznej kampanii zainstalowanie w osiemnastu instytucjach tabliczek z napisem „Ufamy Bogu". Zauważywszy niedostatki opieki oferowanej pacjentom pobliskiego szpitala, grupa uczniów ostatnich klas szkoły średniej zgłosiła się na ochotnika do pomocy pielęgniarkom, niosąc chrześcijańskie miłosierdzie i posługę ludziom w potrzebie. Podobne przykłady można wyliczać długo, a ukazują one, co może zdziałać pojedynczy człowiek w służbie bliźniemu, jak również ideę

poświęcenia się dla innych, którą rodzice winni wpajać dzieciom poprzez naukę i własny przykład.

DZIECKO „ROZCZAROWUJĄCE" RODZICÓW WYBOREM „PODRZĘDNEJ" ŚCIEŻKI KARIERY

Prawdopodobnie niemal każdy rodzic oczekuje lub ma nadzieję, że jego dziecko dokona czegoś ważnego w życiu. Znane powiedzenie, iż każdy amerykański chłopiec ma szansę zostać prezydentem, odzwierciedla nie tylko demokratyczne procesy społeczne, ale i marzenia skrywane w sercu każdego rodzica.

Nie trzeba szukać długo, aby trafić na rodzicielskie „rozczarowania". Nastolatek, który zamierzał zostać prawnikiem, wybrał ostatecznie mało prestiżowy zawód. Matka piastująca nadzieję, iż jej syn zostanie księdzem, z wielkim zawodem odkryła, że syn nie przejawia żadnych zainteresowań w tym kierunku. Ojcowie, którzy oczekują od synów wyboru ojcowskiej profesji, dowiadują się często, iż ci ostatni wolą zupełnie inne zawody.

Wszystkie „rozczarowania" wywodzą się z niezdolności rodziców do zrozumienia, iż dziecko jest odrębną istotą z prawem do podejmowania własnych, niezależnych decyzji. To ono dokonuje wyboru, nie powinniście więc odczuwać rozczarowania, jeśli wybierze ścieżkę w życiu inną niż ta, którą dla niego zaprojektowaliście. Istnieje tylko jeden przypadek, gdy macie prawo odczuwać zawód z wyboru waszego dziecka, tj. wtedy, gdy dziecko decyduje się na karierę, która ogranicza go w dążeniu do zbawienia. Oceniając dokonania waszego potomka, nie zapominajcie o podstawowym powodzie jego przyjścia na świat. Człowiek jest powoływany do życia, aby poznawać i kochać Boga oraz

służyć Mu w życiu doczesnym, a także, by złączyć się z Nim w wiecznej radości w świecie przyszłym. Każda profesja, która pomaga mu w zrealizowaniu tego celu, jest niezwykle szlachetnym powołaniem.

ROZDZIAŁ XIII
JAK TRAKTOWAĆ NASTOLATKA

WSPÓŁCZESNE PRZYCZYNY „KRYZYSU NASTOLATKA"

Dwadzieścia pięć lat temu w podręcznikach poświęconych wychowaniu dzieci pomijano beztrosko problemy nastolatków. Dyskutowano wprawdzie o zmianach fizycznych i emocjonalnych u dojrzewających dzieci, traktowano jednak okres dorastania jako przedłużenie dzieciństwa, a problemy związane z wychowywaniem nastoletniego potomstwa jako nieróżniące się zbytnio od kłopotów z ośmio lub dziewięciolatkami. Dziś książkę o wychowaniu dzieci, która nie zawiera dokładnej analizy wieku dojrzewania, uważa się za niekompletną, pozbawioną najważniejszych informacji.

Czytając współczesne gazety i czasopisma nie sposób oprzeć się wrażeniu, iż nastolatek i jego kaprysy są głównym problemem naszych czasów. Jesteśmy bombardowani przypadkami przestępczości nieletnich. Stłuczki powodowane przez nastoletnich kierowców; pogarszające się charaktery i osobowości uczniów, w opinii wielu ekspertów, uczniów cierpiących na braki w wykształceniu i kulturze osobistej oraz niedożywionych; przerażające dane statystyczne dotyczące przypadków ciąży u nastolatek - wszystko to stanowi wystarczający powód, dla którego rodzice zwracają coraz więcej uwagi na ten właśnie etap w rozwoju dziecka.

Wybierz się do lokalnej biblioteki, a znajdziesz tam półki uginające się pod ciężarem książek, których autorzy próbują przekazać rodzicom wiedzę o sposobach radzenia sobie z nastoletnimi dziećmi. Szczególnie popularnym tematem jest doradzanie, jak rodzic ma się „dogadać" z dzieckiem. Jest to bardzo znaczące określenie. Warunki życia zmieniły się tak dalece, że to rodzice muszą uczyć się metod dostosowywania się do wymagań i oczekiwań swoich dzieci, a nie *vice versa*. Istnienie podobnych publikacji wskazuje wyraźnie, gdzie tkwi prawdziwa przyczyna kłopotów z dojrzewającą młodzieżą. Tak wiele napisano już o zobowiązaniach rodziców wobec nastoletnich dzieci oraz o kłopotach z dostosowaniem się do ich oczekiwań, że niektórzy rodzice oczekują momentu, gdy ich dziecko wkroczy w wiek dorastania, z prawdziwym przerażeniem.

OBECNIE MŁODZIEŻ MA WIĘCEJ SWOBODY I DOŚWIADCZENIA, LECZ BRAK JEJ POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

Jak bardzo współczesna sytuacja różni się od warunków sprzed kilkudziesięciu lat, ukazuje chociażby jedno z najbardziej wyczerpujących studiów socjologicznych życia obywateli amerykańskich M*iddletown* opublikowane w 1929 roku, którego rozdział traktujący o edukacji w ośrodkach miejskich nie zawiera ani słowa na temat problemów z dorastającą młodzieżą. Osiem lat później, w 1937 roku, autorzy raportu wznowili badania, aby określić zmiany wywołane przez kryzys gospodarczy, ponownie pominęli jednak sprawę przestępczości nieletnich. Świadectwo socjologów i wspomnienia obecnie dorosłych osób dotyczące ich okresu dorastania potwierdzają obserwacje, iż nigdy dotąd rodzice nie miewali podobnych kłopotów

z dorastającymi dziećmi. Konsekwencje tego problemu są odnotowywane we wszystkich sferach życia — duchowej, emocjonalnej i materialnej.

Jakie zdarzenia z ostatnich lat powodują coraz częstszy „kryzys nastolatka" i wątpliwości u wielu rodziców co do właściwego postępowania w takich sytuacjach?

Powodów jest wiele. Jednym z nich może być fakt, iż współczesna młodzież ulega większej liczbie zewnętrznych wpływów i znacznie wcześniej uczy się dorosłego życia. Dzieci spędzają tygodniowo dwadzieścia i więcej godzin na oglądaniu telewizji, w tym również programów i filmów ukazujących relacje osób dorosłych, łączenie się w pary i stosunki seksualne. Coraz wcześniej zaczynają umawiać się na randki: w rozdziale czternastym omawiamy szczegółowo przypadki rodziców zachęcających dzieci do randek na etapie szkoły podstawowej, w wielu zaś szkołach średnich stałą praktyką jest wiązanie się par „na stałe". Wzrasta liczba obywateli Stanów Zjednoczonych zawierających wcześnie związki małżeńskie, a przeciętny wiek młodych małżonków oscyluje w granicach dwudziestu lat.

Charakterystyczne dotąd dla dwudziestolatków cechy - pragnienie wygodnego, dostatniego życia oraz skupienie się na własnych zainteresowaniach i potrzebach — stały się obecnie wyznacznikami życia nastolatków. Zaledwie jedno pokolenie wstecz szkoły średnie zabraniały uczniom palenia papierosów; dziś niektóre przeznaczają specjalne pomieszczenia na palarnie; dawniej rodziny uważały za duże szczęście posiadanie jednego samochodu, dziś wielu młodych ludzi jezdzi własnymi autami, a projektanci szkół przeznaczają olbrzymie przestrzenie wokół budynków na parkingi.

Współczesny nastolatek dysponuje większym budżetem na własne wydatki. Według Eugene'a Gilberta, naukowca specjalizującego się w badaniu zainteresowań i potrzeb młodzieży, w 1944 roku przeciętne dorastające dziecko wydawało około dwa i pół dolara tygodniowo, przy czym pieniądze te pochodziły zarówno z kieszonkowego jak i zarobków własnych. Dzisiaj typowy nastolatek wydaje około dziesięciu dolarów tygodniowo. Nawet przy uwzględnieniu inflacji, kwota ta odzwierciedla nie tylko wzrost kieszonkowego, jakie dziecko otrzymuje od rodziców, lecz także możliwości uzyskania znacznych dochodów z prac takich jak opieka nad dziećmi, koszenie trawników i mycie samochodów. Doprowadza to często do sytuacji, gdy dziecko wydaje więcej pieniędzy na przyjemności niż jego rodzice. Amerykańskie Stowarzyszenie Filmowe przeprowadziło ostatnio ankietę, z której wynika, że ponad połowę publiczności kinowej na typowym letnim seansie stanowią osoby w wieku poniżej dwudziestu lat. Producenci kosmetyków odkryli, iż większość dochodów zawdzięczają młodzieży, a wiele firm fonograficznych prawdopodobnie zbankrutowałoby, gdyby pozbawić je nastoletniej klienteli.

Szacuje się, iż każdego roku siedemnaście milionów amerykańskich nastolatków wydaje około dziesięciu miliardów dolarów pochodzących z zarobków własnych i kieszonkowego otrzymywanego przez rodziców. Ta olbrzymia siła nabywcza zapewnia im poczucie niezależności. Co więcej, przemysł reklamowy szybko zauważył możliwości tkwiące w rynku usług młodzieżowych, co spowodowało, że nastolatków zachęca się do konsumpcji produktów, których spożyciu lub używaniu zawsze sprzeciwiali się ro-

dzice. Przykładem może być producent pewnej marki papierosów, który posługuje się reklamami przedstawiającymi palaczy z podręcznikami szkolnymi w ręku. Sugestia jest dość oczywista: uczniom szkoły średniej wolno palić. Inny koncern tytoniowy przeprowadził badania preferencji muzycznych wśród młodzieży, aby móc dobierać najpopularniejsze utwory do sponsorowanych przez siebie audycji radiowych i telewizyjnych. Reklamy piwa pokazują młodych ludzi pijących piwo na randkach. Wielu przedstawicieli świata biznesu potępiających pewne zachowania i czyny nastolatków jednocześnie pielęgnuje je i podtrzymuje, zachęcając ich do wydawania pieniędzy na produkty krytykowane przez rodziców. Handel jest głęboko zainteresowany istnieniem „nastoletnich buntowników".

Trzecim, być może najważniejszym powodem, dla którego postrzega się dojrzewanie dzieci jako „kłopotliwy okres", jest fakt, iż współczesnemu nastolatkowi brak poczucia bezpieczeństwa, którym dysponowały poprzednie pokolenia. Dzieci żyją w paraliżującym strachu przed koniecznością uczestnictwa w najstraszniejszej z wszystkich wojen i możliwością, iż społeczność, w której dorastają, nie przetrwa do końca ich życia. Żadne pokolenie nie przewidywało nawet zagrożenia totalnym unicestwieniem w wyniku wybuchu wojny nuklearnej.

POPRZEDNIE POKOLENIE NIE MIAŁO PROBLEMÓW Z NASTOLATKAMI

Nawet bez zagrożenia wojną totalną, współczesne nastolatki mają prawo odczuwać niepewność i brak bezpieczeństwa w obliczu innych rewolucyjnych przemian obecnych czasów. Pięćdziesiąt lat temu chłopcy zwykle wybierali za-

wody wykonywane przez ich ojców, a dziewczęta wiedziały, że ich przyszłość jest związana z zakonem lub domem i rodziną. Rodzice mogli już we wczesnych latach życia dziecka zacząć przekazywać mu wiedzę dotyczącą jego przyszłego zajęcia, a ono mogło spoglądać w przyszłość z ufnością, iż, dzięki ich wsparciu, będzie umiało sobie poradzić z wykonywaną pracą. W oczach dzisiejszego społeczeństwa nie godzi się, aby dziecko nie miało większych ambicji w życiu niż jego rodzice. Syn szewca powinien zostać lekarzem; córka szczęśliwej i spełnionej gospodyni domowej powinna uwzględnić w swoim życiu nie tylko macierzyństwo, ale i karierę zawodową. Geoffrey Gorer, słynny brytyjski antropolog, zauważa, iż przeciętnemu amerykańskiemu ojcu przypisuje się odniesienie życiowego sukcesu tylko wtedy, gdy jego syn zajmuje wyższą pozycję społeczną. Jak pisze w swojej publikacji *The American People* („Amerykanie"), ojciec nigdy nie wie niczego najlepiej, oczekuje bowiem, że jego syn będzie wiedział więcej.

Namawiając nasze dzieci do walki o lepszą pozycję w społeczeństwie, prosimy je o wkroczenie w niezbadane rejony, gdzie nie będziemy mogli ich strzec ani wspierać. Ojciec, który podjął pracę zarobkową w wieku czternastu lat, proszony obecnie przez dziecko o pomoc w nauce algebry i łaciny na poziomie szkoły średniej, jest niezdolny do okazania pomocy, która bywała dotąd domeną ojców. Jeżeli zachęcasz syna do wyższych dążeń, możesz jednocześnie zmuszać go do rezygnacji z twojego wsparcia i rady. Jak możesz pomóc mu w przebywaniu nieznanych dróg, jeśli sam ich nie przewędrowałeś?

Wymienione powyżej trzy czynniki nacisku — wczesne zapoznawanie się dzieci z pewnymi faktami, presja ze strony

agencji reklamowych i handlu oraz wymóg zerwania relacji z rodzicami na drodze do „amerykańskiego stylu życia" - powodują, iż wiek dorastania jest obecnie wyjątkowo uciążliwym okresem zarówno dla dzieci jak i ich rodziców.

ZMIANY FIZYCZNE I EMOCJONALNE U DORASTAJĄCYCH DZIECI

Fizyczne i emocjonalne zmiany w okresie dojrzewania. Nawet w najkorzystniejszych warunkach, gdy żadne czynniki zewnętrzne nie przyspieszają u dziecka rozwoju tendencji do uniezależnienia się od rodziców, pewne czynniki wewnętrzne mogą sprawić, iż dojrzewanie staje się dla niego dużym stresem. Są to przede wszystkim czynniki natury fizycznej i emocjonalnej.

JAKI WPŁYW NA NASTOLATKÓW MA BUDZĄCE SIĘ POŻĄDANIE SEKSUALNE

Fizyczne zmiany dotyczą rozwoju gruczołów niezbędnych do dopełnienia aktu płciowego. W trakcie ich dojrzewania organizm może reagować huśtawką nastrojów, ciągłym podrażnieniem i napięciem. Gruczoły męskie zaczynają produkować spermę wydzielaną przez penis w trakcie kopulacji. Jednocześnie u chłopca pojawiają się zewnętrzne oznaki dorosłości - rozrost genitaliów, zarost na twarzy i innych częściach ciała, obniżenie tembru głosu. Podobne zmiany związane z rozwojem gruczołów zachodzą u dziewczynki: wykształcają się piersi i następuje pierwsza menstruacja, stanowiąca oznakę, iż jej ciało jest gotowe do macierzyństwa.

Wszystkie te zmiany powodują budzenie się u nastolatków uczucia pożądania, nowego i częstokroć przeraża-

jącego doświadczenia. Chłopcy doznają polucji (nocnych wytrysków nasienia) przeżywanych wraz ze snami o treści erotycznej. Jeżeli ojciec nie uprzedzi syna o takiej możliwości, zwracając mu uwagę, iż jest to nieszkodliwy i naturalny sposób na pozbycie się nadmiaru nasienia, chłopiec może odczuwać lęk o prawidłowe funkcjonowanie swojej męskości. Dziewczęta również miewają sny o podtekstach erotycznych, co grozi wykształceniem u nich poczucia winy, jeśli matki nie uspokoją ich, zapewniając, iż jest naturalne, a w żadnym razie nie skutkuje popełnieniem grzechu.

Nawet w przypadku, gdy nastolatki rozumieją ogół zmian fizycznych związanych z dorastaniem, nie sposób uświadomić ich w pełni co do wpływu, jaki te zmiany na nich wywrą. Pierwsze oznaki budzącego się pożądania oraz świadomość, że sami muszą radzić sobie z nękającą ich pokusą są przeżyciem tak intymnym i indywidualnym, iż nikt nie może dziecka na nie przygotować. Jeżeli nie potrafią stłumić pożądania i zwrócić myśli ku bezpiecznym tematom lub ulegną pokusie, spowoduje to u nich ostre poczucie winy i strach o czekającą ich przyszłość. Dorastające dzieci, które uległy pokusie masturbacji, błędnie zakładają, iż zaszkodziły w ten sposób swoim możliwościom dopełnienia aktu prokreacji po zawarciu małżeństwa.

WALKA O SAMODZIELNOŚĆ

Równie głębokie są zmiany emocjonalne zachodzące w trakcie dojrzewania. Rosnąca siła fizyczna u chłopców zachęca ich do oczekiwania z niecierpliwością na osiągnięcie wieku pełnej męskości, odkrywają też poszerzone możliwości podejmowania samodzielnych decyzji bez konsul-

towania ich z rodzicami. Gdy wasz syn zaczyna uczęszczać do szkoły średniej, może już przebywać cały dzień poza domem bez konieczności zdawania wam relacji z każdego swojego kroku. Zwykle dysponuje już własnym źródłem dochodów uzyskiwanych z roznoszenia gazet lub pracy w soboty w sklepie, podczas gdy jego siostra otrzymuje zapłatę np. za opiekę nad dzieckiem sąsiadów. W tym wieku dzieci często same dobierają noszone ubrania, a nawet płacą za nie z własnych oszczędności. Przebywając poza domem w godzinach obiadowych oraz w soboty, dziecko samodzielnie wybiera skład swoich posiłków. Nastolatki cieszą się swoją niezależnością i - z dość oczywistych powodów - pragną ją rozbudowywać.

Rodzicom nie jest jednak łatwo zapomnieć o zupełnej bezradności i zależności dziecka sprzed kilku zaledwie lat. Nie są jeszcze gotowi, by uwierzyć, że może w odpowiedzialny sposób wywiązywać się ze swoich zobowiązań. Często odmawiają mu więc swobody, której domaga się jako należnego mu prawa. Nastolatek chce wybrać się do kina z przyjaciółmi i wrócić o północy, rodzice wiedzą jednak, że powinien położyć się wcześniej spać, ponieważ rano musi wstać o wczesnej porze. Nalegają więc, aby dziecko wróciło najpóźniej o wpół do jedenastej, a ono odpowiada z pretensją, że traktują je jak przedszkolaka. Podobne konflikty wybuchają z powodu noszonych przez nastolatki ubrań, wystroju i porządku w ich pokojach, wielkości i typu spożywanego przez nie śniadania itp. Dziecko nieustannie walczy o niezależność, a jego rodzice — o utrzymanie nad nim kontroli i władzy.

Niestety, ani nastolatek ani jego rodzice nie znają zwykle dozwolonych granic uniezależnienia się dziecka. Ro-

dzice wiedzą, iż dziecko powinno osiągnąć pełną samodzielność po ukończeniu dwudziestego pierwszego roku życia, mają jednak wątpliwości, na co mogą pozwolić szesnastolatkowi. Wynika stąd wiele niedomówień i niekonsekwencji. Syn słyszy od swoich rodziców, że jest za młody, aby wyjechać na kilkudniową wycieczkę z kolegami, a jednocześnie dowiaduje się, że jest za duży na to, by jego pokój wciąż sprzątała po nim mama. Rodzice wymagają od niego, aby był pewien swoich poglądów i nie ulegał poglądom innych osób bez szczególnego uzasadnienia. Okazują jednak konsternację, gdy obstaje przy swoich przekonaniach i odmawia zgodzenia się z ich opinią w danej kwestii. Z drugiej strony, dziecko często zachowuje się tak, jak gdyby zbędny był dalszy nadzór nad jego postępowaniem ze strony rodziców, chociaż jest niepewne swojej zdolności do samokontroli. Powoduje to u niego uczucie zawodu, gdy wraca do domu późno w nocy i nie zostaje skarcone przez matkę lub ojca.

POTRZEBY EMOCJONALNE NASTOLATKÓW* CZEGO POTRZEBUJE TWOJE DZIECKO, ABY UDAŁO MU SIĘ DOROSNĄĆ

Pewien mądry nauczyciel zauważył kiedyś, iż najlepszą pomocą w wychowywaniu dziecka przez rodziców jest dobra pamięć. Chodziło mu w tym stwierdzeniu o prostą prawdę: jeżeli umiesz przypomnieć sobie własne nastoletnie wątpliwości, walkę o niezależność, bunt przeciwko ograniczeniom nakładanym przez rodziców, stres, napięcie i pokusy, będziesz w stanie okazać więcej współczucia i zrozumienia własnemu dorastającemu dziecku. Winą niektórych rodziców jest właśnie to, o co oskarżają ich własne dzieci — zapomnieli o tym, że sami też kiedyś byli

dziećmi, niedoświadczonymi i trapionymi obawami przed niedopasowaniem i brakiem powodzenia. Jeżeli sięgniesz pamięcią do swoich problemów z tego okresu w życiu, łatwiej przyjdzie ci okazanie własnemu dorastającemu dziecku pomocy w czterech podstawowych sytuacjach, które tego wymagają.

Po pierwsze, dziecko potrzebuje twojej miłości. Musi wiedzieć, że przejawiasz pełne, niekwestionowane zainteresowanie jego dobrem i pokładasz zaufanie w wartościach, które sobą reprezentuje. Ową potrzebę miłości bardzo dobrze ukazuje ks. Robert Claude SI we wspaniałej książeczce *The Training of the Adolescent* („Wychowywanie nastolatka").

W wychowaniu dorastającego dziecka niezbędne jest zapewnienie mu atmosfery czułości i zrozumienia.

Dorastanie jest jak rozkwitanie pąka, przemiana w kwiat, który potrzebuje słońca miłości, aby należycie rozkwitnąć. Wychowaniu musi towarzyszyć czułość i łagodność, więcej much przylatuje bowiem do miodu niż do octu. Prawda ta jest szczególnie wyraźna w przypadku chwili, gdy młody człowiek po raz pierwszy uświadamia sobie istnienie miłości i jej znaczenie.

Ponadto w samotności, którą się otacza, dziecko jest jeszcze bardziej spragnione ukojenia okazywanym mu uczuciem. Twoja czułość zachęci je, aby okazało ci zaufanie, a bez tego nie sposób rozpocząć procesu prawdziwego wychowania. Dziecko poddawane reprymendzie łaknie i wypatruje każdego czułego słowa, najmniejszego nawet przejawu współczucia, aby móc przeprosić i przyznać się do swojej winy. Jeżeli jednak odczuwa, iż stoi przed obliczem nieczułego tyrana egzekwującego wyłącznie prze-

strzeganie ustalonych zasad, pozostanie skryte za pancerzem uporu i buntu.

Bądź cierpliwy, oddany, przyjazny i nie zapominaj o pełnym łagodności uśmiechu.

Okazywana przez ciebie miłość musi opierać się na zrozumieniu, poszanowaniu i docenieniu dziecka. Doceń je. Nie zapominaj, iż stoi przed tobą istota, która ma za chwilę wkroczyć w najpoważniejszy okres życia, człowiek, którego szanse na wieczne zbawienie ważą się w tym momencie. Doceń je za cudowny dar istnienia, który otrzymało od Boga.

Zrozumienie. Zawsze zapewnij dziecku poczucie, że je rozumiesz lub próbujesz mu to zrozumienie zagwarantować. Najskuteczniejszym środkiem powodującym u nastolatka zamknięcie się przed całym światem jest przekonanie, iż nikt go nie rozumie. Dziecko uważa się za osobę wartą zainteresowania, ma wysokie poczucie własnej wartości, a pomimo to, rodzice traktują je jak przedszkolaka, nieświadomi pokłosia swoich czynów. Czasem drwią z niego lub uśmiechają się znacząco. Jakże często taki uśmiech, do którego uciekają się rodzice, stał się zarzewiem potajemnego buntu; jak wiele młodych serc zranił i zamknął na zawsze przed dobroczynnym wpływem rodzicielskiego autorytetu!

Po drugie, dziecko potrzebuje twojej zachęty i wsparcia. Pomimo demonstrowanej olbrzymiej wiedzy, młodych ludzi dręczą często wątpliwości co do tego, czy będą w stanie poradzić sobie z problemami, jakich doświadczą w dorosłym życiu. Psychiatrzy i psycholodzy uważają, że im więcej arogancji okazuje nastolatek, tym większy trawi go strach przed niedostosowaniem. Typowy młodociany

przestępca — bezczelny dzieciak szczycący się swoją odwagą przed całym światem - jest zwykle nękany przez głęboko zakorzenione poczucie niższości, które usiłuje zamaskować demonstrowaną butą.

Dorastające dzieci często nadmiernie i niepotrzebnie zadręczają się swoim rozwojem seksualnym. Zdarza im się żywić obawy, że nie będą mogły spełnić się jako mężczyzna lub kobieta. Boją się, iż nie będą dostatecznie atrakcyjni dla płci przeciwnej; przyczyną takiej obawy może być ich wygląd fizyczny — nadmierny rozrost pewnych części ciała, niedoskonałości cery, wzrost i waga odbiegające od przeciętnych wartości. Bywa, że dziecko dręczy strach przed brakiem akceptacji ze strony osób tej samej płci; chce robić to, co robią inni i opiera się rodzicom próbującym je w jakikolwiek sposób zmieniać.

Aby pomóc dziecku w wyrobieniu sobie poczucia własnej wartości, niezbędnego mu w dalszym rozwoju osobistym, musicie regularnie chwalić je za czynione postępy. Okazujcie mu zadowolenie z każdego dowodu jego dorosłego zachowania, zachęcając je w ten sposób do wypracowywania coraz szerszej samodzielności. Chwalcie je za odrabianie lekcji bez napomnień z waszej strony. Starajcie się jak najczęściej doceniać je za oznaki rozwoju duchowego, intelektualnego i emocjonalnego. Nastolatek, który dobrowolnie powstrzymuje się od zjedzenia deseru w okresie Wielkiego Postu prezentuje godną podziwu zdolność samokontroli, obcą wielu dorosłym. Jeżeli podejmujecie z dzieckiem poważną rozmowę, wypatrujcie sygnałów świadczących o rozwoju jego zdolności rozumowania i przyznawajcie mu rację, gdy poczyni trafne spostrzeżenie. Wielu rodziców wygrywa w sporach bez więk-

szego znaczenia dla rodziny, a czyniąc to, osłabia pewność dziecka co do jego własnych zdolności umysłowych. Nastolatki są niezwykle idealistyczne i silnie identyfikują się ze słabiej uprzywilejowanymi jednostkami. Starajcie się jak najczęściej chwalić dziecko za przejawianie tej właśnie cnoty i wskazujcie mu możliwości bezinteresownego służenia dobru całej ludzkości.

ZMUŚ JE DO PRZEJĘCIA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Po trzecie, twoje dziecko potrzebuje odpowiedzialności. W tej dziedzinie najczęściej zawodzą matki. Typowa matka wie, że jej dziecko powinno samodzielnie utrzymywać porządek w swoim pokoju, ubierać się bez niczyjej pomocy, nosić czyste ubrania, dbać o czystość twarzy i rąk, nosić kalosze podczas deszczu i płaszcz, gdy na dworze jest zimno. Jednakże długo po tym, jak dziecko zaczyna sobie samo radzić z wymienionymi powyżej czynnościami, matka wciąż próbuje je wyręczać lub nieustannie mu o nich przypomina. W ten sposób nie daje mu powodu ani szansy, aby przejęło odpowiedzialność za swoje postępowanie. Takie kobiety nie przyjmują do wiadomości, iż powstrzymują dzieci od uzyskania niezależności, uważają bowiem, że chronią je przed popełnianiem błędów. Zapominają o podstawowej prawdzie - większość z nas uczy się wyłącznie na własnych błędach, jeśli więc odpowiadamy za nie, szybko się poprawiamy. Błędy i pomyłki są kolejnymi stopniami na drodze do samodzielności; jeśli pragniesz pomóc własnemu dziecku, musisz obserwować ze współczuciem jego pierwsze, niezdarne próby dążenia w tym kierunku.

Chłopiec, który sam odpowiada za swój wygląd podczas dni nauki szkolnej, może pojawiać się przez jakiś czas na

lekcjach nieuczesany, w brudnych butach i zaplamionej koszuli. Wystarczy jednak, by spędził kilka godzin w „kozie" lub został wyśmiany przez innych uczniów, a bardzo szybko zadba o swoją prezencję. Pewna matka codziennie wymagał od syna, aby wstawał odpowiednio wcześnie, co pozwalało mu na zjedzenie pożywnego śniadania i punktualne pojawienie się na pierwszej lekcji w szkole. Każdego dnia chłopiec opierał się prośbom i napomnieniom matki, a wkrótce zaczął wybiegać z domu z niedojedzoną kanapką w ręku. Pewnego dnia matka zdecydowała, iż odtąd jej syn powinien samodzielnie stawić czoła przynależnym mu obowiązkom. Następnego ranka chłopiec opuścił dom w pospiesznie narzuconym ubraniu, bez śniadania i bez szans na zdążenie przed dzwonkiem na lekcje. Po tygodniu takiego zachowania zauważył, że wszyscy odnoszą się z pogardą do jego niechlujnego wyglądu, nie zjedzenie śniadania skutkuje silnymi bólami głowy, a dwie godziny w kozie za spóźnienie nie są warte dwudziestu minut dodatkowej porannej drzemki. Zmuszony do przyjęcia na siebie odpowiedzialności za swoje czyny oraz ponoszenie ich konsekwencji, szybko zmienił swoje postępowanie na bardziej dojrzałe. Tak oto ukończył kolejny etap nauki dorosłości.

Twoje dziecko potrzebuje również, by nim pokierować. Niektórym rodzicom nastoletnich dzieci trudno jest w to uwierzyć. Nastolatki często wydają się być w pełni odporne na udzielane im rady i wskazówki, a jednak one też potrzebują kogoś, kto by nimi pokierował. Żadne dziecko nie jest równie nieszczęśliwe, jak to, które wie, że rodzice nie sprawują żadnej kontroli nad jego zachowaniem.

Nauczyciele i wychowawcy młodzieży w wielu licealnym potwierdzają charakterystyczną dla tego wieku po-

trzebę nadzoru. W rozmowach pomiędzy sobą nastolatki często przyznają, że brakuje im siły woli, doświadczenia i umiejętności oceny, aby mogły zdać się na własne decyzje. Nie tak dawno temu pewien reporter spotkał się z grupą uczniów szkoły średniej, aby porozmawiać na różne aktualne tematy. Człowiek ten założył, iż skrytykowanie „cenzury" lektur młodzieżowych spotka się z aprobatą jego młodych interlokutorów. Według niego, uczniowie w tym wieku powinni mieć otwarty dostęp do wszystkich publikacji i sami oceniać ich moralną szkodliwość. Gdy reporter zakończył swą wypowiedź, odkrył natychmiast, jak bardzo się mylił. Zamiast pozyskać sobie swoich młodych rozmówców, naraził im się w znaczącym stopniu. Uczniowie oświadczyli stanowczo, iż potrzebują i pragną kontroli sprawowanej przez dorosłych nad treścią czytanych przez nich publikacji, ponieważ im samym brakuje dojrzałości, by mogli dokonać rozsądnego wyboru.

JAKI WPŁYW NA ZACHOWANIE NASTOLATKÓW MAJĄ „KODEKSY MŁODZIEŻOWE"

Innym dowodem na to, jak chętnie nastoletnia młodzież przyjmuje nadzór i wskazówki osób dorosłych, są entuzjastyczne reakcje wielu lokalnych społeczności na wdrażanie tzw. „kodeksów nastolatków". Zwykle ich autorami są uczniowie reprezentujący daną szkołę, pracujący częstokroć w porozumieniu z rodzicami. Dzięki temu kodeksy te stanowią odzwierciedlenie poglądów odpowiedzialnych młodych ludzi.

Kodeks postępowania społecznego przyjęty w miejscowości Rye w stanie Nowy Jork jest przykładem właściwego wartościowania wielu spraw. Sprzeciwia się ogólnodostęp-

nym przyjęciom, które często wymykają się spod kontroli, i postuluje urządzanie imprez o charakterze zamkniętym, gdzie zaprasza się wybrane osoby. Na wszystkich przyjęciach powinna być obecna przynajmniej jedna osoba dorosła, a spotkania muszą kończyć się o ustalonych godzinach - zaczynając od godziny dwudziestej drugiej lub dwudziestej drugiej trzydzieści w przypadku uczniów ostatnich klas gimnazjum przed godziną dwudziestą trzecią - dla pierwszych klas liceum, północ w przypadku drugich klas liceum, a kończąc na godzinie wpół do pierwszej w nocy, gdy na przyjęciu bawią się uczniowie ostatnich klas szkoły średniej. Nastolatki są zobowiązane poinformować rodziców o miejscu, do którego się udają oraz znać sposób na skontaktowanie się z nimi w razie nagłej potrzeby. Dziewczęta zapoznają towarzyszących im chłopców z terminem powrotu do domu wyznaczonym im przez rodziców, a chłopcy są zobligowani do jego przestrzegania.

Kodeks skonstruowany przez Archidiecezjalną Radę Katolików i Katoliczek w St. Louis spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem ze strony zamieszkujących ten obszar nastolatków. Podobny w założeniach do kodeksu z Rye, zabrania dodatkowo randek w kinach samochodowych, spożywania napojów alkoholowych na prywatkach i regularnego umawiania się z płcią przeciwną, o ile nie istnieje możliwość rychłego zawarcia związku małżeńskiego. Wypowiedź jednego z nastolatków z St. Louis ukazuje u młodzieży prawdziwy głód żelaznych reguł pokazujących, jak daleko można się posunąć w danym przypadku. „Przede wszystkim kodeks eliminuje niepewność. O której wolno wrócić do domu, co można, a czego nie wolno robić — kodeks odpowiada na te i inne pytania

nam i naszym rodzicom. Wystarczy zajrzeć do odpowiedniego rozdziału".

Potrzeba nadzoru i przewodnika jest widoczna również w działaniach szkolnych samorządów uczniowskich. Gdy młodzież zna zasady oraz kary grożące za ich złamanie, odczuwa prawdziwą wolność. Dzieci wiedzą, jak daleko mogą się posunąć i oczekują, że zostaną przywrócone do porządku, jeśli nie kontrolują swojego zachowania.

Reakcje nastolatków związane z kodeksem postępowania oraz ich zgoda na istnienie zasad i ograniczeń stanowią sygnał, z którym powinni liczyć się rodzice. Jeżeli twoje nastoletnie dziecko wie, czego od niego oczekujesz, a twoje żądania są rozsądne, jeżeli dajesz mu wyraźnie do zrozumienia, że za naruszenie reguł grozi mu odebranie pewnych przywilejów lub inna kara, powinieneś osiągnąć bardzo dobre wyniki w jego wychowaniu.

PRAKTYCZNE PROBLEMY NASTOLATKÓW

Problemy z praktyką. Łatwiej określić zasadę niż ją wdrożyć. Wielu rodziców zna wszystkie zalecenia wypisywane w książkach, nie potrafi jednak osiągnąć zadowalających wyników w wychowaniu dorastających dzieci. Na czym polega problem? Przegląd kłopotów opisywanych przez matki i ojców pozwala wyodrębnić kilka powtarzających się, dość charakterystycznych sytuacji.

Pierwszą przyczyną kłopotów bywa niechęć lub niezdolność rodziców do zrozumienia, iż w stwierdzeniach nastolatków o zmieniających się okolicznościach jest sporo prawdy. Jak już ustaliliśmy, współczesny nastolatek spotyka się z bardziej zróżnicowanymi problemami, atakującymi go znacznie agresywniej niż działo się to ongiś

w przypadku osób obecnie już dorosłych. Współczesnego rodzica może szokować myśl o piętnastolatku chodzącym na wieczorne seanse kinowe bez opieki dorosłych i przebywającym poza domem do godziny dwudziestej trzeciej lub siedemnastolatce palącej papierosa podczas odrabiania pracy domowej. Takie przypadki, niemal nie do pomyślenia kilkadziesiąt lat temu, dziś są widokiem powszednim. Poprzednie pokolenie dorosłych wymagało od piętnastoletnich chłopców powrotu do domu przed wpół do dziewiątej i zabraniało córkom brania do ust papierosa przed ukończeniem dwudziestego pierwszego roku życia. Obecnie rodzice, którzy ustalają zasady w oparciu o własne doświadczenia, a wbrew powszechnie panującym obyczajom, mogą spotkać się z ostrym sprzeciwem dzieci.

Drugi wachlarz nieustannych trudności bierze swój początek z rodzicielskiej niechęci do delegowania odpowiedzialności. Rodzicom często umyka fakt, iż dzieci, podobnie jak dorośli, są tylko ludźmi i mają prawo do pomyłek oraz słabości. Nierzadko słyszy się pełną pretensji wypowiedź: „Mój syn nie chce przyjąć na siebie tej odpowiedzialności". Rodzic wygłaszający tę skargę nie widzi jednak, iż syn - podobnie jak jego ojciec i większość ludzi — nie weźmie na swoje barki proponowanego ciężaru, dopóki nie stanie się to dla niego koniecznością. Wszyscy ludzie ulegają lenistwu. Jeśli jednak zobowiążesz dziecko do danej czynności i zaznaczysz, że sukces lub porażka zależy wyłącznie od niego, przekonasz się, iż jest ono zdolne do dźwigania ciężarów większych, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić.

Szczególnie dobitne dowody na tę prawidłowość można zaobserwować w sytuacji, gdy w rodzinie zabraknie

nagle ojca lub matki. Dzieci błyskawicznie stają na wysokości zadania, wykonując prace, których nie oczekiwałbyś po nich, dopóki nie zaistniała owa nagła potrzeba. Matka pięciorga dzieci poważnie zachorowała i musiała spędzić wiele miesięcy w sanatorium. Męża nie było stać na wynajęcie gosposi, rozdzielił więc większość prac domowych pomiędzy dwie córki: piętnastolatkę i trzynastolatkę. Gdy matka przebywała jeszcze w domu, dziewczynki zdawały się nie odczuwać jakichkolwiek zobowiązań, trzeba było bowiem nieustannie przypominać im o konieczności zasłania łóżek i uporządkowania ich pokoju. Unikały wszelkich zachęt do zmywania naczyń czy sprzątania reszty domu, ponieważ wiedziały, że matka zrobi to za nie, gdy nie pokwapią się do wykonania poleconych im zadań.

Gdy matka trafiła do szpitala, szybko zorientowały się, iż to one będą musiały wykonać wszystkie prace, ponieważ nic nie dzieje się samo z siebie. Nie mogły uchylić się od przypisanych im obowiązków, szybko i gruntownie zmieniły więc demonstracyjną do tej pory postawę. Wypełniały wszystkie zadania z entuzjazmem i prześcigały się w przygotowywaniu smacznych posiłków dla całej rodziny. Dom lśnił niespotykanym dotąd ładem i czystością.

Gdy matka powróciła z sanatorium, szybko stało się oczywiste, że wykona każdą pracę, o której zapomniały jej córki, co doprowadziło, o wiele za szybko, do przywrócenia poprzedniego stanu rzeczy. Wielu rodziców, którzy odkryli takich „tymczasowych czarodziejów" we własnym domu, gdy zaistniała nagła potrzeba, potrafi jednak docenić znaczenie odpowiedzialności przydzielanej nastolatkom w określonym obszarze działania.

Zasada ta, głosząca, iż rodzice muszą narzucić odpowiedzialność dzieciom, jeśli te mają przyjąć ją na swoje barki, jest szczególnie dobrze widoczna w przypadku reakcji dzieci na zadawaną im w szkole pracę domową. Jak już ustaliliśmy wcześniej, uczeń szkoły średniej winien być dojrzały na tyle, aby odrabiać lekcje bez ponagleń ze strony rodziców. Jeżeli rodzice muszą codziennie poprawiać jego pracę, najwyraźniej nie zaszczepili mu odpowiednich nawyków związanych z nauką ani poczucia odpowiedzialności, gdy uczęszczał jeszcze do szkoły podstawowej. Przepytując rodziców najlepszych uczniów, trudno jest trafić na osoby, które muszą mobilizować swoje dzieci do nauki. Powodem takiego układu jest fakt, iż dobrego ucznia do pewnego stopnia zmusza się do przejęcia odpowiedzialności za jego pracę.

DLACZEGO RODZICÓW FRUSTRUJĄ KONTAKTY z NASTOLETNIMI DZIEĆMI

Rodzice nieodpowiedzialnego ucznia odczuwają ciężar wywieranej na ich presji. Wiedzą, iż dziecko utraci sporo korzyści w dorosłym życiu, jeżeli nie ukończy studiów lub przynajmniej szkoły średniej. Z drugiej strony, nie mogą nie zauważyć braku u dziecka jakichkolwiek postępów w nauce. Jak powinni postąpić?

Mogą próbować zachęcić je do nauki litanią przypomnień, zaleceń i oczekiwań, wątpliwe jednak, aby to rozwiązanie poskutkowało. Powinni raczej upewnić się, iż dziecko jest w pełni świadome krzywdy, jaką wyrządza sobie poprzez zaniedbywanie nauki, a następnie usunąć wszystkie przeszkody dzielące je od pierwszych osiągnięć. Czy dręczy je troska o zdrowie własne lub innych członków

rodziny? Czy przeszkadza im w przyswajaniu wiedzy napięcie lub przygnębienie panujące w domu? Czy ma zbyt łatwy dostęp do rzeczy rozpraszających jego uwagę: telewizji, radia, gramofonu, książek spoza listy lektur? Czy nie brakuje mu wygodnego i cichego miejsca do nauki? Wszystkie warunki związane z lokalem i otoczeniem, które mogą osłabiać koncentrację i chęć do przyswajania wiedzy, muszą zostać zmienione. Upewnij się w rozmowie z dyrektorem szkoły lub nauczycielami, czy w relacjach dziecka ze szkołą nie istnieją bariery psychologiczne. Na koniec przekaż dziecku odpowiedzialność za jego osiągnięcia w nauce i pozwól, aby się z nią zapoznało.

Nastolatków należy również przyzwyczaić do ponoszenia odpowiedzialności za ich dobro duchowe. Przyglądaj się bacznie zachowaniu dziecka, poszerz także jego zakres odpowiedzialności w kwestiach duchowych, tak, aby jako osoba dorosła nie wymagało od innych przypominania mu o wypełnianiu podstawowych religijnych powinności. Gdy ukończy piętnasty rok życia, powinno ponosić pełną odpowiedzialność za wszystkie swoje religijne zobowiązania — uczestnictwo w Mszy świętej w niedziele i święta, przestrzeganie reguł postu ilościowego i jakościowego, odmawianie porannej i wieczornej modlitwy, przestrzeganie zasad dotyczących przyjmowania sakramentów, itp. Jeśli nie wypełnia swoich obowiązków, musisz je napomnieć, lepiej byłoby jednak polegać na założeniu, iż ponosi pełną odpowiedzialność za swoje postępowanie.

Pewne małżeństwo mieszkające na przedmieściu uczestniczyło zwykle w najpóźniej odprawianej niedzielnej Mszy świętej, przemierzając trzykilometrowy dystans do kościoła wraz z osiemnastoletnią córką. Dziewczyna

wstawała jednak w każdą niedzielę coraz później, ignorując wysiłki budzącej ją matki, co powodowało spóźnianie się całej rodziny na Mszę. Pewnej niedzieli ojciec oświadczył, że wyjadą sami, jeśli córka nie będzie gotowa o wyznaczonej godzinie; jeżeli dziewczyna nie weźmie udziału w Mszy świętej, spowodowany tym grzech będzie jej wyłącznym zmartwieniem. Pierwszej niedzieli po postanowieniu podjętym przez ojca dziewczyna nie wstała o wyznaczonej godzinie, rodzice dotrzymali więc słowa i udali się do kościoła bez córki. Nieuczesana i niechlujnie ubrana osiemnastolatka zjawiła się dopiero w trakcie kazania. Rodzice poczuli się mocno zakłopotani, zdecydowali jednak o podtrzymaniu powziętego postanowienia. Po kilku tygodniach córka zrozumiała, iż jej obecność na Mszy świętej jest wyłącznie jej sprawą i od tej pory była przygotowana do wspólnych wyjazdów z rodzicami w każdą niedzielę o wyznaczonej godzinie.

DLACZEGO POWINNO SIĘ POZWALAĆ DZIECKU NA POPEŁNIANIE BŁĘDÓW

Gdy obarczasz dziecko odpowiedzialnością, pogódź się z faktem, iż nastolatki popełniają wiele pomyłek. Niektóre przypadki, ten z córką spóźniającą się na Mszę świętą, mogą przysporzyć rodzicom dużego zakłopotania. Inne obrazują olbrzymią głupotę lub nieostrożność, np. uczeń wydający tygodniowe kieszonkowe na rozrywkę i żywiący się przez resztę tygodnia solonymi orzeszkami ziemnymi zamiast porządnych obiadów. Jeszcze inne kroki na drodze do samodzielności mogą okazać się po prostu niebezpieczne, np. gdy twoje dziecko podejmuje pracę w biurze, gdzie będzie narażone na różne wpływy, nad którymi nie masz

żadnej kontroli. Całe to ryzyko jest jednak konieczne. Uczymy się na własnych błędach. Tylko dzięki doświadczeniu większość ludzi może uzyskać pewność siebie, a co za tym idzie, przyjąć na siebie większą odpowiedzialność. Rodzic, który mówi: „Nie chcę, by mój syn popełnił te same błędy, co ja", pragnie ustrzec swoje dziecko od krzywdy. Chroniąc go jednak od pomyłek i błędów, blokuje u niego jednocześnie prawidłowy rozwój osobowości.

ROZDZIAŁ XIV
PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO ZAWARCIA MAŁŻEŃSTWA

JAK MOŻESZ WPŁYNĄĆ NA POSTAWĘ TWEGO DZIECKA WOBEC PŁCI PRZECIWNEJ

Jeżeli twoje dziecko decyduje się na zawarcie związku małżeńskiego, jego małżonek wywrze olbrzymi wpływ na jego doczesne i przyszłe szczęście. Relacje twojego syna z jego żoną i twojej córki z jej mężem mogą okazać się decydujące w ich życiu. Chociaż rodzice nie mają dziś wiele do powiedzenia w sprawie wyboru partnerów życiowych przez ich dzieci, wciąż mogą pomóc im w zawarciu zdrowego i silnego małżeństwa.

Twój syn będzie dysponował bogatym wachlarzem przekonań na temat płci pięknej na długo przed wybraniem się na pierwszą randkę. Jego postawę wobec kobiet ukształtuje doświadczenie uzyskane w kontaktach z matką i siostrami, obserwacja zachowania własnego ojca w stosunku do kobiet oraz wiele innych czynników. Możliwe, że będzie uważał kobiety za niewolnice zesłane na ziemię, aby zaspokajały potrzeby mężczyzn, stworzenia niepojęte dla mężczyzn, które w najlepszym razie trzeba po prostu tolerować lub najcudowniejsze Boże kwiaty, wymagające nieustannej opieki i zaspokajania każdego ich kaprysu. Niezależnie od tego, jak będzie jednak je postrzegał,

najprawdopodobniej nabierze tych przekonań dzięki doświadczeniu wyniesionemu z domu rodzinnego. Twoja córka również będzie postrzegać chłopców, z którymi się spotyka, przez pryzmat zachowań własnego ojca i braci. Tendencja do dominacji lub uległości, próby oddziaływania na mężczyzn wyglądem, intelektem lub osobowością — wszystkie te cechy będą zależeć od wiedzy, jaką zyskała we własnym domu.

Tak jak w wielu innych dziedzinach życia, twoje postępowanie i opinie wywrą znaczący wpływ na rozwój postaw twojego dziecka wobec umawiania się na randki, zalotów i małżeństwa. Człowiek, który napisał tekst znanej piosenki zawierający słowa „Chcę dziewczynę taką jak ta, co poślubiła tatę", zademonstrował zadziwiającą znajomość psychologii, gdyż każdy mężczyzna szuka w kobiecie cech swojej matki, a kobieta u mężczyzny spodziewa się odnaleźć cechy swojego ojca. Ten fakt pozwala wyjaśnić fenomen „dziedziczenia" szczęścia w małżeństwie, bowiem statystyki dowodzą, iż dziecko z udanego związku ma większe szanse na zawarcie równie udanego małżeństwa niż dziecko rozwodników lub osób pozostających w separacji. Istnieje również „dziedziczność" nieszczęśliwych związków: dzieci osób rozwiedzionych częściej zawierają związki kończące się w mało satysfakcjonujący sposób. Wynika z tego, iż pomimo współczesnego obyczaju nakazującego rodzicom nie mieszać się do wyboru partnera życiowego przez ich dziecko, wpływ, jaki wywrzesz na decyzję dziecka, choć subtelny, może mieć olbrzymie znaczenie.

Nie tylko własnym przykładem, ale i przekazywaną wiedzą, możesz w znaczący sposób wpłynąć na stosunek twojego dziecka do płci przeciwnej, randek, zalotów i mał-

żeństwa - jego nastawienie do tych spraw będzie nie bez znaczenia przy wyborze małżonka i zawarciu udanego związku. Poniżej wyliczam możliwości osiągnięcia takiego stanu rzeczy.

PRAKTYCZNE ZASADY ORGANIZOWANIA PRZYJĘĆ I POTAŃCÓWEK

Wielu rodziców zachęca dzieci do udziału w różnych imprezach, zanim dzieci same zaczną się tym interesować. Wśród mieszkańców przedmieść często można spotkać matki wymagające od dziewięcio-, dziesięcioletnich synów nauki tańca i uczestniczenia w potańcówkach z udziałem dziewcząt, choć jest to okres, w którym chłopcy nienawidzą przebywania w towarzystwie przedstawicielek płci pięknej. Rodzice tacy pragną, aby dzieci nabrały towarzyskiej ogłady, co pozwoli im czuć się pewniej w grupach, w skład których wchodzą zarówno chłopcy, jak i dziewczynki. Zachowują się jednak jak ogrodnicy zachęcający rośliny sztucznym światłem lub dodatkowym ciepłem do szybszego kwitnienia; roślina kwitnie na długo przed terminem naturalnego rozchylania się pąków. Dzieci, które przedwcześnie zaczynają nawiązywać kontakty z płcią przeciwną, często równie przedwcześnie zaręczają się i zawierają małżeństwa. Jest całkiem prawdopodobne, że o pewnych sprawach nie dowiedzą się więcej, a jedynie wcześniej.

Kiedy chłopcy i dziewczęta powinni zacząć uczestniczyć w przyjęciach i potańcówkach? Chociaż rodzice muszą ulec do pewnego stopnia obyczajom panującym w danej parafii, dzieci nie poczują się specjalnie poszkodowane, jeśli rozpoczną życie towarzyskie dopiero, gdy zaczną uczęszczać do szkoły średniej.

Wszystkie przyjęcia i potańcówki wymagają przyzwoitki. Dorośli nie muszą przebywać w sali tanecznej, powinni jednak znajdować się na terenie budynku, skąd mogą dyskretnie obserwować przebieg imprezy. Przed rozpoczęciem zabawy należy poinformować wszystkich uczestników o ustalonej godzinie jej zakończenia. Rodzice dziewcząt powinni przekazać towarzyszącym im chłopcom, o której godzinie spodziewają się powrotu córki, a chłopcy powinni postawić sobie za punkt honoru postąpienie zgodnie z ich zaleceniami. W rozdziale niniejszego poradnika poświęconym nastolatkom znajdziesz propozycje „kodeksu nastolatków" z wyszczególnionymi godzinami, o których powinny kończyć się imprezy towarzyskie w zależności od wieku ich uczestników.

Rodzice finansujący potańcówkę powinni zaplanować tyle gier i zabaw, aby goście nie poczuli się znudzeni i nie musieli szukać rozrywki, na przykład w całowaniu się po ciemku. Zadbajcie o odpowiednią liczbę płyt z melodiami tanecznymi, rekwizyty do gier oraz inne ciekawe przedmioty i zajęcia.

KIEDY DZIECI MOGĄ ZACZĄĆ UMAWIAĆ SIĘ NA RANDKI?

W naszym społeczeństwie wielu uczniów i uczennic szkół średnich umawia się na randki. Sporadyczne randki nie czynią na ogół krzywdy rozwojowi moralnemu i psychicznemu nastolatka, niemniej należy i w tym przypadku przestrzegać kilku ważnych zasad.

Gdy twoje dzieci zaczynają chodzić na randki, zwróć ich uwagę na konieczność unikania tańców, pocałunków i innych kontaktów, które mogą budzić pożądanie i stanowić bodziec do popełnienia grzechu. Przypominając na-

stolatkom, iż Bóg dozwala na stosunki seksualne wyłącznie małżonkom, wielu rodziców powołuje się — z dobrym skutkiem — na inne czynności, których wykonywanie jest zastrzeżone dla osób posiadających stosowne zezwolenia. Seminarzysta uczy się odprawiania Mszy świętej i udzielania sakramentów, nie wolno mu jednak zastosować posiadanej wiedzy i umiejętności w praktyce, dopóki nie przyjmie sakramentu kapłaństwa. Student medycyny, który zdał pomyślnie wszystkie egzaminy, nie może rozpocząć leczenia ludzi, dopóki nie otrzyma pozwolenia na prowadzenie praktyki lekarskiej.

SKUTECZNE METODY ZNIECHĘCANIA NASTOLATKÓW DO PRZEDMAŁŻEŃSKICH STOSUNKÓW SEKSUALNYCH

Najskuteczniejszym argumentem zniechęcającym młodzież do stosunków przedmałżeńskich jest bojaźń Boża oraz pragnienie wstąpienia w związek małżeński z nietkniętymi częściami ciała, które Bóg nam daje dla dokonania świętego aktu prokreacji. Innym skutecznym środkiem odstraszającym jest zaapelowanie o czystość w aspekcie duchowym. Doradcy małżeńscy twierdzą, iż młodzi ludzie dochowujący czystości do dnia ślubu mają więcej szans na udane małżeństwo, dysponują bowiem lepszą samokontrolą, często potrzebną małżonkom. Z drugiej strony, młoda kobieta, która zdecydowała się na kontakty seksualne przed ślubem, bywa dręczona do końca życia poczuciem wstydu.

Pozamałżeńskie kontakty seksualne mogą zaowocować groźnymi chorobami wenerycznymi, szeroko rozpowszechnionymi pomimo nowych, skutecznych preparatów służących do leczenia kiły i rzeżączki. W ostatnich latach

obserwuje się stały i szokujący wzrost liczby zachorowań nastolatków na choroby weneryczne. Koniecznie uprzedź swoje dzieci o ryzyku, jakie niesie ze sobą każdy grzeszny stosunek seksualny. Dziewczętom należy ponadto nadmienić o piętnie, jakie często jest nadawane samotnym matkom przez otoczenie. Nie omawiaj tego tematu zbyt dobitnie, ponieważ twoja córka może uznać nawet małżeństwo zawarte zgodnie z prawem za potencjalne źródło grzechu i wstydu.

Nastolatki są już dostatecznie dorosłe, aby zrozumieć, że dzieci, które mogą zostać powołane do istnienia w wyniku pozamałżeńskich kontaktów seksualnych, będą pozbawione dojrzałych rodziców, zdolnych do zapewnienia im odpowiedniej opieki. Myśl, iż niewinne dziecko będzie cierpieć przez całe życie, ponieważ dorastającemu chłopcu lub dziewczynie zabrakło samodyscypliny, aby powstrzymać się od zbliżenia płciowego, może posłużyć nastolatkom do wzmocnienia ich woli przeciwstawienia się pokusie.

Gdy młodzież wkracza w okres umawiania się na randki, ostrzeżenia przed zagrożeniem moralnym i społecznym mogą okazać się mało skuteczne. Zadbaj o środki, które pozwolą na wyeliminowanie potencjalnych okazji do grzechu. Rodzice często sądzą, że pouczone przez nich dziecko jest całkowicie godne zaufania, gdy chodzi o przestrzeganie zasad moralności. Niestety, młodzi ludzie bywają zupełnie nieprzygotowani na ogrom atakującego ich pożądania seksualnego i dają się unieść fali grzechu z pozornie niewinnych sytuacji.

Dłużej istniejące kultury, dogłębnie zaznajomione z siłą seksualnego pożądania, dysponują instytucją przyzwo-

itki — dorosłej osoby towarzyszącej wszystkim spotkaniom młodych osób obu płci. Współcześnie obyczaj ten podlega ostrej krytyce, wciąż istnieje jednak potrzeba kontrolowania zachowania nastolatków na randkach. Staraj się zapobiegać sytuacjom, w których chłopiec i dziewczyna pozostają sami przez dłuższy czas. Młodzież powinna zawsze spotykać się w grupie, nie przesiadywać w parach w zaparkowanych na uboczu samochodach ani przebywać we dwoje w pustym domu. Zdarza się, że dziewczęta pracujące jako opiekunki do dzieci zapraszają do domu gospodarzy znajomych chłopców; zarówno ich rodzice, jak i zatrudniające ich małżeństwa powinni wyraźnie zabraniać postępowania tego typu.

ALKOHOL NA RANDKACH

Inną ważną zasadą jest abstynencja alkoholowa na wszystkich randkach. Jeszcze kilkanaście lat temu katolicka młodzież często składała przysięgę powstrzymania się od spożycia alkoholu do chwili ukończenia dwudziestego pierwszego roku życia. Podobny obyczaj wdrożony w dzisiejszych czasach mógłby przyczynić się do zbawienia wielu dusz, zapobiec licznym grzechom i tragediom spowodowanym zawiedzionymi uczuciami.

Wielu nastolatków pije alkohol podczas randek, ponieważ uważa tę czynność za niezwykle elegancką i nobilitującą. Są zupełnie nieświadomi ogromu krzywdy, jaką może wyrządzić im alkohol. Doprowadza do nadmiernej, a niepotrzebnej stymulacji - jeśli dzieci potrzebują go, aby dobrze bawić się w towarzystwie rówieśników, strach pomyśleć, co okaże się dla nich niezbędne, gdy osiągną dorosłość. Alkohol jest niebezpieczny, jeżeli piją go osoby

korzystające z samochodu, szczególnie zaś kierowcy. Statystyki wypadków drogowych potwierdzają, iż najbardziej opłakane w skutkach wypadki zdarzające się nocą są powodowane przez pijanych kierowców. Najniebezpieczniejszym zaś skutkiem spożycia alkoholu jest stłumienie sumienia i odblokowanie wszelkich zahamowań. Chłopiec i dziewczyna pijący na randce łatwo tracą kontrolę nad swoim zachowaniem, bez oporów ulegając pożądaniu czającemu się pod powierzchnią świadomości.

ZNACZENIE SKROMNEGO UBIORU

Gdy twoje dzieci zaczynają chodzić na randki, z pewnością spotkają się z silną zachętą do noszenia nieskromnych, wręcz nieprzyzwoitych ubrań. W dzisiejszym świecie nie sposób tego uniknąć. Aktorki filmowe pojawiają się na ekranie w garderobie odsłaniającej niemal każdą część ciała. Czasopisma publikują zdjęcia na wpół nagich kobiet i opisują ich wygląd w samych superlatywach. Na plażach i stadionach sportowych zawodnicy występują częstokroć w niezwykle skąpych strojach.

Gdy młoda dziewczyna zauważa, iż skąpo odziana kobieta najwyraźniej zyskuje największy podziw, pragnie ubierać się w równie wyzywającym stylu. Naucz swoją córkę, iż mężczyźni nie życzą sobie, aby ukochane przez nich kobiety pojawiały się publicznie w silnym negliżu. Ponadto, nieskromnie ubierająca się dziewczyna, której widok przyciąga uwagę mężczyzn, szybko odkrywa, że budzi tak naprawdę zainteresowanie wyłącznie swoim ciałem, nikt zaś nie okazuje jej szacunku jako człowiekowi. Trwały szacunek i uczucie może uzyskać jedynie kobieta, która ubiera się i zachowuje skromnie, a zwraca na siebie uwagę w mi-

ły i pozbawiony agresji sposób. Twoja córka wyrobi sobie właściwą opinię o źródle trwałych wartości, jeśli przekona się, że tzw. „wystrzałowe laski" — dziewczyny pokazujące się publicznie w prowokujących strojach - ponoszą całkowitą klęskę jako kobiety, dowodem czego może być chociażby liczba ich rozwodów.

Wielu dziewczętom należy wyjaśnić, iż prowokacyjny ubiór może stanowić zachętę do grzechu dla chłopców, ulegają oni bowiem łatwo i szybko podnieceniu oraz grzesznym myślom na widok roznegliżowanej dziewczyny. Kwestię tę omówiłem bardziej szczegółowo w rozdziale szóstym niniejszego poradnika.

Chłopcy również ubierają się nieskromnie. Obecna moda, polegająca na noszeniu przyciasnych spodni podkreślających zarysy ciała, może stać się źródłem nieprzystojnych myśli u dziewcząt.

NIKT NIE ZABRANIA DZIECKU UBIERAĆ SIĘ ATRAKCYJNIE!

Czy nieustanne ostrzeżenie Kościoła przed nieprzyzwoitością ubioru oznacza, iż ludzie powinni ubierać się w poważne stroje, bez smaku i nuty atrakcyjności? Bynajmniej. Jak oświadczył ks. Lawrence B. Casey, „magazyn «Vogue» nie znajduje się na indeksie ksiąg zakazanych".

Młode dziewczyny nie są zobligowane do strąków nieuczesanych włosów, bladej, nietkniętej makijażem twarzy czy ubrania właściwego wdowie; mogą swobodnie dbać o swój atrakcyjny wygląd, posługując się odpowiednimi kosmetykami i kolorowymi materiałami. Przede wszystkim powinny jednak pamiętać, iż miła, roześmiana osobowość wpływa na wygląd każdego człowieka i czyni go o wiele atrakcyjniejszym niż jakikolwiek specyfik upiększający.

Jeżeli chodzi o współczesny ubiór, pomocą mogą służyć następujące wskazówki: sukienka winna zakrywać przedramiona, plecy, biust, klatkę piersiową i okolice przepony. Rękawy powinny sięgać co najmniej do połowy ramienia. Jeżeli sukienka jest uszyta z tiulu, koronki lub innego przezroczystego materiału, pod spodem powinna znajdować się druga warstwa materiału. Spódnice winny sięgać poniżej kolan, a sukienki ukrywać zarys piersi i innych newralgicznych punktów ciała.

STAŁY ZWIĄZEK.
MORALNE NIEBEZPIECZEŃSTWO „USTATKOWYWANIA SIĘ"

Jednym z najbardziej niepokojących przejawów przemian w powojennej Ameryce jest gwałtowny spadek wieku, w którym następuje związanie się ze stałym partnerem życiowym. Fenomen ten jest obserwowany przez pracowników oświaty i socjologów w całym kraju. Powszednim zjawiskiem są pary trzynasto-, czternastolatków wybierające się co tydzień do kina i powracające do domu o godzinie jedenastej wieczorem. Uczniowie pierwszych i drugich klas szkół średnich często są w stałych związkach, co nie oznacza jednak, że nie uczestniczą w różnych wydarzeniach i imprezach również bez towarzystwa swoich „partnerów". Wielu uczniów ostatnich klas szkół średnich jest już zaręczonych — ukończywszy zaledwie szesnasty czy siedemnasty rok życia, najwyraźniej wybrali sobie już towarzyszy na resztę życia.

Kościół zawsze uważał, iż młodzi ludzie nie powinni ograniczać swojego towarzystwa do jednej, wybranej osoby płci przeciwnej — „ustatkowywać się", mówiąc dzisiejszym językiem - jeżeli nie zamierzają pobrać się w naj-

bliższym czasie. Oznacza to, że chłopcy i dziewczęta nie powinni dotrzymywać sobie nawzajem towarzystwa w parach, jeśli nie są zdolni do zawarcia małżeństwa i założenia domu wciągu najbliższych dwóch lat. Naturalnie, w naszym społeczeństwie, które wymaga od młodych ludzi intensywnej i długotrwałej nauki, aby mogli prawidłowo wypełniać swoje role, nie istnieje możliwość, by uczniowie szkoły średniej mogli zawrzeć związek małżeński na wymienionych powyżej warunkach.

Niektórzy rodzice z nastoletnimi dziećmi mają problemy ze zrozumieniem powodów, dla których księża sprzeciwiają się tak stanowczo wczesnym randkom i stałym związkom. Tymczasem dzięki bogatemu doświadczeniu księża wiedzą, iż wczesne randki często owocują poważnym grzechem nieczystości, ciążą u nastolatek i nieślubnymi dziećmi, a także doprowadzają do zawierania małżeństw z małymi szansami na przetrwanie.

Liczni naukowcy badający zjawisko stałych związków zawieranych przez nastolatki donoszą, iż coraz więcej młodych osób uważa, że ma prawo do grzesznych kontaktów ze swoimi „partnerami". Eugene Gilbert, specjalista w dziedzinie zwyczajów i przekonań młodzieży, przeprowadził ankietę wśród pięciu tysięcy uczniów szkół średnich dla czasopisma „This Week", pytając o granice w intymnych kontaktach par w ich wieku. Tylko jedna osoba na dziesięć uważała, że para powinna poprzestać na pocałunkach, a inna określiła tę granicę jako drobne pieszczoty. Dwie osoby na dziesięć uważały, iż dozwolone są intensywne pieszczoty okolic płciowych, tzw. *petting*. Najbardziej szokującym odkryciem była opinia prezentowana przez sześć osób na dziesięć, iż „ustatkowana" para ma

prawo do „pójścia na całość" W ankiecie opublikowanej przez czasopismo zadano pięćdziesięciu nastolatkom pytanie o uprawianie *pettingu* na randkach. Trzydzieści sześć potwierdziło, że uprawia *petting,* często dodając stwierdzenie, że „wszyscy to robią".

CO PRACOWNICY SZKÓŁ PUBLICZNYCH MÓWIĄ O CIĄŻY U NASTOLATEK

Konsekwencje takich przekonań są dość łatwe do przewidzenia. W listopadzie 1958 roku, czasopismo „Ladies Home Journal" cytowało następującą wypowiedź pracownika oświaty na poziomie szkoły średniej: „Sporo naszych uczennic bierze ślub, bo musi, równie wiele zachodzi w ciążę, ale nie zawiera małżeństwa - znikają na semestr ze szkoły, a potem powracają bez dziecka". Z kolei pewien dyrektor szkoły średniej oświadczył, iż „w minionym roku tylu uczniów naszej szkoły zawarło związki małżeńskie, że straciliśmy wszelką rachubę. Uczniowie łączą się w pary, gdy skończą trzynaście lat, a w liceum większość dziewcząt nosi przy sobie pierścionek lub obrączkę otrzymaną od chłopaka. Jeżeli nie zdążą zaręczyć się oficjalnie przed końcem klasy maturalnej, myślą, że ich życie legło w gruzach".

DLACZEGO AMERYKANIE TAK WCZEŚNIE ZAWIERAJĄ MAŁŻEŃSTWA?

Głównie za sprawą rozszerzającej się tendencji do łączenia się nastolatków w stałe związki, średnia wieku, w którym Amerykanie zawierają małżeństwo, uległa znacznemu obniżeniu. W 1900 roku przeciętna panna młoda miała dwadzieścia dwa lata, w 1957 roku - dwadzieścia, a co trze-

cia przyszła żona była w wieku poniżej dziewiętnastu lat. W Stanach Zjednoczonych żyje obecnie w związkach małżeńskich około trzystu tysięcy osób, które nie ukończyły jeszcze osiemnastego roku życia. Poza rzadkimi wyjątkami, większość z nich nie jest przygotowana emocjonalnie i intelektualnie na podjęcie trudów małżeństwa i wychowywania dzieci; zwykle młodzi małżonkowie rozstają się po pewnym czasie i każde powraca do swoich rodziców. Jeżeli mają już dzieci, wzrasta prawdopodobieństwo, iż rodzina zostanie porzucona przez młodego ojca uciekającego przed naporem obowiązków.

W niezwykle ważnym studium przypadku autorstwa doktora Henry*ego Bowmana ze szkoły Stephens College pojawia się informacja, iż ponad połowa rozbitych małżeństw bierze swój początek ze związku zawieranego w pośpiechu. Partnerzy z takich małżeństw zaczęli chodzić ze sobą, gdy byli zbyt młodzi i impulsywni, aby przyjrzeć się dokładniej cechom przyszłych małżonków lub wzięli ślub wcześniej niż inne osoby w ich wieku.

Rodzice, którzy akceptują lub, co gorsza, zachęcają swoje nastoletnie dzieci do „ustatkowania się", akceptują jednocześnie krzywdę wyrządzaną im przez różne czynniki. Niewielu młodych mężczyzn zdaje sobie sprawę, jak głęboki wpływ na ich przyszłość jako głównego żywiciela rodziny może mieć uczuciowy związek, w który wstępują zbyt wcześnie. Stały związek pozbawia zarówno chłopca jak i dziewczynę radości działania w grupie. Przywiązanie do jednej osoby powoduje, iż nastolatek traci możliwość spotykania się z innymi przedstawicielami płci przeciwnej i nawiązywania znajomości. Stabilizacja uczuciowa działa również niekorzystnie na wykształcanie w sobie dobrych

i korzystnych nawyków. Młoda para nie widzi poza sobą świata, nie odczuwa więc potrzeby rozwijania się, wychodzenia do innych, poświęcania się dla nich i uczenia się pozytywnych zachowań w szerszym towarzystwie. Niektóre dziewczęta wolą chodzić z chłopakiem „na poważnie", to bowiem gwarantuje im stałe towarzystwo podczas wszelkich wydarzeń publicznych. Gdy nastolatka pokłada tak wielkie nadzieje w zapewnianym jej bezpieczeństwie, staje się całkowicie uzależniona od chłopca, którego wybrała na swojego towarzysza. Jest wielce prawdopodobne, że chłopiec prędko wyczuje nowe możliwości i zażąda od dziewczyny, aby mu się „oddała" albo poszuka sobie kogoś innego.

TYPY LUDZI, KTÓRYCH POWINNO UNIKAĆ TWOJE DZIECKO

Jakich mężczyzn i kobiet należy unikać? Naukowcy poświęcili mnóstwo czasu na badania nad nieudanymi małżeństwami, a wyniki ich obserwacji potwierdzają obserwacje księży i innych autorytetów dotyczące istnienia pewnych szczególnie groźnych dla małżeństwa typów mężczyzn i kobiet. Zawieranie związku i branie ślubu z takimi osobami grozi młodym katolikom nie tylko brakiem szczęścia w małżeństwie, ale również problemami ze zbawieniem ich dusz. Do typów tych zalicza się:

1. Mężatki i żonatych. Katolicy nie mogą oczywiście zawrzeć więcej niż jednego związku małżeńskiego, jest to bowiem związek na całe życie. Bywają jednak przypadki, gdy istnieją wątpliwości co do ważności małżeństwa, a osoby w takim związku mogą liczyć na możliwość zawarcia kolejnego związku, gdy poprzedni zostanie unieważniony. W większości przypadków szanse na zrealizowanie ta-

kich planów są jednak znikome — na każde sto wniosków o anulowanie małżeństwa pozytywnie rozpatrywane są zaledwie dwa, a cała procedura może trwać latami. Gdy wniosek o unieważnienie małżeństwa spotyka się z odmową, zdesperowany małżonek decyduje się na zawarcie związku poza Kościołem - jeżeli twoje dziecko staje się partnerem takiego człowieka, oboje skazują swoje dusze na zatracenie.

2. Niekatolików i katolików obojętnych. Wzrastającemu zagrożeniu ze strony mieszanych małżeństw poświęcam cały następny rozdział poradnika. Deklaracja narzeczonego lub narzeczonej o ich przynależności do społeczności katolickiej nie gwarantuje bynajmniej, iż będą oni dobrymi partnerami dla twoich dzieci. Zaleć swym dzieciom, aby unikały katolików jedynie z nazwy, odnoszących się bez należytego szacunku do wyznawanej religii, gardzących cnotą czystości i skromności, przejawiających skłonności do stosowania antykoncepcji. Osoby takie zagrażają rozwojowi duchowemu ich partnerów. Ponadto, jak już zauważyliśmy wcześniej, brak religijności cechuje rodziny nękane również wieloma wewnętrznymi napięciami i konfliktami.

Ostrzeż swojego syna i córkę przed następującymi typami ludzi: alkoholikami, nałogowymi hazardzistami (nawyki te z czasem mogą się jedynie pogłębić, a szanse na ich zwalczenie po zawarciu małżeństwa są nikłe), osobami nadmiernie ambitnymi, które za wszelką cenę pragną osiągnąć jak najlepszą pozycję społeczną (ludzie tego typu potrafią odrzucić wszystkie ideały i wartości w pogoni za sukcesem), ludźmi nieczułymi i zatwardziałymi w swym postępowaniu (jeśli wybrankowi lub wybrance twojego

dziecka brak skłonności do kompromisu, miłosierdzia i czułości wobec bliźnich, strzeż się!).

3. Osoby niedojrzałe emocjonalnie i niechętne do przyjmowania na siebie jakichkolwiek zobowiązań. Pewien mądry kapłan, przyjrzawszy się tysiącom par małżeńskich, zauważył, iż postrzega nadzieję dla każdego związku, w którym istnieją problemy, z wyjątkiem jednego - małżeństwa, w którym mąż lub żona odmawiają przyjęcia na swoje barki ciężaru zobowiązań wynikających z zawarcia ślubu. Dziewczyna, którą zawsze we wszystkim wyręczano, która doszła do wniosku, że jej uroda wystarczy do przyciągania wagi mężczyzn, a bystry umysł i miła osobowość nie są jej do niczego potrzebne, jest typem kobiety nieustannie wyrzekającej na trudy ciąży, porodu, wychowywania dzieci i prowadzenia gospodarstwa domowego. Z kolei mężczyznę zmieniającego nieustannie miejsca pracy i szukającego finansowego wsparcia u rodziców, gdy jego portfel zaczyna świecić pustkami, można często spotkać na sprawie rozwodowej w sądzie lub usłyszeć o nim w mediach jako osobie poszukiwanej za opuszczenie rodziny w potrzebie.

PRZESZKODY W ZAWIERANIU MAŁŻEŃSTW

Istnieje kilka przeszkód, które praktycznie uniemożliwiają zawarcie związku małżeńskiego. Zalicza się do nich: zbyt młody wiek partnerów (prawo wymaga, aby mężczyzna ukończył szesnasty, a kobieta — czternasty rok życia), bliskie pokrewieństwo (np. kuzyni w pierwszym i drugim pokoleniu), pokrewieństwo duchowe (ojciec chrzestny nie może poślubić swojego chrześniaka, a osoba chrzcząca - osoby chrzczonej), impotencję (małżeństwo jest nie-

ważne, jeżeli podczas ceremonii ślubnej jedna ze stron była trwale niezdolna do „skonsumowania" małżeństwa) oraz brak pełnej świadomości (np. człowiek chory psychicznie, pijany, pod wpływem narkotyków lub hipnozy jest niezdolny do zawarcia pełnoprawnego związku, ponieważ nie dysponuje w danym momencie niezbędną wolną wolą). Od niektórych z wyliczonych powyżej przeszkód można uzyskać w uzasadnionych przypadkach dyspensę papieską.

CECHY, KTÓRYCH NALEŻY OCZEKIWAĆ U MAŁŻONKA

Zachęcaj swoje dzieci do dokładnego studiowania cech niezbędnych małżonkom do prawidłowego wypełniania powinności małżeńskich. Wystarczy jedna celna uwaga, aby przekonać inteligentnego nastolatka, iż wiele współczesnych zasad doboru partnera życiowego jest pozbawionych głębszego wydźwięku. Oto przykład: wbrew temu, co sugerują filmy kinowe i telewizyjne, idealny mąż nie musi być typem błyskotliwego playboya, wysokiego, przystojnego, świetnie dopasowującego się do każdego środowiska. Idealna żona nie zawsze ma nieskazitelną twarz i olśniewającą figurę. Mężowie i żony w najszczęśliwszych związkach nie muszą dysponować pięknem fizycznym. Choć prawdą jest, że małżonkowie powinni odczuwać do siebie pociąg fizyczny, trwały i dopasowany emocjonalnie związek jest możliwy głównie dzięki zaletom ducha i serca, a nie ciała.

Jeśli pragniesz, by twoje dzieci dokonały wyboru odpowiednich partnerów życiowych, zachęć je do poszukiwania u drugiej osoby przejawów altruizmu i bezinteresowności oraz chęci do odmawiania sobie różnych rzeczy

dla dobra innych. Warto, by poszukiwały także głębokiej pobożności, gdyż wiara we Wszechmocnego Boga pomoże zarówno im, jak i ich przyszłym małżonkom, w pokonaniu nieuniknionych trudności, wyzwań i rozczarowań. Idealny małżonek jest dobrze wychowany, miły i troskliwy, dostatecznie dojrzały, aby rozpoznawać i akceptować obowiązki bez narzekań, cechuje go realizm pozwalający mu pojąć, iż kompromisy są niezbędne dla dobra całej rodziny i małżeństwa, oraz pokora, z którą wypełnia przypadającą mu część pracy.

Poprzednie pokolenia młodych miały tę przewagę nad współczesną młodzieżą, że dysponowały możliwością obserwowania potencjalnych partnerów życiowych w wielu sytuacjach życia codziennego. Ówczesny mężczyzna pracował zwykle blisko domu i wiązał się z kobietą z najbliższego sąsiedztwa, co pozwalało jej na uprzednie zapoznanie się z jego codzienną pracą, podejściem do obowiązków i trudnych sytuacji życiowych, a więc dokonanie oceny, jak będzie sprawdzał się jako mąż. Z kolei ówczesne kobiety do chwili zamążpójścia pracowały w domu zajmując się młodszym rodzeństwem oraz wykonując różne prace, co pozwalało mężczyźnie na oszacowanie przyszłego charakteru i zachowania danej kobiety jako żony.

Dziś mężczyźni i kobiety oceniają siebie nawzajem jako partnerów do rozrywki. Chodzą razem do kina lub na tańce, a głównym celem ich spotkań jest wspólne spędzanie wolnego czasu. Kobieta, która wybierze sobie męża wyłącznie na podstawie jego zachowania podczas randek, może przeżyć ciężkie rozczarowanie. Kończenie dnia słodkim „Dobranoc, kochanie" jak za czasów narzeczeństwa może nie skończyć się wraz z zawarciem małżeństwa, a żona ocze-

kująca, że mąż zapewni pieniądze na wyżywienie dziecka, może odkryć, że są one nadal wydawane przez męża na przyjemności. Podobnie dzieje się w przypadku kobiety „do-białego-rana", która wychodzi z każdej imprezy jako ostatnia — jej blask zblednie w oczach męża, który będzie musiał sam przygotowywać dzieciom śniadanie, gdy ona będzie odsypiać „zarwaną" noc.

POWAŻNY CEL ZALOTÓW

Zamiast marnowania czasu na beztroskie przyjemności, osoby poszukujące małżonka powinny potraktować czas zalotów jako jeden z najpoważniejszych okresów w ich życiu. Jest to moment, gdy dziewczyna może wybadać, czy kandydat na męża nie trzyma się zbyt kurczowo spódnicy matki lub nie jest tak zapatrzony w siebie, że wymaga stałego dowartościowywania.

Przyszli małżonkowie powinni poświęcić sporo czasu na rozmowy o ich stosunku do dzieci. Jak już zauważyliśmy w drugim rozdziale niniejszego poradnika, do najszczęśliwszych małżeństw zaliczane są te, w których męża i żonę łączy wspólne zainteresowanie domem, a rozliczne badania dowodzą, iż najlepszymi małżonkami są osoby, które pragną mieć dzieci. Inne tematy rozmów powinny dotyczyć wyobrażenia obojga partnerów o ich roli w małżeństwie. Podczas takiej wymiany zdań można dowiedzieć się o sobie najwięcej; mężczyzna szuka zwykle w przyszłej żonie cech swojej matki, a kobieta w mężu — cech własnego ojca. Oznacza to, iż osoby z podobnych środowisk, których rodzice prezentowali podobne nastawienie do religii i kwestii posiadania dzieci, mają największe szanse na stworzenie udanego związku.

JAK DŁUGO POWINIEN TRWAĆ OKRES NARZECZEŃSTWA?

W idealnych warunkach mężczyzna i kobieta nie powinni podejmować decyzji o zawarciu związku małżeńskiego przed upływem dwóch lat od chwili zaręczyn. Okres ten może posłużyć im do poszerzenia wzajemnej wiedzy o sobie, przedyskutowania wyznawanych wartości religijnych i wizji innych etapów wspólnego życia. Dłużej trwające narzeczeństwo jest niepożądane z kilku istotnych powodów. Narzeczeni mogą zacząć traktować taki związek jak coś powszedniego, a łączące ich uniesienie może nieco zblaknąć. Im dłużej odwlekane jest zawarcie ślubu, tym większe powstaje ryzyko skonsumowania związku przed jego uprawomocnieniem lub zaistnienia niepożądanej sytuacji na tle seksualnym. Narzeczeństwo, które trwa w nieskończoność, może przerodzić się w styl życia. Wiele niezamężnych trzydziestolatek zaręczyło się w wieku lat dwudziestu, prowadziło jednak tak atrakcyjne życie ze swoim narzeczonym, iż ten nie widział sensu w legalizacji związku.

W przypadku osób zaręczonych często poruszana jest kwestia ich „praw". W rzeczywistości nie dysponują żadnymi prawami: skonsumowanie małżeństwa podczas stosunku płciowego, jak również wszystkie poprzedzające go czynności, są zarezerwowane dla osób złączonych węzłem małżeńskim. Narzeczeni powinni dążyć raczej do nasilenia starań o zachowanie czystości, niż myśleć o jej naruszeniu. Niedługo wkroczą w stan uświęcenia, a ich szacunek dla sakramentalnej natury małżeństwa oraz związanych z nim przywilejów zjednoczenia seksualnego i aktu prokreacji winien natchnąć ich do przestrzegania jak największej czystości we wzajemnych kontaktach.

PRZYGOTOWANIA DO ZAWARCIA ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIEGO

Pozwólcie, aby wasze dzieci decydowały o wszystkim, co jest związane z ich uroczystością weselną. Częstym przypadkiem jest panna młoda marząca o cichym, skromnym ślubie kościelnym i niewielkim przyjęciu w gronie krewnych i najbliższych przyjaciół. Jej rodzice zdecydowali jednak o uczynieniu z tej okazji pokazu rodzinnej zamożności, wynajmują więc za olbrzymie pieniądze lokal i zapraszają dziesiątki osób, które spotkają się z młodą parą po raz pierwszy i ostatni. Wydaje się na ten cel tysiące dolarów, a państwo młodzi borykają się później z poważnymi wyrzeczeniami finansowymi, niezbędnymi do uregulowania opłaty za kupione mieszkanie.

Do obowiązku rodziców należy jednak upewnienie się, że dopełniono wszystkich wymagań zgodnie z prawem Kościoła. Przyszli państwo młodzi powinni udać się do proboszcza w parafii narzeczonej, aby poczynić niezbędne ustalenia, gdy tylko zostaną ogłoszone zaręczyny. Prawo kościelne stanowi, iż ślub powinien odbywać się w parafii panny młodej, a do zawarcia związku potrzebna jest obecność kapłana oraz dwóch osób w charakterze świadków. Jeżeli oboje państwo młodzi są katolikami, konieczne jest trzykrotne ogłoszenie zapowiedzi podczas trzech kolejnych niedzielnych Mszy świętych, tak, aby każdy, kto zna powód, dla którego małżeństwo nie może być zawarte, mógł zgłosić swój sprzeciw. W uzasadnionych przypadkach zasady te mogą ulec zawieszeniu.

Katolicy wstępują w związek małżeński na poświęconej temu sakramentowi specjalnej Mszy świętej, którą można odprawić o dowolnej porze roku, chociaż podczas Adwentu i Wielkiego Postu kapłanowi nie wolno udzielić błogosławieństwa nowożeńcom.

Gdy twoje dziecko zaręczyło się, zachęć je stanowczo do uczestnictwa w naukach przedmałżeńskich. Jest to bezpośrednie przygotowanie do zawarcia małżeństwa oferowane przez Kościół, a jego celem jest przekazanie młodej parze postaw i informacji najistotniejszych dla pomyślnego zbudowania rodziny. Do dyspozycji narzeczonych uczęszczających na nauki przedmałżeńskie pozostają księża, lekarze medycyny oraz doświadczone pary małżeńskie.

Podczas kilku pierwszych miesięcy nauk narzeczeni stykają się z realiami życia rodzinnego. Zapoznają się z rzetelnie i mądrze przedstawionymi różnymi punktami widzenia na rodzicielstwo, role męża i żony, różnice seksualności u partnerów, a nawet tak przyziemne sprawy jak regulowanie rachunków. Mogą uczestniczyć w spotkaniach poprzez zadawanie pytań i odpowiadanie na pytania im zadawane, co pozwala na wyeliminowanie wielu wątpliwości i nieścisłości, zanim zdołają wyrządzić im krzywdę w małżeństwie.

ROZDZIAŁ XV
JAK UNIKNĄĆ MIESZANEGO MAŁŻEŃSTWA W SWOJEJ RODZINIE

WZROST LICZBY MIESZANYCH MAŁŻEŃSTW

Powszechnie wiadomo, iż Kościół nie akceptuje małżeństw katolików z osobami innych wyznań. Kościół sprzeciwia się zawieraniu mieszanych małżeństw nie tyle dla powodów natury praktycznej, co dla samej zasady. Małżeństwo chrześcijańskie jest uświęconym związkiem dwojga ludzi powołanych przez Boga do pomocy Jezusowi Chrystusowi w dziele odkupienia. Mieszane małżeństwo, niezależnie od tego, jak udane może być w aspekcie społecznym lub psychologicznym, nigdy nie będzie stanowić doskonałego związku sakramentalnego. Bez wspólnej wiary w Boga, para taka zawsze będzie ułomna jako jednostka Kościoła działająca na rzecz wiary i odkupienia. Jak małżonkowie wyznające różną wiarę mogą uczyć, kierować i uświęcać siebie nawzajem oraz swoje dzieci w imię Chrystusa, gdy jedno z nich nie jest w pełni oddane Ewangelii? Jak mogą wspólnie tworzyć Mistyczne Ciało Chrystusa i stanowić nawzajem dla siebie kanały, którymi spływa na nich łaska, jeśli niekatolik nie pojmuje tajemnicy sakramentu małżeństwa? Jak mieszane małżeństwo może symbolizować jedność Chrystusa z Jego Kościołem, charakteryzować się całkowitym oddaniem wyższym celom

i poświęceniem samego siebie za przykładem Jezusa, gdy nie ma pomiędzy małżonkami zgody co do realizowanych celów ani natury ich związku?

W praktyce ludzkie niedoskonałości kalają każde małżeństwo, a małżeństwa katolickie nie stanowią bynajmniej wyjątków od tej reguły. Mieszane małżeństwo jest jednak przypadkiem specjalnym. Sakrament ulega radykalnemu naruszeniu poprzez wyparcie się wiary jednej ze stron związku. Małżeństwo takie nigdy nie będzie stanowić doskonałej jedności umysłów, serc i dusz ani nie zrealizuje nadprzyrodzonego, duchowego potencjału drzemiącego w sakramentalnym zjednoczeniu dwójki katolików. Aby uniknąć większego zła, Kościół może zaakceptować odbieganie od ideału, nie pogodzi się jednak ze wspomnianym faktem. Kościół jako nasza Matka żywi nadzieję, iż coraz więcej rodziców będzie starało się, aby ideał ten był ucieleśniany w postępowaniu ich dzieci.

Nauczanie Kościoła jest wzmocnione wielusetletnim doświadczeniem. W ciągu prawie dwóch tysięcy lat jego istnienia był świadkiem efektów takich związków – ich szkodliwego wpływu na relacje pomiędzy małżonkami, napięć i konfliktów wybuchających pomiędzy nimi, porzucania wyznawanej wiary, niepewności i braku wiary u dzieci mieszanych małżeństw oraz wynikającego z nich zagrożenia utratą szans na wieczne zbawienie. Pomimo niezmiennych reguł Kościoła i udzielanych wiernym ciągłych ostrzeżeń, wielu katolickich rodziców wydaje się sądzić iż: *primo*, mieszane małżeństwo ich dziecka nie jest niczym złym ani groźnym, jak twierdzą kapłani, *secundo*, ryzyko, iż przydarzy się ono akurat w ich rodzinie jest znikome lub niepotrzebnie wyolbrzymione.

Dane statystyczne dotyczące małżeństw zawieranych w różnych regionach Stanów Zjednoczonych ukazują jednak zgoła inny obraz. Jeżeli masz troje dzieci, statystycznie przynajmniej jedno z nich poślubi osobę innego wyznania, a związek może zostać lub nie zostać uznany za ważny. Gdy mieszkasz w niewielkiej enklawie katolicyzmu, zagrożenie mieszanym małżeństwem jest jeszcze większe. Na Południu cztery z każdych pięciu związków małżeńskich zawieranych w Kościele to małżeństwa mieszane.

Statystyki te odzwierciedlają niepokojące tendencje, które doprowadzają do powiększania się z roku na rok liczby katolików poślubiających osobę innego wyznania. Dość ironicznym faktem jest to, że wynikają one z poprawy warunków życia amerykańskich katolików. Nie tak dawno temu, typowy katolik był imigrantem lub dzieckiem imigrantów, mieszkał w miejscowości, gdzie przebywało sporo podobnych katolickich rodzin i dzięki temu miał wiele możliwości spotykania osób tego samego wyznania co on. Obecnie drugie pokolenie katolików zostało zasymilowane przez populację rdzennych mieszkańców Stanów Zjednoczonych. Często zdarza się, że rodzina katolicka sąsiaduje z jednej strony z wyznawcami judaizmu, a z drugiej — z protestantami. Szanse spotkania osoby innego wyznania w kontaktach towarzyskich i zawodowych rosną, a szanse spotkania katolika proporcjonalnie maleją.

Socjologowie nazywają rozpowszechnienie katolicyzmu na różne klasy społeczne naszą „społeczną mobilnością". Najogólniej oznacza to postęp: zajmujemy należne nam i potrzebne miejsca w różnych dziedzinach funkcjonowania naszego państwa. Coraz staranniejsze wykształcenie katolików i zajmowanie przez nich ważnych stano-

wisk w kręgach kariery, biznesu i działalności społecznej powoduje jednak nasilanie się tendencji do nawiązywania kontaktów i przyjaźni z wyznawcami innych religii. Naturalnie, nie możemy ukryć się w skorupie i powinniśmy zająć właściwe nam miejsce w społeczeństwie, lecz jednocześnie musimy być świadomi zagrożeń, jakie przynosi ten postęp społeczny oraz potrzeby obrony przed nimi wiary naszych dzieci. Jeśli bowiem utrzymają się obecne trendy, w momencie, gdy wasze dzieci osiągną dorosłość, ich statystyczna szansa na poślubienie katolika będzie taka sama jak na zawarcie związku małżeńskiego z osobą innego wyznania.

DLACZEGO KOŚCIÓŁ PRZECIWSTAWIA SIĘ MIESZANYM MAŁŻEŃSTWOM

Dane statystyczne zgromadzone przez Komisję Biskupów ds. Mieszanych Małżeństw oraz wielu badaczy tego zagadnienia pokazują, iż trzech na pięciu katolików, którzy zdecydowali się na wstąpienie w mieszany związek (łącznie ze związkami zawartymi poza Kościołem), w znacznym stopniu odwraca się od wyznawanej wiary. Przestają uczestniczyć w Mszy świętej lub czynią to nieregularnie, a gdy nawet przychodzą do kościoła, nie mogą uczestniczyć w sakramentach, ponieważ żyją w grzechu.

Utratą wiary jeszcze w większym stopniu są zagrożone dzieci z takich małżeństw. Ścieżka dziecka prowadząca do zbawienia jest naszpikowana niebezpieczeństwami. Może nigdy nie zostać ochrzczone. Jeżeli otrzyma chrzest, może wychowywać się w domu, gdzie nie istnieją żadne duchowe wartości lub przekazuje się naukę, iż „każda religia jest równie dobra". Dziecko takie ma mniejsze szanse na pój-

ście do szkoły katolickiej niż dziecko pary katolickiej, a gdy samo postanowi wstąpić w związek małżeński, częściej zdarza się, że wybierze małżonka wyznającego inną wiarę, jest bowiem dojrzałe psychicznie do mieszanego małżeństwa: czyż jedno z jego rodziców nie poślubiło niekatolika i stworzyło z nim udaną rodzinę?

Podstawową troską Kościoła jest zbawienie dusz ludzkich, nie może więc pozostawać obojętny wobec strat duchowych powodowanych przez związki małżeńskie wyznawców różnych religii. Nawet gdyby nie chodziło tu o najważniejszą sprawę, czyli o zbawienie twojego dziecka, jako troskliwy i sumienny rodzic jesteś zobowiązany do przeciwstawiania się mieszanym małżeństwom z powodów bardziej przyziemnych.

DLACZEGO TAKIE ZWIĄZKI CZĘSTO KOŃCZĄ SIĘ ROZWODEM LUB ODEJŚCIEM JEDNEGO Z MAŁŻONKÓW

Związki takie są o wiele bardziej podatne na rozwody, separacje lub porzucenie jednego małżonka przez drugiego niż małżeństwa wyznające tę samą wiarę. Jedno z rozlicznych badań w tej dziedzinie dowodzi, iż odsetek rozwodów i separacji w małżeństwach katolicko-protestanckich jest trzykrotnie wyższy niż w małżeństwach jednolitych pod względem wiary. Nawet w przypadku pozornie rozwiązanych problemów natury religijnej, wnikliwi badacze mogą spostrzec utajone napięcia wrzące pod powierzchnią związku. Często znajdują one ujście chociażby w sporach o metody wychowywania dzieci lub obchodzenie świąt, np. Bożego Narodzenia lub Wielkiej Nocy.

W swojej publikacji *Building a Succesful* M*arriage* („Budowanie udanego małżeństwa') socjolodzy Judson T.

oraz Mary G. Landisowie podkreślają, iż ważnym wyznacznikiem większości udanych małżeństw jest podobieństwo pomiędzy zainteresowaniami małżonków i środowiskami, z których się wywodzą. W dziesiątkach istotnych punktów i zagadnień podstawowe przekonania wpajane w domu niekatolickim różnią się znacząco od przekonań zaszczepianych dzieciom katolików. Wyznawcy innych religii mają inne zapatrywania na rozwód, kontrolę narodzin i warunki, w których powinny uczyć się dzieci. Niekatolik inaczej rozumie wszechmocność Boga, boskość Chrystusa, znaczenie sakramentów oraz istnienie nieba i piekła. Twoja wiara dotyka korzeni twojego istnienia. Nie możesz różnić się od swojego małżonka zdaniem w sprawie powodów, dla których przyszedłeś na świat, miejsca, do którego trafisz po śmierci i zasad, według których wasza rodzina powinna kroczyć przez życie, nie naruszając przy tym osnowy twojego małżeństwa. Mieszane pary, które postanawiają nie dopuścić, by różnice w wyznawanej wierze zniszczyły ich szczęście rodzinne, często odkrywają pomiędzy sobą otchłań zbyt wielką do przebycia. Brak zewnętrznych konfliktów pomiędzy małżonkami nie gwarantuje udanego małżeństwa, potrzebny jest bowiem inny ważny czynnik harmonii związku - pełne zrozumienie i akceptacja punktu widzenia małżonka.

NAPIĘCIA I KONFLIKTY NIEZWYKLE CZĘSTYM ZJAWISKIEM W MIESZANYCH MAŁŻEŃSTWACH

Innym ryzykiem związanym z zawarciem mieszanego małżeństwa jest większe napięcie spowodowane koniecznością dostosowania się do oczekiwań rodziców małżonka. Pomimo zaciętej walki toczonej w Ameryce przeciwko

uprzedzeniom rasowym i religijnym, rodzice wyznający dowolną wiarę odczuwają olbrzymi szok, gdy ich dzieci zawierają związek małżeński z innowiercą. Nawet, gdy teściowie akceptują katolicką żonę, często skarżą się z nutą goryczy w głosie, że ich syn „poniżył się", ulegając surowym wymaganiom stawianym przez Kościół przed zatwierdzeniem takiego związku. Jeżeli zostaje zaakceptowany katolicki małżonek, teściowie przenoszą swoje uprzedzenia na innych wyznawców tej wiary, określając ich jako ignorantów, ludzi zabobonnych lub pozbawionych szerszej moralności. Z kolei, gdy krewni partnera niekatolika akceptują katolików jako społeczność, jednocześnie okazują olbrzymią niechęć wobec duchownych katolickich.

Małżonek innego wyznania niż katolickie może spotkać się z podobnym traktowaniem ze strony krewnych małżonka katolika. W rezultacie powstają dwie wrogie sobie grupy. Podczas gdy mąż i żona sumiennie pracują nad stworzeniem harmonijnego związku, nie mogą zapomnieć o niezwykłej ostrożności w kontaktach z teściami, by nie paść ofiarą wybuchu religijnych animozji pomiędzy rodzinami.

Nie zapominajmy również, iż dzieci mieszanych par małżeńskich są poddawane znacznie większym napięciom niż dzieci małżeństw, w których rodzice nie różnią się w kwestiach wiary. Istnieją niezliczone przykłady takich konfliktów i napięć. Pewnego ośmiolatka nauczono, iż człowiek został stworzony, aby czcić imię Boże, a jednym ze sposobów na Jego wysławianie jest uczestnictwo w niedzielnej Mszy świętej. Ojciec chłopca nigdy jednak tego nie uczynił. Dziecko lojalnie wierzyło w naukę Kościoła, miało jednak problemy ze zrozumieniem, dlaczego jego ojciec zwraca się przeciwko Bogu. Nieustannie cierpiało na

rozdarcie pomiędzy dwoma biegunami wartości — jednym reprezentowanym przez szkołę i matkę, drugim uosabianym przez ojca. Nietrudno zrozumieć, dlaczego badanie psychologiczne wykazało w osobowości chłopca silne poczucie niepewności i zagubienia.

W pewnej rodzinie matka należąca do innego wyznania postanowiła wychować dzieci na katolików. Tymczasem jej siostra nieustannie wikłała się w kolejne sprawy rozwodowe. Dzieci uczone, iż rozwód jest złem, a człowiek ponownie wstępujący po rozwodzie w związek małżeński popełnia grzech, nie mogły uwierzyć, że ich ukochana ciocia skazuje się na wieczne potępienie. Wpływ wieloaspektowych sytuacji i zjawisk na umysł dziecka powoduje, iż trudno mu odszukać i przyswoić sobie stałe, niezmienne wartości, w odniesieniu do których będzie mogło budować swoje dorosłe życie.

Pewien wrażliwy dwunastolatek ma matkę katoliczkę i ojca wyznającego judaizm, przebywa więc na zmianę w towarzystwie chrześcijan lub żydów. Od chrześcijan słyszy nieprzyzwoite i obraźliwe uwagi pod adresem żydów; od żydów wysłuchuje szyderstw pod adresem chrześcijan. W każdym z tych towarzystw dziecko czuje się wyobcowane, pozbawione korzeni. Nie chodzi do żadnego kościoła, lecz spędza sporo czasu w tygodniu u psychoanalityka.

TAKIM ZWIĄZKOM PRZECIWSTAWIAJĄ SIĘ WSZYSTKIE WYZNANIA

Każda wiara przeciwstawia się mieszanym małżeństwom. W obliczu naturalnych zagrożeń powodowanych związkiem dwojga wyznawców odmiennych religii, łatwo dowieść, iż opozycji Kościoła w tej kwestii nie cechuje ani

zbytnie zawężenie ani bigoteria, czego dowodzą niektórzy krytycy. Jest niezaprzeczalnym faktem, iż wszyscy przywódcy religijni, jak również świeccy eksperci w sprawach małżeństwa, przestrzegają młodych ludzi przed zawieraniem związków małżeńskich z innowiercami.

Z uwagi na zróżnicowanie wiary protestanckiej, protestanccy kapłani i rzecznicy nie przyjmują żadnego wspólnego stanowiska w sprawie zawierania małżeństw między wyznawcami różnych religii. Większość z nich występuje jednak przeciwko nim, a najsilniej odradza współwyznawcom poślubianie wyznawcy wiary rzymskokatolickiej. Prezbiteriańskie „Wyznanie wiary" zabrania członkom społeczności zawierania małżeństw z „niewiernymi, papistami i bałwochwalcami".

W 1948 roku na zjeździe Protestanckiego Kościoła Episkopalnego przyjęto następujące postanowienie: „Postanowiono, iż zjazd ten ma posłużyć przestrzeżeniu członków naszego Kościoła przed zawieraniem małżeństw z katolikami rzymskimi wedle współczesnego prawa społeczności rzymskokatolickiej, zwłaszcza, iż prawo to zawiera zobowiązanie do wychowania dzieci w wierze katolickiej; ponadto, ponieważ edukacja religijna i duchowe wychowanie dzieci słowem i przykładem stanowią prymarny obowiązek rodziców, i nigdy nie powinny być zaniedbane lub zlecone komuś innemu, oświadczamy, iż pod żadnym warunkiem członek naszego Kościoła nie może wyrazić zgody na ustęp intercyzy małżeńskiej, który traktuje o wychowaniu dzieci w obrządku rzymskokatolickim"

Podobne oświadczenia zostały wydane przez rzeczników luteranizmu, baptystów, metodystów, Uczniów Chrystusa i wiele innych odłamów i sekt religijnych.

Żydzi walczyli od niepamiętnych czasów o uchronienie swojej religii przed infiltracją przez wyznawców innych religii. Do dziś dnia ortodoksyjni wyznawcy judaizmu ostro sprzeciwiają się związkom żydów z gojami, zaś ortodoksyjnego żyda, który podjął taką decyzję, uważa się za straconego na zawsze dla wiary jego ojców. Również żydzi zreformowani i żydowscy liberałowie nie pochwalają mieszanych małżeństw.

Pomimo niepodważalnego faktu, iż małżonkowie należący do różnych wyznań mają mniej szans na udane małżeństwo, co roku na zawarcie takiego związku decydują się tysiące par, najczęściej ignorując przypadki niepowodzeń i wzorując się na małżeństwach, którym udało się uzyskać harmonię i szczęście w rodzinie. Prawdą jest, że niektóre mieszane małżeństwa przynoszą satysfakcję zarówno rodzicom jak i dzieciom, a nawet stanowią wzór świętości rodziny. Z domów takich wywodzą się księża, siostry i bracia zakonni oraz wiele zasługujących na szacunek osób świeckich, których pobożność mogłaby służyć za przykład katolickim ojcom i matkom.

Te wspaniałe wyjątki nie zmieniają jednak ogólnej prawdy: osoba decydująca się na małżeństwo z innowiercą wybiera życie pełne trudów. Może jej się udać, będzie musiała jednak okazać więcej poświęcenia, zrozumienia, cierpliwości i miłości niż potrafi zwykle dać z siebie przeciętny człowiek.

Pewien młody człowiek poinformował swojego proboszcza, że zamierza ożenić się z protestantką. Na uwagę księdza, iż mieszane małżeństwa są nafaszerowane niebezpieczeństwami, młodzieniec odrzekł, iż zna przypadki takich małżeństw, całkiem udanych. Proboszcz spytał wów-

czas, czy jego rozmówca pojechałby w biały dzień główną ulicą miasta pod prąd z szybkością osiemdziesięciu kilometrów na godzinę.

Młodzieniec zaczął się śmiać. „Ależ, proszę księdza, oczywiście, że nie. Zginąłbym na miejscu".

Proboszcz również się uśmiechnął. „Niekoniecznie" - odparł. „Znam jednego takiego, co spróbował i wciąż żyje"

Mężczyzna zrozumiał aluzję. Wkrótce rozstał się z niedoszłą żoną, ponieważ zdał sobie sprawę, iż jedynie wyjątkowy zbieg okoliczności pozwoliłby mu na ożenienie się z tą dziewczyną i nie żałowanie podjętej decyzji.

REGUŁY KOŚCIOŁA DOTYCZĄCE MIESZANYCH MAŁŻEŃSTW

Od początku swojego istnienia Kościół obstaje przy swoim prawie do ochrony szans na zbawienie duszy każdego katolika przed wszelkimi możliwymi zagrożeniami. Prawo to wywodzi się z faktu, iż Kościół został powołany do istnienia przez Jezusa Chrystusa, aby pomagać w zbawianiu ludzi. Rola przypisana Kościołowi przez Boga powoduje, iż jest on zobowiązany do zapobiegania wszelkim sytuacjom, które mogą przeszkodzić ludziom w dotarciu do Królestwa Bożego. Z tego powodu Kościół zabrania zawierania mieszanych małżeństw. Katolik może zawrzeć taki związek wyłącznie po uzyskaniu specjalnej dyspensy od tej reguły. Kościół może udzielić takiej dyspeęisy, gdy brak zgody na zawarcie takiego małżeństwa spowodowałby większe zło niż zaakceptowanie takiej sytuacji.

Aby chronić dusze katolickich małżonków i ich dzieci, Kościół wymaga od małżonka wyznającego inną wiarę złożenia przysięgi, iż jego katolicki partner będzie mógł

swobodnie praktykować swoją wiarę, a ich dzieci zostaną wychowane w wierze katolickiej. Z kolei małżonek katolik musi przysiąc, iż nie odstąpi od wyznawanej wiary i wychowa w niej swoje dzieci.

DLACZEGO PROTESTANCI SPRZECIWIAJĄ SIĘ INTERCYZIE MAŁŻEŃSKIEJ, A KATOLICY W MIESZANYM ZWIĄZKU STOJĄ NA GORSZEJ POZYCJI

Większość innowierców krytykuje warunki stawiane przez Kościół katolicki. Niektórzy pastorzy utrzymują, iż wierny wyznawca protestantyzmu nie może w dobrej wierze podpisać się pod podobnym dokumentem. Jedna z protestanckich broszur określa katolicką intercyzę jako niedemokratyczną i nieamerykańską, ponieważ jest ona „dogłębnie niesprawiedliwa".

Wielu protestanckich pisarzy próbuje szczegółowo wyjaśnić znaczenie przysięgi wymaganej w takim przypadku przez Kościół katolicki, uważają bowiem, iż zaznajomienie z nią współwyznawców spowoduje u nich gwałtowny spadek lub nawet utratę chęci do zawierania mieszanych małżeństw. Jednym z dyskutowanych tematów jest konieczność zrezygnowania z wielu szanowanych praw i przywilejów. Zgadzając się na swobodne praktykowanie wiary katolickiej przez żonę, mąż musi postępować w kwestii kontroli narodzin zgodnie z prawem moralnym — posłużenie się środkami antykoncepcyjnymi byłoby równoznaczne z namawianiem żony do grzechu. Ze względu na niepraktyczność przygotowywania dwóch oddzielnych obiadów w piątki, mąż wkrótce zaczyna mimowolnie przestrzegać kościelnej reguły postów piątkowych. Musi również pogodzić się z faktem, że jego żona spowiada się ze

swoich grzechów księdzu, modli się do Najświętszej Maryi Panny i świętych, polega na autorytecie papieża w sprawach wiary i moralności oraz poświęca uwagę sprawom, o których uczył się od dziecka, że są przejawami „zabobonu" i „ignorancji".

Obietnice związane z wychowywaniem dzieci mają jeszcze poważniejsze konsekwencje. Jako troskliwy i sumienny rodzic, ojciec innowierca musi przekazywać im doktryny wiary, które osobiście uważa za fałszywe. Zwykle nie potrafi się na to zdobyć. Niezależnie od tego, co myśli o Kościele, sakramentach, obowiązku spowiedzi i przyjmowaniu Komunii świętej, nieomylności papieża, piątkowej wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych, nagle spotyka się z oczekiwaniem, iż będzie uczył swoje dzieci czegoś, co stanowi tak naprawdę antytezę jego przekonań. Rzadko kiedy jest w stanie tego dokonać.

Ponadto, gdy dzieci zaczną rozwijać swoje przekonania w oparciu o katolicyzm, rodzic innowierca zacznie dostrzegać powiększającą się przepaść między nim a dziećmi. We wszystkich uświęconych momentach życia rodzinnego — podczas chrztu, Pierwszej Komunii świętej, bierzmowania; w chwilach tragicznych, jak śmierć bliskiej osoby; podczas świąt Bożego Narodzenia lub Wielkiej Nocy, stanowiących na ogół pretekst do jednoczenia się całej rodziny — we wszystkich tych sytuacjach rodzic wyznania innego niż katolickie czuje się osamotniony. Jego małżonek oraz dzieci idą do ich własnego kościoła, aby czcić Boga w sposób, którego on nie rozumie.

Intercyza małżeńska jest jedną z wielu gorzkich pigułek, które musi przełknąć innowierca pragnący zawrzeć ślub z katolikiem. Niekatolik musi uczestniczyć w sześciu wy-

kładach poświęconych podstawom katolickiej doktryny, aby móc zrozumieć ogólny zarys praktyk religijnych swojego partnera. Musi również odpowiedzieć na szereg pytań zadawanych przez księdza, aby ten ostatni mógł określić, czy przyszły małżonek jest wolny i gotów do zawarcia małżeństwa, a także, czy w pełni i bez uprzedzeń stosuje się do Bożego prawa zabraniającego katolikom zawierania rozwodów. Dodatkowo musi wyrazić zgodę na zawarcie związku w obecności księdza, sam zaś nie może pozostawać w chwili zawierania ślubu w innym związku.

Z wszystkich podanych przykładów wyraźnie wynika, iż innowierca podchodzący do postanowień intercyzy małżeńskiej z lekceważeniem popełnia poważny błąd. Wielu tragediom życiowym można by zapobiec, gdyby przekonać niekatolików o konieczności ustępstw wobec ich katolickich partnerów, jeśli ich małżeństwo ma odnieść choćby częściowy sukces. Nie jest jednak właściwe twierdzenie, iż wszystkie mieszane małżeństwa zrzucają więcej odpowiedzialności na małżonka innowiercę. Gdy ignoruje on złożoną przysięgę, jego katolicki małżonek musi stać się niemalże męczennikiem, aby takie małżeństwo mogło właściwie funkcjonować. W przypadku wychowania dzieci w wierze, żona wyznająca katolicyzm często odkrywa, iż musi być dzieciom zarówno matką jak i ojcem, odpierając jednocześnie ataki wobec wyznawanej wiary przypuszczane przez męża. Kobieta postawiona w takiej sytuacji jest zobowiązana do edukowania swoich dzieci w wierze katolickiej, podczas gdy czerpią one zgoła odmienne wzorce postępowania od swojego ojca. Czasem musi realizować zobowiązania wynikające z wyznawanej wiary bez jakiejkolwiek zachęty lub wsparcia.

Bywa, że utrzymywanie spokoju w domu osłabia jej własne przekonania.

Katolik wstępujący w mieszany związek małżeński często nie rozumie pewnego istotnego czynnika, którym jest całkowita zależność od małżonka innego wyznania w kwestii dochowania postanowień zawartych w intercyzie. Ponure, lecz prawdziwe: przysięga złożona przed zawarciem małżeństwa jest bezwartościowa, jeśli małżonek innowierca tak postanowi ją potraktować, a wielu z nich tak właśnie czyni. W książce *Marriage and the Family* („Małżeństwo i rodzina"), doktor Clement S. Mihanowich, br. Gerald Schnepp SM oraz ks. John L. Thomas SI, przytaczają dane wskazujące na niedotrzymywanie postanowień intercyzy przez około trzydzieści procent mieszanych par małżeńskich. Co gorsza, nie istnieje żaden sposób na zmuszenie ludzi do właściwego postępowania. Jako przykład weźmy niedawne orzeczenie Najwyższego Sądu stanu Ohio, iż katolik nie może odwoływać się do sądu w sprawie wyegzekwowania realizacji postanowień zawartych w intercyzie, co oznacza, że przysięga przedmałżeńska jest ważna tak długo, jak długo małżonek innego wyznania zgadza się wypełniać jej postanowienia.

Katolik decydujący się na zawarcie mieszanego małżeństwa powinien również rozważyć fakt, iż w przypadku nieudanego związku traci o wiele więcej niż jego niekatolicki partner. Ten ostatni przyjmuje bowiem, że skoro małżeństwo nie ma szans na powodzenie, należy się rozwieść i poszukać sobie innego towarzysza. Katolik wstępuje jednak w związek małżeński na całe życie. Nawet jeżeli jego małżonek zażąda rozwodu cywilnego i ponownie weźmie ślub z inną osobą, katolik pozostaje wciąż zaślubiony mu przed

Bogiem. Z tego powodu małżonkowie innych wyznań często przyjmują wobec katolickich małżonków pozycję dominującą, wiedzą bowiem, że powzięta przez nich decyzja o zakończeniu związku stanowi dla katolika sytuację bez wyjścia. Pewien protestant zaślubiony z katoliczką podsumował kiedyś w jednym zdaniu, jak radzi sobie z różnicami zdań powstającymi w małżeństwie: „Po prostu mówię jej, że mogę w każdej chwili sobie pójść i ożenić się z kimś innym — to zawsze działa".

W okresie dojrzewania najbliższą dzieciom osobą jest matka, tak więc matce wyznającej wiarę katolicką na ogół udaje się wychować dzieci w tej samej wierze, nawet gdy małżonek innowierca odmawia wypełnienia postanowień zawartych w intercyzie. Rzadkością jest natomiast sytuacja odwrotna — ojciec katolik wychowujący dzieci w wierze katolickiej bez wsparcia ze strony matki. Wskaźnikiem trudności, jakich może doświadczyć mąż katolik w mieszanym związku, jest chociażby wynik jednej z ankiet wskazujący na trzykrotnie wyższy odsetek rozwodów i separacji w przypadku, gdy wyznawcą katolicyzmu jest matka.

CZY MIESZANE MAŁŻEŃSTWA DOPROWADZAJĄ DO NAWRÓCEŃ?

Czy mieszane małżeństwa powiększają liczbę konwertytów? Katolicy szukający argumentów na poparcie słuszności zawierania tego typu małżeństw uważają często, że są w stanie nawrócić osobę poślubioną. W intercyzie strona katolicka składa oczywiście obietnicę o pracy nad nawróceniem strony innego wyznania, szanse na powodzenie takiej operacji są jednak znikome. Badania przeprowadzone przez autora niniejszego poradnika w dużej diecezji na Flo-

rydzie dowodzą, iż jedynie co piąte mieszane małżeństwo owocuje konwersją małżonka innego wyznania. Wyniki licznych ankiet wskazują z kolei, że zaledwie co dwudziesty przypadek nawrócenia na wiarę katolicką wynika z małżeństwa zawartego z partnerem wyznającym katolicyzm. Z drugiej strony, ustalono, że około dwudziestu pięciu procent katolików pozostających w mieszanych związkach małżeńskich zrywa po pewnym czasie związki z Kościołem, a dwadzieścia procent pozostaje obojętne na sprawy wiary, uczestnicząc okazjonalnie w Mszy świętej. Oznacza to, iż katolik biorący ślub w nadziei nawrócenia swojego małżonka nie tylko może być pozbawionym szansy na zrealizowanie swoich dążeń, ale i zagrożonym utratą wiary.

Jeżeli propozycja małżeństwa złożona dziewczynie wyznania katolickiego przez innowiercę spotka się z odmową, czasem mężczyzna taki postanawia przejść konieczne nauki i nawrócić się na katolicyzm. Pozbawiony silnego związku z jakąkolwiek religią składa taką deklarację wyłącznie po to, by móc poślubić wybraną kobietę — wiara jest dla niego drugorzędną kwestią lub w ogóle nie ma znaczenia. Z drugiej strony, wielu godnych najwyższego podziwu katolików żyjących współcześnie, ale i na przestrzeni dziejów, nawróciło się na katolicyzm dopiero po osiągnięciu dorosłości. Z tego też powodu nie należy spisywać na straty, bez uważnego rozpatrzenia podawanych motywów, przypadku żadnej osoby, którą interesuje przejście na wiarę katolicką.

JAK SPRAWDZIĆ SZCZEROŚĆ POTENCJALNEGO KONWERTYTY

Szczerość potencjalnego konwertyty można sprawdzić bardzo łatwo. Jego przyszła żona powinna uczęszczać wraz z nim na nauki przed konwersją, aby oceniać na podstawie

zadawanych przez niego pytań oraz prezentowanej postawy, czy zamierza przejść na katolicyzm z własnej, nieprzymuszonej woli. Człowiek zainteresowany wiarą katolicką i nawróceniem się z dużym zaangażowaniem dyskutuje o przedstawianych mu doktrynach i chętnie uczestniczy we wszystkich praktykach religijnych. Z kolei po osobie, która nie przejawia wyraźnego zainteresowania religią ani nie chce uczestniczyć w Mszy świętej i innych praktykach, dopóki nie zostanie ochrzczona, trudno oczekiwać, iż będzie aktywnym wyznawcą przyjętej wiary po wygaśnięciu wstępnego zapału spowodowanego nawróceniem.

TRZY SPOSOBY UDZIELENIA DZIECKU POMOCY W UNIKNIĘCIU MIESZANEGO MAŁŻEŃSTWA

Jak możesz pomóc swojemu dziecku w uniknięciu mieszanego małżeństwa? Jak zmniejszyć ryzyko, że twoje dziecko poszuka sobie małżonka wśród innowierców?

1. Od małego ucz je o niebezpieczeństwach związanych z zawarciem mieszanego małżeństwa. Pamiętaj przy tym, aby nie posługiwać się fałszywym wytłumaczeniem, że katolicy są „lepsi" od innych. Możesz natomiast podkreślać charakterystyczną dla ludzi różnorodność, jak również zróżnicowanie ich poglądów na odpowiedzialność przed Bogiem i bliźnim, boskość Zbawiciela, trwałość małżeństwa, moralny aspekt antykoncepcji i wiele innych tematów. Gdy, w wyniku zasłyszanych nowin, w twojej rodzinie padają pytania dotyczące małżeństwa lub rozwodu, skorzystaj z okazji, aby porozmawiać ze swoimi dziećmi o tym, jak postrzega się te kwestie w katolicyzmie, a jednocześnie podkreśl znaczenie zawarcia przez katolika małżeństwa z osobą, która podziela jego stosunek do tak waż-

nych spraw. Powinieneś ponadto wpoić dziecku głęboki szacunek wobec wyznawanej wiary, aby niemiłą była dla niego choćby myśl o zagrożeniu jej poprzez nieodpowiednie małżeństwo.

2. Zapewnij dziecku możliwość swobodnego i częstego spotykania innych katolików. Zapisz je do katolickiej szkoły lub, gdy nie jest to możliwe, zachęć je do wstąpienia do Klubu Newmana. Postaraj się, aby twoje dziecko aktywnie uczestniczyło w stowarzyszeniach i organizacjach parafialnych, takich jak Katolicka Organizacja Młodzieżowa czy chór parafialny. Poszerzając jego możliwości spotkań z innymi katolikami, zwiększasz również szanse, iż spotka atrakcyjnego chłopca lub dziewczynę tego samego wyznania. W przypadku, gdy katolicy stanowią mniejszość wyznaniową w danej społeczności, utrzymujcie znajomości i przyjaźnie z innymi rodzinami katolickimi, zachęcając swoje dzieci do przyjaźnienia się z dziećmi znajomych.

Grupy rodziców mogą uczestniczyć w różnego rodzaju projektach parafialnych zachęcających katolików do spotykania się i zawierania małżeństw w obrębie tego samego wyznania. Działania społeczne tego typu w spektakularnym stopniu zwiększają liczbę małżeństw katolickich, a zmniejszają — mieszanych. Jako przykład weźmy parafię św. Marka w Cincinnati w stanie Ohio, gdzie wdrożono program uwzględniający imprezy towarzyskie, zawody sportowe, zajęcia prowadzone przez Katolicką Organizację Młodzieżową, klub dla uczniów szkół średnich, spotkania chóru amatorskiego oraz udostępnianie sali klubowej na spotkania młodzieży. Przed wprowadzeniem programu odsetek mieszanych małżeństw w tej społeczności wynosił dwadzieścia sześć i dwie dziesiąte procenta, w miarę rozwoju projektu

spadł do piętnastu i sześciu dziesiątych procenta. Dzięki podobnej akcji podwoiła się liczba małżeństw katolickich w miejscowości Little Rock w stanie Arkansas.

3. Odradzaj dziecku umawianie się na randki z chłopcem lub dziewczyną innego wyznania. Wiele nastolatków, zainteresowanych głównie spędzeniem z drugą osobą paru miłych i ciekawych chwil, uważa takie wymagania za bezzasadnie surowe. Często pada odpowiedź, że nie zamierzają brać ślubu z kimś, z którym umówili się dopiero po raz pierwszy.

Dzieci reagujące w ten sposób nie zauważają, iż niemal każde małżeństwo zaczyna się na pierwszej randce, gdy żadne z potencjalnych małżonków nie spodziewa się jeszcze, że właśnie z tą osobą stanie kiedyś przed ołtarzem. Po pierwszej randce nadchodzi jednak następna. Młodzi ludzie, obcy sobie nawzajem na pierwszym spotkaniu, stają się dobrymi znajomymi na trzeciej lub czwartej randce. W miarę upływu czasu pojawia się coraz silniejsze zaangażowanie emocjonalne, chociaż obie strony często nie są tego świadome. Nagle chłopak i dziewczyna odkrywają, że żywią do siebie miłość — w tym momencie rodzice mogą już nie mieć szans na przerwanie takiej znajomości i związku. Prawdą jest więc, iż tragedia każdego mieszanego małżeństwa zaczyna się na całkiem niewinnej pierwszej randce.

Zanim twoje dziecko zacznie się umawiać na randki, przekaż mu, iż nie wolno mu spotykać się z innowiercami. Na ogół dziecko nie przejawia oporu na tym etapie wobec jasno sprecyzowanej zasady, ponieważ nie zna jeszcze żadnej takiej osoby. Na naukę może być za późno, gdy łączy je stosunek uczuciowy z wyznawcą innej wiary, a małżeństwo jest tylko kwestią czasu.

ROZDZIAŁ XVI
PRAKTYKI RELIGIJNE W NASZYM DOMU

WASZ DOM STANOWI NIEWIELKIE SANKTUARIUM

Aby zapewnić dziecku środowisko, w którym będzie mogło umiłować Boga i wszystko, co Bóg stwarza, uczyńcie wasz dom maleńkim sanktuarium - miejscem, które będzie stale przypominać dziecku o Panu, a rodzinne praktyki religijne wpoją mu głęboką i trwałą pobożność. Święty Jan Chryzostom określał dom jako „miniaturę kościoła", miniaturę Królestwa Bożego, w którym ojciec stara się naśladować cnoty Chrystusa, a matka obiera za wzór Błogosławioną Matkę Jezusa.

Starajcie się ofiarować waszym dzieciom w domu głębokie i stale żywe poczucie dobroci Boga oraz bliskiego związku z Nim i Jego Kościołem. Budując rodzinne obyczaje religijne - nadające ton pobożności w całym życiu waszej rodziny - zaszczepiajcie dzieciom zasady moralne, rozwijajcie u nich poczucie solidarności z resztą rodziny oraz głębokie i trwałe umiłowanie przepięknej liturgii Kościoła i sakramentów, które Chrystus ofiarował nam dla naszego odkupienia. W ten sposób domowe praktyki religijne uzupełnią, ale nie zastąpią praktyk religijnych kultywowanych w Kościele i pomogą waszym dzieciom w wielostronnym rozwoju ich osobowości oraz wiary. Każ-

dy katolicki dom winien zawierać trwałe dowody faktu, iż przyszliśmy na świat, aby poznać i ukochać Boga oraz służyć Mu, a przez to osiągnąć szczęście i jedność w Bogu w życiu przyszłym. Wśród dowodów tych może znaleźć się np. domowa kapliczka - prosty ołtarzyk składający się ze stołu, stojącego na nim krucyfiksu i świec wotywnych. W pokoju gościnnym i sypialni powinniście przechowywać przynajmniej jeden symbol waszej wiary — figurkę Zbawiciela i Jego Matki, krucyfiks lub obrazy ukazujące wydarzenia z życia Naszego Pana. W krajach katolickich kultywuje się od niepamiętnych czasów obyczaj umieszczania naczynia z wodą święconą u wejścia do domu, aby ci, co doń wchodzą lub go opuszczają, mogli przeżegnać się i prosić o Boże łaski; podobny obyczaj nietrudno byłoby wprowadzić w Stanach Zjednoczonych. Innym obyczajem godnym szerszego zastosowania jest umieszczenie w ogrodzie lub przed domem kapliczki poświęconej Jezusowi lub Maryi. Dzięki tym tradycjom rodzice i dzieci mogą uczynić swoją wiarę nieodłączną częścią codziennego życia.

WSPÓLNA MODLITWA RODZINNA

Znaczenia wspólnej rodzinnej modlitwy uczy nas Pan, mówiąc: „Gdzie dwóch lub trzech gromadzi się w imię Moje, jestem pośród nich". Cóż za miły widok musi przedstawiać oczom Boga wysławiająca go rodzina, powołana przez Niego do istnienia.

Piękny obyczaj wspólnej modlitwy rodzinnej został oficjalnie poparty w liście pasterskim biskupów Stanów Zjednoczonych skierowanym do wszystkich amerykańskich katolików. Oto jego fragment: „Obecność Jezusa z pewnością jest źródłem łask dla domu, w którym rodzice

i dzieci łączą się we wspólnej modlitwie. Duch pobożności rozkwitający dzięki tej tradycji uświęca więzy miłości między członkami rodziny i zapobiega zagrożeniom niosącym smutek i wstyd".

Jak dowiadujemy się w dzieciństwie, należy odmawiać modlitwę po przebudzeniu i przed udaniem się na spoczynek, a także przed posiłkiem i po jego zakończeniu. Wspólne odmawianie modlitwy niesie rozliczne korzyści wszystkim członkom rodziny i stanowi większą inspirację dla dzieci. Z uwagi na różne godziny budzenia się poszczególnych osób, wspólne odmawianie porannej modlitwy może sprawiać kłopot. Składanie dziękczynienia przed posiłkiem i po jego zakończeniu powinno jednak stać się obyczajem całej rodziny. Nikt nie może tknąć jedzenia przed zakończeniem modlitwy, jak również nikt nie powinien wstawać od stołu, dopóki wszyscy nie odmówią modlitwy po posiłku.

Wiele rodzin przyzwyczaiło się do odmawiania wspólnej wieczornej modlitwy bezpośrednio po kolacji. Inne wybierają do tego celu moment tuż przed udaniem się dzieci na spoczynek. Niezależnie od wybranej pory, regularne odmawianie wieczornej modlitwy o stałej porze każdego dnia staje się nawykiem trwającym przez całe życie, który zapewnia wszystkim członkom rodziny poczucie wspólnoty z Bogiem.

Szczególnie wartościowym obyczajem jest wieczorne odmawianie Różańca, zalecane z wielką żarliwością przez papieża Piusa IX, który w ostatnich dniach życia wypowiedział następujące słowa: „Niech Różaniec, ta prosta, piękna modlitwa, wzbogacona licznymi odpustami, będzie odmawiana co wieczór w każdym domu. To moje ostatnie

słowa, które do was kieruję, pamiątka, którą pozostawiam po sobie" W odczuciu większej wspólnoty podczas odmawiania Różańca pomoże wam, jeśli prowadząca go osoba będzie zmieniać się co wieczór lub po każdej odmówionej dziesiątce. Niech zacznie ojciec, później zastąpi go matka, następnie najstarsze dziecko, aż wszyscy spełnią funkcję prowadzącego. Wtedy należy powtórzyć cykl. Przed odmówieniem każdej dziesiątki ojciec może krótko omówić znaczenie poszczególnych tajemnic w życiu Jezusa i Maryi, o których przypomina nam Różaniec. Nauczcie dzieci rozważania tajemnic, aby nie modliły się bez odpowiedniego zastanowienia nad tym, co czynią.

Niektóre rodziny kultywują obyczaj wieczornego odczytywania fragmentów z Pisma Świętego. Czytanie powinna poprzedzić i zakończyć modlitwa, po odczytaniu zaś wybranego fragmentu warto, aby ojciec lub matka omówili jego znaczenie. Innym wartym uwagi zwyczajem jest odczytywanie ustępów z Ewangelii i Listu Apostolskiego przypadających na Mszę w danym dniu.

Rodzina może zjednoczyć się w modlitwie również poprzez wspólne uczestniczenie w Mszy świętej. Jednym z momentów dzieciństwa najżywiej wspominanych przez obecnie dorosłych już katolików jest widok ich rodziców, braci i sióstr klęczących u stóp ołtarza, przyjmujących wspólnie Ciało i Krew Naszego Pana, a następnie wracających do domu na uroczyste śniadanie.

OBCHODZENIE ŚWIĄT

Jako rodzic chrześcijanin pamiętaj o podkreślaniu duchowego wymiaru świąt naszej religii, współczesne świeckie wpływy niszczą bowiem znaczenie świąt takich

jak Boże Narodzenie lub Wielkanoc w umysłach mniej bystrych osób. Pociąga to za sobą degenerację ważnych świętych dni upamiętniających wydarzenia z życia Naszego Pana do statusu pozbawionych znaczenia, niemal zbezczeszczonych dni wolnych od pracy. Staraj się zapobiec zdeprawowaniu swoich dzieci przez wyobrażenia świętego Mikołaja i wielkanocnego króliczka do tego stopnia, iż zapomną o pamiątce narodzin i zmartwychwstania Naszego Pana, na którą zostały te święta ustanowione.

Dzieci odnoszą się z niezwykłym entuzjazmem do duchowego wymiaru Bożego Narodzenia, traktując go o wiele życzliwiej niż w przypadku jego materialnego aspektu. Nawet maluszek, który niedawno opanował sztukę chodzenia, z łatwością zrozumie, że szopka i żłóbek przygotowane w waszym domu symbolizują miejsce, w którym Jezus przychodzi na świat, jak stało się to ongiś w Betlejem. Dziesiątki podobnych zwyczajów pomagają w uzmysłowieniu dzieciom duchowej wymowy całego zdarzenia.

Zalicza się do nich tradycję ustawiania wieńca adwentowego — obręczy z drewna lub drutu oplecionej gałązkami zimozielonych roślin, z czterema podstawkami na świece. Wieniec może być umieszczony na stole w jadalni. W pierwszą niedzielę adwentu rodzina spotyka się przy stole - światła w całym domu powinny być zgaszone. Najmłodsze dziecko zapala pierwszą świecę, a pozostali odmawiają modlitwę dla uczczenia zbliżających się narodzin Zbawiciela. Świecę można zapalać każdego następnego wieczoru podczas zasiadania do kolacji. W następną niedzielę kolejną świecę zapala dziecko drugie w kolejności licząc od najmłodszego; w trzecią niedzielę — trzecie, a w czwartą — czwarte. Za każdym razem rodzina

odmawia odpowiednią modlitwę, a ojciec przypomina, iż świece symbolizują Chrystusa - Światłość tego świata, Jego narodziny sprawiły bowiem, iż ludzkości nigdy odtąd nie okrywał mrok. Do dnia Bożego Narodzenia zapalajcie przy kolacji wszystkie cztery świece. W niektórych domach ich blask jest jedynym światłem towarzyszącym spożywanej wieczerzy. Ten prosty obyczaj, jeśli będzie kultywowany z roku na rok, stanie się tradycją, którą wasze dzieci zabiorą ze sobą do własnych domów i przekażą przyszłym pokoleniom.

INSPIRACJA TRADYCJAMI RÓŻNYCH KRAJÓW MOŻE POMÓC W OBCHODACH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA, WIELKIEJ NOCY ORAZ INNYCH DNI ŚWIĄTECZNYCH

Piękną tradycją francuską jest dodawanie siana do żłóbka, w którym leży Dzieciątko Jezus. Mniej więcej cztery tygodnie przed Bożym Narodzeniem ustawcie w waszym domu pusty żłóbek. Codziennie przed kolacją wręczaj tyle źdźbeł siana każdemu dziecku, ile dobrych uczynków spełniło tego dnia. Jeżeli dziecko starało się postępować jak najlepiej, może dołożyć swoje źdźbła do żłóbka, gdy zaś było niechętne i leniwe, nowonarodzonemu Zbawicielowi nie będzie się spało wygodnie. Aby okazać Jezusowi swoją miłość w tak namacalny sposób, dzieci zdobywają się częstokroć na bohaterskie i pełne poświęcenia czyny i uczą się niezwykle ważnej lekcji: nasze poświęcenie może przynieść innym radość i pociechę.

W każdym chrześcijańskim kraju istnieją charakterystyczne, pełne piękna i niezwykle inspirujące tradycje, które pomagają umocnić w dziecku szacunek dla świąt Bożego Narodzenia. Z Niemiec wywodzi się zwyczaj zapala-

nia świecy adwentowej. Rodzina umieszcza na domowym ołtarzyku lub stole przed wizerunkiem Matki Przenajświętszej z Dzieciątkiem w ramionach dużą świecę, symbolizującą Jezusa, Światłość Świata. Świeca jest zapalana każdego adwentowego wieczoru podczas odmawiania wspólnej modlitwy. Z Irlandii pochodzi obyczaj zapalania w Wigilię trzech świec w każdym oknie, symbolizujących Jezusa, Maryję i świętego Józefa, i pozostawiania drzwi wejściowych nie zamkniętych na klucz, aby Święta Rodzina mogła znaleźć bezpieczne schronienie. Na Słowacji cała rodzina, bliższa i dalsza, uczestniczy we wspólnej wieczerzy wigilijnej, poprzedzonej całodniowym postem. Gdy wszyscy są już obecni, głowa rodziny przewodniczy wspólnej modlitwie o Boże przebaczenie grzechów popełnionych w ciągu roku, miłosierdzie dla zmarłych i błogosławieństwo dla żywych na cały następny rok. Polską tradycją jest opłatek - cieniutkie ciasto wypiekane z mąki i wody, symbolizujące Dzieciątko Jezus, dzielone pomiędzy członków rodziny. Przed spożyciem opłatka zgromadzeni przebaczają sobie nawzajem i zapominają o dzielących ich sporach, a rodzina przyrzeka powitać Boże Narodzenie w pokoju i zgodzie.

W Ameryce dużą popularnością cieszy się opowieść wigilijna. W Wigilię Bożego Narodzenia rodzina spotyka się, aby wysłuchać odczytywanego przez ojca fragmentu Nowego Testamentu o narodzinach Naszego Pana. Następnie zgromadzeni śpiewają kolędy, np. Cichą noc, ukazujące ich szacunek dla tajemnicy Słowa, które staje się Ciałem. Gdy taki obyczaj staje się tradycją, nabiera rangi obrzędu, służy silniejszemu zjednoczeniu rodziny i często jest kultywowany przez dzieci w ich dorosłym życiu.

Podobne obyczaje towarzyszą w wielu krajach obchodom świąt Wielkiej Nocy. W celu przygotowania się do Zmartwychwstania Pańskiego rodzina winna współdzielic wielkopostne wyrzeczenia. Przed nadejściem Środy Popielcowej warto wraz z dziećmi zaplanować swoje zachowanie w okresie Wielkiego Postu: wspólne uczestniczenie w codziennej porannej Mszy świętej, wyrzeczenie się poobiedniego deseru, odmawianie wieczorem dodatkowych modlitw lub zastąpienie oglądania ulubionych programów telewizyjnych adekwatną do pory lekturą. W wielu domach pieniądze zaoszczędzone dzięki różnym wyrzeczeniom są przeznaczane na pomoc ubogim.

W Środę Popielcową całe rodziny udają się do Kościoła, aby uczestniczyć w posypaniu przez kapłana głów wiernych popiołem przypominającym nam, iż z prochu powstaliśmy i w proch się obrócimy, powinniśmy więc spędzić czterdzieści dni Wielkiego Postu na pokucie i modlitwie. W wielu domach podaje się do wieczornego posiłku słone precelki, co ma swoje religijne uzasadnienie: dawniej bywały one jedynym pokarmem spożywanym podczas Wielkiego Postu, a ich kształt symbolizuje osobę ze skrzyżowanymi ramionami w pozycji przyjmowanej we wczesnym okresie chrześcijaństwa podczas odmawiania modlitwy.

Wielki Czwartek jest upamiętniany w spożywanej wieczerzy przypominającej Ostatnią Wieczerzę, w której wziął udział Nasz Pan. W niektórych domach podaje się przaśne podpłomyki - macę w tradycji żydowskiej - symbolizujące chleb pobłogosławiony przez Pana podczas ustanawiania sakramentu Eucharystii. W Wielki Piątek należy uprzątnąć wszystko z domowego ołtarzyka, a rodzina powinna spo-

żyć wieczorny, bardzo skromny posiłek, w pozycji stojącej. W Wielką Sobotę wiele rodzin odnawia przed domowym ołtarzem przyrzeczenie chrztu - podczas ceremonii wszyscy członkowie rodziny odmawiają modlitwę dziękczynną za otrzymanie łaski wiary. Ponadto tego dnia kapłan skrapia wodą święconą dzieci i pokarmy, wśród których znajduje się baranek - symbol Chrystusa Zmartwychwstałego.

W Wielką Sobotę wieczorem rodzina może spotkać się na wspólnym czytaniu fragmentów Ewangelii opisujących cierpienie, Ukrzyżowanie i Zmartwychwstanie Naszego Pana, co pozwoli ukazać dzieciom ogrom religijnego znaczenia tych świąt potwierdzających boskość Jezusa i symbolizujących życie każdego z nas po śmierci.

WYJĄTKOWE OKAZJE W ROKU. JAK WZMACNIAĆ ŻYCIE DUCHOWE RODZINY POPRZEZ ŚWIĘTOWANIE DNI PRZEZNACZONYCH NA WSPOMNIENIA ŚWIĘTYCH PAŃSKICH

Każdy dzień roku przynosi ci unikalną szansę na wpojenie własnym dzieciom większej pobożności, poszerzenie ich wiedzy o Panu, Jego Błogosławionej Matce i wszystkich świętych oraz wzmocnienie ich poszanowania dla prawa Bożego i prawa Kościoła. Kościół poświęca każdy dzień ważnemu wydarzeniu z życia Naszego Pana lub Najświętszej Maryi Panny albo jednemu ze świętych Pańskich. Czerpiąc informacje z kalendarza świąt katolickich oraz publikacji poświęconych żywotom świętych, warto poświęcić czas na omówienie tych świąt z dziećmi i podkreślić, które z cech i cnót omawianych osób należy naśladować. Poniżej znajdziecie najważniejsze daty wraz z sugestiami, jak można wykorzystać obchodzone święta we własnym rozwoju duchowym.

Pierwsza niedziela stycznia: święto Imienia Jezus[1]. W tym dniu zachęć dzieci do częstego odmawiania litanii do Świętego Imienia Jezus. Wyjaśnij im także, dlaczego powinny okazywać szacunek Naszemu Panu pochylając głowę na dźwięk Jego imienia i odmawiając modlitwę jako zadośćuczynienie za wzywanie Jego imienia nadaremnie.

Druga niedziela stycznia: święto Świętej Rodziny[2]. W tym dniu rodzina może wspólnie przyjąć Komunię świętą, rodzice - odnowić przysięgę małżeńską, zaś zarówno dzieci jak i dorośli - podjąć decyzję o wzorowaniu swojego życia na życiu Jezusa, Maryi i świętego Józefa. Warto zwrócić uwagę na odpowiedni fragment Listu Apostolskiego: „Jako więc wybrańcy Boży - święci i umiłowani — obleczcie się w serdeczne miłosierdzie, dobroć, pokorę, cichość, cierpliwość, znosząc jedni drugich i wybaczając sobie nawzajem, jeśliby miał ktoś zarzut przeciw drugiemu: jak Pan wybaczył wam, tak i wy! Na to zaś wszystko [przyobleczcie] miłość, która jest więzią doskonałości. A sercami waszymi niech rządzi pokój Chrystusowy, do którego też zostaliście wezwani w jednym Ciele. I bądźcie wdzięczni! Słowo Chrystusa niech w was przebywa z [całym swym] bogactwem: z wszelką mądrością nauczajcie i napominajcie samych siebie przez psalmy, hymny, pieśni pełne ducha, pod wpływem łaski śpiewając Bogu w waszych sercach. I wszystko, cokolwiek działacie słowem lub czynem, wszystko [czyńcie] w imię Pana Jezusa, dziękując Bogu Ojcu przez Niego" (Kol 3, 12-17).

[1] Dziś to święto obchodzone jest jako wspomnienie 3 stycznia — przyp. red.

[2] Dziś to święto obchodzone jest w niedzielę w oktawie Bożego Narodzenia. Jeżeli w oktawie nie przypada niedziela, to święto obchodzone jest 30 grudnia - przyp. red.

Szósty stycznia: Objawienie Pańskie. Święto to upamiętnia przybycie Mędrców do stajenki, w której przyszedł na świat Jezus i stanowi zakończenie świąt Bożego Narodzenia. W tym dniu w wielu krajach europejskich zanosi się do poświęcenia chleb, jajka i sól. Następnie chleb i jajka rozdaje się ubogim, a sól zachowuje, aby przypominała wszystkim chrześcijanom, iż stanowią „sól tej ziemi". Opowiadając dzieciom o przybyciu Mędrców do Betlejem, wspomnij, iż przybyli z daleka i przeżyli wiele trudnych chwil, aby móc ofiarować Zbawicielowi różne dary. Bóg zezwala nam przyjmować Jezusa w Eucharystii bez trudu i dodatkowej ofiary, powinniśmy więc przystępować do tego sakramentu zawsze, gdy jest to możliwe.

Trzeci lutego: świętego Błażeja. Święty Błażej był lekarzem, został następnie księdzem i biskupem, a ostatecznie — męczennikiem w czwartym stuleciu po Chrystusie. Uzdrowił chłopca bliskiego śmierci z powodu zadławienia się kością. W tym dniu kapłani udzielają błogosławieństwa gardła, a o wstawiennictwo świętego Błażeja można prosić w przypadku chorób i innych dolegliwości związanych z gardłem.

Czternasty lutego: świętego Walentego. Święty Walenty był kapłanem skazanym na śmierć w roku 270 po Chrystusie. Jest on patronem zakochanych, chociaż powód, dla którego został nim mianowany, ginie w pomroce dziejów. Młodzi ludzie proszą go zwykle o wsparcie w zachowaniu czystości w relacjach z ukochanymi osobami.

Dziewiętnasty marca: świętego Józefa, Opiekuna Najświętszej Maryi Panny. W tym dniu powinno się nauczać dzieci naśladowania świętego Józefa w jego poczuciu odpowiedzialności, które skłaniało go do troskliwej opieki nad

Błogosławioną Maryją Matką i Dzieciątkiem Jezus. Święty Józef był skromnym cieślą, jest więc patronem wszystkich robotników; to, iż jego pracy nie oceniano jako szczególnie wartościowej, powinno przypominać nam, że ważniejszy jest rozwój własnych wartości duchowych niż dążenie do materialnego sukcesu.

Dwudziesty piąty marca: uroczystość Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny. Opowieść o objawieniu się Maryi Pannie Archanioła Gabriela stanowi dla dzieci nieustający obiekt zainteresowania i pomaga wpoić im szacunek dla pięknego daru, jaki Bóg ofiarował ludzkości, zezwalając Jego Jednorodzonemu Synowi na przyjście na świat. Opowiedz im o nadziei, jaką żywiła każda żydowska kobieta, iż to właśnie ona zostanie wybrana na matkę Odkupiciela. Odpowiedź Najświętszej Maryi Panny na wiadomość, iż zostanie Matką Jezusa, niesie głębokie przesłanie - słowa: „Niech mi się stanie według słowa twego!" uczą nas, że zawsze musimy być gotowi do wypełnienia woli Boga.

Maj: miesiąc poświęcony Maryi Pannie. W maju zachęcajcie dzieci do okazania szczególnego uwielbienia Błogosławionej Matce poprzez codzienne odmawianie Różańca, ustawianie świeżych kwiatów przed domowym wizerunkiem Matki i Jej Syna, odmawianie litanii do Najświętszej Maryi Panny. Powiedz im o zaletach oddania się pod opiekę Naszej Pani.

Dwudziesty czwarty czerwca: święto Jana Chrzciciela. Współcześnie katolicy nie okazują tak wielkiej uwagi temu świętemu. Ongiś syn Elżbiety, który ochrzcił Pana Naszego, był darzony takim szacunkiem, że kapłanom wolno było odprawiać trzy Msze święte w tym dniu - przywilej właściwy jedynie świętu Bożego Narodzenia. Dzieci może

zaciekawić historia życia Jana Chrzciciela, od narodzin aż do ścięcia mu głowy na żądanie Salome.

Dwudziesty dziewiąty czerwca: świętego Piotra i Pawła. W wielu krajach jest to święto kościelne. Przekaż dzieciom, iż święty Piotr został wybrany przez Pana Naszego na pasterza Jego owczarni, a dana mu władza i autorytet są przekazywane z pokolenia na pokolenia w osobie papieża. Apostoł Paweł, nawrócony ongiś na wiarę chrześcijańską, przypomina nam o miliardach dusz nieświadomych Chrystusa, które trzeba nawrócić, aby zaistniała jedna wiara i jeden pasterz.

Dwudziesty piąty lipca: świętego Krzysztofa. Jeżeli, wzorem milionów wiernych, wozisz w samochodzie medalik ze świętym Krzysztofem, twoje dzieci mogą odczuwać spore zainteresowanie jego osobą. Legenda głosi, iż święty Krzysztof przenosił pewnego dnia przez rzekę małego chłopca i w połowie drogi niemal przewrócił się pod jego ciężarem. Gdy osiągnął w końcu drugi brzeg, okazało się, że niósł na plecach Zbawiciela. Świętego Krzysztofa uważa się za patrona wszystkich podróżnych, a w niektórych krajach w tym dniu kapłani dokonują poświęcenia samochodów.

Dwudziesty dziewiąty września: świętego Michała Archanioła. Święty Michał Archanioł jest dla młodych ludzi wzorem siły, odwagi i idealizmu. To właśnie on strącił z niebios Lucyfera i innych zbuntowanych aniołów, którzy powstali przeciwko Bogu.

Drugi października: Aniołów Stróżów. Dzień ten ma szczególne znaczenie dla twojego dziecka. Przypomnij mu, iż stoi przy nim anielski obrońca, do którego może się zwrócić o pomoc w trudnych chwilach.

Pierwszy listopada: Wszystkich Świętych. Tego dnia wspominamy niezliczone rzesze męczenników i innych świętych, dla których nie wystarczyło osobnego dnia w roku. Jest to znakomita okazja, aby porozmawiać o szansie każdego z nas na osiągnięcie świętości. Niektóre dzieci myślą, że święci żyli tylko w zamierzchłych czasach; wyjaśnij im, iż obecnie także można spotkać tysiące ludzi wiodących życie w świętości.

Drugi listopada: Dzień Zaduszny. W tym dniu w niektórych krajach rodziny gromadzą się na Mszach świętych za dusze ich zmarłych bliskich oraz wspominają ich poprzez różne inne praktyki religijne. Nie zapominajcie o nauczaniu młodego pokolenia, iż cierpienie dusz czyśćcowych mogą złagodzić zarówno nasze modlitwy i dobre uczynki, jak i wstawiennictwo u Boga naszych zmarłych bliskich, którzy poszli do nieba.

Dwudziesty szósty grudnia: świętego Szczepana. Żywot świętego Szczepana — pierwszego męczennika - uczy nas, iż pośród radości Bożego Narodzenia powinniśmy zawsze być gotowi na każdą ofiarę, jakiej zażąda od nas Bóg. Świętego Szczepana ukamienowano za jego wiarę — pamiętajmy, że za wierność nauce Jezusa może czekać nas szyderstwo, pogarda, kara lub nawet śmierć.

„SPECJALNE DNI" TWOJEGO DZIECKA - DZIEŃ CHRZTU, ŚWIĘTEGO PATRONA, PIERWSZEJ KOMUNII I BIERZMOWANIA

Jednym z najlepszych sposobów na aktywny i radosny udział w duchowym życiu rodziny jest uroczyste obchodzenie świąt o wyjątkowym znaczeniu dla twojego dziecka. Okazja taka może posłużyć podkreśleniu znaczenia jego pobożności.

Oprócz obchodzenia urodzin dziecka warto świętować również dzień jego chrztu jako moment, gdy stał się członkiem rodziny Kościoła. Wiele rodzin upamiętnia ten dzień uroczystym posiłkiem i drobnymi prezentami ofiarowywanymi dziecku na znak miłości. Na obiad powinni zostać zaproszeni również rodzice chrzestni, aby podkreślić ich znaczenie dla duchowego dobra dziecka.

W Europie często celebruje się tradycję przechowywania w domu świecy chrzcielnej dziecka. Co roku w dniu przyjęcia chrztu dziecko zapala tę świecę na ołtarzyku domowym i odnawia jego przysięgę chrzcielną w obecności całej rodziny.

Twoje dziecko powinno również uroczyście obchodzić dzień poświęcony jego patronowi. Wiele rodzin w dniu imienin dziecka wspólnie uczestniczy w Mszy świętej i przystępuje do Komunii świętej. Pozwólcie dziecku zaplanować jadłospis wyjątkowego obiadu podawanego tego dnia, a wieczorem niech ojciec odczyta krótką historię życia świętego wybranego na patrona dziecka. Zwracając uwagę dziecka na znaczenie jego imienia, zachęcasz je, aby spoglądało na swego patrona jak na przyjaciela towarzyszącego mu w drodze przed Tron Niebieski.

Pierwsza Komunia święta twojego syna lub córki również jest wyjątkowym dniem, odbijającym w duszy dziecka niezatarte wrażenie olbrzymiej zmiany duchowej, jaką przechodzi, po raz pierwszy przyjmując w Eucharystii samego Chrystusa. Często oboje rodzice przystępują do Komunii świętej wraz z dzieckiem, a po uroczystości w kościele następuje dalszy ciąg obchodów tego dnia w domu. W wielu rodzinach dzieci przystępujące do Pierwszej Komunii świętej otrzymują prezenty - podarki te powinny cechować się

wymiarem duchowym, tak więc mile widzianym prezentem w dniu Pierwszej Komunii świętej jest krucyfiks lub święty obraz do dziecięcego pokoju.

Dziecko powinno wspominać z szacunkiem i wdzięcznością również dzień, w którym przyjęło sakrament bierzmowania. W Mszy świętej, Eucharystii i samej uroczystości bierzmowania powinni uczestniczyć, w miarę możności, rodzice, a prezenty ofiarowane dziecku powinny mieć charakter duchowy. W niektórych domach dziecko, które przyjęło sakrament bierzmowania, odmawia modlitwę dziękczynną przed wieczornym posiłkiem złożonym z wybranych przez siebie potraw.

PRZEDMIOTY NIEZBĘDNE PODCZAS WIZYTY KAPŁANA U CHOREGO

Zawsze miej w domu następujące przedmioty potrzebne kapłanowi podczas wizyty u chorego: stół nakryty białym materiałem, krucyfiks stojący pomiędzy dwoma zapalonymi, poświęconymi świecami, szklankę pełną wody, łyżeczkę i czyste serwetki, mały dzwonek służący do oznajmienia rodzinie oczekującej na zewnątrz pokoju, że kapłan zakończył spowiadanie chorego. Jeżeli kapłan ma udzielić ostatniego namaszczenia, powinien mieć do dyspozycji mały zwitek bawełnianego materiału oraz naczynie zawierające łyżkę soli lub plasterek cytryny i nieco okruchów chleba.

Gdy tylko dzieci osiągną wiek, który pozwala im to zrozumieć (około siódmego roku życia), poucz je, że do chorego w stanie zagrażającym jego życiu należy niezwłocznie, niezależnie od pory dnia wezwać księdza. Rodzice również winni pamiętać o możliwości poproszenia o wsparcie ka-

płana w przypadku choroby lub innego stanu zagrażającego życiu; ksiądz przybywa do chorego i udziela mu niezbędnej duchowej opieki. Każdy katolik powinien przed udaniem się na operację wyspowiadać się i przyjąć Komunię świętą, upewnijcie się więc, że dysponujecie wystarczającą ilością czasu, by umożliwić kapłanowi odwiedzenie chorego w domu.

Kapłana przybywającego w celu wysłuchania spowiedzi lub udzielenia ostatniego namaszczenia powinien powitać u wejścia mężczyzna — krewny chorego. Następnie mężczyzna lub chłopiec niosący zapaloną świecę prowadzi księdza do pokoju, w którym przebywa oczekująca go osoba. Jeżeli chory pragnie się wyspowiadać, w pokoju powinien pozostać tylko on i kapłan, który ma wysłuchać spowiedzi. Zakończenie spowiedzi kapłan oznajmia dźwiękiem dzwonka. Rodzina klęka przy udzielaniu choremu Komunii świętej lub ostatniego namaszczenia, a także podczas odmawiania modlitwy za chorych lub konających.

Nie istnieje sztuka ani zawód trudniejszy i bardziej wyczerpujący niż kształtowanie ciał, umysłów i dusz dzieci. Bóg czyni rodziców pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dzieci, ponieważ są to istoty delikatne, łatwo ulegające złym wpływom.

Tak oto w Bożym zamyśle rodzina stanowi przedszkole, w którym wychowuje i kształtuje się przyszły dorosły, będąc przygotowywanym do życia doczesnego i wiecznego. Fundamenty życia chrześcijańskiego powstają właśnie w ognisku domowym, gdzie otwiera się umysły na wszechobecność Boga oraz piastuje i wzmacnia cnoty przejawiane przez nasze pociechy. Dzieci chętnie uczą się z przykładów dostarczanych im przez ojca i matkę, z ich słów, czynów i postaw.

Jak poważne jest zatem zobowiązanie rodziców do właściwego nauczania dzieci. Cóż za tragedia, gdy zaniedbują swoje obowiązki lub pełnią je beztrosko lub obojętnie!

Nikt nie może całkowicie zastąpić rodziców w przygotowywaniu dzieci do dobrego chrześcijańskiego życia. Jeśli dom rodzinny nie sprosta Bożym wymaganiom, ucierpi na tym skuteczność oddziaływania Kościoła i szkoły.

Poradnik rodziny katolickiej niesie rodzicom prawdziwą pomoc, pomaga ojcom i matkom uświadomić sobie w pełni znaczenie ich uświęconego powołania i zapewnia im praktyczne wskazówki dotyczące problemów wychowywania współczesnej młodzieży; na jego stronach rodzice mogą znaleźć sposoby na poprawienie swoich relacji z dziećmi.

/ IW

Wydawnictwo Diecezjalne i Drukarnia w Sandomierzu
27-600 Sandomierz, ul. Żeromskiego 4, tel. 015 64 40 400.
fax 015 832 77 87, e-mail: marketing@was.pl, http:/Avww.wds.pl

ISBN 978-83-7300-819-9

o • Aiii

POST DLA ZDROWIA CIAŁA I DUCHA

Autor Antonio Gentili
Wydawnictwo „Bratni Zew”

SPIS TREŚCI

SZANOWNY CZYTELNIKU! 9
WPROWADZENIE 11
CZĘŚĆ 1; POST W TEORII
I. POST: POTRZEBA NATURALNA I DOŚWIADCZENIE RELIGIJNE 17
Potrzeba naturalna 17
Cztery warunki 18
Doświadczenie religijne 21 <<
Łaska postu 22
Ramka 1. Poczwórny charakter postu 24
Post i powstrzymanie się od spożywania pokarmów mięsnych w nauce Kościoła 25
Okresy i dni pokuty 25
Post absolutny i post ascetyczny 27
Ramka 2. Chrześcijański sens postu i abstynencji 28
Post, medytacja i modlitwa 30 <<
Powrót do stanu pierwotnego 31
Regeneracja „bierna" 33
Proces samoobjawienia 35
Modlitwa 36
Wewnętrzny lekarz i psychoterapeuta 37
II. KWALIFIKUJĄCE ASPEKTY POSTU 39
Zakres postu 39
Motywacje 41
Ramka 3. Post w Biblii 43
Warunki 44
Nawrócenie serca i zmiana życia 47
III. ZMIENNE LOSY POSTU 49
Post na przestrzeni wieków 49
Rzut oka na historię chrześcijańską 51
Pierwsze chrześcijańskie tysiąclecie 53
Drugie tysiąclecie 54
Wezwanie Nieba 56 <<
Wewnętrzne pojednanie 57
Zmierzch i odrodzenie 59

Do lektury i refleksji 60
„Korzyści fizyczne i duchowe z poszczenia" 61 <<
Post uwalnia od fałszywego ograniczenia 63
Interpretacja postu w kulturze współczesnej 66
Doświadczenie postu w chrześcijaństwie, judaizmie i islamie 68
Post w kręgu katolickim 73
CZĘŚĆ II; POST W PRAKTYCE
IV. POST, DROGA DO CAŁKOWITEGO WYLECZENIA 79
Zaczniemy od świadectwa 80
Trudności do pokonania 82
Post leczniczy 83
Przypadek ojca Häringa 85
V. CO SIĘ DZIEJE W TRAKCIE POSTU 87
Przygotowanie 88
Rady, jak właściwie praktykować post 89
Post samodzielny 90
Przejście przez pustynią 92
Łagodniejsze formy 92
Pościć jedząc 93
Praktyczne wskazówki 94 <<
Post 24 lub 36 godzinny 95
Post trzydniowy 96
Post 4-10 dniowy 96
Doświadczenie 97
Co powinno się robić, a czego nie można robić 98
VI. POST, ODPOCZYNEK FIZJOLOGICZNY 101
Post a wyczerpanie 101
W przypadku choroby 103
Choroby przewlekłe 105
Czas trwania postu 107
Działanie odtruwające 108
Ponowne rozpoczęcie odżywiania 109 <<
Przeciwwskazania 110
Do czytania i refleksji 111
Pochwała wstrzemięźliwości 111
Post, asceza potrzeby i wychowanie pragnienia 120 <<
Należy pościć staczając walki wewnętrzne i przyjmując właściwy pokarm 124
CZĘŚĆ III; POST PRZY STOLE
VII. DUCHOWA NATURA JEDZENIA 129
Zasiądźmy do stołu 129

Ramka 4. Dekalog jadalni 132
CZĘŚĆ IV; POST MIĘDZY WIERSZAMI
VIII. AFORYZMY O POŚCIE 137
Czym jest i jak działa 137
Duchowość 141 <<
Modlitwa i jałmużna 146
Eucharystia 150
Wpływ na życie społeczne 151 <<
Stosunek do jedzenia 152
APENDYKSY
I. NA „TYDZIEŃ POSTU I MEDYTACJI": ĆWICZENIA DUCHOWE, FIZYCZNE I ODDECHOWE 157
II. ZABIEGI OCZYSZCZAJĄCE PRZED ROZPOCZĘCIEM POSTU 166
III. KOMBINACJE ŻYWIENIOWE 184

Szanowny Czytelniku!

Poszczenie jest piękne i dobrze wpływa na zdrowie! Praktykowane przez wiele religii hartuje i rozwija ducha. Nieocenione są też korzyści, jakie przynosi dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Jednakże pod jednym warunkiem: post musi być przeprowadzony rozsądnie! Nie traktuj więc tej książki jako podręcznika do bezkrytycznego odchudzania się.

Nie można lekkomyślnie stosować zaleceń dotyczących postu i odżywiania się, gdyż może to prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Należy zachować umiar w jedzeniu i piciu i stosować odpowiednie diety, dopuszczalne przy aktualnym stanie zdrowia.

Jakakolwiek decyzja odnośnie przeprowadzenia postu musi być skonsultowana z lekarzem rodzinnym (internistą), gdyż skutki nierozsądnego stosowania postu mogą być poważne (włącznie ze zgonem). Musimy pamiętać, że inną dietę stosują hindusi (oczyszczanie organizmu przy pomocy płukania żołądka, jelit), uprawiający jogę, inaczej odżywiają się mieszkańcy basenu Morza Śródziemne-

go, inaczej Skandynawowie. Filozofia życia, religia również mają wpływ na sposób odżywiania się (por. judaizm, chrześcijaństwo, islam) i poszczenia, dlatego podejmując praktykę postu i te uwarunkowania powinno się brać pod uwagę.

Wydawca

Wprowadzenie

Myśląc o Judycie...

O Judycie, dzielnej niewieście, dzięki której Bóg pozwolił jej ludowi odnieść jedno z najbardziej znanych zwycięstw, jakie opisuje Biblia, czytamy, że „pościła przez wszystkie dni oprócz uroczystości i radosnych świąt domu izraelskiego. Była piękna i na wejrzenie bardzo miła" (Jdt 8,6-7). W świetle tego świadectwa, chcielibyśmy spojrzeć na post jako na praktykę, która przywraca nam pierwotną harmonię — kiedy Bóg po stworzeniu człowieka zobaczył, „że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre" (Rdz 1,31) — i zapowiada życie zmartwychwstałe, gdzie będziemy „jak aniołowie w niebie" (Mk 12,25). Także my dojdziemy do przekonania, że *poszczenie jest piękne i dobrel* Jednak nie będziemy proponowali standardowych diet dla kobiet, które prowadzą do anoreksji i są w modzie, oraz które nie mają nic wspólnego z celami duchowymi, jakie pragniemy rozpatrzyć w tej książce. A jeszcze **mniej sądzimy, by post miał być traktowany jako narzędzie przesadnej troski o zdrowie, bądź jako *performance* fizyczne.**

Oto jak potoczą się nasze rozważania. Przede wszystkim, przedstawimy dwa aspekty postu, czyli

poszczenie jako wymóg naturalny i jako doświadczenie religijne, aby od razu skupić się na głębokim sensie jaki ma post. Następnie zbadamy ważne aspekty tej praktyki przedstawiając jej ostateczny cel: **nawrócenie serca i zmianę życia.** W konsekwencji, duży rozdział poświęcony jest na dokumentowanie ścisłego związku między **poszczeniem a medytacją i modlitwą.** Zrekonstruujemy historię postu przez wieki. W ten sposób zostanie utorowana droga do ponownego podjęcia starej i zawsze aktualnej praktyki (Część I).

Rozpoczynając zatem rozważania od kilku świadectw dojdziemy do meritum praktyki postu i jego konkretnego stosowania zgłębiając jego charakter terapeutyczny i dokumentując dobroczynne skutki dla zdrowia i zdrowego trybu życia (Część II).

W następnej części powrócimy do pokarmów i wymogów właściwego odżywiania się. Bowiem to jest właśnie efekt poszczenia (Część III).

Tekst został wzbogacony o *Ramki*, w których przedstawione zostały poszczególne aspekty oraz antologiczne *Wstawki do czytania i refleksji.* Zebraliśmy w końcu obszerny zbiór *Aforyzmów*, które dokumentują, że praktyka poszczenia zajmowała ważne miejsce na przestrzeni wieków w chrześcijańskim, i nie tylko chrześcijańskim, świecie (Część IV).

Książka kończy się trzema *Apendyksami.* W pierwszym przedstawiono, w jaki sposób można pościć przez dłuższy czas podczas dni skupienia *(Na „Tydzień postu i medytacji": ćwiczenia duchowe, fizyczne i oddechowe).* Drugi wyjaśnia, jak można przeprowadzić poprzedzające post (i w trakcie trwania postu) oczyszczenie, dzięki któremu post będzie w pełni skuteczny (*Praktyki oczyszczenia przed rozpoczęciem postu).* Trzeci zwraca uwagę na związek

z potrawami i odpowiednie „kombinacje" dla właściwego żywienia się (.*Kombinacje żywieniowe).*

Podczas pisania tej książki szczególnie pomagali mi Lucerna Pari, Fabio Giambarini, Giuseppe Fuschini, Paolo Picco i Viviana Bossi, którym serdecznie dziękuję, natomiast pracę tę dedykuję wszystkim zachowującym post, którzy dotychczas posługiwali się i w przyszłości będą się posługiwać *Tygodniami postu i medytacji*, które znajdują się w Domu rekolekcyjnym Eulipio.

Część 1

Post w teorii

"I Pan Zastępów skierował do mnie to słowo: «Tak mówi Pan Zastępów: Post z czwartego, post z piątego, post z siódmego i post z dziesiątego miesiąca niech się zamieni dla narodu judzkiego w radość, wesele i święto przyjemne. Ale miłujcie prawdę i pokój!»"

(Za 8,18-19)

Wielką praktyką post, praktyką chrześcijańską.

(Święty Augustyn)

I. Post: potrzeba naturalna i doświadczenie religijne

Potrzeba... moda... tęsknota za przeszłymi czasami...? W najbardziej prestiżowym katolickim słowniku duchowości napisano, że „ponowne odkrycie postu z pewnością będzie ważnym czynnikiem odnowy moralnej"[1].' Lecz po co pościć? Odpowiedź uzyskamy zastanawiając się nad dwoma aspektami postu, czyli analizując post jako potrzebę naturalną oraz jako doświadczenie religijne.

Potrzeba naturalna

Parafrazując autora biblijnego moglibyśmy powiedzieć, że jest czas, by się żywić i czas, by pościć. Czy ludzki organizm normalnie przez połowę doby (od kolacji do porannego śniadania) nie powstrzymuje się od pokarmów i napojów? Tak samo jak jedzenie, również post jest potrzebą, którą instynktownie zaspokajamy w trudnych czy stresujących sytuacjach; kiedy zakłócony jest nasz stan fizyczny

[1] *Dictionnaire de spiritnalite*, Paryż 1974, tom 8, col. 1174.

i psychiczny; w zależności od pory roku i klimatu dostarczając organizmowi więcej jedzenia w zimie niż w lecie. Powiedziano, że „prawdziwe szczęście jest niemożliwe bez prawdziwego zdrowia, zaś prawdziwe zdrowie jest niemożliwe bez rygorystycznego kontrolowania zmysłu smaku. Wszystkie pozostałe zmysły zostaną automatycznie poddane kontroli, kiedy kontroli zostanie poddane podniebienie. A ten, kto ujarzmił własne zmysły, naprawdę zdobył świat wewnętrzny i staje się częścią Boga"[2]. Starożytni — wspomina o tym na przykład Porfiriusz (233/234-305 po Chrystusie) cytując Homera w traktacie o *Powstrzymaniu się od spożywania pokarmów mięsnych*[3] — twierdzili, że pożywienie jest codzienną opłatą, jaką płacimy nie tylko życiu, lecz także śmierci, jedynie nieśmiertelni bogowie żyją wdychając zapachy niebieskie.

Cztery warunki

Post jest *fizjologicznym odpoczynkiem*, który sprzyja procesom usunięcia trucizn z zazwyczaj przekarmionego organizmu (nie zapominajmy, że choroby wynikające z dobrobytu przynoszą więcej ofiar niż wojny i że 60 milionów Włochów je za 80 milionów). Sprzyjają mu następujące warunki:

1) *akceptacja* i *stopniowanie*, które gwarantują osiągnięcie efektów, jak w przypadku każdej innej terapii;

[2] M. Gandhi, *Antiche come le montagne*, Milano 1973, s. 149-150.

[3] Porfiriusz, *Astinenza dagli animali*, 4,20,13, Milano 2005, s. 335.

2) stan *fizyczny, psychiczny i duchowy,* w którym unika się trwonienia energii (przepracowanie, stres, itd.);
3) wybór *odpowiedniego środowiska*: „Jeśli chcemy jak najbardziej skorzystać z postu, musimy podjąć go w odpowiednim środowisku; zawsze uznawano tę potrzebę odosobnienia, pokoju i spokoju... **Własny dom jest bardzo niewłaściwym miejscem na podjęcie postu,** albowiem z pewnością napotka się na opór innych członków rodziny i sąsiadów"[4]. „Ten, kto pości musi być mentalnie przygotowany na stawianie oporu tym, którzy natychmiast, martwiąc się o niego, powiedzą mu, że zachoruje i umrze jeśli nie będzie jadł"[5]. Przeciwnie, **bardzo korzystne jest podjęcie postu podczas dni skupienia lub rekolekcji,** a jeszcze korzystniej jest brać udział w seminariach poszczenia i medytacji (patrz *Apendyks I);*
4) *czas stosowania postu.* Święty Jan Chryzostom (ok. 345-407), jeden z wielkich chrześcijańskich nauczycieli, pisze: „Post jest lekarstwem *(pharmacoń),* dla którego trzeba znać odpowiedni czas (*kairos*), kiedy należy go zażywać, jak się nim posługiwać i jaka powinna być ilość *(posologia)* leku, i warunki klimatyczne, i naturę regionu, i porę roku, i odpowiednią dietę, i wiele innych rzeczy"[6]. Obowiązuje jednak zasada, że „post jest pożyteczny w każdym czasie dla tego,

[4] H.M. Shelton, *Digiunare per guarire,* Roma 1981, s. 162-163.

[5] Paramahansa Yoganada, *L'eterna ricerca dell'uomo,* Roma 1980, s. 113-114.

[6] Jan Chryzostom, *Omelia III ol popolo antiocheno,* 3 (PG 49,50).

kto go podejmuje chętnie"[7]. Idealnie jest pościć całą dobę, od rana do rana lub od wieczora do wieczora. Częstotliwość stosowania postu (co tydzień, miesiąc, rok...) trzeba wypróbować i określić samemu. Pomówimy o tym później, natomiast teraz powiedzmy o dwóch niezbędnych kwestiach.

Przede wszystkim, trzeba mieć wielkie **poczucie odpowiedzialności za siebie,** w potrójnym tego słowa znaczeniu. Albowiem podejmując post: 1) jesteśmy wezwani, by odpowiadać (wyraz „odpowiedzialny" pochodzi od *respondeo:* [przypis tłumacza: niemożliwa do oddania w jęz. polskim gra słów: *responsabile* — odpowiedzialny i *rispondere* — odpowiadać]) za nas samych bez okoliczności łagodzących i bez udawania; 2) jesteśmy ponaglani, by zatroszczyć się o siebie, w szczególności obarczyć się ciężarem *(responsabile* pochodzi od *pondus* [jak wyżej]) naszego ciała i tego wszystkiego, co negatywnego zebraliśmy; 3) jesteśmy wezwani, by ustanowić oblubieńczy stosunek *(responsabile* od *spondeo,* żenić) między ciałem a duchem, tak by powróciła wielka harmonia w całym naszym życiu.

Druga kwestia to *umiarkowanie* **bądź rozsądek,** o którym mówią duchowi autorzy, kiedy zalecają praktykowanie „rozsądnych lub umiarkowanych postów"[8] i wypełniania ich skrupulatnie, czyli sumiennie[9]. „Niektórzy — tak rozważają— wytrzymują post dwu lub trzydniowy, niektórym nie wystarcza

[7] Bazyli Wielki, *Omelia II sul digiuno,* 2 (PG 31,185).

[8] Battista Carioni da Crema, *Via de aperta veritä,* Venezia 1532, s. 14, por. *Detti notabili,* Firenze 1936, s. 49 i 83 oraz w: Padre Zaccaria, *Con le mani e eon li piedi,* Milano 2000, s. 52 i 76.

[9] Jan Chryzostom, *Omelia III,* cyt., 3 (PG 49,51).

porządne i codzienne śniadanie; wszakże należy dostosować się do wieku, budowy ciała i przyzwyczajenia i, bez poczucia winy, zachować naturę, której zepsucie byłoby nietaktem"[10].

Doświadczenie religijne <<

Zaczniemy od kilku stwierdzeń świętego Pawła, które umieszczają problem związku z pokarmami we właściwym kontekście: jedzenie i poszczenie są doświadczeniami wpisanymi w logikę istnienia i nabierają wartości religijnych, które wyzwalają je z ich obojętnego, bądź neutralnego charakteru oraz sprawiają, że są one wyrazem najstarszych wartości.

„Do wszystkich w ogóle warunków jestem zaprawiony: i być sytym, i głód cierpieć, obfitować i doznawać niedostatku" (Flp 4,12). „Bo królestwo Boże to nie sprawa tego, co się je i pije, ale to sprawiedliwość, pokój i radość w Duchu Świętym" (Rz 14,17). W konsekwencji, „kto jada wszystko — jada dla Pana. Bogu przecież składa dzięki. A kto nie jada wszystkiego — nie jada ze względu na Pana, i on również dzięki składa Bogu" (Rz 14,6).

„Przeto czy jecie, czy pijecie (...) wszystko na chwałę Bożą czyńcie" (1 Kor 10,31). „Ponieważ wszystko, co Bóg stworzył, jest dobre, i niczego, co jest spożywane z dziękczynieniem, nie należy odrzucać. Staje się bowiem poświęcone przez słowo Boże i przez modlitwę" (1 Tm 4,4-5).

[10] Padre Zaccaria, *Con le mani e eon li piedi,* cyt., s. 77.

Sam Paweł stwierdza, że często był wycieńczony W licznych postach" (2 Kor 11,27; por. 6,5).

Łaska postu

Pościć oznacza „pozbawiać się czegoś w różny sposób, w zależności od osoby i warunków pracy i zdrowia. Jednakże, kiedy znajdziemy się w obliczu *łaski postu,* która oczyszcza, uspokaja i odnawia organizm nie wpędzając go w chorobę i nie niszcząc zdolności przyjęcia i pogody ducha, to ten dar ewidentnie musi zostać nie tylko rozpoznany, lecz pielęgnowany"[11]. Zauważmy, że wyrażenie „łaska postu" występuje na przykład w pismach Bazylego Wielkiego (ok. 330-379), doktora Kościoła, który stwierdza, że „prawdziwego postu" nauczył nas prorok Izajasz, jak to nieco dalej udokumentujemy[12].

Post pozwala zatem człowiekowi otworzyć się na inny głód, inny pokarm, inną sytość i przemienia go z „cielesnego" w „duchowego", czyli osobę coraz mniej zależną od instynktu i egoizmu, a coraz bardziej kierującą się rozsądkiem i miłością. Uczniom, którzy zachęcali „Rabbi, jedz!", Chrystus odpowiedział: „Ja mam do jedzenia pokarm, o którym wy nie wiecie" (por. J 4,31-32). Uściśla, że pokarm ten dotyczy woli Ojca Niebieskiego, czyli przyjścia Królestwa w nas i na świecie, i jest nim Słowo Boże. Faktycznie, poprzez post człowiek może zrozumieć, że żyje o wiele bardziej dzięki Słowu niż chlebo-

[11] L. Leloir, *Deserto e comunione,* Torino 1982, s. 222.

[12] Bazyli Wielki, *Omelia I sul digiuno,* 1 (PG 31, 163).

wi: Bóg doświadczył głodem swój lud, aby nauczyć go, że „nie samym tylko chlebem żyje człowiek, ale człowiek żyje wszystkim, co pochodzi z ust Pana" (Pwt 8,3). *Słowo,* które pochodzi z ust Boga jest pierwszym i niezbędnym „pokarmem", albowiem jest *twórcze* („tchnienie życia", Rdz 2,7), jest „nasieniem Bożym", które mieszka w nas (1 J 3,9), *odnawia* nas i *zbawia* nas (1 P 1,23; Jk 1,18). W końcu, jako Chleb eucharystyczny, Słowo Boże staje się karmicielem *życia zmartwychwstania.*

To tłumaczy, dlaczego post zawsze łączono z modlitwą, która jest budującym i kulminacyjnym momentem każdego duchowego doświadczenia. Post służy nie tylko temu, by osiągnąć większą równowagę fizjologiczną, lecz przede wszystkim temu, by intensywniej łączyć się z Bogiem. Bez „rekompensaty" wewnętrznego pożywienia, post byłby ubogi i niewłaściwy. Grzegorz Wielki (ok. 540-604), papież i doktor Kościoła, stwierdza w swoim komentarzu do Pierwszej Księgi Królewskiej (14,4): „Nie może powstrzymywać się od pokarmów materialnych kto nie żywi swej duszy pokarmami duchowymi"[13]. Z drugiej strony, post pod względem religijnym nie tylko stawia Boga na pierwszym planie i w sposób wyłączny, lecz sprzyja modlitwie, ponieważ, pokonawszy początkowe trudności, umysł staje się jaśniejszy i świeższy, zaś ciało nie potrzebuje snu (należy to również powiązać z niestrawionymi pokarmami) i może zatem dłużej czuwać bądź zażywać snu bardziej krzepiącego i, jak zauważymy później, objawiającego.

[13] Grzegorz Wielki, *In Primum Regum,* 5,3 (PL 79, 364).

Ramka 1

Poczwórny charakter postu

Przedstawimy teraz w skrócie różne charaktery, jakie może przyjąć post.

1. *Charakter antropologiczny.* Post wpisuje się w „logikę" ludzkiego życia: jest taką samą „potrzebą" jak jedzenie. Kieruje nim bardziej instynkt niż rozum.

2. *Charakter religijny.* Połączony z modlitwą, a zatem praktykowany w kontekście duchowym, post:
   - przywraca do pierwotnego stanu ludzkości, przed popełnieniem grzechu, i profetycznie zapowiada życie zmartwychwstania;
   - objawia związek ofiarności, a zatem wdzięczności oraz zależności od Stwórcy;
   - jest ekwiwalentem „ofiary religijnej", najwyższego wyrażenia związku człowiek-Bóg;
   - przyjmuje pokutną rolę zadośćuczynienia za grzech indywidualny lub kolektywny;
   - jest potężnym narzędziem wstawiennictwa (klęski, choroby, wojny, spory, nieprzyjaźnie, itd.).

3. *Charakter społeczny.* Jest gestem:
   - współdzielenia, jeśli to co jest przedmiotem zrzeczenia się zostaje ofiarowane temu, kto tego potrzebuje;
   - zadośćuczynienia za marnotrawstwo i za sprzeniewierzenie dóbr na szkodę ludzkości;
   - wstawiennictwa i „presji społecznej".

4. *Charakter kosmiczno-ekologiczny.* Post polega na przywróceniu równowagi między zasobami, a konsumpcją: przechodzi się od ekologii osobistej do ekologii kosmicznej.

Post i powstrzymanie się od spożywania pokarmów mięsnych w nauce Kościoła

Różne są sposoby praktykowania postu przepisane przez naukę Kościoła i przytoczone w Katechizmie Kościoła Katolickiego z 1992 roku.

Post eucharystyczny: „Aby przygotować się odpowiednio na przyjęcie sakramentu Eucharystii, wierni zachowają ustanowiony przez Kościół post" (nr 1387).

Post pokutny: „Wezwanie Jezusa do nawrócenia i pokuty nie ma na celu najpierw czynów zewnętrznych [...], lecz nawrócenie serca, pokutę wewnętrzną", która „może wyrażać się w bardzo zróżnicowanych formach. Pismo Święte i Ojcowie Kościoła kładą nacisk szczególnie na trzy formy: post, modlitwę i jałmużnę. Wyrażają one nawrócenie w odniesieniu do samego siebie, do Boga i do innych ludzi" (nr 1430; 1434). Post, modlitwa i jałmużna nazwane są ,aktami religijnymi" (nr 1969).

Piąte przykazanie kościelne (po uczestnictwie w świątecznej mszy, corocznej spowiedzi, komunii wielkanocnej, świętowaniu dni świętych) dotyczy przestrzegania postu i powstrzymania się od pokarmów mięsnych. W szczególności, post „wyznacza okresy ascezy i pokuty, które przygotowują nas do uroczystości liturgicznych; przyczyniają się one do opanowywania naszych popędów i do wolności serca" (nr 2043).

Okresy i dni pokuty

„Okresy i dni pokuty w ciągu roku liturgicznego (Okres Wielkiego Postu, każdy piątek jako wspomnienie śmierci Pana) są w Kościele specjalnym

czasem praktyki pokutnej. Okresy te są szczególnie odpowiednie dla ćwiczeń duchowych, liturgii pokutnej, pielgrzymek o charakterze pokutnym, dobrowolnych wyrzeczeń, jak post i jałmużna, braterskiego dzielenia się z innymi (dzieła charytatywne i misyjne), (nr 1438).

Zatem dniami postu są Środa Popielcowa (w Kościele ambrozjańskim pierwszy piątek Wielkiego Postu) oraz Wielki Piątek (do którego już w starożytności dodano Wielką Sobotę). *Post paschalny* jest przepisany w następujących okresach: „Niech jednak nienaruszony pozostanie post paschalny, który należy wszędzie zachować w Wielki Piątek Męki i Śmierci Pańskiej, a w miarę możności przedłużyć go na Wielką Sobotę, aby dzięki temu z podniosłym i otwartym sercem przystąpić do radości niedzieli Zmartwychwstania"[14]. Czytając teksty liturgii wielkopostnej można odbyć prawdziwą katechezę postu.

Cotygodniowe *powstrzymywanie się od pokarmów mięsnych* pozostaje w związku nie tylko ze wspomnieniem Męki, lecz również niedzielnej Eucharystii, o czym wkrótce powiemy.

„Prawo *postu:*

a) dopuszcza tylko jeden posiłek dziennie do syta;
b) nie zakazuje spożywać trochę pokarmu rano i wieczorem;
c) obowiązuje wszystkich wiernych, którzy ukończyli 21, lat a nie rozpoczęli 60 roku"[15].

W piątki w ciągu roku przepisane jest powstrzymywanie się od pokarmów mięsnych oraz od pokarmów i napojów wyszukanych i kosztownych.

[14] Konstytucja liturgiczna *Sacrosanctum Concilium,* n 110 (EV 1/198).

[15] Konstytucja *Poenitemini* (17.2.1966), część III, III-IV (EV 1/2081-82).

Post absolutny i post ascetyczny

Jeden ze współczesnych autorów rozróżnia *post,* który określa mianem *absolutny* oraz powstrzymanie się od spożywania pewnych pokarmów, które zwie *postem ascetycznym*: „Są dwa rodzaje poszczenia, oba zakorzenione w Piśmie i w Tradycji, i które odpowiadają dwóch różnym potrzebom, dwóm stanom człowieka. Pierwszy można nazwać postem *absolutnym*, albowiem polega na całkowitym powstrzymaniu się od przyjmowania jedzenia i napojów. Drugi można zdefiniować jako post *ascetyczny,* ponieważ polega przede wszystkim na powstrzymaniu się od przyjmowania pewnych pokarmów i na zasadniczym ograniczeniu diety. Jest to stan półgłodu, którego „negatywna" natura zawsze zostaje przekształcona w pozytywną siłę przez modlitwę, pamięć o Bogu, uwagę i koncentrację. Celem postu ascetycznego jest uwolnienie człowieka od rozregulowanej tyranii ciała, od poddania ducha ciału i jego apetytom. Jedynie poprzez powolny i cierpliwy wysiłek oraz dłuższą praktykę (na przykład w okresie Wielkiego Postu), człowiek przywraca w sobie pierwszeństwo ducha. Post absolutny ze swej natury jest krótkotrwały [...] i od początków chrześcijaństwa był rozumiany jako stan przygotowania i oczekiwania. Eucharystię zawsze poprzedza taki post, który może zmieniać się, jeśli chodzi o czas trwania"[16].

Inna kwestia, równie ciekawa, to kwestia całkowitego lub częściowego powstrzymania się od pewnych produktów spożywczych oraz ich wartości kalorycznej czy żywieniowej. To wyjaśniałoby dlacze-

[16] A. Schmemann, *La grandę Quaresima,* Casale Monferrato 1986, s. 52-54.

go nauka Kościoła, nie bez ukrytej mądrości, którą należy odkryć, w okresach pokutnych zaleca na przykład zastąpienie mięsa rybą (z uwagi na różne skutki obu pokarmów dla ciała i ducha), bądź jedzenie tylko samego chleba, który, posługując się słowami świętego Tomasza z Akwinu (1224/25-1274), nie przerwałby postu. Należy jednak powiedzieć, że powstrzymanie się od pokarmów nie oznacza zwykłego zastąpienia produktów, może smaczniejszych, innymi. Już święty Augustyn, w swoich wielkopostnych kazaniach, ostrzegał przed taką hipokryzją: ‚Należy ograniczać, nie zamieniać, przyjemności" (Sermo 208,1). „Wielce błądzą ci, którzy poszczą od mięsa, ale szukają pokarmów droższych i wymagających więcej przygotowania. To nie jest żaden post, lecz raczej karmienie rozwiązłości" (Sermo 209,3). „Są ludzie, którzy poszczą nie po to, by złagodzić żarłoczność poprzez umiarkowanie, lecz by poprzez zmianę wzmóc przesadną żarłoczność (Sermo 210,8,10).

Ramka 2

Chrześcijański sens postu i abstynencji

Konferencja Episkopatu Włoskiego (CEI) 4 października 1994 roku wydała „List duszpasterski" na temat *Chrześcijańskiego sensu postu i abstynencji.*

Obszerny wstęp biblijny kończy się stwierdzeniem, że „powstrzymywanie się od pokarmów zawsze łączy się ze słuchaniem i medytacją Słowa Bożego, modlitwą i hojną miłością do potrzebujących" (nr 5).

Podkreśliwszy, że Chrystus i Jego tajemnica śmierci i zmartwychwstania jest podstawą postu oraz wskazaw-

szy, że jest on szczególnym wyrazem pokutnej praktyki chrześcijańskiej „ożywianej modlitwą i skierowanej na wzrost wolności [...], poprzez ofiarowanie siebie w konkretnej praktyce miłości braterskiej" (nr 7), dokument potwierdza charakter nie tylko wewnętrzny i osobisty, lecz również zewnętrzny i „społeczny" postu i abstynencji, oraz przypomina zarówno zwykłe dni postne (Środa popielcowa i Święte Triduum), jak też „pokutne praktyki" piątkowe, także „jako przygotowanie do wspólnoty eucharystycznej niedzielnego zgromadzenia" (nr 9). Chodzi o „powstrzymanie się od spożywania mięsa oraz pokarmów i napojów, które, po uważnym rozważeniu, można uznać za szczególnie wyszukane i kosztowne" (nr 13).

Pokutna praktyka nie dotyczy wyłącznie „spożycia pokarmów" czy „przesadnego używania napojów alkoholowych i tytoniu", lecz również zbytecznych zakupów, przesadnego poszukiwania rozrywek, szaleńczej pracy, która zajmuje miejsce życia wewnętrznego, przesadnego posługiwania się narzędziami komunikacji społecznej (nr 11).

W końcu, zostaje przedstawiona propozycja, by post i abstynencję, łącznie z modlitwą i miłosierdziem, praktykować w pewnych okolicznościach, jak w przeddzień wydarzeń kościelnych (sakramentów, ślubów zakonnych, świąt); podczas przygotowania czy w trakcie ćwiczeń duchowych i rekolekcji, misji, zebrań duszpasterskich; podczas *Okresowych Dni Modlitw* i na pielgrzymkach; w trakcie niepokojów i katastrof społecznych, itd. (nr 14).

Co do *Okresowych Dni Modlitw* (uwaga tłumacza: a może Post Czterech Pór?) to należy wspomnieć, że w starej rolniczej kulturze, podczas czterech pór roku, bądź „czasów", wypełniano praktyki pokutne i wznoszono modlitwy zwane „procesjami błagalnymi", by prosić o błogosławieństwo ziemi, zasiewów i żniw. Marguerite Yourcenar (1903-1987) zauważa z rozczarowaniem, że "procesje błagalne prawie zanikły, ponieważ współczesny człowiek nie kocha na tyle wystarczająco ziemi ani

nieba, aby ściągnąć z niego dla niej błogosławieństwo"[17]. W każdym razie, Kościół zaleca, by ta praktyka nie została zapomniana, lecz dostosowana do różnych sytuacji klimatycznych na Ziemi. W *Złotej legendzie* Jakub da Voragine (1228-1298) wyjaśnia powody corocznego postu, który obejmował trzy dni, środę, piątek i sobotę, w ciągu czterech pór roku: „Powinniśmy więc pościć na wiosnę, by być niewinni, jak dzieci; w lecie, by być silni, jak młodzieńcy; w jesieni, by być dojrzali dla sprawiedliwości, jak tego wymaga wiek męski; w zimie, by zdobyć mądrość i prawość starców. Lub raczej jeszcze, powinniśmy pościć w zimie, by zmazać winy popełnione przez nas podczas pór poprzednich"[18].

Post, medytacja i modlitwa <<

Mahatma Gandhi (1869-1948), słynący z zachowywania postu, stwierdza, że „jeśli postowi fizycznemu nie towarzyszy post mentalny, to przemienia się on w hipokryzję i niszczy"[19]. Wyrażenie „mentalny" odnosi się zarówno do wymiaru psychicznego, jak i duchowego, które, razem z wymiarem fizycznym, są ważne dla człowieka. Podczas postu między nimi dochodzi do ścisłej interakcji, prawdziwej synergii. Pokazuje to, że podczas postu, medytacja i modlitwa są tak samo ważne jak ćwiczenia fizyczne i oddechowe. Ten ostatni aspekt szerzej omówimy w *Apendyksie 1.*

[17] M. Yourcenar, *II tempo, grandę scidtore,* Torino 1994, s. 122.

[18] Jakub da Voragine, *Złota legenda,* s. 147, Wydawnictwo Tau, Wrocław 1994. Tłumaczenie Leopold Staff.

[19] M. Gandhi, *Antiehe come le montagne*, cyt. s. 50.

Pragniemy zatem porównać podstawy praktyk medytacyjnych z praktyką postu, aby pokazać jak bardzo stosowne i korzystne jest łączenie postu z modlitwą w ciszy Zaczniemy od myśli świętego Bazylego: „Spokój *(esychia)* jest więc dla duszy początkiem oczyszczenia, kiedy to ani język nie plecie o marnościach ludzkich, ani oczy nie wodzą za powabem i kształtnościącielesną, ani słuch nie niweczy wewnętrznego skupienia przez nastawianie uszu na rozwiązłe śpiewy czy słowa swawolnych i rozbawionych ludzi, co zazwyczaj najbardziej rozprasza to wewnętrzne skupienie. Rozum bowiem, który nie rozprasza się na rzeczy zewnętrzne i poprzez zmysły nie jest zaprzątnięty światem, zwraca się ku sobie samemu i sam z siebie dochodzi do pojęcia Boga. Oświecony tym światłem i nim promieniejąc, zapomina o swej własnej naturze. Nie obarcza już duszy zabieganiem o jadło ani krzątaniną o odzienie, ale uwolniony od trosk ziemskich, z całą gorliwością zmierza do osiągnięcia dobra wiekuistego: jak niewzruszenie zachować umiarkowanie i męstwo, jak sprawiedliwość i roztropność i wszystkie inne cnoty, które — podzielone według takich cech — dopomagają duszy gorliwej właściwie spełnić każdą życiową powinność"[20].

Powrót do stanu pierwotnego

Medytacja, poprzez podstawowe narzędzie, jakim jest świadomość, zatrzymuje nas w stanie czuwa-

[20] Bazyli Wielki, List II, 1 (PG 32,228). Tłumaczenie polskie Włodzimierz Krzyżaniak, w: Święty Bazyli Wielki, *Listy*, s. 34-35, Instytut Wydawniczy Pax, 1972.

nia i prowadzi do centrum swego bytu (*med* — to, co jest w środku), a w konsekwencji zestraja trzy, jak powiedziano, zasadnicze „ciała" człowieka[21]. Ciało fizyczne podejmuje ćwiczenie medytacyjne i wtedy, nieruchome i spokojne, staje się przezroczyste dla ducha, który w nim przebywa, i który objawia się stale podczas oddychania, które jest niezastąpionym i decydującym pokarmem, kiedy powstrzymujemy się od wszelkiego jedzenia materialnego. W takim stanie ciało łatwiej odbierać jako duszę, która stała się widoczna: „gospodarz i towarzysz duszy" (Hadrian Cesarz), „mury obronne duszy" (Katarzyna ze Sieny), „sakrament całej osoby" (Jan Paweł II), ,świątynia Ducha Świętego" (1 Kor 6,19).

Możemy stwierdzić, odwołując się do biblijnego opowiadania z Księgi Rodzaju, że post przenosi człowieka do stanu, w jakim się znajdował, zanim został poddany próbie w Raju ziemskim. I nie bez znaczenia jest fakt, że test przyjęcia lub odrzucenia porządku Boga dotyczył właśnie jedzenia. Bowiem usta są pierwotnym centrum skupienia psychicznego, a także pierwszym „organem", którego używa noworodek oddychając i jedząc. Z tej perspektywy post jest uzdrowieniem psychiki człowieka, chroniąc ją przed pokusą „przekroczenia granicy" i podporządkowując go władzy Ducha Bożego[22].

Tertulian (160-220 ok.), dumny apologeta chrześcijański pochodzący z Afryki, w traktacie *O poście* obrazowo przedstawia grzech pierworodny: Adam

[21] *Gaudium et spes*, 14 porusza problem dwoistej natury człowieka: „jedność ciała i duszy". Na temat *Człowieka i jego natury* można przejrzeć nr 7 *Quaderni di Eulipio.*

[22] List świętego Judy 19 mówi właśnie o tych, którzy przekroczywszy granice stworzenia — takie jest znaczenie greckiego terminu - są „psychiczni, bez Ducha".

"powróciwszy do [czystego otoczenia] psychicznego po ekstazie duchowej, w której zapowiedział proroczo ten wielki sakrament w Chrystusie i w Kościele [jedności oblubieńczej między mężczyzną a kobietą], nie pragnąc już rzeczywistości ducha, przylgnął łatwiej do brzucha niż do Boga, poddał się bardziej jedzeniu niż przykazaniu [boskiemu] i z powodu łakomstwa sprzedał zbawienie"[23]. Wynika z tego, że post jest również zadośćuczynieniem za ,winę pierworodną"[24], która spowodowała, że człowiek jest „bardziej skłonny pójść za brzuchem niż za Bogiem"[25]. Wielkopostna liturgia ambrozjańska w symbolicznym ujęciu odczytuje opowieść z Księgi Rodzaju, mówiąc o „dumnym głodzie".

Regeneracja „bierna"

W ciszy medytacji, która spowija i przenika ciało, objawiają się i działają również witalne i delikatne siły[26] „regeneracji biernej", tak jak ma to miejsce codziennie podczas snu, który, po oddechu, jest naj-

[23] Tertulian, *Sul digiuno contro gli psichici,* 3 (PL 2,958).

[24] Ibidem, 4 (PL 2,959).

[25] Ibidem, 5 (PL 2,959). Bardzo ostre, wręcz brutalne są słowa, którymi Tertulian określa ludzi, którzy byli nieumiarkowani w jedzeniu i których, w ferworze polemiki przeciwko tym, którzy nie przykładali należytej wagi do postu, określał mianem „psychików": „Twój brzuch jest ci bogiem, a świątynią płuco, ołtarzem *aquabeolns,* a kucharz kapłanem, zapachami duch święty i przyprawami charyzmaty i proroctwem beknięcie" (Sul digiuno, 16 [PL 2,977]).

[26] W Konstytucjach Barnabitów zredagowanych w 1552 roku, które są pierwszym tekstem legislacyjnym Księży Regularnych, których zakon powstał w okresie Soboru Trydenckiego, napisano, że mentalna modlitwa „posiada wiele *siły* w związku z postępem duchowym". Energety-

ważniejszym i niezbędnym lekiem, pierwszym „remedium", czyli po łacinie powrotem (re) do środka *(medium).* Zatem, jeśli przyznamy, że post jest prawdziwą ciszą fizjologiczną* ponieważ jest okresem zawieszenia wszelkiego żywienia od zewnątrz, jasno będzie widać ścisły związek postu z medytacją oraz fakt, że medytacja stanowi najlepsze wprowadzenie do niego i jego najlepszą podporę. I nie inaczej niż medytacja, która ze swej natury jest doświadczeniem terapeutycznym *(med* = medycyna), również post jest punktem wyjścia do globalnego uporządkowania naszej osoby, nadzwyczajnym szlakiem samoleczenia.

Zważywszy na to, co powiedziano wyżej, praktyka postu w kontekście medytacyjnym czyni jeszcze skuteczniejszymi pewne podstawowe zdobycze. Przede wszystkim, łącząc spokój medytacyjny ze spokojem fizjologicznym organizmu dochodzi do wyraźnego przesunięcia od „robienia" do „bycia", tak jakby od wymiaru męskiego *(animus)* do kobiecego *(anima)*[21], bądź, jeśli tak wolimy, od lewej półkuli mózgu, w której przeważa działanie ortosympatyczne charakteryzujące się hiperekscytacją *(e-kstazd),* do prawej półkuli, gdzie przeważa działanie para-

zujący charakter modlitwy wyraźnie podkreśla List świętego Jakuba, 5, 16: „Wielką moc posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego".

27 Na temat „Postu jako kobiecego bieguna w opozycji do męskiej medycyny «robienia»" mówi R. Dahlke, *Curarsi con il digiuno. Un programma completo,* Roma 2005, s. 23-24. Poe. Również s. 37: „Post jest idealnym czasem, aby dostrzec w sobie działanie kobiecej mocy natury". Faktycznie — jak autor pisze w *Digiuno e consapevolezza,* Milano 1999, s. 83 — „postawa człowieka, który podejmuje post skierowana jest do wewnątrz, z konotacją bardziej bierną niż czynną; będzie raczej starał się poddać niż bronić; zwraca uwagę już nie na świat, lecz na siebie samego. Piękno i harmonia stają się dla niego ważniejsze od ambicji i władzy".

Jest to pogląd autora książki (red. wydania polskiego).

sympatyczne charakteryzujące się podstymulacją(en -*staza)*[28]. Środkiem, poprzez który można to osiągnąć jest gotowość do obojętnej samo-obserwacji, do opuszczenia, do „rozluźnienia uchwytu", pozwolenia rzeczom iść swoim torem; to dyspozycje, które z wewnętrznych przekształcają się w zewnętrzne i angażują ciało w jego podstawowej potrzebie, potrzebie żywienia się. Z tego wynika stopniowe wyzwolenie się z egoistycznego koncentrowania się na sobie, ze wszystkich uzależnień, przywiązania, blokad ciała, które zajmują również przestrzeń duszy. Inaczej mówiąc, post implikuje dobrowolne przezwyciężenie „egocentryzmu", czyli logiki zwykłego „ja", które domaga się racjonalności, pilności, skuteczności i gratyfikacji. Poprzez post przekracza się barierę ego, a ostatecznie śmierci, przyspieszając życie zmartwychwstania, kiedy będziemy wolni od potrzeb materialnych i zaspokojeni potrzebami duchowymi.

Proces samoobjawienia

Skoro prawdą jest, że wewnętrzna modlitwa „objawia nas nam samym"[29], skoro jest spotkaniem z naszą głębią, zanim otworzymy się na głębię Boga, to połączona z postem zaangażuje także ciało w proces samoobjawienia. Ciało zacznie rekonstruować swą historię i wyłowi jej ślady nie tylko

[28] Por. M. Margnelli, *Cos'e uno stato di coscienza,* w: *II corpo e 1'estasi,* Udine 2003. s. 15-17 i 25-26, oraz *Osservazioni psicofisiologiche suWinnesco dell'estasi mistica cristiano-cattolica,* w: ibidem, s. 91 i nast. Patrz także A. Newberg — E. Aquuili, *Dio nel cervello,* Milano 2002.

[29] Jan Klimak, *Drabina do raju,* 28,191 (PG 88,1136).

w „ciele", lecz również w podświadomości i nieświadomości, czyli w pełni swego przeżycia. A skoro medytacja sprzyja od strony świadomości prawdziwemu „podbojowi nocy", czyli tego co nieświadome, to połączona z postem przyczyni się do „pobudki" zapomnianych i/lub usuniętych stref i pojawienia się sennych przesłań niezmiernie ważnych dla naszego życia przeszłego i ... przyszłego. „Noc zmywa umysł" czytamy w poezji Mario Luziego, i w taki sam sposób działa post.

W kontekście medytacji ciało w końcu okaże się językiem duszy", „historią duszy" i „proroctwem" jej losów. Faktycznie, post jako usunięcie podstawowej potrzeby człowieka z jednej strony przywołuje śmierć i w jakiś sposób pozwala nam się z nią oswoić, z drugiej strony zapowiada życie zbawienia, kiedy dusza, dzięki łasce Bożej, zobaczy jak wokół niej ponownie scala się zbawione ciało, jako nieśmiertelne odzienie, uwolnione od wszelkich potrzeb materialnych.

Poprzez post uczymy się doświadczalnie, że bez wątpienia ciało żywi duszę, lecz że jeszcze bardziej pewne jest to, iż to dusza żywi ciało.

Modlitwa

Dotychczas mówiliśmy o medytacji połączonej z postem. Lecz wiemy, że chrześcijańska pobożność, począwszy od medytacji z jej charakterem introspektywnym, dąży od modlitwy, która jest czasem dialogu z Panem i drogą dojścia do kontemplacji. Zatem także i te aspekty skutecznie oddziałują podczas postu. Wystarczy pomyśleć o „przeżuwaniu" Słowa

Bożego i pokarmie, który pochodzi z podwójnego stołu Pisma i Eucharystii. Ponadto, odnośnie świętego Stołu, całe doświadczenie postu można przeżywać na równi z wielkim postem eucharystycznym, podczas gdy codzienna Komunia jest jedynym i zasadniczym pokarmem, który podtrzymuje nas w wędrówce.

Modlitwa z jednej strony pozwala wzywać pomocy nieba, prosząc, aby Duch Święty podtrzymywał także nas wśród wielu trudności i udzielił nam tych samych cnót, które podtrzymały Chrystusa w trakcie odosobnienia na Górze Kuszenia oraz, z drugiej strony, połączona z postem, czyni jeszcze skuteczniejszą naszą zdolność wstawiennictwa. *Didache,* pierwszy chrześcijański katechizm z II wieku, uczy: „Módlcie się za swych nieprzyjaciół i poście za tych, którzy was prześladują" (1,3).

W końcu kontemplacja (eucharystyczna!) zastanie czystsze oczy, poza wzbudzeniem (i zaspokojeniem) prawdziwego głodu. W ten sposób „adoracja staje się jednością"[30].

Wewnętrzny lekarz i psychoterapeuta

Pragniemy zakończyć te rozważania skupiając się jeszcze na ciele i psychice, które biorą udział w procesie medytacji w trakcie postu. Jak powiedzieliśmy, ciało zaangażowane w doświadczenie samoregeneracji, objawia się jako „wewnętrzny lekarz", posiadający swą „mądrość" i, za cenę (czasowego) wstrzymania zewnętrznych pokarmów, otrzymuje, w fizjologicznej ciszy postu, nadmiar energii (czasa-

[30] Benedykt XVI, *Homilia* w *Kolonii,* 21.08.2005

mi mówi się o „euforii postu"), która go hartuje, lecz wpływa także na sferę psychiczną. Faktycznie bowiem, post nie uporządkowuje jedynie tego co organiczne, lecz przynosi korzyści w sferze psychicznej, tak że pełni rolę „samokierowanej psychoterapii". Podczas postu, mówiąc inaczej, można dostrzec paralelizm między aspektami fizycznymi i psychicznymi: przejście od głodu fizycznego do różnych form głodu „mentalnego" i dostrzeżenie interakcji między nimi; przejście od przywiązania i uzależnienia od rzeczy materialnych do rzeczy duchowych; od złogów fizycznych, które się usuwa do „złogów psychicznych", które obciążają nasze życie; od „rozpuszczenia" odpadów do wewnętrznego opróżnienia i tak dalej. Hildegarda z Bingen (1098-1179), „niemiecka wizjonerka", która wyróżniła trzydzieści pięć wad ludzkich, twierdziła, że post jest dobry na dwadzieścia dziewięć z nich, nie może poradzić wiele na pięć i wzmacnia jedną, arogancję tego, kto obnosi się ze swoim postem, podczas gdy poszczenie powinno „być okazją do ćwiczenia się w powolności, łagodności i odprężeniu, które są dla nas typowe, rozwijając w nas odwagę i wewnętrzną siłę na przyjęcie naszej słabości"[31].

Dla uzyskania dokładniejszych informacji, jak można przeprowadzić seminarium postu i medytacji odsyłamy do *Apendyksu 1.*

[31] R. Dahlke, *Curarsi eon il digiuno*, cyt., s. 103, por. s. 28.

II. Kwalifikujące aspekty postu

Zakres postu

Obejmuje on to wszystko, co należy do: 1) strefy oralno-zmysłowej: jedzenie, napoje alkoholowe, papierosy, itd.; 2) życia małżeńskiego, od powstrzymania się od współżycia seksualnego pod tymi trzema warunkami: „Nie unikajcie jedno drugiego, chyba że na pewien czas, za obopólną zgodą, by oddać się modlitwie", jak radzi święty Paweł (1 Kor 7,5); 3) przeznaczenia dłuższego czasu na praktykę duchową, przywracając właściwe proporcje pracy, rozmowy, rozrywki, snu, itd.[32].

Te trzy sfery wyrzeczeń przywołują się wzajemnie. W szczególności nauczyciele duchowi podkreślają związek między postem i czystością, dostrzegając paralelizm między żywieniem się i seksualnością, które powiązane są odpowiednio z przetrwaniem jednostki i gatunku, obie zaś zakorzenione w ludz-

[32] Wielkopostny hymn dla Godziny Czytań mówi: „Niech umiarkowany i skromny będzie stół / niech wstrzemięźliwy będzie język i serce; / bracia, to czas słuchania / głosu Ducha".

kiej cielesności oraz będące źródłem przyjemności. Jan Klimak (ok.579-649), pustelnik, który przez czterdzieści lat żył w jaskini u stóp Synaju, pisze, że „brzuch nasycony jedzeniem jest ojcem rozwiązłości, a kto trzyma w ryzach podniety żołądka chroni swą czystość", podczas gdy „tego, kto chce zadośćuczynić swemu żołądkowi, a równocześnie zwyciężyć ducha rozwiązłości można porównać do człowieka, który pragnie zgasić pożar dolewając do ognia oleju"[33]. Powtarza to Gandhi, kiedy stwierdza, że kontrola podniebienia jest najważniejszą sprawą przy przestrzeganiu *brahmacharia* (czystości)", rozumianej jako życie zgodnie z poleceniami Brahmana/boga"[34]. Starożytni Ojcowie zwykli mówić: ‚Jak moglibyśmy strzec swego *serca* skoro cały czas mamy otwarte *usta* i *brzuch?"*[35]. A, z drugiej strony, celem ust w podwójnym znaczeniu jako wejścia (pokarmy) i wyjścia (słowa) jest to, co taoistyczna tradycja (lecz nie tylko ona) nazywa „postem serca".

[33] Jan Klimak, *La scala del Paradiso,* 14,93 i 95 (PG 88,865 i 868). Przed nim Tertulian twierdził, że są „wyrostki obżarstwa rozwiązłego i lubieżnego" (*Sul digiuno,* 14 [PL 2,977]). Patrz także Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae,* IIa, Ilae, 147, 1.

[34] M. Gandhi, *Antiche come le montagne,* cyt., s. 41. Por. s. 48-50. Koncepcja brahmacharii ma swój paralelizm w Pierwszym Liście do Tesaloniczan (4,3-8), gdzie Apostoł definiuje wolę Boga, której On będzie mścicielem, aby „utrzymywać ciało własne w świętości i we czci", dodając, że „kto [to] odrzuca, nie człowieka odrzuca, lecz Boga, który przecież daje wam swego Ducha Świętego", czyli łaskę względem tego zamiaru.

[35] I. Hausherr, *Solitudine e vita contemplativa, Brescia* 1978, s. 66.

Motywacje

Odniesiemy się przede wszystkim do Pisma Świętego, by zobaczyć jakimi motywacjami można kierować się podejmując decyzję o rozpoczęciu postu.

1) *Pości się kiedy pragnie się otrzymać przebaczenie* za ciężkie winy lub *miłosierdzie* w przypadku nieszczęść osobistych lub społecznych.
   - „Przeto i teraz jeszcze — wyrocznia Pana: Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem, przez post i płacz, i lament. [...] Na Syjonie dmijcie w róg, zarządźcie święty post, ogłoście uroczyste zgromadzenie. Zbierzcie lud, zwołajcie świętą społeczność, zgromadźcie starców, zbierzcie dzieci, i ssących piersi! Niech wyjdzie oblubieniec ze swojej komnaty, a oblubienica ze swego pokoju! [...] niechaj płaczą kapłani, słudzy Pańscy! Niech mówią: «Przepuść, Panie, ludowi Twojemu i nie daj dziedzictwa swego na pohańbienie, aby poganie nie zapanowali nad nami. Czemuż mówić mają między narodami: Gdzież jest ich Bóg?»" (Jl 2, 12. 15-17).
   - „A Pan wysłuchał ich wołania i wejrzał na ich udrękę. Lud pościł przez wiele dni w całej Judei i w Jerozolimie przed świątynią Pana Wszechmogącego" (Jdt 4,13).
   - „Ten zaś rodzaj złych duchów wyrzuca się tylko modlitwą i postem" (Mt 17,21 [por. Mk 9,29]).
2) *Pości się również za kogoś.*
   - „Pośćcie za mnie, nie jedząc i nie pijąc trzy dni, nocą i dniem. Ja też i dziewczęta moje będziemy pościły podobnie" (Est 4,16).

- „Ja, gdy chorowali, wór przywdziewałem, umartwiałem się postem" (Ps 34/35, 13).

Wiele osób poszczących należy do tej grupy, z przeróżnych powodów. Wystarczy wspomnieć Gandhiego i Lanzę del Vasto[36].

3) Pości się przede wszystkim po to, by *przygotować się do trudnego przedsięwzięcia.*

Poza już cytowanymi tekstami, trzeba pamiętać o poście Chrystusa (Mt 4,2) i apostołów z pierwszą wspólnotą: „Gdy odprawili publiczne nabożeństwo i pościli, rzekł Duch Święty: «Wyznaczcie mi już Barnabę i Szawła do dzieła, do którego ich powołałem». Wtedy po poście i modlitwie oraz po włożeniu na nich rąk, wyprawili ich" (Dz 13,2-3). „Wśród modlitw i postów ustanowili im starszych, polecili ich Panu" (Dz 14,23).

Podobnie pości się, kiedy przygotowuje się na spotkanie Boga i przyjęcie Jego objawień. Przysłowie afrykańskie mówi, że „ciało stale najedzone nie może dostrzec rzeczy tajemnych".

„I był tam *[Mojżesz]* u Pana czterdzieści dni i czterdzieści nocy, i nie jadł chleba, i nie pił wody. I napisał na tablicach słowa przymierza — Dziesięć Słów" (Wj 34,28).

Eliasz „szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, aż do Bożej góry Horeb", gdzie Pan mu się ukazał (1 Kri 19,8 i nast.).

„Zwróciłem więc twarz do Pana Boga, oddając się modlitwie i błaganiu w postach". A anioł Gabriel

[36] Por. R. Pagni, *Ultimi dialoghi eon Lanza del Vasto,* Roma 1981.

powiedział do *Daniela*: „wyszedłem teraz, by ci dać całkowite zrozumienie" (Dn 9,3.22; por. 10,112).

Według *Jezusa*, post jest znakiem, że „zabrano pana młodego" i wyraża oczekiwanie na niego (Mt 9,15).

W skrócie możemy powiedzieć, że post wprowadza w świat duchowy: umożliwia dostęp do objawień ludzkiego ducha otwartego na Ducha Bożego, który w nim działa. Równocześnie wychwala wielką siłę, dzięki której jest podejmowany wobec ważnych wydarzeń w życiu osobistym i społecznym, jak żałoba, konflikty, klęski naturalne, choroby, plagi. Pości się przed podjęciem ważnych decyzji, przed podróżą, by oddalić zagrażające niebezpieczeństwa, w przypadku niepowodzenia bądź katastrofy, żałoby czy wojny. Ponadto, post wyraża skruchę, potrzebę oczyszczenia i przebaczenia, modlitwę, wstawiennictwo.

Ramka 3

Post w Biblii

Jak wykazaliśmy, w Biblii często mówi się o poście. Teraz podamy te ustępy i zachęcamy do ich lektury i medytacji.

- Post jest przepisany: w Dniu pokuty: Kpł 16,29; Lb 29,7; Mt 6,16; nie w dni świąteczne: Ne 8,9-12;
- musi być uczciwy: Mt 6,17-18; 9,14-15; nie formalistyczny: Iz 58,3-7;
- jest oznaką skruchy: 1 Sm 7,6; 2 Sm 12,16; Jer 36,9; por. Rdz 3,5-10; Jl 2,12; umiarkowania: Tb 112,8; wstawiennictwa: Sdz 20,26; 1 Sm 14,24; 2 Km 20,3; Esd 8,21; Ne 1,4; Ps 34/35,13; Jdt 4,9; Est 4,16;

Mt 17,21; Dz 13,2-3; 14,23; uświęcenia: Jdt 8,6; Dn 10,3; Łk 2,37;

- jest oznaką boleści: 1 Sm 31,13; 2 Sm 1,12; 3,35; Est 4,3; Mk 2,20;
- musi być powodem radości: Za 8,18-19;
- praktykowany jest z różną częstotliwością:

jednodniowy: Sdz 20,26; 1 Sm 7,6; 14,24; 2 Sm 1,12; 3,35;
trzydniowy: Tb 3,10 (Wulgata); Est 4,16; 2 Mch 13,12;
siedmiodniowy: 1 Sm 31,13; 1 Krn 10,12;
trzytygodniowy: Dn 10,2-3;
czterdziestodniowy: Wj 24,18; 34,28; Pwt 9,9.18; 1 Kr 19,8; Mt 4,2;

- jest skuteczny: Jdt 8,6-7; Jer 35,14; Mt 6,17-18; 17, 21; Łk 2,37.

Radykalność postu zgodnie z biblijną tradycją przypomina Talmud, według którego nakaz zostaje złamany przez zjedzenie jednego daktyla[37]. Nie mniej rygorystyczna jest definicja postu zapisana przez Jana Damasceńskiego (ok. 650-750) w De *sacris ieiuniis*: „Post polega nie tylko na całkowitej abstynencji od wczesnego ranka do późnego wieczora, lecz również na pozbawieniu się niektórych (szczególnych) pokarmów"[38].

Warunki

1) *Modlitwa gorąca i nierozerwalnie związana z postem: liczy się jedynie na Boga.*

- „Lepsza jest modlitwa z postem" (por. Tb 12,8), [przypis tłum.: w Biblii włoskiej jest: „modlitwa z postem"].

[37] *Il trattato delie benedizioni (Berakhot),* Torino 1968, s. 297.

[38] Jan Damasceński, *De sacris ieiuniis,* 3 (PG 95,64).

- „Trwali przed Panem i dnia tego pościli aż do wieczora" (Sdz 20,26).
- „umartwiałem się postem i moja modlitwa wracała do mojego łona" (Ps 34/35, 13).

2) *Post nie ma sensu, jeśli nie uczy umiarkowania w codziennym życiu (i jedzeniu):* „Post jest bezużyteczny, jeśli nie towarzyszy mu stałe pragnienie samodyscypliny [...]. Ten, kto ujarzmił zmysły jest pierwszy i najważniejszy wśród ludzi. Mieszka w nim wszelka prawda. Bóg objawia się przez niego. Taka jest moc samodyscypliny"[39].

Święty Jan Chryzostom, patriarcha Konstantynopola i doktor Kościoła, przypomina nam, by post obejmował wszystkie zmysły, a nie jedynie zmysł smaku: „Niech nie poszczą jedynie usta, lecz oko i ucho i stopy i ręce i wszystkie członki naszego ciała niech poszczą. Niech poszczą ręce oczyszczone z wszelkiego rabunku i chciwości; niech poszczą stopy unikając kierowania się na niedozwolone widowiska; niech poszczą oczy ucząc się nie zerkać wymownie i nie obserwować chorobliwie piękno innych. Pokarmem oczu są widowiska. Jeśli są on niedozwolone i zakazane, niszczą post i szkodzą zbawieniu duszy. Jeśli są porządne i odpowiednie, to są dla nich cenne. Prawdziwym absurdem byłoby dla zachowania postu pozbawianie się dozwolonych pokarmów, a patrzenie na rzeczy niedozwolone. Nie jesz mięsa? Nie jedz też oczami nieczystości. Niech pości również słuch. Będzie pościł nigdy nie słuchając oszczerstw i kalumnii. Napisa-

[39] M. Gandhi, *Antiche come le montagne*, cyt., s. 50 i 152.

ne jest: „Nie będziesz rozgłaszał fałszywych wieści" (Wj 23,1). Niech język powstrzymuje się również od opowiadania sprośnych historii i oszczerstwa. Na co zda się nie spożywać kurcząt i ryb, a później kąsać i pożerać braci? Oszczerca je ciało braterskie i kąsa bliźniego; toteż także Paweł próbuje wzbudzić w nas strach mówiąc: „A jeśli u was jeden drugiego kąsa i pożera, baczcie, byście się wzajemnie nie zjedli" (Ga 5,15). Wbiliście nie zęby w ciało, lecz oszczerstwo w duszę, i zraniliście szacunek sprawiając wiele zła wam, jemu i wielu innym. Spotwarzając bliźniego zniszczyłeś tego, kto cię słucha"[40].

3) *Po trzecie, post jest nierozerwalnie związany z miłosierdziem*, duchowym i materialnym. W szczególności jest konkretną oznaką tego drugiego rodzaju miłosierdzia, kiedy przekazujemy nasze dobra ubogim. Pewnego razu lud Izraela poprosił rabina, by ogłosił post, aby ustała susza. Lecz po trzech dniach nie spadł deszcz. A rabin powiedział: „Dzieci, bądźcie litościwe dla siebie a Pan — niech będzie błogosławiony na wieki! — ulituje się nad wami"[41].

Nie można zapominać o tym, co mówi Pismo: „Lepsza jest modlitwa ze szczerością i miłosierdzie ze sprawiedliwością" (Tb 12,8).

[40] Jan Chryzostom, *Omelia III al. popolo antiocheno,* 4 (PG 49,53).

[41] E. Urbach, *The sages,* Jerusalem 1975, vol. I, s. 481.

Nawrócenie serca i zmiana życia

Post powoduje nawrócenie serca i zmianę życia, a jeśli nie towarzyszy mu pragnienie ułożenia swego życia zgodnie z wolą Boga, to nie ma żadnej wartości. Czytamy w tekście rabinicznym: „Bracia: nie powiedziano o ludziach z Niniwy: i Bóg zobaczył ich post, lecz: Bóg zobaczył ich dzieła, że zawrócili ze złej drogi"[42]. To nam tłumaczy, dlaczego prorocy sprzeciwiali się postowi sprowadzonemu jedynie do czystej formalności: „Nawet jeśli będą prosić, nie będę słuchał ich wołania" (Jer 14,12). [przypis tłumacza: po włosku jest: „nawet jeśli będą pościć"] ,Czyż to jest post, jaki Ja uznaję...", stwierdza Izajasz w długim rozdziale, który warto byłoby przeczytać w całości (rozdział 58).

Starożytni rabini po zniszczeniu świątyni w 70 roku naszej ery uważali, że post zastępuje liturgiczne ofiary, które w niej składano. Oto ich modlitwa: „Panie światów, wiadomo Ci, że dokąd istniała Świątynia człowiek grzeszył i składał ofiarę, a z niej ofiarowało się tylko tłuszcz i krew, a jednak uzyskiwało się przebaczenie; zaś teraz pościłem i straciłem mój tłuszcz i krew. Niech będzie wolą Twoją, aby mój tłuszcz i moja krew, których ubyło, były jak gdyby ofiarowane Tobie na ołtarzu, i bądź nam łaskawy"[43].

Tą drogą poszedł Chrystus, kiedy stwierdził, że prawdziwa ofiara jest wewnętrzna (Mt 9,13: „Chcę raczej miłosierdzia niż ofiary") i pragnął, by praktyka postu nie była efektem zewnętrznego przestrzegania prawa, lecz by raczej miała charakter

[42] A. Cohen, *Il Talmud,* Bari 1935, s. 144.

[43] *Il Trattato delie Benedizioni (Berakhot),* cyt., s. 175-176.

wewnętrzny: „Kiedy pościcie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie" (Mt 6,16-18).

III. Zmienne losy postu

Post na przestrzeni wieków

Post jest duchową walką, samodyscypliną, której poddawali się filozofowie i asceci w każdej epoce. Jego głównym zadaniem jest oczyszczenie umysłu, by móc wzmocnić wolę i prowadzić nieumiarkowane instynkty człowieka „z ciała" ku boskim rzeczywistościom. Kiedy umysł zostaje oczyszczony, kontemplacyjna modlitwa staje się łatwiejsza i bardziej spontaniczna, tak że można przeżyć niewymowne chwile mistycznej radości. Bardzo często temu, kto podejmuje tę wymagającą praktykę zostaje dane zobaczyć rzeczy niewidzialne i przeniknąć niebieskie tajemnice. Ileż osób w podobnych okolicznościach otrzymało obfite dary Ducha Świętego! Niektórzy dar wiedzy czy proroctwa, a inni uzdrawiania, bądź rozumienia duchów.

Na początku historii post, którego celem było poszukiwanie podobieństwa między duszą, a najwyższą duchową rzeczywistością, był już znany w Chinach, w Persji, w Europie i u Indian amerykańskich w epoce przedkolumbijskiej. W starożytnym Egipcie

przed wprowadzeniem w tajemnice Izydy i Ozyrysa poszczono przez wiele dni. W Indiach „uprawianie samego siebie" (*niyama*) wymaga, oprócz spełniania innych wymogów, także dyscypliny w odżywianiu się (jest to jedna z tak zwanych *tapas* albo asceza). Buddyjska tradycja wymienia na czwartym miejscu spośród ośmiu „ślubów dnia", „nie jeść po południu" oraz przewiduje dłuższe okresy postu, jak nasz Wielki Post.

W Grecji matematyk Pitagoras (570-490 przed Chrystusem) miał zwyczaj pościć przez czterdzieści kolejnych dni i przekonany, że post oczyszcza umysł, zalecał swoim uczniom, by go naśladowali. Również Sokrates (469-399 przed Chrystusem) i Platon (427-347 przed Chrystusem) lubili pościć przez dziesięć dni, albowiem post wzmacniał ich możliwości umysłowe.

Poza Asyryjczykami i Babilończykami, pościli także Druidzi, starożytni kapłani celtyccy, zanim zostali wprowadzeni w tajemnice kultu.

U Esseńczyków post był uważany za jeden ze środków oczyszczenia w oczekiwaniu na przyjście Mesjasza na końcu dni, które według nich miały nastąpić szybko.

Awicenna (980-1037), słynny perski filozof i lekarz, przepisywał post wszystkim swoich chorym pacjentom. Także inni medycy arabscy z X i XI wieku zalecali go chorym na syfilis i ospę na trzy tygodnie. Wykorzystywano post również w Szkole Salernitańskiej.

Jeszcze dzisiaj wielkie religijne i mądrościowe tradycje oraz religie odwołujące się do Abrahama stosują praktykę postu, kierując się różnymi zasadami i często w związku z rytmem pór roku oraz cyklu księżyca. Post praktykuje się w kręgu kultury

żydowskiej, islamskiej i, jak powiedziano, chrześcijańskiej. Chrystus nie chciał nadawać postowi znaczenia prawnego i prosił, by praktykowano go dyskretnie, bez chęci bycia podziwianym (Mt 6,16-18). Mimo tego, że zachęcał do modlitwy i postu, nigdy nie ustanowił go wśród swoich uczniów... albowiem „oblubieniec" był pośród nich. Kiedy zostanie zabrany, wtedy będą pościć (Mt 9,15). W ewangelicznej nauce post „chrześcijański" przyjmuje znaczenie teologiczne, polega na poszukiwaniu Bożej woli i wyraża oczekiwanie na przyjście Pana. Święty Augustyn (354-430) posuwa się w rozważaniach dalej, rozmyślając nad postem, którego sam Chrystus doświadczył. W katechezach wielkopostnych tak naucza wiernych: „Uważam, że powodem postu jest fakt, iż pierwszy Adam, umieszczony w raju, utracił łaskę nieśmiertelności z powodu nieumiarkowania w łakomstwie, podczas gdy drugi Adam, Chrystus, poprzez abstynencję odzyskał nieśmiertelność" (Sermo 147,2).

Rzut oka na historię chrześcijańską

Już Didache (8,1) potwierdza, że praktykowano post we środy, dzień upamiętniający zdradę Pana, i w piątki, dzień Jego śmierci na krzyżu; niektórzy najbardziej zagorzali pościli także w soboty, w dniu przygotowania do niedzieli, a później ku czci Madonny. Taka praktyka, różniąca się od tradycji hebrajskiej, która nakazywała pościć w poniedziałki i czwartki, stała się obowiązkowa od III wieku. Widać w tym wyraźnie charakter przygotowania do tajemnicy paschalnej Chrystusa, która od samego

początku wyróżniała post kościelny. Zazwyczaj post kończył się o zachodzie słońca, czyli u schyłku dnia, kiedy odprawiano świąteczną Eucharystię. Jeśli natomiast kończył się wcześniej, o godzinie „nony" (trzecia po południu), mówiono o pół-poście, ponieważ jedzono wtedy główny posiłek dnia. Postne dni zwano *stationes,* albowiem lud Boży *zatrzymywał się,* by oczekiwać na modlitwę i abstynencję.

Praktyka postu stopniowo rozbudowywała się. Poszczono przez całe tygodnie, jak na przykład w Wielkim Tygodniu. W IV wieku Kościół nakazał post czterdziestodniowy jako przygotowanie do Wielkanocy. Jeszcze z tej epoki mamy pierwsze świadectwa o poście eucharystycznym. Święty Augustyn, największy z Ojców chrześcijańskich, uważając go za przykazanie Boże, pisze o poście eucharystycznym: „Eucharystię zawsze przyjmuje się na czczo. Sam Duch Święty chciał, aby, z uwagi na cześć tak dostojnego sakramentu, do ust chrześcijanina wchodziło ciało Chrystusa przed jakimkolwiek innym pokarmem"[44]. Ponadto, „post był zalecany przed udzielaniem innych sakramentów. [...] W ten sposób diakoni, którzy przygotowywali się do przyjęcia święceń kapłańskich oraz kaznodzieje, którzy przygotowywali się do nauczania, byli żywo zachęcani do postu. Nawet katechumeni i kapłani wyznaczeni do udzielania sakramentu chrztu najpierw mieli obowiązek pościć"[45]. Kościoły rytu bizantyńskiego wymagają go jeszcze dzisiaj przed spowiedzią.

[44] Augustyn, *List 54 do Januarego,* 6,5. W pismach Augustyna można znaleźć wiele ustępów nawołujących do postu. W szczególności *Discorso 400,* Roma 1989, vol. XXXIV, s. 754 i nast.

[45] S. Barbarie, *Il digiuno,* Tocco Carauria s.d., s. 9,10. Por. *Didache,* 7,4.

Pierwsze chrześcijańskie tysiąclecie

Epoką, w której najwięcej poszczono były IV i V wiek[46]. Ojcowie pustyni i Kościoła, którzy praktykowali post znali dobrze z doświadczenia ludzką naturę poddaną negatywnym bodźcom. Rozumieli, jak trudno jest osiągnąć doskonałe panowanie nad sobą z powodu wyjątkowego wpływu sił ciemności na ciało człowieka. Kierując się nauczaniem Chrystusa uważali, że post, połączony z modlitwą, czynił ich bardziej otwartymi na uzdrowicielską cnotę łaski, która w ten sposób mogła przenikać lepiej w głąb człowieka i przywracać pierwotną integralność natury ludzkiej.

Jak nauczali, grzech rozszarpuje nas i jest przyczyną wszystkich naszych zachwiań. Człowiek ma skłonności do złego od urodzenia, podczas gdy powinien szukać dobra i dążyć do doskonałości. Bóg stworzył człowieka dobrym, lecz po upadku człowiekiem władają instynkty i jest skłonny czynić zło. ‚Dlatego powiązania między strefami naszego życia i między Bogiem, a nami są przerwane"[47]. Asceci postu twierdzili, że poprzez jego praktykowanie połączonego z modlitwą, można przede wszystkim osiągnąć przejrzystość umysłu i stać się panem swych instynktów i skierować je ku Bogu, tak aby mógł się spełnić jego zbawczy plan.

Po długiej epoce starożytnych Ojców i doktorów Kościoła na przestrzeni wieków nieprzerwanie po-

[46] Patrz esej A. Scarnery, *Il digiuno cristiano dalie origini al IVsecolo,* Roma 1990. Autorka przyczynia się w znacznym stopniu do „podniesienia wartości teologicznej" „zapomnianej cnoty".

[47] E. Saint-Pierre, *In armonia e serenita*, Milano 1982, s. 12-13.

jawiały się świadectwa przychylne postowi. Wystarczy, że wymienimy tu najważniejsze postacie.

Jan Kasjan (ok. 360-435), uczeń na Wschodzie i nauczyciel na Zachodzie. Należy go wspomnieć dlatego, że był jednym z największych propagatorów monastycyzmu łacińskiego. Według Kasjana post i modlitwa są podstawowymi środkami do przezwyciężania przeszkód na drodze do doskonałości, którymi są pożądliwość ciała, pokusy i osiem wad głównych.

Święty Benedykt (ok. 480-547), patron Europy, często czynił pokutę i pościł oraz ustanowił w swoich Regułach, aby mnisi „miłowali" post i czystość (którą, jak powiedziano, też uznawano za formę postu).

Drugie tysiąclecie

W XII wieku mamy świętego Bernarda z Clairvaux (1090-1153), który praktykował i gorąco zalecał post.

W XIII wieku święty Franciszek z Asyżu (1182-1226) pościł przez czterdzieści dni w Fonte Colombo w prowincji Rieti, aby lepiej przygotować reguły swego zakonu. Przestrzegał postu czterdziestodniowego pięć razy w roku (po Objawieniu, w Wielki Post, od świętych Piotra i Pawła do Wniebowzięcia, przed świętem świętego Michała 29 września, i od Wszystkich Świętych do Bożego Narodzenia), a ponadto w każdy piątek.

W XIV wieku święta Brygida Szwedzka (ok. 1303-1373) rygorystycznie przestrzegała abstynencji i postów, zwłaszcza w czasie Wielkiego Postu. Ogólnie pościła prawie pół roku, a towarzyszył jej w tym mąż.

Święty Franciszek z Paola (1416-1507) jest wielkim świętym z XV wieku. W wieku trzynastu lat opuścił swoich rodziców i prowadził życie samotne pełne modlitw i postów. Założył zakon pustelniczy Minimów z czwartym ślubem ciągłego Wielkiego Postu. Uznano, że jego duch umartwienia jest przesadny, lecz historia jego zakonu potwierdza, że taki rodzaj życia jakiego pragnął, i którego bronił, sprzyja zdrowiu fizycznemu i duchowemu i gwarantuje długowieczność. Faktycznie, w jego zakonie nie brak starców i nigdy nie trzeba było poluźniać zasad świętego założyciela.

Święta Katarzyna z Genui (1448-1510) przez dwadzieścia trzy lata w okresie Adwentu i Wielkiego Postu nie brała do ust nic poza odrobiną wody i soli. A mimo tych długotrwałych postów tryskała energią.

Święty Antoni M. Zaccaria (1502-1539) przytacza przykłady praktykowania postu w jego czasach na trzy sposoby: 1) całkowite powstrzymanie się od przyjmowania pokarmów i napojów (oczywiście za wyjątkiem wody); 2) przyjmowanie jedynie i w ograniczonych ilościach owoców, tylko dla zaspokojenia potrzeb (trzeba pamiętać przysłowie: „Jeden owoc nie przerywa postu"); 3) przyjmowanie chleba i wody przez tych, którzy potrzebowali pożywienia bardziej konkretnego, lecz nadal pokutnego. Święty, który był lekarzem, mówiąc o owocach odwołuje się do hipoglikemii podczas postu i radzi jak jej zapobiec.

Reforma trydencka (druga połowa XVI wieku) zinstytucjonalizowała post, lecz w następnych wiekach nastąpił jego upadek.

Niemniej jednak, nie brakowało świętych, którzy zostawili nam świadectwa o zwyczaju praktykowania postu. Słynne są pokuty świętego Proboszcza

z Ars (1786-1859) i, nie mniej, posty ojca Pio z Pietrelciny (1887-1968).

W poprzednim wieku mamy charyzmatyczne przypadki długich i niewytłumaczalnych postów. Teresa Neumann (1898-1962), niemiecka stygmatyczka współczesna ojcu Pio, nie jadła przez trzydzieści siedem lat, żywiąc się jedynie Eucharystią. Dopiero, kiedy podano jej hostie niekonsekrowane odczuła głód. Tak samo Alexandrina M. Da Costa (1904-1955). Od 1938 roku aż do śmierci przeżywała, jak Teresa, Mękę Chrystusa, a przez ostatnie trzynaście lat życia nie tknęła jedzenia, za wyjątkiem Komunii. I w końcu Marthe Robin (1902-1981), założycielka Foyers de charite, również doświadczająca Męki Pańskiej, przez pięćdziesiąt lat żywiła się jedynie Ciałem Pana.

Wezwanie Nieba <<

Od ćwierć wieku tradycyjny post o chlebie i wodzie, po wezwaniach Madonny z Medjugorie, która zachęca do „poszczenia sercem", stał się bardzo aktualny. »Chciałabym, by ludzie pościli we środy i w piątki" stwierdza Dziewica (14.08.1984). „Najlepszy post to post o chlebie i wodzie. Postem i modlitwami można zatrzymać wojny i zawiesić prawa natury. Miłosierdzie nie może zastąpić postu. Ci, którzy nie mogą pościć, mogą jednak zastąpić post modlitwą, miłosierdziem i spowiedzią. Jednak wszyscy, za wyjątkiem chorych, muszą pościć" (21.07.1982). „Żądam od was, abyście odnowili post i modlitwę w waszych rodzinach" (25.07.1991). „Wzywam was, abyście się modlili i pościli jeszcze gorliwiej, aby przy waszej

pomocy zrealizować to, co ja pragnę zrealizować poprzez tajemnice, które rozpoczęłam w Fatimie" (25.08.1991). I w końcu: „Odprawiajcie nowenny postu i wyrzeczenia, aby szatan był z dala od was, a łaska was otaczała" (25.07.2005)[48].

Wewnętrzne pojednanie

Rene Laurentin rozważając powtarzające się nawoływania Madonny z Medjugorie do poszczenia, w taki sposób przedstawia ich funkcję i naukę, jaka z nich wynika:

„Ma na celu podsycić modlitwę. Człowiek najedzony, który od gorączki pragnień przechodzi do tępoty zaspokojenia, musi odkryć w sobie głód i pragnienie Boga. Nasyceni tego świata mało są otwarci na Boga i na wszelki rozwój stworzenia. Dobrowolny post otwiera nas na Boga. Dobrze rozumiany post nie wywołuje frustracji ani głodu. Osoba poszcząca, która podczas postu uważa, że jest głodna, zazwyczaj jest ofiarą nerwowego złudzenia. Lekkie «kurcze żołądka», które ją chwytają, powodują silne pragnienie i czasami biegnie do lodówki, by zaspokoić ten «niewielki bodziec», który spowodował napięcie psychiczne. Jeśli nie skupi się na

[48] S. Barbarie, *Il digiuno*, eyt., tłumaczy przyczyny postu o chlebie i wodzie, zaznaczając, że chleb jest pokarmem ubogich, a równocześnie sakramentalnym znakiem Ciała Chrystusa. Wynika z tego, że post o chlebie i wodzie przywołuje naszą radykalną postawę ubóstwa przed Bogiem oraz powagę chleba „ponadsubstancjalnego" Eucharystii. Por. s. 24-27. Post o chlebie i wodzie potwierdza na przykład *Pastore di Erma* (5,3,7), z pierwszej połowy II wieku. Wiadomo, że o chlebie i wodzie pościli Ojcowie pustyni, z których wystarczy wymienić świętego Antoniego.

tym przejściowym i nieznaczącym odczuciu, jeśli jej duch zajęty jest modlitwą lub czymś innym, to złudne wrażenie «głodu» zniknie w kilka chwil; również w trakcie postu absolutnego i dłuższego. *Prawdziwy głód*, którego nie zna prawie żaden Europejczyk, jest głębokim odczuciem, którego doświadcza, jako sygnał alarmowy, pod koniec długiego postu, kiedy brak pożywienia zagraża organizmowi. Taki był przypadek Chrystusa: «A gdy przepościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, odczuł w końcu głód», mówi Ewangelia (Mt 4,2; Łk 4,2). I tego doświadczają wielcy poszczący. Post przyzwyczaja nas do panowania nad naszymi pragnieniami: pragnieniem pożywiania się, «opychania się», jak się potocznie mówi, pomagając nam równocześnie panować nad pragnieniami seksualnymi, które pociągają za sobą, intensywniej, takie samo ryzyko wywołania polaryzacji nerwowej i chaosu we wszystkich zmysłach. Człowiek jest rozumnym zwierzęciem: musi zatem umieć panować nad swoim odżywianiem się i nad seksualnością, a nie być ich niewolnikiem. Pragnienie osiągnięcia poprzez nie największej przyjemności jest pewnym sposobem na wywołanie rozdrażnienia, frustracji, niesmaku i zgorzknienia. Z tych głębokich i niepokojących rozczarowań wychodzi się jedynie przez wąskie drzwi. Skoro Kościół, w oparciu o wypróbowane doświadczenia, wymaga od wielu swoich członków celibatu, to czyni to po to, by poświadczyć tę głęboką prawdę, mimo hekatomby, którą ludzka słabość składa na ulicach. Post jest korzystny dla zdrowia. Podczas tego okresu racjonalnego wyrzeczenia, organizm usuwa toksyny i zużywa zapasy. Jest korzyścią, która służy zdrowiu i wydłuża życie, zwiększając jego wydajność, często zakłócaną przez nadmiar. **Post żywieniowy jest**

jedynie początkiem oczyszczenia duchowego i otwarcia na Boga, który można rozszerzyć na inne dziedziny: post od alkoholu, od telewizji i od innych powierzchownych przyjemności. Post jest pięknym doświadczeniem... Podsyca modlitwę i zapał do Boga, pokoju i pojednania: oto wierny Ewangelii. Godzi ciało z duszą i jest źródłem innego pojednania, pojednania wewnętrznego"[49].

Zmierzch i odrodzenie

Mimo tak chwalebnej tradycji zainteresowanie postem zaczęło maleć, a wręcz wzrastać zaczęła niechęć do tej praktyki, tak że na początku epoki współczesnej praktycznie został zapomniany jako praktyka wspólnoty i ludu, prawdopodobnie z uwagi na przewagę aspektów czysto prawnych i formalnych, które pozbawiały go znaczenia i skuteczności. I faktycznie, coraz bardziej rozpowszechniało się spożywanie jednego posiłku dziennie, około 15.00 *(nona),* lecz z możliwością konsumpcji *frustulum* lub niewielkiego śniadania oraz *serotina coenula,* małej kolacji. Jak widać, z upływem czasu post był prawie tylko nominalny, zaś abstynencja sprowadzała się po prostu do zastąpienia pokarmów.

O ile, przynajmniej na Zachodzie, mamy do czynienia ze spadkiem zainteresowania postem w dziedzinie religii, post odrodził się i rozwinął jako praktyka terapeutyczna dzięki szkole higieny w Ameryce. Warto wspomnieć wielką działalność członka tej

[49] R. Laurentin, *Messaggio e pedagogia di Maria a Medjugorie,* Brescia 1989, s. 47-48.

szkoły doktora Herberta Sheltona (1895-1985), który na temat postu napisał ponad czterdzieści książek i dzięki któremu w ciągu swoich sześćdziesięciu pięciu lat pracy wyleczył 20.000 chorych. Shelton jest twórcą współczesnej szkoły higieny i przyczynił się, dzięki swojej pracy, do podniesienia prestiżu postu leczniczego. Jego książki tłumaczone są na wiele języków. Nie brakuje higienistów, którzy praktykują i zalecają post. Post wszedł do programów uczelni medycznych*, do tego stopnia, że niektóre wydziały wydają publikacje i prace magisterskie na temat terapii w oparciu o post. Istnieją kliniki, w których jako jedyną metodę leczenia różnych chorób stosuje się kontrolowany post[50]. Drugą część naszych badań poświęcimy właśnie temu przebudzeniu.

Do lektury i refleksji

Seria tekstów w ujęciu ekumenicznym i międzyreligijnym pozwoli nam zgłębić znaczenie, jakie ma post w różnych tradycjach. Pierwsza nauka pochodzi z dalekiego Wschodu, od jednego z najbardziej reprezentatywnych współczesnych przedstawicieli. Druga to głos profetyczny z chrześcijańskiego Wschodu, zaś trzecia przedstawia, jak wizja postu dojrzewała na Zachodzie. Zbiór zamyka czwarty tekst, zawierający podwójną naukę papieża Jana Pawła II, który dokumentuje rozważania na temat postu w środowisku katolickim.

[50] Patrz artykuł PG. Bianchiego, *Col digiuno sipuo guarire "mangiandosi la malattia",* w: „II Giorno", 8.11.1976.

W Polsce nie jest w programach.(red. wydania polskiego).

„Korzyści fizyczne i duchowe z poszczenia" <<

Taki tytuł nosi interesujący rozdział, który tutaj przedstawimy jedynie ogólnie, a który wyszedł spod pióra Paramahansy Yogamanda (1893-1952), największego mistrza hinduskiego, który przeżył na Zachodzie ponad trzydzieści lat.

Efekty fizyczne i doświadczenia duchowe wywołane postem są cudowne. Duch w nas oddziela się od żądań ciała, podczas gdy samo ciało uwalnia się od przyzwyczajeń materialnych.

Tajemnica dobrego zdrowia nie leży jedynie w substancjach chemicznych; trzeba także bardziej zależeć od energii Boga, która jest w nas.

Ta siła życiowa w naszym ciele jest, w efekcie, źródłem życia; jest to siła świadoma, tworzy organy i dostarcza im witalności. Zwykle siła życiowa stale jest wzmacniana przez moc umysłu i jedzenia. Lecz jeżeli dostarcza się go za dużo, to ona się poddaje i odmawia dalszej pracy.

Post pozwala odpocząć przemęczonym organom, które stanowią maszynownię ciała, a także samej sile witalnej, uwalniając ją od konieczności nadzwyczajnej pracy. Kiedy przestaniecie dawać odczuwać sile witalnej, że zależy od zewnętrznych źródeł — jedzenia, wody, tlenu, światła słonecznego — to ona stanie się samowystarczalna i niezależna.

Niektórzy, aby być zdrowi, interesują się bardziej władzą umysłu nad ciałem niż czym innym. Lecz zdrowie nie jest celem życia. Celem życia jest komunia z Bogiem. Możliwe, że przez jakiś czas będziecie czuli się dobrze, lecz przyjdzie dzień, kiedy żadne lekarstwo wam nie pomoże. Kto wam wtedy przyjdzie z pomocą? Bóg. Post jest jednym z naj-

większych środków, by zbliżyć się do Boga. Uwalnia siłę witalną od podporządkowania się jedzeniu i pokazuje, że to Bóg, w rzeczywistości, utrzymuje życie w waszym ciele.

Być panem siebie

Naprawdę, jedynym sposobem osiągnięcia zdrowia i szczęścia, sposobem najmądrzejszym, jest samokontrola. Być panem siebie, tak by nie pokonały nas zmysły, jest jednym z największych błogosławieństw, jakie można otrzymać. Kiedy przepuścimy przez druty zbyt dużo prądu to one się spalą. I za każdym razem, kiedy obciążacie wasz system trawienny zbyt dużą ilością jedzenia, siła witalna spala się. Kiedy powstrzymujecie się od jedzenia w nadmiarze i kiedy pościcie, siła witalna odpoczywa i nabiera sił. Siła witalna i wasz duch oderwą się od jedzenia, a wy zdacie sobie sprawę, że ciało utrzymuje jedynie siła witalna.

Życie jest wieczne. Nie zależy od oddechu ani od jedzenia, od wody czy od światła słonecznego [...]. Poszcząc możecie się o tym przekonać.

Najlepszy trening polega na równym ćwiczeniu ciała, psychiki i umysłu, a to jest istotą postu. Poprzez post uczycie umysł, by zdał się na swą władzę. Uwalniając się od zależności od fizycznych, zewnętrznych źródeł utrzymujących ciało, siła witalna zdaje sobie sprawę, że jest utrzymywana od wewnątrz, i dziwi się zastanawiając się jak to możliwe[51].

[51] Paramahansa Yogananda, *L'eterna ricerca*, cyt., s. 111-116, rozrzucone.

Post uwalnia od fałszywego ograniczenia

Włodzimierz Sołowjow (1853-1900), rosyjski myśliciel i ekumenista, zostawił nam taki przykład.

Nasza wola dąży do *panowania,* zamiast do *jednoczenia,* nasz rozum, zamiast *pojmować* wszechjedyny byt, oddaje się dowolnym *spekulacjom* na temat nieskończenie wielu przedmiotów; wreszcie nasza dusza zmysłowa, zamiast *ożywiać* materię siłami duchowymi, dąży tylko do bezmyślnego *rozkoszowania się* materią.

Gdyby nasza dusza zachowywała swoją wewnętrzną *granicę,* mając za przedmiot i cel swego życia boską doskonałość, to nie potrzebowałaby żadnych *zewnętrznych ograniczeń* i korzystałaby z pełni prawdziwej wolności i bezgraniczności. Ale odwracając się od Boga, wypacza ona swoją naturę, napełnia się złą treścią, przyswaja sobie bezsensowne nawyki i daje się urzec fałszywej bezgraniczności: bezgranicznej ambicji, bezcelowemu mędrkowaniu, bezmiarowi zmysłowych pożądań. Tak więc, zanim przywrócimy naszej duszy jej prawdziwe miejsce między Bogiem a przyrodą, musimy ją oczyścić z nabytego zła. Fałszywy bezmiar naszej duszy winien zostać powściągnięty i ograniczony działaniem łaski połączonej z naszą dobrą wolą. W stosunku do naszej wypaczonej natury działanie to wyraża się w sposób negatywny: obowiązkiem wstrzemięźliwości, czyli **postu w szerokim znaczeniu tego słowa.** Jest to wobec naszej natury nasz elementarny, zasadniczy obowiązek. Wszędzie tam, gdzie ujawnia się jakaś nieumiarkowana, nienasycona skłonność sił naturalnych, konieczna jest wstrzemięźliwość, samoograniczenie, czyli *post.*

Post duchowy

Istnieje post duchowy — powstrzymywanie się od działań wynikających z ambicji i żądzy posiadania, rezygnacja z władzy i ludzkiej chwały. Postu tego rodzaju szczególnie potrzebują ludzie czynni społecznie. Jego zasada jest następująca: nie szukaj władzy i panowania; jeśli zostałeś do nich powołany, patrz na nie jako na służbę. Ilekroć przyjdzie ci chęć bez pożytku dla bliźniego mówić o sobie, okazywać swoją wyższość i siłę, powstrzymaj się od tego: *nie dostarczaj pożywki swojej ambicji.*

Post umysłowy

Istnieje post umysłowy — powstrzymywanie się od jednostronnej aktywności umysłu, od bezpłodnej i nie kończącej się igraszki pojęć, od nieustannych pytań zadawanych bez sensu i celu. Post tego rodzaju potrzebny jest szczególnie ludziom uczonym, którzy zapominają o maksymie starego Heraklita: gromadzenie wiadomości nie uczy rozumu. Zasada postu umysłowego jest następująca: nie szukaj wiedzy, która nie przynosi pożytku bliźniemu i sprawie Bożej; nie szukaj nowości i oryginalności w myślach. Ilekroć przyjdzie ci chęć wyrazić pogląd nie związany z dobrem wspólnym, powstrzymaj się od tego. Nie przykładaj nadmiernej wagi do wiedzy naukowej, albowiem nauka ma zawsze dwie nieuniknione granice: powzięte z góry sądy uczonych i niekompletność materiału naukowego. Podporządkowuj działalność umysłową wymaganiom moralnym.

Post duszy zmysłowej

I wreszcie trzecim, w ścisłym sensie postem jest post duszy zmysłowej, tzn. powstrzymywanie się od przyjemności zmysłowych nie kierowanych i nie miarkowanych świadomością umysłu i władzą ducha. Za podstawowy i główny rodzaj postu fizycznego uważano zawsze słusznie wstrzemięźliwość od pokarmu krwawego — od mięsa zwierząt ciepłokrwistych, albowiem pokarm taki zaprzecza wprost idealnemu przeznaczeniu naszej fizycznej aktywności. Prawdziwe zadanie naszego życia zmysłowego polega na tym, byśmy uprawiali ogród ziemski, przemieniali martwotę w życie, udzielali ziemskim istotom intensywności i życiowej pełni — byśmy je *ożywiali.* Bezpośrednim przeciwieństwem tego jest uśmiercanie istot żywych — zwłaszcza tam, gdzie życie osiąga największą moc i natężenie, jak u zwierząt ciepłokrwistych. Dopóki nie jesteśmy jeszcze zdolni ożywiać przyrody martwej, powinniśmy przynajmniej w jak najmniejszym stopniu uśmiercać żywą. Tak więc, podstawowym zadaniem postu fizycznego jest nie tylko ograniczenie naszych przyjemności zmysłowych, lecz także naprawienie naszego bezpośredniego stosunku do otaczającej nas przyrody.

Nie dawać pożywki zmysłowości

Nie możemy naprawić tego stosunku od razu, nie możemy całkowicie uwolnić się od konieczności zabijania, aby żyć. Możemy jednak i jesteśmy obowiązani konieczność tę stopniowo osłabiać i zmniejszać. Jeśli to zło nie może być zupełnie wyrugowane, to

w każdym razie im jest go mniej, tym lepiej, i powinniśmy w miarę możności sprowadzać je do minimum. Dlatego Kościół święty w swojej mądrości, nie żądając wstrzemięźliwości absolutnej, uznaje wiele stopni i rodzajów tego postu.

Ogólna zasada postu fizycznego brzmi następująco: nie dostarczaj pożywki swojej zmysłowości; stawiaj granice temu zabijaniu i samozabijaniu, do których nieuchronnie prowadzi pogoń za przyjemnościami materialnymi, oczyszczaj i przeobrażaj swoją własną cielesność, aby przygotować siebie do przeobrażenia ciała całego świata[52].

Interpretacja postu w kulturze współczesnej

Jan Paweł II (1920-2005) bronił często praktyki postu, zarówno przy okazji międzyreligijnych spotkań modlitewnych, jak i w obliczu wojen i zamachów terrorystycznych.

Współczesny człowiek musi pościć, to znaczy powstrzymywać się nie tylko od pokarmów i napojów, lecz od wielu innych środków konsumpcji, pobudzenia, zadowolenia zmysłów. Pościć oznacza powstrzymywać się, zrezygnować z czegoś.

Dlaczego z czegoś rezygnować? Dlaczego pozbawiać się tego? Odpowiedź nie będzie pełna, jeśli nie uświadomimy sobie, że człowiek jest sobą, po-

[52] Włodzimierz Sołowjow, *Wybór pism*, tom I, *Duchowe podstawy życia*, s. 55-57, „W drodze", Poznań 1988. Tłumaczenie Juliusz Zychowicz.

nieważ jest zdolny pozbawiać się czegoś, ponieważ jest zdolny powiedzieć sobie: „nie". Człowiek składa się z ciała i duszy. Niektórzy współcześni pisarze przedstawiają tę złożoną strukturę człowieka pod postacią zewnętrznych warstw na powierzchni naszej osobowości, przeciwstawiając się warstwom w głębi. Nasze życie wydaje się być podzielone na takie warstwy i poprzez nie się toczy. Podczas gdy warstwy zewnętrzne związane są z naszą zmysłowością, to warstwy głębokie są wyrazem duchowości człowieka, czyli: świadomej woli, refleksji, świadomości, umiejętności przeżywania wyższych wartości.

Ten obraz struktury osobowości ludzkiej może posłużyć do zrozumienia, czym jest post dla człowieka. Nie chodzi tu jedynie o znaczenie religijne, lecz o znaczenie, które wyraża się poprzez tak zwaną „organizację" człowieka jako podmiotu-osoby. Człowiek regularnie się rozwija, kiedy najgłębsze warstwy jego osobowości znajdują wystarczający wyraz, kiedy zakres jego zainteresowań i jego aspiracji nie ogranicza się jedynie do warstw zewnętrznych i powierzchownych, związanych z ludzką zmysłowością. Aby ułatwić taki rozwój, musimy czasami odsunąć się od tego, co służy do zaspokajania zmysłowości, to znaczy tych zewnętrznych, powierzchownych warstw. Zatem musimy zrezygnować z tego wszystkiego, co je „żywi".

Wobec tego, w skrócie, interpretacja postu współcześnie. Rezygnacja z odczuć, bodźców, przyjemności, a także z jedzenia lub napojów, nie jest sama w sobie celem. Musi ona jedynie, żeby tak powiedzieć, wyrównać drogę dla głębszych treści, którymi żywi się wewnętrzny człowiek. Taka rezygnacja, takie umartwienie musi służyć stworzeniu w czło-

wieku warunków, by mógł przeżywać wartości wyższe, których na swój sposób jest „głodny"[53].

Doświadczenie postu w chrześcijaństwie, judaizmie i islamie

Zajmiemy się teraz zgłębieniem znaczenia, jakie post przyjmuje w judaizmie, chrześcijaństwie i islamie, aby później wysłuchać, co mówi na ten temat ostatnie nauczanie Kościoła katolickiego.

Judaizm

Odniesienie się do postu jak do wielkiego znaku religijnego i kulturowego może nam pomóc zrozumieć praktykę na pierwszy rzut oka tak obcą kulturze, którą zwykło się określać mianem „konsumpcyjna". Mówić o poście chrześcijańskim to znaczy poruszać także temat wiary Izraela, albowiem to w Starym Testamencie post jako akt skruchy i żałoby jest często przywoływany. Wystarczyłoby jedynie sięgnąć do słownika biblijnego lub konkordancji, by zobaczyć jak bardzo jest obecny jako gest osobisty (Dawid pości za chorobę syna, którego urodziła mu Betszeba, Mojżesz i Daniel przed otrzymaniem boskiego objawienia) i jako rytuał wspólnotowy (dzień Kippur lub odpokutowania za grzechy, którego także dzisiaj Żydzi rygorystycznie przestrzegają, we wrześniu). Związany z tradycyjnym odliczaniem dni od zachodu słońca do następnego zachodu, he-

[53] Jan Paweł II, *Katecheza* z 21.03.1979.

brajski post jest regulowany przez skodyfikowane w szkołach rabinicznych w traktacie talmudycznym Ta'nit przepisy i przez tradycje miejscowe. W ten sposób, poza postem Kippur, pojawia się post dziewiątego dnia miesiąca Av (lipca), upamiętniający tragiczny dzień zniszczenia Jerozolimy w 585 roku przed Chrystusem. Jest też post dziesiątego dnia miesiąca Tevet (grudnia), upamiętniający oblężenie Jerozolimy przez babilońskiego króla Nabuchodonozora (587 lub 586), który Państwo Izraela zreinterpretowało jako dzień pamięci ofiar nazizmu. Jest również post Estery, który poprzedza święto Purim, hebrajski „karnawał", i który przypada zazwyczaj w lutym. I są inne dni postu wspólnotowego (na przykład post Godoliasza, obchody dnia, w którym został zamordowany ten hebrajski książę — mówi o tym 2 Kri 25 — i który przypada we wrześniu) i rodzinnego (na przykład w rocznice śmierci swoich rodziców).

Całkowite lub częściowe powstrzymywanie się od pokarmów jest we wszystkich kulturach ewidentnym znakiem boleści, skruchy, żałoby, ascezy. Różne antropologie przedstawiają różne znaczenia, lecz archetypiczne znaczenie jest jasne: tak jak pokarm jest podstawą życia, święta i radości, tak też post reprezentuje śmierć, cierpienie, karę, panowanie nad sobą i nad ciałem. Tak jak we wszystkich aktach rytualnych czai się formalizm, to znaczy czyste wykonywanie gestu, pozbawionego już swego znaczenia symbolicznego i transcendentnego.

Ważne w tej kwestii jest świadectwo profetyczne i chrześcijańskie, które, nie negując postu, sprowadza go z powrotem do duchowego wzorca, przezwyciężając surowe przestrzeganie aspektów zewnętrznych. Należałoby przeczytać na ten temat wspa-

niały i pełny pasji rozdział 58 z Księgi Izajasza, z którego zacytujemy główne słowa: „Czyż to jest post, jaki Ja uznaję, dzień, w którym się człowiek umartwia? Czy zwieszanie głowy jak sitowie i użycie woru z popiołem za posłanie — czyż to nazwiesz postem i dniem miłym Panu? Czyż nie jest raczej ten post, który wybieram: rozerwać kajdany zła, rozwiązać więzy niewoli, wypuścić wolno uciśnionych i wszelkie jarzmo połamać; dzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego, którego ujrzysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków".

Chrześcijaństwo

W tym ujęciu rozumiemy postawę Jezusa, który, mimo że pościł na wzór Mojżesza (czterdzieści dni na pustyni), to silnie zmienia wymiar postu: „Jezus im odpowiedział: «Czy goście weselni mogą pościć, dopóki pan młody jest z nimi? Nie mogą pościć, jak długo pana młodego mają u siebie»" (Mk 2,19). Chrześcijańskie wydarzenie jest źródłem radości i zbawienia, i dlatego nie może towarzyszyć mu posępna skrucha. Jednakże, zaraz zostaje dodane, prawdopodobnie przez ewangelistów, by uzasadnić prawomocność postu: „Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy, w ów dzień, będą pościć" (Mk 2,20). Sam Jezus zachęcał do dobrowolnego, pogodnego i wewnętrznego postu: „Kiedy pościcie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz,

ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie" (Mt 6,16-18).

Islam

Post jest istotny zwłaszcza w islamie: jest bowiem czwartym z tak zwanych filarów czy kolumn religii muzułmańskiej (wyznanie wiary, codzienne modlitwy, jałmużna i pielgrzymka do Mekki są pozostałymi „filarami"). Podstawą postu zapisaną w Koranie jest II sura czyli rozdział, zwany „krowim", od wersetu 183 do 187, gdzie został ściśle skodyfikowany miesiąc Ramadan, praktyki z nim związane i wyjątki. Post obowiązuje w dzień: „Jedzcie i pijcie, aż odróżnicie nitkę białą od nitki czarnej o świcie. Następnie wypełniajcie post do nocy", jak to w malowniczy sposób opisuje Koran. W tym okresie, przez cały miesiąc Ramadan (dziewiąty miesiąc roku słonecznego), wszyscy muzułmanie, kobiety i mężczyźni, od kiedy osiągną dojrzałość płciową, muszą powstrzymywać się od jedzenia, napojów, tytoniu, leków, współżycia małżeńskiego. Post nie obowiązuje chorych, kobiet w ciąży, kobiet karmiących i osób starszych, jeśli post szkodziłby ich zdrowiu, podróżników jadących dalej niż 81 kilometrów, kobiet w okresie menstruacji i rodzących (w tym ostatnim przypadku jednak jest to zakaz z uwagi na czystość rytualną, a nie zwolnienie z niego). Kiedy ustępują powody, z których wierny był zwolniony z postu, to musi pościć on przez tyle dni, ile opuścił podczas Ramadanu. Osoba starsza musi pościć jeden dzień, a jeśli jest to niemożliwe, to musi w każdy dzień Ramadanu (lub przez odpowiednią ilość dni) nakarmić biedaka. Niedobrowol-

ne przerwanie postu jest usprawiedliwione; natomiast świadome naruszenie można naprawić bądź sześćdziesięciodniowym postem, bądź opłaceniem sześćdziesięciu posiłków (lub równorzędnej liczby) innym ubogim muzułmanom. Wieczorem, po zachodzie słońca, rozpoczyna się *iftar*, czyli pierwszy posiłek: mówi się, że Mahomet naznaczył go zjadając jeden lub trzy daktyle. Wierny odmawia w tym momencie następującą modlitwę: „O mój Boże, dla Ciebie pościłem, w Ciebie wierzyłem i tym, co mi dałeś teraz przerywam post". W nocy oprócz kontaktów małżeńskich wolno spożyć posiłek zwany *suhur,* odmówiwszy wcześniej modlitwę: „W imię Boga i z Jego błogosławieństwem", zaś po posiłku „O mój Boże, mam zamiar pościć jutro, jeśli Bóg tak chce!". Zalecana jest także modlitwa nocna, głównie w meczecie: jest to modlitwa *sałat al-tarawih* i poprzez nią muzułmanin okazuje świadomość, że należy do wspólnoty islamu. W dwudziestą siódmą noc Ramadanu obchodzi się „Noc przeznaczenia", po arabsku *lailatu-qadr*, podczas której komentuje się pierwsze objawienie Koranu prorokowi Mahometowi w jaskini na górze Hira, 13 lat przed *hidźra*, czyli ucieczką, która miała miejsce w 622 roku i jest początkiem kalendarza muzułmańskiego. „Kto czuwa na modlitwie w Noc przeznaczenia z uwagi na wiarę, i by otrzymać w raju jedynie zasługi, dostanie od Boga przebaczenie za wszystkie grzechy, które popełnił w przeszłości".

Chcieliśmy opisać praktykę muzułmańskiego postu nie tylko dlatego, że islam ma we Włoszech, zaraz po chrześcijaństwie, najwięcej wyznawców, lecz również dlatego, że obrządek także w tym przypadku ma charakter duchowy, moralny i głęboko egzystencjalny. Religie mogą stracić wszelką surowość

ideologiczną, rytualną i fundamentalistyczną jedynie poprzez ponowne odkrycie ostatnich korzeni duchowych[54].

Post w kręgu katolickim

Papież Jan Paweł II, jak już powiedzieliśmy, niemało przyczynił się do ponownego wzrostu popularności postu i przypomnienia jego motywacji. Przedstawimy kilka jego wypowiedzi.

Podjęcie zapomnianej praktyki

Chrystus powiedział Apostołom, że szatana, czyli zło nie pokonuje się, nie zwycięża, nie wypędza jak tylko poprzez modlitwę i post. Wiemy, że w przeszłości kwestia postu w Kościele była bardzo szczegółowo uregulowana specjalnym kościelnym przykazaniem i licznymi zasadami stosowania. Było także dużo problemów kazuistyki, teologii moralnej. To wszystko nieco zanikło, może głównie z uwagi na okoliczności: była wojna, przeżyliśmy trudne sytuacje, a potem wydawało się, że nie jest korzystnie regulować post konkretnym, zbyt szczegółowym przykazaniem kościelnym. Może taka postawa była właściwa i uzasadniona. W ten sposób dzisiaj, poprzez przykazanie, post został ograniczony do dwóch dni w roku. Resztę pozostawia

[54] G. Ravasi, *I cristiani, il principe e Maometto*, w: „Awenire", 6.3.1994. Tomasz z Akwinu wyjaśnia post hebrajski w różnych miesiącach w: *Summa theologiae,* II, II, 147, 5, ad 2um.

się inicjatywie własnej jako prywatnemu przeżyciu każdego chrześcijanina. Może to dobre, nawet właściwe. Lecz obawiam się, że atmosfera epoki, w której żyjemy jest przeciwna poszczeniu.

Mówi się dużo o konsumizmie: wykorzystywanie rzeczy jest sprzeczne z poszczeniem, albowiem pościć oznacza móc zostawić rzeczy, móc opuścić rzeczy dla wyższego, duchowego powodu. Żyć bardziej jako człowiek duchowy niż człowiek z ciała. Wydaje mi się to wszystko odległe od współczesnej mentalności. I nie wiem czy inni nasi bracia, również wschodni Bracia Prawosławni, nie są w tej kwestii bardziej konsekwentni, silniejsi od nas.

Nie mówiąc o muzułmanach, którzy mają swój Ramadan; oczywiście także religia żydowska bardziej przestrzega tego aspektu. Czasami przychodzi mi do głowy, że jesteśmy nieco za innymi. Nie jest to problem katolickiej ambicji: jest to jedynie problem wierności Panu i przede wszystkim skuteczności naszych wysiłków, albowiem nasze wysiłki są wielkie, a Kościół ma z pewnością swą siłę strukturalną, lecz należy się obawiać, że może czasami brakuje tej mocy duchowej, która wypływa właśnie z modlitwy i postu. To prawda, że współczesny człowiek zachodu jest bardziej gotów dać rzeczy innym, jest bardziej skłonny dać jałmużnę, i tak czyni wielu, jest wiele inicjatyw tego rodzaju. Jest bardziej gotów dawać rzeczy innym niż zgodzić się na brak rzeczy dla siebie samego.

Z pewnością my stoimy przed tym duchem świata, a także przed wielkimi zadaniami: zwyciężyć tego ducha świata, zwyciężyć szatana, o którym mówi Chrystus. Jest to zadanie, wielkie, trudne wyzwanie. Zatem musimy skalkulować siły, zrównoważyć je z jednej i drugiej strony, zobaczyć czy nie

jesteśmy zbyt słabi na to wyzwanie, na tę duchową walkę. Wiadomo, że wielcy Święci, wielcy Pasterze, walczyli tą siłą duchową, jaką jest siła modlitwy i postu. Jest to rzecz, o której należy z pewnością pamiętać, może odnowić w życiu Kościoła, wspólnot katolickich[55].

Wymiar pokutny

Wśród praktyk pokutnych sugerowanych przez Kościół, zwłaszcza w okresie Wielkiego Postu, jest *post.* Pociąga on za sobą specjalną **wstrzemięźliwość w przyjmowaniu pokarmów, poza zaspokajaniem podstawowych potrzeb organizmu.** Jest to tradycyjna forma pokutna, która nie straciła swego znaczenia, a wręcz może należy ją ponownie odkryć, zwłaszcza w tej części świata i w tych środowiskach, w których nie tylko pożywienia jest pod dostatkiem, lecz mamy do czynienia z chorobami z przekarmienia. Oczywiście, post pokutny jest czymś zupełnie innym od diet leczniczych. Lecz na swój sposób można traktować go jako *terapią duszy.* Praktykowany jako oznaka nawrócenia, ułatwia wewnętrzne zobowiązanie do słuchania Boga. Pościć to utwierdzić się w tym, co Jezus odpowiedział Szatanowi, który Go kusił pod koniec czterdziestodniowego postu na pustyni: „Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych" (Mt 4,4).

Dzisiaj, zwłaszcza w bogatych społeczeństwach, znaczenie tego ewangelicznego słowa rozumie się z trudem. Konsumizm zamiast zaspokajać potrzeby,

[55] Jan Paweł II, *Przemówienie do kleru rzymskiego,* 17 lutego 1989.

tworzy nowe, wywołując często *przesadny atawizm.* Wszystko wydaje się niezbędne i nie do odroczenia, i ryzykuje się, że nie znajdzie się nawet czasu, by być ze sobą. Jest zatem bardziej niż kiedykolwiek aktualne wezwanie świętego Augustyna: „Wejdź w siebie". Tak, musimy wejść w siebie, jeśli chcemy odnaleźć siebie. Stawką jest nie tylko nasze życie duchowe, lecz równowaga osobista, rodzinna, społeczna. Post pokutny, wśród innych znaczeń, ma nam pomóc w tym *odzyskaniu tego, co wewnętrzne.* Wysiłek ograniczenia jedzenia rozciąga się także na inne nie niezbędne rzeczy i jest wielką podporą życia duchowego. Umiarkowanie, skupienie i modlitwa idą ze sobą w parze. Taką zasadę można zastosować w stosunku do środków masowego przekazu. Bezdyskusyjnie są one przydatne, lecz nie muszą być „panami" naszego życia. W iluż rodzinach telewizor raczej zastępuje niż ułatwia dialog między ludźmi! „Post" także w tej sferze może mieć wymiar leczniczy, zarówno przez przeznaczenie więcej czasu na refleksję i na modlitwę, jak i na pielęgnowanie związków międzyludzkich[56].

Jan Paweł II, *Anioł Pański* z 11 marca 1996.

Część II

Post w praktyce

Dyscyplina duszy, która pozwala nam się rozwijać duchowo.

(Romolo Mantovani)

IV. Post, droga do całkowitego wyleczenia

Zanim zajmiemy się bardziej bezpośrednio sposobami praktykowania postu, pragniemy w treściwy sposób przedstawić cele i cechy postu.

Post, niezależnie czy krótkotrwały, średni czy długotrwały, można podejmować z uwagi na wiele celów:

1) *leczniczych,* aby poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne;
2) *intelektualnych,* aby zyskać, zwłaszcza poprzez dobór odpowiednich pokarmów i napojów, jasność umysłu i lepiej wykonać pracę umysłową. Wielu wielkich ludzi kultury praktykowało post z uwagi na poniższe cele;
3) *ideologiczne,* na przykład strajki głodowe z powodów politycznych i społecznych. Gandhi często pościł w takich intencjach;
4) *religijnych i duchowych*: post sprawia, że jesteśmy bardziej otwarci na spotkanie z Bogiem, sprzyja naszemu doskonaleniu się.

Nas interesuje w sposób szczególny pierwszy aspekt. Chcemy zatem wejść bardziej bezpośrednio w praktykę postu, wysłuchując niektórych świadectw i przedstawić, jak należy stosować post.

Zaczniemy od świadectwa

Najskuteczniejsze lekarstwo

Post. Urokliwe i tajemnicze słowo. Mówię o nim z drżeniem i po modlitwie. Mimo, że w przeciągu ostatnich dwudziestu lat stosowałam go przy kilku okazjach, nie mogę z pewnością powiedzieć, że stałam się specjalistką i panuję nad nim. Przeciwnie, coraz trudniej jest mi go podejmować, także dlatego, że nigdy nie uczyniłam z niego praktyki, którą stosuje się okresowo i systematycznie.

Nie potrafię pościć, kiedy pracuję, w przeciwieństwie do wielu osób, które nadal wykonują swoją pracę podczas postu. Ja zawsze muszę zdystansować się od swojego środowiska, za wyjątkiem postów bardzo krótkich, jedno bądź dwudniowych. Tylko raz zostałam w domu, by pościć przez pięć dni. Było to z okazji nawrotu torbieli na piersi. Po pięciu dniach postu o wodzie torbiel wchłonęła się.

Dużo bardziej odważna ode mnie jest natomiast moja koleżanka ze studiów, która nauczyła się sztuki poszczenia z książki, jaką jej podarowałam, jak tylko odkryłam tę praktykę. Ona, oczywiście podejmując odpowiednie środki ostrożności, jest w stanie pogodzić post ze swoimi rozlicznymi obowiązkami żony, matki, nauczycielki. Udaje się jej przezwyciężyć różne pokusy zapachów z kuchni i niezłomnie realizuje swój zamysł. „Robię to z konieczności — mówi mi — chociaż jest ciężko".

Ponieważ łączy nas głęboka przyjaźń, zgodziła się o tym opowiedzieć. I oto co pisze: „Poszczę od dawna i było to najskuteczniejsze lekarstwo na najprzeróżniejsze dolegliwości. Cierpiałam z powodu zatrucia na ciężkie bóle głowy i brzucha, skarżyłam

się na zawroty głowy i świąd na stopach; lecz dzięki postowi, powoli, wyzdrowiałam. Wiele lat temu, po gwałtownym ataku wyrostka robaczkowego, lekarz kazał mi iść do szpitala; odmówiłam i po tygodniowym poście wszystko wróciło do normy. Raz zdiagnozowano, że mam polipa. Krwawiłam. Żeby się upewnić co do diagnozy poszłam do dwóch lekarzy, lecz obaj radzili mi hospitalizację i operację chirurgiczną. Tymczasem zostałam w domu i stosując post przez dziewiętnaście dni rozwiązałam problem. Ginekolog stwierdził, że polip zniknął!".

Droga oczyszczenia

Ja także kiedy poszczę odnoszę wielkie korzyści, zarówno fizyczne jak i duchowe. Mogę zaświadczyć, że rzeczywiście jest prawdą to, co zadziwiającego mówi się o tej praktyce, o której współczesny człowiek prawie zapomniał. Post jest sposobem oczyszczenia ciała i ducha i dlatego bardziej niż kiedykolwiek trzeba odnaleźć jego znaczenie i wartość. Ciało i duch wpływają na siebie wzajemnie. Przepełniony brzuch nie sprzyja jasności umysłu ani modlitwie i kontemplacji. Zgubny współczesny zwyczaj spożywania pokarmów niewłaściwych i pozbawionych składników odżywczych oraz w ilościach, które przekraczają zapotrzebowanie organizmu powoli prowadzi nas do choroby.

Kościół przez dwa tysiące lat zalecał post, chociaż w ostatnim czasie bardziej skupiał się na poście od grzechu w ogólności, nie naciskając na wartość postu pokarmowego. Grzech faktycznie ma wiele twarzy, nie istnieje jedynie grzech obżarstwa. Istnieje natomiast cnota umiarkowania w wielu aspektach.

Lecz nie zajmiemy się odtwarzaniem etapów kulturowych i ideologicznych, które sprawiły, że ten prosty, lecz potężny sposób na zdrowie i metoda ascezy został odsunięty na bok. Dzisiaj dojrzeliśmy do tego, by oddać postowi jego honorowe miejsce. Za nami przemawia tradycja postu zakorzeniona w starożytności, w historii zbawienia i w tradycji Kościoła.

Trudności do pokonania

Celem tego świadectwa jest zaznajomienie nas z argumentem, który niełatwo jest zgłębić, abyśmy zrozumieli wielką wartość postu. Ponieważ post był przez długi czas na wpół zapomniany we współczesnych dziejach Kościoła, to jesteśmy bardzo nieprzygotowani, by oceniać jego różne aspekty. Nawet większość kapłanów i lekarzy[57] nie zna go i nie praktykuje, dlatego nie proponuje się go ani na poziomie duchowym ani leczniczym, za wyjątkiem

[57] Niska lub żadna wiarygodność, jaką większość lekarzy darzy post, a mówiąc szerzej tak zwane terapie naturalne, jest wskaźnikiem wizji ograniczającej osobę chorą bardziej niż samą chorobę. Znane są w tej kwestii i nadal aktualne inwektywy przeciw lekarzom i lekarstwom. By przytoczyć przykład odwołamy się do starego tekstu, który został ostatnio ponownie wydany, a napisany został przez lekarza neapolitańskiego z XVI wieku, który zadedykował go Pawłowi III. Jest to tekst G.F. Brancaleone, *Quanto siano salutari i bagni*, Sansepolcro 2004. Choć mówi o *„Turba medicorum, turba malorum"* i pisze jak *„Medicina quaellibet naturam sapit veneni* — Każde lekarstwo jest ze swej natury trujące" (lekarstwo znaczy trucizna!), notuje: „Nie oskarżamy lekarstw, skądinąd bardzo przydatnych, lecz ich zgubne używanie, częste, niedbałe; to nadużywanie medykamentów. Obawiam się bowiem, i narzekam na to ile tylko można, że lekarstwa przysporzyły więcej ofiar niż chciwość i broń. I myślę, bez wątpienia, że pośród innych nieszczęść obecnych czasów, to należy wręcz zaliczyć do największych".

zamkniętych grup i wspólnot zakonnych. Dlatego właśnie pragniemy zająć się tym tematem, by razem zastanowić się jak ważny jest post jako środek oczyszczenia ciała i ducha.

Czy spróbowaliście kiedykolwiek pościć w domu rekolekcyjnym? Nikt wam tego z pewnością nie zabroni, lecz zaczną na was spoglądać podejrzliwie a jeśli będziecie w grupie, to wasi towarzysze zaczną wam to odradzać.

Jeśli jesteście w rodzinie, to różni członkowie rodziny przedstawią wam liczne przeszkody, by uniemożliwić wam realizację zamierzenia.

Jeśli natomiast jesteście sami w domu, to często będzie was napadał stary wróg, który od zawsze czai się jak ryczący lew, spróbuje was złamać. Nie! Zapewniam, nie jest to łatwe!

Dlatego trzeba koniecznie pracować nad stworzeniem mentalności sprzyjającej postowi, która pozwoli znaleźć środowiska odpowiednie do praktykowania go w ciszy i spokoju odosobnienia, w miejscach gdzie będą osoby, które będą pomagały i wspierały poszczącego, by wytrwał w swoim zamiarze. Jestem pewny, że gdyby istniały miejsca odpowiednie do poszczenia, to wiele osób, świeckich i konsekrowanych, potrzebujących chwil odpoczynku, odosobnienia i kontemplacji, tak niezbędnych do pełnego, zdrowego i pracowitego życia, byłoby szczęśliwych, gdyby mogło je wykorzystać.

Post leczniczy

Poprzez post leczy się i lepiej stawia czoło najprzeróżniejszym chorobom, ponieważ do działania włącza

się to, co starożytni nazywali „*vis medicatrix naturae* — leczniczą siłą natury". Wszyscy lekarze higieniści*, którzy sami stosowali post i kazali go stosować swoim pacjentom, otrzymywali wyniki tak zadziwiające, że zyskiwali pewność co do tej terapii i stawali się jej entuzjastami. Wielu chorych, również tak zwanych nieuleczalnych, odzyskało zdrowie. Dochodziło do wyzdrowienia w wielu przypadkach. „Jeśli nawet poprzez post nie udaje się wyleczyć — twierdzi lekarz, który stosuje go w sposób rygorystyczny przez dziesięć dni w roku — to znaczy, że mamy do czynienia z chorobą nieodwracalną".

Abstrahując od problemu nadwagi, post sprzyja utrzymaniu zdrowia w każdym wieku, w sposób szczególny, kiedy stajemy się starsi, gdy procesy fizjologiczne organizmu zwalniają, a toksyczne odpady żywieniowe na dłużej zatrzymują się we krwi. Zauważono nawet, że post jest czynnikiem sprzyjającym odmłodzeniu i długowieczności, ponieważ podwyższa poziom hormonu wzrostu we krwi. Przynosi wiele korzyści ludziom zagrożonym arteriosklerozą. Wraz z oczyszczeniem krwi ustępują choroby krążenia i choroby serca.

Post przynosi korzyści także w przypadku chorób układu trawienia, wrzodu dwunastnicy, schorzeń wątroby, nerek, trzustki. Mijają również: artroza, zapalenie stawów, reumatyzm, parodontoza, neurastenia, schizofrenia, epilepsja, depresja, paraliż, głuchota, polepsza się wzrok i ustępują jeszcze inne choroby. Także niektóre rodzaje nowotworów, zwłaszcza formy łagodne, mogą cofnąć się. Oczywiście, rezultaty tej terapii będą tym lepsze im mniej organów jest chorych.

*W Polsce nie ma takiej specjalizacji (red. wydania polskiego).

Przypadek ojca Häringa

Można by przytoczyć w tym miejscu wiele dowodów potwierdzających skuteczność postu. Ograniczymy się do dowodu znanego moralisty, ojca redemptorysty Bernarda Häringa (1912-1997).

Poszczę w moim życiu po to, by zgłębić sens daru. Tyle otrzymaliśmy od Boga, że nie potrzebujemy tylu rzeczy i tyle bogactwa. Lecz pościłem też z uwagi na poważną chorobę. Mój brat wrócił z więzienia w czasie drugiej wojny światowej z toczniem (ciężką chroniczną chorobą zapalną tkanki łącznej). Wydaliśmy wiele pieniędzy na lekarzy, lecz bez nadziei. W końcu profesor w Tybindze zalecił: wstrzemięźliwość od tytoniu, alkoholu i mięsa oraz piętnastodniowy post w roku. Mój brat zastosował się do tej zasady i dożył 88 lat. Za pierwszym razem pościł w szpitalu, później w swoim domu. Jest wierzący. Jego post był radosny. Jeśli chodzi o mnie, to wróciłem z wojny z ciężką przewlekłą chorobą wątroby; musiałem przestrzegać ścisłej diety. Zawsze podczas podróży miałem ze sobą rumianek. Jeśli ból wątroby nasilał się, trzy dni pościłem pijąc tylko niesłodzony rumianek i wracałem do zdrowia.

Lecz w 1977 roku (w wieku 65 lat) zachorowałem na raka krtani. Nie palę, lecz muszę mówić podczas lekcji i konferencji w miejscach, gdzie się pali. W 1979 roku, podczas zaostrzenia się choroby, lekarze nie odważyli się mnie operować z uwagi na mój niestabilny stan. Wtedy podjąłem 46 dniowy post, pijąc herbatki ziołowe oraz sok z marchewki i innych korzeni. Zostałem w domu, lecz badał mnie lekarz. Podczas postu dużo się modliłem; w moim przypadku w grę wchodziło wyzdrowienie albo przygotowa-

nie na śmierć. Przez pierwsze 14 dni pracowałem także nad książką, później jedynie spacerowałem, medytowałem, słuchałem muzyki sakralnej.

Po tym poście przeszedłem sześciogodzinną operację, rak rozprzestrzenił się na całe gardło. Jednak wątroba była kompletnie zdrowa. Mój powrót do zdrowia zadziwił lekarzy. Kiedy poddałem się leczeniu kobaltem (35 zabiegów) nie straciłem na wadze i przeszedłem je elegancko w porównaniu z innymi chorymi. Później rak został całkowicie wyleczony. Prowadziłem prosty styl życia spacerując codziennie. Stosowałem posty jako oczyszczenie duchowe[58].

[58] Tekst pochodzi z S. Magnano - G. Gazzeri, *II segreto di Igea. Guida pratica al. igiuno autogestito*, Genowa 1990[2], s. 95-96.

V. Co się dzieje w trakcie postu

Herbert Shelton, lekarz, o którym była wcześniej mowa, pisze, że niewiele tematów jest tak niewłaściwie rozumianych jak post. Pościć nie oznacza umierać z głodu. Nasze ciało posiada zapasy i mądrość życiową (i*mądrość somatyczną*), która wie co robić podczas braku pożywienia. I działa z wielką precyzją, zgodnie z zasadami praw naturalnych, które Bóg dał naszemu ciału. W przypadku braku jedzenia, ciało czerpie pożywienie z różnych zapasów, tłuszczy, cukrów, protein. Mówi się w tym przypadku o autolizie, poprzez którą ciało, by pozostać przy życiu, zjada samo siebie w procesie samo-żywienia zwanego również „komutacją", przechodząc od żywienia zewnętrznego do wewnętrznego. Proces samo-żywienia na początku (wystarczy pół dnia, a zaczyna się głód!) polega na zużywaniu zapasów węglowodanów skumulowanych w mięśniach i wątrobie pod postacią glikogenu. Później zaczyna atakować zapasy tłuszczowe.

Rzeczą cudowną jest fakt, że siła życiowa organizmu zaczyna czerpać z chorych tkanek, w których znajdują się toksyny do wydalenia, oczyszczając w ten sposób zatrute komórki. Po takim oczyszczeniu organy zaczynają lepiej pracować, ponieważ są oczyszczone. W konsekwencji ustępuje wiele chorób,

których w pewnych przypadkach nawet tradycyjna medycyna nie mogła pokonać, chorób silnych i przewlekłych.

Sam Shelton i inni naukowcy zauważyli, że podczas postu *utrata tkanek jest odwrotnie proporcjonalna do ich przydatności.* Niepotrzebne i szkodliwe tkanki są „trawione" aż znikną, podczas gdy przydatne wracają do zdrowia. W praktyce jedynie system nerwowy nie musi być nadwerężony.

Najbardziej złożony aspekt tej terapii to umieć rozróżnić, kiedy ciało nie ma już zapasów i przechodzi do fazy wygłodzenia lub wycieńczenia*, które prowadzi do śmierci. Ten proces ma miejsce zazwyczaj około dziewięćdziesiątego dnia. Lecz do śmierci z głodu rzadko dochodzi, zwłaszcza u nas na Zachodzie. Specjalista jest w stanie oszacować sytuację poszczącego. Chociaż można stosować „post samodzielny", to należy podkreślić, że w każdym przypadku *jest absolutnie konieczna stała opieka lekarska: dla osób zdrowych przy poście powyżej 7-10 dni; dla chorych po trzecim dniu postu,* by pomóc im przejść przez kryzys oczyszczenia.

Przygotowanie

Postu nie rozpoczyna się nagle, lecz należy się do niego przygotować, przede wszystkim zastanawiając się, jakie motywacje nami kierują. Im bardziej są integralne, dotyczą ciała, psychiki i ducha, tym lepsze będzie doświadczenie i jego rezultaty. Jeśli chodzi

*Nie wolno pościć samodzielnie bez opieki medycznej (red. wydania polskiego).

o gotowość duchową, to bezdyskusyjnie korzystnie będzie, jak powiedzieliśmy wyżej, poprosić w modlitwie o „łaskę postu" i wezwać aniołów stróżów, by, mówiąc słowami świętego Bazylego, „towarzyszyli ze szczególną gorliwością tym, którzy podejmują post z czystą duszą"[59]. Jednak zawsze decydujące jest przygotowanie fizyczne. Pisze jeszcze święty Bazyli: "Takjak atleta ćwiczy przed zawodami, tak ten, kto przygotowuje się do poszczenia musi przygotować się psychicznie poprzez wstrzemięźliwość"[60]. Sposób przygotowania zmienia się w zależności od jakości i czasu trwania postu. Im bardziej będzie on całkowity i dłuższy, tym bardziej należy przygotować się zgodnie z tym, co opiszemy w *Apendyksie II.*

Rady, jak właściwie praktykować post

Pominąwszy cele lecznicze, o których wkrótce pomówimy, każdy czas jest dobry na stosowanie postu rozumianego jako odpoczynek organizmu, odzyskanie równowagi psychofizycznej i „ćwiczenie duchowe". Wiosna (w naszej szerokości geograficznej Wielki Post przypada na tę porę roku) i jesień są najbardziej wskazane, podczas gdy lato sprzyja podejmowaniu doświadczeń bardziej radykalnych i dłuższych. Również w tej kwestii warto posłuchać, co mówią starożytni. Jan Chryzostom uczy: „Jak minie zima i zbliża się lato marynarz wyprowadza

[59] Bazyli Wielki, *Omelia IIsul digiuno,* 2 (PG 31,185). Bazyli uważa, że aniołowie trzymają w poszczególnych kościołach spisy osób, które poszczą (por. 1 cyt.).

[60] Bazyli Wielki, *Omelia I sul digiuno,* 10 (PG 31,181).

statki na morze, żołnierz czyści broń i przygotowuje konia na wojnę, rolnik ostrzy sierp, pielgrzym pełen nadziei przygotowuje się do długiej podróży, a bokser zdejmuje odzież i obnaża się, by stanąć do zawodów; analogicznie my, gdy zbliża się lato duchowe poprzez post oczyszczamy jak żołnierze naszą broń, jak rolnik ostrzymy sierp i jak żeglarze przeciwstawiamy nasze umysły pływom absurdalnych żądz i jako pielgrzymi podejmujemy wędrówkę do nieba i jak bokserzy obnażamy się, przygotowując się na zawody; bowiem wierny jest i rolnikiem i żeglarzem i żołnierzem i atletą i pielgrzymem"[61].

Post samodzielny

Post krótki, od trzech do pięciu lub sześciu dni, lub dłuższy, czasami dziesięciodniowy, jeśli podejmuje go osoba o nienajgorszym zdrowiu, można stosować samodzielnie, pod warunkiem, że zna się dobrze praktykę postu oraz po zaciągnięciu informacji na ten temat.

Natomiast posty dłuższe musi kontrolować specjalista lub należy je przeprowadzać w specjalistycznych klinikach. Należy sobie zdać sprawę, że pierwsze dni postu są odpoczynkiem fizjologicznym; później post ma na celu odtrucie i leczenie.

Zawsze dobrze jest wcześniej zdecydować się jak długi będzie post, albowiem organizm, za pomocą psychiki, mobilizuje i lepiej rozkłada swe siły. Każdy, nawet krótki post, jest ważny, zwłaszcza jeśli ofiaruje się Bogu poświęcenie jakie z niego wypły-

[61] Jan Chryzostom, *Omelia III al popolo antiocheno,* 3 (PG 49,50).

wa. Nie należy także zapominać, że post, o jakim mówimy, należy przeprowadzać przewidując nowe nawrócenie na Boga całej naszej osoby.

Także w przypadku krótkotrwałych postów dobrze jest stopniować wstrzemięźliwość, a następnie przyjmowanie pokarmów, **jedząc lekkie dania na bazie warzyw lub owoców, by brak pożywienia odczuwać mniej gwałtownie.**

W trakcie postu nie można brać lekarstw, chyba że lekarz zaleci przyjmowanie soli mineralnych lub innych suplementów (na przykład glukozy), gdyby doszło do obniżenia ciśnienia. Bowiem ludzie są różni i różne są także wskazówki szkół higieny (na przykład Shelton zgadza się jedynie na przyjmowanie wody). Dobrze jest się upewnić wcześniej czy środowisko, w którym mamy zamiar pościć jest przeciwne czy też sprzyja naszemu zamysłowi. Trzeba przebywać w ciepłych i dobrze przewietrzonych pomieszczeniach. Jeśli jest nam zimno, to należy użyć termoforu. Nie pijemy wody zimnej, lecz letnią. W tym momencie zauważmy raz na zawsze, że woda jest prawdziwym rozpuszczalnikiem i spełnia rolę drenażu korzystnego dla całego organizmu, który uwalnia się z licznych zanieczyszczających go złogów.

Należy zaczynać post, także krótkotrwały, z pustymi jelitami i nie bać się podczas kryzysu wypróżniania stosując różne środki zaradcze: masaże brzucha, picie wody na pusty żołądek, aby dopłynęła bezpośrednio do jelit, lewatywy, przepłukiwania jelit, itp. Aby zapoznać się z tymi i innymi praktykami oczyszczania ciała patrz *Apendyks II.* Powtórzymy także w tej kwestii to, co już mówiliśmy o różnicach między ludźmi i wskazaniach medycznych.

Przejście przez pustynię

Post nazywa się także przejściem przez pustynię. Trzeba walczyć przede wszystkim przez pierwsze 48 godzin braku pożywienia, później głód ustępuje i wraca dopiero wtedy, kiedy ciało odpowiednio się uleczyło.

Zawsze mamy w sercu słowa Jezusa, który ostrzega nas przed pokusą, jaka czeka osoby oddające się praktykom duchowym: „Gdy duch nieczysty opuści człowieka, błąka się po miejscach bezwodnych, szukając spoczynku, ale nie znajduje. Wtedy mówi: «Wrócę do swego domu, skąd wyszedłem»; a przyszedłszy zastaje go niezajętym, wymiecionym i przyozdobionym. Wtedy idzie i bierze z sobą siedmiu innych duchów złośliwszych niż on sam; wchodzą i mieszkają tam. I staje się późniejszy stan owego człowieka gorszy, niż był poprzedni. Tak będzie i z tym przewrotnym plemieniem" (Mt 12,43-45).

Łagodniejsze formy

Szczególną wagę mają tak zwane posty łagodniejsze lub częściowe — święty Augustyn nazwałby je „umiarkowanymi"[62] — bardzo przydatne podczas rekolekcji, posty, które zarazem są postami pokutnymi i leczniczymi, albowiem utrzymują organizm w umiarkowanej sprawności nie obciążając go i sprzyjają procesowi oczyszczenia, który zaczął się wraz z praktyką duchową. Ona natomiast dostarcza wewnętrznych sił, które mogą zrównoważyć niewygody spowodowane ograniczeniem pożywienia.

[62] Augustyn, *Sermone* 127,3.

Posty, o których mówimy, mogą trwać, jak już wspomnieliśmy, od jednego do dziesięciu dni i polegają na spożywaniu na raz tylko jednego rodzaju owoców sezonowych przez cały czas przeznaczony na post i w ciągu dnia. Ilość zależy od umiarkowania i potrzeb osoby poszczącej, bez odgórnie wyznaczonych granic, a w każdym razie w porach normalnych posiłków. Oprócz posiłków należy pić letnią wodę, jeden do dwóch litrów dziennie.

Można przyjmować krople cytrynowe gdyby się omdlewało, jak również można wypić łyżeczkę miodu rozpuszczoną w szklance letniej wody rano lub wieczorem, bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek lub zaraz po przebudzeniu, aby usprawnić działanie jelit. Połączenie cytryna-miód, w bardzo ograniczonych ilościach, można stosować także w ciągu dnia, nie częściej niż co godzinę.

Pościć jedząc

Po zakończeniu postu ponowne podjęcie przyjmowania pokarmów należy przeprowadzać precyzyjnie i stopniowo, żeby nie zniweczyć tego, co uzyskaliśmy. „Zakończenie lub przerwanie postu oznacza przejście od całkowitego braku stałego pożywienia do normalnego sposobu odżywiania się. To przejście musi być stopniowe i jest tak samo ważne jak sam post. [...] Ten okres po poście powinien być równy około jednej trzeciej długości samego postu"[63].

[63] H. Kluge, *Urinoterapia*, Como 1996, s. 40. Na temat urynoterapii w trakcie postu patrz C.T. Schaller - J. Razanamahay, *Amaroli e digiuno*, Borgofranco d'Ivrea (TO) 2000.

Kiedy wraca się do normalnego jedzenia, można dostrzec nie tylko smak potraw lecz także zwiększone na nie zapotrzebowanie. Właśnie w tym momencie potrzeba samodyscypliny, aby od wstrzemięźliwości nie przejść do obżarstwa i aby ponownie nauczyć swój organizm wypełniać wszystkie jego funkcje. Przypomnijmy angielską maksymę: "*Also a mad can fast, but only a wise man can break the fast* — Także szaleniec może pościć, lecz jedynie człowiek mądry umie przerwać post właściwie".

Pamiętajmy, w każdym przypadku, że pierwsza i niezastąpiona forma postu musi być wypełniana w sposób i w ilościach, jakimi się odżywiamy: post zaczyna się jedząc[64]!

Po drugie, żeby efekty postu były pewne trzeba dobrać dietę dostosowaną do własnych możliwości trawienia i przyswajania, jedząc zdrowe rzeczy, bez nadmiaru przypraw, najlepiej owoce i warzywa i zwracając uwagę na tak zwane „kombinacje żywieniowe"[65] (patrz *Apendyks III).*

Praktyczne wskazówki <<

Przedstawimy kilka technik i pokażemy jak dzięki małym „trikom" ciało może zmierzyć się z zadaniem trudnym, lecz skutkującym oczyszczeniem zarówno duchowym, jak i fizycznym.

[64] Patrz esej F. Rossi de Gasperis, *Dimmi come mangi e ti diro chi sei,* w: „Tempi delio Spirito", 1991/107, s. 237-244.

[65] Por. E. Maffei, *Guida alle combinazioni alimentari. Come associare correttamente gli alimenti,* Sommacampagna 1990. Patrz *Bibliografia.*

Jeśli pragniemy, aby post był w pełni skuteczny dla ciała i dla ducha, to należy zacząć od całkowitej wstrzemięźliwości od pokarmów. Lecz nie oznacza to, że mamy pozbawić się wszelkiego pożywienia.

Post 24 lub 36 godzinny

Jeśli post trwa 24 lub 36 godzin to wystarczy pić wodę (z cytryną, ewentualnie posłodzoną odrobiną miodu), najlepiej letnią, i w takich ilościach jakich potrzebujemy (jednak nie więcej niż dwa litry). Powtórzmy jeszcze raz, woda poza wypłukiwaniem złogów jest znakomitym rozpuszczalnikiem toksycznych zapasów, a poza tym „oszukuje" głodny żołądek. Nie brak osób, które proponują picie oczyszczających herbatek ziołowych lub kompotów owocowych i warzywnych, gdyby zaistniała taka potrzeba lub możliwość. Zaleca się zawsze pić małymi łykami i powoli, zatrzymując płyny w ustach przed połknięciem.

Herbaty ziołowe można podzielić następująco (nie słodzić herbat ziołowych, które są ze swej natury gorzkie):

1) *oczyszczające:* skrzyp polny, boldoa, mniszek, brzoza;
2) *kojące*: ślaz dziki, eukaliptus;
3) *relaksujące*: lipa, melisa, kwiat pomarańczy i głogu, krwawnik (w małych dawkach), rumianek i mięta;
4) *tonizujące*: rozmaryn, tymianek, szałwia, krwawnik (na wątrobę), dzika róża, kozieradka;
5) *remineralizujące*: skrzyp polny, pokrzywa.

Post trzydniowy

Jeśli post trwa trzy dni, to wykorzystanie pokarmów bogatych w witaminy i naturalne składniki wzmacniające jest konieczne. Źródłem witamin, jeśli wybieramy łagodną formę postu, mogą być: jabłka, gruszki, winogrona, cytryny, grejpfruty (bogate w potas, niezbędne, by utrzymać właściwy poziom soli mineralnych); herbaty ziołowe, kompot śliwkowy lub wywar warzywny np. z cebuli, selera, marchwi z dodatkiem mniszka i babki zwyczajnej. Spośród naturalnych składników (a nie farmaceutycznych) wystarczy wymienić: kwas mrówkowy (który podtrzymuje energię witalną); chlorek magnezu (dla wzmocnienia serca); spożywczy kwas askorbinowy (w przypadku bólu głowy, wymiotów, itp.). Produkty tego rodzaju, które należy oczywiście przyjmować wedle zaleceń lekarza, można znaleźć głównie w sklepach zielarskich, lecz także w aptekach. Każdy inny pokarm jest „zabroniony", a w każdym razie nie zalecany.

Post 4-10 dniowy

Jeśli post trwa 4-10 dni (nie zapominajmy, że prawdziwy post zaczyna się począwszy od trzeciego dnia...) należy postępować jak w dniach poprzednich, zmniejszając ilości miodu (jedna łyżeczka 1-2 razy na dzień) i chlorku magnezu oraz dużo się ruszając, by usunąć toksyny. Jednak potrzebny jest przy tym **nadzór doświadczonego lekarza, który pomoże organizmowi przetrwać trudne chwile i wyjaśnić naturę (zawsze ob-**

jawiającą!) dolegliwości, jakie mogą sprawiać różne organy lub system nerwowy. W każdym przypadku zaleca się głęboki relaks psychofizyczny połączony z ćwiczeniami energetyżującymi (które można wykonywać wykorzystując różne techniki, których nietrudno nauczyć się i wprowadzić w życie), oraz medytacją i modlitwą.

To, co powiedziano to jedynie ogólne rady, bowiem jedzenie i poszczenie to doświadczenia osobiste. Jedynie praktyka i rada lekarza pomogą znaleźć właściwy „przepis" na post.

Doświadczenie

Zakończymy ten rozdział przytaczając świadectwo jednej z osób poszczących, która nie przyjmowała pożywienia przez dziesięć dni. Niżej przytoczone słowa świadczą o tym, że post służy nie tylko osiągnięciu głębszej równowagi psychofizycznej, lecz przede wszystkim bardziej intensywnemu połączeniu się z Bogiem.

Zastosowałem post, ponieważ w niego wierzyłem. Głęboko odtruwa, wzmacnia znacznie wolę i system nerwowy i jest chwilą skupienia. Poza pierwszymi dwoma dniami, kiedy czujesz się dość źle i odczuwasz jedynie głód i masz wrażenie, że znajdujesz się jak na pustyni, pozbawiony wszelkiego pożywienia, trzeciego dnia umysł nagle rozjaśnia się: czułem się znakomicie, miałem mnóstwo energii, a przede wszystkim miałem cudowne odczucie, że uwolniłem się od niewoli potrzeb materialnych, by móc się poświęcić wyłącznie sprawom duchowym.

To wspaniałe uczucie! Przestałem być głodny i czułem się lekki jak piórko. A każdy kolejny dzień był coraz lepszy, tak że po 10 dniach zacząłem ponownie jeść z pewnym żalem. Post to cudowne uderzenie naszej woli i doskonały środek wzmacniający system nerwowy. Przez 365 dni poddajemy nasze ciało (a w konsekwencji psychikę i ducha, które są z nim blisko powiązane) najgorszym torturom (palenie, alkohol, przejadanie się, itd.) i bezwstydnie, jak hipokryci przemycamy je jako „przyjemności". Możemy zatem przez 10 dni dać mu wytchnienie, bo inaczej jak zbudujemy świątynię Ducha? Doświadczyłem, że to nie problemy nas wykańczają; to nasz zmordowany i osłabiony organizm przypisuje im zbyt wielkie znaczenie. Silna wola, właściwe myśli, pogodne nastawienie są niezbędne, by zniknął każdy, nawet największy problem; lecz jedynie organizm w formie jest w stanie ci je zagwarantować. Post dobrze wpływa na ciało, lecz jeszcze lepiej na duszę, jeśli w ciszy potrzeb cielesnych słucha się w końcu szeptu Ducha.

Co powinno się robić, a czego nie można robić

Pokonując niemały opór, osoba, która „wierzy" w post, ponieważ sama go wypróbowała, będzie musiała uwrażliwić innych wszelkimi możliwymi środkami, rozprowadzając literaturę poświęconą postowi, której jest coraz więcej. Ponadto, będzie musiała pozostawać w ścisłym kontakcie z nauczającym Kościołem, który w ostatnich latach poprzez usta wielu duszpasterzy przypomniał jak ważny

jest post, nie tylko od pokarmów, lecz od zbytniej i wyrafinowanej konsumpcji, od nadużywania telewizji, komputerów, itd.

Istnieje również potrzeba przekonania bardziej wrażliwych lekarzy do bardziej personalistycznej medycyny. „Otwartych" lekarzy, by nie bali się badać nowych horyzontów, jakie stawia przed nami ekologia i angażuje nie tylko środowisko zewnętrzne, lecz także nasze środowisko fizyczne, nasze organy i nasze komórki. Medycyna tradycyjna nie musi wykluczać medycyny naturalnej, ekomedycyny. Każdy powinien mieć możliwość wyboru dla lepszego zdrowia integralnego. By to zrobić, potrzeba pokory i odwagi. Jest to bowiem pójście trochę pod prąd. Chrześcijan, który stara się żyć Ewangelią, wie już, gdzie powinien walczyć.

Jednakże pod względem operacyjnym musimy wyróżnić dwa różne zjawiska. Pierwsze dotyczy tego, co można zrobić dla postów nie ściśle leczniczych, które można przeprowadzać również w domach rekolekcyjnych (patrz *Apendyks* /). Drugie będzie wymagać zaangażowania lekarzy, by powstały domy lub kliniki, w których będzie można pościć pod nadzorem specjalistów.

VI. Post, odpoczynek fizjologiczny

Doszliśmy już do takiego punktu naszej wędrówki, że zajmiemy się teraz kwestią bardziej „techniczną" doświadczenia postu. Oddamy zatem głos specjalistom, dzięki czemu będziemy mogli jeszcze lepiej ocenić jego konkretne zastosowanie.

Post a wyczerpanie

Post jest najciekawszą (o największym zasięgu) cechą składową odpoczynku fizjologicznego i zasługuje na to, by zbadać go dokładniej[66]. Pod pojęciem post — stwierdza Stefano Magnano, którego idee ogólnie przedstawiamy — rozumiemy całkowite powstrzymanie się od wszelkiego rodzaju pokarmu i przyjmowanie jedynie wody i to tylko wtedy, kie-

[66] Będziemy w tej kwestii posługiwać się wskazówkami Sebastiana Magnano, psychoanalityka i irydologa. Zdobył doświadczenie w medycynie naturalnej i w 1984 roku założył *„Stowarzyszenie Szkoła zdrowia"* (Piacenza) i co roku organizuje grupowe posty lecznicze. Jest autorem książki *Il digiuno terapeutico* (był uprzejmy przesłać mi tekst e-mailem) i, z R. Cavaglierim, książki *Il digiuno, fonte di salute,* Padova 1993. Patrz także D. Upton, *Gli effetti del digiuno,* w: „Yoga", nr 38, list. 1989 - kw. 1990, s. 13-18.

dy mamy pragnienie. Idąc za przykładem Sheltona *postem* nazwiemy okres, który zaczyna się w chwili zaprzestania przyjmowania pożywienia i kończy się, gdy pojawia się oznaka, że potrzebujemy ponownie zacząć jeść, po wyczerpaniu zapasów (kiedy pojawi się „prawdziwy głód"). *Wyczerpaniem* (chociaż ten termin w rzeczywistości oznacza jedynie brak pożywienia) nazwiemy okres, który następuje po poście, jeśli nie zaczniemy ponownie się odżywiać pomimo że pojawi się „prawdziwy głód". Jest to okres, podczas którego zachodzą procesy wyniszczające, który, jeśli nie zostanie przerwany, prowadzi do śmierci. Będziemy zatem posługiwali się słowami *post* i *wyczerpanie* w znaczeniu technicznym, które nie jest w pełni zgodne ze znaczeniem zazwyczaj przypisywanym tym słowom. Takie lingwistyczne naciągnięcie (zresztą często spotykane w każdej dziedzinie czy technice) jest konieczne, by uniknąć nieporozumień lub pomyłek.

Rozważmy najpierw działanie postu w przypadku ostrej choroby. W takiej sytuacji post, zamiast wzmacniać procesy usuwania toksyn, które same w sobie są intensywne, reguluje je tak, by nie były zbyt gwałtowne lub bolesne, a w efekcie trudne do zniesienia. Dzięki postowi gorączka nie jest zbyt wysoka, bóle łagodnieją, a czasami ustępują i w podobny sposób post działa też na inne objawy.

Wyjaśnić te zjawiska można prawdopodobnie tym, że podczas całkowitego odpoczynku fizjologicznego ciało, które nie jest zaangażowane w inne działanie, jest w całości zaangażowane w wyżej wymienione procesy usuwania toksyn. Ponadto, ciało, które nie jest pobudzane lub hamowane przez substancje toksyczne (przenoszone przez pokarmy, zbędne substancje lub niewłaściwe lekarstwa) może modu-

lować każdą reakcję poprzez naturalną równowagę wpisaną w procesy życiowe.

Kiedy się pości, można na przykład zauważyć, że wydzieliny oskrzelowe nie trwają zbyt długo, a kaszel gwałtownie ustępuje, biegunka szybko się kończy, ropień ustępuje szybciej i w sposób mniej nieprzyjemny niż wtedy kiedy się żywimy.

Oczywiście, możliwe, że używanie niektórych lekarstw spowoduje, że objawy ustąpią jeszcze szybciej. Lecz podczas gdy w trakcie postu objaw zanika, ponieważ znikły warunki* które go determinowały, to w trakcie zażywania lekarstwa jest on zwyczajnie hamowany. Wierzymy zatem, że wyzdrowieliśmy, ponieważ nie odczuwamy dyskomfortu, lecz w rzeczywistości zmusiliśmy ciało, by zaakceptowało wyższy stopień zatrucia niż ten, który było w stanie zaakceptować kiedy zaczęła się choroba: inaczej mówiąc, zrobiliśmy krok naprzód ku procesom wyniszczającym.

W przypadku choroby

Powiedziano, że post i gorączka to dwa naturalne sposoby, które pomagają organizmowi powrócić do zdrowia. I faktycznie, stosowanie postu w przypadku choroby ma długą tradycję. Na przykład święty Bazyli pisze: „Wiem, że lekarze mają zwyczaj zapisywać chorym nie zróżnicowanie jedzenia, lecz głodowanie i wstrzemięźliwość"[67]. Kiedy jesteśmy chorzy, to ponieważ ciało zużywa całą swą energię na odtrucie, najmądrzejszą rzeczą jest całkowity odpoczynek fizjologiczny. W ten sposób energia witalna,

[67] Bazyli Wielki, *Omelia Isul digiuno, 4* (PG 31,167).

*Pogląd autora (red. wydania polskiego).

nie rozproszona, cała służy mądrości somatycznej, która wykorzysta ją, by procesy oczyszczające (różne objawy nie są niczym innym jak tylko ich przejawem) były silne, regularne i skuteczne.

Post jest integralną częścią odpoczynku fizjologicznego, ponieważ ilość energii zużywana na trawienie i przyswajanie składników odżywczych jest olbrzymia: obliczono, że stanowi ona największe marnotrawstwo kalorii w przypadku człowieka prowadzącego siedzący tryb życia. W trakcie postu ciało oszczędza kalorie niezbędne dla procesów żywienia, które — szacuje się — zabierają ponad jedną czwartą kalorii w całości dostarczanych przez jedzenie. Post zatem nie tylko powoduje, że większa ilość energii zużywana jest na procesy odtruwania, lecz eliminuje również wszelkie źródło zatrucia egzogenicznego (trudno, żeby wraz z pokarmami do organizmu nie dostawały się składniki trujące), a ponadto sprawia, że przewód trawienny przekształca się z układu asymilacyjnego w strukturę przystosowaną do trawienia złogów i osadów, które wraz z krwią rozleją się po jego zagłębieniach, by zostać następnie usunięte.

Możemy bezpośrednio zaobserwować to zjawisko w błonie śluzowej ust, zwłaszcza na języku: bardzo szybko język pokrywa się białawym nalotem, natomiast oddech staje się „nieprzyjemny" z powodu usuniętych toksyn. Efekty uboczne pokazują, że ciało reaguje na „kurację". Są to: zwiększone pocenie się i silniejsza woń skóry, odbijanie się, biegunka, swędzenie, stan zapalny, podrażnienie lub pieczenie skóry, uczucie zimna.

Jeśli się dobrze zastanowimy, to sam chory organizm domaga się odpoczynku (wywołując zmęczenie, apatię, wzmożone bóle podczas ruchu) i postu. Człowiek chory z reguły nie jest głodny, często ma

mdłości i nie jadłby, gdyby nie kierowały nim błędne przekonania i przyzwyczajenia i gdyby nie zachęcał go ktoś, kto sądzi, że postępując w ten sposób pomaga mu wyzdrowieć.

Instynktowne odrzucenie jedzenia w przypadku choroby, często spotykane u dzieci, czasem zanika u osób dorosłych, które utraciły wszelką zdolność ‚wsłuchiwania się" w ciało. Jak zauważono, chore lub ranne zwierzęta ściśle przestrzegają całkowitego odpoczynku fizjologicznego: szukają spokojnego, odosobnionego, wygodnego miejsca (wydaje się, że zdają sobie sprawę z promieniowania i ziemskich pól magnetycznych) i nie zjedzą niczego, chyba że siłą otworzymy im pyski.

Lecz zwykłe jedzenie, za wyjątkiem prostych pokarmów, jak owoce bogate w witaminy i szybko wchłaniające się cukry (soki z pomarańczy lub cytryny, które podaje się chorym), nie może przynieść żadnej korzyści, kiedy jest się chorym: z jednej strony zmusi organizm do trawienia, zabierając energię, która jest w tej sytuacji potrzebna do innych zadań; z drugiej spowoduje, że organizm będzie miał zbyt mało siły, którą może „przeznaczyć" na trawienie i pokarm zostanie strawiony niedokładnie. Czasem wymioty powodują opróżnienie żołądka, lecz jeśli do nich nie dochodzi, to źle strawione jedzenie będzie podlegało fermentacji i gniciu. To wszystko spowoduje kolejne zatrucie!

Choroby przewlekłe

W przypadku chorób przewlekłych, które cechują burzliwe procesy usuwające toksyny z powodu ma-

łej ilości energii życiowej, post i odpoczynek fizjologiczny determinują natychmiastowy wzrost usuwania złogów (ponieważ, jak już zauważyliśmy, wzrasta energia życiowa, jaką mogą dysponować procesy odtruwające). Mocz staje się intensywny, oddech nieprzyjemny, język lepki, pot niemiły: wszystkie te aspekty są oznakami „oczyszczania", którego celem jest odtrucie krwi i tkanek.

Podczas postu inteligencja somatyczna jest w stanie odróżnić różne składniki organizmu i oszczędzić części niezbędne dla życia kosztem tych, które nie są niezbędne, bądź wręcz są niepotrzebne lub szkodliwe.

Utrata wagi podczas postu jest procesem zachodzącym precyzyjnie, zauważyło ten fakt również wielu fizjologów. Przytoczymy klasyczny tekst z podręcznika fizjologii Starlinga, na którym uczyło się wiele pokoleń fizjologów. Podczas postu „te organy, które są bardziej niezbędne do utrzymania życia, jak mózg, serce i mięśnie oddechowe, tracą mało na wadze. Spośród innych tkanek, najpierw zużywany jest tłuszcz, który jest jedynie zapasem, podczas postu może zostać zużyte dziewięćdziesiąt siedem procent całego tłuszczu ciała. Azot niezbędny dla organizmu dostarczany jest głównie kosztem mięśni i gruczołów. Komórki niektórych tkanek, na przykład wątroby i trzustki, mogą się zmniejszyć. Możemy przypuszczać, że w trakcie postu wszystkie tkanki podlegają powolnemu procesowi autolizy, którego produkty przekazywane są do krwi, i że aktywne tkanki przyjmują uwolniony przez wszystkie inne komórki ciała materiał w taki sposób, by utrzymać swą wagę kosztem wszystkich innych"[68].

[68] E.H. Starling, *Principi di fisiologia umana*, Padova 1959, s. 893.

Jasno wynika z tych uwag, że podczas postu tkanki patologiczne szybko tracą na wadze i mogą być całkowicie usunięte. Po pierwsze, tracą wagę, ponieważ (rozpoznane jako tkanki „nieaktywne" dla ekonomii ciała) ich kosztem zaczyna się proces autolizy. Wynika z tego, że obrzęki lub „nowotwory" w szerokim tego słowa znaczeniu, zostają wchłonięte, usunięte i częściowo wykorzystane na korzyść tkanek niezbędnych do życia.

Ponadto, prawdopodobnie post, sprawiając, że ciało jest bardziej żywotne, a procesy obronne bardziej aktywne, rozpoczyna proces agresji selektywnej przeciw komórkom odbiegającym od normy. Wyodrębniono antyciała, które działają przeciw takim komórkom i które rozpoczynają procesy niszczące ich kosztem. Prawdopodobnie post wzmacnia ich działanie.

Czas trwania postu

Człowiek może pościć bez szkód, odnosząc korzyści, w czasie dłuższym niż powszechnie się uważa.

Post, którego celem jest odtrucie, powinien kończyć się dopiero wtedy, kiedy organizm zostanie kompletnie odtruty, albo kiedy pojawi się „prawdziwy" głód, jeżeli pojawiłby się przed oznakami odtrucia (lecz dzieje się tak bardzo rzadko).

Oznakami, że organizm został odtruty całkowicie jest zanik objawów usuwania toksyn, o których już mówiliśmy, czyli: język jest czysty, przyjemny oddech i dobry smak w ustach, przejrzysty mocz, lśniące oczy i skóra.

Głód maleje i zanika po dwóch lub trzech dniach, aby powrócić kiedy zapasy zostaną całkowicie wy-

czerpane, co jest oznaką, że należy koniecznie przerwać post, by nie wejść w fazę wyczerpania.

Jednak trzeba umieć rozpoznać głód, który oznacza wyczerpanie zapasów (zwany „prawdziwym" głodem) od bodźców skłaniających do tego, by coś zjeść, które mogą być fałszywymi alarmami. ‚Prawdziwy" głód jest przyjemnym uczuciem, które odczuwa się w ustach i które nie sprawia przykrości (jak kurcze żołądka, uczucie pustki, osłabienie, itd.); nie wiąże się ze szczególnymi lub dziwnymi zachciankami; nie jest przelotne. Trzeba jednak powiedzieć, że rzadko post zostaje doprowadzony do końca, czyli aż pojawią się oznaki odtrucia lub głodu: dlatego że albo brakuje czasu, albo pojawiają się oznaki, fizyczne i psychiczne (zbytnie schudnięcie i kryzys usuwania toksyn, obawy i niepokój, itd.), które wskazują, że przedwczesne podjęcie ponownego odżywiania jest korzystne.

Działanie odtruwające

Jednakże, także posty przerwane przed czasem lub zaplanowane jako krótkotrwałe mogą przynieść wiele korzyści (wręcz warto jest podejmować posty kilkudniowe, zanim zdecydujemy się na post dłuższy, a w takim przypadku potrzebny jest nadzór specjalisty), chociaż trzeba powiedzieć, że rozpuszczone, lecz jeszcze nie usunięte złogi zostaną niestety ponownie wchłonięte przez organizm.

W trakcie postu mogą pojawić się także inne objawy, które chociaż są widoczne, nie powinny dziwić, ponieważ one także są przejawem odtruwania (kryzys odtruwania). Najczęściej zdarzają się: mdłości,

wymioty, biegunka (zazwyczaj jelita przestają działać na początku postu i ponownie zaczynają pracować, kiedy zacznie się jeść), wysypki skórne. Częsty jest też spadek ciśnienia, któremu towarzyszą osłabienie, zawroty głowy i zasłabnięcie, kiedy ruszamy się zbyt gwałtownie; nierzadko występują palpitacje i lekkie arytmie.

Często zdarza się, że choroby przewlekłe zaostrzają się lub że pojawiają się choroby, na które cierpiało się w przeszłości: zazwyczaj trwają kilka dni lub godzin, a później znikają (te zjawiska są interpretowane jako wznowienie procesów patologicznych, które przerwane zostały wcześniej z różnych przyczyn przed całkowitym wyleczeniem: ciało znajduje teraz energię, by doprowadzić je do końca).

Oznak, które wskazują, że trzeba przerwać post przed końcem jest niewiele i nie występują często. Wymieńmy kilka: 1) ciężkie zaburzenia oddechowe i rytmu serca; 2) spadek wagi ciała poniżej limitu bezpieczeństwa (opracowane zostały odpowiednie tabele); 3) silna depresja i strach.

Ponowne rozpoczęcie odżywiania <<

Ponowne rozpoczęcie odżywiania, zwane także "fazą wzmacniającą", jest bardzo delikatnym zagadnieniem: trzeba rozpoczynać jedzenie stopniowo, od pokarmów, które minimalnie obciążają układ trawienny, który był nieaktywny przez cały czas trwania postu. Dlatego lepsze są pokarmy gotowane, a jeśli surowe, to należy je dobrze żuć i za pierwszym razem bez dodatku soli. Jeśli będziemy zachowywać się inaczej, może to być bardzo niebezpieczne. Post

można przerwać, w sposób właściwy, na różne sposoby, pod warunkiem, że będzie się przestrzegało następujących zasad ogólnych: 1) stopniowe aktywowanie układu trawiennego, zarówno jeśli chodzi o jakość, jak i ilość jedzenia; 2) faza wznowienia odżywiania musi być tym wolniejsza i dokładna, im dłuższy był post.

Praktycznych wskazówek dostarcza na przykład Romolo Mantovani (1893-1979), specjalista od terapii naturalnych. W fazie przygotowywania się do postu sugeruje, by powstrzymać się od jedzenia śniadania przez 5-7 dni przed postem. Przez ostatnie 3 dni należy zrezygnować także z kolacji. Po zakończeniu postu, przez 3 dni ograniczyć się tylko do jednego posiłku w południe, którego celem jest bardziej przeczyszczenie organizmu niż odżywienie go: pierwszego dnia posiłek ze świeżych owoców (winogrona, jabłka, gruszki) po czym w niedługim czasie danie z gotowanych jarzyn; drugiego i trzeciego dnia z dodatkiem sałaty i surowych warzyw[69].

Przeciwwskazania

Na zakończenie przypomnijmy, że podczas postu zostają obudzone także uśpione siły umysłowe i duchowe: jest to zatem, jeśli zostaje w pełni zrozumiałe i przyjęte, głębokie doświadczenie, które może być początkiem ogólnej odnowy. Ponieważ jak powiedzieliśmy, post jest idealnym stanem, albowiem ciało angażuje wszystkie swoje siły uzdrawiające,

[69] Por. R. Mantovani, *Il libro delie eure naturali,* Roma 1981 (2002), s. 53-55.

teoretycznie nie ma choroby (pomijając wyczerpanie i rzeczywisty brak pożywienia), na którą nie mógłby korzystnie wpłynąć odpowiedni okres wstrzemięźliwości. Jednak istnieją pewne przeciwwskazania. **Post nie jest polecany osobom bardzo chudym i osłabionym, zażywającym od dłuższego czasu lekarstwa (należy przestać je przyjmować przynajmniej miesiąc przed rozpoczęciem postu), po operacjach usunięcia ważnych dla organizmu organów; ponadto należy unikać postu, jeśli nie jest się przygotowanym na takie doświadczenie: musi to być decyzja przemyślana i podjęta z przekonaniem, a nie pod wpływem namowy czy sugestii przyjaciół.** W takim przypadku, często dochodzi do stanów niepokoju i strachu, które prowadzą do przedwczesnego przerwania postu i, co jest dużo gorsze, do podjęcia nieregularnego odżywiania. Jednak przeciwwskazania musi oszacować w każdym przypadku osoba, która ma w tej kwestii doświadczenie.

Do czytania i refleksji

Post stał się tematem codziennych wiadomości; mówią o nim specjalistyczne i popularne czasopisma. Oto jeden z wielu tekstów.

Pochwała wstrzemięźliwości

Jest to rewolucja ciała i ducha. Jest to nowy sposób stawiania czoła życiu i przeżywania życia. Jest

źródłem szczęścia, zdrowia, wewnętrznej pogody ducha. Gwarantuje przejrzystość umysłu, lekkość intelektualną, szybkość odruchów. Przywraca życiowe i emocjonalne instynkty oraz pełną funkcjonalność pięciu zmysłów, a także jeszcze jednego: intuicji. Prowadzi do optymizmu, do głębokiej więzi ze sobą samym, do introspekcji i do refleksji. Rozpoczyna proces odmładzania, który prowadzi do długowieczności i który przynosi widoczne efekty: gładka i lśniąca skóra, żywe spojrzenie, szczupłe i zręczne ciało. Jest to przede wszystkim najstarsza, najprostsza i najskuteczniejsza „autoterapia" zapobiegawcza i kuracja na wszystkie, lub prawie wszystkie, choroby jakie nam zagrażają. Tą metodą, która według specjalistów i znawców czyni cuda jest post.

Post, bardzo stara praktyka higieniczna i rytuał pokory, umartwienia, oczyszczenia i modlitwy, zawsze stosowany we wszystkich religiach, znowu wzbudza zainteresowanie. Na nowo mówi się o nim, lecz ostrożnie i z pewną obawą. Wydaje się bowiem szaleństwem, wręcz prowokacją, przeciwstawiać kulturę wstrzemięźliwości kulturze dobrobytu, obfitości, chciwości. A jednak coś drgnęło. A właściwie, ktoś.

To poszczący, tajniacy wyrzeczenia, rozpuszczają wieści. Przekazują informacje jeden drugiemu, poszczą w grupie na łonie natury, opiewają cudowne efekty terapii, wymieniają między sobą nazwiska i adresy lekarzy specjalistów. Są już stowarzyszeniem milczących kontestatörów, którzy zdecydowali się powiedzieć stop. Stop dla jedzenia, żarłoczności, niewoli przekarmienia. Nie są szaleńcami. Ani potencjalnymi anorektykami. Sprzeciwiają się indywidualnie społeczeństwu, które narzuca rytuały i rytmy, które, jak już dowiedziono, niszczą

nasze zdrowie. To nie jest jedynie protest, lecz wybór. Hasło brzmi: nie chcę, by mnie zniszczono, nie chcę sam się zniszczyć. Dla sceptyków założenie jest dziwaczne. Jak można niszczyć się jedzeniem? A jednak, według zwolenników postu i medycyny naturalnej tak jest. A to nie wystarczy. Powstrzymywanie się od jedzenia, oczywiście okresowo, nie jest tylko „brakiem działania", które wpływa na zdrowie ciała, lecz, jak można sobie wyobrazić i co jest nieuniknione, również psychiki.

Jak działa post

Przede wszystkim postaramy się zrozumieć jak działa post i jakie korzyści przynosi naszemu organizmowi. Rozmawiamy na ten temat z Paolo Cataldim, lekarzem chirurgiem specjalistą od chorób układu trawiennego oraz łagodnego postu, a także autorem książki *Dieta Mayr.* „Układ trawienny bardziej niż inne organy naszego ciała potrzebuje energii, by działać. W trakcie postu to jakże zobowiązujące działanie zostaje całkowicie zatrzymane, a w organizmie zachodzą zadziwiające zmiany. Ciało, pozbawione tego zadania, koncentruje swoje siły na regeneracji organów usuwając wszystkie zgromadzone z czasem toksyny". To, co medycyna naturalna nazywa toksynami, są to tak zwane wolne rodniki, kwaśne substancje, które powstają w wyniku metabolizmu: „Nie są to substancje własne organizmu i działają jak trucizna lub jak obce ciało. Organizm oczywiście próbuje się ich pozbyć, lecz kiedy nie jest tego w stanie zrobić, gromadzi je w częściach ciała mniej zaangażowanych w proces biologiczny, na przykład w stawach, a później w or-

ganach ważniejszych (gruczoły dokrewne, trzustka, tarczyca, nadnercza, przysadka mózgowa), aż zaatakują organy życiowe".

Główne założenie naturopatii

Główne założenie naturopatii, rozpowszechnionej medycyny (w skład której wchodzi leczenie postem), która ma swoje korzenie w medycynie empirycznej i ludowej i która doczekała się teoretycznej systematyki brzmi: choroba jest efektem zatrucia, czyli zgromadzenia we krwi substancji toksycznych, które pochodzą z jedzenia, z zewnętrznego środowiska, metabolizmu komórkowego i które zatrzymują się w organizmie z powodu niewystarczającego działania oczyszczającego. Oficjalna medycyna nie akceptuje tej teorii: „Uznaje ją za zbyt uproszczoną, uważa za dziedzictwo przeszłości i w efekcie gardzi nią", kontynuuje Cataldi. „A jednak praktyka postu potwierdza ją w tak ewidentny sposób, że naprawdę absurdem jest nie zdawać sobie z tego sprawy. Tę wrogość podsyca jeszcze fakt, że kuracja pacjenta nic nie kosztuje. Krótko mówiąc, post nie jest rentowny, nie przynosi pieniędzy". Lecz co się dzieje z fizycznego punktu widzenia w trakcie postu? „Jelito wydala toksyny podczas biegunki, nerki wraz z moczem (który jest ciężki i brzydko pachnie), płuca poprzez „nieprzyjemne" powietrze (oddech w trakcie trwania postu jest bardzo intensywny, często ma nieprzyjemny zapach lekarstw, które zażywało się w przeszłości i które nie zostały usunięte z organizmu). Osoba poszcząca może mieć napady nieoczekiwanego pocenia się, wymiotów, także płaczu (we łzach są toksyny) lub silnych bólów głowy. Dzieje się

tak, ponieważ toksyny, oderwane od organów, wchodzą w obieg zatruwając ponownie organizm i wywołując złe samopoczucie, które ustępuje dopiero wtedy, kiedy toksyny zostaną wydalone". Nie jest to jedyny nieprzyjemny skutek postu: „W trakcie pierwszych dni odzywają się schorzenia, na jakie cierpi człowiek", potwierdza Sebastiano Magnano, psychiatra, jeden z najlepszych specjalistów włoskich od postu leczniczego i autor książki *Come disintossicarsi.* ,Nowe zaostrzenie się choroby jest obowiązującym etapem, poprzez który organizm zdrowieje. Te krótkotrwałe przesilenia nie dotyczą jedynie chorób, na które pacjent cierpi w danej chwili. Często poprzez post objawiają się choroby, które przechodziło się w przeszłości, a które nie zostały nigdy całkowicie wyleczone z prostego powodu, że zostały stłumione przez lekarstwa".

Post a medycyna „naturalna"

Oto główny punkt: naturalna medycyna oskarża medycynę oficjalną, że jest przede wszystkim objawowa. „Blokowanie objawu jest błędem" mówi Cataldi. „Współczesna medycyna uważa chorobę za zło (podczas gdy jest dobrem, jest ostrzeżeniem jakie daje nam nasze ciało), które należy wyeliminować wszelkimi środkami, najbardziej gwałtownymi jak to tylko możliwe i w jak najkrótszym czasie. Nie chce uleczać, lecz tłumić tak długo jak biedak da radę, a kiedy już nie wytrzymuje wyrzuca go do hospicjum: zestarzał się i jest gotowy na śmierć". Sceptycyzm współczesnej medycyny (a także tego, co świeckie) dotyczy głównie kazuistyki, która nie wystarcza, by naukowo udowodnić skuteczność

postu w kuracji ciężkich chorób. A to właśnie one interesują przede wszystkim użytkownika, lecz niesłusznie: „Nigdy nie zaczynamy chorować nagle, przypadkowo, dlatego, że mamy pecha" mówi nadal Cataldi. „Choroba to zbocze, po którym schodzi się aż dojdzie się do stadium terminalnego. Na przykład żadnej zdrowej osoby nie atakuje nowotwór. Rak przygotowuje się latami, poprzez choroby, które media uważają za niegroźne, jak na przykład reumatyzm, choroby trawienne, choroby skóry, artroza, nieżyty żołądka, wrzody dwunastnicy, zapalenie jelita grubego, bolesne miesiączkowanie (powód narzekań wielu współczesnych kobiet i zagrożenie dla macicy), także niepokój i depresja. To są wszystko choroby przewlekłe, cywilizacyjne, które post może leczyć i wyleczyć, lecz które jeśli zostaną zlekceważone, mogą przeobrazić się nie tylko w nowotwór, lecz na przykład w chorobę Parkinsona, udar, zawał serca.

Spojrzenie holistyczne

Podczas gdy medycyna oficjalna bada konkretne przypadki, to medycyna naturalna rozważa jednostkę w jej całości i głównym jej celem jest zapobieganie. Twierdzi się, że post może uleczyć jedynie choroby uleczalne, w tym również bardzo ciężkie, jak na przykład nowotwór, pod warunkiem że są we wczesnym stadium rozwoju. Potwierdza to Magnano: „Angielski lekarz Herbert Shelton, jeden z największych specjalistów od postu leczniczego, zalecał post w bardzo częstych przypadkach, kiedy postawiono złą diagnozę na temat nowotworu (nowotwory łagodne zdiagnozowane

były jako złośliwe). I nie tylko udowodnił skuteczność postu w przypadku nowotworów łagodnych: w literaturze opisane są również przypadki rozwoju tkanki nowotworowej złośliwej, które zostały wyleczone poprzez post i wiele było regresji włókniaków i gruczolaków sutka". Jak to możliwe? ,,Normalnie, poprzez tak zwany proces autolizy, organizm częściowo lub całkowicie eliminuje swoje komórki i wykorzystuje zawarte w nich produkty do żywienia nowych komórek" kontynuuje Magnano. „W trakcie postu proces autolizy wzmacnia się i wykorzystuje wszystkie tkanki rezerwowe, które nie są niezbędne dla organizmu, by zapewnić tym niezbędnym pożywienie. W ten sposób tkanki patologiczne (czyli również rakotwórcze) zanikają jako pierwsze, są eliminowane jako niepotrzebne. Nie tylko nie są odżywiane, lecz są wręcz rozkładane przez autolizę, która wykorzystuje dobrą część tych tkanek do żywienia organów życiowych. To intensywne działanie w samoobronie zapoczątkowane przez post nie jest niczym innym jak naturalną zdolnością organizmu do obrony przed zewnętrznymi i wewnętrznymi atakami jakie mu grożą. Mówię o systemie immunologicznym, który dzisiaj, również za sprawą AIDS, jest w centrum naszej uwagi. Pokarm, który ciało czerpie w trakcie postu nie pochodzi jedynie z komórek. W trakcie trwania postu nie umiera się z głodu, tak jak się tego obawiamy. Bowiem organizm po wyeliminowaniu toksyn zaczyna czerpać pożywienie z nadmiernych zapasów. Utrata wagi (można schudnąć dziesięć kilogramów w ciągu jednego tygodnia postu) i wyeliminowanie podskórnej tkanki tłuszczowej, takiej jak cellulit, są pierwszymi widocznymi efektami postu.

Korzyści płynące z postu

Korzyści nie odnoszą się jedynie do zdrowia fizycznego i utraty wagi: Giuseppe Cocca, lekarz medycyny naturalnej stwierdza, że „poprzez post stajemy się piękniejsi. Skóra nawilża się, zmarszczki się spłycają, oczy stają się bardziej lśniące i czujemy się pełni energii. Po zakończeniu postu zmienia się życie. Ważne, żeby wytrwać pierwsze trzy dni, uczucie słabości, przesilenie usuwania toksyn, i oczywiście głód. Lecz trzeciego dnia głód mija zupełnie i czujemy, że przepełnia nas zdrowie fizyczne i psychiczne".

Zdrowie psychiczne bierze się z tego, według teorii zwolenników postu, że krew, która zazwyczaj do mózgu dopływa pełna toksyn, w trakcie postu zostaje zupełnie odtruta. Mariagrazia Parisi, lekarz psychosomatyk* stwierdza: „Wielu zwolenników postu mówi, że ma wizje". Są to olśnienia, do których dochodzi zgodnie z nieświadomą predyspozycją: człowiek religijny ma superwrażliwość mistyczną, człowiek, który koncentruje się na pracy ma genialne pomysły, jakich nigdy wcześniej nie miał, człowiek bardziej introspektywny rozumie jakie ma problemy i słabości. W rzeczywistości, poprzez post osiąga się wyjątkową przejrzystość umysłu, przede wszystkim węchową, lecz także smakową, dotykową, słuchową, wzrokową. Faktycznie, łącząc efekty fizyczne z psychicznymi, które są zresztą ze sobą nierozerwalnie związane, człowiek, który pości ma wrażenie, że widzi poza rzeczywistością".

Post umacnia charakter i czyni osobę, która go stosuje podmiotem, a nie przedmiotem. Wrogiem numer jeden medycyny naturalnej jest bowiem

*W Polsce nie ma takiej specjalizacji (red. wydania polskiego).

bierna postawa chorego, który kompletnie zawierza kuracji lekarza i farmaceuty, nie działając samemu dla swojego zdrowia. Alessandro Formenti, lekarz medycyny naturalnej mówi, że „Sprzeciwić się pokarmom, które nam szkodzą to pierwszy krok ku niezależności. Jesteśmy przekarmieni i zatruci, niezdolni rozpoznawać swe instynkty. Nasza postawa żywieniowa jest prawie w całości oderwana od naszych potrzeb fizjologicznych. Nie umiemy już wybrać ani decydować co jest dla nas lepsze". I nie tylko w kwestii jedzenia. Uwarunkowanie jedzenia, które prawie zawsze pochłaniane jest z przyzwyczajenia, z łakomstwa lub z obowiązku, prowadzi nas z jednej strony do wyobcowania, a z drugiej do niepohamowanego i niespokojnego aktywizmu (przyczyna stresu): „Poprzez post tak jakbyśmy się uwalniali od uzależnienia", mówi Giuseppe Cocca. "Kiedyzdajemy sobie sprawę, że możemy zrezygnować z jedzenia-narkotyku oraz narzuconych napojów (alkohol, kawa) czujemy się jak lwy i zaczynamy myśleć o sobie".

Ponowne podjęcie żywienia

Najważniejszą chwilą postu jest ponowne podjęcie żywienia. Istnieją żelazne zasady, których osoba poszcząca musi przestrzegać, by zacząć jeść, lecz prawdziwy sukces postu dostrzega się dopiero później: „Post służy nie tylko do odtrucia psycho-fizycznego, lecz również do przywrócenia sprawności. Jeśli post przyniósł dobre efekty, to osoba która go stosowała instynktownie będzie wybierała jedzenie, które będzie jej lepiej służyło" konkluduje Mariagrazia Parisi. „Nie będzie jej kusiło, by powrócić

do poprzednich nawyków i znajdzie swój własny, oryginalny sposób żywienia się, utrzymywania się w zdrowiu i kontrolowania się". Każdy może przeprowadzić eksperyment. Post bowiem nie służy tylko osobom, które mają problemy z wagą, lecz również zbyt szczupłym, którym po terapii udaje się w końcu przytyć. Z pewnością trzeba być bardzo zmotywowanym. Lekarze medycyny naturalnej mówią nam faktycznie, że osoba, która zaczyna post nie tylko musi chcieć wyzdrowieć, lecz także poznać się, zmienić się, zmienić się na lepsze, porzucić rutynę, by znaleźć własny prawdziwy wymiar. Jedyne przeciwwskazanie to strach: że umrzemy z głodu i że zrezygnujemy z własnych nawyków. Krótko mówiąc, strach, że będziemy zdrowi na ciele i na umyśle[70].

Stara i współczesna tradycja zakonna strzegła i strzeże zazdrośnie postu i zna jego najtajniejsze aspekty. Na zakończenie przytoczymy dwa pisma, które przedstawiają powody praktykowania postu i przybliżają nam jego stosowanie.

Post, asceza potrzeby i wychowanie pragnienia <<

Dzisiaj w zachodnim środowisku kościelna praktyka postu *de facto* znikła: praktyka stosowana w Izraelu, podjęta przez Chrystusa, przyjęta przez wielką kościelną tradycję na Wschodzie i na Zachodzie, jest coraz rzadziej spotykana, nie

[70] A. Gennari, *Elogio deli' astinenza,* w: „Grazia", 29.07.1990.

wymagana [...]. A jednak, by odnaleźć swą prawdę, tę ludzką prawdę, która poprzez łaskę staje się prawdą chrześcijańską, należy myśleć, modlić się, dzielić się dobrami, znać zło, jakie w nas mieszka, lecz także pościć, co jest wyrazem dyscypliny ciała. Jedzenie należy do przyjemności, wykracza poza prostą funkcję odżywiania, by przyjąć ważne konotacje afektywne i symboliczne. Człowiek jako człowiek, nie żywi się jedynie jedzeniem, lecz słowami i gestami, jakie wymienia z innymi, związkami, miłością, czyli tym wszystkim, co nadaje sens życiu żywionemu i podtrzymywanemu przez jedzenie. Zresztą, jeść należałoby razem, w atmosferze biesiady i wymiany, która natomiast, niestety i nie przypadkiem, znika w społeczeństwie, w którym jedzenie zostało sprowadzone do poziomu paliwa, które należy przyjmować jak najszybciej się da.

Nasz prawdziwy głód

Post pełni zatem fundamentalną funkcję uświadamiania nam, jaki jest nasz głód, czym żyjemy, czym się żywimy, i uporządkowania naszych apetytów wokół tego, co jest naprawdę ważne. A jednak, byłoby głębokim złudzeniem myśleć, że post — w swych zróżnicowanych formach i stopniach, jakie rozwinęła chrześcijańska tradycja: post absolutny, wstrzemięźliwość od mięsa, przyjmowanie pokarmów roślinnych lub jedynie chleba i wody — można zastąpić jakimkolwiek innym umartwieniem czy ograniczeniem. Jedzenie odsyła do pierwszego rodzaju relacji, jakie dziecko ma ze światem zewnętrznym: dziecko nie żywi się jedynie mlekiem matki, lecz początkowo nie rozróżnia między mat-

ką a jedzeniem; czyli żywi się tym, co je otacza: „je" głosy, zapachy, kształty, twarze i w ten sposób powoli tworzy się jego osobowość afektywna i zaczyna budować relacje z innymi osobami. Oznacza to, że symboliczna wartość postu jest absolutnie wyjątkowa i że nie ma on „ekwiwalentów" w innych formach ograniczenia: ascetyczne ćwiczenia nie są wymienne między sobą!

Stosując post uczymy się rozpoznawać i ograniczać nasze liczne apetyty poprzez hamowanie apetytu pierwotnego i życiowego: głodu, i uczymy się panować nad naszymi związkami z innymi, z rzeczywistością zewnętrzną i z Bogiem, związkami, które zawsze wypełnia pożądliwość.

Intelektualistyczne ograniczenie życia duchowego

Post jest ascezą potrzeby i wychowaniem pragnienia. Jedynie chrześcijaństwo bez wyrazu i bez sensu, które rozumie się coraz bardziej jako społeczną moralność, może go zlikwidować jako coś nieważnego i sądzić, że jakiekolwiek ograniczenie rzeczy zbytecznych (zatem nieistotnych dla życia, jak jedzenie) może go zastąpić: jest to tendencja, która zapomina o doniosłości ciała i o tym, że jest ono świątynią Ducha Świętego. W rzeczywistości post jest formą, poprzez którą wierny wyraża wiarę w Pana swoim ciałem, jest antidotum na intelektualistyczne ograniczenie życia duchowego i na mylenie go z tym, co psychologiczne. Ponieważ istnieje ryzyko, że post stanie się działaniem zasługującym na nagrodę, ascetycznym *performance,* chrześcijańska tradycja przypomina, że należy go stosować w tajemnicy, w pokorze, kierując się

jasnymi celami: sprawiedliwością, dzieleniem się, miłością do Boga i bliźniego (Iz 58,4-7; Mt 6,1-18). Tradycja chrześcijańska jest w tej kwestii bardzo zrównoważona i mądra, dlatego że: „Post jest daremny a również szkodliwy dla tego, kto nie zna jego cech i warunków" (Jan Chryzostom); „Lepiej jeść mięso i pić wino niż pożerać swych braci oszczerstwem" (Abba Hyperechios); „Jeśli praktykujecie ascezę stosując regularny post, nie chełpcie się tym. Jeśli z tego powodu dumni jesteście, to lepiej jedzcie mięso, albowiem lepiej jeść mięso niż puszyć się i chwalić" (Izydor Prezbiter).

Jesteśmy tym, co jemy

Tak, jesteśmy tym, co jemy, a wierzący nie żyje tylko chlebem, lecz przede wszystkim Słowem i Chlebem eucharystycznym, życiem Bożym: osobiste i eklezjalne praktykowanie postu jest częścią naśladowania Chrystusa, który pościł (Mt 4,2); jest posłuszeństwem Panu, który kazał swoim uczniom modlić się i pościć (Mt 6,16-18; 9,15; Mk 9,29; Dz 13,23; 14,23); jest wyznaniem wiary przez ciało; jest pedagogią, która prowadzi całą osobę do uwielbienia Boga. W czasach, kiedy konsumizm osłabia umiejętność rozróżnienia między prawdziwymi a fałszywymi potrzebami, kiedy post i leczenie dietami staje się przedmiotem biznesu, kiedy wschodnie praktyki proponują post, a Wielki Post jest pochopnie odczytywany jako ekwiwalent muzułmańskiego Ramadanu, chrześcijanin musi pamiętać o antropologicznym fundamencie i chrześcijańskiej specyfice postu. Pozostaje on w związku z wiarą, ponieważ pyta: „Chrześcijaninie, czym żywisz swe

życie?". W międzyczasie stawia rozdzierające pytanie: „Co uczyniłeś z bratem, który nie ma wystarczająco jedzenia?"[71].

Należy pościć staczając walki wewnętrzne i przyjmując właściwy pokarm

Musimy nabrać przekonania, że należy podtrzymywać męczące zobowiązanie wstrzemięźliwości cielesnej dla tego jednego celu, aby osiągnąć czystość serca poprzez takie ćwiczenie. Takie zobowiązanie stanie się daremną karą, jeśli będziemy do niego podchodzić bez możliwości zrealizowania tego celu, dla którego osiągnięcia będziemy znosić tak bolesne ograniczenia. Byłoby lepiej zrezygnować z uroków, które grożą duszy, niż powstrzymywać się dobrowolnie od pokarmów cielesnych i mniej szkodliwych. Bowiem w przypadku tych ostatnich, używa się w sposób prosty i nieszkodliwy produktów stworzonych przez Boga, które same w sobie nie pociągają za sobą nic grzesznego; w karmieniu duszy natomiast pojawia się zła intencja pożarcia braci, o których napisano: „Nie kochaj kalumnii, abyś nie został wyrwany z korzeni" (Prz 20,13, według LXX). A błogosławiony Hiob w taki sposób wypowiada się na temat gniewu i zazdrości: „Gniew zabija głupca, zaś zazdrość przyczynia się do śmierci niemądrych" (Hi 5,2). W tym miejscu należy podkreślić, że ten

[71] E. Bianchi, *Digiuno, ascesi del bisogno*, w: „II Segno" nr 3/2004, s. 14-15; idem „Digiuno", w: *Le parole delia Spiritualität* Milano 1999, s. 157-160.

kto się złości, nazwany zostaje głupcem, a ten kogo napadła zazdrość, nazwany jest niemądrym. Pierwszy faktycznie nie bez powodu nazwany jest głupcem, ponieważ, kierując się gniewem, dobrowolnie ściąga na siebie śmierć; drugi natomiast, zsiniały z zazdrości, pokazuje że jest niemądrym i nierozsądnym. I w rzeczywistości, podczas gdy napada go zazdrość pokazuje, że dużo od niego większy jest ten, którego wyższością się zadręcza.

Potrójna natura łakomstwa

Trzeba zatem oprzeć się na odżywianiu, które nie tylko złagodzi namowy płonącej żądzy i będzie ją wzbudzać z mniejszą siłą, lecz będzie także łatwe do przygotowania i odpowiednie, za mniejszą cenę pozwalającą, by je kupić w obfitości, by wszyscy bracia mieli w nim udział. Faktycznie, natura łakomstwa (dosłownie: *szaleństwo brzucha)* jest potrójna: pierwsza prowadzi do przyspieszania godziny ustalonej przez regułę na posiłek; druga zadowala się jedynie wypełnieniem żołądka aż do sytości jakąkolwiek strawą; trzecia natomiast lubuje się w potrawach bardzo wyszukanych i smakowitych. Dlatego też przeciw takim tendencjom trzeba, by mnich zastosował potrójne środki zaradcze, czyli przestrzegał przede wszystkim przepisanej pory na przerwanie wstrzemięźliwości; następnie, by miarkował ilość jedzenia; w końcu, by zadowalał się jakąkolwiek potrawą, również pospolitą[72].

[72] Por.: Jan Kasjan, *Istituzioni cenobitiche,* 5,22-23, Praglia 1989, s. 162-163.

Część III

Post przy stole

Piękną rzeczą jest post,
Lecz uduchowianie jedzenia jest piękniejsze.
(Piętro Gazzola)

VII. Duchowa natura jedzenia

Zasiądźmy do stołu

Odżywianie się jest dla człowieka sytuacją normalną, zaś post — wyjątkową. Jednak ten ostatni pomaga ustalić z jedzeniem inny związek, bardziej świadomy jego rezultatów (są pokarmy i napoje, które są zdecydowanie szkodliwe!), a zatem, zdrowy (patrz *Apendyks III).* Ponadto stwierdzono, że „każdy posiłek to objawienie", „znakomita metafora eucharystyczna', ponieważ powoduje „przeistoczenie tego, co surowe w nową substancję. Jemy, a ciało ożywa"[73]. Nawiązując do tego zapoznamy się z rozważaniami Marco Guzziego, filozofa i poety, na temat „duchowej" natury pokarmów, które zawarł w jednym ze swoich artykułów.

[73] R.A. Alves, *La cucina come parabola*, Magnano (BI) 1996, s. 10-15, następnie w: *Parole da mangiare*, Magnano (BI) 1998.

Lecz jedzenie jest duchowe

Jednym z ewidentnych oznak wielkiej przemiany historycznej jaką teraz przeżywamy jest rewolucja żywieniowa. Chcemy sprawdzić, czy również w tej podstawowej dla życia dziedzinie normy tradycji odpowiadają naszym aktualnym potrzebom czy też są jedynie „złymi przyzwyczajeniami". Dla przykładu wystarczy powiedzieć, że we Włoszech jest już 600 tysięcy wegetarian, a ich szeregi rosną około 20% rocznie, tak jak liczba gospodarstw rolnych zajmujących się produkcją „biologiczną" wzrosła pięciokrotnie od 1988 do 1994 (z 800 do 4 tysięcy).

Oddalanie się od języka ojczystego, od dialektów regionalnych przekazywanych w kuchni z pokolenia na pokolenie, może być jednak bardzo niebezpieczne i może zrodzić nowe fanatyzmy i integralizmy „naturalności". Lecz pomijając nieuniknioną przesadę, wierzę, że aktualna rewizja stylów odżywiania się, jest znakiem czasów, korzystnym i ewolucyjnym. Czyli, jednym ze znaków odnowy duchowej, która próbuje sobie utorować drogę w konkretnym momencie historii ludzkości, a zatem również w naszych stołówkach.

Intelektualistyczny i moralistyczny Zachód zapomniał przez wieki o wadze duchowej jedzenia. „Zupa przed obiadem, rozgotowane mięso, jarzyny gotowane ze zbyt dużą ilością tłuszczu, słodycze tak ciężkie, że mogłyby służyć za przycisk do papieru! Jeśli dodamy do tego bestialską potrzebę picia po posiłkach, zrozumiemy skąd pochodzi niemiecki duch: z wywróconych wnętrzności... Niemiecki duch to niestrawność!". Nietzsche jako pierwszy w Europie przedstawił ideę duchowości odżywiania się, znaną od zawsze w Indiach: „Mocny jest ten, kto zna

jedzenie oparte na jedzeniu, wie, że jest jedzeniem, które żywi się jedzeniem"[74].

Z punktu widzenia Wcielenia

Na Zachodzie jedynie święci strzegli praktycznej mądrości o tym, że nasza myśl i nasze uczucia składają się także z substancji, które zjadamy, i to nie w sensie materialistycznym, lecz raczej w sensie chrześcijańskim Wcielenia Ducha. Innymi słowy: jakie cielesne ciało, a zatem, jakie substancje, które je żywią i kształtują bardziej nadają się na przyjęcie tchnienia Boga? A w takim razie, czy współczesna rewolucja zwyczajów gastronomicznych nie będzie oznaką większego zgłębiania świadomości wcielenia, a zatem, że nasze ciało jest materialną świątynią Ducha i że każda materia, za pomocą której je budujemy jest w rzeczywistości ważna z duchowego punktu widzenia?

Ta nowa selektywna świadomość pozwoli nam przezwyciężyć dwa niebezpieczeństwa, na jakie jesteśmy narażeni: ujednolicenie kulinarne w stylu McDonald'sa i kosmopolityzm „świata przy stole", dzięki któremu dzisiaj jemy chińszczyznę, a jutro potrawy afrykańskie, jak gdybyśmy w każdym momencie zaczynali mówić innym językiem. Dzięki nowej „duchowej" wrażliwości na jedzenie wiele osób powraca do owoców własnej ziemi, ponownie odkrywa stary język jarzyn, zbóż i warzyw, które rosną wokoło w zasięgu ręki.

Otwarci na wpływy z całego świata, ponownie zastanawiamy się i opracowujemy na nowo dania

[74] *Taittiriya Upanishad*, 3,9, Torino 1976, s. 300.

wywodzące się z naszych tradycji, rozkoszując się ich zapachem, kolorem, i „naszym" smakiem. Czy nie jest to dobra metafora wędrówki, jaką wszystkie historyczne kultury muszą przejść w tej fazie odnowy milenijnej? Czy nie muszą zatem wszystkie te kultury, te języki ziemi, przeobrazić się? A nie zesztywnieć w neo-fundamentalizmach prowincjonalnych ani zagubić się w ujednoliceniu rynku, lecz przekładać się i oczyszczać odnajdując pierwotne źródło każdej naszej mowy?[75].

Ramka 4

Dekalog jadalni

Parafrazując znane powiedzenie możemy stworzyć następujący slogan: „Powiedz mi jak jesz, a powiem ci kim jesteś". Faktycznie, „sposób w jaki jemy jest dla naszego zdrowia dużo ważniejszy od tego, co jemy"[76]. Nie będzie zbyteczne przypomnieć, że 97% tego czym jesteśmy stanowi to co zjadamy - jesteśmy zmetabolizowanym jedzeniem - dlatego możemy podzielać stwierdzenie filozofa materialisty Ludwiga Feuerbacha (1804-1872), że człowiek jest tym, co zje. Lecz powiedzmy więcej, że człowiek jest tym, jak je. Wynika z tego, że prawdą jest, iż najlepszy post to taki, który stosuje się jedząc (i faktycznie, normą nie jest wstrzemięźliwość, lecz regularne spożywanie pokarmów), to znaczy, że tym co się liczy jest mądre odżywianie. Wielcy asceci twierdzą, że od postu lepsze jest codzienne „rozsądne i umiarkowane"[77] odżywianie. Zapiszemy jego główne aspekty w Dekalogu jadalni. Nie należy zapominać, że instynkt odżywiania

[75] M. Guzzi, w: „Avvenire", 17.04.1997.

[76] R. Dahlke, Digiuno e consapevolezza, cyt., s. 101.

[77] Jan Kasjan, Istituzioni cenobitiche, 5,10, cyt., s. 149.

się (nie słabszy niż instynkt parzenia się i rozmnażania) angażuje najwięcej zmysłów zewnętrznych i wewnętrznych, które człowiek musi dyscyplinować i uwznioślać, tak jak ma to miejsce we wszystkich kulturach. Pociąga to za sobą także mądrość w stosowaniu podczas posiłku zmysłów, które same w sobie nie są powiązane z przyjmowaniem pokarmów, jak na przykład rozmowa, słuchanie, audycja i wizja. Mówienie czy milczenie przy stole nie muszą niszczyć nastroju posiłku, lecz mogą podtrzymywać go, zaś szkodliwe jest, zważywszy na poziom transmisji, oglądanie telewizji podczas jedzenia.

Oto Dekalog:

1) Nabrać świadomości, być świadomym każdego aspektu tego, co przeżywamy, jak również natury, przygotowania, smaku pokarmów. Jedząc świadomie zobaczymy, że każdy posiłek przekształca się w rytuał. Aby to ułatwić można siedzieć w ciszy przy stole przynajmniej raz na tydzień (na przykład w piątki).
2) Obserwować się podczas jedzenia: jaką postawę przyjmujemy wobec jedzenia, ilości jakie nabieramy, „objętości" kęsów, rytmu, w jakim je przyjmujemy: spokojnie, łapczywie, odpychająco, żarłocznie... Jadalnia jest testem: sposób, w jaki jemy obnaża nasz stan ducha, sposoby, w jakie odnosimy się do rzeczy - nas samych i innych.
3) Przyjmować, nie pożerać, uważając pokarmy za dar ofiarowany dla smacznej i przyjemnej konsumpcji. Sprzyja to lepszemu porcjowaniu pokarmów i zapobiega przekarmieniu.
4) Jeść trzymając jedzenie u ustach i gryźć je aż straci smak, ponieważ jego substancja życiowa poddaje się podniebieniu i pierwsze trawienie ma miejsce w ustach.
5) Traktować płyny jak pokarmy stałe i czynić pokarmy stałe płynami, tak aby smakować je do końca i połykać bez problemu.

6) Jeść tylko przy stole i nie spożywać pokarmów poza posiłkami, za wyjątkiem owoców, które mogą być spożywane poza posiłkami i same.
7) Mało pić podczas posiłków (orientacyjne nie mniej niż godzinę przed i godzinę po posiłku), a dużo pić poza posiłkami.
8) Sztućce mamy odkładać na stole między jednym a drugim kęsem, a nie wywijać nimi jak bronią, którą walczymy z głodem.
9) Istnieją trzy rodzaje kęsów: kęs umiarkowania (jest to jeden kęs mniej, kiedy odchodzimy od stołu nie do końca nasyceni); kęs sytości (kiedy zjadamy odpowiednią ilość jedzenia); kęs łakomstwa (jest to kęs za dużo, który szykuje nam nasze przyszłe choroby i który zjadamy na korzyść lekarstw i lekarzy).
10) Woleć mniej (tłuszczu, dobrego, doprawionego, smacznego) i dzielić się lub ustępować innym to co lepsze.

Przed i po posiłkach prosić o błogosławieństwo Boże i dziękować sercem:

- Bogu, dawcy wszelkiego dobra;
- Naturze, która ofiaruje nam pokarmy i
- Człowiekowi, który je uprawia, przekształca i pakuje.

Część IV

Post między wierszami

Sprawiedliwy je, by zaspokoić duszę.

(Przysłowie)

VIII. Aforyzmy o poście

Czym jest i jak działa

Post jest zarówno lekarstwem (*remedium*) jak i nagrodą (święty Augustyn).

Post nie jest czymś pożądanym, lecz przykrym; jednak stał się pożądany, ponieważ służy osiągnięciu celu (święty Tomasz).

Post jest naśladowaniem życia aniołów, źródłem mądrości, zasadą panowania nad sobą (święty Jan Chryzostom).

Post sprawia, że ludzie upodabniają się do aniołów, jest rzeczą naturalną u sprawiedliwych, jest umiarkowaniem w życiu (święty Bazyli).

Post jest zbawieniem od wielu niegodziwości. O siło postu! Wprowadził ludzi do nieba i pozwolił stać się współobywatelami aniołów (Euzebiusz z Aleksandrii).

Post jest obrazem przyszłego życia, zapowiedzią życia niezniszczalnego, powszednim pokarmem świętych, pierwszą przyczyną wszelkiego dobrego dzieła (Asteriusz z Amasea).

Post jest podstawą cnoty (święty Grzegorz z Nazjanzu).

Post jest początkiem wszelkich cnót, naśladowaniem wspólnego obywatelstwa z aniołami, źródłem mądrości i podstawą panowania nad sobą (Asteriusz z Amasea).

Post jest ćwiczeniem do wewnętrznej wolności (Anzelm Grün).

Post oczyszcza umysł, polepsza zmysły, poddaje ciało duchowi, czyni serce skruszonym i pokornym. Post rozprasza mgły pożądania, gasi żar żądzy i zapala prawdziwe światło czystości (święty Augustyn).

Post nie miłuje plotek, za zbyteczne uważa bogactwa, rozprasza pychę, wychwala pokorę i sprawia, że człowiek uświadamia sobie, że jest ułomny i słaby; i kiedy uzna się za słabego, szuka i lepiej przyjmuje pomoc Boga, szuka go poprzez gorące modlitwy i prośby (święty Augustyn).

Post dotyka człowieka w jednym z jego najbardziej żywotnych rytmów: podwójnym rytmie żywienia, który jest potrzebą i zadowoleniem (Andre Louf).

Post jest dla duszy tym, czym oczy są dla ciała (Mahatma Gandhi).

Kiedy pozbawicie fizyczne ciało jedzenia, to inne "ciała" zaczną pracować (Omraam Mikhael Aivanhov).

Musimy przykładać się do postu zważając dobrze na powody, miejsca, sposób i czas (Jan Kasjan).

Post jest aktem uwielbienia Boga (Tertulian).

Post jest pokarmem naszej duszy, i tak jak pokarm materialny żywi ciało, tak post dostarcza duszy piękna i siły, daje jej lekkie skrzydła, by mogła się wznieść i móc kontemplować, oraz czyni ją wyższą od przyjemności i wszystkich pokus świata (święty Jan Chryzostom).

Post jest rodzajem małżeństwa między duchem a ciałem. Ograniczając radość ciała, zyskuje się radość ducha (święty Augustyn).

Post jest naszą walką. Post jest substancją i obrazem nieba. Post jest przyprawą jedzenia, pożywieniem duszy, pokarmem duchowym. Post jest życiem aniołów, jest śmiercią grzechu, unicestwieniem występków, środkiem zbawienia, źródłem łaski, podstawą czystości. Tą drogą szybciej dochodzi się do Boga (święty Ambroży).

Post zadaje gwałt naturze: ścina przyjemności gardła, gasi ogień namiętności, tłumi złe myśli, uwalnia od szaleństwa marzeń, czyni modlitwę czystą; jest światłem umysłu, strażnikiem ducha, roztopieniem się kamiennego serca, wygaśnięciem instynktowych namiętności ciała, wrotami skruchy, źródłem pokornego płaczu i łagodnego żalu za grzechy, ustaniem gadatliwości, początkiem spoko-

ju (wprowadza w spokój kontemplacyjny), zdrowiem ciała, obroną przed apatią (broni niewzruszoności ducha), odpuszczeniem grzechów, wrotami, które zapowiadają szczęście raju (Jan Klimak).

Post odpokutowuje grzech pierworodny, podsyca modlitwę, otrzymuje przebaczenie, zwycięża zło, wprowadza do tajemnic (Tertulian).

Ty przez post cielesny uśmierzasz wady, podnosisz ducha, udzielasz cnoty i nagrody (IV prefacja wielkopostna).

Post jest nauką wstrzemięźliwości, normą wstydliwości, pokorą umysłu, umartwieniem ciała, wzorem umiarkowania, regułą cnoty, oczyszczeniem duszy, darowizną miłosierdzia, nauką dobrotliwości, powabem ofiarności, ozdobą starości (*senilis gratia),* obroną młodości. Post jest ulgą w chorobie, podporą zdrowia, dobrem dla całego życia (święty Ambroży).

Szanuj siwiznę postu. Jest równie stary jak człowiek. Post został przepisany w raju [ziemskim]. Otrzymał go Adam jako pierwsze polecenie: „Nie będziecie jeść z drzewa poznania dobra i zła". To „nie będziecie jeść" jest prawem postu i abstynencji. Zostaliśmy wygnani z raju, ponieważ nie pościliśmy. Pośćmy zatem, by tam powrócić (święty Bazyli).

Post rodzi proroków, pokrzepia mocnych, udziela mądrości prawodawcom. Jest dobrą ochroną duszy, pewnym towarzyszem ciała, zbroją tego, kto walczy siłą, ćwiczeniem atletów. Post wypędza pokusy, jest namaszczeniem w litości, umacnia umiarkowanie, jest mistrzem wstrzemięźliwości. W trakcie wojen

działa z mocą, podczas pokoju uczy spokoju (święty Bazyli).

Pośpiesz z radością do daru postu. Post jest starym darem, który się nie starzeje, lecz ciągle się odnawia i zdobywa coraz więcej mocy (święty Bazyli).

Post leczy choroby. Wyrzuca demony i przegania złe myśli. Rozjaśnia ducha i oczyszcza serce. Uświęca ciało i przenosi człowieka do Bożego tronu. Post stanowi wielką siłę i przynosi wielkie efekty, (święty Atanazy).

Duchowość <<

Nasze posty dojdą do Chrystusa, ponieważ On pościł za nas (święty Augustyn).

Nikt nie zna bardziej Chrystusa jak ten, kto często pości (Tertulian).

Istnieje post, który przyjmuje wyraz bolesnej pokory i post, który polega na rozkoszy duszy skierowanej ku duchowym rzeczywistościom, która w konsekwencji staje się obca jedzeniu materialnemu (święty Augustyn).

Post jest powrotem duchowej wiosny (święty Jan Chryzostom).

O wy, którzy wierzycie! Jest wam przepisany post w nadziei, że staniecie się bogobojni. Post jest rzeczą dobrą dla was, jeśli chcecie wiedzieć (Koran).

Post jest potężną bronią. Nie wszyscy mogąjej używać. Zwykła możliwość fizyczna nie oznacza, że jest się zdolnym do takiej praktyki. Nie ma żadnego sensu bez wiary w Boga. Nie powinien nigdy być mechanicznym wysiłkiem ani prostym naśladownictwem: musi wypływać z głębi duszy (Mahatma Gandhi).

Abyś umiał pościć zgodnie ze swymi siłami przed Panem; post nadaje duszy godności, uświęca zmysły, oddala demony, zbliża do Boga (Ewagriusz z Pontu).

Post umacnia wszystkie cnoty [...] chroni czystość [...] jest ojcem modlitwy, źródłem spokoju ducha, doktorem *hesychia* (nieprzerwanej modlitwy kontemplacyjnej) i zwiastunem wszystkich dobrych cech (Izaak z Niniwy).

Bez Cerery i Bachusa (bez jedzenia i picia), Wenera oziębia się (święty Hieronim).

Post uzdrawia choroby, wygania złe myśli, rozjaśnia umysł i prowadzi człowieka przed tron Boga (święty Atanazy).

Post jest ofiarą pojednania, postępem cnoty, wzrostem łaski (święty Ambroży).

Post sprawia, że dusza jest bardziej żwawa, dodaje jej lekkich skrzydeł, podnosi ją z ziemi, by kontemplowała rzeczywistości nieba (święty Jan Chryzostom).

Post sprawia, że umysł jest bardziej lotny, z łatwością może przemierzać morze tego życia do chwili aż będzie kontemplował niebo, nie będzie zajmował

się żadną rzeczywistością ziemską i uzna je jedynie za cienie i marzenia (święty Jan Chryzostom).

Musimy kierować naszym postem, działaniem będącym pośrednim rozwiązaniem między życiem obecnym a przyszłym. Im bardziej ktoś pokłada swe radości w życiu wyższym, tym bardziej składa swój bagaż ziemski (święty Augustyn).

Niepotrzebnie zabiera się jedzenie ciału, jeśli dusza nie nawraca się z niesprawiedliwości, a język nie hamuje się w oszczerstwie (święty Leon Wielki).

Ulegają jedzeniu i napojom ci, którzy nie wierzą w tamten świat (święty Ambroży).

Jeśli chcesz być doskonały, to lepiej utuczyć duszę niż ciało (święty Hieronim).

Prawdziwy post polega na pozbyciu się wad (święty Bazyli).

Nakazałem wam pościć, byście nauczyli się bronić przed Złem (Mahomet).

Punktem honoru postu nie jest wstrzemięźliwość od jedzenia, lecz ucieczka od grzechów (święty Jan Chryzostom).

Aby zachować nietkniętego ducha nie wystarczy wstrzemięźliwość od pokarmów, jeśli nie towarzyszą jej inne cnoty (Jan Kasjan).

Trzeba pościć dużo bardziej od wad niż od jedzenia. Lecz istnieje chleb, od którego nie chcę, by po-

szczono, aby nie ustać w życiu; znacie go, to chleb łez (święty Bernard).

Powstrzymywać się od wad: to jest post. Razem ze wstrzemięźliwością od pokarmów, trzeba powstrzymywać się od tego wszystkiego, co może szkodzić i trzeba być bardzo gorliwym w dziełach duchowych (święty Jan Chryzostom).

Musimy znosić męczące zadanie wstrzemięźliwości cielesnej jedynie po to, by osiągnąć czystość serca (Jan Kasjan).

W dziedzinie niebieskiej dyscypliny Kościoła wielką korzyść przynoszą posty ustanowione z woli Boskiej, aby, podczas gdy skłonności ciała pozostają poddane zasadom powściągliwości, były miarkowane także wewnętrzne impulsy, i tak jak ciało pości od pokarmów, tak dusza niech się wystrzega niesprawiedliwości (święty Leon Wielki).

Post jest dobry, a kto wybacza jest lepszy (przysłowie).

Post jest chwilą, w której stajemy przed zasadniczym pytaniem: od czego zależy moje życie? (Alexander Schmemann).

Post, chociaż ograniczony, wystawiony jest na pokusę, na słabość, na zwątpienie, na irytację. Odkrycie chrześcijańskiego życia w tej walce i w tym wysiłku jest zasadniczym aspektem postu. Nie istnieje post, który nie byłby wyzwaniem dla naszych zdolności duchowych i fizycznych i nie wprowadzałby w nasze życie dowodu, że rzeczy nie-

możliwe dla ludzi są możliwe dla Boga (Alexander Schmemann).

Dwie wady dręczą poszczącego: próżność i niecierpliwość (święty Bernard).

Post, aby był godzien tego miana, jak tylko dosięga duszy wymazuje i oczyszcza grzech, który spoczywa w odległych głębiach (święty Bazyli).

Człowiek poszczący ma cerę w odpowiednim kolorze, nie prowokująco czerwoną, lecz uczciwą i dyskretnie bladą. Spojrzenie ma łagodne, krok odpowiedni, twarz zamyśloną, a nie zniekształconą przesadnym śmiechem, mowę umiarkowaną, serce czyste (święty Bazyli).

Jeśli chcesz umysł uczynić silnym, zapanuj nad ciałem poprzez post (święty Bazyli).

Post jest bronią, którą walczy się z demonami (święty Bazyli).

Przez wszystkie dni postu Duch Święty przyjmuje was jak współbiesiadników przy porannym i wieczornym stole. Niech nikt nie pozbawia się z własnej woli tej duchowej biesiady (święty Bazyli).

Doskonały post musi być harmonią myśli i serca, musi izolować siły zła, czynić tego, kto pości zdolnym odczuwać najlżejsze zmiany duchowej atmosfery (Mahatma Gandhi).

Łatwiej przejść przez wąskie drzwi zbawienia drobnemu ciału i szybciej zmartwychwstać ciału lżejszemu (Tertulian).

Post zatrzymuje potok naszych słów i łagodzi niepokój, uczy nas posłuszeństwa i sprowadza sen, leczy ciało i daje pokój duszom (święty Bazyli).

Ograniczenie pożywienia to mało, jeśli nie karmi się siły duszy. Jak człowiek zewnętrzny umartwił się trochę, to pojednajmy człowieka wewnętrznego; w ten sposób, po tym jak odbiera się nasycenie ciała, wzmacniamy umysł rozkosznym pokarmem ducha (święty Leon Wielki).

Dla mnie nie ma nic bardziej oczyszczającego i umacniającego niż post (Mahatma Gandhi).

Poszczenie dla oczyszczenia siebie i innych jest starą zasadą, która będzie trwała dopóki człowiek będzie wierzył w Boga (Mahatma Gandhi).

Ćwiczenia ascezy ciała nie są ze sobą wymienne. Każde z nich „symbolizuje" inny aspekt ascetycznego wysiłku. Post wyraża ubóstwo duchowe, odrzucenie ufności jedynie w siły ciała, upokorzenie przed Bogiem (Placide Deseille).

Modlitwa i jałmużna

Musimy modlitwie przypiąć skrzydła jałmużny i postu, jeśli chcemy łatwiej wzlecieć ku Bogu (święty Augustyn).

Grzechy codziennie przenikają w zwykły bieg życia dnia codziennego. Te codzienne rany leczy się

codziennymi lekarstwami, jakimi są jałmużny, posty i modlitwy (święty Augustyn).

Modlitwa jest pokarmem postów i zjednuje łaskę Ducha Świętego. Modlitwa zmiękcza zatwardziałość serca, łagodzi surowość, czyni post miłym. I tak jak nie daje się prawdziwego jedzenia bez napoju, tak post bez modlitwy nie może doskonale żywić duszy (święty Augustyn).

Dobrą rzeczą jest pościć, lecz lepiej dawać jałmużnę. Post bez jałmużny nie przynosi żadnej korzyści. Post bez jałmużny jest jak lampa bez oliwy (święty Augustyn).

Kiedy ubogi żywi się twoimi dobrami, to jest Chrystusem, który się nim pożywia, on który powiedział, że jest głodny ubogiego (święty Augustyn).

Jałmużna leczy popędliwość duszy, post gasi pożądliwość, modlitwa oczyszcza intelekt i przygotowuje go na kontemplację (święty Maksym Wyznawca).

Post jest zbawienny, kiedy towarzyszy mu wstrzemięźliwość od wad, modlitwa i jałmużny (święty Albert).

W praktyce wstrzemięźliwości chciej nasycić się raczej Słowem Bożym niż pokarmem materialnym (święty Leon Wielki).

Dzięki modlitwie przechodzi się pół trasy w drodze do Boga, dzięki postowi dochodzi się do bram nieba (Mahomet).

Post jest najbardziej bolesną, a zarazem najszczerszą modlitwą (Mahatma Gandhi).

Każdy post jest intensywną modlitwą, oczyszczeniem myśli, zapałem duszy do boskiego życia, by się w nim zagubić (Mahatma Gandhi).

Post i modlitwa dokonują w nas przejścia od potrzeby materialnej oraz świadomych i nieświadomych pragnień człowieka „z ciała", do czystego pragnienia Boga (Andre Louf).

Doskonały post jest wtedy, kiedy człowiek zewnętrzny pości, a wewnętrzny modli się. Poprzez post modlitwa dociera łatwiej do nieba. Posty są potężną bronią przeciw pokusom demonów. Poprzez post zwycięża się nieczystość, poprzez post zmniejsza się żądza (święty Bernard).

Nie wystarczy post ciała, jeśli brak skruchy serca, wytrwałej modlitwy i ciągłej medytacji Pism (Jan Kasjan).

Post przywraca do pierwotnego stanu związek między jedzeniem, życiem a Bogiem; związek, który został zerwany przez grzech przodków. Post dostarcza nam egzystencjalnego dowodu, że zależność od jedzenia nie jest absolutna i że, razem z modlitwą, także on może mieć charakter duchowy (Alexander Schmemann).

Zbawienny jest post użyźniony nieustanną modlitwą (Jan Paweł II).

Chcesz, aby modlitwa poleciała aż do Boga? Przypraw jej dwa skrzydła: post i jałmużnę (święty Augustyn).

Modlitwa daje nam siłę, by pościć, a post daje nam łaskę szczerej modlitwy. Post wzmacnia modlitwę, modlitwa wzmacnia post i ofiaruje go Panu (święty Bernard).

Post wzmacnia tego, kto zaprawia się w życiu miłosierdzia, tak że to, co zostaje zabrane wymogom ciała czyni bardziej lśniącą duszę zahartowaną w życiu duchowym (święty Bazyli).

Post i modlitwa nie wchodzą do duszy zbrukanej pijaństwem (święty Bazyli).

Umysł tego, kto pości modli się pod nadzorem, podczas gdy umysł człowieka niepowściągliwego jest przepełniony niestosownymi fantazjami (Jan Klimak).

Ani ciało nie może zostać oczyszczone bez postów i czuwań, ani dusza bez miłosierdzia i prawdy (Eliasz Prezbiter).

Post jest duszą modlitwy, a miłosierdzie życiem postu. Ten, kto się modli, niech pości; ten, kto pości niech ma miłosierdzie (święty Piotr Chryzolog).

Niech posiłek potrzebujących będzie wspierany waszymi postami (święty Leon Wielki).

Wstrzemięźliwość tego, kto pości staje się pokarmem ubogiego (święty Leon Wielki).

Ten, kto pości niech dobrze zrozumie co znaczy dla innych nie mieć nic do jedzenia. Niech słucha tego, kto jest głodny, jeśli chce, aby Bóg chętnie przyjął jego post (święty Piotr Chryzolog).

Post ma większą wartość od miłosierdzia, ponieważ wyraża się poprzez ciało, podczas gdy miłosierdzie poprzez pieniądz (Traktat Błogosławieństw).

Post cię umartwia, nie wspiera innych. Będą owocne twoje wyrzeczenia, jeśli hojnie dasz je innym (święty Augustyn).

W dniach postu uszlachetnijcie waszego ducha, nie tylko rozdając jałmużny, które są bardzo skutecznym środkiem oczyszczenia, lecz także wybaczając obrazy (święty Leon Wielki).

Eucharystia

Tak jak na zawodach olimpijskich wieniec jest celem walczących, tak zbliżenie się oczyszczonych do Komunii stanowi cel postu (święty Jan Chryzostom).

Również mistyczny stół przygotowuje się poprzez post (święty Ambroży).

Post uruchamia proces dojrzewania duchowego, które prowadzi człowieka ku nowemu sposobowi życia według Ducha. Napięcie, jakie powstaje między ciałem a duchem zostaje rozwiązane w Komunii z ciałem Chrystusa (Andre Louf).

Post w przeczuciu Komunii jest stanem skupienia duchowego na tym, co się zaraz stanie: fizyczny głód odpowiada duchowemu oczekiwaniu na to, co się zaraz wypełni, otwarciu całego bytu na radość, która się zbliża (Alexander Schmemann).

Wpływ na życie społeczne <<

Post jest wzrostem życia domowego, matką zdrowia, wychowawcą młodzieży, ozdobą starców, dobrym towarzyszem pielgrzymów, pewnym lokatorem małżonków. Żaden mąż nie podejrzewa, aby mogły być zastawione pułapki na małżeństwo jeśli widzi, że żona zna post, ani żona nie zamartwia się zazdrością, jeśli widzi jak mąż obejmuje post (święty Bazyli).

Post przystoi każdemu zawodowi i każdemu warunkowi ciała i na równi stanowi ozdobę wszystkiego: rodziny, społeczeństwa, nocy, dni, miast i pustyń (święty Bazyli).

Post w życiu małżeńskim uczy umiarkowania i, trzymając w ryzach przesadne wykorzystywanie przyjemności, rodzi wspólny spokój, który pozwala wytrwać na modlitwie (święty Bazyli).

Post jest ozdobą miasta, ochroną życia społecznego, pokojem rodzin, nienaruszalnością poddanych (święty Bazyli).

Post jest ochroną małych, czyni powściągliwym młodzieńca, czcząc tego, kto jest stary. Jest ochro-

ną małżeństwa i pokarmem dziewictwa (święty Bazyli).

Post natychmiast przywraca spokój w całym mieście i w całym ludzie; uśmierza niesnaski, usuwa spory, ucisza kłótnie. Jeśli wszyscy posługiwaliby się postem w podejmowaniu decyzji co robić, nie byłoby przeszkód, aby na całej ziemi panował wielki pokój. Gdyby post obowiązywał, nie produkowano by broni, nie byłoby procesów i nikt nie byłby zamknięty w więzieniu (święty Bazyli).

Stosunek do jedzenia

Uciekasz się do lekarstw, a unikasz postu, jak gdyby istniał lepszy od niego lek (święty Ambroży)!

Trzymać na wodzy brzuch. Kto pozwala, by brzuch nim rządził traci *phroneirt,* wewnętrzną wrażliwość (aforyzm grecki).

Post jest pokojem ciała (święty Piotr Chryzolog).

Post jest powodem umiarkowania. Tak jak pragnienie sprawia, że picie jest przyjemne, a głód, który poprzedza posiłki czyni je kuszącymi, tak post wychwala przyjemność jedzenia. Dlatego jeśli chcesz przygotować miły posiłek, zgódź się na alternatywę postu. Posiłek jest przyjemniejszy po poście (święty Bazyli).

Posty muszą być umiarkowane, by nie osłabiać żołądka; jedzenie skromne i umiarkowane jest dobre dla duszy i ciała (święty Hieronim).

Piękny jest post, który raduje się jedzeniem skromnym i prostym (Talasjusz).

Nie bądź smutny, kiedy stosujesz post. Byłoby nonsensem nie radować się ze zdrowia duszy, a wręcz ubolewać nad zmianą jedzenia (z materialnego na duchowe) i uchodzić za tego, kto przykłada więcej wagi do przyjemności brzucha niż dbałości o duszę. Do brzucha bowiem wnosi przyjemność, nasycenie, lecz post przynosi korzyść duszy (święty Bazyli).

Głód jest strasznym, rozdzierającym uczuciem, zaś post jest przyjemnością, które dodaje skrzydeł duszy (Rudiger Dahlke).

Większą szkodę może wyrządzić przesadny post niż zaspokojony apetyt (Jan Kasjan).

Przywilej ograniczenia strawy jest tak wielki, że człowiek może poznać Boga, faktycznie jak podobnego sobie. Jeśli bowiem „Bóg wiekuisty nie jest głodny", jak potwierdził Izajasz (1,11: „*Deus non esurit* — Bóg nie jest głodny"), to okres postu jest czasem, w którym człowiek staje się równy Bogu, ponieważ żyje bez jedzenia (Tertulian).

Apendyksy

Apendyks I - Na „tydzień postu i medytacji": ćwiczenia duchowe, fizyczne i oddechowe

Czytelnik albo lepiej mówiąc adept poszczenia zapyta się w tym momencie: a gdybym chciał sam spróbować pełnego postu, jaki konkretny program mógłbym zastosować? Nie pozostało nam nic innego jak przedstawić w zarysie jak wyglądają seminaria lub tak zwane *Tygodnie postu i medytacji*, które odbywają się w Domu rekolekcyjnym w Eupilio (CO). Nie, żeby były to jedyne dni skupienia połączone z postem (lub odwrotnie). Ten, kto przeglądnie bibliografię umieszczoną na końcu książki, dowie się o nich.

Pomówmy zatem o „naszym" tygodniu, który poprowadzi doświadczony w tej dziedzinie zwolennik kuracji naturalnych i ojciec duchowy wraz z pomocą lekarza, który spotka się z grupą na początku i na końcu tygodnia oraz jest do dyspozycji w razie potrzeby. No właśnie, grupa! Pierwsza informacja to taka, że omawiane tygodniowe spotkanie odbywa się w ograniczonych liczebnie grupach. Grupa jest równocześnie stałym punktem odniesienia i cenną podporą.

Przeddzień

Wstępnego dnia, po popołudniu, zostaje przedstawiony plan doświadczenia. Na karcie zostają zapisane dane osobowe, waga i ciśnienie uczestników. "Kolacja" jest skromna: owoc lub przecier warzywny.

Jeszcze lepiej, jeśli przez cały dzień je się tylko owoce. „W ten sposób pozostałe resztki, które zalegają w jelicie przed rozpoczęciem postu będą składały się wyłącznie z celulozy, czyli nie będą tak szybko fermentowały jak resztki zbóż (glukoza) i nie będą butwieć jak pozostałości mięsa (proteiny); złogi, które fermentują lub gniją, w wielu przypadkach wywołują aerofagię, biegunki i ból głowy"[78].

Pierwszy dzień

Po modlitwie i medytacji, pierwsza część dnia przeznaczona jest na tak zwane kąpiele, czyli na serię zabiegów, dzięki którym zaczniemy post jak najbardziej „czyści". Mogą to być różne zabiegi, lecz te najbardziej skuteczne przedstawione zostały w *Apendyksie II* i to one są przedmiotem rozważań i kontroli podczas popołudniowego spotkania, po odpowiednim odpoczynku.

W tym momencie wchodzimy w prawdziwą dynamikę postu integralnego, zgodnie ze wskazówkami przedstawionymi na wcześniejszych stronach. Dzień kończy się uroczystością Wieczerzy Pańskiej. Będzie to jedyne „pożywienie" na cały tydzień, który jest swego rodzaju wielkim „postem eucharystycznym".

Następne dni

Następne dni — w naszym kursie jest ich pięć — będą przebiegały według następującego rozkładu:

[78] R. Dahlke, *Digiuno e consapevolezza*, cyt., s. 45.

6:45 pobudka;
7:15-8:00 lectio divina i poranna liturgia;
8:00-9:00 rozciągnięcie ciała i odzyskanie energii;
9:00-10:00 ćwiczenia oczyszczające (usta, kąpiel nosa, ewentualnie płukanie żołądka) i przerwa na herbatkę ziołową;
10:00-11:15 ćwiczenia fizyczne (fakultatywne) poprzedzające medytację;
11:15 wprowadzenie do medytacji i medytacja — czas na praktykę osobistą;
12:45 przerwa na herbatkę ziołową i odpoczynek;
15:30 nauka i wymiana zdań na temat praktyki — przerwa;
17:30-19:00 ćwiczenia fizyczne i oddechowe — relaks;
19:30 Eucharystia;
20:30 przerwa (herbatka ziołowa) — spotkanie kończące dzień i medytacja;
najpóźniej 22:00 odpoczynek.

Ćwiczenia fizyczne i oddechowe

Jak łatwo zauważyć, w trakcie stosowania postu występują dwa rodzaje ćwiczeń, ciała i ducha. Zacznijmy od ćwiczeń fizycznych i oddechowych. Stosowanie takich ćwiczeń w trakcie dni skupienia jest praktykowane już od dawna. Do ich wykonywania, przypisując im wielką wagę, zachęcał katolicki duchowny Romano Guardini (1885-1968), wychowawca całych pokoleń młodzieży, której przedstawiał „katolicką wizję świata" i jeden z prekursorów Soboru Watykańskiego II (1962-1965). Pisał: „Niektórzy

bardzo się dziwili, że podczas dni skupienia należy wykonywać ćwiczenia gimnastyczne i oddechowe...".

Nie wiemy dokładnie jakie ćwiczenia fizyczne i oddechowe proponował Guardini, lecz to, co jest najważniejsze, to powody jakie przytacza na ich korzyść. Założywszy, że to „cały człowiek" uczestniczy w dniach skupienia, Guardini twierdzi, że to, co się dzieje w *ciele* jest równie ważne dla ducha: „Wysiłek wkładany w ukształtowanie ciała odbije się w formacji duszy". Należy prowadzić prawdziwe „duchowe wychowanie ciała", które pozwoli na „zdobycie świadomości", że „jest ono tajemnicą życia cechującą się duchem". Co do *oddechu* Guardini zauważa, że chodzi o „rytm żywego bytu", najbogatszy z „rytmów, jakie w sobie mamy [...], najdelikatniejszy element powiązania między życiem ciała i życiem duszy [...], wspólny teren, na którym działają wzajemnie życie duszy i ciała". Krótko mówiąc: „Środek realizacji". „Ćwiczenia mają uwolnić go, dać mu przestrzeń i uporządkować go", zważywszy, że jest to „znakomity środek", by przygotować się na przyjęcie, aby stać się „cichym i obecnym"[79].

Kiedy Romano Guardini pisał te słowa nie podejrzewał, jaki wkład w interkulturowym klimacie naszych czasów będą miały mające podobny zamysł nowsze zdobycze, jak na przykład joga.

Ciału zaangażowanemu w duchową dynamikę zostanie przywrócona pierwotna funkcja: być szkatułką i ikoną duszy. Odkryje ono ponadto własne „eucharystyczne powołanie", ponieważ łącząc się

[79] Por. R. Guardini, *Volontä e veritä*, Brescia 1978. W szczególności rozdział „Za *ginnastica e Vesercizio respiratorio"* (s. 57-63), tekst przytoczony w całości w: „Quaderni di Eupilio", 9, *Esercizi fisici e respiratori.*

z Ciałem Pana, zyskuje „lek nieśmiertelności", rękojmię „zmartwychwstania ciała". A poprzez to, rozwiąże stopniowo tę radykalną dwuznaczność, która przedstawia go jako „moc o dwóch obliczach", jak gdyby było wierzchołkiem góry, który czuje upojenie wniebowstąpień, lecz również dramat przepaści. Poświęcimy zatem należne miejsce ciału, ponieważ „ciało można uważać za depozyt całego naszego doświadczenia. Nie istniejąjaśniejsze słowa od języka ciała, kiedy tylko nauczy się ono je odczytywać.

Patrzeć na ciało i słuchać go to ciągły proces", który każe nam uświadomić sobie nasze życie i pomaga „poprawiać jego błędy" (Alexander Lowen).

Ćwiczenia fizyczne i oddechowe, zresztą bardzo proste i dostępne dla wszystkich, mają pomóc utrzymać ciało, doświadczone już przez post, w dobrej formie, by nie opadły z sił członki, organizm był pełen energii i zrelaksowany. Ponadto, utrzymywanie muskulatury poprzez ćwiczenia nie pozwoli stracić niezbędnych zapasów proteinowych. W szczególności ćwiczenia oddechowe podkreślają, jak ważny jest oddech, który w trakcie trwania postu jest podstawowym i jedynym oprócz wody pokarmem, nie tylko dla naszego przeżycia, lecz dla całej naszej osoby, czyli ciała, psychiki i ducha.

Nie trzeba podkreślać, jak bardzo kontakt z przyrodą, wypoczynek na świeżym powietrzu, samotne spacery w parku skutecznie wpływają na wynik kursu.

Modlitwa liturgiczna i ćwiczenia medytacyjne

Zajmijmy się modlitewnym kontekstem, w jakim przebiega nasz tydzień. Porannej i wieczornej mod-

litwie liturgicznej oraz codziennej Eucharystii stale towarzyszą ćwiczenia medytacyjne.

Podczas ćwiczenia na początku dnia, na sposób *lectio divina* przedstawiane są teksty biblijne, które zostaną odczytane w trakcie Mszy, dlatego, że człowiek nie żyje samym chlebem, lecz Słowem Bożym, które go ustanowiło w jego bycie i podtrzymuje go w jego stawaniu się, zważywszy, że działa (dosłownie: energetyzuje!) ono w tych, którzy przyjmują je z pełną ufnością (1 Tes 2,13).

Medytacje w grupie, częściowo „siedzące", po których następuje „medytacyjny spacer" mają na celu „trwać w ciszy przed Bogiem, by poddać się ufnie Jego działaniu" (por. Psalm 36 i 37). Na ten temat napisano, że „Bóg pełni rolę w samoleczeniu, ponieważ siłą leczniczą jest Duch Boży wewnątrz ciała". Zatem, Boska Energia (takim mianem przede wszystkim teologia chrześcijańskiego Wschodu określa Ducha Świętego) działa w takiej mierze, w jakiej sprzyjamy jej działaniu, a to przyczynia się do prawdziwego „poddania Ja", które jest głębokim sensem postu: „Ta rezygnacja leży u podstaw religijnego uzdrowienia, w którym poddajemy się Bogu"[80].

Medytacje dzielą się według rożnych odnośników, które wystarczy w tym miejscu wymienić:

1. Doświadczenie *symbolicznych aspektów oddechu*: a) bezpłatność, z której wynika wdzięczność; b) stałe oczyszczenie; c) przeplatanie się życia-śmierci; d) kosmiczna komunia; e) Bo-

[80] A. Löwen, *Arrendersi al corpo. II processo dell analisi bioenergetica*, Roma 1994, s. 237-238. Lowen, psychoanalityk i twórca „bioenergetyki", autor między innymi książki *La spiritualitä del corpo,* uściśla ponadto, że „to poddanie Ja pozwala człowiekowi zwrócić się do wnętrza, usłyszeć głos Boga" (ibidem, s. 242).

ska komunia. Ten ostatni aspekt łączy się ze znakiem krzyża i czterema słowami kluczami: Ojciec, Syn, Duch, Amen, prowadząc do „aktywnego oddania się" w Boskie Ręce.

2. *Utożsamienie z Chrystusem*, by przyjąć „cnotę", która Go podtrzymywała w trakcie postu na pustyni, i wynikającą z tego praktykę adoracji eucharystycznej, która zwraca uwagę na obecność sakramentalną Pana, który rozlewa „bez umiaru" swojego Ducha. Nadal w świetle „wielkopostnego" doświadczenia Jezusa uświadomienie sobie trzech radykalnych „potrzeb" człowieka (mieć, znaczyć, móc) oraz potrójnego kuszenia Chrystusa i... nas.
3. Pozwolić się poprowadzić i wspierać, tak jak Chrystus przez Ducha Świętego podczas doświadczenia odosobnienia i przyjąć jego siedem darów w naszych „centrach życiowych".
4. Jak przekształcić nocny odpoczynek w uzdrawiające doświadczenie medytacyjne („We śnie leczy rany duszy", *Hymn na Nieszpory we środę)* i objawiające („Niech Ciebie śledzą nasze serca, niech Ciebie słuchają we śnie", *Hymn na Kompletę według tekstu łacińskiego).*
5. Modlitwa oczyszczenia i uzdrowienia tego, co związane z ustami zawsze w podwójnym wymiarze słowa i jedzenia oraz modlitwa uzdrowienia drzewa genealogicznego (modlitwy wypowiadane w chwili skruchy podczas Mszy).

Naturalnie, na początku kursu zostają przedstawione zasadnicze aspekty medytacji, przy uwypukleniu wagi skłonności mentalnych do postu i podkreślenia, że post mentalny (cisza) jest najważniej-

szym i niezastąpionym warunkiem, by doświadczenie przyniosło korzyści.

Popołudniowe spotkania z przewodnikami pozwalają w końcu sprecyzować, wraz z upływem dni, takie aspekty jak: głęboki sens tego, co ma charakter ustny, wypowiedziany, znaczenie terapii naturalnych (do których należy post) i zdrowego odżywiania się.

Ostatni dzień

Pół ostatniego dnia przeznaczone jest na przygotowanie się do ponownego podjęcia odżywiania się na przedstawione już sposoby. Lecz oprócz zapisu wagi ciała i zmierzenia ciśnienia należy przede wszystkim zrobić bilans tego, co się przeżyło, nie zapominając, że post jest doświadczeniem osobistym i że każdy post jest inny. Uczestników zachęca się, by przekazali na biednych taką kwotę, jaką wydaliby na jedzenie podczas całego tygodnia. Zegnamy się słowami „Pościć jedząc", by doświadczać „błogosławieństwa postu", o jakim mówi Dante w *Boskiej Komedii.* Zostawmy mu ostatnie słowo: „Błogosławion, który tyle ma łaski Bożej, że mu dusze nie mącą chuci ponad mus natury. Ze jeno tyle pożąda, co słusze"[81].

Tak czytamy w *Czyśćcu.* Kiedy przejdziemy do *Raju,* to przeczytamy pochwałę diety ściśle wegetariańskiej, jak zaświadcza Pier Damiani: „Czyniłem

[81] Czyściec, Pieśń XXIV, 151-154, tłumaczenie Edward Porębowicz, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1965. Następny fragment pochodzi z XXI pieśni Raju, 114-117. Przykłady umiarkowania przedstawia jeden z łakomych, Czyściec, XXII, 142-154.

Bogu ofiarę z żywota, że na potrawach przyprawnych w oliwie, było, przeżywam upały i chłody i zapatrzeniem Bożym jeno żywię", gdzie pokarmami doprawionymi oliwą były jedynie warzywa, które stanowiły dietę stosowaną dwa dni w tygodniu, podczas gdy przez cztery pozostałe dni spożywano jedynie chleb i wodę.

Apendyks II - Zabiegi oczyszczające przed rozpoczęciem postu

Przygotowanie do postu przebiega w trzech etapach. *Najpierw* trzeba mieć jasne motywacje fizyczno-psychiczno-duchowe, lecz przede wszystkim zacząć od właściwego odżywiania się i mądrzejszego angażowania własnych energii, unikając depresji, niepokoju i stresu.

Drugi etap należy rozpocząć jeden czy dwa miesiące przed przystąpieniem do postu: a) pić codziennie 1-1,5 litra wody; b) ograniczyć spożycie mięsa zastępując je ewentualnie rybą; c) jeść więcej produktów zbożowych i, w ilości umiarkowanej, jarzyn. Wystarczy tutaj pamiętać, że mądre odżywianie się polega na zjadaniu 60% węglowodanów, 20% tłuszczów i 20% protein; d) ograniczyć rytm życia i w miarę możliwości podejmowane zadania, zostawiając codziennie chwilę dla siebie na medytację, ćwiczenia fizyczne i oddechowe, wypoczynek, odpoczynek...

Ostatnie przygotowanie polega zasadniczo na „kąpielach", które przedstawimy na następnych stronicach. Jelita i przewód pokarmowy można oczyścić stosując środki przeczyszczające (40 gramów soli gorzkiej w jednej lub dwóch szklankach ciepłej wody wieczorem lub wcześnie rano; lewatywa rumiankowa, itd.) lub jedno ze specjalnych ćwiczeń, które polegają na płukaniu jelit i przewodu pokarmowego. Ćwiczenia te wymagają, przynajmniej na początku, lekkiej wprawy i mogą być kłopotliwe; lecz zważywszy na korzyści, jakie przynoszą, do każdej trudności należy podchodzić z pogodą ducha i ufnością, zwłaszcza jeśli pomyślimy, że nasze ciało zna trudy i niewygody wycieczki, zawodów, ciężkiej

pracy, stresujących kaprysów. To wszystko dzieje się w związku z czymś, co jest poza nami: dlaczego nie zgodzić się na poniesienie podobnych kosztów z troski o siebie? Ciało w końcu chwali się fizyczną pamięcią, dlatego powtórzenie tych ćwiczeń będzie znacznie łatwiejsze. W tym celu warto zapisać własne doświadczenie (sposoby i reakcje), by łatwiej nam było podczas kolejnych powtórek.

Reasumując, można zastosować następujące zabiegi:

1. Oczyszczenie języka
2. Płukanie nosa
3. Płukanie jelit i przewodu pokarmowego
4. Płukanie żołądka

Celem tych czterech zabiegów jest przygotowanie do postu (częściowego lub całkowitego, lecz można wykonać je także nie podejmując postu), by rozpocząć go w stanie fizycznej czystości, która pozwoli organizmowi odtruć się i samoistnie oczyścić w najlepszy sposób, bez często występujących skutków ubocznych, jak ból głowy, pryszcze, itd., które pojawiają się, kiedy zaczynamy post bez odpowiedniego oczyszczenia.

1. Czyszczenie języka

Język czyścimy odpowiednią skrobaczką lub szpatułką w taki sposób, by wygarnąć wszystkie nieczystości, jakie się na mim zebrały. Należy delikatnie posuwać się od środka do czubka języka po środkowej powierzchni oraz po bokach (można to na przykład zrobić siedem razy), aż język zostanie dokładnie oczyszczony, za każdym razem płukając skrobaczkę, a w końcu usta. Czynność można po-

wtórzyć, jeśli jest to konieczne. Zaleca się stosować ten zabieg codziennie w trakcie trwania postu i jako zwykły zabieg oczyszczający przed śniadaniem.

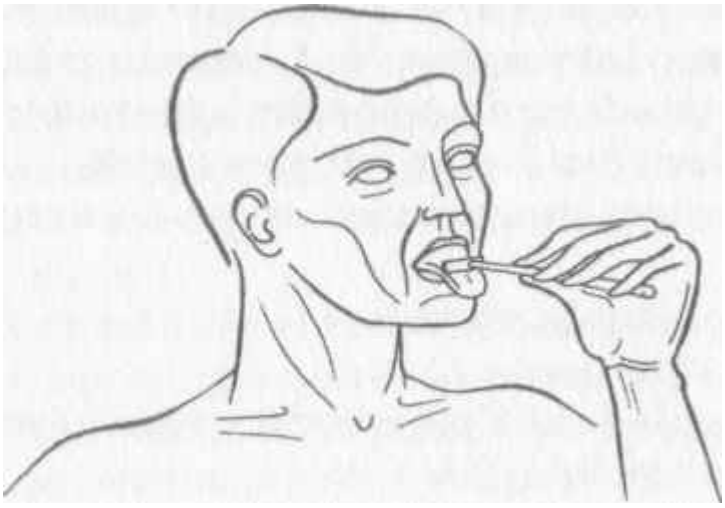

2. Płukanie nosa

Mały dzbanuszek lub odpowiednią konewkę z długim dzióbkiem należy napełnić słoną i ciepłą wodą, aby łatwiej i szybciej odrywał się śluz zalegający nozdrza. Natomiast zimna woda tonizuje i utwardza: każdy musi wybrać dla siebie najlepszą metodę. Ilość soli to łyżeczka do kawy na zwykły czajniczek (ćwierć litra).

Na początku wciągnijcie powietrze i zatrzymajcie je przez kilka chwil, tak, aby móc wprowadzić, niezbyt głęboko, dzióbek czajniczka do lewej dziurki nosa: wydychajcie powietrze ustami przechylając głowę na prawo i pozwólcie, by woda wpłynęła do nosa: sama wypłynie drugą dziurką. Żeby tak się stało, dzióbek dzbanka musi zatykać lewą dziurkę nosa dość szczelnie. Tak samo należy postąpić z prawą dziurką. Ważne: w czasie trwania całej operacji

należy oddychać przez szeroko otwarte usta* Przy zastosowaniu odpowiednich środków można zrobić płukanie nosa także za pomocą imbryka do herbaty.

Osuszenie nosa

Po płukaniu trzeba dobrze wysuszyć nos i jego zakamarki. Najpierw pochylcie głowę do przodu i poczekajcie, aż woda sama spłynie z dziurek. Nos suszy się przez oddychanie. Następnie pochylcie tułów do przodu lewą ręką chwytając za nadgarstek prawej za plecami i wydychajcie mocno powietrze przez obie dziurki pochylając ciało nisko, a następnie podnosząc je. Następnie zaczerpnijcie powietrza i natychmiast wydychajcie je z siłą przez obie dziurki, przechylając i odwracając głowę najpierw na prawo, a potem na lewo. Przestrzegajcie kolejności: głowa schylona, głowa podniesiona, głowa na lewo, głowa na prawo. Wykonujcie ćwiczenie przez jedną, dwie minuty, aż nozdrza będą zupełnie suche. Uważajcie, by podczas zwykłego wydmuchiwania nosa, woda nie szła do uszu.

*Bo można się zachłysnąć i może dojść do zachłystowego zapalenia płuc i nawet do zgonu (red. wydania polskiego).

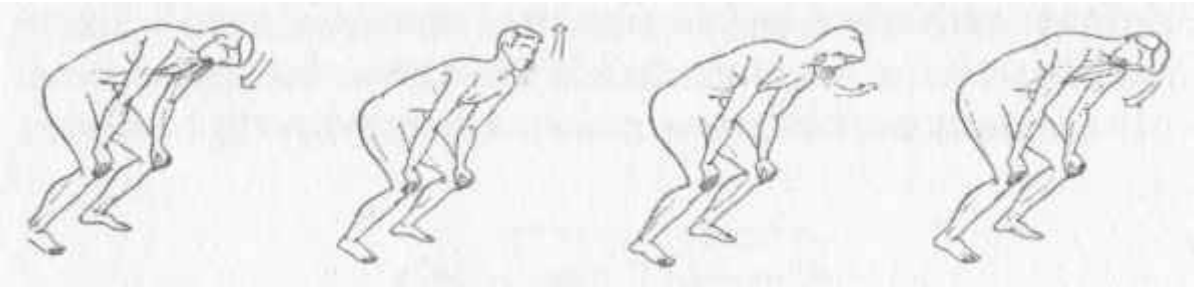

Korzyści

To ćwiczenie dobrze wpływa na nerwy czaszki i na działanie organów zmysłów, jak oczy, nos i uszy. W niektórych przypadkach pomaga usunąć nieczystości, które mogą zatykać trąbkę Eustachiusza... pomaga rozwiązać problemy naczynioruchowe zawiązane z nosem, jak nieżyty nosa, zapalenia i krwotoki błony śluzowej nosa.

W skrócie możemy stwierdzić, że

- Płukanie nosa sprzyja usunięciu zbędnych wydzielin z nosa;
- Stymuluje czuciowe zakończenia nerwowe i wpływa korzystnie na organy zmysłów;
- Jest bardzo przydatne przy kłopotach z jamą nosową i przynosi ulgę w przypadku nieżytów, częstego przeziębienia, suchości nosa, nadmiernego wydzielania i problemów oddechowych;
- Ponadto, polepsza wzrok.

Płukanie nosa można powtarzać codziennie, zwłaszcza, jeśli mieszkamy w mieście lub w miejscu gdzie powietrze jest zanieczyszczone oraz w zimie, kiedy jesteśmy bardziej narażeni na choroby nosa, dbając w takim przypadku o bardzo dokładne osuszanie nozdrzy.

3. Płukanie jelit

Jednym z głównych powodów przedwczesnego starzenia się jest gromadzenie się toksyn w organizmie, który sam się zatruwa. Każda żywa komórka produkuje toksyny, dla których natura przewidziała naturalną drogę usunięcia: przez skórę, nerki, płuca. Ważne, by zachowywać w zdrowiu te organy, ponieważ jeśli nie będą wypełniać swych zadań bezbłędnie, organizm będzie się powoli i w sposób nieunikniony zatruwał.

Istnieje także źródło samozatrucia bardziej niebezpieczne: są to trucizny, które przenikają przez ściany jelita i zatruwają cały organizm. Dlatego trzeba stosować mądrą dietę, a przede wszystkim dbać o to, by jelito było zawsze puste, wolne.

Także osoby, które nie miewają obstrukcji, lub przynajmniej wierzą, że nie miewają, mają mimo wszystko i nawet nie podejrzewając tego, stałe źródło samozatruwania się w jelicie grubym. Bowiem codzienne wypróżnianie nie gwarantuje, że błona śluzowa nie jest zanieczyszczona resztkami kału. Resztki powoli się zbierały i ponieważ nie były *nigdy* wydalone powodują gnijące fermentacje, których toksyny podstępnie rozchodzą się stale po całym organizmie.

Ponadto, stałe podrażnienie błony śluzowej jelita może być powodem lub przynajmniej dodatkową przyczyną wielu rodzajów raka. Przypadków raka jelita jest dużo więcej niż przypadków raka atakującego inne organy ciała.

Lecz rak nie jest jedyną chorobą jakiej muszą się obawiać osoby, których okrężnica stale zapchana jest fekaliami. Choroby bezpośrednio wywołane samozatruciem pochodzenia jelitowego to: marskość

wątroby, chroniczne zapalenie stawów (reumatyzm stawów), niedokrwistość złośliwa, czerwonka chroniczna, nieżyt naczynioruchowy (choroba naczyń krwionośnych nosa), zapalenia nerwu i różne alergie, niektóre choroby serca, wiele chorób skóry, niemało zaburzeń psychicznych, itd.

Faktycznie, zaparcie to stan, w którym okrężnica nie jest dokładnie oczy-szczana z fekaliów. Można mimo wszystko wypróżniać się regularnie codziennie i mieć stale obstrukcje, nie podejrzewając nawet tego stanu ani jego konsekwencji.

Prawdziwe poważne niebezpieczeństwo zaparcia wynika z braku organów oczyszczających między membraną okrężnicy a krążeniem krwi: trucizny przenikają bezpośrednio do krwi zanieczyszczając cały organizm, zanim zostaną wydalone przez wymienione już skórę, nerki, płuca. Bezustanne przeciekanie trucizn z okrężnicy i przenikanie ich do krwi, jak dzieje się zbyt często i przez wiele lat, powoduje wiele szkód w całym organizmie.

Przepuszczalność ściany okrężnicy jest nadzwyczajna; z tego powodu wiele lekarstw podawanych jest w postaci czopków, właśnie z uwagi na to, że tak szybko trafiają do krwi. Środki przeczyszczające są najbardziej szkodliwe i nie należy ich nigdy zażywać bez konsultacji z lekarzem. Siedzący tryb życia jest jedną z głównych przyczyn zaparć. Praktyki psychofizyczne i zrównoważona dieta mogą prawie zawsze wyeliminować je, lecz nie pokonają zaparć. Płukanie jelit przez odbyt jest skutecznym sposobem, lecz nie oczyszcza zupełnie błony śluzowej, a wręcz stałe stosowanie płukania zamiast wyleczyć zaparcia sprawia, że obstrukcja jest niemal nie do wyleczenia, ponieważ poprzez płukanie puchnie okrężnica i zaburza się perystaltykę jelit.

Gest muszli

Do regularnego oczyszczania okrężnicy możemy wykorzystywać metodę samooczyszczenia, zwaną także *gestem muszli*, ponieważ woda wpływa do jelita jak do muszli. Może wykonać ją każdy, jest bardzo skuteczna, w całości usuwa nieczystości z całego układu trawiennego, od żołądka do odbytu oraz dokładnie oczyszcza okrężnicę, której nie można oczyścić podczas płukania jelit. Połknięta woda wpada do żołądka i stamtąd za pomocą prostych ruchów przeprowadza się ją przez jelito, aż do odbytu. Ćwiczenie należy stosować tak długo, aż woda, która wypłynie, będzie tak samo przejrzysta, jak była na wejściu. Nie stanowi to szczególnej trudności ani nie niesie ze sobą żadnego ryzyka. Zalecana jest wszystkim pod warunkiem, że technika będzie skrupulatnie przestrzegana.

Przygotowanie

Podgrzać słoną wodę w proporcjach 5-10 gram soli na każdy litr wody (pełna łyżeczka soli) do najwłaściwszej dla nas temperatury. Jest to stężenie zbliżone do stężenia soli w osoczu krwi. Woda musi być słona, ponieważ gdyby była słodka zostałaby wchłonięta przez błonę śluzową i wydalona normalną drogą pod postacią moczu, a nie przez odbyt. Gdyby woda była zbyt słona, można ją nieco rozcieńczyć. Jednak osobom o wrażliwym podniebieniu radzimy zastosować lekki odwar z pora i innych warzyw, z pewnością smaczniejszy niż ciepła, słona woda.

Właściwa pora

Najlepszy moment to ranek, kiedy jesteśmy na czczo. Pamiętajcie, że na oczyszczenie potrzeba ponad godzinę. Oto schemat oczyszczania:

1. Wypić jedną lub dwie szklanki ciepłej słonej wody.
2. Zaraz potem wykonać opisane poniżej ruchy.
3. Wypić kolejną szklankę lub dwie wody i wykonać serię ruchów.

Postępujcie w ten sposób na przemian pijąc wodę i wykonując ruchy; woda natychmiast spłynie do przewodu trawiennego nie wywołując mdłości.

Pijcie wodę i wykonujcie ruchy, aż wypijecie taką ilość wody, że odczujecie potrzebę wypróżnienia się. Warto liczyć, ile szklanek z wodą zostało wypitych.

Podczas pierwszego wypróżnienia kał jest normalny, podczas kolejnych miękki, rzadki i żółtawy, aż stanie się, w najlepszym przypadku, przezroczysty. Ilość wody jaką trzeba wypić zależy od stopnia zabrudzenia okrężnicy. Kiedy osiągniecie zamierzony efekt, czyli wydalana woda będzie przejrzysta, możecie przestać, i w tym przypadku jeszcze kilka razy udacie się do toalety w przeciągu godziny: jest to jedyna niedogodność. Żeby zamknąć „syfon" należy postępować według wskazówek, jakie podamy poniżej.

Jeśli z jakiegoś powodu wypróżnienie by się opóźniało należy wywołać je stosując lewatywę z około pół litra wody, która zostanie podana za pomocą odpowiednich przyrządów. Kiedy pierwsza część odchodów zostanie wydalona, reszta pójdzie automatycznie.

Rada: za każdym razem po wizycie w ubikacji *przemyjcie odbyt letnią wodą* i ewentualnie nasmarujcie oliwą lub innym tłuszczem, żeby *zapobiec*

podrażnieniu jakie może wywołać sól. Niektórzy wrażliwi ludzie doświadczyli tej nieszkodliwej przykrości, której jednakże można łatwo zapobiec.

Powody ewentualnego niepowodzenia

Jeśli po wypiciu kilku szklanek ciepłej i słonej wody czujecie, że nie spływa ona do przewodu trawiennego i powoduje uczucie przepełnienia, niemal mdłości, to znaczy, że odźwiernik (mięsień zwieracz odźwiernika) nie otwiera się właściwie. Można temu zaradzić: wykonajcie dwie lub trzy serie ćwiczeń nie pijąc więcej wody. Ucichnięcie mdłości oznacza, że odźwiernik już się otworzył. A kiedy zacznie się „syfon", to możecie kontynuować; wszystko jest już proste.

Jednak u niektórych osób gazy jelitowe, wywołane fermentacją, uniemożliwiają ruszenie „syfonu". W takim przypadku wystarczy przycisnąć brzuch i delikatnie go masować. Gdyby część wody została w żołądku są dwa wyjścia:

- doprowadzić do opróżnienia żołądka poprzez wprowadzenie do ust trzech palców i wywołanie wymiotów. Ulga jest natychmiastowa i zupełna;
- Nic nie robić, woda zostanie wydalona pod postacią moczu.

Po zakończeniu ćwiczenia dobrze jest przystąpić do *płukania żołądka* (patrz poniżej), a później odpocząć, unikając przemarznięcia.

Korzyści

Pierwszym efektem jest usunięcie, poprzez całkowite wypróżnienie, wszystkich osadów, które za-

legają w jelicie grubym. Trudno uwierzyć, jak duże jest to jelito. Ze zdziwieniem można stwierdzić, że wiele osób nosi ze sobą, zagnieżdżone w jelicie, nieczystości. Czy dziwi, że wywołuje to wiele chorób? Czy dziwi, że cały organizm zatruwa się, w prawdziwym znaczeniu tego słowa toksynami, które są mu powoli dostarczane? Nie bójcie się słów. O ile niezbyt przyjemnie jest mówić o tych sytuacjach, to o wiele mniej przyjemnie jest je przeżywać. Stosujcie zatem płukanie, a uwolnicie się od wszelkich złogów, które zatykają wasz przewód trawienny. Efektów nie widać od razu; natychmiastowe korzyści nie są spektakularne. Jednak będzie je szybko można dostrzec pod postacią świeżego oddechu, lepszego snu i znikania wysypki na twarzy i ciele. Pot staje się bezwonny, a koloryt skóry jasny. To ćwiczenie nie służy jedynie oczyszczaniu, ma także działanie tonizujące. Bowiem stymuluje wątrobę, gruczoły przewodu trawiennego, a w sposób szczególny trzustkę.

Oczyszczenie przewodu trawiennego zwiększa przyswajanie pokarmów, przyczyniając się do podniesienia wagi ciała osób szczupłych, zaś w przypadku otyłych do jej spadku.

Przeciwwskazania

Nie ma wielu przeciwwskazań. Osoby cierpiące na wrzody żołądka muszą zrezygnować z wykonywania tego ćwiczenia i poczekać, aż wyzdrowieją, zanim zaczną je stosować. To samo dotyczy osób cierpiących na ostre choroby przewodu trawiennego: czerwonkę, biegunkę, wrzodowe zapalenie jelita grubego (to ćwiczenie może pomóc na przewlekłe zapalenie jelita grubego w przerwach między zaostrzeniem się

choroby), ostre zapalenie wyrostka robaczkowego i siłą rzeczy, na ciężkie choroby jak gruźlica i rak.

Wyżej wymienione przeciwwskazania nie wydają się być absolutne. Medycyna powinna zainteresować również wykorzystaniem tych technik.

Seria ruchów, które należy wykonać podczas płukania jelita

Zacząć od kilkakrotnego stawania na palcach i uderzania piętami o podłogę. Następnie wykonać następujące ruchy:

1. Stojąc w rozkroku, stopy rozstawione na około 30 cm od siebie, ramiona podniesione, zaplecione palce rąk, dłonie zwrócone do góry. Trzymać proste plecy i oddychać normalnie (rysunek 1).

Rys. 1

2-3. Stojąc prosto przechylić tułów najpierw w lewo i nie zatrzymując się w końcowej pozycji od razu odchylić się w prawo. Powtórzyć pięć razy w obie strony, czyli w sumie wykonać dziesięć pochyleń. Dzięki tym ruchom otwiera się odźwiernik, a w konsekwencji podczas każdego skłonu część wody opuszcza żołądek spływając do dwunastnicy i jelita cienkiego (rysunki 2 i 3).

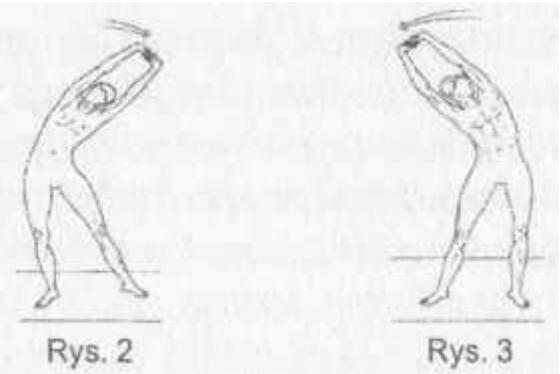

4. Stanąć w pozycji jak na rysunku 4, a następnie zatrzymać prawe ramię równolegle do podłogi zaś lewe zgiąć tak, aż kciuk i palec wskazujący dotkną prawego obojczyka. Przekręcić tułów odciągając wyprostowane ramię jak najdalej do tyłu; patrzeć na końce palców (rysunek 4a). Nie zatrzymywać się w tej pozycji, lecz wrócić od razu do pozycji wyjściowej i wykonać taki sam ruch w przeciwną stronę (rysunek 4b). Powtórzyć pięć razy z każdej strony.

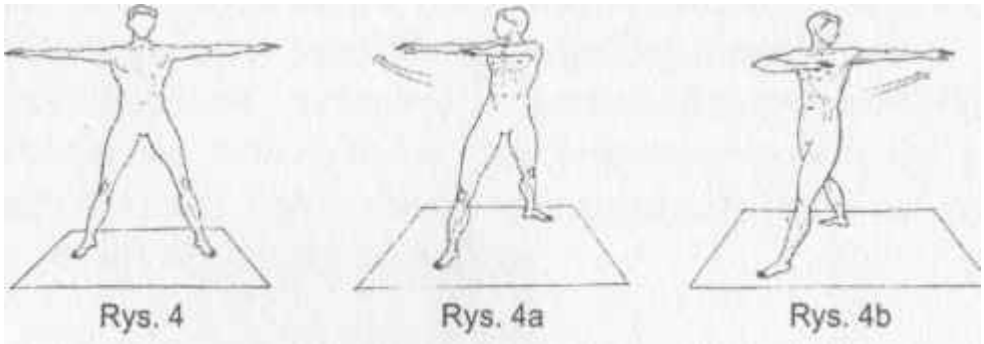

5. Woda spływa do jelita cienkiego dzięki pozycji podobnej do kobry. Jedynie palce stóp (rozstawionych na 30 cm) i dłonie dotykają podłogi; uda i miednica są w powietrzu. Po przyjęciu tej pozycji przekręcić głowę, barki i tułów tak bardzo, aż będzie można zobaczyć piętę przeciwną od skrętu (jeśli zaczynamy od prawej strony patrzeć na piętę lewą, i odwrotnie). Nie zatrzymywać się, lecz od razu wrócić do pozycji wyjściowej i powtórzyć z drugiej strony. Powtórzyć pięć razy.

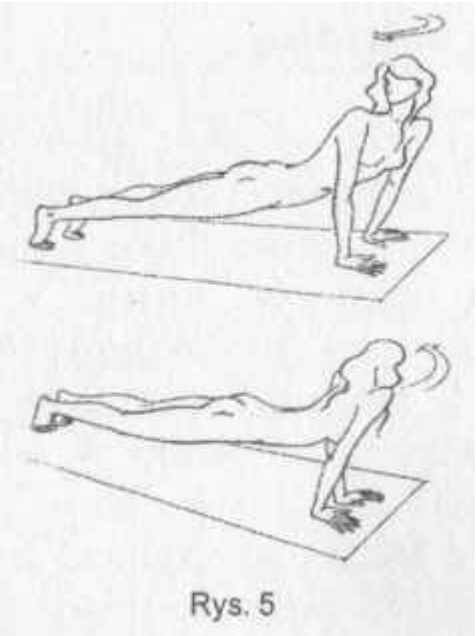
Rys. 5

6-7. Woda, która dopłynęła już do jelita cienkiego musi wpłynąć do okrężnicy. Trzeba przykucnąć, stopy rozstawione na 30 cm, a pięty dotykają ud; ręce leżą na kolanach, które są rozwarte około 50 cm. Następnie przekręcić tułów kładąc lewe kolano na podłodze przed prawą stopą, która stoi na podłożu, i odwrotnie. Ręce popychają odpowiednio prawe udo w dół i w lewo, a udo prawe w dół i w prawo tak, by ścisnąć połowę brzucha, a zatem również okrężnicę. Przekręcić głowę do tyłu, aby wzmocnić skręt tułowie i ucisk na brzuch. Radzimy najpierw ścisnąć prawą stronę, żeby naciskać w szczególny sposób okrężnicę. Wykonać pięć razy.

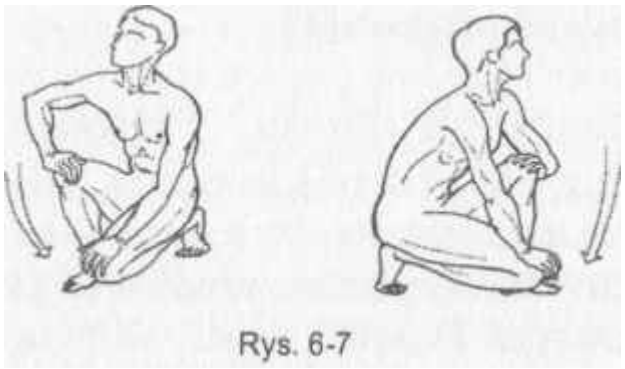
Rys. 6-7

4. Płukanie żołądka

Nazywa się także *gestem słonia*, ponieważ naśladuje sposób w jaki słoń trąbą nabiera i wypluwa wodę. Trzeba wypić dość dużo zwykłej wody, około półtora litra (najlepiej letniej z odrobiną soku z cytryny) w pozycji przykucniętej, ewentualnie opierając plecy o ścianę i naciskając kolanami na brzuch, żeby zatrzymać wodę w żołądku. Następnie należy podejść do umywalki, a jeszcze lepiej do bidetu, podnieść lekko pochyloną klatkę piersiową i rękami masować brzuch do środka i na zewnątrz, żeby oczyścić cały żołądek. W końcu należy wywołać wymioty wkładając trzy palce do ust. Wymioty są „naturalne" i bezbolesne, zdecydowanie różnią się od wymiotów spowodowanych złym samopoczuciem lub niedyspozycją. Wypełniając wodą cały żołądek można być pewnym, że zostaną dokładnie oczyszczone także jego głębsze części, czyli worek, w którym często fermentują pokarmy oraz wyższe ściany. Działanie przepony podczas wymiotów powoduje masaż wszystkich wewnętrznych organów: płuc, serca, wątroby i jelit.

Zaleca się wykonywać płukanie jelit przynajmniej raz w roku. Płukanie żołądka można wykonywać co tydzień.

Jak zakończyć płukanie

Po zakończeniu płukania, o którym mówiliśmy wyżej, trzeba zjeść coś pół godziny albo najpóźniej godzinę od zakończenia ćwiczenia, ponieważ nie można w żadnym wypadku zostawić przewodu trawiennego pustego. Posiłek musi składać się ze zwy-

kłego ryżu (nie pełnego, bowiem zawarta w nim celuloza podrażniłaby błonę śluzową jelit) rozgotowanego w wodzie. Można go doprawić olejem lub masłem i ewentualnie niewielką ilością soli.

Słona woda, którą wypiliście, wypchnęła poprzez osmozę cześć płynów organizmu w stronę przewodu trawiennego. Jest to działanie czyszczące. Dlatego zupełnie naturalne jest to, że po zakończeniu ćwiczenia będzie chciało się wam pić. Lecz nie możecie nic pić*, nawet wody, przed zjedzeniem ryżu, albowiem w dalszym ciągu podsycalibyście ‚syfon" i musielibyście iść do toalety. Zaleca się, by napić się dopiero pod koniec dnia. Nie należy się dziwić, że następne wypróżnienie nastąpi 24 lub 36 godzin (lub jeszcze później) po ćwiczeniu. Kał będzie miał kolor żółto-złoty i będzie bezwonny[82].

Duchowa wartość „płukania"

Ważne, by dostrzec jaki wpływ miały powyższe czynności na psychikę i ducha. W konsekwencji, możemy określić kilka aspektów.

Oczyszczenie języka przypomina o głębokim oczyszczeniu nie tylko w stosunku do pokarmów,

[82] Szerszy opis tych praktyk powszechnie stosowanych w Indiach można znaleźć w tekstach jogi. My posługiwaliśmy się szczególnie książką A. Van Lysebetha, *Perfeziono lo yoga,* Milano 1991, s. 27-37, na których opisany jest „gest muszli", oraz 48-55 opisujących „gest słonia". Przy opisie płukania nosa posłużyliśmy się książką tego samego autora, *Pranayama. La dinamica del respiro,* Roma 1973, s. 70-74; na temat jak leczyć się i oczyszczać poprzez higienę jelit, można przeczytać w *Intestino libero,* B. Jensen, Diegaro di Cesena (FO) 2005[3]. Autor przedstawia szczególny sposób oczyszczania jelita grubego.

*Należy zachować ostrożność ponieważ może to prowadzić do niewydolności nerek (red. wydania polskiego).

lecz także używania słów, tak, by we wszystkim co powiemy kierowała nami prawda, dobro i przydatność. Milczenie będzie pełnić podwójną rolę uzdrowienia chaotycznego świata słów oraz pożywki tego, co wewnętrzne. Bowiem ciszę nazwano „ojcem wszystkich dobrych myśli".

Płukanie nosa zapewnia lepsze zaopatrzenie w podstawowe pożywienie, które jest specyficznym pokarmem okresu postu, podczas którego mają zostać pobudzone energie organizmu. Ponadto, podczas gdy niewłaściwe i niespokojne oddychanie nie wzmacnia organizmu i źle wpływa na strefę umysłową, to właściwe i spokojne oddychanie regeneruje organizm i łagodzi przepływ myśli.

Płukanie przewodu trawiennego, a zwłaszcza jelita, nie służy jedynie naprawie i regeneracji organizmu i jego tkanek, lecz zwraca ciało jego wyższemu powołaniu, jakim jest bycie świątynią Ducha. Ponadto, pozwala nam wyjaśnić czy w stosunku do pokarmów kierujemy się bardziej „umysłem gadzim" (związanym z instynktami) czy też „umysłem ssaka" (związanym z emocjami) lub „umysłem człowieka", który powinien wyrażać mądrość i umiarkowanie. Można powiedzieć, że jelito jest zbiornikiem negacji, „śmierci". Uwolnienie się od jego „zawartości", pozwolenie, by złogi spoczywające tam być może od dawna „odeszły", nie może nie przywodzić na myśl analogicznego procesu odnoszącego się do wnętrza. Tiziano Terzani opowiadając o stosowaniu metod alternatywnych w leczeniu raka, który go zżerał, opowiada: „Nie było to już płukanie okrężnicy, lecz głębokiego jelita zapomnianej pamięci, gdzie trafiają emocjonalne następstwa życia"[83].

[83] T. Terzani, *Un altro giro di giostra,* Milano 1904, s. 527.

Płukanie żołądka zapewnia oczyszczenie błony śluzowej i usprawnia funkcje trawienne. Jest w to zaangażowana także psychika, ponieważ żołądek jest siedzibą emocji, dlatego trzeba się zapytywać, jak się odżywiamy na poziomie emotywnym: jakie uczucia, a zatem jakie myśli i jakie wymyślone produkty, negatywne i pozytywne, poruszają nas. Chodzi tu ponadto o wybór lektur, widowisk, hobby, używania telewizji, internetu, itd. Na planie bardziej duchowym i religijnym zapytamy się, jaki wpływ ma pożywienie dostarczane przez Słowo Boże czerpane z Pisma Świętego i Chleb rozdawany przy Stole eucharystycznym.

Początek postu i podjęcie odżywiania

Po wykonaniu opisanych zabiegów oczyszczających jesteśmy w lepszej kondycji, by rozpocząć „regenerujący" post. W związku z tym zalecamy lekturę jednej z wielu książek na ten temat, które łatwo zdobyć.

W przypadku, gdyby nie rozpoczynało się całkowitego postu, to przez dobę po wykonaniu płukania nie wolno pić mleka ani jeść jogurtu. Ponadto, w ciągu pierwszej doby nie można spożywać ani pić kwaśnych napojów, kwaśnych owoców, surowych warzyw. Chleb można jeść dopiero od drugiego posiłku po ćwiczeniu, tak samo wszystkie twarde i półtwarde sery. Sery sfermentowane nie są zalecane. Po upływie 24 godzin możecie zacząć jeść to, co zwykle, unikając nadmiaru mięsa.

Apendyks III — Kombinacje żywieniowe[84]

	KLASYFIKACJA	SĄ KOMPATYBILNE
OWOCE	Kwaśne	Tylko z owocami oleistymi
	Półkwaśne	Najlepiej spożywać je same
	Słodkie i cukrowe	Najlepiej spożywać je same
	Oleiste	Z owocami kwaśnymi, z sałatkami warzywnymi i w określonych daniach z warzyw i jarzyn gotowanych, za wyjątkiem fasoli i bulw
	Mączyste	Należy jeść je same
WARZYWA I JARZYNY	Wszystkie warzywa za wyjątkiem ziemniaków, batatów, topinambur i fasoli	Można je mieszać ze sobą i z wszystkimi produktami proteinowymi, tłuszczami i węglowodanami
	Ziemniaki, bataty i topinambur	Ze wszystkimi warzywami i jarzynami
	Pomidory	Ze wszystkimi warzywami i wszystkimi produktami proteinowymi za wyjątkiem mleka i serów
PRODUKTY PROTEINOWE	Mięsa, ryby, jajka	Ze wszystkimi warzywami i jarzynami za wyjątkiem ziemniaków, batatów, topinambur i fasoli
	Mleko	Brak niekompatybilności
	Ser	Ze wszystkimi warzywami i jarzynami za wyjątkiem pomidorów, fasoli, ziemniaków, batatów i topinambur
	Fasola	Ze wszystkimi warzywami i jarzynami, poza ziemniakami, batatami i topinambur
	Zboża	Ze wszystkimi warzywami i jarzynami

84 Tabela zaczerpnięta została z L. Costacurta, *La nuova dietetica,* Conegliano (TV) 1982, s. 391. Na temat starożytnej techniki przyjmowania pokarmów, polegającej na „żuciu bez połykania, patrz C.T. Schaller — J. Razanamahy, *Amaroli e digiuno*, cyt., s. 98-101.

SĄ TOLEROWANE	SĄ NIEKOMPATYBILNE
W sztuce kulinarnej z mięsami, rybami i pewnymi tłuszczami	Ze wszystkimi innymi owocami
Ze śmietaną i pewnymi ciastami: strudel, biszkopty pełnoziarniste, ciasta pełnoziarniste	Także wśród tych samych gatunków poszczególnej klasyfikacji
W przygotowaniu pewnych ciast. Niektóre gatunki, jeśli ktoś chce, z chlebem pełnoziarnistym	Ze wszystkimi innymi owocami i produktami
Brak tolerancji	Ze wszystkimi produktami proteinowymi i tłustymi i ze wszystkimi innymi owocami i warzywami
Brak tolerancji	Ze wszystkimi produktami i owocami w ogólności
Brak tolerancji	Z owocami w ogólności
Jeśli nie jest się chorym, to w małych ilościach są tolerowane z mięsem i jajkami	Ze wszystkimi owocami w ogólności – ze zbożami i fasolą – z mlekiem i serami
Z węglowodanami	Z mlekiem i serami, z owocami półkwaśnymi, słodkimi i mączystymi
W małej ilości z ziemniakami, batatami i topinambur	Między sobą i ze wszystkimi owocami
Jeśli się dobrze czujemy, jest tolerowane z chlebem i dynią	Ze wszystkimi innymi produktami i z owocami w ogólności
Jeśli się dobrze czujemy, z chlebem, ziemniakami, batatami i topinambur	Ze wszystkimi innymi proteinami i z owocami w ogólności
Jeśli się dobrze czujemy, ze zbożami	Ze wszystkimi owocami w ogólności i z mięsami, rybami, jajkami, mlekiem i serami
Z innymi proteinami i z niektórymi owocami słodkimi	Ze wszystkimi pozostałymi owocami i z ziemniakami, batatami i topinambur

POSZUKIWANA POSZUKIWANY
PORADNIK DLA SINGLI

Autor Henry Cloud
Wydawnictwo „w drodze”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 7
SZCZERE WYZNANIE TWOJEGO TRENERA 8
I. NA CZYM POLEGA PROBLEM? 11
1. DLACZEGO BÓG NIE OBDARZYŁ MNIE MIŁOŚCIĄ MOJEGO ŻYCIA? 13
2. PRÓBA CHARAKTERU 19
3. SKĄD SIĘ WZIĄŁEM? 22
4. W RANDKACH NIE CHODZI O MAŁŻEŃSTWO 31
II. PROGRAM 41
5. PROWADŹ DZIENNIK 43
6. JEŚLI MÓWISZ: „NIE MA PERSPEKTYW", NIE UDA CI SIĘ 50
7. POZNAWAJ PIĘĆ OSÓB TYGODNIOWO 58
8. ZMIEŃ SWÓJ SCHEMAT DZIAŁANIA 66
9. POKONAJ OPÓR: SKORZYSTAJ Z SERWISU RANDKOWEGO 76
10. NIE PODDAWAJ SIĘ I ZWIĘKSZAJ LICZBĘ SWOICH SZANS 84
11. SKOMPLETUJ SWÓJ ZESPÓŁ 91
12. PRZYWIĄŻ MNIE DO DRZEWA 97
13. NIE OGRANICZAJ SIĘ DO SWOJEGO TYPU 101
14. SPRAWDŹ SWOJE OCZEKIWANIA NA POCZĄTKU 109
15. ZAPOMNIJ O MIŁOŚCI OD PIERWSZEGO WEJRZENIA 114
16. SPOTKAJ SIĘ Z KAŻDYM RAZ, A MOŻE I DRUGI 118
17. CHODZIĆ NA RANDKI Z NIECHRZEŚCIJANINEM? 122
18. UPUŚĆ CHUSTECZKĘ (LUB PALMPILOTA) 132
19. REALIZUJ STRATEGIĘ OD POCZĄTKU DO KOŃCA 136
20. OD POCZĄTKU BĄDŹ SOBĄ 146
21. NIE MANIPULUJ LUDŹMI 152
22. GDZIE JEST TESTOSTERON? 161
23. PILNUJ SWOICH GRANIC 170
III. KSZTAŁTUJ SAM SWOJE ŻYCIE TOWARZYSKIE 175
24. KONTROLUJ SWÓJ ŚWIAT WEWNĘTRZNY I STAWIAJ CZOŁO PROBLEMOM 177
25. WRACAJ DO ZDROWIA 185

26. NIE BĄDŹ DOKTOREM JEKYLLEM I PANEM HYDE'EM 196
27. SPÓJRZ W LUSTRO 205
28. UWOLNIJ SWOJE LIBIDO LUB JE USPOKÓJ 213
29. CZY MUSISZ SIĘ OŻENIĆ? RANDKI NIE SĄ DLA ZDESPEROWANYCH 224
30. WYŁĄCZ AUTOPILOTA I KIERUJ 229
IV. SKUP SIĘ NA TYM, CO WAŻNE 235
31. CZY TA PRZYJAŹŃ KIEDYKOLWIEK NABIERZE RUMIEŃCÓW? 237
32. PIĘKNO TO TYLKO TO, CO NA POWIERZCHNI SKÓRY, ALE CHARAKTER DOCIERA DO KOŚCI 242
33. SIEDEM DODATKOWYCH WSKAZÓWEK 248
KOŃCOWE WYZNANIE 255

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję Sandy Vander Zicht, dyrektor wykonawczej wydawnictwa Zondervan, która przez kilka lat namawiała mnie do napisania programu szkoleniowego dotyczącego spotykania się na randkach. Twój upór sprawił, że doprowadziłem swój projekt do końca. Dziękuję, jak zawsze, za twoje oddanie czytelnikom.

Dziękuję agentkom z Yates and Yates - Sealy Yates i Jeanie Ledbetter. Bez was projekty takie jak ten albo by nie powstały, albo nie byłyby tak dobre. Doceniam wasze trwające wiele lat zaangażowanie w działalność wydawniczą i w moją pracę. Dobrze pokierowałyście moimi pomysłami.

Dziękuję członkom mojej wspólnoty - wspieracie mnie i dajecie mi tak wiele. Każdego dnia dziękuję Bogu za to, że jesteście.

Dziękuję wszystkim zaangażowanym w Cloud-Townsend Resources. Stanowicie wspaniałą rodzinę i zgrany zespół. Bardzo lubię z wami pracować. Wasza troska i zaangażowanie w rozwój innych są moją codzienną inspiracją.

Szczególne podziękowania składam Lillie Nye Cashion za to, że zgodziła się, bym opisał historię jej i Audie w tej książce. Odwagi, z jaką umawiałaś się na randki, życzę każdej osobie samotnej dążącej do zmienienia czegoś w tej sferze. Lubiłem pisać o tobie i przypominać wspaniałą przygodę, którą przeżyłaś. Cieszę się, że miałem zaszczyt to obserwować.

Dziękuję też wszystkim duszpasterzom. Jesteście przewodnikami ludzi, a praca, którą wykonujecie, jest nieoceniona. Niech Bóg was błogosławi!

SZCZERE WYZNANIE TWOJEGO TRENERA

Wyobraź sobie, że bierzesz udział w telewizyjnym teleturnieju pod nazwą „Jeopardy" („Ryzyko"). Zawodnikom prezentowane są odpowiedzi z różnych kategorii, a ich zadaniem jest sformułowanie właściwych pytań. Twoja kategoria to „Samotne życie", a odpowiedź brzmi „Umawianie się na randki". Jak brzmi pytanie?

Możesz sformułować wiele pytań, które doprowadzą cię do zwycięstwa:

- Która z aktywności życiowych jest najbardziej ekscytująca, pobudzająca i awanturnicza?
- Która aktywność może przynieść więcej lęku i bólu niż jakakolwiek inna?
- O czym najczęściej się dyskutuje i co najbardziej wprawia w zakłopotanie?
- Jaka aktywność może przyczyniać się do większego rozwoju niż jakakolwiek inna?

- O jakiej dziedzinie osoby samotne wiedzą najmniej i nie mają się od kogo tego dowiedzieć?
- Która z aktywności pociąga za sobą zwykle konsekwencje najbardziej zmieniające życie?
- Która z aktywności należy do najważniejszych i o największym ciężarze gatunkowym, a o której Biblia praktycznie milczy?
- Co ludzie związani węzłem małżeńskim chcieliby zrobić ponownie, „tym razem we właściwy sposób"?
- Która aktywność kieruje się paroma zasadami, a powinna wieloma?

Ach, umawianie się na randki. Jakże często słyszymy, że jest utęsknione, znienawidzone, zakazane w pewnych duchowych wspólnotach, ograniczone, czczone i prześladowane. Pozostaje tematem, który zajmuje w sercu, umyśle i duszy osoby samotnej więcej miejsca niż ktokolwiek jest gotów przyznać. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ równocześnie wzbudza zachwyt w kontekście potencjalnego dobra i przerażenie w kontekście potencjalnego bólu i zniszczenia. I kiedy w tej dziedzinie panuje zastój, jest to bardzo przygnębiające.

Z powyższych powodów niektórzy ludzie spędzają wiele czasu, pracując nad tym, by umawiać się na randki, inni zaś unikają ich zupełnie. Dają za wygraną, jeśli mają złe doświadczenia, a niektórzy nawet radzą, by unikać ich zupełnie.

Na podstawie własnych doświadczeń i mojej pracy z osobami samotnymi zdałem sobie sprawę z wewnętrznego rozdarcia. Z jednej strony, umawianie się na randki może być bolesne. Może się skończyć porażką i cierpieniem. Jednak z drugiej strony, może też być ścieżką prowadzącą do wspaniałego osobistego i duchowego rozwoju, wielkich życiowych doświadczeń, a nawet do znalezienia kandydata na małżonka i stworzenia rodziny.

Wszystko to prowadzi do pytania tej książki: W jaki sposób umawiać się na randki? Zacząłem zgłębiać ten problem kilka lat temu, kiedy osoby samotne spytały mnie, dlaczego nie znajdują takich kandydatów, jakich pragną. Zastanawiały się, co jest nie tak z nimi lub z ich podejściem do umawiania się na randki. Czy są zbyt ekscentryczne? Gdzie są właściwe kobiety i właściwi mężczyźni? Niektóre z nich nawet zastanawiały się, czy Bóg się o nie troszczy.

Gdy natrafiałem na ten problem wciąż na nowo, utworzyłem kilka grup randkowych, by zrozumieć, na czym on polega. Następnie zaś przygotowałem plan jego rozwiązania. W tej książce przeczytacie zarówno o problemie, jak i o programie stworzonym po to, by go rozwiązać.

Książka wyjaśni, jakie są przyczyny tego, że nie umawiamy się na randki, i dlaczego często nasze randki są bezowocne. Z brakiem randek mamy do czynienia, gdy twoje życie w tej dziedzinie praktycznie nie istnieje lub gdy nie jest tak aktywne, jak tego pragniesz. Bezowocne randki to takie, które się odbywają, ale nie są udane, co oznacza, że popadasz w powtarzające się niszczące schematy, takie

jak na przykład przyciąganie niewłaściwych osób i nieprzyciąganie właściwych. Zajmiemy się zarówno brakiem randek, jak i bezowocnymi randkami.

Jednak samo zrozumienie problemu to nie wszystko. Chcesz przecież ulepszyć swoje życie w tym zakresie, przedstawię więc także skuteczny program, który zastosowałem w odniesieniu do innych. Zabawne, że ta książka nie jest po prostu bukietem „teorii": jest prawdziwym życiowym programem, który dla innych zakończył się sukcesem i doprowadził do małżeństwa. Tak jak w każdej dziedzinie życia, i w tej możesz się rozwinąć i coś zmienić.

Jeśli jesteś osobą samotną i randki, na które się umawiasz, nie spełniają twoich oczekiwań, współczuję ci. Słyszałem o twoich kłopotach wielokrotnie. Materiału do tej książki dostarczyły mi prawdziwe ludzkie historie i modlę się, żebyś doświadczył wielu udanych randek. Weź udział ze mną w tej wielkiej przygodzie.

I
NA CZYM POLEGA PROBLEM?

1. DLACZEGO BÓG NIE OBDARZYŁ MNIE MIŁOŚCIĄ MOJEGO ŻYCIA?

Wieczór zaczął się dość zwyczajnie. Wraz z zespołem przygotowującym moje weekendowe seminarium w Cincinnati poszliśmy na kolację. Gdy zamawialiśmy dania, wesoło rozmawialiśmy. Była to chwila, by się zatrzymać i złapać oddech, nie zaś by prowadzić dyskusje na ważne życiowe tematy. Nikt nie przeczuwał, co się za chwilę wydarzy.

- Nigdy się nie spodziewałam, że będę robić to, co robię teraz - zauważyła niewinnie Lillie, mając na myśli swą pracę.
- O czym mówisz? - spytałem.
- No cóż, zawsze myślałam, że na tym etapie życia będę już mężatką i będę miała dzieci.

Och - pomyślałem, ma rację. Wiele kobiet po trzydziestce to czuje. Rozumiałem, co mówiła, póki nie dodała:

- Jednak Bóg tak nie postanowił.

Nastawiłem uszu. Zastanawiałem się, co ma na myśli. Choć wierzyłem, że Bóg prowadzi nas przez życie, zastanawiałem się też, dlaczego Lillie obwinia Go o sytuację, w jakiej się znajduje. Zarówno psycholog, jak i teolog zjeżyli się we mnie ze zdumienia, od jakiej odpowiedzialności może się ona uchylać w kontekście swej niechcianej samotności. Znałem ją dostatecznie dobrze, by wiedzieć, że przyczyniła się w pewnym stopniu do tego, że wciąż jest stanu wolnego.

- Co masz na myśli, mówiąc: „Bóg tak nie postanowił"? - spytałem.

- Wierzę, że Bóg stawia na drodze kobiety mężczyznę, za którego ma ona wyjść za mąż, a w moim wypadku jeszcze tego nie uczynił
- odpowiedziała. To wystarczyło, by zmobilizować mnie do udzielenia odpowiedzi, ale jej kolejne słowa jeszcze bardziej zbiły mnie z tropu.
- Lub nie dał mi uczuć, którymi miałabym obdarzyć mężczyznę, którego postawił na mojej drodze.
- Bóg nie dał ci uczuć? Co to znaczy?
- No cóż, Bóg daje ci uczucia do osoby, którą według niego masz poślubić, a coś takiego nie zdarzyło się w wypadku żadnego z mężczyzn, których znam.
- Czyje to są uczucia - twoje czy Boga?
- O co ci chodzi? - w jej głosie pobrzmiewało rozdrażnienie.
- Wygląda to tak, jakbyś o wiele rzeczy winiła Boga. Skąd wiesz, że nie postawił na twojej drodze dziesięciu wspaniałych mężczyzn, tylko w tobie jest coś takiego, co czyni cię niezdolną, by coś do nich czuć? Skąd wiesz, że nie rozpoznasz właściwego mężczyzny i nie zakochasz się w nim, jeśli się pojawi? Dlaczego sądzisz, że to wina Boga? - Czułem się, jakby powierzono mi misję bronienia honoru Boga.
- Nie zgadzam się. Uważam, że Bóg postawi właściwego mężczyznę na mojej drodze, a do tego czasu muszę po prostu czekać.
- Jak długo to trwa?
- Co masz na myśli?
- Ile czasu upłynęło od momentu, kiedy ostatnio byłaś na randce?

Zawahała się, wyglądała na zakłopotaną. Nie było moim zamiarem sprawianie jej przykrości. W rzeczywistości była tak asertywna w przedstawianiu swego stanowiska i tak agresywna w stosunku do mnie, gdy ją prowokowałem, że jej nieśmiałość mnie zaskoczyła.

- Dwa lata - powiedziała.
- Co takiego?
- Minęły dwa lata od czasu, gdy byłam na randce - wyznała.

Zdumiało mnie, jak to możliwe. Była towarzyską i atrakcyjną, naprawdę otwartą na ludzi i uporządkowaną osobą - wszystkie te cechy zwykle ułatwiają umawianie się na randki. Nagle stało się dla mnie jasne, że wynikało to u niej z połączenia tego, że siedziała i bezczynnie czekała, aż pojawi się i odnajdzie ją wymarzony mężczyzna, oraz czegoś, co kolidowało z jej pragnieniem bycia mężatką.

A potem coś się we mnie zmieniło. Do tego momentu prowadziłem z Lillie przyjacielską dyskusję. Wszyscy siedzący przy stole żartowali. Kiedy jednak uświadomiłem sobie całą prawdę tej sytuacji - atrakcyjna kobieta w kwiecie wieku, a jednak nieszczęśliwa - ogarnęło mnie współczucie. Chciałem pomóc. I jeśli dobrze oceniałem sytuację, wiedziałem, że mogę to zrobić. Zatem rzuciłem wyzwanie:

- Dobijmy targu. Będę cię szkolił w umawianiu się na randki i jeśli zrobisz wszystko, co ci każę, gwarantuję, że w ciągu sześciu miesięcy umówisz się z kimś.

Jest jednak jeden haczyk. Oczekuję całkowitego podporządkowania. Musisz robić wszystko, co ci powiem, bez zadawania zbędnych pytań. Ja zaś obiecuję ci, że nie będę cię prosić o nic niemoralnego, nieetycznego czy nielegalnego. Musisz jednak robić wszystko, co powiem.

Przy stole zapanowała cisza. Widziałem, że inni zastanawiają się, czy podjęliby takie tajemnicze wyzwanie. Lillie rozważała tę samą kwestię. Czy naprawdę chciała zrobić coś tak szalonego? Zgodzić się na dostosowanie do całkiem nieznanego planu, takiego jak ten? Widziałem też, że była poruszona moim wyzwaniem postawionym, jej" myśleniu o umawianiu się na randki. Chciała przyjąć „zakład" i dowieść, że się mylę. Podejrzewam, że to drugie nastawienie wygrało.

Wszyscy czekali w napięciu. W końcu Lillie mruknęła:

- W porządku, zgadzam się.

Naprawdę nie spodziewałem się, że podejmie wyzwanie, ale byłem przygotowany: poszedłem za ciosem.

- Dobrze, oto twoje pierwsze zadanie. Chcę, żebyś przez miesiąc prowadziła dziennik, w którym będziesz opisywać wszystkich nieznanych ci dotąd mężczyzn, których spotkałaś. Proszę, byś przysyłała mi tę listę e-mailem na koniec każdego tygodnia. Wysyłaj mi nazwiska, byśmy mogli policzyć, jak wielu nieznanych ci dotąd mężczyzn pojawia się w twoim życiu i ma szansę zaprosić cię na randkę.

- Żartujesz? - powiedziała. - Nie potrzebuję takiego zadania. Mogę ci to powiedzieć od razu. Nie pojawia się żaden.

- Co masz na myśli, mówiąc „żaden"?

- Właśnie to, co powiedziałam. Nie spotykam nowych ludzi. Każdego dnia chodzę do biura, gdzie spotykam tych samych sześć, osiem osób. Potem idę do domu, jem kolację i oglądam telewizję z współlokatorką. W sobotę załatwiam sprawunki i robię pranie, a w niedzielę chodzę zawsze do tego samego kościoła i spotykam wciąż tych samych ludzi. Tak wygląda każdy tydzień. Nigdy nie spotykam żadnych nieznanych dotąd mężczyzn, z którymi mogłabym dokądś pójść.

- Nie obchodzi mnie to. Wciąż chcę, żebyś prowadziła dziennik. Mężczyźni, których nazwiska będziesz tam zapisywała, muszą spełniać trzy warunki. Po pierwsze, muszą to być osoby, których nigdy wcześniej nie spotkałaś. Po drugie, wasz kontakt musi mieć taki charakter, by chcieli cię zaprosić na randkę. I po trzecie, muszą mieć informacje konieczne, by cię zaprosić, takie jak twoje nazwisko, lub wiedzieć, gdzie cię znaleźć. Nie wywieram żadnego nacisku, żebyś już teraz poszła na randkę. Po prostu chcę zrozumieć twoją sytuację. Jeśli rzeczywiście wyjdzie zero, w porządku. Będziemy działać w tej sytuacji. Zwyczajnie muszę wiedzieć, jak to naprawdę wygląda.

Moje pierwsze zadanie nie zrobiło na niej wrażenia. Jak ocena moich niepowodzeń ma doprowadzić do tego, żebym poszła na randkę? - zastanawiała się zapewne, myśląc, że łatwo wygra. Ale w tym zadaniu wcale nie chodziło o to, by

pomóc jej umówić się na randkę - na razie. Próbowałem doprowadzić do tego, by przestała zaprzeczać i zobaczyła, jak sytuacja wygląda naprawdę.

Jeśli chodzi o randki w jej życiu, przez dwa lata był zastój, a ona wypierała się tego zgodnie ze swoją filozofią, że jeśli nic nie robisz, Bóg jakoś wkroczy i dostarczy mężczyznę. Ów sposób myślenia, którego -jak wiem - nie znajdzie się nigdzie w Biblii, powstrzymywał ją przed dostrzeżeniem faktu, że była bardzo, bardzo zablokowana. Moim celem było doprowadzić do tego, żeby uświadomiła sobie, jak jej sytuacja wygląda naprawdę, i dlaczego poczuła się bardzo zniechęcona. Chciałem, żeby zobaczyła, że to, co robiła, nie sprawdzało się, i że tak było od dawna. Pragnąłem, żeby uprzytomnienie tego sobie pognębiło ją i zaniepokoiło. Moje próby przekonywania jej, że się myli, nie przyniosłyby rezultatu. Była zbyt pewna swoich racji. Chciałem, żeby sama sobie uświadomiła, jak wygląda sprawa jej randek. Tak jak saldo książeczki czekowej może komuś uświadomić brak pieniędzy, tak prowadzenie dziennika mogło pomóc Lillie zauważyć brak randek.

W zakamarkach mojego umysłu czaiło się wiele innych zadań dla niej. I gdy ukończyła pierwsze, dałem jej kolejne, jedno po drugim. Była mi całkowicie posłuszna. Muszę jej to oddać: realizowała program.

A oto rezultaty: W ciągu pięciu miesięcy zaczęła chodzić na randki. Zatem wygrałem zakład. Nie skończyło się jednak na tym. Kilka miesięcy temu błogosławiłem jej małżeństwo ze wspaniałym mężczyzną.

Kiedy niedawno z nią o tym rozmawiałem, śmiała się powątpiewając, jak to wszystko mogło się przydarzyć.

- Bycie mężatką jest takie fajne - powiedziała, a potem zamilkła na chwilę i szybko dodała: - Ale fajne jest tylko wtedy, kiedy jesteś z właściwą osobą.

Tak bardzo byłem szczęśliwy z jej powodu. Zrealizowała swoje marzenia i zrealizowała je z wartościowym człowiekiem. Oznaczało to dla mnie pełne zwycięstwo: nie tylko chodzenie na randki - co zwykle jest celem łatwym do osiągnięcia - ale chodzenie na randki z właściwą osobą.

Taki jest cel tej książki. Nie chodzi mi tylko o to, żebyś miał udane randki, ale chcę również, aby to były randki z właściwymi ludźmi.

W tej książce przedstawię wam strategię pokazującą, jak skierować wasze życie w następującym kierunku: więcej randek i więcej randek z właściwymi ludźmi. Będę wam towarzyszyć w realizacji programu, tak jak towarzyszyłem Lillie, i dam wam kilka dodatkowych wskazówek. Wierzę, że jeśli jesteście gotowi iść za moją radą, również możecie odkryć udane randki. Jesteście gotowi? Mam nadzieję.

Najpierw jednak przejdźmy próbę charakteru.

2. PRÓBA CHARAKTERU

Nim zaczniesz dalej czytać tę książkę, chcę być wobec ciebie uczciwy. W pracy z wieloma osobami samotnymi, które chciały udoskonalić swoje randki, spotkałem

się z trzema powszechnymi reakcjami na moje rady. Podejrzewam, że ty także zareagujesz w jeden z poniższych sposobów:

1. Możesz być zły.

Tak właśnie na początku zachowała się Lillie. Była wściekła na mnie z paru powodów. Po pierwsze, zakwestionowałem jej sposób myślenia o ważnym obszarze jej życia, a ona przyjęła postawę obronną. To zrozumiałe. Często jeśli ktoś kwestionuje nasze poglądy w sprawach dla nas istotnych, może to spowodować niepokój. Chcemy odeprzeć kwestionowanie poglądów, które dają nam poczucie bezpieczeństwa.

Po drugie, Lillie zezłościła się, ponieważ dawałem jej do zrozumienia, że była przynajmniej po części odpowiedzialna za to, że nie chodziła na randki. Mówiłem, że nie była to wina Boga, że nie postawił na jej drodze mężczyzny. Pamiętaj, że wierzę, iż Bóg kieruje nami i stawia ludzi na naszej drodze - nie tylko jeśli chodzi o randki, ale w każdej dziedzinie naszego życia. Jak mówi Psalmista:

> Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego, Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć, przywraca mi życie (Ps 23,1—3a).

Bóg kieruje nami i zaspokaja potrzeby, ale także wymaga, byśmy robili to, co do nas należy.

Napiszę o tym więcej później, pozwól jednak, że powiem coś teraz: jeśli myślisz, że nie odpowiadasz w życiu za osiągnięcie tego, czego pragniesz, pewnie doprowadzę cię do szału, ponieważ zamierzam ci powiedzieć, że właśnie za to odpowiadasz. Jeśli więc świadomość, że jesteś odpowiedzialny za to, czy chodzisz na randki, ma cię poruszyć, ta książka cię poruszy.

2. Możesz się poczuć zniechęcony.

Niektórzy ludzie, jeśli zachęca się ich do wzięcia odpowiedzialności za jakąś dziedzinę ich życia, szybko oceniają się krytycznie. Mówią coś w rodzaju: „No zobacz, naprawdę jestem nieudacznikiem. To moja wina, że taki jestem. Nigdy nie robię nic dobrze. Rodzice mówili mi, że jestem nieudacznikiem, i mieli rację. Zasługuję na to, co mnie spotyka".

Jeśli reagujesz w ten sposób, wiedz, że nie winię cię za to, że sprawy nie toczą się dobrze. Przede wszystkim nawet jeśli powiedziałem Lillie, że jest po części odpowiedzialna za sytuację, w której się znajduje, nie mówiłem, że życie nie daje nam w kość. Okoliczności, na które nie mamy wpływu, są nam narzucane. Czasem ma to wpływ na randki. To nie twoja wina.

Jeśli zdarzyło ci się coś, co utrudniło umawianie się na randki, nie wiń siebie. Jeśli byłeś molestowany lub cierpisz na depresję, albo jesteś samotny, nieśmiały i obawiasz się ludzi, nie wiń siebie - poszukaj pomocy. To właśnie mam na myśli, mówiąc: „wziąć odpowiedzialność" - wziąć sprawy w swoje ręce, poszukać pomocy i dorastać.

Być może jest coś, co powinieneś był zrobić, ale zignorowałeś to. Kiedy mówię, byś to zrobił, nie obwiniam cię, że tego dotąd nie zrobiłeś. Po prostu ci to uświadamiam i zachęcam, byś podjął jakieś kroki i zabrał się do roboty.

3. Możesz wziąć odpowiedzialność i umocnić się.

Właśnie takiej reakcji oczekuję. Są rzeczy, które możesz zrobić. W rzeczywistości masz być tak samo autorem i reżyserem swego życia, jak i jego aktorem. Nie tylko graj w sztuce swego życia, lecz pisz także jej scenariusz. Nie musisz się go kurczowo trzymać. Jeśli jesteś gotowy, by surowo ocenić swoje życie i zmienić je z Bożą pomocą, wierzę, że możesz to uczynić. Oto odpowiedź, jakiej się od ciebie spodziewam. Jeśli wprowadzisz w życie to, o czym mówimy, możesz zmienić swoją sytuację w kwestii randek.

Chcę, byś odbierał to, co mówię, jako zachętę i następnie zorientował się w programie.

Jeśli więc jesteś zły, porozmawiaj z kimś, by zrozumieć, dlaczego książka, która sugeruje, że możesz coś zrobić, by pomóc sobie samemu, irytuje cię. Jeśli poczujesz się zniechęcony, poszukaj pomocy, by pozbyć się samokrytycyzmu. Biczowanie się nie pomoże ci, a może być wręcz niebezpieczne dla twego dobrostanu.

Jeśli jednak jesteś gotowy się oderwać, nie tkwij w miejscu. Przyjmij zachętę. Obserwowałem, jak te strategie prowadziły do udanych randek wielu ludzi. Chwyć więc życie za rogi i zabierz się do roboty. Pora pójść na dobrą randkę.

3. SKĄD SIĘ WZIĄŁEM?

Dlaczego powinieneś zaufać temu, co piszę w tej książce? Słuszne pytanie. Daj mi chwilę, bym mógł wytłumaczyć, skąd się wziąłem, co myślę o randkach i w jaki sposób może to zmienić twoje życie.

Pomocą ludziom, którzy mieli kłopoty z randkami, zainteresowałem się dziesięć lat temu. Co roku prowadziłem kilka tygodniowych sesji szkoleniowych dla organizacji, w której kierownictwie zasiadało wiele osób samotnych. Sesje odbywały się w ośrodku i były tak zorganizowane, byśmy mieli czas na interakcję i przerwy. Dawało mi to możliwość głębszego poznania wielu osób samotnych.

Zacząłem zauważać pewien schemat. Trzeciego wieczoru podczas każdej konferencji, po kolacji, w czasie wolnym, podchodziła do mnie grupa samotnych kobiet, mówiąc: „Mamy pytanie. Czy może pan poświęcić nam chwilę?".

Znajdowaliśmy miejsce, w którym mogliśmy usiąść i porozmawiać. Zadziwiające, ale każda grupa wyglądała podobnie i zadawała to samo pytanie: „Dlaczego nie chodzimy na randki?". Te atrakcyjne, interesujące, wykształcone samotne kobiety zastanawiały się nad jednym: Dlaczego nie realizowały tego, czego pragnęły w ważnej dziedzinie ich życia?

Kiedy zbliżały się do symbolicznych kamieni milowych, takich jak trzydziestka czy czterdziestka, pytanie stawało się coraz bardziej natrętne. Przekroczenie tych kamieni milowych lub posiadanie przyjaciółek, które regularnie chodziły na randki, były zaręczone albo wzięły ślub, wzmagało ich niezadowolenie. Nie cierpiały z tego powodu na depresję, ale mówiły o braku randek, i zastanawiały się, czy istnieje odpowiedź na ich pytanie.

Zainteresowałem się tym i postanowiłem zbadać problem z nimi i z innymi osobami, również z mężczyznami. Stałem się detektywem. Zaofiarowałem się zostać ekspertem szkoleniowym w kwestii randek, by zrozumieć ten problem. By więcej się dowiedzieć, utworzyłem grupy randkowe. Gdy podróżowałem, dając wykłady dla różnych grup, wiele osób samotnych - mężczyzn i kobiet - skarżyło się na to samo. Zdziwiła mnie powszechność tego zjawiska.

Na początku miałem pokusę, by przyjąć wyjaśnienia samotnych mężczyzn i samotnych kobiet:

- „Po prostu nie ma właściwych mężczyzn wokół. Wszyscy są już zajęci".
- „Mieszkam w okolicy, w której nie ma z kim pójść na randkę".
- „Tu nie ma dostatecznie dużo kobiet".
- „Ci atrakcyjni nie są wartościowi, a ci uduchowieni są nudni".

Wszyscy zrzucali winę na okoliczności. W kółko słyszałem te same tłumaczenia. Czasem w tych narzekaniach tkwiło ziarnko prawdy. Zdarzało się, że rzeczywiście mieszkali w okolicy, w której stosunek liczby mężczyzn do liczby kobiet przemawiał przeciwko nim. Niemal kazali mi myśleć, że musimy pracować nad tym, jak znaleźć jakichś mężczyzn i jakieś kobiety do wzięcia, by rozwiązać ich dylematy.

Prawda

Przypomniałem sobie jednak, w co wciąż wierzyłem. Nasze życie nie zależy wyłącznie od zewnętrznych okoliczności. Zwykle jest też coś ponadto. Jeśli twoja kariera nie rozwija się tak, jak powinna, to nie dzieje się tak tylko dlatego, że gospodarka znajduje się w trudnym położeniu, choć oczywiście to także z pewnością może mieć wpływ. Jeśli mamy nadwagę, nie wynika to tylko z tego, że

żyjemy w stresie. Jeśli jesteśmy spłukani, to nie jedynie z powodu zbyt niskich zarobków. Z pewnością na nasze życie wpływają zewnętrzne czynniki, takie jak trudna sytuacja gospodarcza, stresujące małżeństwo czy niskopłatna praca. Musiałbym być idiotą, gdybym tego nie przyjmował do wiadomości. Jednak my też mamy na nie wpływ. Partycypujemy w naszych zewnętrznych okolicznościach. Nie powodujemy ich, ale możemy sprawować kontrolę nad tym, jak na nie reagujemy.

Jeśli na przykład mieszkasz w małym mieście i poznałeś już wszystkie niezamężne i nieżonate osoby, to przecież nie ty spowodowałeś, że jest w nim tak mało kobiet i mężczyzn do wzięcia. Możesz jednak wybrać, co chcesz z tym zrobić. Czy pozostaniesz w tym miasteczku? Czy wyjedziesz i gdzie indziej założysz rodzinę? Czy wykonasz jakiś ruch? Czy nic nie zrobisz? Czy skorzystasz z usług biura matrymonialnego, które może cię skojarzyć z osobami mieszkającymi w okolicy? Czy będziesz obwiniać Boga? Wszystkie wymienione zachowania to możliwe reakcje na te same zewnętrzne okoliczności.

Filozofowie określali tę odpowiedzialność za nasze własne życie mianem „odpowiedzialności egzystencjalnej". Nie powodujemy naszej egzystencji, ale partycypujemy w niej i jesteśmy odpowiedzialni za radzenie sobie z nią i - w rezultacie - mamy udział w tworzeniu i zmienianiu jej.

Aktywne umawianie się na randki

Po pierwsze, mój sposób myślenia jako trenera w zakresie umawiania się na randki jest taki: W porządku, zatem nie ma w twoim mieście, kościele, stowarzyszeniu czy w twoim życiu kobiet i mężczyzn do wzięcia. Co zamierzasz z tym zrobić? Jak chcesz zareagować? Nie spowodowałeś tego, ale jest to obecne w twoim życiu, jesteś więc odpowiedzialny za to, jak na to odpowiesz. Jeśli rzeczywiście jest to kwestia liczby, dlaczego czegoś z tym nie zrobisz?

Po drugie, jako psycholog wierzę, że nasza wewnętrzna psychologiczna dynamika ma częściowy wpływ na naszą zewnętrzną sytuację. Czasem to „kim jesteśmy" tworzy pewne sytuacje, w których się znajdujemy. Jaka wewnętrzna dynamika tych samotnych ludzi przyczyniła się do ich „zablokowania"? W jaki sposób ci ludzie, nawet nieświadomie, przyczynili się do powstania własnych problemów? Było w tym coś, co warto przebadać.

Po trzecie i najistotniejsze dla mnie jako chrześcijanina, mocno wierzę w duchową dynamikę. Bóg ukształtował świat w określony sposób i możemy ufać, że jest on dobry dla nas. Zgodnie z duchowymi zasadami, jesteśmy współodpowiedzialni za czynienie naszego życia lepszym. Można przywołać kilka fragmentów Pisma Świętego, w których jest o tym mowa, takich jak wypowiedź apostoła Pawła z Listu do Filipian:

> A zatem, umiłowani, skoro zawsze byliście posłuszni, zabiegajcie o własne zbawienie z bojaźnią i drżeniem nie tylko w mojej obecności, lecz jeszcze

bardziej teraz, gdy mnie nie ma. Albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działania zgodnie z [Jego] wolą (Flp 2,12-13).

W tym fragmencie Pisma zbawienie oznacza ratunek, uzdrowienie lub ocalenie. Innymi słowy, Bóg pomoże i uczyni, co do Niego należy, ale my sami musimy się wysilić i zrobić swoje, podobnie jak w innych dziedzinach życia.

Wiele osób wypowiada się na temat randek w identyczny niemal sposób, jak to robiła Lillie: „Bóg postawi kogoś na twojej drodze. Tylko poczekaj". Sądzą oni, że takie podejście jest duchowe. Jednak w rzeczywistości zaprzecza to podwójnej ścieżce Biblii, zgodnie z którą Bóg będzie nas prowadził, ale my musimy czynnie postępować drogą i walczyć o to, co chcemy uzyskać.

Pewna kobieta zadzwoniła kiedyś do naszego radiowego programu zdenerwowana, że namawiam do aktywnego zaangażowania się w umawianie na randki. Oskarżyła mnie o to, że „źle uczę" i że, jest to sprzeczne z Pismem Świętym". Powiedziała, że Biblia każe ludziom siedzieć i czekać na działanie Boga.

- Jak daleko posuwa się pani w swym rozumowaniu? - spytałem. - Czy chce pani powiedzieć, że Bóg nie oczekuje, by coś pani robiła w tej dziedzinie życia?

- Właśnie tak. Ufam Bogu, że postawi na mojej drodze przyszłego męża.

- Jak daleko to sięga? - spytałem ponownie. - Czy sądzi pani, że nie musi w ogóle wychodzić z domu? Czy myśli pani, że po prostu pewnego dnia Bóg postawi przed pani drzwiami mężczyznę, nawet jeśli pani nic nie będzie robić?

- Niewątpliwie. Wierzę, że Bóg może postawić go przed moimi drzwiami. Ufam Mu tak bardzo.

- Jak długo pani tak postępuje?

- Od wielu lat - odpowiedziała pewnie, jakby chcąc potwierdzić swoje stanowisko. Czułem, że potwierdziła moje. Czekając na męża, który ukaże się w jej drzwiach, nie chodziła z nikim na randki. Powiedziałem jej więc coś, co uważałem za duchową rzeczywistość.

- Szanowna pani, jeśli nie chce pani poślubić kuriera z firmy transportowej łub świadka Jehowy, niech pani lepiej gdzieś wychodzi.

Rozumiecie moje stanowisko. Pismo Święte uczy, że Bóg zaopatruje nawet ptaki podniebne (por. Mt 6,25-34), ale muszą one opuścić gniazdo i fruwać dookoła, by znaleźć komary lub ziarna, które Bóg im dostarcza! Oczekuje się od nich jakiejś aktywności.

Kobieta, która dzwoniła do programu, próbowała dowieść, że to Bóg przywiódł Rebekę do Izaaka. To szczera prawda, ale zapomniała jednak przyznać, że Abraham wysłał ekipę na poszukiwanie żony dla syna (Rdz 24,1-11). Bóg robił swoje i to samo robił Abraham. Działał i Bóg był wobec niego lojalny. Jak uczy przypowieść o talentach, możliwe jest zakopanie życia w ziemi i nieangażowanie się w podjęcie działania i ryzyka. W efekcie lata mijają i nie ma żadnego zysku. Bóg obiecuje swoją lojalność, ale także każe nam się wziąć do roboty.

Z pewnych powodów uczy się ludzi, że w każdej dziedzinie życia - poza randkami - powinni być pracowici i odpowiedzialni. Jeśli Bóg powołuje cię do tego, byś był na przykład inżynierem, idziesz na studia, pracujesz ciężko, zdobywasz stopień naukowy, szukasz pracy i chodzisz na rozmowy kwalifikacyjne, by zrealizować ten cel. Jeśli chcesz być w kościele, nie liczysz po prostu, że ktoś cię znajdzie. Odwiedzasz wiele wspólnot, sprawdzasz je i oceniasz, w jakim stopniu pasują do twoich potrzeb i dokąd Bóg cię prowadzi. Jeśli chcesz stworzyć grupę przyjaciół, nie siedzisz w domu. Szukasz tam, gdzie można ich znaleźć, i spotykasz ich. Jesteś aktywny i dopinasz swego.

Kiedy słuchałem tych kobiet, czułem, że chodziło tu o coś więcej, niż tylko o kwestię „nieznalezienia dostatecznej liczby właściwych mężczyzn". Chodziło o głębsze kwestie duchowe i psychologiczne. Myślałem tak, ponieważ pracowałem już z osobami samotnymi, które odblokowały się, gdy przerobiły pewne kwestie. Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego kiedy dwie tak samo atrakcyjne i interesujące kobiety lub tak samo atrakcyjni i interesujący mężczyźni siedzą na przyjęciu, jedna z nich wzbudza zainteresowanie, a druga nie. Oczywiście, zastanawiałeś się. Sam tak to odbierałeś.

Oto przykład tego, jak ludzie mogą przyciągać bądź nie przyciągać innych i nawet nie zdawać sobie z tego sprawy, a ta zdolność przyciągania innych bierze się z tego, co się dzieje w ich wnętrzu. Później omówimy, dlaczego tak się dzieje.

W dodatku często słyszę takie pytanie: „Dlaczego zawsze te kobiety, którymi nie jestem zainteresowany, lubią mnie, a dla tych, które ja lubię, nie jestem pociągający?". Wierz mi, ma to wiele wspólnego z wewnętrznymi kwestiami, o których będzie mowa w tej książce - kwestiami, nad którymi możesz zapanować i je zmienić.

W umawianiu się na randki, podobnie jak w innych dziedzinach życia, nie chodzi po prostu o „trudny rynek". Nie jest to głównie sprawa liczby i dostępności mężczyzn i kobiet do wzięcia. To w dużo większym stopniu sprawa twojej dostępności i tego, czy jesteś otwarty na tworzenie związku. Taki jest mój punkt widzenia i tego się trzymam. Moją misją w tej książce jest pomóc ci w odzyskaniu zdrowia i otwartości w tej dziedzinie życia, tak że będziesz w stanie nie tylko znaleźć kogoś, z kim się umówisz na randkę, ale i będzie to ktoś wart podjęcia z nim wspólnego życia. Naprawdę wierzę, że jeśli dokonasz pewnych zmian w swoim wnętrzu, zewnętrzny świat twoich randek też się zmieni.

Pozwól mi więc podsumować:

- Randki, podobnie jak inne sfery życia, podlegają okolicznościom, które są poza twoją kontrolą. Możesz mieć kłopot ze znalezieniem pośród przedstawicieli płci przeciwnej właściwych ludzi, ale to problem, który da się rozwiązać.
- Randki, podobnie jak inne obszary życia, wiążą się z tym, co ci się przydarzyło, a czemu nie jesteś winien. Jeśli zostałeś zraniony i boisz się

zaryzykować, musisz wiedzieć, że nie jesteś odpowiedzialny za swój stan. Nie obwiniaj się.

- Randki, podobnie jak inne obszary życia, podlegają rzeczywistości, w której nawet za to, do czego się nie przyczyniłeś, jesteś odpowiedzialny i musisz sobie z tym poradzić. Biblia uczy - a filozofia, psychologia i doświadczenie tylko to potwierdzają - że poradzenie sobie z kwestią braku odpowiednich kandydatów, zaufania, lęku i wszelkimi innymi realiami, które mogłeś napotkać, wymagają pewnego rodzaju działania z twojej strony. Za tę część swojego życia odpowiadasz tak samo, jak za każdą inną.
- Randki, nie inaczej niż inne przejawy życia, są także wyrazem naszej natury. Bardzo możliwe, że powodem tego, iż ten obszar twojego życia nie funkcjonuje tak, jak powinien, są twoje nierozwiązane problemy. Jeśli zaczniesz dorastać w tych dziedzinach, które będziemy analizować, wpłynie to też na twoje randki. Randki, podobnie jak inne sfery życia, podlegają porządkowi stworzonemu przez Boga. To Bóg daje nam ziarno i ziemię. Musimy zasiać ziarno i uprawiać ziemię naszego życia, by przynosić owoce. Inaczej mówiąc, żeby randki się udały, musisz być aktywny. W dodatku, tak jak Bóg czyni to w innych dziedzinach życia, będzie cię prowadził i pomagał ci w drodze. Bóg robi swoje i ty robisz swoje. Pamiętaj, Bóg zapewnił ziemię obiecaną, ale Izraelici musieli pokonać drogę, stoczyć walki i dorosnąć do jej posiadania.
- Randki, podobnie jak inne obszary życia, niosą z sobą pewne ryzyko. Jeśli jesteś teraz zbyt zraniony, by zaryzykować pójście na randkę, być może nie jest to pora, byś robił to, co sugeruję w tej książce. Jeżeli grozi ci poważna depresja lub inne choroby, powinieneś udać się do dobrego specjalisty i najpierw je wyleczyć. Jeśli jesteś alkoholikiem, nie możesz chodzić do baru. Jeśli jesteś uzależniony od seksu lub porywczy i w twoim wypadku istnieje niebezpieczeństwo ryzykownych zachowań w tej dziedzinie, nie powinieneś robić tego, co zalecam w tej książce. Najpierw powinieneś dojść do siebie.
- Randki, jak wszystkie życiowe kroki, mogą być krańcowo zniechęcające. Zwłaszcza w naszej kulturze i w naszym społeczeństwie są siły, które mogą działać przeciwko tobie. Jako dorosły człowiek byłem samotny, więc rozumiem twoje kłopoty nie tylko z punktu widzenia trenera od randek, ale także z perspektywy osoby będącej w wirze walki. Może to być zabawne, ale może też być zniechęcające i bolesne zarazem. Gdy więc pójdziemy dalej, nie myśl o mnie po prostu, że jestem Jeszcze jednym żonatym, który nie rozumie". Rozumiem, jak trudne to może być, ale także wiem, że można to robić lepiej.

Czas chodzenia na randki to nie tylko wspaniały okres w życiu, ale także okazja do ogromnego duchowego i osobistego rozwoju. Tak wiele się wtedy uczysz o

sobie, innych, Bogu, miłości, duchowości i życiu. Jeśli dobrze wykorzystasz ten czas, możesz się spodziewać, że uda ci się zbudować szczęśliwe małżeństwo.

Nie wiem, jaki jest twój konkretny cel podczas lektury tej książki. Ja zamierzam tak tobą pokierować, by twoje randki stały się jedną wielką przygodą.

Jeśli dokonamy tego razem, jestem pewien, że zrealizowany zostanie też inny cel: dorośniesz jako osoba. Oba cele: sukcesy w dziedzinie randek i osobisty rozwój pójdą w parze. Cała przyjemność z tego działania to duchowy i osobisty rozwój, którego doświadczysz. Będziesz spięty, ale przygoda i doświadczenie będą warte włożonego wysiłku.

Oto, co pewnego dnia powiedziała mi Lillie:

- Nigdy nie przypuszczałam, jak może to być przyjemne z właściwą osobą.

Modlę się o to samo dla ciebie.

4. W RANDKACH NIE CHODZI O MAŁŻEŃSTWO

- Stwierdził pan, że powinniśmy chodzić na randki z różnymi osobami, by się uczyć i dorastać, ale ja się z tym nie zgadzam - powiedziała kobieta siedząca w pierwszym rzędzie podczas jednego z moich seminariów. - Nie mam na to czasu.
- Co ma pani na myśli, mówiąc: „Nie mam na to czasu"?

Osoba zadająca pytanie była młoda i energiczna. Co mogła mieć na myśli, mówiąc, że nie ma czasu, by chodzić na randki? Zwykle słyszy się coś takiego od kogoś, kto kłopocze się swoim wiekiem, na przykład od mężczyzny, który boi się zapuścić korzenie, albo od kobiety martwiącej się, że jej zegar biologiczny nieubłaganie odmierza czas. Pomyślałem, że być może o to jej chodziło.

- Nie mam czasu, by tracić go na spotykanie się z kimś, kogo nie wyobrażam sobie jako kandydata na męża. Jeśli nie ma w nim potencjału na poważny związek, który może prowadzić do małżeństwa, nie chcę się z nim spotykać.
- Po co ten pośpiech?
- No cóż, mam czterdzieści dwa lata, byłam już raz mężatką i chcę ponownie wyjść za mąż. Nie mogę tracić czasu.
- Nie rozumiem. Ma pani tylko czterdzieści dwa lata. To nie koniec życia. Po co ten pośpiech?
- Po prostu nie mam czasu na całe to umawianie się na randki. Chcę się widywać tylko z kimś, za kogo mogłabym wyjść za mąż. Czy nie taki jest cel chodzenia na randki? Znalezienie męża?
- NIE, NIE, NIE - zawołałem, dosłownie trzęsąc się ze złości. Gdybym mógł krzyczeć głośniej, nie niszcząc mikrofonu, zrobiłbym to. - To nie jedyny cel chodzenia na randki! Czy nie słyszała pani, co mówiłem?
- Po prostu nie mogłam uwierzyć, że mówi pan poważnie o chodzeniu na randki po prostu dla chodzenia na randki. Ja się na nie umawiam, by znaleźć męża.

Nic nie wiedziałem ojej życiu. Jednak wiele się dowiedziałem z tego, co mówiła. Spieszyła się i polowała. Łatwo to było dostrzec. A to zawsze coś znaczy. Jednak poza tym zdradzała coś jeszcze. Brzmiało to tak, jakby myślała, że wie, czego chce i potrzebuje. Poważnie w to wątpiłem.

- Proszę mi opowiedzieć o ostatnich dziesięciu latach swojego życia - powiedziałem (liczbę wziąłem z sufitu). Zastanawiałem się, jak wyglądał jej plan działania, jeśli chodzi o randki.
- małżeństwo i rozwód - odrzekła.

Ta odpowiedź nie powiedziała mi wiele o jej randkach, więc naciskałem.

- Od jak dawna jest pani rozwiedziona?
- Nie mam jeszcze rozwodu. Rozstaliśmy się dwa tygodnie temu.

Tłum ciężko westchnął.

- Co takiego? Jeszcze się pani nie rozwiodła, a już się pani śpieszy? - nie mogłem uwierzyć swoim uszom, choć powinienem. Słyszałem to niezliczoną ilość razy. - Zatem chce mi pani powiedzieć, że ostatni pani wybór zakończył się katastrofą. I od tego czasu nie wybrała pani nikogo, tak? - Była tylko dwa tygodnie na rynku i nie była jeszcze w nowym związku.
- Właśnie.
- Wybrała więc pani jedną osobę na męża i to był zły wybór. Czy nie jest więc oczywiste, że nie ma pani nosa do ludzi? A teraz bez zdobycia innych doświadczeń na randkach myśli pani, że jest gotowa do zawarcia kolejnego związku na całe życie, posługując się tym samym nosem, który kazał pani wybrać poprzedniego męża. Nie, nie, nie! Nie jest pani gotowa do tego, by się spotykać i znaleźć męża. To oczywiste, że nie wie pani, czego jej potrzeba, co jest dobre, a co dobre nie jest, oraz jakie są pani niezdrowe schematy. Uważa pani, że wszystko albo nic. Ostatnią rzeczą, której pani potrzeba, jest chodzenie na randki po to, żeby znaleźć męża. Musi pani się spotykać z więcej niż jedną osobą, z różnymi typami mężczyzn - z różnych powodów. Myślę, że pani nie wie, czego jej potrzeba albo co jest dla pani dobre. Ostatnie dziesięć lat powinno to pani udowodnić. Proszę się zobowiązać, że się pani do niczego nie zobowiąże. Oto, co powinna pani zrobić. Proszę odzyskać siły po rozwodzie, dojść do siebie, poddać się terapii. Ale błagam, proszę się nie spotykać po to, by znaleźć kolejnego męża. To ostatnia rzecz, której pani potrzeba.

To jeden z największych problemów, na jakie napotykam w pracy z osobami samotnymi. Nie można pozwolić osobie zadającej pytanie, by mieszała swój rozwód z istotą rzeczy i nie mówię tu o potrzebie uniknięcia powtórki. Prawdziwym problemem jest to, jaki jest cel umawiania się na randki. Jednym z pierwszych kroków, które ludzie powinni uczynić, jest wyleczenie się z myślenia, że celem umawiania się na randki jest znalezienie kandydata na męża czy kandydatki na żonę. Często taki jest tego efekt, ale oto, co próbuję powiedzieć:

W takim samym stopniu chodzi tu o to, byś się dowiedział, czego potrzebujesz i chcesz, jak o znalezienie „właściwej" osoby.

Spójrz na to w ten sposób. Gdy Tiger Woods dorastał, jego celem było wygranie większej liczby turniejów golfowych niż ktokolwiek w historii. Chciał wygrać więcej U.S. Open, Masters, PGA i British Open niż Jack Nicklaus. Co by się stało, gdyby Tiger powiedział na początku: „Nie będę występował w żadnych innych turniejach tylko w U.S. Open". Absurdalne! Co by było, gdyby jakikolwiek inny sportowiec powiedział: „Będę występował tylko w Super Bowl i mistrzostwach świata". To szalone! A co by było, gdyby student medycyny powiedział: „Przyjmę tylko najlepszą pracę. Żadnej innej nie wezmę". Nie chciałbym trafić na takiego chirurga.

Niektórzy ludzie w ten sposób traktują randki. Myślą, że wiedzą, co jest im potrzebne, czego chcą lub kim powinni być. W kolejnych rozdziałach tej książki dowiemy się, dlaczego nie jest to prawda, ale teraz pozwól, że wspólnie poważnie przyjrzymy się twojej filozofii dotyczącej umawiania się na randki. Jeśli postrzegałeś je tylko jako okazję do znalezienia miłości swojego życia, chcę, byś zmienił podejście.

1. *Potraktuj randki jako wspaniały czas, który pozwala ci dowiedzieć się czegoś o ludziach.*

Uczestniczka mojego seminarium, która niedawno się rozwiodła, musiała spotykać się z wieloma mężczyznami, by odkryć, jak bardzo niezdolna była dostrzec, co jest dobre, i wybrać właściwego mężczyznę. Bez spotykania się w celu zdobycia wiedzy, nie zrobiłaby tego. Szybko zdecydowałaby się na kolejny związek, myśląc, że jest „zakochana".

Wysłałem pewnego młodego mężczyznę na randkę. Wiedziałem, że dziewczyna nie przyciągnie jego uwagi. Szukał osoby w określonym typie i gdyby sam o tym decydował, ona nie znalazłaby się na jego liście. Powiedział mi później, że spędził z nią cudowne cztery godziny, rozmawiając o jej życiu duchowym - nigdy wcześniej nie dostrzegł takiej głębi w żadnej kobiecie. To spotkanie z uduchowioną osobą, która raczej nie była w jego typie, nauczyło go czegoś. Nigdy by się nie dowiedział, że może nawiązać taki kontakt, gdyby postrzegał randki tylko jako sposób „znalezienia żony". Gdyby to od niego zależało, nie umówiłby się z nią na randkę.

To doświadczenie wpłynęło na jego poszukiwania i skłoniło go do unikania płytkich kobiet. Znalazł coś, czego naprawdę potrzebował w poważnym związku, spotykając się nie tylko z kobietami, które były w jego typie. W efekcie to, co go pociągało, zmieniło się. Odwrócił się od duchowej płycizny i szuka duchowej głębi.

Inna kobieta powiedziała mi, że chodzenie na randki dla samego chodzenia na randki, nauczyło ją, że mężczyzna może jej słuchać. Pociągał ją pewien typ mężczyzn pochłoniętych własną osobą. Kiedy zastosowała strategię umawiania się na randki, by się czegoś dowiedzieć o ludziach, odkryła, że można dostać więcej

niż to, na czym ona poprzestawała, i że nie wszyscy mężczyźni są tacy, jak ci, których widziała. „Chodząc na randki", dowiedziała się, że mężczyźni są różni.

Chodzenie na randki daje możliwość spotkania i poznania wielu różnych typów ludzi. Dzięki temu rozwiniesz swój pogląd na to, co dobre i co uznajesz za atrakcyjne u płci przeciwnej. Przestań oceniać kobiety i mężczyzn za pomocą kryteriów, które muszą spełnić lub nie, a zamiast tego po prostu obserwuj, zauważaj i poznawaj ich.

2. *Potraktuj randki jako wspaniały czas odkrywania siebie i dowiadywania się, co powinieneś w sobie zmienić.*

Kiedy umawiasz się po to, by się czegoś dowiedzieć na swój temat, możesz kontrolować swoje uczucia, reakcje i charakter w odniesieniu do różnych ludzi. Jedną ze znanych mi kobiet zawsze pociągali grzeczni pasywni mężczyźni - jednak doświadczenia ze spotkań z nimi były dla niej dość frustrujące. Zdała sobie sprawę, że źródłem tego, iż gustowała w takich mężczyznach, była tkwiąca w niej rana: jej ojciec był nazbyt agresywny i w związku z tym obawiała się silnych mężczyzn. Musiała znaleźć się w punkcie, w którym silniejszy mężczyzna nie sterowałby nią jak jej agresywny ojciec. Dokonała tego, spotykając się z silniejszymi mężczyznami i zmieniając się wewnętrznie tak, że była w stanie polubić mężczyznę, który miał silny kręgosłup, zamiast wybierać mięczaka, by nie czuć zagrożenia.

Jeśli idziesz na randkę dla przyjemności, znajdziesz się w wielu różnych sytuacjach, które pokażą ci, jaki jesteś. Jak reagujesz na pewien typ ludzi i dlaczego? Czy przerażają cię jacyś ludzie i dlaczego? Czy w obecności niektórych osób głupiejesz i dlaczego? Czy czujesz się bardziej „żywy", czy „martwy", gdy przebywasz z pewnymi ludźmi i dlaczego? Dobrze jest poznać odpowiedzi na te pytania. Gdy pojmiesz, jaki jesteś w relacjach z innymi, będziesz lepiej przygotowany do tego, by wybrać właściwą osobę.

3. *Potraktuj randki jako cel sam w sobie.*

Skąd wiesz, czy małżeństwo jest tobie pisane, a jeśli nawet jest, to skąd wiesz, kiedy to nastąpi? Ja na przykład ożeniłem się dopiero będąc dobrze po trzydziestce, i bardzo lubiłem czas, kiedy chodziłem na randki. Było przyjemnie, miałem wspaniałe doświadczenia i poznałem kilka naprawdę sympatycznych i wartościowych kobiet.

Chodząc na randki, robisz wiele miłych i ważnych rzeczy z interesującymi ludźmi. To wielki cel sam w sobie. Jeśli jednak traktujesz randki zbyt poważnie, wówczas możesz czuć się rozczarowany. Będziesz pewnie oceniał każdą osobę, z którą się spotykasz, pod kątem tego, czy jest dobrym materiałem na męża (żonę). Jeśli uznasz, że nie, wówczas spędzony z nią czas wyda ci się stracony.

Co było nie tak? Czy nie podobał ci się film? Albo rozmowa? A może jedzenie ci nie smakowało? Rusz się, baw się dobrze. Nie psuj ważnego doświadczenia tylko dlatego, że nie znalazłeś miłości swojego życia. Tiger Woods cieszy się nie tylko U.S. Open, ale także partyjką golfa rozegraną z przyjaciółmi we wtorkowe popołudnie.

Umawiaj się na randki dla zabawy. Umawiaj się na randki, by się czegoś dowiedzieć. Umawiaj się na randki, by zdobywać doświadczenia. Jeśli chodzisz na randki tylko po to, by się ożenić lub wyjść za mąż, nie kosztujesz życia i tracisz okazję poznania po drodze wielu dobrych ludzi.

4. *Potraktuj randki swobodnie.*

Pewna kobieta, z którą pracowałem, tak bardzo obawiała się odrzucenia, że sabotowała randki. Tak się martwiła o to, czy facet ją polubi, czy nie, że nie mogła się cieszyć samym spotkaniem. W efekcie nigdy nie była sobą i mężczyzna nie mógł zobaczyć, jaka jest naprawdę. Rzeczywiście często spotykała się z odrzuceniem, bo faceci, z którymi się umawiała, nigdy nie widzieli wszystkiego, co mogła im zaoferować.

Poradziłem jej, by potraktowała randkę jako możliwość poznania kogoś ciekawego i spędzenia miło czasu, robiąc coś zabawnego bez przymusu. Przestała szukać potencjalnego męża lub poważnego związku i wszystko się zmieniło. W końcu nauczyła się być sobą w towarzystwie mężczyzny. Częściej umawiała się na randki, jej lęki osłabły i zaczęła robić drobne kroczki na drodze do znalezienia tego, czego pragnęła.

Jeśli każda randka to dla ciebie turniej Super Bowl, będziesz kłaść zbyt wielki nacisk na to, by wygrać. Po prostu ciesz się grą!

5. *Potraktuj randki jako możliwość polubienia innych i służenia im.*

Tak jak ty, chodząc na randki, uczysz się, tak samo uczą się ludzie, z którymi się spotykasz. Jeśli traktujesz osobę, z którą się spotykasz, tak, jak chciałbyś, by ona cię traktowała, i pokazujesz jej, jak powinien wyglądać właściwy mężczyzna lub jak powinna wyglądać właściwa kobieta, wyświadczasz jej przysługę. Jeśli wiążesz się z ludźmi, zostawiasz za sobą ślad podobny do fali, którą zostawia za sobą łódź. Kiedy chodzisz na randki, zostaw ślad dla kogoś, kto jest lepiej nastawiony, by cię poznać.

Randka to dawanie i branie. Jeśli postrzegasz ją tylko jako „branie", nie rozumiesz istoty rzeczy. Potraktuj ją jako okazję do pokazania innym, na czym polega dobre traktowanie; w ten sposób pomagasz im zobaczyć, co jest właściwe w życiu, możesz okazać sympatię i służyć.

Nigdy nie wiesz, jaka jest sytuacja tego, z kim się umawiasz - dobre potraktowanie może pomóc mu zwrócić się w stronę dobra. „Wszystko więc, co

byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie" (Mt 7,12). Pomóż im zobaczyć, czym jest „dobro", i pokaż im Boży wzór dobrych stosunków międzyludzkich. Całe życie, w tym randki, powinno być okazją do uczenia się, jak lepiej kochać innych.

6. *Potraktuj randki jako okazję do zdobywania wprawy.*

Randki są okazją do ćwiczenia tego, jak się odnosić do innych ludzi. Jeśli wiesz, na przykład, że powinieneś być bardziej bezpośredni, ćwicz to z osobami, z którymi się spotykasz. Jeśli powinieneś się nauczyć, jak się otwierać i rozmawiać o sobie, swoich uczuciach, o tym, czego pragniesz, ćwicz to podczas randek. Jeśli powinieneś się nauczyć, w jaki sposób stawiać czoło innym i rozwiązywać konflikty, ćwicz to podczas randek. A może powinieneś się nauczyć, jak odmówić sobie, posłuchać innych lub być mniej pochłoniętym własną osobą. Na randkę możesz zabrać wszystko, co wymaga w tobie duchowego rozwoju.

Jeśli nie zdobędziesz podstawowych umiejętności kontaktowania się z ludźmi, nim spotkasz tę szczególną osobę na całe życie, możesz mieć problem. Nie będziesz w stanie zrobić tego, co powinieneś, w tym najważniejszym związku i możesz go zniszczyć. Poza tym jeśli nie nauczysz się dojrzałego kontaktowania się z ludźmi, prawdopodobnie zakochasz się niezależnie od tej swojej dysfunkcji. Wykorzystaj więc mniej ryzykowne randki jako miejsce ćwiczenia bycia bardziej dojrzałą osobą.

7. *Obiecaj sobie, że przez pewien czas nie będziesz się poważnie angażować.*

Przyrzeknij sobie, że będziesz się tak zachowywać przez pewien czas. Ostatnio zobowiązałem przyjaciela, by przez pół roku nie spotykał się wyłącznie z jedną osobą. Nawet jeśli znalazłby kobietę, która by mu się naprawdę podobała, nie miał się wiązać przez pół roku. Wyznaczyłem mu takie zadanie, ponieważ zdawałem sobie sprawę, że nie wie, czego chce, i zależało mi, żeby dowiedział się więcej na swój temat.

Co ciekawe, spotkał kobietę, o której myślał poważnie, ale dotrzymał przyrzeczenia i widywał się także z innymi kobietami. To zaś pomogło mu ocenić tę, która naprawdę mu się podobała. Wygląda na to, że mógłby się zaangażować. To wspaniałe, ale jeśli tak się stanie, będzie na to lepiej przygotowany, niż wtedy, gdyby nie spotykał się z innymi kobietami.

Jeśli zmienisz cel i oczekiwania wobec randek i zamiast szukać podczas nich męża czy żony, poszukasz doświadczeń i będziesz się uczyć, spotka cię coś wspaniałego. Prawdopodobnie nie jesteś gotowy do małżeństwa, jeśli zawsze uważałeś, że randki muszą prowadzić tylko do poważnych związków. Zacznij od następującego przyrzeczenia:

Będę traktować randki jako cel sam w sobie. Nigdy więcej nie będę ich uważać za sposób znalezienia męża czy żony, ale jako sytuacje, w których można się uczyć, doświadczać i służyć innym ludziom. To moje nowe laboratorium wiedzy, rozwoju i doświadczenia.

To pierwszy krok tego programu. Potraktuj spotykanie się na randkach niejako sposób znalezienia męża czy żony, lecz jako okazję do nauki i zabawy.

II
PROGRAM

5. PROWADŹ DZIENNIK

Teraz trzeba zabrać się do roboty. Ale nie martw się. Nie zamierzam wysłać cię na straszną misję od razu. Chcę, byś przeanalizował problem, byś przyjrzał się sobie. W Piśmie Świętym czytamy: „Kto odpowiada, zanim wysłucha, dla takiego głupota i hańba" (Prz 18,13). Nie chcę, byś próbował naprawić swoje problemy, zanim określisz, na czym one polegają. Chcę, byś je rzeczywiście poznał, przyjrzał im się uczciwie i zajął się nimi.

Istnieją dwa główne problemy związane z randkami: ich brak lub niewłaściwe osoby, z którymi się spotykasz. W tej książce zamierzamy zająć się przyczynami obu sytuacji i zrobić coś, by je uporządkować. Najpierw jednak musisz zrealizować dokładnie zadanie, które dałem Lillie pierwszego wieczoru.

Krok pierwszy: Zapisuj w dzienniku liczbę osób, z którymi spotkałeś się w każdym tygodniu

Prowadź dziennik przez dwa tygodnie do miesiąca i przeglądaj go ze znajomymi z grupy co tydzień (por. rozdział 11 „Skompletuj swój zespół" poświęcony temu, jak stworzyć zespół). Taki dziennik łatwo jest prowadzić. Zawiera on tylko dwa rodzaje informacji. Pierwsza to liczba osób, z którymi spotkałeś się w danym tygodniu i które spełniały następujące trzy wymogi:

1. Są ci nieznane. (Nie znaczy to, że ich nigdy wcześniej nie widziałeś. Mogłeś je widzieć, a nawet być im przedstawiony, ale nie doszło między wami do prawdziwej interakcji).
2. Interakcja między wami była na tyle duża, że chciałyby się z tobą spotkać.
3. Wiecie o sobie na tyle dużo, by zrealizować to pragnienie.

A oto przepis na randkę:

Nowi, nieznani dotąd ludzie + zainteresowanie + możliwość realizacji = randka

Jeśli usuniesz którykolwiek ze składników tego równania, do żadnej nowej randki nie dojdzie. Możesz kogoś spotkać, ale nie masz numeru telefonu lub możliwości odnalezienia go i osoba ta jest stracona na zawsze. Możesz widzieć kogoś, przyglądać mu się i być nim jakoś zainteresowany, ale jeśli ta osoba się do ciebie nie odezwie ani w żaden sposób się tobą nie zainteresuje, nic się nie wydarzy. Te trzy składniki mają zasadnicze znaczenie.

Krok drugi: Zapisz, jaka jest przyczyna takiej, a nie innej liczby tych osób

Na koniec zadaj sobie pytanie, dlaczego liczba tych osób jest taka, a nie inna. Dobra czy zła: jaka ona jest? To druga informacja, która powinna się znaleźć w twoim dzienniku. Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

Pamiętasz, co powiedziała mi Lillie, kiedy przedstawiłem jej zadanie? Stwierdziła, że odpowiedź będzie brzmiała: zero. I rzeczywiście, jej przypuszczenia okazały się dość trafne. (Krótko po tym, gdy dałem jej zadanie, pojechała na zjazd pracowników firmy, co sztucznie zawyżyło wynik w jednym tygodniu). Prowadzenie dziennika pozwoliło jej precyzyjnie zrozumieć, dlaczego nie umawiała się z nikim na randki. Codziennie chodziła do pracy, gdzie spotykała tę samą małą grupę ludzi, potem szła do domu, zjadała kolację ze współlokatorką i oglądała telewizję, a potem szła spać. Tak wyglądał niemal każdy jej dzień. W sobotę czasem wychodziła, ale sama lub z kolegami, których znała od dawna. W niedzielę szła do kościoła z tą samą od zawsze grupą osób.

To oczywiste, że Lillie miała problem z liczbą kandydatów. Była uzależniona od kurierów. Gdyby ktoś nie wysłał jej paczki, którą dostarczyłby jej mężczyzna wybrany dla niej przez Boga, niewiele by się działo. Nie siała, więc nie zbierała. Jasne jak słońce. Później omówimy przyczyny jej pasywnej postawy, teraz jednak chcę, byś uzmysłowił sobie to, co zrozumiała Lillie. Nie bez powodu liczba jest taka, jaka jest. Prowadzenie dziennika pozwoliło Lillie zdać sobie sprawę, że pochłonęła ją rutyna życia, w której nie było szans na randki. Taka była prawda. Musiała coś z tym zrobić.

Przyjrzyjmy się jednak innemu scenariuszowi - takiemu, z którym zetknęła się później. Powiedzmy, że nie jesteś tak samotny jak Lillie i odwiedzasz miejsca, w których możesz poznać nowych ludzi, ale wracasz do domu bez nowych nazwisk, które mógłbyś zapisać w swoim dzienniku. Dlaczego tak się dzieje? Oto pytanie, na które oczekuję od ciebie odpowiedzi.

Może wziąłeś udział w firmowym zjeździe, podczas którego odbyło się duże przyjęcie. Byli tam ludzie, których nigdy wcześniej nie spotkałeś. Zauważyłeś trzy osoby, które wydały ci się atrakcyjne i interesujące, ale nie zetknąłeś się z nimi albo jeśli się zetknąłeś, nie spełniłeś drugiego wymogu i nie doprowadziłeś do takiej interakcji, by wzbudzić zainteresowanie. Wróciłeś więc do domu bez nazwisk, które mógłbyś wpisać do swego dziennika. Dlaczego nie rozmawiałeś z

tymi osobami? Dlaczego się nie przedstawiłeś? Dlaczego nie podszedłeś do bufetu i nie spytałeś: „Jadłaś rybę?" i „Smakowała ci?". Albo dlaczego nie poprosiłeś osoby, którą znasz, a która rozmawiała z tymi trzema nowymi, nieznanymi ci ludźmi, aby cię przedstawiła?

Kiedy już będziesz wiedział, jaki jest powód tego, że liczba jest, jaka jest, lepiej określisz, nad czym powinieneś popracować, by liczba była taka, jakiej oczekujesz. Aby wskazać ci, co możesz odkryć, kiedy zaczniesz prowadzić dziennik, przedstawię kilka przykładów autodestrukcyjnych schematów, które moi podopieczni dostrzegli w swoim zachowaniu w odniesieniu do wszystkich trzech wymogów dziennika.

Żadnych nowych mężczyzn czy kobiet do wzięcia

Powody niezrealizowania pierwszego wymogu - „Są ci nieznane":

- Odrzucasz zaproszenia, ponieważ nie sądzisz, by było warto je przyjąć.
- Z góry osądzasz ludzi, których masz tam spotkać, i nie uważasz, by były interesujące i wolne.
- Nie jesteś nigdzie zapraszany, więc nie robisz nic, by stworzyć okoliczności lub znaleźć miejsca, które mógłbyś odwiedzić i gdzie mógłbyś kogoś spotkać.
- Miejsca, w które jesteś zapraszany, nie mieszczą się w twoim „wąskim obszarze akceptowalnych opcji". Na przykład odmawiasz koledze z pracy, który proponuje ci, byście po pracy poszli w przyzwoite miejsce, gdzie normalni ludzie spotykają się i rozmawiają.
- Nie masz zaufania do gustu ludzi, którzy proponują ci przedstawienie kogoś.
- Wiesz, że istnieją serwisy randkowe i inne wypróbowane metody poznawania ludzi, ale jesteś do nich uprzedzony, choć nie próbowałeś z nich skorzystać.

Brak interakcji

Powody niezrealizowania drugiego wymogu - „Interakcja między wami była na tyle duża, że chciałyby się z tobą spotkać":

- „To zbyt odważne, nie mógłbym tego zrobić".
- „Jestem zanadto nieśmiały. To zbyt przerażające, by podejść do kogoś i zacząć rozmowę".
- „Pomyślą, że na nie nastaję".
- „Jestem gruby".
- „Nie jestem przystojny".
- „Nie mogę tego zrobić. Nic o nich nie wiem. A co, jeśli nie podzielają moich wartości?".

- „A jeśli im się nie spodobam? Mogę zostać odrzucony".

Brak informacji umożliwiających kontakt

Powody niezrealizowania trzeciego wymogu - „Wiecie o sobie na tyle dużo, by zrealizować to pragnienie":

- Prowadzisz wspaniałą rozmowę z kimś, ale potem uświadamiasz sobie, że musisz już iść, i po prostu się żegnasz. Nie mówisz nic w stylu: „Bardzo miło mi się rozmawiało. Daj mi proszę swój adres e-mailowy i wybierzmy się kiedyś na kawę".
- Nawiązujesz z kimś kontakt i wiesz, że wspólny znajomy może was sobie przedstawić, ale boisz się o to poprosić.
- Nawiązujesz z kimś kontakt i nie wiesz, jak go podtrzymać, ani nie próbujesz wymyślić, jak to uczynić. (Por. pierwszy przykład w rozdziale 22 „Gdzie jest testosteron?").

Nie ma znaczenia, dlaczego nie poznajesz nowych ludzi - zapisz to. To jest powód. Koniec kropka. Żadnych usprawiedliwień ani tłumaczeń. Jedyne, czego od ciebie oczekuję w tym momencie, to byś zobaczył rzeczywistość taką, jaka jest. Co się dzieje w twoim życiu, to się dzieje. Musisz to uznać, jeśli coś ma się zmienić.

Zapisujesz nazwiska mężczyzn czy kobiet do wzięcia i analizujesz powody tego, że ich liczba w danym tygodniu jest taka, a nie inna, po to, by zrozumieć rozmiar problemu i jego przyczyny. Z jednej strony, możesz odkryć, że masz przed sobą bogate perspektywy, ale nie jesteś dostatecznie aktywny, by nawiązać kontakt. Z drugiej strony, możesz się znajdować na pustyni i nie widzieć nigdzie wody. Możesz też mieć dużo możliwości, ale pozwalasz, by lęki lub przekonania stanęły im na przeszkodzie. Jakakolwiek jest przyczyna, coś powoduje niepowodzenia i musisz wiedzieć, co to jest, by zająć się tym później. Teraz po prostu określ, co to jest. To ważny krok.

Krok trzeci: Uznaj powód liczby i wyświetl film

W mojej książce *Reguły sukcesu** mówię o zasadzie „Wyświetl film". Chodzi mi o to, że cokolwiek robisz w jakiejkolwiek sytuacji, ta scena jest tylko elementem większego obrazu. Na przykład przyjmijmy, że schemat w wypadku Lillie był taki: Nie spotykała się z nikim i tydzień za tygodniem nie robiła nic, by to zmienić. Gdyby nie zrozumiała, że każdy tydzień jest elementem większej całości, łatwo mogłaby pozwolić, by działo się tak dalej, nie zdając sobie sprawy, że znajduje się na drodze prowadzącej ją do dwu lat bez randek.

Każdego dnia, jeśli nie uświadamiasz sobie, że twój film dokądś zmierza, możliwe jest, że pozwalasz, by mijały lata, i nic nie zmieniasz, ponieważ myślisz tylko o danym dniu czy tygodniu. Każdego sobotniego wieczoru mówisz sobie:

„Och, nie mam żadnych planów. Zastanawiam się, co będę robić". I spędzasz go, nie widząc szerszej historii, którą piszesz.

Jednak, kiedy wyświetlisz film do końca, zdasz sobie sprawę, że jeśli w tym zakresie nic nie zmienisz w swoim życiu, w kolejną sobotę nie spotkasz się z nikim. I w następną też się z nikim nie spotkasz. I w tę, która nastąpi po niej, też się z nikim nie spotkasz. A w święta Bożego Narodzenia nie będziesz mieć towarzysza. W sylwestra będziesz sam oglądać film na DVD. W walentynki nigdzie nie wyjdziesz z przyja-

* Henry Cloud, *Reguły sukcesu*, przeł. M. Ciszewska, W drodze, Poznań 2006, s. 69 i nast.

ciółmi. Zasada jest taka: Jeśli będziesz dalej postępować tak, jak dotąd, to spróbuj wyobrazić sobie przyszłość i spytaj sam siebie, czy podoba ci się takie życie za, powiedzmy, pięć lat.

Kiedy Lillie to zrobiła, wpadła w depresję.

To jedna z najpotężniejszych prawd, które przedstawia nam Biblia: Przyjrzyj się temu, jak teraz się zachowujesz i do czego to prowadzi, a potem się zastanów, czy odpowiada ci końcowy rezultat. Kiedy nie podoba ci się to, co widzisz, dzieje się coś dobrego. Jesteś zirytowany i żałujesz. Zmieniasz swoje podejście. Widzisz problem szerzej. Tak naprawdę definicja skruchy brzmi: „zrozumieć". Jeśli „rozumiesz", dążysz do zmiany. To chwyta za serce.

Chcę, byś ujrzał prawdziwy obraz twojego życia w aspekcie spotkań z ludźmi, tego, jak działasz, jakie to przynosi rezultaty i jak będzie wyglądała twoja przyszłość, jeśli nie zrobisz czegoś innego. Pamiętaj o starym powiedzeniu: „Robić wciąż to samo, oczekując innych efektów, to głupota". Zrozum, co robisz. Jeśli czegoś nie zmienisz, efekt będzie taki sam.

Kiedy wykonasz trzeci krok, będziesz bardziej zmotywowany do wprowadzenia zmian, o które zamierzam cię prosić.

6. JEŚLI MÓWISZ: „NIE MA PERSPEKTYW", NIE UDA CI SIĘ

Podczas moich podróży po kraju wciąż słyszałem od dobrych, interesujących, religijnych i atrakcyjnych ludzi: „Dlaczego nie chodzimy z nikim na randki?", „Gdzie są te odpowiednie osoby?", „Tam nie ma nikogo odpowiedniego". Jeśliby się nad tym zastanowić, to dość dziwne.

Kiedy rozmawiałem z grupą kobiet, narzekały, że w ich otoczeniu nie ma dobrych, religijnych mężczyzn. Chciały mnie zmusić, bym uwierzył, że świat jest klasztorem, w którym nie ma żadnych mężczyzn, albo więzieniem pełnym mężczyzn, z których żadnego nie zaprosiłabyś do domu ze strachu przed tym, co mógłby ci zrobić. Albo - precyzując - pełnym mężczyzn, których kobiety może i chciałyby zabrać do domu, ale z żadnym z nich nie mogłyby stworzyć rodziny.

Wydawało się, że wiele z tych kobiet pociągali mężczyźni, którzy - jak sądziły - nie byli dla nich właściwi, a równocześnie ci „uganiający się za spódniczkami" faceci nie podzielali ich duchowych wartości.

Kiedy rozmawiałem z grupą mężczyzn, słyszałem dokładnie to samo: Nie ma żadnych atrakcyjnych, religijnych kobiet w okolicy. Wielu z nich miało romantyczne, idealne wyobrażenie osoby, która by ich pociągała, ale kobiety, które do niego pasowały, z czasem okazywały się według nich puste. Równocześnie owi mężczyźni często zawierali platoniczne przyjaźnie z wartościowymi, religijnymi kobietami, które nie były dla nich atrakcyjne.

Pytanie, które spędzało mi sen z powiek, jest oczywiste: „Dlaczego te dwie grupy się nie spotkają? Przecież mówią dokładnie to samo". Ciążyło mi ono i zastanawiałem się, jak im pomóc.

Aż przyszło olśnienie. Podczas seminarium w południowej Kalifornii mówiłem o wybieraniu ludzi z charakterem i wartościowych pod względem duchowym jako kandydatów na randki. Kiedy nadszedł czas zadawania pytań, pewna kobieta podniosła rękę i powiedziała:

- Mówi pan o chodzeniu na randki z wieloma ludźmi, by się w ten sposób dowiedzieć, jakiego rodzaju człowieka nam potrzeba, oraz o tym, jak ważne jest to, by znaleźć kogoś wartościowego pod względem duchowym. No cóż, to niemożliwe w południowej Kalifornii. Ludzie tutaj są zbyt niezależni i skupieni na sobie. Poza tym są tu przelotem. Nie są zakorzenieni. Wszyscy są nowi i naprawdę niestali. Dużo łatwiej byłoby znaleźć taką osobę, o jakiej pan mówi, na Środkowym Zachodzie.

Ledwo się powstrzymałem, by na nią nie wrzasnąć.

Dzień wcześniej miałem wystąpienie na Środkowym Zachodzie i jedna z kobiet znajdujących się na sali, powiedziała:

- Trudno tu znaleźć właściwych mężczyzn. Większość z tych, którzy się kręcą wokół, nie jest zaangażowana religijnie, a ci, którzy się nadają, mieszkają tu od dawna i są zajęci. Łatwiej byłoby o nich w takim miejscu jak Kalifornia, gdzie jest więcej nowych mieszkańców.

Zatem kobieta z Zachodniego Wybrzeża, żyjąc w ponaddwudziestomilionowej metropolii, twierdziła, że wszyscy właściwi mężczyźni są na Środkowym Zachodzie. A kobieta ze Środkowego Zachodu uważała, że wszyscy oni mieszkają na Zachodnim Wybrzeżu. Czy ktoś rozumie, o co tu chodzi?

Znałem mężczyzn i kobiety z Zachodniego Wybrzeża, którzy znaleźli właściwych partnerów, i szkoliłem innych na Środkowym Zachodzie, którzy też nie mieli z tym kłopotu. Komentarz pewnej kobiety umocnił mnie w tym, co od dawna wiedziałem:

Ci, którzy winą za to, w jakiej znajdują się sytuacji, obarczają czynniki zewnętrzne, nie znajdują tego, czego pragną. Ci, którzy nad sobą pracują, biorą

odpowiedzialność za uporanie się z okolicznościami i potem podejmują działanie, odnoszą sukces.

Chciałem krzyknąć: „Przestańcie widzieć problem tylko na zewnątrz i zacznijcie nad sobą pracować".

Nawróćcie się

Chcę cię nawrócić na myślenie, które może ci się wydawać szalone, ale które jednak ulepszy twoje randki. Dobrze wyraża to Księga Przysłów:

> Z całą pilnością strzeż swego serca,
> Bo życie tam ma swoje źródło (Prz 4,23).

Przysłowie to znaczy tyle, że zewnętrzne życie wypływa z życia wewnętrznego. Innymi słowy, to, co na zewnątrz, bierze się z tego, co wewnątrz. Słowo „źródło" jest czasem tłumaczone w ten sposób, że z serca płynie to, co dzieje się w naszym życiu. Co to ma wspólnego z randkami? Sprawy związane z randkami mogą mieć coś wspólnego z twoim sercem lub twoim życiem wewnętrznym.

Które sprawy związane są z randkami? Różne, od „Nigdy nie spotykam nowych osób" po „Zaprasza mnie tyle osób, że nie mogę ich pomieścić w swoim grafiku". Pierwsza sprawa wynika z wewnętrznego świata danej osoby. Pamiętasz osobę z poprzedniego rozdziału, która nigdy nie poznawała nikogo ciekawego, ponieważ obawiała się przedstawiać nowym ludziom? Jej lęk to kwestia wewnętrzna. Albo faceta, który opowiada, że kobieta unika go po tym, jak umówił się z nią na randkę? Takie sytuacje skądś się biorą.

Druga sprawa: zbyt wielu kandydatów do randek. Dobrze jest znaleźć się w takiej sytuacji. I to również wynika z czyjegoś świata wewnętrznego, ale jest to świat zaufania, serca, które otwiera się na ludzi, wysyła informacje o otwartości i zaprasza. To postawa podejmowania ryzyka i przystąpienia do dobrego serwisu randkowego lub nawiązywania kontaktów oraz otwartości na wielu różnych ludzi, jak zobaczymy wkrótce.

W każdym z przykładów, dobrym czy złym, to, co na zewnątrz, wynika z tego, co wewnątrz. Nastawienie, przekonania, uczucia i lęki danej osoby przynoszą owoce. Dlaczego niektórzy ludzie wybijają się, rozwijają swoje zdolności, wierzą w siebie, inwestują swoje talenty, bankrutują, podnoszą się znowu i w efekcie odnoszą sukces i budują karierę? Dlaczego inni kiszą te talenty albo pragnienia i nigdy ich nie ujawniają? Na czym polega różnica?

Nie chodzi o to, co na zewnątrz, lecz o to, co wewnątrz. Jeden ma ochotę coś robić, prezentuje własne przekonania, dobre nastawienie i jest dynamiczny, a we wnętrzu drugiego dzieje się coś innego. W efekcie zewnętrzny „owoc" w życiu jest zupełnie inny. Jednak, jak naucza Jezus, to drzewo przynosi owoc.

Rozmawiałem ostatnio z moją znajomą, mężatką, która pojechała na kilka dni do swojej samotnej przyjaciółki mieszkającej w Nowym Jorku. Aletha jest osobą otwartą i przyjacielską, łatwo okazującą uczucia. Lubi mężczyzn i ma wśród nich wielu przyjaciół. Zarówno w pracy, jak i w kontaktach prywatnych przyciąga ich do siebie. Jej otwarte serce zaprasza ich, a oni czują, że jest ciepła i daje poczucie bezpieczeństwa.

Podczas pobytu w Nowym Jorku Aletha i jej przyjaciółka obejrzały kilka wystaw. Często towarzyszyły im spotkania, podczas których można było coś zjeść i wypić, a także porozmawiać z artystami i zwiedzającymi. Aletha śmiała się z przyjaciółką z tego, jak wielu mężczyzn chciało ją poznać i porozmawiać, nie wiedząc, że jest mężatką. Ponieważ zgadzała się na to, mężczyźni myśleli, że jest samotna. Dobrze się bawili, podczas gdy jej przyjaciółka zagadnęła z wyrzutem:

- To niesamowite. Jesteś mężatką, a oni wszyscy chcą się z tobą umówić - mnie się to nigdy nie zdarza.

- No cóż, a próbowałaś się do nich uśmiechnąć albo zagadać? - spytała Aletha.

- Nie uważam, by flirtowanie było na miejscu - odpowiedziała przyjaciółka.

Jednak Aletha powiedziała jej, że to było coś więcej niż flirt.

- Musisz pokazać, że jesteś osobą otwartą. Szczerze mówiąc, wydajesz się zamknięta w sobie i niedostępna.

Owa samotna kobieta zaczęła opisywać swój wewnętrzny świat, swoje nastawienie i sposób myślenia i okazało się, że istotnie nie jest osobą otwartą. Choć nigdy nie kojarzyła z tym swoich wewnętrznych lęków, powściągliwości i tego, czym emanowała, owe lęki przyniosły złe owoce w jej życiu.

Pozwól, że przedstawię kolejny przykład. Kiedy rozmawiałem o tym problemie z inną moją znajomą, opowiedziała mi zabawną historię. Christine jest żoną pastora i została surowo wychowana, jeśli chodzi o kontakty z mężczyznami. Jej matka zawsze mówiła: „Nigdy się nie uśmiechaj ani nie odzywaj do mężczyzny, którego nie znasz, bo będzie ci składał niestosowne propozycje". Przez całe swe dorosłe życie patrzyła zawsze w bok i unikała kontaktu wzrokowego z mężczyznami. Gdyby jej mąż nie poszedł za radą udzieloną w rozdziale 22 „Gdzie jest testosteron?", nigdy by się nie pobrali.

Podczas jednej z podróży Christine czekała na męża w dużym hotelowym holu. Tak się złożyło, że przypomniała sobie o radzie swojej matki i postanowiła: „To śmieszne. Muszę z tym skończyć. Jestem zmęczona tym, że nie zachowuję się normalnie, po przyjacielsku - nawet wobec nieznajomych". Po jakimś czasie przechodził obok mężczyzna, a ona podniosła wzrok, spojrzała mu w oczy i powiedziała: „Dzień dobry", jak mają w zwyczaju czynić mijający się ludzie, by stworzyć miłą atmosferę. Pamiętała, co czuła: „Widzisz, to było miłe. Byłam normalnym członkiem rodzaju ludzkiego i nic złego się nie stało". Dumna z tego, że wyrosła z dawnych matczynych przestróg, delektowała się chwilą i dalej przyglądała się ludziom. Nareszcie była wolna!

Kilka minut później zobaczyła, że ów mężczyzna wraca. Spojrzał na nią, uśmiechnął się, usiadł obok i nawiązał rozmowę, pytając, od jak dawna jest w mieście itd. Choć wydawał się przyjacielski i przyzwoity, wkurzyła się: „To prawda - pomyślała. - Oni wszyscy chcą cię poderwać! Mamusia miała rację". Gdy mężczyzna odszedł, obiecała sobie nie uśmiechać się więcej.

Wiadomo jednak, o co chodzi. Stan, w jakim znajduje się wnętrze danej osoby, jej nastawienie, otwartość i lęki, ma wiele wspólnego z tym, co dzieje się na zewnątrz, zwłaszcza jeśli chodzi o randki. Christine otworzyła swoje serce po to, by nawiązać kontakt. I zewnętrzny świat odpowiedział.

W kolejnych rozdziałach udamy się w podróż, dzięki której zmienimy dwie rzeczy. Po pierwsze, jeśli masz „kłopot z liczbą" i nie spotykasz żadnych odpowiednich osób, z którymi mógłbyś udać się na randkę, zwiększysz tę liczbę, podejmując pewne kroki. Po drugie zaś, i to jest bez porównania ważniejsze, uważnie przyjrzysz się wewnętrznym nastawieniom, przekonaniom, lękom, uczuciom i religijnym przesłonom, które mogły w drastyczny sposób wpłynąć na to, jaki będzie wymiar sukcesu, kiedy podejmiesz kroki, by rozwiązać swój „kłopot z liczbą". W tym celu musisz wrócić do przekonania, że to, co wewnątrz, ma wpływ na to, co na zewnątrz. Innymi słowy, zrób od razu dwie rzeczy:

1. Odrzuć przekonanie, że „tam" nie ma właściwych osób, gdziekolwiek owo „tam" się dla ciebie znajduje. Póki tego nie zrobisz, nic się nie zmieni.
2. Przyłącz się do mnie w przyglądaniu się wewnętrznym problemom i podejmowaniu kroków, które stworzą „tam" nowe perspektywy.

Sianie i zbieranie

Jest takie stare powiedzenie: „Gdy uczeń jest gotowy, pojawi się nauczyciel". Znaczy to tyle, że życie polega na dorastaniu i kiedy jesteśmy gotowi, by przejść na następny etap, znajdujemy zwykle sytuacje, które nauczą nas tego, co powinniśmy wiedzieć, albo zmienią nas w odpowiedni sposób. Po części jest to naturalne prawo siania i zbierania ustanowione przez Boga. Jest to też jednak coś więcej.

Bóg pokieruje tobą w stronę następnego etapu rozwoju w twoich kontaktach międzyludzkich, jeśli Go o to poprosisz. Kiedy spytasz Go, jak powinieneś się zmienić, Bóg da ci mądrość i stworzy okoliczności, które ci w tym pomogą, a ty musisz wtedy wytrwale podejmować działania. Kiedy rzetelnie postąpimy naprzód, Bóg sprawi, że będziemy: „doskonali, nienaganni, w niczym nie wykazując braków" (Jk 1,4).

Ta książka i metoda, której ona uczy, wskażą ci konsekwentną ścieżkę. Inspiracja pochodzi z Biblii.

- Bóg zaplanował nam życie i dobre rzeczy dla nas, takie jak relacje międzyludzkie.

- Musimy podjąć inicjatywę, by posiąść to, co dla nas stworzył.
- Kiedy to zrobimy, odkryjemy, że nie jesteśmy gotowi lub nie jesteśmy w stanie posiąść tego, czego pragniemy. Innymi słowy, nasze próby pokażą, w czym powinniśmy dorosnąć.
- Kiedy przytrafi się nam upadek i odkryjemy, które obszary są w nas niedojrzałe, powinniśmy prosić Boga o pomoc i dokonywać niezbędnych wewnętrznych i zewnętrznych zmian.
- Wytrwale podążamy dalej i dorastając, osiągamy cel, czyli to, co stworzył dla nas Bóg.
- Cieszymy się tym, co On dla nas przygotował i do czego dorośliśmy.

To ścieżka prowadząca do zbudowania czegoś dobrego w życiu. Sianie, upadanie, uczenie się, dorastanie; i od nowa: sianie, upadanie, uczenie się, dorastanie - a potem przyjdzie czas na zbieranie plonów. Tak jak uczy Księga Przysłów:

> Leniwy pragnie i czeka na próżno,
> pragnienie pilnego jest zaspokojone (Prz 13,4).

Leń to ktoś, kto „siedzi z założonymi rękami". Innymi słowy, lenie nie robią nic, by zrealizować swoje pragnienia. Głębsza analiza tego słowa wskazuje, że oznacza ono też „unikanie bólu". Jednak ci, którzy są pracowici i podejmują działania (nawet jeśli te działania są początkowo niewygodne i bolesne), by się zmienić i poprawić sytuacje, które nie przynoszą owoców, są w pełni usatysfakcjonowani. Chcę, żebyś to właśnie zrozumiał. Nie siedź z założonymi rękami w kwestii spotykania się na randkach i nie myśl, że problem tkwi w braku odpowiednich osób „tam". Zajrzyj „do środka", do wnętrza swojego serca i zabierz się do roboty, by w pełni zrealizować swoje pragnienia. Nawet jeśli wymaga to pracy i trochę boli.

Jeśli wierzysz, że to, co wewnątrz, tworzy to, co na zewnątrz, jesteś na dobrej drodze. Zabieraj się więc do odkopania swoich talentów w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich, zainwestuj je, zastosuj i zobacz, jak Bóg je pomnoży. Gdy to zrobisz, odkryjesz prawdę o podejmowaniu inicjatywy, dorastaniu i odnoszeniu sukcesów w życiu - w tym w stosunkach międzyludzkich.

7. POZNAWAJ PIĘĆ OSÓB TYGODNIOWO

- W porządku, Lillie - powiedziałem - teraz masz swój dziennik i wiesz, na czym polega jego działanie, pora więc na twoje drugie zadanie.
- Jakie? - spytała lekko rozemocjonowana.
- Chcę, byś co piątek wysyłała mi e-mailem nazwiska pięciu nowych mężczyzn, których poznałaś w minionym tygodniu i którzy spełnili określone wcześniej wymagania:

1. Są ci nieznani.
2. Interakcja między wami musi być na tyle duża, żeby chcieli się spotkać.
3. Muszą wiedzieć o tobie wystarczająco dużo, by zrealizować to pragnienie.

I nie omieszkaj przysłać mi pięciu nazwisk. Pamiętaj, wymagam całkowitego posłuszeństwa - dodałem.

- Co takiego? Zwariowałeś? - wciąż brzmi mi w uszach jej reakcja. - Gdzie ja znajdę pięciu nowych mężczyzn co tydzień? Powiedziałam ci właśnie, że nie znalazłam żadnego przez dwa lata, a ty chcesz pięciu na tydzień? Gdzie mam ich poznać? - W jej głosie pobrzmiewało rozgoryczenie, ale nie było w nim ani trochę lekceważenia.

- To nie mój kłopot - powiedziałem. - Po prostu postaraj się przesłać mi pięć nazwisk.

- Ale skąd ci je wezmę? Gdzie mam poznać pięciu nowych facetów co tydzień? To niemożliwe!

- Nie wiem - powtórzyłem. - W księgarni? Odwiedzasz je często i szperasz na półkach. W kawiarni? Faceci tam przychodzą. W kościele? Z pewnością nie znasz wszystkich, którzy zatrzymują się pod nim po nabożeństwie. W sklepie spożywczym? W kolejce? W restauracji? Nie interesuje mnie, gdzie ich poznasz. Chcę tylko, żebyś znalazła pięciu, który spełnią trzy wymogi, o których mówiłem.

- O czym ty, do licha, mówisz? Przecież to będą zupełnie obcy ludzie. Dlaczego sądzisz, że będą tam faceci, z którymi chciałabym chodzić, albo którzy będą odpowiedni czy będą wyznawali te same co ja wartości? Zwłaszcza w którymś z wymienionych przez ciebie miejsc? Skąd będę wiedziała, jacy oni są, i skąd będę wiedziała, że będę chciała z nimi chodzić?

- Przestań - powiedziałem. - Kto powiedział cokolwiek o tym, że masz z nimi chodzić?

- Ty - powiedziała Lillie. - Powiedziałeś, że muszą wiedzieć o mnie na tyle dużo, by się ze mną umówić, i że interakcja musi być taka, by chcieli to zrobić.

- Właśnie. Musisz sprawić, by tak się stało. Ale nie powiedziałem, że musisz z nimi chodzić. Nie obchodzi mnie, czy zobaczysz ich jeszcze kiedykolwiek, a tym bardziej czy się z nimi umówisz na randkę.

- No to po co mam to robić? Jak ma mi to pomóc, jeśli nigdy się z nimi nie umówię na randkę? Po co miałabym to robić?

- Ponieważ tak powiedziałem - odparłem. - Pamiętaj, że jestem trenerem i musisz robić wszystko, co ci każę. Taka jest nasza umowa.

Początkowo odmówiłem jej wyjaśnienia powodów moich poleceń, bo wiedziałem, że wydadzą jej się nonsensowne. Czasem nalegała, bym jej odpowiedział. Raz odpowiedziałem na jej e-mail: „Nie byłoby dobrze dla mnie, gdybym się przed tobą odkrył". Chciałem, żeby po prostu to robiła. Początkowo nie rozumiała dlaczego, ale musiała być posłuszna.

Dziś się śmieje z tego, jak szczególne i wielkie znaczenie miało to zadanie dla zmiany jej życia i w końcu tego, że wyszła za mąż. W rzeczywistości mogłaby powiedzieć, że bez tego kroku prawdopodobnie wciąż byłaby samotna. Pozwól więc, że wyjaśnię, co się zdarzyło, kiedy wykonywała to zadanie, a być może i ciebie pozyskam.

Na początku protestowała, uważając zadanie za niemożliwe do wykonania, ponieważ miała fałszywe mniemanie o jego celu. Wydawało jej się, że mężczyźni, których ma znaleźć, powinni ją zainteresować. Znaczyło to dla niej, że musieli spełniać pewne wymagania, odpowiadać jej upodobaniom, wyznawać te same wartości itd. W tym zadaniu nie chodziło jednak o znalezienie odpowiedniego mężczyzny na randkę czy w ogóle (choć w efekcie mogło do tego doprowadzić). Wcale nie interesowało mnie, by którykolwiek z nich się z nią umówił.

W zadaniu nie chodziło o to, żeby znalazła mężczyznę, ale żeby odnalazła siebie.

Lillie straciła kontakt z tą częścią swojej osobowości, która odpowiadała za więzi z kobietami i mężczyznami. W pewien sposób była niedostępna dla mężczyzn, ponieważ pewne obszary jej osobowości były niedostępne dla niej samej. W efekcie nie była dla mężczyzn atrakcyjna. Straciła chemię interakcji płynącą z duszy.

Była odcięta od rzeczy, których nie znała lub nie rozumiała. Kiedy dogadała się sama ze sobą, wówczas wszystko to stało się dostępne również dla innych. Taka jest podstawa dobrej chemii.

W dodatku brak jej było pewnych interpersonalnych umiejętności dogadywania się z mężczyznami. Nie zdawała sobie sprawy z tego braku, ponieważ miała bardzo dobry kontakt z mężczyznami w pracy i poza nią. Kiedy jednak ktoś ma dobry kontakt, pragnąc w efekcie emocjonalnego związku, w grę wchodzi inna dynamika. Wiedziałem o tym, ale musiałem ją zmobilizować do działania tak, by sama to odkryła. Musiała poznawać nowych mężczyzn i ćwiczyć dogadywanie się. Potem mogła sama odkryć, co ją blokowało.

Na początku wpakowała się bez zastanowienia w swoją bierność. Podczas zebrania mogła zobaczyć kogoś, kogo nie znała i mogła pomyśleć o rozmowie z nim, by umieścić go na swojej „liście pięciu". Potem pojawiło się pierwsze zadziwiające odkrycie.

- Chciałam zagadać do tego faceta i wewnętrznie zaczęłam się denerwować - zadzwoniła do mnie, by wytłumaczyć. - To było niesamowite, prawie wpadłam w panikę.

- Co to było? - spytałem. Pragnąłem dodać jej otuchy, ponieważ wiedziałem, że odnieśliśmy sukces. Chciałem powiedzieć przekornie:

- O, myślałem, że nie kontaktowałaś się z mężczyznami, bo Bóg nie postawił na twojej drodze tego właściwego albo dlatego, że w otoczeniu żadnych nie było. Być może unikałaś pewnych kontaktów, które pomogłyby znaleźć tego

właściwego, ponieważ się obawiałaś. - Jednak jako dobry trener chciałem, żeby sama na to wpadła. Ponieważ czytasz tę książkę, słyszysz moje wewnętrzne: „a nie mówiłem...".

- Nie wiem - powiedziała. - Byłam po prostu przestraszona. I nie było po temu żadnego powodu. Nie interesuje mnie ten człowiek. W ogóle go nie znam.

Nie znasz też tego, kogo poślubisz, kiedy się pojawia - pomyślałem.

- Jeśli jednak zachowujesz się wtedy tak samo, on ciebie nie zauważy.
- Ponieważ jednak robiła postępy, powiedziałem: - W porządku. Rób tak dalej. Nawiązuj rozmowę, a potem obserwuj, co się dzieje w twoim wnętrzu. Chcę wiedzieć, co myślisz, gdy jesteś przestraszona.

Jako dobra studentka posuwała się naprzód. I odkryła coś jeszcze: W jej wnętrzu wiele się działo, kiedy nawiązywała kontakt z mężczyznami. Pozwól, że podam przykład jej początkowych odkryć.

- Rozmawiałam z tym facetem w kościele - powiedziała. - Wydawał się miły i w pewnym sensie atrakcyjny. Pociągał mnie. Zaczęłam jednak mieć owo poczucie strachu i zapamiętałam, co pomyślałam:

„On myśli, że jestem gruba. Nigdy się mną nie zainteresuje". Wiele innych myśli kotłowało się w mojej głowie. Tak bardzo się bałam, co on o mnie myśli, że nie byłam w stanie być sobą.

W tym momencie - według mnie - znalazła swego męża. Nie, to nie był ten facet. Odkryła jednak tę część swego serca, która w końcu okaże się pociągająca dla jej męża. Poznała tę część siebie, która chciała nawiązywać kontakt, ale obawiała się odrzucenia i innych rzeczy, które kłębiły się w jej głowie. Nie z własnej woli od dawna nie brała udziału w grze prowadzonej na randkach. Nie celowo, ale dlatego że powstrzymywała się od umawiania się na randki, a kiedy już na nie chodziła, była zbyt przytłumiona, by przyciągać tych, którzy jej się podobali. Zamknęła się w sobie i magia dziejąca się między kobietą i mężczyzną nie miała szansy zaistnieć.

Podjęła więc konieczne dla rozwoju kroki, którymi zajmiemy się w kolejnym rozdziale. Przyjrzała się przyczynom tych lęków, przećwiczyła nowe sposoby odnoszenia się do drugiej osoby, nadal pilnie poznawała facetów i dotarła do swojej ziemi obiecanej. Nigdy nie zrobiłaby jednak żadnej z tych rzeczy, gdyby nie zaczęła działać. Jestem pewien, że wciąż w samotności przerzucałaby kanały telewizora. Dobre było to, że poznawanie mężczyzn zaczęło jej sprawiać frajdę, stało się rodzajem gry. Potrafiła zadzwonić do mnie w czwartek i błagać:

- Mam tylko dwu! Podsuń mi jakiś pomysł.
- W porządku, gdzie jesteś? - odpowiadałem. A potem wysyłałem ją do kawiarni, kościoła albo do innego biura w budynku, w którym pracowała. Wielokrotnie śmialiśmy się z tego, że moje propozycje miały charakter polowania na zwierzynę, a także z zabawnych sytuacji, do których dochodziło.

Podobnie stało się z inną trzydziestoparolatką. Dzwoniła do mnie, śmiejąc się zarówno z siebie, jak i z facetów, których ona i jej przyjaciółki poznawały, kiedy wspólnie realizowały zadanie. Odkryły całkiem nowy sport.

Jeśli przypominasz Lillie i nawet nie podejrzewasz, że w twoim wnętrzu mogą się dziać rzeczy, które cię blokują, wykonaj zadanie, które ma na celu zwiększenie liczby poznawanych mężczyzn. Nawet jeśli nie uwierzyłaś w moją koncepcję, „że to, co wewnątrz, ma wpływ na to, co na zewnątrz", pracuj na zewnątrz. Zwiększ swoją liczbę. Poznawaj nowych ludzi. O tym, jak to robić, porozmawiamy później, ale tak czy inaczej musisz zwiększyć ich liczbę - zarówno po to, by dorastać, jak i po to, by znaleźć kandydatów do randki.

Ufam dobrym serwisom randkowym i innym sposobom ich znajdowania, ale proszę, wykonaj to zadanie tak, jak zostało opisane. Rozmawiaj z ludźmi w kościele, w twoim miejscu pracy, na przyjęciach i w miejscach publicznych, które są bezpieczne, w samolotach czy autobusach i gdziekolwiek się znajdziesz. Wróć do czasów szkoły średniej czy studiów, kiedy ten rodzaj kontaktów był naturalny.

Dowiesz się wiele o swoich zdolnościach interpersonalnych, lękach, pragnieniach, blokadach i innych cechach, którym trzeba się przyjrzeć w procesie dojrzewania. Pamiętaj, że ta książka nie mówi tylko o dojrzewaniu w kwestii chodzenia na randki. Dotyczy ona rozwijania i uzdrawiania wszystkich twoich kontaktów międzyludzkich, w efekcie czego rozwinie się też jego aspekt związany z randkami. Wylecz drzewo, a zmienią się jego owoce.

Kobieta, którą obecnie szkolę, odkryła to. Dałem jej zadanie, by poznawała pięciu facetów tygodniowo, i ona zaczęła to robić. Odzywała się do faceta stojącego za nią w kolejce w kawiarni, z innym nawiązywała rozmowę w restauracji, a z jeszcze innym gawędziła podczas wesela. Robiła coś. A potem to do niej wracało:

- Teraz oni zagadują mnie! - mówiła. - Nie robię nic, a tylu mężczyzn podchodzi do mnie i po prostu rozmawia. Nawet dziś tak się stało. Byłam w restauracji, kiedy jakiś facet podszedł i zaczął rozmowę. Gawędziliśmy dość długo i okazało się, że mamy wielu wspólnych znajomych. Zamierza do mnie zadzwonić. To niesamowite, że nic nie robię, a mężczyźni zdają się bardziej na mnie reagować.

Kobieta ta nie wiedziała, że jednak coś robiła. Realizowanie zadania powodowało, że dorastała, stawała się bardziej przystępna i przyciągała do siebie mężczyzn. Zaczęła działać i jej sianie pociągało za sobą naturalny efekt zbierania. Oto, dlaczego podczas przyjęcia mężczyzna podchodzący do dwu rozmawiających kobiet ma ochotę poprosić o spotkanie jedną z nich, a nie drugą. Albo dlaczego, gdy dwu facetów rozmawia z jedną kobietą, ona w duchu myśli o jednym z nich. Ta różnica nie jest widoczna gołym okiem, ale ona naprawdę istnieje. Znów wytwarza się chemia.

Jak zobaczymy później, chemia nie zawsze jest dobra ani nie jest ostatecznym testem. Nigdy nie angażuj się tylko w oparciu o chemię. Istnieje coś takiego jak niszcząca chemia. My jednak mówimy tutaj o czymś nieuchwytnym, potrzebnym, polegającym na byciu osobą - taką, która jest otwarta, ciekawa, pragnie nawiązać kontakt i nie boi się. Realizowanie tego zadania pomoże na wytworzenie chemii na nowo lub po raz pierwszy.

Kroki, które powinieneś podjąć

1. Znajdź kogoś, na kogo będziesz mógł liczyć przy końcu każdego tygodnia. Zadzwoń, napisz e-mail lub spotkaj się na kawie i opowiedz tej osobie o pięciu kobietach lub mężczyznach, którzy spełniają wymienione wcześniej trzy wymogi.
2. Zrób to. Pamiętaj, że chodzi tylko o to, by porozmawiać gdziekolwiek o czymkolwiek z przedstawicielem płci przeciwnej dostatecznie długo, by miał szansę się tobą zainteresować. Może to być tylko kilka minut. Tak zaczynają się małżeństwa. Jednak ty nie musisz wiedzieć, czy będziesz zainteresowany, nie musisz wiedzieć czegokolwiek o tej osobie, pragnąć jakiejkolwiek przyszłej interakcji ani doprowadzić sprawy do końca. Musisz po prostu dać drugiej stronie szansę, by zainteresowała się, kim jesteś.
3. Uświadom sobie swoje reakcje: strach, osądy, krytyczne podejście ludzi (on czy ona są zbyt liberalni, konserwatywni, grubi, chudzi, wysocy czy niscy), brak zaufania do siebie, uczucia, zainteresowanie, bodźce itd. Przydadzą się one później podczas realizacji programu.

Oczekiwane rezultaty

1. Zabranie się do roboty, co w efekcie umożliwia dorastanie.
2. Większa świadomość siebie i tego, jakim się jest w kontaktach z płcią przeciwną.
3. Więcej poznawanych osób i - jako efekt dodatkowy - więcej randek.
4. Większa wiedza o tym, dla kogo jest się interesującym, a dla kogo nie.

8. ZMIEŃ SWÓJ SCHEMAT DZIAŁANIA

Prowadzenie dziennika uświadamia ludziom ich schematy działania i nawyki. Obserwowanie tego, dokąd się udają, z kim rozmawiają, kogo stale widują, w jakich grupach zawsze bywają, pozwala im spojrzeć z lotu ptaka na ich randki. Zwykle uprzytamniają sobie, że choć ich schematy działania dobrze służą w wielu dziedzinach życia, czasami nawet nadzwyczaj dobrze, nie przydają się jednak, jeśli chodzi o randki. I zwykle właśnie dlatego są zablokowani.

Mogą lubić swoje małe grupy przyjaciół, własną pracę czy kościół i w tych dziedzinach życia wszystko jest w porządku. Nie pomyśleliby nawet nigdy o ich porzuceniu. Problem polega na tym, że te schematy działania nie ułatwiają im spotkań z ludźmi odpowiednimi do tego, by umówić się z nimi na randkę. Potem, gdy uświadamiają sobie, że dziennik nie ujawnia przypadkowych zdarzeń, ale ustalony schemat, dostrzegają prawdziwy problem. Ludzie popadają w życiu w

rutynę: to samo środowisko, ta sama siłownia, ten sam kościół. To może mieć swoje pozytywne strony, ale nie służy umawianiu się na randki.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, że „masz jakiś schemat"? Wszyscy je mamy. Tak jak sugeruję ci prowadzenie dziennika i notowanie liczby osób, które poznajesz, sugeruję ci też prowadzenie dziennika, w którym będziesz zapisywać, co i kiedy robisz. Jak spędzasz czas? Dokąd chodzisz? Czy odwiedzasz jakieś nowe miejsca? Czy bywasz tam, gdzie możesz poznać kogoś nowego? Jak często? Dziennik pomoże ci zobaczyć, jak bardzo się angażujesz. Możesz odkryć, że jesteś dość aktywny, i wtedy będziesz wiedział, że twój problem polega na czym innym, na przykład na tym, że powinieneś być bardziej otwarty. Nie będziesz tego jednak wiedział, póki nie przyjrzysz się schematowi swojego działania.

Nie rezygnuj więc z tego, co się sprawdza w twoim życiu. Musisz sobie jednak uprzytomnić, że miejsca, w których spędzasz czas, nie służą umawianiu się na randki. Jeśli nic się nie zmienia w twoim życiu towarzyskim w związku z tym, co robisz, upewnia cię to w przekonaniu, że już tak zostanie. Zrób więc coś innego. Zmień swoje przyzwyczajenia. Cokolwiek by to było, zrób coś nowego, co pomoże ci umówić się na randkę. Odwiedzaj nowe miejsca. Nie musisz porzucać swojego kościoła, ale możesz pójść do innego o innej porze niż odwiedzasz swój albo na inne nabożeństwo niż zwykle w swoim kościele. Kiedyś usłyszałem od pewnej kobiety, że nie znała pewnego mężczyzny, który chodzi do jej kościoła, bo „zawsze chodziła na mszę o 11". Rutyna ogranicza.

Zejdź na ziemię i zdaj sobie sprawę, kogo zazwyczaj spotykasz w życiu. Nie sugeruję, byś wszystko przeorganizował w związku z randkami. Randki powinny być częścią twojej codzienności, a nie na odwrót, to znaczy nie powinieneś im podporządkowywać życia. Życie to coś więcej niż znajdowanie kandydata na randkę. Jednocześnie jednak umawianie się na randki jest jego częścią i jeśli w twoich „schematach działania" nie pojawiają się nowi ludzie, to nie służą one tej części twojego życia.

Co robić

Jeśli więc nie udaje ci się umawiać na randki, dokąd idziesz? Sugerowałem już, żeby wziąć pod uwagę dobry serwis randkowy, który skrzyżuje twoje drogi z ludźmi tej samej wiary, wyznających te same wartości i mających te same zainteresowania (więcej na ten temat znajdziesz w kolejnym rozdziale - „Pokonaj opór: skorzystaj z serwisu randkowego"). Co oprócz tego powinieneś zrobić? W oparciu o rozmowy z wieloma osobami i to, gdzie poznają one ludzi, z którymi umawiają się na randki, mogę powiedzieć, że zarówno sposoby, jak i miejsca są nieograniczone. Poznają ich dosłownie wszędzie.

Pierwszy klucz jest jednak taki:

Chodzą w dane miejsce więcej niż raz.

Drugi zaś taki:

Idą gdzie indziej, jeśli pierwsze miejsce się nie sprawdziło.

Aby kogoś poznać, trzeba bywać tam, gdzie są ludzie. I jeśli nie pozna się nowych osób podczas pierwszej wizyty, nie należy przyjmować zgorzkniałej postawy: „Och, próbowałem. To się nie sprawdziło". Czy sądzisz, że każdy, kto poznał swego małżonka podczas przyjęcia, poznał ją lub jego na jedynym przyjęciu, na które kiedykolwiek poszedł? Znam pewną kobietę, która poznała męża na polu golfowym. Myślisz, że wtedy po raz pierwszy grała w golfa? Albo że było to jedyne pole golfowe, które kiedykolwiek odwiedziła? Jest milion miejsc, w których ludzie się poznają. Jednak by poznać nowych ludzi, musisz tam być. Oto kilka miejsc, w których - jak często słyszę - można poznać ludzi:

1. *Odwiedzaj kościoły.* Kościoły to wspaniałe miejsca, w których można poznać ludzi o bogatym życiu duchowym. Jednak pewne osoby zachowują się biernie w odniesieniu do kościoła lub grup osób samotnych. Jeśli nie poznają nikogo w jednym kościele, nic z tym nie robią, na przykład nie przedstawiają się, nie pójdą do innego kościoła ani nie przyłączą się do jakiejś grupy.

2. *Porozmawiaj z przyjaciółmi (bliższymi i dalszymi) o tym, by zorganizowali spotkanie. Twoi przyjaciele znają masę osób. Ludzie po*znają się za pośrednictwem innych, jeśli mówią swoim przyjaciołom, by czujnie się rozglądali wśród swoich znajomych. Są na to trzy sposoby. Jeden polega na tym, że prosisz przyjaciół, by w bezpiecznym otoczeniu przedstawili cię komuś, co umożliwi ci zorientowanie się, czy chcesz się z tym kimś spotykać. Drugi to randka w ciemno. Trzeci zaś polega na tym, że twój przyjaciel po prostu mówi swojemu przyjacielowi: „Znam wspaniałą dziewczynę. Doskonale spędzicie razem czas. Oto numer jej telefonu. Zadzwonię i powiem jej, że się do niej odezwiesz". Właśnie rozmawiałem z kobietą, która spotyka się dziś z mężczyzną, ponieważ zaufany przyjaciel dał mu jej numer.

Wszystkie trzy sposoby są dobre, ale prawdopodobnie możesz się domyślić, który preferuję. Dlaczego nie chodzić na randki w ciemno? Jeśli postanowisz, że umówisz się z kimś raz (por. rozdział 16 „Spotkaj się z każdym raz, a może i drugi"), a będziesz się też spotykać z kimś innym, co w tym złego? Jeśli nie lubisz randek w ciemno, upewnij się, czy to aby nie dowodzi twojej wybredności, która może cię blokować.

Klucz jest tu dwojaki: musisz przypomnieć sobie przyjaciół i rozejrzeć się w ich kręgach, i musisz poszerzyć krąg osób, które uważasz za „przyjaciół". To nie muszą być twoi najlepsi przyjaciele. Jestem pewien, że znasz miłych ludzi spoza twojego najbliższego otoczenia, którym mógłbyś powiedzieć: „Pamiętaj o mnie,

kiedy się z kimś spotykasz. Ja nie poznaję żadnych nowych ludzi". Wiele, wiele osób poznaje się w ten sposób z doskonałymi efektami. Wygląda to mniej więcej tak: „Hej, Susie, pracuję z naprawdę miłym facetem i pomyślałem o tobie. Jeśli chcesz, to mu powiem, żeby do ciebie zadzwonił".

Ostatnio pomogłem dziewczynie, którą spotkałem podczas pracy nad pewnym projektem. Znałem ją z kilku przypadkowych spotkań biznesowych i rozmów telefonicznych. Napomknęła, że musiała się przenieść do miasta po tym, jak rozpadł się jej związek, spytałem więc: „Spotykasz się z kimś teraz?". Powiedziała, że nie, więc wspomniałem, że mam znajomego, z którym mógłbym ją poznać. Umówili się i spędzili miło czas. Nie pomyślałbym jednak o tym, gdyby kilka tygodni wcześniej ów znajomy nie poprosił mnie: „Jeśli poznasz kogoś, pamiętaj o mnie". Nie wstydź się. Szukaj pomocy.

3. *Bierz udział w imprezach sponsorowanych przez różne organizacje.* Możesz nie być zainteresowany samą imprezą i tym, kto ją sponsoruje, ale powinni cię ciekawić ci, którzy są w te działania zaangażowani. Akcje dobroczynne, imprezy polityczne, społeczne, aukcje czy zbiórki na rzecz chorych to wspaniałe okazje, by poznać nowych ludzi. Często osoby samotne ograniczają się tylko do swoich spraw, sprzeciwiają się chodzeniu w miejsca, w których mogłyby poznać nowych ludzi, a przecież przy okazji można zaskoczyć samego siebie i spędzić miło czas.

4. *Chodź na różnego rodzaju przyjęcia.* Wciąż słyszę: „Poznaliśmy się na przyjęciu". Zebrania w pracy czy w instytucjach społecznych, przyjęcia urodzinowe, gale z okazji wręczania jakichś nagród, imprezy bez okazji. Jeśli ludzie się spotykają, jeśli zapraszają osoby, których nie znasz, idź tam.

5. *Zapisz się do organizacji i podejmuj działania związane z twoimi zainteresowaniami.* Jeśli lubisz jeździć na rowerze, dołącz do grupy rowerzystów. Jeśli czytasz książki, spotykaj się z ich miłośnikami. Jeśli jeździsz na nartach, zapisz się do klubu, który organizuje wyjazdy w góry. Jeśli nurkujesz, dołącz do grupy płetwonurków. Jeśli uwielbiasz muzykę klasyczną, powiększ grono miłośników filharmonii. Jeśli lubisz teatr muzyczny, wstąp do towarzystwa przyjaciół opery. Bóg stworzył na ziemi milion różnych możliwości działania, byś mógł się nimi cieszyć. Najważniejsze jest jednak, byś przestał cieszyć się nimi sam albo tylko z ludźmi, których już znasz. Otwórz się i rób to, co lubisz, w większych grupach i stowarzyszeniach. Na pewno znajdziesz wiele okazji, których dotąd nie wykorzystałeś. Może czas się zdecydować.

6. *Zajrzyj do gazet i do sieci.* W większości gazet znajdują się informacje o lokalnych imprezach, przynajmniej o tych odbywających się w najbliższy weekend.

Uczestnicz wraz z przyjacielem w pewnej ich liczbie każdego miesiąca. Staraj się brać w nich udział regularnie, podobnie jak konsekwentnie chodziłbyś na siłownię.

7. *Wydaj kilka przyjęć.* Nie musisz czekać na innych, by uczestniczyć w przyjęciu. Zbierz grupę przyjaciół i zorganizuj własne spotkanie. Na przykład zaproś gości na grilla. Namów znajomych, by przyprowadzili osoby, z którymi nie spotykają się na co dzień, i poszerz krąg znajomych. Mam koleżankę, która w każde święta Bożego Narodzenia zaprasza znajomych samotnych mężczyzn i prosi ich, by przyprowadzili trzy samotne kobiety, z którymi nie chodzą na randki. Wielu, wielu ludzi spotkało tam inne samotne osoby, których dotąd nie znali. Efektem tych przyjęć była niejedna randka, a ktoś, kogo dobrze znam, spotkał tam swą przyszłą żonę.

8. *Stwórz coś.* Znam grupę kobiet, które zwykły organizować co miesiąc imprezę pod nazwą SWARM (*Single Women Actively Recruiting Men* - Samotne Kobiety Aktywnie Poszukujące Mężczyzn). Za każdym razem robiły coś fajnego: szły na tańce, na kolację, pływały łódkami. Nieznający się wcześniej ludzie poznawali się podczas tych imprez i przynosiło im to wiele radości. Przyklasnąłem ich kreatywności i aktywności. Mężczyznom, z którymi rozmawiałem, podobało się, że kobiety były gotowe podejmować działania pozwalające im spotykać się z innymi ludźmi.

9. *Wyszukuj imprezy kulturalne i uczestnicz w nich.* Lubisz sztukę i muzykę, ale czy chodzisz na imprezy z nimi związane? Co sądzisz o charytatywnych zbiórkach i spotkaniach z artystami? Jeśli interesujesz się sztuką, zwykle jest wiele przedsięwzięć ją wspierających. Zajrzyj do internetu lub do gazety, by zorientować się, co oferują. Jeśli interesujesz się literaturą, bierz udział w spotkaniach z ulubionymi autorami, podczas których podpisują oni swoje książki.

10. *Wyjeżdżaj na wakacje i weekendy dla samotnych.* Znasz przecież miejsca dla samotnych w swojej okolicy. Zbierz kilkoro znajomych i pojedź tam, dokąd jeżdżą osoby samotne. W nadmorskich i górskich kurortach z pewnością jest ich więcej niż w przypadkowych miejscach. Do roboty, wakacje są ci potrzebne tak czy siak! I nie muszą być kosztowne. Kup tani bilet na pociąg, a na miejscu zamieszkaj razem z kimś. Rusz się! Poza tym wyjeżdżaj nie tylko na jeden długi urlop, ale rób też krótsze weekendowe wypady. Rozmawiałem właśnie z kobietą, która pojechała na weekendową wycieczkę połączoną z testowaniem win i poznała tam nowego ukochanego. Inna spotkała kogoś podczas weekendowego spływu rzeką.

Wybierz się gdzieś i rób to, co lubisz, w miejscach, w których bywają inne osoby samotne. Szukaj wycieczek sponsorowanych przez lokalne organizacje, takich jak wyjazdy na obozy nurkowe organizowane przez sklep ze sprzętem do nurkowania

czy wyjazdy na narty organizowane przez producenta sportowej odzieży. Po prostu zaangażuj się w to, co lubisz, zamiast robić to, co zwykle.

11. *Ćwicz tam, gdzie oni są.* Niektóre siłownie odwiedzają zapatrzeni w siebie narcyzowie, do innych chodzą normalni ludzie. Być może nadeszła pora, by zamiast biegać wokół bloku, wyłożyć trochę pieniędzy i pójść tam, gdzie pracujący ludzie poprawiają swoją formę. Być może w osiedlowym domu kultury ceny zajęć pilates, aerobiku czy kick boxingu są niższe.

12. *Zapisz się na kurs.* Wspaniałym miejscem, w którym można spotkać posiadających motywację, interesujących ludzi spoza twojego kręgu znajomych, są kursy. Znam pewną kobietę, która zapisała się na kurs poświęcony wschodnim praktykom religijnym, ponieważ nic o nich nie wiedziała, i jeszcze do dziś, choć minęło wiele miesięcy, utrzymuje kontakt z poznanymi podczas niego ludźmi. To oni pomogli jej w końcu stanąć na nogi. Tego rodzaju kursy są często krótkie i niedrogie. Dostępne są różne ich rodzaje: związane z biznesem, różnymi uzdolnieniami, sztuką, dokształcaniem. Sprawdź, jakiego rodzaju kursy są organizowane w szkołach wyższych i uniwersytetach czy innych miejscach, które je oferują. Możesz poznać tam kogoś ciekawego.

13. *Przyłącz się do znajomych z pracy, którzy gdzieś wychodzą.* Stwierdzenie: „Nie chcę poznawać kogoś w barze" zwykle znaczy „Nie chcę być podrywana dla seksu". Oczywiście, że nie chcesz i ja też nie chcę, by ktoś traktował cię w ten sposób. Równocześnie jednak wiele osób wylewa w ten sposób dziecko z kąpielą. Jest mnóstwo przyzwoitych miejsc, w których właściwi, normalni, odpowiedzialni, kierujący się wartościami, towarzyscy ludzie spotykają się ze swoimi znajomymi po pracy lub w weekendy. Co jest złego w wyjściu gdzieś ze znajomymi, aby miło spędzić czas?

Jeśli nie umiesz się kontrolować albo jesteś uzależniony od seksu lub podatny na nadużywanie narkotyków, wówczas się tam nie wybieraj. Jeśli jednak potrafisz się kontrolować i jesteś dojrzały, dlaczego nie miałbyś się przyłączyć do znajomych, którzy spotykają się z przyjaciółmi - ludźmi, których nie znasz? Odpowiednie, ekskluzywne miejsca, w których zbierają się przyzwoici ludzie, stwarzają wspaniałą okazję skonfrontowania się z kolegami z branży. Nie obawiaj się spotkań z ludźmi, jeśli jest powód, by w nich uczestniczyć. Sztywne zasady mają tylko pozory mądrości (por. Kol 2,20-23), ale nie mają nic wspólnego z duchową dojrzałością.

„ To się nigdy nie uda"

W porządku, mam cię. Wiem, co myślisz, ponieważ rozmawiałem z osobami, które szkoliłem:

- „To się nie uda. Nigdy nie poznam nikogo na imprezie charytatywnej".
- „Byłem już we wszystkich kościołach".
- „Byłem na meczu. Siedzi tam kupa nieudaczników".
- „Nikt, kogo warto byłoby poznać, nie wychodzi po pracy".
- „Tylko dziwacy chodzą na spotkania autorskie z pisarzami".
- „Tam będzie tylko dziesięć osób".

Słyszałem wszystkie te usprawiedliwienia. Chodzi jednak o to, że być może próbowałeś to wszystko robić, ale nie zaangażowałeś się tak, jak sugerowałem, albo nie zrealizowałeś zalecanego programu. To całkiem nowy świat. Możliwe, że tak naprawdę nigdy „tam" nie byłeś. Nie pozwól więc już dłużej, by twoje usprawiedliwienia cię powstrzymywały. To miejsca, w których ludzie poznają tych, z którymi potem chodzą na randki. Próbuj.

Pewnego dnia rozmawiałem ze znajomą o tej książce i oto, co powiedziała:

- Och, mam samotną przyjaciółkę, która musi ją przeczytać, bo tu czarno na białym widać, dlaczego wciąż jest sama. Bierze udział w jednej czy dwu imprezach i mówi: „Widzisz, to się nigdy nie udaje. Nigdy nie poznasz nikogo w takim towarzystwie". Kiedy ja byłam sama, chodziłam wszędzie i stale. To jedyny sposób, by poznawać ludzi. A ona jest jeszcze taka wybredna. Nie wyjdzie z nikim, kto nie spełnia określonych przez nią standardów.

A potem moja znajoma powiedziała coś jeszcze bardziej znaczącego:

- Wiesz, to ciekawe. Tak myślą tylko moi samotni znajomi. Nikt z moich żonatych czy zamężnych znajomych nie podchodził tak do tego, kiedy jeszcze chodził na randki. Wszyscy gdzieś wychodziliśmy z różnymi ludźmi i nie byliśmy tak wybredni. Teraz za tym tęsknimy! Moi samotni znajomi nie powinni być tak wybredni i powinni chodzić wszędzie, tak jak robiliśmy to kiedyś my. Taka płynie z tego nauka.

Trudno było się nie zgodzić z jej obserwacją, a ona nigdy nikogo nie szkoliła. Po prostu zauważyła, że ci, którzy znaleźli kogoś, kogo kochają, nie bronili się ani nie usprawiedliwiali w ten sposób, zamykając się w swoich małych światach. Jeśli mi nie wierzysz, spytaj ludzi, których znasz, a którzy są żonaci, gdzie się poznali. Zwykle będzie to małe, niewiele znaczące miejsce, impreza. Jednak oni tam poszli.

Zatem wymyśl coś, bądź aktywny i zacznij działać.

Oto dobry sposób, jak to zrobić: Prowadź dziennik i obserwuj siebie. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, że „postępujesz według pewnego schematu"? Wszyscy je mamy. Tak jak sugeruję tobie prowadzenie dziennika i notowanie liczby osób, które poznajesz, proponuję ci też prowadzenie dziennika, w którym będziesz notować, co i kiedy robisz. Jak spędzasz czas? Dokąd chodzisz? Czy odwiedzasz jakieś nowe miejsca? Czy bywasz tam, gdzie możesz kogoś poznać? Jak często? Dziennik pomoże ci zobaczyć, jak bardzo się angażujesz. Możesz odkryć, że się angażujesz, i wtedy będziesz wiedział, że twój problem

polega na czym innym, na przykład na tym, że powinieneś być bardziej otwarty. Nie będziesz tego jednak wiedział, póki nie przyjrzysz się schematowi swojego działania.

9. POKONAJ OPÓR: SKORZYSTAJ Z SERWISU RANDKOWEGO

- Chyba żartujesz - powiedziała Lillie. - Nie ma mowy, żebym skorzystała z internetowego serwisu randkowego. To akt desperacji. Może to zrobić ktoś, kto nie ma żadnego innego wyjścia.
- Zatem Panno „Moje Randki Są Doskonałe. Nie Zrobię Tego, Co Mi Radzisz", jak to wygląda w twoim wypadku? - odparowałem.
- Strasznie, ale musi być na to jakiś inny sposób. Nie zamierzam być internetową przygodą miłosną jakiegoś terrorysty. To chore.
- Bądź poważna. Nie na tym to polega.
- Ale jest takie nienaturalne. Takie nieromantyczne. Nie chcę, by moja historia miłosna zaczynała się od słów: „Poznaliśmy się w internecie...". To takie prostackie!
- Świetnie. Siedź więc w domu. To twoje życie. Zanim jednak powiesz „nie", wysłuchaj, co mam ci do powiedzenia.

Dalej dzieliłem się z nią moim doświadczeniem ze spotkań z ludźmi, którzy nie umawiali się na randki, i moją teorią na temat tego, dlaczego serwisy randkowe mogą być wspaniałym rozwiązaniem. Wysłuchawszy mnie, zaczęła postrzegać sprawę inaczej, tak jak mam nadzieję i ty to zobaczysz.

Autentyczny problem

Kiedy Lillie zaczęła prowadzić dziennik, w którym notowała, ilu poznała nowych mężczyzn - ich liczba wprawiała w rozpacz. Pamiętasz jej pierwszy wynik: zero.

Jak widzieliśmy, w większości problem był wewnętrzny. Musiała popracować nad wewnętrzną dynamiką, która ją blokowała. Jednak -jak również powiedzieliśmy - miała ona rzeczywisty problem z liczbą. Jak możesz chodzić na randki, jeśli nie poznajesz nikogo nowego? A z drugiej strony, jak możesz pracować nad swoimi problemami i zwyczajami, jeśli nie spotykasz się z ludźmi. Zatem pierwsza moja rada dla niej polegała na tym, by zmieniła swoje schematy działania i chodziła tam, gdzie można spotkać mężczyzn (por. rozdział 8 „Zmień swój schemat działania"). Musiała powiększyć liczbę swoich kontaktów.

Kolejna moja rada brzmiała: skorzystaj z internetowego serwisu randkowego. Spierała się o to ze mną, jak pamiętacie. Jej argumentacja krążyła wokół tego, co uważała za piętno internetowych randek. Niektórzy ludzie sądzą, że musisz być

nieudacznikiem, seksoholikiem lub osobą nieprzystosowaną społecznie, jeśli szukasz partnera w internecie. Inni sprzeciwiają się jakiemukolwiek zawieraniu znajomości za pośrednictwem internetu, myśląc, że musi z tobą być coś nie tak, jeśli sam sobie nie umiesz nikogo znaleźć. Jednak to nieprawda. Każdego dnia dobre biura matrymonialne łączą z sobą dobrych ludzi. Niektóre działają w internecie, a niektóre nie.

Moja teoria na temat tego, dlaczego są one dziś potrzebne, nie wiąże się z tym, że ludzie są zdesperowani. Istnieją rzeczywiste powody, dla których dorosłym trudno znaleźć innych dorosłych, z którymi mogliby się spotykać na randkach. Życie nie jest już takie, jakie było. Oto kilka spraw, które musisz przemyśleć, nim zdecydujesz się skorzystać z biura matrymonialnego lub internetowego serwisu randkowego:

1. *Dorosłość to czas, kiedy jest mniej możliwości poznania ludzi, z którymi można by pójść na randkę.* Na przykład podczas studiów w miasteczku studenckim mieszkają tysiące samotnych osób, które są w tym samym wieku i mają podobne oczekiwania. Każdego dnia mają możliwość uczestniczenia w wielu imprezach, podczas których mogą poznać kogoś nowego. Poznawanie nowych ludzi jest częścią kultury uniwersyteckiej. Podejście do kogoś i powiedzenie: „Cześć, mam na imię Jessica", to element studenckiego życia. To zupełnie nie to samo, co podejść do kogoś obcego, gdy już jesteś dorosły. Zwykle nie po to idzie się na mecz, żeby zaczepiał cię ktoś obcy. To coś innego.

Poza tym w obrębie grup, bractw, organizacji i klubów są osoby, których zadaniem jest pomagać studentom spotykać się z innymi studentami, zawierać nowe znajomości oraz znajdować kandydatów do randek. Jeśli ktoś na uczelni nie chodzi na randki, to prawie na pewno musi oznaczać, że ma jakiś problem wewnętrzny, ponieważ możliwości jest bardzo wiele.

Zwykle bezpośrednio po ukończeniu college'u czy innej szkoły wyższej kontakty między singlami wciąż kwitną. Przyjaciele pozostają przyjaciółmi i wciąż się spotykają. Obcują z sobą często i wprowadzają do swego kręgu nowych znajomych. Organizują przyjęcia, razem bawią się w klubach i podejmują działania w grupach. Trwa to czasem kilka lat, potem natomiast coś się zmienia.

Około dwudziestego piątego, trzydziestego roku życia tego rodzaju związki się rozluźniają. Można obserwować mniejszą spoistość takich grup, a życie ludzi staje się bardziej zindywidualizowane. Wiele osób wyszło za mąż lub się ożeniło i wypisało się z klubu. Innych pochłonęła praca. Mentalność grupowa powoli ustępuje mentalności życia poza grupą, życiu samodzielnemu. Nie dzieje się tak w sposób rozmyślny, po prostu życie toczy się dalej. Kłopot w tym, że nie istnieje żadna struktura, która mogłaby zastąpić tę oferowaną przez szkołę i początki dorosłego życia. Struktury społeczne właściwe dla młodszego wieku zanikają i dojrzali ludzie zostają wrzuceni w świat pracy.

Niektórzy mają pracę, w której spotykają nowych ludzi, i oni radzą sobie lepiej. Inni, jak Lillie, pracują każdego dnia z tymi samymi osobami. Ponieważ nie kontaktują się z nikim poza firmą, nie poznają nikogo nowego. Każdego wieczoru wracają do domu do tego samego współlokatora lub do pustego mieszkania, w soboty robią zakupy, a w niedziele chodzą do tego samego kościoła. Dorosłe życie skazało ich na widywanie ciągle tych samych osób. Nie ma żadnych szans na randki. Dawne środowisko, które gwarantowało stały napływ nowych twarzy, zniknęło. Dorośli wpadają więc w pułapkę randkowej pustyni.

Pewna kobieta powiedziała mi kiedyś:

- Czwartego lipca byłam przygnębiona. Sytuacja była tak inna od tego, co się działo cztery, pięć lat temu. Wtedy byłam częścią trzydziesto-, czterdziestoosobowej grupy osób, które zawsze gdzieś razem chodziły i poznawały nowych ludzi. Ich się po prostu poznawało. Dziś jej członkowie gdzieś się rozpłynęli. W tym roku było tylko dwanaście osób i wszyscy poza mną i moją przyjaciółką stanowili pary. Zdaje się, że coraz bardziej brnę w samotność.

To, co w zakresie poznawania ludzi zapewniały uczelnia i inne struktury, teraz może zapewnić biuro matrymonialne czy serwis randkowy. Robią one to samo, co robiła osoba, której zadaniem było poznawanie między sobą ludzi w szkole.

2. *W naszym zmiennym środowisku załamały się struktury wspólnotowe.* Kiedyś społeczeństwo wydawało się bardziej spoiste. Ludzie mniej się przemieszczali, społeczność nie była tak niestała. W efekcie wszyscy się znali i łatwiej było nawiązać kontakt. Bardziej prawdopodobne było, że poznasz kogoś, kto z kolei zna kogoś, kto ma nieżonatego siostrzeńca i ten mógłby być dla ciebie dobrą partią. Ta osoba wiedziała, że poznacie się na najbliższym przyjęciu, lub po prostu przedstawiała was sobie. Taką spoistą społeczność łatwiej było ogarnąć wzrokiem i bez trudu nawiązywało się kontakty. Każdy znał miejscową swatkę, która z reguły działała skutecznie.

Dziś ludzie są bardziej mobilni i tego rodzaju społeczności jest coraz mniej. Praca powoduje, że się przemieszczamy, technologia przyczynia się do tego, że wszystko dzieje się szybciej i jest bardziej fragmentaryczne, więc czasy spotkań towarzyskich, podczas których można było poznać wiele osób, odeszły do lamusa. Mniej jest spoistych społeczności, w których zna się wszystkich kawalerów i panny na wydaniu i łączy się ich w pary. Twoi znajomi nie znają się między sobą.

Nie oznacza to, że ludzie nie tworzą społeczności, ale że ich społeczności się nie przenikają. Rozmawiałem z wieloma samotnymi osobami, które mają różne grupy znajomych nawzajem się nieznających. To sprawia, że istnieje wiele różnych możliwości poznania kogoś, ale nie ma jednego, spoistego kręgu, którego członkowie mają większą szansę rozwinięcia wzajemnych kontaktów.

Ludzie dorośli popadają w rutynę i widują wciąż te same osoby. Do kościołów, biur i innych miejsc, w których samotne osoby spędzają większość czasu, nie

przychodzi zbyt wielu nowych ludzi. Samotni spotykają się więc wciąż w tym samym gronie.

Wiele osób pracuje w małych firmach zatrudniających niewielu pracowników. W większych korporacjach ludzie często są „podzieleni" na małe zespoły. Praca zajmuje kilkadziesiąt godzin w tygodniu. Jeśli jej rodzaj nie zmusza cię do kontaktowania się z osobami spoza firmy, działa to na twoją niekorzyść, gdy chodzi o ewentualne znalezienie kogoś, z kim mógłbyś pójść na randkę.

Wielu chrześcijan za miejsce poznawania osób, z którymi mogliby się umówić, prawie wyłącznie uznaje kościelne grupy skupiające samotnych. Wydaje się, że w wypadku większości osób to się nie sprawdza, a poza tym uczestnictwo w takich grupach nie stanowi zbyt dobrej motywacji. Grupy te są bowiem przede wszystkim duchowymi wspólnotami, których członkowie uczą się Bożych ścieżek, uzyskują wsparcie w wierze i mają możliwość służenia innym. Kiedy zaś czynią to miejsce jedyną drogą do znalezienia kandydata na randkę, często się rozczarowują. Nie oznacza to, że nie da się tu nikogo ciekawego znaleźć, ale z informacji, które uzyskuję, wynika, że uczestnictwo w spotkaniach takich grup może się stać rutyną nieprowadzącą do niczego.

Inne rutynowe działania odzwierciedlają ten sam model. Co tydzień samotne osoby spędzają czas w taki sam sposób, odwiedzają te same miejsca i spotykają się z tymi samymi ludźmi. To tak, jakby stale podchodzić do tej samej lodówki w poszukiwaniu jedzenia, wiedząc, że się ją otwierało piętnaście minut temu i nic się w niej nie znalazło. Jeśli chcesz coś zjeść, musisz wsiąść w samochód i pojechać po zakupy.

Jeśli więc znasz te realia, dlaczego nie zgłosisz się do biura stworzonego po to, by coś zrobić z problemem związanym z tym, że nikogo nie poznajesz? Co tu możesz stracić? Czas? Wysiłek? Boisz się, że nie każdego, kogo poznasz, polubisz? Mam nadzieję, że już porzuciłeś tę postawę. Musisz poświęcić czas, pocałować kilka żab i poznać wiele osób, by przeżyć zmiany, o których mówimy, i sprawić, by liczba działała na twoją korzyść. Sianie i zbieranie. Co masz do stracenia, jeśli twoim celem rzeczywiście jest zbieranie doświadczeń i doświadczanie?

Zachęciłem Lillie do pomysłu. Nie podobał się jej, ale go zrealizowała. I wiecie, co się stało? Poznała męża, korzystając z serwisu randkowego w sieci, który kojarzy ludzi na podstawie zgodnych kryteriów, a nie fałszywych ogłoszeń i zdjęć sprzed dziesięciu lat, które pokazują ludzi o piętnaście kilogramów lżejszych. Serwis był renomowany i opierał się na psychologicznych profilach kandydatów. Lillie i jej przyszły mąż mieli wiele wspólnego i zaczęli korespondować z sobą. W końcu spotkali się osobiście. Teraz czekam na wiadomość, kiedy przyjdą na świat ich dzieci. Gdyby Lillie nie przezwyciężyła swych uprzedzeń wobec serwisów randkowych, nie doszłoby do żadnego małżeństwa.

Wskazówki

Oto kilka wskazówek, jak korzystać z biur matrymonialnych:

1. Pamiętaj, że chodzi w nich o to, żebyś poznał jak najwięcej osób. Nie zniechęcaj się, jeśli nie znajdziesz tego jedynego czy tej jedynej natychmiast. Poznawaj nowych ludzi.
2. Nie rezygnuj zbyt wcześnie. Rozmawiałem z osobami, które dały za wygraną, ponieważ nie zostały skojarzone natychmiast albo spotkały się z kandydatami, którzy nie spełnili ich oczekiwań. Po prostu pozwól, by liczba robiła swoje.
3. Przejrzyj dostępne serwisy i zobacz, który skupia osoby warte uwagi. Porozmawiaj z tymi, którzy korzystali z nich, i spytaj, jak one działają.
4. Tworząc swój profil, nie ograniczaj się do sztywnej listy wymagań i oczekiwań.
5. Zawsze bądź rozważny. Upewnij się, że korzystasz z właściwych kanałów. Dopytuj się o przyjaciół, pracę i otoczenie danej osoby. Spotykaj się w miejscach publicznych, zbierz dokładne informacje i poznaj kogoś, zanim podzielisz się z nim osobistymi informacjami albo zostaniesz z nim czy z nią sam na sam. Nie wystawiaj się na ryzyko. Skontaktuj się z administratorem serwisu i dowiedz się, jakie stosuje zabezpieczenia. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo.

Jest wiele innych sposobów, by zwiększyć liczbę poznawanych osób. Porozmawiamy o nich później. Biura matrymonialne, te internetowe i inne, mogą być jednak wspaniałym narzędziem. Korzystanie z nowoczesnych technologii i profesjonalnej sieci pomoże ci szybko przejrzeć profile wielu osób i znaleźć takie, które cię zainteresują. Potraktuj to jako jeszcze jedno narzędzie w arsenale.

Im bardziej w ostatnich latach angażowałem się w kwestię poszukiwania kandydatów do randek, tym więcej słyszałem opowieści o sukcesach tych, którzy znajdowali ich na różnych forach, serwisach i w biurach. Nigdy nie wiesz, czy ci się uda, ale może warto spróbować. Jeśli porzucisz swoje uprzedzenia, możesz - podobnie jak Lillie - przekonać się, że są inni dobrzy ludzie tacy jak ty, którzy potrzebują pomocy, by poznać nowe osoby.

10. NIE PODDAWAJ SIĘ I ZWIĘKSZAJ LICZBĘ SWOICH SZANS

Moja zamężna znajoma Kristin spytała mnie, jaką książkę piszę. Gdy jej powiedziałem, zaraz zaczęła opowiadać o swojej koleżance.

- Meredith musi ją przeczytać. Jest taka zablokowana, jeśli chodzi o randki. Ma trzydzieści cztery lata i sceptycznie odnosi się do randek, ale to, co robi, to farsa. Nigdy nie wyjdzie za mąż, jeśli będzie tak postępować.

Zadzwoniła do mnie poprzedniego wieczoru. Poszła właśnie na randkę z facetem poznanym przez serwis randkowy. Była nieszczęśliwa, bo nie mogła nikogo poznać, i chcieliśmy coś z tym zrobić. Meredith zawsze postępuje tak samo. Ma swoją listę wymagań i jeśli ktoś chce ją z kimś poznać, a ta osoba ich nie spełnia, ona po prostu mówi „nie". W ten sposób nigdy nikogo nie znajdzie.

Namówiliśmy ją więc, by skorzystała z serwisu, i poszła właśnie na pierwszą randkę. Teraz rezygnuje z usług serwisu, bo mówi, że facet okazał się nieudacznikiem. Nie widzę dla niej żadnej nadziei. To dziwne, ale jej randki w żaden sposób nie przypominają moich ani tych, na których spotykali się moi znajomi wiele lat temu.

- Co masz na myśli? - spytałem.
- Wydaje mi się, że nie skupialiśmy się tak bardzo na naszych wymaganiach. Po prostu spotykaliśmy się z wieloma osobami, aż ktoś nas „zaskoczył". Chodziliśmy na wiele randek. Złych, nieudanych. Z ludźmi, którzy nas po prostu interesowali. Nie znajdziesz kogoś, kto ci się podoba, jeśli nie spotkasz się z kimś, kto ci się nie podoba. Tak samo jest z wszystkim innym w życiu, i tego trzeba się trzymać.
- Napiszesz ten rozdział za mnie? - spytałem. - Chciałbym, żeby każda samotna osoba usłyszała to, co teraz powiedziałaś. To jest dokładnie ta sama rada, której inna mężatka udzieliła w rozdziale o schematach działania.
- No cóż, dziewczyny, które mają kłopot z poznaniem ciekawego faceta, powinny porozmawiać z nami, mężatkami. My wiemy, że książę nie spada z nieba. Musisz wpierw pocałować wiele żab. A najzabawniejsze jest to, że na koniec zakochujesz się w kimś, kto w niczym nie przypomina księcia z bajki, o którym marzyłaś. Taki jest mój mąż i takich jest wielu mężów moich znajomych.

Święte słowa, pomyślałem. Chcę więc je tu powtórzyć.

Pamiętacie, jak wcześniej mówiłem, że nie jest to głównie problem liczby randek? Że właśnie wewnętrzne problemy sprawiają, iż ludzie są samotni, w równym stopniu jak to, że nie mają dość dużo dobrych kandydatów? Mówiłem wiele o pracy nad tymi wewnętrznymi kwestiami, które mogą cię powstrzymywać przed znalezieniem ewentualnych kandydatów. Niepoddawanie się i powiększanie ich liczby to kwestia zarówno wewnętrzna, jak i zewnętrzna.

Żeby znaleźć kandydatów do udanych randek, musisz zwiększyć ich liczbę (kwestia zewnętrzna). Chodzenie na randki to przede wszystkim gra liczbowa, nawet jeśli są od tej reguły wyjątki. Od czasu do czasu możesz usłyszeć takie historie: „Poślubiłam pierwszego chłopaka, z którym chodziłam na studiach" lub „Poślubiłam moją sympatię ze szkoły średniej". Ale to nie reguła. Ludzie zwykle spotykają się z wieloma osobami, by wreszcie trafić na kogoś wartego zainteresowania. Tak po prostu jest.

Żeby zwiększyć liczbę randek, musisz tego chcieć (kwestia wewnętrzna). Jeśli łatwo się zniechęcasz, bo miałaś nieudaną randkę, możesz się zablokować i poddać zbyt szybko. Jeśli dany serwis randkowy nie sprawdza się po kilku pierwszych

próbach, rezygnujesz z niego. Albo rezygnujesz z jakichkolwiek prób. Żeby poszerzyć grono kandydatów, musisz sobie poradzić z wszystkim swoimi wewnętrznymi podszeptami, które powstrzymują cię przed podjęciem tego kroku.

Następnego dnia rozmawiałem z dwiema kobietami o tym samym chrześcijańskim serwisie randkowym. Jedna miała do niego tak negatywny stosunek, że zrezygnowała. „Kojarzyli mnie z nieudacznikami" - powiedziała (co prawdopodobnie oznaczało dwóch mężczyzn, którzy jej się nie spodobali). Druga była o nim bardzo dobrego zdania, ponieważ znalazła na nim swojego chłopaka. Najpierw jednak spotykała się z wieloma, nawet w innych miastach. Nie związała się jednak z żadnym z kilku pierwszych, z którymi miała kontakt. Ciekawe, że te dwie kobiety miały praktycznie to samo doświadczenie i jedna była szczęśliwa, a druga rozczarowana. Dla jednej po kilku nieudanych randkach szklanka była wciąż do połowy pełna. Dla drugiej była do połowy pusta. Ta sama szklanka, ale inny wynik.

Nie dotyczy to tylko randek. Tak samo jest w innych dziedzinach życia. Ludzie, którzy cieszą się powodzeniem w życiu, rzadko już pierwszym uderzeniem kija baseballowego kierują piłkę poza boisko. Wypadają z gry po trzech chybionych piłkach, faulują, odbijają tu i ówdzie, i powoli wygrywają mecz. Tak się odnosi sukces w jakiejkolwiek dziedzinie życia. To gra liczbowa, ze stałym ulepszaniem po drodze. Trzymanie się tej postawy prowadzi ludzi do sukcesu.

Powtarzam, że to kwestia zarówno wewnętrzna, jak i zewnętrzna. Ta ostatnia polega na tym, że musisz poprawić swój wynik. Musisz robić rzeczy, które spowodują, że zostaniesz przedstawiony dużej liczbie osób i że będziesz się z nimi spotykał. Popraw swój wynik, nawet jeśli musisz się w tym celu zalogować do serwisu.

Jeśli chodzi o kwestię wewnętrzną, to żeby poprawić swój wynik, nie możesz się poddawać, kiedy coś idzie nie po twojej myśli. Rozczarowanie i rezygnacja powodują, że z definicji twój stan liczebny się zmniejszy. Żeby dotrzeć do wielu ludzi, musisz do nich podążać - nawet wtedy, gdy nie podobają ci się efekty albo nie interesują cię ci, których spotykasz. Podążaj dalej. Każdy może być podekscytowany na początku realizacji planu lub programu podobnie jak ludzie, którzy podejmują postanowienia noworoczne i chcą je zrealizować. Przez tydzień czy dwa wszystko idzie dobrze. A potem rezygnują, nawet jeśli już coś osiągnęli. Pokazali, że mogą to zrobić, ale nie robią tego dalej. Ci, którzy wygrywają, robią to samo, co robi wielu przegranych, ale oni po prostu kontynuują to, co zamierzyli.

„Lepszy jest koniec mowy niż jej początek, lepszy jest umysł cierpliwy niż pyszny" (Koh 7,8). Łatwo jest zacząć, ale cierpliwość, by doprowadzić sprawę do końca, to zupełnie inna sprawa.

Po pierwsze, nie możesz się poddawać. Dlatego właśnie Kristin porównuje siebie i swoje przyjaciółki ze znajomą, która nie ma się z kim spotykać. One wykazały cierpliwość w całowaniu wielu żab i wytrwale dążyły do końca. Jeśli dobrze się bawisz, poznając siebie i innych i zdobywając przyjemne doświadczenia, to nie ma

problemu, nie od razu musisz wyjść za mąż. Nic nie tracisz. Rób tak dalej i nie poddawaj się. Co jeszcze zamierzałaś robić tego wieczoru? Jestem przekonany, że ludzie często narzekają na „złe randki", bo spodziewają się znaleźć bratnią duszę, zamiast cieszyć się doświadczeniem spotkania z ciekawą osobą. Po prostu baw się dobrze, zamiast wymagać, by każda randka przyniosła ci miłość.

Po drugie, musisz mieć coś, czego się trzymasz. Powtórzę to znów: to gra liczbowa. Musisz zasiać, by zebrać. Rób to, o czym mówiliśmy w rozdziale o zmianie schematu działania. Bywaj tam, gdzie są ludzie. Angażuj się i rób małe kroki, które zsumowane doprowadzą cię do wielu osób, których jeszcze nie znasz. Z mojego doświadczenia wynika, że to, co zaobserwowałem w odniesieniu do randek, jest porównywalne z tym, co widać u ludzi odnoszących sukcesy w innych dziedzinach życia. Są zaangażowani, aktywni i szukają drobnych możliwości, nie biegną z płaczem do domu. Bywaj w miejscach, w których są ludzie - nawet jeśli myślisz, że ci nie pomogą.

W rzeczywistości, jeśli pytasz ludzi, gdzie poznali swoich małżonków, wskazują najzwyklejsze okoliczności, niecechujące się niczym dramatycznym. Oto przykłady, w jaki okolicznościach poznały się moje znajome małżeństwa:

- kościół
- przyjęcie
- zebranie
- impreza charytatywna
- muzeum
- impreza sportowa
- kurs nurkowania
- impreza firmowa
- praca (koledzy, klienci itd.)
- biblioteka
- klub książki
- serwis randkowy
- szkoła
- uczelnia
- wolontariat
- wesele
- samolot
- randka w ciemno
- zjazd absolwentów
- krewny
- znajomy

Mogę wymieniać i wymieniać, i ty też możesz. Jeśli wyliczysz wszystkie znajome małżeństwa i miejsca, w których się poznały, zorientujesz się, że w większości wypadków doszło do tego w zwyczajny sposób. Spytaj ich.

Są wyjątki, ale nawet one zdarzają się w zwyczajnych miejscach. Mam znajomą, która siedziała już w samolocie, gdy wsiadał do niego pewien mężczyzna. Kiedy to się stało, Bóg powiedział do niej: „To jest mężczyzna, którego poślubisz". Nigdy wcześniej niczego takiego nie słyszała, ale przysięga, że tak właśnie było. Znam ją dobrze i wiem, że nie jest typem osoby, która „słyszy głosy".

Facet siedział kilka rzędów przed nią, a ona zbyła to, co się stało, wzruszeniem ramion, myśląc, że coś jej się pomieszało w głowie.

Wróciła do czytania gazety, stawiając pod znakiem zapytania swoje zdrowie psychiczne.

Po godzinie facet wstał, przeszedł do tyłu samolotu i zapytał, czy może usiąść obok niej. Powiedział, że zauważył ją, gdy wsiadał do samolotu, i chciałby ją poznać. Po chwili rozmowy zapytał, czy może ją gdzieś zaprosić, gdy wylądują. Uprzedziła go więc, że jest chrześcijanką i zgodnie z wartościami, którymi się kieruje, mogłaby z nim gdzieś pójść, ale nie dla zabawy. Spędzili więc miło czas i postanowili spotkać się znowu.

Skracając długą opowieść, dodam, że mężczyzna ów odwiedził moją znajomą w jej rodzinnym mieście. Przedstawiła go swoim rodzicom, a jej ojciec wyjaśnił mu, czym jest wiara w Jezusa Chrystusa. Mężczyzna za sprawą jej ojca stał się chrześcijaninem. Rok później moja znajoma poślubiła człowieka poznanego w samolocie. A wszystko to działo się dwadzieścia lat temu!

Nawet dramatyczne zdarzenia przytrafiają się w niedramatycznych okolicznościach i mają miejsce, gdy jesteśmy otwarci i aktywni. Co takiego było w niej, co podszepnęło mu: „Jest na tyle otwarta, że mogę podejść i usiąść obok niej"? A potem, gdy podszedł i usiadł przy niej, jej otwartość zaciekawiła go, i angażował się coraz bardziej.

Nawet w nadzwyczajnych sytuacjach, takich jak ta, ludzie poznają się w codziennych okolicznościach, robiąc to, o czym mówimy w tej książce. Dziewczynę czy chłopaka znajduje się tam, gdzie są ludzie. Chodź tam, gdzie chodzą inni, nawet jeśli jest to najbardziej prozaiczne miejsce. Bądź otwarta, zwiększaj liczbę szans i trzymaj się tego.

I kolejne przypomnienie, bądź twórcza (jak powiedzieliśmy wcześniej). Przyłącz się do serwisu randkowego, chodź na imprezy i sama je organizuj. Im więcej, tym lepiej. Siej, a zbierzesz. Tak się nazywa ta gra, a potem Bóg ześle deszcz i sprawi, że ziarno urośnie:

> Wyrzuć swój chleb na powierzchnię wód,
> po wielu bowiem dniach go odnajdziesz. (...)
>
> Rano siej swoje ziarno
> i do wieczora nie pozwól spocząć swej ręce,
> bo nie wiesz, czy wzejdzie jedno czy drugie,
> czy też są jednakowo dobre (Koh 11,1.6).

Pozwól, że zakończę ten rozdział historią usłyszaną podczas konferencji, na której miałem wykład. Pewien mężczyzna wiele lat temu stracił żonę w wyniku choroby. Uznał, że nadeszła pora, by znów zacząć się umawiać, ale nie miał

możliwości zrobić tego w sposób tradycyjny, przyłączył się więc do internetowego serwisu randkowego.

Początkowo zarzucił swe sieci blisko łodzi i nie poznał nikogo, z kim chciałby kontynuować znajomość. Poszerzył zakres swoich poszukiwań, ale wciąż bez sukcesu. W końcu objął siecią swych poszukiwań cały kraj i skontaktował się z kobietą w Oregonie. To była jego najlepsza i najbardziej interesująca znajomość. Zaczął z nią korespondować, a wkrótce rozmawiać przez telefon. Im więcej o sobie wiedzieli, tym bardziej odkrywali, że się lubią. W końcu poleciał do Oregonu, by poznać ją osobiście, i po tej podróży ich związek się pogłębił.

W ciągu najbliższych kilku miesięcy odbyli wiele takich podróży i nie minęło wiele czasu, nim stwierdzili, że chcą być razem. Dziś są małżeństwem.

Na początku spotkania z różnymi kobietami były dla owego mężczyzny powodem wielu rozczarowań. Niemniej jednak trwał w swym postanowieniu, podobnie jak jego obecna żona. Wytrwałość mimo rozczarowań zostaje nagrodzona.

11. SKOMPLETUJ SWÓJ ZESPÓŁ

Lepiej jest dwom niż jednemu, gdyż mają dobry zysk ze swej pracy. Bo gdy upadną, jeden podniesie drugiego. Lecz samotnemu biada, gdy upadnie, a nie ma drugiego, który by go podniósł (Koh 4,9-10).

Przez blisko rok Gretchen była związana z jednym z tego typu mężczyzn, z którymi nie chciałabyś stworzyć domu. Rozstawali się i wracali do siebie. Z wielu powodów powinna zerwać z Ryanem, ale miała wielki kłopot. Za każdym razem, gdy próbowała to zrobić, on roztaczał swój czar, by do niego wróciła, i ona wracała i zaczynała wszystko od nowa.

Gretchen przyłączyła się do małej grupy składającej się z kilku kobiet, które mogły na siebie liczyć w każdej sytuacji. Opowiedziała im o schemacie, w którym tkwiła, o tym, że wciąż rzuca swojego chłopaka Ryana i wciąż do niego wraca. Przyjaciółki uświadomiły jej niszczący wpływ takiego postępowania, i to, jak była wykorzystywana, oraz że nigdy nie znajdzie tego, czego chce, jeśli nie zakończy tego związku na dobre. Krótko po przyłączeniu się do grupy, pozwoliła Ryanowi skusić się jeszcze raz. Kobiety z grupy bardzo ją wspierały. W końcu Gretchen zebrała się na odwagę i zakończyła związek.

Tym razem było inaczej. Kiedyś, gdy rozstawała się z Ryanem, popadała w depresję i była smutna na myśl, że już nigdy nie będą razem.

Wyniszczało ją to, bo tak bardzo była w nim zakochana. Tym razem jednak koleżanki przygotowały ją do zerwania.

- Musisz z nim zerwać krótko przed spotkaniem z nami. Po tym, jak to się stanie, będziemy z tobą - powiedziały jej.

Tak właśnie zrobiła. Zerwała z Ryanem i spotkała się z nimi, a one zrównoważyły depresję towarzyszącą utracie. Gretchen spędziła nawet kilka nocy u jednej z kobiet, by przezwyciężyć swą skłonność do wycofywania się z raz podjętej decyzji. Każdego dnia była odrobinę silniejsza i mniej ją kusiło, by oddzwaniać do Ryana. Nie to jednak było jej największym zwycięstwem.

Pewnego wieczoru kilka tygodni później Ryan zadzwonił do niej. Im dłużej rozmawiali, tym bardziej Gretchen przypominała sobie to, co jej się w nim podobało - poczucie humoru, inteligencję, wrażliwość. Nikt inny nie mógł sprawić, by tak się czuła. Rozbroiło ją to.

Stało się tak, gdy powiedział:

- Dlaczego nie wrócisz? Tak dobrze byłoby po prostu wrócić do siebie... tęsknię za tobą.

Wahała się, ale było już po wszystkim. Wygląda na to, że mógł się zmienić - pomyślała. Warto jeszcze raz spróbować - powiedziała sobie.

- W porządku - odparła. - Daj mi chwilę, ubiorę się i zaraz będę - odłożyła słuchawkę i poczuła jednocześnie podniecenie i odrobinę lęku. Potem jednak wszystko się zmieniło.

Oto, co opowiadała później koleżankom:

- Czułam podniecenie na myśl, że go zobaczę, i miałam nadzieję, że wszystko potoczy się inaczej niż do tej pory, że zerwanie zmusiło go do określenia się i odwróciło wszystko. Jednak ubierając się, usłyszałam inny głos. To byłyście wy. Oto, co usłyszałam:

- Co ty robisz? On chce cię znów wykorzystać.

- Nie idź z nim do łóżka, tak jak to robisz, kiedy jesteś słaba, a potem następnego ranka nienawidzisz siebie.

- Każdy dzień spędzony z nim oddala cię od tego właściwego mężczyzny.

- Znajdź kogoś, kto cię będzie szanował i traktował tak, jak naprawdę chcesz być traktowana.

- On nigdy nie będzie duchowym przewodnikiem, którego pragniesz.

Czułam się tak, jakbyście wszystkie były ze mną w pokoju. Nie miałam szans - zaśmiała się. - I poszłam po rozum do głowy. Robiłam to zbyt wiele razy - z powodu samotności i fałszywej nadziei wzbudzonej przez jego uwodzicielski wdzięk. Tym razem jednak tego nie zrobiłam. Zadzwoniłam do niego i powiedziałam, że nie przyjdę i żeby więcej do mnie nie dzwonił. To był koniec.

I zawdzięczam to wszystko sile, którą mi dałyście.

Udało jej się zerwać i obecnie jest szczęśliwą żoną właściwego człowieka.

Joel był fajnym facetem, lubianym przez wszystkich. Jego znajomi, zwłaszcza kobiety, nie mogli zrozumieć, dlaczego mając trzydzieści pięć lat, wciąż jest sam.

Choć chciał ułożyć sobie życie, miał skłonność do idealizowania kobiet i nie potrafił się do nich zbliżyć. Mógłby się odważyć i którąś gdzieś zaprosić. Z pewnością kobieta by się zgodziła i mogliby razem miło spędzić czas.

Jednak obawiał się dwóch rzeczy: że ona mogłaby się w nim naprawdę zakochać, a on straciłby zainteresowanie nią, albo że mogłaby go oczarować, ale sama przestałaby się nim interesować. Postępował więc zgodnie ze schematem, według którego nie wybierał tej, której pragnął, lecz trzymał się tej, której nie chciał, zbyt długo.

Na szczęście skupił wokół siebie grupę życzliwych osób, którym przedstawił swoją sytuację. Powiedział, że chce usłyszeć od nich wszystko na swój temat i na temat życia towarzyskiego, które prowadzi, i że spróbuje postępować tak, jak mu poradzą.

Gdy to zrobił, zdarzyły się dwie rzeczy. Po pierwsze, jego przyjaciele odkryli, że Joel za bardzo obawiał się wyznać kobiecie, że ona go nie interesuje. Nie mógłby powiedzieć: „Myślę, że jesteś bardzo miła, ale nie sądzę, bym chciał się dalej z tobą spotykać. To chyba nie ten rodzaj związku, o który mi chodzi". Bał się zranić uczucia kobiety. Uświadomili mu więc to i zmusili go, by jasno stawiał sprawę i nie kontynuował znajomości z kobietami, które go nie interesują.

Po drugie, odkryli, że u boku kobiety, która mu się podobała, przemieniał się w wielkiego „zadowalacza ludzi". Zupełnie nie był sobą (por. rozdział 20 „Od początku bądź sobą"). Kobieta nie widziała prawdziwego Joela, z całą jego asertywnością, wdziękiem i siłą. Zamiast tego obcowała z małym chłopcem, starającym się ją zadowolić. Mało co bardziej zniechęca kobietę niż poczucie, że ma całkowitą władzę w związku, więc naturalną koleją rzeczy ona straciłaby zainteresowanie, a on czułby się zniszczony.

Joel i grupa jego znajomych przerobili podręcznik *Granice randek,* który napisałem razem z Johnem Townsendem, i zaczęli przezwyciężać te schematy. Joel zebrał się w sobie. Stał się bardziej asertywny zarówno w odniesieniu do tych kobiet, które go nie pociągały, jak i tych, które budziły jego zainteresowanie. Przyjaciele motywowali go, by przyśpieszył kroku i podejmował większe ryzyko. Porzucił więc bierne spojrzenie z oddali i zaczął działać szybciej. Dorastał.

A potem spotkał kobietę, którą naprawdę polubił, i był przygotowany na budowanie dojrzałej relacji. Był sobą - był asertywny, ruszał do przodu, był czarujący i na śmierć przestraszony! Ale przyjaciele cały czas z nimi byli, pomogli mu pokonać wszystkie lęki w rodzaju: „ona mnie nigdy nie polubi" i „ona prawdopodobnie szuka kogoś bardziej atrakcyjnego i towarzyskiego niż ja". Jak trenerzy w narożniku ringu bokserskiego kazali mu się zamknąć i dalej walczyć. Joel się temu poddał i dziś ma z Gail troje dzieci, hipotekę, parkan i wszystko, co się wiąże ze znalezieniem „tej jedynej na całe życie".

Ale jedno jest pewne. Gdyby jego przyjaciele nie pomagali mu zajrzeć wewnątrz siebie, nie stawiali mu czoła, nie wspierali go, nie nakłaniali do pokonywania swoich ograniczeń, wciąż patrzyłby z oddali albo tkwił w związku prowadzącym donikąd. Dzięki Bogu za jego przyjaciół.

Znam kobietę, której znajomi zachowali się podobnie jak przyjaciele Gretchen, ale ta kobieta ich nie posłuchała. Była nawet na nich zła, że wtrącają się do jej życia. Dwa lata po ślubie się rozwiodła.

Jednym z elementów kompletowania zespołu jest gotowość wzajemnego słuchania i współdziałania. Nie znaczy to, że twój zespół zawsze ma rację lub że wszystko rozumie. Może przecież kogoś źle oceniać. Jednak musisz być otwarty i jasno przedstawiać prawdę o swoich randkach, ponieważ to przyjaciele znają cię najlepiej i kochają najbardziej. Nie organizuj swoich randek sam.

Sprawdzenie postawy: Nie możesz zmienić swoich randek sam. Przyznaj, że potrzebujesz dobrego systemu wsparcia, który pomoże ci rozwinąć się w tej dziedzinie życia.

Podjęcie działania: Zbierz grupę wsparcia

Skład grupy wsparcia powinien zależeć od twoich potrzeb. Może to być terapeuta, mała grupa przyjaciół, wspólnota modlitewna, grupa terapeutyczna lub po prostu mądrzy przyjaciele. Zebranie ich nie jest trudnym zadaniem. Musisz się jedynie przed nimi odsłonić, podporządkować się im, powiedzieć im wszystko, by mogli ocenić sytuację i dobrze ci doradzić.

W rozdziale 13 („Nie ograniczaj się do swojego typu") zobaczysz, co przydarzyło się Lillie, kiedy zaczęła działać i zmieniać coś w swoich randkach. Wszystko podlega przekształceniom, więc i ty zaczniesz się zmieniać i dorastać wewnętrznie. Czasem może to budzić lęk i prowadzić do wyczerpania, więc będziesz potrzebował pomocy.

Gwarantuję ci, że bez zespołu, który skompletowała Lillie, nie przeszłaby ona przez ten trudny proces, i nie dokonałaby koniecznych zmian w swoim podejściu do randek. Jej przyjaciele odegrali w tym procesie kluczową rolę. Pomyśl więc o sobie. Kiedy przyjdzie ci zmierzyć się z trudnościami w organizowaniu swojego życia towarzyskiego, pomocne okażą się:

- mądrość
- kontrola
- wsparcie
- odwaga
- modlitwa
- nacisk, by spróbować powtórnie
- dobry przykład
- zachęta do rozpoczęcia wszystkiego od nowa
- uczciwa stanowcza reakcja

- wnikliwość
- samoświadomość
- dobra znajomość swojego charakteru
- zachęta do podjęcia ryzyka
- konfrontacja i określanie granic
- sugestie i dobra strategia
- głosy alternatywne wobec tych, które odzywają się w twojej głowie

Wszystko to uzyskasz dzięki wsparciu przyjaciół. Pamiętaj tylko, że nikt nigdy nie dokonał wielkich rzeczy sam, zwłaszcza w dziedzinie dorastania.

12. PRZYWIĄŻ MNIE DO DRZEWA

Mój przyjaciel Dan rozwiódł się kilka lat temu, a ja dokładnie wiedziałem, co zrobi po rozwodzie: znajdzie zaraz inną kobietę i zacznie się spotykać tylko z nią. Stanie się to szybko, ani się obejrzy. Ostrzegłem go więc, że ma taką skłonność, i doradziłem mu, by zobowiązał się do tego, że przynajmniej przez pół roku nie będzie chodził na randki. Mógł spędzać czas ze znajomymi, ale żadne takie spotkanie nie powinno wyglądać na randkę. Zasugerowałem mu potem, by gdy minie ten czas, zaczął umawiać się na randki, ale by się zobowiązał, że przynajmniej przez pół roku nie będzie się spotykał wyłącznie z jedną kobietą. Sformułowałem też dla niego zasadę: musi się spotykać przynajmniej z pięcioma kobietami jednocześnie. Nie mają to być poważne związki, a jedynie randki. Musiał powiedzieć każdej z nich, że nie interesuje go żadne romantyczne zobowiązanie, ale że chce się dobrze bawić w towarzystwie wielu różnych ludzi.

Jednak Dan nie posłuchał mojej rady i stało się to, czego się obawiałem. Pojawiła się kobieta i powiedziała mu, jaki jest wspaniały. „Miała takie pozytywne podejście" - oznajmił, podkreślając kontrast między nią a jego byłą żoną, która według niego zwykle miała negatywne podejście. „Ona naprawdę ceni to, kim jestem". Spotykanie się z nią było jak wylewanie balsamu na krwawiącą ranę.

Dan zaczął spędzać czas prawie wyłącznie z nią, nie poradziwszy sobie z niczym, co spowodowało jego rozwód. Nie stawił czoła ani smutkowi związanemu z rozwodem, ani swojemu problemowi z wyborem kobiet. Wyglądał, jakby szedł prosto na ścięcie.

Jednak na szczęście dla niego wraz z parą dobrych znajomych zajęliśmy się jego sprawą i „przywiązaliśmy go do drzewa".

Interweniowaliśmy, powiedzieliśmy mu: „Słuchaj, jesteś młody, całe życie przed tobą, jednak masz kilka poważnych słabości. Za każdym razem, gdy kobieta sądzi, że jesteś właściwym facetem, ty w to wierzysz! Połykasz haczyk i zostajesz złapany. Jeśli postąpisz tak teraz, nigdy nie dowiesz się, co zrobić, by twoje małżeństwo było udane. Zatem my nie pozwolimy, byś to zrobił. Zadzwoń do tej kobiety i powiedz jej, że to koniec".

Próbował zaprzeczać, że związek był poważny, ale my się tym nie przejmowaliśmy. Było jak było i wiedzieliśmy, że nie radził sobie z życiem i swoimi problemami. Kierował się starym, niezdrowym wzorcem i jako jego przyjaciele nie zamierzaliśmy pozwolić mu, by to robił.

Wysłuchał nas, wiedząc, że się o niego troszczymy. I postąpił zgodnie z naszymi sugestiami. Przez sześć miesięcy nie chodził na randki. Okrzepł po rozwodzie, spotkał się z terapeutą i pracował nad wszystkimi swoimi problemami. A potem zaczął chodzić na randki i obiecał nie angażować się przez sześć miesięcy. Obiecał też, że będzie się spotykał z wieloma kobietami i że będzie się uczył, korzystając z doświadczeń.

Po prawie roku chodzenia na różne randki znalazł cudowną kobietę i zaangażował się w ten związek. To był dobry wybór. I w tym tkwi sedno rzeczy: Nigdy by się to nie zdarzyło, gdybyśmy nie przywiązali go do drzewa. Bez wsparcia przyjaciół, którym zależało na jego dobru, pozwoliłby rządzić sobą swemu autopilotowi i dokonałby kolejnego złego wyboru.

„Przywiąż mnie do drzewa" oznacza, że upoważniasz grupę ludzi, by powiedzieli ci prawdę w oczy i chronili cię przed zachowywaniem się w sposób autodestrukcyjny.

Powiedz im, jakie były schematy twoich zachowań, i wyraź zgodę, by powstrzymali cię, jeśli do nich powrócisz. Poinformuj ich o swoich słabościach i poproś, by wkroczyli, jeśli będziesz je okazywał. To policyjna robota w najlepszym znaczeniu tego słowa. Jak mówi Biblia: „Prawo nie dla sprawiedliwego jest przeznaczone, ale dla postępujących bezprawnie" (1 Tm 1,9). Jeśli jest w tobie coś, co nie funkcjonuje w sposób dobry i zdrowy dla ciebie, wówczas wezwij policjantów, by wkroczyli i powstrzymali cię. Poniżej przedstawiam kilka zaledwie przykładów, kiedy możesz potrzebować uświadomienia ze strony twojej grupy wsparcia. Potrzebujesz pomocy, jeśli:

- usprawiedliwiasz się, gdy nie realizujesz swego planu,
- po raz tysięczny wybierasz źle i myślisz, że już pora, żeby to zmienić,
- wiesz, że musisz zerwać z osobą, która nie jest dla ciebie właściwa,
- zrywasz złe związki, ale kusi cię, by do nich wrócić, albo właśnie do nich wracasz,
- zrywasz lub się rozwodzisz i potrzebny ci jest powrót do zdrowia i rozwój, a nie kolejny związek na zasadzie „klin klinem",
- nie do końca realizujesz wyznaczony plan,
- wycofujesz się z kroków zmierzających do dorastania, które miałeś podjąć,

- wiążesz się z kimś, kto nie ma dobrego charakteru,
- umawiasz się na poważne randki z kimś, kto nie podziela twojej wiary,
- rezygnujesz ze swoich zasad moralnych dla osoby, z którą się spotykasz,
- zrywasz ze swoim życiem duchowym i przyjaciółmi, gdy się z kimś spotykasz,
- jesteś oczarowany przez kogoś, kto ma poważne problemy,
- jesteś dwulicowy w związku po to, by przypodobać się drugiej stronie.

W takich sytuacjach nad zdrowym rozsądkiem panują silne wewnętrzne pragnienia lub uczucia i potrzebne ci jest wsparcie. Dlatego właśnie powiedziałem wcześniej, że powinieneś skompletować swój zespół, nim zaczniesz się umawiać na randki. Jeśli przyjaciele są na miejscu i upoważniłeś ich do działania, mogą to robić. Oni stoją po twojej stronie. Nie sprzeczaj się z nimi i słuchaj, co mają do powiedzenia. Oni mogą ci przyjść na ratunek, gdy z twoimi randkami jest coś nie tak.

13. NIE OGRANICZAJ SIĘ DO SWOJEGO TYPU

Lillie i ja kontynuowaliśmy nasze rozmowy, gdy realizowała swój program. Następny problem, z którym się borykała, mógł równie dobrze dotyczyć Sary lub Sydneya, Richa lub Sama, i wielu innych osób biorących udział w moich zajęciach na temat randek. W swojej pracy wciąż go obserwuję.

Spytałem Lillie o różnych znanych jej mężczyzn. Wymieniła jedno imię i skomentowała:

- Jest miły, ale nigdy z nim nigdzie nie pójdę.
- Czyżby? - spytałem. - Dlaczego, skoro jest miły?
- Po prostu nie jest w moim typie.
- Co masz na myśli?
- Wolę wyższych, lepiej zbudowanych mężczyzn. To raczej typ biznesmena. Mam na myśli, że jest inteligentny i tak dalej, ale to nie typ, który mi się podoba.
- Opowiedz mi coś więcej o tym swoim typie.
- Lubię dobrze zbudowanych i dojrzałych duchowo mężczyzn. Myślę, że poznałam kogoś takiego niedawno, ale nie podobają mi się niektóre jego poglądy teologiczne i polityczne.
- Pozwól, że to doprecyzuję - powiedziałem. - Ktoś, kto ma gdzieś z tobą wyjść, musi przejść w twojej głowie wstępną selekcję, na którą składa się wygląd fizyczny, poglądy teologiczne i polityczne? - wiedziałem, że Lillie ma zdecydowane poglądy teologiczne i polityczne.

- Uważam, że nigdy nie mogłabym spotykać się z liberałem.
- Myślę, że kurier przynoszący paczki ciągle jest według ciebie lepszy - zażartowałem. - Nie usłyszałem jeszcze wszystkich twoich wymagań, a już naprawdę zawężasz pole. To wariactwo myśleć o tym w ten sposób, jeśli chcesz znać moje zdanie.
- Dlaczego tak mówisz? - spytała zaczepnie, co stało się już normą w naszych kontaktach.
- Z kilku powodów.
- Na przykład? - naciskała. - Nie sugerujesz przecież, że muszę zainteresować się kimś, kto by mi nie odpowiadał, prawda? Słyszałam to już wcześniej i nie mogę tego zrobić. Po prostu wybrać kogoś, kto mi nie odpowiada. No nie!
- Nie, tego bym nie powiedział. Nigdy w życiu nie chciałbym, byś „spróbowała" polubić kogoś, kogo nie lubisz. To głupie. Myślę, że powinnaś znaleźć kogoś, kto ci się naprawdę podoba, kto cię naprawdę pod każdym względem pociąga - zapewniłem ją.
- Dlaczego więc chcesz, bym się spotykała z kimś, kto nie robi na mnie wrażenia? Wydaje się przecież, że to strata czasu.
- No cóż, poza tym, że twój system zdaje się nie działać, pozwól, że podam ci kilka innych powodów - powiedziałem. Wielu z nich mogła wtedy nie dostrzegać, ale teraz mogłaby je bezwzględnie potwierdzić. Wskazałem je i poprosiłem, by mi zaufała.

Oto powody, które przedstawiłem Lillie.

1. *Jeśli randka nie ma prowadzić do małżeństwa, dlaczego ma takie znaczenie?*

Pamiętasz jedną z pierwszych zasad, które omawialiśmy? Żeby się rozwijać i uczyć tego, czego chcesz, czego potrzebujesz i czego ci nie potrzeba, musisz postrzegać spotykanie się na randkach nie jako działanie prowadzące do znalezienia „tego jedynego", lecz jako takie, które przynosi wspaniałe duchowe i osobiste owoce. Jeśli w randce nie chodzi o znalezienie kandydata na małżonka, dlaczego troszczysz się o to, by spotykać się z osobami w określonym typie?

Jeśli się o to troszczysz, to znak, że tak naprawdę nie identyfikujesz się z programem. Wciąż postrzegasz randki jako narzędzie służące do znalezienia „tego jedynego". Z drugiej strony, co „typ" miałby z tym wspólnego? To randka, koniec, kropka. Możesz dobrze się bawić, rozmawiając z „liberałem", jeśli jesteś konserwatystką, lub z „konserwatystą", jeśli ty masz liberalne poglądy. Kto się przejmuje tym, że nie zgadzasz się z wszystkim, co dana osoba myśli i w co wierzy?

Jeśli więc chcesz się umawiać z osobą w pewnym typie, może być to znak, że jesteś do tego typu przywiązana. Porzuć swój typ. Jest to ograniczenie, które może w pewnych wypadkach prowadzić do destrukcji.

2. *Typy mają często swe korzenie w patologii.*

Wendy uwielbiała muskularnych mężczyzn. Kiedy próbowałem ją namówić, by spotkała się z kimś, kto nie pasuje do jej fizycznego szablonu, opierała się. Nakłoniłem ją jednak do tego i w końcu się zgodziła. I oto, co się wydarzyło.

Kiedy zgodziła się pójść na randkę z facetem, który nie był fizycznie „silny", nie spodobało jej się to. Zatem jako osoba przekonana, że jeśli coś nam się nie podoba, zwykle tkwi w tym jakaś możliwość rozwoju, zmusiłem ją do tego, by spróbowała jeszcze raz. Później omówiliśmy to bardzo dokładnie.

- Dobrze mi się rozmawiało podczas tych randek - powiedziała. - Było jednak dziwnie. Nie czułam się kobietą, tak jak wtedy, gdy spotykam się z silnym facetem.
- Mówiąc „silny facet", masz na myśli „siłę fizyczną"? - poprosiłem o wyjaśnienie. Było to podchwytliwe pytanie, ponieważ wiedziałem, że fizyczna siła nie była tym, czego potrzebowała.
- Właśnie.
- Jak więc się czujesz w towarzystwie normalnego faceta, który nie jest w typie Rambo?
- Mniej kobieco - miała łzy w oczach.

Zaczęliśmy więc rozmawiać o tym uczuciu i pojawiło się więcej łez.

- Tak już mam - powiedziała. - Po prostu czasami nie czuję się kobieco. Chcę, próbuję, ale mi to po prostu nie wychodzi.

Rozmawialiśmy dalej. W skrócie powiem, że jej brak poczucia kobiecości miał swe źródło w czasach, gdy była dorastającą nastolatką i jej bracia ją poniżali. W efekcie stała się twarda, a przynajmniej zamykała się w skorupie w obecności innych. Pod tą skorupą kryło się wiele delikatnych uczuć, których nie pozwalała sobie doświadczać czy też nie dzieliła się nimi z innymi.

Jednak w związkach z mężczyznami w typie macho, którzy według Wendy symbolizowali siłę, czuła się ona „delikatniejsza", i z tym było jej dobrze. To uczucie delikatności sprawiało, że czuła się bardziej kobieca. Problem polegał na tym, że nie stawała się bardziej kobietą, nie bardziej niż wtedy, gdy kryzys wieku średniego czyni z czterdziestolatki dwudziestodwulatkę.

Ponieważ próbowała rozwiązać swój problem za pośrednictwem tego symbolu czy typu i ponieważ owi mężczyźni w typie macho nie odpowiadali ukrytym, delikatniejszym cechom jej osobowości, w efekcie czuła się w związku sfrustrowana. Okazało się, że związanie się z mężczyzną w typie macho było w jej przypadku niemożliwe. Jednak ta niemożność była jednym z powodów, dla których

właśnie takich mężczyzn wybierała. Jej „typ" był jedną z rzeczy, które ją blokowały.

Kiedy spędzała czas z bardziej zrównoważonymi mężczyznami, o których sile nie stanowiły muskuły, lecz charakter, była w stanie lepiej odnieść się do tych części swej osobowości, które były przez tak długi czas ukryte. Nauczyła się dzielić i rozmawiać o intymnych sprawach. Ujawniała przed zwykłym facetem więcej cech swej osobowości.

Jakiś czas potem zakochała się w mężczyźnie, który nie był w jej typie, ale miał dobry charakter i wiele sympatycznych cech. Krótko po ślubie żartowała ze mną o tym, jak bardzo są dobrani pod względem seksualnym. Brało się to z więzi i emocjonalnej otwartości, a nie z symbolicznego typu, który zawsze wyczerpuje się po pewnym czasie.

Mężczyźni też tak postępują. Tęsknią za fizycznym pięknem, które coś według nich symbolizuje, często po to, by zapełnić jakiś brak. Wybierają jedną powierzchowną piękność za drugą i zastanawiają się, dlaczego to się nie sprawdza.

Pamiętasz, co powiedziałem w rozdziale 4: „W randkach nie chodzi o małżeństwo"? Z wielu powodów musisz poznawać wielu różnych ludzi, zwłaszcza takich, z którymi normalnie byś się nie umówiła lub którzy by cię nie pociągali. Nie chodzi tylko o uwolnienie się od presji, że na randkę chodzi się z potencjalnym małżonkiem. Chodzi także o uwolnienie się od własnego „typu", więc oto, co możesz zrobić:

- Poznaj wszystkie rodzaje ludzi, to, jacy są, oraz zrozum, czego potrzebujesz.
- Młody mężczyzna, którego wysłałem na randkę z dziewczyną w typie, który go fizycznie nie pociągał, raz na zawsze zmienił swoje poglądy na to, czego szuka w kobiecie, którą chce zabrać na randkę. Zyskawszy doświadczenie rozmowy z kobietą uduchowioną, naprawdę pogłębił świadomość tego, czego szuka, i od tej pory to znajduje.
- Dowiedz się czegoś o sobie i o tym, co w sobie zmienić.
- Gdyby Wendy nie spotykała się z mężczyznami niebędącymi w typie Rambo, wciąż byłaby pozbawiona poczucia kobiecości i być może poddałaby się operacji plastycznej, by je odzyskać. Zamiast tego, doświadczenia płynące ze spotkań z mężczyznami niereprezentującymi jej typu spowodowały, że poznała właściwego człowieka, i niepotrzebna była do tego zmiana wizerunku.
- Ciesz się dobrymi doświadczeniami płynącymi z randek jako takich.
- Czy idziesz do restauracji po to, żeby ją kupić? Czy też idziesz tam, bo to dobre, przyjemne doświadczenie? Możesz z kimś chodzić i nie zakochać się w nim czy w niej. To może być wspaniały czas.

- Uwolnij się od presji.
- Często romantycznie idealizujesz pewien typ ludzi i nie jesteś sobą, przebywając w ich towarzystwie. Kiedy spotykasz się z osobami niere-prezentującymi twojego typu, jesteś bardziej sobą i dowiesz się więcej o tym, jacy są, zamiast być zaślepionym. Jeśli osoba, z którą się spotykasz, nie jest w twoim wyidealizowanym typie, czujesz, że stąpasz po ziemi, a nie przytłacza cię lęk przed odrzuceniem.
- Służ innym i kochaj ich.
- Kluczem do uzyskania biegłości w nawiązywaniu stosunków z innymi jest nauczenie się odnoszenia się do drugiej osoby w sposób nieskoncentrowany na sobie. Naucz się, jak słuchać, jak poznawać kogoś i jak interesować się nim jako człowiekiem. Jeśli opanujesz tę sztukę, przestaniesz koncentrować się na sobie podczas randek. Rozwinie się twoja zdolność do kochania i będzie ci to służyło później zarówno w kwestii tego, w kim się zakochasz, jak i tego, jak dobrze z tym kimś będziesz funkcjonować.
- Rozwijaj umiejętności.

  Różne typy ludzi skłaniają cię do rozwijania różnych umiejętności. Jeśli przebywasz w towarzystwie osoby asertywnej, możesz ćwiczyć, jak się bronić przed atakami innych i jak nie dać się zdominować. Jeśli spędzasz czas z intelektualistą, możesz wykorzystać go do nauki bronienia własnego stanowiska i samodzielnego myślenia. Jeśli twoim partnerem jest ktoś o duszy romantyka, możesz spostrzec, co tracisz, będąc wyrachowanym w życiu. Jeśli spotykasz się z liberałem, a sam jesteś konserwatystą lub odwrotnie, możesz odkryć, co przeoczyłeś w ocenie rzeczywistości. Jeśli towarzyszy ci osoba okazująca emocje, możesz się nauczyć, jak sobie radzić z uczuciami i jak o nich rozmawiać. Jeśli zaś umawiasz się z kimś, kto lubi spędzać czas na świeżym powietrzu, masz możliwość wyluzować się i przebywać bliżej natury.

  Różne typy ludzi mobilizują nas do różnych aktywności. Od każdego czegoś się uczymy i dzięki temu rozwijamy. Stajemy się bardziej sobą. Jeśli przywiązujesz się tylko do jednego typu ludzi, znaczy to, że możesz być jednowymiarowy.

3. *Nie wiesz, czego nie wiesz.*

Ileż to razy rozmawiałem ze szczęśliwymi małżonkami i jedno z nich mówiło: „Ona (on) jest ostatnią osobą, z którą spodziewałbym się spędzić życie. Zupełnie nie była (nie był) w moim typie. Zawsze uganiałem się za... Ale mój przyjaciel (moja przyjaciółka) naciskał(a), żebym z nią (nim) chodził, i się zgodziłem(łam). Na początku nie byłem(łam) nawet otwarty(a), choć się spotykaliśmy. Jednak po

jakimś czasie spostrzegłem(łam) rzeczy, o których nawet nie wiedziałem(łam), że istnieją. Zakochałem(łam) się w niej(nim) bardziej, niż kiedykolwiek byłem(łam) sobie w stanie wyobrazić. To było bogatsze i głębsze. Drżę na samą myśl, gdzie bym teraz był (była), gdybym nie dał (dała) jej (mu) szansy, bo szukałem(łam) swojego typu. Przeoczyłbym(łabym) z pewnością to, co najlepsze w moim życiu".

Twój „typ" ma swe źródło w wielu rzeczach tkwiących w twojej głowie, a nie wszystkie z nich są dobre. Innym jego źródłem jest nieświadomość istnienia wielkiego świata miłości i stosunków międzyludzkich, które są poza twoim doświadczeniem. Nie oznacza to, że zwiążesz się z osobą w twoim typie lub że jest on koniecznie zły. Może być właśnie tym przeznaczonym dla ciebie.

Rozmawiałem właśnie z mężczyzną, który od dwudziestu pięciu lat jest szczęśliwym małżonkiem, i oto, co powiedział: „Była dokładnie w typie, o którym myślałem, odkąd skończyłem piętnaście lat". Cudownie było widzieć, jak bardzo się kochają. Jednak ów mężczyzna, nim znalazł swój „typ", spotykał się wcześniej z wieloma innymi dziewczynami, co poszerzyło jego doświadczenie. Twój typ może w końcu wygrać. Ale upewnij się, że po drodze miał on sporą konkurencję! Jeśli twój typ wygra, powinno się to stać w drodze uczciwej konkurencji.

4. *Ćwicz bycie osobą i zdobywaj dobre doświadczenia.*

Pamiętaj o tym, co tutaj robisz. Nie szukasz tu żony lub męża. Uczysz się bycia osobą w towarzystwie osoby płci przeciwnej, zdobywania dobrych doświadczeń i zwiększania liczby szans - czyli działań, które mogą spowodować, że zdarzy się wiele dobrego. Żeby tak się stało, musisz porzucić swój „typ". Chyba że myślisz, iż uniformy kurierów przynoszących paczki są rzeczywiście pociągające.

14. SPRAWDŹ SWOJE OCZEKIWANIA NA POCZĄTKU

Rozmawialiśmy o nieograniczaniu się do określonego typu osób, a teraz zróbmy krok dalej. Typy to ogólny obraz tego, co ktoś myśli, że jej lub jemu się podoba: wysoki, wysportowany, blondyn, inteligentny, otwarty, powściągliwy, liberalny, konserwatywny. Zgodnie z definicją typ to czyjś doraźny wizerunek.

Rozmawiając z Lillie i z wieloma osobami, które naprawdę miały kłopot z randkami, zauważyłem, że wielu ludzi nie tylko określa typ osoby, której pragnie, lecz idzie znacznie dalej. Mają listę drobnych wymagań, które eliminują niektóre naprawdę ciekawe osoby. W rzeczywistości typy, oczekiwania i wymagania należą do najgorszych rzeczy, które można zabrać ze sobą na randki. Jeśli jesteś uczulony na prawie wszystkie produkty żywnościowe, znalezienie restauracji, w której zjesz dobry obiad, staje się dość trudne.

Pewien trzydziestokilkulatek, którego szkoliłem, miał prawdziwą, napisaną na maszynie listę z milionem wymagań. Wśród nich były konkretne cechy fizyczne, np. jakie nogi powinna mieć wybranka, jaki powinien być kolor jej włosów oraz jaka powinna być jej skóra; wymagania co do stylu, czyli jaki rodzaj rzeczy powinna nosić. Poszedł nawet dalej i określił, w jakich meblach, rzeczach i filmach powinna gustować. Lista ciągnęła się i ciągnęła. Byłem oszołomiony, gdy to zobaczyłem.

Większość z tego, co na niej umieścił, nie istnieje w jednym człowieku. Były tam bowiem cechy wykluczające się! Na przykład pragnął kobiety, która nie tylko byłaby spontaniczna i kreatywna, ale także świetnie zorganizowana. Widziałeś kiedyś wszystkie te cechy skupione w jednej osobie?

Zacząłem więc nad nim pracować. Był tak bardzo przywiązany do swej listy, że powiedziałem mu, iż jeśli znajdzie w tym kraju kobietę, która spełni wszystkie jego oczekiwania, będę szczerze zdumiony. Zaczął rozumieć, że niektóre rzeczy w życiu są ważne, kiedy angażujemy się na dłużej. Ale jego oczekiwania były z nimi rozbieżne. Śmiałem się z wielu rzeczy, które uważał za bardzo istotne, i opowiadałem mnóstwo historii małżeństw, które szanował, i kobiet, które podziwiał, a które nie spełniały jego oczekiwań. I ich mężowie kochali je bardzo. Był zdziwiony, że ludzie, których szanuje, żyją w dobrych związkach, choć nie dysponują tak wieloma rzeczami, które on poczytywał za „absolutnie niezbędne".

Na przykład zdziwiło go odkrycie, że wiele z idealnych mężatek, które znał, ma zupełnie inne gusty niż ich mężowie, inaczej przeżywa wiarę i reprezentuje odmienne poglądy polityczne. Te różnice nie miały żadnego znaczenia dla ich mężów - oni kochali swoje żony za to, jakie były, i za inne rzeczy. To odkrycie wstrząsnęło jego kategoriami. Ale stał się bardziej otwarty.

A potem stało się. Porzucił niektóre ze swoich twardych oczekiwań i bardziej otworzył się na kobietę, którą już znał. Odłożył na bok dzielące ich różnice, które były szukaniem dziury w całym. Spędzał z nią więcej czasu, rozmawiając i odkrywając, jaka tak naprawdę jest. I zdziwił się niesamowicie, kiedy się w niej zakochał.

- Przez cały ten czas miałem przy sobie perłę i nie widziałem tego - powiedział mi. - Nie mogę uwierzyć, że byłem tak zamknięty. - Dziś są szczęśliwym małżeństwem.

Kobieta, z którą pracowałem, też miała długą listę wymagań dotyczącą pozycji i wykształcenia mężczyzny, z którym mogłaby pójść na randkę. Oczekiwała, żeby był Ivy Leaguerem* i żeby jego rodzina należała do określonych kręgów społecznych. Kiedy przystąpiła do mojego programu i zrezygnowała ze swoich warunków poznała świetnego faceta, który ledwo skończył szkołę pomaturalną. Nauczył się zawodu, który lubił i do którego miał powołanie. Kobieta, o której mówię, była zdziwiona, że ktoś, kto był naprawdę sobą, robiąc to, co lubi, nawet

jeśli nie było to zgodne z jej oczekiwaniami, okazał się dla niej atrakcyjny. Jej potrzeba spełnienia oczekiwań zniknęła, gdy znalazła autentycznego człowieka. Jego pasja zarówno w odniesieniu do życia, jak i do tego, kim był, pociągała ją o wiele bardziej niż robot ze stopniem naukowym.

Kiedy ostatnio mówiłem o randkach, pewien mężczyzna zadał pytanie dotyczące kobiety, z którą się spotyka:

- Co pan robi, jeśli podoba się panu jakaś kobieta, ale czyny nie idą w parze z jej słowami?

- No cóż, to może być poważny problem - powiedziałem, myśląc, że odnosił się do takich spraw, jak obłuda i kłamstwo. - Co takiego ona robi?

- Mówi, że Bóg jest najważniejszy w jej życiu, ale jej postępowanie nijak się ma do tego, co mówi. Ja codziennie poświęcam godzinę na lekturę Biblii, ona tego nie robi. Ona chce, byśmy zrobili kolejny krok, by nasz związek był poważniejszy, a ja jestem powściągliwy. Gdyby rzeczywiście poważnie traktowała swoje relacje z Bogiem, studiowałaby codziennie przez godzinę Biblię podobnie jak ja. Nie mogę traktować jej poważnie, póki jej serce i jej działania nie będą jednym i nie zacznie studiować Biblii tak jak ja.

* Absolwent jednego z ośmiu stowarzyszonych w Ivy League elitarnych uniwersytetów znajdujących się w północno-wschodniej części Stanów Zjednoczonych - przyp. tłum.

- Proszę pozwolić, że pana o coś zapytam - powiedziałem. - Gdybyśmy mieli rok 1204 i ona by powiedziała, że Bóg jest najważniejszy w jej życiu, jak by pan sprawdził, że to prawda?

- Co pan ma na myśli?

- Gdybyśmy mieli rok 1204 i nie byłoby żadnej prasy i żadnej Biblii dla każdego, a ona nie mogłaby jej studiować przez godzinę dziennie tak jak pan, skąd by pan wiedział, że to, co mówi o swoich relacjach z Bogiem, jest prawdą?

- Zapewne oceniłbym to na podstawie tego, jak odnosi się do innych ludzi.

- A także na podstawie tego, czy rozmawia z Bogiem, podejmuje życiowe decyzje, pamiętając o Jego wartościach, służy Mu i prowadzi życie zgodne z Jego zasadami. Innymi słowy, być może sposób, w jaki wyraża się jej duchowe zaangażowanie, różni się od pańskiego. A co, jeśli jej sposobem kontaktu z Bogiem są rozmowa z Nim i medytacja, a ona ocenia Pana na podstawie tego, czy wychodzi pan, przysiada na pniu i rozmawia z Bogiem i rozmyśla o Nim przez godzinę codziennie? Czy spełniałby pan te oczekiwania?

Wszystko było jasne. Ów mężczyzna przykładał do tej kobiety swoją własną definicję tego, jak powinna wyglądać wiara w Boga. Jego oczekiwania uniemożliwiały mu odkrycie jej prawdziwej duchowości. O ile wiemy, ona mogła

kochać Boga o wiele bardziej niż on, ale on musiał to odkryć, poznając ją, a nie przykładając do niej swoje oczekiwania.

Oto kilka wskazówek dotyczących tego, jak zweryfikować swoją listę oczekiwań, oraz jak być bardziej otwartym w kwestii randek:

- Czy kiedy kogoś poznajesz, zauważasz, że masz skłonność do przywoływania w pamięci listy oczekiwań? Jeśli tak postępujesz, przestań to robić i spróbuj poznać tę osobę.
- Czy kiedy rozmawiasz ze znajomymi i innymi osobami o tym, żeby cię z kimś umówili, przedstawiasz im listę wymagań? Czy obserwujesz, że z dystansem podchodzisz do takiego umawiania, ponieważ zasugerowana osoba może nie spełniać twoich oczekiwań?
- Kiedy myślisz o swojej przyszłości, czy wyobrażasz sobie listę wymagań wobec małżonka/małżonki?
- Zapytaj ludzi, którzy cię dobrze znają, czy nie sądzą, że jesteś zbyt wybredny?
- Medytuj i módl się o to, byś był otwarty na poznawanie nowych ludzi. Uświadom sobie, że nie wiesz, czego potrzebujesz w drugiej osobie, i proś Boga, by pomógł ci wytrwać w pokorze wobec tego, czego nie wiesz.

W kolejnym rozdziale omówione zostaną istotne sprawy dla stałych związków. Zwrócę uwagę na wymagania stawiane partnerowi, cechy jego duchowości i charakteru. Pamiętaj jednak, że mówimy o randkach, a nie o małżeństwie - o randce bez żadnych oczekiwań.

15. ZAPOMNIJ O MIŁOŚCI OD PIERWSZEGO WEJRZENIA

„Miłość od pierwszego wejrzenia" to mit. Powinno się to nazywać praniem mózgu z dwóch co najmniej powodów. Po pierwsze, musisz mieć wyprany mózg, żeby zakochać się od pierwszego wejrzenia, i po drugie, jeśli myślisz, że to, co czujesz, to miłość, twój mózg będzie jeszcze bardziej wyprany, jeśli będziesz kontynuować taki związek. To podwójna choroba. Musisz być chory, żeby jej się poddać, a kiedy jej się poddasz, ona sprawi, że będziesz chory.

Kiedy byłeś nastolatkiem, mogłeś wierzyć w miłość od pierwszego wejrzenia. Jednak w wieku dorosłym, kiedy takie uczucia mają możność rozwinąć się w trwałe uczucie, musisz zrozumieć, że coś takiego nie istnieje.

Nie oznacza to, że nic nie zdarza się od razu. Ani też, że uczucie, które rodzi się w ten sposób, nie może być bardzo, bardzo mocne. Może też być dobre. Jednak nie jest to miłość, więc nie powinieneś tego w ten sposób traktować.

Pierwszy wniosek płynący z tego w odniesieniu do randek jest następujący: Nie daj się ogłupić swojej wyobraźni i nie myśl, że znalazłeś coś wartościowego tylko dlatego, że ktoś zawrócił ci w głowie lub spowodował, że twoje serce bije szybciej. Bicie serca nie ma nic wspólnego z miłością czy z czymś trwałym. Drugi wniosek brzmi:

Jeśli nie zakochałeś się od pierwszego wejrzenia, nie oznacza to, że osoba, którą poznałeś, nie jest wartościowa.

Hollywoodzkie kino, Madison Avenue, bajki i romanse - wszystko to przyczynia się do powstania tego nieporozumienia. Coś, co uznawano za fantazję - coś, co wywoływał miłosny napój sporządzony przez czarownice - teraz jest traktowane jako normalne działanie miłości. To nieprawda, więc nie wierz temu.

Zrozum, że tego rodzaju uczucia mają swe źródło w tym, co tkwi w tobie, a nie w wartości przynależnej osobie, która cię oczarowała. To, co cię oczarowuje, ma wartość całkowicie subiektywną. Źródła tego, co czujesz wobec kogoś, mogą być bardzo różne, i czasami jest ważne, by je poznać. Na przykład, mówiliśmy wcześniej o Wendy, którą pociągali tylko mężczyźni, przy których czuła się delikatna i kobieca. Miało to wiele wspólnego z jej podatnością na zranienie i nie łączyło się wcale z mężczyznami. Wendy ostatecznie to pojęła i zakochała się w facecie, który nie przypominał Rambo. A co by było, gdyby uwierzyła, że może kochać tylko kogoś dobrze umięśnionego, i gdyby potem odkryła, że pod owymi muskularni nie kryje się nic z tego, czego jej potrzeba? I że potrzebowała muskułów tylko dlatego, że była chora?

Oto kilka przykładów osób, z którymi pracowałem i które zostały oczarowane od pierwszego wejrzenia, oraz dlaczego takim uczuciom nie należy ufać:

- Delikatna kobieta sprawiła, że mężczyzna czuł się silniejszy, i trzymała go z dala od jego własnej wrażliwości. Kiedy był z nią, czuła się spełniona, miała to, czego on nie miał. Z czasem on zaczął się oburzać na delikatne kobiety, w których się zakochiwał, nienawidząc ich „słabości".
- Wykształcony intelektualista sprawiał, że kobieta czuła się bardzo zakochana. Pociągały ją jego pochodzenie i wyrafinowany intelekt. W rzeczywistości cechy te aprobowała jej pełna dumy matka, która przeceniała takie rzeczy, ponieważ brakowało jej ich w dzieciństwie.
- Mężczyzna pełen łagodności sprawił, że kobieta czuła się, jakby obcowała z księciem. Była tak bardzo zakochana w jego delikatnym charakterze. Później jego brak asertywności i inicjatywy zaczął doprowadzać ją do szału. Łagodność, która ją zaślepiła, przekształciła się w bierność, ale chroniło ją to przed lękiem przed agresywnymi mężczyznami, takimi jak jej ojciec, który ją zranił.

- Mężczyzna odnoszący sukcesy zawrócił dziewczynie w głowie. Jego możliwości, dokonania i pozycja finansowa bardzo ją pociągały. Wydawał się taki silny. W rzeczywistości dążył do sukcesu, bo nie potrafił się z nikim porozumieć, wykorzystywał swój urok, by przeć naprzód. Gdy atrakcyjność się wyczerpała, zrobił to, co zwykle robią tacy mężczyźni: zostawił dziewczynę w poczuciu osamotnienia. Pociągał ją tak bardzo, ponieważ czuła się bezsilna w swoim świecie. Przywarcie do niego dało jej poczucie bezpieczeństwa, które wydawało jej się miłością.
- Idealne piękno kobiety doprowadzało mężczyznę do szału. Kiedy jednak ją zdobył, poczuł pustkę. Była tak skupiona na swoim wyglądzie i wizerunku, że znalazł z nią niewiele punktów wspólnych. Jego obawa przed prawdziwą kobietą i autentycznym uczuciem doprowadziła go do tego, że skupił się na złudnym romantycznym wizerunku.

Mógłbym przytoczyć jeszcze wiele innych przykładów. Większość historii nie skończyła się dobrze, a w wypadku tych, których finał był pomyślny, z pewnością stało się tak z innych powodów niż wyimaginowana miłość od pierwszego wejrzenia. Ludzie wykraczają poza to powierzchowne uczucie, poznają i kochają prawdziwą osobę. Miłość jest budowana w oparciu o związek dusz, wspólne wartości, zobowiązania, rozwiązywanie konfliktów, przezwyciężanie urazów, czułość, poświęcenie, przebaczenie, dawanie, duchowe porozumienie i dzielenie się - rzeczy, które mają jedną ważną wspólną cechę: wymagają czasu. Miłość zabiera czas. Coś, co trwa krótko, może być ekscytujące, a nawet oszałamiające, ale to nie jest miłość.

Ciesz się chwilowym przypływem uczuć, ale miej świadomość, że z prawdziwą miłością ma to niewiele wspólnego. Po pierwszym zauroczeniu doświadcz tego, co prawdziwe, jeśli dalej spotykasz się z tą dziewczyną czy z tym chłopakiem. A jeszcze lepiej postaraj się zrozumieć przesłanie, że prawdziwi ludzie są tam, gdzie jest prawdziwe życie. Spotykaj się z wieloma prawdziwymi ludźmi, a nie ze swoimi wyobrażeniami o nich. Wówczas niektórych z nich poznasz lepiej i znajdziesz prawdziwe skarby, a nie obrazy nierealnych rzeczy, które znikną, gdy wyciągniesz po nie rękę.

16. SPOTKAJ SIĘ Z KAŻDYM RAZ, A MOŻE I DRUGI

- Jak się zeszliście? - spytałem Marti. Ona i jej mąż Tony wydawali się takim cudownym małżeństwem.

- To był cud - powiedziała Marti. - Nie ma żadnego logicznego wytłumaczenia tego, że powinniśmy być razem.

- Dlaczego?

- Kiedy się poznaliśmy, znajdowaliśmy się na zupełnie innych etapach życia. Byłam od Tony'ego o dziesięć lat młodsza i dwanaście lat temu, kiedy miałam dwadzieścia cztery lata, wydawało mi się, że to bardzo duża różnica. Byłam parę lat po studiach, a on był poważnym biznesmenem. Nigdy nie pomyślałabym, że z tego może powstać poważny związek. A poza tym wydawało mi się, że jest dla mnie zbyt „pobożny". Bóg i życie duchowe istniało wtedy dla mnie, ale nie byłam praktykująca. W tym okresie czułam się, jakbym była wypalona przez Kościół i miałam swoje własne sprawy z Bogiem. Tony wydawał się zbytnio przypominać ludzi, od których próbowałam uciec.

- Brzmi to rzeczywiście tak, że trzeba było cudu, żebyście się zeszli. Jak więc to zrobiliście, że jesteście od dziesięciu lat szczęśliwym małżeństwem z trójką dzieci?

- Na przyjęciu, na którym się poznaliśmy, rozmawialiśmy przez dwie godziny. Pomyślałam, że jest naprawdę interesujący i zabawny.

Był jednak za stary, więc nie zawracałam sobie nim głowy później. To była po prostu rozmowa podczas przyjęcia, nawet jeśli trwała dwie godziny!

A potem on niespodziewanie zadzwonił do mnie. Przypomniałam go sobie, ale pomyślałam: Za stary i zbytnio się różnimy. Nic nas nie łączy. Ale miałam takie swoje motto, nie wiem, skąd mi się wzięło, może dlatego że lubię facetów i mam wśród nich wielu przyjaciół. Moje motto brzmiało: spotkaj się z każdym raz. Poważnie, z każdym - oczywiście pod warunkiem, że nie będzie to dla mnie w jakiś sposób niebezpieczne. Zawsze musiałam wiedzieć, skąd pochodzi, kogo zna itd., tak żeby nie okazało się, że spotykam się z terrorystą. Jednak poza osobnikami niebezpiecznymi, mogłam umówić się z każdym.

Powiedziałam więc: tak. Spotkaliśmy się i było okropnie. Myślę, że stało się tak dlatego, że nie byłam na niego otwarta. Byłam zamknięta w sobie, nie podobała mi się randka i naprawdę nic nas nie łączyło. Pomyślałam, że to miła kolacja, ale bez przyszłości.

Jednak tydzień później Tony zadzwonił i zaprosił mnie jeszcze raz. Żeby się go pozbyć, powiedziałam, że jestem zajęta, ale zaproponował inny wieczór. Odpowiedziałam, że nie będę miała czasu, więc on spytał: „A jutro?". Dosłownie w tym samym momencie zadzwonił dzwonek do drzwi, ponieważ byłam umówiona z facetem, który był bardziej w moim typie. Musiałam skończyć rozmowę przez telefon, więc powiedziałam po prostu: OK.

Spotkaliśmy się następnego wieczoru. Nie miałam ochoty wychodzić, ale Tony zabrał mnie na kolację do jednej z moich ulubionych restauracji. Myślę, że to sprawiło, iż nie byłam dla niego taka przykra - powiedziała ze śmiechem. - Z jakiegoś powodu się otworzyłam, zaczęliśmy rozmawiać i mogę powiedzieć, że znaleźliśmy wspólny język. Tyle rzeczy mi się w nim podobało: jego sposób myślenia i to, o czym rozmawialiśmy. Różniło się to od tego, czego doświadczyłam

poprzednio. Po tej randce wszystko było jasne. Pobraliśmy się dopiero po paru latach, ale wiedziałam, że on jest tym jedynym.

Dwie zwycięskie strategie

Oto dwie dobre strategie, o których warto pamiętać, gdy się umawiasz na randki: „Spotkaj się z każdym raz" i „Spotkaj się z tym nieudacznikiem ponownie".

Spotkanie się z każdym raz jest blisko związane z poprzednim rozdziałem poświęconym typom. Pozbycie się sposobu myślenia polegającego na tym, że istnieje określony typ przeznaczony dla ciebie, sprawia, że stajesz się otwarty. To uwalnia twój umysł i otwiera oczy na rzeczywiste osoby, które możesz poznać. W efekcie dowiesz się czegoś o sobie oraz o istocie stosunków międzyludzkich. Chodzi o otwarcie się na coś nowego. W tej strategii najważniejsze jest to, żebyś zaczął myśleć.

Być otwartym na różne typy ludzi i być otwartym na inny typ niż twój to jedno i to samo. Jeśli jednak to zrobisz, wciąż możesz mieć inne podstępne wymagania, takie jak: „Ona nie tylko nie jest w moim typie, ale myślę też, że nie polubiłbym jej". Być może to prawda. Ale nie wiesz tego. Jeśli więc ta osoba nie jest niebezpieczna, jeśli wiesz o niej dostatecznie dużo, by mieć pewność, że spotkanie z nią nie niesie z sobą zagrożeń, to dlaczego nie? Dlaczego nie umówić się raz na randkę? Póki tego nie zrobisz, nigdy nie będziesz wiedział.

A jeśli spotkanie nie będzie fajne, dlaczego nie spróbować jeszcze raz?

Oto argument za tym, by umówić się po raz drugi z osobą, która nie wzbudziła w nas wielkich emocji. Różne cechy ludzi ujawniają się w różnych sytuacjach i uwarunkowaniach. Być może najwspanialsza kobieta, jaką kiedykolwiek spotkasz, nie jest osobą, która robi dobre wrażenie na początku. Może boi się pierwszych randek. Może miała trudny dzień w pracy i tego wieczoru była zbyt rozkojarzona. Może odnosiła się do ciebie z rezerwą i była bardziej powściągliwa niż zwykle, tak jak Marti. Może sparzyła się na swoim poprzednim chłopaku i teraz się boi. Tego nie wiesz.

Nie możesz się spodziewać, że wyrobiłeś sobie dobry obraz drugiej osoby po jednym spotkaniu. Jeśli będziesz więc gotów spotkać się ponownie, może się okazać, że spotkałeś zupełnie inną osobę niż za pierwszym razem. A poza tym po prostu przy okazji się uczysz i doświadczasz, prawda?

17. CHODZIĆ NA RANDKI Z NIECHRZEŚCIJANINEM?

Co mam robić? - spytała Angela. - On nie jest chrześcijaninem i wszyscy moi znajomi, mówią mi, że nie powinnam z nim chodzić. Tyle że ja tego nie rozumiem.

- To tylko randka. Dlaczego nie mam na nią pójść?
- Nie wiem, dlaczego nie mogłabyś tego zrobić - powiedziałem. - Dlaczego oni sądzą, że byłoby to coś złego? Czy planujesz wyjść za niego za mąż tego wieczoru?
- To samo powiedziałam! - wykrzyknęła. - To po prostu randka. Czego oni się boją?

Brzmi ci to znajomo? Jeśli nie jesteś chrześcijaninem, możesz uznać, że czytanie tego rozdziału nie ma sensu i spytać: „Co za problem?". Jeśli jednak nim jesteś, z pewnością możesz się identyfikować z powyższą wymianą zdań. Może jesteś jak Angela, która myśli, że to przyjemne spotkać się z kimś, kogo poznała, a kto nie podziela jej wiary. To nic poważnego, po prostu randka. Albo możesz być jak jej znajomi, którzy sądzą, że to naprawdę zły pomysł, i niezależnie od tego, jak wiele mogłoby jej to sprawić przyjemności, powinna unikać umawiania się z niechrześcijanami.

Kto ma rację? Czy jest jakaś zasada, która tym rządzi? Jakie są argumenty? Co można zyskać?

O co chodzi?

Jeśli mąż i żona są innego wyznania, czasem pojawiają się kłopoty. Musimy wyjaśnić więc pewne kwestie z tym związane. Biblia naucza, że chrześcijanie nie powinni „sprzęgać się do jednego jarzma" z niechrześcijanami (por. 2 Kor 6,14). W tym rozdziale Drugiego Listu do Koryntian apostoł Paweł mówi o niebezpieczeństwie związanym z łączeniem się ludzi, którzy czczą bożków, innych bogów, z tymi, którzy oddają cześć jedynemu prawdziwemu Bogu. Wyjaśnia chrześcijanom, że kiedy podążają za Chrystusem, a ktoś, z kim „są sprzęgnięci do jednego jarzma", tego nie czyni, to nie ma między nimi „wspólnoty" (por. 2 Kor 6,15).

Ma to jakiś sens i odnosi się do większości religii, jeśli wyznawcy traktu ją swą wiarę poważnie. Ponieważ wiara wyznawana przez daną osobę decyduje w wielkim stopniu o jej życiu, para może być rozdarta i podążać w dwu różnych kierunkach, jeśli każde z nich angażuje się w swoją wiarę albo jeśli jeden z małżonków poważnie traktuje swoją wiarę, a drugi nie.

Głębokie duchowe nastawienie to coś, co nazywam „ukierunkowaniem" w życiu. W przeciwieństwie do różnic, takich jak własne hobby czy odmienny gust co do urządzenia domu, inne decydują o kierunku, który obiera małżeństwo lub rodzina. Przykładem ukierunkowania jest pragnienie posiadania dzieci. Jeśli jedno z małżonków pragnie dzieci, a drugie nie, popycha ich to na dwie różne ścieżki życia. Wyzwania zawodowe także mogą stać się przyczyną rozdźwięku między małżonkami. Jeśli żona chce rozwijać gospodarkę w jakimś kraju Trzeciego

Świata, a mąż ma zamiar projektować podmiejskie centra handlowe, to zmierzają w różnych kierunkach. Te kwestie mogą podzielić ich czas, energię i środki.

Szczera wiara określa główne kierunki w rodzinach. Jak wychowacie dzieci? Jakie wartości będziecie im przekazywać? Jak będziecie spędzać wakacje? W jaki sposób wytłumaczycie swoim dzieciom, dlaczego ta wiara jest dla was dobra, a inna nie? Co zrobicie, jeśli jedno z was będzie chciało przekazywać pieniądze na kościół, a drugie będzie innego zdania? Pomyśl o napięciu powstającym między mężem, który chce wspierać finansowo swój kościół, a żoną, która chce te pieniądze przeznaczyć na wyremontowanie domu, ponieważ w ogóle nie wierzy albo należy do innej religii. A co ze sposobem spędzania czasu? Pomyśl o rodzinie, w której na przykład mąż pragnie, by niedziela była dniem, w którym wszyscy idą do kościoła, podczas gdy żona uważają za czas odpoczynku, gry w golfa albo wspólnych rodzinnych wyjazdów? Co się stanie, jeśli jedno z nich zechce posłać dziecko do szkoły wyznaniowej, a drugie nie? Te pytania mogą ludzi podzielić.

W tej sytuacji łatwo zrozumieć radę apostoła Pawła. Dla pobożnych chrześcijan problem jest jeszcze głębszy. Ktoś oddany Bogu może być rozdarty, jeśli próbuje uszczęśliwić małżonka, który nie chce, by ten tak bardzo angażował się duchowo. Druga strona może się czuć dotknięta, że małżonek tak dużo czasu i uwagi poświęca Bogu.

Jako doradca małżeński zawsze ostrzegam narzeczonych przed takim niebezpieczeństwem. Czasem ludzie różnych religii myślą, że kochają się tak bardzo lub rozumieją się tak doskonale, że nie będzie to problemem. Rzadko jednak się to sprawdza, nawet jeśli każda ze stron akceptuje różnice, równocześnie każda wciąż nie dzieli najważniejszych aspektów życia z małżonkiem. Kiedy wiara nie jest wspólna, a ona jest dla kogoś najważniejsza, wówczas serce odbywa w życiu samotną podróż.

Czy chodzisz na randki, po to by się ożenić lub wyjść za mąż?

W kontekście ewentualnych problemów niektórzy się dziwią, kiedy mówię, że czasem dobrze jest dla chrześcijanina, by spotkał się z kimś, kto nie podziela jego wiary. Jednak musisz pamiętać, co powiedziałem o chodzeniu na randki: Tu nie chodzi o małżeństwo! Jeśli umawiasz się na nie po to, by po prostu spotykać ludzi, spędzać z nimi czas, poznawać różne ich typy, zabawić się, dowiedzieć się czegoś o sobie i o tym, co lubisz, a czego nie lubisz, zdobywać przyjemne doświadczenia, dzielić się swoimi przemyśleniami na temat życia i w innych celach, o których mówiliśmy, to nie ma sprawy. Nie chodzisz na nie po to, by znaleźć kogoś, za kogo mogłabyś wyjść za mąż, lub kogoś, z kim mógłbyś się ożenić, prawda? Przynajmniej jeśli uczestniczysz w randkach tak, jak sugerowałem.

Jeśli jednak nie umówisz się na randkę z osobą niewierzącą, ponieważ możesz chodzić tylko z kimś, kto mógłby być potencjalnym małżonkiem lub małżonką, wówczas masz całkiem inny program. Chodzisz na randki, by się ożenić lub wyjść za mąż. Z mojego ponadwudziestoletniego doświadczenia profesjonalnego doradcy pracującego z osobami samotnymi wynika, że nie jest to najlepsza ścieżka, jaką możesz wybrać. Jeśli znajdujesz się w tym punkcie, rady, których w tym rozdziale udzielam, nie odnoszą się do ciebie.

Jeśli jednak szukasz sposobu, by się zmienić i dorosnąć jako osoba w trakcie spotykania się na randkach, wówczas przyjęcie zaproszenia od osoby innej niż ty wiary, jest wielkim ludzkim doświadczeniem. Dowiesz się czegoś o drugiej osobie, o sobie samym i o wielu innych rzeczach. A także, jeśli jesteś sobą, a nie doktorem Jekyllem i panem Hyde'em (por. rozdział 26), wówczas możesz mieć wspaniałą możliwość podzielenia się z nim czy z nią swoją wiarą; to jedna z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić. Prowadzi cię to do istoty rzeczy, która kryje się za całym tym gadaniem o spotykaniu się z osobą innej wiary, do pytania: Kim jesteś? I ta kwestia zasługuje na to, by jej poświęcić osobną część tego rozdziału.

Kim jesteś?

Kobieta, o której była mowa na początku rozdziału - Angela - jest teraz szczęśliwą żoną głęboko wierzącego chrześcijanina. I wiecie co? To jest ten facet, o którym mi opowiadała podczas naszej rozmowy. Niewierzący mężczyzna, z którym się umówiła, jest dziś głęboko wierzącym chrześcijaninem, jej mężem. Co się stało?

Stało się to, że Angela chodziła z nim na randki dokładnie w taki sposób, jaki omawiamy w tej książce. Robiła to dla przyjemności, spotykała się z nim jak z przyjacielem i była sobą. Podczas spotkań z nim nie stawała się kimś innym i kiedy prosił ją o kolejną randkę, wciąż była głęboko wierzącą chrześcijanką. Od początku jasno stawiała sprawę swojej wiary. Równolegle spotykała się też z innymi mężczyznami. Nie traktowała go poważnie. I o to właśnie chodzi: Nie mogła traktować go poważnie.

Kochała Boga i była oddana swojej wierze, nie mogła więc zakochać się w kimś, kto nie dzielił z nią najważniejszej dla niej sprawy - jej wiary. Ponieważ miała wiarę, nie mogłaby się w nim zakochać. Dlaczego? Dla zasady? Nie całkiem. Z powodu tego, czego szukało jej serce, czego pragnęło. Angela chciała być z kimś, kto dzieliłby z nią to, co tkwiło w jej sercu, z osobą głębokiej wiary, żyjącą nią na co dzień. Jeśli mężczyzna nie kochał Boga, nie zamierzała się w nim zakochiwać.

Posłuchaj teraz wielkiego przesłania: Nie powiedziałem, że nie powinna pozwolić sobie, by się w nim zakochać, czy dopuścić do tego, by się w nim zakochać. To by znaczyło, że byłaby zdolna do zakochania się w kimś, kto nie

podzielał jej wiary, ale byłaby w jakiś sposób posłuszna Bogu i nie zrobiłaby tego, nawet jeśliby miała na to ochotę. Nie to powiedziałem.

Powiedziałem, że Bóg był najważniejszą sprawą w jej życiu, był w jej sercu. Jeśli więc ktoś tego nie podzielał, nie był dla jej serca atrakcyjny w sensie, który mógł pociągać za sobą zaangażowanie. Jej serce należało do Boga, więc ona by tego nawet nie chciała. Nic jej nie groziło.

Co więc zrobiła? Jako osoba wierząca, dała do zrozumienia, kim jest (będziemy o tym mówili w rozdziale 20 zatytułowanym „Od początku bądź sobą"). Dzieliła się swoją wiarą i swoimi wartościami. Ponieważ ona i mężczyzna, z którym się spotykała, zostali przyjaciółmi, powiedziała mu o tym, że nie mogłaby się zakochać w kimś, kto nie podzielałby jej wiary i zaangażowania. Uprzedziła, że jeśli chce się z nią spotykać, może pójść z nią do kościoła lub na zajęcia grupy studiującej Biblię. Przedstawiała swoje prawdziwe oblicze.

Krótko mówiąc, on poszedł z nią do kościoła. (Udali się tam jako przyjaciele, pamiętaj). Nie zaprzedawała się. I on się zainteresował. Przedstawiła go swojej wspólnocie i oni też się z nim zaprzyjaźnili. Kilka miesięcy później zbliżył się do wiary, nie wiedząc nawet, jak to się stało. W tym momencie zaczęła go postrzegać jako osobę, którą mogłaby się ewentualnie zainteresować w dłuższej perspektywie. Długo go obserwowała, by zobaczyć, czyjego wiara jest prawdziwa. Później poznali się lepiej i powoli się w sobie zakochali, ponieważ dzielili życie duchowe. Obecnie od jakiegoś czasu są już małżeństwem.

Nie podaję tego przykładu, by namawiać do uprawiania apostolstwa na randkach. Niektórzy ludzie szukając swojego „typu" i nie mogąc znaleźć takiej osoby wśród współwyznawców, myślą, że znajdą swój „typ" poza kościołem, nawrócą go lub ją, i będą mieli wszystko. Nie to mówię i nie dlatego podaję ten przykład.

Lekcja, która z tego płynie, polega na tym, że Angela była dojrzałą chrześcijanką, której nie groziło zakochanie się w kimś, kto nie podzielał jej wiary. Była też od początku integralną osobą i nie korygowała swojej wiary, ponieważ podobał jej się jakiś facet albo dlatego, że była taka samotna i brakowało jej bliskiej osoby. Była zakorzeniona w dobrej wspólnocie i nie była ze swoim problemem sama. Nie stała się kimś innym, by „złapać męża". Z drugiej strony, nieustępliwie dążyła do tego, by mężczyzna, z którym się umawiała, postępował jej drogą, jeśli zamierzał spędzać z nią czas.

Angela nauczyła się od niego także pewnych rzeczy, których nie widziała w innych mężczyznach. Nauczyła się, że facet może być dużo bardziej doskonały niż ci, z którymi spotykała się wcześniej. Było w nim wiele rzeczy, których nigdy nie znalazła w jednym mężczyźnie, a spotykała się z różnymi. Ci jednak byli bardziej jednowymiarowi. Jej przyjaciel lubił zarówno intelektualne, jak i sportowe wyzwania. Interesował się sztuką i przyrodą. Był silny i wrażliwy. Dowiedziała się,

że istnieją na świecie zrównoważeni mężczyźni. I utwierdziła się w przekonaniu, że istotny jest duchowy wymiar kontaktu między ludźmi.

Niektóre cechy jego charakteru bardzo się Angeli podobały. Właśnie tego potrzebowała w kimś, z kim chciałaby spędzić swoje życie. Pomogło jej to w przyglądaniu się innym facetom, z którymi się spotykała, i w ocenianiu ich. Nawet jeśli pozostawali tylko przyjaciółmi, dzięki niemu wiele uczyła się na ich temat.

Jeśli więc postępujesz zgodnie z nakreślonym tu programem, jesteś tym, kim naprawdę jesteś, i nie poszukujesz małżonka. W tym wypadku nie widzę żadnego powodu, dlaczego nie mógłbyś się spotykać z osobą o innych przekonaniach w sferze duchowej. Jeśli jednak nie stosujesz zasad, o których tu mówimy, jesteś w niebezpieczeństwie i sugeruję, żebyś się nie spotykał z osobami innej wiary lub niewierzącymi. W rzeczywistości, jeśli to, co przedstawiam poniżej, jest prawdą, stawiam pod znakiem zapytania, czy w ogóle powinieneś chodzić na randki.

Kiedy nie powinieneś się spotykać z kimś, kto nie podziela twojej wiary

- Kiedy traktujesz wszystkie osoby, z którymi chodzisz na randki, jako potencjalnych małżonków. Jeśli to prawda, musisz ponownie przeczytać, co sądzę o ludziach, którzy angażują się naprawdę, a są różnej wiary. Jeśli spotykasz się tylko z osobami, o których myślisz, że mógłbyś je poślubić, szukasz wielkich sporów w małżeństwie.
- Jeśli grozi ci, że się w kimś zakochasz. Jeśli twoja wiara jest słaba i ktoś może się stać dla ciebie ważniejszy niż sam Bóg, grozi ci, że twoje serce będzie rozdarte. Z mojego punktu widzenia odsłania to jednak głębszy problem niż ten związany z randkami. Świadczy to o tym, że twoja wiara nie jest dla ciebie tak ważna, jak powinna być według Jezusa. Jeśli podążasz za Chrystusem, wówczas On pragnie całego ciebie - twojego serca, umysłu, duszy i siły. Jeśli duża część twojego serca nie należy naprawdę do Boga, to jest to prawdziwy problem. Czy poszedłbyś za kimś, kto nie chce dzielić z tobą duchowego życia? Czyż Bóg nie jest tym, kogo najbardziej pragniesz? Zastanów się nad tym i porozmawiaj z osobami, które pomogą ci odkryć, dlaczego jest to prawda.
- Jeśli jesteś samotny. Osoby samotne są szczególnie bezbronne wobec każdego, kto chce z nimi być. Jeśli tak jest w twoim wypadku, w ogóle nie powinieneś traktować randek poważnie, bo naraża cię to na niebezpieczeństwo zaangażowania się tylko po to, by przestać być samotnym. Uzyskaj najpierw pomoc i zakorzeń się we wspólnocie.
- Jeśli swą duchową podróż odbywasz w pojedynkę. Jeśli jesteś chrześcijaninem, powinieneś przebywać w duchowej wspólnocie z innymi

osobami, które ożywiają twoją wiarę. Jeśli w niej nie jesteś, pod względem duchowym grozi ci brak zakorzenienia trzymającego cię na drodze twojej wiary i wartości. Nie podążaj nią sam. Pozostań we wspólnocie, a jeśli w niej nie jesteś, stwórz ją najpierw, a potem martw się o randki. Tak czy inaczej są ci one potrzebne. (Por. rozdział 11 „Skompletuj swój zespół").

- Jeśli jesteś nadpobudliwy seksualnie. Bądźmy szczerzy. Jeśli brak ci samokontroli i spotykasz się z osobą, której wartości i morale dopuszczają seks poza małżeństwem, jesteś zagrożony. Zatem nie myśl o tym. Spotkaj się ze swoją religijną wspólnotą i rozwiąż ten problem.

Parę miesięcy temu jadłem kolację ze znajomym, który przeżywał coś przeciwnego niż Angela. Zaczął się spotykać z bardzo miłą dziewczyną, która była niewierząca, zatem oddalił się od swojej duchowej wspólnoty. Ona była śliczna i on zapragnął czegoś więcej. Nie wyznał jej jednak, że jest chrześcijaninem. Tak naprawdę, kiedy stało się jasne, że jego wiara jej nie interesowała, prawie przestał z nią o tym rozmawiać. Odłożył Boga na półkę. Podążył jej drogą do ciekawego świeckiego życia. Oboje cieszyli się życiem i budowali związek poza Chrystusem.

Jego przyjaciele, z troski o niego, zachęcili go, by uczciwie powiedział jej, co jest dla niego ważne. Tak naprawdę troszczyli się też o nią, ponieważ on nie powiedział jej uczciwie, kim jest. Jednak mój znajomy nie skorzystał z ich rady. Dalej się z nią widywał. Potem zamieszkali razem. Kilka miesięcy później chciał jej zaproponować małżeństwo.

Jednak nim to zrobił, spotkał się ze mną i otworzył przede mną swe serce. To, co powiedział, było smutne, ale prawdziwe.

- Jestem nieszczęśliwy. Ona jest cudowną dziewczyną i bardzo ją kocham. Tyle że jestem wewnętrznie rozdarty, bo nie mogę z nią dzielić mojego życia duchowego. Nie mogę przejść nad tym do porządku dziennego, ale zaszedłem już za daleko. Co ja robię? Nie mogę być szczęśliwy, gdy jestem wewnętrznie rozdarty.

To była smutna kolacja. Spytałem go, czy chce się tak czuć przez resztę swojego życia. Czy chce dalej ją okłamywać i być wobec niej nieuczciwy? Nie postawił sprawy jasno. To było nie w porządku. Jeśliby się pobrali, wszystkie kwestie duchowe powoli wyszłyby na jaw, a ona poczułaby się oszukana. Z pewnością nie takiego traktowania drugiej osoby sam by oczekiwał.

Musiał odbyć trudną rozmowę ze swoją dziewczyną i być wobec niej uczciwy. Wkrótce potem ich związek przestał istnieć. Później spotkałem się z nim na kolacji, a on podsumował całą tę miłosną przygodę. Przyrzekł sobie, że już nigdy nie wplącze się w coś takiego. Zrozumiał jednak, że nie chodziło tylko o to, że zbyt mocno związał się z osobą niepodzielającą jego wiary. Prawdziwy problem tkwił w

tym, że sam nie był w nią dostatecznie zaangażowany, że nią nie żył i nie stawiał sprawy jasno od samego początku.

Przeanalizował problem i zauważył, że oddalił się od swej wspólnoty i był zbytnio skupiony na szukaniu „tej jedynej". Jego bożkiem było małżeństwo. Gdy skończył trzydzieści cztery lata, poczuł, że jest „stary" i powinien się ożenić, i zapragnął kogoś znaleźć. To naprawdę zbyt młody wiek, by wpadać w panikę. Ten przykład wiąże się z wszystkimi zasadami, o których mówiliśmy. Nie wpadaj w obsesję, szukając męża czy żony, bądź sobą, bądź zdrowy, pozostań w związku ze swoją wspólnotą itd. Jeśli robisz to wszystko, wówczas spotykaj się z kim tylko chcesz. Jeśli tego nie robisz, wówczas uważaj, niezależnie od tego, jaką wiarę wyznajesz.

18. UPUŚĆ CHUSTECZKĘ (LUB PALMPILOTA)

Moja znajoma Stacy wraz ze swoją koleżanką Gretchen poszły ostatnio na przyjęcie, na którym było wielu samotnych mężczyzn. Stacy jest mężatką, podczas gdy Gretchen nie. Przez całą drogę Gretchen sączyła do ucha Stacy opowieści o tym, jak jest rozczarowana swoimi randkami. Narzekała na wszystko, począwszy od tego, że „nie ma właściwych mężczyzn wokół", po złośliwe: „wszystkich interesuje tylko jedno". Zanim dotarły na przyjęcie, Stacy współczuła swojej znajomej.

Gdy znalazły się na miejscu, stały razem i rozmawiały z wieloma osobami, odnajdując starych znajomych i dobrze się bawiąc. Z czasem Stacy coś zauważyła. Wszyscy samotni mężczyźni obecni na imprezie kręcili się po pokoju, rozmawiając z różnymi kobietami, w tym z nią. Uznała ich za czarujących: - Byli tacy bystrzy - opowiadała mi później. - Chciałabym znów chodzić na randki. Nie naprawdę, ale tęsknię za nimi, gdy spotykam facetów. To takie zabawne.

Tyle że na tym polega mój problem. Nie wiem, co powiedzieć Gretchen. Wiem, co jest nie tak. Nie chodzi o to, że nie ma wokół bystrych mężczyzn. Poznałam kilku dzisiejszego wieczoru. Patrzyłam jednak na Gretchen i choć nie jest niegrzeczna ani nic w tym rodzaju, po prostu nie jest szczególnie otwarta i zachęcająca. Gdy tylko jakiś mężczyzna spojrzał na nią, ona odwracała wzrok. Gdybym była facetem, pomyślałabym, że nie jest zainteresowana. Co jej powiem? Chcę powiedzieć: „Jeśli chcesz pójść na randkę, pokaż to na twarzy". Po prostu wyraźnie nie okazywała tego, że chciała kogoś poznać. Jak mam jej powiedzieć, by rozświetliła się i nauczyła się flirtować? - dodała. - Czy nie jest to po prostu część bycia kobietą? Czyż Bóg nie wbudował tego w kobietę? Jak mogę sprawić, by się otworzyła?

Jak sądzisz, czy flirtowanie jest częścią „wyposażenia" kobiety? Co to dokładnie jest? Czy mężczyźni też to robią? Jak mężczyzna okazuje kobiecie, że chciałby ją poznać? Świat obfituje w teorie, zasady i zakazy odnośnie do tego, w jaki sposób kobiety i mężczyźni powinni się poznawać. Jednak nie jest to tak skomplikowane.

Oto, jak ludzie normalnie się poznają. Mężczyzna zauważa kobietę i ona zauważa jego albo zauważa, że on ją zauważył. W tym momencie coś się dzieje. Dzwoni telefon i odbierasz go albo słyszysz wiadomość: „Abonent jest nieosiągalny, proszę zadzwonić później" lub sygnał, że linia jest zajęta. Jeśli chcesz, by rozmawiano z tobą w grupie, czy to w kościele, na przyjęciu, czy innym spotkaniu, na którym są osoby samotne, musisz okazać, że jesteś otwarty i gotowy podjąć rozmowę. Jak to zrobić w najprostszy sposób? Patrz danej osobie w oczy i jeśli chcesz, uśmiechaj się. Po prostu patrz, a ona już będzie wiedziała, jak to rozumieć. Ludzie, którzy nie są otwarci na poznawanie innych, z reguły unikają kontaktu wzrokowego. Osoby otwarte często patrzą w oczy. Nie jest to wielkie odkrycie. Idź do przedszkola i poobserwuj dzieci, które chcą się bawić z kolegą czy koleżanką. One po prostu podchodzą do niej czy do niego i mówią: „Hej, chcesz się pobawić?". Możesz się od nich uczyć.

Wierzę, że gdy to się zdarzy, to naturalne, że jedna osoba zauważa drugą i że ta druga w odpowiedzi zauważa tę pierwszą. Jeśli ktoś widzi kogoś, kto jest nastawiony przyjaźnie i jest otwarty, podejdzie i powie „Dzień dobry" lub się przedstawi. W tym momencie mogą normalnie rozmawiać i kontaktować się jak istoty społeczne. Reszta powinna nastąpić później. Zwykle jednak nie nastąpi, jeśli on spogląda na nią, a ona nie nawiązuje kontaktu wzrokowego albo jeśli w jakiś sposób daje do zrozumienia, że jest osobą zamkniętą. Wielu mężczyzn nie chce wykonać kolejnego kroku w stronę tego, co postrzegają jako zamknięte drzwi. (Choć myślę, że powinni, por. rozdział 22 „Gdzie jest testosteron?"). Czasem także pomaga kobiecie, gdy znajdzie sposób, by podejść do mężczyzny i nawiązać rozmowę. Wielu mężczyzn lubi być zagadywanych przez przyjazne kobiety. Budzi to ich podziw. Zatem kobiety, bądźcie miłe.

Oto kilka rzeczy, które musisz zrobić. Przedstaw się, powiedz „cześć" i zapytaj, czy jest nowy w grupie bądź w firmie. Spraw, by czuł się mile widziany. Jeśli nie jest nowy, dowiedz się, od jak dawna tam przychodzi. Zadawaj pytania typu: „Jak tu trafiłeś?".

To nie operacja mózgu. Jednak zdumiewające jest, jak wiele kobiet jest zamkniętych w sobie i nie wchodzi w interakcje. W rozdziale 24 opowiem o kilku kobietach na przyjęciu absolutoryjnym, co zilustruje, jak można stracić okazję przez brak otwartości. Jedna z obecnych tam kobiet, która skorzystała z programu naszkicowanego w tej książce i jest mężatką, zauważyła: „Byłam tam jedyną kobietą, która nawiązywała kontakt wzrokowy, ponieważ jestem do tego przyzwyczajona, ale musiałam spuszczać wzrok, bo jestem mężatką". Opisywała,

jak dwóch mężczyzn dwa razy podchodziło do ich stołu, by je poznać, ale żaliła się, że: „samotne dziewczyny były tak mało otwarte. Były tak niedomyślne, że straciły okazję".

Pomyśl więc o tym, jak sama się zachowujesz, i zapytaj osoby, które cię znają: „Jeśli zobaczyłbyś mnie na przyjęciu, podszedłbyś do mnie?". Sprowokuj reakcje. Niech ci się przyjrzą na imprezie. Możesz się zdziwić, że to, iż chcesz, by ludzie reagowali na ciebie, nie oznacza, że wysyłasz odpowiednie sygnały. Dowiedz się, czy wyglądasz na osobę zamkniętą albo niedostępną.

Pomyśl o wyjściu ze swojej normalnej bezpiecznej strefy. Podejdź i porozmawiaj z kimś. Powiedz „cześć" i zadaj kilka pytań. Poznaj kogoś i przedstaw się. Nie musi to wyglądać na próbę „zbliżenia się". Tak po prostu ludzie się poznają. Jeśli spytasz małżeństwa, jak się poznały, odkryjesz, że często znajdowali się w tym samym miejscu, ale nie byli tam razem, i jedno z nich przedstawiło się drugiemu. Musicie się jakoś poznać i jeśli nie ma kogoś, kto mógłby was sobie przedstawić, ty to musisz zrobić. A poza tym poznawanie ludzi jest przyjemne. Rób to i pamiętaj, by patrzeć im w oczy.

Wiem, że żyjemy w dwudziestym pierwszym wieku, ale co się stało z upuszczaniem chusteczki? Spróbuj zastosować własną wersję tego zwyczaju, a ktoś, kto ci się podoba, może ci ją zwróci (mężczyźni mogą upuścić palmpilota). Wszystkie zwroty językowe w rodzaju pantofelka Kopciuszka, skądś się przecież wzięły. I pamiętaj: uśmiechaj się!

19. REALIZUJ STRATEGIĘ OD POCZĄTKU DO KOŃCA

Tom właśnie zakończył swoją tysięczną znajomość. Był dobry w znajdowaniu kandydatek na randki, ale nie potrafił sprawić, by związek trwał dłużej. Był „seryjnym monogamicznym randkowiczem". Znajdował kobietę, która mu się podobała, i przestawał spotykać się z innymi. Za szybko skupiał się na jednej kobiecie.

Nie ma nic złego w znalezieniu kogoś, kto ci się podoba, i zaprzestaniu chodzenia na randki z innymi. Zdarza się to normalnie, gdy znajdujesz kogoś, kto może być dobrym kandydatem do małżeństwa. Jednak wielu ludzi spotyka się tylko z jedną osobą, szuka związku na wyłączność! A przecież spotykanie się z wieloma kobietami pomogłoby mężczyznom dowiedzieć się, czego chcą, i oszacować, co znaleźli. Z pewnością nie możesz traktować dziewczyny poważnie i nadal chodzić na randki z innymi. Ale możesz umawiać się z wieloma kobietami niezobowiązująco, a potem, kiedy pojawi się ta, która ci się szczególnie podoba, możesz podejść do tego poważniej. Uważam, że mężczyźni często zrywają z jedną dziewczyną, a potem nie spotykają się z dostatecznie dużą liczbą innych, nim

znajdą kolejną, którą zaczną traktować jako tę jedyną. To samo dotyczy oczywiście kobiet.

Poważniejsze podejście to coś, na co możemy się zdecydować, gdy widzimy, że ktoś wyróżnia się z tłumu. „W tym człowieku jest coś niezwykłego" - słyszysz od osób, które odniosły sukces w relacjach z innymi. W tym momencie inni blakną. Jednak nie dotyczy to przypadków, kiedy ktoś się wyróżnia, ponieważ jest jedyną osobą w tłumie.

Powiedziałem więc Tomowi, że chcę, by podporządkował się regułom. Kiedy przyszedł do mnie po radę, wymogłem na nim, by obiecał mi, że będzie się spotykał równocześnie przynajmniej z pięcioma kobietami zamiast z jedną na poważnie. Mówiąc „spotykał się", nie mam na myśli zaangażowania się - które oznacza spotykanie się z jedną kobietą wielokrotnie - które by sugerowało, że był zainteresowany, kiedy nie był albo nie było nikogo innego pod ręką. Nie hołdowałem żadnej dwulicowości bolesnej dla kobiety. Chciałem, by Tom chodził na wiele zwyczajnych, przyjacielskich randek i mówił kobietom, z którymi się spotyka, że w tym momencie swego życia nie szuka nikogo na stałe czy na wyłączność. Jeśli kobiety chcą czegoś więcej, powiedz im, że jesteś niewłaściwym facetem. Po prostu nie przechodź od poznania kogoś do bycia z kimś na wyłączność, kiedy między jednym a drugim niewiele się dzieje.

Niestety, Tom nie posłuchał mojej rady. Zaczął się do niej stosować, ale potem szybko przywiązał się do jednej kobiety i zrobił to samo, co wcześniej. Mam nadzieję, że zrozumie to w swoim dwumilionowym związku, kiedy jego randki wciąż nie będą takie, jakie być powinny. Kiedy prosiłem Toma, by spotykał się z wieloma kobietami, chodziło mi o rzecz następującą:

Tom musiał się trzymać strategii od początku do końca.

Zdrowe chodzenie na randki to proces trójfazowy - mający swój początek, środek i koniec - i każda faza ma niepowtarzalną strategię. Tom miał jedną strategię: znaleźć kobietę, która mi się podoba, poznać ją, związać się na poważnie, na wyłączność i się ożenić. To jest strategia prowadząca do katastrofy.

W każdej fazie powinieneś mieć inną strategię. Na przykład w początkowej fazie nie powinieneś iść na pierwszą randkę wpatrzony w drugą osobę jak w święty obrazek. Twoje fazy i strategie mogą się różnić od tych, które mają inni - zależy to od twojej przeszłości i doświadczeń. Zawsze jednak musi to być proces prowadzący od zwykłych randek do podejmowania poważniejszych zobowiązań. Poniżej przedstawiam, co mam na myśli, mówiąc o różnych fazach i różnych zadaniach w każdej z nich.

Faza pierwsza: zabawa

W pierwszej fazie nikt szczególny cię nie interesuje ani do nikogo nie jesteś przywiązany. Niczego nie oczekujesz ani nie masz listy wymagań, o której mówiliśmy wcześniej. Jesteś otwarty i po prostu się spotykasz. Wychodzisz i bawisz się, poznajesz i obserwujesz ludzi. Zyskujesz nowe doświadczenia.

Twoja strategia w tej fazie to: dobrze się bawić i doświadczać. A doświadczać powinieneś trzech głównych rzeczy.

1. *Osoba.* Chodzisz na spotkania po części po to, by dowiadywać się czegoś o ludziach, pamiętasz? Obserwuj więc ludzi, z którymi się spotykasz. Oto kilka pytań, które możesz sobie przypomnieć przed pójściem na randkę i odpowiedzieć na nie po powrocie:

- Które cechy tej osoby mnie pociągają?
- Które są nieprzyjemne?
- Czy dostrzegasz jakąś wspólnotę duchową?
- Jakie cechy tej osoby przekonują cię, że mógłbyś zbudować z nią trwały związek?
- Co takiego dostrzegasz w niej, czego stanowczo nie chciałbyś widzieć w kimś, z kim byłbyś na poważnie?
- W jaki sposób te cechy oddziałują na ciebie - pozytywnie i negatywnie?
- Czy zauważyłeś coś zaskakującego w tej osobie albo w sobie samym? Jeśli tak, co to takiego?
- W jaki sposób rozwinąłeś się dzięki tej osobie? Czy coś, o czym dotąd myślałeś źle, teraz - po bliższym przyjrzeniu się - wygląda inaczej?
- Czy wiesz, co robi ta osoba, czym się interesuje i jakie są jej życiowe pasje?
- Czy przypomina ci ona jakąś ważną osobę w twoim życiu? Jak myślisz, czy to dobrze, czy źle?

Inaczej mówiąc, w pierwszej fazie powinniśmy się dobrze bawić, rozwijać i pobierać naukę. Chyba nie zauważyłeś na tej liście niczego w rodzaju: „Co zrobię, by ten ktoś mnie polubił lub poślubił?". Tylko ci przypominam.

2. *Ty.* Oto kilka pytań, które mają ci pomóc kontrolować się, kiedy się z kimś spotykasz:

- Jak reagujesz na tę osobę? Czy cię pociąga? Dlaczego? Czy to chore, czy zdrowe?

- Czy romantycznie idealizujesz tę osobę? (Jeśli jesteś gotów sprzedać wszystko i wyjechać z nią w świat, zajrzyj do rozdziału 12 „Przywiąż mnie do drzewa"). Przeanalizuj, dlaczego jesteś ciągle oczarowany?
- Czy przywiązujesz zbytnią wagę do wyglądu? Stylu? Innych cech?
- Czy ona cię nie pociąga? Dlaczego? Czy to dobrze, czy źle?
- Czy jesteś zrażony, bo ta osoba wydaje się stateczna i „nudna"? Porównaj to ze swoim ostatnim związkiem z kimś, kto był chaotyczny i działał na granicy ryzyka, kiedy naprawdę tęskniłeś za spokojem i stabilnością. Jak to wygląda, gdy teraz nad tym się zastanawiasz? Czy to dobre, czy złe?
- Które cechy tej osoby skłaniają cię do tego, byś czuł lub myślał inaczej niż myślałeś? Dlaczego?
- Czego doświadczasz, gdy przebywasz z tą osobą? Czy to coś nowego? Co to znaczy? Czy czułeś się tak wcześniej? Czy to schemat?
- Czego się boisz i w czym czujesz się niepewny w jej towarzystwie? Co jest dziwnego w twoim zachowaniu? Na czym to polega, że nie jesteś sobą?
- Czy przypomina ci kogoś ważnego dla ciebie? Czy to dobrze, czy źle? Czy nie uwolniłeś się od kogoś ważnego w twoim życiu?
- Czy jesteś otwarty lub zamknięty na pewne cechy, które posiada ta osoba? (Na przykład pewien mężczyzna powiedział, że poczuł, iż odżył, gdy kobieta, z którą się spotkał, podjęła decyzję o tym, dokąd pójdą na kolację. Zaczął ją lubić. Ale to oznaczało dla niego coś złego. W przeszłości był bierny w towarzystwie silnych kobiet, przez które czuł się kontrolowany, takich jak jego matka). Obserwuj swoje reakcje i ucz się.

Inaczej mówiąc, to jest czas, by zobaczyć, co czujesz, myślisz i czego się boisz. Wyłącz swojego autopilota i uświadom sobie, jaki jesteś (por. rozdział 30 „Wyłącz autopilota i kieruj"). Co twoje doświadczenie z tą osobą mówi ci o jedynej istocie, z którą coś możesz zrobić: o tobie?

3. *Doświadczenia.* Chodzenie na randki to wspaniały czas, by się czegoś nauczyć o życiu i różnych aspektach. Cokolwiek robisz, chłoń to! Chodzenie do muzeów, wspólne kolacje, oglądanie filmów, spotkania w kościele, uczestnictwo w rekolekcjach, uprawianie sportów, chodzenie do biblioteki, zabawa na przyjęciach - wszystko to ma dla ciebie znaczenie.

- Czy dane działanie obudziło w tobie coś, co dotąd było uśpione? Często ludzie odkrywają nowe rzeczy, które im się podobają, gdy chodzą na randki.
- Co robiliście razem, gdy poczułeś coś „silnego", „intensywnego" albo „odrażającego", „budzącego strach"? Co to mówi o tobie? Jaką rolę to

konkretne działanie odgrywało w twojej przeszłości (np. romans, bliskość, seksualność, spieranie się, niezgadzanie się, dobra zabawa itp.)?
- Co jest znajome, a co nie w tym doświadczeniu? Czy jest ono rozwijające, czy raczej lepiej, byś z niego zrezygnował?
- Czy to doświadczenie w dużym stopniu jest wspólne wam obojgu? Jeśli nie i musiałeś często to robić (lub nie) w wyniku tego, że byłeś związany z tą osobą, jak to odczuwałeś?

Wykorzystaj ten czas do tego, by dorosnąć. Przyjmij te doświadczenia i pozwól, by cię rozwijały i uczyły życia, a także sprawiały, że staniesz się lepszym człowiekiem pod względem emocjonalnym, fizycznym, intelektualnym i duchowym.

Faza druga: zainteresowanie

Jeśli nadal się spotykacie, to znaczy, że ta osoba wzbudziła twoje zainteresowanie. Może się to przekształcić w długotrwały związek albo nie. Być może chcesz dalej się spotykać z tą osobą, a wcale nie myślisz o niej w dłuższej perspektywie. Wiele znajomości, zwyczajnych związków towarzyskich często ma pewne znaczenie dla obu stron, choć spotykający się nie planują niczego na przyszłość. Takie randki przynoszą radość, często uzdrawiają, duchowo ubogacają i są znaczące na wiele innych sposobów. Podczas tych spotkań ludzie uczą się od siebie nawzajem.

Czasem jednak coś w drugiej osobie budzi twoje zainteresowanie i to coś może oznaczać więcej niż tylko pragnienie przyjemnego spędzenia czasu i zdobycia doświadczeń z tą osobą jako przyjacielem. Widzisz coś, co może cię naprawdę pociągać, i myślisz, że jest szansa na długoletni związek.

Ale nawet jeśli to jest ten przypadek, pamiętaj, że wciąż tylko poznajesz ludzi. Umawiaj się też więc z innymi. Nie spotykaj się wyłącznie z jedną osobą. Pamiętasz, że nie ma powodu, by tak postępować? To, że ktoś cię pociąga, nie oznacza, że skapitulujesz, jak Tom. Nadal rozglądaj się wokół, doświadczaj innych ludzi i rzeczy. Jeśli będziesz tak postępować, uchroni cię to przed idealizowaniem i pragnieniem fuzji oraz pozwoli ci nadal patrzeć na innych i uświadamiać sobie, że osoba, z którą się umawiasz, to nie jedyna ryba w morzu.

Musisz przyjrzeć się wewnętrznym zmianom, które mogą zachodzić. Jeśli kontynuujesz spotkania z kimś, zaczyna wzrastać prawdopodobieństwo rozwoju, przywiązania, lęku, zaburzeń, pobudzenia seksualnego, duchowego wzrostu oraz wszelkiego rodzaju innych rzeczy. Bardzo ważne jest, byś przeanalizował to wszystko ze swoją grupą wsparcia. Uzyskaj opinie o osobie, z którą się spotykasz, i o sobie samym.

Jakie schematy dostrzegasz w swoim sposobie przeżywania? Czy coś ci przypominają z przeszłości? Czy są dysfunkcyjne? Czy to te same schematy, według których działałeś wcześniej, i wiesz, dokąd to prowadzi? Pora zacząć działać inaczej, nim skończysz tam, gdzie byłeś wcześniej. Czas nauczyć się nowych schematów, których dotąd nie próbowałeś. Kontynuuj naukę i nie oddawaj serca ani zagrody. Nie możesz wprowadzać przedmałżeńskiego nastroju do serca i duszy. Jeśli znajdujesz się w fazie poznawania kogoś, trzymaj swe uczucia na wodzy. Zauważ, kim jest osoba, z którą się umawiasz, przyjrzyj się jej lub jego zachowaniu i charakterowi. Obserwuj i ucz się.

Nie jest to pora na zrzekanie się swojej odrębności czy rezygnowanie z granic. Utrzymuj zwyczajny charakter spotkań - a nie taki, jakbyście byli „parą". Pamiętaj: w kadrze wciąż są inne osoby. W tej fazie unikaj wszystkiego, co wiąże, cokolwiek na to według ciebie wygląda. Jeśli druga strona cię lubi, jej szacunek dla ciebie i zainteresowanie tobą będą rosły, gdy będziesz utrzymywać lekki dystans.

Nie zaczynaj łączyć waszego życia w symboliczny sposób. Utrzymywanie odrębności ma walor przyciągania. Jeśli w tym momencie zrezygnujesz z wszystkich granic, będzie to sygnalizowało zbyt duże zainteresowanie, brak ograniczeń, zależność i łaknienie, które nie przynależą do drugiej fazy. Nie bądź zbyt dostępny, unikaj zbyt wielu spontanicznych spotkań, zbyt licznych randek w ostatniej chwili, bo wszystko to wskazuje, że w twoim życiu nie istnieje nic i nikt poza tą osobą.

Jeśli czujesz, że jesteś coraz bardziej zainteresowany daną osobą, zadaj sobie pytanie: dlaczego? Czy to zdrowe, że ona cię pociąga? Czy może dzieje się tak z jednego ze złych powodów, których lista znajduje się w rozdziale 26 „Nie bądź doktorem Jekyllem i panem Hyde'em"? Jeśli tak, niech to będzie dla ciebie wielkie ostrzeżenie i znak, że powinieneś poświęcić więcej czasu na ciężką pracę nad sobą.

Jeśli powody większego zainteresowania są dobre, wówczas możesz przejść do fazy trzeciej.

Faza trzecia: bliższe przyjrzenie się

W tej fazie już wiesz, że interesujesz się daną osobą bardziej niż kimś, z kim się spotykasz, by miło spędzić czas. Chcesz się dowiedzieć czegoś więcej o nim czy o niej, i myślisz, że ten związek rzeczywiście może dokądś prowadzić. Stajesz się bardziej otwarty i być może bardziej podatny na zranienie. Wydaje się, że dzieje się coś specjalnego. Cóż więc teraz?

Po pierwsze, jeśli twoje serce otwiera się dla tej osoby, zadaj sobie trudne pytania w obecności swojej grupy. Dlaczego zająłeś się tą osobą?

Czy stało się to z dobrych pobudek? Jeśli twoje serce się angażuje, lepiej, żebyś dokładnie przyjrzał się temu, co jest pod powierzchnią. Jeśli dana osoba pociąga

cię swoją urodą, fizyczną atrakcyjnością, seksualnością, talentami, intelektem, statusem, osiągnięciami, duchowością, którą prezentuje... to wspaniale.

Jednak wszystkie te rzeczy nie mają nic wspólnego z sukcesem związku.

Wielu kryminalistów ma wszystkie te przymioty. Jeśli myślisz, że mógłbyś się zakochać i potraktować daną osobę poważnie, przyjrzyj się uważniej jej charakterowi. Mam nadzieję, że ciągle to robiłeś, jeśli jednak twoje serce się angażuje, naprawdę włóż okulary. Do szczegółowego omówienia charakteru przejdziemy w rozdziale 32 „Piękno to tylko to, co na powierzchni skóry, ale charakter dociera do kości", pozwól mi jednak powiedzieć, że teraz jest pora, byś przyjrzał się prawdziwej osobie, poza tym wszystkim, co cię do niej przyciągnęło.

Do tej pory spędzasz z tą osobą dość czasu, by zobaczyć, czy zalety naprawdę znajdują odbicie w zachowaniu. Możesz stwierdzić, czy za słowami idą czyny. I to przyjrzenie się realiom charakteru i związku staje się czynnikiem decydującym o tym, czy przejdziesz lub nie na kolejne płaszczyzny, które są poważniejsze i które czasami prowadzą do zaangażowania i małżeństwa.

Nie wszystko albo nic

Najważniejszy jest zdrowy rozsądek. Zdumiewające jednak, jak wielu ludzi wyrzuca zdrowy rozsądek za okno, kiedy chodzi o randki i małżeństwo. Nigdy nie zaprosiłbyś obcego człowieka z ulicy do domu i nie dałbyś mu kluczy i pełnego dostępu do wszystkiego, co do ciebie należy. Jeśli jednak chodzi o sprawy sercowe, ludzie robią to każdego dnia. Sprawdziwszy odrobinę przeszłość danej osoby lub nie sprawdziwszy jej wcale, oddają swe serca, dusze i całe swe życie. Ponieważ to „miłość", wydaje się, że podlega innym zasadom. „Jeśli odczucia są tak dobre, to musi być dobre". Żadne stwierdzenie nie jest dalsze od prawdy. Odczucia mogą być dobre, a coś może być bardzo złe.

Najlepiej obronią cię przed czymś takim twój własny charakter, duchowa dojrzałość, umiejętność kształtowania stosunków z ludźmi, czas, mądrość, zaufani przyjaciele, którzy dają ci mądre rady, modlitwa, wierność swoim duchowym zaangażowaniom i konstruowanie procesu spotykania się zgodnie z właściwymi fazami. Nie ma drogi na skróty. Wymagana jest należna staranność, ale zajmuje to więcej czasu, niż mogą tego chcieć twoje hormony i wyobrażenia.

Poświęć każdej fazie czas i nie przyśpieszaj. Jeśli jest to dobre i prawdziwe, przetrwa wszystkie fazy. Dobry owoc tylko w ten sposób się rodzi - przechodząc przez wszystkie fazy wzrostu. Nie możesz mieć dobrego drzewa w jednej chwili. Jeśli jednak będziesz dbać o nie we właściwy sposób, w tym poświęcać mu czas, wówczas poznasz prawdziwy charakter osoby, z którą jesteś. Jak pisał Dawid:

Jest on jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, które wydaje owoc w swoim czasie (Ps 1,3).

Daj czas osobie, z którą się spotykasz, i przejdź przez każdą fazę. W zamian za to unikniesz złych związków - i znajdziesz dobre.

20. OD POCZĄTKU BĄDŹ SOBĄ

No dobrze, która z kobiet poszłaby z jakimś mężczyzną na pierwszą randkę i pozwoliłaby, żeby zobaczył ją taką, jak po pół roku spotkań? Albo czy podobasz się sobie, kiedy siedzisz w domu, nie spodziewając się, że ktoś wpadnie - bez makijażu i z nieuczesanymi włosami? Pytam wszem i wobec: „A ilu z was, mężczyzn, poszłoby na pierwszą randkę w zniszczonym starym T-shircie, nie biorąc przedtem prysznica?".

„Nie ma mowy!" - padła zgodna odpowiedź, której towarzyszył nerwowy śmiech i komentarze. To nie do pomyślenia, żeby kobiety wyszły na spotkanie i nie wyglądały najlepiej jak tylko można. Kobiety, gdy zaczynają się z kimś spotykać, malują się, wkładają najlepsze rzeczy i układają efektowne fryzury, mężczyźni zaś biorą prysznic i wkładają czystą koszulę. Każdy chce zrobić dobre wrażenie na początku.

Pierwsze wrażenia lub początkowe wrażenia są ważne. Dają ci możność zrobienia drugiego i trzeciego wrażenia. Pokaż się źle na pierwszej randce, a drugiej może już nie być. Nie ma więc nic złego w tym, że starasz się wyglądać dobrze lub wywierać wrażenie na osobie, z którą się spotykasz. To część gry. Jednak robienie dobrego wrażenia i robienie fałszywego wrażenia to dwie różne rzeczy.

Z pewnością nie chcesz odstraszyć kogoś przez pokazanie się od najgorszej strony. Jednak zasada „Od początku bądź sobą" oznacza, że próbując zrobić na kimś wrażenie, nie powinieneś stawać się kimś, kim nie jesteś, tylko po to, by ona lub on bardziej cię lubili. Jeśli tak postąpisz, napotkasz kilka problemów.

1. *Ktoś, kto zgadza się z opiniami i pragnieniami drugiej osoby, jest bardzo mało atrakcyjny i energiczny.*

Jeśli próbujesz skłonić kogoś, by cię polubił dzięki temu, że się z nim nie spierasz lub zachowujesz się tak, jakby podobało ci się wszystko to, co i jemu się podoba, lub przez „odwzorowywanie" tego, jaki on jest, równie dobrze możesz pożegnać się z miłością. Jeśli pociąga go twoje bycie „nikim" w kontaktach z nim, spotykasz się prawdopodobnie z osobą bardzo egocentryczną, która lubi tylko kogoś, w kim, jak w lustrze, odbija się to, co ona myśli albo co jej się podoba. Z

czasem znudzi ją ktoś tak łatwo się adaptujący. W stopniu, w jakim jesteś lustrem, można tobą rozporządzać.

Zdrowe przyciąganie jest podsycane przez pragnienie spotkania prawdziwego człowieka, człowieka, który jest odrębny od nas i ma własne uczucia, opinie i gusty. Owo poczucie „ty nie jesteś mną" podsyca atrakcyjność. Przestrzeń tworzy pragnienie. Najlepszy sposób, by kogoś sobą znudzić, to robić, cokolwiek on chce. Zdrowa romantyczna energia i indywidualizm danej osoby się przeplatają. Oto, dlaczego „pogoń" jest czasami tak napiętym okresem. Odrębność i niemożność posiadania drugiej osoby jest wtedy największa.

W dobrym związku owo poczucie napiętej odrębności trwa dalej, nawet jeśli ktoś zostaje „złapany". By to zbudować, musisz się upewnić, że nadal jesteś odrębną jednostką w swoim związku. Nawet jeśli jesteś podobny do drugiej osoby, kiedy jesteś prawdziwy, twoja indywidualność niesie z sobą energię. Niezależnie więc od tego, czy jesteś podobny, czy inny, bądź prawdziwy.

2. *Fałszowanie siebie dla bycia akceptowanym, jest jeszcze gorsze.*

Jeśli osoba, z którą się spotykasz, akceptuje cię, kiedy nie jesteś sobą, jest jeszcze gorzej. Jeśli nie jest typem kogoś, kto szuka lustra, może być jednostką o charakterze przywódczym, która po prostu chce, by wszystko szło po jej myśli. Nie musi zmagać się z prawdziwym człowiekiem, który nie zawsze robi to, czego ona chce. To nie miłość i w przyszłości nigdy nie będzie między wami bliskości, jeśli druga strona nie zna cię naprawdę.

Także jeśli zmęczy cię to, że nie jesteś sobą, i okażesz jej, kim naprawdę jesteś oraz co jest dla ciebie ważne, ona uzna to za bunt i dojdzie do jeszcze większego konfliktu. To smutne, ale czasami takie „ujawnienie prawdy o sobie" następuje po zawarciu małżeństwa i często kończy się rozwodem. Coś takiego nigdy by się nie przydarzyło, jeśli od pierwszego dnia byłbyś sobą.

3. *Jeśli nie jesteś autentyczny, mniejsze jest prawdopodobieństwo, że przyciągniesz do siebie osobę, która jest autentyczna.*

Brakowi autentyczności lub dwulicowości i roli, jaką one odgrywają, przyjrzymy się dokładnie później. Powodują one niezdrowe przyciąganie najczęściej niewłaściwych osób. Wspominam o tym tutaj, bo bycie sobą od początku znajomości chroni przed dwulicowymi związkami. Autentyczność przyciąga autentyczność tak, jak całość przyciąga całość. Szwindel przyciąga szwindel tak, jak dwulicowość przyciąga dwulicowość.

4. *Jeśli nie jesteś sobą, druga strona ma mniejszą szansę się tobą zainteresować.*

Mówiliśmy o tym, jak odrębność tworzy romantyczną energię i podsyca zdrowe przyciąganie. Poza odrębnością, którą tworzy bycie sobą, także bardziej odkrywasz

się w związku. Można zobaczyć więcej twoich cech, jeśli ich nie ukrywasz. Dlaczego nie możesz sobie uświadomić atrakcyjności różnych swoich drobnych cech, które mogą być bardzo ciekawe także dla innych.

„Podoba mi się, że on lubi niezależne kino - powiedziała moja znajoma. - Pomyślałam, że jest taki inny i niepowtarzalny". Czy sądzisz, że on wiedział o tym, iż jego upodobania będą dla niej atrakcyjne? Nie wiedział. Gdyby jednak ich nie okazał i robił wszystko tak jak ona, nie poznałaby go od tej strony.

Próba lubienia tego, co lubi druga osoba, albo bycia takim, jakim ona by chciała, abyś był, powoduje, że wiele rzeczy dotyczących ciebie, które mogłyby być bardzo atrakcyjne dla drugiej osoby, pozostaje w ukryciu.

W randkach chodzi o odkrywanie, kim jesteś ty i kim są inni. Jeśli pokażesz się w przebraniu, nic się nie wydarzy. Szczerość relacji ujawni, kto będzie dla ciebie pociągający i dla kogo ty będziesz pociągający, co się wydarzy później i czy się skończy, czy nie. Bycie sobą to kwestia życia i śmierci w miłości.

Jeśli lubisz się gimnastykować, powiedz to i pokaż. Jeśli nie lubisz tego, uczciwie o tym poinformuj. Wtedy druga strona może cię w to wprowadzić i będzie to etap rozwoju waszego związku.

Jeśli nie lubisz pewnych potraw, powiedz to głośno. Wtedy możesz chodzić z drugą osobą do restauracji, których menu jej odpowiada, i będzie to dar i poświęcenie, a ona doceni twoją łatwość przystosowania się: „Zwykle nie przepadam za tym, ale spróbuję". Pomyśli: cóż za miły człowiek. Możesz się nawet zorientować, że to lubisz. Tak czy inaczej wygrywasz. Ona czuje, że poświęciłeś coś dla niej, jedząc indyjskie potrawy, a ty pozostajesz osobą jasno określoną.

Jeśli nie chcesz iść na jakiś film, powiedz to. Możesz dodać: „Spróbuję go obejrzeć, jeśli naprawdę tego chcesz, ale nie jest to typ kina, który mi odpowiada. Zawrzyjmy układ. Pójdę z tobą na thriller, jeśli ty pójdziesz ze mną na komedię". Wciąż jesteś sobą, nawet jeśli się zgadzasz.

Możesz pozostać osobą cichą i odmawiającą sobie czegoś, co jest dobrą i ważną cechą w związku, ale sprawdzi się to tylko wtedy, jeśli pozostaniesz sobą w innych obszarach. Abnegacja prowadzi na mieliznę, jeśli dana osoba przystosowuje się do wszystkiego. Nie rób wielkiej afery o każdą decyzję czy rozmowę. Byłbyś nudziarzem.

Czasami dostosuj się do drugiej osoby, nie robiąc z tego wielkiej sprawy. Generalnie bądź jednak sobą. To bardzo ważne.

Można by wymieniać przykłady bez końca. Niedawno zajmowałem się dwojgiem ludzi, którzy, gdy zaczęli się widywać, nie mogli się bardziej od siebie różnić. Uczciwie jednak sobie o tym powiedzieli i to spowodowało, że zrodziło się między nimi wielkie uczucie. Oboje wiele się nauczyli i bardzo się rozwinęli. Obecnie są małżeństwem i cieszą się tym, co ich różni. Gdyby nie postawili sprawy jasno, ich życie mogłoby się potoczyć zupełnie inaczej.

Jeśli żaden z twoich dotychczasowych związków się nie sprawdził, powodem może być to, że nie jesteś sobą. Możesz być jak Maggie Carpenter w filmie „Uciekająca panna młoda". Grana przez Julię Roberts bohaterka ucieka panu młodemu w ostatniej chwili przed ślubem. Jej kilka nieudanych związków mogło mieć źródło w tym, że nie była sobą. Kiedy wszystkim jej wcześniejszym narzeczonym zadano pytanie, jakie jajka lubi, na miękko, na twardo, a może jajecznicę, każdy z nich odpowiedział, że lubi takie, jakie on. Problem polegał na tym, że każdy z nich miał w tej kwestii odmienne upodobania. Maggie lubiła i robiła to, co sądziła, że lubi i robi jej facet. Nic dziwnego, że nie była w stanie znaleźć prawdziwej miłości. W jednej ze scen Richard Gere, grający nowojorskiego publicystę Ike'a Grahama, konfrontuje ją z jej konformizmem wobec wszystkich jej narzeczonych.

Maggie nazwała swój konformizm „ofiarnością".

- Ofiarność? - odpowiada Ike. - Nie byłaś ofiarna. Byłaś przestraszona. Tak jak teraz. Jesteś najbardziej zagubioną kobietą, jaką kiedykolwiek widziałem.

- Zagubioną?!

- Właśnie. Jesteś tak zagubiona, że nie wiesz nawet, czy wolisz jajka na miękko, czy na twardo.

Maggie zrozumiała, co do niej mówił. Krok po kroku, zaczynając od takiego drobiazgu jak jajka, okazywała, kim jest naprawdę. Efekt?

Zakochał się w niej właściwy facet i ona w końcu była po raz pierwszy zakochana.

Pamiętaj, w spotykaniu się z kimś, a nawet w wynikłej z tego miłości, chodzi o to, by poznać drugą osobę - prawdziwą osobę. Jeśli zamierzasz iść na randkę, idź. Odsłoń swoje prawdziwe oblicze.

- Jeśli szukasz prawdziwej osoby, pamiętaj: i ty nią bądź. Oto kilka wskazówek: Analizuj swoje myśli i trzymaj się własnego zdania, poznaj także to, co sądzi osoba, z którą się spotykasz; nie ignoruj tego, co myślisz i czujesz, tylko dlatego, że wasze sądy są rozbieżne.
- Przyjrzyj się, w jaki sposób ukrywasz to, kim naprawdę jesteś. Kiedy to robisz? Czego się obawiasz?
- Po spotkaniu porozmawiaj ze swoją grupą. Zastanówcie się wspólnie nad twoim postępowaniem.
- Przypomnij sobie swoje dotychczasowe związki i przyjrzyj się swoim skłonnościom do fałszowania siebie oraz problemom, które to powodowało. Wymień przykłady takich zachowań i ich skutki. Pomów o tym z przyjacielem.

- Poproś tego samego przyjaciela, by pomógł ci pracować nad sobą i ustrzegł cię przed popełnieniem tych samych błędów z kolejnymi osobami, z którymi się spotykasz.
- Czy istnieją jakieś szczególne sytuacje, w których odczuwasz większą presję, by zachowywać się konformistycznie lub się poddawać (opinie, gusty, myśli i poglądy, antypatie, granice, seks, duchowość, polityka, hobby)? Dowiedz się, których obszarów to dotyczy, i poproś swoją grupę wsparcia, by pomogła ci to zmienić.
- Czy dbasz o to, by twój wygląd zewnętrzny odzwierciedlał to, kim jesteś? Czy próbujesz wyglądać jak ktoś inny?

Pamiętaj, kiedy idziesz na randkę, upewnij się, że to jesteś ty, a nie twoje fałszywe oblicze. Jeśli to zrobisz, znajdziesz to, czego szukasz.

21. NIE MANIPULUJ LUDŹMI

- Dziś wieczorem zamierzam znów się spotkać z Ryanem - powiedziała Lisa swojej przyjaciółce Samancie.

- Co takiego? Nie rób tego. Nie wiesz, że jeśli spotkasz się z nim ponownie zbyt wcześnie, dasz mu do zrozumienia, że jesteś łatwa, i on cię nie będzie cenił, bo zabraknie mu dreszczyku emocji, towarzyszącego polowaniu? Nie czytałaś *The Rules (Zasady)*? - wykrzyknęła Samanta.

- Naprawdę? Na Boga, nie chcę wysyłać mu złego sygnału. Co powinnam zrobić? A gdybym zadzwoniła do niego i powiedziała mu, że mam sporo pracy i nie mogę się z nim spotkać? Jak myślisz?

- Nie, nie sądzę - radziła Samanta. - To nie pomoże, bo on pomyśli, że poszłabyś, gdybyś nie miała pracy. Musisz teraz zrobić coś innego. Po prostu idź, ale zachowaj rezerwę. Nie bądź taka chętna jak przy mnie. Pomyśli, że się nim tak bardzo nie interesujesz, i będzie się bardziej starał.

- A co, jeśli spróbuje trzymać mnie za rękę albo pocałować na dobranoc czy coś w tym rodzaju? Powinnam mu pozwolić?

- Nie, nie rób tego. Nie dopuść nawet do pożegnania przy drzwiach. Zakończ randkę trochę wcześniej. Powiedz mu, że jesteś zmęczona, a jutro masz wcześnie spotkanie, podziękuj mu i potem podejdź do drzwi. Uściśnij mu dłoń. Po prostu trzymaj go w niepewności.

- Ale on był taki miły i autentyczny poprzedniego wieczoru. A jeśli zechce tylko dłużej porozmawiać albo coś w tym rodzaju? Nie chciałabym, by poczuł się odrzucony.

- Nigdy nie poświęcaj mu więcej czasu niż na randkę. Na tym polega siła dysproporcji. Utrzymuj przewagę, a uzna, że jesteś atrakcyjniejsza.

- Aleja nie chcę siły. Chcę go po prostu poznać. A on chce poznać mnie. Co jest złego we wspólnym wypiciu filiżanki herbaty?

- Dobrze. Tylko nie przychodź do mnie z płaczem, kiedy po dzisiejszym wieczorze już więcej do ciebie nie zadzwoni.

Teraz Lisa się zafrasowała i nie cieszyła się już tak na randkę jak wcześniej. Nie wiedziała nawet, co na siebie włożyć. Wszystko wydawało jej się zbyt skomplikowane. Przypominało to w dużym stopniu strategię wojenną.

Tymczasem Ryan rozmawiał ze swoim przyjacielem.

- Co robisz dziś wieczorem? - spytał Justin.

- Idę na randkę z tą nową dziewczyną, o której ci opowiadałem.

- Tak? A nie spotkałeś się z nią wczoraj?

- Tak, było wspaniale. Wydaje się dużo normalniejsza od wielu kobiet, które znam, i niczego nie udaje. Jest autentyczna. Spędziliśmy miło czas, a ponieważ miałem bilety na dziś wieczór, pomyślałem: „Co stoi na przeszkodzie?" i ją zaprosiłem. Okazało się, że ma czas, więc idziemy. Naprawdę podoba mi się jej spontaniczność i gotowość do odruchowego podjęcia decyzji. Spontaniczność ma dla mnie wielkie znaczenie. Podobnie jak ufność, która pozwala nie uprawiać tych wszystkich randkowych gierek, takich jak nieśmiałość itd. Wydawało się, że miło spędziła czas i okazała to, zgadzając się na kolejne spotkanie. Naprawdę mi się to podoba. Wydaje się, że czuje się bezpiecznie.

- Wspaniale, chciałbym spotkać podobną dziewczynę... - powiedział Justin.

Zatem Ryan cieszy się teraz na spotkanie z otwartą, autentyczną, prawdziwą kobietą, z którą spędził poprzedni wieczór, a wyjdzie mu naprzeciw jakaś nieprawdziwa dziewczyna, uprawiająca dziwne gierki. Co może z tego wyniknąć? W przyszłości Lisa będzie kłębkiem nerwów, zamartwiającym się, jakie mordercze konsekwencje wynikną, jeśli zamówi niewłaściwą sałatkę.

Wielu ludzi zastanawia się, czy muszą udawać na randkach. Co powinieneś robić, a czego nie, kiedy spotykasz się z kimś na randce? Co jest pomocne, a co nie?

Argumenty za graniem

W zależności od tego, z kim rozmawiasz, usłyszysz różne strategie dotyczące spotykania się na randkach - często sprzeczne. Niektórzy powiedzą: schlebiaj jej; inni poradzą: powstrzymaj się z komplementami, żeby się jej w głowie nie przewróciło. Jedni powiedzą: bądź przystępna, bo inaczej on znajdzie sobie inną; drudzy wskażą, że on ceni tylko kogoś, o kogo musi zabiegać.

W rzeczywistości wszystkie te „gierki" zostały wymyślone, by poradzić sobie z pewnymi kwestiami, ale jest lepszy sposób, by je załatwić, niż doprowadzić się do szaleństwa, próbując obmyślić każdy ruch w randkowej grze. Jeśli rozumiesz, co

się kryje za tymi wszystkimi strategiami, i jeśli radzisz sobie z tym w sposób naturalny, nie musisz się martwić. Dla czystego wszystko jest czyste. Przyjrzyjmy się argumentom przemawiającym za graniem.

Dostępny kontra trudny do zdobycia

Prawdą jest, że cenimy to, co nie przychodzi nam łatwo, równocześnie jednak to coś musi być osiągalne. W dobrych restauracjach zwykle trzeba zarezerwować miejsce - nie możesz do nich zwyczajnie wejść z ulicy. Dlaczego? Czyżby nie zezwalali na to? Nie, nie dlatego. Raczej dlatego, że wielu innych ludzi chce w nich zjeść. Musisz więc zadzwonić zawczasu. Jeśli jednak dzwonisz i nie możesz zarezerwować miejsca przez pół roku - tracisz zainteresowanie. Próby dostania się tam wymagają zbyt wiele zachodu.

Powodem tego, że cenimy coś, co nie przychodzi nam łatwo, jest nie tylko to, że musimy na to zapracować, ale także to, że jest to naprawdę wartościowe. Zapracowywanie na coś nie przydaje temu wartości. Gdybyś musiał pracować cztery lata na batonik, nie zrobiłbyś tego, ale gdybyś dzięki temu miał zostać lekarzem, to już zupełnie co innego. Gotowość do pracy wzrasta wraz z wartością upragnionego obiektu. Sama praca nie czyni owego obiektu upragnionym.

Co to oznacza w kontekście randek? Nie powinieneś być w tak wielkiej potrzebie i tak zdesperowany, by zawsze godzić się na randkę. Osoba żyjąca pełnią życia jest atrakcyjna, bo zawsze ma jeszcze jakieś zainteresowania, niezależnie od tego, kto ją zaprasza. Nie musi koniecznie mieć zaplanowanej randki na każdy wieczór, ale ma grupę modlitewną lub przyjaciół, z którymi wychodzi na kolację lub do kina. Wyobraź sobie taką sytuację: „Nie, nie mogę się z tobą jutro spotkać, bo mam dobrą książkę i cieszę się na chwilę wolnego, by ją poczytać. Co myślisz o innym wieczorze?".

Nie chodzi tu o granie osoby trudno dostępnej. To kwestia tego, by pokazać prawdę o swoim życiu. 1 w tym tkwi sedno rzeczy - wszystko jest jasne. Jak powiedziałem wyżej: „Dla czystego wszystko jest czyste". Osoba żyjąca pełnią życia czasem naprawdę ma swoje zajęcia i zdarza się, że ma czas następnego wieczoru, jak Lisa. Spontaniczność także jest dobra. Zatem ona mówi: „OK!" i robi coś, bo ma taki kaprys. Ale komunikuje coś głębszego: że jest uczciwą osobą, której życie jest interesujące nawet bez randki. Dzięki temu Ryan wie, że Lisa jest osobą żyjącą pełnią życia. I randka jest po prostu randką.

Jeśli autentyczność i dostępność kogoś zniechęcają, może mamy do czynienia z osobą, którą i tak nie byłbyś zainteresowany. Może być kimś, kto pragnie jedynie tego, czego nie może mieć, i kto tylko goni króliczka. A przecież nie interesuje cię ktoś, kto pragnie wyłącznie czegoś nieosiągalnego. Ktoś taki nie zaakceptuje tego,

co w danym momencie może mieć, póki nie poradzi sobie z tym, co go do tego motywuje. Pozostaw taką osobę sobie samej, nie interesuj się nią.

Pewien mężczyzna opowiadał mi, że po trzech tygodniach spotykania się z kobietą, która teraz jest jego żoną, odebrał od niej telefon około dziewiątej wieczorem. Powiedziała: „Właśnie wyszłam z kina. Co robisz?". Był w domu i oglądał telewizję, poprosił, żeby do niego zajrzała. Spędzili wspaniale czas, a on poznał ją od innej strony i podobało mu się, że była na tyle autentyczna, by po prostu do niego spontanicznie zadzwonić i wpaść. „Bardzo różniła się od innych kobiet, które wciąż dzwoniły i były łatwo osiągalne. Miała swoje życie i wiedziałem, że kiedy zadzwoniła, było to bardziej naturalne. Zmusiło mnie do tego, by się otworzyć".

Bądź sobą, bądź autentyczny i żyj pełnią życia, a stanie się to, co się ma stać.

Życie swoim życiem kontra rezygnowanie z niego dla osoby, z którą się spotykasz

Nie dostosowuj zbytnio swojego życia do drugiej osoby ani nie rób tego zbyt szybko. Wysyłasz w ten sposób informację, że tak bardzo pragniesz związku, iż dla danej osoby jesteś gotów rzucić wszystko. Postępując tak, wysyłasz nieświadomie pewne sygnały. Brak równowagi jest nie tylko rzeczywisty, ale i chory. Wskazuje, że dana osoba ma zbyt wielki wpływ na twoje życie. Potrzebujesz jej za mocno. A nikt nie chce związku z pasożytem.

Dlatego właśnie niektórzy ludzie sądzą, że prowadzenie gry jest pomocne. W rzeczywistości chcą wessać daną osobę w próżnię swojego życia, ale stosują strategię i odmawiają spotkania następnego dnia, by zachować się tak, jakby nie byli pasożytami. Jednakże wszystko, co robią, jest trzymaniem pasożyta na uwięzi. Randka wciąż ma wciągać w sieć. Gra nie uzdrowi tej zależności.

Jeśli więc nawet masz swoje życie, ale odczuwasz tak przemożną potrzebę związku, że bezzwłocznie pozbywasz się innych zobowiązań, ponieważ musisz posiąść tę upatrzoną osobę - niech to będzie dla ciebie ostrzeżenie. Pozostaw wszystko inne w twoim życiu swojemu biegowi, a randkę wpisz w ustalony harmonogram. Nie pozwól, aby poznana osoba natychmiast dysponowała całym twoim czasem. Zrozum, o co chodzi w tej zależności i gotowości do rzucenia wszystkiego. Postaraj się o jakieś wsparcie czy pomoc w samotności lub w czymkolwiek innym, co pobudza ten głód. Jeśli odczuwasz pustkę, osoba, z którą się spotykasz, zorientuje się w tym, niezależnie od tego, jaką obierzesz strategię.

Niektóre kobiety nie kupują domu, bo planują znaleźć męża i wyjść za mąż. Nie chcą, żeby wyglądało, że są zbyt niezależne i planują pozostać samotne przez resztę życia. To głupia strategia. Jeśli chcesz mieć dom, kup go. Żyj. Nie martw

się: jeśli znajdziesz właściwego faceta, on zaakceptuje twoją niezależność, a od sprzedawania domów są pośrednicy handlu nieruchomościami.

Szacunek kontra brak granic

Kolejna sprawa, którą usiłujemy pokryć gierkami, to brak szacunku dla samego siebie, szacunku dla innych lub brak granic. Większość takich sugestii jak: „Nie zgadzaj się na randkę w sobotę, jeśli spotkałeś się już w środę" lub „Nie spotykaj się z nim więcej niż raz lub dwa razy w tygodniu", są po to, byś pokazała, że masz dobre granice, szanujesz siebie i drugą osobę. To poważne kwestie.

Z powodu szacunku dla samej siebie nie powinnaś być zbyt przystępna. Szacunek dla samego siebie objawia się, kiedy nie zezwalasz komuś, by traktował cię gorzej niż człowieka, który dysponuje własnym czasem, ma swoje uczucia, potrzeby i pragnienia. Respektowanie czyjegoś czasu i życia nie dopuszcza możliwości wielokrotnego umawiania się na randki w ostatniej chwili.

Jeśli ktoś zawsze dzwoni w ostatniej chwili, pozostań przy swoich planach, okaż szacunek dla siebie: „Z przyjemnością, ale mam inne plany. Zwykle, jeśli chodzi o weekendy, trzeba mnie uprzedzić, bo jestem dość zajęta. Następnym razem poinformuj mnie wcześniej, a z przyjemnością z tobą pójdę".

Spóźnianie się, niedzwonienie o umówionej porze i niespełnianie obietnic to oznaki braku szacunku. Jeśli twoje zachowanie skłania innych do chęci zawładnięcia twoją osobą i potraktowania ciebie, nie okazując szacunku twoim uczuciom - powiedz stanowczo: nie. Nie toleruj spóźniania się na randkę bez telefonicznego uprzedzenia. Powiedz, że rozumiesz konieczność zostania dłużej w pracy, ale dodaj: „Uprzedź mnie, że się spóźnisz aż tyle, a będę mogła jakoś wykorzystać ten czas".

Powinnaś czuć, czy jesteś upragniona i dlatego ktoś biega za tobą, czy raczej wykorzystywana i uważana za pewną zdobycz. Lisa była upragniona. Ryan lubił jej towarzystwo i miał bilety na mecz tego wieczoru. To był wspaniały pomysł. Gdyby jednak Ryan postępował tak przez cały czas, Lisa czułaby, że jest uważana za pewną zdobycz. I powinna dać mu do zrozumienia, że ma swoje życie i wymaga od niego, żeby planował ich spotkania z wyprzedzeniem. Jeśli chce gdzieś pójść, musi jej dać znać wcześniej niż dzień przed terminem. Zwykły szacunek to nakazuje.

Mówię, że cię lubię, kontra trzymam cię w niepewności

Inna gra dotyczy tego, czy ktoś, kto lubi drugą osobę, daje jej lub jemu znać o tym. I znowu wszystko kręci się wokół pewnych wcześniejszych kwestii: idealizacji i schlebiania z jednej strony oraz powstrzymywania się z okazywaniem sympatii i bycia niedostępnym z drugiej.

W pierwszym wypadku kobieta (której czegoś wewnętrznie brak) poznaje mężczyznę. Szuka księcia z bajki, który zmieni jej życie na lepsze. Ma jego wyobrażenie. Jeśli w pobliżu znajduje się mężczyzna pasujący do tego ideału, może on całkowicie nią zawładnąć. Wydaje się jej nieprawdopodobny. Kobieta nie może ani spać, ani jeść, ani pracować. Uważa, że wszystko, co robi jej wymarzony, jest takie mądre albo warte uwielbienia, że od początku mu schlebia.

Pamiętam, jak pewien mężczyzna opowiadał mi: „Podczas drugiej randki powiedziała mi: »Jesteś najcudowniejszym mężczyzną, jakiego kiedykolwiek spotkałam«. Nie wiedziałem, jak zareagować. Miała o mnie pewne wyobrażenie, którego częścią nie chciałem być. I pomyślałem, że była naprawdę fajna, póki tego nie powiedziała".

Mężczyźni mogą się zachowywać podobnie i idealizować kobietę, z którą się spotykają, oraz podsycać w sobie to uczucie. Chodzi o to, że brak równowagi może być niezdrowy. Prawda ujawni się prędzej czy później. Osoba idealizowana, jeśli jej reakcje są zdrowe, ucieka albo nagle traci zainteresowanie. Pragnie jak najprędzej uwolnić się z tego stanu, często nawet do końca nie zdając sobie z tego sprawy.

Inna strona siły braku równowagi ujawnia się, gdy ludzie powstrzymują się przed prawieniem sobie komplementów i okazywaniem uczuć. Czynią tak, ponieważ czują się zagrożeni. Myślą, że powstrzymywanie się przed ujawnianiem uczuć, da im przewagę w związku. Jednak znowu problem nie tkwi w strategii, lecz we wcześniejszych kwestiach - w zagrożeniu, które odczuwają z powodu wewnętrznej pustki.

Nie czują się kochani, muszą się więc stopić z kimś, kogo idealizują, by to sobie wynagrodzić, lub muszą ukryć swoje zainteresowanie, by pokazać, że nie są puści. Każda z tych strategii kryje za sobą głębszy problem.

Ludzie zrównoważeni nie stosują żadnej z nich. Ani nie idealizują nikogo, ani nie powstrzymują się przed mówieniem o tym, co dobre. Komplementują, kiedy jest to uzasadnione: „Było naprawdę bardzo miło. Spotkajmy się znowu". Kiedy ktoś mówi o sobie coś pozytywnego, doceniają to: „To wielki wyczyn. Pochwalam taką ciężką pracę". Chodzi o autentyczne dzielenie się sobą.

Jeśli nie idealizujesz drugiej strony, wówczas jest zachowana równowaga. Akceptujesz drugiego, ale nie potrzebujesz bohatera, by naprawić swoje życie. Możesz powiedzieć, że masz szacunek dla siebie i nie działasz, jakbyś był ponad to, że ci się podoba. W rzeczywistości ludzie lubią wiedzieć, że się podobają. Daje im to powód do tego, by zadzwonić ponownie i spotkać się jeszcze raz. Nie praw tylu komplementów, żeby nie uznali cię za natręta, ale też w sposób nienaturalny nie powstrzymuj się przed okazywaniem tego, co czujesz.

Pewien mężczyzna opowiadał mi, że naprawdę otworzył się przed swą żoną, kiedy po ich drugiej randce zadzwoniła do niego zaraz po tym, gdy się rozstali. „To

była duża sprawa - powiedział. - Powiedziała tylko: »Dzwonię, by ci powiedzieć, że było mi miło i że dobrze mi się z tobą rozmawiało. Było fajnie. Dziękuję za lunch. Dobrego dnia«. Jej zachowanie było autentyczne i normalne, a ona wydawała się zadowolona. Poza tym poczułem, że otworzyła przede mną drzwi. Mogłem postąpić dalej bez tych wszystkich gierek. Nie musiałem się zastanawiać, czy mnie lubi, czy nie. Równocześnie mogłem stwierdzić, że nie była typem natręta, osoby uzależnionej. To było miłe".

Żyj. Zachowuj równowagę i po prostu bądź sobą. Obdarzaj komplementami to, co na nie zasługuje. Zwróć uwagę wtedy, kiedy trzeba. Powiedz „tak", gdy coś na to zasługuje, i „nie", gdy trzeba powiedzieć „nie". Bądź autentyczny.

22. GDZIE JEST TESTOSTERON?

Jadłem kiedyś kolację ze znajomym małżeństwem, a ponieważ w każdej sytuacji jestem badaczem, chciałem się dowiedzieć, jak to się stało, że są razem.

- Jak się poznaliście? - spytałem.

Oboje zaczęli się śmiać, wiedziałem więc, że mogę się spodziewać dobrej historii.

- Wyszedł na totalnego natręta - odpowiedziała Anna.

Zwróciłem się do Bena i spytałem:

- Co się wydarzyło?
- Pewnej niedzieli byłem w kościele i zobaczyłem ją, gdy szła z pewną parą, która przychodzi do mojego kościoła. Pomyślałem: Ale ładna. Muszę podejść i ją poznać, ponieważ nie widziałem jej tu nigdy wcześniej. Po mszy wymknąłem się po cichu, by ją znaleźć i zbytnio nie rzucać się w oczy. Ale ona odeszła. Zniknęła. Zacząłem się więc za nią rozglądać i nie mogłem jej znaleźć. W tym momencie dostrzegłem, jak wsiada do samochodu i odjeżdża.

Nie mogłem do tego dopuścić, więc popędziłem do mojego samochodu, wsiadłem i zacząłem ją ścigać Pacific Coast Highway. Autostrada była tak zatłoczona, że kluczyłem między samochodami, żeby ją złapać. Wówczas uświadomiłem sobie, że nie wiem, co jej powiem, gdy ją już dogonię. I gdybym ją dogonił, mogłaby pomyśleć, że jestem świrem, i wezwać gliniarzy. Zaniechałem więc pościgu, bo doszedłem do wniosku, że muszę znaleźć inny sposób, żeby ją poznać. Pamiętałem, że para, z którą była w kościele, miała dziecko chrzczone tego dnia, pomyślałem więc sobie, że najlepiej będzie dotrzeć do nich. Poszukam ich, poznam i w ten sposób ją odnajdę.

Zobaczyłem ich następnej niedzieli, podszedłem, przedstawiłem się i spytałem o dziecko, potem zagadnąłem jeszcze o to i owo, by podtrzymać rozmowę. Miałem misję do spełnienia, ale nie wykonałem jeszcze wtedy żadnego ruchu. Odczekałem kolejny tydzień, nim znów nawiązałem z nimi przyjacielską rozmowę. I wtedy

mimochodem spytałem, kim jest kobieta, która towarzyszyła im kilka tygodni wcześniej. Powiedziałem, że wydawała się naprawdę miła i że z przyjemnością bym ją poznał.

W tym momencie kobieta urządziła mi regularne przesłuchanie. Dokładnie wypytała mnie o moje życie religijne, intencje, resztę mojego życia, dosłownie o wszystko. Stała na straży swojej przyjaciółki i nie chciała, by ta się w coś wplątała. Najwyraźniej zdałem egzamin, doszło do spotkania i oto tu jesteśmy. Powiem ci jednak, że nie było to łatwe.

Misja do spełnienia

Podobało mi się to, co mówił Ben. Właśnie takie opowieści słyszę zawsze od mężczyzn, których randki są udane i którzy w końcu znajdują kobietę swoich marzeń. Oni są inicjatorami i kiedy ona się pojawia, mają misję do spełnienia. Energicznie zabiegają o to, na czym im zależy - nie są Tarzanami ani nie robią tego w sposób przykry, po prostu są aktywni, a nie pasywni. Można ich określić mianem aktywnych inicjatorów, zamiast osób biernych „mających nadzieję", że kobieta spadnie do ich życia jak manna z nieba.

Na to samo zwracają mi też uwagę kobiety. Chcą, by mężczyźni byli inicjatorami - zarówno na etapie przedmałżeńskim, jak i w małżeństwie. Pociąga je ta cecha na początku znajomości i na dłuższą metę. Nie ma nic gorszego dla kobiety niż mężczyzna, którego musi prowadzić za rączkę albo popychać do podejmowania decyzji lub działania, nawet jeśli ona sama sprawia wrażenie, że chciałaby go kontrolować.

Spytałem pewną kobietę, kiedy po raz pierwszy spodobał się jej przyszły mąż. Odpowiedziała:

- To zabawne. Na początku wydawał się trochę nazbyt „miły". Myślałam, że to dobrze, ale nie pociągało mnie to. A potem poszliśmy do restauracji - to była nasza pierwsza randka - i wiem, że to zabrzmi dziwnie, ale w połowie kolacji kelner przyniósł menu deserów i położył je na środku stolika. Oboje równocześnie sięgnęliśmy po nie i pociągnęliśmy w swoją stronę. Przekształciło się to w małą próbę sił, ponieważ oboje chcieliśmy je wziąć. Ostatecznie on wziął menu, wyciągnąwszy je z mojej dłoni, i uśmiechnął się - wygrywając w próbie sił. Potem przeczytał je, spytał, na co mam ochotę, i złożył zamówienie. Zabrzmi to dziwnie, ale podobał mi się, kiedy nie pozwalał mi zwyciężać.

To wcale nie brzmi dziwnie, ponieważ słyszałem to tysiące razy. Kobiety pragną mężczyzny, który jest silny i asertywny, ale który wykorzystuje tę asertywność dla dobra związku. Nie zdobywa przewagi z egoistycznych powodów, ale „wygrywa", ponieważ ona mu pozwala. Czy tak należy zdobywać kobietę - zawsze wyrywać wszystko z jej rąk i zawsze wychodzić na swoje? Nie, z pewnością nie. Jednak to

był dla niej symbol tego, że jest on dostatecznie silny, by nie dawać sobą sterować. To właśnie się jej podobało.

Nazwij to, jak chcesz, ale taka jest prawda. W większości mężczyźni są stworzeni do tego, by inicjować, ścigać się, nie dawać sobą kierować, chronić, zwyciężać, czyli robić wszystko to, co uważamy za męskie. Rozumiem, że kobiety również to potrafią, i że mężczyźni powinni posiadać także pewne bardziej kobiece cechy. Mężczyźni mają reagować na kobiecą aktywność bez uczucia poniżenia. W rzeczywistości tylko w towarzystwie silnego mężczyzny kobieta może czuć się swobodnie i przejmować inicjatywę oraz być asertywna. Nie może z kolei być asertywna, jeśli on nie jest na tyle silny, by nie dawać sobą sterować. Jeśli mężczyzna nie jest wystarczająco silny, kobieta nigdy nie może być w pełni kobietą, co obejmuje także bycie osobą, która mężczyźnie odpowiada. Choć obie płcie podejmują inicjatywę i odpowiadają na nią, to jednak mężczyźni, którzy jej nie wykazują, są mniej pociągający dla kobiet.

Jeśli pyta się kobiety o ich związki, mówią dużo o pragnieniu odpowiadania i bycia tą, o którą się zabiega i której się pragnie itd. Pomaga im to czuć, że są delikatne, seksowne i energiczne. Męska siła pozwala kobiecie być wszystkim, do czego została stworzona. Zatem obudźcie się, faceci! Bóg dał wam testosteron, więc zróbcie z niego użytek. Przyspieszcie kroku, wykazujcie się inicjatywą, zabiegajcie o kobiety i przestańcie być tak bierni.

Kiedy opowiadałem o tej książce mojemu przyjacielowi psychologowi, pierwsze, co powiedział, to: „Czy napiszesz, żeby mężczyźni w końcu przestali jęczeć, że kobiety pragną tylko mężczyzn z kasą czy pozycją?". Nie mogłem się z nim nie zgodzić. Bierni mężczyźni mówią takie rzeczy, kiedy nie są dość silni, by przyciągnąć kobietę siłą swojej osobowości. Myślą, że muszą polegać na symbolicznych wyrazach siły, takich jak bogactwo czy pozycja, zamiast na wyrażaniu jej w stosunkach interpersonalnych.

Dla większości kobiet praca i kariera mężczyzny mają znaczenie, ale nie chodzi o stosy pieniędzy albo tytuły czy stopnie naukowe. Chodzi o pasję i energiczne zabieganie o to, na czym im zależy. Chodzi o siłę charakteru. Nieważne, czy ta pasja doprowadzi do stworzenia wielkiego przedsiębiorstwa, czy spełnienia się jako nauczyciel. Ona pragnie widzieć, że on jest kimś, kto zabiega o to, czego chce. To jest pociągające.

Rozmawiałem z Jade, kobietą po trzydziestce, która była zdziwiona postępowaniem swojego kolegi. Zna go od trzech lat i są dobrymi przyjaciółmi. Zabiera go ze sobą na różne imprezy, jeśli nie ma z kim pójść, i vice versa. Zastępują sobie nawzajem partnerów. Spędzają z sobą czas i ich przyjaciele zastanawiają się, dlaczego nie idą dalej. Spytałem o to samo.

- To dziwne - odpowiedziała. - Chciałabym wiedzieć, czy może nas łączyć coś więcej, czy nie. I wiem, że on też by chciał, bo kiedy opowiadam o mężczyznach, z

którymi chodzę na randki, zawsze to komentuje, na przykład tak: „Gdybym to ja poszedł z tobą na randkę, zrobiłbym tak i tak". Wiem, że się mną interesuje. Jednak zupełnie tego nie okazuje i dlatego nigdy nie traktowałam go poważnie jako kogoś, kto „robi to dla mnie". Lubię go, ale nie ma w nim energii. Zaprasza mnie, nie podejmując żadnego ryzyka. Pyta od niechcenia: „Jeśli nie masz nic do roboty, może poszlibyśmy do kina?". To nie przypomina randki. To tak, jakbym poszła gdzieś z przyjaciółką, kiedy nie mamy kandydatów do randki.

- W porządku - odrzekłem - pozwól, że o coś zapytam. Gdyby się pojawił, zapukał do drzwi i powiedział: „Dość tego. Idziemy na randkę. Prawdziwą randkę. Zbyt długo już się w to bawimy. Co robisz w piątek wieczorem? To prawdziwa randka, a nie po prostu wyjście gdzieś, bo nie mamy nic innego do roboty. Zapraszam cię na spotkanie. Chłopak spotyka się z dziewczyną". Co byś wtedy czuła?

Jade zarumieniła się i odpowiedziała:

- Na Boga, chyba czuję się lekko podniecona na samą myśl o tym.

Zabawne było widzieć ją zarumienioną.

- Zatem - odrzekłem - oto, co zrobisz. Zadzwoń do niego i powiedz: „Justin, chcę się czegoś dowiedzieć. Któregoś wieczoru trochę ze mną flirtowałeś. Czego ty oczekujesz? Chcesz, byśmy byli przyjaciółmi czy żebyśmy byli parą? Zdecyduj się. Chcę wiedzieć, czego oczekujesz. Bądź szczery. Albo bądź moim przyjacielem, albo zaproś mnie na randkę. Chcę wiedzieć, ale nie musisz odpowiadać natychmiast. Przemyśl to sobie i zadzwoń do mnie jak dorosły człowiek: zaproś mnie na randkę albo powiedz, że zostajemy po prostu przyjaciółmi. A jeśli jesteśmy przyjaciółmi, to wspaniale. Ale przestań się zachowywać, jakby łączyło nas coś więcej, skoro tak nie jest".

- Fantastycznie - powiedziała. - Zrobię to. Jestem tym zmęczona i nadeszła pora, by zachował się jak prawdziwy mężczyzna.

Nie wyraziłbym tego lepiej. Dlaczego nie odczuwała żadnej energii? Czy był atrakcyjny? Tak. Dobrze ułożony? Tak. Miły? Tak. Wszyscy jej przyjaciele i rodzina lubili go. Rodzice Jade stali po jego stronie. Ale on nie zademonstrował swego testosteronu, inicjatywy, swej energiczności. Więc nic nie powodowało, by czuła energię. Nie chciała, by ją zdominował. Chciała, by:

- pragnął jej bez lęku
- pragnął bez wahania
- opiekował się nią w sposób przewidywalny i planowy
- wychodził z inicjatywą, by mogła na nią odpowiedzieć.

Kiedy Jade zadzwoniła w końcu do Justina, by się upewnić, czy jest jej kolegą, czy partnerem, okazało się, że mieszka w Vegas z ich wspólnym przyjacielem. To

dobry przykład, dlaczego należy być ostrożnym w kontaktach z biernymi mężczyznami: są często dwulicowi. Jade powiedziała mi później, że potwierdziło to wyraźnie, dlaczego nie czuła się dość swobodnie, by naprawdę go pragnąć.

Spróbuj zdobyć

Chcę wam powiedzieć, faceci, że musicie wiedzieć, czego chcecie, i próbować to zdobyć. Siła tkwi w intencji, siła tkwi w pragnieniu, siła tkwi w inicjatywie. Nie musisz być Tarzanem lub Terminatorem. Oto przepis: musisz pragnąć zabiegać. Taka jest istota testosteronu, który dał ci Bóg i na który kobieta jest gotowa reagować.

Często takie jest rozwiązanie dylematu samotnych mężczyzn, polegającego na pragnieniu wyidealizowanej kobiety i braku zdolności zdobycia jej lub pragnieniu takiej kobiety, która jest emocjonalnie odrębna i niemożliwa do zdobycia. Jeśli mężczyzna pragnie kobiety, której nie może zdobyć, zwykle w tym samym czasie ma wiele kobiet, które pragną jego i którymi on nie jest zainteresowany. Wciąż słyszę: „Te, których pragnę, mnie nie chcą, a te, na których mi nie zależy, chciałyby mnie".

Przyczyną takiej sytuacji jest to, że kiedy taki mężczyzna widzi kobietę, której pragnie, powstrzymuje swoją agresję i próbuje ją zadowolić, zamiast wyjąć menu z jej ręki lub mówić, czego chce, a czego nie. Ona nie jest zainteresowana, a on umiera z rozpaczy. Równocześnie w stosunku do kobiet, których nie pragnie, jest silny i asertywny, ponieważ się nie boi. I doprowadza je do rozpaczy, ponieważ nie jest nimi zainteresowany.

Samotne kobiety również stają w obliczu tego dylematu. Kobieta kocha jakiegoś miłego faceta jak brata, ale chciałaby do niego czuć coś więcej. Jest taki bystry i miły i mógłby być dla kogoś wspaniałą partią. Ona zadaje sobie pytanie: „Dlaczego nie jestem nim zainteresowana? Jest taki dobry. Zawsze pragnę tych złych". Gdyby ten miły się nią zajął tak jak powinien, jej problem by się rozwiązał.

Oto, jaka jest moja rada. Faceci, próbujcie zdobywać. Nie wycofujcie się na widok drobnej przeszkody czy braku zainteresowania. Przyspieszcie kroku i sprawcie, by coś się wydarzyło. Jeśli napotykacie na lekki opór, przełamcie go. Nie wycofujcie się, póki drzwi nie są naprawdę zamknięte.

Dziewczyny, jeśli facet o was nie zabiega, a wy naprawdę stworzyłyście mu dostateczne możliwości, a nawet omówiłyście to, idźcie dalej. Coś jest nie tak. Albo go nie pociągacie, albo on jest rozdarty, a wy nie chcecie zbyt długo siedzieć w fotelu kierowcy. Pozwólcie mu wszystko przeanalizować, a być może zmieni zdanie, ale niech to się stanie z jego inicjatywy. Nie próbujcie budować związku z takim facetem. Oni są bardzo sfrustrowani.

Czasem naprawdę miłych facetów trzeba lekko popchnąć czy dać im delikatną wskazówkę. Żeby mieć najgorsze za sobą, czasem muszą wiedzieć, że jesteś zainteresowana i otwarta. Są raczej nieśmiali i to jest w porządku. Niektórzy faceci muszą się czuć bezpiecznie, żeby pójść dalej, i wtedy to robią. Pytanie brzmi, czy jeśli zapewni im się poczucie bezpieczeństwa, zabiorą się do roboty, czy nie. Jeśli tak, to wspaniale i nie ma nic złego w tym, że potrzebują niewielkiej zachęty ze strony właściwej kobiety. Jednak gdy stworzysz już facetowi tysiąc możliwości zdobycia góry, możesz stwierdzić, że jesteś z kimś biernym, kto będzie cię tylko frustrował, póki nie poradzi sobie ze swoją biernością. Upuszczaj chusteczkę przy mężczyźnie, który ją podniesie.

Zatem, mężczyźni, zabierajcie się do roboty! Jesteś odpowiedzialny za to, żeby coś się wydarzyło, i nie możesz pozwolić swoim lękom, by cię zastopowały. Ona nie będzie chciała kogoś, kto by pozwolił, żeby tak się stało. Uświadom sobie, że możesz się spotkać z odrzuceniem, tym, że przyjrzy ci się dokładnie, że będzie cię z kimś porównywać itd. Tak naprawdę twoim zadaniem podczas randek jest zostać odrzuconym tyle razy, ile to tylko możliwe. Spotykaj się z wieloma kobietami i sięgaj gwiazd. Mówię poważnie. Im więcej razy zostaniesz odrzucony - ale w międzyczasie też zaakceptowany - tym lepiej z tym sobie poradzisz. Żeby zwiększyć liczbę szans, musisz być odrzucany wiele razy.

Jeśli żadna kobieta nigdy nie mówi ci „tak", spytaj przyjaciół, co jest nie w porządku. Zajrzyj do rozdziału 27 „Spójrz w lustro". Przyczyna takiego stanu rzeczy może cię załamać. Ale osoby odnoszące sukcesy na randkach często tak się czują. Przyzwyczaj się do tego. Nie kładź swojej wartości na szali, kiedy zapraszasz gdzieś kobietę. Ona może cię odrzucić z tysiąca powodów, które nie mają z tobą nic wspólnego. Co zatem robić? Musisz przyjąć poniższy sposób myślenia, żeby spróbować zdobywać.

Nie dawaj kobiecie tak dużo przewagi w swoim życiu. W szerszej perspektywie nie gra roli, czy każda kobieta myśli, że jesteś w porządku, i jeśli twoja męskość lub twoje słowa czy twoja siła albo urok mają tu znaczenie, gdy się z kimś umawiasz, musisz to zmienić. Czerp miłość i poczucie wartości od Boga i ludzi, którzy cię znają i kochają, a nie od kobiet, z którymi chodzisz na randki. Bądź na tyle silny, żebyś, gdy jesteś odrzucany lub napotykasz przeszkody, potrafił zbyć to wzruszeniem ramion i podążać dalej. Właśnie takiego mężczyzny szuka „kobieta twoich marzeń", i tylko w ten sposób ją znajdziesz.

Zbierz przyjaciół, przezwycięż swoje lęki i daj z siebie wszystko. Ona czeka na ciebie!

23. PILNUJ SWOICH GRANIC

- Nie wiem, co mam zrobić ze swoim chłopakiem - powiedziała Stephanie, która zadzwoniła do naszej audycji radiowej. - Mamy kłopoty.
- Jakiego rodzaju? - spytałem.
- Kocham bardzo Joe, ale życie duchowe nie jest, niestety, dla niego szczególnie istotne. Czasem on mnie nakłania do seksu, a moje wartości są dla mnie bardzo ważne, więc dochodzi między nami do sporu o cielesność. Poza tym nie wydaje mi się, bym znaczyła dla niego bardzo wiele. Chodzi mi o to, że spędzamy razem czas, ale wydaje się, że jego hobby i to, co lubi robić, są zawsze na pierwszym miejscu, a ja na drugim.
- Od jak dawna z nim jesteś?
- Prawie rok.
- Zatem co za problem?

Wydawało mi się oczywiste, że ów facet nie był jeszcze gotowy, by się zaangażować, i miał kilka problemów charakterologicznych do rozwiązania. Dlaczego więc utrzymywała z nim stosunki? - zastanawiałem się. Dlaczego z nim była?

- Kocham go i chcę, byśmy się pobrali, ale dręczy mnie to, o czym mówiłam. Nie wiem, co zrobić... - powiedziała zamierającym w rozczarowaniu głosem. - Czasem wydaje mi się, że powinnam zakończyć tę znajomość.
- Dlaczego więc tego nie robisz?
- Już powiedziałam, kocham go.
- Więc?
- Więc co? Nie powinno się odrzucać miłości. Jeśli już ją znajdziesz, jest zbyt cenna.
- „Odrzucać miłość" to dość trudna fraza - powiedziałem. - Nie sądzę, bym tak to ujął. Pozwól jednak, że powiem, co słyszę. Słyszę z twoich ust coś, co jest bardzo powszechne. Robisz wszystko na opak.
- To znaczy?
- Błędnie oceniasz ten związek i to, czy się zaangażujesz, czy nie. Oceniasz to z perspektywy swojego przywiązania, zamiast z perspektywy tego, co jest dla ciebie wartością. Czego oczekujesz po mężu?
- Pragnę kogoś, kto będzie do mnie przywiązany, z kim będą mnie łączyły sprawy duchowe, kto szanuje moje wartości.
- To wszystko dobre rzeczy, warto ich pragnąć w kimś, z kim chcemy się związać. A teraz spójrzmy na taką sytuację. Gdybyś nie spotkała swojego chłopaka i gdybym powiedział: „Stephanie, mam faceta, w którym mogłabyś się zakochać i za którego mogłabyś wyjść za mąż. Chcę was poznać. On jest wolny i pewnie ci się spodoba. Ale nie będzie na ciebie zwracał uwagi, będzie przedkładał swoje sprawy nad wasz związek, nie trzymał się duchowych wartości. Jest bierny duchowo, będzie cię często zostawiał samą, bo ma swoje sprawy. Będzie się wkurzać na

ciebie, gdy spróbujesz z nim o tym rozmawiać, i będzie nakłaniać cię do seksu, choć podziela twój kodeks etyczny i mówi, że jest zobowiązany czekać z tym do ślubu. Jednak ja myślę, że go pokochasz". Co być powiedziała? Chciałabyś go?

- Nie, poprosiłabym cię, żebyś znalazł kogoś innego.

- No właśnie, ponieważ twoim wyborem będą kierowały twoje wartości i twój rozsądek, a nie twoje przywiązanie do niego. Teraz jednak, ponieważ „go kochasz" i ponieważ jesteś przywiązana, staje to na przeszkodzie dostrzeżeniu, czego pragniesz i co jest w życiu istotne. Nie możesz kierować się tym, czy jesteś do kogoś przywiązana, czy nie. Musisz podążać za swoimi duchowymi wartościami. Nie sugeruję, żebyś „odrzucała miłość". Sugeruję, żebyś chroniła miłość i czekała na tego, który sprawi, że ona zadziała. Tak właśnie działają wartości - one chronią i zabezpieczają miłość oraz wszystko, co dobre w życiu.

- Cóż więc mam robić?

- Kieruj się swoimi wartościami i tym, czego pragniesz. Powiedz: „Joe, szukam pewnego rodzaju związku z pewnego rodzaju osobą. Ktoś, kogo w końcu obdarzę zaufaniem, będzie uczciwy, oddany, odpowiedzialny, zaangażowany duchowo, potrafi docenić związek i mnie, a także swoje własne sprawy, uszanuje moje granice i będzie przeżywać nasze duchowe wartości. Z kimś takim chcę być. Obecnie taki nie jesteś. Nie robisz tego wszystkiego, o czym mówiłam, i wielokrotnie rozmawialiśmy o tym, na czym to polega. Wiesz, o co chodzi. Zatem póki nie jesteś taki lub na poważnie nie będziesz próbował taki się stać, nie mogę z tobą być. Będę czekać na kogoś takiego. Mam nadzieję, że się taki staniesz. Ale teraz taki nie jesteś. Daj mi znać, kiedy to się stanie. Do tego momentu ja muszę iść dalej sama". Oto, co masz zrobić. Jeśli zrozumie to i pójdzie do poradni, przyłączy się do jakiejś odpowiedzialnej grupy lub uczyni cokolwiek, by udowodnić ci, że jest poważnym człowiekiem, wówczas jest dla was szansa. Nawet wtedy jednak musisz uważnie się przyglądać, na ile rzeczywista jest ta zmiana, i czy nie kończy się, kiedy go nie pilnujesz albo gdy zabraknie mu wytrwałości. Pamiętaj jednak, że szukasz konkretnych wewnętrznych wartości, które wymieniłaś. Jeśli dana osoba ich nie posiada, nie zaangażujesz się i z pewnością nie zwiążesz. Koniec, kropka.

- Rozumiem. Mam się kierować swoimi wartościami, a nie tym, co do niego czuję - powiedziała - nawet jeśli to, co do niego czuję, jest bardzo silne.

- Zrozumiałaś - powiedziałem. - Siła twoich uczuć nie ma na to wpływu.

Kierować się wartościami

Stale dostrzegam ten problem, jeśli chodzi o randki. Powoduje on, że wielu ludzi w ogóle rezygnuje ze spotykania się z innymi. Ludzie wiążą się zbyt wcześnie, bez zachowania właściwych granic i wówczas ten związek przysłania ich osąd. Pamiętaj, że osoba, którą obdarzysz swoim zaangażowaniem emocjonalnym lub

wobec której się zobowiążesz, musi zdać test wartości. Musi być w stanie przejść przez tę bramę. Jeśli nie, wtedy musisz zrezygnować i pójść dalej, przynajmniej do momentu, gdy nie stawi czoła swoim problemom i nie sprawdzi się z czasem. Do tego momentu strzeż swego serca. Szukaj kogoś, kto jest wart, byś mu je ofiarowała.

Jeśli znalazłeś się w sytuacji, kiedy twoje przywiązanie stoi w konflikcie z twoimi wartościami, zwróć się do swego zespołu. Podporządkuj mu się i daj zgodę na przywiązanie cię do drzewa! Przyjaciele są po to, by uratować ci życie. Pozwól im na to.

Pamiętaj, że twoje wartości są po to, by cię chronić i by chronić twoje życie. Jak mówi Księga Przysłów:

> Gdyż mądrość zagości w twym sercu,
> wiedza ucieszy twą duszę.
> Rozwaga pilnować cię będzie,
> roztropność na straży twej stanie.
> Ustrzeże cię od drogi występku,
> od ludzi mówiących przewrotnie,
> co opuścili ścieżki prawości,
> by chodzić mrocznymi drogami —
> radością ich czynić nieprawość,
> ze zła, przewrotności się cieszą,
> bo drogi ich pełne są fałszu
> i błądzą po swoich ścieżkach (Prz 2,10-15).

W swoim życiu towarzyskim kieruj się wartościami. Miej je zawsze przed oczyma, a poprowadzą cię we właściwym kierunku.

Pilnuj swoich granic, domagaj się szacunku

Najlepszym sposobem, by uniknąć znalezienia się w takiej sytuacji jak Stephanie, jest zduszenie jej w zarodku. Pilnuj swoich granic i egzekwuj je, gdy tylko złe zachowanie pojawia się w związku. Jeśli ktoś skłania cię do rezygnowania z twoich wartości, pragnień czy wyborów, wstań i powiedz „nie". Jeśli nie szanuje on twojego „nie", wówczas powiedz mu, żeby zostawił cię w spokoju, póki tego nie zrozumie. Jeśli protestuje, spytaj: „Czego nie rozumiesz w słowie »nie«?".

To samo dotyczy innych lekceważących zachowań. Jeśli nie szanuje ciebie albo twojego czasu, bo stale się spóźnia, nie uprzedzając, albo kłamie, powiedz, że nie będziesz tego tolerować. Najlepszy sposób, by mieć pewność, że znajdziesz kogoś

właściwego, polega na tym, by wymagać od niego, by był dobry. Ci źli wybiorą kogoś innego, a ty będziesz otwarty na kogoś dobrego.

Nie zgadzaj się na złe zachowanie. Pamiętaj, dostajesz to, co tolerujesz. Jeśli potrzebujesz wsparcia, by to zrobić, postaraj się o nie. Nie zgadzaj się jednak, by podczas twoich randek działy się złe rzeczy. Pilnuj swoich granic i nie zadowalaj się niczym innym tylko dobrym zachowaniem.

III
KSZTAŁTUJ SAM SWOJE ŻYCIE TOWARZYSKIE

24. KONTROLUJ SWÓJ ŚWIAT WEWNĘTRZNY I STAWIAJ CZOŁO PROBLEMOM

Kontroluj swój świat wewnętrzny i stawiaj czoło problemom

- „Staję się kimś innym - powiedział Joel. - To dziwne. Jeśli pociąga mnie kobieta, zamykam się w sobie. Gubię się".
- „Nie rozumiem tego - powiedziała Missy. - W pracy wciąż rozmawiam z facetami. Lubię się wygłupiać, łatwo nawiązuję kontakt i jestem świetna, jeśli sama o sobie mogę tak mówić. Ale gdy tylko pojawi się fajny facet, coś się dzieje w środku. Jeśli coś takiego ma miejsce na przyjęciu, idę w drugi koniec pokoju".
- „Zaczęłam zwyczajnie - powiedziała Tonya. - A potem, gdy rozmawiałam z nim, zauważyłam, że im bardziej mi się podobał, tym więcej myślałam o tym, jak wielki mam tyłek. Tak naprawdę nie uważam, że jest on aż tak wielki, a zaczęłam tak to odczuwać. Obsesyjnie zastanawiałam się, co on sobie musi myśleć".
- „Mój przyjaciel chciał mnie z kimś poznać - opowiadał mi Alex. -Zacząłem jednak myśleć: A jeśli okaże się dziwaczką? To będzie kolejna porażka".
- „Chciałam podejść i porozmawiać z nim, ale czułam, że zachowałabym się zbyt napastliwie" - powiedziała Paige, gdy ją spytałem, co zrobiła na przyjęciu.
- „Patrzyłam na niego i myślałam, że nie jest w moim typie - powiedziała Rebecca. - Wydawał się bardzo miłym człowiekiem, ale niespecjalnie energicznym".

- „Myślałem, że ona jest taka »czysta« - powiedział Brian. - Wyobraziłem sobie, że jeśliby się dowiedziała niektórych rzeczy o mnie i o mojej przeszłości, nie miałbym szans. Nawet jeśli teraz jestem zupełnie inny, ktoś taki jak ona pragnie faceta doskonałego".

Już to gdzieś słyszałeś? Być może nie dokładnie to samo powoduje zamieszanie w twojej głowie, jeśli chodzi o randki. Jednak jeśli jesteś zablokowany, dzieje się coś niedobrego. Pamiętaj o naszej zasadzie: to, co wewnątrz, tworzy to, co na zewnątrz. Jeśli jesteś zablokowany, gdy chodzi o randki, niektóre zachowania, lęki, konflikty i myśli mogą wymagać przekształcenia. Kiedy wsłuchasz się w to, co się dzieje w twojej głowie, dowiesz się, co cię blokuje.

Poniższe kwestie z poprzednich rozdziałów nie wyczerpują tego, co blokuje ludzi, jednak jeśli właśnie przechodzisz przez coś, o czym mówiliśmy (wymieniam to poniżej), i zastanawiasz się co o tym myśleć, możesz znaleźć interesujące rzeczy wiele mówiące o tobie. Oto kilka przykładów tego, co niektórzy ludzie niepotrzebnie mówią w odniesieniu do różnych kwestii:

- Nie obwiniaj Boga lub okoliczności: „Dlaczego Bóg nie przeznaczy mi kogoś?".
- Nie popadaj w złość lub zniechęcenie, kiedy ktoś zachęca do wzięcia odpowiedzialności: „Zatem mówisz, że to wszystko moja wina. No świetnie, znowu jestem nieudacznikiem".
- Randki są odbiciem tego, co się dzieje w twoim wnętrzu: „Jak mogę sobie z tym poradzić, jeśli nikt mnie nie zaprasza? Nic nie robię. Jestem otwarta na ludzi, ale nikt nie dzwoni" lub „Oczywiście, ponoszę winę za wszystkie moje porażki. Nigdy nie mogę nic zrobić dobrze".
- Brak perspektyw nie jest problemem: „Poznałam wszystkich w moim kościele i w kręgu znajomych. Nie ma wśród nich osób samotnych".
- Bądź odpowiedzialny przed innymi za randki: „Co mi pomoże grupa wsparcia, jeśli i tak nie chodzę z nikim na randki? Czym bym się dzielił z tymi ludźmi?".
- Prowadź dziennik randek: „To śmiechu warte i nic nie da. Zbyt dużo pracy".
- Spotykaj się z pięcioma osobami w tygodniu: „Nie polubię ludzi, z którymi spotykam się przypadkowo". „To niemożliwe". „Jestem zbyt nieśmiały, by poznawać nowych ludzi". „Nie spodobam im się".
- Nie ograniczaj się do swojego typu: „Wiem, co mi się podoba. Nie chcę się spotykać z kimś, kto mnie nie pociąga".
- Spotkaj się z każdym raz, a może i drugi: „Dlaczego mam tracić czas?".

- Zrezygnuj z oczekiwań: „Muszę mieć kogoś, kto ma wyższe wykształcenie". „Jeśli nie poślubię blondynki, będę się czuł, jakbym poprzestawał na gorszym". „Pragnę wysokiego mężczyzny".
- Bądź sobą: „Tak się denerwuję. Dlaczego po prostu nie powiem tego głośno?". „Jestem zupełnie inny, gdy przebywam w towarzystwie znajomych, niż gdy rozmawiam z kimś, z kim miałbym się umówić".
- Przyłącz się do internetowego serwisu randkowego: „Za nic tego nie zrobię. To takie obleśne".
- Nie manipuluj ludźmi: „Muszę grać. Nie mogę po prostu wyłożyć wszystkich kart na stół".
- Zmień swój schemat działania: „To się nigdy nie uda. Nie chcę poznawać nikogo podczas głupiego meczu".
- Zajrzyj do swego wnętrza: „Nie chcę zaglądać do środka. Chcę się po prostu zakochać".

Przyjrzenie się sobie w tych obszarach może ci zająć trochę czasu. Możesz mieć wiele do zrobienia. Odkryłem jednak, że kiedy ludzie zaczynają się odblokowywać, wykonują tę pracę. Dowiadują się, co się naprawdę dzieje, kiedy mają iść na randkę, kiedy na niej są lub kiedy się wycofują. Rozmawiają o tym ze swoją grupą wsparcia i podejmują kroki, by się zmienić. Krótko mówiąc, kontrolują swój wewnętrzny świat i zmieniają go.

Bóg obiecuje dać ci mądrość, kiedy masz problemy lub jesteś poddawany próbie (Jk 1,2-5). Z pewnością twoje randki są miejscem, w którym jesteś poddawany próbom, i potrzebujesz mądrości, by wiedzieć, co robić i jak się zmienić. Poproś Boga o pomoc i zabierz się do roboty.

Oto kilka obszarów, które najczęściej wymagają pewnej uwagi.

- Obawa przed bliskością, która prowadzi do tego, że pociągają cię tylko fantastyczne, wyidealizowane obiekty miłości: „Kiedy kogoś bliżej poznaję, przestaje mnie interesować lub się go obawiam".
- Obawa przed byciem kontrolowanym, która powoduje, że ludzie unikają zaangażowania i prawdziwych związków: „Zaczynam się czuć stłamszony lub zamykam się w sobie". „Kiedy się podobam, tracę zainteresowanie".
- Obawa przed czyimiś niedoskonałośćiami lub wadami oraz brak akceptacji własnej osoby: „Czuję się, jakbym nie był dość atrakcyjny, by ktoś mnie polubił". „Gdyby ona to o mnie wiedziała, nigdy by mnie nie polubiła". „On nie jest dość przystojny ani uduchowiony, ani wyrobiony towarzysko".
- Obawa przed czyjąś seksualnością, która prowadzi do tłumienia i braku pociągania albo bycia atrakcyjnym dla płci przeciwnej: „Nie powinienem czegoś takiego odczuwać". „Nie czuję zbytniego pociągu seksualnego".

- Kłopoty z akceptacją własnego ciała, które powodują interpersonalne lęki: „Jestem zbyt gruba". „Jestem za chuda". „Jestem za niska, za wysoka, brzydka itd.".
- Problemy z molestowaniem, które nigdy nie zostały rozwiązane: „Boję się ludzi".
- Brak stanowczości, który prowadzi do lęku przed ludźmi: „Obawiam się powiedzieć »nie«".
- Niepohamowana, impulsywna seksualność, która uniemożliwia miłość, bliskość i prawdziwy związek: „Przede wszystkim pragnę seksu".
- Formułowanie nieprawdopodobnie wysokich standardów, stworzonych po to, chronić cię przed dostępnymi ludźmi: „Ona nie jest dość inteligentna". „On nie jest dość wysoki".
- Posiadanie surowych religijnych zasad, które nie mają nic wspólnego z duchową dojrzałością czy z Biblią: „On nie pasuje do mojego wyobrażenia pobożnego mężczyzny". „Flirt nie świadczy o duchowej dojrzałości".

Dostałem właśnie list od kobiety, która długo nie spotykała się z nikim. Trwało to przez jakieś dwa lata. Przerobiła program, chodziła na randki przez kilka miesięcy i po kilku latach wyszła za mąż. Teraz towarzyszy swym znajomym w podejmowaniu kroków, o których czytasz w tej książce. Zadzwoniła do mnie bardzo podniecona, ponieważ jedna z kobiet, którą szkoliła, wyszła za mąż w ostatni weekend. Była to radosna chwila dla nich wszystkich. Kiedy dostałem jej wiadomość, pisałem właśnie ten rozdział i nie mogłem się powstrzymać, by nie przytoczyć jej historii w tym miejscu.

Gdy przyglądałem się jej wnętrzu, to, co się wyłoniło, wprawiło ją w zdumienie. Na przykład jako kobieta sukcesu nie zdawała sobie sprawy, że czuła się bezbronna wobec mężczyzn i bała się odrzucenia. Kiedy jednak zmusiłem ją, by spotkała się z pięcioma mężczyznami w tygodniu, powiedziała: „To było takie niesamowite. Kiedy zaczynałam rozmawiać z mężczyzną, którego nigdy wcześniej nie spotkałam, byłam w stanie myśleć tylko o mojej wadze, skórze i wielu innych rzeczach związanych z wyglądem. W pracy nigdy tego nie robiłam. Zauważyłam jednak, że w tych okolicznościach byłam naprawdę skrępowana i nie byłam sobą. Nic dziwnego, że nikt mnie nie zapraszał".

Przyłączyła się więc do grupy znajomych i pracowała nad sobą. Zobaczyła, w jaki sposób rodzinne schematy odrzucenia i krytyki wpływały na nią i że nigdy sobie z nimi nie radziła. Krzywda, którą cierpiała, musiała być uleczona. Powodowała ona nie tylko to, że wciąż się obawiała tego samego rodzaju odrzucenia, ale także rezygnowała z troski o swe ciało - nie dbała o figurę i tyła. Naprawdę nie chciała znów wystawić się na zranienie.

Jednakże, gdy przyjrzała się tym schematom, wówczas wykrzyczała krzywdy, pozwoliła innym w grupie być z nią i kochać ją taką, jaka jest. Zadbała o swoje ciało, swoją seksualność i swoje zaufanie do innych. Przestała postrzegać mężczyzn przez pryzmat wcześniejszych odrzuceń. A oni po raz pierwszy od bardzo dawna zaczęli ją dostrzegać. Zaczęła chodzić na randki. Schudła i stała się bardziej autentyczna w towarzystwie mężczyzn. Przerabianie z nią programu to była czysta przyjemność.

To właśnie mam na myśli, mówiąc o odkryciu tego, co się dzieje w ludzkim wnętrzu, i pracy nad tym. Zgodnie ze słowami Księgi Przysłów: „Z całą pilnością strzeż swego serca, bo życie tam ma swoje źródło" (Prz 4,23). Przyczyny braku randek wiązały się ze sprawami tkwiącymi w jej sercu, których do tego momentu nie rozwiązała.

Ale to nie wszystko. List mówił też coś innego. Poza radością ze ślubu znajomej kobiety, która poddała się u niej terapii, zawierał też uwagi o ludziach, którzy nie radzą sobie ze swoimi wewnętrznymi problemami i sami przyczyniają się do tego, że nie chodzą na randki. Tak się o nich troszczyła, że napisała do mnie, by się upewnić, że zajmę się tym problemem w książce:

> Po przyjęciu absolutoryjnym moja zamężna znajoma Robin i ja rozmawiałyśmy z Leah (bystrą rudowłosą dziewczyną, członkinią grupy). Wszystkie inne dziewczyny wyszły, a my wciąż siedziałyśmy w holu. Zachęcałyśmy Leah, by spotykała się z chłopakami. Po prawie godzinie Leah powiedziała w końcu: „No dobrze Steph, jesteś ekstrawertyczką, więc łatwo ci poznawać chłopaków!".
>
> Odpowiedziałam: „Leah, nie znałaś mnie, nim spotkałam Henry'ego. Nie zrobiłabym tego nigdy przedtem. Nauczyłam się, jak być bardziej pociągająca dla facetów. Byłam zamknięta w sobie i jak ty nigdy nie zainicjowałabym z nimi rozmowy".
>
> Zatem, Henry, jak można przemówić do introwertyków? Bycie introwertykiem nie jest przecież żadnym usprawiedliwieniem. Leah dobrze sobie radziła, gdy jej towarzyszyłam, ponieważ pomagałam wciągnąć ją do rozmowy. Nawiązywałam kontakt wzrokowy z facetami, więc podchodzili do nas porozmawiać. Powiedziałam: „Leah, tu są faceci, którzy chcą nas poznać, ale tylko ja nawiązuję z nimi kontakt wzrokowy, ponieważ jestem do tego przyzwyczajona. Niestety, muszę spuszczać wzrok, bo jestem mężatką i nie o mnie tu chodzi".
>
> W końcu jednak dwu facetów dwa razy podeszło, próbując nawiązać rozmowę. Ale wszystkie dostępne dziewczyny nie były na to otwarte. Te, które były, albo spotykały się z kimś od dawna, albo były zaręczone i nie zależało im na takich rozmowach. Inne, które utrzymują, że naprawdę chcą kogoś poznać,

nie miały o tym pojęcia i przegapiły szansę. Te kobiety nieświadome były tego, co się wokół nich dzieje.

Steph tam była. Kiedy zajrzała do swego wnętrza, odkryła, dlaczego była zablokowana. Teraz potrafi to dostrzec w swoich znajomych i szkoli je! Jest dla niej jasne, dlaczego niektóre z nich są zablokowane. Ilustruje to zasadę zawartą w słowach Jezusa: „Usuń najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata" (Mt 7,5). Możemy zobaczyć innych wyraźniej, gdy najpierw wykonamy ciężką pracę polegająca na przyjrzeniu się samemu sobie. Pierwszy krok polega na zajrzeniu do swego wnętrza i posłuchaniu tego, co się dzieje w naszej głowie. Uporanie się z tym oznacza nowe życie.

Podoba mi się, kiedy Steph nie odpuszcza swoim znajomym, podobnie jak nie odpuszczała sobie. Ona wie, co to znaczy być blokowanym przez problemy, ale też wie, jak je pokonać, i nie pozwoli tym, które kocha, pozostawać w swoim ograniczeniu, tak jak ona pozostawała. Nie pozwoli „innym, które utrzymują, że naprawdę chcą kogoś poznać", by „nie miały o tym pojęcia" i przegapiały „szansę". Ona pragnie, by przestały być „kobietami niemającymi pojęcia o tym, co się wokół nich dzieje". Dobrze powiedziane.

A oto, jakie są moje rady, rady wspomnianej kobiety i innych osób, które spowodowały, że coś się zmieniło w ich randkach:

- Aktywnie zaangażuj się w program i obserwuj, co się zmienia w twoim wnętrzu. Kontroluj to, obserwuj i ucz się, co się dzieje.
- Uporaj się z tym, co w sobie znajdujesz. Porozmawiaj z przyjacielem, doradcą lub z kimś, kto może ci pomóc uzdrowić i zmienić to, co cię blokuje.

W następnym rozdziale zajmiemy się tym, co może cię blokować, i jak sobie z tym poradzić.

25. WRACAJ DO ZDROWIA

Pewnego wieczoru jadłem kolację z grupą znajomych i rozmowa zeszła na randki i na samotne życie. Abby wiedziała, że szkolę osoby samotne, więc zadała mi pytanie, które często się pojawia:

- Dlaczego zawsze pociągam tych, którzy mnie nie interesują, a dla tych, których pragnę, nie jestem pociągająca?
- Jak się zachowujesz w obecności tych, którzy ci się podobają? - spytałem.
- Czuję się, jakbym była na rozmowie kwalifikacyjnej w sprawie pracy - odpowiedziała Abby. - Jakbym siedziała tam, martwiąc się, czy oddzwonią do

mnie i zaproszą na kolejne spotkanie. Nienawidzę pierwszych randek, bo zastanawiam się podczas nich, czy będą następne.

- A co by było, gdybyś poszła na randkę dla samej randki?
- Wciąż zastanawiałabym się nad tym, jak uporać się z problemem kolejnej randki.
- Co masz na myśli?
- Jeśli podobasz się temu, z kim się spotykasz, i on chce cię zaprosić jeszcze raz, jak mu odmówić, jeśli on się tobie nie podoba? Tak czy owak pierwsza randka jest niezręczna, niezależnie od tego, czy zastanawiasz się nad tym, że nie będziesz mieć ochoty na następną, czy nad tym, że będziesz mieć na nią ochotę.

W tym momencie odezwała się siedząca przy stole trzydziestopięcioletnia kobieta, żyjąca w szczęśliwym związku małżeńskim.

- Jeśli zaprosi cię ponownie, to nieważne, co myśli. Jeśli nie chcesz się z nim spotkać, powiedz mu to szczerze. To zupełnie oczywiste! - powiedziała. - Dlaczego bardziej się troszczysz o to, co on myśli, niż o to, czego ty chcesz?
- Stop! - powiedziałem. - Powtórz to, proszę.

Amatorka ujęła to lepiej, niż zrobiłby to niejeden psycholog. Była szczęśliwą mężatką, ale uwielbiała chodzić na randki, kiedy jeszcze była wolna. I właśnie wyjaśniła, dlaczego: Nie obchodziło jej to, co faceci o niej myśleli. Wiedziała, kim jest, czego chce, a czego sobie nie życzy, no i nie wstydziła się tego powiedzieć.

A potem powiedziałem Abby coś, czego nigdy wcześniej nie usłyszała.

- Oto odpowiedź na twoje pierwsze pytanie o to, dlaczego nie interesujesz tych, na których tobie zależy, i nie chcesz tych, którzy się tobą interesują.
- Dlaczego?
- Jesteś rozdarta między tym, czego chcesz i czego nie chcesz. Kiedy nie zależy ci na jakimś facecie, trudność sprawia ci powiedzenie mu tego - w sposób miły, ale jasny i dobitny. Jeśli ktoś cię pociąga, naginasz i dopasowujesz się do niego, zamiast być szczera i pewna tego, kim jesteś i czego chcesz. Twoje przystosowywanie się uniemożliwia mężczyźnie ujrzenie, kim naprawdę jesteś, więc nie możesz go zauroczyć. Zatem odchodzi. W innych okolicznościach, gdy tak bardzo ci nie zależy, jesteś bardziej sobą i faceci po prostu cię lubią. Ale nawet wtedy, kiedy tak się dzieje, nie potrafisz im powiedzieć, że nie jesteś nimi zainteresowana. Twoja skłonność do przystosowywania się powraca. Dopiero kiedy przestaniesz zajmować się czyimiś uczuciami i zwrócisz wreszcie uwagę na to, czego sama chcesz, zaczniesz pociągać właściwych facetów.

Na początku trochę trudno było jej to zrozumieć. Im więcej jednak rozmawialiśmy, tym bardziej przyznawała, że zawsze czuła się odpowiedzialna za uczucia członków rodziny, zwłaszcza ojca, ponieważ nie chciała go rozczarować. Stała się klasycznym „zadowalaczem ludzi". I najbardziej wychodziło to na jaw, gdy przebywała w towarzystwie mężczyzny, którego akceptacji pragnęła. Działo

się podobnie jak wtedy, gdy pragnęła akceptacji ze strony ojca - okazywała swe zdolności przystosowawcze, zamiast być sobą. To samo robiła z innymi mężczyznami i to niszczyło jej randki. Nie potrafiła okazać, jak bardzo atrakcyjna jest jej dana od Boga osobowość. By zmienić coś w swych randkach, musiała wrócić do zdrowia.

Przyciągać tych, na których ci zależy

W każdym momencie życia mamy wiele do zrobienia w naszym osobistym życiu. Stale się rozwijamy i zmieniamy. Wbrew pozorom, świat randek nie jest tak skomplikowany. Nie musisz być okazem zdrowia, by przyciągać ludzi i mieć z nimi udane relacje, ale musisz mieć uporządkowane podstawowe sprawy w życiu, żeby nic nie zakłócało realizacji twoich planów. Przyjrzyjmy się niektórym z nich.

Choć nie jest to książka o tym, jak zyskać zdrowie emocjonalne, potrzebujesz trochę zdrowia, by chodzić na randki i sprawić, by warto było to robić. Chcesz przyciągać osoby płci przeciwnej i mają to być te, które są tego warte. Co jest więc ważne w tym kontekście? I jak to rozwiązać?

Wielokrotnie obszernie pisałem o rozwoju osobistym. Nie mogę tu wszystkiego powtórzyć, ale chciałbym poruszyć pewne powracające kwestie, które prowadzą do kłopotów w umawianiu się na randki. Zwrócenie uwagi na tych kilka obszarów może przynieść wielkie owoce, podczas gdy ich ignorowanie może przyprawić o ból serca związany z nieznajdowaniem kandydatów do randek lub znajdowaniem złych. Poniżej przedstawiam istotne kwestie.

Stworzyć więź emocjonalną

Więź emocjonalna oznacza bycie obecnym sercem, umysłem i duszą w kontakcie z innymi. To taka otwartość i wrażliwość, które pozwalają innym poznać twoje serce, umysł i duszę i ich doświadczyć. To znak, że jesteś w stanie zaufać drugiej osobie, że potrafisz emocjonalnie w kogoś zainwestować.

Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić albo jesteś w sposób znaczący ograniczony, stanie się jedna z dwóch rzeczy. Po pierwsze, nie będziesz dość obecny emocjonalnie, by kogoś przyciągnąć i utrzymać zainteresowanie lub pragnienie tej osoby. Po drugie, jeśli przyciągniesz kogoś, to będzie to osoba, która tego oczekuje albo osoba obojętna lub nieosiągalna.

Jeśli masz trudności z tworzeniem więzi emocjonalnej z ludźmi, wejdź w środowisko ludzi dających ci poczucie bezpieczeństwa i przepracuj swoje lęki. Naucz się potrzebować innych. Bądź wrażliwy na nich. Dziel się sobą. Zbliż się do nich. Zaufaj. Rozmawiaj o swoich lękach i o tym, skąd się biorą, zanim zaczniesz

działać. Jeśli staniesz się bardziej otwarty emocjonalnie, pomoże to twoim randkom.

Możesz to zrobić w małej grupie, z terapeutą, grupą terapeutyczną lub z przyjaciółmi. Możesz skorzystać z podręczników czy przewodników. Jest wiele sposobów, ale musisz być autentyczny, jeśli chcesz stworzyć z kimś więź uczuciową. Oto, co trzeba ćwiczyć:

- Zdaj sobie sprawę ze swoich potrzeb.
- Podejdź do innych i spróbuj zagadnąć.
- Bądź wrażliwy.
- Bądź precyzyjny w wyrażaniu swoich potrzeb.
- Mów „tak" życiu.
- Rozpoznaj swoje mechanizmy obronne.
- Nie walcz ze swoimi uczuciami.
- Zaakceptuj swój gniew.
- Podejmuj ryzyko.
- Módl się.
- Wyrażaj empatię wobec innych.

Jeśli będziesz łatwiej nawiązywać kontakt w swoich grupach wsparcia, będziesz to też robić na randkach. W dobry i zdrowy sposób będzie z ciebie wypływać emocjonalna otwartość. W dodatku nie będziesz samotny. Będziesz zakorzeniony w zdrowych, wspierających cię związkach. Z tego powodu nie będziesz dokonywać złych wyborów, jeśli chodzi o kandydatów na randki.

Określić dobre granice

Mieć dobre granice oznacza wiedzieć, gdzie kończysz się ty, a zaczyna druga osoba. Wiesz, czego chcesz, a czego nie chcesz. Wiesz, jak określać granice i mówić „nie". Jeśli ktoś cię rani, wiesz, jak powiedzieć: „Dość tego" lub „Nie podoba mi się to". Wiesz, jak powiedzieć: „Nie czuję się z tym dobrze i nie chcę w tym uczestniczyć".

Kiedy masz dobre granice, wówczas jesteś uczciwy, stawiasz sprawy jasno i prosto i potrafisz, jeśli trzeba, doprowadzić do konfrontacji. Oznacza to, że jasno odnosisz się do tego, co negatywne, ale i do tego, co pozytywne; że jasno określasz, kim jesteś, i potrafisz prosto wyrazić, czego chcesz.

Jeśli nie możesz tego zrobić, podczas randek może się zdarzyć kilka złych rzeczy.

Po pierwsze, będziesz bierny i nieatrakcyjny. Ludzie cenią tych, którzy szanują samych siebie i niełatwo się poddają. Jeśli jesteś zbyt „łatwy", nie będziesz ciekawy dla innych, przynajmniej nie na długo.

Po drugie, nie będziesz dość niezależny, by przyciągnąć osobę zintegrowaną. Jak już powiedziałem wcześniej, na atrakcyjność mają wpływ niezależność i odrębność. Granice tworzą autonomię, która tworzy wolność, a ta z kolei jest istotą atrakcyjności i miłości. To właśnie dlatego ci, którzy są „trudni do zdobycia", są tak atrakcyjni. To ich niezależność i wolność tak wabią. Nie mając dobrych granic, nie będziesz innych do siebie przyciągać.

Także dlatego tak wiele książek poświęconych randkom zaleca, by nie zawsze od razu zgadzać się na nie, by zachowywać dystans albo grać osobę trudną do zdobycia. Choć nie sądzę, by te strategie stanowiły odpowiedź (por. rozdział 21 „Nie manipuluj ludźmi"), ludzie uważają je za pomocne, ponieważ stwarzają wrażenie odrębności. Granice lepiej tworzą zdrową przestrzeń niż gry i manipulacje.

Po trzecie, możesz pociągać kogoś władczego albo agresywnego. Ludzie władczy szukają takich, nad którymi będą mogli mieć władzę. Jeśli jej nad kimś nie mają, odchodzą. Jeśli nie masz dobrych granic, jak magnes przyciągasz osoby władcze lub egocentryczne.

Wreszcie, będziesz mieć władzę nad innymi i nie będziesz szanować ich niezależności. Ludzie, którzy nie mają dobrych granic, robią to w sposób wyrafinowany, często przez uzależnienie i tłamszenie. Jeśli postępujesz tak z osobami, z którymi chodzisz na randki, zwłaszcza na wczesnym etapie, zniechęcisz ich. Stracisz ich bardzo szybko, a jeśli nie szybko, to zaraz wtedy, gdy związek stanie się poważny. W końcu nie pozwolą sobie na to, by ktoś miał nad nimi władzę. Zatem nawet nie zaczynaj.

Podobnie jak uczyniłeś to z więzią emocjonalną, znajdź dobre miejsce w przyjacielskich związkach, by nauczyć się następujących rzeczy:

- Uświadom sobie, co lubisz, a czego nie lubisz, co chcesz, a czego nie chcesz.
- Określ, kim jesteś, a kim nie jesteś.
- Rozwiń swoją zdolność mówienia „nie".
- Przestań obwiniać innych.
- Chroń i rozwiń dyscyplinę wewnętrzną.
- Zapobiegaj, zamiast leczyć.
- Ustanów granice.
- Określ swoje wartości i wymogi ich poszanowania.
- Zaakceptuj wybory innych i nie kontroluj ich.
- Uświadom sobie swoją odrębność i niezależność od innych.

- Bądź uczciwy, postępuj jasno i prosto.
- Sprzeciwiaj się temu, co niewłaściwe.
- Ćwicz przy pomocy innych samokontrolę.

Akceptować rzeczywistość

Zmierzmy się z tym. Chciałbyś być idealny, doskonały i nieziemski. Chciałbyś wyglądać jak gwiazda filmowa, mieć serce Matki Teresy z Kalkuty i umysł Stephena Hawkinga albo być dowcipny jak ulubiony bohater komedii. W rzeczywistości jednak jesteś atrakcyjny na swój własny sposób, masz dobre, ale niedoskonałe serce, jesteś dość inteligentny, by robić to, co robisz, i masz własne poczucie humoru. I co wobec tego? Wszystko to będzie bardzo atrakcyjne - a wręcz do szaleństwa podniecające-dla właściwej osoby. Właśnie to, jaki jesteś

- niedoskonały, ale człowiek z krwi i kości.

Jeśli jednak nie czujesz, że jesteś atrakcyjny, to taki nie będziesz. Jeśli czujesz, że nie jesteś dość dobry i że będziesz dość dobry wtedy, gdy będziesz jak swój wymarzony ideał, wtedy taki, jaki jesteś naprawdę, nie będziesz atrakcyjny dla tej właściwej osoby. On czy ona nigdy nie zobaczą, jaki jesteś, ponieważ będziesz się ukrywać za fasadą obaw, gierek, lęku przed odrzuceniem, narcyzmu i postaw obronnych - wszystkiego tego, co nazywamy niepewnością. Jeśli czujesz, że nie jesteś dość dobry, to taki nie będziesz. Nie dlatego, że nie jesteś, ale dlatego że nie czujesz, iż taki jesteś, i okazujesz to.

W dodatku będziesz szukać „ideału" lub osoby doskonałej, by uzupełnić to, czego ci twoim zdaniem brakuje. A to jest nieosiągalne.

Gdy tylko znajdziesz osobę doskonałą, on czy ona cię rozczarują i nie będą dość dobrzy. Zawsze więc będziesz sam i zawsze będziesz szukać, będziesz zbyt wybredny albo będziesz przyciągać tych, którzy próbują stwarzać pozory idealności i doskonałości, ale uczynili się nieosiągalnymi. Będziesz o nich zabiegać, ale nigdy ich nie złapiesz, ponieważ ich strategia - podobnie jak twoja - polega na tym, by nigdy nie dać się złapać.

Zamiast wpisywać się w taki scenariusz, możesz przyjąć rzeczywistość taką, jaka jest, i nauczyć się akceptować swoje dobre i złe strony, swoje niedoskonałości i prawdę o sobie. Możesz dać się poznać od strony swoich ran i upadków. Wówczas będziesz kochany taki, jaki jesteś, i nie będziesz musiał niczego udowadniać. Będziesz mógł „zdjąć listek figowy" i przestać się ukrywać. Wówczas okaże się, że jesteś pociągający dla innych. Wiele w tobie będzie prawdziwe, dające się dotknąć, doświadczyć, seksowne, intrygujące, pełne życia, interesujące i takie, jak Bóg umieścił w każdej ludzkiej duszy, jeśli tylko inni będą mogli to zobaczyć.

Żeby jednak tak się stało, musisz przestać się oceniać i dać się poznać i pokochać innym taki, jaki jesteś naprawdę. Nie od razu powinno się to odbywać w kontekście

randek. Znajdź taką grupę zaufanych osób, o jakiej wspominałem wyżej, i ćwicz następujące umiejętności:

- Wyznaj swoje winy i niedoskonałości.
- Rozmawiaj o tym, co cię najbardziej boli.
- Módlcie się razem w tej intencji.
- Naucz się lubić to, co w innych jest niekoniecznie idealne i doskonałe.
- Nie odrzucaj innych, jeśli nie są bez skazy.
- Akceptuj swoje upadki i potknięcia innych.
- Pracuj nad złymi uczuciami, takimi jak smutek, gniew, cierpienie i lęk.
- Nie oczekuj doskonałości od siebie, innych czy świata.
- Przebacz każdemu.
- Przewartościuj ideał samego siebie i stań się prawdziwą osobą, a nie wyobrażeniem o sobie.
- Przeanalizuj fałszywe wyobrażenia na swój temat.
- Kontroluj sposób, w jaki przedstawiasz sobie swoje niedoskonałości.

Rozwijaj się i stań się równy innym

Jeśli żądasz recepty na nieudane randki, dam ci ją: spróbuj chodzić na nie z dorosłymi, czując się we wnętrzu dzieckiem. Będziesz się czuć w każdym związku „gorszy", nie dość dobry, szukający akceptacji, bezsilny, zmieszany, oceniany.

Jeśli chcesz znaleźć dobry związek, rozwijaj się i zapanuj nad swoją dorosłością. Przestań ustawiać się w pozycji dziecka lub rodzica w stosunku do innych. Ceń swoje myśli i opinie i mów, co myślisz, ale szanuj też zdanie innych. Przestań szukać akceptacji innych i przestań dawać im siłę, by czuli się dobrze. Przestań oceniać innych i pozwalać, by ich sądy wpływały na ciebie.

Podchodź do swojej seksualności jak osoba dorosła. Przestań postrzegać ją jako coś, czego należy się wstydzić, i przestań ją idealizować, jakby była czymś najważniejszym w życiu, oraz zachowywać się, jakbyś nie mógł czekać na zaspokojenie swoich potrzeb dłużej niż jest w stanie wytrzymać dwulatek. Jeśli tłumisz seksualność jak dziecko, nie będziesz atrakcyjny dla nikogo i będziesz postrzegany jak zimna ryba. Jeśli stale eksponujesz seksualność, będziesz wyglądać na nastolatka, którego rodziców nie ma w domu, i nikt nie będzie cię traktować poważnie, co najwyżej jako zdobycz na jedną noc. A na tym ci nie zależy.

Szanuj autorytety i przestań się buntować, ale równocześnie nie idealizuj autorytetów i nie traktuj ich jak rodziców. Nie zgadzaj się i miej własne zdanie. W efekcie staniesz się autorytetem dla samego siebie w dziedzinach, w których jesteś ekspertem, rozwijając swoje talenty, hobby, zainteresowania i karierę. Sprawi to, że

będziesz osobą interesującą, z którą ktoś będzie miał ochotę się spotykać i kogo będzie chciał poznawać.

Postrzegaj się jak równego w każdym związku. Nawet jeśli w czyimś towarzystwie grasz rolę słabszego, wciąż postrzegasz się jako równą istotę ludzką. Na przykład szanujesz autorytet swojego szefa, ale jesteś asertywny, a twoje myśli i opinie są tak samo ważne, jak wyrażane przez twojego szefa. Darzycie się wzajemnym szacunkiem.

Podczas randek ludzie często sytuują się na niższej pozycji. Wpatrują się w partnerów jak w obrazek i dają im chorą siłę, gdy szukają ich aprobaty. Nie tylko tworzy to straszną dynamikę, ale też zabija atrakcyjność. Zastąpić to powinno dobre zaufanie do siebie. Przesadnie bierna uległość (która jest czymś zupełnie innym niż biblijna uległość lub potulność) powoduje zarówno w wypadku mężczyzn, jak i kobiet utratę atrakcyjności dla osób, które w innych okolicznościach uznałyby ich za bardzo interesujących.

Pozostawanie dzieckiem jest destrukcyjne dla randek i niszczące dla małżeństwa. (Dużo bardziej szczegółowo zajmuję się tym w mojej książce *Changes That Heal* [Zmiany, które uzdrawiają]). Koniecznie trzeba przemyśleć te kwestie, żeby randki były udane. I chodzi tu nie tylko o to, by być „wybieranym", ale i o to, by dobrze wybierać. Oto, nad czym trzeba popracować, by stać się w związku osobą równą drugiej stronie:

- Oszacuj ponownie to, w co wierzysz, i podejmij decyzję.
- Nie zgadzaj się z autorytetami,
- Spójrz realistycznie na rodziców i autorytety.
- Podejmuj własne decyzje.
- Ćwicz niezgadzanie się.
- Uporaj się ze swoją seksualnością.
- Pozwól sobie być równy swoim rodzicom.
- Rozeznaj swoje talenty i je rozwijaj.
- Zdyscyplinuj się.
- Mów „nie" temu, co złe.
- Rób dobre rzeczy.
- Kochaj ludzi, którzy są inni.

Gdy zrobisz to wszystko, nigdy nie będziesz już czuł się tym gorszym w stosunku do jakiegoś własnego wyobrażenia rodzica. Nie będziesz traktować osoby, z którą się spotykasz, jako wytęsknionej mamusi czy wytęsknionego tatusia. I ona to zaakceptuje - i ty to zaakceptujesz. Jaki więc będziesz, gdy będziesz zdrowy?

- Możesz tworzyć emocjonalne więzi.
- Masz szacunek dla siebie i jasne granice. Ludzie wiedzą, co popierasz i czego chcesz.
- Jesteś autentyczny i czujesz się dobrze ze sobą. Nie musisz być doskonały lub szukać osoby doskonałej.
- Jesteś kompetentny i masz swoje zdanie oraz swoje talenty, i traktujesz innych jak równych sobie.
- Czujesz się dobrze ze swoją seksualnością, ale nie okazujesz jej jak nastolatek.

Przedstaw to wszystko innej zdrowej osobie, a prawdopodobnie okaże się, że zaczniesz się z kimś umawiać. Pomiń to, a prawdopodobnie nikt cię nie zauważy albo jeśli cię zauważy, może ci się nie spodobać.

26. NIE BĄDŹ DOKTOREM JEKYLLEM I PANEM HYDE'EM

Randki frustrowały Richa. Narzekał, że „nie ma żadnych odpowiednich kobiet", a potem zaczął mi opowiadać o swoim ostatnim związku, który się rozpadł. Mogłem mu przerwać w połowie i sam dokończyć jego opowieść. Dlaczego? Słyszałem to już wcześniej. Od niego. Wiele razy. Oto, co mi opowiedział.

- Nie rozumiem tego - mówił. - Poznałem ją i była naprawdę miła i atrakcyjna. Była czuła i łatwo nawiązywała kontakt. Naprawdę ceniła mnie i czas, który spędzaliśmy wspólnie, i było wspaniale. Bardzo się nią opiekowałem. Kupowałem jej wiele rzeczy, zabierałem w różne miejsca i traktowałem ją tak, jak każdy by chciał być traktowany. Później się zorientowałem, że nie mówiła mi o pewnych sprawach. Wciąż kontaktowała się ze swoim byłym chłopakiem. Nie chodzi o relacje uczuciowe, ale o to, że był kimś w rodzaju partnera biznesowego i ona mi tego nie powiedziała. Wciąż rozmawiała z nim więcej niż trzeba. Poza tym nie była osobą tak wierzącą, jak mi się wydawało. Duża część jej życia duchowego wypływała ode mnie. Zachowywała się tak, jakby podążała za Bogiem, ale z czasem zauważyłem, że była zaangażowana w inne rzeczy. Poza tym nie podoba mi się sposób, w jaki pozwala swojemu dziecku się zachowywać. Nie dyscyplinuje go. I nie mówi mi prawdy o innych rzeczach. Wszystkiego dowiaduję się później. Nie jest szczera - ubolewał. - Im dłużej się spotykaliśmy, tym bardziej się zmieniała. Zaczęła dążyć do tego, by postawić na swoim. Wszystkie kobiety takie są. Po jakimś czasie okazują się wyrachowane. Nie rozumiem tego.

Westchnąłem. Miałem nadzieję, że Rich może mieć udane randki i to, czego pragnie - udane małżeństwo. To dobry facet, wartościowy i może wiele

zaoferować. Jednak żeby zrozumiał, na czym polega prawdziwy problem, trzeba było mozolnej pracy i miała to być droga pod górkę.

Co było nie tak z Richem? Nie był osobą zrównoważoną, więc przyciągał ludzi niezrównoważonych.

W pewnym sensie był przyczyną kłopotów, nad którymi ubolewał. Nie był doktorem Jekyllem i panem Hyde'em, ale był tylko w połowie sobą. Rich był Tarzanem i chciał, by jego kobieta była Jane.

Lubił się opiekować kobietami. Jak Tarzan huśtający się na lianie, chciał pojawiać się nagle, ratować je z każdej trudnej sytuacji i być bohaterem. Podejmować wszystkie decyzje, być silny i niezawodny. „Cóż za dobra partia" - mogłyby pomyśleć jego kobiety.

Jednak był niezdolny do tego, by pozwolić kobietom nie zgodzić się z czymś lub mieć swoje zdanie. Nie umiał podporządkować się innej osobie. Nie potrafił okazać swojej słabości lub wrażliwości. Pokrywał tę swoją nieelastyczność, grając rolę bardzo atrakcyjnego, „silnego mężczyzny", przed kobietami, którym bardziej zależało, by ktoś zmiatał każdy pyłek spod ich stóp, niż żeby był prawdziwym człowiekiem.

Mogliby stanowić doskonałą parę - póki nie zaczynał dostrzegać drugiej strony tej biernej i uległej kobiety. Stawała się podstępna i nie mówiła mu dokładnie, co się dzieje. I oto pewnego dnia ona naprawdę coś „psuła" i chciała czegoś przeciwnego do tego, czego on chce lub co ceni. Zatem z jego perspektywy „zmieniała się" i stawała się „wyrachowana". „Była taka miła, a teraz patrz!".

Jednak tak naprawdę nie to się wydarzyło. Ona się nie zmieniła. Kiedy się po raz pierwszy spotkali, ona pokazała tylko połowę tego, kim jest, ukrywając drugą część, która wyszła na jaw w podstępny, zawoalowany sposób. Po jakimś czasie ukazało się to bezpośrednio, na przykład kiedy nie zgadzała się z nim. Wówczas on krzyczał: „To nieuczciwe".

Oboje dostali więc to, czego chcieli. Ona w swojej uległości przyciągała osoby apodyktyczne. On w swojej apodyktyczności przyciągał osoby przystosowujące się, które coś ukrywały i były nieuczciwe.

Czy jest jakaś nadzieja dla Richa i kobiet, z którymi się spotyka? Z pewnością. Niektóre rzeczy powinny się jednak zmienić. Musiałby zrezygnować ze swej potrzeby całkowitego poddawania wszystkiego kontroli i nauczyć się dzielić siłą, musiałby też okazywać słabość i wrażliwość, zamiast ukrywać je pod maską macho. Jego partnerka zaś musiałaby zrezygnować z tak silnego przystosowywania się na początku i panować nad sobą, zamiast poddawać się Tarzanowi w zamian za to, że zostanie uratowana. Jeśli oboje tak by postępowali, przyciągaliby bardziej zrównoważonych ludzi. Gdyby robili to oboje równocześnie, mogliby nawet spodobać się sobie nawzajem.

Klucz tkwi więc w zasklepieniu twojego rozdarcia. „Rozdarcie" jest powszechne. Oznacza to po prostu, że są w tobie przeciwstawne strony, które się nie łączą. W efekcie prezentujesz tylko jedną stronę siebie, a nie wszystko to, kim jesteś w każdej chwili. Zwykle „rozdarcie" ujawnia się jako jedna z dopełniających się części, na przykład: aktywność - bierność, uczucie - myślenie, niepewność - pewność siebie, siła - słabość. Jeśli znajdziesz się na jednym z biegunów, twoje randki będą nieudane i będziesz przyciągać niewłaściwe osoby.

Ten problem objawia się też w inny sposób. Wówczas ludzie ujawniają obie strony swojej osobowości, ale na różnych obszarach, w obecności różnych ludzi. Na przykład w towarzystwie pewnych osób są uduchowieni, podczas gdy wobec innych przywiązani do spraw doczesnych. Jeśli tak postępujesz, jesteś dwiema osobami, i z kim się będziesz spotykać? Z kimkolwiek się spotkasz, pozna tylko połowę ciebie. Jeśli wybierasz swą „grzeszną" tożsamość, co się dzieje z tą „świętą"? Czy rzeczywiście zamierzasz polubić tego „złego chłopca" na zawsze? Dalej zaś, jeśli ktoś, kto ci się podoba, jest pełną osobą, to się nie sprawdzi. On cię nie polubi, ponieważ ty jesteś tylko w połowie. Jeśli ujawniłbyś obie strony i stałbyś się autentyczny, miałbyś większą szansę przyciągnięcia drugiej pełnej osoby. W Piśmie Świętym czytamy:

> Nie bądź do przesady sprawiedliwy
> I nie uważaj się za zbyt mądrego.
> Dlaczego miałbyś sam sobie zgotować zgubę?
> Nie bądź zbyt zły
> I nie bądź głupcem.
> Dlaczego miałbyś przed czasem swym umrzeć?
> Dobrze, jeśli trzymasz się jednego,
> a od drugiego ręki swej też nie odejmujesz (Koh 7,16-18).

Prawdziwa lekcja odnosząca się do dobrych i złych elementów zawiera się w dwóch ostatnich wersach i jest prawdziwa w odniesieniu do wszystkich rozdarć: „Dobrze, jeśli trzymasz się jednego, a od drugiego ręki swej też nie odejmujesz". Rich i jego dziewczyna nie zrobili tego w odniesieniu do własnych osobowości. Ona całkowicie się poddała Tarzanowi, nie stając w obronie własnych pragnień i oczekiwań, a on całkowicie ją sobie podporządkował. Dlatego właśnie mogli się od siebie oddalać, zastanawiając się: „Dlaczego zawsze przyciągam niewłaściwe osoby?". Zastanów się nad skrajnościami, których musisz unikać, i prezentuj w związku obie strony swojej osobowości:

- pragnienia oraz upadki i niedoskonałości
- silne strony i słabości

- sukcesy i niepowodzenia
- szczęście i zmagania
- talenty i braki
- seksualność i wartości
- stroje odświętne i codzienne
- otwartość i samotność
- „świętość" i grzeszność
- niezależność i poczucie zależności
- zwycięstwa i klęski
- pewność siebie i jej brak.

Poziom twojego rozdarcia decyduje o tym, czy znajdziesz niewłaściwą osobę, czy też nie będziesz w stanie zdobyć tego, kogo szukasz.

Dlaczego przyciągasz niewłaściwe osoby

Przyciągamy niewłaściwe osoby nie tylko ze względu na wewnętrzne rozdarcie, ale też z innych powodów. Przedstawię kilka z nich, byś mógł je przemyśleć. (Bardziej szczegółowo przedstawiam te kwestie w książce *Safe People* [Bezpieczni ludzie], którą napisałem razem z Johnem Townsendem). Bycie przyciąganym przez niewłaściwe osoby lub przyciąganie niewłaściwych osób nie jest przypadkowe. Przyjrzyj się schematom swojego postępowania i odkryj, dlaczego tak się dzieje. Jeśli to zrobisz, możesz przeanalizować powody i zmienić swoje postępowanie:

- *Niemożność oceny charakteru.* Oprócz serca wykorzystaj swój rozum i przyjęte wartości, by wybrać osobę, z którą chcesz się spotkać, w oparciu ojej charakter. Potraktuj swój rozum i swoje serce na równi. Serce może cię często zmylić, jeśli dana osoba pociąga cię tylko ze względów uczuciowych. Gdy tak się dzieje, lekceważysz informacje, których twój rozum dostarcza ci na temat charakteru tej osoby. Możesz zauważyć dostatecznie dużo, by zachować ostrożność lub nawet by pokierować sprawą inaczej, ale ponieważ czujesz to, co czujesz, odrzucasz to, co podpowiada ci rozum.
- *Osamotnienie i lęk przed porzuceniem.* Jeśli o wyborze osoby, z którą chcesz się spotykać, decyduje twoje osamotnienie, to przyciągają cię ci, którzy nie są w stanie zbudować trwałego związku, lub sam jesteś tak zdesperowany, że wiążesz się z każdym, niezależnie od tego, co sobą reprezentuje, tylko po to, by nie być samotnym. „Zły" związek wydaje się lepszy niż żaden. Niezależnie od umawiania się na randki spotykaj się z przyjaciółmi, a nie będziesz się czuć tak samotny i zdesperowany. *Obronna nadzieja.* W życiu

może cię zranić lub zawieść jakaś osoba (często jest to jedno z rodziców), a ty wciąż masz nadzieję, że uda ci się ją zmienić i że ona cię pokocha. Ciągnie cię więc do ludzi podobnych do niego czy do niej w nadziei, że możesz w końcu uzdrowić tę nieudaną relację. Smutne jest to, że tych ludzi także do ciebie ciągnie, ponieważ współgrasz z ich zaburzeniami, podobnymi do tych, które prezentowali twoja matka lub twój ojciec lub inna ważna osoba, która cię zawiodła. Rozwiąż stare sprawy, przebaczając i rezygnując z tego, czego nigdy nie możesz dostać od tego, kto cię zranił. Bierz to, czego ci potrzeba, od dobrych ludzi w innych relacjach, niezwiązanych z randkami, a wówczas już nigdy nie będziesz musiał się bronić przed stratą. To już skończone.

- *Zło, któremu nie stawiłeś czoła.* Jeśli nie stawiłeś czoła temu, „co w tobie złe", i czujesz, że musisz być „tylko dobry", może cię ciągnąć do „złego chłopca" lub „złej dziewczyny", by stanowili twoje uzupełnienie i byś dzięki nim mógł wyrazić to, co w tobie złe. Jeśli się nie uporasz z tym, co jest w tobie złe, nie uznasz tego, a to doprowadzi cię do poczucia winy i lęku. Zaakceptuj swoją ciemną stronę, uzyskaj przebaczenie i bądź autentyczny, a wtedy nie będziesz szukał złego partnera.
- *Złączenie się pragnień.* Łączysz się z kimś, by znaleźć w nim to, czego ci brakuje. Na przykład, jeśli jesteś bierny, może cię pociągać ktoś, kto jest naprawdę energiczny i silny. Daje ci to poczucie, że otrzymujesz to, czego ci brak. Jeśli łatwo się przystosowujesz, może cię ciągnąć do osób władczych, jak w klasycznym współuzależnieniu. Jeśli musisz być silny, możesz przyciągać ludzi z problemami. Łączenie się jest próbą odzyskania części, których brak odczuwasz. Rozwiń tę stronę swojej osobowości, której ci brak lub której nie posiadasz, a wówczas nie będziesz musiał szukać jej na zewnątrz.
- *Lęk przed konfrontacją.* Jeśli nie potrafisz zmagać się z problemami, osoba, która tak jak ty nie lubi konfrontacji, znajdzie cię. Przypomina to czary. Jednak ludzie, którzy nie lubią konfrontacji, są nie tylko egoistyczni, ale też temu zaprzeczają i nie są w stanie rozwiązać konfliktu. To niezbyt wdzięczni partnerzy do randki. Naucz się asertywności i nie unikaj konfrontacji, byś znajdywał właściwe osoby.
- *Romantyczność.* Bujasz w obłokach i zamykasz się na rzeczywistość, zatem nie dostrzegasz, jaka naprawdę jest osoba, którą pożerasz wzrokiem. Spróbuj zobaczyć całą osobę taką, jaka jest naprawdę. Poświęć na to czas. Nie wszystko da się uchwycić w świetle dnia. Wampiry wychodzą tylko w nocy.
- *Potrzeba ratowania.* Jako wybawca musisz znaleźć osobę z kłopotami. Równie dobrze możesz prowadzić karetkę pogotowia i w ten sposób znajdować kandydatów na randki. Naucz się służyć ludziom w ramach usług,

a nie podczas randek. Przestań ich ratować przed kłopotami, za które sami powinni wziąć odpowiedzialność. Niech każdy odpowiada za własne życie, a nie będziesz musiał zawierać małżeństwa z problemem. Uzyskaj pomoc w radzeniu sobie ze swoim współuzależnieniem.

- *Poufałość.* Nauczyłeś się niewłaściwego funkcjonowania w dysfunkcyjnym otoczeniu, takim jak rodzina, w której dorastałeś, i zostałeś zaprogramowany, by postępować w ten sposób. Zatem normalny człowiek nie pasuje do twojego programu. Pora, byś się przeprogramował. Naucz się zdrowych schematów postępowania w związkach w zdrowym otoczeniu, takim jak małe grupy. *Syndrom ofiary.* Nauczyłeś się przyjmować wszystko, co cię spotyka, i myślisz, że nie masz wyboru w życiu i w stosunkach międzyludzkich. Spójrz prawdzie w oczy, że nie jesteś już dzieckiem i że masz przed sobą wiele możliwości i nikt nie musi się nad tobą znęcać.
- *Wina.* Niewyleczone poczucie winy może skierować cię w stronę kogoś, kto obwinia i sprawia, że czujesz się z sobą źle. Poszukaj profesjonalnej pomocy i rozwiąż problem winy, tak byś codziennie się nią nie zadręczał.
- *Perfekcjonizm.* Jeśli oczekujesz od siebie doskonałości, może cię pociągać ktoś, kto ma podobne oczekiwania i jest w tym o wiele bardziej konsekwentny. Nigdy więc nie będziesz dość dobry. Naucz się akceptować siebie, i to, że ktoś ciebie nie może zaakceptować, i wczuj się, jak bardzo frustrujące musi być dla niego bycie w związku z niedoskonałą osobą.
- *Zaprzeczenie istnieniu odczuwanego bólu i temu, co postrzegamy.* Mogłeś się nauczyć wielu rzeczy nie zauważać. Drętwiejesz, słysząc cichy wewnętrzny głos, ostrzegający cię, że coś jest nie w porządku. Albo gdy coś ci mówi „nie czuję się z tym dobrze", ignorujesz to. Weź pod uwagę, co sugerują ci umysł i uczucia: „Stały pokarm jest właściwy dla dorosłych, którzy przez ćwiczenie mają władze umysłu zaprawione do rozróżniania dobra i zła" (Hbr 5,14).
- *Niezintegrowana seksualność.* Twoja seksualność nie została powiązana z miłością i wartościami, zatem żyje własnym życiem. W efekcie mogą cię pociągać zakamuflowani seksoholicy lub osoby, które nie potrafią tworzyć związków. Zintegruj swą seksualność z resztą osobowości, żeby przyciągać w pełni ukonstytuowane osoby.
- Choć wydaje się, że ludzie wybierają niewłaściwe osoby z wielu powodów, to tak naprawdę powód jest jeden: „bycie niezdrową osobą". Nieważne, jakie elementy swojej osobowości zakwestionowałeś, możesz je zintegrować, rozmawiając o nich z dobrym terapeutą, w grupie, z przyjaciółmi, z Panem Bogiem.

- Kiedy poradzisz sobie ze swoimi problemami, nie będzie ci już potrzebny w filmie twojego życia zły charakter, ponieważ zupełnie inny będzie scenariusz. Skoro twoje życie nie będzie już tragedią, nie będzie ci potrzebny czarny charakter. Jeśli nie będzie już komedią, niepotrzebny będzie dziwak. Jeśli nie będzie już filmem katastroficznym, nie będzie ci potrzebny ktoś, kto wywołuje kryzysy. Jeśli nie będzie już ociekającym seksem thrillerem, nie będzie ci potrzebny seksoholik.
- Kiedy twoje życie stanie się twoim przyjacielem, który uzdrowi w tobie to, co chore, i rozwinie rzeczy wartościowe, znajdzie to też odbicie w świecie, który cię otacza. Zdrowy film zawsze wymaga dobrych postaci.

27. SPÓJRZ W LUSTRO

Podczas seminarium, które prowadziłem, pewna kobieta podniosła rękę i powiedziała, że myśli, iż problem z randkami polega na tym, że mężczyzn interesuje tylko wygląd zewnętrzny, i uznała, że to bardzo płytkie podejście. Mężczyzna, którym ostatnio się interesowała, nie był nią zainteresowany, a ona przypuszczała, że powodem była jej nadwaga. Nie minęło wiele czasu, a ja i inni obecni usłyszeliśmy:

- Mężczyźni kochają tylko pod określonymi warunkami. Ja pragnę bezwarunkowej miłości i akceptacji siebie jako osoby, którą jestem. Taka jest miłość Boga - powiedziała. - Uważam, że powinien się pan skupić na uczeniu mężczyzn bezwarunkowej miłości.
- Czego pani tak naprawdę oczekuje? - spytałem.
- Co pan ma na myśli?
- Chodzi mi o to, czego pani szuka? Czy chce pani wyjść za mąż? Czy o to chodzi?
- Tak, chcę. Chcę mieć mężczyznę, którego będę kochała i z którym będę dzieliła życie. Ale on musi mnie kochać taką, jaka jestem, z nadwagą i wszystkim innym.
- W porządku. Znajdę pani męża do przyszłego poniedziałku. Przyjdzie tu pani? Będę miał dla pani męża do przyszłego tygodnia.
- Co takiego? Co pan ma na myśli?
- No cóż, powiedziała pani, że chce wyjść za mąż, a ja jestem pewien, że mogę znaleźć pani kandydata do małżeństwa do przyszłego tygodnia. Zatem proszę tu przyjść, a zorganizujemy uroczystość.
- No i kto to by był?
- Nie wiem, znajdę kogoś. Proszę się nie martwić. Z pewnością mogę kogoś znaleźć.

- Ale jaki on będzie? Co... kto... nie mogę tak po prostu wyjść za mąż za kogokolwiek... Pan sobie robi żarty?
- Dlaczego nie? Proszę się nie martwić. Znajdę kogoś. A dlaczego nie może pani poślubić kogokolwiek?
- Jaki jest ten człowiek? Skąd pan wie, że mi się spodoba?
- Chwileczkę - powiedziałem. - O co chodzi? Myślałem, że nie ma pani żadnych wymagań i jest zwolenniczką bezwarunkowej miłości. Powiedziała pani, że chce kogoś, kto pokocha panią taką, jaka jest. A teraz mówi pani, że ma jakieś wymagania co do osoby, za którą chciałaby wyjść za mąż. Czy chce pani przez to powiedzieć, że nie zamierza pani pokochać tego mężczyzny bezwarunkowo? Może się pani coś w nim nie podobać? Nie wygląda mi na to, żeby nie stawiała pani warunków. Wygląda na to, że wie pani, co w niej jest w porządku, a co nie, ale nie chce pani, żeby facet dostał to, czego szuka. Wydaje mi się, że stosuje pani podwójne standardy.

Myślała, że to jest w porządku, iż ona ma wymagania co do osób, których szuka, ale jeśli ktoś inny je posiada, tym samym pogwałca bezwarunkową miłość. Cóż za podwójne standardy i co za mrzonki!

Tak naprawdę to niemowlaki mogą robić, co chcą, zachowywać się, jak mają ochotę, osiągać coś lub nie, a ich matki i tak będą je kochać. One rzeczywiście są akceptowane bezwarunkowo. Jednak gdy kończą rok, to się zmienia. Rodzice zaczynają określać granice ich zachowania. Oczekuje się od nich, że zachowają standardy i spełnią oczekiwania. Jedno ich postępowanie spotyka się z akceptacją, a inne nie. Życie nie jest już tak „bezwarunkowe" jak w chwili ich narodzin.

Życie stawia nam wymagania: nawet Bóg to robi. Miłość Boga jest bezwarunkowa, ale jego akceptacja wiąże się z warunkami. Niektóre rzeczy Mu się podobają, a innych nie znosi. To element natury, którą nam przekazał.

Nie zrozumcie mnie źle. Nie twierdzę, że nie istnieje coś takiego jak bezwarunkowa miłość, która przechodzi do porządku dziennego nad niedoskonałościami. Taka jest *agape.* W ten sposób kocha nas Bóg i taka jest podstawa każdego dobrego związku, zwłaszcza małżeństwa. Żeby jednak związek funkcjonował i cieszył obie strony, trzeba wziąć pod uwagę sprawy, które mają znaczenie dla obu stron. Nie możesz oczekiwać, że jeśli będziesz zaniedbywać się w pracy, źle się zachowywać, lekceważyć obowiązki domowe, nie zwracać uwagi na swój wygląd, mieć złe maniery, nie słuchać, nie zważać na ludzi, którzy do ciebie mówią, lub nie umieć współczuć, to inni będą się do ciebie garnąć jak matka. Pewne cechy są atrakcyjne i sprawiają, że miło jest przebywać w towarzystwie danego człowieka, a inne nie. I mam nadzieję, że nie chodzi o tak płytkie rzeczy jak wygląd, niemniej jednak są one ważne dla nas wszystkich tak jak dla wspomnianej kobiety.

Porzuć mrzonki, że płeć przeciwna prawdopodobnie nie szuka kogoś dla siebie atrakcyjnego, cokolwiek to znaczy dla poszczególnej osoby. Musisz sobie zdać sprawę, że ty także pewne cechy uznajesz za atrakcyjne, a inne nie. To dobrze. Mówiłem o tym, jak te gusty mogą się zmieniać. Na przykład im ktoś jest bardziej otwarty na różnych ludzi, tym więcej wspaniałych rzeczy odkrywają oni w tej osobie, i zakochują się w nich.

Nauka, która z tego płynie, brzmi: Dobrze byłoby, gdybyś posiadał niektóre z tych cech. Bądź w pełni tym, kim stworzył cię Bóg, i rozwijaj wszystko, co ci dał. Nie musisz być królową piękności, by kogoś pociągać, ale z pewnością masz szansę być bardziej atrakcyjna, jeśli będziesz zdrowa i w formie. Wynika z tego dużo więcej, niż jeśli jesteś jakimś fałszywym „ideałem". To, jakim stworzył cię Bóg, ujawnia się bardziej, jeśli jesteś zdrowy. Tak samo jest w wypadku mężczyzn i kobiet. Żadna z płci nie może oczekiwać ani wymagać, żeby ktoś pragnął lekceważyć niezdrowy wygląd, zwyczaje czy styl życia i przemawiał do ciebie pieszczotliwie jak matka do swego nowo narodzonego dziecka niezależnie od tego, co ono robi.

Jeśli jesteś w dobrej formie fizycznej, rozwijasz swoje zainteresowania, masz hobby, służysz ludziom, jesteś bardziej atrakcyjny, niż wtedy gdy jesteś leniwcem, który niewiele robi w życiu i spodziewa się, że ten obraz powali kogoś na kolana. Bądź realistą.

Nie obrażaj się więc, że mężczyźni i kobiety szukają czegoś, co jest dla nich atrakcyjne. Ty też to robisz, bo inaczej spotykałbyś się na randce z kimś, kogo zamówiłbyś sobie na Allegro, albo tam też zamówiłbyś sobie małżonka czy małżonkę, i byłbyś doskonale szczęśliwy. Równocześnie nie inwestuj w to, by wyglądać jak modelka z najdroższego wybiegu, i nie myśl, że musisz nią być. Zdumiewająca jest obsesja kobiet na punkcie własnego wyglądu - większą część swojego czasu zamartwiają się czymś, do czego tylko inne kobiety przywiązują wagę. Mężczyźni nie zajmują się nawet połową tych rzeczy.

Prawdziwi mężczyźni szukają naturalnego piękna opromieniającego prawdziwą osobę, seksapilu płynącego z osobowości kobiety, siły, poczucia humoru, filuterności, prawości itd. Mało to ma wspólnego z byciem fizycznym ideałem. Zdrowi mężczyźni szukają tej iskierki i otwartości na nich, która mówi: „Podobasz mi się, ale nie wariuję na twoim punkcie, dlatego że jesteś mężczyzną".

Choć niektórzy mężczyźni rzeczywiście szukają nieuchwytnego fizycznego ideału, tobie nie powinno na nich zależeć. Pod owym poszukiwaniem ideału, doskonałego obrazu kobiety kryją oni wiele problemów. Pozwól im szukać ich idealnej modelki za kulisami pokazów mody. Wówczas odkryją, że te kobiety nie są tak doskonałe, jak czyni je makijaż. Innych cech, o których wspomniałem, nie ubywa z wiekiem i nie mogą być powiększone przez chirurga plastycznego. Tych właśnie szukają prawdziwi mężczyźni - atrakcyjności płynącej z tego, że kobieta

jest prawdziwym człowiekiem, nie tylko obrazem. Ale żeby odkryć jej prawdziwe człowieczeństwo, nie może się ono ukrywać za wieloma osobistymi problemami.

Dla kobiety zaś mężczyzna, żeby był atrakcyjny, nie musi być dyrektorem generalnym wielkiej firmy. Jeśli zaś kogoś takiego szukają, znaczy to, że szukają czegoś, czego im brak. W rzeczywistości potrzebują mężczyzny, który ma poczucie siły płynące wyłącznie z charakteru i tego, że wie on, czego chce, co myśli i w co wierzy. Jeśli jego poczucie pasji i siły, tego, kim jest w stosunku do niej, przetrwa, jej zwykle mniej będzie zależeć na liście jego osiągnięć. Jego największym osiągnięciem powinna być namiętna miłość do niej płynąca z jego charakteru (por. rozdział 22 „Gdzie jest testosteron?").

Nie musisz więc być ideałem. Odnoś się do innych tak, jakbyś chciał, żeby oni się do ciebie odnosili. Jeśli chcesz, żeby ktoś dla ciebie ważny się tobą zainteresował, przestań próbować go znaleźć, lecz skup się na staniu się taką osobą. Przypomina to szukanie pracy twoich marzeń. Starasz się przygotować do tego, by chciano cię zatrudnić. Tworzysz swój wizerunek.

Kiedy Lillie wzięła się poważnie za zmienianie stylu swoich randek, zderzyła się z prawdą, że pozwoliła sobie stracić formę i nie była atrakcyjna. Zastosowała więc dietę i zrzuciła piętnaście kilogramów. Uświadomiła sobie, że brak formy fizycznej częściowo odpowiadał za marazm, w który popadła.

To jeden przykład, ale są też inne. Widziałem zarówno mężczyzn, jak i kobiety, którzy poważnie potraktowali konieczność odmiany wielu aspektów swojego życia jako element zmiany stylu swoich randek. Przestali myśleć, że są osoby w jakiś sposób przeznaczone do tego, by ich lubiły i pragnęły, nawet wtedy, gdy oni sami nie są do końca tacy, jacy chcieliby być. Bardzo ekscytujące jest obserwowanie kogoś, kto zaczyna się troszczyć o całe swoje życie i osiąga pełnię osobowości. I jeśli zauważają to jego terapeuta, przyjaciele i rodzina i podoba im się to, dostrzegą to też odpowiedni kandydaci do randek.

Jeśli więc jesteś gotów do ciężkiej pracy, nie rób tego sam. Poddaj to pod rozwagę ludziom, którym na tobie zależy, i poproś ich, by uczciwie odpowiedzieli ci na pytanie, co nie jest atrakcyjne w twoim:

- charakterze
- zwyczajach
- osobowości
- życiu duchowym
- wyglądzie fizycznym
- stylu ubierania
- sposobie wykorzystywania czasu lub kierowania życiem
- postawie obronnej

- sposobie kontaktowania się z płcią przeciwną
- dbaniu o zdrowie
- sposobie gospodarowania pieniędzmi
- pogoni za karierą, marzeniami i możliwościami.

To może być pora na dokonanie zmian. To nie powierzchowna gonitwa, ale wezwanie do bycia w pełni takim, jakim zostałeś stworzony, i chodzi tu zarówno o twoje wnętrze, jak i zewnętrzny wizerunek. Pieśń nad Pieśniami rozważa kwestię uznania dla fizycznej atrakcyjności:

> O jak piękna jesteś, przyjaciółko moja,
> jak piękna,
> oczy twe jak gołębice!
>
> Zaiste piękny jesteś, miły mój,
> o jakże uroczy!
> Łoże nasze z zieleni (Pnp 1,15-16).

Autor Pieśni na Pieśniami szczegółowo omawia fizyczną atrakcyjność i piękno oraz zalety charakteru. Podobnie jak apostoł Piotr przedkłada charakter i wewnętrzne piękno nad zewnętrzną atrakcyjność (por. Prz 31,30, 1 P 3,3-5). Chodzi o pełny kształt osoby. Jeśli coraz bardziej zbliżasz się do tego, by być takim, jaki zostałeś stworzony, wewnętrznie i zewnętrznie, stajesz się bardziej atrakcyjny.

Zwłaszcza we współczesnym społeczeństwie ludzie są na tym punkcie przeczuleni. Nie istnieje wzorzec tego, co jest piękne. Dla jednych piękne jest to, a dla innych coś innego. Dlatego każdy może poznać kogoś dla siebie interesującego. Twoim zadaniem jest jak najbardziej zbliżyć się do tego, jakim stworzył cię Bóg. Na podstawie doświadczeń płynących z wieloletniej pracy z małżeństwami, mogę powiedzieć, że ludzie powszechnie popełniają błąd polegający na tym, że nie zdają sobie sprawy z atrakcyjności swojego człowieczeństwa i zamiast tego skupiają się tylko na tym, co zewnętrzne.

Mężczyźni, wasza przedsiębiorczość i stanowczość połączona z delikatnością i empatią oraz poczuciem humoru wyróżniają was z tłumu. A rzeźbienie ciała nie przyciąga wzroku. Zajmijcie się raczej swoim wnętrzem-bądźcie silni i współczujący. Nauczcie się słuchać, ale nie bądźcie ulegli tak, żeby kobieta czuła, że może was kontrolować. Dla prawdziwej kobiety tam kończy się namiętność. Często słyszałem, że kobieta pragnie kogoś, „kto nie pozwoli jej się wymknąć".

Kobiety, nie kontrolujcie i nie tłamście mężczyzny, ponieważ on kojarzy to z podejściem macierzyńskim. Mężczyźni są tak zaprogramowani, by „opuścić swe matki i się usamodzielnić". Jeśli kobieta będzie postępować jak matka, on ją opuści

i poszuka takiej, która nie zechce go kontrolować. Zamiast tego bądźcie otwarte, niezależne, ciepłe i akceptujcie mężczyznę bez szukania dziury w całym, ale i bez schlebiania. Nie pozwólcie też sobie na zawrót głowy. Na taką postawę składa się też uczciwość w zwracaniu uwagi nawet na to, co w nim jest złe. Tak jak kobiety pragną kogoś, kto stawi im czoło, tak prawdziwi mężczyźni pragną kobiety, która będzie stanowcza, ale nie władcza.

Przede wszystkim, jeśli masz jakiś problem z mężczyznami, przezwycięż go. Oni nie chcą być nielubiani właśnie dlatego, że są mężczyznami. Chcą, by to była ich zaleta. Często kobiety subtelnie dezawuują mężczyzn i jest to problem, z którego nie zdają sobie sprawy, ponieważ dzieje się to w niezauważalny sposób. I właśnie to je blokuje.

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni są interesujący i - jak wykazują badania - zabawni. Każdy ma własne poczucie humoru. Jedni są klasowymi klownami, drudzy są subtelniejsi. Niektórzy są oschli, a inni komiczni. Badania atrakcyjności wskazują, że poczucie humoru jest zawsze istotną cechą braną pod uwagę przy wyborze partnera. I pamiętaj, że złe zachowania i postawy lękowe odstraszają. Pozbądź się ich.

I wreszcie chodzi o to, byś był autentyczny i bezpretensjonalny. Bądź taki, jaki jesteś, ale upewnij się, że to, jaki jesteś, stanowi wartość. Czy chciałbyś, żeby osoba twoich marzeń pragnęła kogoś mniej wartościowego? Chcesz być kimś, kogo traktują jak szczęśliwy los wygrany na loterii. Aby to osiągnąć, nie musisz się poddawać operacji plastycznej ani nakładać fałszywej maski. Musisz być po prostu zdrowy, silny, serdeczny, otwarty i spełniony w życiu. To jest bardzo sexy.

Wyobraź sobie typ osoby, z którą chciałbyś pójść na randkę, i zadaj sobie pytanie: Z jakim typem osoby ten człowiek chciałby być? Teraz twoja kolej.

28. UWOLNIJ SWOJE LIBIDO LUB JE USPOKÓJ

Faith wpadła w panikę. Uczestniczyła w spotkaniach już od kilku miesięcy. Trochę się otworzyła i rozwinęła, więc zaprosiłem ją na sesję, na której było obecnych wielu samotnych mężczyzn. Bardzo ją to ekscytowało. Nie przypuszczała, że również bardzo ją zatrwoży.

- Tu jest tylu facetów - powiedziała. - Po prostu dostaję bzika i muszę się trochę uspokoić. Chcę wrócić do swojego pokoju, zamówić dziesięć pizz, włączyć telewizor i się ukryć. Ale druga połowa mnie chce wyjść i zobaczyć, co się tam dzieje. Porozmawiaj ze mną. Pomóż.

Rozmawialiśmy o tym, dlaczego była zdenerwowana, i o tym, by uporządkowała sobie wszystko w głowie i dobrze się bawiła.

- Przypomnij sobie, jaki masz plan - powtarzałem jej wciąż. - Chodzi o to, by się tym cieszyć. Żadnych oczekiwań. Żadnej listy wymagań. Żadnego szukania męża. Żadnych zobowiązań, tylko: cześć, cześć. Baw się dobrze i poznawaj wielu mężczyzn. Zwracaj uwagę, którzy ci się podobają, i tyle.

To była dobra rozmowa. Faith postanowiła w końcu pójść na jedno ze spotkań.

Zadałem jej więc pytanie:

- W co zamierzasz się ubrać?
- Dlaczego pytasz? - odpowiedziała pytaniem na pytanie.
- Po prostu chcę wiedzieć, co to będzie za strój.
- Nic szczególnego. Po prostu dżinsy i bluzka.
- Jaka bluzka? - spytałem. Zacząłem coś podejrzewać.
- Z dzianiny.

Hm, pomyślałem.

- A włosy? - spytałem nieufnie.
- Zwiążę je w koński ogon, bo włożę czapkę baseballową - powiedziała. - Taki swobodny strój.
- W porządku, zaczekaj - powiedziałem. - Masz na sobie dżinsy, bluzkę z dzianiny i czapkę baseballową i zamierzasz spotkać się z facetami?

W tym momencie musisz zrozumieć, że w stroju Faith nie ma nic złego. Wiele tak ubranych kobiet może wyglądać naturalnie, atrakcyjnie i pociągająco. Jednak ja znałem Faith. Widziałem ją w tych ciuchach. Nikt nie był w stanie się zorientować, jak ona naprawdę wygląda. Był to swego rodzaju kamuflaż.

- Tak, tam panuje swobodna atmosfera - powiedziała. - O co ci chodzi?
- Ty się kamuflujesz - o to mi chodzi. Ukrywasz się, stosując strategię „ucharakteryzuję się na małą kobietkę, więc nie zostanę odrzucona". Nie zamierzasz być zauważona. Dlaczego się ukrywasz?

Na początku się wykręcała, ale po dłuższej rozmowie przyznała się, że tak jest. Wzięła pod uwagę inny strój, zwłaszcza bez czapki, ale się zdenerwowała. Zatem przeanalizowaliśmy to.

Spytałem ją, czego chce. I spytałem, jakie uczucia towarzyszą temu, że pragnie związku z mężczyzną, romansu, bliskości, seksu w małżeństwie i wszystkiego tego, co dobre, a co Bóg jej ofiarował. Gdy mówiła o tym, czego pragnie, czuła przypływ energii, czuła, że odżywa. Równocześnie się obawiała. Bała się nie tylko odrzucenia, ale i samych uczuć. Utożsamiała uczucia i pragnienia z brakiem moralności. Efektem takiego sposobu myślenia i obawy przed odrzuceniem

było to, że Faith zupełnie pozbawiała się powabu i nie była dla nikogo atrakcyjna.

- Wracaj natychmiast do garderoby - poleciłem. - Rozpuść swoje piękne włosy, włóż na siebie coś, co pozwoli się zorientować, że jesteś kobietą, i bądź trochę

powabna. Dość już kamuflowania się. Bóg stworzył cię kobietą, idź tam teraz i bądź nią.

Faith zrobiła to, co je kazałem, i efekt był niewiarygodny. Zorientowała się, że mężczyźni zupełnie inaczej na nią reagują. Zaczęła - uchowaj Boże - flirtować. Nie posuwając się za daleko, ale rozmawiając z prawdziwymi facetami jako kobieta, która mówi rzeczy inteligentne i dowcipne, była figlarna i pozwalała im się cieszyć sobą. Czuła się tak dobrze we własnej skórze, że mężczyźni czuli się nieskrępowani w jej towarzystwie. Szybko została zauważona i zaczęła regularnie chodzić na randki.

Uwolnij to

Taka sytuacja nie jest odosobniona. Jadłem ostatnio lunch z duszpasterzami dużego kościoła, w którym prowadziłem seminarium, i pojedynczymi liderami z innych kościołów, którzy w nim uczestniczyli. Rozmawialiśmy o randkach i jedna z kobiet liderek osób samotnych powiedziała:

- Byłam w kościele, który w swym nauczaniu nie dopuszczał randek, i było to naprawdę dziwaczne. Mówiono tam, że nie powinieneś nikogo, z kim jesteś w poważnym związku, nawet pocałować, nim nie staniecie na ślubnym kobiercu. Jedna z moich koleżanek przestrzegała tych zasad i ona oraz jej chłopak, który należał do głównych rzeczników tego poglądu, byli postrzegani jako bardzo religijna para. Wyszła za niego za mąż, ale to był koszmar. Gdy się już pobrali, odkryła, że całe to „duchowe nauczanie" było przykrywką dla kłopotów z seksem, niepewności i różnych dziwactw. Ma teraz złamane serce i mówi: „Wiesz, że nie jestem zwolenniczką uprawiania seksu przed ślubem, ale sądzę, że gdybym go przynajmniej pocałowała, kiedy byliśmy zaręczeni, natychmiast zorientowałabym się, że ma jakiś problem".

Nie chodzi tu jednak o to, czy się całować, czy nie całować. Problem jest bardziej złożony. W naszej dyskusji wskazywano na coś bardzo czytelnego dla tych liderów osób samotnych i coś, co i ja nieustannie obserwuję. W imię czystości, niewinności i dobrych obyczajów, osoby samotne zostały pozbawione seksualności. Często te odruchy są tłumione bardziej niż nakazują to dobre obyczaje i w efekcie osoby te znajdują się na „preseksualnym" etapie rozwoju, który psychologowie nazywają „uśpieniem". Innymi słowy, z lęku przed seksem cofają się do okresu poprzedzającego dojrzewanie i odczuwają i zachowują się jak dwunastolatki, zamiast postępować jak osoby dorosłe, które przeszły okres dojrzewania i go przemyślały. Wykluczenie seksualności uniemożliwia chodzenie na randki.

Kiedy kładzie się tak negatywny nacisk na seksualność, ludzie obawiają się jej i tak się od niej odcinają, że znika ona z ich osobowości. Przestają pociągać przedstawicieli drugiej płci, ponieważ dana im przez Boga seksualność została

zanegowana. Mało jest w nich „chemii". Pozbawiają się jej w stroju, sposobie zachowania, rozmowie.

Niektórzy mają inny problem. W związku z tym nauczaniem ci, którzy już obawiali się seksualności, zaczynają się jej bać jeszcze bardziej. Niosą w sobie lęki wynikłe z nadużyć z przeszłości, relacji rodzinnych czy doznanego cierpienia. W tej sytuacji nauczanie o tym, jak niszczący jest seks, wpasowuje się idealnie w ich lęki i doświadczenia. Zamykają się jeszcze bardziej i zamiast uleczyć i zaakceptować swoją seksualność, uznają za swój „duchowy" obowiązek wyzbycie się jej.

Jeszcze inni mają taki oto problem. W przeszłości pozwalali, by kierowały nimi popędy. Grozi im, że będą znów tak postępowali, i są prawdopodobnie uzależnieni od seksu, dlatego stosują się do surowych zasad, które trzymają ich w ryzach. Strasznie się obawiają swojej cielesności, by znów się jej nie poddać. To tak, jakby alkoholikowi dać powąchać korek od butelki z dobrym winem. Strzeżcie się, bo oni nie umieją nad sobą zapanować.

Tłumienie powoduje zatem dwa problemy. Jedni są tłumieni, ponieważ się odcinają. Inni, bo starają się powstrzymać. Jedni i drudzy podporządkowują się surowym zasadom, by utrzymać wszystko w porządku. Jednak strach nie prowadzi do dojrzałości i samokontroli (por. Kol 2,23).

Utrzymywanie seksualności w niedojrzałym i niezintegrowanym stanie nie sprawi ani że zostanie ona uświęcona, ani że dana osoba będzie gotowa do prawdziwego związku. Idealizowanie aseksualności jako symbolu duchowej dojrzałości nie służy dobrze osobom samotnym. Rani je na wiele sposobów. Pozbawia naturalnego powabu danego im od Boga i pozostawia seksualność niezintegrowaną z resztą ich człowieczeństwa. Kiedy więc angażują się w związek, nie jest ona ich częścią i żyje własnym życiem. Otwiera to między innymi drogę dla seksu bez miłości oraz dla lęku i zaburzeń.

Seksualność musi być zintegrowana z człowieczeństwem. Musi się łączyć z wszystkim, czym jesteś, i musi się ujawniać w normalnym życiu, a nie być zsyłana do lochów. Uświadom sobie swoje seksualne pragnienia i lęki z nimi związane. Porozmawiaj z terapeutą, jeśli miałeś złe doświadczenia, i uporządkuj je. Ubieraj się w sposób, który nie ukrywa twojej atrakcyjności, ćwicz panowanie nad sobą i nie realizuj swojej seksualności.

Nie bronię prawa do realizowania seksualności. Bronię prawa do seksualności jako części tego, kim jesteś.

Pewna kobieta ujęła to tak:

- Musiałam uwolnić zwierzę w sobie. Byłam całkowicie odcięta od mojej seksualności i między innymi dlatego nikogo nie pociągałam. Kiedy odkryłam siebie, wszystko się zmieniło.

Inna kobieta, Jenny, która korzystając z tych zasad, robi wielkie postępy, przez pierwsze trzydzieści dwa lata swego życia miała kłopoty z chodzeniem na randki, jak mówi. Matka wpędziła ją w wielkie poczucie winy związane z seksualnością i dlatego ona zupełnie to z siebie wyparła. Mając trzydzieści dwa lata i żadnej randki na koncie, przyszła do mnie z prośbą o pomoc. Jedną z pierwszych rzeczy, które musiała dostrzec, było to, że nie pociągała mężczyzn właśnie z tego powodu. Całkowicie ją to przerażało. Wspominała, jak w szkole średniej chłopak usiłował ją pocałować na dobranoc, a ona spanikowała i na tym się skończyło.

Powoli zmierzyła się ze swą seksualnością, zaakceptowała ją i zaczęła się ubierać w sposób, który ujawnił jej wdzięk. Przestała lękać się kontaktów z mężczyznami, w których okazywałaby swoją kobiecość. Później przeszła na etap spotykania pięciu osób tygodniowo i rezygnowania z listy wymagań. Zaczęła się budzić i pozbywać swoich lęków. Oto, co napisała mi o swojej drodze od zamknięcia na seksualność do przebudzenia:

> Okres dojrzewania zaczął się u mnie latem między pierwszą a drugą klasą szkoły średniej. Zaczęłam postrzegać chłopców z drużyny piłki nożnej jako kogoś więcej niż tylko kolegów z drużyny. Jednak zaraz gdy zaczęłam być świadoma swojej seksualności, natychmiast zaczęłam się wstydzić swoich pragnień. Czułam, że są dobre i wstrętne jednocześnie.
>
> Moja mama od czasu do czasu delikatnie kwestionowała moją orientację seksualną, ponieważ nie byłam dość kobieca, podczas gdy tato wpatrywał się we mnie cielęcym wzrokiem. Zawsze myślałam, że tak jak na mnie powinien patrzeć na mamę. Dla bezpieczeństwa zatrzymałam się gdzieś pośrodku: kobieta, ale nie kobieca. Odcięłam tę część mojego serca, którą normalnie ożywiałyby pragnienia randek, małżeństwa i bliskości (fizycznej i emocjonalnej) z mężczyzną. Bycie blisko z mężczyzną spędzało mi sen z powiek. Zatem randka i małżeństwo były dla mnie przez większość mojego życia czymś raczej przerażającym i odstręczającym niż upragnionym.
>
> Samotne życie wydawało się znaczniej mniej ryzykowne i pełne radości - oczywiście do czasu, gdy moi przyjaciele zaczęli chodzić na randki i się żenić oraz wychodzić za mąż. Wtedy w moim sercu zaczęły się budzić pragnienia bliskości, których nigdy wcześniej nie znałam.
>
> Gdy obserwowałam moje przyjaciółki, Sonję i Andy, jak za sprawą swych związków dorastają, Bóg pokazał mi, że mój lęk przed bliskością znieczulił moje serce na zdrowe tęsknoty za miłością do mężczyzny. Widziałam też, jak dopuściłam do tego, że lęk nie pozwolił Bogu przywrócić życia w tych częściach

mojego serca, które ukryłam, mając piętnaście lat. Osiągnęłam punkt, w którym nie chciałam już dłużej być martwa. Jakkolwiek niesamowite jest to ryzyko, chcę żyć pełnią życia!

Gdy Sonja i inne moje przyjaciółki zaczęły odnosić pewne sukcesy, postępując zgodnie z tymi zasadami, postanowiłam zacząć działać i zapisać się do bożonarodzeniowego serwisu randkowego. Około miesiąca zbierałam się, żeby to zrobić. Byłam tak zdenerwowana, że dosłownie tygodniami wchodziłam na tę stronę, panikowałam, niemal rezygnowałam i zamykałam ją, nim kogokolwiek „spotkałam".

W końcu przełamałam się, by się kontaktować w sieci, a potem telefonicznie, a nawet spotkać się z pewnym facetem, który przyleciał z Nowego Jorku. Kiedy moje członkostwo wygasło, zapisałam się do innego serwisu. Nie znalazłam tam „miłości mojego życia", ale poznawanie mężczyzn w końcu wydawało się normalne.

Obecnie chodzę na randki... i nie uciekam.

A teraz najfajniejsze. W lutym moja znajoma poznała mnie z mężczyzną, który z nią pracuje. Przezwyciężyłam już tak wiele strachu i dostatecznie zdawałam sobie sprawę, na czym mi zależy, więc mogłam bez wahania powiedzieć: „Tak, naprawdę tego chcę".

Spotkaliśmy się, wspaniale spędziliśmy czas i od tego momentu poznawaliśmy się. Wciąż obawiam się wielu rzeczy, ale już się nie ukrywam. Natomiast jestem uczciwa wobec siebie i innych i zwracam uwagę na to, w jaki sposób odbieram tego mężczyznę oraz jak się czuję w jego towarzystwie. Po prostu próbuję się cieszyć tym, co jest, ufać Bożym przykazaniom i pozwalać mu się otaczać opieką.

Nie wiem, jak się skończy ten związek, ale to jest w porządku. Ćwiczę „chodzenie na randki" i jestem szczęśliwa, że to robię. Może to być ciężka praca. Jednak warto to robić... by żyć pełnią życia, ona jest tego warta.

Jej opowieść sprawiła mi radość, ponieważ ilustruje to, o czym mówiliśmy. Jenny odblokowała się przez wzięcie odpowiedzialności za swoje sprawy i zrobienie postępów. Rozwój duchowy stał się rzeczywistością i zaowocował w jej życiu towarzyskim.

Uspokój to

Czasem ludzie z przeciwnych powodów mają kłopoty z umawianiem się na randki. Nie są oni bynajmniej odcięci od swej seksualności. Ich seksualność jest wszystkim, co wykorzystują podczas randek. Kierują się swoją seksualnością i

ukrywają inne swoje cechy, tak jak Jenny ukrywała swoją seksualność i kobiecość. Idealizują seks lub przynajmniej uznają go za jedyny element składowy związku.

Mężczyźni postępują tak, gdy postrzegają kobiety jak obiekty seksualne i lekceważą inne aspekty bycia osobą i poznawania osoby. Postrzegają randki jako sposób znalezienia żony, więc mogą legitymizować seks, i kobiety tylko dlatego ich pociągają. Lekceważąc charakter, a także swoją własną potrzebę nauczenia się kontaktu na głębszym poziomie, skazują siebie i kobiety na to, że ich randki skończą się katastrofą.

Poza tym, wielu z nich zamiast skupić się na prawdziwym związku, poznać osobę, z którą się spotykają, przyjąć jej wartości i być odpowiedzialnym, skoro kogoś poznali, często uprawia seks jako element spotykania się na randkach. Ma to destrukcyjny wpływ na wielu poziomach.

Po pierwsze, uniemożliwia ujrzenie prawdziwej osoby. Seks jest potężną siłą i może trzymać dwoje ludzi przy sobie, podczas gdy nic innego nie jest w stanie. W efekcie jedno z nich lub oboje nie zdają sobie sprawy, że w ich związku nie ma nic poza aspektem fizycznym. Zatem gdy ich ciała się łączą, ich dusze cierpią. Myślą, że się kochają, a to tylko pożądanie. W końcu odkrywają, że osoba, z którą sypiają, nie jest tą, z którą chcieliby spędzić resztę życia. Jednak ofiarowali jej całą swoją fizyczność.

Po drugie, dalej oddzielają miłość od seksualności. Jeśli uprawiają z kimś seks i nie czują się dostatecznie zakochani, by zaangażować się całkowicie, poświęcają sto procent swojego ciała, ale mniej niż sto procent reszty siebie. Z definicji ich serce, dusza, umysł i życie są oddzielone od ich ciała. Są zdezintegrowani i to rozdrabnia ich człowieczeństwo. A potem, gdy w pełni się w kimś zakochują, często odkrywają, że ich seksualność nie łączy się z miłością i doświadczają na tym polu trudności. Czasem osoba, którą kochają, nie może ich zadowolić - może to tylko uczynić jakiś zmyślony obiekt, ponieważ miłość i seks są rozdzielone.

Jeśli więc uprawiasz seks bez pełnego zaangażowania ze strony drugiej osoby - i wiesz, że pełne zaangażowanie jest tylko wtedy, gdy druga osoba powie „Tak" w obecności duchownego, wówczas opanuj swoje ciało. Nie stawajcie się jednym ciałem, nim nie złączyliście swego życia węzłem małżeńskim. Jeśli to zrobisz, możesz w efekcie poślubić kogoś, kogo tak naprawdę nie znasz, bo seks był fajny i stanął na drodze poznania tego jedynego. Jak mówi apostoł Paweł:

> Albowiem wolą Bożą jest wasze uświęcenie, powstrzymywanie się od rozpusty, aby każdy umiał utrzymywać własne ciało w świętości i we czci, a nie w pożądliwej namiętności, jak to czynią nieznający Boga poganie. Niech nikt w tej sprawie nie wykracza i nie oszukuje brata swego, bo jak wam to przedtem powiedzieliśmy, zapewniając uroczyście: Pan jest mścicielem tego wszystkiego. Albowiem nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości. A więc kto [te

słowa] odrzuca, nie człowieka odrzuca, lecz Boga, który przecież daje wam Ducha Świętego (1 Tes 4,3-8).

Nie traktuj tego tak, jakby Bóg chciał nas pozbawić dobrej zabawy. To właśnie On stworzył człowieka wraz z jego seksualnością i chce, by współżycie małżonków było wspaniałe. A żeby tak się stało, powinno być pełne miłości. Postrzegaj to więc jako ochronę, tak jak zamierzył to Bóg. Traktuj to jako coś zdrowego.

Jest jeszcze jedna ważna rzecz. Wiele kobiet decyduje się na seks, by mężczyzna je polubił. Czują, że jeśli tak postąpią, to może mężczyzna obdarzy je miłością, której pragną. Nic bardziej mylnego. Jeśli mężczyzna kocha cię naprawdę, to na ciebie poczeka. I jeśli nie dasz mu tej szansy, nigdy się nie dowiesz, jakie są jego prawdziwe uczucia. Być może seks jest jedynym powodem tego, że twój mężczyzna jest z tobą. I w większości wypadków z czasem straci dla ciebie szacunek i będzie chciał się ożenić z inną kobietą, której nie zdobywa się tak łatwo.

Poza tym lepiej się zorientować, czy umie nad sobą zapanować, zanim wyjdziesz za niego za mąż. Jeśli teraz nie może poczekać, jaką masz gwarancję, że będzie w stanie poczekać na zaspokojenie swoich potrzeb, gdy już będziecie małżeństwem. Skąd wiesz, że możesz mu zaufać? (Albo jej, jeśli to kobieta nalega na seks). Przeżywanie czyichś wartości i panowanie nad swoimi potrzebami w tej sferze przed ślubem jest wspaniałym sposobem zorientowania się, czy ktoś nadaje się na męża czy żonę.

Seks wpływa dezorientująco na mężczyzn, ponieważ powstrzymuje ich przed poznaniem kobiety, z którą chodzą na randki. Seks daje takie zadowolenie, że mężczyzna nie zwraca uwagi na jakość samego związku. Mężczyzna pozbawia się możliwości poznania kobiety jako osoby, przyjrzenia się cechom jej charakteru oraz temu, jaki jest związek, który tworzą, a także zobaczenia, czy jest ona naprawdę kimś, z kim rzeczywiście chce się związać.

Zatem zorientuj się, czy on lub ona kochają naprawdę ciebie, czy tylko twoje ciało. Przekonaj się, czy rzeczywiście potrafią żyć zgodnie z wartościami, które wyznają. Jeśli nie, niech ci się zapali czerwona lampka.

Przeanalizuj to

Zatem niezależnie od tego, czy musisz się rozluźnić, czy ograniczyć, zrób to, by twoje randki były takie jak te, o których tutaj mówimy. Randka jest okazją do poznania kogoś i w jej skład wchodzą też normalne doświadczenia erotycznej fascynacji. Jednak jest też okazją do zorientowania się, kim są osoby, z którymi się spotykasz. Nie uciekaj od tego w seks. Przesada w każdą stronę jest niezdrowa.

Jeśli jesteś zanadto wycofany lub zbyt swobodny w kwestiach seksu, przeanalizuj to. Spotkaj się z terapeutą, tak jak zrobiła to Jane. Przyłącz się do jakiejś grupy. Znajdź rówieśników, z którymi mógłbyś to omówić. Dowiedz się, jak bardzo Bóg ceni seks i jak wielką wagę przywiązuje do niego w małżeństwie. Wylecz się z kłopotów seksualnych z przeszłości czy nawet z doświadczenia molestowania, jeśli stałeś się jego ofiarą. Czasami, jeśli traktowano cię jak przedmiot, ty także izolujesz się od swojej seksualności lub godzisz się na to, by inni cię wykorzystywali. Poszukaj pomocy u dobrych terapeutów.

Jeśli uprawiałeś seks z osobami, z którymi spotykałeś się na randkach, możesz uzyskać przebaczenie od Boga i możesz być całkowicie oczyszczony z winy. Pamiętaj, że Bóg obiecał wszystko wybaczyć i odnowić. Z Bogiem naprawdę możesz zacząć wszystko od początku i od tego dnia już zawsze być czysty i biały jak śnieg. Poproś Go tylko o wybaczenie i oczyszczenie, i zacznij od nowa. Jeśli to zrobisz, randki staną się dużo klarowniejsze.

Tak czy owak, zintegruj seks z resztą swej osoby, w tym z twoimi wartościami. Wówczas zaś - jako pełna osoba - będziesz mieć dużo większe szanse, by znaleźć wartościowego kandydata do randek.

29. CZY MUSISZ SIĘ OŻENIĆ? RANDKI NIE SĄ DLA ZDESPEROWANYCH

Mojego przyjaciela Michaela prześladowała myśl o konieczności znalezienia żony. Te poszukiwania pochłaniały wiele jego energii. Uważał swoje głębokie pragnienie zawarcia małżeństwa za zdrowe, dane od Boga, myślał bowiem, że jak czytał w Księdze Przysłów: „Kto znalazł żonę - dobro znalazł i zyskał łaskę u Pana" (18,22).

Jednak jego obsesja miała potrójny wpływ na jego życie. Po pierwsze, niszczyła jego randki. Nie miał z nich żadnej radości i było ich coraz mniej. Oceniał każdą kobietę, z którą się na nich spotykał, w perspektywie małżeństwa. Nie patrzył na kobietę, jako na kogoś, kogo chce poznać, i pogubił się, szukając wyimaginowanego obrazu.

Po drugie, nie rozwijał się i nie dojrzewał. Ponieważ skupiał się na znalezieniu „tej jedynej", lekceważył w swoim własnym życiu to, co powinien zmienić, i to, do czego powinien dorosnąć. Był zamknięty w sobie i nie wiedział o tym. Czuł się, jakby musiał znaleźć „tę właściwą kobietę".

Po trzecie, nie wzrastał duchowo. Chciał się ożenić i to był jego idol. Pragnienie to usuwało w cień zadowolenie i radość z relacji z Panem Bogiem i innych wspaniałych rzeczy, którymi Bóg pobłogosławił go w życiu, a wśród nich przyjaciół, pracy i pasji. Żył pełnią życia, ale był pusty.

A potem pewnego dnia przydarzyło się coś niezwykłego. Może w to nie uwierzysz, ale to prawda. Pewnej niedzieli poszedł do kościoła. Po nabożeństwie, kiedy stał w świątyni, podszedł do niego starszy mężczyzna, przedstawił się i powiedział:

- Pan Bóg coś mi o panu powiedział i chciałbym się tym z panem podzielić.

Michael nie wiedział, co zrobić, więc rzekł:

- W porządku, proszę mi dać swój numer telefonu.

Mężczyzna to zrobił i Michael powiedział, że do niego zadzwoni.

Kiedy wrócił do domu, zadzwonił do swego przyjaciela Willa, który chodził do tego samego kościoła, i opowiedział mu, co wydarzyło.

- Jak ma na imię ten facet? - spytał Will.

Michael podał mu jego imię.

Cokolwiek sobie o tym myślisz, musisz się z nim skontaktować. Ten facet rzadko to robi, ale jeśli już się na to zdecydował, powinieneś go wysłuchać. Mówi się, że jego przepowiednie się sprawdzają. Traktujemy go bardzo poważnie. Wysłuchaj, co ma ci do powiedzenia.

Michael był zdziwiony, ponieważ nigdy wcześniej nie spotkał się z czymś takim. Ufał jednak swemu przyjacielowi, więc zadzwonił do spotkanego pod kościołem mężczyzny i się z nim spotkał.

- Oto, co Bóg ma panu do powiedzenia - powiedział starszy mężczyzna. - Niech pan przestanie szukać żony. Kiedy się pojawi, będzie pan wiedział, że to ona.

Michael był zszokowany. Skąd ów mężczyzna wiedział o jego intensywnych poszukiwaniach? Co to znaczy, że będzie wiedział, kiedy ona się pojawi? Miał więcej pytań niż odpowiedzi, ale mężczyzna odrzekł, że tylko to miał mu do powiedzenia. I odszedł.

To spotkanie zmieniło jego życie. Mój przyjaciel przestał szukać żony. Zbliżył się do Pana Boga, pracował nad swoim życiem i zaczął chodzić na randki, ale bez tej obsesyjnej pogoni za wymarzoną kobietą. Znów cieszył się ze spotkań. W następnym roku przeszedł głęboką duchową i osobistą przemianę, a także dorósł, co nigdy by nie nastąpiło, gdyby nie porzucił swego idola. Prawdopodobnie domyślasz się już, jaki był ciąg dalszy - kiedy pojawiła się ona, Michael był w stanieją rozpoznać. Teraz są szczęśliwym małżeństwem, a ona bardzo się różni od jego ideału, którym niegdyś karmił swoją wyobraźnię.

A teraz, abyście nie wyciągnęli z tego błędnego wniosku w stylu: „No widzisz, nie muszę nic zrobić. Bóg obdarzy mnie mężem (żoną)" - muszę powiedzieć, że z tej historii wynika coś więcej. Michael zaczął postępować tak, jak radzę w tej książce. Zrezygnował z traktowania randek jako polowania na żonę i zaczął je traktować jako coś przyjemnego. Nauczył się czegoś o sobie i o innych ludziach. Pogłębił więź z Panem Bogiem. Skupił się na tym, by zachować równowagę w

aktywnym życiu przynoszącym zadowolenie. Mierzył się z tym, co Bóg stawiał na jego drodze. Realizował program.

Kobietę, którą poślubił, ujrzał w kościele i zrobił wszystko, by ją poznać, wbrew wszelkim przeszkodom. Bóg nie sprawił, że po prostu podeszła do niego i powiedziała: „Oto jestem tą, o której mówił ci Bóg". Musiał się ciężko napracować, by się do niej zbliżyć. Musiał o nią zabiegać. Musiał „zasiać", by „zebrać". Musiał być aktywny (por. rozdział 22 „Gdzie jest testosteron?"). Nie popełnij więc błędu polegającego na myśleniu, że jeśli Bóg działa w twoim życiu, ty nie musisz nic robić. Oboje musicie działać.

Jeśli jedyne twoje działanie polega na obsesyjnych próbach znalezienia małżonki, wówczas prawdopodobnie nie jesteś gotowy, by ją znaleźć. Oto kilka spraw do przemyślenia:

- *Czy jesteś zadowolny ze swego życia?* Jeśli nie, jeszcze nie pora na małżeństwo. Małżeństwo lub poważny związek tworzy dwoje zdrowych, zadowolonych ludzi, którzy stają się jednym. Jeśli nie są oni „pełnymi" ludźmi, nie staną się jednym. Wówczas jedna połowa osoby łączy się z drugą połową osoby, mając nadzieję na znalezienie pełni. Pamiętaj, że jedna druga razy jedna druga równa się jedna czwarta. Skończysz gorzej, niż zacząłeś, jeśli nie osiągniesz najpierw pełni życia.
- *Czy związek jest ci potrzebny po to, by nie być samotnym?* Jeśli tak jest, nie uda ci się to. Najpierw zaradź swojej samotności. Do związku musisz wnieść serce pełne, a nie puste. Zaspokajaj swoją potrzebę kontaktów z dobrymi znajomymi. W innym wypadku będziesz wybierać małżonka z konieczności zapełnienia tej luki. Jeśli tak postąpisz, cieniem na twoim osądzie położą się twoje potrzeby i istnieje większe prawdopodobieństwo, że dokonasz złego wyboru.
- *Czego się spodziewasz po małżeństwie?* Jeśli sądzisz, że ono cię uszczęśliwi, to się mylisz. Nieszczęśliwi ludzie, którzy wychodzą za mąż czy się żenią, tworzą nieszczęśliwe małżeństwa. Jeśli myślisz, że zaradzi ono twojej depresji lub pustce, to też jesteś w błędzie. Depresja i pustka są stanami wymagającymi konsultacji, terapii i duchowego rozwoju. Popracuj nad tym najpierw, a dopiero potem martw się o małżeństwo. Ono tylko skomplikuje sytuację. Moja rada odnosi się także do takich spraw, jak pragnienie bezpieczeństwa, lęk, złe myśli na swój temat i poczucie, że jest się niekochanym. Popracuj nad tym najpierw, a dopiero potem martw się o małżeństwo, czyli wtedy gdy nie będzie miało ci ono pomóc w rozwiązaniu tych wszystkich problemów.
- *Czy wyobrażasz sobie małżeństwo w romantyczny sposób jako niekończący się błogostan?* Jeśli tak, musisz spojrzeć prawdzie o małżeństwie w oczy.

Małżeństwo to wzajemne zobowiązanie się dwojga niedoskonałych ludzi do tego, że będą się kochać i poświęcać się sobie nawzajem oraz budować coś dobrego. Wsłuchaj się więc uważnie w te słowa: zobowiązanie, dwoje, niedoskonali, miłość, poświęcenie i budowanie. One wszystkie wymagają cierpienia, wysiłku, odroczenia gratyfikacj i i innych bolesnych doświadczeń, które kształtują charakter. Owoc tych doświadczeń może być bardzo dobry. Jednak wymaga to pracy i co ważne - realistycznego podejścia do sprawy.

- *Czy sądzisz, że małżeństwo może sprawić, że twoje życie znacząco się polepszy?* Choć małżeństwo rzeczywiście może sprawić, że poprawi jakość twojego życia, to nie powinieneś tego zakładać. Jeśli w twoim życiu coś jest nie w porządku, napraw to. Znajdź sposób na dobre życie jako osoba żyjąca w pojedynkę. Jedynym typem osoby, z którą każdy chciałby się ożenić, jest ktoś, kto ma dobre życie. Nikt nie chce być niczyim „rozwiązaniem", sposobem na życie, które nie funkcjonuje właściwie.
- *Czy chcesz się ożenić lub wyjść za mąż, by dowieść, że jesteś w porządku?* Czasem ludzie postrzegają małżeństwo jako sposób na to, by dowieść, że są atrakcyjni i że pasują do reszty społeczeństwa. Albo starają się zawrzeć małżeństwo ze względu na czynniki zewnętrzne: by się nie wyróżniać z tłumu albo by uszczęśliwić rodzinę. Małżeństwo nie ma sprawić, byś czuł, że jesteś „w porządku" albo że się nadajesz czy że pasujesz. Małżeństwo nie jest rozwiązaniem. To decyzja o zmianie życia z samotnego na życie w małżeństwie i o wielu innych rzeczach, które to za sobą pociąga. Jednak nie rozwiązuje ono problemów, które wymagają własnego rozwiązania.

Podsumowując: Jeśli „musisz się ożenić czy wyjść za mąż", by czuć się dobrze, żyć pełnią życia, być zadowolonym, mieć cel lub zaspokoić jakiekolwiek inne potrzeby, lepiej, żebyś się poważnie zastanowił. Najpierw żyj pełnią życia. Najpierw wyzdrowiej. Najpierw zaradź swojej samotności. Krótko mówiąc, naucz się, jak żyć pełnią życia jako osoba samotna. Najlepsze przygotowanie do małżeństwa polega na tym, by być pełną, zdrową osobą, która nie musi wychodzić za mąż czy się żenić. A potem możesz to zrobić z właściwych powodów - nie dlatego, że „musisz", ale dlatego, że „pragniesz" i dlatego, że małżeństwo jest mądre, właściwe, odpowiednie i uświęcone przez Boga.

Najbardziej atrakcyjne osoby samotne to te, które żyją pełnią życia, do którego kto inny byłby gotów dołączyć. Nikt nie chce być dla kogoś innego kołem ratunkowym, kimś, kto ma uporządkować czyjeś życie. To nie jest atrakcyjne.

Oto wielki paradoks. Jeśli nie musisz się żenić lub wychodzić za mąż, masz dużo większe szanse, że tak się stanie. Pozbądź się swego idola, byś mógł dostać to, co

ma dla ciebie Pan Bóg. „Starajcie się naprzód o królestwo <Boga> i jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane" (Mt 6,33).

30. WYŁĄCZ AUTOPILOTA I KIERUJ

Tricia była rozczarowana swoimi randkami. Rozumiałem, z jakiego powodu. Nie pojmowałem tylko, dlaczego ona tego nie wiedziała. Narzekała, że „faceci mają problem z zaangażowaniem się". Z mojego punktu widzenia to ona powtarzała schemat, według którego przyciągała do siebie facetów, którzy mieli ten problem.

Oto, co robiła. Gdy poznawała faceta, który się jej podobał, szli gdzieś razem. Ponieważ była bardzo atrakcyjna, natychmiast przypadała mu do gustu, i obsesyjnie się za nią uganiał. Ponieważ oceniała się na podstawie tego, co mężczyźni o niej sądzili, karmiła się jego uwagą i to zgrywało się z jej potrzebą bycia podziwianą. Nie zauważała, że stawało się to zbyt szybko, i kupowała to. Zbliżali się do siebie zbyt szybko i przekraczali zbyt wiele granic. Mogła się zorientować, że narzucali zbyt duże tempo, ale błogostan i emocje przesłaniały troskę o cokolwiek.

Kiedy po kilku miesiącach zaczęła się zakochiwać, nastąpiła zmiana. Mężczyzna powoli się wycofywał, nie dzwonił już tak często i tłumaczył się, że ma masę roboty. Ona czuła się smutna, zlekceważona i opuszczona. Na początku się dąsała, a potem zaczynała się sprzeciwiać jego zachowaniu bardziej wprost. On uznawał, że jest kolejną „apodyktyczną dziewczyną" i też się sprzeciwiał. Poddawała się, ponieważ go pragnęła, ale nie była szczęśliwa.

Wkrótce opuszczał ją, mówiąc: „Naprawdę mi się podobasz, ale chyba cię nie kocham". Słyszała to już wiele razy, więc dochodziła do wniosku, że „faceci boją się zaangażować".

Według mnie schemat, według którego działała, był jasny i łatwo można go było zmienić. Gdyby mogła to zauważyć, nie miałaby z tym problemu. Moim zadaniem było doprowadzić do tego, by dostrzegła, że jej nieudane związki z mężczyznami nie były czymś przypadkowym, czymś, co „się jej przydarzało", lecz następstwem jej postawy. Gdyby była w stanie zaobserwować swą skłonność do przystosowywania się od początku do tego, kto jej się podobał, mogłaby określić swoje granice w sposób, który nie tłamsiłby faceta, nawet gdyby „sam się o to prosił".

Ponieważ była typem kobiety wiążącej się z mężczyznami, którzy nie mieli ograniczeń, przyciągała ich jak magnes. I ci mężczyźni robili to, co robi większość mężczyzn o słabych ograniczeniach: szli ostro od początku, a potem stwarzali dystans, by uniknąć stłamszenia i poddania się kontroli. Gdyby Tricia mogła wieść zdrowe, uporządkowane życie, nie tylko skutek byłby inny, ale przyciągałaby też

do siebie mężczyzn zupełnie innego rodzaju. Jeśli miałaby granice, istnieje dużo większe prawdopodobieństwo, że przyciągałaby mężczyzn mających granice.

Nie umiem dokładnie wytłumaczyć, w jaki sposób działa chemia powodująca, że ktoś kogoś pociąga, z jednym wyjątkiem: ludzie o podobnych dynamikach przyciągają się. Nie pytajcie mnie, jak to się dzieje, bo wam nie odpowiem. Córka alkoholika może natrafić na alkoholika w pokoju, w którym przebywa pełno zdrowych mężczyzn, po prostu coś ją do niego ciągnie. I podobnie alkoholika coś ciągnie do alkoholiczki w pokoju pełnym kobiet. Kobiety, które się łatwo przystosowują, mogą znaleźć apodyktycznego mężczyznę bez potrzeby poddawania go testowi psychologicznemu. Jedyny test, którego potrzebują, to motylki w brzuchu i wzrost adrenaliny.

Jeśli ludzie przezwyciężą schematy, zgodnie z którymi postępują, ich niezdrowe przyciąganie się zmienia i tak naprawdę znika. Jak?

Z wielu skomplikowanych powodów, ale jeden z nich jest taki, że zdrowie zdaje się czymś, co trzeba polubić. Ludzie, którzy tworzą zdrowe schematy, zwykle już się nie cofają. Dobra jest tu analogia z człowiekiem uzależnionym od niezdrowego jedzenia: Gdy raz zmieni swoje nawyki żywieniowe, tłuste fast foody przestają mu smakować. Naprawdę ma ochotę na warzywa na parze.

Poznaj swój schemat, byś mógł unikać powtarzania go, stosuj się do zaleceń z rozdziału 25 „Wracaj do zdrowia" i korzystaj z pomocy przyjaciół. Oto kilka przykładów niezdrowych zachowań:

1. Jeśli ktoś cię bardzo pociąga, rzucasz wszystko dla niego, zamiast prowadzić normalne życie.
2. Kiedy ktoś ci się podoba, powoli przestajesz mówić, co myślisz, albo nie bronisz swego zdania. Dostosowujesz się do wszystkiego, czego chce dana osoba.
3. Ktoś cię interesuje, ale ty zamiast o niego aktywnie zabiegać, tracisz inicjatywę. Jesteś zbyt nieśmiały i wycofujesz się, zamiast otwarcie być sobą.
4. Znajdujesz kogoś, kto ci się podoba, ale najdrobniejsze poczucie odrzucenia, takie jak to, że ma on inne plany albo że randka się nie udała, powoduje, że się ulatniasz.
5. Zaczynasz się spotykać z kimś, kto ci się podoba, ale im więcej z sobą przebywacie i im bliższe są wasze relacje, tym więcej drobiazgów ci się w nim nie podoba. Wykorzystujesz je jako wytłumaczenie tego, że z nim zrywasz.
6. Zaczynasz chodzić z kimś na randki, ale zbyt szybko przekraczasz zbyt wiele fizycznych granic.
7. Ktoś ci się podoba do momentu, gdy ty mu się zaczynasz podobać. Wtedy z jakichś przyczyn przestaje być dla ciebie atrakcyjny.

8. Dostrzegasz wiele powodów, dla których ktoś nie jest dla ciebie „właściwy", ale dzieje się to, póki on ciebie nie chce, a gdy tylko zechce, staje się cudowny.
9. Przepadasz za kimś do chwili, kiedy nie zacznie się czemuś sprzeciwiać. Wówczas uznajesz go za zrzędę i szukasz kogoś „łatwiejszego".
10. Spotykasz się z kimś kilka razy i niepokoisz się, że to zbyt „poważne", więc się wycofujesz. Czujesz się zbyt odpowiedzialny za drugą osobę. Czujesz, że spotykanie się, jeśli nie jesteś zaangażowany, jest nie w porządku, zachowujesz więc dystans lub katapultujesz się zbyt szybko.
11. Pozostajesz w związku, który nie jest związkiem, ale jest wygodny dla was obojga. Wiesz, że nie jest to coś, czego pragniesz, ale lepsze to niż samotność. Jesteś wplątany w pseudoprzyjacielski i pseudorandkowy związek.
12. Pociąga cię ktoś, kto jest dla ciebie „nieosiągalny". Może on być nieosiągalny ze względu na wiek, odległe miejsce zamieszkania, różnice społeczne itd., ale potrafisz kochać tylko kogoś, kogo nie możesz mieć.
13. Znajdujesz osobę, która ci się podoba, i przestajesz chodzić na randki z innymi, spotykasz się po kolei, a nie równocześnie. W danym czasie liczba osób, z którymi się spotykasz, jest więc niewielka.
14. Jeśli ktoś, z kim się spotykasz, ujawnia wady charakteru wskazujące, że powinieneś się wycofać, uznajesz, że to z tobą jest coś nie w porządku. Próbujesz go zadowolić, by cię pokochał. Na przykład jest emocjonalnie wyizolowany lub nieczuły, a ty próbujesz go zadowolić, by skłonić go do pokochania cię.

To tylko niektóre z możliwych schematów. Wszystkie koncentrują się na dysfunkcji cech osób tworzących parę. Stąd się biorą awantury, wabienie i przewidywalne gry. Sztuka w tym, by rozpoznać schematyczne zachowanie i przerwać je. Jeśli związek wydaje ci się skądś znajomy, oznacza to, że już w takim byłeś.

Kolejny krok polega na zrobieniu czegoś innego niż zostało zaprogramowane na twoim autopilocie. Zacznij postępować w zdrowy sposób tam, gdzie normalnie w kółko postępowałbyś niezdrowo. Wówczas jesteś na dobrej drodze do przezwyciężenia schematu i dorośnięcia.

Sandy miała swój schemat. Na początku przepadała za jakimś facetem, a potem on się izolował. W tym momencie ona próbowała go przyciągnąć na różne sposoby. Kiedy czuła, że jest emocjonalnie niedostępny i że się oddala, była przybita i rozpaczliwie za nim tęskniła. Kiedy wspomniała mi o tym schemacie, powiedziałem jej, żeby prowadziła dziennik i zapisywała w nim, jak się czuje w towarzystwie tego człowieka.

Na początku nazywała to, co czuła, „miłością". Wydawało jej się, że go „kocha". Pragnęła go i chciała z nim być. Im więcej jednak o tym rozmawialiśmy i bardziej to rozszyfrowywaliśmy, okazywało się, że to, co nazywała miłością, było niezaspokojonym pragnieniem. Była samotna. W byciu z nim nie było niczego satysfakcjonującego. Poprosiłem ją, by nastawiła się na dokładne określenie, jak się czuła na randkach i po nich. Im bardziej to robiła, tym częściej słyszała głos każący jej pozbyć się go ze swojej głowy i zacząć dostrzegać, na czym naprawdę polegało bycie z nim. To było doświadczenie samotności. Przebywanie z tym facetem oznaczało bycie samotnym, koniec kropka. I tak było z Sandy.

Kiedy to zrozumiała, wtedy zamiast reagować na autopilota i pilnie próbować dotrzeć do jego nieosiągalnego serca, przejęła kontrolę nad sytuacją. Nie zabiegała o to, by sprawić, że pokochają bardziej, czego nie był w stanie zrobić. Zadała sobie pytanie: „Czy naprawdę chcę kogoś, z kim czuję się samotna? Czy tego pragnę? Czy chcę spędzać z kimś czas i czuć się, jakbym była sama? Czy chcę się czuć odrzucona, kiedy próbuję kogoś pokochać?". Oczywista odpowiedź brzmiała: nie. Zadzwoniła więc do niego i powiedziała, że wszystko skończone.

W ciągu kilku miesięcy spodobał jej się zupełnie inny mężczyzna, zakochała się na amen i teraz jest żoną człowieka emocjonalnie otwartego. Gdyby nie dostrzegła schematu, zgodnie z którym postępowała, gdyby nie wyłączyła autopilota i nie przejęła kontroli nad sterami, byłaby wciąż w tym samym punkcie. Zrozum schematy, które prowadzą donikąd, i przestań się nimi posługiwać. Przejmij kontrolę nad sterami na każdym etapie spotykania się na randkach.

- *Inicjowanie.* Co robisz bezwiednie? Wycofujesz się? Schodzisz na drugi plan? Przytłaczasz kogoś? Czekasz, aż ktoś rozgryzie szyfr potrzebny do otwarcia „kasy" i się do niej włamie? Na początku podejmujesz wysiłek, ale wycofujesz się, gdy tylko pojawiają się najmniejsze przeszkody? Jeśli dalej tak będziesz postępować, dalej też będziesz osiągać takie same rezultaty.
- *Pierwsza randka.* Czy się dostosowujesz? Zbliżasz się zanadto? Grasz osobę niezainteresowaną i nigdy nie oddzwaniasz? Czy jesteś emocjonalnie niedostępna? Zbyt wylewna? Zbyt dostępna? Czy mówisz o posiadaniu dzieci, nim podadzą przystawki? Nie dostrzegasz problemów, ponieważ ktoś ci się podoba lub jesteś zdesperowana? Rozmawiasz o swoich byłych?
- *Druga randka i kolejne.* Czy dajesz zbyt dużo i zbyt szybko? Wycofujesz się? Traktujesz je zbyt poważnie, zamiast dobrze się bawić? Zbyt szybko rezygnujesz z innych randek? Nie zauważasz, że dana osoba jest w typie tej, z którą wcześniej ci się nie powiodło?
- *Oficjalne chodzenie na randki.* Trzymasz się kurczowo, kiedy powinieneś odejść? Nie przeciwstawiasz się destrukcyjnym schematom? Godzisz się na

coś, czego tak naprawdę nie chcesz? Obawiasz się zobowiązań? Nie zwracasz uwagi na swoje wątpliwości i podszepty płynące z wnętrza?

Odkryj schematy zachowań, które działają na twoją niekorzyść i zmień je. Jeśli napiszesz inny scenariusz, co innego z niego wyniknie. Jeśli jednak będziesz się zachowywać po staremu, wciąż będziesz powracać do starych modeli związków. Weź stery w swoje ręce.

IV
SKUP SIĘ NA TYM, CO WAŻNE

31. CZY TA PRZYJAŹŃ KIEDYKOLWIEK NABIERZE RUMIEŃCÓW?

Byliście od dawna przyjaciółmi. Związek pozostał platoniczny i nie przekształcił się w nic więcej. Jednak jesteś przywiązany do tej osoby, lubisz jej lub jego towarzystwo i sądzisz, że właśnie z kimś takim chciałbyś stworzyć poważny związek. Czy może się on przekształcić w coś więcej? I czy powinien?

Na to pytanie nie ma dobrej lub złej odpowiedzi, ale wiem na podstawie pracy z wieloma ludźmi, że w konkretnych sytuacjach mamy do czynienia z różnymi problemami, odpowiedziami i rezultatami. Oto kilka przemyśleń, które mogą ci pomóc w zastanawianiu się nad tym, czy twoja przyjaźń z osobą płci przeciwnej kiedykolwiek nabierze rumieńców.

Przyjaźń jest dobra

W każdym razie od przyjaźni powinny się zaczynać wszystkie randki. Nawet jeśli ktoś cię bardzo pociąga, nie powinieneś od razu romansować czy sugerować małżeństwa. Randka jest po to, by poznać osobę, z którą się na niej spotykasz, porozmawiać, zrobić coś wspólnie oraz badać kwestie duchowe - a to właśnie robią przyjaciele. Zatem w pewnym sensie każdy związek powinien się od tego zaczynać.

Przyjaźń może się rozwinąć w coś więcej

Z „przyjaciół" możecie się z czasem stać dla siebie „kimś więcej". Jakkolwiek by to nazywać, pojawiają się inne klimaty. Inne porywy serca i inne rodzaje stworzonej przez Boga miłości wchodzą w grę. Gdy dwoje ludzi poznaje się

wzajemnie, czasem w sposób naturalny ich kontakt przekształca się w inny rodzaj miłości jako efekt całego dobra, które temu towarzyszy. Jeśli tak się dzieje, jest to naturalne i wzajemne. W większości wypadków nie odbywa się to jednak dokładnie w tym samym rytmie. Jedna z osób zwykle trochę wyprzedza drugą, ale są na tej samej drodze.

Trzy przyczyny braku rozwoju sytuacji (i co z nimi zrobić)

Jeśli nie dzieje się to w sposób naturalny, mogą istnieć trzy przyczyny tego, że przyjaźń nie przekształca się w coś więcej. Po pierwsze, mogłaby być czymś więcej, ale coś stoi na przeszkodzie. Po drugie, jedna z osób podąża w kierunku związku miłosnego, a druga nie. Po trzecie, przyjaźń zawsze będzie przyjaźnią. Przyjrzyjmy się tym trzem przyczynom.

1. *Nigdy nie zdjąłeś klapek z oczu.*

W pierwszym wypadku, jeśli twoja przyjaźń nie rozwija się tak, jakbyś chciał, choć zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy, w pewnym momencie zadaj sobie pytanie: „Dlaczego?". Czy dzieje się tak dlatego, że oboje nie zdjęliście nigdy klapek z oczu i nie przyjrzeliście się sobie „w ten sposób"? Czy dzieje się tak dlatego, że macie za sobą inne związki i oboje bronicie się przed nowymi? Pora porozmawiać o tym i zadać pytanie: „Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego nie poszliśmy na randkę?".

Możesz odkryć, że nie ma najmniejszego powodu, dla którego przyjaźń nie przekształca się w miłość, i wówczas, jeśli o tym porozmawiacie, oboje się ockniecie. Niektóre kobiety mówiły mi: „On był cały czas obok, a ja sobie z tego nie zdawałam sprawy, ponieważ był moim najlepszym przyjacielem". Kiedy oboje w końcu otworzyli się na tę możliwość, związek się rozwinął.

Możesz też się zorientować, że należy rozwiązać pewne problemy: na przykład jedna lub druga osoba powinna w pewnym zakresie dorosnąć. Albo on był kiedyś chłopakiem twojej przyjaciółki i nigdy nie traktowałaś go jako ewentualnego kandydata, albo ona może mieszkać w innej części kraju lub być o kilka lat od ciebie starsza itd.

2. *Tylko jedna strona chce, by związek się rozwinął.*

W drugim wypadku, jeśli tylko jedna osoba się zakochuje, musisz się zorientować, dlaczego tak się dzieje. Czy przyjaźń nie przekształca się w miłość, bo nie ma na to szans? Czy nie dzieje się tak, ponieważ druga strona nie wie, że jesteś w niej zakochany? Czyjego lub ją trzeba zachęcić do spojrzenia na wasz związek z tej perspektywy? Czy on lub ona czegoś się obawiają? Niektóre bardzo

dobre związki miłosne zaczęły się od przyjaźni i jedna z osób musiała drugą do tego zachęcić, ponieważ ta się czegoś obawiała i trzeba było ów lęk przezwyciężyć. Zajmuje to dużo czasu i wymaga wiele cierpliwości.

Należy pamiętać, że jeśli „chcesz czegoś więcej" i to nie przychodzi, w pewnym momencie musisz się poddać i przejść nad tym do porządku dziennego. Nie tkwij w miejscu, czekając, aż twój przyjaciel zakocha się w tobie, jeśli nie ma powodu myśleć, że to się kiedykolwiek stanie. Daj sobie z tym spokój. Ciesz się, że masz przyjaciela, ale nie wiąż z nim nadziei na całe życie.

3. *To po prostu przyjaźń.*

W trzecim wypadku zaakceptuj, że to jest przyjaźń. Nigdzie nie jest powiedziane, że przyjaciele powinni być w stanie przekształcić przyjaźń w coś więcej i uczynić z ich braterskiej (siostrzanej) miłości miłość romantyczną. Jeśli jej tam nie ma, to świetnie. Nie próbuj uczynić z przyjaźni czegoś, czym ona nie jest. Dobrzy przyjaciele są ci potrzebni. Nie psuj tego, próbując uzyskać coś więcej.

Przestroga

Oto wielka przestroga: Jeśli nie spotykasz się na randkach i jeśli wykorzystujesz przyjaźń, która nigdy nie będzie czymś więcej niż przyjaźnią, by się do kogoś zbliżyć, przestań to robić. Jeśli oboje się wspieracie, by poradzić sobie z waszym brakiem możliwości umawiania się na randki i czasem zapuszczacie się w pseudoromantyczne rejony, ale oboje wiecie, że nie jest to poważne, przestańcie to robić. Przestańcie korzystać z kul i nauczcie się chodzić. Takie zachowanie nie jest bowiem zdrowe i nie posuwa cię dalej na drodze, na której chcesz postępować.

Nie oznacza to, że przyjaciele nie powinni zaspokajać twojej potrzeby kontaktu i nie powinni być twoim głównym wsparciem. Przestroga dotyczy tylko pozbawionej perspektyw przyjaźni, w której tkwicie, bo nie robicie tego, czego naprawdę chcecie. Ona bardzo się różni od przyjaźni, która popycha cię do tego, czego chcesz, i pomaga ci dorastać tak, że to osiągasz. Uczyń swą przyjaźń taką, która sprawia, że dorastasz, podejmuj ryzyko i przyspieszaj kroku. Niech nie pozwala ci ona tkwić w czymś, bo masz kogoś, kogo możesz się uczepić. Nie pomoże to żadnemu z was.

32. PIĘKNO TO TYLKO TO, CO NA POWIERZCHNI SKÓRY, ALE CHARAKTER DOCIERA DO KOŚCI

Czy naprawdę muszę zaczynać ten rozdział od historii, która ilustruje jego temat? Wątpię. Prawdopodobnie przychodzi ci do głowy wiele takich historii. Oto reguła, którą chcę, byś zrozumiał:

Choć może cię pociągać czyjś wygląd zewnętrzny, to na dłuższą metę będziesz doświadczać tego, co jest w jego wnętrzu.

Innymi słowy, wiele rzeczy, które możemy chętnie zobaczyć w wyglądzie zewnętrznym, są „piękne" dla nas ludzi. Pomyśl o tym, co może cię pociągać w danej osobie:

- wygląd zewnętrzny
- intelekt
- osiągnięcia
- spryt
- ogłada
- talenty
- elegancja
- maniery
- pozycja społeczna
- urok
- poczucie humoru
- wykształcenie
- zawód
- gust
- stan ducha
- sytuacja finansowa
- energia
- popularność

Wszystko to może cię na początku pociągać - a nawet podniecać. Wiele z tych rzeczy jest wspaniałych. Uroda wabi. Umysł jest interesujący podobnie jak osiągnięcia, kariera i wykształcenie. Dowiadywanie się czegoś o ludziach i fascynujących rzeczach, które robili, sprzyja prowadzeniu zabawnej i interesującej konwersacji. Osoba, która odniosła sukces w biznesie, polityce, przemyśle rozrywkowym czy nauce, może być fascynująca. Słuchanie o tym, co ludzie robią i jak to robią, oraz o ich talentach, które doprowadziły ich do tego, może być fajne - fascynujące, pociągające, interesujące, seksowne. Wszystko to dobre i stanowi element budzenia się zainteresowania kimś. Ludzie są fantastyczni!

Ale zainteresowanie się kimś i polubienie go na dłuższą metę to dwie różne rzeczy. Jedyne, co przetrwa, tkwi w charakterze danej osoby. Albo może powinienem powiedzieć, że jedyne, co sprawia, że związek może przetrwać, tkwi w charakterze danej osoby. Na przykład nie możesz „doświadczyć" czyjegoś wykształcenia. Możesz doświadczać tylko podziwu dla niego i może cię ono pociągać. Ale jego moc mija. I znowu, moc tego wszystkiego przeminie. Ale na dłuższą metę będziesz w związku doświadczał czyjegoś wnętrza, charakteru, osobowości. I tego właśnie po jednej czy dwu randkach powinieneś szukać w drugiej osobie bardzo intensywnie.

Powiedzieliśmy: „spotykaj się" prawie z każdym. Bądź go ciekaw, jeśli budzi zainteresowanie. Jednak „pragnąć", „chcieć", „otwierać serce", a tym bardziej

„oddawać się" czy „angażować" można tylko w wypadku osoby o dobrym charakterze.

Kiedy mówiłem o wyzbyciu się wymagań, odnosiłem się do randek i poznawania kogoś. Przygotowywanie listy warunków wstępnych służy uczeniu się i odkrywaniu, kim ktoś jest, jak również, kim ty jesteś. Służy odkrywaniu, że może ci się podobać coś, o czym nie wiedziałeś, że ci się podoba, oraz że pewne inne rzeczy, o których myślałeś, że są ważne, wcale takie nie są.

Pora na sporządzenie listy wymagań przychodzi, gdy myślisz o związaniu się z kimś. W tym momencie lepiej, byś miał duże wymagania i nie powinny się one odnosić do wyglądu, zawodu, wzrostu i wagi, hobby czy tym podobnych rzeczy. Te wymagania powinny dotyczyć charakteru.

Oto pewne rzeczy, którym należy się przyjrzeć:

- Czy dana osoba potrafi nawiązać kontakt emocjonalny? Czy czujesz, że jest obecna, gdy z tobą przebywa? Czy czujesz się słuchany, wysłuchany, czy będąc z nią, czujesz, że jesteś z kimś, że nie jesteś sam?
- Czy ta osoba akceptuje wolność, odrębność i twoje wybory? Czy też próbuje cię kontrolować, karać twoją wolność i niezależność? A może nie szanuje twoich wyborów?
- Czy respektuje twoje granice i twoje „nie"?
- Czy może pójść twoją drogą, tak jak chce, by iść jej drogą? Czy jest samolubna lub egocentryczna? Czy umie tak samo troszczyć się o pragnienia innych, jak o swoje?
- Czy cechuje ją opanowanie i dyscyplina? Czy może jest impulsywna i nieodpowiedzialna?
- Czy jest perfekcjonistą? Czy wymaga, byś był „idealny", zamiast pozwolić ci być osobą autentyczną i mieć niedoskonałości? Czy zachowuje się tak, jakby miała to wszystko? Czy szuka „idealnego siebie", zamiast być „autentyczna"?
- Czy jest ambitna, czy może potrafi się cieszyć życiem i związkiem?
- Czy stawia czoło swoim ranom, słabościom i kłopotom? Czy przyznaje się do błędu i prosi o wybaczenie? Czy wybacza innym i akceptuje ich „złe strony"? Czy też może oskarża i osądza?
- Czy ma jakieś pasje, zajęcia, zainteresowania? Czy może dostosowuje się do nastroju chwili i dryfuje w życiu? Czy jest czemuś oddana?
- Czy służy innym swoimi zdolnościami i odmawia sobie czegoś dla nich?
- Czy jest zadowolona ze swojej seksualności? Czy jest pruderyjna? Czy jej granice w kwestii seksu są słabe? Czy nakłania cię do uprawiania seksu?

- Czy jest dumna lub arogancka? Czy wydaje się, że sądzi, iż jest lepsza od innych? Albo czuje się gorsza do tego stopnia, że wycofuje się z życia?
- Czy jest zbyt przywiązana do swoich rodziców, nawet jako osoba dorosła? Czy otrzymuje nieadekwatną pomoc ze strony rodziców? Czy wciąż próbuje przypodobać się któremuś z rodziców? Czy dorosła?
- Czy szanuje autorytety? Czy może się im poddać?
- Czy potrafi zapanować nad sytuacją i stawić jej czoło? Czy umie powiedzieć „nie" i trzymać się tego nawet, jeśli komuś się to „nie" podoba?
- Czy stacją na konfrontację? Czy przyjmuje postawę obronną? Czy potrafi wysłuchać żalów pod swoim adresem i zmienić swoje zachowanie, jeśli ono kogoś rani?
- Czy umie być uczciwa i stanowczo zabiegać o to, na czym jej zależy?
- Czy jest godna zaufania i lojalna? Czy wcale nie oszukuje? Czy jest uczciwa we wszystkim, co robi?
- Czy obwinia innych lub uważa się za „ofiarę"?
- Czy kłamie? Albo czy możesz jej ufać, że zawsze mówi prawdę?
- Czy dorasta w sensie życiowym i duchowym?
- Czy jej duchowe zaangażowanie żyje własnym życiem? Czy musisz ją do tego nakłaniać?
- Czy potrafi ukorzyć się przed Bogiem i być mu posłuszna? Czy też jest sama dla siebie „bogiem"?
- Czy stawia czoło swoim problemom i rozprawia się ze swoją przeszłością?
- Czy otwarcie mówi ci, że się mylisz albo że jej się coś nie podoba? Czy robi to ze złością? Czy też z miłością?
- Czy ma jakiś emocjonalny problem, z którym nie chce się zmierzyć? Czy łatwo wpada w złość?
- Czy jest pobożna, czy religijna? Czyjej wiara jest wiarą sztywnych zasad, czy też jest otwarta na związek i rzeczywistość?
- Jakie przyzwyczajenia wskazują według ciebie, że ma problemy charakterologiczne?
- W jakich związkach była dotąd? Jeśli były problematyczne, to czy poddała się terapii, czy ty jesteś kolejną ofiarą?
- Czy się porozumiewa, czy zamyka? Czy radzi sobie z sytuacjami konfliktowymi i rozwiązuje je z tobą? Czy stosuje nieprzyjemne taktyki, takie jak uciszanie lub sarkazm?
- Czy jest uzależniona? Zazdrosna? Zawistna? Małostkowa? Zawzięta? Urażona? Zaborcza? Czy ma potrzebę wspinania się po drabinie społecznej lub zawodowej?

- Czy współczuje cierpiącym, słabszym lub mającym mniej szczęścia w życiu i troszczy się o nich?
- Czy ma od dawna dobrych przyjaciół?

Wiem, że to żmudna robota. Ale takie samo jest życie z kimś, kto ma poważne problemy z sobą. Pamiętaj, że jakakolwiek jest ta osoba, jeśli jest to problem charakterologiczny, nie zmieni się on, jeśli osoba ta nie przyzna się do niego i nie uzyska pomocy. Nie zmienisz jej inaczej, niż nie poddając się jej problemowi i mocno zachęcając ją do szukania pomocy.

Nie jest to wiedza tajemna. Słuchaj swego wnętrza, swych odczuć i umysłu. Jak czytamy w 14 wersie 5 rozdziału Listu do Hebrajczyków, dorośli ludzie używają władz umysłu do rozróżniania dobra i zła. Słuchaj swoich uczuć i tego, co oznacza być z daną osobą, ale nie w kwestii jej atrakcyjności, uroku i tego, że cię pociąga. Doświadcz bycia z tą osobą. Tak będzie na dłuższą metę - a nie adoracja, admiracja i namiętność. Zorientuj się, jaka ta osoba naprawdę jest.

Kiedy patrzysz na te rzeczy, powstrzymaj swe serce i zaangażowanie do momentu, gdy nie okaże się, że to właściwy człowiek. Oto recepta sformułowana w książce *Safe People.* Ludzie, którzy są odpowiedni dla ciebie, będą mieli z czasem na ciebie trojaki wpływ:

1. *Zbliżasz się do Boga.* Ta osoba nie odciąga cię od Boga. Nie oznacza to, że uważa się za duchowego giganta. Znaczy to, że pokazuje ci, kim jest Bóg - Bożą miłość i Bożą naturę -jako efekt waszego związku. Żyje zgodnie z Bożymi zasadami i możecie doświadczać Boga wspólnie.
2. *Zbliżasz się do ludzi.* Łatwiej nawiązujesz kontakt z innymi ludźmi i rozwijasz tę zdolność. Stajesz się bardziej ufny. Cechuje cię większa otwartość, nie jesteś zakładnikiem tego związku. Twoja zdolność nawiązywania kontaktu rozwinęła się w wyniku tego, że jesteś z tą osobą.
3. *Jesteś bardziej sobą.* Zamiast być z kimś, kto powoduje, że musisz z jakichś części siebie zrezygnować, ten związek pomaga ci w odnalezieniu w sobie większej liczby cech tej osoby, którą stworzył cię Bóg. Rozwijasz się, dorastasz i stajesz się lepszym i pełniejszym „sobą".

Zatem trzymaj swe serce na uwięzi podczas randek. Ucz się, doświadczaj i ciesz się. Oddaj swoje serce temu, kto na to zasługuje. To cenny towar. Jak mówi Jezus: „Nie dawajcie psom tego, co święte, i nie rzucajcie swych pereł przed świnie" (Mt 7,6). One stratują twoje skarby swoimi racicami.

Właściwi ludzie robią coś przeciwnego. Są jak sejf na skarby twojego serca. Przechowuj je tylko tam, u dobrych charakterów, którym naprawdę możesz powierzyć swoje skarby. Jeśli tak zrobisz, twoje skarby nie tylko będą bezpieczne,

ale i wartość ich wzrośnie. To jest osoba, której szukasz, jedyna, której możesz powierzyć swe serce. Do tego momentu, baw się, ale trzymaj się!

33. SIEDEM DODATKOWYCH WSKAZÓWEK

Kiedy zaczniesz przerabiać kroki zawarte w tej książce, możesz napotkać kilka niespodziewanych reakcji - lęków, przeszkód lub wyzwań, którą mogą zablokować twoje postępy. Chcę się przyjrzeć kilku z nich, ponieważ są dla mnie ważne i chcę, byś był gotowy zareagować na nie, jeśli się pojawią.

Pokonaj lęk przed przyklejeniem ci etykietki

Jedną z rzeczy, które często słyszę od ludzi, zwłaszcza w wspólnotach chrześcijańskich, jest to, że nie chcą po prostu „chodzić na randki", ponieważ obawiają się, że jeśli pójdą gdzieś z kimś, natychmiast zostaną uznani za parę. Lękają się, że jeśli raz z kimś się spotkają, nawet przypadkowo, nikt inny ich nie zaprosi. Zatem, paradoksalnie, nie chodzą na randki po to, żeby chodzić na randki. Wygląda to trochę na samounicestwienie - nie sądzisz?

A oto efekt. W większości osoby o takiej mentalności tkwią w tym samym miejscu, takim jak kręgi społeczne, które tę mentalność wspierają.

Możesz zrobić dwie rzeczy, żeby poradzić sobie z tym problemem. Po pierwsze, rozpraw się z nim. Pokonaj lęk przed przyklejeniem ci etykietki. Nie pozwól, by opinie innych ludzi dyktowały ci, jak masz żyć. Jeśli nie mają nic lepszego do roboty, niż rozmawiać o tym, z kim się spotykasz lub z kim się nie spotykasz, pozwól im to robić. Gdy będziesz się widywać także z innymi osobami, w końcu zrozumieją, że nie jesteście parą.

Po drugie, jeśli w twoim towarzystwie wspiera się takie zachowania, zrób, co tylko możesz, by to zmienić. Powiedz to głośno! Wyraź swoją opinię, że dwoje ludzi, którzy spędzają z sobą czas jako znajomi i poznają się nawzajem, to nie to samo, co poważny związek. Nikt nie powinien się spodziewać szybko zaproszenia na ślub! Zrób wszystko, co możesz, by przywrócić randkom ich właściwą formę.

Pokonaj lęk przed zranieniem kogoś

Kiedy ludzie spotykają się na randkach, zwykle jednej osobie bardziej zależy na związku niż drugiej. W jakimś momencie ta, której mniej zależy, zdaje sobie sprawę, że związek nie przekracza granic przyjaźni i że trzeba „porozmawiać". Wielu ludzi tak się obawia, że zrani kogoś, kto się do nich przywiąże, że unikają w ogóle chodzenia na randki.

Najlepszy sposób, żeby sobie tym poradzić, to być przez cały czas uczciwym. Nie zwódź nikogo ani nie zachowuj się tak, jakby ci zależało bardziej niż jest to w rzeczywistości. Takie zachowanie powoduje, że oczekiwania drugiej osoby rosną zbyt szybko. Prawdopodobnie większość osób samotnych od czasu do czasu popełnia taki błąd, ponieważ łatwo to zrobić, zwłaszcza na początku. Ważne jest też, by pamiętać, że jeśli byłeś uczciwy i jasno stawiałeś sprawę, nie jesteś odpowiedzialny za uczucia drugiej osoby. On czy ona są dorośli i sami decydują, czy chodzą na randki, czy nie. Nie oznacza to jednak, że możesz robić, co chcesz, a potem winić drugą stronę o to, co z tego wynikło. Traktuj innych tak, jak sam chcesz być traktowany - jak uczył Jezus.

Chodzenie na randki to czas poznawania ludzi i następnie odkrywania, co chcesz zrobić z tym, czego się o nich dowiedziałeś. To pewne, a nie teoretyczne ryzyko. Taka jest istota randek. Kiedy na nie chodzisz, podejmujesz działanie, które zawiera w sobie ryzyko odrzucenia. I osoba, z którą się spotykasz, zgodziła się podjąć to ryzyko, podobnie jak ty. Ona czy on może też zdecydować, że nie będzie kontynuować związku z tobą. Ryzyko dzielicie równo i jest ono częścią dorosłości.

W efekcie czasem ludzie cierpią. Jeśli tak się dzieje, następuje rozczarowanie, żal i smutek.

Wszyscy musimy sobie w życiu radzić z rozczarowaniami; nikt nie jest od tego wolny. Smutek towarzyszący decyzji o tym, że nie chcesz kontynuować związku z kimś, nie jest „krzywdzący", ale może powodować cierpienie. Krzywda i cierpienie to dwie różne rzeczy. Krzywdzisz, jeśli oszukujesz lub robisz coś, co powoduje, że dana osoba traci wiarę w związek lub ludzi. Decyzja o tym, że nie chcesz, by związek się rozwijał, nie krzywdzi, ale powoduje cierpienie drugiej osoby wywołujące smutek. Jeśli druga osoba czuje się skrzywdzona, oznacza to, że mogła w przeszłości doświadczyć innych krzywd w związkach i twoje zerwanie je uwypukliło. Twoje zerwanie nie było jednak tego powodem. Bądź po prostu uprzejmy, ale stawiaj sprawę jasno i uczciwie.

Spotykaj się tylko z dorosłymi

Jeśli zastanawiasz się, czy potraktować związek poważniej, upewnij się, że osoba, z którą się spotykasz, jest emocjonalnie niezależna i dorosła. Zwracaj uwagę na sygnały ostrzegawcze, które wskazują, że dany człowiek jest zbytnio uzależniony od mamusi lub tatusia. Spotykaj się tylko z osobami dorosłymi. Dorosły to ktoś, kto „opuścił dom" i czerpie emocjonalne i duchowe wsparcie przede wszystkim od wspólnoty dorosłych, a nie od rodziców. Jeśli osoba, z którą chodzisz na randki, wydaje się czerpać nieodpowiednie wsparcie od rodziców, niech ci się zapali czerwona lampka. Nie oznacza to, że wsparcie jest czymś złym, oznacza po prostu, że musi być odpowiednie. Dorośli nie powinni być zanadto

zależni od rodziców, jeśli chodzi o finanse, utrzymanie, podejmowanie decyzji, styl życia, akceptację, kwestie religijne itd. Jeśli stwierdzisz, że jesteś związany z kimś, kto nie opuścił emocjonalnie domu, chodzisz na randki z nastolatkiem, a nie z osobą dorosłą. Bądź ostrożny.

Najpierw się zabezpiecz

Przeważająca część tej książki dotyczy poznawania ludzi. Oznacza to, że nie zawsze wiesz dużo o osobach, z którymi się spotykasz. Dlatego tak ważne jest, by być ostrożnym i dbać o to, by randki były bezpieczne.

Głównie chodzi tu o zdrowy rozsądek. Tak jak nie opowiedziałbyś obcej osobie na ulicy o swoich osobistych sprawach, tak strzeż się tych, z którymi chodzisz na randki i o których nie wiesz jeszcze zbyt wiele. Na przykład, jeśli poznajesz kogoś za pośrednictwem internetowego serwisu randkowego, bądź ostrożny i nie ujawniaj zbyt wielu informacji na swój temat zbyt szybko.

Ta zasada odnosi się też do ludzi poznanych w inny sposób. Kiedy znajomi przedstawiają cię komuś, mogą nie wiedzieć, jakimi ona lub on są ludźmi w kontekście randek. Mogą wiedzieć, że to miły kolega z pracy, ale czasem relacje prywatne ujawniają inną stronę danej osoby, która nie była widoczna w pracy, kościele czy innych sytuacjach w życiu. Pamiętaj, że tak naprawdę nie znasz tego kogoś.

Nie chcę cię straszyć, ale ważne jest, by nie zapominać, że spotykasz się z kimś dotąd nieznanym. Dobrą stroną randek jest to, że poznajesz kogoś nowego i że może cię czekać coś wspaniałego. Jednak bądź ostrożny, póki naprawdę nie wiesz, kim jest ta osoba.

Strzeż się, kiedy spotykasz się z kimś, kogo nie znasz dobrze lub kogo nie zna dobrze osoba, która ci go przedstawiła. Spotykaj się z nim w publicznych miejscach lub w towarzystwie znajomych. Jeśli korzystasz z internetowego serwisu randkowego, dowiedz się, w jaki sposób sprawdza on swoich klientów, jakie ma zabezpieczenia. Czytaj książki na temat internetowych randek, które udzielą ci dalszych wskazówek.

Upewnij się, że znasz kogoś dość dobrze, nim zgodzisz się zostać z nim sam na sam, lub nim udzielisz mu informacji, które mogą się okazać niebezpieczne, takich jak adres, numer telefonu albo miejsca, w których regularnie można cię zastać. Jeśli to możliwe, podaj numer komórkowy lub numer telefonu do pracy i wskaż, kiedy najlepiej dzwonić. Strzeż numeru domowego telefonu przed osobą, której jeszcze nie znasz. Możesz też założyć sobie skrzynkę pocztową przeznaczoną tylko do kontaktu z osobami, z którymi spotykasz się na randkach, oprócz tej, której używasz na co dzień i która powinna być chroniona.

Niezależnie od tego, jaka wydaje się ta osoba lub co na jej temat przypuszczasz,

po prostu jej nie znasz. Nie pozwól sobie myśleć, że ona lub on jest w porządku, bo wygląda na osobę sukcesu, chodzi do danego kościoła albo pracuje ze znajomym znajomego.

Pamiętaj, to wspaniałe poznawać nowych ludzi. Tylko robiąc to, bądź mądry i roztropny.

Oceń jego lub jej przyjaźnie

Kolejna rzecz, której należy szukać w kimś, kogo poznajesz, jest natura jej lub jego przyjaźni. Czy ta osoba przyjaźni się z kimkolwiek? Czy są to przyjaźnie długotrwałe? Czy wśród jej przyjaciół są i kobiety, i mężczyźni? Czy jest zakorzeniona, jak mówi Biblia, w dobrej wspólnocie?

Jeśli ktoś ma starych przyjaciół, którzy towarzyszą jego życiu, to dobry znak. To nie wszystko, ale to już coś. Osoba, która nie ma takich przyjaciół i nie jest zakorzeniona w dobrej wspólnocie, powinna spowodować, że w twojej głowie zapali się ostrzegawcze światełko. Trudno byłoby mi wyobrazić sobie sytuację, w której zaufanie osobie, która nie zawarła długotrwałych przyjaźni, miałoby sens. Możesz wtedy skończyć jako cały świat tego kogoś. To nie jest dobre rozwiązanie. Zorientuj się trochę w tym, jakich przyjaciół ma ktoś, z kim się spotykasz. Czy takie przyjaźnie w ogóle istnieją i jakimi ludźmi są ci przyjaciele? Możesz się w ten sposób wiele o tej osobie dowiedzieć.

Uwolnij się od własnego wyobrażenia

Podczas prowadzonego przez mnie ostatnio seminarium pewien samotny mężczyzna powiedział, że nie lubi umawiać się na randki, bo boi się odrzucenia. Powiedziałem mu:

- Mam nadzieję, że zostanie pan odrzucony. I to nie raz. Bycie odrzuconym oznacza, że spotyka się pan z wieloma kobietami i wiele z nich pan odrzuci z różnych powodów. Jeśli jednak spotyka się pan z wieloma kobietami, z pewnością ma pan większe szanse, że się panu uda.

Spodziewać się odrzucenia to część gry. Nie dawaj osobie, z którą chcesz się umówić na randkę, prawa do decydowania, czy jesteś sympatyczny, miły, pożądany. Miłość i pewność, które są ci potrzebne, czerp od przyjaciół, wspólnoty religijnej i od Boga. Rozwiń w sobie potrzebne ci poczucie bezpieczeństwa i z tego miejsca wkraczaj na randkową arenę. Kiedy zostaniesz odrzucony, możesz się z tego pośmiać z przyjaciółmi i ruszyć na kolejne randki.

Nie pozwól, by odrzucenie było czymś więcej niż tylko doświadczeniem, które cię czegoś uczy, i dowodem na to, że próbowałeś. Jeśli przyczyną odrzucenia było coś, co możesz zmienić, np. zbyt zdecydowane zachowanie lub jakaś inna cecha

charakteru, potraktuj to jako nauczkę i idź dalej. Tak czy inaczej nie pozwól, by cię to dotknęło. Przekonaj się o swojej wartości gdzieś indziej. Podchodź do randki z perspektywy żołnierza na wojnie. (Wybacz mi tę metaforę). Uzysku jesz wsparcie od tych, którzy są po twojej stronie, potem idziesz na wojnę, a następnie wracasz, by znów uzyskać wsparcie. Wyliż rany i wracaj.

Przede wszystkim baw się dobrze!

Pamiętaj, randki nie są po to, by uczynić twe życie ponurym. Randki są po to, byś dorastał w sensie duchowym, osobistym i kontaktów z otoczeniem, i miał wspaniałe doświadczenia. Nie pozwól, by randki cię rozczarowały, i nie pokładaj zbyt wielkich nadziei w każdej randce i w każdym człowieku. Jest ich jeszcze kilka milionów. Z góry załóż, że będziesz się dobrze bawić podczas tej wspaniałej przygody. Jeśli skończy się to małżeństwem, to teraz jest jedyny czas, by po prostu chodzić na randki. Baw się!

KOŃCOWE WYZNANIE

Dostałem właśnie wspaniały e-mail od pary, która poznała się i pobrała w wyniku stosowania programu, o którym właśnie czytaliście. Miło było słyszeć o nieprawdopodobnym partnerstwie, którym się cieszą, pamiętając jednocześnie, w jakiej rozpaczy byli z powodu randek. Jako psychologowi sprawia mi radość obserwowanie kogoś, kto najpierw był na pustyni, a potem znalazł swoją ziemię obiecaną.

Tej parze przytrafiło się prawdziwie bajkowe zakończenie, ale tkwi w nim pułapka: Nie było to łatwe.

Oboje musieli przerobić program. Podjęli wysiłek, ryzykowali odrzucenie i zażenowanie, doświadczyli bólu, napinali muskuły, których nigdy nie używali, upadali i uczyli się na błędach.

I kiedy się już żegnamy, chcę ci przypomnieć, że wszystko w życiu, co jest warte zachodu, w tym randki, wymaga wysiłku, podjęcia ryzyka, doświadczenia bólu i niepowodzeń. W jaki sposób odnosisz sukces w pracy? Czy on po prostu spada ci jak manna z nieba? Oczywiście nie. Pracujesz nad sobą i rozwijasz swoje umiejętności. To wymaga wysiłku. Skąd się bierze udane małżeństwo? Spytaj ludzi, którzy w takim żyją, a oni powiedzą ci to samo. To wymaga pracy. W jaki sposób odzyskujesz figurę? Odpowiedź brzmi tak samo.

Randki niczym się od tego nie różnią. Wymagają wysiłku. Mam nadzieję, że gdy pójdziesz dalej, będziesz pamiętać nie tylko o tym, ale także o czymś jeszcze: Warto to robić.

Nikt nie podejmie wysiłku, jeśli nie będzie miał w perspektywie zapłaty. W rzeczywistości dlatego właśnie niektórzy ludzie w ogóle rezygnują z umawiania się na randki. A tu zapłaty były rzadkie. Jednak w głębi serca wierzę, że jeśli zrobisz to, o czym czytałeś w tej książce, zapłaty mogą być wielkie, bo w chodzeniu na randki chodzi nie tylko o umawianie się. Chodzi o osobiste i duchowe dorastanie. I dlatego właśnie chcę, byście zaczęli realizować ten program. Nie tylko znajdziesz osoby, które pójdą z tobą na randkę, lecz także dorośniesz jako osoba, a w efekcie znajdziesz kandydatów na randki.

Bóg pragnie, byś dorastał jako osoba. W szóstym rozdziale Ewangelii według św. Mateusza Jezus mówi o naszej skłonności do troszczenia się o sprawy doczesne. Z pewnością troska o nasze relacje z ludźmi do nich należy. Prześladuje nas myśl o tym, jak sprawić, żeby dobrze funkcjonowały, gdzie je znaleźć i co zrobić, by trwały. To realny problem i Bóg o tym wie. Jednak, jak mówi Jezus, umacnianie naszych związków lub jakiegokolwiek innego obszaru życia, nie jest pierwszym krokiem. Pierwszy krok to zawsze nasz duchowy rozwój, bo to on tworzy wszystko, czego pragniemy. Jezus ujmuje tak to: „Starajcie się naprzód o królestwo <Boga> i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane" (Mt 6,33).

Jeśli szukamy Boga i Jego dróg i jeśli na nich wzrastamy, znajdziemy nawet więcej niż to, czego szukamy. Z pewnością sprawdza się to w wypadku randek. Wraz z twoim dorastaniem zmieniają się twoje randki. Im zdrowszy się stajesz, tym bardziej pociągasz innych ludzi i jesteś mniej atrakcyjny dla osób, które nie są dla ciebie odpowiednie. Gdy stajesz się zdrowszy, masz większą możliwość podejmowania kroków, które przyniosą efekty w kwestii randek. Dorastając, unikasz schematów, które cię blokowały. Dowiadujesz się więcej o tym, kim jesteś, czego naprawdę chcesz i jak to znaleźć. I Bóg kieruje twoimi krokami, kiedy z Nim podążasz.

Zostawiam cię więc z dwiema rzeczami: rzeczywistością, która nie jest łatwa, i zachętą, że jest tego warta. Nie napisałem książki, która obiecuje ci gwiazdkę z nieba, która sprawi, że chodzenie na randki będzie tak łatwe, jak zrzucenie parunastu kilogramów w reklamie, które następuje, gdy śpisz lub jesz ciasteczka. Podzieliłem się z tobą tym, co - wierzę - jest prawdą. Nie stanie się to bez wysiłku, ale jeśli go włożysz, ujrzysz efekty.

Chcę, byś miał udane randki. Proś Boga o pomoc, proś Go, by wskazał ci, co masz robić, a potem zabierz się do roboty. Modlę się, byś znalazł kogoś, z kim warto pójść na randkę - i o to, byś i ty stał się taką osobą.

Niech Bóg cię błogosławi!

Henry Cloud
Los Angeles

PRAWDA CZY FAŁSZ

Autor Josh McDowell, Bob Hostetler, Ralph Woodworth
Wydawnictwo „VOCATIO”

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ PIERWSZY 5
- Pokolenie w kryzysie 5
- Liczenie punktów 5
- Młodzież z problemami 6
- Życie na krawędzi 7

ROZDZIAŁ DRUGI 9
- Prawda ma znaczenie 9
- Kwestia prawdy 10
- Młodzi ludzie nie wiedzą, co myśleć o prawdzie 11
- Czym jest prawda absolutna? 12
- Dlaczego prawda jest ważna? 12 <<
- Co to znaczy? 13
- Dlaczego młodzi ludzie akceptują nieprawdę 13
- Jest nadzieja 15

ROZDZIAŁ TRZECI 17
- Wielka zmiana 17
- Lekcja historii 19
- Narodziny współczesnej kultury 20
- Dwa sposoby myślenia o prawdzie 22
- W miarę upływu czasu 24 <<
- Rozwój środków masowego przekazu 24
- Przeprowadzka do miast 25
- Nadmiar dóbr materialnych 26
- Wzrastający wpływ szkół publicznych 27
- Stawienie czoła problemowi 28

ROZDZIAŁ CZWARTY 29
- Z pokolenia na pokolenie 29

ROZDZIAŁ PIĄTY 35
- Prawda zamiast fałszu 35
- Co młodzi ludzie myślą o miłości i seksie 37
- Prawda wiele zmienia 38
- Jak młodzi ludzie postrzegają małżeństwo i rodzinę 40 <<
- Jak młodzi ludzie rozumieją słowo „rodzina" 41
- Dlaczego prawda jest ważna 41
- Co młodzi ludzie myślą o wierze i religii 46
- Prawda i ludzie wierzący 47

ROZDZIAŁ SZÓSTY 48
Test Prawdy 48
Ona myśli, że ma rację 50
Porównanie prawdy do standardu 52
Bóg w odach Horacego 52
Początek mądrości 54
Pierwsze nauki na temat dobra i zła 57 <<
Prawda zasadza się na Bogu 59
Plan nauczania prawdy 61
Ilustracja Testu Prawdy 62
ROZDZIAŁ SIÓDMY 66
Dowód Prawdy 66
Dlaczego powinniśmy przyjrzeć się Dowodowi Prawdy? 67
Prawda jest zgodna z rzeczywistością 68
Reguły Bożego Prawa 68 <<
Ostrzeżenie 71
Poszukiwanie Bożej ochrony 72
Poszukiwanie Bożego zaopatrzenia 73
ROZDZIAŁ ÓSMY 76
Nauczanie prawdy 76
Czynienie niemożliwego 79
Trzy filary 80
Budowanie relacji 81 <<
Dawanie przykładu 85
Dzielenie się prawdą 87
Osoba Prawdy 88
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY 91
Uznanie prawdy 91
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY 99
Jaka jest prawda o seksie? 99
Test Prawdy 101
Dowód Prawdy 106
Wcielenie w życie prawdy o seksie 111
ROZDZIAŁ JEDENASTY 114
Jaka jest prawda o uczciwości? 114
Test Prawdy 117
Dowód Prawdy 121
Wcielenie w życie prawdy o uczciwości 125
ROZDZIAŁ DWUNASTY 127
Jaka jest prawda o rodzinie? 127
Test Prawdy 131

Dowód Prawdy 134 <<
Czy istnieje dobre wyjście dla Melisy? 138
Wcielenie w życie prawdy o rodzinie 139
ROZDZIAŁ TRZYNASTY 141
Jaka jest prawda o innych prawdach? 141
Jaka jest prawda o miłości? 144
Test Prawdy w odniesieniu do miłości 144
Dowód Prawdy w odniesieniu do miłości 146
Wcielenie w życie prawdy o miłości 148 <<
Jaka jest prawda dotycząca sprawiedliwego traktowania innych? 149
Test Prawdy w odniesieniu do sprawiedliwego traktowania innych 149
Dowód Prawdy w odniesieniu do sprawiedliwego traktowania innych 151
Wcielenie w życie prawdy o sprawiedliwym traktowaniu innych 152
Jaka jest prawda o łasce? 154
Test Prawdy w odniesieniu do łaski 154
Dowód Prawdy w odniesieniu do łaski 156
Wcielenie w życie prawdy o łasce 157
Jaka jest prawda o szacunku? 159 <<
Test Prawdy w odniesieniu do szacunku 159
Dowód Prawdy w odniesieniu do szacunku 161
Wcielenie w życie prawdy o okazywaniu szacunku 163
Jaka jest prawda o wstrzemięźliwości 164
Test Prawdy w odniesieniu do wstrzemięźliwości 164
Dowód Prawdy w odniesieniu do wstrzemięźliwości 166
Wcielenie w życie prawdy o wstrzemięźliwości 168
ROZDZIAŁ CZTERNASTY 169
Naprawienie błędów 169
Ludzie, którzy przesuwają miedzę 171
Naprawienie błędów w domu 172
Naprawienie błędów w kościele 174 <<
Naprawienie błędów w lokalnych społecznościach 174
Jak przeciwstawić się złu 175

Rozdział pierwszy

Pokolenie w kryzysie

Elizabeth Pena i Jennifer Ertman zadzwoniły do rodziców o 23:30 i powiedziały, że właśnie wracają do domu z imprezy u koleżanki. Nigdy nie dotarły na miejsce. Ponieważ było późno, postanowiły skrócić sobie drogę przez niewielki zagajnik, gdzie natknęły się na grupę nastoletnich chłopców. Na ich widok jeden z nich krzyknął: „Brać je!". Nagie ciała dziewcząt znaleziono cztery dni później. Zanim je zamordowano, zostały wielokrotnie zgwałcone.

Zarzut zabójstwa postawiono sześciu chłopakom w wieku od czternastu do osiemnastu lat. Kiedy jeden z nich usłyszał, że zostaną oskarżeni o zamordowanie dziewcząt, powiedział: „Super! Teraz będziemy naprawdę znani!"

Liczenie punktów

Billy Shehan miał najwięcej punktów, bo aż sześćdziesiąt sześć. Dana Belman był tuż za nim z sześćdziesięcioma trzema punktami. Nie chodziło jednak o zawody sportowe.

Przedmiotem licytacji była liczba dziewcząt, z którymi uprawiali seks. Billy i Dana należeli do grupy o nazwie „Zdobywcy". Zdobywcy stali się słynni, gdy pewien dziennikarz dowiedział się, że chłopcy porównywali między sobą liczbę podbojów seksualnych, i opisał to w artykule.

Pewna dziewczyna powiedziała, że jeden ze Zdobywców nie chciał oddać jej ubrania, dopóki nie odbędzie stosunku seksualnego z innymi Zdobywcami. Jedenastoletnia dziewczynka wyznała, że jeden z chłopców wszedł przez okno sypialni, gdy spała w domu koleżanki. Zgodziła się na seks, bo się go bała.

Chłopcy przyznali, że wykorzystywali dziewczyny.

- To nie miało nic wspólnego z miłością - powiedział jeden z nich.

Mike Weber, jeden ze Zdobywców, stwierdził:

- Zaliczyłeś dziewczynę, dostawałeś punkt. I tyle.

Młodzież z problemami

Dlaczego młodzi ludzie tak się zachowują? Rowland Nethaway podsumował to w ten sposób: „Młodzi zawsze robili szalone rzeczy, ale wiedzieli, co jest dobre, a co złe. Dzisiaj wielu z nich wydaje się nie mieć pojęcia, jak odróżnić dobro od zła".

Każdego dnia w Stanach Zjednoczonych tysiące niezamężnych dziewcząt zostaje matkami. Ponad tysiąc niezamężnych dziewcząt dokonuje aborcji. Ponad cztery tysiące młodych osób zaraża się podczas stosunku seksualnego poważną chorobą. Pięćset młodych osób zaczyna brać narkotyki, a tysiąc - pić piwo. Tysiące młodych ludzi zostaje pobitych przez swoich rówieśników Blisko sto dziewcząt zostaje zgwałconych. Sześciu młodych ludzi odbiera sobie życie.

I nie są to rzeczy, które przydarzają się tylko „młodzieży z problemami". Jedno z badań ujawniło, że nawet wśród

dziewcząt, które są najlepszymi uczennicami szkół średnich, co piąta była ofiarą ataku o charakterze seksualnym. Co trzecia znała uczniów, którzy wnieśli broń na teren szkoły. Co trzecia myślała o odebraniu sobie życia. Aż osiemdziesiąt procent najlepszych uczennic przyznało, że ściąga i oszukuje na lekcjach.

Jesteśmy przekonani, że nasze dzieci są inne. Może mają swoje problemy, ale to jest dobra młodzież. Lecz nawet chwaląc swe dorastające dzieci, nie możemy uciec od refleksji: Czy nasze dzieci staną się bardziej podobne do świata niż do nas?

Życie na krawędzi

Być może martwią się Państwo, jak większość chrześcijan wychowujących dzieci, że nie będą w stanie przekazać im wartości, które Państwo wyznają. Obawiają się Państwo wpływu wywieranego na nich przez szkołę. Boją się, jaki wpływ mają na nich rówieśnicy. Lękają się wpływu telewizji i muzyki. Zastanawiają się, czy nauki, które dzieci odbierają w domu i kościele, są wystarczające na tyle, by ochronić je przed tymi wpływami. Obawy te są jak najbardziej uzasadnione.

W marcu 1993 roku czterdziestu dwóch wychowawców młodzieży chrześcijańskiej spotkało się ze mną w Dallas, w stanie Teksas.

Przez dwa i pół dnia rozmawialiśmy o młodzieży. Zastanawialiśmy się, w jakim stopniu współczesna masowa kultura wpływa na młodych ludzi wychowywanych w chrześcijańskich rodzinach i kościołach. Żeby odpowiedzieć na to pytanie, postanowiliśmy przeprowadzić ankietę wśród jak największej liczby młodych ludzi. Poprosiliśmy organizację, która zajmuje się takimi przedsięwzięciami, The Barna Research Group, aby przeprowadziła dla nas te badania.

Wzięło w nich udział ponad trzy tysiące siedmiuset młodych ludzi z całych Stanów Zjednoczonych i Kanady. Pochodzili z trzynastu różnych kościołów, które opierają swą wiarę na Piśmie Świętym. Ci młodzi ludzie aktywnie uczestniczyli w różnych formach działalności swych kościołów. Większość z nich uważała, że wychowują się w dobrych rodzinach, gdzie rodzice otaczają ich miłością. Ponad połowa stwierdziła, że są chrześcijanami. Dwie trzecie młodych ludzi przyznało, że modli się każdego dnia. Większość z nich każdego tygodnia chodzi do kościoła i na biblijne spotkania grupy młodzieżowej.

Przyznali także, że często robią rzeczy, których nie pochwaliliby ich rodzice. Wielu z nich było aktywnych seksualnie. Wielu kłamało, oszukiwało i kradło. Zdecydowanie zbyt wielu nie potrafiło odróżnić dobra od zła.

Jak mamy przekazać swoje wartości własnym dzieciom? Jak możemy ustrzec naszą młodzież przed sposobem myślenia, który rujnuje życie tak wielu ludziom wokół? Rząd uważa, że odpowiedzią są lepsze szkoły. Nauczyciele twierdzą, że potrzeba więcej pieniędzy. Są ludzie, którzy uważają, że trzeba więcej policjantów, więcej kar, więcej więzień, więcej miejsc pracy lub więcej programów pomocowych.

To nie jest całkiem błędny tok rozumowania, ale nie przyniesie on rozwiązania problemu. I nigdy nie znajdziemy tej właściwej odpowiedzi, jeśli nie zadamy sobie właściwego pytania: na czym tak naprawdę polega problem.

Rozdział drugi

Prawda ma znaczenie

Mój przyjaciel postanowił kupić dom sąsiadujący z tym, w którym sam mieszkał. Zamierzał go wyremontować i wynająć godnym zaufania ludziom. Pomyślał, że w ten sposób podniesie status okolicy i uczyni ją bezpieczniejszą dla swoich dzieci.

Poprosił znajomego, który zajmował się budową domów, aby pomógł mu ocenić stan budynku. Gdy zrozumiał, jak wiele pracy go czeka, był rozczarowany, ale nie tracił nadziei. Potem zeszli do piwnicy przyjrzeć się fundamentom domu. Ów znajomy wskazał na poważną usterkę w fundamencie i powiedział: „Bez względu na to, co zrobisz na górze, i tak wszystko będzie na nic. Stan fundamentów jest fatalny".

Ten dom jest symbolem problemów, przed jakimi stoją nasze rodziny. A sięgają one głęboko - aż do samych fundamentów przekonań i wierzeń młodych ludzi. By sobie z tymi problemami poradzić, musimy najpierw odkryć ich przyczynę.

Kwestia prawdy

Współczesna młodzież jest zupełnie inna niż ich rodzice i dziadkowie. Jedną z głównych przyczyn tego stanu rzeczy jest fakt, że młodzi ludzie nie mają pojęcia, dlaczego niektóre rzeczy są dobre, a inne złe. W przeszłości wszyscy byli zgodni co do tego. Rodzice, nauczyciele i inni dorośli wpajali dzieciom te same wartości. Ta zgodność poglądów ułatwiała przyswojenie tego, co dobre i co złe w każdym wieku i w każdych okolicznościach życia.

Ale to się zmieniło. Teraz większość ludzi w ogóle nie wierzy, że można poznać prawdę. Dla nich prawda jest tylko opinią jakiegoś konkretnego człowieka. Każdy postępuje tak, jak uważa za właściwe.

Dzisiaj młodzi ludzie słyszą: „Jeśli coś sprawa ci przyjemność, rób to". Wszędzie wokół grzech prezentowany jest jako coś bardzo atrakcyjnego. Uczy się młodzież wyśmiewania z Pisma Świętego. Szkoły publiczne twierdzą, że oferują edukację „neutralną światopoglądowo". Nauczyciele mówią: „Nie możemy powiedzieć wam, co jest dobre, a co złe. Sami musicie o tym zdecydować. Możemy wam jedynie wskazać, jaki macie wybór".

Nietrudno dostrzec, że taka edukacja wcale nie jest światopoglądowo neutralna. Uczy relatywizmu, przekonania, że to, co jest prawdą dla ciebie, nie musi być prawdą dla mnie. Relatywizm to przeświadczenie, że nie można stwierdzić, czym jest prawda, co jest dobre, a co jest złe.

Nie powinno zatem zaskakiwać, że obecnie aż siedemdziesiąt procent młodych ludzi twierdzi, że prawda nie istnieje. Jest tak zarówno w przypadku tych, którzy nie chodzą do kościoła, jak i tych, którzy pojawiają się w nim regularnie. Większość młodych mówi: „Jedyne, czego możesz być pewien, to to, czego sam doświadczyłeś w życiu". Dla nich każda rzecz jest dobra, jeśli uznają, że jest dobra, i zła, jeśli uznają, że jest zła.

Ludzie mają prawo do własnego zdania, i my się z tym zgadzamy. Ale musimy zgodzić się i z tym, że pewne rzeczy są jednoznacznie dobre, a pewne rzeczy jednoznacznie złe.

Młodzi ludzie nie wiedzą, co myśleć o prawdzie

Ponad połowa młodych ludzi uczęszczających do kościołów w niektórych sytuacjach przyznaje, że istnieje coś takiego, jak prawda. Lecz jeśli zapyta się ich o to w innych okolicznościach, zmieniają zdanie. Na przykład większość z nich twierdzi, że Biblia w wyraźny sposób naucza prawd o życiu. Ale za chwilę mówią, że tak naprawdę ludzie nie są zdolni pojąć znaczenia prawdy.

Spośród wszystkich pytań, które zadaliśmy młodym ludziom, siedem dotyczyło ogólnych reguł prawdy i tego, w jaki sposób mogą oni zastosować tę prawdę w swoim życiu. Odpowiedzi, których udzielili, pokazują wyraźnie, że w tej kwestii nasi respondenci nie kierują się nauką Pisma Świętego. Tylko co dziesiąty z nich akceptował wszystkie nauki Pisma Świętego.

Widać wyraźnie, że fundamenty, na których budują rodzice, duszpasterze i inni wychowawcy, zaczynają się kruszyć. Znaczna część młodzieży chodzącej do kościoła, nie ufa już Pismu Świętemu. Nie uważa, że Biblia może pomóc im poradzić sobie z problemami, które ich dotykają. Nawet jeśli wydaje im się, że rozumieją i akceptują prawdy płynące z nauczania Pisma Świętego, nie są co do tego w pełni przekonani.

Młodzi ludzie nie są pewni, kto w ogóle ma prawo mówić o tym, co jest prawdą. Nie są pewni, jakie prawdy muszą przyjąć i dlaczego. W rezultacie dokonują wyborów, którym nie przyświeca Boża prawda.

Czym jest prawda absolutna?

Przez pojęcie „prawda absolutna" rozumiem prawdę, która jest prawdziwa dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

Są prawdy, które nie są absolutne. Na przykład wyznaczyłem mojej córce godzinę, o której powinna wrócić do domu po meczu koszykówki. Jeśli wróci na czas, postąpi dobrze. Jeśli się spóźni, postąpi źle. Czy to jest prawda absolutna? Nie. Nie jest bowiem prawdziwa dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu. Córki innych ludzi nie muszą być posłuszne zasadom, które wyznaczyłem mojej córce. Kiedy będzie starsza, prawdopodobnie będzie mogła wracać do domu trochę później. Jeśli jedziemy gdzieś razem i robimy coś wspólnie, w ogóle nie musi myśleć o tym, o której wróci do domu.

Jeśli nasze dzieci mają nauczyć się odróżniać dobro od zła, muszą wiedzieć, jakie prawdy są absolutne i dlaczego tak jest. Muszą wiedzieć, co stanowi o prawdzie i dlaczego.

Dlaczego prawda jest ważna? <<

Możecie zapytać, drodzy Czytelnicy: „Czy naprawdę wierzy Pan, że to, co nasze dzieci myślą o prawdzie, wpływa na ich życie?" Tak! To jedna z tych rzeczy, którą ujrzeliśmy bardzo wyraźnie w odpowiedziach na pytania zadane młodzieży w naszej ankiecie. Jeśli młodzi nie akceptują prawd absolutnych, są bardziej skłonni do okłamywania rodziców. Są bardziej skłonni do oszukiwania na egzaminach. Jest znacznie bardziej prawdopodobne, że mogą kogoś skrzywdzić, mogą się upić lub coś ukraść. Są zdecydowanie bardziej skłonni do sięgnięcia po narkotyki lub do odebrania sobie życia.

Jeśli młodzi nie uznają prawd absolutnych, są mniej skłonni do ufania innym ludziom. Jest bardziej prawdopodobne, że będą rozczarowani lub zdegustowani życiem. To, co myślą o prawdzie, ma silny wpływ na to, jak żyją. Ma silny wpływ na wybory, jakich dokonują, na to, jak postrzegają swoje życie, oraz na sposób traktowania innych.

Co to znaczy?

Standard: reguła lub przedmiot ustanowiony jako wzór do oceny i porównania myśli, działań lub przedmiotów.

Uznając prawdę absolutną, uznajemy istnienie obiektywnego standardu pozwalającego odróżnić dobro od zła. Mówiąc o obiektywnym standardzie, mam na myśli regułę lub zestaw reguł, które istnieją poza człowiekiem. To nie my te reguły ustanawiamy i nie my możemy je zmienić. Wierzymy, że te reguły są powszechne, to znaczy, że nie zmieniają się w zależności od osoby lub miejsca. Wierzymy, że te reguły są stałe, to znaczy, że nie zmieniają się z dnia na dzień.

Gdy uznamy obiektywny standard prawdy, staje się on dla nas pomocą w określaniu tego, co jest dobre, a co złe.

Dlaczego młodzi ludzie akceptują nieprawdę

Młodzież, zamiast uznać prawdę absolutną, akceptuje nieprawdę. Ponieważ uznaje fałszywe idee tego świata, nie potrafi dostrzec, że nieprawda jest fałszem. Myśli, że prawda jest fałszem, a fałsz jest prawdą.

Wielu młodych chrześcijan uważa, że nie ma nic złego w okłamywaniu rodziców, jeśli jest ku temu uzasadniony po-

wód. Myśli, że wolno im oszukiwać na egzaminach, aby dostać lepszą ocenę. Uważa, że można okraść drugiego człowieka, jeśli jest bogatszy od nich. Zapytacie: „Ale czy nie widzą, że postępują źle, i jak wiele bólu sprawiają innym?". Nie, większość z nich tego nie widzi.

Młodzi uważają, że jeśli potrafią podać zadowalający, ich zdaniem, powód swojego postępowania, wówczas wszystko, co zrobią, jest właściwe. Taki sposób myślenia prowadzi do przekonania, że złe wybory są jak najbardziej właściwe. Uznają ów fałsz i są przeświadczeni, że postępują zgodnie z prawdą.

Grzech prezentowany jest często jako coś zupełnie niewinnego i bardzo pożądanego. Mówi się młodym ludziom, że mogą mieć wszystko, czego zapragną, i to niezwłocznie, nie oglądając się na nic, nie czekając. To dlatego tak wielu młodych wybiera grzech. Dokonując właściwych wyborów, niejednokrotnie muszą czekać. Fałsz pozostaje jednak fałszem. Zbyt wielu ludzi cierpi w rezultacie wyborów, jakich dokonali, ponieważ uwierzyli w rzeczy, które nie były prawdą.

Otrzymałem list od pewnego chrześcijanina, ojca nastoletniej córki. Napisał, że razem z żoną zawsze starali się być najlepszymi rodzicami. Chodzą do kościoła i zawsze byli dumni ze swoich dzieci. Niedawno jednak dowiedzieli się czegoś o swej najstarszej córce, co głęboko ich zraniło. Ich córka jest piękną dziewczyną, ale do niedawna nigdy nie umawiała się z chłopakami. Jej pierwszy chłopak był członkiem szkolnej drużyny sportowej. Krótko po tym, jak zaczęli się spotykać, uprawiała z nim seks. Potem przechodziła z rąk do rąk, od jednego zawodnika do następnego. Po pewnym czasie zaliczyła w ten sposób wszystkich chłopców ze szkolnej drużyny Wszystko to trwało kilka miesięcy, zanim rodzice dowiedzieli się, co robi ich córka.

Usiedli z nią w domu i powiedzieli, że wiedzą, co się dzieje. Płakali razem z nią. Zapytali:

- Dlaczego to robiłaś?

Jedyną odpowiedzią, jakiej potrafiła im udzielić było:

- Bo chciałam czuć się kochana. Ale to uczucie nigdy nie trwało długo i potem zawsze było mi bardzo źle. Ale przynajmniej przez te kilka minut zdawało mi się, że ktoś mnie kocha.

Nasze dzieci wcale nie pragną fałszu. One poszukują tego, co prawdziwe. Lecz dopóki nie uznają prawdy absolutnej, niemal zawsze będą przyjmowały fałsz. Jeśli nie przyjmą prawdy jako obiektywnego standardu, będą myślały o życiu w niewłaściwy sposób. Będą akceptować fałsz i zaczną dokonywać złych wyborów.

Jest nadzieja

To okropne, że musimy wychować nasze dzieci pośród grzesznych i niemądrych ludzi. Potwierdzają się słowa króla Dawida: „Gdy walą się fundamenty, cóż może zdziałać sprawiedliwy?" (Ps 11,3). Niełatwo udzielić odpowiedzi na to pytanie, ale wciąż jeszcze jest nadzieja. Nie jest jeszcze za późno, aby naprawić fundamenty. Nie łudźmy się jednak, że przyjdzie nam to łatwo. Musimy przyjrzeć się uważnie temu, co dopuszczamy do głosu w naszych kościołach. Możliwe, że najpierw będziemy musieli zmienić samych siebie.

Nie mam recepty na to, jak naprawić grzeszny świat, w którym żyjemy. Nie potrafię nauczyć kogokolwiek, jak ma wychować idealne dzieci. Żyjemy w świecie dalekim od ideału. Nikt z nas nie jest doskonałym rodzicem, duszpasterzem czy przywódcą kościoła. Nawet młodzi ludzie z najlepszych rodzin i najlepszych kościołów popełniają straszliwe błędy. Ostatecznie nasze dzieci będą musiały same zdecydować o tym, co uczynić z prawdą.

Odpowiedzi nie są łatwe, ale istnieją. W tej książce pokażemy Państwu jak wyjaśnić dzieciom, dlaczego prawdy abso-

lutne są absolutne. Pokażemy, jak nauczyć dzieci i młodzież rozpoznawania tego, które prawdy są absolutne, a które nimi nie są. Potem wskażemy, jak wykorzystać te absolutne prawdy w ocenie ośmiu dziedzin życia. Poznając te zasady, nauczą się Państwo również stosowania tej metody w ocenie innych dziedzin swego życia.

W kolejnych rozdziałach przedstawimy losy trzech rodzin. Opowiemy, jak każda z nich stawiła czoła kryzysowi prawdy. Nie są to prawdziwe rodziny, lecz problemy, z jakimi przyszło się im zmierzyć, są prawdziwe. To problemy, z jakimi boryka się wiele współczesnych rodzin.

Rozdział trzeci

Wielka zmiana

Siedemnastoletni Filip Milford wszedł za rodzicami do pokoju, który jego dziadek zajmował w zakładzie opieki. Było to ciemne pomieszczenie, wypełnione zapachem lekarstw. Przez brudne okno i grube zasłony przedostawało się niewiele światła.

Matka Filipa podeszła do okna i odsunęła zasłony. Odwróciła się i powiedziała do starego mężczyzny:

- Tak jest lepiej, tato.

Mężczyzna spojrzał na swoją córkę, żonę pastora. Zobaczył, że Sara, jego dziewięcioletnia wnuczka, stoi z ojcem w drzwiach.

- Tato, Sara i ja musimy coś zrobić. Wrócimy później - powiedział pastor James Milford.

- Dobrze, Jimmy - powiedział stary mężczyzna i uśmiechnął się.

Pani Milford rozmawiała z ojcem przez kilka minut. Potem zapytała go, czy Filip mógłby mu zadać kilka pytań w związku z semestralnym projektem w szkole. Gdy stary

mężczyzna się zgodził, matka Filipa powiedziała, że wychodzi na chwilę.

Filip spojrzał na dziadka. Prawie nie znał tego osiemdziesięcioletniego mężczyzny. Przyjechał tu ze względu na zadanie domowe. Wyciągnął z kieszeni notes i ołówek i powiedział:

- Może na początek zapytam, kiedy się urodziłeś.

Mężczyzna nie odpowiadał. Filip spojrzał na zegarek. W końcu jego dziadek przemówił:

- Pierwszy raz urodziłem się w 1914 roku - powiedział. - ...A drugi raz jakiś czas później.

Filip zaskoczony popatrzył na dziadka, zanim zapisał odpowiedź. Potem podniósł głowę i zapytał:

- Jak wyglądało wtedy życie?

Filip czekał, aż dziadek zacznie mówić, ale on tylko patrzył w ścianę. Filip pomyślał, że chyba będzie lepiej, jeśli zrezygnuje z całego tego przedsięwzięcia.

W końcu mężczyzna odezwał się ponownie:

- Moje pierwsze wspomnienie to ojciec rąbiący drwa. Byliśmy biedni. Wydawało mi się, że on całe wieczory rąbał te drwa, żeby ogrzać dom. Kiedy byłem starszy, rąbałem razem z nim.

- Mieliście elektryczność?

Stary mężczyzna uśmiechnął się:

- Nie. Używaliśmy lamp naftowych do czytania i wspólnych gier. To było oczywiście na długo przed wynalezieniem telewizji.

- A co robiliście w wolnym czasie?

- Już ci mówiłem. Graliśmy razem w gry. Pamiętam też nasze pierwsze radio. Miałem wtedy dziesięć lub jedenaście lat. A w lecie urządzaliśmy pikniki.

- Kłóciłeś się z rodzicami?

Mężczyzna po raz pierwszy spojrzał na Filipa.

- Nie - odpowiedział. - Były oczywiście rzeczy, które mi się nie podobały. Nie lubiłem na przykład rąbać drew. Ale to byli moi rodzice i robiłem, co mi kazali.

Filip przestał notować. Pomyślał, że jego dziadek pewnie zapomniał już, jak to było być młodym.

- Oczywiście - kontynuował stary człowiek - nie każdy był taki posłuszny Pamiętam, jak Viola Kenton ścięła włosy na krótko i zaczęła nosić krótkie spódnice. Pamiętam, jak moi rodzice rozmawiali o biednej pani Kenton.

Otworzyły się drzwi i pani Milford zajrzała do środka.

- Kończycie już?

- Tak - powiedział Filip. - Tak myślę.

Wstał, gdy rodzice weszli do pokoju.

- Dziękuję, dziadku.

- Przyjdź jeszcze kiedyś - powiedział stary mężczyzna. - Opowiem ci, jak codziennie musiałem iść trzy kilometry do szkoły i sześć kilometrów, żeby wrócić do domu!

- Jasne, dziadku - powiedział Filip.

Lekcja historii

Nasze dzieci żyją obecnie w zupełnie innym świecie niż ich dziadkowie. Kiedyś ojcowie i synowie razem rąbali drwa. Rodziny razem czytały książki i razem spędzały wolny czas. Ludzie polegali na Bogu i na sobie nawzajem. Dzisiaj większość dorastających dzieci nie wykonuje żadnych prac ze swoimi rodzicami. Rodzice i dzieci spędzają ze sobą niewiele czasu.

Ta zmiana nie nastąpiła od razu. Także obecny kryzys prawdy nie jest niczym nowym. Ten kryzys wziął się ze sposobu, w jaki ludzie patrzyli na Boga i na świat. Więc zanim zastanowimy się nad tym, jak odróżnić dobro od zła, przyjrzyjmy się tej zmianie, która postępowała przez setki lat. Jeśli nie pojmiemy jej istoty, prawdopodobnie nie pojmiemy rozmiaru dzisiejszych problemów.

Tak naprawdę to zmiana ta rozpoczęła się jeszcze w ogrodzie Eden. To tam szatan nakłonił pierwszych rodziców do

tego, aby zaczęli polegać na własnym rozumie, zamiast trwać w posłuszeństwie Bogu.

W czasach Samuela Izraelici przyszli do niego i powiedzieli: „ustanów [...] nad nami króla, aby nami rządził, tak jak to jest u innych narodów" (1 Sm 8,5). Przez setki lat to Bóg był ich Królem. Kiedy przydarzyło im się coś wspaniałego, wszyscy byli zgodni, że to Bóg im zesłał tę wspaniałość.

Bóg powiedział Samuelowi: „Mnie odrzucają jako króla nad sobą. [...] wysłuchaj ich głosu, tylko wyraźnie ich ostrzeż i oznajmij im prawo króla, który ma nad nimi panować" (1 Sm 8,7.9). Samuel usłuchał Boga, ale ludzie odrzucili jego ostrzeżenie i domagali się, aby spełnił ich żądanie.

Co było złego w tym, że ludzie chcieli mieć króla? Prawdopodobnie nie było nic złego w tym, aby król prowadził ich w bitwie. Lecz złe było stawianie człowieka na miejscu Boga. Ich błąd polegał na tym, że uważali przywództwo człowieka za lepsze niż przywództwo Boga. Bóg chciał, aby Jego lud podążał za Nim i u Niego szukał rady. Pragnął, aby polegali na Nim. To On miał się o nich troszczyć. Bóg wiedział, że nawet najlepszy człowiek nie zatroszczy się o nich lepiej niż On sam. Wiedział, że ta zmiana pozbawi Jego lud wielu błogosławieństw.

Narodziny współczesnej kultury

To, co wydarzyło się w ciągu ostatnich kilkuset lat, można odnieść do sytuacji opisanej w 1 Księdze Samuela, kiedy to Izrael domagał się króla. Nasza kultura zachłysnęła się przeświadczeniem, że prawda i reguły sprawiedliwego życia pochodzą od człowieka, nie od Boga. Postawiliśmy człowieka na miejscu Boga.

Przez setki lat ludzie wychowywani w zachodniej kulturze wierni byli temu, co Pismo Święte naucza o Bogu i Jego

charakterze. Zgodnie przyznawali, że prawda i reguły sprawiedliwego życia wywodzą się z Bożej natury. Byli pewni, że Pismo Święte zawiera prawdę absolutną. To dawało im solidne podstawy ku temu, aby odpowiadać na pytania dotyczące dobra i zła.

Wszystko to zaczęło się zmieniać w czasach, które nazywamy obecnie renesansem lub odrodzeniem, a zapoczątkowanych w Europie. Renesans miał miejsce w piętnasto wiecznej Italii. Przez następne dwieście lat rozprzestrzeniał się po całej Europie. Słowo „renesans" znaczy „nowe życie". W okresie renesansu powiew nowości ogarnął różne obszary życia i spowodował ważne zmiany w sposobie myślenia ludzi.

Ta zmiana została później nazwana humanizmem. Humanizm eksponuje rolę człowieka w świecie i wspaniałych dokonań, które mogą się stać jego udziałem. W centrum wszechświata stawia człowieka. Ten sposób postrzegania zrodził koncepcje dotyczące człowieka i Boga zupełnie odmienne od tych, które przedstawione są w Piśmie Świętym.

Rola renesansu jest tym większa, że stanowiła wstęp do oświecenia. Okres ten znany jest również jako Wiek Rozumu. Wielu wiodących przedstawicieli renesansu twierdziło, że wierzy w Boga. Lecz w okresie oświecenia liczni zwolennicy tego prądu głosili, że Boga nie ma. A nawet jeśli istnieje, twierdzili, nie troszczy się o człowieka. Ludzie muszą odkrywać prawdę o własnych siłach.

Błąd przedstawicieli oświecenia nie polegał na tym, że przydawali wartości ludzkiemu myśleniu. Ich błąd polegał na tym, że ludzki rozum postawili w miejsce przykazań Bożych. Istotą ich błędu było odrzucenie wszystkiego, czego nie rozumieli.

Są jeszcze dwie okoliczności, które ukształtowały sposób myślenia współczesnych ludzi. Pierwszą z nich jest rewolucja przemysłowa. Termin „rewolucja przemysłowa" dotyczy okresu, który rozpoczął się w Anglii w 1760 roku. Szybko

rozprzestrzenił się na Europę i Stany Zjednoczone, a potem ogarnął także inne części świata. Człowiek epoki rewolucji przemysłowej nauczył się korzystać z mechanicznych narzędzi, które zastąpiły pracę wykonywaną ludzkimi rękoma. Produkcja przeniosła się z przydomowych warsztatów do fabryk. Dzięki temu mniejsza liczba ludzi mogła wyprodukować większą liczbę rzeczy.

W rezultacie rewolucji przemysłowej ludzie nabrali przekonania, że mogą zrobić wszystko, co zechcą. Przestali odczuwać potrzebę kontaktu z Bogiem.

Kolejnym elementem, który ukształtował sposób myślenia współczesnego człowieka jest darwinizm. Ojciec Karola Darwina zdecydował, że jego syn stanie się sługą Ewangelii. I rzeczywiście, młody Karol przygotowywał się do posługi duchownego. Potem jednak uznał, że człowiek nie jest w stanie poznać Boga. Nie był nawet pewien, czy Bóg istnieje. Darwin junior uważał, że i bez udziału Boga można wyjaśnić sposób, w jaki powstał świat. Początkowo zdecydowanie odrzucano jego koncepcje, lecz po pewnym czasie coraz większa liczba ludzi zaczęła je akceptować.

Zmiany w sposobie myślenia sprawiły, że ludzie nabrali przekonania, iż sami mogą decydować o tym, co jest prawdą. Uznali, że sami mogą określać, co jest dobre, a co złe. Nie potrzebowali do tego Boga.

Dwa sposoby myślenia o prawdzie

Jak zobaczyliśmy, są cztery elementy, które zmieniły sposób myślenia współczesnych ludzi - renesans, oświecenie, rewolucja przemysłowa i darwinizm. Zmiana, która dokonała się pod ich wpływem, zrodziła nowy sposób pojmowania prawdy.

Stary sposób pojmowania prawdy głosi, że to Bóg decyduje o tym, co jest prawdą. Ten sposób jest zarówno obiek-

tywny, jak i absolutny. Odnosi się do wszystkich ludzi, wszędzie i zawsze. Bóg jest stwórcą wszystkiego, co istnieje. On panuje nad wszystkim. On jest prawdą. On jest jedynym sędzią decydującym o tym, co jest dobre i co jest złe.

Nowy sposób pojmowania prawdy głosi, że każdy człowiek samodzielnie decyduje o tym, co jest prawdą. Taki sposób nie jest ani obiektywny, ani absolutny. Prawda jest prawdą tylko w pewnym czasie, dla pewnych ludzi i w pewnych okolicznościach. To, co jedna osoba uważa za prawdę, nie musi być prawdą dla innego człowieka. To, co człowiekowi wydaje się prawdą dzisiaj, jutro może ustąpić miejsca innej prawdzie. To, co uznaję za prawdę w obecnych okolicznościach, może przestać być prawdą, gdy okoliczności się zmienią.

W przeszłości większość ludzi wychowanych w naszej kulturze uznawała stary sposób pojmowania prawdy Obecnie większość skłania się ku nowemu sposobowi. Widać to szczególnie wyraźnie wśród młodych. To dlatego wiele starszych osób nie może zrozumieć dzisiejszej młodzieży.

Pismo Święte mówi o Chrystusie: „wszystko w Nim ma istnienie" (Kol 1,17). To jest prawdą w odniesieniu do stworzonego świata. To jest prawdą także w odniesieniu do ludzkiego myślenia. To Bóg podtrzymuje istnienie wszystkiego. Poznanie Boga umożliwia nam zrozumienie życia. Bez niego życie jest tajemnicą, której nie potrafimy przeniknąć.

Francis Shaeffer[1] napisał: „Jeśli nie ma prawdy absolutnej, to nie można w rozstrzygający sposób stwierdzić, że coś jest dobre lub złe. Przez rzecz absolutną rozumiem coś, co jest zawsze prawdą, co jest najwyższym standardem. Jeśli mamy mówić o dobru i złu, musi istnieć pewien absolut. [...] Jeśli nie ma absolutu, nie ma żadnych podstaw do ostatecznych rozstrzygnięć między ludźmi, którzy wyznają sprzeczne zasady".

[1] Francis Schaeffer, chrześcijański filozof, w Polsce znany z książki pod tytułem *Dokąd?* (fragment w przekładzie własnym tłumacza).

W miarę upływu czasu... <<

Upłynęło wiele lat, zanim ludzie zaakceptowali myśl o tym, że Bóg nie jest już potrzebny. Początkowo przekonanie o wielkości człowieka było w znacznej mierze obce myśleniu zwykłych ludzi. Lecz w miarę upływu czasu coraz więcej osób przyjmowało nowe koncepcje. Wraz z nastaniem XX wieku zmiany te następowały coraz szybciej. Przyczynił się do tego rozwój środków komunikacji i transportu, który umożliwił szerokie rozprzestrzenianie się poglądów W rezultacie młodzi ludzie wychowują się obecnie w zupełnie innym świecie niż ci, którzy dorastali na początku XX wieku.

Rozwój środków masowego przekazu

Jedną z największych zmian w XX wieku było powstanie i gwałtowny rozwój środków masowego przekazu. Środki masowego przekazu to nie tylko gazety i czasopisma, ale także radio, film, telewizja i Internet. Ludzie, którzy urodzili się przed 1927 rokiem, pamiętają pierwsze odbiorniki radiowe i udźwiękowione filmy. Ci, którzy urodzili się w latach 1927-1945, pamiętają pierwsze telewizory. Większość ludzi urodzonych w latach 1946-1964 nie zna czasów, gdy nie było telewizji. Ich dzieci nie potrafią wyobrazić sobie świata bez gier komputerowych i telefonów komórkowych.

Środki masowego przekazu - media - zmieniły nasz świat, przyczyniając się do tego na trzy ważne sposoby.

Po pierwsze, media umożliwiły szybkie rozpowszechnianie wiadomości i nowych idei. W rezultacie świat wydaje się mniejszy niż kiedykolwiek wcześniej. Wojny wydają się toczyć bliżej nas, a problemy z najdalszych zakątków świata jawią się nam jako niezwykle ważne. Media zbliżyły nas do ludzi żyjących w innych krajach. Lecz to zbliżenie nie pomo-

gło zrozumieć, co jest dobre, a co złe. Przeciwnie, sprawiło, że wręcz trudniej jest o tym rozstrzygać.

Po drugie, media zmieniły sposób, w jaki porozumiewają się ze sobą członkowie rodziny. Kiedyś rodziny rozmawiały przy wspólnym posiłku. Teraz oglądają telewizję. Wielu młodych ogląda telewizję i filmy lub słucha muzyki kilka godzin każdego dnia. Na rozmowie z matką spędzają mniej niż cztery minuty dziennie. Ojcom poświęcają zaledwie dwie i pół minuty swego czasu. Jak rodzice mają wywierać znaczący wpływ na swoje dzieci w takich warunkach? Jak mogą uczyć ich, co jest prawdą? Jak mogą nauczyć ich odróżniać dobro od zła?

Po trzecie, media nie prezentują prawdziwego obrazu życia. Nie ukazują związku między postępowaniem i jego rezultatami. Bohaterowie filmów rozwiązują swoje problemy w niespełna dwie godziny. Postacie z seriali telewizyjnych potrzebują na to niecałej godziny. Zazwyczaj dokonują tego przez walkę. Oglądając filmy, dzieci nabierają przekonania, że tak właśnie należy postępować w każdej sytuacji i z każdym kłopotem. Co więcej, filmy i telewizja nie prezentują Bożego sposobu pojmowania dobra i zła. Ukazują jedynie sposób, w jaki pojmuje je człowiek.

Przeprowadzka do miast

W XX wieku wzrosła liczba osób przenoszących się z farm i wsi do miast. To spowodowało oddzielenie dzieci od członków dalszej rodziny. W przeszłości dzieci wychowywały się pod opieką dziadków i innych krewnych. Dzięki temu, co owi krewni mówili i jak postępowali, pomagali uczyć dzieci odróżniania dobra od zła. Po przeprowadzce ta pomoc często przestawała być dostępna.

Żyjąc w mieście, dzieci traciły najczęściej możliwość przyuczenia się do pracy. W gospodarstwie rolnym pracowa-

ły ze swoimi ojcami i matkami. Razem szli w pole, razem obrządzali zwierzęta. Razem przygotowywali posiłki i zajmowali się domem. Ta wspólna praca wpajała dzieciom wiele ważnych umiejętności. Dawała również rodzicom czas na rozmowę z dziećmi i ich nauczanie. W mieście ojcowie i matki wychodzą do pracy. Dzieci trafiają pod opiekę ludzi, którzy mogą wyznawać inne wartości i mieć inne cele niż rodzice tych dzieci.

Przeprowadzka do miast pozbawiła również dzieci bardzo ważnej życiowej nauki: każde postępowanie ma swoje konsekwencje. W gospodarstwie rolnym dziecko miało przydzielone jakieś ważne prace do wykonania. Uczyło się, że jeśli nie wydoi krowy, nie będzie mleka. Jeśli nie zbierze jajek, nie będzie jajecznicy. W mieście rodzice pracują, żeby zarobić pieniądze. Potem idą do sklepu i kupują mleko i jajka. Dzieci nie mają z tym nic wspólnego.

Nadmiar dóbr materialnych

Inną kwestią, która odróżnia współczesną młodzież od niegdysiejszych młodych ludzi, jest nadmiar posiadanych rzeczy. Po drugiej wojnie światowej większość zachodniego społeczeństwa zaczęła zarabiać znacznie więcej pieniędzy niż wcześniej. Dzięki temu mogli kupić większą liczbę rzeczy Zaczęli się koncentrować bardziej na tym, co posiadają, niż na tym, kim są. Wśród ludzi urodzonych przed 1927 rokiem jedynie piętnaście procent uważało, że posiadanie dobrze płatnej pracy jest godne pożądania. Wśród ich dzieci ta liczba wzrosła do trzydziestu procent. Wśród ich wnuków jest jeszcze wyższa. Pieniądze i rzeczy, które można dzięki nim kupić, stały się najważniejsze. Stały się ważniejsze niż kwestie dobra i zła. Stały się ważniejsze niż Bóg.

Nie powinno zaskakiwać, że młodzież myśli w ten sposób. Od połowy XX wieku rodzice częstokroć powtarzali, że

chcą, aby ich dzieci miały to, czego oni sami nigdy nie mieli w dzieciństwie. Z zapewnienia dobrego poziomu życia swym rodzinom uczynili najważniejszą rzecz pod słońcem. Zabiegając o ów poziom, byli zbyt zajęci, aby nauczyć swe dzieci odróżniania dobra od zła.

Wzrastający wpływ szkół publicznych

Szkoły publiczne od wielu lat stanowią ważny element kultury amerykańskiej. Początkowo był to wpływ pozytywny. Lecz w ostatnich latach nastąpiły trzy poważne zmiany.

Po pierwsze, po drugiej wojnie światowej gwałtownie wzrosła liczba dzieci w wieku szkolnym. To wymusiło zmianę charakteru szkół - placówki o ograniczonym zasięgu wpływów zamieniły się w swoiste przedsiębiorstwa edukacyjne. W małych lokalnych szkołach często uczyli członkowie rodziny lub sąsiedzi. Nauczyciele znali rodziców każdego dziecka. Dzieci uczyły się tego wszystkiego, co było zgodne z wierzeniami i przekonaniami ich rodziców

Kiedy wzrosła liczba dzieci, potrzebne były nowe klasy i większa liczba nauczycieli. Zamiast dobudować pomieszczenia w wielu małych szkołach, rząd podjął decyzję o wybudowaniu większych szkół skupiających dzieci z całej okolicy. Te duże szkoły stały się edukacyjnymi przedsiębiorstwami. Nauczycieli sprowadzano z innych, nieraz odległych okolic. Ci nowi nauczyciele nie znali ani rodziców dzieci, ani ich przekonań i ich wiary.

Po drugie, rząd odgrywał coraz poważniejszą rolę w lokalnych szkołach. W większym stopniu to rząd decydował o programach nauczania, które jeszcze do niedawna leżały w gestii szkół. W ten sposób rodzicom pozostawiano coraz mniejszy margines kontroli na tym, czego nauczane są ich dzieci.

Po trzecie, rodzice zmienili sposób myślenia o edukacji swych dzieci. Teraz oczekują, że to nauczyciele będą odpowiedzialni za nauczanie ich pociech. Tak myślą rodzice, których dzieci chodzą do szkół publicznych, tak myślą również rodzice, którzy posyłają dzieci do szkół prywatnych lub chrześcijańskich. Obecnie nauczyciele i katecheci apelują do rodziców, aby bardziej angażowali się w edukację swych latorośli.

Stawienie czoła problemowi

Zmiany te jako takie nie wywołały kryzysu prawdy, który dotknął współczesną młodzież, ale przyczyniły się do rozpowszechnienia idei mających swój początek w epoce renesansu. Nie chodzi tu o telewizję czy o szkoły publiczne. Istotne jest to, w jaki sposób rodzice zareagowali na te zmiany.

Wiem, że nie można cofnąć zegara. Nie możemy powrócić do czasów sprzed pojawienia się telewizji, gdy większość rodzin mieszkała na farmach i w wioskach. Nawet bym tego nie chciał! Żyjemy przecież w ekscytujących czasach. Powinniśmy jednak wyciągać wnioski z przeszłości. Możemy postarać się zrozumieć, w jaki sposób zmieniła się nasza kultura. Wtedy będziemy mogli zareagować na zagrożenia, które te zmiany ze sobą niosą. Dostrzeżemy, gdzie zawiedliśmy i nie stawiliśmy czoła wielkim przemianom ostatniego stulecia. Uświadomimy sobie błędy, jakie popełniliśmy, i jak one ograniczyły nasze możliwości przekazywania wiary własnym dzieciom. Wtedy będziemy wiedzieli, jak sprostać wyzwaniom współczesnej kultury.

Możemy podjąć wiele starań na rzecz przeciwdziałania wpływom współczesnej masowej kultury i zapobiegać odchodzeniu młodzieży od potrzeby polegania na Bogu. Jeśli to zrobimy, będziemy mogli skuteczniej pomóc młodym ludziom i nauczyć ich żyć zgodnie z nauczaniem Pisma Świętego.

Rozdział czwarty

Z pokolenia na pokolenie

Wierni czekali, aż pastor Milford rozpocznie niedzielne kazanie. Pastor był niespokojny, nie wiedział, jak ludzie przyjmą to, co chciał im powiedzieć. W ciągu czterech lat, odkąd został pastorem tego kościoła, nigdy nie zapłakał, głosząc kazanie. Pragnął, aby teraz też tak było.

- Stoję przed wami jako inny człowiek. Inny niż byłem jeszcze poprzedniej niedzieli. Wydarzyło się kilka rzeczy, które pokazały mi, jak bardzo jestem słaby i jak często zawodziłem w tym, co powinienem był robić. Księga Sędziów mówi nam, że Jozue i ludzie z jego pokolenia byli wierni Bogu do końca swego życia. Widzieli rozstąpienie się wód Morza Czerwonego i jedli chleb, który Bóg posyłał im z nieba. Widzieli wiele innych dobrych rzeczy, które Bóg uczynił dla nich, gdy wyszli z Egiptu. Ich dzieci nie były świadkami tych wspaniałych wydarzeń, ale słyszały, jak opowiadali o tym ich ojcowie. Słyszały opowieść o tym, jak trzęsła się ziemia, kiedy Bóg przemawiał do Mojżesza na górze Synaj. Słyszeli, jak rozpadły się mury Jerycha. Ponieważ dobrze znali wszystkie te

historie, byli wierni Panu. Pismo Święte mówi, że ludzie byli wierni Bogu tak długo, jak długo żył Jozue i pokolenie, które nastało po nim. Lecz w kolejnym pokoleniu wydarzyło się coś złego. Pismo Święte mówi, że nie znało ono Pana i nie wiedziało, co Bóg uczynił dla Izraela. Ponieważ to pokolenie nie znało Pana, odeszło od Niego i zaczęło czcić fałszywe bożki. Dlaczego tak się stało? To prawda, że życie tych ludzi wyglądało zupełnie inaczej niż życie ich rodziców. Ich rodzice dorastali, gdy Izrael wciąż jeszcze żył na otwartej przestrzeni. Lecz gdy weszli do Ziemi Obiecanej, zamieszkali w domach i założyli ogrody. I tylko takie życie znały ich dzieci. W nowej ojczyźnie ich sąsiadami byli Kananejczycy, Jebuzyci i Amoryci. Bóg oddał te ziemie Izraelitom, ponieważ narody, które tam zamieszkiwały, były złe. Wielu złych ludzi zostało unicestwionych, ale wielu innych pozostało. Lecz nie to stanowiło prawdziwy problem.

Pastor Milford spojrzał na swą żonę. Siedemnastoletni Filip siedział obok niej po jednej stronie, a dziewięcioletnia Sara po drugiej. Spojrzał na Gary ego i Penny Marshów i trójkę ich dzieci. Popatrzył na Geenę Santoro, samotną matkę, której córka właśnie wyszła za mąż.

- Powodem, dla którego to pokolenie nie znało Pana, był fakt, że ich rodzice powiedzieli sobie: „Chcemy dać naszym dzieciom to, czego sami nigdy nie mieliśmy". I choć zapewnili swym dzieciom wiele dóbr materialnych, nie postępowali tak, jak wcześniej ich rodzice. Nie opowiadali swoim dzieciom o tym, jak Bóg wyprowadził ich z Egiptu i troszczył się o nich na pustyni. Nie nauczyli ich, dlaczego Boże prawo jest takie ważne. Nauczyli swe dzieci, jak zarabiać na życie, ale nigdy nie znaleźli czasu, aby ich uczyć o Bogu. To samo dzieje się w naszych czasach. Współczesna masowa kultura ma większy wpływ na nasze dzieci niż my, ich rodzice. Ta kultura nie uczy, jak odróżniać dobro od zła. W rezultacie ukształtowało się pokolenie, które nie zna Pana i nie wie, co Bóg

uczynił dla tych, którzy są Mu posłuszni. Nasze dzieci nie uznają naszych wartości. Nie możemy obwiniać za to mediów. Nie możemy obwiniać kultury, w której żyjemy. Nie możemy obwiniać rządu ani szkół. To nie one są odpowiedzialne za to, aby nauczyć nasze dzieci prawd Pisma Świętego. To my jesteśmy za to odpowiedzialni. Nie możemy oczekiwać, że zmieni się kultura. Musimy jednak odmienić sposób, w jaki na tę kulturę reagujemy. Musimy ograniczyć wpływ, który pozwalamy tej kulturze wywierać na nas i na nasze dzieci.

Niektórzy wierni zaczęli spoglądać po sobie. Pastor był pewien, że część z nich nie zgadza się z tym, co właśnie powiedział. Część wyglądała nawet na porządnie rozgniewanych.

- Powodem tego, że nasze dzieci nie akceptują naszych wartości, nie jest stan naszego społeczeństwa. Nasze dzieci nie akceptują naszych wartości z powodu tego, jak my jako rodzice reagujemy na to, co dzieje się w społeczeństwie. Nie zapewniliśmy naszym dzieciom duchowych wskazówek i nauk, które uchroniłyby ich przed wpływem społeczeństwa. Zaniedbaliśmy nauczanie swych dzieci i pozwoliliśmy, aby inni robili to za nas. Nie znamy nawet ludzi, którzy uczą nasze dzieci. Nie wiemy, czego one uczą się w szkołach.

Pastor wyglądał na coraz bardziej zmęczonego.

- Co najważniejsze, nie możemy oczekiwać, że nasze dzieci będą uczciwe, jeśli sami nie jesteśmy uczciwi. Nie możemy oczekiwać, że będą przestrzegać prawa, jeśli sami go nie przestrzegamy. Nie możemy oczekiwać, że zachowają czystość seksualną, jeśli sami z beztroską traktujemy własną czystość seksualną. Nie możemy oczekiwać, że będą rozumiały, czym jest małżeństwo, jeśli sami porzucamy małżeństwa, kiedy pojawią się w nich trudności. Musimy zrozumieć, że naszym obowiązkiem jest nauczyć dzieci odróżniać dobro od zła. To nie jest obowiązek społeczeństwa. To nie jest obo-

wiązek szkoły. To nie jest nawet obowiązek kościoła. To nasza powinność. To naszym obowiązkiem jest wpoić dzieciom Boże prawdy, tak aby dobrze rozumiały naukę Pisma Świętego. Musimy przygotować je do podejmowania dobrych decyzji w świecie pełnym zła. Musimy poświęcić czas naszym dzieciom. Musimy zrezygnować z rzeczy, które sami chcemy robić. Musimy uczyć je, kiedy wstają, w ciągu dnia i kiedy kładą się spać (Pwt 6,7*).

Pastor zamknął oczy i zaczął się modlić.

- Boże Ojcze, przychodzę do Ciebie w smutku. Żałuję tego, co zrobiłem. Zawiodłem swoje dzieci. Myślałem, że to kościół uczyni ich chrześcijanami. Ufałem, że to szkoła nauczy ich wszystkiego. Pozwoliłem, aby media wypełniły ich wolny czas. Zapomniałem, że „Oto synowie są darem Pana" (Ps 127,3). Zapomniałem, że moim największym obowiązkiem jest wychować dzieci w Panu i bojaźni przed Nim. Ojcze, pomóż mi teraz podejść z całą powagą do mych obowiązków wobec moich dzieci. Pomóż mi zrozumieć, że nie mogę oczekiwać, że inni zrobią to, co do mnie należy. Pomóż mi nauczyć moje dzieci, co Pismo Święte mówi o tym, jak powinny żyć. Pomóż mi poświęcić im tyle czasu, ile to tylko będzie konieczne. Pomóż mi upewnić się, że moje dzieci poznają Ciebie i dowiedzą się o wszystkim, co dla mnie uczyniłeś. Amen.

Gdy pastor Milford zakończył modlitwę, w milczeniu przeszedł do drzwi kościoła. Ludzie wstali i patrzyli na siebie w ciszy. Oni również zaczęli kierować się w stronę wyjścia.

Pastor stał przy drzwiach i ściskał dłonie wychodzących. Geena Santoro przytrzymała dłużej rękę pastora i spojrzała mu w oczy.

[1] „Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił, przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu" (przyp. red.).

- Nie pomogło mi to, co dzisiaj usłyszałam w domu Bożym - powiedziała. - Niektórzy z nas zrobili dla swoich dzieci wszystko, co mogli, i to w trudnych okolicznościach.

Mówiła dalej, powstrzymując łzy.

- Nigdy nie zrozumiesz, pastorze, jak trudno jest być samotną matką. Kocham moją córkę i jestem z niej dumna. Wychowałam ją bez pomocy innych i myślę, że dobrze sobie poradziłam. Nie podoba mi się, gdy ktoś mi mówi, że porzuciłam małżeństwo, gdy pojawiły się trudności. Zrobiłam to, co musiałam, co wydawało mi się wtedy najlepsze. To wszystko, co mogłam zrobić.

Pastor słuchał z namysłem jej słów, ale nic nie odpowiedział.

Gdy Geena rozmawiała z pastorem, rodzina Marshów wracała już do domu. Jadąc samochodem, rozmawiali o porannym nabożeństwie. Penny spojrzała na męża i zapytała:

- I co myślisz o kazaniu?

Gary wziął głęboki oddech.

- Cóż... - zaczął.

Zanim powiedział coś więcej, piętnastoletnia Brittney wtrąciła z tylnego siedzenia.

- Pastor naprawdę ci przygadał z tym łamaniem prawa, tato.

- Jak to? - zdziwił się Gary.

- Noo, jeździsz za szybko. Więc łamiesz prawo.

- Myślę, że nie zrozumiałaś, o co chodziło pastorowi - odpowiedział Gary, odwracając się z uśmiechem do córki.

Siedmioletni Michael siedzący między rodzicami spojrzał na niego i zapytał:

- Ale przecież mówił o prawie?

- No tak - odrzekł ojciec. - To był tylko taki ogólny przykład.

Zauważył, że żona obserwuje go uważnie i czeka, co powie dalej.

- Chciał, żebyśmy dobrze zrozumieli, że powinniśmy uczyć swoje dzieci odróżniać dobro od zła. Myślę, że ja to robię.

- Akurat! - powiedziała Brittney do jedenastoletniej Lauren i obie siostry zapadły w swoje fotele.

Michael odwrócił się, nic nie mówiąc, i patrzył w okno. Penny Marsh uśmiechnęła się do męża, ale nie była pewna, czy rzeczywiście jest tak, jak powiedział. Resztę drogi do domu odbyli w milczeniu.

Rozdział piąty

Prawda zamiast fałszu

Penny Marsh czuła się tak, jakby ktoś uderzył ją w brzuch. Wyszła z pracy wcześniej i gdy wróciła do domu, było zaskakująco cicho. Penny spojrzała na zegarek. Brittney powinna już wrócić ze szkoły. Penny weszła po schodach i przy drzwiach pokoju córki zawołała ją głośno. Nie czekając na odpowiedź, nacisnęła klamkę i zajrzała do środka. Nie mogła uwierzyć w to, co zobaczyła.

Nagi chłopiec stoczył się z łóżka na podłogę. Brittney podciągnęła koc, kryjąc własną nagość. Penny patrzyła na nią zszokowana. Wydawało jej się, że zaraz zemdleje. Ubranie chłopca leżało na podłodze. Kopnęła je w jego kierunku.

- Wynoś się! - krzyknęła. Ją samą zaskoczył ogrom gniewu w jej głosie. - Wynoś się natychmiast! - krzyknęła ponownie.

Chłopak pozbierał ubranie i trzymając je przed sobą, wymknął się z pokoju. Nawet nie spojrzał na Brittney. Penny drżała, wbijając wzrok w swą najstarszą córkę. Brittney nie miała odwagi podnieść oczu na matkę.

Wieczorem Brittney siedziała naprzeciw swych rodziców. Widać było, że ona i jej mama wiele płakały. Czterdziestodwuletni Gary Marsh z trudnością powstrzymywał wybuch gniewu.

- Jak długo to trwa? - zapytała Penny.

- Matt i ja dopiero zaczęliśmy ze sobą chodzić - odpowiedziała Brittney.

- Nie pytam o niego. Chodzi mi o ciebie. Czy sypiałaś także z innymi chłopcami?

Brittney długo milczała. W końcu odezwała się cicho:

- Tak.

Penny znowu wybuchnęła płaczem.

- Ilu ich było? - zapytał Gary.

- Dlaczego to takie ważne? - zdziwiła się Brittney, podnosząc w końcu wzrok na rodziców. - Zawsze się zabezpieczałam, jeśli o to wam chodzi. Zachowujecie się tak, jakby to było coś, czego trzeba się strasznie wstydzić. To powiem wam, że wcale tak nie jest! Ja uważam, że to sposób okazania miłości. Co w tym złego?

- Okłamałaś nas! - wyszeptała Penny

- A co byście zrobili, gdybym wam powiedziała? - odparowała Brittney.

Gary wstał i patrzył na córkę z góry.

- Jak możesz siedzieć tu tak spokojnie i mówić mi, że nie widzisz nic złego w tym, co zrobiłaś? Wychowałaś się w kościele, Brittney Marsh! Czy to, że jesteśmy chrześcijanami nic dla ciebie nie znaczy?

Brittney zerwała się z krzesła i miotając iskry z oczu, niemal wykrzyczała:

- Owszem. Znaczy! Nauczyłam się czegoś o miłości! Kocham Matta. Nie powiesz mi chyba, że to jest złe!

Wybiegła z pokoju, pełna gniewu i urazy. Ojciec patrzył za nią bezradny. Nie wiedział, co zrobić. Nie potrafił zdecy-

dować, jak powinien się zachować. Usiadł obok żony. Penny powiedziała tylko:

- Ona jest taka młoda.

- Tak - zgodził się Gary. - Ale wystarczająco dorosła, żeby wiedzieć lepiej.

Co młodzi ludzie myślą o miłości i seksie

Równie dramatyczne wydarzenia mają miejsce aż nazbyt często. Nazbyt często dzwonią i piszą do mnie zrozpaczeni rodzice, tacy jak Gary i Penny Marshowie. Zwracają się do mnie także i młodzi ludzie, tacy jak Brittney.

George Barna z organizacji The Barna Research Group twierdzi, że troje na czworo ludzi urodzonych w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku rozpoczęło współżycie seksualne przed zawarciem małżeństwa. To dotyczy zarówno tych, którzy chodzą do kościoła, jak i tych, którzy się tam nie pojawiają. Spośród wszystkich dzieci, które ludzie z tych roczników wydali na świat w 1992 roku, blisko połowa została urodzona przez niezamężne kobiety.

Nasze własne badania - prowadzone w naszym kościele - pokazują, że także dzieci z dobrych chrześcijańskich rodzin, dzieci uczęszczające do kościoła, pozostają pod wpływem powszechnej fascynacji seksem. Co czwarta młoda osoba rozpoczyna współżycie przed ukończeniem osiemnastego roku życia. Ponad połowa zapoznała się z pieszczotami piersi. Nie widzą powodów, dla których takie zachowanie miałoby być naganne. Ponad połowa młodych ludzi z dobrych rodzin zgadza się z Brittney, trwając w przeświadczeniu, że miłość jest dobrym powodem do seksu.

Prawda wiele zmienia

Kiedy moje dzieci były jeszcze małe, często bawiły się popularną zabawką - pajacykiem wańką-wstańką. Spód pajacyka był zaokrąglony jak piłka i silnie obciążony, a kiedy dzieci układały go poziomo, zawsze wracał do poprzedniej pozycji. Dlaczego tak się działo? Pajacyk robił to, do czego został stworzony.

Silna wiara i przekonania będą w życiu naszych dzieci niczym zaokrąglony i obciążony spód pajacyka. Owa wiara w prawdy Boże zawsze przywróci je do właściwej pozycji. Stanie się tak nawet wtedy, kiedy grzeszny świat będzie z całą mocą kusił je do złego. Bez ciężaru prawdy nasze dzieci nie będą wiedziały, co jest dobre, a co złe.

Nie ma gwarancji, że silna wiara w prawdę absolutną ustrzeże nasze dzieci przed podjęciem współżycia seksualnego, zanim zawrą związek małżeński. Lecz jeśli takiej wiary nie będą miały, o wiele bardziej prawdopodobne jest, że nie będą widziały niczego złego w seksie przedmałżeńskim. Większość młodych ludzi, którzy myślą w ten sposób, decyduje się na podjęcie seksualnego współżycia. Nasze badania dowodzą, że najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla młodzieży, jest wpojenie jej dogłębnej znajomości prawd Pisma Świętego.

*

Beth wyciągnęła rękę nad kawiarnianym stolikiem i ujęła dłoń Geeny.

- Przepraszam - powiedziała Geena przez łzy. - Tak mi wstyd.

Beth McConnell i Geena Santoro były przyjaciółkami od dawna. Od kilku lat spotykały się przy kawie w każdy wtorek rano. Zaczęły te spotkania, kiedy córka Geeny wyjechała na

studia do niewielkiej uczelni chrześcijańskiej. Tam poznała pewnego studenta sztuk pięknych i w wieku dwudziestu lat wyszła za niego za mąż.

- Co się stało, Geena - zapytała łagodnie Beth. Czekała cierpliwie, aż Geena obetrze łzy.

- Melisa dzwoniła wczoraj wieczorem - odparła Geena drżącym głosem. - Rozwodzą się z Donem.

Geena widziała, jak zmienia się wyraz twarzy Beth.

- Nie patrz na mnie w ten sposób - powiedziała w końcu. - Nie masz pojęcia, jak często zastanawiałam się, czy dobrze zrobiłam, zostawiając Kena. Ale miałam nadzieję, że uchronię moją córkę przed tymi błędami, które sama popełniłam. Błagałam Melisę, żeby spróbowała rozwiązać te problemy razem z Donem, ale ona twierdzi, że to nie ma sensu. Prosiłam, żeby dała sobie trochę czasu. „Pobraliście się ledwie siedem, osiem miesięcy temu - mówię - Don ma tę pracę dopiero od niedawna". W końcu powiedziałam: „Idźcie do terapeuty". A ona, że to nic nie pomoże. Nie wiem już, co mam jej powiedzieć.

Geena miała nadzieję, że przyjaciółka zrozumie ją i podzieli jej ból. Ale twarz Beth była poważna, usta miała zaciśnięte i w milczeniu patrzyła na przyjaciółkę. Przez dłuższą chwilę nic nie mówiła.

W końcu Beth powiedziała:

- Geena, wcale cię nie osądzam. Żałuję tylko, że wcześniej ci tego nie powiedziałam. Mój syn, Richard, i jego żona, są w separacji. Co tydzień chodzą do terapeuty. - Jej głos był pełen napięcia. Rozpłakała się.

Przez dłuższy czas trzymały się za ręce i milczały.

- Co się z nami stało, Beth? - westchnęła po dłuższej chwili Geena. - Dlaczego nie potrafimy żyć w małżeństwie? Dlaczego tak wiele rodzin rozsypuje się w drobny mak?

Jak młodzi ludzie postrzegają małżeństwo i rodzinę <<

Doświadczenia Beth i Geeny nie należą do odosobnionych. Wiele zmieniło się w myśleniu o rodzinie współczesnych ludzi. Powszechne jest przekonanie, że dawne koncepcje dotyczące małżeństwa i rodziny przestały być prawdziwe. Coraz częściej mówi się o otwartych związkach lub o związkach między dwoma mężczyznami lub dwiema kobietami.

Niedawno przeprowadzone badania dowodzą jednak, że ludzie nadal wierzą w małżeństwo i rodzinę. Większość mężczyzn i kobiet w Stanach Zjednoczonych nadal uważa, że rozwód jest złem. Pragną, aby ich małżeństwo było szczęśliwe. Wierzą, że dobre rodziny są ważne dla powodzenia całego narodu. Nie tylko chrześcijanie myślą w ten sposób. Zgadzają się z tym poglądem także ci, którzy chrześcijanami nie są.

Pod wieloma względami młodzi ludzie uczęszczający do kościołów mają takie same poglądy na małżeństwo i rodzinę jak ich rodzice. Dziewięciu na dziesięciu zgadza się z tym, że małżeństwo - w myśl Bożego planu - powinno trwać do końca życia. Spośród tych, którzy rozpoczęli współżycie seksualne przed małżeństwem, troje z pięciu żałuje, że zdecydowało się na ten krok. Większość twierdzi, że ich rodzice się kochają i kochają swoje dzieci. Lecz zaledwie mniej niż połowa z nich przyznaje, że chcieliby, aby ich małżeństwo było takie jak małżeństwo ich rodziców.

Dwoje na troje młodych ludzi twierdzi, że nie ma nic złego w tym, że rodzice się rozwodzą, jeśli już przestali się kochać. Uważają, że rodzice nie powinni trwać w małżeństwie tylko z powodu dzieci.

Jak młodzi ludzie rozumieją słowo „rodzina"

Badania przeprowadzone niedawno przez The Barna Research Group ukazują zmianę w rozumieniu znaczenia słowa „rodzina". W przeszłości większość ludzi mówiąc „rodzina", miała na myśli grupę bliskich, którzy są związani ze sobą więzami pokrewieństwa, małżeństwa lub adopcji.

Dzisiaj na ogół przez słowo „rodzina" rozumie się grupę ludzi troszczących się o siebie nawzajem. To oznacza, że taka grupa jest związana jedynie siłą uczuć. Kiedy komuś przestaje zależeć na tej drugiej osobie, przestaje być członkiem jej rodziny. Rodzina nie jest już więc chroniona prawami ludzkimi czy prawami Bożymi ani z nich nie wynika. Taka rodzina może się wciąż zmieniać. Kiedy pojawiają się problemy, a przecież tak już się dzieje, że one zwykle się pojawiają, ludzie po prostu od siebie odchodzą.

Ta koncepcja prezentowana jest młodym ludziom w szkołach, w mediach, mówi się o niej wśród przyjaciół. Uznaje ją troje na pięcioro młodych ludzi. Jedynie jedna osoba na trzy nadal uznaje dawne znaczenie słowa „rodzina". A to oznacza, że większość uważa za rodzinę dwoje lub więcej ludzi mieszkających razem, ludzi, którzy nie zawarli związku małżeńskiego. Taka koncepcja rodziny pozwala także twierdzić, że dwóch mężczyzn lub dwie kobiety żyjące razem również są rodziną.

Dlaczego prawda jest ważna

Nasze badania dowodzą, że to, co dzieci wiedzą na temat prawdy, będzie kształtowało ich przekonania dotyczące małżeństwa i rodziny Owa wiedza może zdecydować o tym, czy ich życie będzie szczęśliwe czy pełne smutku. Może zapewnić

im wszystko, czego potrzebują, żeby podjąć właściwe decyzje i wybrać dobro zamiast zła - inaczej będą wybierać to, co jedynie im wydaje się właściwe.

Młodzi ludzie, którzy pokładają silną wiarę w prawdzie absolutnej, są bardziej skłonni wierzyć, że Bożą wolą jest, aby małżeństwo trwało przez całe życie. Częściej przyznają, że ich doświadczenia w domu rodzinnym są doświadczeniami dobrymi. Jest większe prawdopodobieństwo, że odłożą rozpoczęcie współżycia seksualnego do czasu zawarcia małżeństwa. Stwierdzą raczej, że jeśli w rodzinie są dzieci, rodzice nie powinni się rozwodzić, nawet jeśli już się nie kochają. Będą bardziej skłonni uznawać stabilne rodziny za ważny element zdrowego społeczeństwa.

Młodzi ludzie, którzy nie podzielają silnej wiary w prawdę absolutną, będą bardziej skłonni wierzyć, że nie ma nic złego w tym, aby dwoje ludzi niebędących małżeństwem żyło ze sobą. Są bardziej skłonni uważać, że dwóch mężczyzn lub dwie kobiety mają prawo uważać siebie za małżeństwo.

To oznacza, że jeśli nasze dzieci nie będą miały silnej wiary w prawdę absolutną, nabiorą przekonania, że małżeństwo nie jest konieczne. Mogą wręcz uznać, że małżeństwo jest złe.

To, co nasze dzieci myślą o małżeństwie i rodzinie, zdecyduje o tym, jak potoczy się ich życie. Nasze córki będą bardziej skłonne zamieszkać z chłopakiem bez ślubu. Jeśli w ogóle wyjdą za mąż, zrobią to, kierując się zupełnie innymi przesłankami. Kiedy tylko w ich małżeństwie pojawi się problem, rozwód będzie jedną z pierwszych myśli, jaka im przyjdzie do głowy.

Jeśli chcemy przygotować nasze dzieci do małżeństwa trwającego całe życie, powinniśmy wpajać im absolutne prawdy Pisma Świętego. Powinniśmy uczyć je, jak stosować te prawdy we własnym życiu.

Pastor James Milford wszedł z synem do gabinetu szkolnego psychologa. Gdy byli już w środku, położył rękę na ramieniu Filipa. Syn strząsnął dłoń ojca z nieskrywanym gniewem.

- Dzień dobry, panie Milford - powiedziała pani psycholog siedząca za biurkiem. - Witaj, Filipie.

Filip nie odpowiedział.

- Czy jesteś gotów wrócić do szkoły? - zapytała.

Filip nadal milczał.

Kobieta zwróciła się do pastora Milforda:

- Dziękuję panu - uśmiechnęła się. - Dalej poradzimy sobie sami.

Kilka godzin później pastor Milford siedział w biurze z Carlem Stricklandem, starszym kościoła. Opowiadał mu o tym, jak jego syn wrócił do szkoły po czterodniowym zawieszeniu w prawach ucznia.

- Filip wciąż jest na mnie rozgniewany - zakończył.

- Wiem, że twój syn nie chodził do szkoły przez jakiś czas - zauważył Strickland - ale nie powiedziałeś mi wszystkiego, prawda?

Pastor Milford wziął głęboki oddech. Wyglądał na bardzo zmęczonego i starszego, niż był w rzeczywistości.

- Filip został przyłapany na ściąganiu na teście w szkole - wyjaśnił.

Strickland wydawał się to rozumieć.

- Każdy rodzic musi się z tym kiedyś zmierzyć, James - powiedział. - Wszystkim dzieciakom wcześniej czy później przytrafia się ściąganie.

- Nie o to chodzi - odparł pastor Milford. - To nie było coś, co przytrafia się wszystkim dzieciakom.

Usiadł wygodniej w krześle, zanim rozpoczął swą opowieść. Pani Brewster przyłapała Filipa na ściąganiu podczas ważnego testu. Wyprosiła go z klasy i wyszła razem z nim. Na

korytarzu powiedziała mu, że nie powinien był oszukiwać i wytłumaczyła, dlaczego to jest złe. Potem kazała mu wrócić do ławki. Poinformowała Filipa, że napisze notatkę dla dyrektora, którą będzie musiał zanieść mu osobiście.

Wtedy Filip wpadł w gniew. Oznajmił, że nie pójdzie do dyrektora i już nigdy nie wróci do klasy. Nie zamierzał spojrzeć w twarz innym uczniom. Kiedy pani Brewster zażądała, aby wszedł razem z nią do sali, Filip stracił panowanie nad sobą i podniósł głos. Wyrzucił z siebie całą litanię wyzwisk pod adresem nauczycielki i popchnął ją na ścianę.

Wtedy ktoś zaszedł go od tyłu i obezwładnił. To był pan Detweiler, nauczyciel mający lekcję w sąsiedniej klasie. Pan Detweiler zaprowadził Filipa do gabinetu dyrektora i tam go zostawił.

- Ale nie to jest dla mnie najgorsze, Carl - wyznał z bólem pastor Milford. - Zadzwoniła do mnie pani psycholog i opowiedziała, co się stało. Pojechałem do szkoły i zabrałem Filipa. Rozmawialiśmy w drodze do domu. Byłem zły na niego. Zapytałem go: „Filip, co w ciebie wstąpiło? Nie dość, że ściągałeś na teście, to jeszcze zaatakowałeś nauczycielkę!". Wtedy mnie okłamał. Próbował wmówić mi, że nauczycielka go nie lubi, że wcale tak nie było, że w ogóle mnie nie oszukał. Zaczął wymyślać całą historię o tym, co się tam wydarzyło. Wtedy naprawdę się rozgniewałem. Powiedziałem mu, że pani psycholog dała mi ściągę, z której korzystał na teście, i że powtórzyła mi, co wykrzykiwał pod adresem nauczycielki. Powiedziałem mu, że to była najgorsza rzecz, jakiej musiałem wysłuchać w swoim życiu. Zapytałem go: „Czy wiesz, jak ja teraz wyglądam? Syn pastora oszukuje na teście i atakuje nauczycielkę! Czy chcesz, aby ludzie myśleli tak o twojej rodzinie? Wstyd mi, że jestem twoim ojcem". I zanim wysiadłem z samochodu, dodałem jeszcze: „Chrześcijanin nie zachowuje się w ten sposób". A on mi na to, wysiadając: „Nigdy nie twierdziłem, że jestem chrześcijaninem!"

Dwóch mężczyzn patrzyło na siebie w milczeniu.

- Wiesz Carl, co jest w tym najgorsze? - powiedział pastor, przerywając posępne milczenie. - On miał rację. Nigdy o tym nie myślałem, ale Filip rzeczywiście nigdy nie pokładał wiary w Chrystusie. Przez całe życie chodził do szkółki niedzielnej i do kościoła. Ale tak jak powiedział, nigdy nie stwierdził, że jest chrześcijaninem. Musiałem przyznać się przed sobą, że nigdy nie próbowałem przyprowadzić mojego syna do Chrystusa.

- Wszystkie dzieci, nawet nasze, muszą podjąć tę decyzję samodzielnie - odrzekł Carl.

- Nie w tym rzecz. Nie mówię o tym, czego dowiedziałem się o moim synu. Mówię o tym, czego dowiedziałem się o sobie. W tym tygodniu rozmawialiśmy z Filipem o rzeczach, o których nie mówiliśmy nigdy wcześniej. Ja zawsze tylko mówiłem mu, jak powinien się zachowywać. Wiesz o co mi chodzi. Nigdy go nie wysłuchałem. Żądałem tylko, żeby był grzeczny.

- Zawsze byłeś wymagający wobec swoich dzieci - przyznał Carl. - To nie jest wcale takie złe.

- Taa...Wiesz, w ostatnią sobotę zaczęliśmy rozmawiać, tak po prostu. Naprawdę rozmawiać. I starałem się go słuchać, a nie tylko mówić. Nie mogłem uwierzyć w to, co wylewało się z ust mojego syna! On wygadywał takie rzeczy. .. Powiedział, że wierzy w Biblię, ale nie wierzy, że świat został stworzony tak, jak uczy Biblia. Powiedział, że chrześcijaństwo jest w porządku, ale islam i inne religie są równie dobre. Powiedział, że według niego szatan nie istnieje, jest tylko sposobem na określenie całego zła, które jest na tym świecie.

Wydawało się, że Carl Strickland chce coś powiedzieć, ale pastor Milford nie dopuścił go do głosu.

- Widzisz, to wszystko wyraźnie mi pokazało, że nie wystarczy posyłać dzieciaka do szkółki niedzielnej. Jeśli ja sam

nie wpoję mojemu synowi biblijnego sposobu patrzenia na życie, nie wpoi mu tego żadna szkółka niedzielna. I żadna szkółka nie wywrze na niego takiego wpływu, jakiego bym sobie życzył.

Co młodzi ludzie myślą o wierze i religii

Nie możemy zakładać, że nasze dzieci przyjmą prawdy wiary chrześcijańskiej tylko dlatego, że wychowują się w chrześcijańskich domach i są nauczane w kościołach chrześcijańskich. Nie możemy z góry zakładać, że oni również staną się chrześcijanami.

Jeśli jesteśmy ludźmi wierzącymi, z pewnością chcemy, aby nasze dzieci stały się chrześcijanami. Co więcej, Pismo Święte mówi: „jak człowiek myśli w sercu, takim jest" (Prz 23,7, przekład angielski). To, w co wierzymy, popycha nas do działania, a działania mają swoje konsekwencje.

Nasze badania pokazały, że troje na czworo młodych ludzi, którzy uczęszczają na chrześcijańskie spotkania młodzieżowe, zawierzyło Chrystusowi w kwestii swego zbawienia. Lecz wielu z nich nie jest przekonanych do prawd Pisma Świętego. Nie wiedzą, jak odpowiadać na pytania dotyczące Boga, Biblii, szatana, nieba, piekła lub zbawienia. Często zmuszeni są przyznać, że niewiele wiedzą na ten temat.

Czterech na pięciu reprezentantów młodzieży zgadza się, że człowiek może osobiście poznać Boga. Siedmiu na dziesięciu przyznaje, że wiara chrześcijańska odgrywa ważną rolę w ich życiu. Mimo to wydają się całkowicie bezradni, gdy muszą porównać własną wiarę z innymi religiami bądź z innymi postawami filozoficznymi. Czterech na dziesięciu twierdzi, że nie sposób jest dowieść, która religia jest rzeczywiście prawdziwa.

Wielu młodych ludzi uczęszczających do kościołów wierzy, że wszystkie religie oddają cześć temu samemu bogu. Wierzą, że wszyscy dobrzy ludzie pójdą po śmierci do nieba.

Prawda i ludzie wierzący

Nasze badania pokazują związek między wiarą w obiektywną prawdę i życiem duchowym. Oznacza to, że młodzież rozumiejąca, czym jest prawda obiektywna, znacznie lepiej radzi sobie w sferze duchowej. Jest bardziej skłonna do uczestnictwa każdego tygodnia w zajęciach szkółki niedzielnej i w spotkaniach młodzieżowych. Chętniej czyta Pismo Święte i modli się każdego dnia. Jest bardziej prawdopodobne, że wierzy bez zastrzeżeń w prawdziwość Pisma Świętego.

Młodzi ludzie, którzy uznają prawdę obiektywną częściej stają się chrześcijanami. Są bardziej skłonni przyznać, że spodziewają się iść po śmierci do nieba, ponieważ zawierzyli Jezusowi. Jest bardziej prawdopodobne, że będą dostrzegali związek między wiarą a swoim stylem życia. Wierzą, że szatan i piekło istnieją naprawdę. Ci ludzie uznają prawdę, która głosi, że Jezus jest jedyną drogą do Boga i nieba. Nie wierzą, że człowiek może dostać się do nieba tylko dzięki dobrym uczynkom.

To, co młodzież myśli o seksie, rodzinie i religii, zdecyduje o wyborach, jakich dokona w swoim życiu. Poznawanie prawd Pisma Świętego od najmłodszych lat stanowić będzie dla nastolatków pomoc w czynieniu tego, co właściwe.

W jaki sposób możemy uczyć młodych ludzi prawd Pisma Świętego dotyczących seksu, rodziny i religii? Jak możemy pomóc im uznać prawdę obiektywną? Wszystko zaczyna się od Testu Prawdy.

Rozdział szósty

Test Prawdy

Penny Marsh próbowała powstrzymać łzy napływające do oczu, gdy patrzyła na swoją córkę. Tak wiele się wydarzyło, odkąd tydzień temu zaskoczyła ją w łóżku z chłopakiem. Penny i Gary przepłakali razem wiele godzin. Niemal codziennie odbywali z Brittney pełne gniewu rozmowy. Gary tracił panowanie nad sobą, Brittney się buntowała, a Penny płakała.

Teraz znowu siedzieli we trójkę. Młodsze dzieci poszły bawić się do sąsiadów.

- Brittney, obiecałem ci, że tym razem zachowam się inaczej niż podczas poprzednich rozmów - zaczął Gary. - Spróbuję nie stracić znowu panowania nad sobą.

Brittney nie odpowiadała. Jej ojciec mówił dalej z namysłem.

- Chciałbym tylko uzyskać kilka odpowiedzi.

Zaczął zadawać pytania, na które odpowiadała krótko, ściszonym głosem. Po raz pierwszy od tygodnia wyglądało to na rozmowę, a nie na kłótnię.

- Byłaś z chłopakiem, Brittney Jak się z tym czujesz?

- Nie wiem.
- Czujesz się winna?
-Nie.
- Dlatego, że nie widzisz w tym nic złego?
- Nie widzę. Czasami tylko jest mi smutno.
- Dlaczego?
- Nie wiem. Skąd mam wiedzieć?

Penny obserwowała twarz Brittney podczas tej rozmowy. Chwilami wydawało jej się, że w ogóle nie zna własnej córki. Niekiedy widziała w niej niemowlę, jakim była piętnaście lat temu.

W końcu Brittney zapytała ojca:

- Dlaczego uważacie, że to coś złego?
- Nie rozumiem.
- Jeśli kocham Matta, co złego jest w tym, że ze sobą sypiamy? Jeśli ty i mama możecie to robić, bo się kochacie, co złego jest w tym, że ja i Matt też to robimy?

Gary był w szoku.

- Nie wierzę w to, co słyszę! - wyjąkał. - Twoja mama i ja jesteśmy małżeństwem. To dlatego w naszym przypadku jest inaczej!
- Dlaczego? - zapytała. - Dlaczego jest inaczej? Co to zmienia?
- Wiesz, że seks przedmałżeński jest zły. Uczyliśmy cię tego przez całe życie.

Penny, siedząc na oparciu fotela, w który zagłębił się Gary, uścisnęła lekko ramię męża, przypominając mu tym gestem o obietnicy, że nie straci panowania nad sobą.

- Zastanów się chwilę - powiedział, próbując opanować narastający gniew. - Pewne rzeczy są dobre, a pewne są złe. Tak to po prostu jest! Oboje wiemy, że to, co robiłaś z Mattem, jest złe.
- Może ty myślisz, że jest złe, ale ja wcale tak nie uważam! - wykrzyknęła rozzłoszczona Brittney. - Ty masz prawo

do swojego zdania, a ja do swojego. Teraz życie wygląda zupełnie inaczej niż wtedy, gdy ty byłeś nastolatkiem. Zauważyłeś to? - Wstała gwałtownie i skierowała się w stronę drzwi.

- Brittney Marsh, wracaj tu natychmiast - zażądał Gary.

- Muszę się przebrać na mecz.

Gary spojrzał na żonę i opadł na fotel. Penny patrzyła na niego bezradnie. Tym razem nie płakała.

- Obiecałeś jej, że ta rozmowa będzie wyglądała inaczej - powiedziała.

Gary tylko zamknął oczy i zastanawiał się, jak to możliwe, że wciąż jeszcze odbywają się jakieś mecze, kiedy w jego rodzinie wszystko idzie nie tak.

Ona myśli, że ma rację

Gary i Penny Marsh pragną dla swych dzieci tego samego, co każdy z nas. Chcemy, aby wierzyły, że pewne rzeczy są dobre, a pewne rzeczy złe. Chcemy, aby dokonywały dobrych wyborów. Marshowie wiedzą, że wybory Brittney są niewłaściwe. Nie wiedzą jednak, jak na nią wpłynąć, jak sprawić, aby wybrała to, co dobre.

Brittney uważa, że ma rację. Nawet jeśli dokonuje złego wyboru, wciąż ma tę swoją prawdę i wciąż w nią wierzy. Jak powiedział Charles Sanders Peirce[1]: „Wszyscy mają jakąś swoją prawdę, inaczej nikt nie zadawałby żadnych pytań".

Wiemy, że pewne rzeczy są dobre, a pewne rzeczy są złe. Załóżmy na przykład, że ktoś przywłaszczy sobie buty Brittney. Kiedy dziewczyna to odkryje, nie powie, że osoba, która

[1] Charles Sanders Peirce (1839-1914), amerykański filozof i naukowiec; profesor Uniwersytetu Harvarda i Uniwersytetu Johna Hopkinsa; zajmował się semiotyką, logiką, matematyką, geodezją, astronomią, optyką i chemią; w filozofii zwolennik pragmatyzmu (przyp. red.).

to zrobiła, ma do tego prawo, bo takie jest jej zdanie w kwestii przywłaszczania sobie cudzych rzeczy. Powie raczej, że złem jest zabierać coś, co należy do kogoś innego.

Pamiętajmy, że są dwa sposoby myślenia o prawdzie. Pierwszy to taki, w którym to Bóg decyduje, co jest prawdą. Ten sposób jest zarówno obiektywny, jak i absolutny. W myśl drugiego sposobu rozumowania to człowiek, każdy z osobna, decyduje o tym samodzielnie. Ten sposób nie jest ani obiektywny, ani absolutny. Spotkałem wielu młodych ludzi wyznających - tak jak Brittney - ów drugi sposób myślenia o prawdzie. Ale nigdy nie spotkałem nikogo, kto nie oczekiwałby, aby traktować go sprawiedliwie.

Dla wielu ludzi nie jest problemem uznać, że istnieje prawdziwe dobro i prawdziwe zło. Problem polega na tym, skąd czerpać pewność, że to coś jest dobre albo złe. Pytanie, na które musimy odpowiedzieć brzmi: Co jest prawdą dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu? Brittney z pewnością nie zgadzała się z ojcem w kwestii tego, gdzie należy zakreślić granicę między tym, co dobre, a tym, co złe w dziedzinie seksu. Ona wyznaczyła tę granicę, przyjmując za kryterium miłość, jej ojciec przyjął za kryterium małżeństwo.

Podobnie jak Brittney, znaczna część młodzieży uważa, że utarte wzorce dobra i zła są jedynie kwestią opinii. Jeśli się z nimi nie zgadzamy, to powinniśmy umieć dowieść, że to coś jest albo dobre, albo złe. Potrzebujemy zatem dwustopniowego testu. Po pierwsze, musimy porównać ów czyn lub sposób myślenia ze standardem, który będzie zarówno absolutny, jak i obiektywny. Po drugie, musimy umieć wykazać, że ten standard obowiązuje w rzeczywistym życiu.

Porównanie prawdy do standardu

We Francji znajduje się Międzynarodowe Biuro Wag i Miar. Jego zadaniem jest ustalanie poprawnych miar metrycznych dla całego świata.

Wyobraźmy sobie, że mamy odmienne zdanie na temat długości kawałka deski, o której przycięcie mnie poprosiłeś, drogi Czytelniku. Ja twierdzę, że deska jest właściwej długości, ty, Czytelniku, uważasz, że jest zdecydowanie za krótka. Jak się przekonamy, kto ma rację? To proste. Wystarczy zmierzyć deskę odpowiednią miarą, która będzie zgodna z miarami stosowanymi przez Międzynarodowe Biuro Wag i Miar.

Właśnie tego potrzebują nasze dzieci. Powinny wiedzieć, że istnieje taka miara, taki standard pozwalający określić, co jest dobre, a co złe. Miara, która istnieje poza nimi. To znaczy: miara obiektywna. Aby ocenić jakieś zachowanie, wystarczy porównać je z tym obiektywnym standardem. Lecz najpierw powinniśmy postawić sobie zasadnicze pytania: Co jest tym standardem? Kto go stworzył?

Bóg w odach Horacego

Jeszcze przed narodzinami Jezusa żył Horacy[2], poeta rzymski, autor licznych pieśni, zwanych odami. Uważał, że inni piszący nie przykładają się należycie do swej pracy. Zamiast w swych utworach samodzielnie podejmować próby rozwiązania trudnych problemów trapiących współczesnych, wprowadzali postacie bogów, którzy robili to za nich. Horacy

Horacy, Quintus Horatius Flaccus (65-8 p.n.e.), poeta rzymski; najwybitniejszy liryk, obok Wergiliusza. Działał w okresie najwspanialszego rozkwitu literatury rzymskiej za czasów Augusta (przyp. red.).

powiedział: „Nie wprowadzaj boga do swej opowieści, jeśli problem jest małej wagi i boskiej interwencji nie wymaga"[3].

Zdolność odróżnienia dobra od zła to problem, którego rozwiązanie wymaga pomocy Boga. Bo tak naprawdę to jedynie Bóg może ten problem rozwiązać. Jedynie Bóg może wskazać nam miarę, która ujawni różnicę między dobrem a złem. Nie możemy takiej miary stworzyć sami. Jeśli to zrobimy, nie będzie ona obiektywna. Jeśli oprzemy ją jedynie na własnym doświadczeniu, nie przyda się na nic innym ludziom.

Wielu rodziców przypomina Gary ego Marsha. Rozumują według schematu: „Pewne rzeczy są po prostu dobre, a pewne rzeczy są po prostu złe". Ale nie wystarczy mówić dzieciom, że pewne rzeczy są po prostu dobre, a pewne po prostu złe. Musimy wyposażyć je w narzędzia, które pozwolą im zdecydować, które z tych rzeczy są złe i dlaczego są złe. Musimy pomóc im zrozumieć, że pewne rzeczy są złe, ponieważ tak je ocenia Bóg, który jest świętością. Bóg, i tylko Bóg może decydować o tym, co jest dobre, a co jest złe.

Powodem, dla którego myślimy, że niektóre rzeczy są sprawiedliwe, a inne nie, jest to, iż Bóg jest Bogiem sprawiedliwym. Powodem, dla którego miłość jest dobra, a nienawiść jest zła, jest to, iż Bóg jest Bogiem miłości. Powodem, dla którego mówienie prawdy jest dobre, a kłamstwo jest złe, jest to, że Bóg jest prawdą. Powodem, dla którego seks w małżeństwie jest dobry, a seks poza małżeństwem jest zły, jest to, iż Bóg jest czysty.

Wielu młodych ludzi nie potrafi odróżnić dobra od zła, ponieważ ich rodzice nie posługują się miarą, której dostarcza im Bóg. Tak jak Gary Marsh, mówią jedynie, że coś jest złe, dlatego, że jest złe. To nie wystarczy. Musimy zrozumieć, że to Bóg sprawia, że coś jest dobre. To Bóg decyduje o tym,

[3] Przekład własny tłumacza.

że coś jest złe. Kiedy człowiek wybiera zło, nie jest tak, że on się nie zgadza jedynie z opinią drugiego człowieka. On się nie zgadza z naturą samego Boga.

Początek mądrości

Najlepiej jest, jeśli dzieci uczą się tych prawd od najmłodszych lat. Jak jednak małe dziecko może zrozumieć tak abstrakcyjną koncepcję? Zanim nasze dzieci osiągną wiek Brittney Marsh, zdążą już wchłonąć wiele wypaczonych idei, które oferuje im społeczeństwo. Jak zatem doprowadzić do tego, żeby zechciały uznać Boga za standard wszechrzeczy?

Powinniśmy zacząć od wpajania naszym dzieciom, i to od najmłodszych lat, właściwie rozumianej bojaźni Bożej. Powinniśmy nauczyć je akceptowania Bożej mocy i Bożej natury. Salomon napisał, że „treścią mądrości jest bojaźń Pańska" (Prz 9,10). Bez poznania Boga i bojaźni Bożej nie nauczymy się dostrzegać różnicy między dobrem i złem.

Obawiam się, że wielu rodziców nie ma w sobie bojaźni Bożej. Kiedy Mojżesz podszedł do płonącego krzewu, usłyszał Boży głos: „Zdejm sandały z nóg, gdyż miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą" (Wj 3,5). Mojżesz zrobił tak, jak Bóg mu kazał. Upadł na kolana i zakrył swą twarz w obliczu Boga.

Pewnego razu Bóg ukazał się w widzeniu Izajaszowi. Izajasz zawołał: „Biada mi! Jestem zgubiony! Wszak jestem mężem o nieczystych wargach i mieszkam pośród ludu o nieczystych wargach, a oczy moje oglądały Króla, Pana Zastępów!" (Iz 6,5).

Apostoł Jan znał Jezusa. Chodził z Nim zakurzonymi drogami przed Jego śmiercią. Kiedy Jan zobaczył zmartwychwstałego Jezusa, jak sam to określił: „do stóp Jego upadłem jak martwy" (Ap 1,17).

W tych ludziach była bojaźń Boża. Kiedy mówię o bojaźni Bożej, nie chodzi mi o strach przed Bogiem, taki strach, jaki odczuwamy na widok dzikiego zwierzęcia. Bóg nie jest jakąś przerażającą istotą. Bojaźń Boża nie oznacza, że chcemy przed Nim jak najdalej uciec. Bojaźń Boża jest głębokim odczuwaniem Jego świętości. To uczucie zachwytu na samą myśl o tym, kim On jest i co może uczynić.

Pewnego razu byłem w Republice Południowej Afryki i rozmawiałem z muzułmanami o wierze chrześcijańskiej. Podczas jednego z wykładów powiedziałem, że Bóg zawsze postępuje zgodnie ze swą świętą naturą. Po spotkaniu podszedł do mnie pewien młody mężczyzna.

- Mówisz o Bogu zupełnie innym niż Allach, w którego ja wierzę - powiedział. - Allach jest wszechpotężny. Allach może uczynić wszystko, co tylko zapragnie.

- Czy Allach może oszukiwać i kłamać? - zapytałem.

- Tak - odpowiedział. - Allach może wszystko. Nic go nie ogranicza, w odróżnieniu od twojego Boga. Jeśli Allach chce kochać, to kocha. Jeśli chce nienawidzić, to nienawidzi.

- Czy Allach może ukarać cię za to, co uczyniłeś, nawet jeśli to było dobre? - zapytałem.

- Jeśli to nie spodobało się Allachowi, to mnie ukarze.

- Więc nigdy nie możesz być pewien, co Allach może ci uczynić, prawda?

Zastanowił się przez chwilę. Potem powiedział:

- Nie, nigdy nie wiem na pewno, co może uczynić.

Milczał jeszcze przez jakiś czas, aż wreszcie dodał:

- Ale wiem, że Allach jest wszechpotężny.

- Gdybym służył Allachowi - powiedziałem - służyłbym mu ze strachu. Jeśli karałby mnie za czynienie dobra, karałby mnie za wypełnianie jego oczekiwań. Nigdy nie wiedziałbym, co może go rozgniewać.

Słuchał mnie uważnie, a ja kontynuowałem:

- Ja służę Bogu z miłości. Ponieważ Bóg jest święty i wszechmocny, mam bojaźń w moim sercu. Ale ponieważ wiem, że On jest Bogiem kochającym, mogę Mu służyć z miłości. Zawsze wiem, co może Go rozgniewać. Zawsze wiem, co Mu się spodoba.

Zawsze wiemy, co wzbudza Boży gniew i co się Bogu podoba. Bojaźń powstrzymuje nas przed wzbudzaniem Bożego gniewu. Miłość skłania nas do robienia tego, co jest Mu miłe.

Powinniśmy odczuwać bojaźń Bożą, gdyż On we wszystkim przerasta jakiegokolwiek człowieka. Często oddajemy cześć tym, którzy potrafią zrobić to, czego my nie jesteśmy w stanie. Oddajemy cześć Albertowi Einsteinowi[4] za jego wielki umysł. Otaczamy czcią Sandrę Day O'Connor[5], gdyż była pierwszą kobietą, która zasiadła w gronie sędziów Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych. Szanujemy Micheala Jordana[6] za jego wielki talent sportowy. Lecz Bóg przewyższa każdą z tych osób. Bóg przewyższa każdego człowieka pod względem świętości i mocy. On przewyższa wszystkich w swej mądrości i miłości.

Powinniśmy odczuwać bojaźń Bożą, ponieważ od Niego pochodzą wszystkie dobre rzeczy. Pismo Święte mówi: „Każde dobro, jakie otrzymujemy, i wszelki dar doskonały zstępują z góry, od Ojca" (J 1,17). On ma wszystko, czego potrzebujemy. On nas stworzył. Od Niego pochodzi wszystko, czym jesteśmy. Wszystko, co posiadamy, On nam dał. Wszystko,

[4] Albert Einstein (1879-1955), fizyk; twórca teorii względności, jeden z twórców teorii kwantów i fizyki statystycznej, laureat Nagrody Nobla z roku 1921 (przyp. red.).

[5] Sandra Day O'Connor (ur. 1930), amerykańska prawniczka, pierwsza kobieta sędzia Sądu Najwyższego USA w latach 1981-2006 (przyp. red.).

[6] Michael Jeffrey Jordan (ur. 1963), koszykarz amerykański; dwukrotny mistrz olimpijski; sześciokrotny mistrz NBA, dziesięciokrotnie uznany za najlepszego strzelca ligi (przyp. red.).

czego nam brakuje, On może nam zapewnić. Pomyślmy tylko, jak prawda ta wpłynęłaby na nasze dzieci, gdyby rzeczywiście w nią uwierzyły.

Powinniśmy odczuwać bojaźń Bożą, bo jedynie On jest sędzią dobra i zła. Pismo Święte mówi: „Bóg bowiem każdą sprawę wezwie na sąd, wszystko, choć ukryte: czy dobre było, czy złe" (Koh 12,14). On oceni każdy czyn według swej miary. Jeśli jest zgodny z Jego naturą, jest dobry i właściwy. Jeśli nie jest zgodny z Jego naturą, jest zły.

Powinniśmy odczuwać bojaźń Bożą, ponieważ Bóg ma moc życia i śmierci. Bóg mówi: „Ja zabijam i ja sam ożywiam" (Pwt 32,39).

Powinniśmy odczuwać bojaźń Bożą dla naszego własnego dobra. Bóg obiecał błogosławieństwa tym, którzy się Go boją. Bóg powiedział, „Dam im jedno serce i jedną zasadę postępowania, by się Mnie zawsze bali dla swego dobra i swych potomków" (Jr 32,39).

Musimy przywrócić bojaźni Bożej należne jej miejsce w naszym własnym życiu, w naszych rodzinach i kościołach. Musimy odczuwać wobec Boga święty strach. Bojaźń Pana musi przemawiać przez nasze usta. Musi przenikać historie, które opowiadamy swoim dzieciom. Musi się zawierać w naszym sposobie myślenia. Wtedy będziemy mogli zrozumieć, jak powinniśmy żyć.

Pierwsze nauki na temat dobra i zła <<

Powinniśmy uczyć nasze dzieci bojaźni Bożej. Powinniśmy uczyć je również tego, że Boże przykazania wyrastają z samej Bożej natury. To widać już w pierwszych słowach, które Bóg wypowiedział do człowieka. Bóg powiedział Adamowi: „Z wszelkiego drzewa tego ogrodu możesz spożywać według upodobania; ale z drzewa poznania dobra i zła nie wolno ci

jeść, bo gdy z niego spożyjesz, niechybnie umrzesz" (Rdz 2,16-17).

Adam i Ewa rozumieli już, czym jest dobro. Wszędzie wokół nich były rzeczy, o których Bóg powiedział, że są dobre. Teraz musieli dokonać wyboru między dobrem a złem. Bóg wytyczył granicę, którą było drzewo, granicę wyraźnie określającą różnicę między tym, co dobre, a tym, co złe.

Gdy Ewa i jej mąż skosztowali owocu z drzewa poznania dobrego i złego, Bóg powiedział do kobiety: „Dlaczego to uczyniłaś?" (Rdz 3,13). W ten sposób Bóg pokazał, że to On decyduje, co jest dobre, a co złe. Ponieważ Adam i Ewa wybrali zło, Bóg ich ukarał.

W całym Piśmie Świętym Bóg pokazuje, że prawda absolutna pochodzi jedynie od Niego. Noemu objawił się jako Ten, który błogosławi czyniących dobro i karze czyniących zło. Abrahamowi objawił się jako Bóg, którzy dotrzymuje obietnic. Dawidowi objawił się jako Bóg miłosierdzia. W Jezusie Chrystusie objawił się jako Bóg miłości przekraczającej nasze zrozumienie.

Dziesięć przykazań to największy wyraz prawdy absolutnej, jaki kiedykolwiek powstał. Lecz musimy zrozumieć, dlaczego Bóg nam dał owych dziesięć przykazań. Bóg nadał je narodowi izraelskiemu z dwóch powodów. Po pierwsze, aby pokazać, jak dobrym jest Bogiem. Po drugie, aby ludzie mogli doświadczyć błogosławieństw płynących z właściwych wyborów.

Na przykład pierwsze przykazanie głosi: „Nie będziesz miał cudzych bogów obok Mnie!" (Wj 20,3). Bóg wiedział, że „wszyscy bogowie pogan to ułuda, a Pan uczynił niebiosa" (Ps 96,5). Szóste przykazanie mówi: „Nie będziesz zabijał!" (Wj 20,13). Bóg pragnął, aby ludzie rozumieli, że to On jest tym, który daje życie. Dziewiąte przykazanie głosi: „Nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa" (Wj 20,16).

Bóg pragnął, aby ludzie rozumieli, że to On jest prawdą, że to on jest „prawdomównym Bogiem" (Tt 1,2).

Dziesięć przykazań wskazuje na Bożą naturę. One wypływają z Bożej natury, z tego, kim Bóg jest. Dlatego właśnie są prawdą dla każdego człowieka, o każdym czasie i na każdym miejscu.

Prawda zasadza się na Bogu

Pierwszą rzeczą, którą musimy zrobić, aby przygotować młodych ludzi do wyboru tego, co właściwe, jest wpojenie im bojaźni Bożej. Drugą rzeczą jest pomóc im zrozumieć, że wszelka prawda zasadza się na Bogu.

Na przykład niektórzy ludzie bronią zasadności jakiejś reguły słowami: „Bo ja tak mówię!". Inni przekonują: „Bo tak mówi Pismo Święte!". Niektórzy powtórzą za Garym Marshem: „Tak to po prostu jest!". Lecz takie odpowiedzi nie usatysfakcjonują wszystkich w każdej sytuacji. To dlatego powinniśmy uczyć nasze dzieci, że takie to a takie postępowanie jest właściwe, bo podoba się Bogu. Powinniśmy uczyć je, że takie to a takie postępowanie jest złe, bo nie podoba się Bogu.

Jakiś czas temu obejrzałem popularnonaukowy film razem z moją trzynastoletnią córką, siedemnastoletnim synem i jego dziewczyną. Film mówił o tym, że naziści zamordowali sześć milionów Żydów w czasie drugiej wojny światowej. Po filmie zapytałem syna:

- Jak myślisz, czy zabicie tylu ludzi było złem?

- Tak. Oczywiście, że tak - odpowiedział bez zastanowienia.

- Niemal wszyscy uważają tak samo - powiedziałem. - Ale czy potrafisz wyjaśnić, dlaczego to było złe?

Widziałem, że cała trójka zastanawia się intensywnie nad moim pytaniem. Kontynuowałem więc:

- Ludzie na ogół są przeświadczeni, że jeśli większość członków społeczeństwa uważa jakieś uczynki za właściwe, to tak właśnie jest. To dlatego tak wielu ludzi w Stanach nie uważa aborcji za coś złego. Ale jest pewien problem z takim argumentowaniem. Jeśli prawda jest tam, gdzie większość, to na jakiej podstawie uważamy, że zabicie sześciu milionów Żydów było złem? Bo tak uważa większość narodu? Takim właśnie argumentem naziści bronili się przed sądem, tłumacząc się ze swego postępowania. Mówili: „Dlaczego mówicie nam, że czyniliśmy zło, skoro nasze społeczeństwo było zgodne co do tego, że tak należało postąpić?" Mimo to sądy całego świata uznały, że naziści czynili zło. Uznano, że istnieje kryterium niezależne od woli społeczeństwa, decydujące o tym, co jest dobre, a co złe.

Wyjaśniłem im, że współcześnie ludzie najczęściej decydują o tym, co jest dobre, a co złe, w oparciu o to, co im osobiście wydaje się najlepsze.

- „Jeśli nie powiemy tego głośno i wyraźnie, że naziści dopuścili się okropnego zła - myślą tacy ludzie - co powstrzyma innych przed uczynieniem nam tego samego kiedyś w przyszłości?". W ich rozumowaniu jest pewna logika, ale to nie prowadzi do pełnego zrozumienia, czym jest dobro i zło. Nie mogą pojąć w pełni, czym jest dobro i zło, ponieważ nie uwzględniają w swych rozważaniach Boga.

Rozmawialiśmy przez dłuższy czas i uznałem, że powinienem powiedzieć im wprost, co jest prawdą.

- Czy wiecie, dlaczego to, co dzisiaj widzieliśmy, było złe? - zapytałem.

- Wiem, że to było złe - powiedział mój syn -ale nie potrafię powiedzieć dlaczego.

Wyjaśniłem więc:

- Istnieje prawda o odbieraniu życia drugiemu człowiekowi, prawda przerastająca możliwości ludzkiego pojmowa-

nia. Wywodzi się wprost z Bożej natury. Zabijanie jest złem, dlatego że Bóg żyje. On stworzył życie i powiedział: „To jest dobre". To On dał nam przykazanie, które nie pozwala zabijać.

Tego wieczoru wzmocniłem w tych młodych ludziach przekonanie, że decyzja o tym, czy coś jest dobre, czy złe, wypływa wprost z Bożej natury. Bez Boga nie ma absolutnego dobra ani absolutnego zła.

Plan nauczania prawdy

Sposób myślenia, jaki przedstawiłem tym młodym ludziom, może być wykorzystany także w innych życiowych sprawach. Kłamstwo jest złem, ponieważ Bóg jest prawdą. Kradzież jest złem, bo Bóg jest uczciwy. Nienawiść jest złem, bo Bóg jest miłością. To wszystko jest złe, nie dlatego, że społeczeństwo uważa je za złe. Nie jest złe nawet dlatego, że kościół uważa je za złe. To jest złe, ponieważ jest sprzeczne z naturą Boga.

Trudno jest nauczyć takiego sposobu rozumowania młodzież wychowującą się w społeczeństwie, które daleko odeszło od Boga. To trudne, ale nie niemożliwe. Jak można tego dokonać? Powinniśmy tego uczyć nasze dzieci, uczyć w taki sam sposób, jak uczymy ich innych rzeczy. Powinniśmy zacząć od prostych prawd, a potem rozwijać temat. Z tego właśnie powodu Bóg zaczął nauczanie Izraelitów od dziesięciu prostych przykazań. Gdy już je sobie przyswoili, mogli zacząć uczyć się innych prawd opartych na tych przykazaniach. To jest Boży plan nauczania prawdy.

Ilustracja Testu Prawdy

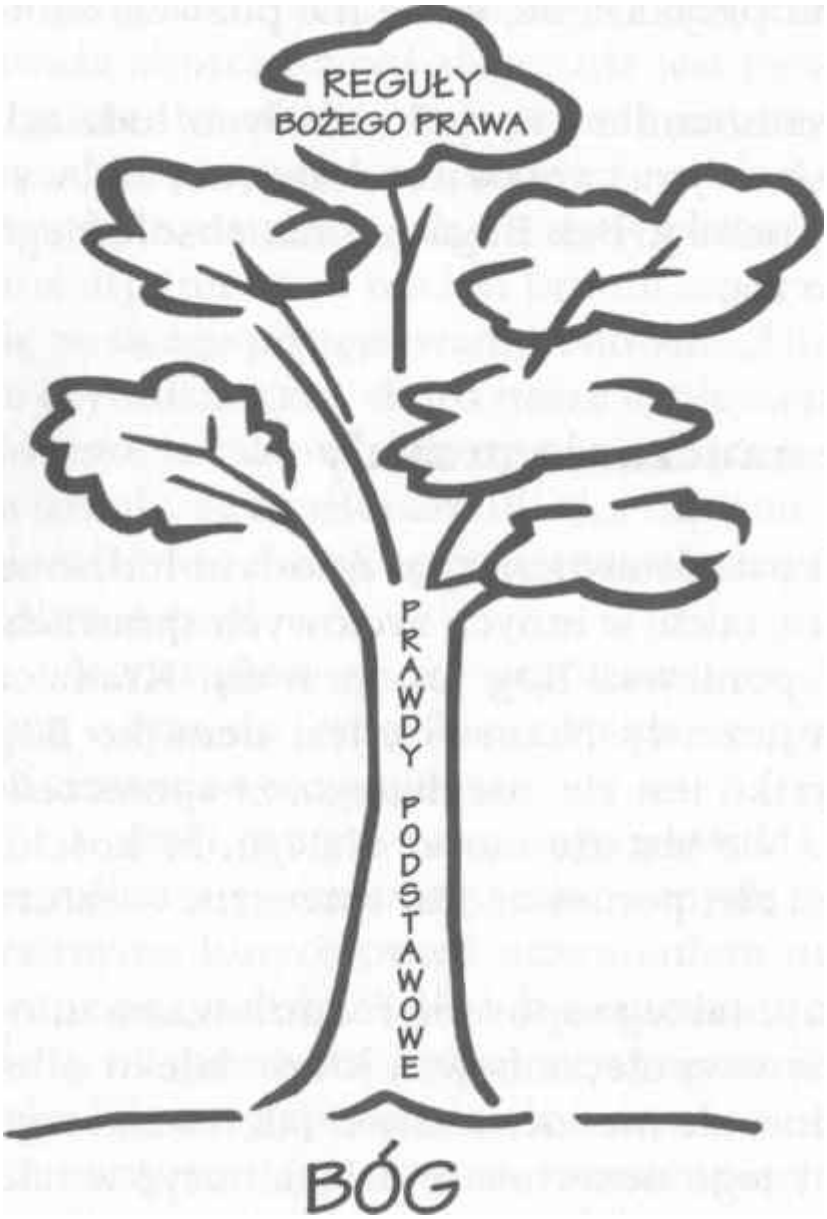

Boże Słowo jest pełne przykazań i reguł Prawa Bożego, zamieszczonych tam dla naszego dobra. Te reguły Prawa wyrastają z Prawd Podstawowych. Prawdy Podstawowe wyrastają z kolei wprost z Osoby Boga. Aby łatwiej było to zrozumieć, spójrz na rysunek obok. Wyobraź sobie, że reguły Bożego Prawa są gałęziami i liśćmi, Podstawowe Prawdy są pniem drzewa, a korzenie owego drzewa to Osoba Boga. Wszystkie te elementy są ze sobą połączone w naturalny sposób.

Kiedy przechodzimy od reguł Bożego Prawa do Podstawowych Prawd, prowadzą nas one do Osoby Boga. Kiedy patrzymy na Boga, On prowadzi nas do Prawd Podstawowych i do reguł swojego Prawa. Dzięki Testowi Prawdy, możemy porównać swoje myśli, poglądy i czyny z Bożą naturą i charakterem.

Reguły Bożego Prawa

Przez pierwsze miesiące nauki w szkole poświęcaliśmy wiele godzin na przyswojenie sobie podstawowych wiadomości, takich jak na przykład ta, że dwa dodać dwa równa się cztery To były nasze pierwsze kroki w nauce matematyki. Byliśmy dumni ze swoich nowych umiejętności. Nie zrozumielibyśmy jednak niemal nic z tego, czego mieliśmy się uczyć w kolejnych latach.

Podobnie dzieje się wtedy, gdy rozpoczynamy studiowanie Pisma Świętego - nie rozumiemy jeszcze, ani nawet się nie domyślamy, dokąd nas to zaprowadzi. Bóg powiedział, „Nie będziesz zabijał" i „Nie będziesz pożądał domu bliźniego twego" (Wj 20,13.17). Powiedział także: „Nie będziesz złorzeczył głuchemu. Nie będziesz kładł przeszkody przed niewidomym" (Kpł 19,14). Udzielał jasnych poleceń, niczym rodzic mówiący dziecku, aby nie dotykało ognia. Robił to, aby pokazać nam, jak powinniśmy traktować jedni drugich.

Lecz Boże przykazania nie mówią nam tylko tego, co jest dobre, a co złe. Wskazują również na prawdę w szerokim rozumieniu tego słowa. Apostoł Paweł napisał, że *Prawo* dane przez Boga prowadzi nas za rękę, jak dziecko odprowadzane do szkoły, w której nauczy się jeszcze większych rzeczy (Ga 3,24[7]).

W czasach apostoła Pawła w wielu domach był niewolnik nazywany *paidagogos*. Jego obowiązkiem było dbać o wykształcenie dzieci. Nie był nauczycielem, ale prowadzał dzieci do szkoły i oddawał pod opiekę nauczyciela. Apostoł Paweł pisze, że w ten sam sposób prawa prowadzą nas do Boga. Przyglądając się przykazaniom, które dał nam Bóg, zaczynamy lepiej rozumieć, jakim On jest Bogiem.

Prawda Podstawowa

Za każdym Bożym przykazaniem kryje się *Prawda Podstawowa*. *Prawda Podstawowa* to taka prawda, którą można do-

[7] „Tym sposobem Prawo stało się dla nas wychowawcą, [który miał prowadzić] ku Chrystusowi" (przyp. red.).

strzec w wielu różnych sytuacjach. To prawda, na której opiera się przykazanie lub reguła *Prawa* Bożego. *Podstawowa Prawda* wyjaśnia istotę samego przykazania.

Właśnie tego oczekiwała Brittney Marsh podczas rozmowy z ojcem. Rozumiała, że rodzice nie chcą, aby uprawiała przedmałżeński seks. Nie rozumiała jednak *Podstawowej Prawdy*, która leżała u podstaw tej reguły Bożego *Prawa*. Kiedy poprosiła ojca, aby wytłumaczył jej, dlaczego jej zachowanie było złe, nie potrafił tego zrobić. Kiedy matka każe dziecku spojrzeć w lewo i w prawo, zanim przejdzie przez ulicę, *Prawdę Podstawową* leżącą u źródeł tego nakazu jest troska o jego bezpieczeństwo. *Prawdę Podstawową* przykazania: „Nie będziesz zabijał" jest wartość ludzkiego życia. W odniesieniu do przykazania „Nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa" *Prawdą Podstawową* jest uczciwość.

Powinniśmy przygotować młodych ludzi do korzystania z Testu Prawdy podczas dokonywania wyboru między tym, co dobre i złe. Na początek pokażmy im *Prawdy Podstawowe* kryjące się za Bożymi przykazaniami. I spróbujmy uświadomić im, że za *Prawdami Podstawowymi* kryje się Osoba Boga.

Co to znaczy?

Osoba Boga: natura Boga, jaki Bóg jest, kim Bóg jest. Na przykład: Bóg jest miłością, jest wierny, czysty i prawdomówny. To nie tylko to, co Bóg czyni, lecz także to, kim On jest.

Osoba Boga

Wiedza o *Prawdach Podstawowych*, które kryją się za Bożym *Prawem*, jest bezużyteczna, jeśli nie znamy samego Boga. Zbyt często studiujemy Boże *Prawo*, nawet nie myśląc o jego

twórcy. Tymczasem On objawia nam siebie w swym *Prawie*. Objawia nam siebie po to, abyśmy mogli Go poznać. Bóg pragnie, abyśmy przeszli od reguł *Prawa* do *Podstawowych Prawdy* a następnie do poznania Boga.

Mojżesz rozumiał ten plan. Pismo Święte mówi, że Bóg rozmawiał z Mojżeszem „twarzą w twarz" (Wj 33,11). Potem Mojżesz powiedział: „Jeśli darzysz mnie życzliwością, daj mi poznać Twoje zamiary, abym poznał, żeś mi łaskawy" (Wj 33,13). Mojżesz wiedział, że zrozumienie Bożego *Prawa* i *Podstawowych Prawdy* które się za nim kryją, doprowadzi go do poznania Boga.

Wielu ludzi nie lubi czytać tych części Księgi Wyjścia i Księgi Kapłańskiej, które mówią o kulcie w czasach Starego Testamentu. Uważają oni, że to wszystko, o czym one mówią, nie dotyczy nas, żyjących współcześnie. Lecz wszystko to ukazuje Bożą naturę. Na przykład księgi te wiele mówią o czystości. To dlatego, że Bóg jest czysty. Te księgi wiele mówią o grzechu, bo Bóg jest święty.

W Psalmie 19 Dawid posłużył się wieloma różnymi przymiotnikami, aby opisać Boże *Prawo*. Napisał, że Boże *Prawo* jest doskonałe, niezawodne, słuszne, szczere i prawdziwe. Te stwierdzenia opisują Boże *Prawo*, ponieważ odnoszą się do samego Boga. Prawda nie wywodzi się z *Prawa;* prawda pochodzi od Boga. Wszystkie to było w Bogu, zanim nadał On ludziom *Prawo*. One były w Bogu, zanim stworzył świat. Są prawdą na wieki, ponieważ Bóg nie ma początku ani końca.

Prawda wypływa z natury Boga, wprost z Jego prawa. To dlatego jest odpowiednia dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu. Lecz współcześni młodzi ludzie mogą nie być gotowi do przyjęcia tej prawdy. Mówią, że pragną czegoś, co jest rzeczywiste. To dlatego rodzice i liderzy młodzieżowi powinni uczynić kolejny krok i skłonić ich do oceny prawdy przez zadanie pytania: „Czy to działa?".

Rozdział siódmy

Dowód Prawdy

Pastor Milford i jego żona wkładali zakupy do samochodu, kiedy Geena Santoro podeszła do nich i zwróciła się do pastora:

- Chciałam przeprosić za to, co powiedziałam w niedzielę.

Zamilkła, ale widać było wyraźnie, że chciała powiedzieć coś więcej.

Pastor czekał cierpliwie. Po chwili Geena opowiedziała mu o rozmowie, którą odbyła z córką. Słuchając jej, pastor nie ukrywał swojej troski. To on udzielił ślubu Donowi i Melisie.

- Właściwie - zakończyła Geena - chciałam tylko przeprosić za swoje zachowanie.

Pastor uśmiechnął się łagodnie i powiedział:

- Nie tylko ty byłaś rozgniewana kazaniem. Wiem, że powiedziałem wiele gorzkich słów, ale taki miałem zamiar. Mówiłem w takim samym stopniu do siebie, jak do innych. Ostatnio dużo myślę o tym, jakim jestem ojcem.

- Wiem, że nie poradziłam sobie najlepiej z wychowaniem Melisy - powiedziała Geena.

- Nie to miałem na myśli, Geeno. Wszyscy mogliśmy zrobić coś lepiej. Nikt z nas nie może być pewny, że nasze dzieci będą żyły tak, jak chcemy. Zastanawiałem się, czy zrobiłem wszystko co w mojej mocy, aby przygotować moje dzieci do stawienia czoła światu. Doszedłem do wniosku, że zawiodłem je w kilku bardzo ważnych sprawach.

Geena patrzyła na pastora z narastającym zainteresowaniem.

- W jakich sprawach? - zapytała.

Pastor Milford opowiedział jej, jak próbował pomóc swemu synowi.

- Starałem się pokazać mu, że koncepcja dobra i zła opiera się na tym, jaki jest Bóg. Coś nie jest dobre dlatego, że ja tak mówię. Jest dobre dlatego, że Bóg jest taki, jaki jest.

- Czy to odniosło skutek? - zapytała.

- Myślę, że Filip rozumie, co chcę mu powiedzieć. Ale nie jestem pewien, czy się z tym zgadza. Na to potrzeba trochę czasu. Może powinniśmy się spotkać w tym tygodniu. Razem z żoną opowiemy ci wtedy więcej o tym, czego Pan nas uczy. I pewnie będziemy mogli nauczyć się czegoś także i od ciebie.

- Bardzo chętnie. - Geena przystała na zaproszenie. Na odchodnym odwróciła się i zapytała:

- Czy mogę zaprosić kogoś jeszcze? Rozmawiałam o twoim kazaniu, pastorze, z kilkoma innymi rodzicami. Myślę, że byliby zainteresowani tym, co pastor ma do powiedzenia.

Dlaczego powinniśmy przyjrzeć się Dowodowi Prawdy?

Niektórym młodym ludziom trudno jest zaakceptować Test Prawdy. Jeśli nie ufają Pismu Świętemu, nie będą poszukiwali w nim wskazówek. Jeśli nie wierzą, że Bóg jest Bogiem miłości, będzie im trudno uznać, że to Boża natura jest podstawą prawdy.

Test Prawdy jest dobrym punktem wyjścia w przypadku małych dzieci. W przypadku dzieci starszych lepiej jest zacząć od Dowodu Prawdy. Znaczna część młodzieży twierdzi, że nie wierzy w prawdę absolutną. Dowód Prawdy pomoże im ponownie zastanowić się nad tą kwestią. Może skłonić ich do uznania Pisma Świętego za jedyny standard pomocny przy dokonywaniu właściwych wyborów.

Prawda jest zgodna z rzeczywistością

Młodzi ludzie chcą wiedzieć, czy prawda może funkcjonować na co dzień. Czy coś zmieni w ich życiu, w tym, jak ono wygląda. Czy prawda pomoże im lepiej żyć. To są pytania, na które próbuje odpowiedzieć Dowód Prawdy. Pokazuje on, w jaki sposób Test Prawdy sprawdza się w codziennym życiu oraz że prawda jest czymś całkiem rzeczywistym.

Brittney Marsh powiedziała ojcu: „Ty masz prawo do swojego zdania, a ja do swojego". Uważała, że nie ma jednoznacznego sposobu rozstrzygnięcia tego, czyja opinia jest właściwa, a czyja nie. Jej rodzice potrzebowali dowodu po to, aby wykazać jej jasno, że to Boża opinia na temat seksu jest właściwa, a nie jej, Brittney. Brittney potrzebowała Dowodu Prawdy. Chciała go zobaczyć.

Reguły Bożego *Prawa* <<

Reguły Bożego *Prawa* mogą wydawać się okrutne, dopóki nie pojmiemy tego wszystkiego, co za nimi stoi. Małe dziecko nie rozumie, dlaczego nie może bawić się na ruchliwej ulicy. Ponieważ tego nie rozumie, rozpłacze się na znak protestu lub sprzeciwi się rodzicom. Kiedy będzie starsze, zrozumie, że mo-

gło zostać potrącone przez samochód. Będzie wtedy wdzięczne za ograniczenia, które narzucili mu rodzice.

Wielu ludzi myśli o Bożym *Prawie* tak, jak małe dziecko myśli o regułach wyznaczanych przez rodziców Uważają, że Bóg nie chce pozwolić im czerpać radości z życia. Nie rozumieją, że Boże *Prawo* służy ich własnemu bezpieczeństwu. Nie rozumieją, że Bóg nie żywi wobec nich nienawiści. Bóg nas kocha. Ponieważ Bóg nas kocha, chce, abyśmy byli bezpieczni i szczęśliwi.

Bóg dał nam takie przykazania jak: „Strzeżcie się rozpusty" (1 Kor 6,18). Nie nadał tego przykazania po to, aby uprzykrzyć nam życie. Dał je nam, ponieważ wiedział o tym, o czym my nie wiemy. Na przykład wiedział, że grzech o charakterze seksualnym nie jest sposobem na szczęście, nie można znaleźć w nim radości i satysfakcji. To droga wiodąca wprost ku rozczarowaniu i porażce.

Mojżesz rozumiał to, gdy napisał: „A teraz, Izraelu, czego żąda od ciebie Pan, Bóg twój? Tylko tego, byś się bał Pana, Boga swojego, chodził wszystkimi Jego drogami, miłował Go, służył Panu, Bogu twemu, z całego swojego serca i całej swej duszy, strzegł poleceń Pana i Jego *Prawa*, które ja ci podaję dzisiaj dla twego dobra" (Pwt 10,12-13, podkreślenie dodane).

Bóg dał nam przykazania dla naszego dobra! On spogląda na nas ze swej perspektywy i widzi rzeczy, których my nie dostrzegamy On daje nam prawa, aby nas chronić i zaopatrywać. Powinniśmy o tym nieustannie przypominać naszym dzieciom. Powinniśmy uczyć je, że wszelka prawda pochodzi od Boga i wynika z Bożej natury - i jest dla ich dobra.

Bill Hybels[1] napisał:

[1] Bill Hybels - pastor w Willow Creek Community Church na przedmieściach Chicago, wizjoner szkolący chrześcijańskich liderów. Autor poczytnych książek; w Polsce wydano (wszystkie w Wydawnictwie Esprit) między innymi: *Kim jesteś, gdy nikt nie patrzy; Bóg, którego szukasz; Życie, które działa* (cytowany fragment w przekładzie własnym tłumacza - przyp. red.).

Pan mówi nam, że Jego przykazania nie są uciążliwe (1 J 5,3[2]). Nie znaczy to, że łatwo jest je wypełnić, lecz Bóg pokazuje nam, że nigdy nie są one bezsensowne. Nigdy nie są zbędne. Nigdy nie są bezcelowe. Bóg nie daje nam reguł Prawa, które byłyby bezwartościowe.

Każda reguła Bożego Prawa wyrażona w Piśmie Świętym została wytyczona z wielką mądrością. Każda z nich ma na celu oddać chwałę Bogu i pomóc nam. Pokazuje to cała Księga Powtórzonego Prawa. W tej księdze Mojżesz wielokrotnie powtarza, że Bóg dał nam przykazania dla naszego dobra. Bóg obiecuje błogosławić nam, jeśli będziemy ich przestrzegać.

Prorok Jeremiasz napisał: „Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was - wyrocznia Pana - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie" (Jr 29,11). Nieco dalej dodał: „Dam im jedno serce i jedną zasadę postępowania, by się Mnie zawsze bali dla swego dobra i swych potomków" (Jr 32,39).

Wybór dobra zamiast zła wcale nie pozbawia życia całej jego radości. Tak naprawdę to działa na naszą korzyść, gdyż prawda absolutna wynika z Bożej natury. Bóg nas kocha i wie, co jest dla nas najlepsze.

Większość młodych ludzi akceptuje fakt, że Bóg narzucił ludziom pewne ograniczania. Są przekonani, że jeśli nie będą przestrzegać Bożych praw, może ich spotkać wiele złego. Lecz nie potrafią powiązać własnego o tym przekonania ze swoim postępowaniem. Dowód Prawdy pomoże młodym ludziom skojarzyć jedno z drugim.

[2] „albowiem miłość względem Boga polega na spełnianiu Jego przykazań, a przykazania Jego nie są ciężkie" (przyp. red.).

Ostrzeżenie

Powinniśmy być ostrożni, kiedy mówimy o złych rzeczach spotykających tych, którzy nie są posłuszni Bożym prawom. Złe rzeczy stają się udziałem także tych, którzy są Bogu posłuszni. Nie możemy również twierdzić, że nieposłuszni Bogu są zawsze nieszczęśliwi. Tak przecież nie jest. Prorok Jeremiasz pytał wręcz: „Dlaczego życie przewrotnych upływa pomyślnie?" (Jr 12,1).

Dowód Prawdy nie obiecuje nikomu, że właściwe wybory zawsze przyniosą mu samo dobro. Nie przesądza również o tym, że złe wybory zawsze doprowadzą do nieszczęścia. Dowodzi jedynie, że Boże przykazania są niczym parasol ochrony rozpięty nad naszymi głowami. Mądry człowiek będzie chciał pozostać w cieniu tego parasola. Wiemy przecież dobrze, że grzech zawsze obiecuje natychmiastową satysfakcję. I czasami nawet dotrzymuje obietnicy. Niektóre z następstw grzechu mogą nie dotknąć nas w tym życiu, ale z pewnością przed nimi nie uciekniemy.

Powinniśmy również zwrócić uwagę na to, aby nasza argumentacja nie prowadziła rozmówców do wniosku, że Boże prawa są prawdą dlatego, że wiodą nas do dobrych rezultatów. Wyjaśnię, co mam na myśli. To, czego się nauczyłem w szkole podstawowej, było mi bardzo pomocne w dalszej edukacji. Ale cała ta nabyta wiedza nie jest prawdą tylko dlatego, że jest użyteczna. Jest prawdą, bo jest zgodna z rzeczywistością. Pozostałaby prawdą nawet wtedy, gdyby okazało się, że nigdy nie odniósłbym z niej żadnej korzyści.

Dowód Prawdy może pomóc młodym ludziom w dostrzeżeniu różnicy między dobrem i złem. Wtedy będą przygotowani do dokonania właściwych wyborów.

Możemy być pewni, że Boże przykazania będą nam pomocne w dwóch kwestiach - Boże przykazania są dla nas ochroną i zaopatrzeniem.

Poszukiwanie Bożej ochrony

Znałem kiedyś pewnego młodego człowieka. Powiedzmy, że nazywał się Greg. Niedaleko miejsca, w którym mieszkał, stał dom z dużym basenem. Basen był otoczony przez wysoki mur chroniący przed nieproszonymi gośćmi. Greg nie znał ludzi, którzy tam mieszkali, nigdy nie był do nich zaproszony, nigdy więc nie miał okazji popływać w basenie.

Pewnej nocy, kiedy sąsiadów nie było w domu, Greg i jego dziewczyna postanowili skorzystać z basenu. Kiedy ona się rozbierała, Greg puścił się biegiem do basenu. Dziewczyna krzyknęła ostrzegawczo, aby było już za późno. Skoczył na głowę. W basenie było niewiele wody Greg, uderzając o dno basenu, doznał poważnego urazu. Tak poważnego, że nigdy już nie mógł chodzić.

Greg i jego dziewczyna dostali się na teren domostwa sąsiadów, wspinając się po murze. Prawdopodobnie myśleli, że mur postawiono tam jedynie po to, aby zakazać im wstępu i zabronić zabawy. Tak naprawdę postawiono go dla ich bezpieczeństwa. Fakt, iż nie uszanowali tego zakazu, drogo Grega kosztował. My również, tak jak Greg, ponosimy wysokie koszty, jeśli ignorujemy obecność murów, które Bóg wzniósł dla naszej ochrony.

Wiele lat temu dr McMillen[3] napisał książkę pod tytułem *None of These Diseases* („Żadna z tych chorób"). Wyjaśnia w niej, jak to się dzieje, że Boże przykazania chronią nas przed wieloma chorobami. McMillen zauważył:

Kiedy Bóg wyprowadził Izraelitów z Egiptu, obiecał im, że jeśli będą przestrzegać Jego przykazań, nie ześle na nich „żadnej

[3] Dr S.I. McMillen skupia swoje zainteresowania na ludzkiej psychice, badając wpływ stresu na choroby; fragment w przekładzie własnym tłumacza (przyp. red.).

z tych chorób Bóg obiecał im wolność od chorób, której nie jest w stanie zapewnić nowoczesna medycyna.

Boże przykazania służą naszej ochronie. Kiedy stawiamy siebie poza granicami Jego ochrony, musimy ponieść tego konsekwencje.

Poszukiwanie Bożego zaopatrzenia

Kiedy moje dzieci były jeszcze małe, zabrałem je do Parku Narodowego Great Smoky Mountains. Rano postanowiliśmy wejść na szczyt Clingmans Dome, najwyższej góry w parku. To była długa wędrówka i byliśmy już bardzo zmęczeni. Moje dzieci chciały wracać, ale ja zachęcałem je, aby szły dalej. W końcu sam zacząłem się zastanawiać, czy nie oczekiwałem od nich zbyt wiele.

W końcu dotarliśmy na szczyt. Wydawało się, że stoimy na dachu świata. Przed nami rozciągał się widok na przestrzeni wielu kilometrów. Wszystko wokoło było niezwykle piękne. Zupełnie zapomnieliśmy o tym, że bolą nas nogi. Gdy tak tam staliśmy, mój syn objął mnie ramieniem i powiedział: „Dzięki tato, to jest piękne!". Siostra się z nim zgodziła.

Król Dawid musiał myśleć podobnie, kiedy napisał, że Bóg „daje moim nogom rączość nóg łani i stawia mnie na wyżynach" (Ps 18,34). Jezus powiedział: „poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli" (J 8,32). Jezus mówił nie tylko o „wolności od", ale także o „wolności do". Jesteśmy wolni od takich rzeczy, jak choroby i rozczarowania. Jesteśmy także wolni do tego, aby kochać i być kochanym. Jesteśmy wolni, aby ufać i śmiać się.

Nasze badania prowadzone w grupie młodzieży uczęszczającej do kościoła, dowodzą, że warto jest powstrzymać się od współżycia seksualnego do czasu zawarcia małżeństwa.

Najbardziej niezadowoleni ze swego życia byli ci młodzi ludzie, którzy uprawiali seks przed małżeństwem. Częściej przyznawali, że są rozczarowani życiem, samotni i pełni gniewu. Nie widzieli sensu w swoim życiu. Nie ufali innym.

Możesz powiedzieć: „Ale Test Prawdy opiera się na Bożym Słowie. A jeśli moje nastoletnie dziecko nie wierzy Pismu Świętemu? Czy Test Prawdy i Dowód Prawdy pomoże mu w czymkolwiek?". Prawdopodobnie nie. Jeśli ktoś nie wierzy Biblii, trudno mu będzie posłużyć się Testem Prawdy i Dowodem Prawdy. Tak dzieje się w przypadku wielu młodych chrześcijan, którzy wyjeżdżają na studia. Nie potrafią bronić swej wiary, więc z niej rezygnują. Wyzbywają się wiary, którą wyznawali przed wyjazdem.

Kiedy studiowałem, uważałem, że chrześcijaństwo jest kpiną. Postanowiłem dowieść, że jest nauką fałszywą. Po dwóch latach intensywnych badań uznałem, że wcale kpiną nie jest. Zaufałem Chrystusowi jako memu Zbawicielowi. Od tego czasu piszę i przemawiam na temat dowodów wiary chrześcijańskiej. Napisałem wiele książek. Niektóre z nich ukazały się w Polsce: *Przewodnik apologetyczny* (Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2002 r.), *Więcej niż cieśla* (Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2004 r.) oraz *Jezus - biblijna obrona Boskości Jezusa* (Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2007 r.). Powinieneś rozważyć, Czytelniku, czy nie warto byłoby sięgnąć po niektóre z nich. Pomogą ci zrozumieć, jak bronić prawdziwości Pisma Świętego. Poniżej zamieszczam jedynie krótką obronę, do której możesz się odwołać, kiedy spotkasz się z kimś młodym niedającym wiary Pismu Świętemu.

Nie zaprzeczaj, kiedy on twierdzi, że Pismo Święte wcale nie musi być prawdą. Zamiast zaprzeczać, poproś go, aby sam przeanalizował dowody.

Powiedz mu: „Jeśli Biblia jest zapisem historycznym, powinniśmy móc sprawdzić jej prawdziwość, tak jak robimy to

w przypadku innych dzieł historycznych". Potem możesz mu wyjaśnić, że są trzy testy prawdziwości dzieł historycznych. Jest test bibliograficzny, test dowodów wewnętrznych i test dowodów zewnętrznych.

Test bibliograficzny polega na zbadaniu procesu przekazu tekstu, dzięki któremu dokument do nas dociera. Innymi słowy, gdy nie posiadamy oryginalnego dokumentu, oceniamy, jak wiarygodne są będące w naszych rękach kopie, biorąc pod uwagę liczbę manuskryptów i czas, który upłynął między powstaniem oryginału a napisaniem ocalałej kopii. Test bibliograficzny ustala tylko to, że posiadany przez nas tekst jest taki sam jak tekst oryginalnie zapisany. Trzeba zatem jeszcze ustalić, czy sam zapis oryginalny był wiarygodny i do jakiego stopnia. (Cyt. za: Josh McDowell, *Więcej niż cieśla*, Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2004 r.)

W teście dowodów wewnętrznych sprawdzamy, czy treść księgi nie jest sprzeczna wewnętrznie. W tym wypadku zwracamy uwagę na dwie kwestie. Po pierwsze, nawet jeśli coś w księdze wydaje się nam nieprawdą, traktujemy to jako prawdę, dopóki nie dowiedziemy, że jest inaczej. Po drugie, musimy ocenić, na ile prawdomówny jest autor, biorąc pod uwagę to, jak bliski był wydarzeniom, o których pisze, i czy zajmował pozycję, która zapewniała mu uzyskanie tej wiedzy.

W teście dowodów zewnętrznych porównujemy badaną księgę z innymi materiałami z tego samego okresu.

Pamiętajmy, że te testy służą ustaleniu wiarygodności dowolnej księgi historycznej. Zgodnie z tymi testami Pismo Święte jest bardziej wiarygodne niż jakiekolwiek inne dzieło literackie sprzed tysięcy lat.

Niezależnie od tego, jak bardzo wierzymy Pismu Świętemu, ogromnie ważny jest sposób, w jaki prezentujemy dowody tej wiary. To może zadecydować o tym, czy nasze nastoletnie dzieci przyjmą prawdę, czyją odrzucą.

Rozdział ósmy

Nauczanie prawdy

- Nie chcę tam iść - powiedział Gary Marsh do żony, gdy stali przed kościołem. - Wiesz, że nie lubię takich rzeczy.

Penny odwróciła się i uśmiechnęła do mijających ich Geeny Santoro i Beth McConnell. A potem podniosła oczy na męża:

- Musimy coś zrobić, Gary! To, czego dotychczas próbowaliśmy, nic nie dało. - Przysunęła się bliżej. - Posłuchaj, powiem pastorowi, że masz problemy ze strunami głosowymi. Nie musisz się odzywać. Proszę!

Gary nie był zadowolony, ale wszedł z żoną do kościoła. Odnaleźli drogę do biura pastora. Wewnątrz było już kilka osób: pastor Milford z żoną, Geena, Beth i kilkoro innych. Gdy usiedli, Penny powiedziała zebranym, że Gary ma problemy z głosem.

Pastor zaczął od opowieści o swoich doświadczeniach z synem. Powiedział, jak pokazywał synowi sposób na odróżnienie dobra od zła, sposób, który jest prostą konsekwencją Bożej natury. Potem wspomniał o czymś, co przyszło mu na myśl dopiero dzień lub dwa wcześniej. Prawda jest nie tylko

prawdziwa, ale również pomocna. To znaczy, że Bóg chroni nas i zaopatruje, kiedy jesteśmy posłuszni Jego przykazaniom.

Kiedy skończył, wszyscy milczeli. Dianę Milford, żona pastora, pierwsza przerwała ciszę. Po jej wypowiedzi jeden przez drugiego zaczęli dyskutować o koncepcji, którą podzielił się z nimi pastor. Opowiadali sobie o tym, jak próbowali pomóc własnym dzieciom.

- To wydaje się tak proste - powiedziała w końcu Beth McConnell. - Nie mogę wprost uwierzyć, że nigdy nie pomyślałam o tym, żeby po prostu porozmawiać z moimi synami.

- To rzeczywiście jest proste - przyznał pastor - ale nie jest łatwe. Nie umiem wyrazić, jak trudne było dla mnie to wszystko. Nie rozumiałem, jak beztrosko traktuję Boże prawo. Moje dzieci nie mogły go pojąć, ponieważ mówiłem jedno, a robiłem coś zupełnie innego. Nie wpoiłem własnym dzieciom Bożych przykazań. Pismo Święte mówi, że powinniśmy uczyć nasze dzieci. Mówi to słowami: „gdy przebywacie w domu, gdy idziecie drogą, gdy kładziecie się i wstajecie" (Pwt 11,19). Wyznaję przed wami, że tego nie robiłem. Zgrzeszyłem. Zgrzeszyłem jako mężczyzna. Zgrzeszyłem jako ojciec.

Nikt się nie odzywał. Geena zaczęła cicho płakać. A potem, przez łzy, opowiedziała o rozpadzie swego małżeństwa. Mówiła o tym, jak to wpłynęło na Melisę.

- Trudno mi się z tym pogodzić, że odejście od Kena było błędem - załkała. Jej płacz się nasilił. Wszyscy milczeli, w skupieniu słuchając jej słów. - Nie miałam wtedy innego wyjścia - kontynuowała. - Wydawało się, że nasze małżeństwo stacza się coraz niżej. Po pewnym czasie nie było już odwrotu. Nie było innej drogi!

Beth objęła przyjaciółkę ramieniem. Płakała razem z nią.

Geena zwróciła oczy na pastora.

- Może gdybym wiedziała o tym wszystkim dziesięć lat temu, historia mojego małżeństwa potoczyłaby się inaczej. Ale mojego małżeństwa nie można już uratować. Nie potrafię też pomóc Melisie uratować jej małżeństwo.

Pani DeVonne Davis wstała z krzesła i uklęknęła przed Geeną. Ona również samotnie wychowała córkę. DeVonne spojrzała Geenie w oczy i wzięła ją za rękę.

- Masz rację, Geena. To, co powiedział pastor, nie zmieni przeszłości. A nawet gdyby to było możliwe i tak nie miałybyśmy pewności, że nasze dzieci dokonałyby właściwych wyborów. Ale nigdy nie jest za późno, żeby im pomóc. Wciąż możemy pomóc im zrozumieć coś bardzo ważnego. Że podejmując decyzję o tym, żeby żyć na Boży sposób, podejmą decyzję nie tylko właściwą, ale i pomagającą żyć.

W chwilę później wszyscy klęczeli, modląc się i płacząc. Po zakończeniu modlitwy postanowili, że będą spotykać się co tydzień, aby ze sobą rozmawiać i pomagać jedni drugim.

Gary Marsh milczał przez cały wieczór. A kiedy wreszcie znaleźli się sami w samochodzie, powiedział:

- Nigdy więcej nie zmuszaj mnie do czegoś takiego. Wiesz, że nienawidzę takich rzeczy.

Penny nie odzywała się przez kilka minut. W końcu wyznała cicho:

- Ja cieszę się, że tam byliśmy. Myślę, że pastor ma rację. Jeśli zaczniemy postępować w taki sposób z Brittney...

- A w jaki mianowicie? - obruszył się jej mąż. - Powiemy jej, że to moja wina, że sypia z chłopakami? Że dawałem jej zły przykład? Może nie jestem najlepszym ojcem, ale problem Brittney nie polega na tym, że nie umie odróżnić dobra od zła. Ona rozumie różnicę. Po prostu nie chce robić tego, co jej każemy.

- Myślę tylko... - szepnęła Penny jeszcze ciszej.

Gary nie pozwolił jej dokończyć.

- A ja myślę, że pastor powinien najpierw zająć się swoim synem, zanim będzie próbował mówić mi, jak ja mam postępować z moją córką!

Czynienie niemożliwego

Koncepcja Testu Prawdy i Dowodu Prawdy jest koncepcją prostą. Lecz uznanie tej koncepcji i wpojenie jej młodym ludziom nie jest już takie proste. Przynajmniej nie na początku. Każdy rodzic wie, że rozmowa z nastoletnim dzieckiem może być bardzo trudna. Szczególnie wtedy, kiedy rozmawiamy o czymś tak trudnym do przyswojenia, jak prawda absolutna.

Rozmowy z nastolatkiem są nie tylko bardzo trudne - one nigdy się nie kończą. Musimy podejmować je wytrwale, każdego dnia na nowo. To dlatego wychowanie dzieci jest niełatwym zadaniem. Lecz takie właśnie codzienne nauczanie zaszczepia prawdę w życiu naszych dzieci.

Bóg pokazał Izraelitom, jak mogą uczyć swoje dzieci. Powiedział im:

Słuchaj, Izraelu, Pan jest naszym Bogiem - Panem jedynym. Będziesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich swych sił. Niech pozostanę w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu. Przywiężesz je do twojej ręki jako znak. Niech one ci będą ozdobę przed oczami. Wypisz je na odrzwiach swojego domu i na twoich bramach (Pwt 6,4-9).

Boży sposób przekazywania młodzieży prawdy wymaga codziennego wysiłku. Powinniśmy uczyć dzieci, kiedy siedzimy,

idziemy, kładziemy się i wstajemy. To znaczy, że mamy ich uczyć cały czas. We wszystkim, co robimy, nawet w najbardziej zwyczajnych życiowych okolicznościach, mamy uczyć nasze dzieci o Bogu i Jego przykazaniach. We wszystkim nasze dzieci powinny dostrzegać rękę Boga.

Na ogół jednym z pierwszych słów, jakich się nauczyło każde z naszych dzieci, było słowo „nie". Kiedy nasze małe dziecko sięgało po coś, co mogło je skaleczyć, chwytaliśmy je za rączkę i mówiliśmy: „Nie!". Jeśli pełzało w kierunku gorącego piekarnika, zawracaliśmy je z drogi i mówiliśmy: „Nie!". W każdej takiej sytuacji uczyliśmy swoje dziecko. Za pomocą prostych wskazówek zabranialiśmy mu niebezpiecznych zachowań i nakazywaliśmy właściwe. Gdy dziecko rosło, polecenia stawały się bardziej złożone, na przykład: „Nie baw się jedzeniem", „Nie zbliżaj się do krawężnika jezdni.

Tymczasem wielu rodziców właściwie nie wychodzi poza stadium wydawania prostych poleceń. Nie uczą swoich dzieci, dlaczego te polecenia, które im wydają, są istotne dla samych dzieci.

Bardzo ważne jest to, aby trzymać się reguły *Prawa* Bożego, *Podstawowej Prawdy* i Osoby Boga. Jest to szczególnie ważne w naszych relacjach z dziećmi, ponieważ tylko wtedy łatwiej będzie im zrozumieć, co jest dobre, a co złe i dlaczego coś jest dobre albo złe. A tego przecież chcemy.

Trzy filary

Wyobraźmy sobie olbrzymi budynek. Do drzwi wejściowych prowadzą trzy stopnie. Pierwszy stopień to reguły Bożego *Prawa*. Drugi stopień to *Prawdy Podstawowe*. Trzeci, najwyższy stopień to Osoba Boga. Wchodzimy po tych schodach i wkraczamy do budynku. Wewnątrz zauważamy, że sklepie-

nie wspiera się na trzech kolumnach. Symbolizują one relacje interpersonalne (albo międzyludzkie), przykład i prawdę.

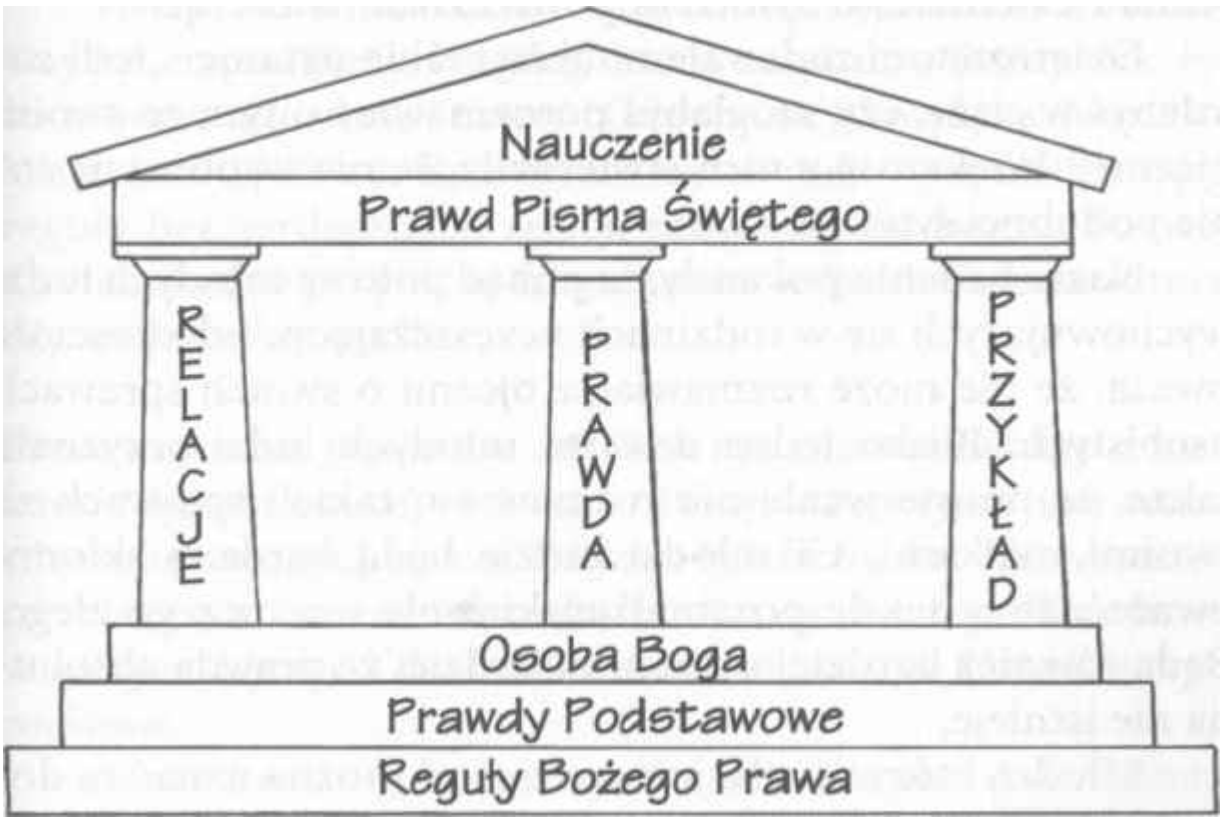

Budowanie relacji <<

Pierwsza kolumna wyobraża relacje międzyludzkie. Nikogo nie możemy nauczać o prawdzie, dopóki nie nawiążemy z nim dobrych relacji.

Prowadziłem kiedyś tygodniową konferencję w jednym z największych kościołów w naszym kraju. W ciągu tych pracowitych dni odbyłem indywidualne rozmowy z czterdziestoma dwoma młodymi osobami. Pytanie, które zadawali mi najczęściej, brzmiało:

- Jak mam postępować ze swoim ojcem?

Kiedy pytałem, co mają na myśli, odpowiadali:

- Nigdy nie ma dla mnie czasu;
- Nigdy ze mną nie rozmawia;

- Nigdy niczego nie robimy wspólnie.

Każdej z tych młodych osób zadałem to samo pytanie: „Czy możesz swobodnie rozmawiać ze swoim ojcem?". Tylko jedna z czterdziestu dwóch odpowiedziała twierdząco.

Dziewczętom zadawałem także i takie pytanie: „Jeśli zaszłabyś w ciążę, czy mogłabyś porozmawiać o tym ze swoim ojcem?" Większość z nich stwierdziła, że nie wyobrażają sobie podobnej sytuacji.

Nasze badania pokazały, że ponad połowa młodych ludzi wychowujących się w rodzinach uczęszczających do kościoła uważa, że nie może rozmawiać z ojcami o swoich sprawach osobistych. Blisko jedna czwarta młodych ludzi przyznała także, że prawie wcale nie rozmawia o takich sprawach ze swoimi matkami. Ci młodzi ludzie będą bardziej skłonni uważać, że w seksie pozamałżeńskim nie ma niczego złego. Będą również bardziej skłonni twierdzić, że prawda absolutna nie istnieje.

Młodzi, których relacje z rodzicami można uznać za dobre, są inni. O wiele częściej są zadowoleni ze swojego życia. Są bardziej skłonni odkładać rozpoczęcie współżycia do czasu zawarcia małżeństwa. Są bardziej skłonni uznać nauczanie Pisma Świętego na temat tego, jak powinno wyglądać ich życie. Jest większe prawdopodobieństwo, że będą chodzić do kościoła, czytać Pismo Święte i modlić się każdego dnia.

Nic dziwnego, że tak wielu nastolatków nie znajduje podstaw do wyrobienia w sobie umiejętności odróżniania dobra od zła. Ich relacji z dorosłymi, którzy byliby w stanie czegoś dzieci nauczyć, nie można zaliczyć do dobrych.

Prawdę najłatwiej przekazać nastolatkowi, odwołując się do wzajemnych relacji. Jeśli chcę skarcić moje dziecko, najpierw zadaję mu pytanie, które nawiązuje do naszej więzi. Stwierdzam na przykład: „Czy wiesz, że cię kocham?" Zadając to pytanie, nie zwracam się do dziecka z pozycji kogoś, kto sprawuje nad nim władzę. Zwracam się do niego, stojąc na

płaszczyźnie naszych wzajemnych relacji. Jeśli dziecko odpowie na to pytanie twierdząco, mogę być pewien, że dobrze przyjmie moje napomnienie.

Wiele lat temu razem z moim przyjacielem Dickiem Dayem napisaliśmy książkę, którą zatytułowaliśmy *Jak być bohaterem dla swoich dzieci* (Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 1993 r.). Rozważaliśmy w niej myśl następującą: reguły bez serdecznych relacji prowadzą do buntu. Pozwól, Czytelniku, że przytoczę fragment tej książki. Dobrze tłumaczy, co mam na myśli.

Przez ostatnich piętnaście lat Dick i ja rozmawialiśmy z matkami i ojcami na całym świecie. Wszędzie spotykaliśmy rodziców zbuntowanych dzieci. Rodzice byli bezradni. Nie wiedzieli, co robić, tym łatwiej więc obwiniali o ów bunt społeczeństwo, w którym żyjemy. Obwiniali również telewizję, filmy i muzykę rockową.

Nie twierdzimy, że to wszystko nie wyrządza rodzinom realnych szkód. Bo rzeczywiście wiele powszechnie znanych na tym świecie rzeczy to prawdziwi wrogowie życia rodzinnego. Przyznajcie jednak proszę, ojcowie i matki, że prawdziwy problem nie tkwi gdzieś daleko w świecie. Prawdziwy problem plasuje się bliżej naszych domów. Jest tuż-tuż, u naszych drzwi.

Kiedy rodzice wyznaczają reguły, nie budując najpierw właściwych relacji z dziećmi, one reagują buntem. Czasami będzie to bunt otwarty i wyrażany na zewnątrz. Równie często będzie skrywany głęboko. Wydaje się, że dziecko jest posłuszne regułom, ale wewnątrz buntuje się przeciw nim. To prosta droga do wielu problemów.

Zauważyliśmy, że zasada: „Reguły bez serdecznych relacji prowadzą do buntu" sprawdza się w każdych warunkach i w każdym społeczeństwie. Pewnego razu przemawiałem na Filipinach do ponad sześciuset duszpasterzy i pracowników placówek chrześcijańskich. Po wykładzie czekało na mnie po-

nad dwustu mężczyzn pragnących ze mną porozmawiać. Pewien pastor powiedział mi, że jego rodzina zwróciła się przeciw niemu. Trójka jego dzieci była „gorsza niż cała młodzież w ich kościeleCała trójka buntowała się przeciw niemu w ten czy inny sposób. Zapytał mnie, co powinien zrobić.

- Zapomnij o regułach - powiedziałem mu.

- Jak to? - zareagował zdziwieniem. - Przecież na tym właśnie polega problem. One nie przestrzegają żadnych reguł. Uważają, że nie muszą stosować się do jakichkolwiek reguł.

- Wiem, o czym mówisz - odparłem. - Ale powtórzę, zapomnij o regułach. Wykorzystaj niektóre koncepcje, o których mówiłem dzisiaj, i zacznij budować serdeczne relacje w swojej rodzinie. Nie masz nic do stracenia[1].

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć budowanie dobrych relacji ze swoimi dziećmi. Nawet wtedy, kiedy nie są już dziećmi. Pamiętam rozmowę z pewną kobietą. Miała czworo dorosłych dzieci. Cała czwórka obróciła się przeciw niej. Sprawiały jej wiele bólu i smutku. Opowiedziałem jej o koncepcji budowania relacji, którą to koncepcję zawarliśmy w książce *Jak być bohaterem dla swoich dzieci.* Wróciła do domu i rozpoczęła długotrwałe, mozolne dzieło odbudowywania więzi z dziećmi. Pięć lat później spotkaliśmy się ponownie. Powiedziała mi, że jej relacje z dwojgiem dzieci zmieniły się całkowicie - zmieniły się na lepsze.

Jak sprawdzić, czy mamy właściwe relacje z dzieckiem lub dojrzewającym nastolatkiem? Spróbujmy odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Kiedy ostatni raz śmialiśmy się razem?
- Kiedy ostatni raz płakaliśmy razem?
- Czy wiem, jakie są ulubione utwory muzyczne naszego dziecka?

[1] Cytowany fragment w przekładzie własnym tłumacza.

- Czy wiem, z kim dziecko jada obiad w szkolnej stołówce?
- Kiedy ostatni raz dziecko prosiło mnie o radę?
- Czy kiedykolwiek (jeśli tak, to kiedy) złamaliśmy daną dziecku obietnicę?
- Czy częściej pytam dziecko, co myśli o jakiejś sprawie, czy częściej po prostu mówię mu, co ja o tym myślę?
- Czy kiedykolwiek przyznałem się przed dzieckiem do błędu?
- Co wiem o życiu duchowym dziecka?

Odpowiedzi na te pytania pomogą wam ocenić to, na ile dobre są wasze wzajemne relacje. Pomogą wam także ustalić, od czego należałoby rozpocząć pracę nad poprawieniem sytuacji.

Dawanie przykładu

Kilka lat temu otrzymałem list od nieznanego mi mężczyzny. Przyznał się, że przyjechał kiedyś do miejscowości, w której mieszkam, po to, żeby mnie odszukać. To mała miejscowość, więc łatwo mnie znalazł, a potem śledził ukradkiem, starając się pozostać niezauważonym. Chciał się przekonać, czy żyję zgodnie z tym, czego nauczam.

Każdy z nas jest obserwowany - ty również, mój Czytelniku. Sposób, w jaki żyjemy, mówi wiele o tym, w co naprawdę wierzymy, co naprawdę myślimy na temat dobra i zła.

Nasze badania dowodzą, że trzydzieści pięć procent nastolatków nie potrafi wskazać nawet jednej osoby, z której mogliby brać przykład. To prawdopodobnie dlatego tak wiele z nich nie potrafi odróżniać dobra od zła. Nie ma nikogo, kto by im to wyraźnie pokazał. Nie mają nikogo godnego naśladowania, niczyje życie nie stanowi dla nich wzorca.

Mam przyjaciela, który ma na imię Frank. Na jego syna wołają dla odróżnienia Frankie. Frank jest małomównym człowiekiem. Podobnie Frankie. Frank lubi trzymać ręce w kieszeniach. Frankie robi to samo. Frank jest bardzo dobrym mechanikiem. Frankie kocha samochody. Ojciec nigdy o tym z synem nie rozmawiał. Syn po prostu naśladował swego ojca.

Jeśli pragniemy, aby nasze dzieci przestrzegały zasad zawartych w Piśmie Świętym, powinniśmy dać im przykład, postępując według tych zasad w swoim życiu. Jeśli pragniemy, aby uznały prawdę absolutną, pozwólmy im zobaczyć, że sami w nią wierzymy.

Nastolatki nie lubią tych, którzy mówią jedno, a robią drugie. Uważają, że świat jest pełen takich ludzi. Nasze badania udowodniły w sposób niezbity, że siedmiu na dziesięciu ankietowanych uważa, że ich kościoły są pełne tak postępujących hipokrytów.

Nasze dzieci widują od czasu do czasu, jak popełniamy błędy. Rzadko są jednak świadkami tego, że się do jakiegoś błędu przyznajemy i prosimy o wybaczenie. Tylko troje na dziesięcioro młodych ludzi stwierdziło, że ich rodzice potrafią przyznać się do błędu. Nie musimy być doskonali, ale musimy być szczerzy i otwarci. Nasze dzieci powinny móc dostrzec to, że naprawdę staramy się żyć tak, jak należy.

Mniej więcej co trzy lata przemawiałem w pewnym dużym kościele w pobliżu Denver. Krótko przed jedną z moich wizyt, rozpoczął w nim służbę nowy pastor. Kiedy jeden z przywódców kościoła przyjechał po mnie na lotnisko, zapytałem go o nowego pastora.

- Josh - powiedział - wspaniale jest mieć pastora, który kocha swoją żonę.

Opowiadał mi o nowym pastorze przez ponad godzinę. Ani słowem nie wspomniał o jego kazaniach. Mówił tylko o tym, jak bardzo ten mężczyzna kocha swoją żonę. W końcu stwierdził:

- Wiesz, ja sam kocham teraz moją żonę bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

Ten pastor manifestował w swoim życiu ważną prawdę biblijną i wszyscy wierni to dostrzegali. Nauczał prawdy, praktykując ją w życiu.

Jak możemy się upewnić, że manifestujemy w swym życiu biblijny punkt widzenia na dobro i zło w obecności naszych nastoletnich dzieci? Spróbujmy odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Co w swoim życiu staram się ukryć przed innymi?
- Jak w tym tygodniu manifestowałem swoją wiarę w prawdę absolutną?
- Czy robię coś, czego zabraniam robić swoim dzieciom?
- Czy jestem gotów pozwolić innym ocenić moje życie?

Dzielenie się prawdą

Skuteczny nauczyciel nauczający na temat dobra i zła to człowiek - mężczyzna bądź kobieta - który żyje zgodnie z prawdą. Przykładne życie musi poprzedzać nauki, które zamierzamy wpoić naszym dzieciom.

Bóg powiedział Mojżeszowi: „Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpoisz je twoim synom" (Pwt 6,6-7). Boże prawa muszą najpierw znaleźć się w naszych sercach, zanim zaczniemy uczyć ich swoje dzieci.

Jak już wcześniej podkreślałem, powinniśmy powtarzać dzieciom te prawdy każdego dnia - „będziesz o nich mówił, przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu" (Pwt 6,7). Czasami będziemy musieli je powtórzyć wiele, wiele razy, zanim dziecko w pełni zrozumie ich sens i go zapamięta.

Pewnego razu zapytałem córkę podczas obiadu:

- Czego dzisiaj nauczyłaś się w szkole?

- Niczego - odpowiedziała.

- Na pewno czegoś się nauczyłaś - nalegałem.

- Niczego nowego - odparła. - Uczyliśmy się tych rzeczy, które już umiemy.

Ja też się czegoś nauczyłem - takiej właśnie odpowiedzi powinienem oczekiwać. Znaczna część nauki jest po prostu ciągłym powtarzaniem tego samego materiału. Tak uczymy się najskuteczniej.

To odnosi się także do nauczania tego, co dobre, a co złe. Powinniśmy uczyć swoje dzieci, jak posługiwać się Testem Prawdy i Dowodem Prawdy nie raz ani dwa, ale wiele razy. Powinniśmy uczyć je przy każdej okazji.

Kolejne rozdziały pokażą ci, Czytelniku, jak radzić sobie w różnych dziedzinach życia z pomocą Testu Prawdy i Dowodu Prawdy. Lecz zanim się do tego zabierzemy, powinniśmy rozważyć jeszcze jedną ważną kwestię dotyczącą nauczania o różnicy między dobrem i złem. To najważniejsza kwestia.

Osoba Prawdy

Poncjusz Piłat zapytał kiedyś: „Cóż to jest prawda?" (J 18,38). Było to wtedy, kiedy Jezus został postawiony przed jego obliczem. Wcześniej Jezus powiedział swoim uczniom, „Ja jestem [...] prawdą" (J 14,6). Nie możemy oddzielić prawdy od Osoby Jezusa Chrystusa.

Poznanie Jezusa umożliwia nam zrozumienie prawdy. Umożliwia nam wybór dobra ponad złem. Człowiek, który zna Jezusa, zna prawdę. Prawda mieszka w Nim.

Jezus obiecał: „będę prosił Ojca, a innego Pocieszyciela da wam, aby z wami był na zawsze - Ducha Prawdy" (J 14,16-17). Nieco później Jezus obiecał: „Gdy zaś przyjdzie

On, Duch Prawdy, doprowadzi was do całej prawdy" (J 16,13). Bez Świętego Ducha Prawdy nie możemy prowadzić życia, które podoba się Bogu.

Powinniśmy nauczyć nasze dorastające dzieci czegoś bardzo istotnego: kiedy przyjmą Chrystusa, Duch Święty wkroczy do ich życia (Rz 8,9[2]; 1 Kor 3,16[3]). Posłuszeństwo Bożym prawom nie czyni nas chrześcijanami. Obecność w nas Ducha Świętego - tak. To nie znaczy, że posłuszeństwo Bożemu prawu nie jest ważne. To znaczy, że jesteśmy mu posłuszni dlatego, że Boży Duch Święty jest w nas.

Oto kroki, które sam wykonywałem, prowadząc swoje dzieci do życia przepełnionego Duchem Świętym.

1. Wyznaj swój grzech (1 J 1,9[4]). Duch Święty nie może nas napełnić i prowadzić, jeśli decydujemy się żyć z dala od Boga. Kiedy uświadamiamy sobie, że nie żyjemy zgodnie z Bożymi przykazaniami, musimy przyznać, że droga, którą wybraliśmy, jest zła. Przez wiarę możemy uchwycić się Bożej miłości i przebaczenia.
2. Ufaj Bogu, że napełni cię Duchem Świętym i będzie prowadził w Duchu. Napełnienie Duchem Świętym oznacza, że to On kieruje naszym życiem. To znaczy, że Bóg daje nam swą moc, aby wybierać dobro (Rz 12,l-2[5]; Ef 5,18[6];

[2] „Jeżeli zaś kto nie ma Ducha Chrystusowego, ten do Niego nie należy" (przyp. red.).
[3] „Czyż nie wiecie, żeście świątynią Boga i że Duch Boży mieszka w was?" (przyp. red.).
[4] „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości" (przyp. red.).
[5] „A zatem proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali ciała swoje na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej" (przyp. red.).
[6] „A nie upijajcie się winem, bo to jest [przyczyną] rozwiązłości, ale napełniajcie się Duchem" (przyp. red.).

1 J 5,14-15[7]). By zostać napełnionym Duchem Świętym, musimy oddać Bogu wszystko. Musimy prosić Ducha Świętego, aby nas napełnił. Musimy także wierzyć, że On nas napełnia.

3. Chodź w Duchu. Wciąż może się zdarzać, że będziemy popełniać błędy lub zawodzić. Jeśli tak się stanie, musimy szybko zwrócić się ku Duchowi i prosić, aby Bóg nam przebaczył. Musimy budować naszą wiarę poprzez czytanie Pisma Świętego i modlitwę. Nie powinniśmy oczekiwać, że to świat pomoże nam żyć dla Boga.

Najważniejsze, co możemy zrobić dla młodych ludzi, to doprowadzić ich do Osoby Prawdy i życia przepełnionego Duchem. Oni nadal będą popełniać błędy, ale znajdą się na właściwej drodze. Będą zmierzali ku temu, aby stać się ludźmi, którzy doszli do „pełnego poznania Syna Bożego, do człowieka doskonałego, do miary wielkości według Pełni Chrystusa" (Ef 4,13).

[7] „Ufność, którą w Nim pokładamy, polega na przekonaniu, że wysłuchuje On wszystkich naszych próśb zgodnych z Jego wolą. A jeśli wiemy, że wysłuchuje wszystkich naszych próśb, pewni jesteśmy również posiadania tego, o cośmy Go prosili" (przyp. red.).

Rozdział dziewiąty

Uznanie prawdy

Pastor James Milford podszedł do drzwi pokoju syna i zajrzał do środka. Filip siedział na podłodze przy łóżku z dżojstikiem w ręku. James spojrzał na ekran, na którym szybko poruszała się jakaś postać.

- Jak się nazywa ta gra? - zapytał, siadając na podłodze obok syna.

Filip nie śpieszył się z odpowiedzią.

- Królestwo Nabo - powiedział w końcu.

James przytaknął, jakby mu to coś mówiło. Przez chwilę patrzył, co dzieje się na ekranie. Potem zapytał:

- Czy możemy chwilę porozmawiać?

Filip nie odrywał wzroku od ekranu. James czekał i obserwował syna. Filip w końcu spojrzał na ojca.

- Chcesz, żebym wyłączył grę?

- Tak, proszę.

- Tylko ją zapiszę.

Filip wykonał kilka operacji i w końcu ekran zgasł.

- Zastanawiałem się, czy nie chciałbyś, żebyśmy zrobili coś razem, tylko we dwóch - powiedział James.

Filip spojrzał zaskoczony na ojca.

- Teraz?

- A masz jakieś plany?

- Nie. - Filip oparł głowę o brzeg łóżka. - Po prostu nie mam ochoty.

James czuł, że narasta w nim gniew, ale starał się go opanować.

- Wciąż jesteś na mnie wściekły?

Filip tylko wzruszył ramionami.

- Mogę być z tobą szczery? - zapytał James. - Przyznaję, że ja wciąż jestem na ciebie zły. Ale nie chcę, aby to trwało nadal. Zbyt długo zwlekałem z powiedzeniem ci tego. - Wziął głęboki oddech i wykrztusił: - Przepraszam, synu. Przepraszam, że podniosłem na ciebie głos. Żałuję niektórych słów, które wtedy z siebie wyrzuciłem.

Filip spojrzał na ojca, nie wiedząc, co o tym myśleć, ale nic nie powiedział.

- Zastanawiałem się, czy nie zrobiłbyś czegoś dla mnie. Czy chciałbyś mi pomóc? Próbuję opanować mój gniew. Naprawdę nie podoba mi się to, że tak często podnoszę głos na ciebie i Sarę. Kiedy znowu zacznę na was krzyczeć, czy mógłbyś przypomnieć mi o tej rozmowie?

Chłopiec długo wpatrywał się w ojca. I znowu wzruszył ramionami.

- Jak chcesz - powiedział.

James wstał i podszedł do drzwi.

- Tato?

James odwrócił się do syna. Filip wciąż wpatrywał się w ciemny ekran.

- Dlaczego nie jesteś taki przez cały czas?

Ojciec zastanawiał się nad tym pytaniem. Zawahał się. Po dłuższej chwili wyznał:

- Nie jestem pewien, co masz na myśli.

- Dlaczego teraz zachowujesz się zupełnie inaczej?

- Inaczej? To znaczy jak?

- Zmieniłeś się w jakiegoś nawiedzonego kaznodzieję. Zachowujesz się zupełnie inaczej. I my też musimy zachowywać się inaczej. Musimy udawać przed ludźmi z naszego kościoła, jacy to jesteśmy wspaniali.

- To nieprawda - zaprotestował James.

- To prawda. - W głosie Filipa pobrzmiewał gniew. Wstał, aby spojrzeć ojcu prosto w oczy. - Musimy przecież być doskonałą rodziną! Ale nie jesteśmy! Powiedz mi prawdę, tato. Kiedy zawiesili mnie w szkole, byłeś zły z powodu tego, co zrobiłem, czy dlatego, że to stawia cię w złym świetle?

James już otworzył usta, żeby szorstko odpowiedzieć chłopakowi, ale szybko je zamknął.

- Powiedz prawdę! - zażądał ponownie Filip.

James już zamierzał wykłócać się z synem o swoje racje, udowodnić mu, że się myli. Ale kiedy popatrzył w oczy Filipa, pojął, że on już zna prawdę. Zrobił krok w stronę syna i stanął tuż przed nim. Położył mu ręce na ramionach.

- Ja... żałuję tego - powiedział.

*

Brittney Marsh weszła do łazienki leżącej naprzeciw jej pokoju. Cicho zamknęła drzwi i przekręciła zamek. Przez blisko minutę stała w ciemności, opierając głowę o framugę, zanim odważyła się zapalić światło. Ostrożnie wyciągnęła niewielkie pudełko. Dygotała, czytając instrukcję. Musiała przeczytać ją trzy lub cztery razy, zanim zrozumiała, co ma zrobić. W końcu postąpiła zgodnie ze wskazówkami.

Gdy skończyła, usiadła i czekała pięć minut na rezultat. Kolana jej drżały, a w oczach wzbierały łzy. Nieustannie przenosiła wzrok z zegarka na test ciążowy, i z powrotem. Kilka razy była już niemal pewna, że test jest wadliwy. A może to

ona nie zrobiła wszystkiego jak należy. Co będzie, jeśli się okaże, że jest w ciąży? Co wtedy zrobi?

*

Geena Santoro i jej przyjaciółka Beth McConnell wpadły w pośpiechu na lotnisko.

- Tak bardzo się boję - denerwowała się Geena. - Dlaczego ja się tak boję?

- Poradzisz sobie - odpowiedziała stanowczo Beth. - Cokolwiek się stanie, robisz to, co należy zrobić. Nie martw się niczym tutaj. Będę codziennie w twoim domu, podleję kwiaty i sprawdzę, czy wszystko jest jak należy.

- Dziękuję ci, Beth - powiedziała Geena. - Nie wiem, co ja bym bez ciebie zrobiła.

- Tylko nie obiecuj sobie zbyt wiele - ostrzegała Beth. - Byłoby wspaniale, gdyby Melisa i Don wrócili do siebie, ale to chyba mało prawdopodobne.

- Wiem o tym. Wiem, że nie mogę zmienić przeszłości. Ale będę szczęśliwa, jeśli zdołam zrobić cokolwiek dla przyszłości mojej córki.

W oczach Geeny zakręciły się łzy. Objęła przyjaciółkę i szybkim krokiem poszła w stronę bramki na lotnisku. Beth patrzyła za nią, aż Geena zniknęła jej z oczu.

*

Brittney była przerażona, gdy usłyszała, że mama ją woła.

- Tak? - odkrzyknęła przez drzwi łazienki. Jej serce biło jak oszalałe.

- Matt dzwoni do ciebie.

- Powiedz mu, że oddzwonię.

- Dobrze się czujesz? Tak długo tam siedzisz.

- Wszystko w porządku. Za chwilę wyjdę.

Nasłuchiwała chwilę. Matka odeszła. Potem spojrzała na test ciążowy. Pokazywał, że nie jest w ciąży. „Dziękuję Ci, Panie!", wyszeptała przez łzy. „Dziękuję Ci, Boże! Dziękuję! Dziękuję!"

Słyszała, że mama znowu przechodziła obok drzwi łazienki. Pośpiesznie zaczęła zbierać porozrzucane dookoła przedmioty. Schowała test i instrukcję do pudełka. Potem wyjęła wszystko z kosza na śmieci, wrzuciła pudełko na samo dno i przykryła śmieciami.

Otworzyła drzwi i spojrzała na korytarz. Nie było nikogo. Cichutko przemknęła do swojego pokoju, przekręciła zamek i zadzwoniła do Matta.

*

Pastor Milford nadal siedział w swoim niewielkim domowym gabinecie, chociaż było już bardzo późno. Jego żona i dzieci dawno położyły się spać. Siedział bez ruchu, rozmyślając o swej rozmowie z Filipem. „On ma rację - przyznał sam przed sobą. - Byłem zły, bo wiedziałem, że nie uda się zachować w tajemnicy tego, co zrobił. Byłem zły, bo wiedziałem, że wierni o wszystkim się dowiedzą. I martwiłem się, co sobie pomyślą".

Skłonił głowę i pomodlił się. „Boże, myślałem bardziej o sobie niż o moim synu. Byłem zły dlatego, że zgrzeszył przeciw mnie, a nie dlatego, że zgrzeszył przeciw Tobie. Ty cierpiałeś, patrząc na Filipa. A ja nie zauważyłem nawet, jak on bardzo zranił Ciebie. Nie widziałem, jak bardzo zranił siebie samego. Myślałem tylko o tym, jak przedstawić to wiernym z mojego kościoła, tak aby ta przykra historia nie postawiła mnie w złym świetle".

Przyszedł mu do głowy pewien pomysł. Uchwycił się go, rozważając przez chwilę różne możliwości.

- Panie - powiedział półgłosem - byłem taki głupi.

Przypomniał sobie, jak kiedyś cała rodzina wróciła z wycieczki. Dotarli do domu w niedzielę wieczorem, wcześniej niż się spodziewali. Powiedział najbliższym, że schowa samochód do garażu i nie zapali świateł od frontu. W ten sposób nikt się nie dowie, że byli już w mieście, gdy w kościele odbywało się wieczorne nabożeństwo.

Modlił się długo z twarzą ukrytą w dłoniach. Minęła druga nad ranem, gdy zaczął pisać.

*

Blisko dwustu wiernych zebranych w kościele skończyło śpiewać hymn „Święty, Święty, Święty". Usiedli w ławkach i czekali, aż pastor Milford zacznie swoje kazanie.

- Stojąc przed wami dwa tygodnie temu, coś wam wyznałem - rozpoczął. - Powiedziałem wam, że zawiodłem jako ojciec. Powiedziałem wam, że nasze dzieci nie uznają już naszych wartości. Powiedziałem, że nie możemy winić za to ani masowej kultury, ani rządu. Nie możemy winić za to szkół i mediów. Wina spoczywa na nas, na rodzicach takich jak ja, którzy nie poczuwali się do odpowiedzialności za nauczanie swoich dzieci. Przez te dwa tygodnie Bóg wiele uczynił w moim życiu. Przemawiał do mnie łagodnie, ale stanowczo i prowadził mnie do opamiętania.

Pastor spojrzał na swoje notatki, jakby nie był pewien, co ma mówić dalej. Podniósł wzrok i spojrzał wprost na zgromadzonych.

- Dziś chcę wam wyznać kolejną rzecz. Nie byłem wobec was całkowicie szczery. Moja rodzina nie jest doskonała. Daleko jej do tego. Kocham moich bliskich najbardziej na świecie, ale moje dzieci czasami mnie nie słuchają. Ja sam często je rozczarowuję. Pewnie już o tym wiecie. I tak bardzo chciałem, aby inni wierzący myśleli jak najlepiej o mnie i o mojej rodzinie, że nie byłem wobec was całkowicie szczery. Nie kła-

małem. Ale nie mówiłem wam też całej prawdy. I w ten sposób uczyłem także swoje dzieci, jak nie być całkowicie szczerym. Jest w moim życiu parę spraw, które z pewnością uznalibyście za złe, gdybyście tylko o nich wiedzieli.

Pastor opowiedział wiernym o swej rozmowie z Filipem. Opowiedział o tym, co Bóg zaczął mu pokazywać po tej rozmowie.

- Mówiłem nawet swoim dzieciom: „Tylko żeby się nikt o tym nie dowiedział. Nikt z kościoła". Pytałem je: „Co by było, gdyby twój nauczyciel w szkółce niedzielnej dowiedział się, że tak się zachowujesz?". Mówiąc o sprawach, które z pewnością uznalibyście za złe, nie myślę o tym, co grzeszne. Myślę raczej o pewnych wyborach, których ja i moja żona dokonaliśmy w życiu naszej rodziny. Próbowaliśmy ukryć przed innymi wierzącymi niektóre z nich, bo obawialiśmy się, że oni tego nie zrozumieją. „Tak być nie może, bracia moi!" (Jk 3,10). Czy pastor powinien ukrywać cokolwiek przed swoimi braćmi i siostrami ze strachu, że osądzą go zbyt surowo? Wczoraj wieczorem uświadomiłem sobie, że mówiłem swoim dzieciom jedno, a swoim zachowaniem wpajałem im coś zupełnie innego. Próbowałem uczyć je, że powinny być uczciwe i szczere. A jednocześnie zmuszałem je do uczestniczenia w moich wysiłkach zmierzających do prezentowania przed wiernymi z naszego kościoła obrazu, który daleki był od tej uczciwości. Próbowałem uczyć innych, że Bóg jest prawdą, choć w moim życiu było wiele fałszu.

Niektórzy ze słuchających nie patrzyli nawet na pastora. Ich wzrok błądził po podłodze lub ścianach kościoła. Niektórzy wymieniali między sobą spojrzenia pełne dezaprobaty.

- Wczoraj wieczorem wyznałem to wszystko Bogu i doświadczyłem Jego łaski. Bóg znowu wypełnił moje serce radością Jego zbawienia. Postanowiłem, że od tego dnia, z Bożą pomocą, będę szczery i otwarty przed Bogiem i przed wami.

Po nabożeństwie Gary Marsh podszedł do niewielkiej grupy ludzi stojących przed kościołem. Usłyszał, jak Andy Porter mówi:

- Dziś rano przyszli na nabożeństwo moi znajomi. Co oni sobie teraz pomyślą o naszym kościele?

- To zepsuło całą atmosferę nabożeństwa - powiedziała Marjorie Henry. - Wcześniej nabożeństwa dawały mi o wiele więcej radości.

- Cóż, jeśli chodzi o mnie, to przeważyło szalę - powiedział Gary. - Nie mam zamiaru pojawić się więcej w tym kościele. Jeśli ktoś chce robić rachunek sumienia, to proszę bardzo, ale niech robi to w odpowiednim miejscu. Ja przychodzę do kościoła po to, aby słuchać Słowa Bożego, a nie wyznań człowieka, który nie potrafi zmusić syna do posłuszeństwa.

Rozdział dziesiąty

Jaka jest prawda o seksie?

Penny Marsh nie było w salonie. Brittney weszła na górę. Była sobota po południu i właśnie wróciła do domu z meczu szkolnej drużyny. Chciała pożyczyć od rodziców trochę pieniędzy i pojechać z przyjaciółmi do centrum handlowego.

Wydało się jej, że słyszy głos matki dochodzący z sypialni rodziców. Mama pewnie rozmawia przez telefon, pomyślała. Drzwi do sypialni były uchylone. Brittney pchnęła je i weszła do środka.

Jej matka wcale nie rozmawiała przez telefon. Siedziała na krawędzi łóżka i ocierała łzy. Na podłodze w pobliżu jej nóg leżała biała foliowa torebka. Gdy zobaczyła Brittney wchodzącą do sypialni, próbowała się opanować.

- Mamo, co się stało? - zapytała Brittney. Usiadła obok matki na łóżku. - Co się stało? - powtórzyła zaniepokojona.

Penny odwróciła się i spojrzała na swoją najstarszą córkę. Jej oczy były czerwone od płaczu. Sięgnęła po torebkę leżącą u jej stóp.

- Znalazłam to, gdy wyrzucałam śmieci - powiedziała. Wyciągnęła test ciążowy, którego Brittney użyła poprzedniej soboty wieczorem.

Brittney żałowała, że nie pozbyła się z domu dowodów swego czynu. Otworzyła usta, jakby chciała coś powiedzieć, ale kiedy spojrzała na matkę, nie potrafiła wydobyć z siebie głosu.

- Brittney... - załkała Penny i znowu się rozpłakała. Matka i córka siedziały obok siebie w milczeniu przez długą chwilę. W końcu Penny przerwała ciszę. - Myślałam... Wydawało mi się... Mówiłaś, że zawsze się zabezpieczałaś.

- Tak było - odpowiedziała szybko Brittney. - Prawie zawsze - dodała.

- Dlaczego mi nie powiedziałaś? - Nagle głos Penny zabrzmiał zupełnie inaczej. Wydawał się bardziej spokojny, jak u matki opatrującej skaleczone kolano dziecka.

Brittney spuściła głowę i utkwiła wzrok w podłodze.

- Nie wiem - odpowiedziała. Jej głos drżał. - Bardzo się bałam.

Penny objęła córkę i przygarnęła ją do siebie. Po chwili zapytała.

- I co pokazał test? Jesteś w ciąży?

-Nie.

- Jesteś pewna?

-Tak.

Penny odczekała chwilę i zapytała:

- Pamiętasz, jak się czułaś, kiedy myślałaś o tym, czy jesteś w ciąży?

- Tak. To było okropne. Cała się trzęsłam.

- Czy myślisz, że tak właśnie wygląda prawdziwa miłość?

Brittney siedziała bez ruchu.

- Co chcesz przez to powiedzieć?

- Cóż, bałaś się. Czułaś się opuszczona. Musiałaś przechodzić przez to wszystko zupełnie sama. Czy uważasz, że takie uczucia powinny towarzyszyć prawdziwej miłości?

Brittney nie odpowiedziała.

- Widzisz, Brittney, to są dokładnie takie uczucia, przed jakimi Bóg chce cię uchronić. To jeden z powodów, dla których Bóg chce, abyśmy uciekali od grzechu o charakterze seksualnym. On chce, abyś sięgała po test ciążowy razem z mężem, z nadzieją oczekując na wynik. Nie chce, abyś drżała ze strachu, robiąc test zupełnie sama.

Po kolejnej chwili ciszy Penny zapytała:

- Czy Matt o tym wie?

Brittney potwierdziła skinieniem, nie podnosząc głowy z ramienia matki.

- Jak zareagował?

- Sama nie wiem. Ucieszył się, że nie jestem w ciąży, ale ostatnio nie jest już taki jak kiedyś.

- Może też się przestraszył.

- Pewnie tak. - W głosie Brittney słychać było nutę smutku.

Test Prawdy

Czy widziałeś kiedyś, Czytelniku, jak artysta maluje portret? Sadza osobę, którą portretuje, dwa, trzy metry przed sobą. Malując, co pewien czas na nią spogląda. Czasami wydaje polecenia, na przykład „Proszę podnieść głowę" lub „Proszę spojrzeć w tę stronę". Podczas tworzenia portretu nieustannie porównuje go ze swoim modelem. Gdyby tego nie robił, podobieństwo między portretem a oryginałem byłoby niedoskonałe.

Podobnie dzieje się wtedy, gdy pomagamy dzieciom dokonywać właściwych wyborów w dziedzinie seksu. Aby mogły pojąć, co sprawia, że seks jest czymś dobrym, powinniśmy posłużyć się Testem Prawdy. Test ten stawia przed nami pytanie: Czy to jest zgodne ze standardem? Odpowiedź

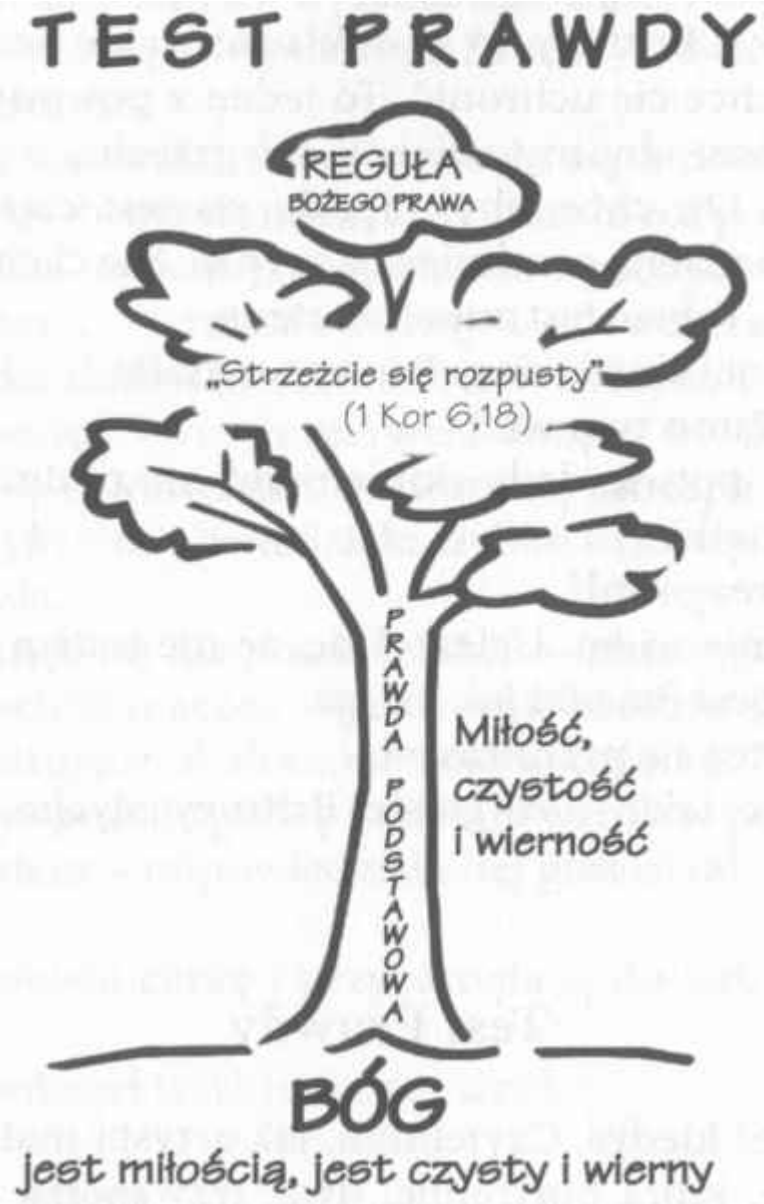

znajdujemy, porównując ów wybór z regułami Bożego *Prawa* i *Prawdą Podstawową*, spoglądając na Osobę Boga. To On jest twórcą seksu.

Reguła Bożego Prawa

Z perspektywy Pisma Świętego grzech o charakterze seksualnym to przede wszystkim seks pozamałżeński. Bóg bardzo jasno przedstawił tę regułę: seks pozamałżeński jest zły

Bóg komunikował to wiele razy. Mieszkańcy Sodomy i Gomory zostali zgładzeni z powodu swych grzechów, także

grzechów o charakterze seksualnym. Gdy król Dawid zgrzeszył - w sferze seksualnej - z Batszebą, spotkało się to z Bożym osądem. Apostoł Paweł napisał, że dwadzieścia trzy tysiące Izraelitów zginęło z powodu rozpusty - grzechu 0 charakterze seksualnym (1 Kor 10,8[1]). Jest to „przykład dla nas", jak mówi Pismo Święte (1 Kor 10,6). Pokazuje nam, że „nakazy Pana słuszne - radują serce" (Ps 19,9).

Prawda Podstawowa

Boże prawo dotyczące grzechu o charakterze seksualnym nie wynika z chęci odebrania nam wolności. Nie zmierza też do tego, aby uniemożliwić nam cieszenie się życiem. Opiera się na co najmniej trzech ważnych *Podstawowych Prawdach:* miłości, czystości i wierności.

Biblijnym standardem w seksualnym współżyciu jest miłość. W pewien przewrotny sposób młodzież się z tym zgadza. Siedemdziesiąt siedem procent młodych ludzi, którzy podjęli już współżycie seksualne, twierdzi, że miłość uczyniła ich bardziej skłonnymi do współżycia. W przekonaniu współczesnej młodzieży miłość sprawia, że seks staje się czymś właściwym. Problem w tym, że młodzi ludzie wychodzą z błędnego założenia, przyjmując fałszywą koncepcję miłości.

Brittney Marsh uważa, że jej miłość do Matta jest wystarczającym powodem do tego, żeby z nim współżyć. Ponieważ go kocha, myśli, że jest właściwe wyrażenie tej miłości poprzez seks. Jej błąd polega na tym, iż przyjęła niewłaściwą koncepcję miłości. Prawdziwa miłość, zgodnie z tym, jak definiuje ją Bóg, wytycza wyraźne granice w dziedzinie seksu. Prawdziwa miłość podpowiada nam, że szczęście, zdrowie 1 duchowy wzrost drugiego człowieka są dla nas równie waż-

[1] „Nie oddawajmy się też rozpuście, jak to czynili niektórzy spośród nich, i padło ich jednego dnia dwadzieścia trzy tysiące" (przyp. red.).

ne, jak nasze własne szczęście, zdrowie i duchowy wzrost. Tylko taka miłość czyni współżycie właściwym.

Werset 5,28 Listu do Efezjan pomaga nam zrozumieć, co Pismo Święte rozumie przez miłość: „Mężowie powinni miłować swoje żony, tak jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje". Co to znaczy „kochać własne ciało", jak nakazuje Pismo Święte? Wyjaśnia to kolejny werset 5,29: „Przecież nigdy nikt nie odnosił się z nienawiścią do własnego ciała, lecz [każdy] je żywi i pielęgnuje, jak i Chrystus - Kościół".

Biblijnym standardem w seksualnym współżyciu jest czystość. „We czci niech będzie małżeństwo pod każdym względem i łoże nieskalane, gdyż rozpustników i cudzołożników osądzi Bóg (Hbr 13,4). Boże standardy seksualnego współżycia wymagają, aby seksualna więź pozostawała czysta i piękna. Bóg stworzył seks z trzech powodów: wydawanie na świat potomstwa (Rdz 1,28[2]), budowanie duchowej jedności (Rdz 2,24[3]) oraz dawanie przyjemności (Prz 5,18-19[4]). Bóg zaplanował małżeństwo tak, aby wszystko to miało w nim miejsce.

Biblijnym standardem w seksualnym współżyciu jest wierność. Miłość i wierność są ściśle ze sobą związane. To dlatego seksualność, rozumiana w myśl Pisma Świętego, leży u podstaw małżeństwa. Małżeństwo łączy dwoje ludzi na całe życie. Jeśli akt miłości ma wytworzyć między nimi bliskość, która była Bożym zamiarem, musi opierać się na wierności.

[2] „Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: »Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną«" (przyp. red.).
[3] „Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem" (przyp. red.).
[4] „znajduj radość w żonie młodości. Przemiła to łania i wdzięczna kozica, jej piersią upajaj się zawsze, w miłości jej stale czuj rozkosz!" (przyp. red.).

Boże reguły dotyczące ludzkiej seksualności opierają się na miłości, czystości i wierności. A te z kolei opierają się na Osobie Boga.

Osoba Boga

- Bóg jest miłością. „Kto nie miłuje, nie zna Boga, bo Bóg jest miłością" (1 J 4,8). Miłość to nie jest coś, co Bóg czyni. Miłość to jest coś, czym Bóg jest. Miłość „Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma" (Kor 13,7).
- Bóg jest czysty. „A każdy, kto ma w Nim [Chrystusie] tę nadzieję [Jego powrotu], oczyszcza się, jak i On jest czysty" (J 3,3, Biblia Poznańska). I jak powiedział prorok Habakuk, Boża czystość jest tak wielka, że Jego oczy są „zbyt czyste, by na zło patrzyły" (Ha 1,13).
- Bóg jest wierny. „Uznaj więc, że Pan, Bóg twój, jest Bogiem, Bogiem wiernym, zachowującym przymierze i miłość do tysiącznego pokolenia względem tych, którzy go miłują i strzegą Jego praw" (Pwt 7,9). Bóg nie może być niewierny, ponieważ wierność nie jest czymś, co On robi. Wierność to coś, czym On jest.

Ponieważ Bóg jest czysty, grzech o charakterze seksualnym jest dla Niego obrazą. Ponieważ Bóg jest wierny, seks pozamałżeński jest dla Niego obrazą. Kiedy król Dawid zgrzeszył z Batszebą, żałował tego. Wyznał Bogu: „Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem i uczyniłem, co złe jest przed Tobą" (Ps 51,6). Czy Dawid zapomniał, że jego grzech dotknął także i innych ludzi? Nie, po prostu wyznał, że jego czyn był zły, gdyż był wymierzony przeciw temu, kim Bóg jest. Był niezgodny z Bożą miłością, czystością i wiernością.

Tak więc Test Prawdy pokazuje, że biblijny standard współżycia seksualnego wypływa z samej natury Boga. Współżycie Brittney z Mattem jest sprzeczne z Bożą naturą. Ich więź nie opiera się na miłości, bo nie uważają szczęścia, zdrowia i duchowego rozwoju drugiej osoby za coś równie ważnego, jak ich własne szczęście, zdrowie i duchowy rozwój.

Ich więź seksualna nie jest czysta, ponieważ odbywa się poza małżeństwem, inaczej niż zamierzył to Bóg. Nie jest zgodna z Bożą koncepcją wierności, gdyż nie towarzyszy jej związek zawarty na całe życie. Współżycie Brittney z Mattem jest złe nie tylko dlatego, że tak twierdzą jej rodzice. Jest złe, gdyż w ten sposób łamie ona Bożą zasadę, zgodnie z którą człowiek powinien czerpać przyjemność z seksu w ramach małżeństwa.

Możemy zatem powiedzieć, że Boże reguły dotyczące seksu są właściwe dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

Dowód Prawdy

Niektórzy ludzie nie uznają tego, co wykazaliśmy za pomocą Testu Prawdy. Będzie tak zapewne w przypadku licznej grupy młodzieży w naszych kościołach. Wielu rodziców myśli, że młodzież powstrzyma od współżycia jedynie lęk przed chorobami przekazywanymi drogą płciową. Wcale tak nie jest. Większość młodych ludzi obawia się przede wszystkim ciąży. Jeśli zdołamy przekonać ich o wartości Dowodu Prawdy, będą bardziej skłonni uznać prawdę i zmienić swoje postępowanie.

Brittney Marsh zalicza się do wspomnianej większości młodych ludzi. Uważa, że jej mama najbardziej boi się tego, że córka będzie uprawiała seks bez zabezpieczenia. Natomiast dla Brittney najbardziej przerażająca jest myśl, że mo-

głąby zajść w ciążę. Z pomocą matki Brittney zaczyna rozumieć, że to przede wszystkim dla własnego dobra powinna przestrzegać Bożych reguł dotyczących seksu. W ten sposób będzie mogła zrealizować swoje największe nadzieje i ustrzec się od swych największych obaw. Zaczyna rozumieć, że dokonywanie właściwych wyborów jest nie tylko dobre, ale otwiera przed nią drogę do radości i satysfakcji, gdyż takie wybory chronią ją i zaopatrują.

1. Boże reguły dotyczące seksu chronią przed winą i zapewniają duchowe błogosławieństwo. To Bóg decyduje o tym, co jest dobre, a co złe. Kiedy łamiemy Jego reguły, czujemy się winni. Choć Brittney twierdziła, że nie czuje się winna, wyznała także, że czasami czuje się smutna. Mówiąc to, opisała właśnie poczucie winy.

Boże reguły dotyczące seksu zapewniają także duchowe błogosławieństwo. Nie sposób wyrazić, jak cenne jest czyste sumienie i bliska więź z Bogiem. To wspaniałe móc zawrzeć związek małżeński, wiedząc, że zachowaliśmy siebie w czystości dla męża lub żony.

2. Boże reguły dotyczące seksu chronią przed przypadkową ciążą i zapewniają atmosferę sprzyjającą wychowaniu dziecka. Każdego dnia w Stanach Zjednoczonych zachodzi w ciążę dwa tysiące siedemset dziewięćdziesiąt pięć niezamężnych dziewcząt, a tysiąc sto sześć spośród nich dokonuje aborcji. Młode kobiety, które nie zdecydowały się na aborcję, często borykają się z poważnymi trudnościami. Wiele z nich porzuca szkołę. Wiele ma poważne problemy zdrowotne. Wiele z nich czuje się wykluczonych z tego wszystkiego, co jest udziałem innych młodych kobiet, ponieważ muszą opiekować się dzieckiem.

Dziewczęta, które dokonują aborcji, również mają problemy. Dr Anne Catherine Speckard z Uniwersytetu Minnesoty opisuje następujące długoterminowe (od pięciu do dziesięciu lat później) rezultaty aborcji:

- 81 proc. kobiet nie może przestać myśleć o dziecku, które usunęły.
- 73 proc. kobiet często myśli o dokonanej aborcji.
- 54 proc. kobiet ma koszmary nocne o aborcji.
- 72 proc. kobiet przyznało, że gdy dokonywały aborcji, nie wierzyły w Boga.
- 96 proc. kobiet uważa obecnie, że aborcja jest morderstwem.

Boże reguły dotyczące seksu zapewniają atmosferę sprzyjającą wychowywaniu dziecka. Bóg pragnie, aby każde dziecko było otoczone miłością i opieką mężczyzny i kobiety, których łączy trwała więź małżeńska. Badania dowodzą, że jest to środowisko najlepiej służące wychowaniu dziecka.

3. Boże reguły dotyczące seksu chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i zapewniają pokój umysłu. Każdego dnia cztery tysiące dwustu dziewiętnastu młodych ludzi w Stanach Zjednoczonych zaraża się takimi chorobami. Wśród tych młodych ludzi, którzy są posłuszni Bożym zasadom dotyczącym seksu, choroby te nie występują. Chronią ich przed nimi Boże reguły.

Boże reguły dotyczące seksu zapewniają pokój umysłu. Nie muszę obawiać się chorób przenoszonych drogą płciową. Dlaczego? Ponieważ przestrzegam Bożych reguł dotyczących miłości, czystości i wierności zasadom - zarówno przed zawarciem małżeństwa, jak i w małżeństwie.

4. Boże reguły dotyczące seksu chronią przed obawami związanymi z seksem i zapewniają podstawy do budowy zaufania. Bóg stworzył seks po to, aby wyposażyć nas w doświadczenia, do których kiedyś warto będzie powracać pamięcią. W rezultacie także następstwa seksu uprawianego niezgodnie z Bożymi regułami mogą dręczyć nas przez dłuższy czas. Mogą sprawić, że późniejsze seksualne doświadczenia małżeńskie będą przynosiły nam mniej radości i mniej satysfakcji.

Boże reguły dotyczące seksu zapewniają podstawy do budowy zaufania. Czystość seksualna i wierność zasadom przed małżeństwem pomagają budować pełne zaufania relacje małżeńskie. To zaufanie zapewnia małżonkom pokój umysłu, gdy przebywają z dala od siebie. Każde z nich wie, że może temu drugiemu zaufać. Dlaczego? Ponieważ jeszcze zanim zawarli związek małżeński, dowiedli, jakimi są ludźmi.

To dlatego przedmałżeńskie współżycie seksualne może powodować takie problemy w późniejszym związku. „On nie potrafił zapanować nad sobą przed ślubem - myśli żona. - Skąd mogę wiedzieć, że zdoła zapanować nad sobą teraz?". „Ona sypiała wcześniej z innym chłopakami - myśli mąż. - Co powstrzyma ją teraz przed znalezieniem sobie kolejnego?". Okazuje się, że te obawy są całkiem uzasadnione. Wyniki badań przeprowadzonych wśród stu tysięcy kobiet ujmują to następująco: „Współżycie seksualne przed zawarciem małżeństwa [...] nie zawsze prowadzi do podjęcia współżycia poza małżeństwem, ale czyni je bardziej prawdopodobnym".

5. Boże reguły dotyczące seksu chronią przed negatywnymi emocjami i zapewniają prawdziwą bliskość. Emocjonalne koszty grzechu o charakterze seksualnym są bardzo wysokie. Oto jak pewna młoda kobieta opisała skutki swego grzechu:

Seks przedmałżeński był najgorszym doświadczeniem w moim życiu. Wcale nie było to takie satysfakcjonujące przeżycie, jak usiłował mi wmówić cały świat wokół mnie [...]. Wiem, że Bóg mi wybaczył, ale wiem również, że nie mogę udawać, że to się nigdy nie stało. Nie cieszę się na myśl o dniu, kiedy będę musiała powiedzieć mężczyźnie, którego poślubię, że nie jest jedynym [...]. Oddałam swoją czystość i nigdy już jej nie odzyskam.

Inna dziewczyna opisała swoje doświadczenie tak:

Gdy to zrobisz, czujesz się naprawdę związana z chłopakiem. Tak jakby on był całym twoim życiem. I nic na to nie możesz poradzić. Kiedy ze sobą zerwaliśmy, czułam się okropnie. Nie potrafię tego opisać. Jakiś tydzień po tym, jak przespaliśmy się ze sobą, zerwałam z nim, bo odkryłam, że umawia się z innymi dziewczynami. To naprawdę bolało.

Ci, którzy przestrzegają Bożych reguł, są chronieni przed skutkami grzechu o charakterze seksualnym.

Boże reguły dotyczące seksu są fundamentem prawdziwej bliskości. Oto jak pewna kobieta opisała błogosławieństwa, które się z tym wiążą:

W lipcu ubiegłego roku Bóg dał mi za męża najwspanialszego mężczyznę na świecie [...]. Dał mi kogoś, z kim mogę dzielić się najgłębszymi uczuciami, kogoś, z kim mogę się modlić, kogoś, kto zawsze będzie mnie kochał i zawsze będzie mi wierny kogoś, na kogo czekałam - i bardzo się cieszę, że czekałam.

Pierwszy raz kochałam się w naszą noc poślubną - z moim mężem. Nie chciałabym zrobić tego po raz pierwszy z żadnym innym mężczyzną. Nie miałam bogactw, które mogłabym oddać swemu mężowi, a on o nic takiego nie prosił. Pragnął jedynie mnie. I to właśnie mogłam mu dać - całą siebie, nietkniętą, należącą tylko do niego. To bardzo dużo znaczy i oboje o tym wiemy.

Boże reguły dotyczące seksu zapewniają bliskość, której można doświadczyć jedynie w małżeństwie. Bóg powiedział: „Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem" (Rdz 2,24).

Boże reguły dotyczące seksu sprzyjają budowaniu tej bliskości. W końcu to Bóg powiedział, że „nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam" (Rdz 2,18). Prawdziwa miłość, czystość i wierność ma za zadanie wytworzyć bliskość między dwoj-

giem ludzi. Kiedy nasze życie jest zgodne z Bożą absolutną prawdą, możemy doświadczać wszystkich błogosławieństw Jego ochrony i zaopatrzenia.

Wcielenie w życie prawdy o seksie

W kulturze, w której przyszło nam żyć, toczy się walka i powinniśmy mieć świadomość tego, że naszym dorastającym dzieciom grozi niebezpieczeństwo. Dlatego potrzebują praw-

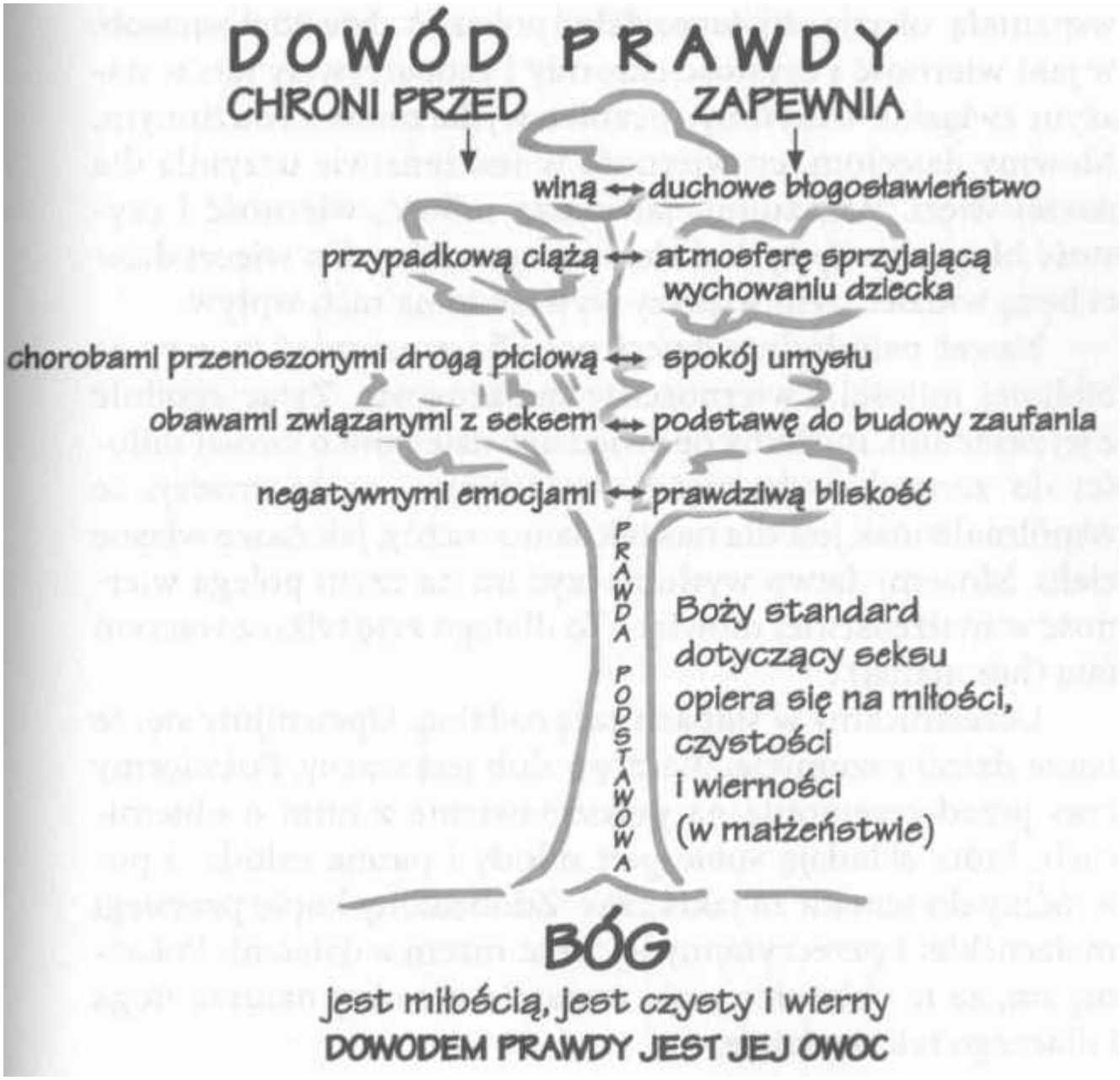

dy, którą powinni usłyszeć. Potrzebują dowodu tej prawdy, który powinni ujrzeć. Potrzebują pomocy, aby zastosować tę prawdę w swoim życiu, „przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu" (Pwt 6,7).

Rodzice, pastorzy i liderzy grup młodzieżowych mogą posługiwać się różnymi metodami, aby ukazać młodym ludziom, jak prawda sprawdza się w ich osobistym życiu. Oto kilka pomysłów, dzięki którym będzie można wykorzystać treść tego rozdziału w kontaktach z naszymi dorastającymi dziećmi i innymi młodymi ludźmi.

Świętujmy rocznice swojego małżeństwa. Rocznice są wspaniałą okazją do tego, żeby pokazać dzieciom sposób, w jaki wierność i czystość chroniły i zaopatrywały nas w naszym związku. Uczyńmy rocznice wydarzeniem rodzinnym. Mówmy dzieciom, co wierność w małżeństwie uczyniła dla naszej więzi. Pokazujmy, jak nasza miłość, wierność i czystość błogosławiły życiu całej naszej rodziny. Im więcej dzieci będą widzieć, tym większy wywrze to na nich wpływ.

Nawet najmłodsze dzieci potrafią zrozumieć koncepcję biblijnej miłości i wierności w małżeństwie. Żyjąc zgodnie z jej zasadami, możemy opowiedzieć dzieciom o swojej miłości do żony (lub do męża), wyjaśniając, co to znaczy, że współmałżonek jest dla nas tak samo ważny, jak nasze własne ciało. Możemy łatwo wytłumaczyć im na czym polega wierność w małżeństwie, mówiąc „To dlatego żyję tylko z waszym tatą (lub mamą)".

Uczestniczmy w ślubach całą rodziną. Upewnijmy się, że nasze dzieci rozumieją, dlaczego ślub jest ważny. Poświęćmy czas przed ceremonią na porozmawianie z nimi o obietnicach, które składają sobie pan młody i panna młoda, i powróćmy do tematu za jakiś czas. Zdobądźmy kopię przysięgi małżeńskiej i przeczytajmy jej treść razem z dziećmi. Pokażmy im, że te obietnice mają wsparcie w samej naturze Boga i dlaczego tak się dzieje.

Wykorzystujmy środki masowego przekazu. Wskazujmy na każdy fałszywy obraz miłości i seksu, który pokazywany jest w mediach. Wychwyćmy każdy fałsz, który usłyszą nasze uszy. Mówmy o tym, co jest złego w takim obrazie, i o ile lepszy jest Boży plan. Możemy być prawdziwie zaskoczeni, kiedy przekonamy się, jak dobrze nasze dzieci radzą sobie w posługiwaniu się Testem Prawdy i Dowodem Prawdy.

Robiąc to wszystko, przygotujemy nasze dzieci - te młodsze i te dorastające - do dokonywania właściwych wyborów. Do wyboru dobra zamiast zła. Pomożemy im zrozumieć, że Boże reguły dotyczące seksu są właściwe dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

Rozdział jedenasty

Jaka jest prawda o uczciwości?

Filip Milford uklęknął i przyłożył policzek do ziemi. Zamknął jedno oko, potem je otworzył i zamknął drugie. Podniósł głowę i spojrzał na dołek znajdujący się w odległości około półtora metra od niego.

- Ile ci jeszcze czasu potrzeba, żeby ustalić tor uderzenia - rzucił ze śmiechem ojciec.

Filip spojrzał na ojca. Wstał z kolan i stanął nad piłeczką. Powoli odchylił kij i delikatnie uderzył piłeczkę golfową, kierując ją w stronę osiemnastego dołka.

- Super! - wykrzyknął Filip, wznosząc obie ręce do góry. Uśmiechnął się tryumfalnie do ojca. - Dwa uderzenia.

Pastor Milford zanotował rezultat Filipa i zabrał się do podsumowywania wyniku rozgrywki.

- I jaki mamy wynik? - zapytał Filip, gdy ojciec skończył obliczenia.

Pastor Milford z karykaturalnie smutną miną, wręczył kartkę synowi.

- Pokonałem cię! - wykrzyknął chłopiec. - Czterdzieści dziewięć do czterdziestu jeden! Ale ci dołożyłem!

Na twarzy Jamesa Milforda pojawił się uśmiech. Położył rękę na ramieniu syna.

- Tak, pokonałeś mnie - przyznał. Roześmiali się głośno. James próbował sobie przypomnieć, kiedy ostatni raz on i Filip śmiali się razem.

Kilka dni później pastor Milford zabrał Filipa i jego siostrę, Sarę, na lody do lodziarni Freez Whip. Gdy płacił, razem z pieniędzmi wyciągnął z kieszeni kartkę z rzędami wypisanych cyfr.

Filip wyjął kartkę z ręki ojca i obejrzał ją uważnie.

- To z naszej partii golfa! - Odwrócił się do siostry i pokazał jej zapiski. - Zobacz! Nieźle mu dołożyłem.

Pastorowi Milfordowi przyszedł do głowy pewien pomysł.

- A gdybym ci powiedział, że tak naprawdę to wcale nie wygrałeś?

- Ale ja przecież wygrałem! - zawołał Filip.

- A gdybym powiedział ci, że zapisałem fałszywe wyniki, żeby pozwolić ci wygrać?

Twarz Filipa zmieniła się w jednej chwili.

- Nie zrobiłeś tego!

- Czy coś by to zmieniło, gdybym tak zrobił? Przecież chciałeś wygrać.

- Tak, ale... - Chłopiec poczerwieniał na twarzy. Widać było, że wzbiera w nim gniew.

- Uspokój się, Filip. Wygrałeś uczciwie. Wcale się nie podłożyłem, żebyś mógł zwyciężyć.

Chłopiec nie rozumiał, o co w tym wszystkim chodzi. Dziewięcioletnia Sara uważnie obserwowała ojca i brata.

- Czy byłbyś rozczarowany, gdybym pozwolił ci wygrać?

- Tak - przyznał Filip. - Chciałem cię pokonać.

- Ale przecież i tak byś wygrał.

- To nie byłoby to samo.

- Dlaczego nie? Wygrana to wygrana.

Filip namyślał się chwilę.

- Bo to nie byłoby naprawdę - powiedział w końcu. - To by się nie liczyło.

- Masz rację. Moje oszustwo pozbawiłoby cię satysfakcji, jaką daje zwycięstwo. I nie byłbyś pewien, na co naprawdę cię stać, gdybyśmy grali następnym razem.

Dokończyli lody i wyszli z restauracji. James Milford zatrzymał się przed wejściem i spojrzał na syna i córkę.

- Mówiłem wam, że uczciwość jest rzeczą właściwą, bo Bóg jest uczciwy. Uczciwość jest częścią Jego natury. Chcę, żebyście zrozumieli coś bardzo ważnego. Bóg pragnie, abyśmy byli uczciwi, ponieważ On wie, że oszukiwanie wcale nie jest zabawne. Oszustwo często okrada nas z tego, co dobre.

*

Nasze badania pokazują, że współcześni młodzi ludzie zawodzą w kwestii uczciwości bardziej niż w jakimkolwiek innym obszarze. Dwoje na troje młodych przyznaje się, że okłamało rodzica, nauczyciela lub innego dorosłego w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Sześcioro na dziesięcioro przyznaje się, że okłamało rówieśników. Mniej więcej co trzeci nastolatek w tym samym okresie oszukiwał na egzaminie lub sprawdzianie. I niemal co szósty w ostatnich miesiącach ukradł pieniądze lub jakieś przedmioty.

Co sprawiło, że nasze dzieci stały się tak nieuczciwe? Przyswoiły sobie ludzką koncepcję prawdy zamiast koncepcji Bożej. Nasze badania dowodzą, że ponad połowa młodych ludzi uważa, że kłamstwo jest czasami konieczne.

Nasze dorastające dzieci fałszem zastąpiły prawdę. Postrzegają kłamstwo jako prosty środek uzyskania tego, czego pragną. Stwarzając pozory, stają się ważni w oczach rówieśników. To także sposób pozyskania akceptacji rodziców. Nie uważają, że robią coś złego. Nie myślą o złych konsekwen-

cjach takiego postępowania. Nie myślą o dobrych następstwach uczciwości. To dlatego potrzebują Testu Prawdy i Dowodu Prawdy w kwestii uczciwości. Powinni się z nimi zapoznać i zrozumieć jego istotę.

Test Prawdy

Probitas laudatur et alget („Uczciwość zbiera pochwały i umiera z zimna") - napisał Juwenalis[1], rzymski poeta sprzed dwóch tysięcy lat. Dlaczego jednak większość ludzi pochwala uczciwość? Co sprawia, że powszechnie uważana jest za dobrą?

Aby udzielić odpowiedzi na to pytanie, musimy postawić sobie kolejne: jak się to ma do standardu? Pamiętajmy, jeśli chcemy określić, czy coś jest dobre czy złe, musimy odwołać się do Reguły Bożego *Prawa, Prawdy Podstawowej* i Osoby Boga.

Reguła Bożego Prawa

Tysiące lat temu Bóg dał Mojżeszowi przykazania: „Nie będziesz kradł. Nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa jako świadek" (Wj 20,15-16). Nieco później Bóg dał ludziom te przykazania po raz kolejny, w pełniejszej formie: „Nie będziecie kraść, nie będziecie kłamać, nie będziecie oszukiwać jeden drugiego. Nie będziecie przysięgać fałszywie na moje imię. Byłoby to zbezczeszczenie imienia Boga twego. Ja jestem Pan! Nie będziesz uciskał bliźniego, nie będziesz go wyzyskiwał" (Kpł 19,11-13). Bóg pokazał bardzo wyraźnie swemu ludowi, że złem jest kłamać, oszukiwać i kraść. W Sta-

[1] Juwenalis, Decimus Iunius Iuvenalis (ok. 60 - po 127), jeden z najwybitniejszych satyryków rzymskich; autor szesnastu satyr, w których atakował moralność ówczesnego społeczeństwa (przyp. red.).

rym Testamencie Księga Jozuego opowiada między innymi o tym, jak Bóg skierował swój gniew przeciw Izraelowi, gdyż Akan dopuścił się kradzieży, gdy Bóg zniszczył Jerycho. Bóg powiedział do Jozuego: „ukradli to, zataili i schowali między swoje rzeczy" (Joz 7,11) Bóg pokazał Jozuemu, że to Akan był winny. Akan i jego rodzina zginęli za karę, a jego dom został zniszczony.

Ponad tysiąc lat później pewien mężczyzna i jego żona okłamali kościół. Próbowali przekonać przywódców kościoła, że dali więcej pieniędzy, niż zrobili to rzeczywiście. Apostoł Piotr powiedział do Ananiasza (a później także do jego żony, Safiry): „Nie ludziom skłamałeś, lecz Bogu" (Dz 5,4). Ananiasz i Safira padli martwi u stóp Piotra.

Nieuczciwość Akana była obrazą dla Boga, ponieważ była sprzeczna z Jego przykazaniami. Ananiasz i Safira zgrzeszyli przeciw Bogu, ponieważ złamali Jego prawo. Lecz to nie był kres historii nieuczciwości.

Prawda Podstawowa

Boże przykazania wymierzone w kłamstwo, kradzież i oszustwo opierają się na *Podstawowej Prawdzie*. Tą *Podstawową Prawdą* jest uczciwość. Ona chroni wszystkich, którzy się jej trzymają.

Pod wieloma względami o uczciwości świadczy to, czego nie robimy. Uczciwa osoba nie kłamie. Pismo Święte mówi: „Dlatego odrzuciwszy kłamstwo: niech każdy z was mówi prawdę do bliźniego" (Ef 4,25). Uczciwa osoba nie oszukuje. „Nie łudźcie się!" - ostrzega apostoł Paweł - ani złodzieje, ani chciwi [...] nie odziedziczą królestwa Bożego" (1 Kor 6,10). Uczciwi ludzie nie kradną. Uczciwi ludzie „niczego sobie nie przywłaszczają, lecz [...] okazują zawsze doskonałą wierność" (Tt 2,10).

Podstawowa Prawda, jaką jest uczciwość, nie jest dobra jako taka. Jest dobra dlatego, iż wywodzi się z natury Boga.

Osoba Boga

Moja córka Kelly była wówczas w czwartej klasie. Kiedy nauczycielka wyszła na chwilę z sali, kilku uczniów tej klasy zabrało z biurka nauczycielki należącą do niej rzecz. Dzieci chciały się tylko pobawić tym przedmiotem, ale go zepsuły.

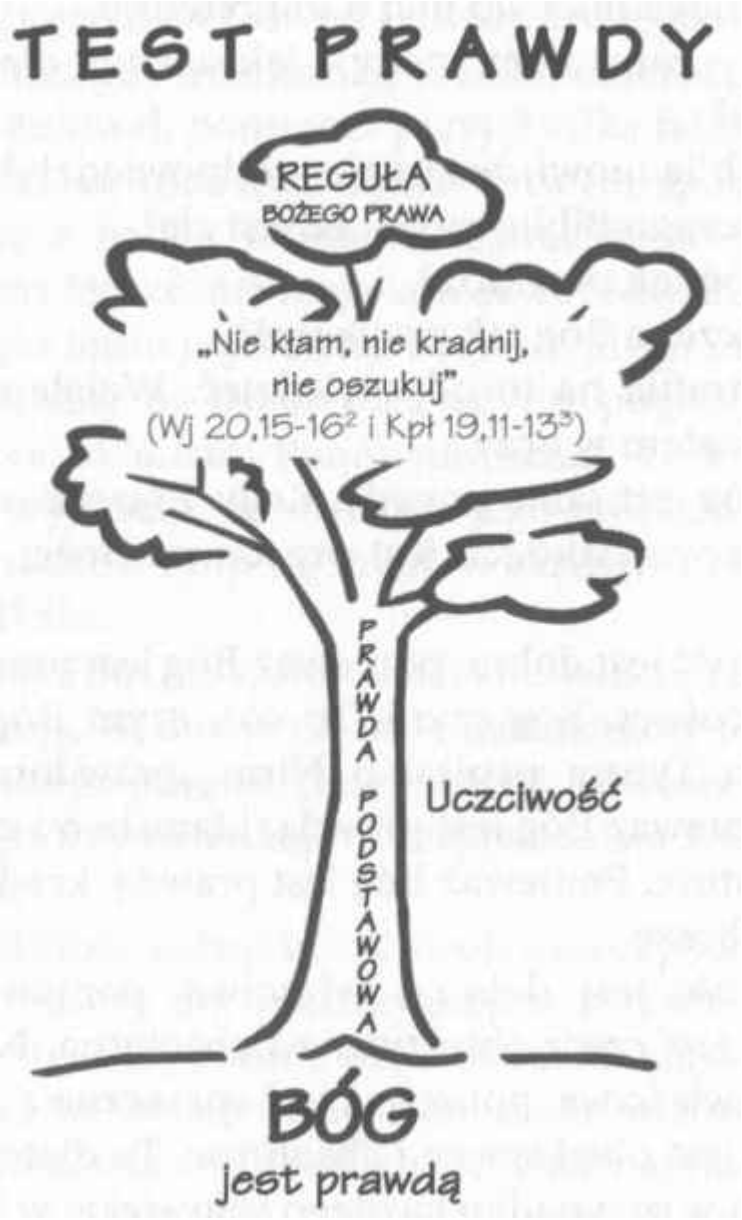

[2] „Nie będziesz kradł. Nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa jako świadek" (przyp. red.).

[3] „Nie będziecie kraść, nie będziecie kłamać, nie będziecie oszukiwać jeden drugiego. Nie będziecie przysięgać fałszywie na moje imię. […] Nie będziesz uciskał bliźniego, nie będziesz go wyzyskiwał" (przyp. red.).

Odłożyły go na miejsce. Kiedy nauczycielka odkryła szkodę, zapytała jedną z uczennic, co się stało. Dziewczynka wiedziała, że inni oczekują od niej, że skłamie, i zrobiła to. Wtedy nauczycielka zapytała Kelly, a ona powiedziała prawdę.

Następnego dnia rozmawiałem z Kelly o tym, co się stało. Powiedziałem jej, że postąpiła właściwie, chociaż inni uczniowie mogą mieć do niej o to pretensję.

- Kelly - zapytałem wtedy - jak sądzisz, dlaczego kłamstwo jest złe?

- Bo Biblia mówi, że jest złe - odpowiedziała.

- A dlaczego Biblia mówi, że jest złe?

- Bo Bóg tak przykazał.

- A dlaczego Bóg tak przykazał?

Nie potrafiła na to odpowiedzieć. Wziąłem do ręki jej dłoń i spojrzałem w oczy.

- Bo Bóg jest samą prawdą, Kelly. Prawda wypływa z Jego natury, a wszystko, co jest przeciwne Bożej naturze, jest grzechem.

Uczciwość jest dobra, ponieważ Bóg jest prawdą. Prawda to nie jest coś, co Bóg czyni. To coś, czym Bóg jest. Paweł w Liście do Tytusa napisał o Nim: „prawdomówny Bóg" (w. 1,2). Ponieważ Bóg jest prawdą, kłamstwo i oszustwo obraża Jego naturę. Ponieważ Bóg jest prawdą, kradzież stanowi dla Niego obrazę.

Uczciwość jest dobra i właściwa, ponieważ Bóg jest prawdą. To jest rzecz obiektywna i absolutna. Nieuczciwość jest zła i niewłaściwa, ponieważ jest sprzeczna z Bożą naturą. To również jest obiektywne i absolutne. To dlatego nieuczciwość jest zła w przypadku każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

Dowód Prawdy

Dowód Prawdy pomoże Filipowi Milfordowi zrozumieć, że dobro i zło są obiektywne. To znaczy, że nie my decydujemy 0 tym, co jest dobre, a co jest złe. O tym decyduje Bóg. Z tej perspektywy kłamstwo i oszustwo Filipa są złe. Filip powinien także spojrzeć na Dowód Prawdy. Do tego właśnie zmierzał jego ojciec, gdy rozmawiali przed lodziarnią.

Filip oszukiwał, ponieważ przyjął kilka fałszywych założeń. Pomyślał, że oszustwo będzie łatwym sposobem poradzenia sobie z nauką w szkole. Uznał, że to pomoże mu uzyskać oceny lepsze, niż mają koledzy z klasy Pomyślał również, że dzięki temu jego ojciec będzie z niego dumny. Kiedy został przyłapany na oszustwie, jedynie pogorszył sytuację, próbując ojca okłamać. Ponownie uznał, że kłamstwo jest najlepszym wyjściem, że rozwiąże jego problem. W każdym z tych przypadków Filip się mylił, w każdym z tych przypadków postąpił źle.

Nie tylko Filip przyjmuje fałszywe koncepcje. Nasze badania pokazują, że dwoje na troje nastolatków oszukuje, aby uzyskać to, czego pragną. Dzieje się tak również wśród młodych ludzi, którzy twierdzą, że mają osobistą więź z Jezusem Chrystusem.

James Milford zaczął uczyć swoje dzieci posługiwania się Dowodem Prawdy dla rozstrzygnięcia kwestii dotyczących uczciwości. Stara się pomóc im w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „Jak to się odnosi do rzeczywistości?". Razem z synem zastanawia się, czy nieuczciwość naprawdę pozwala osiągnąć to, co się chce osiągnąć. Próbuje nauczyć Filipa 1 Sarę, że uczciwość jest obrazem natury Boga. Pracuje także nad swoimi relacjami z dziećmi i stara się być dla nich przykładem. Pomaga im zrozumieć, że Boża reguła uczciwości wcale ich nie ogranicza. Przeciwnie, tak naprawdę to może ich chronić i zaopatrywać.

1. Uczciwość chroni przed winą i zapewnia czyste sumienie. Opowiadanie Edgara Allana Poe[4] pod tytułem *Serce oskarżycielem* opowiada o człowieku, który popełnił morderstwo, a następnie ukrył ciało pod podłogą swego pokoju. Zbrodnia wyszła na jaw podczas kolejnych przesłuchań, które policjanci przeprowadzili w domu tego człowieka. Poczucie winy sprawiło, iż wydawało mu się, że słyszy, jak pod podłogą bije serce ofiary, doprowadzając go do załamania nerwowego. Przyznał się do mordu i wskazał policjantom miejsce ukrycia ciała.

Wina jest jedną z najsilniejszych emocji. „Bo winy moje przerosły moją głowę" - wyznał Dawid - gniotą mnie jak ciężkie brzemię" (Ps 38,5). Wina nie pozwala nieuczciwemu człowiekowi w pełni cieszyć się życiem. Młody człowiek, który jest posłuszny Bożej regule uczciwości, będzie chroniony od winy.

Boża reguła uczciwości zapewnia czyste sumienie. Dawid napisał: „Panie, kto zamieszka na Twojej świętej górze? Ten, który postępuje bez skazy, działa sprawiedliwie, a mówi prawdę w swoim sercu" (Ps 15,1-2).

2. Uczciwość chroni przed wstydem i zapewnia poczucie satysfakcji. Nawyk uczciwości może chronić człowieka przed wstydem, którego z pewnością by doświadczył w chwili, gdy jego kłamstwo zostałoby ujawnione. Kiedy Filip Milford został przyłapany na oszustwie, wstydził się wrócić do klasy. Wstydził się spojrzeć w oczy innym uczniom.

Boża reguła uczciwości zapewnia poczucie satysfakcji, którego nigdy nie zazna człowiek nieuczciwy. Pastor Milford powiedział swemu synowi: „Moje oszustwo pozbawiłoby cię

[4] Edgar Allan Poe (1809-1849) amerykański poeta, nowelista, znany zwłaszcza jako autor fantastyczno-sensacyjnych opowiadań przesyconych atmosferą grozy (przyp. red.).

satysfakcji, jaką daje zwycięstwo". Gdyby nie przyłapano Filipa na oszukiwaniu podczas testu, mógłby później pokazać ojcu ocenę i usłyszeć pochwałę z jego ust. Lecz nie sprawiłoby mu to satysfakcji, gdyż na tę ocenę by nie zasłużył.

3. Uczciwość chroni przed nawykiem kłamstwa i zapewnia dobrą reputację. Każde kłamstwo prowadzi do kolejnych kłamstw. W końcu człowiek tak wikła się w te wszystkie swoje kłamstwa, że nie może już znaleźć drogi wyjścia.

Na początku naszej znajomości z Dottie, dziś moją żoną, powiedziałem jej:

- Chciałbym ci coś powiedzieć. Nie musisz odpowiadać mi od razu. Myślę, że jestem w tobie zakochany.

Zaczęła się śmiać.

- Chyba mnie nie zrozumiałaś - powiedziałem jej wtedy. - Mówię, że myślę, że jestem w tobie zakochany.

Wyciągnęła list, który otrzymała od kobiety wówczas ze mną pracującej. Autorka listu pisała, że o ile jej wiadomo, Dottie umawia się ze mną. „Josh słynie z tego, że umawia się z wieloma kobietami - informowała ta kobieta. - Więc bądź ostrożna. Nie chciałabym, żeby cię zranił". A na koniec dodała: „Ale wiem jedno: Josh zawsze będzie z tobą uczciwy".

Zawsze byłem wdzięczny autorce tego listu za to, że uważała mnie za uczciwego człowieka. To jest jedno z błogosławieństw posłuszeństwa Bożej regule uczciwości. „Lepszy szacunek niż wielkie bogactwo, lepsze uznanie niż srebro i złoto" (Prz 22,1).

4. Uczciwość chroni przed zerwanymi więziami i zapewnia zaufanie w relacjach z innymi ludźmi. Kilka lat temu odbyłem serię spotkań. Od dziesięciu do piętnastu młodych osób zgadzało się zwykle wyjść przed szereg i usiąść w kręgu na środku sali. Rodzice i inni dorośli nie mieli wówczas prawa głosu. Mogli jedynie obserwować i słu-

chać. Podczas jednego z takich spotkań pewna piętnastoletnia dziewczyna rozpłakała się w głos:

- Nigdy już nie zaufam swojej mamie - wyznała.

- Dlaczego? - zapytałem.

- Dwa lata temu zapytałam mamę, czy ona i tata czekali do ślubu, zanim zaczęli uprawiać seks, a ona odpowiedziała, że tak. Niedawno dowiedziałam się, że nie czekali. Okłamała mnie. Nigdy więcej jej nie zaufam - powtórzyła.

Boża reguła uczciwości zapewnia zaufanie w relacjach z innymi ludźmi. Wszystkie relacje opierają się na zaufaniu,

a zaufanie nie może zaistnieć w atmosferze kłamstwa. Powtarzam często moim dzieciom: „Jeśli zawsze mówicie prawdę, to zawsze mogę wam wierzyć. Lecz jeśli mówicie prawdę tylko czasami, nie mogę wam wierzyć wcale".

Wcielenie w życie prawdy o uczciwości

Wielu starszych ludzi w Stanach Zjednoczonych wychowało się na opowieściach o Abrahamie Lincolnie i Jerzym Waszyngtonie. Te historie uczyły ich szacunku dla uczciwości i tego, jaką ona ma wartość. Wielu współczesnych młodych ludzi nigdy nie słyszało podobnych opowieści. Wciąż możemy jednak wpoić dzisiejszej młodzieży tę wartość, jaką stanowi uczciwość.

Zadawajmy młodym ludziom pytanie: „Co by było, gdyby..." Poprośmy, żeby spróbowali sobie wyobrazić, jak zmieniłby się świat, gdyby wszyscy byli bezwzględnie uczciwi. Na przykład nie musielibyśmy zamykać drzwi na klucz. Zastanówmy się razem z nimi nad tym, jak uczciwość nas chroni i zaopatruje. Kiedy nasze dzieci, wychodząc z domu, za każdym razem będą zamykały drzwi na klucz, o czym bezustannie im przypominamy, dostrzegą, jak wielką wartością jest uczciwość. Wykorzystajmy każdą chwilę, aby uświadamiać im, że gdy jesteśmy uczciwi, oddajemy cześć Bogu jako Bogu prawdy.

Wykorzystujmy wyjazdy na zakupy, aby nauczać Bożej reguły uczciwości. Dawajmy dzieciom pieniądze, nawet tym młodszym, aby płaciły za to, co kupujemy. Poświęćmy nieco czasu, aby rozmawiać z nimi o Teście Prawdy i Dowodzie Prawdy. Uświadommy starszym dzieciom fakt, że sklepy muszą podnosić ceny, aby pokryć straty powodowane kradzieżami dokonywanymi przez nieuczciwych klientów.

Dzielmy się darem uczciwości. Wykształćmy w sobie nawyk chwalenia naszych dzieci, kiedy zauważamy, że postępują uczciwie. Możemy im nawet dawać drobne upominki będące nagrodą za ich uczciwość.

Wykorzystujmy media, aby uczyć uczciwości. W serwisach informacyjnych roi się od negatywnych konsekwencji nieuczciwości i błogosławieństwa uczciwości. Rozmawiajmy o takich doniesieniach z naszymi dziećmi. W podobnym kontekście rozmawiajmy o tym, co wydarzyło się w szkole lub w domu.

Rozdział dwunasty

Jaka jest prawda o rodzinie?

Córka Geeny Santoro czekała na nią na lotnisku. Przywitała matkę z szerokim uśmiechem na twarzy.

- Twoje włosy! - powiedziała Geena, gdy rzuciły się sobie w ramiona.

- Podobają ci się?

Geena zrobiła krok do tyłu i delikatnie dotknęła ręką czupryny córki.

- Są takie krótkie! - Geena spojrzała na Melisę, próbując przywyknąć do jej krótkich włosów.

- Znudziła mi się tamta fryzura. Postanowiłam ściąć włosy. Podobają ci się?

- Jesteś tak piękna, że wyglądałabyś wspaniale nawet bez włosów - powiedziała wesoło Geena. I zaraz dodała ze śmiechem: - Tylko niech ci nic takiego nie przyjdzie do głowy!

Godzinę później obie kobiety siedziały w nowym domu Melisy i piły herbatę. Geena rozglądała się wokół. W niewielkim salonie nie było krzeseł. Wszędzie panoszyły się kartonowe pudła. W jednym z pokojów stał stół i krzesła, a w sypialni - łóżko i dwa lub trzy mniejsze meble.

- Nie zabrałam jeszcze wszystkiego od Dona - wyjaśniła Melisa. - Nie miałam na to czasu. - A potem uśmiechnęła się szeroko i oznajmiła: - Znalazłam sobie pracę.

- A co z Donem?

Uśmiech na twarzy Melisy przygasł. - Co z Donem... - powtórzyła za matką.

Geena patrzyła na córkę i czekała, co Melisa ma jej do powiedzenia.

- Chyba właściciel pozwolił mu zostać w tamtym domu, dopóki nie znajdzie sobie czegoś innego - odpowiedziała Melisa po dłuższej chwili. - Wiem, mamo, że ci się to nie podoba, ale rozmawiałyśmy o tym przez telefon. Pamiętasz przecież, co ci powiedziałam. Don i ja po prostu nie jesteśmy dla siebie stworzeni.

- Meliso, ty wyszłaś za niego za mąż!

- Tak jak ty za mojego ojca - odparowała córka.

Geena poczuła się tak, jakby ktoś wymierzył jej cios w żołądek. Zapadła cisza pełna ogromnego napięcia. Obie kobiety milczały. W końcu Melisa wstała od stołu i wyszła z pokoju.

Geena została sama. Siedziała zamyślona, trzymając w rękach kubek ze stygnącą herbatą. Potrząsała głową. „Nigdy nie zdołam jej nakłonić, aby zrobiła to, co bym chciała - pomyślała. - Ona zawsze wszystko robiła po swojemu. Kiedy już coś postanowiła, nikt nie był w stanie na nią wpłynąć". Uśmiechnęła się smutno na myśl o swojej bezradności.

Odsunęła krzesło od stołu, wstała i poszła za córką do sypialni. Melisa siedziała na łóżku, oparta plecami o ścianę. Geena stanęła przy jedynym oknie i wyjrzała na zewnątrz.

- Nie przyjechałam tu kłócić się z tobą - powiedziała. „I tak nigdy bym z tobą nie wygrała. Nie jestem w tym dobra". Uśmiechnęła się w duchu. - Przyjechałam, bo chciałam być przy tobie. Chciałam ci powiedzieć, jak bardzo jesteś dla mnie ważna.

Odwróciła się do córki.

- Zaczęłam rozumieć, że nie jestem za ciebie odpowiedzialna. Potrzebowałam na to czasu. W końcu Bóg i moja najlepsza przyjaciółka pomogli mi zrozumieć, że jestem odpowiedzialna przed tobą, ale nie za ciebie. Chcę być ci wierna. Chcę dawać ci dobry przykład. Chcę, żeby nasze wzajemne relacje były jak najlepsze. Chcę być tutaj, żeby ci pomóc, wtedy kiedy potrzebujesz mojej pomocy.

W oczach Melisy pojawiły się łzy.

- Potrzebuję twojej pomocy, mamo. I moje dziecko też.

Oczy Geeny zrobiły się okrągłe ze zdziwienia. Otworzyła usta, ale nie była w stanie nic powiedzieć.

Melisa uśmiechnęła się w odpowiedzi na nieme pytanie matki. - Tak, jestem w ciąży. Będę rodzić w grudniu.

- Świąteczne dziecko! - ucieszyła się Geena. Otoczyła córkę ramieniem i mocno do siebie przytuliła.

Kilka chwil później zapytała:

- Czy Dan wie o dziecku?

Melisa odstawiła kubek z herbatą na stół.

- Powiedziałam mu wczoraj - odparła.

- Czy to coś zmienia? - indagowała dalej Geena.

- Zmienia bardzo dużo, jeśli chodzi o pieniądze. Ale to nie znaczy, że się znowu zejdziemy, jeśli o to pytasz.

Melisa wydawała się czytać w twarzy matki.

- Wiem, że nie będzie mi łatwo samotnie wychować dziecko. Ale postanowiłam, że stworzę mojemu dziecku prawdziwy dom.

- Jestem pewna, że to ci się uda - zaczęła Geena. - Ale wychowanie dziecka bez ojca... Sama wiesz, jak nam było trudno bez twojego ojca.

- Będę kochała moje dziecko, mamo. I ono będzie kochało mnie. Będziemy wspaniałą rodziną. Z Danem lub bez niego. Wielu ludzi tak teraz żyje. Zastanawiam się nawet, czy nie zamieszkać z inną samotną matką. W ten sposób obu nam będzie łatwiej.

Melisa widziała, że nie zdołała przekonać matki.

- Pogódź się z tym, mamo. Ten świat nie jest doskonały. Nie będę biegać za jakimś facetem tylko dlatego, że moje dziecko potrzebuje ojca.

Zanim Geena zdołała odpowiedzieć, Melisa pośpieszyła z propozycją.

- Może pojedziemy razem na zakupy? Przydałoby się tutaj jeszcze kilka rzeczy.

- To dobry pomysł - powiedziała Geena. Zebrała kubki po herbacie i zaniosła je do zlewu. - Chcę być pierwszą osobą, która kupi mojemu wnukowi ubranka.

*

Geena Santoro przekonuje się, jak ważne jest budowanie i pielęgnowanie właściwych relacji z dorosłą córką. Poglądy Melisy na temat małżeństwa i rodziny są już ukształtowane. Lecz jeśli Geena mogła nauczyć się nowego sposobu myślenia o rodzinie, być może jej córka jest również do tego zdolna.

Młodzi ludzie wychowują się w kulturze, która próbuje nadać nowe znaczenie słowom „małżeństwo" i „rodzina". Osiemdziesiąt procent dzieci, które urodziły się zaraz po drugiej wojnie światowej, wychowało się w pełnych rodzinach. To znaczy, że wychowały się w domu obojga swoich biologicznych rodziców. Jedynie pięćdziesiąt procent dzieci urodzonych w latach osiemdziesiątych XX wieku mogło oczekiwać, że będą dorastać w pełnej rodzinie.

Podobnie jak Melisa, większość młodych chrześcijan zaakceptowało fałszywe poglądy na temat małżeństwa i rodziny. Ośmioro na dziesięcioro z nich twierdzi, że rozwód jest dopuszczalnym sposobem wycofania się z małżeństwa.

Nie znaczy to, że Melisa i jej dziecko nie będą rodziną. Rodziny, w których jest tylko jeden rodzic, nadal są rodzina-

mi, ale są to rodziny niepełne. Istnieją pewne kroki, które może podjąć samotny rodzic, aby ograniczyć lub odwrócić zniszczenia, jakich dokonuje rozwód.

Test Prawdy

Podczas wyborów prezydenckich w USA w 1992 roku wiele mówiło się o wartościach rodzinnych. „Newsweek" opublikował wtedy artykuł, który stawiał ważne pytania: „Czyje wartości? Czyja rodzina? Kto o tym decyduje?"

Te pytania mają już swoją odpowiedź. Możemy ją znaleźć, przeprowadzając Test Prawdy. W Teście Prawdy pytamy: „Jak to wygląda w porównaniu ze standardem?". Potem sięgamy po koncepcje związane z wybraną regułą Bożego *Prawa, Podstawową Prawdę* i naturą Osoby Boga.

Reguła Bożego Prawa

W pierwszych dniach istnienia ludzkości w ogrodzie Eden Bóg poczynił wspaniały plan wobec człowieka. „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam" - powiedział - uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc" (Rdz 2,18). Bóg stworzył więc mężczyznę i kobietę, dopasowanych do siebie pod każdym względem.

Jedną z pierwszych reguł ustanowionych przez Boga było małżeństwo. „Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem" (Rdz 2,24). Później Jezus dodał: „Co więc Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela!" (Mk 10,9).

Apostoł Paweł napisał: „Tym zaś, którzy trwają w związkach małżeńskich, nakazuję nie ja, lecz Pan: Żona niech nie odchodzi od swego męża! [...] Mąż również niech nie oddala żony" (1 Kor 7,10-11). Bóg dał nam również inne przykazania dotyczące rodziny. Te przykazania pokazują, że Bożym

zamiarem jest, aby nasze małżeństwa i rodziny były silne, trwałe i pełne miłości.

Prawda Podstawowa

Jak w przypadku wszystkich Bożych reguł, Jego przykazania dotyczące małżeństwa i rodziny opierają się na *Podstawowej Prawdzie*. W tym wypadku *Podstawową Prawdę* jest jedność. Bóg powiedział: „Dlatego to mężczyzna [...] łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem" (Rdz 2,24). Bóg zaplanował także potrzebę jednoczenia się wszystkich członków rodziny.

Bóg ceni wysoko jedność. W Piśmie Świętym czytamy: „Oto jak dobrze i jak miło, gdy bracia mieszkają razem" (Ps 133,1). Jezus modlił się, aby Jego uczniowie „stanowili jedno" (J 17,21). Paweł pisał do wierzących: „usiłujcie zachować jedność Ducha dzięki więzi, jaką jest pokój" (Ef 4,3).

Osoba Boga

Przez setki lat bogobojni Żydzi rozpoczynali swoją codzienną modlitwę od *Szema*[1]. Treść *Szema* została zapisana w Księdze Powtórzonego Prawa: „Słuchaj, Izraelu, Pan jest naszym Bogiem - Panem jedynym" (w. 6,4). Ukazuje ona jedność Boga. Lecz z Nowego Testamentu dowiadujemy się, że Bóg jest trzema Osobami. Na przykład Jezus powiedział swoim uczniom, aby szli i nauczali wszystkie narody. A potem dodał: „udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego" (Mt 28,19).

Bóg jest trzema Osobami w jednej. Nie można Go podzielić. Jedność to nie jest coś, do czego On dąży. To nie jest coś, co On czyni. To coś, czym On jest. Jezus powiedział, „Ja i Ojciec jedno jesteśmy" (J 10,30). „Ojciec jest we Mnie, a Ja w Ojcu" (J 10,38). Jedność jest częścią Bożej natury. Bóg pragnie, abyśmy doświadczali podobnej jedności w naszych małżeństwach i rodzinach.

Ponieważ Bóg jest jeden, rozbite małżeństwa i rodziny nie są podobne do Niego. Ponieważ Bóg jest jeden, jedność stanowi Jego naturę, co wyjaśnia, dlaczego małżeństwo i rodzina mają trwać przez całe życie. Możemy zatem powiedzieć, że jedność w małżeństwie i rodzinie jest właściwa dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

[1] *Szema Jisrael* (hebr. „Słuchaj, Izraelu"), jedna z dwóch najważniejszych, obok Amidy, modlitw w judaizmie (przyp. red.).

Dowód Prawdy <<

Bóg uczynił małżeństwo i rodzinę nie tylko po to, aby objawić swą jedność, ale także dlatego, że wiedział o czymś, czego my nie wiemy. On pragnął nas chronić i zaopatrywać.

Nasze badania dowodzą, że mniej niż połowa młodych ludzi pragnie takiego małżeństwa, w jakim żyją ich rodzice. Ośmioro na dziesięcioro młodych ludzi uważa rozwód za dopuszczalne rozwiązanie problemów małżeńskich. Mniej niż połowa wierzy, że rodzina jest ważnym elementem społeczeństwa amerykańskiego.

Jednocześnie dziewięćdziesiąt procent młodych ludzi wierzy, że Bóg chce, aby małżeństwo trwało przez całe życie. Dlatego większość naszych dorastających dzieci potrzebuje dowodu na to, że Boże reguły wobec małżeństwa i rodziny są właściwe. Potrzebuje Dowodu Prawdy, żeby to zrozumieć.

1. Boże reguły dotyczące małżeństwa i rodziny chronią przed rozczarowaniem i zapewniają poczucie satysfakcji. Rozczarowanie jest nieuniknionym rezultatem nieposłuszeństwa Bożym regułom dotyczącym małżeństwa i rodziny. Młodych ludzi, którzy mieszkają ze sobą bez ślubu, spotka rozczarowanie. Nie unikną rozczarowania nawet wtedy, jeśli zamierzają się pobrać w przyszłości.

Pewna kobieta napisała:

Chciałabym powiedzieć każdej młodej osobie w Stanach Zjednoczonych, że człowiek naprawdę zbiera to, co zasiał. Mieszkanie ze sobą przed ślubem wydaje się początkowo takie wspaniałe! Ale prowadzi do większych problemów, niż można sobie wyobrazić.

Ja i mój chłopak zamieszkaliśmy ze sobą dwa lata przed ślubem. Wiedziałam, że łamię serce moim rodzicom i również memu Niebiańskiemu Ojcu! Mój chłopak nie był chrześcijani-

nem, ale myślałam, że kiedy zamieszkamy razem, zdołam go zmienić.

Przed ślubem myśleliśmy o wszystkim nie „to-jest-twoje, to-jest-moje". Myśleliśmy „to-jest-nasze" Ale gdy się pobraliśmy, to przestało się sprawdzać. Staliśmy się zbyt niezależni i zbyt egoistyczni. W żaden sposób nie mogliśmy stać się „jednym ciałem".

Autorka tego listu uważała się za chrześcijankę, kiedy zamieszkała ze swym chłopakiem. Myślała, że żyjąc z nim przed ślubem, zdoła przyprowadzić go do Chrystusa. Podobnie jak wielu innych, wzięła fałsz (życie ze sobą) za prawdę (małżeństwo).

Wielu młodych ludzi myśli o mieszkaniu razem jako małżeństwie na próbę. Lecz badania pokazują, że wśród tych, którzy żyją ze sobą przed małżeństwem, prawdopodobieństwo, że się później rozwiodą jest o pięćdziesiąt procent większe. Poza tym kobiety, które żyją z mężczyzną przed małżeństwem, są o wiele częściej ofiarami przemocy domowej.

Większość małżeństw doświadcza pewnych problemów. Lecz gdy mąż i żona stali się „jednym ciałem", mogą te problemy rozwiązać.

2. Boże reguły dotyczące małżeństwa i rodziny chronią przed przepracowaniem rodziców i zapewniają czas na angażowanie się w życie dzieci. Czasami rodzice są zbyt zajęci, aby poświęcić swym dzieciom czas, którego one potrzebują. Bożym zamiarem było, aby każde dziecko miało zarówno ojca, jak i matkę. Gdy rodziców jest dwoje, mogą pomagać sobie nawzajem i spędzać z dziećmi znacznie więcej czasu. Doba ma zaledwie dwadzieścia cztery godziny - to za mało, aby jeden rodzic mógł wypełniać funkcje zarówno matki, jak i ojca.

Rodzicom, którzy się rozwiedli i zawarli ponowne związki, często przytrafiają się jeszcze większe problemy - jeszcze trudniej im wówczas znaleźć czas dla swoich dzieci. Bywa, że widu-

ją się z nimi tylko raz w tygodniu lub miesiąc albo dwa w ciągu roku. Dzieci z rozbitych rodzin ponoszą wiele negatywnych konsekwencji tego, iż rodzice nie mają dla nich czasu.

Pamiętajmy, że Boże reguły są niczym parasol ochronny. Kiedy wychodzimy spod tego parasola, przestajemy być chronieni. Powinniśmy pomóc naszym dorastającym dzieciom zrozumieć istotę Dowodu Prawdy. Tylko wtedy pojmą, dlaczego małżeństwo na całe życie leży w najlepiej pojętym interesie zarówno rodziców, jak i dzieci.

3. Boże reguły dotyczące małżeństwa i rodziny chronią przed problemami emocjonalnymi i zapewniają bezpieczeństwo emocjonalne. Badania wykazały, że w przypadku dzieci wychowywanych przez samotnych rodziców istnieje dwu- lub trzykrotnie większe prawdopodobieństwo, że będą doświadczać problemów emocjonalnych. Częściej porzucają szkołę średnią, sięgają po narkotyki i mają kłopoty z prawem. Dziewczęta wychowane w niepełnych rodzinach częściej rodzą pozamałżeńskie dzieci.

Nikt nie ponosi większych konsekwencji rozwodu niż dzieci. Przeprowadzone w Kalifornii badania dzieci z rozwiedzionych rodzin dowiodły, że jeszcze przez wiele lat po rozwodzie rodziców mają one zaburzone reakcje emocjonalne. Bóg pragnie chronić nasze dzieci przed negatywnymi emocjami. To dlatego Jezus powiedział: „Co więc Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela!" (Mk 10,9).

Boże reguły dotyczące małżeństwa i rodziny zapewniają bezpieczeństwo emocjonalne. Dzieci muszą wiedzieć, że jest coś, na czym mogą bezwzględnie polegać. Tego potrzebują do prawidłowego rozwoju. Potrzebują poczucia bezpieczeństwa. Potrzebują pewności, że wszystko w ich świecie jest w należytym porządku, takiej pewności, jak ta, że Bóg jest w niebie.

4. Boże reguły dotyczące małżeństwa i rodziny chronią przed problemami w relacjach z innymi

ludźmi i zapewniają właściwe wzorce. Badania pokazują, że wiele dzieci z rozbitych rodzin doświadcza poważnych problemów w relacjach międzyludzkich. Dzieje się tak nie tylko w dzieciństwie, ale trwa przez całe ich życie. Wiele z nich nie potrafi zbliżyć się do drugiego człowieka. Trudno im budować trwałe i pełne miłości relacje interpersonalne lub stworzyć stabilny związek małżeński. Niektórym trudno nawet utrzymać pracę.

Boże reguły dotyczące małżeństwa i rodziny zapewniają dobry przykład dzieciom. Kiedy moja córka Kelly była jeszcze mała, zapytałem ją:

- Kelly, czy wiesz, że kocham twoją mamę?
- Tak - odpowiedziała. - Wiem o tym.
- A skąd o tym wiesz?
- Bo jej to ciągle powtarzasz.
- A gdybym stracił głos i nie mógł jej tego mówić. Skąd byś wtedy o tym wiedziała?
- Bo ją ciągle całujesz.
- A gdybym się zranił w usta i nie mógł jej całować. Skąd byś wtedy o tym wiedziała?

Kelly zastanowiła się nad tym kolejnym pytaniem. - Bo widzę, jak ją traktujesz - odparła.

To była odpowiedź, na którą czekałem. Stanowiła dla mnie potwierdzenie tego, że daję moim dzieciom dobry przykład małżeńskiej miłości, pokazując im, jakie powinny być relacje między mężczyzną i kobietą.

Moje dzieci będą błogosławione przez całe życie, ponieważ moja żona była dla dzieci przykładem i stała się dla nich wzorem wspaniałej kobiety. Wzorem do naśladowania dla naszych córek, a dla naszego syna - źródłem wiedzy o tym, jakich cech powinien szukać w kobiecie.

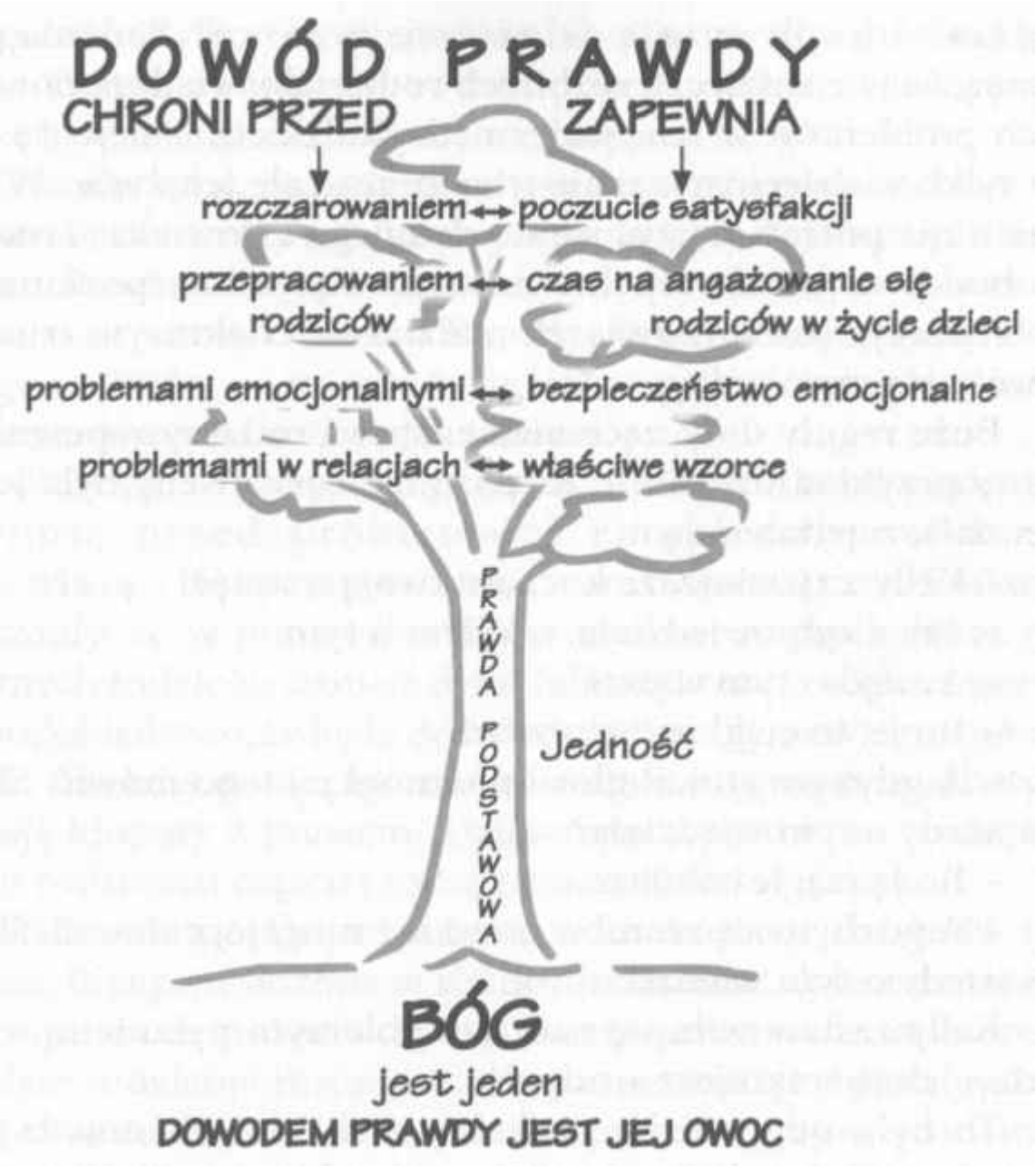

Czy istnieje dobre wyjście dla Melisy?

Rodziny z obojgiem rodziców są wyraźnie lepsze pod każdym względem niż rodziny, w których jest tylko jeden rodzic lub te, które powstały w wyniku powtórnego małżeństwa.

Być może nie uda nam się nakłonić młodą osobę niebędącą w związku małżeńskim, aby ten fakt uznała. Co jednak w przypadku ludzi takich jak Geena lub Melisa? Czy jest jakieś sensowne wyjście dla tych, którzy próbują samodzielnie wychować swoje dziecko?

Jest kilka kroków, które może podjąć samotny rodzic. Bóg powiedział, że jest „ojcem dla sierot i dla wdów opiekunem' (Ps 68,6).

Znamy inny przykład życia w jedności, który może podsunąć pewne rozwiązania osobom z niepełnych rodzin. Takim rozwiązaniem jest kościół. Samotny rodzic, który angażuje się w działalność lokalnych wspólnot wierzących - ciało Chrystusa - może zaznać radości przebywania w pełnej życia, zdrowej rodzinie. Przynajmniej w niektórych aspektach może ona zastąpić takiej osobie utraconego męża lub żonę. A dzieciom może pod pewnymi względami zastąpić brakującego ojca lub matkę.

Bóg poucza: „płaczcie z tymi, którzy płaczą". Bóg oczekuje tego od wszystkich wierzących w kościele. Mówi także: „Weselcie się z tymi, którzy się weselą" (Rz 12,15). Nakazuje: „Jeden drugiego brzemiona noście" (Ga 6,2). To jest ta sama jedność, której powinniśmy doświadczać w rodzinie.

Jesteś, Czytelniku, samotnym rodzicem? Możliwe, że zarówno ty, jak i twoje dziecko zaznaliście problemów emocjonalnych, które są częstym następstwem rozwodu lub śmierci męża lub żony. Znajdź kościół, który zatroszczy się o ciebie, i zaangażuj się w jego działalność. Wiele niepełnych rodzin znalazło uzdrowienie, gdy doświadczyli jedności, którą zapewnia wspólnota religijna. Weselcie się z tymi, którzy się weselą, płaczcie z tymi, którzy płaczą.

Wcielenie w życie prawdy o rodzinie

W naszych dorastających dzieciach tkwi głęboka potrzeba zrozumienia wartości, jakimi są małżeństwo i rodzina. Lecz w jaki sposób nakłonić je do wcielenia w życie - ich własne życie - prawdy o tych wartościach?

Zachęcajmy swe dorastające dzieci do angażowania się w działalność przykościelnych grup młodzieżowych. Dobra

grupa młodzieżowa jest ważnym elementem składowym życia młodej osoby. Dzieje się tak szczególnie w przypadku dzieci wychowywanych przez samotnych rodziców. Spotkajmy się z pracownikiem prowadzącym grupy młodzieżowe i porozmawiajmy z nim o duchowym i emocjonalnym rozwoju naszych dzieci. Zapytajmy, co możemy zrobić, aby pomóc swemu dziecku i całej grupie młodzieżowej.

Chodźmy na spotkania organizowane w kościołach. Przyłączmy się do jakiejś małej grupy, która wyznaje wartości głoszone przez Pismo Święte. Ona może nam skutecznie pomóc jako rodzicowi. Przy niektórych kościołach działają takie małe grupy dla samotnych rodziców.

Wyciągnijmy z szuflad nasze ślubne zdjęcia. Wykorzystamy je do tego, by podzielić się z dziećmi swoimi poglądami na temat małżeństwa. Może się okazać, że będziemy zaskoczeni ich ciekawością tego wszystkiego, co dotyczy naszego ślubu.

Rozmawiajmy z dziećmi o tym, jak to było, kiedy się urodziły. Bez względu na to, ile mamy lat, wszyscy lubimy słuchać takich historyjek. Wykorzystajmy to zainteresowanie do zapewnienia naszym dzieciom poczucia przynależności i stale to poczucie wzmacniajmy. Pomóżmy im zrozumieć, że przyszły na ten świat dzięki naszej miłości do męża lub żony.

Okazujmy miłość mężowi lub żonie. Pokażmy swoim dzieciom, jak bardzo kochamy naszych współmałżonków. Okazujmy sobie miłość w obecności dzieci. Im częściej będziemy im pokazywać, jak bardzo się nawzajem kochamy, tym bezpieczniejsze będą się czuły.

Boża prawda o małżeństwie i rodzinie jest prawdą absolutną - dotyczy każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu. Poświęćmy swój czas i nauczmy nasze dzieci posługiwania się Testem Prawdy **i** Dowodem Prawdy o małżeństwie i rodzinie.

Rozdział trzynasty

Jaka jest prawda o innych prawdach?

Pastor James Milford otworzył drzwi. W progu stała Penny Marsh.

- Wejdź, Penny - zaprosił ją do środka.

W salonie zebrało się sporo ludzi. Większość z nich zajęła krzesła, niektórzy usiedli na podłodze. Geena Santoro stanęła w przejściu między salonem i drugim pokojem. Pastor zamknął drzwi i zwrócił się do zebranych.

- Gdy zaprosiłem was po raz pierwszy na spotkanie, nie myślałem, że nasza grupa tak się rozrośnie - powiedział.

Po tym, jak kilka miesięcy wcześniej wyznał w obecności członków kościoła, że ma problemy rodzinne, liczba osób uczestniczących w nabożeństwach wyraźnie zmalała. Lecz ta grupa powiększyła się z ośmiu osób do dwudziestu, a czasami nawet do trzydziestu.

- Chcę podziękować wszystkim, że zgodziliście się spotkać dziś ze mną w moim domu - kontynuował. - Niektórym z was wyjaśniłem to telefonicznie. Wczoraj przywieźliśmy mojego teścia z domu opieki. Odtąd będzie mieszkał z nami. Dianę nie chciała go jeszcze zostawić samego w domu, a bar-

dzo pragnęła uczestniczyć w tym spotkaniu. Zdecydowaliśmy, że będziemy mogli zaopiekować się nim znacznie lepiej, jeśli będzie z nami. Jesteśmy pewni, że dla nas ta decyzja będzie równie dobra, jak dla niego. Jego ciało jest słabe, ale wiara mocna. Może pomóc naszej rodzinie skuteczniej niż dotychczas stawiać czoła współczesnej obyczajowości.

Pastor zapytał, czy ktoś chciałby opowiedzieć o swoich doświadczeniach z ubiegłego tygodnia. Geena Santoro zabrała głos.

- Właśnie wróciłam od Melisy. Nigdy nie przypuszczałam, że tak bardzo zmęczą mnie te rozmowy... Ale cieszę się, że pojechałam. Udało mi się nawet zjeść obiad z Donem.

Opowiedziała szczegółowo o swojej wizycie u córki.

- Wątpię, czy kiedykolwiek będą razem - zakończyła - ale nie martwię się już tak bardzo o Melisę. Znalazłyśmy także wspaniały kościół, który pomoże jej przejść przez to wszystko. Mają nawet małą grupę dla samotnych rodziców, z czego bardzo się cieszę. Proszę was o modlitwę, aby moja córka i jej dziecko mogły doświadczyć Bożej jedności bardziej niż dotychczas.

Kilka osób zamknęło oczy, a pani DeVonne Davis zaczęła modlitwę. Kiedy skończyła, kolejną rozpoczął Doug Withers. Zebranym wydało się nagle, że zatłoczony salon przenika obecność Bożego Ducha. Wrażenie to minęło dopiero wtedy, gdy podnieśli głowy i otworzyli oczy.

Pastor Milford, siedząc na podłodze obok drzwi, odczekał chwilę, zanim zabrał głos. Wziął głęboki oddech.

- Moje układy z Filipem bardzo się zmieniły. Coraz bardziej otwiera się przede mną i zaczyna mi ufać. Diane i ja staramy się wykorzystywać każdą okazję, aby rozmawiać z nim o Teście Prawdy i Dowodzie Prawdy.

Ktoś zapytał, czy Filip poczynił jakieś postępy.

- Rozumie to. Na tym poziomie - powiedział pastor, wskazując na głowę - potrafi posługiwać się Testem Prawdy

i Dowodem Prawdy prawie tak dobrze jak ja. To duża zmiana w porównaniu z tym, co było miesiąc lub dwa temu. Ale wciąż czekam na to, aż dowiedzie na poziomie serca, że jest gotów dokonywać właściwych wyborów.

- Czasami nasze dzieci decydują się pójść własną drogą - zauważyła Beth McConnell.

- Mam bardzo dobrą wiadomość. - Spojrzenia wszystkich zwróciły się w stronę Penny Marsh. - Ogromnie się staram pomóc Brittney, ale muszę to robić niemal zupełnie sama. Gary nie potrafi pogodzić się z tym wszystkim... Ale ostatnio wydarzyło się kilka rzeczy, które naprawdę pomogły Brittney odkryć, że Boże reguły są także i dla jej dobra. Pewnego razu rozmawiałyśmy do trzeciej nad ranem o jej przyjaźniach i marzeniach, i o tym, czego pragnie dla niej Bóg. Tak w skrócie. W zeszłym tygodniu zerwała z chłopakiem. Powiedziała, że chce poczekać na to, co Bóg przygotował dla niej w przyszłości! W pewnym sensie to nawet się cieszę, że musieliśmy przejść przez to z Brittney. Teraz będę wiedziała, jak pomóc Lauren i Michaelowi, gdy będą starsi. Od dawna już nie myślałam z takim optymizmem o przyszłości moich dzieci.

Dianę Milford otoczyła Penny ramionami i przytuliła ją do siebie.

Ktoś w grupie zaczął się znowu modlić, oddając Bogu chwałę za to, co uczynił w życiu zgromadzonych. Po pierwszej modlitwie nastąpiły kolejne. Przeplatały je łzy i pieśni wielbiące Boga. Minęło sporo czasu, a oni nie ustawali w modlitwie. Nikomu nie śpieszyło się, aby ją zakończyć. Myśli wszystkich zgromadzonych skoncentrowane były na Bożym Duchu.

Powoli zapadała cisza. Uczestnicy spotkania trwali w zamyśleniu. Wszyscy wydawali się odczuwać Bożą bliskość.

Geena Santoro przerwała milczenie.

- Boże, chcę Ci podziękować za wszystko, co dla mnie uczyniłeś. - Miała łzy w oczach, ale jej głos ani razu nie za-

drżał. - Odkryłam Cię na nowo. To pomogło mi zrozumieć, że wszystko pochodzi od Ciebie. Teraz widzę, jak daleko odeszłam od Ciebie. Widzę, jak bardzo Ciebie potrzebuję. Potrzebuję Twojej czystości. Potrzebuję Twojej świętości. Potrzebuję Twojej wierności. Potrzebuję Ciebie. - Zamilkła i po chwili powtórzyła: - Potrzebuję Cię!

*

Geena i wielu innych korzystali z Testu Prawdy i Dowodu Prawdy po to, aby odkryć wartości, którymi są czystość seksualna, uczciwość i rodzina. Nie poprzestali na tym, ale poszli dalej, odkrywając prawdę także w innych sferach życia.

W tym rozdziale przyjrzymy się pięciu z tych sfer. Nie poświęcimy im jednak aż tyle uwagi, co w przypadku czystości seksualnej, uczciwości i rodziny.

Jaka jest prawda o miłości?

Mówi się, że miłość jest językiem, którym przemawia cały świat. Wszyscy uważają miłość za największą wartość. Ale dlaczego? Dlaczego miłość w ogóle jest wartością?

Test Prawdy w odniesieniu do miłości

Reguła Bożego Prawa

Pewien żydowski nauczyciel zadał kiedyś Jezusowi pytanie, które rozważało wcześniej wielu innych nauczycieli. „Nauczycielu, które przykazanie w Prawie jest największe?" Jezus odpowiedział mu: „Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie po-

dobne jest do niego: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego" (Mt 22,36-39).

Największą zatem regułą Bożego *Prawa* jest miłość. Jezus posunął się nawet do tego, że powiedział: „Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie" (Mt 5,44-45). Reguła jest jasna: przykazaniem jest miłość do wszystkich.

Prawda Podstawowa

Jak wszystkie reguły, wymienione przykazania wskazują na *Podstawową Prawdę:* miłość do Boga i miłość do innych ludzi. *Podstawowa Prawda* jest pojemniejsza niż reguła. Możemy wyszukiwać wymówki, żeby usprawiedliwić nieposłuszeństwo temu przykazaniu w różnych sytuacjach, ale nie możemy zaprzeczyć *Podstawowej Prawdzie.*

Osoba Boga

Miłość nie jest dobra dlatego, że jest nakazana przez Boga. Nie jest dobra także i dlatego, że jest *Podstawową Prawdą.* Jest dobra, gdyż taki jest Bóg. Reguła Bożego *Prawa* i *Prawda Podstawowa* wskazują na Osobę Boga. „Bóg jest miłością" (1 J 4,16). On kocha nas tak bardzo, że Chrystus umarł za nas, gdy wciąż jeszcze byliśmy nieprzyjaciółmi Boga (Rz 5,8[1]). Lecz miłość nie jest czymś, co Bóg czyni. Miłość jest tym, czym On jest.

Możemy zatem powiedzieć, że miłość do Boga i miłość do ludzi jest właściwa dla każdego człowieka, o każdym czasie i w każdym miejscu.

[1] „Bóg zaś okazuje nam swoją miłość [właśnie] przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami" (przyp. red.).

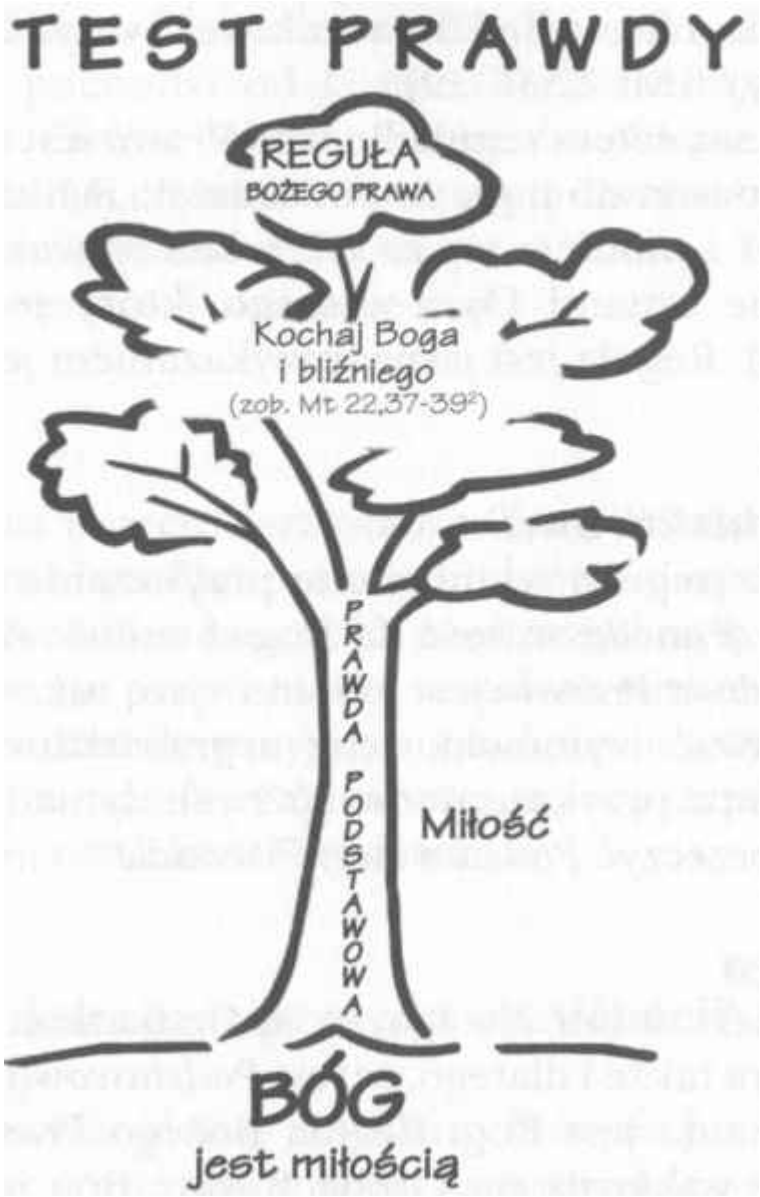

Dowód Prawdy w odniesieniu do miłości

Niewielu ludzi sprzeciwiłoby się stwierdzeniu, że miłość jest dobra. Lecz wielu hoduje w swoich sercach nienawiść. Czasem nawet uważają, że mają uzasadniony powód do owej nienawiści. Trudno sobie wyobrazić sferę, w której Dowód Prawdy byłby wyraźniejszy.

[2] „On mu odpowiedział: »Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego«" (przyp. red.).

1. Miłość chroni przed konfliktami i zapewnia pokój. Dorastałem, nienawidząc swego ojca. Wszyscy wokół wiedzieli, że mój ojciec pije. Kiedy koledzy żartowali sobie z niego, śmiałem się razem z nimi. Miałem nadzieję, że ów śmiech ukryje mój ból. Nienawiść do ojca wypełniła moje życie i pozbawiła mnie pokoju. Niedługo po tym, jak stałem się chrześcijaninem, zacząłem ojca kochać. Pomogłem mu zawierzyć Chrystusowi, zaufać w Jego moc zbawienia. Czternaście miesięcy później mój ojciec zmarł, a ja przekonałem się, co może uczynić miłość w życiu człowieka. Czternaście miesięcy miłości do ojca uczyniło w moim życiu więcej niż dwadzieścia lat nienawiści do niego.

2. Miłość chroni przed egoizmem i zapewnia poczucie satysfakcji. Znam kobietę, która ocenia wszystkich - i wszystko - pod kątem tego, jaki wpływ wywierają oni na nią samą i na jej życie. Choć ma kilkoro przyjaciół, tak naprawdę nie nauczyła się ich kochać. Kocha tylko siebie, i to widać.

Człowiek, który kocha Boga i ludzi, okazuje zainteresowanie życiem swoich przyjaciół i tym, co dla nich dobre. Dawanie innym sprawia mu równie wiele przyjemności, jak otrzymywanie. Znajduje radość w dzieleniu się z innymi i w troszczeniu się o nich. Taki ktoś cieszy się zazwyczaj większą popularnością niż egoista. Taki ktoś łatwiej osiąga sukces.

3. Miłość chroni przed duchową pustką i zapewnia duchowe błogosławieństwo. Apostoł Jan napisał: „kto zaś nie miłuje, trwa w śmierci. Każdy, kto nienawidzi swego brata, jest zabójcą, a wiecie, że żaden zabójca nie nosi w sobie życia wiecznego" (1 J 3,14-15). Te dosadne słowa ukazują tragiczne duchowe rezultaty, przed którymi Bóg pragnie nas ochronić.

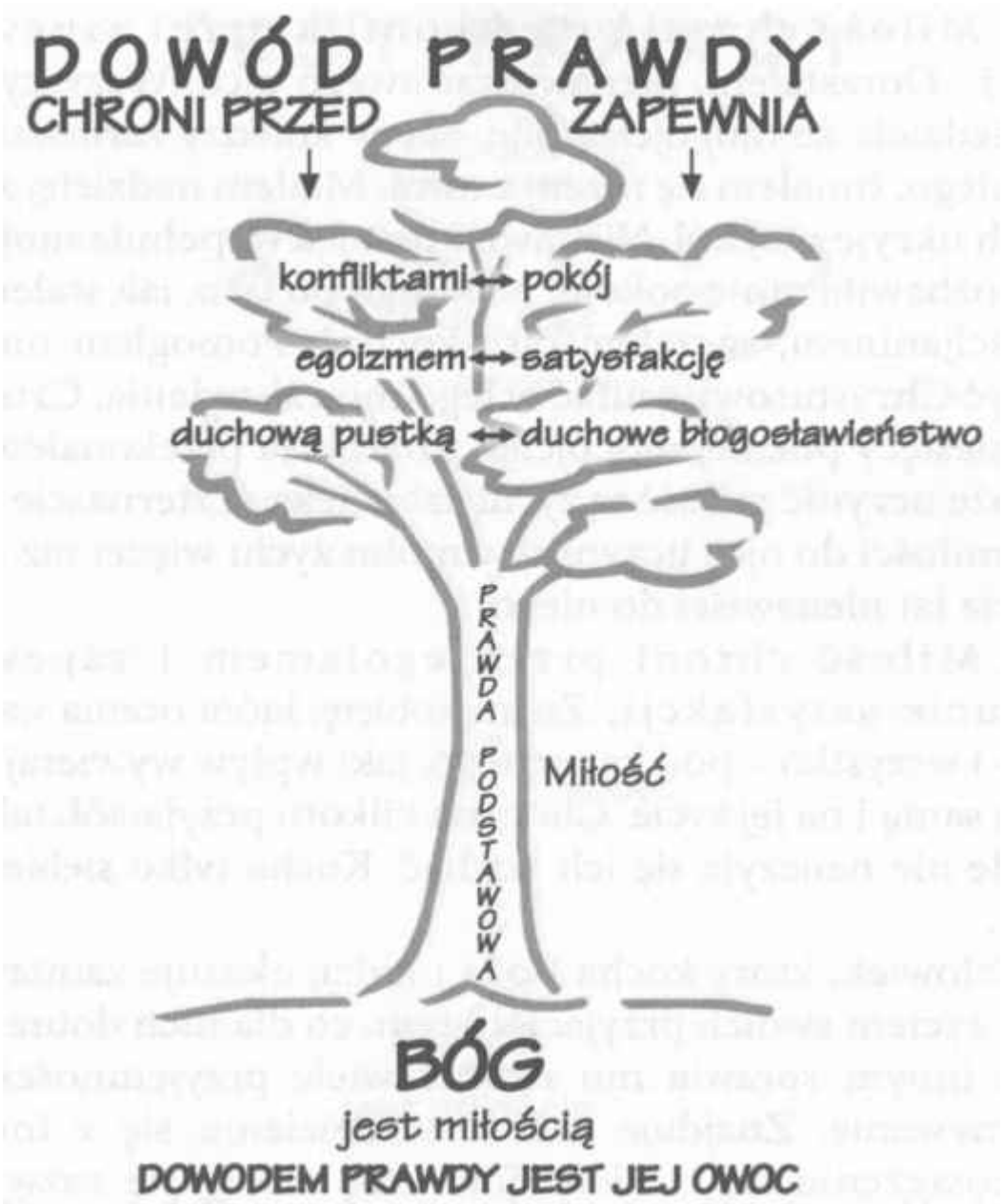

Wcielenie w życie prawdy o miłości <<

Miłości, jak każdej innej wartości, trzeba się nauczyć. Jej wartość można dostrzec w naturze Osoby Boga i w Teście Prawdy. Jej dobro samo się ukaże dzięki Dowodowi Prawdy. Jak więc nauczyć dzieci miłości? Jest na to wiele sposobów.

Okazujmy w gronie rodzinnym miłość do Boga. Zanim dzieci wyjdą do szkoły, zapytajmy je: „Jak dzisiaj możemy pokazać Bogu, że Go kochamy?". Przypominajmy czasami swoim nastoletnim dzieciom, że datek, który dajemy na ofia-

rę w kościele, jest jednym ze sposobów okazania Bogu miłości.

Okazujmy sobie nawzajem miłość w domu. Młodzi ludzie uczą się, jak powinna wyglądać miłość, obserwując zachowania innych członków rodziny. Wskazujmy swoim dzieciom sposoby okazywania miłości do nich i do innych, takie, jakimi my sami okazujemy miłość.

Uczmy nasze dzieci okazywania miłości. Sami zaś nauczmy się w kilku słowach przypominać im o Bożej miłości, na przykład: „Gdy okazałaś miłość bratu, pomyślałem sobie o tym, jak Bóg okazuje miłość nam wszystkim" lub „Sposób, w jaki potraktowałeś panią Sparks, sprawił, że pomyślałem o Bożej miłości".

Jaka jest prawda dotycząca sprawiedliwego traktowania innych?

Jak reagujemy, gdy ktoś wpycha się przed nas w kolejce? Jak się czujemy, gdy ktoś w pracy przypisuje sobie nasze osiągnięcia? Jeśli jesteśmy tacy jak większość ludzi, reagujemy słowami: „To niesprawiedliwe!"

Test Prawdy w odniesieniu do sprawiedliwego traktowania innych

Reguła Bożego Prawa

Pismo Święte podaje wiele reguł, jak na przykład: „Ujmijcie się za sierotą i uciśnionym, wymierzcie sprawiedliwość nieszczęśliwemu i ubogiemu!" (Ps 82,3). Wszystkie te reguły zawierają się w tak zwanej Złotej Zasadzie: „Jak chcecie, żeby ludzie wam czynili, podobnie wy im czyńcie!" (Łk 6,31).

Prawda Podstawowa

Sprawiedliwość jest *Podstawową Prawdą* wszystkich reguł dotyczących traktowania innych ludzi. Bóg powiedział sędziom starożytnych Izraelitów: „Dąż wyłącznie do sprawiedliwości, byś żył i posiadł ziemię, którą ci daje Pan, Bóg twój" (Pwt 16,20).

Osoba Boga

Sprawiedliwe traktowanie innych jest dobre nie dlatego, że Bóg je nakazuje. Jest dobre, ponieważ wypływa z Osoby Boga. Sprawiedliwość to nie jest coś, co Bóg czyni. To coś,

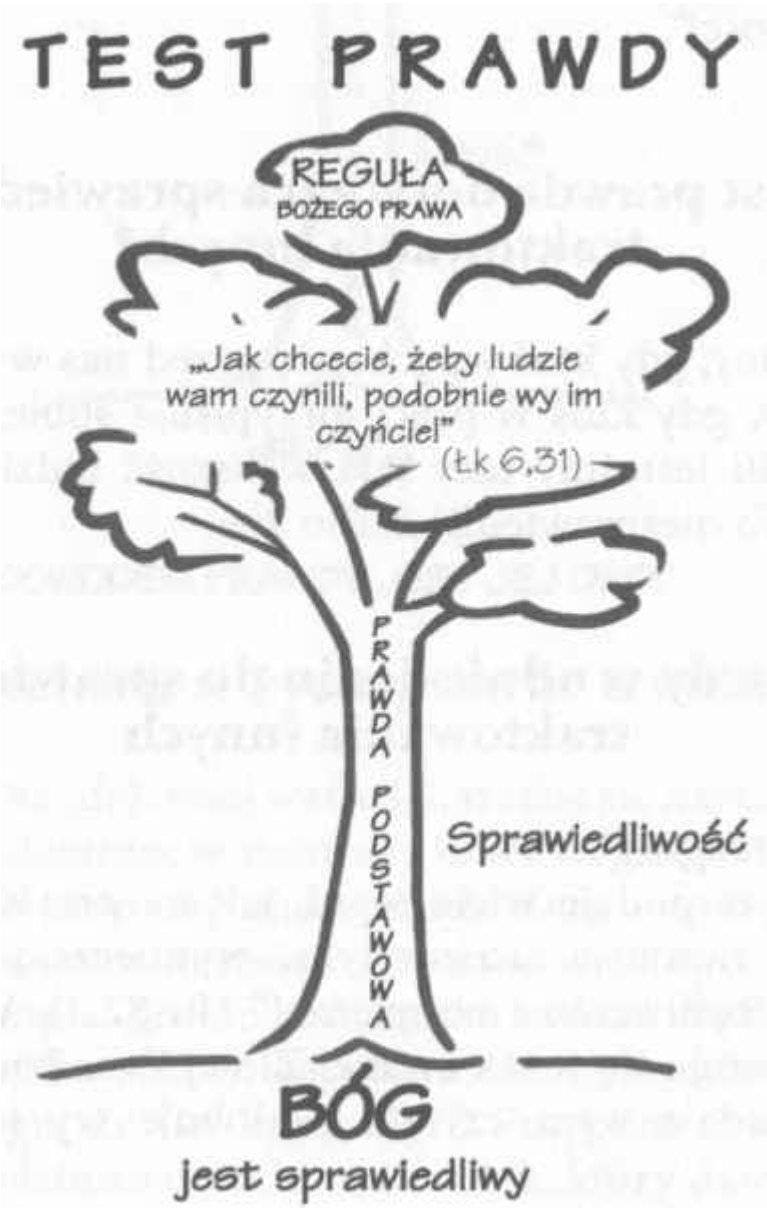

czym On jest. On jest sprawiedliwym Bogiem. „On Skała - jak głosił Mojżesz w swoim hymnie - dzieło Jego doskonałe, bo wszystkie drogi Jego są słuszne" (Pwt 32,4). Powinniśmy być sprawiedliwi dla innych, gdyż Bóg jest sprawiedliwy. Test Prawdy pokazuje, że sprawiedliwość wynika z samej natury naszego sprawiedliwego Boga. Możemy zatem stwierdzić, że sprawiedliwość jest właściwa dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

Dowód Prawdy w odniesieniu do sprawiedliwego traktowania innych

Sprawiedliwość jest dobra, ponieważ wynika z natury Osoby Boga. Dowód Prawdy potwierdza Test Prawdy.

1. Sprawiedliwość chroni przed pragnieniem wymierzenia kary i zapewnia czyste sumienie. W czasach Mojżesza niesprawiedliwość często stawała się udziałem nie tylko jednego człowieka, lecz sprowadzała kłopoty na całą jego rodzinę. Boże reguły mają za cel chronić Jego lud przed konsekwencjami niesprawiedliwości. Osoba, która traktuje sprawiedliwie innych ludzi, najczęściej oszczędza sobie wielu problemów.

2. Sprawiedliwość chroni przed winą i zapewnia pokój. Znałem kiedyś mężczyznę, który potraktował niesprawiedliwie swojego współpracownika. Radził sobie dobrze w pracy zawodowej i zdobywał coraz większą władzę i wpływy. Ten drugi mężczyzna pracował równie ciężko, ale nikt nie doceniał jego wysiłków. Ów pierwszy, niesprawiedliwy, miał wyrzuty sumienia. Nie lubił przebywać w towarzystwie człowieka, którego skrzywdził. Gdy zdarzyło mu się stanąć w pobliżu, nie patrzył na niego. Ten człowiek odczuwał winę i wstydził się tego, co uczynił. Drugi mężczyzna pracował cicho i spokojnie aż do emerytury.

Choć niesprawiedliwe traktowanie zawsze szkodzi ofierze, często o wiele bardziej szkodzi temu, kto postąpił niesprawiedliwie. Ci, którzy są posłuszni Bożym regułom dotyczącym sprawiedliwego traktowania innych, mają czyste sumienie i mogą stać przed ludźmi z podniesionym czołem.

3. Sprawiedliwość chroni przed dyshonorem i zapewnia dobrą reputację. Człowiek sprawiedliwy cieszy się dobrą reputacją. Współpracownicy mojej żony powierzyli jej funkcję osoby rozstrzygającej konflikty. Wszyscy zgodzili się z tym, że to ona właśnie powinna zostać wybrana do tego zadania, ponieważ - jak powiedzieli - „nigdy nikogo z nas nie potraktowała niesprawiedliwie". Ludzie doceniają kogoś sprawiedliwego w swoim otoczeniu. Sprawiedliwe traktowanie innych podoba się także Bogu, „bo Pan miłuje sprawiedliwość" (Ps 37,28).

Wcielenie w życie prawdy o sprawiedliwym traktowaniu innych

Rodzice, duszpasterze, nauczyciele i pracownicy ośrodków młodzieżowych każdego dnia mają wiele okazji do uczenia młodych ludzi sprawiedliwego traktowania innych.

Dawajmy przykład sprawiedliwego postępowania. Postępujmy z każdym dzieckiem sprawiedliwie. To nie znaczy, że zawsze należy traktować je dokładnie tak samo. Pomóżmy im zrozumieć, że „odmienne" traktowanie wciąż może być sprawiedliwe. Wymagajmy od naszych dzieci, aby traktowali sprawiedliwie swoich braci, siostry i przyjaciół.

Wykorzystujmy każdą okazję do tego, aby pokazać naszym dzieciom, że wszyscy pragną być traktowani sprawiedliwie. Pomóżmy im zrozumieć, że sprawiedliwość jest obiektywna i absolutna. Jest właściwa dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

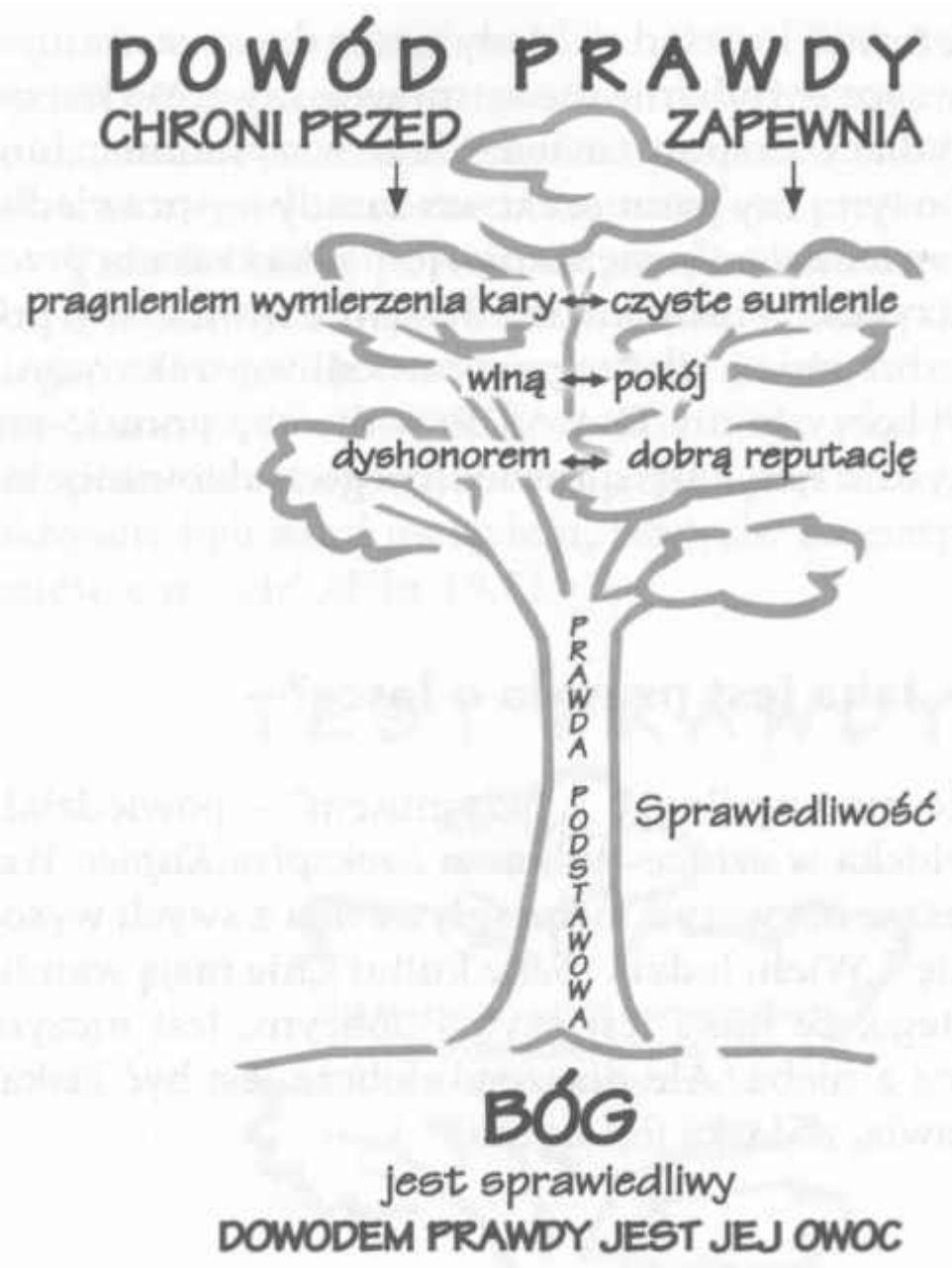

Pomóżmy dzieciom zrozumieć, że nawet tak proste sprawy, jak robienie różnych rzeczy w odpowiedniej kolejności lub dzielenie się zabawkami, ukazują Bożą naturę. To pomaga nam traktować innych sprawiedliwie.

Wykorzystajmy doniesienia medialne na temat działań podjętych ostatnio przez sądownictwo i rząd do porozmawiania ze starszymi dziećmi. W ten sposób będziemy mogli poznać ich sposób myślenia o sprawiedliwości. Nie zapomnijmy posłużyć się Testem Prawdy i Dowodem Prawdy, wyjaśniając wartość sprawiedliwości.

Bądźmy otwarci i rozsądni, kiedy nasze dzieci stwierdzą, że zasady panujące w rodzinie nie są sprawiedliwe. Wykorzystajmy takie sytuacje do porozmawiania ze wszystkimi członkami rodziny o tym, czy panujące u nas zasady są sprawiedliwe czy niesprawiedliwe. Co się stanie, jeśli jakaś zasada przestanie obowiązywać? Posłużmy się Testem Prawdy, aby pomóc dziecku zrozumieć, dlaczego sprawiedliwe traktowanie jest dobre. Wykorzystajmy Dowód Prawdy, aby pomóc mu dostrzec korzystne rezultaty sprawiedliwego traktowania innych.

Jaka jest prawda o łasce?

„Łaska nic nie ma wspólnego z przymusem" - powiedziała Portia do Shylocka w sztuce Williama Szekspira *Kupiec Wenecki*. - Jak deszcz ożywczy z nieba spływa ona z swych wysokości na ziemię[3]". Wielu ludzi i różne kultury nie mają wątpliwości co do tego, że łaska jest czymś dobrym. Jest niczym łagodny deszcz z nieba. Ale dlaczego dobrze jest być łaskawym? Co sprawia, że łaska jest dobra?

Test Prawdy w odniesieniu do łaski

Reguła Bożego Prawa

Prorok Micheasz ostrzegał swych współczesnych, że ich puste, pozbawione prawdziwej miłości uwielbienie nie jest w stanie oszukać ani Boga, ani człowieka. „Powiedziano ci, człowiecze, co jest dobre. I czegóż żąda Pan od ciebie, jeśli nie pełnienia sprawiedliwości, umiłowania życzliwości i pokor-

[3] W tłumaczeniu Józefa Paszkowskiego (przyp. tłum.)

nego obcowania z Bogiem twoim?" (Mi 6,8). Micheasz sprowadził Boże prawo do trzech prostych reguł. Jedną z nich było „umiłowanie życzliwości", czyli łaski. Micheasz rozumiał, że nieposłuszeństwo tym zasadom prowadzi do kary.

Prorok Izajasz powiedział, że powinno się: „dzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego, którego ujrzysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków" (Iz 58,7). Autor Listu do Hebrajczyków przypomniał chrześcijanom: „Pamiętajcie o uwięzionych, jakbyście byli sami uwięzieni, i o tych, co cierpią, bo i sami jesteście w ciele" (Hbr 13,3).

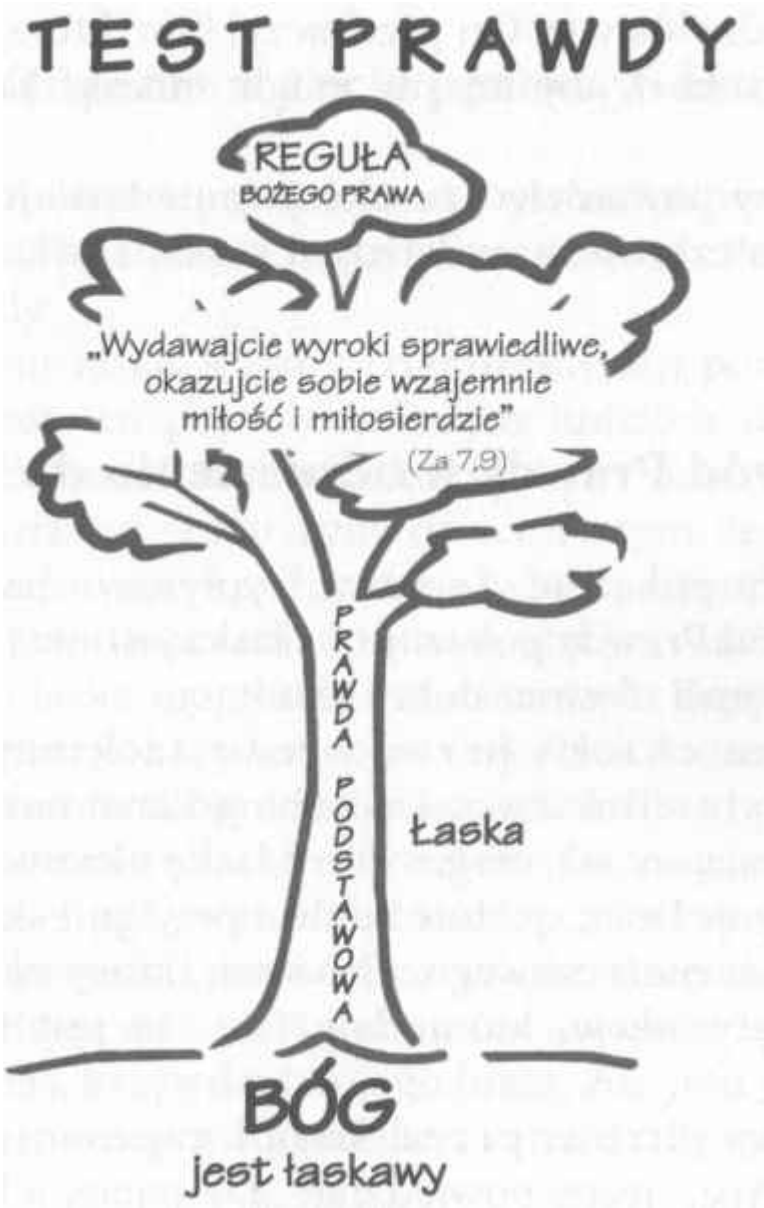

Prawda Podstawowa

Reguły te opierają się na *Podstawowej Prawdzie* łaski. Pokazują, że Bóg ceni sobie łaskę.

Osoba Boga

Reguła „miłowania łaski" nie jest właściwa dlatego, że opiera się na *Podstawowej Prawdzie*. Jest właściwa, ponieważ pochodzi od Boga, który „upodobał sobie miłosierdzie" (Mi 7,18). Łaska Boża została najpełniej objawiona w Jezusie Chrystusie. On nie odrzucił Samarytanki przy studni. On uwolnił Kananejkę od złych duchów. On uzdrawiał chorych. On wypowiedział błogosławieństwo nad głową kobiety przyłapanej na cudzołóstwie. On przebaczył tym, którzy Go ukrzyżowali. On umarł, abyśmy my mogli uniknąć kary za swoje grzechy.

Możemy powiedzieć, że okazywanie łaski jest właściwe dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

Dowód Prawdy w odniesieniu do łaski

Test Prawdy pokazuje, że łaska wypływa z natury Osoby Boga. Dowód Prawdy pokazuje, że łaska jest nie tylko właściwa, ale przynosi również dobre rezultaty.

1. Łaska chroni przed niedostatkiem i zapewnia błogosławieństwo. Łaska błogosławi zarówno osobę, której ją okazano, jak i tego, który łaskę okazuje. Na kogoś, kto nie okazuje łaski, spadnie hańba i przylgnie do niego miano człowieka nieżyczliwego. Człowiek, który okazuje łaskę, odczuwa satysfakcję, którą daje fakt, że jest łaskawy dla innych.

2. Łaska chroni przed karą i zapewnia życzliwe traktowanie. Jezus powiedział: „Dawajcie, a będzie wam

dane; miarą dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą wsypią w zanadrza wasze" (Łk 6,38). Człowiek, który okazuje łaskę, doświadczy łaski - i to nie tylko od Boga, ale także od innych ludzi. Ktoś, kto nie okazuje łaski, nie otrzyma łaski ani od Boga, ani od innych.

3. Łaska chroni przed nieprzebaczeniem i zapewnia przebaczenie. Jezus powiedział: „Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień" (Mt 6,14-15). To jest zupełnie oczywiste.

Wcielenie w życie prawdy o łasce

Możemy pomóc naszym dzieciom wykształcić w sobie biblijną wartość, jaką stanowi łaska, ucząc je Testu Prawdy i Dowodu Prawdy.

Okazujmy łaskę. Róbmy, co możemy, aby pomóc innym. Znajdźmy coś, co pomoże młodym ludziom doświadczyć błogosławieństwa okazywania łaski innym ludziom.

Rozmawiajmy ze starszymi dziećmi o tym, że odkupienie naszych grzechów przez Chrystusa było wyrazem Bożej łaski. Wykorzystajmy ów przykład to tego, aby je nauczyć, że sprawiedliwość i łaska mogą sobie towarzyszyć. Zapytajmy: „Jak możemy częściej okazywać sobie łaskę? Jak możemy być wobec siebie nawzajem bardziej sprawiedliwi?"

Kiedy musimy ukarać nasze dzieci, uczmy je łaski, łagodząc karę, jeśli będą próbowały zadośćuczynić za swój grzech. Możemy na przykład powiedzieć: „Susie, wzięłaś odtwarzacz brata, nie pytając go o to. A potem nie uważałaś i go zgubiłaś. To, co zrobiłaś, krzywdzi twojego brata. Ale jeśli go przeprosisz i kupisz mu nowy odtwarzacz, uznam całą sprawę za zamkniętą".

Jeśli dziecku trudno jest przebaczyć bratu lub siostrze, wytłumaczmy mu, jaką wartość ma łaska i co się dzieje, kiedy nie potrafimy przebaczyć. Pomóżmy mu zrozumieć, że jeśli nie jest w stanie przebaczyć innym, samo też nie zazna od innych łaski przebaczenia.

Zapytajmy młodego człowieka, co by wolał otrzymać: sprawiedliwość czy łaskę. Poprośmy, aby wyjaśnił dlaczego. Zapytajmy, co wolałby okazać: sprawiedliwość czy łaskę. Poprośmy, aby wyjaśnił także i ten wybór.

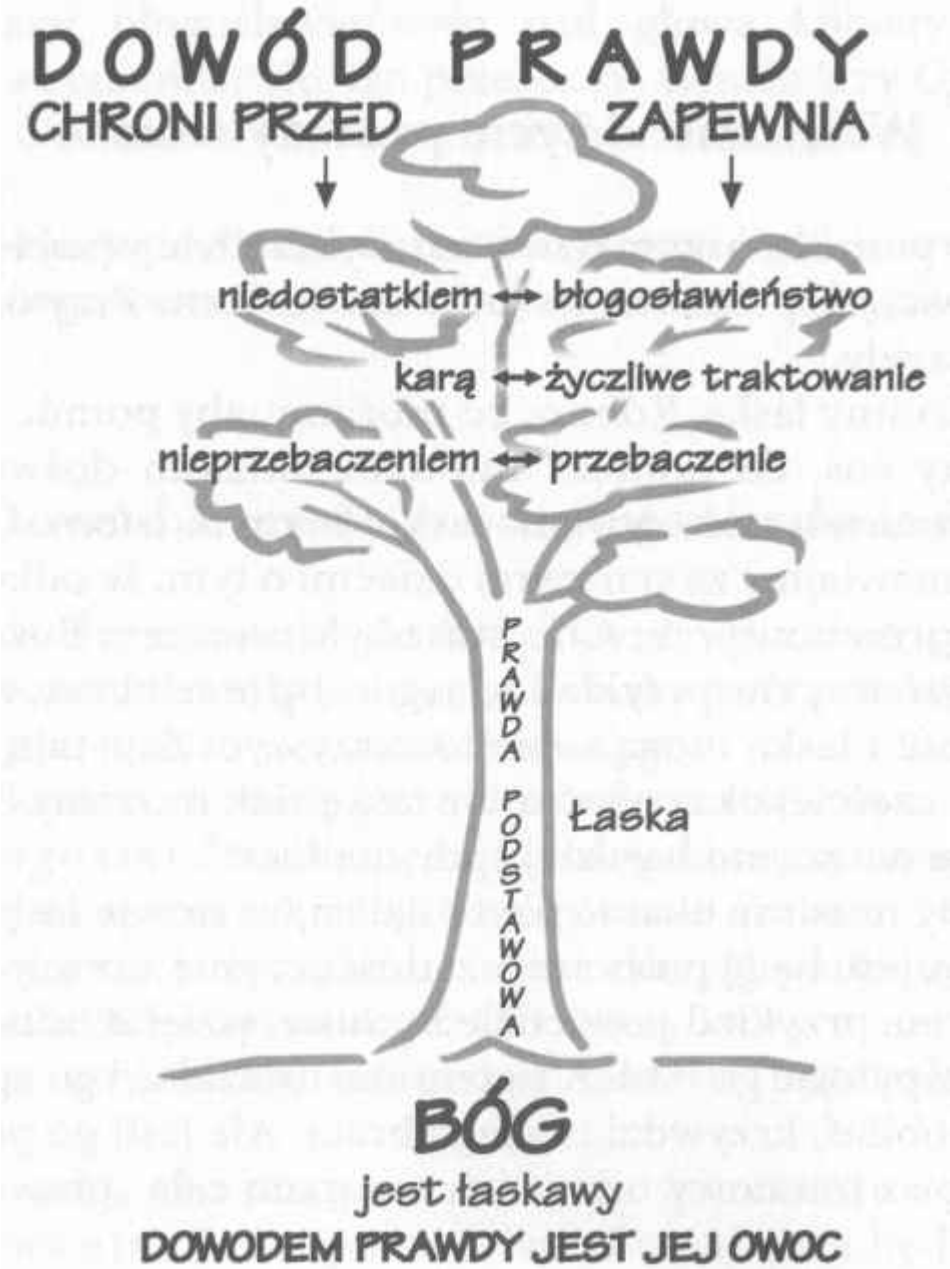

Jaka jest prawda o szacunku? <<

Każdy chce, aby okazywano mu szacunek. Lecz wielu z nas nie radzi sobie najlepiej z okazywaniem szacunku innym. Dzieje się tak zwłaszcza w przypadku młodych ludzi.

Test Prawdy w odniesieniu do szacunku

Reguła Bożego Prawa

Pismo Święte mówi, że pierwsze przykazanie z obietnicą brzmi: „Czcij ojca twego i matkę" (Ef 6,2). Słowo Boże zawiera wiele podobnych zasad. Czytamy tam, że mamy okazywać szacunek królowi, gdyż „on jest twym panem" (Ps 45,12). Czytamy również: „będziesz szanował oblicze starca, w ten sposób okażesz bojaźń Bożą" (Kpł 19,32). Pismo Święte podaje nam również zasady okazywania sobie wzajemnego szacunku przez mężów i żony, przez dzieci i rodziców.

Prawda Podstawowa

Podstawową Prawdę kryjącą się za wszystkimi tymi regułami jest szacunek. Pismo Święte stwierdza wyraźnie: „Wszystkich szanujcie" (P 2,17). Często daje się zauważyć, że dzieci nie okazują szacunku swoim rodzicom. Mężczyźni nie szanują kobiet. Uczniowie nie okazują szacunku nauczycielom. Chrześcijanie nie szanują duszpasterzy w swoich kościołach.

Powinniśmy okazywać szacunek wszystkim, a szczególnie naszym przywódcom. Bóg ustanowił wielu przywódców, którym należy okazywać szacunek. Są wśród nich urzędnicy państwowi, rodzice, nauczyciele oraz duszpasterze

(zob. na przykład Rz 13,l-7[4]). Osoba, która szanuje Boga, będzie również szanować tych, którym Bóg pozwolił stać się przywódcami.

Osoba Boga

Okazywanie szacunku innym jest właściwe, ponieważ w każdym z nas jest coś, co wywodzi się wprost z natury Osoby Boga. Bóg jest Duchem i w Nim jest życie (J 4,24[5]; J 1,4[6]). To właśnie tę cześć Bożej natury dzieli z Nim każdy człowiek. Bóg „tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żywą" (Rdz 2,7). Każdemu człowiekowi należy się szacunek, gdyż każdy człowiek został stworzony na Boże podobieństwo.

Ponadto kiedy okazujemy szacunek naszym przywódcom i jesteśmy im posłuszni, okazujemy szacunek Bogu jako najwyższemu Przywódcy. „Nie ma bowiem władzy, która by nie pochodziła od Boga, a te, które są, zostały ustanowione przez Boga" (Rz 13,1). Możemy zatem stwierdzić, że okazywanie szacunku innym i przywódcom jest właściwe dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

[4] „Każdy niech będzie poddany władzom, sprawującym rządy nad innymi. Nie ma bowiem władzy, która by nie pochodziła od Boga, a te, które są, zostały ustanowione przez Boga. Kto więc przeciwstawia się władzy - przeciwstawia się porządkowi Bożemu. Ci zaś, którzy się przeciwstawili, ściągną na siebie wyrok potępienia. Albowiem rządzący nie są postrachem dla uczynku dobrego, ale dla złego. A chcesz nie bać się władzy? Czyń dobrze, a otrzymasz od niej pochwałę. Jest ona bowiem dla ciebie narzędziem Boga, [prowadzącym] ku dobremu. Jeżeli jednak czynisz źle, lękaj się, bo nie na próżno nosi miecz. Jest bowiem narzędziem Boga do wymierzenia sprawiedliwej kary temu, który czyni źle. Należy więc jej się poddać nie tylko ze względu na karę, ale ze względu na sumienie. Z tego samego też powodu płacicie podatki. Bo ci, którzy się tym zajmują, z woli Boga pełnią swój urząd. Oddajcie każdemu to, mu się należy: komu podatek - podatek, komu cło - cło, komu uległość - uległość, komu cześć - cześć" (przyp. red.).

[5] „Bóg jest duchem: potrzeba więc, by czciciele Jego oddawali Mu cześć w Duchu i prawdzie" (przyp. red.).

[6] „W Nim było życie, a życie było światłością ludzi" (przyp. red.).

Dowód Prawdy w odniesieniu do szacunku

Test Prawdy dowodzi, że okazywanie szacunku innym ludziom, w tym naszym przywódcom, jest właściwe, gdyż wypływa z samej natury Boga. Dowód Prawdy ukaże nam, jak okazywanie szacunku sprawdza się w życiu.

1. Szacunek chroni przed samopotępieniem i zapewnia poczucie wartości. Okazywanie szacunku innym ludziom przypomina mi, że ja również zostałem stworzony na Boże podobieństwo. Kiedy traktuję innych z szacunkiem, przypominam sobie samemu, że ja też mam swoją wartość. I to wcale nie oznacza przyzwolenia dla grzesznej

pychy. To oznacza posłuszeństwo biblijnemu przykazaniu: „Niech nikt nie ma o sobie wyższego mniemania niż należy, lecz niech sądzi o sobie trzeźwo - według miary, jaką Bóg każdemu w wierze wyznaczył" (Rz 12,3). Nie powinniśmy myśleć, że jesteśmy lepsi, niż rzeczywiście jesteśmy, i nie powinniśmy myśleć, że jesteśmy gorsi, niż naprawdę jesteśmy.

2. Szacunek chroni przed szkodliwymi relacjami międzyludzkimi i zapewnia zdrowe relacje międzyludzkie. Szacunek dla innych stanowi solidną podstawę w relacjach z innymi ludźmi. Tworzy atmosferę zaufania i miłości.

3. Szacunek chroni przed obrazą i zapewnia miłą atmosferę. Kilka lat temu poznałem piętnastoletniego chłopca, którego nazwę Brett. Darzyłem go wielką sympatią, dopóki nie zobaczyłem, jak traktuje swoją matkę. Nie okazywał jej szacunku. Obrzucał ją obelgami, a jeśli z nią rozmawiał, to posługiwał się słowami, które ją bardzo raniły. Powiedziałem mu, że jego zachowanie jest obraźliwe. Boża reguła nakazująca okazywanie szacunku innym nie dopuszcza takiego postępowania. Z drugiej strony, czyż wszyscy nie lubimy przebywać w towarzystwie osoby, która okazuje szacunek innym?

4. Szacunek chroni przed karą i zapewnia pochwały. Pamiętajmy, że Boża reguła nakazująca szacunek obejmuje także szacunek dla przywódców. Nasi przywódcy zostali postawieni w tej pozycji przez Boga. I Boże Słowo mówi: „Kto więc przeciwstawia się władzy - przeciwstawia się porządkowi Bożemu. Ci zaś, którzy się przeciwstawili, ściągną na siebie wyrok potępienia" (Rz 13,2).

Kiedy nie okazujemy szacunku przywódcom, ponosimy karę. Kiedy szanujemy przywódców, jesteśmy wolni od strachu przed karą i spotykają nas pochwały z ich ust. Jak to napisano w Piśmie Świętym: „Chcesz nie bać się władzy? Czyń dobrze, a otrzymasz od niej pochwałę" (Rz 13,3).

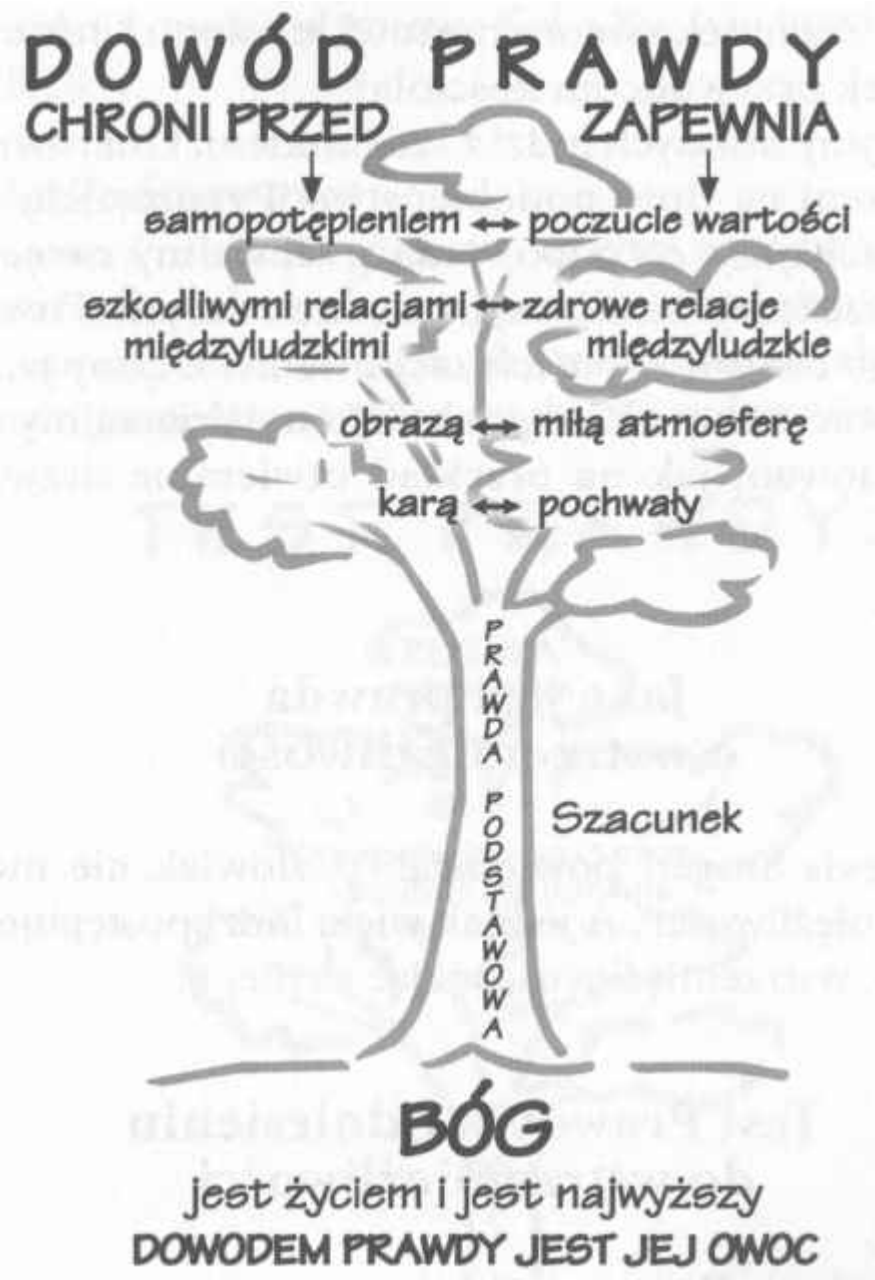

Wcielenie w życie prawdy o okazywaniu szacunku

Jak możemy pomóc młodym ludziom wykształcić w sobie tę wartość, jaką jest szacunek? Jak możemy skłonić ich do szanowania siebie, innych ludzi i swoich przywódców?

Podobnie jak w innych dziedzinach, przykład jest najlepszym narzędziem w nauczaniu szacunku. Jaki przykład sami dajemy naszym dzieciom? Jak traktujemy własnych rodziców? Jak mówimy o innych w obecności młodych ludzi? Jak

okazujemy szacunek swemu mężowi lub żonie? Jak okazujemy szacunek przywódcom kościoła?

Traktujmy młodych ludzi z szacunkiem. Oni również zostali stworzeni na Boże podobieństwo. Pytajmy ich, o czym myślą, i słuchajmy, co odpowiadają. Chwalmy swoje dzieci, kiedy dostrzeżemy, że okazują szacunek innym. Powiedzmy im, dlaczego cenimy sobie ich zachowanie. Uczmy je, jak należy okazywać szacunek innym ludziom. Wyjaśnijmy im sens takich zachowań, jak na przykład otwieranie drzwi przed inną osobą.

Jaka jest prawda o wstrzemięźliwości

Issac Bashevis Singer[7] powiedział: „Człowiek nie może żyć bez wstrzemięźliwości". A jednak wielu ludzi postępuje wbrew tej zasadzie, wstrzemięźliwość mając za nic.

Test Prawdy w odniesieniu do wstrzemięźliwości

Reguła Bożego Prawa

Bóg przykazał nam, żebyśmy zachowywali wstrzemięźliwość. Jezus powiedział: „Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już się w swoim sercu dopuścił z nią cudzołóstwa" (Mt 5,28). Chrześcijanie nie powinni opowiadać nieprzyzwoitych żartów (Ef 5,3-4[8]).

[7] Isaac Bashevis Singer (1904-1991), prozaik żydowski tworzący w języku jidysz; laureat Nagrody Nobla z 1978 roku (przyp. red.).

[8] „niechaj nawet mowy nie będzie wśród was [...] ani o tym, co haniebne, ani o niedorzecznym gadaniu lub nieprzyzwoitych żartach, bo to wszystko jest niestosowne" (przyp. red.).

Nie powinni wpadać w gniew (Kol 3,8[9]). Nie powinni się upijać (Ef 5,18[10]).

Prawda Podstawowa

Podstawowa Prawda kryjąca się za tymi zasadami to wstrzemięźliwość. Bóg chce, abyśmy panowali nad swoimi pragnieniami i nie dopuścili do tego, aby to one panowały nad nami. Możemy tego dokonać tylko dzięki mocy Jego Ducha.

[9] „odrzućcie to wszystko: gniew, zapalczywość, złość, znieważanie, haniebną mowę od ust waszych!" (przyp. red.).
[10] „A nie upijajcie się winem" (przyp. red.).

Osoba Boga

Powodem, dla którego wstrzemięźliwość uważa się za dobrą rzecz, jest to, iż sam Bóg jest właśnie taki. On nie śpieszy się z okazaniem swego gniewu. Pismo Święte mówi: „Pan cierpliwy [jest]" (Lb 14,18). Bóg nie śpieszył się z ukaraniem Izraelitów po ich wyjściu z Egiptu, choć wielokrotnie postępowali oni w sposób, który się Bogu nie podobał. „Ale oko moje okazało litość nad nimi, tak że ich nie wytraciłem i nie wygubiłem do szczętu na pustyni" (Ez 20,17).

Jezus dał najlepszy przykład wstrzemięźliwości, kiedy stał przed żołnierzami rzymskimi i przywódcami żydowskimi i „nic już nie odpowiedział" (Mk 15,5). Kiedy okazujemy wstrzemięźliwość, postępujemy, jak Bóg nakazuje. Możemy powiedzieć, że wstrzemięźliwość jest właściwa dla każdego człowieka, w każdym czasie i w każdym miejscu.

Dowód Prawdy w odniesieniu do wstrzemięźliwości

Możemy pomóc młodym ludziom dostrzec, że wstrzemięźliwość cechuje nie tylko właściwe, ale również mądre postępowanie.

1. Wstrzemięźliwość chroni przed smutkiem i zapewnia radość. Cytowany już wcześniej dr S.I. McMillen, autor książki *None of These Diseases* („Żadna z tych chorób"), tak opowiada o swoich doświadczeniach:

Pamiętam pewien dzień Nowego Roku. Razem z żoną obudziliśmy się rześcy i zadowoleni. Zjedliśmy dobre śniadanie. W południe zasiedliśmy do wspaniałego obiadu noworocznego. Inaczej było z dwiema innymi parami, które nas odwiedziły. One przywitały Nowy Rok, upijając się, i przez cały poranek walczyły z kacem.

Dzięki wstrzemięźliwości wiele z tego, co ofiarowuje nam życie, może się stać bardziej satysfakcjonujące. Człowiek o silnej osobowości może zapanować nad wieloma jego obszarami. Lecz jeśli chcemy żyć w sposób, który podoba się Bogu, musimy wieść życie pełne Ducha.

2. Wstrzemięźliwość chroni przed wstydem i zapewnia szacunek. Znam pewnego inteligentnego mężczyznę, który jest również dobrym przywódcą. Kiedyś cieszył się szacunkiem wielu ludzi, którzy dla niego pracowali. Ale zawsze, gdy się upił, robił z siebie głupca. Brak wstrze-

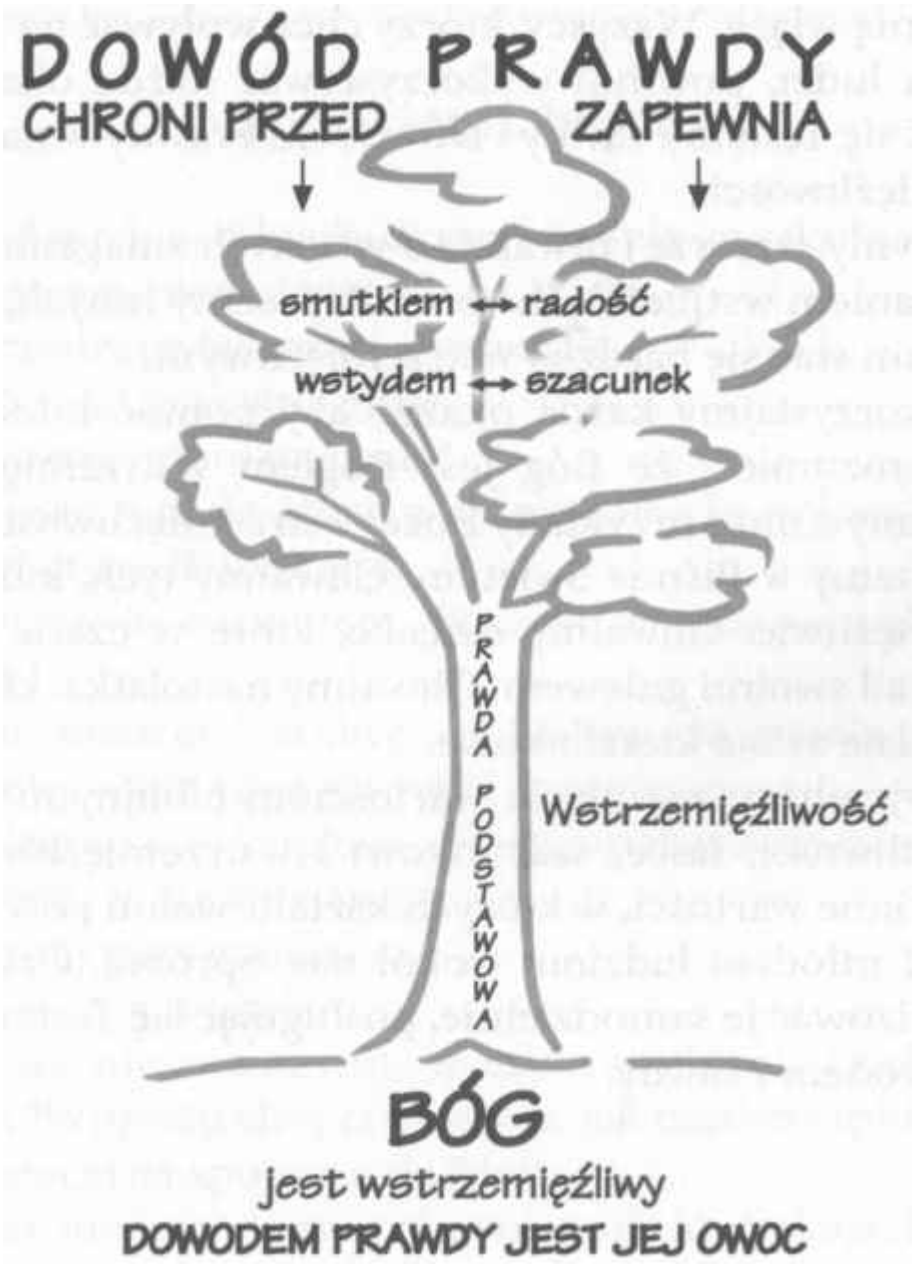

mięźliwości pozbawił go wszelkiego szacunku w oczach podwładnych i uczynił bezużytecznym dla firmy. Ktoś, kto jest wstrzemięźliwy, zyskuje sobie szacunek innych ludzi, szczególnie tych, którzy uważają, że wstrzemięźliwość jest cechą w życiu niezbędną.

Wcielenie w życie prawdy o wstrzemięźliwości

Test Prawdy dowodzi, że wstrzemięźliwość wypływa z samej natury Boga. Dowód Prawdy ukazuje błogosławieństwa, jakie się z nią wiążą. Wszyscy, którzy chcą wpływać na postawy młodych ludzi, powinni wykorzystywać każdą okazję, aby posłużyć się Testem Prawdy i Dowodem Prawdy w nauczaniu wstrzemięźliwości.

Mówmy szczerze i otwarcie o własnych zmaganiach z zachowywaniem wstrzemięźliwości. Poprośmy innych, aby pomogli nam stać się bardziej wstrzemięźliwymi.

Wykorzystajmy każdą okazję, aby pomóc młodym ludziom zrozumieć, że Bóg jest Bogiem wstrzemięźliwym. Analizujmy z nimi przykłady Bożej wstrzemięźliwości, o których czytamy w Piśmie Świętym. Chwalmy tych, którzy żyją wstrzemięźliwie. Chwalmy dziecko, które w czasie zabawy panuje nad swoimi gniewem. Chwalmy nastolatka, który mądrze wydaje swoje kieszonkowe.

Przyjrzeliśmy się pięciu wartościom biblijnym: miłości, sprawiedliwości, łasce, szacunkowi i wstrzemięźliwości. Są również inne wartości, w których kształtowaniu powinniśmy pomagać młodym ludziom wokół nas. Spróbuj, Czytelniku, przeanalizować je samodzielnie, posługując się Testem Prawdy i Dowodem Prawdy.

Rozdział czternasty

Naprawienie błędów

Brittney Marsh zamknęła drzwi i wyszła ze szkoły. Gdy odwróciła głowę, niemal wpadła na Matta.

- Przestraszyłeś mnie! - zawołała.

Matt miał poważną minę.

- Możemy porozmawiać?

Brittney skinęła głową i skierowała się wolno w stronę domu. Matt szedł obok niej.

- Wciąż nie rozumiem, dlaczego ze mną zerwałaś - powiedział.

- Mówiłam ci. Nie chcę... - Brittney rozejrzała się uważnie wokoło. - Nie chcę już robić tych rzeczy.

- Dlaczego? - W głosie chłopca pojawił się ton gniewu. - Myślałem, że się kochamy.

Brittney przystanęła.

- Ja też tak myślałam.

- Więc nie rozumiem, w czym problem. Kocham cię, Brittney. Po prostu chcę ci pokazać, jak bardzo cię kocham.

Dziewczyna spojrzała na Matta.

- Czy możesz okazać mi swoją miłość, czekając?

- Czekając? Na co?

- Czy możesz pokazać mi, jak bardzo mnie kochasz, czekając z seksem, aż się pobierzemy?

- O czym ty mówisz? Masz piętnaście lat! Nie możesz wyjść za mąż jeszcze przez kilka lat!

Brittney patrzyła na niego w milczeniu.

- Chyba nie mówisz poważnie! - Matt szukał odpowiedzi w jej oczach. Brittney nie odwróciła wzroku. - Chodzi ci 0 to, że się wystraszyłaś, że jesteś w ciąży, tak?

Podniosła gwałtownie rękę, żeby go uciszyć. Matt ściszył głos. - Czy o to chodzi? Ja też się przestraszyłem. Po prostu się przestraszyłem. I to wszystko. Przecież wiesz, że byłbym przy tobie.

Brittney odwróciła się i szła dalej. Matt stanął przed nią 1 zmusił do zatrzymania się.

- Posłuchaj, Brittney - powiedział. Jego głos miał teraz 0 wiele milszy ton. - Kocham cię. Tęsknię za tobą. - Położył obie ręce na jej ramionach i pocałował ją w szyję.

Brittney zamknęła oczy. Matt głaskał delikatnie jej włosy 1 znowu ją pocałował.

- Chcę, żebyśmy byli razem. Jak przedtem - powiedział łagodnie. - Kocham cię, Brittney. Przecież nie robimy nic złego.

Brittney otworzyła oczy i cofnęła się o krok.

- To jest złe - powiedziała. W jej ciemnych oczach pojawił się błysk zrozumienia. - To jest złe, bo nasza miłość nie jest gotowa czekać. Nasza miłość nie jest czysta. Miłość powinna wyglądać zupełnie inaczej, Matt. To, co robiliśmy, nie było... dobre.

- Dlaczego? - zdziwił się szczerze Matt.

- Bo ukrywałam to przed moimi rodzicami. Widzisz, do czego skłoniła mnie ta nasza - pogardliwie wydęła usta - miłość. Nie chcę takiej miłości. Kiedy robiłam test ciążowy, byłam przerażona. Bałam się, że jestem w ciąży. Bałam się, że

mnie zostawisz, że nie będziesz się o mnie troszczył. To nie jest miłość. Nie takiej miłości szukam.

- Możemy to zmienić. Możemy...

- Nie - odpowiedziała. - To wciąż byłoby złe. Nie miałam pojęcia, dlaczego coś jest złe albo dobre. Wiesz, na czym polegał mój problem? Na tym, że próbowałam sama to poukładać, zamiast szukać rady u Boga.

- A co ma Bóg do tego?

- Wszystko. Nie potrafię wyjaśnić tego tak dobrze, jak moja mama. Ale wiem, że coś jest dobre, jeśli jest podobne do Boga. Jeśli jest niepodobne do Boga, jest złe. A jak jest złe, to nie będę z tym szczęśliwa. Nie chcę takiego seksu. Z nikim. Chcę czystej miłości. Wiernej. Na całe życie. A taką mogę mieć tylko w małżeństwie. Tak to powinno wyglądać, Matt.

Matt patrzył na nią zdumiony. Nie mógł uwierzyć w to, co słyszał.

- Nie wiem, skąd ci się to wszystko wzięło, Brittney. Naprawdę pozwolisz, żeby ktoś inny decydował o tym, co jest dla ciebie dobre?

- Nie „ktoś". Bóg. On wie o nas znaczenie więcej niż ja i ty. I Jemu pozwolę.

Ludzie, którzy przesuwają miedzę

Brittney zaczyna zauważać prawdę. I zaczyna się jej podporządkowywać. Uczy się dzielić prawdą z ludźmi wokół siebie. Może nie zawsze powie to, co należy. Może nie będzie potrafiła wyłożyć tak precyzyjnie swych przekonań, jakby tego pragnęła. Lecz zaczyna stawać w obronie prawdy, funkcjonując w świecie, który niewiele o prawdzie wie. Zaczyna rozumieć wartość ograniczeń w świecie, który bezustannie próbuje bariery tych ograniczeń przesunąć o krok dalej.

Prorok Ozeasz ogłosił niegdyś Boży sąd na przywódcami Judy: „Książęta Judy podobni są do tych, co przesuwają miedzę; wyleję na nich falę mego gniewu" (Oz 5,10). Na świecie wielu jest obecnie takich, którzy chcą przesuwać miedzę. Próbują przesunąć granicę między tym, co dobre, a tym, co złe, tym, co właściwe i niewłaściwe.

To, co kiedyś nazywane było grzechem o charakterze seksualnym, dziś jest nazywane wyborem seksualnym. To, co ludzie uważali kiedyś za powód do hańby, dziś nazywane jest sztuką. Społeczeństwo, które rozumiało niegdyś, że to Bóg jest Sędzią dobra i zła, teraz składa prawo do takich rozstrzygnięć w ręce człowieka.

Nie jesteśmy jednak bezsilni w stawianiu czoła złu obecnemu w naszej obyczajowości. Możemy rozpocząć dzieło jej przemiany. Ostatecznie prawda jest po naszej stronie. Możemy przekazać biblijne wartości naszym dzieciom także tu i teraz, w świecie, który rozkoszuje się grzechem i choruje z powodu grzechu. Możemy przeciwstawić się szaleństwom obyczajowym, zrodzonym z buntu wobec Boga. Są pewne kroki, które możemy podjąć, aby naprawić błędy, które zaistniały w naszych domach, kościołach i w naszych lokalnych społecznościach.

Naprawienie błędów w domu

James Milford, Geena Santoro i Penny Marsh zaczęli poszukiwać sposobów, dzięki którym mogliby naprawić błędy w swoich domach. Rozpoczęli od budowania właściwych relacji z dziećmi. Zaczęli uczyć je Testu Prawdy i Dowodu Prawdy. Podjęli próbę poprowadzenia swoich dzieci do Źródła Prawdy, Osoby Jezusa Chrystusa.

Jeśli chcemy naprawić błędy w swoim domu, powinniśmy zacząć od siebie. Poprośmy Ducha Świętego, aby pokazał

nam, jak to się stało, że odeszliśmy od wiary. Geena Santoro musiała zmienić swój sposób myślenia o małżeństwie. James Milford musiał zmierzyć się z rozdźwiękiem między tym, czego nauczał, a tym, jak żył. Penny Marsh musiała zrozumieć, że prawdę uzależniała od okoliczności. Jeśli rzeczywiście chcemy naprawić błędy w naszych domach, poprośmy Ducha Świętego, aby wskazał nam wszystko, co mogłoby utrudnić przygotowanie naszych dzieci do dokonywania właściwych wyborów.

Nauczmy się posługiwać Testem Prawdy i Dowodem Prawdy. Używajmy ich, studiując Boże Reguły. Zastanówmy się, jak powinniśmy rozumieć słowa Pisma Świętego nakazujące nam żyć w bojaźni Bożej. Studiujmy tę Księgę jak najczęściej, indywidualnie i z przyjaciółmi. Czytajmy inne materiały, które pomogą zrozumieć owe prawdy. Pracujmy nad tym, aby Test Prawdy i Dowód Prawdy stały się nieodłącznym elementem naszego myślenia, naszą drugą naturą.

Uczmy nasze dzieci tych prawd. Zanim zaczniemy mówić o nich z dziećmi, wyznaczmy sobie cele dostosowane indywidualnie do każdego dziecka. Przekonałem się, że jeśli zapiszę coś na papierze, staje się to dla mnie jaśniejsze. Mając przed oczami ów cel, będę mógł skuteczniej wprowadzić go w życie.

Zapisujmy własne przemyślenia. Rozmawiajmy o nich, przebywając w domu, podczas spaceru, kiedy szykujemy się do snu i gdy rano wstajemy (Pwt *6J*[X]). Dzielmy się jak najczęściej z naszymi rodzinami tym, w co wierzymy, mówmy im o prawdzie i prawym życiu.

Zastosujmy się do sugestii z rozdziału ósmego, zatytułowanego „Nauczanie Prawdy". Wzmocnijmy nasze więzi z dziećmi i z tymi wszystkimi, na których pragniemy mieć

[1] „będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu" (przyp. red.).

dobroczynny wpływ. Stańmy się dla nich wzorem, który będą mogli naśladować. Dzielmy się z nimi prawdą, zgodnie z tym co mówi Pismo Święte: „głoś naukę, nastawaj w porę, nie w porę, [w razie potrzeby] wykaż błąd, poucz, podnieś na duchu z całą cierpliwością, ilekroć nauczasz" (2 Tm 4,2). Prowadźmy ludzi do Osoby Prawdy, Jezusa Chrystusa.

Naprawienie błędów w kościele <<

James Milford jest przykładem tego, co może się stać, kiedy członkowie Ciała Chrystusa przyznają się sami przed sobą, że są odpowiedzialni za dzielenie się prawdą ze swoimi rodzinami.

Rodzice, włóżcie tę książkę w ręce swych duszpasterzy i wszystkich wychowawców młodzieży. Duszpasterze i wychowawcy, włóżcie tę książkę w ręce innych pracowników kościoła. Apelujcie do wiernych, aby zaczęli ze sobą współpracować dla skutecznego nauczenia dzieci tego, jak odróżniać dobro od zła.

Duszpasterze, wykorzystajcie tę książkę, przygotowując się do zajęć dydaktycznych z młodzieżą. Przygotujcie serię kazań opartych na treści tej książki. Wyposażcie wierzących w narzędzie, dzięki któremu będą mogli przeciwstawić się złu obecnemu we współczesnej kulturze. Zorganizujcie spotkania modlitewne poświęcone walce z grzechem w naszych domach i kościołach. Poproście inne kościoły, aby przyłączyły się do tej inicjatywy.

Naprawienie błędów w lokalnych społecznościach

Znaczna część tej książki poświęcona była problematyce nauczania prawd Pisma Świętego i koncepcji prawego życia

w naszych rodzinach i kościołach. To tam właśnie wszystko powinno się zacząć. Lecz musimy być również przygotowani na konieczność naprawiania błędów w naszych lokalnych społecznościach.

Jeśli kultura duchowa uległa zepsuciu, może dzieje się tak dlatego, że zabrakło w niej soli, albo straciła ona swój smak. Jezus nakazuje nam, abyśmy byli solą. Wzywa nas do walki z poglądami, które rujnują nasze społeczeństwo. Nie możemy oczekiwać, że świat pogrążony w ciemności sam znajdzie światło. To my musimy być światłem (zob. Mt 5,13-15[2]). Zastanawiamy się czasem, dlaczego tyle jest w świecie zepsucia, nie zauważając, jak wielu chrześcijan odrzuciło koncepcję soli i światła, odrzuciło coś, czym mieli być zgodnie z Bożą wolą.

Nie możemy ukrywać się przed światem. Nasze dorastające dzieci zetkną się z wieloma pytaniami i argumentami, padającymi z ust nauczycieli, przyjaciół i znajomych, usłyszą i przeczytają o nich w mediach. Musimy nauczyć je, jak przeciwstawiać się złu w naszej obyczajowości. Musimy również pokazać im, jak należy to robić.

Jak przeciwstawić się złu

W kwietniu 1980 roku grupę amerykańskich żołnierzy wysłano do Iranu z tajną misją uratowania amerykańskich zakładników przetrzymywanych tam od sześciu miesięcy. Żołnierze byli świetnie wyszkoleni. Byli wyposażeni w najlepszy dostępny w kraju sprzęt. Ich operacja została starannie zapla-

[2] „Wy jesteście solą dla ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić? Na nic się już nie przyda, chyba na wyrzucenie i podeptanie przez ludzi. Wy jesteście światłem świata. Nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapala się też światła i nie stawia pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciło wszystkim, którzy są w domu" (przyp. red.).

nowana. A jednak misja zakończała się fiaskiem. Okazało się, że mieli wiele problemów z wyposażeniem, a podczas akcji wielka chmura pyłu ograniczyła im widoczność. W konsekwencji zginęło ośmiu komandosów, a amerykańscy zakładnicy pozostali w niewoli.

Wiele dobrych koncepcji zawiodło. Jeśli mamy przyczynić się do przywrócenia w naszym środowisku świadomości dobra i zła, musimy usłuchać Jezusa, który mówi: „Bądźcie więc roztropni jak węże, a nieskazitelni jak gołębie!" (Mt 10,16). Musimy planować, przygotowywać się starannie i działać w mądry i przemyślany sposób.

W pięciu punktach omówiłem pokrótce to, co możemy zrobić:

1. Mądrze wybierajmy zagadnienia. W naszych miejscowościach dzieje się wiele grzesznych rzeczy. Nie jesteśmy jednak w stanie zabierać głosu w kwestii każdej z nich. Bylibyśmy wkrótce zbyt zmęczeni, aby zrobić cokolwiek. Nie wykluczone też, że zyskalibyśmy opinię wichrzycieli. Jeśli chcemy być skuteczni, powinniśmy na początek wybrać jedno zagadnienie, które jest wyraźnie sprzeczne z tym, co większość ludzi uważa za właściwe.

Ludzie zaczynają dostrzegać szaleństwo, w jakim pogrąża się świat wokół nas. Także gazety zauważają problem. Ci, po których najmniej byśmy się tego spodziewali, zabierają głos w proteście przeciw temu, co zagraża naszej kulturze, naszym rodzinom i naszym dzieciom.

Ja i ty, możemy zaproponować rozwiązanie pomagające uchronić nasze dzieci przed cierpieniem w otaczającym świecie. Możemy zaproponować coś, co zwróci nas ku koncepcji właściwego rozumienia dobra i zła. Musimy jednak mądrze wybierać tematy, na które zamierzamy się wypowiadać, szczególnie na początku.

2. Uzyskajmy wsparcie innych. Liczby wywierają nacisk. Porozmawiajmy z ludźmi z naszego kościoła, ze szko-

ły naszych dzieci i z naszej okolicy. Wybierzmy zagadnienie, co do którego panuje zgodne przekonanie, że należy mu się przeciwstawić.

3. Powinniśmy wiedzieć, dlaczego coś jest złe. Pismo Święte mówi: „bądźcie zawsze gotowi do obrony wobec każdego, kto domaga się od was uzasadnienia tej nadziei, która w was jest" (1 P 3,15).

Bądźmy gotowi wyjaśnić innym, w co wierzymy i dlaczego wierzymy. Odwołajmy się do pragnienia dobra, które tkwi w każdym z naszych słuchaczy, i do ich chęci ofiarowania dzieciom tego, co jest dla nich najlepsze. Ludzie reagują lepiej, jeśli są przekonani, że ich rozmówca rzeczywiście troszczy się o dobro ich dziecka. Przestają natomiast słuchać, kiedy uznają, że ten próbuje „zbawić zgubione dusze".

To nie oznacza, że powinniśmy ukrywać przed innymi fakt, iż nasze przekonania wypływają z samej natury Boga. Oznacza natomiast, że powinniśmy być posłuszni biblijnej radzie: „Mowa wasza, zawsze miła, niech będzie zaprawiona solą, tak byście wiedzieli, jak należy każdemu odpowiadać" (Kol 4,6).

4. Bądźmy przygotowani na sprzeciw. Kiedy tylko w obronie naszych przekonań powołamy się na Pismo Święte, zostaniemy oskarżeni o nietolerancję. „Wy chrześcijanie już tacy jesteście - usłyszymy - musi być tak, jak wy mówicie, albo wcale. Nie macie prawa narzucać swojej wiary innym ludziom".

Tolerancja stała się jedynym bogiem, którego czci kultura zachodu. Nietolerancja jest jedynym złem, które kultura zachodu uważa za godne potępienia. Tolerancja jest wychwalana jako nowy sposób rozstrzygania o tym, co jest dobre, a co złe. Oto jak Charles Colson opisał ten problem w swej książce *Tajemnica Kościoła* (Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 1996 r.).

[...] jedyne, co pozostało dobre we współczesnym świecie, to nieograniczona tolerancja. Według współczesnych przekonań wszystkie wartości są tak samo dobre, jeśli tylko ktoś naprawdę w nie wierzy. Lecz to przekonanie nie obejmuje wartości, jaką stanowi wierność Prawdzie Absolutnej. Współczesny umysł nie uznaje żadnych absolutów z wyjątkiem jednego: nie ma żadnych absolutów.

W szkołach publicznych uczą, że dwóch mężczyzn może żyć ze sobą jak mąż i żona. Jeśli rodzic sprzeciwia się takim poglądom, pomawiany jest o „nietolerancję" Gdy ktoś pokazuje publicznie wizerunki nagich ludzi, nazywa się to sztuką, a chrześcijan temu poglądowi się sprzeciwiających nazywa się „nietolerancyjnymi". Każdy, kto przeciwstawia się grzechowi w przestrzeni publicznej, oskarżany jest o łamanie praw innych.

Nie jest dobrze tolerować coś, co zaprzecza koncepcji prawego życia lub zagraża bezpieczeństwu naszych dzieci. Pismo Święte mówi wyraźnie: „Bojaźnią Pańską - zła nienawidzić" (Prz 8,13). Być może narazimy się na gniew tych, którzy nie chcą żyć zgodnie z tym, co właściwe. Już Jezus ostrzegł: „Jeżeli was świat nienawidzi, wiedzcie, że Mnie pierwej znienawidził" (J 15,18). Nie powinniśmy prowokować sprzeciwu, lecz nie powinniśmy być zaskoczeni, jeśli się z nim spotkamy.

5. Walczmy z poglądami, a nie z ludźmi. Apostoł Piotr ostrzegał chrześcijan, aby byli „zawsze gotowi do obrony wobec każdego, kto domaga się od was uzasadnienia tej nadziei, która w was jest" (1 P 3,15). Kilka wersetów wcześniej przykazał nam: „bądźcie wszyscy jednomyślni, współczujący, pełni braterskiej miłości, miłosierni, pokorni! Nie oddawajcie złem za zło ani złorzeczeniem za złorzeczenie! Przeciwnie zaś, błogosławcie!" (1 P 3,8-9).

W przedostatnim wersecie tego rozdziału listu apostoł Piotr radził: „Z łagodnością i bojaźnią [Bożą] zachowujcie czyste sumienie, ażeby ci, którzy oczerniają wasze dobre postępowanie w Chrystusie, doznali zawstydzenia" (1 P 3,16).

Pamiętajmy, że ludzie nie sprzeciwiają się nam. Sprzeciwiają się prawdzie. To nie nas odrzucają, lecz Osobę Prawdy, Jezusa. Jeśli będziemy o tym pamiętać, zrozumiemy, że wrogowie prawdy nie powinni stać się obiektem naszej nienawiści. Powinniśmy ich kochać, ponieważ Bóg ich kocha (zob. J 3,16[3]; Rz 5,8[4] oraz 2 P 3,9[5]).

Możemy „naprawić błędy" w naszych domach i w naszych kościołach. Możemy nawet zacząć naprawiać błędy w naszych lokalnych społecznościach. Możemy przywrócić „bojaźń Bożą" w sobie, w naszych rodzinach i kościołach. Możemy wyposażyć siebie i nasze dzieci w Test Prawdy i Dowód Prawdy. Możemy zabrać głos w obronie prawdy tam, gdzie mieszkamy. Gdy odpowiednio się przygotujemy, będziemy gotowi naprawić błędy i „w dzień zły zdołamy się przeciwstawić i ostać, zwalczywszy wszystko" (Ef 6,13).

[3] „A z łagodnością i bojaźnią [Bożą] zachowujcie czyste sumienie, ażeby ci, którzy oczerniają wasze dobre postępowanie w Chrystusie, doznali zawstydzenia właśnie przez to, co wam oszczerczo zarzucają" (przyp. red.).

[4] „Bóg zaś okazuje nam swoją miłość [właśnie] przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami" (przyp. red.).

[5] „Nie zwleka Pan z wypełnieniem obietnicy - bo niektórzy są przekonani, że Pan zwleka - ale On jest cierpliwy w stosunku do was. Nie chce bowiem niektórych zgubić, ale wszystkich doprowadzić do nawrócenia" (przyp. red.).

PRAWDZIWE OBLICZE ISLAMU

Autor Jean Alcader
Wydawnictwo „ANTYK”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA GENERAŁA GALLOIS 5
SŁOWO WSTĘPNE 9
WPROWADZENIE 11
ANALIZA PSYCHOLOGICZNO-DUCHOWA 13
Islam, czyli poddanie się Allahowi 13
Spętanie wyznawcy 18
ANALIZA HISTORYCZNA 27
Początki islamu 27
ANALIZA ŹRÓDEŁ 35
Geneza Koranu 35
Mahomet - „prorok"? 61
Wnioski: sen czy przebudzenie? 64
ANALIZA KRYTYCZNA 67
Krytyka tekstów 67
Metody konserwowania islamu 72
Świadectwa nawróconych 81
ANALIZA DOKTRYNALNA 89
Tożsamość islamu 89
Tożsamość niewiernych 91
ANALIZA MERYTORYCZNA 93
Odrzucenie Wcielenia 99
Otwarty sprzeciw wobec Krzyża Chrystusa 109
Proces negatywny: system obronny 114
Podsumowanie 123
ANALIZA LOGICZNA 125
Dzihad 125
Dzihad, ideologia ekspansji 149
Między dzihadem a sumieniem 156
Godzina dżihadu 165
ANALIZA PORÓWNAWCZA 177
Islam i jego początki 177
ANALIZA DEDUKCYJNA 187
Fantastyczne mrzonki o „tolerancyjnym islamie" 187
Między uczciwością a interesem 201
Rządy muzułmańskie a terroryzm 209

Islam a prawa człowieka 220
Konsekwencje praktyczne 223
Islam i jego integracja 226
ANALIZA SOCJOLOGICZNA 257
Męczeństwo chrześcijan na terytoriach podbitych przez islam 257
Status „dhimmi" 259
Islam a korupcja 269
Islam a wolność wyznania 278
„Nigdy, od czasów katakumb, chrześcijanie nie byli tak prześladowani, jak właśnie w XX wieku!" 279
ANALIZA SPOŁECZNO-POLITYCZNA 291
Islamizacja świata z pomocą wielkich mocarstw 291
Turcja a Unia Europejska 298
Chrześcijaństwo na Środkowym Wschodzie 304
Parcie islamu na Zachód 314
Rasizm anty-arabski 332
Społeczeństwa ślepe i sparaliżowane 342
Zareagować albo zginąć 353
PODSUMOWANIE 366
BIBLIOGRAFIA 368

Przedmowa Generała Gallois

Tę książkę, którą zawdzięczamy śmiałemu zamierzeniu M. Alcadera, postaram się tutaj streścić jako ceniący sobie obiektywizm ateista, a nawet agnostyk.

Autor *„Prawdziwego oblicza islamu*zakorzeniony od dziecka w obu religiach — chrześcijańskiej i muzułmańskiej -jest w stanie wypowiadać się kompetentnie na temat obu wyznań i oceniać islam w świetle chrześcijaństwa. Niniejsza praca ukazuje jasno, czym jest islam, jak się przejawia i od jakiej strony chciałby sam siebie prezentować; obnaża też jego całkowite fiasko w wymiarze zarówno moralnym, jak i społecznym. Ponadto dowiadujemy się z niej, jak pewni ludzie, znęceni urokiem petrodolarów, mają swój interes w tym, by utrzymywać zachodnie społeczeństwa w gnuśności i ignorancji.

Ponieważ najlepszą obroną jest atak, Alcader krytykuje islam — a czyni to niezwykle ostro i celnie. Oczywiście, nie atakuje tutaj samych muzułmanów (do których jako chrześcijanin kieruje przesłanie miłości), lecz ich religię, której odmawia pozytywnego wkładu w dziedzinie moralnej, potępia materializm, gani nietolerancję i agresywny prozelityzm.

Kraje islamu wykazują, zwłaszcza od ostatniej dekady, wyjątkową determinację w szerzeniu swej religii poprzez „rozsyłanie" swoich obywateli, którzy rozjeżdżając się po świecie dokonują tam trzeciej inwazji. Ale w przeciwieństwie do dwóch pierwszych inwazji czynią to nie siłą oręża, lecz dużo bardziej podstępnie, wyzyskując

sytuację demograficzną, polityczną i gospodarczą krajów, które zamierzają podbić. Dla niektórych państw, wspierających ów proces ekspansji, bardzo pomocne w realizacji tego zamiaru okazują się rozmaite wydarzenia wewnętrzne i zewnętrzne.

Tak więc - co autor niniejszej książki wielokrotnie podkreśla - religia islamska jest religią walki, gdyż niemal od początku przejawiała dążenie do zapanowania nad światem śródziemnomorskim, wówczas już w znacznej mierze schrystianizowanym. Na dowód Alcader przytacza cytat z zamieszczonego w *L'Osservatore Romano* artykułu JE Bernardiniego, biskupa Smyrny: *„Lud muzułmański nie zawaha się, lecz na rozkaz dany w imię Allaha lub Koranu pomaszeruje w zwartym szyku."*

Albowiem Koran i niezliczone przepisy islamu nie podpadają wyłącznie pod teologię, lecz definiują także model życia w społeczeństwie, regulując wszelkie jego aspekty.

Jak pokazała *„Deklaracja islamska*" Alii Izetbegovića z 1970 roku, zachodzi radykalna niezgodność między owymi przepisami a funkcjonowaniem ustroju demokratycznego z jego rozdziałem państwa od życia religijnego, gdzie władza jest tylko reprezentacją ludu, niezależnie od jakichkolwiek aspektów religijnych. Więc albo takie demokratyczne państwo ustanawia przepisy sprzeczne z prawem koranicznym, a wtenczas islam odrzuca je, albo przepisy te są zgodne z islamem i wówczas nawet nie ma sensu ich formułować - wystarczy stosować prawo religijne. Choć tak dosadne ujęcie owej alternatywy stanowi pewne uproszczenie, to przecież tego rodzaju pogląd wyłania się ze wspomnianej deklaracji

Izetbegovića, który uważa, że wszędzie tam, gdzie mieszkają muzułmanie, nie ma miejsca dla żadnej innej formy funkcjonowania społeczeństwa niż ta, która jest określona przez islam.

Islam jest więc religią walki i autor niniejszej książki dowodnie to wykazuje. Głęboki antagonizm między obiema religiami - chrześcijańską i muzułmańską — uwydatnia się w przypadku zderzenia ich dogmatów. Przede wszystkim muzułmański monoteizm bezwzględnie odrzuca Boga Trójjedynego, tj. jednego w Trzech Osobach.

W każdej religii patrzy się na to, co nadprzyrodzone, przez pryzmat praw lub znaków danych jakiemuś wybrańcowi tu, na ziemi. Muzułmanie wspominają, jak w grocie Hira Mahomet otrzymał od anioła Gabriela pierwsze słowa Koranu. Mahomet obwieścił, że jest Jeden Bóg, stając się orędownikiem tzw. *„integralnego monoteizmu*Według niego Jezus był tylko zwykłym prorokiem, a anioł Gabriel - Bożym posłańcem. Pochodzenie obu religii, a także ich chronologia, tłumaczą w dużej mierze odmienne koncepcje odnośnie uznawania przez człowieka *wyższej zasady.* Mahomet, który wcześniej był pasterzem trzód oraz kupcem, stał się bojownikiem zaciekle zwalczającym politeistów, jeszcze na długo przed zajęciem Mekki.

Całkiem inne realia polityczno-społeczne i osobiste doświadczenia ukształtowały Jezusa: prześladowanie ze strony Heroda (rzeź niewiniątek), ucieczka do Egiptu, trudne życie na wygnaniu, powrót do Jerozolimy i rozpoczęcie nauczania trwającego 3 lub 4 lata... Apodyktycznym rządom butnych Rzymian przeciwstawi On prawo Miłości. Zapowie nastanie nowej ziemi i nowego nieba — po Jego Zmartwychwstaniu. Fakt posługiwania się przezeń nadprzyrodzonymi znakami (cudami), świadczącymi

o Jego boskiej naturze, przesądzi o planie faryzeuszy, aby doprowadzić do skazania Go na śmierć. Jak okrutny był świat, który chciał zmienić, tak przepełniony żarliwą służbą i cierpieniem był Jego krótki żywot, tak haniebna zdrada tych, których nazwał swymi przyjaciółmi, i tak potworne konanie. Inaczej było z Mahometem, który nie gardził ziemskimi dobrami.

Autor *„Prawdziwego oblicza islamu"* wszczął alarm. Ale czy dźwięk tego *dzwonu bijącego na trwogę* nie przepadnie w ogólnym harmidrze, który zapanował w dzisiejszych czasach dekadencji? I czy procesy, które zaszły, nie są już nieodwracalne?[1]

[1] O tym, że niemal są nieodwracalne może świadczyć czasami używany przez Autora styl dowodzenia. Aby przekonać Zachód o błędnym spostrzeganiu islamu Jean Alcader odwoływać się będzie do stereotypów francuskiego modelu demokracji, do niesprecyzowanej idei wolności religii, a także użyje haseł niekoniecznie katolickich lecz za to miłych dla Europejczyka. Nie zmienia to negatywnej oceny islamu i ciężaru tej książki, świadczy raczej o miałkości duchowej Europy, w której wielu chrześcijan uważa, że należy przyjąć taką pozycję w dyskusji by nie mówić wprost i aby czegoś dowieść „nie można" uchodzić za ultrakatolika i skrajnego fundamentalistę. Niestety potyczka odbywa się w ten sposób na grząskim gruncie, zwycięstwo w takiej sytuacji nie jest ani tak pewne, ani nie przyjmie takich rozmiarów, jak wtedy gdyby starcie odbyło się na przygotowanym przez siebie „udeptanym placu boju" - cóż, kiedyś o tym wiedziano, co znaczy plac boju, jak wielkie ma znaczenie jak i przez kogo jest udeptany, co wreszcie znaczy wydać bitwę a co znaczy przyjąć bitwę, co też znaczy bitwa prowadzona na zasadach przeciwnika...
Dziś sama myśl o toczeniu boju jest w ogóle myślozbrodnią - wszak w dobie szalejącego pseudoekumenizmu podobno otaczają nas zewsząd zastępy przyjaciół, ziejących do nas podobno ogromną miłością (przypis wydawcy polskiego).

Słowo wstępne

Przed rozpoczęciem niniejszego studium pragnę zwrócić się do wszystkich moich braci muzułmanów, zapewniając ich o moim szacunku. Ponieważ sam mam arabskie korzenie, zawsze z wielką radością odwiedzam podczas letnich urlopów swą muzułmańską rodzinę w Maghrebie i spotykam się z wieloma muzułmańskimi przyjaciółmi. Wszelako już w mojej młodości, dzięki autentycznie chrześcijańskiej formacji, została mi dana ogromna łaska poznania niezgłębionej tajemnicy miłości Chrystusowej.

Choć moje uwagi na temat islamu, zawarte w tej pracy, mogą zabrzmieć krytycznie, a nawet surowo, niech moi bracia muzułmanie wiedzą, że w niczym nie umniejsza to żywionego przeze mnie uczucia szacunku do nich. Tutaj chodzi wszak o osądzenie **idei** - co poczytuję za swój obowiązek — a nie **osób,** które winienem szanować. O ile bowiem **każda osoba zasługuje na szacunek,** jak nauczał nasz umiłowany Pan, Jezus Chrystus, przecież prawdę trzeba głosić, bo wedle słów Boskiego Mistrza **prawda wyzwala** (J 8, 32).

Wprowadzenie

Trzy religie, jeden Bóg?

„Dwóch Posłańców, jeden Bóg" — tak mógłby brzmieć tytuł niniejszej książki, gdyby nie zbyt jaskrawe podobieństwo do tytułu dzieła słynnego francuskiego islamologa Rogera Arnaldeza: *„Trzech Posłańców, jeden Bóg"*. Rzecz jasna, jego autor miał na myśli założycieli trzech wielkich religii monoteistycznych, tj. Mojżesza (judaizm), Jezusa (chrześcijaństwo) i Mahometa (islam). Ale w swojej książce stawia on pytanie: czy rzeczywiście mowa jest o tym samym Bogu? I o tym samym Abrahamie, „ojcu" trzech religii? Mohammed Christophe Bilek, muzułmanin, który nawrócił się i przyjął chrzest, wypowiadając się na temat swej książki *„Un Algérien pas très catholique"* przeciwstawił się tym, którzy nie odróżniają Boga islamu od Boga chrześcijaństwa:

> *„Czy dziś obowiązuje teoria, że chrześcijanie i muzułmanie mają tego samego Boga? Jeśli tak, nie było warto [się nawracać]." („L'Homme Nouveau* maj 2003).

I — można by dodać — czy zarówno w przypadku islamu, jak i chrześcijaństwa mamy do czynienia z tym samym monoteizmem? Albo: czy objawienie, które legło u podstaw tych dwu religii, jest tej samej natury? Bo o ile

faktycznie możemy mówić o „Objawieniu" w chrześcijaństwie, powstaje pytanie, czy to samo da się stwierdzić o islamie? Czy zatem Mahomet, prorok islamu, rzeczywiście opierał się na „boskim objawieniu", jak utrzymują od samego początku zwierzchnicy tej religii? I czy objawienie to stanowiło nowy, oryginalny przekaz skierowany do pewnej arabskiej grupy etnicznej, która wcześniej wyznawała politeizm? Wreszcie, jakie konsekwencje to objawienie pociągnęło za sobą dla tych, którzy je przyjęli, a także dla całości ludów poddanych ustrojowi politycznemu ukształtowanemu zgodnie z zasadami islamu? W niniejszej pracy postaram się odpowiedzieć na wszystkie te pytania.

Analiza psychologiczno-duchowa

Islam, czyli poddanie się Allahowi

Jedna, jedyna zasada: poddaństwo

Tak, jak chrześcijaństwo opiera się na jednej, jedynej zasadzie Miłości - Miłości, która objawiła się w Chrystusie Jezusie, w Jego śmierci na Krzyżu oraz w jego Zmartwychwstaniu, tak też **islam wyznaje jedną, jedyną zasadę - a jest nią poddanie się Allahowi. Sam wyraz *„islam"*, utworzony w oparciu o czasownik *„aslama" (być poddanym)*, oznacza w języku arabskim właśnie *„poddanie***

Jeśli chodzi o termin *muzułmanin* (po arabsku *„muslim*"), jest on utworzony w oparciu o ten sam rdzeń, co *„aslama*" i *„islam*" (*s-l-m*). Trzeba tu wyjaśnić, że rdzenie wyrazów arabskich składają się zawsze z trzech spółgłosek, tworzących określony ciąg, podczas gdy samogłoski wprowadzają jedynie pewne rozróżnienia (funkcji i części mowy - *uwaga tłumacza)* w ramach tej samej rodziny wyrazów, jak zostało to zilustrowane poniżej:

„aslama": (a) ***-s-*** /-(a)-w-(a)
„islam": (i) ***-s-*** /-(a)-/w

„muslim": (mu)-**s**- ***l***-(i)-**m**

Przedrostek *„mu-"* jest w tym przypadku dodany w celu określenia osoby, która wykonuje daną czynność. W języku arabskim jest to zresztą typowa forma nazw zawodów: *„mudarris"* - profesor (ten, który naucza); *„muhandis"* - inżynier (ten, który docieka, wkłada inwencję), *„muzi"* - dziennikarz (ten, który rozpowszechnia); *„mumassil"* - aktor (ten, który odgrywa rolę), *„mudżahid"* - wojownik (ten, który wojuje) itp. A zatem ***„muslim'%*** **to „ten, który jest poddany": poddaje się Allahowi i jego rozkazom.**

Ale dlaczego wyznawcy tej religii sami siebie określają właśnie mianem „poddanych"? Dlatego, że w pierwszej fazie islamskich podbojów ludzie mieli wybór między *byciem poddanym* „nowej" religii a *byciem wybitym ostrzem miecza*. Owi „poddani", to byli po prostu ludzie, którzy przyjęli tę „nową" religię bądź dobrowolnie, bądź pod przymusem, jak nie bez sarkazmu zauważa libański autor artykułu pt. *„Petit Tour politiquement incorrect de l'islam" (Mała niepoprawna politycznie rundka po islamie):*

> *„To* ***bycie poddanym Allahowi*** *(po to, żeby ocalić skórę) poprzedzała często sytuacja* ***bycia poddanym najazdom*** *sfanatyzowanych hord muzułmańskich. "*

A więc jedni „poddani" byli z tego dumni, inni trochę mniej...

Brak wolności w Islamie

Ponieważ do tej „nowej" religii należeli tylko „poddani", **nie mogła ona zostać nazwana inaczej** niż „islam", czyli:

„Religia tych, którzy są poddani"/

Już same te wyrażenia: *„islam"* i *„muslim",* od początku kiepsko rokowały, jeśli chodzi o możliwość zaistnienia w tej religii jakiejś przestrzeni wolności.

To poddaństwo miało być uległością wobec Allaha, ale bezpośrednio **wobec rządzącego w danym kraju kalifa,** który ucieleśniał władzę polityczną. Miał on oczywiście interes w tym, by je pogłębiać, nadając mu zabarwienie religijne. Zmierzające ku temu działania będziemy obserwowali na przestrzeni wielu stuleci: w ten sposób powstaną zarówno Koran, jak i Sunna, czyli zbiór rozmaitych nakazów, reguł i przepisów popartych autorytetem „boskich słów", otrzymanych przez „proroka" Mahometa, a następnie przekazanych ludowi. Nietrudno zgadnąć, że tę zasadę uległości będzie się przedstawiało „poddanym" jako pochodzącą od samego Allaha.

Zatem dla muzułmanina owa uległość polega na **wyłącznym i bezwarunkowym stosowaniu się do przykazań Allaha, „objawionych" za pośrednictwem Mahometa i spisanych w Koranie.** Sens tych przykazań sprowadza się głównie do obowiązku zwalczania „niewiernych", aby zaprowadzić islamski „raj", który według islamu ma być „królestwem pokoju na ziemi". Ale ponieważ wobec dzisiejszych dramatycznych wydarzeń ta propaganda jest trudna do przyjęcia, islam gra odtąd na *podwójnym rejestrze* „pokoju" i „uległości".

„Es salam" czy „el islam"?

Chociaż słowo *„islam"* oznacza „poddanie", próbuje się dziś - poprzez zbliżanie zarówno dwóch odrębnych dotąd znaczeń, jak i dwóch wyrazów - doprowadzić do tego, by znaczyło ono: „pokój"! Jest to jawne nadużycie logiczne i językowe. Pierwszy zabieg polega na skojarzeniu słowa „islam" z marzeniami o mesjanizmie, których jest ono nośnikiem (przy czym chodzi tu o taką koncepcję mesjanizmu, gdzie pragnie się narzucić „królestwo pokoju na ziemi" siłą); drugi natomiast polega na posługiwaniu się *dwoma wyrazami* o zbliżonym brzmieniu, lecz między którymi nie ma żadnego związku semantycznego:

- *„es salam",* który rzeczywiście oznacza „pokój" i jest używany w zwyczajowym pozdrowieniu arabskim: *„salam alekum " {pokój z wami);*

- i *„el islam*który to wyraz ma całkiem inne znaczenie, tj. „poddanie"; bywa on używany również w sensie analogicznym do owego ewangelicznego wyrażenia: *„Jezus został* ***wydany*** *przez Judasza arcykapłanom żydowskim" (wydany* po to, aby był *poddany).* A warto tutaj przypomnieć, że zarówno hebrajski, jak i arabski są dwoma spokrewnionymi z sobą językami, należącymi do tej samej *grupy semickiej.*

Notabene **każdy muzułmanin przyznaje się skwapliwie do tej uległości względem Allaha i jego woli:** wola Allaha jest dla niego najważniejsza, stanowi pierwszą i podstawową zasadę jego wiary! O ile na Zachodzie to pojęcie *uległości* (albo *poddaństwa)* budzi niechęć albo lęk, o tyle dla muzułmanina jest powodem do dumy. Przeto odbieranie mu pierwszej zasady jego wiary i nadawanie słowu *„islam"* znaczenia „pokój" poprzez

wielce wątpliwą sztuczkę semantyczną jest czymś nie do przyjęcia i ma się nijak do istoty tej religii, którą to istotę o wiele trafniej oddaje termin „poddaństwo".

Znawca języka arabskiego ma głos

Ojciec Samir Chalil Samir, urodzony w 1938 r. w Kairze, studiował we Francji i w Holandii, a od wielu lat wykłada na kilku wydziałach jezuickiego Uniwersytetu Św. Józefa w Bejrucie. Jest on założycielem CEDRAC (ośrodka zajmującego się badaniami i dokumentowaniem życia arabskich chrześcijan) i prezesem „International Association for Christian Arabie Studies". W książce pt. *„Sto pytań o islam"* (wywiad przeprowadzony z zakonnikiem przez Giorgio Paolucciego i Camille'a Eida, który ukazał się nakładem Marietti, Genua 2002) odnosi się on do dywagacji tych, którzy utrzymują, iż w świetle etymologii *islam* oznacza „pokój i tolerancję":

> ***„Ludzie Zachodu, którzy powtarzają takie opinie, bardzo niewiele wiedzą o Islamie.*** *Biorą za dobrą monetę podobne tezy, pochodzące ze środowisk muzułmańskich. Niestety, nie są one prawdziwe. Chociaż słowa *islam' i 'salam ' wywodzą się z tego samego rdzenia, nie ma między nimi bezpośredniego związku. Rdzeń s-l-m, podobnie, jak sz-l-m po hebrajsku i w pozostałych językach semickich, oznacza „być zdrowym„pozostawać w pokoju". Istnieje bliskość semantyczna między pokojem, zbawieniem, zdrowiem:* ***po arabsku 'salam' oznacza pokój, a 'salant a' - zdrowie. Ale 'islam' oznacza uległość.*** *Słowo 'islam' powstało na bazie czasownika 'aslama oznaczającego „poddać się" albo „oddać się" (komu, czemu). A zatem islam, to akt oddania się lub*

poddania, w domyśle: Bogu. Wyrażenie to ***nie oznacza bynajmniej „zaznawać pokoju***

Ale warto też wiedzieć, że ta osobliwa interpretacja słowa „islam" jest całkiem nowa i jak wiele tego typu współczesnych zbitek pojęciowych służy uśpieniu czujności społeczeństw zachodnich. Wmawiając, że *„islam"* równa się *„pokój"*, próbuje się zasugerować, że wszelkie obawy związane z jego ewentualnym tryumfem są bezpodstawne, gdyż jego nadejście może tylko zwiastować „erę pokoju". A to jest przecież jawny nonsens!

Nawet, gdyby celem tej religii było zaprowadzenie pokoju, należałoby się upewnić, o jaki pokój chodzi i w jaki sposób ma on być wprowadzony! Skoro bowiem „islamski pokój" ma polegać na poddaniu się Allahowi (zgodnie z prawdziwym znaczeniem słowa „islam"), a jednocześnie granica między Allahem a „władzami islamskimi" jest nader płynna, to ów „pokój" mógłby przypominać raczej niewolę, a nie cieszenie się wolnością. Wystarczy przyjrzeć się krajom, w których obecnie władzę sprawują islamiści. Czyżby były one „oazami pokoju"? Zaś gdy chodzi o metody jego wprowadzania, dawne kroniki, jak również aktualne wydarzenia, mówią chyba same za siebie!

Spętanie wyznawcy

Poddanie się czy służalcza uległość?

Co więcej, w przypadku muzułmanina to poddanie się swojemu Bogu nie tylko nie przynosi wolności ani nie

jest dobrowolnym przylgnięciem do woli Pana, lecz przypomina raczej służalczą uległość, bycie „niewolnikiem Allaha" (po arabsku: *abd'Allah).* **Muzułmanin żyje w ciągłej bojaźni przed Allahem i jego straszliwym sądem.** Bo gdyby nie był w pełni i bezwarunkowo posłuszny „rozkazom Allaha" (zgodnie z tym, jak jest napisane w Koranie), przypadłby mu w udziale marny los przewidziany dla niewiernych, nie licząc oczywiście kary ognia piekielnego.

Samo zapoznanie się z opisanymi w Koranie karami, jakie Allah zsyła na „niewiernych" i na tych, którzy im pobłażają, napełnia muzułmanina ogromną trwogą. Nie ma on więc innego wyjścia, jak być posłusznym swojemu Panu, tzn. być mu poddanym - jeśli nie chce zakosztować gorzkich owoców jego straszliwej pomsty!

Poświęcone temu, koraniczne opisy, od których aż cierpnie skóra, pozostawiają niezatarte wrażenie... A ponieważ wiadomo, że wiemy muzułmanin regularnie zagłębia się w lekturze Koranu, nietrudno sobie wyobrazić, że ta bojaźń przeradza się u niego w jakieś ustawiczne drżenie, w irracjonalny lęk.

Irracjonalny lęk

Wielu muzułmanów zwierzało mi się z panicznego lęku przed czytaniem Koranu: tak bardzo obawiali się oni boskiego potępienia! Skądinąd muszę przyznać, że nikomu, w tym moim muzułmańskim przyjaciołom, nie radzę, by uczynili sobie z Koranu lekturę „do poduszki", o ile rzecz jasna zależy im na spokojnym śnie. Często staje mi przed oczyma pewna irańska muzułmanka, która w czasach, gdy

wspólnie studiowaliśmy Koran, musiała często robić przerwy. Zdjęta trwogą, prosiła mnie wówczas:

„Przejdźmy do innego fragmentu, bo ten budzi we mnie zgrozę!"

Raz wyjaśniła mi, jak bardzo przerażały ją kary, jakie Allah zsyła na niewiernych, i podzieliła się swoją straszną obawą, iż mogłaby dołączyć do ich grona.

Przypomina mi się także pewien młodzieniec z Maghrebu, którego spotkałem przypadkowo podczas podróży do Maroka, a który, świadomy swej nieuleczalnej choroby, dał wyraz konsternacji, w jaką wprawiał go jego własny lęk przed Allahem:

„Jak to jest, że my, muzułmanie, odczuwamy lęk przed Bogiem - ja na przykład bardzo się go boję - podczas gdy wy, chrześcijanie, nie boicie się go?"

Przyznam, że to pytanie, które pojawia się zresztą w ustach wielu muzułmanów, głęboko mnie poruszyło, bo żywo odczułem rozterkę tej duszy spragnionej wewnętrznego pokoju. Istotnie, czuło się, że **poszukuje ona bożej Miłości i miota się rozpaczliwie, aby uwolnić się od tego niewidzialnego, ale jakże obecnego i prześladującego nieprzyjaciela: od lęku przed swoim Bogiem!** Ten młody człowiek, mający wkrótce stanąć przed obliczem wiekuistego Ojca, zobaczył u chrześcijan Boga Miłości, którego łaknęła jego dusza.

A iluż jest owych muzułmanów nawróconych na chrześcijaństwo, którzy po swoim chrzcie przyznali, że zostali uwolnieni od panicznego strachu! Jest on paraliżujący dlatego, że irracjonalny - trudny do racjonalnego

uzasadnienia - przy czym stoją za nim bardzo konkretne przyczyny, o których była mowa.

Miłosierdzie, które nie przebacza

Powiada się, że Boże Miłosierdzie wszystko przebacza, jest ponad wszystko, a zatem nigdy nie powinniśmy lękać się Boga. Kościół naucza nas, że każdy skruszony grzesznik powinien ufać w Bożą Miłość i w Miłosierdzie Ojca Przedwiecznego, który jest gotów odpuścić mu wszystkie grzechy.

Jak twierdzą niektórzy, również islam głosi to samo Boże Miłosierdzie! Faktem jest, że słowo „miłosierdzie" (po arabsku *„raham")* przewija się w Koranie dość często. Zresztą muzułmanie posługują się nim regularnie przed czytaniem Koranu, gdyż jest ono zawarte w formule „Bismillah": *„Bismillah irrahman we rrahim"* („W imię Allaha miłosiernego, który wyświadcza miłosierdzie").

Ale jak jest z tym naprawdę? Czy w islamie „miłosierdzie" jest równoznaczne z „przebaczeniem"? Co należy rozumieć przez to, że Allah „wyświadcza miłosierdzie"? Czy tak ustawicznie spotykane w islamie „boskie Miłosierdzie" odpowiada owej doskonałej łagodności Boga, o której wspomina Pismo Święte; temu Miłosierdziu, które skruszonemu grzesznikowi wybacza największe nawet nieprawości? Oto pytanie!

Po pierwsze, zgodnie z nauczaniem samego islamu, muzułmanin, dopóki żyje tu, na ziemi, nie może nigdy wiedzieć, czy Bóg mu *przebaczył*, względnie czy *przebaczy* jego grzechy, albowiem **sąd AUaha jest zupełnie arbitralny:** przebacza on, komu chce, jeśli chce, i tak,

jak chce, w oparciu o kryteria, których nie jest dane człowiekowi poznać. Zależy to więc poniekąd od jego „widzimisię", od jego nastroju bądź usposobienia. Innymi słowy, mamy tu do czynienia z arbitralnym wyrokiem, w który nikt nie ma jakiegokolwiek wglądu i o którym nikt nie może się dowiedzieć, nawet po szczerej pokucie i zadośćuczynieniu za swoje grzechy. **To musi być jakiś okropny, trudny do zniesienia stan: nigdy nie być pewnym boskiego przebaczenia, w tym również w godzinę śmierci!**

Zresztą to właśnie ten paraliżujący strach przed arbitralnym sądem Bożym doprowadza niektórych muzułmanów do zasadniczego zakwestionowania własnej religii, a niekiedy do otwarcia się na chrześcijaństwo. Bo gdy odkrywają oni dzięki Ewangelii prawdziwe Miłosierdzie Ojca niebieskiego i *niezawodność* jego przebaczenia w przypadku szczerej pokuty, mogą śmiało zwrócić się ku temu, który przyszedł ich zbawić: ku Jezusowi Chrystusowi. Tak dokonuje się to nawrócenie, o którym wielu później zaświadcza, iż stało się dla nich momentem prawdziwego wyzwolenia.

Poza tym ów wyraz „miłosierdzie", jakkolwiek wywodzi się z Biblii, został i w tym przypadku wyzuty ze swojego sensu, by stać się w ramach islamu już tylko **formułką, za którą kryje się przekonanie o wspomożeniu Allaha dla tych, którzy wyznają islam, a odrzuceniu przez Allaha tych, którzy nie są jego wyznawcami.** Rozumie się tedy (jest to napisane *expressis verbis* w samym Koranie), że „miłosierdzie" przeznaczone jest wyłącznie dla „wiernych muzułmanów", nigdy dla „nieprzyjaciół Allaha". Nie ma zatem żadnego przebaczenia czy miłosierdzia dla nie-

muzułmanów, albowiem zbyt ciężko zawinili, nie przyjmując islamu, czyli odrzucając „objawienie" przekazane przez Mahometa.

Również w „teologii" muzułmańskiej jest wyraźnie mowa o tym, że „niewiernym" nie będzie przysługiwało prawo do boskiego miłosierdzia w dniu powstania z martwych, gdyż nieprzyjęcie orędzia Mahometa samo w sobie stanowi niewybaczalny grzech. Skoro więc miłosierdzie Allaha zastrzeżone jest w sposób arbitralny dla niektórych (tzn. tylko dla muzułmanów), wszyscy zaś pozostali są z niego wykluczeni, to czy takie miłosierdzie jest „miłosierne"? **Skoro miłosierdzie już nie wybacza, to czyż słowo to nie staje się pustym dźwiękiem?**

Nurredin, syn prowincjonalnego imama

Co więcej, dla muzułmanów „boskie miłosierdzie" bynajmniej nie oznacza, że Allah przebacza im występki. Przeciwnie, może się ono przejawiać surowością wobec grzesznika. Toteż ci spośród wyznawców islamu, których cechuje szczególna wrażliwość, mogą żyć z dojmującym poczuciem winy, uświadomiwszy sobie swój grzech. Tak jest z wieloma naszymi braćmi muzułmanami, ludźmi prawymi i dobrej woli, dla których ów irracjonalny strach przed sądem Allaha jest przyczyną wielkich wewnętrznych cierpień. Dla przykładu odwołam się tu do przypadku pewnego młodego muzułmanina mieszkającego we Francji, imieniem Nurredin, którego ojciec jest imamem w małym prowincjonalnym miasteczku. Raz zwierzył mi się on z tego, że nie chciałby dłużej chodzić na modły do meczetu, jednak ze względu na presję wywieraną przez współwyznawców nie byłby raczej w stanie

zdobyć się na taki krok. Ponieważ był właścicielem małej kawiarenki, żywił następującą obawę:

„Żebym później nie miał jakichś kłopotów..."

Fakt, że nie chciał dłużej uczęszczać do meczetu, wynikał z tego, iż *bał się Allaha.* Jego trwoga brała się stąd, że „był kiedyś niedobrym chłopakiem". Teraz szczerze żałował za zło, które popełnił w życiu, **lecz na myśl o swych dawnych przewinach odczuwał intensywny lęk przed Bożym sądem.**

Widząc jego ból oraz prawdziwą skruchę, zaświadczyłem o Boskim Miłosierdziu: wytłumaczyłem, jak to Jezus Chrystus, którego czcił on jako proroka, umarł na Krzyżu, aby odkupić nasze grzechy, i jak poprzez ten Krzyż objawił Miłosierdzie Boże w sposób pełny i ostateczny:

> ***„O nie, Bóg nie potępił ciebie na wieki ani cię nie odrzucił - powiedziałem - lecz Jezus, w swym ogromnym Miłosierdziu, odpuścił ci twoje grzechy, zawisłszy na Krzyżu. Przyjmij więc Jego przebaczenie i przestań się lękać. Uwierz tylko, że uczynił to z Miłości - albowiem jest Bogiem "***

Po wyrazie jego twarzy mogłem poznać, jak ogromne przygnębienie ustępuje stopniowo przed autentyczną radością, tak jak w przypadku kogoś, kto został uwolniony od nieznośnego brzemienia.

Później dziękował mi serdecznie i częstował mnie tą słynną, orientalną herbatą z miętą, która tego dnia miała dla mnie niezwykły aromat...

Czyż właśnie w taki sposób nie obdarza się muzułmanina najcenniejszym darem -zaświadczając przed nim o prawdzie? Tej prawdzie, która uwalnia go od zbyt ciężkiego jarzma! W zwięzłej formule streścił to Renan:

> **„Muzułmanie są pierwszymi ofiarami islamu (...). Uwolnienie muzułmanina od jego religii jest największą przysługą, jaką można mu wyświadczyć".**

Duchowe spętanie

Ten strach, który jest wykorzystywany przez islam i który przybiera w tej religii systemową postać, zamyka muzułmanina w przeklętym kręgu poddaństwa, z którego nie odważa się on wyjść, gdyż boi się uczynić fałszywy krok, mogący mieć dla niego fatalne następstwa - tzn. mogący czynić perspektywę piekła zgoła nieuchronną. Jest to więc niezwykle skuteczny system spętania, tym straszliwszego, że ma charakter duchowy. Bo o ile można wydostać się z rąk ludzi, nie sposób przecież uniknąć boskiego sądu. To taki strach, którego Bóg (*„bliższy człowiekowi niż człowiek sam sobie*jak stwierdził św. Augustyn) sam staje się wówczas źródłem, a nawet sprawcą. A zatem coś, co jest przedstawiane jako „poddanie się boskiej woli", w rzeczywistości przeradza się w duchowe spętanie.

Wprawdzie srogie bywają również doczesne cierpienia, będące skutkiem wyroku wydanego przez ludzki trybunał. Ale o ileż straszliwsze są te cierpienia, które dotykają człowieka wskutek wiecznego potępienia! Sama myśl o owym nieuchronnym sądzie staje się dla muzułmanina wprost nieznośna i niejako automatycznie każe

mu przyjąć logikę, która daje poczucie bezpieczeństwa (ale na pewno nie poczucie wolności), czyli logikę bezwzględnego podporządkowania się. Aby ten wewnętrzny mechanizm był później nieustannie podtrzymywany, potrzeba naprawdę niewiele: wystarczy, co pewien czas, jakieś drobne przypomnienie... Mamy tedy do czynienia ze swoistym systemem „samospętania", którego utrwalaczem jest świadomość bezpośredniej kontroli ze strony Allaha. Odnajdujemy tu klasyczny mechanizm manipulacji, znajdujący jakże powszechne zastosowanie w sektach, gdzie adeptowi zaszczepia się poczucie winy, z powoływaniem się na rzekomą wolę boga - wszystko jedno, czy bóstwo to będzie się nazywało Wisznu, Krischna, Budda, Śiwa, Baal, Astarte czy... Allah.

Analiza historyczna

Początki islamu

Islam - nowa religia?

Czy w momencie swych narodzin islam był, jak utrzymują muzułmanie, **„nową religią",** która dała ludziom **„nowe objawienie"?** Czy islam jest oryginalny w tym sensie, że przynosi światu nowe orędzie, komplementarne względem judaizmu i chrześcijaństwa i stawiające jakby kropkę nad „i", gdy chodzi o boskie objawienie?

Tak w każdym razie twierdzą nasi bracia muzułmanie: od samego początku islam prezentuje sam siebie jako religię monoteistyczną, nie tylko uzupełniającą dwie starsze religie (judaizm i chrześcijaństwo), lecz przewyższającą je i — co równie istotne - wnoszącą **radykalnie nową jakość.** Islam chce zatem uchodzić za *nową religię,* ufundowaną na *nowym objawieniu* (przesłanie Mahometa), które zostało spisane w *nowej „świętej księdze"* (Koran) przez *„nowego proroka"* (Mahomet), adresującą się do *nowych wyznawców* (muzułmanie) w *nowym kontekście geograficznym* (Mekka oraz pustynia Półwyspu Arabskiego), wreszcie - zapoczątkowującą *„nową erę"*

(tzw. *hegira).* Oto więc religia owa miałaby stanowić cezurę i wyznaczać kontekst, w którym wszystko nabiera cech nowości!

My jednak winniśmy zweryfikować te założenia. Czy rzeczywiście Mahomet otrzymał „nowe objawienie", gdzie został wezwany do stworzenia nowej religii, czyli islamu? Analiza historyczna, wykładnia Koranu oraz badania oparte o dostępne źródła pozwolą nam ujrzeć całość tych zagadnień w nieco pełniejszym świetle.

Prawdziwa tożsamość muzułmanów

Właściwie z jakiego kręgu etnicznego wyrosła ta religia, która wciąż przysparza światu tylu zmartwień? Skąd ona pochodzi, gdzie tkwią jej korzenie? Wyjaśnienie tych kwestii da nam klucze również do zrozumienia niezwykłej ekspansywności islamu.

Kim zatem byli pierwsi „muzułmanie"? Prawdopodobnie - według wielu historyków zajmujących się tą religią - **wyznawcami jednej z herezji judeochrześcijańskich, jakie pojawiły się po śmierci Chrystusa i po narodzinach Kościoła,** a konkretnie: *„ebionitami".* A co wyróżnia ową grupę „ebionitów", zwaną też *„nazarejczykami"* (po arabsku *nasara*)? Czym w szczególności charakteryzuje się ich działanie? O tej herezji chrześcijańskiej już na początku V wieku po Chrystusie wspomina św. Hieronim w swojej korespondencji ze św. Augustynem, pisząc o owych „ebionitach" tak:

> *„Uchodzić chcą za żydów i za chrześcijan, zaś w istocie nie są ani jednymi, ani drugimi."*

Oznacza to po pierwsze, że *chcąc uchodzić za żydów*, tj. tych, którzy pieczołowicie zachowują tradycję żydowską, *nie są nimi*, gdyż uznali Mesjasza w osobie Jezusa, który przez żydów został odrzucony, a po drugie, że *chcąc uchodzić za chrześcijan*, jako że uznali Jezusa Chrystusa, *też nimi nie są*, gdyż odrzucają jego boskość i uważają go za zwykłego proroka.

Oficjalny judaizm, po tym, jak odrzucił Objawienie chrześcijańskie i jak doprowadził do ukrzyżowania Jezusa, nie mógł oczywiście uznawać jakiegokolwiek ugrupowania, które w ten czy inny sposób powoływało się na Chrystusa oraz na jego misję proroczą. Wiadomo, jak zaraz po Zmartwychwstaniu Jezusa pierwsi żydzi, którzy przyjęli chrzest, byli prześladowani właśnie przez swych niedawnych współwyznawców, braci z tego samego narodu. Wiele takich przykładów odnajdujemy w Dziejach Apostolskich; św. Paweł, który przed swym pamiętnym nawróceniem zawzięcie zwalczał chrześcijan, podążywszy drogą wskazaną przez Chrystusa sam stał się obiektem prześladowań ze strony żydów wiernych judaizmowi, tak iż ostatecznie zginął śmiercią męczeńska. Przeto do dziś oficjalny judaizm odrzuca systematycznie każde ugrupowanie odwołujące się do Jezusa, niezależnie od tego, jak skrupulatnie stara się ono przestrzegać wszelkich reguł wynikających z żydowskiego prawa.

Tak oto również ebionici zostali odrzuceni przez żydów — i, jako się rzekło, przez chrześcijan: przez żydów dlatego, że uznali Jezusa za Mesjasza, a przez chrześcijan dlatego, że nie uznali boskości Jezusa. W następstwie takiego odrzucenia zarówno z jednej, jak i z drugiej strony, członkowie owej grupy **ufundowali swoją tożsamość właśnie na opozycji do tych, którzy ich odrzucili.**

Jednak w odróżnieniu do wielu innych herezji judeochrześcijańskich - tendencji zwłaszcza spirytualistycznej - które po prostu zdystansowały się od judaizmu i od chrześcijaństwa, ebionici, reprezentujący nurt ekspansjonistyczny, przeciwstawili się owym religiom w sposób gwałtowny. Już w II stuleciu z pomocą oręża usiłowali oni ustanowić na ziemi królestwo Boże, jakie Mesjasz zapowiedział swoim uczniom.

Nurt ekspansjonistyczny

Tak więc już od pierwszych stuleci naszej ery przejawiło się w ramach judeochrześcijaństwa wiele tendencji odśrodkowych. Powstające w ten sposób ugrupowania bądź odłamy można podzielić na dwa zasadnicze nurty: spirytualistyczny, zwany także „*gnostyckim*i ekspansjonistyczny, który bywa także określany jako „*mesjanistyczny*".

> Pierwszy z nich obejmuje herezje naznaczone pewną ideologią typu spirytualistycznego, z wyraźną skłonnością do poszukiwania Boga przede wszystkim w wymiarze duchowym - w jakiejś duchowości, choćby była ona wypaczona lub fałszywa - i najczęściej z odwoływaniem się do pojęć wyrosłych z gnozy.
>
> Drugi natomiast obejmuje herezje pozostające pod silnym wpływem ideologii mesjanistycznej, w której chodzi przede wszystkim o ustanowienie na ziemi - chociażby siłą - „królestwa Bożego", tudzież o przygotowanie gruntu (poprzez prowadzenie „świętych wojen") dla mającego niebawem powrócić Mesjasza.

Wedle zgodnej opinii wielu historyków islam wywodzi się z jednego z owych ugrupowań dających się zaliczyć do nurtu *„mesjanistycznego"*, do którego należeli także ebionici.

Ideologia mesjańska

Ważne staje się zatem pogłębienie refleksji nad tym pojęciem *„mesjanizmu* aby lepiej wniknąć w ideologiczne podłoże tak licznych herezji — rzecz jasna, ze szczególnym uwzględnieniem islamu. Słowo „mesjanizm" oparte jest na hebrajskim *„masziach"* (mesjasz, pomazaniec). To słowo już od czasu proroków Starego Testamentu oznacza kogoś wyjątkowego, posłanego przez Boga, a wyczekiwanego przez naród żydowski. **Jeśli chodzi o chrześcijan, tego wyczekiwanego Mesjasza rozpoznali oni w Chrystusie Jezusie.**

Z terminem „mesjanizm" wiąże się więc idea oczekiwania na chwalebne nadejście Mesjasza. Żydzi wciąż oczekują swojego Mesjasza, którego nie rozpoznali w Jezusie z Nazaretu. Przyjście tegoż Mesjasza ma być momentem przełomowym - momentem ustanowienia na ziemi Królestwa Bożego. Także każdy chrześcijanin oczekuje, jak przypomina Kościół, chwalebnego powrotu Chrystusa oraz nastania Jego Królestwa, zgodnie z tym, co powiedział sam Jezus:

> *„Jeszcze chwila, a [znowu] ujrzycie mnie."* (J 16, 16).

i zgodnie ze słowami, jakie anioł wypowiedział do uczniów Jezusa po jego Wniebowstąpieniu:

> *„Przyjdzie tak samo, jak widzieliście Go wstępującego(Dz 1, 11).*

Każdy chrześcijanin powinien zresztą oczekiwać owej Paruzji, o czym Kościół wspomina w swej Modlitwy Eucharystycznej:

„I oczekujemy Twego przyjścia w chwale."

Niestety, **ta potrzeba oczekiwania na Boże Królestwo i na ponowne Przyjście Chrystusa przerodziła się w niektórych grupach sekciarskich - jak u ebionitów - w zasadę militarnego podboju,** usprawiedliwiającą wojnę, która staje się tym samym „świętą wojną", gdyż jej celem jest zaprowadzenie *„w imię Boga"* nowej ery powszechnego pokoju! Zauważmy przy okazji ów paradoks, który jest skądinąd charakterystyczny dla każdej ideologii totalitarnej: *„prowadzić wojnę po to, hy ustanowić pokój".*

Jak wiele herezji judeochrześcijańskich, ebionizm (lub „nazareizm") charakteryzuje się więc radykalnym mesjanizmem, a raczej *pseudo-mesjanizmem,* za którym kryje się ideologia podbojów. Bo wprawdzie Chrystus przyrzekł swoim uczniom, że przyjdzie ponownie w chwale i że ustanowi swoje Królestwo Pokoju, ale nigdy nie prosił nikogo o uprzedzanie tego wydarzenia poprzez uciekanie się do przemocy, a zwłaszcza chwytanie za broń. Jedyną „bronią", jaką zalecał, była zawsze modlitwa. Czyż nie zgromił św. Piotra, kiedy ten, chcąc obronić swojego Mistrza w Getsemani, porwał za miecz?

Od mesjanizmu do zdobywania Królestwa

Jak widzimy, ugrupowanie ebionitów postanowiło przyspieszyć nadejście Chrystusa, tworząc jakby odpo-

wiednie warunki dzięki działaniom militarnym, które miały doprowadzić do odbicia Jerozolimy i odbudowania świątyni. Istotnie, z niektórych fragmentów Pisma Świętego można było wywieść ścisły związek między odbudowaniem świątyni a nastaniem Królestwa Bożego na ziemi (Ap. 21). Mesjaniści sądzili, że realizując swój zamiar przyczynią się do rychłego przyjścia Mesjasza. Wyobrażali sobie, że ujrzą Go, jak majestatycznie zstępuje na ziemię i ustanawia pośród głosów trąb anielskich swe Królestwo Niebieskie.

Jak wynika z badań historycznych, pierwsze podboje arabskie, które najpierw, tj. około roku 634, ogarnęły rejony położone wokół Jerozolimy, a następnie doprowadziły do zajęcia samej Jerozolimy (638) przez kalifa Omara, były dziełem arabskich bojowników sterowanych z Medyny przez przywódców mesjanistycznej grupy pochodzenia żydowskiego, która była związana z nurtem ebionickim. Ugrupowanie to samo siebie określało mianem *„Muhadżirun" (ci, którzy razem wywędrowali),* a zatem wówczas nie mienili się jeszcze „muzułmanami": ów termin zacznie być używany dopiero w 2 poł. VIII wieku.

Ten ebionicki odłam nie będzie ustawał w wysiłkach, by zaprowadzić Królestwo Niebieskie na ziemi, jeśli trzeba - wszczynając wojny. Otóż już sam fakt, że ebionici nie odżegnywali się od takich metod, niweczył pokojowy charakter tego wymarzonego Królestwa, albowiem przemoc rodzi przemoc. Słowem, mamy tu do czynienia z **wypaczoną, fundamentalistyczną wizją ponownego Przyjścia Jezusa-Mesjasza. Wizja ta pokutuje zresztą po dziś dzień właśnie w islamie,** będącym, w rzeczy samej, kontynuatorem tamtej koncepcji.

Reakcja na podwójne odrzucenie: podwójny sprzeciw

Przeto i dziś, na wzór ebionitów, islam trwa na pozycji zajadłego sprzeciwu zarówno wobec judaizmu, jak i chrześcijaństwa: wobec judaizmu dlatego, że nie uznał on mesjańskiego charakteru Jezusa, zaś wobec chrześcijaństwa dlatego, że wyznaje boskość Jezusa. Wreszcie islam trwa też w postawie sprzeciwu wobec obu tych religii naraz, ponieważ... nie uznały one w Mahomecie proroka!

Islam uważa sam siebie za autentycznego spadkobiercę tradycji Abrahama: bardziej autentycznego niż judaizm, gdyż uznaje Mesjasza, potomka Abrahama, którego żydzi odrzucili, i bardziej autentycznego niż chrześcijaństwo, albowiem mniema, że dokładnie tak, jak Abraham, wyznaje wiarę w Jedynego Boga. Mając się przeto za takiego „podwójnego spadkobiercę", pragnie - jak niegdyś ebionici - **przywrócić prawdziwe Królestwo Boże na ziemi, a jednocześnie wziąć w ten sposób odwet za podwójną zniewagę.**

Jest to ten sam ruch, który, przyjąwszy w 2 poł. VIII wieku nazwę „islam", także i dziś przeciwstawia się zarówno żydom, jak i chrześcijanom. Z powyższego opisu wyłania się więc pewien **mesjanistyczny zamysł,** który właściwie jest ten sam od samego początku, podobnie, jak **zasada** leżąca u podstaw tejże religii, czyli wprowadzanie królestwa Allaha na ziemi **siłą!**

Analiza źródeł

Geneza Koranu

Dzięki temu, że zaznajomiliśmy się ogólnie z początkami islamu, łatwiej nam będzie prześledzić rozwój jego założeń doktrynalnych, a w szczególności genezę najważniejszej księgi islamu: Koranu.

Koran, który zstąpił z nieba

Aby przekonać się, czy islam faktycznie jest „nową religią", wskazane będzie przyjrzenie się jego podstawowym księgom, tj. głównie Koranowi i Sunnie (tradycji muzułmańskiej).

Po arabsku słowo „koran" oznacza lekturę, a w sensie ogólniejszym - recytację. Zgodnie z muzułmańską tradycją został on bezpośrednio przekazany Mahometowi przez Allaha w formie księgi („*kitab*"), a następnie dany prorokowi „do czytania" w urywkach za pośrednictwem anioła Gabriela. Jest on zatem traktowany przez muzułmanów jako „Słowo objawione", „Słowo samego Boga", czyli poniekąd Słowo **„niestworzone", które zstąpiło z nieba.** Pojęcie objawienia sytuuje się więc w samym centrum muzułmańskiej religii - muzułmanin opiera bo-

wiem w całości swoją wiarę na owym „objawionym" charakterze Koranu. Tak wygląda w każdym razie teoria, od której islam nie odstępuje ani na jotę.

Ale czy takie twierdzenia wytrzymują krytykę? Czy teza na temat Koranu, który zstąpił z nieba, jakoby od samego Allaha, jest wiarygodna? No i wreszcie czy Koran wnosi coś nowego, a zwłaszcza: **czy zawiera nowe objawienie?**

Źródła biblijne

Przede wszystkim należy stwierdzić, że w Koranie bardzo liczne są odniesienia do Biblii, z częstym przywoływaniem ksiąg mądrościowych (psalmy, przysłowia), reguł starotestamentowych (dotyczących pożywienia, ubrania czy rytuałów religijnych), proroków (m.in. Mojżesza, Eliasza, Zachariasza) tudzież patriarchów (Abrahama, Izaaka, Jakuba), którzy żyli przecież nieomal dwa tysiące lat przed Chrystusem, czyli blisko trzy tysiące lat przed Mahometem i przed narodzinami islamu! Co do pojawiających się równie często Jezusa i Jego Matki, Maryi (po arabsku „*Aissa*" i „*Mańam*"), warto podkreślić, że byli oni w momencie owych narodzin doskonale znani - **wszak Środkowy Wschód był już od ponad czterech wieków schrystianizowany!**

A zatem by wyróżnić się czymś na tle dwóch wielkich religii, które dominowały na Środkowym Wschodzie - tj. od judaizmu i od chrześcijaństwa - a nadto by móc pretendować do wyższości nad nimi, islam musiał głosić coś radykalnie nowego. Otóż nie jest wcale łatwym zadaniem znalezienie w Koranie, a także w całej tradycji muzułmańskiej, czegoś na wskroś nowego, bo-

wiem księgi te **nazbyt wyraźnie zdradzają swe biblijne podglebie, czyli swe zakorzenienie zarówno w Starym, jak i w Nowym Testamencie.**

Judeochrześcijański rodowód tradycji muzułmańskich

Nieodzowne wydaje się zatem sięgnięcie do początków *muzułmańskich tradycji*, by uświadomić sobie, z jakiej kultury religijnej czerpie islam oraz czy istnieje tam coś, co ma istotnie rys nowości i co **mogłoby jakoś uzasadniać tezę o „nowym objawieniu".** Ten krótki przegląd tradycji muzułmańskich - *opierających się w głównej mierze na tekstach Koranu* — da też czytelnikowi nieco lepszą orientację co do zasad i motywacji, jakie legły u podstaw islamu. Owe tradycje, pielęgnowane przez muzułmanów i w większości przypadków odwołujące się do Koranu, w gruncie rzeczy są, o czym niebawem się przekonamy... **tradycjami żydowskimi lub chrześcijańskimi.**

Muzułmańskie tradycje o żydowskim rodowodzie

Reguły żywieniowe, jak zakaz spożywania wieprzowiny czy mięsa wielbłąda, są typowymi przepisami żydowskimi wynikającymi z Biblii (Kpł **11). Ani wcześniej, ani później żaden inny naród, poza żydowskim, nie stosował ich w takiej formie.**

Również o obrzędzie obrzezania (o którym jest mowa w wielu miejscach Tory, m.in.: Rdz 17, 12, Kpł 12, 3) należy z całą mocą podkreślić, że prócz muzułmanów nigdy w dziejach nie był on praktykowany (i także obecnie nie jest praktykowany) w żadnym innym kręgu reli-

gijnym poza judaizmem. W krajach Maghrebu obrzezanie jest okazją do świętowania, podczas którego uroczysty obrzęd usunięcia napletka jest nierzadko filmowany i towarzyszy mu bicie w bębenki, czynele itp.

Rytualne obmycia wodą niektórych części ciała przed wspólną modlitwą, przestrzegane ściśle przez muzułmanów, również stanowią **typowo żydowski obrzęd** (por. Wj 40, 30, Kpł 14, 9), praktykowany nadal w judaizmie - podobnie, jak obrzezanie.

Także wykonywane podczas pięciu codziennych modlitw charakterystyczne skłony (tzw. „*ruku*"), które zresztą są nam chętnie pokazywane na dowód pobożnej gorliwości wyznawców islamu, **są zapożyczone z tradycji hebrajskiej:** w Torze, czyli Pięcioksiągu, patriarchowie Abraham, Izaak czy Jakub, podobnie, jak lud odpowiadający Mojżeszowi, oddają pokłony, padając na twarze przed Bogiem (m.in.: Rdz 24,26, Wj 4, 31, Pwt 9, 18).

W Koranie bardzo często przywoływane są wielkie postacie biblijne, jak patriarchowie czy prorocy: Adam i Ewa, Noe, Abraham, Izaak, Jakub, Józef, Mojżesz, Eliasz. Jednak opisy dotyczące ich słów i czynów są niejednokrotnie upiększone czy wręcz zniekształcone.

Podobnie „islamska zasłona" nie różni się od zasłony twarzy, którą, jak poświadcza tradycja judaizmu, kobiety żydowskie nosiły w obecności członków wspólnoty spoza rodziny (por. Rdz 24, 65; 38, 14). Skądinąd tradycja ta znalazła odbicie w zwyczajach chrześcijan (chodzi o noszone do niedawna mantylki, zakładane przez kobiety uczestniczące w Mszy świętej).

Również święta muzułmańskie - oczywiście za wyjątkiem święta urodzin Mahometa - zapożyczone są z tradycji żydowskiej, jak choćby „święto baranka" *(id el kebir*), podczas którego zabijane są barany na pamiątkę ofiarowania Izaaka (Rdz 22). Tu jednak trzeba od razu zaznaczyć, że dla swoich potrzeb islam w miejsce Izaaka „podstawił"... Izmaela!

W rzeczy samej, **niezliczone przepisy religijne islamu wywodzą się z tradycji hebrajskiej.** Dotyczy to m.in. słynnego „prawa odwetu" *(„oko za oko, ząb za ząb").* Wiadomo, że opiera się ono na słowach z Biblii (Kpł 24, 19-20). Otóż w Koranie słowa te pojawiają się właściwie w niezmienionym brzmieniu (S. 5, 45). Takich przykładów jest bardzo wiele, jednak nie chodzi tu o sporządzenie pełnego wykazu zapożyczeń, a tylko o pokazanie, że tradycje muzułmańskie wyrastają z innych, o wiele starszych tradycji.

Muzułmańskie tradycje o chrześcijańskim rodowodzie

Te elementy tradycji muzułmańskiej, które nie są typowo żydowskie, zostały przejęte bezpośrednio z tradycji chrześcijańskiej - co w pełni potwierdza tezę o judeochrześcijańskich korzeniach islamu.

I tak w Koranie przewijają się *postacie z Nowego Testamentu*, jak Jezus - uważany przez muzułmanów za największego proroka po Mahomecie - czy jak jego Matka, Maryja, uznawana za Dziewicę. To najlepszy dowód, że pierwszym muzułmanom Biblia była dobrze znana, a nawet że czerpali z niej nader obficie.

Także *oczekiwanie na powtórne przyjście Jezusa w chwale* pozostało bardzo żywe w tradycji muzułmańskiej. Ale jest ono jedynie bladym odbiciem (by nie rzec: karykaturą) Nadziei chrześcijańskiej. Ta bowiem nie polega, jak w islamie, na ustanowieniu materialnego Królestwa Bożego na ziemi, lecz na wyczekiwaniu ostatecznego, chwalebnego królowania Chrystusa Zbawiciela - Tego, który uwolni nas od śmierci i od grzechu, a w konsekwencji również od cierpień i znojów. Tymczasem w islamie owa cnota Nadziei przerodziła się w mesjanizm polityczny i w swego rodzaju mit o Jezusie, który ma „wylądować" na minarecie wielkiego meczetu w Damaszku...

Wreszcie, czyż *różaniec muzułmański* nie wykazuje uderzającego podobieństwa z różańcem chrześcijan, choć nie ma przy nim krzyża? Tego podobieństwa nie zmienia fakt, że dziś odmawia się na nim całkiem inne modlitwy - a mianowicie muzułmanie modlący się na różańcu wypowiadają 99 imion Boskich. Różaniec wywodzi się w szczególności z tradycji wschodnich chrześcijan, których różańce liczyły zawsze 99 paciorków, symbolizujących wiek Chrystusa w momencie jego Śmierci i Zmartwychwstania, tj. 33 lata, pomnożony przez 3. Nadal jest on używany przez rosyjskich prawosławnych mnichów i przez członków innych cerkwi wschodu.

Pięć filarów islamu

Warto się zastanowić, czy te „pięć filarów" nie stanowi kolejnego zapożyczenia z tradycji judeochrześcijańskiej:

I. filar: *wyznanie wiary* (po arabsku *„el szahada"), powielające dogmat o boskiej Jedności („el tawhid").*

Otóż dogmat ten był wyznawany od zarania judaizmu przez Abrahama i stanowi od samego początku **o specyfice, czy wręcz o tożsamości religii żydowskiej.** Jest to też coś, co budziło szczególny sprzeciw ze strony innych narodów. Mojżesz i imii prorocy Starego Przymierza bronili tego dogmatu o jedynym Bogu gorliwie i konsekwentnie, przeciwstawiając go temu, w co wierzyli poganie, czciciele wielu bożków (por. Pwt 6, 4). Także wiara chrześcijańska - ta, w której wypełniły się Pisma - prawdę tę potwierdziła w swoim dogmacie o Trójcy Świętej, czyli o *„**Jednym Bogu** w trzech Osobach*

II. filar: *modlitwa rytualna* (po arabsku *„el sałat"),* czyli ogół pięciu modlitw, które muzułmanie są obowiązani odmawiać codziennie. Otóż jej dzienny „harmonogram" jest wzorowany na modlitwie wschodnich mnichów chrześcijańskich. Zresztą jeśli chodzi o chrześcijan, jest ona praktykowana w licznych wspólnotach zakonnych zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie; ponadto włącza się w nią także wielu zwykłych wiernych. Analogiczny układ modlitwy (odmawianej o różnych porach dnia) odnajdujemy także w brewiarzu, którzy jest obowiązkową modlitwą księży.

III. filar: *jałmużna* (po arabsku *yyel zakat").* Wykazuje ona podobieństwo z jałmużną judeochrześcijańską, aczkolwiek nabrała z czasem bardziej skodyfikowanego charakteru. Stanowi w oczywisty sposób nawiązanie do zamierzchłej tradycji, której ślady odnajdujemy w księgach Biblii. Prorocy Starego Przymierza, a później sam Jezus, często piętnowali tych żydowskich zwierzchników, którzy odmawiali pomocy ubogim, sierotom i wdowom.

IV. filar: *post* (po arabsku *„el ramadan* "). Wywodzi się on z **chrześcijańskiej tradycji Wielkiego Postu.** Ten muzułmański okres postu, trwający aż do „święta zakończenia postu" *(id el fitr*), kojarzy się naturalnie z zachowywaniem **czterdziestodniowego postu przez chrześcijan... aż do Wielkanocy.** Co więcej, arabskie słowo *„rcimad"* oznacza „popiół", co nie jest bez związku - jak łatwo się domyślić - z pierwszym dniem Wielkiego Postu, czyli ze Środą Popielcową, kiedy to Kościół zachęca wiernych do refleksji nad przemijaniem:

„ Prochem jesteś i w proch się obrócisz " (por. Rdz 3, 19).

V. filar: *pielgrzymowanie do Mekki* (po arabsku *„el hadż").* Mamy tu do czynienia z oczywistym naśladownictwem **wielkiej żydowskiej tradycji pielgrzymowania do Jerozolimy** (por. Pwt 12, 14, Tb 1, 6), ale także z nawiązaniem do starodawnego chrześcijańskiego obyczaju pielgrzymowania do Grobu Jezusa. Skądinąd wiadomo, jak duże znaczenie miało to święte miasto dla pierwszych grup judeochrześcijańskich, a zwłaszcza dla heretyckiego odłamu ebionitów, który - z pomocą pierwszego zaciągu arabskich najeźdźców - zdobył Jerozolimę po raz pierwszy zaledwie w kilka lat po uformowaniu się *muhadżirun,* czyli pierwszego ugrupowania muzułmańskiego.

Przykłady takie moglibyśmy mnożyć. Ale te, które wymieniliśmy, dostatecznie udowadniają, że **nie ma takiego elementu tradycji islamu** (oczywiście poza świętem *„muled*", związanym z narodzinami proroka Mahometa), **który nie miałby judeochrześcijańskich korzeni. Bo gdzie, jeżeli nie w tradycji judaizmu i chrześcijaństwa, odnajdziemy praźródło wymienio-**

nycli powyżej, tak istotnych elementów tradycji muzułmańskiej?

System apologetycznie zmodyfikowany

Nietrudno się zorientować, że Koran był spisywany w wielu etapach, na zasadzie kolejnych uzupełnień, oraz że „materiałem wyjściowym" były dlań teksty biblijne. Skoro wiadomo - na podstawie wyników prac kilku współczesnych badaczy zajmujących się genezą Koranu - że jego oryginalny tekst zarówno pod względem formy, jak i treści odpowiadał **lekcjonarzowi,** którego używały judeochrześcijańskie grupy dysydenckie działające w pierwszych wiekach po Chrystusie, to zmiany, jakie zostały tam wprowadzone, mogły mieć na celu wyłącznie **zaadaptowanie tej księgi do potrzeb rodzącej się ideologii.**

Liczne i na ogół zręczne przeróbki, wprowadzone w Koranie z taką właśnie „apologetyczną" intencją, skutkują rzecz jasna **poważnymi deformacjami biblijnego substratu.** Można tam znaleźć wersety pozostające względem siebie w jaskrawej sprzeczności, tudzież fragmenty wzięte co prawda z Biblii, ale w dziwaczny sposób poprzerabiane. A oto kilka przykładów:

> Mariam, siostra Mojżesza, zostaje Matką Jezusa... Tymczasem Maryję i Mojżesza dzieli - bagatela - dwanaście stuleci!

> To nie Izaak, syn Sary, uniknie śmierci na ołtarzu przygotowanym przez Abrahama, lecz Izmael, syn jego niewolnicy Hagar!

Duch Święty zamienia się w „anioła Gabriela", który ukaże się Mahometowi!

Trzecią Osobą Trójcy nie jest Duch Święty, lecz Maryja Dziewica!

Na krzyżu nie umarł Jezus, lecz - w zależności od wersji - Judasz, Barabasz, albo... sobowtór Jezusa!

Zagłębcie się w Koran, Sunnę bądź hadity (muzułmańską tradycję), a znajdziecie tam najbardziej nieprawdopodobną kompilację źródeł biblijnych, **zdeformowanych po to, aby nadać im nowe znaczenia.** W głowach wyznawców islamu powstaje w ten sposób spory chaos. A może o to właśnie chodziło?

Tak więc w swoich zasadniczych zrębach Koran składa się z elementów biblijnych. Nie sposób oprzeć się wrażeniu, że wersety i sury tej najważniejszej księgi islamu są efektem długotrwałego i stopniowego procesu „korekt", będących niewątpliwie jakimś **wyrazem opozycji, skutkiem zadawnionych uraz do judaizmu i do chrześcijaństwa.** Podczas lektury Koranu staje się jasne, że był on tworzony sukcesywnie, przy czym kolejne zmiany służyły rozprawieniu się z zarzutami podnoszonymi zarówno przez żydów, jak i przez chrześcijan.

Od początku Koran był w dużo większej mierze narzędziem służącym *obronie teologicznej*, aniżeli wykładnią określonej teologii - stanowi on bowiem pewną usystematyzowaną całość, której celem jest raczej zwalczanie już istniejących doktryn, a nie budowanie od podstaw jakiejś nowej doktryny. Innymi słowy, Koran jest przejawem **apologetyki,** walki na argumenty teologicz-

ne; jest świadectwem opozycji do obu wymienionych przed chwilą wspólnot religijnych.

Abraham - pierwszy muzułmanin

Ale z tego pozornego chaosu zdaje się wyłaniać coś, co można nazwać myślą przewodnią: myślą, która przyświecała wszystkim kolejno wprowadzanym zmianom. Zanalizujemy teraz jeden z najbardziej znanych przykładów, aby jasno ukazać stosowane przez islam metody i obnażyć jego cele; chodzi tu o twierdzenie, bardzo dziś rozpowszechnione wśród muzułmanów (i coraz częściej podzielane na Zachodzie przez nie-muzułmanów), o ich rzekomym pochodzeniu od Izmaela: a mianowicie uważają się oni za prawdziwych potomków Abrahama - przez jego syna Izmaela.

Gdyby islam rościł sobie prawo do *duchowego synostwa Abrahamówego* z racji swego zdecydowanego trwania w monoteizmie, można byłoby mu to ewentualnie „uznać", aczkolwiek Abraham miał chyba nieco inne wyobrażenie o monoteizmie, a zwłaszcza o sposobach jego szerzenia, niż „potomek". Jednak przypisywanie sobie pierwszeństwa, ba, wyłączności, z pomocą teorii, która czyni z Abrahama pierwszego muzułmanina, jest doprawdy grubą przesadą! Tutaj islam najwyraźniej wziął swoje pragnienia za rzeczywistość: wszak Abraham, dzięki swej wierze w jedynego Boga, która znalazła konkretny wyraz w obrzezaniu, stał się przede wszystkim „pierwszym żydem". **Islamowi nie przysługuje ani wyłączność, ani pierwszeństwo jeśli chodzi o monoteizm: w judaizmie monoteizm jest wyznawany od ponad czterech tysięcy lat; łatwo zatem obliczyć, że w tej**

wierze w jedynego Boga żydzi ubiegli muzułmanów o niemal trzy tysiąclecia!

Dwutysiącletnia wyrwa czasowa

Islam nie poprzestaje na tym, i tak już wielce ryzykownym twierdzeniu, ale posuwa się o wiele dalej, przeskakując tyleż płynnie, co arbitralnie od wymiaru duchowego do chronologicznego, ponieważ głosi, że muzułmanie są w prostej linii potomkami Izmaela. Otóż teza ta, bardzo dziś rozpowszechniona także wśród niemuzułmanów, a będąca pochodną tamtego twierdzenia, że Abraham jest „pierwszym muzułmaninem", nie opiera się na żadnych podstawach naukowych i lekceważy zwykłą logikę historyczną: bo jak to możliwe, żeby Izmael, patriarcha, który żył 2000 lat przed Chrystusem, był przodkiem muzułmanów, podczas gdy historycznie rzecz biorąc **islam istnieje dopiero od VII wieku n.e.?** Powstaje w ten sposób luka czasowa wynosząca ponad 2500 lat! Ten obłędny anachronizm zdaje się jednak nikomu nie przeszkadzać, w tym muzułmańskim uczonym, „ *ulemom*

Do podtrzymywania tego mitu przyczynia się związek skojarzeniowy między „arabskością" a „muzułmańskością". Grając na tych dwóch rejestrach powiada się, że choć muzułmanie istnieją od VII wieku, to przecież Arabowie są bardzo starą grupą etniczną i z tej racji mogą być potomkami Izmaela. Ale czyż liczne potomstwo, obiecane Hagar (służącej Saraj i nałożnicy Abrama: Rdz 16, 10), nie było zawsze określane - przed i po pojawieniu się islamu - mianem *izmaelitów*? I czyż owi izmaelici nie byli od samego początku odróżniani od narodu arabskiego? Skądinąd wiadomo, że oba te narody toczyły z sobą wojny! Wreszcie, gdzież może być mowa o tym, by

w żyłach Izmaela — Chaldejczyka po ojcu Abramie i Egipcjanina po matce Hagar (urodzonej w Kanaanie, gdzie Izmael spędził całe swoje życie: Rdz 16, 3) - płynęła choćby kropla krwi arabskiej?

Ta ahistoryczna wersja rodem z fantastyki może funkcjonować dzięki ignorancji oraz umiejętnie wdrukowanym stereotypom. W ten sposób wyznawcy islamu są wprowadzani w pewien system mityczny - co jest tym łatwiejsze, że islam, gotowy przeskoczyć bez zmrużenia oka z rejestru duchowego do historycznego, nie przejmuje się w najmniejszym stopniu logiką!

Izmael usynowiony

Jak widzimy, to nieustanne powoływanie się muzułmanów na „praojca Izmaela" opiera się na czystej fikcji, świadomie podtrzymywanej przez zwierzchników islamu. Ale z czego bierze się to dążenie do utrzymywania za wszelką cenę owej iluzji? Skąd to wmawianie wyznawcom, że są *prawdziwymi potomkami Izmaela?* Zresztą, jak niezgodnie z Biblią (por. Rdz 22, 1-24) głosi Koran, to właśnie Izmael, a nie Izaak miał być złożony na ołtarzu przez Abrahama!

Wynika to przede wszystkim z tego, że zarówno judaizm, jak i chrześcijaństwo pretendują do „synostwa Abrahamowego" poprzez *syna Obietnicy,* Izaaka. Otóż, jak już wcześniej podkreśliliśmy, islam uważa obie te religie monoteistyczne za odrzucone przez Boga, gdyż nie przyjęły mahometańskiego orędzia. Skoro tak, Bóg, który odrzucił niewierny naród, musiał przysposobić sobie nowy naród. Dlatego muzułmanie uważają siebie za potomstwo Abrahamowe - przez Izmaela, który jakoby

sam został usynowiony. Tak przygarnięta przez Boga wspólnota muzułmańska ma odtąd być - właśnie z racji swego pochodzenia od Izmaela - prawdziwym, nowym potomstwem Abrahama.

Z drugiej strony, **aby uzasadnić swój ekspansjonistyczny charakter, islam musi przedstawiać siebie jako ofiarę.** Dla muzułmanów archetypem ofiary jest Izmael: ponieważ Sara kazała Abrahamowi odprawić Hagar wraz z jej synem Izmaelem, jest on traktowany przez islam jako „odrzucone dziecko", ofiara zazdrości Sary. Sara miała być bowiem zazdrosna o Hagar, czego bezpośrednią konsekwencję poniósł Izmael - a tą konsekwencją było odrzucenie go przez jego ojca, Abrahama, który z tego samego powodu chciał złożyć Izmaela w ofierze. Tylko dzięki boskiej interwencji ta „niewinna ofiara" została w ostatniej chwili ocalona od śmierci.

Muzułmanie: naród-ofiara

Mamy więc tutaj do czynienia z jawnym przeinaczeniem wydarzeń opisanych w Biblii, a także ze zmianą ich sensu - po to, by móc podbudować tezę absolutnie zmyśloną. Przecież to Izaak, a nie Izmael został przez Abrahama poświęcony na ołtarzu (Rdz 22, 1-18). Jeśli zaś chodzi o oddalenie Izmaela, stało się tak w wyniku pełnych dobroci Bożych zamysłów, a nie wskutek czyjejkolwiek zazdrości. Wreszcie: Izmael nie został wcale „usynowiony" przez Abrahama, gdyż po prostu były synem zrodzonym z jego drugiej żony Hagar.

Ale taka narracja była twórcom islamu potrzebna, albowiem według analogicznego schematu przebiegały wydarzenia związane z narodzinami islamu: Mahomet,

wskutek zazdrości ze strony swoich braci - żydów i chrześcijan - został „odrzucony" (jak Izmael) i wygnany: według muzułmańskiej „tradycji" musiał uciekać z Mekki, gdzie jego orędzie nie zostało przyjęte, i znalazł schronienie w Medinie (tak, jak Izmael musiał uciekać przed zazdrością Sary i schronić się na pustyni), skąd później wyruszy, aby dokonywać swoich „słusznych podbojów".

Zbrojna wyprawa Arabów z Mediny odbywała się pod hasłami podobnymi do tych, jakie dziś są suflowane muzułmanom zagrzewanym do świętej wojny (,*dżihad)* - tj. **pomszczenia krzywd i obelg,** jakie spadły na „proroka" Mahometa, którego nie chcieli słuchać ci, do których został on posłany ze swoim „nowym orędziem". Tak więc od początków islamu muzułmanie uważają się za naród odrzucony i niekochany - tak, jak „odrzucony" i „niekochany" był syn Abrahama, Izmael. **Przeto trzeba było, żeby to właśnie on stał się „przodkiem" ludu muzułmańskiego!**

Zauważmy, że również dziś islam prezentuje się w taki sam sposób i że to tenże identyfikacyjny czynnik **„bycia ofiarą" - niezależnie od okoliczności politycznych - stanowi dlań główne spoiwo i główną siłę napędową dla wszelkich, często nieprzebierających w środkach działań.**

Od poprawki do poprawki...

Jak zostało wcześniej powiedziane, podstawowy zrąb Koranu składał się głównie z elementów zapożyczonych z Biblii, jednak zostały one przetworzone w taki sposób, by nadawały się do uwiarygodnienia **tezy o is-**

lamie jako „nowej religii". Nie było dla pierwszych muzułmanów rzeczą łatwą przekonać chrześcijan i środowiska judeochrześcijańskie o autentyczności „nowego objawienia" - polemiki i konflikty nie należały więc do rzadkości. Na skutek teologicznej krytyki, wysuwanej przez te środowiska, pierwotny „substrat koraniczny" (czyli *skompilowane teksty biblijne, zebrane w formie lekcjonarza liturgicznego)* musiał być na przestrzeni pierwszych stuleci islamu nieustannie poddawany „poprawkom" i „adaptacjom".

Jednak o ile owe zmiany dokonywane w substracie biblijnym dawały podbudowę ideologii, jaką chciano promować, to równocześnie cierpiała na tym spójność oryginalnego, biblijnego przekazu. To znowu budziło sprzeciw, albowiem ci, którzy nie byli skłonni przyglądać się tym zmianom bezkrytycznie, podnosili kwestie niespójności „poprawionego" tekstu - tekstu po pewnym czasie już tak poprzerabianego, że dla ówczesnych mieszkańców Azji Środkowej (którzy, przypomnijmy, wyrośli w kulturze judeochrześcijańskiej) **miał on niewiele wspólnego z Biblią i z artykułami Wiary.**

W końcu zostało wprowadzonych tyle zmian i „poprawek", że doprawdy trudno się w tym wszystkim połapać, **a niekiedy nawet zrozumieć, o co w ogóle tam chodzi!**

I tak, w wyniku mozolnych a ustawicznych prac nad „poprawianiem" substratu (czyli wspomnianej księgi liturgicznej), spójność logiczna tekstu, któremu szybko nadano nazwę *„Qur'an"* (tzn. *'czytanie, recytacja';* współcześnie: Koran), pogorszyła się tak drastycznie, że na dobrą sprawę nie może być o niej mowy.

Allah, autor niepojęty

W tej sytuacji, aby zamknąć usta krytykom wytykającym w tekście Koranu liczne usterki, przeinaczenia i niespójności, dla pionierów islamu stało się rzeczą niezmiernie pilną wynalezienie jakiejś **racji bytu dla tego wprost nieopisanego dziwoląga.** Środek na przełknięcie skrajnej zawiłości owej księgi okazał się tyleż prosty, co skuteczny: takim „zwalającym z nóg" argumentem stał się argument... *„ niedostępności boskiego języka "!*

W takim razie jest czymś zupełnie normalnym, że nic się nie da zrozumieć z tego galimatiasu, jako że tekst Koranu pochodzi bezpośrednio od Allaha - istoty *najwyższej, niepoznawalnej, niezgłębionej, niepojętej!* Jego język musi być niezrozumiały: jest on „tak boski", że niepodobna, abyśmy my, zwykli śmiertelnicy, mieli do niego dostęp ze swym jakże ograniczonym rozumem. Przy okazji: jest to woda na młyn niektórych współczesnych nam islamologów, zachwycających się „myślicielami muzułmańskimi", którzy dla określenia Allaha stosują metody *„teologii negatywnej"!*

Czy zatem, naśladując ogół muzułmanów i nie chcąc się narażać, należałoby przyjąć za dobrą monetę twierdzenie, iż **to, co w Koranie jest po ludzku tak niewiarygodne wynika z boskiej inteligencji, która przekracza naszą zdolność pojmowania?** Zaiste, jest to ten „miażdżący argument", wytaczany co i rusz przez islam, gdy brakuje innego wytłumaczenia. Ale przy pomocy jakiego innego argumentu mógłby on uzasadnić zawiłości **tekstu, który na skutek licznych przeróbek stał się całkowicie hermetyczny?**

Oto więc sprawa jest wyjaśniona: **Sam Allah jest źródłem niezrozumiałości tekstu!** A my - my jesteśmy po prostu ludźmi, niezdolnymi, a nade wszystko niegodnymi pojąć czegokolwiek z tej „przedwiecznej mądrości". A skoro tak, jesteśmy wręcz *obowiązani* nie rozumieć! Powiedzmy to sobie bez ogródek: jesteśmy analfabetami powołanymi do tego, by nimi pozostać! Toteż nic dziwnego, że można wmówić cokolwiek komukolwiek! I tak jest w przypadku zdecydowanej większości muzułmanów, oraz jakże wielu, niepotrzebnie tak się zadręczających islamologów.

Autentyczne falsyfikaty Koranu

Najstarsze wersje Koranu zawierają różne „warianty" bardzo licznych fragmentów tekstu, zaś niektóre z tych wersji bardzo odbiegają od dzisiejszego Koranu! Ostatni z dawnych Koranów, odnaleziony w 1972 r. w pewnym meczecie na terenie Jemenu i obecnie nadal badany, mocno różni się od aktualnie obowiązującej wersji - co stanowi wymowny komentarz do tego, o czym była przed chwilą mowa...

A ponieważ w dobie pierwszej islamizacji niektórzy „twardogłowi" nie chcieli przyjąć proponowanych im, najświeższych adaptacji, trzeba je im było narzucić siłą! **Oryginalne wersje Koranu zostały zmienione i były wielokrotnie niszczone przez pierwszych kalifów,** gdy dawała się odczuć potrzeba zastąpienia ich nowymi, bardziej dostosowanymi do politycznych realiów wersjami. Słynny przypadek całkowitego zniszczenia najstarszych Koranów przez trzeciego kalifa Utmana, który narzucił **wszystkim** swoją „nową wersję", doskonale ilustruje sposób działania fałszerzy Pism: wierni obowiązani byli

pod karą śmierci przynosić posiadane przez siebie, stare księgi...

Czy zatem tak często wysuwany przez muzułmanów zarzut dotyczący rzekomego fałszowania Biblii przez chrześcijan nie może być obrócony przeciwko nim? Bo czyż to nie Koran jest jedynym „autentycznym fałszerstwem" Pism? I czy w związku z tym nie będzie zasadne postawienie dość przewrotnie brzmiącego pytania:

> *Który spośród wszystkich, sfałszowanych Koranów, jest najbardziej autentyczny, tj. „najautentyczniej" sfałszowany?...*

Wymazać przeszłość

Żaden badacz dziejów islamu nie pokusił się o **policzenie zmian wprowadzonych przez pierwszych kalifów w celu zatarcia źródeł.** Pomyślmy o tych wszystkich przerabianych tekstach, o palonych i pisanych od nowa Koranach, o dewastowanych bibliotekach, w tym tej najsłynniejszej w starożytności, jaką była Biblioteka Aleksandryjska, zniszczona na rozkaz kalifa Omara, a której księgi, przeznaczone na opał, pozwoliły na ogrzewanie czterech tysięcy łaźni miejskich przez ponad pół roku! W ten sposób ta niezwykła skarbnica starożytnej kultury i religii poszła z dymem w ciągu kilkunastu tygodni.

Efekt tego jest taki, że dysponujemy dziś niezwykle skąpą dokumentacją na temat początków islamu. Zresztą to było właśnie celem całej operacji: chodziło o zniszczenie wszelkich śladów, by uwiarygodnić tezę o „nowym objawieniu", skierowanym przez anioła do

„proroka" Mahometa. Bo gdyby wyszło na jaw, że to „objawienie" było tylko kontynuacją starożytnej herezji, i że w związku z tym nie ma w sobie nic nowego, to w ogóle przestałoby być objawieniem! Gdyby ludzie zdali sobie sprawę, że „nowe objawienie" ma korzenie judeochrześcijańskie, o „nowym" i o „objawionym" charakterze orędzia Mahometa nie mogłoby być odtąd mowy.

Wymazać wszelkie ślady przeszłości, by uwiarygodnić tezę o „całkiem nowej" religii - oto cel, jaki przyświecał od samego początku zwierzchnikom islamu. A wszystko po to, żeby podtrzymać ideologię pozwalającą na kontrolowanie ślepego stada...

Posłuchajmy, co powiedział na ten temat historyk religii i dziennikarz M. Markovitch (por. książka Annie Laurent pt. „*Vivre avec Vislam?*y\ wydawn. St. Paul) podczas paryskiej prelekcji zaadresowanej do znawców tej tematyki:

> *„Dla islamu czymś absolutnie niezbędnym jest zatajenie 'bardzo ludzkich', tj. biblijnych początków Koranu, w przeciwnym bowiem razie nie mógłby on pretendować do tego, iż jest w posiadaniu nowego boskiego objawienia! "*

Łańcuchy *„isnadów"*

Czy można dochodzić autentyczności islamu opierając się na *haditach* (pozakoranicznych opisach słów i czynów Mahometa lub jego następców)?

Księga *haditów,* wchodząca w skład pisemnej tradycji muzułmańskiej zwanej *Sunna,* ma dla muzułmanów

niezwykłe znaczenie i stanowi obok Koranu zasadnicze źródło *szariatu* (prawa islamskiego). Jest też czymś niemal nieodłącznym od Koranu, gdyż według muzułmańskiej tradycji zawiera słowa „proroka" Mahometa bądź słowa jego następców, spisane przez ich uczniów.

Trzeba jednak mieć świadomość, że ten zbiór wypowiedzi „proroka" jest przeogromny i że autentyczność zarówno jego słów, jak i czynów, które są tam opisane, nie opiera się oczywiście na żadnych naukowych źródłach, a jedynie na „świadectwach" ówcześnie żyjących ludzi, których istnienia nikt, rzecz jasna, nie jest dziś w stanie potwierdzić. O autentyczności poszczególnych haditów ma świadczyć swego rodzaju „łańcuch odniesień" (po arabsku „*isnad*"), typu:

> *„ Wiadomo to od Faruka, który dowiedział się tego od Raszida, który dowiedział się tego od Murada, któremu powiedział to Mustafa, który z ust Ahmeda usłyszał, że ben Ali dowiedział się od Beszira, wuja Jussefa, jak prorok Mahomet powiedział, że..."*

I utrzymuje się z całą powagą, że każda postać z takiego łańcucha rzeczywiście istniała i naprawdę usłyszała to z ust poprzedniego „świadka", i sama wiernie przekazała dalej „autentyczne" słowa „proroka"... Ileż mamy tutaj czysto hipotetycznych założeń! Tymczasem w zdecydowanej większości przypadków **niemożliwie jest wykazanie istnienia choćby jednej z wymienionych postaci!**

Miriady *haditów*

Ale w gruncie rzeczy pytanie, jakie należałoby tutaj zadać, brzmi: dlaczego muzułmanie odczuwali potrzebę,

żeby udowadniać autentyczność każdego haditu, czyli każdego „prawdziwego" słowa Mahometa? Czy aby nie dlatego, że owa autentyczność jest wielce wątpliwa? Czyż takie powoływanie się na kolejne osoby nie świadczy tylko o tym, że utrzymuje się jakaś *niepewność* zarówno co do przesłania, jak i co do jego autora? Ta potrzeba udokumentowania wszystkiego przy pomocy *isnadów* każe przypuszczać, że już na samym początku znaleźli się tacy, którzy w ową autentyczność powątpiewali.

Żadna inna religia, która pojawiła się czy to przed islamem, czy po nim, nie odczuwała takiej potrzeby (i zapewne nikomu nie przyszłoby to nawet do głowy), żeby budować tego typu łańcuchy, służące uwierzytelnieniu świętych ksiąg! Czy jest w Starym Testamencie choćby jedna wypowiedź proroka *tak bardzo niesamowita*, że aby przekonać wiernych o jej prawdziwości trzeba było wymienić cały łańcuszek ludzi, którzy ją usłyszeli, a następnie przekazali dalej? Gdyby jednak coś takiego zaistniało, to byśmy się raczej domyślali, że musi w tym przypadku chodzić o fałszywego proroka.

A ponieważ spośród setek tysięcy słów wypowiedzianych trzynaście wieków temu przez Mahometa **nie ma takiej wypowiedzi, dla udokumentowania której brakowałoby choć jednego ogniwa (***isnaci*), jest **tu** wskazany daleko idący sceptycyzm.

Zresztą historycy religii udowodnili, że większość owych haditów dorobiono *ex post*, dla określonych celów politycznych. Gdy bowiem jakiś kalif, czy inny przywódca muzułmański, chciał wprowadzić nowy przepis, który oczywiście - jak wymaga tego szariat - musiał pozostawać w zgodzie ze słowami „proroka", wystarczy-

ło, by „odkrył" w jakimś starym domu bądź w „prehistorycznej grocie" nowy hadit, zmierzający w słusznym politycznie kierunku... Było to praktyką tak powszechną, że dziś mamy w sumie ponad półtora miliona haditów! Jak to możliwe? Może „prorok" był trochę gadatliwy... ale żeby do tego stopnia?

Nic przeto dziwnego, że jedne hadity stoją w jaskrawej sprzeczności z innymi, a mianowicie jeden hadit może wspierać dany przepis, inny zaś — jego przeciwieństwo! Cóż, oportunistyczna polityka kalifów do czegoś zobowiązuje... Dodajmy, że tylko sam Ajatollah Chomeini „odkrył" w czasie swoich rządów w Iranie aż cztery tysiące haditów! Czy jednak wypada brać je pod lupę, i czy w ogóle trzeba to robić, żeby mieć wyrobiony pogląd na temat ich autentyczności?

Przerabianie starego na nowe

A zatem czy islam może być religią objawioną, podczas gdy jego elementy konstytutywne, spisane w Koranie i w Sunnie, są pochodzenia judeochrześcijańskiego albo czerpią ze wspólnych zasobów dawniejszych kultur i religii? **Otóż ani w Koranie, ani w Sunnie nie ma żadnego nowego elementu już to kulturowego, już to doktrynalnego:** wszystko, co tam odnajdujemy, to zapożyczenia z tradycji judeochrześcijańskiej, zaadaptowane tak, by wesprzeć aktualnie obowiązującą ideologię czy uwiarygodnić tezę o „nowej religii". Sam fakt, że w Koranie nie ma nic nowego - o czym łatwo przekonać się czytając go - i że podobnie jest z muzułmańską tradycją, powinien skłonić każdego poważnego islamologa do zarzucenia muzułmańskiej teorii, że religia Mahometa opiera się na „objawieniu".

Nie można przyjmować bezkrytycznie muzułmańskiego punktu widzenia, powtarzać tez o „nowej religii" czy o „boskim natchnieniu": wszak islam dla poparcia swoich twierdzeń powołuje się wyłącznie na tekst Koranu albo na Sunnę, która sama opiera się na Koranie; **nie uwzględnia się tutaj żadnych przesłanek o charakterze historycznym, archeologicznym czy po prostu logicznym! Bo jak dowolny tekst (jaki by nie był!) może świadczyć na rzecz swej własnej autentyczności?** Jak Koran może **poświadczać** pochodzenie tej „nowej religii", której **sam stanowi główny przekaz?** Jeśli tak, to od razu powiedzmy, że teorie mormonów, świadków Jehowy czy jakiejkolwiek innej sekty są „autentyczne", bo po prostu:

> *„ Tak oznajmił Bóg w „ autentycznej" księdze, którą napisał sam założyciel."*

Wykazaliśmy, do jakiego stopnia tradycje islamu w momencie ich narodzin nie były „nowe", oraz wymieniliśmy elementy, które składają się na Koran, a których też bynajmniej nie cechuje żadna oryginalność. Przeto jeśli islam twierdzi, że wszystko w nim było „nowiutkie jak spod igły", trudno się z tym zgodzić. Mamy tam raczej do czynienia z „przerabianiem starego na nowe"...

Biblia - prawdziwe źródło Koranu

By potwierdzić biblijne korzenie Koranu i całej tradycji muzułmańskiej chcę powiedzieć tutaj o czymś, z czym sam się spotkałem w trakcie jednej ze swoich podróży do krajów arabskich.

Kiedy gościłem przez kilka dni w pewnej algierskiej rodzinie muzułmańskiej, jedna z młodych dziewczyn, Mona, która szczerze poszukiwała prawdy, była raz bardzo zdziwiona moimi słowami o Jezusie i o doktrynie chrześcijańskiej. Zaskoczyłem ją też, zwracając jej uwagę na występowanie w Biblii czczonych przez nią proroków, patriarchów, Maryi Dziewicy itd. Przyniosłem jej egzemplarz Pisma Świętego, który zaraz otworzyła; a skoro jej wzrok zaczął biegać po kartach Biblii, nie mogła go już od niej oderwać... W następnych dniach jej zainteresowanie Biblią nie malało, a do ostatniego dnia mojego pobytu w Algierii zdążyła przeczytać pierwsze trzysta stron!

Gdy spotkałem się z nią ponownie po roku, okazało się, że przeczytała całość! Czy jest wielu takich chrześcijan, którzy przeczytali Pismo Święte „od deski do deski"? (Może lepiej nie przeprowadzać w tym zakresie sondaży...).

A tak tłumaczyła ona swoją fascynację Biblią:

„Odnalazłam tam korzenie mojej muzułmańskiej religii. Tam jest dosłownie wszystko - niczego nie brakuje: od Adama i Ewy do Jezusa, poprzez obrzędy i tradycje! Przy czym wszystko jest bardziej klarowne i potraktowane bardziej szczegółowo/'

To świadectwo brzmiało tak, jak gdyby Biblia *była dla Koranu tekstem źródłowym...* Mona nie czuła się zagubiona, czytając Biblię, gdyż odnajdywała tam dzieje proroków i patriarchów, znane jej z Koranu, ale opisane tu, jak sama stwierdziła, w formie pełniejszej i bardziej

przystępniej, co było dla niej rzeczą szczególnie cenną. Od tamtego czasu Mona nie ustaje w poszukiwaniu prawdy. Zawsze z zachłanną uwagą słucha o Chrystusie, o żywotach świętych czy o objawieniach maryjnych.

Głos mają kobiety

Ale dla podsumowania tego, czym tak naprawdę są Koran i Sunna, oddajmy głos kobietom. Annie Laurent, wybitna badaczka islamu i autorka publikacji naukowych, w tym książki pt. *„Vivre avec l'islam?" (Żyć z islamem?),* w następujący sposób streszcza swój pogląd na temat rzekomej autentyczności Koranu:

> *„ Właściwie tym, co uderza w przypadku Księgi mającej jakoby charakter przedwieczny i ponadczasowy, czyli uniwersalny, jest to, do jakiego stopnia koncentruje się ona na życiu Mahometa: odpowiada na jego pytania, rozwiązuje jego problemy relacji małżeńskich, potwierdza słuszność jego wyborów i postaw.* ***Czy doprawdy można tu mówić o dziele, które wyszło z rąk Boga?"***

Oriana Fallaci, autorka best-sellera (który rozszedł się w ponad milionowym nakładzie) piętnującego „ekscesy islamu" bardzo trafnie oddała to, że islam nie może być traktowany jako „nowa religia", albowiem Koran posiłkuje się dużo starszymi źródłami. Jej zdaniem, jest on co najwyżej:

> *„...w tych swoich aspektach, które są jeszcze najbardziej możliwe do przyjęcia,* ***plagiatem religii chrześcijańskiej i religii żydowskiej*** *oraz starożytnej*

filozofii greckiej(„La Rage et VOrgueiV wydawn. Plon, s. 102).

Trudno na koniec zbyć milczeniem słynne (nawet w świecie muzułmańskim) słowa Aiszy, ulubionej żony Mahometa, która wypowiedziała się w taki oto sposób na temat wersetów Koranu:

> *„Mój drogi mężu, niech mi będzie wolno powiedzieć ci, że twój Bóg ma skłonność do zsyłania z nieba praw, które są tobie wyjątkowo na rękę!..."*

Mahomet - „prorok"?

Brak innych dokumentów poza Koranem

Przeto kwestia istnienia Mahometa jawi się nam w bardzo dwuznacznym świetle. Skoro bowiem, jak zostało to przez nas udowodnione, islam jest religią skonstruowaną w oparciu o elementy istniejące wcześniej, takie, jak tekst biblii i zamierzchłe tradycje judeochrześcijańskie, to w tym kontekście pojawienie się nowego „proroka" może mieć na celu wyłącznie uwiarygodnienie wykluwającej się, nowej ideologii.

Zresztą **nie ma poza Koranem żadnego innego źródła, które wymieniałoby proroka o takim imieniu. Jak w takim razie może on być założycielem tej religii? Wiedza historyczna o „proroku" Mahomecie jest dostępna wyłącznie na podstawie jego życiorysu, czyli czysto muzułmańskiego źródła!** Czy można polegać na Siracie (życiorysie Mahometa), skoro wiadomo, że jest to księga pochodząca z IX wieku, co oznacza, że jest o dwa stulecia

młodsza od domniemanych początków islamu, kiedy jakoby żył „prorok"? Również w EX wieku został ustalony ostatecznie kanon koraniczny! Czy to może być przypadek?

Wódz wojenny, ale nie „prorok"

Wprawdzie w kilku starych dokumentach pojawia się imię arabskiego wodza wojennego Ahmeda, który działał w Syrii i w Palestynie na pocz. VII wieku, ale nie może być tu mowy o twórcy Koranu czy o założycielu islamu, ponieważ **ten Koran, jaki znamy obecnie - wielokrotnie zmieniany i poprawiany** (czytaj: fałszowany) **- pochodzi najwcześniej z początku IX w. n.e„ więc jego autorem nie mógł być arabski wódz wojenny, żyjący dwa stulecia wcześniej!**

Muzułmańskie wyznanie wiary, *„szahada*składające się obecnie z jednego dwuczęściowego zdania, aż do połowy VIII wieku nie miało drugiej części, która brzmi następująco: *„Mahomet jest prorokiem Allaha".* Potwierdzają to badania archeologiczne. Jednocześnie z wielu opracowań naukowych jasno wynika, że pierwsza część *szahady* istniała już wcześniej. A to świadczy o tym, że pojawienie się wzmianki o „proroku Mahomecie" w *szahadzie* stanowi późniejszy dodatek. Widzimy zatem, że **arabski wódz wojenny Ahmed nie był nigdy prorokiem i nie ma nic wspólnego z islamem!**

Co najwyżej można domniemywać, że jego imię zostało wykorzystane przez islam *ex post* - jako rzekomego założyciela islamu: ukazywanie tej emblematycznej „figury wojennej" było czynnikiem mobilizującym narody arabskie do walki na rzecz szerzenia polityczno-mesjańskiej, ekspansjonistycznej ideologii rodzącego się islamu.

Mahomet - „prorok" zainspirowany... przeszłością

Jeżeli weźmiemy pod uwagę wszystko to, o czym była mowa, trudno jest przyjąć do wiadomości, że mogło w tym przypadku mieć miejsce jakieś „nowe objawienie" skierowane do „nowego proroka". A skoro tak, jak można utrzymywać, że Mahomet (nawet, jeśli ktoś taki istniał) otrzymał boskie (czy choćby demoniczne) natchnienie - niezależnie od jego ewentualnego, późniejszego wykoślawienia? Trudno tu mówić o **jakimkolwiek** objawieniu skierowanym do Mahometa, ponieważ żaden prorok o tym imieniu nie jest wymieniany w autentycznych źródłach historycznych, a ponadto - jak już powiedzieliśmy - Koran nie niesie z sobą żadnej nowości!

Twierdzenia takie są więc niemożliwe do przyjęcia: po pierwsze dlatego, że brakuje w źródłach wzmianki o takim proroku, żyjącym przed upływem VII w., a po drugie dlatego, że sam Koran jest tekstem późniejszym w stosunku do czasów, w których żył wódz wojenny Ahmed - jego działalność przypada bowiem na okres pierwszych podbojów arabskich (koniec VI w.). Nie ulega też wątpliwości, że Koran ma rodowód judeochrześcijański i że nie ma tam żadnego nowego objawienia, mogącego wskazywać na jakieś szczególne natchnienie - czy to boskie, czy szatańskie. **Ażeby mogło tu wchodzić w grę objawienie, musiałyby się pojawić elementy nowe, wcześniej nieznane. Otóż z niczym takim nie mamy tutaj do czynienia.**

Jest zresztą powiedziane w dwóch Siratach (życiorysach Mahometa) - *El Chalabia* i *El Makia* - że to żydzi pouczyli „proroka" za pośrednictwem pewnego jude-

ochrześcijańskiego mnicha... Jeżeli jakiś „prorok" jest „pouczany" przez grupę osób, to nie mamy tak naprawdę do czynienia z prorokiem!

Wnioski: sen czy przebudzenie?

Staje się zatem jasne, że **islam nie może w żadnym razie uchodzić za religię objawioną - przeciwnie, od swego zarania był on ideologią podbudowaną elementami religijnymi i kulturowymi, zaczerpniętymi ze świata judeochrześcijańskiego.** A czytając Koran zyskuje się absolutną pewność co do tego, że powstawał on etapami, jakby w reakcji na coraz to nowe obiekcje wysuwane przez adwersarzy. Należy sobie uświadomić, że Koran jest li tylko „apologetyką walki", służącą zbijaniu argumentów żydów i chrześcijan, którzy wytykali błędy islamu.

Tak oto, uwzględniając cały kontekst historyczny i opierając się na analizie dokumentów, dochodzimy do wniosku, że islam nie może pretendować do bycia „nową religią" - wszak elementy konstytutywne, które go tworzą, są o wiele starsze i były już dawniej obecne na gruncie judaizmu i chrześcijaństwa.

Można się więc tylko podpisać pod apelem o. Avrila, znawcy problematyki islamskiej, który całe swe życie spędził w krajach muzułmańskich (zwłaszcza w Algerii i w Libanie), autora książki pt. *„La douzième Croisade" (Dwunasta Krucjata).* Otóż o. Avril w komunikacie wystosowanym do członków założonego przez siebie stowarzyszenia pomagającego młodym Libańczykom z ubogich rodzin, podkreślił, iż warunkiem wstępnym, od którego uzależnio-

ne jest powodzenie wszelkich inicjatyw związanych z przywracaniem prawdy w tej dziedzinie, jest:

> ***„zdemistyfikowanie islamu, obalenie wielowiekowych tabu, odczarowanie tego, co próbuje zaczarować wielu orientalistów i islamologów oraz przystąpienie wreszcie do obiektywnej krytyki islamu i jego źródeł, aby rozprawić się z legendą o ‘nowym objawieniu' i obnażyć nicość religii, która na owej legendzie została osnuta***

Analiza krytyczna

Krytyka tekstów

O wężu, który połyka własny ogon

Współczesna nauka - czy to historyczna, czy archeologiczna, analityczna czy dedukcyjna - jest dostatecznie rozwinięta, aby była w stanie ostatecznie rozstrzygnąć kwestie, dla których istnieje odpowiednia ilość danych analitycznych. **Dlaczego zatem islam nigdy nie jest skłonny dokonać weryfikacji swoich źródeł i nie chce skorzystać z żadnej naukowej dyscypliny, by rozwiać ewentualne wątpliwości?** Odpowiedź jest prosta: utraciłby w ten sposób swoją wiarygodność, co zagroziłoby ni mniej, ni więcej, tylko jego istnieniu!

Rzeczywiście, jeżeli chce on nadal trwać, musi utrzymywać swych wyznawców w złudnym przekonaniu, iż jest depozytariuszem „nowego objawienia". No a żeby fałszywe objawienie utrzymało pozory oryginalności, nie może dać poznać, że coś, co wchodzi w jego zakres, opiera się de facto na elementach istniejących już wcześniej. Islam zmuszony jest zatem ukrywać przed swoimi wyznawcami i przed ogółem śmiertelników swe *historyczne korzenie,* czyli źródła **tego ruchu, jakim był**

w momencie swoich narodzin. I w tym celu ima się dziś najrozmaitszych metod, takich jak: zakazywanie badań nad egzegezą koraniczną oraz studiów historycznych służących wyjaśnieniu jego genezy; zakaz wykopalisk archeologicznych w miejscach „przedislamskich" i tych związanych z początkami islamu etc. Chodzi więc o uniemożliwienie jakichkolwiek dociekań, zmierzających do zrozumienia jego początków!

Annie Laurent tłumaczy:

> *„Koran, ta niebiańska księga, obowiązująca zawsze i wszędzie - dlatego, że jest ostatnim słowem Boga przekazanym ludzkości przez posłańca, Mahometa, którego analfabetyzm stanowi gwarancję pochodzenia i integralności boskiego słowa - otóż ten Koran utrzymuje muzułmanów w szczelnych ramach* ***systemu, który z definicji umyka wszelkiej analizie krytycznej.*** *(...) Zastosowanie do Koranu tych samych metod egzegezy, które są dopuszczone przez Kościół w odniesieniu do Biblii i które implikują poszukiwanie źródeł ludzkich, historycznych lub literackich poprzez archeologię, językoznawstwo czy fdozofię, wydaje się przy aktualnym podejściu muzułmanów niemożliwe." („L'Homme Nouveau"* z 19 wrz. 2004)

Również Egipcjanin Aszraf Sadek, profesor, egiptolog i orientalista należący do Kościoła koptyjskiego, wskazuje na fakt, że w islamie zakazana jest jakakolwiek egzegeza koraniczna:

> *„Dla muzułmanina Koran nie może być przedmiotem krytyki naukowej. Ani nad treścią, ani*

nad pochodzeniem Koranu się nie dyskutuje." („Fen et Lumière ", styczeń 2002)

I na dowód przytacza odpowiedni werset Koranu:

„Gdy widzisz, jak poddają w wątpliwość nasze wersety, oddal się - do momentu, aż zaczną dyskutować o innych sprawach." (S. 6, 68).

To samo stwierdza w jednej ze swych znakomitych książek Anne-Marie Delcambre, doktor cywilizacji islamskiej:

„Tym, czego [w islamie] zupełnie się nie toleruje, jest kwestionowanie, poddawanie w wątpliwość, analiza krytyczna. Muzułmanin poddaje się wyłącznie Allahowi." („L'Islam des interdits", DDB, s. 73).

Jeśli więc pragniecie skonfrontować jakieś budzące wątpliwości fragmenty Koranu z egzegezą koraniczną, z różnymi innymi źródłami, lub gdybyście chcieli zastosować do nich normalny aparat historyczno-krytyczny, z ust muzułmanina usłyszycie następującą, „naukową" odpowiedź:

„ Tak jest napisane w Koranie! "

Przypomina to historię o wężu, który połyka własny ogon... Jest to podejście, które nigdy nie posunęło do przodu ani nauki, ani historii.

Podejście do krytyki tekstu

Przeto muzułmanie obowiązani są przyjmować islam zupełnie ślepo, co sami zresztą przyznają, i odmawiają

sobie prawa do wszelkiej krytyki, powołując się na takie wersety Koranu:

> *„To on (Allah) posłał swojego Proroka z Przywództwem i prawdziwą Religią, aby postawił ją nad wszelką inną religię;* ***Allah wystarczy za świadka." (S. 48, 28)***

Skoro sam Allah podyktował Koran i jest jedynym, który o nim zaświadcza, to rozumiemy, że inteligencja ludzka nie ma tu nic do gadania. Przyjmując taki postulat, trzeba zawiesić swój intelekt i swój zmysł krytyczny „na kołku". Ale z drugiej strony przychodzi refleksja, czy jest to na dłuższą metę do utrzymania, żeby w tak zdominowanych przez naukę czasach, jak nasze, całkiem bezkrytycznie wierzyć w dowolne twierdzenie - tu akurat w autentyczność Koranu i w to, że ma on charakter „objawienia". Jeśli tak, równie dobrze należałoby ślepo przyjmować każdą inną heretycką doktrynę: nestorian, arian, świadków Jehowy, mormonów, czy jakiejkolwiek innej, „natchnionej" sekty.

Powinno się jednak oczekiwać po owych „islamologach", którzy tak naiwnie przyjmują teorię o „natchnionym proroku" Mahomecie, że zdobędą się na odrobinę uczciwości i zweryfikują autentyczność źródeł, na których się opierają! Dla porównania powinno się im pokazać, jak bardzo Biblia była poddawana (niekiedy aż do przesady) całej machinie krytyki tekstu. I pomimo pewnych nadużyć, jakie się tu zdarzały, liczy się to, że owa krytyka umożliwiła zweryfikowanie pod względem historycznym i archeologicznym oryginalności tekstów biblijnych tudzież ich pochodzenia. Annie Laurent, politolog i znawczyni islamu, dodaje:

„Narzuca się pytanie o początki islamu - pytanie, które nie doczekało się jak dotąd wiarygodnej odpowiedzi (...). ***Czy to nie jest tak, że zupełnie kluczowy problem, tj. kwestia skonfrontowania się z Prawdą, jest w ten sposób nieustannie odkładana na później?"*** *(„Famille chrétienne"* nr 1238, 6-13 paźdz. 2001).

Zlikwidować źródła

Ale jak islam mógłby się zgodzić na refleksję nad własną genezą wiedząc, że **ignorancja jest dlań fundamentem, gwarancją przetrwania?** Gdyby dopuścił do takiego zbadania swojego pochodzenia, do analizy krytycznej tekstu Koranu, bardzo szybko wyszłoby na jaw, że swoimi korzeniami tkwi w podłożu judeochrześcijańskim i że w takim razie nie ma w nim żadnego oryginalnego objawienia. Musiałby wtedy nastąpić jego natychmiastowy rozpad. Maurice Landrieux, słynny teolog z początku wieku mający rozległą wiedzę na temat świata muzułmańskiego dzięki swym osobistym doświadczeniom oraz pracom naukowym, napisał:

„Tym, co trzymało Islam, była wyłącznie ślepa wiara*, która odmawia sobie prawa do stawiania pytań, snucia refleksji, dyskutowania. Ostał się jedynie dlatego, że aż dotąd obowiązywał absolutny zakaz dotykania go.* ***Mahomet nałożył na oczy wyznawców ołowianą opaskę****(„Le Trompe-l'œil de l'islam",* wydawn. Lethielleux, s. 81)

Właśnie utrzymywanie muzułmanów w ignorancji, skazywanie ich na to, by przebywali w szczelnym kokonie islamu, wyłącznie ze swoimi współwyznawcami oraz w atmosferze uprzedzeń i podejrzliwości

względem innych systemów i światopoglądów było od początku wyraźną intencją i główną troską zwierzchników tej religii. Nie zaprzeczyłby temu Landrieux, który w dalszym fragmencie swej cytowanej już książki stwierdza:

> *„Ta bierność intelektualna może utrzymywać się tylko dzięki ignorancji i izolacji. To dlatego świat muzułmański jest tak szczelnie odgrodzony". („Le Trompe-**rceil** de **V**islam",* Lethillieux, s. 81).

Metody konserwowania islamu

Groźba potępienia

Więc by móc przetrwać, islam zmuszony jest utrzymywać **system psychicznej i fizycznej presji, który skutecznie odstręcza od zastanawiania się nad tożsamością i nad początkami tej religii.** Chodzi, rzecz jasna, o usunięcie z pola widzenia wszelkich odniesień do judaizmu i chrześcijaństwa. W tym celu islam musi uciekać się do przemocy, zabraniając muzułmanom jakichkolwiek głębszych przemyśleń nad Koranem (każe się brać tekst Koranu całkiem dosłownie, bez „rozglądania się na boki") i zakazując pod karą śmierci przechodzenia na inną religię. Muzułmanin nie ma zatem żadnej możliwości roztrząsania swej własnej religii i poszukiwania jej źródeł - nie mówiąc o jej kwestionowaniu. Ibn Warraq, nawrócony eks-muzułmanin, w wywiadzie dla Stefana Barsacqa oburza się:

> *„Cóż się nam mówi? Prawda została objawiona raz na zawsze, niepodobna o niej dyskutować, relatywizować ją, a nawet zastanawiać się nad nią:*

co najwyżej można prawomyślnie objaśniać koraniczne orędzie. Koran ma być wieczny: to tak, jak gdyby zawierał wszelkie proroctwa ważne dla ludzkości; a tym samym każdy musi przyjmować go ***w duchu bezgranicznego posłuszeństwa - bo jak nie, czeka go straszliwa kara!*** *Spróbujcie w takich warunkach przejawiać ironię, stosować choćby najłagodniejszy krytycyzm, podnosić jakieś wątpliwości natury historycznej czy filologicznej..." („Figaro Magazine",* 6 paźdz. 2001).

Żeby zaś zniechęcić muzułmanów do roztrząsania treści „świętej księgi", żeby taką pokusę zdusić w zarodku, powiedziane jest, że zastanawianie się nad sensem któregokolwiek z wersetów jest „bluźnierstwem", a wnikanie w istotę Koranu - „świętokradztwem". Potwierdza to Anne-Marie Delcambre:

„Dla muzułmanów poddawanie Koranu analizie lub krytyce z użyciem metod naukowych jest świętokradztwem". („L'Islam des interdits", DDB, s. 134)

A ponieważ w religii bluźnierstwo i świętokradztwo traktowane są jako najcięższe grzechy, obrażające bezpośrednio Boga, grozi za nie najsurowsza kara, tj. kara śmierci. W obliczu takich „argumentów" muzułmanin sto razy pomyśli, nim zdecyduje się zadać nazbyt śmiałe pytanie o jakiś fragment świętej księgi... a właściwie, żeby go nie korciło, **będzie wolał raczej nad niczym się nie zastanawiać.**

Odebranie członkom sekty możliwości zastanawiania się nad wartością i autentycznością jej fundamentalnych ksiąg, to zapewnienie sobie możliwości

manipulowania w dowolny sposób całymi grupami, a nawet narodami, które będą podążały jak stada baranów w kierunku wskazanym im przez „bóstwo" za pośrednictwem guru, imama, szejka, mollaha, kalifa, sułtana czy ajatollaha. Tym bardziej, że muzułmańscy zwierzchnicy polityczni i religijni szybko się zorientowali, że **„wola boska" może zmieniać się w zależności od ich woli...**

Zbyt lekkomyślni myśliciele

Przez historię przewinęło się zresztą paru muzułmańskich myślicieli, którzy spróbowali podjąć wyzwanie autentycznej refleksji nad islamem. Skończyło się to dla nich tragicznie, o czym wspomina wielu autorów. Anne-Marie Delcambre, doktor prawa i cywilizacji islamskiej, oskarża:

> *„Piętnuje się jakąkolwiek krytykę, która mogłaby kwestionować dziedzictwo islamu; stawia się pod pręgierzem każdego, kto ośmieliłby się wątpić, krytykować, buntować się. W skrajnych przypadkach - vide Sudan - niezależni badacze religii skazywani są na śmierć. Przypomnijmy, że sudański* ***teolog Mahmud Taha został powieszony*** *za to, że postanowił odróżnić w Koranie wezwania do wojny od wersetów zawierających wskazania moralne(„L'Islam des interdits* DDB, s. 74)

Również dziś każdy muzułmanin poddający w wątpliwość natchniony charakter Koranu i profetyzm Mahometa, czy po prostu pragnący dowiedzieć się więcej, miałby wnet do czynienia z władzami religijnymi (a zarazem politycznymi) swojego kraju: natychmiast popłynęłyby w jego kierunku napomnienia i groźby tak ze strony islamskich zwierzchników, jak i „braci" muzuł-

manów, którzy wszelkimi sposobami usiłowaliby przywieść takiego ku opamiętaniu, ku „wierze ojców", samemu jej nie rozumiejąc i nie starając się zrozumieć.

Można byłoby tu przytaczać wiele przykładów z różnych zakątków świata - jak Egipcjanina Nasera Abu Zeida czy Irańczyka Haszema Aghadżariego, którzy postulują wolność badań i krytyki także w odniesieniu do tekstów Koranu, i są z tego powodu szykanowani przez władze swoich krajów. Pierwszego z nich (który poprosił o azyl w Holandii) ogłoszono „apostatą" i pozbawiono wszelkich praw; drugi natomiast, po wyroku skazującym go na śmierć, został zwolniony za kaucją, odsiedziawszy dwa lata więzienia. Trzeba zatem stwierdzić, że w islamie nie ma szczególnie dużo miejsca dla rozumu, dla swobodnych przemyśleń i badań, zwłaszcza, gdyby miały one dotyczyć pochodzenia tej religii. I nic dziwnego: **odkąd taka refleksja stałaby się dopuszczalna, islam zostałby w mgnieniu oka obnażony!**

Głośna sprawa Salmana Rushdiego, który poddał analizie krytycznej żywot „proroka" Mahometa, jest tylko wierzchołkiem góry lodowej. Takich przykładów skazywania niezależnych myślicieli na śmierć bądź nakładania na nich klątwy („*fcitwa*") przez władze islamskie jest o wiele więcej. W przypadku Rushdiego, pisarza pochodzenia brytyjskiego, musi się on ukrywać, aby nie przypłacić swej odwagi życiem; ale swoim życiem zapłaciło za nią kilku jego byłych współpracowników (m.in. 11 lipca 1995 r. w zamachu na Uniwersytecie w Tsukubie zginął jeden z tłumaczy „*Szatańskich wersetów* prof. Hitoshi Igarashi). *Tefatwy,* nakładane na niepokornych, rzadko przebijają się do zachodniej opinii publicznej i spotykają z wyrazami potępienia ze strony

społeczności międzynarodowej. Tymczasem w wyniku owych straszliwych klątw (oznaczających *prawo zemsty),* bardzo wielu straciło już życie.

Mieć się na baczności przed samym sobą

Zatem muzułmanie mają ścisły zakaz dociekania źródeł swojej religii oraz rozmyślania nad jej sensem (oczywiście, poza oficjalną wykładnią), gdyż w przeciwnym razie mogą spotkać się z zarzutem „niewierności". Przez sam fakt zadawania pytań na temat islamu oraz jego „świętych ksiąg" człowiek dopuszcza się „apostazji", co stanowi grzech, za który zapłatą jest śmierć. Egipcjanin Selim Nagib, doktor prawa na Uniwersytecie w Lyonie i członek Kościoła koptyjskiego, zaświadcza o tej smutnej rzeczywistości:

> *„ W islamie wolność sumienia w tym znaczeniu, jakie jest znane konstytucjonalistom XX wieku, nie istnieje. W państwie założonym przez Mahometa nikt nie ma wolności wierzenia lub niewierzenia. Islam jest doktryną państwową, a z tego tytułu podlega pełnej ochronie. Człowiekowi wyrzekającemu się tej religii bądź dopuszczającemu się bluźnierstwa grozi kara śmierci. Wyznawanie innych religii nie jest wolne, lecz w najlepszym wypadku tolerowane." („Les Coptes dans l'Eglise d'aujourd'hui",* wydawn. Solidarité-Orient, Bruksela, s. 40).

Ten sam autor dodaje:

> *„Muzułmanin porzucający swoją wiarę jest nie tylko renegatem, ale i zdrajcą, i prawo przewiduje, by jako taki był karany. Prawnicy opowiadają się*

jednogłośnie za skazywaniem apostaty na śmierć." („Les Coptes dans VEglise d'aujourd'hui", Solidarite-Orient, Bruksela, s. 43).

A trzeba przypomnieć, że prawo muzułmańskie, czyli *szariat,* jest wiernym odbiciem Koranu:

> *„Jeśli wyprą się swojej wiary,* ***pochwyćcie ich i zabijcie****, gdziekolwiek ich dopadniecie." (S. 4, 89), etc.*

Każdy muzułmanin, który powziąłby wiedzę o „niewierności" któregoś ze swoich współwyznawców, ma wręcz obowiązek wydać takiego władzom lub samemu „wymierzyć mu sprawiedliwość". W tym ostatnim przypadku będzie automatycznie podlegał ochronie prawnej, gdyż właśnie prawo nakazywało mu tak postąpić. Prawo islamskie opiera się bezpośrednio na Koranie lub na Sunnie, które nakazują zabić odszczepieńca:

> *„Ci, którzy wypierają się swojej wiary [muzułmańskiej] są pyszałkami; są przeklęci! Ścigaj ich, a gdziekolwiek by się znajdowali, zostaną* ***pojmani i zabici bez litości****, albowiem prawo Allaha jest niewzruszone." (S. 33, 60-32), etc.*

Muzułmanin powinien uczynić wszystko, co leży w jego mocy, aby skłonić swojego brata do opamiętania, a w ostateczności - donieść na odszczepieńca władzom! Można sobie wyobrazić te dramatyczne sytuacje, do których dochodzi w wielu rodzinach albo w kręgu znajomych, sąsiadów, przyjaciół, w przypadku czyjegoś przejścia na inną religię. Tak oto donosicielstwo zostało *podniesione do rangi obowiązku,* którego niedopełnienie może być powodem skazania osoby winnej takiego zaniedbania. Nie trzeba dodawać, że wytworzony w ten

sposób klimat podejrzliwości i strachu kształtuje oblicze całego społeczeństwa, w którym nie może być miejsca dla wzajemnego zaufania; jest to niewątpliwie dużym brzemieniem zarówno w życiu prywatnym, jak i w pracy. Sprawdza się więc słynne arabskie porzekadło:

„ W kraju muzułmańskim trzeba mieć się na baczności nawet przed sobą samym"!

Grzech nawrócenia

Tak więc sam fakt przejścia na inną religię, a zwłaszcza na chrześcijaństwo, pociąga za sobą automatycznie potępienie i skazanie muzułmanina na śmierć - co, ma się rozumieć, nie stanowi zachęty dla poszukujących prawdy... O ile na Zachodzie tacy ludzie są (przynajmniej teoretycznie) chronieni przez prawo, o tyle w państwach islamskich nie mogą oni liczyć na jakąkolwiek ochronę. Ci muzułmanie, którzy przyjęli chrzest, w żadnej części świata nie mogą czuć się bezpiecznie i najczęściej muszą kryć się ze swoją wiarą. Toteż **nie tak rzadkie znowu chrzty, przyjmowane w krajach islamu przez muzułmanów, muszą odbywać się w konspiracji;** w efekcie niewiele osób zdaje sobie sprawę, że taki fenomen w ogóle występuje.

No, ale także w naszych krajach zachodnich większość takich chrztów musi „schodzić do podziemia", celem uniknięcia szykan ze strony muzułmańskich członków rodzin, znajomych, sąsiadów itp. Przyczyn tego skandalicznego stanu rzeczy należy jednak szukać nie tyle po stronie nietolerancyjnych wyznawców islamu, co po stronie zachodnich rządów, które przymykają oczy

na te oczywiste przypadki gwałcenia wolności sumienia i wyznania.

W każdym razie widać wyraźnie, że uciekanie się do przemocy i zastraszania jest w islamie „normą". Jest to metoda mająca zniechęcić muzułmanów do ewentualnej zmiany wyznania, tudzież odwieść nie-muzułmanów od zamiaru nawracania muzułmanów: np. misjonarze przebywający w krajach islamu mają zakaz prowadzenia wszelkiej działalności katechizacyjnej skierowanej do tubylców i muszą ograniczać się do działań charytatywnych bądź edukacyjnych niezwiązanych bezpośrednio z religią, zaś żyjący tam chrześcijanie mają obowiązek pracować dla kraju nie afiszując się ze swoją wiarą!

Odstępstwo od islamu zbrodnią stanu

W zamieszczonym w *„Spectacle du Monde"* (styczeń 1998) *„ABC islamu"* autorstwa Alaina Chevaleriasa pod hasłem ***„apostazja"*** można przeczytać, co następuje:

> *„Jeśli wyprą się swojej wiary, pochwyćcie ich i zabijcie, gdziekolwiek ich dopadniecie." (S. 4, 89).*
>
> *Ten przepis dotyczy teoretycznie każdego muzułmanina, który deklaruje się jako niewierzący albo zmienia religię (Republika Islamska Iranu nadal orzeka w takich sprawach i skazuje za apostazję). Można by sądzić, że w wielu krajach muzułmańskich kary za apostazję należą już raczej do przeszłości. Niemniej* ***żaden przywódca religijny czy polityczny nie odważy się otwarcie odciąć od tego prawa. Przeto niemal w całym świecie muzułmańskim owa potencjalna sankcja wisi nad wyznawcami niczym miecz Damoklesa, krępujący de facto wolność sło-***

wa. *Nawet arabscy komuniści, będący ateistami z przekonania, nie decydują się (np. w Syrii) na publiczne ujawnianie swojego poglądu w kwestii religii. Ostatnio w Algerii potrzeba było traumy wywołanej wybuchem przemocy, by niektórzy Kabylowie ośmielili się przyznać do tego, że są niewierzący.*

Ryzyko, na jakie naraża się apostata, tłumaczy sporadyczność zjawiska nawracania się na chrześcijaństwo w krajach islamu *- tym bardziej, że do tego bezpośredniego zagrożenia [przez sankcje karne] dochodzi wykluczenie społeczne, gdyż wyrzeczenie się religii Mahometa jest tam poczytywane za zdradę."*

„Myśliciele" o śmiercionośnych myślach

Na podstawie lektury wspomnianego (skądinąd bardzo szczegółowego i dobrze opracowanego) *„ABC islamu"* można się zorientować, do jakiego stopnia poddawanie w wątpliwość religii Allaha lub odstępstwo od niej naraża „apostatę" na ogromne nieprzyjemności. Pod tym samym hasłem (*apostazja)* można przeczytać:

„W XX wieku ruchy islamistyczne rozszerzyły znaczenie 'apostazji', oskarżając o tę 'zbrodnię' wszystkich ludzi sprzeciwiających się ich ambicjom politycznym".

Zaś pod hasłem *„**królobójstwo"*** czytamy:

„Ibn Tajmija (średniowieczny „myśliciel" muzułmański) nie waha się uznać za apostatę każdego muzułmanina, który nie wypełnia skrupulatnie wszystkich przepisów islamu; a będąc konsekwent-

nym w swoim myśleniu uważa, iż powinien być on ***skazywany na śmierć.*** *Do owej kategorii zalicza przywódców państwa muzułmańskiego, którzy nie stosują szariatu, i kładzie w tym kontekście nacisk na prawo do przewrotu i do zabójstwa politycznego."*

To właśnie poglądy podobnych „myślicieli" przyczyniły się w dużej mierze do tego, że tak wielu kalifów było mordowanych i zastępowanych rywalami, by w pierwszej kolejności wymienić Alego, zięcia samego Mahometa! Tradycja ta utrzymała się aż po dziś dzień, o czym dowiadujemy się z tego samego hasła:

„Anuar el-Sadat (Prezydent Egiptu) w 1981 roku, a egipski pisarz Faraą Foda w roku 1992, zginęli od kul zabójców oskarżających ich o apostazję."

Należy tu zaznaczyć, że pisma Ibn Tajmii są również dziś źródłem inspiracji dla bardzo wielu „myślicieli" spod znaku półksiężyca. Są one szeroko rozpowszechniane we wszystkich krajach islamu i dostępne na Zachodzie w prawie każdej księgarni muzułmańskiej, co na pewno nie może nas napawać optymizmem i daje wyobrażenie o ogólnym kierunku, w jakim zmierza współczesna „myśl muzułmańska".

Świadectwa nawróconych

Ochrzczony Kabyl

W artykule, jaki ukazał się na łamach tygodnika *„L'Homme Nouveau*Mohammed-Christophe Bilek, prezentujący tam swoją książkę pt. *„Un Algérien pas très*

catholique" (Cerf 1999), oburza się na głęboką ingerencję islamu w jego wybory światopoglądowe a nawet w jego osobowość. Otóż po tym, jak (będąc muzułmańskim dzieckiem) został ochrzczony, usiłowano doprowadzić do tego, by powrócił do swej pierwotnej religii. W tym celu, jak pisze, posługiwano się stygmatyzującymi zbitkami pojęciowymi:

> ***„Nie mogłem być uczniem Chrystusa nie zostając jednocześnie 'rumim'*** *(dosł. Rzymianinem* - uwaga tłumacza), *czyli* ***nie zdradzając swoich****, jako że w islamie nie odróżnia się między narodowością a religią. W tym powojennym okresie, tuż po odzyskaniu niepodległości, to był skandal nad skandale. Miałem zaledwie 11 lat i już chciano mi wyperswadować, że tak było zawsze: 'rumi' mieli swoich bogów, a my, Algierczycy, Kabylowie i Arabowie - swojego. Czy w 1962 r. można było polemizować z owym poglądem? Tak, pod warunkiem bycia naiwnym lub wyjątkowo zuchwałym.*
>
> *A czy dziś z kolei obowiązuje teoria, że chrześcijanie i muzułmanie mają tego samego Boga? Jeśli tak, nie było warto [się nawracać]!" („L'Homme Nouveau",* 18 maja 2003).

W tym Artykule M.-Ch. Bilek posłużył się „językiem dyplomatycznym", pełnym taktu wobec swoich rodaków. W istocie *„naiwność"*, o której wspomina, oznacza, że w tych krwawych latach powojennych, kiedy poległy dziesiątki tysięcy Algierczyków sprzyjających „rumim" (czyli ludziom Zachodu, automatycznie kojarzonym z wyznaniem chrześcijańskim), trzeba było być skrajnie nierozważnym, by afiszować się ze swoją wiarą. Także drugi termin - *„zuchwałość"* - podkreśla, jak sza-

lonym ryzykiem było wówczas rzucić wyzwanie islamowi, w imię którego przelewano tyle krwi. I to właśnie wtedy autor książki **podjął ryzyko związane ze swoim nawróceniem! Musiał tym samym liczyć się z naciskami, groźbami i różnymi niebezpieczeństwami, na jakie naraża się każdy muzułmanin, który się nawraca i jest gotów odważnie wyznawać swoją wiarę.**

Słynne świadectwo nawróconej Nahed Metwalli

Jeśli chodzi o muzułmanów, wiadomo, co im grozi, gdy zostaną przyłapani na „gorącym uczynku apostazji". Głośny stał się swego czasu przypadek Egipcjanki, Nahed Mahmud Metwalli, dyrektorki publicznej szkoły w Kairze. Zajadle szykanowała ona wszystkich uczniów i nauczycieli wyznania chrześcijańskiego; uciekała się nawet do prowokacji: za jej sprawą w nocy znikał z klasy jakiś przedmiot, by następnego dnia można było oskarżyć o kradzież nauczyciela... Ale pewnego wieczora ukazał się jej w sypialni człowiek odziany w świetliste szaty, z którego emanowała bezgraniczna miłość, przenikająca do głębi jej duszę; a zwrócił się do kobiety jej imieniem: „Nahed", nie zdradzając jednak swojego imienia. Zaczęła więc wypytywać nazajutrz chrześcijańskich nauczycieli, czy to nie mógł być sam Jezus. Ci nie udzielili jej jednoznacznej odpowiedzi, pragnęli bowiem, by sama doszła do takiego przekonania. 1 stało się tak, że Chrystus ukazał się jej jeszcze dwa razy w ciągu tego samego miesiąca. Wtedy poznała, że Prawda znajduje się w religii chrześcijańskiej i że Mesjasz, Jezus, uważany w islamie za zwykłego proroka, jest w rzeczywistości Bożym Synem - jest Bogiem! Wówczas Nahed Metwalli przyjęła potajemnie chrzest w koptyjskiej wspólnocie prawosławnej w Kairze. Ale „wydało się" to po dwóch latach, i „re-

negatkę" od razu spotkały szykany ze strony jej rodziny, która była wysoko postawiona w Egipcie. Gdy kobieta zaczęła się ukrywać, rodzina napisała do niej:

> *„Masz trzy wyjścia: albo wystąpisz w mediach i powiesz, że skłamałaś, czyli że Chrystus wcale ci się nie ukazał, a chrześcijaństwo nie jest prawdziwą religią; albo zostaniesz zamknięta w szpitalu psychiatrycznym; albo zostaniesz zlikwidowana, co, biorąc pod uwagę nasze wpływy, nie będzie rzeczą trudną..."*

Nahed Metwalli wybrała jednak czwarte rozwiązanie, o którym jej „bliscy" być może nie pomyśleli: uciekła z kraju - wprawdzie nie bez trudności, ponieważ wszystkie egipskie służby były przez wiele miesięcy postawione na nogi. Udało się jej wydostać z Egiptu tylko dzięki pomocy kapłana, który wyposażył ją w fałszywe papiery. Po jej dotarciu w latach 90 do Europy (gdzie obecnie przebywa) **otrzymywała nadal pogróżki od rodziny, która robiła wszystko, aby doprowadzić do jej skazania.**

Udało mi się z nią porozmawiać w jej mieszkaniu. Wspominała o swoim wielkim bólu, spowodowanym tym, że prześladowała ją jej własna rodzina, w tym jej syn, który chciał wywiązać się z podstawowej powinności muzułmanina, a mianowicie: ścigania odszczepieńca, nawet gdyby to była własna matka...

Przypadek Nahed Metwalli stał się znany dzięki osobistemu świadectwu, jakie dała ona w swej książce pt. *„Moje Spotkanie z Chrystusem" („Ma Rencontre avec le Christ*", wydawn. François-Xavier De Guibert). **Ale jest**

ona tylko jedną z wielu ofiar despotycznej ideologii islamskiej, podniesionej do rangi religii! Większość tych ofiar ginie gdzieś bez wieści; świat się o nich nie dowiaduje. A dzieje się tak we wszystkich krajach muzułmańskich.

Prześladowana Algierka

Ale niekoniecznie w lepszej sytuacji są europejscy muzułmanie, którzy przyjęli chrzest. Również oni są często nękani, prześladowani, a niekiedy narażeni na śmierć z rąk rodaków. Można tutaj wskazać na przypadek młodej Algierki mieszkającej w okolicach Paryża. Po tym, jak osiadłszy we Francji przechodziła ciężką depresję spowodowaną rozwodem z jej muzułmańskim mężem, poznała młodego katolika, który chcąc jej pomóc zaproponował kobiecie modlitwę za wstawiennictwem św. Teresy od Dzieciątka Jezus. Kobieta zgodziła się pojechać z owym młodzieńcem do Lisieux i doznała tam wielkiej łaski; zrozumiała, że **Chrystus prawdziwie jest Bogiem.**

W rozmowie ze mną wspominała, jak jej rodzice, którzy sprowadzili się w ten sam region Francji, bez przerwy jej dogadywali i nie dawali jej spokoju, usiłując namówić ją do powrotu na islam. Raz zadzwoniła do mnie z płaczem, skarżąc się, że jej własna matka nazwała ją prostytutką. Mimo silnej presji rodziców, którzy chcieli wybić jej z głowy małżeństwo z chrześcijaninem, wzięła z nim potajemnie ślub i uciekła od rodziny. Dzięki wsparciu księdza, którego spotkała na pielgrzymce, mogła przygotować się do chrztu i przystąpiła do niego w wigilię paschalną, co było dla niej bardzo wyjątkowym duchowym przeżyciem. Obecnie są przygotowywane do chrztu jej dzieci.

Kiedy parę miesięcy temu umarł jej mąż, „współczucie" rodziny przybrało postać oskarżania: **to jej przypisywano winę za śmierć męża, ponieważ w ten sposób Allah pomścił jej odstępstwo...** Jak można znieść tak potworną presję? Czy nie mamy tu do czynienia z „nękaniem psychicznym", podpadającym pod francuski kodeks karny?

Jeśli chodzi o ojca owej kobiety, sam popadł w depresję, gdy dowiedział się o ślubie córki z chrześcijaninem. Regularnie odbywa pielgrzymki do Mekki, żeby Allah wybaczył mu „zniewagę", jakiej doznał z powodu postępku córki - którego wina przeszła niechybnie na ojca... Miałem okazję wysłuchać tego człowieka. To właśnie strach przed potępieniem przez Allaha każe mu stale pielgrzymować do Mekki i nagabywać córkę, by powróciła na łono islamu. Jak w tych warunkach może panować w rodzinie pokój, zgoda i miłość? Tym, co w niej panuje, jest strach przed Bożym sądem i tak charakterystyczne dla islamu, ciężkie, nieznośnie ciężkie jarzmo.

Prawo religijne obowiązujące na Zachodzie?

A teraz jeszcze jeden, bardzo bulwersujący przykład: w Alzacji młoda Turczynka została **zabita przez własnego brata dlatego, że spotykała się z młodym Francuzem nie-muzułmaninem.** Media podkreślały „prymitywizm" owej rodziny, nie zwracając wcale uwagi na jej wyznanie. Jak można tłumaczyć zbrodnię rodzinną tym, że jest to rodzina „prymitywna" albo „z marginesu"? Trzeba doprawdy być zaślepionym, żeby powtarzać takie brednie! Ale to pozorne zaślepienie zdaje się wynikać z roli, jaką pełnią niektóre media.

Nie sposób zliczyć zbrodni popełnianych na Zachodzie z powodu czyjegoś odstępstwa od islamu. Jednak zbrodnie te są najczęściej interpretowane przez media jako skutek „sprzeczek" bądź „bijatyk", do których dochodzi „na przedmieściach". Niedawno w Lyonie młody Arab z Maghrebu został zamordowany w kilka dni po swoim chrzcie. Bez wahania przyklejono tej sprawie etykietkę „porachunków"...

System manipulowania narodami

Tak więc spoiwem islamu jest strach, i dlatego reżymy muzułmańskie, chcąc się utrzymać, utrwalają klimat „islamizmu", czytaj: zastraszania swoich wyznawców i prześladowania nie-muzułmanów.

Każdy muzułmanin, który usiłowałby wydostać się z tego systemu, musi się liczyć z surowymi karami. A zgodnie z islamem cywilny osąd jest interpretowany jako osąd samego Allaha, narzędziem którego są muzułmańskie władze, stróżowie islamskiego prawa, czyli *szarłatu.* Ów szariat jest przedstawiany jako prawo Boga na ziemi - co, rzecz jasna, niepomiernie wzmacnia władzę despotycznych reżymów islamskich.

Wierny jest zatem zbałamucony i omotany do tego stopnia, że nie ośmiela się zaskarżyć decyzji sądu, albowiem ludzki wymiar sprawiedliwości jawi się jako bezpośredni wyraz sprawiedliwości Allaha; a gdy ma się jakieś wyobrażenie o „sprawiedliwości" działającej w tychże krajach, to na sam dźwięk słów: „*sprawiedliwe wyroki Allaha*" aż cierpnie skóra! Nikt się też nie poważy uczestniczyć czynnie w życiu politycznym: np. w Egipcie prezydent (aktualnie Hosni Mubarak) jest zawsze

bez problemu wybierany na kolejną kadencję, często przy poparciu sięgającym 99,9 procent! Wręcz niepodobieństwem jest, żeby ktokolwiek śmiał wrzucić do urny głos wskazujący na rywala - no, chyba, że uczyniłby to sam miłościwie panujący!

Bez tej nieustannej presji, bez tego podskórnego strachu, islam i wspierające go reżymy nie miałby szans przetrwać. Bo muzułmanin „ma zakodowane" (i jest to w nim stale i na rozmaite sposoby podtrzymywane), że nie wolno mu się oddalać od „nauk islamu".

Analiza doktrynalna

Tożsamość islamu

Po tych mało sympatycznych uwagach na temat **systemu presji i zastraszania, który charakteryzuje islam, warto się jednak głębiej zastanowić nad przyczynami tej chęci niepodzielnej dominacji.** Co popycha islam ku takiej skrajności i dlaczego ukazuje on również w naszych czasach tak nieprzejednane i fanatyczne oblicze? W gruncie rzeczy, jaka jest prawdziwa „*tożsamość*" islamu, jego zasadnicza „*racja bytu*"? Czym on w istocie jest, żeby z taką zajadłością trwać na swoich pozycjach? Dowiemy się tego, badając jego doktrynę, co pozwoli nam odkryć jego najgłębsze mechanizmy oraz motywacje.

Szahada

Jak każda religia, islam wyraża treści swej wiary w modlitwach, a zwłaszcza w swoim „wyznaniu wiary", które po arabsku nazywa się „*szahada*" (jest to wyraz oparty na rdzeniu *'sz-h-d':* 'świadczyć'). Owa *szahada,* którą można porównać do katolickiego Credo, streszcza w kilku słowach wiarę muzułmańską. Ale w odróżnieniu od Credo, które jest dość rozbudowane, muzułmańska

szahada składa się z krótkiego, dwuczęściowego zdania. Przytoczę je tutaj w całości:

„Nie ma boga prócz Allaha, a Mahomet jest jego prorokiem."

To wyznanie, jakim jest *szahada*, również dziś stanowi znak „poddania się" Allahowi i samo w sobie jest znakiem przynależności do islamu. Żeby zostać muzułmaninem, wystarczy wypowiedzieć powyższe zdanie jeden raz w obecności dwóch świadków. Stanowi ono wciąż „rdzeń" wiary muzułmanina, który jest obowiązany wymówić je pięć razy podczas każdej z pięciu codziennych modlitw. **Tak więc *szahada* jest wypowiadana dwadzieścia pięć razy dziennie ze szczytu minaretów.**

Otóż owa formuła: *„Nie ma boga prócz Allaha"*, stanowiąca pierwszą część *szahady*, stanowi jeszcze jedno zapożyczenie z Biblii. Występuje ona wiele razy w Starym Testamencie, a po raz pierwszy w Księdze Samuela: *„Nikt tak święty jak Jahwe." (I Sm 2,2)*

Jednak w *szahadzie* oddaliła się ona od swego oryginalnego znaczenia, co zaraz wykażemy. Tak już jest, że judeochrześcijańskie grupy heretyckie - podobnie, jak większość sekt - mają zwyczaj przeinaczać sens Słowa Bożego. Można to stwierdzić w przypadku świadków Jehowy czy mormonów, którzy wprawdzie posługują się Biblią, ale deformują jej przekaz.

Szahada: formuła negatywna

Zacytowana wyżej, pierwsza część *szahady*, która po arabsku brzmi: *„La ilah iWAllah"*, zaczyna się od party-

kuły *„la"*, która w zdaniu pełni funkcję przeczenia, a zatem służy do utworzenia zdania **wyrażającego negację;** to słówko *„la"* oznacza w języku arabskim „nie".

Jeśli *szahada* jest właśnie tak sformułowana: *„nie ma boga prócz Allaha"*, to oznacza, że zdaniem niektórych, przeciwnie, *„są inni bogowie prócz Allaha"* - i to ich zdanie trzeba zanegować! Każde **przeczenie** ma bowiem sens wyłącznie w opozycji do **twierdzenia.** Gdyby nikt nie twierdził, że *„są inni bogowie prócz Allaha"*, jaki cel miałby islam w tym, by regularnie wypowiadać owo przeczenie i jaki byłby sens uczynienia z tego zdania zasadniczej części wyznania wiary, które jest wykrzykiwane dwadzieścia pięć razy dziennie z minaretów? Wreszcie, po cóż Allah objawiałby swemu „prorokowi" Mahometowi, że *„nie ma boga prócz Allaha"*, gdyby wszyscy tak uważali? Skoro Allah mu to „objawia", to tylko po to, by wezwać go do rozprawienia się **z tymi, którzy ośmielają się twierdzić: *„sąi inni bogowie prócz Allaha"***

Tożsamość niewiernych

Ale kim są ci, którzy odważyli się w czasach narodzin islamu stwierdzić, i nadal twierdzą, że *„są inni bogowie prócz Allaha"1* Właśnie teraz postaramy się to ustalić w oparciu o krótką analizę źródeł islamskich.

Niebezpieczni *„muszrikun"*

Któż więc w owych czasach „proroka" Mahometa utrzymywał - jak podaje Koran - że *„są inni bogowie prócz Allaha"*, a przynajmniej kto był podejrzewany o

takie bluźnierstwo? Odpowiedzi także udziela Koran. Są to ci, którzy:

„dodają Allahowi inne bóstwa" (por. S. 4,48, 5,72-73).

Takich Koran określa **mianem *„muszrikun".*** Odnosi się ono do tych, którzy na tej samej płaszczyźnie stawiają Allaha i inne bóstwa, czyniąc z nich jakby jego współtowarzyszy. Kogo się o to posądza? Czy chodzi tu o bałwochwalców, o których mówi Biblia: o tych, którzy czczą złotego cielca albo bożki wyrzeźbione z drewna, słowem - o tych, którzy dopuszczają się wielobóstwa, czyli o *politeistówl* **Nie! W Koranie nigdzie nie ma mowy o *„politeistach*a termin *„muszrikun "* wcale się do nich nie odnosi.** Ów termin ma w Koranie ściśle określone znaczenie, o czym za moment się przekonamy.

Otóż tymi, którzy rzekomo dodają *Allahowi, Bogu jedynemu,* innych bogów, będących tym samym jakby jego „współtowarzyszami", są chrześcijanie. Owymi bóstwami, stawianymi przez nich w jednym rzędzie z Allahem, mieliby być Jezus i… Jego Matka!

„ O Jezu, synu Maryi, czy powiedziałeś do ludzi: „ Weźcie mnie i moją matkę za [dwóch] bogów prócz Allaha?" (S. 5, 116).

Albo gdzie indziej:

„Tak, ci, którzy mówią: „Bogiem jest Mesjasz, syn Maryi", są bezbożnikami, albowiem Mesjasz powiedział: „Czcijcie waszego Pana". (...) Allah skazuje na karę ognia piekielnego tych, którzy przydają mu ***współtowarzyszy****(S. 5, 72-73).*

Analiza merytoryczna

Atakowany dogmat: Trójca

Biorąc pod uwagę powyższe wersety łatwo się domyślić, że zwłaszcza dogmat o Trójcy Świętej musi ściągać na siebie gromy Allaha:

„Tak, ci, którzy mówią: „Bogiem jest Mesjasz, syn Maryi", są bezbożnikami (...). ***Bezbożni są zatem ci, którzy powiadają: „Zaprawdę, Allah, to trzeci z Trzech " (S. 5, 72-73)***

W tym wyrażeniu „*Trzech"* chodzi o Trójcę, w którą wierzą chrześcijanie. Allah byłby więc przez nich traktowany jako jakiś bóg „trzeciej kategorii", zepchnięty na trzecie miejsce - za Jezusa i Maryję. Więc to w szczególności Trójca została wzięta przez Koran „na celownik"! Zresztą czyż nie znajdujemy tam jeszcze innych wyraźnych aluzji do Trójcy, np.:

„O, ludzie Księgi... Mesjasz, Jezus, jest tylko prorokiem Boga... Nie mówcie więc: „Trzech." (S. 4, 171)

Wspomniana *„Księga"* oznacza Biblię, a wyrażenie *„ludzie Księgi"* - chrześcijan, jak to zostało zresztą wyjaśnione w wielu miejscach Koranu. W rzeczy samej, to o chrześcijan chodzi w tym tekście, i **to ich posądza się o to, że czczą w Trójcy wielu bogów, a konkretnie: trzech!**

Tak też interpretuje to Anne-Marie Delcambre (podobnie, jak wielu innych specjalistów zajmujących się tym zagadnieniem):

> ***„Tym, co islam z obrzydzeniem odrzuca, są owi trynitarni chrześcijanie*** *- katolicy - traktowani jako politeiści, triteiści. Wydaje się, że „dobrymi" chrześcijanami Koranu są nazarejczycy. Ale dla chrześcijan trynitarnych nie ma przebaczenia (S. 4, 51/48)". („L'Islam des interdits",* DDB, s. 57-58).

Trynitaryzm, a nie triteizm

Islam zarzuca więc, że chrześcijanie są „triteistami" głoszącymi w swoim dogmacie o Trójcy Świętej wiarę w „trzech bogów" (Jezusa, Maryję i Allaha). Ten pogląd na doktrynę chrześcijańską, od samego początku rozpowszechniany przez islam wśród jego wyznawców, jest oczywiście wykoślawioną wersją katolickiego dogmatu o Trójcy, bo po pierwsze trzecią Osobą Trójcy nie jest Maryja, lecz Duch Święty, a po drugie w swej doktrynie trynitarnej Kościół nigdy nie przepowiadał *„trzech bogów",* lecz zawsze ***„Jednego Boga*** *w trzech Osobach".*

Cóż, czymś leżącym w samej naturze herezji jest to, że przeciwstawia się doktrynie, z której wyszła. Otóż islam wywodzi się, jak już podkreśliliśmy, z pewnego chrześcijańskiego odłamu; nic więc dziwnego, że dla

zaznaczenia swej odrębności przeciwstawia się jakiemuś wcześniejszemu nauczaniu, co znajduje odzwierciedlenie w wersetach mających charakter negacji, jak te, które niedawno przytoczyliśmy *(„Nie mówcie: Trzech "* etc.).

Odnajdujemy tu wypaczenia i antagonizmy, jakie charakteryzowały pierwsze herezje powstałe na gruncie chrześcijaństwa, w tym arianizm i nazareizm („ebionizm"), z ich **trudnością w zrozumieniu owej Tajemnicy Trójcy. Nie ustrzegł się przed tym również islam, będący bezpośrednim spadkobiercą owych nurtów heretyckich.**

Ponadto trzeba wskazać na dodatkową trudność dla świata arabskiego ze zrozumieniem owej tajemnicy trynitarnej, wynikającą z tego, że w języku arabskim nie ma odpowiednika łacińskiego słowa „osoba". Najbliższym słowem arabskim, które może posłużyć do wyrażenia tego pojęcia, jest *„szarse",* czyli dosłownie... „posąg"! Łatwo zrozumieć problem z mówieniem po arabsku o trzech Osobach Trójcy Świętej, skoro daje się tam operować tylko *„posągami":* **muszą się one kojarzyć nieuchronnie *z „bałwanami",*** czyli z bożkami!

Koraniczne ujęcie politeizmu

Fałszywie definiowany politeizm

Tak oto autentyczny, biblijny sens terminu *„politeiści" (=„bałwochwalcy")* został w islamie przeinaczony: podłożono pod niego węższy zakres znaczeniowy, odpowiadający raczej *„triteizmowi" (trójbóstwu).* Toteż chrześcijanie zaczęli być przedstawiani jako *czciciele*

bożków, a ściślej rzecz biorąc *„czciciele ludzi*", którzy wielbią Mesjasza Jezusa i Jego Matkę Maryję. Tymczasem, owszem, chrześcijanie **żywią uczucia czci** dla Maryi - traktując ją wszakże jak „zwykłe" Boże stworzenie; natomiast **wielbią** Jezusa Chrystusa, w którego naturę boską rzeczywiście wierzą i którego uważają za:

„Boga, który stał się człowiekiem">

a w konsekwencji:

„Prawdziwego Boga i prawdziwego człowieka."

Więc to chrześcijanie, bardziej niźli muzułmanie, są prawdziwymi czcicielami Boga, uwielbiając Go „w duchu i w prawdzie". Nie mogliby oni czcić jakiegokolwiek bożka wyciosanego z drewna lub odlanego z metalu (choćby był pozłacany) ni oddawać im pokłonu, jak czynią bałwochwalcy, albowiem za prorokiem Izajaszem i za Jeremiaszem głoszą, że te bożki:

„Mają usta, ale nie mówią, mają uszy, ale nie słyszą, mają oczy, ale nie widzą"...

Politeistyczny mit

Warto zresztą dokonać tutaj pewnego sprostowania w związku z częstymi wypowiedziami niektórych niezbyt przenikliwych islamologów. **Koraniczny termin *„muszrikun"* nie może być w żadnym razie uznany za odpowiednik „politeistów",** ci bowiem przestali istnieć na niemal całym Środkowym Wschodzie jeszcze przed jego islamizacją! Otóż Środkowy Wschód i cała Afryka Północna były schrystianizowane na długo przed poja-

wieniem się islamu - toteż od dawna nie występowały na tym terenie żadne grupy praktykujące wielobóstwo. Dzięki działalności ewangelizacyjnej apostołów **wraz z rozwojem chrześcijaństwa politeizm zanikł na dobre.** A zatem tak „drogi" niektórym lubującym się w egzotyzmie islamologom **„politeizm Beduinów"** należy uznać za mit - mit tym mniej prawdopodobny, że plemiona arabskie przyjęły chrzest bardzo wcześnie, bo już w II wieku n.e., gdyż przemieszczający się wraz z karawanami kupcy arabscy rychło zetknęli się ze wspólnotami chrześcijańskimi. Parając się handlem, regularnie napotykali oni na swym szlaku chrześcijan ze Wschodu (co podkreśla dziś wielu historyków religii).

Innymi słowy, ów słynny „przedislamski politeizm" (do którego są tak mocno przywiązani zachodni islamolodzy, twierdzący, że to „dzięki islamowi zanikł on na Środkowym Wschodzie"), to nic innego, jak chrześcijański monoteizm trynitarny, traktowany przez islam jako „tri-teizm". Więc skoro ta kwestia została wyjaśniona, można się zgodzić ze wspomnianymi islamologami, że to **„dzięki islamowi" na Środkowym Wschodzie zanikło chrześcijaństwo!**

Tri-teistyczni *„muszrikun"*

Wystarczy zresztą zajrzeć do Koranu, by przekonać się, że nie ma tam mowy o politeistach, tylko o *„muszrikun*który to termin odnosi się do chrześcijan oskarżanych o „triteizm", czyli wyznawanie trójbóstwa. Koran, i w ogóle islam, **nigdy nie wspomina o grzechu „wielobóstwa", gdyż jest tam używane wyłącznie określenie *„szirk***co się wykłada: *dodawanie Allahowi współtowarzyszy*

Ów grzech, mający polegać na zaprzeczaniu jedności Boga poprzez „przydawanie mu współtowarzyszy", jest w islamie najcięższym grzechem. To najgorsza zbrodnia, jaką można popełnić tak na ziemi, jak i w niebie; zbrodnia, dla której nie ma przebaczenia:

> ***„Allah nie przebacza tym, którzy Jemu dodają współtowarzyszy****, podczas gdy przebacza, komu chce, mniejsze grzechy." (S. 4, 48)*

A zatem Allah skazuje na karę wiecznego piekła każdego, kto popełnia *„szirk"* - inaczej, niż w przypadku pozostałych grzechów, takich jak kradzież, cudzołóstwo czy morderstwo, za które winny, jeśli jest muzułmaninem, poniesie tylko tymczasową karę. To rzuca wiele światła na sposób postrzegania chrześcijan w islamie: są oni tam traktowani jak najgorsi zbrodniarze, przeto muszą być *„zwalczani aż do unicestwienia"* (to jeszcze jedno określenie z Koranu).

Nie jest zatem właściwe przekładanie arabskiego *„szirk"* na „politeizm" i *„muszrikun"* na „politeiści". Oba arabskie słowa pochodzą od czasownika *„szaraka",* oznaczającego „przyłączać [współtowarzysza]". W takim znaczeniu jest ono używane także dziś w mowie potocznej, wraz z formami pochodnymi, jak *„szarika"* („towarzystwo, spółka") czy *„szarik"* („współtowarzysz, wspólnik"). Tłumaczenie owego terminu *„muszrikun"* jako „politeiści", „bałwochwalcy" czy „niewierni" może tylko wprowadzać w błąd zachodniego czytelnika.

O ile ludzie Zachodu bywają zwiedzeni przez to niewłaściwie tłumaczone słowo (zwykle w wersji:

„politeiści"), o tyle muzułmanie doskonale się orientują, o co chodzi. Dla nich owymi „*muszrikun*którzy pojawiają się w tekście Koranu, są chrześcijanie! Chcecie się przekonać? To zdeklarujecie się przed wyznawcą Allaha jako wierzący chrześcijanie, a on bez wahania wytoczy przeciwko wam słowa szahady: „*Nie ma boga prócz Allaha*Jest on zatem w pełni świadom związku między szahadą a „bezbożnym" wyznawaniem przez chrześcijan „trzech bóstw". To z kolei potwierdza, że zawarta w szahadzie negacja jest ze strony islamu bezpośrednią ripostą na twierdzenie chrześcijan na temat Trójcy.

Zresztą chrześcijanie zamieszkujący podbity przez islam Środkowy Wschód zdawali sobie świetnie sprawę z niebezpieczeństwa, jakie wiązało się z wyznawaniem wiary w Trójcę Świętą, przeto w doksologii, czyli po słowach: „*Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu*dodawali: „*Ilahi'1 wahid"*, co znaczy: „*Bogu Jedynemu".*

Odrzucenie Wcielenia

Nieuznawanie bóstwa Chrystusa

Tym więc, co jest zakwestionowane i napiętnowanie w Koranie, jest Trójca Święta oraz to, co z niej bezpośrednio wynika, czyli Wcielenie (to, że Bóg stał się człowiekiem w Osobie Jezusa Chrystusa). Wyznawany przez chrześcijan dogmat o *Wcieleniu*, z którym wiąże się dogmat o *bóstwie Chrystusa*, uchodzi w islamie za herezję.

Ugrupowanie ebionitów, o którym była mowa w części historycznej, zwane w Koranie „nazarejczykami" (czyli to ugrupowanie, z którego wyrósł islam), w doktrynie chrześcijańskiej odrzucało właśnie *bóstwo Chrystusa,* podobnie zresztą, jak wiele odłamów heretyckich pierwszych wieków n.e., w tym arianie, którzy też w jakimś stopniu oddziaływali na islam. W konsekwencji również religia muzułmańska zajęła to stanowisko polegające na *odrzuceniu bóstwa Chrystusa.* Rzeczywiście, w Koranie idea *Bożego synostwa* jest ukazywana jako coś, przeciwko czemu trzeba zdecydowanie występować.

Tak więc **islam** (podobnie jak judaizm, z którego czerpie natchnienie) **odmawia Chrystusowi bóstwa.** W Koranie Jezus jest przedstawiany jako zwykły śmiertelnik. Często pojawia się tam wyjaśnienie, że Mesjasz nie może być Bogiem, albowiem jest synem innej ludzkiej istoty, Maryi. I tak możemy przeczytać:

> *„Ci, którzy mówią: „Bogiem jest Mesjasz, syn Maryi", są bezbożnikami." (S. 5, 72)*

Jest On więc co najwyżej prorokiem, a w każdym razie istotą stworzoną:

> *„O, ludzie Księgi, nie przebierajcie miary i nie kłamcie! Mesjasz, Jezus, Syn Maryi,* ***jest tylko*** *Bożym prorokiem." (S. 4, 171)*

Warto też zauważyć, że w Koranie imię „Jezus" nigdy nie pojawia się inaczej niż w sekwencji słów: „Mesjasz, Jezus, syn Maryi" - oczywiście po to, żeby każdy muzułmanin stale pamiętał o czysto ludzkim pochodzeniu Mesjasza, zrodzonego z ciała, tj. z matki jego, Maryi.

Muszrikun twierdzą: Jezus jest Synem Boga

Szahada jawi się zatem jako szaniec, zapora przed chrześcijańskim dogmatem o Wcieleniu. Wcielenie bowiem jest konkretnym wyrazem owej tajemnicy, że *Bóg stał się człowiekiem*; tajemnicy ***Syna Bożego***, *który stał się człowiekiem w Osobie* ***Jezusa Chrystusa.*** Tymczasem islam przeciwstawia się wprost Wcieleniu Jezusa, Syna Bożego, albowiem czytamy:

„Chrześcijanie powiedzieli: „Mesjasz jest synem Boga". Niech Bóg ich unicestwi: nie ma boga prócz Allaha*(S. 9, 30).*

W tradycji hebrajskiej wyrażenie „*Syn Boży*" wskazuje na boski charakter tego, który nosi to miano - co potwierdza skądinąd druga część wersetu, gdzie rozpoznajemy słowa *szahady* i gdzie jest mowa o tym, że *tylko Allah jest Bogiem.* A skoro tak, nie wolno „przyłączać" do Niego innych bóstw, choćby był to Mesjasz.

Zresztą żeby w ogóle jakiś człowiek mógł się mienić *„Synem Bożym",* to najpierw Bóg musiałby mieć synów. A zatem dla zdezawuowania twierdzenia o *Bożym synostwie Jezusa* wystarczy „udowodnić", że Allah nie ma synów. Nasz czytelnik wie już, na czym polega w islamie „dowód": *nie ma nic do dodania, bo „****tak jest napisane w Koranie****"; trzeba to tylko przyjąć do wiadomości, podporządkować się temu.* Wystarczy więc wprowadzić do Koranu takie „nowe objawienie", które „udowodni", że „prorok Jezus" nie jest bogiem (co przy okazji będzie kolejnym „dowodem" na kłamstwo chrześcijan). Tak też uczyniono, m.in. przy pomocy następujących sformułowań:

„Allah nie ma syna." (S. 5) (sura nazywana: „Mariam, Matka Jezusa");

„Allah nie wziął sobie syna, nie ma wspStowarzysza. " (S. 17, 111; 25, 2);

„[Chrześcijanie] powiedzieli: „Allah wziął sobie Syna"." (S. 2, 116);

„Chrześcijanie wmówili Allahowi syna! Jakże Allah mógłby mieć syna?" (S. 19, 91); etc.

Tak więc pojawienie się w Koranie informacji o tym, że Allah nie ma syna, jest bezpośrednią reakcją na chrześcijański dogmat o Wcieleniu: bo skoro Allah nie ma syna, żaden człowiek nie może się za niego podawać, mieniąc się Bogiem jakoby równym Allahowi. Otóż chrześcijaństwo od początku uznaje w Jezusie Boga.

Znów (jak w przypadku *szahady)* mamy tu do czynienia z zaprzeczeniami: *„Allah nie wziął sobie syna... nie ma współtowarzysza"; „Nie ma żadnego pośrednika między Bogiem a ludźmi"* itp. Czemuż treścią „objawienia" skierowanego do „proroka" Mahometa jest akurat to, że Allah nie ma syna? Skoro nie ma syna, to po co musiał to mówić, by następnie zostało to ogłoszone ludowi? Odpowiedź jest i tym razem oczywista: po to, żeby zadać kłam tym, którzy twierdzą, iż Bóg ma Syna. A kto od początków islamu aż po dziś dzień tak twierdzi, jeżeli nie chrześcijanie?

Biblijne wyrażenie: „Syn Boży"

To, że w Koranie idea bóstwa Chrystusa atakowana jest najczęściej odnośnie do aspektu Jego Bożego synostwa także nie jest czymś „nowym", gdyż to właśnie był

powód, dla którego żydowscy arcykapłani zażądali skazania Jezusa na śmierć i postawili go przed obliczem Piłata. Jak czytamy w Ewangelii:

> *„ Więc ty jesteś Synem Bożym?* (zawołali żydzi). Odpowiedział im [Jezus]: *„Tak, jestem nim".* A oni zawołali: *„Zbluźnił. Na cóż nam jeszcze potrzeba świadectwa?" (por. Łk 22, Mt 26).*

To więc stało się powodem ukrzyżowania Jezusa. Znowu należy powiedzieć: nic odkrywczego w świętej księdze islamu...

Tak często spotykane na kartach Ewangelii określenie *„Syn Boży",* stosowane do Jezusa, było w świecie żydowskim jednoznacznie kojarzone z *Bogiem* i jasno wskazywało na boską naturę tego, który był tak nazwany. I to właśnie wskutek takiego nazwania siebie przez Jezusa został on skazany na śmierć. **Islam, będący „duchowym synem" judaizmu, odczytywał to w taki sam sposób, i podobnie jak judaizm odrzucił tę prawdę, a w konsekwencji tych, którzy ją głosili.**

Bóg niezdolny do ojcostwa

Jeśli chodzi o udowodnienie, że chrześcijaństwo jest fałszywą religią i że Chrystus nie może być Bogiem, poniekąd wszystko rozgrywa się wokół kluczowej kwestii, czy Allah może zrodzić potomstwo: synów albo córki. Skoro nie - albowiem jest Bogiem - to żaden człowiek nie może mienić się dzieckiem Boga, w tym również Chrystus. Skoro, jak „objawił" Koran, Allah nie może mieć potomstwa, także Mesjasz nie może uważać siebie za „Syna Allaha", a więc za Boga. Nie sposób zatem dać

wiary chrześcijanom, którzy mówią o Bożym synostwie Jezusa.

Żeby podkreślić, że „Wcielenie" jest czymś niemożliwym do pomyślenia w islamie, „znalazło się" w Koranie jeszcze jedno, dodatkowe „objawienie". W surze 112 można przeczytać poniższe zdanie, znane muzułmanom na pamięć i regularnie przez nich powtarzane:

> *„Allali* ***nie*** *zrodził [dziecka] i sam siebie* ***nie*** *zrodził"* (po arabsku: *„Lam jaled we lam juled").*

W krajach muzułmańskich tej formułki uczy się także dzieci chrześcijańskie, i to już w pierwszych klasach szkoły podstawowej, aby w ich umyśle zasiać wątpliwość. Podobnie jak *szahada*, ma ona postać zdania przeczącego. W tym przypadku widzimy dwukrotnie użytą partykułę *„lam".* Służy ona do zakwestionowania chrześcijańskiego Objawienia w dwóch aspektach: Bożego ojcostwa oraz Wcielenia. Jeśli chodzi o Boże ojcostwo - skoro Allah nie zrodził dziecka, nie może mieć „Syna". Chrystus nie może nim być ani przyznawać się do jakiegokolwiek boskiego pochodzenia. A jeśli chodzi o zanegowanie Wcielenia, jest o tym mowa w drugiej części formuły: *„[Allah] sam siebie nie zrodził"...* Skoro bóstwo *nie rodzi samo siebie*, to Bóg nie mógł też **„stać się człowiekiem** w Jezusie Chrystusie", jak twierdzą chrześcijanie, a Mesjasz nie może posiadać boskiej natury. I tu kółko się zamyka.

Niech ktoś w tych warunkach spróbuje przepowiadać Ewangelię w świecie islamskim! Jeżeli nie jest świadom tego wszystkiego, jego wysiłki będą przypominały walenie głową w mur. Dlatego ewangelizacja muzułma-

nów przebiegała zawsze (i nadal przebiega) z takimi oporami.

Od sprzeciwu do chęci rozprawienia się

Przytoczony ostatnio cytat z Koranu („*Allah nie zrodził... i sam siebie nie zrodził*") przywodzi na myśl sformułowanie z chrześcijańskiego Credo:

„Syn Boży... zrodzony...",

które samo stanowi nawiązanie do słów z Pisma Świętego:

„Ty jesteś moim Synem, jam Ciebie dzisiaj zrodził."

Kto oprócz chrześcijan ośmielał się na początku islamizacji twierdzić, że Bóg kogoś „zrodził", co więcej, że „zrodził siebie samego", a mianowicie: *stał się człowiekiem*? Czy wyznawcy jakiejś innej religii głosili kiedykolwiek coś podobnego? Kto miałby taką odwagę, wiedząc, że zostanie natychmiast uznany za „nawiedzonego", „bluźniercę" i że naraża się na surową karę? A przecież wielu przyjęło i zaczęło wyznawać dogmat o Wcieleniu, co niejeden przypłacił życiem.

Zastanówmy się raz jeszcze: jeżeli Allah „objawia" tę tajemnicę (a w rzeczywistości „anty-tajemnicę") swojemu „prorokowi", to czy nie robi tego w celu nakłonienia go do zwalczania tych, którzy od kilku wieków nieustannie głoszą, że *„Bóg zrodził"* i że *„Bóg stał się człowiekiem "?*

Dotknęliśmy tutaj istoty rzeczy: to właśnie sprzeciw wobec Wcielenia Boga i wobec konsekwencji tej tajem-

nicy - a mianowicie łaski Odkupienia - określa *naturę islamul*

Wycie wilków w pobliżu owczarni

Skądinąd jest rzeczą wielce znamienną, że co roku w wigilię Bożego Narodzenia, podczas odprawianej o północy „pasterki", z głośników zainstalowanych na meczecie w Betlejem (który stoi akurat naprzeciw bazyliki Narodzin, w miejscu, gdzie przyszedł na świat Chrystus) rozlegają się słowa wersetu, który wcześniej zacytowaliśmy:

„ Lam jalecl we lam juled."

Przekaz jest bardzo czytelny: chodzi o to, by zakrzyczeć obchodzone przez chrześcijan święto przyjścia na świat ***Syna Bożego*** dokładnie tam, gdzie wydarzenie to miało miejsce: gdzie *„Słowo stało się ciałem i zamieszkało pośród nas".*

Jeżeli jest inne wytłumaczenie tych nocnych hałasów naprzeciwko bazyliki Narodzenia Pańskiego, chętnie bym się z nim zapoznał... Na pewno znajdzie się niejeden przedstawiciel świata zachodniego, który powie, że to czysty przypadek, jako że naiwność niektórych ludzi Zachodu, zwłaszcza w tej dziedzinie, nie zna granic!

Propagandowy jazgot

Po tym najlepiej widać, jakie są metody szerzenia muzułmańskiej ideologii. Ponieważ islam nie posiada (o czym świadczy chociażby treść *szahady)* pozytywnego przesłania, chcąc przetrwać musi maksymalnie „podkręcać" swą tubę propagandową, ukierunkowaną na czynny

sprzeciw wobec chrześcijaństwa. Jest to nachalna propaganda w komunistycznym stylu, a niekiedy przebijająca tę komunistyczną — bo o ile komunizm starał się częściowo ukryć swe prawdziwe oblicze, mizdrząc się do Zachodu, islam nie ma żadnych oporów ani kompleksów: z tysięcy głośników ustawionych w centrach miast wykrzykuje swą nienawiść do „bezbożnych *muszrikun"*, chrześcijan.

Sieć owych głośników, zasługujących raczej na miano „szczekaczek", ponieważ są zawsze ustawione na cały regulator (wiem coś o tym, gdyż spędziłem w krajach islamu kilka lat), jest bardzo gęsta i doprawdy trudno jest uciec przed ich wrzaskiem. W niektórych krajach muzułmańskich nie sposób wręcz rozmawiać podczas modlitwy, czyli przez pięć minut wypełnionych wyciem, po którym, gdy wreszcie zapada cisza, przez następne kilka minut aż dzwoni w uszach...

Większość niemuzułmańskich obywateli tych krajów przyznaje, że te powtarzające się regularnie „modlitwy" są wielce uciążliwe. Niektórzy rodzice mówili mi o przerażeniu, jakie u ich małych dzieci wywoływało nagłe pojawienie się owego jazgotu, zwłaszcza, jeżeli głośniki znajdowały się w odległości kilku metrów od sypialni ich pociech. W każdym razie nikomu, kto ceni sobie spokojny sen, nie radzę zamieszkiwać gdzieś nieopodal minaretów.

Dla jednych pranie mózgów, dla innych prawo do siedzenia cicho

I choć czasami odrobina humoru może rozładować ciężką atmosferę, trzeba czytelnikowi wiedzieć, że za tym wszystkim kryje się przygnębiająca rzeczywistość:

bo pomyślmy o tych **indoktrynowanych przy pomocy nachalnej propagandy narodach muzułmańskich, które nie są już w stanie samodzielnie myśleć czy choćby zastanowić się nad tym, co powtarzają podczas obowiązkowych, odmawianych pięć razy dziennie modlitw!** Mamy tu do czynienia z istnym praniem mózgów, w czym niemałą rolę pełnią wspomniane „szczekaczki".

Z drugiej strony myślę o chrześcijańskich mieszkańcach tych krajów, którzy dzień i noc muszą wysłuchiwać wrogich im, antytrynitarnych ujadań rozlegających się z minaretów. O jakiej tu wolności i o jakim pokoju można mówić w przypadku owych chrześcijan osaczonych przez islam, którzy stykają się na każdym kroku z nieprzyjazną wobec nich propagandą? Tamtejsi chrześcijanie posługują się tym samym językiem, co ich muzułmańscy rodacy, czyli językiem arabskim, a w związku z tym są w pełni świadomi treści „modlitw". O jakim szacunku może być tu mowa wobec tych, którzy nie wyznają islamu? Co z owym słynnym „prawem do odmienności", promowanym przez organizacje międzynarodowe? I jak to się ma do zasady poszanowania innych wyznań?

Na dowód, że te „modlitwy" emitowane z rozgłośni, jakimi stały się minarety, mają m.in. na celu przygarnięcie na łono islamu „zagubionych chrześcijańskich owiec", chcę zwrócić uwagę na pewne osobliwe zjawisko, obserwowane ostatnio w krajach muzułmańskich. Otóż tak się jakoś składa, że bardzo często w bezpośrednim sąsiedztwie kościołów i chrześcijańskich szkół wyrastają nowe meczety, których głośniki sterczą we „właściwym" kierunku, dzięki czemu „niewierni" są

„nawracani" podczas swoich nabożeństw, a ich dzieci, czy to w trakcie lekcji, czy na przerwach, są przymusowo „uczone" koranicznych formułek!

Otwarty sprzeciw wobec Krzyża Chrystusa

Chrześcijaństwo czyli zbawienie przez Krzyż

Skoro islam zwalcza dogmat o Trójcy Świętej i o Wcieleniu, nie może nie mieć w nienawiści również prawdy o Odkupieniu. Zgodnie z nauczaniem Kościoła Chrystus zbawił nas poprzez swoją Mękę i śmierć na Krzyżu. Tymczasem islam chce przekreślić ten Krzyż - znak nieskończonej Miłości Boga do ludzi i źródło zbawczej łaski, w którym kryje się tajemnica naszego Odkupienia. W odróżnieniu od Ewangelii Koran podaje, że tuż przed ukrzyżowaniem Chrystus umknął swoim oprawcom i ukrył się. W wyniku pościgu omyłkowo pojmano Jego „sobowtóra", którym okazał się Judasz (lub, w zależności od wersji, Barabasz albo „inny prorok") — i to jego ukrzyżowano.

Niestety, takie bajeczki mają właśnie na celu zniweczenie tajemnicy Odkupienia **i** zaprzepaszczenie Łaski Zbawienia, którą Jezus Chrystus obdarzył ludzkość. G. Bergmann, pastor i doktor filozofii, wyjaśnia w swojej książce pt. *„Islamskie wyzwanie*

> *„Pierwsze wypaczenie dogmatyczne islamu dotyczy Trójcy. Drugie - ukrzyżowania. Mahomet twierdzi, że Bóg wcale nie potrzebuje tej ofiary przebłagalnej, jaką jest śmierć Jezusa Chrystusa. W*

efekcie podważa on historyczny fakt ukrzyżowania, ho jak czytamy w Koranie:

„To nie jego *(Jezusa) ukrzyżowano, lecz w jego miejsce sobowtóra(S. 4, 156).*

Znowu mamy tutaj do czynienia z formą przeczenia. Jest to zdanie, które nie wnosi niczego samo w sobie w sensie twierdzenia, a jedynie zaprzecza temu, czego od początku nauczał Kościół.

Islam w samych swoich założeniach odrzuca więc Krzyż - tę bezinteresowną, miłosną ofiarę Syna Bożego niosącą wszystkim ludziom zbawienie. W islamie ta ofiara znika, a wraz z nią jej zbawcze owoce, co dla wyznawców Allaha, odciętych od prawdy, może oznaczać ryzyko zatracenia swojej duszy. Na tym polega właśnie dramat muzułmańskiej „religii"!

Nienawiść do Krzyża

Islam nie tylko odrzuca Krzyż, a w konsekwencji Odkupienie, lecz zakazuje także związanych z nim zewnętrznych znaków. Możecie się o tym przekonać, podchodząc z krzyżem na piersiach do muzułmanina. Natychmiast zauważycie u niego odruch awersji. W najlepszym razie całe „zajście" zakończy się gniewną uwagą z jego strony i pospiesznym oddaleniem się; ale możecie się też spotkać z wyzwiskami, które niekoniecznie będą dla was zrozumiałe (a trzeba wiedzieć, że język arabski dysponuje tu szerokim repertuarem!).

Anne-Marie Delcambre, doktor cywilizacji islamskiej, w jednej ze swoich książek wyjaśnia przyczyny owej awersji:

„[W islamie] nie wolno wspominać o Wcieleniu. To, że Bóg stał się człowiekiem, jest całkowicie odrzucane, podobnie, jak to, że Jezus został przybity do krzyża jak zwykły niewolnik. Proroka nie może spotkać tak haniebny los! A skoro tak, w ostatniej chwili ktoś został ukrzyżowany zamiast niego... ***Oto, dlatego symbol krzyża budzi u pobożnego muzułmanina odrazę*** *" („L'Islam des interdits",* DDB, s. 59)

Żeby zilustrować tę wyraźną odrazę muzułmanów do Krzyża, przytoczę obecnie kilka autentycznych świadectw.

Niedawno młody ksiądz z regionu Paryża opowiedział mi, z jaką agresją spotkał się ze strony muzułmanina w dzielnicy, w której prowadził działalność misyjną. Młody Arab, którego przechodzący kapłan widział pierwszy raz w życiu, przyskoczył do niego i chciał zerwać wiszący na jego piersi krzyż. Nie tracąc zimnej krwi, kapłan spojrzał napastnikowi prosto w oczy i spytał, dlaczego to robi. Ten, zbity z tropu, dał nagle drapaka, odstąpiwszy od swojego zamiaru.

Inny francuski ksiądz w rozmowie ze mną wspomniał o dzieciach pochodzenia arabskiego, które regularnie go odwiedzały, aby dostać trochę łakoci. Raz, oczekując w przedsionku plebanii, zauważyły wiszący w salonie krucyfiks. Gdy ksiądz się pojawił, jedno z dzieci wykrzyknęło:

„Czemu wisi u ciebie krzyż?"

Ksiądz chciał skorzystać z okazji, by w kilku słowach przybliżyć im tajemnicę nieskończonej miłości Boga do ludzi. Ale ledwo zaczął, dzieci, obrzucając kru-

cyfiks nienawistnym spojrzeniem, uciekły, zapominając nawet o łakociach. Już nigdy więcej nie przyszły. Kapłan dzielił się ze mną swoim „ojcowskim" bólem, ponieważ czuł, że je stracił, choć zawsze z dobrocią serca je częstował.

I jeszcze jeden przykład, świadczący o nienawiści muzułmanów do krzyża. Mieszkając w Kairze wszedłem raz do małego sklepiku z zamiarem zrobienia paru zakupów. Zaraz po mnie do tego samego sklepu wszedł kapłan koptyjski w długiej sutannie i z krzyżem na piersi. Kiedy stanął w kolejce, zauważył go muzułmański przechodzień i natychmiast obrzucił go wyzwiskami, a na ziemi narysował palcem krzyż, po czym zaczął na niego pluć i znieważać go bez jakiegokolwiek powodu - wszak nie doznał żadnej krzywdy ani ze strony tego krzyża, ani ze strony czekającego w kolejce kapłana.

Ta nienawiść jest więc czymś irracjonalnym, niezrozumiałym nawet dla tych, którymi targa!

Dzieci na froncie walki ideologicznej

Coś podobnego także mnie się przytrafiło, a mianowicie idąc z krzyżem na szyi alejkami osiedla położonego na peryferii małego miasta, natknąłem się na gromadkę dzieci w wieku 7-8 lat, które obrzuciły mnie wyzwiskami. Potem spytały wyzywająco:

„Czemu nosisz krzyż? My nie lubimy krzyża!"

Ich nienawistne spojrzenia dosłownie mnie zmroziły. Pamiętam je do dziś - i stale powraca dręczące pytanie:

jak to jest, że tak małym dzieciom, które zazwyczaj w tym wieku są zupełnie beztroskie, można wpoić takie uczucie nienawiści? Czy niewinność tych dzieci musi być tak wcześnie niszczona przez religijny fanatyzm? Jak to możliwe, żeby wykorzystywać tych maluczkich? **Zmuszać ich do tego, by byli żołnierzami na froncie walki religijno-ideologicznej? Krępować pętami pogardy i nienawiści,** z których będzie się im bardzo trudno wyswobodzić? W czyjej głowie zrodził się pomysł, żeby wcielać dzieci do „armii Allaha", ćwiczyć je w tak skrajnych postawach? Wreszcie: czy wolno komukolwiek odbierać im dzieciństwo, i to w imię jakże ponurych ideałów?

Biada tym, którzy wyrządzają krzywdę owym maluczkim - jak rzekł nasz Pan Jezus Chrystus, który sam wolny był od nienawiści względem swoich oprawców:

> *„Lecz kto by się stał powodem grzechu dla jednego z tych małych, temu byłoby lepiej kamień młyński zawiesić u szyi i utopić go w głębi morza."* (Mt 18, 6)

Mniejsza nawet o powody tej nienawiści: już samo to, że się po nią sięga, jest godne potępienia!

Ten organiczny wstręt muzułmanów do Krzyża jest czymś, co wynika z natury islamu, albowiem w samej swej istocie odrzuca on chrześcijaństwo i zbawczy dar Chrystusa Odkupiciela. Zresztą jakie inne wytłumaczenie można byłoby tu przedstawić, kiedy się zna genezę islamu i wie, że **żadna inna społeczność nie przejawia tak daleko posuniętej awersji do Krzyża?** Bo czy ktoś widział hinduistów albo buddystów, wyznawców Kriszny

bądź członków jakiejś innej sekty, urągających ludziom, którzy noszą na szyi krzyż? W raporcie Ministerstwa Edukacji Narodowej za rok 2004 odnotowano wiele przypadków odmowy używania znaku dodawania „+" ze względu na skojarzenie, jakie on wywołuje u niektórych uczniów...

Proces negatywny: system obronny

Systematyczna negacja

Jak już stwierdziliśmy, w Koranie wiele kluczowych zdań i poleceń ma formę przeczącą, co wskazuje na zasadniczo „opozycyjny" charakter religii muzułmańskiej. Islam nie posiada pozytywnego wyznania wiary, takiego jak chrześcijańskie Credo: „*Wierzę* w *Jednego Boga... Stworzyciela... Syna Jego... Ducha Świętego...*" itd. Jego wyznanie wiary jest na wskroś negatywne, o czym była już mowa. Innymi słowy, **islam niczego nie orzeka w formie twierdzącej, a jedynie przeciwstawia się twierdzeniom już wcześniej wyrażonym na gruncie judeochrześcijańskim, ze szczególnym uwzględnieniem chrześcijańskiego dogmatu o Wcieleniu Chrystusa.**

Annie Laurent, która obroniła pracę doktorską z dziedziny nauk politycznych pt. „*Liban i jego otoczenie*" (Uniwersytet Paryż II), potwierdza to w całej rozciągłości:

> „*Jeśli bowiem przyjrzymy się bliżej dogmatom islamu, dochodzimy do wniosku, że jest on [...]* ***religią, która wykazuje fałsz, neguje, a wręcz atakuje wiarę chrześcijańską w tym, co dla niej najistotniejsze, a więc: Trójcę Świętą oraz bóstwo Jezusa Chrystusa. Odnosi się wrażenie, ze islam nie mógł-***

by istnieć inaczej niż przeciwstawiając się. *Zresztą ów* ***tryb negatywny*** *przejawia się także w muzułmańskim wyznaniu wiary: „Nie ma boga prócz Allaha".* ***Koran kładzie nacisk na jedność bóstwa, przeciwstawiając ją Trójcy*** *[...]; tymczasem dla chrześcijan Bóg jest Jedyny i Trynitarny zarazem(„Familie chrétienne"* nr 1238).

Dla zilustrowania swej tezy Annie Laurent cytuje jeden z wersetów Koranu:

„Zaprawdę, nasz Pan nie wziął sobie ani towarzyszki, ani dziecka! " (S. 72, 3)

Zaś w innym artykule ta sama autorka pisze:

„Wiadomo, że ***zasadniczym dogmatem islamu jest jedność Boga, w opozycji do trynitarnego Boga Nowego Testamentu.*** *Podobnie, jak on sam, wszystko powinno być jedno i tylko jedno. Islam jest unitarny(„L'Homme Nouveau",* 19 września 2004).

Ów islam opierający się zasadniczo na negowaniu nie ma więc swojej własnej tożsamości. Jego racją bytu, motorem działania, jest sprzeciw i walka. Islam nie istnieje sam przez się, a tylko poprzez odniesienie do grup wyznaniowych, którym się przeciwstawia. W gruncie rzeczy sprzeciwia się on Prawdzie, którą jest Chrystus, poprzez zaprzeczenie Jego Wcieleniu. W ten sposób konstytuuje siebie jako Anty-Prawdę, a jego ideologia może być nazwana anty-religią, *antytezą chrześcijaństwa.* Przeto nie można właściwie uznać islamu za „religię". Jest on raczej usystematyzowaną opozycją, a w konsekwencji stanowi dla

każdego muzułmanina - nawet jeżeli nie jest on tego świadom - *system obrony przed chrześcijaństwem.*

Niewidzialny system obrony

Dla potwierdzenia owej tezy chcę złożyć osobiste świadectwo. Spytał mnie raz pewien młody syryjski chrześcijanin:

> *„Z czego to wynika, że muzułmanów trudniej nawracać niż innych, tak iż niekiedy wydaje się to niemożliwe? "*

Chociaż sam był Arabem mieszkającym w jednym z krajów islamu, nie potrafił określić źródła owej trudności. Wskazywało to na nieznajomość genezy tej religii i jej podstawowych zasad. Wyjaśniłem mu więc, że islam jest **sprytnie pomyślanym, wypróbowanym w wielowiekowej praktyce systemem obrony przed chrześcijaństwem, z całą „baterią" odpowiedzi tak „skalibrowanych", by były zdolne odeprzeć chrześcijańskie prawdy.** Inaczej jak wytłumaczyć fakt, że nasi bracia muzułmanie, w tym także ci przebywający na Zachodzie, mają takie trudności z nawracaniem się?

W opatrznościowy sposób uzyskałem potwierdzenie tego faktu za pośrednictwem pewnego muzułmańskiego przyjaciela, Algierczyka. Pewnego razu, bardzo strapiony i zaniepokojony, opowiedział mi coś, co przyśniło się mu poprzedniej nocy, po moich próbach otworzenia go na Prawdę Ewangelii. Wyznał, że ów sen był istnym koszmarem: czuł, jakby był „uwięziony w zbroi". Jak stwierdził, przez kilka godzin pozostawał w takim stanie, miotając się rozpaczliwie jakby na pograniczu snu i jawy, lecz nie mogąc, pomimo wysiłków, pozbyć się owej

„zbroi". Dzięki natchnieniu Ducha Świętego zrozumiałem sens tego snu i wyjaśniłem mu:

> ***„ Tą zbroją jest system islamski, który ciebie więzi****: uwięziony niczym w zbroi przez słowa Koranu, które sprzeciwiają się chrześcijaństwu, nie jesteś w stanie przyjąć Tajemnicy Trójcy, powrócić do Prawdy ewangelicznej, a dzięki temu skorzystać z łaski Odkupienia. To dlatego nie udało ci się dotąd, pomimo naszych rozmów, odczytać właściwie przesłania Ewangelii."*

Moja interpretacja snu zbulwersowała go i wkrótce przyznał mi rację, bowiem - jak zwierzył mi się parę dni później - usłyszawszy ją, natychmiast odczuł wewnętrzny pokój. Przyszedł też dla niego czas przemyśleń i rozważań, co w takim razie powinien zrobić. Coś zaczęło się „wykluwać"... Stwierdzam dziś, że mój przyjaciel uczynił imponujące postępy w poszukiwaniu Prawdy. Niejednokrotnie wspierała go na tej drodze nadzwyczajna duchowa łaska.

Trafne rozeznanie papieża

Zatem islam jawi się jako religia sprzeciwu, jako negacja wiary chrześcijańskiej w tym, co w niej najistotniejsze, co stanowi jej fundament, tj. co się tyczy bóstwa Chrystusa. Nie wnosi więc ona nic nowego, nie dodaje żadnego objawienia, lecz przeciwnie: ujmuje coś z tego objawienia, z którego sam wyrasta, ze szkodą dla jego wewnętrznej siły oraz dla Prawdy. Toteż w dialogu islamsko-chrześcijańskim, o ile ma być on owocny, nie sposób nie uwzględniać tego oczywistego faktu. Świadomość tego miał zresztą papież Jan Paweł II, kiedy z właściwą sobie przenikliwością stwierdził:

„Ktokolwiek, znając Stary i Nowy Testament, przeczyta Koran, jasno zobaczy ***proces, poprzez który redukuje on Boże Objawienie. (...)***

Islam nie jest religią Odkupienia. Nie ma w nim miejsca na krzyż i zmartwychwstanie. Jezus jest wspomniany, ale jedynie jako prorok, który przygotowuje na przyjście ostatniego proroka, Mahometa. Jest tam również wymieniona Maryja Dziewica. Ale dramat Odkupienia jest absolutnie nieobecny. Z tych powodów ***nie tylko teologia, ale też antropologia islamu jest bardzo odległa od chrześcijaństwa "*** (Jan Paweł II, *„Przekroczyćpróg Nadziei").*

Islam czyli antytrynitaryzm

Nigdy dosyć podkreślania, że islam jest antytrynitarny. Jawi się on jako system obrony przeciw dogmatowi o Wcieleniu, a ogólniej rzecz ujmując: przeciwko chrześcijaństwu. Jednak w naturalny sposób islam przeszedł od obrony do ataku, zgodnie z maksymą: *„Najlepszą obroną jest atak".* A w tym przypadku słowo „atak" nie jest zbyt mocne, ponieważ jest odpowiednikiem arabskiego słowa *„dżihad",* które w tym języku jest jeszcze mocniejsze, gdyż oznacza też „wojnę" czy „walkę".

Podczas, gdy chrześcijański dogmat mówi o Trójjedynym Bogu (czyli *„Jednym Bogu w Trzech Osobach"),* islam z uporem głosi, że *„chrześcijanie modlą się do trzech bogów"* i wzywa do *„dżihadu"*\ Motywacją dla owej „świętej wojny" jest pomszczenie zniewagi, jakiej doznaje Allah, któremu usiłuje się *„przydać współtowarzyszy",* zaś jej celem - wybicie „bezbożników" ostrzem miecza, a właściwie... szabli:

*„**Zabijajcie ludzi Księgi** (chrześcijan), gdyż są bezbożni i nie wierzą w Allaha." (S. 9, 29)*

*„**O** wy, którzy wierzycie, **zwalczajcie niewiernych**, którzy są blisko was; niechaj odnajdą w was twardość(S. 9, 123)*

*„Ci, którzy nie chcą wierzyć [w Allaha] są bezbożnikami; **ileż wybiliśmy przed nimi pokoleń niewiernych**, którzy krzyczeli, gdy nie było już dla nich ratunku." (S. 38, 2), etc.*

Jak widzimy, islam wręcz szczyci się swymi niezliczonymi zbrodniami!

Wreszcie Koran stawia kropkę nad „i":

„Ludzie Księgi, którzy są niewierni - do piekła; oby pozostali w nim na wieki! ***Oni są najgorsi ze stworzeń."*** *(S. 98, 6).*

Takie złorzeczenia przewijają się przez cały *„el Qoran el Karim"* — „świętą Księgę" islamu! Rzeczywiście, w Koranie **aż roi się od takich wezwań do „walki z niewiernymi", czyli do *„dżihadu"*.** Na marginesie warto zaznaczyć, że słowo *„dżihad"* bywa niezupełnie prawidłowo tłumaczone jako „święta wojna". Otóż islamowi znane jest wyłącznie pojęcie „wojny karnej", której celem jest pomszczenie Allaha, znieważanego przez *„muszrikun"*.

Czynienie chrześcijan swoimi przyjaciółmi

Wbrew temu ktoś może wysunąć obiekcję, że „słyszał", iż w Koranie są też całkiem inne wskazania i że obok wersetów nawołujących muzułmanów do walki z „ludźmi Księgi" są i takie, w których wyznawcy Allaha

wzywani są do przyjaźni z chrześcijanami. Nawiasem mówiąc, jest czymś zastanawiającym, że tak jaskrawe sprzeczności nie budzą u tych, którzy podnoszą ów zarzut, żadnych wątpliwości co do „natchnionego", ba, „objawionego" charakteru Koranu! Czyżby Allah sam sobie zaprzeczał? Jak to jest, że **Koran, który nieustannie nawołuje do rozprawienia się z odwiecznym wrogiem, czyli z chrześcijanami, czasami chce, by muzułmanie czynili chrześcijan swoimi przyjaciółmi?** Czy jest tutaj ukryty jakiś wyrzut sumienia, czy też wynika to z chwilowego przypływu cieplejszych uczuć?

Tymczasem rozwiązanie tego problemu jest bardzo proste: wiąże się z kwestią tłumaczenia bądź interpretacji tekstu Koranu. Typowym koranicznym terminem na określenie chrześcijan jest wyrażenie „ludzie Księgi", a także *„muszrikun"* (czyli, ściśle rzecz biorąc, *„ci, którzy dodają Allahowi współtowarzyszy*")• Natomiast jeśli chodzi o arabskie słowo ***„nasara",*** błędnie tłumaczone jako „chrześcijanie", nie oznacza ono (zgodnie z naszym wyjaśnieniem zawartym w części historycznej) chrześcijan, lecz **„nazarejczyków",** zwanych też „ebionitami" - **tych samych, od których wywodzą się muzułmanie.**

Stąd bierze się nieporozumienie czy raczej jawny nonsens, jeżeli takie mylne tłumaczenie pojawia się za każdym razem, gdy w Koranie mowa jest o *„nasara* Bo jak już wcześniej wspomnieliśmy, **„nazarejczycy" byli adeptami chrześcijańskiego odłamu, który nie uznawał bóstwa Chrystusa.** Otóż ludzie nieuznający *bóstwa Chrystusa* nie mogą mienić się „chrześcijanami", albowiem właśnie ten **odrzucony dogmat** jest fundamentem chrześcijaństwa! Tylko jako tacy-jako *nazarejczycy* zaprzeczający boskości Mesjasza i będący „protoplastami" muzułmanów - *nasara* mają być uważa-

ni za przyjaciół przez islam. Nie ma zatem w Koranie żadnego wersetu, z którego wynikałoby, że Allah nawołuje swych wyznawców do przyjaźnienia się z trynitarnymi chrześcijanami - wszak owi *„muszrikun"* byli przezeń zawsze potępiani (co znajduje skądinąd odbicie we współczesnych postawach islamu).

Wersety anulujące

Aliści na wypadek, gdyby jacyś muzułmanie byli skłonni pod terminem *„nasara"* rozumieć chrześcijan, a w rezultacie - zaprzyjaźnić się z nimi, w odwodzie czeka teoria „wersetów anulujących", by w razie potrzeby wkroczyć do akcji...

Na czym ona polega? Jak wynika z samej nazwy - na **anulowaniu,** czyli na uznaniu **niektórych wersetów za nieważne (*„anulowane*ponieważ zostały zastąpione innymi wersetami (tzw. *„anulującymi*** Teoria ta wywodzi się wprost z Koranu:

> *„Żadnego wersetu nie unieważniamy nie zastępując go [jednocześnie] innym." (S. 2, 100)*

Gdyby jednak ktoś chciał zakwestionować te słowa Mahometa, posądzając go o to, iż zawsze chce się kierować tylko własnym „widzimisię", za swoim prorokiem ujmie się sam Allah:

> *„Jeżeli zmieniamy jakiś werset Koranu, Allah wie, co czyni." (S. 16, 103)*

Wczytując się w powyższe zdanie można dojść do wniosku, że Mahomet i Allah stanowią jedno! Z drugiej

strony, skoro „prorok" mówi o sobie w pierwszej osobie liczby mnogiej, to czy sam nie jest „mnogi"?

Więc gdyby jacyś muzułmanie pogubili się i zamierzali odnosić słowo *„nasara"* do chrześcijan, aby się z nimi, nie daj Boże, zaprzyjaźnić, natychmiast na odsiecz *dżihadowi* pospieszy odpowiedni „werset anulujący" i wszystko wróci do normy. Teoria *wersetów anulujących* jest więc łatwym i jakże „praktycznym" sposobem rozstrzygania tego typu dylematów.

A że w Koranie można znaleźć wszystko, czyli dowolną rzecz i jej przeciwieństwo, w związku z czym ludzka inteligencja może sobie z tym nie poradzić, musi istnieć jakiś sposób dokonywania wyboru między **daną rzeczą** a jej **przeciwieństwem.** W przypadku wzajemnie sprzecznych wersetów Koranu sposób, o którym przed chwilą była mowa, daje możliwość uchylenia wersetów najbardziej niewygodnych, czyli tych, które - jako mniej jadowite - są „w ograniczonym stopniu" przydatne dla celów wojującego islamu. I tak unieważniono już oficjalnie 207 wersetów, które zostały zastąpione 93 nowymi wersetami. Jeden z wersetów 9 sury (tzw. „sury szabli") spełnił rolę „wersetu anulującego" dla aż 124 innych wersetów! A oto on:

„Zabijcie ich wszystkich, gdziekolwiek ich dopadniecie." (S. 9,5)

W ten sposób anulowano takie wersety, jak:

„W kwestii religii nie ma przymusu"

„ Cierpliwie znoście niewiernych," etc.

To najlepiej ilustruje nastawienie islamu oraz jego „teologów", zwanych też „myślicielami", „komentatorami Koranu" bądź „muzułmańskimi autorytetami".

Podsumowanie

Islam, religia „natchniona" - ale przez kogo?

Słuszne wydaje się zatem nazwanie islamu (za pewnym chrześcijańskim duchownym z Libanu) **religią *„nie"*,** albowiem jawi się ona jako wyraz jednoznacznego zanegowania chrześcijańskiego Objawienia. Muzułmanie powtarzający zapamiętale słowa szahady: *„Nie ma boga prócz Allaha*a w istocie utwierdzający się w nienawiści do tych, których uważają za odrzuconych i potępionych przez Allaha, zdają się podnosić okrzyk sprzeciwu wobec Boga i jego wiernych:

> *„Nie! Bóg nie stał się człowiekiem! Nie! Jezus nie jest Synem Bożym, który przyjął ludzką naturę, by zbawić ludzość!"*

Pomyślmy: czyż owo „nie" nie przypomina okrzyku anioła, który zbuntował się przeciw swojemu Bogu? Szatana, który wedle Ojców Kościoła w momencie ogłoszenia w niebiesiech Wcielenia Syna Bożego wykrzyknął:

„Non serviam! „Nie będę służył!"

Nie można dłużej zamykać sobie oczu na tę dramatyczną rzeczywistość, tj. na fakt, że **islam jest nieodrodnym dzieckiem swojego pana, Szatana:** jak on, odpowiada „Nie!" na Wcielenie; „Nie!" dla Zbawienia w

Jezusie Chrystusie! I podobnie jak Szatan, w owym zawziętym sprzeciwie sprowadza tyle dusz na drogę nienawiści: drogę, która wiedzie ku wiecznemu potępieniu.

To stwierdzenie na temat religii „natchnionej" przez Szatana nie musi oznaczać, że sam Mahomet był inspirowany przez diabła. Raczej jest tak, że **owładnięci przez Szatana ludzie świadomie odrzucili i przeinaczyli chrześcijańskie Objawienie, aby móc manipulować pogrążonymi w niewiedzy narodami i sprawować nad nimi despotyczną władzę.**

Islam jest zatem, w rzeczy samej, religią „natchnioną" - zgodnie z tym, co twierdzą jego wyznawcy. Ale najistotniejsze jest pytanie, od kogo owo „natchnienie" pochodzi!

Analiza logiczna

Dzihad

Ale czym właściwie jest ów *„dżihad"*, o którym tak wiele się nam mówi, a właściwie plecie rozmaite androny? Jaka jest jego geneza i rzeczywista natura? Jakie przyświecają mu cele? Właśnie nad tym zastanowimy się obecnie.

Islam czyli żądza zemsty

Źródłem i fundamentem dżihadu jest *szahada*. Jak już wiemy, *szahada*, która jest oparta na wersecie z Koranu, przeciwstawia się w formie negacji wszystkim tym, którzy twierdzą, że Allah ma „współtowarzyszy". Allah miałby doznawać wielkiej zniewagi ze strony tych, którzy tak utrzymują — toteż każdy muzułmanin, za każdym razem, gdy odmawia szahadę, w głębi swej duszy żywo odczuwa tę obelgę czynioną jego Bogu i podziela *boskie oburzenie*, a przy tym czuje wzbierające w nim pragnienie wystąpienia w obronie *„praw Allaha"*. Ta gorliwość, której siłą napędową jest nienawiść do niewiernych i obowiązek wywarcia pomsty, może znaleźć ujście tylko w skierowanej przeciwko nim przemocy.

Tak więc wykrzykiwana dwadzieścia pięć razy dziennie z minaretów *szahada:*

„Nie ma boga prócz Allaha!"

brzmi jak wezwanie do *„dżihadu"* (wojny karnej).

Odpowiada temu rozkaz sformułowany bezpośrednio w Koranie:

„ Walczmy ze wszystkimi, którzy mówią, że są inni bogowie prócz Niego." (S. 5,33; 9,5; 9,29; 38,2 etc.).

Każdy muzułmanin, słysząc to rozlegające się wezwanie, interpretuje je w następujący sposób:

„Precz z niewiernymi ('muszrikun')!"

A czytając Koran znajduje uzasadnienie dla dżihadu, którego hasłem wywoławczym są właśnie słowa szahady, uzupełnione o wezwanie do wytracenia niewiernych. Innymi słowy, muzułmanin za każdym razem, gdy wymawia szahadę, stawia się na wezwanie, gotów ruszyć do boju za Allaha, wziąć udział w świętej wojnie.

Do boju!

Jest w Koranie wiele takich wersetów, które stanowią jakby rozwinięcie słów szahady (muzułmańskiego wyznania wiary), a zarazem brzmią jak okrzyk zagrzewający do boju. Poniżej wymieniam kilka z nich, gdyż, jak sądzę, pozwolą one czytelnikowi lepiej „wczuć się" w ideologię walki charakteryzującą islam.

„ Walka jest dla muzułmanina nakazem." (S. 2, 116);

***„Rozkaz** jest dan prorokowi **od Allaha,** by wezwał muzułmanów do wojny przeciw bezbożnikowi."* (5. 65J;

***„ Zwalczajcie** niewiernych aż do ich poddania, i niech sam islam zapanuje."* (5. 2, *193);*

*„Zwalczajcie **tych, którzy się wam sprzeciwiają**, aż do złamania wszelkiego oporu i **dopóki nie zostania oddana cześć Allahowi."** (S. **2, 196).***

Cała sura 9, zawierająca 103 wersety i nosząca tytuł „Skrucha" (potocznie nazywana też *„Surą Szablico* doskonale oddaje jej zasadnicze przesłanie), wzywa do dżihadu, a w konsekwencji do tępienia niewiernych:

***„Zwalczajcie** niewiernych (...); niechaj odnajdą w was twardość." (S. 9, 123);*

***„Zabijajcie** niewiernych wszędzie, gdziekolwiek ich dopadniecie; bierzcie ich do niewoli, oblegajcie ich i zastawiajcie na nich zasadzki." (S. 9, 5);*

ltd., itp.

A oto małe podsumowanie, zamieszczone w czasopiśmie *„Spectacle du Monde":*

*„Jest kilkadziesiąt wersetów Koranu wyjaśniających, dlaczego i jak muzułmanie **powinni** prowadzić wojnę." („Spectacle du Monde",* styczeń 1998, artykuł pt. *„Guerre et paix").*

Wobec tak ogromnej liczby wersetów mówiących o potrzebie walki jest chyba czymś trudnym dla muzułma-

nina uchylanie się od tego, co musi on uznać w końcu za swój *święty obowiązek*\

Byłoby dużo prościej, gdyby chrześcijanie „nawrócili się" sami: Koran nawołuje ich zatem do wyrzeczenia się swojej religii, a zarazem nakazuje prześladowanie tych, którzy pozostali wierni Chrystusowi (S. 98; S. 9, 29 etc.).

Uzasadnieniem dla dżihadu, czyli dla tępienia bezbożników, jest również to, że islam jest jedyną prawdziwą religią, a w konsekwencji:

> ***„Islam musi zapanować*** *nad wszystkimi innymi religiami(S. 3, 85; 48, 28; 61, 9; etc.)*

A skoro islam jest najlepszą i jedyną prawdziwą religią, jej wyznawcy, muzułmanie, są tym samym:

„Najlepszymi stworzeniami" (S. 98, 7),

zaś będący jej nośnikiem naród arabski...

„Najlepszym narodem" (S. 3, 110).

To zrozumiałe, że mając takie wersety łechcące próżność i budujące poczucie wyższości nie sposób pozostawać głuchym na wezwanie Allaha do zwalczania nieprzyjaciół. To zaiste zbyt piękna iluzja, by pozwolić jej się rozwiać!

Allah sprawcą zbrodni...

Gdyby pomimo tych pochlebstw i tak licznych w Koranie wezwań do walki niektórzy muzułmanie nadal się wahali, czy wyruszyć na wojnę, są jeszcze w odwodzie „mniej sympatyczne" wersety, które - tym razem *za pomocą gróźb* - na pewno zdołałyby przekonać niezde-

cydowanych do spełnienia swego „obowiązku", czyli wzięcia udziału w dżihadzie:

„ Jeśli nie wyruszycie na bój, ***Allah wymierzy wam bolesną karę."*** *(S. 9, 33)*

„Jeśli odmówicie pójścia na wojnę, straszna będzie boża pomsta: ***wszystkich, którzy się cofają, czekają męki."*** *(S. 48, 16) itp.*

Istotnie, strach przed surową karą może być dobrym „argumentem", żeby poderwać tłum, zwłaszcza, jeśli rozkaz wydany jest przez Boga (wszak Koran jest „słowem samego Allaha") a jeszcze niezawodniej, jeżeli Bóg osobiście działa:

„Allah *przeraża ludzi Księgi (chrześcijan)." (S. 59, 2 i pozostałe wersety sury 59);*
„Allah *przerazi niewiernych"; „uderzcie ich mieczem po szyi"; „odetnijcie im końce wszystkich palców." (S. 8, 12)*

Co więcej, również zabijanie „niewiernych" podczas walki jest dziełem samego Allaha:

„Kiedy muzułmanie zabijają niewiernych, w rzeczywistości ***to Allah ich zabija."*** *(S. 8, 17).*

Słowem, muzułmanin ma uważać siebie za *całkiem niewinnego*, nie ponoszącego żadnej odpowiedzialności za popełniane zbrodnie! To nie on działa: to działa Allah... Allah „bierze na siebie" całą odpowiedzialność za krwawe czyny swoich wyznawców! **Czy my, ludzie Zachodu, zdajemy sobie sprawę z przewrotności takich wersetów i z realnego niebezpieczeństwa, jakie z sobą**

niosą? Przecież oznaczają one *de facto* uwolnienie wyznawców Allaha od jakiejkolwiek winy za zabicie niemuzułmanina! I jak muzułmanin może uchylić się od spełnienia swej powinności, skoro jest narzędziem w ręku Allaha? Oto prawdziwy dramat! A właśnie tak myśli wielu jego wyznawców, poddanych praniu mózgów. Tylko wolno zadać pytanie, czy oni istotnie „myślą", czy może pomyślano już **za nich** wiele wieków temu...

W poszukiwaniu życia duchowego

Szahada (wraz z wersetami, które do niej nawiązują) działa więc jak maszyna mobilizująca do walki ze wszystkim, co jest zewnętrzne względem islamu. Koniec końców prowadzi to do jakiejś formy materialistycznej ideologii o zabarwieniu militarnym i ekspansjonistycznym. **W islamie życie duchowe polega zasadniczo na duchu walki!**

Tradycja muzułmańska, która składa się z ogółu obrzędów wywodzących się z kręgu judeochrześcijańskiego i ma - takie jest przynajmniej założenie - pozwolić muzułmaninowi utrzymać się w ramach swojej religii na drodze życia duchowego, ustępuje zatem przed *ideologią walki.* Nie ma bowiem życia duchowego bez wolnego życia wewnętrznego. Tymczasem należy stwierdzić, że „zasada negacji", na której opiera się islam, zwraca wyznawców nie ku *życiu wewnętrznemu,* duchowemu, lecz ku *życiu zewnętrznemu.*

Jeżeli „duchowy" muzułmanin szuka relacji z Bogiem w codziennej modlitwie, będzie niestety rozdarty między swoją „*zewnętrzną powinnością*" walki z „niewiernymi", a swoją *wewnętrzną świadomością,* która skłania go do miłości bliźniego - co jest pierwszym Bo-

żym przykazaniem, wpisanym w serce każdego człowieka i znajdującym odzwierciedlenie w Biblii. Więc o ile w przypadku chrześcijanina modlitwa jest czasem spotkania z Bogiem i wielbienia Go, czyli aktem *wewnętrznym*, o tyle w kontekście islamskim staje się ona aktem, który każe muzułmaninowi natychmiast wyjść *na zewnątrz*, aby zwalczać „niewiernych". Musi to u niego wytworzyć jakąś destabilizującą dychotomię, której fatalnych następstw - moralnych, psychologicznych i duchowych - można się tylko domyślać.

Pomścić Allaha

Ponieważ islam opiera swoją tożsamość na opozycji i na nieustannie podtrzymywanej nadziei na zwycięstwo nad nieprzyjaciółmi, jest w tę religię wpisana pewna niestabilność. Nadzieja bowiem nie istnieje sama przez się: jest ona jedynie jakimś idealnym wyobrażeniem na temat możliwych, przyszłych dóbr albo dokonań. Sama w sobie jest więc czymś niestabilnym. Muzułmanin, to ktoś, kto nigdy nie osiągnął, lecz nieustannie dąży, żywi nadzieję na przyszłość. Dlatego będzie zawsze nienasycony: zawsze będzie żył nadzieją na islamizację świata, nie doświadczając jednak tego jako konkretnej rzeczywistości.

Nigdy nie będzie spełniony, wypełniony obecnością Boga w nim - a jest to taka obecność, którą odkryć można jedynie w głębi swojego jestestwa. Przeciwnie: będzie on od niej uciekał, nawet nie zdając sobie z tego sprawy i nie szukając zaspokojenia w niczym innym, jak tylko w nienawistnym gniewie, którego istotą jest pomszczenie Allaha i jego posłańca Mahometa, którzy doznali zniewagi, gdyż zostali odrzuceni przez „niewiernych". **A zatem podstawowym stanem umysłowym muzułmanina jest unoszenie się „świętym gniewem" z powodu obelg doznanych**

przez Allaha ze strony tych, którzy nie chcą wierzyć w mahometańskie orędzie.

Szahada jawi się więc jako przeszkoda dla autentycznego życia duchowego czy wręcz jako *coś, co to życie niszczy.* Ten brak prawdziwej duchowości wpędza dusze w stan permanentnego niezaspokojenia. Toteż muzułmanie odcięci od Miłości i Prawdy (do której każdy człowiek w naturalny sposób dąży, będąc *istotą stworzoną na obraz Boga)* łatwo wpadają w gniew, dają upust swemu niezadowoleniu. Niestety, często widzimy, patrząc na naszych braci muzułmanów, jak ten zapiekły gniew rzeźbi rysy ich twarzy, które jakże często wydają się zgorzkniałe i nieprzyjazne.

Tak więc „mechanizm szahady", który każe muzułmaninowi kierować swój wzrok na zewnątrz, radykalnie odcina mu dostęp do prawdziwego życia duchowego. Szahada funkcjonuje niczym ustawiczny „sygnał do boju". Pobudza wyznawcę do tego, by wyruszył na wojnę z nieprzyjaciółmi, nie zaś do wewnętrznego skupienia, aby móc w głębi swego jestestwa odkryć Boga. Akurat **jego „Bóg" każe mu służyć wyłącznie tej zewnętrznej sprawie!** Tym samym staje się to jego racją bytu, jego **tożsamością *muzułmanina*** (*„muslim" - „ten, który poddaje się woli Allaha").* W efekcie przestaje on być w pierwszym rzędzie bytem duchowym, a staje się wojownikiem występującym („wychodzącym **na zewnątrz"),** aby czynnie wesprzeć „sprawę Allaha".

Permanentny stan gotowości bojowej

W świetle powyższych wyjaśnień łatwiej zrozumieć paradoksalną postawę muzułmanów, którzy często umie-

ją przejść nagle od pozornego spokoju do niepohamowanego gniewu. Wszak wiemy już, że **islam sam w sobie nie jest jakąś formą „duchowości", lecz przede wszystkim „walką religijną" - celem działania i racją bytu muzułmanina jest bowiem zwalczanie wrogów Allaha.** Potwierdza to w twardych słowach Jaser Arafat:

> ***„Nasza wojna jest w swej istocie wojną religijną.*** *Kto temu zaprzecza, kłamie. Stąd też wszyscy Arabowie i wszyscy muzułmanie muszą zewrzeć szyki: jeżeli pozostają neutralni, wyrzekają się islamu." (cytat za O. Fallaci, „La Rage et rOrgueil",* Plon, s. 28).

Muzułmanin znajduje się w permanentnym stanie „gotowości bojowej". Zarówno jego wewnętrzne akty duchowe, jak i jego zewnętrzne akty czci wyrażają postawę walki, wpisują się w logikę wojny przeciwko tym, którzy obrażają Allaha *„przydając mu współtowarzyszy* a szerzej: przeciwko wszystkim, którzy nie idą za głosem Mahometa i nie przyjmują islamu. **Modlitwa jest więc tylko „stymulatorem" mającym stale przypominać wyznawcom Allaha o ich świętym obowiązku zwalczania „niewiernych".**

I choć są tacy muzułmanie, którzy w swej codziennej modlitwie poszukują prawdziwej relacji z Bogiem, trudno się spodziewać, by wobec narzuconego w islamie „wzorca duchowości" ich wysiłki były owocne. **Zapewne niewielu jest takich, którzy pomimo silnie odczuwanej potrzeby pogłębienia życia duchowego są w stanie zerwać z ową mentalnością walki, która jest im wpojona za sprawą odmawianej 25 razy dziennie szahady!**

Dżihad: bój za Allaha

Dżihad nie ma więc nic wspólnego z suflcką ideą „pracy nad sobą", której na Zachodzie zdaje się dziś hołdować nieliczna grupa muzułmanów, zainspirowanych przez paru „uduchowionych" islamologów. Nigdy nie zapominajmy, że sufizm oraz jego spirytualistyczna interpretacja Koranu są przez ortodoksyjny islam całkowicie odrzucane. Wykładający na Uniwersytecie Św. Józefa w Bejrucie o. Samir Chalil Samir, prezes „International Association for Christian Arabie Studies", wypowiedział się na ten temat w wywiadzie udzielonym G. Paoluccie-mu i C. Eidowi:

> *„Słowo 'dżihad' jest oparte na rdzeniu 'dż-h-d', co w języku arabskim kojarzy się z wysiłkiem, na ogół wojennym.* ***W Koranie słowo dżihad jest zawsze używane w znaczeniu „boju za Allaha****zgodnie z pełną formułą: „dżihad fi sabil Allah", oznaczającą dosłownie „ walka na drodze Boga " i dlatego tłumaczoną na języki europejskie - także przez samych muzułmanów - jako „święta wojna"." (Sto pytań o islam,* nakładem Marietti, Genua 2002).

Jeśli chodzi o duchową bądź mistyczną interpretację dżihadu, o. Samir Chalil Samir wyjaśnia:

> *„Wszystko to jest jakąś konstrukcją zupełnie nieprzystającą ani do islamskiej tradycji, ani do współcześnie znanych pojęć. Ugrupowania islamskie, które w swej nazwie mają słowo „dżihad", z całą pewnością nie rozumieją go na sposób mistyczny, lecz w „agresywnym " znaczeniu; a każda z kilkudziesięciu publikacji, które ukazały się w ostatnich latach na temat*

dżihadu, traktuje, rzecz jasna, o świętej wojnie. Przeto czy spojrzymy na tę kwestię ***od strony historycznej', czy pod kątem współczesnego Koranu, czy wreszcie od strony socjologicznej, słowo „dii/iad" jest dziś rozumiane jednoznacznie jako muzułmańska wojna toczona w imię Allaha*** *i za Islam."*

Potwierdza to w całej rozciągłości Raphaelle de Neuville, specjalistka od zagadnień polityczno-religijnych:

„W Koranie diihad ma znaczenie wyłącznie militarne, *usystematyzowane jako takie przez rozmaitych [muzułmańskich] prawników poczynając od XI w." („Permanences",* listopad 2002).

Wojna jako boży nakaz

lbn Warraq, na postawione przez dziennikarza S. Barsacqa pytanie:

„Czy dla Pana dżihad jest rzeczywiście zasadniczym elementem islamu, skoro nie wchodzi on w skład pięciu filarów wiary?"

odpowiada:

„ Naturalnie. Dżihad w Koranie nie oznacza pracy nad sobą, lecz świętą wojnę, której celem jest ***zdobycie całego świata i podporządkowanie go*** *jedynej religii, jaka istnieje: prawu Allaha.* ***Dla każdego muzułmanina niesienie islamu całej ludzkości przy utyciu wszelkich metod jest religijnym obowiązkiem, zapisanym w Koranie.*** *Przykład: „Niechaj walczą na drodze Boga ci, którzy za życie tego*

świata kupują życie ostateczne. A kto walczy na drodze Boga i zostanie zabity albo zwycięży, otrzyma od Nas nagrodę ogromną(S. 4, 74) („Figaro Magazine" z 6 paźdz. 2001).

Zresztą, czyż muzułmański teolog z Maghrebu Ibn Chaldun (1332-1406) nie napisał już przed wieloma wiekami:

„ W islamie ***wojna z niewiernymi jest bożym nakazem,*** *albowiem religia ta przeznaczona jest dla wszystkich ludzi i* ***muszą ją oni przyjąć, czy to po dobroci, czy pod przymusem."***

Jak widać, to, że islam musi być „z woli Allaha" narzucony wszystkim ludziom nie jest koncepcją nową!

Islam i dżihad: ta sama walka

A zatem dżihad polega przede wszystkim na walce z niewiernymi - i o tym samym w gruncie rzeczy mówi szahada. Nie ma więc żadnej istotnej różnicy między dżihadem a muzułmańskim wyznaniem wiary. Oznacza to, że w formułce, którą każdy muzułmanin odmawia 25 razy dziennie (pięć razy podczas każdej z pięciu codziennych modlitw) jest zawarte wezwanie do świętej wojny. Dżihad jest, w rzeczy samej, jej głównym przesłaniem. Skoro tak, to właśnie **dżihad stanowi w istocie o tożsamości islamu,** jest czymś od niego nieodłącznym. Innymi słowy, islam jest nie do pomyślenia bez świętej wojny, wypowiedzianej „niewiernym".

W ten oto sposób, **odmawiając codziennie Szahadę, muzułmanin umieszcza dżihad w centrum swej**

wiary, traktując ową walkę z „niewiernymi" jako swoje pierwsze i podstawowe zadanie.

Tak więc **dżihad** jawi się jako sama istota islamu, racja jego istnienia. Doskonale wyraża to, czym jest islam. **Islam nie istnieje tedy bez dżihadu, a dżihad bez islamu.** Nie ma właściwie między nimi zasadniczej różnicy: razem składają się na jedną całość, na tę samą rzeczywistość; zaiste - jedno stanowią: **islam, to dżihad, a dżihad, to islam!**

Uporczywy pleonazm: „islamski dżihad"

W takim razie staje się jasne, że wyrażenie *„islamski dżihad"* jest pleonazmem, wprowadzonym niewątpliwie „w celu zmylenia przeciwnika". Bo jeżeli się mówi o „islamskim" dżihadzie, to sugeruje się, że dżihad nie jest przynależny tylko islamowi, czyli że może istnieć równie dobrze jakiś „buddyjski dżihad" albo „dżihad hinduistyczny, judaistyczny, katolicki, protestancki" etc. Więc choćby się traktowało dżihad - no niech tam! — jako „brzydszą stronę" islamu lub, jak to jest nam na ogół przedstawiane, jako jeden z jego skrajnych nurtów, to w ***podtekście*** **kryje się założenie, że podobna rzecz musi występować gdzieś na obrzeżach każdej religii.**

A przecież dżihad nie jest dla islamu czymś w rodzaju szpetnej narośli, lecz **samą jego istotą.** Dżihad, to nie jakaś fakultatywna albo doraźna walka z nieprzyjaciółmi, lecz **permanentny stan walki z „niewiernymi",** w którym to stanie utrzymuje muzułmanina odmawiana kilka razy dziennie szahada i który oznacza też **gotowość, żeby przejść do czynu, gdy tylko pozwolą na to okoliczno-**

ści. Właśnie ten permanentny stan wojny nosi w islamie nazwę „dżihad"!

Dżihad: fundament ekspansji

Jak mówiliśmy już wcześniej, negacja może występować wyłącznie w odniesieniu do twierdzenia. Gdyby więc nie było *dżihadu*, czyli „świętej wojny z niewiernymi", rozpadłaby się sama tożsamość islamu, czyli „bycie w opozycji do". Bez dżihadu - jego racji bytu - islam nie może się ostać. Tym, co od początku podtrzymuję tę „religię" jest jej dynamika ciągłej konfrontacji: **Nie ma konfrontacji, tj. walki z niewiernymi? Nie ma zatem islamu!** Na poparcie tej tezy zacytuję fragment hasła *„Mahomet"* z encyklopedii *Larousse:*

> *„Ustanowienie 'święte] wojny' (dżihadu), czyli obowiązku zwalczania tych, którzy nie przyjmują nowej religii, dało islamowi* ***fundament jego przyszłej ekspansji."***

Tak więc, zgodnie z encyklopedią *Larousse* (która, znając jej rzetelność, czerpała ze źródeł muzułmańskich), walka z niewiernymi jest dla muzułmanina obowiązkiem. Skoro jest obowiązkowa, to nie jest fakultatywna. A skoro nie jest fakultatywna, jest trwale wpisana w islam, w samą jego istotę - c. b. d. u.!

Larousse streścił po prostu ideologię muzułmańską, która wyraża się w niezliczonych koranicznych wezwaniach i przynagleniach do tej wojny z *„niewiernymi"*, z *„bezbożnikami"*, z *„obłudnikami"*, z *„kłamcami"*, z *„wykolejeńcami"* itp. Lista tych określeń występujących w Koranie jest długa, a wszystkie one wskazują na tego

samego wroga, którego uważny czytelnik potrafi teraz z łatwością zidentyfikować i który był zawsze „wiadomy" dla muzułmanina.

A zatem *dżihad* był od początku „fundamentem" islamu i pozostaje nim dzięki mechanizmowi indoktrynacji, jakim jest *Szahada*, modlitwa muzułmańska odmawiana 25 razy dziennie. Jest to „stan wojny", stan gotowości bojowej, w którym trwa każdego dnia muzułmanin, a raczej: w którym muzułmanin jest utrzymywany przez powtarzanie szahady i wersetów z Koranu. Ów stan definiuje samego ducha islamu — **bo to *jest* islam i jego życiodajna energia!**

Cały ten system powtarzania szahady powoduje, że staje się ona okrzykiem wojennym, dżihad zaś - „stanem wojennym", wreszcie islam - istną „machiną wojenną".

Lobby islamskie pod chorągwią saudyjską

A gdyby ktoś, mimo tych wyjaśnień, jeszcze nie był przekonany, że muzułmańskie wyznanie wiary, *szahada*, jest „wezwaniem do boju" (czyli nawołuje do dżihadu), niech spojrzy na flagę Królestwa Arabii Saudyjskiej, gdzie na zielonym tle widnieje tekst szahady po arabsku, „podkreślony" piękną szablą... Nie trzeba chyba przypominać, że szabla jest symbolem wojny z niewiernymi, a sam przyrząd nie służy do golenia!

Przesłanie owej flagi składającej się z szahady i szabli jest jasne:

„My, Królestwo Arabii Saudyjskiej, kolebka islamu, czujemy się kontynuatorem odwiecznej polityki islamu wyrażonej w szahadzie: ścinać głowy wszystkim tym, którzy nie odmawiają szahady, czyli wszystkim nie-muzułmanom!..."

Arabia Saudyjska, okręt flagowy islamu, obnosi się więc bez skrępowania z programem, którego pragnie być propagatorem: **podrzynać gardła wszystkim „niewiernym", tj. wszystkim, którzy nie będą chcieli odmawiać szahady, zgodnie z metodą islamizacji, jaka była stosowana od początku,** a opierającą się na wersetach Koranu:

*„Kiedy więc spotkacie tych, którzy nie wierzą, to uderzcie ich mieczem po szyi; a kiedy ich całkiem pokonacie, mocno zaciśnijcie na nich pęta." (S. **47, 4).***

Tych, którzy chcieliby widzieć w owej fladze wyłącznie relikt dawnych animozji, należy zapytać: to dlaczego Królestwo Arabii Saudyjskiej do tej pory jej nie zmieniło? Jest to pytanie retoryczne, bowiem gdyby to uczyniło czy choćby rozważało taką ewentualność, z miejsca straciłoby polityczno-duchowy prymat, „rząd dusz" w całym świecie islamskim. Nie trzeba chyba przypominać, że Arabia Saudyjska była bazą wypadową podbojów muzułmańskich, które wyruszały z Mekki. Jest to zatem coś zgoła nie do pomyślenia - ani dla rządzącego w tym kraju reżymu, ani tym bardziej dla ideologii islamskiej.

Ta flaga stanowi więc dodatkowy dowód na to, że szahada i dżihad są z sobą nierozerwalnie związane i że szahada jest okrzykiem wojennym!

Państwo antychrześcijańskie: Arabia Saudyjska

Jeżeli jeszcze nadal trzeba wykazywać, że Arabia Saudyjska - kolebka islamizacji - pragnie utrzymywać pozycję lidera świata muzułmańskiego, to zwróćmy uwagę, że **nie toleruje ona na swoim terytorium żadnego kościoła, cerkwi czy zboru.** To najdobitniej świadczy o **atawistycznej nienawiści islamu do wszelkich znaków, które mogą się kojarzyć z chrześcijaństwem.**

Dość powiedzieć, że co roku przywódcy polityczno-religijni tego kraju zakazują muzułmanom pod groźbą kar składania chrześcijanom życzeń z okazji Bożego Narodzenia, i to zarówno publicznie, jak i prywatnie! Jest to taka mała próbka „tolerancji" islamu dla pozostałych religii oraz przykład „równego traktowania" przez państwo muzułmańskie wszystkich swoich obywateli...

Kraj ten nie może ścierpieć u siebie nawet krzyża, w związku z czym podczas wojny w Zatoce Perskiej międzynarodowa organizacja humanitarna, jaką jest Czerwony Krzyż, musiała na transportach z pomocą zasłaniać swoje logo, aby uzyskać pozwolenie na wjazd. A więc od zasady nie ma wyjątków i zwykła logika nie ma tu nic do rzeczy. Jednak islamu takie absurdy nie rażą, jeśli tym sposobem zabezpieczona jest jego hegemonia! Dodajmy, że samoloty „Swissair" nie mogą lądować na saudyjskich lotniskach z powodu „zakazanego" szwajcarskiego godła (biały krzyż na czerwonym tle). Można byłoby uznać, że takie przejawy ślepego fanatyzmu są dla kraju, który z czymś takim występuje oficjalnie, mocno kompromitujące... gdyby nie to, że wszyscy zachodni przywódcy po cichu się na to godzą.

Trzeba też wspomnieć o zakazie odprawiania mszy świętej i przypomnieć, że Arabia Saudyjska odmówiła gorliwemu katolikowi, królowi Belgii Baldwinowi I (który zmarł w 1993 r. w opinii świętości), przyjazdu do tego kraju z oficjalną wizytą.

Ze względu na ogromne historyczne i ideologiczne znaczenie Arabii Saudyjskiej (kraju Mekki!) dla każdego muzułmanina, można zadrżeć na myśl, jak żywy oddźwięk mógłby mieć w świecie arabskim rozkaz chwycenia za broń, wydany przez którykolwiek z ośrodków władzy politycznej bądź religijnej tego kraju.

Wymowne z tego punktu widzenia jest to, czego byliśmy świadkami podczas wojny w Zatoce Perskiej, kiedy to muzułmanie nie ruszyli na pomoc swoim irackim braciom, gdyż trwali posłusznie u boku Arabii Saudyjskiej, będącej w politycznym sojuszu ze Stanami Zjednoczonymi. **Irak pod wodzą Hussajna był wówczas jedynym krajem na Bliskim Wschodzie, który nie wprowadził szariatu (prawa islamskiego) i nie był oficjalnie krajem muzułmańskim,** a tym samym nie mógł liczyć na pomoc ze strony państw muzułmańskich, reprezentowanych w pierwszym rzędzie przez Arabię Saudyjską, którą bardziej obchodziły interesy niż więzy krwi. Ponieważ Arabia Saudyjska jest zarówno politycznym, jak i ekonomicznym sojusznikiem USA, łatwiej możemy teraz zrozumieć podwójną grę Amerykanów na Bliskim Wschodzie.

Logo walki

Jeśli przyjrzymy się godłu „Braci Muzułmańskich", stwierdzimy, że wcale nie wypada ono „blado" na tle

saudyjskiej flagi. Dla podkreślenia podziału świata na dwie części oraz permanentnego stanu wojny ze wszystkim, co nie jest islamem, ruch ten przyjął jako swoje godło *„logo walki"*. Składa się ono z księgi Koranu i słów *„we a'du"*, pod którymi widnieją dwie skrzyżowane szable. Wrażenie jest jeszcze większe, gdy dowiadujemy się, że słowa *„we a'du"* oznaczają po arabsku „wrogowie". A zatem wyrażenie: *„we a'du"* to nic innego, jak wezwanie do tępienia wroga, co można również przełożyć na formułę:

„Do ataku; śmierć wrogom!"

To wezwanie pochodzi z Koranu (S. 8, 60), z wyjątkowo „bojowej" sury, której tekst nawołuje do wybicia „niewiernych bezbożników" - a przypomnijmy, że zalicza się do nich większość z nas, czyli każdy nie-muzułmanin.

Również fakt, że szable są skrzyżowane, nie jest czymś przypadkowym (nie jest to bynajmniej podyktowane względami estetycznymi, w logo bowiem wszystko ma swoje znaczenie), lecz **służy pokazaniu, że wrogiem numer jeden jest Krzyż - symbol chrześcijaństwa.** Znajduje tu wyraz sprzeciw wobec Krzyża: niemal organiczny, obsesyjny wstręt muzułmanów do Krzyża, co daje nam wyobrażenie o ich nastawieniu, a raczej „zaprogramowaniu" na walkę z chrześcijaństwem.

Ponieważ czterema elementami logo są: Koran, formuła *„we a'du*" („bić wroga"), dwie szable i utworzony przez nie krzyż, zawarty tu przekaz można ująć następująco:

> *„Naszą świętą Księgą jest **Koran,** a on każe nam **uderzać z szablą na wrogów:** bezbożnych **chrześcijan, którzy czczą Krzyż."***

Dwie wizje, dwa duchy

Ze względu na *powtarzane nieustannie, muzułmańskie wyznanie wiary,* dżihad jest wypisany w sercach i umysłach każdego muzułmanina. Tymczasem duch walki nie jest czymś, co charakteryzuje mentalność dzisiejszych ludzi Zachodu - ci bowiem preferują „ducha otwartości" i „wzajemnego zrozumienia" (z towarzyszącym temu jakże często, błogim otępieniem...). A zatem wobec dominującego dziś w naszych społeczeństwach ducha pełnego „tolerancji" i „otwartości" trudno jest muzułmaninowi wyrażać i ujawniać ducha, którym on sam jest przepojony!

O. Mazzucchelli, włoski misjonarz, który spędził większość swojego życia na Bliskim Wschodzie, w tym głównie w Egipcie, gdzie na co dzień stykał się z muzułmanami, dzieli się swym doświadczeniem:

> *„Jeśli spotkacie muzułmanina i spytacie go, na czym opiera się islam, odpowie wam,* ***zwłaszcza w Europie:*** *na Koranie i na modlitwie, którą pobożny człowiek odmawia pięć razy dziennie; dalej: na pielgrzymowaniu do Mekki, na jałmużnie i na przestrzeganiu Ramadanu." Dużo mniej chętnie będzie wam mówił o* ***diihadzie, czyli o wojnie za Allaha przeciwko niewiernym. Tymczasem ta wojna, w wyniku której świat ma być poddany Allahowi, pozostaje dla muzułmanina stałym nakazem "***

Także prawo muzułmańskie stwierdza:

> *„Dżihad (wojna z niewiernymi) jest normalnym stanem muzułmanina." (art. 245).*

Muzułmanin jest więc człowiekiem „prawym", gdy decyduje się na czynny udział w dżihadzie, czyli w zwalczaniu nie-muzułmanów, a w szczególności chrześcijan - owych *muszrikun,* którzy *„dodają Allahowi współtowarzyszy".* Za taki czynny udział w tępieniu niewiernych nie grozi muzułmaninowi w krajach islamu żaden wyrok czy choćby „społeczne odium". Nawet nie ma co się silić i wyszukiwać dla niego okoliczności łagodzących natury psychicznej czy psychiatrycznej; to jest doprawdy niepotrzebne: **wszak dokonując aktów dżihadu, czyli stosując przemoc, gwałcąc, zabijając, zadając tortury, muzułmanin jest - zgodnie z szariatem - w swoim „normalnym stanie"!**

A trzeba wiedzieć, że prawo muzułmańskie ma pierwszeństwo przed jakimkolwiek innym prawem cywilnym czy wyznaniowym. Także przebywając w krajach niemuzułmańskich wyznawca Allaha jest obowiązany przestrzegać przepisy szariatu, a przynajmniej uniwersalnych zasad i tradycji islamskich, na tyle, na ile pozwalają na to aktualne warunki. Jeżeli jednak, chcąc iść za wskazaniami swej religii, dopuści się czynu będącego wedle przepisów danego kraju przestępstwem, jego czyn i tak będzie uznawany za „słuszny w świetle islamskiego prawa", a przestępca będzie w społeczności muzułmańskiej uchodził za bohatera.

Armia padająca na twarz

A przy pomocy jakich gestów „bojownik" demonstruje swe posłuszeństwo wezwaniu Allaha do tępienia niewiernych? Jak się przygotowuje do walki? Jaką fizyczną postawę zajmuje odmawiając szahadę? Czy stoi, czy może klęka? Nie: gdy muzułmanin wypowiada szahadę, *pada na twarz* - na znak całkowitego podporząd-

kowania się Allahowi, czyli pełnej gotowości do **wykonania jego rozkazu wzięcia udziału w dżihadzie.**

Ponieważ dla rozniecenia w żołnierzach ducha bojowego do haseł dołącza się zwykle jakąś symboliczną postawę lub gest, również postawa ciała związana pierwotnie z uwielbieniem bóstwa nabrała z czasem nowego znaczenia i przekształciła się w zewnętrzny znak woli uczestniczenia w „wojnie za Ali aha". Przeto charakterystyczny pokłon muzułmanów, którzy podczas swych pięciu codziennych modlitw padają na twarze, przestał być z czasem (wbrew autentycznemu sensowi tego gestu, znanemu z Biblii) aktem adoracji, a stał się znakiem bezwarunkowego posłuszeństwa rozkazom Allaha. W ten sposób, padając gremialnie na twarze, muzułmanie ślubują złamać wszelki opór tych, którzy nie przyjmują orędzia Mahometa. Bijąc pokłony, czują się **armią Allaha gotową wyruszyć na bój.**

Zazwyczaj te demonstracje służące „zwieraniu szeregów" mają miejsce wewnątrz lub na zewnątrz meczetów *(„mesdżid*"). Jeśli chodzi o sam termin „*mesdżid* to bywa on niesłusznie tłumaczony jako *„przybytek modlitwy"* bądź *„miejsce kultu".* Wynika to z naszej tendencji do mechanicznego przenoszenia własnych wyobrażeń i pojęć na zgoła odmienny grunt, co jeszcze bardziej przyczynia się do zaciemniania oryginalnego sensu mowy islamu. Otóż w dosłownym tłumaczeniu „*mesdżid*" oznacza „miejsce bicia pokłonów", jest tam bowiem zawarty ten sam rdzeń - „*s-dż-d"* - co w słowie „*sudżud*„bicie pokłonów" (z kolei *„sedżdżeda"* oznacza dywan, na którym muzułmanie oddają pokłony Allahowi; obecnie też: dowolny dywan). Tak więc muzułmanin śpieszący do meczetu nie udaje się w „miejsce modlitwy", lecz w „miejsce bicia pokłonów" - w miejsce bezwarunkowego poddania się Allahowi i słucha-

nia jego rozkazów, czyli, koniec końców, w *„miejsce meldowania się na rozkaz bojowy*

Czy można nadal żyć w iluzji, podtrzymywanej niestety przez media, że meczety, wyrastające dziś na całym świecie jak grzyby po deszczu, a w naszych zachodnich krajach współfinansowane z budżetu krajów arabskich i z kieszeni podatnika (!), są nieszkodliwymi „miejscami modlitwy", do których, jak się podkreśla, „każdy muzułmanin ma prawo"? (zauważmy na marginesie, że w naszych czasach mówi się wyłącznie o „prawach", nigdy o „obowiązkach"; po ogłoszeniu słynnych *„**praw** człowieka"* nie można się jakoś doczekać na proklamację ***„obowiązków*** *człowieka")...*

Ale kto prócz muzułmanów i ludzi znających język arabski dowie się, co przekazują swoim wiernym imamowie? Tymczasem nie ulega wątpliwości, że udzielane tam nauki nie mogą w żaden sposób odbiegać od islamskiej ideologii walki i od zasad, które - wychodząc od świętej Księgi islamu - wskazują nieubłaganie na potrzebę toczenia wojny z niewiernymi. Zgodnie z tymi zasadami i za sprawą machiny ideologicznej, która nakręca się sama przy pomocy namiętnie powtarzanej szahady, ów duch walki nie słabnie, a przeciwnie, umacnia się, podsycany dodatkowo przez nienawistną mowę „duchowych" przywódców islamu, którzy są zarazem przywódcami politycznymi. Przeto z samej definicji meczety nie mogą być niczym innym niż **przedsionkiem dżihadu!**

Meczety zalatujące dżihadem

Znów oddam tu głos wybitnej włoskiej dziennikarce, Orianie Fallaci, której podsumowanie pozwala przeciąć

spór będący tylko na rękę islamowi, gdyż „rozmydlą" on zasadniczy problem, jakim jest dżihad. Oriana Fallaci sprowadza rolę meczetu do roli jego zwierzchnika, tj. imama, i odpowiada tym, którzy w Europie są skłonni sympatyzować z owymi „duchownymi", postrzeganymi jako postacie nieszkodliwe i mało znaczące:

> *„Nic bardziej mylnego. Imam, to dostojnik, który administruje i niepodzielnie włada swoją wspólnotą (...). To polityk, który podczas kazań każe wiernym robić to, co on chce. Wszystkie islamskie rewolucje zaczynały się od imama. Rewolucja irańska wyszła z meczetów - czyli od imamów - a nie z uniwersytetów, jak próbują nam dziś wmówić ich europejscy fani. Za każdym islamskim terrorystą kryje się jakiś imam. Chomeini był imamem. W Iranie to imamowie zrobili rewolucję.* ***Przypominam o tym i twierdzę, ze w ten czy inny sposób imamowie są duchowymi przywódcami terroryzmu.*** *(„La Rage et rOrgueir,* Plon, s. 38).

Do tego znakomitego podsumowania można co najwyżej tytułem ilustracji dodać, że do spontanicznych napaści na nie-muzułmanów w krajach arabskich dochodzi prawie bez wyjątku po kazaniu imama, najczęściej po głównych modłach odbywających się w piątek (muzułmański dzień świąteczny - *przypisek tłumacza).* Tego dnia kazania imamów zamieniają się w długie tyrady, coraz bardziej płomienne i zapalczywe. Często pod ich wpływem wytwarza się nastrój podekscytowania - z czego łatwo zdać sobie sprawę nawet nie znając arabskiego: wystarczy posłuchać, będąc na ulicy, tych przykrych dźwięków wydobywających się raz po raz z głośników, gdy ponad miarę wzmagają się okrzyki sfanatyzowanego

tłumu. Czasami wtóruje im zachrypnięty i „rozpalony do czerwoności" imam, jednak wtedy już trudno mu się przebić - chociażby ze względu na ograniczone możliwości mikrofonu...

Nieodmiennie surowa w swoich ocenach, Oriana Fallaci pisze:

> *„Nie tylko zachowują się oni tak, jak gdyby byli u siebie, ale domagają się, by powstawały wciąż nowe meczety. Są to ci sami, którzy we własnym kraju nie zezwalają na budowę choćby małej kaplicy i przy pierwszej lepszej okazji podrzynają gardła misjonarzom lub gwałcą siostry zakonne." („La Rage et l'Orgueil"*, Plon, s. 38).

Dzihad, ideologia ekspansji

Wszyscy do jednego worka

Skrzętnie skrywanym celem islamu jest więc zmiecenie z powierzchni ziemi jakiegokolwiek śladu „triteizmu", czyli chrześcijaństwa; usunięcie wszystkiego, co bezpośrednio albo pośrednio przypomina o chrześcijańskich wartościach. Przeto islam spogląda okiem „inkwizytora" na całą zachodnią kulturę (wyrosłą przecież z chrześcijaństwa) i na cały Zachód — przy czym nie powinno umykać naszej uwadze, że obecnie dla islamu (zwłaszcza na Wschodzie) każdy przybysz z Zachodu - obojętne: wierzący czy nie - jest automatycznie przypisany do chrześcijaństwa. Dla muzułmanina każdy, choćby był ateistą czy agnostykiem lub należał do dowolnej

sekty albo religii niemuzułmańskiej, uważany jest za „niewiernego".

Jak widać, przez sam fakt niebycia muzułmaninem jest się zaliczonym do wrogiego obozu. W najlepszym razie nie-muzułmanin może zostać uznany za wspólnika wrogów Allaha. Przypomnijmy, że punktem odniesienia dla rodzącego się w VII w. n.e. islamu był określony kontekst religijny (głównie judeochrześcijański). „Nieprzyjaciółmi islamu", a więc tymi, którzy nie chcieli przyjąć religii Allaha, byli w owym czasie żydzi bądź chrześcijanie. Dziś są to albo żydzi, albo chrześcijanie, albo ateiści, albo agnostycy, albo członkowie dowolnej religii bądź sekty. **Wszyscy oni są nieprzyjaciółmi Allaha, gdyż nie chcą wyznawać „jedynej religii" - islamu.**

Domniemany sprzeciw

Słowem, intencję „zwalczania Allaha i jego proroka" islam przypisuje również tym, którzy „potencjalnie" sprzeciwiają się wierze muzułmańskiej, czyli nie przyjmują jej. Sam fakt „niebycia muzułmaninem" bądź też odmowy przyjęcia islamu jest więc interpretowany jako wypowiedzenie wojny Allahowi i jego prorokowi. Świadczy o tym m.in. poniższy werset:

> *„ Odpłatą dla tych, którzy zwalczają Boga i Jego Posłańca i starają się szerzyć zepsucie na ziemi, będzie to, iż zostaną oni* ***zabici lub ukrzyżowani albo obetnie się im rękę i nogę naprzemianległe, albo też zostaną wypędzeni z kraju..." (S. 5, 33).***

Biada więc tym, którzy stawiają opór!

W świetle tego, co zostało wyżej powiedziane, wersety, które u początków islamu były odnoszone w szczególności do chrześcijan, dzisiaj odnoszone są do wszystkich ludzi Zachodu, którzy już **przez sam fakt niewiary w „objawienie" Mahometa sprzeciwiają się woli Allaha - a jest nią panowanie islamu na całym świecie.**

Przytoczone słowa z Koranu stanowią więc przestrogę dla wszystkich nie-muzułmanów, niezależnie od ich wyznania, oraz przypomnienie wyznawcom islamu, kogo należy zaliczać do wrogiego obozu. Wróg został jasno wskazany - i na rezultaty nie trzeba długo czekać! Dość wspomnieć o **czystkach religijnych i o terrorze umysłowym, który panuje dziś w krajach muzułmańskich,** takich jak Algieria, Sudan, Timor, Nigeria czy wiele innych krajów Afryki i Azji, a także o atakach terrorystycznych na placówki i na przedstawicieli państw zachodnich.

„Dar el harb", „dar el islam"

Zresztą nie tylko nie-muzułmanie jako indywidualni ludzie są w islamie obiektem nienawiści, lecz również te regiony kuli ziemskiej, gdzie znajdują się szczególnie duże skupiska owych bezbożników. Nienawiść do nich będzie tym intensywniejsza, im będą oni liczniejsi w danej części świata, czyli im bardziej Allah będzie obrażany przez ich *zbiorową niewiarę.* W związku z tym klątwa islamska może spaść na cały naród albo kraj. **Właśnie Zachód, jako region świata zamieszkany głównie przez nie-muzułmanów, a przez to symbol zatwardziałości, jest miejscem, w którym koncentrują się „gromy" Allaha oraz wysiłek wojenny jego uczniów!**

Zgodnie bowiem z muzułmańską tradycją świat jest podzielony na dwie zasadnicze części:

- Część wschodnią, obejmującą regiony, w których islam rozszerzył się niepomiernie, zyskując hegemonię polityczną - a więc **wszystkie reżymy islamskie na Środkowym Wschodzie oraz na znacznych obszarach Azji.** Ogół tych regionów nazywany jest *„dar el islam"* („krajem poddaństwa"), ponieważ są to kraje, które zawarły jakoby „pokój" z Allahem, czyli przyjęły islam. Co prawda, to wyrażenie *„zawrzećpokój"* opiera się na fałszywej interpretacji słowa *„islam"*, które miałoby stanowić odpowiednik „pokoju": wówczas wyrażenie „kraj pokoju" (zamiast „kraj poddaństwa") czyniłoby z ziem pozostających pod władzą islamu jakąś *oazę pokoju*, co - niech mi wybaczą nasi bracia muzułmanie - nigdzie na świecie nie odpowiada rzeczywistości!;
- Część zachodnią, obejmującą kraje, które oparły się jak dotąd islamizacji, czyli - z grubsza rzecz biorąc - kraje o ustroju demokratycznym, tj. szeroko rozumiany Zachód. Całość tego obszaru nazywana jest *„dar el harb"* („krajem wojny"), gdyż w świetle muzułmańskiej religii zamieszkujące tam narody, ze względu na odmowę przyjęcia orędzia Mahometa, automatycznie przystępują do wojny z Allahem. Muszą one być **w całości zwalczane, albowiem mieszkańcy tych ziem** (oczywiście prócz muzułmanów) **uznawani są za wrogów Allaha.**

Po dobroci lub siłą

W „ABC islamu" zamieszczonym na łamach *„Spectacle du Monde"* (styczeń 1998, artykuł pt. *„Guerre et paix")* czytamy:

*„Od początków islamu komentatorzy świętej Księgi dzielą świat na dwie części: *dar el islam', czyli kraj islamu, oraz *dar el harbczyli kraj wojny. W skład pierwszego wchodzą te obszary globu, które uznały muzułmańską hegemonię, zaś w skład drugiego — ziemie, których ludność albo rządy odmówiły podporządkowania się religii Mahometa.*

*W *dar el islam' obowiązuje prawo koraniczne, które reguluje stosunki między ludźmi i określa status nie-muzułmanów, natomiast* ***w 'dar el harb' mahometanie mają prawo do organizowania najazdów, do branki, zaboru mienia itp.***

Członkowie algierskiego ugrupowania GIA wierzą, że niedługo Francja zmieni swój status z [4]dar el harb' na [(]dar el islam'."

Innymi słowy, Francja miałaby się wkrótce stać krajem muzułmańskim, w którym obowiązywałby szariat. Niestety, trzeba sobie jasno powiedzieć, że wszystko ku temu zmierza...

Raphaelle de Neuville, politolog i znawczyni islamu, podziela te obawy:

„Islam dzieli świat na dwa obozy, tj. na uczniów Mahometa, czyli stronnictwo Boga (S. 5, 56), z drugiej zaś strony na nieprzyjaciół Boga, tj. tych, którzy nie chcą się nawrócić na islam (S. 41, S. 19, S. 28) i których zgodnie z [islamskim] prawem wolno ***zmusić do tego, by zostali uczniami Allaha.*** *Zbyt często się zapomina, że islamizacja dokonywała się przede wszystkim siłą oręża i że sam Mahomet*

poprowadził dwadzieścia siedem wypraw wojennych." („Permanences", list. 2002).

Pojemna kategoria „niewiernych"

Nie-muzułmanie - kimkolwiek są - o ile odrzucili „objawienie" skierowane do „proroka" Mahometa zostali z miejsca zaliczeni przez islam do kategorii „nowożytnych niewiernych". Są oni uważani za niedowiarków, którzy sprzeciwili się Allahowi i jego słowu, a w związku z tym również powinni być zwalczani:

„Niewierni są dla muzułmanów wrogiem jawnym." (S. 4, 101);
„Ci, którzy odrzucają Allaha, są ***gorsi od zwierząt", (S. 8, 55);***
„Są to ***przestępcy****." (S. 6, 147).*

A więc już sam fakt „niebycia muzułmaninem" jest kwalifikowany przez islam jako przestępstwo!

Ci, którzy odrzucają islam, są też nazywani

„Przyjaciółmi Szatana " (S. 4, 76): „Pójdą do piekła." (S. 4, 169; 33, 64).

Wcześniej mieliśmy okazję się zorientować, ile jest wersetów nawołujących muzułmanów do zabijania chrześcijan (a odtąd również - wszystkich niemuzułmanów!):

„Zabijajcie *niewiernych wszędzie, gdziekolwiek ich dopadniecie; bierzcie ich do niewoli, oblegajcie ich i zastawiajcie na nich zasadzki." (S. 9, 5); etc.*

Trzeba tu dodać, że takie wersety **już kosztowały życie wielu milionów ludzi:** żydów, chrześcijan, wyznawców hinduizmu itd. W artykule zatytułowanym *„Mała niepoprawna politycznie rundka po islamie"* libański autor Antoine Besraoui stwierdza:

> *„ Dżihad jest więc wezwaniem do walki, która już doprowadziła do rzezi milionów osób (Persów, Hindusów, żydów czy chrześcijan). On też legł u podstaw zorganizowanego wyzysku kolejnych milionów w obszarze fiskalnym, politycznym i społecznym. Była to cena, za jaką żydzi i chrześcijanie mogli zakosztować „tolerancji" muzułmańskiej, tak opiewanej dziś przez nasze media."*

Wojna eksterminacyjna

Jest szczytnym obowiązkiem każdego „szanującego się" muzułmanina wzięcie udziału (przy użyciu wszelkich możliwych metod - choćby mordując - oraz pod groźbą potępienia przez Allaha) w owym wysiłku na rzecz **tępienia bezbożnych „triteistów", a szerzej: wszystkich nie-muzułmanów.** Prawo muzułmańskie definiuje nawet to, co ma być racją bytu muzułmanina:

> *„Święta wojna (dżihad) winna być rozpatrywana z indywidualnego i międzynarodowego punktu widzenia: na płaszczyźnie indywidualnej każdy niewierny jest potencjalnie oddany na pastwę muzułmanina. Na płaszczyźnie międzynarodowej święta wojna jest wojną służącą **zgładzeniu** wszystkich arabskich odszczepieńców oraz bałwochwalców, którzy nie chcą nawrócić się na islam, a także chrze-*

ścijan i żydów, którzy odrzucają jarzmo muzułmańskie i odmawiają płacenia daniny(Art. 246).

Jak widzimy, język zwierzchników islamu jest niezwykle klarowny, dużo klarowniejszy od języka, którym posługują się nasi „uduchowieni" islamolodzy i nasze zachodnie media... Tu niczego się nie owija w bawełnę! I nikt się tu nie zamierza cackać!

Między dzihadem a sumieniem

Rezerwiści dżihadu

To, że jakaś garstka muzułmanów mieszkających na Zachodzie wyemancypowała się spod wpływu ideologii walki, będącej głównym przesłaniem islamu, nie zmienia faktu, iż zdecydowana większość jest nią przesiąknięta, jako że ten motyw nieustannie powraca w „naukach" głoszonych w meczetach. **Owa większość tylko czeka, kiedy wybije decydująca godzina dżihadu!**

Trzeba mieć stale na uwadze, że ta ideologia walki, przenikająca modlitwę i działania muzułmanina, sprawia, że jest on w pierwszym rzędzie bojownikiem. Stąd trudno jest mu wyzbyć się owej mentalności, nawet, jeżeli zamieszkuje w jednym z zachodnich krajów.

Muzułmanin jest więc zawsze gotów wystąpić zbrojnie „w sprawie Allaha". Gdy tylko nadarzy się sposobność, *w „naturalny" sposób* przejdzie od słów do czynów. Jest niczym **rezerwista armii Allaha: rezerwista dżihadu.** Każdy rezerwista wie, że może zostać zmobilizowany, lecz dopóki nie jest, nie pełni żadnej czynnej

służby w wojsku. Nie nosi też żadnych dystynkcji wyróżniających go na tle pozostałych obywateli. Żyjąc na co dzień wśród nich, pozostaje niezauważony. **Tak więc „armia Allaha" pozostaje niewidoczna - a przecież jest obecna i w każdej chwili gotowa do działania!**

A oto wypowiedź młodego Francuza pochodzenia algierskiego, studenta socjologii na Uniwersytecie w Lille, przytoczona przez dziennikarza Philippe'a Aziza w książce pt. *„Le paradoxe de Roubaix":*

> *„Nasza „pokojowa " inwazja na Europę jeszcze się nie zakończyła. Chcemy działać we wszystkich krajach równocześnie. Skoro gościcie nas u siebie, czemu mielibyśmy tego nie wykorzystać?* ***A czego nie uzyskamy perswazją, zdobędziemy siłą! Posiadamy armię złożoną z 3 milionów „żołnierzy Allaha",*** *którą można w dowolnym momencie poderwać do walki. Nawet wasze władze przyznają, że na terytorium waszego kraju istnieje 1400 „stref wyłączonych spod prawa"! Zwyciężymy, ponieważ występujemy w słusznej sprawie: „Allah akbar" (Allach jest Największy)!"*

„Żołnierze Allaha", czyli ***mudżahedini*** (słowo zawierające ten sam rdzeń, co ***dżihad***: *'dż-h-d')*[9] są tu przedstawieni jako rezerwiści tworzący *armię, którą można zmobilizować w każdej chwili.* **Trwają oni w gotowości i tylko czekają na rozkaz!**

Jak jeden inąż

Może mimo to ktoś pomyśli, że to jakiś jednostkowy przypadek, dotyczący młodego fanatyka. No, ale skoro

ideologia islamska ma tak przemożny wpływ na tę konkretną „jednostkę", wolno spytać, czemu nie oddziaływałaby w podobny sposób na całą resztę? Siła indoktrynacji nie zależy wyłącznie od psychiki danej osoby, lecz również od charakteru ideologicznego przesłania i od tego, jakimi metodami jest ona „wsączana" do głów. **Ciągle powtarzany „lejtomotyw" - jak w szahadzie - i to całymi miesiącami, latami, nie może nie zapaść głęboko w umyśle adepta, nie odcisnąć w jego sercu idei, której jest nośnikiem.** Przeciwnie: z czasem przesłanie to przeniknie na wskroś serce i bez reszty wypełni umysł. Ów stan docelowy jest nie tyle konsekwencją oddziaływania samej treści przekazu, co skutkiem jego nieustannego powtarzania, co można porównać do „prania mózgu".

A gdy już „przyjdzie czas"? Jaki będzie **praktyczny efekt** powtarzania szahady, skoro wiadomo, że islam doprowadza do takiego psychiczno-duchowego uzależnienia, iż myślami oraz uczuciami wyznawcy rządzi wola bezwarunkowego posłuszeństwa Allahowi i strach przed jego sądem?

Niech tylko padnie rozkaz z ust jakiegoś islamskiego przywódcy, który nieubłaganym palcem wskaże na tego lub owego „wroga Allaha", a wytworzony wcześniej stan świadomości sprawi, że **wyrośnie nagle, niczym spod ziemi, cała armia „rezerwistów dżihadu".** A ponieważ będzie to rozkaz pochodzący od „duchowego przywódcy" (będącego, jak wolno zakładać, na usługach władzy politycznej), zostanie on potraktowany jako głos samego Boga!

Zdaniem Raphaelle de Neuville cała wspólnota muzułmańska, czyli *„umma"*, podąży w razie potrzeby za ekstremistami:

> *„ U muzułmanów poczucie wspólnoty jest tak silne, że trudno jest im się odciąć od współwyznawców, nawet* ***tych najbardziej fanatycznych,*** *skoro z ich ust padają zapewnienia, że występują w sprawie Allaha."* (*„Permanences*list. 2002).

JE Bernardini, biskup Smyrny (Turcja), w liście otwartym do Ojca Świętego, zamieszczonym na łamach *„L'Osservatore Romano*potwierdza:

> ***„Spokojny lud muzułmański nie zawaha się, lecz na rozkaz dany w imię Allaha lub Koranu pomaszeruje w zwartym szyku "***

Skoro tak twierdzi biskup mający 42-Ietnie doświadczenie posługi duszpasterskiej w Turcji - kraju liczącym 99% muzułmanów - musi to każdemu dać do myślenia!

Islamska dychotomia

A może ktoś ma jednak nadzieję, że duch walki wytworzony przez szahadę może zostać powściągnięty przez *indywidualne sumienie,* które przecież działa w sercu każdego człowieka? Może więc muzułmanin posłucha swojego sumienia i odstąpi od zamiaru stosowania przemocy wobec „niewiernych"? Niestety, takie rozumowanie ma wątłe podstawy, gdyż nie uwzględnia faktu, że islam jest religią „poddaństwa", a więc *całkowitej subordynacji*: w rezultacie głos sumienia „nie ma tu nic

do gadania"; wyznawca islamu, w imię Allaha i ze strachu przed nim, rezygnuje z owego ludzkiego atrybutu, jakim jest wolność.

W islamie ta dychotomia między zewnętrznym prawem a głosem sumienia znajduje zwykle swe „rozwiązanie" w obowiązku podporządkowania się nakazom Allaha oraz ustanowionej „przez niego" władzy. Ponieważ samo słowo „muzułmanin" („*muslim*") oznacza *„tego, który jest poddany*muzułmanin myśli o sobie właśnie jako o kimś, kto jest całkowicie uległy wobec woli wszechmocnego Allaha.

Jednak w istocie ta dychotomia, a raczej dramatyczny antagonizm między zewnętrznym prawem a wewnętrznym sumieniem, często wplątuje człowieka w jakąś sytuację bez wyjścia lub doprowadza go do stanu, w którym jest on **absolutnie niezdolny do „rozpoznania" oraz do moralnej oceny swoich czynów;** w efekcie nie potrafi on uświadomić sobie ich ciężkości i konkretnych następstw. Muzułmanin przystępuje więc do działania tylko wtedy, gdy popłynie rozkaz z jakiegoś ośrodka uznanego za wyraziciela woli Allaha - o co nie jest trudno w przypadku umiejętnego „przywództwa duchowego", z powoływaniem się na właściwe wersety Koranu...

Sąd sumienia i moralne rozeznanie

Skoro również słowo „islam" oznacza „poddaństwo", to muzułmanin tym bardziej będzie poczytywał za swój obowiązek *ślepe podporządkowanie się* woli Allaha. Poprzez codzienne modły (w tym zwłaszcza szahadę), czytanie wersetów, a także poprzez nauki imamów, islam tak urabia swoich wyznawców, by byli oni bez-

względnie dyspozycyjni. Otóż taki **stan bezwarunkowej subordynacji nie pozostawia miejsca dla jakichkolwiek „sądów sumienia".** Poddaństwo, jakie niesie z sobą islam, oznacza zewnętrzne i wewnętrzne spętanie każdego muzułmanina. W islamie — właśnie ze względu na ten nakaz uległości leżący w samej jego istocie — należy bez zastrzeżeń słuchać się Allaha przemawiającego „za pośrednictwem" szejków lub imamów; stąd też muzułmanin traktuje ich polecenia jako wyraz woli Bożej.

Wszystko to prowadzi do następującego wniosku: muzułmanin będzie w swoich poczynaniach kierował się zawsze „obowiązkiem", a nigdy sumieniem, gdyż dla wyznawcy Allaha rozkaz pochodzący z góry nie implikuje żadnego indywidualnego osądu ani żadnej osobistej refleksji.

Cytowany już biskup Smyrny, Bernardini, podaje wymowny przykład:

> *„ W pewnym katolickim klasztorze w Jerozolimie pracował (i być może nadal pracuje) Arab-muzułmanin, człowiek miły i uczciwy, którego zakonnicy darzyli dużym zaufaniem. Pewnego dnia, bardzo strapiony, wyznał im: „Zebrali się nasi przywódcy i postanowili, że wszyscy niewierni muszą być zabici. Wy się jednak nie bójcie - ja was zabiję tak, żeby nie bolało"..." („L'Osservatore Romano",* 26 paźdz. 1999).

Zauważmy ten wewnętrzny dylemat człowieka rozdwojonego pomiędzy głosem sumienia a poczuciem obowiązku - i zwróćmy uwagę, że **ostatecznie obowiązek wziął górę!**

Zabić brata przez „miłość Boską"!

Gdy tylko pojawia się taka możliwość, muzułmanin jest gotów przejść do czynu „w imię Allaha", **zagłuszając głos swego sumienia - zgodnie z tym, jak ma przykazane.** Przykładów potwierdzających tę smutną rzeczywistość jest aż nazbyt wiele; podam tylko przykład owego libańskiego kapłana, któremu niedawno jego muzułmański służący poderżnął gardło. Sługa wiedział, że jego pan pracuje nad studium komparatywnym Biblii i Koranu. Jednak pełnił służbę u duchownego już od lat i nie pojawiały się wcześniej żadne problemy, tak iż nikomu z otoczenia kapłana nie przyszłoby zapewne na myśl, że to może się kiedyś tak skończyć!

Takie zdarzenia, tyleż zdumiewające co gwałtowne, można jedynie wytłumaczyć samą naturą islamu: ten muzułmanin wywiązał się tylko ze swego obowiązku, jak orzekł trybunał „sprawiedliwości" jego kraju!

Ponieważ szahada jest odmawiana przez muzułmanów 25 razy dziennie, jej przesłanie musi oddziaływać u nich na całą sferę psychiczno-duchową, zaś podstawowa zasada islamu, jaką jest bezwzględne posłuszeństwo, stanowi tu bez wątpienia dodatkowy czynnik determinujący, który przynosi takie a nie inne rezultaty...

Kolejną ilustracją, pokazującą działanie owego mechanizmu, może być przypadek młodego muzułmanina, imigranta z Turcji, który zabił swoją siostrę. Dziewczyna była zakochana we Francuzie nie-muzułmaninie, czego jej bliscy nie akceptowali. Przypłaciła to życiem... Media tłumaczyły wówczas morderstwo popełnione przez chłopaka zupełnie absurdalnie - wskazując na „prymitywne środowisko", w

którym wyrósł (jak gdyby ludziom „prymitywnym" wolno było wszystko), przy czym nie wspomniano ani słowem o muzułmańskim pochodzeniu mordercy!

Islam gorszy od nazizmu

Chcąc przetrwać i utrzymać swoją dynamikę, islam musi wciąż posługiwać się „kołem zamachowym" walki z niewiernymi. Musi podsycać ducha bojowego. **Duchowym pokarmem muzułmanina jest Szahada i ogół związanych z nią wersetów Koranu - a wszystko to składa się na „dżihad", czyli ideę ustawicznej wojny za Allaha.**

Tu zatem potrzeba ducha walki. Ale w czym ostatecznie przejawia się duch walki, jeśli nie w samej walce? Gdy wewnętrzna mobilizacja do walki nie znajduje ujścia, rodzi to frustrację. *Żołnierz spełnia się jako żołnierz wtedy, gdy wyrusza na wojnę.* Jeśli przygotowuje się do niej od wczesnej młodości, a nie weźmie w niej udziału, przynosi to mu poczucie niespełnienia.

A czyż muzułmanin, który przez całe swoje życie sposobił się do walki z niewiernymi, powtarzając szahadę, nie będzie pragnął dokonać tego, do czego jest powołany, ba, do czego czuje się stworzony? Czy przepuści okazję, żeby się zrealizować, tj. by spełnić „wolę Allaha" albo przyczynić się w jakikolwiek sposób do szerzenia islamu? Czy po to powtarza nieustannie Szahadę wzywającą go do zwalczania bezbożników, by w odpowiednim momencie jej słów nie przekuć w praktykę? Owszem, marzy on o tym! Marzy, by nadeszła ta chwila, kiedy będzie mógł wreszcie wcielić w czyn to, do czego został stworzony przez Allaha, używając do tego „boskiego" środka: *dżihadu.* Wyczekuje on tego momentu,

gdy spełni się „obietnica" - czasami do tego stopnia, iż byłby rad go przyśpieszyć!

Zwracając się do hierarchów Kościoła w Belgii, Brukselczyk André Goffart podkreślił, że islam jest nade wszystko ekspansjonistyczny i że jego prawdziwą naturą jest dżihad. W swoim świetnym tekście wyraził kwintesencję tego, o czym i tu była mowa:

> ***„Prawdziwym celem armii nie jest przeprowadzanie pięknych manewrów lecz to, hy umieć skutecznie walczyć.*** *Niech to stanie się dla nas jasne: Allah każe muzułmanom zawojować świat, ujarzmić „drugich monoteistów" (żydów), którzy nie chcą przyjąć islamu, oraz dokonać zagłady „politeistów" (chrześcijan), ateistów i muzułmańskich renegatów.* ***Od blisko czternastu stuleci muzułmanie nie przestali realizować tych wytycznych, gdy tylko mieli po temu sposobność.***
>
> *Dopóki Światowa Liga Islamska, rady ulemów oraz kraje z przewagą ludności muzułmańskiej nie wyrzekną się uroczyście i definitywnie politycznych i totalitarnych ciągot islamu (...), a za ich przykładem nie pójdą muzułmańskie masy, dopóty* ***islam pozostanie najpoważniejszym zagrożeniem dla świata, dla cywilizacji i dla chrześcijaństwa.*** *Na razie nie zanosi się na to, by owo zagrożenie miało minąć. Musimy więc wzmóc naszą czujność.*
>
> *Póki co islam jawi się więc gorszy od nazizmu, zdołał bowiem zaprząc tkwiącą w każdym człowieku tęsknotę religijną do swej totalitarnej, nienawistnej, zaborczej i nietolerancyjnej ideologii. "*

Wreszcie ktoś zdobył się na odwagę, żeby nazwać rzeczy po imieniu!

Godzina dżihadu

„Syn Boga" wobec dżihadu

To, że większość muzułmanów wyczekuje z utęsknieniem tego momentu, gdy wybije godzina dżihadu, nie ulega najmniejszej wątpliwości. Nasłuchują oni tak od wielu dziesięcioleci, kiedy zabrzmi hasło „do boju": zwłaszcza od czasów masowej emigracji muzułmanów na Zachód, w której wielu widziało znak „odradzania się" islamu „z woli Allaha". A skoro to „odrodzenie" ma charakter opatrznościowy, oznacza to, że godzina dżihadu już wybiła. Tylko czekać, jak rozlegnie się „sygnał Allaha", wprawdzie dany nie bezpośrednio przez niego, lecz przez mniej „boskiego" pośrednika - np. przez znanego palestyńskiego przywódcę terrorystycznego, przez jakiś „autorytet" saudyjski albo jeszcze inną „sławę" z Uniwersytetu El-Azhar w Kairze...

O. Mazzucchelli, który spędził długie lata na misjach w krajach arabskich, przytacza pewien incydent, który powinien wystarczyć za komentarz do tej postawy wyczekiwania *dżihadu* przez muzułmanów przebywających na Zachodzie:

> *„ Wsiadłem do autobusu pod Santa Maria Maggiore w Rzymie i ktoś od razu zaproponował mi miejsce siedzące obok siebie. Był to Arab, któremu towarzyszył jakiś znajomy. Najpierw odmówiłem, bo*

miałem tylko mały kawałek do przejechania, ale on nalegał, mówiąc do mnie po włosku: „To będzie dla nas zaszczyt, podróżować w towarzystwie katolickiego księdza, bo my szanujemy katolickich księży." Gdy po tych jego uprzejmościach usiadłem, dodał już po arabsku: „No siadaj sukinsynu!" Zaś wracając do rozmowy ze swoim znajomym, prowadzonej w dialekcie egipskim, wyjaśnił: ***„Widzisz? Zawsze trzeba odnosić się uprzejmie do księży, bo to nam daje wstęp do parafii (...). Trzeba im mówić o pokoju i o tradycyjnej wschodniej gościnności. A kiedy wybije godzina dżihadu, właśnie oni pójdą na pierwszy ogień."*** *Kiedy dojechałem na swój przystanek, podziękowałem im grzecznie po włosku, ale nie omieszkałem dorzucić po arabsku: „A teraz zapamiętajcie: nie jestem sukinsynem, tylko synem Boga. Do widzenia!"*

Fakt, że muzułmanie nie zawsze czynnie uczestniczą w dżihadzie, wynika często z tego, że nie mają chwilowo takiej fizycznej możliwości, albo powstrzymuje ich przed tym groźba sankcji karnych, albo czują, że brakuje im jeszcze odpowiedniego zaplecza. Ale jest to tylko kwestia czasu! Wiele może tutaj wyjaśnić stara maksyma arabska:

„Jesteś kowadłem - cierpliwie czekaj. Jesteś młotem - uderzaj! "

W tym tkwi cały sekret muzułmańskiej polityki dżihadu na obecnym etapie: poczekać, aż po okresie bycia „kowadłem" będziemy na Zachodzie „młotem"! Maurice Landrieux, słynny teolog i znawca świata arabskiego (działający na pocz. XX w.) rozwija tę maksymę w jednej ze swoich książek:

„I choć kowadło jeszcze cierpliwie czeka, czuć wyraźnie, jak młot się niecierpliwi: nie może się doczekać, kiedy weźmie odwet na tamtych Frankach pod wodzą Karola Młota, odegra się na potomkach Krzyżowców!" *(„Le Trompe-**1**'œil de l'islam",* Lethielleux, s. 55).

Odwojować utracone terytoria

O. Mazzucchelli, który pracował jako misjonarz w wielu krajach arabskich, mówi o tych oczekiwaniach, które są żywe także wśród wschodnich muzułmanów:

„ Wybudowanie meczetu w Rzymie odbiło się szerokim echem w całym świecie arabskim. Przebywając w pewnym miasteczku położonym w Górnym Egipcie usłyszałem w porze modłów piątkowych imama wołającego do swoich wiernych, że powstanie meczetu w Rzymie oznacza przejście wiecznego miasta „pod jarzmo Allaha" i że jest to równoznaczne z „poświęceniem" Watykanu Allahowi! A trzeba wiedzieć, że w tradycji muzułmańskiej jest proroctwo mówiące o tym, że wybudowanie meczetu w Rzymie będzie stanowiło sygnał do muzułmańskiej rekonkwisty ziem chrześcijańskich.

Bezpośrednio po modłach muzułmanie spalili domy chrześcijan mieszkających w tym miasteczku i pobili ludzi, którzy się w nich znajdowali. *Wyszedłem z plebanii, żeby zobaczyć, co się tam dzieje. Zastałem płonące chaty i chrześcijańską niewiastę z gromadką dzieci, która powiedziała mi: „ Ty jesteś Włochem! Powinieneś wrócić do swojego kra-*

ju, żeby zaświadczyć o tym, co my tu przeżywamy." Obecnie [w Egipcie] domy płoną coraz częściej."

A zatem jeszcze przed wybuchem dżihadu pewne zdarzenia, mające miejsce obecnie, działają na wyobraźnię muzułmanów, stając się impulsem, który każe im np. podpalać domy! Ludzie wracający z tych krajów dają świadectwo o prześladowaniach, ucisku oraz krzywdach, które są chlebem powszednim niemuzułmańskiej części społeczeństwa. Ta ludność na ogół znikąd nie otrzymuje pomocy; nikt się nie przejmuje ich losem. Ale wkrótce to samo może zacząć dziać się na Zachodzie - i wtedy nastąpi przebudzenie... Obyśmy się jednak obudzili, **zanim wybije „godzina dżihadu"!**

Narastający problem braku bezpieczeństwa

Ta postawa wyczekiwania - tęsknoty za dżihadem - już nawet teraz nie jest czymś li tylko „wirtualnym" albo wyłącznie biernym. Łatwo się przekonać, śledząc aktualności, jak świat arabski potrafi się wzburzyć w reakcji na coś, co uznał za obrazę Allaha, świętokradztwo itp. Wymownym przykładem jest sprawa karykatur z 2006 roku! Czy rzeczywiście z powodu paru rysunków satyrycznych należało przelewać krew, podpalać świat?

Poza tym widzimy, co dzieje się na tzw. przedmieściach, czyli w owych blokowiskach, gdzie tak często dochodzi do aktów wandalizmu (tłuczenie szyb wystawowych, podpalanie samochodów) czy choćby do przypadków wtargnięcia młodocianych gangów na teren szkół! Powiada się: działania „anarchiczne", „żywiołowe", „wymykające się spod kontroli". Niewątpliwie, mogą one uchodzić za takie w oczach tych, którzy nie chcą zrozumieć ich mechanizmów... które jednak dla czytelnika zaczynają rysować się teraz dużo wyraźniej.

Zauważmy, że i w naszych miastach takie zdarzenia, jak napaści, kradzieże, zabójstwa, zaczęły się niepokojąco mnożyć w ostatnich latach: dane INSEE są po prostu zatrważające! Jeśli chodzi o zamachy bombowe, od początku kryzysu palestyńskiego ich liczba znacznie wzrosła. No ale niby jaki może być związek między Palestyńczykami i Żydami, którzy biją się gdzieś daleko stąd, a naszymi sąsiadami z piętra? I z czego to wynika, że nagle obrzucają was stekiem wyzwisk ludzie z tego samego osiedla, którzy od wielu lat grzecznie mówili wam „dzień dobry"? Czy wy, zobaczywszy w telewizji drastyczne sceny rozgrywające się w Izraelu, staliście się nagle agresywni wobec waszych sąsiadów-muzułmanów i pozwalacie waszym dzieciom ubliżać im?

Czy można doszukiwać się w tych zachowaniach wyłącznie przyczyn politycznych? Ależ skąd! Są one czymś, co wynika z islamskiej ideologii! Nienawiść i przemoc czają się, gotowe wybuchnąć podczas pierwszego lepszego konfliktu. **Zewnętrzne wstrząsy tylko budzą to, co było ukryte głęboko w sercach wyznawców „religii walki".** Jeżeli ta nienawiść i ta przemoc przejawiają się nagle i w sposób masowy, obejmując całe grupy muzułmanów, oznacza to, że były już obecne: nawet nie tyle „uśpione", co w stanie czuwania.

Potwierdza się tutaj to, co wykazaliśmy na samym początku, mówiąc o istocie islamu.

Dżiliad czyli żądza niszczenia

Ten dżihad, przyczajony w sercu każdego muzułmanina, jakby prężący się do skoku, odsłania swe oblicze zwłaszcza podczas waśni i konfliktów zbrojnych. Tak

było w przypadku wojny w Algierii: w latach przedwojennych algierscy islamiści rzadko manifestowali otwarcie swoją nienawiść do Francji lub do swoich współobywateli przychylnie nastawionych do Francuzów. Ale gdy tylko wojna wybuchła, ukazała właśnie **oblicze nienawiści:** zakończyła się rzezią ponad stu tysięcy umiarkowanych algierskich muzułmanów, sympatyzujących z Francją, którzy byli okrutnie torturowani i bezlitośnie zabijani przez swoich „braci". Jest to dowód na to, że nienawiść była już wcześniej obecna, ale niewidoczna, skrywana. Doprawdy, trudno o bardziej konkretny przykład! Tym faktom nikt nie jest w stanie zaprzeczyć. Można je tylko interpretować.

Tak więc wielu tolerancyjnych Algierczyków przypłaciło życiem swe przywiązanie do wartości francuskich: wartości z gruntu chrześcijańskich. Poszanowanie dla istoty ludzkiej oraz sentyment do Francji kazały im trzymać się z daleka od islamskiego barbarzyństwa. Ci ludzie po prostu *mieli uczucia* - które islamowi są nieznane!

Islamowi nie jest nawet znane miłosierdzie względem współwyznawców! Jeżeli dystansują się od jego wojennych haseł, ten odrzuca ich i zabija. Islamiści nie mieli litości dla swoich braci, czyli wspomnianych już, umiarkowanych Algierczyków. Bo w islamie „wierność Allahowi" stoi ponad więzami krwi! Tym, co się wyłącznie liczy, jest „bronienie i popieranie sprawy Allaha", czyli islamizacja poprzez dżihad, z całkowitym brakiem poszanowania człowieka. Żadnej wolności, żadnego braterstwa - nawet z pobratymcami! W obliczu **wiedzionego żądzą niszczenia** dżihadu wszystko traci na znaczeniu: znajomi, przyjaciele, rodzina.

Nie ma innego wytłumaczenia dla algierskiej hekatomby. Islam jest ślepy dlatego, że jest ideologią. Ideologie nie znają sentymentów — a już ta w szczególności. Może się z nią równać tylko druga, równie ślepa i niszczycielska ideologia, jaką jest komunizm. Co ciekawe - podobnie, jak komunizm, islam cieszy się w naszych społeczeństwach swoistym immunitetem polityczno-medialnym!

Przykład wojny w Algierii jest doskonałą ilustracją scharakteryzowanej wcześniej postawy wyczekiwania na *„godzinę dżihadu"*, czyli na sposobność, żeby od słów przejść do czynów...

Czające się widmo wojny

Ten sam dżihad, czyli ten sam islam, zabija również dziś w Algierii, w Sudanie, na Sri Lance czy w Egipcie (a także w wielu innych krajach Bliskiego i Dalekiego Wschodu oraz Afryki), a jutro będzie zabijał we Francji, w Anglii, we Włoszech czy w Niemczech. **Jest tylko jeden islam: taki sam wczoraj, dzisiaj i jutro. I jest tylko jeden dżihad.** Wczoraj - wojna „w Algierii", „w Libanie", „w Kosowie"... dzisiaj - wojna „w Palestynie", „w Ugandzie", „w Sudanie"... a jutro - wojna „we Włoszech", „we Francji" czy nawet „w Europie".

Zarówno to, co działo się w Algierii, Libanie i Kosowie, jak i dramatyczne wydarzenia w Sudanie czy w Iraku, przypominają raczej „próbę generalną" przed wielkim „występem", do którego przygotowuje się islam. Niech się tylko pojawi jakaś kolejna „okazja", a wkrótce i u nas możemy stać się świadkami albo ofiarami wielkiej rzezi! Niezwykle przenikliwy i realistyczny komentarz

„Tocqueville magazine", zamieszczony w Internecie, potwierdza w całej rozciągłości powyższą opinię:

> ***„ Wojna w Algierii, która zdaniem wielu zakończyła się wraz z aktem kapitulacji z 19 marca, może wkrótce wybuchnąć ponownie - ale juz nie na południowym wybrzeżu Morza Śródziemnego, lecz u nas: w naszych miastach, w naszych wioskach, na naszych ulicach, a nawet na piętrach naszych bloków..."*** (strona internetowa *„l'Electron librę").*

Przecież ci, którzy wczoraj w imię dżihadu torturowali i zabijali naszych francuskich rodaków i swych algierskich pobratymców przychylnych Francji, czy wreszcie naszych drogich i dzielnych *harkis,* są już od dawna zainstalowani w Europie, gdzie przygotowują się do ostatecznej (ich zdaniem) „islamskiej rekonkwisty". Co do oprawców i podkładaczy bomb - po tym, jak utopili oni swoje własne kraje w morzu krwi, przedostają się dziś do Europy, by tam planować i popełniać podobne zbrodnie. Ich kraje po odzyskaniu „niepodległości" - czego wielu tubylców wcale sobie nie życzyło - znajdują się w katastrofalnej sytuacji politycznej i gospodarczej, tak iż obecnie zmuszone są szukać pomocy na Zachodzie!

Francuzom, którzy dawniej mieszkali w Algerii, dobrze znane są zasady i metody działania proislamskiego FLN (Narodowego Frontu Wyzwolenia). Niech więc każdy spróbuje przez chwilę wyobrazić sobie hekatombę, jaką musiałaby oznaczać owa „rekonkwista", gdyby miała objąć - zgodnie z planami - cały kontynent europejski i stać się „wojną w Algerii" na znacznie większą skalę! Zresztą, czyż tamta wojna nie stanowiła jedynie powtórki sprawdzonego scenariusza: **penetrować stopniowo, by w od-**

powiednim momencie, na umowny znak, zaskoczyć nieprzyjaciela podczas snu? Takie właśnie były przez wieki metody islamu, którym pozostaje on wierny.

Zaś dodatkową ilustracją tego, o czym jest mowa (czyli preferowanych metod oraz żywionej potajemnie żądzy zemsty) może być tyleż słynne, co makabryczne arabskie porzekadło, jakich wiele w kręgu islamu:

„Całuj rękę, której jeszcze nie możesz odciąć."

Przy czym dużą naiwnością byłoby sądzić, że na *ręce* może się skończyć...

Nieludzkie traktowanie

A więc dżihad jest *„ponad wszystko":* ponad rodzinę, przyjaciół, ojczyznę... Lecz z tego samego powodu jest *„poniżej wszystkiego"*\ Także poniżej krytyki, poniżej wszelkich ludzkich kryteriów! Wszystko, co ludzkie, jest islamowi obce: pogardza tym! Jedyną rzeczą, która go interesuje, jest własna ekspansja, z pogwałceniem wszelkich zasad moralności i przyzwoitości.

Nie starczyłoby tutaj miejsca, żeby wyliczyć wszystkie zbrodnie islamu, wszystkie niecne czyny popełniane w jego imię, wszystkie akty nieludzkiego barbarzyństwa, skądinąd zgodne ze wskazaniami Koranu, który zachęca do zadawania tortur „bezbożnikom" przed ich śmiercią. Podobnych okropieństw znajdziemy w starych kronikach całe mnóstwo; a że są też wspomniane wersety podżegające do takich działań, nie ma powodów, by nie uznać tych pisemnych świadectw za wiarygodne. Oriana Fallaci przytacza w swojej najnowszej książce garść owych

praktyk (nie tylko z odległej przeszłości!), o których wielu naszych czytelników zapewne słyszało:

> *„Pamiętasz? Sowieckim żołnierzom odpiłowywali nogi i ręce. To weszło im w krew, bo wcześniej, w Libanie, robili to samo chrześcijańskim i żydowskim jeńcom. (...) W XIX wieku obcinano głowy dyplomatom i ambasadorom angielskim, a później grano tymi głowami w polo. Co innego z nogami i z rękoma: te wystawiano na widok publiczny lub sprzedawano na bazarach." („La Rage et TOrgueU"*, Plon, s. 94).

Nie trzeba tu chyba specjalnie przypominać o potwornych, powszechnie znanych torturach, stosowanych przez wiele stuleci i również dziś zadawanych przez muzułmanów tym, którzy nie przyjmują orędzia Mahometa, a także własnym braciom, którzy odrzucili islam.

Ludzie „gotowi do walki" - oto, czym jest armia Allaha. Toteż już w roku 633, podczas pierwszej fazy islamizacji, Chalil ibn al Walid mógł napisać do swoich wrogów, przed uderzeniem na nich:

> *„Wystąpię zbrojnie przeciwko wam, mając pod sobą mężów, którzy kochają śmierć tak, jak wy kochacie wino."*

Kursy dżihadu!

Jak gdyby sama Szahada nie wystarczała do zaprawiania muzułmanów w nienawiści, niektórzy przywódcy islamscy dbają o podtrzymywanie ognia dżihadu, aby nie zgasł:

„ Jeszcze w naszych czasach, pisze M. J. Masrija, ***studiowanie diihadu jest przewidziane w programach nauczania wszystkich instytutów islamskich.*** *Studenci uniwersytetów w Al Azhar, w Nagajïe i w Zejtuni uczą się, że święta wojna jest ostatecznym wyrokiem na niewiernych, który zostanie odwołany dopiero na końcu świata. " („Les juifs en Egypte*", éd. de l'Avenir, Genewa, s. 63).

Są też takie kraje Zachodu, gdzie całkiem oficjalnie organizowane są „kursy dżihadu": np. w wielkim meczecie w Finsbury Park... To zresztą nie powinno nikogo dziwić - wszak wiadomo, że Wlk. Brytania udziela schronienia czołowym fundamentalistom islamskim (w tym Tunezyjczykowi Raszidowi Ghannuci), którzy mogą swobodnie wykrzykiwać swą nienawiść do świata zachodniego, organizować manifestacje popierające GIA (Zbrojne Grupy Islamskie) i nawoływać do „mordu na Francji"... A **w Nottinghamie czy w Bradfordzie szariat próbuje nawet konkurować z prawem angielskim!**

Co gorsza, padają odezwy, żeby zbroić się na dzień dżihadu — i to nie z byle czyich ust! Na dowód przytoczę wypowiedź szejka Mediny, Abubakra Al-Dżazajri (podobno „umiarkowanego salafity"), która ukazała się na łamach pewnej wieczornej gazety codziennej dnia 25 stycznia 2002 r.:

„Jest obowiązkiem muzułmanina (...) wyposażać się we wszelkiego typu uzbrojenie i ćwiczyć się w sztuce wojskowej (...) obronnej, ale też zaczepnej, żeby Słowo Boga było ponad wszystko (...), [oraz] wytwarzać wszelkiego rodzaju broń, nawet kosztem pożywienia, ubrania i mieszkania, bez których można

się obejść. Wtedy dżihad urzeczywistni się w najdoskonalszy sposób."

Znowu warto podkreślić, że te słowa nie są wypowiadane przez „niebezpiecznego terrorystę", lecz przez *niebezpiecznego przywódcę muzułmańskiego*, przedstawiciela *niebezpiecznego islamu*\ 1 nikt nie bije na alarm, nie wzywa do nałożenia sankcji za takie podżeganie, stanowiące zagrożenie dla międzynarodowego pokoju!

Tak więc każdy muzułmanin jest gotów uderzyć na „niewiernych", gdy tylko „Allah" wyda taki rozkaz - czyli skoro odpowiedni impuls wyjdzie z jakiegoś islamskiego ośrodka władzy. A ponieważ żądza niszczenia jest wpojona wielu muzułmanom przez codzienne odmawianie Szahady, **atak może nastąpić błyskawicznie i z niebywałą furią!**

Analiza porównawcza

Islam i jego początki

Islam zaborczy

To, że islam chce zmieść przemocą z powierzchni ziemi **wszystko, co nim nie jest** - a w pierwszym rzędzie chrześcijaństwo — nie jest żadną fikcją. Taka była od samego początku jego metoda „ewangelizacji", czyli islamizacji: dokonywała się ona na drodze zbrojnych napaści. Bo gdy w pierwszych dziesięcioleciach swojego istnienia, po dokonaniu podboju jakiegoś kraju wprowadzał tam swoje porządki, nowo zainstalowany reżym islamski ogłaszał, że wszyscy mieszkańcy kraju są obowiązani odmawiać *Szahadę,* co jest znakiem poddania się Allahowi, czyli „swobodnego" przejścia na islam. Ci zaś, którzy odmówili „swobodnego" wyrzeczenia się swojej religii, a było ich wielu wśród chrześcijan, zostali przez najeźdźców bestialsko wymordowani. Kroniki pełne są takich przykładów chrześcijańskich męczenników, którzy zostali zgładzeni na terenach objętych islamizacją. Dżihad dużo bardziej przypominał barbarzyńskie najazdy niż ewangelizację prowadzoną przez misjonarzy!

Patrząc tedy na historię można wyciągnąć smutny wniosek, że dawniej islam zawsze rozszerzał się jedynie siłą oręża. Przez dwa stulecia zwiększał obszar swego panowania wyłącznie dzięki krwawym podbojom, co w przypadku chrześcijan wiązało się z bezmiarem męczeństwa, gdyż wszyscy, którzy postanowili pozostać wierni Chrystusowi, przypłacili to życiem. Zgodnie z zasadami samego islamu **religia ta nikogo nie zachęca do „nawrócenia", lecz narzuca się z całą bezwzględnością.**

Od samego początku: zabójstwa

Odkąd istnieje islam, jest on (zresztą zgodnie z własnymi założeniami) nastawiony na brutalne podboje. Jak jego ojciec Szatan - **„od początku jest zabójcą"!** Zdobycie Jerozolimy stało się wstępem do niezliczonych zbrodni, popełnianych przez nowy islamski reżym. Nie zostały oszczędzone przez „armię Allaha" Środkowy Wschód, Północna Afryka, a nawet Południe Europy. Dwa pierwsze wieki islamizacji były czasem krwawych inwazji, zaś następujący po sobie kalifowie wsławili się niebywałym okrucieństwem. Zwycięski pochód islamu został powstrzymany dopiero w roku 732 przez wojska Karola Młota pod Poitiers.

Tak oto chrześcijaństwo po wielu dekadach islamskich prześladowań niemal zupełnie zanikło na Środkowym Wschodzie i na Północy Afryki. **Ludność chrześcijańska została „wybita ostrzem szabli" na wszystkich terenach objętych islamskimi podbojami,** które trwały dwa stulecia. Niektórzy dali się zislamizować pod przymusem; wielu przypadł ostatecznie los niewolników. A wszystko to - ma się rozumieć - w imię Allaha!

Kiedy się czyta pamiętniki bądź zapiski niektórych skrupulatnych kronikarzy, dochodzi się do wniosku, że islam jest bardzo stały również jeśli chodzi o sposób działania, i że owa brutalna metoda masowego nawracania, stosowana ongiś, nie straciła z pewnością nic ze swej aktualności, zwłaszcza, że islam nie lubi zmian i adaptacji, lecz z ogromną pieczołowitością pielęgnuje swoje „tradycje".

Przeto od początku islam wyrąbywał sobie hegemonię szablą. Owa broń stała się symbolem jego „czasów pionierskich" - ale nie sądźmy, że całkowicie o niej zapomniano! Sentyment do szabli pozostał, pomimo upływu wieków. Przypomnijmy, że islamski „wymiar sprawiedliwości" również dziś w wielu krajach skazuje niepokornych na ścięcie szablą: egzekucje odbywają się na ulicach bądź placach miast, jak to ma miejsce w Iranie, gdzie Mollahowie nie krępują się „przykładnie karać" (zgodnie z ich ulubionym określeniem)...

Wierz albo giń

W ten sposób na przestrzeni kilku dekad chrześcijanie żyjący na Środkowym Wschodzie zostali dosłownie zdziesiątkowani. Podam jeden przykład, który pozwoli zorientować się w skali tego, co się wydarzyło: za czasów św. Augustyna, czyli na początku V w n.e., było w Afryce Północnej ponad pięćset stolic biskupich. Po przejściu islamskiej nawałnicy pozostało ich tyle, że można je policzyć na palcach jednej ręki. Np. w Tunezji urzęduje obecnie już tylko jeden biskup!

Pisarz Jean-Claude Barreau w rozmowie z dziennikarzem Gerardem Spiteri stwierdza, odnosząc się do swej

książki pt. *„Tous les dieux ne sont pas égaux"* (wydawn. J.-C. Lattes):

> *„Specyfika islamu bierze się stąd, że jego założycielem jest człowiek, który był wojownikiem i zwierzchnikiem państwa (...).* ***Islam narodził się ze „świętej wojny"; początkowo nie rozszerzał się, jak to było w przypadku chrześcijaństwa (...), na zasadzie głoszenia Słowa Bożego, tylko na zasadzie militarnego podboju*** *(...). Wszyscy wielcy kalifowie byli zarazem dowódcami armii i przywódcami państw."* (*„Le Figaro* 6 paźdz. 2001).

Zdobywcy nakazywali „poddanie się" islamowi. Niepokornym groziła surowa kara - najczęściej śmierć. Właśnie ze względu na ów rys charakterystyczny islamskiego „apostolstwa" w pamięci historycznej utrwaliło się arabskie zawołanie:

> *„Wierz albo giń!"*

Rzezie chrześcijan

André Goffart stwierdza w swym liście do zwierzchników Kościoła w Belgii:

> ***„Od blisko czternastu stuleci muzułmanie nie przestali realizować tych wytycznych [dżihadu], gdy tylko mieli po temu sposobność***

po czym zamieszcza tam swoje podsumowanie totalitarnej i ekspansjonistycznej ideologii islamu:

„ Jest ona skodyfikowana w Koranie, a jej egzemplifikacją jest Mahomet -pozbawiony skrupułów guru, zaś dla każdego muzułmanina: ideał człowieka i wzór do naśladowania.

Kiedy rozkazał on wybić wszystkich członków żydowskiego plemienia z Mediny (ok. 900 osób!), osobiście przewodniczył egzekucji, podczas której ustawiano ich rzędami po pięciu na skraju rowu, do którego następnie wpadały martwe ciała (...); tego samego wieczora zgwałcił wdowę po wodzu plemienia. Kiedy führer kazał wywozić z okupowanej Polski małych chłopców o rysach aryjskich, by wychować ich na Hitlerjugend, brał jedynie przykład z ***Osmanów, którzy na Bałkanach odbierali po jednym synu rodzinom chcącym pozostać przy chrześcijaństwie, oraz z arabskich muzułmanów, którzy po zdobyciu Maghrebu odbierali co piątego chłopca rodzinom opierającym się islamowi"***

Zbyt wiele miejsca zajęłoby tu wyliczanie wszystkich zbrodni i rzezi arabsko-muzułmańskich, do jakich dochodziło w pierwszych wiekach islamizacji. Ograniczę się więc do przypomnienia znanego przykładu islamskiego barbarzyństwa. We wspomnianym *„ABC islamu"* A. Chevaleriasa, pod hasłem ***„terror i terroryzm"*** czytamy:

„Od XI do XIII wieku dysydencki ruch haszaszin (asasynów) siał postrach na całym Środkowym Wschodzie. Właśnie od ich nazwy wzięło się francuskie słowo „assassin", używane do dziś w znaczeniu „morderca". W oparciu o system twierdz rozciągających się od Persji aż po Syrię, ich siepacze dokonywali mordów na przywódcach politycznych i terroryzowali ludność, by tym łatwiej ją podbić. Ci

Asasyni, zawsze gotowi do największych poświęceń, stanowili odłam szyizmu. Ich spadkobiercami są Islamska Republika Iranu czy libańscy hezbollahowie." („Spectacle du Monde styczeń 1998).

Pokojowa ewangelizacja

Z drugiej strony wystarczy dokonać krótkiej retrospekcji, by zyskać pewność, że chrześcijaństwo rozwijało się wyłącznie na drodze pokojowej ewangelizacji. Tym, którzy podnoszą argument, że również chrześcijanie chcą ewangelizować całą ziemię, Raphaelle de Neuville, znawczyni islamu, odpowiada:

> *„Tak, ale jedynie przy użyciu pokojowych metod; wiara chrześcijańska polega bowiem na wolnym przylgnięciu umysłu i serca do prawdy objawionej.* ***W żadnym razie nie może ona być efektem przymusu***. („*Permanences"*, list. 2002)

Rzeczywiście, już w pierwszych latach po Zmartwychwstaniu Jezusa apostołowie zaczęli z narażeniem życia przemierzać ziemię, by *zachęcać* do przyjmowania Ewangelii. Św. Piotr (w towarzystwie św. Marka i innych uczniów) dotarł aż do Rzymu, gdzie dołączył do niego św. Paweł, który wcześniej głosił Ewangelię na obszarach dzisiejszej Turcji oraz w Grecji. Św. Marek ewangelizował Egipt, gdzie pod koniec I wieku chrześcijanie - **wszyscy ochrzczeni dobrowolnie** - będą stanowili już 85% ludności. Św. Jakub zawędrował aż na kraniec ówczesnego świata, tj. na Półwysep Iberyjski, zaś Łazarz i jego siostry, Marta i Maria z Betanii, dopłynęli do wybrzeży Francji, skąd zaczęli nieść Dobrą Nowinę naszym praojcom. Przykłady takie moglibyśmy mnożyć. Te kilka

wymieniliśmy po to, by wykazać, że **w przeciwieństwie do islamu chrześcijaństwo rozprzestrzeniało się dzięki pokojowemu przepowiadaniu i swobodnemu przyjmowaniu orędzia ewangelicznego.**

Gorliwi misjonarze

Nie inaczej będzie w kolejnych wiekach, wypełnionych działalnością niezliczonej rzeszy świętych misjonarzy, z których większość dobrowolnie odda swe życie za zbawienie braci. Kościół może być dumny z tych zastępów niestrudzonych siewców Bożego Słowa, którzy przez stulecia, w duchu gorliwej służby, przemierzali ziemię z Dobrą Nowiną: od wspomnianego św. Piotra czy św. Łazarza, poprzez mnichów irlandzkich (którzy w VI wieku przynieśli Ewangelię barbarzyńcom zamieszkującym Kontynent) czy św. Franciszka Ksawerego (docierającego w XVI w. ze swoją misją apostolską do nieznanych wcześniej krain położonych na krańcach Azji), aż po misjonarzy A.D. 2000, którzy również podejmowali ten trud, nierzadko z heroicznym poświęceniem, w miejscach trudno dostępnych i niegościnnych. **Ileż napisano i ile jeszcze powinno się napisać książek ukazujących ofiarną służbę i świadectwo wiary owych misjonarzy, świętych i męczenników,** z których wielu niosło ludziom duchową pociechę oraz świadczyło im różnoraką pomoc materialną, a niektórzy, naśladując swojego Mistrza Jezusa Chrystusa, poświęcili życie za zbawienie bliźnich.

Wbrew spotykanym tu i ówdzie, pochopnym sądom, które ukazują przeszłość w krzywym zwierciadle, **nie jest więc prawdą, że Ewangelia była kiedykolwiek narzucana siłą. Dobra Nowina była niesiona - tak, jak nakazał**

Chrystus swoim Apostołom - przez pełne miłości przepowiadanie, szanujące wolną wolę każdego człowieka. Wierny wskazaniom swego Mistrza Kościół nigdy nie mógł uciekać się do metod zastraszania i terroru, ani ich pochwalać. I chociaż niekiedy wypomina się Kościołowi „Inkwizycję" i „Rekonkwistę", trzeba zrozumieć, że w tamtych okolicznościach nie chodziło bynajmniej o ewangelizowanie przy użyciu przemocy, lecz o uchronienie chrześcijan przed groźbą eksterminacji ze strony wojujących sekt i ugrupowań, tak niebezpiecznych i agresywnych, jak katarzy, albigensi, waldensi, czy jak armie niektórych książąt protestanckich.

Krucjaty i wyzwolenia

Nie powtarzajmy twierdzeń ignorantów, że chrześcijaństwo rozszerzyło się dzięki krucjatom czy wojnom religijnym! Po pierwsze dlatego, że w okresie krucjat (XI-XIII w.) i w czasach wojen religijnych (XVI-XVII w.) Zachód był od dawna schrystianizowany! Poza tym zbyt często się zapomina, że pierwsza krucjata, do której nawoływał m.in. Wielki Św. Bernard i której pobłogosławił papież Urban II, **była pielgrzymką** - o tyle niezwykłą, że po raz pierwszy o charakterze międzynarodowym - a jej uczestnicy oczywiście nie byli uzbrojeni. Wyruszyła ona pod przewodem Piotra Pustelnika. **Została okrutnie zdziesiątkowana przez hordy muzułmanów i z tego powodu nie doszła do Jerozolimy.** O losie owych tysięcy męczenników Europa dowiedziała się tylko dzięki świadectwu paru niedobitków!

W rezultacie celem następnych krucjat stała się ochrona szlaków, którymi chrześcijanie zdążali z pielgrzymką do Jerozolimy. A ponieważ nadal byli oni ata-

kowani i zabijani przez mahometan, chodziło w dalszej kolejności o to, by wyzwolić grób Chrystusa, na który pątnicy nie mogli się udać nie narażając swojego życia, a także by wyzwolić Palestynę znajdującą się od kilku stuleci pod jarzmem krwawych Sułtanów. **Chodziło zatem o ochronę istnień ludzkich - w gruncie rzeczy o zwykłą ludzką sprawiedliwość - a nie o nawracanie, zwłaszcza siłą!**

Słowem, takie posądzanie chrześcijan o ewangelizowanie siłą jest całkowicie bezpodstawne. Na przykład nikomu nie przyszłoby na myśl, by oskarżać Anglików i Amerykanów (będących w większości protestantami) o to, że zjawiając się podczas II Wojny Światowej we Francji, aby wyzwolić ją spod władzy Hitlera, chcieli zafundować nam reformację!

Dwie szkoły, dwóch mistrzów

Kościół nigdy nie zdecydował i nie zdecyduje się na przymusową ewangelizację! Byłoby to niezgodne z jego zasadami i z duchem Ewangelii. Ale czy chrześcijanie jako obywatele, czy po prostu jako ludzie, nie mieliby mieć prawa chronić się przed bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia? Czy podobnie, jak czynią to niektóre sekty (w tym świadkowie Jehowy), kraje chrześcijańskie powinny w imię irenicznego pacyfizmu wyzbyć się armii, co byłoby równoznaczne ze skazywaniem ludzi na bezbronność wobec wszelkich napaści - chociażby ze strony szaleńców? Takie podejście wypływa z czystego idealizmu i nie ma nic wspólnego ze zdrowym rozsądkiem.

Z punktu widzenia Kościoła jest czymś absolutnie nie do pomyślenia, żeby posługiwać się krucjatami bądź Inkwizycją w celach ewangelizacyjnych. Ten nadzwyczajny środek, jakim stały się „krucjaty", mógł mieć wyłącznie na celu zabezpieczenie wiernych przed czyhającymi na nich niebezpieczeństwami. Jest to taka ochrona, do jakiej każdy człowiek ma prawo!

Na koniec pomyślmy, czy to możliwe, żeby jakaś religia nie była „na obraz i podobieństwo" swojego założyciela? Żeby uczeń nie był jak nauczyciel?

Skoro tylu uczniów Chrystusa chce żyć i umierać jak ich Nauczyciel, tj. bez nienawiści i bez ducha odwetu, nadto licząc się z możliwością poniesienia ofiary męczeńskiej, to jakże uczniowie Mahometa nie mieliby naśladować swojego mistrza? Jakże pozostawaliby głusi na jego **przesłanie nienawiści** oraz na jego **nawoływanie do czystek religijnych?**

Czy wolno się więc łudzić, że można „żyć z islamem", wybrawszy z niego tylko to, co w nim „najlepsze" (a co dla tej religii jest przecież zupełnie drugorzędne!), zaś odrzuciwszy całą resztę? Wielką naiwnością byłoby sądzić, że w ten sposób można się uwolnić od islamskiej „ideologii walki" i jej przykrych następstw - albowiem to ona jest istotą islamu!

Analiza dedukcyjna

Fantastyczne mrzonki o „tolerancyjnym islamie"

Jeden Koran, jeden islam

W mediach raz po raz słyszy się dyskutantów bądź publicystów fantazjujących na temat „tolerancyjnego" islamu (w opozycji do islamu „twardego i fanatycznego"). Co więcej, zdaniem niektórych Koran jest sam w sobie dobry (!), tolerancyjny (!!), pokojowy (!!!), tylko jest „niewłaściwie interpretowany" przez fundamentalistów; czasem też mówi się o dwóch różnych interpretacjach: pierwszej - autentycznej, ukazującej tolerancyjne oblicze islamu, i drugiej - błędnej, zmierzającej w kierunku fanatyzmu. A więc islam jest sam w sobie dobry, zaś fanatyzm rodzi się na gruncie wypaczonej interpretacji Koranu. Trzeba zatem odróżniać **islam od islamistów:** a mianowicie ten pierwszy jest tolerancyjny, prawidłowo odczytujący Koran, natomiast ci drudzy są fundamentalistami, którzy deformują i przeinaczają koraniczne przesłanie.

Tolerancja dla zbrodni

Tymczasem bardzo wielu specjalistów, niestety na ogół niedopuszczanych do mediów, zaprzecza katego-

rycznie tym twierdzeniom o *„tolerancyjnym ze swej natury islamie*który stara się wyplenić wypaczenia pojawiające się u islamistów niestroniących od terroryzmu. Samuel Huntington, dyrektor John Olin Institute for Strategie Studies na Harvardzie, autor książki pt. *„Zderzenie cywilizacji"*, pisze w niej tak:

> *„Niektórzy przedstawiciele Zachodu twierdzą, że nie ma on problemów z islamem, a jedynie z agresywnymi i fanatycznymi islamistami. Otóż* ***czternaście wieków historii islamu pokazuje coś zupełnie odwrotnego."***

Dalej zaś podkreśla:

> ***„Przyczyny tej odwiecznej konfrontacji tkwią w naturze obu religii oraz opartych na nich cywilizacji."***

I zauważa:

> *„Prawie nie widuje się demonstracji przeciwko akcjom wymierzonym w Zachód, do których dochodzi w krajach muzułmańskich."*

A zatem wiara w to, że sam islam jest tolerancyjny, i tylko musi się uporać z wypaczeniami, jest naiwna. Rzeczywistość wygląda dokładnie odwrotnie: islam jest ze swej istoty nietolerancyjny, gdyż opiera się na bezlitosnych wyrokach i nakazach Koranu. ***Jednemu Koranowi* może odpowiadać tylko *jeden islaml*** Jak islam mógłby być tolerancyjny, skoro wiadomo, że Koran jest usiany *wersetami miotającymi klątwy i nawołującymi do zabijania niewiernych*? Czasownik *„qatala"* oznacza właśnie:

„zabijać" (ew. „tępić", „gładzić"). Pojawia się on w Koranie aż 120 razy, i zawsze w odniesieniu do „niewiernych" (w tym zwłaszcza chrześcijan), przy czym w 22 miejscach towarzyszy mu kategoryczne przynaglenie - rozkaz przystąpienia do działania! Taka jest ta święta Księga religii „miłującej pokój" i „pełnej tolerancji"!

Choroba islamu

Tego samego zdania jest Anne-Marie Delcambre, wykładowczyni jęz. arabskiego i doktor cywilizacji islamskiej. Wyraziła je w swojej znakomitej, niezwykle przenikliwej książce pt. *„L'Islam des interdits" („Islam religią zakazów").* Dowiódłszy, że w religii Mahometa nie ma podziału na władzę doczesną i duchową, autorka podkreśla bezzasadność innego rozróżnienia - na „islam" i „islamistów":

> *„Między islamizmem, określanym mianem „islamu politycznego"y a Islamem, istnieje* ***różnica skali, ale nie natury. "***
>
> *„Poprawność polityczna i religijna każe rozróżniać z jednej strony Islam, ukazywany jako religia pokoju i tolerancji, a z drugiej strony coś, co ma być jej produktem ubocznym, o zabarwieniu fundamentalistycznym, czyli islamizm, nazywany też „islamizmem politycznym", „terroryzmem islamskim", „integryzmem". Islamizm miałby być „chorobą islamu". (...)*
>
> *Ale nie da się w nieskończoność udawać, że Koran składa się głównie z wersetów przepojonych miłością i tolerancją i że prorok Mahomet nigdy nie nawoływał do zemsty, nigdy nie przelał krwi. Nawet, gdyby to miało kogoś urazić, trzeba zdobyć się na*

odwagę i powiedzieć, że ***integryzm nie jest chorobą islamu. Jest on całością islamu. Jest on dosłownym i pełnym odczytaniem jego podstawowych ksiąg.*** *Islam integrystów, islamistów, to po prostu „przepisowy" Islam, zgodny z literą [tej religii]." („UIslam des interdits",* DDB, s. 9-11).

Podobnie wypowiedział się M. Kerbourc'h w recenzji poświęconej jednej z książek na temat islamu, stwierdzając, że muzułmanie przebywający we Francji:

„są coraz bardziej praktykujący, a tym samym stają się w coraz większym stopniu islamistami, ponieważ ***islamizm, to nic innego, jak prawdziwy islam Koranu*** *- ze wszystkimi swoimi konsekwencjami." („La Nef"* nr 153, paźdz. 2004).

Mówienie o „umiarkowanym islamie" jest zatem pozbawione sensu. **Islam jest jeden: ekstremistyczny i fanatyczny!**

Zdanie nawróconego muzułmanina

Na dowód przytaczam poniżej fragment artykułu który ukazał się w *„Le Figaro"',* zredagowali go wspólnie Ibn Warraq (który jest nawróconym muzułmaninem, eseistą i autorem książki pt. *„Dlaczego nie jestem muzułmaninem?")* oraz Guy Hennebelle, dyrektor *„Panoramiques",* który jest m.in. znany z dwóch książek o islamie: *„L'islam est-il soluble dans la République?"* i *„L'islam est-il rebelle à la libre critique?":*

„ „ Uważajmy, żeby nie wkładać wszystkich do jednego worka! " - to zdanie stało się niemal sakra-

mentalną formułką, powtarzaną na salonach (....). Słuchając owych pięknoduchów odnosi się wrażenie, że islamizm jest wynaturzeniem, które „nie ma nic, ale proszę mi wierzyć, nic a nic" wspólnego z „prawdziwym islamem", który jest, jeśli wnikniemy głęboko w jego istotę, ***idylliczną religią pokoju, braterstwa i tolerancji...***

Ale czy to nie jest dziwne, że wyłącznie mówiąc ***o tej jednej religii*** *odczuwa się potrzebę dodawania przymiotnika* ***„umiarkowany",*** *żeby nikt nie miał wątpliwości, że obok „ garstki nawiedzonych fanatyków, którzy w żadnym wypadku nie są reprezentatywni" jest przecież „przytłaczająca większość", która liczy miliard muzułmanów na całym świecie i jest podzielona na „rozmaite obrządki" - nie tylko według historycznego podziału na górujących liczebnie sunnitów i mniej licznych szyitów (którzy do niedawna, całkiem niesłusznie, byli jako jedyni utożsamiani z integrystami!) - a składa się ona, rzecz jasna, ze „spokojnych obywateli", „przeżywających swoją duchowość" i „praktykujących swoją wiarę" tak samo, jak „wszyscy pozostali wierzący"...*

Tymczasem prawda, mili państwo, wygląda nieco inaczej: to, że (dziękować Allahowi) istnieją również „umiarkowani muzułmanienasi bracia w człowieczeństwie, nie zmienia faktu, że islam jako taki nie jest umiarkowaną religią: wystarczy poczytać Koran, w którym aż roi się od najróżniejszych gróźb, klątw i złorzeczeń*!" („Le Figaro",* 1 paźdz. 2001).

Potwierdza to tunezyjski wykładowca, Abdelmadżid Szarfi, który zdobył się na odwagę, żeby na łamach tunezyjskiego czasopisma publicznie skrytykować tę agresywną naturę islamu:

> *„Kto twierdzi,* ***że w samym islamie nie ma usprawiedliwiania przemocy****, powinien wiedzieć, że tym samym* ***atakuje frontalnie główny nurt wykładni ksiąg założycielskich*** *(...)"* (*„Réalités*artykuł pt. *„L'islam face à la violence, au terrorisme et à la guerre*Tunis, nr 926, 25 wrz.- 1 paźdz. 2003).

Należy podkreślić, że takie słowa, padające z ust obywatela Tunezji i publikowane w lokalnej prasie, dowodzą niebywałej śmiałości autora. Tunezja jest przecież regularnie upominana przez międzynarodowe organizacje, jak Amnesty International, które wskazują na bezwzględność tamtejszych rządów oraz nieludzkie warunki panujące w więzieniach, do których można trafić już na podstawie podejrzenia, że ma się krytyczny stosunek do panującego reżymu.

Bajeczki o „pokojowym islamie"

W wywiadzie na temat książki *„Tous les dieux ne sont pas égaux*" Jean-Claude Barreau, rozwijając zawartą w niej tezę o różnicach między religiami z punktu widzenia ich konkretnego „wkładu" dla ludzkości, potwierdza:

> *„Muzułmanie mogą być oczywiście pokojowi jako jednostki, ale dżihad jest przecież jednoznacznie wpisany w Koran. "*

Po czym konkluduje:

„ Utrzymywanie, że islam jest z gruntu pokojowy, jest rzeczą śmieszną."

Z kolei Ibn Warraą w rozmowie o swojej książce pt. *„Dlaczego nie jestem muzułmaninem?",* na pytanie dziennikarza:

„ Czy nie stosuje Pan zbyt uproszczonych kryteriów oceny? "

odpowiada:

„Nie, ja tylko jestem za tym, żeby trzeźwo skonfrontować się z tekstami świętych Ksiąg [islamu]. *Islam ma pewną mistykę, która znajduje konkretne przełożenie na politykę, tak iż ostatecznie obie te sfery zlewają się w jedną. Islam odrzuca ideę laickości, rozróżnianie sfer religii, polityki i wojskowości.* ***Wszystkie okrucieństwa popełniane w Afganistanie, w Egipcie, w Algierii czy Sudanie stanowią logiczną konsekwencję podstawowych zasad zawartych w Koranie, w haditach, w sunnie i w szariacie. Nie istnieje coś takiego, jak islamska tolerancja:*** *zawsze, kiedy islam poszerzał swój stan posiadania, dokonywało się to poprzez najazdy, roznoszenie na ostrzach szabli chrześcijaństwa, obracanie w perzynę starożytnej kultury perskiej, niszczenie wszystkiego na swojej drodze. Weźmy chociażby przykład wysadzenia w powietrze posągów Buddy w Bamijanie na rozkaz głównego przywódcy Talibów, mollaha Omara, co miało miejsce jeszcze przed zamachami w Nowym Jorku. Problem z islamskim „boskim prawem" polega na tym, że jakiekolwiek trzeźwe bądź racjonalne podejście jest*

tam z góry wykluczone." („Le Figaro", 1 paźdz. 2001).

Jeden islam czy wiele islamów?

Nadinterpretacje muzułmańskich ksiąg religijnych, mające uwiarygadniać tezę, że islam jest „sam w sobie" tolerancyjny, należy więc zdecydowanie odrzucić. Zważywszy jawnie nietolerancyjne zasady Koranu trzeba jednoznacznie stwierdzić, że jego autentyczna wykładnia promuje „w naturalny sposób" postawy fanatyczne.

Ale raz jeszcze oddajmy głos specjalistom. Aszrak Sadek, członek koptyjskiej wspólnoty prawosławnej, egiptolog i orientalista, na pytanie dziennikarza *Feu et lumière,* czy *„jest jeden islam, czy wiele islamów",* odpowiada:

> *„Istnieją różne nurty, co wynika m.in. z wpływu rozmaitych kultur,* ***ale jest tylko jeden islam, którego nierozerwalnymi skrzydłami są obie księgi założycielskie: Koran i Hadity. Jest jedna władza polityczno-religijna, która ma złowrogi plan zapanowania nad całym światem.*** *Dla muzułmanina istnieje wyłącznie władza polityczna oparta na islamie; nie ma odrębnej władzy religijnej." („Feu et Lumière",* styczeń 2002).

Ibn Warraq na kolejny zarzut dziennikarza *„Le Figaro":*

> *„Pańskie stanowisko jest skrajnie różne od opinii wielu teologów, którzy przekonują o umiarkowanym obliczu islamu, podczas gdy islamizm uważają za wypaczenie... "*

odpowiada:

> *„Jeżeli ktoś im daje wiarę, to trudno. Ja wiem, że problem nie tkwi w muzułmańskim integryzmie, lecz w islamie jako takim."*

Również Alexandre Del Valle, naukowiec pracujący w Instytucie Analiz Strategicznych i autor książki *„Wojny przeciwko Europie" („Guerres contrę i Europe"*, nakładem Les Syrtes, 2001), podkreśla, że **islam jest integrystyczny i fanatyczny już w samych swoich założeniach, a nie na skutek tych czy innych błędnych interpretacji:**

> ***„Islamistyczny faszyzm tkwi swoimi korzeniami w samym gruncie islamskiej ortodoksji****, nieodmiennej od XI wieku i której się naucza na wielkich uniwersytetach muzułmańskich całego świata: w rzeczy samej, Koran i hadity, które są źródłem szariatu, otwarcie głoszą ideę świętej wojny (dżihadu)."*

Tolerancyjni muzułmanie, nietolerancyjny islam

Jeśli dziś pojawiają się jeszcze głosy, że są dwa islamy: jeden fanatyczny, a drugi tolerancyjny (jak gdybyśmy mieli do czynienia z „religią dwóch prędkości"), to mam skromną nadzieję, że na podstawie tego, co przedstawiłem, czytelnik zorientował się, że takie twierdzenia są zgoła nonsensowne. Bo o ile są zarówno fanatyczni, jak i tolerancyjni muzułmanie, to przecież istnieje tylko jeden islam - nietolerancyjny! - dlatego, że istnieje tylko jeden Koran: nienawistny, bezlitosny! Mówiąc tedy o „tolerancji" widzimy, że pojęcie to daje się zastosować

jedynie do osób (czyli do niektórych muzułmanów), ale w żadnym wypadku do islamskiej ideologii.

Z powodu tego ***istotowego*, islamskiego integryzmu,** należałoby w końcu uznać, że **fanatyczny muzułmanin, to muzułmanin, który dobrze zrozumiał i zinterpretował Koran! I odwrotnie: muzułmanin tolerancyjny, to muzułmanin, który prawdopodobnie nie przeczytał Koranu, a w każdym razie dokonał jego bardzo osobistej interpretacji** - już to pacyfistycznej, już to spirytualistycznej, sufickiej czy po prostu dostosowanej do warunków społeczno-politycznych, w jakich przyszło mu żyć. W swojej książce pt. *„Islamizm a Stany Zjednoczone"* Alexandre Del Valle wyraża podobną opinię, ujmując ją w lapidarną formułę:

> *„Islamiści są o wiele bardziej* ***ortodoksyjni*** *niż ich „umiarkowani" muzułmańscy oponenci."*

Innymi słowy, **autentyczny muzułmanin jest fanatykiem,** a jeżeli nim nie jest, to po prostu nie jest, albo *nie do końca jest* muzułmaninem! Tu można podać przykład niektórych muzułmanów mieszkających na Zachodzie, którzy odkryli typowo chrześcijańskie wartości, w tym otwartość i tolerancję, lub odczuwają potrzebę dostosowania się do pewnych norm społecznego współżycia bądź do mentalności otoczenia.

To tłumaczy, dlaczego można czasami spotkać muzułmanów, którzy nie są fanatykami. To ci, którzy nie idą w pełni za wskazaniami swojej religii albo wzrastali w środowisku nie-islamskim. Niestety są to nieliczne, a wręcz odosobnione przypadki. Inni zaś, gdyby byli nawet ludźmi o najlepszych intencjach, konfrontowani są nie-

ustannie ze świętymi Księgami swojej religii, jak podkreśla Anne-Marie Delcambre:

> *„Tak, trzeba mieć odwagę to powiedzieć: nawet najbardziej otwarty i nowoczesny muzułmanin, pragnący, żeby Islam się zmieniał, nieuchronnie natrafia na mur, jakim jest Koran." („L'Islam des interdits",* DDB, s. 133).

Podobnie jest z niektórymi europejskimi muzułmanami zainspirowanymi sufizmem. Ale powtórzmy: owa spirytualistyczna interpretacja Koranu jest całkowicie odrzucana przez oficjalny islam, ponieważ według niego „rozmydlą" to, co jest siłą napędową islamu, czyli ideologię walki. Innym przykładem mogą być muzułmanie, którzy nawiązują do pewnych *wyraźnie mniejszościowych* nurtów mistycznych, zainicjowanych przez średniowiecznych, „heterodoksyjnych" myślicieli islamu (którzy wiadomo, jak skończyli...). Muzułmanów, którzy przejawiają takie tendencje, jest jednak niewielu, choć dużo się o nich mówi. I niekoniecznie są to zawsze osoby tolerancyjne, nawet w ramach reprezentowanych przez siebie nurtów.

Ogólnie można zatem wywnioskować, że **tolerancyjni muzułmanie, to ci, którzy uwolnili się od srogiego jarzma wojującej ideologii islamu.**

Islam a chrześcijaństwo

I na tym właśnie polega zasadnicza różnica między chrześcijaństwem a islamem. Otóż chrześcijaństwo jest religią sprawiedliwą samą w sobie i tylko ci, którzy idą za nią, stają się naprawdę ludźmi prawymi. Jeśli chodzi o tych, którzy ją odrzucają, w łatwy sposób mogą oni ulec

pokusie nienawiści. **Chrześcijaństwo wskazuje wszystkim drogę, jaką należy podążać, ponieważ ukazuje przykład naszego Pana i Mistrza, Jezusa Chrystusa, który jest Miłością, Miłosierdziem, Przebaczeniem.** A jeżeli zdarzy się tak - ponieważ jesteśmy zwykłymi śmiertelnikami, wciąż skłonnymi do grzechu - że w naszym sercu zagości nienawiść, w żadnym wypadku nie można za to winić naszej religii, lecz wyłącznie nas samych! Skoro więc naśladujemy Chrystusa, stajemy się święci, jak On jest święty. Z kolei jeśli odmawiamy pójścia za Nim, narażamy się na to, że opanuje nas zło.

Natomiast islam, przeciwnie: jest religią fałszywą i kłamliwą, a ci, którzy idą za nią, są niestety na „najlepszej drodze", by stać się ludźmi złymi, nienawistnymi. Z kolei ci, którzy nie do końca idą za jej wskazaniami (jak to dzieje się na szczęście w przypadku niektórych muzułmanów), mają szansę zostać ludźmi dobrymi, gdyż mogą uchronić się przed nienawiścią.

W swym liście do Kościoła w Belgii André Goffart ujmuje to na swój sposób:

> *„ Konkludując stwierdzam, że jeżeli chrześcijanin o tyle jest dobry, o ile pozostaje wierny Jezusowi, to osoba deklarująca się jako muzułmanin może być dobra tylko o tyle, o ile jej ludzkie uczucia każą jej dystansować się od nauczania Mahometa i od Koranu. Wszystkie naganne praktyki chrześcijan, jakie zdarzały się w przeszłości, wynikały z niewierności Jezusowi. Żeby się od nich uwolnić, trzeba powrócić clo Ewangelii. Natomiast* ***niecne czyny muzułmanów - te, które były, są i będą - odpowiadają Koranowi! Żeby więc położyć im kres, powinni się go wyrzec "***

A więc jeżeli chcesz być dobry, a jesteś chrześcijaninem, idź za wskazaniami swojej religii. Natomiast jeśli chcesz być dobry, a jesteś muzułmaninem, w jak najmniejszym stopniu idź za wskazaniami islamu!

Proces okcydentalizacji

Fakt, że niektórzy muzułmanie mieszkający pośród nas są rzeczywiście bardziej otwarci i tolerancyjni, nie wynika bynajmniej z tego, że zmieniły się zasady islamu. Raczej należy powiedzieć, że zintegrowali się oni dzięki „procesowi okcydentalizacji", czyli w jakimś sensie (ponieważ Zachód jest przesiąknięty wartościami chrześcijańskimi) procesowi „chrystianizacji". Istotnie, spotyka się w naszych krajach muzułmanów, którzy przejęli niektóre elementy zachodniej kultury i typowe dla niej pojęcia, takie jak poszanowanie różnic i wolność religijna, które to idee - przypomnijmy - są z gruntu chrześcijańskie. Zdarza się, że jakiś szczery muzułmanin zostaje naszym przyjacielem, albo że zaprzyjaźniamy się z sympatyczną rodziną muzułmańską.

Niestety, ten bardzo pozytywny i - wydawałoby się - obiecujący aspekt pozostaje czymś marginalnym i nie jest w stanie przysłonić rzeczywistości islamu, który **sam w sobie jest nietolerancyjny, a w konsekwencji stanowi zagrożenie dla ogółu obywateli.** Ta otwartość przejawiana przez niektórych muzułmanów jest, jak już stwierdziliśmy, zjawiskiem rzadkim; przy czym za jej brak u większości spośród nich nie należy winić poszczególnych osób, lecz przede wszystkim sam islam, którego zasadą jest odrzucanie wszystkiego, co nie jest nim! Tak więc pewne interpretacje, przedstawiane przez „umiarkowanych" muzułmanów, jakkolwiek brzmią zachęcająco, nie odpowiadają ani natu-

rze islamu, ani jego dążeniom, a w konsekwencji nie mają nic wspólnego z rzeczywistością.

Chwalebne postawy

Zresztą **w zdecydowanej większości muzułmanie sami siebie nie uważają za „umiarkowanych".** Przeciwnie, chcą uchodzić za Bożych gorliwców, a nie za letnich wyznawców Allaha (a właśnie z tym kojarzy się im owa idea „bycia umiarkowanym"). Stąd muzułmanin nigdy nie będzie przedstawiał siebie w ten sposób. Ponieważ przebywam często wśród muzułmanów, zarówno w krajach arabskich, jak i na Zachodzie, mogę zaświadczyć, że nigdy nie spotkałem się z kimkolwiek (również w gronie rodziny czy znajomych), kto by tak siebie określał. **A to oznacza, że z tym terminem wiąże się przypisanie do pewnej kategorii, w której oni sami się nie odnajdują.** Chodzi tu o „etykietkę" wymyśloną przez niektórych zachodnich intelektualistów, która weszła do obiegu i przywiera tak mocno, że trudno ją zdrapać.

W związku z tym nie jest mile widziane nazywanie jakiegokolwiek muzułmanina „umiarkowanym". Nie istnieją „umiarkowani muzułmanie", ponieważ sam islam nie jest umiarkowany! Tych nielicznych, którzy dystansują się w jakimś stopniu do islamizmu, powinno się nazywać „prawymi", „szczerymi" bądź „poszukującymi" muzułmanami, co oznacza, że w szczerości serca otwierają się na dialog z tymi, którzy nie podzielają ich kultury, światopoglądu czy religii - przy poszanowaniu różnic. Są to, innymi słowy, ci, którzy szczerze poszukują prawdy. **Niestety, owi szczerzy muzułmanie z powodu islamskiego systemu indoktrynacji stanowią absolutną mniejszość i prawie bez wyjątku są traktowani jako „zakała" przez swe rodziny, a także**

przez wspólnotę islamską, Ummę. W każdym razie jest różnica między owymi poszukującymi muzułmanami (jakże nielicznymi!), a tymi, których przedstawia się w mediach jako „umiarkowanych", mających rzekomo stanowić bardzo liczną grupę.

Jeśli chodzi o tych „poszukujących", którzy **zdobywają się na to, aby dystansować się od islamskich zasad,** nie należy im czynić z tego zarzutu. Przeciwnie, należy uznać ich postawę za godną pochwały, wiedząc, jak trudne, a wręcz niemożliwe, wydaje się przezwyciężenie przeszkód na drodze do zmian w tej dziedzinie i na jak wielkie niebezpieczeństwa ci nieliczni się narażają. Ta próba wychodzenia z islamskiego gorsetu zasługuje więc na szacunek i uznanie. Wiadomo przecież, jak trudno jest komuś, kto został zaczadzony islamską ideologią, spojrzeć krytycznie na swoją religię, która w gruncie rzeczy jest systemem zniewolenia ducha, zaprzęgania go do nienawistnej kampanii. Właśnie **skala tych trudów i niebezpieczeństw sprawia, że owych poszukujących muzułmanów jest tak niewielu.**

Między uczciwością a interesem

Uczciwi muzułmanie „świadkami" swego sumienia

Niektórzy „szczerzy" muzułmanie są zatem rozdarci między swoimi obowiązkami wynikającymi ze wspomnianego systemu polityczno-religijnego, w który są zaangażowani, a swoim sumieniem. Często jednak nie potrafią trzeźwo ocenić niektórych sytuacji. Świadczą o

tym chociażby słowa pewnej algierskiej muzułmanki, wypowiedziane w reakcji na głośny mord na mnichach z Tibhirine:

> *„Przechodzę teraz do rzeczy najstraszniejszej: do zabójstwa mnichów w Tibhirine, które było dla mnie czymś gorszym od świętokradztwa. Nie byłam w stanie ani tego przyjąć do wiadomości, ani tego zaakceptować. Jako muzułmance, chce mi się wyć! To hańba - przelewać krew czcicieli Boga! Wstydzę się za swój naród, za swój kraj.* ***Jaka to zgroza i hańba dla mojej religii!"***

Ale czy ta kobieta, poza szczerym odruchem przerażenia i bólu, rozpoznała rzeczywistą przyczynę potępianego przez siebie czynu? Otóż jest nią religia, którą ona sama wyznaje - czyli islam! Bo czyż ta zbrodnia, podobnie, jak cała masa innych zbrodni, nie została popełniona zgodnie z nakazami zawartymi w wersetach Koranu?

Z takim dramatycznym dylematem boryka się dziś niejeden uczciwy muzułmanin: ci ludzie naprawdę cierpią, wstydzą się z powodu ohydnych czynów popełnianych przez ich współwyznawców, gdyż nie są w stanie zaakceptować czegoś równie nieludzkiego, choćby robiono to „w imię Allaha". Pomimo swej *muzułmańskości* wyczuwają absurdalność takich zbrodni. W ten sposób, nie zawsze świadomie, poszukują Prawdy. Gdy mają miejsce takie wydarzenia, jak zamachy w Nowym Jorku, niektórzy wyznawcy islamu zaczynają rozumieć, że ich religia nie jest sprawiedliwa, że jest przyczyną krzywd. Należy mieć tylko nadzieję, że uświadamiających to sobie będzie coraz więcej, i że nie będą potrzebne kolejne, równie tragiczne wydarzenia. Żeby tak się stało, muzuł-

manie prawego serca powinni szczerze i bez bojaźni poszukiwać prawdy, do czego - mam taką nadzieje - przyczyni się m.in. lektura niniejszej książki.

Przeciąć pępowinę

Ale jak daleko taki prawy muzułmanin może się posunąć? Czyż jego religia nie stawia barier, które czasami trudno mu przeskoczyć (teraz już wiemy, dlaczego), a które wciąż w przykry sposób dają o sobie znać? Jak stwierdza wielu psychologów mających do czynienia z owym psychiczno-duchowym problemem:

„Islamską pępowinę bardzo trudno jest przeciąc.

Kiedy rozmawiałem z pewnym algierskim muzułmaninem na temat wojny w Iraku, nasze wspólne cierpienie na widok wołającej o pomstę do nieba śmierci niewinnych ofiar stało się zaczynem autentycznej przyjaźni. Obaj uznaliśmy niesprawiedliwość i skandaliczność tej wojny, która pochłonie jeszcze wiele istnień ludzkich: będą tak ginąć w interesie paru światowych przywódców, dla których zyski z eksploatacji złóż ropy naftowej są ważniejsze od niedoli ludzi, i tak wycieńczonych wskutek trwającego od trzynastu lat, kryminalnego embarga.

Ale kiedy dotknęliśmy aktualnego tematu, a mianowicie wspólnej modlitwy chrześcijan i muzułmanów w jednym z kościołów w Bagdadzie z inicjatywy miejscowych władz kościelnych (co było retransmitowane przez telewizję francuską 21 marca 2003), zwróciłem mu uwagę, że w tej wojnie może jeszcze nastąpić nieoczekiwany przełom właśnie dzięki owym próbom odnalezienia jedności i wzajemnego szacun-

ku między naszymi braćmi obu wyznań. Zauważyłem wtedy, jak jego twarz nagle pociemniała, a radość ze wspólnego dyskutowania ustąpiła konsternacji. Najwyraźniej nie był on w stanie pojąć, jak Irakijczycy - jego współwyznawcy - mogą w ten sposób gromadzić się na modlitwie z „niewiernymi". Musiały mu wtenczas przychodzić na myśl owe koraniczne wezwania do tępienia ich: *„Zabijajcie niewiernych...", „Tępcie bezbożnych muszrikun...", „Chrześcijanie powiadają: „Jezus jest Synem Boga". Niech Bóg ich unicestwi...„ Jakże Allah mógłby mieć syna...*" etc.

Konieczność wyboru: albo tolerancja, albo „fatwa"

Jeśli chodzi o tych muzułmańskich przywódców i intelektualistów, których określa się mianem „umiarkowanych", to czy nie powinni oni najpierw uznać, że ich religia jest bezkompromisowa i przyznać się do tego, że sami popadają niekiedy w sprzeczności, gdy pomimo owej „łagodnej linii" usiłują być w zgodzie ze swoją religią? Bo czyż nie dzieje się tak, że choć zdobywają się oni czasem - aczkolwiek bardzo rzadko - na potępienie jakiegoś aktu terrorystycznego, to równocześnie zajmują, właśnie z pozycji islamu, stanowiska, które są trudne do przyjęcia chociażby ze względów ludzkich? Ileż razy słyszało się głosy potępiające stanowisko Izraela w odniesieniu do terytoriów okupowanych, a zarazem wspierające Liban, także okupowany od kilkunastu lat przez Syrię, która jest rządzona przez dyktatorski reżym islamski! Poza tym niektórzy posuwają się do stwierdzenia, że „rozumieją" zamachy na World Trade Center, przywołując jakieś przesłanki związane ze „sprawiedliwością"! Inni z kolei wyrażają swoje ubolewanie z powodu zamachów, ale na przykład popierają „fatwę" rzuconą przeciwko Salmanowi Rushdiemu!

Z takim rozdwojeniem jaźni nie godzi się Ibn Warraq, który sam będąc muzułmaninem, nawrócił się i przyjął chrzest. Uważa on, że tzw. „umiarkowani" muzułmanie powinni:

> *„przestać udawać, że nie dostrzegają w Koranie rozmaitych wskazań niemożliwych do pogodzenia z prawami człowieka, zgodnie z tym, jak je rozumiemy w XX wieku. Powinni oni zrezygnować z podwójnego języka, czego przykład mieliśmy ostatnio na łaniach „Le Figaro", gdzie pewien piosenkarz (Cat Stevens) nawrócony na islam dał wyraz swemu oburzeniu z powodu zamachu na Twin Towers, ale „zapomniał", że sam popierał fatwę przeciw Salmanowi Rushdiemu!" („Le Figaro",* 1 paźdz. 2001).

Dodajmy, że żaden islamski ośrodek władzy dla świata arabskiego nie potępił zamachu z 11 września 2001 na Manhattanie. Co do przywódców muzułmańskich przebywających na Zachodzie, ozwały się - co prawda bardzo nieśmiało - może ze dwa głosy potępienia. Patrząc łącznie, tj. biorąc pod uwagę Wschód i Zachód, władze muzułmańskie praktycznie nie zareagowały. **Ta cisza jest wielce wymowna i niepokojąca!**

Czysto fasadowa łagodność

Jakkolwiek istnieją szczerzy i uczciwi muzułmanie, którzy, jak już wspomnieliśmy, dystansują się od totalitarnych zasad islamu, to czy nie jest tak, że inni, pod pozorem reprezentowania „umiarkowanej linii", w rzeczywistości uprawiają *prozelityzm*? **Czy niektórzy z nich, żyjąc w nie-islamskim społeczeństwie, którego**

nienawidzą, nie zakładają masek po to, by móc tym skuteczniej zwalczać wroga?

André Goffart w cytowanym już artykule mówi o problematycznym aspekcie dystansowania się do własnej religii przez „poszukujących" muzułmanów:

> *„ Dziś obserwujemy, jak niektórym muzułmanom, chcącym dystansować się od politycznego przesłania Koranu,* ***nie udaje się jednak przeciąć pępowiny łączącej ich z ową księgą, którą całują, uważając ją za świętą.*** *W naszym dialogu jesteśmy zaledwie na etapie* ***wymiany słów*** *z niektórymi muzułmanami, ludźmi dobrej woli; przy czym dla nich te słowa nie mają tego samego znaczenia, co dla nas, ze względu na silne konotacje koraniczne.* ***Czasami trudno jest w ich uspokajających słowach rozróżnić, co jest szczere i wiążące, a co wynika z czystej taktyki****, na wzór tej stosowanej przez Mahometa. "*

Więc o ile jakaś część spośród nich jest tolerancyjna, ilu jest takich, którzy skrywają swoją nienawiść, czekając na moment „odwetu"? Jak pisze Maurice Landrieux:

> *„Nie łudźmy się, u muzułmanów* ***nie ma zasady tolerancji: jest to tylko metoda,*** *koniunkturalny zabieg, chytra taktyka. To raczej nietolerancja jest tam dogmatem, a święta wojna - obowiązkiem. Muzułmanin jest tolerancyjny wyłącznie wówczas, gdy zmuszają go do tego okoliczności." („Le Trompe-l'œil de l'islam",* wydawn. Lethielleux, s. 67).

A zatem czy różnica między fanatykami a „umiarkowanymi" - zakładając, że i jedni, i drudzy chcą docelowo narzucić islam i w tym celu działają - nie tkwi

głównie w doborze środków? Pierwsi uciekają się do radykalnych metod, obliczonych na destabilizację i zamęt, podczas gdy drudzy zmierzają w tym samym kierunku drogą „łagodną", „demokratyczną", poprzez infiltrację, budowanie konsensusu, ostrożne próby zmian w ustawodawstwie. Rachid Kaci, przewodniczący Droite Librę (ugrupowania sprzymierzonego z francuską prawicową UMP - *uwaga tłumacza*), zwraca uwagę na aktualną linię postępowania tzw. „umiarkowanych" ruchów muzułmańskich:

> *„[jest to] strategia małych kroków, gdzie liczy się każdy zdobyty punkt"...*

Ale rezultat będzie i tak ten sam: zaprowadzenie rządów islamu, które nie pozostawią żadnego marginesu swobody dla nie-muzułmanów i narzucą wszystkim prawo, oraz - rzecz jasna - obowiązek bezwarunkowego posłuszeństwa „kalifowi"!

Dyskurs medialny

Kiedy więc prezentuje się nam w mediach (zresztą bardzo chętnie) tego czy innego imama, który mówi o *tolerancyjności islamu*, to co myśleć o takim imamie? Albo wcale nie zna on swojej religii, w co trudno wprost uwierzyć. Albo jest człowiekiem dobrej woli, lecz należy do spirytualistycznego nurtu islamu, interpretującego Koran tendencyjnie i nieściśle, czyli niezgodnie z ortodoksją (co jest przypadkiem o wiele rzadszym). Albo po prostu posługuje się on „sztuką kłamstwa", zalecaną przez Koran jako „broń" mająca na celu zmylenie przeciwnika, ażeby islam mógł tym skuteczniej kontynuować swój zwycięski pochód...

Dla uśpienia naszej czujności w tych samych mediach będzie się nam bez przerwy pokazywać wyłącznie starannie wyselekcjonowanych muzułmanów o wyglądzie dobrych wujaszków, to znów ludzi energicznych i pozytywnie myślących, liderów „gotowych do konsensusu", którzy są szkoleni w gładkich mowach albo potrafią swymi rzewnymi słowami wycisnąć niejedną łzę. W taki oto sposób usiłuje się uspokoić widza co do intencji islamu, a właściwie, jak to zostało już powiedziane: „uśpić" go. Dlatego będzie się skrupulatnie unikało ukazywania muzułmanina „z dzielnic" o tonie agresywnym, zdradzającym przygotowanie do dżihadu. A jeśli się już pojawi, to z odpowiednim komentarzem, że to jakaś fanatyczna ekstrema - wprawdzie groźna, ale na szczęście zupełnie *niereprezentatywna.*

Któż z nas nie słyszał płynących z anteny radiowej bądź telewizyjnej zapewnień imama, że *„islam jest religią tolerancyjną; jesteśmy za pokojem"* (prawdopodobnie tym na cmentarzu...). Dodatkowo chcę przytoczyć słowa pewnego imama, na które natknąłem się w latach 2000 na łamach *„Le Figaro*Bez cienia zażenowania oznajmia on:

„Nie widzę niczego takiego w Koranie, co stanowiłoby zachętę do zabijania bliźniego..."

A przecież nie trzeba być erudytą, żeby wiedzieć, że Koran jest nafaszerowany wersetami nawołującymi do zemsty na niewiernych; niejednokrotnie jest w nich mowa o „tępieniu bezbożników"! No, ale pozostaje pytanie, czy „niewierny" jest dla muzułmanina „bliźnim"? Mamy tu chyba do czynienia z „niuansem znaczeniowym", jed-

nym z owych niuansów, w których celują umysły pełne finezji...

A może ten imam nie zdobył na terenie Francji egzemplarza Koranu w języku arabskim, więc był zmuszony czytać go po chińsku, którego to języka nie znał w stopniu wystarczającym? A może wreszcie jego „selektywne okulary" skierowały jego wzrok tylko na niektóre fragmenty, gdzie jest mowa o „miłości Allaha do ludzi", czy jakoś tak... bo słowo „miłość" nie występuje w tej świętej Księdze, przynajmniej w znaczeniu, które nam jest znane...

Rządy muzułmańskie a terroryzm

Ruchy terrorystyczne

Tak więc gdy chodzi o ruchy islamistyczne - tak niebezpieczne dla całego rodzaju ludzkiego - są one jedynie **wyrazem autentycznej religii muzułmańskiej, a nie, jak usiłuje się nam wmówić, efektem skrajnych interpretacji Koranu.** Oto powód, dla którego nie muszą się one specjalnie afiszować z „islamskim integryzmem", i nie czynią tego, na co zwraca także uwagę Anne-Marie Delcambre:

> ***„Islamski terroryzm po prostu tkwi swymi korzeniami w świętych księgach islamu.*** *(...). Koran zawiera wiele sur miotających gromy i pałających gniewem wersetów. Nie sposób temu zaprzeczyć: co chwila znajdujemy tam gwałtowne pomstowania, siarczyste złorzeczenia, straszliwe groźby i przekleństwa oraz nawoływania do zemsty - a wszystko to na*

pohybel wrogom islamu." („L'Islam des interdits", DDB, s. 37).

Zresztą grupy terrorystyczne nigdy nie powołują się na islam: ,jedyny, prawdziwy, autentyczny" itp. Np. kiedy w maju 1996 GIA przyznały się do zamordowania siedmiu mnichów w Thibbirine, w nagłówku komunikatu umieszczony został werset Koranu, a nie jakaś jego *interpretacja:*

> *„Zwalczajcie ich, dopóki nie zapłacą daniny i nie zostaną upokorzeni(S. 9, 29)* (Podobnymi wersetami uzasadnia się też zadawanie przed śmiercią tortur...).

To samo dotyczy pozostałych ugrupowań terrorystycznych, które dla **usprawiedliwienia popełnianych przez siebie, zbrodniczych czynów, cytują jedynie Koran:** nie przedstawiają żadnych „tendencyjnych" interpretacji Koranu. To tylko nasze zachodnie media z uporem nazywają ich „ekstremistami" bądź „integrystami".

Przeto takie wyrażenia, jak **„islamski integryzm", „fundamentalizm" czy „fanatyzm"** stanowią pleonazmy, używane po to, by oczyścić z wszelkich podejrzeń „jedyny islam" (przedstawiany jako umiarkowany). Skoro bowiem „jest *jeden Allah",* musi być też Jeden islam".

Islam: anty-kultura

Bardziej odpowiadające prawdzie jest więc twierdzenie, że owszem, mogą się zdarzać tolerancyjni muzułmanie (i jest trochę takich pośród nas), ale sam **islam nie może być tolerancyjny, i faktycznie - nie jest!** Ze swej istoty

bowiem jest on bezkompromisowy, nieprzejednany. Dlatego zdecydowana większość muzułmanów żyjących na kuli ziemskiej jest przesiąknięta **ideologią podbojów, która w każdej chwili może na nowo odżyć.**

André Goffart, Brukselczyk, który spędził wiele lat w krajach islamu, zaświadcza o charakteryzującej tę religię bezwzględności:

> *„ Wszyscy ludzie są naszymi braćmi i zasługują na nasz szacunek, podobnie, jak rozmaite kultury, które reprezentują. Ale islam nie jest kulturą arabską, chyba, że uznamy, iż hitleryzm był kulturą niemiecką! Oba systemy zasługiwałyby raczej na miano „anty-kultury". Trzeba współczuć tym, którzy są w nie uwikłani i uważać takich za ofiary. Ale ponieważ są jednocześnie nośnikami (aktywnymi bądź bezwolnymi)* ***ideologii, która jest w samych swych założeniach przewrotna i nieludzka****, trzeba też być w stanie ochronić ludność nie muzułmańską, mając nadzieję, że dzięki cierpliwej miłości, mocą chrześcijańskiego i człowieczego świadectwa, a także dzięki roztropności,* ***olbrzymie zagrożenie, jakim jest islam****, przestanie z Bożą pomocą wisieć nad światem.* ***Inszallah!*** *(przyzywam tu imienia, prawdziwego Boga chrześcijan posługujących się językiem arabskim, a nie wymyślonej przez Mahometa marionetki, służącej mu za alibi dla jego poczynań). "*

Terrorystyczne grupki czy nietolerancyjny islam?

Tak się składa, że ugrupowania terrorystyczne są wspierane niejawnie, a niekiedy całkiem jawnie, przez **oficjalne czynniki** islamu, czyli przez jego przywódców

polityczno-duchowych - ci bowiem regularnie wydają odezwy, nawołując do „świętej wojny" i do islamizacji świata przy użyciu „wszelkich dostępnych metod". Wymienię tu chociażby najwyższy autorytet w dziedzinie „teologii" muzułmańskiej, czyli cieszący się ponurą sławą Uniwersytet El-Azhar w Kairze, który regularnie nakłada „fatwę" i wzywa do zabijania „apostatów", a także porażającą deklarację pro-islamską wygłoszoną w styczniu 1984 r. do głów państw przez przywódcę Libii, Muammara Kadafiego, czy wreszcie nawołującą do rewolucji „Deklarację islamską" Alii Izetbegovica z 1970 roku, która była wielokrotnie tłumaczona na współczesne języki (m.in. na angielski w 1984 i na turecki w 1987) i odbiła się szerokim echem w całym świecie muzułmańskim.

Czy może być *bardziej oficjalny* czynnik islamu od przywódcy muzułmańskiego państwa? W swej „Deklaracji islamskiej" z 1970 roku Alija Izetbegovic, który od 1995 r. jest prezydentem Bośni, głosi, co następuje:

> *„Kiedy należy stosować siłę? Wybór właściwego* ***momentu*** *zawsze opiera się na kryteriach praktycznych i jest uzależniony od szeregu czynników. Ale istnieje ogólna reguła:* ***ruch islamski może i powinien sięgnąć po władzęgdy tylko zyskał dostateczną przewagę moralną i liczebną****, ażeby być w stanie nie tylko obalić aktualną, nie-islamską władzę, ale też zainstalować nową władzę - islamską. (...).*
>
> *Z drugiej strony zwlekanie z przejmowaniem władzy oznacza pozbawienie ruchu islamskiego potężnego instrumentu realizacji jego celów, a zarazem pozostawienie w rękach władz nie-islamskich możliwości działania na rzecz jego rozbicia."*

To oświadczenie Izetbegovića jest bardzo jasne: stanowi bezpośrednie wezwanie do dżihadu — obojętne, czy prowadzonego metodami siłowymi, czy na zasadzie infiltracji. Zauważmy, że te słowa nie wyszły z ust jakiegoś „zaszczutego terrorysty", lecz przywódcy państwa, który ma *pełną swobodę wypowiedzi*

Na pytanie Izetbegovića: *„Kiedy należy stosować siłę?"* trzeba odpowiedzieć tak: **sam fakt, że to pytanie zostało postawione, daje dostateczne powody do niepokoju!** Przecież na gruncie religii (która jest w pierwszym rzędzie osobistą i intymną sprawą każdego człowieka, czymś, co rozgrywa się w wymiarze duchowym) odpowiedź musi brzmieć: „nigdy"! Ale pamiętajmy, że według islamu coś takiego, jak wolność religijna, nie istnieje.

Na marginesie warto zauważyć, że ów *„moment"*, o którym mówi Alija Izetbegović, dziwnie przypomina nam *„godzinę"* dżihadu...

Władze w służbie dżihadu

Ta napisana *subtelnym językiem* deklaracja świadczy o **wyśmienitym wykształceniu i o wysokiej inteligencji architektów dżihadu.** Nie ma to nic wspólnego z wytworzonym stereotypem prymitywnych fanatyków, niepiśmiennych ekstremistów czy Don Kiszotów z klapkami na oczach, którzy z tępym uporem nacierają na wiatraki albo... na stupiętrowe wieżowce. Nawet jeśli w tej „grze" pojawiają się Don Kiszoci, to są oni ślepymi wykonawcami, a nie mózgami operacji! W każdym razie prezydent państwa muzułmańskiego, o którym była mowa, nie przypomina fanatycznego terrorysty, ściganego międzynarodowym listem gończym...

A przecież przytoczona deklaracja jest tylko **przykładem - jednym z wielu** - oświadczeń i odezw padających ze strony politycznych i religijnych przywódców islamu. Jednak już na tej podstawie można się przekonać, że „rewolucja islamska" nie jest sprawą działającej na własną rękę garstki ciemnych fanatyków, którzy bez żadnego przygotowania, dysponując zaledwie paroma procami, wzywają do „świętej wojny". Przeciwnie: mamy tu do czynienia z *misternym planem światowej hegemonii, przygotowanym przez ludzi inteligentnych i wysoko postawionych, wykorzystujących machinę propagandową, której celem jest „rząd dusz."* - zgodnie z odwieczną tradycją islamu.

Islam dąży zatem przede wszystkim do tego, by się rozszerzać: obojętne, przy pomocy jakich środków. Każdy muzułmanin, od najmniejszego do największego, ma obowiązek włączyć się w to dzieło. Tam, gdzie nie udaje się zapewnić panowania islamu w ramach istniejącego ustroju, trzeba sięgać po rozwiązania siłowe lub imać się innych sposobów. Tak czy inaczej, pragnienie ekspansji jest w islamie nienasycone, zaś **zmierzające ku temu wysiłki mają wsparcie każdej władzy muzułmańskiej, a nie tylko - jak się na ogół sądzi - paru ekstremistycznych grup.**

Cały islam

*„Poddać świat pod jarzmo Allaha*jak się wyraził o. Mazzucchelli: oto program, jaki od początku wyznaczył sobie islam - a więc nie paru wyizolowanych fanatyków (co przed chwilą wykazaliśmy), lecz islam w samej swej istocie, a w konsekwencji także w swej doktrynie oraz we wszystkim, co tę religię stanowi. Zaś ujmując to jeszcze inaczej: ***cały* islam - czyli *wszystkie* jego struktury, in-**

stancje, ogniwa, a także *niemal wszyscy* wyznawcy - jest przeniknięty duchem walki i trawiony żądzą zawojowania świata, narzucenia mu prawa Allaha.

A oto, co napisał w 1999 roku kard. Poupard, podówczas przewodniczący papieskiej rady kultury, w książce pt. *„Chrześcijaństwo na progu Trzeciego Tysiąclecia":*

> ***„Europa powinna być świadoma tego, że islam chce ją podbić "***

Więc wszystko jedno, jakie będą użyte sposoby: siła, perswazja czy infiltracja! Liczy się cel - a jest on tylko jeden: poddać świat Allahowi, czyli narzucić islam wszystkim ludziom, narodom i cywilizacjom. W islamie nie ma mowy o wielokulturowości, wielowyznaniowości czy innej *różnorodności* - której przeciwstawia on *jednolitość, uniformizację.*

To, innymi słowy, **jedna religia dla wszystkich, narzucona każdemu: islam; jedyny porządek prawny, obowiązujący wszystkie narody: szariat;** to wreszcie **jeden Bóg narzucony wszystkim: Allah.**

Podsumowując: priorytetowym celem tego systemu polityczno-religijnego, jakim jest islam, jest zaprowadzenie światowej hegemonii typu totalitarnego.

Oficjalne spotkanie

Z przytaczanego już wcześniej artykułu biskupa Bernardiniego pochodzi także poniższy cytat, potwierdzający globalne, hegemoniczne zakusy islamu:

„ Podczas oficjalnego spotkania na temat dialogu islamsko-chrześcijańskiego pewna wpływowa osobistość muzułmańska, zwracając się do swych chrześcijańskich rozmówców, oznajmiła cynicznie: „Dzięki waszym demokratycznym prawom najedziemy was, a dzięki naszym religijnym prawom zapanujemy nad wami..."

co autor artykułu skomentował w następujący sposób:

„Dominacja już się rozpoczęła dziękipetrodolarom, które nie są używane do tego, by tworzyć miejsca pracy w ubogich krajach Afryki Pn. i Środkowego Wschodu, lecz do budowania meczetów i „ośrodków kultury emigracji islamskiej" w krajach chrześcijańskich, w tym również w Rzymie, centrum chrześcijaństwa (gdzie niedawno rząd włoski wraz z przedstawicielami władz muzułmańskich dokonał uroczystego otwarcia największego meczetu w Europie...)."

Biskup zakończył swój artykuł retorycznym pytaniem:

„Jak nie dostrzegać w tym wszystkim precyzyjnego planu ekspansji i podboju?"

A było to rzeczywiście - jak podkreślono w artykule - *„oficjalne spotkanie"* władz muzułmańskich i chrześcijańskich w sprawie *„dialogu"* obu religii (warto przy tej okazji zauważyć, na czym dla muzułmanów polega „dialog"!). Ponadto biskup wyraźnie zaznaczył, że owym mówcą była *„wpływowa osobistość islamska"*, czyli ktoś ze szczytów władzy w którymś z muzułmańskich krajów. **Wobec tego nie sposób zakładać, iż był to jakiś fanatyczny terrorysta, ścigany listem gończym i ukrywa-**

jący się w grocie Rif, skąd wydaje swe odezwy za pośrednictwem tajnego emisariusza...

Bynajmniej! Trudno wręcz wyobrazić sobie coś bardziej „oficjalnego" od tego spotkania z innymi, równie oficjalnymi czynnikami reprezentującymi drugą stronę. Było to więc cyniczne wystąpienie „z otwartą przyłbicą" pewnego muzułmańskiego oficjela, o czym zaświadcza wyjątkowo autorytatywny czynnik kościelny: biskup, który od kilkudziesięciu lat pełnił swoją posługę w kraju islamskim. Czy dalej więc będzie się usiłowało wciskać nam wyświechtane hasła typu: *„są **różne** islamy, a nie **jeden** islam"...*

Czy w krajach muzułmańskich to terroryści uciskają i szykanują nie-muzułmanów? W Egipcie, w Arabii Saudyjskiej, w Maroku, w Syrii, w Sudanie, w Somalii, w Afganistanie, Pakistanie czy Indonezji oraz w pozostałych krajach to **państwo wydaje dyskryminacyjne ustawy** i nakazuje odpowiednim organom ich bezwzględne egzekwowanie.

Państwa terrorystyczne

Można więc postawić to samo pytanie w następujący sposób: czy w takim razie państwa muzułmańskie, które bez żadnego wyjątku uciskają nie-muzułmanów, są małymi, odosobnionymi grupkami terrorystycznymi? Przecież od Maroka aż po Indonezję nie ma ani jednego państwa, które dawałoby jakąkolwiek wolność (w tym wolność słowa, wolność religijną i swobodę myślenia) mniejszościom niemuzułmańskim! Któryż z tych krajów, jak islam długi i szeroki, nie uciska owych mniejszości? **Czy zatem te państwa reprezentują „niezależne grupy terrorystyczne", czy - przeciwnie - stanowią oficjalne władze islamu?**

Poza tym czy owe państwa nie kryją często (jak mieliśmy okazję się przekonać) ugrupowań terrorystycznych? Skoro zaś tak jest, to czy nie należałoby zweryfikować niektórych pojęć, nazywając winowajców po imieniu, tzn. mówiąc: „niektóre **państwa terrorystyczne"?**

Czyżby to terroryści prześladowali w krajach islamu nie-muzułmanów? Nie: w Egipcie, w Syrii, w Iranie, w Afganistanie, w Pakistanie, w Indonezji, w Maroku, w Algierii, w Sudanie, w Arabii Saudyjskiej i we wszystkich pozostałych krajach muzułmańskich to państwo tworzy dyskryminacyjne prawo i każe swej policji egzekwować je z całą surowością.

Można zatem rzec, że fanatyzm jest tam już od bardzo dawna „zalegalizowany" - o czym przypomina Oriana Fallaci, podając przykład Arabii Saudyjskiej:

> *„ Chcę przypomnieć, że w Arabii Saudyjskiej istnieje Ministerstwo Religii i że zgodnie z wolą monarchy kierowanie tymże ministerstwem jest powierzane najbardziej fundamentalistycznej ekstremie."*

Więc to nie Bin Laden czy jakiś inny terrorysta, o którym rozpisuje się prasa, wprowadził muzułmański integryzm. Powyższy przykład dobitnie pokazuje, że pojawienie się owego integryzmu w krajach muzułmańskich jest zjawiskiem znacznie wcześniejszym od wysypu „herosów terroryzmu", których ukazuje się nam w mediach niczym „czarnych ludów". A w istocie stanowią oni **parawan dla tej religii:** chodzi o zdjęcie z niej „odium", odsunięcie od niej wszelkich podejrzeń. Innymi słowy, poprzez nadmierną mediatyzację „międzynarodowego terroryzmu" paradoksalnie usiłuje się ukryć

prawdziwe oblicze islamu - który **sam jest bardziej terrorystyczny od owych „herosów"!**

Drzewo i jego owoce

Zresztą, gdyby sam islam był tolerancyjny (jak niektórzy wciąż próbują utrzymywać), to czy nie wydałby on jakichś owoców wolności? Albowiem zgodnie z ewangeliczną wskazówką:

„ dobre drzewo poznaje się po owocach."

Otóż wystarczy rzucić okiem na społeczeństwa islamskie (np. w krajach arabskich), aby się przekonać, że te owoce są po prostu niejadalne! Ogólny bilans dla tych społeczeństw - z politycznego, ekonomicznego i kulturalnego punktu widzenia - wypada zgoła katastrofalnie! Ale media udają, że tego nie widzą, ponieważ tam obowiązuje poprawność polityczna i ton współbrzmiący z wytycznymi polityki imigracyjnej.

Więc czy to za sprawą paru integrystycznych ugrupowań, będących w mniejszości, wszystkie te państwa muzułmańskie działają jako reżymy totalitarne? Raphaelle de Neuville, specjalistka od zagadnień międzynarodowych, stawia kropkę nad „i":

*„ Nie są znane żadne demokratyczne państwa muzułmańskie, uznające w pełni prawa człowieka („Permanences*list. 2002).

Oriana Fallaci, włoska dziennikarka działająca w Stanach Zjednoczonych, potwierdza:

„Nikt nie wspomina o tym, że wszystkie kraje islamu są rządzone przez reżymy teokratyczne (...), a każdy z nich jest kopią bądź aspiruje do tego, by stać się kopią Afganistanu albo Iranu. ***Nie ma ani jednego państwa islamskiego, które byłoby rządzone w sposób demokratyczny, a przynajmniej laicki.*** *Dotyczy to również tych, które znajdują się pod wojskową dyktaturą, jak Irak, Libia czy Pakistan; także tych, które są ciemiężone przez zacofane monarchie, jak Arabia Saudyjska czy Jemen; a nawet tych z monarchią nieco mniej zacofaną, jak Jordania czy Maroko. Żaden z tych krajów nie jest wolny od jarzma religii, która reguluje dosłownie każdy moment, każdy aspekt codziennego życia!" („La Rage et 1'Orgueil",* Plon, s. 135).

W tym samym kierunku zmierzają wnioski orientalisty Bernarda Lewisa, który w swej ostatniej książce stwierdza ze smutkiem:

„niemal cały świat muzułmański cierpi wskutek niedorozwoju i tyranii "

Islam a prawa człowieka

Nieludzkie prawa

No, ale żeby islam w ogóle mógł uzyskać przepustkę do demokracji, najpierw musiałby zaakceptować jej prawa i obyczaje, czyli równość praw dla wszystkich - bez względu na rasę, kolor skóry czy wyznanie. Słowem, aby zaistnieć w takim kontekście, **musiałby uznać stosowne reguły i zasady, przede wszystkim te określone w De-**

klaracji Praw Człowieka, a poza tym zrozumieć samo pojęcie „istoty ludzkiej."

A jak z tym jest dziś? Gdyby poszczególne przepisy szariatu przymierzyć do „*Powszechnej* Deklaracji Praw Człowieka" (zwróćmy uwagę na przymiotnik), to okaże się, że żadna z islamskich zasad nie odpowiada żadnemu artykułowi owej Deklaracji! Bo w islamie nie-muzułmanin nie ma żadnych praw; a wręcz zasadne byłoby postawienie pytania, czy *osobie ludzkiej* jako takiej przysługują jakieś prawa. Postaramy się to ocenić na kilku przykładach (przy czym, żeby nie zanudzić czytelnika, weźmiemy pod uwagę te artykuły Deklaracji, które są najbardziej charakterystyczne z uwagi na przedmiot naszego zainteresowania).

Art. 1 — „ Wszyscy ludzie rodzą się wolni i równi pod względem godności i praw...":

W islamie nie-muzułmanie („*dhimmi*") nie posiadają w gruncie rzeczy żadnego statusu prawnego, a zatem *nie urodzili się wolni* i są „mniej równi" pod względem *godności* od muzułmanina, a właściwie, ze względu na ich pozostawanie poza islamem, nie posiadają dlań żadnej godności; w rezultacie nie mogą równać się z muzułmaninem pod względem praw, a nawet nie mogą świadczyć przeciwko niemu przed sądem.

Art. 5 - „Nie wolno nikogo torturować ani srogo karać lub traktować w sposób okrutny, nieludzki lub poniżający."

Czy tak często wymierzane zgodnie z szariatem, srogie kary, jak **tortura, chłosta, ukrzyżowanie, ukamienowanie, obcinanie kończyn, skazywanie nie-muzułmanina na śmierć,** bądź praktyki dozwolone przez szariat, jak **obrzezanie młodych dziewic, oddalenie żony, wielożeń-**

stwo, izolowanie cudzołożnic, instytucja haremu itp., nie są *„okrutne, nieludzkie i poniżające"!*

Proponuję: niech każdy jeszcze raz uważnie przeczyta powyższą listę i odpowie sobie **w swoim sumieniu, czy może jeszcze powiedzieć coś dobrego o islamie albo popierać go w jakikolwiek sposób...**

Wolność myśli, opinii oraz jej wyrażania

Art. 18- „Każdy człowiek ma prawo do wolności myśli, sumienia i wyznania; prawo to obejmuje swobodę zmiany wyznania lub wiary oraz swobodę głoszenia swego wyznania lub wiary bądź indywidualnie, bądź wespół z innymi ludźmi, publicznie lub prywatnie, poprzez nauczanie, praktykowanie, sprawowanie kultu i przestrzeganie obyczajów."

Trzeba stanowczo stwierdzić, że prawo muzułmańskie - w świetle tego, co wykazaliśmy w ramach niniejszego studium - **stoi w jaskrawej sprzeczności ze wszystkimi elementami wymienionymi w tym artykule!** Właściwie można byłoby scharakteryzować islam *zastępując* powyższe **zdanie twierdzące** odpowiednim **zdaniem przeczącym:**

„Nikt *nie ma prawa do wolności myśli, sumienia i wyznania; oznacza to* ***brak*** *swobody zmiany wyznania lub wiary oraz* ***zakaz*** *głoszenia swego wyznania lub wiary czy to indywidualnie, czy wespół z innymi ludźmi, publicznie czy prywatnie -* ***ani*** *przez nauczanie,* ***ani*** *przez praktykowanie,* ***ani*** *przez sprawowanie kultu czy przestrzeganie obyczajów."*

Jednym słowem: **żadnej wolności!** Czy zatem człowiekowi żyjącemu w krajach islamu w ogóle wolno myśleć? I czy wolno mu istnieć?

Art. 19 - „Każdy człowiek ma prawo do wolności opinii i wyrażania jej; prawo to obejmuje swobodę posiadania niezależnej opinii..."

Tylko spróbujcie, przebywając w kraju islamskim, *wyrazić swoją opinię* polityczną, religijną czy jakąkolwiek inną, która byłaby niezgodna z opinią lokalnych władz muzułmańskich!

Etc. Etc.

No, i nie zapominajmy, że gdy prawo islamskie zostanie przeniesione do naszych krajów zachodnich, będziemy mieli **„prawo" do „takiego samego traktowania",** czyli do „islamskiej wersji" praw człowieka...

Konsekwencje praktyczne

Niebezpieczna gra

Niestety, wspomniany pogląd o „islamie dwóch prędkości", z rozróżnieniem na islam tolerancyjny i islam fanatyczny (bądź na „islam" i „islamizm"), jest dziś bardzo rozpowszechniony i pracowicie utrwalany przez media. A może ów stereotyp dotyczący dwoistego oblicza islamu jest tylko zasłoną dymną, dzięki której nie ma wyjść na jaw prawda o jego ekspansjonistycznej i zaborczej naturze? Czy w ten sposób nie próbuje się nas ogłupić i zdezorientować?

Istotnie - pogląd, który tutaj scharakteryzowałem, jest wielce szkodliwy, ponieważ może on (zgodnie z założeniem tych, którzy go wylansowali!) *uśpić czujność społeczeństw zachodnich*, gdy chodzi o prawdziwe oblicze oraz zamiary islamu, dzięki czemu może się on bez przeszkód rozwijać, nie budząc podejrzeń i nie napotykając na opór. Bo o jakim „innym" islamie może być mowa? Nie ma żadnego „innego" islamu! **Islam jest jeden,** i niestety - **wcale nie „ten dobry"!**

Otóż kiedy potępia się islam integrystyczny, to zarazem toleruje się i wspiera tzw. „islam umiarkowany", jak gdyby nie niósł on z sobą żadnych zagrożeń. Co więcej, siłą rzeczy przyjmuje się, że ten „umiarkowany" islam jest nośnikiem istotnych wartości; zostaje on tym samym „wypromowany" na zasadzie przeciwieństwa! **Ów dyskurs medialny jest więc pewną grą (szalenie niebezpieczną!), *de facto* przyczyniającą się do utorowania drogi islamowi:** utrzymywanie, że są dwa islamy, służy bowiem ewidentnie temu, by wesprzeć jeden z nich; wesprzeć, czyli przyczynić się do jego zwycięstwa! A ponieważ w rzeczywistości jest tylko jeden islam... promuje się ***ten* islam, który ze swej istoty jest fanatyczny.**

I niech nikomu się nie wydaje, że nie reagując, stoi na gruncie neutralności światopoglądowej! **Bo przez ten czas ,jedyny islam" szybko posuwa się naprzód - gotując nam nie lada kłopoty,** gorsze od tych, z którymi już teraz musimy się borykać!

Spotkania, wymiany, popisy elokwencji

A może staramy się uciec od rzeczywistości, która jest zbyt obmierzła? Wielu tak czyni, licytując się na coraz

to wznioślejsze określenia albo napawając własną elokwencją - co jest typowe dla wielu intelektualistów, dla których retoryczno-filozoficzne tyrady są cenniejsze od prawdy. Traktując o islamie, delektują się oni dźwiękiem własnej mowy, tyleż górnolotnej, co hermetycznej. Stąd nasi „niewyżyci" zachodni intelektualiści biorą udział w niezliczonych dyskusjach, *„wymianach międzywyznaniowych*" czy innych *„dialogach islamsko-chrześcijańskich"*. Ostatecznie gubią się najczęściej we własnych dywagacjach i brną w coraz większe absurdy, wyprowadzając w pole siebie samych i swoich słuchaczy (o ile ci nie dostaną wcześniej „kręćka" od nadmiaru zawiłości)...

A kiedy próbujecie wytknąć zło i fałsz, mówić prosto i bez ogródek, czyli z pominięciem hermetycznego języka, zrozumiałego tylko dla paru „wielkich umysłów", uchodzicie za mało wiarygodnych. Dowcipnie ujął to pewien poważny islamolog (bo tacy też istnieją), Amaldez, w książce Annie Laurent pt. *„ Vivre avec Vislam?":*

> *„Jeżeli w dzisiejszych czasach chcecie, by wam nie wierzono, mówcie rzeczy oczywiste! "*

Powiedzmy, że trzeba otwierać się na szczerych i poszukujących muzułmanów i podejmować z nimi w dialog. Ale czym innym jest prowadzić taki dialog, a czym innym podtrzymywać mrzonki o konsensusie, który zniweluje wszelkie różnice - stąd bowiem wiedzie prosta droga do fałszywego synkretyzmu. Nie może być więc zgody na zagadywanie tematu, ciągłe dyskutowanie po to tylko, by zaspokoić czyjąś „wenę intelektualną"! A trzeba przyznać, że u niektórych jest ona niemal chorobliwa! **Wielu ludzi Zachodu wprost przepada za „uprawianiem" dialogu: organizowaniem przeróżnych dyskusji, spotkań, zebrań, wymian, paneli, sym-**

pozjów, konferencji itp. Tymczasem muzułmanie wolą „uprawianie" dżihadu!

Dyżurni utopiści

Tak więc islam nie może być żadną miarą tolerancyjny - bo jest jeden, niezmienny, my zaś obnażyliśmy jego fundamenty, jego podstawowe założenia. Nie może on też być na przemian tolerancyjny i nietolerancyjny! A jakież to przykłady wolności i tolerancji daje on nam obecnie, u progu XXI wieku, w epoce nauki i techniki, indywidualnych swobód i praw człowieka?

Przeto zostawmy niepoprawnym wielbicielom utopii - tym, którzy mają tak ogromne wzięcie w mediach! - podtrzymywanie mrzonek o tolerancyjnym islamie, który zwiastuje pokój i miłość między ludźmi. Swoją drogą, żeby wysuwać tego rodzaju tezy, powinni oni wskazać w Koranie wersety, na których opierają swoje miraże! Tyle, że jest to zadanie niewykonalne! I nawet, gdyby nagięli ten czy inny werset, żeby wyglądało na to, że mówi on akurat to, co chcieliby usłyszeć (a spotykamy się nieraz z takimi manipulacjami), i tak występowałby on w kontekście wojny i „zwalczania niewiernych", tak iż oponentom łatwo byłoby wykazać fałsz.

Islam i jego integracja

Integracja czy asymilacja

W świetle dotychczasowych danych staje się jasne, że zintegrowanie ludności muzułmańskiej mieszkającej w

krajach chrześcijańskich może napotkać na kolosalne trudności. Zresztą, co rozumie się pod tym jakże często dziś używanym pojęciem „integracji islamu"? O co w nim tak naprawdę chodzi? I dlaczego tak szybko zrezygnowano z pojęcia *„asymilacji"* właśnie na rzecz *„ integracji"?*

Integracja „na całego"

Cóż rozumie się pod tym pojęciem „integracji" w żargonie politycznym? Sprawa jest niesłychanie mglista. Jeśli usiłuje się nieco podrążyć ową kwestię, okazuje się, że warunkiem „integracji", zgodnie z definicją zamieszczoną w pierwszym rocznym raporcie Wysokiej Rady ds. Integracji, jest jedynie:

> *„aktywny udział w życiu społeczeństwa" („ Documentation française ", 1991).*

Gdy zaś chodzi o pojęcie *„aktywnego udziału*", pozostaje ono w ramach tego dokumentu prawie tak samo nieokreślone, a co za tym idzie, równie elastyczne. Bo gdyby, przedzierając się przez gąszcz zawiłych sformułowań, próbować podążać za tokiem rozumowania autorów raportu, można by przykładowo zinterpretować ów „aktywny udział" imigrantów arabskich jako ich *„zdolność do zdecydowania się na zakup warzyw w supermarkecie położonym w strefie handlowej, zamiast dokonania podobnego zakupu na przy osiedlowym bazarze*". Przyznają państwo, że do tego nie jest potrzebny jakiś *heroiczny* akt integracji...

Ale zachodzi obawa, że ten *„ wysiłek na rzecz integracji"*, uważany przez niektórych za wielce chwalebny, będzie kiedyś wynagradzany przez tę samą Radę w for-

mie specjalnego „medalu zasługi". Zapewne nasi rządzący, czytając te słowa, podchwycą pomysł i nie omieszkają doprowadzić do rychłego wprowadzenia go w życie!

„Integracja", będąca terminem trudnym do zdefiniowania, lecz chętnie używanym przez media, jest pojęciem tak niejednoznacznym, że można pod nie podkładać niemal dowolne treści. A w związku z tym świetnie nadaje się do pozyskania **przychylności wszystkich obywateli dla zgłaszanych w jej imię pomysłów politycznych, takich, jak chociażby wprowadzenie islamu w warunkach społeczeństwa zachodniego!**

Asymilacja: jeden wielki niewypał

Co innego z pojęciem asymilacji, którego zakres znaczeniowy jest o wiele łatwiejszy do uchwycenia. M. Tremolet de Villers zdefiniował je w sposób następujący:

> *„Za *zasymilowanego' w obcym kraju uważa się kogoś, kto swoim językiem, sposobem życia, swoją mentalnością, a także swoim stosunkiem do francuskich instytucji* ***chce jak najmniej różnić się od rdzennych mieszkańców, wśród których żyje."*** *(„Defense",* paźdz. 1987).

Komentarz jest tu właściwie zbyteczny: oczywista jest bowiem odwrotna postawa islamu, czyli **niechęć** do asymilacji. Wszak jego zasadą jest różnienie się, dystans, odrzucanie i narzucanie. Możemy zatem, nawiązując do powyższej definicji, użyć wszystkich jej elementów do zbudowania twierdzenia:

*„Muzułmanin jest **nieasymilowalny,** gdyż swoim językiem, sposobem życia, swoją mentalnością, a także swoim stosunkiem do francuskich instytucji **chce jak najbardziej różnić się** od rdzennych mieszkańców, wśród których żyje"!*

Jak widać, i co potwierdzają codzienne obserwacje, muzułmanie nie dążą do asymilowania się za wszelką cenę! Raczej jest tak, że większość z nich dąży do przestawania wyłącznie wśród pobratymców oraz do życia muzułmańskimi „wartościami". **Jeżeli czasami otwierają się na obcych, czyli na nie-muzułmanów, czynią to zazwyczaj z wielką niechęcią, incydentalnie, gdy już naprawdę muszą.** Może o tym świadczyć przykład młodej muzułmańskiej lekarki, spotkanej przeze mnie przelotnie podczas wizyty u pacjenta leżącego w dużym paryskim szpitalu, która po konwencjonalnym przywitaniu, wiedząc, że jestem żonaty z Arabką wyznania chrześcijańskiego, nie chciała „kontynuować dialogu", lecz zdecydowała się na natychmiastowy odwrót po wykonaniu swych rutynowych czynności.

A że nasi rządzący już dawno uświadomili sobie, iż asymilacja napływowej ludności muzułmańskiej jest praktycznie niemożliwa, w tym samym artykule został sformułowany następujący wniosek:

„Dlatego zrezygnowali oni z posługiwania się pojęciem asymilacji i zastąpili je pojęciem integracji..."

Imigracja bez integracji

Ale żeby islam mógł choćby tylko „integrować się" w sposób zadowalający, powinien przyswoić sobie w

jakimś stopniu nasze wartości - jeśli nie kulturowe, to przynajmniej moralne. No bo jak można razem żyć, gdy nie posiada się takich wspólnych wartości etycznych, umożliwiających budowanie społeczeństwa na *solidnych, ho wspólnie uznawanych* podstawach?

Wartości muzułmańskie nie są, rzecz jasna, tymi, które znane są nam na Zachodzie, a które wywodzą się z chrześcijaństwa. W szczególności poszanowanie osoby ludzkiej jest czymś nieznanym w islamie, gdzie za wartość poczytuje się jedynie rozwój *„Ummy"* (wspólnoty muzułmańskiej). Islam dąży bowiem wyłącznie do szerzenia własnej ideologii. Dlatego widzimy, jak w życiu codziennym towarzyszy muzułmaninowi ów „duch ekspansji", który konkretnie przejawia się zachowaniami nacechowanymi agresją i nienawiścią.

Obserwujemy też, jak wielu muzułmanów żyjących na Zachodzie próbuje się wymigiwać od swych obywatelskich obowiązków, jeżeli kolidują one z prawem islamskim, czyli szariatem. Skądinąd na skutek wprowadzania do ustawodawstwa różnych wyjątków korzystają oni w coraz większym stopniu - właśnie jako muzułmanie - ze szczególnego statusu prawnego. A dodajmy, że oprócz rodzimych obyczajów, z których ani myślą oni rezygnować, coraz częściej przestrzegają i usiłują egzekwować (na razie „tylko" w niektórych dzielnicach położonych na peryferiach miast) przepisy szariatu.

W artykule pt. *„Czy XXI wiek będzie muzułmański?"* zamieszczonym na łamach *„Spectacle du Monde"* Jean-Pierre Peroncel-Hugoz, znawca zagadnień polityczno-religijnych, twierdzi, że **prawo muzułmańskie zaczyna w szybkim tempie zyskiwać przewagę nad prawem**

cywilnym. Swoją tezę ilustruje, ukazując sytuację we Francji:

> *„Francuskość będzie coraz częściej konfrontowana z codziennymi przejawami muzułmańskości, takimi, jak islamska zasłona czy dostosowanie czasu pracy do przepisów ramadanu. (...) W niektórych dzielnicach francuskie obyczaje i prawa są już obecnie odrzucane na rzecz takich praktyk, jak podwójne dziedziczenie przez mężczyzn (w dwukrotnie wyższym wymiarze od kobiety* - uwaga tłumacza) *czy oddalenie żony..."*

po czym kreśli wizję przyszłości:

> *„Niewykluczone, że w stosunkowo bliskiej przyszłości, za przyzwoleniem polityków pragnących pokoju społecznego za wszelką cenę, te przepisy i zwyczaje [przestrzegane na terenie Francji] zaczną być dopuszczane gdzieniegdzie przez prawo na zasadzie odstępstwa - z* ***perspektywą pełnej autonomii w tle."*** *(„Spectacle du Monde",* styczeń 2000)

Już teraz obserwujemy w wielu miastach Francji taką pobłażliwą postawę władz samorządowych: np. w Lille, idąc na rękę społeczności muzułmańskiej, magistrat zgodził się na otwarcie pływalni przeznaczonej wyłącznie dla kobiet!

Integracja islamu ponurym paradoksem

Wziąwszy pod uwagę naturę islamu, asymilacja muzułmanina wydaje się czymś niezmiernie trudnym, czy bodaj z góry skazanym na niepowodzenie. **Bo jak można**

liczyć na zasymilowanie ludności muzułmańskiej w społeczeństwie, które owa ludność uważa za wrogie? Jakże muzułmanin, przepełniony niechęcią i pogardą do „niewiernych", miałby życzyć sobie autentycznej integracji z nimi? Raczej będzie od nich stronić i nie przepuści żadnej okazji, by przyczynić się do torowania drogi islamowi. Za reprezentatywne dla tej postawy europejskich muzułmanów, wiernych swemu religijnemu dziedzictwu, można uznać następujące oświadczenie młodego angielskiego wyznawcy islamu:

> *„Nie jestem Anglikiem-muzułmaninem. Jestem muzułmaninem mieszkającym w Anglii."*

Każdy muzułmanin jest przywiązany do swojej wiary i żyje nią. Dodam, że podobne stwierdzenia słyszałem z ust wielu muzułmanów, z którymi zetknąłem się osobiście.

A teraz jeszcze raz posłuchajmy Rachida Kaciego, przewodniczącego Droite Librę, którego niepokoi fakt, że w podmiejskich dzielnicach islamiści:

> *„wpajają młodym ludziom przekonanie, że powinni oni czuć się* ***najpierw muzułmanami, a dopiero w drugiej kolejności Francuzami****. Dla tych ludzi jedyną liczącą się społecznością jest Umma, czyli naród muzułmański."*

Ponieważ islam jest dla nich jedynym punktem odniesienia, stanowisko takie wynika po prostu z samej logiki. Jak widać, islamowi jest „nie po drodze" z *integracją*. Natomiast przywódcy islamscy nie ustają w działaniach lobbingowych na rzecz muzułmańskiej *imigracji* i w tym celu szturmują do drzwi wszystkich instancji europejskich! A ponieważ asymilacja, czyli przyswojenie

zachodniej kultury, nie jest priorytetem dla owych przywódców (a wręcz nie jest przez nich zalecana), w przeciwieństwie do imigracji muzułmanów na Stary Kontynent, aktualną politykę władz islamskich można streścić w następujący sposób:, **jak najwięcej imigracji, jak najmniej integracji!"**

Zakaz integracji

W tym samym artykule Rachid Kaci dochodzi do konkluzji, że taka polityka nie sprzyja integracji islamu i że z tego typu dyskursem idzie w parze:

> ***„nienawiść do społeczeństwa, (...) systematyczne powoływanie się na islam i odmowa udziału w dyskusji. (...). Niebezpieczna ideologia*** *oraz prawa, które zaczynają rządzić w owych dzielnicach, przenikają powoli także na uniwersytety, gdyż studenci są szczególnie podatni [na ten dyskurs]. (...). Przeto ktoś, kto kwestionuje jakikolwiek aspekt związany z religią muzułmańską, zostaje natychmiast uznany za islamofoba."*

Podaje też konkretne przykłady nacisków na tych muzułmanów, którzy dążą do jakiejś minimalnej" integracji albo nie zamierzają izolować się całkowicie od wpływów kulturowych:

> *„Obecnie ci, którzy nie przestrzegają ramadanu, kryją się z tym, ponieważ w przeciwnym razie znaleźliby się poza nawiasem społeczności, wśród której żyją. (...)*
>
> *I tak młodym dziewczynom coraz trudniej jest żyć wedle standardów społeczeństwa francuskiego,*

albowiem te z nich, które nie podporządkowują się obyczajom muzułmańskim, są traktowane nieomal jak prostytutki..."

Tego rodzaju presja, absolutnie niedopuszczalna w ustroju demokratycznym, jest jednak tolerowana przez nasze władze!

Zasadne jest więc sformułowanie wniosku, że mamy tu nie tylko do czynienia z trudnością albo z niechęcią do tego, aby się integrować, lecz z **zakazem integrowania się,** który płynie do wiernych w formie rozmaitych nacisków ze strony ich „liderów". To kolejny dowód na brak tolerancji w islamie - dający o sobie znać także w obrębie muzułmańskiej wspólnoty. **W islamie bowiem nie istnieje wolność!**

Państwo na wskroś wyznaniowe

Problem zatem nie dotyczy „asymilacji obcokrajowców" we Francji czy w Europie, lecz jest związany konkretnie z **muzułmanami,** reprezentującymi *odmienną kulturę i religię.* Ów problem został trafnie scharakteryzowany w artykule pt. *„Integracja czy asymilacja?"*, który ukazał się na łamach miesięcznika *„Permanences":*

„Asymilacja ludności, która napływała [do nas] od końca XIX w. do połowy XX w. nie nastręczała większych trudności, gdyż była to imigracja z krajów europejskich (głównie z Polski i z Włoch), ***wyrastających ze wspólnej kultury chrześcijańskiej.*** *Natomiast dziś gros emigracji pochodzi z krajów trzeciego świata - przede wszystkim z czarnej Afryki i z Maghrebu. Jest to* ***ludność w głównej mierze mu-***

zułmańska, z której tylko niewielka część asymiłuje się w ramach społeczeństwa francuskiego(*„Permanences*list. 2000).

Podobne, niewesołe wnioski wyciąga Maurice Landrieux, teolog, znawca świata arabskiego i trzeźwy obserwator:

> *„Prawda jest taka, że [wspólnota muzułmańska], niepodatna na jakiekolwiek wpływy, nie zmieszała się [z naszym społeczeństwem] tak, jak woda miesza się z winem: pozostaje oddzielona, jak woda w szklance, do której nalano oliwy. (...). Znając tedy naturę islamu,* ***im więcej będzie Arabów-muzulmanów, tym bardziej będą się oni opierali asymilacji.*** *A myślę, że należy wręcz powiedzieć:* ***dopóki będą muzułmanami, będą nieugięci*** *" („Le Trompe-1'œil de F islam",* Lethielleux, s. 63 i 77).

Więc o ile zdarza się, że *czasami, w indywidualnych przypadkach,* muzułmanie integrują się w społeczeństwie zachodnim, tj. przyswajają sobie jego kulturę i zwyczaje, to przecież nie sposób mówić ogólnie o „integracji islamu"! **Niepodobna, żeby islam mógł się integrować, skoro wiadomo, co jest jego fundamentalnym założeniem: polega ono właśnie na radykalnym „dystansowaniu się": jego naczelną zasadą jest sprzeciw wobec wszystkiego, co jemu obce, co pozostaje poza nim!**

Dlatego przypadki owych nielicznych muzułmanów, integrujących się w ramach kultury zachodniej, a tym samym dystansujących się od agresywnych zasad islamu, w których zostali wychowani, zawsze pozostaną wyjątkowe - tym bardziej, że islam pilnuje swoich „owieczek", niezależ-

nie od tego, gdzie się znajdują... **Islam przenigdy nie zechce się integrować - z tej prostej przyczyny, iż w ten sposób utraciłby swoją tożsamość opartą na negacji, a w konsekwencji przestałby istnieć.**

Niemożliwy do znalezienia modus vivendi

Trudny do obronienia jest również inny stereotyp: ten mianowicie, że gdyby uszanować jakiś „próg tolerancji", po przekroczeniu którego dany kraj nie mógłby przyjmować kolejnych imigrantów bez uszczerbku dla spoistości społeczeństwa, integracja muzułmanów nie nastręczałaby większych trudności niż integracja Portugalczyków czy Włochów. Również z tym stereotypem rozprawia się autor cytowanego artykułu z *„Permanences":*

> *„Owszem [nastręczałaby], ponieważ dla muzułmanów religia, społeczeństwo i państwo tworzą nierozerwalną całość.* ***Państwo nie może być inne niż wyznaniowe.*** *(...). Laickość jest pojęciem obcym islamowi (zresztą nie ma w języku arabskim takiego słowa), a szariat, który obowiązuje każdego muzułmanina, jest zarazem kodeksem prawa kanonicznego, kodeksem prawa cywilnego, prawa handlowego itd.* ***Jak zatem można być obywatelem francuskim szanującym prawo, a jednocześnie muzułmaninem? Jest tutaj oczywista sprzeczność."****(„Permanences",* list. 2000).

Odpowiadając na pytanie, czy w ostateczności nie można by się zastanowić nad dostosowaniem islamu do społeczeństw zachodnich i nad znalezieniem jakiegoś *„modus vivendi*Raphaelle de Neuville streszcza całe zagadnienie w sposób nie pozostawiający złudzeń:

„ Wydaje się to trudne, ponieważ dla muzułmanina Koran zawiera boskie przesłanie, podyktowane Mahometowi przez anioła Gabriela, a tym samym jest „ nietykalny". Jest to przedwieczna księga (tj. istniejąca od zawsze - jeszcze na długo przed objawieniem); to „Słowo Boga, które stało się Księgą" — a więc coś niezmiennego. Od X w. interpretacja pism jakby zastygła w niezmienionym kształcie, co rodzi poważny problem dostosowania islamu do wymogów nowoczesności.

Zresztą Koran nie jest tylko przeszkodą w integracji. On przecież nawołuje muzułmanów do zawojowania świata! ***To istne samobójstwo: pozwolić milionom wyznawców, w których religię wpisany jest prozelityzm, na to, by zamieszkali pośród społeczeństwa, które będą usiłowali 'nawracać'!"****(„Permanences",* list. 2002).

Jest to, w rzeczy samej, *zbiorowe* samobójstwo: narodowe i międzynarodowe!

Zagrożona przyszłość

Czy można, nie narażając się na ogromne ryzyko, pozwolić na osiedlanie się u siebie nieprzebranej rzeszy mężczyzn i kobiet, którzy nie mają zamiaru integrować się z kulturą kraju, do którego przybyli, a co gorsza, są negatywnie nastawieni do jego wartości? Możemy tylko podpisać się pod wypowiedzią Gerarda Gireau, który wtórując paru zachodnim myślicielom powiedział coś, co może równie dobrze mieć zastosowanie do innych państw z naszego kręgu kulturowego:

> *„Francja powinna okazywać gościnność tylko tym, którzy akceptują jej podstawowe wartości"* - dodajmy, wartości na wskroś chrześcijańskie!

Czy w takim razie możemy się łudzić, że odmowa integracji ze strony wyznawców religii, której naturę dobrze poznaliśmy, tudzież ich niechęć do asymilacji, nie przysporzy w dalszej perspektywie poważnych problemów krajom, które tak chętnie udzieliły im gościny? Słynny dziennikarz Jean-Pierre Peroncel-Hugoz, będący też wybitnym politologiem i religioznawcą, ukazuje w artykule pt. *„Czy XXI wiek będzie muzułmański?"* przykłady takich prób „pokojowego współistnienia", które zakończyły się konfliktem zbrojnym, i zwraca uwagę, że jeśli chodzi o Francję:

> *„mnożą się postawy roszczeniowe, a jednocześnie wzmagają się pewne odruchy wspólnotowe, co nie wróży nic dobrego na przyszłość."*

Nie waha się też przestrzegać:

> ***„Takie wielokulturowe społeczeństwo wystawia na ciężką próbę jedność kraju i pokój wewnętrzny."*** (*„Spectacie du Monde"*, styczeń 2000).

Są to słowa złowieszcze, ale niestety zasługujące na to, by potraktować je poważnie!

Integrowanie się czy narzucanie się?

Jak uczy historia, niechęć do integrowania się ze strony rozmaitych mniejszości zawsze rodziła konflikty w społeczeństwach, wśród których te mniejszości przebywały. Tym bardziej dotyczy to społeczności muzułmańskiej, gotowej narzucać się większości niezależnie od tego, z kogo się ona składa - o czym również pisze J.-P. Peroncel-Hugoz we wspomnianym artykule: wskazuje on

na niebezpieczeństwo związane z hegemonicznymi zakusami islamu, które mogą dochodzić do głosu także w warunkach ustroju demokratycznego, i podkreśla iluzoryczność nadziei na integrację z uwagi na **prawdziwe intencje tej religii, czyli jej zamiar narzucania się innym nawet w kraju, gdzie pozostaje w wyraźnej mniejszości.** Peroncel-Hugoz przestrzega i przypomina

> *„...co działo się na Cyprze, gdzie 100 tysięcy Turków, zadarłszy z 600 tysiącami Greków stanowiących rdzenną ludność [wyspy], doprowadziło do rozpadu państwa cypryjskiego na dwie równe części."*

Przywołane wydarzenia opatrzył on następującym komentarzem:

> ***„Ten przykład świetnie pokazuje, jak ile widziane są przez muzułmanów organizmy państwowe kierowane przez nie-islamską mniejszość "***

i podkreślił, że nie chodzi tutaj o odosobnione zjawisko:

> *„Z podobnej „reakcji odrzutu" zrodził się Pakistan, a obecnie analogiczna groźba wisi m.in. nad Rosją, Filipinami, Kenią czy Nigerią."*

Tak więc pozorna „integracja" stanowi dla islamu jedynie fazę przejściową, swego rodzaju „trampolinę", punkt wyjścia do **narzucenia swoich porządków wszelkimi dostępnymi metodami!**

Niemożliwe współistnienie

Zresztą dla przywódców islamskich jest czymś oczywistym, że nie może być mowy o żadnej integracji

wewnątrz nie-islamskiego społeczeństwa, gdyż stawką jest tożsamość islamu, zgodnie z Deklaracją Alii Izetbegovica, prezydenta Bośni (pierwszej republiki islamskiej w Europie, wspartej przez Amerykanów!) z 1970 roku:

> ***„Nie jest możliwy pokój ani współistnienie między religią islamską a nie-islamskimi instytucjami społecznymi bądź politycznymi "***

Trudno o bardziej klarowne oświadczenie...

Skoro *„ nie jest możliwy pokój*właściwie jest to **równoznaczne z wypowiedzeniem wojny,** co tylko potwierdza naszą tezę na temat *dżihadu*, jako *nieodłącznego od islamu.* W świetle powyższej deklaracji wojna jest wpisana w islam i toczy się przeciw *wszystkiemu*, co nie jest islamskie.

Ponadto *„nie jest możliwe współistnienie"* - a to oznacza, że muzułmanie muszą wybierać! Są oni tego świadomi, i większość zapewne już wybrała: swoją decyzję ogłosi nam **w dniu „d"** („d" jak „dżihad")!

Szariat: prawo „nieintegrowalne"

Na dowód, że islam nie poddaje się integracji, a w rezultacie muzułmanie przebywający na Zachodzie bronią się przed nią „rękami i nogami", powołam się na świadectwo zamieszczone przez Philippe'a Aziza w jego książce pt. *„Le paradoxe de Roubaix",* gdzie przytacza on wypowiedź młodego studenta socjologii pochodzenia algierskiego:

> *„Nie możemy zaakceptować waszych praw, gdyż są one niezgodne z prawami Koranu.* ***Muzułmanie mogą kierować się wyłącznie przepisami szańatu. "***

Należy odnotować, że muzułmanie mają jedną zaletę, wypowiadają się w sposób bardzo jasny. Owijanie w bawełnę, będące ulubionym zajęciem zachodnich pięknoduchów, nie jest w ich stylu. Zaiste, ten młody człowiek, mający sprecyzowane plany na przyszłość, nie skąpi konkretów:

> *„Będziemy podejmować działania, żeby **sięgnąć po tę władzę,** która się nam należy. Zaczniemy od Roubaix, które jest w 60 procentach miastem muzułmańskim. Po wyborze muzułmańskiego mera ogłosimy Roubaix enklawą muzułmańską i **narzucimy** tam szariat wszystkim mieszkańcom."*

Jeżeli „władza się im należy", to naturalnie, powinni sobie ją wziąć, choćby siłą! Ale posłuchajmy dalej:

> *„Co do mniejszości chrześcijańskiej, będą oni na statusie dhimmi - będą stanowić odrębną kategorię. Chrześcijanie będą mogli odzyskać wolność, tj. wykupić się dzięki specjalnej daninie."*

Tu z góry należą się słowa podziękowania!

Słynne *„wierz albo giń"*, czyli sztandarowe hasło islamizacji, z myślą o chrześcijanach (oczywiście tych, których będzie „na to" stać) może ulec pewnej modyfikacji - a więc:

> *„ Wierz, **płać** albo giń! "*

Obecnie wielu muzułmanów tak się rozzuchwaliło, że mają czelność przedstawiać owo „ulgowe traktowanie" jako „przejaw islamskiej tolerancji" albo jako „troskę o nie-muzułmanów"! Chyba pora się zastanowić, czy żyjemy jeszcze w wolnym kraju, a przynajmniej w kraju demokratycznym? I czy wciąż przebywamy we Francji?

Żeby nie powstało wrażenie, że ów młodzieniec zamierza się patyczkować, przytaczam jeszcze jeden ciekawy fragment jego wypowiedzi:

> *„Aktualnie na Uniwersytecie w Lille tworzymy specjalne brygady, których zadaniem będzie nawracanie opornych mieszkańców Roubaix - chrześcijan i żydów - aby przyjęli naszą religię. Tego bowiem chce Allah... Ci, którzy odmówią przejścia na islam,* ***zostaną potraktowani jak należy."***

Skoro „Allah tego chce", to jakież mogą być powody, by mu odmawiać? Co do zwrotu *„zostaną potraktowani jak należy*jego rozszyfrowanie pozostawiam czytelnikowi (zapewne ma on już jakieś wyobrażenie)...

Realny problem ze społecznością muzułmańską

Nie może być już dłużej wątpliwości, że za znaczną część bolączek, z jakimi musimy się dziś zmagać w społeczeństwach zachodnich, odpowiada bezpośrednio islam. Jego nietolerancyjne zasady, systemowy sprzeciw i negatywny stosunek do integracji czynią zeń automatycznie *generatora turbulencji i konfliktów*, i to w jakimkolwiek społeczeństwie nie-islamskim.

Najlepszy dowód, że ***tylko*** wspólnoty muzułmańskie nastręczają na Zachodzie poważnych problemów. Nie jest to bynajmniej ocena wartościująca, lecz stwierdzenie faktu. Przykładowo **wspólnota portugalska, włoska czy hiszpańska po osiedleniu się w Anglii, Francji albo w Niemczech (w ramach wielkiej emigracji zarobkowej, która miała miejsce w połowie XX w.) nie stwarzała nigdy większych**

problemów. Gdyby ktoś podnosił, że w tym przypadku chodzi o wspólnoty typu zachodniego, o identycznym podłożu kulturowym, łatwo jest odeprzeć ten argument, wskazując, że jakoś nie zdarzają się skargi na pozostałe wspólnoty, też bardzo liczne, a pochodzące z całkiem innego kręgu kulturowego - a więc na Chińczyków, Japończyków, Wietnamczyków, Laotańczyków, Malgaszów czy Antylczyków.

Nie mam też zamiaru stygmatyzować kultury arabskiej, dopatrując się w niej czynnika uniemożliwiającego integrację. Wiemy przecież, jak wielu arabskim chrześcijanom, przebywającym zarówno w Europie, jak i w Stanach Zjednoczonych, udało się zintegrować z kulturą zachodnią i że niejednokrotnie pełnią oni tam odpowiedzialne funkcje. Z kolei **chrześcijańskie wspólnoty arabskie nie stwarzają żadnych problemów w krajach muzułmańskich:** zachowują się one bardzo dyskretnie, co nie zmienia faktu, że często są prześladowane.

A jeśli ktoś zamierza wskazywać na przykład społeczności czarnoskórych Amerykanów, która tak często daje się we znaki spokojnym mieszkańcom USA, będzie to tylko „woda na nasz młyn": większość obywateli krajów czarnej Afryki nie wyznaje dziś bowiem religii animistycznych (wbrew temu, co się na ogół sądzi), lecz islam, ponieważ w ostatnich dziesięcioleciach Afryka została poddana bardzo ostrej islamizacji, o czym będzie jeszcze tutaj mowa. **A zatem źródło problemu jest tylko jedno: jest nim islam!**

Wszystko postawione na głowie

Tak więc większość problemów, z jakimi przychodzi się nam borykać na Zachodzie, zawdzięczamy społeczności muzułmańskiej. Konsekwencje tej niezdolności

integracyjnej islamu w warunkach ustroju demokratycznego są widoczne w naszych zachodnich krajach. Wprawdzie póki co ludność muzułmańska stanowi tam mniejszość, ale tworzy skupiska, czyli koncentruje się w pewnych dzielnicach, gdzie usiłuje rządzić się własnymi prawami (a ich prawem jest, jak wiadomo, szariat). W rezultacie powstają „strefy o wysokim udziale ludności muzułmańskiej", nazywane też coraz częściej *„strefami wyjętymi spod prawa" („zones de non-droit").*

Co tak naprawdę znaczy owo wyrażenie i *co się za nim kryje właśnie od strony prawnej*? Czy wszyscy są tam pozbawieni praw? A jeśli tylko niektórzy, to kto? Otóż okazuje się, że jedynymi, którzy są tam pozbawieni praw (prawa do pobytu, a nawet prawa do przejścia ulicą) są niemuzułmanie. Bo nie jest tak, żeby to muzułmanie byli tam pozbawiani prawa pobytu i nie sądzę, by gdziekolwiek na Zachodzie istniały strefy, gdzie to muzułmanie mieliby zakaz wstępu! Tak więc do wszystkich „stref' muzułmanie mają swobodny dostęp - inaczej, niż w przypadku rdzennych mieszkańców, czyli ludzi Zachodu! A wydawało mi się, że wciąż jesteśmy na Zachodzie...

Nazwijmy rzecz po imieniu: **na Zachodzie rdzenna ludność ma „strefy dozwolone" i „strefy zakazane", podczas gdy dla napływowej ludności, a konkretnie dla muzułmanów, wszystkie strefy są dozwolone:** mają oni wszędzie prawo wstępu, i w ogóle przysługują im *wszelkie* prawa!

Ale francuskie wyrażenie *„zone de non-droit*" brzmi niejednoznacznie — i chyba o to właśnie chodzi: łatwiej w ten sposób uśpić naszą czujność... Tymczasem owe **„strefy wyjęte spod prawa" są w gruncie rzeczy „strefami pra-**

wa muzułmańskiego"! Innymi słowy strefami, w których nie-muzułmanie są pozbawieni wszelkich praw!

A kiedy islam dostatecznie się rozszerzy, ogłosi pewnego dnia, że całe terytorium Zachodu stanowi jedną wielką *„zone de non-droit*" (na wzór tego, co funkcjonuje w świecie arabskim). Oto nagle dla rodowitego mieszkańca terytorium jego własnego kraju stanie się zakazane! Więc chyba dobrze zrobi, jeśli wyemigruje... Tylko dokąd?

Niebezpieczne strefy

Trzeba jednoznacznie stwierdzić, że we wszystkich *strefach prawa muzułmańskiego* nie-muzułmanie są nieustannie narażeni na rozmaite agresje, nagabywania i naciski, o czym można się przekonać czytając prasę lokalną (ponieważ wielkie gazety ogólnokrajowe jakoś dziwnie nie chcą się tym zajmować). Owa presja wywierana na nie-muzułmanów ma często charakter szykan i jest obliczona na to, żeby łatwiej było im „podjąć decyzję" o przeniesieniu się w inny rejon... dzięki czemu za jakiś czas nie będą to tylko strefy prawa muzułmańskiego, lecz po prostu *strefy muzułmańskie.*

Ileż razy słyszymy o owych skandalicznych zajściach, kiedy to spokojni ludzie są „usilnie namawiani" do opuszczenia dzielnicy, w której mieszkali od wielu lat! Napaści, szantaże, kradzieże, gwałty, rozboje, zastraszanie są tam „na porządku dziennym". Jak w tych warunkach może być mowa o pokojowym współistnieniu z muzułmanami? Przestańmy się wreszcie oszukiwać! Większość z nich wcale nie zamierza żyć w pokoju i

zgodzie pośród ludzi Zachodu: chcą oni żyć wyłącznie wśród muzułmanów!

A ileż to razy dowiadywaliśmy się (co prawda prawie nigdy z głównych mediów) o całych rodzinach, które po wielu latach trudnego współżycia z sąsiadami decydowały się na wyprowadzkę z tych „zakazanych" dzielnic? Żeby podać tylko jeden przykład z bardzo wielu: ostatnio w pasażu handlowym „dzielnicy imigrantów", która znajduje się nieopodal naszego domu, po raz kolejny wybito szyby wystawowe sklepów należących do Francuzów. Ocalały jedynie witryny w sklepach sprzedawców tureckich. Zapewne niedługo tylko oni będą się parali handlem w tej dzielnicy...

I jeszcze mają czelność nam, mieszkańcom Zachodu, wmawiać rasizm!

Oryginalne rozwiązanie

Jakoś nie widać „wysiłku w kierunku integracji" ze strony muzułmanów koncentrujących się w owych strefach, tudzież ze strony władz, które ich tam „meldują". Jednocześnie słyszymy, jak nasi politycy nieustannie mówią o *integracji islamu*\ Czy są oni takimi nieukami, że nie poznali nigdy zasad tej religii? Kiedy się rządzi jakimś krajem, powinno się mieć jakieś pojęcie o tradycjach i o mentalności przebywających w tym kraju mniejszości, choćby po to, by móc spełniać ich oczekiwania. Otóż nasi rządzący powinni wiedzieć, że dla muzułmanów mówienie o „integracji islamu" jest wielkim nietaktem - przede wszystkim dlatego, że **jest to ostatnia rzecz, której by sobie życzyli!**

A jeżeli to nie wynika z ignorancji, to sprawa przedstawia się jeszcze gorzej. Niestety, są podstawy, by sądzić, że właśnie inne przyczyny wchodzą tutaj w grę...

Być może politykom rządzącym naszym krajem dlatego nie udaje się rozwiązać tego węzła gordyjskiego, jakim jest integracja islamu, że nie potrafią we właściwy sposób sformułować zagadnienia. Otóż mam wrażenie, że sami muzułmanie mogliby im podsunąć zarówno „pytanie", jak i „odpowiedź", która nie jest z pewnością aż tak trudna! Oni sami już ją znaleźli, albowiem przybywszy tłumnie, w liczbie 15 tys. osób, na wezwanie islamskich organizacji działających we Francji do centrum Bourget pod Paryżem (a działo się to 25 grudnia 1993, czyli w Boże Narodzenie!), zabrali się dziarsko do pracy nad następującym zagadnieniem:

„Jak zintegrować Francję z islamem, zamiast nieustannie dążyć do zintegrowania islamu z Francją? "

Takie zadanie byłoby nawet łatwiejsze do wykonania przy obecnym stanie rzeczy. Więc tylko patrzeć, jak nasi politycy podchwycą ten pomysł i wkrótce odpowiedni projekt ustawy trafi do Zgromadzenia Narodowego!

Islam a społeczeństwo

Czy naprawdę zależy nam na tym, by nasze zachodnie społeczeństwa zostały ukształtowane na modłę społeczeństw arabskich, gdzie rządzą niepodzielnie islamskie reżymy? Czy chcemy zakosztować tych wspaniałych owoców? Niektóre z nich postanowiłem przybliżyć w nadziei, że część czytelników, dla których ta perspektywa

nie jest aż taka straszna, w porę się zreflektuje i zweryfikuje swoje nastawienie.

Zacofanie

Czy jest choćby jeden kraj muzułmański, który nie byłby dotknięty niedorozwojem i nędzą? Czy spotkaliście się z produktami „made in Maroc" albo „,made in Egypt", nie licząc pudełek z daktylami czy papirusów z wizerunkami faraonów? A czy wiecie, że w krajach muzułmańskich jedna trzecia ludności składa się z analfabetów, zaś pośród kobiet wskaźnik analfabetyzmu sięga 80%? Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego żaden kraj muzułmański (podkreślam: ***żaden)*** nie produkuje samochodów ani samolotów i dlaczego większość z nich nie rozwija jakiegokolwiek sektora związanego z nowoczesnymi technologiami?

Oriana Fallaci dodaje:

> *„Ta góra [jaką jest islam] przez ostatnie czternaście wieków ani drgnęła! Nie wyrwała się ze swojej drętwoty; nie otwiera się na zdobycze cywilizacji;* ***nie chce nic słyszeć o wolności, sprawiedliwości, demokracji i postępie.*** *Góra ta, pomimo skandalicznego bogactwa jej królów (vide Arabia Saudyjska****), wciąż wegetuje w nędzy, tkwi w obskurantyzmie (...) i w analfabetyzmie*** *(w krajach mu-, zułmańskich wskaźnik analfabetyzmu sięga 60-80 procent), tak iż do większości muzułmanów informacje docierają jedynie w formie rysunków satyrycznych i kłamstw mollahów. Wreszcie ta góra, spoglądająca na nas zazdrośnie, w skrytości ducha urzeczona naszym sposobem życia, obarcza nas od-*

powiedzialnością za swoje własne ubóstwo materialne i intelektualne, za swe zacofanie i degradację." („La Rage et l'Orgueil", Plon, s. 30-31).

Potwierdzenie tego stanu rzeczy znajdujemy też u Annie Laurent:

„Społeczeństwa żyjące zgodnie z wymogami islamu znajdują się w opłakanym stanie. (...). Z badań przeprowadzonych w ostatnich latach na zlecenie instytucji międzynarodowych wyłania się bardzo ujemny bilans: ***analfabetyzm, ubóstwo kulturalne i ekonomiczne, masowe bezrobocie wśród młodzieży, system monopartyjny, nieprzestrzeganie praw człowieka, ubezwłasnowolnienie kobiet, ograniczanie swobód obywatelskich, cenzura itp."*** *(„L'Homme Nouveau"* z 19 wrz. 2004).

Uziemione rakiety

Krótko mówiąc, wszystkie kraje islamskie funkcjonują w warunkach dyktatury, a nędza i niedorozwój są tam nieodłącznym elementem „krajobrazu". Czy przyczyn tej sytuacji należy upatrywać wyłącznie w egoizmie krajów rozwiniętych albo w niekorzystnym położeniu geograficznym? Ibn Warraq i Guy Hennebelle polemizują z tą hipotezą, zadając naszym braciom muzułmanom parę celnych pytań retorycznych:

„Dlaczego cały miliard muzułmanów, który zamieszkuje kulę ziemską, jest rządzony przez autorytarne reżymy?

Dlaczego islamowi nie udaje się, pomimo ogromnych złóż ropy naftowej i innych [bogactw].

wyrwać z zacofania? Odkręcacie kota ogonem, wskazując na wielkiego Szatana i na małych Szatanów - będących jakoby przyczyną waszej niedoli!

Jak to się dzieje, że pozbawiona wszelkich surowców Japonia dochrapała się pozycji drugiej potęgi gospodarczej świata, podczas gdy muzułmańskim krajom arabskim i afrykańskim, siedzącym na „czarnym złocie", nie udaje się ruszyć z miejsca?

Wielki pisarz algierski Kateb Yacine ironizował, pisząc o minaretach, że są to „rakiety, które nigdy nie wystartują..."

Systemowe ubóstwo

Należy dodać, że dla władców panujących w krajach islamskich bieda nękająca tamtejszą ludność niekoniecznie jest czymś złym! Co więcej, zależy im na tym, by się utrzymywała - mają w tym bowiem swój interes: tania siła robocza jest wszak rzeczą nader pożądaną dla tych szejków i sułtanów, którzy lubią odłożyć „trochę grosza" na swoich kontach bankowych, najlepiej w Szwajcarii...

Bo jak inaczej wytłumaczyć fakt, że tak bogate w surowce mineralne kraje, których zyski z eksploatacji złóż ropy naftowej idą w miliardy dolarów, są zamieszkiwane przez biedaków i nędzarzy?

Oczywiście, tę biedę będzie się próbowało maksymalnie ukryć przed zachodnią opinią publiczną. Gdy Amerykanin lub Europejczyk przybywa do Egiptu w ramach zorganizowanego wyjazdu turystycznego, z kańskiego lotniska do Muzeum Archeologicznego wiezie go

klimatyzowany autokar długą i szeroką aleją, wysadzaną palmami i kwitnącymi krzewami. Ale gdy turystom przyjdzie do głowy pomysł, żeby zboczyć nieco z głównej trasy, i zagłębiwszy się jakieś sto metrów w sąsiednią dzielnicę wysiądą na parę minut, by „zakosztować autentycznej atmosfery Kairu", uderzy ich fetor rozkładających się odpadów, wyzierające z każdego zaułka oznaki nędzy, tudzież widok całej masy bezczynnych mężczyzn (wskaźnik bezrobocia jest w krajach arabskich trzy, a nawet czterokrotnie wyższy niż w Europie!), leniwie przesiadujących na kawiarnianych krzesłach rozstawionych po chodnikach. Nie inaczej jest w większości pozostałych metropolii krajów arabskich!

Więc żeby nie dochodziło do zderzania wyobrażeń z rzeczywistością, władze tych krajów starają się uniemożliwić kontakt obcokrajowców z tubylcami. Po cóż mają później iść w świat nie zawsze „entuzjastyczne" impresje z owych konfrontacji! Moim znajomym dziennikarzom, którzy pojechali kręcić reportaż z okazji wizyty Papieża Jana Pawła II w Kairze (1999), zabroniono filmowania ubogich dzielnic. Został im przydzielony „opiekun", który dbał o to, by nie zostały utrwalone przez kamerę jakieś „nieciekawe" sceny. Toteż nie udało się im zarejestrować żadnego obrazu świadczącego o głodzie, smrodzie i ubóstwie (a zwłaszcza widoku walających się odpadów) - kazano im bowiem kierować obiektyw wyżej, tak, by przybliżyć europejskim widzom „miejską architekturę" stolicy Egiptu...

Słowem, nędzarze są utrzymywani w nędzy i zdani na łaskę i niełaskę dyktatorskich rządów. **Dla nich ich własny kraj jest jednym wielkim więzieniem,** z którego tylko bardzo rzadko udaje się im wydostać. A zatem ci,

których widujemy w Europie, zaliczają się do największych szczęściarzy i *najlepiej sytuowanych* obywateli swoich krajów! Podobną charakterystykę można prześledzić w dowolnym, odwiedzanym przez nas kraju muzułmańskim.

Muzułmanin, któremu odebrało mowę

W tych krajach uciskanych przez despotyczne reżymy życie codzienne jest tak pełne udręk, że tubylcy, gdy tylko nadarzy się okazja, nie wahają się ani chwili, by stamtąd uciec. To nie przypadek, że na Zachodzie mamy do czynienia w szczególności z napływem obywateli krajów arabskich, z czego 90%, to muzułmanie! Skoro islam jest dla nich „wszystkim" (jak deklarują), skoro jest tak wspaniały, to dlaczego chcą być jak najdalej od islamskich reżymów, masowo emigrując, i dlaczego *ludzi Zachodu nie ciągnie jakoś do osiedlania się w krajach muzułmańskich*? A czy będąc kiedyś w kraju arabskim nie zauważyliście, jak tamtejsza ludność uwija się wokół was, licząc na napiwek lub żebrząc o kontakt *w celu ułatwienia im wyjazdu na Zachód'?*

Podczas jednego z moich pobytów w Egipcie młody muzułmanin zaczął mnie przekonywać do islamu. Kiedy zorientowałem się, że nie da mi spokoju, zanim mnie nie nawróci, odezwałem się do niego w następujący sposób:

> *„A czy nie jest tak, że gdyby dzisiaj granice Egiptu nagle zostały otwarte, do wieczora nie pozostałby w kraju ani jeden Egipcjanin?"*

Młodzieniec zaniemówił. Przez kilka sekund nie wiedział, co mi odpowiedzieć. Na jego ustach błąkał się

wymuszony uśmiech. Wyraźnie chcąc zakończyć rozmowę, przyznał tuż przed rozstaniem ze mną:

„Co prawda, to prawda..."

Bo co innego mógł odpowiedzieć? Przecież nie potrafił ukryć, że *on sam, podobnie, jak jego rodacy,* pragnąłby wyemigrować ze swojego - ***muzułmańskiego przecież*** - kraju i szukać schronienia w ***„krainie niewiernych"***\ Konsternacja i wstyd sprawiły, że musiał dać za wygraną i zejść mi z oczu, albowiem wrażenie dumnego i żarliwego muzułmanina, jakie chciał przede mną sprawić, mogło w nazbyt widoczny sposób lec w gruzach...

Przestańmy w końcu karmić się mrzonkami, żyć marzeniami o jakimś *islamie idyllicznym „ze szczyptą egzotyki*Zdobądźmy się na odwagę, żeby szeroko otworzyć oczy, a przynajmniej - powróćmy z obłoków na ziemię!

Mało „nauki", dużo mitów

Oszałamiający postęp osiągnięty przez światową naukę na przestrzeni ostatnich dwustu lat dodatkowo uwydatnił mizerię islamu i jego prawie całkowitą niezdolność do uczestniczenia w procesie zmieniania społeczeństw. Istotnie, od początku ery nowożytnej nie można zaliczyć na jego poczet żadnego ważnego odkrycia naukowego. Znów pozwólmy scharakteryzować ową sytuację Orianie Fallaci, u której trzeźwość oceny idzie w parze z ciętym, „dziennikarskim" językiem:

„No i wreszcie nauka. Ta nauka, która w ciągu niewielu stuleci dokonała tak fantastycznych od-

kryć (...). Silnika, telegrafu, elektryczności, radu, ra-i/Za, telefonu, telewizji nie zawdzięczamy mollahom czy ajatollahom. Chyba, że się mylę? Podobnie, jak parostatków, pociągów, samochodów, samolotów, statków powietrznych, którymi docieramy na księżyc, na Marsa, i sam Bóg jeden wie, dokąd jeszcze dotrzemy. (...) Nie inaczej jest z przeszczepami serca, wątroby albo płuc, z metodami leczenia nowotworów, z odkryciem genomu (...). I nawet, jeśli to wszystko uznać za kupę śmieci (czego ja bym akurat nie zrobiła), spójrzmy w takim razie, co niesie z sobą ta druga kultura - muzułmańska? Co w niej znajdujemy? ***Szukajcie, ile chcecie; jeśli o mnie chodzi, ja tam znajduję tylko Mahometa z jego Koranem (...).*** *(„La Rage et rOrgueil",* Plon, s. 100-101).

Zaś fanom cywilizacji muzułmańskiej, którym wpojono przekonanie, że w przeszłości wniosła ona ogromny wkład kulturalny i naukowy w inne cywilizacje, trzeba powiedzieć, że również w tym przypadku mamy do czynienia z mitem i że warto bliżej się temu przyjrzeć... W rzeczywistości kultura **arabska,** która przed nadejściem islamu przeżywała niebywały rozkwit, zaczęła później gwałtownie podupadać i dziś możemy dostrzec już tylko jakieś resztki bezpowrotnie minionej świetności.

Muzułmanom, którzy nadal żyją owym mitem „chlubnej karty islamu" w dziedzinie nauki czy matematyki, Oriana Fallaci podaje kilka przykładów, które nie pozostawiają złudzeń:

„To nie wasi przodkowie wynaleźli liczby. Wymyślili oni sposób zapisywania liczb, który także i my, niewierni, przyjęliśmy. Również matematykę nie

oni sami wynaleźli: mniej więcej w tym samym czasie została ona odkryta przez wszystkie stare cywilizacje: w Mezopotamii, Indiach, Chinach, Grecji, Arabii, Egipcie, w państwie Majów... Czas skończyć z tymi opowiadaniami, bo z której strony by nie spojrzeć, i tak wychodzi na to, że ***wasi przodkowie pozostawili nam co najwyżej parę ładnych meczetów i religię, która*** *z* ***pewnością nie zapisała się złotymi zgłoskami w historii myśli*** *(...)." („La Rage et rOrgueil",* Plon, s. 101-102).

Od siebie dodam jeszcze coś, czego autorka wolała w tym miejscu nie dopowiadać - a mianowicie, że przodkowie dzisiejszych muzułmanów pozostawili za sobą **morze krwi kilku milionów męczenników...**

Właśnie teraz chciałbym potraktować o tym nieco szerzej.

Analiza socjologiczna

Męczeństwo chrześcijan na terytoriach podbitych przez islam

Jak już stwierdziliśmy, społeczeństwa islamskie są poddane reżymom totalitarnym, niezależnie od nazw przyjętych dla określenia owych państw („kalifaty", „monarchie", „emiraty", „republiki" itd.). I tak było zawsze, odkąd islam zaczął realizować swoje ambicje polityczne. **Konsekwencje „ducha walki" i konkretyzację zasad dżihadu można obserwować już teraz w krajach arabskich, gdzie obowiązuje szariat.**

Codzienna rzeczywistość

Bo jak konkretnie wygląda w krajach islamu życie mniejszości niemuzułmańskich, w tym zwłaszcza chrześcijan?

Tym, co zdumiewa podczas pierwszych kontaktów z ludnością chrześcijańską zamieszkującą w krajach muzułmańskich jest odruch lęku przed tym, żeby się „nie wydać". Często gdy schodzi się na tematy polityczne lub religijne, jest się zaskoczonym reakcją chrześcijan, a mianowicie tym, jak zaczynają się oni rozglądać, jakby

chcąc się upewnić, że nie są podsłuchiwani, albo jak podchodzą do okna, by zamknąć okiennice. **Cóż stało się tam z wolnością słowa, i w ogóle z wolnością?**

Na samym początku z ust owych chrześcijan usłyszycie wypowiedzi utrzymane w tonie bardzo „oficjalnym" - takie, jakie są im narzucone przez reżym polityczno-religijny, czyli takie, z powodu których nie grożą im nieprzyjemności. A więc będą wam mówić, że *„wszyscy są mili, piękni i młodzi*"... Sam nieraz słyszałem takie wypowiedzi:

> *„Tu nie ma żadnych napięć ani problemów między chrześcijanami a muzułmanami; żyjemy w pełnej zgodzie, jak bracia."*

Ale gdy zagości wzajemne zaufanie, tzn. ustanie lęk przed zadenuncjowaniem, „oficjalny ton" znika i języki powoli się rozwiązują. Wtedy od wypowiedzi typu:

> *„ Wszyscy jesteśmy tutaj braćmi i doskonale się rozumiemy",*

nasi chrześcijańscy rozmówcy przechodzą do zwierzeń bardzo gorzkich, a nawet wstrząsających, jak te, które miałem okazję słyszeć wielokrotnie w krajach arabskich:

> *„Siedzimy tu jak na rozżarzonych węglach; jesteśmy szykanowani przez islamskie władze. Jak bardzo pragnęlibyśmy wyrwać się z tego środowiska, gdzie życie stało się po prostu nieznośne! "*

Status „dhimmi"

Aktualny status chrześcijan

Warto tutaj przypomnieć, że w większości krajów muzułmańskich chrześcijanie mają oficjalnie bądź nie (co na to samo wychodzi!) status *„dhimmi"*. Oznacza to, że mimo upływu wielu stuleci traktowani są tak samo, jak w pierwszych latach po islamizacji, tzn. **nie posiadają oficjalnego „obywatelstwa", a w związku z tym nie przysługują im te same prawa, co muzułmanom.**

Ów status *„dhimmi"* skazuje nie-muzułmanów na gorsze warunki społeczne od tych, w których funkcjonują muzułmanie, będący w państwach islamskich jedynymi „pełnoprawnymi obywatelami". Chrześcijanie są jedynie „tolerowani" i w większości krajów muzułmańskich nie przysługuje im właściwie żaden status prawny. Ich prawa cywilne są zatem mocno ograniczone, o ile nie są ich w ogóle pozbawieni. I tak w wielu krajach nie mogą się oni ubiegać o żadne odpowiedzialne stanowiska w administracji i nie mają prawa składać pozwów przed sądem ani zgłaszać jakichkolwiek roszczeń. Przeciwnie, **są winni niemal wiernopoddańczą uległość muzułmanom,** w związku z czym zdarza się, iż są upokarzani w miejscach publicznych. Jest to więc *de facto* status porównywalny ze statusem niewolnika.

Dhimmi często muszą płacić podatki, z których muzułmanie są zwolnieni. Zresztą samo to słowo pochodzi od *„dziesięciny"* (łc. *decima,* fr. *dime*), ponieważ chrześcijanie są obowiązani oddawać islamskim władzom jedną dziesiątą swoich dochodów. Owa dziesięcina może być zinterpretowana jako *„podatek od niemuzułmańsko-*

ści", gdyż tylko nie-muzułmanie muszą ją odprowadzać. **Czy to normalne, żeby musieć płacić specjalną daninę, której nie ściąga się od pozostałych mieszkańców, i to jeszcze nie będąc pełnoprawnym obywatelem?**

Anne-Marie Delcambre pisze:

„Zbyt wiele miejsca zajęłoby wymienianie wszystkich zakazów oraz wszystkich upokorzeń, do jakich dochodzi w związku z taką zależnością „ochrona-haracz" *(to inny sposób ujmowania „statusu dhimmi"). Więc wymienię tylko [obowiązujący chrześcijanina] zakaz posiadania islamskich ksiąg religijnych i dyskutowania o nich z muzułmanami; zakaz posiadania służących muzułmańskich, ponieważ muzułmanin nie może być poddany nie-muzułmaninowi. Poślubienie muzułmanki przez żyda albo chrześcijanina bądź utrzymywanie z nią stosunków płciowych było dawniej karane śmiercią; taką samą karą było zagrożone przejście muzułmanina na chrześcijaństwo(„L'Islam des interdits",* DDB, s. 51).

I choć obecnie nie wszystkie islamskie kraje przyznają się otwarcie do utrzymywania owego statusu, to w rzeczywistości nadal on obowiązuje, co ujawnia się w najprzeróżniejszych sytuacjach. Ostatecznie normą wciąż jest *szariań*

Religia w dowodzie

W krajach muzułmańskich dyskryminacja daje o sobie znać na poziomie indywidualnym, ale w jeszcze większym stopniu na płaszczyźnie politycznej i społecznej, czyli w sferze publicznej. Przede wszystkim dla odróżnienia muzułmanina od pozostałych mieszkańców **w**

większości krajów islamskich każdy musi mieć wpisane do dowodu osobistego swoje wyznanie! A ponieważ do załatwienia czegokolwiek w urzędzie czy podczas składania wniosku o zatrudnienie konieczne jest pokazanie dowodu tożsamości, jest się stale „na cenzurowanym". Otwiera to, jak łatwo się domyślić, pole do rozmaitych nacisków i do dyskryminacji, której ofiarą padają w pierwszym rzędzie chrześcijanie.

Trudno zliczyć wszystkie upokorzenia i krzywdy, wyrządzane regularnie w krajach islamu mniejszościom chrześcijańskim, niestety przy niemal całkowitej obojętności wspólnoty międzynarodowej, co ustawicznie podkreślam! Za to milczenie, a także za przedstawianie nieprawdziwego obrazu sytuacji, szczególną odpowiedzialność ponoszą zachodnie media. Ci, którzy z tego powodu cierpią i wiedzą, że odmawia się im niektórych praw właśnie ze względu na ich wyznanie, mają prawo się dziwić, dlaczego te media nie biją na alarm z powodu „dyskryminacji religijnej", jak zwykły czynić we wszystkich przypadkach, gdy podobna rzecz spotykała muzułmanów przebywających na Zachodzie.

Ale czy na Zachodzie widziano kiedyś podobne zwyczaje? **Czy klientów załatwiających sprawy w banku albo interesantów zgłaszających się do zakładu ubezpieczeń społecznych pyta ktoś o wyznanie?** Czy każe się muzułmanom płacić specjalne podatki z tej racji, że wyznają inną religię niż większość Francuzów? Przecież jako pierwsi takim praktykom przeciwstawiliby się oni sami, czyli rodowici Francuzi! A czy cudzoziemcy są w naszych krajach pozbawiani prawa do życia i czy odbiera się im z powodu rasy bądź religii zasiłki, dzięki którym mogą się całkiem nieźle urządzić? Przecież jest wręcz odwrotnie! Cudzoziemiec korzysta z takich praw i

przywilejów, iż niedługo rodowici Francuzi zapragną być cudzoziemcami, i niewykluczone, że chociażby po to, żeby jakoś przeżyć, niektórzy z nich będą zmuszeni uciekać się do takich sztuczek!

Kairscy „gałganiarze"

Przykładowo w Egipcie chrześcijanin nie może nawet marzyć o posadzie w administracji. Chcąc się jakoś utrzymać, musi szukać pracy w firmach prywatnych, w nadziei, że ktoś zechce go zatrudnić. To powoduje, że na rynku pracy ma on pozycję szalenie niekomfortową. Jednocześnie nie przysługuje mu żadna opieka społeczna ani możliwość odwołania się od decyzji pracodawcy, gdy ten postanowi np. zwolnić go z dnia na dzień. Większość chrześcijan jest więc skazana na klepanie biedy i tylko dzięki wzajemnej pomocy udaje im się przeżyć - czy to w Egipcie, czy w innych krajach Bliskiego Wschodu!

Jeśli chodzi o osiemnastomilionowy Kair, wspólnota koptyjska (ok. 30 tysięcy chrześcijan) odpowiada tam za oczyszczanie miasta. Widuje się ich zarówno nocą, jak i dniem, jak odziani w łachmany, często razem z dziećmi, przemierzają dzielnice miasta z ciągniętym przez osła wózkiem, na który wrzucają śmieci **zbierane gołymi rękami.** Mieszkają oni w najnędzniejszej dzielnicy przedmieść, nazywanej *„dzielnicą śmieciarzy"*, w warunkach urągających wszelkim zasadom higieny, wśród smrodu wydobywającego się z gór odpadów, które są sortowane od rana do wieczora przez dzieci i ich rodziców. Ta wspólnota, znana we Francji pod egzotyczną nazwą *„kairscy gałganiarze* stała się znana dzięki działalności siostry Emmanuelle, która z ogromnym poświęceniem starała się nieść pomoc owym nędzarzom.

Egipski rząd zakazuje odwiedzania tej dzielnicy obcokrajowcom. I zapewne ma swoje powody!

Gdy w kwietniu 2000 roku kilku znajomych dziennikarzy dotarło tam przy okazji wizyty Jana Pawła **II** w Egipcie, zabroniono im filmowania. Jeden z nich, reżyser, podjechał tylko po swoją koleżankę, która udała się w to miejsce wraz ze mną. Nie zdawał sobie sprawy z tego, co zastanie. A zobaczywszy to, głęboko poruszony i zdjęty litością, rozpłakał się jak dziecko! Trwaliśmy kilka minut w milczeniu, do momentu, aż opanuje swoje emocje. Kiedy już mógł mówić, powiedział:

„Nie wiedziałem, że może istnieć aż taka nędza!"

Był to dziennikarz jeżdżący sporo po świecie, więc niejedno już widział...

Szykanowanie chrześcijan

Można byłoby podawać niezliczone przykłady dyskryminacji w krajach muzułmańskich, gdzie litera stoi przed duchem, czyli nakaz religijny przed miłością bliźniego. W ten sposób dochodzi do sytuacji najbardziej paradoksalnych i krzywdzących. Podam tylko garść przykładów, aby czytelnik mógł się przekonać, że pod rządami islamu dyskryminacja religijna jest na porządku dziennym.

Jakże często w tych krajach chrześcijanie wchodzący do sklepów muzułmańskich nie są obsługiwani albo spotykają się z nieżyczliwym przyjęciem. Ale zdarzają się gorsze „niespodzianki", takie, jak zatrucie pokarmowe spowodowane substancjami dodanymi do produktów spożywczych! Przeto z ostrożności wielu stara się korzy-

stać wyłącznie ze sklepów chrześcijańskich. Czy można więc mówić tutaj o „pokojowym współistnieniu"? Pewien afrykański biskup podczas wykładu, który był adresowany do grona osób zorientowanych w temacie, opowiedział, jak w jego kraju muzułmańscy właściciele stacji benzynowych sprzedają paliwo wyłącznie swoim współwyznawcom, w związku z czym chrześcijanie są mocno „uziemieni": nie mogą np. podejmować pracy zarobkowej w zbyt odległym miejscu. To, co przytoczyłem, to zaledwie mała próbka przeciwności, a raczej szykan, z jakimi chrześcijanie muszą się zmagać na co dzień, mieszkając w Krainie Półksiężyca.

Dodam tylko, że chrześcijanie nie mogą liczyć na pomoc którejkolwiek z islamskich organizacji charytatywnych, zresztą bardzo nielicznych - im bowiem wolno jest troszczyć się wyłącznie o muzułmanów. A więc wszystkim rządzi stale ta sama logika: „niewierny" jest „nieprzyjacielem Allaha", więc lepiej nie dawać takiemu nawet pożywienia, aby nie narazić się Allahowi. W islamie walka (choćby bratobójcza!) stoi zawsze przed braterstwem.

Wzmaganie się przemocy i nienawiści

Zresztą ostatnio w krajach arabskich przemoc i nienawiść skierowana przeciw mniejszości chrześcijańskiej znacznie się nasiliły, co ma związek z konfliktem izraelsko-palestyńskim. Jego głównymi ofiarami są właśnie chrześcijanie! Dzisiaj w całym świecie arabskim, który z powodu tego konfliktu osiągnął nieomal stan „wrzenia", stali się oni obiektem rozmaitych ataków ze strony muzułmanów, ponieważ są kojarzeni z „żydowskim najeźdźcą". A więc nie dość, że w reżymach islamskich

spotykają ich nieustannie szykany i niechęć otoczenia, co przyczynia się m.in. do ich ubóstwa, to jeszcze dochodzą do tego wzmożone, wrogie reakcje i prześladowania.

Pewna chrześcijanka z Egiptu zwierzyła mi się niedawno, że od początku konfliktu jest stale nękana przez swych muzułmańskich kolegów, którzy nazywają ją „sojuszniczką syjonistów". Od kilku lat musi na okrągło wysłuchiwać w pracy koranicznych sur, odtwarzanych z magnetofonu, przy czym nie wolno jej nawet tknąć tego urządzenia! Dodatkowo na swoim biurku znajduje każdego ranka nowy werset Koranu. Codziennie spotykają ją też te obelgi ze strony kolegów, a poza tym od pewnego czasu ktoś próbuje kopać pod nią dołki, żeby doprowadzić do jej zwolnienia. Tylko gdzie znajdzie inną pracę, aby móc wyżywić rodzinę? Kobieta wyznała mi, że:

„pracuje w stanie permanentnego strachu i żyje w takim stresie, że straciła apetyt i zwraca jedzenie..."

Podkreślam raz jeszcze: trzeba zobaczyć z bliska, jak tam wygląda życie, a nie spoglądać na islam przez lornetkę i dalej śnić, wciąż tylko oddawać się utopiom!

Bez zasłony

Również wskutek wojny między USA a Irakiem chrześcijanie znaleźli się „pod obstrzałem" muzułmanów. Przytoczę tylko dwa fakty, które miały miejsce niedawno: pewna młoda kobieta, podróżująca kairskim metrem, weszła jak zwykle do jednego z dwóch wagonów z przodu składu, przeznaczonych dla kobiet. Na następnym przystanku wsiadła kobieta odziana od stóp aż po czubek głowy,

tak iż nie było jej nawet widać oczu. Zaczęła recytować na głos wersety z Koranu i kazała także innym kobietom powtarzać za nią, co większość bez szemrania uczyniła. Po kilku wersetach zwróciła się do stojącej obok dziewczyny z pytaniem, dlaczego nie powtarza. Ta odparła, że jest chrześcijanką, a poza tym nie nosi zasłony, „więc to chyba mówi samo za siebie". Wtedy muzułmanka wznowiła recytację zapamiętale i jeszcze głośniej niż poprzednio, co natychmiast podchwyciły pozostałe pasażerki. Ale charakterystyczny, niski głos owej muzułmanki wzbudził u młodej kobiety podejrzenie, że za szczelnie okrytą postacią kryje się mężczyzna...

A oto inny fakt, też dotyczący Egiptu, który równie dobitnie pokazuje wzrost agresji wobec chrześcijan od początku wojny w Iraku. Od pewnego czasu wiele młodych kobiet, które nie noszą zasłony - w tym gimnazjalistek i licealistek - pada ofiarą osobliwego zjawiska: otóż w ich ubraniach pojawiają się ni stąd, ni zowąd spore dziury, których wcześniej tam nie było. Wydaje się, że może to być spowodowane czymś w rodzaju cichej bomby, której działanie polega na uwalnianiu się oparów kwasu. Pewna lekarka opowiedziała mi, jak pewnego razu, gdy robiła zakupy, nagle poczuła, że piecze ją skóra na nodze. Oglądając później to miejsce, ze zdumieniem stwierdziła dużą dziurę wypaloną w spodniach!

Skądinąd dziś coraz łatwiej jest w świecie islamu „namierzyć" chrześcijankę, jako że nasiliła się propaganda nakazująca wszystkim kobietom muzułmańskim, w tym również młodym dziewczynom, noszenie zasłony. Wizerunki muzułmanek w burce coraz częściej pojawiają się na ulicach miast czy to w formie plakatów, czy malowideł albo rysunków ściennych. Dysponuję np. egipskim bank-

notem o nominale 25 piastrów (co stanowi mniej więcej równowartość 4 centów), wręczonym pewnej starszej chrześcijance podczas wydawania reszty, na którym ktoś napisał po arabsku grubym czarnym flamastrem:

> *„Islamska zasłona* ***musi*** *zasłaniać całą twarz."*

Zwracam uwagę na użycie czasownika „musieć", który w islamie oznacza bezwarunkowy nakaz. Zresztą faktem jest, że ostatnimi czasy noszenie islamskiej zasłony zaczęło być w wielu krajach arabskich coraz skrupulatniej przestrzegane. **Przykładowo w Egipcie liczba kobiet stosujących się do tego nakazu wzrosła z ok. 15% w 2000 roku do 95% w 2004!**

Uprowadzenia i gwałty w majestacie prawa

Prawdopodobnie z jakichś ośrodków islamskich wyszła niedawno nowa dyrektywa: w Internecie można natrafić na informację o procederze, *którego istnienie udało mi się w bieżącym miesiącu potwierdzić, jeśli chodzi o Egipt.* Otóż młode chrześcijanki, klientki sklepów odzieżowych, są proszone o podpisanie talonu uprawniającego je do odebrania nagrody, którą rzekomo wygrały kupując ubranie. Niestety, kryje się za tym ponury podstęp! Za parę dni po młodą dziewczynę przyjeżdża policja, by doprowadzić ją **do jej męża... muzułmanina,** albowiem w rzeczywistości podpisany dokument zawierał „umowę małżeńską", która została w międzyczasie zarejestrowana w odpowiednim urzędzie! A ponieważ zgodnie z islamskim „prawem" mąż ma nieograniczoną władzę nad swoją żoną, może też zwrócić się do organów ścigania, by

doprowadziły ją do domu, gdyby nie chciała wrócić do niego dobrowolnie.

Możemy sobie wyobrazić **przerażenie takiej dziewczyny i jej rodziny, której nie przysługuje oczywiście możliwość odwołania się przed sądem, gdyż w islamie status muzułmanina jest rzeczą świętą, natomiast chrześcijanin nie posiada najczęściej żadnego statusu prawnego.** Ale w istocie trudno jest ogarnąć rozmiar tragedii i bólu przeżywanego przez taką rodzinę, której pogwałcono wolność i wiarę, a przede wszystkim - odebrano najbliższą osobę. Wiadomo przecież, że nie „odda się" ona mężowi dobrowolnie, więc będzie bita, a następnie wielokrotnie gwałcona, wykańczana fizycznie i psychicznie.

Dwa takie fakty zostały mnie zrelacjonowane osobiście w ostatnich dniach, podczas mojego pobytu w Egipcie. Pierwsze zdarzenie miało miejsce na terenie prawosławnej parafii w śródmieściu Kairu: ujrzawszy spłakaną kobietę, która wychodziła z cerkwi, podszedłem do niej i spytałem o powód jej smutku. Wyjaśniła mi, że tego samego dnia, po czterech dniach poszukiwań, wróciła do domu córka. Została odnaleziona jedynie dzięki uporowi jej ojca, który pracuje na policji. Jednak od swojego powrotu owa *trzynastolatka*, pozostająca w głębokim szoku i posiniaczona, przestała mówić!

Drugi fakt jest aktualnie weryfikowany przez moje zaufane osoby. Młoda chrześcijanka w wieku ok. 25 lat przepadła bez wieści w tych samych dniach. Wyszła z trzema muzułmańskimi przyjaciółkami i do tej pory nie wróciła. Niestety, znów można się obawiać najgorszego.

Celem popełniania takich zbrodni w kraju, do którego niektórzy zachodni turyści zawijają wspaniałymi statkami pasażerskimi, jest utrzymywanie chrześcijan w pogardzie i poniżeniu, zgodnie z zaleceniami Koranu. **I nigdy żadna z owych zbrodni nie zostanie ukarana przez islamski „wymiar sprawiedliwości":** sami chrześcijanie wiedzą najlepiej, jak daremne jest występowanie tam na drogę sądową; może to im jedynie przysporzyć dodatkowych udręk!

Islam a korupcja

Od egzotycznego bakszyszu do regularnej korupcji

Prześladowania, o których była mowa, są starannie ukrywane przed poczciwymi turystami, którzy z beztrosko błogim wyrazem twarzy zwiedzają te kraje. Zwykle są oni zresztą witani z otwartymi ramionami przez tubylców - wprawdzie kierujących się niekiedy w większym stopniu umiłowaniem do „owego przezabawnego *bakszyszu*", niż autentyczną gościnnością... Oczywiście, nie zamierzam twierdzić, że wielowiekowa tradycja gościnności zupełnie upadła w tych krajach. Chcę jedynie wytknąć to, jak niektórzy usiłują dość instrumentalnie posługiwać się tym stereotypem „typowej wschodniej gościnności".

W rzeczy samej, słynny *bakszysz* jest „przezabawny", ale głównie dla tych, którzy mają sporo gotówki, czyli dla turystów, którzy nie muszą aż tak liczyć się z „drobnymi" wydatkami. Jednak dla uczciwych ludzi mieszkających w krajach muzułmańskich ów

sprawnie działający system wymuszania haraczu jest więcej niż „kłopotliwy", bowiem co i raz zmusza ich do dawania pół-ukradkowo a pół-oficjalnie kwot stanowiących niejednokrotnie ich przysłowiowy „ostatni grosz". **Tymczasem w większości krajów arabskich ten skandaliczny proceder jest w pełni tolerowany, a wręcz wspierany przez władze, gdyż obowiązywanie tej nieformalnej reguły pozwala im *trzymać całą ludność kraju „w szachu***czyli utrzymywać ludzi w niepewności, w biedzie i w uległości. A przy okazji samym rządzącym także „wpada" przy okazji to i owo...

Skutek jest taki, że nie da się załatwić niczego w urzędzie, jeżeli się *nie da* „wymaganego minimum" (czytaj: *odpowiedniego bakszyszu).* Jeśli więc zapomnicie o tej „tradycji", nie uda się wam np. wyrobić potrzebnych dokumentów „w rozsądnym terminie" (czytaj: w najlepszym razie *przed upływem jednego roku).* Słowem - bez bakszyszu ani rusz!

Oliwa niesprawiedliwa

I tak pewnej kairskiej wspólnocie zakonnej nie udało się skorzystać z daru w postaci czterdziestu litrów oliwy pochodzącej z Europy. Oliwa ta, mająca służyć jako paliwo do lamp olejowych używanych w klasztorze, dotarła wprawdzie na lotnisko w Kairze, ale nie została wydana adresatowi.

Zakonnicy wielokrotnie wysyłali swojego pełnomocnika, ale bez rezultatu. Kazano mu przyjeżdżać w innym terminie - za każdym razem podając inny powód: urzędnika nie ma akurat w pracy, przesyłka nie została jeszcze „zarejestrowana", „czegoś brakuje w papierach",

„czekamy na zgodę ministerstwa" itp. W końcu okazało się, że trzeba uiścić „dodatkowe opłaty" (co oznacza rzecz jasna: zapłacić „porządny" bakszysz). Co więcej, wysokość tych „dodatkowych opłat" miała przekraczać wartość samej oliwy! Innymi słowy, biedni zakonnicy nigdy jej nie zobaczyli...

Zorganizowana korupcja, powszechna nieuczciwość i krzycząca niesprawiedliwość, tolerowana i wspierana przez rządzące reżymy: oto bezpośrednie konsekwencje islamskiego systemu, pozbawionego fundamentu *moralnych* zasad.

Sprawiedliwość islamska

A ponieważ w islamie nie ma rozdziału religii od państwa, temu ostatniemu przypada rola obrońcy i promotora islamu, czyli również jego zasad, zaś **prawo cywilne jest traktowane jako wyraz „woli Allaha".** Wolę tę znamy na podstawie Koranu i haditów („autentycznych" słów Mahometa). W efekcie prawo cywilne będzie *z definicji* chroniło muzułmanina i ustawiało na straconej pozycji nie-muzułmanina, niezależnie od charakteru sporu, jaki wyniknął między nimi.

Przy czym należy wyraźnie odróżnić nierozerwalny, ***wewnętrzny związek* między prawem a religią** w przypadku islamu od ***zewnętrznego związku***, jaki mógł występować między tymi dwiema instancjami w Europie pod rządami niektórych monarchii. Otóż ten drugi związek polegał na pewnym porozumieniu między Kościołem a państwem, w myśl którego państwo nie mogło wydawać ustaw niezgodnych z nauczaniem Kościoła. A więc choć obie władze — świecka i duchowa - współpracowały

z sobą, to jednak zachowywały swoją odrębność. Inaczej jest w islamie, gdzie władzę doczesną w sposób absolutny zdominowała władza „duchowa". **Tyle, że nie ma w niej tak naprawdę nic duchowego!** Jest to jedynie zawoalowana forma „świeckości", a nawet materializmu.

W dziedzinie *wymiaru sprawiedliwości* sędzia będzie zatem uważany za „przedstawiciela Allaha". Tym samym „surowość Allaha" będzie się wyrażała w „surowości sędziego", a w „srogich wyrokach sędziego" będzie się widziało „srogie wyroki Allaha". W przypadku procesu między muzułmaninem a chrześcijaninem sędzia nie będzie mógł przyznać racji temu drugiemu, albowiem i tak **jest on już winny swojej „niemuzułmańskości", będącej w islamie największym i niewybaczalnym grzechem.** Jaka więc by nie była wina muzułmanina - choćby miał na rękach krew niewinnych ofiar! - będzie zawsze uważany za *mniej winnego* od nie-muzułmanina. O jakiej zatem „sprawiedliwości" może być tutaj mowa?

Tylko spory między dwoma muzułmanami mogą być rozstrzygane w sposób bezstronny. Natomiast jeśli chodzi o nie-muzułmanów, wiedząc o tych regułach rządzących islamskim „wymiarem sprawiedliwości" wolą oni nie wnosić żadnych spraw do sądu - także wówczas, gdy racja leży ewidentnie po ich stronie! **Bo zgodnie z islamskim „prawem" rację ma zawsze muzułmanin.**

Mój brat Adel

Doskonałą ilustracją takiego właśnie rozumienia „prawa" w islamie jest coś, co przydarzyło się w tym roku mojemu przyjacielowi Adelowi. Jest on prawosławnym chrześcijaninem, właścicielem sklepu w Kairze.

Regularnie spotykały go nieprzyjemności ze strony muzułmanów przechodzących przed jego sklepem, którzy miotali obelgi, pluli, dudnili w szybę wystawową itp. W końcu Adel miał tak serdecznie dość ich agresji, że pomimo napomnień matki, by nigdy nie odpowiadać na takie zaczepki, poskarżył się na policji. Szybko zrozumiał swój „błąd", gdyż **został natychmiast, bez wyroku sądu, wsadzony do więzienia, nie wiedząc nawet, kiedy będzie mógł odzyskać wolność.** Wtedy jego rodzina i przyjaciele zaczęli interweniować u odpowiednich władz, żeby go wypuszczono. Wiele upokorzeń i łez kosztowało to zwłaszcza jego żonę i dzieci. Adel wyszedł na wolność dopiero po dwóch miesiącach, ale nie wcześniej, niż została za niego uiszczona sowita kaucja, na którą zrzucili się bliscy i znajomi. Nastąpiło to niedawno i sam osobiście znam tych ludzi, w tym głównego bohatera.

Oto cierpkie owoce szariatu - islamskiego *ustawodawstwa*, które jest nieodmiennie „pichcone" z koranicznych składników... Reasumując, **w kraju muzułmańskim prawo to islam, cały islam i tylko islam!**

Prześladowania w Górnym Egipcie

Jeśli chodzi o prześladowania, wprawdzie często wszystko odbywa się „po cichu", ale zdarza się także, iż przybierają one charakter całkiem jawny, o czym zaświadcza m.in. ojciec Mazzucchelli, włoski misjonarz działający w Egipcie:

> *„Obecnie w Górnym Egipcie* ***coraz częściej podpalane są domy chrześcijan****, czego efekt jest taki, że albo się przechodzi na islam, albo się emigruje. Ja sam za to, że podczas katechizacji mówiłem młodzieży*

o św. Joannie d'Arc, zostałem uprowadzony i pobity, po czym porzucono mnie na poboczu drogi półprzytomnego i w podartym ubraniu. Mówię o tym dlatego, że obecnie ***takie rzeczy przydarzają się księżom pracującym w krajach islamskich każdego dnia.*** *"*

Ale wiara wielu wschodnich chrześcijan i tak pozostaje niewzruszona, gdyż hartowała się w ogniu przeciwności. Iluż z nich wyznało mi, że przeżyli wyłącznie dzięki Bożemu wspomożeniu i że pośród ucisku doświadczyli nadzwyczajnych łask. Wielu z nich, mieszkających w Afryce bądź w Azji, musiało w ostatnich dziesięcioleciach opuścić w pośpiechu swe plądrowane i podpalane przez muzułmanów wioski, aby ujść, jeżeli nie z dobytkiem, to przynajmniej z życiem!

Przypomnę o głośnych wydarzeniach, jakie rozegrały się w styczniu 1999 roku w Koszy (Grn. Egipt), gdzie ponad trzystu koptów zostało brutalnie napadniętych przez watahę muzułmanów. Dwudziestu spośród owych chrześcijan zmarło w męczarniach. Krążący po Europie film, na którym widać okaleczone ciała tych prawosławnych chrześcijan koptyjskich obu płci i w różnym wieku, od starców aż po dzieci, budzi doprawdy przerażenie! Nakręcono go podczas ekshumacji zwłok; jest tam pokazane i objaśnione, w jaki sposób każda z ofiar była wymyślnie torturowana, zanim nastąpiła śmierć. **Są to w takim samym stopniu trudne do zniesienia obrazy, jak i trudne do zrozumienia czyny.**

Skądinąd arabskim archeologom dobrze znane jest pejoratywne określenie *„sine kości"* oraz to, do kogo się ono odnosi. A odnosi się ono do chrześcijan i jest dziś chętnie używane przez „zwykłych" muzułmanów, którzy

w ten sposób szydzą ze swoich chrześcijańskich współobywateli. Dowiedziałem się od pewnego archeologa, jaka jest geneza tego określenia: wzięło się ono stąd, że w krajach arabskich podczas wykopalisk natrafia się często na szkielety chrześcijan o charakterystycznym, sinym zabarwieniu, co wskazuje na ich męczeńską śmierć. Zadawane razy i stosowane tortury powodowały wybroczyny, i taka „zsiniała" krew rozchodziła się później po całym organizmie; przenikała głęboko, aż do wnętrza nabrzmiałych kości, nadając im niebieskawe zabarwienie. **Efekt jest tak trwały, że można to stwierdzić nawet po wielu wiekach, natknąwszy się na szczątki chrześcijańskich męczenników, które archeolodzy wciąż odnajdują w różnych częściach świata, na historycznych obszarach islamizacji.**

Piękne widoki zachodniego turysty a ponure realia

Szykany administracyjne, wsadzanie do więzień, uprowadzenia, rozmaitego typu nękanie są chlebem powszednim chrześcijan mieszkających w krajach muzułmańskich - przy zupełnej obojętności zachodniego świata, albo przy braku zainteresowania wynikającym z **ignorancji, o którą szczególnie dbają media. Wykazują się one tutaj (trzeba to po raz kolejny podkreślić) wprost haniebnym tchórzostwem!**

Kiedy do tych krajów przyjeżdżają wożeni autokarami, zachodni turyści, starannie unika się pokazywania im przerażających realiów. Są zatem „oszołomieni" i „urzeczeni", gdy oprowadza się ich (maksymalnie izolując od kontaktów z tubylcami) po najciekawszych zabytkach i atrakcjach turystycznych. Toteż wracają na ogół pełni niezapomnianych, cudownych wrażeń z owych

zorganizowanych wycieczek, które są zorganizowane tak perfekcyjnie, że turysta nie ujrzy nędzy, w jakiej żyją tamtejsi mieszkańcy i nie będzie miał okazji dowiedzieć się o krzywdach ani o zbrodniach, które są popełniane być może w bezpośrednim sąsiedztwie ich hotelu! *W takich warunkach* oczywiste jest, że można być pod wrażeniem „wyjątkowego uroku" tych egzotycznych krain...

Meczety w Mostarze

Oprócz najróżniejszych form nacisku, stosowanych w tych krajach w ramach nachalnej islamizacji, warto też zwrócić uwagę na fakt, iż kraje arabskie finansują budowę dziesiątek tysięcy meczetów na całym świecie, albo na to, że **w niektórych wioskach afrykańskich zmusza się mieszkającą tam ludność do codziennego uczęszczania na modły do meczetu!** Poza tym w całym świecie muzułmańskim (ze szczególnym uwzględnieniem krajów arabskich) stawia się meczety tak, by przylegały one bezpośrednio do chrześcijańskich świątyń albo szkół, ażeby chrześcijanie musieli nieustannie wysłuchiwać „nadawanych" z minaretów, koranicznych sur. Jest to jeszcze jeden wyraz islamskiej woli zapanowania nad chrześcijaństwem, aczkolwiek akcentowanie tego w ten dodatkowy sposób może sprawiać wrażenie przesadnego, a w każdym razie zbytecznego...

Kilka dni temu wracający z Bośni francuscy pielgrzymi opowiadali mi, co ku swojemu zdziwieniu i przerażeniu zastali w Mostarze: *„Od ostatniego roku pojawiło się tam mnóstwo meczetów. Rosną dosłownie jak grzyby po deszczu*/" Kiedy szli jedną z centralnych alej tego miasta, na odcinku kilkuset metrów naliczyli ich aż sześć, a wszystkie „lśniły nowością"!

Jak widać, muzułmański rząd tego kraju, który został zainstalowany przed blisko dziesięciu laty z pomocą Stanów Zjednoczonych, nie ma żadnych skrupułów, by narzucać się z islamem chrześcijańskim mieszkańcom Bośni, nadal stanowiącym przecież większość! Bo jak zawsze, **islam po prostu nie liczy się ze zdaniem i z odczuciami nie-muzułmanów.** Pozostaje on też zawsze wierny swojej dewizie: **wszędzie, wszelkimi dostępnymi metodami, narzucać swoją dominację: mniejszościom dominację własnej większości, a większościom dominację własnej mniejszości!**

Praca, ale nie dla wszystkich

Ponieważ sam podczas pielgrzymki do Bośni nawiązałem kontakt z chrześcijanami z Mostaru, dowiedziałem się od nich, jak od momentu dojścia do władzy **islamski rząd bośniacki systematycznie usuwa ze stanowisk chrześcijan, aby obsadzać je „swoimi", czyli muzułmanami.** Również osoby przychodzące żebrać do miasteczka, w którym byliśmy zakwaterowani, opowiedziały nam, że straciły pracę wskutek wprowadzonych przez rząd, dyskryminacyjnych przepisów, które uderzają w chrześcijan.

Także jedna z osób należących do personelu naszego ośrodka powiedziała nam, że teraz do swojej nowej pracy musi dojeżdżać codziennie 50 kilometrów, co jest dla niej dużym utrudnieniem, gdyż nie posiada własnego środka transportu, a tam, gdzie mieszka, praktycznie nie funkcjonuje zbiorowa komunikacja. Wielu chrześcijańskich Bośniaków znajduje się dzisiaj w podobnym, czasem wręcz tragicznym położeniu, gdyż nagle zostali oni pozbawieni środków do życia, a poza tym natrafiają na

mur ze strony nieprzyjaznych im urzędników. Słowem, **cały czas mamy do czynienia z tym samym, islamskim scenariuszem: rozpychać się, zastraszać, na różne sposoby uciskać chrześcijan.**

A ponieważ Bośnia leży w Europie, trudno nie zdawać sobie sprawy, że ta muzułmańska enklawa może wkrótce stać się źródłem poważnych problemów. **Islam jest ze swej natury zaborczy, tylko w tym się realizuje - więc jeżeli stawia swoją stopę na kontynencie europejskim, nie wróży to nic dobrego!**

Islam a wolność wyznania

Ankieta przeprowadzona z inicjatywy Jana Pawła II

Życie chrześcijan wśród społeczeństwa islamskiego jest więc pasmem udręk, toteż słuszne było nazwanie ich przez Papieża Jana Pawła II *„bohaterami wiary"*. Tenże Papież, który zlecił przeprowadzenie szeroko zakrojonej ankiety poświęconej męczennikom XX wieku, nie wahał się już na początku swego pontyfikatu stwierdzić, że *„nigdy nie było ich tylu, co dziś"* i że jest ich nawet *więcej niż w pierwszym okresie działalności Kościoła.* Warto w związku z tym zapoznać się z książką podsumowującą wyniki owej ankiety, pt. *„Oddali życie za Wiarę" („lis sont morts pour leur Foi'* wydawn. Plon). Studium to ukazuje, oprócz licznych rzesz męczenników systemu komunistycznego, ofiarę chrześcijan ciemiężonych w świecie islamu. Jak wielokrotnie podkreślał ten święty Papież:

„Nigdy, od czasów katakumb, chrześcijanie nie byli tak prześladowani, jak właśnie w XX wieku!"

Obszarami, na których najczęściej dochodzi do przemocy wobec chrześcijan - z czego większość obywateli państw zachodnich nie zdaje sobie sprawy - są niektóre kraje azjatyckie; na terenie Azji obserwuje się bowiem coraz silniejszą ekspansję islamu: od Pakistanu i Indii (gdzie udział ludności muzułmańskiej jest bardzo wysoki) po Sri Lankę, a zwłaszcza Indonezję. W drugiej kolejności należy wymienić kraje arabskie Środkowego Wschodu i Północnej Afryki.

Na przykład Pakistan, kraj utworzony w 1947 r. w wyniku oderwania części terytorium Indii (po to, by niepodzielnie panował tam szariat), stale prześladuje niewielką mniejszość chrześcijańską. Latem 2001 r. aresztowano tam kilku chrześcijan przybyłych z Zachodu, ponieważ znaleziono przy nich egzemplarze Biblii. Zostali oni skazani na śmierć pod zarzutem „szpiegostwa" i tylko dzięki naciskom międzynarodowej opinii wyrok nie został wykonany. A czy na Zachodzie zdarzają się przypadki muzułmanów skazywanych za posiadanie Koranu (którego, ze względu na jego niebezpieczne treści, nawet nie sposób porównywać z Biblią)?

Z kolei jeśli spojrzymy na sytuację w Afryce, a zwłaszcza w Sudanie i w Nigerii, gdzie chrześcijanie stanowią mniej więcej połowę ludności, okaże się, że z powodu prześladowań zostało tam zgładzonych przez jedną dekadę kilka milionów chrześcijan: prawie tyle, co podczas II Wojny Światowej! Tymczasem świat i główne media milczą... **Właśnie w cieniu tej przedziwnej zmowy, za którą kryją się brudne interesy i zwykłe**

tchórzostwo, może się dokonywać ludobójstwo na tak ogromną skalę!

I można byłoby tak wymieniać bardzo długo kraje, w których islamskie jarzmo jest przyczyną wielkiego ucisku. Bieżące informacje na ten temat są zamieszczane regularnie przez czasopisma chrześcijańskie; można ich także szukać w Internecie. Właśnie wszedłem na jedną ze stron internetowych, które się tym zajmują, i znalazłem takie oto zestawienie faktów:

> *„Chrześcijanie masakrowani w Serbii przez muzułmanów bośniackich i przez Albańczyków; chrześcijanie zabijani w Timorze i uprowadzani na Filipinach;* ***księża mordowani w różnych krajach Afryki****; u nas „wojna przedmieść" toczy się w najlepsze... Z kolei sułtan Maldiwów (tych wysp przypominających konfetti, rozsianych po Oceanie Indyjskim) wprowadził właśnie w swoim państwie islamski szariat i wydala Portugalczyków, którzy jak na jego gust są wciąż zbyt chrześcijańscy!" („l'Electron libre").*

Kto nie słyszał dotąd o takich prześladowaniach i aktach przemocy, mających miejsce w różnych częściach globu - jak chociażby o tych, do których dochodzi w Iranie, gdzie w imię Allaha mollahowie każą skracać o głowę „zatwardzialców" na ulicach i placach miast?

Największe niebezpieczeństwa

Nie sposób tutaj wymienić wszystkich przejawów dyskryminacji, które uderzają w mniejszości niemuzułmańskie, od Maroka i Indonezji poprzez Kosowo czy

Iran, aż po Indie, Pakistan bądź niektóre państwa wywodzące się z byłego ZSRS. **Wszędzie, gdzie panują islamskie reżymy, krzywdy i ucisk są na porządku dziennym.**

Trzeba też przypomnieć, że **w żadnym z krajów muzułmańskich nie-muzułmanie nie posiadają statusu pełnoprawnych obywateli, dlatego mogą być bezkarnie znieważani, więzieni bez wyroku sądu, torturowani itp.**

Odnotujmy jedynie kilka najpoważniejszych zdarzeń z ostatnich dziesięcioleci. Tylko w roku 1965 pół miliona Indonezyjczyków było torturowanych, a następnie zostało zabitych, po tym, jak *wspierany przez USA* rząd islamski dał wojskowym muzułmańskim wolną rękę, jeśli chodzi o postępowanie z nie-muzułmanami. Dodam, że niektóre opisy przedstawione przez świadków tych makabrycznych czynów są zbyt drastyczne, abym je tutaj zamieścił. **Do takich czynów mogą być zdolni wyłącznie ludzie o umysłach przenicowanych przez systematyczne „pranie mózgów".**

Watykan, który od czasu do czasu bije na alarm, pragnąc obudzić sumienie społeczności międzynarodowej, interweniował m.in. w lutym 2002 roku ustami kardynała Tucciego w sprawie Sudanu — kraju, gdzie gen. Numeiri, muzułmanin wykształcony we Francji (zupełnie tak, jak jego irański odpowiednik, Ajatollah Chomeini, jeśli ktoś tego nie pamięta!), od kilkunastu lat urządza krwawą łaźnię niemuzułmańskiej ludności, przy czym ludobójstwo to jest umyślnie ukrywane przed zachodnią opinią publiczną:

> *„Od wielu lat mają miejsce w Sudanie, za sprawą muzułmańskiego rządu, okrutne prześlado-*

wania czarnej ludności Południa: zarówno chrześcijan, jak i animistów, oznajmił kard. Tucci w wypowiedzi dla Radia Watykańskiego. Do końca roku 2000 wojna domowa, która toczy się od 1983 r. między arabską i muzułmańską Północą a Południem zamieszkiwanym przez chrześcijan i animistów, ***kosztowała życie około 2 milionów osób."***

Odnosząc się do ewentualnej interwencji ONZ, kard. Tucci informuje, że:

„Komisja Praw Człowieka ONZ pochyliła się Z troską nad tym problemem

ale zarazem wyraża sugestię, że jej działania powinny zostać wsparte:

„przez ***prawdziwą*** *międzynarodową kampanię na rzecz wyjaśnienia, jak faktycznie przedstawia się sytuacja w Sudanie."*

Wreszcie chcę zwrócić uwagę, że zwłaszcza w Indiach, ale też w pozostałych krajach azjatyckich, mnóstwo dzieci jest wykorzystywanych przez muzułmanów jako tania siła robocza, a poza tym **wiele młodych dziewczyn, niekiedy wręcz dziewczynek, jest sprzedawanych do haremów na terenie Indii, Pakistanu, Arabii Saudyjskiej czy Indonezji.**

Jedna z wielu metod: czystki etniczne

Co do „czystek etnicznych", które przypominają jako żywo rozwiązania nazistowskie, to również od tej metody islam nie stroni, jeśli może to być skuteczny śro-

dek do realizacji odwiecznego „zamysłu Allaha". I tak m.in. w Macedonii następuje „ *wymiana ludności*" w celu *„ujednolicenia"* pod względem etnicznym poszczególnych obszarów, które mają stać się *„czysto słowiańskie", „czysto albańskie"* itd. Na to „czyszczenie" przymyka oczy zarówno ONZ, jak i ICTY (Międzynarodowy Trybunał Karny dla byłej Jugosławii). W Bośni niemuzułmańska ludność (jak również ta muzułmańska, ale uznana za zbyt „umiarkowaną") została zaraz po objęciu władzy przez Aliję Izetbegovića „przemieszczona" aż do Afganistanu, dzięki czemu może tam dostać prawdziwą „szkołę koraniczną"; natomiast na ich miejsce sprowadzana jest cała masa „świadomych", islamskich rodzin afgańskich. Można powiedzieć, że islam czerpie tutaj z wzorców zarówno nazizmu, jak i komunizmu.

Przestańmy więc mówić, że do tego typu metod uciekają się jakieś „ugrupowania islamistów", albowiem także w tym przypadku nie ulega żadnej wątpliwości, że to jak najbardziej oficjalne czynniki - a więc **władze muzułmańskie** - stoją za takimi działaniami. Tak jest dziś i tak było dawniej!

Chrześcijanie więzieni za swoją wiarę

Jeżeli jednak ktoś nadal sądzi, że prześladowania w krajach islamu należą do przeszłości albo że państwa muzułmańskie „zmagają się" z integryzmem, który ku ich szczeremu ubolewaniu daje o sobie znać tu i tam, to za watykańskim „zenit.org" (7 luty 2002) podam całkiem świeży przykład represji stosowanych wobec chrześcijan za to tylko, że są chrześcijanami:

„ Jak donosi międzynarodowa agencja Fides (organ Kongregacji ds. Ewangelizacji Narodów), W Arabii Saudyjskiej po sześciu miesiącach zwolniono z więzienia i wydalono z kraju grupę chrześcijan. Fides podkreśla, że w ten sposób zakończyła się ***gehenna 14 chrześcijan (...), których oskarżono o propagowanie wiary*** *(co jest oficjalnie uważane za „zbrodnię"). Zostali oni zatrzymani przez saudyjską policję religijną w Dżeddzie między lipcem a wrześniem 2001. Wszyscy byli zagranicznymi robotnikami zatrudnionymi w firmach saudyjskich. Spotykali się w swoich domach, żeby wspólnie się modlić. (...).*

Christian Solidarity Worldwide (CSW), stowarzyszenie występujące w obronie chrześcijan na całym świecie, poinformowało, że ***przeciwko tym uwięzionym nigdy nie został sformułowany oficjalny akt oskarżenia. Pozbawiono ich prawa do spotkania z przedstawicielami konsulatu, zaś w więzieniu byli traktowani w sposób nieludzki.***

Z kolei organizacja Middle East Concern przypomina, że po generalnej amnestii ogłoszonej w grudniu 2001 r. przez króla saudyjskiego Fahda w związku z zakończeniem Ramadanu władze obiecały chrześcijanom, że zostaną uwolnieni, jednak „na Gwiazdkę" cofnęły swoją obietnicę. ***W ramach tejże amnestii zwolniono*** *z* ***więzień ponad 12 tys. osób, ale nie owych chrześcijan. (...).***

Saudyjscy urzędnicy twierdzą, że chrześcijanie mogą spotykać się prywatnie na modlitwie, niemniej ***policja religijna - jak dowiadujemy się z tych samych źródeł - często aresztuje tych, którzy tak czynią."***

Wolno zatem spytać, gdzie niektórzy zachodni intelektualiści dopatrzyli się w islamie wolności religijnej?!

Prześladowania w samym sercu islamu

Jest to tylko jeden spośród tysięcy innych przykładów prześladowań, które mają miejsce w krajach islamu każdego dnia - przy czym o zdecydowanej większości z nich opinia publiczna na Zachodzie nigdy się nie dowiaduje. Przebijają się tylko nieliczne informacje, jak ta przytoczona przed chwilą, co zawdzięczamy głównie pewnym stowarzyszeniom usiłującym zaalarmować społeczność międzynarodową. Zresztą czytelnik sam może stwierdzić, odwołując się do własnych obserwacji, że takie sprawy rzadko zyskują rozgłos, a jeśli już, to jedynie wówczas, gdy jakaś instancja polityczna bądź religijna wysokiego szczebla godzi się interweniować, tzn. gotowa jest użyć swego autorytetu, by doprowadzić do szczęśliwego finału jakiejś bulwersującej sprawy. **Ale iluż innych, bezimiennych chrześcijan, o których nigdy się nie dowiemy, gnije dziś w więzieniach i pada ofiarą nieludzkiego traktowania?** Światowe media zapewne nie pochylą się nad ich losem; nie poświęcą im żadnej uwagi!

Jak więc widzimy, to państwa muzułmańskie, czyli najbardziej autorytatywne czynniki oficjalnego islamu, są odpowiedzialne **w pierwszym rzędzie** za prześladowania niemuzułmańskich mniejszości, w tym zwłaszcza mniejszości chrześcijańskiej. To one **nieustannie represjonują** - a nie, jak próbuje się nam wmawiać, bliżej nieokreślone „grupki ekstremistów". Integryzm muzułmański leży bowiem „w samym sercu" islamu - a nie na obrzeżach, gdzie działają te czy inne odłamy. **Islam jest ze swej natury systemem ucisku i prześladowań, zaś pewne ugrupowania terrorystyczne dają tej rzeczywistości jedynie najbardziej spektakularny wyraz.**

Amnesty International regularnie donosi o krzywdach wyrządzanych przez muzułmańskie władze niemuzułmanom w krajach arabskich, na Środkowym Wschodzie, w Afryce czy w Azji. Przynajmniej w trzech krajach arabskich chrześcijanie pozbawieni są **wszelkich** praw: w Iranie, w Pakistanie i w Arabii Saudyjskiej. W tym ostatnim kraju są oni wsadzani do więzień bez wyroku, a często również torturowani. Jak dowiadujemy się z raportu Amnesty International opublikowanego w lipcu 1993:

> *„ W Arabii Saudyjskiej w ciągu trzech ostatnich lat chrześcijanie byli aresztowani i więzieni na ogół bez wyroku, za to jedynie, że w sposób pokojowy dawali wyraz swoim przekonaniom religijnym.* ***Wielu podczas pobytu w więzieniu było torturowanych albo biczowanych. "***

André Goffart, Brukselczyk, który na islamskiej ziemi spędził wiele lat, pisze w liście do władz kościelnych swojego kraju:

> *„ Co do mnie, posiadam Koran po arabsku - taki, jakiego używają wykształceni muzułmanie - i potrafię odróżnić jego rzetelny przekład. Spędziłem osiem lat swojego życia w kilkunastu krajach muzułmańskich, w trzech zaś pracowałem, z czego aż siedem lat w Arabii Saudyjskiej. W tym kraju mój kościół,* ***to był kościół katakumb...***

Czyż Arabia Saudyjska nie jest „stolicą" islamu, zaś jej władcy - gwarantami i stróżami czystości wiary muzułmańskiej? Więc czy mamy tu do czynienia z działalnością niezależnych, ekstremistycznych grup, które od czasu do czasu przeprowadzają jakąś „akcje", czy raczej

z ustawicznymi represjami, które dokonują się „w majestacie prawa"? I czy takie systematyczne prześladowanie oraz takie przepisy dyskryminujące chrześcijan nie są typowe dla wszystkich krajów islamu?

Może komuś się wydaje, że niektóre kraje muzułmańskie, *które się tak przyjemnie i beztrosko zwiedza,* są oazami autentycznej wolności? Może on ulec takiemu złudzeniu, o ile nie wie, że np. w Maroku, które należy do krajów muzułmańskich najczęściej odwiedzanych przez zachodnich turystów, karze się grzywną albo więzieniem tych obywateli, którzy zostali „przyłapani na gorącym uczynku" posiadania Biblii lub innych chrześcijańskich „pism wywrotowych"...

Anne-Marie Delcambre mówi nam nieco więcej na temat tego kraju i łagodności jego króla, Mohameda VI:

> *„Nie dajmy się zwieść. Cały czas pozostajemy tutaj w ramach klasycznej struktury islamskiej, której archaiczności możemy nie zauważać, ponieważ urocza egzotyka tego kraju wyłącza u wielu ludzi analizę polityczną. (...)*
>
> *W Nadorze, w Rabacie, w Casablance i w Salé* ***kara ukamienowania lub poderżnięcia gardła juz nieraz spotkała*** *narkotykowych dealerów, alkoholików, prostytutki albo „złych muzułmanów"." („L'Islam des interdits*DDB, s. 126-127).

Kiedy zatem islam położy kres kaźni? I kiedy „tolerancyjni" muzułmanie pozbędą się złudzeń co do „szlachetności" ich religii?

Młoda Arabka imieniem Mariam

Również przykładów **prześladowania „niewiernych", którzy nie chcą zostać wyznawcami Allaha,** jest całe mnóstwo - obojętne, czy są to fakty dawne, czy dzisiejsze, **zawsze bowiem ukazują ten sam islam, od początku swego istnienia niezmienny, bo pozostający nośnikiem tych samych zasad.**

Błogosławiona Mariam, młoda dziewczyna z Palestyny, która zmarła na początku XX wieku, została męczennicą - jedną z wielu - ponieważ nie wyrzekła się swojej wiary. Po tym, jak wyjechała z rodziną do Egiptu i odmówiła swojemu wujowi, który chciał ją wyswatać, usiłowała skontaktować się z młodszym bratem, który pozostał w Palestynie. Dowiedziawszy się, że pewien stary sługa wybiera się wkrótce do tego kraju, umówiła się z nim, by przekazać mu list zaadresowany do brata. Sługa ów wraz ze swoją rodziną przyjął ją u siebie w domu i ni stąd, ni zowąd, zaczął jej mówić o islamie, z wyraźną intencją „nawrócenia" jej. Gdy Mariam zdała sobie z tego sprawę, wykrzyknęła:

> *„Muzułmanką? Nigdy! Jestem córką Kościoła powszechnego, apostolskiego, rzymskiego, i ufam, że z Bożą pomocą wytrwam aż do śmierci w mojej wierze - jedynej prawdziwej religii."*

Muzułmanin, rozsierdzony, że napotkał na taki sprzeciw ze strony młodej chrześcijanki, natychmiast dobył szabli i poderżnął dziewczynie gardło. Sądząc, że nie żyje, z pomocą żony porzucił jej ciało w ciemnej uliczce. Tylko dzięki Bożej łasce i cudownej opiece Maryi Dziewicy udało się jej przeżyć, a następnie uciec do

Francji, gdzie przez wiele lat była zakonnicą w karmelu w Pau. Po śmierci została ogłoszona błogosławioną przez tenże Kościół Katolicki, do którego tak odważnie przyznała się w chwili próby.

Usłyszeć wołanie

Nigdy nie powie się dostatecznie dużo o tym, co nie-muzułmanie (a w swej zasadniczej masie *chrześcijanie)* muszą znosić w owych krajach, gdzie panuje islam. Trzeba by wielu ksiąg, żeby ukazać ogrom dyskryminacji i prześladowań, jakich doznają te mniejszości każdego dnia, każdego miesiąca i każdego roku - i tak od początków islamizacji. Jednocześnie niech będzie wszystkim wiadomo, że ci uciskani nie pojmują milczenia Zachodu na temat ich losu: traktują je jak zdradę ze strony tych, których uważali za swoich przyjaciół i sprzymierzeńców.

Przytoczę wypowiedziane do mnie w prywatnej rozmowie słowa pewnego Egipcjanina, w których streszcza się odczucie ogółu tych mniejszości:

> *„ Wy, ludzie Zachodu, żyjecie w wolnym ustroju, podczas gdy my doznajemy różnorakiego ucisku. Dlaczego nigdy nie ujmiecie się za nami? I* ***dlaczego naiwnie godzicie się, by do waszych krajów przychodziło to, co od początku jest przyczyną naszych cierpień,*** *a mianowicie -* ***islam?*** *Jakże pragnęlibyśmy, żeby znikł on z powierzchni ziemi; tymczasem obserwujemy, jak wy przyczyniacie się do jego tryumfu! "*

Następnie dodał coś, co powinno zaboleć każdego z nas:

> ***„My siedzimy tutaj, uwięzieni w tym islamskim piekle, podczas gdy wy sprzedajecie swoją wolność tym, którzy nas tu prześladują!"***

Oczywiście, miał on na myśli „sprzedawanie się" naszych państw islamowi za petrodolary - co dokonuje się przy ogólnej obojętności i ignorancji wielu ludzi. W jego ustach brzmiało to jak wyrzut, a jednocześnie jak przestroga:

> *„ Uważajcie, bo jeśli nie zareagujecie teraz, to przyjdzie taki dzień, być może już niedługo, kiedy dostaniecie się pod jarzmo tego islamu, który dzisiaj nas ciemięży..."*

Analiza społeczno-polityczna

Islamizacja świata z pomocą wielkich mocarstw

Lukratywne meczety

Oto świat jest znów - i to już od kilku dekad - poddany intensywnej islamizacji, **finansowanej głównie przy pomocy petrodolarów przez kraje arabskie,** z Arabią Saudyjską na czele. Dzieje się tak za przyzwoleniem światowych mocarstw, w tym zwłaszcza Stanów Zjednoczonych, które, rzecz jasna, nie pozwolą na to, żeby ich biznes przestał się kręcić z powodu jakichś „dupereli" związanych z religią...

Te transakcje, w których ropa naftowa (a dokładnie: *zyski z jej sprzedaży)* napędza islam, są dziś na porządku dziennym. Najlepszy przykład stanowią relacje gospodarcze między Amerykanami a Saudyjczykami: nabrały one szczególnego, bardzo trwałego charakteru **od 1945 roku, kiedy to USA zapewniły sobie monopol, nabywając wyłączne prawo do eksploatacji saudyjskiej ropy.** Od tamtego czasu Amerykanie nie przestali - często wymuszając pewne transakcje finansowe oraz posługując się szantażem ekonomiczno-politycznym i militarnym - po-

szerzać swej strefy wpływów w tym regionie, m.in. na cały Środkowy Wschód.

Jak już powiedzieliśmy, obecnie siłą napędową islamizacji są petrodolary. I tak w Afryce tylko w ostatnich latach wyrosły tysiące meczetów, których budowa została sfinansowana niemal wyłącznie przez Arabię Saudyjską. Na niebezpieczeństwo z tym związane zwraca uwagę Oriana Fallaci:

> *„Chcę przypomnieć, że w Arabii Saudyjskiej istnieje Ministerstwo Religii i że zgodnie z wolą monarchy kierowanie tymże ministerstwem jest powierzane najbardziej fundamentalistycznej ekstremie. Chcę też zwrócić uwagę, że to* ***ministerstwo zleca na całym świecie budowę wielu meczetów, w których odbywa się rekrutacja młodzieży muzułmańskiej do dżihadu."*** *(„La Rage et rOrgueil*Plon, s. 178).

Również w Europie powstaje sporo meczetów ze środków pochodzących od reżymów muzułmańskich, w tym znowu w pierwszym rzędzie z Arabii Saudyjskiej, żeby podać chociażby przykład wielkiego meczetu w Rzymie, który z uwagi na swoją kubaturę, **ale nie tylko,** może rywalizować z Bazyliką św. Piotra... Owe inwestycje są też „w razie potrzeby" (a zwykle jest taka potrzeba...) współfinansowane w formie dotacji z budżetów państw europejskich - czyli, innymi słowy, dokładamy się do tego *my jako podatnicy!*

Instrumentalizacja islamu

Nie ma takiego kontynentu, który nie byłby objęty ową dobrze przemyślaną strategią poszerzania wpływów islamu, zwłaszcza, że duże mocarstwa same

prowadzą politykę, która sprzyja masowemu napływowi obcokrajowców, przede wszystkim z krajów muzułmańskich, tudzież wznoszeniu na własnym terytorium meczetów; jest to polityka bardzo konsekwentna, **niezależnie od tego, jakie barwy polityczne reprezentuje aktualny rząd!** Wszystko to odbywa się pod hasłami „tolerancji", a nawet „szacunku" dla islamu. A tymczasem chodzi o poprawienie stanu konta kolejnego ministra mera bądź deputowanego (któremu w związku z tym będzie zależało na tym, „by wyprowadzić islam z katakumb" itp.). Od wielu dziesięcioleci nasi politycy są, faktycznie, bardzo czuli na islam, a zwłaszcza na petrodolary...

Ale w gruncie rzeczy mamy tutaj do czynienia z „zaprzęgnięciem" dżihadu, którym chcą się posłużyć międzynarodowe siły polityczne, dążące do zniszczenia chrześcijaństwa i zbudowania na jego gruzach uniwersalnego rządu masońskiego. Dla wysokiej finansjery, zdominowanej przez kilka bajecznie bogatych rodów amerykańskich, tak bogatych, że do wyświetlenia ich stanu konta nie starczyłoby miejsc w waszym kalkulatorze (przy czym mam na myśli, rzecz jasna, miejsca przed przecinkiem...), islam jest dziś kluczowym elementem, jeśli chodzi o realizację jej planu ostatecznej, polityczno-finansowej hegemonii, rozciągającej się na całą kulę ziemską. W ten sposób, kawałek po kawałku, nasze kraje wyprzedawane są islamowi za miliardy dolarów! A oto, co napisał André Frament, ekspert w dziedzinie globalnej polityki:

> *„ Wśród krajów nie-islamskich, które wspierają islam, przede wszystkim należy wymienić Stany Zjednoczone: mamy tam do czynienia z* ***instrumenta-***

lizacją wiary muzułmańskiejczyli z podporządkowaniem jej wielkim planom politycznym, które będą miały w dalszej perspektywie, a nawet mają już obecnie, tragiczne następstwa*." („Les deux cornes du croissant turc",* nakładem AFS).

„Instrumentalizacja wiary muzułmańskiej": doprawdy, trudno byłoby znaleźć bardziej trafne określenie na dzisiejszą politykę międzynarodową, w której uczestniczy większość zachodnich krajów! **Islam jest jedynie narzędziem w rękach tych, którzy dążą do zniszczenia chrześcijaństwa i do wykorzenienia chrześcijańskich wartości - fundamentu naszej cywilizacji.** Lecz gdy przestanie on już być potrzebny do urzeczywistnienia planu światowej hegemonii, co wówczas zrobią przywódcy Wielkich Mocarstw? Niestety, nie można wykluczyć najczarniejszych scenariuszy...

Ameryka, Ameryka!

Za *pozowaniem na światowego arbitra* przez Stany Zjednoczone kryje się *de facto* zamysł stania się „panem świata". Trzeba zdać sobie sprawę, że naczelne instancje masońskie narzucają swoim podwładnym, w tym zwłaszcza członkom lóż europejskich (w których zasiada wielu naszych polityków), **ideę szerokiego otwierania się na islam. Hasło islamizacji Europy jest tam już od dawna na porządku dziennym!**

Wykorzystując organizacje pozarządowe oraz wielkie instancje międzynarodowe, takie jak ONZ, Ameryka z pomocą swych europejskich satelitów dyktuje światu własne reguły gry, by realizować partykularne interesy. Bo jak łatwo się domyślić, petrodolary trafiają w wielo-

miliardowych kwotach na osobiste rachunki bankowe „tych panów" w ramach *transakcji wiązanej* z islamem - czyli właśnie wtedy, gdy pozwalają oni na wyprzedawanie naszych gruntów „inwestorom" z krajów arabskich! Jak zauważył z sarkazmem pewien francuski polityk, który udał się z wizytą do Libanu, zamiast znajdującej się na każdym banknocie dolarowym dewizy *„In God we trust" („W Bogu złożyliśmy swoją nadzieję")* władcy USA powinni napisać raczej: *„II Gold we trust".* Ten sam polityk dodał, że po tym, jak Stany Zjednoczone zaanektowały Irak, powinno się właściwie umieścić na dolarze dewizę: *„In Oil we trust" („Swoją nadzieję złożyliśmy w ropie naftowej")...*

Łańcuch islamski

Nie zamierzam tutaj nadmiernie rozpisywać się o dosyć dobrze znanym charakterze USA, które w imię interesów wąskiej grupy oligarchów trzęsących tym krajem pozwalają na szerzenie się islamu. Alexandre Del Valle w swoich znakomitych książkach, a zwłaszcza w dziele zatytułowanym *„Islam - Etats-Unis, une Alliance contre l'Europe" (Islam-USA: Sojusz anty-europejski),* które ukazało się nakładem „l'Age d'Homme", przybliża to zagadnienie przytaczając mnóstwo argumentów. Jego niezwykle kompetentna analiza społeczno-polityczna nie została jak dotąd podważona przez nikogo w sposób przekonujący. Również książki gen. Pierre'a Gallois, emerytowanego członka dowództwa francuskich sił nuklearnych, stanowią nieocenione wręcz źródło wiedzy w tym zakresie. Wystarczy więc, że ograniczę się do krótkiej wzmianki o kolejnych hegemonicznych zakusach USA.

Bo to przecież Stany Zjednoczone walnie przyczyniają się - zarówno ekonomicznie, jak i militarnie - do rozszerzania strefy wpływów islamu na Bałkanach przy pomocy UCK (Armii Wyzwolenia Kosowa), wspierają masowy napływ albańskich muzułmanów na teren byłej Jugosławii i ochraniają muzułmańskich Kosowarów, co wykazał dowodnie Del Valle. Realizując konsekwentnie **plan „islamskiego łańcucha w Europie",** rozciągającego się od Turcji po Bośnię (co ma polegać na tworzeniu szeregu małych państewek muzułmańskich kontrolowanych przez Turcję), USA dążą ponad głowami europejczyków do odtworzenia Imperium Osmańskiego! To Stany Zjednoczone zainstalowały w Bośni pierwszy muzułmański rząd w Europie, o którym wielu marzyło od czasu upadku owego Imperium, na co zwraca uwagę generał P.-M. Gallois w świetnej książce pt. *„Le solei d'Allah aveugle l'Occident" (Słońce Allaha oślepia Zachód):*

> ***„Waszyngton uparł się, żeby stworzyć na Bałkanach państwo muzułmańskie, którego integrystyczne ciągoty są ai nazbyt oczywiste "***

Nawet *„Washington Post",* quasi-oficjalny organ amerykańskiego establishmentu, napisał:

> *„Trzecie imperium amerykańskie - po zdominowaniu przez jankesów Ameryki Łacińskiej i roztoczeniu przez USA swojej kurateli nad Europą po* ***II*** *Wojnie Światowej - powstanie w wyniku* ***wielkiego ruchu ludów muzułmańskich pod egidą Stanów Zjednoczonych i będzie się rozciągało od Zatoki Perskiej ai po Adriatyk. "***

Imperium to zostało nazwane „łańcuchem islamskim" („ *islamie dorsal*") przez czasopismo *Li Miles.*

Ropa, gaz i opium. Islam - potentat energetyczny

Czy to nie USA dozbrajają wiele krajów muzułmańskich, z czego przed 11 września 2001 r. korzystał przez całe siedem lat afgański reżym Talibów? Nadmieńmy, że Talibowie reprezentujący fundamentalistyczny nurt sunnicki opowiadają się za bezwzględnym obowiązywaniem islamskiego szariatu. Jak łatwo się domyślić, takie wsparcie wojskowe nie jest udzielane za darmo: w zamian USA mogły rozszerzyć swoje wpływy gospodarcze, budując gazociąg i rurociąg do transportu ropy naftowej (o czym przypomina Del Valle) oraz uzyskując pełną kontrolę nad plantacjami maku - który, jak wszystkim wiadomo, służy jako surowiec do produkcji narkotyków: opium, morfiny i heroiny.

To Stany Zjednoczone wspierają pro-islamską politykę Algerii, by dzięki temu uzyskać monopol na eksploatację złóż gazu i ropy naftowej oraz móc poprowadzić gazociąg dla odbiorców europejskich, z czego niewyobrażalne zyski będą czerpały - chyba nie trzeba dodawać - potężne amerykańskie konsorcja. Wreszcie to USA pozostają w trwałym sojuszu z Arabią Saudyjską (liderem i szermierzem islamu, a przy okazji największym światowym eksporterem ropy) i przyczyniają się do wzmocnienia *muzułmańskiej w 99%* Turcji zarówno na płaszczyźnie politycznej i gospodarczej, jak i wojskowej, nalegając także na jej przyjęcie do Unii Europejskiej: po odmowie Piętnastki Turcja ustami swego dyplomatycznego przedstawiciela, Mesuta Yilmaza, natychmiast poskarżyła się swojemu sojusznikowi - Ameryce! Ale

kemalistyczna maska Stanów Zjednoczonych zaczyna się powoli „odklejać" w wyniku amerykańskiej *polityki kurtuazji* wobec fundamentalistycznych reżymów islamskich. Tak czy inaczej, Turcja nie przestaje zalewać Europy (z poparciem USA i ich europejskich sprzymierzeńców) poprzez masową emigrację jej obywateli. Tak oto nieuchronnie nasz kontynent będzie coraz bardziej nasiąkał „duchem Allaha"... Jak zauważa turecki politolog Nazni Arifi:

> *„Jeżeli Turcja wejdzie do Europy, to przez jedną dekadę Europa zostanie zislamizowana!"*

Należałoby tylko nieco skorygować owe szacunki: nie *„przez jedną dekadę*", lecz już *„po dwóch, trzech latach"...*

Turcja a Unia Europejska

Turcja - kraj muzułmański „na modłę laicką"

Ale - pomyślą sobie niektórzy - jeśli chodzi o masową imigrację *akurat obywateli tureckich*, to i tak będzie to mniejsze zło albo rzecz bez mała naturalna! Rzeczywiście, Turcja jest nam przedstawiana jako kraj niemal laicki, pozostający pod silnym wpływem kultury europejskiej, a w konsekwencji „na poły europejski". Nie przestaje się nam kłaść do głów, że ***należy rozróżniać klasyczne, integrystyczne kraje muzułmańskie, od tego „niezależnego i nowoczesnego" kraju, „otwartego na ducha demokracji"*** - jak gdyby nie było już żadnych istotnych różnic kulturowych między tym krajem a dowolnym państwem europejskim. Taki właśnie obraz Tur-

cji jest nam zazwyczaj ukazywany w mediach! Ma ona uchodzić za „państwo laickie" będące pionierem nowej koncepcji islamu, gotowe przystosować się do nowoczesności, demokracji itd. Coraz częściej funkcjonuje też obraz Turcji jako ***tolerancyjnego* państwa muzułmańskiego,** jako że bardzo silna jest obecnie zbitka pojęciowa „laickość-tolerancja".

Znowu usiłuje się zatem bagatelizować, a wręcz zamazywać różnice kulturowe i religijne między krajem muzułmańskim a krajami europejskimi. Mogłoby się zaiste wydawać, że te różnice są dzisiaj na tyle nieistotne, że nie powinno się dłużej blokować wejścia Turcji do Unii Europejskiej! Już wcześniej mówiliśmy o tej metodzie wprowadzania w błąd opinii publicznej: akcentować różnice w stosunku do reżymów islamskich, a zacierać różnice z krajami zachodnimi — przy czym **celem jest oczywiście to, by otworzyć na oścież drzwi Europy przed tym krajem, którego obywatele i tak zamieszkują dziś jakże licznie nasz kontynent!**

Teokracja czy demokracja

A jak naprawdę wygląda ta laickość Turcji i tolerancyjne oblicze islamu w tym kraju?

Trzeba na wstępie przypomnieć, że kraj muzułmański z definicji nie może być laicki. Nie jest prawdą, że gdziekolwiek w islamie następuje oddzielenie polityki od religii, ponieważ opiera się on na Koranie, gdzie nie ma rozróżnienia na władzę świecką i duchową. Przeto każda Konstytucja państwowa będzie tam siłą rzeczy nosiła piętno islamskich dogmatów religijnych, wywiedzionych z Koranu. Innym słowy, **pojęcie „państwa laickiego"**

jest na gruncie islamu czymś zupełnie nie do pomyślenia! Chcę też przypomnieć, że w języku arabskim nie istnieje słowo oznaczające „laickość" - co nie powinno dziwić, zważywszy typowe dla islamu utożsamianie sfery politycznej ze sferą religijną.

A więc niezależnie od tego, co będą nam próbowały wmówić media, po to, by uśpić naszą czujność, pamiętajmy, że państwo muzułmańskie będzie zawsze pozostawało pod przemożnym wpływem doktryny islamskiej i islamskich zasad. Będzie ono zatem dyskryminacyjne, dyktatorskie, bezwzględne, kierujące się przepisami szariatu. Jego prawdziwym ustrojem będzie zawsze wyłącznie teokracja o zabarwieniu „wojowniczym". A tam, gdzie panuje teokracja, nie może jednocześnie panować demokracja: **jeden ustrój wyklucza drugi!**

Również Turcja - już choćby w świetle samych zasad, o których była mowa - nie może być bardziej tolerancyjna niż inne kraje islamskie, czy to w przeszłości, czy w teraźniejszości czy w przyszłości, gdyż zaborczy charakter islamu i jego nietolerancyjne zasady są ponadczasowe i niezmienne.

Skądinąd nie kto inny, tylko pewien niezwykle znany i popularny turecki minister (a od 2003 r. premier - *uwaga tłumacza)* zwykł powtarzać poniższą, jakże złowrogą i perfidną maksymę:

„ Nasze meczety są naszymi koszarami,
nasze kopuły - naszymi hełmami,
nasze minarety - naszymi bagnetami."

Natchnione słowa, nieprawdaż? Tylko przez kogo?

Tradycja ludobójstwa w „neutralnej" Turcji

Co więc tyczy się „tolerancyjności" tego kraju, zilustrujemy ją krótkim rysem historycznym.

Na wstępie zaznaczmy, że **na początku** XX **w. Turcja liczyła - oprócz przeważającej ludności muzułmańskiej - kilka milionów chrześcijan.** W późniejszym okresie ta chrześcijańska część ludności została zdziesiątkowana w wyniku krwawych rzezi przeprowadzonych z rozkazu kolejnych rządów. Tak było w przypadku bardzo chrześcijańskiej Armenii, gdzie w ciągu paru miesięcy zgładzono ponad milion Ormian; tak było z ludnością posługującą się językiem aramejskim (tym samym, którym mówił Chrystus!), zamieszkującą wschodnią część dzisiejszej Turcji: przez zaledwie kilka tygodni życie straciło 250 tysięcy spośród nich (na łączną liczbę 400 tys.). Podobny los spotkał Kurdów, którzy przeszli na chrześcijaństwo, a także inne niemuzułmańskie mniejszości. **W wyniku tego dżihadu szalejącego na całym terytorium Turcji jak też w rejonach przygranicznych udział ludności chrześcijańskiej w tym kraju stopniał do ok. 1 procenta!**

Tę kartę dziejów zilustruję cytatem pochodzącym z dzieła, które zostało napisane w tamtych czasach, a więc jest szczególnie wiarygodnym opisem rzezi Ormian dokonanej przez **muzułmańską „że aż miło"** armię turecką. Na tej podstawie można sobie wyrobić pogląd, na czym polegały **przez tysiąc lat z okładem** metody islamizacji:

> ***„Ormianom masowo podrzynano gardła; robiono to na kupie, jak leci, często w sposób wymyślny***

***i z niesłychanym okrucieństwem**, na znak dany przez czerwonego sułtana. Bilans tej hekatomhy jest przerażający (ponad milion osób), nie licząc **tysięcy pojmąnych i gnanych całymi stadami młodych dziewcząt, których juz więcej nie ujrzano;** byty one łupem niegodziwców, unoszonym z tego morza krwi na pohańbienie lub śmierć w muzułmańskich haremach, gdzie musiały wyrzec się wiary i ulec, albo zginąć." („Le Trompe-Uceil de l'islam",* 1913, Lethielleux).

Autor nie omieszkał dodać, że:

„W tych napadach szału nie ma juz nic ludzkiego, bo oto obudziła się bestia..."

Jak można zatem mówić o „tolerancyjnym państwie", skoro wszystkie elementy nie-islamskie zostały przez nie zgładzone? I jak można mówić o „państwie laickim", w którym po owych masakrach ostali się wyłącznie wyznawcy jedynej religii: islamu? Kto jest w stanie uwierzyć w taką bzdurę, jak *„państwo laickie składające się w 99% z muzułmanów*"? A może sprawdza się po raz kolejny powiedzenie, że ***„im większe kłamstwo, tym ludzie łatwiej w nie uwierzą"...***

Czysto muzułmańska Turcja

Również obecnie mniejszości chrześcijańskie cierpią w tym kraju z powodu dyskryminacji i prześladowań akceptowanych przez „laicki" rząd, który promuje wręcz takie metody, jak zastraszanie i tortury. Tak! Ten sam rząd, który przygotowuje swój kraj na wejście do UE! Żeby zilustrować atmosferę, jaka panuje w tym kraju - atmosferę nie mniej „ciężką" niż całe wieki temu pod

rządami islamu - wystarczy podać jeden przykład. Będzie to fragment relacji zamieszczonej w tygodniku *„La Vie"*. O swych osobistych przeżyciach opowiedział tam Sulejman Oz, turecki kapłan pochodzenia kurdyjskiego, który w ostatnich latach był obiektem rozmaitych szykan ze strony kurdyjskich muzułmanów, zamieszkujących ten sam region. Odbierał on wielokrotnie telefony i anonimy, w których grożono mu śmiercią. W końcu, mając na względzie bezpieczeństwo własne i swojej rodziny, postanowił wyprowadzić się do Stambułu:

> *„Znaleźliśmy się na celowniku jako chrześcijanie. (...). Ja opuściłem ten region jako ostatni. Nie pozostał tam już ani jeden chaldejski chrześcijanin, bo kurdyjscy muzułmanie nie dawali im żyć. (...)* ***Dochodziło do morderstw i do innych przestępstw, których ofiarami padali chrześcijanie****." („La Vie",* 10 kwietnia 2003).

Ale po zamieszkaniu w Stambule okazało się, że sposób działania reżymu nie uległ zmianie i pojawiły się kolejne pogróżki ze strony miejscowych muzułmanów. Ostatecznie Sulejman Oz zdecydował się na opuszczenie Turcji. Uzyskał azyl we Francji w 1997 roku, gdzie jako kapłan przewodzi katolickiej wspólnocie asyryjsko-chaldejskiej w Marsylii.

Nie mówimy więc tutaj o jakimś zdarzeniu z początków islamu, czy nawet z ubiegłego wieku! Jest to coś, co działo się bardzo niedawno i co potwierdza, że **islam jest powodem problemów i prześladowań wszędzie, również w Turcji!** Ten kapłan był szykanowany najpierw przez swoich ziomków - muzułmańskich Kurdów, następnie przez tureckich współobywateli — *również muzułmanów,* a nie jest wykluczone, że wkrótce będzie

musiał uciekać z Marsylii albo w ogóle z Francji, gdyż mogą mu ponownie zagrozić jego *rodacy muzułmanie...*

Chrześcijaństwo na Środkowym Wschodzie

Wschodnich chrześcijan stale ubywa

Niestety, jest to zjawisko o wiele szersze: obecnie **we wszystkich krajach muzułmańskich stwierdza się niepokojący spadek liczby chrześcijan,** co stanowi dodatkowy dowód na to, że islam nie jest w stanie ścieipieć pośród siebie innych wspólnot niż *Umma*, czyli wspólnota muzułmańska.

Jakże wymowne jest świadectwo chaldejskiego Patriarchy pozostającego w łączności z Rzymem, JE Raphaela Bidawida, który podkreśliwszy, że Kościół chaldejski w Iraku jest nazywany „Kościołem męczenników" (na pamiątkę milionów jego wiernych, którzy na przestrzeni wielu stuleci ginęli wskutek religijnych prześladowań), zwrócił uwagę, że ten Kościół:

> *„liczył w Średniowieczu 80 milionów chrześcijan, podczas gdy dziś tworzy go zaledwie jeden milion wiernych."*

Po czym Patriarcha dodaje:

> *„ Gdzie się podziało te pozostałe 79 milionów? Gdy się o tym myśli, nie sposób nie zadrżeć!"*

Podobne, dramatyczne wnioski nasuwają się w odniesieniu do całej reszty Środkowego Wschodu, a zwłaszcza do terytoriów, które w VII wieku zostały obję-

te islamizacją. Jeżeli ktoś taki, jak ów czcigodny pasterz, niezłomny i mężny w obliczu przeciwności, potrafi drżeć na samą myśl, co stało się z tamtymi chrześcijanami, winniśmy wziąć to sobie do serca - **ku przestrodze!**

Planowa likwidacja wspólnot chrześcijańskich

Swoją drogą można się zastanawiać, czy poza nieprzepartą chęcią robienia interesów na irakijskiej ropie amerykańsko-europejski sojusz przeciw Irakowi nie ma przy okazji na celu likwidacji ostatniego chrześcijańskiego bastionu, jaki istnieje w tym regionie. Nie jest to aż tak wydumana hipoteza, jeśli spojrzeć na rezultaty - czyli **rzeź dziesiątek tysięcy irakijskich chrześcijan,** którzy zostali pozbawieni ochrony, a tym samym wydani na pastwę agresywnego ze swej natury islamu.

Ale *jak zwykle* owe rzezie przedstawia się w mediach jako „odosobnione ekscesy", dzieło jakichś „marginalnych, sfanatyzowanych grup muzułmanów". Jednak czytelnik już wie, że za te rzekome „ekscesy" oraz przyzwolenie dla nich odpowiada **ogół muzułmanów, którzy** są **od dziecka wychowywani i zaprawiani do dżihadu.** Ich serca pałają żądzą zemsty i walki, czemu dają oni upust właśnie przy takich „okazjach"...

Czy wiedząc, jaki jest „styl" pełnienia przez USA roli światowego „arbitra", nie należy uznać zatem za prawdopodobną tezy, że oprócz *bardzo istotnych* interesów ekonomicznych — czego nikt nie neguje - jednym z celów owych wojen i rewolucji organizowanych przez Zachód jest właśnie **pozbycie się ostatnich mniejszości chrześcijańskich, jakie jeszcze pozostały na Środkowym Wschodzie?**

Bo przecież faktem jest, że poza gigantycznymi transakcjami finansowymi w ramach *współpracy islamsko-amerykańskiej* konkretnym skutkiem tych wojen i konfliktów na całym świecie, a zwłaszcza w świecie arabskim, jest wyraźne uszczuplenie „stanu posiadania" chrześcijaństwa! Spójrzmy chociażby na konflikt libańsko-syryjski, który zakończył się **zainstalowaniem w Libanie** (kraju o długich tradycjach chrześcijańskich, ponoć wspieranym „moralnie" i militarnie przez amerykańskiego „sojusznika") **muzułmańskiego rządu kontrolowanego przez Syrię: przez trzydzieści lat (tj. od wybuchu wojny w 1975 r.) odsetek chrześcijan w stosunku do całej ludności Libanu zmalał z 65% do niespełna 25%...**

A jeśli chodzi o faktyczny bilans obu wojen bałkańskich, gdzie USA też odegrały rolę „arbitra", to pokazuje on przede wszystkim **tryumfalny pochód islamu** w całym objętym konfliktem regionie, poczynając od Bośni (gdzie do władzy doszli muzułmanie - i tak **narodził się pierwszy islamski reżym w Europie!** Nic, tylko podziękować naszym kochanym „sojusznikom" zza Atlantyku...) i Kosowa (dziś już w stu procentach muzułmańskiego), a kończąc na Albanii, gdzie obywatele wyznania muzułmańskiego, stanowiący ludność napływową, przejęli władzę korzystając z zamieszania po upadku komunizmu. Wspominaliśmy już o ludności masowo wywożonej z Macedonii do Afganistanu i *vice versa* przez takich „prezydentów", jak Alija Izetbegovic; a przecież trzeba także wspomnieć o ekspansji islamu w większości byłych republik ZSRS - od Czeczenii aż po Kirgistan... Czy zatem nie jest **faktem empirycznym, że gdziekolwiek Stany Zjednoczone interweniują - czy to na Bliskim Wschodzie, czy w Europie - islam poszerza obszar swego panowania? To zaś prowadzi w prostej linii do zmniejszenia liczby chrześcijan zamieszkujących dane terytoria!**

Krucjaty, czyli na odsiecz islamowi

Czytelnik zapewne pamięta wezwanie „do Krucjaty" pewnego amerykańskiego prezydenta w przeddzień zaatakowania Iraku. Ów prezydent, odwiedzając w tym samym tygodniu meczet (gdzie oczywiście zdjął buty), pokazał się z jego zwierzchnikami, którzy go tam bardzo uprzejmie gościli. Następnie w grudniu 2004 ten sam prezydent odwiedził *w związku z zakończeniem Ramaclanu* wielki meczet w Nowym Jorku. Tymczasem 25 grudnia, czyli *w Boże Narodzenie*, „zapomniał" złożyć oficjalną wizytę w którymś z amerykańskich kościołów...

Ale za sprawą jakiej to sztuczki logicznej, jakiego szachrajstwa, **Wielkie Mocarstwa wspierają islam, zarazem utrzymując, że z nim walczą?** Metoda jest dziecinnie prosta: gdy wybucha konflikt, wystarczy im udawać przed opinią publiczną, że są wobec niego bezradne - mimo, iż w przypadku takiej super-potęgi, jak Stany Zjednoczone, wydaje się to cokolwiek niewiarygodne. Wszelako od dawna jesteśmy świadkami niekończących się konfliktów, na które owe mocarstwa nie znajdują żadnego sposobu; lecz przynajmniej przez ten czas dobrze kręcą się interesy! A przy okazji **chrześcijan żyjących w danym regionie ubywa...**

Proszę zauważyć, jak przywódcy amerykańscy, czy ogólnie rzecz biorąc, przywódcy państw zachodnich tudzież szefowie organizacji mających czuwać nad światowym pokojem (typu ONZ), zawsze z przedziwną bezradnością śledzą następstwa konfliktów, które niejednokrotnie sami wywołali. Zrazu wielcy tego świata przyglądają się jakby z niemym zdumieniem albo „niedowierzaniem" masakrze chrześcijan (np. tych z Iraku, których zabijają muzułmanie

rozjuszeni atakiem zachodniej koalicji na ich kraj). Z tego „letargu" budzą się wtedy, gdy z lokalnej społeczności chrześcijan pozostały już tylko jakieś niedobitki, i dopiero wówczas „wkraczają zdecydowanie", aby tę garstkę ochraniać. **Jest to scenariusz tyleż przygnębiający, co „standardowy" i doskonale przećwiczony:** na Bałkanach, w Kosowie, w Macedonii, w Ruandzie, w Iraku, oraz w wielu innych krajach Afryki i Azji.

Toteż niestety nie powinniśmy się dziwić, jeśli przy okazji następnych „interwencji" USA (np. w Korei, w Iranie, w Sudanie, w Syrii czy w Egipcie) po raz kolejny chrześcijanie będą musieli uciekać w popłochu przed wojskami islamskiego rządu, do powstania którego przywódcy amerykańscy dopuścili *„przez nieuwagę*", po czym patrzyli, jak rozciąga on swoje panowanie na cały region *„wbrew ich woli"*, pozwolili, by ster rządów przejął krwawy despota *„nie wiedząc, z kim mieli do czynienia*a na koniec przyglądali się masakrze chrześcijan *„nie mogąc na to nic poradzić"*. **To ciekawe, że od paru dekad zachodnim mocarstwom zdarza się aż tyle „niedopatrzeń", „błędów w ocenie", „niezręczności" i innych „niedociągnięć",** które *sporo* kosztują chrześcijan (najczęściej: *życie)* — **tych samych chrześcijan, z myślą o których ogłosili oni podobno jakąś „krucjatę"!** Zaiste, tak dużo się tego zebrało, że bez mała można byłoby zacząć się zastanawiać, **czy to aby na pewno „niechcący" i czy przypadkiem celem owej „krucjaty" nie jest przyjście z odsieczą... islamowi!**

Wojna „demokratyczna"

Kto jeszcze nie pojął, że również iracka „krucjata" zakończy się - po rzezi tysięcy chrześcijan zdanych na łaskę i niełaskę muzułmanów „wyzwolonych" przez Sta-

ny Zjednoczone - zainstalowaniem szyickiego reżymu islamskiego, poczytującego za swój święty obowiązek tępienie chrześcijaństwa? Albowiem po tym, jak USA zakończą swą „krucjatę", czyli *narzucą swoje warunki* i pozbędą się „groźnego dyktatora", doprowadzą przy pomocy „demokratycznych wyborów" (podobnie, jak uczynili to w wielu innych krajach, m.in. w Bośni) do zastąpienia go przywódcą muzułmańskim, **który dopiero będzie prawdziwym despotą!**

Warto przy tym zwrócić uwagę na klasyczną amerykańską metodę, tak cenioną przez europejskich sojuszników USA: zorganizowanie „demokratycznych wyborów" po usunięciu w trochę mniej demokratyczny sposób głównego przeciwnika. Wynik tych irackich wyborów, które mają nastąpić, jest łatwy do przewidzenia: **zaprowadzenie reżymu szyickiego (czytaj: dyktatorskiego)** w miejsce półlaickich rządów Hussajna. Skoro bowiem to właśnie szyici mają przewagę liczebną w tym regionie, **jakże w wyniku demokratycznych wyborów mógłby powstać inny rząd, niż szyicki?!** Ale oczywiście amerykańscy eksperci *„nie mogli przewidzieć, że to się tak skończy "...*

Tak więc Irak stanie się niebawem *prawdziwym krajem muzułmańskim* - jednym z tych krajów, do których Amerykanie mają szczególną „słabość", jako że są one wyjątkowo „otwarte na współpracę", tzn. gotowe zawierać korzystne dla USA umowy naftowe, co pozwoli temu mocarstwu jeszcze bardziej umocnić swój monopol. Co prawda, zdawałoby się, że *umowy, jak sama nazwa wskazuje, implikują dobrowolne zobowiązanie każdej ze stron.* No ale jeśli strona, która nie wykazuje takiej „dobrej woli", może zostać uprzednio zlikwidowana i zastąpiona przez bardziej spolegliwą, to **można się w końcu jakoś dogadać...**

Krótko mówiąc tym, co jest **interesujące w Iraku dla oligarchów i maniaków światowej hegemonii, jest jego ropa naftowa.**

Irak, kraj laicki

Analizując przypadek tego kraju zaatakowanego przez USA, w którym dziś chrześcijanie są zabijani, nie mając nawet jakiejkolwiek szansy ucieczki, trzeba po pierwsze stwierdzić, że Stany Zjednoczone posłużyły się jedynie *pretekstem* „groźnego dyktatora" w celu rozpoczęcia tej wojny, aby móc (za cenę jakże wielu niewinnych ofiar!) rozszerzyć na Irak swoją militarną i ekonomiczną dominację.

Zresztą jakie były problemy z Irakiem przed wojną w Zatoce Perskiej? Czy kraj ten nie prosperował gospodarczo w warunkach pokoju? Czy nie był lepiej rozwinięty technologicznie od większości pozostałych krajów arabskich? Czy nie był niezależny i wolny od presji polityczno-ekonomicznych? Czy nie posiadał wzorowej jak na kraj arabski infrastruktury? I czy nie było tam wolności religijnej (albo czy widywało się tam może wyłącznie kobiety z głową nakrytą hidżabem, czy zgoła w burkach - z czym mamy obecnie do czynienia w innych krajach muzułmańskich)?

Ci, którzy mieli okazję odwiedzić Irak przed wojną - a zwłaszcza **przed zbrodniczym amerykańskim embargiem** (popartym przez ONZ), które trwało aż 13 lat, a z powodu którego każdego miesiąca umierało w Iraku ponad 5 tys. dzieci - mogą zaświadczyć, że kraj ten był **nad podziw rozwinięty, niezależny i otwarty, a jego obywatele zażywali nieporównanie większej swobody od obywateli pozostałych państw arabskich.**

A dziś w tym kraju sklepy są zburzone, albo ich półki świecą pustkami. I choć docierają do nas jedynie zdjęcia wyselekcjonowane przez oficjalne agencje prasowe, to i tak można się na ich podstawie zorientować, że w Iraku nic nie funkcjonuje normalnie, bo wszystko zostało zrujnowane. **Przywódcy amerykańscy postanowili obrócić Irak w perzynę i uczynili to!** Taka jest tragiczna prawda, o której media wolą milczeć.

Czy te „*kłopoty*jakie przeżywa Irak, i które kosztowały życie kilkuset tysięcy osób, są rzeczywiście - jak próbuje się nam wmawiać - konsekwencją polityki byłego „dyktatora"? Dyktatora, którego wina zostanie niewątpliwie „udowodniona" w odpowiednio nagłośnionym przez media procesie... co, rzecz jasna, wykluczy winę innych! I o to właśnie chodzi: żeby uwaga świata skupiła się na tym jednym, „groźnym tyranie", ponoszącym **pełną** odpowiedzialność za wszystkie te *„kłopoty"*\ Dzięki temu po raz kolejny szybko zapomnimy, że światowi przywódcy, z ich nieposkromioną żądzą *petrodolarów, narkodolarów* itd., może też nie są zupełnie bez winy...

Owce czy wilki?

Ale kto tutaj jest tak naprawdę *dyktatorem*? Czy ci światowi przywódcy są doprawdy aż tak „niewinni", „bezradni" bądź „wprowadzani w błąd", jak to się nam bez zmrużenia oka przedstawia? Czy to nie oni w pierwszym rzędzie **ponoszą odpowiedzialność** i czy ich **wina nie jest wprost proporcjonalna do pozycji, jaką zajmują w światowej hierarchii finansowej?** Bo nie zapominajmy, że ci czołowi przywódcy są na ogół jednocześnie liderami wysokiej finansjery i beneficjentami wspomnianych, niebotycznych interesów!

Zwróćmy też uwagę, że Irak pod rządami Saddama Hussajna był **jedynym *nie-islamskim* krajem arabskim - tj. jedynym, w którym nie obowiązywał szariat.** Iracki prezydent zawsze sprzeciwiał się temu, by Irak podlegał jakiemukolwiek systemowi religijnemu, ponieważ wychodził z założenia, że rozdział władzy świeckiej i duchowej jest gwarancją bezstronności państwa w dziedzinie prawa i wymiaru sprawiedliwości. W tym sensie Irak był pionierem i zasługiwał na miano *państwa laickiego.* **Wszystkie pozostałe kraje arabskie przyjęły oficjalnie szariat albo w dużej mierze się nim inspirują.**

W wywiadzie zamieszczonym w książce pt. *„Irak la faute"* JE Bidawid, patriarcha kościoła chaldejskiego w Iraku pozostającego w jedności z Rzymem, zwraca uwagę na to, że:

> *„W Iraku (pod rządami Hussajna) chrześcijanie mają pełną wolność sprawowania kultu i są chronieni przez tutejsze prawo,"*

czego nie można powiedzieć o żadnym innym kraju arabskim, zgodnie ze słowami Patriarchy:

> *„Irak jest najbardziej otwartym i najbardziej tolerancyjnym spośród wszystkich krajów arabskich." („Irak la faute",* Plon, s. 31-32)

Oczywiście, teraz to *stwierdzenie* należy umieścić w czasie przeszłym...

Jak widzimy, dyktatorzy i kryminaliści, to nie są zawsze ci, na których się wskazuje, i nie zawsze znajdują się oni tam, gdzie myślimy. W naszych czasach zmienili oni swój *„look"*\ z gruba ciosane rysy twarzy wysubtelniały, tak

iż mogą się oni dzisiaj zgrywać na szarmanckich kowbojów albo na nobliwych panów, obiecujących dać porządną burę niegrzecznym chłopcom. Widujemy ich, jak podczas wieców ściskają zapamiętale a niespiesznie dłonie celebrytów, żeby fotograf zdążył cyknąć parę ujęć (czemu towarzyszą rytualne brawa i wiwaty) albo jak całkiem wyluzowani udzielają wywiadów, grają w golfa, w krykieta itp. O mały włos człowiek dałby się na to nabrać, uwierzyłby w ich owczą niewinność - gdyby nie **ogon wilka, którym tak za sobą wywijają, żeby w ich zanadrze spadło parę milionów dolarów...**

Wojny i ludobójstwa planowane w zaciszu gabinetów

Te demagogiczne chwyty są wyrachowane i cyniczne, ale bardzo skuteczne - tym skuteczniejsze, że pełnego wsparcia udziela im *„czwarta władza*czyli media, których tajną bronią jest *terroryzm intelektualny.* **„Nowożytni dyktatorzy" przestali sięgać po ideologię totalitarną czy po rządy autorytarne. Dziś równie sprawnie posługują się „demokracją".** Zdają się nawet być wam dozgonnie oddani, gotowi zrobić wszystko dla waszego bezpieczeństwa! Tak bardzo pragną oni uchronić was przed ewentualnymi agresorami, że *sami prowokują konflikty zbrojne, jeszcze zanim ich o to poprosicie...* i zanim oni poproszą was o zdanie. W rzeczy samej, warto zwrócić uwagę na taką frapującą prawidłowość, że światowi przywódcy zawsze inicjują konflikty, choć nikt ich o to nie prosi. Są bardzo uprzedzający, gdyż uprzedzają zgodę obywateli, nawet na nią nie czekają. Dopiero po fakcie uzasadniają swoje działanie...

Czyż nie ma obecnie mocnych dowodów (w postaci opracowań poważnych i wnikliwych autorów, którzy w

swych książkach skrupulatnie dokumentują fakty oraz liczby) na to, że amerykańskie korporacje od dawna finansowały dyktatorskie reżymy, w tym okrutną władzę sowiecką, która ma na sumieniu ponad **40 milionów ofiar** - głównie prawosławnych i katolików? Dziś większość tych autorów zgodnie utrzymuje, że wiele rewolucji, wojen czy aktów ludobójstwa, do jakich dochodziło przez cały XX wiek, było zaplanowanych **przez możnych tego świata,** a więc na bardzo wysokim szczeblu. Nie liczyło się dla nich nic prócz ich egoistycznych, ciemnych interesów! A czy nie jest dziś tajemnicą poliszynela, że tam, gdzie toczą się wojny i konflikty, zawsze kręci się mnóstwo przedstawicieli ponadnarodowych konsorcjów (amerykańskich i europejskich), krzątających się dosłownie niczym pszczoły w ulu!

Parcie islamu na Zachód

Bezrobotni robotnicy

Podczas, gdy ci *kowboje* „walczą z islamem" na całej kuli ziemskiej - czego efektem jest instalowanie wszędzie muzułmańskich reżymów - *ich koledzy* zajmują się aplikowaniem go Europie. Role są zatem starannie rozpisane, a wszystko to ma służyć w przyszłości ustanowieniu jednolitego i hegemonicznego rządu światowego, zgodnie z planem *„masońsko-synarchicznym".*

Wpisując się w ten ogólny trend kraje europejskie otwierają na oścież drzwi przed islamem. To właśnie europejskie rządy odpowiadają w głównej mierze za masowy napływ muzułmanów z Afryki i Azji na nasz kontynent, przy czym używa się w tym celu całego

wachlarza argumentów: od *„zapotrzebowania na siłę roboczą*poprzez *„otwartość na odmienne kultury*aż po *„potrzebę solidarności z biednymi*

Co się tyczy pierwszego argumentu, nie zapomnieliśmy jeszcze, jak wyczarterowano samoloty i zafundowano nam desant Arabów z Maghrebu do Francji, gdzie ponoć *„na gwałt poszukiwano rąk do pracy*jak gdyby wiadomi planiści nie byli w stanie przewidzieć, że za parę lat powstanie problem ogromnej rzeszy bezrobotnych, z czego większość będą stanowili obcokrajowcy (nie trzeba dodawać, jakiego wyznania!).

Można ulec wrażeniu, że również żaden francuski „ekspert" nie liczył się z takimi konsekwencjami. Cóż, **już jakoś tak jest z tymi ekspertami, że nie chwytają ani w ząb pewnych prawidłowości,** a w związku z tym zawsze są zdziwieni po fakcie, że *coś poszło dokładnie tak, jak musiało pójść...* Ale zdążyliśmy się przyzwyczaić, że polityka polega obecnie na dążeniu do celów diametralnie różnych od tych, które są przedstawiane społeczeństwu!

Dziś każde dziecko wie, że „zagraniczni pracownicy", których nawpuszczano do państw europejskich przez kilka ostatnich dekad, w większości przypadków nie pracują wskutek braku ofert zatrudnienia, za to korzystają z przyznawanych przez te państwa *najróżniejszych zapomóg i zasiłków,* dzięki podatkom ściągniętym z tych, którzy pracują. Tak oto miliony muzułmanów z przedmieść dużych metropolii wałęsają się bezczynnie między blokami, często marząc o powrocie do kraju - co wielu by uczyniło, gdyby nie owe zasiłki, będące mocnym argumentem, by jeszcze na jakiś czas przedłużyć sobie pobyt we Francji...

Mamy więc obecnie kilka milionów bezrobotnych, nie licząc rzecz jasna tzw. „stażystów", osób zatrudnionych tymczasowo, osób pozbawionych zatrudnienia a niezarejestrowanych w urzędzie pracy, studentów itd. - w związku z czym do oficjalnych statystyk należałoby dorzucić jeszcze parę milionów! Wielu powie: „milion w tę stronę, milion w tamtą"... To prawda, że w polityce takie szczegóły nie grają roli. Poza tym, któż mógł to wszystko tak dokładnie przewidzieć... Ale czy nie mają Państwo czasami wrażenia, że ktoś sobie z nas kpi w żywe oczy?

Ładne formułki

Kiedy wreszcie przestaniemy ulegać czarowi owych pięknych sloganów: *„otwieranie się na świat", „prawo do imigracji„wola dialogu„wysiłki na rzecz pokoju"!* Widzimy przecież, jak te rzekome, pokojowe „wysiłki" umożliwiają wielkim mocarstwom prowadzenie wojen, zaś „otwieranie się na świat" pozwala im realizować plan islamizacji!

Owa islamizacja może być jedynie na rękę kilku światowym liderom, którzy wiedzą, że wyznawcy islamu dają się łatwo manipulować. Bo dużo łatwiej jest rządzić ludem, który można trzymać w karbach przy pomocy paru „boskich objawień", niż ludźmi świadomymi i potrafiącymi czynić dobry użytek ze swojej inteligencji.

Te „ładne formułki" służą wyłącznie *uśpieniu świadomości ludzi Zachodu*, ukryciu przed nimi tego, co jest faktyczną, polityczno-finansową stawką wspomnianego procesu. A chodzi tu o interesy wielkich mocarstw, którym bardziej zależy na władzy i na pieniądzach niż na

pokoju i zgodzie między narodami. Dopóki na konta bankowe przywódców owych mocarstw płyną szerokim strumieniem dolary czy euro, są oni gotowi podsycać konflikty i przedłużać wojny poprzez dostawy broni, korzystając przy okazji na międzynarodowym przemycie narkotyków, na transakcjach finansowych odbywających się kosztem wojujących krajów, a później na ich odbudowie, czyli na „inwestycjach" powojennych. I tak moglibyśmy długo wyliczać. A wszystko to dzieje się na oczach opinii publicznej manipulowanej **przez media oraz przez tych, którzy już im ulegli.** Oby to się i nam nie przytrafiło...

Bo jak wiadomo, w naszym świecie, a zwłaszcza w *naszej polityce,* rządzi pieniądz!

Ryzyko utraty własnego ,ja"

Co do frazesów w rodzaju *„otwieranie się na inne kultury"* czy *„wielokulturowość"*, którymi zapluwają się media, warto się zastanowić, czy nie jest to jeszcze jeden, skądinąd klasyczny sposób, żeby u niektórych ludzi myślących samodzielnie nie obudzić podejrzeń, że ma miejsce jakaś *planowa islamizacja.* O ile bowiem rzadko padają propozycje *asymilacji* muzułmanów, o tyle regularnie promowany jest ich *dalszy napływ*, będący w istocie inwazją na nasze społeczeństwa zachodnie, którym na dodatek wmawia się **potrzebę otwartości** na wszystkie kultury, gościmiej spolegliwości wobec wszelkich zasad czy praw, choćby były one wzajemnie sprzeczne lub niemożliwe do pogodzenia z utrzymaniem więzi społecznej.

Tak oto urabianie opinii publicznej poprzez sączenie pięknie brzmiących sloganów, mogących urzec i ukoły-

sać umysły łaknące iluzorycznego komfortu, stało się nieodzownym etapem wstępnym przed jakimikolwiek działaniami politycznymi czy militarnymi. Bombardując nas owymi hasłami - od tych oklepanych po te bardziej wyszukane, jak *„społeczeństwo wielokulturowe*a czasem brzmiące wręcz dziwacznie, jak *„wszechświat wielowy znani owy"* - w rzeczywistości prowadzi się nas ku jakiemuś *światu zdezorientowanemu*, gdzie w końcu człowiek przestanie wiedzieć, jak się nazywa!

Tak oto zanurzamy się powoli w „atmosferze pluralistycznej". Jak tak dalej pójdzie, to niedługo będziemy mieli co najwyżej wolność pławienia się w tyglu wszelkich języków, ras, kultur i wyznań, i tylko jedno pytanie będzie nam spędzało sen z powiek: ***„A kim właściwie yd jestem'1***

Ale teraz już zdajemy sobie sprawę z tego, że za tymi wyszukanymi określeniami, za tęczowym widmem rozmaitych „pluralizmów", kryje się **wola zaaplikowania nam wartości kulturowych, moralnych, politycznych i religijnych, które są całkowicie różne od wartości Zachodu, wyrastających z chrześcijaństwa.**

Fałszywa propaganda

Zresztą gdyby istotnie te państwa zachodnie kierowały się współczuciem i gościnnością, to czy nie należało otworzyć w pierwszej kolejności drzwi przed naprawdę potrzebującymi - obywatelami krajów ogarniętych wojną - a więc przed Libańczykami (przez siedemnaście lat konfliktu zbrojnego z Syrią), przed Chorwatami, Bośniakami i Serbami (w czasie obu wojen bałkańskich), czy wreszcie przed owymi *„boat-people",* z których część, uciekając przed zbrodniczym reżymem

Czerwonych Khmerów, dotarła na łódkach i tratwach aż do wybrzeży Europy, gdzie została potraktowana w iście haniebny sposób przez władze tak ponoć gościnnych krajów, które nie pozwoliły im zejść na ląd! Podobnie należało okazać szczególne względy ludziom chcącym wydostać się spod jarzma komunistycznych dyktatur, którzy przez ponad pół wieku byli odgrodzeni żelazną kurtyną. **Dla tych, i dla wielu innych, te drzwi Europy były zamknięte bardzo długo. A w tym samym czasie przyjmowano „z otwartymi ramionami" imigrantów z krajów muzułmańskich...**

Weźmy przykład obywateli krajów Europy Wschodniej: tym, którym żyło się tak ciężko za komuny, często nadal jest trudno „związać koniec z końcem". Część pragnęłaby zapewne korzystać jeszcze przez jakiś z prawa pobytu na Zachodzie. Czy nie powinno się im stworzyć takiej możliwości? Albo weźmy chrześcijan z Sudanu, nad którymi wisi widmo ludobójstwa (od momentu przejęcia rządów w Chartumie przez islamistów zginęły tam prawie 3 min osób, a 1,5 min schroniło się do Egiptu): czy tym prześladowanym nie powinien zostać udzielony azyl polityczny?

A jeśli przed niektórymi z nich drzwi się uchylają, nie wznośmy przedwcześnie tryumfalnych okrzyków **i** nie bądźmy na tyle naiwni, by sądzić, że wpuszcza się ich przez wzgląd na miłość bliźniego. Bynajmniej! Decydują tu znowu względy merkantylne, związane z interesami rekinów międzynarodowej finansjery- bo w tym samym czasie, gdy miliardy ludzi na całej kuli ziemskiej usiłują zarobić parę centów, **by móc kupić na rynku trochę warzyw, a dzięki temu choć częściowo zaspokoić głód, inni trzęsą rynkiem finansowym i giełdowym,** pożerają dziennie tysiące akcji, lecz ich żądza posiadania jest i tak nienasycona: nie

ugasi ich pragnienia żaden, choćby najobfitszy strumień euro, dolarów czy petrodolarów!

Setki milionów ludzi na Wschodzie Europy, w Afryce, w Azji, w Ameryce Łacińskiej i Południowej, znajdują się nadal w bardzo ciężkim, czasem wręcz dramatycznym położeniu, gdy tymczasem *paru magnatów finansowych* opływa w bogactwa. Nie wystarczają im miliardy na kontach bankowych, luksusowe jachty i samoloty, hotele, fabryki, ponadnarodowe firmy. Gotowi są wywoływać klęski głodu, doprowadzać do wybuchu rewolucji i wojen, byle tylko do ich portfela wpadły akcje, których brakowało im jeszcze do kolekcji! Taka jest niewesoła rzeczywistość dzisiejszego, staczającego się coraz bardziej świata. I taka jest smutna prawda o światowych przywódcach.

Jedyna pewna rzecz: szerzenie się islamu

Jak cynicznie brzmią zatem hasła w rodzaju: *„prawo do imigracji*skoro wiadomo, że drzwi naszych krajów otwierają się gościnnie przed obywatelami państw muzułmańskich, podczas, gdy są praktycznie zamknięte dla całych grup ludzi, naprawdę będących w potrzebie. **Gdyby rzeczywiście chodziło o „prawo", byłoby ono równe dla wszystkich - bez względu na kolor skóry czy religię!**

Dla obywateli Turcji, krajów Północnej Afryki, czy ogólnie rzecz biorąc - krajów islamskich, wydawane są rocznie w skali całej Zachodniej Europy setki tysięcy wiz, podczas gdy dla obywateli niektórych krajów wschodniej części kontynentu tych wiz wydaje się raptem po kilka-kilkanaście. Gdy z jednej strony niezliczona ilość wiz przypada w udziale tym krajom Afryki, w których większość stanowi ludność muzułmańska albo gdzie

rządzą islamiści, tym krajom Czarnego Lądu, gdzie przewagę mają chrześcijanie, nie dostaje się praktycznie nic - *vide* Ruanda (zarówno przed wybuchem wojny domowej, jak i obecnie) czy **Sudan Południowy, gdzie urządza się krwawą łaźnię chrześcijanom!**

Faworyzowanie czy dyskryminacja?

Czy nigdy Państwo nie zauważyli, że w stosunku do wielomilionowej rzeszy muzułmanów z krajów arabskich, w Europie przebywa wyjątkowo mało imigrantów z Ameryki Pd. (np. z Brazylii, z Chile, z Peru, z Boliwii, z Paragwaju), gdzie przecież bardzo wielu ludzi cieipi niedostatek? Albo dlaczego jest tak mało obywateli z krajów Europy Wschodniej: Polaków, Czechów, Serbów, Chorwatów, Węgrów, Słoweńców, jak również przybyszy z dawnych republik ZSRS, gdzie ludziom też się nie przelewa? I czemu tak rzadko spotyka się Afrykańczyków z krajów, w których większość stanowią chrześcijanie, tj. z Ruandy, z Zairu czy z Wybrzeża Kości Słoniowej? Czy biorąc pod uwagę bardzo trudne warunki materialne panujące w tych krajach, można uwierzyć, że nie znalazłoby się tam wielu ludzi pragnących wyemigrować do Europy?

Proszę samemu ocenić całość przytoczonych faktów! Czy te przykłady nie świadczą o politycznym planie międzynarodowych gremiów, by tradycyjnie chrześcijańskie rejony świata poddać islamowi? Dlaczego tak trudno jest niektórym uzyskać wizę do krajów europejskich, skoro w tym samym czasie bez ograniczeń wydaje się wizy dla obywateli krajów arabskich, gdzie żyją niemal wyłącznie muzułmanie? Czy wolno zakładać, że ci pierwsi mniej ich potrzebują od tych drugich, albo że ci drudzy składają więcej wniosków wizowych od tych

pierwszych? **Czy można się jeszcze łudzić, że to wszystko jest dziełem przypadku?**

Niech każdy - zwłaszcza znalazłszy się na peryferiach dużego miasta - rozejrzy się uważnie dookoła, a przekona się, ilu tam przebywa cudzoziemców o rysach arabskich, w porównaniu z przedstawicielami innych narodowości. W podmiejskich „strefach podwyższonego ryzyka" jest ich wprost zatrzęsienie! Ze względu na ilość przestępstw, do których tam dochodzi, oraz na ogólną atmosferę zagrożenia, wielu czuje się zmuszonych „emigrować". Należałoby zatem mówić nie tyle o faworyzowaniu ludności napływowej, co o **dyskryminacji niemuzułmanów przez naszych rządzących, w kontekście czegoś, co bez przesady można nazwać „przymusową islamizacją" albo wręcz „szaleńczą islamizacją"!**

Tak więc z owej woli *„otwierania się na świat"*, szumnie deklarowanej przez nasze rządy (wyjątkowo wrażliwe na wiatry wiejące zza Atlantyku), pozostaje już tylko wola *„otwierania się na islam"*. Z kolei Wuja Sama, kręcącego tym całym interesem, obchodzi wyłącznie *„otwieranie się na pieniądze* które zasilą jego konta bankowe.

Otwórzcie wszystkie podwoje

Z *„prawa do imigracji"* korzystają zatem - za sprawą naszych polityków - jedynie muzułmanie. Jakoś nie obejmuje ono tych, którzy mogliby istotnie mieć taką uzasadnioną potrzebę! Również *„prawo azylu*" w praktyce przysługuje wyłącznie muzułmanom - a nie przysługuje tym, którym w ich kraju grozi realne niebezpieczeństwo. Jak widać, za wielkodusznie brzmiącymi hasłami, takimi jak: *„przygarnięcie cudzoziemców", „prawo do imigracji*

„prawo do azylu \ „dyskryminacja pozytywna", kryje się *de facto* plan islamizacji Zachodu.

Trzeba podkreślić rolę mediów (będących dziś niczym innym, jak tubą rządzących) w krajach nazywanych z przyzwyczajenia „demokracjami". Otóż media te nie ustają w nawoływaniach i zachętach do podtrzymywania *„ducha otwartości i gościnności*". Ale znowu należy spytać: *„O jakiego ducha tutaj chodzi?"* Bo wiemy już, że takie wyrażenia, jak *„duch gościnności„otwieranie się na innych„przygarnięcie cudzoziemców"*, które są modnymi ozdobnikami politycznie i religijnie poprawnego dyskursu, **mają na celu jedynie to, aby na oścież otworzyć drzwi przed islamem!**

Imigracja czy islamizacja?

To, że trzeba okazywać gościnność i wsparcie drugiemu człowiekowi nie podlega dyskusji: jest to powinnością każdego, kto spotyka się z ludzką niedolą, a tym bardziej obowiązkiem chrześcijanina, pomnego na nauczanie Chrystusa. Ale czy dzisiaj nie zachodzi ryzyko, że owe idee *„pomocy braciom w potrzebie", „wsparcia uciśnionych", „otoczenia troską ubogich"* — same w sobie chwalebne i praktykowane przez wielu w szczerości serca - mogą być użyte do celów politycznych?

Niestety, zdarza się tak, że wolontariusze działający z wielkim oddaniem w organizacjach charytatywnych są zaprzęgani bez ich wiedzy do celów, z którymi zapewne nie chcieliby mieć nic wspólnego. Toteż może się okazać, że ktoś, kto *„udzielał gościny cudzoziemcom"* w przekonaniu, że w ten sposób pomaga najbardziej potrzebującym, nieświadomie przyczynił się do *utorowania*

drogi islamowi wraz z tym, co trzyma on w swoim zanadrzu, czyli z nienawiścią i przemocą. I okaże się wówczas, że ofiarami nie są ci, których za takie uważano; że ktoś został tu okrutnie oszukany! Przypomnijmy zatem, że dzisiaj **prawdziwymi ofiarami są przede wszystkim chrześcijanie prześladowani w krajach muzułmańskich.** Są też ofiary wojen i klęsk żywiołowych. I to one potrzebują naszej pomocy. **Niestety, wielu dało się omamić i widzi ofiary tam, gdzie ich nie ma.**

Można tedy rzec, że **naszym pierwszym obowiązkiem powinno być autentyczne rozeznanie i trzeźwa ocena sytuacji,** bo tylko w ten sposób będziemy mogli nieść naszą pomoc tym, którzy rzeczywiście jej potrzebują. *„Europa, ziemia gościnna"* - tak, oczywiście, że tak! Ale dla pokrzywdzonych przez los i dla prawdziwych ofiar! *„Przygarnięcie cudzoziemców"* — ma się rozumieć! Tych, którzy w swoim kraju cierpią prześladowania, a takich przecież nie brakuje!

Słowem: **„imigracja - TAK! Ale islamizacja - NIE! Dziękujemy!"**

Islam w samym sercu społeczeństw zachodnich

Liczby i mrzonki

Cóż są warte liczby i statystyki prezentowane przez różne oficjalne instytuty, skoro wiadomo, **że można tak manipulować danymi i ich interpretacją, żeby wyszło na to, iż polityka rządu zmierza w jedynym słusznym kierunku!** Toteż udowadnia się nam przy pomocy ofi-

cjalnych danych, że aktualnie na terytorium Francji przebywa nie więcej niż cztery, no, może pięć milionów muzułmanów.

Na dowód, że wymowa liczb potrafi być zgodna z oczekiwaniami, przytaczam poniżej pewien paradoks, na który wskazuje miesięcznik „*Permanences*" w swej wielce trafnej analizie:

> *„Zgodnie ze spisem INSEE z 1982 r. liczba obcokrajowców wynosiła 3,7 min, podczas gdy na podstawie spisu z 1990 r. było ich już tylko 3,6 min - mimo oficjalnych danych mówiących o tym, że do Francji napływa rocznie 100-150 tys. obcokrajowców"* „ *Permanences*grudzień 2000).

Jeśli wykluczyć hipotezę, że machina statystyczna zaczęła przez pomyłkę odejmować, zamiast dodawać, to można byłoby się tutaj doszukiwać jakichś luk w przeprowadzonych ankietach...

Według autora artykułu za ową niespójność odpowiada oczywisty dla demografów aspekt wiążący się z decyzjami o nadaniu obywatelstwa. Rocznie owych decyzji jest mniej więcej tyle, ilu imigrantów wjeżdża na terytorium Francji. Potwierdza to Jean-Claude Barreau, który nie zawahał się już w 1992 r., kiedy był prezesem INED (Krajowego Instytutu Badań Demograficznych), napomknąć o „oficjalnym kłamstwie":

> *„O ile nie notuje się przyrostu liczby obcokrajowców, o tyle liczba Francuzów obcego pochodzenia zwiększa się znacznie z powodu nadawania obywatelstwa. Stanowią oni dziś* ***jedną czwartą lud-***

ności *[Francji]. Tak więc mamy 14 milionów mieszkańców obcego pochodzenia, z czego 10 min otrzymało francuskie obywatelstwo. Kiedy zestawi się tę liczbę z 4 milionami obcokrajowców wykazanymi na podstawie spisu, porównanie to daje nam skalę* ***oficjalnego kłamstwa."***

Statystyki islamopoprawne

Jak wszystkim wiadomo, **zdecydowaną większość obcokrajowców stanowią u nas muzułmanie.** Dane pochodzące z ostatniego spisu ludności dały więc naszym mediom pretekst, by twierdzić, że we Francji liczba muzułmanów nie przekracza 4-5 min - i wiele mediów chętnie z niego skorzystało. A przecież te dane mówią wyłącznie o obcokrajowcach, którzy nie uzyskali jeszcze obywatelstwa! Tym sposobem media uczestniczą w podtrzymywaniu iluzji, że islam nie ma większego politycznego znaczenia i nie jest z nim związane żadne istotne zagrożenie, ani z punktu widzenia reguł demokracji, ani dla bezpieczeństwa państwa.

Ale jak mogliśmy się zorientować na podstawie powyższych analiz, żyją też pośród nas miliony muzułmanów, którzy uzyskali francuskie obywatelstwo. *Ostrożnie szacując* można zatem powiedzieć, że **liczba muzułmanów mieszkających w naszym kraju wynosi *co najmniej* 12 min, a to oznacza już realne zagrożenie (społeczne, polityczne - i nie tylko) dla przyszłości Francji i Francuzów!**

Tak oto działając osłonowo na rzecz *islamofinansowych* interesów naszych rządzących, które każą im prowadzić politykę islamofilską (obowiązującą dziś

we wszystkich krajach Zachodniej Europy), nasze media fałszują rzeczywistość, kolportując „islamopoprawne" statystyki.

Dziwna spolegliwość państwa

Któż nie zauważył umacniającej się pozycji islamu, zwłaszcza w naszych miastach? Ale czy on sam ją sobie wywalczył, czy ktoś mu bardzo pomógł? Jak mógłby się on tak rozpanoszyć, gdyby usłużnie nie otwierano przed nim drzwi? Zaiste, nie jest to możliwe **bez aktywnego wsparcia ze strony państwa.** A proszę przez chwilę pomyśleć, ile trzeba było wydatkować sił i środków, by zainstalować islam w murach naszych miast! W tej sytuacji nie powinien nikogo dziwić tak ogromny deficyt ubezpieczeń społecznych: bo proszę sobie tylko wyobrazić tę liczbę urzędów i tę armię pracowników socjalnych, którzy służą „sprawie Allaha", nawet o tym nie wiedząc!

Któż, rozglądając się np. za mieszkaniem, nie spotkał się z odpowiedzią, że „w tej dzielnicy nie ma co szukać, bo wszystko jest zarezerwowane dla imigrantów"? Również niedawna zapowiedź francuskiego rządu, że **będzie się otwierać uniwersytety i inne wyspecjalizowane ośrodki, które będą szkolić imamów i uczyć ich francuskiego,** pokazuje wyraźnie kurs obrany przez nasze władze. Ta „islamizacja całą parą" każe się nam niestety spodziewać następnych, jeszcze „śmielszych" posunięć...

Czy można mieć jeszcze wątpliwości, że europejskie rządy pracują na rzecz konsolidacji wspólnoty muzułmańskiej? We Francji przejawiło się to utworzeniem jednolitej instancji, w której reprezentowane są poszczególne „nurty" islamu (czytelnik i tak wie, jak

dalece islam *był i jest jednolity*...); niedawne porozumienia, zawarte między rządem francuskim a poszczególnymi organizacjami muzułmańskimi we Francji, są tego wymownym świadectwem. Czyż nie śledziliśmy w mediach, jak właściwe ministerstwa pracowały w pocie czoła, by wyposażyć te ruchy w oficjalny statut? Przy czym warto zauważyć, że do tego samego stołu zaproszono muzułmanów reprezentujących „wszystkie tendencje", a więc od najbardziej „umiarkowanych" aż po najbardziej fanatyczne - co oznacza, że władze chcą wspierać zarówno „jeden, jak i drugi islam". Ale w gruncie rzeczy świadczy to o tym, że **uznają one zasadniczą jedność islamu.** W każdym razie wygląda na to, że chce się jeszcze bardziej scementować islam - jak gdyby on sam miał z tym kłopoty!

Rząd o was zadba

Po mianowaniu pierwszego muzułmańskiego prefekta (francuski odpowiednik wojewody - *uwaga tłumacza)* zapowiedziano już pierwsze **nominacje ministerialne** dla muzułmanów. A skoro będą muzułmańscy ministrowie, to będzie też, ma się rozumieć, muzułmańskie prawo! Bo trudno jest mi sobie wyobrazić, żeby muzułmański minister chciał promować wartości chrześcijańskie i w tym celu składał odpowiednie propozycje ustaw. Zresztą jeżeli wyznaczono go na to stanowisko, to z pewnością nie w tym celu. W przeciwnym razie z taką samą „pompą" (jak to było z owym muzułmańskim prefektem) mianowano by chrześcijanina. Swoją drogą to zdumiewające, żeby *w państwie laickim* można było proponować kogoś na stanowisko polityczne **z uwagi na jego wyznanie - przy braku jakiejkolwiek reakcji!** Czy zdarzyło się, żeby tekę ministerialną dostał katolik z tej racji, że jest katolikiem? Zaraz

posypałyby się gromy z lóż, skutecznie blokując taką decyzję! **Ale te same loże siedziały cicho w momencie mianowania *muzułmańskiego* prefekta.** To mówi nam bardzo wiele o aktualnych preferencjach masonerii, a jeszcze więcej ojej intencjach!

W rzeczy samej, te nominacje bardzo przysłużą się sprawie islamu, ponieważ owe „osobistości" nie będą szczędziły wysiłków, by ściągnąć do Francji jak najwięcej swoich współwyznawców i by żyjącym w naszym kraju muzułmanom stworzyć warunki do rozrostu demograficznego. Nie ulega wątpliwości, że w najbliższym czasie odnotuje się rekordową liczbę muzułmanów właśnie w departamentach, na czele których stoją muzułmańscy prefekci. Co do pozostałych - czyli niemuzułmanów — powinni oni chyba zacząć myśleć o tym, żeby na wszelki wypadek spakować manatki...

Coraz częściej zawierane są przez rząd kolejne umowy z instancjami muzułmańskimi. Tylko patrzeć, jak wartości islamu zaczną *brać górę nad naszymi wartościami* wyrastającymi z chrześcijaństwa i jak islamskie instytucje *zdominują nasze instytucje*, aby w końcu doprowadzić do ich *ostatecznego uwiądu.* Dziwna to „laickość", która chcąc być gwarantem bezstronności (a przez niektórych posądzana wręcz o indyferentyzm), **po tym, jak starała się maksymalnie ograniczyć wpływy pewnej religii i jej wartości zaczyna wyraźnie faworyzować inną religię!**

Jedno jest pewne: muzułmanie i ich zwierzchnicy nie muszą się obawiać o swoją przyszłość w Europie, albowiem nie przestaje się do nich kierować maksymy, która dawniej miała nieco inny sens i innego adresata:

Nie potrzebujecie się troszczyć. Dbają o was!"

Zechciejmy się obudzić

Sytuacja jest więc poważna i nie można dłużej poddawać się tej zwodniczej, polityczno-medialnej propagandzie, przetaczającej się dziś przez cały świat zachodni, wokół haseł *„otwierania się na inne kultury „gościnności dla cudzoziemców„dążenia do pokoju"* itp. Wszystko to jest tylko mydleniem oczu! **I kiedy my tracimy czas na to, by wierzyć w podobne bzdury, wielcy tego świata nie tracą ani minuty, żeby realizować swój plan podboju naszych krajów przez islam** - na co wielu z nas pozwala, nie dostrzegając zagrożeń.

Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek chowanie głowy w piasek służy islamowi. Trwająca obecnie, intensywna islamizacja, może w krótkim czasie przysporzyć nam wszystkim poważnych kłopotów, jeśli nie zareagujemy już teraz, gdyż z powodu tej straceńczej, pro-islamskiej polityki naszych rządów, wkrótce cały ten proces może wymknąć się spod kontroli, czego konsekwencje dla całego społeczeństwa będą nieobliczalne. I nie chodzi tu o żaden katastrofizm, tylko o zdrowy rozsądek! **Bo fakty mówią same za siebie.** Zwykła logika powinna wystarczyć do tego, by zdać sobie sprawę z niebezpieczeństwa, a w każdym razie by obudzić się z letargu. Mam nadzieję, że przedstawione przeze mnie argumenty również w tym dopomogą.

Gra wielkich tego świata

Taka postawa naszych rządów zasługuje więc na najwyższe potępienie, tym bardziej, że w ten sposób ska-

żuje się na cierpienia wielu ludzi, którzy naprawdę potrzebowaliby wsparcia materialnego, logistycznego, ale przede wszystkim moralnego. **Tymczasem nasze państwa wspierają system ucisku, jakim jest islam, i ciemiężycieli, czyli islamskie reżymy!**

Nasze rządy odwołują się do szlachetnej idei *„gościnności*ale jednocześnie sprzedają całą masę broni krajom muzułmańskim - również tym najbiedniejszym - co tylko pogłębia nędzę ich mieszkańców. Tym samym biorą na siebie odpowiedzialność za miliony niewinnych ofiar wojen i głodu! Czy nie lepiej byłoby świadczyć im pomoc materialną lub finansową, która najbardziej przydałaby się *bezpośrednio na miejscu?*

Zamiast zgrywać się na *„obrońców ludzkości*" i na *„światowych rozjemców"* wielkie mocarstwa zrobiłyby dużo lepiej, gdyby uchroniły świat przed roznoszeniem się islamskiej gangreny, a nie dbały o to, żeby ta choroba ogarniała coraz to nowe obszary. Czy nie powinny one działać raczej na rzecz prawdziwego pokoju, a nie marnować czas na pozorne negocjowanie jakichś pseudoporozumień, co nie doprowadza nigdy do żadnego rezultatu, a jeśli już, to po latach konfliktów.

W rzeczywistości dążą one jedynie do umacniania swojej światowej hegemonii i do napełniania petrodolarami kont swoich przywódców.

Morze łez

Za chwytającymi za serce hasłami i wyciskającymi łzy sformułowaniami kryją się sny o potędze i żądza panowania nad światem, który to zamiar — wbrew owym

rzewnym określeniom - realizowany jest z absolutną bezwzględnością i z zimnym wyrachowaniem.

Zresztą politycy, którzy głoszą hasła *„gościnności dla obcokrajowców*nie mieszkają w tych dzielnicach „specjalnej troski", określanych w żargonie administracyjnym jako „ZUP" i „ZAC", a które dużo częściej bywają dziś nazywane *„strefami podwyższonego ryzyka"*. Przeciwnie: starają się oni mieszkać jak najdalej od owych cudzoziemców, do których rzekomo tak wyrywa im się serce. Innymi słowy, **wolą ich gościć „u was" niż u siebie!** Bo tak naprawdę zdają sobie oni świetnie sprawę z niebezpieczeństwa! Skądinąd warunki, w których sami zamieszkują, są nieporównywalne z warunkami, w jakich podejmują *per procura* „swoich" gości...

Toteż powiedzmy sobie szczerze: łzy pojawiające się niekiedy w oczach uzdolnionych aktorsko polityków, gdy w studiach telewizyjnych i na wiecach domagają się oni *„prawa do imigracji"* i *„gościnności dla cudzoziemców"*, to nic innego, jak „krokodyle łzy". Jak wiadomo, krokodyl płacze wyłącznie z zadowolenia, po tym, jak pożarł swoją ofiarę! Więc już teraz możemy zacząć się zastanawiać, jak zostaniemy „przyrządzeni", zanim nas pożrą...

Rasizm anty-arabski

Rasizm a skandaliczne występki

Niestety, często jesteśmy oskarżani o *„rasizm anty-arabski*tylko dlatego, że obnażamy prawdziwą naturę islamu, bądź wtedy, gdy napomknęliśmy o jakichś eksce-

sach w jednej z dzielnic zamieszkanych głównie przez muzułmanów.

A przecież nie dlatego o tym mówimy, by piętnować kogoś za to, że jest cudzoziemcem albo też z powodu jego koloru skóry, lecz dlatego, że dopuścił się karygodnego czynu, często idąc za przykładem innych członków swojej wspólnoty, która z racji wyznawanych przez siebie zasad przejawia skłonność do aktów nienawiści i przemocy. Jest to więc jedynie słuszne oburzenie, będące uzasadnioną reakcją na skandaliczne czyny, które *notabene* podpadają niejednokrotnie pod kodeks karny.

Ukazywanie haniebnych stron ideologii - w tym przypadku islamu - nie jest równoznaczne z potępianiem wszystkich muzułmanów, a wyłącznie tych (niezależnie od ich koloru skóry), którzy szerzą niebezpieczne idee lub popełniają w imię nienawistnej ideologii karygodne czyny.

Pomyślmy raczej, co stało się z wolnością słowa i z duchem demokracji? Bo niestety nader często spotykamy się dziś z *pośrednimi przejawami cenzury*, która polega na próbie dezawuowania osób bądź partii politycznych chcących jedynie bronić obywateli Francji, tj. ich życia, zdrowia i mienia, w obliczu *narastającego zjawiska braku bezpieczeństwa w naszych miastach!*

Wszyscy są odpowiedzialni

Czy można twierdzić, że wytykanie zła, to rasizm? Z pewnością nie. Bardzo wielu czyniło to przed nami i również dziś wielu piętnuje zło, wyrażając dość oczywiste stanowisko - podzielane niemal przez wszystkich -

np. w sprawie tureckich (tunezyjskich, afgańskich...) więzień, w sprawie porwań, tortur czy aktów ludobójstwa. Te same rzeczy są zresztą piętnowane przez *organizacje międzynarodowe*, w tym przez ONZ. **Nie jest czymś złym nazywanie zła po imieniu, zwłaszcza, jeżeli się to czyni z myślą o dobru ogółu.** Tutaj chodzi przecież o nic innego, jak o sprawiedliwość!

Pewna młoda Libanka, z którą rozmawiałem o tym osobliwym odrętwieniu Zachodu wobec ekspansji islamu i o dziwnym poczuciu winy, które nie pozwala ludziom poruszać problemu przestępstw, jeżeli ich sprawcami byli muzułmanie, odpowiedziała mi na to lapidarną formułą, trafiającą w samo sedno:

„ Mówić źle o złu, to dobro! "

Nawiązując do tej jakże słusznej maksymy, chciałbym ją rozwinąć z myślą o tych, którzy mają tendencję, aby do wszystkiego podchodzić pozytywnie, wobec czego mówią też wyłącznie dobrze o islamie:

„Mówić dobrze o złu, to zło!"

Cóż to za „zbrodnia", chcieć poprzez napiętnowanie zła chronić tych, którzy w naszych miastach narażeni są na rozmaite przykrości i agresje - mając świadomość tego, że jeśli nie zareaguje się teraz, mogą stać się one w przyszłości udziałem nas wszystkich? Bo przyszłość nie maluje się w różowych barwach, choćby to było nie w smak wiecznym marzycielom! Ci marzyciele, właśnie przez swoją niefrasobliwą postawę, pozwalają na to, by rozwijały się odrażające formy przestępstw, jak owe „gwałty rotacyjne" *(„tournantes"),* polegające na tym, że młoda dziewczyna jest gwałcona po kolei przez kilku wyrostków - co odbywa się

niestety regularnie w piwnicach wielu bloków. Mamy tu do czynienia z procederem, który nosi wszelkie znamiona **przestępczości zorganizowanej.**

Zdarzają się po prostu występki zasługujące ze wszech miar na potępienie, nad czym **ubolewają zresztą także niektórzy muzułmanie,** jak zauważa Alexandre Del Valle na łamach *„Le Figaro ":*

> *„Specjalistom od wybiórczego oburzania się na „postawy rasistowskiewidzącym w roszczeniach islamistów jedynie „prawo do odmienności", a przypisującym „islamofobię" tym, którzy obnażają totalitarny charakter islamskiej ortodoksji - będącej źródłem inspiracji dla „ islamikaze" — przypomnijmy na wstępie, że to sami muzułmanie są pierwszymi, którzy ubolewają nad skostniałością islamu"*

Podobnie zwykło się przypisywać „niebezpieczne idee" niektórym politykom, nie wspominając nigdy o pewnych osobnikach, którzy kolportują naprawdę szalenie niebezpieczne idee na peryferiach naszych miast.

Koński ogon

Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za zło obecne w naszych społeczeństwach, gdy tolerujemy je poprzez swoją postawę obojętności albo zaślepienia. Bo czy niektórzy nie krzyczą od razu ***„system represji!"*** na widok policjantów, którzy po prostu czynią swą powinność, tj. usiłują przywrócić w owych „dzielnicach podwyższonego ryzyka" przynajmniej jakiś elementarny porządek? Zresztą czy wyposaża się policję w wystarczające środki oraz siły, aby była ona w stanie podołać temu niełatwe-

mu zadaniu? Z opinii, jaką usłyszałem osobiście podczas rozmów w kilku komisariatach, wynika, że za chronicznym brakiem etatów na policji nie kryje się nic innego, jak tylko bardzo określona, aczkolwiek niewyrażana wprost *„wolapolityczna"*.

Podam przykład zdarzenia, którego sam byłem świadkiem, a które świetnie obrazuje braki kadrowe na policji tudzież ową wolę nachalnej islamizacji, niezależnie od tego, która partia bądź koalicja sprawuje aktualnie rządy.

Pewnego dnia wszedłem do strefy „ZUP" prowincjonalnego miasteczka, by odwiedzić tam pewnego znajomego Afrykańczyka, gdy nagle usłyszałem za sobą przeraźliwy pisk opon, wskazujący na to, że ktoś ma trudności z zapanowaniem nad swoim pojazdem. I rzeczywiście: za moment dał się słyszeć łoskot tłuczonego szkła i gniecionej karoserii. Natychmiast obejrzałem się i zobaczyłem w odległości paru metrów od siebie nieduży samochód, wyglądający na całkiem nowy, którego przód wrył się w budynek stojący u wylotu ulicy. Podbiegłem, żeby udzielić pomocy pasażerom samochodu, i w tej samej chwili po stronie kierowcy otworzyła się szyba, przez którą wyskoczył młody chłopak o arabskich rysach twarzy, a za nim drugi, trzeci, czwarty - wszyscy o podobnej urodzie i w tym samym wieku. Chyba nic takiego im się nie stało, bo od razu dali drapaka!

Wokół pojazdu zebrało się już kilku przechodniów i patrzyliśmy w osłupieniu na tych wyrostków oddalających się w podskokach od wraku pojazdu, który, jak można się było domyślać, był kradziony. Wówczas usłyszeliśmy wystrzał z broni palnej i gapie rozpierzchli się.

Następnie w ciągu paru minut zgromadziła się wokół wraku ponad setka młodych Arabów, którzy oglądali rozbity pojazd i gorączkowo rozprawiali o całym zajściu. Dopiero po dwudziestu minutach dotarły na miejsce **siły interwencyjne policji, choć najbliższy komisariat znajdował się w sąsiednim budynku, w odległości około 150 metrów!** Dyżurni funkcjonariusze postanowili zapewne obejść dzielnicę, żeby sprawdzić, czy przypadkiem nie dzieje się tam nic podejrzanego... **Nie śpieszyli się, bo nie chcieli mieć kłopotów. I trudno im się dziwić!**

Wziąwszy pod uwagę wielkość zgromadzenia (ponad stu podekscytowanych młodych mężczyzn) policja przybyła należycie „wzmocniona": **w sile dwóch funkcjonariuszy mogących znaleźć schronienie w swym pojeździe opancerzonym** typu /.../ 205. W zasadzie do zabezpieczenia tego typu zdarzeń wystarczy kilku dobrze zbudowanych policjantów. Ale w tym przypadku, zważywszy miejsce i okoliczności, zdecydowano się użyć **„sił interwencyjnych"!** Wnet wysypały się one z pojazdu opancerzonego: najpierw wysiadła z niego urocza policjantka o sylwetce gwiazdy filmowej i włosach blond, uczesanych w koński ogon, a tuż za nią szedł nie odstępujący jej na krok „goryl". Był to niezbyt rosły policjant, ale za to o imponującej tuszy. Słowem, przybył cały pododdział, któremu pozostało już tylko rozbiec się i przeczesać dzielnicę w poszukiwaniu sprawców kradzieży... Ale zdecydowanie pilniejsze było przystąpienie do sporządzenia raportu, w którym to celu należało wypytać obecnych na miejscu mężczyzn. Kiedy po dwóch próbach uzyskania jakichś informacji stało się jasne, że żaden z obecnych tam osiłków nie jest skłonny zeznawać, a część z nich zaczyna przejawiać postawę wyraźnie wrogą, „siły interwencyjne" przypomniały sobie o czymś

ważnym (być może o podwieczorku) i na razie postanowiły się wycofać. Utorowały więc sobie drogę do pojazdu opancerzonego, lecz niestety podczas jego pobieżnych oględzin okazało się, że opony, mniej pancerne niż cała reszta, poległy od ciosów nożem zadanych przez jakichś wyrostków akurat wtedy, gdy policjanci byli zajęci sporządzaniem raportu. Odwrót nastąpił więc pieszo, a pojazd opancerzony został pozostawiony na pastwę mocno rozochoconego tłumu. Dopiero po paru kwadransach nadjechały wozy techniczne, żeby zabrać oba wraki z miejsca, które w międzyczasie niemal całkowicie opustoszało. I tak dziękować Bogu, że skończyło się tylko na uszkodzeniach pojazdów!

Przejrzałem następnego dnia prasę codzienną i stwierdziłem, że ten drobny incydent nie został w ogóle zauważony. Czy nie wypływa stąd wniosek, że niezależnie od opcji istnieje wola polityczna, by stróżowie porządku nie mogli w takich sytuacjach interweniować skutecznie? A gdyby któryś z policjantów wyciągnął broń i działając w obronie koniecznej postrzelił jednego z chuliganów, to czy w tych samych gazetach nie pisano by nazajutrz o skandalu, nie ubolewano by nad kolejnym „wypadkiem przy pracy"?

Rasizm antyzachodni

Tak więc mówienie o rzekomym rasizmie, a zwłaszcza o „rasizmie Francuzów", którym to terminem lubią posługiwać się uczestnicy „politycznie poprawnych" debat i który dość regularnie pojawia się w „antyrasistowskich" klipach telewizyjnych, opłacanych na dodatek z naszych podatków, stanowi tylko zasłonę dymną. Takie oskarżenia służą w rzeczywistości **sprawie szerzenia się islamu.** Kie-

dy ktoś dotyka meritum, czyli ukazuje zło islamskiej ideologii, **nie atakując wcale muzułmanów,** jest mimo to określany mianem rasisty. A przecież sam ten wyraz pochodzi (to oczywiste!) od słowa „rasa". Tymczasem mowa jest o tym, **co jest złego w „religii",** która sama w sobie nie ma nic wspólnego z jakąkolwiek rasą. Przeto grożenie sankcjami karnymi za „rasizm" osobie, która wskazuje na złe czyny popełniane przez ludzi zainspirowanych nietolerancyjną religią, stanowi jawny nonsens!

Oriana Fallaci podaje inny typowy przykład tendencyjnego posługiwania się tym wyrazem. Podkreśla, że nawet wobec kogoś, kto ośmiela się zwrócić uwagę muzułmanom handlującym bezpośrednio na chodnikach i utrudniającym w ten sposób przejście są wytaczane najcięższe działa:

> *„Biada funkcjonariuszowi policji, który podejdzie i odezwie się tymi słowy: „Szanowny wyznawco Allaha, czy byłby Pan tak uprzejmy, żeby przesunąć się choćby o milimetr i umożliwić przejście?" Zaraz pogryzą go jak psy, zjedzą żywcem. W najlepszym razie skończy się na ubliżaniu matce i dzieciom... A ludzie będą milczeć - zrezygnowani, zastraszeni, zaszantażowani słowem 'rasizm'." („La Rage et l'Orgueil",* Plon, s. 143).

A przecież jak trafnie zauważył pewien znany francuski polityk:

> *„ Co do mnie, dostrzegam we Francji jedynie rasizm antyfrancuski! "*

Moglibyśmy uogólnić tę wypowiedź, stwierdzając, że obecnie daje się zauważyć wyłącznie *„rasizm antyzachodni"*. Bo o ile często słyszy się o *„kamikaze"* wysadzających w powietrze obiekty należące do krajów zachodnich, nie słyszano chyba o ludziach zachodu, którzy by przeprowadzili *czy choćby planowali* ataki na obiekty należące do państw muzułmańskich albo kojarzone z islamem!

Prawdziwi rasiści - bezkarni

Zapewne zauważyli Państwo, jak rzadko (by nie powiedzieć: nigdy) *skazywani są za „rasizm" muzułmanie?* A przecież przypadków obelg z ich strony pod adresem Francuzów bądź przedstawicieli innych nacji Zachodu jest naprawdę mnóstwo. Bez wątpienia doświadczył tego przynajmniej raz w życiu każdy z Was albo ktoś z Waszych bliskich!

Ale czy w związku z tym słyszymy kiedykolwiek o „rasizmie *antyfrancuskim, anty-europejskim* czy *antyzachodnim*"? Czy jesteśmy choćby w stanie sobie pomyśleć, by ktoś *w tego typu sytuacji* poskarżył się albo złożył doniesienie w sprawie **aktu rasizmu?** Czy nie balibyście się tego uczynić - dlatego, że nie czulibyście wsparcia ze strony odpowiednich władz? I czy nie obawialibyście się odwetu, wiedząc, że nie możecie liczyć na dostateczną ochronę z ich strony? Postawmy zresztą kropkę nad „i": nie tylko na *dostateczną,* ale w ogóle na *jakąkolwiek ochronęl*

Na dowód przytoczę coś, co przydarzyło się pewnej starszej pani mieszkającej w mojej dzielnicy. Jakiś czas temu opowiedziała mi, jak została napadnięta przez mło-

dego Araba (czytaj: *muzułmanina* - gdyż często ci ludzie nie mają w żyłach ani kropli krwi arabskiej!). Owa staruszka chciała zrobić zakupy w supermarkecie ale nie mogła wejść z powodu stojących w drzwiach dwóch wyrostków, którzy dyskutując między sobą, tarasowali przejście — przy czym widziała tylko ich plecy. Poprosiła więc młodych mężczyzn, żeby dali jej wejść do środka. Jeden z nich, imigrant z Maghrebu, odwrócił się i w agresywny sposób spytał:

„Co, nie lubisz Arabów?"

Zaskoczona taką reakcją mężczyzny, którego przedtem widziała tylko od tyłu, starsza pani odparła:

„ Wcale nie - nawet nie wiedziałam, że Pan jest obcokrajowcem."

Wtedy on w odpowiedzi spoliczkował ją tak, że spadły jej na ziemię okulary. Nim się schyliła, żeby je podnieść, ten drab stanął na nich i obrócił się na swoim bucie, miażdżąc je doszczętnie.

Gdy spytałem ją, czy złożyła skargę na policji, odpowiedziała:

„Mieszkam na tyłach supermarketu. Gdybym złożyła doniesienie, oni poznaliby mój adres i już nigdy nie miałabym spokoju..."

Dziś wszyscy wiedzą, kim są ci „oni", ale mało kto zdobywa się na to, by poskarżyć się na nich na policji. W przypadku problemów ze wspólnotą muzułmańską ochrona obywateli jest praktycznie nieistniejąca. Ta starsza pani ma pełną świadomość **braku bezpieczeństwa,**

jak i tego, że nie może absolutnie liczyć na władze swojego kraju.

Społeczeństwa ślepe i sparaliżowane

Karygodne milczenie

Jak to się dzieje, że media, które tak często przemilczają rzeczy, o których powinny mówić, a w tym przypadku *liczne i niezwykle poważne problemy, jakich na całym świecie przysparza islam*, tak chętnie odsądzają od czci i wiary ruchy polityczne nie wahające się nazywać zła po imieniu - poprzez przypisywanie im „rasizmu", „ksenofobii" i „faszyzmu"? Dlaczego tak rzadko udziela się głosu owym ugrupowaniom, które przecież przestrzegają ludzi przed realnym niebezpieczeństwem? **Czemu ci, którzy usiłują demaskować totalitarną ideologię, stają się obiektem ataków ze strony wielu mediów, a niekiedy są pozywani do sądów pod pretekstem „rasizmu anty-arabskiego"?**

Dzieje się tak dlatego, że zarzut „rasizmu", to najlepszy sposób na *zdyskwalifikowanie* tych ugrupowań politycznych, które *de facto* nie godzą się na dyktat tej wyjątkowo niegodziwej polityki międzynarodowej, której media niestety są zaprzedane, a polegającej na narzucaniu całemu światu islamu, **którego na Zachodzie nikt by sobie nie życzył, gdyby był *rzetelnie poinformowany* o jego zasadach i celach!** Siły lansujące ową politykę są **gotowe użyć przeciwko ugrupowaniom, które stoją im na drodze, wszelkich metod,** łącznie z dezinformacją,

szykanami oraz wprowadzaniem ustaw mających rzekomo na celu walkę z „rasizmem".

Ustawa pro-islamska

Polityka międzynarodowa zmierza bowiem do tego, by islam mógł nieustannie przeć naprzód; w tym celu trzeba pozbyć się wszelkiej zorganizowanej opozycji - przy czym **najskuteczniejszym sposobem jest, jak się zdaje, wprowadzanie odpowiednich rozwiązań prawnych, aby ów proces nie mógł już ulec zahamowaniu.** Szczególnie „odstraszającą" rolę spełniają zapisy dotyczące rasizmu, w wyniku których piętnowanie i zgłaszanie różnych wybryków a nawet przestępstw, których dopuścili się muzułmanie, jest dziś wystarczającą podstawą do tego, by zostać oskarżonym o „rasizm" i by podpadać pod sankcje karne przewidziane przez „ustawę antyrasistowską".

Prawdziwy cel tej ustawy jest więc bardzo prosty: nie pozwolić nikomu reagować na postępującą w szybkim tempie islamizację. Równie prosta jest metoda - czyli *kompletne sparaliżowanie przeciwnika.* Bo każdy, wiedząc, że jeżeli wytknie zło, którego podglebiem jest islam, może podpaść pod tę ustawę, będzie wolał raczej zacisnąć zęby i milczeć. Skoro bowiem nie wolno już krytykować islamu bez narażania się na wysoką grzywnę albo na karę pozbawienia wolności, lepiej wcześniej dobrze się zastanowić, a najlepiej po prostu ugryźć się w język, *nawet, gdy wie się dużo* - a raczej *zwłaszcza* wtedy!

Powtórzmy: wspomniana ustawa z jej jakże mylącym tytułem jest **wybiegiem służącym zakneblowaniu ust krytykom islamu, aby jego ekspansja mogła po-**

stępować bez żadnych przeszkód. Służy ona wykluczeniu wszelkich argumentów przeciwko islamowi, jakie mogłyby być podnoszone. Ale ponieważ od początku tej książki staraliśmy się przywracać właściwy sens słowom, również i w tym przypadku nazwiemy rzecz po imieniu: ta rzekoma *„ustawa antyrasistowska"* jest w rzeczywistości *ustawą na rzecz islamizacji*\

Rządy na pasku USA

Czegóż to nie wymyślą architekci polityki międzynarodowej, by przeprowadzić swój plan światowej hegemonii, podporządkowany interesom wysokiej finansjery? Jakikolwiek sprzeciw wobec owego planu *synarchicznego*, a więc wobec żądzy władzy i chęci zdominowania świata, zamierza się zdusić w zarodku, nie wykluczając najbardziej podłych i zbrodniczych metod. A czy zauważyli Państwo, że **identyczną argumentację oraz łudząco podobne zapisy ustawowe odnajdujemy w całej Europie, ba, na całym Zachodzie?** Czyż to nie jest dowód na istnienie *woli politycznej opartej o międzynarodowy konsensus*, by promować islam na wszystkich kontynentach?

Ustawa antyrasistowska, która powstała w Stanach Zjednoczonych, należy do najbardziej restrykcyjnych, toteż w tym kraju jakikolwiek opór wobec islamu praktycznie zanikł. Otóż kiedy ma się świadomość, jak dalece rządy europejskie, z francuskim na czele, idą na pasku USA (pomimo stworzonych ostatnio *pozorów* w postaci krytycznego stanowiska Francji wobec wojny z Irakiem), to niewykluczone, że i u nas już niedługo nie będzie można tego tematu poruszać. Jak tak dalej pójdzie, narzucaną od kilku dziesięcioleci na Zachodzie *„popraw-*

ność polityczną" da się zastąpić innym, skądinąd także znanym określeniem, zaproponowanym przez Alexandre'a Del Valle: *„/'islamiquement correct" (to, co „poprawne" po islamsku).*

Nie zdziwiłbym się, gdyby po przeczytaniu niniejszej książki ktoś wytknął mi rażący brak owej poprawności, a nawet gdyby postawiono mi konkretne zarzuty; co prawda zakrawałoby to o parodię, bo oto Francuz pochodzenia *arabskiego i muzułmańskiego* byłby oskarżany o „anty-arabski rasizm" przez Francuzów pochodzenia *francuskiego...*

Zorganizowany paraliż

O ile u jednych te ustawy „antyrasistowskie" będą wywoływać tylko strach przed karzącą ręką sprawiedliwości, niestety u innych będą kształtowały świadomość w kierunku *poczucia winy.* Chodzi o to, byśmy uwierzyli, że jakakolwiek krytyka islamu i jakiekolwiek publiczne piętnowanie karygodnych czynów popełnionych przez muzułmanów obnaża uczucia rasistowskie i ksenofobiczne wobec „Arabów". Inkryminowane zachowania mają zatem *odsyłać automatycznie do konotacji rasowych,* a nie do sfery *jednostkowych, dobrowolnych czynów, wypływających z motywacji religijnych.* Słowem, będzie się nas usilnie przekonywać, że owe czyny nie mają nic wspólnego z islamem jako takim!

Właśnie w tym celu podtrzymuje się zbitkę pojęciową *„arabskość-muzułmańskość".* Otóż na przekór temu trzeba nieustannie przypominać, że zło nie bierze się z rasy (wszak wielu arabskich chrześcijan przynosi, jeśli tak można rzec, chlubę rasie arabskiej), lecz z konkretnej

religii: *islamu.* Ta zbitka ma na celu zamieszanie w umysłach (w czym islam specjalizuje się od samego początku), przy czym w przypadku ludzi Zachodu ma to być sposób na **wpojenie im paraliżującego poczucia winy, a przynajmniej wprawienie ich w konfuzję, która zniechęci ich do wytykania zła.** Dodatkowym czynnikiem utrwalającym ową konfuzję jest dość powszechna na Zachodzie niewiedza co do pochodzenia i głównych założeń islamu. Wielu bowiem spośród tych, którym przypisuje się „stygmatyzowanie Arabów", nie zdaje sobie sprawy z tego, że w istocie nie buntują się przeciw osobom pochodzenia arabskiego, lecz przeciw niemożliwym do przyjęcia zasadom owej sekciarskiej religii.

Samooślepienie

Niektórzy nie śmią nawet poruszać zagadnienia islamu, bo powstrzymuje ich przed tym lęk, iż mogliby coś złego o nim powiedzieć. Inni z kolei - naoglądawszy się telewizji - wyrabiają w sobie przekonanie, że istotnie, nie można widzieć w islamie nic złego (zatem ktoś, kto źle się o nim wyraża, rzeczywiście zasługuje na miano „rasisty")... Zmuszają się więc do tego, by wszędzie widzieć same „pozytywy". W ten sposób można przynajmniej spać spokojnie!

Ale człowiek, który postanawia dostrzegać wyłącznie pozytywną stronę wszystkiego, na ogół **pragnie po prostu zamknąć oczy na najbardziej dramatyczne aspekty rzeczywistości,** udawać, że nad jego głową nie wisi miecz Damoklesa, który w każdej chwili może spaść! Ciekawe, czy wówczas, gdy ten miecz spadnie, taki człowiek nadal będzie dostrzegać w owej sytuacji jakąś pozytywną stronę...

Tych *hurra-optymistów* można porównać do ludzi, którym cieknie ślinka na widok smakowitego ciasta - a tu jakiś przyjaciel usiłuje ich przestrzec, by nie jedli, gdyż ciasto ponoć jest zatrute! Ale ponieważ trucizny nie widać gołym okiem, odpowiedzą mu:

„ Widzimy tylko piękne, smaczne, duże ciasto z wybornej mąki i miodu, z przepysznym kremem i czekoladą na wierzchu..."

Cóż — w tej sytuacji nie pozostaje nic innego, jak życzyć im:

„ Smacznego! "

Dorzućmy jeszcze uwagę na temat egoizmu owych miłośników „pozytywnego patrzenia", którym najczęściej zależy jedynie na tym, by mieć święty spokój, choć jest to spokój względny, bo tylko **do czasu...** Oni jednak tak bardzo go pragną, że **skazują się dobrowolnie na ślepotę:** z mdłym uśmiechem na ustach pogrążają się w iluzorycznym błogostanie, a raczej w *letargu*, z którego później już nic nie jest w stanie ich wyrwać.

Między islamofobią a islamofurią

Żeby dodatkowo stłamsić ducha oporu u ludzi Zachodu, od pewnego czasu w konwersacjach pojawiają się wyrażenia jeszcze bardziej dosadne, które „niepoprawnemu" rozmówcy z miejsca odbierają głos! Już nie wystarczy zwykły „rasizm": coraz częściej po wypowiedzeniu choćby najmniejszej uwagi krytycznej na temat islamu jest się wytykanym palcem jako *„islamofob"*. To nowe słowo-wytrych ma zaiste efekt paraliżują-

cy: daje bezwzględną przewagę *„islamofilom"*, którzy mogą tryumfować! Przede wszystkim zaś ma ono na celu zwiększenie presji, której podlegają krytycy islamu, skuteczne odizolowanie ich od ogółu „poprawnie myślących" obywateli. Jak łatwo przewidzieć, ten nowy termin stanie się już wkrótce - podobnie, jak ustawa „antyrasistowska" - bronią służącą do oskarżania tych, którzy ośmieliliby się powiedzieć coś złego o islamie. A ponieważ niedawno został on użyty publicznie we Francji przez jednego z ministrów, **tylko czekać, kiedy pojawi się nowy projekt ustawy** albo nowy przepis w ramach istniejącej ustawy, którego ostrze będzie wymierzone w ludzi zarażonych ***„islamofobią"*.**

Co prawda obecnie dużo więcej ludzi Zachodu (zwłaszcza tych otumanionych przez media) jest zarażonych ***„islamofilią"...*** Natomiast jeśli chodzi o polityków, którzy są gotowi bronić islamu niczym lwica broni swoich lwiątek, oraz troskliwie go doglądać, aby rósł i rozwijał się, **oni to stadium *islamofilii* dawno już przekroczyli!** Ich postawa, często pełna agresji wobec adwersarzy, wskazuje na istnienie u nich jakiejś *irracjonalnej, nieuporządkowanej* miłości do tej religii: kochają oni („nieprzytomnie", to byłoby za dużo powiedziane - bo przecież nie bezinteresownie!) islam, uwielbiają odwiedzać meczety i hojnie rozdawać dotacje na budowę następnych. Wprost przepadają za imamami, i złaknieni, słuchają ich nauk. Chętnie tworzą projekty ustaw, które mają na celu wspieranie, a nawet „ochronę" islamu. Z ogromną przyjemnością przyznają odznaczenia muzułmańskim zwierzchnikom i nie zaniedbują świętowania z nimi.

W sumie kochają oni islam jak dzieci wróżące sobie z płatków margerytek, gdy powtarzając słowa znanej

formułki, stopniują one intensywność uczucia: *„trochę „mocno„gorąco"...* Brakuje tu tylko wyrażenia *„do szaleństwa"* - to bowiem odróżnia **„zwykłą" *islamofilię* od szalonej wręcz namiętności, żywionej do islamu,** dla wyrażenia której nie jest dość intensywne nawet słowo *„islamoentuzjazm*"**: należałoby mówić raczej o jakiejś *„islamofurii"*.**

A więc nie dajmy się tak łatwo zbić z pantałyku: tym, którzy oskarżają nas o *„islamofobię"*, odpowiadajmy, że lepsze to niż *„islamofuria"*. Jeśli ktoś nazywa cię *„islamofobem*podkreślaj, że już prędzej wolisz być nim aniżeli *„islamofuriatem "!*

Bezbronni Europejczycy

Ale równolegle do paraliżu psychologicznego i medialno-politycznego *odpowiednie gremia* pracują także nad sparaliżowaniem tradycyjnych i konwencjonalnych sił naszych państw — w tym ich potencjału obronnego, wojskowego i policyjnego. Skoro bowiem ma nadejść „godzina dżihadu", należy wcześniej podjąć wszelkie niezbędne kroki, by mieć pewność, że cała operacja zakończy się pełnym powodzeniem. Do każdej wojny (wszystko jedno: „świętej" czy nie) trzeba się starannie przygotować, aby maksymalnie zwiększyć swoje szanse zwycięstwa. W przeciwnym razie lepiej wyprawić poselstwo do swoich nieprzyjaciół, żeby podpisać z nimi traktat pokojowy! Jednym z elementów takich przygotowań powinno być osłabienie w miarę możliwości systemu obrony przeciwnika.

Zostało to dawno przewidziane i ujęte w masońsko-synarchicznym planie, który jest realizowany za pośred-

nictwem naszych rządów, czyli przez sługusów wysokiej finansjery. **Inwazja islamu na Europę jest zaplanowana przez międzynarodową Synarchię od bardzo dawna.** Lecz żeby ten niszczycielski plan wypalił, żeby „rewolucja islamska" nie napotkała na zbyt duży opór, konieczne jest *uzbrojenie* każdego muzułmanina i *rozbrojenie* każdego rdzennego Europejczyka! Przy czym oba pojęcia należy rozumieć na dwa sposoby: po pierwsze w sensie psychologicznym, a po drugie w sensie konkretnym. Uzbrajanie i rozbrajanie *psychologiczne* polega na fanatyzacji **muzułmanów,** przy równoczesnym usypianiu czujności **ludzi Zachodu.** Natomiast uzbrajanie i rozbrajanie *konkretne* polega na tym, aby z jednej strony wyposażyć muzułmanów w broń potrzebną do przeprowadzenia dżihadu, a z drugiej strony maksymalnie pozbawić dostępu do niej Europejczyków.

Armia na gościnnych występach

Oto więc obserwujemy, jak nasze rządy, które od paru ładnych dziesięcioleci starają się nawpuszczać do krajów europejskich jak najwięcej muzułmanów, by promować ekspansję islamu, **jednocześnie podejmują działania mające na celu uniemożliwienie jakiegokolwiek oporu wobec tej ekspansji: tak w wymiarze moralnym, jak i politycznym; na płaszczyźnie zarówno cywilnej, jak i wojskowej.** Poza politycznym wspieraniem islamizacji Europy uchwalane są w naszych krajach ustawy *„cinty-uzbrojeniowe"*, jak choćby francuska ustawa o „profesjonalizacji armii", która nie pozwala już Francuzom na posiadanie broni i sposobienie się do walki na wypadek wojny domowej. Skądinąd ta „armia zawodowa" będzie prawdopodobnie w momencie wybuchu islamskiego powstania uczestniczyła w jakichś operacjach z dala od naszych gra-

nic, po to, by poratować jakiegoś „sojusznika". Jest to więc armia „na gościnnych występach", której w decydującym momencie może zabraknąć tu, w kraju. Gdy wybije godzina dżihadu i trzeba będzie chwycić za broń, zapewne okaże się, że **nasze wojsko ma pilniejsze zadania bojowe gdzieś w dalekich krajach...**

W ten sposób obywatele francuscy są dziś wydani na pastwę dowolnej armii - choćby **armii Allaha, której uzbrojeni po zęby żołnierze są zainstalowani *intra muros.*** Za nimi ruszą do ataku wszyscy muzułmanie, wychowywani od dziecka w ideologii dżihadu. Notabene także oni są na ogół lepiej uzbrojeni niż ich francuscy współobywatele (warto przy okazji zwrócić uwagę, jak obywatele francuscy stali się ni stąd, ni zowąd „współobywatelami" *„ obywateli obcego pochodzenia "...).*

Z drugiej strony mamy międzynarodowe organizacje „pacyfistyczne", „antymilitarystyczne" albo inne „stowarzyszenia przeciwko przemocy", aktywnie włączające się (zwłaszcza w wymiarze propagandowym) w działania na rzecz jednostronnego rozbrojenia. **Za tymi z pozoru szczytnymi hasłami, głoszonymi w imię humanizmu i światowego pokoju, kryją się w rzeczywistości czyjeś polityczne plany światowej hegemonii...**

Innymi słowy owi działacze, z których większość stanowią zapewne idealiści i ludzie wrażliwi na ludzkie cierpienia, są niestety, często bez swojej wiedzy, wykorzystywani do zgoła innych celów - albowiem prawdziwe cele tych organizacji różnią się znacznie od tych deklarowanych.

Ustawy antywolnościowe

Zresztą muzułmanie nie będą musieli aż tak długo bić się z bezbronnymi Europejczykami, którzy dopiero w ostatniej chwili uprzytomnią sobie, co się święci. Jakiż opór będą mogli stawiać ci Europejczycy wobec napastników uzbrojonych w *pig-bulle*, wszelkiego rodzaju broń białą oraz broń palną dowolnego typu i kalibru? Na ten temat można przeczytać w Internecie artykuł zatytułowany *„Apres les Soviets partout, la Charia partout" („Po rozpanoszonych Sowietach rozpanoszony Szariat*"), charakteryzujący się nie tylko czarnym humorem, ale też wyjątkowym realizmem:

> *„Kolejne rządy tak bardzo obawiały się ewentualnego zrywu ze strony obywateli, że wprowadzono* ***antywolnościowe ustawy,*** *które wkrótce uniemożliwią tym obywatelom posiadanie nawet strzelby myśliwskiej, a w przyszłości być może procy, która i tak na nic się zda w starciu z kałasznikowami, w które wyposażone są nasze przedmieścia, odkąd policja nie ma tam prawa wstępu..." (Resume* zamieszczone w *„Tocqueville magazine*na portalu *„VElectron librę").*

Dalej można przeczytać zdanie, które brzmi jak pointa:

> *„To nie będą już Nieszpory Sycylijskie, lecz De Profundis Francuzów padających od ciosów nożem. "*

Słowem, w całej Europie szykuje się nam wojna domowa, a właściwie *„rewolucja islamska*której rezultat jest niestety łatwy do przewidzenia, gdyż z założe-

nia walka będzie nierówna, zwłaszcza jeśli chodzi o poziom uzbrojenia.

Jak widzimy, wielcy tego świata są gotowi podpalić lont dżihadu, do czego wystarczy odezwa wydana przez kilku przywódców muzułmańskich, kiedy już wysoka finansjera uzna, że nadszedł stosowny moment. **Będzie to walka krwawa. Jej siłą napędową - dżihad, teatrem - cała Europa, zaś celem - zaprowadzenie rządu światowego.**

Zareagować albo zginąć

Otworzyć oczy

Oddajmy raz jeszcze głos Orianie Fallaci, znanej publicystce amerykańskiej włoskiego pochodzenia. Ta niestrudzona podróżniczka i dociekliwa dziennikarka ma na swoim koncie wywiady z wieloma liczącymi się przywódcami muzułmańskimi, od króla Jordanii Husajna poprzez palestyńskiego lidera Arafata aż po prezydenta Iranu Ajatollaha Chomeiniego. Jej długotrwała obserwacja świata arabskiego oraz jej osobiste doświadczenia skłoniły ją do tego, by przestrzegać opinię publiczną przed islamem, w którym widzi śmiertelne zagrożenie dla Zachodu. Od z górą dwóch dekad pisze ona o niebezpieczeństwach związanych z tą religią, wraz z jej nieodłącznym dążeniem do ekspansji. Również obecnie, pomimo tylu lat zaangażowania w ową kampanię, O. Fallaci za swoją główną misję poczytuje to, by:

„ Otworzyć oczy tym, którzy nie chcą widzieć, odetkać uszy tym, którzy nie chcą słyszeć, zmusić do

myślenia tych, którym nie chce się myśleć." („La Rage et 1'Orgueil", Plon, s. 25).

„Zwracam się do osób, które nie są ani głupie, ani z gruntu złe, ale które wolą ulegać postawie sceptycyzmu. Mówię do nich: „Ludzie, wstańcie, obudźcie się! Być może sparaliżowani strachem przed pójściem pod prąd lub obawą, że wezmą was za rasistów (co jest nieporozumieniem, gdyż to, o czym mówię, dotyczy religii, a nie rasy), ***nie rozumiecie albo nie chcecie zrozumieć, że mamy do czynienia z Krucjatą a rebours!*** *Przywykłszy do podwójnej gry i do krótkowzroczności, nie pojmujecie albo nie chcecie pojąć, że tu chodzi o* ***wojnę religijną*** *- wojnę, którą oni nazywają dżihadem; wojnę, która ma na celu usidlenie naszych dusz, unicestwienie naszej wolności i naszej cywilizacji, naszego sposobu życia i umierania, tego, jak się modlimy albo się nie modlimy, studiujemy albo nie studiujemy, pijemy albo nie pijemy; tego, jak się ubieramy, jak się bawimy, jak zdobywamy informacje...* ***Nie rozumiecie, ze jeśli pozostaniemy bezczynni, jeśli nie będziemy walczyć, dzihad zwycięży i zniszczy świat, który jakoś udało się nam zbudować, uczynić lepszym i trochę mądrzejszym. Dżihad obróci w perzynę naszą kulturę, naszą sztukę, naszą naukę, nasze obyczaje, nasze wartości, nasze przyjemności..."*** *(„La Rage et 1'Orgueil*Plon, s. 90-91).

„Nie rozumiecie, albo nie chcecie zrozumieć, że ***Zachód jest dla nich (muzułmanów) światem, który trzeba podbić, ujarzmić, poddać islamowi."*** *(„La Rage et 1'Orgueil*Plon, s. 27).

Oby przestał istnieć!

Nie ma co marzyć o pokoju na świecie, dopóki będą istniały zasady sprzeciwiające się wolności sumienia i wyznania. Zaiste, złudne są nadzieje na bezpieczeństwo, na pokojowe współistnienie i zgodę między narodami, dopóki nie przestaną być wyznawane takie nietolerancyjne i dyskryminacyjne zasady. A przecież wiemy, że stanowią one sam rdzeń islamu! Jak można nie piętnować zasad, które na przestrzeni stuleci doprowadziły do tylu krzywd i nieszczęść, stale podsycając nienawiść?

Zbyt dobrze nam wiadomo o zbrodniach i nieprawościach islamu: o niezliczonych prześladowaniach niemuzułmanów - w tym zwłaszcza chrześcijan - w krajach muzułmańskich; o bezkarnym nękaniu, dyskryminacji i rozmaitych upokorzeniach; o braku bezpieczeństwa w tych dzielnicach naszych zachodnich miast, gdzie znaczny odsetek mieszkańców stanowią wyznawcy Allaha; o indoktrynacji muzułmanów przez islamskich zwierzchników na całym świecie. Zaborczy i naprzykrzający się chrześcijanom, zniewalający umysły i tłamszący sumienia wyznawców islam, w którego dusznej atmosferze nie sposób zażywać jakiejkolwiek wolności, nie może być nazwany inaczej niż *systemem opresji narodów.*

Temu islamowi, który muzułmanom funduje „pranie mózgów", nie-muzułmanom tyranię, a wszystkim ludziom będącym w zasięgu jego oddziaływania nieznośne jarzmo, nie można życzyć nic innego jak to, aby zniknął z powierzchni ziemi! Tego należy życzyć wszystkim, nie wyłączając samych muzułmanów, w dobrze pojętym interesie *całej ludzkości,* a

zwłaszcza mając na względzie jej bezpieczeństwo. W szczególności upadek islamu oznaczałby wolność dla chrześcijan - zarówno tych ze Wschodu, którzy są uciskani przez islamskie reżymy, jak i tych z Zachodu, którym dzisiaj w oczy zagląda widmo dżihadu.

Kwestia metod

Co się tyczy metod i środków, po jakie powinno się sięgać, aby doprowadzić do zniknięcia islamu z powierzchni ziemi, nie mam absolutnie zamiaru rekomendować znanych metod amerykańskich: polegają one na **zrzucaniu z zimną krwią tysięcy bomb na tysiące niewinnych ludzi.** Te barbarzyńskie i - mówiąc wprost - zbrodnicze metody powinny być raz na zawsze zakazane, bez względu na cel, jakiemu miałyby służyć.

Niezbędne działania powinny koncentrować się przede wszystkim na informowaniu społeczeństw zachodnich. Dialogu z muzułmanami nie należy oczywiście wykluczać, ale powinien on się ograniczać do tych, którzy szczerze dążą do pokoju i prawdy, dysponując zarazem pełną wiedzą na temat zasad własnej religii. Niestety, takiej wiedzy na ogół brakuje ludziom Zachodu. Toteż najpilniejszą rzeczą jest szeroko zakrojona *akcja informacyjna.*

Ale równolegle konieczne jest podejmowanie wysiłków na płaszczyźnie politycznej: trzeba bowiem doprowadzić do uznania wartości chrześcijańskich i wynikających z nich zasad prawnych, gdyż tylko to zagwarantuje ludom Europy - niezależnie od ich rasy czy kultury - prawo i sprawiedliwość.

Wreszcie *trzeba się zabezpieczyć przed ryzykiem inwazji islamu* i narzucania go siłą. To zaś oznacza konieczność posiadania takich środków militarnych oraz takiego systemu obrony cywilnej, które umożliwią wyeliminowanie tego typu niebezpieczeństwa. Dobrze wyszkolona i odpowiednio wyposażona armia jest dla każdego społeczeństwa niezbędna, pod warunkiem, że będzie używana w sposób celowy, tj. mając na uwadze zagwarantowanie pokoju społecznego, ochronę terytorium kraju i zapewnienie bezpieczeństwa jego mieszkańcom. Albowiem jedyną w pełni sprawiedliwą wojną jest wojna *w obronie zagrożonego narodu*, co niestety odpowiada naszej aktualnej sytuacji — przy czym **owo potencjalne zagrożenie w każdej chwili może przerodzić się w całkiem realne!**

Nie zajmować się błahostkami

Jak już stwierdziliśmy, dziś najpilniejszym zadaniem jest *informowanie o prawdziwej naturze islamu*, gdyż uzyskawszy rzetelną wiedzę na ten temat każdy sam już będzie wiedział najlepiej, co z tym „fantem" zrobić. Jest to tym ważniejsze, że obecnie nasze społeczeństwa padają ofiarą systematycznej dezinformacji. Bo czyż to nie jest zastanawiające, że *nigdy nic nie słyszymy* w *mediach* o tych historycznych, doktrynalnych i politycznych aspektach związanych z islamem, które były przedmiotem naszej analizy? Dzieje się tak dlatego, że **usiłuje się przed nami ukryć genezę islamu oraz jego podstawowe założenia, dzięki czemu społeczeństwo nie domyśla się i nie przeczuwa jakichkolwiek zagrożeń z jego strony.**

Te media, które tak często mówią o islamie, nigdy nie zajmują się tym, co jest w nim naprawdę zasadnicze. Jaki

ma bowiem sens poznawanie wszystkich szczegółów powiązań terrorystycznych, skoro nigdy nie omawia się *przyczyn ich powstawania oraz najgłębszych motywacji* kierujących działaniami takich organizacji? A może komuś się zdaje, że owe przemilczenia są efektem nieuwagi bądź nonszalancji, albo wynikają z faktu, że media zawsze gonią głównie za sensacją? Takie myślenie jest naiwnością - a dzisiaj właśnie same media szczególnie dbają o to, by takie naiwne myślenie dominowało. Otóż prawda wygląda całkiem inaczej: jest to zamierzone działanie, żeby odwrócić uwagę opinii publicznej od tego, co naprawdę ważne. **Chodzi o rozpraszanie tej uwagi poprzez dotykanie tysiąca nieistotnych spraw oraz wątków.**

Podczas, gdy **my tracimy w ten sposób czas,** aż wreszcie znużeni zasypiamy przed telewizorem, naszpikowani „różnorodnymi informacjami" (po solidnej dawce teleturniejów, serwisów, audycji „naukowych", po których jesteśmy już w stanie przyjąć dowolną hipotezę na temat dowolnej rzeczy, słowem, z naszego przenicowanego mózgu robi się znów „*tabula rasa*"**...), islam nie traci czasu: konsekwentnie posuwa się naprzód!**

Obwieszczać i wykrzykiwać prawdę

Tak oto absorbuje się naszą uwagę tysiącami ciekawostek, które nierzadko rzeczywiście są ciekawe, ale przez które *zapominamy o sprawach najważniejszych.* Niezliczone atrakcje, konkurencje sportowe, zwiedzanie fascynujących zakątków świata: „oni" świetnie wiedzą, jak to robić, abyśmy byli pochłonięci tym bez reszty. Pod tym względem jesteśmy dobrze, wręcz *za clobrze* obsłużeni; „nasze" władze nie skąpią na to dotacji!

Te rzeczy mogą być same w sobie dobre, lecz aplikowane w nadmiarze powodują „odpłynięcie" w świat iluzji, dają złudne poczucie spokoju i harmonii. Rozumie to większość naszych polityków - toteż „dopieszczają" nas, jak umieją! A dalszego ciągu się domyślamy...

Chce się w ten sposób zasłonić prawdziwe oblicze islamu. **Islamu, który prze naprzód w zastraszającym tempie, tak iż niewiele brakuje, by ostatecznie zatryumfował.** Tę oto rzeczywistość skrywa się przed nami - pod pretekstem „szacunku", jaki jesteśmy winni naszym muzułmańskim braciom. Ale to właśnie w imię autentycznego szacunku i miłości dla nich powinniśmy obwieścić całą prawdę, po to, by otworzyć przed nimi perspektywę spokojnego życia na ziemi oraz wrota Raju. Zaś w imię naszych braci chrześcijan, którzy doznają ucisku w wielu krajach arabskich, przy karygodnym milczeniu społeczeństw uśpionych przez machinę dezinformacji, my powinniśmy tę prawdę wykrzykiwać! Wobec cynizmu tych, którzy poprzez zakłamywanie rzeczywistości przyczyniają się do ekspansji islamu, trzeba nam „wołać na dachach" w celu jej odkłamywania. Zmowie milczenia, będącej narzędziem dezinformacji, my przeciwstawmy oręż prawdy.

Niezbędne jest tedy rzetelne i obiektywne informowanie, albowiem to niewiedza co do faktycznych zamiarów islamu - zamiarów niszczycielskich, a nie przyjaznych - umożliwia mu ten niezwykle szybki i podstępny rozwój. To zatem informowanie jest dziś najskuteczniejszym sposobem działania, dostępnym każdemu - bo o ile nieraz czujemy się bezsilni wobec ogromu nędzy tego świata, zawsze możemy o niej rozgłaszać. Poznanie prawdy jest wszak pierwszym krokiem do dzia-

łania. Także *wydawanie książek* może być istotne, gdyż w ten sposób dostarczamy ludziom cennych argumentów w dyskusji z władzą polityczną, która ma obowiązek wsłuchiwać się w głos swoich wyborców.

Przeto pracujmy w tym kierunku i domagajmy się, by zostało przywrócone należne miejsce prawdzie, poprzez rzetelne i obiektywne informowanie na temat natury islamu oraz na temat jego intencji.

Strach złym doradcą

A może liczymy na to, że przyczynimy się do pokoju, trwając w niewiedzy albo nie chcąc spojrzeć prawdzie prosto w oczy? Chowając się za parawanem neutralności, która jest w tym przypadku tak bardzo zwodnicza? Rzeczywiście, niektórzy uważają, że milczenie oraz ukrywanie prawdy o naturze islamu jest lepsze: stwarza warunki dla życia w pokoju i zgodzie z muzułmanami mieszkającymi wokół nas. Jednak jest to postawa strusia chowającego głowę w piasek! Ktoś, kto tak myśli, nie zdaje sobie sprawy z celów islamu, który tylko czeka na sprzyjający moment, aby rozpętać dżihad; nie spocznie, póki świat nie zostanie mu całkowicie poddany. Nie będzie więc żadnego pokoju zanim to się stanie - ani po tym!

A może tymi, którzy milczą, powoduje strach? To prawda, że wiele społeczeństw zachodnich jest jakby sparaliżowanych wskutek politycznych **kampanii zastraszania,** podczas których daje się do zrozumienia, że po to, by *„nie prowokować*" pewnych radykalnych środowisk muzułmańskich, lepiej znosić islam w milczeniu, w przeciwnym bowiem razie grozi nam widmo wojny domowej. Więc wszyscy wolą siedzieć cicho... Pod ta-

kim pretekstem *„niedrażnienia" muzułmanów* uchwalono w Europie wiele ustaw pro-islamskich. Ale czy godząc się na prawo oparte *na zasadach nienawiści, przemocy i dyskryminacji* przyczynimy się do pomnożenia sprawiedliwości i pokoju? Przecież jest to założenie wewnętrznie sprzeczne!

Inni z kolei będą argumentować, że gwoli pokojowego współistnienia należy odcinać się od „stanowisk partyjnych albo stronniczych" oraz unikać "drażliwych tematów". Czyż nie rozumieją, że jeśli nie będą się zajmować polityką, ona zajmie się nimi?

Takie opinie i postawy, podszyte zwykłym tchórzostwem, nie stanowią bynajmniej gwarancji pokojowego współistnienia z muzułmanami, a to z tej oczywistej przyczyny, iż ze względu na swoją istotę islam zawsze będzie „prowadził wojnę z pokojem" - dopóki nie podporządkuje sobie całej ludzkości. Innymi słowy nie jest dlań do przyjęcia *żaden pokój oprócz islamskiego*! A gdy już zajmie miejsce, które uzna za jemu należne, czyli **zagarnie wszystko,** wtedy swe żelazne jarzmo narzuci... wszystkim *muzułmanom!*

Milczenie jest postawą karygodną

Wspomniana wyżej postawa jest zaiste karygodna: **oznacza przyzwolenie dla reżymów islamskich, dopuszczających się szykan, zbrodni, a nawet aktów ludobójstwa; oznacza zgodę na ich bezkarność!** Opinie takie nie są neutralne - wbrew temu, co usiłuje się utrzymywać. Wzmacniają one *obóz ciemięzców i zbrodniarzy*. Bierne przyglądanie się złu, niepodejmowanie z nim walki, jest równoznaczne z popieraniem go, z bra-

niem w nim udziału. Nikt nie będzie mógł twierdzić, że nie odpowiada za zbrodnie popełniane gdzieś na drugim końcu świata, gdyż z racji naszej przynależności do rodziny ludzkiej jesteśmy braćmi w człowieczeństwie, zobowiązanymi do wzajemnej solidarności. Warto tu przytoczyć słowa Oriany Fallaci:

> *„Ta krucjata na opak trwa już zbyt długo, mój drogi.* ***Zanadto żeruje ona na słabości Zachodu, na jego zaślepieniu, na jego dobrobycie, na jego technologiach i na szansach, jakie stwarza.*** *Korzysta z naszych komputerów, z naszego Internetu, z naszych telefonów komórkowych, z naszych udogodnień, z naszych zasad gościnności, z naszych spolegliwych ustaw; żeruje na naszej śmiesznej demagogii, na naszym tchórzliwym i obłudnym pacyfizmie, na naszym strachu."*
>
> *"W tym sensie należymy, zaiste, do jednej rodziny... Z identycznymi zaniechaniami, tchórzostwem, obłudą; z identyczną krótkowzrocznością i małością; z identycznymi przywódcami lewicy i prawicy; z arogancją tych, którzy ich wspierają; z nawykiem zachowywania się jak chorągiewka, uprawiania intelektualnego terroryzmu i demagogii(„La Rage et VOrgueiV* Plon, s. 105 i 191).

Siła złych czy słabość dobrych

Nie bójmy się tego powiedzieć: obojętność i tchórzostwo krajów zachodnich - naszych krajów - są przyczyną wielu cierpień i niedoli na całym świecie! Czyż nie zawiniliśmy już dostatecznie brakiem reakcji na trwające blisko wiek komunistyczne prześladowania naszych braci

z Europy Wschodniej i z ZSRS? Do dziś niewielu naszych młodych słyszało o tych milionach istnień ludzkich, które ginęły w sowieckich gułagach.

Zasadne jest wskazywanie właśnie na to uderzające podobieństwo: tak, jak zachodnie media **utrzymują zmowę milczenia,** jeśli chodzi o despotyczny i agresywny charakter islamu, podobna cisza zapadła niegdyś w tychże mediach - i to aż na siedemdziesiąt lat - nad zbrodniami komunizmu. W obu przypadkach jest to iście haniebne milczenie! Przez ten bowiem czas mnóstwo osób było (lub jest nadal) prześladowanych, torturowanych, wrzucanych do więzień przy niemal powszechnej obojętności. **To milczenie i ta „polityczna poprawność" mediów jest bardzo na rękę naszym rządzącym!**

Wszystko przez ludzkie tchórzostwo

Nie ma co powoływać się na „przyczyny naturalne", a zwłaszcza „ponadnaturalne", na trudności materialne czy techniczne, geograficzne czy geopolityczne, a wreszcie na ludzkie niedoskonałości, w celu usprawiedliwienia zła, jakie trawi nasze społeczeństwa. Przyjdzie nam kiedyś odpowiedzieć za to zło, do jakiego dopuściliśmy przez zaniechanie i obojętność. Pozwalanie na szerzenie się zła, to postawa czyniąca nas wspólnikiem tych, którzy je popełniają. Nie ma innej alternatywy - zgodnie z powiedzeniem:

„Milczenie oznacza zgodę"!

Na pytanie dziennikarza „Le Figaro" na temat nadużyć islamu, łbn Warraq sam zapytał retorycznie:

„ Czy uważa Pan, że ludzie Zachodu ***nie kryli tamtych*** *poprzez powstrzymywanie się od piętnowania ich ekscesów? "*

I odpowiedział:

„ Tak! Ich tchórzostwo przeraża mnie prawie tak samo, jak postępowanie islamistów. *Zachodni islamolodzy, podobnie, jak wielu „poprawniemyślących " intelektualistów, mieli skłonność do upiększania sytuacji, żeby nie uchybić politycznej poprawności, a zwłaszcza nie narazić się na ewentualne represje..."*

A oto, co stwierdza O. Fallaci:

"Ale w życiu i w historii są takie momenty, kiedy nie wolno się bać; są sytuacje, w których strach jest niemoralny i barbarzyński. *Ci, którzy z powodu słabości lub braku odwagi, bądź kierując się zasadą, by „i wilk był syty, i owca cała", odwracają swój wzrok od tej tragedii, są nie tylko tchórzami, ale też masochistami." („La Rage et TOrgueil",* Plon, s. 99-98).

Zresztą, czyż święty papież Pius X nie powiedział już dawno:

„Dziś bardziej niż kiedykolwiek ***główną siłą ludzi złych jest słabość i tchórzostwo ludzi dobrych,*** *zaś królowanie Szatana tkwi swoimi korzeniami w miękkości chrześcijan."*

Angażujcie się, informujcie, odkłamujcie!

Czymś niegodnym człowieka jest bowiem pozwalanie na to, by tylu ludzi - mężczyzn, kobiet i dzieci - było skazywanych na takie cierpienia i upokorzenia z powodu dyktatu bezecnej ideologii. **Obywatele Zachodu ponoszą w ogromnej mierze odpowiedzialność za nieszczęścia, jakie spadają na naszych braci.** Często po prostu nie chcemy tego widzieć: zbyt miło nam się żyje w naszych krajach dobrobytu!

W imieniu wszystkich, ale zwłaszcza w imieniu naszych braci, chrześcijan ze Wschodu, z których wielu prosiło mnie o zwrócenie uwagi społeczeństw zachodnich na krzywdy i prześladowania, które są na co dzień ich udziałem, chcę zaapelować o **otwarcie oczu na to ogromne spustoszenie, jakie na całej kuli ziemskiej sieje islam, oraz o przystąpienie do zdecydowanych działań, polegających zarówno na informowaniu, jak i na podejmowaniu konkretnych inicjatyw.** Św. Katarzyna ze Sieny, doktor Kościoła, która doprowadziła do powrotu prawowicie wybranego papieża z Awinionu do Rzymu, już w tamtych czasach oburzała się na tchórzostwo i na milczenie swych współobywateli:

> *„Ach! Dość milczenia! Krzyczcie tysiącem języków!* ***Widzę, jak bardzo z powodu milczenia świat jest zepsuty! "***

Podsumowanie

Jakkolwiek z powyższej analizy wypływają wnioski miażdżące dla islamu, jej celem jest **przyjście z pomocą wyznawcom Allaha, tj. samym muzułmanom, aby wyzwolili się z okrutnego jarzma, ale też ujęcie się za chrześcijanami prześladowanymi w krajach islamu i uświadomienie wszystkim ludziom jak najbardziej realnych i bezpośrednich zagrożeń ze strony tej religii.**

Zrozumienie mechanizmów zniewalającego i alienującego systemu jest bowiem nieodzownym warunkiem wstępnym wyzwolenia sumień „wiernych", którzy są przez ten system głęboko spętani, oraz uprzytomnienia sobie cierpień, jakich doznają niektórzy z naszych braci żyjących w krajach islamu. Mam nieśmiałą nadzieję, że moja praca choć trochę przyczyni się do przebudzenia świadomości i pozwoli być może niektórym muzułmanom odrzucić duchowy terror, którego sami przede wszystkim są ofiarą. Byłaby to dla mnie największa radość i satysfakcja, przynajmniej częściowe zwycięstwo nad mocami ciemności, trzymającymi jak nigdy dotąd w swoich okowach współczesny świat.

Na koniec oddajmy głos włoskiemu misjonarzowi, ojcu Mazzucchelliemu, który jako kapłan mający za sobą wiele lat posługi w krajach islamu, jest w stanie trafniej

niż ktokolwiek scharakteryzować muzułmańską religię i zalecić niezbędne działania w obliczu tej **plagi, jaką jest islam:**

> ***„Kto otwiera drzwi islamowi, otwiera je Szatanowi!*** *Kto pomaga islamowi (a pomagać, to także nie przeciwstawiać się), pomaga Szatanowi i przechodzi na jego stronę! Demon nigdy nie śpi,* ***więc również nam nie wolno spać, nie wolno usypiać naszych sumień i milczeć*** *wobec tak straszliwego niebezpieczeństwa, które gotowe jest spaść z ogromną furią na chrześcijaństwo. W dniu sądu staniemy osobiście przed obliczem Boga, który każe nam zdać sprawę z naszych uczynków.* ***Niech zatem każdy, zgodnie ze swoim stanem i ze swoimi możliwościami, poszukuje konkretnych sposobów działania. Nie śpijmy - czas mija szybko!***

Bibliografia

Książki

„*Ma rencontre avec le Christ"*, Nahed Mahmud Metwalli, wydawn. De Guibert.

„*L'Islam des interdits"*, Anne-Marie Delcambre, nakładem DDB.

"Un Algérien pas très catholique", Mohammed Christophe Bilek, Cerf.

"Pourquoi je ne suis pas musulman", Ibn Warraq, nakładem Age d'homme.

"Vivre avec l'Islam?", Annie Laurent, wydawn. St Paul.

„*La Rage et l'Orgueil"*, Oriana Fallaci, Pion.

"Le Soleil de Satan aveugle l'Occident", gen. Gallois, Age d'homme.

"Le sang du pétrole", gen. Gallois, Age d'homme.

„*Islam - Etats-Unis, une alliance contre l'Europe"*, Alexandre Del Valle, Âge d'homme.

„Le Trompe-l'œil de /'islam", Maurice Landrieux, wydawn. Lethielleux.

"Tous les dieux ne sont pas égaux", Jean-Claude Barreau, nakładem J.-C. Lattes.

"Cent questions sur Vislam", wywiad z o. Samirem Chalilem Samirem, rozmawiają: Giorgio Paolucci i Camille Eid, wydawn. Marietti.

"Petit Guide du Coran", Laurent Lagartempe, éd. de Paris.

"Le messie et son prophète", Edouard-Marie Gallez, éd. de Paris.

"Mahomet contre-enquête", René Marchand, nakładem l'Echiquier.

"La Schizophrénie de l'islam", Anne-Marie Delcambre, nakładem Desclée de Brouwer.

Czasopisma

"Spectacle du monde", artykuł pt. *„Abécédaire de l'islam"*, Alain Chevalérias, styczeń 1998.

"Spectacle du monde", artykuł pt. *„Le XXT siècle sera-t-il musulman?"*, Jean-Pierre Péroncel-Hugoz, styczeń 2000.

"Permanences", Raphaëlle de Neuville, list. 2002.

PROGRAM NAUCZANIA RELIGII RZYMSKOKATOLICKIEJ W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH

Komisja Wychowania Katolickiego Konferencji Episkopatu Polski
Wydawnictwo „WAM” 2010

SPIS TREŚCI

UCHWAŁA KOM. WYCH. KAT. KONF. EPISK. POLSKI 7
WPROWADZENIE 9
KOCHAMY DOBREGO BOGA
Wprowadzenie w życie religijne. Program nauczania religii dzieci w wieku przedszkolnym nr AZ-0-01/10 11
Grupa trzy- i czterolatków: Pan Bóg kocha dzieci 13
Grupa pięciolatków: Jesteśmy dziećmi Bożymi 20
Współpraca środowisk wychowawczych 28
W DRODZE DO WIECZERNIKA
Katecheza inicjacji w sakramenty pokuty i pojednania oraz Eucharystii 33
Program nauczania dla klas I-III szkoły podstawowej nr AZ-1-01/10 33
KL. I: Jesteśmy w rodzinie Pana Jezusa 33
KL. II: Kochamy Pana Jezusa 44
KL. III: Przyjmujemy Pana Jezusa 52
Współpraca środowisk wychowawczych 62
POZNAJĘ BOGA I W NIEGO WIERZĘ
Katecheza mistagogiczna. Program nauczania dla klas IV-VI szkoły podstawowej nr AZ-2-01/10 67
KL. IV: Jestem chrześcijaninem 70
KL. V: Wierzę w Boga 79
KL. VI: Wierzę w Kościół 92
Współpraca środowisk wychowawczych 103
PÓJŚĆ ZA JEZUSEM CHRYSTUSEM
Katecheza wyznania i rozumienia wiary. Program nauczania religii dla gimnazjum nr AZ-3-01/10 107
KL. I: Spotkanie ze Słowem 110
KL. II: Aby nie ustać w drodze 119
KL. III: Żyć w miłości Boga 128
Współpraca środowisk wychowawczych 135
ŚWIADEK CHRYSTUSA
Katecheza świadectwa wiary. Program nauczania religii dla liceum nr AZ-4-01/10 139

KL. I: Świadek Chrystusa w Kościele 141
KL. II: Świadek Chrystusa w świecie 151
KL. III: Świadek Chrystusa w rodzinie 162
Współpraca środowisk wychowawczych 168
ŚWIADEK CHRYSTUSA
Katecheza świadectwa wiary. Program nauczania religii dla technikum nr AZ-6-01/10 171
KL. I: Świadek Chrystusa w Kościele 173
KL. II: Świadek Chrystusa wobec drugiego człowieka 182
KL. III: Świadek Chrystusa w świecie 191
KL. IV: Świadek Chrystusa w rodzinie 199
Współpraca środowisk wychowawczych 205
Z CHRYSTUSEM PRZEZ ŚWIAT
Katecheza świadectwa wiary. Program nauczania religii dla szkoły zawodowej nr AZ-5-01/10 207
KL. I: Z Chrystusem zmieniamy świat 209
KL. II: Z Chrystusem budujemy wspólnotę rodzinną 217
Współpraca środowisk wychowawczych 222
DO TAKICH BOWIEM NALEŻY KRÓLESTWO BOŻE
Katecheza specjalna 225
Współpraca środowisk wychowawczych 231

UCHWAŁA
KOMISJI WYCHOWANIA KATOLICKIEGO
KONFERENCJI EPISKOPATU POLSKI

z dnia 9 czerwca 2010 roku

w sprawie obowiązywania „Podstawy programowej katechezy Kościoła katolickiego w Polsce"

§ 1.

1. „Podstawa programowa katechezy Kościoła katolickiego w Polsce" z dnia 8 marca 2010 roku obowiązuje w tych placówkach, w których stosuje się programy i podręczniki zatwierdzone na jej podstawie.

2. W sytuacji korzystania z dotychczasowych programów i podręczników, stosuje się „Podstawę programową katechezy Kościoła katolickiego w Polsce" z dnia 21 czerwca 2001 roku.

§ 2.

1. „Program nauczania religii" z dnia 9 czerwca 2010 roku obowiązuje od dnia 1 września 2011 roku, pod warunkiem stosowania podręczników zatwierdzonych w oparciu o ten program.

2. Przepisy ust. 1 stosuje się też do pozostałych programów nauczania religii, zgodnych z „Podstawą programową katechezy Kościoła katolickiego w Polsce" z dnia 8 marca 2010 roku.

3. Programy i podręczniki zgodne z „Podstawą programową katechezy Kościoła katolickiego w Polsce" z dnia 21 czerwca 2001 roku mogą znajdować się w użytku szkolnym do dnia 31 sierpnia 2016 roku.

§ 3.

Uchwała w chodzi w życie z dniem podjęcia.

WPROWADZENIE

Niniejszy program nauczania religii jest w pełni zgodny z założeniami zawartymi w dokumencie *Podstawa programowa katechezy Kościoła katolickiego w Polsce* z 8 III 2010 roku, stanowi ich konkretyzację. Posługuje się terminologią respektującą standardy szkolne, wytyczne Kościoła powszechnego dotyczące katechezy, jak i polską tradycję katechetyczną (ich bliższe objaśnienie zawiera *Podstawa programowa* oraz *Dyrektorium katechetyczne Kościoła katolickiego w Polsce*). Adresatami programu są autorzy podręczników powstających z inicjatywy Komisji Wychowania Katolickiego Episkopatu Polski lub podejmujący to z własnej inicjatywy. Program ma stanowić pomoc dla tworzących programy w ramach diecezji lub programy autorskie, a także katechetów praktyków zamierzających adaptować niniejszy program do zapotrzebowań własnej szkoły.

Dokument odzwierciedla podział na trzyletnie okresy zgodne ze szkolnymi etapami edukacyjnymi oraz okresami rozwojowymi ucznia. Założeniami tematycznymi dla poszczególnych etapów są:

- w przedszkolu — wprowadzenie w życie religijne,
- w klasach I-III szkoły podstawowej - inicjacja w sakramenty pokuty i pojednania oraz Eucharystii,
- w klasach IV-VI szkoły podstawowej - mistagogia,
- w klasach gimnazjum - prowadzenie do wyznania i rozumienia wiary oraz systematyczne wprowadzenie w historię zbawienia,
- w klasach szkół ponadgimnazjalnych - umożliwienie dawania świadectwa życia chrześcijańskiego.

Program realizuje dwa zakresy integralności treści katechetycznych: szkołę podstawową oraz gimnazjum wraz ze szkołą ponadgimnazjalną.

Dla poszczególnych etapów edukacyjnych przyjęto następujące określenia:

- Przedszkole — Kochamy dobrego Boga;
- Klasy I-III - W drodze do Wieczernika;

- Klasy IV-VI - Poznaję Boga i w Niego wierzę;
- Gimnazjum - Pójść za Jezusem Chrystusem;
- Szkoły ponadgimnazjalne: liceum i technikum - Świadek Chrystusa; szkoła zawodowa - Z Chrystusem przez świat.

Każdą z części programu otwiera wprowadzenie do etapu kreślące wizję j^e^g° zamierzeń, uzasadniające odpowiadający mu tytuł, podział materiału na poszczególne klasy oraz dział dotyczący współpracy środowisk wychowawczych (parafii i rodziny). Program dla klas zawiera następujące elementy składowe:

- tytuł roku,
- wstęp,
- bloki tematyczne, a w każdym z nich: cele katechetyczne, treści, wymagania, korelację z edukacją szkolną,
- wskazania do realizacji programu.

Pierwszoplanowym miejscem katechezy jest parafia (por. CT 67), która stanowi też uprzywilejowane środowisko katechezy przygotowującej do przyjmowania sakramentów. Aby więc nauczanie religii w szkole nie stało się tylko jednym z przedmiotów, wymaga ono uzupełnienia o parafialne duszpasterstwo katechetyczne dzieci i młodzieży. Spotkania w parafii winny trwać przez cały etap edukacyjny, być organizowane raz w miesiącu i posiadać charakter formacyjno-liturgiczny. W zakończeniu programu dla poszczególnego etapu edukacyjnego zamieszczono propozycję tematyki spotkań.

Niniejszy program zakłada przystąpienie ucznia do sakramentu pokuty i pojednania w klasie III szkoły podstawowej, do sakramentu bierzmowania - w klasie III gimnazjum lub na początku szkoły ponadgimnazjalnej, zaś przygotowanie do sakramentu małżeństwa w szkołach ponadgimnazjalnych. Przygotowanie do sakramentów przewidziane jest w ramach nauczania religii w szkole oraz katechezy parafialnej. W klasie IV szkoły podstawowej przewiduje się uroczyste wręczenie uczniom egzemplarza Pisma Świętego, a na zakończenie klasy VI - tekstu wyznania wiary lub - stosownie do zwyczajów Kościoła partykularnego - obchodzenia uroczystej rocznicy I Komunii św.

KOCHAMY DOBREGO BOGA

Wprowadzenie w życie religijne

Program nauczania religii dzieci w wieku przedszkolnym
Numer programu AZ-0-01/10

Wspieranie religijnego rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym winno się charakteryzować towarzyszeniem mu w nabywaniu antropologicznych podstaw przyszłego autonomicznego życia wiarą (DOK 178). Właściwością tego typu działań wychowawczych powinny stawać się najpierw naturalne doświadczenia dziecka, umożliwiające pozytywny kontakt ze światem i ludźmi, które z czasem mogą przekształcać się w doświadczenia religijne. Doświadczenia te stanowią bowiem fundament stopniowej inicjacji w życie wiarą, której podmiotem ma być osoba Boga przyjaznego, zatroskanego o człowieka i o jego szczęśliwe życie. Dlatego w wychowaniu religijnym dzieci w wieku przedszkolnym ogromne znaczenie ma poprawna interpretacja codziennych doświadczeń dziecka wyrażona językiem prostym, zrozumiałym, pozbawionym zdrobnień i infantylizacji, a jednocześnie poprawnym teologicznie. Znaczącym celem wychowania religijnego dzieci w wieku przedszkolnym jest również wskazywanie na Boga jako Dawcę życia i Stwórcę świata. Dziecko w wieku przedszkolnym, odkrywając piękno otoczenia (co jest szczególnie ważne we współczesnym stechnicyzowanym świecie), potrzebuje poznać jego Dawcę - dobrego Boga, który chce, aby każdy człowiek cieszył się całym światem. Religijna interpretacja doświadczeń dziecka pomaga mu także w odkrywaniu swojego miejsca w świecie, w najbliższym środowisku i we wspólnocie eklezjalnej. Stąd bardzo ważne jest rozwijanie w dziecku przyjaznego odniesienia do ludzi. W tym kontekście niezbędne jest łączenie prawidłowego obrazu Boga z wymogiem traktowania innych ludzi z miłością zarówno w sytuacjach zabawy, zgody, jak i nieporozumień czy konfliktów.

W procesie wychowania inspirowanego wiarą należy wskazać dziecku na Boga obecnego, bliskiego, troszczącego się o człowieka, pełnego miłości do ludzi. Dziecko w wieku przedszkolnym potrzebuje odkrywać miłość Boga w kontaktach z bliskimi mu osobami: rodzicami, opiekunami, dziadkami, rodzeństwem, wychowawcami, katechetami.

W inicjowanych procesach wychowania w duchu wiary należy pomóc małemu dziecku, by umiało spotkać Boga w konkretnych wydarzeniach i ludziach ze swego otoczenia, a następnie wyraziło to doświadczenie przed Bogiem w modlitwie. Treści religijne winny być zatem związane ze stawianymi przez dziecko pytaniami, nawiązującymi do codziennych doświadczeń. Wówczas udzielane odpowiedzi będą naturalnym wyjaśnieniem zdobywanych doświadczeń i drogą do odkrywania, poznawania i ukochania Boga.

Cele katechetyczne - wymagania ogólne

I. Codzienne doświadczenia i ich interpretacja w świetle wiary. Dziecko doświadcza miłości Boga w codziennym życiu, wyjaśnia swoje przeżycia w świetle wiary, odkrywa piękno przyrody i otaczającego świata oraz Boga jako jego Dawcę, odkrywa też, kim jest Bóg i buduje Jego prawdziwy obraz.

II. Zainteresowanie tematyką religijną. Dziecko rozwija uzdolnienia oraz kształtuje czynności intelektualne potrzebne w codziennym życiu i dalszej edukacji religijnej poprzez poznanie pierwszych pojęć religijnych i kształtowanie mentalności wiary, a ponadto poznaje Pismo Święte jako słowo Boga.

III. Kontakt z Bogiem w modlitwie i liturgii. Dziecko poznaje istotę modlitwy, rozwija sposoby kontaktowania się z Bogiem; poznaje zwyczaje chrześcijańskie związane z obchodami roku liturgicznego.

IV. Postawa społeczno-moralna. Dziecko buduje podstawy systemu wartości oraz uczestniczy w procesie wychowania moralno-społecznego, poznaje chrześcijańskie pojęcia dobra i zła, odkrywa znaczenie przykazania miłości Boga i bliźniego oraz jego konsekwencje; nabywa i rozwija umiejętności społeczne niezbędne do życia w rodzinie, grupie rówieśniczej i kontaktach z dorosłymi; pogłębia swój związek ze wspólnotą Kościoła i odnajduje w niej swoje miejsce.

Grupa trzy- i czterolatków

PAN BÓG KOCHA DZIECI

Program nauczania religii dla dzieci trzy- i czteroletnich odwołuje się przede wszystkim do katechezy i wychowania religijnego podejmowanego w środowisku rodzinnym, uzupełnia je, ubogaca, a niekiedy nawet zastępuje. Wychowanie religijne kilkulatków jest ściśle zespolone z wychowaniem ogólnym i procesem humanizacji dziecka, bowiem pierwsze lata są decydującymi chwilami dla kształtowania osobowości i religijności człowieka. Zazwyczaj w przedszkolu podejmuje się edukację religijną dzieci w grupie czterolatków, jednak tam, gdzie jest to możliwe, warto włączać do edukacji religijnej także dzieci trzyletnie. Obserwowane osłabienie katechezy w rodzinie skłania do jak najszybszego podejmowania nauczania religii w przedszkolu, aby dziecko w naturalny sposób odkrywało dobrego Boga.

W układzie treści w nauczaniu religii dzieci trzy- i czteroletnich przyjęto jako główne założenie: *Bóg kocha dzieci*, tak aby dziecko mogło stopniowo odkrywać poprzez kontakt z najbliższymi, grupą rówieśniczą, ze światem przyrody, że Bóg pierwszy ukochał każdego człowieka, w tym także jego.

1. Cieszę się otaczającym światem i za niego dziękuję Panu Bogu

Cele katechetyczne

- Wspólne odkrywanie piękna przyrody i otaczającego świata oraz Boga jako jego Dawcy.
- Doskonalenie umiejętności obserwacji otaczającego świata, odkrywania darów Boga oraz dziękowania za nie.
- Kształtowanie postawy wdzięczności Bogu za Jego dary.

- Doskonalenie umiejętności dziękowania członkom rodziny za troskę i opiekę.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec życia i zdrowia.

Treści
- Żyję i rozwijam się w rodzinie. Jestem szczęśliwy w mojej rodzinie.
- Mam koleżanki i kolegów.
- Pan Bóg dał człowiekowi wiele wspaniałych darów: ziemię, niebo, wodę, powietrze, rośliny, zwierzęta. Pan Bóg obdarza człowieka życiem i zdrowiem.
- Razem z innymi ludźmi dziękuję Panu Bogu za wszystkie Jego dary. Każdy człowiek potrzebuje kontaktu z innymi ludźmi i stworzeniami, ale najbardziej potrzebuje spotkania z dobrym Bogiem - Dawcą wszystkich darów.
- Chwalę Pana Boga całym sobą (patrzę, mówię, słucham, bawię się).

Wymagania
Dziecko:
- opowiada o poszczególnych elementach przyrody jako darach Boga,
- dziękuje Bogu za Jego dary i uwielbia Go słowami, gestami,
- wyjaśnia, dlaczego Bóg dał człowiekowi piękny świat,
- wskazuje na dary Boże jako motyw modlitwy uwielbienia i dziękczynienia,
- wyjaśnia, w jaki sposób może okazywać szacunek rodzicom i innym członkom rodziny,
- wyraża słowem, gestem, piosenką radość z życia w rodzinie oraz spotykania się z koleżankami i kolegami,
- pamięta o spotkaniu z dobrym Bogiem w modlitwie.

2. Dobry Bóg kocha mnie i moją rodzinę

Cele katechetyczne
- Kształtowanie postawy miłości do Boga wyrażanej poprzez modlitwę.
- Poznanie podstawowych znaków religijnych.
- Zrozumienie, jak ważne jest wspólne świętowanie w rodzinie.
- Kształtowanie postawy wdzięczności Bogu za wodę, światło i sakrament chrztu.

- Odkrywanie Pisma Świętego jako wyjątkowej księgi, w której są zapisane słowa Boga.
- Tworzenie sytuacji wychowawczych umożliwiających doświadczenie miłości Boga i ich interpretację.
- Wspólne odkrywanie, kim jest Bóg, i pomoc w kształtowaniu Jego prawdziwego obrazu.
- Inicjowanie i wspólne uczestniczenie w modlitwie dziękczynnej, uwielbienia, przeproszenia i prośby.

Treści

- Pan Bóg jest Ojcem wszystkich ludzi, kocha ich i troszczy się o ich dobro.
- Człowiek wzrasta w rodzinie, gdzie doświadcza miłości, bezpieczeństwa, troski. Pan Bóg chce, abyśmy kochali się wzajemnie w rodzinie, pomagali sobie, dzielili się, a także spotykali z Nim na modlitwie i świętowali.
- Pan Bóg troszczy się o człowieka, dał mu wodę i światło (symbole wody i świecy).
- Pan Bóg kocha człowieka i obdarował go swoim Słowem zapisanym w wyjątkowej księdze - księdze Pisma Świętego.
- Modlitwa w mojej rodzinie. Modlitwy: „Amen", znak krzyża oraz inne proste formuły modlitewne. Modlitwa, w czasie której Bogu można dziękować i chwalić Go.

Wymagania

Dziecko:

- wyjaśnia swoimi słowami podstawowe pojęcia: „rodzina", „Bóg Ojciec", „Pismo Święte",
- w zrozumiały sposób mówi o miłości Boga do ludzi i podaje przykłady z codziennego życia,
- rozpoznaje wśród ksiąg księgę Pisma Świętego,
- wyjaśnia swoimi słowami, dlaczego woda, świeca i biała szata są znakami religijnymi,
- okazuje prostymi gestami szacunek i miłość względem rodziców i innych członków rodziny oraz Boga,
- tworzy swoimi słowami *litanie* wdzięczności i dziękczynienia za dary Boga,
- włącza się w modlitwy: znak krzyża i złożenie dłoni.

3. Pan Jezus jest wśród nas

Cele katechetyczne

- Poznanie prawdy, że Jezus jest największym darem Boga.
- Kształtowanie postawy wdzięczności Bogu za Jego Syna - Jezusa.
- Poznanie prawdy o życiu Jezusa na ziemi i Jego pomocy ludziom.
- Kształtowanie postawy miłości wobec innych ludzi.
- Formowanie umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi i umiejętności dzielenia się z nimi.
- Wyjaśnianie codziennego doświadczenia w świetle wiary.

Treści

- Pan Bóg wybrał Maryję na Matkę Jezusa, a świętego Józefa na Jego Opiekuna.
- Pan Jezus jako dziecko urodził się w ubogiej stajni i miał swoją ludzką rodzinę.
- Pan Jezus podczas swojego życia na ziemi pomagał ludziom w różny sposób, spotykał się z nimi, rozmawiał, uzdrawiał.
- Pan Jezus chce, abyśmy kochali dobrego Ojca i słuchali Go.
- Pan Jezus wyjaśnia, w jaki sposób kochać innych ludzi i być dzieckiem Bożym.

Wymagania

Dziecko:

- wyjaśnia swoimi słowami pojęcia: „Jezus", „Maryja", „Święta Rodzina",
- opowiada o narodzinach Jezusa, Jego życiu na ziemi,
- dziękuje Bogu swoimi słowami za Jezusa,
- opowiada usłyszany fragment Pisma Świętego,
- opisuje ilustracje religijne dotyczące życia Jezusa na ziemi,
- pomaga członkom rodziny w prostych, domowych obowiązkach.

4. Kocham Pana Boga, bo jestem Jego dzieckiem

Cele katechetyczne

- Odkrywanie znaczenia przykazania miłości.
- Kształtowanie podstawowych umiejętności społecznych.

- Kształtowanie umiejętności uczestnictwa w życiu wspólnotowym.
- Wyjaśnianie codziennego doświadczenia w świetle wiary.
- Tworzenie sytuacji wychowawczych sprzyjających odkrywaniu, że Bóg jest źródłem wartości i norm.

Treści

- Pan Bóg kocha człowieka i dlatego dał mu swoje zasady życia. Dzięki nim człowiek może odróżniać dobro od zła. Pan Bóg wspiera człowieka w czynieniu dobra i zachęca do przyznania się do winy, kiedy człowiek uczyni coś złego. Pan Bóg wybacza człowiekowi złe postępowanie, ale zachęca do poprawy i zmiany na lepsze.
- Pan Bóg zachęca człowieka, aby tak jak On wybaczał innym ich przewinienia i zaprasza do życia w przyjaźni ze wszystkimi ludźmi.
- Przykazanie miłości Boga i bliźniego. Równość wszystkich ludzi przed Bogiem.

Wymagania

Dziecko:

- pamięta, że Bóg zaprasza do życia w przyjaźni ze wszystkimi,
- rozróżnia przykłady zachowania godnego i niegodnego dziecka Bożego,
- wyjaśnia, w jaki sposób może pomóc rodzicom i rówieśnikom,
- przeprasza Boga w modlitwie za złe zachowanie,
- ocenia postawę bohaterów opowiadań,
- rozpoznaje znaki miłości Boga w odniesieniu do siebie i swoich najbliższych,
- podaje przykłady miłości Boga do ludzi,
- wyjaśnia swoimi słowami, co znaczy kochać Boga i bliźniego.

Spotkania z Panem Bogiem w roku Kościoła

Cele katechetyczne

- Poznanie podstawowych zwyczajów związanych z rokiem kościelnym.
- Kształtowanie postawy wdzięczności Bogu za Jezusa i Jego Matkę.
- Doskonalenie umiejętności wyrażania miłości i szacunku wobec rodziców.

- Rozwijanie umiejętności uważnego uczestnictwa we Mszy Świętej.
- Kształtowanie umiejętności modlitwy z najbliższymi, grupą rówieśniczą i wspólnotą kościelną.
- Wyjaśnianie codziennego doświadczenia w świetle wiary.

Treści

- Św. Mikołaj uczy dobroci. Radość Bożego Narodzenia: dekoracja choinki, przygotowanie szopki, dzielenie się opłatkiem, śpiew kolęd.
- Wielkanoc - uroczystość Jezusa żyjącego wśród ludzi. Potrawy w koszyczku wielkanocnym i ich religijne znaczenie.
- Maryja Matką wszystkich ludzi.

Wymagania

Dziecko:

- wyróżnia proste znaki religijne (krzyż, obraz, różaniec itp.) wśród innych znaków,
- opowiada o narodzinach Jezusa,
- włącza się w przygotowanie dekoracyjnych elementów bożonarodzeniowych i śpiew kolęd oraz składa życzenia bożonarodzeniowe,
- wyjaśnia swoimi słowami, co powinno znaleźć się wśród pokarmów wielkanocnych i jakie jest ich znaczenie,
- włącza się w modlitwę z Maryją i śpiew pieśni maryjnych,
- poprzez życzenia, przygotowanie laurki i proste gesty wyraża wdzięczność i miłość względem rodziców.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Dziecko trzy- i czteroletnie dopiero wchodzi w rzeczywistość przedszkolną, dlatego warto zadbać o łagodne przejście ze środowiska rodzinnego do przedszkolnego. Nauczanie religii w przedszkolu winno pomóc dziecku w odkryciu, iż mimo tego że rodzina jest jego pierwszym środowiskiem wzrastania, istnieją jeszcze inne środowiska. Dlatego w nauczaniu religii dzieci w wieku przedszkolnym dużą rolę odgrywają metody integracyjne, umożliwiające nawiązanie kontaktu z innymi dziećmi i dorosłymi. Ze względu na dużą aktywność i małą koncentrację uwagi dzieci

trzy- i czteroletnich warto korzystać z metod umożliwiających ich zaangażowanie i krótkotrwałą koncentrację. Bardzo ważne jest zróżnicowanie metod, gdyż nie ma jednej metody uniwersalnej, a stosowanie wciąż tych samych metod jest przyczyną zniechęcenia i znudzenia kilkulatków.

Dziecko w tym wieku stopniowo dostrzega Boga w otaczającym świecie, w życiowych doświadczeniach, wydarzeniach i poprzez słuchanie orędzia Bożego zwróconego do człowieka. Chodzi tu przede wszystkim o rozbudzenie wiary, o zdobycie zdolności rozpoznawania śladów Boga w otaczającej rzeczywistości, rozumienia znaków i symboli, a także umiejętności słuchania drugiego człowieka, odkrywania jego potrzeb i współdziałania z nim. Potrzebne jest zatem stosowanie metod aktywizujących, ułatwiających obserwację otaczającego świata, poznawanie siebie i innych, przeżywanie prostych codziennych sytuacji, interpretację doświadczeń oraz zaangażowanie nie tylko intelektu, ale wszystkich zmysłów dziecka. Jednocześnie w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym warto stosować proste metody podające, zwłaszcza opowiadanie, pogadankę, przy czym skuteczność opowiadania będzie w dużym stopniu zależała od jego treści i formy (zrozumiały język, powiązanie z pokazem, budowanie napięcia i zainteresowania). Dobrze, kiedy dzieci mają możliwość utożsamiania się z przeżyciami bohaterów i wchodzenia z nimi w dialog. Natomiast pogadanka skłaniająca dzieci do samodzielnego myślenia wymaga od nauczyciela religii dobrze opanowanej umiejętności stawiania pytań. Stopniowe wprowadzanie dziecka w kontakt z Bogiem może dokonywać się poprzez zastosowanie metod przeżyciowych, biblijnych, poglądowych i zajęć praktycznych. Duże znaczenie będą miały opowiadania biblijne, proste ćwiczenia dramowe, prace z obrazem i ilustracją, metody plastyczne (rysowanie, kolorowanie, malowanie), metody odwołujące się do muzyki (piosenki, ćwiczenia ruchowe, ćwiczenia muzyczne), wykonywanie laurek, zaproszeń i prostych elementów dekoracyjnych. Trudno jednoznacznie określić wymagania wobec dziecka przedszkolnego, gdyż jego wiedza, umiejętności, postawa są jeszcze w dużym stopniu zależne od środowiska rodzinnego. Dlatego podane wymagania należy traktować bardziej jako wskazania i dostosowywać je do indywidualnych możliwości rozwojowych i predyspozycji dziecka. Chodzi o to, aby wzbudzić zainteresowanie dziecka tematyką religijną i prowadzić do kontaktu z Bogiem, a nie karać dziecka za zaniedbania wychowania religijnego w rodzinie.

Grupa pięciolatków

JESTEŚMY DZIEĆMI BOŻYMI

U podstaw katechezy przedszkolnej znajduje się proces chrześcijańskiego wtajemniczenia zapoczątkowany w sakramencie chrztu. Najpierw jednak potrzebne jest doprowadzenie do osobowego kontaktu z Bogiem, zainicjowanego w domu rodzinnym. Kiedy dziecko doświadczy, kim jest Bóg, i pozna Go w oparciu o kontakt z dorosłymi oraz prawdy wiary, łatwiej przyjmie fakt, że Bóg zaprasza je do wspólnoty dzieci Bożych, kocha dziecko, a jednocześnie stawia przed nim określone wymagania.

Nowe treści religijne w nauczaniu religii dzieci przedszkolnych powinny być włączone w naturalny proces przeżywania, refleksji i poszukiwania odpowiedzi na pytania o otaczającym świecie, ludziach i Bogu. Pięciolatek doświadcza, że nie jest sam przed Bogiem, ale razem z innymi należy do wspólnoty dzieci Bożych (dział 1), stopniowo poznaje znaki religijne i Kościół jako szczególne miejsce spotkania z Bogiem (dział 2), poznaje lepiej, kim jest Bóg i Jego Syn - Jezus, bowiem Miłość Boga ujawnia się w wydarzeniach z życia Jezusa (dział 3), odkrywa, że razem z innymi jest uczniem Jezusa i stopniowo pragnie Go naśladować (dział 4), wraz z Jezusem i innymi dziećmi uczy się słuchać Boga i uwielbiać Go w codziennym życiu (dział 5).

1. Wspólnota dzieci Bożych

Cele katechetyczne

- Poznanie prawdy, że człowiek jest najdoskonalszym stworzeniem na ziemi.
- Kształtowanie postawy radości i wdzięczności Bogu za Jego obecność.

- Formowanie postawy wdzięczności Bogu za dar życia.
- Odkrywanie prawdy o istnieniu świata widzialnego i niewidzialnego.

Treści

- Dziękujemy Panu Bogu za wszystko, czym nas obdarzył.
- Człowiek najdoskonalszym stworzeniem na ziemi. Człowiek różni się od świata roślin i zwierząt, ponieważ jest stworzony na podobieństwo Boże.
- Pan Bóg kocha każdego człowieka i pragnie, aby ludzie obdarzali się miłością.
- Chrzest jako wydarzenie wprowadzające człowieka do wspólnoty dzieci Bożych.

Wymagania

Dziecko:

- wyjaśnia, dlaczego człowiek powinien troszczyć się o świat przyrody,
- wyjaśnia swoimi słowami, dlaczego człowiek jest najdoskonalszym stworzeniem na ziemi,
- pamięta, że życie i zdrowie są darami otrzymanymi od Boga,
- rozróżnia między dziełami człowieka a darami Boga,
- wyjaśnia swoimi słowami, dlaczego chrzest jest tak ważnym wydarzeniem w życiu człowieka, które czyni człowieka dzieckiem Bożym,
- dziękuje Bogu w modlitwie za wszystkie otrzymane dary.

2. Rodzina dzieci Bożych spotyka się z Bogiem i szanuje znaki religijne

Cele katechetyczne

- Kształtowanie postawy szacunku wobec podstawowych znaków religijnych.
- Budzenie potrzeby modlitewnego kontaktu z Bogiem.
- Poznanie prawdy o tym, że Bóg mówi do ludzi poprzez Pismo Święte.
- Poznanie prawdy, że rodzina dzieci Bożych spotyka się z Bogiem w Kościele.
- Formowanie postawy ucznia Jezusa.

Treści

- W rodzinie modlimy się i szanujemy znaki Pana Boga (krzyż, Pismo Święte, różaniec, obrazy i figury religijne).
- Pan Bóg dał człowiekowi Pismo Święte i mówi do nas poprzez słowa Pisma Świętego. Człowiek z uwagą i szacunkiem słucha Słowa Bożego.
- Wszyscy ochrzczeni jako rodzina dzieci Bożych. Rodzina dzieci Bożych spotyka się z Panem Bogiem podczas Mszy Świętej. Niedziela wyjątkowym dniem w życiu rodziny dzieci Bożych. Święci należą do rodziny dzieci Bożych. Bóg chce, aby każdy człowiek został świętym. Mamy swoich patronów.
- Świat widziany i świat niewidzialny (anioł stróż, aniołowie). Aniołowie czuwają nad ludźmi.

Wymagania

Dziecko:

- rozpoznaje podstawowe znaki religijne (krzyż, Pismo Święte, różaniec, obrazy i figury religijne),
- pamięta i wyjaśnia swoimi słowami symbolikę krzyża jako znaku miłości Jezusa,
- pamięta, do czego służy różaniec,
- szanuje Pismo Święte i znaki religijne,
- rozróżnia niedzielę wśród pozostałych dni tygodnia,
- wyjaśnia, kim jest patron w życiu chrześcijanina,
- charakteryzuje swoimi słowami, kogo nazywamy świętym,
- pamięta, że aniołowie czuwają nad ludźmi,
- włącza się w modlitwę „Aniele Boży",
- wyjaśnia swoimi słowami, dlaczego w kościele trzeba zachowywać się godnie i z szacunkiem,
- opowiada o poznanych prostych tekstach biblijnych,
- potrafi wykonać podstawowe znaki czynione podczas Mszy Świętej.

3. Bóg Ojciec dał nam Pana Jezusa

Cele katechetyczne

- Poznanie podstawowych tekstów biblijnych dotyczących zwiastowania, narodzenia Jezusa i Jego życia na ziemi.

- Przygotowywanie do przeżycia świąt Bożego Narodzenia.
- Budzenie radości z powodu narodzin Jezusa i Jego życia.
- Formowanie postawy wdzięczności Bogu za Jezusa.
- Kształtowanie obrazu Boga w oparciu o wybrane teksty biblijne.

Treści

- Pan Bóg wybiera Maryję na Matkę Jezusa.
- Przygotowujemy się na Boże Narodzenie. Pasterze i królowie oddają pokłon Jezusowi. Dziękujemy Jezusowi za Jego przyjście do nas. Poznajemy wydarzenia z dzieciństwa Jezusa (znalezienie w świątyni).
- Pan Jezus mówi do nas i czyni wspaniałe rzeczy (uzdrowienia, wskrzeszenia, uciszenie burzy, rozmnożenie chleba). Dziękujemy Panu Jezusowi za znaki i cuda, które czynił.

Wymagania

Dziecko:

- samodzielnie wymienia osoby należące do rodziny Jezusa,
- wyjaśnia pojęcia: wigilia, opłatek, kolęda,
- pamięta, że podczas wieczerzy wigilijnej dzielimy się opłatkiem, składamy życzenia i czytamy fragment Pisma Świętego, pamięta, że Adwent jest przygotowaniem na przyjście Jezusa, wyjaśnia, na czym polega dobre przygotowanie do świąt Bożego Narodzenia,
- opowiada swoimi słowami poznane historie biblijne: o narodzeniu Jezusa, znalezieniu w świątyni, uzdrowieniu, uciszeniu burzy,
- dziękuje Jezusowi za Jego życie, słowa, znaki i cuda,
- opowiada o treści ilustracji religijnych.

4. Jesteśmy uczniami Pana Jezusa i chcemy Go naśladować

Cele katechetyczne

- Wychowanie do umiejętności dzielenia się z innymi i troski o słabych, chorych, cierpiących.
- Kształtowanie umiejętności uwielbienia, dziękczynienia, prośby i przepraszania Boga.
- Kształtowanie postawy ucznia Jezusa, który naśladuje swojego Mistrza w miłości i dobroci.

- Poznanie prawdy, że Jezus teraz też szuka i powołuje swoich uczniów.
- Poznanie prawdy, że pomagając innym, sprawia się radość ludziom i Jezusowi.
- Wychowanie do wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka.

Treści

- Pan Jezus powoływał uczniów podczas życia na ziemi i nadal ich powołuje. Jesteśmy uczniami Pana Jezusa. Uczniowie Pana Jezusa wypełniają swoje obowiązki w domu i chwalą Boga zabawą i nauką. Uczniowie Pana Jezusa dbają o miłość w rodzinie, w przedszkolu, na podwórku.
- Pan Jezus naszym przyjacielem.

Wymagania

Dziecko:

- pamięta, że Jezus chce, aby ludzie byli Jego uczniami,
- wyjaśnia, dlaczego Jezus posłał swoich uczniów na cały świat,
- wyjaśnia, w jaki sposób zachowuje się uczeń Jezusa,
- wyraża modlitwą wdzięczność Jezusowi za to, że może być Jego uczniem,
- stara się być uczniem Jezusa we wszystkich sytuacjach codziennego życia,
- wyjaśnia, że Bóg oczekuje, aby ludzie wspierali się i pomagali sobie wzajemnie,
- podaje przykłady działania na rzecz wspólnoty,
- wyjaśnia, dlaczego Jezus troszczy się o chorych, cierpiących i potrzebujących,
- szanuje starszych, biednych, chorych i cierpiących, ponieważ ukochał ich Jezus,
- współdziała z rówieśnikami podczas zabawy i nauki oraz pomaga dzieciom i dorosłym na miarę swoich możliwości,
- rozróżnia przykłady zachowania godnego i niegodnego ucznia Jezusa,
- w codziennych sytuacjach stara się zachowywać zgodnie z zasadami odpowiednimi dla ucznia Jezusa.

5. Razem z Panem Jezusem słuchamy Boga Ojca i uwielbiamy Go

Cele katechetyczne

- Kształtowanie postawy świętowania niedzieli i chrześcijańskiego przeżywania roku liturgicznego.
- Stopniowe wprowadzanie dziecka w wydarzenia z życia Jezusa (rok liturgiczny).
- Uświadamianie prawdy, że Jezus żyje i jest obecny wśród nas.
- Przygotowanie do świętowania świąt paschalnych.
- Formowanie postawy modlitewnej.
- Zachęcanie do codziennego włączania się w misyjne dzieło Kościoła.
- Kształtowanie postawy radości z przeżywania z Jezusem wolnego czasu.

Treści

- Wielbimy Pana Jezusa (Niedziela Palmowa). Pan Jezus cierpi i umiera z miłości do ludzi (wydarzenia Wielkiego Czwartku i Wielkiego Piątku). Przeżywamy radość zmartwychwstania Jezusa.
- Spotykamy się z Panem Jezusem podczas Mszy Świętej.
- Modlimy się z Maryją Matką Jezusa. Oczekujemy na Ducha Świętego.
- Dziękujemy Bogu za naszych rodziców.
- Uwielbiamy Pana Jezusa w Chlebie eucharystycznym.
- Żyjemy zgodnie ze słowami Pana Jezusa.
- Zapoznajemy się z pracą misjonarzy.

Wymagania

Dziecko:

- pamięta, że Jezus z miłości został z nami na zawsze w Eucharystii,
- pamięta, że podczas Mszy Świętej mówi do nas Jezus,
- podaje nazwę uroczystej procesji, podczas której Jezus odwiedza nasze wsie i miasta,
- wyjaśnia swoimi słowami, kim jest misjonarz,
- wyjaśnia, w jaki sposób można pomóc misjonarzom Jezusa,
- pamięta, że Maryja jest Matką Jezusa i naszą Matką,
- rozpoznaje wśród różnych wypowiadanych tekstów modlitwę: *Ojcze Nasz* i *Zdrowaś Maryjo,*

- wyjaśnia swoimi słowami podstawowe pojęcia religijne: Bóg Ojciec, Jezus, Duch Święty, Kościół, Maryja, święci, modlitwa,
- włącza się z innymi w śpiew prostych pieśni liturgicznych,
- wyjaśnia swoimi słowami, dlaczego dziecko Boże potrzebuje się modlić,
- potrafi dziękować Bogu, uwielbiać Go, przepraszać i prosić swoimi słowami lub prostymi formułami.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Dziecko pięcioletnie charakteryzuje się naturalną ciekawością, spontanicznością, chęcią odkrywania i poznawania, stąd potrafi wnikliwie obserwować i zadawać wiele pytań. Warto oprzeć się na tendencjach rozwojowych dziecka pięcioletniego i umiejętnie wprowadzać treści religijne poprzez tworzenie możliwości zadawania pytań, obserwacji, zajęć praktycznych, ćwiczeń dramowych, muzycznych, plastycznych.

Warto także podjąć stałą współpracę z nauczycielami przedszkola, co umożliwi lepszą pracę z dziećmi oraz synchronizację i ubogacenie przekazywanych treści. Przede wszystkim należy zaprosić rodziców do ścisłej współpracy w nauczaniu religii ich dzieci, gdyż bez rodziców nie jest możliwe owocne wychowanie religijne dzieci w przedszkolu. Trzeba zadbać 0 stworzenie w przedszkolu atmosfery życzliwości, troski i bezpieczeństwa, a równocześnie o stopniowe włączanie do niej elementów religijnych. Jest to o tyle ważne, że współczesna rodzina coraz rzadziej realizuje funkcję emocjonalną, socjalizacyjno-wychowawczą i religijną. Dziecko, aby nawiązać kontakt z Bogiem, oczekuje realizacji potrzeby bezpieczeństwa, życzliwości, troski i odkrycia, że dorośli również odwołują się do Kogoś, kto jest ponad nimi i Kto jest od nich ważniejszy. Dlatego duże znaczenie ma umiejętne wychowanie modlitewne, biblijne i liturgiczne. Pomocą mogą być proste metody ułatwiające dziecku otwieranie się na Boga, zwracanie do Niego w modlitwie, podejmowanie dialogu z innymi 1 z Bogiem, poznawanie zwyczajów chrześcijańskich związanych z obchodami roku liturgicznego, nabywanie pierwszych pojęć religijnych.

Uznając ważność zabawy i aktywności w rozwoju dzieci kilkuletnich, warto zatroszczyć się o zastosowanie między innymi metod integracyjnych, plastycznych, konstrukcyjnych, muzycznych, dyskusyjnych, dra-

mowych, teatralnych, gier i zabaw dydaktycznych, a także prostych metod biblijnych i liturgicznych. Nauczanie religii dzieci pięcioletnich musi postawić w centrum swojego przepowiadania Osobę Jezusa. Ważne, aby dzieci mogły poznać Jezusa jako dorosłego człowieka, a nie tylko Dzieciątko Jezus, ponieważ tylko dojrzały człowiek gwarantuje im pewność i bezpieczeństwo. Najwłaściwszym sposobem jest ukazywanie Jezusa poprzez opowiadania z Ewangelii, których głównym celem było rozbudzenie wiary w Syna Bożego. Trzeba jednak zadbać o odpowiedni dobór tekstów charakteryzujących się prostotą, aby dziecko stopniowo odkrywało, że Jezus jest nie tylko człowiekiem, ale Synem Boga, który jest zawsze z nami i chciał współpracować w Jego dziele.

KORELACJA NAUCZANIA RELIGII Z WYCHOWANIEM PRZEDSZKOLNYM

Prawidłowa i pełna realizacja zadań i funkcji wychowania przedszkolnego jest możliwa tylko we współpracy z podstawowym środowiskiem wychowawczym dziecka, z rodziną. Jednak proces wychowania ogólnego podejmowany w środowisku rodzinnym domaga się rozszerzenia i dopełnienia przez środowisko przedszkolne. Wartości, zasady i normy współżycia funkcjonujące w rodzinie winny być podejmowane i respektowane w środowisku przedszkolnym. Dzięki temu dziecko łatwiej uczy się zasad i norm współżycia oraz tworzy swój system wartości.

Szczególną troską rodzice winni objąć przedszkola o charakterze katolickim, które mają szansę skuteczniej oddziaływać na swoich wychowanków. W przedszkolu katolickim nie tylko naucza się religii, ale cały jego charakter, relacje między wychowankami i nauczycielami przedszkola, atmosfera i działania, są nasycone religijnością.

Wielu polskich rodziców posyła swoje dzieci do przedszkoli. Dzieci, które pochodzą z odmiennych kulturowo i religijnie rodzin, wnoszą różne przyzwyczajenia, obyczaje, odmienny stosunek do wartości religijnych, różne sposoby wypowiadania się o Bogu. Nauczanie religii w przedszkolu ma szansę uzupełniać oddziaływanie wychowawcze domu rodzinnego, wspierać, pobudzać rozwój dziecka, wzmacniać jego uzdolnienia oraz tworzyć w dziecku nowe możliwości i uzdolnienia.

Podstawą współpracy może być wspólne opracowanie programu wychowawczego, a następnie określenie form, sposobów i warunków współ-

pracy z rodzicami. Dziecko ma prawo do wychowania, które będzie zgodne z wartościami uznanymi przez jego rodziców, a program wychowawczy przedszkola musi być oparty na pełnym rozumieniu człowieka, jego rozwoju psychofizycznego i religijnego. Pierwszą płaszczyzną współpracy rodziny i przedszkola jest określenie wartości, które decydować będą o charakterze wychowania. W naszej polskiej rzeczywistości większość rodzin i dzieci wzrasta w kulturze chrześcijańskiej. Wartości wywodzące się z tej kultury powinny być zawarte w programach przedszkolnych.

Rodzice powinni również wiedzieć, jaką funkcję wobec nich pełni przedszkole. Zakres funkcji przedszkola winien być nastawiony wyłącznie na współpracę, współdziałanie rodziców, wychowawców i dzieci, co daje szansę wartościowego, pełnoprawnego udziału rodziców w organizowaniu warunków działania dzieci w przedszkolu. U podstaw współpracy nauczycieli przedszkola i katechetów z rodzicami znajduje się poprawna komunikacja i prawidłowe określenie potrzeb, oczekiwań, możliwości i ograniczeń. Katecheci winni wyraźnie pokazać rodzicom, że w trosce o pełny i wszechstronny rozwój dziecka (w tym rozwój moralny i religijny) zależy im na dobrej współpracy. Bardzo ważne jest podanie jasnych, konkretnych celów i propozycji współdziałania, które co pewien czas należy poddawać ewaluacji. Realizacja celów wymaga wspólnego działania wszystkich osób odpowiedzialnych za proces wychowawczy, którzy wymieniają swoje doświadczenia, wzajemnie sobie pomagają, udzielają sobie psychologicznego wsparcia, cieszą się sukcesami i osiągnięciami.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Sam przekaz wiedzy religijnej, pozbawiony odniesienia do świata dziecięcych przeżyć, ma małą wartość wychowawczą i katechetyczną. Katecheza małego dziecka podejmowana w rodzinie, przedszkolu i parafii winna przede wszystkim umożliwiać mu stopniowe otwarcie się na Boga, a następnie zapewnić poprawne kształtowanie obrazu Boga, dostrzeżenie Boga w otaczającym świecie, w życiowych doświadczeniach, wydarzeniach, słuchanie orędzia Bożego zwróconego do człowieka, poprawne rozumienie znaków i symboli religijnych, pozytywne nastawienie do ludzi, chrześcijańską interpretację codziennych wydarzeń, wychowanie modlitewne oraz formację liturgiczną, społeczną i moralną.

Obok wiadomości potrzebna jest jeszcze umiejętność łączenia ich z życiem w konkretnych sytuacjach. W wychowaniu podstawą są nie tylko umiejętności wychowawcze, ale sam człowiek jako wychowawca, a więc kim on jest, jaka jest jego osobowość, jakie świadectwo daje własnym życiem. Dlatego wychowanie religijne dziecka w wieku przedszkolnym musi dokonywać się z uwzględnieniem bliskiej współpracy podstawowych środowisk wychowawczych, które stawiają przed dzieckiem podobne wymagania i konsekwentnie respektują te same zasady.

Rodzina

1. Proces wychowania religijnego dzieci w wieku przedszkolnym bazuje głównie na osobowości i dojrzałości religijnej rodziców, opiekunów, dziadków, rodziców chrzestnych i osób najbliższych dziecku w wieku przedszkolnym. Doświadczenie dziecka powstałe w kontakcie z otaczającymi je osobami, szczególnie mającymi znaczenie emocjonalne dla dziecka, w dużym stopniu wpływa na jego rozwój religijny, dlatego należy uświadamiać rodzicom, opiekunom, dziadkom, rodzicom chrzestnym, że dziecko potrzebuje przejawów bliskości, miłości i przyjaźni ludzi, aby odkryć, że Bóg objawia im swoją miłość i przyjaźń. W oparciu o doświadczenie miłości kształtuje się w świadomości dziecka prawidłowy obraz Boga. Dodatkowo dziecko wymaga przejawów religijnego życia dorosłych, ich modlitwy, uczestnictwa w liturgii i innych form praktyk religijnych.
2. Współpraca z rodzicami winna zmierzać także do uświadamiania im, że dziecko - poza innymi zakresami ich postaw - identyfikuje się także z ich postawami religijnymi i je naśladuje. Zasada ta ma zastosowanie przede wszystkim w przejmowaniu od rodziców konkretnych praktyk religijnych. Poprzez te zdolności dziecko uczestniczy w religijności dorosłych. Trzeba jednak pamiętać, że procesy te tylko na stosunkowo krótki czas mogą dostarczać dziecku wystarczających argumentów do prowadzenia i rozwijania życia religijnego. Stąd też już na etapie wieku przedszkolnego niezbędne jest wspieranie go w stopniowym nabywaniu zdolności dochodzenia do religijności autonomicznej.
3. Rodzice, którzy zazwyczaj stanowią dla dziecka w wieku przedszkolnym największy autorytet, winni podejmować świadome działania umożliwiające dziecku odkrywanie Boga jako autentycznego obroń-

cy człowieka. Wyrazem Jego troski o dobro ludzi są między innymi przykazania, pośród których najważniejsze jest przykazanie miłości. W procesach wychowywania małego dziecka inspirowanego wiarą ważne jest zatem, aby ten aspekt był stopniowo dziecku przybliżany, a wraz z nim związek człowieka z Bogiem, którego wyrazem był chrzest. Chrzest też winien stanowić, w przypadku wychowywania religijnego już w wieku przedszkolnym, ważny punkt odniesienia dla całej religijności dziecka.

Parafia

1. Katecheza realizowana w przedszkolu domaga się dopełnienia w kontakcie z parafią, inaczej łatwo może zagubić swoje chrystocentryczne i eklezjalne ukierunkowanie. Wychowując przedszkolaka do odkrywania tajemnicy Boga i zjednoczenia z Chrystusem, winna budzić cześć dla dobrego Boga jako Dawcy wszelkiego dobra, uczyć okazywania Mu wdzięczności, dziękczynienia, czci i posłuszeństwa, pomagać w spotkaniu z Nim w modlitwie, liturgii i wspólnocie Kościoła. W liturgii i we wspólnocie wierzących Chrystus jest realnie obecny, dlatego wszelkie działania katechezy przedszkolnej winny prowadzić do odsłaniania przed dzieckiem niedostrzegalnej zmysłami rzeczywistości, którą wierzący świętują w sprawowanej liturgii. Przeżywanie roku liturgicznego w rodzinie i przedszkolu ma prowadzić do spotkania z Chrystusem we Mszy Świętej.
2. Obecność dzieci w wieku przedszkolnym we wspólnocie eklezjalnej nie może ograniczać się do ich biernego udziału w nabożeństwach lub Mszach Świętych. Dzieci w wieku przedszkolnym, oprócz możliwości obserwacji dorosłych uczestniczących w liturgii Kościoła, winny stopniowo w miarę możliwości włączać się aktywnie w udział w liturgii. Wymaga to przede wszystkim organizacji Mszy Świętych i nabożeństw dla rodzin z dziećmi w wieku przedszkolnym. Ważne, aby dzieci mogły obserwować czynności liturgiczne wykonywane przez kapłana, jak również aktywnie włączać się w poszczególne części Mszy Świętej i nabożeństw. Duże znaczenie będzie miała homilia skierowana do rodzin z dziećmi, która, w przypadku braku katechezy organizowanej odrębnie w parafii, może stanowić jej podstawową formę.
3. Dzieci w wieku przedszkolnym, stawiające wiele pytań w związku z poznawaną rzeczywistością liturgiczną, powinny uzyskać na nie od-

powiedź nie tylko od najbliższych, ale również od duszpasterzy. Trzeba jednak uważać, aby wyjaśnienia nie zdominowały liturgii z udziałem dzieci, ale by dzieci w wieku przedszkolnym razem z innymi wierzącymi od początku uczestniczyły w oddawaniu czci Bogu, w wielbieniu Go czy też dziękowaniu za otrzymane od Niego dary.

4. Katecheza dzieci w wieku przedszkolnym w niektórych regionach Polski może być związana z przygotowaniem do wczesnej Komunii Świętej.

Tematyka spotkań z rodzicami (katecheza rodziców)

- Wychowanie religijne w rodzinie - dar i zadanie.
- Kim jest Bóg? Co mówi nam o Sobie?
- Atmosfera domu rodzinnego.
- Codzienne doświadczenia i ich religijna interpretacja.
- Kształtowanie obrazu Boga.
- Wychowanie modlitewne.
- Przeżywanie roku liturgicznego.
- Wprowadzenie do liturgii Kościoła.
- Wychowanie do wyboru życiowego powołania.
- Wychowanie społeczno-moralne.

W DRODZE DO WIECZERNIKA

Katecheza inicjacji w sakramenty pokuty i pojednania oraz Eucharystii

Program nauczania religii dla klas I-III szkoły podstawowej Numer programu AZ-1-01/10

Program „W drodze do Wieczernika" wypełnia założenia katechezy inicjacji w sakramenty pokuty i pojednania oraz Eucharystii dzieci klas I-III szkoły podstawowej. Założenia nauczania religii zmierzają do inicjowania wychowania religijno-moralnego uczniów w duchu sakramentu chrztu, pokuty i Eucharystii. W klasie I większy akcent położony jest na osobiste przeżywanie wiary przez sześciolatka, w klasach II i III - na doświadczenie wspólnoty, poznawanie i spotykanie Boga z innymi ludźmi. Umiejętności liturgiczne, których na tym etapie uczy się katechizowany, wiążą się z jego podstawowymi doświadczeniami życiowymi. Program poszczególnych klas koncentruje się wokół następujących treści:

- Klasa I - *Jesteśmy w rodzinie Pana Jezusa.*
- Klasa II - *Kochamy Pana Jezusa.*
- Klasa III - *Przyjmujemy Pana Jezusa.*

Cele katechetyczne - wymagania ogólne

I. Interpretacja życia w świetle wiary. Uczeń pogłębia świadomość dziecięctwa Bożego rozpoczętego na chrzcie świętym i odnajduje ślady Boga w otaczającym świecie; poznaje podstawowe prawdy wiary.

II. Wprowadzenie w rozumienie sakramentów Eucharystii oraz pokuty i pojednania. Uczeń poznaje cel uczestnictwa w Eucharystii i sakra-

mencie pokuty i pojednania, nabywa motywację do regularnego i pogłębionego uczestnictwa w tych sakramentach.

III. Kontakt z Bogiem w liturgii i modlitwie. Uczeń poznaje sposoby uczestniczenia w liturgii, zwłaszcza we Mszy Świętej oraz wydarzeniach roku liturgicznego; pogłębia umiejętność wyrażania w znakach własnej religijności; rozwija sposoby uczestniczenia w modlitwie dziękczynienia, uwielbienia, przeproszenia i prośby.

IV. Postawa moralna. Uczeń pogłębia rozumienie Przykazań Bożych, a także motywację wiary w ich przestrzeganiu; rozwija umiejętności społeczne niezbędne do życia w grupie rówieśników, rodzinie i szkole.

Klasa I szkoły podstawowej

JESTEŚMY W RODZINIE PANA JEZUSA

W klasie I dziecko wchodzi w nową dla niego rzeczywistość, jaką jest szkoła. Podjęcie nauki szkolnej wiąże się z różnego rodzaju spotkaniami, przede wszystkim z rówieśnikami, nauczycielami i katechetami. Jest to dobra okazja, aby dziecko poznało i rozwinęło w sobie podstawowe umiejętności komunikacyjne i społeczne. Te umiejętności są równocześnie przydatne podczas przeżywania liturgii eucharystycznej, do której dziecko od I klasy szkoły podstawowej jest przygotowywane.

Odkrywanie śladów Boga przez dziecko dokonuje się w różnych miejscach i sytuacjach, przede wszystkim w domu rodzinnym, w szkole, w kościele i w środowisku. Nauczanie religii ma pomóc dziecku w obudzeniu wrażliwości religijnej i rozpoznawaniu religijnych przejawów życia.

Program uwzględnia charakterystyczne cechy rozwoju psychofizycznego i społeczno-religijnego pierwszoklasistów. Podstawowym źródłem treści oraz uporządkowania materiału są obrzędy chrztu świętego, które pozwalają na syntetyczne przedstawienie teologiczno-antropologicznych aspektów pierwszego sakramentu inicjacji chrześcijańskiej oraz jego egzystencjalnego znaczenia w rozwoju religijności i wiary katechizowanych dzieci. Stąd też wynika konieczność stopniowego wprowadzania wychowanków w rozpoznawanie oraz religijną interpretację znaków i symboli związanych z celebrowaniem sakramentów w Kościele.

1. Witam - Bądź pozdrowiony, Panie

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w życie zespołu klasowego jako katechetycznej wspólnoty dzieci Bożych.

- Zapoznanie z pozdrowieniami świeckimi i chrześcijańskimi.
- Ukazanie Biblii jako Księgi będącej listem kochającego Ojca do ludzi.
- Poznanie prawdy, że chrzest włącza do rodziny Jezusa.
- Zapoznanie z podstawowymi dialogami stosowanymi w chrzcielnej liturgii słowa.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec znaku krzyża i świątyni jako domu Bożego oraz osób dorosłych i innych dzieci.
- Kształtowanie umiejętności słuchania słów Boga.
- Kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi.

- Kształtowanie poczucia przynależności do rodziny Jezusa.

Treści

- Formy powitań oraz pozdrowień świeckich i chrześcijańskich.
- Wystrój sali katechetycznej w szkole.
- Świątynia chrześcijańska jako dom Boży.
- Osoby związane z przyjęciem dzieci do Kościoła jako rodziny Jezusa.
- Jezus w imieniu Boga Ojca wita i pozdrawia ludzi.
- Znak krzyża; krzyż w kościele, domu rodzinnym, sali szkolnej itp.
- Biblia - Księga nad księgami i list kochającego Boga do ludzi.
- Bóg przez Anioła pozdrawia Maryję i objawia Jej, że będzie Matką Jezusa.
- Modlitwy oraz odpowiednio dobrane pieśni i piosenki religijne służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- zna religijne znaczenie krzyża,
- wie, że kościół jest miejscem spotkania z Bogiem, miejscem modlitwy,
- wymienia przedmioty kultu znajdujące się w kościele,
- wie, jak zachować się w świątyni - domu Bożym,
- wie, że wiarę w Boga wyrażamy, używając pozdrowień chrześcijańskich i innych gestów,
- wyjaśnia, dlaczego Pismo Święte jest najważniejszą Księgą na świecie,
- zna modlitwę *Zdrowaś Maryjo,*
- z szacunkiem odnosi się do osób dorosłych i innych dzieci,
- wskazuje, jak tworzyć wspólnotę i jedność w klasie, rodzinie.

2. Dziękuję i chwalę - Chwała na wysokości Bogu

Cele katechetyczne

- Ukazanie dobrego Boga, który obdarowuje człowieka różnymi darami.
- Odkrywanie darów Boga w otaczającym świecie, codziennym życiu i w kościele.
- Umacnianie postawy wdzięczności i dziękczynienia Bogu za Jego dary: stworzony świat, życie, talenty, zdolności.
- Kształtowanie postawy miłości i szacunku wobec Jezusa obecnego w sakramentach świętych.
- Kształtowanie umiejętności związanych z dziękowaniem i oddawaniem chwały Bogu.
- Kształtowanie postawy zaufania Bogu i zawierzenia Mu.
- Kształtowanie postawy podjęcia walki ze swoimi słabościami.

Treści

- Sposoby dziękowania oraz wyrażania podziwu i uznania.
- Woda jako dar Boga w życiu ludzi.
- Rodzina Jezusa podziwia Boga, Ojca wszechmogącego, Stworzyciela wody, która oczyszcza i podtrzymuje życie.
- Chrzest wielkim darem miłości Bożej; jestem dzieckiem Boga Ojca.
- Maryja chwali Boga: „Wielbi dusza moja Pana".
- Modlitwy oraz pieśni i piosenki pomocne w interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- odnajduje w codzienności ślady Bożych darów i umie za nie dziękować Bogu-Stwórcy,
- wie, że Święta Rodzina jest przykładem życia dla naszych rodzin,
- wie, czym jest chrzest święty w życiu człowieka,
- zna symbolikę wody i chrzcielnicy,
- wie, w jaki sposób może stawać się lepszym człowiekiem,
- wie, że okazywanie radości jest jednocześnie uwielbieniem Boga,
- formułuje proste modlitwy, w których wyraża podziw, wdzięczność i uwielbienie Boga.

3. Proszę - Proście, a otrzymacie

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy, że Bóg chce rozmawiać z człowiekiem.
- Poznanie prawdy, że ochrzczony jest powołany do świętości.
- Poznanie prawdy, że przez Maryję zwracamy się z prośbą do Jezusa.
- Poznanie znaczenia modlitwy prośby i towarzyszących jej odpowiednich postaw ciała.
- Poznanie podstawowych gestów i słów, które służą wyrażaniu próśb wobec ludzi i Boga.
- Kształtowanie podstawowych umiejętności rozumienia gestów oraz formuł związanych z indywidualnymi i wspólnotowymi modlitwami prośby.
- Kształtowanie postawy otwartości, zaufania, wytrwałości i słuchania Boga podczas modlitwy.
- Motywowanie do powierzenia siebie dobremu Bogu oraz podejmowania modlitwy za siebie i bliźnich.

Treści

- Prośba w relacjach międzyludzkich. Postawy ciała ludzi proszących Boga w różnych potrzebach.
- Prośba rodziców o chrzest i wiarę dla swoich dzieci.
- Święci i święte proszą Boga za nami; z moim patronem w rodzinie Jezusa.
- Wezwania modlitwy *Ojcze nasz.*
- Jan Chrzciciel zapowiada przyjście Jezusa, Baranka Bożego, który gładzi grzechy świata.
- Maryja Matką Jezusa.
- Świadkowie narodzenia Jezusa. Józef i Maryja opiekują się Jezusem.
- Modlitwy oraz odpowiednio dobrane pieśni i piosenki religijne służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- zna podstawowe gesty i słowa, które służą wyrażaniu próśb wobec ludzi i Boga,
- zna modlitwy prośby i towarzyszące jej odpowiednie postawy,

- zna podstawowe gesty oraz formuły związane z indywidualnymi i wspólnotowymi modlitwami prośby,
- zna słowa adwentowej prośby „Przyjdź, Panie Jezu",
- wyjaśnia, dlaczego możemy zwracać się do Maryi z różnymi sprawami,
- wyjaśnia modlitwę *Ojcze nasz* w kontekście codziennego życia,
- zna wydarzenia związane z narodzeniem Jezusa,
- formułuje proste modlitwy prośby w potrzebach osobistych i społecznych za pośrednictwem Maryi i świętych.

4. Przepraszam - Panie, zmiłuj się!

Cele katechetyczne

- Odkrycie potrzeby nawrócenia w życiu człowieka oraz zaangażowania w przemianę własnego życia.
- Poznanie prawdy, że Jezus przebacza grzechy.
- Wprowadzenie w modlitwy przeproszenia i dziękczynienia.
- Kształtowanie umiejętności zwracania się z prośbą do Boga o przebaczenie.

r p r .

Treści

- Ludzie przepraszają, proszą o przebaczenie i okazują wdzięczność tym, którzy im wybaczają.
- Jezus pragnie, aby człowiek starał się być coraz lepszym Jego uczniem.
- Pan Bóg mówi do nas w naszym sumieniu i przebacza nam grzechy.
- Dobrane perykopy biblijne, pieśni religijne, modlitwy i formuły wiary z *małego katechizmu* służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- rozumie słowa: „przepraszam", „żałuję", „chcę się poprawić",
- odróżnia dobro od zła,
- wie, że przez zły czyn oddala się od Jezusa,
- wie, że Jezus przebacza grzechy,
- wyjaśnia, czym jest sumienie,

- zna *Akt żalu,*
- podaje sytuacje, przez które człowiek staje się lepszym,
- formułuje modlitwę, w której prosi o przebaczenie oraz dziękuje za wybaczenie.

5. Czekam - Przyjdź, Panie Jezu

Cele katechetyczne

- Zapoznanie się z religijnym znaczeniem gestów, znaków i słów związanych z sakramentalną obecnością zmartwychwstałego Jezusa w Kościele.
- Kształtowanie postawy sprzyjającej radosnemu oczekiwaniu i dobremu przygotowaniu do pierwszego spotkania z Jezusem w sakramencie pojednania i pokuty oraz w Komunii Świętej.
- Wprowadzanie w motywowane wiarą spojrzenie na sposoby obecności i zbawczego działania zmartwychwstałego Jezusa w życiu człowieka.

Treści

- Gesty i słowa związane z obietnicami i oczekiwaniami na ich spełnienie.
- Wypełnianie obietnic i poleceń zmartwychwstałego Jezusa we wspólnocie Kościoła.
- Jezus czeka na nas w Kościele (swojej rodzinie) i w kościele (domu Bożym).
- Nasi bliscy pomagają nam w dobrym przygotowywaniu się na pierwsze spotkanie z Jezusem w Komunii Świętej.
- Modlitwy oraz pieśni i piosenki służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- zna słowa i formy wyrażające oczekiwanie,
- zna *Akt nadziei,*
- wie, dlaczego czekamy na Jezusa,
- wymienia sposoby obecności zmartwychwstałego Jezusa,
- wie, że cisza jest wyrazem oczekiwania na Boga,

- wie, w jaki sposób przygotować się na spotkanie z Jezusem w Komunii Świętej,
- wyjaśnia gesty, znaki i słowa związane z obecnością zmartwychwstałego Jezusa w Kościele.

6. Czuwam z Maryją i innymi świętymi - Zróbcie, co wam powie

Cele katechetyczne

- Ukazanie roli matki w życiu człowieka.
- Poznanie biblijnych scen związanych z Maryją.
- Ukazanie przykładów świętych, którzy kochali Jezusa.
- Kształtowanie postawy gotowości wypełniania woli Jezusa w codziennym życiu.
- Kształtowanie umiejętności realizacji przykazania miłości Boga, bliźniego i siebie samego.
- Motywowanie do realizacji uczynków miłości i miłosierdzia wobec swoich najbliższych.

Treści

- Kochamy naszą mamę.
- Maryja - nasza Mama.
- Przez Maryję do Jezusa.
- Święci, którzy swoim życiem pokazywali nam Jezusa i wypełniali Jego wolę.
- Wypełnianie się obietnic i poleceń Jezusa we wspólnocie Kościoła: słucham Jezusa i odpowiadam na Jego słowa.
- Realizacja przykazania miłości i uczynków miłosierdzia w codziennym życiu.
- Modlitwy oraz pieśni i piosenki służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- wie, na czym polega rola mamy w jego życiu,
- wie, że Maryja jest naszą Matką,

- rozumie słowo „czuwam", łączy je z zaangażowaniem,
- opowiada o wydarzeniach z życia Maryi,
- zna przykłady świętych, którzy swym życiem wypełniali wolę Jezusa,
- rozumie słowo „święty",
- wskazuje przykłady realizacji przykazania miłości i uczynków miłosierdzia w codziennym życiu.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Rozbudzając w pierwszoklasistach świadomość chrztu, należy odwoływać się do wartości, jakie otrzymuje w tym sakramencie każdy ochrzczony, korelując je z wyobrażeniami katechizowanych. Dlatego też wprowadzając ich, na przykład, w chrześcijańskie rozumienie i przeżywanie godności dzieci Bożych, trzeba wskazywać na niepowtarzalne męstwo i wierność Jezusa Chrystusa, jakimi oznaczało się Jego pełne miłości odniesienie do Boga Ojca i każdego człowieka. Ewangelie opowiadają o osobach, które chciały do Niego dołączyć, a które On odesłał do domu. Chrześcijan jednak powołał przez chrzest i zaszczycił zaproszeniem do swojej najbliższej rodziny, jaką jest Kościół. Stąd wierzący mogą Go zatem nazwać swoim Przyjacielem i współpracować z Nim w przezwyciężaniu zła oraz wprowadzaniu Królestwa Bożego w świecie. Świadomość chrztu o takiej właśnie treści zawiera w sobie świętą dumę, która u dzieci w tym wieku współbrzmi z właściwie pojętym poczuciem własnej wartości.

Z tak pojętą świadomością chrztu wiąże się zasadnicza wola jego akceptacji, przeżyta nie tylko w refleksji intelektualnej, ale wyrażona w motywowanym wiarą działaniu. Tego rodzaju aktualizacji łaski pierwszego sakramentu inicjacji chrześcijańskiej służy udział grupy katechetycznej w udzielaniu chrztu w czasie Mszy Świętej w kościele, pełne szacunku posługiwanie się znakiem krzyża, świętowanie dnia imienin ze szczególnym odniesieniem do świętych patronów, których imiona zostały dzieciom nadane przy chrzcie, celebracje katechetyczne związane z odnowieniem przyrzeczeń chrzcielnych itp.

Proponując konkretne rozwiązania metodyczne, wskazuje się bliskie życiu uczniów prezentowanie treści, ze szczególnym uwzględnieniem metod sprzyjających rozwojowi takich ludzkich wartości, jak: zmysł ufności,

gotowość daru z siebie, prośba, radosne uczestniczenie w życiu społeczności szkolnej, rodzinnej oraz parafialnej poprzez zabawę, twórczość plastyczną, inscenizacje, naśladowanie wzorców osobowych, udział w nabożeństwach.

Klasa II szkoły podstawowej

KOCHAMY PANA JEZUSA

Program klasy II stanowi pomoc w doprowadzeniu katechizowanych do odkrycia i zachwycenia się Bożą miłością. Uwzględnia przy tym psychofizyczny i religijno-kulturowy rozwój drugoklasistów. W strukturach treściowych proponuje się nawiązywanie do codziennych doświadczeń wychowanków, w szczególności zaś do tych, które dotyczą słuchania, odpowiadania, dziękczynienia, przepraszania i przebaczania, przyjmowania darów, obdarowywania. Doświadczenia te zamierza się wyjaśnić w świetle wiary postaci ze Starego i Nowego Testamentu, aby ułatwić katechizowanym coraz bardziej świadome przeżywanie roku liturgicznego.

Powyższe założenia uporządkowano według następujących umiejętności życiowych i liturgicznych: słuchania - *Mów; Panie* (dział 1), odpowiadania - *Oto ja, poślij mnie* (dział 2), dziękowania - *Dzięki, o Panie* (dział 3), powracania - *Przyjmij mnie Ojcze* (dział 4), otrzymywania - *Boże dary* (dział 5), dzielenia się - *Jak Ty Panie* (dział 6).

1. Słuchamy - Mów, Panie

Cele katechetyczne

- Uwrażliwianie na potrzebę uważnego słuchania Boga i ludzi.
- Zapoznanie ze sposobami przemawiania Boga do ludzi.
- Kształtowanie umiejętności dotyczących okazywania czci księdze Pisma Świętego oraz poszanowania osób odczytujących i głoszących słowo Boże zawarte nie tylko w katechizmach, ale także w podręcznikach szkolnych.

Treści

- Sposoby słuchania i odpowiadania w relacjach międzyludzkich. Postawy służące słuchaniu ludzi i dobremu zrozumieniu ich słów. Listy i książki jako środki przekazywania dobrych informacji i wyrazów życzliwości między ludźmi.
- Pan Bóg przemawia do nas w Piśmie Świętym; wyznaje nam swoją miłość w słowach i czynach Pana Jezusa zapisanych na kartach Ewangelii; przemawia do nas w głosie sumienia; uczy nas przez rodziców, wychowawców, kapłanów, katechetów.
- Dobrane perykopy biblijne, modlitwy, pieśni i formuły wiary z *małego katechizmu* służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- wskazuje, w jaki sposób Bóg przemawia do ludzi,
- zna wybrane postaci biblijne słuchające słów Boga,
- zna wydarzenia z życia Jezusa,
- wie, że Biblia jest księgą świętą - listem kochającego Ojca do ludzi, umie wyrazić wobec niej swój szacunek,
- rozumie dialogi stosowane podczas liturgii słowa,
- zna *Akt wiary, Akt miłości,*
- wyraża wdzięczność Bogu za to, że do nas mówi,
- wie, że wyciszenie sprzyja słuchaniu ludzi i Boga.

2. Odpowiadamy - Oto ja, poślij mnie

Cele katechetyczne

- Uwrażliwianie na potrzebę dawania właściwych odpowiedzi ludziom i Bogu.
- Zapoznanie z wybranymi postaciami biblijnymi słuchającymi słów Boga.
- Kształtowanie umiejętności odpowiadania swoim postępowaniem na słowo Boże.

Treści

- Ludzie wobec słowa Bożego w świetle przypowieści o siewcy.

- Pan Bóg mówi do Adama i Ewy, Abrahama, Mojżesza, Samuela, Maryi.
- Adwent czasem słuchania Pana Boga, który mówi przez Jana Chrzciciela.
- Dobrane perykopy biblijne, modlitwy, pieśni i formuły wiary z *małego katechizmu* służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- wie, że przez słowa, uczynki, modlitwę i wyznanie wiary odpowiada na słowo Boże,
- zna wybrane postaci biblijne, które odpowiedziały na wezwanie Boga,
- wyjaśnia sens chrześcijańskiego przeżywania okresu Adwentu;
- wyjaśnia, dlaczego powinien ufnie powierzać swoje grzechy i słabości Jezusowi Chrystusowi.

3. Dziękujemy - Dzięki, o Panie

Cele katechetyczne

- Ukazanie różnych sposobów wyrażania wdzięczności ludziom i Bogu.
- Ukazanie religijnego wymiaru okresu Bożego Narodzenia.
- Zapoznanie z publiczną działalnością Jezusa.
- Ukazanie Eucharystii jako szczególnej formy wdzięczności wobec Boga.
- Motywowanie do okazywania wdzięczności ludziom i Bogu.

Treści

- Różne formy wyrażania wdzięczności wobec ludzi i Boga. Wdzięczność jako postawa życiowa dziecka Bożego.
- Jezus w Nazarecie - życie Najświętszej Rodziny. Publiczna działalność Jezusa (nauczanie i cuda).
- Uczynki miłości, modlitwa i udział w Eucharystii jako wyraz naszej wdzięczności wobec ludzi i Boga.
- Dobrane perykopy biblijne, modlitwy, pieśni oraz piosenki i pieśni religijne służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- rozumie i posługuje się zwrotami wyrażającymi wdzięczność wobec ludzi i Boga,
- wyjaśnia, dlaczego powinien okazywać wdzięczność ludziom i Bogu,
- wie, że Eucharystia jest dziękczynieniem,
- wyjaśnia, dlaczego okres Bożego Narodzenia jest czasem chrześcijańskiej radości i dziękczynienia za bliskość Boga,
- zna wybrane perykopy biblijne, ukazujące publiczną działalność Jezusa,
- formułuje modlitwę, w której dziękuje Bogu za Jego miłość do ludzi.

4. Grzeszymy i powracamy - Przyjmij mnie, Ojcze

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy, że jesteśmy grzeszni, ale Bóg przebacza nam grzechy.
- Doskonalenie umiejętności oceny swojego życia.
- Wprowadzenie w tajemnicę spotkania z Bogiem w sakramencie pokuty i pojednania
- Kształtowanie postawy pokuty, nawrócenia i poprawy życia.
- Kształtowanie postawy wdzięczności Bogu za dar przebaczenia.

Treści

- Pogłębienie prawdy, że miłosierny i przebaczający Bóg czeka na nasze nawrócenie, pokutę i przemianę życia.
- Źródło przebaczenia udzielanego przez Pana Boga (męka, śmierć i zmartwychwstanie Pana Jezusa).
- Warunki otrzymania od Pana Boga przebaczenia. Skutki otrzymanego od Pana Boga przebaczenia.
- Nauczanie Pana Jezusa o Bożym przebaczeniu: przypowieść Jezusa o miłosiernym Ojcu. Znaki czynione przez Pana Jezusa wyjaśniające Boże miłosierdzie.
- Kształtowanie sumienia. Znaki Bożego przebaczenia pozostawione przez Pana Jezusa Jego przyjaciołom: sakrament pokuty i pojednania.
- Grzechy główne.

- Sposób uzyskania przebaczenia Pana Boga w sakramencie pokuty i pojednania.
- Wielki Post - szczególnym czasem, przypominającym o pokucie, nawróceniu i poprawie życia.
- Jałmużna, post i modlitwa jako postawy pokutne.
- Dobrane perykopy biblijne, modlitwy, pieśni i formuły wiary z *małego katechizmu* służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania
Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie przebaczenia w życiu ludzi oraz przebaczenia udzielanego ludziom przez Boga za pośrednictwem Jezusa,
- opowiada przypowieść o miłosiernym Ojcu,
- wyjaśnia nauczanie Jezusa o Bożym przebaczeniu,
- podaje warunki niezbędne do uzyskania przebaczenia przyniesionego ludziom przez Jezusa,
- opowiada o korzyściach pracy nad sobą,
- podaje treść formuły spowiedzi,
- wyjaśnia, czym jest sumienie i grzech,
- wymienia i krótko omawia grzechy główne,
- wyjaśnia podstawowe gesty, znaki i symbole liturgiczne związane z Wielkim Postem.

5. Otrzymujemy - Boże dary

Cele katechetyczne

- Odkrywanie i rozpoznawanie Bożych darów w codziennym życiu.
- Ukazanie religijnego wymiaru okresu Wielkanocy.
- Ukazanie znaczenia tajemnic sprawowanych w znakach podczas Eucharystii.
- Zapoznanie z sakramentami Kościoła jako sposobami obecności i działania Chrystusa w różnych sytuacjach egzystencji człowieka wierzącego.
- Kształtowanie postawy radości z obecności zmartwychwstałego Chrystusa wśród nas, wypływającej z przeżyć liturgicznych.

Treści

- Znaczenie chleba w życiu człowieka.
- Potrzeba wiary niezbędnej do rozumienia słów i czynów Pana Jezusa, wyjaśniających tajemnicę Eucharystii (Mowa Eucharystyczna).
- Nauczanie Pana Jezusa o chlebie, odsłaniającym moc Boga i zapowiadającym nowy pokarm na życie z Nim.
- Eucharystia ofiarą, ucztą, znakiem jedności i miłości, znakiem zmartwychwstałego Jezusa. Postawy eucharystyczne.
- Okres wielkanocny: świętowanie zmartwychwstania Jezusa i spotkania ze Zmartwychwstałym.
- Niedziela pamiątką zmartwychwstania Jezusa.
- Sakramenty święte.
- Dobrane perykopy biblijne, modlitwy, pieśni i formuły wiary z *małego katechizmu* służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego Eucharystia jest darem Boga;
- wyjaśnia znaczenie Eucharystii i ukazuje niezbędność wiary w obecność i działanie Jezusa w Eucharystii;
- wie, że Eucharystia jest uobecnieniem męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa.
- wyjaśnia związek między zmartwychwstaniem Jezusa i świętowaniem niedzielnej Eucharystii;
- wymienia sakramenty święte;
- wyjaśnia podstawowe gesty, znaki i symbole liturgiczne związane z Eucharystią.

6. Dzielimy się - Jak Ty, Panie

Cele katechetyczne

- Wskazanie na konieczność kierowania się w życiu wiarą, umożliwiającą rozumienie darów przyniesionych ludziom przez Jezusa.
- Poznanie prawdy, że Jezus wraz z Ojcem zesłał Ducha Świętego, aby nas jednoczyć z Bogiem i między sobą, aby uświęcić i ożywić naszą wiarę, nadzieję i miłość.

- Pogłębianie prawdy o możliwości spotkania Jezusa w różnych sytuacjach codziennego życia.
- Formowanie postawy przyjaciela Jezusa.
- Motywowanie do wyrażania miłości i przyjaźni wobec Jezusa.
- Kształtowanie umiejętności wyrażania wiary poprzez udział w Eucharystii, w uroczystościach religijnych oraz przez odwiedzanie kościoła i adorowanie Jezusa obecnego w Najświętszym Sakramencie.

Treści

- Znaczenie przyjaźni i dzielenia się z innymi, uczynki miłosierdzia, „kto jest moim bliźnim?".
- Niedzielna Eucharystia znakiem dzielenia się Boga przez Jezusa Jego życiem; dzielenie się miłością i jednością.
- Nakaz misyjny - posłannictwo we wspólnocie Kościoła i w świecie, świadectwo przynależności do Kościoła.
- Zesłanie Ducha Świętego — dar Pana Jezusa dla uczniów - początek działalności Kościoła.
- Eucharystia w życiu chrześcijanina i Kościoła (miejsce i zaangażowanie w życie Kościoła).
- Uroczystość Bożego Ciała znakiem obecności i dzielenia się z ludźmi życiem przez zmartwychwstałego Jezusa (procesja, adoracja).

Wymagania

Uczeń:

- wie, że Jezus jako Syn Boży przyszedł do ludzi, aby dzielić się z nimi trudami codziennego życia i posiadanym życiem;
- wyjaśnia, dlaczego mamy trwać w przyjaźni z Jezusem i dzielić się z innymi;
- wyjaśnia religijne znaczenie uroczystości Ducha Świętego;
- wskazuje, co należy czynić, aby być prawdziwym przyjacielem Jezusa.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Klasa II powinna wprowadzić katechizowanych w przeżywanie roku liturgicznego. Warto w tym czasie zwrócić jeszcze większą uwagę na

współpracę z rodzicami i duszpasterzami, dzięki której możliwy jest nie tylko przekaz wiadomości, ale przede wszystkim kształtowanie określonych umiejętności i przeżywanie różnych doświadczeń religijnych. Wiara dziecka powinna rozwijać się zarówno na płaszczyźnie intelektualnej (szkolne nauczanie religii), jak i w codziennym praktykowaniu (katecheza rodzinna i parafialna).

Zadaniem katechety w szkole i w parafii jest rozbudzanie motywacji oraz inspirowanie ciekawych sposobów interioryzacji wiedzy i wartości religijnych. Istotną rolę pełnią w tym procesie metody wyzwalające działanie: metody plastyczne, konstrukcyjno-praktyczne, eksponujące, dramowe, wycieczka, zabawa. Służą one poznawaniu i emocjonalnemu związaniu ucznia z prawdą. Posługując się metodami słownymi, należy pamiętać, że dziecko nie potrafi długo słuchać, uważać, rozumować, a jego myślenie jest jeszcze mocno konkretne. Jeśli stosuje się opis, opowiadanie, pogadankę, to muszą one dotyczyć konkretnych osób i wydarzeń. Warto także odwoływać się do różnych inscenizacji oraz pracy z obrazem.

W formowaniu postaw wiary i modlitwy ważną rolę pełni naśladownictwo. Stąd istotna jest postawa katechety oraz wzorce postaci biblijnych i świętych. Wyzwalaniu radości służy stosowanie śpiewu i zabawy katechetycznej. Pamięć mechaniczna, połączona z wyjaśnianiem zbyt trudnych treści, winna być wykorzystana do nauki prawd i zasad czy sformułowań biblijnych, liturgicznych, modlitw. Celem uspołecznienia ucznia, często do tej pory związanego jedynie z najbliższymi w rodzinie, należy stosować metody aktywizujące i budujące wspólnotę.

Klasa III szkoły podstawowej

PRZYJMUJEMY PANA JEZUSA

Pod koniec klasy III dziecko ma po raz pierwszy spotkać Chrystusa w sakramencie pokuty i pojednania oraz przez Komunię Świętą w Eucharystii. Podobnie jak w poprzednich dwóch klasach, nawiązując do codziennych doświadczeń wychowanków, program powinien wprowadzić dzieci w umotywowaną wiarą komunię z Jezusem przebaczającym grzechy oraz obecnym i działającym w Najświętszym Sakramencie. Zasadniczym źródłem powyższych treści jest słowo Boże, zawarte w obrzędach sakramentu pojednania i pokuty oraz wytycznych Urzędu Nauczycielskiego Kościoła dotyczących Komunii Świętej i kultu Tajemnicy Eucharystii poza Mszą Świętą.

Sens bezpośrednich przygotowań katechizowanych do pierwszego osobistego spotkania z Chrystusem w sakramencie pojednania i pokuty oraz Eucharystii zebrany jest w tytule: „Spotykamy Jezusa". Uczniowie porządkują wiadomości i doskonalą swe umiejętności dotyczące modlitwy (dział 1) i przykazań (dział 2), sakramentu pokuty i pojednania (dział 3), Eucharystii (dział 4-6) oraz zgodnie z własnymi możliwościami, umocnieni błogosławieństwem, podejmują zadania apostolskie (dział 7).

1. Modlimy się

Cele katechetyczne

- Pogłębienie wiadomości o chrześcijańskiej modlitwie.
- Doskonalenie umiejętności modlitwy dziękczynienia, prośby, przeproszenia i uwielbienia.
- Motywowanie do praktykowania częstej modlitwy w oczekiwaniu na spotkanie z Jezusem.

Treści

- Nowy rok szkolny i katechetyczny jako szansa na poznanie nauki Jezusa i pogłębienie przyjaźni z Nim; ludzie poszukują prawdy i chcą być kochani; cel i znaczenie międzyludzkich spotkań przy stole.
- Modlitwa indywidualna i wspólnotowa. Przykłady modlitwy w Piśmie Świętym.
- Dobrane piosenki religijne i pieśni liturgiczne służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- zna i rozpoznaje różne formy modlitwy,
- formułuje modlitwę, w której wielbi Boga, dziękuje Bogu, prosi i przeprasza Boga,
- wskazuje przykłady modlitwy w Biblii,
- wskazuje sytuacje, w których się modli.

2. Wypełniamy Przykazania

Cele katechetyczne

- Zapoznanie z treścią i znaczeniem przykazania miłości oraz poszczególnych przykazań *Dekalogu.*
- Zapoznanie z treścią przykazań kościelnych.
- Uwrażliwienie na potrzebę wypełniania przykazań.
- Kształtowanie postawy ucznia Jezusa żyjącego zgodnie z przykazaniami.
- Doskonalenie umiejętności oceny swojego postępowania w świetle przykazań.

Treści

- Przykazania jako życiowe drogowskazy.
- *Dekalog* - przykazania wobec Boga i bliźniego.
- Przykazanie miłości.
- Przykazania kościelne.
- Dobrane piosenki religijne i pieśni liturgiczne służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- zna przykazania Boże,
- wie, że przykazania Boże zawierają się w przykazaniu miłości,
- wie, czym są dla nas przykazania,
- wyjaśnia treść przykazań,
- wskazuje, jak w codziennym życiu wypełniać przykazania.

3. Witamy i przepraszamy Pana Jezusa

Cele katechetyczne

- Zapoznanie z obrzędami wstępnymi Mszy Świętej.
- Przypomnienie pozdrowienia chrześcijańskiego.
- Pogłębienie wiedzy o grzechu, pokucie i nawróceniu.
- Pogłębienie znajomości prawdy, że w sakramencie pokuty i pojednania spotykamy Jezusa przebaczającego ludzkie grzechy.
- Formowanie postawy otwartości na powitanie Jezusa we Mszy Świętej.
- Kształtowanie umiejętności uznawania własnych win, przepraszania oraz wyrażania wdzięczności za dar pojednania w odniesieniu do Boga i ludzi.
- Doskonalenie umiejętności związanych z postawami pokutnymi sprzyjającymi owocnemu korzystaniu z sakramentu pokuty i pojednania.
- Kształtowanie umiejętności właściwego zachowania w czasie obrzędów wstępnych Mszy Świętej.

Treści

- Jezus zaprasza nas na spotkanie.
- Przygotowanie do spotkania.
- Znak krzyża. Akt pokuty.
- Uwielbienie Boga.
- Grzech człowieka. Łaska uświęcająca.
- Spotkanie z Jezusem w sakramencie pokuty.

Wymagania

Uczeń:

- wie, że Jezus zaprasza wszystkich na Eucharystię,

- wskazuje, jak należy przygotować się do uczestnictwa we Mszy Świętej,
- wymienia elementy obrzędów wstępnych Mszy Świętej,
- rozumie znaczenie gestów, obrzędów, postaw, pozdrowień i wezwań występujących w tej części Mszy Świętej,
- wyjaśnia warunki przystępowania do sakramentu pokuty i pojednania,
- wymienia owoce sakramentu pokuty i pojednania.

4. Słuchamy Pana Jezusa

Cele katechetyczne

- Ukazanie wartości wspólnotowego spotkania przy stole Słowa Bożego.
- Uwrażliwianie na słowo Boże zawarte w Piśmie Świętym i celebrowane w liturgii.
- Zapoznanie z Jezusem Chrystusem, który będąc Słowem Boga w czasie liturgii słowa rozmawia ze zgromadzonymi i Pisma im wyjaśnia.
- Ukazanie *Credo*, wyznania wiary jako odpowiedzi wierzących na wyzwanie Boga.
- Wprowadzenie w strukturę liturgii słowa oraz kształtowanie wypływającej z wiary postawy należnej czci wobec Pisma Świętego.
- Kształtowanie postawy słuchania słowa Bożego, zaufania Bogu i wyznawania wiary w Boga.

Treści

- Rola pisma, czasopism, książek, listu pisanego przez osobę bliską. Potrzeba komentowania i wyjaśniania tego, co zostało napisane w relacjach międzyludzkich.
- Jezus Chrystus rozmawia z nami w liturgii słowa i Pisma nam wyjaśnia.
- Jezus Chrystus uczy nas wiary - Wyznanie wiary.
- Powierzenie Bogu siebie i innych - modlitwa wiernych.
- Dobrane pieśni, gesty i znaki liturgiczne sprzyjające interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- zna strukturę liturgii słowa,
- wie, że w liturgii słowa sam Jezus Chrystus rozmawia ze zgromadzonymi i Pisma im wyjaśnia,
- wyjaśnia, dlaczego Ewangelia jest najważniejszym tekstem biblijnym w liturgii słowa,
- wie, jak należy słuchać słowa Bożego,
- wyjaśnia przebieg liturgii słowa,
- zna „Wierzę w Boga",
- wyjaśnia, w jaki sposób uczeń Jezusa może wyznawać swoją wiarę,
- wyjaśnia znaczenie gestów, obrzędów, postaw, pozdrowień i wezwań występujących w tej części Mszy Świętej.

5. Uczestniczymy w ofiarowaniu i przeistoczeniu

Cele katechetyczne

- Przypomnienie wydarzeń dotyczących męki i śmierci Jezusa na krzyżu oraz ich religijnego znaczenia.
- Wprowadzanie w Eucharystię jako sakramentalne uobecnianie ofiary Chrystusa i Kościoła.
- Wyjaśnienie religijnego znaczenia darów chleba i wina.
- Wyjaśnienie znaczenia ofiarowania się razem z Jezusem Bogu w świetle liturgicznego przygotowania darów i pierwszej Modlitwy eucharystycznej we Mszy Świętej z udziałem dzieci.
- Kształtowanie postaw eucharystycznych: ofiarowania, jedności i miłości, wdzięczności w codziennym życiu.

Treści

- Konieczność wyrzeczenia, ofiarowanie i powierzanie siebie osobom kochanym.
- Przygotowanie i przyniesienie darów.
- Wspomnienie wielkich dzieł Boga w historii.
- Wołamy o Ducha Świętego.
- Pan Jezus przemienia chleb w swoje Ciało, a wino w swoją Krew. Obecność Jezusa wśród nas pod postacią Chleba i Wina.
- Znaczenie słów: „Bierzcie i jedzcie"; „Bierzcie i pijcie"; „To czyńcie na moją pamiątkę".

- Modlimy się za Kościół.
- Dobrane piosenki religijne i pieśni liturgiczne sprzyjające interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- wymienia podstawowe dary przynoszone do ołtarza,
- wie o potrzebie ofiarowania siebie samego Bogu podczas procesji z darami,
- opowiada o działaniu Ducha Świętego podczas Eucharystii,
- zna słowa tajemnicy wiary,
- wie, że Jezus zmartwychwstały jest obecny podczas każdej Mszy Świętej pod postacią Chleba i Wina,
- opowiada o wydarzeniach podczas Ostatniej Wieczerzy,
- rozumie, że Eucharystia jest sakramentalnym uobecnieniem ofiary Chrystusa i Kościoła,
- wyjaśnia słowo „przeistoczenie",
- wyjaśnia religijne znaczenie darów chleba i wina,
- wyjaśnia znaczenie ofiarowania siebie Ojcu razem z Jezusem w czasie celebracji eucharystycznej,
- wskazuje możliwości współofiarowania siebie z Jezusem,
- wyjaśnia znaczenie gestów, obrzędów, postaw, pozdrowień i wezwań występujących w tej części Mszy Świętej.

6. Ucztujemy z Panem Jezusem

Cele katechetyczne

- Zapoznanie z bogactwem mszalnych obrzędów Komunii Świętej.
- Ukazanie ważności Modlitwy Pańskiej i wołania o jedność i pokój.
- Uwrażliwienie na potrzebę jedności i pokoju we wspólnocie Kościoła oraz nieustannego wzrastania w miłości Boga i bliźniego.
- Kształtowanie postaw sprzyjających kulturalnemu spożywaniu codziennych i świątecznych posiłków oraz godnemu i owocnemu uczestniczeniu w Uczcie Eucharystycznej.

Treści

- Codzienny i świąteczny posiłek w rodzinie, wspólne spotkanie przy rodzinnym stole z okazji świąt religijnych; pragnienie jedności i pokoju między ludźmi oraz udanego przeżywania niedzieli w relacjach międzyludzkich.
- Modlitwa Pańska. Znak pokoju.
- Godne przyjmowanie Eucharystii. Owoce Komunii Świętej.
- Dziękczynienie i uwielbienie Jezusa Eucharystycznego.
- Dobrane piosenki religijne i pieśni liturgiczne służące interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie i wartość wspólnego posiłku,
- wyjaśnia, na czym polega godne i owocne uczestnictwo w Uczcie Eucharystycznej,
- wie, że pełne uczestnictwo w Eucharystii łączy się z przystąpieniem do Komunii Świętej,
- wyjaśnia, co to znaczy, że Jezus karmi nas swoim Ciałem,
- wie, że należy modlić się przed przyjęciem i po przyjęciu Komunii Świętej,
- wyjaśnia znaczenie gestów, obrzędów, postaw, pozdrowień i wezwań występujących w tej części Mszy Świętej.

7. Przyjmujemy błogosławieństwo

Cele katechetyczne

- Ukazanie znaczenia błogosławieństwa w życiu człowieka.
- Zachęcenie do dawania świadectwa o Jezusie zmartwychwstałym w codziennym życiu.
- Przypomnienie prawdy, że Jezus daje nam siłę do dobrego postępowania.
- Wskazanie na błogosławieństwa, które znajdują się w centrum przepowiadania Jezusowego.
- Kształtowanie postaw, w których są realizowane treści związane z błogosławieństwami.

Treści

- Pan Jezus wzywa do dawania świadectwa.
- Przez kapłana Pan Jezus błogosławi swoim uczniom.
- Sytuacje z życia codziennego, kiedy udzielane jest błogosławieństwo.
- Wartości pomagające poprawnie kształtować międzyludzkie kontakty.
- Błogosławieństwo w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.
- Dobrane piosenki religijne i pieśni liturgiczne sprzyjające interioryzacji powyższych treści.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest błogosławieństwo,
- wymienia sytuacje, w których otrzymuje błogosławieństwo od rodziców, opiekunów, dziadków,
- wyjaśnia, dlaczego Jezus posyła swoich uczniów do innych ludzi,
- wyjaśnia, co może zrobić chrześcijanin, aby realizować posłanie Jezusa,
- wskazuje, w jaki sposób dawać świadectwo i jak dzielić się wiarą w swoim otoczeniu,
- wyjaśnia znaczenie gestów, postaw, pozdrowień i wezwań występujących w obrzędach zakończenia Mszy Świętej.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Wprowadzając uczniów w rozumienie i współuczestniczenie w Eucharystii, trzeba wyakcentować jej centralne znaczenie dla stawania się i bycia chrześcijaninem. Rozwijanie przez katechizowanych w sobie godności dzieci Bożych i przyjaźni z Chrystusem jest procesem nie tylko indywidualnym, wyznaczającym poszczególnym osobom nowe odniesienie do Boga, lecz jednocześnie wydarzeniem społeczno-wspólnotowym. Stajemy się bowiem chrześcijanami w społeczności Ludu Bożego, którego najmniejszymi jednostkami eklezjalnymi są poszczególne wspólnoty gromadzące się przy ołtarzu Chrystusa na sprawowanie Eucharystii. Z niej bowiem jako ze źródła spływa na nas łaska i z największą skutecznością przez nią dokonuje się uświęcenie człowieka w Chrystusie i uwielbienie Boga, które jest celem wszystkich innych dzieł Kościoła (KL 10).

Katechizowane w środowisku szkolnym dzieci przynależą do określonej wspólnoty eklezjalnej, która regularnie - przede wszystkim w niedziele i święta - gromadzi się przy stole eucharystycznym. Umożliwiając im zatem stopniowe dochodzenie do zrozumienia i współudziału w Eucharystii, należy brać pod uwagę realizację niniejszego zadania w długoletnim procesie katechizacji oraz fakt, że mamy do czynienia z tajemnicą wiary w ścisłym tego słowa znaczeniu. W tej sytuacji, gdy treści wiary przerastają możliwości zrozumienia ich przez dziecko, obowiązuje zasada, iż przybliżymy je katechizowanym przynajmniej w takiej postaci, której na dalszych etapach wychowania w wierze nie trzeba będzie odwoływać przez wprowadzanie niczym nieuzasadnionych poprawek.

Obydwa cele wychowania do uczestnictwa we Mszy Świętej, mianowicie zrozumienie i współudział, są ze sobą nierozerwalnie związane i warunkują się wzajemnie. Ten związek implikuje rozwiązania metodyczne, w których będzie preferowane uczenie się przez działanie. Tego rodzaju nauczanie dokonuje się, między innymi, w ramach dziecięcych nabożeństw katechetyczno-liturgicznych, w których mogą znaleźć zastosowanie inscenizacja, udramatyzowane opowiadanie, medytacja i opowiadanie treści obrazu, znaku lub przedmiotu, wspólny śpiew czy muzykowanie itp.

KORELACJA NAUCZANIA RELIGII Z EDUKACJĄ WCZESNOSZKOLNĄ

Klasa I

- Edukacja polonistyczna: Umiejętność słuchania i zrozumienia wypowiedzi innych osób; komunikowania spostrzeżeń, potrzeb, odczuć; zadawania pytań i odpowiadania na pytania innych osób; dostosowania tonu głosu do sytuacji, rozmowy na tematy związane z życiem rodzinnym i szkolnym; pisania prostych, krótkich zdań; słuchania w skupieniu czytanych utworów; uczestnictwo w zabawie teatralnej.
- Edukacja muzyczna: Śpiew piosenek; słuchanie muzyki; wyrażanie doznań werbalnych i niewerbalnych.
- Edukacja plastyczna: Ilustrowanie scen i sytuacji wybranymi technikami plastycznymi; umiejętność korzystania z narzędzi multimedialnych.

- Edukacja społeczna: Kontakty z rówieśnikami i dorosłymi; pomoc potrzebującym; rodzina - relacje w rodzinie, budowanie więzi w rodzinie, prawa i obowiązki w rodzinie; symbole narodowe.
- Język mniejszości narodowej lub etnicznej oraz język regionalny: Słownictwo religijne i modlitwy.

Klasa II i III

- Edukacja polonistyczna: Umiejętność: słuchania wypowiedzi i korzystania z przekazywanych informacji; czytania i rozumienia tekstów oraz wyciągania z nich wniosków; czytania tekstów i recytowania wierszy; tworzenia wypowiedzi, krótkich opowiadań i opisu; dobierania właściwych form komunikowania się w różnych sytuacjach społecznych; uczestniczenia w rozmowach; stosowania formuł grzecznościowych.
- Edukacja muzyczna: Śpiew w zespole piosenki ze słuchu; aktywne słuchanie muzyki i określanie jej cech.
- Edukacja plastyczna: Przekazy medialne i zastosowanie ich wytworów w działalności twórczej; upowszechnianie kultury w środowisku szkolnym; dziedziny działalności twórczej człowieka; wybrane dzieła architektury i sztuk plastycznych należące do dziedzictwa kultury.
- Edukacja społeczna: Pomoc potrzebującym; rodzina i jej tradycje; prawa i obowiązki w rodzinie; szacunek do drugiego człowieka; relacje z dorosłymi i rówieśnikami, praca i wypoczynek; tolerancyjność, prawdomówność, sprawiedliwość; uczestnictwo w życiu środowiska lokalnego; symbole narodowe i najważniejsze wydarzenia historyczne; tradycje i historia regionu.
- Język mniejszości narodowej lub etnicznej oraz język regionalny: Słownictwo religijne i modlitwy.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Rodzina

1. Rodzice są pierwszymi wychowawcami, a rodzina chrześcijańska powinna odzwierciedlać różne aspekty i funkcje życia całego Kościoła. Aby dobrze przygotować rodziców do podejmowania tych zadań względem dzieci, należy przewidzieć systematyczną współpracę katechety z rodzicami. Formy jej zależne będą od miejscowych tradycji oraz warunków szkolnych. W pracy tej należy również uwzględnić rolę dziadków i innych członków rodziny dziecka.
2. Poprzez spotkania katechetyczne należy dążyć do stworzenia katechezy rodzinnej, bez której trudno mówić o pełnym przygotowaniu do życia chrześcijańskiego. W sytuacji rodzin niepełnych (rozwód, separacja, związek niesakramentalny) należy dyskretnie zachęcać oraz ukazywać możliwości rozwijania życia religijnego. Należy brać po uwagę fakt odchodzenia niekiedy całych rodzin od praktyki niedzielnej Eucharystii.
3. Czasem szczególnie sprzyjającym współpracy trzech środowisk (szkoły, rodziny, parafii) jest okres przygotowania do pierwszego pełnego uczestnictwa we Mszy Świętej (I spowiedź i I Komunia Święta w klasie III), obejmujący cały etap edukacyjny, zwłaszcza czas II i III klasy.
4. Spotkania z rodzicami winny wpisywać się w całokształt działań katechetycznych, a nie tylko pedagogizujących. Powinny być prowadzone w formie warsztatów, dialogu i wspólnej pracy. Dlatego należy je organizować dla rodziców jednej klasy, a przynajmniej jednego poziomu wiekowego. Podczas comiesięcznych spotkań z rodzicami dzieci klasy II i III należy dążyć do pogłębienia wiary przez odpowiednio dobraną tematykę (wiara i jej wyznawanie, znaki wiary, grzech i nawrócenie, zgromadzenie eucharystyczne i udział w nim, codzienne przeżywanie chrześcijaństwa) oraz przeżywanie Mszy Świętych inicjacyjnych.
5. Spotkania takie należy organizować na terenie szkoły lub parafii, zawsze w porozumieniu z władzami szkolnymi i proboszczem.

Tematyka spotkań z rodzicami

Klasa I

- Czym jest nauka religii?
- Rozmowa z dzieckiem na tematy religijne.
- Nauka modlitwy w rodzinie.
- Bliskość i obecność Boga wśród nas i w naszym życiu.
- Pismo Święte - słowo Boga do człowieka.
- Wyznawanie wiary.
- Świętowanie wiary w rodzinie.
- Świętowanie wiary we wspólnocie Kościoła.

Klasa II

- Wydarzenia zbawcze w roku liturgicznym.
- Pielęgnowanie tradycji rodzinnych i religijnych w roku liturgicznym.
- Wiara źródłem ludzkiej życzliwości, pogody ducha, radości.
- Doświadczenie Bożego miłosierdzia w naszym życiu.
- Nawrócenie w życiu człowieka.
- Okazywanie miłości Bogu i ludziom.
- Zaangażowanie w życie wspólnoty Kościoła.
- Systematyczny, świadomy i czynny udział we Mszy Świętej.

Klasa III

- Wpływ atmosfery domu rodzinnego na przygotowanie się dziecka do pierwszej spowiedzi i Komunii Świętej.
- Modlitwa różańcowa w rodzinie.
- Powołanie do świętości.
- Symbole przynależności do Chrystusa i Kościoła.
- Obecność Chrystusa w Eucharystii.
- Jak pomóc dziecku przygotować się do sakramentu pokuty i pojednania?
- Pierwsza Komunia Święta - świętem dziecka; świętem rodziny.
- Pielęgnowanie przyjaźni z Bogiem.

Parafia

1. Pośrednie przygotowanie do sakramentów pokuty i Eucharystii dokonuje się podczas nauczania religii w szkole. Wprowadzenie zaś bezpośrednie w misterium tych sakramentów winno dokonać się w parafii miejsca zamieszkania ucznia. Tam również powinna mieć miejsce troska o uświęcenie, o pogłębienie życia eucharystycznego po I Komunii Świętej.
2. W tym celu, uwzględniając tradycje diecezji i miejscowe warunki, należy organizować spotkania pastoralne o charakterze skrutyniów: Mszy Świętych inicjacyjnych, nabożeństw związanych w przekazaniem znaków religijnych.
3. Szczególnie ważne jest angażowanie całych rodzin w formację pastoralno-liturgiczną dzieci (włączanie się w przygotowanie liturgii, celebracje obrzędowe, zaangażowanie się dzieci w grupy liturgiczne: ministranci, bielanki). Rodzice, realizując swe posłannictwo *pierwszych katechetów*, winni aktywnie włączać się w działania podejmowane przez parafię.

Tematyka spotkań w ramach duszpasterstwa katechetycznego w parafii

Klasa I

- Z Bogiem rozpoczynamy nowy rok szkolny i katechetyczny.
- Podczas chrztu zostaliśmy przyjęci do grona przyjaciół Jezusa.
- Dziękujemy Bogu za rodziców proszących dla nas o wiarę.
- Wyznajemy wiarę w Boga.
- Boga nazywamy naszym Ojcem.
- Bogu dziękujemy za Jezusa.
- Dajemy świadectwo o Bogu.

- Oddajemy cześć Bogu razem z Matką Jezusa (nabożeństwo majowe).

Klasa II

- Z Bogiem rozpoczynamy nowy rok szkolny i katechetyczny.
- W tajemnicach różańca poznajemy życie Jezusa i Maryi (nabożeństwo różańcowe).
- Święci proszą Boga za nami.

- W Jezusie doznajemy dobroci Boga.
- Dobremu Bogu powierzam swoje radości i kłopoty.
- Przepraszam Boga za popełnione zło.
- Przyjaciele Jezusa oddają cześć Maryi (nabożeństwo majowe).
- Oddajemy cześć Najświętszemu Sercu Pana Jezusa (nabożeństwo czerwcowe).

Klasa III

- Rozpoczynamy przygotowanie do pierwszej spowiedzi i Komunii Świętej.
- Razem z Maryją przygotowujemy się do pierwszego spotkania z Jezusem w spowiedzi i Komunii Świętej (poświęcenie różańców).
- Święci wzorem do naśladowania.
- Medalik symbolem naszej wiary (poświęcenie medalików).
- Książeczka do modlitwy naszym modlitewnikiem na drogę życia (poświęcenie książeczek do modlitwy).
- Jezus światłem naszego życia.
- Krzyż znakiem miłości Boga do człowieka (nabożeństwo drogi krzyżowej).
- Przepraszamy Boga i bliźnich (nabożeństwo pokutne).

POZNAJĘ BOGA I W NIEGO WIERZĘ

Katecheza mistagogiczna

Program nauczania religii dla klas IV-VI szkoły podstawowej
Numer programu AZ-2-01/10

Program przeznaczony do nauczania religii uczniów, którzy przeżyli już czas chrześcijańskiej inicjacji w katechizacji szkolnej i parafialnej, zakłada, że dzieci znają i doświadczają prawdy o Bogu, który wzywa do życia w jedności z Nim i miłości oraz przebacza wszystkie grzechy. Ważnym momentem w ich życiu było spotkanie z Chrystusem w sakramencie pokuty i pojednania, a przede wszystkim pełne uczestnictwo w Eucharystii.

Obecnie rodzi się nowe pytanie: jakie mają być dalsze ich losy w kontaktach z Bogiem i ludźmi? Co powinno stać się z nimi podczas następnych trzech lat wychowania chrześcijańskiego w domu, w szkole i w parafii? W jaki sposób powinni odpowiedzieć Bogu na Jego wezwanie?

Program nauczania religii w szkole podejmuje dalsze wysiłki umożliwiające rozwijanie więzów z Bogiem i Jezusem Chrystusem poprzez coraz bardziej świadome korzystanie z sakramentów pokuty i Eucharystii oraz wprowadza ucznia w historię zbawienia. Program zakłada ponadto stopniowe doskonalenie umiejętności ucznia: modlitwy, wyznawania wiary, zachowywania wymagań Jezusa Chrystusa, udziału w liturgii, współdziałania w aktywnym budowaniu i rozwoju Kościoła.

Program przyjmuje strukturę egzystencjalną Przy jej pomocy ma ułatwić katechizowanym nabywanie umiejętności religijnego wyjaśniania w świetle słowa Bożego spraw własnego życia; kształtować postawy, które mają realizować w życiu prawdy chrześcijańskie. Działania te skupiają się na wartościach szczególnie bliskich dziecku w przeżywanym etapie rozwoju. Stopniowo poznając wybrane wydarzenia z historii zbawienia i od-

krywając miłość Boga, misję zbawczą Jezusa Chrystusa i rozwój Kościoła, uczeń odnajduje poszczególne doświadczenia biblijne i eklezjalne w liturgii Kościoła, a przykłady świadków wiary w Starym i Nowym Testamencie; a przede wszystkim życie, nauczanie, działalność, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa zachęcają i motywują go do umacniania relacji z Bogiem oraz podejmowania stałej formacji chrześcijańskiej. Zakłada się, że cele te mogą zostać zrealizowane przy współdziałaniu szkoły, parafii i rodziny katechizowanych. Program szkolny musi zatem być dopełniony i korespondować z systematycznymi działaniami katechetycznymi w parafii.

Ideę przewodnią programu określa tytuł: „Poznaję Boga i w Niego wierzę". Program poszczególnych roczników koncentruje się wokół następujących haseł:

- Klasa IV - *Jestem chrześcijaninem;*
- Klasa V - *Wierzę w Boga;*
- Klasa VI - *Wierzę w Kościół.*

Cele katechetyczne - wymagania ogólne

I. Odbiór, analiza i interpretacja tekstów o charakterze religijnym. Uczeń rozwija sprawność uważnego słuchania Pisma Świętego, katechizmu i innych tekstów, umiejętność rozumienia znaczeń słownictwa religijnego; rozwija umiejętność poszukiwania interesujących go wiadomości, a także ich porządkowania oraz poznawania dzieł sztuki religijnej; poznaje teksty biblijne i inne teksty religijne niezbędne dla tego etapu rozwoju religijnego; uczy się je odbierać świadomie i refleksyjnie; rozwija zainteresowania różnymi dziedzinami religii; poznaje specyfikę sposobów wypowiedzi o charakterze religijnym; w kontakcie z tekstami biblijnymi i innymi tekstami religijnymi kształtuje chrześcijańską hierarchię wartości, swoją wrażliwość, gust estetyczny, poczucie własnej tożsamości ucznia Chrystusa i postawę miłości Kościoła i Ojczyzny.

II. Tworzenie wypowiedzi. Uczeń rozwija umiejętność wypowiadania się w mowie i w piśmie na tematy poruszane na zajęciach, związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym i własnymi zainteresowaniami; dba o poprawność wypowiedzi własnych, a ich formę kształtuje odpowiednio do celu wypowiedzi.

III. Zainteresowanie problematyką kościelną. Uczeń zadaje pytania: *dlaczego jest tak, jak jest?* i *czy mogłoby być inaczej?* w odniesieniu do obecności Kościoła w świecie oraz próbuje odpowiedzieć na zadane pytania.

IV. Zaciekawienie otaczającym światem i praktyczne wykorzystanie wiedzy religijnej. Uczeń stawia pytania dotyczące zjawisk zachodzących w jego najbliższym otoczeniu i w społeczności świeckiej i kościelnej, prezentuje postawę badawczą w poznawaniu relacji: Kościół - świat przez poszukiwanie odpowiedzi na pytania: *dlaczego?, jak jest?, co się stanie, gdy?;* rozpoznaje podstawowe sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu oraz podejmuje działania zwiększające bezpieczeństwo własne i innych, świadomie działa na rzecz ochrony zdrowia własnego i szacunku dla zdrowia innych; mając świadomość, że świat został stworzony przez Boga, szanuje przyrodę i dorobek kulturowy społeczności.

V. Postawa moralna. Uczeń prezentuje refleksyjną postawę wobec człowieka, jego natury, powinności moralnych oraz wobec różnych sytuacji życiowych; rozpoznaje swoje obowiązki wobec najbliższego otoczenia, rodziny i szkoły; rozpoznaje podstawowe wartości i dokonuje właściwej ich hierarchizacji; wyraża opinie i wartościuje zjawiska społeczno-religijne na poziomie społeczności szkolnej i społeczności lokalnej.

Klasa IV szkoły podstawowej

JESTEM CHRZEŚCIJANINEM

Program nauczania religii w klasie IV zakłada kontynuację i dopełnienie dotychczasowej formacji religijno-moralnej uczniów po zakończeniu szkolnego cyklu edukacji wczesnoszkolnej i przyjęciu I Komunii Świętej.

Odnosząc się do doświadczeń religijnych, jakie posiadają dzieci w związku z możliwością pełnego uczestniczenia w Eucharystii, i do odpowiadających im wartości ogólnoludzkich, lekcja religii ma pomóc wychowankom w pogłębieniu nawiązanej w ubiegłym roku pełnej przyjaźni z Chrystusem poprzez praktykowanie modlitwy i I piątków miesiąca, pełny i czynny udział we Mszy Świętej, udział w wydarzeniach roku liturgicznego oraz budowanie i umacnianie wspólnoty Kościoła (dział 1). Wychodząc od konieczności przyjaźni z Chrystusem, uświadamiamy, że z tym wiąże się potrzeba poznawania Boga na różne sposoby objawiającego się człowiekowi (dział 2), odkrywania wiary (dział 3), dawania odpowiedzi na wezwanie Boga zawarte w Piśmie Świętym poprzez postawę miłości względem Boga i ludzi (dział 4) oraz konsekwentnego podążania z Jezusem do Boga Ojca (dział 5).

1. Żyję w przyjaźni z Jezusem

Cele katechetyczne

- Odkrywanie wartości przyjaźni i wspólnoty.
- Ukazanie sposobów i konieczności pielęgnowania przyjaźni z Jezusem.
- Kształtowanie umiejętności świadomego, systematycznego, pełnego i czynnego udziału w Eucharystii oraz w wydarzeniach roku liturgicznego.

- Rozwijanie motywów do praktykowania codziennej modlitwy oraz do regularnego korzystania z sakramentu pokuty i pojednania.
- Kształtowanie postawy apostolskiej i ewangelizacyjnej.

Treści

- Nowy rok katechetyczny jako czas pogłębienia przyjaźni z Jezusem oraz poszukiwania własnego miejsca we wspólnocie Kościoła i w świecie.
- Sens i wartość przyjaźni z Jezusem. Przykazanie miłości fundamentem przyjaźni.
- Pierwsze piątki miesiąca. Msza Święta spotykaniem się z Jezusem, który nas umacnia swoim Słowem i Ciałem. Modlitwa pogłębieniem przyjaźni i więzi z Bogiem.

Wymagania

Uczeń:

- rozumie sens i wartość przyjaźni z Jezusem,
- wymienia i omawia sposoby umacniania przyjaźni z Jezusem,
- wyjaśnia, dlaczego przykazanie miłości jest fundament przyjaźni,
- wyjaśnia zależność roku liturgicznego od historii zbawienia,
- wyjaśnia istotę pierwszych piątków miesiąca,
- wyjaśnia, dlaczego modlitwa jest podstawą życia chrześcijańskiego,
- wyjaśnia, dlaczego powinien często korzystać z sakramentu pokuty i pojednania,
- wyjaśnia, na czym polega pełny i czynny udział we Mszy Świętej,
- określa, jak może przyczynić się do tworzenia wspólnoty,
- wskazuje, jak można wyrazić wdzięczność Jezusowi za dzieło zbawienia i nieustanną Jego obecność w liturgii roku kościelnego,
- wskazuje, jak może planować swoje życie w przyjaźni z Jezusem, wskazując na znaczenie modlitwy, liturgii i sakramentów.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości: przyjaźń, wspólnota, wierność; umiejętność prezentowania własnego zdania i uzasadniania go; przykłady bohaterów lektur szukających prawdziwej przyjaźni.
- Historia i społeczeństwo: Postawa wobec innych, postawy prospołeczne, aspołeczne; wzorce osobowe.

- Wychowanie do życia w rodzinie: Wspólnota rodzinna, przekaz wartości w rodzinie, więź rodzinna, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie; istota koleżeństwa i przyjaźni, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia.

2. Poznaję Boga

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy o Bogu jako Stworzycielu i Zbawicielu człowieka.
- Poznanie różnych sposobów objawiania się Boga człowiekowi.
- Nabywanie umiejętności korzystania z Pisma Świętego.
- Motywowanie do poznawania różnych tekstów biblijnych i ich przesłania oraz do poznawania nauczania Kościoła.
- Kształtowanie umiejętności dawania odpowiedzi na wezwanie Boga zawarte w Piśmie Świętym.

Treści

- Odkrywanie tajemnic świata jako śladów Boga wychodzącego ku ludziom; znaki niewidzialnego Boga w widzialnym świecie.
- Jedność Boga z ludźmi jako odwieczny plan Stwórcy; zbawienie jako potwierdzenie Bożego planu miłości. Sposoby odnawiania i podtrzymywania jedności z Bogiem.
- Jeden Bóg i wiele sposobów objawiania się człowiekowi - Bóg daje się poznać przez stworzony świat i swoje Słowo; najpełniejsze objawienie Boga w Chrystusie; obecność Boga działającego w Kościele.
- Pismo Święte natchnionym źródłem odkrywania tajemnicy Boga i księgą miłości Boga do człowieka. Jedność Starego i Nowego Testamentu; Bóg przemawia do swego ludu w liturgii.
- Ewangelia Dobrą Nowiną o zbawieniu w Jezusie Chrystusie powierzoną wiernym wszystkich czasów; aktualne odczytywanie nauki Chrystusa w liturgii Słowa.
- Postawa dziękczynienia za Boże Objawienie wyrażana w modlitwie i uczynkach; gotowość pogłębiania znajomości prawdy o Bogu; odnajdywanie ziaren Słowa w literaturze i kulturze.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: „objawienie", „objawienie Boże", „natchnienie biblijne", „Stary Testament", „Nowy Testament", „Ewangelia",
- opisuje sposoby objawiania się Boga człowiekowi,
- podaje podstawowe zasady korzystania z Pisma Świętego,
- podaje nazwy wybranych ksiąg Pisma Świętego i ich autorów,
- wyjaśnia, dlaczego Ewangelia jest Dobrą Nowiną o zbawieniu w Jezusie,
- wyjaśnia, dlaczego Pismo Święte jest nazywane księgą miłości Boga do człowieka,
- wskazuje moment, kiedy w liturgii Mszy Świętej czytany jest fragment Starego, a kiedy Nowego Testamentu,
- odnajduje i interpretuje wybrane perykopy biblijne,
- formułuje modlitwę wdzięczności za słowa i miłość Boga, którą odnajduje w Piśmie Świętym,
- wskazuje, dlaczego chrześcijanin powinien poznawać Objawienie Boże i nauczanie Kościoła,
- wskazuje na związek Biblii z życiem narodu i kulturą chrześcijańską.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Umiejętność czytania tekstów głośno i cicho; określania tematu i głównej myśl tekstu; identyfikowania nadawcy i odbiorcy wypowiedzi; rozpoznawania form gatunkowych; odróżniania zawartych w tekście informacji ważnych od informacji drugorzędnych; wyszukiwania w tekście informacji wyrażonych wprost i pośrednio; rozumienia dosłownego i przenośnego znaczenia wyrazów w wypowiedzi; wyciąganie wniosków wynikających z przesłanek zawartych w tekście. Korzystanie z informacji zawartych w encyklopedii, słownikach. Interpretacja tekstu, formułowanie pytań do tekstu. Terminy: bohater, wątek, opowiadanie, poezja, narrator, przenośnia.
- Plastyka: Wybrane inspirowane Biblią dzieła architektury i sztuk plastycznych należące do polskiego i europejskiego dziedzictwa kultury.

3. Pytam, w co wierzę

Cele katechetyczne

- Ukazywanie wiary w Boga jako fundamentu życia człowieka.
- Kształtowanie wiary w działanie Boga w ludzkiej historii.
- Kształtowanie i uzasadnianie potrzeby rozwijania w sobie wiary.

Treści

- Pytania dotyczące religii wyrazem potrzeby poznawania Boga działającego w życiu każdego człowieka.
- Wiara jako dar Bożej łaski. Zadania chrześcijanina wobec Boga i wspólnoty wierzących wynikające z przyjęcia tego daru. Symbole wiary potwierdzeniem udziału człowieka w Bożych obietnicach realizowanych w Kościele.
- Przymioty Boga. Wszechmoc i mądrość Boża odpowiedzią na ludzkie słabości. Bóg miłosierny i sprawiedliwy działa na rzecz człowieka. Modlitwa i sakramenty doświadczeniem Bożej Świętości.
- Obecność Boga w ludzie Starego i Nowego Przymierza oraz jej znaki źródłem wiary w Bożą Opatrzność dla dzisiejszego chrześcijanina.

Wymagania

Uczeń:

- rozumie potrzebę poznawania wiary,
- wyjaśnia, dlaczego wiara jest darem i zadaniem dla chrześcijanina,
- rozumie wyznanie wiary,
- charakteryzuje przymioty Boga w świetle wiary,
- wyjaśnia istotę wiary religijnej na przykładzie postaci biblijnych,
- wskazuje, w jaki sposób może poznawać, rozwijać i umacniać swoją wiarę.

Korelacja z edukacją szkolną

- Historia i społeczeństwo: Postawa sprawiedliwości.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

4. Uczę się kochać Pana Boga i ludzi

Cele katechetyczne

- Pogłębianie znajomości przykazania miłości i *Dekalogu.*
- Zapoznanie z istotą i wartością uczynków miłosierdzia.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności na wezwanie Boże i posłuszeństwa Jego woli.
- Kształtowanie umiejętności dawania odpowiedzi na miłość Boga.
- Kształtowanie postawy miłości Boga i ludzi na wzór Jezusa.

Treści

- Przykazania Boże fundamentem właściwych relacji z Bogiem i ludźmi. Bóg swą łaską pomaga człowiekowi w realizacji *Dekalogu* przez modlitwę i sakramenty.
- Przykazanie miłości podstawą wypełnienia zobowiązań wobec Boga, innych ludzi i samego siebie. Eucharystia ucztą miłości i uczestnictwem w najdoskonalszym wypełnieniu przykazania miłości przez Jezusa.
- Wypełnianie przykazań Bożych wyrazem zaufania, posłuszeństwa i miłości ludzi w historii zbawienia i dziś.
- Miłość bliźnich konsekwencją miłości Boga. Realizacja Chrystusowej nauki poprzez uczynki miłosierne wobec członków wspólnoty Kościoła, rodziny, szkoły i społeczeństwa.

Wymagania

Uczeń:

- wie, że przestrzeganie przykazań jest odpowiedzią na troskę i miłość Boga,
- rozumie, że realizacja przykazań jest wyrazem wiary i posłuszeństwa Bogu,
- wyjaśnia, dlaczego przykazania Boże są wyrazem troski o człowieka,
- wyjaśnia podział *Dekalogu* na dwie części,
- wyjaśnia, dlaczego miłość Boga jest najwyższą wartością w życiu człowieka,
- wyjaśnia znaczenie uczynków miłosiernych w codziennym życiu,
- wskazuje, jak zastosować wskazania prawa Bożego w konkretnych sytuacjach życiowych,

- uzasadnia, dlaczego przykazania są drogowskazami w naszej wędrówce do nieba,
- podaje przykłady realizacji uczynków miłosiernych,
- hierarchizuje wartości.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości i wartościowanie.
- Historia i społeczeństwo: Przykłady praw i obowiązków przysługujących poszczególnym członkom rodziny, obywatelom; odpowiedzialność.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Przekaz wartości, istota koleżeństwa i przyjaźni, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia; odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

5. Z Jezusem Chrystusem jestem w drodze do Boga Ojca

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w tajemnicę Opatrzności Bożej.
- Odkrywanie prawdy, że życie człowieka jest drogą prowadzącą do zbawienia.
- Ukazanie Eucharystii jako pokarmu na życie wieczne.
- Pogłębienie prawdy, że Chrystus jest przewodnikiem w drodze do Boga Ojca.
- Kształtowanie refleksyjnej postawy wobec różnych sytuacji życiowych i zobowiązań moralnych.
- Kształtowanie postawy wdzięczności, zaufania i zawierzenia.

Treści

- Biblijne znaki Opatrzności Bożej potwierdzeniem troski Boga o człowieka i źródłem nadziei. Modlitwa chrześcijanina wyrazem wiary w Bożą Opatrzność.
- Jezus Chrystus Drogą, Prawdą i Życiem. Nauka i naśladowanie Jezusa pomocą w drodze do Boga. Życie sakramentalne potwierdzeniem wiary w Chrystusowe zbawienie.
- Eucharystia obietnicą życia wiecznego - udział w Eucharystii pomocą w realizacji obowiązków i osiąganiem świętości na co dzień.

- Trudności w drodze do Boga Ojca i sposoby ich pokonywania we współpracy z łaską Bożą.
- Słowo Boże jako odpowiedź na ludzkie pytania i pomoc w kształtowaniu ludzkiego życia.
- Modlitwa chrześcijańska wyrazem wiary i nadziei w pełną miłości obecność Boga w życiu ludzi.
- Odpowiedzialność za własny rozwój obowiązkiem chrześcijanina. Słowo Boże i sakramenty pomocą w realizacji tego zadania.

Wymagania

Uczeń:

- wie, że Opatrzność Boża czuwa nad każdym człowiekiem,
- wyjaśnia, dlaczego życie ludzkie jest pielgrzymką na drodze do Boga Ojca,
- wie, że Chrystus jest przewodnikiem w drodze do Boga Ojca,
- wyjaśnia, dlaczego Chrystus jest dla nas Drogą, Prawdą i Życiem,
- wyjaśnia, dlaczego Eucharystia jest źródłem siły w przeżywaniu po chrześcijańsku swojego życia,
- podaje przykłady działania Opatrzności Bożej,
- wyjaśnia, dlaczego z Jezusem łatwiej przezwyciężać trudności,
- wskazuje właściwą drogę postępowania wobec trudności i przeciwności, które pojawiają się w życiu człowieka,
- ukazuje aktualność wydarzeń biblijnych w świetle współczesnych wyzwań życiowych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Historia i społeczeństwo: Przykłady konfliktów między ludźmi i sposoby ich rozwiązywania.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

WSKAZANIA DO REALIZACJA PROGRAMU

Kontynuując i dopełniając dotychczasową formację religijno-moralną po zakończeniu szkolnego cyklu edukacji wczesnoszkolnej i przyjęciu I Komunii Świętej, należy zwracać uwagę na pielęgnowanie przyjaźni

z Jezusem przez modlitwę, sakramenty i liturgię. Wymiar biblijno-teologiczny nauczania religii w klasie IV jest bardzo silnie związany z wymiarem egzystencjalnym. Wprowadzenie w wiarę powinno prowadzić do kształtowania postaw inspirowanych poznanymi prawdami w życiu indywidualnym i wspólnotowym. Naczelną zasadą porządkującą cały materiał jest motyw bycia chrześcijaninem oraz realizowania w codziennym życiu zadań z tym związanych.

Nauczanie religii powinno realizować zapotrzebowanie na pogłębianie wiedzy religijnej i jej systematyzację. Należy podejmować działania zmierzające do poznawania Boga, odkrywania wartości wiary, dawania odpowiedzi Bogu na Jego miłość, podążania śladami Jezusa i pozostawania z Nim w ścisłej relacji. Pomocne w spełnieniu tych zadań są zarówno metody podające, jak i poszukujące. Zwiększeniu ich skuteczności sprzyja połączenie z metodami pracy z obrazem, środkami multimedialnymi oraz zastosowanie inscenizacji, dramy, wspólny śpiew. Ważne jest aktywizowanie przez urozmaicone treści nauczania i różnorodność stosowanych metod. Założenia programowe, kładąc nacisk na element biblijny, wymagają podjęcia szczególnie metod biblijnych, które będą uzdalniały do umiejętnego korzystania z tekstów biblijnych, pracy z tekstem oraz metod poglądowych. Nie można też zapominać o wykorzystaniu metod liturgicznych.

Klasa V szkoły podstawowej

WIERZĘ W BOGA

Program klasy V stanowi pomoc w odkrywaniu Bożej obecności, Bożej mocy i Bożego działania na przykładzie postaci i wydarzeń zarówno Starego, jak i Nowego Testamentu. Ułatwia to katechizowanemu poznawanie prawd wiary i jej wyznawanie.

Program ukazuje Boga Ojca, który kocha człowieka (dział 1). On powołuje do istnienia świat i człowieka. Z problematyki dzieła stworzenia zostają odczytane wezwania dla kształtowania własnej osobowości, przygotowując do okresu dojrzewania oraz podejmowania zagadnień ekologii. Przybliżenie istnienia zła, grzechu, smutku i cierpienia w świecie i życiu człowieka służy nie tyle zwróceniu uwagi na sam fakt ich istnienia, ile odnajdywaniu ich przyczyn i wskazaniu możliwości walki z nimi. Kolejnym krokiem jest odkrywanie Boga, który opiekuje się ludźmi (dział 2). Potwierdzeniem nieustającej miłości Boga jest zawarcie przymierza z człowiekiem, które domaga się wiary i wierności z jego strony. Bóg nawiązujący przymierze jako wyraz miłości, obdarowujący łaską i szczęściem, stawia jednak wymagania w postaci *Dekalogu* jako wyraz troski i miłości, prowadzi naród wybrany, dochowując wierności (dział 3). Bóg najpełniej objawia swoją miłość do człowieka w przyjściu na świat Jezusa Chrystusa (dział 4), przez którego naucza (dział 5) i ukazuje swoją zbawczą moc (dział 6).

Wprowadzone postaci biblijne i wydarzenia z ich życia pełnią rolę wzorców osobowych: postaw wiary i moralności, stanowiących drogowskazy do poszukiwań wzorów dla własnego życia ucznia. Należy je naśladować i z ich wyborami się identyfikować w pracy nad własnym charakterem. Ułatwia to katechizowanym świadome wejście w przymierze z Bogiem i pozwala im odpowiedzieć na Jego wezwanie życiem w świetle wiary.

1. Bóg kocha ludzi

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy o Bogu - Stwórcy świata, aniołów i ludzi.
- Odkrywanie godności człowieka stworzonego przez Boga i zaproszonego przez Boga do współpracy.
- Pogłębienie prawdy, że Bóg kocha każdego człowieka i wyzwala go z grzechu.
- Poznanie biblijnego i teologicznego ujęcia wspólnoty życia z Bogiem.
- Kształtowanie postawy wdzięczności Bogu za Jego miłość.
- Wychowanie do chrześcijańskiego spojrzenia na świat materialny, życie i płeć.
- Uświadomienie godności dziecka Bożego.
- Formowanie postawy wobec własnej płciowości i płci odmiennej.
- Kształtowanie postawy i ducha pokuty oraz umiejętności przebaczania.

Treści

- Dzieło stworzenia przejawem wielkości Boga i Jego miłości do ludzi. Szczególna godność człowieka - kobiety i mężczyzny - i jego powołanie do współpracy ze Stwórcą w przekazywaniu życia. Odpowiedzialność człowieka za dzieło stworzenia oraz za *nowe niebo i nową ziemię.*
- Nieposłuszeństwo pierwszych ludzi źródłem nieszczęścia człowieka. Miłość Stwórcy większa od ludzkich grzechów — Bóg zapowiada Zbawiciela, by *szukać i zbawić to, co zginęło.*
- Grzech zniszczeniem przyjaźni ludzi z Bogiem i między sobą (Kain i Abel, wieża Babel). Bóg wierny w swej miłości wychodzi ku ludziom i zawiera z nimi przymierze (Noe). Jedność ludzi z Bogiem w Nowym Przymierzu uobecniana w liturgii i sakramentach, szczególnie sakramentach chrztu, Eucharystii oraz pokuty i pojednania.

Wymagania

Uczeń:

- wymienia prawdy o początku świata zawarte w Księdze Rodzaju,
- wymienia prawdy o człowieku zawarte w Księdze Rodzaju,
- podaje istotę, przyczyny i skutki grzechu,

- wskazuje na istotę człowieczeństwa, różniącą człowieka od innych istot żyjących (godność),
- wymienia przejawy okazywania szacunku człowiekowi ze względu na jego godność,
- wymienia sposoby troski człowieka o dar przekazywania życia,
- wyjaśnia, w jaki sposób człowiek jest odpowiedzialny za siebie i świat,
- wyjaśnia znaczenie ludzkiej miłości w odniesieniu do poczęcia nowego życia,
- wyjaśnia tekst protoewangelii,
- wyjaśnia przyczyny i sens biblijnego potopu,
- przedstawia propozycje powrotu wspólnoty do jedności,
- porównuje umowy między ludźmi z przymierzem z Bogiem,
- wyjaśnia, w jaki sposób Bóg wspomaga człowieka w walce ze złem.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości pozytywne i ich przeciwieństwa wpisane w teksty kultury (np. przyjaźń - wrogość, miłość - nienawiść, prawda - kłamstwo, wierność - zdrada).
- Przyroda: Szacunek do otaczającego świata; wpływ codziennych zachowań w domu, w szkole, w miejscu zabawy na stan środowiska; działania sprzyjające środowisku przyrodniczemu; przykłady pozytywnego i negatywnego wpływu środowiska na zdrowie człowieka; negatywny wpływ alkoholu, nikotyny i substancji psychoaktywnych na zdrowie człowieka.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Więź rodzinna, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie; szacunek do rodziców, dziadków; macierzyństwo i ojcostwo; podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania układu rozrodczego człowieka; ciąża, rozwój płodu, poród, przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny; różnice i podobieństwa między chłopcami i dziewczętami; identyfikacja z własną płcią; akceptacja i szacunek dla ciała; zmiany fizyczne i psychiczne okresu dojrzewania; zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju; higiena okresu dojrzewania; odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

2. Bóg opiekuje się ludźmi

Cele katechetyczne

- Poznanie przesłania biblijnego o Bogu opiekującym się swoim ludem.
- Pogłębienie prawdy o Bogu wiernym w wypełnianiu swoich obietnic.
- Budowanie postawy odpowiedzi na wezwanie Boże i posłuszeństwa Jego woli.
- Motywowanie na przykładzie bohaterów biblijnych do umacniania własnej relacji z Bogiem.
- Kształtowanie postawy wdzięczności, zaufania i zawierzenia Bogu.
- Doskonalenie umiejętności odczytywania wydarzeń biblijnych, symboli, znaków i postaw liturgicznych.
- Uzdalnianie do pracy nad własnym charakterem.

Treści

- Wiara w Boga i ufność Jego Słowu źródłem błogosławieństwa (Abraham, Jakub, Józef). Człowiek wierzący odpowiada na zaproszenie do życia we wspólnocie z Bogiem i ludźmi oraz wzrasta w wierze, poszukując Bożych drogowskazów w codziennych sytuacjach.
- Bóg wierny swemu przymierzu troszczy się o zniewolony lud i prowadzi go ku wolności (życie narodu wybranego w niewoli egipskiej, Mojżesz, naród wybrany w drodze do Ziemi Obiecanej). Łaska Boża ratuje człowieka z niewoli grzechu; Chrystus Zmartwychwstały przez swe sakramenty prowadzi ku wolności i daje ludziom ocalenie.

Wymagania

Uczeń:

- podaje treść obietnicy danej Abrahamowi i wyjaśnia, w jaki sposób Bóg ją wypełnił,
- opisuje, czego uczy nas wiara Abrahama,
- uzasadnia, dlaczego Jakub jest wzorem oddania się Bogu,
- wskazuje w historii Józefa „miejsca" Bożej opieki,
- opowiada o życiu rodzin izraelskich w niewoli egipskiej,
- wyjaśnia rolę Mojżesza w dziejach Izraela,
- porównuje paschę Izraelitów i Paschę chrześcijan,
- opisuje, w jaki sposób Bóg troszczył się o Izraelitów podczas wędrówki do Ziemi Obiecanej,

- wyjaśnia analogię między przejściem przez Morze Czerwone a chrztem świętym; manną na pustyni a Eucharystią, wodą ze skały a łaską Bożą Ziemią Obiecaną a niebem,
- ocenia własne postępowanie w świetle wybranych przykładów bohaterów biblijnych,
- wyjaśnia, w jaki sposób chrześcijanin utrwala relację z Bogiem,
- wskazuje, dlaczego konieczne jest rozwijanie wiary.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się, analiza i interpretacja tekstów, wartości pozytywne i ich przeciwieństwa wpisane w teksty kultury (np. przyjaźń - wrogość, miłość - nienawiść, prawda - kłamstwo, wierność - zdrada).
- Historia i społeczeństwo: Przykłady różnorodnych potrzeb człowieka oraz sposoby ich zaspokajania; przykłady konfliktów między ludźmi i proponowane sposoby ich rozwiązywania; formy walki o niepodległość; odrodzenie państwa polskiego.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Przezwyciężanie trudnych sytuacji; przekaz wartości i tradycji w rodzinie, wspólne świętowanie; odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

3. Bóg zawiera przymierze z ludźmi

Cele katechetyczne

- Zapoznanie z ideą przymierza i wierności Boga wobec człowieka.
- Doskonalenie umiejętności odczytywania Bożego wezwania zawartego w *Dekalogu.*
- Formowanie sumienia oraz odpowiedzialności chrześcijańskiej z położeniem akcentu na zadania ucznia w jego najbliższym środowisku życiowym: rodzina, grupa rówieśnicza, szkoła, parafia.

Treści

- Przymierze na Synaju wyrazem miłosiernej i wiernej miłości Boga do ludzi; Nowe Przymierze w Jezusie Chrystusie wypełnieniem Bożych obietnic i ratunkiem dla błądzącego człowieka.
- Wierność Bożym przykazaniom potwierdzeniem wiary w Boga i ufności w Jego troskę o ludzi.

- Bóg pozostaje wierny swemu przymierzu mimo niewierności człowieka każdego czasu.
- Bóg pragnie zbawienia wszystkich ludzi i ofiaruje każdemu swą łaskę jako pomoc na drodze do świętości, realizowanej zgodnie z powołaniem i stanem człowieka.

Wymagania

Uczeń:

- podaje przymioty Boga, ujawniające się w wydarzeniu zawarcia przymierza,
- uzasadnia, że *Dekalog* jest wyrazem miłości i troski Boga o człowieka,
- ocenia własne postępowanie w świetle *Dekalogu*,
- wyjaśnia konieczność formacji własnego sumienia do zachowania przymierza z Bogiem,
- wyjaśnia analogię między wężem miedzianym na pustyni a krzyżem Chrystusa,
- wyjaśnia, dlaczego Bóg wzywa człowieka do świętości,
- wymienia przykłady dochowania wierności przymierzu z Bogiem,
- omawia Jezusowe znaki wierności Bogu,
- wskazuje, jak rozwijać postawę wierności złożonym obietnicom, czerpiąc wzór z wierności Boga,
- ukazuje, jak można do życia ludzi odnieść prawdę o niewierności Izraelitów i Bożym przebaczeniu,
- wskazuje, jak realizować wezwanie do świętości.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Bohaterowie lektur; wartości pozytywne i ich przeciwieństwa wpisane w teksty kultury (np. przyjaźń - wrogość, miłość - nienawiść, prawda - kłamstwo, wierność - zdrada).
- Historia i społeczeństwo: Sylwetki wielkich Polaków wiernych Bogu i Ojczyźnie; potrzeba wierności podstawowym zasadom społecznym; przykłady konfliktów między ludźmi i sposoby ich rozwiązywania; symbole państwowe i religijne; problemy społeczne.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Więź rodzinna, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie; konflikty i ich rozwiązywanie; wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca; odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

4. Bóg posyła Jezusa

Cele katechetyczne

- Zapoznanie z treścią obietnic mesjańskich.
- Poznanie ziemi Jezusa jako kontekstu Jego życia i działalności.
- Pogłębianie prawdy, że w Jezusie Chrystusie objawiła się miłość Boga i Jego oddanie się człowiekowi.
- Odkrywanie znaczenia Osoby Jezusa z Nazaretu, Jego życia i działalności dla dziejów ludzkości.
- Kształtowanie postawy oczekiwania i gotowości na spotkanie z Jezusem.
- Uświadomienie aktualizowania się zbawczych wydarzeń w liturgii roku kościelnego.

Treści

- Pełna miłości obecność Boga w historii zbawienia przygotowaniem ludzi na przyjęcie największego daru - Jezusa Chrystusa.
- Zapowiedzi prorockie odnoszące się do Mesjasza i ich miejsce w przeżywaniu roku liturgicznego; potrójne znaczenie Adwentu w życiu chrześcijanina.
- Przyjście Jezusa spełnieniem ludzkich oczekiwań i pragnień; konsekwencje obecności Emmanuela - *Boga z nami* dla codzienności człowieka wierzącego.
- Jezus postacią historyczną - biblijne i pozabiblijne źródła wiedzy o Jezusie uzasadnieniem wiary w Zbawiciela.
- Jezus zapowiedzianym Mesjaszem - udział w celebrowaniu tajemnic wiary uzdolnieniem do współuczestniczenia w potrójnej misji Chrystusa.
- Jezus - Bóg i Człowiek posłany dla nas i naszego zbawienia; uniżenie Syna Bożego jako wywyższenie człowieka, którego życie sakramentalne jest drogą przebóstwienia.
- Jezus - sprawiedliwy Sługa będący wzorem posłuszeństwa i pokory w wypełnianiu obowiązków; umiłowany Syn, który posłusznie wypełnia posłannictwo i uczy całkowitego się poddania woli Ojca (Modlitwa Pańska); założyciel Królestwa Bożego, które nie jest z tego świata, ale już w tym świecie ma swój początek w sercach ludzi.
- Tajemnice życia Jezusa: Wcielenie - niezwykła godność ludzkiego życia w wymiarze cielesnym nadana przez fakt, iż *Słowo stało się Ciałem;*

Święta Rodzina jako ideał życia z Bogiem i wzajemnych relacji dla rodzin chrześcijańskich; życie ukryte Jezusa szkołą pokory i cierpliwości w wypełnianiu codziennych obowiązków, pomagających *wzrastać w mądrości i łasce u Boga i ludzi.*
- Ziemia Zbawiciela miejscem uświęconym przez życie, mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa.

Wymagania

Uczeń:
- wymienia przejawy miłości Boga w historii zbawienia,
- porządkuje wydarzenia Bożej interwencji w historii zbawienia,
- wymienia imiona proroków zapowiadających przyjście Mesjasza,
- zna proroctwa zapowiadające Mesjasza,
- wyjaśnia, na czym polega oczekiwanie na powtórne przyjście Chrystusa,
- opisuje położenie i ukształtowanie powierzchni Palestyny,
- opowiada o życiu codziennym w Palestynie za czasów Jezusa,
- wymienia źródła chrześcijańskie i pozachrześcijańskie o Jezusie,
- uzasadnia, że Jezus jest Bogiem i człowiekiem,
- opowiada o życiu Świętej Rodziny w Nazarecie,
- wyjaśnia, dlaczego Jezus jest sprawiedliwym Sługą, umiłowanym Synem Ojca,
- charakteryzuje świadectwa wiary o Jezusie Chrystusie,
- formuje postawę nawrócenia na podstawie odkrycia prawdy o misji Jana Chrzciciela,
- wskazuje, jak rozwijać postawę służby na wzór Mesjasza - Sługi Bożego.

Korelacja z edukacją szkolną
- Język polski: Korzystanie z informacji zawartych w encyklopedii, słownikach.
- Historia i społeczeństwo: Znajomość „małej ojczyzny"; główne regiony Polski; mniejszości narodowe i etniczne żyjące w Polsce oraz ich kultura i tradycja; różne źródła historyczne.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Szacunek wobec autorytetu, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie.

5. Bóg naucza przez Jezusa

Cele katechetyczne

- Poznanie nauczania Jezusa Chrystusa.
- Odczytywanie w nauczaniu Kościoła nauczania Jezusa.
- Odkrywanie świata wartości, płynących z ewangelicznych błogosławieństw.
- Odczytanie w nauczaniu Jezusa tajemnicy Boga oraz kierowanego do człowieka wezwania Bożego.
- Kształtowanie umiejętności interpretacji ludzkiego doświadczenia w świetle nauczania Chrystusa.
- Kształtowanie postawy osobistej odpowiedzi na miłość Bożą objawioną w Jezusie Chrystusie.
- Umacnianie relacji z Jezusem poprzez modlitwę, liturgię i sakramenty.
- Uzdalnianie do pracy nad własnym charakterem.
- Formowanie postawy osobistego świadectwa wiary.

Treści

- Nauka Jezusa o Królestwie Bożym w przypowieściach wskazaniem dla rozwiązywania problemów w codziennych sytuacjach.
- Idea Królestwa Bożego i jego prawo wzorem do budowania własnej hierarchii wartości i relacji z Bogiem i ludźmi; życie sakramentalne pomocą w wypełnianiu prawa Królestwa Bożego.
- Interpretacja ludzkiego doświadczenia w świetle nauczania - Słowo Boże głoszone w liturgii drogowskazem do nieba; odpowiedź na Boże wezwanie modlitwą i czynem.
- Znaczenie słów Jezusa dla współczesnego chrześcijanina zachętą do podejmowania pracy nad własnym charakterem i walki z grzechem; korzystanie z sakramentów pokuty, pojednania i Eucharystii umocnieniem w wypełnianiu Chrystusowej nauki.
- Kazanie na Górze. Ponadczasowe wartości płynące z ewangelicznych błogosławieństw motywacją dla ich wyboru; przykłady świętych, którzy żyli według błogosławieństw.
- Żyć Ewangelią każdego dnia - w świetle Ewangelii zmieniać życie; nauka Jezusa podstawą dla budowania relacji z Bogiem i ludźmi oraz funkcjonowania wspólnot - rodziny, Kościoła, szkoły, społeczeństwa.

Wymagania

Uczeń:

- rozumie, że warunkiem przynależności do Królestwa Bożego jest nawrócenie i wiara, przyjęcie Ewangelii,
- wymienia sposoby budowania i umacniania Królestwa Bożego,
- wyjaśnia znaczenie Królestwa Bożego jako najwyższej wartości w życiu człowieka,
- podaje przykłady realizowania zasad Królestwa Bożego w codziennym życiu,
- wyjaśnia prawdę o wewnętrznym dynamizmie Królestwa Bożego,
- podejmuje wezwanie do nawrócenia i korzystania z sakramentu pokuty i pojednania,
- wyjaśnia błogosławieństwa ewangeliczne jako drogowskazy na drodze do świętości,
- wskazuje na istotę wybranych przypowieści Jezusa i dokonuje ich aktualizacji,
- uzasadnia potrzebę dzielenia się Ewangelią z innymi ludźmi.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości i wartościowanie; przypowieść jako gatunek literacki.
- Historia i społeczeństwo: Zasady życia społecznego.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Przekaz wartości i tradycji w rodzinie, wspólne świętowanie, spędzanie wolnego czasu; więź rodzinna, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie; konflikty i ich rozwiązywanie. Odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

6. Bóg działa przez Jezusa

Cele katechetyczne

- Poznanie ewangelicznego przekazu o cudach Jezusa.
- Ukazanie chrześcijańskiego sensu cierpienia.
- Pogłębienie prawdy o zbawczej śmierci Jezusa na krzyżu jako centralnego wydarzenia tajemnicy zbawienia.
- Kształtowanie postawy wiary w zbawczą moc i miłość Jezusa.
- Wdrażanie do chrześcijańskiego przeżywania codzienności, trudności życia, budowania nadziei.

Treści

- Jezus uzdrawia i odpuszcza grzechy, objawiając swoją Boskość wobec potrzebujących ludzi; powierzenie słabości duszy i ciała Jezusowi w modlitwie i sakramentach pokuty i pojednania oraz namaszczenia chorych.
- Jezus rozmnaża chleb, aby zaspokoić ludzki głód życia wiecznego - uczestnictwo w Eucharystii trwaniem w Jezusie i udziałem w Jego obietnicach; Eucharystia pokarmem dla ludzi spragnionych miłości.
- Jezus ucisza burzę na jeziorze - wiara w moc Jezusa ratunkiem dla człowieka pośród życiowych burz; zawierzenie Bożemu miłosierdziu pomocą dla świata.
- Jezus Panem życia - zmartwychwstanie Jezusa i ewangeliczne opisy wskrzeszeń nadzieją na życie wieczne wierzących Chrystusowi; modlitewna pamięć o zmarłych obowiązkiem chrześcijanina.
- Jezus pomaga w codziennym życiu człowieka - zjednoczenie z Jezusem w modlitwie i Eucharystii pomocą w wypełnianiu obowiązków i świadczeniu miłości wobec ludzi.
- Liturgiczne świętowanie męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa uobecnieniem zbawczego dzieła; celebrowanie tajemnic wiary jako fundament dla budowania Królestwa Bożego na ziemi i gotowość na przyjście Jezusa w chwale.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia istotę uzdrowień dokonywanych przez Jezusa,
- uzasadnia związek rozmnożenia chleba z Eucharystią,
- wyjaśnia, na czym polega zdrowie duszy,
- wyjaśnia chrześcijański sens cierpienia w życiu człowieka,
- wymienia sposoby troski chrześcijanina o cierpiących,
- wyjaśnia zbawczy sens śmierci Chrystusa,
- wyjaśnia, dlaczego wiara jest warunkiem osiągnięcia życia wiecznego,
- rozumie konieczność modlitwy o wiarę,
- wskazuje, w jaki sposób może dawać świadectwo wiary w zbawczą moc i miłość Jezusa,
- wyjaśnia, dlaczego wspólnie z Jezusem łatwiej można przezwyciężyć trudności, cierpienie,
- wskazuje wydarzenia biblijne o męce, śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa w liturgii.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości i wartościowanie; komunikacja werbalna i niewerbalna.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Przekaz wartości i tradycji w rodzinie; więź rodzinna, związki uczuciowe i inne relacje w rodzinie; pomoc potrzebującym; szacunek.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Wymiar biblijno-teologiczny programu klasy V związany jest z wydarzeniami, faktami, osobami Starego Testamentu oraz z osobą i posłannictwem Jezusa Chrystusa jako Tego, w którym Bóg Ojciec umiłował człowieka. Z wymiarem biblijno-teologicznym związany jest wymiar egzystencjalny podejmujący ważne na tym etapie rozwojowym poszukiwania miłości i dobra. Istnieje zapotrzebowanie na poznanie prawdy i zasad, według których można układać swoje życie. W życiu ucznia dokonuje się przechodzenie od moralności przyjmowanej od dorosłych do moralności z własnego przekonania, od heteronomicznej do autonomicznej. Pojawia się przy tym niepewność ocen moralnych. Działania edukacyjne winny sprzyjać budowaniu własnej postawy wobec Boga, dając poczucie bezpieczeństwa, jak i wyrażania własnych opinii.

Funkcja ewangelizacyjna katechezy jest realizowana poprzez przypominanie i wyjaśnianie wydarzeń biblijnych Starego Testamentu, będących zapowiedzią wydarzeń zbawczych, wyjaśnianie podstawowych prawd wiary, motywowanie ucznia do nawrócenia i zmiany życia wzorem bohaterów biblijnych oraz wskazywanie wartości modlitwy, lektury Pisma Świętego, liturgii i sakramentów. Ponadto katecheza, prezentując sytuacje z Ewangelii, zmierza do obudzenia w katechizowanym zainteresowania osobą Jezusa Chrystusa, Jego nauką, działalnością i misją. Stopniowe poznawanie Jezusa prowadzi do odkrywania prawdy o Nim jako Bogu i Człowieku, umiłowania Go, kroczenia Jego śladami i pozostawania z Nim w stałej relacji. Nauczanie religii w klasie V pomaga w odczytywaniu i wyjaśnianiu wiary w Boga oraz jej aplikacji w życiu codziennym.

Uczeń w tym wieku łatwo identyfikuje się z bohaterami. Wychodząc naprzeciw tym zainteresowaniom, lekcja religii powinna dostarczać wzorce osobowe, przykłady konsekwencji życia wiarą. Postaci biblijne należy

ukazać jako wzorce zawierzenia i odpowiedzi na Boże wezwanie. Przekazywane normy religijno-moralne winny być zawsze łączone z przekazywanym misterium i jako z niego wypływające, a akcent położony na stronie pozytywnej.

Zapotrzebowanie na pogłębienie wiedzy religijnej i jej systematyzację nauczanie religii winno realizować przez podawanie i pogłębianie wiadomości religijnych, zmierzać do ich systematyzacji, hierarchizacji, budzić zainteresowania problemami religijnymi, kształtować umiejętności. Pomocne w realizacji tych zadań okazują się zarówno metody podające, jak i poszukujące, motywujące. Służą one kształtowaniu umiejętności. Zwiększeniu ich skuteczności sprzyja połączenie z metodami pracy z obrazem, środkami audiowizualnymi, tym bardziej że w pierwszej fazie ucznia charakteryzuje jeszcze myślenie konkretno-obrazowe. Tematyka roku wskazuje na metody biblijne, uzdalniające do umiejętnego korzystania z tekstów i ich interpretacji oraz odnajdywania własnych sytuacji, metody pracy z tekstem oraz metody problemowe. Podjęciu funkcji wtajemniczenia będą sprzyjały metody liturgiczne i medytacyjne. Ważne jest aktywizowanie uwagi przez urozmaicone treści nauczania i różnorodność stosowanych metod.

Klasa VI szkoły podstawowej

WIERZĘ W KOŚCIÓŁ

Celem programu dla klasy VI jest wprowadzenie w historię zbawienia realizującą się w życiu i działalności Kościoła jako działania Ducha Świętego, rozwijanie poczucia przynależności do niego, a także poznanie i odnajdywanie własnego miejsca, zadań w życiu rodziny, narodu, w grupie koleżeńskiej, wspólnocie kościelnej.

Wychodząc od ukazania początków istnienia i tajemnicy Kościoła (dział 1), program kieruje uwagę na źródła uświęcenia człowieka w Kościele (dział 2) i zasady życia z Chrystusem we wspólnocie Kościoła (dział 3). Z kolei ukazany związek wiary i Kościoła z życiem narodu polskiego i jego kulturą (dział 4) winien wskazać na podjęcie własnych zadań w życiu wspólnoty Kościoła, a także historii Kościoła lokalnego. Ponadto wymaga poznania chrześcijańskiej kultury narodu i własnego środowiska. Kolejnym krokiem jest kształtowanie postawy chrześcijańskiej w oparciu o wzory świętych i błogosławionych (dział 5), którzy swoim życiem ukazują, jak dokonywać wyborów zgodnych z prawdą objawioną, jak podjąć współpracę z łaską Ducha Świętego, planem zbawczym Boga, wypełniać określone zadania w rodzinie, w grupie koleżeńskiej i szkolnej, w społeczności kościelnej (parafii, diecezji, Kościele powszechnym) i Ojczyźnie; jak być świadkiem wyznawanej wiary.

1. Tajemnica Kościoła Chrystusowego

Cele katechetyczne

- Pogłębienie znajomości treści religijnych z biblijnego opowiadania o Zesłaniu Ducha Świętego.
- Zgłębianie znajomości tajemnicy i posłannictwa Kościoła.

- Zapoznanie z życiem i działalnością św. Piotra i św. Pawła.
- Ukazanie roli Ducha Świętego jako dawcy życia Kościoła.
- Umocnienie wiary poprzez otwarcie się na działanie Ducha Świętego.

Treści

- Zesłanie Ducha Świętego i jego konsekwencje - początek działalności Kościoła jako wspólnoty wierzących posłanej do świata, umacnianej obecnością w niej Boga.
- Duch Święty - Panem i Ożywicielem, którego obecność w ludzkich sercach czyni z wierzących wspólnotę dzieci Bożych; dar nowego życia w Bogu owocem sakramentu chrztu.
- Życie pierwszych wspólnot chrześcijańskich wzorem dla dzisiejszego Kościoła; świętowanie niedzieli znakiem wierzących, dla których zgromadzenie wokół stołu Słowa i stołu Chleba na wspólnej Eucharystii jest dziękczynieniem za dar zbawienia w Chrystusie.
- Życie i działalność świętych Piotra i Pawła realizacją Chrystusowego posłannictwa. Jezus uzdalnia do wypełnienia powierzonej misji - szczególna rola św. Piotra i jego następców w Kościele wyrazem troski Jezusa o lud Boży. Działalność ewangelizacyjna św. Pawła wzorem pilności w głoszeniu męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa; szanse i zagrożenia działalności misyjnej w dzisiejszych czasach.
- Wspólnota Kościoła znakiem obecności Chrystusa w Słowie Bożym i sakramentach; udział potrójnej misji Jezusa w życiu każdego chrześcijanina.
- Nazwy i symbole Kościoła wskazaniem na różnorodne relacje Boga do swego ludu i oraz stosunek wiernych do Pana; biblijne obrazy Kościoła podkreśleniem związku wiernych z Chrystusem i troski Jezusa o każdego z członków wspólnoty.
- Kościół - jeden, święty, powszechny i apostolski - znamiona Kościoła potwierdzeniem wiary ludu Bożego; sposoby urzeczywistniania jedności, świętości, powszechności i apostolskości Kościoła przez poszczególnych jego członków.
- Hierarchiczna struktura Kościoła jako realizacja wskazań Chrystusa w kontynuowaniu Jego misji; Kościół hierarchiczny wszczepiony w Chrystusa - Kapłana szafarzem tajemnic Bożych w służbie ludu.
- Różne sposoby działania Ducha Świętego w Kościele - dary i charyzmaty udzielane każdemu wierzącemu wezwaniem do odpowiedział-

ności za wspólnotę; możliwość wykorzystania darów Ducha Świętego w celebrowaniu wiary i codziennych sytuacjach.

Wymagania

Uczeń:

- zna perykopy biblijne o początkach Kościoła,
- wymienia dary i charyzmaty Ducha Świętego,
- wymienia nazwy i symbole Kościoła,
- wie, czym charakteryzowało się życie pierwszej gminy chrześcijańskiej,
- wyjaśnia rolę Piotra i jego następców w Kościele,
- wyjaśnia, dlaczego św. Pawła nazywamy Apostołem Narodów,
- wyjaśnia, dlaczego Kościół jest znakiem obecności Boga,
- wyjaśnia istotę i cel misji Kościoła,
- wyjaśnia wychowawczy i misyjny charakter Kościoła,
- charakteryzuje Kościół jako jeden, święty, powszechny i apostolski,
- omawia sposoby obecności i działania Ducha Świętego w życiu Kościoła i człowieka,
- wskazuje, jak może troszczyć się o Kościół w aspekcie jego przymiotów.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Bohaterowie lektur.
- Język obcy nowożytny: Słownictwo religijne oraz religijne aspekty kultury danego kraju.
- Historia i społeczeństwo: Narodziny chrześcijaństwa i jego rozpowszechnianie w czasach starożytnych; istota społeczeństwa; lokalne i regionalne tradycje i zwyczaje.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Tradycje w rodzinie; odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.
- Język mniejszości narodowej lub etnicznej oraz język regionalny: Słownictwo religijne tekstów biblijnych i modlitw.

2. Siedem sakramentów Kościoła

Cele katechetyczne

- Odkrywanie źródeł uświęcenia człowieka.
- Pogłębianie wiedzy o roli Chrystusa i wspólnoty Kościoła w uświęcającym działaniu sakramentów.
- Zapoznanie z podziałem sakramentów.
- Ukazanie istoty sakramentów świętych.
- Motywowanie do korzystania z łask sakramentów w codziennym życiu.

Treści

- Sakramenty jako znaki Bożej łaski, udzielane przez Chrystusa Zmartwychwstałego dla uświęcenia wszystkich członków Kościoła (podział i istota, biblijne podstawy sakramentów świętych).
- Obrzędy sakramentów świętych widzialnym znakiem niewidzialnej mocy Jezusa działającego w Kościele dla dobra swego ludu.
- Nowe życie w Chrystusie i w Duchu Świętym - chrzest święty początkiem drogi do Ojca, na której Bóg wspiera człowieka we wzrastaniu w wierze, nadziei i miłości.
- Warunki dobrego przeżycia sakramentu pokuty i pojednania drogą powrotu do Boga przez uzdrowienie duszy; Jezus w Eucharystii przychodzi z pomocą człowiekowi w mocnym postanowieniu poprawy.
- Duch Święty w sakramencie bierzmowania udziela pełni darów na czas służby wspólnocie Kościoła; dojrzały chrześcijanin korzysta z otrzymanych darów w wypełnianiu obowiązków i rozpoznawaniu powołania.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego sakramenty są darem Bożej łaski,
- rozumie istotę poszczególnych sakramentów,
- uzasadnia podział sakramentów świętych,
- wskazuje biblijne podstawy sakramentów,
- uzasadnia, dlaczego chrzest jest fundamentem życia chrześcijańskiego,
- wskazuje proste teksty liturgiczne, odnoszące się do poszczególnych sakramentów, zwłaszcza chrztu, Eucharystii oraz pokuty i pojednania,
- wyjaśnia znaczenie sakramentów w życiu chrześcijanina,

- wskazuje konsekwencje wynikające z sakramentów, zwłaszcza chrztu, Eucharystii oraz pokuty i pojednania,
- formułuje modlitwę wdzięczności za dar sakramentów świętych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Wychowanie do życia w rodzinie: Odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie.

3. Życie z Chrystusem we wspólnocie Kościoła

Cele katechetyczne

- Odkrywanie świata wartości, wynikających z przyjęcia sakramentu chrztu świętego oraz przynależności do wspólnoty Kościoła.
- Pogłębienie świadomości odpowiedzialności za dar pierwszego sakramentu.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu Kościoła, rodziny, szkoły, społeczeństwa.
- Rozwijanie poczucia przynależności i zainteresowania życiem Kościoła lokalnego.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zobowiązania moralne.
- Wspieranie prawidłowego rozwoju społecznego.

Treści

- Kościół wspólnotą wierzących w drodze do Boga; udział w liturgii i zjednoczenie z Jezusem w Eucharystii zapowiedzią wiecznej uczty z Bogiem w niebie.
- Różnorodność zadań we wspólnocie Kościoła wynikająca ze stanu życia i sytuacji (np. dzieci, małżonkowie, osoby konsekrowane oraz chorzy i cierpiący, ubodzy i posiadający dobra materialne); Bóg przez modlitwę i sakramenty uzdalnia do wykonywania powierzonych obowiązków.
- Przykazania kościelne jako religijno-moralne zobowiązania chrześcijan wobec Boga i Jego ludu, ustanowione w trosce o życie wieczne wszystkich wiernych.
- Modlitwa we wspólnocie Kościoła jako pogłębianie wspólnoty członków z Bogiem i między sobą; jednomyślne trwanie na modlitwie wypełnieniem nauki Chrystusa.

- Istota miłości chrześcijańskiej jako postawy pragnienia dobra drugiej osoby; miłość małżeńska szczególną relacją kobiety i mężczyzny, uczestniczących z woli Bożej w przekazywaniu życia.
- Chrześcijańskie świadectwo zobowiązaniem wynikającym z przyjęcia sakramentu chrztu świętego i udziału w Eucharystii; znaki i gesty wyrażające przynależność do Chrystusa.
- Kościół wypełnia naukę Chrystusa przez działalność charytatywną i misyjną; pomoc duchowa i materialna wyrazem troski o potrzebujących członków wspólnoty; włączenie się w szerzenie Kościoła na świecie obowiązkiem każdego chrześcijanina.
- Zaangażowanie w życiu społecznym wyrazem troski chrześcijan o szerzenie Królestwa Bożego i jego zasad na ziemi; osobista działalność apostolska ochrzczonych w życiu publicznym.
- Parafia środowiskiem życia i przeżywania wiary; niedzielna Eucharystia wyrazem jedności członków miejscowego Kościoła; wartość inicjatyw podejmowanych w parafii dla pogłębiania wspólnoty.
- Grupy i ruchy religijne w Kościele obrazem różnorodności darów i charyzmatów powierzonych wiernym; poszukiwanie własnego miejsca w funkcjonujących grupach i ruchach religijnych jako pomoc we wspólnotowym przeżywaniu wiary i służbie Kościołowi.

Wymagania

Uczeń:

- rozumie, że Kościół jest wspólnotą wierzących w drodze do Boga,
- wyjaśnia przykazania kościelne,
- wymienia zadania, jakie powinien realizować w swoim środowisku, w rodzinie, we wspólnocie Kościoła,
- wyjaśnia, dlaczego modlitwa umacnia Kościół w jego przeobrażaniu świata,
- uzasadnia, dlaczego powinien modlić się za wszystkich ludzi i w każdej sprawie,
- uzasadnia potrzebę przestrzegania przykazań kościelnych w codziennym życiu,
- wymienia elementy świętowania niedzieli we wspólnocie,
- wymienia formy pomocy bliźnim praktykowane we wspólnocie Kościoła,
- charakteryzuje cechy miłości chrześcijańskiej,

- charakteryzuje różne przejawy życia Kościoła: działalność misyjną i charytatywną, w parafii i w grupach duszpasterskich.

Korelacja z edukacją szkolną

- Historia i społeczeństwo: Przykłady różnorodnych potrzeb człowieka oraz sposoby ich zaspokajania; znaczenie rodziny w życiu oraz przykłady praw i obowiązków przysługujących poszczególnym członkom rodziny. „Mała ojczyzna"; znaczenie najważniejszych świąt narodowych; prawa i obowiązki obywateli; znaczenie pracy w życiu człowieka i jej społeczny podział; różne grupy społeczne, ich rola w społeczeństwie; uczestnictwo Polski we wspólnocie europejskiej.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Podstawowe funkcje rodziny; odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie. Mass media — zasady i kryteria wyboru czasopism, książek, filmów i programów telewizyjnych.

4. Jesteśmy włączeni w dziedzictwo Kościoła

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w historię rozprzestrzeniania się chrześcijaństwa.
- Ukazanie związku wiary i Kościoła z życiem narodu polskiego.
- Poznanie historii diecezji, parafii.
- Kształtowanie odpowiedzialności za skarby dziedzictwa Kościoła w Polsce.

Treści

- Rozprzestrzenianie się chrześcijaństwa wyrazem apostolskiej gorliwości ochrzczonych współpracujących z łaską Bożą.
- Życie i działalność św. Wojciecha przykładem Bożego zasiewu, który przynosi plon obfity.
- Włączenie narodu polskiego do Kościoła powszechnego wydarzeniem religijnym, politycznym i społecznym; chrzest Polski początkiem wiernej służby Bogu nowych wyznawców.
- Życie wiary u początków narodu polskiego; przejawy aktywności religijnej w średniowiecznej Polsce.

- Kultura chrześcijańska wyrazem znaczenia wartości religijnych w twórczości ludzkiej; sztuka religijna ubogaceniem przeżyć związanych z przeżywaniem liturgii.
- Pobożność maryjna szczególnym rysem polskiej religijności - tradycje i zwyczaje związane z obchodami uroczystości i świąt maryjnych; Maryja nauczycielką życia Jezusa w modlitwie różańcowej; Maryja Królową Polski i ludzkich serc - uroczystości i nabożeństwa majowe; sanktuaria maryjne w Polsce jako wotum dziękczynienia najlepszej Matce.
- Życie dzisiejszego Kościoła wyzwaniem dla chrześcijan - miejsce Kościoła w życiu publicznym; szanse i zagrożenia dzisiejszego życia wiarą we wspólnotach ludzkich - rodzinie, szkole, społeczeństwie.
- Służba Bogu i Ojczyźnie w dziejach narodu polskiego potwierdzeniem chrześcijańskiego systemu wartości; świadkowie wiary w życiu politycznym i społecznym.
- Najmłodsza historia Kościoła świadectwem wierności Bogu i Ojczyźnie.
- Religijne korzenie obrzędów, zwyczajów i tradycji znakiem obecności wiary na co dzień; wymiar religijny świąt narodowych i rodzinnych w domu, w szkole; krzyż i inne znaki wiary w przestrzeni publicznej świadectwem aktywnej obecności chrześcijan.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie chrztu Polski dla narodu polskiego i Europy,
- opowiada o życiu św. Wojciecha,
- wymienia przejawy kultu maryjnego w Kościele,
- odnajduje w roku liturgicznym akcenty pobożności maryjnej,
- wymienia i omawia postaci zasłużone dla polskiego Kościoła, będące świadectwami wierniej i ofiarnej służby Bogu i Ojczyźnie,
- wymienia i omawia postaci zasłużone dla współczesnego Kościoła powszechnego i polskiego,
- wymienia charakterystyczne cechy współczesnego Kościoła w Polsce,
- zna historię diecezji, parafii,
- wyjaśnia, czym jest kultura chrześcijańska,
- wymienia przejawy kultury chrześcijańskiej w Europie, Polsce i miejscu swojego zamieszkania,

- wyjaśnia, jaki powinien być jego osobisty udział w kształtowaniu kultury chrześcijańskiej,
- wskazuje, w jaki sposób można podjąć odpowiedzialność za chrześcijańskie dziedzictwo,
- wskazuje możliwości okazania wdzięczności za uczestnictwo w chrześcijańskim dziedzictwie.

Korelacja z edukacją szkolną

- Muzyka: Dzieła literatury muzycznej.
- Plastyka: Dzieła architektury i sztuk plastycznych należące do polskiego i europejskiego dziedzictwa kultury.
- Historia i społeczeństwo: Dzieje Polski i w niej Kościoła; moja Ojczyzna. Wydarzenia i osoby o zasadniczym znaczeniu dla losów narodu i państwa polskiego; mój krąg cywilizacyjno-kulturowy. Wybrane zagadnienia z kręgu kultury antycznej oraz dziejów Europy. Śródziemnomorskie korzenie wybranych elementów kultury polskiej; symbole i święta narodowe, religijne; odpowiedzialność za najbliższe otoczenie, sylwetki osób zasłużonych dla regionu; najbliższe otoczenie domu rodzinnego, sąsiedztwa, szkoły; elementy historii regionu i ich związki z historią i tradycją własnej rodziny; lokalne i regionalne tradycje, święta, obyczaje i zwyczaje; sylwetki osób zasłużonych dla środowiska lokalnego, kraju.

5. Święci Kościoła uczą nas wiary

Cele katechetyczne

- Ukazanie znaczenia świętych w życiu Kościoła i chrześcijanina.
- Pogłębienie odkrywania znaczenia wiary w zrozumieniu własnego życia i otaczającego świata.
- Kształtowanie postawy otwarcia na Boga i poszukiwania w Jego nauce rozwiązań sytuacji życiowych.
- Kształtowanie postawy chrześcijańskiej w oparciu o wzory świętych i błogosławionych.

Treści

- Życie i działalność św. Szczepana darem dla Kościoła pierwotnego - męczeństwo diakona przykładem mężnego dawania świadectwa prawdzie.
- Świadectwo św. Stanisława potwierdzeniem wierności Bogu - biskup ze Szczepanowa patronem chrześcijańskiego ładu moralnego.
- Męczennicy za wiarę szczególnymi świadkami wiary, którzy swą śmiercią potwierdzili miłość Chrystusa ponad życie; poświęcenie swego życia dla Boga nadzieją na pozyskanie wiecznego szczęścia.
- Kult świętych w roku liturgicznym wyrazem jedności Kościoła pielgrzymującego i chwalebnego; obcowanie świętych komunią miłości wszystkich należących do Chrystusa.
- Świadkowie wiary i apostołowie Kościoła lokalnego wzorem w przeżywaniu codzienności z Chrystusem; orędownictwo świętych i modlitwa wstawiennicza wyrazem współpracy przyjaciół Boga w niebie i na ziemi.

Wymagania

Uczeń:

- zna rolę cierpienia i męczeństwa w rozwoju Kościoła,
- wskazuje na pierwszego męczennika Kościoła,
- charakteryzuje osobę oddającą życie za wiarę,
- wyjaśnia, dlaczego św. Stanisław jest świadkiem wiary,
- omawia przykłady świętych i wskazuje na ich podstawie, w jaki sposób może podejmować wezwanie do świętości,
- porównuje gorliwość apostolską poznanych błogosławionych i świętych z postawami współczesnych ludzi,
- porównuje świadectwo wiary dawane przez poznanych świętych z własną postawą apostolską.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Bohaterowie lektur.
- Historia i społeczeństwo: Tolerancja, relacje międzyludzkie.

WSKAZANIA DO REALIZACJA PROGRAMU

Układ treści i tematyka podejmowana w programie klasy VI mają charakter biblijno-teologiczny. Naczelną zasadą porządkującą są dzieje przymierza, aktualizujące się w uświęcającym działaniu Ducha Świętego w Kościele i życiu poszczególnych ochrzczonych. Materiał biblijno-teologiczny pozostaje ściśle związany z wymiarem egzystencjalnym. Wprowadzając w Zesłanie Ducha Świętego i życie pierwotnego Kościoła, wskazuje się na życie dzisiejszego Kościoła jako środowisko życia i rozwoju wiary. Momentem inicjującym w życiu poszczególnego człowieka jest chrzest, a zadaniem jest budowanie świadomej postawy podjęcia jego konsekwencji, odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu Kościoła i wspólnoty ludzkiej. Wymiar egzystencjalny ujawnia się też w podjęciu problemów, którymi żyją uczniowie tego etapu rozwojowego, i uzdalnianiu do rozwiązywania ich zgodnie z oceną chrześcijańską. Stąd dążenie do syntezy życia z poznawaną prawdą, by stawała się ona siłą motywującą do chrześcijańskiego działania. Ważnym zadaniem jest przygotowanie do podejmowania roli świadka oraz działalności apostolskiej.

Ukazanie chrześcijańskich korzeni życia narodu polskiego ma pomóc w odczytywaniu kultury narodu, tradycji, zwyczajów i wyzwolić pragnienie ich współtworzenia oraz w tym duchu kształtowania dziejów środowiska lokalnego, Ojczyzny i świata.

Drogą rozwoju zainteresowań religijnych jest pobudzanie ucznia do zainteresowania aktualnymi wydarzeniami w życiu Kościoła, przeżywanymi okresami roku liturgicznego, wnikania w przeszłość, włączenie do grup duszpasterskich czy kół zainteresowań na terenie szkoły i parafii. W nauczaniu religii i katechezie parafialnej należy wdrażać do korzystania z prasy katolickiej oraz wykorzystywać lektury szkolne w nauczaniu religii.

Funkcja ewangelizacyjna jest podejmowana i realizowana poprzez wskazywanie wartości wiary w życiu chrześcijan od czasów Kościoła pierwotnego aż po współczesność, udzielanie pomocy uczniowi w realizacji świadectwa chrześcijańskiego w życiu codziennym, motywowanie do stałego rozwoju chrześcijańskiego poprzez modlitwę, lekturę Pisma Świętego, udział w liturgii, korzystanie z sakramentów, podejmowanie dzieł miłosierdzia i zaangażowanie apostolsko-misyjne.

Nauczanie religii winno akcentować podawanie i pogłębianie wiadomości religijnych, zmierzać do ich systematyzacji, hierarchizacji, budzić

zainteresowania problemami religijno-społecznymi, kształtować umiejętności. Ważne jest aktywizowanie uwagi przez urozmaicone treści nauczania i różnorodność stosowanych metod.

Metodyka pracy w klasie VI, z uwagi na ideę przewodnią, winna korzystać zarówno z metod biblijnych, jak i poszukujących, podających i problemowych, motywujących, mając na uwadze możliwości ucznia. Służą one kształtowaniu umiejętności i postaw, odnajdywaniu własnych problemów i ich rozwiązywaniu, kształtowaniu opinii, zajmowaniu stanowiska i jego motywowaniu. Wykorzystywane elementy metod liturgicznych i medytacyjnych winny służyć wprowadzeniu w liturgię i modlitwę.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Rodzina

Oddziaływanie katechetyczne w osiąganiu zamierzonych celów domaga się ścisłej współpracy z rodzicami. Należy zatem dołożyć starań, by pewne formy spotkań i współpracy były podejmowane przez wszystkie lata nauki. Częstotliwość ich i charakter winny być uzależnione od warunków i tradycji poszczególnych diecezji. Należy dążyć do tego, aby spotkania rodziców dzieci pokomunijnych miały charakter mistagogiczny, prowadzący do aktywnego i pełnego zaangażowania w Eucharystię. Tematyka tych spotkań winna być wzbogacona o kwestie związane z wychowaniem.

Tematyka spotkań z rodzicami

Klasa IV

- Słowo Boże jako odpowiedź na ludzkie pytania i pomoc w kształtowaniu ludzkiego życia.
- Jak pomóc dziecku pielęgnować przyjaźń z Jezusem?
- Eucharystia sakramentem miłości.
- Świadomy i czynny udział we Mszy Świętej.
- Wpływ modlitwy na życie człowieka.
- Jak ukazać dziecku wartość sakramentu pokuty i pojednania?

- Uczestnictwo rodziny w wydarzeniach roku liturgicznego.
- Motywowanie dziecka do zaangażowania się w grupy parafialne.

Klasa V

- Symbole wiary.
- Postawa wobec wiary.
- Chrystus w historii zbawienia.
- Wartości stanowiące fundament relacji międzyludzkich.
- Jak pomóc dziecku w rozwiązywaniu różnych sytuacji w duchu wiary?
- Świadectwo wiary w codziennym życiu.
- Jak rozmawiać z dzieckiem o trudnościach w wierze?
- Świętowanie i spędzanie wolnego czasu po chrześcijańsku.

Klasa VI

- Chrzest fundamentem życia chrześcijańskiego.
- Świadectwo wiary rodziców.
- Rodzinna katecheza umacnia wiarę.
- Formowanie dojrzałego sumienia.
- Z Chrystusem kształtować swoje życie.
- Posłani mocą Ducha - w życiu rodzinnym.
- Posłani mocą Ducha - w życiu społecznym.
- Posłani mocą Ducha - w życiu wspólnoty Kościoła.

Parafia

Ukazywanie miejsca, roli i zadań dzieci w parafii, związanie ich z liturgią i duszpasterstwem wymaga ożywienia form duszpasterskiego oddziaływania, wspomagającego lekcje religii w postaci grup duszpasterskich, kół zainteresowań, działających na terenie szkoły lub parafii. Ponadto należy dążyć do tego, aby szkolne lekcje religii prowadziły do czynnego udziału dzieci w liturgii i systematycznego korzystania z sakramentów świętych, zwłaszcza regularnej spowiedzi i częstej Komunii Świętej.

Należałoby uwzględnić konieczność pogłębienia katechumenalnego przez organizację dni skupienia, rekolekcji, pielgrzymek wdzięczności, systematycznego nabożeństwa pokutnego i sakramentu pokuty i pojedna-

nia, rocznicy przyjęcia I Komunii Świętej, w których uczestniczą nie tylko rodziny dzieci, ale również przedstawiciele całej parafii.

Przygotowując uczniów do realizacji celów nauczania religii w klasach IV-VI, na początku klasy IV można urządzić nabożeństwo z przekazaniem egzemplarza Pisma Świętego, a na zakończenie klasy VI wręczyć im tekst *Wyznania wiary* albo też - stosownie do zwyczajów Kościoła partykularnego - obchodzić uroczystą rocznicę I Komunii Świętej. Ponadto proponuje się, aby wręczenie tekstu *Wyznania wiary* poprzedziło uroczyste odnowienie chrztu świętego, w którym uczestniczyliby rodzice i rodzice chrzestni.

Tematyka spotkań w ramach duszpasterstwa katechetycznego w parafii

Klasa IV

- *Mów Panie, bo sługa Twój słucha* - spotkanie połączone z nabożeństwem Słowa z wręczeniem egzemplarza Pisma Świętego.
- Eucharystia spotkaniem z Jezusem, który umacnia swoim Słowem i Ciałem.
- Aktualizacja zbawczych wydarzeń w liturgii roku liturgicznego.
- Otwarcie się w modlitwie na Boga.
- Odpowiedzialność za bliźnich.
- Spotkanie z Jezusem przebaczającym.
- Hierarchia wartości oparta na wierze.
- Chrystus przewodnikiem w drodze do Boga Ojca.

Klasa V

- Miłość Boga do człowieka.
- Uczestnictwo w dziele stworzenia.
- Przymierze Boga z człowiekiem.
- Bóg w życiu człowieka.
- Przewodnicy w wierze.
- Jezus spełnieniem oczekiwań zbawczych.
- Aktualność sakramentu pokuty.
- Zmartwychwstanie Chrystusa umacnia nadzieję.

Klasa VI

- Chrzest przyjęciem do wspólnoty.
- Chrzest zobowiązaniem do dzielenia się Ewangelią z innymi.
- Chrzest sakramentem wiary.
- Chrzest sakramentem nowego życia.
- Ochrzczony namaszczony Duchem Świętym.
- Biała szata - znak narodzin dla Pana Boga.
- Chrzest sakramentem przymierza z Bogiem.
- Ochrzczony „światłem i solą ziemi".

PÓJŚĆ ZA JEZUSEM CHRYSTUSEM

Katecheza wyznania i rozumienia wiary

Program nauczania religii dla gimnazjum
Numer programu AZ-3-01/10

Program nauczania religii w gimnazjum zakłada wprowadzenie katechizowanych w tajemnicę wiary w Boga, działającego w Starym i Nowym Przymierzu oraz w rzeczywistości Kościoła. Myślą przewodnią katechizacji w gimnazjum jest prawda, że Bóg odpowiada człowiekowi na pytania egzystencjalne przez piękno świata, dzieje Izraela, Swojego Syna i Kościół. Człowiek przyjmuje tę prawdę z wiarą wyrażoną wolną decyzją życia z Bogiem, odchodząc zaś od Boga traci wolność i właściwą sobie godność dziecka Bożego. W Jezusie Chrystusie człowiek otrzymał szansę powrotu do Ojca. Obdarza On człowieka łaską życia i jedności z Bogiem poprzez sakramenty, a szczególnie sakrament chrztu, pokuty i pojednania oraz Eucharystii. Katecheza wychowuje do życia w wolności dzieci Bożych.

Nauczanie religii w gimnazjum ma ukazać młodzieży Chrystusowy Kościół, który jest wspólnotą Ludu Bożego. Wyposażony przez Boskiego Założyciela w Ducha Świętego prowadzi Jego mocą dzieło zbawcze we współczesnym świecie. Kościół jest wspólnotą wiary, w której Jezus Chrystus, mocą Ducha Świętego, uczy i posyła - wychowuje do życia we wspólnocie ludzkiej i wspólnocie chrześcijańskiej.

Program przewiduje wtajemniczenie w sakrament bierzmowania i odkrycie przez młodzież swego miejsca we wspólnocie Kościoła. Całość wtajemniczenia obejmuje nauczanie religii i katechezę parafialną. Rozpoczyna się w klasie I, jest kontynuowane w klasie II i III i nastawione jest głównie na wprowadzenie katechizowanych w wyznawanie wiary i praktykę życia chrześcijańskiego: udział w liturgii, nabożeństwach, modlitwie wspólnotowej i indywidualnej.

Program koncentruje się wokół następujących treści:

- Klasa I: *Spotkanie ze Słowem.*
- Klasa II*Aby nie ustać w drodze.*
- Klasa III: *W miłości Boga.*

Cele katechetyczne - wymagania ogólne

I. Analiza i interpretacja biblijna. Uczeń nabywa podstawową wiedzę z zakresu analizy tekstu biblijnego i umiejętności interpretacji religijnej perykop biblijnych.

II. Chronologia, analiza i interpretacja historiozbawcza. Uczeń posługuje się podstawowymi określeniami historii zbawienia; dostrzega związki teraźniejszości z przeszłością; tworzy krótkie wypowiedzi o postaci i wydarzeniu historycznym, posługując się poznanymi pojęciami; przedstawia własne stanowisko i próbuje je uzasadnić; przyporządkowuje fakty historyczne datom; odpowiada na proste pytania postawione do tekstu źródłowego, planu, mapy, ilustracji; pozyskuje informacje z różnych źródeł oraz selekcjonuje je i porządkuje; stawia pytania dotyczące przyczyn i skutków analizowanych wydarzeń z historii zbawienia i współczesnych.

III. Przygotowanie do przyjęcia sakramentu bierzmowania. Uczeń rozwija świadomość chrztu nie jako jednorazowego wydarzenia z przeszłości, ale jako procesu obejmującego całe życie; rozumie bierzmowanie jako *dopełnienie* chrztu oraz istotny etap inicjacji chrześcijańskiej, co prowadzi do pogłębionego przeżywania Eucharystii (udziału we Mszy Świętej i adoracji).

IV. Kształtowanie sumienia, postaw moralnych oraz samooceny. Uczeń w oparciu o posiadaną wiedzę wypracowuje względnie stałe zachowania, reakcje poznawcze, emocjonalnie umotywowane wartościami najwyższymi, odnosząc je zwłaszcza do miłości Boga, Kościoła, Ojczyzny i rodziny; osiąga pewną integrację życia psychicznego, fizycznego, uczuciowego, intelektualnego i religijnego; nabywa umiejętność oceny swego postępowania moralnego, konfrontując je z nauką Bożą; w sposób twórczy wykorzystuje opinie, oceny, które o sobie słyszy, do budowania właściwych relacji międzyludzkich; rozumie potrzebę podejmowania odpowiedzialnych wyborów.

V. **Tworzenie wypowiedzi na tematy religijne.** Uczeń rozwija umiejętność wypowiadania się w mowie i w piśmie na tematy poruszane na zajęciach, związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym i własnymi zainteresowaniami; dba o poprawność wypowiedzi własnych, a ich formę kształtuje odpowiednio do celu wypowiedzi.

Klasa I gimnazjum

SPOTKANIE ZE SŁOWEM

Uczniowie klasy I gimnazjum, podejmując naukę w wybranym gimnazjum, wchodzą w nowe środowisko, przeżywają nowe doświadczenia i szukają odpowiedzi na nowe rodzące się problemy, także dotyczące wiary. Starają się poznać swoje możliwości i zdolności zdobywania wiedzy i odnalezienia swojego miejsca w nowej społeczności, także we wspólnocie Kościoła. Działania katechetyczne winny wspierać katechizowanych w rozwoju wiary, by stawała się ona coraz bardziej samodzielna i stanowiła odpowiedź na doświadczenie miłości Bożej.

Myślą wiodącą nauczania religii w I klasie gimnazjum jest ukazanie prawdy, iż Bóg zwraca się do człowieka z miłością, najpierw przez swoje słowo zapisane na kartach Pisma Świętego, ukazując mu piękno i dobro w stworzonym przez Boga świecie (dział 2), ingerencje Boga w dzieje ludzkości w czasach Starego Testamentu (dział 3), przez życie i zbawcze dzieła Jezusa Chrystusa (dział 4) oraz przez Kościół (dział 5). Odpowiedzią człowieka na to objawienie się Boga jest wiara.

1. Bóg na ludzkich drogach

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie uczniów w tematykę roku.

Treści

- Sens życia. Bóg w życiu człowieka.

Wymagania

Uczeń:

- rozumie pojęcie sensu życia,
- dostrzega związek między wiarą a pytaniami egzystencjalnymi.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Rodzaje literackie, wybrane utwory z klasyki światowej (Biblia, A. de Saint-Exupéry, *Mały Książę).*
- Wiedza o społeczeństwie: Sens i cel życia, życie jako fundamentalna wartość, człowiek istota społeczna, grupa i więzi społeczne.

2. Słowo Boga do człowieka

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w odkrywanie Boga obecnego w swoim Słowie.
- Ukazywanie podstawowych zasad interpretacji Pisma Świętego.
- Zaznajamianie z prehistorią biblijną i czasem patriarchów.

Treści

- Świat mówi o Bogu: poznanie Boga; objawienie naturalne i nadprzyrodzone.
- Świat Biblii. Natchnienie. Święte księgi wielkich religii a Biblia. Kanon biblijny, etapy formowania się ksiąg biblijnych, języki biblijne.
- Prehistoria biblijna: świat stworzony przez Boga jest dobry, człowiek stworzony do szczęścia, obecność zła na świecie, potop, wieża Babel.
- Czas patriarchów.

Wymagania

Uczeń:

- opisuje proces formowania się ksiąg biblijnych,
- charakteryzuje związek między Pismem Świętym i Tradycją,
- dokonuje interpretacji literackiej i religijnej wybranych fragmentów biblijnych,
- wskazuje przykłady gatunków literackich w księgach biblijnych,
- uzasadnia konieczność określenia gatunków literackich dla właściwej interpretacji tekstów biblijnych,
- przedstawia podstawowe wydarzenia należące do starotestamentalnej historii zbawienia w porządku chronologicznym (patriarchowie),

- prezentuje najważniejsze wydarzenia życia wybranych postaci starotestamentalnych: patriarchów,
- dokonuje aktualizacji faktów związanych z wybranymi postaciami Starego Testamentu,
- wyjaśnia, jak można naśladować postacie biblijne w wyznawaniu wiary,
- wskazuje na wątki, tematy i postaci biblijne obecne w literaturze pięknej.

Korelacja z edukacją szkolną
- Język polski: Rodzaje oraz gatunki literackie. Pojęcia: myśl przewodnia, sensy symboliczne i metaforyczne utworu, narracja, symbol, alegoria.
- Historia: Powstanie chrześcijaństwa.

3. Słowo Boga prowadzi Lud Boży

Cele katechetyczne
- Ukazanie historiozbawczego wymiaru dziejów narodu wybranego.

Treści
- Wędrówka do wolności i przymierze na Synaju.
- Bóg daje człowiekowi ziemię przymierza: Jozue, sędziowie, król Dawid, Salomon, podział Królestwa.
- Prorocy - wysłańcy Boga: Eliasz, Izajasz, Jeremiasz.
- Niewola babilońska i nowy powrót.
- Mądrość Boga w historii Ludu Wybranego: Księga Koheleta, Księga Hioba, Pieśń nad pieśniami, księgi machabejskie.

Wymagania
Uczeń:
- dokonuje interpretacji literackiej i religijnej wybranych fragmentów biblijnych,
- wskazuje przykłady gatunków literackich w księgach biblijnych,
- przedstawia podstawowe wydarzenia należące do starotestamentalnej historii zbawienia w porządku chronologicznym (wędrówka do Zie-

mi Obiecanej, epoka sędziów, pierwsi królowie, podzielone królestwo, niewola babilońska, powstanie machabejskie),
- prezentuje najważniejsze wydarzenia życia wybranych postaci starotestamentalnych: Mojżesza, Jozuego, Samuela, Saula, Dawida, Salomona, braci machabejskich, wybranych proroków,
- dokonuje aktualizacji faktów związanych z wybranymi postaciami Starego Testamentu,
- wyjaśnia, jak można naśladować postacie biblijne w wyznawaniu wiary,
- wskazuje na wątki, tematy i postaci biblijne obecne w literaturze pięknej.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Pismo Święte (fragmenty: Mojżesz, Jozue, Samuel, Saul, Dawid, Salomon, Machabeusze, wybrani prorocy). Pojęcia: wartości, wytrwałość, odwaga, słuchanie Boga, mądrość.
- Historia: Cywilizacje starożytne - Izrael.
- Wiedza o społeczeństwie: Rola wartości w życiu człowieka, autorytet, grupy i więzi społeczne.

4. Słowo stało się Ciałem

Cele katechetyczne

- Ukazanie Jezusa Chrystusa jako wypełnienia proroctw mesjańskich.

Treści

- Proroctwa biblijne. Palestyna - ziemia i ludzie - w przeddzień narodzin Jezusa.
- Jezus historii i Ewangelii: biblijne i pozabiblijne argumenty historyczności Jezusa, powstanie Ewangelii i ich charakterystyka.
- Zasady życia chrześcijańskiego zawarte w *Kazaniu na górze* w odniesieniu do V, VI i VIII Przykazania.
- Bóstwo Jezusa Chrystusa, tajemnica Odkupienia, zmartwychwstanie Jezusa podstawą wiary.
- Wiara chrześcijańska i jej cechy.
- Matka Jezusa - Matka Kościoła.

Wymagania

Uczeń:

- dokonuje interpretacji literackiej i religijnej wybranych fragmentów biblijnych,
- wskazuje przykłady gatunków literackich w księgach biblijnych,
- przedstawia podstawowe wydarzenia, należące do starotestamentalnej historii zbawienia w porządku chronologicznym (sytuacja Izraela przed narodzeniem Chrystusa),
- dokonuje aktualizacji faktów związanych z wybranymi postaciami Nowego Testamentu,
- prezentuje specyfikę i orędzie poszczególnych Ewangelii,
- prezentuje starożytne świadectwa biblijne, patrystyczne i pozachrześcijańskie na temat historyczności Jezusa,
- przedstawia podstawowe fakty z życia i działalności Jezusa Chrystusa w porządku chronologicznym,
- uzasadnia podstawowe implikacje dla życia chrześcijanina, wynikające z Wcielenia i Odkupienia,
- wskazuje na wątki, tematy i postacie biblijne obecne w literaturze pięknej,
- uzasadnia znaczenie wiary i jej przymiotów w życiu człowieka.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: rodzaje oraz gatunki literackie. Pojęcia: myśl przewodnia, sensy symboliczne i metaforyczne utworu, narracja, symbol, alegoria.
- Historia: sytuacja Izraela przed narodzeniem Chrystusa, Jezus Chrystus - postać historyczna, powstanie chrześcijaństwa.
- Wiedza o społeczeństwie: sens i cel życia, życie jako podstawowa wartość, znaczenie autorytetu w życiu człowieka i właściwy jego wybór.

5. Słowo Boże rozszerzało się

Cele katechetyczne

- Ukazanie dziejów Kościoła do czasów średniowiecznych.

Treści

- Narodziny Kościoła: zesłanie Ducha Świętego, cechy pierwszej wspólnoty chrześcijańskiej, rola Eucharystii w budowaniu więzi miłości, droga wiary św. Piotra i św. Pawła.
- Kościół w starożytności: prześladowania chrześcijan, zewnętrzne przyczyny szybkiego rozwoju chrześcijaństwa, spotkanie z kulturą grecko-rzymską w „pełni czasów", trudności w głoszeniu Ewangelii (koncepcja człowieka a zmartwychwstanie, Trójca Święta a mono/politeizm, Eucharystia), spory o Jezusa, wobec wyzwania barbarzyńców, idea benedyktyńska i jej aktualność.
- Kościół w średniowieczu: reforma gregoriańska, zagadnienie stosunku Kościoła i państwa, schizmy wschodniej, charakterystyka prawosławia, interkomunia, inicjatywy ekumeniczne, średniowieczny spór o ewangeliczne ubóstwo, idea franciszkańska i jej aktualność, uniwersytety średniowieczne, rozum i wiara, św. Tomasz z Akwinu, spór o inkwizycję.

Wymagania

Uczeń:

- opisuje na podstawie tekstów biblijnych etapy powstawania Kościoła,
- ukazuje związek między chrześcijaństwem i dziedzictwem świata antycznego,
- wskazuje źródła odnoszące się do początków chrześcijaństwa oraz starożytnych prześladowań chrześcijan,
- prezentuje przyczyny i przebieg schizmy wschodniej,
- wyjaśnia różnice i podobieństwa katolicyzmu i głównych wyznań chrześcijańskich (prawosławia),
- charakteryzuje problematykę stosunków państwa i Kościoła,
- wskazuje na aktualność idei benedyktyńskiej i franciszkańskiej,
- ocenia, na podstawie wybranych tekstów źródłowych oraz współczesnych dokumentów Kościoła, okoliczności powstania i działalność inkwizycji,
- uzasadnia znaczenie chrztu dla historii Polski,
- prezentuje tzw. spór o św. Stanisława i wyciąga wnioski dotyczące relacji między społecznością świecką i kościelną.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: *Bogurodzica.*

- Historia: Polska pierwszych Piastów, pierwsi Jagiellonowie, charakterystyka polskiego średniowiecza, schizma wschodnia.
- Wiedza o społeczeństwie: Człowiek - istota społeczna, naród, państwo, prawa i obowiązki człowieka wobec narodu, państwa.
- Sztuka: Muzyka ojczysta, regionalna, innych narodów. Dzieła sztuki ojczystej i innych narodów. Sposoby komunikowania się poprzez wyraz plastyczny.
- Geografia: Problemy integracyjne na świecie, w Europie i Polsce.

6. Twoje słowo na ścieżkach mego życia

Cele katechetyczne
- Wprowadzenie w przeżywanie roku liturgicznego.
- Ukazanie historii i sensu poszczególnych świąt kościelnych i okresów liturgicznych.

Treści
- Patron młodzieży: św. Stanisław Kostka (18 IX).
- Adwent - cztery niedziele oczekiwania: ukazanie sensu Adwentu jako przygotowania do Bożego Narodzenia i radosnego oczekiwania na powtórne przyjście Pana.
- Boże Narodzenie: sens świąt Bożego Narodzenia, scenariusz wigilii w domu.
- *Z prochu powstałeś*: obrzędy Popielca, ukazanie Wielkiego Postu jako czasu refleksji nad własnym życiem.
- Moje rekolekcje: wskazanie na sens rekolekcji w nawiązaniu do przypowieści o siewcy.
- Święto mojego zbawienia: liturgia i sens obrzędów Triduum Paschalnego, zachęta do uczestnictwa w tych obrzędach.
- Duch Prawdy: Zesłanie Ducha Świętego, znaczenie darów Ducha Świętego w życiu chrześcijanina.

Wymagania
Uczeń:
- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,

- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i parałiturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych,
- uzasadnia religijny wymiar świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy oraz okresu Wielkiego Postu.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wybrane utwory z klasyki światowej - *Biblia.*

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Na etapie rozwoju religijnego młodzieży gimnazjalnej szczególnie ważna jest realizacja funkcji ewangelizacyjnej, prowadzącej do obudzenia i pogłębienia wiary osobowej. Przejście od wiary autorytarnej do osobowego podejmowania decyzji, stanowiących osobistą odpowiedź ucznia na pełną miłości propozycję Bożą, może pomóc w odkrywaniu tożsamości chrześcijańskiej.

W klasie I gimnazjum poznaniu, kształtowaniu umiejętności wykorzystywania i rozumienia Objawienia Bożego służą metody biblijne. Właściwemu odczytaniu przesłania tekstu źródłowego służy wprowadzenie w metody i zasady interpretacji tekstu, stosowanie metod pracy z tekstem. Skuteczne wykorzystanie metod wymaga wprowadzenia uczniów w materiał źródłowy, którym jest Pismo Święte, dokumenty nauczającego Kościoła, teksty liturgiczne, dokumenty historyczne, świadectwa życia Kościoła, świadectwo chrześcijan.

W poszukiwaniu i kształtowaniu wzorców osobowych z pomocą przychodzą wzorce biblijne, postacie świętych i błogosławionych świadków wiary oraz metody dramowe i problemowe, które mogą okazać się skuteczne w rozbudzaniu i rozwoju zainteresowań zagadnieniami religijnymi.

Istotną zasadą oddziaływania winno być jak najpełniejsze stosowanie metod aktywizujących. Pozwalają one bowiem aktywnie poszukiwać odpowiedzi na nurtujące i stawiane przez uczniów pytania oraz budzić zaangażowanie. Katecheta winien przede wszystkim pełnić rolę przewodnika, który inspiruje, wspiera, ukierunkowuje poszukiwania i odkrywanie prawdy i sam jest świadkiem wiary. Wprowadzanie do pracy metod poszukujących (drama, dyskusja, panel, trybunał, praca z tekstem, metoda

problemowa, quizy, rewizja życia) służy uzdolnieniu uczniów do umiejętnego korzystania z tekstów biblijnych, odnajdywania w nich własnych problemów, niepewności i ich interpretacji. Materiał biblijny, który winien być wykorzystany na tym etapie, odnosi się do zagadnień treściowych i wymagań szczegółowych zapisanych powyżej. Należy sięgać zwłaszcza do fragmentów ksiąg historycznych i prorockich Starego Testamentu oraz do Ewangelii i Dziejów Apostolskich. Pomocne są one w kształtowaniu własnych opinii, umiejętności argumentowania i motywowania, precyzowania myśli, w kształtowaniu woli, w zajęciu stanowiska; budzą poczucie odpowiedzialności za siebie, rodzinę, środowisko.

Zagadnienia z historii Kościoła do średniowiecza stanowią fundament dla wyjaśnienia krzywdzących stereotypów antychrześcijańskich i antykatolickich, znacznie osłabiających lub wręcz blokujących ewangelizację. Należy więc zadbać, by treści historyczne realizować współbieżnie z programem nauczania historii.

Klasa II gimnazjum

ABY NIE USTAĆ W DRODZE

Założenia programowe klasy II gimnazjum skupiają się na wyjaśnieniu chrześcijańskiego pojęcia wolności i uczenia się korzystania z niej. Podstawą wolności jest zjednoczenie z Bogiem, które przywrócił Jezus Chrystus przez swoje paschalne dzieło. Źródłem utrwalenia tej wolności jest życie sakramentalne, prowadzące do uczestnictwa we wspólnocie i życiu z Bogiem, powiązane z naglącym wezwaniem Jezusa Chrystusa, zawartym w *Ośmiu Błogosławieństwach* (dział 2). Konsekwencją dokonania właściwych wyborów człowieka jest autentyczna miłość, na przeszkodzie której staje grzech, zrywający więź z Bogiem i prowadzący człowieka do zniewolenia.

Program nauczania religii w tej klasie zakłada więc odkrywanie zasad moralnych, zgodnych z prawem naturalnym (dział 3) i prawami objawionymi, ułożonymi w kolejności przykazań *Dekalogu* (dział 4). Szczególne miejsce ma w tej klasie podkreślenie potrzeby stałej formacji sumienia. W realizacji tych założeń program przewiduje uwzględnienie w ramach historii Kościoła problemów, jakie zrodziły się w renesansie, reformacji i odnowie katolickiej oraz wysiłków na rzecz jedności Kościoła.

1. Człowiek na drogach Boga

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie uczniów w tematykę roku.
- Wskazanie, iż Bóg daje odpowiedź na problemy nurtujące człowieka.

Treści

- Szczęście - pierwotny zamysł Boga względem człowieka.

- Przynależność do Kościoła jako szansa na rozwój wewnętrzny, odpowiedzialność za Kościół, lojalność i miłość do Kościoła.

Wymagania
Uczeń:
- charakteryzuje relację Bóg - człowiek,
- opisuje zamysł Boga względem człowieka,
- wskazuje na szanse rozwoju, jakie stwarza człowiekowi Kościół.

Korelacja z edukacją szkolną
- Język polski: A. de Saint-Exupéry, *Mały Książę*, Seneka, *O życiu szczęśliwym* (fragmenty dialogu).
- Wiedza o społeczeństwie: Sens i cel życia, życie jako fundamentalna wartość. Odpowiedzialność za własny rozwój, kryteria dojrzałej osobowości.

2. Jezus Chrystus prowadzi do pełni życia

Cele katechetyczne
- Ukazanie znaczenia paschy Jezusa Chrystusa w życiu chrześcijanina.
- Przedstawienie sakramentów jako znaków działania Boga w życiu Kościoła i chrześcijanina.

Treści
- Pascha Chrystusa - odkupienie, zstąpienie do piekieł, wywyższenie po prawicy Ojca.
- Liturgia - uczestnictwo w życiu Boga.
- Chrzest jako pascha chrześcijanina i sakrament wolności dzieci Bożych.
- Bierzmowanie jako sakrament umocnienia.
- Sakrament pokuty i pojednania jako sakrament przebaczenia i miłosierdzia; zagrożenia postawy pokuty: grzech przeciwko Duchowi Świętemu, rytualizm.
- Paschalny charakter Eucharystii; komunia z Bogiem i braćmi.
- Sakrament namaszczenia chorych jako sakrament umocnienia; sens cierpienia, orędzie chrześcijańskie dla przezwyciężenia cierpienia i akceptacji niepełnosprawności.

- Sakrament małżeństwa jako konsekracja ludzkiej miłości.
- Sakrament święceń jako sakrament przywracania pokoju pomiędzy Bogiem a ludźmi; stopnie i cel udzielania sakramentu święceń; związek sakramentu święceń z pozostałymi sakramentami.

Wymagania

Uczeń:

- uzasadnia podstawowe implikacje dla życia chrześcijanina wynikające z Wcielenia i Odkupienia,
- charakteryzuje relację Bóg - człowiek,
- charakteryzuje rolę pokory i pychy w odniesieniu do relacji Bóg - człowiek,
- przedstawia sposoby obecności Chrystusa w liturgii,
- charakteryzuje liturgię jako dialog Boga z człowiekiem (dar i odpowiedź),
- interpretuje znaki, symbole liturgiczne oraz postawy występujące podczas liturgii,
- odczytuje na podstawie tekstów obrzędów liturgicznych związek opisywanych wydarzeń z życiem chrześcijanina,
- charakteryzuje cel poszczególnych sakramentów oraz interpretuje wybrane teksty liturgiczne odnoszące się do nich,
- wyjaśnia pojęcia grzechu przeciwko Duchowi Świętemu,
- uzasadnia, dlaczego Eucharystia jest centrum liturgii i życia chrześcijańskiego,
- wyjaśnia rozumienie Eucharystii jako uczty miłości,
- interpretuje teksty Modlitw Eucharystycznych,
- uzasadnia, że namaszczenie chorych to dar i pomoc w przeżywaniu cierpienia.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Rodzaje oraz gatunki literackie. Pojęcia: myśl przewodnia, sensy symboliczne i metaforyczne utworu, narracja, symbol, alegoria. Wybrane utwory z klasyki światowej - *Biblia.*
- Wiedza o społeczeństwie: Rola autorytetu w życiu człowieka, grupy i więzi społeczne.

3. Wędrówka ku dobru

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie podstawowych pojęć etycznych.
- Sformułowanie podstawowych zasad moralnych.
- Ukazanie wędrówki Izraelitów do Ziemi Obiecanej jako *figury* życia moralnego człowieka.

Treści

- Powinność etyczna, umocnienie w sakramencie Eucharystii i pokuty.
- Pojęcie prawa naturalnego i podkreślenie obiektywnego charakteru norm moralnych; odwaga w głoszeniu uzasadnionych poglądów.
- Pojęcie sumienia, rodzaje sumienia, przeciwdziałanie błędom sumienia.
- Hierarchia wartości i postawy człowieka wobec wartości.
- Wędrówka do wolności: klucz do zrozumienia i aktualizacji wędrówki Izraela; zbawczy charakter prawa objawionego.
- Autorytet Boga a normy moralne, ukazanie przykazań jako drogowskazów.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje związek między Eucharystią oraz sakramentem pokuty i pojednania a życiem moralnym chrześcijanina,
- uzasadnia koncepcję szczęścia zawartą w *Ośmiu Błogosławieństwach,*
- wykazuje związek między życiem *Błogosławieństwami* i życiem w łasce Bożej.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wybrane utwory z klasyki światowej - *Biblia.*
- Wiedza o społeczeństwie: Rola autorytetu w życiu człowieka oraz właściwy jego wybór, normy moralne, prawo, wolność a zniewolenie.

4. Drogowskazy na drodze ku szczęściu

Cele katechetyczne

- Ukazanie zasad życia moralnego przez analizę *Dekalogu.*
- Wprowadzenie zagadnień historycznych z XVI-XVII wieku.

- Przekazanie prawideł dokonywania samodzielnych wyborów moralnych.

Treści

- Fundamentalny charakter I Przykazania, fałszywy i właściwy obraz Boga, sens modlitwy; ocena wróżbiarstwa, astrologii i horoskopów; szacunek dla rozumu, rozumność wiary; problem sekt we współczesnym świecie.
- II Przykazanie Boże: objawienie Imienia Bożego Mojżeszowi, czystość mowy; deklaracja przynależności do Kościoła; medalik chrześcijański, szacunek dla krzyża; sztuka sakralna.
- Zagadnienia z historii Kościoła: geneza i katolicki wymiar renesansu; chrystianizacja Litwy, św. Jadwiga; ojcowie reformacji (Luter, Kalwin); sukcesja apostolska, miejsce Biblii w życiu chrześcijańskim, konieczność łaski Bożej dla zbawienia, uznanie Jezusa za Jedynego Zbawcę; reforma katolicka i dzieło Soboru Trydenckiego; reformacja i reforma katolicka w Polsce, Polska krajem tolerancji; wysiłki na rzecz jedności Kościoła: Unia Brzeska i Kościół grekokatolicki, obrządek.
- III Przykazanie Boże: potrzeba świętowania, związek pomiędzy czcią Boga a praktykami religijnymi, szabat w Starym Testamencie i paschalny charakter niedzieli, Eucharystia jako centrum niedzieli chrześcijanina.
- IV Przykazanie Boże: w aspekcie szczęścia osobistego, wartość własnych wyborów; szacunek dla rodziców i osób starszych; miłość Ojczyzny.
- V Przykazanie Boże: konieczność troski o zdrowie i życie w kontekście zrozumienia i realizacji sensu swojego życia; życie jako środek do realizowania wartości; problematyka nałogów (alkoholizm, nikotynizm, narkomania): motywacja, profilaktyka, pomoc osobom uzależnionym; zaangażowanie w obronę życia; ludzki stosunek do zwierząt.
- VI Przykazanie Boże: wartość przyjaźni w życiu człowieka jako fundamentu prawidłowych kontaktów z innymi; Dawid i Jonatan, Jezus i Łazarz; problemy związane z okresem dojrzewania.
- VII Przykazanie Boże: niebezpieczeństwa konsumpcjonizmu, problem kradzieży, bogacenia się kosztem innych, oceniania innych przez pryzmat ich zamożności, chciwość; rzetelność w wykonywaniu pracy; stała troska o ubogich i usuwanie przyczyn ubóstwa, uczynki miłosierdzia.

- VIII Przykazanie Boże: znaczenie prawdy i wierności jej w kontekście poszukiwania sensu życia, fundamentalny charakter prawdy w budowaniu właściwych kontaktów między ludźmi oraz w stawianiu pytań o Boga i dobro, związek prawdomówności z miłością i sprawiedliwością; szkodliwość wydawania pochopnych sądów, obmowy, oszczerstwa, pochlebstwa, niedochowania tajemnicy; podkreślenie obowiązku naprawienia krzywd w zakresie VIII Przykazania.
- IX i X Przykazanie Boże: problem marnowania czasu, próba określenia zainteresowań uczniów i powiązania ich z sensem życia i osobistymi planami życiowymi; ostrzeżenie przed manipulacją mediów, zasady właściwego doboru źródeł informacji.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje obowiązki wynikające z poszczególnych przykazań Bożych,
- opisuje wykroczenia przeciwko poszczególnym przykazaniom Bożym,
- uzasadnia właściwą postawę chrześcijanina wobec sekt,
- formułuje argumenty za uczestnictwem w liturgii,
- wyjaśnia rolę sztuki sakralnej w liturgii Kościoła,
- analizuje wpływ zabobonu, bałwochwalstwa, wróżbiarstwa, magii na budowanie właściwych relacji między Bogiem a człowiekiem,
- wykazuje chrześcijańską i społeczną wartość niedzieli,
- ocenia postawy moralne związane z przeżywaniem niedzieli,
- ilustruje właściwe zachowania dzieci względem rodziców,
- uzasadnia świętość życia ludzkiego,
- wyjaśnia wartość czystości w różnych okresach życia,
- analizuje wpływ nieuczciwości, krzywoprzysięstwa i wiarołomstwa na życie religijne człowieka,
- wskazuje przyczyny, przebieg i główne idee reformacji oraz reformy katolickiej,
- charakteryzuje wysiłki na rzecz jedności chrześcijan i wolności religijnej,
- ocenia inicjatywy na rzecz jedności Kościoła i tolerancji religijnej, podejmowane na ziemiach polskich,

- wyjaśnia różnice i podobieństwa katolicyzmu i pozostałych głównych wyznań chrześcijańskich (protestantyzm, anglikanizm) oraz wskazuje perspektywy i granice ekumenizmu,
- wskazuje inicjatywy ekumeniczne podejmowane w Kościele katolickim i innych Kościołach oraz wspólnotach chrześcijańskich,
- wyjaśnia i uzasadnia pojęcia interkomunii, sukcesji apostolskiej, konieczności łaski Bożej do zbawienia, miejsca Pisma Świętego w życiu chrześcijanina.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wybrane utwory z klasyki światowej - *Biblia.*
- Historia: Cywilizacje starożytne - Izrael. Rozłam w Kościele zachodnim. Polska i Litwa w czasach Jagiellonów, reformacja i reforma katolicka w Polsce.
- Wiedza o społeczeństwie: Niezbywalny charakter praw człowieka, ich katalog i systemy ochrony.

5. Droga z Jezusem Chrystusem

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w przeżywanie roku liturgicznego.
- Ukazanie historii i sensu poszczególnych świąt kościelnych i okresów liturgicznych.

Treści

- Krzyż Jezusa Chrystusa: znaczenie święta Podwyższenia Krzyża (14 IX), potrzeba wierności krzyżowi, krytyka noszenia amuletów.
- Radosne oczekiwanie: znaczenie Adwentu, proroctwa mesjańskie, roraty.
- *Bóg się rodzi*: ukazanie sensu świąt Bożego Narodzenia, zachęta do religijnego przeżycia wigilii (propozycja scenariusza).
- Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan: konieczność modlitwy o jedność chrześcijaństwa, grzech podziału i potrzeba przeciwdziałania mu.
- Wielki Post jako czas przypominania sobie godności sakramentu chrztu.
- Przygotowanie do rekolekcji szkolnych.

- Ofiara dla naszego zbawienia: sens Triduum Paschalnego, zachęta do uczestnictwa w liturgii.
- Królowa Polski: kult maryjny, zachęta do uczestniczenia w nabożeństwach majowych.
- *Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi*: związek Zesłania Ducha Świętego z potrzebą odnowy świata i przezwyciężania zła w świecie.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu Maryi oraz świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych,
- uzasadnia religijny wymiar świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy oraz okresu Wielkiego Postu.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wybrane utwory z klasyki światowej *(Biblia*, Ch. Dickens, *Opowieść wigilijna*); Adwent, Boże Narodzenie, Wielki Post, Wielkanoc, Maryja i święci w literaturze.
- Historia: Powstanie chrześcijaństwa i pierwsze wieki jego rozwoju.
- Sztuka: Motywy związane z rokiem liturgicznym obecne w malarstwie i muzyce.

Wskazania do realizacji programu

W klasie **II** gimnazjum realizacja funkcji ewangelizacyjnej ma prowadzić do obudzenia i pogłębienia wiary osobowej. Winno się zatem zwracać uwagę na konsekwencje moralne wynikające z osobowego podjęcia decyzji życia zgodnego z zasadami Bożymi. Wykazać należy, że poszczególne czyny stanowią osobistą odpowiedź ucznia na pełne miłości zaproszenie Boga, prowadzące do kształtowania cywilizacji miłości we współczesnym świecie.

W klasie II gimnazjum częstą metodą powinna być metoda dialogu w oparciu o odnalezienie argumentacji o charakterze religijnym odczytanym z przesłania tekstu źródłowego. Skuteczne wykorzystanie metod wymaga wprowadzenia uczniów w materiał źródłowy, który nadal stanowią: Pismo Święte, dokumenty nauczającego Kościoła, teksty liturgiczne, dokumenty historyczne, świadectwa życia Kościoła, świadectwo chrześcijan.

W kształtowaniu właściwych postaw moralnych winny służyć szczególnie postaci świętych i świadków wiary. Metody problemowe, panele i kręgi dyskusyjne mogą rozbudzać zainteresowanie zagadnieniami etycznymi. Należy też rozbudzać w młodzieży refleksję nad własnym sumieniem.

Katecheta winien przede wszystkim pełnić rolę inspiratora refleksji, ukierunkowującego poszukiwania i odkrywanie prawdy, a równocześnie sam być autentycznym świadkiem wiary.

Zagadnienia z historii Kościoła od średniowiecza do Soboru Trydenckiego stanowią fundament zrozumienia wydarzeń, jakie nastąpiły w Europie nowożytnej i często rzutują na dzisiejsze czasy, osłabiając zwłaszcza jedność Kościoła.

Klasa III gimnazjum

ŻYĆ W MIŁOŚCI BOGA

W ostatnim roku nauki gimnazjalnej program przewiduje ukazanie uczniom, iż zasadą życia chrześcijańskiego jest miłość, która winna objąć świat i każdego człowieka. Rodzące się wielokrotnie problemy natury moralnej wymagają właściwego przeżywania miłości, umiejętności odpowiedzialnego korzystania z mass mediów, z takiej odnowy modlitwy, by stawała się wewnętrznym zjednoczeniem z Bogiem.

Z uwagi na fakt, iż rodzina jako wspólnota życia i miłości bywa współcześnie dyskredytowana, program przewiduje, że nauczanie religii w klasie III gimnazjum kładzie akcent na poszanowanie godności i poczucia odpowiedzialności za własną godność dziecka Bożego (dział 1). W zakresie dalszego przygotowania się do podjęcia powołania życiowego program przewiduje ukazanie różnych dróg realizacji powołania, przyjmując układ wynikający z wezwań Modlitwy Pańskiej (dział 2). W bloku tematyki dotyczącej historii Kościoła uwzględnione są zagadnienia odnoszące się do XVIII i XIX wieku.

1. Świat, który powierzył mi Bóg

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie uczniów w tematykę roku.
- Wskazanie, iż Bóg daje odpowiedź na problemy nurtujące człowieka.

Treści

- Podstawowe trudności, zagrożenia, ale także osiągnięcia współczesnego świata; skutki postępu technicznego: wygoda, ułatwienie życia, walka z chorobami, ale jednocześnie zanieczyszczenie środowiska; ukazanie konieczności stosowania moralnej oceny wobec postępu technicznego.

- Współczesna młodzież i jej poglądy: uzasadnienie konieczności działań konstruktywnych, by osiągnąć cele, problem podkultur młodzieżowych; cele życiowe oraz działanie we wspólnocie z innymi, wskazanie na cele poszczególnych wspólnot: rodziny, narodu, ludzkości i Kościoła.

Wymagania

Uczeń:

- opisuje pozytywne i negatywne skutki postępu technicznego,
- charakteryzuje rolę młodzieży we współczesnym świecie i Kościele.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wybrane utwory z klasyki światowej - *Biblia*, Cz. Miłosz, *Piosenka o końcu świata*, *Który skrzywdziłeś*, *Wiara*, *Nadzieja*, J. Twardowski, *Abecadlo dziewięćdziesięciolatka* (fragmenty).

2. Żyję, aby kochać

Cele katechetyczne

- Ukazanie, czym jest prawdziwa miłość.
- Przygotowanie do właściwego przeżywania miłości.
- Przygotowanie dalsze do sakramentu małżeństwa.
- Ukazanie odpowiedzi Kościoła na istotne problemy związane z przekazywaniem życia.

Treści

- Próby człowieka i odpowiedź Boga: różne sposoby definiowania miłości, niebezpieczeństwa związane z niewłaściwym pojmowaniem miłości, odniesienie tematyki miłości do szczęścia, które chce osiągnąć w życiu człowiek. Przykazanie miłości Boga i człowieka; problem wyobraźni w przygotowaniu do miłości: właściwe korzystanie z mediów, obrona przed manipulacją w zakresie kształtowania własnego obrazu miłości, szkodliwość pornografii.
- Sposób przeżywania miłości przez dziewczęta i chłopców, wzór osobowy w miłości. Uczucia a moralność: związek między uczuciami a moralnością, konieczność podejmowania odpowiedzialności za życie uczuciowe.

- Godność ludzkiego ciała: znaczenie wstydliwości i czystości; trudności okresu dorastania; sens czystości przedmałżeńskiej, odniesienie tej problematyki do szczęścia człowieka i Prawa Bożego; potrzeba asertywności w kontaktach między chłopakiem a dziewczyną, sposoby przeciwstawiania się presji i molestowaniu seksualnemu.
- Dziecko - bezcenny dar Boga: wypełnienie miłości ludzkiej w przekazaniu życia, narodziny dziecka jako szczęście dla małżonków.
- Podstawa małżeństwa: miłość, wierność i uczciwość - analiza treści przysięgi małżeńskiej.
- Rodzina wspólnotą życia i miłości: ukazanie wartości rodziny i związku życia rodzinnego z osiągnięciem szczęścia; wartość domu w życiu człowieka, konflikty w rodzinie i sposoby ich przezwyciężania.
- Problemy moralne związane z życiem małżeńskim i rodzinnym: sieroctwo i adopcja, niegodziwość zapłodnienia *in vitro*; duchowa adopcja, problem zabijania nienarodzonych; ruch hospicyjny, moralna ocena eutanazji; postawa szacunku w małżeństwie, naturalne metody regulacji poczęć, szkodliwość, zawodność i moralna niedopuszczalność antykoncepcji.

Wymagania

Uczeń:

- interpretuje rozumienie pojęcia prawdziwej miłości w różnych aspektach życia ludzkiego,
- opisuje związek między uczuciami a moralnością,
- wskazuje na konieczność podejmowania odpowiedzialności za życie uczuciowe,
- dokonuje analizy przysięgi małżeńskiej,
- prezentuje problemy moralne związane z zapłodnieniem *in vitro*, sieroctwem i adopcją oraz katolickie nauczanie na ten temat,
- dokonuje moralnej oceny aborcji i eutanazji, referując stanowisko Kościoła,
- wskazuje na zawodność i moralną niedopuszczalność antykoncepcji.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: L. Staff, *Więc można kochać*, J. Tuwim, *Przy okrągłym stole*, J. Kofta, *Co to jest miłość*.

3. Na drodze ucznia Jezusa Chrystusa

Cele katechetyczne

- Ukazanie bogactwa Modlitwy Pańskiej jako drogi życia chrześcijanina.
- Przygotowanie do samodzielnego podejmowania i rozwiązywania problemów religijnych (w związku z przygotowaniem do przyjęcia sakramentu bierzmowania).
- Prezentacja wybranych zagadnień z historii Kościoła w XVIII i XIX wieku.

Treści

- *Ojcze nasz, któryś jest w Niebie*: pochodzenie i natura religii; panteizm, buddyzm, buddyzm a chrześcijaństwo; monoteizm, judaizm i islam, problematyka dialogu międzyreligijnego; wiara jako odpowiedź na objawienie Boga, cechy wiary; znaczenie modlitwy w życiu chrześcijanina, grupy modlitewne młodzieży, trudności w modlitwie; lektura Biblii jako modlitwa.
- *Święć się Imię Twoje*: potrzeba i formy apostolstwa świeckich.
- *Przyjdź Królestwo Twoje*: potrzeba chrześcijańskiej obecności w świecie, przypomnienie pojęć: sprawiedliwość, pokój, miłość społeczna, prawda; podstawy intelektualne oświecenia, masoneria, deizm, racjonalizm, autonomia wiary i rozumu, pozorny konflikt nauka-wiara; rewolucja francuska, jej przebieg, powstanie w Wandei, Kościół porewolucyjny; potrzeba rozumienia woli Boga względem nas jako wyrazu miłości Stwórcy, niebezpieczeństwo astrologii i horoskopów, I Sobór Watykański o objawieniu i autorytecie papieskim; podstawowe zasady i dokumenty katolickiej nauki społecznej.
- *Bądź wola Twoja jako w Niebie tak i na ziemi*: problematyka powołania, zwłaszcza do kapłaństwa i zakonu; biblijne przykłady powołań: Samuel, Izajasz, Jeremiasz, św. Andrzej, św. Piotr, św. Mateusz, św. Paweł; Kościół w Polsce wobec wyzwania niewoli narodowej: czasy saskie (upadek moralny, brak odpowiedzialności za dobro wspólne) i czas Konstytucji 3 Maja (reforma, podniesienie się z upadku); integracyjna rola Kościoła w życiu narodu polskiego pod zaborami.
- *Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj*: wprowadzenie w problematykę etyki zawodowej, moralny charakter wyboru zawodu jako powołania i służby dla drugich.

- *Odpuść nam nasze winy jako i my odpuszczamy naszym winowajcom:* analiza Księgi Jonasza, krytyka fatalizmu; niewłaściwe rozumienie tolerancji, prymat dobra i prawdy, rzeczywista tolerancja jako wyraz szacunku wobec człowieka; grzech antysemityzmu i uprzedzeń rasowych; analiza przeszkód na drodze do pojednania z drugim człowiekiem, między narodami i między religiami.
- *Nie wódź nas na pokuszenie*: ukazanie znaczenia wolności w życiu człowieka; potrzeba kształtowania i wyboru własnego wzoru osobowego, wpływ mediów i muzyki na psychikę człowieka, przesłanie tekstów piosenek.
- *Ale nas zbaw ode złego*: konieczność zbawienia, ukazanie Jezusa jako odpowiedzi na problemy człowieka, Kościół i Duch Święty, eschatologiczny charakter zbawienia, rzeczy ostateczne.
- *Amen*: sakrament bierzmowania jako potwierdzenie przed Bogiem odpowiedzialności za swoje życie.

Wymagania

Uczeń:

- odczytuje przesłanie wypływające z wezwań Modlitwy Pańskiej,
- uzasadnia wartość Modlitwy Pańskiej jako programu drogi życia chrześcijanina,
- ukazuje trudności w wierze oraz sposoby ich przezwyciężania,
- przedstawia argumenty, które pomagają człowiekowi wytrwać w wierze i przezwyciężać trudności z nią związane,
- przedstawia związek wiary chrześcijańskiej z wyjaśnieniem sensu życia człowieka,
- określa sposób obecności i działania Ducha Świętego w Kościele,
- uzasadnia znaczenie modlitwy jako centrum życia chrześcijanina,
- interpretuje teksty dotyczące modlitwy Jezusa,
- określa poszczególne rodzaje i formy modlitwy oraz postawy modlitewne,
- uzasadnia wartość modlitewnej i samodzielnej lektury Biblii,
- charakteryzuje podstawy intelektualne oświecenia, zwłaszcza deizm i racjonalizm, zauważając ich antychrześcijańskie nastawienie,
- opisuje przebieg prześladowań Kościoła w okresie rewolucji francuskiej,

- określa wyzwania społeczne w Europie XIX wieku i udzieloną na nie odpowiedź Kościoła,
- przedstawia w sposób syntetyczny rozwój nauczania Kościoła w trakcie soborów: trydenckiego i I watykańskiego,
- opisuje związek Kościoła z życiem narodu polskiego,
- wyjaśnia różnice i podobieństwa katolicyzmu i pozostałych głównych wyznań chrześcijańskich (starokatolicyzm) oraz wskazuje perspektywy i granice ekumenizmu,
- wskazuje inicjatywy ekumeniczne podejmowane w Kościele katolickim i innych Kościołach oraz wspólnotach chrześcijańskich,
- charakteryzuje najważniejsze obrazy biblijne Kościoła,
- opisuje Kościół poprzez jego przymioty, wykorzystując wiedzę historyczną i opierając się na wybranych tekstach biblijnych,
- ocenia na podstawie wiadomości z biblijnej nauki o Kościele życie współczesnych chrześcijan,
- opisuje ustrój hierarchiczny Kościoła,
- wyjaśnia pojęcia: Stolica Apostolska, papież, kuria rzymska, nuncjusz, konferencja episkopatu, metropolia, metropolita, diecezja, biskup, parafia, proboszcz,
- posługując się cytatami biblijnymi, wyjaśnia cel misji katolickich,
- ukazuje rozwój misji katolickich,
- charakteryzuje formy zaangażowania w apostolstwo świeckich,
- wyjaśnia zaangażowanie chrześcijan w tworzenie kultury,
- wyjaśnia pozomość konfliktu nauki i wiary,
- porównuje religie świata, określając specyfikę chrześcijaństwa,
- wyjaśnia pojęcia: fanatyzm religijny, obojętność religijna, nietolerancja religijna,
- wyjaśnia, jak można naśladować postacie biblijne w wyznawaniu wiary,
- charakteryzuje obrzędy bierzmowania,
- opisuje skutki i konsekwencje egzystencjalne bierzmowania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: T. Różewicz, *Prawa i obowiązki*, J. Gaarder, *Człowiek skazany jest na to, by być wolnym* (fragment książki *Świat Zofii).*
- Historia: Zagadnienia społeczne i wydarzenia z historii Kościoła w XVIII i XIX wieku.

4. Rok z Jezusem Chrystusem w Kościele

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w przeżywanie roku liturgicznego.
- Ukazanie historii i sensu poszczególnych świąt kościelnych i okresów liturgicznych.

Treści

- Katolicka nauka o aniołach w nawiązaniu do święta Archaniołów (29 IX) i wspomnienia Aniołów Stróży (2 X).
- Różaniec jako modlitwa streszczająca dzieło zbawienia.
- Treść teologiczna uroczystości Wszystkich Świętych i Dnia Zadusznego, przypomnienie pojęcia odpustu i rzeczywistości ostatecznych człowieka.
- Znaczenie Adwentu i rekolekcji parafialnych.
- Boże Narodzenie: scenariusz wigilii w domu; kolędy.
- Moje rekolekcje: przygotowanie się do przeżycia rekolekcji szkolnych.
- *Zmartwychwstał trzeciego dnia, jak oznajmia Pismo*: wyjaśnienie liturgii i sensu obrzędów Triduum Paschalnego.
- *Zasiadł po prawicy Ojca*: wyjaśnienie sensu Wniebowstąpienia.
- Źródło miłości: kult Serca Jezusa.
- Duch Prawdy: znaczenie darów Ducha Świętego w życiu chrześcijanina.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu Serca Pana Jezusa, Maryi oraz świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych,
- uzasadnia religijny wymiar świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy oraz okresu Wielkiego Postu.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski - być człowiekiem w czasach pogardy - I. Fink, *Odpływający ogród* (wybrane opowiadania).

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

W ostatniej klasie gimnazjum należy dołożyć starań, by uformować postawę dialogu modlitewnego z Bogiem. Konieczne jest zwracanie uwagi, iż życie sakramentalne i modlitewne stanowią źródło życia prawdziwie chrześcijańskiego. Uczeń winien odkryć nie tylko swoje miejsce w Kościele, ale poczuwać się do odpowiedzialności za spełnienie misji, którą Jezus Chrystus zlecił całemu Kościołowi.

W klasie III gimnazjum przeważać powinna metoda samodzielnego projektowania i rozwiązywania problemów egzystencjalnych, przy skutecznym wykorzystaniu tekstów dokumentów Kościoła, tekstów liturgicznych, dokumentów historycznych, świadectw życia Kościoła i współczesnych chrześcijan.

Katecheta winien przede wszystkim pełnić rolę inspiratora zaangażowania się młodych w różne kręgi i grupy religijne, pobudzać do świadectwa wiary i swoim życiem również świadczyć o wierze.

Zagadnienia z historii Kościoła w XVIII i XIX wieku należy ukazać w perspektywie zachodzących dzisiaj sytuacji dechrystianizacyjnych, z którymi młodzież często się spotyka i nie potrafi zrozumieć ich przyczyn. Wielcy chrześcijanie świadczą o tym, że wiara nie kłóci się z wiedzą, a troska Kościoła w sprawach społecznych zawsze była i jest zasadą życia.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Rodzina

1. Kontakty nauczyciela religii z rodzicami młodzieży gimnazjalnej mają nieco inny charakter niż to miało miejsce w młodszych klasach. Wynika to nie tylko stąd, że młodzież w wieku gimnazjalnym potrzebuje specyficznego podejścia pedagogicznego, ale również z faktu, że gimnazja

gromadzą uczniów należących do kilku parafii. Dlatego też nauczyciel religii kontaktuje się z rodzicami uczniów głównie poprzez szkołę,

2. Na początku roku katecheta ma podać swoje wymagania, zakres podejmowanych tematów. Trzeba bowiem pamiętać, że rodzice do takiej informacji mają prawo, tym bardziej że w gimnazjum jeszcze oni decydują o uczęszczaniu swoich dzieci na lekcje religii. Nie należy jednak zaniedbywać spotkań z rodzicami na terenie parafii, włączając ich oraz rodziców chrzestnych w proces przygotowania do sakramentu bierzmowania.

Tematyka spotkań z rodzicami poszczególnych klas

Klasa I - Wielkość człowieka stworzonego przez Boga

- Wiara w Boga - szansą czy zagrożeniem?
- Rodzina miejscem wzrastania w wierze.
- Rodzina miejscem kontynuacji dzieła stworzenia.
- Miejsce Boga w życiu człowieka.
- Rodzina - wspólnotą wspierającą w rozwoju religijnym i społecznym.
- Młody człowiek w świecie - młodość czasem kryzysu wiary.
- Łączenie w życiu wiary i nauki.
- Rodzina wspólnotą ludzi ufających i powierzających się Bogu.

Klasa II - Życie w społeczności

- Zobowiązania przyjęte na chrzcie świętym dziecka.
- Zadania ochrzczonego w społeczności ludzkiej.
- Rodzina jako miejsce inicjacji do służby i miłości na wzór Jezusa.
- Sens troski o sprawy społeczne.
- Rodzina a społeczność Kościoła.
- Odpowiedzialność za siebie w Kościele.
- Kościół domowy.
- Rodzina a wspólnota parafialna.

Klasa III - Na drodze do dojrzałości

- Dojrzałość i jej przejawy.
- Bierzmowanie sakramentem wtajemniczenia chrześcijańskiego.
- Bierzmowanie sakramentem wiary.
- Wiara źródłem dojrzewania człowieka.

- Życie sakramentalne i życie modlitwy w rodzinie.
- Aby godnie i odpowiedzialnie przyjąć sakrament bierzmowania.
- Mistagogia sakramentu bierzmowania.
- Rodzina wspólnotą wspierającą w dawaniu świadectwa.

Parafia

1. W okresie gimnazjalnym młodzież ma przygotowywać się do przyjęcia sakramentu bierzmowania. Przygotowanie to, wykorzystując osiągnięcia uczniów związane z nauczaniem religii w szkole, ma realizować przede wszystkim funkcję wtajemniczenia poprzez wypełnianie celów katechetycznych, wynikających z realizacji zbawczego orędzia. Rzeczą pożądaną byłoby rozpocząć to przygotowanie od rekolekcji ewangelizacyjnych. Program działań katechetycznych w parafii uwzględnia:

- środowisko formacji, jakim jest własna parafia (a nie parafia, na terenie której znajduje się szkoła);
- miejsce formacji, którym jest budynek kościelny lub parafialny;
- czas formacji, która trwa przez trzy lata nauki w gimnazjum, a spotkania odbywają się przynajmniej raz w miesiącu;
- osoby odpowiedzialne za formację: księża, katecheci, animatorzy wywodzący się z kościelnych ruchów młodzieżowych;
- formy: spotkania ogólne wszystkich kandydatów, celebracje w kościele parafialnym, praca w grupach;
- fakt, że treści działań katechetycznych w parafii wynikają z celów katechetycznych i skorelowane są z treściami nauki religii w szkole.

2. Nauczyciel religii winien (w miarę swoich możliwości) włączyć się w duszpasterstwo katechetyczne w parafii, na terenie której znajduje się szkoła (PDK 90).

3. Istotne jest też duszpasterskie wykorzystanie rekolekcji adwentowych (parafialnych) i wielkopostnych (szkolnych lub parafialnych, zależnie od tradycji diecezji).

Tematyka spotkań młodzieży w ramach duszpasterstwa w parafii

Klasa I - Wielkość człowieka stworzonego przez Boga

- Być stworzonym przez Boga - szansa czy ograniczenie.
- Miejsce Boga w życiu człowieka.
- Wiara w Boga - szansą czy zagrożeniem.
- Udział w nowym stworzeniu.
- Nowy człowiek.
- Nowy świat.
- Łączenie w życiu wiary i nauki.
- Zaufać i powierzyć się Bogu, to...

Klasa II - Życie w społeczności

- Zostałem ochrzczony - powierzony społeczności ludzkiej.
- Jako ochrzczony żyję w społeczności ludzkiej.
- Udział w życiu społecznym: służba i miłość na wzór Jezusa.
- Sens troski o sprawy społeczne.
- Społeczność Kościoła i moje w niej miejsce.
- Odpowiedzialność za siebie w Kościele.
- Odpowiedzialność za społeczność Kościoła.
- Kościół domowy; Kościół parafialny.

Klasa III - Na drodze do dojrzałości

- Dojrzałość i jej przejawy.
- Dlaczego bierzmowanie?
- Wiara źródłem dojrzewania człowieka.
- Przejawy życia wiarą: życie sakramentalne i życie modlitwy.
- Bierzmowanie sakramentem wiary.
- Aby godnie i odpowiedzialnie przyjąć sakrament bierzmowania.
- Co dalej, po przyjęciu sakramentu bierzmowania?
- Pozostawać świadkiem.

ŚWIADEK CHRYSTUSA

Katecheza świadectwa wiary

Program nauczania religii dla liceum
Numer programu AZ-4-01/10

Program nauczania religii w liceum przewiduje, że katecheza świadectwa wiary na poziomie liceum obejmuje świadectwo składane w Kościele, w świecie i w rodzinie. Katecheza i nauczanie religii na IV etapie edukacji ma pomóc młodemu chrześcijaninowi w wyznawaniu wiary w Kościele, w świadczeniu o nadziei chrześcijańskiej wobec świata, ma wreszcie przygotować go do odnalezienia drogi powołania i założenia rodziny - wspólnoty życia i miłości. W ten sposób program ogarnia świadectwo ucznia Jezusa Chrystusa do trzech obszarów życia chrześcijanina, dokonując podziału treści nauczania w poszczególnych klasach następująco:

- Klasa I liceum - *Świadek Chrystusa w Kościele;*
- Klasa II liceum - *Świadek Chrystusa w świecie;*
- Klasa III liceum - *Świadek Chrystusa w rodzinie.*

Cele katechetyczne - wymagania ogólne

I. Analiza i interpretacja tekstów o charakterze religijnym. Uczeń potrafi rozpoznać teksty biblijne i religijne; rozwija zainteresowania różnymi dziedzinami religii; odkrywa wartość egzystencjalną analizowanych tekstów, wykorzystuje poznane teksty biblijne i religijne w pogłębionej dyskusji na temat Kościoła i religii.

II. Socjalizacja kościelna. Uczeń odkrywa swoje miejsce i zadania w Kościele; potrafi scharakteryzować wyzwania stojące przed katolikiem po przyjęciu sakramentu bierzmowania.

III. Odkrywanie powołania chrześcijańskiego. Uczeń interpretuje egzystencjalnie wiedzę religijną, którą zdobył, posługując się cytatami biblijnymi; korzysta z różnorodnych źródeł informacji i dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem rodziny i społeczności, w których żyje.

IV. Tworzenie wypowiedzi, obserwacje i doświadczenia. Uczeń pogłębia umiejętność wypowiadania się w mowie i w piśmie na tematy poruszane na zajęciach, związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym i własnymi zainteresowaniami; korzysta z różnych źródeł informacji (własnych obserwacji, doświadczeń, tekstów, map, tabel, fotografii, filmów).

Klasa I liceum

ŚWIADEK CHRYSTUSA W KOŚCIELE

Uczniowie w klasie I liceum, rozpoczynając naukę w nowej szkole, znajdują się w nowej dla siebie sytuacji związanej ze zmianą środowiska: nowa szkoła, nowe otoczenie to sytuacja z jednej strony ciekawa, choć wymagająca przemyślenia na nowo własnej tożsamości; z drugiej strony, niedawno przeżyte bierzmowanie (lub bezpośrednia jego bliskość) nakłada specjalne zadania do spełnienia w Kościele. Dlatego też tematyka lekcji religii dla klasy I licealnej wiąże się ze świadectwem dawanym Jezusowi Chrystusowi w Kościele. By móc świadczyć o Jezusie Chrystusie w świecie i rodzinie, trzeba najpierw odnaleźć swoje miejsce, miejsce świadka Chrystusa w Kościele.

Program nauczania religii w klasie I zaczyna się od postawienia ważnego egzystencjalnie pytania: Kim jestem? (dział 1). Na to pytanie uczniowie winni sobie odpowiedzieć, szukając punktów odniesienia w świecie bliższym i dalszym, we wspólnocie ojczystej oraz kościelnej.

Następnie program odnosi się do zagadnienia wyznania wiary w Boga Trójjedynego (dział 2), co nie jest w tym wieku łatwe, i zagadnienia Kościoła - jako Ludu Bożego i działającego w nim Jezusa Chrystusa (dział 3). Następnie młody człowiek szuka zasad działania moralnego (dział 4) i sposobu rozmowy z Bogiem - modlitwy (dział 5).

Tematyka ta winna dotykać egzystencjalnych problemów, z którymi młody chrześcijanin nie zawsze potrafi sobie poradzić. Świadectwo wobec świata i rodziny ma być skutkiem spotkania Chrystusa, przylgnięcia do Niego, a nawet głębokiej z Nim zażyłości. Nie można zatem oddzielić świadectwa od głębokiego i wewnętrznego zaangażowania się w sprawy Kościoła, od przeżywania w Kościele wiary, nadziei i miłości. Układ programu klasie I ma się przyczynić silnie do odnalezienia przez młodych swojego miejsca w Kościele, do identyfikacji z nim, a unikania aktywizmu, czyli podejmowania działań dla samego działania.

Ostatni dział zawiera tematy wprowadzające w liturgię roku kościelnego, w tajemnicę żywego Kościoła, a także w zwyczaje Kościoła lokalnego.

1. Kim jestem?

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie uczniów w tematykę roku.
- Ukazanie problemu zakorzenienia uczniów w społecznościach i wspólnotach.
- Uświadomienie roli grupy w rozwoju lub zagrożeniach wiary.

Treści

- Mój świat (dom, przyjaciele, grupa rówieśnicza, nowa klasa i szkoła, Ojczyzna).
- Mój Kościół (moja parafia, przypomnienie bierzmowania; ukazanie nowych grup rówieśniczych jako szansy lub zagrożenia dla wiary - *skarbu przechowywanego w naczyniach glinianych).*

Wymagania

Uczeń:

- potrafi odnaleźć swoje miejsce i zadania w Kościele,
- umie scharakteryzować wyzwania stojące przed katolikiem po przyjęciu sakramentu bierzmowania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: miłość, dom, rodzina. Wartości: wolność, sacrum; Ojczyzna, mała ojczyzna; naród a społeczeństwo. Lektura: *Biblia*, Jan Paweł II, *Pamięć i tożsamość* (fragmenty).
- Historia: Polska świadomość narodowa i jej uwarunkowania. Znaczenie regionu dla historii państwa. Jednostka i rodzina na tle historii Polski.
- Wiedza o społeczeństwie: Jednostka, grupa, społeczeństwo. Patriotyzm.
- Biologia: Miejsce człowieka wśród innych stworzeń.
- Geografia: Współczesny świat, bieda, globalizacja.

2. Taka jest nasza wiara

Cele katechetyczne

- Odniesienie wyznania wiary do tajemnicy Kościoła.
- Wdrożenie do samodzielnego czytania Biblii.
- Uzmysłowienie, że wiara odkrywa sens życia i działania.

Treści

- Wierzę w Boga - istota wiary, rozum a wiara, prymat prawdy, Bóg Miłosierny; Opatrzność Boża.
- Wierzę w Jezusa Chrystusa - Jedyny Zbawiciel, żyjący w Kościele.
- Wierzę w Ducha Świętego - Kościół Słowa: Biblia, Tradycja; czytanie Pisma Świętego indywidualne i we wspólnocie; objawienia prywatne a objawienie Boże; objawienia maryjne.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje cel, przedmiot i formy objawienia Bożego,
- rozróżnia objawienie publiczne i prywatne,
- określa, na podstawie wybranych tekstów biblijnych, przymioty Boga,
- uzasadnia wiarę w istnienie Boga,
- wyjaśnia, w czym przejawia się miłość Boga do człowieka (miłosierdzie Boże),
- określa, dlaczego człowiek powinien wierzyć w Opatrzność Bożą,
- charakteryzuje relację między wiarą a naukami przyrodniczymi,
- ukazuje rolę Jezusa Chrystusa w historii ludzkości i człowieka wierzącego.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: objawienie, miłość, Opatrzność Boża, miłosierdzie, wiara a nauka. Lektura: *Biblia.* Tradycje literackie: konteksty biblijne. Gatunki i rodzaje literackie w Biblii. Chrystus w literaturze i kulturze. Św. Augustyn, *Wyznania* (fragmenty).
- Filozofia: Wiara szukająca zrozumienia. Teologia a filozofia chrześcijańska. Zagadnienie Boga w filozofii.

3. Oto Ja jestem z wami

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy o sakramentach jako znakach miłości Boga i umocnieniu na drodze prawego życia.

Treści

- Wierzę w Kościół - sakrament, Ciało Chrystusa, pielgrzymujący Lud Boży; Matka Kościoła.
- Kościół sakramentów: świadomość chrztu; przebaczenie i pojednanie, społeczny i eklezjalny kontekst grzechu, rachunek sumienia Kościoła; Eucharystia jako angażujące i zobowiązujące spotkanie z działającym Jezusem Chrystusem; konsekracja ludzkiej miłości; umocnienie w chorobie.
- Historia Kościoła: wydarzenia z życia Kościoła, ukazujące go jako wspólnotę realizującą zasadę miłości (głoszenie Ewangelii, troska 0 cierpiących, niepełnosprawnych, *Caritas*); główne dokumenty i zasadnicze uchwały II Soboru Watykańskiego; pontyfikaty Piusa XI, Piusa XII, bł. Jana XXIII, Pawła VI, Jana Pawła II, Benedykta XVI; najważniejsze fakty i postacie z historii Kościoła polskiego w okresie międzywojennym oraz w czasie II wojny światowej; najważniejsze fakty i postacie z historii Kościoła polskiego w latach 1945-1989 (postać kard. Stefana Wyszyńskiego, obchody *Millennium*, Jan Paweł II 1 papieskie pielgrzymki do Ojczyzny).
- Ruchy religijne i ich znaczenie w Kościele. Zaangażowanie świeckich w dzieło apostolstwa.
- Współczesne misje *ad gentes*. Polscy misjonarze w różnych krajach świata.
- Kościół lokalny.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia związek Jezusa Chrystusa z założonym przez Niego Kościołem,
- charakteryzuje Eucharystię jako ofiarną ucztę miłości,
- interpretuje na podstawie tekstów liturgicznych czynności wykonywane podczas liturgii sakramentów,

- interpretuje teksty liturgiczne odnoszące się do poszczególnych sakramentów,
- odczytuje zadania Kościoła zawarte w mandacie Chrystusowym,
- ukazuje męczeństwo chrześcijan w XX wieku i postawę Kościoła wobec totalitaryzmu, zwłaszcza hitleryzmu i komunizmu,
- charakteryzuje pontyfikaty Piusa XII, bł. Jana XXIII i Pawła VI,
- prezentuje zasadnicze tezy nauczania II Soboru Watykańskiego,
- prezentuje wydarzenia, które Jan Paweł II określił mianem grzechów Kościoła oraz potrafi uzasadnić powód ekspiacji podjętej przez tego papieża,
- wskazuje najważniejsze wydarzenia pontyfikatu Jana Pawła II i tezy nauczania tego papieża,
- przybliża pontyfikat Benedykta XVI,
- ukazuje na podstawie nauczania Jana Pawła II w czasie pielgrzymek do Ojczyzny rolę wybranych świętych w dziejach Kościoła i Polski,
- odczytuje z nauczania papieskiego skierowanego do młodzieży sposoby włączenia się w ożywienie Kościoła współczesnego,
- wskazuje w tekście *Ślubów Jasnogórskich* program odnowy Kościoła i narodu,
- wskazuje kręgi przynależności do Kościoła,
- rozróżnia działania wynikające z realizacji misji kapłańskiej, prorockiej i królewskiej Kościoła,
- wskazuje możliwości zaangażowania świeckich w życie Kościoła,
- ukazuje rolę i działalność ruchów religijnych w Kościele,
- opisuje specyfikę Kościoła partykularnego (katedra, patronowie, sanktuaria, biskup, seminarium duchowne, działające zgromadzenia zakonne),
- charakteryzuje wspólnotę parafialną,
- wskazuje kierunki ożywienia życia chrześcijańskiego we wspólnocie parafialnej,
- uzasadnia konieczność troski chrześcijanina o misje *adgentes*,
- prezentuje współczesne nauczanie Kościoła o misjach,
- określa obszary geograficzne pracy misyjnej polskich misjonarzy,
- uzasadnia zaangażowanie chrześcijanina w dzieło apostolstwa.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: śmierć, droga, wędrówka, pielgrzymka. Wartości: prawda, dobro. Zło i dobro, przebaczenie i nienawiść.
- Wiedza o kulturze: Kościół lokalny a kultura regionalna. Zabytki kultury innych wyznań chrześcijańskich w regionie. Choroba, starość, niepełnosprawność i śmierć w kulturze.
- Historia: Kościół i chrześcijaństwo w dziejach Europy. Różnorodność wyznań chrześcijańskich. Ewangelizacja w ujęciu historycznym. Katolicyzm w innych krajach. Wartość pojednania i przebaczenia win w budowaniu ładu pokojowego.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawa wierzących w systemie prawnym państwa.
- Geografia: Kościół katolicki i wyznania chrześcijańskie na różnych kontynentach.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Człowiek chory, niepełnosprawny i stary w rodzinie.
- Filozofia: Rozmaite szkoły filozoficzne wobec problemów choroby, niepełnosprawności i śmierci, wobec dobra i zła oraz wobec przebaczenia.

4. Co mam czynić?

Cele katechetyczne

- Formowanie prawego sumienia we wspólnocie Kościoła.

Treści

- Nowe Przymierze - miłość w życiu Kościoła, hierarchia miłości w postępowaniu świadków Chrystusa. Miłość - więzią rodziny.
- Kościół *Błogosławieństw* - wartości w życiu Kościoła: prawda, dobro moralne, godność człowieka, wolność.
- Uczestnictwo w życiu Kościoła lokalnego.
- Kościół - miejsce odczytania i wypełniania powołania do świadczenia o Jezusie Chrystusie.

Wymagania

Uczeń:

- uzasadnia wartość prawdy w życiu osoby i społeczności, w której dokonuje się jej rozwój,
- ocenia konkretne przypadki zachowań moralnych,
- opisuje istotę przebaczenia chrześcijańskiego i rolę sakramentu pojednania dla wspólnoty,
- uzasadnia moralny wymiar dbałości o kulturę języka.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości: prawda, dobro; wiara; sacrum i profanum. Literatura i kultura a wartości moralne. Lektura: F. Dostojewski, *Zbrodnia i kara.*
- Wiedza o kulturze: Kultura prawdy i miłości.
- Wiedza o społeczeństwie: Etyka życia zbiorowego.
- Podstawy przedsiębiorczości: Potrzeby - cele działalności gospodarczej, indywidualne i społeczne; hierarchia potrzeb.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Miłość - więzią rodziny.
- Filozofia: Etyka chrześcijańska - podstawowe założenia i zasady.

5. Gdy się modlicie

Cele katechetyczne

- Pogłębienie znajomości modlitwy chrześcijańskiej.

Treści

- Przesłanie Modlitwy Arcykapłańskiej Jezusa Chrystusa.
- Biblijne wzorce modlitwy oraz przykłady świętych, będących mistrzami modlitwy.
- Psalmy jako biblijna forma modlitwy.
- Znaki używane w liturgii (KKK 1146-1152).
- Niedziela - dzień Kościoła, modlitwy i oddania czci Bogu. Niedziela w życiu wspólnoty rodzinnej i parafialnej.

Wymagania

Uczeń:

- uzasadnia, że inicjatorem modlitwy jest Bóg,
- charakteryzuje Modlitwę Arcykapłańską jako wzór modlitwy dla chrześcijan,
- uzasadnia, dlaczego Jezus Chrystus jest dla chrześcijanina wzorem modlitwy,
- wyjaśnia prawdę, że słowo Boże jest źródłem modlitwy,
- charakteryzuje postaci biblijne oraz świętych, przedstawiając ich jako wzory modlitwy dla chrześcijanina,
- interpretuje wybrane utwory poezji religijnej,
- porównuje wybrane formy modlitwy,
- wyjaśnia rolę modlitwy wspólnotowej,
- interpretuje wybrane psalmy,
- wyjaśnia rozmaite rodzaje modlitwy na przykładzie psalmów,
- uzasadnia sens modlitwy za zmarłych,
- uzasadnia uczestnictwo w liturgii jako pogłębianie więzi z Jezusem Chrystusem i Kościołem, uzdalniające do wyraźniejszego zaangażowania się po stronie dobra,
- argumentuje rozumienie niedzieli jako czasu świętowania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości: sacrum i profanum; mała ojczyzna. Modlitwa w literaturze i kulturze. Lektura: *Biblia* (fragmenty).
- Wiedza o kulturze: Modlitwa w literaturze i kulturze. Sacrum w kulturze.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawo sprawowania kultu w systemie prawnym.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Znaczenie modlitwy dla rodziny.
- Filozofia: Zagadnienia religii i kultu w filozofii.

6. Rok Kościoła

Cele katechetyczne

- Odnowienie przeżywania roku liturgicznego w kontekście świadectwa chrześcijańskiego.

Treści

- Komentarze liturgiczne do poszczególnych świąt i okresów.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: dom, rodzina; motywy franciszkańskie w kulturze, okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Wartości: Ojczyzna, mała ojczyzna; naród, kultura narodowa i regionalna. Lektura: I. Krasicki, *Hymn do miłości Ojczyzny*; P. Skarga, *Kazania sejmowe* (wybór); S. Staszic, *Przestrogi dla Polski* (fragmenty).
- Wiedza o kulturze: Okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Zwyczaje regionalne i rodzinne.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Okresy roku kościelnego w życiu rodzinnym.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Wymiar egzystencjalny stanowi punkt wyjścia dla nauczania religii w klasie I liceum. W wymiarze tym znajduje odbicie osobiste, bardzo zróżnicowane doświadczenie Kościoła wyniesione ze zgłębiania wyznania wiary, osobowego przeżycia sakramentów, modlitwy i poznania zasad moralności. Na tych doświadczeniach nauczyciel religii winien bazować i do nich w miarę możliwości odwoływać się. Powinien ponadto starać się o odnowienie obrazu Kościoła i życia chrześcijańskiego, ugruntowanie motywacji wiary, prowadzić młodzież do doświadczenia związku wiary z sensem życia i działania.

Funkcja ewangelizacyjna programu dla klasy I liceum dotyka zwłaszcza zagadnień związanych z właściwym postrzeganiem i rozumieniem

Kościoła. Życie sakramentalne i według ideałów ewangelicznych stanowi szczególną trudność dla młodzieży w tym wieku. Dlatego należy podkreślać te cele katechetyczne i treści, które dotyczą tych dwóch dziedzin życia. Szczególnie należy zwrócić uwagę młodych ludzi na udział w Eucharystii, a zwłaszcza w niedzielnej Mszy Świętej. Program spełni funkcję ewangelizacyjną, jeśli na lekcjach religii dokona się oczyszczenie świadomości uczniów z niewłaściwych ujęć dotyczących Kościoła, rozmiłowania się w lekturze Biblii, modlitwie i przeżywaniu z wiarą praktyk sakramentalnych. Wskazane byłoby podejmowanie dyskusji z młodzieżą na tematy związane z wiarą, by ukazać im, iż nie ma sprzeczności pomiędzy wiarą a wiedzą.

Metodyka pracy na lekcjach religii w klasie I liceum winna uwzględniać fakt, że przynajmniej dla części młodzieży bierzmowanie było (lub jest) ważnym elementem związania jej z Kościołem. Dlatego należy nawiązywać w prowadzeniu lekcji do metod bliblijnych i liturgicznych (bibliodrama, *lectio divina).* W omawianiu kwestii dogmatycznych należy wykorzystywać metodę dialogu, panelu i dyskusji. Potrzeba ponadto, o ile to tylko będzie możliwe, wykorzystywać metody, które będą służyły tworzeniu wspólnoty i otwarciu się młodzieży na siebie (dramatyzacyjne).

Klasa II liceum

ŚWIADEK CHRYSTUSA W ŚWIECIE

Program nauczania religii w klasie II stanowi logiczną kontynuację programu w klasie poprzedniej. Świadek Chrystusa, który odnajduje swoje zakorzenienie w Kościele - żyjącym Chrystusie, obdarowany jest misją do świata. Szczególnie ważne jest zwrócenie uwagi młodzieży, iż świat w zamyśle Boga jest pełen dobra i piękna, zniszczonych później przez nieposłuszeństwo człowieka. Nauka i zbawcze wydarzenie Chrystusa ma wpływać na świadectwo Jego ucznia wobec świata.

Dlatego w dziale 1. należy podjąć zasadnicze zagadnienia relacji między Bogiem a światem: świat mówi o Bogu, Bóg mówi o świecie, świat szuka Boga, a Bóg jest zawsze obecny w świecie. Zrozumienie, że Bóg stworzył świat z miłości i że świat stworzony przez Boga był dobry, prowadzi do motywacji, by świat przywrócić Bogu. Jednocześnie postawa taka wiedzie do zasadniczej zgody na świat. Ten stworzony z miłości świat, dotknięty grzechem pierworodnym, został przez Chrystusa odkupiony, bowiem *Bóg umiłował świat* tak bardzo, że *Syna swego Jednorodzonego dał* i to nie po to, by świat potępił, lecz zbawił. Dział 2. kontynuuje tę logikę akceptacji świata, bo mimo że rozpoczyna się od przedstawienia zagadnień związanych z grzechem świata, to jednocześnie przypomina o Nowym Przymierzu zawartym w Chrystusie i przez Chrystusa. Chrystus działa w swoim Kościele, w zwołanej przez Siebie wspólnocie uczniów, którym mówi *Królestwo Boże w was jest* (dział 3). To wierzący - świadkowie Chrystusa - muszą tkwiąc w wydarzeniu Jezusa Chrystusa, budować Królestwo, które Chrystus założył. Królestwo buduje się przez wierność Jezusowi Chrystusowi, a osiągnie ono swoją pełnię dopiero wtedy, gdy jego Założyciel *przyjdzie sądzić żywych i umarłych* (dział 4). Ostatni dział zawiera tematy wprowadzające w liturgię roku kościelnego, ze szczególnym odniesieniem chrześcijańskiego świętowania do tajemnicy stworzenia.

1. Na początku stworzył Bóg niebo i ziemię

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy o Bogu, Stwórcy wszechrzeczy.

Treści

- Świat mówi o Bogu: objawienie naturalne, drogi poznania Boga.
- Bóg mówi o świecie: świat został stworzony jako dobry; aniołowie, tajemnica stworzenia, zagadnienia ekologiczne; biblijne modlitwy za świat; konieczność modlitwy za świat; prymat prawdy w świecie; imiona Boga w Starym i Nowym Testamencie.
- Świat szuka Boga: zjawisko religii, informacja o różnych religiach.

Wymagania

Uczeń:

- rozróżnia objawienie naturalne i nadprzyrodzone,
- interpretuje Imię Boga: *Jestem, który Jestem,*
- wyjaśnia, w czym wyraża się wszechmoc Boga,
- interpretuje teksty o Bogu Stwórcy i Jego dziele,
- charakteryzuje zadania, jakie wyznaczył człowiekowi Bóg Stwórca,
- charakteryzuje relację między wiarą a ewolucyjną wizją świata,
- wyjaśnia prawdę, że człowiek jest istotą religijną,
- określa, jakich wartości szuka człowiek w religii i czego od niej oczekuje,
- wyjaśnia pojęcie religii,
- przedstawia problematykę dialogu międzyreligijnego.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne, święte księgi religii niechrześcijańskich. Gatunki i rodzaje literackie w Biblii. Wartości: prawda, dobro, piękno; nauka, wiedza, wiara; tolerancja religijna, odpowiedzialność za świat. Lektura: Wł. S. Reymont, *Chłopi.*
- Wiedza o kulturze: Kultura innych religii: religie Wschodu, islam.
- Historia: Różne religie świata. Wojny religijne i konflikty na podłożu religijnym. Tradycja tolerancji religijnej w Polsce.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawa chroniące religie w systemie prawnym.

- Biologia: Elementy ekologii - bogactwo form świata ożywionego; środowisko naturalne, wpływ człowieka na środowisko i środowiska na zdrowie człowieka.
- Geografia: Funkcjonowanie systemu przyrodniczego Ziemi - geosfery (zjawiska, procesy, wzajemne zależności, klęski żywiołowe). Równowaga ekologiczna a klęski ekologiczne.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Właściwe odnoszenie się do zwierząt i do człowieka.
- Filozofia: Koncepcja początku świata w filozofii.

2. Tak Bóg umiłował świat

Cele katechetyczne

- Pogłębienie rozumienia i przyjęcia prawdy o Chrystusie zmartwychwstałym i żyjącym w Kościele, przynoszącym orędzie prawdy i wolności.

Treści

- Człowiek odwraca się od Boga - przestaje rozumieć siebie i świat: grzech pierworodny.
- Człowiek wobec życia - zagadnienia bioetyczne: integracja seksualna, AIDS, antykoncepcja, klonowanie, zapłodnienie *in vitro*; ruchy przeciwko życiu: eutanazja, aborcja, skrajny ekologizm.
- Bóg szuka człowieka: Przymierze i objawienie; judaizm; dojrzała wiara chrześcijańska, trudności wiary.
- Chrystus - Emmanuel: Jezus Chrystus i Przymierze; Odkupienie, Jezus Chrystus a godność i wolność człowieka; Jezus Chrystus, który dlatego stał się Drogą, że jest Prawdą obraz Jezusa Chrystusa w Ewangeliach, dyskusja z nieprawdziwym obrazem Chrystusa; Głowa Kościoła.
- Maryja - Służebnica Pańska.

Wymagania

Uczeń:

- ukazuje rolę Jezusa Chrystusa w historii ludzkości i człowieka wierzącego,
- prezentuje charakterystyczne cechy obrazu Jezusa w poszczególnych Ewangeliach,

- formułuje argumenty katolickie wobec współczesnych poglądów, prezentujących nieprawdziwy obraz Jezusa Chrystusa,
- interpretuje treść dogmatów maryjnych,
- charakteryzuje rolę Maryi w dziele zbawczym, posługując się cytatami biblijnymi,
- uzasadnia, dlaczego Polacy nazywani są *narodem maryjnym.*

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne. Wartości: prawda, dobro, piękno; wolność, odpowiedzialność. Motyw walki dobra ze złem. Chrystus w literaturze i kulturze.
- Wiedza o kulturze: Wartość życia w kulturze. Chrystus i Maryja w kulturze regionalnej. Kultura innych religii: judaizm. Kultura żydowska w Polsce. Dialog chrześcijańsko-żydowski. Zabytki kultury żydowskiej w regionie.
- Historia: Historyczne korzenie chrześcijaństwa. Systemy totalitarne wobec chrześcijaństwa.
- Wiedza o społeczeństwie: Ochrona życia ludzkiego w konwencjach międzynarodowych, Konstytucji i systemach prawnych; postulaty obrońców życia. Zagrożenie prawa do życia przejawem rodzenia się totalitaryzmu.
- Biologia: Elementy genetyki - zasady inżynierii genetycznej, zastosowanie biotechnologii.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Integracja seksualna. Argumenty biomedyczne, psychologiczne i moralne za inicjacją w małżeństwie. AIDS - profilaktyka, aspekt społeczny i etyczny; znaczenie zdrowej rodziny w dobie AIDS. Aborcja - zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego; wymiar medyczny, psychiczny i moralny. Zagrożenia życia rodzinnego: eutanazja. Człowiek wobec cierpienia, choroby, umierania i śmierci w aspekcie życia rodzinnego.
- Filozofia: Filozoficzne koncepcje zła. Filozoficzne koncepcje człowieka i ich stosunek do życia ludzkiego.

3. Królestwo Boże w was jest

Cele katechetyczne

- Uzdolnienie do przyjęcia Jezusa Chrystusa jako najlepszego wzoru uczestniczącego w *radości i nadziei, smutku i trwodze ludzi współczesnych.*

Treści

- Wierzący wobec wydarzenia Jezusa Chrystusa - Odkupiciela świata i człowieka: osoba i jej godność, wolność osoby; teologiczne rozróżnienie grzechów; moralność i składowe czynu moralnego; sumienie, jego rodzaje oraz zasady formacji; korzenie ludzkiej godności, wezwanie do doskonałości; powołanie; sumienie i hierarchia wartości; samowychowanie i praca nad charakterem.
- Wierzący wobec świata: zasady, na podstawie których Kościół realizuje misję Chrystusową; zakres zaangażowania Kościoła w rozwiązywanie aktualnych problemów świata, katolicka nauka społeczna — podstawowe dokumenty, opcja na rzecz ubogich; pojęcie dobra wspólnego; zjawiska przełomu wieków; patologie życia społecznego (narkomania, korupcja); problem kary śmierci; wojna i pokój: problem obrony koniecznej, służby wojskowej; praca i bezrobocie; służba publiczna; miłość Ojczyzny, różnice pomiędzy patriotyzmem, nacjonalizmem, kosmopolityzmem; powołanie zawodowe; wierzący wobec polityki - zaangażowanie polityczne i społeczne katolików.
- Uczestnictwo chrześcijanina w kulturze: kultura masowa i elitarna, arcydzieło i kicz. Kultura języka.

Wymagania

Uczeń:

- odczytuje człowieczeństwo jako dar zadany człowiekowi,
- charakteryzuje współczesne nurty myślowe, związane z negacją prawdy, zauważając ich antychrześcijańskie nastawienie,
- wskazuje źródła moralności (prawo naturalne, prawo Boże),
- określa specyfikę chrześcijańskiego rozumienia moralności,
- charakteryzuje kryteria czynu moralnego (przedmiot, cel, okoliczności),
- wskazuje praktyczne możliwości nabywania cnót,
- analizuje relacje pomiędzy cnotami Boskimi a cnotami kardynalnymi,

- hierarchizuje nabywane przez chrześcijanina cnoty, ze szczególnym uwzględnieniem miłości,
- ocenia rozumienie godności człowieka w różnych systemach etycznych,
- ocenia konkretne przypadki zachowań moralnych,
- wskazuje ograniczenia wolności człowieka,
- wskazuje sposoby pracy nad sumieniem,
- omawia przykłady właściwie uformowanego sumienia,
- opisuje naturę grzechu jako nieposłuszeństwa człowieka wobec Boga,
- analizuje rolę samowychowania, pracy nad charakterem i odkrywania talentów w realizacji powołania,
- charakteryzuje zagadnienia etyki małżeńskiej i bioetyki (integracja seksualna, AIDS, aborcja, antykoncepcja, eutanazja, transplantacja, klonowanie, zapłodnienie *in vitro),*
- dokonuje oceny zjawisk przełomu wieków (media, reklama, Internet) oraz patologii (narkomania, uzależnienia),
- ukazuje w życiu chrześcijanina znaczenie ascezy wspomagającej przezwyciężanie egoizmu i zazdrości,
- uzasadnia prawdę, iż miłość Ojczyzny jest jednym z wymiarów realizacji przykazania miłości,
- przewiduje skutki braku poszanowania dla prawdy w życiu indywidualnym i społecznym,
- charakteryzuje uczestnictwo chrześcijanina w życiu społeczeństwa i narodu jako realizację postawy służby,
- ilustruje zasadę, iż działalność polityczno-społeczna jest dążeniem do dobra wspólnego,
- analizuje wpływ poszanowania prawa własności na życie społeczne,
- charakteryzuje chrześcijańską naukę na temat wojny i pokoju (służba wojskowa, obrona konieczna, pacyfizm),
- charakteryzuje podstawowe techniki obrony przed manipulacją,
- ocenia wartość wytworów kultury ze względu na respektowane wartości,
- uzasadnia, że sztuka sakralna jest nośnikiem wartości religijnych i społecznych,
- charakteryzuje postawy chrześcijanina wobec kultury masowej i elitarnej, arcydzieła i kiczu.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Historia języka polskiego. Tematy, motywy, wątki: walka dobra ze złem. Wartości: wolność, odpowiedzialność, tolerancja; Ojczyzna, mała ojczyzna; naród a społeczeństwo. Lektura: Z. Nałkowska, *Granica.*
- Wiedza o kulturze: Kultura wysoka i masowa. Wartość języka. Język a sposób myślenia i postępowania. Szacunek dla języka ojczystego.
- Historia: Skutki wojen. Historia powstań narodowych i pracy organicznej.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawo wobec patologii życia społecznego. Kara śmierci w systemach prawnych. Obowiązek służby wojskowej. Zakres obrony koniecznej. Problemy pracy i bezrobocia. Znaczenie kultury w życiu społecznym.
- Geografia: Przyczyny i skutki nierównomiernego rozmieszczenia ludności na Ziemi. Problemy demograficzne społeczeństw. Współczesne migracje ludności (mobilność). Procesy przekształcenia sieci osadniczej (wielkie miasta, suburbia, wyludnianie się terenów wiejskich itd.). Świat w fazie przemian społecznych, gospodarczych i politycznych. Modernizacja, restrukturyzacja, globalizacja. Biedni i bogaci współczesnego świata. Konflikty zbrojne i inne zagrożenia społeczno-ekonomiczne.
- Podstawy przedsiębiorczości: Płaca jako dochód z tytułu pracy - formy i systemy wynagrodzenia; płaca nominalna i realna; inne poza pracą źródła dochodów. Etyka zawodowa. Podatki - sens płacenia podatków; podatki pośrednie i bezpośrednie. Podstawowe zjawiska makroekonomiczne - inflacja; cykle koniunkturalne; bezrobocie i sposoby jego ograniczania.
- Filozofia: Moralność, sumienie, wartości w ujęciu różnych kierunków filozoficznych.

4. Ku nowym niebiosom i nowej ziemi

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawd związanych z eschatologią.
- Uzdolnienie do dostrzegania wartości orędzia chrześcijańskiego dla świata.

Treści

- Wartość dziedzictwa chrześcijańskiego w Polsce, Europie, świecie.
- *Nadziwić się nie mogę, że od Tego, który was łaską Chrystusa powołał, tak szybko chcecie przejść do innej Ewangelii* — ateizm, mit postępu, ideologie, problem sekt.
- Życie bez końca - eschatologia: wyznanie wiary w zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa i w powszechne zmartwychwstanie umarłych; śmierć jako przejście do życia wiecznego; pojęcia sądu szczegółowego i ostatecznego, nieba, czyśćca, piekła, zmartwychwstania umarłych i paruzji.

Wymagania

Uczeń:

- odczytuje zadania Kościoła zawarte w mandacie Chrystusowym,
- wyjaśnia związek Jezusa Chrystusa z założonym przez Niego Kościołem,
- ukazuje rolę Kościoła w dzisiejszym świecie,
- wyjaśnia zasadę autonomii Kościoła i państwa,
- wskazuje, co Polska, Europa i świat zawdzięczają chrześcijaństwu,
- prezentuje postacie świętych patronów Europy, wskazując na uniwersalizm ich misji (św. Benedykt, Cyryl i Metody) oraz utwierdzenie prawdy o krzyżu (św. Katarzyna Sieneńska, Brygida i Edyta Stein),
- uzasadnia poszczególne przykazania kościelne, odnosząc się także do cytatów biblijnych,
- wyjaśnia szkodliwość działania sekt,
- wyjaśnia wiarę chrześcijan w zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa i jej związek z powszechnym zmartwychwstaniem umarłych,
- ukazuje, na czym polega powtórne przyjście Jezusa Chrystusa,
- uzasadnia, jaki jest związek rzeczy ostatecznych człowieka z wypełnieniem powołania chrześcijańskiego,
- interpretuje symbolikę dzieł sztuki dotyczących rzeczy ostatecznych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne i antyczne. Tematy: miłość, dom, rodzina, śmierć, droga. Wartości: prawda, dobro, piękno; sacrum i profanum; wolność, odpowiedzialność. Lektura: kard. S. Wyszyński, *Zapiski więzienne.*

- Wiedza o kulturze: Chrześcijański wymiar kultury, inkulturacja. Chrześcijańskie dziedzictwo kultury regionalnej. Współczesny kryzys kultury, kultura zaangażowana na rzecz ideologii.
- Historia: Wartości chrześcijańskie w dziejach i we współczesnym świecie. Chrystianizacja w perspektywie świata i Europy. Związek chrześcijaństwa z dziejami narodu polskiego, integracyjna rola Kościoła katolickiego w życiu narodowym.
- Wiedza o społeczeństwie: Wartości chrześcijańskie we współczesnym społeczeństwie. Zagrożenia ze strony ideologii i sekt. Ruchy i ośrodki obrony przed sektami.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Wartość sakramentu małżeństwa. Zagrożenie rodziny ze strony sekt.
- Filozofia: Wyróżniki filozofii chrześcijańskiej. Mit postępu w dziejach refleksji filozoficznej - apoteoza i krytyka. Filozofia na służbie ideologii.

5. Póki mego życia, chcę śpiewać Panu

Cele katechetyczne
- Wprowadzenie w przeżywanie roku liturgicznego - w związku z tajemnicą stworzenia.

Treści
- Komentarze liturgiczne do poszczególnych świąt i okresów.

Wymagania
Uczeń:
- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych.

Korelacja z edukacją szkolną
- Język polski: Ogólne pojęcia kultury: uczestnictwo w kulturze. Tematy, motywy, wątki: dom, rodzina; motywy franciszkańskie w kulturze,

okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Wartości: Ojczyzna, mała ojczyzna; naród, kultura narodowa i regionalna.

- Wiedza o kulturze: Okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Zwyczaje regionalne i rodzinne.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Okresy roku kościelnego w życiu rodziny.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Szczególnie ważne w tym okresie wzrastania wiary jest jej budzenie i ugruntowywanie, by stała się wiarą osobową, tym bardziej że decyzje o uczestnictwie w nauce religii podejmują już sami uczniowie. Winni oni odnaleźć swoje miejsce we wspólnocie Kościoła i poczuwać się do odpowiedzialności za wypełnienie tej misji w życiu dorosłym.

Uczeń interpretuje egzystencjalnie wiedzę religijną, którą zdobył, posługując się cytatami biblijnymi; korzysta z różnorodnych źródeł informacji i dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem rodziny i społeczności, w których żyje.

Uczeń pogłębia też swoją umiejętność wypowiadania się w dyskusji na tematy związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym oraz własnymi zainteresowaniami. W przygotowaniu się do dyskusji korzysta z różnych źródeł informacji: tekstów, map, tabel, fotografii, filmów; stosuje technologie informacyjno-komunikacyjne.

Realizacja tych celów prowadzi do określonych decyzji metodycznych. Jako korzystne jawią się więc metody poszukujące z wiodącą rolą nauczania problemowego oraz metody dyskusyjne prowadzące do „uwrażliwiania osób na ich najważniejsze doświadczenia, wspomaganie ich w ocenianiu w świetle Ewangelii pytań i potrzeb, jakie z nich wynikają oraz wychowanie ich do nowego stylu życia" (DOK 152).

Konsekwencją odwołania się do metod poszukujących i aktywizujących jest otwieranie się katechezy na kreatywność uczniów posiadających już swój bagaż doświadczeń i wskazywanie tym samym na najbardziej skuteczne drogi zrozumienia i wyrażania orędzia, takie jak: „zrozumienie w czynie", zaangażowanie w poszukiwaniu i dialogu, wymiana i porównywanie punktów widzenia.

Ukierunkowanie katechezy ku kreatywności jej adresatów jest ważne także dlatego, iż ten etap jest dla wielu jedną z ostatnich możliwości systematycznego rozwoju na drodze wiary i konfrontacji własnych lub wyniesionych ze swego środowiska ocen i opinii na temat świata i odpowiedzialności chrześcijanina za świat.

Klasa III liceum

ŚWIADEK CHRYSTUSA W RODZINIE

W ostatniej klasie edukacji szkolnej w zakresie nauczania religii należy skupić się na świadectwie Chrystusa w małżeństwie i rodzinie. Uczeń, korzystając z różnorodnych źródeł informacji, dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem rodziny i społeczności, w których żyje. Problematyka małżeństwa i rodziny oraz powołania życiowego, gdy młodzież kończy ważny etap swego życia i staje przed wyborem dalszej drogi życiowej, jest szczególnie interesująca. Problematyka ta jest szczególnie aktualna ze względu na pewien kryzys rodziny i zagrożenia życia.

Powiązanie nauczania religii w klasie maturalnej z duszpasterstwem katechetycznym młodzieży w parafii, które stanowi zakończenie bliższego przygotowania do małżeństwa, powinno sprawić, by młody katolik był gotów do dania świadectwa przez budowanie autentycznej wspólnoty życia i miłości.

Program nauczania w klasie maturalnej przewiduje najpierw podjęcie problematyki powołania życiowego w oparciu o miłość, która objawiła się w pełni w Jezusie Chrystusie (dział 1). Rodzina i małżeństwo jako jedna z dróg życia człowieka zamierzona przez Boga, a przez Jezusa Chrystusa podniesiona do godności sakramentu, odznacza się cechami wynikającymi tak z dzieła stworzenia, jak i z odkupienia (dział 2). Rodzina stanowi wspólnotę życia i miłości, dlatego w ostatniej części programu podjęta zostaje problematyka etyki małżeńskiej i zasad wychowania potomstwa. Jako problematykę związaną z rokiem liturgicznym należy w klasie maturalnej podjąć zagadnienia przybliżające życie sakramentalne i modlitewne rodziny oraz obrzędowość rodzinną.

1. Ty ścieżkę życia mi ukażesz

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w problematykę powołania życiowego i chrześcijańskiego powołania do świętości.

Treści

- Powołanie chrześcijańskie, miłość jako źródło powołań.
- Człowiek stworzony do miłości. Wartość rozmaitych rodzajów miłości w życiu człowieka. Przyjaźń.
- Miłość jako źródło planu życia człowieka.
- Osoby powołane w Biblii.
- Rozmaitość powołań w Kościele: powołanie małżeńskie, kapłańskie, zakonne, misyjne, do życia konsekrowanego, do samotności.
- Hierarchia wartości w życiu rodzinnym.
- Czystość, celibat, dziewictwo.
- Zagrożenia życia rodzinnego: homoseksualizm, feminizm, pornografia, egoizm.
- Maryja - pierwsza powołana.
- Modlitwa o odczytanie własnego powołania.

Wymagania

Uczeń:

- interpretuje na podstawie tekstów liturgicznych czynności wykonywane podczas liturgii sakramentów w służbie komunii,
- interpretuje teksty liturgiczne odnoszące się do sakramentów w służbie komunii,
- uzasadnia, że święcenia i małżeństwo są sakramentami w służbie innym,
- charakteryzuje teologię sakramentów w służbie komunii,
- charakteryzuje wybrane drogi powołania chrześcijańskiego,
- opisuje pracę jako drogę realizacji powołania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne. Tematy, motywy, wątki: miłość. Wartość: prawda, dobro; odpowiedzialność. Lektura: H. Sienkiewicz, *Quo vadis.*

- Wiedza o kulturze: Miłość w dziełach kultury.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Podstawy kształtowania i rozwijania więzi międzyludzkich opartych na empatii. Istota miłości i etapy jej rozwoju. Rodzaje miłości. Kryteria dojrzałej miłości. Miłość jako proces dynamiczny.
- Filozofia: Miłość w refleksji filozoficznej.

2. Co Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela

Cele katechetyczne
- Pogłębienie rozumienia wartości rodziny.
- Pogłębienie rozumienia związku *cywilizacji życia* z rodziną i małżeństwem.

Treści
- Przymioty małżeństwa i rodziny: jedność i nierozerwalność małżeństwa, sakramentalność małżeństwa chrześcijańskiego.
- Patologie życia małżeńskiego: konkubinat, związki niesakramentalne, zdrada małżeńska.
- Powołanie do macierzyństwa i ojcostwa.
- Wychowanie dzieci. Adopcja.
- Etyka małżeńska.

Wymagania
Uczeń:
- wyjaśnia pojęcia: wspólnota rodzinna, świadczenie miłości w rodzinie, małżeństwo, ojcostwo i macierzyństwo, wychowanie dzieci, adopcja, zagrożenia życia,
- charakteryzuje przymioty małżeństwa chrześcijańskiego: jedność, nierozerwalność, płodność, sakramentalność.

Korelacja z edukacją szkolną
- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne. Tematy, motywy, wątki: miłość, rodzina, dom, droga. Wartości: prawda, dobro; odpowiedzialność, wierność.
- Wiedza o kulturze: Wierność w kulturze.

- Historia: Monogamia w rozwoju historycznym.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawna obrona rodziny: rozwód i separacja. Obowiązek alimentacyjny.
- Geografia: Modele rodziny w różnych kulturach.
- Podstawy przedsiębiorczości: Wspólnota majątkowa.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Wartości związane z płciowością człowieka: męskość, kobiecość, miłość, małżeństwo, rodzina, rodzicielstwo. Wartość małżeństwa. Wybór współmałżonka. Dialog i komunikacja w małżeństwie, wierność i zaufanie. Zagrożenia życia rodzinnego: separacja, rozwód, zdrada małżeńska.
- Filozofia: Cnota wierności w refleksji filozoficznej.

3. Bądźcie poddani sobie, kierując się nawzajem bojaźnią Chrystusa

Cele katechetyczne

- Pogłębienie motywacji do pracy nad sobą w kontekście podjęcia zadań małżeńskich.

Treści

- Przezwyciężanie konfliktów w rodzinie: konflikt pokoleń, miejsce ludzi starych w rodzinie, asertywność i czystość w rodzinie.
- Zagrożenia miłości w rodzinie.
- Kościół domowy.
- Rola sakramentu pokuty i pojednania w rodzinie.
- Eucharystia w życiu rodziny katolickiej - sakrament miłości i służby.
- Maryja - Matka Sw. Rodziny.

Wymagania

Uczeń:

- wskazuje sposoby przezwyciężania konfliktów w rodzinie,
- uzasadnia wartość ludzi starych dla rodziny, posługując się także przykładami biblijnymi i z literatury,
- charakteryzuje miłość małżonków i wykroczenia przeciwko niej,
- wymienia elementy liturgii Kościoła domowego,
- argumentuje potrzebę sprawowania liturgii Kościoła domowego,

- interpretuje wybrane psalmy,
- wyjaśnia rozmaite rodzaje modlitwy na przykładzie psalmów,
- argumentuje potrzebę racjonalnego wykorzystania czasu.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: dom, rodzina. Wartości: prawda, dobro; odpowiedzialność, tolerancja. Lektura: C.S. Lewis, *Listy starego diabła do młodego.*
- Wiedza o kulturze: Wątek Świętej Rodziny w kulturze.
- Wiedza o społeczeństwie: Pomoc społeczeństwa udzielana osobom starym, chorym i niepełnosprawnym.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Konflikty w rodzinie i ich przyczyny. Zasady konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Zagrożenia życia rodzinnego: agresja, przemoc.

4. Napominajcie siebie samych przez pieśni pełne ducha, pod wpływem łaski, śpiewając Bogu w waszych sercach

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w liturgię Kościoła domowego.

Treści

- Kościół - wspólnota miłości.
- Liturgia Kościoła domowego w poszczególnych okresach roku kościelnego.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych,
- wymienia elementy liturgii Kościoła domowego,
- argumentuje potrzebę sprawowania liturgii Kościoła domowego.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: dom, rodzina; motywy franciszkańskie w kulturze, okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Wartości: Ojczyzna, mała ojczyzna; naród, kultura narodowa i regionalna.
- Wiedza o kulturze: Okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Okresy roku kościelnego w życiu rodziny.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Wymiar ewangelizacyjny w programie nauczania religii w klasie maturalnej jest mocno związany zarówno z doświadczeniem uczniów, jak i z nauką Kościoła o małżeństwie i rodzinie. Tematyka ta budzi w dzisiejszym świecie wiele kontrowersji, których nie można nie podejmować w dyskusji z młodzieżą. Młodzież winna dojść podczas lekcji religii do przekonania, że chrześcijańska koncepcja życia rodzinnego stanowi wartość, gdyż godność życia i miłość w czystości wynikają z Chrystusowej pedagogii: odpowiedzialnej wolności.

Program przewiduje uwzględnienie motywacji zarówno ludzkiej, jak i płynącej z Pisma Świętego i nauki Kościoła, którą należy wspólnie analizować. Głównym rysem doktrynalnym powinno być ukazanie rodziny jako Kościoła domowego, opartego na obecności Chrystusa. Dominującą metodą w klasie maturalnej powinna być dyskusja, próbująca jasno określić problemy egzystencjalne i rozwiązywać je merytorycznie w oparciu o źródła objawione. Wskazane byłoby zapraszanie (o ile to możliwe) fachowców z określonych dziedzin (pracownik poradni rodzinnej, lekarz, pedagog, prawnik). Szczególnie wskazane byłoby praktykowanie modlitwy za rodziny, o dobrego męża lub żonę, ale także za rodziny borykające się z trudnościami.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Rodzina

Młodzież na poziomie liceum po ukończeniu 18. roku życia sama podejmuje decyzję o uczestniczeniu w lekcjach religii. Spotkania z rodzicami mają raczej charakter poznawczo-informacyjny i umacniający ich autorytet. Wskazane byłoby, gdy zachodzi potrzeba, podjąć się funkcji mediacyjnej.

Parafia

W duszpasterstwie młodzieży szkół ponadgimnazjalnych powinny zostać przeprowadzone 24 spotkania. Tematyka spotkań parafialnych winna zostać ujęta w następujących modułach:

1. „Abyście byli jedno" - Rola wspólnoty w życiu człowieka
   - człowiek jako istota społeczna (typy, rodzaje i funkcje grup oraz wspólnot),
   - rodzina jako Kościół domowy,
   - rodzina wprowadzająca w liturgię,
   - wspólnota rodzinna miejscem przekazywania wiary,
   - wspólnota rodzinna kształtująca postawy wobec świata (ekologia), Ojczyzny (patriotyzm),
   - rodzina a wspólnota parafialna,
   - wspólnota rodzinna a grupy rówieśnicze.
2. „Bądźcie doskonałymi..." - Nabywanie dojrzałości chrześcijańskiej
   - więź z Chrystusem wynikająca z chrztu i bierzmowania,
   - człowiek wobec wezwania Bożego - tajemnica powołania chrześcijańskiego,
   - wielość powołań w Kościele,
   - cnoty moralne jako konsekwencja umiłowania Chrystusa,
   - prawda, wolność, sumienie,
   - dojrzałość jako zdolność do kierowania własnym życiem.
3. „Będziesz miłował..." - Rola więzi w konstytuowaniu wspólnoty
   - męskość i kobiecość,
   - dar rodzicielstwa,

- czystość przejawem dojrzałości i odpowiedzialności w sferze płciowości,
- wybór, akceptacja, odpowiedzialność,
- od zakochania do miłości dojrzałej,
- narzeczeństwo jako czas przygotowania do małżeństwa.

4. „Ślubuję ci miłość..." - Wspólnota małżonków w Chrystusie
   - małżeństwo jako sakrament,
   - zaręczyny - sens i obyczaje,
   - liturgia Słowa (czytania, modlitwa powszechna),
   - elementy liturgii sakramentu małżeństwa - przysięga małżeńska, błogosławieństwo małżonków,
   - symbolika znaków obrzędowych (obrączka, stuła, welon, wianek).

Szczegóły prowadzenia zamieszczone są w: *Program katechezy parafialnej młodzieży szkół ponadgimnazjalnych*, WAM, Kraków 2004.

ŚWIADEK CHRYSTUSA

Katecheza świadectwa wiary

Program nauczania religii dla technikum
Numer programu AZ-6-01/10

Program nauczania religii w technikum, podobnie jak w liceum przewiduje, że katecheza świadectwa wiary na tym poziomie i w tego typu szkołach obejmuje świadectwo składane w Kościele, w świecie i w rodzinie. Katecheza i nauczanie religii na IV etapie edukacyjnym ma pomóc młodemu chrześcijaninowi w wyznawaniu wiary w Kościele, w świadczeniu o nadziei chrześcijańskiej wobec świata, ma wreszcie przygotować go do odnalezienia drogi powołania i założenia rodziny - wspólnoty życia i miłości. Nauka w tych szkołach ma trwać przez cztery lata, zatem program przewidziany w ki. I-II liceum zostaje rozłożony na ki. I-III technikum, zaś w ostatniej klasie technikum jest identyczny z programem klasy maturalnej w liceum. Dlatego też treści nauczania w poszczególnych klasach rozkładają się następująco:

- Klasa I technikum - *Świadek Chrystusa w Kościele;*
- Klasa II technikum - *Świadek Chrystusa wobec drugiego człowieka;*
- Klasa III technikum - *Świadek Chrystusa w świecie;*
- Klasa IV technikum - *Świadek Chrystusa w rodzinie.*

Cele katechetyczne - wymagania ogólne

I. Analiza i interpretacja tekstów o charakterze religijnym. Uczeń potrafi rozpoznać teksty biblijne i religijne; rozwija zainteresowania różnymi dziedzinami religii; odkrywa wartość egzystencjalną analizowanych tek-

stów, wykorzystuje poznane teksty biblijne i religijne w pogłębionej dyskusji na temat Kościoła i religii.

II. Socjalizacja kościelna. Uczeń odkrywa swoje miejsce i zadania w Kościele; potrafi scharakteryzować wyzwania stojące przed katolikiem po przyjęciu sakramentu bierzmowania.

III. Odkrywanie powołania chrześcijańskiego. Uczeń interpretuje egzystencjalnie wiedzę religijną, którą zdobył, posługując się cytatami biblijnymi; korzysta z różnorodnych źródeł informacji i dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem rodziny i społeczności, w których żyje.

IV. Tworzenie wypowiedzi, obserwacje i doświadczenia. Uczeń pogłębia umiejętność wypowiadania się w mowie i w piśmie na tematy poruszane na zajęciach, związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym oraz własnymi zainteresowaniami; korzysta z różnych źródeł informacji (własnych obserwacji, doświadczeń, tekstów, map, tabel, fotografii, filmów).

Klasa I technikum

ŚWIADEK CHRYSTUSA W KOŚCIELE

Uczniowie w klasie I technikum, rozpoczynając naukę w nowej szkole o profilu technicznym, znajdują się w nowej dla siebie sytuacji związanej ze zmianą środowiska: nowa szkoła, nowe otoczenie to sytuacja z jednej strony ciekawa, choć wymagająca przemyślenia na nowo własnej tożsamości. Z drugiej strony, niedawno przeżyte bierzmowanie nakłada specjalne zadania do spełnienia w Kościele. Dlatego też tematyka lekcji religii dla klasy I technikum wiąże się ze świadectwem dawanym Chrystusowi w Kościele. By móc świadczyć o Chrystusie w świecie i rodzinie, trzeba najpierw odnaleźć swoje miejsce, miejsce świadka Chrystusa w Kościele.

Program nauczania religii w klasie I zaczyna się od postawienia ważnego egzystencjalnie pytania: Kim jestem? (dział 1). Na to pytanie uczniowie winni sobie odpowiedzieć, szukając punktów odniesienia w świecie bliższym i dalszym, we wspólnocie ojczystej oraz kościelnej.

Następnie program odnosi się do zagadnienia wyznania wiary w Boga Trójjedynego (dział 2), co nie jest w tym wieku łatwe, i zagadnienia Kościoła - jako Ludu Bożego i działającego w nim Chrystusa (dział 3). Następnie młody człowiek poszukuje sposobu rozmowy z Bogiem - modlitwy (dział 4).

Tematyka ta winna dotykać egzystencjalnych problemów, z którymi młody chrześcijanin nie zawsze potrafi sobie poradzić. Późniejsze świadectwo wobec świata i rodziny ma być skutkiem spotkania Chrystusa, przylgnięcia do Niego, a nawet głębokiej z Nim zażyłości. Nie można zatem oddzielić świadectwa od głębokiego i wewnętrznego zaangażowania się w sprawy Kościoła, od przeżywania w Kościele wiary, nadziei i miłości. Układ programu klasy I ma się przyczynić do odnalezienia przez młodych swojego miejsca w Kościele, do identyfikacji z nim, a unikania aktywizmu, czyli podejmowania działań dla samego działania.

Ostatni dział zawiera tematy wprowadzające w liturgię roku kościelnego, w tajemnicę żywego Kościoła.

1. Kim jestem?

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie uczniów w tematykę roku.
- Ukazanie problemu zakorzenienia uczniów w społecznościach i wspólnotach.
- Uświadomienie roli grupy w rozwoju lub zagrożeniach wiary.

Treści

- Mój świat (dom, przyjaciele, grupa rówieśnicza, nowa klasa i szkoła, Ojczyzna).
- Mój Kościół (przypomnienie bierzmowania; ukazanie nowych grup rówieśniczych jako szansy lub zagrożenia dla wiary -*skarbu przechowywanego w naczyniach glinianych).*

Wymagania

Uczeń:

- potrafi odnaleźć swoje miejsce i zadania w Kościele,
- umie scharakteryzować wyzwania stojące przed katolikiem po przyjęciu sakramentu bierzmowania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: miłość, dom, rodzina. Wartości: wolność, sacrum; Ojczyzna, mała ojczyzna; naród a społeczeństwo. Lektura: *Biblia*, Jan Paweł II, *Pamięć i tożsamość* (fragmenty).
- Wiedza o kulturze: Tożsamość narodowa i katolicka w kulturze. Wartość kultury regionalnej.
- Historia: Polska świadomość narodowa i jej uwarunkowania. Znaczenie regionu dla historii państwa. Jednostka i rodzina na tle historii Polaków.
- Wiedza o społeczeństwie: Jednostka, grupa, społeczeństwo. Patriotyzm.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Tożsamość człowieka i poczucie sensu życia. Wielowymiarowość człowieka: wymiar biologiczny, psychiczny, moralny, religijny, społeczny.

- Filozofia: Człowiek - byt osobowy. Człowiek w relacji z drugim człowiekiem i ze wspólnotami.

2. Taka jest nasza wiara

Cele katechetyczne
- Odniesienie wyznania wiary do tajemnicy Kościoła.
- Wdrożenie do samodzielnego czytania Biblii.
- Uzmysłowienie, że wiara odkrywa sens życia i działania.

Treści
- Wierzę w Boga - istota wiary, rozum a wiara, prymat prawdy, Bóg Miłosierny; Opatrzność Boża.
- Wierzę w Jezusa Chrystusa - Jedyny Zbawiciel, żyjący w Kościele.
- Wierzę w Ducha Świętego - Kościół Słowa: Biblia, Tradycja; czytanie Pisma Świętego indywidualne i we wspólnocie; objawienia prywatne a objawienie Boże; objawienia maryjne.

Wymagania
Uczeń:
- charakteryzuje cel, przedmiot i formy objawienia Bożego,
- rozróżnia objawienie publiczne i prywatne,
- określa, na podstawie wybranych tekstów biblijnych, przymioty Boga,
- uzasadnia wiarę w istnienie Boga,
- wyjaśnia, w czym przejawia się miłość Boga do człowieka (miłosierdzie Boże),
- określa, dlaczego człowiek powinien wierzyć w Opatrzność Bożą,
- charakteryzuje relację między wiarą a naukami przyrodniczymi,
- ukazuje rolę Jezusa Chrystusa w historii ludzkości i człowieka wierzącego.

Korelacja z edukacją szkolną
- Język polski: Tematy, motywy, wątki: objawienie, miłość, Opatrzność Boża, miłosierdzie, wiara a nauka, Lektura: *Biblia.* Tradycje literackie: konteksty biblijne. Gatunki i rodzaje literackie w Biblii. Jezus Chrystus w literaturze i kulturze. Św. Augustyn, *Wyznania* (fragmenty).

- Wiedza o kulturze: Filmy o tematyce biblijnej.
- Filozofia: Zagadnienie Boga w filozofii.
- Informatyka: Biblijne zasoby internetowe.

3. Oto Ja jestem z wami

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy o sakramentach jako znakach miłości Boga i umocnieniu na drodze prawego życia.

Treści

- Wierzę w Kościół — sakrament, Ciało Chrystusa, pielgrzymujący Lud Boży; Matka Kościoła.
- Kościół sakramentów: świadomość chrztu; przebaczenie i pojednanie, społeczny i eklezjalny kontekst grzechu, rachunek sumienia Kościoła; Eucharystia jako angażujące i zobowiązujące spotkanie z działającym Jezusem Chrystusem; sakramentalna konsekracja ludzkiej miłości; sakrament chorych - umocnienie w chorobie.
- Historia Kościoła: wydarzenia z życia Kościoła, ukazujące go jako wspólnotę realizującą zasadę miłości (głoszenie Ewangelii, troska o cierpiących, niepełnosprawnych, *Caritas*); główne dokumenty i zasadnicze uchwały II Soboru Watykańskiego; pontyfikaty Piusa XI, Piusa XII, bł. Jana XXIII, Pawła VI, Jana Pawła II, Benedykta XVI; najważniejsze fakty i postacie z historii Kościoła polskiego w okresie międzywojennym oraz w czasie II wojny światowej; najważniejsze fakty i postacie z historii Kościoła polskiego w latach 1945-1989 (postać kard. Stefana Wyszyńskiego, obchody *Millennium*, Jan Paweł II i papieskie pielgrzymki do Ojczyzny).
- Ruchy religijne i ich znaczenie w Kościele. Zaangażowanie świeckich w dzieło apostolstwa.
- Współczesne misje *ad gentes.* Polscy misjonarze w różnych krajach świata.
- Kościół lokalny.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia związek Jezusa Chrystusa z założonym przez Niego Kościołem,
- charakteryzuje Eucharystię jako ofiarną ucztę miłości,
- interpretuje na podstawie tekstów liturgicznych czynności wykonywane podczas liturgii sakramentów,
- interpretuje teksty liturgiczne odnoszące się do poszczególnych sakramentów,
- odczytuje zadania Kościoła zawarte w mandacie Chrystusowym,
- ukazuje męczeństwo chrześcijan w XX wieku i postawę Kościoła wobec totalitaryzmu, zwłaszcza hitleryzmu i komunizmu,
- charakteryzuje pontyfikaty Piusa XII, bł. Jana XXIII i Pawła VI,
- prezentuje zasadnicze tezy nauczania II Soboru Watykańskiego,
- prezentuje wydarzenia, które Jan Paweł II określił mianem grzechów Kościoła oraz potrafi uzasadnić powód ekspiacji podjętej przez tego papieża,
- wskazuje najważniejsze wydarzenia pontyfikatu Jana Pawła II i tezy nauczania tego papieża,
- przybliża pontyfikat Benedykta XVI,
- ukazuje na podstawie nauczania Jana Pawła II w czasie pielgrzymek do Ojczyzny rolę wybranych świętych w dziejach Kościoła i Polski,
- odczytuje z nauczania papieskiego, skierowanego do młodzieży, sposoby włączenia się w ożywienie Kościoła współczesnego,
- wskazuje w tekście *Ślubów Jasnogórskich* program odnowy Kościoła i narodu,
- wskazuje kręgi przynależności do Kościoła,
- rozróżnia działania wynikające z realizacji misji kapłańskiej, prorockiej i królewskiej Kościoła,
- wskazuje możliwości zaangażowania świeckich w życie Kościoła,
- ukazuje rolę i działalność ruchów religijnych w Kościele,
- opisuje specyfikę Kościoła partykularnego (katedra, patronowie, sanktuaria, biskup, seminarium duchowne, działające zgromadzenia zakonne),
- charakteryzuje wspólnotę parafialną,
- wskazuje kierunki ożywienia życia chrześcijańskiego we wspólnocie parafialnej,

- uzasadnia konieczność troski chrześcijanina o misje *ad gentes*,
- prezentuje współczesne nauczanie Kościoła o misjach,
- określa obszary geograficzne pracy misyjnej polskich misjonarzy,
- uzasadnia zaangażowanie chrześcijanina w dzieło apostolstwa.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: śmierć, droga, wędrówka, pielgrzymka. Wartości: prawda, dobro; zło i dobro, przebaczenie i nienawiść.
- Wiedza o kulturze: Kościół lokalny a kultura regionalna. Zabytki kultury innych wyznań chrześcijańskich w regionie. Choroba, starość, niepełnosprawność i śmierć w kulturze.
- Historia: Kościół i chrześcijaństwo w dziejach Europy. Różnorodność wyznań chrześcijańskich. Ewangelizacja w ujęciu historycznym. Katolicyzm w innych krajach. Wartość pojednania i przebaczenia win w budowaniu ładu pokojowego. Tradycje tolerancji w Europie. Kościół i chrześcijaństwo w dziejach Europy; chrześcijańskie fundamenty świadomości europejskiej.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawa wierzących w systemie prawnym państwa.
- Geografia: Kościół katolicki i wyznania chrześcijańskie na różnych kontynentach.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Człowiek chory, niepełnosprawny i stary w rodzinie.
- Filozofia: Szkoły filozoficzne wobec problemów choroby, niepełnosprawności i śmierci.

4. Gdy się modlicie

Cele katechetyczne

- Pogłębienie znajomości modlitwy chrześcijańskiej.

Treści

- Przesłanie Modlitwy Arcykapłańskiej Jezusa Chrystusa.
- Biblijne wzorce modlitwy oraz przykłady świętych, będących mistrzami modlitwy.

- Psalmy jako biblijna forma modlitwy.
- Znaki używane w liturgii (KKK 1146 1152).
- Niedziela - dzień Kościoła, modlitwy i oddania czci Bogu. Niedziela w życiu wspólnoty rodzinnej i parafialnej.

Wymagania

Uczeń:

- uzasadnia, że inicjatorem modlitwy jest Bóg,
- charakteryzuje Modlitwę Arcykapłańską jako wzór modlitwy dla chrześcijan,
- uzasadnia, dlaczego Jezus Chrystus jest dla chrześcijanina wzorem modlitwy,
- wyjaśnia prawdę, że słowo Boże jest źródłem modlitwy,
- charakteryzuje postaci biblijne oraz świętych przedstawiając ich jako wzory modlitwy dla chrześcijanina,
- interpretuje wybrane utwory poezji religijnej,
- porównuje wybrane formy modlitwy,
- wyjaśnia rolę modlitwy wspólnotowej,
- interpretuje wybrane psalmy,
- wyjaśnia rozmaite rodzaje modlitwy na przykładzie psalmów,
- uzasadnia sens modlitwy za zmarłych,
- uzasadnia uczestnictwo w liturgii jako pogłębianie więzi z Chrystusem i Kościołem, uzdalniające do wyraźniejszego zaangażowania się po stronie dobra,
- argumentuje rozumienie niedzieli jako czasu świętowania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Ogólne pojęcia kultury: uczestnictwo w kulturze. Wartości: sacrum i profanum; mała ojczyzna. Modlitwa w literaturze i kulturze. Lektura: *Biblia* (fragmenty).
- Wiedza kulturze: Modlitwa w literaturze i kulturze. Sacrum w kulturze.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawo sprawowania kultu w systemie prawnym. Ochrona dnia świętego w ustawodawstwie europejskim.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Znaczenie modlitwy dla rodziny
- Filozofia: Zagadnienia religii i kultu w filozofii.

5. Rok Kościoła

Cele katechetyczne

- Odnowienie przeżywania roku liturgicznego w kontekście świadectwa chrześcijańskiego.

Treści

- Komentarze liturgiczne do poszczególnych świąt i okresów.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Ogólne pojęcia kultury; uczestnictwo w kulturze. Tematy, motywy, wątki: dom, rodzina; motywy franciszkańskie w kulturze, okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Wartości: Ojczyzna, mała ojczyzna; naród, kultura narodowa i regionalna. Lektura: I. Krasicki, *Hymn do miłości Ojczyzny*; P. Skarga, *Kazania sejmowe* (wybór); S. Staszic, *Przestrogi dla Polski* (fragmenty) - lektura do wyboru.
- Wiedza o kulturze: Okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Zwyczaje regionalne i rodzinne.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Okresy roku kościelnego w życiu rodzinnym.

Wskazania do realizacji programu

Wymiar egzystencjalny stanowi punkt wyjścia dla nauczania religii w klasie I technikum. W wymiarze znajduje odbicie osobiste, bardzo zróżnicowane doświadczenie Kościoła wyniesione ze zgłębiania wyznania wiary, osobowego przeżycia sakramentów, modlitwy i poznania zasad moralności. Na tych doświadczeniach nauczyciel religii winien bazować

i do nich w miarę możliwości odwoływać się. Powinien ponadto starać się o odnowienie obrazu Kościoła i życia chrześcijańskiego, ugruntowanie motywacji wiary, prowadzić młodzież do doświadczenia związku wiary z sensem życia i działania.

Funkcja ewangelizacyjna programu dla klasy I technikum dotyka zwłaszcza zagadnień związanych z właściwym postrzeganiem i rozumieniem Kościoła. Życie sakramentalne i według ideałów ewangelicznych stanowi szczególną trudność dla młodzieży w tym wieku. Dlatego należy podkreślać te cele katechetyczne i treści, które dotyczą tych dwóch dziedzin życia. Szczególnie należy zwrócić uwagę młodych na udział w Eucharystii, a zwłaszcza w niedzielnej Mszy Świętej. Program spełni funkcję ewangelizacyjną, jeśli na lekcjach religii dokona się oczyszczenie świadomości uczniów z niewłaściwych ujęć dotyczących Kościoła, rozmiłowania się w lekturze Biblii, modlitwie i przeżywanie z wiarą praktyk sakramentalnych. Wskazane byłoby podejmowanie dyskusji z młodzieżą na tematy związane z wiarą, by ukazać im, iż nie ma sprzeczności pomiędzy wiarą a wiedzą.

Metodyka pracy na lekcjach religii w klasie I technikum winna uwzględniać fakt, że przynajmniej dla części młodzieży bierzmowanie było ważnym elementem związania jej z Kościołem. Dlatego należy nawiązywać w prowadzeniu lekcji do metod bliblijnych i liturgicznych (bibliodrama, *lectio divina*). W omawianiu kwestii dogmatycznych należy wykorzystywać metodę dialogu, panelu i dyskusji. Potrzeba ponadto, o ile to tylko będzie możliwe, wykorzystywać metody, które będą służyły tworzeniu wspólnoty i otwarciu się młodzieży na siebie (dramatyzacyjne).

Klasa II technikum

ŚWIADEK CHRYSTUSA WOBEC DRUGIEGO CZŁOWIEKA

W klasie II świadectwo dawane Chrystusowi wobec drugiego człowieka najpierw dotyczy grona rówieśników, a w kolejności różnych grup i zespołów zaangażowanych w różne środowiska na terenie szkoły lub poza nią. Świadectwo to winno wyjść poza krąg najbliższych i wejść w społeczeństwo, gdyż wiara nie jest sprawą prywatną, świadectwo ma bowiem charakter misyjny.

Rozważania o świadectwie wiary wobec drugiego człowieka przewiduje się rozpocząć chrystologicznie i zarazem pneumatologicznie (dział 1), by następnie, nawiązując do przyjętego sakramentu bierzmowania, przejść do zgłębiania i akceptowania zasad moralnych uczniów Chrystusa. Wierzący - świadkowie Chrystusa, tkwiąc w paschalnym wydarzeniu zbawczym, budują w Duchu Świętym Królestwo Boże (dział 2), którego fundamentalnym kodeksem moralnym jest miłość do każdego człowieka, którą Chrystus żywił, przychodząc na świat i oddając swoje życie za każdego (dział 3).

1. Królestwo Boże w was jest

Cele katechetyczne

- Uzdolnienie do przyjęcia Chrystusa jako najlepszego wzoru uczestniczącego w *radości i nadziei, smutku i trwodze ludzi współczesnych.*

Treści

- Wierzący wobec wydarzenia Chrystusa - Odkupiciela świata i człowieka: osoba i jej godność, wolność osoby; teologiczne rozróżnienie

grzechów; moralność i składowe czynu moralnego; sumienie Jego rodzaje oraz zasady formacji; korzenie ludzkiej godności, wezwanie do doskonałości; powołanie; sumienie i hierarchia wartości; samowychowanie i praca nad charakterem.

- Wierzący wobec drugiego człowieka: zasady, na podstawie których Kościół realizuje misję Chrystusową; zakres zaangażowania Kościoła w rozwiązywanie aktualnych problemów ludzkich, opcja na rzecz ubogich; pojęcie dobra wspólnego; zjawiska przełomu wieków; patologie życia społecznego (narkomania, korupcja).

Wymagania

Uczeń:

- odczytuje człowieczeństwo jako dar zadany człowiekowi,
- charakteryzuje współczesne nurty myślowe, związane z negacją prawdy, zauważając ich antychrześcijańskie nastawienie,
- wskazuje źródła moralności (prawo naturalne, prawo Boże),
- określa specyfikę chrześcijańskiego rozumienia moralności,
- charakteryzuje kryteria czynu moralnego (przedmiot, cel, okoliczności),
- wskazuje praktyczne możliwości nabywania cnót,
- hierarchizuje nabywane przez chrześcijanina cnoty, ze szczególnym uwzględnieniem miłości,
- ocenia rozumienie godności człowieka w różnych systemach etycznych,
- ocenia konkretne przypadki zachowań moralnych,
- wskazuje ograniczenia wolności człowieka,
- wskazuje sposoby pracy nad sumieniem,
- omawia przykłady właściwie uformowanego sumienia,
- opisuje naturę grzechu jako nieposłuszeństwa człowieka wobec Boga,
- charakteryzuje uczestnictwo chrześcijanina w życiu społeczeństwa i narodu jako realizację postawy służby,
- ilustruje zasadę, iż działalność polityczno-społeczna jest dążeniem do dobra wspólnego,
- analizuje wpływ poszanowania prawa własności na życie społeczne,
- charakteryzuje chrześcijańską naukę na temat wojny i pokoju (służba wojskowa, obrona konieczna, pacyfizm),
- charakteryzuje podstawowe techniki obrony przed manipulacją,

- ocenia wartość wytworów kultury ze względu na respektowane wartości,
- uzasadnia, że sztuka sakralna jest nośnikiem wartości religijnych i społecznych,
- charakteryzuje postawy chrześcijanina wobec kultury masowej i elitarnej, arcydzieła i kiczu.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Historia języka polskiego. Tematy, motywy, wątki: walka dobra ze złem. Wartości: wolność, odpowiedzialność, tolerancja; Ojczyzna, mała ojczyzna; naród a społeczeństwo. Lektura: *Biblia* (Nie stawiajcie oporu złemu), Z. Nałkowska, *Granica.*
- Wiedza o kulturze: Kultura wysoka a masowa. Wartość języka. Język a sposób myślenia i postępowania. Szacunek dla języka ojczystego.
- Historia: Skutki wojen. Historia powstań narodowych i pracy organicznej.
- Wiedza o społeczeństwie: Udział mediów w ujawnianiu i tworzeniu patologii życia publicznego. Cenzura jawna i ukryta, mechanizmy manipulacji medialnej, obrona przed manipulacją. Historia idei i procesu integracji europejskiej (od starożytności do współczesności). Europa wartości, duchowy wymiar Europy. Przestrzeń europejska - czynniki integrujące i dezintegrujące. Polska i Polacy w budowaniu Europy. Patologie życia publicznego w krajach europejskich i sposoby przeciwdziałania (m.in. służba publiczna, służba Ojczyźnie, kultura i język narodowy w zjednoczonej Europie). Doskonalenie zawodowe i przeciwdziałanie bezrobociu w krajach europejskich.
- Geografia: Przyczyny i skutki nierównomiernego rozmieszczenia ludności na Ziemi. Problemy demograficzne społeczeństw. Współczesne migracje ludności (mobilność). Procesy przekształcenia sieci osadniczej (wielkie miasta, suburbia, wyludnianie się terenów wiejskich itd.). Świat w fazie przemian społecznych, gospodarczych i politycznych. Modernizacja, restrukturyzacja, globalizacja. Biedni i bogaci współczesnego świata. Konflikty zbrojne i inne zagrożenia społeczno-ekonomiczne.
- Podstawy przedsiębiorczości: Płaca jako dochód z tytułu pracy - formy i systemy wynagrodzenia; płaca nominalna i realna; inne poza pracą źródła dochodów. Etyka zawodowa. Podatki - sens płacenia podat-

ków; podatki pośrednie i bezpośrednie. Podstawowe zjawiska makroekonomiczne - inflacja; cykle koniunkturalne; bezrobocie i sposoby jego ograniczania. Znaczenie kultury w życiu społecznym. Obowiązek służby wojskowej.

- Filozofia: Moralność, sumienie, wartości w ujęciu różnych kierunków filozoficznych.
- Biologia: Zdrowie jako wartość dla człowieka i społeczeństwa. Praca i wypoczynek, aktywne spędzanie czasu wolnego. Aktywność ruchowa, zabawa i poczucie humoru a zdrowie. Identyfikowanie i podejmowanie ryzyka. Zachowania bezpieczne w codziennym życiu. Troska o bezpieczeństwo innych.

2. Co mam czynić?

Cele katechetyczne

- Formowanie prawego sumienia we wspólnocie Kościoła.
- Kształtowanie wierności zasadom ucznia Chrystusa.

Treści

- Nowe Przymierze - miłość zasadą życia chrześcijanina, hierarchia miłości w postępowaniu świadków Chrystusa. Miłość - więzią rodziny.
- Kościół *Błogosławieństw* - wartości w życiu Kościoła: prawda, dobro moralne, godność człowieka, wolność.
- Uczestnictwo w życiu Kościoła lokalnego.
- Kościół - miejsce odczytania i wypełniania powołania do świadczenia o Jezusie Chrystusie.

Wymagania

Uczeń:

- uzasadnia wartość prawdy w życiu osoby i społeczności, w której dokonuje się jej rozwój,
- ocenia konkretne przypadki zachowań moralnych,
- opisuje istotę przebaczenia chrześcijańskiego i rolę sakramentu pojednania dla wspólnoty,
- uzasadnia moralny wymiar dbałości o kulturę języka.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Wartości: prawda, dobro; wiara; sacrum i profanum. Literatura i kultura a wartości moralne. Lektura: F. Dostojewski, *Zbrodnia i kara.*
- Wiedza o kulturze: Kultura prawdy i miłości - *Błogosławieństwa* wobec kultury.
- Wiedza o społeczeństwie: Etyka życia zbiorowego. Kryteria prawdziwości i wiarygodności przekazu medialnego. Działalność charytatywna Kościoła.
- Biologia: Uwarunkowania podaży i popytu na substancje psychoaktywne. Rodzaje tych substancji i ich wpływ na organizm, psychikę oraz rozwój społeczny i duchowy człowieka. Przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych. Formy pomocy dla osób eksperymentujących i uzależnionych.
- Podstawy przedsiębiorczości: Potrzeby - cele działalności gospodarczej, indywidualne i społeczne; hierarchia potrzeb.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Miłość - więzią rodziny.
- Filozofia: Etyka chrześcijańska - podstawowe założenia i zasady.

3. Będziesz miłował bliźniego swego

Cele katechetyczne

- Kształtowanie postawy poszanowania godności każdego człowieka.
- Formowanie wierności przyjętym zasadom moralności chrześcijańskiej.

Treści

- Wierzący wobec wydarzenia Chrystusa - Odkupiciela świata i człowieka: osoba i jej godność, wolność osoby; teologiczne rozróżnienie grzechów; moralność i składowe czynu moralnego; sumienie, jego rodzaje oraz zasady formacji; korzenie ludzkiej godności, wezwanie do doskonałości; powołanie; sumienie i hierarchia wartości; samowychowanie i praca nad charakterem.
- Wierzący wobec świata: zasady, na podstawie których Kościół realizuje misję Chrystusową; zakres zaangażowania Kościoła w rozwiązywanie aktualnych problemów świata, katolicka nauka społeczna — podsta-

wowe dokumenty, opcja na rzecz ubogich; pojęcie dobra wspólnego; zjawiska przełomu wieków; patologie życia społecznego (narkomania, korupcja); problem kary śmierci; wojna i pokój: problem obrony koniecznej, służby wojskowej; praca i bezrobocie; służba publiczna; miłość Ojczyzny, różnice pomiędzy patriotyzmem, nacjonalizmem, kosmopolityzmem; powołanie zawodowe; wierzący wobec polityki - zaangażowanie polityczne i społeczne katolików.

- Uczestnictwo chrześcijanina w kulturze: kultura masowa i elitarna, arcydzieło i kicz. Kultura języka.

Wymagania

Uczeń:

- analizuje rolę samowychowania, pracy nad charakterem i odkrywania talentów w realizacji powołania,
- charakteryzuje zagadnienia etyki małżeńskiej i bioetyki (integracja seksualna, AIDS, aborcja, antykoncepcja, eutanazja, transplantacja, klonowanie, zapłodnienie *in vitro),*
- dokonuje oceny zjawisk przełomu wieków (media, reklama, Internet) oraz patologii (narkomania, uzależnienia),
- ukazuje znaczenie w życiu chrześcijanina ascezy wspomagającej przezwyciężanie egoizmu i zazdrości,
- uzasadnia prawdę, iż miłość Ojczyzny jest jednym z wymiarów realizacji przykazania miłości,
- przewiduje skutki braku poszanowania dla prawdy w życiu indywidualnym i społecznym,

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Związek języka z wartościami, język podlega wartościowaniu (np. język jasny, prosty, zrozumiały, obrazowy, piękny), jest narzędziem wartościowania, a także źródłem poznania wartości (utrwalonych w znaczeniach nazw wartości, takich jak: dobro, prawda, piękno; wiara, nadzieja, miłość; wolność, równość, braterstwo; Bóg, honor, Ojczyzna; solidarność, niepodległość, tolerancja). W utworach literackich oraz innych tekstach kultury wartości narodowe i uniwersalne; konflikty wartości (np. równości i wolności, sprawiedliwości i miłosierdzia) - uczeń musi zrozumieć źródła tych konfliktów. Lektura: homilia Jana Pawła II wygłoszona 2 VI 1979 roku w Warszawie na Placu Zwycięstwa (Plac Piłsudskiego).

- Historia: Przyczyny i skutki kryzysów 1956, 1968, 1970, 1976; ocena politycznej i społecznej roli Kościoła katolickiego w PRL-u.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawda i kłamstwo w mediach w odniesieniu do zagadnień ochrony i przekazywania życia. Ocena europejskich regulacji prawnych odnoszących się do ochrony i przekazywania życia.
- Biologia: Styl życia i jego związek ze zdrowiem i chorobą. Koncepcja i cele promocji zdrowia. Zdrowie jako wartość dla człowieka i społeczeństwa. Zachowania bezpieczne w codziennym życiu. Troska o bezpieczeństwo innych. Znaczenie profilaktycznych badań medycznych. Zachowanie się w chorobie. Postawy wobec osób przewlekle chorych, niepełnosprawnych i osób starszych. Komunikacja interpersonalna.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Integracja seksualna. Argumenty biomedyczne, psychologiczne i moralne za inicjacją w małżeństwie. AIDS: profilaktyka, aspekt społeczny i etyczny. Znaczenie zdrowej rodziny w dobie AIDS. Aborcja - zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego; wymiar medyczny, psychiczny i moralny. Zagrożenia życia rodzinnego: eutanazja. Człowiek wobec cierpienia, choroby, umierania i śmierci w aspekcie życia rodzinnego.
- Filozofia: Filozoficzne koncepcje zła. Filozoficzne koncepcje człowieka i ich stosunek do życia ludzkiego.

4. O jak dobrze i jak miło, gdy bracia mieszkają razem

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w przeżywanie roku liturgicznego - w związku ze wspólnotowym wymiarem liturgii i wiary.

Treści

- Komentarze liturgiczne do poszczególnych świąt i okresów.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,

- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy: miłość, dom, rodzina, śmierć, droga. Wartości: prawda, dobro, piękno; sacrum i profanum; wolność, odpowiedzialność.
- Wiedza o kulturze: Okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Zwyczaje regionalne i rodzinne.
- Historia: Wartości chrześcijańskie w dziejach i we współczesnym świecie. Chrystianizacja w perspektywie świata i Europy. Związek chrześcijaństwa z dziejami narodu polskiego, integracyjna rola Kościoła katolickiego w życiu narodowym.
- Wiedza o społeczeństwie: Wartości chrześcijańskie we współczesnym społeczeństwie. Zagrożenia ze strony ideologii i sekt. Ruchy i ośrodki obrony przed sektami.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Okresy roku kościelnego w życiu rodziny.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Szczególnie ważną sprawą w tym okresie wzrastania wiary jest jej ugruntowywanie, by stała się ona wiarą osobową, tym bardziej że decyzje o uczestnictwie w nauce religii podejmują już sami uczniowie. Winni oni odnaleźć swoje miejsce we wspólnocie Kościoła i poczuwać się do odpowiedzialności za wypełnienie tej misji w życiu dorosłym.

Uczeń interpretuje egzystencjalnie wiedzę religijną, którą zdobył, posługując się cytatami biblijnymi; korzysta z różnorodnych źródeł informacji i dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem bliźnich, rodziny i społeczności, w których żyje.

Pogłębia swoją umiejętność wypowiadania się w dyskusji na tematy związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym oraz własnymi zainteresowaniami. W przygotowaniu się do dyskusji korzysta z różnych źródeł informacji: tekstów, map, tabel, fotografii, filmów; stosuje technologie informacyjno-komunikacyjne.

Realizacja tych celów prowadzi do określonych decyzji metodycznych. Jako korzystne jawią się więc metody poszukujące z wiodącą rolą nauczania problemowego oraz metody dyskusyjne prowadzące do „uwrażliwiania osób na ich najważniejsze doświadczenia, wspomaganie ich w ocenianiu w świetle Ewangelii pytań i potrzeb, jakie z nich wynikają oraz wychowanie ich do nowego stylu życia" (DOK 152). Bardzo ważne jest podejmowanie i wykształcenie dyskusji opartej na argumentach merytorycznych.

Konsekwencją odwołania się do metod poszukujących i aktywizujących jest otwieranie się katechezy na kreatywność uczniów posiadających już swój bagaż doświadczeń i wskazywanie tym samym na najbardziej skuteczne drogi zrozumienia i wyrażania orędzia, takie jak: zaangażowanie w poszukiwaniu i dialogu, wymiana i porównywanie punktów widzenia.

Ukierunkowanie katechezy ku kreatywności jej adresatów jest ważne także dlatego, iż ten etap jest dla wielu jedną z ostatnich możliwości systematycznego rozwoju na drodze wiary i konfrontacji własnych lub wyniesionych ze swego środowiska ocen i opinii na temat świata i odpowiedzialności chrześcijanina za świat.

Klasa III technikum

ŚWIADEK CHRYSTUSA W ŚWIECIE

Program nauczania religii w klasie III stanowi logiczną kontynuację programu dwóch poprzednich klas. Świadek Chrystusa, który odnajduje swoje zakorzenienie w Kościele - żyjącym Chrystusie i odniesienie do drugiego człowieka, obdarowany jest misją do świata. Szczególnie ważne jest zwrócenie uwagi młodzieży, iż świat w zamyśle Boga jest pełen dobra i piękna, zniszczonych później przez nieposłuszeństwo człowieka. Nauka i zbawcze wydarzenie Chrystusa ma wpływać na świadectwo Jego ucznia wobec świata.

Dlatego w dziale 1. należy podjąć zasadnicze zagadnienia z relacji między Bogiem a światem: świat mówi o Bogu, Bóg mówi o świecie, świat szuka Boga, a Bóg jest zawsze obecny w świecie. Zrozumienie, że Bóg stworzył świat z miłości i że świat stworzony przez Boga był dobry, prowadzi do motywacji, by świat przywrócić Bogu. Jednocześnie postawa taka wiedzie do zasadniczej zgody na świat.

Ten stworzony z miłości świat, dotknięty grzechem pierworodnym, został przez Chrystusa odkupiony, bowiem *Bóg umiłował świat* tak bardzo, że *Syna swego Jednorodzonego dał* i to nie po to, by świat potępił, lecz zbawił. Dział 2. kontynuuje tę logikę akceptacji świata, bo mimo że rozpoczyna się od przedstawienia zagadnień związanych z grzechem świata, to jednocześnie przypomina o Nowym Przymierzu zawartym w Chrystusie i przez Chrystusa.

Chrystus działa w swoim Kościele, zwołanej przez Siebie wspólnocie uczniów, którym mówi: *Królestwo Boże w was jest* (dział 3). To wierzący - świadkowie Chrystusa muszą, tkwiąc w wydarzeniu Chrystusa, budować Królestwo, które Chrystus założył. Królestwo buduje się przez wierność Chrystusowi, a osiągnie ono swoją pełnię dopiero wtedy, gdy jego Założyciel *przyjdzie sądzić żywych i umarłych* (dział 4).

Ostatni dział zawiera tematy wprowadzające w liturgię roku kościelnego, ze szczególnym odniesieniem chrześcijańskiego świętowania do tajemnicy stworzenia.

1. Na początku stworzył Bóg niebo i ziemię

Cele katechetyczne
- Pogłębienie prawdy o Bogu, Stwórcy wszechrzeczy.

Treści
- Świat mówi o Bogu: objawienie naturalne, drogi poznania Boga.
- Bóg mówi o świecie: świat został stworzony jako dobry; aniołowie, tajemnica stworzenia, zagadnienia ekologiczne; biblijne modlitwy za świat; konieczność modlitwy za świat; prymat prawdy w świecie; imiona Boga w Starym i Nowym Testamencie.
- Świat szuka Boga: zjawisko religii, informacja o różnych religiach.

Wymagania
Uczeń:
- rozróżnia objawienie naturalne i nadprzyrodzone,
- interpretuje Imię Boga: *Jestem, który Jestem,*
- wyjaśnia, w czym wyraża się wszechmoc Boga,
- interpretuje teksty o Bogu Stwórcy i Jego dziele,
- charakteryzuje zadania, jakie wyznaczył człowiekowi Bóg Stwórca,
- charakteryzuje relację między wiarą a ewolucyjną wizją świata,
- wyjaśnia prawdę, że człowiek jest istotą religijną,
- określa, jakich wartości szuka człowiek w religii i czego od niej oczekuje,
- wyjaśnia pojęcie religii,
- przedstawia problematykę dialogu międzyreligijnego.

Korelacja z edukacją szkolną
- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne, święte księgi religii niechrześcijańskich. Gatunki i rodzaje literackie w Biblii. Wartości: prawda, dobro, piękno; nauka, wiedza, wiara; tolerancja religijna, odpowiedzialność za świat. Lektura: Wł. S. Reymont, *Chłopi.*
- Wiedza o kulturze: Kultura innych religii: religie Wschodu, islam.

- Wiedza o społeczeństwie: Prawa chroniące religie w systemie prawnym. Kryteria prawdziwości i wiarygodności przekazu medialnego. Zagadnienia ekologiczne w mediach. Medialny przekaz na temat różnych religii.
- Biologia: Elementy ekologii - bogactwo form świata ożywionego; środowisko naturalne, wpływ człowieka na środowisko i środowiska na zdrowie człowieka. Odpowiedzialność człowieka za świat stworzony, zasady ekologii chrześcijańskiej.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Właściwe odniesienie do ludzi i do zwierząt.
- Filozofia: Koncepcja początku świata w filozofii.

2. Tak Bóg umiłował świat

Cele katechetyczne
- Pogłębienie rozumienia i przyjęcia prawdy o Chrystusie zmartwychwstałym i żyjącym w Kościele, przynoszącym orędzie prawdy i wolności.

Treści
- Człowiek odwraca się od Boga - przestaje rozumieć siebie i świat: grzech pierworodny.
- Człowiek wobec życia - zagadnienia bioetyczne: integracja seksualna, AIDS, antykoncepcja, klonowanie, zapłodnienie *in vitro*; ruchy przeciwko życiu: eutanazja, aborcja, skrajny ekologizm.
- Bóg szuka człowieka: Przymierze i objawienie; judaizm; dojrzała wiara chrześcijańska, trudności wiary.
- Chrystus - Emmanuel: Chrystus i Przymierze; Odkupienie, Chrystus a godność i wolność człowieka; Chrystus, który dlatego stał się Drogą, że jest Prawdą obraz Jezusa Chrystusa w Ewangeliach, dyskusja z nieprawdziwym obrazem Chrystusa; Głowa Kościoła.
- Maryja - Służebnica Pańska.

Wymagania
Uczeń:
- ukazuje rolę Jezusa Chrystusa w historii ludzkości i człowieka wierzącego,

- prezentuje charakterystyczne cechy obrazu Jezusa w poszczególnych Ewangeliach,
- formułuje argumenty katolickie wobec współczesnych poglądów prezentujących nieprawdziwy obraz Jezusa Chrystusa,
- interpretuje treść dogmatów maryjnych,
- charakteryzuje rolę Maryi w dziele zbawczym, posługując się cytatami biblijnymi,
- uzasadnia, dlaczego Polacy nazywani są *narodem maryjnym.*

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne. Wartości: prawda, dobro, piękno; wolność, odpowiedzialność. Motyw walki dobra ze złem. Chrystus w literaturze i kulturze.
- Wiedza o kulturze: Kultura masowa i elitarna, arcydzieło i kicz. Kultura języka. Wartość życia w kulturze. Chrystus i Maryja w kulturze regionalnej. Kultura innych religii: judaizm. Kultura żydowska w Polsce. Dialog chrześcijańsko-żydowski. Zabytki kultury żydowskiej w regionie.
- Historia: Historyczne korzenie chrześcijaństwa. Systemy totalitarne wobec chrześcijaństwa.
- Wiedza o społeczeństwie: Ochrona życia ludzkiego w konwencjach międzynarodowych, Konstytucji i systemach prawnych; postulaty obrońców życia. Zagrożenie prawa do życia przejawem rodzenia się totalitaryzmu. Prawda i kłamstwo w mediach w odniesieniu do zagadnień ochrony i przekazywania życia. Ocena europejskich regulacji prawnych odnoszących się do ochrony i przekazywania życia.
- Biologia: Elementy genetyki - zasady inżynierii genetycznej, zastosowanie biotechnologii. Styl życia i jego związek ze zdrowiem i chorobą. Koncepcja i cele promocji zdrowia. Zdrowie jako wartość dla człowieka i społeczeństwa. Zachowania bezpieczne w codziennym życiu. Troska o bezpieczeństwo innych. Znaczenie profilaktycznych badań medycznych. Zachowanie się w chorobie. Postawy wobec osób przewlekle chorych, niepełnosprawnych i osób starszych.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Integracja seksualna. Argumenty biomedyczne, psychologiczne i moralne za inicjacją w małżeństwie. AIDS: profilaktyka, aspekt społeczny i etyczny. Znaczenie zdrowej rodziny w dobie AIDS. Aborcja - zagrożenia dla zdrowia fizycznego

i psychicznego; wymiar medyczny, psychiczny i moralny. Zagrożenia życia rodzinnego: eutanazja. Człowiek wobec cierpienia, choroby, umierania i śmierci w aspekcie życia rodzinnego.
- Filozofia: Filozoficzne koncepcje zła. Filozoficzne koncepcje człowieka i ich stosunek do życia ludzkiego.

3. Ku nowym niebiosom i nowej ziemi

Cele katechetyczne
- Pogłębienie prawd związanych z eschatologią
- Uzdolnienie do dostrzegania wartości orędzia chrześcijańskiego dla świata.

Treści
- Wartość dziedzictwa chrześcijańskiego w Polsce, Europie, świecie.
- *Nadziwić się nie mogę, że od Tego, który was łaską Chrystusa powołał, tak szybko chcecie przejść do innej Ewangelii* - ateizm, mit postępu, ideologie, problem sekt.
- Życie bez końca - eschatologia: wyznanie wiary w zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa i w powszechne zmartwychwstanie umarłych; śmierć jako przejście do życia wiecznego; pojęcia sądu szczegółowego i ostatecznego, nieba, czyśćca, piekła, zmartwychwstania umarłych i paruzji.

Wymagania
Uczeń:
- odczytuje zadania Kościoła zawarte w mandacie Chrystusowym,
- wyjaśnia związek Jezusa Chrystusa z założonym przez Niego Kościołem,
- ukazuje rolę Kościoła w dzisiejszym świecie,
- wyjaśnia zasadę autonomii Kościoła i państwa,
- wskazuje, co Polska, Europa i świat zawdzięczają chrześcijaństwu,
- prezentuje postacie świętych patronów Europy, wskazując na uniwersalizm ich misji (św. Benedykt, Cyryl i Metody) oraz utwierdzenie prawdy o krzyżu (św. Katarzyna Sieneńska, Brygida i Edyta Stein),

- uzasadnia poszczególne przykazania kościelne, odnosząc się także do cytatów biblijnych,
- wyjaśnia szkodliwość działania sekt,
- wyjaśnia wiarę chrześcijan w zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa i jej związek z powszechnym zmartwychwstaniem umarłych,
- ukazuje, na czym polega powtórne przyjście Jezusa Chrystusa,
- uzasadnia, jaki jest związek rzeczy ostatecznych człowieka z wypełnieniem powołania chrześcijańskiego,
- interpretuje symbolikę dzieł sztuki dotyczących rzeczy ostatecznych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: walka dobra ze złem. Wartości: wolność, odpowiedzialność, tolerancja; Ojczyzna, mała ojczyzna; naród a społeczeństwo. Lektura: Z. Nałkowska, *Granica.*
- Wiedza o kulturze: Chrześcijański wymiar kultury, inkulturacja. Chrześcijańskie dziedzictwo kultury regionalnej. Współczesny kryzys kultury, kultura zaangażowana na rzecz ideologii.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawo wobec patologii życia społecznego. Kara śmierci w systemach prawnych. Obowiązek służby wojskowej. Zakres obrony koniecznej. Problemy pracy i bezrobocia. Znaczenie kultury w życiu społecznym. Natura i groźba ideologizacji przekazu medialnego. Promocja sekt w mediach.
- Geografia: Przyczyny i skutki nierównomiernego rozmieszczenia ludności na Ziemi. Problemy demograficzne społeczeństw. Współczesne migracje ludności (mobilność). Procesy przekształcenia sieci osadniczej (wielkie miasta, suburbia, wyludnianie się terenów wiejskich itd.). Świat w fazie przemian społecznych, gospodarczych i politycznych. Modernizacja, restrukturyzacja, globalizacja. Biedni i bogaci współczesnego świata. Konflikty zbrojne i inne zagrożenia społeczno-ekonomiczne.
- Podstawy przedsiębiorczości: Płaca jako dochód z tytułu pracy - formy i systemy wynagrodzenia; płaca nominalna i realna; inne poza pracą źródła dochodów. Etyka zawodowa. Podatki - sens płacenia podatków; podatki pośrednie i bezpośrednie. Podstawowe zjawiska makroekonomiczne - inflacja; cykle koniunkturalne; bezrobocie i sposoby jego ograniczania.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Wartość sakramentu małżeństwa. Zagrożenie rodziny ze strony sekt.

- Filozofia: Wyróżniki filozofii chrześcijańskiej. Mit postępu w dziejach refleksji filozoficznej - apoteoza i krytyka. Filozofia na służbie ideologii.

4. Póki mego życia, chcę śpiewać Panu

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w przeżywanie roku liturgicznego - w związku z tajemnicą stworzenia.

Treści

- Komentarze liturgiczne do poszczególnych świąt i okresów.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy: miłość, dom, rodzina, śmierć, droga. Wartości: prawda, dobro, piękno; sacrum i profanum; wolność, odpowiedzialność.
- Wiedza o kulturze: Okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Zwyczaje regionalne i rodzinne.
- Historia: Wartości chrześcijańskie w dziejach i we współczesnym świecie. Chrystianizacja w perspektywie świata i Europy. Związek chrześcijaństwa z dziejami narodu polskiego, integracyjna rola Kościoła katolickiego w życiu narodowym.
- Wiedza o społeczeństwie: Wartości chrześcijańskie we współczesnym społeczeństwie. Zagrożenia ze strony ideologii i sekt. Ruchy i ośrodki obrony przed sektami.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Okresy roku kościelnego w życiu rodziny.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Szczególnie ważne w tym okresie wzrastania wiary jest jej ugruntowywanie, by wciąż stawała się wiarą osobową Młodzi winni oni odnaleźć swoje miejsce we wspólnocie Kościoła i poczuwać się do odpowiedzialności za wypełnienie swej misji w dorosłym życiu.

Uczeń interpretuje egzystencjalnie wiedzę religijną, którą zdobył, posługując się cytatami biblijnymi; korzysta z różnorodnych źródeł informacji i dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem społeczności, w której żyje.

Pogłębia swoją umiejętność wypowiadania się w dyskusji na tematy związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym oraz własnymi zainteresowaniami. W przygotowaniu się do dyskusji korzysta z różnych źródeł informacji: tekstów, map, tabel, fotografii, filmów; stosuje technologie informacyjno-komunikacyjne.

Realizacja tych celów prowadzi do określonych decyzji metodycznych. Jako korzystne jawią się więc metody poszukujące z wiodącą rolą nauczania problemowego oraz metody dyskusyjne prowadzące do „uwrażliwiania osób na ich najważniejsze doświadczenia, wspomaganie ich w ocenianiu w świetle Ewangelii pytań i potrzeb, jakie z nich wynikają oraz wychowanie ich do nowego stylu życia" (DOK 152). Bardzo ważne jest podejmowanie i wykształcenie dyskusji opartej na argumentach merytorycznych.

Konsekwencją odwołania się do metod poszukujących i aktywizujących jest otwieranie się katechezy na kreatywność uczniów posiadających już swój bagaż doświadczeń i wskazywanie tym samym na najbardziej skuteczne drogi zrozumienia i wyrażania orędzia, takie jak: zaangażowanie w poszukiwaniu i dialogu, wymiana i porównywanie punktów widzenia.

Ukierunkowanie katechezy ku kreatywności jej adresatów jest ważne także dlatego, iż ten etap jest dla wielu jedną z ostatnich możliwości systematycznego rozwoju na drodze wiary i konfrontacji własnych lub wyniesionych ze swego środowiska ocen i opinii na temat świata i odpowiedzialności chrześcijanina za świat.

Klasa IV technikum

ŚWIADEK CHRYSTUSA W RODZINIE

W ostatniej klasie edukacji szkolnej w zakresie nauczania religii należy skupić się na świadectwie Chrystusa w małżeństwie i rodzinie. Uczeń, korzystając z różnorodnych źródeł informacji, dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem rodziny i społeczności, w których żyje. Problematyka małżeństwa i rodziny oraz powołania życiowego, gdy młodzież kończy ważny etap swego życia i staje przed wyborem dalszej drogi życiowej, jest szczególnie interesująca. Problematyka ta jest szczególnie aktualna ze względu na pewien kryzys rodziny i zagrożenia życia.

Powiązanie nauczania religii w klasie maturalnej z duszpasterstwem katechetycznym młodzieży w parafii, które stanowi zakończenie bliższego przygotowania do małżeństwa, powinno sprawić, by młody katolik był gotów do dania świadectwa przez budowanie autentycznej wspólnoty życia i miłości.

Program nauczania w klasie maturalnej przewiduje najpierw podjęcie problematyki powołania życiowego w oparciu o miłość, która objawiła się w pełni w Jezusie Chrystusie (dział 1). Rodzina i małżeństwo jako jedna z dróg życia człowieka zamierzona przez Boga, a przez Jezusa Chrystusa podniesiona do godności sakramentu, odznacza się cechami wynikającym tak z dzieła stworzenia, jak i z odkupienia (dział 2). Rodzina stanowi wspólnotę życia i miłości, dlatego w ostatniej części programu podjęta zostaje problematyka etyki małżeńskiej i zasad wychowania potomstwa. Jako problematykę związaną z rokiem liturgicznym należy w klasie maturalnej podjąć zagadnienia przybliżające życie sakramentalne i modlitewne rodziny oraz obrzędowość rodzinną.

1. Ty ścieżkę życia mi ukażesz

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w problematykę powołania życiowego i chrześcijańskiego powołania do świętości.

Treści

- Powołanie chrześcijańskie, miłość jako źródło powołań.
- Człowiek stworzony do miłości. Wartość rozmaitych rodzajów miłości w życiu człowieka. Przyjaźń.
- Miłość jako źródło planu życia człowieka.
- Osoby powołane w Biblii.
- Rozmaitość powołań w Kościele: powołanie małżeńskie, kapłańskie, zakonne, misyjne, do życia konsekrowanego, do samotności.
- Hierarchia wartości w życiu rodzinnym.
- Czystość, celibat, dziewictwo.
- Zagrożenia życia rodzinnego: homoseksualizm, feminizm, pornografia, egoizm.
- Maryja - pierwsza powołana.
- Modlitwa o odczytanie własnego powołania.

Wymagania

Uczeń:

- interpretuje na podstawie tekstów liturgicznych czynności wykonywane podczas liturgii sakramentów w służbie komunii,
- interpretuje teksty liturgiczne odnoszące się do sakramentów w służbie komunii,
- uzasadnia, że święcenia i małżeństwo są sakramentami w służbie innym,
- charakteryzuje teologię sakramentów w służbie komunii,
- charakteryzuje wybrane drogi powołania chrześcijańskiego,
- opisuje pracę jako drogę realizacji powołania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne. Tematy, motywy, wątki: miłość. Wartość: prawda, dobro; odpowiedzialność. Lektura: H. Sienkiewicz, *Quo vadis.*

- Wiedza o kulturze: Miłość w dziełach kultury.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Podstawy kształtowania i rozwijania więzi międzyludzkich opartych na empatii. Istota miłości i etapy jej rozwoju. Rodzaje miłości. Kryteria dojrzałej miłości. Miłość jako proces dynamiczny.
- Filozofia: Miłość w refleksji filozoficznej.

2. Co Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela

Cele katechetyczne

- Pogłębienie rozumienia wartości rodziny.
- Pogłębienie rozumienia związku *cywilizacji życia* z rodziną i małżeństwem.

Treści

- Przymioty małżeństwa i rodziny: jedność i nierozerwalność małżeństwa, sakramentalność małżeństwa chrześcijańskiego.
- Patologie życia małżeńskiego: konkubinat, związki niesakramentalne, zdrada małżeńska.
- Powołanie do macierzyństwa i ojcostwa.
- Wychowanie dzieci. Adopcja.
- Etyka małżeńska.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: wspólnota rodzinna, świadczenie miłości w rodzinie, małżeństwo, ojcostwo i macierzyństwo, wychowanie dzieci, adopcja, zagrożenia życia,
- charakteryzuje przymioty małżeństwa chrześcijańskiego: jedność, nierozerwalność, płodność, sakramentalność.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tradycje literackie: konteksty biblijne. Tematy, motywy, wątki: miłość, rodzina, dom, droga. Wartości: prawda, dobro; odpowiedzialność, wierność.
- Wiedza o kulturze: Wierność w kulturze.

- Historia: Monogamia w rozwoju historycznym.
- Wiedza o społeczeństwie: Prawna obrona rodziny: rozwód i separacja. Obowiązek alimentacyjny.
- Geografia: Modele rodziny w różnych kulturach.
- Podstawy przedsiębiorczości: Wspólnota majątkowa.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Wartości związane z płciowością człowieka: męskość, kobiecość, miłość, małżeństwo, rodzina, rodzicielstwo. Wartość małżeństwa. Wybór współmałżonka. Dialog i komunikacja w małżeństwie, wierność i zaufanie. Zagrożenia życia rodzinnego: separacja, rozwód, zdrada małżeńska.
- Filozofia: Cnota wierności w refleksji filozoficznej.

3. Bądźcie poddani sobie, kierując się nawzajem bojaźnią Chrystusa

Cele katechetyczne

- Pogłębienie motywacji do pracy nad sobą w kontekście podjęcia zadań małżeńskich.

Treści

- Przezwyciężanie konfliktów w rodzinie: konflikt pokoleń, miejsce ludzi starych w rodzinie, asertywność i czystość w rodzinie.
- Zagrożenia miłości w rodzinie.
- Kościół domowy.
- Rola sakramentu pokuty i pojednania w rodzinie.
- Eucharystia w życiu rodziny katolickiej - sakrament miłości i służby.
- Maryja - Matka Świętej Rodziny.

Wymagania

Uczeń:

- wskazuje sposoby przezwyciężania konfliktów w rodzinie,
- uzasadniania wartość ludzi starych dla rodziny, posługując się także przykładami biblijnymi i z literatury,
- charakteryzuje miłość małżonków i wykroczenia przeciwko niej,
- wymienia elementy liturgii Kościoła domowego,
- argumentuje potrzebę sprawowania liturgii Kościoła domowego,

- interpretuje wybrane psalmy,
- wyjaśnia rozmaite rodzaje modlitwy na przykładzie psalmów,
- argumentuje potrzebę racjonalnego wykorzystania czasu.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: dom, rodzina. Wartości: prawda, dobro; odpowiedzialność, tolerancja. Lektura: C.S. Lewis, *Listy starego diabła do młodego.*
- Wiedza o kulturze: Wątek Świętej Rodziny w kulturze.
- Wiedza o społeczeństwie: Pomoc społeczeństwa udzielana osobom starym, chorym i niepełnosprawnym.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Konflikty w rodzinie i ich przyczyny. Zasady konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Zagrożenia życia rodzinnego: agresja, przemoc.

4. Napominajcie siebie samych przez pieśni pełne ducha, pod wpływem łaski, śpiewając Bogu w waszych sercach

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w liturgię Kościoła domowego.

Treści

- Kościół - wspólnota miłości.
- Liturgia Kościoła domowego w poszczególnych okresach roku kościelnego.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy liturgiczne w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych,
- wymienia elementy liturgii Kościoła domowego,
- argumentuje potrzebę sprawowania liturgii Kościoła domowego.

Korelacja z edukacją szkolną

- Język polski: Tematy, motywy, wątki: dom, rodzina; motywy franciszkańskie w kulturze, okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze. Wartości: Ojczyzna, mała ojczyzna; naród, kultura narodowa i regionalna.
- Wiedza o kulturze: Okresy roku kościelnego w literaturze i kulturze.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Okresy roku kościelnego w życiu rodziny.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Wymiar ewangelizacyjny w programie nauczania religii w klasie maturalnej jest mocno związany zarówno z doświadczeniem uczniów, jak i z nauką Kościoła o małżeństwie i rodzinie. Tematyka ta budzi w dzisiejszym świecie wiele kontrowersji, których nie można nie podejmować w dyskusji z młodzieżą. Młodzież winna dojść podczas lekcji religii do przekonania, że chrześcijańska koncepcja życia rodzinnego stanowi wartość, gdyż godność życia i miłość w czystości wynikają z Chrystusowej pedagogii: odpowiedzialnej wolności.

Program przewiduje uwzględnienie motywacji zarówno ludzkiej, jak i płynącej z Pisma Świętego i nauki Kościoła, którą należy wspólnie analizować. Głównym rysem doktrynalnym powinno być ukazanie rodziny jako Kościoła domowego, opartego na obecności Chrystusa. Dominującą metodą w klasie maturalnej powinna być dyskusją, próbująca jasno określić problemy egzystencjalne i rozwiązywać je merytorycznie w oparciu o źródła objawione. Wskazane byłoby zapraszanie (o ile to możliwe) fachowców z określonych dziedzin (pracownik poradni rodzinnej, lekarz, pedagog, prawnik). Szczególnie wskazane byłoby praktykowanie modlitwy za rodziny, o dobrego męża lub żonę, ale także za rodziny borykające się z trudnościami.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Rodzina

Młodzież na poziomie technikum po ukończeniu 18. roku życia sama podejmuje decyzję o uczestniczeniu w lekcjach religii. Spotkania z rodzicami mają raczej charakter poznawczo-informacyjny i umacniający ich autorytet. Wskazane byłoby, gdy zachodzi potrzeba, podjąć się funkcji mediacyjnej.

Parafia

W duszpasterstwie młodzieży szkół ponadgimnazjalnych powinny zostać przeprowadzone 24 spotkania młodzieży. Tematyka spotkań parafialnych winna zostać ujęta w następujących modułach:

1. „Abyście byli jedno" - Rola wspólnoty w życiu człowieka
   - człowiek jako istota społeczna (typy, rodzaje i funkcje grup i wspólnot),
   - rodzina jako Kościół domowy,
   - rodzina wprowadzająca w liturgię,
   - wspólnota rodzinna miejscem przekazywania wiary,
   - wspólnota rodzinna kształtująca postawy wobec świata (ekologia), Ojczyzny (patriotyzm),
   - rodzina a wspólnota parafialna,
   - wspólnota rodzinna a grupy rówieśnicze.
2. „Bądźcie doskonałymi..." - Nabywanie dojrzałości chrześcijańskiej
   - więź z Chrystusem wynikająca z chrztu i bierzmowania,
   - człowiek wobec wezwania Bożego - tajemnica powołania chrześcijańskiego,
   - wielość powołań w Kościele,
   - cnoty moralne jako konsekwencja umiłowania Chrystusa,
   - prawda, wolność, sumienie,
   - dojrzałość jako zdolność do kierowania własnym życiem.
3. „Będziesz miłował..." - Rola więzi w konstytuowaniu wspólnoty
   - męskość i kobiecość,
   - dar rodzicielstwa,

- czystość przejawem dojrzałości i odpowiedzialności w sferze płciowości,
- wybór, akceptacja, odpowiedzialność,
- od zakochania do miłości dojrzałej,
- narzeczeństwo jako czas przygotowania do małżeństwa.

4. „Ślubuję ci miłość..." - Wspólnota małżonków w Chrystusie
   - małżeństwo jako sakrament,
   - zaręczyny - sens i obyczaje,
   - liturgia Słowa (czytania, modlitwa powszechna),
   - elementy liturgii sakramentu małżeństwa - przysięga małżeńska, błogosławieństwo małżonków,
   - symbolika znaków obrzędowych (obrączka, stuła, welon, wianek).

Szczegóły prowadzenia zamieszczone są w: *Program katechezy parafialnej młodzieży szkólponadgimnazjalnych*, WAM, Kraków 2004.

Z CHRYSTUSEM PRZEZ ŚWIAT

Katecheza świadectwa wiary

Program nauczania religii dla szkoły zawodowej Numer programu AZ-5-01/10

Program nauczania religii w szkole zawodowej przewiduje, że katecheza świadectwa wiary na tym poziomie zakłada głębsze zjednoczenie z Chrystusem. Dopiero z tego może wynikać pragnienie świadczenia o Chrystusie swoim życiem w środowisku i w przyszłym życiu zawodowym i rodzinnym. Katecheza i nauka religii mają pomóc młodemu chrześcijaninowi w odnajdywaniu Chrystusa i współpracy z Nim w przemianie świata i przygotowaniu do założenia rodziny.

Program proponuje ująć te treści w szkole następująco:

- Klasa I — Z *Chrystusem zmieniamy świat.*
- Klasa II - Z *Chrystusem budujemy wspólnotą rodzinną.*

Cele katechetyczne - wymagania ogólne

L Analiza i interpretacja tekstów o charakterze religijnym. Uczeń potrafi rozpoznać teksty biblijne i religijne; rozwija zainteresowania różnymi dziedzinami religii; odkrywa wartość egzystencjalną analizowanych tekstów, wykorzystuje poznane teksty biblijne i religijne w pogłębionej dyskusji na temat Kościoła i religii.

II. Socjalizacja kościelna. Uczeń odkrywa swoje miejsce i zadania w Kościele; potrafi scharakteryzować wyzwania stojące przed katolikiem po przyjęciu sakramentu bierzmowania.

III. Odkrywanie powołania chrześcijańskiego. Uczeń interpretuje egzystencjalnie wiedzę religijną, którą zdobył, posługując się cytatami biblij-

nymi; korzysta z różnorodnych źródeł informacji i dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem rodziny i społeczności, w których żyje.

IV. Tworzenie wypowiedzi, obserwacje i doświadczenia. Uczeń pogłębia umiejętność wypowiadania się w mowie i w piśmie na tematy poruszane na zajęciach, związane z poznawanymi tekstami biblijnymi i innymi tekstami o charakterze religijnym oraz własnymi zainteresowaniami; korzysta z różnych źródeł informacji (własnych obserwacji, doświadczeń, tekstów, map, tabel, fotografii, filmów).

Klasa I szkoły zawodowej

Z CHRYSTUSEM ZMIENIAMY ŚWIAT

Uczniowie w klasie I szkoły zawodowej, rozpoczynając naukę w nowej szkole, znajdują się w nowej dla siebie sytuacji związanej ze zmianą środowiska: nowa szkoła, nowe otoczenie to sytuacja z jednej strony ciekawa, wymagająca od uczniów przemyślenia na nowo własnej tożsamości. Z drugiej strony, niedawno przeżyte przez większość bierzmowanie nakłada specjalne zadania do spełnienia w Kościele. Dlatego też tematyka lekcji religii skupia się na dawaniu świadectwa wobec innych. Aby móc świadczyć o Chrystusie w świecie i rodzinie, trzeba najpierw odnaleźć swoje miejsce jako ucznia Pana.

Program nauczania religii w klasie I rozpoczyna się od postawienia ważnego egzystencjalnie pytania: Kim jestem? (dział 1). Na to pytanie uczniowie winni sobie odpowiedzieć, szukając punktów odniesienia w świecie bliższym i dalszym. Następnie należy podjąć zasadnicze zagadnienia z relacji między Bogiem a światem: świat mówi o Bogu, Bóg mówi o świecie, świat szuka Boga, a Bóg jest zawsze obecny w świecie. Zrozumienie, że Bóg stworzył świat z miłości i że świat stworzony przez Boga był dobry, prowadzi do motywacji, by świat przywrócić Bogu. Jednocześnie postawa taka wiedzie do zasadniczej zgody na świat (dział 2).

Ten stworzony z miłości świat, dotknięty grzechem pierworodnym, został przez Chrystusa odkupiony, bowiem *Bóg umiłował świat* tak bardzo, że *Syna swego Jednorodzonego dał* i to nie po to, by świat potępił, lecz zbawił. Program odnosi się do zagadnienia działającego w nim Chrystusa (dział 3). Następnie młody człowiek szuka zasad działania moralnego (dział 4) i sposobu rozmowy z Bogiem - modlitwy (dział 5).

Tematyka ta powinna dotykać egzystencjalnych problemów, z którymi młody chrześcijanin nie zawsze potrafi sobie poradzić. Świadectwo wobec świata ma być skutkiem spotkania Chrystusa, przylgnięcia do Niego a na-

wet głębokiej z Nim zażyłości. Nie można zatem oddzielić świadectwa od głębokiego i wewnętrznego zaangażowania się w sprawy Kościoła i otaczającego go świata.

Ostatni dział zawiera tematy wprowadzające w liturgię roku kościelnego, w tajemnicę żywego Kościoła, a także w zwyczaje Kościoła lokalnego.

1. Kim jestem?

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie uczniów w tematykę roku.
- Ukazanie problemu zakorzenienia uczniów w społecznościach i wspólnotach.

Treści

- Mój świat (dom, przyjaciele, grupa rówieśnicza, nowa klasa i szkoła, Ojczyzna).
- Mój Kościół (przypomnienie bierzmowania; zagrożenia dla wiary, *skarbu przechowywanego w naczyniach glinianych).*

Wymagania

Uczeń:

- potrafi odnaleźć swoje miejsce i zadania w Kościele;
- umie przedstawić wyzwania stojące przed katolikiem po przyjęciu sakramentu bierzmowania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Człowiek jako osoba. Przymioty osobowego istnienia, jego tożsamość i rozwój w wymiarze intelektualnym, emocjonalnym, fizycznym, wolitywnym, moralnym i duchowym. Kultura osobista, style życia.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Poczucie sensu życia. Wielowymiarowość człowieka: aspekt biologiczny, psychiczny, moralny, religijny i społeczny.

2. Mój świat - świat Boży

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy o Bogu Stwórcy wszechrzeczy.

Treści

- Świat mówi o Bogu: miłosierdzie, dobroć Boga i Opatrzność.
- Bóg mówi o świecie: świat został stworzony jako dobry; tajemnica stworzenia, problem ewolucji i właściwego odczytania biblijnego opowiadania o stworzeniu świata i człowieka; zagadnienia ekologiczne; relacje między rozumem a wiarą; praca - powołanie człowieka.
- Świat szuka Boga: zjawisko religii, informacja o różnych religiach; modlitwa za świat; postawy modlitewne.

Wymagania

Uczeń:

- rozróżnia objawienie naturalne i nadprzyrodzone,
- wyjaśnia, w czym wyraża się wszechmoc i miłość Boga,
- charakteryzuje zadania, które wyznaczył człowiekowi Bóg Stwórca,
- charakteryzuje relację między wiarą a ewolucyjną wizją świata,
- wyjaśnia prawdę, że człowiek jest istotą religijną,
- przedstawia problematykę dialogu międzyreligijnego.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Rola języka w komunikacji; rozumienie tekstów literackich, odczytywanie znaczeń metaforycznych, kontekstów i rozpoznawanie aluzji. Techniki i sposoby wyszukiwania informacji. Zasady selekcji informacji i krytycznego ich odbioru. Prawa chroniące religie w systemie prawnym.
- Podstawy przedsiębiorczości: Etyka zawodowa.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Tożsamość człowieka.

3. Oto Ja jestem z wami

Cele katechetyczne

- Pogłębienie prawdy o sakramentach jako znakach miłości Boga i umocnieniu na drodze prawego życia.
- Uzdolnienie do przyjęcia miłości Boga do grzesznika.

Treści

- Człowiek odwraca się od Boga - przestaje rozumieć siebie i świat; grzech.
- Bóg troszczy się o każdego człowieka: Chrystus pozostał w sakramentach, by umacniać ludzi w ich świadczeniu o wierze.
- Człowiek wobec życia i własnego powołania: Zagadnienie etyki życia (aborcja, eutanazja, transplantacja, klonowanie, AIDS, zapłodnienie *in vitro);* sposoby życia w sytuacji bezrobocia; realizacja powołania życiowego w służbie innym.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia związek Jezusa Chrystusa z założonym przez Niego Kościołem,
- charakteryzuje Eucharystię jako ofiarną ucztę miłości,
- interpretuje na podstawie tekstów liturgicznych - znaki wiary, czynności wykonywane podczas liturgii sakramentów,
- prezentuje zasadnicze tezy nauczania II Soboru Watykańskiego,
- prezentuje wydarzenia, które Jan Paweł II określił mianem grzechów Kościoła oraz potrafi uzasadnić powód ekspiacji podjętej przez tego papieża,
- wskazuje najważniejsze wydarzenia pontyfikatu Jana Pawła II i tezy nauczania tego papieża,
- przybliża pontyfikat Benedykta XVI,
- ukazuje na podstawie nauczania Jana Pawła II w czasie pielgrzymek do Ojczyzny rolę wybranych świętych w dziejach Kościoła i Polski,
- odczytuje z nauczania papieskiego skierowanego do młodzieży sposoby włączenia się w ożywienie Kościoła współczesnego,
- uzasadnia konieczność troski chrześcijanina o misje *adgentes,*
- określa obszary geograficzne pracy misyjnej polskich misjonarzy.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Konflikty i zasady ich konstruktywnego rozwiązywania; zagrożenia życia społecznego; główne problemy współczesności; przeobrażenia polityczno-gospodarcze Polski, Europy i świata.
- Podstawy przedsiębiorczości: Etyka zawodowa.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Znaczenie zdrowej rodziny w dobie AIDS; aborcja - zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego; zagrożenia życia rodzinnego - agresja, przemoc i eutanazja.

4. Co mam czynić?

Cele katechetyczne

- Formowanie prawego sumienia we wspólnocie Kościoła.

Treści

- Nowe Przymierze - miłość w życiu Kościoła, hierarchia miłości w postępowaniu świadków Chrystusa. Miłość - więzią rodziny.
- Kościół *Błogosławieństw* - wartości w życiu Kościoła: prawda, dobro moralne, godność człowieka, wolność.
- Uczestnictwo w życiu Kościoła lokalnego.
- Kościół - miejsce odczytania i wypełniania powołania do świadczenia o Jezusie Chrystusie.

Wymagania

Uczeń:

- uzasadnia wartość prawdy w życiu osoby i społeczności, w której dokonuje się jej rozwój,
- ocenia konkretne przypadki zachowań moralnych,
- opisuje istotę przebaczenia chrześcijańskiego i rolę sakramentu pojednania dla wspólnoty,
- uzasadnia moralny wymiar dbałości o kulturę języka.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Różnorodność relacji osobowych i zachowań społecznych; zasady i umiejętności pracy w grupie; zasady komunikacji i empatia; kultura osobista.

- Wychowanie do życia w rodzinie: Zagrożenia życia rodzinnego - brak kontaktu osobowego, sekty.

5. Gdy się modlicie

Cele katechetyczne
- Pogłębienie znajomości modlitwy chrześcijańskiej.

Treści
- Biblijne wzorce modlitwy oraz przykłady świętych, będących mistrzami modlitwy.
- Znaki używane w liturgii (KKK 1146-1152).
- Niedziela — dzień Kościoła, modlitwy i oddania czci Bogu. Niedziela w życiu wspólnoty rodzinnej i parafialnej.

Wymagania
Uczeń:
- uzasadnia, że inicjatorem modlitwy jest Bóg,
- uzasadnia, dlaczego Jezus Chrystus jest dla chrześcijanina wzorem modlitwy,
- wyjaśnia prawdę, że słowo Boże jest źródłem modlitwy,
- charakteryzuje postacie biblijne oraz świętych, przedstawiając ich jako wzory modlitwy dla chrześcijanina,
- porównuje wybrane formy modlitwy,
- wyjaśnia rolę modlitwy wspólnotowej,
- uzasadnia sens modlitwy za zmarłych,
- uzasadnia uczestnictwo w liturgii jako pogłębianie więzi z Chrystusem i Kościołem, uzdalniające do wyraźniejszego zaangażowania się po stronie dobra,
- argumentuje rozumienie niedzieli jako czasu świętowania.

Korelacja z edukacją szkolną
- Blok humanistyczno-społeczny: Rodzaje źródeł informacji - książka, czasopismo, Internet oraz inne pozatekstowe przekazy medialne. Organizacja czasu własnego - nauka, praca, wypoczynek.

6. Rok Kościoła i chrześcijanina

Cele katechetyczne

- Odnowienie przeżywania roku liturgicznego w kontekście świadectwa chrześcijańskiego.

Treści

- Komentarze liturgiczne do poszczególnych świąt i okresów.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy roku liturgicznego w oparciu o KKK,
- interpretuje teksty wybranych czytań mszalnych w kontekście okresów liturgicznych,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- charakteryzuje liturgiczne i paraliturgiczne formy świętowania w poszczególnych okresach liturgicznych.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Człowiek jako istota społeczna; zasady selekcji informacji i krytycznego ich odbioru; techniki oddziaływania, podstawy rozróżniania, oceniania i wyboru wytworów kultury masowej.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Podstawy kształtowania i rozwijania więzi międzyludzkich opartych na empatii; sposoby nawiązywania kontaktów w sytuacjach trudnych.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Wymiar egzystencjalny stanowi punkt wyjścia dla nauczania religii w klasie I szkoły zawodowej. W wymiarze tym znajduje odbicie osobiste, bardzo zróżnicowane doświadczenie Kościoła wyniesione ze zgłębiania wyznania wiary, osobowego przeżycia sakramentów, modlitwy i poznania zasad moralności. Na tych doświadczeniach nauczyciel religii winien bazować i do nich w miarę możliwości odwoływać się. Powinien ponadto starać

się o odnowienie wizji świata oraz powołania chrześcijanina do odpowiedzialności za świat. Ugruntowanie motywacji wiary prowadzić powinno młodzież do doświadczenia związku wiary z sensem życia i działania.

Funkcja ewangelizacyjna programu dla klasy I szkoły zawodowej dotyka zwłaszcza zagadnień związanych z właściwym postrzeganiem powołania chrześcijańskiego. Życie sakramentalne i według ideałów ewangelicznych stanowi szczególną trudność dla młodzieży w tym wieku i w takich szkołach. Dlatego należy podkreślać te cele katechetyczne i treści, które dotyczą tych dwóch dziedzin życia. Szczególnie należy zwrócić uwagę młodych na udział w Eucharystii, a zwłaszcza w niedzielnej Mszy Świętej, i podejmowanie pracy. Program spełni funkcję ewangelizacyjną, jeśli na lekcjach religii dokona się oczyszczenie świadomości uczniów z niewłaściwych ujęć dotyczących Kościoła, zainteresowania Chrystusem w swoim życiu, modlitwą i przeżywaniem z wiarą sakramentalnych spotkań z Chrystusem. Wskazane byłoby podejmowanie dyskusji z młodzieżą na tematy związane z wiarą, by ukazać im, iż nie ma sprzeczności pomiędzy wiarą a wiedzą.

Metodyka pracy na lekcjach religii w klasie I szkoły zawodowej winna uwzględniać fakt, że przynajmniej dla części młodzieży bierzmowanie było ważnym elementem związania jej z Kościołem. Dlatego należy nawiązywać w prowadzeniu lekcji do metod aktywizujących. W omawianiu kwestii dogmatycznych należy wykorzystywać metodę dialogu, panelu i dyskusji. Ponadto, o ile to tylko będzie możliwe, wykorzystywać należy metody, które będą służyły tworzeniu wspólnoty i otwarciu się młodzieży na siebie (dramatyzacyjne).

Klasa II szkoły zawodowej

Z CHRYSTUSEM BUDUJEMY WSPÓLNOTĘ RODZINNĄ

W klasie II szkoły zawodowej nauczanie religii winno się skupić na świadectwie o Chrystusie w małżeństwie i rodzinie. Uczeń, korzystając z różnorodnych źródeł informacji, dokonuje hierarchizacji zadań spoczywających na katoliku względem rodziny i społeczności, w których żyje. Problematyka małżeństwa i rodziny oraz powołania życiowego, gdy młodzież kończy ważny etap swego życia i staje przed wyborem dalszej drogi życiowej, jest dla niej szczególnie interesująca. Problematyka ta jest szczególnie aktualna ze względu na pewien kryzys rodziny i zagrożenia życia.

Powiązanie nauczania religii w szkole zawodowej z duszpasterstwem katechetycznym młodzieży w parafii, które stanowi zakończenie bliższego przygotowania do małżeństwa, sprawić może, że młody katolik da świadectwo świadomości o autentycznej wspólnocie życia i miłości.

Program nauczania w klasie II najpierw przewiduje podjęcie problematyki powołania życiowego w oparciu o miłość, która objawiła się w pełni w Chrystusie, ale też i w życiu Maryi (dział 1). Rodzina i małżeństwo jako jedna z dróg życia człowieka zamierzona przez Boga, a przez Chrystusa podniesiona do godności sakramentu, odznacza się cechami wynikającymi tak z dzieła stworzenia, jak i odkupienia (dział 2). Rodzina stanowi wspólnotę życia i miłości, dlatego w ostatniej części programu podjęta zostaje problematyka etyki małżeńskiej i zasad wychowania potomstwa (dział 3). Jako problematykę liturgiczną związaną z rokiem liturgicznym należy w roku maturalnym podjąć zagadnienia przybliżające życie sakramentalne i modlitewne rodziny oraz obrzędowość rodzinną.

1. Ty ścieżkę życia mi ukażesz

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w problematykę powołania życiowego i chrześcijańskiego powołania do świętości.

Treści

- Powołanie chrześcijańskie, miłość jako źródło powołań.
- Człowiek stworzony do miłości. Wartość rozmaitych rodzajów miłości w życiu człowieka. Przyjaźń.
- Miłość jako źródło planu życia człowieka.
- Rozmaitość powołań w Kościele: powołanie małżeńskie, kapłańskie, zakonne, misyjne, do życia konsekrowanego.
- Czystość, celibat, dziewictwo.
- Zagrożenia życia rodzinnego: homoseksualizm, feminizm, pornografia, egoizm.
- Maryja - pierwsza powołana.
- Modlitwa o odczytanie własnego powołania.

Wymagania

Uczeń:

- uzasadnia, że kapłaństwo i małżeństwo są sakramentami w służbie innym,
- charakteryzuje wybrane drogi powołania chrześcijańskiego,
- przedstawia pracę jako drogę realizacji powołania.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Dzieła sztuki klasycznej i użytkowej. Techniki i sposoby wyszukiwania informacji; zasady selekcji informacji i krytycznego ich odbioru.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Istota miłości i etapy jej rozwoju; rodzaje miłości; kryteria dojrzałej miłości; miłość jako proces dynamiczny.

2. Co Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela

Cele katechetyczne

- Pogłębienie rozumienia wartości małżeństwa i rodziny.

Treści

- Przymioty małżeństwa i rodziny: jedność i nierozerwalność małżeństwa, sakramentalność małżeństwa chrześcijańskiego.
- Zagrożenia życia rodzinnego: egoizm, feminizm, pornografia, homoseksualizm.
- Patologie życia małżeńskiego: konkubinat, związki niesakramentaine, zdrada małżeńska.
- Powołanie do macierzyństwa i ojcostwa.
- Wychowanie dzieci. Adopcja.
- Etyka małżeńska.

Wymagania

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: wspólnota rodzinna, świadczenie miłości w rodzinie, małżeństwo, ojcostwo i macierzyństwo, wychowanie dzieci, adopcja, zagrożenia życia,
- charakteryzuje przymioty małżeństwa chrześcijańskiego: jedność, nierozerwalność, płodność, sakramentalność.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Różnorodność relacji osobowych i zachowań społecznych.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Rozwój człowieka w kolejnych fazach życia; kryteria dojrzałości; wartości związane z płciowością: męskość, kobiecość, miłość, małżeństwo, rodzicielstwo i rodzina; wybór współmałżonka; dialog i komunikacja w małżeństwie, wierność i zaufanie; następstwa przedwczesnej inicjacji seksualnej; przedwczesne rodzicielstwo; sposoby odnajdywania pomocy w sytuacjach trudnych; zagrożenia życia rodzinnego: alkoholizm, narkomania, zdrada małżeńska, rozwód, separacja.

3. Bądźcie poddani sobie, kierując się nawzajem bojaźnią Chrystusa

Cele katechetyczne

- Pogłębienie motywacji do pracy nad sobą w kontekście podjęcia zadań małżeńskich i rodzinnych.

Treści

- Przezwyciężanie konfliktów w rodzinie: konflikt pokoleń, miejsce ludzi starych w rodzinie, asertywność i czystość w rodzinie.
- Zagrożenia miłości w rodzinie.
- Kościół domowy.
- Rola sakramentu pokuty i pojednania w rodzinie.
- Eucharystia rodziny - sakrament miłości i służby.
- Maryja - Matka Świętej Rodziny - św. Józef Jej opiekunem.

Wymagania

Uczeń:

- wskazuje sposoby przezwyciężania konfliktów w rodzinie,
- uzasadnia wartość ludzi starszych dla rodziny,
- charakteryzuje miłość małżonków i wykroczenia przeciwko niej,
- wymienia elementy liturgii Kościoła domowego,
- wyjaśnia rozmaite rodzaje modlitwy,
- argumentuje potrzebę racjonalnego wykorzystania czasu w rodzinie.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Człowiek jako istota społeczna; zasady i umiejętność pracy w grupie; organizacja czasu własnego - nauka, praca, wypoczynek; konflikty i zasady ich konstruktywnego rozwiązywania.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Konflikty w rodzinie i ich przyczyny, sposoby konstruktywnego rozwiązywania konfliktów rodzinie; zagrożenia życia rodzinnego (agresja i przemoc) i sposoby ich unikania.

4. Napominajcie siebie samych przez pieśni pełne ducha, pod wpływem łaski, śpiewając Bogu w waszych sercach

Cele katechetyczne

- Wprowadzenie w liturgię Kościoła domowego.

Treści

- Kościół - wspólnota miłości.
- Liturgia Kościoła domowego w poszczególnych okresach roku liturgicznego.

Wymagania

Uczeń:

- charakteryzuje poszczególne okresy roku liturgicznego,
- charakteryzuje istotę kultu świętych,
- wymienia elementy liturgii Kościoła domowego,
- argumentuje potrzebę sprawowania liturgii Kościoła domowego.

Korelacja z edukacją szkolną

- Blok humanistyczno-społeczny: Organizacja czasu własnego - wypoczynek.
- Wychowanie do życia w rodzinie: Życie religijne rodziny.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Wymiar ewangelizacyjny w programie nauczania religii w klasie II szkoły zawodowej jest mocno związany zarówno z doświadczeniem uczniów, jak i z nauką Kościoła o małżeństwie i rodzinie. Tematyka ta budzi w dzisiejszym świecie wiele kontrowersji, których nie można nie podejmować w dyskusji z młodzieżą. Młodzież winna dojść podczas lekcji religii do przekonania, że chrześcijańska koncepcja życia rodzinnego stanowi wartość, gdyż godność życia i miłość w czystości wynikają z Chrystusowej pedagogii: odpowiedzialnej wolności.

Program przewiduje uwzględnienie motywacji zarówno ludzkiej, jak i płynącej z Pisma Świętego i nauki Kościoła, którą należy wspólnie analizować. Dominującą metodą w klasie maturalnej powinna być dyskusja,

próbująca jasno określić problemy egzystencjalne i rozwiązywać je merytorycznie w oparciu o źródła objawione. Wskazane byłoby zapraszanie (o ile to możliwe) fachowców z określonych dziedzin (pracownik poradni rodzinnej, lekarz, pedagog, prawnik). Szczególnie wskazane byłoby praktykowanie modlitwy za rodziny, o dobrego męża lub żonę, ale także za rodziny borykające się z trudnościami.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Rodzina

Spotkania z rodzicami mają raczej charakter poznawczo-informacyjny i umacniający ich autorytet. Wskazane byłoby, gdy zachodzi potrzeba, podjąć się funkcji mediacyjnej.

Parafia

W duszpasterstwie młodzieży szkół ponadgimnazjalnych powinny zostać przeprowadzone 24 spotkania, w szkole zawodowej obejmujące też czas praktyki w klasie III. Tematyka spotkań parafialnych winna zostać ujęta w następujących modułach:

1. „Abyście byli jedno" - Rola wspólnoty w życiu człowieka
   - człowiek jako istota społeczna (typy, rodzaje i funkcje grup i wspólnot),
   - rodzina jako Kościół domowy,
   - rodzina wprowadzająca w liturgię,
   - wspólnota rodzinna miejscem przekazywania wiary,
   - wspólnota rodzinna kształtująca postawy wobec świata (ekologia), Ojczyzny (patriotyzm),
   - rodzina a wspólnota parafialna,
   - wspólnota rodzinna a grupy rówieśnicze.
2. „Bądźcie doskonałymi..." - Nabywanie dojrzałości chrześcijańskiej
   - więź z Chrystusem wynikająca z chrztu i bierzmowania,
   - człowiek wobec wezwania Bożego - tajemnica powołania chrześcijańskiego,

- wielość powołań w Kościele,
- cnoty moralne jako konsekwencja umiłowania Chrystusa,
- prawda, wolność, sumienie,
- dojrzałość jako zdolność do kierowania własnym życiem.

3. „Będziesz miłował..." - Rola więzi w konstytuowaniu wspólnoty
   - męskość i kobiecość,
   - dar rodzicielstwa,
   - czystość przejawem dojrzałości i odpowiedzialności w sferze płciowości,
   - wybór, akceptacja, odpowiedzialność,
   - od zakochania do miłości dojrzałej,
   - narzeczeństwo jako czas przygotowania do małżeństwa.
4. „Ślubuję ci miłość..." - Wspólnota małżonków w Chrystusie
   - małżeństwo jako sakrament,
   - zaręczyny - sens i obyczaje,
   - liturgia Słowa (czytania, modlitwa powszechna),
   - elementy liturgii sakramentu małżeństwa - przysięga małżeńska, błogosławieństwo małżonków,
   - symbolika znaków obrzędowych (obrączka, stuła, welon, wianek).

Szczegóły prowadzenia zamieszczone są w: *Program katechezy parafialnej młodzieży szkółponadgimnazjalnych*, WAM, Kraków 2004.

DO TAKICH BOWIEM NALEŻY KRÓLESTWO BOŻE

Katecheza specjalna

Program nauczania religii dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

Wszystkie osoby z niepełnosprawnością intelektualną wymagają indywidualizacji pracy, dostosowania metod i form do potrzeb edukacyjnych i psychofizycznych.

Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim wybrany program nauczania religii (przygotowany w oparciu o obowiązującą podstawę programową dla uczniów szkół ogólnodostępnych) należy dostosować do specyfiki ich funkcjonowania. W każdym temacie należy wychodzić od treści podstawowych, konkretnoobrazowych. Wielu z tych uczniów będzie wymagało dodatkowo zindywidualizowanego programu z elementami wsparcia opracowanego we współpracy z innymi specjalistami (np. logopeda, psycholog, fizjoterapeuta). Zindywidualizowany program powinien bazować na obszarach dobrego funkcjonowania ucznia, jego zainteresowaniach i dążeniach.

Tworzenie indywidualnych programów katechetycznych

Ze względu na specyficzny charakter edukacji religijnej uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim, a także indywidualne tempo ich rozwoju program nauczania religii, zgodnie z *Podstawą programową katechezy Kościoła katolickiego w Polsce*, nie wyróżnia odrębnych celów, zadań ani treści dla kolejnych etapów edukacyjnych i poszczególnych klas.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym ze względu na specyfikę rozwoju powinny pracować w oparciu o corocznie opracowywane indywidualne programy. Dla prawidłowej realizacji integralnej funkcji dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej szkoły lub miejsca ich pobytu programy te powinny być zharmonizowane z indywidualnymi programami edukacyjno-terapeutycznymi uczniów. Programy takie, oprócz indywidualnych celów edukacyjnych, konkretnych umiejętności, w które zamierza się wyposażyć uczniów, winny zawierać treści - wymagania szczegółowe, procedury osiągania celów, rodzaje pomocy i wsparcia. Programy te należy tworzyć na bazie obowiązującej podstawy programowej katechezy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz ogólnopolskich lub diecezjalnych programów nauczania dla tych szkół, mających charakter ramowy i zatwierdzanych zgodnie z zasadami zawartymi w *Dyrektorium katechetycznym Kościoła katolickiego* w *Polsce* (nr 96).

Cele katechetyczne

Zakładane cele powinny służyć przede wszystkim towarzyszeniu uczniowi w nawiązaniu autentycznego dialogu z Jezusem Chrystusem przez rozwijanie poznania wiary, wychowanie liturgiczne, formację moralną, wychowanie do modlitwy, do życia wspólnotowego i wprowadzenie do misji.

Zadania nauczyciela religii i treści nauczania

Treści - wymagania szczegółowe winny uwzględniać indywidualne tempo rozwoju ucznia, odpowiednio do jego możliwości psychofizycznych. Najważniejszym kryterium doboru treści powinna być korzyść rozwoju życia religijnego ucznia w myśl zasady, że każda osoba, niezależnie od jej ograniczeń, jest zdolna do wzrostu w świętości (DOK 189). Realizacja treści wyznacza nauczycielowi religii następujące zadania:

- Pomoc w doświadczeniu miłości Boga
- Odkrywanie piękna przyrody i otaczającego świata oraz Boga jako jego Dawcy

- Tworzenie sytuacji edukacyjnych sprzyjających odkrywaniu, kim jest Bóg, i budowaniu Jego prawdziwego obrazu
- Przybliżanie podstawowych prawd wiary
- Uczenie zasad życia chrześcijańskiego
- Tworzenie sytuacji edukacyjnych sprzyjających poznaniu Pisma Świętego jako słowa Boga
- Wykorzystanie sytuacji życiowych do rozwijania umiejętności komunikacyjnych uczniów i wyjaśniania różnych doświadczeń w świetle wiary
- Kształtowanie umiejętności modlitwy
- Kształtowanie postawy zaufania jako podstawy nawrócenia i pokuty - fundamentów pełnego przeżycia sakramentu pokuty i pojednania
- Tworzenie warunków do pełnego i aktywnego uczestnictwa w Eucharystii
- Przybliżanie zwyczajów chrześcijańskich związanych z obchodami roku liturgicznego
- Tworzenie warunków do przyjęcia sakramentu bierzmowania
- Tworzenie sytuacji sprzyjających odróżnieniu dobra od zła
- Uczenie zasad życia według przykazania miłości Boga i bliźniego
- Przybliżanie wybranych wydarzeń z historii zbawienia urzeczywistniających się w życiu ucznia
- Kształtowanie sumienia na podstawie przykazania miłości w Dekalogu i Ewangelii
- Przygotowanie do celebracji liturgicznych umożliwiających doświadczenie relacji z Bogiem
- Umożliwienie uczestnictwa w modlitwie dziękczynnej, uwielbienia, przeproszenia i prośby
- Włączenie w modlitwę z najbliższymi, grupą rówieśniczą i wspólnotą kościelną
- Uczenie zasad współżycia społecznego
- Pomoc w pogłębieniu uczestnictwa w życiu Kościoła
- Zaangażowanie w różne wspólnoty i stowarzyszenia religijne
- Budzenie chęci pomocy innym
- Umożliwienie dawania świadectwa, na miarę możliwości każdej z osób, we własnym środowisku życia.

Zakres treści nauczania religii w kształceniu uczniów z niepełnosprawnością intelektualną odpowiada indywidualnym potrzebom edukacyjnym

i możliwościom psychofizycznym oraz duchowym uczniów. Przy realizacji treści nauczania i wychowania należy wykorzystać możliwości, jakie stwarza środowisko życia ucznia oraz baza materialno-dydaktyczna szkoły i parafii. Zakres treści nauczania religii ulega poszerzaniu w miarę nabywania przez uczniów wiadomości, umiejętności i sprawności.

- Miłość Boga do wszystkich ludzi.
- Dary, które ludzie otrzymują od Boga.
- Przyroda jako dar Boga.
- Istnienie świata niematerialnego.
- Podstawowe pojęcia religijne: Bóg Ojciec, Jezus Chrystus, Duch Święty, Kościół, Maryja, święci, aniołowie, modlitwa.
- Bóg Stworzycielem świata.
- Jezus Słowem Boga.
- Chrystus umarł i zmartwychwstał dla nas.
- Duch Święty prowadzi Kościół i umacnia jego życie.
- Kościół realizuje posłannictwo Chrystusa.
- Powtórne przyjście Pana.
- Wszyscy ochrzczeni rodziną dzieci Bożych.
- Bóg, który dał człowiekowi Pismo Święte.
- Bóg troszczący się o wszystkich ludzi.
- Modlitwa jako spotkanie z Bogiem, w czasie którego można do Niego mówić i Go słuchać.
- Bóg Miłosiernym Ojcem.
- Sakrament pokuty i pojednania. Warunki sakramentu pokuty i pojednania.
- Pierwsze piątki miesiąca.
- Kościół jako szczególne miejsce spotkania z Bogiem.
- Eucharystia jako sakrament jedności i miłości zbawczej, krzepiącej uczty, obecności Chrystusa. Poszczególne części Mszy Świętej (znaczenie gestów, obrzędów, postaw, pozdrowień i wezwań).
- Podstawowe zwyczaje związane z rokiem liturgicznym.
- Bierzmowanie w ekonomii zbawienia. Znaki i obrzędy bierzmowania.
- Przykazanie miłości Boga i bliźniego.
- Związek z Bogiem zapoczątkowany w chrzcie świętym i wynikające z tego konsekwencje.
- Wiara jako źródło ludzkiej życzliwości, pogody ducha, radości.
- Nauczanie Jezusa w przypowieściach.

- Dekalog wyrazem troskliwej miłości Boga do ludzi.
- Wiara i zaufanie Bogu.
- Szacunek wobec Boga.
- Niedziela jako najważniejszy dzień dla chrześcijanina.
- Postawa szacunku wobec rodziców i innych dorosłych oraz właściwe odniesienia do drugich: wdzięczność, gotowość do dzielenia się z innymi, wzajemne obdarowywanie się, ale też przepraszanie.
- Zagrożenie zdrowia własnego i innych.
- Właściwe postawy w stosunku do otaczającego środowiska, przyrody
- Właściwe postawy wobec własnego ciała.
- Szacunek i troska o własność swoją cudzą i wspólną.
- Postawa prawdomówności i uczciwości.
- Szacunek do wartości doczesnych.
- Ewangelia miłości zasadą życia dzieci Bożych.
- Modlitwa jako forma kontaktu z Bogiem.
- Słowo „Amen".
- Modlitwa jako czas, w którym Bogu można dziękować, chwalić Go, przepraszać i prosić.
- Podstawowe modlitwy chrześcijańskie.
- Wspólnota rodzinna, szkolna i Kościoła.
- Uczynki miłosierdzia.
- Obowiązki wynikające z chrztu świętego.
- Każdy człowiek żyje razem z innymi ludźmi, którzy są dziećmi Boga.
- Jezus Chrystus posłał swoich uczniów na cały świat.
- Kościół wspólnotą misyjną.

WSKAZANIA DO REALIZACJI PROGRAMU

Należy zadbać, aby w każdej szkole była sala katechetyczna bądź przynajmniej kącik religijny. Zalecane jest wyposażenie sali katechetycznej w pomoce dydaktyczne i przedmioty potrzebne do zajęć (sprzęt audiowizualny, komputery ze specjalnym oprogramowaniem - zwłaszcza dla osób nieposługujących się mową werbalną biblioteczka itd.).

W celu nawiązania poprawnej komunikacji z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie powstały nowe metody i środki dydaktyczne. Problemy w sferze komunikacji są przyczyną cierpienia i rodzą chęć ich zamasko-

wania. Osoba z trudnościami komunikacyjnymi może być albo znerwicowana i nadmiernie pobudzona, albo, przeciwnie, wycofująca się z kontaktów. Magisterium Kościoła zachęca katechetów do ciągłego poszukiwania nowych języków, aby każdy mógł usłyszeć Dobrą Nowinę o zbawieniu. W zależności od strategii edukacyjnej ośrodka, w którym ma miejsce katecheza, powinno się używać takiego języka, jaki jest znany uczniom. Może to być np. tablica Blissa, czy wspomagająca i alternatywna komunikacja w postaci piktogramów, PCS lub też inna forma komunikacji. Na katechezie uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną i problemami komunikacyjnymi winni otrzymywać środki dydaktyczne dostosowane do ich możliwości.

Przy stosowaniu środków dydaktycznych istotne jest to, aby katecheta pojmował je szeroko, a nie tylko jako przedmioty służące upoglądowieniu procesu kształcenia. Odpowiednio dobrane środki dydaktyczne mają nie tylko ułatwiać pracę, ale także prowadzić do autentycznego dialogu z osobami, bez względu na stopień ich niepełnosprawności intelektualnej. Szczególnie w pracy z tymi adresatami katechezy trzeba się wystrzegać monologu i, respektując prawo każdego do własnego tempa rozwoju, prowadzić dialog za pomocą wszystkich dostępnych środków dydaktycznych. Najważniejsze jest, aby środki te prowadziły uczniów do dialogu z Jezusem Chrystusem.

Katecheta specjalny musi znać zasady wychowania i nauczania i musi się nimi kierować. Wybór metod i form katechezy oraz dobór środków katechetycznych należy do katechety. Uwzględniając dorobek pedagogiki specjalnej, nie może on zapominać o celu katechezy, która ma uwzględniać zasady wierności Bogu i człowiekowi, chrystocentryzmu oraz organicznego związku modlitwy z katechezą. Praktyka katechetyczna potwierdza prawdę, że im większa znajomość metod, form i środków dydaktycznych, tym trafniejszy wybór.

WSPÓŁPRACA ŚRODOWISK WYCHOWAWCZYCH

Rodzina

1. Postawy rodziców wobec narodzin dziecka z niepełnosprawnością intelektualną są różne. Postawy środowiska wobec tych rodzin są często wypadkową niskiej świadomości przeżywanych przez nie problemów. Współpraca z rodzicami ma zapobiegać nie tylko marginalizacji rodzin dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, ale także - zgodnie z misją ewangelizacyjną - automarginalizacji rodzin, które pod wpływem szoku zamykają się w kręgu własnych problemów.
2. Współpraca z rodzicami ma podkreślać prawdę, że wychowanie religijne nie ogranicza się do posyłania dziecka do kościoła czy na katechezę. Rodzice przez swój przykład i słowo mają doprowadzić dziecko do Chrystusa i nauczyć je przyjacielskiego dialogu z Nim, ciągłego odpowiadania na wezwania Boże. Jednak praktyka wykazuje, że często rodzice, biorąc pod uwagę deficyty licznie występujące u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, z obawą i rezerwą podchodzą do ich wychowania religijnego. Dlatego posługa katechetyczna wobec tych rodzin w parafii i w szkole powinna cechować się dużą troską serdecznością oraz otwartością na problemy i wątpliwości rodziców. Istnieje konieczność tworzenia ewangelicznego klimatu, w którym rodzice będą mieli poczucie, że ktoś im towarzyszy na drodze religijnego wychowania dzieci.
3. Katecheta ma obowiązek dotarcia do wszystkich rodziców, także tych oddalonych od Kościoła. Wśród działań podejmowanych od niedawna należy wymienić możliwość kontaktu dwóch rodzin: rodziny zaniedbanej religijnie z rodziną żywej wiary. W takim katechumenacie międzyrodzinnym chodzi o doprowadzenie rodziny zaniedbanej religijnie bądź zamkniętej w swoich problemach do dojrzałości w wierze. Takie rodziny można również skontaktować z grupami wspólnoty ruchu Wiara i Światło bądź innymi wspólnotami przeżywającymi po chrześcijańsku tajemnicę niepełnosprawnego dziecka w rodzinie.

Parafia

1. Obecnie istnieje niebezpieczeństwo, że po objęciu nauczaniem religii w szkołach specjalnych prawie wszystkich osób z niepełnosprawno-

ścią intelektualną w pewien sposób zostanie przeoczone to, że katecheza, będąc „ze swej strony aktem eklezjalnym" (DOK 78), domaga się przede wszystkim uznania Kościoła jako jej prawdziwego podmiotu. On bowiem jest rzeczywistym nauczycielem wiary, którego nie mogą zastąpić inne podmioty życia społecznego, np. szkoła czy ośrodek szkolno-wychowawczy, a więc tym bardziej nie mogą one stanowić jedynego miejsca jej realizacji i rozwoju. Katecheza jest też podstawowym sposobem wtajemniczenia chrześcijańskiego i ,jest ściśle złączona z sakramentami wtajemniczenia" (DOK 65), co urzeczywistnia się najbardziej i najskuteczniej w parafii.

2. Skuteczność katechezy osób z niepełnosprawnością intelektualną uzależniona jest od wspólnoty wiary i miłości braterskiej. Od początku istnienia Kościoła katecheza nie była przedsięwzięciem indywidualnym, lecz dokonywała się we wspólnocie. Zadaniem proboszcza w parafii jest nie tylko zorganizowanie katechezy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, ale także stworzenie klimatu wiary i braterskiego przyjęcia tych grup katechetycznych. Sama otwarta postawa proboszcza nie wystarczy. Jego zadaniem jest stworzenie takiej wspólnoty chrześcijańskiej, w której nikt nie będzie marginalizowany, a która przez świadectwo życia stanie się jiama w sobie żywą katechezą.

3. Istotne jest, aby osoba z niepełnosprawnością intelektualną była traktowana zgodnie z jej wiekiem rzeczywistym, a nie intelektualnym. Młoda osoba z niepełnosprawnością powinna być traktowana jak młoda osoba, dorosły jak dorosły, a nie dożywotnio jak dziecko. Zadaniem katechety i całej wspólnoty parafialnej jest przeciwstawienie się działaniu osób z niepełnosprawnością intelektualną poniżej ich realnych możliwości; osoby te bowiem mają tendencję do zaniżania swoich możliwości.

4. Ważne jest, aby parafie zapewniły osobom z niepełnosprawnością intelektualną możliwość przyjęcia wszystkich sakramentów wtajemniczenia chrześcijańskiego we właściwym wieku oraz wzięcia udziału w normalnym programie przygotowań. Dla większości dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną może to mieć miejsce w wieku, w jakim zazwyczaj ten sakrament jest przyjmowany w danej parafii lub diecezji. Decyzja o przełożeniu na późniejszy czas przyjęcia jakiegoś sakramentu może być podjęta za zgodą rodziców (opiekunów prawnych). Kryterium przyjęcia sakramentów to nie rozwój intelektualny, lecz wiara osób z niepełnosprawnością intelektualną bądź - w przypadku niemożności komunikacji werbalnej - wiara ich rodziców lub wspólnoty, która im towarzyszy.

Tematyka spotkań w ramach duszpasterstwa katechetycznego w parafii

- Z Bogiem zaczynamy każdy nowy rok szkolny i katechetyczny. Spotkanie połączone z nabożeństwem słowa Bożego oraz błogosławieństwem osób.
- We wspólnocie odnawiamy corocznie przyrzeczenia złożone na chrzcie. Rola chrztu świętego w życiu i misji Kościoła. „Uwierz w Pana Jezusa, a zbawisz siebie i swój dom" (Dz 16, 31-33).
- Bierzmowanie zakorzenia nas głębiej w Bożym synostwie, tak że możemy mówić „Abba, Ojcze" (Rz 8, 15), „każdy z nas słyszy swój własny język" (Dz 2, 1-11).
- Sakrament Eucharystii: „To czyńcie na moją pamiątkę" (Łk 22, 19).
- Sakrament Pokuty i Pojednania: „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy" (1 J 1, 8).
- Spotkanie biblijne. „Syn człowieczy ma na ziemi władzę odpuszczania grzechów" (Łk 5, 17-26).
- Przygotowanie rekolekcji wielkopostnych.
- Przygotowanie pielgrzymki do sanktuarium. „Bóg wybrał właśnie to, co niemocne, aby mocnych poniżyć, tak by się żadne stworzenie nie chełpiło wobec Boga" (1 Kor 1, 27-29).
- Spotkanie dla rodziców/opiekunów prawnych dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. „Tak Bóg umiłował świat, że Syna swego dał, aby każdy, kto w Niego wierzył, nie zginął (J 3, 16).

PRZEWODNIK PO RELACJACH RODZINNYCH

Autor Gary Chapman
Wydawnictwo „Vocatio”

SPIS TREŚCI

RELACJE ZE WSPÓŁMAŁŻONKIEM

ROZDZIAŁ 1: Zanim wypowiesz sakramentalne „tak" 11

ROZDZIAŁ 2: Kłopoty w raju 35

ROZDZIAŁ 3: Moc słów *(Pierwszy język miłości: afirmacja)* 55

ROZDZIAŁ 4: Najważniejszy jest czas *(Drugi język miłości: wspólnie spędzany czas)* 77

ROZDZIAŁ 5: Dowody uczuć *(Trzeci język miłości: prezenty)* 97

ROZDZIAŁ 6: Czyny miłości czy pełna miłości bezczynność *(Czwarty język miłości: pomoc)* 115

ROZDZIAŁ 7: Nawiązywanie kontaktu *(Pięty język miłości: dotyk)* 133

RELACJE Z DZIEĆMI

ROZDZIAŁ 8: Stary przepis na szczęśliwą rodzinę. Część I *(Pięć składników udanej rodziny)* 153

ROZDZIAŁ 9: Stary przepis na szczęśliwą rodzinę. Część II *(Pięć składników udanej rodziny)* 177

ROZDZIAŁ 10: Wielka mowa dla małych ludzi *(Pięć języków miłości w życiu dzieci)* 201

ROZDZIAŁ 11: Nastolatki mają głos *(Pięć języków miłości w życiu nastolatków)* 223

JAK OCALIĆ ZWIĄZEK W OKRESIE KRYZYSU

ROZDZIAŁ 12: Wyboista droga do raju *(Rozwiązywanie problemów w małżeństwie)* 245

ROZDZIAŁ 13: Życie w prawdzie *(Przezwyciężanie destrukcyjnych wzorców zachowań w małżeństwie)* 263

ROZDZIAŁ 14: Sztuka spokoju *(Jak panować nad gniewem wżyciu rodzinnym)* 283

ROZDZIAŁ 15: Siła jednego *(Pomoc dla samotnego rodzica)* 299

ROZDZIAŁ 16: Razem, a jednak osobno *(Wzmacnianie związku w okresie separacji)* 317

ROZDZIAŁ 17: Czy to twoje ostatnie słowo? *(Podjęcie decyzji o dalszym losie związku)* 333

DODATKI

1. Najczęściej zadawane pytania na temat miłości, małżeństwa, rodziny i... teściów 351

2. Materiały dla małżonków do dyskusji na temat pięciu języków miłości 363

INDEKS 369

RELACJE

ZE

WSPÓŁMAŁŻONKIEM

Rozdział 1

Zanim wypowiesz sakramentalne „tak"

SCENKA Z ŻYCIA

- Jak ci się układa z Adele? - zapytał Owen, wkładając koszulkę.

- Chyba wszystko jest w porządku - westchnął Rich, otwierając sportową torbę.

- Dlatego tak wzdychasz? - wyraził powątpiewanie Owen.

- Dużo rozmyślałem o naszej relacji. To wszystko - wyjaśnił Rich.

- Sądziłem, że wyznałeś jej, iż jest tą jedyną - jęknął Owen. - Czy nie rozmawialiście o kupnie zaręczynowego pierścionka?

- Fakt - przyznał Rich. - Później dostrzegłem jednak coś, co mnie zaniepokoiło.

- Znowu... - wymamrotał Owen.

- Nie, to nie to, o czym myślisz - zaprotestował Rich. - Wiem, że uważasz, iż jestem zbyt wybredny. Mylisz się. Zawsze gdy zrywałem z dziewczyną, miałem ważny powód.

ZAPOWIEDZ

1. Umawianie się na randki stanowi doskonałe przygotowanie do małżeństwa.
2. Wspólne zainteresowania, wzajemna atrakcyjność i udział rodziców to ważne elementy udanych randek.
3. Ponieważ istotą małżeństwa jest stworzenie jedności przez dwoje ludzi, warto umawiać się z osobami, z którymi zbudowanie takiej jedności będzie możliwe.

- Masz rację - przytaknął ironicznie Owen. - Pamiętam, jak zerwałeś z Sharon, bo zbyt dużo mówiła, kiedy graliście w minigolfa.

- Daj spokój. Przez jej paplanie popsułem trzy ostatnie piłki - żachnął się Rich.

- Później spławiłeś Erin, ponieważ zapytała, po co ci tyle płyt CD - kontynuował Owen.

- Od tego wszystko się zaczyna - wyjaśnił Rich. - Dziewczyna zadaje niewinne pytanie, a później wszystkie twoje płyty trafiają na wyprzedaż. Wiem, jak to jest.

- Później uznałeś, że nie możesz się spotykać z Lori, ponieważ jej numer polisy ubezpieczeniowej był niższy od twojej - przypomniał Owen.

- Nie sądzisz, że to dziwne, iż numer jej polisy rozpoczynał się od „302", podczas gdy nasze zaczynają się od „310"? - zapytał Rich. - Zawsze powtarzała, że jest *młodsza* ode mnie, dlaczego zatem wyprzedziła mnie o osiem milionów miejsc na liście ubezpieczonych?

- Nie zamierzam się z tobą kłócić- odparł Owen. - Na czym polega problem z Adele? To piękna, wesoła i twórcza dziewczyna. Na dodatek kocha dzieci tak samo jak ty Podobnie jak ty uwielbia grać w golfa. Pochodzi z rodziny o bliskich relacjach, takiej jak twoja. Ma wszystkie cechy, których szukałeś. Dlaczego zacząłeś mieć wątpliwości?

- Z powodu jej srebrnej zastawy - odrzekł Rich.

- Co takiego?

- W sobotę zaprosiła mnie do siebie na obiad - wyjaśnił Rich. - Już chciałem wziąć do ust pierwszy kęs, kiedy zauważyłem na widelcu ślady zaschłego sosu.

Owen spojrzał na niego zdumiony.

- Co chciała, abym jej udowodnił? - kontynuował Rich, nie zwracając najmniejszej uwagi na reakcję przyjaciela. - Miałem jej dowieść swojej miłości, trując się jadem kiełbasianym? Byłem tak zdegustowany, że podczas całego obiadu nie spojrzałem jej w oczy.

- Rozumiem. Podanie brudnych sztućców nie stwarza nadziei na udaną przyszłość was obojga - powiedział Owen.

- Możesz się śmiać - odparł Rich. - Szkoda, że nie widziałeś tego widelca.

Owen zamknął swoją szafkę i ruszył w stronę drzwi.

- Pewnego dnia uszczęśliwisz jakąś kobietę - rzucił przez ramię. - Nie zrobisz tego jednak, biorąc z nią ślub.

*

Pewnie zastanawiacie się nad tym, co rozdział o randkach robi w książce poświęconej małżeństwu. Każde małżeństwo ma jednak jakiś początek, prawda? Okres spotykania się na randkach stanowi logiczny punkt wyjścia do rozważań o małżeństwie, ponieważ wiele prawidłowości i procesów zachodzących w rodzinach ma swoje źródło w okresie chodzenia ze sobą. Zacznijmy zatem od początku... a przynajmniej od okresu bezpośrednio poprzedzającego chwilę, w której wypowiadamy sakramentalne „tak". Jeśli wypowiedzieliście już te słowa, rozdział ten dostarczy odpowiedzi na pytanie, dlaczego i jak znaleźliście się w dającym zadowolenie, a jednocześnie stanowiącym spore wyzwanie związku.

Oczywiście temat randek jest zbyt obszerny, aby przeanalizować go w jednym rozdziale, dlatego skoncentrujemy się jedynie na czterech dziedzinach, które mają związek z życiem małżeńskim (a zatem również z życiem rodzinnym):

1. Dlaczego należy umawiać się na randki?
2. Czego unikać?
3. Jakich cech poszukiwać u partnera?
4. Co powinno być celem chodzenia z drugą osobą?

Co można osiągnąć poprzez chodzenie na randki

Gdybyśmy zapytali dwanaście osób, dlaczego chodzą na randki, przypuszczalnie otrzymalibyśmy dwanaście różnych odpowiedzi. Niektóre odpowiedzi byłyby idealistyczne („Aby znaleźć pokrewną duszę"), inne bardziej przyziemne („Nie lubię chodzić sama do kina"). Umawianie się na randki oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi. Niektórzy traktują to jako hobby lub sposób spędzania czasu, inni uważają za sprawę życia i śmierci. U jednych chodzenie z drugą osobą wywołuje dreszczyk emocji towarzyszący polowaniu, inni odnoszą się z lekceważeniem do tego, co traktują jako „grę".

Osobom poważnie traktującym chodzenie na randki (którzy uważają, że chodzi o coś więcej niż miłe spędzenie piątkowego wieczora) przedstawimy cztery powody, dla których w dalszym ciągu powinny się umawiać na śmiechu warte randki w ciemno i znosić towarzystwo zakochanych wielbicieli.

1. Dzięki umawianiu się na randki zdobywamy cenną wiedzę na temat pici przeciwnej

Gdyby uznać małżeństwo za rodzaj kariery zawodowej, umawianie się na randki byłoby stażem. Przebywanie w towarzystwie osób przeciwnej płci dostarcza „szkolenia" niezbędnego do tego, aby stać się pożądanym kandydatem na małżonka (podobnie jak dobry staż czyni człowieka pożądanym kandydatem na pracownika). Im więcej czasu spędzicie z chłopakami lub dziewczynami, tym pewniej będziecie się czuli w ich towarzystwie. Im pewniej będziecie się z nimi czuli, tym lepszymi będziecie partnerami. Im lepszymi będziecie partnerami, tym wyższa będzie wasza wartość na rynku kandydatów do małżeństwa.

ODWIECZNE PRAWDY

Kiedy poznałem Jean, poczułem się tak, jakby Bóg pochylił się nade mną, pociągnął za włosy i powiedział: „To ta, głupku".

Richard Atcheson

Jeśli twoje informacje na temat płci przeciwnej pochodzą z okresu, kiedy próbowałeś jakoś przeżyć z bratem lub siostrą, chodzenie na randki sprawi, że docenisz różnice wywołane przez chromosomy. Z drugiej strony, umawiając się z dziewczyną czy chłopakiem, zrozumiesz, że w wielu dziedzinach mężczyźni i kobiety są do siebie bardziej podobni niż sądziłeś lub byłeś gotów przyznać.

Spędzanie czasu z przedstawicielami płci przeciwnej jest dobrym sposobem na ich „odmitologizowanie". Brak osobistych doświadczeń powoduje, że mężczyźni i kobiety tworzą stereotypowy lub wyidealizowany obraz płci przeciwnej. Regularne kontakty z osobami o odmiennych chromosomach są najlepszym sposobem na przełamanie utartych wyobrażeń i idealistycznych koncepcji oraz zastąpienie ich poglądem mającym solidniejsze oparcie w rzeczywistości.

Georgia miała wyrobiony pogląd na temat charakteru mężczyzn i ich oczekiwań wobec kobiet ukształtowany w wyniku obserwacji, w jaki sposób ojciec traktował jej matkę. Kiedy jednak zaczęła umawiać się na randki, stwierdziła, że koledzy w niczym nie przypominają jej ojca. Ku swojemu zaskoczeniu odkryła, że z niektórymi rozmawia się lepiej niż z dziewczynami. Chociaż do tej pory nie stworzyła trwałego związku, wie, że jest do tego zdolna, mimo że wcześniej wcale nie była tego pewna.

T. J. miał problem związany z fantazjowaniem na temat niektórych dziewcząt z liceum. Podczas lekcji bujał w obłokach, wyobrażając sobie, jakie są naprawdę niektóre z jego koleżanek. Później umówił się na randkę z kilkoma

i odkrył, że „dziewczyny jego marzeń" były prawdziwymi ludźmi, z takimi samymi słabostkami, wadami i przykrymi cechami charakteru, jak wszyscy inni. Stwierdził też, że znacznie łatwiej mu rozmawiać z prawdziwą osobą niż wytworem własnej wyobraźni.

Nie myślę, że uda ci się całkowicie zrozumieć osobę przeciwnej płci. Pewnych spraw po prostu nigdy nie pojmiemy. Dzięki umawianiu się na randki można jedynie ogólnie zrozumieć, jak myślą chłopcy i dziewczyny, co ma dla nich znaczenie i jak należy się z nimi porozumiewać. Wszystkie te informacje staną się niesłychanie przydatne, kiedy postanowisz związać się z kimś na stałe. Można to nazwać przewagą w wyścigu do małżeństwa.

2. Umawianie się na randki sprzyja kształtowaniu własnej osobowości

Jeśli jesteś zadowolony ze wszystkich cech swojej osobowości i uważasz, że niczego nie powinieneś zmieniać, nie zawracaj sobie głowy chodzeniem na randki. Spotykanie się z drugą osobą, podobnie jak każda inna relacja, rzuca światło na pewne mniej zachwycające aspekty naszej osobowości.

Ludzie, którzy pragną poznać siebie - sposób, w jaki mówią, słuchają, zachowują się i traktują innych - uzyskają wiele cennych informacji w wyniku umawiania się na randki. Kluczowe znaczenie ma tutaj rozpoznawanie sygnałów przesyłanych przez partnera.

Keith był duszą każdego towarzystwa. Ludzie za nim przepadali (tak przynajmniej mu się wydawało), ponieważ był gotowy do powiedzenia i zrobienia wszystkiego, aby ich rozweselić. Pewnego razu sprawił poważny kłopot kelnerce, udając, że nie potrafi czytać. Ku swojemu zaskoczeniu zauważył, że jego partnerka skuliła się ze wstydu. Kumple zawsze zachęcali go do dziwacznych zachowań, dlatego był zaszokowany, że jego dziewczyna poczuła się zażenowana tą sytuacją. Tak nim to wstrząsnęło, że od tej pory zaczął się starać być bardziej opanowany i spokojny w towarzystwie innych.

Nie oznacza to, że powinniśmy być tacy, jak oczekują tego osoby, z którymi umawiamy się na randki. Z drugiej strony chodzenie z dziewczyną (chłopakiem) może stworzyć wyjątkową okazję, by przyjrzeć się sobie oraz odpowiedzieć na wiele pytań związanych z tym, dlaczego inni reagują na nas w taki, a nie inny sposób. Wiedza ta może się okazać bardzo pomocna podczas poszukiwań partnera na całe życie.

3. Dzięki chodzeniu na randki można wnieść cenny wkład w życie drugiej osoby

Spokojnie, nie chodzi tutaj o apele podobne do tych, jakie padają w programie Oprah Winfrey. Nie chodzi tutaj o wydarzenia, które zamienią się w sentymentalne wspomnienia lub doprowadzą do zaskakujących powrotów po dwudziestu latach („W następnym programie Oprah Winfrey: Ludzie, którzy wywarli wpływ na życie innych"). Mamy tutaj na myśli niewielki, codzienny wpływ, który ostatecznie toruje drogę poważnym zmianom w ludzkim życiu.

Catherine była introwertyczną, nieporadną i nieśmiałą studentką drugiego roku, kiedy zaczęła się spotykać z Darinem. Od początku ich znajomości Darin stale powtarzał, jaka jest piękna. Zawsze słuchał z zainteresowaniem, gdy zdobywała się na odwagę, aby podzielić się swoją opinią. Śmiał się z jej nieporadnych żartów. Sprawił, że poczuła się ważna. W czasie ich ośmiomiesięcznej znajomości pewność siebie Catherine niesłychanie wzrosła. Darin pomógł jej wyjść ze skorupy i ujawnić ukryte możliwości. Ich związek nie przetrwał, lecz jego skutki wytrzymały próbę czasu. Dzisiaj Catherine jest energiczną, pewną siebie kobietą, która odniosła sukces w biznesie.

Należy zwrócić uwagę, że nie tylko ona odniosła korzyść ze spotykania się z Darinem. Chłopak mógł się na własne oczy przekonać, jak jego uwagi i słowa zachęty pomogły Catherine rozkwitnąć i stać się nową osobą. W rezultacie nabrał pewności, że może pomagać innym i zapragnął w dalszym ciągu to czynić. Przypuszczalnie kobieta, którą kiedyś poślubi, odniesie wielki pożytek z tego, czego nauczył się podczas chodzenia z Catherine.

Każdy ma coś cennego do zaofiarowania innym i może im to przekazać podczas chodzenia na randki. Chociaż ta wzajemna wymiana nie musi prowadzić do małżeństwa, może odmienić nasze życie na wiele różnych sposobów.

4. Dzięki chodzeniu na randki będziesz mógł odkryć, jaką osobę pragniesz poślubić

Powiedzmy to szczerze na samym początku. Pan Idealny nie istnieje, nie ma też Pani Idealnej. Na tarasie obserwacyjnym wieżowca Empire State Building nie czeka na nas partner doskonały, jak w filmie *Bezsenność w Seattle* lub *Przygoda miłosna.* Jeśli wyobrażacie sobie przyszłego współmałżonka na podstawie przesłania płynącego z Hollywood, wyświadczcie sobie przysługę i ponownie przemyślcie, jaki jest wasz ideał partnera.

Jeśli lista przymiotów męża lub żony zawiera takie elementy, jak „oszałamiająco piękny", „niewyobrażalnie bogaty", „niesłychanie mądry" lub „osiągający nieprawdopodobne sukcesy", możecie powstrzymać się z planowaniem miodowego miesiąca. Będziecie musieli na niego długo poczekać.

ODWIECZNE PRAWDY

Pan młody to człowiek zdumiony skutkami czegoś, co uważał za przelotny, niewinny flirt.

Autor nieznany

Nie ma niczego złego w posiadaniu wysokich oczekiwań wobec przyszłego współmałżonka, jeśli nie eliminują one wszystkich potencjalnych kandydatów. Właśnie tutaj przychodzi nam z pomocą chodzenie na randki. Po umówieniu się na randkę z wystarczającą liczbą osób płci przeciwnej odkryjesz, jakie cechy są dla ciebie naprawdę ważne, a które mają znaczenie drugorzędne. Będziesz wiedział, jaki typ osobowości ci odpowiada, a z jakim popadasz w konflikty. Krótko mówiąc, będziesz wiedzieć, które z twoich żądań nie podlegają negocjacji.

Bardzo prawdopodobne jest również to, że twoje odkrycia cię zaskoczą. Stosunkowo niewielu ludzi bierze ślub z osobą odpowiadającą wizerunkowi idealnego partnera. Cechy, które kiedyś wydawały się ważne, tracą znaczenie w miarę poznawania ludzi posiadających inne, bardziej interesujące przymioty.

Na przykład miejsce *zamożności* na liście koniecznych cech przyszłego partnera może zająć *uczciwość*. Zamiast poślubienia kogoś zorientowanego na sukces można wybrać człowieka, który ponad sukces przedkłada rodzinę. Im więcej ludzi poznacie podczas umawiania się na randki, tym bardziej świadomego wyboru życiowego partnera będziecie mogli dokonać.

Ojciec Shany był na studiach gwiazdą footballu, dlatego dziewczyna sądziła, że poślubi kogoś takiego jak on. W szkole średniej i na studiach należała do drużyny cheerleaderek i do ostatniego roku nauki spotykała się wyłącznie z piłkarzami i koszykarzami. Dopiero później odkryła, że znacznie bardziej interesują ją młodzi mężczyźni zajmujący się fotografią i pisarstwem niż sportowcy. Przekonała się, że kreatywność jest dla niej ważniejsza od popularności.

Z marzeniem o znalezieniu Pana lub Pani Idealnej rozstajesz się z wielkim trudem. Niezależnie od tego, jaki możesz się wydawać cyniczny, w głębi duszy marzysz, że pewnego dnia spotkasz kogoś, kto zrobi na tobie takie wrażenie, że zakochasz się w jednym momencie, a on zaspokoi wszystkie twoje potrzeby i spełni wszelkie wymagania.

Na szczęście, w miarę spotykania się z coraz większą liczbą osób, zaczniesz zdawać sobie sprawę, że niedoskonałość jest zjawiskiem bardzo powszechnym. Kiedy zrozumiesz, że nikt nie posiada wszystkich cech, których szukasz, będziesz musiał rozstrzygnąć, jakie przymioty powinni mieć ludzie, z którymi pragniesz spędzać czas, a to jest pierwszym krokiem do poważnego myślenia o małżeństwie.

Sprostowanie: uczciwość wymaga, aby wspomnieć o przynajmniej jednym argumencie, który przemawia przeciwko umawianiu się na randki. W niektórych kulturach nie ma mowy o tym, by młodzi mężczyźni i kobiety myślący o małżeństwie, spotykali się ze sobą. Zadanie kojarzenia par należy do rodziców, których decyzje mają charakter ostateczny. W takich społecznościach małżonkowie poznają się często dopiero w dniu ślubu. Chociaż ten sposób postępowania może się nam wydawać przestarzały, doprowadził do stworzenia wielu udanych i stabilnych związków. Nie zachęcamy, aby zadanie kojarzenia par pozostawić rodzicom, lecz przypominamy, iż istnieją inne drogi prowadzące do małżeństwa.

ODWIECZNE PRAWDY

Małżeństwo to wspaniała instytucja, nie jestem jednak gotowa, aby stworzyć instytucję.

Mae *West*

Jeśli jesteście tacy, jak większość ludzi, będziecie woleli raczej spróbować szczęścia na wieczorku dla samotnych zorganizowanym w miejscowym zakładzie penitencjarnym, niż pozwolić, aby rodzice wybrali wam życiowego partnera. Powoduje to, że chodzenie na randki mimo wszelkich niedogodności i braków jest jedynym sposobem znalezienia męża czy żony.

Czego się wystrzegać

Nie twierdzimy, że należy chodzić na randki wyłącznie z innymi parami lub skrupulatnie sprawdzać każdego przed wspólnym spędzeniem wieczoru. Celem tej części jest zwrócenie uwagi na pewne błędy popełniane podczas chodzenia z drugą osobą, które mogą mieć negatywny wpływ na stworzenie trwałego związku.

1. Nie pozwól, aby dominującą rolę odgrywał czynnik fizyczny

Jeśli chodzisz z drugą osobą wystarczająco długo, słyszałeś już pewnie wiele argumentów przemawiających za podjęciem współżycia seksualnego. Wśród nich wymienia się często następujące:

> Seks jest naturalnym sposobem okazywania miłości drugiej osobie.
> Mężczyzna i kobieta powinni wiedzieć, czy są do siebie dopasowani pod względem fizycznym.
> Seks jest kolejnym logicznym krokiem w rozwoju relacji.

Pozwólcie, że wskażemy tylko jeden powód, dla którego należy odłożyć plany poznania tej dziedziny na później: Seks przytłoczy wszystkie inne sfery waszej znajomości.

Nie chcemy przytaczać tutaj moralnych argumentów przemawiających przeciwko rozpoczęciu współżycia przed ślubem. Nie będziemy zajmowali się takimi kwestiami, jak niechciana ciąża lub choroby przenoszone drogą płciową. Nie będziemy też nawiązywali do takich kwestii, jak niskie poczucie własnej wartości, z którym borykają się ludzie prowadzący życie seksualne przed ślubem. (Oczywiście, nie ma powodu, aby wszystkich tych rzeczy nie wziąć pod rozwagę, gdy staniemy wobec pokusy poszerzenia fizycznych granic znajomości z drugą osobą).

Chcemy jedynie podkreślić, że po wprowadzeniu do relacji elementu seksualnej intymności takie rzeczy, jak wzajemne poznanie, poważna rozmowa i zabawa dla samej zabawy zejdą na dalszy plan. Równowaga w relacji zostaje zachwiana, gdy wspólnie spędzany czas zostanie zdominowany przez seks.

Niestety, nie jest to błąd, na którym partnerzy mogą się czegoś nauczyć. Nie można odwrócić skutków współżycia, nawet gdy się odkryje, że decyzja ta była błędem. Po przekroczeniu pewnej granicy bardzo prawdopodobne jest, będzie ona przekraczana ponownie. Raz za razem.

Jeśli wprowadziliście do waszego związku element fizycznej intymności lub szybko docieracie do niebezpiecznej granicy, należy dokonać poważnej oceny łączącej was relacji, ustalić wyraźne zasady i konsekwentnie ich przestrzegać. Może się z tym wiązać odwiedzanie innych miejsc oraz ustalenie innego sposobu wspólnego spędzania czasu. Może to oznaczać ograniczenie czasu sam na sam z partnerem oraz zmianę sposobu fizycznego wyrażania uczuć - np. rezygnację z pieszczot i namiętnych pocałunków. Może też wymagać spędzania większej ilości czasu z innymi parami lub w większej grupie.

Należy uczynić wszystko, co można, aby utrzymać w ryzach fizyczną sferę łączącej was relacji.

2. *Nie ograniczaj możliwości, jakie stwarza chodzenie na randki*

DOBRZE, ŻE PYTASZ

W jaki sposób można uniknąć sytuacji o wyraźnym podtekście seksualnym, skoro pokusa jest taka silna?

Ustalcie zasady postępowania na początku waszej znajomości i konsekwentnie się ich trzymajcie. Zadbaj o to, aby osoba, z którą chodzisz, wiedziała, jakie wyznaczasz granice. Zawsze gdy wyczuwasz, że za chwilę zostaną przekroczone, pożegnaj się i odejdź. Oto trzy praktyczne wskazówki dotyczące granic dopuszczalnych zachowań: (1) nigdy nie zdejmuj ubrania w obecności drugiej osoby, (2) nigdy nie wkładaj rąk pod ubranie drugiego, (3) nigdy nie kładźcie się obok siebie.

Wszyscy znamy wzruszające opowieści o „miłości od pierwszego wejrzenia" („Poznaliśmy się z mężem w szóstej klasie szkoły średniej. W ciągu dwóch ostatnich lat ogólniaka chodziliśmy wyłącznie ze sobą i pobraliśmy się na studiach. Żadne z nas nie umawiało się nigdy z innymi. Od dwudziestu dwóch lat jesteśmy szczęśliwym małżeństwem. .."). Nie znamy jednak mniej romantycznej strony tej opowieści („Obawiałam się, że zostanę starą panną i poślubiłam pierwszą osobę, którą poznałam. Jesteśmy ze sobą od pięciu lat i chociaż kocham mojego męża, często zastanawiam się, czy nie mogłam znaleźć kogoś lepszego").

Jak wcześniej wspomnieliśmy, chodzenie na randki może dostarczyć cennych informacji na temat relacji z osobami płci przeciwnej. Jeśli jednak ograniczysz umawianie się do jednej lub dwóch poważnych relacji, zawęzisz doświadczenia do małego grona osób. Nie będziesz też wiedział, co tracisz, dopóki nie będzie za późno.

Zwykle lęk i poczucie niepewności skłania ludzi do nawiązania głębszej relacji we wczesnej fazie znajomości. Obawiają się, że jeśli natychmiast z kimś się nie zwiążą, nigdy nie uda im się znaleźć partnera. Chociaż relacja oparta na wzajemnym oddaniu może dawać poczucie bezpieczeństwa, zmniejsza szanse poznania i nawiązania znajomości z naprawdę interesującymi przedstawicielami płci przeciwnej - ludźmi, którzy mogą otworzyć przed nami możliwości głębszych relacji, dających większe poczucie spełnienia.

Nie sugerujemy, że twój notes z telefonami osób płci przeciwnej powinien być wielkości książki Stephena Kinga lub że w umawianiu się na randki chodzi o ilość. Wskazujemy jedynie na to, że warto wykorzystać wszystkie możliwości, jakie stwarza chodzenie z drugą osobą.

3. Nie daj się ogłupić atmosferze romansu

W tej części książki poradzimy tym, którzy są przekonani do chodzenia tylko z jednym partnerem, aby zdjęli różowe okulary i rozbijemy je na ich oczach. Spójrzmy na trzy czynniki, które wchodzą tutaj w grę:

1. Wszyscy posiadamy określone zalety i wady, jeśli chodzi o wygląd zewnętrzny, zdolności, wychowanie, osobowość i charakter.
2. Kiedy jesteśmy zakochani w drugiej osobie, łatwo nam przecenić jej zalety i przejść do porządku dziennego nad wadami. („Nie mogę uwierzyć, że koleżanki z pracy uważają zachowanie Barbary za przykre. Nie rozumieją, że stara się jedynie im pomóc, wskazując na ich błędy". „Bob nie jest tępy. Po prostu nie interesuje go to samo, co ciebie").
3. Przeoczenie wad drugiej osoby może się okazać bardzo kosztowne. (Niestety ten rodzaj błędu staje się widoczny dopiero z perspektywy czasu).

Jeśli podejrzewasz, że atmosfera romansu mogła cię zaślepić, wykonaj następujące ćwiczenie. Razem z partnerem sporządźcie listę cech, które u siebie cenicie. Bardzo prawdopodobne, że zakochani po uszy, całymi godzinami będziecie wypisywać przymioty partnera, które was do niego pociągają. Potem wypiszcie cechy, których nie lubicie u drugiej osoby i te, które powodują problemy w waszej relacji.

Zapiszcie wszystkie rzeczy - dobre, złe i paskudne.

Jak się czułeś, zapisując niektóre mniej pochlebne cechy ukochanej czy ukochanego? Czy trudno ci było znaleźć szczeliny w jego zbroi? Czy wykonanie tego ćwiczenia nastręczało ci trudności? Jeśli tak, możesz być zaślepiony przez atmosferę romansu.

We wczesnym okresie znajomości zauroczenie atmosferą romansu nie musi być rzeczą złą. W rzeczywistości jest to sympatyczne doznanie. Jednak w późniejszej fazie może być niebezpieczne. Prędzej czy później trzeba będzie przyjąć do wiadomości, że nasz ukochany nie jest doskonały oraz że w ciągu dziesięciu lat może zamienić nasze życie w koszmar.

ODWIECZNE PRAWDY

Kobiecie tylko raz udaje się zmienić mężczyznę - wtedy, gdy jest on niemowlęciem.

Jacob Braude

Im prędzej odkryjesz wady i zalety ukochanej osoby, tym większa będzie szansa, że wasza znajomość przetrwa próbę czasu. Chociaż nie będziesz już doświadczać równie silnych emocji, trzeźwe

przyjrzenie się faktom jest często bardziej korzystne dla znajomości od wzniosłego zakochania i chodzenia z głową w chmurach.

4. Nie wierz w to, że miłość zwycięży wszystko

Wszyscy wielokrotnie słyszeliśmy, jak ludzie bronili swojego związku z drugą osobą, mówiąc: „Najważniejsze, że się kochamy". Gdybyśmy zapytali narzeczonych, dlaczego chcą się pobrać, przypuszczalnie odpowiedzieliby: „Ponieważ się kochamy".

Czym jest *miłość*? Czy jest to zapierające dech w piersi uczucie, którego doświadczamy, patrząc w oczy ukochanej osoby? Czy jest to uczucie wielkiego szczęścia, którego doświadczamy, przebywając w towarzystwie ukochanego czy ukochanej? Czy jest to przeżycie tak głębokie, że nie można go opisać?

Prędzej czy później będziesz musiał odpowiedzieć sobie na takie pytania, bowiem jeśli tego nie uczynisz, narazisz się na niebezpieczeństwo spędzenia reszty życia z niewłaściwą osobą z powodu reakcji fizycznej, która po latach zamieni się w szmery w sercu lub wrzody w żołądku.

Uczucia są bardzo nieprzewidywalne (powtórz to szybko dziesięć razy). Przychodzą i odchodzą, podobnie jak nastroje. Co się stanie, gdy przestaniesz doznawać fizycznych wrażeń w obecności ukochanej? Czy będzie to oznaczało, że przestałeś ją kochać? Czy będziesz musiał zerwać łączący was związek i zacząć szukać kolejnej osoby wywołującej niepokój w żołądku?

Nie zrozumcie nas źle. Nie występujemy przeciwko miłości. Fizyczne doznania są bardzo ważne w każdym romantycznym związku, chodzi jedynie o to, aby nie przypisać im zbyt wysokiej roli w relacji z drugą osobą. Inaczej mówiąc, nie należy bezkrytycznie podążać za głosem serca, decydując się na miłosne oddanie. Pamiętaj, aby oprócz serca kierować się również głową. Budując relację, pozwól, aby twoje emocje współdziałały z racjonalnymi decyzjami.

Jakich cech poszukiwać u przyszłego współmałżonka

Jeśli jesteś absolutnie pewny, że nie chcesz, aby rodzice wybrali ci współmałżonka, wówczas odpowiedzialność spada na ciebie. W jaki sposób znaleźć odpowiedniego kandydata na męża lub żonę? Chociaż nikt nie może ci powiedzieć, jaki powinien być twój życiowy partner, można wskazać kilka zasad, o których warto pamiętać podczas poszukiwań.

Wspólne zainteresowania

Stare powiedzenie mówi, że małżonkowie stanowią jedno, dlatego jeśli zamierzasz zbudować z kimś wspólne życie, będą wam potrzebne silne podstawy. W idealnej sytuacji tworzą ją rzeczy, które łączą dwoje ludzi w sferze duchowej, intelektualnej, społecznej, fizycznej, moralnej i kulturowej.

Bez wspólnej podstawy nie może istnieć jedność niezbędna do stworzenia udanego małżeństwa. To tak, jakby ktoś starał się zbudować jedną budowlę z drewnianych klocków i kloców lego. Można z tych elementów stworzyć jakąś tandetną całość, nie będzie ona jednak ani szczególnie ładna, ani bezpieczna.

Celem chodzenia z drugą osobą jest odkrycie tego, co was łączy, i ustalenie, czy wystarczy to do zbudowania związku, który przetrwa całe życie. Na przykład to, że oboje przepadacie za lodami o smaku wiśniowym i nie darzycie szczególnym uznaniem filmowej twórczości Woody Allena, nie wystarczy do stworzenia trwałej relacji. Z drugiej strony to, że oboje pochodzicie z rodzin, w których istnieją bliskie związki, że oboje lubicie podróże i sporty na wolnym powietrzu, że wolicie spokojne wieczory w domu od aktywnego życia towarzyskiego i jesteście ludźmi wierzącymi, może stanowić bardzo dobrą podstawę wspólnego życia.

Oczywiście, nie oznacza to, że oboje partnerzy powinni być do siebie podobni pod każdym względem. Indywidualne różnice są równie ważne dla pomyślności związku, jak to, co was łączy. Od początku znajomości należy jednak zwracać uwagę na wspólne elementy, na których będzie można budować.

WIĘZI RODZINNE

Czy znasz historię poznania się i narzeczeństwa swoich rodziców? Jeśli chcesz przeżyć interesujący i pouczający wieczór, zaproś rodziców do miejscowej kawiarni i poczęstuj deserem bananowym lub koktajlem mlecznym. Następnie poproś, aby opowiedzieli ci o czasach, gdy ze sobą chodzili. (Przed spotkaniem przygotuj od ośmiu do dziesięciu pytań). Mogą być wśród nich następujące: Co zwróciło na nią (niego) twoją uwagę? Jakie różnice między sobą odkryliście podczas chodzenia na randki? Jak sobie z nimi poradziliście?

Piękno

Każdy chce poślubić osobę, którą uważa za atrakcyjną. Z pozoru może się to wydawać rzeczą oczywistą, podobnie jak stwierdzenie: „Chcę dobrze płatnej pracy". Bardzo ważne są jednak słowa „którą uważa".

Nie szukaj supermodelki ani jednego z dziesięciu najatrakcyjniejszych kawalerów w okolicy. Znajdź osobę, w której towarzystwie dobrze się czujesz. Pamiętaj, że atrakcyjność może wzrastać wraz z upływem czasu, podobnie jak brzydota i niechęć. Takie cechy, jak silny charakter, pozytywna postawa, inteligencja i inne przymioty wewnętrzne mogą sprawić, że atrakcyjna będzie nawet najbardziej zwyczajna osoba. Ich brak często powoduje, że najpiękniejszy człowiek staje się nieatrakcyjny.

Nie przejmuj się słowami tych, którzy mówią, że można było dokonać „lepszego wyboru". Powinieneś zwracać uwagę na to, co czyni drugą osobę atrakcyjną dla ciebie - i to nie tylko zewnętrznie, lecz również wewnętrznie. Pamiętaj, że jeśli wszystko pójdzie dobrze, spędzisz z nią kolejne czterdzieści lat życia. Dlatego należy znaleźć osobę, na którą będzie można patrzeć i czerpać przyjemność z jej towarzystwa przez długi czas.

Moralność

Wspólne poglądy moralne partnerów są niezbędnym elementem każdej trwałej relacji. Idealnie by było, gdyby oboje partnerzy zaczęli wspólnie poznawać świat seksu jako mąż i żona. Niestety, nie żyjemy w idealnym świecie. Dane statystyczne wskazują, że istnieje duże prawdopodobieństwo, iż jeden z małżonków będzie miał już doświadczenia seksualne przed ślubem.

Jeśli sądzisz, że sytuacja w tej dziedzinie nie jest idealna, powinieneś dążyć do całkowitej otwartości. Oznacza to przewietrzenie szaf i wydobycie skrywanych w nich tajemnic. W okresie narzeczeństwa partnerzy powinni opowiedzieć sobie o swoich doświadczeniach w dziedzinie seksu. Zaufaj, że partner udzieli ci przebaczenia i przyjmie cię takim, jaki jesteś, nie zaś jakim chciałby, żebyś był. Jeśli druga osoba nie potrafi cię zaakceptować, trzeba to uznać za poważne ostrzeżenie dotyczące waszej relacji.

Oczywiście także druga osoba powinna opowiedzieć własną historię, stwarzając okazję do udzielenia podobnego przebaczenia i akceptacji, na jakie sam masz nadzieję. Jeśli nie potrafisz ich udzielić, powinieneś ograniczyć swoje zaangażowanie w tym związku.

Proces ten jest równie ryzykowny, co konieczny. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że partner poczuje się przytłoczonym tym, co usłyszy („Co zro-

biłeś? Z kim?"), może pojawić się również problem „wyrównania rachunków". Jeśli lista seksualnych „dokonań" jednego z partnerów jest znacznie dłuższa od listy drugiego, mogą wystąpić napięcia w łączącej ich relacji. Należy podkreślić, że takimi sprawami należy się zająć przed rozpoczęciem planowania wspólnego życia z drugą osobą.

Oprócz uzyskania akceptacji i przebaczenia partnera trzeba go udzielić również samemu sobie. Musisz nauczyć się, jak przezwyciężyć przeszłość. Jeśli z powodu dawnych doświadczeń masz negatywną postawę wobec seksu, trzeba się tym zająć przed zawarciem małżeństwa. W przeciwnym razie można popsuć fizyczne pożycie w małżeństwie. Małżeństwo stanowi spore wyzwanie nawet w idealnych warunkach. Ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujesz, są przeszkody z twojej strony. Zbadaj własną postawę wobec seksu i zajmij się nią, jeśli trzeba, korzystając z pomocy zawodowego terapeuty lub duchownego. Jest to *bardzo ważna* sprawa.

ODWIECZNE PRAWDY

Prawdopodobieństwo poznania faceta, który jest kawalerem, wynosi 1 do 19. Prawdopodobieństwo poznania przystojnego faceta, który jest kawalerem, wynosi 1 do 393. Prawdopodobieństwo poznania inteligentnego, przystojnego faceta, który jest kawalerem, wynosi 1 do 136 040. Prawdopodobieństwo poznania inteligentnego, przystojnego faceta, który jest kawalerem, w dniu, kiedy zrobiłaś się na bóstwo, wynosi 1 do 1 753 000.

Jacob Braude

Rodzice

Niezależnie od tego, co o tym sądzisz, gdyby nie rodzice, nie byłbyś tym, kim jesteś (osobą, w której zakochał się twój partner). Także twój ukochany nie byłby osobą, którą darzysz uczuciem, gdyby nie jego rodzice. Właśnie dlatego w sprawie małżeństwa warto zasięgnąć rady i poprosić o błogosławieństwo rodziców. Spraw, aby rodzice stali się integralną częścią waszej relacji.

Nie chodzi tutaj wyłącznie o wypowiedzenie tradycyjnego zdania, zaczynającego się słowami: „Chciałbym poślubić państwa córkę", czego lękają się wszyscy przyszli mężowie. Chodzi raczej o to, aby od samego początku dzielić się z rodzicami swoimi planami i o to, by opowiadać im o relacji z chłopakiem lub dziewczyną w miarę jej rozwoju. Mówimy o tym, aby dzielić się z nimi swoimi zamierzeniami na przyszłość, wskazywać wartościowe cechy, które u siebie dostrzegacie oraz wyjaśniać, dlaczego sądzicie, że moglibyście

spędzić ze sobą całe życie. Możecie wyjaśnić, w jaki sposób zamierzacie zaspokoić swoje materialne potrzeby (kiedy już będziecie mieli jakiś pomysł), a także dzielić się z rodzicami swoimi przekonaniami w sferze duchowej i tym, dlaczego wasza relacja wydaje się wam odpowiednia.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czy to, że „dwoje stanie się jednym" oznacza, że po ślubie utracę własną indywidualność?

Nie. Nie chodzi o ten rodzaj jedności, który niszczy osobowość człowieka, lecz o ten, który umożliwia wyrażanie własnej odmienności przy jednoczesnym poczuciu całkowitej jedności ze współmałżonkiem. Każdy z nich może stać się tym, kim powinien, i doświadczyć wszystkiego, czego powinien doświadczyć jako mężczyzna lub kobieta.

Jeśli wszystko pójdzie gładko, rodzice z radością się was pozbędą... przepraszam, udzielą wam swojego błogosławieństwa. Jeśli tego jednak nie uczynią, jesteś winien im, samemu sobie i partnerowi to, aby wysłuchać, co mają w tej sprawie do powiedzenia. Chociaż wyrażone wątpliwości mogą przypominać policzek, warto głęboko przemyśleć ich słowa. Jak wspomnieliśmy, miłość potrafi zaślepić nawet najbardziej przytomnie myślącego człowieka. Jeśli twoi rodzice lub rodzice partnera dają sygnały ostrzegawcze, być może dostrzegli w waszej relacji coś, z czego wy sami nie zdajecie sobie sprawy.

Czy pamiętacie, co powiedzieliśmy o dawnych doświadczeniach seksualnych, które mogą stanowić poważny cios dla waszej relacji, jeśli nie zostaną należycie rozwiązane? Problemy z rodzicami to cios o dwukrotnie większej sile. Rodzice mogą wam dostarczyć potrzebnego wsparcia, zachęty i rady w krytycznych chwilach waszego małżeństwa, dlatego złym pomysłem jest izolowanie się od nich od samego początku.

Jeden to najszczęśliwsza liczba

Jeśli ostatecznym celem chodzenia na randki jest małżeństwo, co jest ostatecznym celem małżeństwa? Pytanie wydaje się oczywiste, prawda? Spróbujcie jednak udzielić na nie odpowiedzi, a następnie poproście o to partnera, rodziców, jego rodziców itd. Przypuszczalnie otrzymacie całe mnóstwo różnych odpowiedzi, m.in. seks, towarzystwo, miłość, rodzina, akceptacja społeczna, korzyści ekonomiczne i poczucie bezpieczeństwa.

Jednak większość tych rzeczy (jeśli nie wszystkie) można uzyskać poza małżeństwem, musi być zatem coś więcej - coś bardziej podstawowego i obejmującego wszystko inne, co można zrealizować tylko poprzez związek małżeński.

Wspomnieliśmy wcześniej, że małżeństwo to instytucja, w której dwoje ludzi staje się jednym. Właśnie tutaj trzeba poszukiwać ostatecznego celu małżeństwa. Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, wszyscy odczuwamy potrzebę jedności. Małżeństwo jest sposobem, w jaki tę potrzebę zaspokajamy.

Jedność małżeńska obejmuje wszystkie dziedziny życia, nie ogranicza się bowiem do sfery fizycznej. Nie sprowadza się też do udzielania i przyjmowania emocjonalnego wsparcia. Jest to całkowite zjednoczenie dwojga ludzi na każdej możliwej płaszczyźnie - intelektualnej, społecznej, duchowej, emocjonalnej i fizycznej.

Niestety, wielu małżonków zbyt późno odkrywa, że proces stopnienia się dwojga ludzi w jedno nie dokonuje się w sposób automatyczny w dniu ślubu. W celu osiągnięcia jedności trzeba wytrwale i ciężko pracować.

Jeśli zastanawiasz się nad zawarciem małżeństwa, powinieneś zapytać potencjalnego współmałżonka: „Dlaczego sądzisz, że uda się nam stworzyć jedność małżeńską?" Pytanie to powinno zachęcić cię do przeanalizowania intelektualnej, społecznej, fizycznej i duchowej dziedziny waszego życia, aby sprawdzić, czy łączy was wystarczająco wiele, aby zbudować szczęśliwą przyszłość. Oto kilka wskazówek na temat tego, jak zbadać te obszary wspólnie z partnerem.

WIĘZI RODZINNE

Bardzo dobrym sposobem odkrycia własnych zalet i wad jest poproszenie innych ludzi, aby je wskazali. Któregoś' wieczoru każdy członek rodziny może zapisać dwie zalety i jedną wadę pozostałych domowników na oddzielnych kartkach papieru (każdy zostanie opisany na trzech kartkach), zaznaczając, o kogo chodzi. Po zebraniu i uporządkowaniu kartek poproś' tego, kto siedzi po lewej stronie danej osoby, aby przeczytał jego zalety, a następnie wady. Dzięki temu ćwiczeniu będziesz pamiętał, iż ty i osoba, z którą chodzisz na randki, posiadacie zalety, które cenicie i wady, które trzeba zaakceptować, jeśli związek ma przetrwać próbę czasu.

Jedność intelektualna

Podczas randki przeznaczcie trochę czasu na rozmowę o głównych wydarzeniach dnia oraz o najważniejszych sprawach w waszym życiu. Dyskutujcie o książkach lub artykułach, które niedawno przeczytaliście. Prowadźcie rozmowy na temat ulubionych programów telewizyjnych i filmów, wskazując na to, co w nich lubicie. Takie rozmowy powinny dać wam wyobrażenie o waszych zainteresowaniach. Na przykład, jeśli Jane mówi, że ostatnią książkę kupiła dlatego, że jej autor jest znany z umiejętności kreowania interesujących postaci oraz ciekawej wielowątkowej narracji, zaś Steve wyzna, że ostatnią książkę przeczytał dlatego, że była krótka, a następnego dnia musiał omówić jakąś lekturę podczas zajęć z angielskiego, stanie się jasne, że mają różne upodobania intelektualne.

Chociaż nie musi to stanowić przeszkody uniemożliwiającej rozwój relacji, warto się nad tym głębiej zastanowić.

Można znaleźć szczęście u boku człowieka posiadającego średnią ocen o dwa punkty niższą od własnej, bardzo ważna jest jednak zdolność komunikowania się ze współmałżonkiem na wspólnej płaszczyźnie intelektualnej. Mówiąc wprost, nikt nie chce być zmuszony do obniżania poziomu w rozmowie, aby zostać zrozumianym przez partnera.

Jeśli nie jesteście pewni intelektualnego zgrania z potencjalnym współmałżonkiem, przeczytajcie tę samą książkę i wspólnie o niej porozmawiajcie. Można też przeczytać wybrany artykuł i podzielić się wrażeniami na temat wniosków, które z niego płyną. To proste ćwiczenie dostarczy wielu cennych informacji na temat waszej jedności intelektualnej oraz możliwości rozwoju w tej dziedzinie.

Jedność w sferze społecznej

Wszyscy mamy różne zainteresowania towarzyskie. Powstaje pytanie: Jak dalece można się różnić w tej dziedzinie? Oto kilka pytań, na które warto sobie odpowiedzieć, aby ustalić, jakie macie upodobania w społecznej sferze życia.

> Jak ważną rolę w twoim życiu odgrywa sport? Na ilu meczach byłeś w tym sezonie? Ile czasu poświęcasz na sportową rywalizację lub przygotowania do niej?
> Ile godzin dziennie spędzasz przed ekranem telewizora?
> Jaki rodzaj muzyki lubisz?
> Jakie masz zainteresowania?
> Czy lubisz przyjęcia i życie towarzyskie? Jeśli tak, jakiego rodzaju?
> Czym różnią się nasze upodobania i gusty?

Nie można sobie pozwolić na to, aby pytania te pozostały bez odpowiedzi, ponieważ większość ludzi nie zmienia zainteresowań i upodobań po zawarciu małżeństwa. Wraz z partnerem możecie zacząć tworzyć podstawy jedności w tej dziedzinie *przed* zawarciem małżeństwa. Podczas chodzenia na randki staraj się poszerzyć własne horyzonty i poproś drugą osobę, aby uczyniła podobnie. Próbuj rzeczy, którymi wcześniej nigdy nie byłeś zainteresowany. Sprawdź, czy zainteresowania partnera mogą sprawić ci przyjemność. Jeśli odkryjesz, że nie odpowiadają ci formy rozrywki preferowane przez partnera, może być to sygnał, że nie jesteście dla siebie stworzeni. Pamiętaj, że celem małżeństwa jest jedność. Jednocześnie zadaj sobie pytanie: „Jeśli on lub ona nie zmieni swoich zainteresowań towarzyskich, czy będę szczęśliwa, żyjąc u jego boku do końca życia?"

Pamiętaj, że małżeństwo nie usunie problemów związanych z tymi sprawami, a jedynie je pogłębi.

Jedność duchowa

Jest to najmniej znany, lecz najważniejszy z obszarów, w których konieczna jest wspólnota poglądów. Duchowe przekonania obojga małżonków będą miały wpływ na wszystkie inne sfery ich wspólnego życia - od sposobu wydawania pieniędzy po postawę wobec bólu i cierpienia oraz stosunek do przyszłości.

Nie chodzi o chodzenie do kościoła lub wiarę w istnienie siły wyższej. Nie mówimy tutaj o zewnętrznej duchowości. Chodzi o dążenie do wspólnego celu i kierowanie się podobnymi zasadami duchowymi. Czy łączą was wspólne poglądy w sprawach związanych z duchową stroną życia? Czy zachęcacie się wzajemnie do duchowego rozwoju, czy też delikatnie, lecz uporczywie ciągnięcie w przeciwnym kierunku?

Jeśli udzielicie w tej sprawie sprzecznych odpowiedzi, powinniście na nowo przemyśleć cele, które stawiacie przed małżeństwem. Duchowy składnik twojego życia (i życia partnera) powinien stanowić podstawę waszego związku. Być może wychowaliście się w różnych tradycjach religijnych i macie odmienne poglądy w sprawie sposobu wychowania dzieci (Do jakiego chodzić kościoła? Czego je uczyć?) oraz zwyczajów religijnych waszej przyszłej rodziny. Bądźcie wobec siebie szczerzy (nie okłamujcie też samych siebie), otwarcie mówiąc, jak ważny jest dla was duchowy wymiar życia.

Jedność fizyczna

Na pierwszy rzut oka stworzenie fizycznej jedności z partnerem może nie stanowić większego problemu. (W rzeczywistości problemem jest zwykle powstrzymanie się przed jej stworzeniem przed zawarciem małżeństwa). Jeśli ty i twój partner odczuwacie do siebie fizyczny pociąg, istnieje wystarczająca podstawa do stworzenia fizycznej jedności.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czy ludzie wierzący powinni zawierać związek małżeński z tymi, którzy nie podzielają ich poglądów?

Nie. Człowiek uważający się za chrześcijanina powinien uważać oddawanie czci Jezusowi Chrystusowi za najważniejszą sprawę w życiu. Współmałżonek, który nie podziela tego poglądu, może w końcu mieć dosyć tego, że zajmuje drugie miejsce w życiu partnera. Napięcia wypływające z zazdrości mogą wyrządzić poważną szkodę relacji.

Warto jednak zwrócić uwagę na stworzenie fundamentów fizycznej jedności. Nie można jej oddzielić od jedności emocjonalnej, duchowej i społecznej. Problemy w dziedzinie pożycia seksualnego mają prawie zawsze korzenie w jednej lub większej liczbie wspomnianych sfer. W rzeczywistości zjawisko fizycznego niedostosowania małżonków niemal nie istnieje. Trudność kryje się zwykle w innych dziedzinach, a jedynie uzewnętrznia w sferze seksu.

Oczywiście, mogą się pojawić przeszkody, które ograniczą pożycie w ramach małżeństwa. Aby nie napotkać na problemy w sferze fizycznej w małżeństwie, oboje partnerzy powinni ujawnić wobec siebie wszystkie cielesne braki lub ukryte deformacje. Jeśli relacja, która was łączy, jest na tyle silna, aby myśleć o stworzeniu trwałego związku, nie powinno mieć to dla was większego znaczenia. Oboje powinniście zaakceptować siebie takimi, jacy jesteście („To urocze, że masz na plecach znamię w kształcie Północnej Karoliny").

Przed zawarciem małżeństwa warto zapisać się na kurs dla narzeczonych, aby odświeżyć wiedzę na temat fizycznej intymności. Pamiętaj, że zajęcia w szkole na temat seksualności człowieka były dawno temu. Od tego czasu mogłeś usłyszeć wiele fałszywych informacji o seksie. Warto sprawdzić posiadane wiadomości u źródła, do którego masz pełne zaufanie. Należy poznać własne ciało i sposób jego funkcjonowania oraz seksualną naturę przyszłego współmałżonka.

Bezproblemowe „randkowanie"

Nie każdy posiada wrodzone umiejętności niezbędne do chodzenia na randki. Jeśli nie jesteś pewien, jak rozwijać sensowne relacje z osobami płci przeciwnej, przygotowaliśmy pięć wskazówek, które ci to ułatwią.

1. Bądź dostępny

Jeśli szukasz kontaktu z chłopakami (lub dziewczynami), musisz przebywać tam, gdzie oni. Człowiek, który z natury nie jest osobą towarzyską, musi się tutaj zdobyć na pewien wysiłek. Pamiętaj jednak, że czym innym są rzeczy trudne, a czym innym niewykonalne.

Zamiast wybierać „tradycyjną", często bardzo frustrującą drogę prowadzącą przez bary dla samotnych i nocne kluby, można zdobyć się na bardziej nieszablonowe posunięcie. Miejskie parki, stadiony piłkarskie, imprezy organizowane przez kościół i (możesz w to wierzyć lub nie) biblioteki to wspaniałe miejsca, w których można poznawać i nawiązywać kontakty z osobami płci przeciwnej. Nie oznacza to, że powinieneś przeglądać lokalne dodatki do gazet, rozglądając się za zdobyczą. Znalezienie się we właściwym miejscu o właściwym czasie oraz przyjazny uśmiech i postawa zachęcająca do nawiązania kontaktu zwykle wystarczy do tego, aby coś zaczęło się dziać.

2. Nie panikuj

Jeśli byłeś na studiach, słyszałeś pewnie o „panice absolwentów" - o stanie nerwowości, który ogarnia samotnych studentów ostatniego roku, kiedy zdają sobie sprawę, że za chwilę opuszczą miejsce najbardziej sprzyjające znalezieniu życiowego partnera. Zaczynają się wtedy umawiać z ludźmi, którzy jeszcze rok wcześnie nie mieliby u nich żadnych szans, rozpaczliwie szukając człowieka, u którego boku mogliby stawić czoła niepewnej przyszłości.

Podobne uczucie lęku może nas ogarnąć w każdym wieku. Panikę może wyzwolić dowolne wydarzenie: od ślubu przyjaciółki po romantyczny film w telewizji. Człowiek zaczyna się zastanawiać, czy kiedykolwiek znajdzie partnera. Zrodzona z takich myśli depresja może spowodować, że podejmie decyzje, których będzie później żałował.

Problem polega na tym, że depresja jest zwykle widoczna na pierwszy rzut oka, rzadko jest też odbierana jako coś atrakcyjnego. Ludzie mają skłon-

ność do odsuwania się od tych, którzy nazbyt wyraźnie poszukują kandydata na współmałżonka.

Chodzenie na randki lub poszukiwanie życiowego partnera nigdy nie powinno się stać najważniejszym celem w życiu. Zadbaj o harmonijny rozwój zainteresowań. Bądź dostępny, spędzając czas w miejscach, w których przebywają osoby płci przeciwnej, lecz nie traktuj ich jak potencjalnego celu. Pozwól, aby znajomości rozwijały się w sposób naturalny, a osiągniesz sukces.

3. Co pewien czas analizuj swoje relacje

Jeśli chodzisz na randki z różnymi osobami, skorzystaj z okazji i oceń od czasu do czasu łączące was relacje. Przeglądając pisma kolorowe, trudno nie natknąć się na testy wzajemnego dopasowania partnerów. Zacznij je przeprowadzać z osobą, z którą się spotykasz. Celem nie musi być ostateczne rozstrzygnięcie, czy do siebie pasujecie, lecz dostarczenie tematu do rozmowy. Wszelkie dyskusje nawiązujące do rezultatów testu okażą się bardzo korzystne dla waszego związku.

4. Rozmawiaj z przyjaciółmi i osobami, do których masz zaufanie

Potencjalny kandydat na męża czy żonę może zawrócić ci głowę, nie zdoła jednak ogłupić ludzi, którzy znają cię najlepiej. Pozwól przyjaciołom i członkom rodziny swobodnie wypowiadać się na temat osoby, z którą chodzisz. Weź sobie do serca ich uwagi, nie oskarżając o ukryte pragnienie zaszkodzenia waszemu związkowi. Wysłuchaj, co mają do powiedzenia. Nie ograniczaj się do próby wyjaśnienia postępowania partnera lub wytłumaczenia go.

DOBRZE, ZE PYTASZ

jaki jest najlepszy sposób zakończenia znajomości?

Bezpośredni **i** szczery. Nie owijaj spraw w bawełnę ani nie przekręcaj prawdy, aby nie zranić uczuć drugiej osoby. Jeśli choćby w najmniejszym stopniu przejmuje cię jej dobro, wyjaśnij, dlaczego uważasz, że wasza relacja nie ma przyszłości.

5. *Zakończ znajomość, kiedy jest na to czas*

Jak mówi piosenka, trzeba wiedzieć, kiedy trzymać, a kiedy wypuścić z rąk. Jeśli dojdziesz do wniosku, że nie ma dla was przyszłości, pamiętaj, że lepiej zerwać wcześniej niż później.

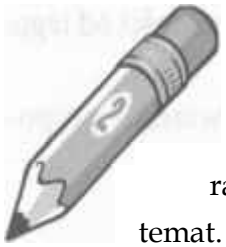

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie chodzenia na randki? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile wiesz na ten temat.

1. Który z powodów **nie** jest właściwym motywem umawiania się na randki?
   a. Opanowanie sztuki komunikowania się z osobami płci przeciwnej.
   b. Wnoszenie wkładu w życie innych ludzi.
   c. Urozmaicenie weekendów.
   d. Rozwijanie i kształtowanie własnej osobowości.

2. Która z poniższych rzeczy będzie miała negatywny wpływ na twoją relację z osobą, z którą umawiasz się na randki?
   a. Poświęcanie nadmiernej ilości czasu na rozmowę o tym, co jest dla was ważne.
   b. Pozwolenie, aby na pierwszym planie znalazł się fizyczny aspekt waszego związku.
   c. Wspólne próbowanie nowych rzeczy.
   d. Wprowadzenie duchowych elementów do łączącej was relacji.

3. Która z rzeczy jest najważniejsza u potencjalnego kandydata na żonę/męża?
   a. Wspólne zainteresowania.
   b. Umiejętność gotowania.
   c. Podwojenie przychodów gospodarstwa domowego.
   d. Cechy genetyczne.

4. Która z poniższych rzeczy **nie** wskazuje na istnienie jedności małżeńskiej?
   a. Umiejętność prowadzenia rozmowy na płaszczyźnie intelektualnej.
   b. Oczekiwanie na mecz tenisa z inną parą w weekend.
   c. Wspólny udział w akcji organizowanej przez kościół.
   d. Jedzenie tych samych resztek wczorajszego posiłku.

5. Która z poniższych strategii poprawi twoje umiejętności w dziedzinie umawiania się na randki?

a. Dodanie lub odjęcie kilku lat od swojego wieku, w zależności od tego, z kim rozmawiasz.
b. Noszenie koszulki z napisem „Samotny i otwarty na wszelkie propozycje".
c. Chodzenie z rodzicami na każdą pierwszą randkę.
d. Spędzanie czasu w parku, kościele, na stadionie oraz na różnych imprezach towarzyskich.

Odpowiedzi: (1) c; (2) b; (3) a; (4) d; (5) d

Rozdział 2

Kłopoty w raju

SCENKA Z ŻYCIA

Gwen podniosła słuchawkę, nie zwlekając ani chwili.

- Cześć, siostrzyczko. Mówi Liz - usłyszała charakterystyczny radosny głos. - Dzwonię, aby zapytać o szczęście małżeńskie moich ulubionych nowożeńców...

- Cóż za zbieg okoliczności - weszła jej w słowo Gwen. - Właśnie rozmyślałam o tym, co się z nim stało.

- Niedobrze - skwitowała jej słowa Liz. - W czym problem?

- Albo padliśmy ofiarą przybyszów z kosmosu, którzy podstępem opanowali nasze ciała, albo Phil ma ukrytego brata-bliźniaka, który zajął jego miejsce, gdy tylko wróciliśmy z podróży poślubnej.

- Przecież minęły dopiero cztery miesiące - zdziwiła się Liz. - Czyżby Phil tak bardzo się zmienił?

- To wprost niewiarygodne - zaczęła tłumaczyć Gwen. - Czuję się tak, jakbym

ZAPOWIEDZ

1. Związek małżeński bardzo rzadko spełnia wszystkie oczekiwania, które mają nowożeńcy, co może być przyczyną wielu frustracji i rozczarowań małżonków.
2. Ludzie posługują się różnymi językami wyrażania uczuć - największe zadowolenie sprawiają im różne sposoby okazywania miłości.
3. Kluczem do utrzymania miłości jest poznanie i opanowanie języka wyrażania miłości; którym posługuje się partner.

przyjęła kogoś do pracy i stwierdziła, że jego życiorys składał się z samych kłamstw.

- O czym ty mówisz?

- Phil jest zupełnie inny niż sądziłam - wyjaśniła Gwen. - Na przykład, kiedy ze sobą chodziliśmy, cały czas powtarzał, że uwielbia sport. Sądziłam, że gdy się pobierzemy, będziemy grali w tenisa lub badmintona kilka razy w tygodniu. Nie wiedziałam, że mówił o spędzaniu całych wieczorów z bratem na graniu w gry komputerowe, oglądaniu nadawanej z Brazylii transmisji jakichś dziwacznych zawodów, jak ciągnięcie traktora, czy innych programów sportowych emitowanych o trzeciej nad ranem.

- Nie! - jęknęła przyjaciółka.

- To ty powiedziałaś - przypomniała Gwen. - Czy pamiętasz, że gdy ze sobą chodziliśmy, stawał z tyłu, by pomasować mi plecy i trzymał za rękę podczas spacerów?

-Tak.

- Dobrze, bo już sądziłam, że wszystko to sobie wymyśliłam - westchnęła Gwen. - Sama nie jestem już niczego pewna, ponieważ dzisiaj przypomina to sen.

- Czy rozmawiałaś z nim o tym? - zapytała Liz.

- Oczywiście - przytaknęła Gwen. - Kilka dni temu mieliśmy poważną sprzeczkę o to, czyje potrzeby są ignorowane.

- Co powiedział? - dopytywała się Liz.

- Stwierdził, że nie „doceniam" jego pracy w domu - odparła Gwen. - Pewnie chce, abym urządzała mu owację na stojąco za każdym razem, gdy wymieni żarówkę.

- Czy rozmawiałaś o swoich problemach z zamężnymi przyjaciółkami? - zapytała Liz.

- Tak - wzruszyła ramionami Gwen. - Z większością z nich.

- I co ci powiedziały?

- Witaj w krainie małżeństwa.

*

„Co się z nami stało?" powtarza wielu mężów i żon po kilku miesiącach wspólnego życia, które miało być nieprzerwanym pasmem małżeńskiej szczęśliwości. Codzienność - lub to, w jaki sposób ją odbierają - okazała się daleka od wspaniałego, romantycznego i wywołującego uczucie spełnienia stanu, który mieli nadzieję osiągnąć. Problem ten ma charakter powszechny i może się przerodzić w poważne trudności, jeśli nie zostaną podjęte właściwe działania.

Złą wiadomością jest, że uczucia rozczarowania i frustracji wypływające z niespełnionych oczekiwań przedmałżeńskich mogą wyrządzić długotrwałe szkody młodej, bezbronnej relacji. Na szczęście jest też dobra wiadomość, że uczucia te są zwykle krótkotrwałe. Małżonkowie, którzy są oddani temu, aby ich związek się rozwijał, *mogę* przezwyciężyć rozczarowanie i frustrację, tworząc wspólne życie dające poczucie zadowolenia.

Oczekiwania i mrzonki

Aby przezwyciężyć uczucie rozczarowania i frustracji w związku małżeńskim, należy zrozumieć, jakie jest źródło tych uczuć. Bardzo często ludzie, którzy chodzą z kimś serio lub są w okresie narzeczeństwa, uważają „bycie razem" za etap końcowy swojej relacji z partnerem. Postawa ta znajduje wyraz w takich stwierdzeniach jak…

> „Kiedy się pobierzemy, wszystko będzie inaczej".
> „Nie mogę się doczekać, kiedy wreszcie będziemy razem".
> „Czy to nie wspaniałe, że nie będziemy musieli żegnać się co wieczór?"

Zakłada się przy tym milcząco, że bliskość fizyczna jest równoznaczna z bliską relacją osobową. Inaczej mówiąc, że zamieszkanie pod jednym dachem w sposób niejako automatyczny zbliży do siebie małżonków. Niestety, przypomina to oczekiwanie, że przebywanie w murach szkoły uczyni człowieka mądrzejszym. Małżeństwo będzie udane jedynie wówczas, gdy o to zadbamy.

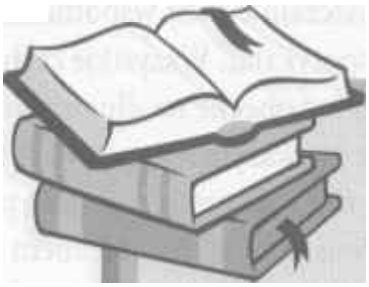

ODWIECZNE PRAWDY

Zmiana sytuacji

Ludzie, którzy pytają: „Co się z nami stało od czasu, gdy chodziliśmy ze sobą?" nie rozumieją, że w świecie relacji międzyludzkich początkowy okres „zadurzenia" stanowi sytuację wyjątkową, a nie normę. Wzruszenia i płomienne deklaracje miłości są na miejscu w krainie narzeczeństwa. Prawdziwe życie ma jednak swoje sposoby,

Miłość romantyczna jest iluzją. Większość z nas odkrywa to pod koniec romansu, kiedy miłe uczucie miłości popycha nas do małżeństwa, aby następnie przygasnąć.

Thomas Moore

by zdzielić nas po głowie i wyrwać z romantycznych marzeń. Jeśli jesteś żonaty (lub zamężna) i pytasz siebie: „Co się stało?" powinieneś rozważyć trzy możliwości:

1. Nie poznaliście się wystarczająco dobrze przed ślubem

Uzupełnij poniższe zdania:

„Gdybym wiedziała, że mój mąż jest taki... poważniej zastanowiłabym się nad małżeństwem".

„Nie mogę uwierzyć, że mój współmałżonek... Kiedy ze sobą chodziliśmy, nigdy nie zachowywał się w taki sposób".

Czy te słowa nie brzmią znajomo? Jeśli niemile zaskoczyły cię pewne cechy lub rysy osobowości, których istnienia nie podejrzewałeś u współmałżonka, powinieneś zadać sobie kilka pytań:

> Czy w okresie chodzenia ze sobą i narzeczeństwa byłem tak zadurzony, że nie potrafiłem dostrzec jej braków i wad? Czy pozwoliłem, aby „miłość" zwyciężyła nad poczuciem zdrowego rozsądku?

> Czy współmałżonek mnie oszukał, podając się za inną osobę, niż jest w rzeczywistości? A jeśli tak, jak mogłem być taki łatwowierny i naiwny?

> Na jakie sygnały powinienem był zwrócić uwagę, gdy chodziliśmy ze sobą? Dlaczego wówczas je zignorowałem?

> Jak mój współmałżonek zareagowałby na fakt, że czuję się rozczarowany i sfrustrowany naszą relacją?

W rzeczywistości osobowość człowieka nie ulega zmianie w ciągu jednej nocy. Przypuszczalnie twój współmałżonek niewiele się różni od człowieka, z którym się spotykałaś. Wszystkie cechy i rysy osobowości, które zmieniły się po ślubie były już obecne na długo przedtem, zanim się pobraliście. Oznacza to, że albo nie zauważyłaś sygnałów, albo je zignorowałaś.

Poprzestańmy na tym, co zostało powiedziane. Celem tego rozdziału nie jest ganienie was za to, że przed ślubem spotykaliście się z niewłaściwymi osobami, dlatego po zastanowieniu się nad powyższymi pytaniami i odpowiedzeniu sobie, co „mogliście i powinniście byli uczynić", zapomnijcie o nich. Rozpamiętywanie dawnych błędów nie ma sensu - szczególnie jeśli jesteście oddani stworzeniu dobrego związku, gotowi pracować nad tym teraz i w przyszłości. Świadomość popełnienia błędu ułatwi wam rozwiązanie problemu, sama w sobie nie zmieni jednak waszej sytuacji - nie zmieni faktu, że poślubiliście człowieka, który jest przyczyną waszych rozczarowań i frustracji.

Kluczem do rozwiązania problemów jest spoglądanie przed siebie, a nie wstecz. Zamiast wzdychać z utęsknieniem za osobą, z którą *miałeś nadzieję* się

związać (osobą, która mogła istnieć jedynie w twojej wyobraźni), naucz się kochać i akceptować tego człowieka, z którym *faktycznie* się związałeś.

Nie oznacza to, że należy podejmować próby usprawiedliwienia czegoś, czego usprawiedliwić się nie da (np. fizycznego lub emocjonalnego molestowania) lub ignorować przykre cechy charakteru współmałżonka (np. rasistowskie poglądy). Zamiast starać się zmienić partnera w osobę, którą miał być po ślubie, lepiej nauczyć się żyć i porozumiewać z człowiekiem, którym naprawdę *jest.*

Pomimo oczywistych braków, twój współmałżonek posiada przypuszczalnie pewne pozytywne cechy. Skoncentruj się na jego zaletach, okaż, że je doceniasz. Odbuduj wasz związek, bazując na pozytywnych rysach jego charakteru, zapominając o przeszłości.

2. *Wyolbrzymiasz swoje małżeńskie problemy*

Jeśli wszedłeś w życie małżeńskie przekonany, że stosunki z partnerem będą się układać bez większych problemów, pierwszą rzeczą, jaką musisz uczynić, jest zmiana oczekiwań. W rzeczywistości wspólne życie (po zawarciu małżeństwa) *stwarza* tyle samo problemów, ile rozwiązuje. Wystarczająco trudne jest samo mieszkanie pod jednym dachem. (Pamiętaj, że kartony i walizki nie są jedynym „bagażem", jaki współmałżonek wnosi do waszego związku). Jest to szczególnie prawdziwe, jeśli ty sam lub twój partner mieszkaliście przez jakiś czas sami. Im dłużej kształtowaliście odrębne preferencje i przyzwyczajenia, tym trudniej będzie wam się przystosować do preferencji i przyzwyczajeń drugiej osoby - nawet jeśli będzie nią współmałżonek.

Jeśli dodać do tego konieczność *zbudowania wspólnego życia* z partnerem, na barkach młodego, słabego związku pojawi się ogromne brzemię. Pamiętaj, że nie chodzi tu o ustalenie zasad współżycia z kolegą czy koleżanką z akademika lub osobą, z którą wynajmuje się wspólnie mieszkanie - sytuację, w której można świadomie ignorować drobne incydenty lub dziwne nawyki do czasu zakończenia semestru lub umowy najmu. Mówimy tutaj o życiowym partnerze, któremu ślubowaliśmy wierność *aż do śmierci.*

ODWIECZNE PRAWDY

Miłość nie umiera łatwo. Przypomina żywy organizm, który rozwija się pomimo wszystkich niebezpieczeństw życia z wyjątkiem jednego - zaniedbania.

Joseph Roux

Czy nam się to podoba, czy nie, będziemy musieli znaleźć sposób, który pozwoli nam przeżyć aż do tego momentu. Oczywiście, łatwiej to powiedzieć, niż uczynić, szczególnie gdy...

> mąż chrapie jak przeziębiony drwal
> żona wyciska od środka tubkę z pastą do zębów
> mąż uważa, że do stworzenia atmosfery romantycznego wieczoru wystarczy odwiedzić restaurację Burger King
> żona nie zna słów żadnej piosenki nadawanej przez radio, chociaż śpiewa ile sił w płucach
> mąż obcina paznokcie u nóg przed telewizorem i pozostawia dowody „przestępstwa" w salonie
> żona dwa razy w tygodniu podaje na obiad odmrożonego hamburgera.

Aby nie dać się wyprowadzić z równowagi, trzeba umieścić takie sprawy we właściwej perspektywie. Nie pozwól, aby drobiazgi urosły do rangi wielkich problemów. Pamiętaj, że przyczyną problemu nie jest stan tuby z pastą do zębów, monotonne posiłki czy inne sprawy związane z prowadzeniem domu, lecz zła komunikacja ze współmałżonkiem. (Na szczęście pięć kolejnych rozdziałów tej książki poświęciliśmy sposobom poprawy umiejętności porozumiewania się z partnerem).

3. Zapomniałeś o konieczności rozwoju waszej relacji po ślubie

ODWIECZNE PRAWDY

Miłość umiera dopiero wtedy, gdy ustaje rozwój.

Pearl S. Buck

Bardzo wiele par uważa moment zawarcia małżeństwa za punkt końcowy łączącej ich relacji. Starają się, aby związek dotrwał szczęśliwie do dnia ślubu, a następnie siadają sobie wygodnie i czekają na spełnienie obietnicy „żyli długo i szczęśliwie".

Niestety, małżeństwo nie funkcjonuje w taki sposób. Jeśli twoją receptą na podtrzymanie ognia miłości jest powstrzymanie się od wszelkich działań, wpadniesz w poważne tarapaty. Pamiętaj, że ślub jest *pierwszym*, a nie *ostatnim* krokiem w życiu małżeńskim. Aby wasza relacja zdołała przetrwać próbę czasu, trzeba poświęcać jej tyle samo czasu, energii i wysiłku, co w okresie umawiania się na randki i narzeczeństwa.

Najlepszym sposobem zachowania wzajemnej miłości jest opanowanie sztuki komunikowania się z partnerem oraz okazywania mu swoich uczuć w sposób, który jest czytelny dla was obojga.

Co się stało z naszą miłością?

ODWIECZNE PRAWDY

Miłość to stan, w którym szczęście drugiej osoby jest koniecznym warunkiem szczęścia własnego.

Robert A. Heinlein

Trudno byłoby podejrzewać, że w naszym społeczeństwie mającym obsesję na punkcie poradnictwa i przesyconym wpływem mediów ludzie mogą mieć problem z zachowaniem miłości w relacji z innymi. W końcu nie można się uskarżać na brak miejsc, gdzie można uzyskać pomoc. Wystarczy przejrzeć kanały telewizyjne lub regały z książkami poświęconymi „relacjom międzyludzkim" w najbliższej księgarni. Wystarczy sięgnąć po uginający się pod ciężarem stojak z kolorowymi czasopismami. Przypuszczalnie znajdziesz tam mnóstwo metod, wskazówek, strategii, zasad, rzeczy, które należy czynić i tych, których czynić nie należy - jest ich tyle, że nie wystarczyłoby czasu na ich zastosowanie nie tylko w jednym, lecz i w dziesięciu związkach.

> „Jak udawać trudną do zdobycia i sprawić, aby twój partner za tym przepadał!"
> „Aromatoterapia: Po zapachu odnajdziesz własną drogę do udanych związków międzyludzkich".
> „Oddzielne wakacje wspaniale ożywią twoje małżeństwo".
> „Odnów przysięgę małżeńską, odnów swoje małżeństwo".
> „Przyjmij radę z ust dzieci: Pozwól, aby dzieci wskazały na to, co złe w waszym związku".
> „Operacja plastyczna: Pozwól mężowi pokochać twoje nowe oblicze".

Pewne strategie i porady mogą spowodować poprawę w niektórych dziedzinach waszego życia. Problem polega na tym, że większość rad i wskazówek opisanych na kartach książek i czasopism zawiera jeden podstawowy błąd w sposobie podejścia, który sprawia, że nie doprowadzają one do realnej zmiany w relacji łączącej małżonków.

Ich fundamentalny błąd polega na założeniu, że „miłość" dla każdego oznacza to samo. Mówiąc bardziej konkretnie, ich autorzy przyjmują, że wszyscy lubimy, aby okazywać nam miłość w jeden konkretny sposób. Doświadczenia życia codziennego wskazują, że jest zupełnie inaczej. W prawdziwym życiu ludzie wyrażają sobie miłość na wiele sposobów. Co więcej, sposób okazywania miłości, który działa w przypadku jednego, okazuje się całkiem nieskuteczny dla drugiego. Wszyscy mamy indywidualne upodobania, jeśli chodzi o samochody, filmy i muzykę. Dlaczego indywidualne preferencje miałby nie obejmować dziedziny miłości?

ODWIECZNE PRAWDY

Boli mnie nie to, że miłość przemija, lecz że słabnie z powodu byle drobiazgów.

Edna St. Vincent Millay

Co takiego?

W rzeczywistości ludzie posługują się różnymi „językami miłości". Aby wyjaśnić, co mamy na myśli, przypomnimy pewne podstawowe zasady lingwistyki (nauki 0 języku). W okresie dorastania większość z nas posługiwała się językiem rodziców 1 dalszej rodziny - angielskim, hiszpańskim, niemieckim itd. Język ten jest naszym językiem „ojczystym" - tym, którym władamy w najbardziej naturalny sposób. Kiedy spotkamy kogoś, kto ma ten sam język ojczysty co my, komunikacja odbywa się w sposób płynny, bez barier utrudniających proces porozumiewania się.

Z kolei jeśli spotkamy kogoś, kto posługuje się innym językiem ojczystym - np. Chińczyka - wzajemne zrozumienie stanie się trudniejsze. W najgorszym przypadku będziemy skazani na pokazywanie palcem, kiwanie głową, pantomimiczne gesty lub rysowanie obrazków, aby druga osoba mogła zrozumieć, o co nam chodzi.

Również w takich okolicznościach proces komunikacji jest możliwy, obfituje jednak w kłopotliwe momenty, frustracje i nieporozumienia.

Ta sama zasada obowiązuje w przypadku sposobów wyrażania miłości. Język uczuć (niebawem dowiecie się, że istnieje pięć podstawowych rodzajów) to sposób, w jaki komunikujemy miłość drugiej osobie. Język okazywania uczuć, jakiego używasz (i na który reagujesz), może być tak różny od języka wyrażania uczuć stosowanego przez twojego partnera, jak język chiński od angielskiego. Niezależnie od tego, jak bardzo będziesz pragnął zakomuniko-

wać mu coś we własnym języku, jeśli posługuje się innym, może cię opacznie zrozumieć.

Niestety, nie może tego zmienić nawet szczera i uczciwa postawa. W dziedzinie porozumiewania się z partnerem dobre intencje nie mają większego znaczenia - jeśli przekazujesz swoje przesłanie w języku niezrozumiałym dla współmałżonka, na niewiele się to zda.

Wielka Piątka, czyli to, o czym wkrótce się dowiesz

Języki miłości można podzielić na pięć rodzajów: (1) afirmacja, (2) czas, (3) prezenty, (4) pomoc i (5) dotyk. Każdy ze wspomnianych języków wyrażania miłości omówimy dokładnie w rozdziałach 3-7. W tym miejscu poprzestaniemy na krótkim scharakteryzowaniu każdego z nich:

> Słowa **afirmacji.** Niektórzy ludzie wolą okazywać miłość - i ją przyjmować - za pomocą słownej pochwały i wyrazów uznania. Do tej kategorii można zaliczyć uwagi w rodzaju: „Wyglądasz jak modelka" i „Uwielbiam patrzeć, jak budzisz uśmiech na twarzach innych".

> Wspólne spędzanie **czasu.** Niektórzy ludzie okazują miłość, poświęcając niepodzielną uwagę drugiej osobie. Oznacza to, że kiedy przebywają w towarzystwie współmałżonka, są całkowicie do jego dyspozycji - umysłem, ciałem i duchem. Wynika stąd również, że czują się kochani, gdy otrzymują niepodzielną uwagę od partnera, nawet jeśli trwa to jedynie dwadzieścia minut.

> **Prezenty.** Niektórzy okazują i przyjmują wyrazy miłości poprzez prezenty. Nie oznacza to, że są naciągaczami - prezenty wcale nie muszą być drogie. W rzeczywistości zależy im jedynie na widzialnych oznakach miłości, na czymś, co mogliby wziąć do ręki i wiedzieć, że druga osoba o nich myśli.

> **Pomoc.** Jeszcze inni wyrażają uczucia drugiej osobie poprzez wykonywanie prac, które ułatwią jej życie. Z drugiej strony oczekują, że ona w podobny sposób odwzajemni im uczucia. Przykładem pomocy może być ugotowanie posiłku, sprzątnięcie łazienki czy naprawienie pękniętej balustrady.

> **Dotyk.** Są też ludzie, którzy wolą okazywać i przyjmować miłość poprzez fizyczny kontakt, np. pocałunki, pieszczoty, przytulenia, trzymanie się za ręce czy gest „przybij piątkę". (Jeśli jesteś ciekaw, czy na tej liście jest stosunek seksualny, czytaj dalej).

Trzeba wyraźnie podkreślić, że żaden z języków wyrażania uczuć nie jest lepszy lub bardziej pożądany od pozostałych. Z tego, że wyrażasz uczucia przez spędzanie czasu z drugą osobą, nie wynika, że ten sposób okazywania miłości jest lepszy od komunikowania jej poprzez dotyk. Każdy z pięciu języków miłości jest uprawnionym sposobem wyrażania uczuć. Oznacza to, że nikt nie ma prawa uważać innych sposobów wyrażania miłości za gorsze tylko dlatego, iż są mu one obce.

Co ważniejsze, każdego z nich można się nauczyć. Można zbudować most zrozumienia pomiędzy dwoma dowolnymi językami wyrażania uczuć. Wynika z tego, że istnieje nadzieja dla twojego małżeństwa, nawet jeśli ty posługujesz się językiem prezentów, a twoja żona językiem pomocy. *Możesz* przezwyciężyć bariery, które pojawiają się w procesie wzajemnej komunikacji. Oczywiście, wymaga to pewnego wysiłku... powiedzmy otwarcie, *wiele pracy.*

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czy istnieje tylko jeden sposób posługiwania się określonym językiem wyrażania uczuć?

Nie. Podobnie jak w przypadku języków naturalnych, w ramach każdego z nich mogą istnieć setki, a nawet tysiące „dialektów" - indywidualnych sposobów posługiwania się danym językiem wyrażania uczuć. W rzeczywistości liczba sposobów okazywania uczuć w ramach danego języka miłości jest ograniczona jedynie przez naszą wyobraźnię.

Sztuka posługiwania się językiem miłości

Pierwszym krokiem zmierzającym do pokonania przeszkód w procesie komunikacji jest określenie własnego sposobu wyrażania uczuć. Czy gdy czytałeś o pięciu językach miłości, któryś z nich wydał ci się szczególnie znajomy? Jeśli tak, istnieje duże prawdopodobieństwo, iż jest to twój główny sposób wyrażania uczuć.

Jeśli żaden z nich nie zwrócił twojej uwagi, mamy trzy pytania, które pomogą ci określić twój główny język miłości: (1) Jakie zachowania współmałżonka sprawiają ci największy ból? (2) O co najczęściej go prosisz? (3) W jaki sposób regularnie okazujesz miłość drugiej osobie?

Przyjrzyjmy się, co każde z powyższych pytań może powiedzieć o naszym „ojczystym języku".

1. Jakie zachowania współmałżonka sprawiają ci najgłębszy ból?

Czasami przeanalizowanie negatywnej strony związanej z wyrażaniem uczuć pomaga w określeniu naszego głównego sposobu okazywania miłości. Na przykład, jeśli czujesz się zdruzgotany, gdy współmałżonek wypowiada krytyczne uwagi pod twoim adresem lub cię osądza, wówczas twoim głównym językiem miłości mogą być „słowa afirmacji".

Mechanizm jest następujący: Jeśli współmałżonek używa twojego podstawowego języka wyrażania uczuć w sposób negatywny - jeśli dostarcza ci przeciwieństwa tego, czego oczekujesz - sprawia ci w ten sposób największy ból. Trudno nam pogodzić się z faktem, że ukochana osoba nie tylko nie wyraża miłości w sposób, który ma dla nas największe znaczenie, lecz posługuje się nim, aby nas zranić.

Na przykład...

> Jeśli czujesz się odrzucona, gdy podczas posiłku mąż woli oglądać telewizję, zamiast z tobą rozmawiać, twoim głównym językiem wyrażania uczuć może być *wspólne spędzanie czasu.*

> Jeśli jest ci bardzo przykro - a nawet odczuwasz zazdrość - gdy koleżanki czy koledzy w biurze otrzymują karteczki z życzeniami, kwiaty lub inne podarunki od swoich małżonków, *prezenty* mogą być twoim głównym językiem miłości.

> Jeśli trudno ci się pogodzić z faktem, że mąż uważa większość domowych obowiązków za *twoją* odpowiedzialność i nie chce ruszyć palcem, aby ci pomóc, twoim głównym językiem wyrażania uczuć może być *pomoc.*

> Jeśli czujesz się tak, jakbyś był trędowaty, ponieważ żona skąpi ci fizycznych wyrazów miłości, twoim głównym sposobem okazywania miłości może być *dotyk.*

Jeśli współmałżonek nie uczynił ostatnio niczego, co cię zraniło lub rozgniewało, sięgnij po kolejne pytanie, aby określić swój podstawowy język wyrażania miłości.

2. O co najczęściej prosisz?

Główny język wyrażania uczuć można rozpoznać po rzeczach, o które prosimy drugą osobę. Na przykład, jeśli zadajesz pytania w rodzaju: „Czy podoba ci się sposób, w jaki ustawiłam meble w salonie?" lub „Czy zwróciłaś uwagę, jak nawoskowałem samochód?", być może oczekujesz *słów wyrażających afirmację.*

Jeśli przyłapiesz się na tym, że prosisz męża, aby wrócił z pracy kilka minut wcześniej, wyłączył telewizor podczas posiłku lub wybrał się z tobą na wieczorny spacer, z pewnością ważny jest dla ciebie *wspólnie spędzony czas.*

Jeśli wspominasz mężowi, że pragniesz, aby podarował ci coś szczególnego z okazji rocznicy ślubu, twoim głównym językiem miłości mogą być *prezenty.*

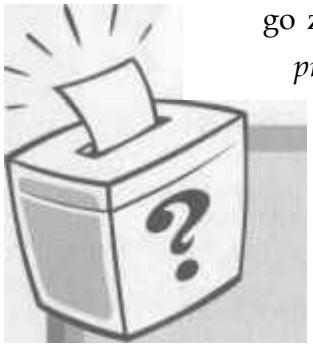

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czy moim głównym językiem wyrażania uczuć jest dotyk, jeśli lubię seks i pragnę fizycznej bliskości?

Wielu ludzi, a szczególnie mężczyzn, myli pragnienie seksu z potrzebami emocjonalnymi. W przypadku męskich osobników naszego gatunku silne pożądanie seksualne ma podłoże biologiczne. Ponieważ potrzeba fizyczna nie jest tożsama z potrzebą emocjonalną, nie należy w sposób automatyczny zakładać, że dotyk jest naszym głównym językiem wyrażania uczuć, jeśli doświadczamy silnego pożądania seksualnego. Aby znaleźć papierek lakmusowy, który pomoże ci rozpoznać twój główny język wyrażania uczuć, przeczytaj fragment rozdziału 7 zatytułowany: „Dotyk: Czym jest, a czym nie jest".

Jeśli regularnie prosisz współmałżonka, aby pomógł ci pozmywać naczynia, zrobił pranie lub wykonał jakąś pracę w ogrodzie, twoim głównym sposobem komunikowania uczuć może być *pomoc.*

Jeśli prosisz współmałżonka o pomasowanie szyi lub trzymasz go za rękę na spacerze, możesz pragnąć, aby wyrażał ci miłość poprzez *dotyk.*

Zwróć uwagę na rzeczy, o które prosisz partnera, a odkryjesz swój główny sposób okazywania miłości. Jeśli metoda ta okaże się nieskuteczna, spójrz na wszystko z innej perspektywy. Zadaj sobie pytanie: O co najczęściej robisz wyrzuty współmałżonkowi?

Wszyscy wiemy, że jeśli będziemy długo o coś prosić, w końcu zaczniemy działać drugiej osobie na nerwy. Taka już jest ludzka natura. Przypomnij sobie waszą ostatnią awanturę. Czy słyszałeś słowa podobne do poniższych?

„Jeśli jeszcze raz usłyszę... oszaleję!"

„Znowu...! Tylko o tym potrafisz mówić!"

„Dlaczego nie pomyślisz o pozytywnych elementach naszego związku, zamiast stale koncentrować się na…?"

Uzupełnienie powyższych zdań pomoże ci odkryć twój podstawowy język wyrażania miłości. Jeśli jakaś sprawa jest dla ciebie na tyle ważna, aby o niej mówić mimo ryzyka, że zostaniesz nazwany zrzędą, może być to wska-

zówką na temat twojego głównego sposobu komunikowania uczuć. (Po odkryciu własnego języka miłości możesz się zadumać nad ironią faktu, że dowiedziałeś się o tym ze skarg współmałżonka).

Jeśli nie kłóciliście się ostatnio lub nie potrafisz sobie przypomnieć żadnej swojej pretensji do partnera, zastanów się nad kolejnym pytaniem, które może ci pomóc w określeniu twojego głównego języka wyrażania uczuć.

3. W jaki sposób regularnie okazujesz miłość drugiej osobie?

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że wyrażasz miłość współmałżonkowi w taki sam sposób, w jaki chciałbyś, aby tobie ją okazywano. Na przykład, jeśli często wypowiadasz komplementy i słowa zachęty pod adresem partnera, być może sam oczekujesz *wyrazów afirmacji.*

Jeśli niezależnie od rozkładu zajęć starasz się spędzać *czas* ze współmałżonkiem, być może pragniesz, aby okazywano ci miłość poprzez niepodzielną uwagę i przebywanie w twoim towarzystwie.

ODWIECZNE PRAWDY

Jeśli kogoś kochasz, chcesz coś dla niego uczynić. Pragniesz mu się poświęcić. Chcesz służyć.

Ernest Hemingway

Jeśli lubisz kupować partnerowi drobne, wyrażające miłość upominki - przedmioty, które przypomną mu o tobie lub sprawią radość - twoim głównym językiem miłości mogą *być prezenty.*

Jeśli starasz się ułatwić życie współmałżonkowi - przygotowując posiłki, które lubi, dbając o stan jego samochodu lub o porządek w domu - istnieje duże prawdopodobieństwo, że z radością przyjmiesz miłość wyrażoną poprzez *pomoc.*

Jeśli sprawia ci przyjemność oparcie dłoni na ramieniu partnera, udzielenie milczącej zachęty poprzez drobną pieszczotę, wyrażenie wsparcia poprzez kontakt fizyczny lub trzymanie się za ręce podczas spaceru, twoim głównym sposobem okazywania uczuć może być *dotyk.*

Podjęcie właściwych działań

Kiedy już odkryjesz, jaki jest twój główny język wyrażania miłości, powinieneś porozmawiać o tym ze współmałżonkiem. Zapisz na kartce swój podsta-

wowy język okazywania uczuć, a następnie cztery pozostałe w kolejności odpowiadającej ich subiektywnej ważności. A teraz napisz, jaki twoim zdaniem jest główny język wyrażania uczuć drugiej osoby. (Jeśli to ci nie wystarczy, zapisz cztery pozostałe w kolejności, w jakiej twoim zdaniem wymieniłby je współmałżonek).

Kolejnym krokiem jest rozmowa z partnerem o waszych podstawowych sposobach okazywania uczuć. Podziel się obserwacjami i zapytaj, czy udało ci się odgadnąć jego główny sposób wyrażania miłości. Zastanówcie się nad tym, co twój główny język miłości mówi o tobie oraz w jaki sposób chciałbyś, aby partner okazywał ci uczucia.

Nauka nowego języka

Czy można się nauczyć podstawowego języka miłości partnera? Poproś współmałżonka, aby odpowiedział na trzy pytania, które wcześniej zadaliśmy. Nawet jeśli druga osoba nie może lub nie chce tego uczynić, istnieje sposób określenia jej głównego języka wyrażania uczuć i okazywania jej miłości w bardziej zrozumiały sposób. Zadaj współmałżonkowi drugie i trzecie pytanie: O co mąż (żona) najczęściej mnie prosi? W jaki sposób mąż (żona) najczęściej wyraża mi swoją miłość? Udzielając odpowiedzi, partner dostarczy ci wskazówek na temat własnego języka okazywania uczuć. Oprócz tego przeczytaj fragmenty rozdziałów 3-7, które zawierają wskazówki na temat głównego języka miłości partnera.

WIĘZI RODZINNE

jeśli jesteś ojcem małego dziecka i chcesz pomóc żonie, zaproponuj, że zaopiekujesz się waszą pociechą przez jeden dzień. Zadbaj o to, aby miała trochę czasu dla siebie. Pozwól jej się zrelaksować i zająć czym innym niż zwykle.

Gdy odkryjecie swoje główne sposoby wyrażania miłości, będziecie mogli przystąpić do prawdziwej pracy. Będziecie musieli opanować sztukę *posługiwania się* językiem miłości drugiej osoby. Wskazówki można znaleźć w rozdziałach 3-7. W tym miejscu chcielibyśmy ograniczyć się do podkreślenia, że płynne posługiwanie się głównym językiem miłości partnera jest bardzo ważne.

Na wieść o tym, że będą się musieli nauczyć języka miłości partnera, ludzie mówią często: „Wypowiadanie słów afir-

macji (czy posługiwanie się innym językiem miłości) nie przychodzi mi w sposób naturalny". Trudno nie dostrzec w tym pewnej logiki. Jeśli nigdy nie próbowałeś wyrażać miłości w określony sposób, to zrozumiałe, że czujesz się nieco niepewnie, czyniąc to po raz pierwszy.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Obawiam się, że nasz związek jest zbyt dysfunkcjonalny, aby mógł dostarczyć jakichkolwiek wskazówek na temat mojego głównego języka wyrażania uczuć. Czy istnieje inny sposób, aby to ustalić?

Wyobraź sobie, że twój małżonek jest idealny. Zapomnij o jego obecnych wadach. Nie chodzi tutaj o fantazjowanie. Zadaj sobie pytanie: „W jaki sposób traktowałby mnie idealny mąż? Co robiłby, aby uczynić mnie szczęśliwą?". Odpowiedzi, jakich udzielisz, dostarczą ci wskazówek na temat twojego głównego języka miłości.

Istnieje jednak oczywista odpowiedź, która pozwoli ci przezwyciężyć początkowy niepokój. Co miałoby wynikać z tego, że okazywanie miłości w określony sposób nie przychodzi ci w sposób *naturalny*[7].

Gdybyśmy mieli się ograniczyć do tego, co nam przychodzi naturalnie, do rzeczy, z którymi czujemy się wygodnie lub tych, które są nam znane, przestalibyśmy się rozwijać, nie podejmowalibyśmy żadnego ryzyka, nie uczyli się i nie wzrastali. Brak doświadczenia lub nieznajomość nigdy nie powinny być usprawiedliwieniem braku działań. Opanowanie głównego języka wyrażania uczuć partnera jest dużym wyzwaniem. Można mu sprostać lub się przed nim cofnąć.

Trzeba też pamiętać, że nie jest to żadna wiedza tajemna. Nie trzeba posiadać tytułu doktora psychiatrii (lub lingwistyki), aby nauczyć się sztuki wyrażania miłości w języku, który ma największe znaczenie dla partnera.

Jeśli podstawowym sposobem okazywania uczuć przez partnera są słowa afirmacji, wypowiedz pod jego adresem szczerą pochwałę.

Jeśli głównym językiem miłości męża/żony jest wspólne spędzanie czasu, wyłącz telewizor i przez pół godziny poświęć współmałżonkowi pełną uwagę.

Jeśli wyrazem miłości są dla niego prezenty, kup coś, co sprawi mu radość.

Jeśli podstawowym sposobem, w jaki wyraża miłość, jest pomoc, posprzątaj łazienkę.

Jeśli jego głównym językiem miłości jest fizyczny dotyk, pomasuj mu kark lub plecy.

W ten sposób wykonasz pierwszy krok w dziedzinie okazywania współmałżonkowi miłości w jego podstawowym języku wyrażania uczuć.

Początkowo może nie przychodzić ci to łatwo. Być może początkowo będziesz nieco skrępowany. Rezultaty mogą też czasami odbiegać od twoich oczekiwań. Nie przejmuj się tym, lecz po prostu okazuj drugiej osobie miłość w zrozumiałym dla niej języku.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Co zrobić, jeśli współmałżonek nie jest zainteresowany poznaniem mojego podstawowego języka wyrażania miłości?

Zachęć go własnym przykładem. Dowiedz się, w jaki sposób komunikuje miłość, a następnie powiedz, że masz zamiar okazywać mu swoje uczucia, używając tego języka w waszej relacji. Prędzej czy później zauważy radykalną zmianę w twoim postępowania i być może postanowi się odwzajemnić.

Cztery zasady rozwoju

W rozdziałach 3-7 zawarliśmy informacje, które są potrzebne do opanowania każdego z pięciu języków wyrażania miłości. Kiedy już ustalisz główny język okazywania uczuć, jakim posługuje się twój współmałżonek, przeczytaj rozdział, który został mu poświęcony. Ponieważ jest to przewodnik encyklopedyczny, nie trzeba czytać wszystkich pięciu rozdziałów. Następnie przejdź do rozdziału 8. Czasami nie będziesz miał pewności, który z języków najskuteczniej komunikuje miłość drugiej osobie. Być może twój współmałżonek jest „dwujęzyczny", tj. odbiera komunikaty miłości w dwóch językach. Może jeden z nich ma charakter dominujący, nie potrafisz jednak stwierdzić, który. W takim przypadku należy przeczytać obydwa rozdziały, w których te „języki" omawiamy.

Tymczasem kierujcie się czterema następującymi wskazówkami, które pozwolą wam podtrzymać miłość po zakończeniu „miodowego miesiąca[5].

1. Rozmawiajcie ze sobą

W życiu każdego związku nadchodzi chwila (w rzeczywistości jest ich wiele), w której zamiast dzielić się swoimi uczuciami lub próbować usunąć istniejące

różnice, człowiek zadaje sobie pytanie: „Czy warto zawracać sobie tym głowę?" i zachowuje dla siebie własne myśli i uczucia. Nie popełnij tego błędu. Zerwanie nici porozumienia powoduje, że bardzo trudno ponownie je nawiązać.

Otwarte komunikowanie się ze współmałżonkiem wymaga czasami ogromnej cierpliwości i wytrwałości. Próbując wyjaśnić, o co ci chodzi, często będziesz miał wrażenie, że uderzasz głową w ścianę. Weź aspirynę i uderzaj dalej. Twoja praca w końcu się opłaci.

Nigdy nie zakładaj, że milczenie i obojętność są lepsze od konfliktu. To nieprawda. Dopóki porozumiewacie się ze sobą i dążycie do usunięcia dzielących was różnic, wasz związek ma przed sobą przyszłość.

2. *Umieść wasz związek na pierwszym planie*

W zamęcie życia codziennego możesz mieć pokusę zepchnięcia relacji z partnerem na drugi plan, przeznaczając czas i energię na inne sprawy. Sposób myślenia prowadzący do takiej decyzji jest zwykle następujący: Wiem, że nasz związek jest wystarczająco silny i wytrzyma odrobinę zaniedbania. *Kiedy uporam się z..., żona będzie ponownie najważniejsza.*

Nie wolno ulegać takiemu sposobowi myślenia. Z jednej strony, zaniedbanie może zniszczyć związek znacznie szybciej, niż się nam wydaje. Kiedy będziesz gotów ponownie poświęcić uwagę współmałżonkowi, ten może nie być już tym zainteresowany. Z drugiej strony, umieszczenie jakiejś sprawy na drugim planie powoduje, że znacznie łatwiej przenieść ją tam jeszcze raz. I jeszcze raz. I jeszcze.

3. *Odkryj nieznane przymioty partnera, które ożywią twoją miłość do niego*

W pierwszej części tego rozdziału przeanalizowaliśmy problem wynikający z odkrycia, że współmałżonek jest inny, niż nam się kiedyś wydawał. Omówiliśmy jednak tylko negatywne elementy tej sytuacji. Być może współmałżonek ujawni również pozytywne cechy, wspaniałe przymioty i ukryte talenty, na których istnienie nic nie wskazywało. Sięgnij poza to, co w nim niedoskonałe, ponad drobiazgi, które cię w nim drażnią. Odkryj pozytywne cechy partnera.

4. *Usuń rzeczy, które mogą stanowić przeszkodę w waszej relacji*

Przeszkodą jest wszystko, co może was od siebie oddalić. Pierwszą i najbardziej niebezpieczną przeszkodą, którą należy usunąć, jest duma. Szczególną

uwagę należy zwrócić na ten rodzaj dumy, który nie pozwala przeprosić współmałżonka lub uczynić pierwszego kroku w kierunku rozwiązania konfliktu. To właśnie duma powoduje, że zwykłe nieporozumienia zamieniają się w długotrwałe, uporczywe problemy. Usunięcie fałszywej dumy z waszej relacji może zdziałać prawdziwe cuda.

Innymi potencjalnymi przeszkodami jest negatywny wpływ przyjaciół i rodziny, zbyt intensywny rozkład zajęć oraz obojętność. Przypuszczalnie nie będziesz w stanie usunąć wszystkich źródeł możliwych problemów, można jednak wyeliminować wystarczającą ich liczbę, aby wasza miłość mogła się rozwijać.

Quiz rodzinny

Czy uwazasz się za eksperta w dziedzinie podtrzymywania liłości? Wykonaj następujący quiz, aby się przekonać, czy t.

1. Co się dzieje, gdy małżonkowie uważają zawarcie małżeństwa za ostateczny cel ich relacji?
   a. Wydają na ślub trzy razy więcej pieniędzy od tych, którzy za ostateczny cel relacji uważają coś innego.
   b. Zwykle żyją długo i szczęśliwie.
   c. Po ślubie nie poświęcają wystarczającej ilości czasu i energii na rozwijanie swojego związku.
   d. Zwykle odwołują podróż poślubną.

2. Co to znaczy, że ludzie posługują się różnymi językami miłości?
   a. Nikt nie powinien oczekiwać, że jego „potrzeba miłości" zostanie zaspokojona przez drugiego.
   b. Prawdziwa bliskość jest nieosiągalna.
   c. Związek może być udany jedynie wówczas, gdy oboje małżonkowie posługują się tym samym językiem wyrażania uczuć.
   d. To, co komunikuje miłość jednej osobie, nie musi jej wyrażać innej.

3. Która z poniższych rzeczy **nie** jest jednym z pięciu podstawowych języków okazywania miłości?
   a. Całkowite posłuszeństwo.

b. Słowa afirmacji.
c. Pomoc.
d. Prezenty.

4. Która z poniższych metod jest najbardziej przydatna do odkrycia głównego języka miłości?
   a. Porozmawianie z rodzicami o tym, jaki byłeś w dzieciństwie.
   b. Ustalenie, o co najczęściej prosisz współmałżonka.
   c. Oglądanie programów Oprah Winfrey lub czytanie wydawanego przez nią pisma.
   d. Zapytanie współmałżonka, jakim językiem okazywania uczuć chciałby się posługiwać.

5. Jaka jest najlepsza metoda poznania języka miłości, który jest nam obcy lub nie przychodzi nam w sposób naturalny?
   a. Nie próbuj go używać, dopóki nie będziesz całkowicie pewny, że sobie poradzisz.
   b. Wypróbuj go na przyjacielu lub członku rodziny, zanim podejmiesz próbę ze współmałżonkiem.
   c. Powiedz partnerowi, jak niewygodnie czujesz się w tej roli.
   d. Po prostu zrób to.

Odpowiedzi: (1) c; (2) d; (3) a; (4) b; (5) d

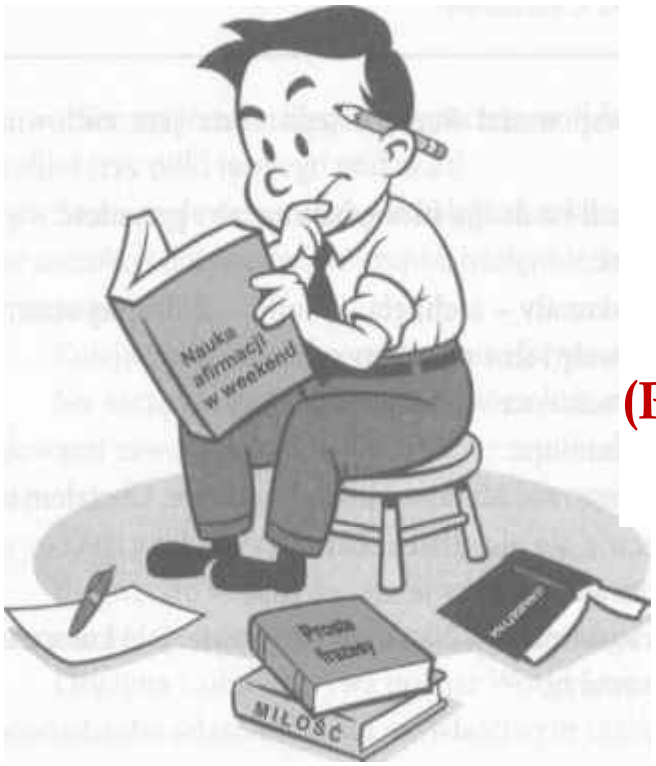

Rozdział 3

Moc słów

(Pierwszy język miłości: AFIRMACJA)

SCENKA Z ŻYCIA

- Zwróciłeś uwagę, że Ralph chwalił Karen przez cały wieczór? - zapytała Julie.

- Zaprosili gości na obiad - odparł Mark, wyjeżdżając z Piątej Alei. - Starali się zrobić na ludziach dobre wrażenie. Takie są reguły gry. Jeśli nie będziesz się tak zachowywać, miejscowe autorytety pozbawią cię przywileju organizowania przyjęć i do końca życia będziesz skazana na grilla w ogrodzie.

- Nie sądzę, aby chodziło im o zrobienie dobrego wrażenia - zaoponowała Julie. - Karen zachowywała się całkiem naturalnie. Tak jak zawsze.

- Nie można wyciągać wniosków na podstawie jednego wieczora - przypomniał Mark. - Nie wiadomo, czy Ralph czegoś na nabroił i nie starał się jej tego zrekompensować.

- Słyszałam, jak mówił Brentowi, że Karen jest wspaniała kucharką - kon-

ZAPOWIEDZ

1. Słowa afirmacji mogą pomóc współmałżonkowi zrealizować drzemiące w nim możliwości.
2. Afirmacji można dostarczyć poprzez okazywanie uprzejmości w codziennych kontaktach ze współmałżonkiem - szczególnie podczas konfliktu i konfrontacji.
3. Zwracanie się do współmałżonka z prośbą zamiast wydawania mu poleceń jest skutecznym sposobem podkreślenia, że uważamy go za wartościową osobę.

tynuowała Julie. - Później wspomniał Sue, że jego żona jest cudowną matką.

- A ja widziałem, że poszedł na drugą stronę basenu, aby przynieść więcej węgla do grilla - dodał Mark.

- Nie twierdzę, że jest doskonały - żachnęła się Julie. - Z drugiej strony to miło usłyszeć czasami pochwałę i słowo zachęty od męża.

- Pięknie wyglądasz w tej sukience - pochwalił ją Mark.

Julie spojrzała na niego zdumiona.

- O co ci chodzi? - zaprotestował Mark. - Mówię poważnie. Chciałem ci to powiedzieć przez cały wieczór, ale nie miałem okazji.

Julie zasłoniła mu część twarzy tak, aby jej nie widział.

- W porządku, panie Prawdomówny. Niech mi pan powie, jaki kolor ma sukienka, w której tak mi do twarzy.

Mark zamarł na chwilę.

- Niebieski? - zapytał niepewnie.

- Zielony.

- Daj spokój - westchnął Mark. - Masz piękną fryzurę.

- Nie wysilaj się, kochany - powiedziała Julie. - To cię przerasta.

*

Wyobraź sobie, że jesteś zagorzałym, fanatycznym kibicem drużyny Chicago Cubs. Siedzisz na stadionie Wrigley Field za ławką rezerwowych swoich ulubieńców. Obserwujesz siódmy mecz pucharu World Series. (Jeśli naprawdę jesteś kibicem tej drużyny, przepraszamy za przykład, który rozdrapuje dawne rany).

Cubsi przegrywają trzy do dziewięciu, mają jednak obstawione wszystkie bazy. Z ławki podnosi się ich najgroźniejszy zawodnik, Sonny Sayso. (Wszystkie postacie tej opowieści są fikcyjne. Podobieństwo do rzeczywistych osób jest przypadkowe).

- Sonny, wybij piłkę za stadion! - krzyczysz, gdy zawodnik wychodzi na boisko. Sayso uśmiecha się nieznacznie, szykując do uderzenia pierwszej piłki.

- Pierwsza piłka! - daje sygnał arbiter.

Sayso opuszcza pole odbijającego z ponurym wyrazem twarzy.

- Potrafisz to zrobić, Sonny - wołasz. - Wiem, że potrafisz!

Sayso spogląda na ciebie i kiwa głową, ponownie zajmując miejsce w polu i przygotowując się do odbicia kolejnej piłki.

- Druga piłka! - woła sędzia.

Sayso opuszcza płytę boiska i wykonuje kilka próbnych zamachów. Widać, że jest spięty i zdenerwowany. Sprawia wrażenie osoby, która nie jest pewna siebie.

- Sonny, jesteś najlepszym graczem w lidze! - wołasz. - W tym sezonie trafiłeś trzy piłki tamtego pod rząd!

Sayso nagle się prostuje i robi kilka kroków w twoim kierunku. Uśmiecha się szeroko i dotyka daszka czapki, następnie wchodzi na pole zawodnika odbijającego.

Kolejna piłka zostaje podkręcona i Sayso chybia. TO JAKIŚ ŻART!

Na szczęście trafia następną, która leci majestatycznym łukiem ponad głowami zawodników i ląduje na lewym polu drużyny Bleacher Bums. Sonny Sayso rusza w najbardziej dramatycznym wyścigu do kolejnej bazy w rozgrywkach pucharowych World Series.

Biegnąc do kolejnych baz, Sayso spogląda w twoją stronę i kładzie rękę na piersi w geście wdzięczności. *Dziękuję ci z całego serca.*

Drużyna Cubs wygrywa puchar World Series, a wszystko dlatego, że wypowiedziałeś właściwe słowa we właściwym czasie.

Czy nie jest zupełną głupotą wierzyć w to, że kilka słów może dać takie efekty? W przytoczonej sytuacji może się to wydać całkiem absurdalne. (Dlatego nie miejcie nadziei, kibice drużyny Cubs). Jednak w kontekście związku z małżonkiem takie oczekiwanie nie jest wcale przejawem głupoty. Wypowiedziane we właściwym czasie słowa afirmacji i zachęty mogą odmienić życie twojego małżonka.

Czym są języki wyrażania uczuć

Zanim przejdziemy do tematu zachęty, cofnijmy się o krok i przyjrzyjmy szerszemu obrazowi zdrowego związku małżeńskiego. Jak pamiętamy, ludzie posługują się pięcioma głównymi językami wyrażania uczuć, pięcioma sposobami okazywania i przyjmowania miłości na płaszczyźnie emocjonalnej.

Jednym z nich jest afirmacja. Pozostałe to…

> czas
> prezenty
> pomoc
> dotyk.

W kolejnych rozdziałach omówimy dokładnie każdy z nich. W tym miejscu nale-

ODWIECZNE PRAWDY

Dzięki dobrej pochwale mogę przeżyć dwa miesiące.

Mark Twain

ży jedynie przypomnieć, że nie wszyscy posługują się i reagują pozytywnie na ten sam sposób wyrażania uczuć. Trzeba ustalić, na jaki język miłości reaguje współmałżonek i płynnie się nim posługiwać.

Rozdział ten jest przeznaczony dla tych, których współmałżonek najlepiej przyjmuje słowa zachęty i afirmacji. Jeśli twój partner należy do tej kategorii, na następnych stronach znajdziesz informacje, dzięki którym będziesz mógł zacząć posługiwać się tym rodzajem mowy.

Po czym można rozpoznać że współmałżonek uwielbia słowa afirmacji

ODWIECZNE PRAWDY

Poklepanie po plecach, chociaż miejsce to jest oddalone zaledwie o kilka kręgów od tego, w które wymierza się kopniaka, pod względem rezultatów przewyższa je o wiele mil.

Dobry Sąsiad

Zwróć uwagę na czasownik „uwielbia", którego użyliśmy w tytule. Każdy dorosły człowiek - i każdy małżonek - *lubi* i *potrzebuje* słów zachęty. Jeśli jednak słowa afirmacji są podstawowym językiem miłości twojego współmałżonka, będzie on *uwielbiał* słowa wyrażające uznanie, zachętę i życzliwość. Być może będzie ich nawet *pożądać* i o nie *zabiegać.* Słowa takie komunikują mu w prosty, lecz pierwszorzędny sposób przesłanie „kocham cię", są pieszczotą dla jego serca.

Na to, że słowa afirmacji są głównym językiem miłości twojego partnera, mogą wskazywać następujące rzeczy.

> Jawnie, otwarcie reaguje w sposób pozytywny na twoje słowa (np. szeroki uśmiech, wylewne podziękowanie, a nawet - czasami - łzy wdzięczności).

> Regularnie wypowiada słowa zachęty i afirmacji pod twoim adresem. Współmałżonek może posługiwać się słowami afirmacji w przekonaniu, że jest to także twój podstawowy język miłości.

Partner jest głęboko zraniony twoimi cierpkimi, sarkastycznymi uwagami. Gdy je słyszy, może się wycofywać lub nie przejawiać zainteresowania fizyczną i emocjonalną bliskością jeszcze długo po „błahym" (twoim zdaniem) incydencie.

> Silnie reaguje na krytyczne, osądzające słowa.

Pamiętaj, że wszyscy ludzie pozytywnie reagują na wyrazy uznania i odczuwają potrzebę afirmacji. Jeśli jednak stanowi ona główny język miłości partnera, należy jej dodatkowo udzielać zawsze, gdy to będzie potrzebne.

Częste słowa zachęty

Angielskie słowo *encourage* (*zachęta*) znaczy dosłownie „wzbudzać odwagę". Wszyscy ludzie, niezależnie od tego, za jak pewnych siebie uchodzą, mają dziedziny, w których czują się niepewnie. Brak odwagi przeszkadza im w osiągnięciu tego, czego pragną i *potrzebują.*

Właśnie w takich sytuacjach powinien im pomóc udzielający zachęty współmałżonek. Właściwe słowa afirmacji wypowiedziane we właściwym czasie mogą dostarczyć drugiej osobie odwagi, której potrzebuje do podjęcia ważnych kroków w swoim życiu.

To wspaniale, że każdy z nas posiada zdolność inspirowania współmałżonka do osiągania ambitnych celów lub przezwyciężania przeszkód, które bez nas uznałby za niepokonane. Nie jest to też sprawa, którą można traktować lekko.

Oto kilka przykładów właściwych słów afirmacji i zachęty, które pomogły różnym ludziom w zrealizowaniu drzemiących w nich możliwości.

Historia Nancy

Dla Nancy pisanie nie jest zwykłym hobby, lecz prawdziwą namiętnością. Po ukończeniu studiów przez pewien czas zastanawiała się nad tym, czy nie zostać dziennikarką, kiedy jednak różne pisma odrzuciły jej artykuły, zrezygnowała z tego pomysłu. Mijały lata i Nancy skoncentrowała całą swoją uwagę na wychowywaniu dzieci razem z mężem, Elliotem. Kiedy dzieciaki podrosły, zaczęła jednak coraz częściej myśleć o powrocie do pisania. Zawsze gdy miała chwilę wolnego, szła do sypialni i pisała dla własnej satysfakcji.

Pewnego wieczora Elliot, który nie zwracał większej uwagi na wczesne próby pisarskie żony, znalazł kilka tekstów, nad którymi pracowała. „Jesteś znakomitą pisarką, Nancy! - powiedział. - To opowiadanie powinno zostać opublikowane! Potrafisz malować obrazy, które ukazują się przed oczami jak żywe. Masz wspaniały styl. Powinnaś przesłać ten tekst do jakiegoś czasopisma".

Nancy wymamrotała „dziękuję", nie przerywając wkładania naczyń do zmywarki. Jednak jej serce ogarnęła duma i determinacja. Od czasu, kiedy

Elliot przedstawił jej swoją pierwszą krytyczną opinię, ukazała się jedna książka Nancy i kilka artykułów. Kobieta potrzebowała jedynie niewielkiego wsparcia, kilku słów zachęty, aby wkroczyć na drogę prowadzącą do osobistego spełnienia.

Historia Rity

Pewnego dnia Rita zapytała męża:

- Co byś powiedział, gdybym tej jesieni zapisała się na zajęcia odchudzające?

Jej mąż, Patrick, pomyślał przez chwilę i odpowiedział:

- Wiem jedno - jeśli się na to zdecydujesz, na pewno odniesiesz sukces. Jak coś sobie postanowisz, z pewnością zrealizujesz cel. Jeśli zdecydujesz się zapisać na zajęcia, zrobię wszystko, aby ci pomóc. Nie przejmuj się kosztami. Znajdziemy pieniądze na coś, co ma dla ciebie takie znaczenie.

Mając ciągle w uszach echo słów Patricka, Rita zadzwoniła do ośrodka odchudzającego. Dzisiaj waży o dwadzieścia kilogramów mniej dzięki swojej determinacji i sile woli oraz kilku słowom zachęty ze strony małżonka.

ODWIECZNE PRAWDY

Życie i śmierć są w mocy języka/jak kto go lubi używać, taki spożyje zeń owoc.

Prz 18. 21

Przykład Rity wskazuje na jedną ważną rzecz. Nie można dostarczać zachęty współmałżonkowi, jeśli wywiera się na niego nacisk, aby zrobił coś, czego my pragniemy. Patrick mógłby odpowiedzieć Ricie: „Myślę, że uda ci się stracić na wadze. Założę się, że jeśli tego zechcesz, stracisz przynajmniej dwadzieścia kilogramów do następnego lata".

Czy sądzicie, że Rita odebrałaby jego słowa jako zachętę? Przypuszczalnie nie. W słowach męża mogłaby wyczuć niezadowolenie. („Musisz zrzucić dwadzieścia kilogramów, zanim będziesz mogła nosić letnie ciuchy, Pączuszku"). Zamiast podbudować, słowa męża mogłyby ją zaniepokoić.

Zachęcanie współmałżonka oznacza pomaganie mu w rozwijaniu zainteresowań, które już posiada. Nie można zdecydować za niego, czego powinien pragnąć, a następnie podbudowywać go w tych dziedzinach. Nie jest to zachęcanie, lecz *manipulowanie.*

Jedynie wówczas, gdy współmałżonek będzie *chciał* stracić na wadze (lub osiągnąć jakiś inny cel), można mu udzielić zachęty w tej dziedzinie. Jeśli nie

będzie odczuwał takiego pragnienia, nasze słowa mogą brzmieć jak narzekanie. Zamiast zmotywować go do działania, wzbudzą w nim jedynie poczucie winy. W efekcie nasze słowa będą wyrażały odrzucenie, a nie miłość.

Trwałe podstawy

Aby zachęcić współmałżonka, trzeba odkryć, co jest dla niego naprawdę ważne. Nie można poprzestać na domysłach, w jakiej dziedzinie potrzebuje zachęty. Z drugiej strony nie można oczekiwać, że współmałżonek wykona za nas całą pracę. („Powiedz mi, w jakiej dziedzinie potrzebujesz zachęty, a ja ci jej dostarczę"). Trzeba być aktywnie zaangażowanym w życie drugiej osoby, aby rozwinąć w sobie empatię Trzeba też nauczyć się patrzenia na świat z jej perspektywy.

WIĘZI RODZINNE

Dlaczego mielibyśmy nie włączyć naszych dzieci do działań wyrażających afirmację? Bardzo prawdopodobne, że dostrzegą w twoim współmałżonku cechy, na które nie zwróciłeś wcześniej uwagi. Udział dzieci może otworzyć przed wami całkiem nowe perspektywy afirmacji.

Autentyczne słowa zachęty komunikują drugiej osobie: *Wiem, kim jesteś, zależy mi na tobie i jestem blisko, aby ci pomóc.* Zachęta jest sposobem pokazania, że wierzysz we współmałżonka i jego zdolności. Jest sposobem udzielenia mu kredytu zaufania oraz pochwały.

Jeśli kilka ostatnich paragrafów zaniepokoiło cię lub sprawiło, że poczułeś się lekko zakłopotany, ponieważ w przeszłości nie dostarczałeś współmałżonkowi takiego wsparcia, nie poddawaj się. Ani przez moment nie sugerowaliśmy, że wypowiadanie słów zachęty powinno przychodzić w sposób łatwy i naturalny. Jeśli w okresie dorastania otrzymywałeś niewiele słów zachęty, możesz nie czuć się wygodnie, dostarczając ich innym, nawet współmałżonkowi. Z drugiej strony mogłeś przywyknąć do wymieniania z partnerem jedynie negatywnych uwag, co sprawia, że przejście do afirmacji będzie jeszcze trudniejsze.

Dobrą nowiną jest to, że wysiłki włożone w zachęcanie współmałżonka wynagrodzą z nawiązką wszelkie trudy i niedogodności. Posługiwanie się językiem afirmacji doprowadzi do radykalnej zmiany waszej relacji.

Rola „życzliwości" w małżeństwie

W idealnych warunkach słowa afirmacji powinny być codzienną praktyką, a nie wyjątkiem w kontaktach ze współmałżonkiem. Nie można traktować słów zachęty jako swoistej gaśnicy wyciąganej jedynie wówczas, gdy jesteśmy w wielkiej potrzebie, by po chwili odłożyć ją na półkę. Nie można rzucić od niechcenia kilku słów zachęty, a następnie o wszystkim zapomnieć i uważać się za człowieka, który podbudowuje innych.

Słowa afirmacji, pierwszy język wyrażania uczuć, może (i powinien) być wykorzystywany na wiele sposobów w różnych okolicznościach. Dostarczamy partnerowi afirmacji nie tylko w postaci konkretnych gestów i słów, lecz sposobu, w jaki kontaktujemy się z nim w życiu codziennym.

Mamy tutaj na myśli stworzenie atmosfery, w której słowa afirmacji i zachęty mogą być swobodnie wypowiadane. Chodzi też o zwyczajną konsekwencję w działaniu. Jeśli w twoich kontaktach ze współmałżonkiem dominuje małostkowość, narzekanie i bolesne uwagi, przypuszczalnie nie potraktuje cię poważnie, gdy nagle zaczniesz mu prawić komplementy.

ODWIECZNE PRAWDY

Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczywość, słowo raniące pobudza do gniewu.

Prz 15, 1

Kluczem do stworzenia atmosfery afirmacji w małżeństwie jest m.in. życzliwość - nie chodzi tutaj jedynie o wypowiadane słowa, lecz o sposób, w jaki się to czyni. Przykładem może być prosta wypowiedź: „Mam nadzieję, że jutro spędzisz miło czas z przyjaciółmi".

Jeśli wypowiesz te słowa z grymasem na twarzy lub wyczuwalnym sarkazmem, przypuszczalnie nie zostaną one uznane za wyraz miłości i szczerości. Powód jest prosty: Nie kryje się za nimi postawa życzliwości.

Na podobnej zasadzie w sposób uprzejmy można komunikować nawet najbardziej negatywne uczucia, takie jak zranienie, ból, a nawet gniew. Zdanie „Czułam się rozczarowana i zraniona, ponieważ zaplanowałeś weekend, nie mówiąc mi o tym ani słowa" może być wyrazem miłości, jeśli zostanie wypowiedziane w sposób uprzejmy i szczery

Osoba, która mówi „Czułam się rozczarowana i zraniona", pragnie, aby jej małżonek o tym wiedział. Wzmacnia poczucie bliskości, dzieląc się swoimi uczuciami, prosi też o stworzenie okazji do porozmawiania o jej cierpieniu i znalezienie sposobu jego uleczenia.

Uprzejmość nie jest sposobem unikania konfliktu, lecz narzędziem, które pozwala go przezwyciężyć. Dzięki niej konflikt można rozwiązać w postawie miłości, dzięki czemu może okazać się dobroczynny dla łączącej małżonków relacji. W końcu gdyby dwoje ludzi miało takie same opinie, przekonania i priorytety, jeden z nich byłby przypuszczalnie zbyteczny.

Czyń to, co właściwe

Wszystko sprowadza się do tego, aby podczas konfliktu dokonywać właściwych wyborów we właściwym czasie. Kiedy współmałżonek osiągnie punkt wrzenia i wybuchnie gniewem, możesz zareagować na jeden z dwóch sposobów. (Właściwie sposobów reakcji są tysiące, jednak dla celów tego rozdziału zredukujemy je do dwóch). Można dolać oliwy do ognia własnymi gniewnymi słowami, zamieniając konflikt w prawdziwą eksplozję, lub okazać życzliwość i uważnie wysłuchać partnera.

Wybierz inną możliwość

Nie jest to łatwe, szczególnie jeśli masz skłonność do rywalizacji lub jesteś przekonany o własnej racji oraz o tym, że partner jest w błędzie. Przestań sądzić, że w każdym konflikcie jest strona wygrywająca i przegrywająca.

Zamiast przyjmować defensywną postawę i słuchać gniewnych słów współmałżonka, czekając, aż powie coś niewłaściwego, aby napaść na niego jak adwokat na świadka w sądzie, staraj się wysłuchać go z empatią. Potraktuj jego słowa jako ważną informację na temat uczuć, których doświadcza. Nie przerywaj mu, lecz pozwól swobodnie wyrazić cały ból i gniew. Czy potrafisz postawić się w jego położeniu i spojrzeć na sytuację z jego perspektywy? Powiedz mu, jak ty postrzegasz daną sytuację. Wyjaśnij, jak rozumiesz jego uczucia i poproś, aby powiedział ci, czy rzeczywiście tak jest.

Kiedy druga osoba przekona się, że naprawdę starasz się ją zrozumieć, zmieni się cała dynamika konfliktu. Zamiast traktować drugiego jak wroga i dążyć do uzyskania przewagi, zaczniecie się uważać za członków tej samej drużyny, wspólnie pracujących nad poprawą waszego związku.

Przeszłość, teraźniejszość i... przeszłość

Uprzejmość idzie ręka w rękę z przebaczeniem. Być może będzie dla ciebie odkryciem, że małżonkowie nie zawsze robią to, co dobre dla ich związku i dla każdego z nich. W rzeczywistości zdarza im się mówić i robić bardzo szkodliwe rzeczy. Sęk w tym, że bardzo rzadko (niekiedy dopiero w wyniku dramatycznych wydarzeń) można wymazać te bolesne fakty.

Jeśli byłeś przyczyną cierpienia partnera, powinieneś wyznać mu swoją winę, uznać, że to, co uczyniłeś, było złe, a następnie poprosić o przebaczenie i przyrzec, ze w przyszłosci to się nie powtorzy. Reszta pozostaje w rękach współmałżonka.

ODWIECZNE PRAWDY

Prawdziwa życzliwość to zdolność wyobrażenia sobie i przeżywania cudzych cierpień i radości tak samo jak własnych.

André Gide

Podobnie jest w sytuacji odwrotnej. Jeśli współmałżonek cię zranił, wyznał winę i poprosił o przebaczenie, możesz go udzielić lub domagać się sprawiedliwości. Jeśli wybierzesz sprawiedliwą karę, będziesz szukał rewanżu, chciał spowodować, aby zapłacił za wyrządzone zło, czyniąc w ten sposób siebie sędzią, a jego przestępcą.

Oczywiście, w takich warunkach bliskość małżeńska nie jest możliwa. Jedynie wówczas, gdy postanowisz całkowicie przebaczyć drugiej osobie, stanie się możliwe przywrócenie intymnego związku.

To zdumiewające, ilu ludzi myli nowy dzień z dniem wczorajszym, upierając się, by czynić dawne błędy elementem teraźniejszości. W ten sposób doprowadzają do zatrucia 365 dni w roku (366 w roku przestępnym), które mogłyby być naprawdę cudowne.

Takie „zatrucie" zaczyna się zwykle od słów...

> „W dalszym ciągu nie mogę uwierzyć, że to zrobiłeś".
> „Nigdy nie zapomnę tego, jak...".
> „Nie wiem, jak możesz siedzieć, jakby nic się nie stało".
> „Sama nie wiem, czy kiedykolwiek zdołam ci przebaczyć".

Czy wyczuwasz w tych słowach choćby ślad miłości? Czy jest w nich coś, co mogłoby wzmocnić związek małżeński?

Co było, minęło

Najlepszą rzeczą, jaką można zrobić z dawnymi niepowodzeniami i porażkami, jest pozwolić im przejść do historii. Co się stało, to się nie odstanie. Bolało nas. *Nadal* może boleć. Wystarczy jednak tego, co się stało. Nie można bez końca żądać od współmałżonka wynagradzania za doznane krzywdy. W jakimś momencie trzeba zapomnieć o dawnych ranach - i uczynić to raz na zawsze.

Nie można wymazać przeszłości, lecz można ją zaliczyć do historii. Można dokonać *wyboru* polegającego na świadomym uwolnieniu się od dawnych niepowodzeń. Przebaczenie nie jest uczuciem, lecz rodzajem zobowiązania. Jest wyborem polegającym na okazaniu miłosierdzia i zaprzestaniu żywienia urazy do współmałżonka. Przebaczenie jest wyrazem miłości - pod warunkiem, że okaże się je w sposób właściwy.

ODWIECZNE PRAWDY

Czy miłość ma do zaofiarowania coś większego od przebaczenia? Dzięki niej można cofnąć to, co się wydarzyło. W przeciwnym razie na co by się miłość zdała?

William Carlos Williams

Pamiętaj, że naszym celem jest okazanie empatii, uprzejmości i afirmacji. Jeśli przebaczasz współmałżonkowi, ciężkie westchnienie i gniewnie rzucone słowa „przebaczam ci" nie są czymś, co można by nazwać prawdziwą zachętą i życzliwością.

Oto lepsza droga: „Kocham cię. Zależy mi na tobie, dlatego postanowiłam ci przebaczyć. Chociaż nadal cierpię, postanowiłam, że nie pozwolę, aby rozdzieliło nas to, co się stało. Mam nadzieję, że oboje będziemy potrafili wyciągnąć wnioski z przeszłości. Jesteś moim mężem i wyjdziemy wspólnie z tego kryzysu".

Czy istnieje lepszy sposób rozwiązania konfliktu od przyjęcia postawy zachęty i afirmacji?

W formie prośby

Jak już wspomnieliśmy, aby dowartościować współmałżonka, należy ustalić, co jest dla niego ważne. Powstaje pytanie, jak uzyskać tę informację i podzielić się nią z tą drugą osobą.

Aby stworzyć atmosferę afirmacji, powinniście znaleźć sposób komunikowania własnych potrzeb i pragnień. Należy zadbać, aby pragnienia i potrzeby nie zostały odebrane jako stawianie żądań lub manipulowanie partnerem.

Kiedy domagamy się czegoś od współmałżonka lub sięgamy po metodę manipulacji, aby otrzymać to, czego pragniemy, zmieniamy dynamikę całego związku. Nie ma już dwóch równorzędnych partnerów - my stajemy się rodzicem, a nasz partner dzieckiem. Jeśli przyjmiecie taką postawę, zaczniecie coraz bardziej oddalać się od siebie.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Skoro afirmacja i zachęta są tak ważne, dlaczego tylu małżonków o tym zapomina?

Zwykle z powodu przyzwyczajeń. Po utrwaleniu określonego sposobu komunikowania się z małżonkiem bardzo trudno go zmienić. Im dłużej ludzie trwają w wygodnej rutynie, tym słabiej czują się zmotywowani do sięgania po nowe sposoby komunikacji.

Z drugiej strony, jeśli nauczycie się wyrażać własne pragnienia w formie prośby, udzielając parterowi wskazówek zamiast wydawać rozkazy, oboje odniesiecie więcej pożytku. Porównaj dwa przedstawione poniżej sposoby podejścia do tej sprawy:

„Kolega z pracy powiedział mi, że jego żona piecze na niedzielę ciasto. Poprosiłem, aby mnie kiedyś zaprosił - tylko w taki sposób będę mógł skosztować domowego ciasta".

„Wiesz, na co mam ochotę? Na twój wspaniały jabłecznik. Mogłabyś upiec go dla mnie w tym tygodniu?"

W pierwszej scence mąż posługuje się obraźliwym i sarkastycznym tonem, aby zakomunikować żonie swoje pragnienia. Stawia niewypowiedziane żądanie, aby jego partnerka stała się taka, jak żona kolegi z pracy. Nie jest to dobry sposób budowania małżeńskiej bliskości.

W drugim przypadku mąż podpowiada żonie, jak mogłaby okazać mu miłość. Ryzykuje odrzucenie i zakłopotanie, w jakie mogłoby go wprawić wyjawienie małżonce swojego pragnienia - ale stawką jest zbudowanie bliskiego związku.

Oto dwie inne wypowiedzi:

„Usuniesz w ten weekend liście z rynny, czy mam zamówić montaż nowej, gdy stara pęknie pod ich ciężarem?"

„Chciałabym prosić, abyś pomimo natłoku zajęć przeznaczył w ten weekend trochę czasu na oczyszczenie rynny".

W pierwszym podejściu żona wyraża swoje pragnienie za pomocą zrzędliwego sarkazmu, nie zaprzątając sobie głowy czymś takim, jak bliski zwią-

zek z mężem lub afirmacja. W drugiej scence żona okazuje mężowi miłość, zwracając się do niego z prośbą. Stwarza mu okazję, by pokazał, jakie są jego prawdziwe priorytety, uwzględniając w swojej prośbie informację, że docenia jego zapracowanie".

Tyrani i kochankowie

ODWIECZNE PRAWDY

Strofowanie przynosi wiele pożytku, lecz pochwała daje go znacznie więcej. Zachęta udzielona po słowach krytyki jest jak promienie słońca po deszczu.

Johann Wolfgang von Goethe

Zwracając się z prośbą do współmałżonka, podkreślamy jego wartość i uzdolnienia. Komunikujemy, że może zrobić coś, co jest dla nas cenne i ważne.

Zgłaszając żądania, stajemy się tyranem, a nie kochankiem. Nasz współmałżonek będzie się czuł poniżony naszą postawą, a nie obdarzony afirmacją. Prośba daje drugiej osobie wybór - może na nią odpowiedzieć pozytywnie lub negatywnie - właśnie to powoduje, że ma ona ogromne znaczenie.

Odpowiadając na prośbę, współmałżonek zakomunikuje, czy mu na tobie zależy, czy cię szanuje, podziwia i pragnie uczynić coś, aby sprawić ci radość. Nie można otrzymać emocjonalnej miłości na żądanie. Chociaż druga osoba może się nam podporządkować, nie będzie to jednak wyrazem miłości, lecz lęku, poczucia winy lub jakiejś innej emocji.

Sztuka wyrażania afirmacji

Nie każdy posiada wrodzoną umiejętność zachęcania innych. Jeśli nie jesteś pewny, w jaki sposób wpleść afirmację do twojej relacji ze współmałżonkiem, oto dziesięć rad, które ci w tym pomogą.

I. Staraj się wyrażać afirmację w sposób prosty

Możesz mieć pokusę „upiększania" słów afirmacji kwiecistym językiem i poetyckimi uwagami. (Niektórzy łączą to z chorobliwą chęcią zaznaczenia wła-

snej indywidualności). Jeśli nie posiadasz poetyckiego usposobienia i nie posługujesz się kwiecistym językiem, powinieneś wyzbyć się tej skłonności. Niezależnie od tego, jak zwyczajne i nieskuteczne mogą się wydać twoje słowa, partner będzie wiedział, że pochodzą z serca i dlatego będą miały dla niego najwyższą wartość.

Wygłaszając słowa pochwały i zachęty, warto skoncentrować się na jednej dziedzinie. Kiedy odkryjemy działanie afirmacji w życiu partnera, doświadczymy pokusy, aby używać jej w różnych dziedzinach życia. Ostatecznie może to jednak przynieść więcej złego niż dobrego. Nie należy przytłaczać współmałżonka nadmiarem możliwości. Pozwól mu skoncentrować się na jednej dziedzinie osobistego rozwoju. Kiedy osiągnie wyznaczony cel, można się będzie rozejrzeć za innymi obszarami, w których może się mu przydać nasza afirmacja.

DOBRZE, ZE PYTASZ

jak mogę się nauczyć sztuki skutecznego zachęcania ludzi?

Można prowadzić notes afirmacji. Kiedy przeczytasz artykuł lub książkę poświęconą miłości, zapisz myśli, które zwróciły twoją szczególną uwagę. Odnotuj pozytywne słowa, które ktoś wypowiedział pod czyimś adresem. W ten sposób po pewnym czasie powstanie lista sposobów, poprzez które można zakomunikować współmałżonkowi swoją miłość.

2. *Bądź szczery*

Większość małżonków żyje ze sobą wystarczająco długo, aby wiedzieć, kiedy druga osoba jest szczera, a kiedy jedynie udaje. Jeśli poważnie myślisz o okazaniu partnerowi afirmacji, musisz uczynić to w sposób szczery i uczciwy.

Wyrażanie afirmacji nie oznacza kłamania lub przesadzania, aby druga osoba poczuła się lepiej („Gdybyś zaczęła trenować, mogłabyś zostać pierwszą osobą po czterdziestce, która zdobyła złoty medal olimpijski w biegu na 100 metrów"). Jeśli nie będziesz szczery, będziesz o tym wiedział, będzie o tym wiedział także twój partner. Czy takie postępowanie ma jakikolwiek sens?

Do tego, aby dostarczyć drugiej osobie autentycznej afirmacji, potrzebne jest głębsze zastanowienie. Musisz nie tylko wiedzieć, jakie są pragnienia współmałżonka, lecz zdawać sobie także sprawę z jego możliwości. Twoje słowa afirmacji powinny zachęcać i inspirować współmałżonka, nie powinny natomiast wyznaczać standardów, których nigdy nie zdoła osiągnąć.

I ostatnia uwaga: szczerość oznacza dotrzymywanie zobowiązań. Jeśli powiedziałeś partnerowi, że będziesz go wspierał, przygotuj się do pewnego wy-

siłku. Wyrażanie afirmacji nie sprowadza się do samego gadania - chodzi 0 zaangażowanie się, by pomóc partnerowi w zrealizowaniu drzemiących w nim możliwości i czynić to codziennie.

3. Skoncentruj uwagę na drugim zamiast na sobie

Jeśli druga osoba nie przywykła do znajdowania się w centrum uwagi, może próbować uciec ze światła reflektorów, od wzajemniając twoje komplementy 1 słowa afirmacji. Zaskoczony lub przytłoczony twoją zachętą współmałżonek może rozwodzić się nad tym, jaki jesteś troskliwy i wspaniały.

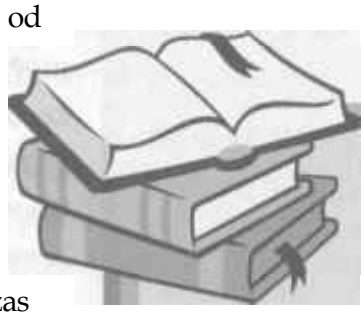

ODWIECZNE PRAWDY

Pochlebstwo przypomina żonglerkę - daleko mu do szczerości.

Sir Thomas Browne

Chociaż istnieje właściwy czas i miejsce na docenienie tego, jaki jesteś wspaniały, teraz z pewnością nie jest na to odpowiednia pora. W procesie afirmacji nie chodzi o nas, lecz o naszego współmałżonka. Jeśli zauważysz, że stara się on skierować uwagę na twoją osobę, delikatnie zmień temat, abyście mogli porozmawiać o jego możliwościach.

Jeśli zadbasz o spokojną, swobodną atmosferę, pomożesz współmałżonkowi pokonać początkowe uczucie dyskomfortu i przyjąć do wiadomości twoje słowa.

4. Nie udzielaj zachęty w sposób dwuznaczny

Jeśli masz problem z udzielaniem zachęty (jeśli masz trudności nawet ze szczerością), możesz ulec pokusie, aby słowa afirmacji połączyć z żartami lub zaprawić swoje uwagi szczyptą sarkazmu i ironii.

> „Zjedzenie paczki ciasteczek zabrało ci prawie dwa dni. Jestem pełen podziwu dla twojej siły woli".

> „Powinnaś wybrać sobie jako hobby robienie albumów z wycinków gazet. Z pewnością nie poradzisz sobie gorzej niż z dekorowaniem ciasta'.

> „Powrót do szkoły to wspaniały pomysł, podobnie jak wszystko, co skłoni cię do wstania z kanapy i wyjścia z domu choćby na chwilę".

Uwagi tego rodzaju mogą się wydawać nieszkodliwe, jednak wcale takie nie są. W rzeczywistości mogą zdziałać więcej złego niż dobrego. Jeśli będziesz łączył żarty i dowcipy ze słowami afirmacji, twój współmałżonek nie będzie

pewny, o co ci właściwie chodzi. Pamiętaj, że chodzi o serdeczny uśmiech, a nie o zażenowanie partnera.

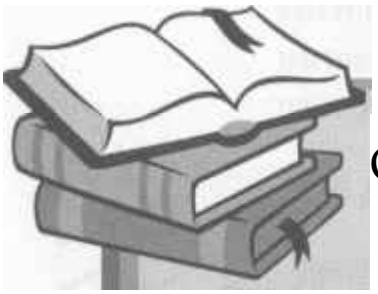

ODWIECZNE PRAWDY

Niektórzy prawią komplementy w taki sposób, jakby oczekiwali, że wystawimy im za to pokwitowanie.

Kin Hubbard

5. Zadbaj o czystość swoich intencji

Jeśli za słowami afirmacji wypowiadanymi pod adresem partnera stoją jakieś ukryte motywy, trzymaj usta zamknięte na kłódkę. Słowa zachęty powinny wypływać wyłącznie z pragnienia szczęścia i spełnienia dla współmałżonka. Nie powinniśmy oczekiwać niczego w zamian.

Nigdy nie należy używać słów afirmacji jako sposobu manipulowania współmałżonkiem. Pamiętaj, że nie chodzi o to, co *według ciebie* powinna zrobić druga osoba. Chodzi wyłącznie o twojego współmałżonka i to, co on (ona) może osiągnąć.

6. Nie bądź rozczarowany, jeśli reakcja partnera nie spełni twoich oczekiwań

Pamiętaj, że każdy człowiek inaczej reaguje na słowa pochwały i zachęty. Jasne, że byłoby wspaniale, gdyby współmałżonek zareagował na twoje słowa, mdlejąc z zachwytu lub zalewając się łzami (z dyskretnym akompaniamentem orkiestry w tle). Nie czuj się jednak rozczarowany, jeśli partner spojrzy na ciebie zmieszanym lub podejrzliwym wzrokiem wyrażającym nieme pytanie: „O czym ty właściwie mówisz?"

Można się tego spodziewać szczególnie wówczas, gdy dopiero uczycie się sztuki wyrażania afirmacji. Jeśli udzielanie zachęty partnerowi jest sprzeczne z twoją naturą, nie możesz obwiniać drugiej osoby o to, że początkowo będzie się czuła zagubiona. Dobrą nowiną jest, że gdy się do tego przyzwyczai, jej reakcja będzie bardziej pozytywna.

7. Mów otwarcie o swoich uczuciach

Dlaczego miałbyś być jedyną osobą, która wie, jak wspaniały jest twój współmałżonek lub co sądzisz na temat jego niezwykłych zdolności? Mów o tym innym członkom rodziny, przyjaciołom i sąsiadom. Pozwól, aby współmałżo-

nek „podsłuchał" jak mówisz o nim dobre rzeczy. Możesz również zadbać, aby dowiedział się o tym za pośrednictwem poczty pantoflowej.

Znajdź ludzi, o których wiesz, że nie potrafią dochować tajemnicy, i powiedz im, jak cenisz swojego partnera. („Wiem, że z powodu swojego talentu do biznesu i wysokiej etyki pracy Dan odniesie wielki sukces, jeśli zdecyduje się założyć własną firmę"). Oczywiście, nie należy mówić niczego, co mogłoby wprawić współmałżonka w zakłopotanie. Nie powinien też odnosić wrażenia, że wykorzystujesz innych w celu wywarcia na niego presji. Jeśli zastosujesz powyższe rady, odkryjesz, że „plotka wyrażająca afirmację" może być potężnym narzędziem zachęty.

Jeśli nadarzy się okazja, możesz publicznie pochwalić współmałżonka w jego obecności. Na przykład, jeśli zostaniesz publicznie uhonorowany za osiągnięcia w pracy zawodowej lub działalności społecznej, możesz podziękować współmałżonkowi, podkreślając pomoc i wsparcie, którego ci udzielał na każdym kroku.

8. Miej oczy i uszy szeroko otwarte

Ponieważ nigdy nie wiadomo, kiedy nadarzy się okazja do wyrażenia afirmacji współmałżonkowi, bądź na to zawsze przygotowany Zwracaj uwagę na różne sygnały i wskazówki, które mogą sugerować, że partner zamierza zrealizować jakiś długofalowy cel lub staje przed nowym wyzwaniem w życiu.

Przypuśćmy, że podczas obiadu żona powie: „Siostra chce mnie namówić, abym zapisała się z nią na kurs pisarski organizowany przez Harper College. Powiedziałam jej, że zwariowała". Słowa te są wyraźnym sygnałem. Jeśli jesteś gotowy do przekazania afirmacji, będziesz mógł skorzystać z okazji i wyjaśnić, dlaczego uważasz, że taki kurs jest w sam raz dla niej.

Jeśli poważnie myślisz o udzielaniu afirmacji współmałżonkowi, powinieneś być w każdej chwili przygotowany do wyrażenia mu zachęty.

ODWIECZNE PRAWDY

Dla człowieka, którego życie cechuje równowaga, nie ma rzeczy niemożliwych i nie do pomyślenia, jeśli wypływają one z życiowych potrzeb i zmierzają do dalszego rozwoju.

Lewis Mumford

9. Sporządź listę sposobów wyrażania afirmacji

Chociaż spontaniczne wyrażanie afirmacji - naturalne przekazywanie słów zachęty płynących z głębi serca - może się wy-

dawać romantycznym ideałem, jest to bardzo niepraktyczna koncepcja. Mozolna krzątanina i naciski życia codziennego sprawiają, że nie dostrzegamy wielu okazji do zachęcania i afirmowania współmałżonka.

Właśnie dlatego należy prowadzić listę sposobów wyrażania afirmacji. Kiedy przyjdzie ci do głowy pomysł zachęcenia współmałżonka, zapisz go wraz z konkretnymi słowami, które mógłbyś wówczas powiedzieć. Powracaj do listy co kilka dni, aby nie zapomnieć tych pomysłów.

10. Zapisuj swoje myśli

Dostarcz współmałżonkowi na piśmie słowa zachęty i afirmacji. Nie chodzi o bezosobowe wyrażenie uczuć przez anonimowego autora, lecz o napisanie osobistej karteczki do współmałżonka, w której wyrażamy uznanie dla jego zalet i możliwości. Będzie to coś, do czego twój partner będzie mógł sięgać zawsze, gdy przyjdzie mu na to ochota.

Ludzie często protestują, mówiąc: „Nie potrafię pisać". Odpowiedź jest oczywista: powinni zacząć się tego uczyć. Wielokrotnie poprawiaj swój list, aż otrzymasz postać, z której będziesz zadowolony. Wkładaj taki sam wysiłek w wyrażanie miłości i uznania dla współmałżonka, jaki poświęcasz dorocznemu sprawozdaniu w firmie lub przygotowaniu prezentacji dla ważnego klienta.

Jeśli się nad tym zastanowić, można dojść do wniosku, że w taki list należy włożyć *więcej* wysiłku. W końcu przecież sprawozdanie trafi do kosza, a klienci zapomną o prezentacji, natomiast odpowiednie słowa afirmacji mogą zmienić życie naszego współmałżonka.

Od czego zacząć

Jeśli jesteś nowicjuszem w dziedzinie wyrażania afirmacji, możesz doświadczać w tej chwili pewnego przeciążenia informacyjnego. Na dodatek możesz się zastanawiać, co zrobić z tym, czego się właśnie dowiedziałeś. Przypuśćmy, że uznałeś (1) iż twój współmałżonek odniesie pożytek ze słów zachęty oraz (2) że jesteś właściwą osobą, która może mu jej udzielić.

Co teraz?

W jakich dziedzinach powinieneś mu dostarczyć afirmacji? Co powinieneś powiedzieć? Jak zmniejszyć niezręczność sytuacji i poczucie dyskomfortu związane z pierwszymi próbami wyrażenia zachęty drugiej osobie?

Oczywiście, nie istnieje jedna strategia postępowania, która byłaby skuteczna w przypadku wszystkich małżeństw. To, co sprawia, że jeden śmieje się do łez, w drugim budzi mdłości. Konkretne sposoby wyrażania afirmacji zależą od konkretnych okoliczności oraz niepowtarzalnego związku z partnerem.

Z drugiej strony istnieją pewne typowe dziedziny, w których można szukać godnych zaufania cech współmałżonka. Przyjrzymy się teraz czterem najbardziej popularnym sferom, podamy też konkretne przykłady afirmujących wypowiedzi oraz przykłady dialogów, które można wykorzystać lub przystosować do własnej sytuacji.

Cztery dziedziny, w których najłatwiej znaleźć okazję do wyrażenia afirmacji, to…

1. wygląd zewnętrzny
2. postawa
3. inteligencja
4. uzdolnienia.

Przyjrzyjmy się teraz dokładniej każdej z nich.

WIĘZI RODZINNE

Najlepszym sposobem dostarczenia afirmacji dzieciom jest „przyłapanie" ich na tym, jak zrobiły coś dobrego i powiedzenie, ile to dla nas znaczy. Na przykład, widzisz, że twoja kilkunastoletnia córka pomaga młodszemu bratu w odrabianiu pracy domowej. Kiedy nadarzy się odpowiednia chwila, weź ją na bok i powiedz coś w rodzaju: „Twój brat nie wie, jakim jest szczęściarzem, że ma taką siostrę jak ty. jestem dumny, że mu pomagasz".

Wygląd zewnętrzny

Osoby przywiązujące wagę do politycznej poprawności mogą uznać, że jest rzeczą płytką i powierzchowną koncentrowanie uwagi na zewnętrznym wyglądzie człowieka. Czy jednak naprawdę sądzisz, że twój współmałżonek poczuje się urażony szczerym komplementem związanym z jego wyglądem?

Oto kilka przykładów „afirmowania wyglądu" drugiej osoby:

> „Super". (Tak, po prostu „super". Będziesz zaskoczony, jak skuteczne może być jedno słowo wyrażające zachwyt nad wyglądem partnera wypowiedziane w odpowiednim momencie, np. gdy żona założy suknię na wieczorne przyjęcie).

> „Masz piękne oczy. Twoje oczy były pierwszą rzeczą, na którą zwróciłem uwagę, gdy się poznaliśmy. Podziwiam je każdego dnia".

(„Oczy" można zastąpić „nosem" „uśmiechem", „zębami", „włosami", „mięśniami" lub innymi pięknymi cechami powierzchowności współmałżonka).

> „Ile kilogramów zrzuciłaś? Wspaniale wyglądasz!" (Ten rodzaj afirmacji jest szczególnie skuteczny, gdy widzimy, że żona założyła coś, co kiedyś było na nią za małe. Nie należy wypowiadać takich słów, jeśli partnerce nie udało się schudnąć).

Postawa

Przypuszczalnie jest to najmniej oczywista z czterech wspomnianych dziedzin. Jeśli poślubiłeś osobę, która ma wspaniały stosunek do życia, kogoś, kto umie cieszyć się życiem i pragnie pomóc w tym innym, dlaczego miałbyś nie okazać afirmacji dla tego przymiotu?

Oto kilka przykładów sposobu dostarczenia tego typu afirmacji:

> „Nie wiem, co bym zrobił, gdybym po powrocie nie zastał cię w domu. Niezależnie od tego, jaki miałem dzień, zawsze wiesz, jak poprawić mi nastrój"

> „Mam nadzieję, że nasze dzieci będą kochały życie tak jak ty".

> „Kolega z pracy zapytał mnie, czy nie chciałbym dołączyć do jego paczki grającej w golfa. Spotykają się w każdą sobotę rano. Powiedziałem mu, że wolę spędzać sobotnie ranki z tobą - dostarczy mi to większej radości". (Oczywiście, można wspomnieć o każdym odrzuconym zaproszeniu, od gry w kręgle z przyjaciółmi po pójście na zakupy z koleżanką).

Inteligencja

Twój współmałżonek nie musi być osobą „oczytaną", aby być inteligentny. Niektórzy bardzo mądrzy i inteligentni ludzie mają niewielkie formalne wykształcenie. Jeśli twój współmałżonek jest osobą, do której inni przychodzą po radę, spróbuj wyrazić uznanie dla tej cechy charakteru.

Oto kilka przykładów, którymi można się posłużyć:

> „Czy mógłbyś mi wyjaśnić... ?". (W puste miejsce należy wstawić dowolną rzecz, która znajduje się w sferze kompetencji współmałżonka. Poproszenie go o pomoc w zrozumieniu czegoś jest bardzo skutecznym sposobem wyrażenia uznania dla jego inteligencji, pod warunkiem, że naprawdę pragniemy się od niego uczyć. Pamiętaj, że mydlenie oczu nie jest tym samym, co afirmacja).

> „Już widzę, jak wszystkie dzieci naszych przyjaciół ustawią się do ciebie w kolejce, abyś pomogła im w pracy domowej".
> „Powinieneś wystąpić w telewizyjnym teleturnieju! Z pewnością odniósłbyś sukces!"

Uzdolnienia

Każdy z nas jest w czymś dobry. Wielu posiada uzdolnienia w kilku różnych dziedzinach. Jeśli zadasz sobie odrobinę trudu i poobserwujesz współmałżonka, będziesz zdumiony ilością talentów, które posiada. To dobrze dla ciebie, bowiem dostarcza ci mnóstwo okazji do wyrażenia afirmacji.

Oto garść przykładów okazania uznania dla zdolności partnera:

> „Nie mogę się nadziwić, że ktoś, kto jest tak dobry w..., posiada również tak niezwykłe uzdolniania w... ". (Znajdź dwie dziedziny, w których twój współmałżonek jest dobry, a podwoisz skuteczność swojej afirmacji).
> „Widziałem jak witałaś ludzi w kościele dzisiejszego ranka. Potrafisz sprawić, że goście czują się jak w domu, osoby nieznajome traktujesz jak starych przyjaciół".
> „Jesteś niezwykle opanowany w trudnych sytuacjach. Podziwiam twoją zimną krew".

Pamiętaj, że są to jedynie sugestie, które można uwzględnić, obmyślając własne sposoby zachęcania partnera. Słowa afirmacji przekazywane współmałżonkowi powinny mieć charakter wyjątkowy i płynąć wprost z serca.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie udzielania afirmacji i zachęty? Dzięki poniższemu ąuizowi dowiesz się, ile zapamiętałeś z tego rozdziału.

1. Która z poniższych rzeczy **nie** jest językiem wyrażania uczuć?
   a. Słowa afirmacji.
   b. Wspólne spędzanie czasu.
   c. Dotyk.
   d. Psychiczna manipulacja.

2. Jaka jest najważniejsza rzecz, którą można osiągnąć w małżeństwie dzięki słowom wyrażającym afirmację?
   a. Dodanie odwagi i dostarczenie zachęty oraz zakomunikowanie miłości i uznania.
   b. Zmuszenie współmałżonka, aby miał niezmiennie pozytywną postawę wobec życia.
   c. Wywarcie dobrego wrażenia na teściach.
   d. Stworzenie sytuacji, w której współmałżonek czuje się „zobowiązany" w związku z każdym komplementem lub słowem uznania.

3. Która z poniższych rad najskuteczniej pomoże ci rozwiązać konflikt z partnerem?
   a. Zachowanie postawy uprzejmości może obniżyć napięcie towarzyszące nawet najbardziej gorącej konfrontacji.
   b. Śmianie się ze wszystkiego, co powie współmałżonek, pomoże mu zrozumieć zabawność całej sytuacji.
   c. Podzielenie się swoimi problemami w czasie telewizyjnego programu.
   d. Najszybszą metodą rozwiązania problemów jest wzajemne obrzucanie się wyzwiskami.

4. Który z poniższych pomysłów **nie** jest właściwym sposobem wyrażania afirmacji i zachęcania partnera?
   a. Zadbaj o to, aby twoje słowa zachęty były proste i bezpośrednie.
   b. Nie oczekuj na zdecydowaną reakcję partnera.
   c. Zapisuj swoje przemyślenia.
   d. Wynajmij zawodowego pisarza, aby przelał twoje uczucia na papier.

5. Co powinieneś zrobić, jeśli partner czuje się niezręcznie, słysząc twoje słowa afirmacji?
   a. Zadzwoń do prawnika specjalizującego się w rozwodach.
   b. Zacznij zachęcać dzieci lub innych członków rodziny, którzy to docenią.
   c. W dalszym ciągu dostarczaj zachęty, być może czyniąc to mniej ostentacyjnie.
   d. Powiedz coś bardzo krytycznego lub obraźliwego, aby twój partner zrozumiał, że potrzebuje twojej zachęty i afirmacji.

Odpowiedzi: (1) d; (2) a; (3) a; (4) d; (5) c

Rozdział 4

Najważniejszy jest czas

(Drugi język miłości: CZAS)

SCENKA Z ŻYCIA

- Czy nigdy nie miałeś wrażenia, że przypominamy osoby, które dzielą pokój w akademiku i rozmawiają ze sobą jedynie wówczas, gdy wchodzą i wychodzą? - zapytała Mindy.

- Jeśli jest to kolejna próba nawiązania do tematu: „Dlaczego więcej ze sobą nie przebywamy", powiedz od razu, abym zdążył na wcześniejszy pociąg do pracy - westchnął ukryty za gazetą Alan.

- Nie miałam na myśli przebywania ze sobą - poprawiła go Mindy. - Chodziło mi o *wspólne* spędzanie czasu.

- *Wspólne* spędzanie czasu? - żachnął się Alan. - Kolejna psychologiczna bredni, dzięki której autorzy poradników zbijają kasę, a normalnych ludzi wpędzają w poczucie winy.

- Co masz przeciwko wspólnemu spędzaniu czasu? - zapytała Mindy.

ZAPOWIEDZ

1. Wspólne spędzanie czasu ze współmałżonkiem może w znacznym stopniu zaspokoić jego najgłębsze potrzeby.
2. Przebywanie razem obejmuje wszystko: od zabawy w gry planszowe po weekendowy wyjazd na kemping - wszystko, co daje partnerom poczucie, że są ze sobą.
3. Przełożenie lub odwołanie wcześniej zaplanowanych zajęć, aby móc spędzić czas ze współmałżonkiem jest jednym z najskuteczniejszych sposobów wyrażenia miłości.

- To bardzo subiektywne pojęcie - odrzekł mąż. - W jaki sposób mielibyśmy rozstrzygnąć, kiedy dwoje ludzi spędza wspólnie czas? Czy istnieją jakieś kryteria? Chciałbym to wiedzieć, ponieważ to, co ja uważam za wspólne spędzanie czasu, dla ciebie może być zupełnie pozbawione znaczenia i na odwrót.

- Dlaczego musisz wszystko komplikować? - westchnęła Mindy. - Wspólny czas jest wtedy, gdy dwoje ludzi robi coś razem. Kropka.

- Nie, z pewnością to nie *wszystko* - zaoponował Alan. - Zawsze jest jakiś haczyk. Przecież często powtarzasz, że nasze przebywanie razem nie jest wspólnym spędzaniem czasu.

- Kiedy ostatnio wspólnie coś robiliśmy? - zapytała Mindy.

- Jeśli dobrze pamiętam, wczoraj wieczorem spędziliśmy razem dobrych dwadzieścia minut.

Mindy pomyślała przez chwilę, a następnie ciężko westchnęła, gdy zrozumiała, co Alan miał na myśli.

- Szukanie pilota do telewizora to nie jest wspólne spędzanie czasu! - jęknęła.

- A widzisz! Zawsze jest jakiś haczyk! - oznajmił triumfalnie Alan.

*

Wielu ludzi, szczególnie osobnicy pozbawieni krztyny romantyzmu, wiją się z bólu na samo hasło „wspólne spędzanie czasu". Kojarzy im się ono z fragmentami starych filmów z Carym Grantem, w których bohaterowie jedzą obiad przy świecach, z oddali dochodzi delikatna muzyka skrzypcowa, zaś oni sami prowadzą błyskotliwą wymianę zdań, rzucając sobie namiętne spojrzenia. Szczerze mówiąc, na samą myśl o czymś takim dostają szału.

Kiedy partner zaczyna się od nich domagać, aby spędzali z nim więcej czasu, w pierwszym odruchu wzdrygają się i protestują. Nie są do końca pewni, czym jest „wspólne spędzanie" czasu, nie mają też szczególnej ochoty, aby się tego dowiedzieć.

Jest to bardzo niesłuszne, bowiem wspólny czas może być wypełniony również pozbawionymi romantyzmu zajęciami, takimi jak rozwiązywanie krzyżówki ze współmałżonkiem. Jeśli jesteś zaskoczony, czytaj dalej, a być może odkryjesz, że wspólne spędzanie czasu może na nowo wzniecić płomień w waszym związku.

Drugi język miłości

Wspólnie spędzany czas jest jednym z pięciu podstawowych języków wyrażania uczuć, za pomocą których ludzie okazują i przyjmują emocjonalną miłość. (Koncepcja języków wyrażania uczuć została omówiona szczegółowo w rozdziale 2). Cztery pozostałe języki miłości to…

> afirmacja
> prezenty
> pomoc
> dotyk.

ODWIECZNE PRAWDY

Największym wydatkiem jest czas.

Teofrast

Nie wszyscy podobnie reagują na ten sam język wyrażania uczuć. Sposób okazywania miłości, który dla nas ma głębokie znaczenie, dla drugiego może być go całkowicie pozbawiony i vice versa. Jeśli pragniesz stworzyć zdrowy związek małżeński, powinieneś ustalić, jaki jest główny język miłości partnera, a następnie nauczyć się nim posługiwać.

Prowadzi nas to do zagadnienia wspólnego spędzania czasu. Należy pamiętać, że nie można wybrać za małżonka jego podstawowego języka wyrażania uczuć. Nie można przekonać go do zmiany sposobu okazywania miłości. Oznacza to, że jeśli wspólne spędzanie czasu jest głównym językiem miłości naszego partnera, trzeba zacisnąć zęby i nauczyć się go za wszelką cenę.

Jak poznać, że wspólne spędzanie czasu jest podstawowym językiem miłości współmałżonka

Oczywiście, kiedyś byłoby warto usiąść wspólnie ze współmałżonkiem i porozmawiać o głównym języku miłości, jakim każde z was się posługuje. W międzyczasie, jeśli podejrzewasz, że wspólne spędzanie czasu jest podstawowym sposobem komunikowania uczuć przez partnera, możesz potwierdzić to przypuszczenie na kilka sposobów.

Na przykład, jeśli współmałżonek prosi cię, abyś poświęcał mu więcej czasu, jest to przypuszczalnie wyraźny sygnał, że przebywanie razem jest jego głównym językiem miłości. Niestety, większość ludzi nie wyraża swoich

potrzeb w sposób tak bezpośredni, dlatego trzeba szukać innych wskazówek.

Jeśli druga osoba jest silnie zdenerwowana lub rozgniewana z powodu ilości czasu, jaki poświęcasz na pracę zawodową lub sposobu spędzania wieczorów i weekendów, można sądzić, że pragnie częściej przebywać w twoim towarzystwie.

Oto inna rzecz, na którą warto zwrócić uwagę. Czy twój współmałżonek jest zawsze dostępny i gotowy poświęcić ci swój czas, gdy tego potrzebujesz? Jeśli tak, może dawać do zrozumienia, że potrzebuje od ciebie tego samego.

Trzeba powtórzyć raz jeszcze, że nic nie zastąpi szczerej rozmowy z partnerem na temat jego głównego języka wyrażania uczuć. Z drugiej strony, jeśli zauważysz w waszej relacji jeden lub więcej wspomnianych sygnałów, powinieneś rozważyć, czy wspólne spędzanie czasu nie jest głównym sposobem okazywania i przyjmowania miłości przez współmałżonka.

Powszechne wymówki...

Powiedzmy to otwarcie. Zaspokojenie doświadczanej przez drugą osobę potrzeby przebywania razem będzie wymagało sporo czasu, energii, poświęcenia i wytrwałości. Jest to szczególnie prawdziwe, gdy nasz język wyrażania uczuć jest inny.

Jeśli spędzanie czasu ze współmałżonkiem nie jest dla ciebie szczególnie ważne, przypuszczalnie znajdziesz powody, aby zaspokojenie tej potrzeby umieścić w ramach „planu emerytalnego" i zająć się innymi wyzwaniami życia. Pozwólcie, że rozpoczniemy od kilku częstych wymówek, po które sięgamy, aby usprawiedliwić fakt, że nie spędzamy wystarczającej ilości czasu ze współmałżonkiem.

1. Mam mało czasu

Czasami wydaje się, że doba nie ma wystarczającej liczby godzin, aby człowiek mógł się uporać z pracą w biurze, zawiezieniem dzieci na zajęcia, wykonaniem koniecznych prac w domu oraz wypełnieniem towarzyskich zobowiązań - nie wspominając o jedzeniu, spaniu, myciu się i goleniu.

Jeśli rozkład zajęć jest bardzo napięty, sama myśl o wygospodarowaniu dodatkowych dwudziestu lub trzydziestu minut przypomina znalezienie dodatkowych 100 dolarów w kieszeni kurtki. Chociaż możemy nie mieć niczego

przeciwko spędzeniu dodatkowego czasu ze współmałżonkiem, nasz kalendarz może to po prostu wykluczać.

2. Jestem zadowolony z obecnej sytuacji

Jeśli jedno z małżonków nie odczuwa szczególnej potrzeby spędzania czasu ze swoim życiowym partnerem/partnerką, to łatwo jest takiej osobie zlekceważyć ważność drugiej osoby. Jeśli połączyć to z typową i skądinąd naturalną niechęcią do zmiany przyzwyczajeń i utartych zachowań, łatwo pozostać w koleinach utartych interakcji ze współmałżonkiem.

Co więcej, jeśli współżycie z mężem czy żoną układa się w sposób właściwy, czyli nie kłócicie się co wieczór, można w ogóle nie dostrzegać problemu. Można po prostu założyć, że stosunki w małżeństwie układają się prawidłowo, szczególnie jeśli partner zaspokaja *nasze* potrzeby.

3. Zawsze gdy ze sobą przebywamy -„wspólnie spędzamy czas"

„O co tyle hałasu?", zapytasz. „Jeśli przebywam z żoną w jednym pokoju, oznacza to, że wspólnie spędzamy czas. Dlaczego mielibyśmy to niszczyć, starając się w nienaturalny sposób wymusić inne formy przebywania razem?"

Na pierwszy rzut oka wszystkie trzy argumenty wydają się przemawiać za utrzymaniem istniejącego w małżeństwie status quo. Dokonajmy jednak głębszej analizy.

...oraz powody, dla których nie należy ich używać

Jeśli sądzisz, że powody, dla których nie trzeba spędzać więcej czasu ze współmałżonkiem, są uzasadnione, powinieneś przemyśleć wszystko ponownie. Oto dlaczego.

1. „Napięty" rozkład zajęć nie istnieje

Jeśli nie pojawiasz się na spotkaniach towarzyskich tak rzadko, że na twoje powitanie rozlega się dźwięk fanfar, nie ma powodu, by sądzić, że masz wypełniony rozkład zajęć. Możesz mieć tych zajęć mnóstwo- możesz nawet być przeciążony pracą - lecz twój rozkład nie jest pełny.

Czy oglądasz wiadomości lub inne programy w telewizji? Czy czytasz gazety? Czy ćwiczysz? Czy uprawiasz jakąś dyscyplinę sportową? Czy jadasz posiłki? Jeśli odpowiesz twierdząco na jedno z powyższych pytań, oznacza to, że masz czas na wspólne przebywanie ze współmałżonkiem. Nikt nie jest osobą tak niezbędną, aby nie mógł wykroić dwudziestu lub trzydziestu minut z codziennego rozkładu zajęć. Oznacza to, że nie jesteś zbyt zajęty, aby nie móc spędzać czasu z partnerem.

ODWIECZNE PRAWDY

Mężowie stają się obojętni na swoje żony, ponieważ mogą je widywać zawsze, gdy im na to przyjdzie ochota.
Owidiusz

2. Zmiana dobrze ci zrobi

Czy pamiętasz, jak wyglądała wasza znajomość, gdy chodziliście ze sobą, a każdy dzień przynosił nowe objawienie - objawienie sprawiające, że kochaliście się jeszcze bardziej? Można wskrzesić tę atmosferę zachwytu, decydując się na regularne spędzanie czasu ze współmałżonkiem.

Przypomnij sobie, jaki miałeś wówczas stosunek do łączącej was znajomości. Jeśli jesteś taki jak inni, znajdowałeś się w stanie romantycznego delirium i przypuszczalnie każda wymówka była dobra, byleby spędzić więcej czasu z ukochaną osobą.

Musisz zadać sobie pytanie: „Co się z nami stało?" Czy poznałeś już wszystko, co można poznać we współmałżonku? Czy stał się dla ciebie mniej ważny? Jeśli udzielisz przeczącej odpowiedzi na te dwa pytania, to znaczy, że nadal pozostały jeszcze rzeczy do odkrycia i okazania drugiej osobie. Można tego dokonać poprzez wspólne spędzanie czasu.

3. Bardzo często nie dajemy współmałżonkowi wszystkiego, na co nas stać

Gdybyś spojrzał na swoje małżeństwo z zewnątrz, mógłbyś się przerazić. Bardzo łatwo nam traktować partnera jak coś oczywistego. W końcu jeśli jesteś zadowolony z waszego związku, możesz automatycznie zakładać, że także współmałżonek jest usatysfakcjonowany. Do głowy ci nie przyjdzie, że potrzeby męża czy żony mogą nie być zaspokojone.

W rezultacie możemy przebywać w swoim towarzystwie, lecz nie słuchać uważnie tego, co mówi do nas druga osoba. Możemy również pozwolić, by obowiązki zawodowe i zobowiązania towarzyskie popadły w konflikt z życiem

rodzinnym. Możemy stracić zainteresowanie pełniejszym poznaniem partnera. Chociaż możemy nie mieć takiej intencji, wspomniane zjawiska mogą wywrzeć negatywny wpływ na nasz związek.

Odmawianie współmałżonkowi wystarczającej uwagi jest złe z wielu powodów. Zacznijmy od trzech najbardziej oczywistych:

> *Brak uwagi jest nieuprzejmością.* Odpowiedz sobie na pytanie: Jeśli chcesz kogoś obrażać, ignorować lub traktować jak powietrze, dlaczego wybrałeś akurat swojego życiowego partnera? Co więcej, jeśli wiesz, że żona czy mąż pragnie przebywać w twoim towarzystwie, czy ignorowanie tej potrzeby nie jest niegrzeczne?

ODWIECZNE PRAWDY

Stałość w miłości jest w istocie wieczną niestałością, która powoduje, że serce przywiązuje się do coraz to innych przymiotów ukochanej osoby, przykładając do nich największą wagę.

François de La Rochefoucauld

> *Zachowanie takie wskazuje na poważne zaburzenie życiowych priorytetów.* Jeśli oglądanie powtórki telewizyjnego serialu lub granie w gry komputerowe w Internecie jest dla ciebie ważniejsze od spędzenia wieczoru w towarzystwie współmałżonka, musisz zadać sobie pytanie, dlaczego tak jest. Jeśli więcej wagi przywiązujesz do rozrywek niż do waszej relacji, czas na poważne przemyślenie twoich życiowych priorytetów.

> *Takie postępowanie jest bardzo szkodliwe dla waszego związku małżeńskiego.* Twój partner dobrze wie, czy poświęcasz mu całą uwagę, czy też słuchasz go jednym uchem. Czy jest to dla niego zabawne, czy przykre? Wiadomo, że nie jest to nic miłego. Każdy przejaw lekceważenia przypomina policzek - nie wspominając o ciosie, jakim jest dla łączącej was relacji. Chociaż jeden lub dwa ciosy nie zniszczą waszej więzi, powtarzające się razy mogą osłabić, a w końcu zniszczyć istniejącą relację.

Teraz, kiedy już wiesz, *dlaczego* wspólne spędzanie czasu ma tak duże znaczenie dla waszego związku, porozmawiajmy o *sposobie* zaspokojenia tej potrzeby.

Co należy wiedzieć o ludziach, dla których bardzo ważne jest spędzanie czasu ze współmałżonkiem

Po pierwsze, ludzie, których głównym językiem miłości jest wspólne spędzanie czasu, doświadczają miłości, przebywając w towarzystwie drugiej osoby Nie chodzi tutaj jedynie o bliskość w sensie fizycznym, lecz o bliskość fizyczną i emocjonalną. Przebywanie w jednym domu lub siedzenie przy tym samym stole podczas posiłku nie musi oznaczać tego, co nazywamy tutaj wspólnym spędzaniem czasu.

Po drugie, autentyczne przebywanie z partnerem wymaga skupienia uwagi na jego osobie. Nils i Lara grają w tenisa z inną parą w każdy czwartkowy wieczór. Nie wygrywają wielu meczów, lecz nie jest to bynajmniej ich celem. Najważniejsze jest dla nich to, że wspólnie spędzają czas, grają jako jedna drużyna i kibicują sobie wzajemnie. Rozwijanie wspólnych zainteresowań, takich jak tenis, jest dla nich sposobem komunikowania wzajemnej troski, czerpania przyjemności z przebywania w swoim towarzystwie oraz radości ze wspólnej zabawy.

Z drugiej strony ludzie, których głównym językiem wyrażania miłości jest spędzanie czasu z drugą osobą, doświadczają odrzucenia, gdy ich współmałżonek. ..

> planuje spędzanie wolnego dnia z innymi osobami
> w trakcie rozmowy nie odrywa wzroku od telewizora
> odsuwa zaplanowane wspólne zajęcia lub całkowicie je odwołuje, ponieważ w międzyczasie „wynikło coś ważnego".

Wreszcie ludzie, dla których przebywanie ze współmałżonkiem ma najwyższą wartość, cenią szczere rozmowy i wspólne wykonywanie różnych zajęć.

Ty i prawdziwa rozmowa

Jednym z najlepszych sposobów spędzania czasu ze współmałżonkiem jest po prostu rozmowa. Aby wasza rozmowa była udana i zapadła w pamięć, trzeba wiedzieć, jak powinna przebiegać.

Dobra rozmowa to dialog, podczas którego ty i twój współmałżonek dzielicie się własnymi doświadczeniami, przemyśleniami, uczuciami i pragnieniami w przyjacielskiej, pozbawionej nacisku atmosferze. Jeśli głównym językiem twojego partnera jest spędzanie czasu z drugą osobą, dialog taki

jest tym, czego pragnie. Rozmowa ma ogromne znaczenie dla jego poczucia spełnienia.

Pierwszy krok umożliwiający tego rodzaju porozumienie łączy się bardziej z okazaniem zachęty partnerowi niż faktycznym rozpoczęciem rozmowy. Skoncentruj energię na skłonieniu drugiej osoby do otworzenia się i z życzliwością wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia. Zadawaj pytania tak, aby nie zirytować ani nie sprowokować współmałżonka, lecz wyrazić szczere pragnienie zrozumienia jego myśli i uczuć.

Warto się również pozbyć wszelkich złych przyzwyczajeń, które od początku uniemożliwiają głębszy dialog. Oto kilka przykładów złych nawyków:

1. Udzielanie rad

Jeśli jesteś osobą, która odczuwa silną potrzebę „rozwiązywania" problemów, będziesz musiał poświęcić dwa razy więcej wysiłku od innych, aby odbyć dobrą rozmowę z partnerem. Będzie to wymagało trzymania w ryzach twoich naturalnych skłonności.

W trakcie rozmowy druga osoba dzieli się zwykle swoimi frustracjami, cierpieniami, pytaniami i wątpliwościami. Twoja rola *nie* polega na dostarczeniu odpowiedzi na wszystkie pytania, tak jakbyś był jakimś bohaterem z gazetowej kolumny porad. Kiedy partner opowiada o swoich osobistych frustracjach, zwykle oczekuje od nas wyrazów sympatii i zrozumienia. Niezależnie od tego, czy będziesz rozumiał, o czym mówicie, twój współmałżonek nie będzie szczególnie wdzięczny za udzieloną radę.

Oczywiście, jeśli zostaniesz poproszony o wyrażenie opinii („Co twoim zdaniem powinnam zrobić?"), powinieneś to za wszelką cenę uczynić. Wtedy możesz zabłysnąć swoją życiową mądrością. Jeśli jednak nie usłyszysz zaproszenia, zamknij usta i uważnie słuchaj.

WIĘZI RODZINNE

Jeśli macie dzieci, proście je, aby pomogły wam wygospodarować trochę czasu, byście mogli go spędzić tylko ze sobą. Jeśli to możliwe, poproś starsze dzieci, aby zaopiekowały się młodszymi. Bardzo możliwe, że dzieci będą podekscytowane tym, że mogą uczestniczyć w realizacji waszych planów.

2. *Zdawkowe odpowiedzi*

Mimo niebezpieczeństwa zarzutu, że zachowujesz się jak nauczyciel polskiego z gimnazjum, jednym z najlepszych nawyków konwersacyjnych jest odpowiadanie pełnym zdaniem na każde pytanie. Odpowiedzi w rodzaju „tak", „nie" i „w porządku" nie sprzyjają podtrzymaniu rozmowy. W świecie dialogu takie słowa są jak ulica bez wylotu. (Do kategorii tej należy również stwierdzenie: „Nie mam zielonego pojęcia", chociaż z językowego punktu widzenia jest pełnym zdaniem).

Porównajmy dwie krótkie wymiany myśli:

Tricia: Jak było w pracy?

Shane: W porządku.

Tricia: Jak było w pracy?

Shane: Dzień zaczął się wspaniale, lecz z każdą godziną stawał się coraz gorszy.

W przypadku pierwszej odpowiedzi rozmowa zostaje przerwana na samym początku. Zdawkowa odpowiedź Shanea nie daje Tricii możliwości jej kontynuowania („W porządku?... Co przez to rozumiesz?" Druga odpowiedź stwarza kilka okazji do rozwinięcia dialogu („Co wydarzyło się rano?", „Kiedy wszystko zaczęło się psuć?", „Jak się teraz czujesz?").

3. *Niestosowne żarty*

Nie mamy tutaj na myśli kiepskich dowcipów (chociaż one również mogą zniszczyć rozmowę), lecz dowcipy wypowiedziane w niewłaściwym momencie, pełne bezmyślnego sarkazmu, absurdalnego albo trywialnego humoru na poziomie popkultury, które mogą jedynie przerwać dialog lub skierować go na niewłaściwe tory.

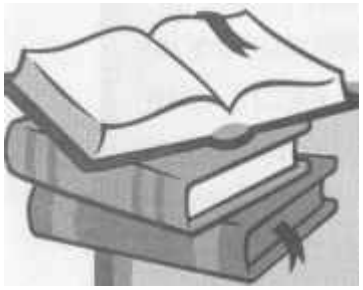

ODWIECZNE PRAWDY

Humor jest mile widziany i ceniony jeśli odpowiada klimatowi rozmowy. Jednak żartowanie jako cel sam w sobie jest samolubne i sprzeczne z duchem głębokiej rozmowy.

Po opanowaniu sztuki konwersacji odkryjesz, że można przekształcić niemal każdą sytuację w okazję do dobrej rozmowy z partnerem.

Dobra rozmowa jest tak pobudzająca, jak czarna kawa, równie trudno też po niej zasnąć.

Anne Morrow Lindbergh

Jak być dobrym słuchaczem

W przypadku wielu ludzi słuchanie jest umiejętnością nabytą. Nie jest zdolnością, z którą się urodzili. Nie oznacza to, że są egocentrycznymi draniami, chociaż mogą za takich uchodzić.

Nauka słuchania przypomina naukę obcego języka. Jest to umiejętność, którą trzeba ćwiczyć. Jeśli słuchanie innych ludzi nie przychodzi ci łatwo, oto kilka praktycznych wskazówek, które pomogą ci zacząć to robić.

> *Utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcę.* Patrzenie na współmałżonka, kiedy do nas mówi, nie tylko komunikuje, że poświęcamy mu niepodzielną uwagę, lecz pomaga się na nim skoncentrować.

ODWIECZNE PRAWDY

Sztuka rozmowy polega na umiejętności słuchania i bycia słuchanym przez drugiego.

William Hazlitt

> *Przestań robić to, czym się dotychczas zajmowałeś.* Pamiętaj, że istotą wspólnie spędzanego czasu jest niepodzielna uwaga. Jeśli oglądasz telewizję, czytasz gazetę lub jesteś zajęty wykonywaniem innej czynności, gdy partner do ciebie mówi, nie będziesz mógł skoncentrować uwagi na jego słowach (niezależnie od tego, jak jest podzielna).

Jeśli robisz coś, czego nie można przerwać, powiedz współmałżonkowi prawdę. Daj mu do zrozumienia, że uważasz za ważne to, co ma ci do powiedzenia - tak ważne, że nie chcesz, aby inne rzeczy rozpraszały twoją uwagę. Powiedz, kiedy będziesz mógł poświęcić mu czas i zapytaj, czy będziecie mogli porozmawiać później. Jeśli wyrazisz swoją prośbę w taki sposób, partner przypuszczalnie chętnie się do niej dostosuje.

> *Naucz się odgadywać uczucia drugiej osoby.* Sięgnij poza słowa wypowiadane przez współmałżonka, aby dotrzeć do emocji, które się za nimi kryją. Jeśli sądzisz, że je zrozumiałeś, poproś partnera, aby to potwierdził. Na przykład możesz powiedzieć: „Mam wrażenie, że jesteś wściekła na szefa, ponieważ oczekuje od ciebie więcej niż od innych pracowników". Stworzysz w ten sposób współmałżonkowi okazję do poznania własnych uczuć. („Nie, nie czuję się wściekła,

lecz sfrustrowana"). Będziesz mogła w ten sposób wypróbować swoje umiejętności słuchania.

Zwracaj uwagę na język ciała drugiej osoby Jeśli będziesz zwracał uwagę jedynie na słowa wypowiadane przez współmałżonka, twojej uwadze umknie przynajmniej 50% przekazu. Język ciała - ruchy wykonywane podczas mówienia - przekazują tyle samo informacji o człowieku, co jego słowa. Jeśli wypowiadane słowa sprawiają wrażenie pozytywnych, lecz są wypowiadane z zaciśniętymi pięściami, drżącymi dłońmi, nerwowo poruszającymi się oczami, dobrze zrobisz, zwracając uwagę na te sygnały.

> *Nie przerywaj.* Ugryź się w język, wstrzymaj oddech, zrób wszystko, co trzeba, aby oprzeć się pokusie dorzucenia własnych trzech groszy do uwag partnera. Pamiętaj, że celem słuchania nie jest wykazanie, jaki jesteś mądry, lub zademonstrowanie gruntownej znajomości przedmiotu. Twoim celem powinno być poznanie myśli i uczuć partnera. Najlepszym sposobem zrealizowania tego zamiaru jest udzielenie mu niepodzielnej uwagi. (Pamiętaj, że mówienie zawsze prowadzi do rozproszenia uwagi).

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Jak powinienem postąpić, jeśli nie interesuje mnie to, o czym mówi małżonka? Czy powinienem udawać zainteresowanie, czy powiedzieć prawdę?

Jeśli coś wzbudza zainteresowanie małżonki, powinno pośrednio budzić także twoje zainteresowanie. W tym miejscu warto wykorzystać umiejętność zadawania pytań. Zadaj wystarczającą liczbę pytań, włóż wystarczającą ilość wysiłku, aby ją zrozumieć, a to, o czym mówi, stanie się dla ciebie interesujące. Nie będziesz musiał wtedy niczego udawać.

Jak stać się dobrym rozmówcą

Oprócz umiejętności słuchania partnera istnieje jeszcze jeden element dobrej rozmowy, który będziesz musiał opanować - sztuka komunikowania własnych myśli i uczuć. Powszechnie wiadomo, że sfinks nie jest dobrym partnerem do rozmowy.

Jeśli masz naturalną skłonność do „ukrywania swoich kart", do zachowywania dla siebie własnych myśli i uczuć, będziesz musiał podjąć pewne kroki, aby rozpocząć otwartą wymianę zdań z partnerem. Pamiętaj, że intymność i jedność są wyróżnikami zdrowej, rozwijającej się relacji. Zapewnienie in-

tymności i jedności nie jest możliwe, jeśli partner jest skazany na odgadywanie twoich myśli i uczuć.

Pierwszym warunkiem, który trzeba spełnić, aby być dobrym rozmówcą, jest poznanie własnych uczuć, a najlepszym sposobem ich poznania jest wyrobienie nawyku ich zapisywania. Jeśli wyrażanie uczuć nie przychodzi ci w sposób naturalny, możesz nie zdawać sobie w ogóle sprawy z różnych emocji, których doświadczasz.

ODWIECZNE PRAWDY

Oto co można uczynić, aby rozwiązać ten problem. W ciągu dnia noś ze sobą mały notes i nastawiaj alarm w zegarku co trzy godziny. Kiedy usłyszysz jego dźwięk, zatrzymaj się i pomyśl: „Jakich uczuć doświadczyłem w ciągu minionych trzech godzin i co te uczucia wzbudziło?" Zapisz w notesie to, co ustaliłeś, opisując okoliczności, które wywołały określone przeżycia.

Wiele nieszczęść na tym świecie wynikło z zakłopotania i niedopowiedzenia.

Fiodor Dostojewski

Jeśli zrobisz to trzy razy dziennie, po powrocie do domu będziesz miał o czym rozmawiać z partnerem. Niektóre emocje będą proste i oczywiste („Byłem wściekły na kierowcę, który zajechał mi drogę dużą ciężarówką"), inne mogą się cechować bardziej złożoną naturą („Zacząłem mieć poczucie winy i zaniepokoiłem się o swoją relację z tatą, kiedy ojciec koleżanki z pracy zmarł nagle na zawał").

Po kilku tygodniach zaczniesz lepiej rozumieć własne uczucia, nie będziesz też musiał posiłkować się notesem.

Ujawnianie własnych przeżyć sprawi, że nie tylko lepiej poznasz uczucia, którymi kierujesz się w życiu codziennym (a zatem będziesz lepiej przygotowany do podejmowania ważnych decyzji), lecz spowoduje, że partner poczuje się przez ciebie kochany, ponieważ odsłonisz przed nim swoje życie wewnętrzne.

Garść pomysłów na wspólne spędzanie czasu

Prawdziwa, szczera rozmowa jest ważna, nie jest jednak jedyną formą wspólnego spędzania czasu. Można wykonywać razem pewne czynności. O kilku z nich wspomnieliśmy we wcześniejszej części tego rozdziału. Rozwiniemy teraz naszą definicję.

Wspólne zajęcia to wszystkie czynności, które wzbudzają zainteresowanie obojga małżonków. Jeśli nigdy tego wcześniej nie robiłeś, powinieneś zacząć od określenia zainteresowań drugiej osoby. W ten sposób unikniesz pokusy zmuszania partnera do robienia tego, co interesuje wyłącznie ciebie („Możesz sobie pojeździć wózkiem golfowym, gdy ja będę rozgrywał partyjkę golfa!").

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czy istnieje minimalna ilość czasu, którą należy przeznaczyć na jakąś czynność lub rozmowę, aby można ją było uznać za wspólnie spędzony czas?

Nie, pod warunkiem, że masz właściwe priorytety. Jeśli masz w pracy spotkania przez cały dzień i jedynym czasem wolnym jest dziesięciominutowa przerwa po południu, możesz sprawić, aby współmałżonek poczuł się bardzo ważny, zapraszając go wtedy na krótki spacer lub kawę. Ogromne znacznie będzie miał sam fakt, że o nim myślisz, a nie jedynie to, ile czasu mogliście spędzić w swoim towarzystwie.

Należy również unikać pokusy dyktowania tego, co będziecie robili podczas wspólnego czasu. Nie zmuszaj partnera do przyjmowania twoich warunków, abyście mogli przebywać razem („Jeśli chcesz spędzić ze mną czas, pojedźmy na mecz lub coś w tym rodzaju. Nie zamierzam siedzieć cały wieczór w domu i rozmawiać").

Ważne jest też to, by pozwolić drugiej osobie na dokonanie wyboru, a następnie przyjąć to, co zaproponuje. Trzeba wyrazić zgodę niezależnie od tego, czy nam się podoba jego propozycja. Jeśli się już na coś zdecydujesz, poświęć się temu całym sercem. Nie czyń niczego bez entuzjazmu, niechętnie, co chwila zerkając na zegarek. Nie dawaj partnerowi do zrozumienia, że ma szczęście, iż może spędzić z tobą czas. Nie stwarzaj wrażenia, że rezygnujesz z ważniejszych rzeczy, aby go udobruchać. Daj do zrozumienia, że spędzanie czasu z partnerem sprawia ci radość i że będziesz chciał to czynić w przyszłości.

Oczywiście, bywa i tak, że partnerowi nie przychodzi do głowy żaden pomysł (lub że nie chce ci tego powiedzieć z obawy, że odmówisz). Współmałżonek może również wyrazić pragnienie, abyś to ty zaplanował wspólny czas - przynajmniej na początku nowej fazy waszej relacji. W takim przypadku będziesz musiał sam obmyślić propozycje, być może z pomocą tej książki.

Tyle zajęć i tak mało czasu

Wymieniliśmy już kilka przykładów wspólnego spędzania czasu, istnieje jednak siedem innych, które można wziąć pod uwagę lub odrzucić. Pamiętaj, że propozycje te stanowią jedynie punkt wyjścia, zaś ich celem jest pobudzenie twojej kreatywności. Jeśli któraś z propozycji wyda ci się interesująca, wspaniale! Jeśli nie, miejmy nadzieję, że skłonią cię do szukania pomysłów na wspólne spędzanie czasu przez ciebie i twojego partnera. Tak nawet byłoby lepiej.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Po czym można rozpoznać, że jakiś sposób wspólnego spędzania czasu jest dla nas odpowiedni?

Odpowiedni sposób spędzania wspólnego czasu powinien posiadać trzy istotne elementy:

1. Przynajmniej jedno z was ma na to ochotę.
2. Druga osoba jest gotowa, aby to zrobić.
3. Oboje wiecie, dlaczego to robicie - aby okazać sobie miłość poprzez bycie razem.

1. *Wspólnie urządźcie ogródek warzywny lub kwiatowy* Jego okresowe pielenie, podlewanie lub zbieranie plonów dostarczy wam regularnych okazji do przebywania w swoim towarzystwie.
2. *Wspólnie wykonajcie prace poprawiające funkcjonalność i estetykę domu.* Wytapetujcie kuchnię, zamontujcie szuflady w szafie lub wykonajcie inną pracę razem. Jeśli żadne z was nie jest złotą rączką, postarajcie się, aby w trakcie roboty nie stracić poczucia humoru, a będziecie mieli przynajmniej zabawne anegdoty do opowiadania i wspomnienia ze wspólnego przedsięwzięcia.
3. *Zagrajcie w grę planszową.* Okazją do wspólnego przebywania może być zabawa w scrabble, monopol lub inną grę planszową. Atmosfera rywalizacji połączona z naturalną okazją do rozmowy powoduje, że gry są dobrym pomysłem na wspólne spędzanie czasu.
4. *Umyjcie samochód.* Podczas pracy rozmawiajcie o waszych wspomnieniach związanych z samochodami. Po umyciu auta możecie polewać się wodą dla zabawy, robiąc użytek z węża i wiader.
5. *Idźcie do sklepu z antykami.* Jeśli nie stać was na prawdziwe antyki, idźcie na pchli targ lub na wyprzedaż, którą zorganizował w garażu jeden z są-

siadów. Będziecie zaskoczeni, jaką frajdą będzie dla was przekopywanie się przez skarby (i śmieci) z przeszłości. W najgorszym razie słowa: „Miałem kiedyś coś takiego" przywołają interesujące wspomnienia i sprowokują ciekawą rozmowę.

6. *Załóżcie dwuosobowy klub książki*. Na zmianę wybierajcie książki i czytajcie je jedno po drugim, ustalając sobie realistyczne terminy. Po przeczytaniu dyskutujcie na ich temat, dzieląc się tym, co wam się w nich podobało i tłumacząc, dlaczego.
7. *Idźcie razem na zakupy do sklepu spożywczego*. Będziecie zaskoczeni, na ile wspólnych tematów można porozmawiać obok półek z pieczywem lub lodówek z mrożonkami. Na przykład, mogą powrócić wspomnienia o tym, co lubiliście i czego nie znosiliście, gdy byliście dziećmi.

Jeśli pomysły te wydadzą się wam całkiem zwyczajne i pospolite, nie będzie to przypadek. Pomysły na wspólne spędzanie czasu nie muszą być zawsze niezwykle ekscytujące i twórcze. Jeśli poszerzysz zakres pojęcia wspólnego spędzania czasu, odkryjesz, że może nim być prawie wszystko.

Pamiętaj, że najważniejsze nie jest to, *co* robicie. Ważne jest, *dlaczego* spędzacie ze sobą czas. Celem jest gromadzenie wspólnych doświadczeń oraz wyrażenie współmałżonkowi, że pragniemy przebywać w jego towarzystwie.

Bank wspomnień

Jedną z dodatkowych korzyści wspólnego spędzania czasu jest stworzenie banku wspomnień. Po wielu latach będziecie mogli przypomnieć sobie wspólne przeżycia, odświeżając poczucie szczęścia i jedności.

Po słowach „pamiętasz jak..." następuje opis wspólnej przygody lub doświadczenia, na przykład...

> natknięcie się na niedźwiedzicę z młodymi podczas górskiej wędrówki
> tapetowanie łazienki mimo niezwykle ubogiej wiedzy na temat tego, jak się to robi
> spędzenie całego wieczoru na słuchaniu przebojów z lat czterdziestych XX wieku
> spacer brzegiem morza po burzy i znalezienie całego mnóstwa koników morskich i innych stworzeń
> jazdę kolejką górską w miejscowym wesołym miasteczku

...który po wielu latach może przypomnieć dawne emocje i dostarczyć ciepłych uczuć miłości tobie i współmałżonkowi do końca waszych dni. (Oczywiście, dzieci i wnuki rozchorują się od ciągłego słuchania tych opowieści, lecz jest to ich problem). Na dodatek bank wspólnych wspomnień dostarczy wam tematu do rozmów podczas nudnych przyjęć.

Ilość i jakość

ODWIECZNE PRAWDY

Najlepszą rzeczą w życiu jest rozmowa, a największym życiowym sukcesem zaufanie lub doskonałe zrozumienie pomiędzy dwojgiem ludzi.

Ralph Waldo Emerson

Na zakończenie rozdziału chcemy udzielić czytelnikowi ostatniej przestrogi. Jeśli masz napięty rozkład zajęć, możesz mieć pokusę, aby dawać partnerowi jedynie „okruchy czasu' i usprawiedliwiać się, że jest to czas wyjątkowy i że tylko to się liczy.

Ważna jest jednak nie tylko jakość, lecz również ilość czasu poświęcanego drugiej osobie. Tak, dwadzieścia minut nieprzerwanego przebywania ze współmałżonkiem to rzecz wspaniała, lecz trzydzieści jeszcze wspanialsza. Nie trać czasu na zastanawianie się, ile minut możesz poświęcić partnerowi. Wykorzystaj go raczej na obmyślanie sposobów cieszenia się jego towarzystwem.

Garść wskazówek na temat sposobów poprawienia jakości wspólnie spędzanego czasu

Jeśli poważnie myślisz o poświęceniu współmałżonkowi większej ilości czasu, masz do dyspozycji całe mnóstwo możliwości. Oto kilka końcowych wskazówek i przypomnień, które pomogą ci uczynić to w sposób właściwy.

1. Zacznij bez pośpiechu

Jeśli nigdy wcześniej nie przywiązywałeś wagi do wspólnego spędzania czasu ze współmałżonkiem, nie staraj się zrobić od razu zbyt wiele. Zacznij od poświęcenia drugiej osobie dziesięciu minut dziennie, np. w formie porannego

spaceru. Powoli wydłuż ten okres do dwudziestu minut (możecie iść na kolejny tym razem wieczorny spacer). Jeśli nie spędzaliście ze sobą czasu od dawna, może się pojawić potrzeba poświęcenia drugiej osobie całego dnia, aby na nowo się ze sobą oswoić i poczuć bezpiecznie w swoim towarzystwie.

2. *Wyeliminuj element nacisku*

Niektórzy małżonkowie odnoszą się niechętnie do pomysłu wspólnego spędzania czasu, obawiając się, iż będą musieli się okazać niezwykle romantyczni, a przynajmniej wypowiadać właściwe słowa. Wszystko to powoduje, że wspólne spędzanie czasu wydaje się im nienaturalne i niezręczne.

Jeśli uda się wam usunąć tę presję i wyznaczyć realistyczne oczekiwania wobec wspólnego spędzania czasu, uczynicie milowy krok na drodze prowadzącej do sukcesu.

3. *Spraw niespodziankę współmałżonkowi*

Zadbaj o to, aby nie popaść w rutynę i nie robić ze współmałżonkiem ciągle tych samych rzeczy.

Róbcie sobie na zmianę niespodzianki, urządzając wyprawy w „nieznane zakątki" (np. na kręgielnię lub na zajęcia rysunku), prowadząc niecodzienne, interesujące rozmowy („Gdybyś miał przez jeden dzień nadludzką siłę, co byś uczynił i dlaczego?") lub robiąc inne niezwykłe (lecz nie wprawiające w zakłopotanie) rzeczy.

WIĘZI RODZINNE

Dzieci staną się naturalnym tematem waszych rozmów podczas wspólnie spędzanego czasu. Do pewnego momentu nie ma w tym niczego złego. Należy jednak pilnować, aby nie poświęcać im całej uwagi. Staraj się rozmawiać z małżonkiem o tym, co jest dla niego ważne lub interesujące poza jego rodzicielską rolą.

4. *Czasami spróbuj prześcignąć samego siebie*

Nie zawsze będziesz mógł dokładnie zaplanować czas ze współmałżonkiem, niekiedy jednak będziesz mógł sobie na to pozwolić. Postaraj się wykorzystać okazję. Zastanów się nad pytaniami, które zadasz, aby skłonić go do rozmowy. Zrób rezerwację w szczególnej restauracji. Spraw, aby

współmałżonek po sposobie twojego zachowania poznał, że czas, który z nim spędzasz, ma dla ciebie znaczenie.

Kluczem do udanego czasu spędzonego ze współmałżonkiem jest poczucie komfortu. Poczucie komfortu wzrasta wraz z upływem czasu. Im częściej będziesz przebywał w towarzystwie współmałżonka, tym bardziej komfortowy - i radosny - będzie wasz wspólnie spędzony czas.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za eksperta w dziedzinie spędzania czasu z partnerem? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Które z poniższych stwierdzeń nie musi wskazywać na to, że głównym językiem miłości twojego partnera jest wspólne spędzanie czasu?
   a. „Powinniśmy znaleźć opiekunkę do dziecka, aby pójść gdzieś w ten weekend tylko we dwoje".
   b. „Powiedz mi, jak długo jeszcze masz zamiar pracować osiemdziesiąt godzin w tygodniu?"
   c. „Czy wyglądam grubo w tych spodniach?"
   d. „Zrezygnowałem ze wszystkich zajęć w sobotę, aby pomóc ci odnowić łazienkę".

2. Która z poniższych rzeczy stanowi zaproszenie do głębokiej rozmowy?
   a. Wnikliwe pytania.
   b. Niewłaściwe żarty.
   c. Zdawkowe odpowiedzi.
   d. Udzielanie rad.

3. Które z poniższych działań **nie** jest zalecane dla kogoś, kto chce być dobrym słuchaczem?
   a. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego z partnerem.
   b. Zwracanie uwagi na język ciała.
   c. Odłożenie na bok wszystkich innych spraw.
   d. Powtarzanie wszystkich słów partnera.

4. Która z poniższych rzeczy **nie** cechuje dobrego rozmówcy?
   a. Znajomość własnych uczuć.
   b. Wyjawianie swoich uczuć partnerowi.
   c. Ganienie drugiej osoby za to, że nie opowiada o swoich emocjach.
   d. Pragnienie, aby partner poczuł się wyjątkową i kochaną osobą poprzez ujawnienie mu własnych uczuć.

5. Które z poniższych stwierdzeń **nie** ma związku z różnymi formami wspólnego spędzania czasu?
   a. Tworzą wspomnienia, do których będziecie mogli powracać do końca życia.
   b. Im szybciej się zakończą, tym większy będą miały sens.
   c. Powinny obejmować rzeczy, które przynajmniej jedno z was (a najlepiej dwoje) chce robić.
   d. Ich celem jest wyrażenie miłości współmałżonkowi poprzez spędzanie z nim czasu sam na sam.

Odpowiedzi: (1) c; (2) a; (3) d; (4) c; (5) b

Rozdział 5

Dowody uczuć

(Trzeci język miłości: PREZENTY)

SCENKA Z ŻYCIA

- Stephanie przyszła dziś do pracy - powiedziała Tammy otwierając karton z kurczakiem w słodko-kwaśnym sosie. - Nie uwierzyłbyś, jaka jest opalona.

- W lutym? - zdziwił się Charlie.

- Tak - przytaknęła Tammy. - Pamiętasz, jak ci mówiłam, że z okazji ślubu mąż zabrał ją na Hawaje?

- Faktycznie - odparł Charlie głosem, który nagle stał się martwy i pozbawiony emocji.

- Stephanie miała najpiękniejszą diamentową bransoletkę, jaką widziałam - kontynuowała Tammy.

- Naprawdę? - zapytał tym samym tonem Charlie.

- Powiedziała, że dostała ją od męża podczas helikopterowej wycieczki do wulkanów na wyspie - poinformowała go Tammy.

ZAPOWIEDZ

1. Wielu ludzi pragnie, aby ich głęboką potrzebę miłości zaspokoić w formie prezentów lub innych namacalnych dowodów uczuć.

2. Postawa, z jaką kogoś obdarowujemy, jest ważniejsza od samego prezentu.

3. Aby prezent miał znaczenie dla współmałżonka, trzeba zwracać uwagę na jego potrzeby i pragnienia.

- Nieźle - mruknął Charlie.
- Po powrocie do domu odnowili kuchnię i założyli nowy dach.

Charlie skrzywił się nieznacznie, tak aby Tammy tego nie spostrzegła.

- Mieli jakąś wyjątkową rocznicę? - zapytał. - Może dwudziestą piątą?
- A skąd - zaprzeczyła Tammy. - Wzięli ślub dwa tygodnie po nas.

Po jej słowach zapadło dłuższe milczenie.

Minutę później Charlie sięgnął po torbę z jedzeniem.

- Zamówiłem ci na deser smażony ryż i migdałowe ciasteczka - powiedział z nutką nadziei w głosie.
- Dzięki, mój diamentowy bogaczu - wymamrotała Tammy.

*

W każdym kręgu znajomych znajdzie się jakaś para (podobna do Stephanie i jej męża), która doprowadza do ruiny pozostałe małżeństwa, windując poprzeczkę w postaci prezentów, jakie sobie nawzajem ofiarowuje. Wszyscy znamy typ męża, który dba o to, aby jego żona była dobrze zaopatrzona we wszelkie ekstrawaganckie przedmioty oraz żony, która dumnie paraduje we wszystkich prezentach, które otrzymała od małżonka.

W zależności od nastroju, w którym się znajdujemy, możemy patrzeć na nowe rzeczy, którymi się popisuje, z radością, odrazą, zazdrością lub obojętnością. Niezależnie od naszego stosunku do takiego obnoszenia się z posiadanymi rzeczami, nie można wykluczyć, że małżonkowie ci odkryli pewne ważne fakty związane ze swoim podstawowym językiem wyrażania uczuć. (Jeśli chcesz, możesz spekulować na temat ukrytych motywów, które skłaniają ich do tak hojnych darów).

Nie można wszakże zlekceważyć faktu, że wielu ludzi uważa za cenne prezenty wyrażające miłość współmałżonka. Podarunki są dla nich głównym sposobem okazywania uczuć.

Miłość za pieniądze?

Jeśli twoim głównym sposobem wyrażania i przyjmowania miłości nie są prezenty, sam pomysł obdarowywania ukochanej osoby, aby okazać jej uczucia, może ci się wydać nietaktowny i wzbudzać najgorsze podejrzenia. Jeśli jest to dla ciebie szczególnie przykre, możesz nawet znaleźć dla siebie wzniosłe moralne usprawiedliwienie, gdy druga osoba zacznie ci robić wyrzuty. Argumenty w rodzaju: „Miłości nie można kupić!" lub „Moja żona (mąż) kocha mnie

za to, kim jestem, a nie za to co, mogę mu (jej) kupić" mogą zabrzmieć całkiem przekonywająco, jeśli zostaną wypowiedziane tonem urażonej godności i z moralnym oburzeniem.

Żadne argumenty nie mają jednak znaczenia, jeśli poślubiłeś osobę, która uważa prezenty za najwyższy wyraz uczuć. Czy nam się to podoba czy nie, jej język okazywania i przyjmowania uczuć jest równie dobry i uprawniony, jak nasz.

Prezenty, o których będziemy mówili w tym rozdziale, nie są „łapówkami miłości", lecz zwyczajnym dowodem, że myślimy o drugiej osobie. Są symbolem tego, że zależy nam na niej na tyle, aby własnoręcznie wykonać, zdobyć lub kupić coś, o czym wiemy, że uczyni ją szczęśliwą.

Niezależnie od tego, czy się do tego przyznajemy, impuls dawania prezentów jest wpleciony w naszą psychikę od wczesnego dzieciństwa. Czy jako dziecko nie zrywałeś kwiatów dla mamy? Co cię do tego skłaniało? Przypuszczalnie nie kierowały tobą żadne ukryte motywy - po prostu chciałeś, aby mama była szczęśliwa. (To, że nie chciała, aby były to kwiaty zerwane z jej rabatki, nie miało dla ciebie najmniejszego znaczenia). Podobne motywy powinny się kryć za prezentami, którymi obdarowujemy partnera.

DOBRZE, ŹE PYTASZ

Jak mogę zakomunikować małżonkowi, że moim głównym językiem wyrażania uczuć są prezenty, bez wzbudzenia podejrzeń, że jestem wyrachowana?

Wyrażaj wdzięczność za każdy nawet najmniejszy dar przekazany przez współmałżonka, nawet jeśli jest to jedynie pizza lub karta z okazji rocznicy ślubu. Daj mu do zrozumienia, jak ważne są dla ciebie drobne prezenty. Rób to często i niezwłocznie po otrzymaniu podarunku, a współmałżonek zacznie łączyć namacalne wyrazy miłości z twoim poczuciem spełnienia i szczęścia.

Podstawowe informacje na temat języków wyrażania uczuć

Prezenty to jeden z pięciu podstawowych języków wyrażania miłości, którymi posługują się ludzie. Wszyscy okazujemy i przyjmujemy wyrazy uczuć na wiele różnych sposobów. Oprócz prezentów nasze uczucia mogą być wyrażane również przez...

słowa afirmacji
> wspólne spędzanie czasu
> pomoc
> dotyk.

Opis i analizę wszystkich języków miłości można znaleźć w rozdziale 2. W tym miejscu ograniczymy się do stwierdzenia, że nie każdy posługuje się takim samym językiem okazywania uczuć. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że ty i twój współmałżonek posługujecie się różnymi sposobami wyrażania miłości. To, co wywiera na tobie silne wrażenie, może zupełnie nie poruszać współmałżonka. Nie oznacza to, iż nie jesteście do siebie dopasowani, stanowi jednak przeszkodę we wzajemnym porozumiewaniu się.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Co różni człowieka, którego głównym językiem wyrażania uczuć są prezenty, od „naciągacza", który jest z nami wyłącznie z powodu podarków, którymi go obsypujemy?

Osobie, której głównym językiem miłości są prezenty, zależy przede wszystkim na uczuciach, jakie wyrażają. Naciągacz zwraca uwagę przede wszystkim na cenę prezentu. Osoba, która pragnie, aby okazywać jej miłość za pomocą darów, będzie podekscytowana nawet drobnym podarunkiem, np. własnoręcznie wykonaną kartką. W przeciwieństwie do niej naciągacz zapyta: „Co mam z tym zrobić?"

Po czym poznać, czy poślubiłeś osobę, która uwielbia prezenty?

Obsypywanie darami kogoś, kogo językiem miłości nie są „prezenty", może się okazać niezwykle kosztowną stratą czasu. Aby uniknąć pomyłki, przygotowaliśmy cztery pytania, na które warto udzielić odpowiedzi. Pytania te pomogą ci ustalić, czy głównym językiem miłości twojego partnera są prezenty.

1. Jak twój współmałżonek reaguje na otrzymane prezenty?

Jeśli jest szczerze podekscytowany za każdym razem, gdy otrzymuje prezent (z okazji świąt Bożego Narodzenia, rocznicy urodzin lub ślubu itp.), może to oznaczać, że dostarcza mu on czegoś więcej od czysto materialnej satysfakcji.

2. Jak często wspomina o prezentach, które otrzymali inni ludzie?

Nie musi tutaj chodzić o przejawy zazdrości („Szkoda, że mnie nikt nie zaprosi na weekend do Aspen..."). Chodzi raczej o jego stosunek do prezentów, które otrzymują przyjaciele i inni członkowie rodziny. Jeśli czerpie autentyczną przyjemność z podarunków, które dostali inni ludzie, może to oznaczać, że jest szczególnie wyczulony na ich punkcie.

3. Jak często twój współmałżonek obdarowuje cię prezentami?

Jeśli partner jest wobec ciebie niezwykle hojny - jeśli zadaje sobie wiele trudu, aby zdobyć rzeczy, które lubisz - może to oznaczać, iż oczekuje tego samego z twojej strony.

4. Jaką wagę współmałżonek przywiązuje do swojej obrączki ślubnej?

Jeśli pytanie to wyda ci się niedorzeczne, pomyśl: obrączka została podarowana w *dowód miłości* podczas uroczystości ślubu i jako taka jest najważniejszym symbolem twojej miłości. Jeśli druga osoba przywiązuje dużą wagę do takich oznak uczuć, będzie z wielką pieczołowitością dbała o ślubną obrączkę.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Mój małżonek wyraża się krytycznie o prezentach, które otrzymywał ode mnie w przeszłości. Co w tej sytuacji należy zrobić?

Pomóc mu w odkryciu głównego języka wyrażania uczuć, ponieważ prawdopodobnie nie są to „prezenty". Osoba, która znajduje szczęście w tym, że otrzymuje prezenty, bardzo rzadko ma do nich krytyczny stosunek, chyba że zostały ofiarowane z niewłaściwą intencją, np. z chęci manipulacji lub wzbudzenia poczucia zobowiązania (partner bardzo szybko rozpozna niewłaściwą postawę).

Naucz się wyrażać miłość za pomocą prezentów

Z tego, że nie posiadasz szczególnie szczodrej natury lub nie otrzymywałeś wielu prezentów w dzieciństwie, nie wynika konieczność utrwalania tego wzorca we własnym domu. Masz okazję zaspokoić potrzeby współmałżonka

(lub innych członków rodziny) w sposób, w jaki nikt nie zaspokoił twoich własnych. Nie możesz zasłaniać się niewiedzą czy brakiem umiejętności, ponieważ język prezentów jest najłatwiejszym językiem miłości.

Najważniejszą rzeczą, o której należy pamiętać, ucząc się sztuki wyrażania miłości poprzez dawanie prezentów, jest to, że postawa obdarowującego jest równie ważna jak sam dar. Dla osoby, której głównym językiem miłości są prezenty, najnowszy model mercedesa ofiarowany ze złym nastawieniem będzie miał przypuszczalnie mniejsze znaczenie od książki ofiarowanej we właściwym duchu. (Oczywiście ci, którzy posługują się innym sposobem wyrażania miłości, przypiszą większą wartość mercedesowi, niezależnie od atmosfery towarzyszącej przekazaniu daru, to jednak nie ma w tym miejscu większego znaczenia).

Chociaż może się to wydać dziwne, można być jednocześnie hojnym i przykrym. Wręczając prezent, można wywołać w partnerze poczucie winy („Nie możemy sobie na to pozwolić, skoro jednak prezenty mają dla ciebie takie znaczenie.."), gniewu („Masz i przestań gadać choć przez chwilę"), poniżenia („Podaruję ci nową błyskotkę, jeśli się do mnie uśmiechniesz") i wiele innych emocji. Czasem wystarczy jedynie zmienić ton głosu lub pozycję ciała.

WIĘZI RODZINNE

Biblia naucza: *Wdrażaj chłopca w prawidła jego drogi, a nie zejdzie z niej i w starości* (Prz 22,6). Jest to szczególnie ważne w przypadku małżonka, którego głównym językiem okazywania uczuć są prezenty. Jeśli od młodości będziesz wpajał dzieciom, jak ważne jest obdarowywanie mamy czy taty dużymi i małymi prezentami, na całe życie nauczysz je hojności i sposobu okazywania miłości poprzez dawanie prezentów.

Niewłaściwe powody dawania prezentów

Właśnie dlatego tak ważne jest uświadomienie sobie powodu, dla którego chcesz obdarować drugą osobę prezentem, zanim to uczynisz. Trzy najbardziej powszechne niewłaściwe powody obsypywania innych prezentami to:

> dostarczenie substytutu autentycznej miłości i oddania
> chęć konkurowania z innymi ofiarodawcami
> zyskanie reputacji osoby, która nie skąpi prezentów.

Przyjrzyjmy się teraz wadom i zagrożeniom, które kryje w sobie każda z tych postaw.

Prezenty jako substytut autentycznej miłości

Wielu ludzi daje prezenty, aby uniknąć kontaktu z partnerem. Po sprzeczce lub ostrej konfrontacji kupują współmałżonkowi prezent, aby jak najszybciej zapomniał o niedawnym konflikcie.

Na podobnej zasadzie, gdy współmałżonek zasłuży na pochwałę lub słowo uznania, sięgają po język *prezentów,* aby uniknąć *osobistego* zaangażowania. Taka źle pojęta szczodrość prowadzi do osłabienia związku i wprawia w zakłopotanie współmałżonków, którzy nie potrafią się przed sobą otworzyć. Wręczaniu prezentu powinna zawsze towarzyszyć wymiana myśli i uczuć z partnerem, nigdy nie należy podarunku traktować jako jej substytutu. Pamiętaj, że nie rzucasz partnerowi czegoś na odczepne, lecz starasz się wyrazić mu miłość w najgłębszy sposób, jaki znasz.

ODWIECZNE PRAWDY

Miłość to stan, w którym szczęście drugiej osoby jest istotnym warunkiem szczęścia własnego.

Robert A. Heinlein

Prezenty jako forma rywalizacji z przyjaciółmi i znajomymi

Zapomnij o pragnieniu dorównania innym. Nie chodzi o to, aby dorównać sąsiadowi, obdarowując współmałżonka w taki sposób, że będzie o tym głośno w całej okolicy. („Richie kupił żonie nową zmywarkę. Jeśli nie kupię swojej żonie takiej samej, wyjdę na skąpca"). Jeśli dawanie prezentów w jakikolwiek sposób związane jest z postawą rywalizacji, możesz mieć problem na dwóch frontach.

Po pierwsze, twój współmałżonek wyczuje, jakimi motywami się kierowałeś. Doprowadzi to do sytuacji, w której nie tylko nie zaspokoisz jego potrzeby miłości, lecz się od niego oddalisz. Zamiast czuć się wyjątkową i kochaną osobą, współmałżonek uzna, że użyłeś go jako pretekstu do podwyższenia własnego standardu życia.

Po drugie, rywalizowanie z innymi może się okazać kosztownym przedsięwzięciem, szczególnie jeśli dochody sąsiadów należą do wyższej grupy podatkowej od twoich. Najgorsze, że takie współzawodnictwo nie ma końca. Je-

śli w porę się nie opamiętasz, będziesz próbował przewyższyć sąsiadów w sposób, który doprowadzi cię do bankructwa.

Prezenty jako sposób podbudowania własnej reputacji

ODWIECZNE PRAWDY

Hojne dary tracą wartość, kiedy okazuje się, że ten, który je ofiarował, nie jest nam życzliwy.

William Shakespeare

Wielu ludzi obdarowuje innych, aby podbudować własne ego. Pragną, aby uważano ich za szczodre osoby. Należy pamiętać, że w procesie obdarowywania - przynajmniej w kontekście języków wyrażania miłości - nie chodzi o *ciebie*, lecz o współmałżonka, a mówiąc konkretnie, o prezenty, które zaspokoją *jego* potrzebę miłości. Kiedy druga osoba zacznie podejrzewać, że z prezentów czerpiesz tyle samo satysfakcji co ona, magia daru pryśnie niczym bańka mydlana.

Należy również sprawdzić, czy naszym prezentom nie towarzyszą żadne ukryte motywy. Inaczej mówiąc, czy nie dajemy ich, aby otrzymać coś w zamian. Nie narzekaj na to, że jesteś jedyną szczodrą osobą w całej rodzinie. Nie pytaj: „Co ostatnio dla mnie zrobiłaś?" Po prostu dawaj.

Właściwe powody dawania prezentów

Jeśli pragniesz stać się hojnym ofiarodawcą, powinieneś dawać prezenty z właściwych pobudek. Oznacza to, że możesz obdarowywać drugiego, ponieważ...

> wiesz, co sprawia przyjemność współmałżonkowi
> wiesz, czego on potrzebuje
> pragniesz wyrazić miłość w sposób, który jest dla niego ważny.

Dlaczego motywy te są lepsze od trzech poprzednich? Przeanalizujmy to pokrótce.

Dajesz prezenty, ponieważ wiesz, co sprawia przyjemność współmałżonkowi

Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się tego, co druga osoba lubi, jest zapytać ją o to. Sam fakt stworzenia współmałżonkowi okazji do podzielenia się swo-

imi upodobaniami stanowi dowód naszej miłości. Okazujemy w ten sposób partnerowi, że jesteśmy autentycznie zainteresowani jego osobą - tym, kim jest i co czyni go szczęśliwym. Podjęcie próby spełnienia jego pragnień staje się namacalnym dowodem oddania temu, by uczynić go szczęśliwym.

ODWIECZNE PRAWDY

Bezwartościowe złoto daje ten, który ofiarowuje je wyłącznie z poczucia obowiązku.

James Russell Lowell

Nie musi to wymagać dużego zachodu z naszej strony. W większości przypadków wystarczy zadać jedno lub dwa proste pytania („Dlaczego lubisz, by w domu były zawsze świeże kwiaty?", „Dlaczego gra w golfa sprawia ci taką frajdę?"), aby zdobyć potrzebne informacje.

Dajesz prezenty, ponieważ wiesz, czego potrzebuje druga osoba

Ważniejsze od pragnień partnera są jego potrzeby. Jeśli twój współmałżonek zmaga się z problemami w jakiejś dziedzinie, stawia czoła trudnościom lub brak mu pewnych niezbędnych rzeczy, możesz się o niego zatroszczyć, we właściwym czasie ofiarowując mu właściwe prezenty.

Niektóre dary są tak praktyczne, że trudno je uznać za prezent. Na przykład podarowanie współmałżonkowi termosu, w którym będzie nosił kawę do pracy, lub okularów słonecznych, których potrzebuje, aby pilnować dzieci grających w piłkę na boisku, może się wydawać rzeczą tak błahą, że nie zasługującą na wzmiankę w tym rozdziale. Darem jest jednak wszystko, co ofiarujemy drugiej osobie z właściwym nastawieniem. Jeśli oprócz tego prezent zaspokaja jakąś praktyczną potrzebę, stanowi to dodatkową korzyść.

Dajesz prezenty, ponieważ pragniesz wyrazić miłość w sposób, który jest ważny dla współmałżonka

Jeśli prezenty są głównym sposobem wyrażania miłości przez partnera, nie możesz uczynić niczego, aby to zmienić. Trzeba jedynie podjąć decyzję, czy dasz mu to, czego potrzebuje. Jeśli uznasz, że szczęście i poczucie spełnienia partnera są warte twojego czasu, energii i pieniędzy, czytaj dalej.

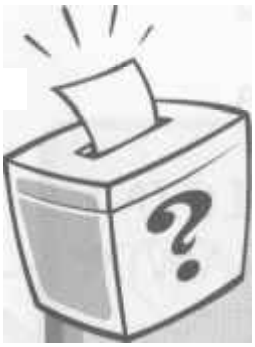

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Mam tyle spraw na głowie, że nie jestem pewien, czy zdołam zapamiętać rzeczy, o których wspomina żona, aby w przyszłosci podjąć konkretne kroki. Co powinienem zrobić?

Kup sobie elegancki notes i długopis i stale noś przy sobie. Warto wyrobić sobie nawyk zapisywania pomysłów na różne prezenty, kiedy tylko przyjdą ci do głowy. Kiedy powstanie już lista pomysłów, zaznacz te, które wykorzystałeś oraz opisz, z jakim przyjęciem się spotkały. Zebrane w ten sposób informacje można stale wykorzystywać do udoskonalania strategii obdarowywania prezentami.

Krótki wykład o prezentach

Kiedy uporasz się już z własnymi motywami, czas pomyśleć o praktycznych sposobach obdarowania partnera. Oto pięć rad, które pomogą ci stać się takim ofiarodawcą, jakiego pragnie i potrzebuje twój współmałżonek.

1. Miej oczy i uszy szeroko otwarte

W idealnych warunkach najwięcej pomysłów na prezenty powinno pochodzić bezpośrednio od współmałżonka, niezależnie od tego, czy on sam jest tego świadomy. Jeśli nauczysz się słuchać tego, co mówi, otrzymasz wiele cennych wskazówek, które pozwolą ci przekazać mu cenny dar.

Nie oznacza to, że każda wskazówka będzie wyraźna („Chciałabym, aby ktoś mi to kupił"). Czasami trzeba słuchać „pomiędzy wierszami". Na przykład, kiedy twój współmałżonek opowiada o swoim dzieciństwie, sprawy, o których mówi ze szczególną nostalgią, mogą dostarczyć ci pomysłu na wartościowy prezent.

Prezent nie musi wzbudzać wielkiego podziwu lub prowadzić do radykalnej zmiany całego życia. Na przykład, jeśli współmałżonek narzeka na to, że jest głodny w pracy, możesz uznać to za wskazówkę i następnego dnia przygotować dla niego drugie śniadanie. Za cenę jednej lub dwóch czekoladek możesz wyrazić mu miłość, zaspokajając jednocześnie jego potrzebę - niezależnie od tego, jak drobną i nieistotną rzeczą może się to wydawać.

2. Pokonaj nieśmiałość

Wielu ludzi nie daje prezentów partnerowi, ponieważ obawia się, że okażą się bezużyteczne lub nie zostaną docenione. Swoje postępowanie usprawiedliwiają najczęściej w następujący sposób: „Jaki jest pożytek z prezentu, który zostanie zwrócony do sklepu lub wrzucony do szuflady i nigdy nie będzie użyty?" Pozwalają, aby nieśmiałość pokrzyżowała ich szlachetne plany.

Należy przypomnieć, że takie rozumowanie nie ma większego znaczenia dla partnera. Jeśli jego głównym językiem wyrażania uczuć są prezenty, doceni każdy szczery dar, który mu ofiarujesz. Inaczej mówiąc, jeśli naprawdę pragniesz okazać mu swoją miłość za pomocą prezentów, nie będziesz mógł się pomylić.

3. Nie działaj w sposób rutynowy

Nie pozwól, aby twoja ograniczona wyobraźnia przeszkodziła ci w nauczeniu się języka miłości partnera. Jeśli rozszerzysz definicję prezentu, odkryjesz, jak łatwo można stać się ofiarodawcą. Wspaniałym prezentem może być paczka krakersów, własnoręcznie zrobiona karteczka z życzeniami, pizza, książka, podróż pociągiem do miasta czy nowa para butów do ćwiczeń, pod warunkiem, że zostały podarowane ze właściwą intencją.

Jako przykład weźmy pizzę. Być może nigdy nie sądziłeś, że pizza może być dobrym materiałem na prezent. Przypuszczalnie nigdy nie zatrzymałeś się w pobliskiej pizzerii w drodze na przyjęcie urodzinowe i nie poprosiłeś o ładne zapakowanie specjalnej pizzy z pepperoni, kiełbasą i kawałkami ryby oraz dodanie karteczki z życzeniami. Równie często przywoziłeś do domu pizzę (może nawet setki razy), nigdy nie traktując tego jako „prezentu". Na dostarczenie pizzy można jednak spojrzeć z innej perspektywy. Dla żony, która musi zaplanować, przygotować i podać dwadzieścia innych posiłków w tygodniu, pizza przywieziona na piątkowy obiad może się okazać cennym prezentem. Stanie się nie tylko ucztą dla podniebienia, lecz wytchnieniem od mozolnej pracy w kuchni.

Trzeba dodać w tym miejscu słowo ostrzeżenia: nie wolno posuwać się za daleko i dawać w prezencie rzeczy, które nie zostały pomyślane jako dar („Kupiłem ci pudełko sody oczyszczonej, wiem jak ważne jest dla ciebie, by w lodówce ładnie pachniało"). Pamiętaj, że istnieje delikatna granica oddzielająca twórczego ofiarodawcę od leniwego skąpca.

4. *Bądź praktyczny*

Nie ma niczego złego w podarowaniu żonie diamentowej bransoletki lub bukietu róż, jeśli cię na to stać, pamiętaj jednak, że nie każdy prezent musi być „romantyczny" w tradycyjnym rozumieniu tego słowa. Na przykład nowy dywan nigdy nie zastąpi sreber stołowych jako dar na dwudziestą piątą rocznicę ślubu, nie oznacza to jednak, że nie będzie wyrażał miłości żonie, która od lat myślała o zmianie dywanu w salonie.

Nie zapominaj, że prezenty dawane współmałżonkowi mają mniej wspólnego z potocznymi wyobrażeniami tego, co jest romantyczne, a więcej z zaspokojeniem jego prawdziwych potrzeb i pragnień. Nie obawiaj się zamówić nowego dywanu berberyjskiego, jeśli wierzysz, że uszczęśliwisz w ten sposób żonę.

5. *Wykorzystaj swoje talenty*

ODWIECZNE PRAWDY

Prawdziwy dar jest częścią tego, który go składa.

Ralph Waldo Emerson

To, o czym za chwilę powiemy, z pewnością warto zapamiętać. Ludzie, których głównym językiem miłości są prezenty, *zawsze* pragną, aby miały one w sobie coś osobistego. Szczególną wartość będzie miało dla nich wszystko, co sam zaprojektowałeś, stworzyłeś lub zbudowałeś.

Jeśli posiadasz konkretne uzdolnienia, np. pasjonuje cię stolarstwo, potrafisz wykonywać drobne naprawy w domu lub posiadasz uzdolnienia artystyczne, liczba prezentów, które możesz ofiarować współmałżonkowi, jest nieograniczona. Jeśli potrafisz...

> zrobić i zainstalować nowe szafki w kuchni
> odnowić i zmienić wystrój łazienki
> stworzyć dzieło sztuki, które można wystawić w domu

...posiadasz zdolność dostarczenia współmałżonkowi namacalnych dowodów miłości, których będzie mógł używać, cenić i czerpać z nich zachętę i inspirację przez wiele lat.

Każdy talent można wykorzystać do przygotowania szczególnego daru, trzeba jedynie odrobiny wyobraźni i wysiłku. Jeśli sprawia ci radość pisanie, możesz prowadzić dziennik i codziennie zapisywać myśli i uczucia związane z osobą współmałżonka. Jeśli posiadasz uzdolnienia muzyczne, możesz skomponować piosenkę lub stworzyć wiązankę przebojów, która sprawi mu radość.

Jeśli posiadasz talenty organizacyjne, możesz uporządkować dokumenty współmałżonka. Możliwości są nieograniczone, a ogranicza je jedynie nasza wyobraźnia.

Pomysły na prezenty

Jeśli masz problem ze znalezieniem odpowiedniego prezentu dla współmałżonka, nie jesteś w tym osamotniony. Oto garść pomysłów, które wykorzystali inni (zmieniliśmy jedynie imiona, aby chronić ich prywatność). Wystarczy odrobiona wyobraźni, aby przystosować je do własnych potrzeb. Być może podsuną wam również własne, oryginalne pomysły.

Andre

Wkrótce po ślubie Andre postanowił, że będzie oszczędzał część pieniędzy na osobiste wydatki, aby kiedyś kupić żonie coś ładnego. Przez pięć lat wrzucał drobne monety do dużego szklanego słoja w szafie. Postanowił, że nie będzie liczył pieniędzy, dopóki naczynie nie zapełni się monetami. Jego zapełnienie zajęło mu pięć lat. Z pomocą kilku przyjaciół zaniósł słój do banku, gdzie okazało się, że uskładał ponad 900 dolarów. W ten sposób bez narażania domowego budżetu mógł zaskoczyć małżonkę prezentem w postaci pięknego naszyjnika z szafirami i diamentami, który kilka razy podziwiała na wystawie jubilerskiego sklepu w okolicy.

Tina

W czasie rozmowy z teściową Tina dowiedziała się, że w dzieciństwie idolem jej męża był Ron Santano, gracz jego ulubionej drużyny Chicago Cubs. Tina nie miała zielonego pojęcia o baseballu, wiedziała jednak, z jakim rozrzewnieniem mąż wspominał czasy dzieciństwa.

Kiedy pewnej soboty mąż słuchał w radiu transmisji ze spotkania Cubs, usłyszała, że jeden z komentatorów przedstawił się jako Ron Santano. Podsunęło jej to pewien pomysł. Nie mówiąc nic mężowi, poszła na długi spacer z przedmieść Chicago na stadion Wriegley Field, na którym drużyna Cubs miała rozegrać kolejny mecz. Kiedy wyjaśniła, o co jej chodzi, zaprowadzono ją do stanowiska komentatorów, gdzie zdobyła dla męża autograf jego bohatera z czasów dzieciństwa. A wyobraźcie sobie jego zaskoczenie, kiedy podczas

następnego meczu usłyszał na antenie najserdeczniejsze pozdrowienia przekazane przez Rona Santano!

Michael

Michael chciał podarować żonie coś, czym mogłaby udekorować ściany swojego nowego biura. Wpadł na pomysł, aby wykonać gliniane odciski dłoni ich dzieci. Wspólnie pomalowali je na różne kolory, a następnie poprosili zaprzyjaźnionego stolarza, aby oprawił je w ramki. Gliniane odciski dziecinnych rączek wiszą teraz za biurkiem jego małżonki i są częstym tematem jej rozmów z klientami.

Mackenzie

Mackenzie wpadła na pomysł prezentu dla męża, kiedy zauważyła, z jaką uwagą przygląda się zdjęciu ojca stojącemu na gzymsie kominka. Jej teść przegrał walkę z rakiem prawie rok temu. Było jasne, że rocznica śmierci ojca miała dla jej męża większe znaczenie, niż mogłoby się początkowo wydawać. Mackenzie przypomniała sobie kurs, w czasie którego nauczyła się sztuki przygotowania albumu z wycinkami, gdy kilka lat wcześniej chciała zrobić pamiątkę dla dzieci. Pomyślała, że mogłaby wykorzystać nabyte umiejętności, aby przygotować album dla męża. Skontaktowała się z teściową i rodzeństwem męża, prosząc o fotografie i inne pamiątki po zmarłym ojcu. Następnie połączyła je z wycinkami gazet i innymi dokumentami, tworząc album zatytułowany „Szczęśliwe lata". Kiedy wręczyła go mężowi, ujrzała w jego oczach łzy - po raz drugi w ciągu piętnastu lat wspólnego życia.

ODWIECZNE PRAWDY

Dar w połączeniu z rozpromienionym obliczem to podwójny prezent.

Thomas Fuller

Joey

W tajemnicy przed żoną Joey zaprosił trzy jej najbliższe przyjaciółki na wieczór filmowy, by spędziły go wspólnie z jego żoną. Wypożyczył dwa „babskie" filmy, o których wiedział, że spodobają się jego małżonce, przygotował popcorn, kupił napoje i kilka pudełek cukierków, aby zwiększyć „kinowy" efekt. Kiedy żona wróciła do domu po zakupach, Joey pojechał z ich małym syn-

kiem do rodziców, zostawiając ją w towarzystwie przyjaciółek, aby mogły oglądać filmy i cieszyć się swoim towarzystwem.

Shelly

Od czasu pewnego wieczoru, kiedy Shelly obserwowała, jak mąż i jego przyjaciele przez kilka godzin grali w miniaturową koszykówkę Pop-A-Shot, śmiejąc się i rywalizując niczym nastolatki, zaczęła się rozglądać za urządzeniami do gry, aby zainstalować je w garażu w tajemnicy przed mężem. Po miesiącu wypełnionym przeglądaniem używanych przedmiotów wystawionych na sprzedaż przez sąsiadów, odwiedzaniem pchlich targów i sklepów sportowych, Shelly znalazła w końcu to, czego szukała, na aukcji internetowej. Przez ten prezent zyskała nie tylko wdzięczność i podziw męża, lecz również tytuł „Najfajniejszej Żony Świata", nadany jej przez przyjaciół męża, którzy od tej pory wpadali do nich raz w tygodniu, aby rozegrać partyjkę.

WIĘZI RODZINNE

Większość małych dzieci uwielbia zajęcia plastyczne. Przy niewielkiej pomocy z twojej strony możecie wspólnie przygotować karty z pozdrowieniami, magnesy na lodówkę i inne wyrazy miłości do twojego małżonka. Ze względu na potomnych należy zadbać o podpisanie i opatrzenie datą wszystkiego, co zrobicie.

Kayla

Kiedy mąż Kayli został przeniesiony z Kansas City do Omaha, wyznał jej, że jedną z rzeczy, których mu najbardziej brakuje, są żeberka sprzedawane w sąsiedztwie ich dawnego domu. Mąż Kayli, uważający się za eksperta w dziedzinie przyrządzania żeberek, był przekonany, że tajemnica ich znakomitego smaku tkwi w sosie barbecue i że najlepsze podawano w małym rozpadającym się barze z szyldem „Ais Tire and Batery".

Po roku spędzonym w Omaha Kayla postanowiła zrobić mężowi wyjątkową niespodziankę. Zamówiła żeberka w Kansas City, prosząc o dostarczenie dwunastu kawałków do jej domu w Nebrasce. Kiedy mąż wrócił z pracy do domu i ujrzał czekające na niego żeberka, oczy mu zabłysły jak ośmiolatkowi w poranek Bożego Narodzenia. Skończyło się na tym, że jadł te żeberka przez cztery dni z rzędu, ciesząc się każdym kęsem.

Manny

W ciągu dwudziestu lat od ukończenia ogólniaka żona Mannyego straciła niemal trzydzieści kilogramów. Ponieważ ona i jej rodzina przenieśli się do innego stanu wkrótce po ukończeniu przez nią szkoły, nie miała okazji pokazać dawnym przyjaciółkom - i dawnym dręczycielkom - jak bardzo się zmieniła.

Kiedy otrzymała list z informacją o spotkaniu klasy po dwudziestu latach, udała, że nic jej to nie obchodzi. Manny nie dał się jednak oszukać. W noc poprzedzającą spotkanie przygotował żonie kilka niespodzianek, korzystając z książki telefonicznej. Po pierwsze, przekazał jej rano miłą wiadomość, aby się nie denerwowała. Następnie zabrał ją do miasta, gdzie kupili w butiku sukienkę idealnie pasującą na wieczorne spotkanie. W końcu umówił ją do eleganckiego salonu piękności, gdzie zadbano o jej fryzurę i makijaż.

Nie trzeba chyba dodawać, że jego żona była gwiazdą na spotkaniu absolwentów. Wyznała mu później, że oprócz dnia ich ślubu i narodzin dwójki dzieci był to najlepszy dzień w jej życiu. „Wiem już, jak czuł się Kopciuszek na balu"- powiedziała mężowi.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za eksperta w dziedzinie dawania prezentów? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Które z poniższych pytań **nie** pomoże ci w ustaleniu, czy prezenty są głównym językiem miłości twojego partnera?
   a. Jak mój współmałżonek reaguje na prezenty, które dostaje?
   b. Jak bardzo jest zagniewany, gdy prezent trzeba zwrócić do sklepu?
   c. Jak często wspomina o prezentach, które otrzymali inni ludzie?
   d. Jak często daje mi różne prezenty?

2. Dlaczego ludzie, których podstawowym językiem wyrażania uczuć są prezenty, przywiązują wielkie znaczenie do ślubnej obrączki?
   a. Obrączka ślubna jest najdroższym prezentem, jaki otrzymali w życiu.
   b. Obrączka jest symbolem miłości współmałżonka.

c. Obrączka przypomina im mnóstwo prezentów, które dostali w dniu ślubu.
d. Obrączka jest talizmanem przynoszącym szczęście, strzegącym przed rozwodem i nieszczęśliwym małżeństwem.

3. Co jest najważniejszą rzeczą, o jakiej należy pamiętać, ucząc się języka wyrażania miłości za pomocą prezentów?
   a. Postawa ofiarodawcy jest równie ważna, jak sam dar.
   b. Jeśli kupujesz prezent o wartości poniżej dwustu złotych, nie zapomnij o odcięciu metki.
   c. Jeśli prezent nie jest zawiązany wstążką lub kokardą, nie jest prezentem.
   d. Ważna jest nie ilość prezentów, lecz ich wartość wyrażona w pieniądzu.

4. Który z motywów jest właściwym powodem podarowania prezentu partnerowi?
   a. Uniknięcie nadmiernie uczuciowej wymiany zdań lub konfrontacji.
   b. Prześcignięcie przyjaciół i sąsiadów.
   c. Dostarczenie współmałżonkowi namacalnego dowodu miłości.
   d. Poprawa własnego wizerunku w oczach współmałżonka.

5. Która z poniższych rad **nie** ma zastosowania w przypadku obdarowywania współmałżonka prezentami?
   a. Zawsze wypatruj nowych pomysłów na prezenty.
   b. Pozbądź się nieśmiałości.
   c. Wykorzystaj swoje uzdolnienia.
   d. Nigdy nie kupuj w prezencie przedmiotów gorszej marki.

Odpowiedzi: (1) b; (2) b; (3) a; (4) c; (5) d

Rozdział 6

Czyny miłości czy pełna miłości bezczynność

(Czwarty język miłości: POMOC)

SCENKA Z ŻYCIA

Jan weszła do jadalni i ujrzała swojego męża, Jimmyego, z szerokim uśmiechem na twarzy.

- Ram, pam, pam! - zawołał, wykonując szeroki gest dłonią.

- Ram, pam, pam?... Co się stało? - zapytała Jan, siadając na krześle z teczką i parasolką w ręku.

Jimmy wskazał kuchnię skinieniem głowy.

- Czy zauważyłaś, co się *zmieniło* od czasu, gdy wyszłaś rano z domu?

Jan rozejrzała się wkoło. Zwróciła uwagę na buty sportowe Nike, spodnie od dresu leżące na środku holu oraz ciemną plamę na dywanie w salonie (pamiątkę po tym, jak Jimmy rozlał cherry coke) i brązowe smugi na zasuwanych szklanych drzwiach prowadzących na taras - ślady nieudanego przedsięwzięcia budowlanego jej męża z ostatniego weekendu.

ZAPOWIEDŹ

1. Dla wielu ludzi wypełnianie zwyczajnych domowych obowiązków stanowi ważny dowód miłości.
2. Pomoc drugiej osobie obejmuje wiele czynności, od przygotowania posiłku po sprzątnięcie garażu, od wyprowadzenia psa po zagrabienie liści.
3. Aby nauczyć się języka miłości polegającego na praktycznej pomocy, trzeba jedynie pragnąć wyrazić miłość współmałżonkowi i nie obawiać się pobrudzenia rąk.

- Nie, niczego nie zauważyłam - wycedziła.

Jim wszedł do kuchni i zamaszyście pochylił się nad zlewem.

- Nadal niczego nie widzisz? - zapytał.

- Pozmywałeś naczynia po śniadaniu...? - próbowała odgadnąć Jan.

- Zrobiłem coś więcej - odparł rozpromieniony Jimmy. - Dokładnie je pozmywałem. Zajęło mi to półtorej godziny...

- Półtorej godziny?! - wykrzyknęła zdumiona Jan. - Mówisz poważnie?

- Tak, dlaczego pytasz?

ODWIECZNE PRAWDY

Nic tak nie sprzyja krzewieniu dobra, jak ponoszenie ofiar.

George Santayana

- Chodzi ci o naczynia po śniadaniu? - dopytywała się Jan. - Nikt się nie włamał, nikt nie przygotował uroczystego obiadu na święto Dziękczynienia i nie zostawił cię z całym stosem brudnych naczyń?

- Nie - odrzekł po chwili milczenia Jimmy.

- Czy ktoś użył wszystkich naszych rondli i patelni, aby stopić karmel, a następnie pozostawił je, aby wszystko zaschło? - zapytała Jan.

- Nic podobnego. Pozmywałem *jedynie* naczynia po śniadaniu - wycedził przez zęby Jimmy. - Lubię, gdy wszystko jest zrobione, jak należy.

- Fakt - przytaknęła Jan. - Półtorej godziny? A co robiłeś przed i po zrobieniu zdjęcia każdemu sztućcowi?

- Ładnie mi dziękujesz za to, że pomagam ci w domu - odpowiedział Jimmy głosem, w którym można było wyczuć nutkę urazy.

- Przepraszam - odrzekła ze śmiechem Jan. - Wiem, że starałeś się mi pomóc. Doceniam to.

- Tak jest lepiej - powiedział z zadowoleniem Jimmy. - Dziękuję...

- Daj spokój - przerwała mu żona, tłumiąc śmiech. - Zajęło ci to *półtorej godziny?* Czyściłeś widelce nitką dentystyczną?

Kto zajmuje się wykonywaniem domowych obowiązków? Czy codzienne prace zostały sprawiedliwie rozdzielone między ciebie i twojego współmałżonka? Czy uzgodniliście, co należy do ciebie, a co do partnera? Czy jesteście zadowoleni ze sposobu, w jaki układa się wasza współpraca?

Jakiej odpowiedzi udzieliłby współmałżonek? Czy byłby podobnego zdania co ty? A może na jego twarzy pojawiłby się uśmiech zakłopotania? W nie-

których małżeństwach domowe obowiązki i codzienne prace są źródłem poważnych tarć i napięć. Często dochodzi do kłótni o to, kto powinien się czymś zająć i dlaczego nie zostały wykonane pewne obowiązki.

To szkoda, są bowiem tacy, którzy mogą się nigdy nie dowiedzieć, ile okazji wyrażenia miłości drugiej osobie stracili. Dla wielu ludzi zwyczajne przejawy pomocy - takie jak skoszenie trawnika, posłanie łóżka czy zmiana kuwety kota - są niezwykle skutecznym sposobem wyrażenia miłości.

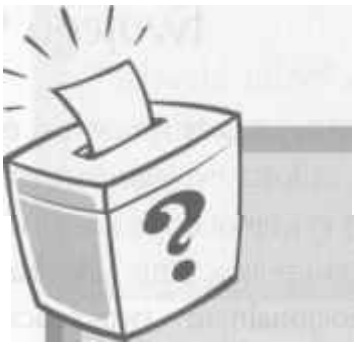

Jeśli traktujesz codzienne obowiązki jako źródło konfliktów lub „zło konieczne", z prawdopodobieństwem rzędu 20 % ignorujesz główny język miłości partnera.

Pomoc to jeden z pięciu głównych języków wyrażania uczuć - jeden z pięciu sposobów, w jaki ludzie okazują i przyjmują wyrazy miłości na poziomie emocjonalnym. Cztery pozostałe języki miłości to:

> słowa afirmacji
> wspólnie spędzany czas
> prezenty
> dotyk.

Nie wszyscy posługują się tym samym językiem wyrażania miłości. W rzeczywistości wielu mężów i żon używa innego języka okazywania uczuć niż ich partner. Sytuacja ta powoduje, że rzeczy, za pomocą których okazujemy miłość drugiej osobie (i które budzą w niej poczucie spełnienia i pewności, że nam na niej zależy), mogą całkowicie umykać jej uwadze i na odwrót. Łatwo pojąć, w jaki sposób różnice te, jeśli nie zostaną we właściwy sposób potraktowane, mogą stać się przyczyną małżeńskich trudności. Właśnie dlatego trzeba podjąć próbę pokonania przeszkód w komunikacji i nauczyć się sposobu wyrażania miłości w sposób zrozumiały i doceniany przez współmałżonka.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Nie znoszę prac domowych i form pomocy, które ceni sobie moja żona. Po prostu nie zostałem do tego stworzony. Czy mogę wyrazić jej miłość w inny sposób?

Przypuszczalnie nie. Jest jednak coś, o czym warto pamiętać. Twoja małżonka pewnie zdaje sobie sprawę, jak bardzo nie lubisz służyć innym, dlatego gdy ujrzy, jak to robisz, może to wywrzeć na niej ogromne wrażenie. Im więcej jesteś skłonny poświęcić własnej wygody, tym większą wartość będzie miała twoja pomoc. Najlepszym rozwiązaniem będzie zaciśnięcie zębów, wykonanie roboty i pozwolenie, aby małżonka zebrała tego owoce.

Jeśli służenie drugiemu jest głównym językiem miłości twojego partnera, będziesz musiał ustalić, jakie prace można wykonać w domu i poza nim, aby

okazać współmałżonkowi miłość. Będziesz się musiał nauczyć, jak wyrażać miłość poprzez praktyczną pomoc, która odmieni jego i wasze życie.

Jaki jest podstawowy język wyrażania uczuć twojego współmałżonka!

Po pierwsze, należy sprawdzić, czy służenie *jest* faktycznie podstawowym językiem miłości twojego partnera. Nawet gdybyś sprzątał wszystkie łazienki i strzygł żywopłot do czasu, aż wnuki dorosną, jeśli współmałżonek nie rozumie języka pomocy, nie zakomunikuje mu to - a przynajmniej nie na poziomie emocjonalnym - twoich uczuć.

Na szczęście wystarczy odrobina wysiłku, by uniknąć tego fatalnego błędu. Jeśli chcesz ustalić, czy służenie jest głównym językiem miłości współmałżonka, powinieneś odpowiedzieć sobie na kilka prostych pytań.

1. Jak często współmałżonek prosi cię, abyś pomógł mu w domu ?

Można zacząć od wskazówek, które są najbardziej osobiste. Jeśli partner prosi cię o wykonanie takich prac, jak odkurzenie wieży, przyklejenie kafelków w łazience lub zajęcie się innymi obowiązkami domowymi, istnieje duże prawdopodobieństwo, że poślubiłeś osobę, której głównym językiem miłości jest praktyczna pomoc.

W skrajnym przypadku stale ponawiane prośby mogą się przerodzić w zrzędzenie. Świadomość, że uporczywe prośby współmałżonka wypływają z tego, że jego podstawowym językiem miłości jest praktyczna pomoc (nie zaś z braku zadowolenia z twojej pracy lub przewrotnego pragnienia dodatkowego obciążenia twojego napiętego rozkładu zajęć) pomoże ci uniknąć konfliktów zagrażających waszemu związkowi. Później będziesz mógł zacząć obmyślać strategię okazywania swoich uczuć poprzez służenie pomocą. Zamiast czekać, aż współmałżonek przyjdzie do ciebie z prośbą, możesz podjąć inicjatywę i zrobić coś sam - zanim druga osoba zdąży poprosić.

2. Ile dowodów uznania okazuje współmałżonek$_y$ gdy wykonasz jakąś pracę w domu?

Czy współmałżonek jest gotów zgotować ci owację na stojąco za każdym razem, gdy wymienisz żarówkę? Albo nie potrafi powstrzymać łez wzruszenia

na widok czystej muszli klozetowej? A może jest ci niewymownie wdzięczny i zadowolony, gdy wyrzucisz śmieci? Nie ma znaczenia, *w jaki sposób* okazuje zadowolenie - chodzi jedynie o to, czy daje ci do zrozumienia (w sposób werbalny lub pozawerbalny), że bardzo ceni twoją pracę.

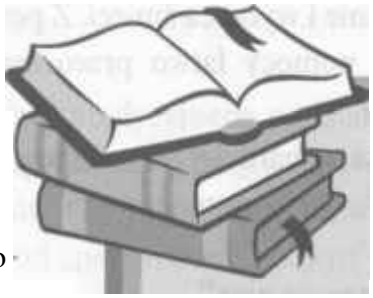

ODWIECZNE PRAWDY

Pochwała udzielona przez jednego człowieka ma ogromne konsekwencje.

Samuel Johnson

Jeśli twój współmałżonek postępuje w taki sposób, bardzo prawdopodobne jest, że przywiązuje dużą wagę do świadczenia pomocy. Wyrazy uznania (które uważasz za zwyczajny przejaw grzeczności) lub przesadne podekscytowanie mogą być subtelną próbą skłonienia cię, abyś służył mu podobnie w przyszłości.

3. Jak pilnie twój współmałżonek przykłada się do wykonywania domowych obowiązków?

Ludzie, których podstawowym językiem miłości jest pomoc, starają się ze wszystkich sił służyć partnerowi. Można by powiedzieć, że starają się dać wzór zachowań, które chcieliby widzieć u partnera. Jeśli w porównaniu z twoją żoną (mężem) inni ludzie wydają się próżniakami i nierobami, jeśli ma ona mnóstwo codziennych obowiązków w domu, istnieje duże prawdopodobieństwo, że z radością przyjmie twoją pomoc.

Oczywiście, najlepszym sposobem odkrycia głównego języka miłości partnera jest porozmawianie z nim na ten temat. Do czasu odbycia takiej rozmowy będzie można jednak uzyskać pewne informacje, obserwując zachowanie współmałżonka i słuchając jego słów.

Trzy kiepskie wymówki

W przeciwieństwie do słów afirmacji i dotyku, w języku miłości polegającym na służeniu drugiemu nie ma niczego romantycznego ani czułego. W porównaniu z innymi sposobami okazywania uczuć służenie partnerowi może się wydawać nieco szare i… szczerze mówiąc, *nudne*. Nie będziesz otrzymywał wielu kart z życzeniami z okazji rocznicy ślubu lub Walentynek od osoby, któ-

ra składa pranie i wyrzuca śmieci. Z powodu pozornie pozbawionej romantyzmu natury pomocy łatwo przeoczyć ją jako ważny sposób okazywania miłości.

Oto kilka najbardziej powszechnych powodów, dla których ludzie zaniedbują lub przeoczają pomoc innym.

1. „Nie mam czasu"

Żyjemy w świecie pełnym gorączkowej krzątaniny. Pomiędzy pracą zawodową a zobowiązaniami towarzyskimi, pomiędzy obowiązkami na rzecz lokalnej społeczności lub kościoła a chodzeniem na zajęcia sportowe dzieci- czasami uda się nam znaleźć wolną godzinę, jeśli nie ma akurat niczego wymagającego naszej pilnej uwagi. Wystarczy spojrzeć na typowy rozkład zajęć, aby zrozumieć, że nie mamy czasu na takie przyziemne i mało ważne czynności, jak oczyszczenie rynny z liści.

ODWIECZNE PRAWDY

Myśl, która nie prowadzi do działania, jest pozbawiona większego znaczenia, zaś działanie niepoprzedzone myślą nie ma wartości.

George Bernanos

Oczywiście, można to wyrazić innymi słowami. Przy odrobinie wysiłku łatwo przekonać współmałżonka, że żałujemy, iż brak czasu nie pozwala nam na wykonanie napraw w domu, chociaż chętnie popracowalibyśmy fizycznie, aby mieć poczucie, iż coś osiągnęliśmy. Jeśli będziemy szczerzy, być może uda się nam przekonać nawet samych siebie... dopóki nie zwrócimy uwagi na rzeczy „ważniejsze", które zasługują na nasz cenny czas.

Niezależnie od tego, jak wypełniony jest nasz rozkład zajęć, trzeba uczciwie przyznać, że *znajdujemy* czas na to, co jest dla nas naprawdę ważne. Priorytety nie są rzeczami, o których się *mówi*, lecz którymi się *żyje.* Nie można po prostu *powiedzieć*, że coś jest dla nas ważne i zupełnie o tym zapomnieć. Pokazujemy, że coś ma dla nas duże znaczenie, poświęcając temu nasz czas.

Przyjmijmy, że współmałżonek zajmuje wysokie miejsce na liście twoich życiowych priorytetów, co oznacza, iż znajdziesz dla niego czas. Jeśli na dodatek jest człowiekiem, który przyjmuje wyrazy miłości głównie w postaci służenia mu pomocą, wiesz już, co to dla ciebie oznacza. Będziesz musiał znaleźć czas na wykonanie przyziemnych i mało ważnych rzeczy, które dla niego mają ogromne znaczenie.

2. *„To nie mój obowiązek"*

Sięgając po tę wymówkę, nawiązujemy do tradycyjnego podziału obowiązków. Można ją podsumować w następujących słowach: „Nie robię... , ponieważ nie należy to do moich obowiązków". W puste miejsce można wpisać wszystko, o co zostaniemy poproszeni, od „pozmywania naczyń" po „nakarmienie złotej rybki".

ODWIECZNE PRAWDY

Właściwie wyrażona przychylność przynosi niemal taki sam zaszczyt temu kto jej udziela, co człowiekowi, któremu została okazana.

Richard Steele

Czasami podział obowiązków opiera się na stereotypowych rolach związanych z płcią („To zajęcie dla kobiety" lub: „To nie jest odpowiednie zajęcie dla kobiety"), czasami na podziale ról w ramach rodziny („Moim obowiązkiem jest utrzymanie rodziny. Żona powinna dbać o porządek w domu, opiekować się dziećmi oraz psem i kotem").

Jeśli wychowałeś się w „tradycyjnej" rodzinie, przypuszczalnie sięgniesz po tę wymówkę we własnym małżeństwie. Jeśli twój ojciec był typowym „żywicielem rodziny", a matka zajmowała się domem i dziećmi przez cały dzień, możesz uznać taki podział obowiązków za „właściwy".

Szybkie zmiany społeczne spowodowały, że dawne modele i wzorce przestały być aktualne we współczesnej rodzinie. Czy pamiętacie powtórkę popularnego programu z lat pięćdziesiątych XX wieku zatytułowanego „Leave It to Beaver?" Gdyby małżeństwo Cleaversow wychowywało dzieci w dzisiejszych czasach, Ward musiałby spędzać w biurze osiemdziesiąt godzin w tygodniu, aby nadrobić straty po spadku wartości akcji swoich firm internetowych. June byłaby bez przerwy zajęta, wożąc Wallyego i Beavera na treningi piłkarskie, zajęcia lekkoatletyczne, próby zespołu muzycznego oraz akcje sprzedaży ciasteczek prowadzone przez skautów. Na obiad mogłaby jedynie podgrzać w kuchence mikrofalowej pizzę i otworzyć paczkę chipsów.

Wynika stąd, że w dziedzinie języków miłości nie chodzi o to, czy coś jest twoim „obowiązkiem", lecz o wyrażanie miłości współmałżonkowi w sposób, który ma dla niego znaczenie. Jeśli sprawa ta jest dla ciebie naprawdę ważna, będziesz gotów do zamazania wyraźnej linii podziału obowiązków domowych i wykonania rzeczy, które nie są zgodne z twoją „rolą".

3. „Przecież nie wykonam tej pracy tak dobrze jak mój mąż {żona)"

Niektórzy ludzie wymawiają się od służenia innym, wskazując na brak doświadczenia. Rozumują w sposób następujący: „Nie powinienem tego robić, ponieważ przypuszczalnie wszystko popsuję. Mój współmałżonek potrafi wykonać tę pracę dziesięć razy szybciej i lepiej ode mnie!

Inni idą o krok dalej i obarczają winą własnych rodziców. Ich wymówka zwykle brzmi następująco: „Kiedy byłem dzieckiem, rodzice wszystko za mnie robili, dlatego nigdy nie nauczyłem się gotowania i prania, nie potrafię nawet wykonać prostych napraw w domu".

Dobra nowina polega na tym, że jeśli chodzi o domowe obowiązki, może się ich nauczyć w każdym wieku. Opanowanie niektórych umiejętności zajmie ci trochę czasu, możesz też spowodować pewne szkody (np. piorąc razem białe i kolorowe ubrania), dzięki wytrwałości i determinacji będziesz mógł jednak usłużyć współmałżonkowi w sposób, który odmieni jego życie.

Wymieniliśmy trzy najbardziej powszechne wymówki, po które sięgają ludzie odmawiający służenia partnerowi. Oczywiście, można wymyślić własne, przypuszczalnie żadne z nich nie będą miały jednak większego sensu - szczególnie w zestawieniu z korzyściami, jakie daje umiejętność komunikowania się ze współmałżonkiem jego głównym językiem miłości.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Ostrzegacie przed stereotypami. Czy to oznacza, że podział obowiązków pomiędzy męża i żonę jest rzeczą złą?

Nie. Każdy człowiek posiada wyjątkowe uzdolnienia. Pewne rzeczy możesz zrobić lepiej i bardziej skutecznie od małżonka. Z drugiej strony on wykonuje lepiej i skuteczniej inne prace. Aby dom właściwie funkcjonował, małżonkowie powinni ustalić, w jaki sposób wykorzystać swoje indywidualne uzdolnienia, talenty i umiejętności dla dobra całej rodziny. Sugerujemy jedynie, aby nie pozwolić, by stereotypy lub osobiste preferencje dyktowały wam, co będziecie lub czego nie będziecie robili w domu czy poza domem.

Dlaczego służenie współmałżonkowi jest ważne?

Okazywanie miłości poprzez służenie współmałżonkowi obejmuje wykonywanie czynności, o których wiemy, że zyskają jego uznanie. Aby być skutecz-

nym w tej dziedzinie, trzeba mieć przynajmgliste pojęcie o tym, co sprawia mu pijemność oraz jakie znaczenie przywiązudo świadczenia pomocy.

Pierwszą rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że nasz partner nie ma „bzika" na punkcie czystości. Dopóki nie zrozumiesz, że pomoc jest jego podstawowym językiem wyrażania uczuć, będziesz mógł podejrzewać, że współmałżonek stosuje szantaż emocjonalny, aby zmusić cię do zrobienia porządku na strychu lub wyprowadzenia psa na spacer. W końcu jeśli jego głównym językiem wyrażania miłości jest pomoc, nie może dziwić, że czuje się niekochany, kiedy mu *nie* pomagasz. Czy jest wśród nas ktoś, kto chciałby, aby jego współmałżonek czuł się odrzucony? Wystarczy odrobina czasu i doświadczenia, aby zrozumieć, że współmałżonkowi nie chodzi o zwyczajne uczynki wyrażające postawę służenia. Praktyczna pomoc drugiej osobie wymaga...

> zastanowienia
> planowania
> czasu
> wysiłku.

To właśnie one sprawiają, że świadczenie pomocy ma tak duże znacznie dla twojego partnera. Kiedy to zrozumiesz, z łatwością odkryjesz, że uczynki wykonywane z pozytywnym nastawieniem mogą stanowić głęboki wyraz miłości.

WIĘZI RODZINNE

Oto pomysł, jak stworzyć dzieciom okazję do wyrażenia miłości twojemu małżonkowi poprzez służenie. Jeśli podobnie jak wiele innych rodzin wypłacacie dzieciom kieszonkowe, ustalcie, za jakie prace odpowiada każde z nich. Inaczej mówiąc, zadbajcie o to, aby dzieci dokładnie wiedziały, za co dostają pieniądze. Po określeniu obowiązków zachęć każde z nich, aby wybrało jedną dodatkową pracę w tygodniu, którą wykona darmo, aby wyrazić w ten sposób miłość mamie lub tacie.

Jestem do twoich usług

Jeśli nie masz większego doświadczenia w posługiwaniu się językiem praktycznej pomocy, nie denerwuj się. Opanowanie sztuki wyrażania miłości

w ten sposób nie wymaga rozległych intelektualnych przygotowań z twojej strony. W istocie wszystko sprowadza się do gotowości „pobrudzenia sobie rąk".

1. Pamiętaj o trzech najważniejszych elementach służenia: postawie, postawie i jeszcze raz postawie

Postawa, z jaką służysz drugiej osobie, zadecyduje o tym, jak zostanie to przyjęte przez współmałżonka, dlatego ważne jest, aby przed przystąpieniem do pracy zadbać o właściwe nastawienie. Nikt nie żąda, abyś gwizdał podczas pracy lub wykonywał ją ze sztucznym grymasem uśmiechu na ustach - aby twój wysiłek miał wartość w oczach drugiej osoby Z drugiej strony należy pamiętać o pewnych rzeczach - i błędach, których lepiej uniknąć - ze względu na dobro współmałżonka.

Przede wszystkim nie należy przypominać o innych rzeczach, które można by w tym czasie zrobić. Czym innym jest przeznaczenie sobotniego wieczoru na usunięcie pniaka z podwórka, a czym innym ciągłe zrzędzenie: „Nie mogę uwierzyć, że tego wieczoru zrezygnowałem z podwieczorku" lub „Przecież powinienem teraz pracować nad moją poniedziałkową prezentacją handlową". Nie chodzi o to, by przekonać współmałżonka, że ma u nas dług wdzięczności, lecz o to, by uczynić go szczęśliwym. Można tego dokonać jedynie wówczas, gdy nasza postawa będzie zgodna z czynami.

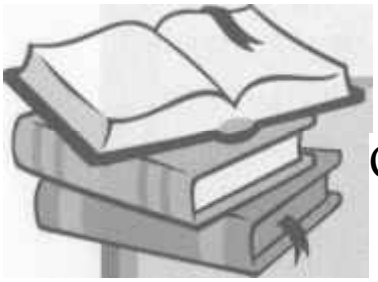

ODWIECZNE PRAWDY

Służenie innym jest rzeczą piękną pod warunkiem, że czyni się to z radością, całym sercem i swobodnym umysłem.

Pearl S. Buck

Nie należy też psuć wszystkiego podejściem „popatrz, jak się to robi". Zasada ta ma szczególne znaczenie, jeśli wchodzimy na terytorium należące do współmałżonka, tj. wykonujemy pracę, która zwykle należy do jego obowiązków. Nawet jeśli wierzysz, że twój sposób postępowania jest lepszy od metody stosowanej przez współmałżonka, zachowaj to dla siebie. Wykonaj swoją robotę w pokorze i szacunku dla pracy, którą wykonuje druga osoba.

2. Wyraź uznanie

Jeśli twój współmałżonek wykonuje zwykle większość domowych obowiązków, próba okazania mu miłości poprzez pomoc otworzy ci oczy na wiele fak-

tów. Łatwo jest przyjmować za rzecz naturalną i oczywistą, że druga osoba wykonuje wszystkie prace domowe, szczególnie jeśli robi to sprawnie. Możesz nie mieć pojęcia, ile czasu, energii i wysiłku trzeba, aby utrzymać właściwy porządek w domu. Dysponując osobistymi doświadczeniami, zaczniesz rozumieć, ile to wymaga pracy. Wielkim darem dla współmałżonka będzie podzielenie się z nim tym odkryciem.

Pamiętaj o wyrażeniu uznania za wiele prac, które współmałżonek wykonuje każdego dnia („Nie mam pojęcia, jak znajdujesz czas, aby zrobić wszystko w domu, a jednocześnie codziennie zawozić dzieci na zajęcia'). Okaż odrobinę empatii, podkreślając trud, jakiego wymaga wykonanie różnych zajęć („Jak znajdujesz siły i cierpliwość, aby dzień w dzień układać ich ubrania"). Przeproś, jeśli czujesz się winny, że czasami traktowałeś pracę żony (lub męża) jak coś oczywistego („Nie miałem pojęcia, jak trudno jest prowadzić dom i dlatego nie doceniałem twoich umiejętności").

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czuję, że mąż traktuje mnie jak powietrze. Nigdy nie wyraża uznania za to, że mu służę. Co mogę zrobić, aby to zmienić?

Bardzo ważne dla ciebie i twojego małżonka jest, abyś nie pozwoliła się traktować jak „wycieraczka", jeśli czujesz, że mąż uważa twoją pracę za coś oczywistego, jak najszybciej mu o tym powiedz. Zapytaj, czy jest zadowolony z twojej pracy w domu. Wyjaśnij, że czujesz się sfrustrowana tym, że nigdy nie wyraża uznania za twój trud. Daj mu szansę wyjaśnienia, dlaczego wydaje się nie dostrzegać twojej pracy.

3. Nie obawiaj się zapytać: „Co mogę dla ciebie zrobić?"

Jeśli zdecydujesz, że chcesz świadczyć pomoc współmałżonkowi, powinieneś zadać sobie pytanie: „Co powinienem teraz zrobić?" W 90 % przypadków to, co przychodzi nam do głowy, zajmuje szesnaste lub siedemnaste miejsce na liście priorytetów współmałżonka. Właśnie dlatego tak ważne jest to, aby druga osoba wskazała, jaki sposób służenia ma dla niej największe znaczenie.

W tym miejscu należy dodać słowo ostrzeżenia: jeśli współmałżonek jest przyzwyczajony do wykonywania domowych prac i obowiązków, może mieć pokusę odrzucenia twojej propozycji pomocy z uprzejmości lub wygody. Jeśli tak się zdarzy, nie oznacza to, że jesteś zwolniony z obowiązku. Nie możesz wzruszyć ramionami, pokręcić głową, powiedzieć „Próbowałem"- i odejść.

Bądź wytrwały. Niech współmałżonek zrozumie, jak poważnie pragniesz okazać mu miłość poprzez służenie. Dowiedz się, na czym mu zależy, i zrób to.

Zapytanie współmałżonka o zdanie może zniweczyć element zaskoczenia, zagwarantuje jednak, że będziecie działali na tej samej fali, a to jest bardzo ważne.

4. Nie unikaj przykrych prac

Gotowość służenia drugiemu poprzez wykonywanie żmudnych i przykrych prac przypuszczalnie wywrze *duże* wrażenie na współmałżonku. W końcu czym innym jest ułożenie sztućców na stole, a czym innym wyczyszczenie dywanu i kanapy pobrudzonych sosem przez dzieci.

Wszystko sprowadza się do tego, że ktoś musi sprzątnąć toaletę, usunąć owady z przedniej szyby samochodu, zmienić żwirek w kuwecie kota i posprzątać po psie. Jeśli nie macie służącej, najbardziej prawdopodobnymi kandydatami do wykonania tych prac będziesz ty i twój współmałżonek. Jak sądzisz, które z możliwych rozwiązań stanowi bardziej skuteczny sposób okazania miłości drugiemu?

5. Nie zapominaj o drobnych sprawach

Oczywiście, nie wszystkie rodzaje pomocy muszą być przykre. W rzeczywistości także nie wszystkie wymagają dużego wysiłku z naszej strony. Istnieją setki drobnych, lecz ważnych rzeczy, które można wykonać w ciągu kilku minut, ułatwiając w ten sposób życie współmałżonkowi. Większość z nich nie jest nawet warta tego, aby umieścić je na liście rzeczy do zrobienia, nie oznacza to jednak, że nie spotkają się z uznaniem partnera.

ODWIECZNE PRAWDY

Przejawy miłości, które nam wydają się drobne, dla innych mogą być drogocenne.

Homer

Na przykład, jeśli wiesz, że współmałżonek zamierza skorzystać z twojego samochodu, ustaw fotel w odpowiedniej pozycji i nastaw jego ulubioną stację radiową. (Można też włożyć do magnetofonu jego ulubioną kasetę). Kiedy widzisz, że się spieszy, aby zdążyć do pracy, połóż w korytarzu jego klucze, okulary słoneczne, marynarkę i inne drobiazgi. Nie będzie to wymagało dużego zachodu, a skutecznie wyrazi, że stale myślisz o tym, jak mu pomóc.

6. Nie zabiegaj o chwałę i uznanie

Czy jako dziecko starałeś się dobrze wykonać pracę i byłeś tak dumny z rezultatów, że *musiałeś je* pokazać rodzicom? Jeśli uczysz się dopiero języka służenia, możesz doświadczyć podobnej pokusy. Kiedy po dwudziestu minutach szorowania muszla klozetowa zacznie lśnić jak kryształ, możesz doświadczyć pragnienia znalezienia współmałżonka, zaprowadzenia go do toalety i powiedzenia: „Spójrz tylko, czego dokonałem!"

Oprzyj się tej pokusie. Pamiętaj, że w służeniu drugiemu nie chodzi o twoją osobę. Jeśli chcesz podbudować własne ego, znajdź inny sposób. Poprzez służenie staramy się okazać współmałżonkowi naszą miłość. Z drugiej strony, współmałżonek wykonywał pewnie tę pracę setki razy, nie zabiegając o dowody uznania. Zwracając jego uwagę na swoje osiągnięcie (które w rzeczywistości nie jest niczym szczególnym), narazisz się jedynie na śmieszność. Wykonuj pracę z dumą, ale przy tak słabym dźwięku fanfar, jak to tylko możliwe.

7. Pozwól, aby współmałżonek „przyłapał" cię na tym, że mu służysz

ODWIECZNE PRAWDY

Należy unikać także drugiej skrajności, polegającej na anonimowym służeniu partnerowi. W końcu jeśli nie dostrzeże tego, co robisz, nie dostarczy mu to wielu wyrazów miłości. Z tego powodu czasami - podkreślmy wyraźnie słowo „czasami" - można usłużyć współmałżonkowi w taki sposób, aby to zauważył. Na przykład, można odwołać wyjście na sobotnią imprezę, aby dokończyć jakąś pracę w domu, która ma duże znaczenie dla żony (czy męża). Można powiedzieć: „Mam dziś wieczorem cztery godziny. Co chciałabyś, abym dla ciebie zrobił?"

Największa przyjemność, jaką znam, to wykonać dobry uczynek ukradkiem i zostać na tym przypadkowo nakrytym.

Charles Lamb

Oszczędź partnerowi teatralnych i komedianckich gestów. Nie staraj się zwrócić jego uwagi ciężkimi westchnieniami i pojękiwaniem. Pamiętaj, że celem nie jest to, aby twój partner poczuł się winny lub zaczął ci współczuć. Chodzi jedynie o to, aby dostrzegł, że jesteś gotów wyrazić mu miłość w sposób, który docenia.

8. Wykonaj pracę jak należy

Jeśli nigdy nie pomagałeś współmałżonkowi, aby w ten sposób okazać mu swoje uczucia, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie pod silnym wrażeniem, nawet jeśli przyłożysz się jedynie w 75%. Sam fakt, że zrobiłeś coś, aby mu pomóc, będzie wystarczającym usprawiedliwieniem faktu, że wykonana praca nie jest doskonała.

Jednak wykonanie zadania w 75% nie ma sensu. Jeśli pragniesz służyć drugiej osobie, musisz zadbać o to, aby twoja praca spowodowała różnicę w jej życiu. Inaczej mówiąc, należy się zdobyć na dodatkowy wysiłek. Na przykład, zamiast ograniczyć się do zwyczajnego sprzątnięcia garażu, postaraj się, aby wszystko w nim lśniło. W zależności od stanu pomieszczenia, może to oznaczać przegląd zawartości pudeł, które nagromadziły się na regałach w ciągu wielu lat, uporządkowanie rzeczy potrzebnych i wyrzucenie tego, co zbyteczne. Może to również wymagać usunięcia plam oleju z podłogi, zainstalowanie nowych półek, wymianę starych automatycznych drzwi do garażu czy zamocowanie w suficie haków do powieszenia rowerów. Inaczej mówiąc, może chodzić o coś więcej niż przesunięcie kilku kartonowych pudeł i pozamiatanie podłogi w widocznych miejscach.

Jeśli uznasz takie działania za odrobinę przesadne, odpowiedz sobie na dwa pytania:

> Czy można dostarczyć współmałżonkowi „zbyt wiele[5] wyrazów miłości?

> Dlaczego miałbyś zadowolić tym, że współmałżonek powie „dziękuję", skoro możesz wydobyć z niego okrzyk: „To fantastyczne!"?

9. Stosuj działania profilaktyczne

Wszyscy wiedzą, że odrobina profilaktyki jest warta tyle, co duża dawka intensywnego leczenia. Zasada ta z całą pewnością obowiązuje w dziedzinie codziennych obowiązków domowych. Jeśli uczynisz, co w twojej mocy, aby nie dopuścić do powstania bałaganu i zwalenia na barki współmałżonka dodatkowej pracy, usłużysz mu w bardzo cenny sposób.

Wykonywanie „profilaktycznych" prac w domu wymaga dużej dyscypliny, być może nawet wprowadzenia pewnych zmian do stylu życia. Jeśli jednak nauczysz się sprzątać po sobie, składać własne ubrania, zmywać naczynia i dbać o schludny wygląd oraz funkcjonalność domu, współmałżonek z pewnością dostrzeże twoje wysiłki. Czyż nie o to właśnie nam chodzi?

10. Nie ograniczaj możliwości służenia drugiemu

Istnieje znacznie więcej obowiązków w domu i poza nim, niż możesz sobie wyobrazić. Dlaczego nie miałbyś wykonać jak największej liczby prac? Na końcu tego rozdziału umieściliśmy otwartą listę sposobów pomocy partnerowi (prac o zróżnicowanym poziomie trudności i uciążliwości), które możesz wziąć pod uwagę.

Przygotuj posiłek.

> Nakryj stół do posiłku.
> Pozmywaj naczynia po posiłku.
> Odkurz dywany i chodniki w całym domu.
> Wyczyść toaletę.
> Umyj wannę i umywalkę.
> Oczyść odpływ w kabinie prysznicowej.
> Umyj lustra w całym domu.
> Zdejmij i upierz firanki.
> Usuń owady ze zderzaków i przedniej szyby samochodu.
> Zmień pieluszkę niemowlęciu.
> Odkurz meble w sypialni.
> Napraw zawiasy w szafie.
> Przynieś drewno do kominka.
> Zainstaluj nową szafkę na leki w łazience.
> Przejrzyj zawartość pudeł z rzeczami i wyrzuć niepotrzebne przedmioty.
> Zmień żwirek w kuwecie kota.
> Przystrzyż krzaki w ogrodzie.
> Naostrz ostrza kosiarki.
> Odkurz i wyczyść wnętrze samochodu.

WIĘZI RODZINNE

Jeśli twoim głównym obowiązkiem nie jest opieka nad dziećmi, tj. jeśli druga osoba spędza z nimi większość dnia, możesz nie zdawać sobie sprawy, ile czasu i energii to wymaga. Jeśli żona przebywa całe dnie z dziećmi, przypuszczalnie największym przejawem służenia może być uwolnienie jej na pewien czas od tego obowiązku. Możesz zabrać wasze pociechy do parku, do kina lub zostać z nimi w domu, podczas gdy małżonka wyjdzie do miasta. Niezależnie od tego, jaką formę wybierzesz, twoim celem powinno być zapewnienie żonie tak bardzo potrzebnego wytchnienia.

Pamiętaj, że kluczem do skutecznego posługiwania się językiem praktycznej pomocy jest **dołożenie wszelkich starań.** Nawet jeśli jesteś w tej dziedzinie nowicjuszem, sam fakt podjęcia wysiłku w celu ułatwienia życia partnerowi i dostarczenia mu przyjemności zostanie dostrzeżony i spotka się z uznaniem.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie okazywania miłości poprzez pomoc? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Które z poniższych pytań **nie** pomoże ci w ustaleniu, czy służenie jest głównym językiem miłości twojego partnera?
   a) Jak często współmałżonek prosi mnie, abym mu pomógł w domowych obowiązkach?
   b) Ile uznania wyraża, gdy wykonuję różne prace w domu?
   c) Jak pilnie wykonuje domowe obowiązki?
   d) Ile przerw robi podczas sprzątania domu?

2. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest powszechną wymówką usprawiedliwiającą unikanie lub zaniedbywanie służenia współmałżonkowi?
   a) „Nie mam czasu".
   b) „To nie mój obowiązek".
   c) „Nie potrafię zrobić tego tak dobrze, jak mąż/żona".
   d) „Wszystko zostało zrobione".

3. Co trzeba wiedzieć o ludziach, których głównym językiem miłości jest pomoc?
   a) Największą wagę przykładają do myślenia i planowania oraz czasu i wysiłku, który w praktyczną pomoc wkłada druga osoba.
   b) Wszyscy oni mają „bzika" na punkcie czystości.
   c) Lubią posługiwać się szantażem emocjonalnym, aby zmusić partnera do wykonania swojej woli.
   d) Powinni znaleźć sobie inny język okazywania uczuć.

4. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest pomocną wskazówką w dziedzinie służenia współmałżonkowi?
   a) Bądź gotowy do wykonania przykrych prac.
   b) Kiedy druga osoba odwróci głowę, nie wkładaj w pracę wszystkich sił.
   c) Nie szukaj własnej chwały i uznania.
   d) Od czasu do czasu zapytaj współmałżonka: „Co mogę dla ciebie zrobić?"

5. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest prawdą odnośnie do służenia?
   a) Działania profilaktyczne są równie ważne, jak sprzątanie lub naprawianie domowych sprzętów.
   b) Małe rzeczy mogą znaczyć tyle samo, co wielkie.
   c) Jest to najtrudniejszy ze wszystkich języków miłości.
   d) Jest to tak samo ważny język miłości, jak słowa afirmacji czy dotyk.

Odpowiedzi: (1) d; (2) d; (3) a; (4) b; (5) b

Rozdział 7

Nawiązanie kontaktu

(Piąty język miłości: DOTYK)

SCENKA Z ŻYCIA

Leon wszedł do kuchni niepewnym krokiem, osłaniając oczy przed jasnymi promieniami słońca.

- Dzień dobry, śpiochu - przywitała go Wanda. - Kawa się parzy. Bajgle są w lodówce.

- Dziękuję, kochanie - wymamrotał Leon, obejmując ją ramionami.

Wanda zesztywniała, a następnie szybko poklepała go po plecach i uwolniła się z jego uścisku.

Leon udał, że patrzy na zegarek, tak jakby miał go na przegubie ręki.

- Tym razem wytrzymałaś 2,8 sekundy - oznajmił. - To twój najlepszy czas.

- Nie zaczynaj ze mną od samego rana - odpowiedziała Wanda, chwytając ze stołu jakiś sprzęt kuchenny. - Mam łopatkę i nie zawaham się jej użyć.

- Z czym masz problem tym razem? - zapytał Leon. - Czyżby mój dezodorant

ZAPOWIEDŹ

1. Nawiązanie fizycznego kontaktu ze współmałżonkiem za pomocą czułego poklepywania po plecach, pocałunków, uścisków i pieszczot może stanowić niezwykle silny wyraz miłości.
2. Ludzie, których głównym językiem wyrażania uczuć jest dotyk, mają emocjonalną potrzebę fizycznego kontaktu z partnerem. Tego języka miłości nie należy utożsamiać z silnym pociągiem seksualnym.
3. Aby okazać współmałżonkowi miłość poprzez fizyczny dotyk, trzeba zapytać, co budzi w nim przyjemne wrażenia.

przestał działać? A może mam nieświeży oddech? Czy masz znowu „podrażnioną skórę"?

- Nie ma *problemu* - prychnęła Wanda. - Po prostu nie odczuwam potrzeby dotykania innych ludzi dwadzieścia cztery godziny na dobę.

- Czyja tak się zachowuję? - zapytał Leon.

Wanda wzięła głęboki oddech.

- Wiem tylko tyle, że za każdym razem, gdy się odwrócę, masujesz mi szyję, kładziesz rękę na ramieniu, łaskoczesz lub obejmujesz jak niedźwiedź - odpowiedziała.

- Masz rację - przytakną Leon, udając uroczysty ton. - Takie rzeczy nie powinny mieć miejsca w małżeństwie. Ludzie mogliby zacząć podejrzewać, że się kochamy.

- Nie o to mi chodzi! - zaprotestowała Wanda. - Czy nie można okazywać miłości bez ciągłego obejmowania, całowania, pieszczot i dotykania?

- Widzę, że moja żona jest nieuleczalną romantyczką - wymamrotał Leon, patrząc wymownie na Wandę i przewracając oczami. Udał, że się przez chwilę zastanawia i powiedział:

- Myślę, że moglibyśmy wydać oficjalną rezolucję i dokładnie określić dozwolone przejawy miłości.

- Nie bądź taki cwany - ostrzegła go Wanda.

- Moglibyśmy uścisnąć sobie dłonie po podpisaniu umowy - kontynuował Leon. - Oczywiście, gdybyś nie miała nic przeciwko temu...

- Skończyłeś? - zapytała Wanda.

- Prawie - odrzekł Leon. - Moglibyśmy nawet ustalić kary za różne przewinienia... wiesz, tak jak w piłce... „niedozwolone zagranie ręką" czy coś w tym rodzaju. Co o tym sądzisz?

Wanda potrząsnęła głową.

- Mam wrażenie, że nie potrzebujesz żadnego kontaktu. Już dawno przestałeś „kontaktować".

*

Nie ma niczego rewolucyjnego ani szczególnie odkrywczego w koncepcji komunikowania miłości poprzez dotyk. Naukowcy zajmujący się rozwojem dziecka od dawna wiedzą, że niemowlęta trzymane, obejmowanie, kołysane i całowane przez rodziców rozwijają się lepiej pod względem emocjonalnym od dzieci, które przez długi czas były pozbawione dotyku. Nie należy jednak zapominać, że w przypadku wielu ludzi potrzeba wyrażania miłości przez dotyk nigdy nie zanika. Fizyczny dotyk znaczy dla nich tyle, co dla innych słowa afirmacji, wspólne spędzanie czasu, prezenty i świadczenie pomocy - zaspo-

kaja ich najgłębszą potrzebę miłości. Pozbawieni fizycznego kontaktu czują się niekochani i niechciani. Jeśli taka osoba poślubi człowieka, który nie rozumie języka dotyku, ich związek może stanąć przed poważnym wyzwaniem.

Historia Douga

Doug wychował się w domu niemal całkowicie pozbawionym fizycznych oznak uczuć. Jego ojciec, człowiek o chłodnym usposobieniu, nie przejawiał ochoty do wyrażania jakichkolwiek emocji. Doug pamiętał, że raz czy dwa - w dniu ukończenia studiów oraz po ślubie - ojciec uścisnął mu dłoń. Stwierdzenie, że jego ojciec nie był typem faceta, który „trzyma wszystko w swoich rękach" byłoby śmiesznym niedopowiedzeniem.

Matka Douga była jeszcze gorsza od ojca. Czuła odrazę wobec wszelkich przejawów fizycznego kontaktu. Na studiach Doug dowiedział się od kuzyna, że w dzieciństwie została wykorzystana seksualnie. Doug nie miał okazji porozmawiać o tym przed jej śmiercią. Zastanawiając się na swoim dzieciństwem, Doug doszedł do wniosku, że mogło tak faktycznie być. Jej postępowanie i postawa odpowiadały temu, co wiedział na temat ofiar seksualnego wykorzystywania. Oczywiście, w okresie dorastania nie miał o tym zielonego pojęcia. Wiedział jedynie, że jego matka nie przywiązywała takiej wagi do objęć i pocałunków jak inne kobiety.

Nic dziwnego, że z powodu otrzymanego wychowania Doug odnosił się z rezerwą do fizycznego kontaktu oraz widzialnych przejawów miłości i uczuć. Nie chodzi o to, że był w tej dziedzinie dziwakiem - miał tylko chłodne i skryte usposobienie. Trzymał ręce przy sobie i oczekiwał, że inni będą postępowali podobnie.

Historia Carrie

Carrie wychowywała się w domu, w którym ludzie stale wyrażali sobie uczucia poprzez dotyk. Jej ojciec był człowiekiem, który w dzień Bożego Narodzenia potrafił objąć nieznajomego w hipermarkecie, gdy owładnął nim świąteczny nastrój. (Było to w czasach, kiedy ludzie nie mieli jeszcze pojęcia o molestowaniu seksualnym). Nawet wówczas jednak jego zachowanie uważano za dziwaczne i nieco przesadne, choć nigdy nie uchodziło za niewłaściwie. Ludzie, których uściskał, odchodzili zwykle z szerokim uśmiechem na twarzy.

Także matka Carrie miała serdeczne usposobienie. Wszystkie dzieci w sąsiedztwie nazywały ją „mamą". W zależności od nastroju witała dzieci i dorosłych niedźwiedzim uściskiem, poklepaniem po plecach, potarga-

niem czupryny, a czasami nawet udawanym kopniakiem w „pupę" (jak to nazywała).

Jak się pewnie domyślacie, postawa rodziców Carrie została jej przekazana przez „dotyk" (przepraszamy, lecz nie mogliśmy się powstrzymać przed takim określeniem). W rezultacie Carrie stała się osobą silnie podatną na kontakt fizyczny. Podczas rozmowy łapie rozmówcę za rękę lub dotyka jego nogi, kiedy chce coś podkreślić. W kościele i podczas spotkań towarzyskich przytula inne osoby i poklepuje je po plecach, by udzielić zachęty. Przyjaciele żartują, że na jej widok zakładają futbolowy strój ochronny.

ODWIECZNE PRAWDY

Wszystkie myśli, namiętności
i rozkosze,
Wszystko, co porusza śmiertelną
ludzką powłokę,
jest sługą miłości
i podsyca jej święty płomień.
Samuel Taylor Coleridge

Kiedy Doug i Carrie się poznali...

Nie trzeba chyba dodawać, że Kupidyn ma absurdalne poczucie humoru, nie brakuje mu też poczucia ironii. Chociaż może się to wydać nieprawdopodobne, Doug i Carrie zakochali się w sobie na studiach. Rok po zakończeniu nauki wzięli ślub.

Po upływie sześciu miesięcy zaczęli dostrzegać pewne problemy w swoim związku. Czy domyślacie się, co było ich przyczyną? Oto kilka wskazówek. Doug powiedział Carrie, że czuje się „stłamszony" jej stałą potrzebą uczuć. Carrie wyznała Dougowi, że ma wrażenie, iż coś ich dzieli, że nie może znieść jego „chłodu".

Jeśli odgadłeś, że problemy Douga i Carrie wynikały z faktu, że posługiwali się różnymi językami wyrażania miłości, możesz zgotować sobie owację. Jeśli domyśliłeś się, że głównym językiem okazywania uczuć przez Carrie jest dotyk, zaś Doug posługuje się innym sposobem wyrażania emocji, zasłużyłeś na owację na stojąco. Jeśli ich sytuacja wydaje ci się dziwnie znajoma, czytaj dalej.

Co powinieneś wiedzieć na temat języków miłości

Zanim przeanalizujemy język dotyku, przypomnijmy pokrótce, czym są języki miłości. Ludzie posługują się pięcioma głównymi sposobami wyra-

żania miłości swoim współmałżonkom. Jednym z nich jest dotyk. Cztery pozostałe to...

> słowa afirmacji
> wspólne spędzanie czasu
> prezenty
> pomoc.

Należy pamiętać o tym, że nie wszyscy posługują się i reagują na ten sam język wyrażania uczuć. W rzeczywistości istnieje duże prawdopodobieństwo, że twój główny sposób okazywania uczuć odbiega od języka miłości partnera. Dla dobra waszego związku powinieneś określić główny język miłości współmałżonka i zacząć się nim płynnie posługiwać.

Rozdział ten jest przeznaczony dla osób, których współmałżonek silnie reaguje na fizyczny dotyk. Jeśli twój partner należy do tej grupy (lub podejrzewasz, że może tak być), czytaj dalej. Na kolejnych kartach znajdziesz podstawowe informacje, które pozwolą ci opanować ten język wyrażania emocji.

WIĘZI RODZINNE

Wiele można powiedzieć na temat głównego języka miłości partnera na podstawie obserwacji jego kontaktów z dziećmi. Jeśli druga osoba często bawi się w ganianego, uprawia zapasy, łaskocze, obejmuje dzieci i wykonuje gest „przybij piątkę", przypuszczalnie jest to jej główny sposób wyrażania uczuć. Trzeba też pamiętać, że charakter kontaktów współmałżonka z dziećmi będzie miał duży wpływ na sposób, w jaki będą one okazywały miłość swojemu przyszłemu partnerowi.

Czy twój współmałżonek jest panem/panią Dotykalską!

Oczywiście, pierwszą rzeczą jest ustalenie, czy dotyk jest rzeczywiście głównym językiem wyrażania uczuć przez twojego współmałżonka. Nie powinno być to szczególnie trudne. Dotyk jest przypuszczalnie najbardziej oczywistym ze wszystkim języków miłości. Jeśli jest on głównym sposobem okazywania uczuć przez twojego partnera, prawdopodobnie już od dawna o tym wiesz. Jeśli nie masz pewności w tej sprawie, trzy poniższe pytania pomogą ci dojść do rozstrzygającego wniosku.

1. Czy twój współmałżonek jest wylewny w sensie fizycznym?

Czy kiedy jest szczęśliwy, przytula innych i wykonuje gest „przybij piątkę"? Czy podczas rozmowy stara się podkreślić, o co mu chodzi, dotykając cię? Czy często masuje ci plecy? Czy lubi się bawić w zapasy i łaskotać innych?

Jeśli odpowiesz twierdząco na jedno lub więcej z powyższych pytań, fizyczny dotyk może być głównym językiem miłości twojego partnera.

2. Czy często narzeka, że nie odczuwa bliskości między wami?

Ludzie wyrażający uczucia poprzez dotyk, utożsamiają kontakt fizyczny z bliskością. Jeśli druga osoba mówi, że w towarzystwie partnera czuje się obco lub nie łączy ich prawdziwa więź, może czynić aluzję do fizycznego kontaktu. W takiej sytuacji należy przyjąć, że jej głównym sposobem komunikowania miłości jest dotyk.

3. *Jak reaguje na brak dotyku?*

Jeśli zauważysz, że brak regularnego fizycznego kontaktu powoduje, że partner odsuwa się od ciebie lub staje bardziej drażliwy, jest to wyraźny znak, że dotyk jest jego głównym sposobem wyrażania uczuć. Skutki braku dotyku są najlepiej widoczne po powrocie z długiej podróży służbowej lub po gwałtownej sprzeczce, kiedy na jakiś czas zerwana została nić porozumienia. Pamiętaj, że jeśli dotyk ożywia twojego współmałżonka - podobnie jak innych, dla których jest to główny sposób wyrażania uczuć - jego brak może go pozbawić sił.

Dotyk: Czym jest i czym nie jest

Wiele osób, a szczególnie żon, widząc słowo *dotyk* na liście głównych języków miłości, oznajmia: „Mój mąż ma ciągle ochotę na seks - dotyk musi być jego głównym językiem miłości!" Taki wniosek może się jednak okazać przedwczesny.

Aby określić główny język wyrażania miłości, którym posługuje się małżonek, należy oddzielić jego potrzeby fizyczne od potrzeb emocjonalnych. Silny pociąg seksualny ma u mężczyzn podłoże fizyczne. Mężczyźni posiadają

biologiczną potrzebę uwolnienia energii seksualnej. Inaczej mówiąc, mają taką naturę, że seks wydaje się im koniecznością.

Nie wynika stąd, że współżycie seksualne - lub dotyk, który jest z nim związany - stanowi potrzebę emocjonalną. Jeśli jest to dla ciebie istotne - jeśli nie jesteś pewna, czy dotyk jest głównym językiem miłości twojego męża - odpowiedz na następujące pytania:

> Czy mężowi sprawia przyjemność trzymanie cię za rękę?
> Czy lubi być poklepywany lub pieszczony w sposób wyrażający serdeczność, lecz pozbawiony podtekstu seksualnego?
> Czy twój małżonek lubi być przytulany?
> Czy lubi pocałunki jako wyraz miłości, w przeciwieństwie do pocałunków jako wstępu do współżycia?

Jeśli odpowiesz przecząco na jedno lub więcej z powyższych pyta, dotyk może nie być głównym językiem miłości twojego współmałżonka (niezależnie od siły seksualnego pożądania, które do ciebie odczuwa).

Głównym językiem miłości mojego współmałżonka jest dotyk

Jeśli głównym sposobem wyrażania uczuć przez twojego współmałżonka jest dotyk, powinieneś wiedzieć, w jaki sposób rozumie on kontakt fizyczny. Niezależnie od tego, czy mówi o tym wprost, czy tego nie czyni, jego stanowisko można wyrazić w następujący sposób: *Kimkolwiek jestem, przebywam w ciele, dlatego odnoś się do niego z miłością, utrzymując ze mną świadomy czuły kontakt fizyczny aby wyrazić swoje uczucia.*

Równie ważna jest odwrotna strona tego stwierdzenia: *Sprzeciwianie się, ignorowanie lub unikanie kontaktu z moim ciałem oznacza sprzeciwianie się, ignorowanie i unikanie mojej osoby*

ODWIECZNE PRAWDY

Jak można rozpoznać miłość, jeśli nie ma ona żadnego zewnętrznego wyrazu?

John Updike

Nie jest przesadą stwierdzenie, że fizyczny kontakt może doprowadzić do nawiązania lub zerwania relacji z osobą, której głównym językiem miłości jest dotyk. Uczucia wyrażone objęciem - lub odmową przytulenia - są rejestrowane znacznie sil-

niej od słów „kocham cię" lub „nienawidzę cię". Podobnie fizyczne przejawy gniewu, takie jak odepchnięcie lub wymierzenie policzka, wywierają silniejszy wpływ na osobę, której podstawowym językiem wyrażania uczuć jest dotyk.

Idąc krok dalej, można powiedzieć, że niewierność małżeńska, chociaż może zniszczyć każdy związek, będzie szczególnie boleśnie odczuwana przez współmałżonka, którego głównym językiem wyrażania uczuć jest dotyk. Taka osoba będzie się musiała uporać nie tylko ze zdradą i nieuczciwością partnera, lecz również z faktem, że współmałżonek w sposób fizyczny okazał miłość komuś innemu.

Wszystko sprowadza się do tego, że zapewnienie finansowego bezpieczeństwa, zaspokojenie materialnych potrzeb, głęboka rozmowa, nieprzerwane chwalenie i zachęcanie utracą sens, jeśli poskąpisz fizycznych wyrazów uczuć, których pragnie twój współmałżonek. Uzna on brak fizycznych oznak miłości za odrzucenie.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Po ślubie bardzo często dotykaliśmy się. Teraz prawie nie mamy ze sobą fizycznego kontaktu. Co sprawia, że małżonkowie oddalają się od siebie w sensie fizycznym?

Najczęściej jest to spowodowane przepracowaniem i obojętnością. Przypuszczalnie wasz rozkład zajęć jest tak napięty, zaś umysł zajęty tyloma sprawami, że nie macie czasu, aby okazywać sobie uczucia tak, jak byście tego chcieli. Innym winowajcą jest obojętność - brak zainteresowania tym, co myśli lub czuje druga osoba. Jeśli nie jesteście zainteresowani potrzebami partnera, przypuszczalnie nie będziecie utrzymywali ze sobą kontaktu fizycznego.

Kilka słów na temat dotyku

Dla tych, którzy opuścili zajęcia z biologii, przygotowaliśmy krótki kurs poświęcony wrażliwości różnych części ludzkiego ciała na dotyk. (Czytajcie uważnie, ponieważ na końcu rozdziału umieściliśmy pytania sprawdzające). Nasza skóra zawiera miliony maleńkich receptorów, których dotknięcie lub naciśnięcie powoduje przesłanie impulsów do mózgu (poprzez system połączeń nerwowych). Mózg przetwarza i interpretuje te impulsy, co pozwala stwierdzić, czy przedmiot, który trzymamy, jest ciepły czy zimny, gładki czy chropowaty, twardy czy miękki. W zależności od charakteru dotyku może on wywoływać wrażenie bólu lub przyjemności. Dotyk może również wyrażać miłość lub wrogość.

Zrozumieliście? Skoro tak, przejdźmy dalej.

Receptory nie są rozmieszczone w sposób równomierny na całej powierzchni naszego ciała, lecz tworzą skupiska. Powoduje to, że pewne obszary ciała są bardziej wrażliwe od innych. Im więcej receptorów znajduje się w danym skupisku, tym bardziej wrażliwy na dotyk jest określony obszar ciała. Do najbardziej wrażliwych należy koniuszek języka, opuszki palców i czubek nosa. Najmniej wrażliwa jest tylna część barku.

Jakie praktyczne wnioski wynikają z tej naukowej paplaniny? Istnienie milionów receptorów na skórze współmałżonka oznacza, że można okazywać mu miłość, dotykając wielu części jego ciała. Czyż nie otwiera to przed nami szerokiego pola możliwości? Nie trzeba się ograniczać do tych samych „obszarów". Można być twórczym i próbować rozmaitych sposobów dotykania różnych części ciała partnera.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

W dzieciństwie zostałam wykorzystana seksualnie i od tego czasu nie znoszę, gdy dotykają mnie inni ludzie. W jaki sposób mogę nabrać pewności w dziedzinie okazywania uczuć partnerowi, którego głównym językiem miłości jest dotyk?

Powinnaś porozmawiać z zawodowym psychoterapeutą, aby pokonać cierpienie i usunąć szkody spowodowane wykorzystywaniem. Dopóki tego nie uczynisz, nie będziesz mogła okazać miłości małżonkowi w sposób, jakiego pragnie - w każdym razie nie w taki sposób, który będzie przyjemny dla ciebie. Jeśli będziesz się czuła niezręcznie, przypuszczalnie także jemu nie sprawi to przyjemności.

Dobry i zły dotyk

Nie oznacza to, że każdy dotyk przynosi identyczne rezultaty. Niektóre rodzaje dotyku sprawiają drugiej osobie więcej przyjemności od innych. Oczywiście, można się tego dowiedzieć tylko wówczas, gdy ją o to zapytamy. W końcu to jej chcemy wyrazić naszą miłość. Pozwól, aby współmałżonek wyjaśnił ci, jaki dotyk uważa za czuły, a jaki za irytujący lub nieprzyjemny. Można to nazwać poznaniem jego „dialektu miłości". Po ustaleniu, że głównym sposobem okazywania miłości przez partnera jest dotyk, można w bardziej konkretny sposób określić jego rodzaj.

Jeśli współmałżonek daje do zrozumienia, że określony sposób dotykania

uważa za nieprzyjemny lub irytujący, należy go natychmiast zaniechać. Nie ma większego znaczenia, że nie rozumiemy, dlaczego tak jest. Chodzi przede wszystkim o uszanowanie życzeń współmałżonka.

Jeśli sądzisz, że trochę przesadzamy, spójrz na to w następujący sposób. Jeśli będziesz dotykał współmałżonka w sposób, którego nie lubi, nie tylko zniweczysz to wszystko, czego dowiedziałeś się na temat pięciu języków miłości, lecz zakomunikujesz mu coś będącego *przeciwieństwem* miłości. Dasz do zrozumienia, że nie zależy ci na zaspokojeniu jego potrzeb. Co gorsza, zasugerujesz, że nie przeszkadza ci to, iż robisz rzeczy, które są dla niego nieprzyjemne. Jeśli pragniesz, aby wasz związek był zdrowy, jest to ostatnia rzecz, którą chcesz mu przekazać.

Właściwy czas

Vince nauczył się tej lekcji w trudny sposób. Gdy był mały, ojciec okazywał mu miłość przez łaskotki. Co wieczór, gdy wracał z pracy gonił po całym domu każdego z trzech synów, dopóki ich nie złapał. Później łaskotał ich tak długo, aż chłopcy nie mogli złapać powietrza. Pomiędzy salwami śmiechu dzieci wołały: „Przestań! Pomocy!", on jednak na to nie zważał.

Ponieważ Vince i jego bracia uważali zachowanie ojca za normalne, nigdy głębiej się nad nim nie zastanawiali. Nie czekali z utęsknieniem, aż ojciec wróci do domu i zacznie ich gonić, lecz z drugiej strony szczególnie im to nie przeszkadzało.

Kiedy Vince poślubił Angelę, wniósł do ich związku ten szczególny sposób okazywania uczuć. Kiedy Angela sprawiała wrażenie bezbronnej, łapał ją i łaskotał, aż nie mogła złapać tchu. Sądził, że to uroczy sposób wyrażenia miłości. Z kolei Angela lękała się tego, co nazywała „atakiem łaskotek" Vincea. Próbowała krzyczeć, aby dał jej spokój, wołała o pomoc, milczała i próbowała wszystkiego, co możliwe, aby go powstrzymać. Nic jednak nie działało. Vince nie mógł pojąć, dlaczego Angela denerwuje się z powodu czegoś, co on uważa za całkiem naturalne.

Pewnego wieczoru zabawa w łaskotki zakończyła się w sposób, który Vince miał zapamiętać do końca życia. Złapał żonę od tyłu, tak jak to zwykle czynił, gdy ją łaskotał. Tym razem jednak zamiast upaść na podłogę i przyjąć pozycję obronną, Angela próbowała mu się wyrwać. W pewnym momencie wykręciła ramię z panewki stawu tak, że dał się słyszeć głośny, mrożący krew w żyłach trzask.

W drodze do szpitala Vince starał się ją przeprosić, lecz Angela nie zamierzała go słuchać. Spoglądała przez okno ponurym wzrokiem i płakała. Kiedy Vince wyjaśnił pielęgniarce w recepcji, co się stało jego żonie, ta spojrzała na niego podejrzliwie - wzrokiem, jakim patrzyła na mężczyzn maltretujących swoje żony. Vince oczekiwał, że lada chwila zostanie przesłuchany przez policję, Angela zdołała jednak przekonać lekarza, że jego opowieść jest prawdziwa.

Vince już nigdy więcej nie połaskotał Angeli, jednak po tym przykrym zdarzeniu nie potrafili się w pełni pojednać. Zakłopotanie i żal spowodowały, że powstał między nimi emocjonalny dystans. Vince był zakłopotany i smutny, że jego zabawa w łaskotki zaszła tak daleko. Angela czuła się zakłopotana i smutna, że nigdy nie wyjaśniła mężowi, co sądzi o jego zabawie, zanim doszło do tak dramatycznego wydarzenia.

Wspólny język miłości

Łatwo odgadnąć, że podstawowym językiem miłości Vince'a był dotyk. Czy nie jest jednak zaskoczeniem, że podobnie było w przypadku Angeli? Chociaż zły dotyk nie zawsze doprowadzi do takich konsekwencji jak w przypadku Vince'a i Angeli, ich historia powinna dać nam do myślenia. Jeśli posługujecie się tym samym językiem wyrażania uczuć - dotykiem - powinniście zwrócić na to uwagę.

Krótko mówiąc, nie wolno zakładać, że rodzaj dotyku, który sprawia nam przyjemność, dostarcza jej również współmałżonkowi. Istnieje duże prawdopodobień-

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jak mogę delikatnie zasugerować partnerowi, że nie cierpię pewnych sposobów, w jakie mnie dotyka?

W zależności od sytuacji, można sięgnąć po jedną z dwóch strategii. Pierwsza polega na natychmiastowej reakcji. Jeśli partner dotknie cię zbyt silnie, zawołaj „Aj!" lub „To boli!". Jeśli zacznie cię dotykać w sposób, którego nie lubisz, powiedz: „Nie lubię, jak mnie dotykasz w taki sposób". Na pierwszy rzut oka taka reakcja może się wydać zbyt obcesowa, jeśli jednak będziesz wystarczająco konkretna, wyświadczysz parterowi przysługę, dokładnie wyjaśniając, co sprawia ci przykrość. Kiedy małżonek dotyka cię w sposób (lub w miejscu), który sprawia ci ból lub irytuje, połóż jego dłoń w miejscu, w którym lubisz być dotykana i powiedz: „Wiesz, co sprawia mi największą przyjemność? Twój słynny masaż szyi".

stwo, że tak nie jest. Oboje lubicie różnych ludzi, różne ubrania, filmy i muzykę, dlaczego zatem mielibyście mieć te same preferencje w dziedzinie języka dotyku?

Dzięki rozmowie oboje poznacie rodzaje i sposoby dotykania, które sprawiają wam obojgu przyjemność. Zwracaj uwagę, jak partner reaguje na twój dotyk, rejestruj też komunikaty przekazywane w języku ciała. Jakie sposoby fizycznego kontaktu lubi, od jakich ucieka lub jedynie „toleruje"? Jeśli odpowiesz sobie na to pytanie wystarczającą ilość razy, będziesz wiedział, jak komunikować współmałżonkowi miłość w sposób, który ma dla niego znaczenie.

Kiedy dotyk jest koniecznością

ODWIECZNE PRAWDY

Można wygnać demony z serca, dotykając dłonią dłoni lub ust ustami.

Tennessee Williams

Poznanie języka dotyku, którym posługuje się współmałżonek, może wymagać pewnego czasu, szczególnie jeśli pochodzisz z rodziny, w której nie przykładano większej wagi do fizycznych sposobów okazywania uczuć. W pewnych sytuacjach trzeba jednak zapomnieć o własnej wygodzie, aby dostarczyć współmałżonkowi fizycznych wyrazów miłości, jakich potrzebuje. Mamy tu na myśli wyjątkowe sytuacje kryzysowe. Razem ze współmałżonkiem będziecie musieli stawić czoła różnym trudnym sytuacjom, takim jak…

> choroba i śmierć rodziców
> wypadki powodujące obrażenia i kalectwo ukochanych osób
> choroba i inne problemy zdrowotne
> poczucie wypalenia i utrata pracy
> załamanie emocjonalne
> obawa przed przyszłością
> niebezpieczeństwa zagrażające rodzinie.

Najważniejszą rzeczą, którą należy uczynić w czasie kryzysu, jest okazanie miłości współmałżonkowi. Jeśli jego podstawowym językiem wyrażania uczuć jest dotyk, naszym obowiązkiem w trudnych chwilach jest przytulenie go i dostarczenie ramienia, na którym będzie się mógł wypłakać.

Współmałżonek będzie *tolerował* słowa pocieszenia lub zachęty, lecz fizyczny gest współczucia spotka się z prawdziwym *uznaniem.* Pamiętajmy, że istnieje ogromna różnica pomiędzy tolerowaniem a szczerym uznaniem.

Sytuacja kryzysowa dostarcza wyjątkowej okazji do wyrażenia miłości. Twój delikatny dotyk pozostanie w pamięci drugiej osoby jeszcze długo po tym, jak trudne wydarzenia przeminą. Współmałżonek może też do końca życia pamiętać, że nie dostarczyłeś mu wówczas czułego dotyku.

Garść pomysłów

Istnieją dwa sposoby okazania miłości partnerowi poprzez dotyk. Pierwsza metoda polega na nawiązaniu *określonego kontaktu fizycznego,* druga na tym, co nazywam *kontaktem przelotnym.*

Określony kontakt fizyczny wymaga pełnej uwagi z naszej strony, często również wcześniejszego planowania. Masaż pleców lub seksualna gra wstępna poprzedzająca stosunek to dwa przykłady bezpośredniego kontaktu fizycznego.

ODWIECZNE PRAWDY

Pocałunki są lepsze od mądrości.
E. E. Cummings

Określony sposób dotykania drugiej osoby może wymagać poznania konkretnych *technik* komunikowania miłości partnerowi w celu zapewnienia maksymalnej skuteczności. Na przykład, jeśli masaż karku wyraża miłość twojemu współmałżonkowi, warto poświęcić nieco czasu i energii - być może wydać nawet trochę pieniędzy na ten cel - aby nauczyć się różnych technik masażu i relaksacji. (W lokalnej wypożyczalni wideo można znaleźć całą półkę z filmami na ten temat).

Jeśli głównym dialektem wyrażania miłości jest dla partnera zbliżenie seksualne, można zainwestować nieco czasu i energii, aby nauczyć się sztuki jego seksualnego zaspokojenia. Potrzebne informacje można uzyskać poprzez szczerą, konkretną rozmowę. Oprócz tego można czytać książki i artykuły na temat seksu.

Przelotny kontakt fizyczny wymaga niewiele czasu lub planowania, mimo to może wyrażać naszemu małżonkowi wiele treści i emocji. Ponieważ dotyk, który nazywam przelotnym, wymaga mniejszego zaangażowania od dotyku

określonego, istnieje znacznie więcej okazji, w których można go praktykować. Oto kilka konkretnych przykładów przelotnego dotyku, za pomocą którego można wyrazić miłość współmałżonkowi.

> Połóż rękę na jego ramieniu, patrząc na artykuł, który czyta.
> Przechodząc korytarzem, zamiast obchodzić współmałżonka szerokim łukiem, dotknij go przelotnie.
> Zamiast sadowić się na drugim końcu kanapy podczas oglądania filmu wideo, usiądź obok niego.
> Często wykonuj gest „przybij piątkę" podczas zabawy, rywalizacji lub wspólnych ćwiczeń.
> Gdy nikt was nie widzi, poklep partnera w pośladki.
> Pomachaj mu na pożegnanie, gdy odjeżdża sprzed domu. Kiedy będzie przejeżdżał obok okna, poślij mu całusa.
> Dotknij jego kolana pod stołem następnym razem, gdy będziecie w restauracji.
> Weź go w sklepie za rękę, tak jak to robiliście, gdy byliście nastolatkami.
> Obejmij współmałżonka ramieniem, jedząc w kinie popcorn.

Być może czytając tę listę przykładów, poczuliście się rozczarowani. Być może w pierwszej chwili pomyśleliście: *Czy tak mało potrzeba, aby współmałżonkowi zrobiło się przyjemnie lub poczuł się przeze mnie kochany?* Odpowiedź brzmi *tak*. Oczywiście, trzeba się nauczyć sposobów dotykania, których pragnie druga osoba. Nie oznacza to jednak, że proces dotykania musi być skomplikowany lub wymagać większego zaangażowania.

Czy można pragnąć czegoś więcej?

Jeśli nadal nie masz pewności w sprawie języka dotyku - lub jeśli duch jest ochoczy, lecz ciało słabe - oto trzy rady, które pomogą ci w opanowaniu podstawowego języka miłości twojego partnera.

1. Opowiadaj współmałżonkowi o swoich uczuciach

Jeśli język dotyku nie jest dla ciebie rzeczą naturalną, musisz powiedzieć o tym partnerowi. Chociaż początkowo może się tym poczuć lekko rozczarowany lub przygnębiony, w końcu doceni twoją otwartość i szczerość.

Nie oznacza to, że powinieneś używać tego argumentu jako wymówki, tłumacząc, dlaczego skąpisz współmałżonkowi fizycznego kontaktu. Sugerujemy, że należy odkryć karty i powiedzieć: „Chociaż mam mało doświadczenia w tej dziedzinie, pragnę dać ci to, czego potrzebujesz. Proszę, okaż mi cierpliwość, kiedy będę się tego uczył".

Najważniejsze dla współmałżonka będzie to, że pragniesz odkryć nieznany obszar emocji, by zaspokoić jego potrzeby.

Nie zapomnij o własnym poczuciu komfortu psychicznego. Najskuteczniejszym sposobem zagwarantowania tego jest uczciwość. Jeśli jesteś skrępowany lub czujesz się niezręcznie w pewnej sferze kontaktu fizycznego, otwarcie powiedz o tym drugiej osobie. Opisz swoje uczucia i poszukaj kompromisu. Kiedy poczujesz się swobodniej, ten rodzaj dotyku będzie miał dla współmałżonka większe znacznie, ponieważ wymagał od ciebie przezwyciężenia początkowego oporu.

WIĘZI RODZINNE

Niewiele rzeczy na tym świecie komunikuje prawdziwą miłość równie szybko i skutecznie, jak uścisk lub pocałunek dziecka. Jeśli podstawowym językiem wyrażania uczuć twojego małżonka jest dotyk, możesz wyświadczyć mu ogromną przysługę, ucząc dzieci, jak mogą okazywać mu swoje uczucia poprzez uściski i buziaki. Ten dar będzie stale do niego powracał.

2. Zwracaj uwagę na to, jak często dotykasz współmałżonka

Jeśli twój podstawowy język wyrażania uczuć różni się od języka partnera, możesz myśleć o dotyku nie częściej niż dwa lub trzy razy w miesiącu. Nie jest to dobra wiadomość dla twojego partnera. Właśnie dlatego tak ważne jest, abyś wiedział, jak często wyrażasz mu miłość w sposób fizyczny.

Nie pozwól, aby ignorancja lub nieumyślne zaniedbanie zniszczyły wasz związek. Prowadź „kalendarz fizycznego dotyku", tak jak prowadzisz „kalendarz imprez towarzyskich". Jeśli oznacza to konieczność zapisywania uwag w rodzaju: „Dotknęłam jego ramienia o 6:52 rano" lub „Trzymaliśmy się przez czternaście minut za ręce w supermarkecie", zrób to.

3. Nie przejmuj się

ODWIECZNE PRAWDY

Aby kochać z prostotą, trzeba wiedzieć, jak okazywać miłość.

Fiodor Dostojewski

Pamiętacie, co się przydarzyło Vinceowi i Angeli, kiedy Vince zagalopował się za daleko w sferze fizycznego dotyku. Na zakończenie tego rozdziału chcemy ostrzec i zachęcić do panowania nad swoimi fizycznymi impulsami w kontaktach ze współmałżonkiem. Pamiętajcie, że istnieje delikatna granica oddzielająca *udawaną* agresję od tej prawdziwej, budzącej *przerażenie.* Naszym celem powinno być omijanie tej linii z daleka.

Oczywiście, przeczytanie książki nie wystarczy do tego, by nauczyć się *konkretnych* sposobów dotykania partnera. Oboje musicie je odkryć metodą prób i błędów. Jeśli jednak okażesz *gotowość* do wyrażania miłości współmałżonkowi za pomocą kontaktu fizycznego, kierując się wskazówkami przedstawionymi na kartach tej książki, uczynisz ogromny krok na drodze do stworzenia zdrowej, pełnej miłości, dającej zadowolenie i trwałej relacji.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za eksperta w dziedzinie okazywania miłości za pomocą języka dotyku? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Do jakich wniosków doszli specjaliści zajmujący się rozwojem niemowląt, porównując rozwój dzieci, które często dotykano oraz postępy tych, które były przez dłuższy czas pozbawione kontaktu fizycznego?
   a) Trzeba je było częściej kąpać.
   b) Łatwiej powstawały u nich siniaki.
   c) Lepiej się rozwijały pod względem emocjonalnym.
   d) Szybciej uczyły się mówić.

2. Które z poniższych pytań **nie** pomoże ci ustalić, czy podstawowym językiem twojego współmałżonka jest dotyk?
   a) Jak mój współmałżonek reaguje na brak fizycznego dotyku?

b) Jak wrażliwa jest skóra mojego partnera?
c) Jak często skarży się, że nie jesteśmy ze sobą wystarczająco blisko?
d) Jak wylewny fizycznie jest mój partner?

3. Czym jest „zły" dotyk?
   a) Dotykiem, który irytuje drugą osobę.
   b) Dotykiem, o którym przeczytałeś w podręczniku na temat seksu.
   c) Tym, o którym partner powiedział ci, że sprawia mu przyjemność.
   d) Tymi rodzajami dotyku, których nie wymieniono w tej książce.

4. W jakich sytuacjach fizyczny dotyk jest absolutną koniecznością?
   a) Po poważnej sprzeczce.
   b) Po przypaleniu obiadu.
   c) Na początku wieczoru.
   d) W momentach kryzysowych.

5. Która z poniższych wskazówek nie pomoże ci w dziedzinie fizycznego okazywania miłości współmałżonkowi?
   a) Zawsze wypróbuj na przyjacielu nowy rodzaj dotyku, zanim zastosujesz go wobec własnego współmałżonku.
   b) Mów drugiej osobie o swoich uczuciach.
   c) Bądź rozluźniony.
   d) Zwracaj uwagę na to, jak często dotykasz współmałżonka.

Odpowiedzi: (1) c; (2) b; (3) a; (4) d; (5) a

RELACJE

Z

DZIEĆMI

Rozdział 8

Stary przepis na szczęśliwą rodzinę. Część I

(Pięć składników udanej rodziny)

SCENKA Z ŻYCIA

Martin spojrzał na żonę i trójkę dzieci siedzących przy stole.

- Właśnie w taki sposób powinna jadać rodzina: Wszyscy są razem, ciesząc się swoim towarzystwem...

- Przestań szturchać mnie łokciem, Sam! - wrzasnęła Hannah, odpychając brata.

- Jeśli ci się nie podoba, odsuń krzesło! - warknął Sam.

- Przestańcie się kłócić! Mówię do was dwojga - ostrzegła Pamela. - Ojciec stara się wam coś powiedzieć!

- Przepraszamy, mamusiu - odpowiedzieli chórem Hannah i Sam.

Martin westchnął i kontynuował:

- Chciałem powiedzieć, że pragnę, abyśmy zaczęli przestrzegać pewnych zasad, które sprawią, że staniemy się sobie bliżsi...

ZAPOWIEDZ

1. Istnieje pięć podstawowych elementów zdrowej rodziny, m. in. postawa służenia oraz bliski związek łączący męża i żonę.

2. Postawa służenia wzmacnia poczucie wzajemnej zależności członków rodziny i zachęca domowników do dostrzegania i zaspokajania potrzeb innych.

3. Jedność łącząca męża i żonę jest konieczna, bowiem stanowi fundament, na którym wznosi się całe życie rodzinne.

- Czy to znaczy, że nie muszę odsuwać krzesła? - zapytała Hannah.

- Nie taki rodzaj bliskości miałem na myśli! - westchnął Martin. Po chwili odzyskał spokój i kontynuował.

- W książce na temat rodziny przeczytałem...

- Książka! - jęknęła Hannah, odkładając widelec. - Ojej! Zostawiłam w szkole książkę do historii, a jutro czeka mnie poważny test! - mówiąc to, odłożyła serwetkę i wstała od stołu. - Muszę natychmiast zadzwonić do Maggie i zapytać, czy możemy się dziś wieczorem razem pouczyć.

- Musisz to robić akurat *teraz*? - zapytał Martin. - Właśnie zamierzałem powiedzieć, jak powinniśmy się zachowywać, aby nasza rodzina była szczęśliwa.

- Daj spokój, tato - przerwała mu Hannah. - To bardzo *ważne.*

Ojciec pozwolił jej odejść skinieniem głowy.

- W porządku, później ci to wyjaśnię - westchnął, odwracając się do pozostałych i nawiązując do tematu. - Jak powiedziałem, w książce tej są pewne sugestie i ćwiczenia, które chciałbym zastosować w naszej rodzi...

- Ćwiczenia! - krzyknął Sam, zrywając się z krzesła. - Zapomniałem, że trener zmienił datę treningu ze środy na dzisiaj! Muszę być o 18:15 w Woodlan Park!

Pamela położyła serwetkę na stole i wstała z krzesła.

- Idź po torbę do swojego pokoju - poleciła synowi. - Odwiozę cię!

- A co z naszym rodzinnym obiadem i rozmową na temat rodziny? - zapytał Martin.

- Przykro mi, kochanie - wzruszyła ramionami Pamela, szukając w torebce kluczyków do samochodu. - Wygląda na to, że życie pokrzyżowało twoje ambitne plany.

- W porządku - westchnął Martin. - Porozmawiam z Davidem - powiedział, wskazując na ostatnie dziecko, które pozostało przy stole. - David, co *twoim* zdaniem jest kluczem do szczęśliwej rodziny?

- Gorący uścisk i buziak ode mnie dla ciebie! - odpowiedział syn z promiennym uśmiechem.

- Pamela, słyszałaś? - zawołał Martin. - Dawid powiedział, że nasza rodzina potrzebuje więcej indywidualnych wyrazów miłości i uczuć!

- Kochanie - odpowiedziała żona, poklepując go przyjacielsko po plecach. - On ma dopiero półtora roku. To fragment jednej z piosenek *Barneya.*

*

Wystarczy sięgnąć po gazetę lub włączyć wiadomości, aby usłyszeć o wyzwaniach, przed którymi stoi dzisiejsza rodzina. Jeśli nie chodzi o rozwód, to

z pewnością o pracę zawodową obojga rodziców. Jeśli nie o molestowanie nieletnich, to o emocjonalne zaniedbywanie dzieci. Jeśli nie o alkoholizm rodziców, to o plagę narkomanii wśród nastolatków. Jeśli nie o brak wartości u członków starszego pokolenia, to o brak ambicji młodszego. Lista ciągnie się bez końca.

Dane statystyczne otwierają oczy na rzeczywistość, opowieści w mediach wprawiają w przerażenie. Duchowni i politycy grzmią o katastrofalnej kondycji współczesnej rodziny. Słysząc o mnóstwie zagrożeń i sygnałów ostrzegawczych, wszyscy odpowiedzialni rodzice muszą znaleźć odpowiedź na pytanie: *Co mogę zrobić, aby stworzyć i utrzymać zdrową rodzinę?*

ODWIECZNE PRAWDY

Jeśli wyrzekamy się pracy, wyrzekamy się miłości.

Ralph Wal do Emerson

„Przybij piątkę"

Jeśli szukasz wskazówek, dostarczymy ci kilku. Pierwszą rzeczą jest ustalenie, jak wygląda zdrowa rodzina. Powiedzieliśmy, że można wyróżnić pięć składników zdrowej i szczęśliwej rodziny. Dzięki nim możesz określić, którym obszarom własnego życia rodzinnego, należy poświęcić najwięcej uwagi. Oto pięć elementów zdrowej i udanej rodziny:

> postawa służenia
> bliski związek łączący męża i żonę
> rodzice, którzy uczą i wychowują swoje dzieci
> dzieci, które słuchają i szanują rodziców
> mężowie, którzy są kochającymi przywódcami.

W rozdziale tym zajmiemy się pierwszymi dwoma składnikami zdrowej rodziny: postawą służenia oraz jednością łączącą męża i żonę. Trzy kolejne zostaną szczegółowo przeanalizowane w rozdziale 9.

Składnik 1: Postawa służenia

Większość ludzi rozpoczyna życie małżeńskie z niewłaściwymi oczekiwaniami - mają nadzieję, że współmałżonek będzie im usługiwał. Unoszeni falą ro-

mantycznej miłości, zakładają, że druga osoba zrobi wszystko, co w jej mocy, aby uczynić ich szczęśliwymi do końca życia. Jeśli oczekiwania te zdołają przetrwać dzień ślubu, przypuszczalnie umrą szybką śmiercią podczas miodowego miesiąca. Kiedy przedmałżeńskie oczekiwania zderzają się z codziennością życia małżeńskiego, skutek rzadko bywa zadowalający. Nie trzeba wiele czasu, aby ludzie z ogromnymi oczekiwaniami zdali sobie sprawę, że (1) *ich* osobiste szczęście nie jest jedynym sensem życia partnera oraz że (2) ich małżonek wkroczył w życie małżeństwie z własnymi oczekiwaniami i planami.

Jeśli sądzisz, że te dwa wnioski położą kres egoistycznym oczekiwaniom, jesteś w błędzie. Chociaż nadzieja, która istniała przed ślubem, może się przerodzić w niechęć, oczekiwania w dalszym ciągu pozostaną żywe. Kiedy pojawią się dzieci, oczekiwania zostaną przeniesione na nie, co tylko skomplikuje życie rodzinne.

Lepiej dawać niż...

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jak mogę zwrócić uwagę dziecku, że źle wykonało swoją pracę, nie zniechęcając go ani nie powodując, że poczuje się niedocenione?

Należy to uczynić w odpowiedniej chwili. Nie poprawiaj ani nie krytykuj dziecka zaraz po wykonaniu pracy. Zamiast tego wyraź swoje uznanie i pochwal je za włożony wysiłek. Następnym razem, gdy będzie chciało wykonać podobną pracę, udziel mu dodatkowych wskazówek, aby uniknęło wcześniejszych błędów.

Jeśli te oczekiwania i wyobrażenia nie zostaną skorygowane, rodzina nie pozna jednej z największych tajemnic życia: prawdziwego spełnienia i szczęścia, które płyną ze służenia, a nie z bycia obsługiwanym. Mówiąc wprost: lepiej jest dawać, niż brać.

Oczywiście, obietnica spełnienia i szczęścia opiera się na założeniu, że służenie lub obdarowywanie drugiego dokonuje się z właściwym nastawieniem. Jeśli tak nie jest, nie mamy do czynienia ze służeniem - a przynajmniej nie z takim służeniem, o jakim będziemy mówili w tym rozdziale. Na przykład, służenie drugiemu nie powinno wypływać z poczucia lęku. Jeśli współmałżonek i dzieci służą ci, ponieważ obawiają się twojej reakcji, ich postępowanie nie jest wyrazem miłości.

Służenie wyrażające miłość jest dobrowolne - wypływa z pragnienia uszczęśliwienia drugiej osoby i właśnie dlatego ma tak wielką wartość.

W dobrze funkcjonującej rodzinie domownicy powinni codziennie okazywać sobie miłość poprzez postawę służenia. Składanie prania i karmienie zwierząt domowych, słanie łóżek i wycieranie podłóg, przygotowywanie posiłków i mycie samochodu - wszystko to dostarcza okazji do służenia innym. Wszyscy domownicy powinni rozumieć, że jeśli jedna osoba nie skorzysta z okazji, aby usłużyć drugiemu, wszyscy pozostali będą mieli więcej pracy.

Popracuj nad własną postawą

Niestety, postawa służenia nie jest czymś, co można nakazać. Nie można ogłosić: „Od dziś wszyscy członkowie naszej rodziny mają przyjąć postawę służenia". Dokonuje się to w nieco inny sposób. Do zaszczepienia postawy służenia potrzeba czasu. Im wcześniej zaczniesz wpajać ją dzieciom, tym szybciej ją przyjmą.

ODWIECZNE PRAWDY

Praca byłaby strasznie nudna, gdybyśmy nie wkładali w nią serca.

Simone de Beauvoir

Pierwszym krokiem jest nauczenie dzieci pracy. Zwróćcie uwagę, że nie powiedzieliśmy: „Należy zacząć od wpojenia dzieciom *wartości* pracy". Nie jest to pora na wygłaszanie kazań lub opowieści o dziadku pracującym w kopalni dwadzieścia godzin na dobę przez siedem dni w tygodniu. Mówimy o *praktycznym* uczeniu dzieci tego, jak wykonywać określone prace w domu. Mówimy o tym, aby razem z nami wkładały naczynia do zmywarki, odkurzały podłogi, czyściły wannę i zmieniały olej w samochodzie. Mówimy o tym, aby pokazać dzieciom, jak należy wykonać określoną pracę i pozwolić im to samodzielnie zrobić. Jednym słowem, mówimy o praktycznym szkoleniu.

Przekazując im wiedzę i poczucie kompetencji w określonych dziedzinach, usuniecie największą przeszkodę w dziedzinie służenia. Dzieci nie będą się już mogły wykręcać niewiedzą i brakiem doświadczenia, jeśli w domu trzeba będzie wykonać jakąś pracę.

Oczywiście, nauczenie dzieci tego, *jak* należy wykonywać domowe obowiązki, jest zaledwie pierwszym krokiem zmierzającym do rozwoju postawy służenia w rodzinie. Należy im również pomóc zrozumieć, w jakim *celu* uczą

się wykonywania obowiązków oraz powodów, dla których wykonujemy te prace.

Postawa służenia to coś więcej od chęci wykonania danej pracy. W zdrowej rodzinie wszyscy członkowie mają poczucie, że uczynienie czegoś dobrego dla pozostałych - nawet jeśli jest to pozmywanie naczyń lub złożenie ubrań - jest czymś szlachetnym. Wierzą, że wykonując przyziemne, często niewdzięczne prace, robią coś wartościowego i ze swojej pracy czerpią uczucie zadowolenia.

Jak sprawić, aby postawa służenia stała się rzeczywistością

Jeśli nie potrafisz sobie wyobrazić jak dzieci, współmałżonek lub ty sam służysz innym, zdobądź się na odrobinę otwartości. Domownicy zaskoczą cię swoimi zdolnościami. Na początek udzielimy trzech praktycznych wskazówek, które pomogą pielęgnować postawę służenia w rodzinie.

ODWIECZNE PRAWDY

Żadne dobrze wykonane zadanie nie jest sprawą do końca prywatną, lecz stanowi fragment ogólnej pracy świata.

Woodrow Wilson

1. Zwróć uwagę na przykłady służenia w twojej rodzinie

Przypuszczalnie w życiu twojej rodziny można znaleźć całkiem sporo przykładów regularnego służenia innym. Problem w tym, że domownicy nie zdają sobie z tego często sprawy. Podczas obiadu lub dłuższej jazdy samochodem spróbuj zwrócić na to ich uwagę.

Jeśli to możliwe, znajdź przykład służenia w życiu każdego z domowników. Po wskazaniu danej pracy daj do zrozumienia osobie, która ją wykonała, jak ją doceniasz i jakie korzyści przynosi całej rodzinie. Na przykład...

> Wyrzucanie śmieci sprawia, że cała rodzina może mieszkać w schludnym, pachnącym czystością domu, zapobiega też inwazji much i mrówek.

> Zmywanie naczyń zabija zarazki żywiące się resztkami żywności, pomaga też uniknąć zakłopotania, gdy na obiad przyjdą nieoczekiwani goście.

> Wyprowadzanie psa na spacer powoduje, że rodzinny ulubieniec jest sprawny i zadowolony.

Kiedy członkowie rodziny zauważą, że duch służenia jest już w pewnym stopniu obecny wśród nich, mogą się poczuć zachęceni do podejmowania jeszcze większych wysiłków i czynić to bardziej spontanicznie.

2. Ustah jaki rodzaj służenia najbardziej cenią członkowie twojej rodziny

Po zrobieniu pierwszego kroku poproś każdego z domowników, aby powiedział, co chciałby, abyście dla niego zrobili. Może wymienić dowolną pracę (oczywiście, w granicach zdrowego rozsądku), która może zostać wykonana przez innego członka rodziny. Na przykład...

> Barry może poprosić siostrę, aby pomogła mu zrobić porządek w szafie, tak jak uporządkowała własną.
> Lita może poprosić mamę, aby upiekła pizzę na przyjęcie dla koleżanek, które ma zamiar zorganizować w piątek wieczorem.
> Joan może poprosić męża, aby w sobotę rano podał jej śniadanie do łóżka.
> Melvin może poprosić syna o przystrzyżenie trawnika przed przyjazdem gości w poniedziałek.

Nie oznacza to, że osoba poproszona o przysługę, musi ją wykonać. Pamiętaj, że koniecznym warunkiem postawy służenia jest wolność, ta zaś kryje w sobie możliwość odmowy. Jeśli druga osoba odmówi spełnienia prośby, nie kłóć się ani nie narzekaj. Pogódź się z tym. Często się zdarza, że ktoś inny zaproponuje, że spełni twoje życzenie. Może to skłonić osobę, która wcześniej odmówiła pomocy, do ponownego rozważenia swojej decyzji.

Celem tego ćwiczenia nie jest wywołanie w innych tak silnego poczucia winy, aby zgodzili się zrobić wszystko, o co poprosisz. Chodzi o to, by pomóc im zrozumieć, że jest wiele okazji do służenia drugiemu i przez to zwiększenia własnego zadowolenia. Jeśli zaniechasz osądzania i wywierania presji na innych, w istotny sposób przyczynisz się do kultywowania postawy służenia w swojej rodzinie.

ODWIECZNE PRAWDY

Kiedy praca jest dla człowieka przyjemnością, życie wypełnia radość. Gdy praca jest obowiązkiem, życie staje się niewolą.

Maksym Gorki

3. Miłości, którą darzysz drugą osobę, i wartości, które jej przypisujesz, nie uzależniaj od tego, czy służy ci pomocą

Nie wolno wpoić dzieciom przekonania, że muszą zasłużyć na twoją miłość dobrymi uczynkami. Nie mów: „Możesz usiąść mamusi na kolanach, gdy posprzątasz klocki" lub „Tata nie przytuli cię, dopóki nie odstawisz roweru do garażu". Wyrazy miłości nigdy nie powinny być „argumentem przetargowym" w relacjach z dziećmi.

Dzieci powinny wiedzieć, że kochasz je w sposób bezwarunkowy. Dopiero kiedy będą tego pewne, można wprowadzić temat rozwijania postawy służenia. Dzieci, które dorastają w przekonaniu, że muszą „zarobić" na miłość rodziców, zwykle stają się pracoholikami wierzącymi, że akceptacja i nagroda są zależne od osiąganych wyników, a nie od cech i rysów charakteru.

Podobnie jeśli będziesz niszczył poczucie własnej wartości u dzieci, zwracając uwagę na wyniki ich pracy („Nie potrafisz pozmywać naczyń, aby czegoś nie potłuc!"), spowodujesz, że będą miały poczucie winy i niewystarczalności. W kwestii służenia sam fakt podjęcia wysiłku powinien być wystarczający, by udzielić pochwały i wsparcia. Jeśli dzieci potrzebują dodatkowego szkolenia, aby wykonać daną pracę w sposób właściwy, powinieneś zatroszczyć się o to później. Nie karz ich ani nie poniżaj, jeśli wykonana praca nie spełnia twoich oczekiwań.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Co powinienem zrobić, jeśli współmałżonek odmawia udziału w zajęciach budujących rodzinę?

Pracuj z dziećmi. Ktoś musi wykonać pierwszy krok w kierunku stworzenia kochającej się rodziny. Jeśli nie uczyni tego współmałżonek, będziesz musiał sam wykonać to zadanie. Często gdy skoncentrujemy uwagę na dzieciach, ich entuzjazm i zaangażowanie wywrą na partnera wpływ, jakiego nie zdoła wywrzeć żadne „kazanie" ani próba wywołania poczucia winy.

Troska o postawę służenia poza domem

Po wprowadzeniu i ugruntowaniu zwyczaju służenia innym członkom rodziny można zacząć praktykować tę postawę poza domem, w lokalnej społeczności i dalej. Czy twoją rodzinę może spotkać wyższa pochwała od opinii - wy-

rażanej przez społeczność i poszczególne osoby - że wywarła pozytywny wpływ na życie innych?

Jeśli pochodzisz z rodziny, w której podejmowanie działań na rzecz lokalnej społeczności było uważane za coś ważnego, możesz zastanawiać się, w jaki sposób przekazać dzieciom przesłanie o znaczeniu postawy służenia poza własnym domem. Oto trzy rzeczy, które warto przemyśleć.

1. Daj osobisty przykład

Zasada „Róbcie to, co mówię, a nie to, co czynię" nie ma zastosowania w dziedzinie służenia ludziom spoza rodziny. Jeśli chcesz przekazać dzieciom poczucie zadowolenia i radości płynące ze świadczenia pomocy innym, twoim największym sprzymierzeńcem będzie osobiste doświadczenie. Jeśli wykonujesz jakąś pracę na rzecz lokalnej wspólnoty, pozwól, by dzieci ci w tym towarzyszyły. Stwórz im okazję do tego, aby mogły się osobiście przekonać, jakie uczucia wywołuje...

> upieczenie ciasteczek i wręczenie ich nowym sąsiadom
> przywożenie i odwożenie staruszków z domu opieki na kościelne nabożeństwa
> skoszenie trawnika starszych sąsiadów
> zaproszenie na kawę samotnej koleżanki z pracy
> szukanie w sąsiedztwie zaginionego psa lub kota
> zbieranie ubrań i żywności dla misjonarzy.

Porozmawiaj z dziećmi, dlaczego pomagasz ludziom i w jaki sposób twoje działania zostały odpłacone- czy to w postaci trwałej przyjaźni, czy zwyczajnego spokoju ducha. Pozwól im zakosztować, jakie uczucia rodzi służenie innym.

2. Pomyśl o przedsięwzięciu, w którym mogłaby uczestniczyć cała rodzina

Jeśli pierwszym krokiem rozwijania postawy służenia ludziom spoza kręgu najbliższej rodziny jest zwyczajna obserwacja, drugim powinno być przyłączenie się do pracy. Czy istnieje lepsza atmosfera, w której dzieci mogłyby się nauczyć pomagania innym, od wykonywania pracy ręka w rękę z najważniejszymi osobami w ich życiu - z członkami własnej rodziny?

Co miesiąc zaplanujcie jakieś przedsięwzięcie umożliwiające wszystkim członkom rodziny służenie innym. Wystarczy porozmawiać z duchownym lub przedstawicielem miejscowej organizacji dobroczynnej, aby znaleźć mnóstwo możliwości takiego zaangażowania.

Zaangażowanie całej rodziny w działalność polegającą na służeniu innym opłaci się w dwójnasób. Nie tylko da wam poczucie zadowolenia płynące z udzielenia pomocy innym, lecz stworzy okazję do wspólnych doświadczeń. Te doświadczenia będą stanowiły jeden z elementów przyszłej interakcji w rodzinie, przyczynią się do kultywowania postawy służenia w ramach rodziny.

3. Zachęcaj do podejmowania indywidualnych działań

Kiedy dzieci nabiorą doświadczenia w służeniu innym razem z członkami własnej rodziny, zachęć je, aby poszukały okazji do podejmowania indywidualnych działań w szkole, kościele lub pracy. Pomóż im w odkryciu indywidualnych talentów i zalet - cech, które będą mogły wykorzystać w służeniu bliźnim.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Moje dzieci nie pomagają innym z radością. Czy mogę coś w tej sprawie uczynić?

Niezależnie od tego, jak bardzo zależy nam na wpojeniu dzieciom postawy pomocy, nie należy oczekiwać, że dzieci będą gwizdały melodie z filmów Disneya, wykonując jedną pracę po drugiej. Mimo wzniosłych słów na temat pomocy bliźniemu wyrzucanie śmieci pozostaje wyrzucaniem śmieci. Można jednak wpoić dzieciom przekonanie, że wszyscy stanowimy jeden zespół i pracujemy w celu realizacji wspólnego celu.

Składnik 2: Jedność małżonków

Jedność jest ważnym elementem małżeństwa i drugim składnikiem zdrowej rodziny. Ponieważ to pojęcie oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi, dla potrzeb tego rozdziału przyjmijmy, że oznacza ona otwarcie się przed sobą dwojga ludzi - nie tylko fizyczne lub emocjonalne, lecz obejmujące wszystkie dziedziny życia.

Większość małżonków doświadczyła takiej jedności we wczesnym okresie istnienia związku - w czasach, kiedy nie mieli nic przeciwko przebywaniu w swoim towarzystwie do późnej nocy, chodzeniu na spacery, trzymaniu się za ręce, prowadzeniu długich rozmów przez telefon, dzieleniu się najgłębszymi myślami, obawami, nadziejami i marzeniami. To właśnie pragnienie dzielenia się z drugim swoim życiem stanowi sedno jedności. Ostatecznie, jedność w małżeństwie jest wypadkową

dwóch elementów składowych komunikacji: odsłaniania siebie i przyjmowania do wiadomości tego, co wyjawi druga osoba.

Otworzenie się przed drugą osobą

Jeśli pragniesz, aby współmałżonek kochał cię takim, jaki jesteś, musisz się przed nim otworzyć. Proces odsłonięcia siebie obejmuje dzielenie się z drugim własnymi myślami, marzeniami, nadziejami, obawami, doświadczeniami, błędami, żalami i osobistymi odczuciami.

Chociaż pewni ludzie przypisują sobie zdolności parapsychiczne, coś takiego jak czytanie w cudzych myślach nie istnieje. Nasz współmałżonek nie może w telepatyczny sposób odbierać niewyrażonych słowami sygnałów, które przesyłamy. Jeśli z powodu panującego między nami milczenia partner jest zmuszony zgadywać, co się dzieje w naszym wnętrzu, powinniśmy być przygotowani na nieporozumienia. Wielu milczków z zaskoczeniem przyjęłoby to, co współmałżonek myśli na ich temat. Jedynym sposobem zapobieżenia nieporozumieniom - i zbudowania jedności - jest wzajemne komunikowanie się, rozmawianie o tym, co się dzieje „pod powierzchnią" waszego życia.

Otworzenie się przed drugą osobą nie jest wydarzeniem jednorazowym. Można poświęcić wiele dni na dzielenie się z drugim własną przeszłością, obecnymi uczuciami, marzeniami na przyszłość, nadal nie przekazawszy nawet 10% tego, co się dzieje w naszym wnętrzu. Wszyscy codziennie się zmieniamy. Zmiany te wywierają wpływ na sposób naszego myślenia, odczuwania, zaufania, jakim obdarzamy innych, nasze priorytety itd. Dlatego odsłanianie się przed drugą osobą powinno być procesem ciągłym. Jeśli zaniedbamy to przez miesiąc, istnieje prawdopodobieństwo, że współmałżonek przestanie wiedzieć, kim naprawdę jesteśmy.

Zdobywanie informacji na temat współmałżonka

Drugi składnik procesu budowania jedności wymaga bardzo dobrych umiejętności słuchania. Kiedy współmałżonek otworzy się przed nami i podzieli swoimi myślami, marzeniami, nadziejami, obawami i uczuciami, trzeba przyjąć jego komunikat w sposób, który zachęci go do jeszcze większej otwartości. Wymaga to przyjęcia postawy wolnej od osądzania i krytykowania. Naszą podstawową postawą powinno być zainteresowanie tym, co ujawni nam druga osoba. Niezależnie od tego, czy to, co nam zdradzi, jest dobre, czy złe, stanowi element życia naszego współmałżonka, a zatem zasługuje na pełną uwagę z naszej strony.

Ogólny obraz małżeńskiej jedności

Ci, którym zależy na rozwijaniu własnego małżeństwa, powinni wiedzieć, że istnieje pięć wymiarów małżeńskiej jedności: intelektualny, emocjonalny, społeczny, duchowy i fizyczny. Aby Czytelnik nie miał pokusy przyjęcia baseballowego podejścia do danych statystycznych i wyciągnięcia wniosku, że „cztery z pięciu" to niezły wynik lub że zdobycie 60 % punktów jest zadowalającym rezultatem, przypomnimy: Jeśli w ramach relacji małżeńskiej nie uwzględnimy wszystkich pięciu elementów, jedność małżeńska może stać się niemożliwa.

Przyjrzyjmy się pokrótce każdemu z pięciu elementów jedności małżeńskiej.

Niezbędna wiedza na temat jedności intelektualnej

Nie daj się zniechęcić przez słowo *intelektualna*. Nie chodzi o to, aby razem z partnerem zgłębiać teorię względności Einsteina, analizować wykonanie drugiej części V Symfonii Beethovena lub dokonywać krytyki filmów Siergieja Eisensteina. W intelektualnej jedności chodzi o dzielenie się uczuciami i myślami ze współmałżonkiem oraz rozmawianie na ich temat.

Większa część życia upływa nam na przetwarzaniu własnych myśli. Już od rana, od chwili przebudzenia się nasz mózg gorączkowo pracuje. (Macie rację, może rozpoczyna pracę dopiero w pięć minut po przebudzeniu). Decyzje, które podejmujemy, priorytety, które ustalamy, i wybory, których dokonujemy, są efektem procesów intelektualnych. Tajenie myśli i uczuć przed partnerem poważnie ogranicza jego wiedzę o tym, kim jesteśmy.

Niezależnie od tego, czy chodzi o ulubiony rodzaj płatków śniadaniowych, cenę gazu lub opinię na temat ludzi, którzy śmieją się z własnych dowcipów, każda myśl, którą wyjawimy, przekazuje jakąś informację na nasz temat. Kiedy wtajemniczymy w to współmałżonka - i kiedy on wtajemniczy nas we własne myśli - zaczniemy mieć poczucie, że się wzajemnie rozumiemy. Właśnie na tym polega jedność w sferze intelektualnej.

Niezbędna wiedza na temat jedności emocjonalnej

Uczucia stanowią spontaniczną, emocjonalną reakcję na wydarzenia życia codziennego. One również ujawniają informacje na nasz temat, podobnie jak nasze myśli. Na powierzchni widoczne są *rezultaty* emocji i tylko to może do-

strzec współmałżonek. Druga osoba może wiedzieć, że płaczemy z powodu niepowodzenia w pracy, lecz nie być świadoma sprzecznych emocji, które wywołały nasz płacz. Żona może widzieć gniewną reakcję męża na wieść, że wasze dziecko jest tyranizowane przez szkolnych kolegów, lecz nie zdawać sobie sprawy ze wspomnień, które ten gniew wywołały. Mąż może widzieć, jak zaśmiewasz się do łez, lecz nie mieć zielonego pojęcia, co tę reakcję spowodowało.

Jedność emocjonalna powstaje wówczas, gdy dwoje ludzi dzieli się ze sobą swoimi emocjami oraz przyczynami, które leżą u ich podłoża. Oczywiście, zadanie to jest nieco ryzykowane. Wymaga odsłonięcia się przed partnerem i wpuszczenia go do własnego świata. Trzeba zaufać, że druga osoba nie zareaguje niechęcią lub nie potępi tego, co tam odkryje.

Stworzenie emocjonalnej jedności wymaga pracy z naszej strony oraz stosowania metody prób i błędów. Druga osoba może zepsuć okazję do stworzenia intymnej relacji, wypowiadając niewłaściwe słowa w niewłaściwym czasie („Z jakiego powodu się wściekasz? To ja powinienem być rozgniewanyf).

Jeśli jesteś oddany zbudowaniu bliskiego związku, w końcu nauczysz się postępowania sprzyjającego większej otwartości („Rozumiem, dlaczego myśl o jutrzejszym spotkaniu z szefem budzi w tobie tak silny niepokój. Czy chciałabyś porozmawiać o tym, jak sobie poradzić w takiej sytuacji?").

Rozmowa o uczuciach - pozytywnych i negatywnych - może być jednym z najbardziej satysfakcjonujących elementów małżeństwa. Dzielenie się ze współmałżonkiem najgłębszymi emocjami jest jednym z najwspanialszych przejawów miłości. Co więcej, komunikowanie pozytywnych uczuć powoduje, że sprawiają nam jeszcze większą radość, zaś dzielenie się negatywnymi przynosi pocieszenie i zachętę.

Niezbędna wiedza na temat jedności w relacjach społecznych

Życie składa się z rutyny i nieoczekiwanych wydarzeń. Mówienie współmałżonkowi o jednych i drugich stanowi konieczny element budowania społecznej jedności. Wydarzenia naszego dnia - pozytywne i negatywne, przykre i nudne - powinny i będą miały znaczenie dla partnera. Wszystko, co umożliwi mu poznanie tych obszarów naszego życia, do których nie ma bezpośredniego dostępu, przybliży nas do siebie.

Celu tego nie można osiągnąć poprzez lakoniczne podsumowanie. Wymiana zdań ze współmałżonkiem nie powinna przypominać policyjnej księgi zatrzymań: „9:46 - dowiedziałem się, że firma planuje zmniejszenie zatrudnienia. 9:49 - zapytałem o to szefa w pobliżu męskiej toalety". Trzeba nauczyć

się dzielić także własnymi myślami i uczuciami *związanymi* z wydarzeniami społecznymi („Byłem przerażony, gdy dowiedziałem się o planach ograniczenia zatrudnienia. Później przypomniałem sobie, co szef powiedział na temat bezpieczeństwa zatrudnienia po ostatniej ocenie wyników mojej pracy i wpadłem w złość").

Inny bardzo ważny element społecznej jedności łączy się z rzeczami, które robicie wspólnie z partnerem. Niezależnie od tego, czy jesteście z przyjaciółmi, czy sami, powinniście przebywać w swoim towarzystwie. Krótko mówiąc, musicie w dalszym ciągu chodzić ze sobą na randki (lub podjąć ten zwyczaj na nowo).

Każda „randka" - czy to popołudnie spędzone na pracy w ogrodzie, czy dwutygodniowy rejs na Karaiby - pogłębi intymny charakter waszej więzi. Co więcej, nawet po upływie wielu lat wspólne wspomnienia wzmocnią poczucie wzajemnej bliskości.

Niezbędna wiedza na temat duchowej jedności

Nie można stworzyć jedności ze współmałżonkiem bez poznania duchowego aspektu jego życia. Zasady w rodzaju: „Zachowaj własne poglądy religijne dla siebie, a ja uczynię podobnie"- w małżeństwie po prostu nie obowiązują.

Nie oznacza to, że małżonkowie muszą *zgadzać się* ze sobą we wszystkich kwestiach teologicznych. W duchowej jedności nie chodzi o pozyskanie współmałżonka i nakłonienie go do określonego sposobu myślenia - chodzi o to, aby czuć się ze sobą na tyle swobodnie, by dzielić się swoimi poglądami religijnymi z partnerem. Chodzi o poznanie przeżyć, filozofii i doktryn teologicznych, które wywarły wpływ na duchowe przekonania współmałżonka. Celem nie jest osiągnięcie zgody, lecz wzajemne zrozumienie.

Duchowa jedność nie powinna ograniczać się do rozmowy. Wspólne doświadczenia wypływające z uczestnictwa w kościelnych nabożeństwach lub działalności religijnej, a nawet ze wspólnej modlitwy, mogą przyciągnąć do siebie małżonków bardziej niż cokolwiek innego.

Niezbędna wiedza na temat fizycznej jedności

Osiągnięcie fizycznej lub seksualnej jedności wymaga zrozumienia różnic pomiędzy mężczyznami i kobietami w dziedzinie fizycznego wyrażania miłości. Jak wiadomo mężczyźni wolą czułe wyrazy miłości i troski, romantyczne liściki i kwiaty... (Spokojnie, chcieliśmy tylko sprawdzić, czy uważnie czytacie).

W przypadku większości mężczyzn fizyczna intymność obejmuje element dotykania i odczuwania - szczególnie tego rodzaju, jaki ma miejsce podczas gry wstępnej i orgazmu. Doznania seksualne powstające podczas stosunku zbliżają do siebie oboje partnerów.

W przypadku kobiet ważny jest zwykle emocjonalny aspekt współżycia. Poczucie intymnego związku z mężem wzmacnia świadomość, że jest przez niego kochana, otoczona troską, podziwiana i doceniana.

Z powodu różnic pomiędzy płciami osiągnięcie jedności w fizycznej sferze życia małżeńskiego może wymagać pewnego wysiłku. Trzeba włożyć trochę trudu w poznanie, zrozumienie i spełnienie seksualnych potrzeb drugiej osoby. Kluczem do stworzenia fizycznej intymności jest poświęcenie czasu, by w pełni zrozumieć, w jaki sposób można sprawić przyjemność partnerowi.

Zagubiona jedność

Niestety, jedność małżeńską łatwiej jest zniszczyć, niż zbudować. Wielu małżonków niszczy bliski związek krok po kroku, nie zdając sobie z tego sprawy. Nieprzerwanie oddzielają się kolejnymi głazami, aż wzajemna bliskość znika za gigantycznym murem. Czasami małżonkowie świadomie go wznoszą, czasami odbywa się to bez ich wiedzy. Niezależnie od tego, jak faktycznie było, bariera oddzielająca partnerów uniemożliwia przepływ informacji oraz dzielenie się doświadczeniami, które są niezbędne dla powstania jedności w małżeństwie.

Na przykład, małżonek kładzie głaz oddzielający go od żony, idąc grać w piłkę w dniu jej urodzin. Kolejna przeszkoda oddzielająca partnerów może się pojawić wówczas, gdy na rodzinnym rachunku po raz trzeci zabraknie pieniędzy. Po upływie pewnego czasu i pojawieniu się kolejnych głazów małżonkowie mogą zbudować pomiędzy sobą całkiem pokaźny mur. Dopóki nie zdadzą sobie sprawy z jego istnienia i nie postanowią go usunąć, nie mają co liczyć na wzajemną jedność.

Konstruktywna destrukcja

Jeśli powstanie mur uniemożliwiający małżonkom stworzenie jedności, najlepszym sposobem przywrócenia bliskości jest jego rozebranie. Złą nowiną jest, że nie będzie to rzeczą łatwą, dobrą, że można rozpocząć pracę już teraz.

W pierwszym rzędzie należy ustalić, co się stało. Wraz ze współmałżonkiem cofnijcie się do punktu, w którym wasz związek zaczął się psuć. Zadajcie sobie pytanie: „Jakie wydarzenia zniszczyły bliski charakter naszej relacji?" Po ustaleniu przyczyny porozmawiajcie, w jaki sposób popsuła ona atmosferę intymności w waszym małżeństwie.

Na przykład, bardzo często małżonkowie wskazują na moment narodzin dzieci. Musicie zadać sobie pytanie: „W jaki sposób przyjęty sposób wychowania dzieci uniemożliwia nam stworzenie jedności? Czy dysponując obecną wiedzą moglibyśmy zrobić coś inaczej? Jakie zmiany należałoby wprowadzić obecnie?"

ODWIECZNE PRAWDY

Nawet najbardziej udane współżycie seksualne, pozbawione silnej relacji z partnerem, nie zdoła nam dostarczyć głębszych przeżyć.

H. L. Mencken

Oczywiście, winowajcą nie zawsze są dzieci. Nowa praca, przeprowadzka do nowego miasta, zdrada lub śmierć bliskiej osoby mogą doprowadzić do powstania muru oddzielającego małżonków. Niezależnie od przyczyn, trzeba przeanalizować sytuację, porozmawiać o tym, co można było zrobić inaczej, oraz wyciągnąć wnioski z przeszłości.

Wskażcie tyle głazów niezgody, ile zdołacie sobie przypomnieć. Zachęćcie współmałżonka, aby uczynił podobnie. Następnie porównajcie swoje listy. Pamiętajcie, że celem nie jest rozdrapywanie starych ran lub znalezienie winnego. Chodzi o określenie i usunięcie głazów tworzących mur, który was dzieli.

Celem nie jest obrona dawnych błędów i niepowodzeń. Chociaż może się to wydać trudne, najlepszą odpowiedzią na bolesne wspomnienia, które pozbawiły partnera poczucia jedności, są słowa: „Zrozumiałem, jak głęboko cię zraniłem, i jest mi z tego powodu przykro. Czy mi przebaczysz?"

Jeśli na samą myśl o powiedzeniu takich słów partnerowi po plecach przechodzą ci ciarki, powinieneś ustalić, dlaczego tak się dzieje. Co zyskasz, pielęgnując dawne krzywdy? Czy kieruje tobą duma? Poczucie sprawiedliwości? Czy warto z tego powodu osłabić więź z partnerem?

Przyznanie się do winy i otrzymanie przebaczenia spowoduje, że runie mur, który was oddziela. Po jego zawaleniu będzie można na nowo wznosić mosty sprzyjające małżeńskiej jedności.

Odzyskanie jedności

Oczywiście, nie wystarczy powiedzieć współmałżonkowi: „Bądźmy ze sobą znowu tak blisko, jak kiedyś". Nie jest to takie proste. W celu stworzenia jedności trzeba podejmować świadome, regularne wysiłki. Najlepszym sposobem zrealizowania tego celu jest przywracanie jedności w jednej dziedzinie związku po drugiej.

Poniżej przedstawimy program, dzięki któremu można pracować nad jednym obszarem małżeńskiej jedności w tygodniu. Jego zrealizowanie wymaga poświęcenia co najmniej jednej godziny w ciągu pięciu kolejnych tygodni (oczywiście, można ten czas dowolnie wydłużyć). Jeśli nie potraficie znaleźć dla siebie jednej godziny w tygodniu, będziecie musieli... zrobić rzecz niewykonalną. Jedność małżeńska jest *bardzo* ważna.

Pamiętaj, że nie mówimy tutaj tylko o waszym związku małżeńskim, chodzi o życie rodzinne. Jeśli chcecie, aby wasze życie rodzinne było jak najbardziej udane, musicie znaleźć sposób na przywrócenie jedności ze współmałżonkiem. Program działań, który tutaj przedstawiamy, nie będzie łatwy. Będzie wymagał nie tylko czasu, lecz również znacznego wysiłku z twojej strony.

Przyjrzymy się temu, co można zrobić w celu przywrócenia jedności w związku małżeńskim, poczynając od intelektualnej płaszczyzny waszej relacji.

Rozwijanie jedności w sferze intelektualnej

W pierwszym tygodniu programu rozwoju jedności chodzi o wzmocnienie bliskości intelektualnej. Nawiązanie ponownego związku z partnerem na płaszczyźnie intelektualnej wymaga dzielenia się myślami i prowadzenia rozmowy na ich temat. Celem powinno być udzielenie odpowiedzi na pytanie: „O czym dzisiaj myślałeś?" Jak wcześniej powiedzieliśmy, chodzi tutaj nie tylko o dzielenie się własnymi przeżyciami z minionego dnia, lecz również przemyśleniami na ich temat. Oznacza to przekazywanie współmałżonkowi myśli, które zajmowały naszą uwagę w ciągu całego dnia.

Oto garść pomysłów (spraw, o których można ze sobą rozmawiać) na wzmocnienie intelektualnej więzi z partnerem.

> Podziel dzień na trzygodzinne segmenty, poczynając od 6:00 rano (lub od godziny, o której wstajesz). Zapisuj w notesie myśli, które zaprzątały twoją uwagę w każdym z nich. Kiedy wrócisz do domu, będziesz mógł sięgnąć po notes, aby odświeżyć pamięć i podzielić się

ze współmałżonkiem myślami z minionego dnia. (W ten sposób będziesz mógł przedstawić mu pełniejszy obraz swoich myśli).

> Podziel się z partnerem odpowiedzią na dwa pytania: „Która z dzisiejszych myśli budzi moją największą dumę?" „Z jakiej myśli jestem najmniej dumny?" Osiągnięcie jedności na płaszczyźnie intelektualnej wymaga, aby dzielić się z partnerem tym, co dobre *oraz złe.* Jeśli nie będziesz świadomy swoich negatywnych i pozytywnych przeżyć, nie będziesz mógł twierdzić, że łączy cię z partnerem małżeńska jedność.

> Obejrzyjcie wspólnie film lub program telewizyjny, a następnie porozmawiajcie o swoich wrażeniach. Użyjcie pytań w rodzaju: „Jakie było główne przesłanie filmu lub programu?" „Jakie treści wzbudziły twoje zastrzeżenia i dlaczego?" „Jakie elementy ci się spodobały i dlaczego?"

Jeśli nie lubisz zainscenizowanych rozmów ze współmałżonkiem, doprowadź do spontanicznej wymiany zdań. Po pewnym czasie odkryjesz, że wasze rozmowy staną się impulsem do stworzenia bliskiego związku na płaszczyźnie intelektualnej. Nie zapominaj o tym, aby szanować poglądy partnera - nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz. Wasze rozmowy nie są okazją do „wykazania własnej racji" lub sprawienia, aby partner „przejrzał na oczy". Chodzi jedynie o wymianę poglądów oraz docenianie tego, czego nauczyliśmy się od partnera.

Oznacza to, że trzeba się powstrzymać od krytycznych uwag lub grymasów twarzy w trakcie rozmowy ze współmałżonkiem. Należy też unikać niewłaściwego poczucia humoru lub sarkazmu, bowiem może to zniszczyć klimat sprzyjający wymianie opinii. Zdejmij sędziowską togę i przyjmij poglądy partnera takie, jakie są, niczego do nich nie dodając.

Rozwijanie jedności w sferze emocjonalnej

Drugi tydzień programu budowania jedności małżeńskiej, koncentruje się na dziedzinie emocjonalnej. Chodzi o rozwijanie umiejętności rozmowy o swoich uczuciach. Główne pytanie brzmi: „Jakich uczuć dzisiaj doświadczałeś?" Rozmowa będzie obejmowała nie tylko same emocje, lecz również wydarzenia, które je spowodowały.

Jedna z metod rozwijania emocjonalnej jedności w małżeństwie jest podobna do pierwszej techniki wzmacniania bliskości w sferze intelektualnej. i tym razem warto wykorzystać notes jako narzędzie ułatwiające odświeżenie pamięci, dzieląc w tym celu dzień na trzygodzinne segmenty, poczynając od 6:00 rano (lub innej godziny, o której wstajesz).

W każdym ze wspomnianych okresów dnia zapisuj uczucia, których doświadczasz. Podczas rozmowy ze współmałżonkiem będziesz mógł sięgnąć po notes i podzielić się odczuciami w rodzaju:

> „W drodze do pracy zrobiło mi się wstyd, że wpadłem w gniew i zatrąbiłem na człowieka, którego zepsuty samochód zatarasował pas ruchu'.

> „Pomiędzy dziewiątą a dwunastą byłem podenerwowany, ponieważ zdałem sobie sprawę, że nie jestem odpowiednio przygotowany na spotkanie z szefem w porze lunchu'.

> „Przed lunchem poczułem wielką ulgę, gdy okazało się, że szef odwołał spotkanie".

> „Około trzeciej mieliśmy przyjęcie pożegnalne dla Freda, który odchodzi na emeryturę. Było mi trochę smutno, gdy uświadomiłem sobie, że widzę go pewnie po raz ostatni. Przeprowadza się do Arizony".

Zwróć uwagę, że przykładowe wypowiedzi zawierają nie tylko uczucia, lecz również okoliczności, które je spowodowały. Chodzi o dostarczenie współmałżonkowi „szerszego obrazu". Zwróć uwagę na to, że tyle samo uwagi poświęcono przeżyciom pozytywnym i negatywnym. Nie dawaj współmałżonkowi jednostronnego obrazu własnej osoby.

Członkowie kochającej się rodziny pozwalają innym na przeżywanie i wyrażanie swoich emocji. Życie w harmonii jest rzeczą dobrą, lecz życie nacechowane autentycznością i jednością jest znacznie lepsze. Warunkiem autentycznego życia rodzinnego jest umożliwianie innym swobodnego wyrażania uczuć, zmagań wewnętrznych, przeżyć i reakcji w sposób otwarty i pozbawiony lęku przed konsekwencjami.

WIĘZI RODZINNE

Dokonując oceny charakteru związku z partnerem, można wziąć pod uwagę opinię dzieci. Wiele z nich posiada szósty zmysł pozwalający na określenie stopnia jedności łączącej ich rodziców. Jeśli wyczuwają brak głębszej interakcji pomiędzy wami, mogą próbować „pomóc" w pogłębieniu wzajemnej bliskości, wymyślając powody, dla których cała rodzina powinna być razem. Mogą też wyrażać własne frustracje i lęki związane z waszą relacją, stwarzając problemy lub się w nie pakując. Nie oznacza to, że należy się spodziewać takich zachowań z ich strony, nie wolno jednak lekceważyć tych ważnych sygnałów.

Rozwijanie jedności w sferze społecznej

Trzeci tydzień programu rozwoju jedności dotyczy sfery społecznej. Oto garść pomysłów, które ułatwią ci stworzenie bliskiego związku w tej sferze.

> Opowiedz współmałżonkowi o jednym wydarzeniu, które miało miejsce w ciągu minionego dnia (np. rozmowie z pracownikiem baru szybkiej obsługi lub nieoczekiwanym spotkaniu z przyjacielem, którego nie widziałeś od wielu lat). Celem nie jest zainscenizowanie interesującego przedstawienia - ani nawet opowiedzenie interesującej historii - lecz sprawienie, aby partner poczuł się częścią życia, które prowadzisz poza domem, dania mu wyobrażenia, jak wygląda twoje życie w pracy lub poza domem. (Zwróć uwagę, że umieściliśmy poprzeczkę stosunkowo nisko. Opowiedzenie o jednym wydarzeniu społecznym to niezbędne minimum, bardziej owocne może być opisanie trzech różnych spotkań).

> Wspólnie przeanalizujcie czas, który spędziliście ze sobą w ciągu sześciu ostatnich miesięcy. Jeśli trzeba, sięgnijcie do kalendarza. Sporządźcie listę imprez sportowych, filmów, sztuk teatralnych, koncertów, szkolnych uroczystości, wydarzeń kościelnych, bankietów i innych imprez, w których uczestniczyliście. Kiedy skończycie, opracujcie listę działań i przedsięwzięć, nad którymi wspólnie pracowaliście. Lista ta może obejmować wszystko - od przygotowania scenografii do szkolnego przedstawienia, w którym bierze udział wasze dziecko, po ugotowanie posiłku lub umycie samochodu. Po zakończeniu obydwu list omówcie kolejno poszczególne wydarzenia. Wymień te, które sprawiły ci największą frajdę i wyjaśnij, dlaczego budzą w tobie miłe wspomnienia. Zachęć współmałżonka, aby zrobił to samo. Określcie działania, które sprawiły przyjemność wam obojgu i które chcielibyście w przyszłości powtórzyć.

> Na skali od 0 do 10 oceń poziom zadowolenia z waszego życia towarzyskiego i społecznego w ciągu sześciu ostatnich miesięcy. Poproś współmałżonka, aby uczynił to samo. Porównajcie swoje opinie i wyjaśnijcie, dlaczego dokonaliście takiej, a nie innej oceny. Wykorzystajcie odbytą rozmowę jako punkt wyjścia do zaplanowania działań towarzyskich, które mogą wam sprawić frajdę w ciągu następnych tygodni. Później opracujcie plan na kolejne dwa tygodnie. Jeśli macie odmienne preferencje towarzyskie, wybierajcie różne zajęcia na zmianę. Zadbajcie, aby co dwa tygodnie (lub częściej) iść z partnerem na jakąś imprezę.

Uczestnicząc w wydarzeniach wybranych przez partnera i ucząc się czerpać z nich radość, zaczniecie mieć ze sobą coraz więcej wspólnego. Stworzenie wspólnej płaszczyzny będzie stanowiło wielki krok w kierunku zbudowania małżeńskiej jedności.

Rozwijanie jedności w sferze duchowej

Czwarty tydzień rozwijania małżeńskiej jedności poświęcony jest sferze duchowej. Nawet jeśli nie uważacie się za ludzi „religijnych", będziecie musieli zadbać o duchowy element łączącej was relacji. W zależności od poziomu duchowego rozwoju, w którym się aktualnie znajdujecie, będziecie mogli odnieść pożytek z następujących wskazówek:

> Jeśli oboje jesteście nowicjuszami w tej dziedzinie, możecie rozpocząć poszukiwania duchowej intymności od skoncentrowania się na rzeczach podstawowych. Na przykład, możecie podzielić się swoimi doświadczeniami w kontaktach z kościołem lub organizacjami religijnymi. Możecie też odbyć rozmowę na temat takich podstawowych pytań, jak: „Jakie jest pochodzenie człowieka? Jaki jest cel życia? Co się dzieje po śmierci?"

> Jeśli dopiero od niedawna interesujecie się duchową stroną życia, możecie poszukać kościoła, w którym oboje będziecie się dobrze czuli. Odwiedźcie kilka kościołów w okolicy, aby sprawdzić, który najlepiej wam odpowiada. Podejmijcie zobowiązanie, że raz w tygodniu będziecie chodzili na nabożeństwo. Rozmawiajcie o tym, czego nauczyliście się w ciągu minionego tygodnia. Pomówcie o tym, w jakim miejscu duchowej wędrówki znajduje się każde z was.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Co powoduje, że jakaś czynność wykonywana wspólnie ze współmałżonkiem jest „wydarzeniem społecznym"?

O wszystkim decyduje charakter interakcji. Nie trzeba znajdować się w „sytuacji społecznej", takiej jak restauracja lub przyjęcie. W rzeczywistości nie trzeba nawet opuszczać domu, aby przeżyć „wydarzenie społeczne" ze współmałżonkiem. Jedynym warunkiem jest wspólne spędzanie czasu w wyraźnie określonym celu, niezależnie od tego, czy jest to sadzenie drzewa, czy rozmowa trwająca długie godziny.

> Jeśli oboje jesteście aktywnymi członkami lokalnego kościoła, możecie pomyśleć o jeszcze głębszym zaangażowaniu. Wyszukajcie rodzaj działalności, w którą moglibyście się oboje zaangażować. Przypuszczalnie lokalny kościół dostarczy w tej dziedzinie wielu możliwości, z których będziecie mogli coś wybrać (mamy tu na myśli wszystko: od opieki nad małymi dziećmi w żłobku po odwiedzanie osób starszych w domu seniora).

Rozwój jedności w sferze fizycznej

W piątym tygodniu programu rozwoju jedności skoncentrujcie uwagę na pogłębieniu fizycznej intymności. Spróbujcie poszukać odpowiedzi na pytanie: „Jak doprowadzić do głębszego poczucia seksualnego spełnienia?" Nie trzeba specjalisty od relacji międzyludzkich, aby stwierdzić, że pogłębienie intymności w seksualnej sferze związku wzmocni ogólne poczucie bliskości w małżeństwie.

W pogłębieniu relacji fizycznej przeszkadza fakt, że małżonkowie mają różne myśli, pragnienia, oczekiwania oraz upodobania w dziedzinie współżycia. Właśnie dlatego pierwszym krokiem powinno być szczegółowe opisanie własnych pragnień współmałżonkowi, a następnie zachęcenie go, aby uczynił to samo.

Kiedy „odkryjecie karty", będziecie mogli zacząć poszukiwać satysfakcjonującego obie strony sposobu zaspokojenia waszych fizycznych upodobań. Należy unikać prób przekonania współmałżonka, aby zmienił swoje upodobania lub zrozumiał nasze. Nie można nakazać partnerowi intymności w sferze seksu.

Jeśli nie jesteś przygotowany do tego, aby swobodnie rozmawiać o sprawach seksu, możesz nie wiedzieć, jak zacząć. Oto kilka pytań, które pomogą ci rozpocząć rozmowę:

> Jakie elementy naszego obecnego współżycia sprawiają ci największą przyjemność?
> Jakie elementy obecnego pożycia nie są dla ciebie przyjemne?
> W jaki sposób możemy poprawić sferę współżycia w naszym małżeństwie?
> Jakie rzeczy podniecają cię seksualnie?
Co przeszkadza lub zmniejsza twoje pobudzenie seksualne?

Oprócz rozmowy możecie przeczytać wspólnie książkę poświęconą zagadnieniu fizycznej jedności w małżeństwie. Po przeczytaniu jednego rozdziału porozmawiajcie o nowych elementach, które można by wprowadzić do waszego obecnego współżycia.

Cudowny pięciotygodniowy program rozwoju jedności nie istnieje

Nie sugerujemy, że po zakończeniu pięciotygodniowego programu rozwijania jedności będzie was łączył bardzo bliski związek. Wskazówki, które podaliśmy, stanowią jedynie punkt wyjścia do trwających całe życie poszukiwań jedności.

Waszym celem nie powinna być doskonałość. Nigdy nie uda się osiągnąć stanu idealnej bliskości ze współmałżonkiem. W budowaniu jedności najbardziej ekscytujące jest to, że zawsze można posunąć się o krok dalej. Powinniśmy cieszyć się z tego, że wspólnie się rozwijamy. Budowanie związku jest procesem, dlatego jeśli wyruszycie we właściwym kierunku, będziecie wspólnie zbierali owoce.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za eksperta w dziedzinie służenia i budowania jedności w małżeństwie? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Który z poniższych elementów **nie** cechuje zdrowej rodziny?
   a. Postawa służenia.
   b. Głębokie zaangażowanie teściów w proces podejmowania decyzji.
   c. Jedność łącząca męża i żonę.
   d. Rodzice, którzy uczą i wychowują swoje dzieci.

2. Które z poniższych stwierdzeń prawdziwie opisuje postawę służenia?
   a. Jeśli członkowie rodziny nie służą sobie z własnej woli, powinna to nakazać głowa domu.
   b. Zwykle służenie ma bardziej destrukcyjny niż pozytywny wpływ na dynamikę rodzinną.
   c. To otwarte zaproszenie do tego, aby członkowie rodziny wykorzystywali się wzajemnie.
   d. Wykonywanie przyziemnych prac rodzi w nas poczucie emocjonalnego zadowolenia.

3. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest wskazówką sprzyjającą wprowadzaniu i kultywowaniu postawy służenia w rodzinie?
   a. Z życia dzieci należy usunąć wszystko to, co naszym zdaniem przedkładają ponad służenie rodzinie.
   b. Znalezienie aktualnych przykładów służenia w rodzinie.
   c. Ustalenie, jaki rodzaj służby sprawi przyjemność poszczególnym członkom rodziny.
   d. Niełączenie wyrazów miłości lub poczucia własnej wartości ze służeniem.

4. Co stanowi klucz do wzmocnienia jedności ze współmałżonkiem?
   a. Współżycie raz w tygodniu.
   b. Rozmowy, w których partnerzy otwierają przed sobą duszę.
   c. Elastyczny rozkład zajęć.
   d. Dręczące poczucie winy.

5. Która z poniższych rzeczy **nie** należy do pięciu obszarów jedności, o które powinni zadbać małżonkowie?
   a. Jedność intelektualna.
   b. Jedność społeczna.
   c. Jedność w sferze zawodowej.
   d. Jedność fizyczna.

Odpowiedzi: (1) b; (2) d; (3) a; (4) b; (5) c

Rozdział 9

Stary przepis na szczęśliwą rodzinę. Cześć II

(Pięć składników udanej rodziny)

SCENKA Z ŻYCIA

- Mamo, łap - zawołał Mark, rzucając kluczyki do samochodu, gdy przechodził przez kuchnię. - Zatankowałem, wracając do domu. Cześć, ciociu Donno!

Sharon złapała kluczyki w powietrzu.

- Dziękuję, kochanie.

- Cześć, Mark - odpowiedziała Donna. Kiedy chłopak się oddalił, odwróciła się do siostry i zapytała:

- Co zbroił?

- Nie rozumiem? - zdziwiła się Sharon.

- Chodzi mi o zatankowanie samochodu - wyjaśniła Donna. - Co go skłoniło, aby to zrobić? Widzę, że stara się utrzymywać z tobą dobre stosunki. Czy chce cię w ten sposób za coś przeprosić? A może chce w ten sposób coś uzyskać?

- Nie sądzę - wzruszyła ramionami Sharon. - Mamy zasadę, że jeśli dzieci używają samochodu, tankują benzynę do baku.

ZAPOWIEDZ

1. Uczenie dzieci - rozbudzanie w nich pragnienia nauki, zdobywania nowych umiejętności i przyjmowania pozytywnych wskazówek - to dwa najtrudniejsze, a jednocześnie najbardziej wynagradzające zadania, przed którymi stoją rodzice.
2. jedną z najbardziej oczywistych oznak kochającej rodziny są posłuszne dzieci, które uznają i szanują władzę rodziców.
3. Mąż, który jest „kochającym przywódcą", zachowuje się w sposób odpowiedzialny, jest godny zaufania i głęboko oddany swojej rodzinie.

- Wiem - przytaknęła Donna. - Mamy podobną zasadę w naszej rodzinie. Mamy też inne zasady, np. wracanie do domu na obiad lub nieoglądanie telewizji dłużej niż pięć godzin dziennie. Wiesz, byłam zaszokowana, widząc, że ktoś... tych zasad przestrzega.

- Markowi nie przyszło to łatwo - przyznała Sharon.

- Co masz na myśli?

- Zapomniał zatankować samochód miesiąc temu i przez tydzień nie mógł korzystać z auta - wyjaśniła Sharon. - Jeśli musiał gdzieś jechać, prosił mnie lub ojca, abyśmy go podwieźli.

- To znaczy, że nie przyszło to łatwo Georgeowi i tobie - zauważyła Donna.

- Fakt - przyznała Sharon. - Myślę jednak, że Mark wyciągnął wnioski z tej lekcji.

*

Jakie elementy środowiska rodzinnego sprzyjają rozwojowi i wzajemnej bliskości domowników? W rozdziale 8 przeanalizowaliśmy dwa z pięciu składników kochającej się rodziny. Teraz zajmiemy się trzema pozostałymi elementami: rodzicami, którzy uczą i wychowują dzieci, dziećmi, które słuchają i szanują rodziców, oraz mężami, którzy są kochającymi przywódcami.

Składnik 3: Rodzice, którzy uczą i kształtują postawy i umiejętności swoich dzieci

Nie, w tytule nie ma zbędnego powtórzenia. Uczenie i kształtowanie postaw i umiejętności to dwa różne, lecz równie ważne elementy wychowania. Aby zapewnić dzieciom wykształcenie i „praktyczną mądrość" niezbędną do tego, aby przeżyć i odnieść sukces w dzisiejszym społeczeństwie, trzeba zapewnić im odpowiednie nauczanie i szkolenie.

W wielu słowo *nauka* budzi przykre wspomnienia długich godzin spędzonych w klasie, tkwienia w przyciasnej ławce, słuchania nudnych nauczycielskich wywodów oraz dowiadywania się różnych rzeczy tylko po to, aby natychmiast o nich zapomnieć. Na szczęście nie mówimy tutaj o tym rodzaju nauczania.

Dla celów tego rozdziału zdefiniujemy twórcze nauczanie jako wpajanie dzieciom pragnienia wiedzy. Jak zapewne zauważyliście, definicja nie zakłada żadnej szczególnej wiedzy ze strony rodziców. W rzeczywistości trzeba jedynie naszego czasu, wysiłku i chęci, aby dzieci osiągnęły sukces.

Elementy twórczego nauczania

Istnieją cztery elementy twórczego nauczania, na które należy zwrócić uwagę: pouczanie, zachęta, poprawianie i afirmacja.

Twórcze pouczanie

Twórcze pouczanie polega na przekazywaniu dziecku rzeczy, które uważamy za ważne. Mieści się tutaj wszystko - od historii rodziny i jej tradycji po społeczne nakazy i zakazy, od duchowych wartości po wiedzę o filmach.

Ojciec Johna bawił się z synem w grę polegającą na odgadywaniu pisowni słów, zaś matka Evie pomogła córce zrozumieć rolę prezydenta i Kongresu Stanów Zjednoczonych, aby mogła ona napisać na ten temat pracę dodatkową. Kiedy Anthony był w trzeciej klasie, ojciec nauczył go recytować po kolei wszystkich zwycięzców wyścigu samochodowego Indianapolis 500. Matka Sandy nauczyła córkę wartości modlitwy, dzieląc się z nią doświadczeniem wysłuchanych modlitw. Wszystko to są przykłady twórczego kształcenia.

Najbardziej skuteczną metodą twórczego kształcenia jest dialog. Pytanie („W jaki sposób poczwarka zamienia się w motyla?"), obserwacja („Chłopiec w mojej klasie dziwnie mówi") lub prośba („Chciałabym pojechać na wieś, aby zobaczyć krowy i świnie") to wszystko, czego potrzeba, aby rozpocząć sesję twórczego „pouczania". Na dany temat można mówić przez kilka minut lub godzin, w zależności od poziomu zainteresowania dziecka. Najlepsze jest to, że dzieci chłoną wiedzę, nie zdając sobie sprawy z tego, że ktoś je uczy!

WIĘZI RODZINNE

Należy pamiętać, że dzieci uważają wszystkie słowa rodziców za prawdę absolutną (aż do okresu dojrzewania, kiedy przyjmują skrajnie przeciwną postawę, kwestionując *wszystko*, co im mówią rodzice). Kiedy uczymy dziecko, ważne jest, abyśmy wiedzieli, o czym mówimy. Jeśli nie znasz odpowiedzi, nie udawaj, że jest odwrotnie, aby ocalić twarz. Przyznaj przed dzieckiem, że nie wiesz i zaproponuj, iż pomożesz mu w znalezieniu odpowiedzi.

Twórcze zachęcanie

Twórcze zachęcanie polega na wzbudzeniu w dzieciach odwagi do podejmowania ryzyka i kolejnych prób mimo poniesienia porażki. Jakie uczucia wzbudza w tobie świadomość, że możesz zachęcić dziecko do zbadania nowych możliwości, przezwyciężenia poczucia klęski i osiągnięcia tego, co inni uważają za niemożliwe? Powinno to nas ekscytować i uczyć pokory z powodu ciążącej na nas odpowiedzialności.

Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za to, aby dostarczać zachęty własnym dzieciom, i to nie tylko wtedy, gdy zrobią coś w sposób właściwy, lecz także wówczas, gdy ich wysiłki dają mniej pożądane rezultaty. Dla niektórych rodziców stanowi to poważny problem (przypuszczalnie wszyscy byli świadkami reakcji niezadowolonych rodziców kibicujących swoim pociechom podczas imprez sportowych). Rodzice ci obawiają się, że zachęcanie dziecka osiągającego przeciętne wyniki spowoduje, że również w przyszłości zadowoli się miernymi rezultatami. W rzeczywistości jest wręcz odwrotnie. Jeśli będziemy pozbawiać dzieci pochwały i zachęty, aż osiągną „zadowalające" rezultaty, nigdy nie zrealizują pełni swoich możliwości.

Kluczem do skutecznego zachęcania jest skupienie uwagi na wysiłkach dziecka, nie zaś na ich rezultatach. Zachęta oparta na wysiłku inspiruje dziecko do podejmowania kolejnych prób, jeśli pierwsza zakończyła się niepowodzeniem. Chroni przed popadnięciem w stan zawieszenia, w którym zachęty może dostarczyć jedynie powtórzenie lub przewyższenie wcześniejszych osiągnięć.

Twórcze poprawianie

Celem twórczego poprawiania jest pobudzenie dziecka do pozytywnych zachowań. Aby to osiągnąć, należy pamiętać o trzech elementach twórczego poprawiania.

Po pierwsze, nie koryguj zachowań, które tego nie wymagają. Jeśli uwaga ta wydaje ci się oczywista, będziesz zaskoczony, gdy stwierdzisz, jak często ją łamiesz. Wygłaszane w niewłaściwym czasie i niewłaściwy sposób „uwagi" tłumią kreatywność dziecka. Przykładem niewłaściwego poprawiania są słowa: „W naszym domu nie ścielimy łóżek w taki sposób". Wypowiadając je, tłumimy jedynie kreatywność i indywidualność dziecka. Najlepszym sposobem uniknięcia tego błędu jest zadanie pytania: „Czy postępowanie, które chcę poprawić, jest naprawdę szkodliwe dla dziecka?" Jeśli udzielisz na nie przeczącej odpowiedzi, zachowaj krytyczne uwagi dla siebie.

Po drugie, jeśli poprawiasz dziecko, wyjaśnij, dlaczego to robisz. Pamiętaj, że chodzi ci o dobro dziecka, a nie wyładowanie własnego gniewu, ponieważ źle wykonało jakąś pracę. Szczegółowe wyjaśnienie własnych oczekiwań będzie znacznie bardziej skuteczne od skrytykowania dziecka. Mówiąc konkretnie, powiedzenie: „Wiem, jak uniknąć popełnienia tego błędu w przyszłości" jest znacznie skuteczniejszym sposobem podejścia niż stwierdzenie: „Nie mogę uwierzyć, że to zrobiłeś!"

Po trzecie, zajmuj się wyłącznie jedną konkretną sprawą. Czasami gdy wyjaśniamy dziecku, o co nam chodzi, doświadczamy pokusy, aby zganić je za inne przewinienia, które popełniło w przeszłości. Nie wolno ulegać tej pokusie. Przeszłość należy pozostawić przeszłości. Zapewnij dziecko, że nie przypomnisz mu dawnych niepowodzeń za każdym razem, gdy dojdzie między wami do konfliktu. Nie chcemy, aby dzieci czuły się przygniecione dawnymi porażkami. Pragniemy, aby wiedziały, że porażka nigdy nie ma charakteru ostatecznego, a jest jedynie pierwszym krokiem prowadzącym do sukcesu.

Twórcza afirmacja

Twórcza afirmacja różni się od zachęcania tym, że koncentruje się na dziecku, a nie na jego działaniach. Przykładem twórczej afirmacji mogą być następujące stwierdzenia:

> „Kocham cię".
> „Masz doskonałe poczucie humoru"
> „Młodszy brat stara się ciebie naśladować".
> „Przebywanie w twoim towarzystwie sprawia mi ogromną radość"

W kochającej się rodzinie mama i tata wzmacniają poczucie własnej wartości u dzieci poprzez twórczą afirmację. Spójrzmy prawdzie w oczy: ich wady zostaną wywleczone na światło dzienne i drobiazgowo wypunktowane przez rówieśników, media (z ich ideałem fizycznego piękna) oraz przez nie same. Czemu mielibyśmy nie przeciwstawić się tym negatywnym przesłaniom i nie wskazać na pozytywne cechy naszych dzieci?

Konsekwentne kształtowanie postaw i umiejętności

Konsekwentne kształtowanie postaw i umiejętności u dzieci polega na udzielaniu im pozytywnych wskazówek, a konkretnie-na *pokazywaniu* im, jak na-

leży postępować. Jednym z elementów konsekwentnego „szkolenia" jest nauczenie dzieci niezbędnych życiowych umiejętności, takich jak ubieranie się, czytanie, pisanie, jazda na rowerze czy wykręcenie numeru pogotowia. Innym elementem konsekwentnego kształtowania postaw dzieci jest zachęcanie ich do rozwijania charakteru poprzez wpajanie takich wartości, jak uczciwość, ciężka praca i odwaga. Trzecim elementem konsekwentnej pracy nad charakterem jest przygotowanie dziecka do stawienia czoła takim emocjom, jak lęk, gniew i rozczarowanie.

ODWIECZNE PRAWDY

Wpływ nauczyciela jest wieczny - nigdy nie można powiedzieć, że ustał.

Henry Adams

Jeśli sądzisz, że konsekwentne wdrażanie dzieci do pewnych postaw i umiejętności wymaga ogromnej pracy, nie uświadamiasz sobie nawet połowy trudu, który trzeba ponieść. Z drugiej strony jest to najbardziej wynagradzająca i ważna rzecz w całym naszym życiu.

Istnieją trzy główne metody konsekwentnego kształtowania dzieci: osobisty przykład, pokazanie sposobu wykonania określonej czynności oraz łączenie czynów ze słowami. Przyjrzyjmy się bliżej każdemu z nich.

Kształtowanie dzieci przez przykład

Ten rodzaj oddziaływania ma miejsce niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę i czy nam się to podoba, czy nie. Dzieci cały czas nas obserwują, szukając wskazówek, jak powinny postępować w życiu. Pierwszą rzeczą, na którą zwracają uwagę, jest zgodność czynów z wygłaszanymi słowami. Jeśli odkryją jakąś niekonsekwencję, z pewnością nam o tym powiedzą.

W pewnym momencie dzieci przestają słuchać tego, co mówimy, i zaczynają naśladować nasze czyny. Jeśli czujesz, jak po plecach przechodzą ci zimne dreszcze, nie jesteś osamotniony. Wielu rodziców wzdryga się na samą myśl, że dzieci mogłyby popełnić te same błędy, co oni, i przejąć te same destrukcyjne wzorce zachowań.

Istnieją oczywiście potencjalne zagrożenia, ale mamy również pozytywne możliwości. Nie trzeba być mistrzem w dziedzinie relacji rodzinnych, aby wywrzeć korzystny wpływ na życie własnych dzieci. Wystarczy jedynie postępować w sposób godny naśladowania.

Jeśli pochodzisz z dysfunkcjonalnej rodziny, łatwiej będzie ci to powiedzieć, niż zrobić. Z drugiej strony jedną z niezwykłych cech ludzkiej natury

jest zdolność do zmian. Żadne prawo przyrody nie mówi, że nie można przerwać łańcucha destrukcyjnych zachowań i podjąć działania dla dobra własnej rodziny. Jeśli potrzebujesz odrobiny zachęty, pamiętaj: twoje postanowienie zmiany - odmowa kontynuowania niszczących zachowań lub przyjęcie bardziej pozytywnej postawy - nie umknie uwadze dzieci. Przypuszczalnie odrobina uznania dla twojego trudu trafi do tej części ich mózgu, która jest zarezerwowana dla pozytywnych i wartych naśladowania przykładów.

ODWIECZNE PRAWDY

Cała sztuka nauczania polega na rozbudzeniu naturalnej ciekawości drzemiącej w młodych umysłach, aby móc ją później zaspokoić.

Anatole France

Kształcenie umiejętności przez zademonstrowanie sposobu wykonania określonej czynności

Można nauczyć dziecko umiejętności jazdy na rowerze, pokazując mu instruktażową kasetę wideo. Można je nauczyć zmywania naczyń, tłumacząc, ile płynu wlać do zlewu, a następnie w jaki sposób usunąć z talerzy ślady keczupu, resztki makaronu i tłuszczu. Można też nauczyć dziecko umiejętności prania, prosząc o przeczytanie instrukcji umieszczonej na pudełku z proszkiem.

Znacznie lepiej jednak...

> Wręczyć dziecku rower i trzymać za ramę, gdy będzie jechało po chodniku, dopóki samo nie nauczy się sztuki utrzymywania równowagi.

> Podać dziecku zmywak, postawić stołek obok siebie i na zmianę zmywać garnki, patelnie, miski i sztućce leżące w zlewie.

> Zaprowadzić dziecko do pomieszczenia, w którym znajduje się pralka, wspólnie posortować ubrania, odmierzyć właściwą ilości proszku, nastawić odpowiedni program w pralce i suszarce oraz oczyścić filtr.

Przeprowadzenie praktycznego szkolenia spowoduje, że zamiast niepewnego i zdenerwowanego dziecka będziemy mieli dziecko pewne siebie i gotowe do pomocy - przynajmniej w dziedzinie praktycznych umiejętności niezbędnych do życia.

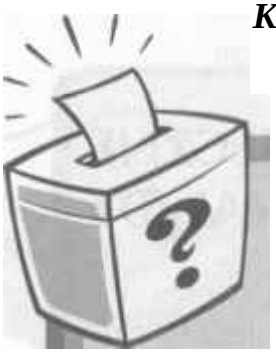

Kształtowanie dziecka polegające na łączeniu czynów ze słowami

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Rodzice przywiązywali dużą wagę do uczenia mnie i mojego rodzeństwa. Wszyscy wyrośliśmy na porządnych ludzi. Dlaczego ich metody nie są skuteczne w przypadku moich dzieci?

Po prostu dlatego, że świat się zmienił od czasu, gdy byliśmy dziećmi. Jeśli nie nauczysz dziecka właściwego sposobu postępowania, zrobią to za ciebie inni ludzie, firmy lub organizacje. Wszyscy - od przesadnie entuzjastycznych zawodowych sportowców po raperów zachęcających do przemocy - z chęcią wypełnią pustkę spowodowaną brakiem twojego zaangażowania w rozwój dziecka. Jakie jest prawdopodobieństwo, że obcy ludzie przekażą dziecku naukę zgodną z twoimi oczekiwaniami?

Niezależnie od tego, czego chcemy je nauczyć, warto zadać sobie pytanie: „Co zrobić, aby lekcja udzielona dziecku była bardziej skuteczna?" Obserwacje i uwagi, które przytoczysz, będą miały przypuszczalnie charakter doświadczalny. Eksperci wskazują, że dzieci uczą się, czerpiąc wiedzę z pierwszej ręki lub przez osobiste doświadczenie.

Jeśli chcesz wyjaśnić dziecku, czym jest wojna, możesz po prostu powtórzyć lekcję historii ze szkoły średniej (o ile jej nie zapamiętałeś) lub fragment uniwersyteckiego kursu, możesz też uczynić to, oprowadzając dziecko po wystawie poświęconej II wojnie światowej w miejscowym muzeum historycznym. Połączenie obrazów i słów spowoduje, że dziecko nigdy nie zapomni tego, czego się wówczas nauczyło.

Wykorzystaj swoją kreatywność do tego, aby przekształcić czas spędzany „wspólnie z rodziną" w „czas nauki". Chociaż wymaga to pewnego wysiłku z twojej strony, poniesiony trud się opłaci, bowiem dzieci zrozumieją rzeczy, które w przeciwnym razie mogłyby do nich nie dotrzeć.

W kochającej rodzinie mama i tata dostarczają wskazówek dzieciom, konsekwentnie je ucząc, od czasu gdy były niemowlętami po pierwsze lata dorosłego życia (i dalej).

Nie trzeba być specjalistą

Najczęstszą obawę rodziców można wyrazić w następujących słowach: „Nie jestem nauczycielem! Skąd mam wiedzieć, jak uczyć dzieci? Szczerze mówiąc, mnie samemu przydałaby się odrobina nauki. Czy dzieci nie powinny się uczyć od zawodowych pedagogów i instruktorów?"

Jest to ważne pytanie, które zasługuje na głębsze zastanowienie. To prawda, że są dobre szkoły, programy nauczania i pedagodzy, którzy pragną dotrzeć do dzieci w najbardziej skuteczny sposób, koncentrując się na ich indywidualnym sposobie uczenia oraz stosując naukowe metody kształcenia, ułatwiające zapamiętanie materiału. Nie zmienia to faktu, że ty i twój współmałżonek jesteście najlepszymi nauczycielami, jakich może mieć wasze dziecko. Nikt nie jest tak jak wy zainteresowany pomyślnością i szczęściem waszych dzieci. Nikt nie jest gotów do tak wielkich wyrzeczeń, aby zapewnić im udane życie. Co najważniejsze, nikt nie zna ich lepiej od was, nikt też nie wie lepiej od was, kim mogą się stać i do czego są zdolne.

Nie oznacza to, że możemy spocząć na laurach, przekonani, że wiemy wystarczająco wiele, aby uczyć własne dziecko. Każdy z nas powinien zmienić pewne elementy swojego podejścia, aby stać się lepszym nauczycielem. Oto cztery wskazówki, które należy wziąć pod uwagę:

1. Wykorzystaj posiadane umiejętności

Bardzo możliwe, że sam wiele się nauczyłeś, uczestnicząc w licznych szkoleniach podczas nauki i pracy zawodowej. Opanowałeś umiejętności niezbędne do tego, aby skutecznie funkcjonować w życiu społecznym i zawodowym. Zdobyłeś umiejętności, potrzebne do porozumiewania się z ludźmi w rozmaitych sytuacjach. Ile tych umiejętności wykorzystałeś we własnym domu?

Pierwszą rzeczą, którą należy uczynić, jest określenie tych umiejętności, które mogą pomóc dziecku. Przypuszczalnie korzystałeś z wykresów (lub używano ich podczas twojego kształcenia), aby przedstawić dane na temat sprzedaży lub inne złożone informacje. Kiedy ostatnio użyłeś wykresu, aby wyjaśnić coś swojemu dziecku? Przypuszczalnie opanowałeś też umiejętność „zwrotnego" słuchania przez powtarzanie słów drugiej osoby, dowodząc w ten sposób swojej uwagi („Jeśli dobrze rozumiem, chodzi panu o..."). Kiedy ostatnio wykorzystałeś tę technikę w kontaktach z dziećmi?

Razem ze współmałżonkiem sporządź listę wszystkich umiejętności, które zdobyłeś w ostatnich latach w dziedzinie relacji międzyludzkich, przekazywania informacji, podejmowania decyzji, szkolenia itd. Następnie ustal, które z nich można wykorzystać w kontaktach z dziećmi, aby stać się skuteczniejszym nauczycielem lub trenerem.

WIĘZI RODZINNE

Jednym z najskuteczniejszych sposobów poznania ulubionych metod nauki dziecka jest zapytanie go, którego nauczyciela w szkole lubi najbardziej. Zapytaj, co w nim lubi najbardziej, jakich technik on używa do przekazywania informacji, jak zwraca się do niego oraz o inne rzeczy, które sprawiają, że jest wyjątkowym pedagogiem. Informacje te będzie można wykorzystać do opracowania własnej metody nauczania i szkolenia dziecka.

2. Naucz się tego, co niezbędne

Jeśli brak ci umiejętności niezbędnych do tego, aby uczyć i szkolić własne dziecko - lub jeśli sądzisz, że nie nadajesz się do tej pracy - być może będziesz musiał zdobyć potrzebne umiejętności, podnosząc własne kwalifikacje. Wiele uczelni prowadzi kursy poświęcone rozwojowi dziecka, sposobom nauki małych dzieci i młodzieży oraz metodom wychowania nastolatków. W zależności od programu i sposobu prowadzenia zajęć możesz zdobyć niezbędne informacje i umiejętności, dzięki którym staniesz się dobrym nauczycielem.

Jeśli zapisanie się na kurs nie wchodzi w grę, można skorzystać z pomocy lokalnych kościołów lub bibliotek, w których często odbywają się prelekcje na temat wychowania dzieci i zagadnień związanych z kształceniem. Wystarczy wykonać kilka telefonów, aby uzyskać informację na temat kursów, które radykalnie zmienią twoje umiejętności wychowawcze.

Wszystko sprowadza się do rzeczy następującej: Jeśli odczuwasz braki w jakiejś dziedzinie wychowania, przypuszczalnie znajdziesz kurs lub zajęcia warsztatowe, które są poświęcone temu zagadnieniu (pod warunkiem, że będziesz szukał wystarczająco długo).

3. Obserwuj innych

Można się wiele nauczyć na temat skutecznych i nieskutecznych metod kształcenia, zwyczajnie obserwując postępowanie innych rodziców. Zwracaj uwa-

gę na to, co się dzieje w miejscach publicznych - parkach, restauracjach, sklepach spożywczych itd. - tam, gdzie dochodzi do interakcji pomiędzy rodzicami i dziećmi. W ten sposób zauważysz zarówno pozytywne, jak i negatywne przykłady nauczania i szkolenia. Wyciągnij wnioski z jednych i drugich.

Jeśli chodzi o „formalne" kształcenie, poproś nauczyciela, aby pozwolił ci przyjść na lekcję. Zwróć uwagę, jakich technik używa, aby skupić uwagę uczniów oraz w jaki sposób komunikuje się na zrozumiałym dla nich poziomie. Zaobserwuj, w jaki sposób dobiera słowa, gesty i pomoce wizualne, aby przekazać treść lekcji.

Jeśli dzieci są w wieku przedszkolnym, poproś, aby pozwolono ci obserwować zajęcia szkółki niedzielnej w kościele. Bardzo możliwe, że uzyskasz w ten sposób wiele cennych informacji.

Inną możliwością jest obserwowanie telewizyjnych programów edukacyjnych dla dzieci. Wiele audycji przygotowano z pomocą zawodowych pedagogów. Metody nauczania wykorzystywane podczas takich programów zostały opracowane w wyniku poważnych badań, co oznacza, że są właściwe i skuteczne. (Uwaga: Jeśli nigdy wcześniej nie oglądałeś programów dla dzieci, powinieneś być świadomy istnienia „efektu echa". Pojawia się on wówczas, gdy drażniąca piosenka dla dzieci zapada nam w pamięci i powraca niczym echo. W skrajnych przypadkach może to trwać nawet kilka miesięcy. Nikt nie znalazł dotąd na to lekarstwa. „My jesteśmy krasnoludki! Hopsasa! Hopsasa!").

5. Przeczytaj książkę na temat metod uczenia dzieci

Wiedzieliście, że o tym powiemy, prawda? Z faktu, że przeczytaliście ostatnie zdanie wynika, iż zdajecie sobie sprawę z ogromnego wpływu książek na proces wychowania. Niezależnie od tego, jak duże są nasze dzieci, w Internecie, najbliższej księgarni lub bibliotece można znaleźć książki wyjaśniające, w jaki sposób należy je kształtować i uczyć. Nie wolno jednak dopuścić, aby *czytanie* o dobrych metodach wychowawczych przeszkodziło nam w wypełnianiu aktualnych rodzicielskich obowiązków. Niezależnie od tego, czy jesteśmy do tego przygotowani, czy nie, trzeba zastosować w praktyce to, czego się nauczyliśmy.

Składnik 4: Dzieci, które słuchają i szanują swoich rodziców

Nie daj się zwieść słowom *słuchają* i *szanuję*. Nie chodzi o musztrę stosowaną przez amerykańskich marines. Nie chcemy, by dziecko wyprostowane na baczność odpowiadało: „Tak jest, dowódco!" Nie sugerujemy też, że powinno salutować za każdym razem, gdy minie was w korytarzu.

Nauka posłuszeństwa sprowadza się do wpojenia dziecku postępowania zgodnego z obowiązującymi zasadami. Czy nam się to podoba, czy nie, zasady stanowią konieczny element życia społecznego. Wyobraźcie sobie, jak wyglądałoby życie, gdyby nie obowiązywała zasada...

> jazdy prawą stroną drogi
> zakazu sprzedaży alkoholu nieletnim
> płacenia podatków.

Już dobrze, nie będziemy kontynuować tej listy. Bez zasad nie istnieje ład, zaś bez ładu życie pogrąża się w stanie chaosu. Ponieważ w warunkach chaosu nie może powstać nic wartościowego, muszą istnieć zasady oraz konsekwencje ich łamania. Dotyczy to życia społecznego i rodzinnego.

ODWIECZNE PRAWDY

Ludzie bardzo rzadko sprzeciwiają się prawowitej i stabilnej władzy, która jest we właściwy sposób sprawowana.

Samuel Johnson

W zdrowej rodzinie posłuszeństwo nie wypływa jedynie z lęku przed konsekwencjami. Innymi potężnymi czynnikami motywującymi jest miłość do pozostałych członków rodziny oraz troska o ich dobro.

Posłuszeństwo nie jest cechą, z którą przychodzimy na ten świat. Wiesz, co mamy na myśli, jeśli widziałeś, jak dwuletnie dziecko stara się przekroczyć granice wytyczone przez rodziców. Posłuszeństwo jest czymś, czego trzeba się *nauczyć*. Co więcej, można się go nauczyć *najskuteczniej, gdy* dzieci czują się kochane przez rodziców - kiedy wierzą, że rodzicom zależy na ich dobru. Jeśli dzieci będą przekonane, że zasada posłuszeństwa ma na celu wyłącznie popsucie im dobrej zabawy, jej przestrzeganie stanie się bardzo trudne.

Kluczem do wpojenia dzieciom postawy posłuszeństwa jest wyjaśnienie, że wszystkie ludzkie działania pociągają za sobą określone konsekwencje. Posłuszeństwo rodzi pozytywne konsekwencje, zaś nieposłuszeństwo prowadzi

do negatywnych skutków. Uczenie posłuszeństwa powinno obejmować dwa elementy...

> sprawienie, aby dzieci czuły się kochane
> dopilnowanie, aby dzieci doświadczyły konsekwencji własnych działań.

Proces ten obejmuje trzy składniki: określenie zasad, określenie konsekwencji (pozytywnych i negatywnych) oraz stosowanie dyscypliny. Przyjrzymy się bliżej każdemu z nich.

Określenie zasad

Zasady dzielą się na nakazy („Pościel łóżko przed wyjściem do szkoły", „Wyrzuć śmieci w czwartek rano") i zakazy („Nie podawaj osobistych informacji, komunikując się z nieznajomymi w Internecie") regulujące życie w domu. Chociaż zasady są koniecznym elementem życia, nie wszystkie są zdrowe i korzystne. (Czy twój krzyk: „Ponieważ tak powiedziałem!" dochodzący z pokoju dziecka służy czemuś dobremu?).

Dobre zasady posiadają cztery cechy wspólne:

> *Zostały wprowadzone w sposób przemyślany* Zanim wyryjesz jakąś zasadę na „rodzinnym kamieniu", starannie ją przemyśl. Nie pozwól, aby ograniczały was jakieś zasady tylko dlatego, że obowiązywały cię gdy sam byłeś dzieckiem. Zastanów się, czy dana zasada jest naprawdę potrzebna, jakiemu celowi służy i jakie korzyści przynosi rodzinie. Zbadaj powody, dla których chcesz, aby domownicy jej przestrzegali.

> *Są akceptowane przez wszystkich.* Żaden z małżonków nie powinien w sposób arbitralny ustalać zasad obowiązujących w domu. Reguły narzucone domownikom powinny zostać uzgodnione przez oboje małżonków (do tego procesu można włączyć dzieci, jeśli są wystarczająco dorosłe). Często małżonkowie mają odmienne zdanie w sprawie zasad określających charakter życia rodzinnego. Przed wprowadzeniem danej zasady należy przeanalizować obydwa punkty widzenia. W pewnych przypadkach dojście do zgody będzie łatwe, w innych trzeba będzie wypracować jakiś kompromis. Na przykład, jeśli współmałżonek uważa, że w dni powszednie dzieci powinny wracać do domu przed 22:00, ty zaś sądzisz, że bardziej realistyczna jest godzina 23:00, możecie pójść na kompromis i jako godzinę poli-

cyjną wyznaczyć 22:30. Aby ustalone reguły były skuteczne, oboje musicie się do nich przyznawać.

> *Dobre zasady są rozsądne.* Zdrowe zasady postępowania spełniają określone pozytywne funkcje. Można stwierdzić, czy dana reguła spełnia to kryterium, udzielając odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Czy dana zasada wywiera pozytywny wpływ na życie dziecka? (A jeśli tak, to jaki?).
2. Czy wprowadzona zasada chroni dziecko przed niebezpieczeństwami lub zagrożeniami?
3. Czy dana zasada wpaja dziecku pozytywne cechy charakteru, takie jak uczciwość, pracowitość, uprzejmość lub umiejętność dzielenia się z innymi?
4. Czy wprowadzona zasada uczy dziecko dbania o przedmioty?
5. Czy uczy dziecko szacunku i ochrony własności?
6. Czy wpaja dziecku poczucie odpowiedzialności i/lub uczy dobrych manier?

> *Dobre zasady zostały omówione przez wszystkich członków rodziny* Większe dzieci powinny uczestniczyć w procesie ustalania zasad. (Zrób chwilę przerwy, aby złapać oddech po szoku, jaki wywołały te słowa). Jeśli zasady dotyczą dzieci, a te są wystarczająco duże, aby mieć pogląd w ich sprawie, należy umożliwić im zabranie głosu.

> Uwaga do ostatniej zasady: Pozwolenie dzieciom na wyrażenie własnej opinii nie oznacza, że mają mieć ostatnie słowo w sprawie wprowadzenia danej zasady. Oznacza jedynie, że należy wziąć pod uwagę ich uczucia przed jej wprowadzeniem. Umożliwiając dzieciom wyrażenie opinii, nie tylko uczymy je odpowiedzialności, lecz dostarczamy cennego doświadczenia związanego z ustalaniem reguł.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czy sprawienie dziecku lania może być włas'ciwą konsekwencją nieposłuszeństwa?

W pewnych okolicznościach tak. Na przykład, jeśli dziecko uderzy brata lub siostrę, można zastosować fizyczne konsekwencje w postaci lania. Nie należy jednak stosować tej metody karcenia jako typowej konsekwencji wszystkich aktów nieposłuszeństwa. Konsekwencje wprowadzone pod wpływem chwili będą miały mniejsze znaczenie od tych, których użycie zostanie dziecku wytłumaczone i na które będzie ono przygotowane.

Ustalenie konsekwencji

Dzieci uczy się posłuszeństwa, zmuszając je do ponoszenia konsekwencji odmowy współpracy Jest to przykra, lecz skuteczna metoda nauki. Chronienie dzieci przed konsekwencjami ich czynów - niezależnie od tego, jak wzniosłe motywy nami kierują - oznacza wyrządzanie im niedźwiedziej przysługi. Łamanie zasad *powinno* powodować dyskomfort i niewygodę dla osoby, która się tego dopuściła.

To do rodziców (do ciebie i twojego współmałżonka) należy określenie konsekwencji różnych przewinień. Jeśli w sposób mechaniczny nie przyjmiecie zasady zakazu wychodzenia z domu przez dwa tygodnie za każde przewinienie, określenie konsekwencji będzie wymagało od was pewnej pracy.

Pierwszą rzeczą, którą należy wziąć pod uwagę, określając konsekwencję danego wykroczenia, jest związek, który ją z nim łączy. Na przykład, jeśli wprowadziliście zasadę terminowego zwracania książek do biblioteki, konsekwencją jej złamania może być nieopowiedzenie dziecku bajki na dobranoc jednego wieczoru. Jeśli przyjęliście zasadę uzupełniania paliwa w baku po skorzystaniu z samochodu, konsekwencją niewykonania tej czynności może być pozbawienie prawa do używania auta przez dwa dni.

Zasady należy ustalać, gdy w domu panuje względny spokój i gdy każdy z członków rodziny może wypowiedzieć swoją opinię. W ten sposób nie będziemy działali pod wpływem chwilowych emocji wywołanych złamaniem zasady i nie wprowadzimy konsekwencji, których będziemy później żałować. Ustalenie konsekwencji przed naruszeniem określonej zasady dostarczy rów-

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Jak powinniśmy postąpić, jeśli wspólnie z mężem dojdziemy do wniosku, że reguła, która od dawna obowiązywała w naszym domu, nie spełnia kryteriów dobrej zasady?

Trzeba ją usunąć i wyjaśnić dzieciom powody takiej decyzji. Chociaż można mieć obawy, że stworzenie takiego precedensu zachęci dzieci do podejmowania w przyszłości prób usunięcia innych pozytywnych reguł, przypuszczalnie do tego nie dojdzie. Kiedy dzieci dostrzegą waszą gotowość do dokonania ponownej oceny zasad i podjęcia trudnej decyzji, będą bardziej was cenić i szanować reguły obowiązujące w waszej rodzinie.

nież dzieciom informacji umożliwiającej przemyślenie wszystkich „za" i „przeciw" związanych z wyborem określonego sposobu postępowania.

Czasami określenie konsekwencji nieposłuszeństwa utrudnia życie rodzicom. Na przykład, jeśli kilkunastoletni syn straci prawo do korzystania z samochodu za powrót do domu po wyznaczonym czasie, ty i twój współmałżonek będziecie musieli zawozić go na zajęcia. Można wykorzystać tę niedogodność, aby nauczyć go cennej lekcji. Jednym z fundamentalnych praw życia jest to, że postępowanie jednej osoby wywiera wpływ na inne. Jeśli twój nastolatek uwierzy, że oboje z żoną kochacie i troszczycie się o niego oraz pragniecie dla niego tego, co najlepsze, będzie silniej zmotywowany do posłuszeństwa, widząc, że musicie ponosić konsekwencje jego działań.

Konsekwentne działanie

Po ustaleniu zasad obowiązujących w waszym domu i określeniu konsekwencji ich złamania trzeba dopilnować, aby dzieci *doświadczyły* tych konsekwencji, gdy dopuszczą się nieposłuszeństwa. Wymaga to od rodziców dużej stanowczości i poświęcenia. Jeśli jednego dnia będziesz surowy, a drugiego pobłażliwy, zachęcisz tylko dziecko do nieposłuszeństwa. Brak konsekwencji w postępowaniu wobec dzieci jest jednym z najbardziej powszechnych błędów, jakie popełniają rodzice.

Niekonsekwencja w działaniu jest poniekąd zrozumiała. Uczenie dzieci naturalnych konsekwencji wymaga wiele czasu i energii, zaś rodzice mogą być często zbyt zmęczeni, aby zająć się nieposłusznym dzieckiem. Nie wolno jednak dopuścić, aby zmęczenie pozbawiło nas możliwości oddziaływania. Powinniśmy wziąć się w garść i dopilnować, aby dziecko doświadczyło konsekwencji swojego postępowania.

ODWIECZNE PRAWDY

Jeśli będziesz mądrze dowodził, ludzie z radością wykonają twoje rozkazy.

Thomas Fuller

Nieodłącznym towarzyszem konsekwencji jest stanowczość. Oto przykład stanowczego postępowania. Clark poszedł z przyjaciółmi ze szkoły na mecz piłkarski. Ponieważ drużyny grały na boisku znajdującym się za miastem, ojciec pozwolił mu wrócić do domu o północy, ostrzegł jednak, że jeśli zjawi się później, przez tydzień będzie miał zakaz wychodzenia z domu. Z powodów zbyt skompli-

kowanych, aby można je było tutaj wyjaśnić, Clark zjawił się dopiero o 00:45. Kiedy ojciec przypomniał mu, jakie będą tego konsekwencje, chłopak przytaknął głową na znak zgody, poprosił jednak o jedną rzecz.

- Wiem, że zasłużyłem na karę - przyznał. - Jednak w następny piątek mamy jechać z przyjaciółmi na kemping do Cedar Point. Czy moglibyśmy podzielić karę na dwie części: pięć dni przed wycieczką i dwa po niej? Nadal będzie to siedem dni, tylko nie pod rząd.

- Przykro mi - odpowiedział ojciec. - Nasze zasady są jasne.

- Wiem, tato - stwierdził Clark. - Ale przez cały rok zbieraliśmy pieniądze na ten wyjazd. Wszyscy pojadą. To najfajniejsza rzecz, jaką zaplanowaliśmy.

- Przykro mi, Clark - powtórzył ojciec. - Musisz jednak ponieść konsekwencje swoich działań.

Nie jest prawdą, że ojciec Clarka nie chciał, aby jego syn dobrze się bawił w towarzystwie kolegów, uznał jednak, że ważniejsze jest, aby doświadczył konsekwencji swojego postępowania. Jego stanowisko było stanowcze, w rezultacie udzielił synowi lekcji, której ten szybko nie zapomni.

ODWIECZNE PRAWDY

Nie wydawaj poleceń, jeśli nie możesz wyegzekwować ich wykonania.

Sofokles

Tę część zakończymy podaniem trzech zasad, o których należy pamiętać, ucząc dzieci naturalnych konsekwencji.

1. *Okazuj miłość dzieciom.* Nie poprzedzaj karcenia krzykiem i oskarżeniami. Zamiast tego daj dziecku wyraźnie do zrozumienia, że bardzo się o nie troszczysz i pragniesz dla niego tego, co najlepsze. Przed (i po) skarceniu dziecka możesz je przytulić, porozmawiać o tym, jak minął dzień lub poczęstować ciastkiem.
2. *Wyjaśnij, dlaczego egzekwujesz swoje polecenia.* Wytłumacz dziecku, jaką zasadę złamało i przypomnij konsekwencje nieposłuszeństwa. Nie spowoduje to, że w atmosferze konfliktu dziecko uzna twoje postępowanie za bardziej sprawiedliwe, będzie jednak przynajmniej wiedziało, iż nie kierujesz się gniewem.
3. *Dopilnuj, aby dzieci ponosiły konsekwencje nieposłuszeństwa.* Oprzyj się pokusie oszczędzenia im cierpienia lub straty. Jeśli dziecko nie doświadczy pełnych konsekwencji swojego postępowania, nie nauczy się ważnej życiowej prawdy. Chociaż lekcja ta może być dla nich (i dla ciebie) bardzo bolesna, skutki pójścia za głosem uczuć są zbyt poważne.

Składnik 5: Mąż, który jest kochającym przywódcą

Wyobraź sobie, że znalazłeś w prasie następujące ogłoszenie:

Poszukujemy mężczyzny rozumiejącego własne uczuciapotrafiącego okazywać smutek i radość, sympatię i zachętę. Powinien cenić partnerskie stosunki i umieć porozumiewać się z bliskimi na płaszczyźnie emocjonalnej. Mile widziane jest doświadczenie w dziedzinie okazywania troski o innych. Idealny kandydat jest silnym, odpowiedzialnym i spolegliwym człowiekiem gotowym przyjąć rolę przywódcy. Dyktatorzy i słabeusze nie powinni składać podań.

Jeśli jesteś kobietą, czy byłabyś szczęśliwa, mając męża spełniającego powyższe kryteria? Jeśli jesteś mężczyzną, czy uważasz, że posiadasz cechy uprawniające do udzielenia odpowiedzi na takie ogłoszenie?

Ostatni składnik naszej recepty na zdrową i szczęśliwą rodzinę łączy się z rolą męża. Jeśli pragniesz mieć szczęśliwą, dobrze funkcjonującą rodzinę, jej głową powinien być właśnie taki mąż.

Zwróć uwagę na dwa ostatnie słowa „piątego składnika": *kochający przywódca.* Tworzą one niezwykłe połączenie wymagające od mężczyzny podążania wąską ścieżką. Jeśli będzie przywiązywał zbyt wielką wagę do elementu przywództwa, przestanie być kochający. Jeśli cofnie się za bardzo w kwestii władzy, przestanie być przywódcą.

Recepta na dobrego męża

Bycie kochającym przywódcą to trudne wyzwanie. Jeśli nigdy wcześniej nie słyszałeś o takiej koncepcji, możesz nie mieć pojęcia, jak wygląda kochający przywódca. Dla potrzeb tego rozdziału podzieliliśmy rolę mężczyzny w rodzinie na dwie części: dobrego męża i dobrego ojca.

W pierwszym rzędzie przyjrzymy się sześciu cechom, które wyróżniają kochającego męża.

i. *Kochający mąż traktuje żonę jak partnerkę.* Czym innym jest mówienie żonie, że jest partnerką, a czym innym traktowanie ją w taki sposób, jakby nią faktycznie była. W zdrowej rodzinie mąż umożliwia żonie równy udział w podejmowaniu decyzji, sprawach finansowych, planowaniu wakacji, stosowaniu dyscypliny wobec dzieci i w innych dziedzinach życia rodzinnego.

2. *Kochający mąż porozumiewa się ze swoją żoną.* Ponownie pojawia się tutaj słowo *komunikacja* stanowiące sekret powodzenia wszystkiego. W rozdziale 8 napisaliśmy, że przeciętna para spędza oddzielnie kilka godzin w ciągu dnia. Małżonkowie mogą dzielić się ze sobą własnymi doświadczeniami, uczuciami i pragnieniami jedynie za pośrednictwem werbalnej komunikacji. Aby utrzymać nić porozumienia, mąż musi przeznaczyć czas na codzienne rozmowy z żoną, podczas których będą dzielili się swoim życiem.
3. *Kochający mąż umieszcza żonę na pierwszym miejscu swoich życiowych priorytetów.* Jest to kolejna z dziedzin, w której słowa pozbawione czynów nie posiadają żadnego znaczenia. Nie wystarczy powiedzieć, że małżonka jest najważniejszą osobą w naszym życiu, trzeba to okazać poprzez sposób postępowania, inwestowania własnego czasu, pieniędzy i energii.
4. *Dobry mąż kocha żonę w sposób bezwarunkowy.* Bezwarunkowa miłość męża polega na działaniu w najlepszym interesie żony i zabieganiu o to, co dla niej najlepsze, niezależnie od tego, czy ona odwzajemnia mu tym samym. Warunkowa miłość zależy od zachowania drugiego - trzeba sobie na nią zapracować. Miłość bezwarunkowa jest udzielana bez żadnych zastrzeżeń i bez żadnej przyczyny.
5. *Kochający mąż pragnie poznawać i zaspokajać potrzeby żony.* Do najważniejszych potrzeb zaspokajanych przez dobrego męża należy potrzeba uczucia, czułości, uprzejmości i zachęty. Najlepszym sposobem poznania potrzeb małżonki jest... jak zapewne odgadliście, komunikacja.
6. *Kochający mąż stara się być przykładem wyznawanych przez siebie moralnych i duchowych wartości.* Podobnie jak w przypadku pierwszej i trzeciej cechy można do tego dopisać „Gadanie nic nie kosztuje". Jedynym wiarygodnym sposobem, w jaki mąż może przekazać swoje wartości innym, jest kierowanie się nimi w praktyce, dawanie ich przykładu w życiu codziennym. Wartości moralne to osobiste przekonania o tym, co dobre i złe. Duchowe wartości to osobiste przekonania o tym, co istnieje poza ramami świata materialnego. Wspólnie powinny one tworzyć fundament życia dobrego męża.

Recepta na dobrego ojca

Teraz kiedy już wiemy, jakie cechy powinien posiadać dobry mąż, przyjrzyjmy się temu, co wyróżnia dobrego ojca. Poniższa lista pomoże mężczyznom czytającym tę książkę w określeniu miejsca, w którym się aktualnie znajdują.

Oto siedem cech kochającego ojca:

ODWIECZNE PRAWDY

Przywódca musi wiedzieć, musi wiedzieć, że wie, i musi umieć wyraźnie przekazać tę wiedzę innym.

Clarence B. Randall

1. *Kochający ojciec przyjmuje aktywną rolę.* Chodzi tutaj o podejmowanie inicjatywy w relacjach z dziećmi, zamiast biernego oczekiwania, aż przyjdą do niego, by o coś poprosić. Kochający ojciec pragnie być aktywnie zaangażowany w życie swoich dzieci, trzymając rękę na pulsie.
2. *Kochający ojciec spędza czas ze swoimi dziećmi.* Nie oznacza to, że kochający ojcowie są mniej zajęci od innych. Większość ludzi nie ma dość czasu. Różnica pomiędzy kochającym a obojętnym ojcem polega na sposobie planowania zajęć. Dobry, kochający ojciec uwzględnia dzieci w swoich planach, a następnie broni umówionych z nimi spotkań bardziej zdecydowanie od innych. Kochający ojciec nie zadowala się dawaniem dzieciom „okruchów" swojego czasu.
3. *Kochający ojciec troszczy się i chroni swoje dzieci.* Jest to podstawowa cecha dobrego ojca, obejmująca zapewnienie dzieciom jedzenia, ubrania, schronienia i ochrony. Kochający ojciec uważa za najważniejszą rzecz zaspokojenie podstawowych potrzeb własnej rodziny.
4. *Kochający ojciec rozmawia z dziećmi.* Łatwo jest przemawiać *do* dzieci - pouczać, co i dlaczego mają robić. Rozmawianie *z* dziećmi jest nieco trudniejsze, lecz daje nieskończenie więcej satysfakcji. Dwustronna wymiana myśli umożliwia kochającemu ojcu poznanie swoich dzieci i vice versa. Dobry ojciec poznaje myśli, uczucia i pragnienia dzieci, zadając im pytania. Dzielenie się własnymi przemyśleniami, uczuciami i pragnieniami jest najlepszym sposobem na zbudowanie bliskich związków.
5. *Kochający ojciec bawi się z dziećmi.* Zabawa jest tutaj najważniejsza. Jeśli wspólna zabawa oznacza bawienie się w grę komputerową z nastolatkiem, kochający ojciec usiądzie przy komputerze. Jeśli oznacza

wydanie podwieczorku dla najbliższych przyjaciółek lalki jego córki, ojciec je zorganizuje. Jeśli oznacza kołysanie na kolanie niemowlaka przez godzinę, kochający ojciec będzie to robił. Kochający ojciec stara się wzbudzić śmiech i radość. I bawi się na warunkach *dzieci.* Nie narzuca im własnej koncepcji dobrej zabawy i nie oczekuje, że będą czerpały z tego przyjemność.

6. *Dobry ojciec uczy dzieci wartości, w które wierzy.* Wartości to silne przekonania, które nadają ład naszemu życiu. Kochający ojciec, który ceni uczciwość, uprzejmość i pracowitość, poświęci czas, aby wyjaśnić dzieciom, ile one dla niego znaczą i jaką rolę odgrywają w jego codziennym życiu.
7. *Dobry ojciec kocha swoje dzieci bezwarunkową miłością.* Kochający ojciec nie udziela i nie wstrzymuje swoich uczuć, kierując się osiągnięciami dziecka lub tym, czy na to „zasłużyło". Nie czeka, aż dzieci przyniosą do domu kartę ocen z dobrymi wynikami lub wykonają domowe obowiązki, aby okazać, że je kocha. Kochający ojciec podkreśla: „Kocham cię bez względu na wszystko".

Kilka rad dla tych, którzy pragną być dobrymi ojcami

Być może jesteś ojcem, który uznał, że w pewnych dziedzinach daleko mu do doskonałości. Oto kilka wskazówek, które pomogą ci stać się bardziej kochającym ojcem i przywódcą. Przeanalizujmy cztery ostatnie cechy dobrego ojca. Jeśli trudno ci nawiązać rozmowę z dziećmi, możesz zastosować następujące wskazówki:

1. Zadawaj pytania zapraszające i zachęcające do rozmowy - pytania w rodzaju: „O czym myślałeś pod koniec dzisiejszego meczu?", „Co sądzisz o filmie wideo, który oglądaliśmy wczoraj wieczorem?" lub „Gdybyś mógł zmienić jedną rzecz w naszej rodzinie, co byś wybrał?"
2. Jeśli dzieci są małe, przeczytaj wspólnie z nimi książkę i zadaj kilka pytań na jej temat. Pytania powinny dotyczyć sposobu, w jaki zrozumiały opowieść, tego, jakie uczucia w nich wywołała i dlaczego im się podobała (lub nie podobała).
3. Wspólnie ze starszymi dziećmi można założyć dwuosobowy „klub książki". Pozwól, aby dziecko wybrało książkę, którą wspólnie prze-

czytacie. Czytajcie co wieczór jeden rozdział i rozmawiajcie na jego temat następnego dnia.

Jeśli nie potrafisz bawić się z dziećmi, oto trzy rady, które mogą ci w tym pomóc:

1. Raz w miesiącu ogłoś „Dzień bez monitora", kiedy wieczorem wyłączycie wszystkie urządzenia posiadające monitor. Jeśli nic wam nie będzie przeszkadzało, będziecie bardziej otwarci na różne pomysły wspólnej zabawy.
2. Zorganizuj turniej gier planszowych, podczas którego członkowie rodziny będą rywalizowali ze sobą w ulubionych grach (np. w monopolu lub scrabble). Turniej może być tak prosty lub tak skomplikowany, jak będziesz sobie tego życzył. (Można przyznawać określoną liczbę punktów za pierwsze, drugie i trzecie miejsce itp.).
3. Zrób listę gier, w które bawiłeś się, będąc dzieckiem. Spróbuj zagrać w nie z własnymi pociechami, aby zobaczyć, czy im się spodobają. Jeśli przypadną im do gustu, uczyń je częścią rodzinnej „rutyny". Jeśli nie znajdą w nich upodobania, wyjaśnij, co w nich lubiłeś jako chłopiec, a następnie przejdź do kolejnej gry

Jeśli masz problem z przekazaniem dzieciom własnych wartości, możesz skorzystać z następujących pomysłów:

1. Określ, jakie wartości odgrywają największe znaczenie w twoim życiu. Sporządź ich listę i trzymaj pod ręką, abyś mógł do niej często sięgać. W końcu, jeśli chcesz dzielić się z dziećmi swoimi wartościami, sam musisz je wpierw dobrze poznać.
2. Zadaj sobie pytanie: „Czy byłbym szczęśliwy, gdyby moje dzieci wyrosły na takich ludzi jak ja?" Jeśli udzielisz na nie przeczącej odpowiedzi (a nawet jeśli będzie to warunkowe „tak"), wskaż dziedziny, w których chciałbyś, aby twoje dzieci różniły się od ciebie. Następnie sporządź listę rzeczy, które chciałbyś zmienić we własnym życiu, aby móc odpowiedzieć na to pytanie bezwarunkowym „tak".
3. Zadbaj o to, aby móc spędzić czas sam na sam z każdym dzieckiem. Podczas spotkania opowiedz mu o wartościach, które uważasz za najważniejsze. Następnie podziel się przykładami tego, w jaki sposób te wartości zmieniły twoje życie.

Jeśli masz problemy z wyrażaniem bezwarunkowej miłości, oto trzy rzeczy, które możesz zrobić:

1. Zaplanuj indywidualne spotkanie z każdym ze swoich dzieci. Opowiedz, kiedy ostatni raz okazałeś im warunkową miłość - kiedy udzielałeś i cofałeś swoją miłość, w zależności od tego, jak się zachowywały lub jak się do ciebie odnosiły. Poproś dzieci, aby przebaczyły ci, że okazywałeś im miłość w sposób warunkowy.
2. Poproś dzieci, aby powiedziały ci, kiedy czuły się przez ciebie kochane warunkowo. Następnie zapytaj, jak chciałyby, abyś je potraktował w każdej z opisanych sytuacji. Zanotuj ich sugestie, abyś mógł zastosować je w przyszłości. Podejmij decyzję naprawienia błędów.
3. Miesiąc lub sześć tygodni później zaplanuj kolejne spotkanie, aby porozmawiać o postępach, których dokonałeś w dziedzinie okazywania bezwarunkowej miłości. Zachęć dzieci, aby wyraziły szczerze swoją opinię.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie uczenia dzieci posłuszeństwa, dostarczania im wartościowej nauki i szkolenia oraz bycia wzorem dobrego męża i kochającego przywódcy rodziny? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Która z poniższych rzeczy **nie** jest elementem twórczego nauczania?
   a. Twórcze interpretowanie.
   b. Twórcze zachęcanie.
   c. Twórcze poprawianie.
   d. Twórcze afirmowanie.

2. Która z poniższych rzeczy **nie** zwiększy twoich umiejętności w dziedzinie wdrażania dzieci do pewnych umiejętności?
   a. Ucząc dzieci, wykorzystaj umiejętności, których nauczyłeś się w karierze zawodowej.
   b. Zapisz się na kurs pedagogiczny zorganizowany przez miejscową uczelnię.
   c. Zapytaj dziecko, co powinieneś zrobić przed wykonaniem każdego kolejnego kroku w procesie szkolenia.

d. Umów się z nauczycielem, że przyjdziesz na lekcję do szkoły lub zajęcia szkoły niedzielnej, aby zobaczyć, jakie metody stosuje.

3. Która z poniższych rzeczy **nie** zachęca dzieci do okazywania posłuszeństwa?
   a. Wezwanie na pomoc innych.
   b. Ustalenie reguł.
   c. Określenie konsekwencji.
   d. Stosowanie dyscypliny.

4. Która z poniższych rzeczy **nie** jest cechą kochającego męża?
   a. Traktowanie żony jak partnerki.
   b. Nieokazywanie żonie i dzieciom zbyt wielu uczuć, aby nie przestały go szanować.
   c. Porozumiewanie się z żoną.
   d. Umieszczanie żony na pierwszym miejscu życiowych priorytetów.

5. Która z poniższych rzeczy **nie** jest cechą kochającego ojca?
   a. Przyjmuje aktywną rolę w relacjach z dziećmi.
   b. Kocha dzieci bezwarunkową miłością.
   c. Przekazuje dzieciom swoje wartości.
   d. Wykorzystuje czas zabawy, aby przygotować dzieci do trudnej kariery sportowej, która je czeka.

Odpowiedzi: (1) a; (2) c; (3) a; (4) b; (5) d

Rozdział 10

Wielka mowa dla małych ludzi

(Rola języków miłości w życiu dzieci)

SCENKA Z ŻYCIA

Arlene wracała do domu po przyjemnych zakupach, kiedy w samochodzie zadzwonił telefon.

- Słucham - powiedziała.

- Sądzę, że powinniśmy zawieźć Jimmyego do lekarza, kochanie - mimo zakłóceń na linii Arlene rozpoznała głos męża, usłyszała też dobiegający z oddali płacz dziecka.

- Co się stało, Ronnie? - zapytała. - Co dolega Jimmyemu?

- Myślę, że to dziecko nie posiada żadnego języka miłości - odpowiedział Ronnie.

- Co takiego? - zdumiała się Arlene.

- Czy pamiętasz książkę o językach miłości, którą przeczytaliśmy niedawno? Autor zachęca czytelników, aby przez obserwację odkryli podstawowy sposób, w jaki dziecko wyraża i przyjmuje uczucia.

-I co?

ZAPOWIEDŹ

1. Warunkiem skutecznego komunikowania się z dzieckiem za pomocą jednego z języków wyrażania uczuć jest bezwarunkowa miłość.
2. Dzieci posługują się takimi samymi językami wyrażania miłości, co ludzie dorośli: słowami afirmacji, wspólnym spędzaniem czasu, prezentami, pomocą i dotykiem.
3. Można odkryć podstawowy język miłości dziecka, obserwując, w jaki sposób wyraża swoje uczucia, prośby i skargi.

- Przez dwie ostatnie godziny próbowałem porozumieć się z Jimmym w każdym z języków miłości, lecz na żaden nie zareagował!

- Próbowałeś dotyku?

- Tak, przytulałem go, lecz miałem uczucie, jakbym ściskał kwiczącego prosiaka. Cały czas się wyrywał. Kiedy spróbowałem zapasów na niby, po prostu się poddał, odmawiając udziału w zabawie. W końcu rzucił we mnie swoim dinozaurem, abym dał mu spokój.

- Zmusiłeś go, aby bronił się przed tobą pluszowym tyranozaurem? - zapytała Arlene.

- Daj spokój. Mówię poważnie - żachnął się Ronnie. - Podobnie było ze *wszystkimi* pozostałymi językami wyrażania uczuć. Próbowałem mu służyć, podnosząc ciasteczka, które upuścił na podłogę, a on w podzięce wylał mi na głowę karton soku. Kiedy sięgnąłem po słowa afirmacji, chwaląc go za to, jak ładnie zjadł lunch, zaczął wołać: „Nie, tato! Nie!" Gdyby ktoś przechodził obok naszego domu, mógłby pomyśleć, że go biję. Później, gdy dałem mu szyszkę, którą znaleźliśmy, chciał ją zjeść.

- A próbowałeś spędzać z nim czas? - zapytała Arlene.

- Jasne.

- Jak ci poszło?

W słuchawce dało się słyszeć ciężkie westchnienie.

- Cały czas powtarzał „Braney, Braney, chcę Braneya!" W końcu się poddałem i włączyłem mu film.

- Przykro mi, że sprawy nie ułożyły się po twojej myśli - powiedziała Arlene.

- Czy myślisz, że to coś poważnego? - zapytał Ronnie. - Czy to możliwe, aby wyrósł między nami mur niechęci?

- Kochanie, przecież Jimmy ma zaledwie półtora roku - przypomniała mu Arlene. - To dziecko nie potrafi zbudować muru nawet z klocków lego.

*

Poznanie podstawowego języka miłości dziecka może być prawdziwą przygodą. Dostarczymy ci informacji niezbędnych do odkrycia pięciu głównych sposobów okazywania uczuć. Przytoczymy również przykłady tego, w jaki sposób różne języki miłości manifestują się w życiu dzieci i ich rodziców. Podamy również wskazówki umożliwiające rozpoznanie podstawowego języka miłości używanego przez dziecko.

Nie możemy jednak sprawić, aby proces „przekładu" przebiegał gładko. Nie możemy zmienić faktu, że płynne opanowanie języka miłości, którym po-

sługuje się dziecko, jest wynikiem odkrywania - metodą prób i błędów - skutecznych i nieskutecznych sposobów okazywania uczuć. Nie możemy również zmienić faktu, że twoje małe dzieci (nastolatkami zajmiemy się w kolejnym rozdziale) nie potrafią formułować próśb tak, jak twój dorosły współmałżonek. Jednak opanowanie podstawowego języka miłości twojego dziecka będzie fascynującą przygodą - przygodą, którą oboje pokochacie.

Na początku była... miłość

Na początku była miłość. Miłość istniała przed pierwszym dotykiem, przed wypowiedzeniem słów afirmacji, przed prezentami. Miłość nie sprowadza się jedynie do uczuć, które komunikujemy za pomocą pięciu języków miłości opisanych w tym rozdziale, jest również tym, co nas do tego skłania.

Nie jest to sentymentalna, poczciwa miłość, nie jest to miłość upiększona przez autorów scenariuszy, aby widzowie oglądający Disney Chanel mogli przeżywać słodkie chwile wzruszeń. Jest to prawdziwa miłość.

Miłość ta jest bezwarunkowa.

Bezwarunkowa miłość skłania do akceptowania i afirmowania dziecka za to, kim jest, a nie za to, co robi. Oznacza to, że jeśli syn zechce użyć rodzinnej porcelanowej zastawy, aby ćwiczyć strzelanie z wiatrówki, twoja miłość do niego nie osłabnie. Jeśli córka zapomni powiedzieć, że po koncercie przenocuje u przyjaciółki, a ty będziesz się niepokoić przez całą noc, kiedy rano wróci do domu, twoja miłość do niej będzie taka sama, jak w chwili, gdy z niego wychodziła.

Nie oznacza to, że syn i córka nie powinni ponieść konsekwencji swojego postępowania. Nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Konsekwencje te nigdy jednak nie powinny spowodować utraty lub osłabienia (nawet chwilowego) naszej rodzicielskiej miłości.

Bezwarunkowa miłość jest wartością stałą i niezmienną, taką jak śmierć, podatki i nudne seriale w telewizji. Taka miłość jest obecna *zawsze*. Bezwarunkowa miłość jest fundamentem, na którym muszą być oparte wszystkie nasze relacje w rodzinie. Tylko dzieci, które czują się autentycznie kochane - które mają poczucie bezpieczeństwa i są otoczone bezwarunkową miłością rodziców - mogą zrealizować pełnię swoich możliwości.

Ale... ale...

Rodzice często obawiają się, że postawa bezwarunkowej miłością „zepsuje" ich dzieci. Rozumują w sposób następujący: Dzieci pewne bezwarunkowej miłości rodziców będą się źle zachowywać, a później podlizywać mamie i tacie, gdy zapragną ich czułości i opieki.

ODWIECZNE PRAWDY

Każda miłość jest cudowna,
dawana i otrzymywana.
Chociaż jest wszechobecna
jak światło,
jej głos nigdy się nam
nie znudzi.

Percy Bysshe Shelley

Na szczęście w rzeczywistości jest inaczej. Dzieci psuje brak właściwego wychowania lub niewłaściwa miłość pojmowana jako nagroda. Bezwarunkowa miłość nie psuje dzieci, bowiem nie można otrzymać *zbyt wiele* miłości.

Jeśli trudno ci się z tym pogodzić lub jest to sprzeczne z twoją obecną metodą wychowania, prosimy jedynie, abyś dał szansę bezwarunkowej miłości. Odkryjesz, że im częściej ją stosujesz, tym lepsze osiągasz rezultaty. Niektóre skutki mogą być szokujące, inne ledwie zauważalne, nie ma jednak wątpliwości, że *ujrzysz* zmiany. Bezwarunkowa miłość odmieni życie twoich dzieci.

Wyraz swoje uczucia

Następne pytanie jest oczywiste. *Jak* okazać dzieciom bezwarunkową miłość? Z faktu, że czytasz ten rozdział, wynika, iż głęboko je kochasz. Niestety, serdeczne uczucia na niewiele się zdadzą, jeśli nie wyrazimy ich w sposób, który zostanie dostrzeżony i zrozumiany.

Nie można zakładać, że dzieci będą niejako automatycznie wiedziały, że je kochamy. Nie można też zakładać, że wypowiedzenie słów: „Kocham cię" przekona je o prawdziwości naszych uczuć. Dzieci są *motywowane behawioralnie.* Oznacza to, że reagują na działania - na to, co wspólnie robicie. A zatem, jeśli pragniesz przekazać im przesłanie o swojej bezwarunkowej miłości, będziesz musiał uczynić to na *ich* warunkach, podejmując konkretne działania.

Prowadzi nas to do konieczności używania pięciu języków miłości: słów afirmacji, wspólnego spędzania czasu, prezentów, pomocy i dotyku. Jeden z wymienionych sposobów wyrażania miłości będzie wywierał na dziecko silniejszy wpływ od pozostałych. Odkrycie tego języka, a następnie posługiwa-

nie się nim oznacza sięgnięcie po działania mające największe znaczenie dla dziecka.

W rozdziałach 3-7 omówiliśmy już szeroko pięć podstawowych języków wyrażania uczuć, tam też należy poszukiwać szczegółowych informacji na ten temat. Celem tego rozdziału nie jest powtórzenie podstawowych faktów na temat każdego z języków miłości, lecz przeanalizowanie, w jaki sposób za ich pośrednictwem można porozumiewać się z dzieckiem.

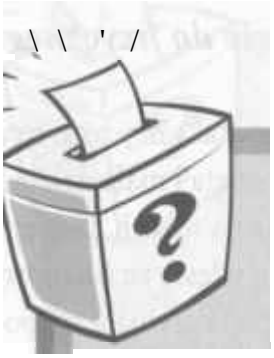

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Kiedy można zacząć poznawać podstawowy język miłości dziecka?
Nie wcześniej niż przed ukończeniem przez nie trzeciego roku życia. Dziecko może dostarczać nam pewnych wskazówek już w pierwszych latach po urodzeniu, lecz jego główny język wyrażania uczuć nie będzie wyraźnie widoczny. Małe dziecko poczuje się kochane, jeśli będziemy do niego przemawiali wszystkimi pięcioma ¡ezykami miłości.

Twoje dziecko i język dotyku

Pierwszym językiem miłości, który przeanalizujemy, jest fizyczny dotyk. To prawda, że nie jest to pierwszy język na liście języków miłości używanych przez mężów i żony, istnieją jednak powody, aby umieścić go na pierwszym miejscu listy sposobów wyrażania uczuć dzieciom: dotyk jest najłatwiejszym z języków miłości, ponieważ nie wymaga żadnego „pretekstu" ani przygotowania z naszej strony. Zawsze gdy przebywamy w jednym pokoju z dzieckiem, można nawiązać z nim kontakt fizyczny. Można je przytulić, dać całusa, uścisnąć dłoń, pogładzić włosy, rozmasować szyję, poklepać po plecach, „przybić piątkę" lub pobaraszkować z nim po podłodze. Im więcej będziesz eksperymentował w tej dziedzinie, im bardziej czynił dotyk elementem codziennej rutyny, tym lepiej będziesz wiedział, jaki rodzaj dotyku sprawia największą przyjemność twoim dzieciom.

W tym miejscu należy jedynie przypomnieć, że dzieci uwielbiają być często dotykane przez rodziców. Wiedzą, że dotyk oznacza, że są kochane.

Nie chcemy przez to powiedzieć, że dotyk jest rzeczą naturalną i łatwą dla wszystkich ludzi. Rodzice, którzy nigdy nie otrzymali fizycznych wyrazów uczuć, gdy sami byli dziećmi, mogą mieć problem, aby w taki sposób okazywać miłość własnym dzieciom. Inni obawiają się używania zdrowego, wyraża-

jącego miłość dotyku z obawy, że ich gest zostanie odebrany jako „zboczenie". Duża liczba przypadków seksualnego wykorzystywania dzieci powoduje, że czują się nieufni i nie mają pewności, w jaki sposób fizycznie wyrazić swoją miłość do dzieci. To wstyd. Lęk przed oskarżeniem nie powinien nikogo powstrzymywać przed właściwym wyrażaniem uczuć.

Przywyknięcie do fizycznego dotyku

Jeśli chodzi o kontakt fizyczny, krytyczne znaczenie mają pierwsze lata życia dziecka. Niemowlęta i małe dzieci nie bez powodu są słodkie i urocze! *Powinny* być trzymane na rękach, poklepywane, pieszczone, całowane, obejmowane i łaskotane. Czy wiesz, że niemowlęta, które mają dużo kontaktu fizycznego z rodzicami, lepiej rozwijają się pod względem emocjonalnym od tych, które przez dłuższy czas są pozbawione dotyku?

W miarę rozwoju niemowlęcia wzrasta jego potrzeba fizycznego kontaktu z rodzicami. Przytulenia i pocałunki, wożenie na plecach i inne sposoby kontaktu fizycznego w zabawie mają istotne znaczenie dla emocjonalnego rozwoju niemowlęcia.

ODWIECZNE PRAWDY

Istnieje sto pięćdziesiąt różnych sposobów trzymania niemowlęcia i wszystkie są właściwe.

Heywood Broun

Kiedy dziecko zaczyna chodzić do szkoły, potrzeba kontaktu fizycznego ulega nasileniu. Nowe doświadczenia w szkole oraz próba uporządkowania pozytywnych i negatywnych uczuć odczuwanych w stosunku do nauczycieli i innych uczniów sprawia, że dziecko czuje się bezbronne i niepewne. Przytulenie przed wyjściem do szkoły, dostarczające emocjonalnego poczucia bezpieczeństwa na progu nowego dnia, może wystarczyć do tego, aby czuło się zadowolone i usatysfakcjonowane aż do wieczora. Powinniśmy zadbać o to, by dom był dla dziecka bezpieczną przystanią, miejscem pełnym bezwarunkowej miłości, w którym czuje się ono spełnione i ma poczucie komfortu.

Sposób dotykania chłopców... i dziewcząt

W okresie od siódmego do dziewiątego roku życia dziecka (szczególnie u chłopców) mogą się pojawić problemy w dziedzinie wyrażania miłości przez dotyk. Wielu chłopców w tym wieku z niechęcią przyjmuje dotyk wyra-

żający miłość. Wszelkie próby przytulenia lub pocałowania syna w tym okresie mogą się spotkać z grymasem niezadowolenia i unikami.

Aby w tym wieku przekazać synowi wyrazy miłości, trzeba zastosować nieco bardziej „szorstki" dotyk. Chłopcy w wieku od siedmiu do dziewięciu lat dobrze reagują na bardziej „męskie" formy kontaktu, takie jak mocowanie się, potrącanie, markowanie ciosów i niedźwiedzie uściski. Najlepszym sposobem dostarczenia tego rodzaju dotyku są zabawy i rywalizacja sportowa. Koszykówka, piłka nożna i ręczna są sportami kontaktowymi. Rywalizując z synem w tych i innych dyscyplinach można przemawiać do niego jednocześnie w dwóch językach miłości - fizycznego dotyku i wspólnego spędzania czasu.

W przypadku dziewcząt zmiana zachowań w sferze dotyku dokonuje się kilka lat później, kiedy zbliżają się do okresu dojrzewania (około szóstej klasy szkoły podstawowej). Potrzeba bezwarunkowej miłości osiąga punkt szczytowy u dziewcząt w wieku jedenastu lat. W tym czasie dziewczęta potrzebują szczególnych fizycznych wyrazów miłości ze strony ojca.

Dziewczęta, które mają zdrowe poczucie własnej wartości i tożsamości seksualnej, w okresie dojrzewania czują się dobrze we własnej skórze. Nie mają też problemu z przebywaniem w towarzystwie rówieśników płci przeciwnej oraz innych mężczyzn. Ich zachowania mają stabilny i spójny charakter. Powoduje to, że są bardziej szanowane przez chłopców i zdolne do zawierania głębokich, ważnych przyjaźni z innymi dziewczętami. Oprócz tego posiadają lepszą zdolność do opierania się negatywnym naciskom ze strony rówieśników oraz umiejętność samodzielnego myślenia.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Skoro język dotyku jest ważny dla wszystkich dzieci, dlaczego powinienem podejmować próby ustalenia, czy jest podstawowym językiem miłości mojego dziecka?

Dla większości dzieci czułe przytulenie jest wyrazem miłości. W przypadku pociech, których podstawowym językiem wyrażania uczuć jest dotyk, czuły uścisk dosłownie woła: „Kocham cię!" Z drugiej strony odmowa kontaktu fizycznego, np. odsunięcie dziecka, które chce się do nas przytulić lub wymierzenie policzka, może być bardzo niszczącym wydarzeniem dla chłopca czy dziewczynki, którzy komunikują miłość za pomocą dotyku. Z tego względu ogromne znaczenie ma odkrycie podstawowego języka miłości dziecka i posługiwanie się nim we wzajemnych kontaktach.

Zgadnijcie, co sprawiło, że różnią się od swoich nieśmiałych, zamkniętych w sobie, wyobcowanych i ulegających wpływom rówieśników? Jeśli uznaliście, że jest to więź emocjonalna i serdeczny kontakt fizyczny z ojcem w okresie poprzedzającym czas dojrzewania (podtrzymywany w okresie, gdy mają kilkanaście lat, o czym przeczytacie w rozdziale 11), wybraliście poprawną odpowiedź. Macie słuszność.

Dziecko i afirmacja

Drugim językiem miłości, na którym chcemy się skoncentrować, są słowa afirmacji. Słowne wyrazy sympatii, czułe słówka, pochwały, słowa zachęty i rady są potężnym sposobem wyrażenia dziecku miłości. Kiedy dzieci słyszą słowa afirmacji, czują się wyjątkowe i spełnione. Jeśli rodzice ich nie wypowiadają, dzieci ogarnia niepewność i mają poczucie, że dorośli je zaniedbują. Przyjrzyjmy się temu, jak różne rodzaje afirmacji mogą wpłynąć na życie naszego dziecka.

Oznaki sympatii i czułe słówka

Na długo zanim nauczą się rozumieć znaczenia słów, dzieci potrafią odbierać treść emocjonalnego przesłania. Chociaż dla małych dzieci słowa wyrażające uczucia mogą brzmieć jak bełkot, odczytują ich znacznie, obserwując naszą twarz, rozpoznając uczucia w tonie naszego głosu i wyczuwając naszą fizyczną bliskość. Wszystkie te czynniki sprzyjają powstaniu atmosfery miłości otaczającej małe dziecko.

Kiedy dziecko jest na tyle duże, że rozumie słowa „kocham cię", można wykorzystać te same metody niewerbalne, aby nadać wypowiadanym wyrazom wyjątkowe znaczenie emocjonalne. Na przykład, można przysunąć dziecko do siebie (nawet tak blisko, by niemal dotykać nosem jego nosa) i powiedzieć: „Kocham cię". Można też łączyć te słowa z takimi codziennymi wydarzeniami jak kąpiel, opowiadanie bajek przed snem lub kładzenie do łóżka. Każdy sposób sprawienia, aby słowa wyrażające uczucia pozostały na dłużej w pamięci dziecka, przyczyni się do lepszego zaspokojenia jego potrzeby miłości.

Pochwały

Pochwał nie należy mylić z przejawami sympatii, które wyrażają uznanie dla tego, kim jest nasze dziecko. W przeciwieństwie do nich pochwały wyrażają

uznanie dla tego, co dziecko robi. Różnica może się wydać niewielka, ma jednak duże znaczenie.

Pochwała ma związek z uznaniem dla osiągnięć dziecka, jego zachowania oraz świadomej postawy wszystkich rzeczy, nad którymi może do pewnego stopnia sprawować kontrolę. Właśnie z tego powodu dla wielu dzieci pochwała ma więcej znaczenia od słów afirmacji, mają bowiem poczucie, że „zapracowały" na gratulacje rodziców.

ODWIECZNE PRAWDY

Dzieci są niezwykłe z powodu swojej inteligencji i entuzjazmu, ciekawości świata, nietolerowania kłamstwa oraz jasnego i bezwzględnego sposobu postrzegania świata.

Aldous Huxley

Aby pochwała nie utraciła wartości w oczach dziecka, nie wolno jej udzielać zbyt często („Wspaniale złapałeś piłkę! Teraz też! I teraz!"). Jeśli nie weźmiemy tego pod uwagę pochwała po krótkim czasie przestanie wywierać pozytywny wpływ na dziecko.

Należy również unikać zbyt ogólnych komplementów. Najbardziej znanym przykładem takiej pochwały są słowa: „Jesteś wspaniałym chłopcem/dziewczynką" i „Jesteś bardzo miły". Skuteczniejszym sposobem postępowania jest chwalenie konkretnych cech lub zachowań dziecka: „Jesteś wspaniałym słuchaczem! Pozbierałeś kredki, gdy tylko cię o to poprosiłam!" i „Jestem dumny, że podzieliłeś się z Alison swoim lodem".

Zadbaj również o to, aby wygłaszane przez ciebie pochwały były prawdziwe. Nie mów: „Masz wspaniałe oceny!" jeśli stopnie dziecka są ledwie przeciętne. Nie chwal: „Jesteś najlepszym strzelcem w drużynie", jeśli inni są od niego wyraźnie lepsi. Jest to ważne, bowiem dziecko z pewnością będzie wiedziało, czy twoja pochwała jest zasłużona. Jeśli dojdzie do wniosku, że mu schlebiasz, uzna ją za zwyczajne kłamstwo.

Słowa zachęty

Zachęta wypowiadana przez rodziców pozwala dzieciom pokonywać przeszkody i wykorzystywać maksimum ich możliwości. Właściwe słowo wypowiedziane we właściwym czasie może zainspirować dziecko do podniesienia się po doznanej porażce, otrzepania ubrania, pokonania uczucia nieufności i spróbowania jeszcze raz. Jednak w przypadku dziecka, którego głównym językiem miłości są słowa afirmacji, zachęta zdziała jeszcze więcej - sprawi, że poczuje się kochane.

Zachęcając dzieci, szczególnie te najmłodsze, należy pamiętać o jednej rzeczy Niemal wszystko, co robią, jest dla nich nowym doświadczeniem - od nauki jazdy na rowerze po zamówienie dania w restauracji. Nie odniosły jeszcze sukcesów w przeszłości, do których mogłyby sięgnąć pamięcią, aby podbudować swoje poczucie pewności. Wszystko, co posiadają, to mądry, troskliwy i zachęcający głos kochającego rodzica, który w nie wierzy. Od tego głosu - twojego głosu - może zależeć jego sukces lub porażka, a także stosunek do nowych wyzwań, przed którymi stanie w przyszłości.

Jeśli trudno ci wypowiadać słowa zachęty, być może sam jesteś ich pozbawiony. Człowiek zachęcony przez innych posiada lepszą zdolność do udzielenia zachęty dziecku. Oznacza to, że w rodzinie, w której są oboje rodzice, matka i ojciec powinni często udzielać sobie zachęty, zaś samotni rodzice powinni ją czerpać od zaufanych przyjaciół lub członków rodziny.

Wskazówki

Pełne miłości wskazówki mają *zawsze* na celu dobro dziecka. Ich intencją nie jest poprawa samopoczucia i opinii rodzica - chodzi o to, aby pomóc dziecku (1) rozwinąć cechy, które będą mu dobrze służyć w przyszłości oraz (2) unikać ludzi, problemów i sytuacji, które mogą wyrządzić im w przyszłości krzywdę.

Udzielanie wskazówek obejmuje dwa elementy - składnik pozytywny i negatywny. Nie wolno o tym zapominać! Czasami podobnie jak wszyscy rodzice możemy mieć pokusę odgrywania roli Wielkiego Zakazującego, Księcia Nie. Czyniąc to, koncentrujemy się wyłącznie na aspekcie negatywnym.

ODWIECZNE PRAWDY

Dzieci potrzebują raczej wzoru niż krytyki.

Joseph Joy bert

Zakaz nie powinien stanowić dominującego elementu rodzicielskich wskazówek. Oczywiście, dzieci powinny wiedzieć, że nie należy pić, palić, eksperymentować z narkotykami, przekraczać dozwolonej prędkości, udzielać informacji na swój temat w Internecie czy przyjmować propozycji podwiezienia przez nieznajomego. Ostrzeżenia stanowią jednak drugorzędny element rodzicielskich wskazówek.

Wskazówki wyrażające miłość powinny zawierać więcej *nakazów* niż *zakazów*. Ich udzielenie poprzedza uważna analiza zachowań dziecka, jego skłonności, zainteresowań i uzdolnień, po której następuje werbalne wsparcie w odpowiednich dziedzinach. Oto przykład: „Sposób, w jaki potraktowałeś

swojego młodszego kuzyna, wskazuje, że jesteś osobą z charakterem. Wiem, że było ci trudno, ponieważ cały czas chodził za tobą i domagał się uwagi. Ty jednak zadbałeś o to, by chłopak dobrze się czuł. To pokazuje, że potrafisz postępować z ludźmi".

W wypowiedzi tej obok słów afirmacji można dostrzec cenne wskazówki. Treścią niewypowiedzianej lekcji jest, że cierpliwość, uwaga i troska o innych to pozytywne cechy i konieczne elementy zdrowych relacji międzyludzkich. Uznanie dla umiejętności społecznych dziecka przypuszczalnie skłoni je do ich dalszego rozwijania i doskonalenia w przyszłości.

Końcowa myśl na temat afirmacji

Dla dzieci, których podstawowym językiem są słowa afirmacji, nie ma nic ważniejszego od oznak sympatii, czułych słówek, pochwał, zachęty i wskazówek osób, które darzą je serdecznym uczuciem. Prawdą jest również stwierdzenie odwrotne - bardzo głęboko zranią je negatywne słowa potępienia. Surowe, nierozważne uwagi są przykre dla każdego dziecka, mogą być jednak niezwykle niszczące dla tego, którego podstawowym językiem wyrażania uczuć jest afirmacja. Mogą one wywrzeć wpływ na całe jego późniejsze życie.

Nikt nie sądzi, że potrafisz doskonale porozumiewać się z dziećmi. Wszyscy mamy chwile słabości, w których wypowiadamy niebaczne słowa, żałując później, że to uczyniliśmy. Jeśli do tego dojdzie, po ochłonięciu należy przeprosić dziecko. Czasami nie można wymazać negatywnych słów, można jednak zminimalizować efekt ich działania.

WIĘZI RODZINNE

Jeśli twój małżonek nie zdaje sobie sprawy z negatywnego sposobu, w jaki komunikuje się z dziećmi, nagraj jego słowa z ich komentarzem. Kiedy będziecie sam na sam, odtwórz mu nagranie, aby ujrzał skutki swojego postępowania. To, co usłyszy, może go zaskoczyć i zaszokować, wywoła też z pewnością otrzeźwiający efekt. Doświadczenie to może zmienić jego życie.

Dziecko i wspólnie spędzany czas

Wspólne spędzanie czasu łączy się z poświęceniem dziecku pełnej uwagi. Przebywanie z synem lub córką w tym samym pokoju nie musi oznaczać wspólnego spędzania czasu. Kiedy jesteście razem, poświęć dziecku niepodzielną uwagę.

Większość dzieci w początkowym okresie życia otrzymuje bardzo dużo uwagi ze strony rodziców. Karmienie, przewijanie i kołysanie niemowlaka oraz małego dziecka wymaga pełnej uwagi. (Biada temu, kto zamyśli się podczas zmiany pieluchy).

W miarę rozwoju dziecka zmniejsza się ilość naturalnych okazji do wspólnego spędzania czasu. Jak wiadomo, większość dzieci w wieku szkolnym nie chce być karmiona, przewijana i kołysana przez rodziców. Dlatego rodzice powinni stale wymyślać nowe formy spędzania czasu z dziećmi.

W porównaniu z dotykiem i słowami afirmacji wspólne spędzanie czasu wymaga znacznego wysiłku ze strony rodziców. Większość ludzi nie ma dość czasu, aby w ciągu dnia zrealizować wszystkie swoje zamierzenia. Konieczność spędzania czasu z dzieckiem oznacza, że z czegoś trzeba będzie zrezygnować. To cos będzie miało dla nas przypuszczalnie duże znaczenie (jednak w sensie względnym, w porównaniu z wyrażaniem dziecku miłości, niewiele rzeczy wydaje się równie ważnych).

Sytuację dodatkowo komplikuje fakt, że gdy dzieci wkraczają w okres dojrzewania, często potrzebują czasu z rodzicami, gdy ci są kompletnie wyczerpani, zajęci innymi sprawami lub emocjonalnie wypaleni. A to oznacza konieczność poniesienia ofiary.

Wspólny czas to dar, który rodzic składa dziecku, to ofiara, która wyraża: „Inne sprawy, które wymagają mojej uwagi, bledną w porównaniu z tobą. Postanowiłem poświęcić ten czas tobie, ponieważ cię lubię". Wyobraźcie sobie, ile to wypowiedziane lub niewypowiedziane uczucie znaczy dla poczucia wartości dziecka, którego podstawowym językiem miłości jest wspólne spędzanie czasu!

DOBRZE, ŻE PYTASZ

W jaki sposób mogę sprawić, aby czas, który wspólnie spędzamy, był bardziej wartos'ciowy?

Kiedy jesteście razem, utrzymuj z dzieckiem kontakt wzrokowy wyrażający sympatię. Patrząc na dziecko, nie tylko okazujesz mu wyłączną uwagę, lecz skutecznie wyrażasz mu swoją miłość.

Przebywanie razem

Mamy dobrą i złą wiadomość związaną ze spędzaniem czasu z dzieckiem. Dobrą nowiną jest, że można to uczynić dosłownie wszędzie. Pamiętajcie, że ważne jest nie to, *co* robicie, lecz że jesteście razem. Nie trzeba udawać się w żadne szczególne miejsce, aby spędzić czas wspólnie z dzieckiem. Można poświęcić mu niepodzielną uwagę praktycznie wszędzie (z wyjątkiem miejsca przed ekranem telewizora). W rzeczywistości dzieje się to najczęściej w domu.

Zła nowina polega na tym, że w celu spędzania czasu z dzieckiem trzeba przejść na jego poziom - trzeba zejść na poziom fizycznego i emocjonalnego rozwoju dziecka. Oznacza to, że jeśli twoje maleństwo uczy się raczkować, trzeba usiąść obok niego na podłodze. Kiedy zacznie się uczyć pływać i bawić w robienie babek z piasku, trzeba będzie się zamoczyć i pobrudzić piaskiem. Kiedy na horyzoncie pojawią się sporty zespołowe, rodzice będą musieli znaleźć formy spędzania czasu odpowiadające jego nowym zainteresowaniom. Chociaż może to wymagać wiele czasu i energii, potraktujcie to jako inwestycję w życie dziecka. W przyszłości otrzymacie dywidendę w postaci szczęśliwego i zdrowego człowieka.

Otworzenie się na siebie

Spędzanie czasu z dzieckiem nie ogranicza się do wspólnego wykonywania określonych czynności - chodzi w nim również o lepsze poznanie dziecka i pozwolenie, aby ono lepiej poznało nas. Naturalnym rezultatem przebywania z dzieckiem będzie dobra rozmowa o tym, co się dzieje w waszym życiu.

Oto jak może się rozpocząć rozmowa pomiędzy ojcem i synem podczas wspólnego spędzania czasu (z perspektywy ojca): „Pamiętasz, co ci mówiłem o projekcie, który ukończyłem w ostatnim tygodniu? Tym, nad którym pracowałem przez półtora roku? Dzisiaj szef zaprosił mnie do swojego gabinetu, pochwalił moją pracę i powiedział, że jest z niej zadowolony. Dyrektor nie jest facetem, który chwali pracowników z byle powodu. Właśnie dlatego jestem dzisiaj w takim dobrym nastroju. A co u ciebie? Sprawiasz wrażenie zadowolonego. Czy to dlatego, że dostałeś piątkę z testu z angielskiego? A może w końcu zdobyłeś się na odwagę i porozmawiałeś z Lori?"

Podczas rozmowy można opowiedzieć dziecku o własnej przeszłości. („Na tej pływalni poznałam twojego ojca. Popisywał się z przyjaciółmi. Kiedy starał się zrobić wrażenie na mnie i moich koleżankach, uderzył głową w trampolinę. Próbował udawać, że nic się nie stało, lecz miał pod okiem si-

niaka wielkości piłki golfowej"). Czy są dzieci, które nie chciałyby poznać interesujących szczegółów z życia swoich rodziców?

Ten rodzaj „prawdziwej" rozmowy stanowi głęboką formę komunikacji z dzieckiem na poziomie emocjonalnym. Sama myśl o tym, że jest „powiernikiem" rodziców, wydaje się niesłychanie ekscytująca i satysfakcjonująca. Wasze rozmowy będą dla dziecka cennym wzorem, kiedy zacznie nawiązywać kontakty z innymi ludźmi - zawierać przyjaźnie, umawiać się z osobami płci przeciwnej i budować relacje zawodowe. Dziecko nauczy się umiejętności analizowania własnych myśli i wyrażania ich w taktowny i delikatny sposób, szanując poglądy innych.

Dziecko i prezenty

Czwartym językiem, który przeanalizujemy, jest język prezentów - przypuszczalnie najmniej znany z pięciu języków wyrażania uczuć. Rodzice, którzy czują się osaczeni przez sklepy z zabawkami, uniosą sceptycznie brwi na myśl o kupieniu zabawki (lub czegokolwiek innego), aby w ten sposób okazać dziecku miłość.

Tymczasem dawanie i przyjmowanie prezentów *może* być bardzo mocnym wyrazem miłości. Pełne znaczenia podarunki stają się znakiem miłości dla dziecka i przekazują ją jeszcze długo po ich ofiarowaniu.

ODWIECZNE PRAWDY

Dzieci są prawdziwymi koneserami. To, co uważają za cenne, nie posiada ceny, lecz wartość

Bel Kaufman

W rzeczywistości obdarowywanie i przyjmowanie prezentów jest jednym z języków wyrażania miłości. Aby ten sposób okazywania uczuć był naprawdę skuteczny, trzeba posługiwać się również pozostałymi językami. Dziecko musi wiedzieć, że rodzicom naprawdę na nim zależy, żeby móc zrozumieć intencję, z jaką je obdarowują. Oznacza to, że trzeba użyć kombinacji fizycznego dotyku, słów afirmacji, wspólnie spędzanego czasu i pomocy, aby skutecznie zastosować język prezentów.

Prezenty na „odczepne"

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że dawanie prezentów jest bardzo prostym językiem wyrażania miłości. W rzeczywistości jest to jeden z najbardziej skomplikowanych sposobów okazywania uczuć. Dzieje się tak dlatego, że najważniejszy wcale nie jest prezent, lecz sposób jego wręczenia.

Pierwszą rzeczą, o której trzeba pamiętać, jest to, że prawdziwy prezent nie stanowi zapłaty za „wyświadczone usługi". Podarowanie dziecku nowego CD za zagrabienie liści nie jest prawdziwym darem, lecz formą zapłaty. Obiecanie wyprawy do baru McDonalds pod warunkiem, że dziecko pozwoli ci spokojnie popracować, nie jest prawdziwym prezentem, lecz łapówką. Wiemy o tym sami i dowie się o tym dziecko.

Drugą rzeczą, o której nie wolno zapominać, jest to, że prawdziwy prezent nie może być substytutem emocjonalnego zaangażowania w życie dziecka. Nie można obsypywać dziecka zabawkami i ubraniami, ponieważ nie potrafimy komunikować się z nim na głębszym poziomie emocjonalnym, i oczekiwać, że zaspokoimy w ten sposób jego potrzebę miłości. Jeśli będziemy postępować w taki sposób, nauczymy dziecko materialistycznej postawy wobec życia oraz manipulowania innymi ludźmi, pokażemy też, jak wykorzystywać bliźnich do zrealizowania własnych celów.

Trzecią sprawą dużej wagi jest to, że prawdziwe prezenty powinny być dawane z umiarem. Jeśli będziesz obsypywał dzieci zabawkami i gadżetami tak szczodrze, że miejscowy sklep z zabawkami mógłby zadzwonić do *twojego* domu i zapytać, czy nie macie na składzie jakiegoś towaru, podarunki utracą swój „wyjątkowy" charakter i wartość. Dzieci nie będą umiały się cieszyć z prezentów.

Dobre prezenty

Zamiast koncentrować uwagę na ilości prezentów, staraj się pomyśleć o ich jakości. Prezenty, które mają *znaczenie* dla dziecka (np. kolekcja ulubionych książek lub oprawiony w skórę dziennik, w którym będzie mogło zapisywać swoje najcenniejsze myśli) stanowią przeciwieństwo prezentów, które mają za zadanie wywierać wrażenie na innych (np. dwumetrowy pluszowy goryl).

Kiedy dziecko dorośnie, pozwól mu wybierać prezenty. Nadejdzie czas, gdy będzie miało własne upodobania co do ubrań, butów, plecaków i dosłownie wszystkiego innego. Pamiętaj, że gust dziecka pomoże ci w wyborze odpowiedniego podarunku.

Prezenty nie muszą pochodzić ze sklepu. Kompozycja ze spinaczy do papieru, stworzona podczas wolnego czasu w biurze może mieć dla dziecka taką samą wartość, co droga pluszowa zabawka. Jeśli twój prezent pobudza kreatywność i jeśli dziecko widzi, że wykonałeś go z miłości, przyczyni się do pogłębienia waszej relacji.

Dziecko i pomoc

Piątym i ostatnim językiem, który przeanalizujemy, jest pomoc. Nawet jeśli ten sposób wyrażania miłości nie ma zastosowania w przypadku twojego dziecka, przypuszczalnie wiesz, na czym polega. W końcu bycie rodzicem to zajęcie nakierowane na służenie. Od czasu narodzin pierwszego dziecka jesteśmy cały czas „na usługi". Nie uda ci się też uniknąć służenia, dopóki nie przepracujesz w tym zawodzie (przynajmniej) osiemnastu lat.

W przypadku niektórych dzieci służenie stanowi podstawowy sposób wyrażania miłości. Kiedy dziecko prosi cię o naprawienie łańcucha w rowerze lub zszycie sukienki lalki Barbie, nie prosi jedynie o wykonanie pewnej czynności, lecz o wyrażenie miłości. Właśnie dlatego ważne jest właściwe zrozumienie prośby (wypowiedzianej lub nie) i odpowiednie zareagowanie.

Mówiąc o pomocy, warto podkreślić, że głównym jej motywem nie powinno być zadowolenie drugiej osoby, lecz zrobienie tego, co dla niej najlepsze. Zadowolenie dziecka byłoby rzeczą stosunkowo łatwą. Wystarczyłoby zaserwować pączki na śniadanie, batoniki na lunch i lody na obiad. W przeciwieństwie do tego to, co najlepsze, wymaga jednak pewnego (no dobrze, dłuższego) zastanowienia.

WIĘZI RODZINNE

Wszyscy słyszeliśmy powiedzenie: „Jaki ojciec, taki syn". Właśnie takich rezultatów oczekujemy, służąc naszym dzieciom. Ostatecznym celem pomocy jest to, aby dziecko stało się dojrzałą osobą, która potrafi przekazywać innym miłość poprzez służenie, czyli postępowanie, które daliśmy mu za wzór.

Od aktora do nauczyciela

Aby była skuteczna, twoja pomoc powinna być dostosowana do wieku dziecka. Oznacza to zrobienie czegoś, czego dziecko nie może zrobić samo. Przykładem służenia może być pomoc trzylatkowi w ubraniu się rano. Wykonywanie tej samej czynności z dwunastolatkiem byłoby rzeczą śmieszną, a nawet szkodliwą.

Służąc dziecku, nie wolno zapominać o rozwijaniu jego umiejętności. Kiedy uznasz, że jest do tego przygotowane, z pomocą można połączyć naukę, aby dziecko dowiedziało się, jak samodzielnie wykonywać określone czynności lub pomagać innym.

Jeśli kiedykolwiek próbowałeś nauczyć dziecko jakiejś umiejętności - np. tego, jak przygotować na grillu kanapkę z serem - wiesz, że nie jest to coś, czego można dokonać szybko i łatwo. W rzeczywistości jest to bardzo czasochłonne zajęcie. W czasie, który dziecko potrzebuje do posmarowania jednej kromki chleba, człowiek dorosły mógłby przygotować dwanaście innych. Jednak nie o szybkość tutaj chodzi... a przynajmniej nie powinno. Chodzi o dobro dziecka, dlatego czas nie powinien odgrywać dla nas żadnej roli. Dziecko musi umieć przygotować sobie posiłek. Jeśli zechcesz mu naprawdę pomóc, zrobisz, co trzeba, aby nauczyć go tej umiejętności.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Co mogę zrobić, czekając aż ujawni się podstawowy język miłości mojego dziecka?

Nauczyć się posługiwania wszystkimi pięcioma. Nawet po ustaleniu, jaki jest główny język miłości dziecka, trzeba będzie wyrażać mu miłość także w czterech pozostałych. Można postawić sobie za cel codzienne ćwiczenie się w jednym z nich (lub czynić to raz w tygodniu).

Znaczenie postawy

Ponieważ służenie dzieciom przez rodziców jest rzeczą oczywistą, łatwo zapomnieć, że dzieci mogą patrzeć na wasze działania z innej perspektywy. Ciężka praca wykonywana z niewłaściwym nastawieniem może odcisnąć trwałe piętno na życiu dziecka, właśnie dlatego trzeba dopilnować, aby służyć mu w sposób wyrażający miłość. Jeśli wykonujemy rodzicielską pracę z niechęcią, pełni goryczy, pominiemy to, co najważniejsze w tym języku miłości. Będzie-

my zaspokajali fizyczne potrzeby dzieci, jednocześnie niszcząc je emocjonalnie.

Jeśli głównym językiem miłości twojego dziecka jest pomoc, nie oznacza to, że powinieneś natychmiast spełniać każdą jego zachciankę, a jedynie że należy starannie rozważyć każdą prośbę. Weź pod uwagę motywy, które skłoniły je do poproszenia o konkretną rzecz i to, czego rzeczywiście od ciebie potrzebuje. Co najważniejsze, niezależnie od tego, czy postanowisz usłużyć dziecku, udziel serdecznej i troskliwej odpowiedzi na jego prośbę.

Który z nich?

Teraz, kiedy przedstawiliśmy już pięciu głównych zawodników, zastanówmy się, w jaki sposób ustalić podstawowy język miłości naszego dziecka. Proces odkrywania głównego języka, w którym dziecko wyraża miłość, można sprowadzić do pięciu kroków. Chcemy zaznaczyć, że nie wszystkie one będą równie przydatne podczas waszych poszukiwań. Niektóre mogą nie dostarczyć żadnych wskazówek, inne spowodują, że będziemy mieli ochotę zawołać: „Eureka! Znalazłem!".

Krok 1: Zaobserwuj, w jaki sposób dziecko okazuje ci swoją miłość

Dziecko może w nieświadomy sposób używać swojego podstawowego języka miłości. Na przykład, jeśli zauważysz, że syn często trąca cię dla zabawy, sięga po twoją dłoń, kiedy jesteście razem, albo udaje, że uprawia z tobą zapasy, może to wskazywać, że jego głównym językiem wyrażania uczuć jest dotyk. Inaczej mówiąc, okazuje ci miłość w sposób, w jaki pragnąłby ją od ciebie otrzymywać.

Krok 2: Zaobserwuj, w jaki sposób dziecko okazuje miłość innym ludziom

Dziecko, którego podstawowym językiem wyrażania miłości są prezenty, czerpie ogromną radość z otrzymywania podarunków i będzie przypuszczalnie dzieliło tę przyjemność z innymi. W konsekwencji będzie chciało kupować, przygotowywać lub znajdować podarki dla innych ludzi tak często, jak to możliwe. Jeśli twoja córka chce namalować obrazek dla babci zawsze, gdy za-

mierzacie ją odwiedzić, może to wskazywać, że jej podstawowym językiem miłości jest dawanie i przyjmowanie prezentów.

Krok 3: Zwróć uwagę, o co najczęściej prosi

Większość dzieci nie wstydzi się wyrażania próśb, upodobań i pragnień. Jeśli nauczysz się słuchać „między wierszami", o co prosi, być może odkryjesz podstawowy język miłości swojego dziecka. Na przykład, jeśli córka często prosi cię o to, abyś ocenił jej pracę („Czy podobało ci się, jak śpiewałam w szkółce niedzielnej?" lub „Czy widziałeś, jak mocno uderzyłam piłkę?"), może to wskazywać, że jej głównym językiem wyrażania miłości są słowa afirmacji.

Oczywiście, nie należy wyciągać pochopnych wniosków. *Wszystkie* dzieci potrzebują i będą się domagały afirmacji. Jeśli jednak jakaś potrzeba dziecka wydaje się szczególnie intensywna, być może ujawnia jego podstawowy język miłości.

Krok 4: Zwróć uwagę, na co najczęściej narzeka

Zadanie uporządkowania mnóstwa skarg i narzekań dziecka, które słyszymy każdego dnia, może się wydawać niewykonalne (i bardzo niewdzięczne). Rezultaty często sprawiają rodzicom spore zaskoczenie, np. może się okazać, że ponad połowa skarg łączy się z dziedziną odpowiadającą jednemu z pięciu języków miłości. Narzekania w rodzaju: „Zawsze bawisz się z moim młodszym braciszkiem!" i „Dlaczego musisz pracować w każdą sobotę?" mogą być ukrytą prośbą o wspólne spędzanie czasu.

Nie oznacza to, że każda skarga jest uzasadniona i powinna zostać wzięta pod uwagę. (Do jakiej kategorii zaliczyć skargę: „Mamo, on znowu dmuchnął mi w twarz!"?). Częstość występowania jest kluczem do stwierdzenia, czy dana skarga ma związek z podstawowym językiem miłości dziecka. Im częściej na coś narzeka, tym bardziej prawdopodob-

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czy powinienem poprosić dziecko, aby pomogło mi odkryć swój główny język wyrażania miłości?

Nie, nie jest to dobry pomysł, szczególnie jeśli dziecko ma nie więcej niż sześć, siedem lat. Dzieci są z natury egocentryczne i mogą potraktować twoje poszukiwania ich głównego języka miłości jako okazję do manipulowania dorosłymi w celu zaspokojenia chwilowych pragnień.

ne jest, że sprawa ta ma związek z jego podstawowym sposobem wyrażania miłości.

Krok 5: Daj dziecku do wyboru dwie możliwości

Stwórz sytuację, w której dziecko będzie musiało wybrać pomiędzy dwoma językami miłości. Na przykład powiedz: „Mam wolne popołudnie. Mogę pojechać z tobą na wycieczkę rowerową lub zamontować nowy kosz do koszykówki w garażu. Co wybierasz?" W ten sposób prosisz dziecko o dokonanie wyboru pomiędzy wspólnym spędzaniem czasu a okazaniem miłości poprzez praktyczną pomoc.

Wprowadzając element wyboru, zwracaj baczną uwagę na decyzje podejmowane przez dziecko. Zwróć uwagę, które języki „pokonują" pozostałe w bezpośredniej rywalizacji. Ten, który pozostanie na placu boju - język wyrażania miłości najczęściej wybierany przez dziecko - może być jego podstawowym sposobem okazywania i przyjmowania uczuć.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za eksperta w dziedzinie pięciu języków miłości dzieci? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Która z poniższych rzeczy **nie** jest językiem miłości, którym posługują się dzieci?
   a. Prezenty.
   b. Służenie.
   c. Udawanie.
   d. Fizyczny dotyk.

2. Która z poniższych rzeczy jest dobrą zasadą, jeśli chodzi o przekazywanie dzieciom słów afirmacji?
   a. Nigdy nie udzielaj afirmacji, gdy dziecko poniesie porażkę.
   b. Nie chwal dziecka zbyt często.
   c. Słowa zachęty powinny być zarezerwowane dla starszych dzieci.
   d. Jeśli twoje wskazówki będą zawierały stanowcze ostrzeżenie, dziecko je zignoruje.

3. Które z poniższych stwierdzeń jest prawdą odnośnie do podstawowego języka miłości dziecka?
   a. Można go bardzo łatwo zmienić, gdy dziecko osiągnie osiemnaście lat.
   b. Podstawowy język miłości będzie wyraźnie widoczny zaraz po narodzeniu.
   c. Przypuszczalnie będzie to ten sam język, którym ty sam się posługujesz.
   d. Można go równie łatwo wykorzystać do wyrządzenia dziecku krzywdy emocjonalnej, co do udzielenia pomocy.

4. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest prawdą w przypadku języka prezentów?
   a. Prawdziwy dar nie jest zapłatą za „wyświadczone usługi".
   b. Prawdziwe podarunki nie są substytutem emocjonalnego zaangażowania w życie dzieci.
   c. Prawdziwe prezenty są przekazywane w sposób umiarkowany.
   d. Dzieci wolą prezenty o wartości praktycznej od tych, które wyrażają miłość rodziców.

5. Która z poniższych rzeczy **nie** jest zalecaną metodą poznania podstawowego języka miłości dziecka?
   a. Przeczytaj zapiski w jego pamiętniku.
   b. Zwróć uwagę na to, o co najczęściej prosi.
   c. Daj mu wybór pomiędzy dwiema rzeczami.
   d. Obserwuj, w jaki sposób okazuje miłość innym.

Odpowiedzi: (1) c; (2) b; (3) d; (4) d; (5) a

Rozdział 11

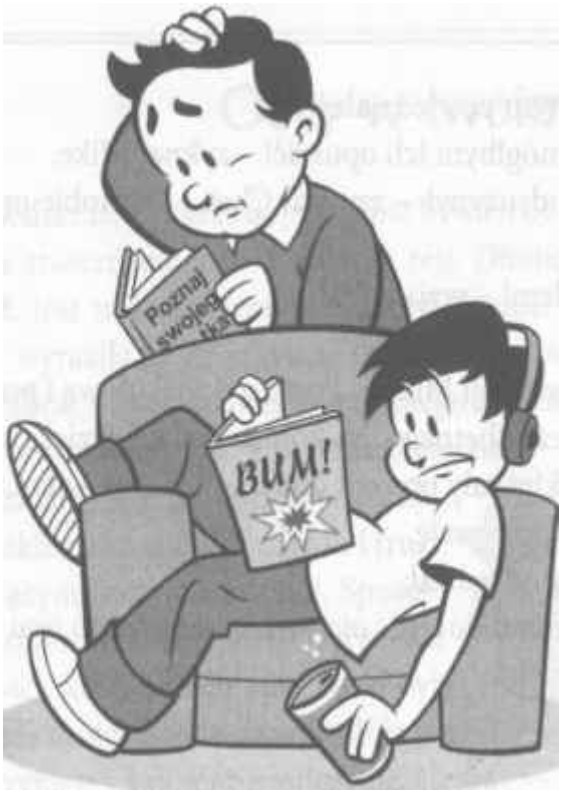

Nastolatki mają głos

(Języki miłości w życiu nastolatków)

SCENKA Z ŻYCIA

Mike usiadł przy stole w świetlicy i nalał sobie kubek zupy z termosu.

- Mike, co słychać u twojego syna? - zapytał siedzący po drugiej stronie Chet.

- Lepiej nie pytaj - odparł Mike, wykonując ręką gest rezygnacji.

- Co się stało?

- Powiem ci, skoro pytasz - westchnął Mike. - To niewdzięcznik. Z okazji urodzin kupiłem mu dwa bilety na pierwszy mecz sezonu. Przyjaciel załatwił mi dwa miejsca zaraz za ławką rezerwowych. Pomyślałem, że on i jeden z jego kumpli będą się dobrze bawić - wiesz, to były naprawdę drogie miejsca.

- Domyślam się, że twój syn był odmiennego zdania? - zapytał Chet.

- Mylisz się - stwierdził Mike. - Zapytał, czy nie mógłbym pójść razem z nim na ten mecz. Powinien był wiedzieć, że tego wieczoru mam zawody na kręgielni.

ZAPOWIEDZ

1. Okazywanie bezwarunkowej miłości nastolatkowi może wymagać całkowitej zmiany naszego sposobu porozumiewania się.
2. Wspólne spędzanie czasu z nastolatkiem oznacza nie tylko wspólne zajęcia, lecz rozmowę, podczas której należy się z nim porozumiewać na jego poziomie.
3. Aby odkryć podstawowy język miłości nastolatka, trzeba mu zadawać pytania, uważnie obserwować i eksperymentować.

- Jak zareagował, gdy mu o tym powiedziałeś?

- Zapytał, czy choć raz nie mógłbym ich opuścić! - ryknął Mike.

- Przecież jesteś kapitanem drużyny! - zawołał Chet. - Na tobie opiera się cały zespół!

- Właśnie to mu powiedziałem! - wyjaśnił Mike.

- Zrozumiał?

- Skąd mam wiedzieć? - westchnął Mike. - Ponuro skinął głową i powiedział, że pewnie uda mu się znaleźć chętnego. Na koniec dodał: „Dzięki za bilety", ja jednak czułem się tak, jakby cały prezent diabli wzięli. Nie wiem, dlaczego czasami tak się wszystkim przejmuję.

Chet skinął ponuro głową i powiedział:

- Wiesz, jeśli dzieciak nie potrafi docenić ojcowskiej miłości, to *jego* problem.

*

Wyobraź sobie świat, w którym wszystkie nastolatki posługują się tym samym językiem wyrażania uczuć (np. słowami afirmacji), a jedyną rzeczą potrzebną do okazania miłości kilkunastoletniemu dziecku jest wypowiedzenie kilku prostych, serdecznych słów zachęty i pomocy. Jak według ciebie wyglądałby taki świat?

Oczywiście, zadanie stojące przed rodzicami byłoby znacznie prostsze. Czy byłoby jednak bardziej przyjemne? Przypuszczalnie nie. To prawda, że poznanie i biegłe opanowanie pięciu różnych języków miłości stanowi spore wyzwanie, lecz to właśnie wyzwania sprawiają, że życie jest ekscytujące. Oprócz tego, kiedy opanujemy różne sposoby wyrażania miłości, poszerzymy nie tylko horyzonty naszych kilkunastoletnich dzieci, lecz także swoje własne.

Na kartach tej książki dwukrotnie pisaliśmy o językach miłości: po raz pierwszy, analizując sposób wyrażania i przyjmowania miłości przez ludzi dorosłych (rozdziały 3-7), po raz drugi, badając, jak robią to dzieci (rozdział 10). Nie ma potrzeby, aby po raz kolejny przekazywać podstawowe informacje. Jeśli chcesz sobie przypomnieć najistotniejsze fakty związane z językami miłości, pragniemy, abyś sięgnął do wcześniejszych rozdziałów. W tej części książki zastanowimy się, jak każdy z języków wyrażania uczuć funkcjonuje w życiu starszych dzieci - nastolatków.

Obcy w twoim domu

Powiedzenie, że okres dojrzewania bywa trudny dla dzieci i rodziców, przypomina stwierdzenie, że dziewiczy rejs *Titanica* nie przebiegł tak gładko, jak mógł. Jest to kosmiczne niedopowiedzenie. Pewna matka piętnastoletniego syna wyraziła uczucia wielu rodziców, mówiąc: „Czasami zastanawiam się, kto zabrał mi szczęśliwego, radosnego i kochającego syna, zastępując go tym gniewnym, ponurym i aspołecznym nastolatkiem". Rzeczywiście, życie z nastolatkiem może być trudnym i frustrującym doświadczeniem. Sposoby komunikowania się i wyrażania miłości, które jeszcze niedawno były bardzo skuteczne, teraz wywołują jedynie irytację i kamienne milczenie. Czasami można odnieść wrażenie, jakby nasz dom został nawiedzony przez obce istoty, które opanowały ciała naszych dzieci, zmieniając ich osobowość i pozostawiając jedynie pryszczatą twarz.

ODWIECZNE PRAWDY

Ci, którzy kochają młodych, dłużej zachowują młodość.

Edgar Z. Friedenberg

Trzeba pamiętać, że pod twardą zewnętrzną skorupą obronną nastolatka znajduje się dziecko, które potrzebuje bezwarunkowej miłości równie rozpaczliwie, jak niemowlę. Zadanie rodziców polega na znalezieniu takiego sposobu wyrażenia miłości, aby ich przesłanie mogło zostać przyjęte i zrozumiane.

Język miłości nr 1: AFIRMACJA

Jednym z wyróżników okresu dojrzewania są zmagania o własną tożsamość. Nastolatki poświęcają wiele czasu na porównywanie się ze swymi rówieśnikami pod względem fizycznym, intelektualnym i towarzyskim. Bardzo często mają poczucie, że im nie dorównują. Cierpi na tym ich poczucie własnej wartości, może się też pojawić silne poczucie niepewności.

Właśnie tutaj nasze słowa afirmacji mogą mieć wielkie znaczenie, a przynajmniej zmniejszyć nieco poczucie niepokoju i braku bezpieczeństwa. Nawet jeśli słowa afirmacji nie są głównym językiem miłości nastolatka, odniesie on wielki pożytek z naszych szczodrych pochwał i wyrazów uznania.

Zastanówmy się, jak najskuteczniej kierować słowa afirmacji do kilkunastoletniego dziecka.

Chwalenie

Chwalenie obejmuje dostrzeganie i wyrażanie uznania dla osiągnięć. Oczywiście, ponieważ mówimy tutaj o nastolatkach, przekazanie pochwały może nie być takie łatwe. Jeśli chcesz uczynić to w sposób właściwy, pamiętaj o trzech podstawowych zasadach.

1. Bądź szczery

Nastolatki szukają u dorosłych przede wszystkich prawdomówności i autentyczności. Właśnie dlatego nie wolno chwalić nastolatka w sposób nieszczery. Jeśli dziecko uzna, że starasz się mu schlebiać, cały efekt zostanie zniweczony.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jak zmienić negatywne wzorce komunikacji, które wykształciły się w moich kontaktach z kilkunastoletnim dzieckiem?

Być może nastolatek nie reaguje pozytywne na twoje słowa, ponieważ stosujesz metody, które skutkowały, gdy był dzieckiem. Stare metody nie będą działały. Komunikując się z nastolatkiem, należy uwzględniać fakt, że jest on istotą znacznie bardziej złożoną pod względem fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym, społecznym i duchowym.

Powiedzenie: „Wykonałeś dobrą robotę, zmywając naczynia po kolacji", kiedy w zlewie leżą brudne rondle, a na stole walają się resztki jedzenia, byłoby zniewagą dla inteligencji nastolatka. Oboje wiecie, że to nieprawda. Nastolatek będzie zły, że traktujesz go niepoważnie.

2. Bądź konkretny

Podobny problem stwarzają zbyt szerokie i ogólne pochwały. Stwierdzenia w rodzaju: „Wykonałeś wspaniałą robotę, sprzątając garaż" są rzadko prawdziwe w swojej ogólności. Lepiej użyć bardziej konkretnych stwierdzeń, np.: „Doceniam, że zrobiłeś porządek na stole warsztatowym. Teraz będę mógł bez trudu znaleźć jakieś narzędzie, gdy będzie mi potrzebne" lub „Nie mogę uwierzyć, że udało ci się zapa-

kować wszystkie ozdoby bożonarodzeniowe do trzech kartonów!". Nastolatki dobrze przyjmują tego rodzaju pochwały. Właśnie dlatego w kontaktach z nimi należy przywiązywać dużą wagę do konkretów. Rzeczy, na które zwrócisz uwagę, będą przypuszczalnie tymi, którym dziecko poświęciło najwięcej czasu i wysiłku. To, że dostrzeżesz poniesiony trud i wyrazisz słowa uznania, nie umknie uwadze dziecka (chociaż przypuszczalnie nie skomentuje tego w żaden sposób).

3. Jeśli nie możesz chwalić rezultatów, chwal dziecko za podejmowanie wysiłków

Nastolatki cierpią z powodu niedoskonałości podobnie jak wszyscy ludzie. Od sposobu, w jaki reagujesz na niedoskonałość - szczególnie wypowiadając pochwały - będzie w dużej mierze zależało, czy twoje kilkunastoletnie dziecko będzie się czuło kochane i akceptowane, czy odrzucone i zgorzkniałe.

Wielu rodziców popełnia poważny błąd polegający na umieszczaniu wielkiego *ale* na końcu pochwały:

> „Bardzo ładnie skosiłeś trawnik... *ale* zapomniałeś o kilku miejscach pod krzakami na skraju podwórka.

> „Miałeś bardzo dobrą zagrywkę w piątej rundzie i udało ci się dogonić przeciwnika... *ale* później wszystko zepsułeś rzutami na boisku".

> „Podoba mi się twój esej... *ale* zauważyłem dwa błędy, które trzeba poprawić".

Słówko *ale* w trzech przytoczonych zdaniach może być całkiem uzasadnione. Być może nastolatki mogły się lepiej postarać. Może skorzystają z rodzicielskiej rady. Nic nie zmienia jednak faktu, że wstawienie zastrzeżenia do rzekomej pochwały wzbudzi w nich jedynie niechęć.

Wszystko ma właściwy czas i miejsce. Moment zakończenia pracy przez nastolatka to właściwa pora na pochwałę. Kropka. Należy znaleźć rzeczy godne pochwały i wyrazić swoje uznanie. Wyrażamy uznanie dla jego wysiłku i na tym poprzestajemy.

Później - być może gdy nastolatek przystąpi ponownie do wykonania tego samego zadania - można udzielić kilku pomocnych rad, aby nie powtórzył tych samych błędów. Pamiętaj, że kluczowe znaczenie ma tutaj czas.

Przyjrzymy się teraz temu, co trzeba wiedzieć na temat słów afirmacji.

Serdecznie oddany

ODWIECZNE PRAWDY

Nie należy skąpić uczuć innym ludziom. To, czym obdarujemy innych, zostanie automatycznie uzupełnione. Uczucia, które zbyt długo pozostają w bezruchu, niepostrzeżenie słabną i rdzewieją. Chociaż nie ma w nich niczego złego, do niczego się nie nadają.

Sigmund Freud

Słowa pochwały koncentrują się na działaniach nastolatka, słowa sympatii - na jego osobie. Są one wyrazem uznania dla tego, kim jest. Najczęstszą i najbardziej bezpośrednią metodą wyrażenia uczuć są dwa słowa o głębokim znaczeniu: *Oto pieniądze.* (To żart, chcieliśmy tylko sprawdzić, czy uważnie czytacie).

Oczywiście, chodziło nam o słowa *kocham cię.* Niektórzy rodzice używają ich tak często, że mogą się zastanawiać, czy posiadają jeszcze jakieś znaczenie dla ich dzieci. (Zapewniamy, że posiadają!). Inni w ogóle ich nie wypowiadają z sobie tylko znanych powodów. Niezależnie od tego, do którego obozu należysz, musisz pamiętać, że nastolatki *muszą* je słyszeć. Bezpośrednie wyrazy miłości nie są dla nich towarem luksusowym, lecz produktem o absolutnie podstawowym znaczeniu.

Można wymieniać wiele powodów, dla których nie wypowiada się tych „dwóch małych słów":

> „Mój syn zachowuje się tak, jakby wcale mnie nie słyszał, gdy mówię, że go kocham".

> „Po sprzeczce zawsze czekam, aby córka pierwsza powiedziała do mnie *kocham cię,* by nie wyglądało na to, że jej ulegam".

> „Mój ojciec nigdy nie mówił, że mnie kocha, zawsze jednak o tym wiedziałem. Dlaczego miałbym mówić o tym dzieciom?".

Wszystkie te wymówki bledną w świetle faktu, że nastolatki, które nie słyszą tych słów od rodziców, w wieku dorosłym często doświadczają głębokiego emocjonalnego cierpienia.

Nie można twierdzić, że zależy nam na dobru dziecka, jeśli nie dostarcza się mu regularnych, szczerych wyrazów miłości. Nie ma znaczenia, w jaki sposób zareagują na nasze słowa, ani to, czy sami słyszeliśmy je w dzieciństwie. Liczy się jedynie to, że nastolatek rozpaczliwie pragnie słyszeć, jak mówisz do niego *kocham cię* - często i szczerze.

Język miłości nr 2: CZAS

Istotą wspólnego spędzania czasu z nastolatkiem jest poświęcenie mu niepodzielnej uwagi. Można to uczynić na dwa sposoby: poprzez rozmowę i wspólne wykonywanie różnych zajęć. Przyjrzyjmy się bliżej każdemu z nich.

Otwarcie dróg komunikacji

Dobra rozmowa to dialog prowadzony przez rodzica i nastolatka, gdy każdy może się swobodnie dzielić swoimi doświadczeniami, myślami, uczuciami i pragnieniami w atmosferze przyjaźni i akceptacji. Rozmowa z nastolatkiem nie jest równoznaczna z przemawianiem *do* niego.

Jeśli jesteś taki jak większość rodziców, będziesz musiał w radykalny sposób zmienić swoje podejście do porozumiewania się z innymi, aby rozmowa z nastolatkiem zaczęła sprawiać ci przyjemność. Zamiast mówienia w celu przekazania własnego przesłania i słuchania w celu poprawienia nastolatka (jak to czyni wielu rodziców, gdy dzieci są małe), trzeba traktować go jak poważnego partnera rozmowy. Oznacza to podejmowanie świadomego wysiłku w celu zachęcenia go do otwartości, a następnie słuchania w postawie sympatii tego, co ma do powiedzenia - bez zrzędzenia, lecz w sposób, który wyraża pragnienie zrozumienia jego myśli i uczuć.

WIĘZI RODZINNE

Oprócz małych deklaracji „Kocham cię" przekazywanych nastolatkowi wieczorem lub podczas pożegnań, co jakiś' czas trzeba wygłosić wielką deklarację. Można to zrobić w następujący sposób: Kiedy będziecie sami, połóż mu ręce na ramionach, spójrz głęboko w oczy i powiedz: „To, co za chwilę usłyszysz, ma dla mnie ogromne znaczenie. Posłuchaj uważnie. Bardzo cię kocham i nigdy się to nie zmieni".

Oto osiem wskazówek dla ludzi, którzy pragną nauczyć się sztuki prowadzenia dobrej rozmowy z nastolatkiem:

i. *Utrzymuj kontakt wzrokowy* Kiedy nastolatek do ciebie mówi, patrz mu w oczy. Zapobiegnie to błądzeniu myślami, a także utwierdzi dziecko w przekonaniu, że podczas rozmowy poświęcasz mu całą swoją uwagę.

2. *Podczas rozmowy nie słuchaj niczego innego.* Wspólne spędzanie czasu oznacza niepodzielną uwagę. Kiedy nastolatek będzie gotów do rozmowy, wyłącz telewizor, odłóż gazetę, zamknij komputer i zostaw inne sprawy, abyś mógł całkowicie się skoncentrować. Jeśli nie możesz przerwać wykonywanej czynności, wyjaśnij dziecku sytuację i powróć do rozmowy, gdy tylko będzie to możliwe.
3. *Staraj się odgadnąć jego uczucia.* W głębokiej rozmowie nie chodzi wyłącznie o poznanie faktów (tego kto, co, kiedy i gdzie miało miejsce w życiu nastolatka). Powinno nam również zależeć na ustaleniu emocji stanowiących reakcję na wydarzenia z jego życia. Jeśli podczas rozmowy odniesiesz wrażenie, że dostrzegłeś jakąś emocję, poproś go o potwierdzenie. („Wyczuwam, że byłeś rozczarowany, kiedy wczoraj powiedziałem, iż nie mogę pójść z tobą na mecz"). Stworzysz mu w ten sposób nie tylko okazję do lepszego poznania własnych uczuć, lecz okażesz, że uważnie słuchasz jego słów.
4. *Zwracaj uwagę na język ciała.* Uważnie obserwuj jego gesty (np. zaciśnięte pięści, drżenie rąk lub grymas twarzy) mogące wskazywać na przeżywane uczucia. Jeśli sygnały przesyłane za pomocą języka ciała są sprzeczne z komunikatem werbalnym, poproś, aby opowiedział ci więcej o swoich uczuciach.
5. *Nie przerywaj.* Podczas rozmowy z nastolatkiem możesz mieć pokusę wystąpienia we własnej obronie lub udzielenia „właściwej" odpowiedzi związanej z określonym dylematem lub sytuacją, wobec której stoi. Oprzyj się tej pokusie. Przerywanie niszczy klimat dobrej rozmowy. Oprócz tego celem dialogu z nastolatkiem nie jest przekazanie własnego stanowiska, lecz okazanie mu miłości.
6. *Zadawaj pytania zwrotne.* Nie zakładaj, że rozumiesz, o czym mówi twoje dziecko. Zadaj kilka pytań, aby wykluczyć nieporozumienia, podsumowując i powtarzając słowa wypowiedziane przez nastolatka („Powiedziałeś, że nie jesteś pewien, czy chcesz się w dalszym ciągu spotykać z Heather?"). Pamiętaj, że twoim celem jest zrozumienie tego, co się dzieje w głowie nastolatka. Jeśli trzeba w tym celu zadać pytanie, uczyń to.
7. *Wyraź zrozumienie.* Komunikowanie własnych uczuć łączy się z pewnym zagrożeniem - szczególnie jeśli osoba, z którą rozmawiasz, jest twoim rodzicem! Trzeba zdawać sobie sprawę i brać pod uwagę element zagrożenia obecny w szczerej rozmowie i robić wszystko, co można, aby zakomunikować nastolatkowi, że rozumiesz, o czym mówi („Rozumiem, dlaczego chcesz poświęcić własny

czas, aby wasz zespół osiągnął sukces"). Nie oznacza to, że trzeba się zgadzać ze wszystkim, o czym mówi nastolatek - trzeba jedynie głośno i wyraźnie oznajmić, że jego przesłanie zostało odebrane.

8. *Zapytaj, czy wolno ci wyrazić własne zdanie.* Kiedy nastolatek skończy mówić, nadejdzie twoja kolej na zabranie głosu (oczywiście, jeśli dziecko wyrazi na to zgodę). Nie należy przejmować kontroli nad rozmową i prowadzić jej w tonie wrogości, aby wyrazić własne myśli i uczucia w danej sprawie. Jeśli chcesz coś dodać do rozmowy, zapytaj, czy dziecko chce usłyszeć twoją opinię. Jeśli wyrazi zgodę, przedstaw ją. Jeśli zaprzeczy, zachowaj swoje myśli dla siebie.

Trzeba wiele czasu, aby doprowadzić do doskonałości sztukę prowadzenia rozmowy, nagroda będzie jednak warta każdej minuty poświęconego wysiłku. Twoje kilkunastoletnie dziecko będzie się czuło przez ciebie szanowane, rozumiane i kochane. Czy można pragnąć czegoś więcej?

Wspólne spędzanie czasu oznacza działanie

To prawda, wspólne spędzanie czasu oznacza działanie. Nastolatki to osoby aktywne, dlatego najlepsze rozmowy z nimi mają często miejsce podczas wspólnego wykonywania różnych zajęć. Mogą to być zwyczajne codzienne wydarzenia - związane ze szkołą, sportem, muzyką lub życiem lokalnego kościoła - mogą być też specjalnymi przedsięwzięciami mającymi dostarczyć wyjątkowej okazji do wspólnego przebywania.

Tajemnicą udanego przedsięwzięcia jest uwzględnienie zainteresowań nastolatka. Na przykład, jeśli twój syn jest zapalo-

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Rozmawianie z moim kilkunastoletnim synem przypomina gadanie do ściany. W jaki sposób mogę go skłonić do otworzenia ust?

Wszystkie nastolatki mają okresy, w których nie są skłonne do rozmowy (niezależnie od przyczyn, które to spowodowały). Najlepsza rzecz, jaką mogą wówczas zrobić rodzice, to zachować milczenie. Jeśli chodzi o zainicjowanie rozmowy z synem, można zacząć od swobodnego dialogu, pozwalając, aby szybka wymiana „banalnych" informacji przerodziła się w głębszy dialog. Jednym z najlepszych sposobów na to jest zwrócenie uwagi na nastrój nastolatka („Sprawiasz wrażenie, jakbyś miał ciężki dzień w szkole. Chcesz mi o nim opowiedzieć?").

nym kibicem koszykówki, możesz zaplanować „dzień koszykówki". Możecie spędzić popołudnie, grając przed domem lub w pobliskim parku. Później możecie pojechać na mecz koszykówki zorganizowany w szkole. Nie ma większego znaczenia, jakie drużyny grają, pod warunkiem, że będziecie wspólnie obserwowali mecz. W ciągu dnia można wykorzystać koszykówkę jako punkt wyjścia do rozmów na różne tematy - kto waszym zdaniem był największym koszykarzem wszech czasów, jacy ludzie mogą służyć za wzór innym, jaki był najlepszy rzut każdego z was podczas meczu, dlaczego niektórzy ludzie uważają swoje naturalne zdolności za coś oczywistego itd.

ODWIECZNE PRAWDY

Okres dojrzewania to czas kosmicznych tęsknot i osobistych namiętności, wrażliwości społecznej i osobistego cierpienia. Czas niekonsekwencji i ambiwalencji.

Haim C. Cinott

Język miłości nr 3: PREZENTY

Powiedzmy to sobie otwarcie: Język prezentów nie ma związku z łapówką ani nagrodą za dobre zachowanie. Podarki są w tym wypadku namacalnymi dowodami naszej miłości. Warto o tym pamiętać, ponieważ jeśli nie będziemy ich przekazywać w swobodny, wolny od zobowiązań i szczery sposób, nastolatek nie rozpozna w nich wyrazu miłości.

Istnieją dwie zasady, o których należy pamiętać przy okazji obdarowywania innych prezentami.

1. Nawet zwyczajne podarunki mogą mieć nadzwyczajne znaczenie

Wszyscy znamy powiedzenie: „Liczy się to, że o mnie pamiętałeś". Być może sami użyliśmy go nawet kilka razy. Z drugiej strony, słowa te stanowią wspaniałe usprawiedliwienie dla każdego, kto skąpi czegoś ukochanej osobie. W przypadku języka prezentów najbardziej liczy się fakt pomyślenia o drugiej osobie. W większości przypadków sam dar odgrywa rolę drugorzędną.

Jeśli podstawowym językiem miłości twojego nastolatka są prezenty, ogromne znaczenie będzie miało to, że znalazłeś coś *specjalnie* dla niego. Wspaniałym darem może być taśma z ulubionymi piosenkami nastolatka.

Taki prezent jest niedrogi (szczególnie jeśli nagrasz piosenki z radia lub pożyczysz płytę CD od przyjaciela), lecz bardzo znaczący, bowiem musiałeś poświecić trochę czasu, aby znaleźć ulubione piosenki dziecka.

Taśma z piosenkami jest tylko jednym z wielu przykładów. Ważnym podarunkiem może być wszystko - od polnego kwiatka zerwanego w parku po kurczaka w sosie słodko-kwaśnym zamówionego w ulubionej chińskiej restauracji, pod warunkiem, że przekażesz dar z właściwym nastawieniem.

Doskonałym prezentem nie jest ten, który woła: „Spójrz na mnie! Zobacz, jaki jestem drogi!", lecz ten, który komunikuje: „Jestem tutaj, ponieważ pomyślał o tobie ktoś, kto cię kocha'.

2. Do nastolatka najgłośniej przemawiają „bezwarunkowe" prezenty

Ofiarowanie prezentu bez żadnych dodatkowych warunków, bez żadnych zobowiązań i oczekiwań jest rzeczą bardzo trudną. W każdym z nas jest coś, co domaga się uznania, wdzięczności lub rekompensaty za ofiarowane dary. Możemy nie wyrażać tych oczekiwań werbalnie, nie oznacza to jednak, że ich nie mamy. Problem pojawia się wówczas, gdy nie otrzymujemy odpowiedzi, której się spodziewaliśmy - doświadczamy pokusy zamknięcia się w sobie i żywienia urazy do obdarowanej osoby.

ODWIECZNE PRAWDY

Jeśli nie rozumiesz człowieka, nie możesz go zniszczyć. Jeśli go rozumiesz, przypuszczalnie tego nie uczynisz.

G. *K. Chesterton*

Czy w rozdziale poświęconym potrzebie miłości doświadczanej przez nastolatka trzeba przypominać, że żywienie urazy lub odsuwanie się od niego jest złym pomysłem? Spójrzmy prawdzie w oczy. Jeśli ofiarujemy nastolatkowi bezwarunkowy dar, nie mamy prawa spodziewać się niczego w zamian. Właśnie dlatego nazywamy taki prezent *bezwarunkowym*. Jeśli otrzymasz od dziecka jakieś wyrazy wdzięczności, uznaj to za pełnię szczęścia i odejdź zadowolony. Jeśli nie okaże ci wdzięczności, nie rób z tego wielkiej sprawy. Zacznij myśleć o kolejnym ważnym - i bezwarunkowym - darze, który możesz ofiarować dziecku.

Język miłości nr 4: POMOC

Służenie nastolatkom oznacza wykonywanie prac, których one same nie potrafią wykonać. Oczywiście, oznacza to różne rzeczy dla różnych osób, w zależności od wieku i poziomu rozwoju. Może to być wszystko - od przygotowania posiłku po zszycie rozdartego ubrania.

Pytanie, które często pada w kontekście pomocy jako języka miłości, jest następujące: Jeśli w dalszym ciągu będę wykonywał za niego różne czynności, aby wyrazić mu miłość, w jaki sposób nauczy się samodzielności? Rodzice, którzy je zadają, obawiają się, że wychowają w ten sposób osobę zależną od innych.

Życiowe wskazówki

ODWIECZNE PRAWDY

Świat uczuć każdej osoby posiada przednie i tylne drzwi, przez które można do niego wkroczyć.

Oliver Wnedell Holmes Sr.

Aby uniknąć tego problemu, trzeba połączyć pomoc z nauczaniem. Jeśli oznacza to konieczność wprowadzenia pewnych zmian w twoim postępowaniu, możesz uprzedzić o tym nastolatka. Wyjaśnij, że przez ostatnich trzynaście lat z radością mu pomagałeś, okazując w ten sposób swoją miłość (możesz podzielić z się dzieckiem swoimi wspomnieniami). Podkreśl, że chociaż nadal pragniesz mu służyć, chcesz czynić to w sposób odpowiadający jego dojrzałości. Wyjaśnij, że w tym celu zaczniesz go uczyć umiejętności, które powinien opanować.

Upieczesz dwie pieczenie na jednym ogniu! Nie tylko okażesz dziecku swoje uczucia, używając jego podstawowego języka miłości, lecz przygotujesz je do dorosłego życia.

Nastolatek patrzy, nastolatek pracuje

Nauczenie dziecka niezbędnych umiejętności życiowych wymaga pouczenia i praktycznego szkolenia z naszej strony. *Pouczenie* to słowne instrukcje, *szkolenie* to zdobywanie umiejętności poprzez działanie.

Na przykład, można pomóc nastolatkowi, ucząc go, jak zmienić koło w samochodzie. Możecie wspólnie przeczytać instrukcję obsługi samochodu,

aby dowiedzieć się, gdzie umieszczono koło zapasowe i podnośnik. Następnie możesz udzielić kilku wskazówek związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa podczas wymiany koła. W trakcie praktycznego szkolenia nastolatek może poluzować śruby, odnaleźć miejsce, w którym należy umieścić podnośnik, zdjąć koło itd.

WIĘZI RODZINNE

Kiedy uda ci się wzbudzić w dziecku chęć poznawania umiejętności niezbędnych w dorosłym życiu, zachęć je do sporządzenia listy rzeczy, których chciałby się od ciebie nauczyć. W zależności od jego chęci będziesz miał tyle pomysłów służenia, że wystarczy ich na kilka miesięcy. Twoje dziecko będzie też miało odpowiednią motywację do nauki.

Przykład ten prowadzi do kolejnego interesującego zagadnienia. Bardzo niewielu nastolatków nauczy się wszystkiego na temat zmiany opony (lub jakiejkolwiek innej umiejętności) podczas jednej lekcji, dlatego co jakiś czas należy przeprowadzić „kurs odświeżający" oraz „szkolenie praktyczne", dopóki dziecko nie opanuje tej czynności.

Jeśli dziecko nie chce się uczyć, wyjaśnij, że im więcej rzeczy będzie potrafiło samodzielnie wykonać, tym bardziej będzie niezależne. Pamiętaj, że dla nastolatków najważniejszą rzeczą w życiu jest wolność i niezależność. Większość z nich przyzna, że nie staną się niezależni, jeśli za każdym razem będą musieli biec do mamusi i tatusia, gdy trzeba będzie wyprać koszulę lub zmienić koło w samochodzie. Jeśli w takim świetle przedstawisz swoją propozycję pomocy, nastolatek najprawdopodobniej da się przekonać do nauki.

Język miłości nr 5: DOTYK

Ogólnie mówiąc, nastolatki są tak miłe w przytulaniu, jak kolczaste jeżozwierze. Nie zmienia to faktu, że wielu z nich posługuje się dotykiem jako podstawowym językiem wyrażania miłości. Oznacza to, że jako rodzice musimy zaspokoić ich potrzeby emocjonalne, posługując się językiem dotyku we właściwy sposób, we właściwym czasie, we właściwym miejscu i we właściwy sposób.

Właściwy czas

Znalezienie właściwego czasu na to, aby okazać nastolatkowi miłość poprzez dotyk, jest trudne z dwóch powodów: (1) Sposób, w jaki zostanie odebrany nasz dotyk, zależy od nastroju nastolatka, (2) nastrój nastolatka nie zawsze jest oczywisty. Bardzo często w bolesny sposób dowiadujemy się, że nasze dziecko nie jest w nastroju sprzyjającym wyrażeniu miłości poprzez dotyk, dopiero wówczas, gdy wykonamy określony gest. Rezultaty zwykle nie są zbyt przyjemne.

Aby uniknąć dyskomfortowej sytuacji, trzeba analizować postępowanie dziecka i uczyć się sztuki odgadywania nastroju, w jakim się znajduje. Na przykład, jeśli chłopak prowadzi z tobą rozmowę, stojąc po przeciwnej stronie pokoju, może to stanowić ostrzeżenie, aby nie zmniejszać dzielącego was dystansu. Jeśli w trakcie rozmowy stoi blisko, może to być zaproszenie do fizycznego kontaktu wyrażającego miłość. Umiejętność odczytywania sygnałów języka ciała umożliwi wyczucie odpowiedniej chwili, w której można sięgnąć po wyrażający miłość dotyk.

Nastolatki odczytują czuły dotyk zgodnie z naszymi intencjami w sytuacji następującej bezpośrednio po odniesieniu zwycięstwa lub doznaniu porażki. W przypadku zwycięstwa (np. zwycięstwa sportowego, udanego występu muzycznego, otrzymania bardzo dobrej oceny w szkole) fizyczny wyraz uznania zostanie przyjęty (oczywiście, w ramach rozsądku) zgodnie z radosną atmosferą chwili. Nastolatek również pozytywnie przyjmie pocieszenie wyrażone za pomocą czułego dotyku w sytuacji niepowodzenia (np. otrzymania oceny niedostatecznej, rozbicia rodzinnego samochodu, zerwania z sympatią).

Dotyku nie należy stosować, kiedy dziecko jest rozgniewane. Mimo naszych najlepszych chęci, nastolatek odczyta fizyczny dotyk jako próbę przejęcia kontroli lub odsunięcia go od ciebie.

Właściwe miejsce

Ten element jest stosunkowo prosty. Najlepszym miejscem do wyrażania miłości przy pomocy dotyku jest dom, gdy jesteście sami lub w towarzystwie najbliższych członków rodziny. Właśnie w takich okolicznościach nastolatek najlepiej przyjmie miłość rodziców wyrażoną w ten sposób.

Nie należy okazywać niechcianych wyrazów uczuć w miejscach publicznych - szczególnie gdy w pobliżu są przyjaciele lub rówieśnicy dziecka. Gdy podejmujesz próbę wkroczenia do jego świata poprzez okazywanie fizycznych wyrazów uczuć, zawsze stwarzasz zagrożenie dla jego tożsamości i niezależno-

ści. W świadomości nastolatka wygląda to tak, jakby w dalszym ciągu cię potrzebował. Dobrą zasadą jest zatem niedotykanie starszego dziecka w obecności jego przyjaciół, chyba że samo zachęci nas do tego swoim zachowaniem.

Właściwy sposób

ODWIECZNE PRAWDY

Pochwały są cudowne, komplementy wspaniałe, lecz słowa sympatii to najwyższa, ostateczna i najcenniejsza nagroda, jaką można otrzymać z powodu posiadanego charakteru lub osiągnięć.

Mark Twain

Można tutaj skorzystać z bogatego arsenału różnych sposobów dotyku - od objęć, pocałunków, masowania i poklepywania po plecach do delikatnego pogłaskania, masażu, gestu „przybij piątkę", bodiczka lub zapasów na niby. Zamiast przytłoczyć (i poirytować) dziecko użyciem wszystkich środków równocześnie, pomyśl o jednym lub dwóch, które zostaną pozytywnie odczytane i będzie ich można często używać.

Nasze ulubione sposoby fizycznego wyrażania miłości mogą nie być tymi, które preferuje nastolatek. Ponieważ wyłącznym celem dotyku jest spowodowanie, aby nastolatek poczuł się kochany, to on powinien mieć w tej sprawie rolę decydującą. Niektóre dzieci lubią masaż karku, inne go nie znoszą. Niektóre lubią zapaśnicze chwyty, inne wolą bardziej delikatne formy kontaktu. Twój nastolatek będzie dobrze reagował na pewne rodzaje fizycznego dotyku, a inne odrzucał.

Oczywiście, poznanie skutecznych form dotyku dokonuje się metodą prób i błędów. Można poprosić dziecko o wskazówki, jeśli uznacie, że będzie chciało pomóc w określeniu rodzajów dotyku, które sprawiają mu przyjemność. Jeśli okaże się to niemożliwe, trzeba będzie samemu odkryć, za pomocą jakich form można wyrazić dziecku miłość, a następnie konsekwentnie je stosować.

Odkryj podstawowy język miłości twojego nastolatka

Ponieważ w rozdziałach 3-7 omówiliśmy sposoby rozpoznawania głównego języka miłości drugiej osoby, nie będziemy tego tutaj powtarzać. Na zakoń-

czenie rozdziału dostarczymy kilku wskazówek, które łączą się z konkretnymi sposobami, w jaki *nastolatki* ujawniają swój główny język miłości.

Bardzo możliwe, że obserwując rozwój dziecka, wyrobiłeś już sobie pogląd na temat jego podstawowego języka okazywania uczuć. Jeśli chcesz potwierdzić swoje przypuszczenia, oto trzy rady, które pomogą ci w określeniu jego głównego języka miłości.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jako ojciec czuję się niezręcznie, dotykając córkę w taki sposób, jak to czyniłem, gdy była młodsza. Czy powinienem to robić?

Niektórzy ojcowie nie wiedzą, jak nadążyć za ciągłyrni zmianami fizycznymi, które zachodzą w życiu ich córek. Inni obawiają się, że ktoś mógłby ich oskarżyć o seksualne molestowanie. Właściwy dotyk ojca sprawi, że córka będzie miała pozytywne wyobrażenie o własnej kobiecości, wzmocni jej poczucie własnej tożsamości i dostarczy dobrego samopoczucia. Zdecydowanie zachęcamy, aby w dalszym ciągu okazywać miłość nastoletniej córce za pomocą fizycznego dotyku.

1. Zadawaj pytania

Jednym pewnym sposobem określenia tego, co myśli i czuje twój nastolatek, jest wniknięcie do jego myśli, zaś najlepszym sposobem, w jaki można to uczynić, jest zadawanie pytań, które zachęcą go do otwartości. (To my powinniśmy podjąć inicjatywę i zadawać pytania, ponieważ z zasady nastolatki nie dostarczają tych informacji rodzicom na ochotnika).

Aby odkryć cenne informacje dotyczące języka miłości, można zadać kilka bezpośrednich, konkretnych pytań („Jaką jedną rzecz zmieniłbyś w naszej relacji?"), można też sięgnąć po pytania pośrednie („Czy chciałbyś pojechać ze mną samochodem do Ohio, aby odwiedzić dziadków?"). Niezależnie od metody, powinieneś zadbać o to, aby nie sprawiać wrażenia wścibskiego oraz dać jasno do zrozumienia, że nigdy nie wykorzystasz przeciwko niemu informacji, które ci przekaże.

Im więcej pytań zadasz, tym bardziej będzie można sprecyzować języki miłości, które wchodzą w grę. Pamiętaj, że ważny jest umiar. Zadawaj pytania w sposób swobodny i czyń to co jakiś czas - nie zasypuj nimi nastolatka.

2. Obserwuj

Podejmij świadomy wysiłek obserwowania sposobu, w jaki twój nastolatek kontaktuje się z innymi, szczególnie w jaki sposób wyraża miłość i uznanie.

Przypuszczalnie będzie w ten sposób wskazywał na swój podstawowy język miłości, dając innym to, co chciałby od nich otrzymać.

Należy zwracać uwagę, na co skarży się nasze dziecko. Chociaż może się to wydać trywialne, skargi nastolatka wskazują na to, czego pragnie. Nie wolno lekceważyć tego, co oczywiste, szczególnie gdy staramy się poznać podstawowy język miłości drugiej osoby.

Jeśli kilkunastoletnia córka narzeka z powodu twojego rozkładu zajęć, tego, że musi jadać sama lub znaleźć kogoś, kto ją podwiezie na zawody, ponieważ ciebie nie ma w domu, może dawać do zrozumienia, że pragnie spędzać z tobą więcej czasu. Zlekceważenie wołania o miłość obecnego w skargach nastolatka byłoby bardzo poważnym błędem, który wywrze poważny wpływ na was oboje.

3. Eksperymentuj

ODWIECZNE PRAWDY

Nie ma niczego bardziej uroczego od wyrazów sympatii otrzymanych od drugiej osoby.

George Santayana

Przez tydzień wyrażaj nastolatkowi miłość za pomocą jednego języka miłości, następnie sięgnij po kolejny i tak przez pięć tygodni. Na przykład, w pierwszym tygodniu można skoncentrować się na języku dotyku, zwracając szczególną uwagę na okazywanie miłości za pomocą objęć, pocałunków, serdecznego poklepywania po plecach, masowania szyi i innych formach kontaktu fizycznego lubianych przez dziecko. W kolejnym tygodniu sięgnij po język praktycznej pomocy itd.

Zapisuj swoje obserwacje na temat jego reakcji, zaznaczając, czy dany język miłości jest skuteczny, czy nie. Pod koniec piątego tygodnia nawet jeśli nie będziesz pewny, jaki jest podstawowy język miłości nastolatka, będziesz mógł zawęzić pole wyboru do dwóch, a następnie przeprowadzić kolejny eksperyment, tym razem trwający dwa tygodnie, aby rozstrzygnąć, który z nich jest „zwycięzcą".

Słowo końcowe na temat języków miłości nastolatków

Na początku tego rozdziału daliśmy do zrozumienia, że okres dojrzewania jest trudny dla dzieci i dla rodziców. Nieuniknione konflikty, do których w tym czasie dochodzi, mogą wyrządzić poważną szkodę naszej relacji z dzieckiem. Niestety, niewiele można zrobić, aby ich uniknąć, są one bowiem nierozerwalnie związane z okresem dojrzewania. Używając podstawowego języka miłości nastolatka, można stworzyć więź porozumienia, które pokona konflikty i zapewni syna lub córkę o naszej niezmiennej, bezwarunkowej miłości.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie języka miłości twojego nastoletniego dziecka? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Która z poniższych zasad **nie** dotyczy sposobu chwalenia nastolatka?
   a. Bądź szczery.
   b. Jeśli nie możesz chwalić wyników, chwal podejmowane wysiłki.
   c. Bądź konkretny.
   d. Bądź zabawny.

2. Która z rad **nie** pomoże w przeprowadzeniu udanej rozmowy z nastolatkiem?
   a. Zwracaj uwagę na język jego ciała.
   b. Przerwij, gdy usłyszysz coś, co ci się nie spodoba.
   c. Zwracaj uwagę na uczucia dziecka.
   d. Utrzymuj z nim kontakt wzrokowy.

3. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest prawdą odnośnie do języka prezentów?
   a. Na prawdziwy prezent nie trzeba sobie zasłużyć.
   b. Prawdziwe prezenty są dobrowolne.
   c. Podarki są zwykle wyrzucane po upływie tygodnia.
   d. Prawdziwe prezenty nie muszą kosztować ani grosza.

4. Które z poniższych stwierdzeń jest prawdą, jeśli chodzi o fizyczny dotyk?
   a. Dotyk w gruncie rzeczy nie jest językiem miłości.
   b. Kilkunastoletni chłopcy dziesięć razy częściej wskazują go jako swój podstawowy język miłości od dziewcząt.
   c. Zdolność do prowadzenia udanej rozmowy z dzieckiem usuwa potrzebę fizycznego dotyku.
   d. Sposób odebrania naszego dotyku przez nastolatka jest uzależniony od jego nastroju.

5. Która z poniższych metod **nie** jest skutecznym sposobem odkrycia podstawowego języka miłości nastolatka?
   a. Rozmowa z jego przyjaciółmi i nauczycielami.
   b. Eksperymentowanie.
   c. Obserwowanie.
   d. Zadawanie pytań.

Odpowiedzi: (1) d; (2) b; (3) c; (4) d; (5) a

JAK OCALIĆ ZWIĄZEK

W

OKRESIE KRYZYSU

Rozdział 12

Wyboista droga do raju

(Rozwiązywanie problemów w małżeństwie)

SCENKA Z ŻYCIA

Debbie weszła do kuchni i spostrzegła Billa stojącego przy zlewie.

- Co robisz? - zapytała.

- Wycieram naczynia i chowam je do szafek - wyjaśnił mężczyzna, przecierając talerz ścierką.

- Przecież zostawiłam je na suszarce, aby obeschły - zdziwiła się Debbie. - Zamierzałam schować je rano.

- Wiem - odparł Bill. - Jeśli jednak nie wytrzesz garnków i rondli od razu, mogą zardzewieć - mówiąc to otworzył szafkę, aby wstawić do środka szklankę.

- Szklanki stoją w szafce obok lodówki - przypomniała Debbie.

- Postanowiłem to zmienić - wyjaśnił Bill. - Lepiej, aby szklanki znajdowały się nad zlewem.

- A jeśli będziesz chciał się napić czegoś z lodówki? - zapytała Debbie z lekką irytacją w głosie.

ZAPOWIEDŹ

1. Drobne problemy mogą urosnąć do poważnych konfliktów małżeńskich, jeśli nie zostaną we właściwy sposób rozwiązane.
2. Kluczem do zachowania zdrowej relacji pomimo konfliktów i problemów jest porozumiewanie się małżonków.
3. Konflikty w małżeństwie stwarzają okazję do rozwoju. Za każdym razem, gdy małżonkowie próbują rozwiązać konflikt w sposób otwarty, uczciwy i pełen miłości, ich związek zostaje wzmocniony.

Bill zatrzymał się na chwilę i spojrzał na nią uważnie.

- Zrobiłem coś nie tak, jak trzeba? - zapytał.

- Nie, to chyba ja robię coś niewłaściwie - odparła Debbie. - Przez kilka ostatnich tygodni zmieniasz porządek, jaki wprowadziłam. Najpierw pozmieniałeś wszystko w szafkach łazienkowych, później w szafach w pokoju, a teraz w kuchni.

- Myślę, że w ten sposób nasz dom będzie lepiej zorganizowany - wyjaśnił Bill.

- To dobra wiadomość dla naszych akcjonariuszy - odparła ironicznie Debbie. Kiedy Bill się śmiał, zaczerpnęła głęboki oddech i powiedziała:

- W porządku, jeśli tego pragniesz. Czy masz w planie wprowadzenie innych zmian, które poprawią funkcjonowanie tego domu? Czy jest coś, o czym powinnam wiedzieć?

Bill zawahał się przez chwilę.

- O składaniu prania porozmawiamy w następnym tygodniu.

- Będę niecierpliwie odliczała minuty - skwitowała jego słowa Debbie.

- O co ci chodzi? - zapytał Bill.

- O co mi chodzi? Czuję się tak, jakbym grała w serialu *Dziwna para* (komedia z Jackiem Lemmonem i Walterem Matthau, przyp. tłum.) - sapnęła Debbie. - Nie zdając sobie z tego sprawy, poślubiłam Felisa Ungera.

- Daj spokój! Nie mam bzika na punkcie czystości - zaprotestował Bill. - Mam tylko własną metodę robienia różnych rzeczy.

- Pewnie za chwilę zaczniesz krytykować sposób, w jaki zakładam rolkę papieru toaletowego w ubikacji.

- Nie miałem takiego zamiaru, skoro jednak podjęłaś ten temat...

- Własnym uszom nie wierzę! - wykrzyknęła Debbie.

- Nie narzekam - zapewnił ją Bill. - Sądzę jednak, że jeśli papier wychodzi u góry, łatwiej jest go używać. Poza tym lepiej wygląda.

- Estetyczny wygląd rolki papieru toaletowego? - udała zainteresowanie Debbie. - Cofam to, co powiedziałam. Nie poślubiłam Felisa Ungera, lecz Martę Stewart w męskim przebraniu.

*

Co sądzicie o rozmowie Billa i Debbie? Czy była to drobna różnica zdań? Nieszkodliwa sprzeczka? A może początek końca ich relacji?

Chociaż może się to wydać przesadnie dramatyczną reakcją, wszystko zależy od sposobu, w jaki Bill i Debbie rozwiążą opisaną sytuację. Jeśli Debbie poczuje się urażona zmianami, które Bill wprowadza w domu, będzie mogła zacząć w nieco bardziej stanowczy sposób okazywać swoje uczucia. Może do-

kuczać Billowi nieco bardziej ostentacyjnie. Może układać rzeczy w poprzedni sposób, gdy nie będzie go w domu, doprowadzając go w ten sposób do szału. Może skarżyć się przyjaciołom na jego rzekomo kompulsywne zachowania.

Z kolei Bill może się poczuć urażony wątpliwościami Debbie, może zniecierpliwić się jej dokuczaniem. Może mieć dość jej „żartobliwych" uwag, że ma bzika na punkcie „funkcjonalności" i jest neurotykiem, który powinien skorzystać z pomocy lekarza.

Po pewnym czasie Bill i Debbie mogą zacząć zamykać się w sobie, pozwalając, aby obustronna irytacja przerodziła się w gorycz. Mogą zbudować między sobą emocjonalny mur, stać się wobec siebie chłodni i obojętni. Jeśli oboje uznają, że mają dość, mogą się w końcu zdecydować na separację, a później na rozwód.

Uffi

Taki scenariusz może się wydawać bardzo odległy od niewinnego przekomarzania się małżonków z naszej opowieści, jest jednak jego logiczną konsekwencją. Wiele małżeństw obserwowało, jak ich związek zaczął się rozpadać z jeszcze drobniejszych powodów.

Celem przytoczonego przykładu nie jest spowodowanie, abyście poczuli się niepewnie w waszym związku, lękając się, że może runąć z powodu drobnej sprzeczki, która wybuchnie jutro. Chodzi nam o podkreślenie wagi zajmowania się drobnymi rzeczami i skargami dotyczącymi waszej relacji z małżonkiem, aby nie przerodziły się w poważne problemy.

W tym rozdziale przyjrzymy się ośmiu skargom, które mężowie i żony zgłaszają pod adresem współmałżonka. Niektóre mogą się wydać bardziej poważne od innych, niektóre mogą brzmieć w sposób bardziej znajomy od pozostałych. Niezależnie od tego, czy kiedykolwiek je wypowiadaliście, z pewnością znajdziecie praktyczne wskazówki i zasady, które będziecie mogli zastosować w waszym związku.

Skarga 1:

„Druga osoba stwarza problemy w naszym związku"

Co powinniśmy zrobić, jeśli współmałżonek odmawia „współpracy" z nami? Chociaż konkretne skargi są różne, można je wszystkie podsumować słowami: „Zawsze gdy staram się bla, bla, bla, mój współmałżonek powtarza tra, ta,

ta. Długo zachowywałem cierpliwość, dając mu okazję do zmiany postępowania, lecz nic się nie wydarzyło. Mam tego powyżej uszu!"

Wypowiedziane lub niewypowiedziane przesłanie ukryte za przedstawioną skargą sugeruje, że gdyby druga osoba zmieniła swoje postępowanie, małżeństwo byłoby udane i szczęśliwe. Wypowiedzianą lub niewypowiedzianą strategią jest poprawianie współmałżonka, który dopuszcza się uchybień.

To błąd.

Jeśli naprawdę pragniesz doprowadzić do rozwiązania problemu w swoim małżeństwie, musisz zacząć od siebie. Wielu ludziom wydaje się to jednak zbyt trudne do przełknięcia - szczególnie jeśli za trudności w związku w dużym stopniu odpowiada druga strona. Musimy jednak przyznać, że nikt nie jest bez zarzutu. Jeśli współmałżonek powoduje 95% problemów w waszym małżeństwie, to znaczy, że ty jesteś odpowiedzialny za 5%. Aby mieć nadzieję na poprawę waszej relacji małżeńskiej, musisz zatroszczyć się o własnych 5% zanim zajmiesz się 95% należącymi do współmałżonka. (Jeśli tego rodzaju rozumowanie was denerwuje lub wydaje się niesprawiedliwe... czekajcie na to, co będzie dalej).

ODWIECZNE PRAWDY

Spory nie trwałyby długo, gdyby wina spoczywała wyłącznie po jednej stronie.

Francois de la Rochefoucauld

Pierwszą rzeczą, którą należy uczynić, to zadać sobie pytanie: „Co złego *ja* zrobiłem? Jakie *ja* popełniłem błędy jako mąż/żona?". Może tutaj wchodzić w grę wszystko, od rozgoryczenia po brak uprzejmości i miłości do współmałżonka. Kiedy już określisz swoje wady i uchybienia, będziesz mógł zaplanować strategię, która ocali twoją relację małżeńską.

Czas na przyznanie się do winy...

Drugi krok polega nie przyznaniu się do winy i uchybienia przed małżonkiem. Zaplanuj rozmowę, podczas której opowiesz o tym, co u siebie odkryłeś. W konkretny sposób przedstaw swoje winy i uchybienia, prosząc partnera, aby ci przebaczył. Im bardziej konkretnie je opiszesz, tym skuteczniej będziesz mógł się zająć innymi problemami ze współmałżonkiem.

Możesz powiedzieć: „Nie miałam racji, domagając się, abyś usunął pień drzewa po tym, jak skosiłeś trawnik. Byłam niewrażliwa, ignorując fakt, że pracowałeś w ogrodzie przez większą część dnia. Wiem, że już wcześniej tak się zachowywałam. Przepraszam cię. Pragnę, abyś wiedział, że będę próbowała to zmienić".

... i postanowienie zmiany

Oczywistym pytaniem w tej sytuacji jest, jak współmałżonek zareaguje na twoje wyznanie? Odpowiedź nie jest już tak oczywista, ale jeśli postanowiłeś zmienić swoje postępowanie, nie ma to większego znaczenia.

W zależności od kondycji waszego związku, współmałżonek może...

> paść przed tobą na kolana i wyznać własne grzechy oraz uchybienia

> powiedzieć: „Przez wiele lat próbowałem ci to wytłumaczyć"

> skwitować twoje wyznanie znudzoną miną i sarkastycznym odburknięciem.

Oczywiście, im bardziej pozytywna będzie jego lub jej reakcja, tym większą zachętę otrzymasz do zrealizowania swojego postanowienia. Ale nawet jeśli współmałżonek zareaguje na twoje słowa śmiechem, weźmiesz odpowiedzialność za swoje uchybienia.

Kiedy współmałżonek spostrzeże, że twoje pragnienie poprawy jest szczere, on również może zacząć analizować własne zachowanie. Nie oznacza to, że wszystkie napięcia i przykre uczucia znikną w ciągu jednej nocy jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Pamiętaj, że problemy narastają wraz z upływem czasu, dlatego trzeba czasu, aby je usunąć. Z drugiej strony, jeśli postanowisz skupić się na *własnych* obowiązkach względem współmałżonka, w końcu dostrzeżesz pozytywne zmiany - być może wyraźne - w wasze relacji.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Czasami w trakcie ożywionej rozmowy wypowiadam pod adresem żony bolesne słowa, które powodują przerwanie dialogu. W jaki sposób mogą zapanować nad sobą, aby nie utrudniać porozumiewania się z małżonką?

Kiedy poczujesz narastający gniew, przyznaj się do tego wobec żony. Powiedz: „Kochanie, czuję, że jestem coraz bardziej rozgniewany. Nie chcę powiedzieć czegoś, czego będę później żałował, dlatego uważam, że na kilka minut powinniśmy przerwać tę rozmowę". Daj sobie trochę czasu na ochłonięcie, zanim powrócisz do rozmowy.

Skarga 2:
Już się nie kochamy"

Jeśli wasz związek opiera się na uczuciu miłości, które do siebie żywicie - gorącej emocji, która w was narasta, gdy na siebie patrzycie - będziecie mieli szczęśliwe, udane małżeństwo... do trzeciego dnia miodowego miesiąca.

Niestety, przekonanie, że uczucie miłości pozwoli wam wytrwać w małżeństwie, przypomina wiarę, że poduszka fotela w samolocie (stewardesa przypomniała o tym radosnym głosem, informując, że można ją wykorzystać jako deskę ratunkowa) zdoła ocalić ci życie w sytuacji awaryjnego lądowania na wodzie. To nie o to chodzi.

ODWIECZNE PRAWDY

Zanim zaczniesz krytykować wady żony, pamiętaj, że gdyby nie one, mogłaby sobie znaleźć lepszego męża.
Anonim

Problem z delikatnym uczuciem, które wielu nazywa „miłością", polega na tym, że jest ono bardzo niepewne. Nigdy nie wiadomo, kiedy się pojawi i kiedy zniknie. To prawda, że może tobą owładać, gdy współmałżonek zaprosi cię na romantyczne wakacje na Jamajce lub gdy będziecie szli dziewiczą plażą, trzymając się za ręce i obserwując piękny zachód słońca. Co się z nim jednak stanie, gdy współmałżonek czwarty dzień z rzędu zapomni o przywiezieniu twoich ubrań z pralni i będzie mamrotał nieszczere przeprosiny, rozwalony wygodnie na łóżku, podczas gdy ty przetrząsasz szafę, szukając czegoś, w co mogłabyś się ubrać do pracy?

Miłość jest wyborem

Miłość nie jest uczuciem, lecz wyborem. Jest czymś, co postanowiłeś okazywać współmałżonkowi niezależnie od tego, jak się „czujesz". Jest to bardzo ważne rozróżnienie. Gdyby miłość była uczuciem, w przypadku jej zniknięcia niewiele moglibyśmy zrobić. W końcu nie można *zmusić się* do przeżywania nieistniejącego uczucia. Pozostawałaby nam wówczas jedynie postawa rezygnacji i niespełnione życie w pozbawionym miłości związku lub rozwód i podjęcie poszukiwań osoby, która potrafiłaby wzniecić w nas na nowo uczucie miłości.

Z drugiej strony, jeśli miłość jest wyborem, zawsze można wytrwać w związku. Kiedy druga osoba zaprosi nas na romantyczne wakacje, łatwo jest

odpowiedzieć miłością. Ale z miłością można również przyjąć do wiadomości fakt, że współmałżonek zapomniał o przywiezieniu naszych rzeczy z pralni. Nie trzeba prosić optyka o zabarwienie na różowo naszych szkieł kontaktowych. Nie chodzi o to, by puścić w niepamięć wady partnera lub problemy, które pojawiają się w małżeństwie. Chodzi o to, by nad nimi pracować w sposób nacechowany miłością.

Wyrażanie miłości

Jednym z najbardziej oczywistych sposobów okazywania miłości współmałżonkowi są słowa. Oto trzy wskazówki związane z werbalnym wyrażaniem miłości mężowi (żonie).

> *Zachęcaj.* Znajdź jakąś zaletę współmałżonka i wyraź swój podziw lub aprobatę dla niej. Po kilku dniach znajdź inną i wspomnij o niej. Kolejnego dnia zwróć uwagę na następny z chlubnych przymiotów męża lub żony. Wprowadź zwyczaj wypowiadania komplementów pod adresem współmałżonka, a będziesz mile zaskoczony rezultatami.

> *Wyrażaj się w sposób uprzejmy.* Nie pozwól, aby emocje decydowały o sposobie, w jaki komunikujesz się ze współmałżonkiem. Jeśli masz coś do powiedzenia, nawet jeśli ma to związek z negatywnymi uczuciami, powiedz tak uprzejmie, jak to możliwe. Pamiętaj o słowach Biblii: *„Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczywość, słowo raniące pobudza do gniewu'* (Prz 15,1).

> *Nie wydawaj poleceń.* Polecenia są pozbawione miłości. Zwykle wystarczy jedynie nieco inaczej wyrazić pragnienie. Zamiast rozkazywać: „Chcę, abyś zrobiła to na dziś!", poproś: „Czy mimo napiętego rozkładu zajęć mogłabyś zrobić dzisiaj coś w tej sprawie?" W obydwu przypadkach chodzi o to samo, jednak różnica w sposobie sformułowania życzenia sprawi, że reakcja współmałżonka będzie znacznie bardziej pozytywna.

Oczywiście, nie ma gwarancji, że współmałżonek odwzajemni naszą miłość, nie można na to jednak nic poradzić. Pamiętaj, że miłość jest wyborem i że nie możesz podejmować decyzji za innych ludzi, *możesz* jednak stać się osobą, którą da się kochać, jeśli będziesz zachowywać się tak, że współmałżonek poczuje się kochany.

Skarga 3:
Już ze sobą nie rozmawiamy"

Co niszczy nić porozumienia w tylu małżeństwach? Czy jest to znudzenie? (Małżonkowie mają dość ciągłego rozmawiania o tym samym z tą samą osobą). A może wzajemna niechęć? (Partnerzy pozbawiają się wzajemnie dostępu do informacji, aby „zrewanżować się' za wcześniejszą zniewagę). Czy jest to niewiedza? (Mąż i żona po prostu nie wiedzą, jak porozumiewać się ze sobą). A może obojętność? (Małżonków nie obchodzi już to, co się dzieje w życiu drugiej osoby).

ODWIECZNE PRAWDY

W sporze wygrywa nie ten, kto zdobędzie większą ilość punktów, lecz ten, który wykaże się największą wyrozumiałością i opanowaniem.

Samuel Butler

W większości przypadków mamy do czynienia z kombinacją tych i wielu innych czynników - „drobiazgów", które wraz z upływem czasu powodują, że mężowie i żony oddalają się i izolują od siebie. Niestety, jeśli nie będą się ze sobą porozumiewać, nigdy nie staną się sobie ponownie bliscy.

Wielu ludzi obarcza geny za niewielkie umiejętności w dziedzinie porozumiewania się. W końcu nie każdy jest przecież urodzonym mówcą lub znakomitym słuchaczem. Niektórzy są zamknięci w sobie, inni bez końca gadają. Taką już mają naturę.

Byłaby to uzasadniona wymówka tłumacząca brak komunikacji... gdyby głównym celem małżeństwa było przystosowanie się do preferencji osobowościowych drugiej strony. Tak jednak nie jest. Głównym celem małżeństwa jest jedność, a jej osiągnięcie nie jest możliwe bez porozumiewania się. W celu zapewnienia małżeńskiej jedności można podjąć trzy kroki ułatwiające komunikowanie się ze współmałżonkiem.

1. Porozmawiaj ze współmałżonkiem o swoich nawykach w dziedzinie komunikacji

Zapytaj partnera, czy jest zadowolony ze sposobu, w jaki się obecnie porozumiewacie. Kiedy skończy mówić, wyraź swoją opinię w tej sprawie. Po wskazaniu obszarów wymagających pracy, przedyskutujcie je ze sobą. Daj do zrozumienia mężowi (żonie), że jesteś gotów poświęcić czas, energię i wygodę,

aby poprawić swoje umiejętności w dziedzinie komunikowania się, a następnie zapytaj tę drugą osobę, czy byłaby gotowa uczynić podobnie. Bardzo możliwe, że gdy współmałżonek ujrzy twoje zaangażowanie, wyrazi podobną chęć.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

2. Naucz się zadawać właściwe pytania

Zamiast wywierać presję na współmałżonka, prosząc: „Porozmawiaj ze mną", podejmij inicjatywę i dowiedz się rzeczy, które chciałbyś wiedzieć. Zadawanie pytań jest wyjątkowo skuteczną metodą postępowania w sytuacji, gdy druga osoba jest z natury „milczkiem". Jeśli nie wymaga się od osoby, która nie jest zbyt rozmowna, by rozpoczynała konwersację, zwykle ułatwia to komunikację.

W celu zagwarantowania udanej rozmowy warto zadbać, aby nasze pytania były konkretne i nie wywoływały poczucia zagrożenia. Pytanie: „Jaki miałeś dzień?" jest zbyt ogólne, aby mogło zapoczątkować prawdziwą rozmowę. Niektóre godziny były przypuszczalnie udane, inne mniej. W związku z tym prawdopodobnie, otrzymamy popularną odpowiedź: „W porządku". Im bardziej szczegółowe będą twoje pytania (np. „Jak zareagował Marv, gdy powiedziałeś mu, że myślisz o odejściu z pracy?"), tym większa będzie szansa uzyskania konkretnej odpowiedzi - takiej, która może się stać początkiem głębszej rozmowy.

Mąż odpowiada zwykle jednym słowem na moje pytania. Po prostu nie dzieli się ze mną swoimi myślami i uczuciami. Co powinnam uczynić?

Nie ulegaj zniechęceniu, gdy mąż udzieli zdawkowej odpowiedzi. Należy zadać mu kolejne pytania, tak konkretne, jak to możliwe. Często kilka pierwszych pytań pełni rolę „katalizatora" stymulującego rozmowę. Po kilku kolejnych mąż może zacząć udzielać bardziej obszernych odpowiedzi, kiedy oswoi się z rozmową na swój temat.

3. Szukaj wspólnych tematów

Przyczyną, dla której ze sobą nie rozmawiacie, może być to, iż nie macie wystarczającej ilości wspólnych tematów. Jeśli wasze zainteresowania znaczenie od siebie odbiegają, może po prostu nie istnieć płaszczyzna do częstej wymiany myśli.

Jeśli nie uda ci się znaleźć wielu wspólnych tematów, na które można by rozmawiać ze współmałżonkiem, pomyśl o ich stworzeniu. Zadaj sobie trud ustalenia, czym interesuje się współmałżonek. Dostarczy ci to nie tylko wielu tematów do rozmowy, lecz zakomunikuje drugiej osobie, że jesteś gotowy podjąć daleko idące kroki w celu poprawy komunikacji w waszym małżeństwie.

Skarga 4: „Mąż oczekuje, że będę wykonywała wszystkie prace w domu"

Kto jest odpowiedzialny za czyszczenie toalety w waszym domu? Zwróćcie uwagę, że nie zapytaliśmy: „Kto czyści toalety w waszym domu?". W pytaniu chodziło o to, do kogo należy ten obowiązek. Kiedy odpowiesz na to pytanie, udziel odpowiedzi na kolejne: „Dlaczego?"

Łatwo odgadnąć najbardziej popularne odpowiedzi.

> „Czyszczenie toalety to obowiązek kobiety, dlatego robi to moja żona".

> „Czyszczeniem toalety zajmuje się mój mąż, ponieważ opiekuje się dziećmi w domu, gdy ja pracuję zawodowo".

> „Pochodzę z rodziny, w której domowe obowiązki wykonywała mama. Chcę, aby ten sam model obowiązywał w naszej rodzinie"

Nie ma dwojga ludzi, którzy na początku małżeństwa byliby ze sobą idealnie zgrani. Każdy z małżonków wnosi do związku własne opinie, doświadczenia oraz osobistą historię - niekiedy mamy do czynienia z dużą rozbieżnością opinii, doświadczeń i przeszłości małżonków. Chociaż różnice te czynią związek ekscytującym, wywołują również większość konfliktów małżeńskich. Jeśli nie potraficie uzgodnić, które z was powinno sprzątać toaletę, przypuszczalnie macie różne wyobrażenia na temat sposobu funkcjonowania rodziny.

W takiej sytuacji można omówić różnice zdań i dojść do porozumienia satysfakcjonującego dla obydwu stron... albo kupić większą ilość odświeżacza powietrza, aby zminimalizować fetor dolatujący z toalety. Oczywiście, zalecamy wariant pierwszy.

Rozmowę można rozpocząć od opisania zwyczajów, które panowały w domu rodzinnym każdego z was. Kiedy lepiej zrozumiecie świat, w którym dorastaliście, będziecie mogli zacząć zadawać inteligentne pytania, które podsuną wam rozwiązanie. Na przykład, można zapytać...

> Kto z nas ma więcej czasu w ciągu dnia, który można by poświęcić na prace porządkowe w domu?
> Jakie są twoje ulubione (lub budzące najmniejszy sprzeciw) domowe obowiązki? Jakie prace wykonujesz najlepiej?
> Jakich obowiązków domowych nie znosisz? Jakich rzeczy nie chciałbyś mieć na liście swoich domowych obowiązków?
> Jaki kompromis byłbyś gotów zaproponować, aby druga osoba nie musiała wykonywać wszystkich ciężkich i niewdzięcznych prac w domu (takich jak sprzątanie toalet)?

Na koniec trzeba zwrócić uwagę na pewną ważną rzecz. Wszystkie trudne, czasochłonne i nieprzyjemne prace w domu, które odrzucisz, będą musiały zostać wykonane przez twojego współmałżonka. Jeśli nie zachęciło cię to do zrobienia czegoś w celu ulżenia jego smutnej doli - a przynajmniej nie wzbudziło w tobie pewnej empatii - powinieneś powtórnie przeczytać fragment o miłości, która jest wyborem świadczenia dobra partnerowi.

WIĘZI RODZINNE

Jeśli nie macie czasu, aby wykonać wszystkie domowe obowiązki, zatrudnijcie najlepszych nieletnich pracowników, jakich można znaleźć - własne dzieci - aby wam w tym pomogły. Najlepszym sposobem poruszenia tego tematu w rozmowie z dziećmi jest przedstawienie im danej pracy jako rzeczy koniecznej - zamiast zwyczajnego „obowiązku". Dajcie im do zrozumieniach, że potrzebujecie ich pomocy. Zadbajcie o to, aby miały poczucie niezależności - niech same zdecydują, kiedy i jak chcą wykonać daną pracę (pod warunkiem, że ją wykonają). Dzieci mogą narzekać na samą pracę, lecz będą dumne, że mają ważne obowiązki w rodzinie.

Skarga 5: „Mąż podejmuje wszystkie decyzje w naszym domu"

Jedną z najważniejszych rzeczy, które małżonkowie mogą zrobić w celu zadbania o zdrowie łączącej ich relacji, jest jak najszybsze ustalenie sposobu podejmowania decyzji. W przeciwnym razie osoba o dominującej osobowości przejmie inicjatywę i zacznie podejmować wszystkie decyzje.

Wielu małżonków czerpie wzór z biblijnej nauki, że mąż jest głową domu.

W modelu tym nie ma niczego złego, należy jednak podkreślić, że nie wyklucza on udziału żony w procesie podejmowania decyzji. W warunkach idealnych wszystkie decyzje dotyczące rodziny powinny być podejmowane przez dwoje współdziałających ze sobą małżonków. Oznacza to, że powinniście usiąść razem i przeanalizować wszystkie „za" i „przeciw" danego rozwiązania. Każdy z małżonków powinien mieć pełną swobodę wyrażenia własnej opinii i upodobań. Powinniście mieć prawo do zakwestionowania - ale nie do lekceważącego odrzucenia - stanowiska drugiej osoby. Po wyrażeniu swoich uczuć i opinii powinniście przeprowadzić głosowanie.

Jeśli okaże się, że nie jesteście ze sobą zgodni, trzeba będzie ponownie przemyśleć całą sprawę. Zastanówcie się, dlaczego macie takie, a nie inne stanowisko w tej sprawie. Po kilku dniach powróćcie do tematu. Jeśli w dalszym ciągu będziecie się między sobą różnili, rozmawiajcie tak długo, aż dojdziecie do porozumienia.

Jeśli podejmujesz decyzje, nie biorąc pod uwagę opinii drugiej osoby, nie postępujesz zgodnie z duchem małżeńskiej jedności - nie wspominając o szacunku i afirmacji drugiej osoby - który jest istotny dla związku. Dajesz w ten sposób do zrozumienia, że ostatecznie opinia drugiej osoby nie ma większego znaczenia. Zamiast poczucia jedności z partnerem, traktowanym jako osoba o równej pozycji, stajesz się „rodzicem", a on „dzieckiem".

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Moja żona stale powtarza: „Będziemy postępować tak, jak postępowano, gdy byliśmy dziećmi". To irytujące. jak powinienem odpowiedzieć?

W sprawach mających związek z domem małżonkowie skłaniają się ku wzorcom, które obowiązywały w czasach ich dzieciństwa. Żona, która miała ojca autokratę, uzna, że mąż powinien podejmować wszystkie ważne decyzje w rodzinie, nie pytając nikogo o zdanie (lub czyniąc to z rzadka). Jeśli mąż lub żona pochodzą z domu, w którym panował układ matriarchalny, władzę w rodzinie najprawdopodobniej przejmie żona. Rozwiązaniem tego dylematu jest współpraca. Czytaj dalej.

Skarga 6: „Współżycie seksualne? A co to takiego?"

Jedną z największych przeszkód uniemożliwiających spełnienie w tej dziedzinie życia małżeńskiego są nierealistyczne oczekiwania. Dzięki filmom

z Hollywood wielu ludzi zawiera małżeństwo w przekonaniu, że wystarczy połączyć ze sobą dwa ciała, aby wybuchły seksualne fajerwerki i pojawiło się obopólne uczucie zadowolenia. Bardzo szybko przekonują się, że w życiu bywa inaczej.

W rzeczywistości osiągnięcie jedności w sferze seksualnej nie jest rzeczą łatwą. Wymaga tyle samo wysiłku, co stworzenie jedności w sferze intelektualnej i społecznej. Chociaż nie jest to daremny trud (większość ludzi nie wyobraża sobie przyjemniejszej pracy), trzeba się zdobyć na pewien wysiłek.

ODWIECZNE PRAWDY

Kiedy poślubiłam pana Właściwego, nie wiedziałam, że na pierwsze imię ma Zawsze.

Anne Gilchrist

Jedną z najlepszych rzeczy, jaką małżonkowie mogą uczynić dla swojego związku, jest ujawnienie intymnych pragnień. Jeśli pewne rzeczy mogą zwiększyć twoją satysfakcję fizyczną i emocjonalną, powinieneś za wszelką cenę powiedzieć o tym drugiej osobie. Małżonkowie powinni dążyć do tego, by zadowolić partnera.

Na przykład mąż może poprosić żonę:

> „Chciałbym, abyś założyła do łóżka coś seksownego zamiast tej workowatej piżamy".
> „Chciałbym, abyś czasami przejawiała inicjatywę".
> „Chciałbym, abyś dawała do zrozumienia, że jest ci przyjemnie".
> „Nie myśl wieczorem o sprawach minionego dnia. Rozluźnij się i czerp radość ze współżycia".

Żona może poprosić męża:

> „Chciałabym, abyś ze mną porozmawiał i okazał trochę serdeczności po stosunku".
> „Chciałabym, abyś mówił komplementy pod moim adresem w ciągu dnia, a nie tylko przed stosunkiem".
> „Chciałabym, abyś czasami zadzwonił z pracy i powiedział, że mnie kochasz".
> „Czasami mógłbyś inicjować seks o innej porze niż wieczorem".

Nie oznacza to, że należy oczekiwać spełnienia wszystkich pragnień. Pamiętaj, że miłość jest wyborem, jeśli jednak wyrazisz swoje pragnienia, druga osoba będzie wiedziała, co może się przyczynić do powstania większej jedności seksualnej w małżeństwie.

Skarga 7: „Nie wiedziałem, że razem z nią poślubiłem jej rodzinę"

Stosunki z teściami wymagają od obojga małżonków podążania wąską ścieżką biegnącą pomiędzy dwiema ważnymi zasadami - zasadą opuszczenia rodziców i zasadą okazywania im szacunku.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jak mogę wyrazić rodzicom, że ich potrzebuję, chociaż jestem zamężna?

Można zwracać się do nich z prośbą o radę. Chociaż rodziców dzieli od nas całe pokolenie, prawdopodobnie doświadczyli wielu problemów i sytuacji, z których możemy zaczerpnąć naukę. Sam fakt, że pomyślałaś o ich życiowej mądrości i wiedzy oraz o zasięgnięciu ich rady wystarczy, aby wiedzieli, że pragniesz ich zaangażowania w twoje małżeństwo (oczywiście, w rozsądnych granicach).

Z jednej strony należy *opuścić* rodziców. Pamiętajmy, że małżeństwo jest procesem, w którym *dwoje* ludzi staje się *jednym*. Oznacza to, że w łączącym ich związku nie ma miejsca dla nikogo innego. Właśnie dlatego tak ważne jest odejście od rodziców (fizyczne i emocjonalne) i oddanie małżonkowi.

Zawarcie małżeństwa łączy się ze zmianą lojalności - wcześniej byliśmy oddani rodzicom, teraz jesteśmy oddani współmałżonkowi. To, co niektórzy nazywają „puszczeniem się matczynego fartuchaoznacza zerwanie psychologicznych związków z rodzicami. W zależności od tego, jak długo z nimi mieszkaliście i jak silny wpływ na was wywierają, proces rozstania może być bardzo bolesny dla obydwu stron.

Oprócz zasady *opuszczenia* rodziców po zawarciu małżeństwa istnieje inna zasada nakazująca okazywanie im *szacunku*. Szanowanie rodziców oznacza dostrzeganie wkładu, który wnieśli w nasze życie oraz wdzięczność za to, co dla nas zrobili. Obejmuje uznanie dla mądrości i wiedzy, którą zdobyli, oraz czerpanie z niej od czasu do czasu. Oznacza uczynienie współmałżonka częścią życia swoich rodziców, zaś rodziców częścią waszego życia małżeńskiego. *Nie* oznacza natomiast przekazania im władzy w waszym związku. Należy pamiętać, że rada rodziców jest rzeczą dobrą, lecz ich władza - złą.

Szanowanie rodziców - a szczególnie rodziców współmałżonka - wymaga zaakceptowania ich takich, jacy są. Naszym obowiązkiem nie jest zmiana teściów, niezależnie od tego, jak bardzo byłoby to im potrzebne. Powinniśmy ograniczyć się do odkrywania ich pozytywnych cech oraz czerpania z nich nauki.

WIĘZI RODZINNE

Utrzymywanie dobrych stosunków z teściami jest ważne dla właściwego rozwoju dzieci. Jeśli członkowie rodziny nie stwarzają dla nich fizycznego zagrożenia, należy zachęcać dzieci do utrzymywania regularnych kontaktów z dziadkami, wujami, ciotkami i kuzynami. Dzięki temu poszerzy się krąg osób, które darzą je miłością, będzie też skuteczniej przebiegał proces formowania się ich tożsamości. Dziadkowie mają niezwykły talent do opowiadania anegdot, które zapadają w pamięć oraz przekazywania ważnych informacji z historii rodzinnej.

Skarga 8: „Nie potrafimy się porozumieć w sprawie finansów"

Chociaż pieniądze rządzą światem, są też powodem wielu konfliktów małżeńskich. Bez obawy popełnienia błędu można powiedzieć, że wiele sprzeczek, w których uczestniczą mężowie i żony, ma związek z pieniędzmi. Napięcia i spory o pieniądze wywierają negatywny wpływ na niemal wszystkie dziedziny życia małżeńskiego, od sfery duchowej po sferę seksu.

Chociaż nie istnieją warte milion dolarów wskazówki pozwalające uniknąć kłopotów z pieniędzmi, możemy dostarczyć pewnych rad na temat właściwego sposobu rozporządzania środkami finansowymi w małżeństwie. Oczywiście, nie żądamy, abyście zapłacili nam z tego tytułu prowizję.

Oto najważniejsza rada: *Myślcie o pieniądzach jako „waszych".*

Po ślubie nie powinno być „moich" i „twoich" pieniędzy - wszystkie środki są „nasze". Ta sama zasada dotyczy długów. Nie jest ważne, co każdy z małżonków wnosi do związku, bowiem gdy stają się mężem i żoną, przejmują aktywa i pasywa drugiej osoby. Wszystko to stanowi element jedności, która jest ostatecznym celem małżeństwa.

Ponieważ pieniądze, które mamy, są „nasze", to „my" powinniśmy decydować o tym, w jaki sposób nimi dysponować. Czy pamiętacie proces podej-

mowania decyzji opisany w poprzednim rozdziale? Właśnie w tym miejscu warto go zastosować. Przed podjęciem jakiejkolwiek decyzji związanej z finansami, powinniście otwarcie o niej porozmawiać. Brak zgody oznacza konieczność kontynuowania dialogu aż do momentu osiągnięcia porozumienia.

ODWIECZNE PRAWDY

Ludzie znoszą małe straty z mniejszą odwagą niż wielkie nieszczęścia.
Ezop

Należy poważnie rozważyć wprowadzenie zasady konsultowania ze współmałżonkiem wszystkich większych wydatków (zakupu wszystkich rzeczy o wartości przekraczającej 50 dolarów). Oznacza to, że żaden z małżonków nie powinien kupić niczego o cenie przekraczającej 50 dolarów bez porozmawiania z mężem czy żoną. Pomyślcie, ilu zakupów pod wpływem impulsu można by w ten sposób uniknąć (takich, o których myślimy później: „Jak mogłem popełnić takie głupstwo?!").

Jeśli nie zgadzasz się z zasadą wspólnego podejmowania decyzji finansowych, powinieneś ustalić, dlaczego. Czy...

> nie ufasz, że współmałżonek będzie mądrze rozporządzał pieniędzmi?
> czujesz się „oszukany", ponieważ zarabiasz więcej pieniędzy od partnera?
> nie jesteś przyzwyczajony do dzielenia się pieniędzmi?

Niezależnie od przyczyny, powinniście porozmawiać o swoich uczuciach w tej sprawie i usunąć przeszkody uniemożliwiające osiągnięcie „jedności" w sferze finansowej.

Słowo końcowe na temat problemów małżeńskich

Na każdy problem małżeński opisany w tym rozdziale przypada wiele innych, których nie wymieniliśmy. Kiedy dwoje ludzi zaczyna mieszkać pod jednym dachem, pojawiają się konflikty - wiele konfliktów. Obecność konfliktów - nawet częstych - nie stanowi problemu. Konflikty mogą być pożyteczne dla waszego związku, jeśli uznacie je za okazję do rozwoju. Wasz związek staje się silniejszy, gdy zajmujecie się konfliktami w sposób otwarty, uczciwy i wyrażający miłość.

Nie oznacza to, że rozwiązanie konfliktu jest zawsze rzeczą łatwą. Niektórych konfliktów nigdy nie da się do końca rozwikłać. Jeśli jednak nie pozwolicie, aby cokolwiek was rozdzieliło (jeśli będziecie ze sobą rozmawiać bez względu na wszystko), dowiecie się, co to znaczy „żyli długo i szczęśliwie".

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za eksperta w dziedzinie rozwiązywania drobnych konfliktów małżeńskich? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Co powinieneś zrobić, jeśli twój współmałżonek jest odpowiedzialny za 95% problemów w waszym związku?
   a. Zająć się 5% problemów, za które ty jesteś odpowiedzialny.
   b. Wszczynać więcej kłótni, aby chociaż trochę wyrównać rachunki.
   c. Przypominać mu, jak mało problemów wywołujesz, aż to do niego dotrze.
   d. Stanowczo zażądać, aby przynajmniej o połowę zmniejszył liczbę problemów, które powoduje.

2. Które z poniższych stwierdzeń jest prawdą odnośnie do związku małżeńskiego?
   a. Miłość małżeńska jest oparta na uczuciach.
   b. Wraz z upływem lat maleje, aby w końcu zaniknąć.
   c. Nie można jej wyrazić słowami.
   d. Miłość małżeńska jest wyborem.

3. Która z poniższych rzeczy **nie** ułatwi komunikowania się ze współmałżonkiem?
   a. Naucz się zadawania właściwych pytań.
   b. Szukaj wspólnych zainteresowań z partnerem.
   c. Domagaj się od współmałżonka, aby z tobą rozmawiał.
   d. Rozmawiaj ze współmałżonkiem o sposobach, w jakie komunikujecie się ze sobą.

4. Które z poniższych stwierdzeń jest prawdą o jedności w sferze seksualnej?

a. Jedność w dziedzinie seksualnej pojawia się w sposób naturalny, gdy dwoje ludzi się kocha.
b. Jej osiągnięcie wymaga bardzo ograniczonego komunikowania się z partnerem.
c. Aby osiągnąć jedność w dziedzinie pożycia seksualnego, trzeba poświęcenia i wysiłku takiego, jak do stworzenia jedności w sferze intelektualnej i społecznej.
d. Jeśli jedność ta nie istniała w początkowym okresie związku, to nigdy nie powstanie.

5. Która ze wskazówek jest najbardziej pomocna w stworzeniu jedności w sferze finansowej?
   a. Naleganie, aby każdy z partnerów zatroszczył się o własne długi.
   b. Traktowanie wszystkich pieniędzy jako „naszych".
   c. Dopilnowanie, by każdy z małżonków wydawał na siebie tyle samo pieniędzy.
   d. Zlecenie prowadzenia rodzinnych finansów zawodowemu księgowemu.

Odpowiedzi: (1) a; (2) d; (3) c; (4) c; (5) b

Rozdział 13

Życie w prawdzie

(Przezwyciężanie destrukcyjnych wzorców zachowań w małżeństwie)

SCENKA Z ŻYCIA

- Słyszeliście o Deanie i Ednie? - zapytała Millie, podając chleb. Nancy chwyciła ją za ramię tak mocno, że omal nie przewróciła szklanki z wodą.

- Słyszałam! - wykrzyknęła. - Czy dalibyście temu wiarę?

- Jak mógł jej to zrobić? - nie mogła opanować zdziwienia Millie.

- Jak *ona* mogła na to pozwolić? - zaprotestowała Nancy.

- Myślicie, że wezmą rozwód? - wtrącił się Al.

- A co innego im pozostaje? - zapytała Millie. - Czy *ty* potrafiłbyś żyć z osobą, która cię zdradziła?

- Zawsze wiedziałem, że Dean jest do tego zdolny - zauważył Roland.

- Wiem, o czym mówisz - przytaknął Al. - Zawsze było z nim coś nie tak.

- Co przez to rozumiesz? - zapytała Nancy.

ZAPOWIEDZ

1. Osobiste problemy jednego z małżonków mogą wywołać spustoszenia w całej rodzinie.

2. Życie w prawdzie wymaga wzięcia odpowiedzialności za własne postępowanie i pozwolenia, aby inni zatroszczyli się o swoje.

3. Stanowcza miłość jest niezbędna do tego, aby zająć się niszczącymi nawykami lub wzorcami zachowań współmałżonka.

- Zawsze miałem wrażenie, że pod powierzchnią ich związku dzieje się coś złego - wyjaśnił AL - Że jest coś, co przed wszystkimi ukrywają. Ich związek nie był...

- Taki jak nasze - dokończył Roland, spoglądając na żonę oraz przyjaciela i jego małżonkę.

- Wypijmy za zdrowe małżeństwa - zawołała Millie, wznosząc toast szklanką wody.

- I za małżeństwa, które nigdy nie będą musiały przechodzić przez to, co Dean i Edna - dodała Nancy.

Po tych słowach cała czwórka niemal jednocześnie uderzyła szklankami o drewniany stół.

W rozdziale 12 wymieniliśmy osiem drobnych problemów, które mogą zniszczyć relację małżeńską, jeśli nie zostaną właściwie rozwiązane. Zajmiemy się teraz poważniejszymi zagrożeniami, przed którymi może stanąć małżeństwo - siedmioma destrukcyjnymi wzorcami zachowań, które mogą zniszczyć zdrową rodzinę.

Nie trzeba być matematykiem, aby wiedzieć, że omówienie siedmiu wzorców zachowań w ramach jednego rozdziału spowoduje, iż każdemu z nich będzie można poświęcić niewiele miejsca. Ograniczymy się tutaj do podania rzeczy najważniejszych - określimy istotne elementy każdego z niszczących zachowań oraz podamy garść wskazówek dotyczących sposobu rozwiązania problemów, które powstają w małżeństwie. (Dodatkowe informacje na temat tych i innych niebezpiecznych wzorców zachowań można znaleźć w książce Chapmana: *Jak ocalić małżeństwo? Rozwiązania, które przynosi miłość).* Przeanalizujemy też przykłady siedmiu różnych destrukcyjnych wzorców postępowania oraz zastanowimy się nad postawą, którą należy przyjąć wobec nich.

Destrukcyjne zachowanie nr 1: Nieodpowiedzialne postępowanie współmałżonka

W ciągu ostatnich sześciu lat mój mąż został czterokrotnie zwolniony z pracy. Odnoszę wrażenie, że nie myśli o znalezieniu stałej pracy i zapewnienia rodzinie bezpiecznego źródła dochodów. Sądziłam, że skoro nie pracuje, mógłby się

przynajmniej zająć naprawami w domu. Od prawie dwóch lat proszę go o zamontowanie półek w pralni. Chociaż ciągle powtarza, że to zrobi, cały czas buszuje w Internecie igra w piłkę z przyjaciółmi. Myśleliśmy o tym, aby za kilka lat mieć dzieci, nie mogę się jednak uwolnić od wrażenia, że już z jednym mieszkam.

ODWIECZNE PRAWDY

Nic nie powoduje równie silnego rozczarowania, jak odkrycie, że współmałżonek nie jest taki, jak sądziliśmy, biorąc z nim ślub. Co zrobić, jeśli okaże się, że osoba, którą uważaliśmy za ambitną, sumienną i pracowitą, w rzeczywistości jest kimś zupełnie innym? Co zrobić, jeśli odkryjemy, że osoba, którą poślubiliśmy, jest całkowicie pozbawiona poczucia odpowiedzialności?

Chociaż mądrość i cnota jednostki rzadko uszczęśliwia wielu, głupota i niegodziwość jednego często powoduje, że wielu jest nieszczęśliwych.

Samuel Johnson

Przeanalizuj źródło problemu

Jeśli żyjesz z nieodpowiedzialnym człowiekiem, pierwszą rzeczą, którą należy uczynić, jest ustalenie, dlaczego współmałżonek zachowuje się w taki sposób. Należy rozważyć cztery najbardziej powszechne przyczyny:

1. *Druga osoba naśladuje swoich rodziców.* Wszyscy bierzemy przykład z innych. To, co uważamy za lenistwo lub przejaw nieodpowiedzialności, nasz współmałżonek może odczytywać jako wolność lub osobistą niezależność (ponieważ taki wzór otrzymał od innych).
2. *Współmałżonek buntuje się przeciwko negatywnym wzorcom.* Jeśli druga osoba miała ojca pracoholika, który nigdy nie miał czasu dla swoich dzieci, może sądzić, że lepiej zostać oskarżonym o nieodpowiedzialność niż o skłonność do pracoholizmu.
3. *Współmałżonek może mieć egocentryczną postawę.* Nieodpowiedzialność może również wypływać z czystego egoizmu - z chęci robienia wszystkiego, na co przyjdzie nam akurat ochota. Dla człowieka, który ma taką postawę, nie ma znaczenia, czy jego osobista wolność nie stwarza problemów i nie rozczarowuje innych ludzi. Liczy się jedynie jego własne szczęście.
4. *Współmałżonek wyraża swoją niechęć do ciebie.* Po bliższym przeanalizowaniu sytuacji możesz dojść do wniosku, że „nieodpowiedzialny" współmałżonek zachowuje się w sposób odpowiedzialny

w dziedzinach, które nie dotyczą ciebie (np. w działalności na rzecz kościoła). Głębsza analiza może wykazać, że dzieje się tak, ponieważ w innych dziedzinach otrzymuje częste pochwały i wyrazy afirmacji za to, co robi. Być może nie dostarczasz mu wyrazów uznania, których potrzebuje.

Podjęcie działania

Po ustaleniu przyczyny nieodpowiedzialnego zachowania, można uczynić trzy następujące kroki.

1. *Przyznaj się do własnych błędów.* Przyznaj się otwarcie do błędów, np. zrzędzenia („Kiedy wreszcie zaczniesz szukać pracy?") lub krytykowania („W życiu nie widziałam takiego lenia!"). Daj do zrozumienia współmałżonkowi, że nie tylko jest ci przykro z powodu popełnionych błędów, lecz pragniesz je naprawić.
2. *Wyraź swoją miłość.* Powiedz kilka ciepłych słów zachęty i afirmacji związanych z pozytywnymi cechami lub rysami osobowości partnera. Nie dodawaj zrzędzenia do słów afirmacji („Chciałabym tylko, abyś...").
3. *Poproś, aby druga osoba powiedziała ciy jak być lepszym współmałżonkiem.* Zapytaj, w jakich dziedzinach jej zdaniem powinieneś zmienić swój sposób postępowania, aby wasza relacja się poprawiła. Daj jej trochę czasu do namysłu, zamiast prosić o natychmiastową opinię. Możesz nawet poprosić o listę sugestii.

ODWIECZNE PRAWDY

Praca zajmuje tyle czasu, ile mamy na jej wykonanie.

C. Northcote Parkinson

Po uzyskaniu niezbędnych informacji można przystąpić do zmiany własnej postawy i postępowania, aby zaspokoić potrzeby współmałżonka. Poważne potraktowanie sugestii partnera oraz zmiana własnej postawy i zachowania powinno skłonić go do odwzajemnienia się tym samym.

Stanowcza miłość

Jeśli nie dostrzeżesz różnicy w postępowaniu współmałżonka, zamiast dążyć do poprawienia go, powinniście zwrócić się o pomoc do doradcy małżeńskiego. Czasami problemy, z jakimi boryka się współmałżonek, są zbyt złożone, abyście mogli je sami rozwiązać.

Jeśli współmałżonek odmówi, trzeba okazać stanowczość, konsekwencję i zrozumienie. (Można powiedzieć: „Wiem, że musisz się uporać z wieloma problemami w relacji z ojcem. Uważam, że będziesz mógł przezwyciężyć swoje negatywne uczucia jedynie z pomocą terapeuty"). Podkreśl swoją miłość do niego. Zrób wszystko, co można, aby przywrócić zdrowie waszemu związkowi.

Destrukcyjne zachowanie nr 2: Współmałżonek pracoholik

Mój mąż jest doradcą podatkowym, dlatego na dwa miesiące przed upływem terminu składania zeznania rocznego przesiaduje w biurze do późna. Taki jest charakter jego pracy. Od kiedy jednak został wspólnikiem w firmie, mam wrażenie, że codziennie jest 15 kwietnia. Nigdy nie wraca do domu przed ósmą wieczorem. Pracuje przynajmniej dziesięć godzin w sobotę i jedzie do pracy nawet w niedzielę. Kiedy proszę go, aby wziął sobie dzień wolnego, patrzy na mnie tak, jakbym zwariowała.

Pracoholizm stanowi poważne zagrożenie dla relacji rodzinnych nie tylko dlatego, że izoluje pracoholika od pozostałych domowników, lecz dlatego, że pracoholik przedkłada *pracę* ponad najbliższe osoby. Przyjrzyjmy się temu, co można zrobić, jeśli nasz współmałżonek jest pracoholikiem.

Odkrycie motywów kierujących postępowaniem pracoholika

Pracoholik jest człowiekiem, który postawił wszystko na jedną kartę. Praca zawodowa jest całym jego życiem. Ma obsesję na jej punkcie. Aby zrozumieć pracoholika, trzeba pojąć motywy, które kierują jego postępowaniem. Istnieją dwie główne przyczyny pracoholizmu.

Pierwszą jest poczucie niższości. Ziarenka tej postawy są zwykle zasiewane w okresie dzieciństwa. Wielu przyszłych pracoholików w dzieciństwie słyszało od rodziców, że nie są tak dobrzy lub inteligentni, jak ich rodzeństwo. W rezultacie zapracowują się na śmierć, starając się prześcignąć innych i pokonać w ten sposób własne poczucie niższości. Wielu pracoholików czuje się również niekochanych. Do działania skłania ich potrzeba „miłości" zaspokajana przez pochwały, którymi obsypuje ich pracodawca.

Drugą przyczyną jest lęk przed zmierzeniem się z uczuciami. Wielu pracoholików wykorzystuje pracę, aby uniknąć stanięcia twarzą w twarz z wła-

snymi uczuciami lub uczuciami innych osób. Jest to prawda w przypadku tych pracoholików, którzy uważają się za złych mężów i ojców. W życiu zawodowym dzięki ciężkiej pracy potrafią przekonać samych siebie, że odnieśli sukces. Jeśli po powrocie do domu iluzja ta obraca się w pył, starają się jak najbardziej opóźnić tę chwilę.

Podjęcie działania

Kiedy już ustalisz, jakie przyczyny leżą u podłoża pracoholizmu współmałżonka, będziesz mógł podjąć właściwe kroki w celu rozwiązania problemu.

1. *Staraj się zaspokoić potrzeby emocjonalne współmałżonka.* Dostarcz mu zachęty i afirmacji, której potrzebuje. Zamiast zrzędzić i narzekać na jego pracę, zainteresuj się tym, co robi. Wyrób sobie nawyk wypowiadania słów afirmacji pod jego adresem: „Pewnie szef codziennie dziękuje Bogu za ciebie" lub „Nic dziwnego, że pracodawcy lubią takich pracowników jak ty". Zadbaj o to, aby dom stał się przyjemnym miejscem dla pracoholika.
2. *Przyjmij postawę stanowczej miłości.* Chociaż może się to wydać paradoksalne, pracoholik może nie zdawać sobie sprawy ze szkód, jakie jego obsesja wyrządza rodzinie. Być może uważa, że zbierasz jedynie owoce jego ciężkiej pracy. Właśnie dlatego czasami trzeba go zaszokować i sprawić, aby zdał sobie sprawę, co traci. Nie chodzi o to, by schwytać go w pułapkę winy. Mówimy o serdecznym i uczciwym podaniu przykładu wydarzeń, które stracił z powodu obsesyjnego zaaferowania pracą. Wydarzeniami tymi może być dosłownie wszystko, od pierwszego słowa wypowiedzianego przez dziecko po dzień, w którym nauczyło się ono jeździć na rowerze.

Destrukcyjne zachowanie nr 3: Władczy współmałżonek

Mąż nie ma do mnie zaufania i sam podejmuje wszystkie decyzje związane z naszą rodziną. Daje mi pieniądze na zakupy i oczekuje, że zadbam o to, aby dzieci były schludnie ubrane i nakarmione. Czuję się tak, jakbym była jego pracownikiem. Nie mam nic do powiedzenia w sprawie tego, co się dzieje w naszym domu.

Życie z władczym współmałżonkiem jest trudne, ponieważ uważa on wszystkie pytania i wątpliwości związane z przyjętym sposobem postępowania za atak wymierzony w jego osobę. Powoduje to, że komunikowanie się z nim jest bardzo trudne. Przyjrzyjmy się temu, jak należy postępować ze współmałżonkiem przejawiającym skłonność do dominacji.

Ustal przyczyny jego postępowania

Zachowanie władczego współmałżonka ma przypuszczalnie jedno z dwóch źródeł: doświadczenia z dzieciństwa lub typ osobowości.

Wielu dominujących współmałżonków po prostu naśladuje własnych rodziców. Zachowują się w sposób, który wydawał się skuteczny w ich domu rodzinnym. Oczywiście, małe dzieci nie zdają sobie sprawy z wad władczego sposobu postępowania, dlatego ich poglądy na temat życia rodzinnego są zdecydowanie jednostronne.

Są też ludzie, którzy od urodzenia posiadają dominującą lub władczą osobowość nazywaną osobowością „typu A". Są to ludzie „czynu", którzy kierują innymi i wydają im rozkazy. Są to jednostki, które realizują cele i wykonują postawione przed nimi zadania, mają jednak bardzo mały kontakt z emocjami - własnymi i innych.

Unikaj niewłaściwych reakcji

Należy pamiętać, że w kontaktach z władczymi osobnikami *nie* wolno robić dwóch rzeczy: walczyć o władzę ani stać się uległym sługą.

„Walka o władzę" polega na występowaniu przeciwko każdej próbie zdominowania nas przez współmałżonka. Postawa taka prowadzi do częstych kłótni i niezdrowej podejrzliwości.

Podejście „uległego sługi" polega na przyjmowaniu wszystkiego - aż do zrezygnowania z osobistej wolności - byle tylko ocalić spokój w rodzinie. Rezultatem takiego postępowania jest skrajnie niezdrowa relacja, podobna do tej, która łączy pana i niewolnika.

Podjęcie działania

Można poradzić sobie z władczym współmałżonkiem, chociaż nie jest to łatwe. Trzeba pamiętać o trzech rzeczach:

1. *Odpowiedz na jego potrzebę wolności.* Władcza postawa łączy się ze skrajnie wyolbrzymioną potrzebą wolności. Podejmując wysiłki

zmierzające do stworzenia zdrowej relacji, należy wyrazić poszanowanie dla potrzeby wolności współmałżonka. Oznacza to, że nie należy ograniczać jego wkładu w życie rodziny. Współmałżonek musi mieć poczucie, że jego opinia zostanie wysłuchana.

2. *Odpowiedz na jego potrzebę znaczenia.* Pamiętaj, że jego poczucie własnej wartości jest silnie związane z osiąganymi wynikami. Im więcej celów zrealizuje - m.in. celów związanych rodziną - tym więcej pozytywnych uczuć będzie doświadczał.
3. *Staraj się wywierać wpływ poprzez wyrażanie zgody.* Nie staraj się spierać z władczym współmałżonkiem, bowiem w ten sposób dolejesz jedynie oliwy do ognia. Spróbuj wywierać na niego wpływ poprzez okazywanie zrozumienia i akceptacji. Daj do zrozumienia, że zgadzasz się z jego argumentami, lecz nie możesz się im podporządkować. Praktycznie mówiąc, oznacza to uznanie pozytywnych elementów jego rozumowania, a jednocześnie przedstawienie innych konkretnych powodów, dla których wolisz obrać inne działanie („Twój pomysł na oszczędności ma wiele sensu; niestety, nie zawsze mam czas, aby...).

Destrukcyjne zachowanie nr 4: Niekomunikatywny współmałżonek

Żona daje mi zwykle do zrozumienia, że coś nie jest w porządku, kamiennym milczeniem. Nie odzywa się do mnie, dopóki nie domyslę się, co złego zromiem i me przeproszę jej za to. Lwykle milczenie trwa jeden lub dwa dni, jednak bywało i tak, że nie odzywała się do mnie przez cały tydzień.

ODWIECZNE PRAWDY

Żaden człowiek nie jest wystarczająco mądry lub wystarczająco dobry, aby obdarzyć go nieograniczoną władzą.

Charles Caleb Colton

Życie z niekomunikatywnym współmałżonkiem bywa niesłychanie frustrujące, zmusza bowiem do stałego odgadywania, co się dzieje w jego głowie. Niestety, bardzo często prowadzi to do jeszcze większej liczby nieporozumień. Zastanówmy się, co można zrobić w przypadku, gdy współmałżonek unika rozmowy.

Określ przyczynę milczenia

Jeśli współmałżonek ma zwyczaj karania cię milczeniem za prawdziwe i wyimaginowanie przewinienia, u podłoża tego typu zachowań może leżeć lęk - lęk przed wyrażaniem własnych uczuć lub lęk przed tym, jak na nie zareagujesz. Druga osoba może uważać, iż człowiek nie powinien mówić o swoim gniewie. Rodzice mogli jej wpoić przekonanie, że jedynie „źli" lub „słabi" ludzie okazują negatywne emocje, dlatego zamiast się do nich przyznać, pozwala, aby rozładowały się w niewidoczny sposób.

ODWIECZNE PRAWDY

Kije i kamienie ranią kości.
Słowa wypowiedziane w gniewie
mogą zranić dotkliwiej
niż cokolwiek innego,
lecz milczenie łamie serce.

Phyllis McGinley

Współmałżonek może milczeć także dlatego, że nie chce mieć problemu z twoją reakcją na jego uczucia. Jeśli masz skłonność do krytykowania lub atakowania stanowiska partnera, może uznać, że rozmowa z tobą nie jest po prostu warta zachodu.

Uznaj potrzeby współmałżonka

Milczenie drugiej osoby może być w istocie głośnym wołaniem. Być może nie zaspokojono jego podstawowej potrzeby miłości, wolności, znaczenia, odpoczynku lub pokoju wewnętrznego. Aby ograniczyć listę rzeczy, których może mu brakować w życiu, zadaj sobie następujące pytania:

> Czy mój współmałżonek naprawdę wierzy, że darzę go bezwarunkową miłością?

> Czy powiedziałem lub zrobiłem coś, co współmałżonek mógł odczytać jako zagrożenie dla swojej wolności (np. wolności wyrażania własnej opinii)?

> Czy powiedziałem lub zrobiłem coś, co mógł odczytać jako odrzucenie lub potępienie czegoś, co uważa za ważne?

> Czy uważa, że przeszkadzam mu w odpoczynku lub relaksie?

> Czy mój współmałżonek sądzi, że zakłócam mu spokój i przeszkadzam w duchowym rozwoju?

Podjęcie działania

Aby doprowadzić do zmiany w życiu współmałżonka, należy zmienić własne negatywne wzorce zachowań, które mają wpływ na jego postępowanie. Oto kilka spraw, które warto przemyśleć w związku ze zmianą sposobu komunikowania się ze współmałżonkiem.

> Ogranicz narzekanie.
> Nie przerywaj ani nie poprawiaj współmałżonka, gdy do ciebie mówi.
> Zamiast wyrażać niezadowolenie z powodu zaistniałej sytuacji, powiedz, jak chciałbyś, aby wyglądało twoje życie.
> Daj drugiemu poczucie wolności, której potrzebuje.
> Nie zawiedź jego zaufania. Nie mów innym o tym, czym się z tobą podzielił.

Oprócz tego pracuj nad swoją umiejętnością słuchania. Upewnij się, że poświęcasz współmałżonkowi całą uwagę, gdy do ciebie mówi. Wyłącz telewizor, odłóż gazetę i zrób wszystko, co trzeba, aby okazać, że przywiązujesz ogromną wagę do jego słów.

Destrukcyjne zachowanie nr 5: Przemoc słowna

Tydzień temu żona nazwała mnie „żałosną karykaturą męża i oznajmiła, że byłoby lepiej, gdyby do końca życia została sama - a wszystko dlatego, że zapomniałem wynieść śmieci, które miała zabrać śmieciarka. Słyszę takie słowa od czasu, gdy się pobraliśmy. Początkowo próbowałem ignorować jej krytykę, mam z tym jednak coraz więcej problemów. Czasami zastanawiam się, czy ma rację odnośnie do mojej osoby.

Ofiary słownej przemocy często opisują krytykę i złośliwe uwagi, które muszą znosić ze strony współmałżonka, w kategoriach *fizycznych* - mówią o „miażdżących" słowach i bolesnych „ciosach" wymierzonych w ich emocjonalne samopoczucie. Dobrą nowiną dla osób, które żyją ze współmałżonkiem stosującym przemoc słowną, jest to, że można podjąć kroki w celu rozwiązania przykrej sytuacji.

Określenie przyczyn przemocy słownej

U podłoża większości przypadków przemocy słownej kryje się niskie poczucie własnej wartości. Chociaż ludzie znęcający się słownie nad współmałżon-

kiem mogą sprawiać wrażenie bardzo pewnych siebie, wewnątrz rozpaczliwie pragną dowieść własnej wartości. Większość ludzi stosujących przemoc słowną w przeszłości padło ich ofiarą. Nauczyli się ukierunkowywać gniew w taki sposób, w jaki rodzice wywierali go na nich. Jeśli twój współmałżonek stosuje przemoc słowną, powinieneś ustalić, co leży u jej podłoża, zanim będziesz mógł skutecznie rozwiązać problem.

Podjęcie działania

ODWIECZNE PRAWDY

Drzewem życia jest język łagodny, złamaniem na duchu - przewrotny.

Prz 75,*4*

Istnieją cztery kroki, które można podjąć w celu poprawy relacji ze współmałżonkiem stosującym przemoc słowną. Przyjrzyjmy się pokrótce każdemu z nich.

1. *Uznaj potrzebę, odrzuć sposób postępowania.* Każdy z nas ma potrzebę własnej wartości, celu i życiowego spełnienia. Zdobycie umiejętności rozpoznawania i afirmowania tych potrzeb stanowi klucz do naprawienia szkód, które w życiu twojego małżonka wyrządziła przemoc słowna. Nie oznacza to, że należy akceptować jego (czy jej) destrukcyjne działania zmierzające do zaspokojenia tych potrzeb. Nie wolno się godzić na przemoc słowną, z drugiej strony nie jest wskazane odpowiadać atakiem na atak. Zamiast tego należy wspomnieć o własnych potrzebach emocjonalnych w reakcji na słowną napaść. Na przykład, można powiedzieć: „Wiem, że musisz być bardzo sfrustrowany skoro wypowiadasz pod moim adresem takie słowa. Chciałabym ci pomóc w uporaniu się z frustracją, lecz w tej chwili nie jest to możliwe. Twoje słowa mnie ranią. Chętnie porozmawiam o tym, co cię drażni, gdy minie twój gniew"
2. *Uwierz w wartość współmałżonka.* Niezależnie od tego jak przykre słowa wypowiada podczas słownych napaści, współmałżonek posiada pewne wartościowe cechy i przymioty charakteru. Nie zapomnij o nich. W końcu musiałeś dostrzegać w nim jakieś pozytywne cechy, skoro się pobraliście. Nie chodzi o to, aby te pozytywne elementy ponownie wydobyć na powierzchnię, lecz po prostu *uwierzyć*;, że nadal tam są - i zakomunikować swoje przekonanie współmałżonkowi. Na przykład, podczas „cichych dni" w waszym małżeństwie możesz po-

wiedzieć: „Czy pamiętasz, jak rozmawialiśmy ze sobą, gdy chodziliśmy na randki? Byliśmy sobie bardzo bliscy! Podobało mi się, że nie muszę się obawiać, że powiem w twojej obecności jakieś niewłaściwe słowo lub że ty powiesz coś, co mnie zrani. Wiem, kim naprawdę jesteś, dlatego jestem pewny, że będziemy jeszcze rozmawiać tak, jak kiedyś. Chciałbym, aby stało się to naszym wspólnym celem".

3. *Podziel się własnymi uczuciami.* Właściwą reakcją nie jest udawanie, że słowne ataki partnera nie wywierają na ciebie żadnego wpływu. Wręcz przeciwnie, trzeba uświadomić współmałżonkowi, jak głęboko cię rani. Druga osoba musi wiedzieć, że sprawia ci ból i że musisz coś w tej sprawie uczynić (np. porozmawiać z doradcą małżeńskim).
4. *Ustalcie wspólną strategię postępowania.* Po omówieniu problemu przemocy słownej możecie uzgodnić strategię rozwiązania problemu. Jeśli współmałżonek wyrazi zgodę na udział w sesjach terapeutycznych, psycholog pomoże wam opracować metodę, która przerwie cykl przemocy słownej w rodzinie.

Co należy zrobić, jeśli współmałżonek nie zechce skorzystać z pomocy? Wówczas trzeba będzie opracować własną strategię postępowania. Jednym z rozwiązań jest opuszczenie na pewien czas osoby, która dopuszcza się przemocy słownej. Na przykład, możesz wyjaśnić współmałżonkowi, że jego słowne ataki sprawiają ci tyle bólu, że będziesz na pewien czas opuszczać dom po każdej jego „napaści". Można spędzić jeden dzień w domu przyjaciółki, zaprzyjaźnionego małżeństwa lub rodziców. To, gdzie się zatrzymasz, nie ma większego znaczenia pod warunkiem, że druga osoba będzie wiedziała, co robisz.

ODWIECZNE PRAWDY

Przemoc w istocie nie potrzebuje słów - może się zrodzić tylko wówczas, gdy ustanie myślenie i rozumna komunikacja.

Thomas Merton

Oczywiście, po opracowaniu strategii trzeba zrealizować ją w praktyce. W tej sytuacji nie ma „innej szansy". Nie wolno pozwolić, aby przemoc słowna przynosiła drugiej osobie pożądane korzyści.

Destrukcyjne zachowanie nr 6: Przemoc fizyczna

Trzy tygodnie po ślubie posprzeczaliśmy się z mężem. Kiedy powiedziałam coś 0 tym, ile czasu spędza na siłowni, popchnął mnie. Przechyliłam się na krześle 1 omal nie uderzyłam głową w szklany stolik do kawy. Mąż był zaszokowanym tym, co zrobił, tak samo jak ja. Zaczął płakać i przepraszać. Obiecały że nigdy tego więcej nie zrobi. Kilka miesięcy później podczas kolejnej kłótni chwycił mnie za włosy i wyrzucił z sypialni. I tym razem przeprosiły obiecując poprawę. Od tego czasu zdarzyło się to jeszcze trzy razy. Co powinnam zrobić?

Na przemoc fizyczną należy reagować natychmiast. Jeśli tego nie uczynimy, zniszczy nie tylko związek łączący małżonków i ich relacje z dziećmi, lecz również relacje dzieci z ich przyszłymi partnerami i własnym potomstwem. Przerwanie cyklu fizycznej przemocy w rodzinie nie jest łatwe, ale jednak możliwe. Aby rozwiązać problem, należy w pierwszym rzędzie przyjrzeć się samemu sobie.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Co mogę uczynić, aby zapobiec słownym napaściom mojego małżonka na dzieci?

Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, jest umówienie ich na rozmowę z dziecięcym terapeutą. Skutki przemocy słownej mogą być niszczące i trwałe - jeśli nie zajmiemy się nimi we właściwy sposób. W międzyczasie można zrównoważyć słowa krytyki wypowiadane przez małżonka pochwałami pod adresem dzieci. Na przykład, jeśli mąż mówi dziecku, że jest głupie, można wskazać, że „głupi" ludzie nie otrzymują 92 punktów na końcowym egzaminie z historii.

Ustal przyczyny fizycznej przemocy

Jeśli współmałżonek dopuścił się wobec ciebie aktu przemocy fizycznej, bardzo prawdopodobne jest, że zdarzyło się to kilkakrotnie. Odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego pozwoliłaś, aby to się powtórzyło. Oto kilka rzeczy, które maltretowane osoby często mówią na temat swoich dręczycieli.

1. *Maltretowany współmałżonek obwinia siebie o to, co się stało.* Na początku maltretowany współmałżonek tłumaczy sobie, że akt przemocy został przez niego zawiniony. (Chociaż zdarzają się przypadki fizycznego maltretowania mężów, większość ofiar stanowią kobiety). Ofiara myśli: *Nie uderzyłby mnie, gdybym nie...* W miarę upływu czasu dociera do niej prawda. Niestety, szkodliwy wzorzec postępowania jest już wówczas tak silnie zakorzeniony, że trudno go usunąć.
2. *Maltretowany współmałżonek przyjmuje rolę „ratownika".* Niektóre bite żony czerpią poczucie własnej wartości z pomagania ludziom znajdującym się w potrzebie. W spokojnych chwilach dostrzegają, że mąż potrzebuje ich opieki, dlatego są gotowe znieść te trudne momenty, aby udzielić mu pomocy. Inaczej mówiąc, maltretowana żona kocha doktora Jekylla tak bardzo, że jest gotowa mieszkać z panem Hydem.
3. *Maltretowany współmałżonek czuje się odizolowany.* Z powodu wstydu wiele bitych żon izoluje się od przyjaciół, rodziny i sąsiadów. Kiedy trzeba zareagować na napaść, czują, że nie mają dokąd pójść. Trwają w swoim związku, wbrew nadziei żywiąc nadzieję na zmianę.
4. *Maltretowany współmałżonek się boi.* Wiele bitych żon obawia się, że akty przemocy ulegną nasileniu, jeśli komuś o nich powiedzą. Inne są tak emocjonalnie i finansowo uzależnione od swojego oprawcy, że lękają się podjąć jakiekolwiek działania.

Podjęcie działania

Czy istnieje nadzieja dla związku niszczonego przez akty fizycznej przemocy? Tak! Jeśli jesteś maltretowaną żoną, *możesz* się przyczynić do pozytywnych zmian w swoim małżeństwie. Nie możesz tego jednak uczynić sama. Będziesz potrzebowała pomocy zawodowego terapeuty oraz wsparcia rodziny i przyjaciół. Pierwszym krokiem powinno być jak najszybsze skontaktowanie się z zawodowym doradcą. Jeśli nie wiesz, gdzie go znaleźć, poproś o pomoc duchownego.

Podejście stosowane w terapii powinno być oparte na zasadach życia w prawdzie. Życie w prawdzie oznacza branie odpowiedzialności za własne postępowanie i pozwolenie, aby inni wzięli odpowiedzialność za własne czyny.

Istnieją cztery zasady życia w prawdzie, o których należy pamiętać, by obrać właściwą postawę wobec przemocy fizycznej w rodzinie:

1. *Jesteś odpowiedzialna za własną postawę.* Jeśli się poddałaś, uznając, że jedynym rozwiązaniem jest zgoda na przemoc lub rozwód, czas na

weryfikację tej postawy. Zamiast kierować się lękiem lub rezygnacją, musisz obrać stanowczą postawę. Należy podjąć konkretne kroki, aby ocalić związek. Jeśli nie zadasz sobie trudu ustalenia, na czym one polegają, kto za ciebie to uczyni?

2. *Nie możesz zmienić zachowania swojego współmałżonka*. Twój mąż jest tym, kim jest, z powodu swojej historii oraz niepowtarzalnej konstrukcji psychicznej. Nie masz żadnego wpływu na te czynniki. Pogodzenie się z tym faktem pomoże ci uwolnić się od poczucia winy i odpowiedzialności za akty przemocy.

WIĘZI RODZINNE

Pierwszym obowiązkiem rodzica jest zadbanie o bezpieczeństwo dzieci. Nawet jeśli nie są one bezpośrednim celem napaści małżonka, są takimi samymi ofiarami przemocy w rodzinie, jak ty. Nie sądź ani przez chwilę, że dzieci nie wiedzą, iż jesteś maltretowana przez męża. Jest wręcz odwrotnie. Psychiczne szkody, których doznały, staną się wyraźnie widoczne dopiero wtedy, gdy będzie za późno, dlatego trzeba zapewnić dzieciom nie tylko bezpieczne schronienie, lecz także opiekę terapeutyczną, aby można było naprawić emocjonalne szkody wyrządzone przez przemoc fizyczną.

Chcielibyśmy dodać słowo otuchy w związku z ostatnią myślą: Chociaż nie można zmienić postępowania partnera, można podjąć pewne kroki, które mogą wywrzeć na niego *wpływ*. Małżonkowie wpływają na siebie codziennie poprzez swoje postawy i działania. Można nie powstrzymać współmałżonka przed sięganiem po akty przemocy fizycznej, lecz nauczyć się rozpoznawać narastające napięcie i podjąć aktywne kroki w celu zapobieżenia problemowi - rozmawiając z mężem lub opuszczając dom. Dzięki temu partner zrozumie, że obecna sytuacja jest dla ciebie nie do zniesienia i stanie wobec konieczności zmiany swojego postępowania.

3. *Negatywne emocje nie muszę kierować twoim postępowaniem.* Czym innym jest przyznanie się do lęku przed fizycznym maltretowaniem, a czym innym pozwolenie, by lęk uniemożliwił podjęcie koniecznego działania. Pamiętaj, że sytuacja nie rozwiąże się sama wraz z upływem czasu. Dopóki nie podejmiesz odpowiednich działań, współmałżonek nie zaprzestanie przemocy fizycznej, która będzie się jedynie coraz bardziej nasilać.

ODWIECZNE PRAWDY

Oszukana żona i oszukany mąż czują się podobnie.
Eurypides

4. *Stanowcza miłość jest najskuteczniejszą bronią, jaką masz do swojej dyspozycji.* Może się wydawać rzeczą paradoksalną, że wiele maltretowanych żon powstrzymuje się przed podjęciem zdecydowanych działań, ponieważ nie chcą „skrzywdzić" swojego małżonka. Mówią często: „Mój mąż nie jest doskonały, lecz go kocham. Nie zrobię niczego, co mogłoby go wprawić w zakłopotanie lub upokorzyć. Przysięgałam, że będę z nim na dobre i na złe".

Należy pamiętać, że stanowcze decyzje, które podejmiesz - rozpoczęcie poszukiwań terapeuty lub wyprowadzenie się z domu na pewien czas - mogą dostarczyć mężowi motywacji do wprowadzenia koniecznych zmian we własnym życiu. Stanowcza miłość może być jedynym sposobem ocalenia waszego związku.

Destrukcyjne zachowanie nr 7: Nadużywanie alkoholu przez współmałżonka

Od czasu gdy się pobraliśmy mąż nie zdołał wytrwać w jednej pracy dłużej niż osiem miesięcy. Ma problem z alkoholem. Przed ślubem wiedziałam, że w weekend lubi wypić kilka piw z przyjaciółmi. Sądziłam, że to wszystko. Niestety; w ciągu trzech kolejnych lat sytuacja uległa znacznemu pogorszeniu. Dzisiaj dwa lub trzy razy w tygodniu wraca do domu pijany. Nie uważa> aby jego nałóg stanowił problem$_y$ jednak wszyscy którzy lepiej go znają$_y$ nie mają co do tego wątpliwości.

Alkoholizm i narkomania nie są problemami osobistymi, lecz rodzinnymi. Niewiele rzeczy może zniszczyć stosunki rodzinne równie skutecznie, jak nadużywanie alkoholu. Alkoholik żyje w egocentrycznym świecie. Interesuje go wyłącznie uśmierzenie własnego bólu i własna przyjemność, co nie pozostawia miejsca na przemyślenie skutków, które jego nałóg wywiera na najbliższe osoby.

Jeśli jesteś żoną alkoholika lub narkomana, możesz znaleźć pomoc nie tylko dla swojego małżonka, lecz również dla siebie, dzieci i całej waszej rodziny.

Nie ułatwiaj mu życia

Jedną z rzeczy, które należy przeanalizować, jest twoja rola w uzależnieniu małżonka. Z pewnością zauważyłaś, że w poprzednim zdaniu nie użyliśmy słowa „twoja odpowiedzialność" Jest to bardzo ważne rozróżnienie. Nie jesteś *odpowiedzialna* za problem, który twój małżonek ma z alkoholem, możesz w tym jednak nieświadomie uczestniczyć.

Możesz nieświadomie *ułatwiać* mu trwanie w nałogu poprzez działania, które w twoich oczach są wyrazem miłości i troski. Jeśli obawiasz się, że możesz ułatwiać małżonkowi picie, powinnaś pójść na spotkanie grupy Al-Anon, organizacji, która dostarcza informacji i wsparcia członkom rodzin alkoholików. (Informację na jej temat można znaleźć w książce telefonicznej).

Członkowie Al-Anon nauczą cię dwóch ważnych rzeczy, dzięki którym przestaniesz ułatwiać małżonkowi trwanie w nałogu: (1) brania odpowiedzialności za własne czyny i (2) pozwolenia, aby małżonek wziął odpowiedzialność za własne.

WIĘZI RODZINNE

Rozmawiając z dziećmi na temat problemów, które małżonek ma z alkoholem lub narkotykami, trzeba postępować w sposób uczciwy i wrażliwy. Uczciwość wymaga powiedzenia dzieciom, że ojciec jest chory i potrzebuje pomocy. Jeśli uczestniczy w programie leczenia, trzeba wyjaśnić, że wróci do domu dopiero wówczas, gdy jego stan się poprawi. Wrażliwość wymaga oszczędzenia dzieciom pewnych przykrych szczegółów związanych z uzależnieniem małżonka.

Jeśli chodzi o ułatwianie małżonkowi trwania w nałogu, odpowiedz sobie na następujące pytania: Ile razy kłamałaś, aby ukryć pijaństwo męża? Ile razy po nim sprzątałaś? Ile razy przywoziłaś go do domu? Wszystkie te zachowania są przykładem ułatwiania trwania w nałogu. Jeśli zachowywałaś się w taki sposób, powinnaś się do tego przyznać i zmienić swoje postępowanie.

Chociaż opisane działania nie są *przyczyną* alkoholizmu, ułatwiają życie alkoholikowi, a jest to ostatnia rzecz, jaką należy czynić.

Pozwól, aby osoba uzależniona poniosła konsekwencje swojego nałogu

Jedyną rzeczą, która może skłonić alkoholika lub narkomana do zmiany stylu życia, jest ponoszenie konsekwencji własnego postępowania. Jego współmałżonek musi pozwolić, aby tych konsekwencji *doświadczył*

Oznacza to...

> odmowę okłamywania jego szefa w sprawie przyczyn jego nieobecności w pracy

> odmowę sprzątania po nim

> odmowę owijania w bawełnę prawdy o jego uzależnieniu przed dziećmi i innymi członkami rodziny

> pozwolenie, aby spędził noc w areszcie, zamiast wpłacania kaucji.

Odmowa „pomagania" współmałżonkowi może być trudna, ma jednak absolutnie podstawowe znaczenie. Jedynie wówczas, gdy alkoholik (narkoman) zacznie gardzić swoim dotychczasowym stylem życia, będzie zmotywowany do rozpoczęcia leczenia.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Jakie cechy posiada dobry program odwykowy?

Istnieje siedem elementów, które wyróżniają skuteczny program leczenia uzależnień: (1) oddanie sprawie stworzenia środowiska wolnego od substancji uzależniających i postawienie za cel całkowitej abstynencji, (2) fachowa opieka medyczna i pielęgniarska, (3) podkreślenie znaczenia życia duchowego, (4) spotkania edukacyjne wyjaśniające skutki przyjmowania substancji odurzających, (5) indywidualne i grupowe sesje terapeutyczne, (6) włączenie szerszej rodziny w proces leczenia i (7) umieszczenie pacjenta w grupie wsparcia po zakończeniu programu leczenia.

Sztuka stanowczej miłości

Jeśli uzależnienie współmałżonka trwa nadal lub się nasila, trzeba odseparować od niego siebie i dzieci. Jeśli w pobliżu mieszka rodzina lub przyjaciele, u których można się zatrzymać, schrońcie się pod ich dach. Jeśli nie, zobaczcie co można zrobić za pośrednictwem kościoła.

Odejście bliskich wywrze na osobę uzależnioną przypuszczalnie otrzeźwiający wpływ. W pierwszym odruchu może błagać o przebaczenie, danie mu „kolejnej szansy" i powrót do domu. Nie wolno się na to zgodzić. Dopóki nie zacznie uczestniczyć w programie odwykowym, nie wolno nawet brać pod uwagę powrotu do

domu. Pokusa powrotu do dawnego stylu życia może być zbyt silna, aby zdołał się jej oprzeć.

Po zakończeniu programu odwykowego oboje powinniście wziąć udział w intensywnym programie poradnictwa małżeńskiego, zanim ponownie zamieszkacie pod jednym dachem. Jeśli kroki te wydają ci się zbyt radykalne, przypuszczalnie nie zdajesz sobie sprawy ze szkód spowodowanych przez uzależnienie od alkoholu (narkotyków).

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie usuwania destrukcyjnych wzorców postępowania w małżeństwie? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Która z poniższych rzeczy **nie** jest przypuszczalnie powodem nieodpowiedzialnego zachowania współmałżonka?
   a. Bunt przeciwko wzorcom dostarczonym przez rodziców.
   b. Jego chrześcijańskie przekonania.
   c. Pragnienie naśladowania przykładu rodziców.
   d. Egocentryczna postawa.

2. Które ze stwierdzeń **nie** jest prawdą odnośnie do pracoholików?
   a. Ich postępowanie wypływa z poczucia niepewności.
   b. Nie zdają sobie sprawy z własnych uczuć i uczuć współmałżonka.
   c. Poświęcają więcej uwagi pracy zawodowej niż żonie i dzieciom.
   d. Nie można zmienić większości ich zachowań.

3. Które z poniższych zachowań stanowi właściwą strategię postępowania z władczym współmałżonkiem?
   a. Ostra walka o władzę.
   b. Zrozumienie potrzeb emocjonalnych kryjących się za jego dążeniem do dominacji.
   c. Niewolnicze poddanie.
   d. Wyrażanie wątpliwości co do jego pomysłów.

4. Które z poniższych stwierdzeń **nie** dotyczy niekomunikatywnego współmałżonka?

a. Trzeba stale zrzędzić i lamentować, aby skłonić go do otworzenia się przed drugą osobą.
b. Może obawiać się wyrażania swoich negatywnych emocji.
c. Może naśladować przykład jednego lub obojga rodziców.
d. Trzeba zadbać o zaspokojenie jego potrzeb emocjonalnych.

5. Które z poniższych zachowań **nie** jest przykładem zgody na to, by współmałżonek nadużywający alkoholu wziął odpowiedzialność za własne postępowanie.
   a. Pozostawienie go w tym miejscu łazienki, w którym zasnął.
   b. Odmowa potwierdzenia szefowi jego uzasadnienia nieobecności w pracy przez cztery dni z rzędu.
   c. Powiedzenie dzieciom, że tatuś „dziwnie" się zachowuje, ponieważ jest bardzo zmęczony.
   d. Pozwolenie, aby współmałżonek spędził noc w areszcie za agresywne zachowanie.

Odpowiedzi: (1) b; (2) d; (3) b; (4) a; (5) c

Rozdział 14

Sztuka spokoju

(Jak panować nad gniewem w życiu rodzinnym)

SCENKA Z ŻYCIA

- Kochanie, wróciłem! - zawołał Kent, wchodząc do sypialni i odstawiając teczkę.

- Widzę - odburknęła Daria, nie odwracając wzroku od komody, w której układała ubrania. - Myślisz, że jestem głupia, czy co?

- Nie - zaprzeczył Kent. - Jesteś najbardziej inteligentną...

- Nie traktuj mnie jak głupka! - ostrzegła Daria, wrzucając jego bokserki do szuflady.

- Czy coś się stało, kochanie? - zapytał ostrożnie Kent.

- Uhm - przytaknęła Daria, układając kolejną część garderoby.

- Odczytuję to jako potwierdzenie - stwierdził Kent. - Dwa pytania już zadałem, pozostaje jeszcze osiemnaście...

- Dobrze, że cię to bawi! - prychnęła Daria, gniewnie składając ubranie.

ZAPOWIEDZ

1. Gniew jest normalną, zdrową emocją, która spełnia pożyteczną rolę, gdy jest wyrażana w sposób właściwy.
2. Aby w pozytywny i skuteczny sposób rozwiązywać konflikty małżeńskie, małżonkowie muszą opracować strategię panowania nad gniewem.
3. Aby nauczyć dziecko pozytywnego sposobu kontrolowania gniewu, rodzice muszą dać przykład właściwego postępowania, a następnie udzielać mu wskazówek i instrukcji.

- Kochanie, czy możesz mi powiedzieć, dlaczego jesteś taka zagniewana - zapytał Kent.

- Kto powiedział, że jestem *zagniewana*? - burknęła Daria. - Nie jestem zagniewana! Dlaczego uważasz, że jestem zagniewana?

- Oprócz tego, że trzy razy pod rząd wymówiłaś to słowo, zauważyłem, że dajesz niezły wycisk ubraniom - mówiąc to Kent wskazał na rzecz, którą Daria ściskała w rękach.

- Zawsze związuję skarpetki razem, aby się nie pogubiły - przypomniała.

- Wiem, kochanie, lecz tym razem zawiązałaś w supeł moją wyjściową koszulę.

*

ODWIECZNE PRAWDY

Często wyrażamy gniew, chociaż wiemy, że pozostaje to w sprzeczności z prawdą i sprawiedliwością, a niesłusznie oskarżony przekonywająco się broni i przedstawia rozumne argumenty.

Michel de Montaigne

Czy przedstawiona scenka nie wydaje ci się dziwnie znajoma? Czy graliście kiedykolwiek z partnerem w „dwadzieścia pytań", aby ustalić charakter małżeńskiego konfliktu? Czy jedno z was (lub oboje) nie odzywało się do partnera, aby wyrazić swój gniew? A może wolicie, aby wszystko było jasne i dlatego wytwarzacie hałas rzędu 120 decybeli?

Istnieje wiele sposobów wyrażania gniewu. W rozdziale tym przedstawimy najzdrowsze metody, które powinni stosować wszyscy członkowie rodziny.

Kilka mitów na temat gniewu

Zanim zajmiemy się wszystkimi „za" i „przeciw" wyrażania gniewu, musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, czym jest, a czym nie jest to uczucie. Wbrew powszechnym poglądom, gniew nie jest...

> oznaką emocjonalnej słabości
> formą przemocy pozbawioną fizycznego charakteru
> grzechem
> dowodem braku opanowania
> niewłaściwą reakcją na frustrującą sytuację
> sygnałem wskazującym na problemy w relacji.

Gniew rodzi się wówczas, gdy napotykamy na coś, co postrzegamy jako zło. Fakt gniewu dowodzi, że zależy nam na prawie i sprawiedliwości. Zdolność do przeżywania go ujawnia naszą troskę o uczciwość, jest dowodem naszej szlachetności, a nie zdeprawowania. Brak gniewu oznaczałby utratę poczucia moralności, bez niego zaś świat stałby się strasznym miejscem.

Z drugiej strony, nie oznacza to, że im bardziej się gniewamy, tym bardziej jesteśmy moralni. Chodzi nie o to, co odczuwamy, lecz o to, w jaki sposób wyrażamy nasze uczucia.

Z punktu widzenia celów tego rozdziału nie jest ważne, czy gniew jest dobry, czy zły, lecz to, czy jest wyrażany w sposób, który przynosi pozytywne rezultaty.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Jaka jest różnica pomiędzy pozytywną a negatywną reakcją na gniew?
Pozytywna reakcja na gniew polega na podjęciu konstruktywnych działań zmierzających do naprawienia zła. Reakcja negatywna polega na podjęciu destrukcyjnych działań o charakterze emocjonalnym (i fizycznym) wymierzonych w osobę, która dopuściła się zła.

Kiedy słodycz zamienia się w gorycz

Wszyscy małżonkowie doświadczają gniewu w łączącym ich związku, jednak tylko niewielu wie, jak skutecznie radzić sobie z tym uczuciem. Podczas konfliktów małżeńskich partnerzy skłaniają się zwykle ku jednej z dwóch skrajności: albo wygłaszają gniewne tyrady, które jedynie pogarszają sytuację, albo cierpią w milczeniu, wycofując się i izolując od partnera.

Po kilku godzinach (lub dniach), kiedy gniew słabnie, składają rozsypane kawałki swojej relacji i żyją dalej - aż do wybuchu kolejnego konfliktu i rozpoczęcia wszystkiego od początku. Problem

ODWIECZNE PRAWDY

Nic na ziemi nie niszczy człowieka równie szybko, jak niechęć.

Friedrich Nitzsche

w tym, że dopóki małżonkowie nie nauczą się właściwego sposobu kontrolowania gniewu, ich związek nie będzie prawdziwie udany. Miłość nie może istnieć obok nierozwiązanego problemu gniewu. Miłość wymaga zabiegania o dobro współmałżonka, zaś niekontrolowany gniew powoduje, że pragniemy osłabić i zniszczyć dobre samopoczucie drugiego.

Dobrą nowiną jest, że można się nauczyć właściwego panowania nad gniewem, złą, że nie jest to rzeczą łatwą.

Panowanie nad gniewem

Zanim skierujecie gniew przeciwko sobie, powinniście zrobić sześć rzeczy, które pomogą wam w zdrowy sposób zapanować nad gniewem. Należy:

1. Przyjąć do wiadomości realność gniewu.
2. Powiedzieć o nim drugiej osobie.
3. Uznać, że słowna lub fizyczna agresja wymierzona w drugą osobę nie jest właściwą reakcją na gniew.
4. Poprosić o wyjaśnienie przed wydaniem wyroku.
5. Poszukać rozwiązania.
6. Zapewnić drugą osobę o swojej miłości.

Przeanalizujmy kolejno każdy z tych punktów.

1. Przyjmij do wiadomości realność gniewu

Niezależnie od tego, jak dobrze się rozumiecie lub jak szczęśliwi jesteście, gniew będzie nieuniknionym elementem waszej relacji. W rzeczywistości brak gniewu w związku łączącym dwoje ludzi może wskazywać na poważne problemy w dziedzinie komunikacji.

ODWIECZNE PRAWDY

To pewne, że są dobre i złe chwile, nasz nastrój ulega jednak szybszym zmianom niż uśmiech losu.

Jules Renard

Należy pamiętać, że gniew nie jest rzeczą złą - jest dowodem, że zależy nam na prawości i sprawiedliwości. Jeśli od początku istnienia waszej relacji uznacie, że gniew jest reakcją uprawnioną, nie będzie powodu, by potępiać drugą osobę za to, że czasami go przeżywa. Nie będziecie też musieli zaprzeczać, że czujecie się *rozgniewani*, z obawy, że zostanie to źle odebrane.

Przyznanie współmałżonkowi prawa do gniewu to przyznanie mu prawa do bycia człowiekiem. Kiedy zgodzicie się, że każde z was ma prawo się gniewać, będziecie mogli zacząć się uczyć pozytywnych sposobów wyrażania tego uczucia.

2. Powiedz o tym współmałżonkowi

Nie bawcie się ze współmałżonkiem w grę „Zgadnij, co teraz czuję". Wszyscy doskonale ją znamy: „Pytanie pierwsze: Jesteś zagniewana? Pytanie drugie: Gniewasz się na mnie? Pytanie trzecie: Gniewasz się na mnie z powodu tego, co zrobiłem w ciągu kilku ostatnich godzin?" Zamiast prowadzić grę, otwarcie powiedz współmałżonkowi, że jesteś rozgniewany.

Niezależnie od tego, czy jesteś zły z powodu czegoś, co twój współmałżonek powiedział, zrobił lub zapomniał zrobić, musisz podjąć postanowienie, że powiesz mu o swoich uczuciach tak szybko, jak to będzie możliwe. Oznacza to, że nie zachowasz gniewu dla siebie, nie będziesz go pielęgnował do chwili, aż wybuchnie z ogromną siłą rażenia.

Kiedy zostaniemy nieuprzejmie, niesprawiedliwie lub niewłaściwie potraktowani przez partnera, pomiędzy nami zaczyna wyrastać mur. Jeśli druga osoba nie będzie świadoma, że zrobiła coś złego ani twoich uczuć w związku z jakąś sprawą, nie będzie mogła niczego uczynić w celu naprawienia sytuacji i usunięcia oddzielającej was bariery. Wasza relacja będzie cierpiała, dopóki będzie istniał oddzielający was mur niechęci.

3. Uznaj, że słowna lub fizyczna agresja wymierzona w drugą osobę nie jest właściwą reakcją na gniew

Dawanie niepohamowanego upustu uczuciu gniewu lub rozgrzanym do czerwoności emocjom jest rzeczą destrukcyjną i szkodliwą. Niestety, reakcja ta wydaje się całkiem naturalna. Wielu ludzi pozwala, aby ich postępowaniem kierowały emocje. Kiedy coś ich lekko rozzłości, reagują niekontrolowanym wybuchem gniewu. Kiedy coś doprowadzi ich do szaleństwa, zaczynają krzyczeć jak wściekli i miotać oskarżenia. Im silniejszy gniew, tym bardziej intensywna reakcja.

Ponieważ tego typu zachowanie przynosi jedynie szkodę, trzeba opracować strategię tłumienia wybuchu gniewu w zarodku. Nie oznacza to, że należy postawić sobie za cel wyeliminowanie wszystkich wyrazów niezadowolenia. Dopóki będziemy niedoskonałymi istotami, dopóty cel ten będzie nieosiągalny.

Zamiast tego należy aktywnie zapobiegać słownym wybuchom gniewu. Można np. zastosować strategię „odejścia" zawsze, gdy w powietrzu zawiśnie sprzeczka lub gniewna konfrontacja. Jeśli jedno z was zacznie w głośny lub nieuprzejmy sposób wyrażać gniew, drugie powinno się od niego oddalić. Jeśli zagniewana osoba będzie kontynuować słowne ataki, współmałżonek powinien wyjść z mieszkania na ulicę. Jeśli i wówczas gniewne wybuchy nie ustaną, współmałżonek może wstąpić do sąsiadów lub wsiąść do samochodu i na chwilę odjechać.

ODWIECZNE PRAWDY

Łatwo ulec emocjom - każdy może się im poddać - lecz gniewać się na właściwą osobę, zachowując właściwą miarę, czynić to we właściwym czasie i z właściwego powodu nie jest rzeczą łatwą, nie każdy też potrafi tego dokonać.

Arystoteles

Jeśli ustalicie tę strategię przed pojawieniem się kolejnej konfliktowej sytuacji, będziecie wiedzieli, że gdy druga osoba zacznie się oddalać, należy zrobić pauzę i pomyśleć o swoim zachowaniu. Po kilku chwilach, kiedy rozgniewany współmałżonek „ochłonie", będzie mógł przeprosić za swój wybuch gniewu, a wtedy skoncentrujecie uwagę na tym, co ten gniew spowodowało.

4. Poproś o wyjaśnienie przed wydaniem wyroku

Kiedy odczuwasz gniew do współmałżonka, zakładasz, że dopuścił się czegoś złego. Przed zweryfikowaniem tego założenia lepiej jednak nie otwierać ust. Byłbyś zaskoczony, gdybyś się dowiedział, ile kłótni zostało wywołanych przez nieporozumienie lub błędne odczytanie intencji drugiej osoby.

Zamiast wybuchać gniewem na współmałżonka z powodu wyimaginowanej zniewagi, warto dać mu szansę złożenia wyjaśnień. Może się okazać, że:

> istnieją okoliczności łagodzące
> źle odczytałeś intencje drugiej osoby
> doszło do nieporozumienia zawinionego przez ciebie.

Uzyskując dodatkowe informacje, można nie tylko uniknąć zakłopotania z powodu popełnienia błędu, lecz również szkód spowodowanych przez eksplozję gniewu.

5. *Poszukaj rozwiązania*

Jeśli istnieje rzeczywisty konflikt lub zranione uczucia, stajemy przed wyborem: możemy pielęgnować gniew, narażając na szwank relację z partnerem,

lub uporać się z nim razem ze współmałżonkiem i doprowadzić do rozwiązania problemu.

Uporanie się z uczuciem gniewu wydaje się oczywistym rozwiązaniem, niestety, nie jest to rzeczą łatwą. Rozwiązywanie konfliktów wspólnie z małżonkiem wymaga mozolnej pracy i poświęcenia. Pamiętaj, że łatwo jest zrobić nadąsaną minę, lecz znacznie trudniej porozmawiać. Co więcej, rozwiązanie niektórych konfliktów może nie być proste. Nie ma w tym nic złego. Ważne jest nie to, jak szybko dojdziecie do zgody, lecz czy jesteście oddani temu, aby poszukiwać rozwiązania we właściwy sposób.

6. Zapewnij drugą osobę o swojej miłości

Kiedy rozwiążesz problem gniewu, w waszym związku powinna zapanować miłość. Zapewnij partnera o swojej miłości zaraz po wybuchu konfliktu - daj do zrozumienia, że nie pozwolisz, aby gniew (lub jakakolwiek inna emocja) stanęła między wami.

Po zapewnieniu o swojej miłości, porozmawiajcie o tym, co zrobiliście, aby uporać się z gniewem. Wysłuchaliście się wzajemnie, rozwiązaliście problem, wyciągnęliście wnioski i zrobiliście krok w kierunku wzmocnienia waszego małżeństwa. Nie można uczynić niczego lepszego dla rozwoju łączącej was więzi.

W końcu odkryjecie, że to, co mogło was rozdzielić, sprawiło, że staliście się sobie bardziej bliscy. Czy nie jest to świadectwem siły waszego związku oraz głębi wzajemnego oddania i miłości?

Co zrobić, aby strategia zarządzania gniewem zaczęła działać

Jak zapewne zauważyliście, opisana strategia zarządzania gniewem wymaga od małżonków umiejętności skutecznego porozumiewania się (możesz odnieść wrażenie, że bardziej przypomina to opracowywanie rezolucji dla ONZ niż zajmowanie się rozgrzanymi do czerwoności uczuciami). Oczywiście, łatwo dojść do porozumienia, jeśli stosunki łączące małżonków są wzorowe. A co, gdy w związku zapanuje jednak gniew? Czy pierwszą rzeczą, jaką wówczas zrobicie, nie będzie podarcie kartki ze strategią panowania nad gniewem na sześćset kawałków? Nie, jeśli podejmiecie wysiłek i skoncentrujecie się na tym, aby jej przestrzegać.

W bitewnym zamieszaniu może się pojawić pokusa pójścia na całość. Jeśli jednak zachowasz opanowanie i będziesz się trzymał strategii panowania nad gniewem, odkryjesz, że wspólnie osiągnięte rozwiązanie daje nieskończenie więcej zadowolenia od tego, co można osiągnąć w napadzie złości.

Ze względu na dzieci

A co z gniewnymi uczuciami naszych dzieci? Niewiele rodzicielskich działań będzie miało tak długotrwałe skutki w życiu dzieci, jak nauczenie ich sztuki zdrowego i pozytywnego wyrażania gniewu. Nasza nauka i wskazówki mogą zadecydować o tym, czy ich przyszłe relacje z ludźmi będą zdrowe, czy nie. Niezależnie od tego, jak skuteczne są twoje metody nauczania, *nie możesz* zrobić jednej rzeczy dla swoich dzieci. Nie możesz wyeliminować gniewu z ich życia. Nie powinieneś nawet tego próbować. Pamiętaj, że gniew to normalna, zdrowa emocja. Nasze zadanie polega na tym, aby nauczyć dziecko, jak *reagować* na nią w pozytywny sposób.

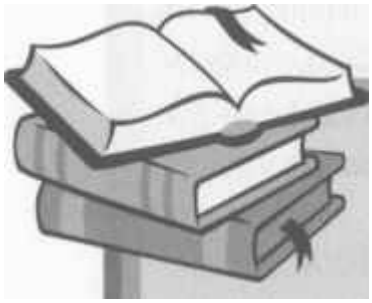

ODWIECZNE PRAWDY

Zycie jest usiane cierniami, młodość próżna; zaś gniewanie się na tych, których kochamy, przypomina obłęd trapiący umysł.

Samuel Taylor Coleridge

W tym celu należy zadbać przede wszystkim o zaspokojenie jego potrzeby miłości. Zanim będziemy mogli wywrzeć wpływ na sposób, w jaki reaguje na uczucie gniewu, dziecko musi wiedzieć, że darzymy je bezwarunkową miłością. (O okazywaniu dzieciom bezwarunkowej miłości napisaliśmy szerzej w rozdziale 10).

Kiedy dzieci będą się czuły bezpiecznie, pewne naszej miłości, można zacząć uczyć je sztuki zdrowego wyrażania emocji. Istnieją trzy podstawowe metody uczenia dziecka pozytywnego panowania nad gniewem:

1. dawanie przykładu właściwego postępowania
2. przyjęcie aktywnej postawy i przeprowadzenie dziecka przez sytuację, gdy odczuwa ono gniew
3. dawanie rad.

Przyjrzyjmy się bliżej każdej z tych metod.

1. Dawaj przykład właściwego postępowania

Niezależnie od tego, czy się nam to podoba, czy nie, większość dzieci uczy się sposobu panowania nad gniewem, obserwując, jak to czynią rodzice. Jeśli przeraża cię myśl, że dziecko mogłoby naśladować twój sposób kontrolowania gniewu, zrób coś w tej sprawie. Dowiedz się, jak zmienić swoje destrukcyjne sposoby wyrażania tej emocji. Twój osobisty przykład polegający na szukaniu zdrowszych sposobów kontrolowania gniewu spowoduje ogromną zmianę w życiu dzieci.

Większość dzieci pozytywnie zareaguje na wyznanie rodziców, że ich metody panowania nad gniewem wymagają poprawy. Kiedy dostrzegą, że w zachowaniu rodziców zachodzą prawdziwe zmiany, będą zmotywowane do zbadania i udoskonalenia własnych umiejętności radzenia sobie z tym uczuciem.

WIĘZI RODZINNE

2. Przyjmij aktywną postawę i przeprowadź dziecko przez sytuację, gdy odczuwa gniew

Oprócz dostarczania przykładu właściwego panowania nad gniewem możesz przyjąć aktywną postawę, udzielając dzieciom wskazówek, gdy doświadczają gniewu. Jest to podejście, którego używamy, ucząc dzieci jazdy na rowerze, strzyżenia trawnika lub prowadzenia samochodu. Nie można oczekiwać, że dzieci same nauczą się sztuki panowania nad gniewem. Co więcej, ucząc dzieci tej sztuki, należy uwzględnić ich obecny poziom rozwoju, czyniąc go punktem wyjścia.

Dzieci dysponują dwoma sposobami wyrażania gniewu: poprzez słowa i poprzez działania. Każdy z nich może zostać wykorzystany w sposób pozytywny lub negatywny.

Wspólnie z dziećmi podejmuj wysiłki w celu skuteczniejszego panowania nad gniewem, zachęcając je, aby sporządziły listę rzeczy, które mógłbyś zrobić, aby nie dać się ponieść emocjom. Jedną z takich rad może być policzenie do dziesięciu. Jeśli dostarczysz im odpowiedniej zachęty, dzieci zaproponują inne, mniej oczywiste pomysły („Zanim odpowiesz komuś, kto cię rozgniewał, żuj gumę do czasu, aż całkiem straci smak"). Co tydzień wybieraj jedną z rad i opowiadaj dzieciom o tym, czy jest skuteczna.

Dziecko może wyrażać gniew w sposób negatywny poprzez...

> uderzenie kogoś
> rzucenie jakimś przedmiotem
> trzaśnięcie drzwiami.

Pewnie zauważyłeś, że reakcje te są u dziecka reakcjami odruchowymi - natychmiastowymi i niewłaściwymi odpowiedziami na uczucie gniewu.

Z drugiej strony dziecko może okazywać gniew w sposób pozytywny poprzez...

> wyjście z pokoju, zanim napięcie stanie się nie do zniesienia
> policzenie do stu przed udzieleniem odpowiedzi rozgniewanej osobie
> przejście się po okolicy w celu rozładowania napięcia.

Wszystkie te metody potwierdzają, jak ważne jest „ochłonięcie" przed zareagowaniem.

Jeśli chodzi o reakcje słowne, dziecko może okazywać gniew w sposób negatywny...

> przezywając innych
> przeklinając
> krzycząc.

Są to agresywne i napastliwe reakcje na gniew.

Z drugiej strony dziecko może okazywać gniew w sposób pozytywny poprzez...

> przyznanie, że doświadcza tego uczucia
> poproszenie o rozmowę w danej sprawie
> wyrażenie zgody na późniejsze omówienie zaistniałej sytuacji.

Ucząc dziecko sztuki panowania nad gniewem, można być sfrustrowanym faktem, że negatywne sposoby wyrażania gniewu są znacznie częstsze od pozytywnych. Nie przejmuj się tym zbytnio. Naszym celem nie jest osiągnięcie doskonałości, lecz udzielenie dzieciom pomocy, by zrozumiały różnicę pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi sposobami okazywania gniewu.

WIĘZI RODZINNE

Do nauki małych dzieci, które są na tyle dojrzałe, aby zrozumieć różnicę pomiędzy pozytywnym a negatywnym sposobem wyrażania gniewu, można użyć kreskówek. Obejrzyjcie wspólnie ulubiony film animowany dziecka. Zwróć szczególną uwagę na sceny, w których bohaterowie wpadają w złość i starają się rozwiązać konflikt. Poproś dziecko, aby powiedziało, które z ich zachowań są właściwe, a które nie. Później będziesz mógł zastosować te same zasady do rzeczywistych sytuacji w życiu dziecka, w których doświadcza ono gniewu.

Podczas pomagania dziecku we właściwym wyrażaniu uczucia gniewu nie wolno ignorować przesłania, które się za nim kryje. Jeśli dziecko krzyczy na ciebie gniewnym głosem, powinieneś wysłuchać tego, co chce ci przekazać. Nie pozwól, aby krzyk odwrócił twoją uwagę lub cię zdenerwował. Spokojnym głosem zadaj kilka pytań, aby ustalić, dlaczego czuje się takie zagniewane. Im więcej pytań zadasz - i im bardziej będziesz próbował dociec tego, co rozgrywa się we wnętrzu dziecka - tym bardziej prawdopodobne jest, że gniew ustanie i rozpocznie się pozytywna rozmowa.

Nie koncentruj uwagi na tym, aby uspokoić dziecko, lecz staraj się dociec, co uważa za niesprawiedliwość lub zło. Możesz nie zgadzać się z jego opinią, lecz nie o to tutaj chodzi. Celem jest usłyszenie tego, co ma do powiedzenia. Jeśli jest przekonane, że dopuszczono się zła, gniew nie ustanie, dopóki go nie wysłuchasz i nie zrozumiesz tego, co ma ci do przekazania. Musisz dać mu do zrozumienia, że uważasz jego uczucia za ważne.

ODWIECZNE PRAWDY

Człowiek, który nie potrafi wyrażać gniewu, nie wie, jak okazywać dobroć.

Henry Ward Beecher

Kiedy dziecko ochłonie, porozmawiaj z nim o waszej konfrontacji. Przyznaj, że nie zawsze potrafisz właściwie okazywać gniew. Zobacz, czy uda się wam dojść do porozumienia w sprawie tego, jak będziecie postępowali w kolejnej podobnej sytuacji. Ponad wszystko daj mu jasno do zrozumienia, że zawsze pragniesz poznać jego myśli i uczucia, niezależnie od tego, jak zostaną wyrażone.

Chociaż dziecko nie zawsze będzie zadowolone z twojej postawy i podjętej decyzji, zasłużysz sobie na szacunek podczas przyszłych konfrontacji.

Za każdym razem, kiedy uda ci się przeprowadzić dziecko przez sytuację, w której czuje gniew, poczyni ono pewne postępy w tej dziedzinie. Po pewnym czasie zauważysz, że rzadziej posługuje się wrzaskiem i krzykiem. Przyczyna jest prosta: jeśli dziecko dojdzie do wniosku, że z zainteresowaniem wysłuchujesz jego myśli i uczuć, nie będzie musiało sięgać po tak drastyczne środki, aby przekazać, o co mu chodzi.

3. Udzielanie rad

Większość rodziców ma silną pokusę, aby właśnie od tego zacząć. („Wytłumaczę ci, jak można zapanować nad gniewem"). W rzeczywistości dawanie rad

jest najbardziej skuteczne w połączeniu z osobistym przykładem lub wskazywaniem „na gorąco" zasad wyrażania gniewu.

Sposób udzielania rad powinien być dostosowany do wieku dziecka. W przypadku młodszych dzieci okazji do udzielenia rady może dostarczyć wspólne przeczytanie, a następnie omówienie historii, w której bohater doświadcza gniewu.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Mój syn często rzuca przedmiotami lub trzaska drzwiami, kiedy jest zły. jak mogę mu pomóc?

W pierwszej kolejności należy skoncentrować się na gniewie, a dopiero później na zachowaniach dziecka. Możesz powiedzieć: „Widzę, że jesteś bardzo rozgniewany. Chciałbym się dowiedzieć, co cię tak rozzłościło. Nie możemy jednak rozmawiać, kiedy rzucasz przedmiotami. Czy moglibyśmy się przejść i porozmawiać?" W ten sposób dasz do zrozumienia, że dostrzegasz gniew syna oraz destrukcyjny sposób, w jaki go wyraża, oraz stworzysz okazję do położenia kresu negatywnemu sposobowi okazywania uczuć.

W kontaktach ze starszymi dziećmi lepszą okazją do przekazania rady jest rozmowa. Można zapytać: „Co sądzisz o sposobie, w jaki wyrażam gniew?" Kierując uwagę na własną osobę, stwarzasz dziecku okazję do otwartej i szczerej wypowiedzi. Kiedy wspólnie określicie twoje słabości, można zacząć rozmawiać o bardziej pozytywnych sposobach panowania nad gniewem.

Jeśli masz dość odwagi, możesz opowiedzieć dzieciom o tym, jak sam uległeś gniewowi, a później tego żałowałeś. Ujawnienie własnych zmagań z gniewem przyciągnie uwagę dziecka. Jeśli usłyszy, że otwarcie mówisz o swoich błędach w dziedzinie wyrażania gniewu, będzie zachęcone do uczynienia tego samego.

Jeśli chcesz pójść na całość, możesz przeprosić dziecko za swój ostatni wybuch gniewu, kiedy pozwoliłeś, by całkowicie nad tobą zapanował. Być może z zaskoczeniem stwierdzisz, że szczere przyznanie się do błędu spowoduje, że dziecko obdarzy cię większym szacunkiem. Dziecko przypuszczalnie już wcześniej wiedziało, że postąpiłeś niewłaściwie. Jeśli się do tego przyznasz, odbudujesz łączącą was więź, dasz mu też cenny przykład, jak należy postąpić, kiedy samo będzie musiało poprosić o przebaczenie.

Pamiętaj, że połączenie pozytywnego rodzicielskiego przykładu ze wskazówkami pełnymi akceptacji i radami niezawierającymi osądu przyczyni się do emocjonalnego zdrowia dziecka.

Końcowe słowo na temat gniewu

Podstawowym czynnikiem zapobiegającym temu, aby gniew zniszczył relacje w rodzinie, jest sposób, w jaki reagujemy na rozgniewaną osobę. Oto siedem wskazówek, które możesz wykorzystać, gdy następnym razem staniesz oko w oko z zionącą gniewem bliską osobą (współmałżonkiem, dzieckiem, kimś z rodzeństwa lub krewnym).

1. *Wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia.* Najlepszą rzeczą, jaką można uczynić dla rozgniewanej bliskiej osoby, jest jej wysłuchanie. Kiedy zrozumiemy, co spowodowało gniew, będziemy mogli ocenić, jak intensywne jest to uczucie.
2. *Wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia.* Jak wyżej. Kiedy wysłuchasz opowieści rozgniewanej osoby, poproś, aby powtórzyła wszystko od początku - nie po to, aby ją dodatkowo rozzłościć, lecz dowieść, że poważnie ją traktujesz. Niech wie, że naprawdę zależy ci na tym, aby właściwie zrozumieć to, co się stało.
3. *Wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia.* Nie, nie jest to próba hipnozy. Po powtórzeniu całej opowieści zadaj kilka pytań, aby upewnić się, że właściwie zrozumiałeś jej relację. Pozwól, aby wyrzuciła z siebie to, co czuje. Odkryjesz, że trzeba trzy razy (czasami nawet cztery) wysłuchać rozgniewanej osoby, aby wydobyć z niej wszystkie obawy i frustracje.
4. *Staraj się zrozumieć jej położenie.* Próbując zrozumieć to, co wzbudziło gniew drugiego, zadaj sobie pytanie: „Czy byłbym rozgniewany, gdybym znalazł się w podobnej sytuacji?" Podejmij próbę utożsamienia się z rozmówcą.
5. *Dai do zrozumienia. że rozumiesz zaistniałą sytuację.* Wyjaśnij, co zrozumiałeś po trzykrotnym (lub czterokrotnym) wysłuchaniu jej relacji. Ze współczuciem i empatią przedstaw, jak zrozumiałeś sytuację, która wywołała gniew drugiej osoby. Nawet jeśli twój rozmówca błędnie rozumie pewne fakty, nie staraj się zmienić szczegółów jego relacji.

ODWIECZNE PRAWDY

Każdy rozgniewany człowiek czuje się zraniony.

Francis Bacon

Można to będzie uczynić później. W tym momencie chodzi o wyrażenie zrozumienia dla jego uczuć. Powiedz: „Rozumiem, dlaczego wzbudziło to twój gniew. Gdybym był na twoim miejscu, przypuszczalnie też bym się zdenerwował".

6. *Przekaż informacje, które mogą rzucić dodatkowe światło na sprawę.* Jeśli dysponujesz dodatkowymi informacjami, które mogą wpłynąć na sposób postrzegania sytuacji przez drugą osobę, przedstaw je w uprzejmy i bezpośredni sposób. Jeśli pozwolisz jej wcześniej ochłonąć, nowe fakty wprawią ją w mniejsze zakłopotanie lub słabiej urażą. W zależności od przekazanych wiadomości druga osoba może dojść do wniosku, że nie uczyniłeś niczego złego i przeprosić za swoją gniewną reakcję.
7. *Przeproś za swoje uchybienia i napraw sytuację.* Jeśli dojdziesz do wniosku, że gniew drugiej osoby jest uzasadniony, przyznaj się do przewinienia i przeproś współmałżonka, a następnie podejmij konieczne kroki, aby naprawić wyrządzone zło.

Twoja rola nie polega na zapobieganiu gniewowi, lecz na tym, aby wyrażony gniew doprowadził do pozytywnych rezultatów.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za eksperta w dziedzinie sztuki panowania nad gniewem? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Które z poniższych stwierdzeń na temat gniewu jest prawdziwe?
   a. Gniew jest oznaką słabości.
   b. Gniew stanowi formę przemocy.
   c. Gniew jest zdrową emocją.
   d. Biblia naucza, że gniew jest grzechem.

2. Która z przytoczonych zasad **nie** jest zdrową zasadą wyrażania gniewu przez małżonków?
   a. Przed wydaniem wyroku wysłuchajcie wyjaśnień drugiej strony.
   b. Ustalcie, że będziecie rozmawiali wyłącznie o konfliktach, które oboje uważacie za ważne.

c. Ustalcie, że będziecie komunikowali miłość, którą się wzajemnie darzycie.
d. Ustalcie, że będziecie sobie szczerze mówili o gniewie, którego doświadczacie.

3. Dobre metody panowania nad gniewem mogą zdziałać wiele dobrego dla relacji małżeńskiej, nie mogą jednak:
   a. Ograniczyć liczby gwałtownych sporów małżonków.
   b. Zapoczątkować porozumienia między małżonkami.
   c. Wzmocnić więzi łączącej małżonków.
   d. Zapobiec wybuchom gniewu w przyszłości.

4. Która z poniższych technik **nie** jest dobrą metodą dopomożenia dziecku w pozytywnym wyrażaniu gniewu?
   a. Podanie, które powody gniewu są uzasadnione.
   b. Przyjęcie aktywnej postawy i przeprowadzenie dziecka przez sytuację, gdy doświadcza gniewu.
   c. Dawanie właściwego przykładu.
   d. Udzielanie rad.

5. W jaki sposób większość dzieci uczy się panować nad gniewem?
   a. Obserwując, jak to robią rodzice.
   b. Naśladując wzorce propagowane w telewizji.
   c. Próbując różnych metod postępowania, aż znajdą taką, która wyda się im najbardziej właściwa.
   d. Czytając poradniki na temat sposobów panowania nad gniewem.

Odpowiedzi: (1) c; (2) b; (3) d; (4) a; (5) a

Rozdział 15

Siła jednego

(Pomoc dla samotnego rodzica)

SCENKA Z ŻYCIA

Janice poczekała, aż inni przechodnie się oddalą.

- Jak sobie radzisz? - zapytała.

- W porządku - wzruszyła ramionami Kyra.

- Nie jestem wścibską staruszką - oznajmiła Janice, patrząc na nią przenikliwie. - Jestem twoją najlepszą przyjaciółką. Powiedz mi jak *naprawdę* się czujesz?

Kyra westchnęła głęboko.

- Kiedy byłam dzieckiem, cały czas oglądałam powtórki *Alicji* i *Zalotów ojca Eddiego.* Można by pomyśleć, że nauczyłam się z nich czegoś na temat bycia samotnym rodzicem.

Janice uśmiechnęła się.

- Pamiętam, że zaraz po rozwodzie miałam wrażenie, iż wszyscy w sąsiedztwie rozmawiają za moim plecami o tym, jaką jestem złą matką. Wydawało mi się, że wszędzie, gdzie pójdę, ludzie starają się ofiarować mi radę i zachętę.

ZAPOWIEDZ

1. Samotny rodzic musi korzystać z pomocy innych ludzi, m. in. członków rodziny, przyjaciół, nauczycieli i członków lokalnego kościoła, aby zaspokoić potrzeby emocjonalne swoich dzieci.
2. Aby pomóc dzieciom i nastolatkom odzyskać równowagę po rozwodzie lub śmierci jednego z rodziców, trzeba przejść wraz z nimi przez różne fazy procesu żałoby - fazę gniewu, zaprzeczenia i negocjacji.
3. Rodzic pozbawiony opieki nad dzieckiem musi się nauczyć jego podstawowego języka miłości, aby w ograniczonym czasie, który może z nim spędzać, przekazać mu jak najwięcej miłości.

Kyra przytaknęła.

- Czy zetknęłaś się z pełnymi najlepszych intencji kobietami, które powtarzały: „Będzie ci lepiej bez niego" lub „Taka ładna dziewczyna długo nie zostanie sama"? - zapytała.

- Tak! - wykrzyknęła Kyra. - Inne mówią: „Daj mi znać, jeśli będę mogła coś dla ciebie zrobić". Czasami mam ochotę odpowiedzieć: „Może pani przychodzić codziennie o 21:30, aby uspokoić moją siedmioletnią córkę, która płacze i nie może zasnąć, ponieważ tatuś nie pocałował jej na dobranoc. Może mi też pani pomóc znaleźć właściwą odpowiedź, gdy siedmioletni syn stwierdzi, że jego ojciec byłby z nami do dziś, gdybym była lepszą żoną".

- Gdybyś powiedziała coś takiego, większość z nich umknęłaby co sił w nogach, zostawiając za sobą ślady na asfalcie - przytaknęła Janice.

Kyra roześmiała się i dodała:

- Wcześniej jednak zaofiarowałyby, że podrzucą pieczeń lub potrawę z duszonego tuńczyka.

*

Jeśli jesteś samotnym rodzicem, kiedy ostatnio czułeś się...

> samotny
> przerażony
> nielubiany
> zrozpaczony
> przytłoczony
> pochwycony w pułapkę
> winny
> pozbawiony właściwego przygotowania
> niedoceniony?

Gdybyśmy ogłosili, że samotny rodzic może odnieść sukces w wychowaniu dziecka, jeśli wykona trzy proste kroki, przypuszczalnie rzuciłbyś tą książką o ścianę. Zaspokajanie fizycznych i emocjonalnych potrzeb dzieci połączone z pracą zawodową i prowadzeniem domu jest wyczerpującym zajęciem, które wydaje się nie mieć końca. Nie istnieje też łatwy sposób wykonania tego zadania.

Napisaliśmy ten rozdział, aby przekonać cię, że jest to wykonalne oraz że nagroda za dobrze wykonaną pracę jest warta ogromnego trudu, który trzeba podjąć. Rodzic samotnie wychowujący dziecko może zbudować silne więzi rodzinne. Poniższe wskazówki pomogą wam w emocjonalnym i społecznym rozwoju.

Jak pomóc dzieciom opłakującym stratę

Pierwszą i być może najbardziej oczywistą rzeczą, o której należy wspomnieć, jest to, że przypuszczalnie nie jesteś jedyną osobą w twojej rodzinie, która jest samotnym rodzicem. Nie zapominaj, że twoje dzieci cierpią tak samo jak ty z powodu waszej sytuacji rodzinnej. Badania wykazały, że dzieci rozwiedzionych rodziców borykają się z uczuciem lęku, gniewu i niepokoju nawet dziesięć lat po rozstaniu rodziców.

ODWIECZNE PRAWDY

Tylko osoba samotna w pełni rozumie radość przyjaźni. Podczas gdy inni ludzie mają rodzinę, dla samotnego i porzuconego przyjaciele są wszystkim.

Willa Cather

Pomoc dzieciom w dojściu do równowagi po rozwodzie rodziców przypomina proces opłakiwania następujący po śmierci ukochanej osoby. Dzieci, które stanęły przed faktem rozwodu rodziców, doświadczają takich reakcji, jak zaprzeczenie, gniew i negocjacje.

Dobrą nowiną jest, że w końcu większości z nich udaje się uporać z rozpadem rodziny. Jedne wracają do równowagi szybciej od innych. Niektóre przeżywają rozwód rodziców w bardzo bolesny sposób. Ogromnie dużo zależy od twojej otwartości i chęci, aby otwarcie porozmawiać o stracie. Aby pomóc dziecku, trzeba być świadomym różnych faz procesu „opłakiwania'. Przyjrzyjmy się kilku stanom emocjonalnym, których w tym okresie mogą doświadczać nasze dzieci.

Zaprzeczenie

Pierwszą reakcją dziecka na rozwód rodziców jest zaprzeczenie. Żadne dziecko nie chce uwierzyć, że rodzice rozeszli się na dobre lub że jeden z nich porzucił własną rodzinę. Możesz zauważyć, że dziecko mówi tak, jakbyście rozdzielili się jedynie na pewien czas i mieli w końcu do siebie wrócić.

W tej fazie opłakiwania dzieci są zwykle przerażone, pogrążone w głębokim smutku i przytłoczone poczuciem straty. Mogą doświadczać również głębokiego poczucia odrzucenia.

Gniew

Po fazie zaprzeczenia najczęściej następuje (często również jej towarzyszy) faza silnego gniewu. Źródłem gniewu jest przekonanie, że nieobecny rodzic zawiódł zaufanie, nie wypełniając swoich rodzicielskich obowiązków. Gniew ten może się wyrażać poprzez słowa i działania, może być też tłumiony z obawy, że dodatkowo pogorszy sytuację rodziny.

ODWIECZNE PRAWDY

Kiedy zatrzaśniesz drzwi i zasłonisz okna, pamiętaj, że nie jesteś sam, bowiem w tobie jest Bóg i twój duch.

Epiktet

Dzieci wpadają w gniew, gdy czują się bezradne w obliczu sytuacji, w jakiej się znalazły. W rezultacie mogą reagować atakiem - na nieobecnego rodzica, na ciebie lub na przyjaciół i innych członów rodziny. Chociaż możesz się poczuć urażony z powodu gniewu, który ci okazano, pamiętaj, że wyraża on głębokie poczucie osamotnienia i frustracji spowodowane nieumiejętnością rozmawiania o swoich problemach z bliską osobą.

Dzieci odczuwają potrzebę, by być kochane, mieć świadomość tego, że komuś na nich zależy. Ponieważ przypuszczalnie nie zaznają miłości ze strony rodzica, który odszedł, obowiązek jej okazania spoczywa na twoich barkach.

Negocjacje

Po fazie zaprzeczenia i gniewu pojawia się faza negocjacji. Dziecko może dojść do wniosku, że uda mu się was pojednać. Może rozmawiać z tobą i twoim byłym współmałżonkiem oddzielnie lub razem, błagając, abyście zapomnieli o tym, co was dzieli, i ponownie się połączyli dla dobra rodziny. W celu zachęcenia was do tego może przyrzec, że będzie się wzorowo zachowywać i mieć same szóstki w szkole. Może też obiecywać inne równie niezwykłe rzeczy, jeśli tylko się pogodzicie.

Jeśli nie dojdzie do pojednania, dziecko może sięgnąć po niewłaściwe i niebezpieczne zachowania - od sięgania po narkotyki po współżycie seksualne, od aktów wandalizmu po próbę samobójstwa. Nie wszystkie rodzaje złego zachowania są używane jako „moneta przetargowa". Wiele dzieci rozwiedzionych rodziców źle się zachowuje, aby sprawdzić, czy rodzicom naprawdę zależy na ich dobru.

Więcej gniewu

Kiedy negocjacje okazują się nieskuteczne, dziecko sięga po jeszcze silniejszy gniew. Przez co najmniej rok od rozwodu rodziców dzieci zmagają się z uczuciem gniewu, winy, lęku i niepewności. Może to prowadzić do…

> pogorszenia wyników w nauce
> negatywnych i agresywnych zachowań społecznych
> zmniejszenia szacunku wobec dorosłych
> głębokiego poczucia osamotnienia.

W tym kotle emocji trzeba zaspokoić ich potrzebę miłości i stworzyć namiastkę normalnego domowego życia.

Uffi

Rola wspólnego czytania

Jeśli masz małe dzieci, pamiętaj, że wspólne czytanie książek pomoże im przezwyciężyć niektóre negatywne emocje, a przynajmniej osiągnąć pewien spokój ducha. Jedną z cech dziecka przytłoczonego rozstaniem rodziców jest niezdolność do jasnego myślenia. Wspólne czytanie książek może pomóc mu się skoncentrować, a zatem umożliwić rozpoczęcie procesu uporania się z uczuciem cierpienia i straty.

Należy zadbać o to, aby czytane książki były dostosowane do wieku dziecka. Muszą to być książki, które dziecko rozumie i które zachęcą je do aktywnej reakcji. Podczas lektury co jakiś czas pytaj, o czym myśli. Wykorzystaj każdą okazję do rozmowy.

Na przykład, jeśli bohater książki zgubił się lub stracił coś cennego, możesz porozmawiać z dzieckiem, jakich uczuć

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jak mogę okazać synowi miłość, której potrzebuje, skoro obwinia mnie o rozwód, który rozdzielił jego ojca i mnie?

Pokonanie w jednej chwili przepaści oddzielającej cię od syna może nie być możliwe. Do czasu odnowienia więzi może się okazać potrzebna pomoc innych członków rodziny - dziadków, ciotek lub wujów, nauczycieli lub duchownych - aby wypełnić pustkę, która powstała w życiu dziecka. Jeśli podpowiesz innym osobom odgrywającym ważną rolę w jego życiu, jakim językiem miłości się posługuje, będą mogli bardziej skutecznie zaspokoić jego potrzeby.

doświadcza człowiek, który się zgubił łub stracił coś, co było mu drogie. Może to doprowadzić do rozmowy związanej z osobą drugiego rodzica.

Wykorzystując jako punkt wyjścia bohaterów książki, można zacząć analizować uczucia dziecka związane z oddzieleniem od rodzica oraz pomagać mu w przezwyciężeniu niektórych z nich.

Pomocy!

Samotny rodzic nie może w pojedynkę zaspokoić potrzeby miłości dziecka. Wiadomość ta może wywołać w tobie uczucie paniki lub wyraźnej ulgi, w zależności od tego, czy posiadasz własną „grupę wsparcia[5]. Jeśli nie masz takiej grupy, będziesz musiał ją sobie stworzyć. Aby to osiągnąć, trzeba zapomnieć o dumie.

Nie staraj się skłonić innych, by do ciebie przyszli. Nie czekaj, aż ktoś zapyta, czy potrzebujesz pomocy. Niektórzy potencjalni pomocnicy mogą mieć wewnętrzne opory, nie chcąc się wtrącać w sprawy twojej rodziny i czekając, aż zasygnalizujesz, że potrzebujesz ich pomocy. Inni mogą być nieświadomi tego, że pomoc jest faktycznie potrzebna. Jeśli masz zamiar czekać (razem z dziećmi), aż inni zgłoszą się do ciebie na ochotnika, ofiarowując pomoc, uzbrój się w cierpliwość.

Właśnie dlatego należy podjąć inicjatywę i znaleźć zrównoważonych, spolegliwych, godnych zaufania i troskliwych ludzi. Poszukiwania najlepiej rozpocząć od dalszej rodziny. Jeśli stosunki w rodzinie są napięte, być może trzeba będzie się postarać, aby powróciły do normy. Nie czas teraz na wykazywanie własnej racji lub chowanie urazy. Potrzebujesz tego, aby członkowie dalszej rodziny byli zaangażowani w twoje życie. Dzieci potrzebują miłości dziadków, ciotek, wujów i kuzynów. (Oczywiście, z wyjątkiem sytuacji, w której członkowie rodziny stwarzają zagrożenie dla fizycznego i emocjonalnego dobra dzieci).

Oprócz kręgu rodziny można znaleźć bardzo wielu innych ludzi gotowych pomóc samotnemu rodzicowi, jeśli tylko zakomunikuje on swoje potrzeby. Czasami goto-

ODWIECZNE PRAWDY

Człowiek, który mówi, że nie można zrobić niczego dla innych i że wszelkie próby podejmowane w tym celu są daremne, jest gruboskórny i odrażający.

Edward Dahlberg

wość wysłuchania i okazania czułości dziecku może okazać sąsiad lub nauczyciel. Jednym z najlepszych miejsc, w których można powiedzieć o swoich potrzebach, jest kościół. Porozmawiaj z duchownym lub innymi członkami lokalnej wspólnoty. Wyjaśnij sytuację, w jakiej się znajdujesz i opisz swoje oczekiwania. Wiele kościołów stara się pomagać w zaspokojeniu potrzeb samotnych rodziców. Jeśli działalność taka jest prowadzona w twojej parafii, możesz poznać dobrych ludzi, którzy zmienią twoje życie i życie twoich dzieci.

Kilka słów o językach miłości

Nie trzeba być matematykiem, aby wiedzieć, że potrzeba miłości dziecka w połączeniu z brakiem jednego rodzica oznacza więcej pracy dla ciebie. Jeśli na dodatek pracujesz zawodowo i zajmujesz się domem, pozostanie ci niewiele okazji do indywidualnego spędzania czasu z dzieckiem i okazywania mu miłości.

Właśnie dlatego tak ważne jest optymalne wykorzystanie czasu, który masz do dyspozycji. Aby tego dokonać, należy nauczyć się podstawowego języka miłości dziecka. Podstawowe informacje na temat pięciu języków wyrażania uczuć podaliśmy w rozdziałach 3-7. Wskazówki dotyczące sposobu ich używania można znaleźć także w rozdziałach 10 i 11. Nie będziemy ich w tym miejscu powtarzali, nie wymienimy nawet najważniejszych punktów. Podkreślimy jedynie znaczenie biegłego posługiwania się podstawowym językiem miłości dziecka.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Mąż mojej córki niedawno porzucił ją i dwóch synów z powodu innej kobiety. Jestem na emeryturze i mieszkam w pobliżu. Jaka jest najlepsza rzecz, jaką mogę dla nich zrobić?

Oprócz wysłuchania tego, co ma do powiedzenia, i pozwolenia, by się wypłakała, możesz pomóc jej od razu w codziennych obowiązkach. Może to oznaczać pomoc w załatwieniu różnych spraw, zrobienie zakupów, zawiezienie chłopców na trening piłkarski, ugotowanie obiadu itd. Inną formą pomocy będzie nawiązanie głębszej więzi z wnukami i okazanie im bezwarunkowej miłości.

Jeśli podstawowym językiem miłości twojej córki jest wspólne spędzanie czasu, ty zaś obsypujesz ją słowami afirmacji, niewłaściwie ukierunkowujesz swój cenny czas i energię. Twoje wysiłki mogą przynieść pewne rezultaty, lecz

nie będą one tak głębokie i istotne, jak mogłyby być. Posługiwanie się podstawowym językiem miłości dziecka spowoduje, że wzajemne kontakty przyniosą wam znacznie więcej zadowolenia i spełnienia.

Nauczenie się skutecznego i „wydajnego" okazywania miłości jest absolutną koniecznością dla samotnego rodzica.

Okres dojrzewania

Kiedy dzieci wejdą w okres dojrzewania, mogą się ujawnić rzeczy, których istnienia wcześniej nie podejrzewałeś. Uczucia, z którymi - jak sądziłeś - dziecko się uporało, mogą powrócić w gwałtowny sposób, kiedy będzie miało kilkanaście lat. Nieuzewnętrznione wcześniej poczucie zranienia, gniewu i odrzucenia może wyjść na powierzchnię, niszcząc poczucie własnej wartości nastolatka. W rezultacie dziecko może doświadczyć wielu silnych emocji, od poczucia własnej niewystarczalności po depresję i destrukcyjne zachowania.

Problem dodatkowo komplikuje fakt, że nastolatek może nie zdradzać wobec drugiego rodzica (tego, któremu nie przyznano opieki nad dzieckiem) negatywnych uczuć lub zachowań z obawy, że zniszczy to i tak słabą relację, która ich łączy. Może mu też zależeć na opinii drugiego rodzica. Niezależnie od motywów, które nim kierują, twoje postępowanie wyda się niezrozumiałe - będziesz jedyną osobą, która odczuwa na własnej skórze skutki stanów emocjonalnych nastolatka. Bardzo trudno się z tym pogodzić - szczególnie jeśli jesteś osobą, która poświęca się i ciężko pracuje, aby zapewnić mu właściwą opiekę.

ODWIECZNE PRAWDY

Samotne drzewa, jeśli w ogóle wyrosną, odznaczają się wielką siłą.

Sir Winston Churchill

Należy pamiętać, że uczucie rozczarowania, zranienia i gniewu wywołane niesprawiedliwym postępowaniem nastolatka jest rzeczą zrozumiałą. Nie wolno też zapominać, że jego postępowanie nie jest wymierzone przeciwko tobie. Silne emocje doświadczane przez dziecko są elementem jego poszukiwań własnej niezależności. Poznając świat dorosłych, nastolatek musi stawiać czoła niesprawiedliwościom życia. Emocje, które powstaną w wyniku tej konfrontacji, będą bolesne dla niego i dla rodzica, który się nim opiekuje. Dobrą no-

winą jest, że gdy nastolatek zapanuje nad tymi uczuciami, stanie się dojrzałą osobą. Złą nowiną jest zaś to, że proces dojrzewania zwykle nie dokonuje się w ciągu jednej nocy.

Jak postępować z nastolatkiem

Znalezienie sposobu radzenia sobie z emocjonalnymi problemami nastolatka może być rzeczą trudną. Sposób komunikowania się, który jednego dnia jest skuteczny, innego zupełnie nie działa, natrafiając na kamienne milczenie. Istnieją jednak trzy strategie postępowania, które mogą zwiększyć twoje szanse nawiązania kontaktu z kilkunastoletnim dzieckiem. Przyjrzyjmy się po kolei każdej z nich.

1. Skoncentruj się na emocjach nastolatka

Przypuśćmy, że twój kilkunastoletni syn spędza 90% wolnego czasu w swoim pokoju, oglądając telewizję, słuchając muzyki, pogrążony w ponurym nastroju. Masz wrażenie, że nic go nie interesuje w wyjątkiem rozczulania się nad sobą.

W jaki sposób powinieneś zareagować? Jeśli jesteś taki, jak większość rodziców, będziesz go zachęcać do „powrotu do życia". Możesz namawiać go, aby zadzwonił do przyjaciół i wyszedł z domu. Możesz żartować z jego ponurego nastroju i sugerować, aby spędził trochę czasu na słońcu. Możesz nawet żądać, aby znalazł sobie jakąś pracę.

Chociaż wszystkie te reakcje są całkowicie zrozumiałe, żadna nie dociera do sedna problemu. Opisane sposoby podejścia są ukierunkowane na *zachowania* nastolatka, podczas gdy należy się skoncentrować na jego *uczuciach.*

ODWIECZNE PRAWDY

Wielkim dobroczyńcą ludzkości jest człowiek, który sprawia, że ludziom młodym dom rodzinny wydaje się bardziej drogi i szczęśliwy.

Henry Ward Beecher

Twój syn jest w ponurym nastroju, ponieważ znajduje się w depresji lub czuje się odrzucony. Zamiast mówić mu, aby przestał chodzić z nachmurzoną minę, zapytaj, co spowodowało, że tak się czuje. Daj mu szansę opowiedzenia o tym, co się

wydarzyło w jego życiu. Nie oznacza to, że nastolatek otworzy się przed nami jak książka tylko dlatego, że zapytaliśmy go, czy spotkało go coś złego. Zwykle sprawa nie jest taka prosta. Poznanie przyczyny ponurego nastroju może wymagać przeprowadzenia kilku rozmów i poskładania pojedynczych słów tak, jak się składa układankę, aby otrzymać pełny obraz.

Należy stworzyć atmosferę, w której dziecko będzie mogło swobodnie mówić o wydarzeniach i emocjach związanych z rozwodem, śmiercią lub odrzuceniem. Jeśli pozwolisz nastolatkowi wyrażać swoje uczucia, utorujesz drogę do emocjonalnego uzdrowienia. Dopiero gdy ujawnione zostaną wszystkie fakty i uczucia, będzie można zakończyć zmagania z nimi.

2. Słuchaj i mów prawdę

Nastolatki słyszą codziennie mnóstwo kłamstw, od nieprawdziwych informacji podawanych w reklamach po nierealne wzorce i ideały piękna oraz fałszywe obietnice przyjaciół i osób, z którymi chodzą na randki. Z tego powodu ludzie, którzy mówią im prawdę - niezależnie od tego, jak jest bolesna - zasługują na ich szacunek.

Wcześniej czy później nastolatek zada ci trudne pytania dotyczące nieobecnego rodzica. Nie wystarczą wówczas odpowiedzi, których udzieliłeś, gdy był dzieckiem. W zależności od przyczyny waszego rozejścia oraz spraw, które interesują nastolatka, może zapytać o to…

> jak wyglądało wasze życie, gdy cała rodzina była razem
> dlaczego były współmałżonek postanowił odejść
> jakich uczuć doświadczasz wobec byłego współmałżonka
> co mówił na jego temat.

Chociaż nie są to łatwe pytania, trzeba udzielić na nie odpowiedzi. Twój nastolatek zasługuje na prawdę, zasługuje też na to, aby ją usłyszeć od ciebie. Nie jest to pora na wymówki lub tuszowanie faktów.

Jeśli dziecko odkryje, że je okłamałeś lub zataiłeś pewne informacje, w przyszłości nie obdarzy cię zaufaniem. Emocjonalne uzdrowienie wymaga poznania prawdy. Chociaż czasami sprawia to ból, posiada niezwykłe właściwości uzdrawiające.

3. Szanuj nierealistyczne pragnienia nastolatka

Większość nierealistycznych pragnień i oczekiwań nastolatka łączy się z osobą nieobecnego rodzica („Chciałbym, aby tata przyjechał do nas na święta Bożego Narodzenia"). Ponieważ dobrze znasz swojego byłego współmałżon-

ka, w pierwszej chwili możesz mieć pokusę zwrócenia uwagi na nierealistyczny charakter tego oczekiwania („Twój tata spędzi święta Bożego Narodzenia ze swoją nową żoną i dziećmi, nie wspominając o tym, na co wyda pieniądze"). Znacznie lepszą reakcją jest uznanie i afirmowanie jego pragnień („Chciałbyś, aby tata spędził z tobą święta - rozumiem to. Ja również chciałabym się z nim spotkać w Boże Narodzenie").

Reagując w sposób pozytywny nawet na najbardziej nierealistyczne pragnienia nastolatka, wyrazisz afirmację dla jego dorosłości. Okażesz również, że akceptujesz jego sposób myślenia, zamiast próbować go zmienić. Pamiętaj, że twoim celem jest to, by nastolatek w dalszym ciągu dzielił się z tobą swoimi myślami i uczuciami. Można to osiągnąć, pozytywnie reagując na jego słowa. Często okazuje się, że dziecko wie, iż jego oczekiwania są nierealistyczne, zaś snucie marzeń na jawie jest jedynie sposobem poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją.

Garść rad dla rodziców, którym nie przyznano opieki nad dzieckiem

Możesz wywierać pozytywny wpływ na życie dziecka, nawet jeśli nie jesteś jego głównym opiekunem. Aby stworzyć głęboką relację, której potrzebuje, musisz uniknąć kilku pułapek, w które często wpadają rodzice. W tej sytuacji są one następujące:

Pułapka 1: Syndrom „tatusia z Disneylandu"

Chodzi tutaj o sposób spędzania czasu z dzieckiem polegający na jeżdżeniu do parków rozrywki lub na mecze, oglądanie filmów video lub chodzenie do kina. Bycie „tatusiem z Disneylandu" (lub „mamusią z Czarodziejskiej Góry") oznacza odgrywanie roli artysty estradowego zamiast roli rodzica. Wasz wspólny czas upływa pod znakiem poszukiwania rozrywki zamiast okazji do stworzenia głębszej więzi.

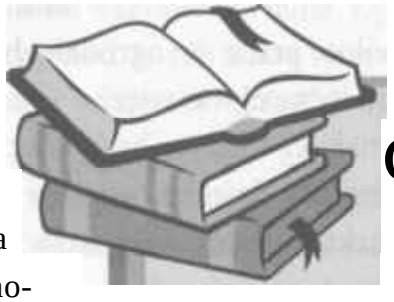

ODWIECZNE PRAWDY

Prowadzenie samotnego życia to rzadki przykład odwagi. Wielu woli stawić czoła najgorszemu wrogowi niż w sekrecie toczyć bój we własnym sercu.

Charles Caleb Colton

Nie zrozum nas źle. Nie ma niczego złego w zabawie, nie powinna być ona jednak *wyłącznym* przedmiotem waszych zainteresowań. Jeśli twój czas z dzieckiem jest ograniczony, powinieneś jak najlepiej go wykorzystać - pod każdym względem. Jeśli nie wiesz, z jakimi codziennymi problemami i sytuacjami boryka się dziecko, trzeba się będzie z nimi zaznajomić. Dzieci lubią się bawić z rodzicami, lecz *rozkwitają*, kiedy zaspokajamy ich emocjonalne potrzeby.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jak powinnam zareagować, gdy kilkunastoletnia córka krytykuje ojca w mojej obecności (szczególnie jeśli zgadzam się z tym, co mówi)?

Zachowaj swoje myśli dla siebie. Należy wysłuchać, co ma do powiedzenia, lecz nie przyłączać się do krytyki. Powinnaś być ponad to. Możesz zapytać córkę, jak można jej pomóc, lecz nie narzucać własnych pomysłów. Dziewczyna potrzebuje kochającej dorosłej osoby, która ją wysłucha, a nie jeszcze jednego krytyka.

Pułapka 2: Korzystanie z pomocy nastolatka

Jeśli ty i twój nowy współmałżonek planujecie swoje życie towarzyskie, licząc na to, że nastolatek będzie się opiekował nowym rodzeństwem, musicie ponownie przemyśleć, czemu mają służyć jego wizyty w waszym domu. Nastolatek nie jest źródłem taniej siły roboczej, kimś, kto uczyni wasze życie łatwiejszym, wykonując raz w tygodniu rzeczy, na które sami nie macie ochoty lub nie zdążyliście ich zrobić.

Nie oznacza to, że podczas swoich wizyt nastolatek nie może wykonywać żadnej pracy. Wspólna praca w ogrodzie lub robienie zakupów może sprzyjać wzmocnieniu łączącej was więzi.

Jeśli jednak jego wizyty będą dla ciebie okazją do załatwienia spraw niecierpiących zwłoki, dziecko będzie o tym wiedziało i przyjmowało to z niechęcią. Jeśli szkoła średnia czegokolwiek je uczy, to tego, jak rozpoznać, że są wykorzystywane.

Pułapka 3: Zakładanie, że nastolatek jest osobą stabilną emocjonalnie

Nawet jeśli nastolatek *sprawia wrażenie*, iż wszystko jest w porządku, nie oznacza to, że faktycznie tak się czuje. Jak już wspomnieliśmy, wielu nastolatków ukrywa przed drugim rodzicem swoje negatywne uczucia. Oznacza to, że

jeśli pragniesz być zaangażowany w życie emocjonalne swojego dziecka, musisz sięgać głębiej.

W kwestii wyrażania emocji wszystko zależy od atmosfery. Jeśli pragniesz, aby nastolatek się przed tobą otworzył, musisz stworzyć w domu atmosferę sprzyjającą komunikowaniu uczuć. Najlepiej to osiągnąć poprzez zachęcenie nastolatka do rozmowy. Wyłóż karty na stół. Przyznaj, że decyzja rozstania ze współmałżonkiem była dla ciebie bardzo bolesna i wywołała spore emocjonalne zamieszanie. Daj do zrozumienia, że wiesz, co się dzieje w jego wnętrzu - dobrego i złego - a następnie podkreśl, że jego dobro emocjonalne jest twoim najwyższym priorytetem.

ODWIECZNE PRAWDY

Ten, kto pragnie czynić dobrze, puka do bram; ten, kto kocha, znajduje je otwarte.

Rabindranath Tagore

Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić jako rodzic pozbawiony opieki nad dzieckiem, jest jak najczęstsze odwiedzanie go, dzwonienie i wysyłanie mailów. Opowiadaj nastolatkowi o dobrych i złych wydarzeniach z własnego życia oraz *zachęcaj* go, aby czynił podobnie. Twoja otwartość i szczerość przypuszczalnie zachęci go do przyjęcia podobnej postawy.

Zadaj sobie trud poznania jego myśli, uczuć i pragnień. Pytaj, jeśli czegoś nie rozumiesz. Niech twoje zainteresowanie jego życiem stanie się oczywiste.

Stwórz relację, w której będzie można swobodnie rozmawiać i pytać o wszystko. Nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Zyskasz szacunek nastolatka, jeśli będziesz gotów przyznać, że nie znasz wszystkich odpowiedzi. Aby znaleźć odpowiedź, czasami wystarczy okazać jedynie chęć jej poszukania.

Na koniec, nawiązując do nieoficjalnego tematu tej książki, naucz się podstawowego języka miłości swojego nastolatka. Czas, który spędzacie razem, jest krótki, dlatego staraj się mówić w taki sposób, aby twoja miłość dotarła wprost do jego serca.

WIĘZI RODZINNE

Wystarczą niewielkie przygotowania, aby stworzyć okazję do wzmocnienia łączącej was więzi - i wykonania pożytecznej pracy w domu - za każdym razem, gdy nastolatek przyjdzie do ciebie z wizytą. Pomysł, jaką pracę w domu moglibyście wspólnie wykonać. W pierwszym tygodniu może to być umycie samochodu, w drugim utwardzenie podjazdu. W kolejnym możecie pomalować sypialnię. Wspólne zajęcie powinno stwarzać okazję do nawiązania bliskiego kontaktu z nastolatkiem. W celu wzmocnienia efektu można pozwolić, aby dziecko wybrało muzykę, której będziecie słuchali podczas pracy. Chociaż wybrane utwory mogą nie przypaść ci do gustu, z pewnością stworzą okazję do rozmowy.

Pięć wskazówek na temat rozwoju

Niezależnie od tego, czy sąd przyzna ci opiekę nad dzieckiem, będziesz mógł uczynić kilka rzeczy, które pozwolą ci optymalnie wykorzystać tę niesprzyjającą sytuację rodzinną. Oto pięć wskazówek, o których warto pamiętać:

1. Słuchaj.
2. Ucz dziecko pozytywnych sposobów wyrażania gniewu (więcej wskazówek na ten temat można znaleźć w rozdziale 14).
3. Kochaj je bezwarunkową miłością.
4. Pomyśl o przyłączeniu się do grupy wsparcia dla samotnych rodziców.
5. W uprzejmy, lecz konsekwentny sposób dbaj o przestrzeganie przez dziecko wyznaczonych granic.

Punkt 5. wymaga pewnego rozwinięcia. Chociaż może to zabrzmieć paradoksalnie, mimo głośnych protestów nastolatek *pragnie*, aby w domu obowiązywały pewne granice. Zważywszy na niestabilną sytuację waszej rodziny, dzieci tym bardziej potrzebują czegoś stałego i niezmiennego. Właśnie dlatego trzeba konsekwentnie wymagać od nastolatka przestrzegania ustalonych reguł.

Chociaż dziecko nigdy tego nie przyzna, odczuwa silną potrzebę bezpieczeństwa wypływającą ze świadomości, że nie pozwolisz mu zrobić niczego, co może być dla niego szkodliwe. Jeśli razem z byłym współmałżonkiem stworzycie wspólny front w tej sprawie - jeśli będziecie przestrzegali tych samych zasad - wyrazicie dziecku, że zależy wam obojgu na jego dobru.

Pomoc przyjaciół

Na zakończenie tego rozdziału chcemy raz jeszcze podkreślić, że samotny rodzic powinien korzystać z pomocy dalszej rodziny i przyjaciół. Jeśli członkowie dalszej rodziny mieszkają w pobliżu i mogą wywrzeć pozytywny wpływ na życie nastolatka, podejmij inicjatywę i poproś ich 0 pomoc. Dziadek, wujek lub starszy kuzyn (babcia, ciotka lub starsza kuzynka) mogą w pewnym stopniu zastąpić brakującego rodzica i dostarczyć nastolatkowi okazji do właściwych interakcji międzyludzkich, które są mu bardzo potrzebne.

Jeśli członkowie dalszej rodziny nie mieszkają w pobliżu lub jeśli mogą wywrzeć zły wpływ na dziecko, staraj się skorzystać z pomocy przyjaciół, sąsiadów lub zaufanych osób z kościoła.

Chociaż to ty masz największy wpływ na życie nastolatka, nie powinieneś być *jedyną* osobą, która może coś dla niego zrobić. Oznacza to, że nie powinieneś starać się robić wszystkiego sam. Czasami trzeba wyrzec się przesadnej dumy 1 poprosić innych o pomoc.

Wychowywanie dzieci przez samotnego rodzica może być najtrudniejszym zadaniem na świecie, możesz jednak sprostać temu wyzwaniu, chociaż wcale o to nie zabiegałeś. Jeśli postanowisz dostarczyć dziecku wskazówek, rad i bezwarunkowej miłości, której potrzebuje, odniesiesz rodzicielski sukces. Czyniąc to, dostarczysz mu również przykładu, z którego będzie mógł czerpać siłę do końca życia.

WIĘZI RODZINNE

Jeśli zostałeś wychowany przez samotnego rodzica, napisz do niego list, wyrażając miłość i uznanie za ofiary, które poniósł, abyś wyrósł na porządnego człowieka. Powiedz mu, jakie elementy jego metod wychowawczych zastosujesz w kontaktach z własnymi dziećmi. Krótko mówiąc, daj mu do zrozumienia, że jego wielki trud nie był daremny.

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie samotnego wychowywania dziecka? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Które z poniższych stwierdzeń jest prawdą odnośnie do samotnego wychowywania dziecka?
   a. Potrzeby emocjonalne rodzica są ważniejsze od potrzeb dzieci.
   b. Wychowywanie dzieci jest znacznie prostsze, niż sądzi większość tzw. ekspertów.
   c. Silny rodzic potrafi sam zaspokoić potrzeby dzieci bez wsparcia ze strony innych ludzi.
   d. Wyzwania związane z wychowaniem staną się znacznie trudniejsze, gdy dzieci wejdą w okres dojrzewania.

2. Która z poniższych rzeczy **nie** jest jedną z faz procesu żałoby przeżywanego przez dziecko po rozwodzie lub śmierci rodzica?
   a. Negocjacje
   b. Zaprzeczenie
   c. Poczucie bezpieczeństwa
   d. Gniew

3. Dlaczego wspólne czytanie książek jest ważne dla zdrowia dziecka po rozwodzie lub śmierci rodzica?
   a. Dzięki temu będzie mogło uporać się z negatywnymi emocjami, które przeżywa.
   b. Dzięki wspólnej lekturze zrozumie, że świat fantazji daje znacznie więcej zadowolenia do świata rzeczywistego.
   c. Wspólne czytanie jest dobrym sposobem na zabicie czasu, kiedy musicie zostać w domu.
   d. W ten sposób zyskasz dodatkowe punkty w rywalizacji z byłym współmałżonkiem o uczucia dziecka.

4. Który z poniższych sposobów **nie** jest właściwą metodą reagowania na gniew nastolatka?
   a. Skupienie uwagi na jego emocjach.
   b. Ostrzeganie, aby nie stał się taki, jak współmałżonek, który odszedł.

c. Mówienie mu prawdy.
d. Szanowanie jego nierealistycznych pragnień.

5. Która z poniższych wskazówek najmniej pomoże rodzicowi samotnie wychowującemu dziecko?
   a. Słuchaj nastolatka.
   b. Pomyśl o przyłączeniu się do grupy wsparcia dla samotnych rodziców.
   c. Obdarzaj swoje dziecko bezwarunkową miłością.
   d. Dawaj swojemu nastolatkowi znacznie więcej swobody (w dziedzinie zasad obowiązujących w domu) niż wcześniej.

Odpowiedzi: (1) d; (2) c; (3) a; (4) b; (5) d

Rozdział 16

Razem a jednak osobno

(Wzmacnianie więzi w okresie separacji)

SCENKA Z ŻYCIA

- Nie patrz teraz w tamtą stronę, ale mam wrażenie, że kobiety stojące przy bufecie spoglądają na nas porozumiewawczo - powiedział Lionel z ustami pełnymi prażonej kukurydzy z orzechami i karmelem.

Tim położył na kolanach hot doga i napój, lecz nie podniósł wzroku.

- Nie powinienem reagować na takie sygnały - powiedział.

- Skąd wiesz? - zapytał Lionel. - Dali ci oficjalny regulamin obowiązujący mężów, którzy są w separacji z żonami? A może twoja żona powiedziała ci, że nie możesz patrzeć na inne kobiety?

- Nie, to jeden z tych tematów, o których się nie mówi - wyjaśnił Tim. - W życiu człowieka znajdującego się w takim położeniu jak ja jest ich bardzo wiele.

- Możesz podać jakiś przykład? - zaciekawił się Lionel.

ZAPOWIEDZ

1. Okres separacji może stać się czasem i miejscem niezbędnym do ponownej oceny relacji z partnerem oraz opracowania strategii odnowienia wzajemnej miłości.
2. Analiza własnej osobowości jest niezbędnym krokiem poprzedzającym ocenę małżeństwa, ponieważ zmusza do przyjrzenia się zaletom i wadom, które przyciągnęły was do siebie i skłoniły do zawarcia małżeństwa.
3. Prawdziwym sprawdzianem tego, czy związek uda się ocalić, nie jest to, *jak bardzo* kochasz swojego współmałżonka, lecz ile miłości jesteś gotów wyrazić poprzez działanie.

- Wypełnianie formularzy - odparł Tim. - Pamiętam, że podczas wypełniania wniosku kredytowego, w rubryce „stan cywilny" trzeba było zakreślić: kawaler, żonaty, rozwiedziony, wdowiec. Nie wiedziałem, do której kategorii powinienem się zaliczyć.

- Trzeba było dopisać „w separacji" - zasugerował Lionel.

- Nienawidzę tego słowa - odpowiedział Tim, połykając kęs hot doga i spoglądając na tablicę z wynikiem. - Brzmi to tak, jakbym stracił rękę lub nogę w wypadku. Jestem w *separacji.*

- Opowiedz mi, jak to jest... być w *separacji*? - zapytał Lionel.

- Mogę ci opisać wyłącznie własne uczucia - powiedział Tim. - Czuję się tak, jakbym znajdował się w stanie zawieszenia. Nie jestem w niebie szczęśliwego małżeństwa, ale też nie żyję w piekle rozwodu.

Lionel zachichotał.

- Kiedy urząd podatkowy zapyta cię o stan cywilny, powiedz im...

- Czyściec - zakończył Tim.

*

„Powinniśmy spędzić trochę czasu oddzielnie".

W zależności od kondycji waszego małżeństwa, wypowiedzenie tych słów przez współmałżonka może sprawić, że po plecach przejdzie ci zimny dreszcz lub spowodować, że zaczniesz tańczyć z radości. Separacja - fizyczne oddzielenie od współmałżonka - jest krokiem radykalnym, który ocalił jednak przed ostatecznym rozpadem wiele małżeństw.

Czy separacja okaże się w konkretnym przypadku skuteczna, zależy od sposobu, w jaki małżonkowie do niej podejdą. Trzeba wiedzieć, czym jest, a czym nie jest - co oznacza, a czego nie.

Niniejszy rozdział można potraktować jako zbiór podstawowych informacji na temat małżeńskiej separacji. (Być może nie będziesz musiał go czytać, podobnie jak innych rozdziałów tego przewodnika, jeśli jednak odczuwasz potrzebę lub nie masz w tej sprawie pewności... kontynuuj lekturę). Nie odpowiemy na wszystkie pytania dotyczące separacji i pojednania ze współmałżonkiem, omówimy jednak podstawowe zagadnienia, aby pomóc ci w zrozumieniu roli, jaką separacja może odegrać w małżeństwie.

Czy powinniśmy zdecydować się na separację

Większość małżonków podejmuje decyzję o separacji w stanie głębokiej frustracji. Małżonkowie są zmęczeni wspólnym życiem i potrzebują przejściowego okresu oddzielenia. Uczucie to jest z pewnością zrozumiałe, nie stanowi

jednak uzasadnionego powodu separacji. Jeśli jesteście oddani waszemu związkowi, lecz uważacie, że z jakiegoś powodu powinniście pobyć trochę oddzielnie, bardzo ważne jest określenie celu, któremu ma to służyć.

ODWIECZNE PRAWDY

Nieobecność wyostrza miłość, obecność ją wzmacnia.

Thomas Fuller

Decyzja o separacji przypomina stanięcie na rozstaju dróg - człowiek musi wybrać, którą drogą będzie podążał w ciągu tygodni lub miesięcy separacji. Jeśli małżonkowie wybiorą drogę pojednania, muszą iść nią do końca. Zanim skręcą na drogę wiodącą do rozwodu, powinni się zastanowić nad konsekwencjami oraz nad tym, czy się na niej nie zagubią. (Więcej informacji na temat rozwodu można znaleźć w 11 rozdziale książki Chapmana zatytułowanej *Małżeństwo w separacji. Jeszcze jest nadzieja na uzdrowienie związku).*

Niezależnie od drogi, którą wybierzecie, musicie zrozumieć, że współmałżonek nie jest wrogiem. Waszym wrogiem są groźne siły niszczące małżeństwo: obojętność, gniew i nieufność. Współmałżonek też się z nimi zmaga.

Wykorzystaj separację dla dobra małżeństwa

Jeśli zdecydujecie się na separację, by ratować małżeństwo, musicie zdawać sobie sprawę z pewnych rzeczy, aby nie doprowadziła ona do zniszczenia waszego związku.

Pierwszą rzeczą, o której trzeba pamiętać, jest fakt, że separacji często towarzyszy fałszywe uczucie spokoju. Jeśli mąż i żona toczyli ze sobą częste kłótnie, spostrzegą, kiedy wreszcie znajdą się sami, że są spokojni. Poznają smak spokoju, który towarzyszy samotnemu życiu. Jeśli nie będą trzeźwo myśleć, mogą dojść do wniosku, że spokój, którego doświadczają, oznacza, iż powinni się rozejść na dobre. W ten sposób wybór rozwodu może im się wydać bardzo kuszący.

Trzeba zdawać sobie sprawę, że spokój doświadczany przez ludzi żyjących w stanie separacji wynika z opuszczenia małżeńskiego „pola bitwy". Jeśli życie małżeńskie cechowało się częstymi utarczkami, kłótniami i wybuchami gniewu, to zrozumiałe, że chwila spokoju wyda się małżonkom bardzo atrakcyjna. Nie jest to jednak znak, że należy opuścić partnera na dobre, lecz zapowiedź tego, co można osiągnąć w małżeństwie.

Właśnie pod tym względem separacja może się okazać przydatna. Z dala od konfliktów i presji związanej z codziennym życiem małżeńskim można trzeźwo ocenić, czego brakuje naszemu związkowi i co można zmienić.

Drugą rzeczą, o której trzeba wiedzieć, jest to, że nie ma prostego lekarstwa dla małżeństwa, które doszło do tak poważnego stanu, iż partnerzy uznali, że jest im potrzebne rozdzielenie. Rozwiązania, które tutaj wskażemy, będą wymagały dużego poświęcenia ze strony męża i żony. Jeśli oboje będziecie skłonni je ponieść i wykonać stojące przed wami zadanie, ocalicie małżeństwo. Faktycznie możecie sprawić, że stanie się ono lepsze i mocniejsze niż kiedykolwiek dotąd.

Musisz odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy *wykonam* pracę niezbędną do pojednania z małżonkiem?" Zwróć uwagę, że nie zadaliśmy pytania: „Czy *chcę* wykonać pracę niezbędną do pojednania ze współmałżonkiem?" Odpowiedź na drugie pytanie brzmiałoby przypuszczalnie: „Nie".

Jeśli przez wiele lat uderzałeś głową o mur, starając się ocalić wasz związek, a druga osoba lekceważyła lub ignorowała twoje wysiłki, jesteś przypuszczalnie bliski stanu emocjonalnego wypalenia. Ostatnią rzeczą, której pragniesz, jest dalsze podejmowanie prób pojednania.

Zapomnienie o osobistych preferencjach pozwoli ci wyraźniej dostrzec, o co chodzi. Pytając: „Czy *wykonam* pracę niezbędną do pojednania ze współmałżonkiem?", prosimy o określenie, jak ważny jest dla ciebie związek z partnerem. Jeśli małżeństwo stanowi jeden z twoich najważniejszych życiowych priorytetów, będziesz gotów nad nim pracować, niezależnie od tego, czy tego chcesz, czy nie.

A zatem powtórzmy raz jeszcze: „Czy *wykonasz* pracę niezbędną do pojednania ze współmałżonkiem?" Czy poświęcisz swój czas i energię, aby dociec, w jaki sposób można ocalić i poprawić łączący was związek? Czy podejmiesz konstruktywne działania niezbędne do stworzenia bliższej i silniejszej więzi z partnerem?

Jeśli odpowiesz twierdząco, czytaj dalej. Jeśli zaprzeczysz, przejdź do rozdziału 17, poświęconego rozwodowi.

Nie trać z oczu celu

Nie istnieją żelazne reguły zawierające nakazy i zakazy obowiązujące w okresie separacji, można jednak wymienić pewne rzeczy, o których należy pamiętać, jeśli zależy nam na odnowieniu relacji z partnerem.

W okresie separacji warto kierować się następującymi wskazówkami:

1. Pilnuj własnych postaw i działań.
2. Nie nawiązuj romansu lub zerwij romantyczną relację z osobą trzecią.
3. Pamiętaj, że rozwód nie doprowadzi do szczęścia.
4. Pamiętaj, że trudności w małżeństwie zostały spowodowane przez partnerów, nie zaś przez osoby spoza związku.
5. Nie umawiaj się na randki z innymi osobami w okresie separacji.
6. Nie spiesz się z przygotowaniem dokumentów prawnych związanych z separacją.

Przyjrzyjmy się teraz zmianom, które każda z tych zasad może spowodować w twojej relacji ze współmałżonkiem.

1. Pilnuj własnych postaw i działań

Nie można zapobiec przeżywaniu zazdrości, niechęci lub zawodu. Można jednak wybrać, jakie działania i postawy przyjmować w stosunku do współmałżonka. Jeśli pozwolimy, aby negatywne emocje dyktowały nam, w jaki sposób będziemy się porozumiewali z drugą osobą, przesyłane sygnały nie zachęcą do pojednania.

Nie oznacza to, że należy ukrywać własne uczucia, trzeba jednak wybrać odpowiedni sposób i miejsce ich zakomunikowania. Każdy przyzna, że istnieje duża różnica między powiedzeniem: „Czuję się zraniony i zagniewany, gdy słyszę, że mówisz naszym przyjaciołom, iż to ja byłem powodem naszej separacji" a „Jeśli sądzisz, że puszczę mimo uszu kłamstwa, które rozpowszechniasz za moimi plecami, to mnie nie znasz".

ODWIECZNE PRAWDY

Miłość nie zna własnej głębi do chwili rozstania.

Kahlil Gibran

Powyższy przykład wskazuje na różnicę pomiędzy ujawnieniem własnych emocji a sytuacją, w której emocje przejmują nad nami kontrolę. Otwarte mówienie o własnych uczuciach - bez ciskania ich w twarz drugiej osobie - może zachęcić partnera do szczerości. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że szczera komunikacja na płaszczyźnie emocjonalnej stanowi duży krok w kierunku pojednania.

2. Nie nawiązuj romansu lub zerwij romantyczną relację z osobą trzecią

DOBRZE, ŻE PYTASZ

jak najlepiej zerwać romans?

Po pierwsze, należy dać do zrozumienia drugiej osobie, że się o nią troszczysz. Po drugie, powinieneś' przyznać się do winy, polegającej na złamaniu przysięgi małżeńskiej. W stanowczy sposób przedstaw decyzję o podjęciu próby pojednania ze współmałżonkiem. Możesz raz jeszcze wyrazić serdeczne uczucia w stosunku do drugiej osoby, podkreślając, że swoją decyzję podjąłeś na podstawie tego, co *słuszne,* a nie ze względu na emocje.

Bardzo często do separacji dochodzi z powodu romansu jednego (lub obojga) współmałżonków. Przyczyny zdrady małżeńskiej są różnorodne („Ona sprawia, że czuję się ponownie młody" lub „Mogę z nim rozmawiać o sprawach, o których nigdy nie rozmawiałam z mężem"). Rezultat jest jednak prawie zawsze taki sam: brak szczęścia. Napięcia związane z rozpadem małżeństwa spowodowanym przez zdradę praktycznie od początku przekreślają perspektywy nowego związku.

Oczywiście, romans niezależnie od swojego charakteru wyrządza sporą szkodę małżeństwu. Jeśli zależy ci na jego ocaleniu, trzeba zerwać wszelkie romantyczne relacje z trzecimi osobami. W naszym najlepszym interesie leży powrót do współmałżonka, rozwiązanie konfliktów oraz ponowne nauczenie się okazywania miłości i odkrywania radości we wzajemnej relacji.

3. Pamiętaj, że rozwód nie doprowadzi do szczęścia

W początkowym okresie romansu - lub w innych okolicznościach małżeńskich, które są na tyle poważne, aby skłonić partnerów do podjęcia decyzji o separacji - można myśleć poważnie o rozwodzie. Wielu małżonków wybiera separację, w rzeczywistości zastanawiając się nad rozwodem. Uważają, że po krótkotrwałym cierpieniu związanym z rozstaniem będą żyli długo i szczęśliwie.

Wyniki badań wskazują, że w rzeczywistości jest inaczej. Z przeprowadzonych analiz wynika, że rozwód bardzo rzadko prowadzi do większego szczęścia i poczucia spełnienia członków rodziny. Jego niszczące skutki do końca życia dają się we znaki rodzicom i dzieciom.

Dane statystyczne mogą również stanowić argument przeciwko związkom pozamałżeńskim. Jeśli jesteś zaangażowany w taką relację, najlepszą rzeczą, jaką możesz uczynić - z moralnego i psychologicznego punktu widzenia - jest jak najszybsze jej zerwanie, z okazaniem życzliwości i szacunku dla drugiej osoby. Zerwanie związku pozamałżeńskiego zmniejszy prawdopodobieństwo rozwodu i ułatwi pojednanie.

4. Pamiętaj, że trudności małżeńskie zostały spowodowane przez partnerów, nie zaś przez osoby spoza związku

Dla zdradzonego współmałżonka decyzja, jak zareagować na niewierność, może być bardzo trudna. Jednak ani on, ani ten, który dopuścił się niewierności, nie powinien obwiniać o swoje problemy osoby „trzeciej".

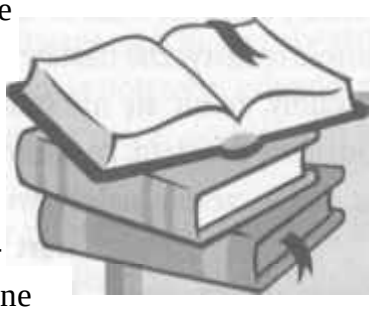

ODWIECZNE PRAWDY

Czasami brak jednej osoby powoduje, że wyludnieniu ulega cały świat.

Alphonse Lamartine

Choć prawda ta może się wydać brutalna, trudności małżeńskie zostały spowodowane przez was oboje, a nie przez kogoś innego. Nierozwiązane konflikty, niezaspokojone potrzeby i uporczywy egoizm to tylko niektóre czynniki, które mogą zniszczyć małżeństwo i stworzyć warunki dla nawiązania relacji pozamałżeńskiej.

Drugą stroną tego równania jest to, że skoro oboje przyczyniliście się do powstania problemów w małżeństwie, oboje powinniście pracować nad ich usunięciem. Niestety, czekanie, aż partner przyczołga się do nas na kolanach, nie jest godnym polecenia sposobem na pojednanie.

Zakładając, że separacja została po części spowodowana niewiernością współmałżonka, trzeba zadać sobie pytanie, jak zareagować na jego romans. Istnieje bardzo wiele możliwości. Można...

> doprowadzić do konfrontacji i gorącej kłótni
> przekonać drugą osobę, aby elegancko zerwała romans
> zatrudnić prywatnego detektywa, aby zdobyć materiały obciążające
> samemu nawiązać romans.

Żadna z powyższych strategii przypuszczalnie nie doprowadzi do pojednania. Dlatego zalecamy bardziej bezpośredni, choć nieco trudniejszy sposób działania.

Alternatywne rozwiązanie można podzielić na trzy kroki. Przyjrzyjmy się pokrótce każdemu z nich.

L *Wyjaśnij współmałżonkowi jak głęboko czujesz się zraniony jego postępowaniem.* Bez przytłaczania go emocjami i stosowania metody polegającej na wzbudzeniu w nim poczucia winy pomóż współmałżonkowi zrozumieć wpływ jego romansu na twoją sytuację emocjonalną.

2. *Przyznaj się do błędów popełnionych w przeszłości.* Nie daj się uwikłać w wymianę oskarżeń. Trzeba określić, w jakich dziedzinach zawiodłeś współmałżonka i przeprosić go. Możesz nie uzyskać odpowiedzi, na jakiej ci zależy - a przynajmniej nie otrzymać jej w pierwszej chwili - nie to jest jednak najważniejsze. Chodzi o podjęcie inicjatywy w celu naprawienia dawnych błędów w waszej relacji.

Poproś o pojednanie. Wyraź nadzieję i przekonanie, że uda się wam pojednać i odnowić wasz związek. Dzieląc się swoją nadzieją, należy zachować realistyczne nastawienie. Nie wolno przyjmować postawy: „Udawajmy, że nic się nie stało i żyjmy tak jak dotychczas". Trzeba pogodzić się z faktem, że odnowienie waszej relacji nie będzie rzeczą łatwą. Jednocześnie należy wierzyć, że końcowy rezultat okaże się wart poniesionego wysiłku.

ODWIECZNE PRAWDY

Nieobecność osłabia zwyczajne uczucia i wzmacnia wielkie - podobnie jak wiatr, który gasi świeczkę i powoduje, że ognisko silniej płonie.

François de Rochefoulcauld

Oczywiście, jeśli współmałżonek nadal pozostaje w romantycznej relacji z osobą trzecią, prośba o pojednanie może doprowadzić do powstania dziwacznej sytuacji. Nie należy jednak z tego powodu stawiać współmałżonka pod presją. W istocie nie należy się spodziewać żadnej reakcji z jego strony. Po prostu twoja nadzieja dotycząca związku może wzbudzić podobną u współmałżonka. Pamiętaj, że pojednania nie można wymusić siłą - można jedynie sprawić, aby pojawiły się jaśniejsze perspektywy.

5. *Nie umawiaj się na randki z innymi osobami podczas okresu separacji*

Okres separacji ze współmałżonkiem może być czasem wielkiej samotności. Ponieważ można się wówczas uważać za nieżonatego (niezamężną), pojawia się silna pokusa znalezienia pocieszenia w towarzystwie uroczego i czarującego przedstawiciela płci przeciwnej. Zanim zaczniesz umawiać się na randki z innymi osobami, pamiętaj o konsekwencjach, jakie decyzje ta będzie miała

dla twojego małżeństwa. Im częściej będziesz umawiał się na randki, tym trudniejsze stanie się pojednanie ze współmałżonkiem.

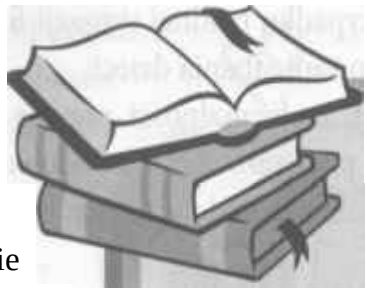

ODWIECZNE PRAWDY

Budowanie nowej znajomości wymaga wiele czasu i wysiłku, nie wspominając o sporej inwestycji emocjonalnej, zaś im więcej czasu, wysiłku i energii poświęcisz innym ludziom, tym mniej go pozostanie dla twojego związku.

Jesteśmy gotowi uwierzyć w większe rzeczy, jeśli ci, których dotyczą, są nieobecni.
Tacyt

W okresie separacji bardziej potrzebny jest zaufany przyjaciel (niekiedy dwóch lub trzech), któremu można się zwierzyć. Dobry przyjaciel pomoże nam skupić uwagę na tym, co najważniejsze w życiu (tj. małżeństwie i rodzinie), a kiedy zajdzie potrzeba, odwróci nasz wzrok od poważnych spraw, wyciągając z domu na mecz, do kina, do restauracji lub w inne miejsce.

Małżonkowie żyjący w separacji potrzebują przyjaciela, który nie tylko wysłucha ich zmartwień i trosk, ale również pozwoli się wypłakać na swoim ramieniu. Takiej osoby nie znajdziesz wśród kandydatów na randki.

6. Nie spiesz się z przygotowaniem dokumentów prawnych związanych z separacją

Dokumenty związane z separacją to zwyczajna umowa prawna zawarta przez małżonków w celu zadbania o pewne elementy ich związku - najczęściej dzieci i sprawy finansowe - w okresie separacji.

Niektóre pary wolą uregulować prawnie separację, gdyż daje im to poczucie bezpieczeństwa. Inni unikają formalności, ponieważ zbyt mocno kojarzą je z procedurą rozwodową. W każdym przypadku decyzja zależy od sytuacji małżonków.

Przed dokonaniem wyboru zastanów się, jaki charakter będzie miała wasza separacja. Czy to możliwe, abyście pojednali się w ciągu kilku tygodni? Jeśli tak, można zrezygnować z formalności prawnych. Po co wydawać pieniądze na prawnika?

Jeśli wspólnie ze współmałżonkiem uzgodnicie zakres obowiązków i sposób kontaktowania się z dziećmi, poprzestańcie na tym. Jeśli okaże się to niemożliwe lub uznacie, że do pojednania potrzeba dłuższego czasu, może się pojawić potrzeba przeprowadzenia formalności prawnych. Jest to szczególnie

ważne w przypadku trudnej sytuacji finansowej lub jeśli separacja może doprowadzić do zaniedbania dzieci.

Pamiętaj, że formalności prawne związane z separacją nie muszą być wstępem do postępowania rozwodowego. Wielu małżonków po pojednaniu uroczyście pali te dokumenty.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

W biurze pracuje mężczyzna, który naprawdę się o mnie troszczy. Mówi, że możemy pójść gdzieś razem, abym mogła zapomnieć o swoich małżeńskich problemach. Czy powinnam przyjąć jego propozycję?

Nie. Niezależnie, czy zdajesz sobie z tego sprawę, jesteś bezbronna pod względem emocjonalnym. Niestety, wielu przedstawicieli płci odmiennej czyha na taką zdobycz. Chcą cię wykorzystać w celu zaspokojenia własnych pragnień - a wszystko pod przykrywką troski o ciebie i twoje potrzeby. Nie daj się wykorzystać. Kolega z pracy może być szczery, lecz przypuszczalnie jest inaczej.

Zalety... i wady własnej osobowości

Kolejna wskazówka może cię zaskoczyć. Jedną z najbardziej pożytecznych rzeczy, jakie można uczynić w okresie separacji, jest zbadanie własnych zalet i wad oraz podjęcie kroków zmierzających do osobistego rozwoju. Jeśli pomysł rozwijania własnej osobowości w okresie separacji wyda ci się dziwaczny, przypomnijmy, że równie dziwny jest pomysł oddzielenia małżonków w celu wzmocnienia jedności małżeńskiej.

Oczywiście, aby lepiej poznać siebie, trzeba będzie przeprowadzić pewne badania. Typ osobowości odgrywa ważną rolę nie tylko w tym, jaki styl życia prowadzimy, ale i jak zachowujemy się w relacjach z innymi ludźmi (a szczególnie w relacji ze współmałżonkiem). Niestety, wielu ludzi uważa, że ich typ osobowość jest zapisany w kodzie DNA który otrzymali w chwili poczęcia, i że nie można uczynić nic, aby go zmienić. W rezultacie czują się zakładnikami własnych wad - przekonani, że nie jest w ich mocy zmienić wzorce postępowania.

Mylą się.

To prawda, że ludzie mają skłonność do określonych zachowań, z drugiej strony skłonności te są w jakimś stopniu zmienne. Nie daj się zniewolić własnej osobowości. Pomyśl o tym, kim jesteś. Ustal, jakie masz zalety i naucz się

wykorzystywać je dla dobra własnego i innych Następnie określ własne słabości i zastanów się, w jaki sposób mógłbyś rozwijać się w tych dziedzinach.

Jeśli nie wiesz, od czego rozpocząć proces poznawania siebie, spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

> Czy określiłbyś swój stosunek do życia jako pozytywny, negatywny czy obojętny?

> Czy w kontaktach z innymi ludźmi masz większą skłonność do krytykowania czy chwalenia?

> Czy w stosunku do siebie masz większą skłonność do krytykowania czy chwalenia?

> Czy jesteś bardziej ekstrawertykiem czy introwertykiem?

> Czy jesteś osobą cierpliwą czy niecierpliwą?

> Czy jesteś osobą otwartą, czy raczej skrywasz własne uczucia?

> Czy twój sposób myślenia (postępowania) mógł się przyczynić do kryzysu w małżeństwie? Jak?

Kluczowe znaczenie ma ostatnie pytanie. Pamiętaj, że nie chodzi tutaj wyłącznie o poznanie siebie. Celem jest zastosowanie zdobytej wiedzy w relacji ze współmałżonkiem. Chcemy określić własne zalety, aby je wykorzystać i w ten sposób zminimalizować negatywne skutki wad.

Warto wykorzystać okres separacji do pozbycia się kilku swoich wad. Jeśli wiesz (lub właśnie odkryłeś), że masz skłonność do ukrywania uczuć, możesz wykorzystać okres rozdzielenia do tego, aby nabrać pewności w wyrażaniu wła-

WIĘZI RODZINNE

Aby uniknąć oszukiwania samego siebie, możesz zadać parę pytań dzieciom (np. „Czy w kontaktach z innymi ludźmi mam większą skłonność do krytykowania czy chwalenia?"). Niewielu ludzi zna nas lepiej od własnych dzieci, niewielu powie nam też prawdę równie chętnie jak one. Słuchaj uważnie tego, co mają do powiedzenia na temat twojej osobowości, a będziesz mógł dowiedzieć się o sobie wielu interesujących rzeczy.

ODWIECZNE PRAWDY

Kiedy człowiek jest obcy dla samego siebie, jest też obcy dla innych.

Ann Morrow Lindbergh

snych myśli i emocji. Znajdź terapeutę lub zaufanego przyjaciela, który ci w tym pomoże. Kiedy nauczysz się lepiej porozumiewać, łatwiej ci przyjdzie szczera rozmowa ze współmałżonkiem. Zdobycie tej umiejętności może być ważne dla waszego pojednania.

Pierwszy ruch

Jeśli znajdujecie się w sytuacji patowej, okopani na swoich pozycjach i pozbawieni gotowości zapuszczenia się na „terytorium wroga', nie różnicie się niczym od rozwiedzionych. Wprowadzenie elementu oddzielenia może być zrozumiałe, a nawet konstruktywne, jednak pod pewnymi warunkami. Zaś wznoszenie murów może was tylko od siebie oddzielić.

Ponieważ gra, o której piszemy w tym rozdziale, nosi nazwę „pojednanie", przyjrzymy się, co można uczynić, aby zburzyć mur uniemożliwiający stworzenie autentycznej więzi. Dobrą nowiną jest to, że trzeba tylko jednej osoby, aby przerwać milczenie i „zacząć rozbiórkę". Złą nowiną jest to, że z faktu, iż to ty czytasz te słowa, wynika, że jesteś najbardziej prawdopodobnym kandydatem do wykonania tego zadania.

Pomyślisz: *Ja? Dlaczego to ja powinienem wykonać pierwszy ruch? To ona doprowadziła do separacji. Gdyby była bardziej oddana naszemu związkowi, nie bylibyśmy teraz w takiej sytuacji! Jeśli ktoś powinien wykonać pierwszy ruch, to z pewnością ona!*

Jeśli powyższe słowa oddają to, jak się czujesz, przypuszczalnie masz powód, aby oczekiwać, że to współmałżonek przyjdzie do ciebie się pojednać, a nie na odwrót. Znamy jednak jeszcze lepszy powód, żeby zignorować własne oczekiwania i uczynić to, co należy: bez tego wasz związek może nie przetrwać.

Skoro już o tym mówimy, warto zwrócić uwagę, że ktoś taki, jak niewinny współmałżonek, nie istnieje. Jeśli macie problemy w małżeństwie, to znaczy, że oboje zawiedliście. Wskazanie błędów popełnionych przez partnera będzie prawdopodobnie łatwe, szczególnie jeśli jego uchybienia są tak poważne, jak niewierność małżeńska lub krętactwo w finansach. Odkrycie własnych błędów bywa nieco trudniejsze. Mogą nie być tak oczywiste, ponieważ żyjemy z nimi od bardzo dawna.

Aby pomóc ci w poszukiwaniach, podpowiemy, że uchybienia małżeńskie obejmują zwykle dwie dziedziny:

> niezaspokojenie potrzeb partnera
> postępowanie, które go rani.

Początkowo małżonkowie nie czynią dla siebie tego, co *powinni*, zaś później robią to, czego *nie powinni*.

Jeśli przyjrzysz się uważnie własnemu związkowi, szczególnie konfliktom ze współmałżonkiem, przypuszczalnie uda ci się określić kilka dziedzin, w których zawiodłeś, a wówczas będziesz mógł się przyłączyć do wszystkich niedoskonałych małżonków zamieszkujących ten świat.

„Moja wina"

Nie wystarczy zdać sobie sprawę z własnych błędów i uchybień, trzeba przyznać się do nich przed współmałżonkiem. Wiele osób odkryło, że akt wyznania własnych „małżeńskich" grzechów posłużył za katalizator pojednania. Inaczej mówiąc, przyznanie się do winy prowadzi do odnowienia związku.

Sporządź listę własnych błędów, uchybień i wad, a następnie powiedz o nich partnerowi tak konkretnie, jak to możliwe. Zamiast przyznać: „Nie jestem zbyt cierpliwy", znacznie lepiej powiedzieć: „Podczas sprzeczki nigdy nie daję ci szansy przedstawienia własnego stanowiska".

Po uznaniu głośno własnych wad można poprosić współmałżonka, aby je nam przebaczył. Nie musi to prowadzić do dramatycznej sceny. Nie trzeba padać do stóp partnera, błagając go o przebaczenie. Wystarczy proste i szczere wyznanie: „Przykro mi z powodu bólu, który ci zadałem. Czy mi przebaczysz?"

Mimo doświadczeń małżonków, o których wspomnieliśmy wcześniej, poproszenie o przebaczenie nie zagwarantuje pojednania. Spowoduje jednak, że będziesz miał czyste sumienie. Partner może ci przebaczyć lub odmówić przebaczenia, jeśli w danej chwili nie jest do tego gotowy.

WIĘZI RODZINNE

Jeśli duma lub upór uniemożliwiają ci podjęcie inicjatywy w celu pojednania się ze współmałżonkiem, pozwól, aby dzieci zabrały głos w tej sprawie. Zapytaj, czy ich zdaniem przywrócenie jedności w rodzinie warte jest tego, aby zapomnieć o dumie. Zapytaj, czy uważają, że pojednanie mamy i taty jest warte uczynienia czegoś, co według ciebie nie jest twoim obowiązkiem. Bardzo możliwe, że dzieci pomogą ci uporządkować życiowe priorytety.

Nie masz na to najmniejszego wpływu. Po poproszeniu o przebaczenie możesz być jednak pewny, że uczyniłeś wszystko, co było w twojej mocy, aby naprawić błędy przeszłości.

Nie można również zmusić partnera, aby poszedł za twoim przykładem i wyznał własne winy. Twoje postępowanie może go do tego zachęcić, lecz nie musi.

Niestety, osiągnięcie pojednania nie jest możliwe, dopóki nie nastąpi wyznanie uchybień popełnionych w przeszłości. Do momentu, w którym to nastąpi, można jedynie czekać, modlić się i w dalszym ciągu okazywać miłość współmałżonkowi - nawet jeśli będzie się to działo na odległość.

ODWIECZNE PRAWDY

Godziny wypełnione miłością mają skrzydła, godziny, które są jej pozbawione- inwalidzkie kule.

Volley Cibber

Miłość nadejdzie później

Gdyby zapytać najbardziej obcych sobie małżonków, dlaczego zdecydowali się na separację, przypuszczalnie odpowiedzieliby: „Po tym wszystkim, co się stało, nie kocham już męża (czy żony). Żałuję, że nie mogę powiedzieć czegoś innego". Za ich słowami kryje się przekonanie, że miłość jest *uczuciem*. Uważają, że skoro nie odczuwają miłości do partnera, nie mogą w tej sprawie niczego zrobić.

W naszej książce wielokrotnie wskazywaliśmy, że ten tok myślenia jest błędny. Miłość nie jest *uczuciem*, lecz *wyborem*, którego dokonujemy. Kochać współmałżonka to uznawać jego dobro za najwyższy priorytet - wyższy od tego, który przypisujemy dobru własnemu. Po podjęciu decyzji kochania trzeba je wyrazić w działaniu.

Jeśli żyjecie w separacji, bardzo możliwe, że doświadczacie uczucia rozczarowania, zranienia, odrzucenia, osamotnienia, gniewu, frustracji lub wrogości. Trzeba pamiętać, że żadne z tych uczuć nie może - ani nie powinno - przeszkodzić wam w okazywaniu miłości małżonkowi.

Można zadać praktyczne pytanie: W jaki sposób małżonkowie znajdujący się w separacji mogą okazywać sobie miłość? Zapewniamy, że miłość na odległość jest możliwa i wymaga jedynie oddania z waszej strony.

Oto kilka pomysłów, jak okazać serdeczne uczucia współmałżonkowi w okresie separacji. Będziemy szczęśliwi, jeśli któryś z nich okaże się skuteczny twoim przypadku.

Jeśli myślisz poważnie o wyrażeniu miłości współmałżonkowi, możesz...

> okazać cierpliwość i nie wyznaczać terminu pojednania - daj do zrozumienia, że jesteś gotowy poczekać tyle, ile trzeba dla odnowienia waszego związku

> okazać uprzejmość, wykonując niezbędne obowiązki, które ułatwią mu życie - jeśli wykonywanie prac fizycznych nie jest możliwe lub zalecane, można okazać serdeczność, dzwoniąc lub wysyłając maile, aby wyrazić swoją troskę i zainteresowanie

> dać do zrozumienia, że interesujesz się nim, organizując kilka randek - zakładając, że się na to zgodzi. Możecie robić rzeczy, które sprawią wam obojgu przyjemność. Przebywając w swoim towarzystwie, okazujcie sobie uprzejmość i szacunek. Wykonujcie „małe gesty", o których wiecie, że zostaną docenione.

Jak powiedzieliśmy wcześniej, pojednanie ze współmałżonkiem będzie wymagało wiele wysiłku i poświęcenia z twojej strony. Właśnie dlatego warto pamiętać, że rezultat końcowy - odnowione, pełne miłości małżeństwo - jest wart poniesionych trudów i wyrzeczeń.

W rozdziale tym przyjrzeliśmy się „logistyce" separacji oraz różnym strategiom, które umożliwią pojednanie z małżonkiem. W końcu oboje staniecie przed wielkim pytaniem: *Spróbować jeszcze raz czy zdecydować się na rozwód?* Obydwie możliwości przeanalizujemy dokładnie w rozdziale 17.

ODWIECZNE PRAWDY

Chwile rozstania wywierają dobroczynny wpływ na miłość, sprawiając, że jest stale jasna i delikatna.

Robert Louis Stevenson

Quiz rodzinny

Czy uważasz się za specjalistę w dziedzinie podtrzymywania relacji z partnerem w okresie separacji? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na ten temat.

1. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest prawdziwe odnośnie do małżeńskiej separacji?

a. Separacja jest równie skuteczna w przypadku udanych i nieudanych związków.
b. Separacja budzi zwykle fałszywe uczucie spokoju.
c. Separacja nie zawsze prowadzi do pojednania małżonków.
d. Dzięki separacji można wyraźniej dostrzec problemy występujące w relacji z partnerem.

2. Która z poniższych rad **nie** przyczyni się do tego, aby separacja doprowadziła do zrealizowania wyznaczonych celów?
   a. W okresie separacji nie umawiaj się na randki z nieznajomymi.
   b. Oddal się od współmałżonka tak daleko, jak to możliwe.
   c. Nie spiesz się z formalnościami prawnymi związanymi z separacją.
   d. Pilnuj własnych postaw i zachowań.

3. Które z poniższych działań **nie** jest właściwą odpowiedzią na zdradę małżeńską?
   a. Podjęcie próby pojednania.
   b. Przyznanie się do własnych błędów.
   c. Danie współmałżonkowi poznać, jak smakuje zdrada, poprzez nawiązanie samemu romansu.
   d. Wyjaśnienie współmałżonkowi, jak głęboko cię zranił.

4. Które z poniżysz pytań **nie** jest pomocne w kwestii twojego osobistego rozwoju?
   a. „Czy jesteś osobą cierpliwą, czy niecierpliwą?"
   b. „Czy w kontaktach z innymi ludźmi masz większą skłonność do krytykowania, czy chwalenia?"
   c. „Czy jesteś osobą otwartą, czy też ukrywasz własne uczucia?"
   d. „Jakie zwierzęta bardziej lubisz: psy czy koty?"

5. Które z poniższych stwierdzeń jest prawdziwe?
   a. Nie trzeba odczuwać miłości, aby ją okazywać.
   b. Jeśli nie czujecie do siebie miłości, nie ma powodu, abyście mieli dążyć do pojednania.
   c. Jeśli dopuściliście do separacji, przypuszczalnie nigdy naprawdę się nie kochaliście.
   d. Jeśli kogoś kochamy, nigdy nie musimy mówić „przepraszam".

Odpowiedzi: (1) a; (2) b; (3) c; (4) d; (5) a

Rozdział 17

Czy to twoje ostatnie słowo?

(Podjęcie decyzji o dalszym losie związku)

SCENKA Z ŻYCIA

Rex uśmiechnął się nerwowo i wręczył Elaine menu.

- A zatem ta chwila nadeszła? - zapytał. - Czas decyzji. Wielki wieczór. Dzień sądu.

- Wieczór tysiąca frazesów - dodała Elaine.

- Czy twoja matka nadal codziennie wydzwania, aby dowiedzieć się, czy wróciłem? - zapytał Rex.

- A jak sądzisz? - zapytała Elaine, przeglądając listę przystawek.

- Wydłużyliśmy okres separacji tak bardzo, jak to było możliwe - zauważył Rex. - Jak długo to trwało? Dwa i pół miesiąca?

- Chyba krócej - zauważyła Elaine. - Powiedziałabym, że były to raczej siedemdziesiąt trzy dni, trzynaście godzin i jedenaście minut.

Rex spojrzał na nią uważnie.

ZAPOWIEDŹ

1. Pojednanie wymaga dokonania wyboru, podjęcia świadomej decyzji odnowienia przysięgi małżeńskiej oraz dążenia do osiągnięcia bliskości i spełnienia w relacji z partnerem.
2. Decyzja powrotu do współmałżonka jest krokiem wiary, często nie wyobrażamy sobie bowiem odzyskania emocjonalnej miłości, rozwiązania problemów lub odnowienia intymnej więzi.
3. Pojednanie nie zawsze jest możliwe, bowiem wymaga decyzji obydwu stron, nie można też nikogo zmusić do powrotu.

- Nie żebym liczyła... - wzruszyła ramionami Elaine.

- Jaką decyzję podjęłaś? - zapytał Rex.

Elaine uśmiechnęła się.

- Powiedziałem coś zabawnego?

- Zamierzałam zapytać cię o to samo - wyjaśniła. - Nagle zdałam sobie sprawę, że nie odeszliśmy zbyt daleko od czasów, gdy chodziliśmy na randki. Czy pamiętasz, że nasze pierwsze rozmowy obracały się wokół dwóch zdań: „Co chciałabyś zrobić?" i „Nie mam pojęcia, na co masz ochotę". Większość czasu spędziliśmy na zastanawianiu się, co robić.

Rex roześmiał się.

- Zawsze obawiałem się, że podejmę złą decyzję. Mógłbym wszystko popsuć, a wtedy nigdy więcej byś się ze mną nie spotkała.

Przerwał na chwilę, jakby zastanawiał się nad konsekwencjami ostatnich słów.

Elaine rzuciła okiem na zegarek.

- Pierwsza trudna chwila pojawiła się w cztery i pół minuty po rozpoczęciu posiłku - oznajmiła.

- Jak za dawnych czasów - powiedział Rex, wznosząc toast szklanką wody.

- Jeśli jesteś ciekaw, dzieci podjęły już swoją decyzję - stwierdziła Elaine.

- Jak głosowały? - zapytał Rex.

- Jednomyślnie, lecz dopiero po odbyciu poważnej debaty - wyjaśniła Elaine.

- Kto był przeciw? - zapytał Rex.

- Jeremy - wyjaśniła żona. - Siedział przy stole na twoim miejscu, aby móc oglądać telewizję podczas jedzenia. Nie było mu łatwo z tego zrezygnować.

- Trzeba ponosić ofiary dla rodziny - powiedział Rex, kiwając głową ze śmiechem.

- Rachel i Greg przez godzinę tłumaczyli mu, jak ważne jest to, abyśmy byli razem i jak troje dzieci może ułatwić życie nam dwojgu.

- To miło z ich strony - zauważył Rex.

- Kiedy to nie poskutkowało, ściągnęły go z krzesła i tak długo przygniatały do dywanu, aż się zgodził - kontynuowała Elaine.

Rex uśmiechnął się i spojrzał na nią przeciągle.

- Co zamierzasz zrobić? - zapytał.

- Nie wiem - wzruszyła ramionami. - A *ty* czego pragniesz?

*

W rozdziale 16 przeanalizowaliśmy wszystkie „za" i „przeciw" decyzji o separacji. W tym rozdziale doprowadzimy scenariusz do logicznego zakończenia. W pewnym momencie, po tygodniach lub miesiącach separacji, trzeba podjąć decyzję o przyszłości małżeństwa. Musicie zdecydować, czy dać waszemu związkowi jeszcze jedną szansę, czy wybrać rozwód.

Oczywiście, jest to bardzo poważne pytanie. Decyzja, którą podejmiecie, wywrze głęboki wpływ na całe wasze późniejsze życie, a także na życie waszych dzieci. Aby pomóc wam w dokonaniu tego trudnego wyboru, przeanalizujemy czynniki i konsekwencje każdego rozwiązania.

Rozwiązanie 1: Pojednanie

Jeśli uznacie, że rzeczą właściwą jest pojednanie - niezależnie od tego, co wydarzyło się między wami w przeszłości lub tego, co do siebie obecnie *czujecie* - zasługujecie na słowa uznania. Rozwód wydaje się bardzo atrakcyjnym rozwiązaniem dla ludzi, którzy mają dość własnego małżeństwa. Potrzeba wiele odwagi, poświęcenia i oddania, aby przeciwstawić się pokusie „rozpoczęcia wszystkiego od nowa", bez bagażu, jakim jest stwarzający problemy współmałżonek.

Nie dajmy się oszukać. Bycie razem okaże się przypuszczalnie trudniejsze od życia w separacji - przynajmniej przez pewien czas. Jeśli przestaliście się darzyć ciepłymi uczuciami, trudności początkowo się pogłębią. Łatwiej jest powrócić do człowieka, którego w głębi serca nadal kochamy, znacznie trudniej podjąć próbę odnowienia związku z osobą, która nie wzbudza już naszej namiętności.

Pojednanie wymaga dokonania wyboru. Jeśli będziesz czekał, aż poczujesz *natchnienie* do odnowienia więzi z partnerem lub *motywację* do podjęcia pracy nad waszą relacją, będziesz przypuszczalnie bardzo długo jadał w samotności. Należy dokonać *wyboru* odnowienia małżeńskiej przysięgi oraz podjęcia działań zmierzających do przywrócenia atmosfery bliskości i spełnienia w waszym związku.

Podjęcie decyzji pojednania z partnerem jest aktem wiary. Nie ma gwarancji, że emocjonalna miłość kiedykolwiek powróci. Nie ma gwarancji, że uda się usunąć dzielące was różnice. Nie ma też gwarancji, że zdołacie przywrócić atmosferę bliskości w waszym związku.

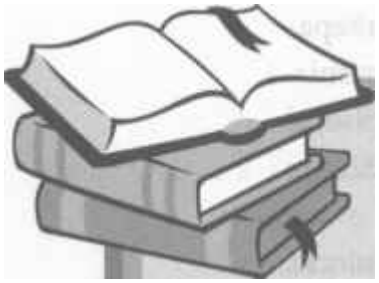

ODWIECZNE PRAWDY

Życie nie ma charakteru statycznego. Jedynymi osobami, które nie zmieniają zdania, są pensjonariusze zakładu dla obłąkanych i umarli.

Everest M. Dirksen

Złą nowiną jest to, że konieczność wykonania kilku pierwszych kroków wiary może być przerażającą perspektywą. Dobrą - że prawdziwe oddanie sprawie pojednania zwykle spotyka się z nagrodą.

Pamiętaj, że nie decydujesz się na powrót do sytuacji, która doprowadziła do separacji. Pojednanie nie polega na wyciśnięciu ze złej sytuacji wszystkiego, co się da, nie oznacza rezygnacji z osobistego szczęścia i znoszenia cierpień do końca życia. Wybierając pojednanie ze współmałżonkiem, postanawiamy pracować nad tym, aby nasza relacja stała się głęboka i dawała spełnienie.

Kiedy zdecydujesz się na pojednanie

A zatem postanowiłeś, że pojednasz się ze współmałżonkiem. Co teraz? W jaki sposób rozpocząć pracę nad odnowieniem związku? Od czego zacząć?

Jeśli nie jesteś pewien, co należy uczynić, pomoże ci wykonanie następujących kroków: (1) pomódl się; (2) porozmawiaj ze współmałżonkiem i (3) daj mu czas na podjęcie decyzji. Przyjrzymy się bliżej każdemu z nich.

1. Pomódl się

Jeśli tak jak ja wierzysz w moc modlitwy i Boga, powinieneś chcieć, aby w modlitwa poprzedzała każdy twój krok. Jeśli jesteś chrześcijaninem, to im mocniej będziesz trwał w wierze i duchowych wartościach, tym lepiej będziesz przygotowany do trudnych wyborów związanych z pojednaniem.

ODWIECZNE PRAWDY

Odnowienie zerwanych relacji jest w najlepszym razie sprawą delikatną.

Henry Adams

Podczas modlitwy wypowiedz swoje wątpliwości, troski i obawy dotyczące waszej relacji. Wyznaj Bogu, gdzie zawiodłeś i poproś Go o przebaczenie. Podziel się z Nim zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi odczuciami związanymi z pojed-

naniem. Podziękuj za to, że dał ci drugą szansę stworzenia udanego małżeństwa. Poproś Boga, aby pomógł ci stać się takim człowiekiem, jakim pragnie, byś był. Poproś o siłę i wytrwałość, aby uczynić to, co niezbędne do pojednania. Poproś o cierpliwość, mądrość i empatię podczas rozmów ze współmałżonkiem oraz prób naprawienia zniszczonej relacji. Poproś Boga, aby kierował twoimi krokami, kiedy podejmiesz działania zmierzające do pojednania.

2. Porozmawiaj ze współmałżonkiem

Większość specjalistów zajmujących się relacjami międzyludzkimi zgodziłaby się zapewne, że właściwym posunięciem jest powiadomienie partnera o zamiarze pojednania. Pozostaje pytanie, jak tę wiadomość przekazać.

Metoda, jaką przyjmiesz, powinna być dostosowana do twojej konkretnej sytuacji oraz okoliczności, w jakich doszło separacji.

Jeśli to możliwe, pierwszą rozmowę należy przeprowadzić osobiście, nie za pośrednictwem telefonu lub komputera. Najlepiej byłoby zaprosić współmałżonka na obiad. W odpowiedniej chwili, podczas (lub po) posiłku, powiedz, że dużo myślałeś i modliłeś się w sprawie waszego małżeństwa. Opowiedz o tym, co u siebie odkryłeś, szczególnie o dziedzinach, w których pozwoliłeś, aby emocje zadecydowały o twojej postawie i zachowaniu. Daj do zrozumienia, że postanowiłeś zmienić swoje nastawienie i przestać być ich niewolnikiem. Przyznaj, że pod wieloma względami zawiodłeś partnera i poproś, aby ci przebaczył. Powiedz, że przeczytałeś książkę, która skłoniła cię do podjęcia pracy nad odnowieniem waszego związku, jednak sam nie zdołasz tego dokonać. Wyraź pragnienie współdziałania razem z nim, aby wasz związek stał się naprawdę wyjątkowy.

3. Daj mu czas na podjęcie decyzji

Podkreśl, że nie oczekujesz od niego natychmiastowej decyzji. Jeśli twoje słowa go zaskoczą lub jeśli pojednanie jest ostatnią rzeczą, o której pomyślał, udzielenie odpowiedzi będzie wymagało pewnego czasu.

Najlepiej poprosić współmałżonka o przemyślenie sprawy i modlitwę. Możesz podarować mu moją książkę *Małżeństwo w separacji. Jeszcze jest nadzieja na uzdrowienie związku*. Wyraź gotowość rozmowy na każdy temat związany z pojednaniem.

Po odbyciu pierwszej rozmowy wycofaj się. Daj współmałżonkowi czas i przestrzeń potrzebną do zastanowienia, pogłębienia wiedzy i modlitwy w sprawie waszej relacji. Poproś, aby zadzwonił do ciebie i zorganizował kolejne spotkanie, podczas którego porozmawiacie na temat dalszych kroków.

W tym momencie należy zbadać, czy wasze oczekiwania są realne. Niezależnie od tego, czy druga osoba będzie otwarta na pomysł pojednania, problemy w waszej relacji nie znikną po jednym wieczorze spędzonym razem. Przedstawienie pomysłu wspólnej pracy nad odnowieniem relacji jest jedynie pierwszym krokiem na długiej drodze prowadzącej do pojednania.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Co zrobić, jeśli małżonek nie będzie chciał spotkać się ze mną osobiście?

Trzeba próbować. Przeprowadzenie osobistej rozmowy z partnerem na temat pojednania jest bardzo ważne. Jeśli druga osoba nie ma na to ochoty lub zapyta, dlaczego chcesz się z nią spotkać, pokreśl, że chodzi o sprawę, o której wolałbyś porozmawiać osobiście. Niezależnie od tego, co zrobisz, nie domagaj się spotkania, nie stosuj też taktyki zaskoczenia. Wyraz jedynie swoje pragnienie i daj okazję do udzielenia odpowiedzi. Jeśli zachowasz pozytywną postawę, cierpliwie ponawiając prośbę, wcześniej czy później małżonek wyrazi zgodę na osobiste spotkanie.

Droga do pojednania

Przypuśćmy, że drugiej osobie spodoba się pomysł pojednania. Załóżmy, że uda się wam dojść do zgody w sprawie naprawy waszego związku, współmałżonek wyrazi pragnienie, aby wspólnie z tobą popracować nad tym, co trzeba zmienić w waszej relacji oraz wzmocnić to, co wymaga wzmocnienia. Wyobraźmy sobie, że będzie podekscytowany na myśl, iż ponownie będziecie razem.

Czy na tym koniec opowieści? Małżonek wprowadza się do domu, dochodzi do czułego spotkania z dziećmi i cała rodzina jedzie do Disneylandu, a następnie żyje długo i szczęśliwie?

Gdyby ludzie z Hollywood nakręcili film o waszym związku, właśnie takie mógłby mieć zakończenie. W rzeczywistości trzeba pogodzić się z faktem, że pojednanie nie dokona się łatwo ani szybko. Należy unikać przedwczesnego powrotu. Waszym celem nie jest „ponowne zamieszkanie razem", lecz stworzenie nowej relacji. Aby można to było uczynić, trzeba zbadać i rozwiązać konflikty, nieporozumienia, frustracje i niezaspokojone potrzeby, które wypaliły doszczętnie wasz związek.

Daj szansę specjalistom

ODWIECZNE PRAWDY

Nie można wejść dwukrotnie do tej samej rzeki, bowiem jej wody ustawicznie płyną.

Heraklit

Najważniejszą rzeczą, jaką możecie uczynić dla waszej relacji po zakończeniu okresu separacji, jest włączenie wykwalifikowanego terapeuty do procesu pojednania. Jeśli nie znasz żadnych doradców małżeńskich działających w okolicy, poproś duchownego, aby ci kogoś polecił. Jeśli ksiądz odbył szkolenie w dziedzinie poradnictwa małżeńskiego, może być w stanie ci pomóc.

Rozmowy z doradcą małżeńskim lub duchownym, przeprowadzone w celu rozwinięcia twoich umiejętności w dziedzinie komunikacji, spowodują, że będziesz czuł się swobodniej w relacji ze współmałżonkiem. Nauczysz się, jak dochodzić do porozumienia w kwestiach, które wcześniej pozostawialiście nierozstrzygnięte. Nauczysz się również tego, jak pozwalać partnerowi na swobodne wyrażanie własnej opinii, nie przestając traktować go w sposób serdeczny i uprzejmy.

Pozwól, aby to doradca małżeński określił datę twojego powrotu do domu. Może zaleci odbycie trzech sesji przed ponownym wprowadzeniem się do współmałżonka. A może okaże się potrzebne odbycie dwunastu lub większej liczby spotkań. Bardzo ważne jest posłuchanie jego rady. Nie staraj się przyspieszyć biegu spraw. Pamiętaj, że wyścig wygrywają ci, którzy utrzymują równe, spokojne tempo.

Nie oznacza to, że wspólne zamieszkanie ze współmałżonkiem stanowi „ostatni akt" pojednania. Twoje obowiązki związane ze stworzeniem nowego związku nie zakończą się w chwili, gdy znajdziecie się ponownie pod jednym dachem. Fizyczna bliskość spowoduje, że wasza relacja zostanie poddana dodatkowym naciskom. W tym krytycznym okresie terapeuta pomoże ci porozumiewać się z małżonkiem w serdeczny i otwarty sposób.

Dla dobra waszej relacji ważne jest, aby w życiu codziennym stosować strategie rozwiązywania konfliktów i otwartego, szczerego komunikowania się. Wprowadźcie zwyczaj wspólnego czytania książek i artykułów poświęconych budowaniu małżeństwa oraz omawiania technik i zasad postępowania, które moglibyście zastosować we własnym związku. Prawdziwe pojednanie

można osiągnąć jedynie poprzez uczynienie zdrowia i rozwoju waszej relacji najważniejszym życiowym celem.

Rozwiązanie 2: Rozwód

Jeśli uznasz, że właściwym rozwiązaniem waszych małżeńskich problemów jest rozwód, przemyśl to ponownie. Pomyśl o kosztach emocjonalnych, które będą musiały ponieść obydwie strony. Zastanów się nad trudnościami finansowymi, które w nieunikniony sposób łączą się z rozwodem. Pomyśl 0 sporach prawnych, które towarzyszą zakończeniu małżeństwa. Zastanów się, czy trwałe rozejście ze współmałżonkiem będzie najlepszą rzeczą dla ciebie i twoich dzieci.

DOBRZE, ŻE PYTASZ

Jak długo mąż i ja powinniśmy korzystać z pomocy doradcy małżeńskiego po pojednaniu?

Decyzja w tej sprawie powinna zostać uzgodniona przez ciebie, twojego męża i terapeutę. Wielkim błędem byłoby przedwczesne zakończenie terapii. Spotkania należy kontynuować do chwili rozwiązania wszystkich konfliktów i nabycia umiejętności radzenia sobie z nimi w przyszłości.

Zapomnij na chwilę o atrakcyjności 1 wygodzie rozwiązania polegającego na pozostawieniu za sobą wszystkich małżeńskich problemów i przyjrzyj się ponurej rzeczywistości rozwodu.

Jeśli uczynisz to wszystko i w dalszym ciągu będziesz przekonany, że rozwód jest jedynym rozwiązaniem, czytaj dalej.

Jeśli jesteś za pojednaniem, lecz współmałżonek wyklucza taką możliwość, stajesz przed perspektywą rozwodu, czy tego chcesz, czy nie. Pojednanie wymaga udziału dwojga osób - nie można zmusić partnera, aby do ciebie wrócił.

Warto zwrócić uwagę na kilka rzeczy, aby rozwód był jak najmniej bolesny.

Nie sprzeciwiaj się, jeśli druga osoba chce rozwodu

Jeśli współmałżonek zignoruje twoją prośbę o pojednanie, możesz próbować uniemożliwić mu rozwód za pomocą środków prawnych. Kiedyś partner sprzeciwiający się rozwodowi miał spore szanse uniemożliwić - a przynajmniej utrudnić jego otrzymanie. Dzisiejsze prawo rozwodowe jest coraz bar-

dziej liberalne, co powoduje, że zerwanie małżeństwa jest znacznie łatwiejsze, niezależnie od tego, jakie zdanie ma druga strona. Można zatem z pełnym przekonaniem twierdzić, że odmawiając udzielenia rozwodu nabijesz jedynie portfel swojemu adwokatowi.

Nawet gdybyś mógł uniemożliwić przeprowadzenie rozwodu w sądzie, nie zmieniłoby to faktu, że współmałżonek nie chce się z tobą pojednać. Niestety, natura małżeństwa taka jest, że gdy jedna osoba pragnie ponownego połączenia, a druga chce ostatecznego zerwania, ta ostatnia zwykle odnosi zwycięstwo. Próby prawnego uniemożliwienia rozwodu przedłużą jedynie twoje cierpienie.

Prawo i ty

Rozwód zrywa nie tylko emocjonalny i fizyczny związek łączący małżonków, lecz również prawną umowę, a tam gdzie jest umowa, są i prawnicy. Masz do wyboru trzy możliwości reprezentacji prawnej przed sądem. Możesz...

> zrezygnować z adwokata
> skorzystać z pomocy adwokata współmałżonka
> zlecić prowadzenie sprawy własnemu adwokatowi

Przyjrzyjmy się zaletom i wadom każdego rozwiązania.

Rezygnacja z adwokata. Prawo rozwodowe przewiduje rozwód „bez orzeczenia winy", aby uprościć procedurę prawną związaną z rozwiązaniem małżeństwa. Aby wasza sprawa się do tego kwalifikowała, musicie spełnić pewne bardzo surowe warunki. Jednak nawet wówczas będzie to bardziej skomplikowane, niż można by sądzić. Można uznać za ogólną zasadę to, że w sprawach rozwodowych warto korzystać z usług prawnika.

Zatrudnienie jednego adwokata Jeśli wspólnie ze współmałżonkiem dojdziecie do zadowalającego rozwiązania - jeśli będziecie starali się ograniczyć napięcia spowodowane przez powstałą sytuację - możecie zatrudnić jednego prawnika, aby reprezentował interesy jednej i drugiej strony. W ten sposób uniknięcie elementu, który powoduje największe napięcie podczas spraw rozwodowych.

ODWIECZNE PRAWDY

Lepiej zdecydować się na wyrwanie zęba, niż cały czas chodzić zbolałym.

Thomas Fuller

Przed zatrudnieniem adwokata trzeba będzie odrobić „pracę domową". Przeczy-

taj wszystko, co wpadnie ci w ręce na temat prawnych aspektów rozwodu. Warto porozmawiać z przyjaciółmi lub znajomymi, którzy sami przeżyli rozwód. Zapytaj, co ich zdaniem jest ugodą sprawiedliwą, a co niesprawiedliwą.

Jeśli to druga strona złożyła sprawę o rozwód, przypuszczalnie zatrudniła adwokata, żeby reprezentował jej interesy. Jeśli nie dojdziecie do zgody w kwestii finansów, nieruchomości lub opieki nad dziećmi, z pewnością będziesz potrzebować własnego prawnika, aby bronił twoich interesów.

Zatrudnienie dwóch adwokatów. Najlepszym rozwiązaniem, umożliwiającym doprowadzenie do ugody korzystnej dla ciebie i dzieci jest zatrudnienie własnego adwokata. Twoim celem nie powinno być pozbawienie współmałżonka wszystkiego, co posiada - niezależnie od tego, jak mocno będzie cię o tym przekonywał twój adwokat - lecz uczynienie tego, co słuszne, i sprawiedliwe potraktowanie wszystkich zaangażowanych osób.

Najpierw dzieci

WIĘZI RODZINNE

W pierwszych dniach separacji z małżonkiem postaraj się, aby nie uległa zmianie codzienna rutyna obowiązująca w waszym domu. Jeśli to możliwe, pozostańcie w obecnym domu (mieszkaniu) przez przynajmniej kilka miesięcy po rozwodzie. Pamiętaj, że sam rozwód jest dla dzieci wystarczająco traumatycznym doświadczeniem. Nie należy poddawać ich dodatkowym stresom związanym z przeprowadzką do nowego miejsca, opuszczeniem przyjaciół lub zmianą szkoły.

W pierwszym odruchu możesz pragnąć osłonić dzieci przed nieprzyjemną rzeczywistością rozwodu, okłamując je lub zatrzymując dla siebie ważne informacje. Nie wolno ci popełnić tego błędu. W końcu dzieci poznają prawdę, a jeśli odkryją, że zachowałeś się wobec nich nieuczciwie, utracisz ich zaufanie i szacunek. Chociaż może to być największym wyzwaniem, przed jakim stanąłeś w życiu, jesteś winien dzieciom wyczerpujące wyjaśnienie tego, co się dzieje w waszym małżeństwie. Najlepiej by było, gdyby mogli to zrobić oboje rodzice.

Po wyjaśnieniu konsekwencji rozwodu dla całej rodziny trzeba zapewnić dzieci o dwóch rzeczach: (1) rozstanie rodziców nie zmieni waszej miłości do nich; (2) dzieci nie są w żaden sposób odpowiedzialne za wasze zerwanie.

Bardzo ważne jest, aby dzieci odczuwały waszą miłość w tym krytycz-

nym punkcie swojego życia. Należy pamiętać, że poczucie bezpieczeństwa jest u dzieci bezpośrednio związane z miłością, którą otrzymują. Jeśli w trakcie rozwodu zapomnisz o wyrażaniu miłości dzieciom, przez całe życie mogą borykać się z poczuciem niepewności.

W książce tej wielokrotnie podkreślaliśmy, że okazywanie dzieciom miłości nie ogranicza się do mówienia „Kocham cię". Trzeba odkryć, co sprawia, że dzieci czują się kochane i dostarczyć im tego, a to oznacza przemawianie w ich podstawowym języku miłości.

W okresie, który nastąpi bezpośrednio po rozwodzie, dzieci oprócz miłości będą potrzebowały wyraźnych zasad i konsekwentnej dyscypliny. Granice, które wyznaczysz, pomogą im odzyskać utracone poczucie bezpieczeństwa. Ponieważ w ich życiu zmienia się tak wiele, potrzebują stałego elementu, jakim są reguły obowiązujące w domu. Jeśli złagodzisz zasady, kierując się nawet najlepszymi intencjami, przekażesz dzieciom niewłaściwy sygnał.

Najlepiej by było wspólnie ze współmałżonkiem opracować jednolite zasady postępowania w takich sprawach, jak...

> pora kładzenia się do łóżka
> nauka
> kieszonkowe
> godzina powrotu do domu wieczorem
> muzyka
> filmy
> telewizja.

Często po rozwodzie jeden z małżonków łagodzi zasady obowiązujące dzieci, aby w ten sposób zyskać sobie ich przychylność. Chociaż dzieci mogą się cieszyć większą swobodą, w końcu wywoła to w nich poczucie niepewności.

Stawienie czoła przyszłości

Niezależnie od tego, jakie rozwiązanie wybierzesz - pojednanie czy rozwód - bardzo ważne jest nie pozwolić na to, aby dawne niepowodzenia przesądziły o twojej postawie wobec przyszłości. Jeżeli zdecydujesz się na pojednanie, możesz doświadczyć radości w odnowionej relacji ze współmałżonkiem.

Jeśli nauczycie się sztuki przebaczania dawnych win, dzielenia się uczuciami, wzajemnego zrozumienia i budzenia na nowo wzajemnej miłości, odnajdziecie w swoim związku bliskość i spełnienie, jakich nie doświadczyliście nigdy wcześniej.

Chcemy raz jeszcze podkreślić, że stworzenie nowego, dającego poczucie wzajemnej bliskości i spełnienia związku z partnerem nie będzie łatwe. Uczciwa rozmowa o dawnych emocjach może się okazać bardzo bolesna. Czasami możesz powracać do starych, niszczących zachowań w waszej relacji. To naturalne. Kluczem do prawdziwego pojednania jest uznanie tych skłonności oraz zajęcie się nimi, zanim uniemożliwią stworzenie zdrowego związku.

WIĘZI RODZINNE

Jeśli małżonek odmawia okazywania dzieciom swojej miłości, nie próbuj ich przekonywać o jej istnieniu. Dzieci przywiązują większą wagę do czynów niż do słów. Jeśli twój partner nie będzie ich darzył miłością, z pewnością będą o tym wiedziały. W takiej sytuacji najlepszą rzeczą, jaką można zrobić, jest porozmawianie o ich uczuciach. Jeśli dziecko zapyta: „Dlaczego tatuś mnie nie kocha?", możesz zapytać: „Jak chciałabyś, aby twój ojciec okazał, że cię kocha?" Później możesz przekazać ich odpowiedź byłemu małżonkowi.

Jak powiedzieliśmy wcześniej, nawet najlepsze wysiłki nie *gwarantują*, że dojdzie do pojednania. Druga osoba zawsze może odrzucić nasze wysiłki zmierzające do naprawy związku.

Co zatem osiągniesz przez ich podjęcie? Spokojne sumienie w sprawie waszego małżeństwa. Po wyznaniu Bogu i współmałżonkowi uchybień i błędów popełnionych w przeszłości oraz uczynieniu wszystkiego, co w twojej mocy, dla pojednania, będziesz mógł ze spokojnym sumieniem stawić czoła przyszłości - otworzą się też przed tobą szerokie możliwości osobistego rozwoju i szczęścia.

Właśnie dlatego tak ważne jest nie pozwolić, aby przeszłość zniszczyła naszą przyszłość. Aby temu zapobiec, należy przestrzegać kilku „zakazów":

1. Nie stwarzaj okazji dla rozwoju depresji, koncentrując się na negatywnych uczuciach związanych z małżeństwem.
2. Nie pozwól, aby postawa pełna goryczy zdominowała twój stosunek do życia.
3. Nie użalaj się nad sobą.
4. Nie odrzucaj starych przyjaciół.
5. Nie odcinaj się od innych, przyjmując ponurą postawę.
6. Nie znęcaj się nad sobą ciągłym powtarzaniem: „Czy udałoby się ocalić to małżeństwo, gdybym...?"
7. Nie trać dzisiejszego dnia z powodu wczorajszych zmartwień.

Jedynym sensownym sposobem postępowania po rozwodzie jest życie dzisiejszym dniem. Twój stół ugina się pod ciężarem dzisiejszych zmartwień i nowych możliwości, i to wystarczy. Nie ma sensu martwić się tym, co wydarzy się jutro lub za dziesięć lat. Pozwól, by dzień jutrzejszy i przyszłość, którą oddzielają od ciebie lata, zatroszczyły się o siebie. Masz na głowie ważniejsze sprawy - pytania w rodzaju...

> Co mogę uczynić dzisiaj, aby poprawić swoją sytuację osobistą?
> O co powinienem się dzisiaj pomodlić?
> Z kim powinienem dzisiaj porozmawiać?
> Co powinienem dzisiaj uczynić?
> Na czyje życie mogę wywrzeć dzisiaj pozytywny wpływ?

Wszystko sprowadza się do tego, że skoro nie możemy zmienić przeszłości i nie potrafimy przewidzieć przyszłości, powinniśmy z całych sił żyć dniem obecnym.

Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny za to, co uczynisz ze swoim życiem. Możesz winić o wszystko współmałżonka, „tamtego (tamtą)" lub rodziców, jednak odpowiedzialność za odniesienie sukcesu lub doznanie porażki spada ostatecznie na ciebie. Prawda ta ma ogromne znaczenie, ponieważ oznacza, że nie musisz być godnym pożałowania człowiekiem tylko dlatego, że ktoś cię potraktował w godny pożałowania sposób. Można wybrać własną odpowiedź na pozytywne i negatywne wydarzenia w życiu.

ODWIECZNE PRAWDY

Czas leczy smutki i łagodzi spory, bowiem jego upływ sprawia, że się zmieniamy i nie jesteśmy już tymi, którymi byliśmy.

Blaise Pascal

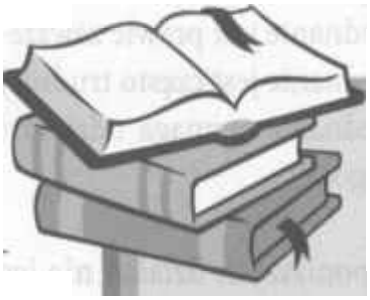

ODWIECZNE PRAWDY

Większość ludzi jest tak szczęśliwa, jak pozwalają na to ich myśli.

Abraham Lincoln

ODWIECZNE PRAWDY

Nie możemy odzyskać przeszłości, możemy jednak zyskać lub stracić przyszłość.

Lyndon B. Johnson

Jeśli nauczysz się tej życiowej mądrości, wraz z upływem czasu w coraz mniejszym stopniu będziesz się czuł ofiarą zewnętrznych okoliczności. Udowodnisz też samemu sobie, że z Bożą pomocą można życie przeżyć owocnie i z poczuciem spełnienia.

Quiz rodzinny

Co robić po zakończeniu okresu separacji? Poniższy quiz pomoże ci ustalić, ile naprawdę wiesz na temat kolejnych kroków, które możesz podjąć w swoim związku.

1. Które z poniższych stwierdzeń **nie** jest prawdą odnośnie do pojednania?
   a. Do pojednania wystarczą wysiłki tylko jednego współmałżonka.
   b. Pojednanie jest prawie zawsze lepsze od rozwodu.
   c. Pojednanie jest często trudniejsze od rozwodu.
   d. Pojednanie wymaga udziału wykwalifikowanego doradcy małżeńskiego.

2. Które z poniższych działań **nie** jest zalecaną strategią postępowania po podjęciu decyzji pojednania ze współmałżonkiem?
   a. Powiedz współmałżonkowi o swojej decyzji podczas osobistego spotkania.
   b. Poczekaj, aż druga osoba sama podejmie temat, zanim oznajmisz jej swoją decyzję.
   c. Módl się w tej sprawie.
   d. Daj współmałżonkowi czas na podjęcie decyzji.

3. Które z poniższych stwierdzeń jest prawdą o rozwodzie?
   a. Jego skutki w życiu dzieci utrzymują się zwykle nie dłużej niż rok.
   b. Rozwód zawsze wymaga skorzystania z pomocy prawnika.
   c. Rozwód zrywa nie tylko fizyczny i emocjonalny związek pomiędzy partnerami, lecz również umowę prawną.
   d. Odmawianie zgody na rozwód bywa często skutecznym sposobem postępowania.

4. Która z poniższych strategii postępowania **nie** pomoże dzieciom przeżywającym rozwód rodziców?

a. Konsekwentne przestrzeganie surowych zasad obowiązujących w domu.
b. Wyrażanie uczuć za pomocą ich głównego języka miłości.
c. Uczciwe mówienie im o tym, co się dzieje.
d. Przeprowadzenie się do nowego domu lub mieszkania zaraz po rozwodzie, aby mogły zacząć wszystko od nowa.

5. Która z poniższych rzeczy jest cenną radą dla kogoś, kto wraca do siebie po rozwodzie?
   a. Nie odrzucaj towarzystwa przyjaciół.
   b. Nie pozwól, aby gorycz zdominowała twoją postawę wobec życia.
   c. Nie użalaj się nad sobą.
   d. Wszystkie powyższe.

Odpowiedzi: (1) a; (2) b; (3) c; (4) d; (5) d

DODATKI

Najczęściej zadawane pytania na temat miłości, małżeństwa, rodziny i... teściów

Oto odpowiedzi na dwadzieścia pytań, które najczęściej padają podczas moich konferencji małżeńskich i sesji terapeutycznych.

1. W jaki sposób mogę skłonić męża do szczerej rozmowy?

Należy zastosować taktykę „małych kroków". Nie wywieraj presji na małżonka, mówiąc: „Chcę, abyś więcej ze mną rozmawiał". Na takie żądanie nie będzie mógł udzielić pozytywnej odpowiedzi. W dodatku może odebrać te słowa jako krytykę. Najlepiej zacznij od zadawania krótkich pytań i bądź zadowolona z krótkich odpowiedzi. Używając przenośni, twój mąż musi się nauczyć raczkować, zanim zacznie chodzić. Kiedy przyzwyczai się do brzmienia własnego głosu, wówczas będzie mógł więcej mówić.

Powinnaś się stać dobrym słuchaczem. Kiedy mąż mówi, obdarzaj go niepodzielną uwagą. Nie należy reagować na jego pomysły słowami krytyki, a raczej powiedzieć: „To interesujący pomysł. Czy twoim zdaniem mógłby okazać się skuteczny w naszym życiu?" Przekazuj mu własne opinie jedynie wówczas, gdy o to poprosi. Jeśli za każdym razem, gdy wyrazi swoje zdanie, usłyszy od ciebie kazanie, przypuszczalnie przestanie mówić.

Po kilku tygodniach możesz spróbować następujących pomysłów:

1. Zapytaj męża, czy chciałby, abyście codziennie mówili sobie o dwóch faktach, które się tego dnia wydarzyły, oraz o swoich uczuciach w związku z nimi. Jeśli po jakimś czasie mąż zacznie się skarżyć, że rozmowa trwa zbyt długo, wyznaczcie sobie określony czas, np. dziesięć minut dla każdego.

2. Przeczytajcie wspólnie jakąś książkę. Znajdź tytuł, który wzbudzi zainteresowanie męża i zapytaj, czy chciałby czytać jeden rozdział tygodniowo. Ty będziesz czytała ten sam rozdział i pod koniec tygodnia moglibyście wymieniać się swoimi spostrzeżeniami na jego temat (np. co się wam podobało lub czego się z niego nauczyliście).

2. Kiedy powinnam zareagować na irytujące nawyki współmałżonka$_y$ a kiedy je zignorować?

Ponieważ jesteśmy ludźmi, każdy z nas jest inny. Niektóre z tych różnic bardzo nas irytują. Sądzę, że powinnaś poruszyć ten temat w rozmowie z małżonkiem i poprosić go o zmianę. Proces ten trzeba jednak zacząć od siebie. Sugeruję, abyś raz w tygodniu zapytała męża: „Jaką jedną rzecz mogłabym zmienić w swoim postępowaniu, aby twoje życie było przyjemniejsze?" Później należy ze wszystkich sił próbować spełnić jego prośbę. Po kilku tygodniach takiego postępowania małżonek może ci zadać to samo pytanie, a wtedy pojawi się okazja poproszenia go o zmianę - nigdy jednak nie należy czynić tego częściej niż raz w tygodniu.

Pamiętaj, że nie możesz zmienić małżonka, możesz jednak stworzyć atmosferę sprzyjającą zmianom. Kłótnie, żądania i manipulacja nie są pozytywnymi metodami dążenia do zmian.

3. Oboje z mężem pracujemy zawodowo. Kiedy wracam do domu, zaczynam przygotowywać obiad$_y$ a on rozkłada się w najlepsze na kanapie. W jaki sposób zachęcić go do udziału w wykonywaniu domowych obowiązków?

Podpalić kanapę i podać mu gaśnicę. Należy to robić dwa razy w tygodniu, a oduczy się przesiadywania na kanapie. Jest to jedna z tych metod, których nie zalecam. Nie zalecam też krzyczenia na niego i wymyślania mu od leniów i nierobów.

Każdy z nas ma określone wzorce zachowań, które ukształtowały się na przestrzeni lat. Niektóre są korzystne dla małżeństwa (np. zabranie się do gotowania obiadu), inne wyraźnie szkodliwe. Problem w tym, że nie zawsze jesteśmy tego świadomi, dopóki inni nie zwrócą nam na to uwagi. Ogromne znaczenie ma sposób, w jaki to uczynisz.

Proponuję ogłoszenie „miesiąca poprawy życia małżeńskiego". Możesz powiedzieć mężowi: „Wiele myślałam o naszym małżeństwie. Nie chcę, aby nasz związek stał się czysto formalny. Nie chcę być zwyczajną żoną, lecz żoną wyjątkową. Czy mógłbyś co tydzień przekazywać mi jedną sugestię, w jaki sposób mogłabym stać się lepszą żoną? Ja przekazywałabym ci sugestię

na temat tego, jak ty mógłbyś być lepszym mężem. W ten sposób oboje zaczęlibyśmy się rozwijać. Czy byłbyś gotów na coś takiego?" Jeśli mąż się zgodzi, znajdziecie się na drodze prowadzącej do pozytywnej zmiany. W jednym z kolejnych tygodni mogłabyś mu powiedzieć, jak chciałabyś, aby się zachowywał po powrocie do domu. Może nie uzna tego wówczas za zrzędzenie, ponieważ będzie to elementem „miesiąca poprawy życia małżeńskiego".

4. Chociaż próbowałam, nie potrafię czerpać przyjemności z seksu. Współżyję z mężem z obowiązku. Czy mogę coś w tej sprawie zrobić?

Brak zainteresowania i przyjemności ze współżycia seksualnego jest powszechnym problemem małżeńskim. Zwykle ma to związek z jednym z kilku czynników. Czasami łączy się z wykorzystywaniem w seksualnym w dzieciństwie. Dorośli, którzy byli molestowani seksualnie jako dzieci, prawie zawsze mają problem z osiągnięciem seksualnego spełnienia. Czasami ma to związek z pożyciem seksualnym małżonków przed ślubem. Na przykład, ludzie którzy mają poczucie, że zostali wykorzystani seksualnie przed małżeństwem lub zmuszeni do zawarcia związku z powodu ciąży, często mają później problemy w tej dziedzinie. Czasami problemy wynikają z podejścia do współżycia. Ordynarne słowa lub zachowania w połączeniu z brakiem zainteresowania życiem osobistym współmałżonka mogą spowodować, że przestanie reagować emocjonalnie na partnera i straci zainteresowanie seksem.

Najlepszą rzeczą, jaką można zrobić jest znalezienie wykwalifikowanego terapeuty, specjalisty w tej dziedzinie, który określiłby przyczynę problemu i znalazł jego rozwiązanie. Współżycie seksualne jest ważną częścią życia małżeńskiego i nie należy go lekceważyć. Zalecam również przeczytanie książki poświęconej relacji seksualnej w małżeństwie.

5. W jaki sposób mogę zachęcić współmałżonka do częstszego współżycia, a jednocześnie zadbać o to, aby obojgu sprawiało to przyjemność?

Znalezienie obopólnego spełnienia w sferze seksu jest procesem wymagającym czasu. Nie dokonuje się to w sposób automatyczny. Bóg nakazał Izraelitom, aby pierwszy rok małżeństwa poświęcili na nauczenie się sztuki sprawiania przyjemności partnerowi (zob. Pwt 24, 5). Jednym z najlepszych sposobów uczenia się jest dotarcie do źródła dobrych informacji. Zachęcam, abyście co tydzień czytali wspólnie jeden rozdział z książki ClifForda i Joyce Pennerów zatytułowanej *The Gift of Sex* (Dar seksu)*. W weekend porozmawiajcie na temat treści tego rozdziału. Waszym celem powinno być pełniejsze

zrozumienie męskiej i kobiecej seksualności oraz odkrycie tego, jak sprawiać przyjemność partnerowi w sferze seksu.

Powinniście przyjąć postawę miłości, starając się sprawić radość drugiemu. Dzielcie się ze sobą swoimi pragnieniami, nigdy jednak nie narzucajcie niczego współmałżonkowi. To, jak często współmałżonek będzie wyrażał ochotę na współżycie, będzie zależało od sposobu, w jaki będziesz go traktował. Szczere porozumiewanie się w atmosferze miłości doprowadzi do wzajemnego spełnienia w sferze seksu.

6. Jak mam zadbać o duchową stronę naszego małżeństwa, skoro mam problem, aby modlić się nagłos ze współmałżonkiem?

Módlcie się w milczeniu. To proste: Weźcie się za ręce, zamknijcie oczy, zmówcie modlitwę i powiedzcie „amen" na tyle głośno, aby usłyszała to druga osoba. Trzymaj ją za ręce, dopóki i ona nie powie „amen". Jeśli będziecie to czynić przez sześć miesięcy, pewnego wieczora jedno z was się przełamie i pomodli na głos. Po przekroczeniu „bariery dźwięku" zaczniecie modlić się głośno. Jeśli jednak nigdy nie modliłeś się na głos, pamiętaj, że nawet cicha modlitwa pomoże waszemu małżeństwu. Siedząc obok siebie w kościele możecie wziąć się za ręce i modlić w milczeniu, gdy duchowny prowadzi zgromadzonych we wspólnej modlitwie.

7. Ożeniłem się po wielu latach samotnego życia. W jaki sposób powinniśmy z żoną budować wspólne życie? Jak mam jej ulegać'y skoro przez długi czas sam o wszystkim decydowałem?

W swoim pytaniu poruszyłeś jedną z głównych kwestii odróżniających żonatego mężczyznę od kawalera. Kawaler robi to, na co ma ochotę, wtedy, gdy tego zapragnie. W przypadku męża takie postępowanie jest niemożliwe. Dlaczego? Ponieważ „dwoje stało się jednym". Życie przestało być „twoją" i „moją" sprawą - stało się „naszą sprawą". Obecnie musisz brać pod uwagę to, w jaki sposób twoje postępowanie wpłynie na żonę. Pamiętaj, że miłość to zabieganie o dobro drugiej osoby.

Nie oznacza to, że musicie spędzać wszystkie godziny dnia w swoim towarzystwie, a jedynie, że powinniście zadbać o to, aby partner wiedział, co się dzieje w waszym życiu. Teraz stanowicie zespół, a członkowie zespołu muszą ze sobą współpracować. Nie jest to sytuacja, w której jedna osoba podejmuje wszystkie decyzje. Chodzi raczej o dokonywanie wspólnych wyborów, aby oboje małżonkowie byli zadowoleni z obranego kierunku działania. Jeśli masz wrażenie, że ogranicza to twoją niezależność, faktycznie tak jest. Niezależność i jedność z drugą osobą wykluczają się wzajemnie.

8. Wyszłam za mąż, ponieważ byłam w ciąży. Teraz uważam, że popełniłam fatalny błąd. Czy powinnam zdecydować się na rozwód, czy wytrwać w związku? Od czego należy zacząć?

Zakładasz, że masz do wyboru tylko dwie możliwości: pozostać w małżeństwie i być nieszczęśliwa do końca życia lub rozwieść się i zacząć szczęśliwe życie. Uważam, że istnieje trzecie rozwiązanie, które daje więcej nadziei: pracować nad stworzeniem udanego związku. Wielu ludzi wstępuje w związek małżeński w okolicznościach, które są dalekie od idealnych. W twoim przypadku była to ciąża. W przypadku innych jest to zależność emocjonalna, chęć wyrwania się ze złej sytuacji panującej w domu rodzinnym, mylące romantyczne uczucia i wiele innych. Rozpoczęcie związku w niekorzystnych warunkach lub z niewłaściwych powodów nie oznacza, że nie można przekształcić go w udane małżeństwo.

Wszyscy małżonkowie mogą stworzyć udany związek, jeśli zwrócą się 0 pomoc do Boga. Dzięki modlitwie, czytaniu Biblii i mądrej radzie może się zrodzić nadzieja. Pismo Święte przedstawia zasady, na których można zbudować dobre małżeństwo. Bardzo pomocne mogą być też książki nawiązującego do judeochrześcijańskiej filozofii. Dostępni są również zawodowi terapeuci 1 duchowni przygotowani do służenia pomocą małżonkom. Jeśli skorzystasz z odpowiedniej pomocy, być może uda się stworzyć związek, o którym zawsze marzyłaś.

9. Po roku małżeńskiego życia mam wątpliwościy czy nadal jestem „zakochana" w mężu. Gdzie popełniliśmy błąd?

Podobne pytanie zadawałem sobie po pierwszym roku własnego małżeństwa. Mówiono mi, że jeśli naprawdę się „kochamy", uczucie to będzie wieczne. Zostałem wprowadzony w błąd. W rzeczywistości stan obsesji emocjonalnej, który nazywamy „zakochaniem" ma charakter przejściowy. Badania wskazują, że faza „zakochania" trwa zwykle około dwóch lat. Ponieważ zakochujemy się w sobie przed ślubem, większość par doświadcza zaniku tego uczucia w pierwszym roku małżeństwa. Przestajemy wówczas odczuwać gorące i namiętne uczucia, przestajemy też uważać, że nasz małżonek jest doskonały. Odkrywamy, że różnimy się od siebie tak bardzo, iż zaczynamy się zastanawiać: *Jak to możliwe, że zdecydowaliśmy się na małżeństwo?*

Wówczas też rozpoczyna się druga, znacznie ważniejsza faza miłości - okres uczenia się przemawiania podstawowym językiem miłości partnera. Aby utrzymać emocjonalną miłość po ustaniu okresu „zakochania", trzeba nauczyć się skutecznego sposobu wyrażania uczuć partnerowi. Pięć języków miłości, o których mówię, to afirmacja, prezenty, pomoc, wspólnie spędzany

czas i dotyk. Po opanowaniu głównego języka miłości współmałżonka przestaniecie tęsknić za stanem „zakochania". Wasz zbiornik miłości będzie pełny z powodu stałego okazywania uczuć przez drugą osobę.

10. Mąż znęca się nade mną emocjonalnie. Przyjaciele radzą, abym od niego odeszła. Kiedy odejście jest właściwym krokiem?

Emocjonalne znęcanie się nad współmałżonkiem, często w wyniku stosowania przemocy słownej, rzadko ustępuje wraz z upływem czasu. Problemu nie rozwiąże również zwyczajne opuszczenie współmałżonka. Trzeba opracować plan postępowania i stworzyć system wsparcia, który umożliwi podjęcie konstruktywnych kroków stanowczej miłości. (Napisałem książkę pt. *Jak ocalić małżeństwo? Rozwiązania, które przynosi miłość,* aby pomóc ludziom borykającym się z poważnymi problemami małżeńskimi. Staram się w niej pokazać udręczonym małżonkom, jak mogą się stać pozytywnym czynnikiem zmian). Stanowcza miłość może wymagać tymczasowej separacji, jest to jednak zabieg terapeutyczny, nie zaś akt porzucenia. Nigdy nie należy podejmować takiego kroku bez porozumienia z chrześcijańskim doradcą lub duchownym. Proszę nie próbować robić tego samemu. Skorzystaj z pomocy wykwalifikowanych specjalistów, którzy mają doświadczenie w pomaganiu takim małżeństwom.

11. Jestem zdecydowaną zwolenniczką stosowania pewnych rodzajów dyscypliny, lecz mąż wyśmiewa się ze mnie i nie wspiera moich działań. Jak powinnam postąpić?

Różnice zdań w kwestii dyscypliny są zjawiskiem powszechnym z jednego prostego powodu - każdy z nas dorastał w innej rodzinie. Wszyscy mamy skłonność do tego, aby karać własne dzieci tak, jak to czynili nasi rodzice.

Jak przezwyciężyć te różnice? Bardzo mało prawdopodobne jest, abyście kiedykolwiek doszli do pełnej zgody w tej sprawie, możecie jednak znaleźć praktyczny kompromis. W tym celu każde z was powinno sporządzić listę podstawowych reguł, które powinny być przestrzegane przez dziecko oraz określić konsekwencje ich złamania. Po przygotowaniu takiej listy zorganizujcie konferencję małżeńską, aby je przedyskutować. Pomińcie te, w których się ze sobą zgadzacie i rozpocznijcie negocjacje w sprawie pozostałych. (Oboje z mężem powinniście wykazać gotowość do znalezienia kompromisu. Nie należy upierać się, że nasze rozwiązanie jest jedyne). Po dokonaniu uzgodnień wyjaśnijcie dziecku obowiązujące reguły gry oraz konsekwencje ich złamania, a następnie stanowczo ich przestrzegajcie. Kluczowym elementem wychowania w karności jest uprzejmość i zdecydowanie.

12. Mam poczucie, że zadanie karcenia dzieci spoczywa wyłącznie na mojej głowie. Mój małżonek odgrywa rolę „dobrego rodzica"\ W jaki sposób możemy dojść do porozumienia w tej sprawie?

Ponieważ wszyscy wychowywaliśmy się w różnych domach, często mamy różne poglądy w kwestii wychowania dzieci. Ujawnia się to najsilniej w dziedzinie stosowania dyscypliny. Kluczem do rozwiązania problemu jest zdanie sobie sprawy z rzeczywistej sytuacji oraz opracowanie planu rozwiązania konfliktu.

Można zacząć od wspólnego przeczytania książki na temat wychowania. Czytajcie jeden rozdział w tygodniu, a następnie rozmawiajcie na temat jego treści. Dzięki temu będziecie mogli poznać zdrowe zasady karcenia dzieci. Drugim krokiem może być udział w konferencji dla rodziców w celu rozwiązania problemu, jaki macie w dziedzinie stosowania dyscypliny. Podczas konferencji poznacie zasady, które uznacie za odpowiednie dla swoich dzieci, będziecie też mogli omówić właściwe konsekwencje łamania tych zasad. Jeśli nie uda się wam dojść do zgody w sprawie konsekwencji, przeprowadźcie negocjacje w celu ustalenia wspólnego stanowiska. Bądźcie gotowi spotkać się ze sobą w pół drogi. Po określeniu reguł i konsekwencji ich złamania przedstawcie je dziecku, aby wszyscy domownicy wiedzieli, co będzie, jeśli ktoś je zlekceważy. Zapobiegnie to przesadnej reakcji spowodowanej przez gniew. Uprzejmość, stanowczość i konsekwencja to trzy najważniejsze czynniki związane ze stosowaniem dyscypliny.

13. Czy stosowanie kar fizycznych jest dopuszczalne? A jeśli tak, w jakich okolicznościach?

Sprawienie dziecku lania jest jedną z bardzo wielu form dyscyplinowania, nie zawsze najbardziej skuteczną. Celem karcenia jest nauczenie dzieci, że przestrzeganie zasad jest rzeczą mądrą - poprzez wykazanie, że nieposłuszeństwo zawsze prowadzi do negatywnych rezultatów.

Kara fizyczna nigdy nie powinna być podstawowym środkiem dyscyplinującym. Należy po nią sięgnąć jedynie wówczas, gdy wszystko inne zawiedzie. Jeśli rodzic stosuje karę cielesną w odpowiedzi na wszelkie akty nieposłuszeństwa, dziecko może stać się zatwardziałe i jeszcze bardziej nieposłuszne.

Pierwszą zasadą dyscypliny jest, że kara powinna odpowiadać charakterowi przewinienia. Spuszczenie dziecku lania z powodu drobnego uchybienia jest oznaką nieodpowiedzialnego rodzicielstwa. Wymierzanie kary w gniewie budzi też zwykle w dziecku jedynie niechęć do rodzica. Kierowanie się gniewem prowadzi często do stosowania przemocy fizycznej wobec dzieci. Najlep-

szym sposobem uniknięcia tego błędu wychowawczego jest ustalenie naprzód, jaką karę poniesie dziecko za złamanie określonej reguły, a następnie wymierzenie jej, gdy do takiej sytuacji dojdzie. Zapobiegnie to przesadnej reakcji rodzica pod wpływem wzburzonych emocji.

Należy również pamiętać, że dzieci różnie reagują na kary fizyczne. W przypadku niektórych jest to zupełnie nieskuteczna metoda korygowania zachowania, co jest głównym celem dyscypliny. Z drugiej strony, jeśli podstawowym językiem miłości dziecka jest dotyk, kara fizyczna może zostać odebrana jako nadmiernie bolesna. Rodzic wykorzystuje wówczas w negatywny sposób podstawowy język miłości dziecka. Dziecko to będzie odczuwało ból znacznie dotkliwiej od tego, które posługuje się innym językiem wyrażania uczuć.

14. Trudno mi nawiązać kontakt z dzieckiem. Sprawiają nam przyjemność zupełnie różne rzeczy. Jak mam się porozumieć z kimś, kto tak bardzo różni się ode mnie?

Każdy z nas jest inny. Jeśli nie wkroczymy w krąg zainteresowań drugiej osoby, nigdy nie stworzymy z nią bliskiego związku. Już we wczesnym okresie życia dziecka trzeba wejść do świata jego zainteresowań. Kiedy bawi się w piaskownicy, wraz z nim odkrywamy krainę zamków z piasku. Później można je wprowadzić do własnego świata, proces ten musi być jednak zawsze dwukierunkowy.

Piękno tego procesu polega na tym, że w jego rezultacie poszerzają się granice naszego własnego świata. Jeśli twoje dziecko interesuje się sportem, a ty nigdy nie byłaś jego entuzjastką, możesz odkryć zupełnie nowy świat. Twoim celem powinno być rozwijanie wrodzonych zainteresowań i talentów dziecka poprzez umożliwienie mu kontaktu z dziedzinami życia, które ciebie samą mogą niewiele interesować.

15. Mąż otrzymał propozycję pracy na drugim końcu kraju. Moi rodzice są na nas bardzo zagniewani, sądząc, że chcemy przeprowadzić się jak najdalej od nich. Jak powinniśmy postąpić?

Rozumiem uczucia twoich rodziców, ponieważ sam jestem dziadkiem. Przyjemnie jest mieć w pobliżu dzieci i wnuki. Nie wolno wam jednak opierać decyzji na ich pragnieniach. Nie powinniście też podejmować decyzji w sprawie przeprowadzki tylko po to, aby pokazać im, że nie mają władzy nad waszym życiem. Decyzję w sprawie przyjęcia lub odrzucenia oferty pracy należy podjąć po starannym przemyśleniu różnych czynników. Jeśli razem z mężem uznacie, że propozycja jest atrakcyjna, należy ją przyjąć.

Jeśli tak się stanie, sugeruję okazanie rodzicom, że rozumiecie ich uczucia. Zapewnijcie ich, że będziecie ich odwiedzali, kiedy tylko będzie to możliwe, że będziecie utrzymywali z nimi stały kontakt za pomocą telefonu lub poczty elektronicznej. Nie pozwólcie jednak, aby ich łzy odwiodły was od powziętego zamiaru. Pismo Święte naucza, że po *ślubie opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem* (Mt 19, 5).

16. Jak powinniśmy postąpić w okresie świąt, kiedy wszyscy chcą, abyśmy ich odwiedzili? Jak wybrać rodzinę, której złożymy wizytę?

Z zasady traktujcie jednakowo jednych i drugich teściów. Nie zawsze jest to łatwe do wykonania. Może to oznaczać spędzenie świąt Wielkanocy z jednymi, a świąt Bożego Narodzenia z drugimi rodzicami. W następnym roku można zmienić kolejność. Jeśli rodzice męża i żony mieszkają w tym samym mieście, można spędzić pół dnia u jednych, a pół u drugich (oczywiście, jeśli jedni i drudzy sobie tego życzą).

Warto zadbać również o stworzenie własnej tradycji. Kiedy dzieci dorosną, często trudno jest spędzać święta z teściami. Być może jest to pora, aby teściowie zaczęli przyjeżdżać do was. Czasami jednoczesne ugoszczenie jednych i drugich rodziców jest niemożliwe. Kierujcie się zasadą równego traktowania teściów. Jeśli rodzice jednego z was nie będą z tego zadowoleni, pamiętajcie, że waszym zadaniem nie jest uczynienie ich szczęśliwymi. Należy traktować ich uprzejmie, okazywać szacunek, lecz nie pozwalać, aby wywierali wpływ na wasze decyzje.

17. Wiem, że małżonkowie powinni opuścić rodziców i stać się jednym ciałem, jednak mój mąż jest tak silnie związany ze swoją rodziną, iż czuję się kimś z zewnątrz.

Czujesz się wykluczona, ponieważ mąż nie zaspokoił twojej potrzeby miłości. Masz poczucie, że dla męża ważniejsi są jego rodzice. Rozwiązaniem problemu nie jest jednak prawienie małżonkowi gniewnych kazań o tym, że jest zbyt silnie związany z rodzicami. W ten sposób odsuniesz go od siebie. Być może zechce stworzyć z nimi jeszcze silniejszy związek, ponieważ okazują mu miłość i uprzejmość, podczas gdy ty jesteś ciągle zagniewana i stawiasz mu żądania.

Lepszym sposobem podejścia jest skoncentrowanie uwagi na zaspokojeniu jego emocjonalnej potrzeby miłości. Zapomnij o jego rodzicach i ustal, co powoduje, że twój mąż czuje się kochany, a następnie powiedz mu, w jaki sposób może zaspokoić twoją potrzebę miłości. Kiedy będziesz regular-

nie używać jego języka miłości, mąż zacznie odczuwać wobec ciebie pozytywne emocje. Po pewnym czasie może się okazać, że spędza mniej czasu z rodzicami, a więcej z tobą. Jeśli tak się nie stanie, powinnaś mu powiedzieć o tym, co cię niepokoi. Mąż przypuszczalnie cię zrozumie, ponieważ będzie się czuł głęboko kochany. Bez stworzenia więzi miłości można bez końca kłócić się o rodziców i w końcu doprowadzić do zniszczenia małżeństwa.

18. Chcę szanować swoich rodziców, lecz cały czas słyszę od nich pouczenia. Jak im wytłumaczyć, że powinniśmy podejmować samodzielne decyzje?

Ważne są trzy rzeczy. Po pierwsze, należy pamiętać, że rodzice kierują się dobrymi intencjami. Nie chcą, abyście byli nieszczęśliwi. Starają się pomóc wam w uniknięciu złych decyzji. Po drugie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że mają więcej życiowej mądrości od was, bowiem dłużej żyją na tym świecie i mają bogatsze doświadczenie. Po trzecie, to prawda, że rodzice nie powinni sprawować nad wami kontroli po zawarciu małżeństwa.

Jak połączyć te trzy rzeczy i wykorzystać to, co mają najlepszego do zaoferowania? Sugeruję, aby poprosić ich o radę, zanim zdążą jej udzielić. Trzeba podjąć inicjatywę i skorzystać z ich życiowej mądrości. Później należy pomodlić się do Boga o mądrość, omówić sprawę ze współmałżonkiem i wspólnie podjąć decyzję, którą uznacie za najlepszą. Jeśli rodzice wyrażą sprzeciw, powiedzcie, że cenicie sobie ich radę, uważacie ją za bardzo pożyteczną, lecz zrobicie to, co sami uznaliście za słuszne. I na tym należy zakończyć sprawę. Nie starajcie się spierać z rodzicami. Po pewnym czasie zaczną was traktować jak ludzi dorosłych i będą cenić waszą mądrość.

Jeśli decyzja, którą podejmiecie, okaże się nieudana, przyznajcie się do błędu i jak najszybciej zmieńcie kierunek postępowania. Nie zabiegajcie o to, aby dane rozwiązanie okazało się udane tylko po to, by wykazać rodzicom, że mieliście rację.

19. Mamy pierwsze dziecko i moja matka upiera się, aby postępować w sposób niezgodny z naszymi wyobrażeniami. Pomocy!

Zawsze warto zacząć od uświadomienia sobie, że intencje rodziców są dobre. Okaż matce wdzięczność za to, że próbuje wam pomóc. W rzeczywistości niektóre z jej pomysłów mogą być doskonałe. Nie przekreślaj jej tylko dlatego, że jest twoją matką. Z drugiej strony nie wolno pozwalać, aby wpływała na wasze rodzicielskie decyzje. To ty i twój mąż jesteście odpowiedzialni za wychowanie dziecka.

Sugeruję, aby wysłuchać, jakie mama ma pomysły, i podziękować jej za nie. Następnie należy wspólnie z mężem zastanowić się nad tym, co jest najlepsze dla dziecka. Jeśli twoja mama będzie zła, że nie postąpiliście zgodnie z jej radą, powiedz: „Rozumiem cię, mamo! Naprawdę doceniam twoją radę, lecz musimy robić to, co sami uważamy za najlepsze dla naszego dziecka. Przecież tak samo postępowaliście z tatą, prawda? Myślę, że dobrze się mną opiekowaliście". Matka może nie być szczęśliwa, lecz wycofa się i poczeka, aż zwrócicie się do niej po radę.

20. Dzieci dorosły i wyprowadziły się z domu. Co teraz? Jak mam ułożyć stosunki z mężem, kiedy wszystkie dzieci opuściły dom?

W tym okresie życia ujawnia się to, wokół czego obracało się ostatnich dwadzieścia lat. Jeśli koncentrowaliście uwagę wyłącznie na dzieciach, możecie zacząć budować waszą relację małżeńską od zera. Jeśli wychowując dzieci, nie zapomnieliście o sobie, będziecie mogli wspiąć się na wyższy poziom szczęścia małżeńskiego, skoro macie dla siebie więcej czasu.

Niezależnie od sytuacji, w której się znajdujecie, jest to czas na dokonanie oceny waszego związku i zadbania o jego dalszy rozwój. Sugeruję udział w weekendowej konferencji małżeńskiej, podczas której dowiecie się, w jaki sposób zadbać o rozwój waszej relacji. Można również czytać wspólnie książkę na temat małżeństwa i co tydzień rozmawiać na temat jednego z jej rozdziałów.

Z całą pewnością jest to czas, w którym oboje będziecie mogli skoncentrować się na waszym związku. Z drugiej strony, nie zakładajcie, że wszystko samo się ułoży.

* Dla polskiego czytelnika dostępne są m.in. książki: Linda Dillow i Lorraine Pintus, *Sprawy intymne*, wyd. Koinonia, Ustroń 2002; Tim i Beverly La Haye, *Akt małżeński*, wyd. Pojednanie, Lublin 1991; Jacek Pulikowski, *Wartość współżycia małżeńskiego*, wyd. W drodze, Poznań 2001; Mariola i Piotr Wołochowicz, *Jak w pełni wykorzystać Boży dar płciowoscu* wyd. Kernel Plus S.C. Warszawa 1996 (przyp. red.).

Materiały do dyskusji na temat pięciu języków miłości

Materiały do dyskusji, które tutaj zebraliśmy, pomogą ci odkryć, jaki jest podstawowy język wyrażania miłości twojego partnera, ułatwią również zrozumienie i biegłe władanie wszystkimi pięcioma językami oraz odkrycie własnego.

Najlepszym sposobem rozpoczęcia rozmowy jest wypełnienie formularza umieszczonego na początku książki. Umożliwi to określenie własnego podstawowego sposobu wyrażania uczuć oraz sposobu zaspokajania naszych potrzeb przez współmałżonka. Ułatwi też udzielenie odpowiedzi na te pytania naszemu partnerowi.

Odkrywanie podstawowego języka miłości

1. Zwykle zamiast odkryć język miłości partnera, okazujemy mu uczucia we własnym podstawowym języku miłości. Pomyśl o tym, kiedy ostatnio z powodzeniem wyraziłeś swoje uczucia partnerowi. Czy uczyniłeś to w swoim języku miłości, czy w języku, którym posługuje się druga osoba? Czy jesteś gotów uczynić postanowienie, że będziesz przemawiał do współmałżonka w jego podstawowym języku miłości?
2. Jeśli nadal nie wiesz, jakim językiem miłości się posługujesz, być może twój zbiornik uczuć jest bardzo pusty lub bardzo pełny. Przeanalizuj swoje najgłębsze uczucia, aby ustalić, która z powyższych sytuacji ma miejsce. Jeśli twój zbiornik uczuć jest pusty, zadaj sobie pytanie: „Czy kiedykolwiek w życiu czułem się kochany?" Jeśli udzielisz twierdzącej odpo-

wiedzi, zastanów się, kiedy to było. Co spowodowało, że czułeś się kochany? Odpowiedź, której udzielisz, rzuci światło na twój główny sposób okazywania uczuć.

3. Jeśli twój zbiornik uczuć nie jest zbyt pełny, cofnij się pamięcią do czasu, kiedy chodziliście ze sobą i przywołaj dawne wspomnienia. W ten sposób odkryjesz sekret skutecznych zachowań i rozwiążesz tajemnicę, a także zrozumiesz, dlaczego obecnie twój zbiornik uczuć nie jest pełny oraz co można zrobić, aby poprawić wasz związek.
4. Wielu ludzi ma problem ze współżyciem dostarczającym zadowolenia obojgu partnerom. Wiele problemów łączy się jednak w dużej mierze z naszym stanem emocjonalnym. Pomyśl o waszej relacji i tym, w jaki sposób możecie skoncentrować się na jej stronie emocjonalnej, a przez to poprawić fizyczny aspekt związku.

Pierwszy język miłości: AFIRMACJA

1. Poświęć jeden wieczór na to, aby poznać marzenia, zainteresowania i talenty swojego współmałżonka. Poznaj szczegóły, słuchając go z empatią. Po postawieniu się w jego sytuacji w szczery i serdeczny sposób dodaj otuchy współmałżonkowi i zaofiaruj, że pomożesz mu w osiągnięciu jego celów.
2. Poufałość może prowadzić do różnych form lekceważenia lub nieuprzejmości. Zastanów się nad pewnymi elementami waszej relacji z ostatniego tygodnia. Czy przemawiałeś do współmałżonka surowym głosem, czy przyjmowałeś wobec niego sarkastyczną postawę, czy osądzałeś go? Czy koncentrowałeś uwagę wyłącznie na jego niepowodzeniach? Postaraj się rozwiązać ten problem i poproś drugą osobę o przebaczenie.
3. Oceń wasz związek w kategoriach wzorców porozumiewania się. Czy kierujecie pod swoim adresem prośby, sugestie i wskazówki? A może posługujecie się żądaniami, stawieniem warunków lub groźbą? Pamiętaj, że głównymi elementami miłości jest wybór, wolność i dobrowolne służenie drugiemu. Jak możesz poprawić swoją słowną komunikację ze współmałżonkiem?
4. Istnieje nieskończenie wiele sposobów życzliwego, bliskiego i wspierającego komunikowania się z partnerem. W rozdziale trzecim poradziliśmy, abyś kupił sobie notes, w którym będziesz zapisywał twórcze pomysły podbudowywania współmałżonka nawet w drobiazgach. Pomogą ci w tym książki na temat osobistego rozwoju. Zatytułuj swój notes „Słowa afirmacji".

Drugi język miłości: CZAS

1. „Mam bardzo wymagającą pracę' to częsta wymówka, którą tłumaczymy, dlaczego nie spędzamy wystarczającej ilości czasu ze współmałżonkiem. Należy pamiętać, że sukces i dobrobyt nie zastąpią małżeńskiej bliskości. Wspólnie ze współmałżonkiem tak podziel obowiązki, abyście mogli spędzać ze sobą więcej czasu. Okaż ofiarną postawę, zgadzając się przyjąć pewne obowiązki.
2. Pomyśl o ostatnim poważnym problemie lub wyzwaniu, przed którym stanął twój współmałżonek. Zapisz garść pomysłów, dzięki którym mógłbyś lepiej zrealizować następujące cele: (a) mniej radzić, a okazywać więcej sympatii; (b) okazywać więcej zrozumienia, wskazywać mniej rozwiązań; (c) zadawać więcej pytań, formułować mniej wniosków i (d) zwracać większą uwagę na osobę, a mniejszą na problem.
3. Zastanów się, jak ważną rolę w waszym małżeństwie odgrywają wykonywane wspólnie czynności. Wymień trzy doświadczenia, które zbliżyły was do siebie i stały się źródłem czułych wspomnień. Czy doświadczenia te obejmowały wspólne wykonywanie jakichś czynności? Zaplanuj nowe wydarzenie, które może wzbudzić wspomnienia.
4. Szczerze przyznaj, jaką rolę w twoim życiu odgrywają uczucia. Czy pamiętasz, kiedy właściwe ich wyrażenie przyczyniło się do zdrowego rozwiązania problemu lub doprowadziło do pozytywnego wydarzenia? Czy ogólnie biorąc, masz skłonność do tłumienia lub lękania się własnych uczuć? Czy często wybuchasz gniewem lub wypaczasz swoje emocje? Jak współgrają one z uczuciami twojego współmałżonka? Jak można poprawić emocjonalny aspekt waszej komunikacji?

Trzeci język miłości: PREZENTY

1. Wartość daru zależy od tego, jak jest przez nas postrzegany. Być może nie przypisywałeś szczególnej wartości prezentowi, który ostatnio otrzymałeś. Zwróć uwagę na intencje ofiarodawcy oraz zmodyfikuj swoje myślenie, aby docenić miłość, którą ci w ten sposób wyraził.
2. Być może sądzisz, że przy obecnym stanie waszych finansów prezenty nie są najlepszym pomysłem. Jeśli jednak dawanie prezentów jest najlepszym sposobem okazania miłości partnerowi, potraktuj to jako formę oszczędności lub zabezpieczenia. Dokonaj ponownej analizy budżetu i z ofiarnością dawaj więcej współmałżonkowi.

3. Jeśli prezenty są głównym językiem miłości twojego partnera, być może powinieneś na pewien czas zrezygnować z własnych priorytetów. Przypomnij sobie, kiedy w ciągu ostatnich lat współmałżonek pragnął prezentu lub daru twojej obecności, a ty go odmówiłeś. Świadomie zaplanuj, że gdy pojawi się następna okazja, nie zmarnujesz jej.
4. Pamiętaj, że dar własnej osoby to coś więcej niż fizyczna obecność. Zaplanuj, że przez tydzień będziesz dzielił się z drugą osobą przynajmniej jednym ważnym wydarzeniem ze swojego dnia. Poproś, aby współmałżonek uczynił podobnie.

Czwarty język miłości: POMOC

1. Nawet jeśli chcemy spełnić życzenie współmałżonka, często pragniemy to uczynić po swojemu, w porze, która nam odpowiada. Wyrażanie miłości poprzez praktyczną pomoc oznacza spełnianie oczekiwań drugiej osoby. Poproś współmałżonka, aby opisał ci szczegółowo kilka nowych rzeczy, które chciałby, abyś dla niego zrobił. Spełnij jego prośbę dokładnie tak, jak sobie tego życzy.
2. Wybierz trzy proste zadania, których szczególnie nie lubisz, lecz wiesz, że ich wykonanie sprawiłoby przyjemność twojemu współmałżonkowi. Spraw mu niespodziankę i wykonaj je bez proszenia.
3. Wiele osób uważa, że przekracza stereotypy ról w swoim związku, jednak pewne podświadome uprzedzenia nadal w nich funkcjonują. Podziel się swoimi najgłębszymi odczuciami na temat podziału obowiązków oraz tym, jak to wyglądało w twoim domu rodzinnym.
4. Wiele problemów bierze się z mitu, że po ślubie można zapomnieć o „zalotach". Przypomnij sobie, ile niezwykłych oznak miłości i wzajemnej intymności zrodziło się ze służenia sobie w okresie chodzenia na randki. W celu odzyskania utraconej bliskości sięgnij po niektóre z dawnych praktyk, aby przekonać się, czy w dalszym ciągu działają.

Pięty język miłości: DOTYK

1. Wyeliminuj wszystkie negatywne formy fizycznego dotyku. Jeśli zraniłeś współmałżonka choćby w najdrobniejszy sposób, poproś o przebaczenie i bacznie kontroluj swoje postępowanie w tej dziedzinie. Jeśli jakieś formy dotyku okażą się przykre dla współmałżonka, porzuć je i zastąp takimi, które sprawiają mu przyjemność.

2. Być może nigdy nie rozmawialiście ze sobą otwarcie o tym, jaki rodzaj dotyku sprawia wam przyjemność. Porozmawiajcie o emocjonalnych, seksualnych i psychologicznych aspektach związanych z dotykaniem określonych części ciała.
3. Zrób listę wszystkich okoliczności, obszarów ciała i rodzajów dotyku, które mogą poprawić jakość fizycznego aspektu waszego związku. Na przykład, jakiego fizycznego kontaktu ze współmałżonkiem pragniesz podczas wsiadania lub wysiadania z samochodu? Jeśli macie w tej sprawie inne odczucia, ustalcie kompromisowe rozwiązanie, starając się przede wszystkim zadowolić drugiego.

Do sytuacji kryzysowych zalicza się śmierć, poważną chorobę itp., a także małe codzienne tragedie, które wywierają na nas ogromny wpływ emocjonalny. Pomyślcie, jak wyrażać sobie miłość poprzez troskliwy i czuły dotyk zamiast milczenia lub pustych słów.

INDEKS

A B C D E F G I J K L Ł M N O P R S T U W Z Ż

A

Afirmacja *(zob. też Zachęta)*
Dzieci, 73,180-181, 208-211
Dziedziny; 72-73
Inteligencja, 74
Jako język miłości, 43, 55-76, 364
Nastolatki, 225-228
Pochwały 208-209, 226-227
Postawa, 74
Uzdolnienia, 75
Zapisywanie, 71-72
Związana z wyglądem, 73
Al-Anon, organizacja, 279
Alkoholu, nadużywanie (zob. *Nadużywanie substancji odurzających)*

B

Bezwarunkowa miłość, 195,198, 200, 201, 203-205, 223, 207, 271, 291, 305, 313, 315
Nastolatki, 224, 241
Bliski związek intelektualny, 164,169-170
Bliskość w sferze seksualnej, 37,166-167,174

C

Chodzenie na randki 13-18
A praca nad sobą, 15
Dokonanie oceny relacji, 16-17
*Korzyści,*14-15, 20
Obustronne korzyści, 16
Poznawanie nowych ludzi, 16-17
Przygotowanie do małżeństwa, 16-17, 20
Romans, 21
Separacja, 321, 324-325
Współżycie seksualne, 19
Zaangażowanie rodziców, 25-26
Zakończenie znajomości, 32
Czas, wspólnie spędzany
Dzieci, 212-214
Jako język miłości, 43, 77-96, 365

Nastolatki, 229-232
Okazje, 91-92
Optymalne wykorzystanie, 93-95
Pomysły na, 89-90
Rozmowa, 84-89
Wymówki, 80-81, 365

D

Dalsza rodzina, 258-259
Nastolatki, 313
Rozwód, 304
Samotni rodzice, 313
Decyzji, podejmowanie
Finanse rodzinne, 259-260, 255
Teściowie, 359-361
Domowe obowiązki, 120-123
Docenianie, 121
Podział, 121, 124, 252-253, 350, 352
Stereotypowe obowiązki, 122, 254-255
Dotyk
A sytuacje kryzysowe 144-145
A współżycie seksualne, 141,145
Brak, 138
Chłopcy 207
Dzieci, 205-206
Dziewczynki, 207, 238
Jak zacząć, 145-146
Jako język miłości, 44, 45,133-149, 366-367
Nastolatki, 235-237,238
Niemowlęta, 134, 206
Odrzucenie, 140,141-142
Przykłady, 135-136,142
Reakcje biologiczne, 140
Upodobanie, 144
Zaplanowany (bezpośredni), 146
Duchowość
A jedność małżeńska, 29,173-174, 354
Dostosowanie partnerów, 29-30, 354
Modlitwa, 336-337, 345, 354
Duma, 51, 53, 59,169, 329
Dyscyplina (zob. *Pouczanie dzieci)*
Dziadkowie (zob. *Dalsza rodzina)*
Dzieci
Afirmacja, 179-181, 208-211
A *służenie,* 157-158
Bezwarunkowa miłość, 197,198-199, 203-205

Domowe obowiązki, 158-160
Dotyk, 205-208
Dyscyplina, 189-193
Gniew, 290-294
Określenie języków miłości, 218-220
Pomoc 216-218
Poprawianie, 180-181
Porozumiewanie się, 196, 197-198
Posłuszeństwo, 188-193
Pouczanie 179
Prezenty, 214-216
rozwód, 301-303
Smutek, 301
Wspólne spędzanie czasu, 212-214
Zachęta, 180

E

Emocje 23, 89, 251, 271, 276, 286, 302, 306
Emocjonalna jedność, 170-171
Nastolatki, 307-308
Seksualne spełnienie, 353-354
Separacja, 320, 336

F

Finanse, 259-260
Fizyczna, atrakcyjność, 24
Fizyczna przemoc *(zob. Przemoc fizyczna)*
Fizyczny dotyk *(zob. Dotyk)*
Formalności prawne
Rozwód, 341-343
Separacja, 325

G

Gniew
Mity, 284-285
Przyznanie się do, 286-287
Niewłaściwa reakcja, 287
Panowanie nad, 286-289
Rozwiązanie problemu, 288-289
Słowne wybuchy, 287
Słuchanie, 295
Zdrowa reakcja, 291
Znaczenie podkreślenia miłości, 289
Gorycz, zgorzknienie, 285

I

Ignorowanie współmałżonka, 139, 270-272
Indywidualność, 26
Intymny związek 166

J

Jedność małżeńska
A współżycie seksualne, 167, 256-257
Duchowa, 29,166,173-174
Emocjonalna, 163,164-165,170-171
Fizyczna 30,166,174-175
Intelektualna, 28,164, 169-170,
Konieczność, 23,27
Odnowienie, 169
Odsłanianie własnego Ja, 163
Poznawanie współmałżonka, 163
Społeczna, 28, 165-166, 172-173
Utrata, 167
Język ciała
Nastolatki, 230, 236
Języki miłości (zob. *Miłości, języki)*

K

Kary fizyczne, 357-358
Kieszonkowe, 123, 343
Kościół
A *samotni rodzice*, 305, 313

L - Ł

Leczenie
Nadużywanie środków odurzających, 279-281
Łaskotanie, 142

M

Małżeństwo
Finanse, 259-260
Indywidualność, 26
Jedność, 27
Konflikty; 62-65, 247-261
Podejmowanie decyzji, 255-256

Podstawy 61
Powody do zawarcia, 26-30
Przygotowanie do, 16-17
Romans, 322
rozwój, 50-52
Współżycie seksualne, 256-257
Mąż
Cechy dobrego, 194-195
Kochający przywódca, 194-199
Podejmowanie decyzji, 255-256
Seksualne spełnienie, 256-257, 353
Miłości, języki
Afirmacja, 43, 55-58, 67-75
Cza5, 43, 78, 93-95
Dotyk, 43,136-137
Prezenty, 43, 99-100
Rozmowa, 84-89
Pomoc, 43,122-123
Miłości, języki, *jak określić,* 44-47, 363-364
Afirmacja, 58-59
A wiek dzieci, 208
Czas, 79-80, 84
Dotyk, 137-138,212-214
Dzieci, 218-220
Na *podstawie negatywnych reakcji,* 45
Na *podstawie próśb,* 48
Na *podstawie własnego sposobu wyrażania uczuć,* 47
Nastolatki, 237-239
Trudności związane z odkryciem, 49
Pomoc, 118-119
Prezenty, 100-101
Miłość
Bezwarunkowa, 195,198, 200, 201, 203-205, 223, 207, 271, 291, 305, 313,315
Jako wybór, 220-251, 330-331, 355
Modlitwa, 166, 336-337, 344, 354

N

Nadużywanie środków odurzających, 278-281
Al-Anon, 279
Leczenie, 280
Motywacja do zmiany 280
Ułatwianie trwania w nałogu, 279-280
Nastolatki
A rodzic *pozbawiony prawa opieki*, 309-311
Afirmacja, 225-228

Czas, 229-232
Dotyk 235-237
Określenie języków miłości, 237-239
Pomoc, 234-235
Porozumiewanie się z, 229-231
Potrzeby emocjonalne, 225, 307, 310-311
Prezenty, 232-233
Nawyki
Prowadzenia rozmowy, 84-88
Radzenie sobie z problemami, 39, 352
Zachęta, 71-72
Niemowlęta
Dotyk, 134, 206
Nieodpowiedzialne postępowanie współmałżonka, 264-267
Niewierność (zob. *Romans pozamałżeński)*

O

Oczekiwania
Domowe obowiązki, 254-255
Ukształtowane w okresie dzieciństwa, 255
Wobec małżeństwa, 37, 39
Odpowiedzialność
Za konflikt, 248
Ojcowie
Cechy kochającego, 196-197
Córki, 207, 238
Dotyk, 206-207, 238
Spędzanie czasu z dziećmi, 212-214
Zabawa z dziećmi, 198

P

Pieniądze *(zob. Finanse)*
Pochwała
Afirmacja, 208-209
Konkretny charakter; 226-227
Szczerość, 226
Podporządkowanie
Niewłaściwe, 268-269
Wzajemne, 352
Pojednanie
jako wybór, 335, 337
Modlitwa, 336-337
Poradnictwo, 339-340
Wyznanie uchybień, 329-330
Zapoczątkowanie, 328-329, 338

Pomoc
Bezwarunkowa miłość, 160
Definicja, 122-123
Domowe obowiązki, 118-119
Dzieci, 123, 218-19
Jako język miłości, 43,118-119, 366
Moc, 117
Nastolatki, 234-235
Pomysły na, 129,159,160-162
Postawa, 124,219
Wspólnota lokalna, 161
Wychowywanie dzieci, 160
Wymówki, 119-122
Wyrażanie uznania za, 124-125
Znaczenie, 122-123
Poradnictwo
Nadużywanie środków odurzających, 279, 280
Po okresie separacji, 339
Przemoc fizyczna, 276-277
Przemoc słowna, 274
Seksualne spełnienie, 353
Porozumiewanie się
A seksualne spełnienie, 256-257
Atmosfera sprzyjająca, 308
Bezwarunkowa miłość, 271
Brak, 252, 270-272
Dzieci, 188-189
Gniew, 286-289
Nastolatki, 229-231
Negatywne, 271
Pomysły na, 252-254
Ponowne nawiązanie, 252-254
Utrzymywanie, 50-51
Wspólne spędzanie czasu, 84-89
Wzorce, 271
Zapoczątkowanie, 351-352
Znudzenie, 252
Postawa
A *służenie,* 124, 158, 160-161, 217-218
Służenia, 155-156
W okresie separacji, 321
Wychowywanie dzieci, 158-162
Pouczanie dzieci
Konsekwencja 191-193
Kształtowanie, 181-184
Metody, 187
Przykłady, 182

Reguły/zasady, 189-190
Różnice zdań w kwestii, 356-357
Twórcze, 179-181
Umiejętności, 185
Wartości, 197, 198
Wskazówki, 210-211
Znaczenie, 188
Pozbawienie praw rodzicielskich (zob. Rodzic *pozbawiony praw rodzicielskich)*
Pracoholizm, 267-268
Stanowcza miłość, 268
Prezenty
A dzieci, 214-216
Bezwarunkowa miłość, 233
Jako język miłości, 43,101-102, 365-366
Jako *symbol miłości,* 101
Jakość a ilość, 215
Moc, 215-216
Motywy (niewłaściwe), 102-104
Motywy (właściwe), 104-105
Nastolatki, 232-233
Osobiste historie, 109-112
Ostrzeżenie, 215
Pomysły, 106-109
Reakcja na, 100
Wartość, 365
Przebaczenie, 64-65, 338
Przemoc (zob. *Nadużywanie środków odurzających, Przemoc fizyczna, Przemoc słowna)*
Przemoc fizyczna, 275-278
Bezpieczeństwo dzieci, 275
Łaskotanie, 142
Nad małżonkiem, 275
Przyczyny, 275-276
Stanowcza miłość, 278, 280-281
Przemoc słowna, 272-274, 356
A *poczucie własnej wartości,* 274
Gniew, 287
Konfrontowanie przypadków, 274
Wpływ na dzieci, 275
Zmiana wzorców zachowań, 274
Pytania
Nastolatki, 230-231

R

Rada
Odmowa udzielenia, 85

Udzielana przez rodziców; 258, 360-361
Reguły/zasady obowiązujące w domu
Konieczność, 188-189
Konsekwencje łamania, 191-193
Określenie, 189-190
Po rozwodzie, 342-343
Zmiana, 191
Religia (zob. *Duchowość)*
Rodzic pozbawiony praw rodzicielskich
Codzienne troski, 342-343
Emocjonalne potrzeby nastolatków; 310-311
Odwiedziny w domu, 309-310
Rodzice dorosłych dzieci (zob. też *Teściowie, Dalsza rodzina)* 258-259
Okres starania się o rękę ukochanej osoby 25-26
Rozwód, 304
Syndrom pustego gniazda, 361
Rodzicielskie błogosławieństwo, 26
Role łączone z płciami
Stereotypy, 121-122, 352-353
Romans
Małżeństwo, 82
Umawianie się na randki, 21-22
Romans pozamałżeński
Pojednanie po, 324
Reakcja na, 323-324
Zakończenie, 322
Rozmowa
Czas *trwania,* 89
Dzieci, 213-214
Gołębica, 87-89
Nastolatki, 229-230
Nawyki, 85-87
Płytka, 85-87
Rozwijanie umiejętności, 88-89, 351-352
Wspólne spędzanie czasu, 84
Rozwód
Alternatywy; 335-336
Codzienna rutyna, 343
Dalsza rodzina, 304
Dzieci, 342-343
Formalności prawne, 341-342
Nie jest lekarstwem na wszystko, 322-323
Me *uniemożliwiaj,* 340-341
Powrót do siebie po, 343-344
Rozwój osobisty
Po rozwodzie, 345
Podczas separacji, 326-328

W okresie umawiania się na randki, 15

S

Samotność, 300
Dalsza rodzina, 304
Grupa wsparcia, 304-305, 313
Nastolatki, 306-307
Seksualne spełnienie, 174, 256-257, 353
Emocje, 174, 353
Separacja
Emocje, 322, 327
Formalności prawne, 325-326
Nadużywanie środków odurzających, 278
Odpowiedzialność za, 318-319
Pojednanie, 328-331
Postawa, 321
Powody, 318-319
Rozwój osobisty, 326-328
Umawianie się na randki, 324-325
Wskazówki, 321
Słowa afirmacji (zob. *Afirmacja)*
Słowne wybuchy gniewu, 287
Słuchania, umiejętność
Gniew 287-288, 293
Język ciała, 88
Kontakt wzrokowy, 87
Nastolatki, 229-230
Skupiona uwaga, 87
Utrzymywanie zainteresowania, 87, 88
Służenie (zob. *Pomoc)*
Smutek
Przeżywany przez dzieci, 310
Stanowcza miłość
Jako *reakcja na nieodpowiedzialne postępowanie,* 266
Nadużywanie środków odurzających, 280
Pracoholizm, 268
Przemoc fizyczna, 276-278
Sympatia, okazywanie
A *chwalenie,* 228

T

Teściowie, 258-259, 356-358

U

Uprzejmość, 62-64

W

Wartości
Nauczanie dzieci, 197,198
Wspólne wartości a małżeństwo, 24-25
Wcześniejsze doświadczenia w sferze seksu, 25, 355
Własnej wartości, poczucie
A *osiągane wyniki,* 160,180-181
A *służenie,* 160
Przemoc słowna, 272-274
Współżycie seksualne, 20
Wspólne spędzanie czasu (zob. Czas)
Wspólnota, praca na rzecz, 161
Współżycie seksualne
Fizyczny dotyk, 43,143,174, 256-257, 353
Umawianie się na randki, 19-20
Wzajemne dopasowanie 22-30
A małżeństwo, 22-26
A wartości, 24-25
Duchowe, 29
Fizycznie, 30
Intelektualne, 28
Rodzice i dzieci, 25-26
Społeczne, 28-29
Wybuchy gniewu (zob. *Gniew)*
Wyrażanie miłości
A *dyscyplina,* 193
Nastolatkom, 228, 239
Odmowa, 344
Pomimo gniewu, 247
Współmałżonkowi, 251
Wyznanie winy, 248-249, 329-330

Z - Ż

Zachęta (zob. *też Afirmacja)*
Definicja, 59
Dzieci, 180, 209-210
Jak zacząć, 61-62, 72-75
Motywy, 70
Okazje do, 71
Osobiste historie, 59-61
Skoncentrowanie uwagi na innych, 69
Szczerość, 68
Zachowań, zaburzenia

Nadużywanie środków odurzających, 278-281
Nieodpowiedzialność, 264-267
Odmowa porozumiewania się, 270-272
Pracoholizm, 267-268
Przemoc fizyczna, 275-278
Przemoc słowna, 272-274, 356
Władcze zachowania, 268-270
Zajęcia (zob. Czas)
Zdrowa rodzina
Elementy; 155
Żarty, niestosowne, 86
Żądania a prośby, 65-67, 251, 364
Żona
Seksualne spełnienie, 256-257, 353

ROZWÓJ PSYCHICZNY DZIECKA OD 0 DO 10 LAT

PORADNIK DLA RODZICÓW, PSYCHOLOGOW I LEKARZY

Autor Frances L. IIg, Louise Bates Ames, Sidney M. Baker

Wydawnictwo "GWP"

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9
ROZDZIAŁ 1. WIEK A ZACHOWANIE DZIECKA 13
Lepsze i gorsze etapy 15
Sugestie 18
ROZDZIAŁ 2. WIEK DZIECKA A ETAPY ROZWOJU 21
Cykle zachowań 21
O czym trzeba pamiętać w związku z etapami rozwoju 25
Cztery tygodnie 26
Szesnaście tygodni 27
Dwadzieścia osiem tygodni 28
Czterdzieści tygodni 30 <<
Dwanaście miesięcy 31
Piętnaście miesięcy 32
Osiemnaście miesięcy 33
Dwa lata 35
Dwa i pół roku 36
Trzy lata 38
Trzy i pół roku 39
Cztery lata 41 <<
Cztery i pół roku 43
Pięć lat 44
Pięć i pół - sześć lat 45
Siedem lat 48
Osiem lat 50
Dziewięć lat 51
Dziesięć lat 53
ROZDZIAŁ 3. OSOBOWOŚĆ 55
Osobowość jako funkcja budowy ciała 56
Funkcjonalne podejście do osobowości 66
Cóż więc można zrobić? 75
ROZDZIAŁ 4. JEDZENIE 77
Sekwencje rozwojowe 78
Apetyt i upodobania 86
Różnice indywidualne 87
Szczególne problemy 88

ROZDZIAŁ 5. SNY I SPANIE 93
Kładzenie dziecka do łóżka 93
Problemy ze spaniem 99
Drzemki 107
Budzenie się 111
Różnice indywidualne 112
ROZDZIAŁ 6. WYDALANIE 113
Kontrolowanie pęcherza 114
Indywidualne różnice w załatwianiu potrzeb fizjologicznych 117
Kontrolowanie wypróżnień 117
„Od kiedy mogę oczekiwać, że moje dziecko będzie suche przez całą noc?" 119 <<
„Czy mam wysadzać je w nocy?" 120
Problemy z załatwianiem się 122
ROZDZIAŁ 7. ROZŁADOWYWANIE NAPIĘĆ EMOCJONALNYCH 133
Okresy wzmożonego napięcia 138
Napady wściekłości 138
Ssanie kciuka 139
Gryzienie 146
Obgryzanie paznokci 148 <<
Kołysanie 149
Ssanie języka 150
Walenie głową 151
Toczenie głowy 152
Wyrywanie włosów 153
Płaczliwość 153
Apetyt na przedmioty 154 <<
Tiki 155
Jąkanie się 156
Masturbacja 159
Choroby 161
Choroba morska 164
ROZDZIAŁ 8. LĘKI 166
Każdy wiek ma swoje lęki 166
Ucieczka przed źródłem lęku jest naturalną reakcją 169
Paniczny lęk, po którym następuje fascynacja 171
Lęk przed ciemnością 174 <<
Lęk przed psami 175
Lęk przed wodą 175
Lęk przed dentystą 177
Lęk przed szpitalem 178

ROZDZIAŁ 9. INTELIGENCJA 180
Inteligencja a poziom dojrzałości 180
Stopień dojrzałości 181
„Ale jaki jest iloraz inteligencji mojego dziecka?" 185
Dzieci specjalnej troski 186
Co robić, jeżeli u dziecka stwierdzono WDM, nadpobudliwość, dysleksję, niezdolność do nauki? 188
ROZDZIAŁ 10. ZACHOWANIA I ZAINTERESOWANIA SEKSUALNE 191
Jak rozmawiać z dziećmi o seksie? 191
Jak informować o seksie? 193
Kiedy mówić, skąd się biorą dzieci? 195
Zabawy seksualne 196
Różnice indywidualne 198
Zainteresowanie płcią przeciwną 199
ROZDZIAŁ 11. STOSUNKI MIĘDZY RODZICAMI A DZIEĆMI 202
Matka - dziecko 203
Ojciec - dziecko 216
ROZDZIAŁ 12. RODZEŃSTWO 223
Co można zrobić, by poprawić sytuację? 225
Nowe dziecko 230
ROZDZIAŁ 13. TELEWIZJA 236
ROZDZIAŁ 14. SUKCES W SZKOLE 247
Każde dziecko w odpowiedniej klasie 247
Powtarzanie klasy 249
Inne przyczyny niepowodzeń szkolnych 252
Wzrok 253 <<
Zdrowie a osiągnięcia szkolne 256
Polityka edukacyjna 258
Wnioski 262
ROZDZIAŁ 15. CO MÓWIĆ O ŚMIERCI, BOGU, ADOPCJI I ROZWODZIE 263
Śmierć 263
Religia 267
Adopcja 269
Rozwód 272
ROZDZIAŁ 16. PROBLEM DYSCYPLINY 276
Poziomy dyscypliny 277
Techniki dostosowane do stopnia rozwoju 278
Pragmatyka życia rodzinnego 282
Dziecko niszczycielskie 284 <<

Wskazówki ogólne 286
Bić czy nie bić? 287
Dyscyplina wśród rodzeństwa 288
Dostosowanie dyscypliny do temperamentu 289
ROZDZIAŁ 17. ZABURZENIA KONDYCJI PSYCHICZNEJ 291
Stres i przyczyny złego zachowania 291
Skąd wiemy, że dziecko jest chore? 293
ROZDZIAŁ 18. LISTA DIAGNOSTYCZNA 304
ROZDZIAŁ 19. TESTY 315
Testy psychologiczne, rozwojowe, sprawdzające wzrok, słuch i mowę 315
Badania fizyczne 317
Elektroencefalogram (EEG) 318
Badanie innych rytmów organizmu 319
Promienie Roentgena 320
Cukier we krwi 321
Więcej o chorobach 321 <<
Badanie krwi 322
Testy alergiczne 324
Wykrywanie trucizn 330
Testy na wykrycie minerałów 332
Witaminy 333
Światło i powietrze 334
ROZDZIAŁ 20. JAK STOSOWAĆ LISTĘ DIAGNOSTYCZNĄ I GDZIE SZUKAĆ POMOCY? 336
Stosowanie listy diagnostycznej 336
Zapobieganie 337
W poszukiwaniu pomocy z zewnątrz 339
ROZDZIAŁ 21. LECZENIE 341
Psychoterapia 343
Terapia farmakologiczna 344
Terapia żywieniowa 349
Leczenie alergii 351
ROZDZIAŁ 22. INTERPRETOWANIE DIAGNOZY 352
Sieć wzajemnych powiązań 352
Podstawowe kategorie 353
Chęci i pragnienia 356
Zapobieganie 357
BIBLIOGRAFIA 358

Wstęp

Praca nad niniejszym wydaniem tej książki stała się dla autorów interesującą okazją do porównania porad i wskazówek z pierwszego wydania, które ukazało się w roku 1955, z tym co mają do powiedzenia dzisiaj.

Okazało się, że podstawowe tezy pozostały bez zmian. W dalszym ciągu twierdzimy, że zachowanie jest funkcją struktury. Człowiek zachowuje się tak, a nie inaczej w znacznym stopniu dlatego, że jego ciało jest tak, a nie inaczej zbudowane. Zachowania ludzkie rozwijają się według pewnego wzorca i dają się z dużą dozą trafności przewidywać. Dotyczy to zresztą nie tylko zachowań poszczególnych jednostek. Ogólne wzorce zachowań dotyczą także poszczególnych etapów życia ludzkiego.

Każda istota ludzka jest niepowtarzalną indywidualnością, choć oczywiście kształtowaną także przez wpływy świata zewnętrznego. W ogromnym więc stopniu dziecięce zachowania zależą od odziedziczonej przez dane dziecko struktury fizycznej, a także od etapu rozwoju, który w danym momencie osiągnęło.

W czasie kiedy pisaliśmy tę książkę, wielu psychologów miało zwyczaj obwiniać rodziców o każde niepasujące do normy lub choćby tylko niepożądane zachowanie ich dzieci, jakim jest na przykład moczenie nocne, porażki szkolne, autyzm, a nawet posługiwanie się „nie tą" ręką. Szczęśliwie na przestrzeni lat od roku 1955 większość pediatrów i psychologów dziecięcych przestała upatrywać głównej

przyczyny problemów z rozwojem psychicznym dzieci w „czynnikach rodzinnych" i rodzicielskiej nieumiejętności.

W swoich zapatrywaniach na dziecięce zachowania specjaliści skłaniają się obecnie ku stanowisku biologicznemu. Coraz powszechniejszą akceptację zyskuje pogląd, że przyczyn rozdrażnienia, obniżonego nastroju czy złego zachowania należy szukać w samym dziecku. Powodem mogą być po prostu właściwości określonego wieku albo danej osobowości. Może też być tak, że dziecko znalazło się w sytuacji szczególnie mu nieodpowiadającej albo stawiającej przed nim zbyt wielkie wymagania. Rodzice lub nauczyciele mogą ją zmienić.

Nastąpiła zatem zmiana nastawienia, polegająca na tym, że zaprzestano obwiniania rodziców i nauczycieli, zaakceptowano zaś zasady, które wyłożyliśmy w pierwszym wydaniu naszej książki. Teraz jednak zarówno my, jak i inni specjaliści, jesteśmy w trakcie wykonywania następnego, ogromnego kroku. Zajmujemy się już nie tylko leczeniem niepożądanych, dokuczliwych lub wręcz patologicznych zachowań, lecz potrafimy też w wielu wypadkach doradzić rodzicom, jak ich uniknąć. Oznacza to, że wcześniej doradzaliśmy, co należy robić z jakimś niepokojącym zachowaniem wtedy, kiedy już się ono pojawiło. Teraz zaś, przynajmniej w pewnym stopniu, potrafimy zapobiec jego pojawieniu się. Trzy obszary, w których takie zapobiegawcze kroki mogą zostać podjęte, związane są ze zdrowiem ogólnym, szkołą oraz z tym tak bardzo istotnym środkiem kontaktowania się człowieka z otoczeniem, jakim jest wzrok. Wierzymy głęboko, że w miarę jak rośnie wiedza o ludzkim ciele i jego funkcjonowaniu, w miarę jak przestaje się szukać winy u rodziców albo w otoczeniu, a zaczyna rozumieć uwarunkowania biologiczne, wiele dziecięcych zachowań, które tak długo spędzały rodzicom sen z powiek, może nie tylko doczekać się wyjaśnienia i skutecznej korekty, lecz przede wszystkim - czynności zapobiegawczych.

Niniejsze wydanie zostało rozbudowane o nową część. Jej treścią są bardzo drobiazgowe i, mamy nadzieję, praktyczne rozważania dotyczące zdrowia fizycznego dziecka. Doradzamy rodzicom, co przede wszystkim muszą brać pod uwagę, jeżeli ich dziecko zachoruje. Udzielamy szczegółowych wskazówek, jak - we współpracy z lekarzem - postępować w takich przypadkach.

Nowe wydanie powinno więc być pomocne nie tylko wtedy, kiedy zachowanie dziecka wzbudza niepokój rodziców, lecz również przy bardziej typowych, zwyczajnych kłopotach. Pomoże ono rozwiązać problemy zdrowia fizycznego i psychicznego, zanim jeszcze się one pojawią, lub - zanim osiągną niepokojące rozmiary.

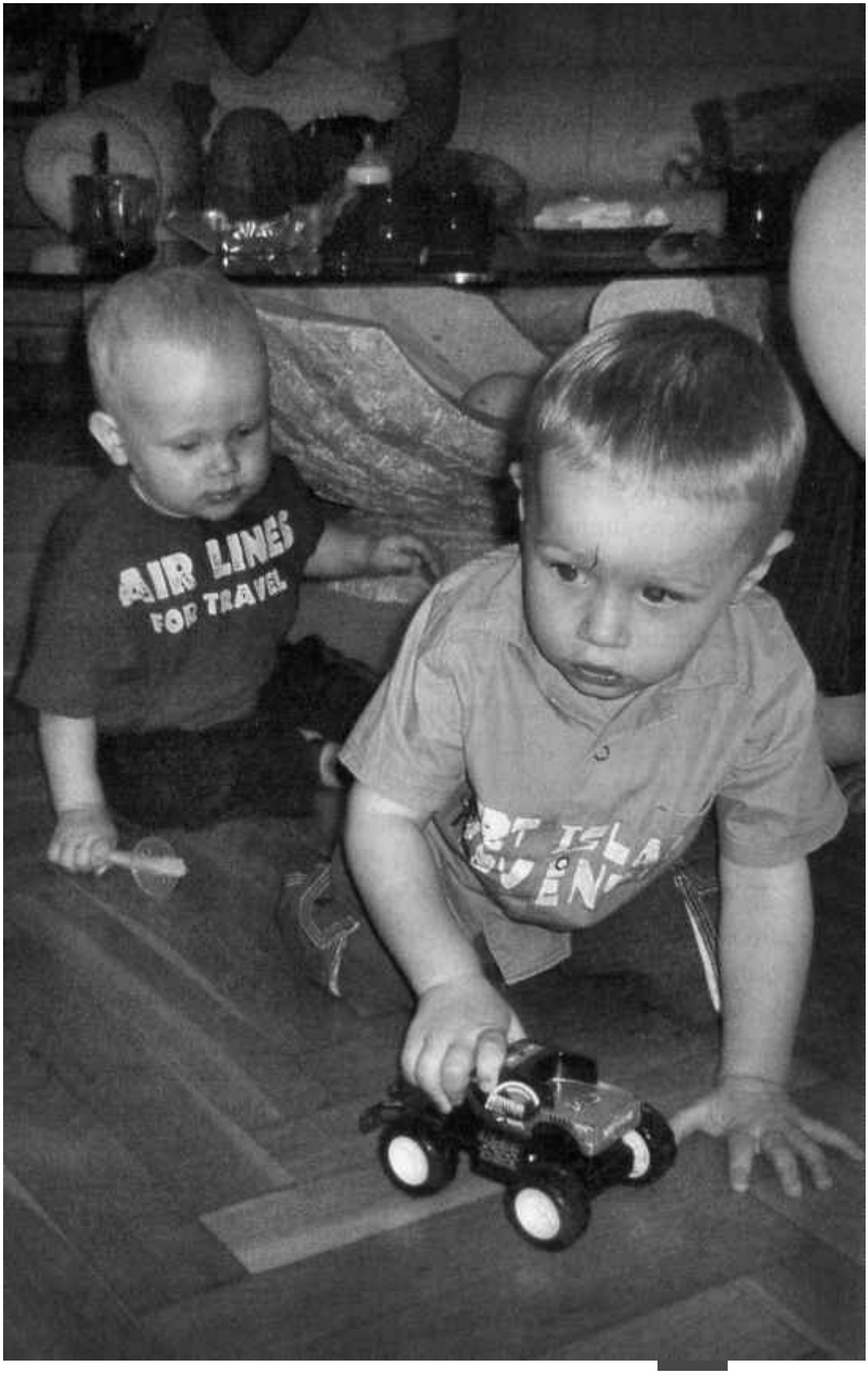
AIR LINES
FOR TRAVEL

1

Wiek a zachowanie dziecka

Dziecięce zachowania mają sens. Na szczęście im więcej rodzice o nich wiedzą, tym więcej sensu potrafią z nich wydobyć. Trzy rzeczy szczególnej wagi, o których chcemy tutaj powiedzieć, pomogą Wam stać się lepszymi rodzicami, niż wynikałoby to jedynie z miłości i dobrej woli.

Po pierwsze, zachowania ludzkie - a zatem również i zachowania Waszego dziecka - rozwijają się według pewnych wzorców i w wysoce przewidywalny sposób. To, kim Wasze dziecko będzie, jest oczywiście uzależnione od sposobu, w jaki się je traktuje, ale podstawowe drogi rozwoju osobowości zależą bardziej od tego, kim ono jest, niż od tego, co Wy sami robicie (lub też czego nie robicie). Doktor Arnold Gesell już dawno stwierdził, że zachowania ludzkie podlegają pewnym stałym prawom, podobnie jak struktura fizyczna. Ciało Waszego dziecka rozwija się według określonego wzorca i to samo dzieje się z jego psychiką.

Po drugie, zachowania są wyraźnie uzależnione od struktury. Oznacza to, iż dzieci zachowują się tak, a nie inaczej w znacznym stopniu dlatego, że są tak, a nie inaczej zbudowane. Ludzie różniący się budową fizyczną różnią się też zachowaniem, nawet jeżeli wzrastali w tym samym środowisku.

Wrodzone predyspozycje dziecka oraz właściwości etapu rozwojowego, który właśnie osiągnęło, wpływają na jego zachowanie w stopniu nie mniejszym niż sposób, w jaki jest ono traktowane przez Was oraz innych ludzi.

Niniejsza książka opowie Wam o etapach rozwoju osobowości dziecka podczas pierwszych dziesięciu lat życia. Opowie również o właściwościach poszczególnych grup wiekowych: jakie są dwu-, trzy- czy czterolatki i jakich zmian należy oczekiwać w miarę dorastania.

Dowiecie się też o zależnościach między rozmaitymi typami osobowości a zachowaniem. Etapy, przez które dziecko musi przejść w czasie swojego rozwoju, są, ogólnie rzecz biorąc, podobne dla wszystkich. Aby wejść na najwyższe piętro, trzeba przejść wszystkie schody. Choć jednak te schody (tj. kolejne etapy rozwoju) dla każdego są takie same, to sposób, w jaki poszczególne dzieci je pokonują, jest za każdym razem nieco inny. Zależy on - podobnie jak sposób objawiania zachowań charakterystycznych dla każdego etapu - od indywidualności dziecka.

Opowiemy Wam także o charakterystycznych etapach rozwoju. Musicie jednak pamiętać, że odpowiedzialność za dokładne poznanie indywidualności Waszego dziecka spoczywa na Was. Cokolwiek Wam powiemy o rozmaitych typach osobowości, może to być jedynie punktem wyjścia. Umiejętność rozpoznania i docenienia osobowości własnego dziecka jest jednym z najtrudniejszych, choć przy tym najwdzięczniejszych zadań rodzicielskich. Nikt Was w tym nie zastąpi.

Na początku zajmiemy się zagadnieniami wieku i etapu rozwoju. Są to zagadnienia najprostsze, ponieważ dotyczą spraw w zasadzie dla wszystkich dzieci podobnych. Postaramy się także pomóc Wam nieco w kwestii indywidualności i osobowości, pamiętając jednak, że główny ciężar spoczywa na Was samych.

Trzecim czynnikiem, równie ważnym jak dwa pozostałe, jest środowisko Waszego dziecka. Dużą rolę odgrywają tu cechy indywidualne. To, co sprawdza się doskonale w pewnym wieku lub u jednego dziecka, może nie być tak dobre dla innego dziecka lub w innym wieku.

Na szczęście jest taki aspekt środowiska, który można poznać 1 który daje się sterować. Nowa myśl, a raczej nowe pojmowanie i potraktowanie starej, zdroworozsądkowej prawdy, brzmi następująco: jedną z najważniejszych rzeczy, które rodzice mogą zrobić dla swojego dziecka, jest odpowiednie żywienie.

Oczywiście, właściwa dieta jest sprawą podstawową, jeśli chcemy, aby nasze dziecko cieszyło się dobrym zdrowiem. Podkreślić jednak należy, że właściwa dieta nie tylko zapewnia dobry rozwój fizyczny, lecz może też wpływać korzystnie na zachowanie dziecka. Coraz

lepiej zdajemy sobie dziś sprawę z tego, że uboga dieta lub uczulenie na niektóre składniki pożywienia mogą być przyczyną rozlicznych problemów, od złego humoru, przez ociężałość, rozdrażnienie, kłopoty ze snem, słabe wyniki w nauce, aż do - w niektórych wypadkach - drobnych wykroczeń. A wszystko w połączeniu z tym, czego normalnie można się spodziewać - słabym zdrowiem.

Dzieciom z poważnymi zaburzeniami w niemal wszystkich rodzajach aktywności bardzo często można pomóc, zwracając uwagę na ich sposób odżywiania. A nawet w wypadku tych dzieci, których zachowanie nie odbiega zasadniczo od normy, wprowadzenie odpowiedniego pożywienia i zwracanie uwagi na te składniki, które powodują często trudną do wykrycia alergię, może przyczynić się do jeszcze lepszych postępów.

Kiedy zaczynacie wychowywać dziecko, staje przed Wami trudne, lecz jakże fascynujące wyzwanie. Mamy nadzieję, że to zadanie możemy Wam trochę ułatwić, dostarczając informacji o tym, jak dzieci się rozwijają i jak na ich zachowanie wpływa sposób odżywiania.

Lepsze i gorsze etapy

W miarę jak dziecko dojrzewa, ciało staje się coraz większe. Rozwój fizyczny może od czasu do czasu ulegać zahamowaniu, ale nigdy się nie cofa. Wasze dziecko nie stanie się pewnego dnia mniejsze.

Rozwój psychiczny jest bardziej złożony. Mamy całkowitą pewność, że Wasze dziecko, im starsze, tym będzie większe; niestety nie można zagwarantować, że będzie lepsze. Z biegiem czasu dzieci stają się coraz bardziej samowystarczalne. Potrafią coraz lepiej posługiwać się swoim ciałem, językiem i umysłem. Bez wątpienia dziesięciolatek nie wymaga już ciągłej troski ze strony rodziców, tak jak dziecko osiemnastomiesięczne. W wielu wypadkach dzieci wkraczające w wiek dorosły dostarczają swoim rodzicom więcej radości i mniej zmartwień niż wtedy, gdy były niemowlakami czy przedszkolakami.

Badania naukowe nad normalnymi dziećmi pokazały jednak, że to dążenie ku „coraz lepszemu" zachowaniu nie przebiega stabilnie i bez zahamowań, konsekwentnie i bez momentów regresji. Każdy nowy etap rozwoju ma swoje jasne i ciemne strony.

W początkach naszych badań założyliśmy, że im dziecko jest starsze, tym jego zachowania są stabilniejsze i zrównoważone, że następuje postęp od nierównowagi we wczesnym okresie do coraz pełniejszej równowagi. Kiedy pojawiały się odstępstwa od tego wzorca (to znaczy dziecko zaczynało zachowywać się gorzej niż uprzednio) przyczyn szukaliśmy w jego otoczeniu.

Badając jednak wczesne zachowania fizyczne, odkryliśmy, że gdy dziecko w pierwszym roku życia leży na brzuszku, to okresy, kiedy podkurcza ręce i ramiona, występują na przemian z tymi, gdy je wyprostowuje. Taka cykliczność występowania pewnego typu zachowań rozciągnęła się następnie na inne rodzaje aktywności. To samo dotyczyło stron ciała: początkowo obie wykazywały równą aktywność, później jedna zyskiwała przewagę, jeszcze później znowu powracała równowaga, i tak w koło.

Przenosząc potem nasze spostrzeżenia z najprostszych i najbardziej podstawowych dziecięcych gestów na „ważniejsze" zachowania dotyczące jednostki i grupy, zorientowaliśmy się, że one również w swoim rozwoju pokonują spiralną drogę, na której - przynajmniej przez pierwszych szesnaście lat życia - etapy równowagi i nierównowagi przeplatają się wzajemnie.

Odkrycie to ma zarówno teoretyczne, jak i praktyczne znaczenie. Dzięki niemu bowiem, nie tylko wiadomo dlaczego, lecz także kiedy należy oczekiwać zmiany zachowania dziecka na gorsze. Pomaga ono zrozumieć, że każdy etap tak zwanego dobrego zachowania musi ulec zaburzeniu, aby można było następnie osiągnąć równowagę na wyższym poziomie rozwoju. Nie można wspinać się jedynie po „dobrej" stronie życia. Równowaga musi się załamać i, przynajmniej okresowo, przejść w nierównowagę, jeżeli dziecko ma w końcu osiągnąć dojrzałość.

I tak dziecko, które podczas karmienia zachowywało się bardzo posłusznie, może około dwunastego miesiąca życia zażądać własnych sztućców i rozgarniać nimi jedzenie, niszcząc gładko dotychczas przebiegający rytuał. Dwuipółlatek, spokojnie dotąd przyjmujący wszystkie związane z jego osobą codzienne zabiegi, może pewnego dnia, w przypływie dojrzałości, powiedzieć: „Ja sam". W wieku sześciu lat ten sam pęd ku dojrzałości może przynieść pragnienie niezależności, które objawi się tym, że powie: „Nie zrobię tego. Spróbujcie mnie zmusić", chociaż jeszcze rok wcześniej wypełnianie poleceń matki

sprawiało mu widoczną przyjemność. Ten sam pęd potrafi zmienić zawsze skorego do pomocy dziesięciolatka w buntowniczego jedenastolatka, krzyczącego ze złością: „Nie będę zmywał naczyń", a łatwego we współżyciu, spontanicznego czternastolatka w zamyślonego, chimerycznego piętnastolatka.

Na szczęście żadna z tych zmian nie przychodzi zupełnie dowolnie. Przeciwnie, wszystkie one podlegają określonym regułom i wzorcom. Generalnie rzecz biorąc, okresy większej równowagi, zarówno wewnętrznej, jak i w stosunkach z ludźmi i światem zewnętrznym, przeplatają się z okresami, kiedy dziecko nie czuje się dobrze z samym sobą i wydaje się być w konflikcie z innymi.

Jeżeli więc zachowanie Waszego dziecka zmienia się nagle na gorsze, przyczyn nie należy koniecznie upatrywać w jego otoczeniu albo w „trudnym" charakterze. Może po prostu być tak, że po okresie równowagi nadszedł etap nierównowagi. I tak równowaga właściwa dzieciom dwuletnim zazwyczaj załamuje się mniej więcej w połowie trzeciego roku życia. Dobry pięciolatek staje się wybuchowym sześciolatkiem. Posłuszny dziesięciolatek zamienia się w krnąbrnego jedenastolatka.

Rycina 1.1 przedstawia rozkład okresów równowagi i nierównowagi w pierwszych dziesięciu latach życia.

Zachowania „lepsze" i „gorsze" przeplatają się ze sobą, wykazując wysoki stopień regularności. Istnieje też inna przemienność, równie zrytmizowana. Zachowanie zbyt skoncentrowane, zorganizowane - jak je swojego czasu nazwaliśmy - przeplata się z fazą rozproszenia, zachowania peryferyjnego. Dobrym przykładem tego pierwszego jest pięciolatek, trzymający się matczynej spódnicy, nieodstępujący jej na krok. Dla kontrastu, sześciolatkom właściwy jest raczej etap peryferyjny. Nigdy nie ma ich w domu. Biegają gdzieś po sąsiedztwie, zawsze skore do nowych doświadczeń, do poznawania nowych ludzi i miejsc. Rzeczą samej natury jest zadbać, by w ostatecznym rozrachunku dany człowiek nie objawiał postawy ekstremalnej, lecz łączył obydwa typy zachowań.

Może być tak, że przedkładacie stan równowagi nad stan nierównowagi, lubicie, kiedy dziecko jest ostrożne i przebywa blisko domu. Może też być tak, że wolicie, kiedy jest ekspansywne i żądne przygód. Jakkolwiek jednak rozkładałyby się Wasze preferencje, zachowajcie

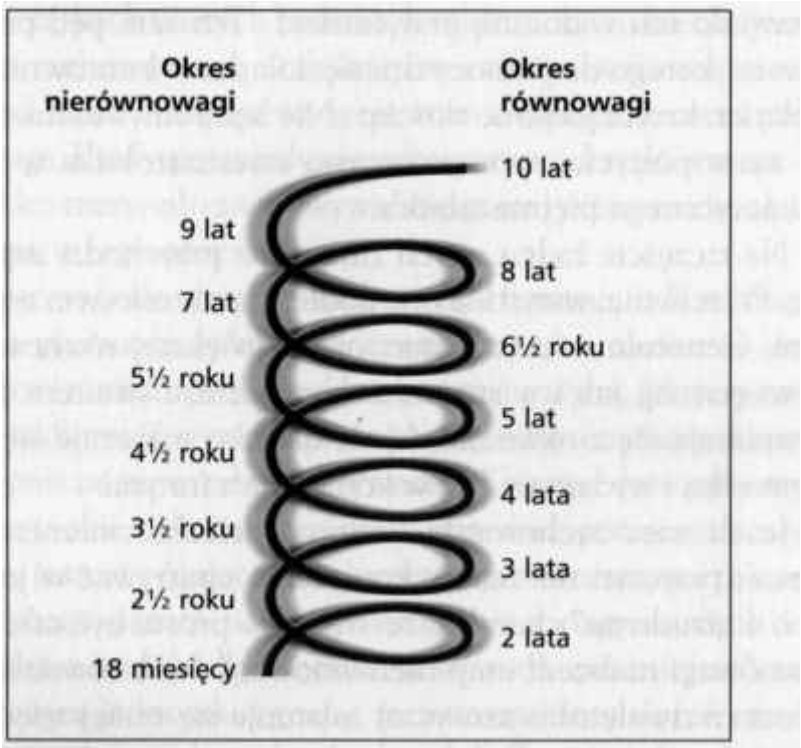

Rycina 1.1. Okresy równowagi i nierównowagi w życiu dziecka

cierpliwość wobec oznak etapu z nimi niezgodnego. Dziecko musi przejść przez obydwie skrajności. Jeden typ zachowania jest równie niezbędny dla jego rozwoju jak drugi.

Możemy próbować łagodzić „gorsze" okresy, poskramiać nadmierną ekspansywność lub umiejętnie mobilizować, gdy dziecko zanadto zamyka się w domu. Jeżeli jednak zaakceptujemy obydwie skrajności jako konieczne składniki rozwoju, miast winić o nie kogokolwiek (nauczyciela, współmałżonka, sąsiada, samo dziecko), będzie to oznaczało, że przyjęliśmy postawę realistyczną.

Sugestie

Wszystkie czynności dziecka, które zazwyczaj skupiają na sobie uwagę rodziców (jedzenie, spanie, wydalanie i inne), rozwijają się, jak już powiedzieliśmy, w cyklu podległych pewnym wzorcom etapów. W drugiej części niniejszej książki zamierzamy zająć się tymi czynnościami.

Nie tylko jednak czynności i zachowania rozwijają się w ten sposób. Same kolejne poziomy wiekowe rządzą się określonymi prawi-

dłowościami. Zachowanie w danym wieku nie jest po prostu sumą poszczególnych rzeczy, które dziecko może zrobić. Jest raczej tak, jakby każdy wiek mial swoją własną osobowość.

Pragniemy jednak udzielić Wam dwóch ostrzeżeń. Po pierwsze nie traktujcie naszego „rozkładu jazdy" zbyt poważnie. Nie próbujcie dopasować doń swojego dziecka na siłę. Opisujemy tu bowiem jedynie mniej lub bardziej przeciętny sposób zachowania na każdym etapie. Jeżeli więc nazywamy jakiś rodzaj zachowania typowym dla czterolatków, oznacza to, że na każdą setkę zwyczajnych czterolatków około połowy będzie się tak zachowywać właśnie w wieku czterech lat, jedna czwarta będzie miała ten typ zachowania już za sobą, a jedna czwarta - dopiero do niego dorośnie.

Jest zupełnie normalne, że Wasze dziecko nieco wyprzedza w jakimś typie zachowań swój wiek albo też że dorasta do niego troszeczkę później. Wedle wszelkiego prawdopodobieństwa dziecko przejdzie przez wszystkie opisane przez nas etapy, ale tempo marszu wyznaczy sobie samo. Nie zamartwiajcie się więc, gdy nie wszystko pokrywa się z naszym schematem.

Inna możliwość jest taka, że indywidualna spirala rozwoju danego dziecka będzie się plasować po prawej lub po lewej stronie naszej spirali z ryciny 1.1. W pierwszym wypadku dziecko będzie wykazywało raczej skłonności do równowagi i „dobrej" strony życia. Nawet na etapie największego rozchwiania nie posunie się daleko ku biegunowi nierównowagi. Jeżeli zaś spirala rozwoju Waszego dziecka znajduje się po lewej stronie, możecie oczekiwać raczej stanu permanentnej nierównowagi, z mniejszą liczbą „dobrych" okresów niż u tak zwanego przeciętnego dziecka. Znaczy to, że zachowanie Waszego dziecka może nieco odbiegać - czyli może być gorsze lub lepsze - od tego, które opisaliśmy.

Wasze zadanie polegać będzie wobec tego nie na przyrównywaniu Waszego dziecka do jakiegoś „przeciętnego" wzorca, lecz na porównywaniu go z nim samym - jakie było przedtem i jakie może być w przyszłości. Opisywanych przez nas etapów nie należy traktować jako bezwzględnych norm, które każde dziecko powinno spełniać w dokładnie określonym czasie. Mają one raczej za zadanie pomóc w rozpoznaniu prawdopodobnego kierunku, w którym będzie zmierzało Wasze dziecko w miarę dorastania.

Jest też inne nieporozumienie, którego koniecznie chcielibyśmy uniknąć. Niektórzy ludzie sądzą, że jeżeli opisaliśmy jakieś naganne zachowanie jako typowe dla danego wieku (na przykład czterolatek używający brzydkich słów czy sześciolatek, który mówi, że nienawidzi swojej matki), to znaczy, że w tej sprawie nie należy już nic robić. Uważają oni, że radzimy im jedynie stwierdzić: „Och, to po prostu taki wiek", usiąść spokojnie i czekać, aż to się zmieni. Nic bardziej błędnego! Chodzi nam o to, aby rodzice, wiedząc, że dany rodzaj nagannego zachowania jest charakterystyczny dla określonego wieku, nie traktowali go ze śmiertelną powagą; dzięki temu nie będziecie obciążali winą za postępowanie Waszego dziecka zbyt wielu ludzi.

Wiedza o tym, czego można się spodziewać, nie zwalnia Was automatycznie z obowiązku przeciwstawiania się niepożądanym zachowaniom. Może natomiast pomóc Wam je zwalczać w sposób bardziej skuteczny niż działoby się to wtedy, gdybyście byli zupełnie do tej roli nieprzygotowani. Nad niektórymi przypadkami przejdziecie do porządku dziennego. W innych uda Wam się zastąpić zachowanie naganne bardziej stosownym. W jeszcze innych może wystarczyć działanie zapobiegawcze. Z niektórymi będziecie jednak musieli wziąć się za bary.

2

Wiek dziecka a etapy rozwoju

Cykle zachowań

Podążając za naszym opisem kolejnych etapów rozwojowych, zauważycie, że wydają się one ciągle powtarzać. Szczegółowe analizy zachowań w pierwszych dziesięciu latach życia - uzupełnione przez badania dotyczące okresu między rokiem dziesiątym a szesnastym - nie pozostawiają wątpliwości, że określone, powtarzalne sekwencje zachowań układają się w cykle, następujące po sobie aż do chwili, kiedy dziecko osiągnie wiek dojrzały*. Pierwszy z nich występuje między drugim a piątym rokiem życia. Powtarza się on następnie między piątym a dziesiątym i jeszcze raz - między dziesiątym a szesnastym.

Niektórzy z Was uznają takie całościowe i cokolwiek abstrakcyjne ujęcie sprawy zachowań za przydatne. Inni natomiast będą woleli zająć się właściwościami jednego, aktualnie ich interesującego wieku. Na użytek tych pierwszych podajemy poniżej opis cyklów zachowań, który powstał w wyniku uważnej obserwacji dzieci między drugim a szesnastym rokiem życia.

Przede wszystkim zauważyliśmy, że drugi, piąty i dziesiąty rok życia to punkty maksymalnej równowagi, kiedy dziecko wydaje się mieć

* Dane dotyczące rozwoju między dziesiątym a szesnastym rokiem życia znaleźć można w: F. Ilg, L. Ames, *The Years from Ten to Sixteen*, New York: Harper & Row 1981.

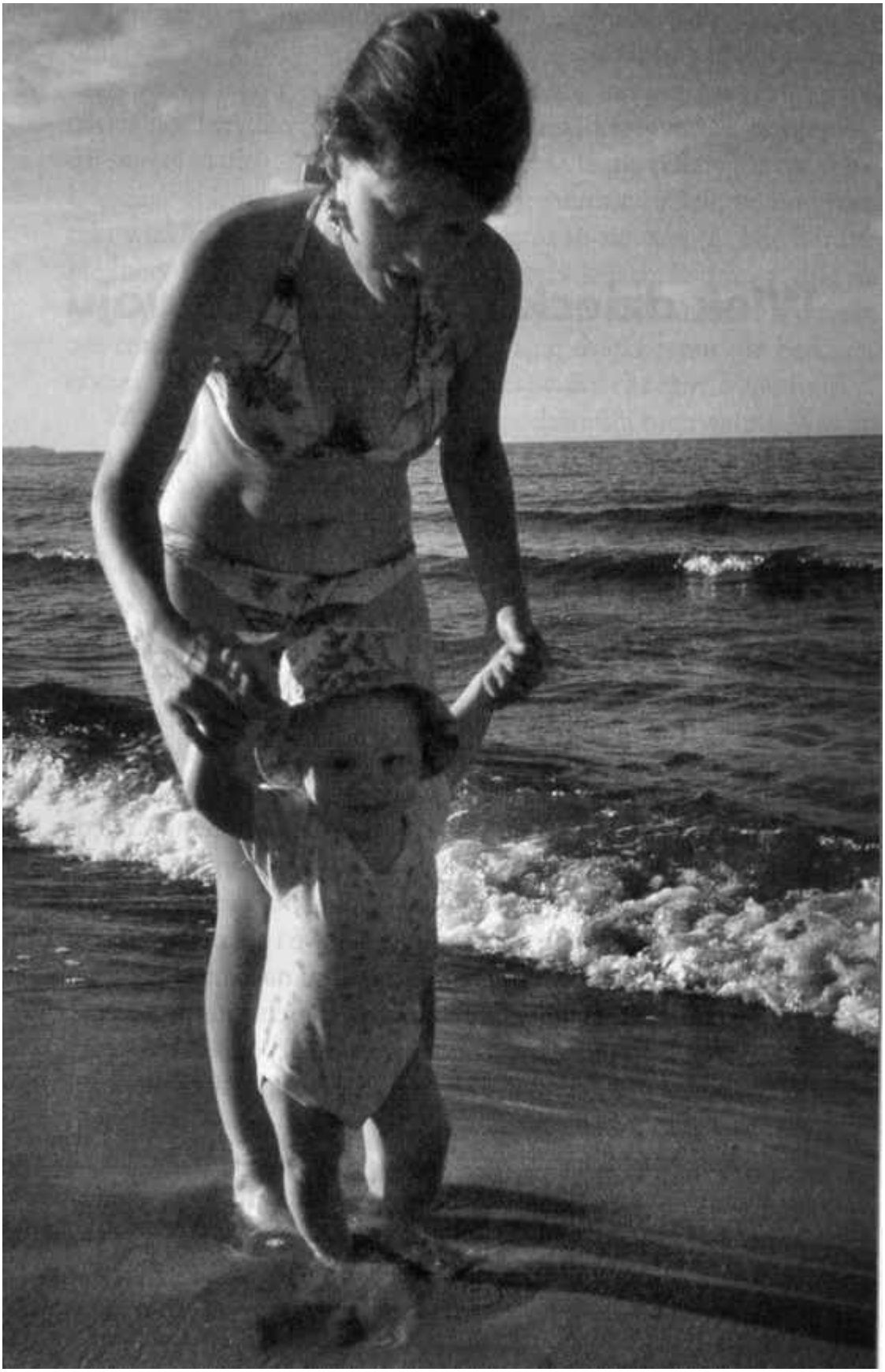

względnie mało kłopotów z samym sobą i z otaczającym światem. Po każdym z tych okresów spokoju następuje krótki okres załamania, kiedy dziecko wykazuje wyraźne oznaki nierównowagi. Charakterystyczna łatwość w obejściu dwulatka załamuje się, kiedy ma ono około dwóch i pół roku; pięciolatka - w drugiej połowie szóstego roku życia; dziesięciolatka - około jedenastego roku życia, kiedy to dziecko wydaje się absolutnie skłócone z całym światem i z samym sobą.

Po każdym z tych etapów następuje znowu - około trzeciego, w połowie siódmego oraz około dwunastego roku życia - okres względnej równowagi. Dziecko czuje się dobrze z samym sobą i otaczającym je światem.

Wówczas z kolei ma miejsce zazwyczaj faza skrytości i uwewnętrznienia, kiedy dziecko chłonie wrażenia i doświadczenia ze świata zewnętrznego i wiele czasu poświęca na ich przemyślenie, przetrawienie i zrozumienie. To zdarza się najczęściej w wieku trzech i pół, siedmiu i trzynastu lat. W wieku trzech i pół roku procesowi temu towarzyszą często przykre efekty uboczne, w postaci ogólnej niestabilności emocjonalnej, rozmaitych lęków, złej orientacji przestrzennej, drżenia rąk, pojękiwania i wysokiego, roztrzęsionego brzmienia głosu, a także jąkania się i zacinania. Siedem i trzynaście lat to wiek bardziej stabilny, lepiej wytrzymujący ciężary tego okresu rozwoju. Efekty uboczne objawiają się we wzmożonej wrażliwości, skrytości, obniżeniu nastroju i ogólnym pesymistycznym nastawieniu do życia.

Wszystkie te trzy etapy ustępują miejsca wielkiej ekspansywności: cztero-, ośmio- i czternastolatki są pełne życia i skore do zawierania przyjaźni. Czasami bywa to nawet niebezpieczne. Czterolatek wędruje po okolicy i łatwo się gubi, ośmiolatek rozbija się po ulicach na rowerze, a czternastolatek zaplątuje się w mnogości sprzecznych nieraz uczuć, które żywi do innych.

o kolejnych trzech etapach (cztery i pół, dziewięć i piętnaście lat) wiemy najmniej, ale wystarczająco dużo, by rozpoznać występujące w nich regularności. Nastawienie do świata charakteryzuje się wówczas mniejszą otwartością niż poprzednio, gorsza jest też ogólna równowaga. Pediatrzy często określają te okresy życia mianem neurotycznych, choć są to zazwyczaj zupełnie prawidłowe etapy rozwoju.

i jeszcze raz, po każdym z nich, następuje okres stabilności i równowagi w wieku pięciu, dziesięciu i szesnastu lat.

Rozpoczęliśmy kreślenie tego ogólnego wzoru rozwoju zachowań od wieku dwóch lat, ale moglibyśmy równie dobrze rozpocząć od wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego, gdzie występuje takie samo przeplatanie się stanów równowagi i nierównowagi, zwrotów na zewnątrz i do wewnątrz. Zmiany następują wówczas bardzo wyraźnie, początkowo w odstępach tygodniowych, a później - dwutygodniowych. Dziecko sześciotygodniowe uśmiecha się bezwiednie, ale uśmiech dziecka ośmiotygodniowego jest już zwrócony w stronę otoczenia. Od około dwunastego tygodnia do roku zmiany występują w odstępach mniej więcej miesięcznych, od roku do dwóch - co trzy miesiące, od drugiego do siódmego roku życia - co pól roku. Od siódmego do dziesiątego - i dalej szesnastego - roku życia punkty zwrotne występują rzadziej, w odstępach mniej więcej rocznych. Wydłużanie się poszczególnych etapów ma przypuszczalnie miejsce także później, w trzeciej i czwartej dekadzie życia. Jest bowiem bardzo prawdopodobne, że różnicowanie postaw towarzyszy nam przez całe życie, choć kolejne etapy nie są już tak łatwe do wychwycenia.

Oto krótka, schematyczna tabela opisanych powyżej przemian:

Tabela 2.1. Schemat przemian w zachowaniu

2 lata	5 lat	10 lat	spokój, pewność
2 1/2	5 1/2-6	11	załamanie
3	6 1/2	12	harmonia, równowaga
3 1/2	7	13	uwewnętrznienie
4	**8**	14	żywiołowość, ekspansywność
4 1/2	9	15	uwewnętrznienie - uzewnętrznienie, niepokój, „neuroza"
5	10	16	spokój, pewność

Obrazowe przedstawienie rytmicznych wahań między stanami równowagi i nierównowagi (którym często towarzyszą wahania między postawami „na zewnątrz" i „do wewnątrz") znajduje się na rycinie 1.1.

O czym trzeba pamiętać w związku z etapami rozwoju

Większość czytelników zdaje sobie z pewnością sprawę, że każda klasyfikacja etapów rozwoju w rodzaju tej, którą przedstawiliśmy, jest wielkim uproszczeniem. Kiedy opisujemy charakterystyczne dla jakiegoś wieku zachowanie, nie znaczy to, że wszystkie dzieci będą się w tym wieku tak właśnie zachowywać. Są dzieci, których zachowania niezwykle rzadko pozostają w zgodzie z naszym opisem.

Naprawdę ważny - o wiele ważniejszy niż to, w jakim wieku dziecko osiągnie dany etap - jest porządek następowania po sobie kolejnych etapów. Każde dziecko nada tej sekwencji swoje indywidualne tempo. Ważne jest, by pamiętać, że po każdym okresie względnej równowagi następuje okres niepokoju, niedostosowania.

Istnieje wiele możliwych wyjątków, sprzecznych z postawioną przez nas tezą, że zachowanie dziecka czteroletniego jest zazwyczaj trudne do opanowania.

Przede wszystkim jest całkiem normalne, że Wasze dziecko mogło osiągnąć ten etap trochę wcześniej lub później (tj. poniżej lub powyżej czwartego roku życia) albo też że ma tak łagodne usposobienie, iż nawet wtedy, gdy jest najbardziej - jak na swoje możliwości - rozbrykane, z łatwością można to opanować. Może być jednak z natury tak żywiołowe, że trudno je opanować w każdym wieku.

Poza tym nawet na etapie nierównowagi może się zdarzyć, że potrzeby dziecka są tak dobrze zaspokajane, iż zachowuje się ono spokojnie.

Wreszcie, chociaż cztery lata to wiek, kiedy stosunki między wieloma dziećmi a otoczeniem nie układają się najlepiej, zdarzają się jednak dzieci, które, nawet sprawiając innym niemało kłopotów, wydają się mimo wszystko zachowywać harmonię i równowagę wewnętrzną.

Ważniejsze jest więc dla Was - jako rodziców - rozpoznać rytm rozwoju Waszego dziecka, przemienność okresów ekspansji i zamknięcia, harmonii i dysharmonii, być przygotowanym na to, że po ciszy często następuje burza i na odwrót, niż skupiać się na tym, aby pasowało ono ściśle do jakiegokolwiek schematu. Musicie zawsze pamiętać, że każde dziecko jest niepowtarzalną indywidualnością.

Trzeba też pamiętać, że każdy etap ma swoje zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty, więc nawet najgorszy okres ma swoje dobre strony.

Wasz czterolatek może więc wykazywać zbytnią śmiałość, ale przynajmniej objawia wówczas wiarę we własne siły i niezależność, których tak mu brakowało w wieku trzech i pół roku. Podobnie, sześciolatek może często być buntowniczy, agresywny, wymagający i samolubny. Jednocześnie jednak jest w nim ogromny entuzjazm i umiłowanie życia. Niektóre rzeczy są dlań wstrętne, ale inne wydają się absolutnie cudowne. W jednej chwili może Was nienawidzić, w następnej - szaleńczo kochać.

Siedmiolatek zaś, choć bywa czasami markotny i przygnębiony, marudny i niezadowolony, często wykazuje skłonność do namysłu i wstrzemięźliwość, co może być przyjemną odmianą po rozswawolonym sześciolatku.

Każdy wiek może więc przynieść zmiany na gorsze, ale z całą pewnością przyniesie też zmiany na lepsze. Starajcie się dostrzegać te dobre strony, łagodząc jednocześnie skutki złych. Poniżej podajemy pewną liczbę istotnych wyróżników kolejnych etapów podczas pierwszych dziesięciu lat życia.

Cztery tygodnie

Jak może się zachować czterotygodniowe dziecko? Czego możemy po nim oczekiwać? Niewiele, w porównaniu z bardzo już uczonym dzieckiem dwunastomiesięcznym. Nie potrafi jeszcze pełzać, chodzić ani mówić. Ale w porównaniu z nim samym sprzed trzech czy czterech tygodni postęp jest ogromny. Nigdy, w całym życiu człowieka (wyłączając okres płodowy), nie następuje większy rozwój w tak krótkim czasie.

Na poziomie fizjologicznym dziecko potrafi już regularnie oddychać. Rytm serca ustabilizował się, podobnie jak temperatura ciała. Napięcie mięśniowe nie podlega już, jak przedtem, ciągłym fluktuacjom. Kiedy podnosimy dziecko, możemy zaobserwować reakcję jego układu motorycznego.

Dziecko lepiej teraz śpi i jest aktywniejsze po przebudzeniu. Otwiera szeroko oczy i nie tak łatwo zapada znowu w płytką drzemkę. Kiedy nie śpi, ma swoją ulubioną pozycję - zazwyczaj leżącą, z główką (jeżeli leży na plecach) zwróconą w ulubioną stronę, rączką z tej

strony wyciągniętą, a z drugiej - podkurczoną. Może to być wskazówką, którą ręką będzie się później chętniej posługiwało.

Jego spojrzenie może przypadkiem zatrzymać się na twarzy matki, ale będą to jedynie krótkie chwile. Chociaż potrafi wydawać gardłowe dźwięki, to jego uśmiech nie stanowi jeszcze formy kontaktu z drugim człowiekiem. Reaguje jednak pozytywnie, kiedy mu się dogadza, oraz negatywnie, gdy czuje ból albo gdy nikt się nim nie zajmuje. Potrafi też płakać. Zaczyna w miarę swoich niewielkich możliwości narzucać własną wolę światu i na ten świat reagować.

Szesnaście tygodni

Dziecko szesnastotygodniowe wydaje się już całkiem dojrzałe, przynajmniej w zestawieniu z okresem poprzednim. Nie tylko nastąpił olbrzymi skok naprzód w sprawnościach motorycznych i werbalnych, ale - co więcej - jest ono teraz, w pewnym przynajmniej stopniu, istotą społeczną! Lubi leżeć w dużym łóżku i bardziej dobitnie zaznacza swoją obecność w domu. Jedzenie nie zaprząta już jego uwagi bez reszty i może niekiedy trochę poczekać.

Nie wystarcza mu tylko leżenie na plecach. Lubi być noszone i na krótkie chwile podpierane do pozycji siedzącej, by móc przyglądać się światu. Patrząc, jąk jego oczy nabierają blasku, ramiona napinają się, oddech ulega przyspieszeniu, jak na twarzy malucha pojawia się uśmiech, kiedy podnosimy go do pozycji siedzącej, możemy próbować zgadywać, jakim człowiekiem będzie nasze dziecko, gdy dorośnie.

W czynnościach motorycznych zauważyć można wyraźny postęp, szczególnie w porównaniu z okresem sprzed czterech tygodni. Dwunasty tydzień jest bowiem dla wielu niemowląt momentem całkowitej nierównowagi. Położone na brzuszku dziecko w tym wieku szamocze się niezdarnie. (Wiele kłopotów może wtedy nastręczać również karmienie. Niekiedy występują problemy ze spaniem, a przede wszystkim z zasypianiem. Dzieci dwunastotygodniowe często płaczą, szczególnie wieczorami).

Wszystko to ulega poprawie około szesnastego tygodnia życia. Lepiej przebiega karmienie (jeżeli dziecko jest karmione butelką,

myślicie wtedy najczęściej, że nareszcie udało się Wam odnaleźć odpowiednią mieszankę). Głód potrafi dawać się dziecku mocno we znaki, ale zdarza się również, że rezygnuje ono z posiłku o szóstej po południu z tego prostego powodu, iż nie jest głodne. Poza tym łatwiej zasypia i potrafi przespać całą noc.

Stan równowagi właściwy wiekowi szesnastu tygodni wyraża się nade wszystko w umiejętnościach przybierania pewnych pozycji. Połóż malca na podłodze, a nie będzie już taki bezradny jak wcześniej. Może nawet, na krótkie chwile, utrzymywać równowagę w pozycji, którą nazywamy pływacką: nogi wyciągnięte na całej długości, dłonie i ramiona napięte, dolna część tułowia (co sprawiać może trudność nawet człowiekowi dorosłemu) odrywa się od podłoża.

Oczy śledzą poruszające się obiekty - kąt widzenia często jest szerszy niż 180 stopni. Ręce wyciągają się w kierunku pożądanych przedmiotów, choć dziecko nie potrafi ich jeszcze chwycić.

A wreszcie, co dla rodziców jest najważniejsze, dziecko reaguje na zachowania innych ludzi: gaworzy, cmoka, głośno się śmieje. Potrafi nawet odwzajemnić się uśmiechem. Jest na najlepszej drodze do uzyskania pełnego kontaktu z rodziną.

Dwadzieścia osiem tygodni (ok. sześć i pół miesiąca)

Jeżeli Wasze szesnastotygodniowe dziecko wydawało się Wam cudownie dojrzałe, to dojrzałość ta była jednak niczym w porównaniu z tym, co potrafi dziecko dwudziestoośmiotygodniowe. Nie tylko zdecydowanie woli ono teraz pozycję siedzącą, lecz na dodatek potrafi, w sprzyjających warunkach, utrzymywać ją przez dłuższy czas.

Dziecko jest obecnie tak dojrzałe, że zwyczajne siedzenie i patrzenie dalece mu nie wystarcza. Chce również dotykać różnych przedmiotów, a także domaga się, by trzymano je w pozycji stojącej i podrzucano do góry, jakby podskakiwało.

Niezależnie od tego, czy leży na plecach, na brzuszku, czy też siedzi na swoim wysokim krzesełku, musi stale coś trzymać w rączce. Potrafi już nie tylko wyciągnąć ją w kierunku pożądanego przedmiotu, lecz także, jeśli tylko nie znajduje się on zbyt daleko, niezgrabnie go uchwycić. Najbardziej prawdopodobne jest, że podniesie go do buzi.

(Kiedy leży na plecach, chwyta rękami i wkłada do buzi swoją stopę - bez wątpienia osiągnięcie dużej miary!)

Dziecko w tym wieku potrafi nie tylko chwytać przedmioty, ale też przekładać je sobie z ręki do ręki. Potrafi spędzać na tej czynności, którą nazywamy transferem, długie, szczęśliwe chwile. Może z zachwytem walić rozmaitymi rzeczami o stoliczek przy swoim krzesełku.

Potrafi więc naprawdę zabawiać się samo przez długi czas. Nie znaczy to jednak, że nie interesuje się ludźmi. Dziecko w tym wieku jest jednostką prawdziwie społeczną. Z radością uśmiecha się do tych, którzy na nie patrzą, i jest zazwyczaj bardzo przyjacielsko nastawione wobec innych ludzi, zarówno swoich bliskich, jak i obcych. Odznacza się miłym połączeniem samowystarczalności i instynktu społecznego. Z łatwością przechodzi od samodzielnej zabawy do czynności i zachowań związanych z obecnością kogoś innego. Słucha, gdy się do niego mówi, szczególnie zaś lubi niski głos ojca, który wcześniej napawał je lękiem. Przysłuchuje się także swoim własnym próbom wokalnym.

Dziecko w każdej sytuacji czuje się dobrze, gdyż wiek dwudziestu ośmiu tygodni, podobnie jak szesnastu, to okres znakomitej równowagi. Wzorce zachowań i emocje (które same w sobie stanowią wzorce) są dobrze zestrojone.

Jednakże, jak stwierdził dr Gessel, ten okres równowagi, jak zresztą i pozostałe, ma krótki żywot. Zespół wzrostu nie zna pojęcia spoczynku. Nowe wyzwania, nowe napięcia związane z rozwojem szybko zaburzą stan równowagi, wytworzą niestabilność, która z kolei ustąpi miejsca następnemu etapowi równowagi.

I tak, wiek szesnastu tygodni był, jak już wspominaliśmy, okresem doskonałej równowagi. Nowy wysiłek - wynikający z konieczności robienia rzeczy, których dotąd się nie potrafiło - doprowadził w wieku około dwudziestu tygodni do stanu zdecydowanej nierównowagi. Dwudziestotygodniowe dziecko próbuje na przykład, leżąc na brzuszku, wciągnąć kolana pod siebie. Nie udaje mu się to. Próbuje samo usiąść - i to też mu nie wychodzi. Wyciąga rękę w kierunku przedmiotów i stara się je chwycić - bez powodzenia. Płacze, kiedy matka wychodzi z pokoju. Zaczyna odróżniać swoich od obcych.

Wszystko to sprzyja powstawaniu frustracji. Na szczęście mija ona między dwudziestym czwartym a dwudziestym ósmym tygodniem, kiedy dziecko opanowuje nowe umiejętności.

Czterdzieści tygodni (ponad dziewięć miesięcy) <<

Wiek czterdziestu tygodni to kolejny okres równowagi na drodze rozwoju dziecka. W dwudziestym ósmym tygodniu zatrzymało się ono na chwilę w tym cudownym punkcie, kiedy umiejętności dorównywały pragnieniom. Próbowało wielu nowych rzeczy - ale, jak się wydaje, głównie tych, z którymi mogło sobie poradzić. Było tym w zupełności usatysfakcjonowane.

Stan ten mija na ogół około trzydziestego drugiego tygodnia. Dziecko jest bardziej świadome, a wskutek tego - bardziej wrażliwe. Wiek trzydziestu dwóch tygodni to taki moment, kiedy na widok obcych dziecko reaguje lękiem, a nawet płacze. Nie jest to krok wstecz, lecz wynik nowo nabytej zdolności rozróżniania między znanym a nieznanym.

Dziecko w tym wieku może mieć kłopoty z postawą. Nie potrafi jeszcze pełzać ani raczkować, ale próbuje zbliżyć się do przedmiotów pozostających poza jego zasięgiem, kręcąc się wokół własnej osi, co często bywa powodem rozdrażnienia.

Z tej i innych przyczyn, które sami możecie u swojego trzydziestotygodniowego dziecka zaobserwować, następuje wówczas krótki okres poważnej nierównowagi. Płacz i śmiech mieszają się ze sobą i czasami są nie do odróżnienia.

Tym bardziej upragniony jest okres następny, między trzydziestym szóstym a czterdziestym tygodniem, kiedy dziecko osiąga krótkotrwały stan miłej równowagi.

Jest ono wówczas nie tylko świetnie przystosowane do życia w rodzinie, lecz i skłonne do kontaktu. Wiele dzieci potrafi odpowiedzieć na „pa-pa". Niektóre umieją robić „kosi-kosi-łapki". Są też sprawne głosowo. Zarówno domownicy, jak i obcy mogą liczyć na gorący uśmiech.

Doskonale też mają się sprawy z postawą. Dziecko w tym wieku potrafi siedzieć samo, a nawet, siedząc bez oparcia, operować przedmiotami. Umie samo przejść do pozycji leżącej. (Niedługo nauczy się również samo siadać).

Potrafi podpierać się na rękach i kolanach, a dzięki temu - pełzać na niewielkie odległości. Z tą chwilą cały świat staje przed nim otworem. Co więcej, umie podciągnąć się do pozycji stojącej, opanowując w ten sposób kolejny wymiar rzeczywistości.

Ponadto wraz z nabywaniem nowych umiejętności zwiększa się także zdolność chwytania przedmiotów i operowania nimi. Chwytanie nie polega już na zagarnianiu całą dłonią. Dziecko potrafi teraz trafić palcem wskazującym w drobny przedmiot i ująć go między tym palcem a kciukiem.

Staje się coraz bardziej świadome innych ludzi. Nie tylko robi „pa-pa" i kosi-kosi", ale odpowiada też na gesty, wyrazy twarzy i dźwięki. Zwraca uwagę na „nie, nie" - najbardziej przydatny komunikat, z którego nauczy się doskonale korzystać, aż do czasu, gdy samo z kolei zostanie rodzicem. Z upodobaniem używa swojego głosu i potrafi powtarzać proste sylaby.

W sumie Wasze dziecko wchodzi coraz śmielej na scenę.

Dwanaście miesięcy

Czterdzieści tygodni to okres ogromnych osiągnięć w tak wielu dziedzinach, że możecie się nawet zastanawiać, czegóż to jeszcze Wasze dziecko jest w stanie dokonać. W rzeczy samej następnych dwanaście tygodni nie przyniesie tak wielkich zmian jak poprzednie. Tempo wzrostu spada. Wkrótce trzeba będzie wydłużyć jednostkę miary.

Pewne zmiany jednak nastąpią. Największą prawdopodobnie jest ta, że dziecko porusza się już zupełnie swobodnie na czworakach. Mobilny dwunastomiesięczny dzieciak jest zupełnie kimś innym niż czterdziestotygodniowy osesek, który mógł pokonywać tylko niewielkie odległości, jeśli w ogóle to potrafił. Chodzenie na czworakach to jednak nie wszystko. Dziecko w tym wieku zazwyczaj umie chodzić przytrzymując się mebli; zrobi też przynajmniej kilka kroków, prowadzone za ręce.

Jeżeli chodzi o zachowania społeczne, to - po kolejnym okresie nierównowagi około czterdziestego czwartego tygodnia, kiedy to trzymało dystans w stosunku do obcych - dziecko staje się pogodne, pewne siebie i przyjacielsko nastawione. Uwielbia mieć widownię, rozpoznaje aprobatę innych, powtarzając zachowania, które wzbudziły wesołość, lubi wymienność ról podczas zabawy i potrafi naśladować proste gesty międzyludzkie. Szczególnie zaś przepada za zabawą w chowanego i kocha uciekać na czworakach, kiedy ktoś za nim goni.

Coraz większa sprawność ruchowa może niekiedy zakłócać rutynę codziennych czynności. Na przykład dziecko może zechcieć stać podczas karmienia albo mieszać łyżką w jedzeniu. Ale daj mu tylko pole do wykorzystywania nowych możliwości, pozwól mu stać na wysokim krześle (odpowiednio zabezpieczonym) albo bawić się łyżką, a proces karmienia od razu odzyska poprzednią płynność.

Przy odrobinie wyobraźni z Waszej strony, możecie dać swojemu rocznemu dziecku możliwość ujawnienia jego nowych umiejętności bez zakłócania rytmu i porządku dnia. Jeden rok życia bowiem, chociaż nie jest momentem oszałamiających postępów, bywa zazwyczaj okresem dobrego, sprawnego funkcjonowania na wszystkich polach aktywności.

Piętnaście miesięcy

Zachowanie dziecka piętnastomiesięcznego jest daleko mniej płynne niż dzieje się to w wieku dwunastu miesięcy. Główną przyczyną jest jednoczesne pojawienie się zbyt wielu nowych czynności. Dziecko próbuje opanować je wszystkie i robi to z takim wigorem, że nie należy się przejmować, jeżeli poprzednia harmonia ulegnie pewnemu zachwianiu.

Piętnaście miesięcy określa się zazwyczaj jako okres biegania, tłuczenia i ciskania. Wcześniejszy etap relacji dwustronnej współpracy ustąpił miejsca zachowaniom jednokierunkowym (co nasili się jeszcze w wieku osiemnastu miesięcy). Dziecko piętnastomiesięczne nie jest już tą czepiającą się mebli niezdarą. Potrafi teraz chodzić i korzysta z nabytej w ten sposób wolności, protestując zarówno przeciw szelkom, jak i kojcowi. Zwyczajne „nie" już nie skutkuje. Tyle jest do zrobienia i do zobaczenia. Ruchliwość objawia się nie tylko na równych płaszczyznach. Dziecko w tym wieku może - jeżeli mu się pozwoli - bez końca wchodzić na schody (choć jest to bardziej typowe dla wieku osiemnastu miesięcy).

Biegając, dziecko wpada na liczne przeszkody. Jest bez przerwy aktywne i ma bardzo mało zahamowań. Najlepiej, jeżeli trzyma się je tam, gdzie nie może wyrządzić sobie dużej krzywdy.

Zamknięte w kojcu, najprawdopodobniej wyrzuci zeń wszystkie zabawki. Rzucanie jest zresztą jednym z jego ulubionych zajęć. Dziecko rzuca zabawkę i następnie woła, by mu ją podano. Uwielbia też wkła-

dać jeden po drugim przedmioty do jakiegoś pojemnika i wyjmować je, chociaż próbuje zwykle włożyć więcej niż się tam mieści. Jeżeli może obserwować coś ciekawego, na przykład ruch uliczny, jest większa szansa na to, że będzie siedziało spokojnie w swoim kojcu.

Rosną zdolności językowe - choć nie widać tu jeszcze wielkiego postępu. Mimo to dziecko piętnastomiesięczne potrafi często poprosić o to, czego chce, wydając jakiś dźwięk i niekiedy pokazując palcem, umie całym ciałem wyrazić sprzeciw albo odmowę, a także rozumie podstawowe słowa i zdania.

Przy niektórych dzieciach można postawić talerz z jedzeniem, nie ryzykując, że wsadzą weń ręce. Niektóre rezygnują z butelki, a nawet trzymają, choć niezdarnie, kubek przy piciu albo próbują same jeść łyżką, podobnie niezdarnie. Mogą też współpracować przy ubieraniu, wyciągając na polecenie odpowiednią nogę czy rękę.

Nastroje są zmienne, a złość, choć wybucha gwałtownie i jest bardzo żywiołowo wyrażana, nie trwa długo. Takie dziecko łatwo czymś zająć i odwrócić jego uwagę, jeżeli tylko dorosły ma wystarczająco dużo energii, by dotrzymać mu kroku.

Osiemnaście miesięcy

Dziecko osiemnastomiesięczne maszeruje ulicą jednokierunkową, chociaż ten kierunek może raptownie się odwrócić. Ulica ta zazwyczaj prowadzi w dokładnie przeciwnym kierunku niż życzyłby sobie tego dorosły. Poproszone „Chodź tu kochanie", dziecko albo stoi nieruchomo, albo biegnie w inną stronę (może też skorzystać z umiejętności chodzenia tyłem). Poproś je, by wyrzuciło coś do kosza na śmieci, a najprawdopodobniej wyrzuci z niego to, co tam jest. Wyciągnij rękę po kubek, który właśnie opróżniło, a ono rzuci go na podłogę. Daj mu drugą skarpetkę do ubrania, a ono raczej ściągnie tę, którą już ma na nodze. Jego skłonność do robienia wszystkiego na przekór jest prawdopodobnie przyczyną, dla której tak dobrze działa ta stara sztuczka: kiedy dziecko ucieka od nas, pokazujemy mu „pa-pa" i odchodzimy, a wtedy ono - na ogół - biegnie za nami.

Rzecz nie tylko w tym, że dziecko nie przychodzi, kiedy się je wzywa. Ono rzadko kiedy stosuje się do jakichkolwiek poleceń. „Nie" jest jego ulubionym słowem.

Nie chodzi tu o to, że dziecko osiemnastomiesięczne jest „złe", ani też o to, że nie opanowało jeszcze wielu umiejętności. Ono po prostu jeszcze nie osiągnęło stadium, w którym słowa w sposób naturalny skłaniają do działania, ani tego, w którym można na coś poczekać. „Teraz" jest jedynym liczącym się dla niego wymiarem czasu. Próby namówienia go, by przez minutkę na coś poczekało, są z góry skazane na przegraną, ono zaś nie zniesie żadnego niepowodzenia (niestety, choćbyście nie wiem jak starali się mu ich oszczędzać, samo będzie ich sobie przysparzać).

Relacje międzyludzkie są nieomal całkowicie nastawione na branie. Dziecko ma skłonność do traktowania innych ludzi, z wyjątkiem rodziców, jak przedmioty - w szczególności innych dzieci. Jest tak samo prawdopodobne, że nadepnie na swojego kolegę, jak to, że go obejdzie. Idea dzielenia się jeszcze nawet nie zaczęła kiełkować.

Osiemnaście miesięcy nie jest „najlepszym" wiekiem, jeżeli stosujemy miarę posłuszeństwa, wykonywania poleceń, zachowywania umiaru. Jeśli jednak potrafimy zrozumieć niedojrzałość - motoryczną, językową, emocjonalną - będziemy mogli łatwo zapanować nad zachowaniem dziecka.

I tak, jeśli chcesz, by do Ciebie przyszło, zwab je albo nawet przynieś, ale nie wołaj. Ono po prostu jest jeszcze za małe, aby zastosować się do polecenia.

Jeżeli chcesz trzymać je z dala od jakichś miejsc w domu, postaraj się uniemożliwić mu to fizycznie. Przekonasz się, że bariery fizyczne działają skuteczniej niż słowne zakazy.

Kiedy do niego mówisz, staraj się używać prostych słów. „Kurtka-czapka-spacer" jest komendą obliczoną w sam raz na poziom dziecka osiemnastomiesięcznego.

Zajmując się takim dzieckiem, trzeba przez cały czas pamiętać, że ma się do czynienia z malutką, niedojrzałą istotą. Rozumie ono wprawdzie więcej słów niż potrafi wymówić, ale i tak jest to bardzo ograniczony zasób. Potrafi chodzić, biegać, a nawet się wspinać, ale jego zmysł równowagi jest jeszcze bardzo niepewny. Przy swoim gorącym temperamencie i potrzebie otrzymywania wszystkiego „teraz", jego sfera emocjonalna jest tak samo niedojrzała jak wszystko inne.

Jeżeli oczekujesz bardzo niewiele, ograniczasz polecenia, których dziecko ma słuchać, do niezbędnego minimum, a przy tym masz nad nim stały, bezpośredni nadzór, może się okazać, że dajesz sobie radę

całkiem dobrze i nawet lubisz ten wiek. W wielu jednak domach słowa „niedobry chłopak" padają tak często, że dziecko jest zdolne pomyśleć, że to jest jego imię albo nazwa zabronionej zabawy.

Staraj się znaleźć ujście dla rozsadzającej dziecko energii - wchodzenie na schody jest godne polecenia. W innych wypadkach możesz odwołać się do pomocy szelek, szczególnie w nowym, nieznanym mu miejscu.

Nie wystrzegaj się też forteli. Jeżeli dziecko bawi się w nieodpowiedni dla siebie sposób, zrób coś ciekawego: zagraj na pianinie albo zgnieć papierową torebkę w drugim końcu pokoju. Zobaczysz jak szybko porzuci przedmiot swojego dotychczasowego zainteresowania i pobiegnie w Twoim kierunku.

Dwa lata

Z punktu widzenia rodziców pomiędzy zachowaniami dwulatka a dziecka osiemnastomiesięcznego występuje tak wielka różnica, że czasami dajemy się zwieść i jesteśmy skłonni od tego momentu oczekiwać stałego postępu. Tym bardziej jesteśmy rozczarowani, kiedy pojawiają się trudności charakterystyczne dla wieku dwóch i pół roku. (Choć wielu ludzi mówi bez namysłu o „strasznych dwulatkach", to jest to nieporozumienie. Przez sześć miesięcy około drugiego roku życia dzieci są w zasadzie grzeczne i nie sprawiają wielkich kłopotów. Mówiąc ogólnie, dwa i pół, a nie dwa, to wiek, który słusznie można nazwać strasznym).

W każdym razie bez względu na to, co nastąpi później, dwa lata przynoszą krótkie chwile oddechu, zarówno dziecku, jak i matce. U większości dzieci jest to okres znaczącej równowagi. Na wszystkich właściwie polach aktywności sprawy mają się lepiej. Sprzyja temu osiągnięty stopień dojrzałości i tendencja do robienia tego, co się potrafi, oraz zaniechanie prób wykonywania tego, co leży poza zasięgiem możliwości.

Dwulatek jest o wiele sprawniejszy motorycznie niż dziecko osiemnastomiesięczne. Zmniejsza się prawdopodobieństwo, że się przewróci. Pewniej biega i wspina się, nie musi więc wkładać tak wiele wysiłku w utrzymanie równowagi i unikanie zderzeń. Może

za to gruntowniej zająć się innymi sprawami. Również rodzice nie muszą już bezustannie go pilnować.

Jest teraz pewniejszy językowo. Rozumie zadziwiająco dużo. Potrafi zazwyczaj bardzo skutecznie posługiwać się językiem. Może w sposób zrozumiały dla innych wyrazić swoje pragnienia i dzięki temu nie odczuwa rozdrażnienia, które wzbierało w nim gwałtownie, kiedy umiał tylko wskazywać palcem i wrzeszczeć w nadziei, że ktoś, kto zna jego obyczaje, znajdzie się pod ręką i zechce go zrozumieć. Jeszcze w dwudziestym pierwszym miesiącu nie ta łyżka lub śliniaczek mogły być przyczyną długiego płaczu.

W sferze emocjonalnej życie dwulatka również jest łatwiejsze. Pragnienia nie są tak silne jak poprzednio. Zdolność czekania jakiś czas albo znoszenia niewielkiej niewygody znacznie wzrasta.

Ponadto ludzie znaczą teraz dla niego więcej. Lubi, przynajmniej czasami, sprawiać innym przyjemność, doświadcza także przyjemności z powodu obecności innych. Potrafi więc, inaczej niż w wieku osiemnastu miesięcy, zrobić coś tylko po to, by komuś było miło, a także przedłożyć czyjeś chęci nad swoje własne. Choć nie potrafi jeszcze dzielić się z innymi, może jednak, jeżeli się nim odpowiednio pokieruje, wręczyć innemu dziecku niepotrzebne w danej chwili zabawki. Oznacza to, w porównaniu do okresu sprzed sześciu miesięcy, całkowicie nowy wymiar w stosunkach z innymi ludźmi.

Dwulatek w wielu sytuacjach okazuje się kochającym i uczuciowym dzieckiem, ciepło reagującym na innych ludzi. To, w połączeniu z jego coraz lepszym charakterem, sprawia, że jest zarówno w domu, jak i w żłobku o wiele łatwiejszy we współżyciu niż poprzednio. Wiele dobrego można powiedzieć - i mówi się - o dwulatkach. Potrafią one być kochającymi kompanami i dostarczać wiele radości rodzinom.

Dwa i pół roku

Jest to wiek, gdy rodzice mogą rzeczywiście potrzebować porady i przestrogi, ponieważ zachowanie dziecka w sposób naturalny, właściwie nieuchronny, jest dokładnie przeciwstawne w stosunku do pożądanego. Dwuipółlatek nie jest łatwym we współżyciu, potrafiącym się przystosować członkiem jakiejkolwiek wspólnoty.

Zmiana w zachowaniu, która następuje w pierwszej połowie trzeciego roku życia, bywa przytłaczająca, tyleż dla samego dziecka, co i dla otaczających go dorosłych. Wiek dwóch i pół roku to moment krańcowej nierównowagi. Rodzice często mówią, że zupełnie nie mogą sobie dać rady z dzieckiem.

Jednakże kiedy tylko zdobędą pewną wiedzę na temat struktury zachowań w tym okresie, dochodzą do wniosku, że jakkolwiek dokuczliwe, to jednak zachowania te nie są pozbawione sensu. Cierpliwa praca zmierzająca do ich zmiany przynosi często lepsze efekty niż usiłowania stawienia im czoła.

Oto charakterystyczne zachowania dwuipółlatka:

Przede wszystkim dzieci w tym wieku są bardzo uparte i mało elastyczne. Chcą dokładnie tego, czego chcą i kiedy chcą. Nie potrafią się przystosować, ustąpić, chwilę poczekać. Wszystko musi być zrobione właśnie tak, jak one sobie życzą. Wszystko musi być zawsze na swoim miejscu, to jest miejscu, które one uznają za właściwe. Codzienne czynności domowe muszą przebiegać w określonej sekwencji, zawsze w tej samej kolejności i w ten sam sposób.

Po drugie, dzieci w tym wieku są niezwykle wymagające i mają skłonność do dominacji. Muszą wydawać rozkazy i podejmować decyzje. Jeżeli zdecydują: „Mama to zrobi", to w żadnym razie nie może tego zrobić tata. Jeżeli zdecydują: „Ja zrobię", wówczas nikomu nie wolno spieszyć z pomocą, nawet jeśli to zadanie przerasta ich możliwości.

Dwa i pół roku to wiek gwałtownych emocji. Skrajność reakcji emocjonalnych daje się łagodzić jedynie w niewielkim stopniu.

Co więcej, jest to wiek skrajnych przeciwieństw. Nie potrafiąc wybrać pomiędzy alternatywnymi możliwościami (dwuipółlatek nie jest w zasadzie zdolny dokonać jasnego wyboru i konsekwentnie się go trzymać), dzieci w tym wieku miotają się bez końca pomiędzy dwiema sprzecznościami, starając się jakby zawrzeć obydwie w swojej decyzji, „zrobię - nie zrobię", „chcę - nie chcę", „pójdę - nie pójdę". Jeżeli się stanowczo tego nie przetnie, przerzucanie się z jednej skrajności w drugą potrafi trwać godzinę i więcej. Decyzja w sprawie tego, co na siebie włożyć, może zabrać rozdzieranemu sprzecznościami dwuipółlatkowi cały ranek.

Każdy rodzic takiego dziecka powinien więc dążyć do nadawania jak najprostszej formy rutynowym czynnościom codziennym, od

podejmowania decyzji samemu, do unikania sytuacji, w których dziecko bierze górę.

Inną dokuczliwą cechą tego wieku jest upór: dziecko obstaje przy tym, by bez przerwy wykonywać daną czynność. Nie tylko w danym momencie, lecz z dnia na dzień. Jeżeli wczoraj przeczytaliście mu przed snem cztery bajki, dzisiaj też mają być cztery - i to te same. Powodem kłopotów może być każde nowe ubranie, mebel czy składnik pożywienia. Dziecko chce, żeby wszystko przebiegało tak jak przedtem lub przynajmniej - aby stare porządki ciągle trwały, niezależnie od przybywania nowych.

Sumując to wszystko: staje się jasne, dlaczego zajmowanie się takim dzieckiem, nierzadko pełnym wigoru, zapału i energii nie jest łatwe. Dużo cierpliwości i zrozumienia dla problemów tego wieku oraz praca nad niezliczonymi technikami obchodzenia nieustępliwości, uporu i rytualnych nawyków pomogą jednak przetrwać do czasu, aż dwuipółlatek stanie się trzylatkiem.

Trzy lata

W wieku trzech lat większość dzieci na krótko się uspokaja. Dwuipółlatek wydawał się uwielbiać upór. Trzylatek natomiast wydaje się uwielbiać uległość. Typowy trzylatek używa słowa „tak" równie łatwo, jak przedtem używał słowa „nie". Dwuipółlatek był nastawiony przede wszystkim na branie. Trzylatek lubi nie tylko brać, lecz i dawać. Lubi się dzielić - zarówno przedmiotami, jak i doświadczeniami. Jest to wyraz jego stosunku do życia - otwartego i nastawionego na współpracę.

Dziecko w tym wieku wydaje się pogodzone z otaczającym światem, może dlatego, że osiągnęło stan większej równowagi wewnętrznej. Nie potrzebuje już opoki rytuału, ścisłej powtarzalności wszystkich działań, czuje się też znacznie bezpieczniej - zarówno z sobą samym, jak i z innymi. Przeminęło nie tylko przywiązanie do rytuałów, lecz także nieomal wszystkie tak dokuczliwe dla otoczenia i samego dziecka właściwości wieku dwóch i pół roku. Dziecko nie jest już nieustępliwe, sztywne, dominujące, żądające. Nie wszystko musi już być zrobione zgodnie z jego wolą. Teraz może nie tylko zrobić coś po Twojemu, ale - co więcej - znaleźć w tym przyjemność.

Ludzie stają się dla niego ważni. Lubi zawierać przyjaźnie i chętnie odda zabawkę lub ustąpi, by pozostać z kimś w dobrych stosunkach - do czego przedtem było niezdolne.

Coraz lepsza sprawność fizyczna sprawia, że czynności dnia codziennego nie nastręczają większych trudności. Pozwala to także wykonywać zadania, które przedtem zbijały je z tropu i złościły.

Nade wszystko zaś zainteresowanie językiem i coraz większa płynność posługiwania się nim sprawiają, że trzylatek staje się wymarzonym kompanem i poszukiwanym członkiem każdej grupy. Jego słownik i sprawność językowa wzrosły niebywale, a podobnie - zdolności rozumienia innych. Można więc wydawać mu polecenia, lecz także zabawiać go językiem, a i on sam potrafi bawić się nim doskonale. Uwielbia nowe słowa, które często działają na niego jak czarodziejskie zaklęcia, zwracając jego zachowania w pożądanym przez nas kierunku. Słowa takie jak „nowy", „inny", „duży", niespodzianka", „tajemnica" wskazują na coraz większą fascynację nowymi horyzontami. Słowa takie jak „pomóż", „mógłbyś", „zgadnij", motywują go do podejmowania pożądanych działań.

U dwuipółlatka opór wydawał się kwestią zasad. Tak było bezpieczniej. Trzylatek zdecydowanym krokiem idzie do przodu na spotkanie przygody.

Trzy i pół roku

Wiele dzieci osiąga stan, który rodzice i nauczyciele uważają za stan doskonałej równowagi. Pragnienia dziecka i zdolność ich zaspokajania wydają się sobie dorównywać. Trzylatki wydają się być zadowolone z siebie samych i ze swojego otoczenia, a uczucia te są odwzajemniane. Wydają się też - na ile można wnioskować z ich zachowań - czuć bezpieczne.

W wieku trzech i pół roku przychodzi straszliwa dla wielu zmiana. To tak, jak gdyby przejście od stanu równowagi właściwej trzylatkom do tej, która występuje w wieku lat pięciu, musiało odbywać się poprzez załamanie, rozbicie i ponowną integrację. Ma to miejsce w połowie czwartego roku życia. Jest to okres dużej niepewności, nierównowagi i zaburzeń koordynacji.

Zła koordynacja może objawić się w rozmaitych obszarach aktywności. Niektórych dzieci będzie to dotyczyć w niewielkim stopniu, u innych może trwać dłużej i mieć poważniejszy przebieg. Jest ona tak charakterystyczna dla tego wieku, że chociaż wpływy zewnętrzne niewątpliwie mogą ją spotęgować, zazwyczaj nie popełnimy błędu, szukając przyczyny w samych czynnikach wzrostu. Stwierdzić ją można nieomal w każdym typie czynności. Na przykład zaburzenia koordynacji ruchowej mogą objawiać się potykaniem, przewracaniem się, lękiem wysokości. Dziecko, które przedtem wykazywało znakomitą koordynację ruchową, może przejść przez fazę poważnych zaburzeń.

Trudności te podobnie jak dotyczą całego ciała, mogą odnosić się do samych rąk. Dziecko, którego ręce dotychczas były mocne i pewne, może nagle zacząć rysować cieniutką, drżącą linią albo stawiać klocki wyraźnie trzęsącymi się dłońmi.

Może to dotyczyć języka. W tym wieku zaczyna się jąkać wiele spośród tych dzieci, które przedtem w ogóle nie miały z tym problemów.

Zaburzenia mogą także dotyczyć oczu i uszu. Obawy rodziców wzbudza często w tym wieku występujące przejściowo (lub utrzymujące się dłużej) zezowanie albo skargi dziecka, że „nie widzi" lub „nie słyszy".

U trzyletniego dziecka silnie manifestuje się potrzeba rozładowania emocji. Służy temu mruganie powiekami, obgryzanie paznokci, dłubanie w nosie, tiki twarzy i innych części ciała, masturbacja czy ssanie palca.

Wreszcie, trudnościom motorycznym i językowym często towarzyszą ogromne kłopoty w stosunkach z innymi ludźmi. Trzyipółlatek wyraża poczucie braku bezpieczeństwa częstym płaczem, pojękiwaniem i ciągłym zapytywaniem matki: „Kochasz mnie?" albo też pretensją: „Nie kochasz mnie już". Ma również rozmaite wymagania w stosunku do starszych: „Nie patrz", „Nie mów", „Nie śmiej się"; albo też żąda, aby całą uwagę skupiano na nim, i jest okropnie zazdrosny, gdy inni członkowie rodziny zwracają się do siebie nawzajem.

Ten brak poczucia bezpieczeństwa i żądanie wyłączności dotyczy również relacji koleżeńskich. Emocjonalne skrajności, w które popada trzylatek - w jednej chwili bardzo nieśmiały, w innej zuchwały do przesady - sprawiają, że jako uczestnik sytuacji społecznych nie wzbudza zaufania.

Jeżeli dorosły opiekun dziecka wie, że niepewność, brak poczucia bezpieczeństwa, zła koordynacja są charakterystycznymi cechami tego okresu życia, to świadomość taka bardzo pomaga. Dzięki temu nie szukamy winy w otoczeniu, co nie znaczy, że nie powinniśmy starać się eliminować z tego otoczenia czynników szkodliwych. Świadomość ta może też dodać nam cierpliwości w okazywaniu dziecku uczucia i zrozumienia, czego ono w tym wieku rozpaczliwie potrzebuje.

Tym bardziej że wiek trzech i pół roku nie jest pozbawiony wdzięku. Jedną z jego bardziej czarujących właściwości bywa często żywa wyobraźnia, wyrażająca się upodobaniem dziecka do stwarzania sobie wyimaginowanego towarzystwa. Choć niektórzy uważają, że tylko osoba samotna może bawić się z wymyślonymi przez siebie kolegami, to zarówno nasze badania, jak i dociekania innych badaczy pokazują z całą jasnością, że wymyślanie rozmaitych stworzeń może dowodzić dużych zdolności i bogatej wyobraźni dziecka. Te stworzenia są dla niego realne, bardzo ważne i - zapewniamy - całkiem nieszkodliwe. Rezerwowanie dodatkowego miejsca przy stole, w samochodzie czy na rodzinnej kanapie dla „przyjaciela", który egzystuje jedynie w wyobraźni Waszego malca, może być niekiedy kłopotliwe, ale ten wysiłek się opłaci.

Cztery lata <<

Dla każdego wieku można znaleźć kluczowe słowa, które określają właściwą mu strukturę zachowań. Jeżeli je znajdziemy i zapamiętamy, może to być bardzo przydatne w zrozumieniu i właściwej ocenie dziecka w danym wieku.

O czterolatkach mówi się, że są nie do opanowania. Jeżeli będziemy o tym pamiętać, stanie się to dla nas nieocenioną pomocą w postępowaniu z każdym czterolatkiem, który wejdzie nam w drogę. Czterolatki są bowiem, bardziej niż dzieci w jakimkolwiek innym wieku, nie do opanowania, i to właściwie w każdym rodzaju aktywności.

Po pierwsze więc, są bardzo ruchliwe. Biją, kopią, rzucają kamieniami. Niszczą przedmioty. Uciekają.

Są też nie do opanowania emocjonalnie. Głośny, niemądry śmiech występuje na przemian z napadami złości. „Strasznie mnie wkurzasz"

- potrafi powiedzieć Twój syn czy córka. Jeszcze silniej manifestuje się owo „nie do opanowania" w dziedzinie języka. Słownik typowego czterolatka potrafi zaszokować każdego z wyjątkiem może zahartowanej przedszkolanki. „Rzucanie mięsem" (skąd on zna te wszystkie okropne słowa?) jest nieokiełznane. Wulgarne wyrażenia wchodzą w zasób normalnego słownictwa. Czterolatek nie używa ich tylko wyjątkowo, tam gdzie mogłyby pasować, lecz powraca do nich z upodobaniem i rymuje je, niemądrze się przy tym śmiejąc, co dowodzi, że w pełni zdaje sobie sprawę z ich niestosowności.

Tak jak we wszystkich innych dziedzinach, czterolatek jest nie do opanowania, jeżeli chodzi o stosunki międzyludzkie. Uwielbia przeciwstawiać się poleceniom rodziców. Być tak opornym, jak to tylko możliwe, wydaje się dla niego racją istnienia. Nie skutkują nawet surowe kary. Można odnieść wrażenie, że owładnął nim jakiś przemożny duch niesubordynacji: puszy się, przeklina, przechwala, prowokuje.

Również i wyobraźnia wydaje się nie mieć w tym wieku żadnych rozsądnych granic. W tym nowym wzlocie imaginacji, który zaczyna się w wieku trzech i pól roku, bardzo cenni mogą być wymyśleni towarzysze zabaw. Tych zresztą większość rodziców potrafi zaakceptować. Gorzej z historiami opowiadanymi przez czterolatków, szczególnie jeżeli pozostają one w rażącej sprzeczności z faktami. Trzeba jednak pamiętać, że dla dziecka w tym wieku granica między fikcją a rzeczywistością jest bardzo cienka. We własnym mniemaniu dziecko nie rozmija się z prawdą. Po prostu opowiedzenie czegoś w taki właśnie sposób jest bardziej interesujące, a ponadto dziecko wierzy w to, co podpowiada mu wyobraźnia.

Jak stanowczą postawę przyjmiecie jako rodzice albo wychowawcy wobec wszystkich tych trudnych do opanowania zachowań, zależy od Was samych. Wszystko ma przecież swoje granice. Normalne funkcjonowanie przedszkola wymaga utemperowania właściwej czterolatkom żywiołowości. Zycie rodzinne nakłada być może jeszcze większe ograniczenia.

Bez wątpienia w postępowaniu ze swoim czterolatkiem będziecie potrzebowali stanowczości. Rzadziej jednak będzie Was opanowywało poczucie beznadziejności poczynań i towarzyszące mu uczucie złości, jeżeli będziecie pamiętać, że te „nie do opanowania" zachowania są nie tylko nieuniknione, ale wręcz konieczne dla prawidłowego

rozwoju. Trzyipółlatek był bez wątpienia zbyt niepewny w sytuacjach życiowych. Czterolatek natomiast może się wydawać zbyt pewny siebie i swoich możliwości. Zdaje się, że Natura wybrała taki nie najlepiej przemyślany szlak skrajności na drodze rozwoju. W końcu jednak wahadło przestanie wychylać się tak mocno i wpływ kolejnych etapów na daną osobowość nie będzie tak wielki.

Czterolatek musi mieć możliwość sprawdzenia się. Trzeba mu pozwolić jechać na rowerze w jedną i drugą stronę ulicy, i na coraz dalszą odległość. Dobrze, jeśli w pobliżu mieszkają sąsiedzi, których może odwiedzić i którzy powiadomią o tym matkę. Trzeba mu także pozwolić, by w czasie spaceru biegł naprzód i czekał na najbliższym rogu. Potrafi być zaskakująco odpowiedzialny, jeżeli zezwoli mu się na pewną ekspansję. Należy więc popuścić lejce, ale czujnie reagować na te momenty, kiedy konieczne staje się ich gwałtowne, ostre ściągnięcie.

Cztery i pół roku

Czteroipółlatek zaczyna odchodzić od „nie do opanowania" zachowań czterolatka. Zmierza ku bardziej skupionemu wiekowi pięciu lat, kiedy życie należy bardziej do sfery faktów.

Czteroipółlatek stara się rozdzielić rzeczywistość od wyobrażeń i nie gubi się już we własnych fantazjach tak łatwo jak pół roku temu czy rok wcześniej, kiedy rzeczywiście był kotem, stolarzem lub kapitanem Kangaroo. „Czy to istnieje naprawdę?" - jest jego stałym pytaniem. Rysując prawdziwy samolot, nie zapomni o kablu elektrycznym, aby można go było włączyć do kontaktu. Potrafi się zupełnie zaplątać, próbując rozdzielić to, co prawdziwe, od tego, co sam wymyślił lub zobaczył w telewizji.

To zmieszanie realiów i wyobrażeń bywa bardzo denerwujące dla rodziców. Kiedy pewna matka, zupełnie wyprowadzona z równowagi, zagroziła swojemu czteroipółlatkowi, że przyjdzie kominiarz i go zabierze, ten - po chwili namysłu - odpowiedział: „W takim razie wezmę moje buty kowbojskie i koszulę - pomożecie mi znieść walizkę?".

Czteroipółlatki są nieco bardziej konsekwentne niż młodsze dzieci. Jeśli się do czegoś zabierają, robią to z większym uporem i nie wymagają takiego doglądania. Kiedy zaczynają budować z klocków

dom, to na końcu jest to dom - a nie, jak pól roku wcześniej, najpierw fort, później ciężarówka, a wreszcie - stacja benzynowa.

Czteroipółlatki są zawziętymi dyskutantami. Książka o ogniu może stać się przyczyną długiej dyskusji na temat wad i zalet ognia. Często opierają się na zdumiewająco bogatym materiale i zwracają się w stronę intelektualnego, filozoficznego sposobu argumentacji. Interesują się szczegółami i lubią, gdy im się absorbujące ich rzeczy unaocznia. Ich pragnienie realizmu bywa dla dorosłych niekiedy zbyt natarczywe - kiedy żądają podania szczegółów na temat, na przykład, śmierci.

Dzieci w tym wieku lepiej nad sobą panują i rozwijają wiele ze swoich zdolności. Ich zabawa nie jest już tak nieokiełznana; potrafią też łatwiej poradzić sobie z własnym rozdrażnieniem. Sprawność motoryczna, co widać wyraźnie na wykonywanych przez dzieci rysunkach, polepsza się; potrafią więc rysować bez końca. Zaczynają wykazywać zainteresowanie literami i cyframi, niekiedy umieją całkiem nieźle liczyć, choć zdarza im się niektóre liczby pomijać.

Czteroipółlatek zaczyna się też interesować różnymi wymiarami rysunku. Zdaje sobie sprawę z istnienia przodu i tyłu, zewnętrza i wnętrza (pewne dziecko chciało wiedzieć, jak wyglądają jego plecy). Może nawet narysować człowieka na jednej stronie kartki, następnie odwrócić ją i narysować plecy tego człowieka na drugiej stronie.

Wiek czterech i pół roku, z jego rosnącym panowaniem nad sobą i doskonaleniem umiejętności, jest okresem, w którym wiele dzieci nadrabia pewne opóźnienia. Szczególnie dotyczy to chłopców opóźnionych motorycznie czy językowo. Bywa to też okres gwałtownego rozwoju intelektualnego.

Pięć lat

Pięć lat to u wielu dzieci czas zachwycającej równowagi. „Ona jest prawdziwym aniołem" - mówi wiele matek o swoich pięciolatkach z podziwem i zdumieniem. „On jest aż za dobry" - martwią się inne.

Pięć lat to rzeczywiście dobry wiek. Do przeszłości należy nieokiełznana żywiołowość czterolatków, a także brak pewności siebie i nieprzewidywalność czteroipółlatków. Pięciolatki wydają się sta-

bilne i dobrze przystosowane, można na nich polegać. Pogodzone z sobą, są spokojne, przyjacielskie i nie narzucają się innym.

Wszystko dlatego, że pięciolatka zupełnie zadowala przebywanie w otoczeniu domowym. Nie czuje potrzeby, by wyruszyć w nieznane lub zamierzyć coś takiego, co w danej chwili jest dla niego za trudne. Próbuje tylko tego, co jest w stanie zrobić, i dlatego jest zdolny wykonywać wszystko, do czego się zabiera. Matka stanowi dla niego centrum świata, lubi więc przebywać blisko niej, wykonywać jej polecenia, robić rozmaite rzeczy razem z nią i dla niej. Lubi też, kiedy wydaje mu polecenia i chętnie prosi o pozwolenie. Być „dobrym chłopcem" jest nie tylko jego zamiarem, lecz także czymś, co leży całkowicie w jego zasięgu. Dlatego dobrze się z sobą czuje, a przy tym inni dobrze się czują w jego towarzystwie.

Kiedy na etapie pięciu i pół - sześciu lat przychodzi załamanie i „dobry" mały pięciolatek zamienia się w nie tak dobrego małego sześciolatka, wielu rodziców marzy o powrocie posłusznego pięcioletniego malca. Takie oglądanie się za siebie jest, rzecz jasna, bezowocne. Równie dobrze można by życzyć sobie, aby dziecko osiemnastomiesięczne, zbyt żwawo biegające dookoła domu i wpadające na zbyt wiele przeszkód, stało się na powrót nieumiejącym jeszcze raczkować niemowlakiem. Pięć lat to bez wątpienia bardzo przyjemny wiek, ale starsze dziecko potrzebuje czegoś więcej. Musi rozwijać swoje umiejętności, doskonalić je i zdobywać nowe, a podczas tego procesu natknie się niestety na obszary, które przysporzą wielu problemów zarówno jemu, jak i wszystkim zainteresowanym. To są właśnie kłopoty sześciolatków.

Pięć i pół - sześć lat

Do tego momentu zdążyliście zapewne uchwycić pewien rytm. Zauważyliście, że w czasie rozwoju dziecka okresy względnie dobrej równowagi, kiedy dziecko jest zadowolone, pewne siebie i łatwe we współżyciu, przeplatają się z okresami nierównowagi. W okresach nierównowagi dziecko się miota, chwyta się nowych rzeczy, pragnie zbyt wiele. Przystosowanie się do innych ludzi jest dla niego za trudne, ponieważ jego własne dążenia i chęci są zbyt mocne.

W ten sposób zrównoważony pięciolatek ustępuje miejsca hałaśliwemu sześciolatkowi. Zmiana zaczyna się mniej więcej w połowie szóstego roku życia. Do wieku sześciu i pół roku horyzont prawdopodobnie znowu się przetrze. Tymczasem jednak, przez mniej więcej sześć miesięcy około szóstego roku życia, wielu rodziców uzna swoje dziecko za krańcowo trudne.

Zachowanie w tym wieku przypomina w znacznym stopniu zachowanie dwuipółlatka. Dziecko podlega gwałtownym emocjom i jest rozdzierane przez skrajności. W jednej chwili Was kocha, w następnej - nienawidzi. Potrafi więc uściskać matkę serdecznie, mówiąc: „Kocham cię", by po chwili wybuchnąć gwałtownie: „Nienawidzę cię". Ten wybuch może być spowodowany po prostu tym, że matka zabrała jedną z rzeczy dziecka z „właściwego" miejsca.

Rzeczywistym zaś powodem jest to, że matka nie zajmuje już, jak poprzednio, centralnego miejsca. Teraz to dziecko chce być centrum świata, nawet jeżeli nie rozwinęło jeszcze w pełni poczucia własnej tożsamości. Chce być na pierwszym miejscu, najbardziej kochane, mieć wszystkiego najwięcej. Matka schodzi na drugi plan. Dziecko wszystko na nią zrzuca. Cokolwiek przebiega nie tak, jest to zawsze jej wina. A wiele rzeczy przebiega nie tak, ponieważ dzieci pięcioipółletnie oraz sześcioletnie, podobnie jak dwuipółlatki, bardzo wiele wymagają od innych i w swoich żądaniach są nieustępliwe. Wszystko musi być dokładnie tak, jak chce tego chłopiec czy dziewczynka. Oni się nie dostosują. To inni muszą się dostosować.

Dziecko w tym wieku reaguje na innych negatywnie. Jeżeli się je 0 coś poprosi, to w jego oczach sam ten fakt jest wystarczającym powodem do sprzeciwu. Na polecenia odpowiada zazwyczaj z ociąganiem 1 odmownie, choć jeżeli puści się mimo uszu wstępne „Nie zrobię tego", często okazuje się, że w następnych słowach samo podchwytuje polecenie, tak jakby to był jego własny pomysł. Jeżeli Twoje dziecko mówi „nie", spróbuj rzucić: „Ciekawe, czy potrafisz to zrobić, zanim doliczę do dziesięciu", albo: „założę się, że aby to zrobić, musisz przynajmniej trzy razy spróbować". Jeżeli umiesz troszeczkę ustąpić i nie wymagasz natychmiastowego, bezwzględnego posłuszeństwa, wszystko pójdzie gładko. Nie zmienia to jednak faktu, że wiele pięcioipółlatków oraz sześciolatków to dzieci krnąbrne, niegrzeczne, impertynenckie i gotowe dyskutować godzinami nad wydanym im poleceniem.

Jednakże ten wiek również ma swoje dobre strony. Dzieci potrafią wtedy zachwycać wigorem, energią, gotowością poznawania nowych rzeczy. Jest to wiek ekspansji i dzieci są wówczas zdolne nieomal do wszystkiego. Mają kolosalny apetyt na nowe doświadczenia.

Skutkiem tego pragną jednak zbyt wiele. Konieczność wyboru między dwiema możliwościami jest dla nich nie do zniesienia, ponieważ pragną obu. Jest im też niezwykle trudno pogodzić się z krytyką, z własną winą czy karą. One muszą być w porządku. To je trzeba chwalić. To one muszą wygrywać. Są tak samo niedostosowane i nieustępliwe w stosunkach z innymi, jak w wieku dwóch i pół roku. Wszystko musi być tak, jak one chcą. Inni muszą się podporządkować.

Jeżeli rzeczywiście wygrywają, to w porządku. Niestety, aby wygrać, są gotowe nawet oszukać. Jeżeli zaś wygra kto inny, pięcio- lub sześciolatek potrafi podnieść larum i oskarżyć tego innego o oszukiwanie. Kiedy sprawy idą po ich myśli, potrafią być ciepłe, entuzjastyczne, gorliwe, gotowe do pomocy. Jeżeli jednak sprawy idą źle - jest płacz i zgrzytanie zębami.

Niestety, pięcioipół- oraz sześciolatkom zdarzają się też drobne kradzieże. „Moje" jest dla nich bardzo ważne; „twoje" zupełnie się nie liczy. Zupełnie nie mogą zrozumieć, dlaczego ktoś inny miałby mieć więcej niż one albo dlaczego ktoś miałby mieć to, czego one właśnie by chciały. Miewają więc lepkie palce. Najlepiej zamykać drobne pieniądze i inne godne pożądania przedmioty, dopóki Wasze dzieci nie nauczą się lepiej nad sobą panować.

Pięcioipół- oraz sześciolatki nie zawsze mówią prawdę, szczególnie jeżeli chce się je skłonić do przyznania się do winy. Jest nieomal pewne, iż powiedzą, że tego nie zrobiły, cokolwiek by to było. Jeżeli, chcąc ustalić winnego, uznasz za konieczne dowiedzieć się, czy Twój sześciolatek coś zrobił, jest to zazwyczaj łatwe do przeprowadzenia, o ile tylko nie będziesz oskarżał go wprost. Powiedz po prostu: „O, jak ci się udało sięgnąć na tę wysoką półkę?!" (z której właśnie strącił cenną wazę). Najprawdopodobniej odpowie wówczas: „Och, po prostu przystawiłem krzesło", nie zdając sobie sprawy, o czym w ten sposób informuje.

Niezależnie od sytuacji, możemy nieco ułatwić życie zarówno sobie, jak i naszemu pięcioipół- czy sześciolatkowi, biorąc poprawkę

na fakt, że znajduje się on w trudnym okresie. Kiedy możecie, uciekajcie się do podstępów. Przymykajcie oko na tak wiele nieszczęśliwych wypadków, jak to tylko możliwe. Proście o pomoc w pracach domowych inne osoby - dzieci w tym wieku zachowują się najgorzej w stosunku do matek.

Siedem lat

Wiek siedmiu lat nie stanowi wyjątku od zasady, że każdy nowy okres przynosi znaczące zmiany w zachowaniu (a także wiele nowych osiągnięć). Typowy sześciolatek jest zuchwały, agresywny, żądny przygód i bezzasadnie pewny siebie. Zazwyczaj chwyta byka za rogi. Jakieś kłopoty na boisku? Zrobi wszystko, by je pokonać. Ktoś chce mu coś zabrać? Będzie walczył o swoje.

W wieku siedmiu lat sprawy mają się zupełnie inaczej. Chociaż w tym wieku, jak w każdym innym, występują momenty żywiołowości, pewności siebie i wielkiego zadowolenia, to generalnie dziecko jest wówczas o wiele bardziej skryte. Siedmiolatek jest spokojniejszy i w pewnym sensie łatwiejszy we współżyciu, ale prędzej należy oczekiwać po nim narzekania niż radości. Raczej oddali się, mamrocząc coś od nosem, niż będzie dochodził swoich praw. Siedmiolatki słusznie zostały opisane jako markotne, osowiałe i chimeryczne.

Siedmiolatek nie tylko stroni od walki, lecz także od innych ludzi. Woli być sam. Chce mieć własny pokój, w którym mógłby się schronić i strzec swoich rzeczy. Lubi patrzeć, słuchać i pozostawać na uboczu. Jest zamiłowanym telewidzem, radiosłuchaczem, a niekiedy także czytelnikiem. Ma się wrażenie, że buduje poczucie własnej tożsamości jedynie patrząc, obserwując, dumając.

Ręce siedmiolatka są jednak bardzo ruchliwe. Ciągle czegoś dotykają, badają wszystko, z czym wejdą w kontakt. Siedmiolatek żywi niebywałą miłość do ołówków i przedkłada ich ostry, wyrazisty rysunek nad rozmazaną kreskę kredki świecowej. Jego intelekt znajduje się w okresie dynamicznego rozwoju. Siedmiolatek z dużą subtelnością dokonuje rozróżnienia w tym, co widzi i robi.

Dziecko w tym okresie nie jest tak programowo czupurne jak sześciolatek, ale często ociąga się z reakcją, nie słyszy poleceń albo

zapomina, co mu się powiedziało. Może być początkowo posłuszne, a po drodze zboczyć z kursu. Lepiej więc uprzedzać je z góry, przypominać mu i sprawdzać, czy wszystko przebiega jak należy.

Siedmiolatek często zbyt wiele od siebie wymaga. Rozumie zadania, ale nie zawsze potrafi do końca sobie z nimi poradzić. Zdarza się, że idzie za daleko i raptem staje zupełnie wyczerpany. Potrzebuje pomocy w wyznaczeniu punktu, w którym należy się zatrzymać. Ma swoje dobre i złe dni, dni umysłowego pobudzenia i takie, w których wszystko zapomina. Doświadczony nauczyciel będzie w zależności od tych dni różnicował materiał. Mądra matka natomiast zatrzyma takie dziecko w domu, jeżeli zobaczy, że od samego rana ma ono swój zły dzień, a to się często zdarza.

Na krótki czas życie dla wielu siedmiolatków nabiera ciemnych barw. Uważają, że nikt ich nie lubi, że wszyscy się przeciw nim sprzysięgli. Inne dzieci oszukują; nauczyciel się czepia; nawet rodzice nie są w porządku. Chociaż tylko niektóre dzieci posuwają się tak daleko, iż zaczynają sądzić, że są adoptowane, to tego typu podejrzenia, występujące tu i ówdzie, są typowe dla właściwego siedmiolatkom syndromu „nikt mnie nie kocha". Jeżeli ich rodzina jest dla nich „niedobra", potrafią grozić ucieczką, nie z powodu tej żywiołowej ekspansywności, która niekiedy wyprowadzała w szeroki świat czterolatka, lecz po to po prostu, aby uniknąć prześladowań, którym są - jak uważają - poddawane.

Niezadowolenie z życia można niekiedy wyczytać wprost na twarzy siedmiolatków. Kąciki ust mają opuszczone do dołu w ciągłym płaczliwym grymasie.

Chociaż dzieci w tym wieku są mniej szczęśliwe i zadowolone z życia niż chcieliby ich rodzice, to jednak w miarę upływu czasu liczba dobrych dni ustawicznie się zwiększa, zmęczenie ustępuje i gdy osiągną wiek ośmiu lat, będą zdolne do wszystkiego.

Rodzice siedmiolatka muszą przyjąć ostrożny kurs: z jednej strony powinni z życzliwością wysłuchiwać rozlicznych skarg, z drugiej - nie powinni ich brać zbyt poważnie (choć w przypadku bólu głowy trzeba się jednak nim zainteresować). Prawdopodobnie ani nauczyciel nie jest tak źle nastawiony, ani inne dzieci takie niegodziwe, ani bracia czy siostry tacy paskudni.

Osiem lat

Siedmiolatek ucieka od świata, ośmiolatek wychodzi mu na spotkanie. Dla ośmiolatka nie ma rzeczy niemożliwych. Żadne zadanie nie jest zbyt trudne, żadna odległość zbyt wielka. Każda nowość czy przeszkoda stanowi wyzwanie, które podejmuje on z najwyższą ochotą, często przeceniając przy tym własne możliwości.

Ośmiolatek nie wszystko doprowadza do końca. Zabiera się do każdego nowego przedsięwzięcia z wielkim entuzjazmem i energią, ale zdarza się, że ponosi porażkę, a gdy się mu o tym przypomni, zniechęca się, a nawet płacze. To jednak nie powstrzymuje go od następnych przedsięwzięć - jutro.

Ośmiolatków często opisuje się jako ekspansywnych i szybkich. Odnosi się wrażenie, że muszą mieć nieustanny kontakt z otoczeniem. Ciągle są więc aktywni i zabiegani, żądni nowych doświadczeń, spraw i znajomości.

Typowy ośmiolatek zajmuje dużo przestrzeni, w różnorakim znaczeniu tego słowa. Z charakterystyczną dla siebie szybkością błyskawicznie ją przemierza. Niestety, jako że niedawno nabył umiejętność samooceny, potrafi dostrzec swoje zbyt jednak częste porażki. Pogrąża się wtedy we łzach, łatwo sam siebie dyskredytuje: „zawsze robię to źle!", „Nic mi nigdy nie wychodzi". Ze względu na tę jego skłonność do dramatyzowania podejrzewamy nawet czasem, że znajduje w porażkach jakieś upodobanie, a w każdym razie - robi z nich użytek.

Przy całym zuchwalstwie i tupecie dziecko w tym wieku jest o wiele bardziej wrażliwe niż można by sądzić. Jeżeli więc po dobrych początkach przyjdzie, jak to się zdarza, gorszy koniec, należy chronić dziecko przed zbyt intensywnym poczuciem klęski i nadmierną samokrytyką. Skierujcie jego uwagę w stronę przyszłości, kiedy powiedzie mu się lepiej albo nie będzie podejmowało działań ponad swoje siły.

Ośmiolatek nieco lepiej spełnia adresowane do niego prośby niż dziecko siedmioletnie. Wprawdzie zazwyczaj trochę się ociąga, dyskutuje i wynajduje rozmaite preteksty, ale w końcu ustępuje, mówiąc: „Jeśli tak bardzo tego chcesz". Woli robić coś, licząc na szybką nagrodę (gotówka), niż z samej chęci niesienia pomocy. Przedkłada też wskazówki nad pełne polecenie, które uważa za dziecinne. Lepiej

więc mówić krótko: „Obiad" niż „Umyj ręce i przygotuj się do obiadu". Jeżeli zaś dajesz pełną instrukcję, ośmiolatek może się upierać, aby była ona „bardzo dokładna".

Siedmiolatek przejmował się przede wszystkim sobą i tym, jak inni ludzie go traktują. Dzieci ośmioletnie idą dalej. Nie są już zainteresowane po prostu tym, jak inni je traktują, lecz tym, jak układają się ich stosunki z innymi. Są gotowe - i chętne - do relacji dwukierunkowych. Co więcej, zajmuje je już nie tylko to, co ludzie robią, ale także - co myślą. Mają innym więcej do ofiarowania, ale też więcej od nich oczekują. Szczególnie ze strony matki ośmiolatek domaga się bliskiej, rozumiejącej więzi.

Ośmiolatek, przy całej swojej ekspansywności, daje nam teraz więcej niż tylko przedsmak tego, jaką będzie osobowością w przyszłości.

Dziewięć lat

Niepowstrzymany! Ekspansywny! Entuzjastyczny! Niecofający się przed niczym! Taki był Wasz typowy ośmiolatek. Dziewięciolatek, jak sami zobaczycie, jest znowu po spokojniejszej stronie, (podobnie jak dziecko w wieku lat pięciu i siedmiu), pewniejszy w kontaktach ze światem zewnętrznym, bardziej skryty i bardziej samowystarczalny niż awanturniczy ośmiolatek, który po prostu nie mógł usiedzieć w miejscu.

Dziewięciolatek potrafi być, i często na to nastaje, skrajnie niezależny. W swoich własnych oczach jest już starym wyjadaczem i stawia opór nadmiernej władzy rodzicielskiej. Zarazem jednak wiele dzieci w tym wieku potrafi przerwać swoje bieżące zajęcia (o co tak trudno było wcześniej), by spełnić prośbę czy polecenie starszego. Stopień konsekwencji zależy już od tego, jak bardzo dziecko jest zainteresowane poleceniem i jak bardzo chce je wykonywać. Niekiedy odkłada to na trochę później, po czym - pochłonięte czymś innym - zapomina.

Zdecydowanie mniej natomiast dyskutuje. Jeżeli polecenie szczególnie mu nie odpowiada, może się krzywić, oponować, gwałtownie protestować; jeżeli jednak nie da mu się innej możliwości, ostatecznie posłucha. Wiele dzieci w tym wieku przedkłada prostą aprobatę ich pracy nad pochwałę czy zapłatę.

Typowe dziewięciolatki zazwyczaj bardziej interesują się kolegami i koleżankami niż rodziną; niektóre, przez krótki czas, stronią wręcz od kręgu rodzinnego. Z całą pewnością zdanie przyjaciół z podwórka liczy się bardziej niż zdanie rodziców.

Choć dziewięciolatek potrafi bardzo interesować się dorosłymi ze względu na to, co można z nimi robić - wspólne sprawy, wycieczki, wyprawy - jest jednak dużo mniej niż przedtem zainteresowany samą więzią. Ważne jest więc, aby się takiemu dziecku nie narzucać. Pragnie ono, aby jego dojrzałość, odrębność i niezależność były szanowane.

Jeżeli pozostawi mu się dużo swobody, potraktuje jak istotę dojrzałą, za jaką sam siebie uważa, dziewięciolatek da sobie radę i wykaże dużą samodzielność. Dziewięć lat to często wiek doskonalenia własnych sprawności i rzeczywistych, dużych osiągnięć. Istnieje jednak także pewien powód do niepokoju. Dziewięciolatek bowiem potrafi brać pewne sprawy bardzo serio i zamartwiać się nimi. Zdarza się, że coś, co jeszcze rok wcześniej wywołałoby najwyżej krótki płacz, teraz zupełnie go załamuje.

W związku z tym niekiedy można się spotkać z opinią, że dziewięć lat to wiek neurotyczny (raczej potencjalnie). Dziecko nie tylko dużo się wówczas martwi, lecz i żali. Skargi mogą dotyczyć na przykład tego, że w domu czy w szkole nakłada się na nie zbyt ciężkie obowiązki. Mogą też przybrać formę biadolenia nad ogólnym samopoczuciem: pieką oczy, boli brzuch czy ręce. Te skargi nieomal zawsze są sygnałem rzeczywiście złego samopoczucia. Często jednak występują wtedy, kiedy dziecko ma zrobić coś, czego nie lubi. Oczy pieką wtedy, kiedy ma wziąć się do nauki. Ręce bolą podczas ćwiczeń fizycznych. Ból brzucha pojawia się zaś wtedy, gdy trzeba odkurzyć mieszkanie albo zagrabić ogródek. Kiedy zbliża się pora zmywania, dziecko niezwłocznie musi iść do ubikacji. Do wszystkich tego typu skarg trzeba, rzecz jasna, przywiązywać wagę, pamiętając jednak, że zazwyczaj są po prostu tym, czym są - sposobem, w jaki dziewięciolatek reaguje na nieprzyjemne dla siebie sytuacje. Z zasady nie świadczą one natomiast o realnym zagrożeniu zdrowia.

W niektórych przypadkach dziewięć lat to okres buntu przeciw autorytetom. Niekiedy objawia się on po prostu skrytością: prosisz dziecko o coś, a ono zachowuje się tak, jakby nie słyszało. Innym razem bunt przybiera formę biadolenia, ale dziecko wykonuje polecenia.

W miarę jak dziewięciolatek zbliża się do pełnego spokoju wieku dziesięciu lat, bunt, skargi i zmartwienia stopniowo tracą na ważności.

Dziesięć lat

Jeżeli Wasz dziewięciolatek przysparzał nieco kłopotów swoją skrytością, lękami, zmartwieniami i wymaganiami, to najprawdopodobniej nadrobi to teraz z nawiązką. Dziesięć lat bowiem, jak można usłyszeć od wielu rodziców, to wiek najbardziej sympatyczny.

Być może, z punktu widzenia rodziców, jest w tym wiele prawdy, ponieważ dla dziesięciolatka słowo rodzica jest wyrocznią. Zapytaj go o jakąkolwiek czynność czy działanie, a odpowie Ci: „W porządku. Mama powiedziała, że mogę takie rzeczy robić". Albo też: „Nie. Mama powiedziała, że na to jestem jeszcze za mały".

Dziecko w tym wieku chce być dobre i robić to, co należy. Oto, co powiedziała na ten temat dziesięcioletnia dziewczynka:

„Tak, zazwyczaj potrafię odróżnić, co jest dobre, a co nie. To zresztą zależy. Na przykład w szkole, jeżeli robię jakieś zadanie, a było złe pytanie, to mogę tego nie wiedzieć. Ale jeśli ktoś robi coś złego komuś innemu, to wtedy wiem.

Moja mama mówi mi różne rzeczy; na religii też mówią mi różne rzeczy; a jeszcze inne rzeczy sama wiem. Mówią mi też w szkole, jak się zachowywać w stosunku do innych dzieci i tak dalej. A mama mówi mi, jak się zachowywać przy stole.

Jeżeli zrobię coś złego, to nie mam wielkich wyrzutów sumienia; wystarczy, aby powiedzieć «przepraszam».

Tak, staram się mówić prawdę. Staram się też zawsze słuchać mamy, chyba że oglądam telewizję, a mama każe mi iść spać. Czasami tego nie słyszę, a czasami dobrze jest udawać, że się nie słyszy, i popatrzeć jeszcze troszeczkę.

A co do przysięgania, to staram się tego unikać. Myślę, że nie należy tego robić.

Staram się być dobra, bo sądzę, że Bogu nie podobałoby się, gdy bym była zła".

Dziesięciolatek nie tylko jest w naturalny sposób posłuszny, ale wydaje się tym posłuszeństwem podnosić swój status we własnych

oczach. „Chcę być dobrym chłopcem" - powie Ci szczerze.

Dziesięciolatek nie tylko z radością słucha mamy i taty, ale jest także bardzo zadowolony ze swoich rodziców i całej rodziny. Zapytajcie go, kogo kocha najbardziej na świecie, a odpowie: „Oczywiście mamusię i tatusia".

Dziesięciolatek jest zadowolony nie tylko z rodziców i nauczycieli, ale i z całego świata. Lubi życie takie, jakie jest, i potrafi się nim cieszyć. Jest miły i przyjacielski i tego samego oczekuje od innych.

Dziesięciolatek jest bardzo konkretny i bezpośredni, ale nie sztywny. Nie bierze niczego zbyt poważnie. Zapytaj go o jakieś zachowanie, a swobodnie odpowie: „No cóż, czasem to robię, a czasem nie".

Okres ten jest także, bardziej niż jakikolwiek z tych, które nastąpią do szesnastego roku życia, czasem dużej równowagi. Już nigdy później, po przekroczeniu tego progu, nie zyskacie jako rodzice tak bezgranicznej i serdecznej akceptacji, jak właśnie teraz, ze strony Waszego dziesięcioletniego syna czy córki.

3

Osobowość

W poprzednich rozdziałach opisywaliśmy, jak zmienia się zachowanie dziecka w zależności od wieku, i staraliśmy się przedstawić Wam ogólny obraz tego, czym różni się dwulatek od trzylatka czy sześciolatek od pięciolatka. Opisy te były ilustracją faktu, że każdy wiek ma swoje charakterystyczne zachowania.

W następnych rozdziałach skupimy się na tym, jak poszczególne czynności i zachowania - jedzenie, spanie, wydalanie, odnoszenie się rodziców i wiele innych - zmieniają się z wiekiem.

Do tej pory zajmowaliśmy się więc tymi formami aktywności, które są mniej lub bardziej wspólne wszystkim dzieciom. Natomiast teraz chcielibyśmy poświęcić nieco miejsca na omówienie tego, co dzieci różni.

O tym, że dzieci różnią się między sobą i że każde zachowuje się we właściwy sobie sposób, wiedzą wszyscy rodzice. Macie więc świadomość, że chociaż wszystkie dzieci przechodzą te same etapy rozwoju, to każde z nich przechodzi je trochę inaczej. Mówicie: „Och, Janek zawsze był taki. Trzeba pozwolić mu pracować w jego własnym rytmie"; albo: „On zresztą stroni od innych dzieci, woli bawić się sam"; albo też: „Ona nigdy się za dobrze nie uczyła, ale w domu jest z niej wielka pociecha".

Badacze zachowań ludzkich od dawna zastanawiali się nad tymi różnicami. Wypracowano wiele metod analizy i klasyfikacji. Naszym zdaniem, szczególnie przydatna jest ta metoda, która łączy sposób, w jaki się ludzie zachowują (a więc typ ich osobowości), z ich budową fizyczną.

To podejście zyskało nazwę psychologii konstytucjonalnej (*constitutional psychology).* Wyjaśnimy pokrótce tę nazwę. Jeżeli jednak nie przepadacie za naukową terminologią albo też chcecie od razu się dowiedzieć, jak dzieci - ogólnie rzecz biorąc - się zachowują i co z tego wynika dla Waszych codziennych problemów, możecie opuścić ten podrozdział albo powrócić do niego później.

Osobowość jako funkcja budowy ciała

„Wygląd się nie liczy" - mówią niektórzy. Jeżeli przez wygląd rozumieją powierzchowną regularność rysów twarzy, być może mają rację. Jeżeli jednak rozumieją przezeń budowę ciała - sposób, w jaki jest ukształtowana głowa, szyja, tułów, ręce czy nogi - to naszym zdaniem, mylą się. Budowa ciała jest bowiem (dla tego, kto potrafi ją odczytać) pierwszą i najważniejszą wskazówką, kim dany człowiek jest lub się stanie.

Jeżeli rodzice chcą dowiedzieć się więcej o osobowości swojego dziecka, powinni się zapoznać, przynajmniej w najogólniejszych zasadach, z obecną wiedzą na temat różnic w budowie ludzkiego ciała. Przyczyni się to do lepszego zrozumienia tego, na czym polega odmienność zachowań poszczególnych ludzi, a ostatecznie - co decyduje o różnicach charakterów.

Ocena osobowości na podstawie budowy ludzkiego ciała znajduje zastosowanie we wszystkich rodzajach aktywności. Wielu uczonych wierzy, że z tego, jak dany człowiek jest zbudowany, można wywieść jego psychiczną charakterystykę. Dotyczy to jedzenia, spania, zachowań społecznych, sytuacji, których będzie szukał lub unikał, a także prawdopodobieństwa osiągnięcia sukcesu w działaniach wymagających sprawności fizycznej.

Można też - zdaniem tych uczonych - na podstawie budowy ciała wyrobić sobie pogląd, czy dany człowiek będzie się dobrze czuł we współzawodnictwie, oraz w jakim stopniu będzie ujawniał swe emocje, jak wiele odwagi okaże w walce, jaką będzie miał wytrzymałość na ból. Zachowywanie stoicyzmu i obojętności wobec bólu niekoniecznie świadczy jedynie o większej sile woli. Może też świad-

czyć o tym, że dany człowiek, ze względu na swoją budowę fizyczną, po prostu jest mniej wrażliwy na ból.

Zrozumienie tych zróżnicowań, uznanie faktu, że wynikają one z głębokich odmienności w budowie fizycznej, a nie po prostu ze sposobu, w jaki dane dziecko było traktowane, przyczyni się znacznie do lepszego zrozumienia własnych dzieci. Pomoże też rodzicom lepiej zrozumieć siebie samych.

Nie znaczy to, że zachowanie ludzkie jest w całości zdeterminowane przez czynniki dziedziczne. Znaczy to jedynie, że struktura cielesna jest materiałem, z którego formuje się osobowość, instrumentem, na którym grają siły życia, tyleż zewnętrzne, co wewnętrzne. Tendencje do pewnych zachowań są wrodzone i następnie albo wzmacniane, albo modyfikowane przez otoczenie. Ten sam człowiek może się więc rozwinąć rozmaicie, w zależności od okoliczności, ale pewne typy zachowań będą bardziej prawdopodobne dla niego niż dla innych ludzi.

Trzy typy budowy ciała

W rzeczywistości nie istnieją oddzielne typy budowy fizycznej. Istnieją natomiast jej trzy podstawowe rodzaje*. Każdy człowiek łączy w sobie rozmaite składniki każdego z nich, ale u większości ludzi jeden z tych rodzajów dominuje. Dlatego też potocznie mawia się, że istnieją trzy rodzaje ludzi: endomorficzny, mezomorficzny i ektomorficzny.

Osoby, u których przeważają cechy endomorficzne, nazywamy endomorfikami. Mają duże żołądki i wątroby, to jest organy trawienne. Unoszą się lekko na wodzie i są zazwyczaj otyli, o zaokrąglonych kształtach. Ich zachowanie cechuje duża swoboda i umiłowanie wygód. Są bardzo towarzyscy, kochają jedzenie i ludzi, są żądni uczuć.

Mezomorficy zaś mają duże kości, dobrze rozwinięte serce i układ krążenia oraz silne muskuły. Są twardzi, pewni, wyprostowani i mocni.

* Rodzaje budowy fizycznej są wyczerpująco omówione w następujących książkach doktora Williama H. Sheldona: *Varieties or Physique* (Różnorodność budowy fizycznej), New York: Harper & Brothers 1940; *Varieties or Temperament* (Różnorodność temperamentu), New York: Harper & Brothers 1942.

Ich naczynia krwionośne są pokaźnych rozmiarów, a skóra gruba, o dużych porach. W ich zachowaniu widoczna jest żywiołowa, fizyczna pewność siebie. Lubią wysiłek fizyczny i aktywne życie, uwielbiają dominować.

Natomiast ektomorficy są szczupli, delikatni, o płaskiej klatce piersiowej i długich, chudych, słabo umięśnionych kończynach. W ich zachowaniu dominuje wstrzemięźliwość, zahamowania, nadwrażliwość i chęć ukrycia się. Czują się nieswojo nawet w codziennych sytuacjach międzyludzkich.

Te nazwy mogą się wydać techniczne i specjalistyczne, ale wierzymy, że kiedy tylko je opanujecie, staną się pomocne i wejdą do Waszego potocznego słownika.

Każdy z tych trzech typów charakteryzuje się określonymi skłonnościami, zainteresowaniami, sposobami reagowania. Sheldon podsumowuje te zróżnicowania następująco: endomorfik ćwiczy fizycznie i spotyka się z ludźmi po to, aby jeść; mezomorfik je i spotyka się z ludźmi po to, by ćwiczyć fizycznie; ektomorfik zaś je i ćwiczy fizycznie po to, by spotykać się z ludźmi.

(Trzeba koniecznie pamiętać, że nikt nie należy bez reszty do żadnego z tych typów. Choć u każdego z nas ten czy inny typ przeważa, to jesteśmy rozmaitymi ich kombinacjami). Różnice w zachowaniu endomorfików, mezomorfików czy ektomorfików są widoczne w sposobie spania, reakcjach emocjonalnych, czyli właściwie we wszystkich sytuacjach życiowych.

Spanie

Przykładem może być spanie. Wszystkim wiadomo, że na przekór rozmaitym tabelom i normom określającym, jak wiele snu potrzebuje dziecko w danym wieku, dzieci różnią się między sobą ogromnie długością spania, głębokością snu, spokojem bądź niepokojem, z którym śpią, szybkością zasypiania i rozbudzania się. Niektóre śpią tak spokojnie, że rano pościel jest ledwie ruszona; inne zostawiają łóżko w stanie zupełnego nieładu. Według Sheldona, endomorficy kochają spać, w przeciwieństwie zarówno do mezomorfików, którzy uwielbiają stan czuwania i aktywności, jak i ektomorfików, którzy nie lubią

kłaść się do łóżka, ale gdy już się tam znajdą i pogrążą w marzeniach sennych, to nie znoszą, gdy się ich z tych marzeń wyrywa.

Sen endomorfików jest głęboki i bezproblemowy. Następuje zupełne odprężenie. Endomorficy zasypiają szybko i łatwo, potrafią spać w każdej pozycji i zazwyczaj chrapią. Takich ludzi nocą trudno dobudzić.

Mezomorficy mają niewielkie zapotrzebowanie na sen. Trzeba o tym pamiętać. Są z natury „rannymi ptaszkami". Mogą spać nie więcej niż sześć godzin na dobę i wciąż kipieć energią. Zasypiają łatwo i, ogólnie rzecz biorąc, śpią dobrze, choć energicznie rzucając się w łóżku. Rzadko kiedy śnią, za to często i głośno chrapią.

Inaczej rzecz się ma z ektomorfikami. W wieku dorosłym nierzadko trapi ich bezsenność, a w dzieciństwie ich nawyki związane ze spaniem są nieregularne i zmienne. Tego typu dziecko trudno zapędzić do łóżka, zanim nie stanie się bliskie zupełnego wyczerpania. Budzą się łatwo, ale wstają z oporami. Ich sen jest lekki, nie przynosi pełnego odprężenia. Chrapią rzadko, śnią często i łatwo się męczą. Potrzebują więcej snu niż dwa pozostałe typy.

Widzicie więc, że szybkie ustalenie twardych reguł dotyczących spania Waszego dziecka nie jest zbyt praktyczne. Zapotrzebowanie na sen bywa rozmaite: jeden „morfik" różni się od drugiego, jedno dziecko od innego dziecka.

Jedzenie

Bywają takie dzieci (i dorośli) - szczupłe, wrażliwe, kruche ektomorfiki - które jedzą mało i zdają się nigdy nie przybierać na wadze. Ich rodzice martwią się, że z tego powodu będą chore, i ciągle próbują wmuszać w nie jeszcze jedną kromkę chleba, jeszcze jeden kartofelek. Tymczasem, pomimo braku zainteresowania jedzeniem i wyglądu typu „skóra i kości", takie dzieci często należą do najzdrowszych.

Sprawując pieczę nad jedzeniem dziecka, matki muszą, bardziej jeszcze niż w innych sferach, starać się w okresie przedszkolnym zrozumieć i uszanować fakt, że każde dziecko ma swoje indywidualne potrzeby. Wiele bowiem problemów w tej dziedzinie bierze się stąd,

że rodzice przekarmiają dziecko, szczególnie ektomorficzne, które po prostu „nie ma miejsca" na dwie szklanki mleka, dokładkę mięsa i ziemniaków czy jeszcze jeden talerz kaszy.

Często okazuje się, że chude, drobne dziecko, które wydaje się nie przykładać żadnej wagi do jedzenia, lepiej przyjmuje cztery czy pięć mniejszych posiłków dziennie niż trzy duże. Dzieci tego typu, kiedy już odczuwają głód, to bardzo ostry i gwałtowny. Nie trwa on jednak długo, więc kiedy odmówicie im jakiejś przekąski, ponieważ „zaraz będzie obiad", może się okazać, że do tego czasu iskierka głodu już zgaśnie.

Jeśli chodzi o składniki odżywcze, ektomorficy przede wszystkim potrzebują protein, głównie mięsa, i łatwo przyswajalnych węglowodanów. Co zaś do tempa jedzenia, to dzieci tego typu jedzą zazwyczaj bardzo szybko. Sheldon stwierdza, że dzieci ektomorficzne często są „źle rozumiane" i fatalnie „rozpychane" przez pełne dobrych intencji rodziny, które zmuszają je nie tylko do tego, aby jadły „ile trzeba", lecz także „jak trzeba", to jest siedząc grzecznie i długo przy stole, podczas gdy one, przy swoim naturalnym tempie, skończyłyby dany posiłek w pięć minut.

Dla kontrastu otyły, miękki, zaokrąglony endomorfik prawie nigdy nie sprawia kłopotów swoim jedzeniem. Tego typu dziecko wydaje się niemal żyć po to, aby jeść. Endomorficy charakteryzują się „umiłowaniem jedzenia dla niego samego". Nie należy tego mylić ze zwyczajnym żarłocznym apetytem. Znajdują one bowiem w jedzeniu głęboką radość.

Dzieci endomorficzne nie są grube z tego jedynie powodu, że jedzą. Niemal bez wyjątku jedzą jednak dobrze. Kochają jeść - to ich główna przyjemność. Nawet wtedy, kiedy nie jedzą, uwielbiają rozmawiać i rozmyślać o jedzeniu. Zbliżając się do wieku dojrzewania, dziecko tego typu wydaje się często nic innego nie robić, tylko jeść, toteż dziewczęta często muszą uciekać się do pomocy luźnych sukienek. Takie dziecko wielokrotnie z zainteresowaniem przypatruje się matce przygotowującej posiłki i - zarówno chłopiec, jak i dziewczynka - znajduje wielką przyjemność w gotowaniu (o ile da mu się taką szansę).

U dzieci o budowie endomorficznej trawienie przebiega zazwyczaj doskonale. Wszelkie rodzaje ciężko strawnych potraw, jak marynaty, leguminy owocowe, ogórki i tym podobne, są zjadane bez kłopotów. Zaparcia, kolki czy bóle brzucha zdarzają się nader rzadko.

Jedzenie jest dla osoby tego rodzaju tak wielką przyjemnością, że matki od wczesnego dzieciństwa nie mają żadnych trudności z nakłonieniem dziecka do zjedzenia „odpowiedniej" dla niego ilości pożywienia.

Pozbawienie endomorfika kolacji (bardzo rzadko karze się dziecko odebraniem śniadania czy obiadu) jest dla niego naprawdę ciężką karą. Ektomorfik natomiast ledwie taką karę dostrzeże. Sheldon zauważył, że dorośli endomorficy prawdopodobnie nigdy nie przystępują do strajków głodowych oraz, że Gandhi był skrajnym okazem ektomorflka.

Mezomorficy, by zakończyć ten temat, jedzą z zamiłowaniem, lubią dobre jedzenie i często jedzą za dużo. Mają skłonność do „pożerania" wielkiej ilości pożywienia za jednym razem i, jeśli się im pozwoli, przejadają się.

Tak więc, mówiąc ogólnie (choć nadmierne jedzenie też może być przyczyną kłopotów), z zasady to dzieci ektomorficzne sprawiają problemy z jedzeniem. Skutecznym środkiem zaradczym, likwidującym te problemy, jest często właściwe rozpoznanie zapotrzebowania na pożywienie.

Emocje

- To dziecko jest zupełnie pozbawione uczuć - żali się babcia mamie. (Koścista, mała Rozalia, dziecko o typowo ektomorficznej budowie, zignorowała wysiłki babci, próbującej wymusić powitalnego całusa na dziewczynce, która właśnie wróciła ze szkoły).

- Ona nie uroniłaby ani jednej łzy, gdyby pewnego dnia cała jej rodzina zginęła. Jest taka skryta i nieprzystępna. Może i lubi nas na swój sposób, ale nie przypominam sobie, by kiedykolwiek to okazała. Nawet jako małe dziecko nie była taką pieszczoszką jak inne.

- A jaką trudność sprawia jej podziękowanie za coś! Czasami czujesz, że jest zadowolona, ale ona tego po sobie nie okaże. Myślę, że powinno się ją zaprowadzić do psychologa. Zachowuje się jak normalne dziecko, ale brak jej ciepła i uczuć.

U niektórych dzieci brak tego typu rzeczywiście może być sygnałem, że coś jest nie w porządku. Ale u dziecka o typowo ektomorficznej budowie, jak w wypadku Rozalii, takie zachowanie uznać trzeba

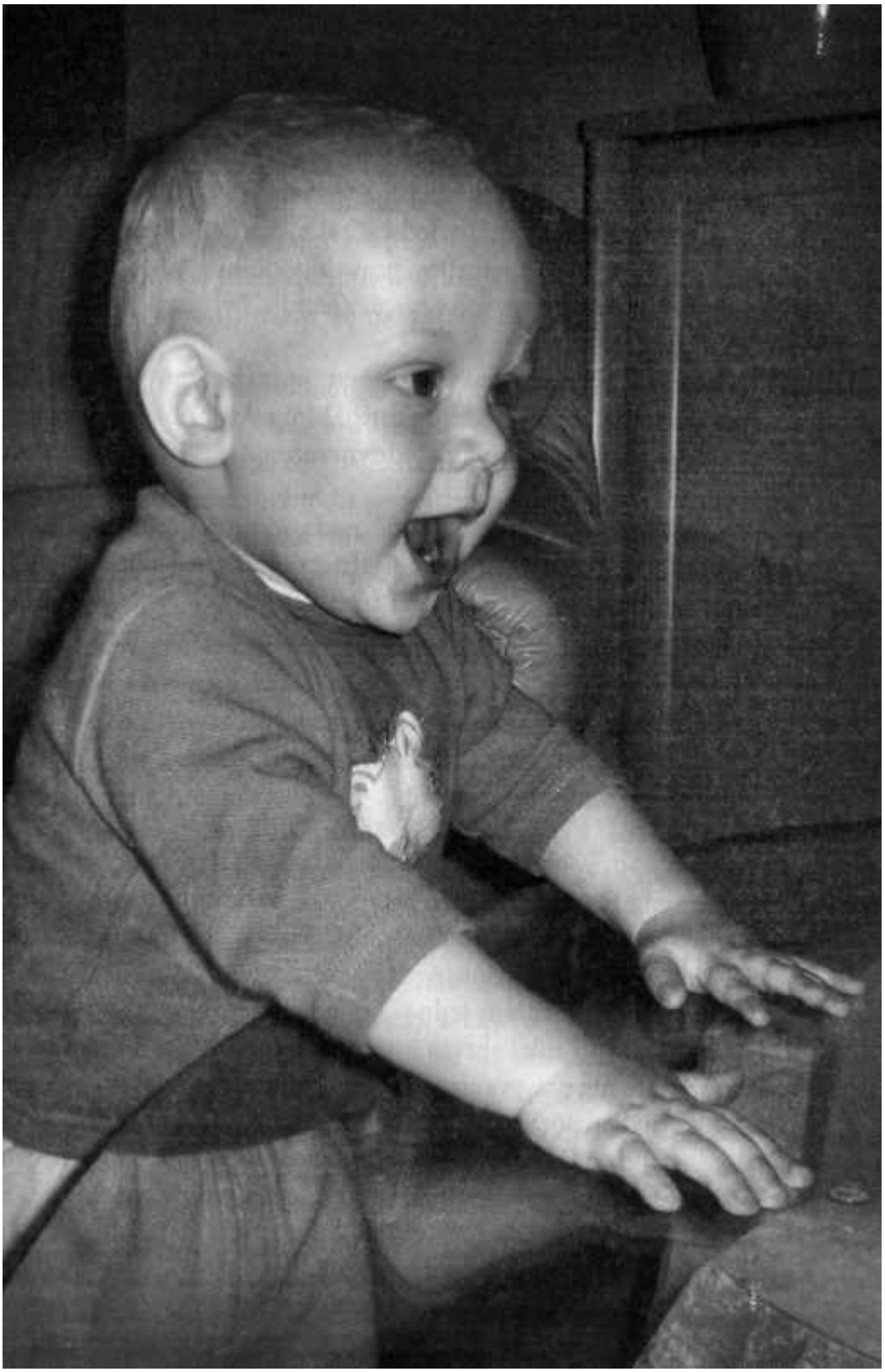

nie tylko za normalne, ale wręcz oczekiwane. (Nie znaczy to jednak, że w miarę rozwoju, nabywania nowych doświadczeń i przy podejmowanych wysiłkach nie może się ono zmienić).

Według Sheldona, osobowość ektomorficzna charakteryzuje się skrytością i emocjonalną wstrzemięźliwością. Są to ludzie o zaciśniętych ustach, cierpiący w milczeniu. Nie „puszczają" swoich emocji ani uczuć, nie ujawniają ich w obecności innych. „Uzewnętrznianie uczuć przychodzi im z wielką trudnością, pomimo niekiedy wielkiej ich intensywności. Oznaki emocjonalnej słabości więzną im w gardle, jakby były powodem do wstydu".

Zupełnym przeciwieństwem jest tłusty, wesoły endomorfik. Taka właśnie jest siostra Rozalii, Dorota, i babcia nie może się jej nachwalić. Ciepła, kochająca, przyjacielska - nieustannie sprawia rodzinie wiele radości.

Wystarczy tylko popatrzeć na Dorotę, aby to zgadnąć. Nie znaczy to bynajmniej, że ona bardziej kocha czy ceni swoją rodzinę niż Rozalia. Mając temperament, który w sposób charakterystyczny towarzyszy endomorficznej budowie ciała, Dorota z łatwością uzewnętrznia swoje uczucia. Człowiek o osobowości endomorficznej zazwyczaj z naturalną łatwością komunikuje o uczuciach. Nie zatrzymuje nic w sobie. Nie jest zahamowany emocjonalnie. Ze swobodą opowiada o swoich odczuciach każdemu przypadkowemu słuchaczowi. Bez względu na to, czy jest zadowolony, zagniewany, rozczarowany czy zaskoczony, można to z niego wyczytać jak z otwartej książki. Niczego nie ukrywa. Taka osoba „delektuje się" rozkoszą lub łka i płacze, kiedy może jej to przynieść ulgę. Ma serce wypisane na twarzy.

Niezależnie zatem od tego, czy masz w domu Rozalię, czy Dorotę, pamiętaj zawsze, że to całkiem normalne, iż ludzie w rozmaity sposób wyrażają swoje uczucia.

Nadwrażliwość ektomorfika

- Mamo, niech on przestanie szeleścić tym papierem.

Janka gra na pianinie. W pokoju obok jej brat czyta jakieś zabawne historyjki. Szelest papieru jest ledwie słyszalny, ale Janka go wychwytuje.

- Janka - odpowiada matka stanowczo - musisz się po prostu skupić. Jesteś strasznie kapryśna. Zostaw swojego brata w spokoju. On ci wcale nie przeszkadza.

Z punktu widzenia harmonijnych stosunków w domu matka zapewne ma słuszność. To, że jedna osoba gra na pianinie, nie oznacza, że wszyscy w domu muszą chodzić na palcach.

Zarazem jednak, mówiąc: „Twój brat wcale ci nie przeszkadza", matka się myli, ponieważ nie bierze pod uwagę tego, że Janka ma typowo ektomorficzną budowę ciała (i temperament). Osobowość ektomorficzna jest zaś bardzo wrażliwa na bodźce wizualne i dźwiękowe, nawet takie, które ledwie do niej dochodzą. Jak ujął to Sheldon, ektomorflk „ma bardzo niski próg uwagi, wszystko rejestruje" (chociaż potrafi, jeżeli pochłonie go coś bardzo interesującego, na przykład książka, w ogóle nie wiedzieć, co się dookoła dzieje).

W szkole ektomorficznego chłopca czy dziewczynkę może zupełnie rozpraszać kolega siedzący w drugim końcu sali i bębniący palcami o blat ławki. Szczególnie niekorzystna jest dla nich taka sytuacja, kiedy klasa otrzymuje polecenie samodzielnego rozwiązania problemu i szepce do siebie półgłosem.

W odrabianiu lekcji może takim dzieciom skutecznie przeszkodzić niewielki nawet hałas, dochodzący z drugiej części domu. Bywa, że nie potrafią się skupić na czytaniu, dopóki w pokoju nie zapanuje idealna cisza. Kapanie wody z kranu lub jakikolwiek inny słaby, rytmiczny dźwięk (szczególnie jeżeli jest nieznanego pochodzenia), niekiedy rozprasza ektomorfika do tego stopnia, że uniemożliwia mu wykonywanie jakiejkolwiek czynności wymagającej koncentracji.

Co w takiej sytuacji zazwyczaj robią rodzice?

Stanowczo za często odpowiadają, aby pracował dalej i nie marudził: „Skup się i nie zwracaj uwagi na inne rzeczy, to nie będą ci one przeszkadzały".

O wiele rozważniej jest uznać, że Wasze dziecko (jeżeli jest typem ektomorficznym) prawdopodobnie przez całe życie będzie przesadnie reagowało na rozmaite sygnały dochodzące z otoczenia, słabe nawet dźwięki czy bodźce wizualne. Najlepiej więc znaleźć mu jakieś spokojne miejsce do nauki. Jeżeli nie jest to możliwe, wykażcie zrozumienie i pomóżcie mu stopniowo przystosować się do mniej komfortowych warunków. Jeżeli już musi, jak to się najczęściej zdarza, znosić

dolegliwości stworzone przez samą naturę, to przynajmniej nie pogarszajcie sprawy, obwiniając je o to.

Hałaśliwy mezomorfik

- Jacek! Wróć i zamknij spokojnie drzwi. Nie trzaskaj! Nie ma potrzeby, by cały dom trząsł się w posadach, kiedy ty wychodzisz lub wchodzisz.

-Jacek! Nie krzycz tak! Czy myślisz, że wszyscy ogłuchliśmy? Słychać cię ze trzy domy dalej. Mów normalnym tonem. Nie musisz krzyczeć.

Istotnie, w zasadzie nie ma potrzeby krzyczeć, tak jak nie trzeba trzaskać drzwiami, skoro można je spokojnie zamknąć.

Jeżeli jednak Wasze dziecko ma mezomorficzną budowę ciała (to znaczy jest dobrze umięśnione, aktywne fizycznie, wyprostowane), to takie zachowanie będzie dla niego całkiem naturalne. Mezomorfik jest bowiem z natury hałaśliwy, pełen wigoru, pewny siebie i skłonny do kierowania. Osoby o takiej budowie (dzieci i dorośli) zazwyczaj robią wiele hałasu.

Mówić łagodnym tonem, zamykać spokojnie drzwi, pracować w ciszy, przesuwać krzesło, podnosząc je do góry w jednym miejscu i opuszczając w innym - to dla nich nienaturalne sposoby zachowania. Jeżeli mezomorfik chce się tak zachowywać, musi stale mieć się na baczności.

Charakterystyczna hałaśliwość mezomorfika daje się odczuć tak samo w domu, jak w miejscach publicznych. W szkolnym autobusie, kawiarni, w kinie - to jego słychać najbardziej, on się najgłośniej śmieje.

Zachowanie mezomorfika jest więc dokładnym przeciwieństwem zachowania ektomorfika (chudego, kościstego, nieśmiałego człowieka), który siedzi w kącie, mówi cicho i stara się nie przyciągać niczyjej uwagi.

Nikt nie nauczył ektomorfika tego, by nikomu się nie narzucał i był kimś tak cichym. Dla niego jest to po prostu naturalny sposób zachowania. I tak jak ektomorfik stara się nie zwracać na siebie uwagi, tak mezomorfik zupełnie naturalnie tę uwagę na sobie skupia.

W pewnym, niezbyt wielkim zakresie możecie pomóc swojemu ektomorficznemu dziecku nabrać tyle pewności siebie, by mówiło trochę głośniej niż szeptem. Podobnie możecie nauczyć mezomorfika zniżać głos i tonować zachowanie, szczególnie jeżeli skupicie się na określonych, wybranych sytuacjach. Pozostanie on jednak w swej istocie hałaśliwą, niepohamowaną jednostką.

Funkcjonalne podejście do osobowości

Inne podejście do spraw osobowości polega na tym, że obserwujemy, jak dany człowiek zachowuje się w pewnych okolicznościach, i określamy, w jaki sposób świadczy to o cechach jego charakteru. (To podejście nie pozostaje jednak w sprzeczności z tym, które opisaliśmy poprzednio). Czy dziecko umie się skupić? Czy przerzuca się gwałtownie od jednej sprawy do drugiej? Czy interesuje się bardziej ludźmi niż rzeczami? Te oraz inne zachowania, w cokolwiek przypadkowym wyborze, będziemy rozpatrywać na następnych stronicach. Jakkolwiek dotąd nie stwierdzono związku między wyodrębnionymi w ten sposób cechami charakteru a budową fizyczną, to nie mamy większych wątpliwości, że taki związek istnieje i pewnego dnia, w wyniku dalszych badań, zostanie ujawniony.

Peryferyjne i zogniskowane

Piotruś siedzi w kącie przedszkolnej świetlicy, zwrócony plecami do grupy, i bawi się klockami. Konsekwentnie, pracowicie, nie zwracając uwagi na inne dzieci, wznosi coraz większą i coraz bardziej fantazyjną budowlę. Tak mija cały ranek. Piotr bez przerwy buduje i ciągle ignoruje obecność innych dzieci.

Robert na początku towarzyszył Piotrkowi, ale szybko się znudził. Pobawił się chwilę rowerkiem, rozjeżdżając wszystko i wszystkich, którzy weszli w drogę. Dołączył na moment do grupy bawiącej się lalkami. Porozmawiał z nauczycielką. Pożartował z żółwiem. Zdjął krem z herbatników. Przez jakiś czas prowadził konwersację z jedną z dziewcząt.

Matki obu chłopców obserwowały ich z boku.

- Gdyby tylko mój Piotruś był taki towarzyski jak Robert! - westchnęła matka Piotra. - Wyszedłby wreszcie z tego kąta i zajął się czymś innym. Powinien więcej bawić się z dziećmi.

- Gdyby tylko Robert potrafił skupić się na jednej rzeczy! - odpowiedziała mama Roberta. - Wszędzie go pełno. Nigdzie nie postoi, niczego nie doprowadzi do końca. Powinien nauczyć się koncentrować, tak jak Piotr.

Rozmowa ta mogłaby trwać jeszcze dość długo, gdyż wedle naszych obserwacji dzieci dzielą się na te dwa, zdecydowanie odmienne rodzaje, a ich matki zawsze chciałyby je zmienić: wyciągnąć Piotra z kącika i sprawić, by był bardziej towarzyski; posadzić Roberta w jednym miejscu i nakłonić, by się skupił i doprowadził wreszcie coś do końca.

Bywają, rzecz jasna, dzieci, które łączą w sobie harmonijnie obydwie te cechy, ale u zdecydowanej większości jedna z nich przeważa. Odpowiednio więc, takie dzieci, które mają zdolność koncentracji, ogniskowania uwagi, nazywać będziemy zogniskowanymi, takie zaś, których „wszędzie pełno", które są wszechstronne, zainteresowane wieloma rzeczami na raz, przerzucając się z jednej czynności w drugą - peryferyjnymi.

Rodzice dzieci każdej z tych grup muszą zawsze pamiętać o dwóch sprawach. Po pierwsze, nie należy oczekiwać, że ich dziecko z upływem lat zmieni się zasadniczo, choć niewątpliwie na rozmaitych etapach będzie „lepsze" lub „gorsze". Wedle wszelkiego prawdopodobieństwa, dziecko od samego początku będzie miało skłonność albo do stanów koncentracji, albo rozproszenia. Jednocześnie jednak, pod wpływem otoczenia i w miarę rozwoju, osłabieniu ulegną skrajne formy obydwu typów zachowań. Chociaż dziecko peryferyjne takim pozostanie, nauczy się jednak koncentrować w ważnych momentach. Podobnie, choć dziecko zogniskowane wyrośnie na zogniskowanego dorosłego, to niekiedy da się skusić urokom peryferii.

Po drugie, trzeba pamiętać, że każdy z tych rodzajów osobowości ma istotne zalety. Jeżeli dziecko skłania się ku jednej ze skrajności, rozsądniej z Waszej strony będzie pogodzić się z tym, ponieważ najprawdopodobniej i tak nie zdołacie nic tutaj zmienić - choć czas i doświadczenie wywrą właściwy im, łagodzący wpływ.

Jak podkreślaliśmy wcześniej w opisach typów budowy fizycznej, każdy z nas łączy w sobie cechy endomorficzne, mezomorficzne i ektomorficzne, w rozmaitych proporcjach. Podobnie dzieje się tutaj.

Łączymy w sobie cechy postawy zogniskowanej i peryferyjnej, różnimy się tylko proporcjami. Zależy to także od wieku. Na przykład siedmiolatkom właściwy jest stan koncentracji, ośmiolatkom - rozproszenia. Dziewięcio- i dziesięciolatki próbują pogodzić ze sobą obydwa te stany, w ich wypadku możliwe jest zatem pewne stonowanie i eliminowanie skrajności. Wiek wpływa na zachowania, podobnie jak osobowość.

Niezdolność do przejścia

„Nie ma trudnych dzieci. Są tylko dzieci, które mają trudności" - mawiają ludzie, którzy pracują z tak zwaną trudną młodzieżą. Nie tylko jednak „trudne dzieci" mają swoje problemy. Mają je także, w miarę dorastania, dzieci uchodzące za „dobre".

Jednym z największych problemów, z którym każde dziecko musi się zetknąć, ponieważ ma on charakter powszechny i nieprzemijający, jest problem własnej osobowości. Spośród wszystkich zaś problemów osobowościowych, z którymi dane nam było się spotkać, jednym z najpowszechniejszych była niezdolność do przejścia od jednej sprawy do drugiej albo od jednego typu zachowań do innego. Dziecko mające tego rodzaju problemy może pod każdym względem być zupełnie normalne, tyle tylko, że bez pomocy z zewnątrz nie potrafi przejść od jednej czynności do drugiej, od tej sytuacji do innej, od pewnego etapu rozwoju do następnego. Zatrzymuje się w jakimś miejscu i nie umie iść dalej.

Takim dzieciom przydaje się zazwyczaj etykietę „złych". „On źle je, źle sypia, nie umie się bawić, źle zachowuje się w stosunku do innych ludzi. Właściwie mogę powiedzieć, że jest złym chłopcem pod każdym względem" - stwierdziła pewna matka, która przyprowadziła do Instytutu Gesella ładnego i inteligentnego, ale wyraźnie zachmurzonego trzylatka.

Kompleksowe badania psychologiczne oraz szczegółowy wywiad z matką pozwoliły nam stwierdzić, że w istocie chłopiec jest niezłym żarłokiem. Ma wilczy apetyt i potrafi jeść samodzielnie, tyle tylko, że przywiązał się do określonego rodzaju pożywienia i nie toleruje żadnych nowości. Awanturuje się więc przy każdej próbie wprowadzenia zmian do jego jadłospisu. Chce na każdy posiłek dostawać to samo.

Okazało się także, że jest niezgorszym śpiochem. Co noc przesypia smacznie „odpowiednią" liczbę godzin. Trudność natomiast sprawia mu zasypianie (tj. przejście od stanu czuwania do stanu snu) oraz budzenie się (tj. przejście z powrotem).

Co do zabawy zaś - potrafi ładnie się bawić. Umie sam się sobą zajmować przez dłuższy czas. Kłopot jedynie ma ze zmianą określonego typu zabawy. Gdy bawi się kolejką, nie chce zajmować się klockami. Nie umie też przechodzić od zabawy do innych czynności. Bardzo trudno go namówić, by zostawił zabawki i przyszedł na obiad.

Jeśli zaś chodzi o relacje z innymi ludźmi, bywa „dobry" w danym momencie w stosunku do danej osoby, ale nie potrafi „przestawić się" na kogoś innego - na przykład z matki na opiekunkę. Kiedy odprowadza się go do przedszkola, nie może oderwać się od matki, po południu - nie umie wyjść z przedszkola.

Okazało się więc, że chłopiec wcale nie jest „zły". Zle natomiast daje sobie radę z wszelkimi przejściami, co, jak uważamy, nie jest jakimś defektem, lecz po prostu cechą jego charakteru. Nie potrzebuje kar czy łajanek, lecz ukierunkowanej pomocy ze strony rodziców w tych wszystkich sytuacjach, które sprawiają mu trudności.

Jeżeli dziecko ma kłopoty ze wzrokiem, staramy się mu pomóc · Czasami wystarcza specjalna stymulacja wizualna, innym razem potrzebne są okulary. Podobnie, jeżeli dziecko nie potrafi przejść od jednej rzeczy do innej, również powinniśmy mu w tym pomóc. (Kiedy przychodzi czas wyjścia z przedszkola, może będzie lepiej, jeśli matka poczeka, aż dziecko samo przybiegnie do samochodu, zamiast iść po nie na plac zabaw. Nowa piżama może przełamać zbyt długo już trwający rytuał związany z pójściem do łóżka. Takie i podobne techniki mogą ułatwić życie dziecku mającemu kłopoty z adaptacją do zmian).

Dzieci, których zachowanie w nowych sytuacjach jest zaskakująco dobre, a później się pogarsza

Bywają jednakże dzieci, które na zmiany reagują w sposób zupełnie przeciwny. „Od kiedy poszedł do tej nowej szkoły, jest o niebo lepszy. Nauczyciel nie może dać wiary, że w poprzedniej szkole mógł sprawiać jakiekolwiek kłopoty" - mówi do męża zadowolona matka Darka.

Chłopiec był zły w starym otoczeniu, ale zmiana dobrze mu zrobiła i teraz jest wprost cudowny. Ileż to razy słyszeliśmy coś takiego!

Dwaj kuratorzy dyskutują o jednym z podopiecznych.

- Ten mały Łukasz, no wiesz, były z nim same kłopoty. Przenieśliśmy go do innego domu dziecka i rezultat przeszedł nasze oczekiwania. Wychowawczyni nie rozumie, dlaczego poprzednio nie można było dać sobie z nim rady. To jedno z najlepszych dzieci, jakie kiedykolwiek od nas dostała.

Ta sama historia. W poprzednim środowisku był zły, w nowym jest dobry. Wystarczy trochę się postarać i znaleźć odpowiednie otoczenie. Moglibyśmy przytaczać podobne przykłady w nieskończoność. Zamiast tego przyjrzyjmy się lepiej, jak zachowują się Darek i Łukasz po sześciu miesiącach.

Darek nie radzi już sobie w nowej szkole zbyt dobrze. Prawdę powiedziawszy, nowy nauczyciel ma do niego identyczne zastrzeżenia, jak poprzedni. Darek jest arogancki, nieposłuszny, nie wykazuje zainteresowania, nie przykłada się do zajęć i ma zły wpływ na inne dzieci.

Wychowawczyni z domu dziecka też całkiem opadły ręce. Mówi, że Łukasz rozkłada jej cały dom. Poprosiła właśnie kuratora, aby zabrano chłopca gdzie indziej.

Cóż więc się stało? Gdzie tkwił błąd? Darek wydawał się zadowolony z nowej szkoły i tak dobrze się w niej spisywał. Dla małego Łukasza nowy dom zdawał się być tak odpowiedni.

Sprawy układają się źle? Nowy dom, nowa szkoła, nowy nauczyciel, wizyta u babci, a nawet nowe łóżko (w wypadku kłopotów ze spaniem) czynią cuda. Nowy nauczyciel, wychowawca czy krewny przypisuje sobie zasługi, a winą za poprzednie złe zachowanie obciąża dotychczasowych opiekunów.

Kiedy zaś blask nowości blednie, powracają stare problemy. Można wówczas dokonać następnej zmiany środowiska, uzyskując znowu przejściową poprawę zachowania, albo też pozostać w tym samym miejscu i popracować nad przyczynami trudności. (Choć zarazem widać wyraźnie, że te zmiany rzeczywiście są dla dziecka pozytywnym, jakkolwiek przejściowym, bodźcem. Trzeba mieć nadzieję, że w końcu dziecko nauczy się na własnych błędach, wyrobi w sobie jakąś trwałość, choćby miało to zabrać dużo czasu. Często my sami, jako rodzice i opiekunowie, przyczyniamy się do przyspieszonego

rozwoju negatywnych postaw, oczekując od dziecka zbyt wiele i zbyt szybko. Powinniśmy raczej okazywać takiemu dziecku wsparcie i chronić je przed nim samym).

Osobowość a rozwój lewej lub prawej półkuli mózgowej

Choć to zagadnienie ciągle jeszcze ma raczej walor teoretyczny niż praktyczny, panuje dziś mocne przekonanie, że u większości ludzi dominują pewne funkcje, w zależności od tego, czy ich ośrodki znajdują się w lewej, czy prawej półkuli mózgu.

U większości ludzi praworęcznych prawdopodobnie dominuje lewa półkula. Sprawuje ona kontrolę nad funkcjami języka, komunikacji werbalnej i poczucia czasu. U osobników leworęcznych dominuje prawa półkula. Rządzi ona układami wizualnymi i przestrzennymi oraz czynnościami manualnymi.

I tak, ludzie z przewagą lewej półkuli dobrze sprawdzają się w tak zwanych intelektualnych sprawnościach - mówieniu, czytaniu, pisaniu. Ludzie z przewagą prawej półkuli mogą być gorsi w tego typu umiejętnościach, na które w większości szkół kładzie się główny nacisk, lepsi bywają za to w czynnościach wymagających sprawności manualnych albo precyzyjnego postrzegania relacji przestrzennych.

Można powiedzieć, że pierwsza grupa ludzi to ci, którzy mówią, a druga to ci, którzy robią. Niestety, nasz system szkolnictwa zdecydowanie preferuje tę pierwszą grupę, zupełnie nie zważając na fakt, że ludzie z lepiej rozwiniętą prawą półkulą też wnoszą swój wkład - jakkolwiek odmienny, to przecież równie ważny.

Niektórzy pedagodzy uważają, że nauczyciel powinien przekazywać materiał w taki sposób, by uczeń musiał aktywizować - jednocześnie lub na przemian - obie półkule, a następnie uczył się integrować obydwa rodzaje informacji. Jeżeli zaś uczniowie czegoś „nie chwytają", to zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni poszukiwać metod, które będą dostosowane do typu umysłowości każdego ucznia.

Często mówimy o jakimś chłopcu czy dziewczynie, że lepiej pracuje niż mówi. Nie zdając sobie z tego sprawy, mamy wówczas na myśli ludzi o przewadze prawej półkuli, których nasz system szkolny jakże często z góry stawia na straconej pozycji.

Dziecko destrukcyjne

- Musi nam ktoś pomóc z Tadziem - mówi matka małego Tadeusza. - On jest bez wątpienia najgorszym dzieckiem w całej okolicy. Nawet w tej chwili, kiedy do Was dzwonię, wspina się po zasłonach w dużym pokoju. W ogóle nie potrafimy nad nim zapanować.

Skrócona lista złych uczynków trzyletniego Tadzia, z których matka zdała obszerną relację w czasie wizyty w naszym instytucie, zawierała następujące pozycje:

- Tadzio niszczy wszystko, co tylko wpadnie mu w ręce, łącznie z trzonkiem od młotka. Szczególnie zaś lubi tłuc okna.

- Biegając wszystko taranuje, a jest tak szybki, że nie sposób go zatrzymać.

- Pewnej niedzieli o szóstej rano wybiegł z domu nagusieńki, a w godzinę później przyprowadziła go policja.

- Jest niegrzeczny w stosunku do dzieci i dorosłych. Swoją ciotkę uderzył w głowę tak mocno, że się przewróciła.

- Ciągle niszczy własność sąsiadów.

- W sklepie wszystko wywraca i zrzuca z półek, jeżeli tylko matka, podczas płacenia lub wkładania zakupów do siatki, spuści go z oka.

Staranne badanie psychologiczne wykluczyło pierwsze możliwe wytłumaczenie - że Tadzio jest „zły" z powodu jakiegoś defektu, który uniemożliwia mu zrozumienie wymogów życia w społeczeństwie.

Bywa i tak, że złe zachowanie dziecka wynika z nieumiejętnego postępowania rodziców. W naszych rękach Tadzio nie zachowywał się jednak dużo lepiej niż w rękach swojej matki. Po dwóch godzinach spędzonych w jego towarzystwie zarówno my, jak i cały instytut byliśmy w opłakanym stanie.

Najbardziej więc prawdopodobne było to (na co zresztą wskazywały także przeprowadzone testy), że źródła kłopotów należy upatrywać w charakterze chłopca. Stwierdziliśmy, że absolutnie nie panuje on nad swoimi impulsami. Pęd do chwytania, dotykania, wspinania się, działania był tak przemożny, że Tadzio nie potrafił nad nim zapanować. Wyjaśniliśmy więc matce chłopca, że otoczenie, przez jakiś przynajmniej czas, musi wykazywać stanowczość w sprawowaniu nad nim pieczy. Zarazem jednak należy stworzyć ujście dla jego żądzy niszczenia, aby mogła ona od czasu do czasu ulec bezpośredniemu rozładowaniu.

Jeśli jednak dziecko jest nadpobudliwe, czy też „hiperaktywne", jak to się teraz ujmuje, istnieje wielkie prawdopodobieństwo, że przyczyną są sztuczne barwniki i dodatki smakowe w pożywieniu. Na możliwość taką wskazał doktor Ben Feingold w swojej przełomowej na tym obszarze książce pod tytułem *Why Your Child Is Hyperactwe* (Dlaczego Twoje dziecko jest hiperaktywne). Zarówno sama praca, jak i wyrażone w niej poglądy, szybko się rozpowszechniły, prowadząc do dalszych badań, które zaowocowały wieloma pożytecznymi dokonaniami, takimi jak książki Crooka, Smitha i innych*.

Jeżeli więc Wasza córka czy syn będą nadpobudliwi czy niszczycielscy w stopniu przekraczającym to, czego można oczekiwać od normalnego, aktywnego przedszkolaka, sięgnijcie do tych książek. Następnie zaś z pomocą kompetentnego lekarza lub specjalisty od spraw żywienia, spróbujcie opracować dla swojego dziecka odpowiednią dietę, która - być może - wpłynie na poprawę jego zachowania.

Dziecko autystyczne

Inny przykład to szczególny typ osobowości, w swych skrajnych formach nazywany przez specjalistów autystycznym. Charakteryzuje się on niedostatkiem ciepła w relacjach międzyludzkich.

Dziecko autystyczne opisał jako pierwszy doktor Leo Kanner. Ukazuje się dużo książek, które pomagają rodzicom (i nie tylko) właściwie postępować w takich przypadkach. Praca *Infantile Autism* (Autyzm dziecięcy) Bernarda Rimlanda kładzie fundamenty pod biologiczny opis tego zjawiska. To samo podejście reprezentuje książka pod tytułem *The Ultimate Stranger* (Obcy) Carla Delacato. Natomiast *Please, Dont Say Hello* (Proszę, nie mów „cześć"), autorstwa Phyllis Gold, przeznaczona jest dla dzieci i ma pomóc im w zrozumieniu specjalnego rodzaju wrażliwości, właściwego autystycznym dziewczynkom i chłopcom.

Mówiąc w skrócie, autystyczne dzieci od samego początku nie reagują w normalny sposób na ludzi i sytuacje. Mawia się o nich, że są

* Bliższe dane na temat tych książek znajdują się w *Bibliografii.*

„jakby w skorupie", „najszczęśliwsze, kiedy są same", że „zachowują się tak, jakby inni ludzie zupełnie nie istnieli".

Dzieci takie rzeczywiście często traktują ludzi jak przedmioty. Wydają się mieć także bardzo słabo rozwinięte poczucie swojej tożsamości. Kiedy poprosiliśmy pewnego autystycznego chłopca, by napisał swoje imię (zazwyczaj jedno z pierwszych słów, które dziecko zaczyna rozpoznawać), odparł typowym dla autysty, drewnianym głosem: „Nie znam tego słowa. To słowo o średnich wymiarach, a ja znam tylko małe i duże słowa".

We wczesnych latach ich język nie zawiera, w pojęciu innych ludzi, zbyt wiele treści, a ich wola porozumiewania się z innymi bywa bardzo słaba.

Często więc powtarzają to, co się do nich mówi. Jeżeli zwrócisz się do takiego dziecka: „Powiedz pani Basi «do widzenia»", ono powtórzy: „Powiedz pani Basi «do widzenia»".

Ich zdumiewająca zdolność uczenia się na pamięć wielu rodzicom dodaje otuchy, natomiast nieustępliwe domaganie się, aby wszystko odbywało się zawsze w ten sam sposób (zupełnie jak u dwuipółlatka) wystawia rodziców na ciężką próbę. U takich dzieci więź z przedmiotami jest prawie zawsze mocniejsza niż z ludźmi.

Jeżeli jesteście rodzicami takiego dziecka, bardzo ważne jest uznanie tego, że ono - przynajmniej naszym zdaniem - takie już się urodziło. Zbyt wielu rodziców dzieci autystycznych słyszało, że dziecko zachowuje się tak chłodno, ponieważ zostało odtrącone przez rodziców, że jego ucieczka od świata jest wynikiem ich chłodu. Naszym zdaniem, nie tutaj tkwi przyczyna. Nie wierzymy, aby można było „wpędzić" dziecko w autyzm, choćby nie wiem jak zimno się je traktowało. Wasz chłód - który często dziecko własnym zachowaniem wywołuje - może zintensyfikować chłód dziecka, ale nigdy nie jest jego powodem. I na odwrót. Jeżeli okażecie dziecku ciepło, jego skorupa może nieco „odtajać", ale nie zmieni to jego osobowości w sposób zasadniczy.

Jeżeli macie dziecko autystyczne, bez wątpienia będziecie szukać profesjonalnej pomocy. Otuchy może dodać Wam świadomość, że wiele takich dzieci dorasta i prowadzi względnie normalne i niekiedy bardzo twórcze życie.

Cóż więc można zrobić?

Zachowanie jest funkcją struktury. Oznacza to, że organizm ludzki działa tak, a nie inaczej w znacznym stopniu dlatego, że jest tak właśnie zbudowany. Niezależnie od tego, czy próbujemy zrozumieć charakter człowieka na podstawie budowy jego ciała, czy też poprzez obserwację zachowania poszczególnych jednostek, zawsze dochodzimy do tego samego wniosku: charakter jest wrodzony.

Korzystne środowisko (domowe lub inne) może stymulować rozwój najbardziej pozytywnych cech, zalet i uzdolnień każdej jednostki. Środowisko niekorzystne może zaś taki rozwój zahamować. Ale nie ma takiego środowiska, dobrego czy złego, które potrafiłoby zmienić charakter dziecka w sposób zasadniczy.

Niektórym ludziom nie podobają się takie poglądy. Wolą myśleć, że wszystko zależy od nich, że osobowość ich dziecka nie jest dana z góry, lecz mogą ją stworzyć, działając w określony sposób.

Sprzeciwiają się oni twierdzeniu, że osobowość jest wrodzona, mówiąc: „To znaczy, że ja nic nie mogę zrobić? Mam po prostu usiąść i przyjąć bez zastrzeżeń charakter, z którym się moje dziecko urodziło? Czy ono nie odniesie żadnej korzyści ze szczęśliwego domu rodzinnego, z pełnej miłości opieki?".

Odpowiadamy na to, że jest bardzo dużo do zrobienia. Przede wszystkim trzeba uznać osobowość dziecka - taką, jaka ona jest - i porzucić myśl, że można ją samemu ukształtować (chyba że przez proces dziedziczenia) albo w sposób zasadniczy zmienić. Trzeba ją więc rozpoznać, zrozumieć i zaakceptować.

Oznacza to zaakceptowanie faktu, że jakkolwiek „dobrze przystosowany", Wasz drobny ektomorfik, prawdopodobnie w głębi serca zawsze pozostanie nieśmiałym osobnikiem, który woli nie zwracać na siebie uwagi; że Wasz dobrze zbudowany, umięśniony mezomorfik będzie aktywny, waleczny, hałaśliwy i mało wrażliwy; że Wasz pulchny endomorfik, z figurą w kształcie gruszki, będzie wesoły, przyjacielski, towarzyski, łatwy we współżyciu, ale nie będzie garnął się do władzy i współzawodnictwa.

Trzeba uświadomić sobie, że Wasze zogniskowane dziecko będzie zawsze miało lepszą zdolność koncentracji niż ktoś o skłonnościach

peryferyjnych, że niektórym dzieciom każda zmiana będzie sprawiała trudności, że pewne dzieci w nowym środowisku pokazują się z jak najlepszej strony, a później ich zachowanie się pogarsza.

Musicie więc poznać i zrozumieć „wyposażenie", z którym dziecko przyszło na świat. Musicie także pomóc samemu to zrozumieć. Starajcie się więc stworzyć, w miarę możliwości, sytuację, w której dziecko będzie się dobrze czuło i rozwijało. Nie próbujcie zaś zmieniać go od podstaw.

Starajcie się rozpoznać i uszanować wrodzony charakter swojego dziecka.

4

Jedzenie

Dwadzieścia czy trzydzieści lat temu główne zmartwienie rodziców związane z jedzeniem dziecka wyrażało się w słowach: „Co ja mam robić, żeby ono jadło? To dziecko prawie nic nie je". (Często odnosiło się to do dzieci, które zupełnie normalnie rozwijały się i rosły).

Dzisiaj wiele matek i ojców bardziej interesuje się tym, co niż ile dziecko je.

W miarę upływu czasu, może dzięki poradom specjalistów, może dzięki własnemu zdrowemu rozsądkowi, rodzice zrozumieli, że jeżeli nie wpychają w swoje dziecko jedzenia za wszelką cenę, nie rozmawiają wyłącznie o ilości spożytego czy niespożytego jedzenia, jeżeli podają je w małych porcjach, jeżeli nie zmuszają dzieci do jedzenia tego, czego one wyraźnie nie lubią, to czas posiłku upływa przyjemnie.

Większość dzieci zjada odpowiednią dla nich porcję. Jeżeli tylko fakt, iż nie jedzą, nie wzbudza u rodziców zainteresowania czy konsternacji, to pokusa, by nie jeść, wyraźnie słabnie.

Wydaje się, że dzisiaj większość rodziców podchodzi do spraw żywienia, podobnie jak i wysadzania dzieci na nocnik, o wiele spokojniej niż niegdyś. Nie robią z tego powodu tyle zamieszania. Przed laty pewna matka zwierzyła się nam: „Nawet jeżeli zmuszę się do milczenia, gdy mój syn nie je, to on i tak wyczyta zmartwienie z mojej twarzy". Nasza rada brzmi: wypędźcie zmartwienie ze swoich twarzy i dusz.

W każdym razie rodzice dzisiaj zrozumieli, że jeśli ich dzieci nie będą otrzymywały ekstra premii (w postaci zwiększonego zainteresowania), zwiększą się szanse, iż będą zjadały potrzebną im porcję pożywienia.

Nawet jednak w najlepiej ustawionym gospodarstwie domowym, nawet wtedy, gdy rodzice zachowują zdrowy rozsądek w sprawach żywienia dziecka, mogą pojawić się pewne problemy. Poniżej zamieszczamy garść sugestii, jak sobie z nimi radzić.

Sekwencje rozwojowe

Okres niemowlęcy - nieustające ucztowanie

Wiek niemowlęcy ma swoje specyficzne problemy związane z odżywianiem, ale ogólnie rzecz biorąc, apetyt dzieciom wówczas dopisuje. Przez pierwsze cztery miesiące dziecko wydaje się bez przerwy głodne.

W sprawach żywienia nie wystarczy wypracowanie ogólnych reguł. Powinno się rozpoznać specyficzne potrzeby każdego niemowlęcia. Metoda karmienia na żądanie, polegająca na tym, że dziecko karmi się wtedy, kiedy jest głodne, a nie w ściśle określonych godzinach, bywa nazywana metodą samoregulacyjną, ponieważ łączy w sobie reakcje rodziców na sygnały dawane przez dziecko z dostosowaniem się dziecka do wymogów stwarzanych przez rodziców. Jest to więc sytuacja współpracy, wzajemnych wymagań i tolerancji. W pewnych okresach wysokie są wymagania, w innych większa jest tolerancja, a w jeszcze innych wykształca się pomiędzy nimi stan równowagi.

Taka metoda karmienia jest korzystna dla większości dzieci, ale nie dla wszystkich. Wymaga ona, aby dziecko zdawało sobie sprawę z faktu, że jest głodne, i umiało korzystać z rozluźnionych reguł (pediatra powinien pomóc Wam ustalić, czy tak rzeczywiście jest). Bywają jednak dzieci, które nie wiedzą, kiedy są głodne, i nie domagają się jedzenia. Bywają też takie, które domagają się tego nadmiernie i - jak się wydaje - nie potrafią się nasycić. W tych dwóch przypadkach bardziej odpowiedni jest regularny, zaplanowany rozkład karmień.

Dzieci, wobec których stosuje się metodę samoregulacji, zwykle organizują się szybciej niż te żywione zgodnie ze ścisłym rozkładem.

Krótko po urodzeniu mogą domagać się karmienia nawet do siedmiu czy ośmiu razy dziennie. Około czwartego tygodnia ta liczba zmniejsza się do pięciu, sześciu razy, a między dwunastym a szesnastym tygodniem potrafi nawet osiągnąć (nazbyt jednak na ten wiek zaawansowany) rytm trzech karmień dziennie. Tak znaczny postęp jest możliwy wówczas, gdy dziecko może przyjąć duże ilości pokarmu na raz.

Wraz ze stanem pewnej sytości, pojawiającym się przed upływem szesnastego tygodnia, daje się zauważyć wyraźny spadek apetytu. Dowodem może być zdarzająca się niekiedy rezygnacja z posiłku wczesnym popołudniem lub wczesnym wieczorem. U dzieci zjadających niewiele nasilić się mogą wymioty, spowodowane spożyciem zbyt dużej ilości pokarmu.

Przed upływem szesnastego tygodnia niektóre dzieci zaczynają przyjmować pewne formy stałego pokarmu (chłopcy bywają tak głodni, że znajdują upodobanie w stałym pokarmie już między szóstym a ósmym tygodniem). Najpowszechniej stosuje się tu rozgniecione banany. Tendencja do wprowadzenia stałego pożywienia wydaje się jednak obecnie słabnąć, ponieważ nawet do trzydziestego drugiego tygodnia życia dzieci bardzo często zwracają pokarm.

Przyzwyczajanie do kubeczka można zacząć już między szesnastym a dwudziestym tygodniem życia. Wargi dziecka są wówczas jeszcze niedopasowane do krawędzi kubka i trzeba się liczyć z rozlaniem sporej części płynu. Wiele dzieci odnajduje jednak przyjemność w piciu wody czy soku owocowego z kubka.

Około dwudziestego ósmego tygodnia dziecko znów objawia zainteresowanie kubkiem i żywiołowo domaga się, by podawano mu w nim picie. Nie potrafi jednak wziąć więcej niż jeden czy dwa łyki. Woli też wodę albo sok od mleka i może nie zgodzić się na picie tego ostatniego z kubka.

W drugiej połowie pierwszego roku życia karmienie jest już zazwyczaj dobrze uregulowane i dziecku, które pod wieloma względami jest równoprawnym, potrafiącym się przystosować członkiem wspólnoty rodzinnej, sprawia wiele radości.

Pierwszy rok w królestwie karmienia może przebiec gładko, jeżeli tylko rodzice zdają sobie sprawę z tego, że apetyt i zachowanie dziecka zmieniają się z posiłku na posiłek, z dnia na dzień, i są uzależnione

od jego charakteru. Dziecko głośno i jasno wyraża swoje wymagania i sprzeciwy. Jeżeli rodzice są wrażliwi na tego typu zmiany w okresie niemowlęcym, będą lepiej przygotowani na nowe potrzeby, które z całą pewnością pojawią się w nadchodzących latach.

Osłabiony apetyt

W drugim roku życia apetyt często słabnie. Gładko przebiegający rytuał karmienia zostaje zakłócony nowymi czynnikami. Na przykład sprawność ruchowa przyczynia się do tego, że dla dwunastomiesięcznego dziecka nieruchome siedzenie przy posiłku może być męczarnią nie do wytrzymania. Pomiędzy dwunastym a piętnastym miesiącem, kiedy pęd do ruszania się potrafi być bardzo silny, lepiej niekiedy pozwolić dziecku stać podczas karmienia na krześle albo przy wózku, z odpowiednim zabezpieczeniem.

Inne utrudnienie bierze się stąd, że dziecko chce jeść samo, a jeszcze tego nie umie. Zdarza się to najczęściej między piętnastym a osiemnastym miesiącem życia. Niekiedy wystarczy wówczas pomóc dziecku w napełnieniu łyżki. Jeszcze lepszym rozwiązaniem może być podawanie pokarmu w takiej formie, żeby można go było jeść palcami. Natomiast dzieci, które ciągle wymagają potraw puree, mogą pogodzić się z tym, że się je karmi, gdy pozwoli się im na przejaw jakiejś własnej aktywności, na przykład dając drugą łyżeczkę do zabawy.

Zainteresowanie piciem z kubka osiąga w drugim roku życia najniższy poziom, szczególnie jeżeli chodzi o mleko. Podtrzymaniu zainteresowania mogą służyć małe kubeczki, którymi dziecko potrafi się posługiwać, oraz małe porcje mleka. Poleca się tu szczególnie kolorowe, przyciągające oko, nietłukące się kubki. Bez względu na to, czy takie półtoraroczne dziecko opanowało sztukę picia z kubka, czy też nie, wyciąga rękę z naczyniem w stronę matki i mówi: „Już nie ma". Jeżeli matki nie ma w pobliżu, to dziecku pozostaje jedynie wyrzucić kubek.

Nowe przeszkody zakłócają apetyt coraz bardziej świadomego dziecka dwudziestomiesięcznego. Jego smak jest już tak wyrobiony, że zgadza się ono jeść tylko określone dania. Przywiązuje się ponadto do określonego śliniaczka, łyżki, talerza i są to niezbędne akcesoria

każdego posiłku. Jeżeli rodzic jest nieświadomy tych wymagań, dziecko będzie płakało tak długo, aż wreszcie rodzic domyśli się, o co chodzi. Dziecko w tym wieku nie potrafi jeszcze wyrażać swych pragnień słowami.

Coraz bardziej świadome dziecko dwudziestojednomiesięczne reaguje na rozmaite rozpraszające bodźce z otoczenia. Nawet zwykła kuchnia potrafi być zbyt ekscytująca i może się okazać, że najlepiej jest spożywać posiłek w zaciszu dziecinnego pokoiku. Niektórym z takich dzieci trzeba serwować jedno danie na raz, ponieważ większa ich liczba może je rozpraszać. Zmieszanie wszystkich składników posiłku, po którym następuje rezygnacja z jedzenia otrzymanego tym sposobem wynalazku kulinarnego, jest charakterystyczną sztuczką dzieci w tym wieku.

Wybredne - marudne - kapryśne

Związane z jedzeniem obyczaje dziecka w trzecim roku życia mogą stać się dla rodziców prawdziwym utrapieniem. Drugi rok życia przyniósł spadek apetytu, ale trzeci niesie liczne zadrażnienia wynikające z trudności z podejmowaniem decyzji i skłonnością do wybrzydzania. Dziecko w tym wieku ma bardzo wyrobione gusta, które mogą dotyczyć smaku, formy podania, konsystencji, a nawet koloru. Potrafi więc zażyczyć sobie, aby mięso, ziemniaki oraz warzywa były od siebie wyraźnie oddzielone, w żadnym wypadku się nie dotykały. Najlepiej zdają egzamin malutkie porcje, nawet wielkości łyżeczki do herbaty. Jest to czas bardzo silnych nawyków związanych z jedzeniem. Trzeba je uszanować. Cóż złego jest w jedzeniu co wieczór opiekanych jabłek? Jest też ważne, aby wprowadzać nowe dania w odpowiednich, przyjemnych dla dziecka okolicznościach, aby mogło się do tych okoliczności odwołać, kiedy sam nawyk żywieniowy nagle przestanie działać. Nacisk na powtarzanie osiąga swoje apogeum w wieku dwóch lat i obejmuje nie tylko składniki pożywienia, lecz także sposób podania, a nawet porę dnia, w której dany posiłek jest serwowany. Jajko na miękko uzyska łaskawą aprobatę w porze kolacji, ale w żadnym razie w porze obiadu.

Trzeba pamiętać, że u dzieci w tym wieku apetyt bywa bardzo zmienny. Jest to właściwość tego etapu rozwoju i trzeba się z tym,

w granicach rozsądku, pogodzić. W miarę jak gust dziecka będzie się stabilizował i nabierze ono większej pewności w samodzielnym jedzeniu, wahania się zmniejszą. Samodzielne nalewanie mleka z małego dzbanka do kubka może je bardziej zachęcić do picia, niż gdybyśmy sami mu to mleko nalali.

Choć dzieci w tym wieku bardzo chcą same jeść i pić, nie potrafią uniknąć przy tym rozlewania. Niektórym to nie przeszkadza, inne odczują to jako znaczącą porażkę i zaniechają samodzielnych prób. Dziecko może też zjeść samo pewną część posiłku - tę, którą wskaże - i poprosić, aby resztę podano mu do buzi.

Spokój

Dzieckiem trzyletnim o wiele łatwiej się zajmować - zarówno gdy chodzi o jedzenie, jak i cokolwiek innego - niż dzieckiem nieznacznie choćby tylko młodszym. Trzylatek zdecydowanie chętniej zjada posiłki, mniejsze są też skoki apetytu. Potrafi lepiej żuć. Nalewa napój z dzbanka i pije z filiżanki ze swobodą i wdziękiem. Coraz lepiej je samo i potrafi nawet zażądać widelca, by nadziać nań kawałek mięsa. Często przypisujemy mu nawet więcej umiejętności niż rzeczywiście ma. Skoro je tak dobrze - myślą rodzice - to może już zasiadać do rodzinnego stołu.

Jeżeli jednak tak się stanie, to w nowych okolicznościach, nakładających na nie nowe ciężary, dziecko może domagać się, by poświęcono mu całą uwagę, żądać wszystkiego, co znajduje się w zasięgu jego wzroku, mitrężyć czas swój i innych. Oczekując zbyt wiele, rodzice sami zastawili na siebie pułapkę. Czy należy dziecko spokojnie namawiać, by jadło samo? Czy może je karmić? Albo też zostawić je przy stole, by samo skończyło jeść? Powstaje sytuacja błędnego koła, która w ogóle by nie zaistniała, gdyby dziecko w dalszym ciągu jadło samo.

Szybkość i motywacja

Cztery lata to wiek szybkości, ekspansji i wielu pokus. Czterolatek czuje swój wiek i chce dorosnąć do nowych wymogów i zadań. Prag-

nie więc pomagać przy nakrywaniu stołu, a nawet - w przyrządzaniu posiłków. Jego głównym probłemem w tym wieku jest to, że mówi za dużo, nie potrafi usiedzieć w miejscu i bardzo często musi przerywać posiłek, by pobiec do łazienki. Czterolatek może jeść z ochotą, by lepiej rosnąć, ścigać się z rodzeństwem, skończyć w wyznaczonym przedziale czasu, „zapracować" na deser. Cokolwiek robi, robi szybko, łącznie z piciem mleka.

Lepszy apetyt

U wielu dzieci między wiekiem czterech i pół a pięciu lat następuje wyraźna poprawa apetytu. Są one wówczas bardziej samodzielne, mogą w coraz większym stopniu spożywać posiłki z całą rodziną i zaczynają nie tylko mówić, lecz także słuchać. Ich gusta kulinarne zwiększają się i mogą niekiedy ulegać wpływom radia, telewizji, a nawet sąsiada z przeciwka. Rozwija się też umiejętność posługiwania się sztućcami. Dziecko może używać noża do oddzielania od siebie kawałków mięsa (choć jeszcze nie do krojenia).

Ciągły ruch

Sześciolatki, zarówno w jedzeniu, jak i we wszystkim innym są niepohamowane i nieprzewidywalne. Miewają ogromny apetyt i zdarza się, że bez przerwy chcą jeść. Niekiedy nawet między posiłkami jedzą lepiej niż podczas posiłków. Najtrudniej jest ze śniadaniem, tym bardziej jeżeli poprzedza ono jakieś obowiązki, na przykład pójście do szkoły. Pięciolatek (a szczególnie pięciolatka) może skarżyć się na bóle brzucha i nudności, a nawet wymiotować. W takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem jest lekkie śniadanie i więcej kanapek do szkoły. Mniejszy ranny „pobór mocy" dziecko nadrabia przez cały dzień i często życzy sobie pokaźnych rozmiarów kanapki przed samym pójściem do łóżka. Sześciolatek potrafi obudzić się w środku nocy i poprosić o jedzenie.

Dzieci w tym wieku nie są jednak skłonne doprowadzać rzeczy do końca, i dotyczy to w takim samym stopniu jedzenia, jak wszystkiego

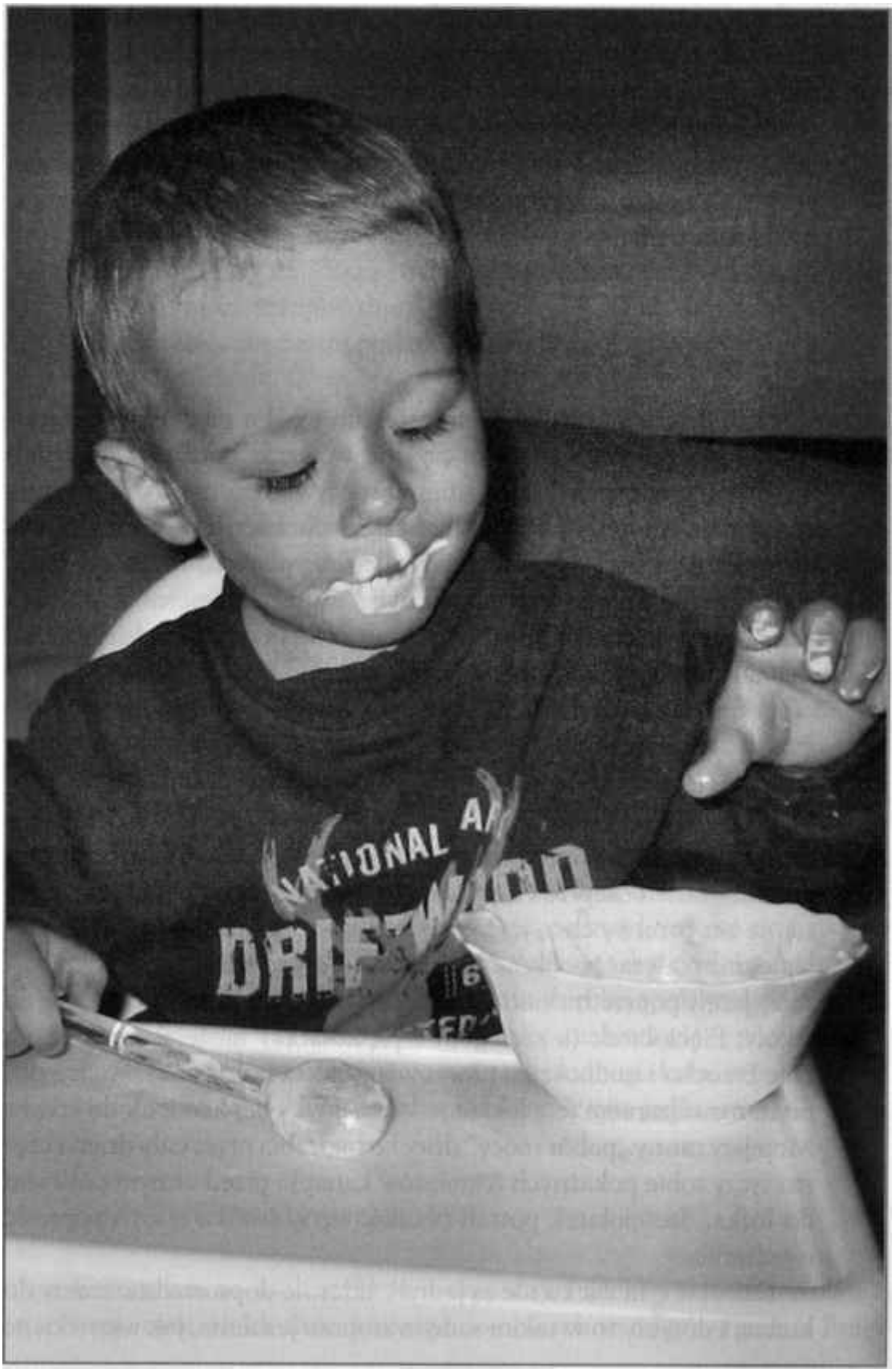
NATIONAL A
DRIFTWOOD

innego. Ich oczy mają wilczy apetyt, toteż sześciolatki często proszą o więcej niż są w stanie zjeść. Chociaż przepadają za słodyczami, mogą nie znaleźć już miejsca na deser.

Bezustanna ruchliwość sześciolatka może stanowić zagrożenie dla niego samego i dla otoczenia. On po prostu nie potrafi usiedzieć w miejscu. Kręci się i buja na krześle, macha nogami, rozlewa mleko, mówi z pełną buzią, je rękami - aż w końcu rozzłoszczony ojciec każe mu odejść od stołu.

Wilczy apetyt

Siedmiolatek stabilizuje swój apetyt i może nawet jeść mniej niż zjadał w wieku sześciu lat. Ale dziecko ośmioletnie, ze swymi nowymi umiejętnościami i ekspansywnością, zazwyczaj staje się prawdziwym żarłokiem. Pochłania dania, których przedtem nawet nie tknęło. Jest tak głodne, że dosłownie rzuca się na jedzenie. Spontanicznie czka, czując tak wielkie przepełnienie, że musi ulżyć żołądkowi. Nie jest już, jak nieco wcześniej, zainteresowane przysłuchiwaniem się rozmowom przy stole rodzinnym. Nie życzy sobie przerw między drugim daniem a deserem, a po deserze natychmiast chce wstać od stołu i dalej załatwiać swoje rozliczne sprawy.

Nawet te dzieci, które przedtem swoim jedzeniem przysparzały rodzicom wielu zmartwień, w wieku ośmiu lat zdecydowanie się poprawiają. Nie musi się to od razu objawiać świetnym apetytem, ale przynajmniej „jakim - takim", najważniejsze jest jednak to, że dzieci te po raz pierwszy wykazują zainteresowanie jedzeniem. Ogólnie rzecz biorąc, począwszy od wieku ośmiu lat, apetyt i ilości konsumowanego pożywienia wzrastają systematycznie, a nawet alarmująco. W wieku jedenastu lat dziecko czuje po jedzeniu, że ma pełny brzuch, i wie, kiedy się przejadło. Ale w wieku dwunastu lat nie ma nigdy mowy o pełnym brzuchu i może się nawet niekiedy wydawać, że dziecko w tym wieku ma żołądek bez dna. Około trzynastego roku życia umiejętność panowania nad własnym apetytem trochę się poprawia, ale równowaga właściwa wiekowi dojrzałemu pojawia się dopiero w szesnastym roku życia albo nawet później. To samo dotyczy manier przy stole. Obserwuje się tu duże wahania. Najgorzej jest w wieku jedenastu lat. Zachowanie takiego dziecka przypomina zachowanie

sześciolatka. Jedenastolatki potrafią nawet same mówić o swoich okropnych manierach. Trzynaście lat to punkt zwrotny, od którego rozpoczyna się droga ku bardziej odpowiednim obyczajom, piętnastolatek zaś potrafi przyjąć formy obowiązujące między dorosłymi.

Apetyt i upodobania

Jest takie stare powiedzenie, że rodzice przez pierwszych osiem lat życia dziecka namawiają je, by jadło, a przez następnych osiem - by nie jadło. Tymczasem, gdyby szanowało się apetyt, mógłby on funkcjonować tak jak pozostałe czynniki rozwoju. Dawno już stwierdzono, że apetyt ulega wahaniom. W wieku niemowlęcym jest bardzo dobry, w drugim roku życia słabnie. (Chociaż spożycie mleka bywa wówczas bardzo niewielkie, to pozostaje ono uzupełnione z nawiązką przetworami mlecznymi, takimi jak ser czy masło).

Podczas drugiego i trzeciego roku życia apetyt pozostaje stosunkowo słaby, pojawiają się zaś rozmaite gusty i upodobania. Ulubionymi warzywami są często marchew i buraki, ze względu na ich kolor i słodycz. Wraz z rozwojem funkcji żucia, co następuje w wieku około dwóch i pół roku, na łaskawe względy może liczyć mięso. Niektóre potrawy bywają tak bardzo upragnione, że dziecko chce otrzymywać je dzień po dniu. Tego typu nawyki osiągają stan szczytowego natężenia w wieku około dwóch i pół roku.

Kiedy dziecko ukończy trzy lata, poszerza się gama akceptowanych potraw. Uznanie zyskują zielone warzywa, często dopiero teraz. Większym wzięciem cieszą się warzywa w stanie surowym. Z większą też ochotą przyjmowane są desery.

Wraz ze spadkiem apetytu w wieku czterech lat następuje niekiedy powrót do sztywnych nawyków. Zdarza się też, że dziecko z uporem i niechęcią odwraca się od pewnych potraw, które przedtem lubiło.

W wieku czterech i pół - pięciu lat następuje poprawa apetytu, który może systematycznie wzrastać aż do osiągnięcia „wilczego" poziomu w wieku ośmiu lat. Choć w tym okresie, między wiekiem lat czterech i pół a ośmiu i więcej, apetyt jest w zasadzie dobry, to dziecko zdecydowanie preferuje „konkretne" dania i zdecydowaną niechęcią darzy rozmaite potrawki, fantazyjne sosy i inne osiągnięcia sztuki kulinarnej.

Gusta sześciolatka bywają bardzo zdecydowane. Mięso żylaste albo otoczone obwódką tłuszczu potrafi zniechęcić go do danej potrawy na dłuższy czas. Nierzadko wciąga do swojego menu desery, w szczególności pudding ryżowy i kremy. Jego nową namiętnością staje się masło orzechowe. Dzieci nieomal da się podzielić na dwie grupy: te, które lubią masło orzechowe, i te, które go nie lubią. U tych, które lubią, szaleństwo powtarza się następnie między siódmym a ósmym rokiem życia i powraca okresowo po ukończeniu dziesięciu lat.

Wiek ośmiu lat, z właściwym mu gwałtownym wzrostem apetytu, jest dobrym okresem na wprowadzenie nowych potraw. Dziecko jest wówczas skore nawet do eksperymentów. Jednocześnie jednak nie brak mu wrażliwości i może przestać jeść kurczaki, jeżeli było świadkiem ich zabijania. W dalszym ciągu również zniechęca je widok tłuszczu na mięsie.

Od ósmego roku życia systematycznie wzrasta obszar przyzwolenia, gdy chodzi o jedzenie. Dziesięcio- i jedenastolatki przywiązują dużą wagę do jedzenia, do tego stopnia, że potrafią nawet o nim śnić.

Dwunastolatek je wszystko i o wiele więcej rzeczy mu smakuje niż nie smakuje. Każdy wiek ma swoje ulubione potrawy. Na przykład dla dwunastolatków będą to bananowe koktajle, a dla czternastolatków - lody i kotlety wieprzowe.

Ponieważ na początku drugiej dekady życia apetyt jest wyśmienity, a ilości pochłanianego pożywienia pokaźne, można się spodziewać znacznych przyborów na wadze. Nie jest dobrze, gdy zbyt wiele uwagi poświęca się diecie i ograniczaniu jedzenia. Oczywiście, potrzebny jest pewien umiar, ale to nie czas na ścisłą dietę. Pomiędzy czternastym a szesnastym rokiem życia sylwetka zazwyczaj się wyszczupla, przychodzi też zrozumienie związku między ilością spożywanego jedzenia a przybieraniem na wadze.

Różnice indywidualne

Bywają dzieci, które żyją, by jeść. Są okrągłe i pulchne. Z jedzeniem nie ma u nich kłopotów. Bywają jednak i takie, które wcale nie myślą o jedzeniu. Są małe, drobne, kościste. Często nawet czują głód, ale jest to uczucie krótkotrwałe i przemijające. Takim dzieciom lepiej

jest podawać niewielkie ilości pożywienia, ale za to częściej, pięć do sześciu razy dziennie. Kiedy próbuje się je zmuszać do jedzenia, tracą nawet ten swój słaby apetyt i zdarza się, że wymiotują. Przybierają na wadze powoli, ale są bardzo aktywne i zdrowe, nierzadko zdrowsze niż duże, krzepkie dzieci. Jeżeli rodzice wezmą pod uwagę słaby apetyt takiego dziecka i będą mu serwowali mniejsze porcje, to nie powinno być żadnych kłopotów z jedzeniem. We właściwym czasie także i ono nabierze wilczego apetytu, szczególnie po przekroczeniu dziesiątego roku życia.

Szczególne problemy

Kolki niemowlęce

Karmieniom w okresie wczesnoniemowlęcym często towarzyszą kolki żołądkowe. Ich przyczyną bywa sok pomarańczowy, który jednak, na szczęście, może być łatwo zastąpiony sokiem z innych owoców, bogatych w witaminę C, lub też zaleconym przez lekarza substytutem tej witaminy. Jeżeli dziecko jest karmione butelką, wskazana jest zmiana mieszanki. Osiągalne obecnie środki zastępujące mleko są łatwiej trawione przez dziecięcy układ pokarmowy. Zdarza się jednak, że przyczyna nie leży w pożywieniu. Ponieważ kolki zazwyczaj same przechodzą między dwunastym a szesnastym tygodniem życia, nie ulega wątpliwości, że mają one związek z rozwojem. Pytanie jednak, jak przez to przejść, ciągle czeka na odpowiedź. Początkowo dziecko najlepiej reaguje na działania uspokajające, takie jak przytulanie, kołysanie czy przejażdżka samochodem. Kiedy jest starsze, lepszy efekt dają podniety wzrokowe i dźwiękowe, światło i ruch dookoła.

Wymioty

Początkom karmienia może też towarzyszyć ulewanie. Tak jak dziecko uczące się czytać w pierwszej klasie szkoły podstawowej nie wie, w którą właściwie stronę biegną litery, tak i przewód pokarmowy u niektórych dzieci wydaje się nie mieć całkowitej pewności, w kto-

rą stronę należy działać. „Czy jedzenie powinno iść na dół, czy do góry?" Do dwudziestego tygodnia prawa rozwoju przeważają jednak i ustala się właściwy kierunek.

Jednakże są i takie dzieci, które dalej wymiotują, nawet do wieku dwudziestu jeden miesięcy. W tym okresie kłopot jest o tyle mniejszy, że dzieci wcześniej czują zbliżające się wymioty i często udaje się im zdążyć do toalety. Potrafią też odmówić zjedzenia jakiejś potrawy, jeżeli czują, że ich układ pokarmowy w danym momencie nie przyjąłby jej dobrze. Zanim jednak nastąpi ten okres większej świadomości, rodzice sami powinni się zorientować, w jakich porach dnia układ pokarmowy reaguje najgorzej. Czy wymioty zdarzają się raczej w południe, czy wieczorem? Należy wówczas ograniczyć karmienie albo podzielić porcję zawartą w butelce, ustanawiając godzinną przerwę między połówkami. Tego typu reakcje nie powinny wzbudzać paniki. U niektórych dzieci są one naturalnym elementem rozwoju.

Przywiązanie do butelki

Następnym pojawiającym się niekiedy problemem jest przywiązanie do butelki. Większość dzieci rezygnuje z niej w tym samym wieku, w którym zrezygnowałby z piersi - to jest w ciągu ostatnich trzech miesięcy pierwszego roku życia. Niektóre posuwają się nawet do tego, że wyrzucają butelkę z łóżeczka. Bywają jednak dzieci, które z uporem trwają przy tym sposobie karmienia. Rodzice często kontynuują karmienie butelką, ponieważ obawiają się, że w innym razie dziecko nie otrzyma potrzebnej mu porcji mleka. Obawy te nie są jednak uzasadnione. Dziecku w tym wieku wystarczy w zupełności dziesięć do szesnastu uncji mleka*, taką zaś ilość można dodać na przykład do kaszki. Dziecko też może wysączyć je małymi łyczkami z kubka.

W odstawieniu od butelki czasami pomaga zmiana smoczka. Nowy smoczek, różniący się kształtem lub kolorem, z większymi otworami, by nakłonić do picia raczej niż ssania, często pomaga dziecku zrezygnować z butelki. Niektóre dzieci są jednak tak przy-

* Czyli ok. 280-450 ml (przyp. red.).

wiązane do butelki, że rozsądnie jest dawać im ją na noc do drugiego roku życia, a nawet dłużej. Pomaga ona w zasypianiu i daje pewność, że bez żadnych specjalnych zabiegów dziecko wypija odpowiednią dla niego ilość mleka.

Natomiast w wypadku tych dzieci, które po odstawieniu od butelki zupełnie nie chcą pić mleka, pomocny może być mały dzbanek i kolorowe kubki. Zabawa w przelewanie może doprowadzić do tego, że dziecko zainteresuje się także piciem. Należy ponadto spróbować słomki oraz umieścić mleko na liście napojów spożywanych przez całą rodzinę podczas podwieczorku. Można też, oczywiście, przyrządzać kakao, ponieważ ten napój może bardziej odpowiadać szlachetnym podniebieniom niż czyste mleko.

Odmowa przyjmowania stałych pokarmów

Niektóre dzieci bardzo opornie przyzwyczajają się do różnego typu przecierów, a kiedy już do nich przywykną, nie akceptują żadnej innej konsystencji. Dławią się twardymi kawałkami i źle przeżuwają. Godzą się tylko na skrajności - pokarmy roztarte, które wędrują do żołądka bez kłopotów, albo też takie, które zdecydowanie wymagają przeżucia, jak skórki od chleba. Często okazuje się, że takie dzieci mają bardzo małe gardło, które łatwo się zatyka. Może to powodować kłopoty z przełykaniem pokarmów o konsystencji pośredniej do trzeciego, a nawet piątego roku życia. Imprezy poza domem, na przykład przyjęcie urodzinowe u kolegi lub koleżanki, mogą dodać dziecku odwagi i zachęcić do spróbowania tego samego, co jedzą rówieśnicy.

Niechęć do samodzielnego jedzenia

Dzieci, które tak bardzo przywiązały się do rozdrobnionych pokarmów, często też niechętnie jedzą same. Niektóre z nich już wcześniej mogły zdradzać oznaki słabej współpracy między buzią a ręką, na przykład nie sięgając w wieku ośmiu czy dziesięciu miesięcy po ciastko albo nie wykazując zainteresowania ssaniem kciuka. Inne natomiast próbowały jeść samodzielnie, ale doznały porażki. To te,

które nie lubią rozlewać. Mogą one odkładać sprawę samodzielnego jedzenia nawet do piątego czy szóstego roku życia. Wprawdzie ich sprawność motoryczna poprawia się wydatnie w polowie piątego roku życia, ale napełnienie łyżeczki i przeniesienie jej do ust jest bardziej skomplikowane niż się nam często wydaje. Karmienie młodszego rodzeństwa jest łatwiejsze i może dać takim dzieciom poczucie sukcesu, a wówczas chętniej spróbują nakarmić się same.

Apetyt na potrawy pikantne

Dlaczego wszystkie dzieci powinny jeść łagodnie przyprawione potrawy - oto jest pytanie. Niektóre małe dziewczynki (i czasami chłopcy) o wysokiej pobudliwości emocjonalnej, mogą znaleźć się w prawdziwym potrzasku, o ile rodzice nie zdołają rozpoznać ich szczególnych upodobań smakowych. Już w pierwszym roku życia niewielki dodatek soku z cebuli może sprawić, że mdłe, rozgniecione ziemniaki staną się dla takiego dziecka zupełnie do przyjęcia. Dzieci tego typu lubią i wydają się potrzebować potraw dobrze posolonych, ostrych serów, oliwek, salami, ostryg, grzybów, owoców awokado, pikantnych sosów i zaprawianego nimi spaghetti. Łakną one tego rodzaju pobudzającej diety. Zachowując umiar, można ją stosować.

Jak sprawić, by dzieci lubiły jeść - zasady ogólne

1. Przyrządzaj jedzenie w atrakcyjny sposób.
2. Krój na małe porcje.
3. Podawaj bez komentarzy.
4- Nie podkreślaj ilości pożywienia, które ma być zjedzone. Wiele dzieci o słabym apetycie wzdraga się na każdą wzmiankę o tym, ile mają zjeść.
5. Pamiętaj, że odmowa przyjmowania niektórych potraw może być oznaką nieoczekiwanego uczulenia na nie.
6. Staraj się zachować spokój w sprawach dotyczących żywienia Twojego dziecka. Nic tak szybko nie stwarza problemów w tej dziedzinie, jak pełne troski i niepokoju nastawienie rodziców.

7. Nie przykładaj nadmiernej wagi do zachowania się przy stole. Na naukę manier przyjdzie czas później, kiedy ustali się już ogólnie pozytywne nastawienie do jedzenia.
8. Nie sprzeciwiaj się jedzeniu rękami, dopóki dziecko nie nabierze biegłości w jedzeniu i nie jest nim zainteresowane.
9. Nie sadzaj dziecka do posiłku przy stole rodzinnym, dopóki nie uznasz, że jest do tego gotowe.

5

Sny i spanie

Kładzenie dziecka do łóżka

Kładzenie dziecka do łóżka i usypianie go bywa jednym z najtrudniejszych i najbardziej denerwujących zadań rodzicielskich.

Oczywiście, zdarzają się dzieci, które zasypiają natychmiast, kiedy tylko dotkną głową poduszki, i śpią smacznie przez całą noc. Jeżeli Wasze dziecko do nich należy, możecie doprawdy czuć się wybrańcami losu.

Zdarzają się jednak i takie, u których od momentu narodzin do wieku dojrzałego spanie nastręcza wiele problemów. Jeżeli macie takie dziecko, trzeba koniecznie stale pamiętać, że jego nieumiejętność szybkiego zasypiania jest rzeczywistym problemem, nie zaś wynikiem uporu albo złego charakteru. Należy więc pomagać mu w dokonywaniu tego trudnego przejścia ze stanu jawy do stanu snu, a nie stosować kary czy przymus.

Sposoby usypiania dzieci się zmieniają. Nie ma jednej, niezawodnej metody. Opiszemy tutaj jednak kilka takich, które w rozmaitych okolicznościach okazywały się skuteczne.

Niektórzy rodzice nie ustalają dla dzieci w wieku przedszkolnym sztywnej godziny chodzenia do łóżka. Pozwalają im bawić się tak długo, aż poczują się senne. Taka jednak pobłażliwość daje rodzicom mniej czasu dla siebie, a ponadto jest wbrew naturze wielu ludzi. W związku z tym w wielu rodzinach kładzie się dziecko do łóżka, zanim jeszcze chce ono spać, i resztę wieczoru spędza się na uspokajaniu go lub ignorowaniu jego wołania.

Wiek niemowlęcy

Usypianie dziecka w wieku niemowlęcym nie jest tak trudne, jak w latach późniejszych. Do pewnego stopnia zalecane obecnie przez wielu pediatrów dostosowanie się do wymagań dziecka i jego mechanizmów samoregulujących odpowiada warunkom stwarzanym przez kultury bardziej prymitywne. Mówiąc po prostu, dziecko je, kiedy jest głodne, i śpi, kiedy jest zmęczone.

Jeżeli jednak Wasze dziecko ma się dostosować do sztywniejszego harmonogramu, będzie potrzebowało z Waszej strony pewnej pomocy. Jak dotąd, cywilizacja współczesna nie wymyśliła nic lepszego nad kołysanie (w ramionach, wózku czy kołysce). Jeżeli towarzyszy temu śpiew, rezultaty z zasady bywają bardzo dobre.

Pomiędzy ósmym a dwudziestym tygodniem, jeżeli dziecko płacze i nie może zasnąć, skuteczne bywa włączenie lampki, aby miało na co patrzeć, a nawet przeniesienie go do jasno oświetlonej kuchni czy dużego pokoju. Dzieci w tym wieku łakną nie tylko pożywienia, lecz także światła, ruchu, towarzystwa innych ludzi.

Niemowlę w każdym wieku łatwo zasypia przy matczynej piersi albo przy butelce. W niektórych przypadkach pomaga muzyka. Nawet małe dziecko zasypia niekiedy szybciej w towarzystwie innej osoby niż matka.

Podczas pierwszego roku życia niemowlę często wypracowuje swoje własne metody pomagające mu zasnąć. Może to być ssanie kciuka albo kołysanie się w łóżeczku. W miarę jednak upływu lat, gdy dziecko wkracza w wiek przedszkolny, śpiew, kołysanie, a nawet techniki własnego pomysłu mogą nie wystarczyć i rodzice będą musieli wysilić swoją wyobraźnię i pomysłowość. Jedno z rozwiązań to pozwolić przedszkolakowi wypłakać się, ale raczej tego nie zalecamy. Są inne metody, by dziecko między drugim a siódmym rokiem życia nakłonić do spania.

Zapotrzebowanie na sen u dwulatka

„To niebiańskie uczucie, to niebiańskie uczucie słyszeć dziecka płacz!" - brzmiał refren popularnej u schyłku lat dwudziestych XX w. piosenki.

No cóż, być może. Opinii tej z całą pewnością nie podziela jednak wielu rodziców.

Podobnie, prośba kładzionego do łóżka dwulatka „Jeszcze jeden całusek, mamusiu" może wydawać się sentymentalnym ludziom słodka i rozczulająca. Ale dla przeciętnego rodzica, od dawna zmagającego się ze swoją pociechą, są to słowa złowieszcze, ponieważ ten „jeszcze jeden" oznacza, że dziecko - niechętnie opuszczające rodzinę i radość dnia - stara się odsunąć ten moment jak najdalej.

„Jeszcze jeden całusek", „pić", „chusteczkę", „siusiu" to tylko niektóre z wybiegów, które stosuje dwulatek, próbując zyskać nieco na czasie i zatrzymać przy sobie matkę.

Rodzice szybko orientują się, że takie prośby - czy mają pokrycie w rzeczywistości, czy też nie - są wybiegami. Nie chodzi o to, by matka spełniła tę czy tamtą prośbę, lecz - aby była obecna. To, jak się w takiej sytuacji zachowacie, zależy od Was samych. Jedni rodzice mają więcej cierpliwości, inni mniej. Niektóre dzieci zaś są bardziej wymagające niż inne.

W wielu wypadkach można znacznie skrócić te „sceny łóżkowe", uprzedzając prośby dziecka. Trzeba dać mu pić, przynieść do łóżka chusteczkę i ulubioną zabawkę, upewnić się, że zrobiło siusiu i pocałować na dobranoc. Następnie zaś wyjść, mówiąc zdecydowanym tonem „dobranoc" i dodając w sposób niepozostawiający wątpliwości, że już nie przyjdziecie.

Jeżeli Wasze dziecko jest bardzo posłuszne albo bardzo śpiące, jeżeli Wasza stanowczość w przeszłości wyrobiła w nim przekonanie, że naprawdę zrobicie to, co mówicie, wówczas może ono, bez dalszych prób, położyć się i zasnąć. Może też zawołać jeden raz czy drugi, po czym, widząc bezowocność swoich poczynań, zrezygnować.

Może. Lecz co zrobicie, jeśli się tak nie stanie? Jeżeli dalej będą trwały prośby i żądania?

Zdajemy sobie aż za dobrze sprawę z faktu, że nie ma tu żadnego niezawodnego sposobu - można jednak kilku rzeczy spróbować.

Po pierwsze, trzeba pamiętać, że to domaganie się ze strony dziecka Waszej obecności jest przejawem autentycznej potrzeby. Ponieważ jednak jest to taka potrzeba, której nie będziecie w stanie zaspokoić, należy pomóc dziecku się z nią uporać, w jego własnym interesie i w Waszym również.

Czas będzie najlepszym lekarstwem. Zanim to jednak nastąpi, często na dziecko zbyt wiele wymagające od matki skutecznie działa wkroczenie ojca. Jego pocałunek na dobranoc, wsparty zdecydowanym „Więcej tu nie przyjdę", potrafi uspokoić wiele dokuczliwych dwulatków.

Oczywiście istnieje też inne rozwiązanie. Jeżeli zamiast kombinacji „uparte dziecko i łagodny rodzic" mamy kombinację „łagodne dziecko i stanowczy rodzic", może się okazać, że najlepszym wyjściem jest po prostu zignorować kilkakrotne wołanie dziecka (o ile przedtem było się już u niego „rozsądną" liczbę razy).

Rytuał zasypiania u dwuipółlatków

Dwa i pół roku to wiek rytuałów. Dzieci w tym okresie nie lubią zmian. Nie lubią różnorodności. Chcą, aby wszystko było na swoim miejscu. Pragną dzisiaj robić to samo, co wczoraj.

Nie inaczej jest z porą zasypiania. Ceremoniał chodzenia do łóżka dziecka w tym wieku może wpędzić całą rodzinę w czarną rozpacz. Zanim zdążycie się zorientować, potrafi ono obudować rytualną formą niemal każdą związaną z tym czynność.

„Dobranoc" wszystkim członkom rodziny musi być wypowiedziane w ściśle określony sposób, z zachowaniem pewnego porządku, dokładnie przestrzeganej liczby pocałunków, zawsze tych samych słów dla tej samej osoby. Następnie zaś tak samo wyszukane rytualne formy obejmą rozbieranie się, kąpiel, czyszczenie zębów.

To samo powtarza się przed położeniem dziecka do łóżka. Biada Wam, jeżeli lekkomyślnie opowiedzieliście dziecku trzy bajki, puściliście dwie płyty, pozwoliliście na odrobinę ćwiczeń fizycznych. Od tego momentu (aż do czasu, kiedy wiek rytuałów przeminie) Wasz dwuipółlatek będzie domagał się dokładnie tych samych czynności i w takiej samej kolejności.

Następnie dziecko może zażądać, aby wszystkie jego rzeczy poukładano w określonym porządku. Znaliśmy pewną dziewczynkę, która nie pozwoliła położyć się do łóżeczka, dopóki jej wszystkich trzydziestu ośmiu lalek nie ułożono do snu w wymagany przez nią sposób. Inne dziecko musiało w nogach łóżka mieć kapelusze, każdy zwrócony w odpowiednią stronę.

Kiedy dziecko wreszcie znajdzie się w łóżku, nie oznacza to wcale końca żądań. Wiele dzieci pragnie mieć przy sobie jakieś określone przedmioty. Pewien znany nam chłopczyk domagał się młotka, zielonego pieprzu i naostrzonego ołówka. To akurat było raczej niezwykłe. Większość dzieci zadawala się lalką albo pluszowym zwierzakiem, ale często musi to być tylko ta jedna, wybrana maskotka, nie zaś dowolna lalka czy wszystko jedno jaki zwierz.

Jest tutaj nieskończenie wiele wspaniałych możliwości! Podobnie jak we wszystkich innych sprawach, odpowiedni zasób wiedzy z Waszej strony, choć nie zmieni dziecka, pomoże Wam opanować sytuację.

Przede wszystkim, wiedząc z góry, jak silne może być przywiązanie dwuipółlatka do rytuałów, starajcie się uprościć czynności związane z chodzeniem do łóżka najbardziej, jak to tylko możliwe. Unikajcie sami budowania skomplikowanych rytuałów, które dziecko może następnie chcieć powtarzać.

Po drugie, być może okażecie rytuałom dwuipółlatków więcej cierpliwości, wiedząc, że są one dla nich rodzajem pomostu, zupełnie naturalnym sposobem przechodzenia z jednej sytuacji w drugą. Jest im łatwiej zasnąć, jeżeli mogą dokonać przejścia od stanu czuwania do stanu snu w sposób przewidziany rytuałem.

Zasypianie - trzy do dziesięciu lat

Po przejściu etapu dwóch i pół roku problemy z zasypianiem znacznie tracą na ostrości, a przynajmniej zmieniają swój charakter. Na każdym z następnych etapów cicha muzyka albo czytanie mogą skutecznie sprowadzić na dziecko sen. Nie zaleca się zaś zbyt intensywnej zabawy w porze wieczornej, może ona bowiem nadmiernie pobudzić dziecko. (Chociaż czasami zmęczenie fizyczne, utrzymane w pewnych granicach, może sprawić, że dziecko łatwiej zaśnie. Zabawy bezpośrednio przed pójściem do łóżka trzeba szczególnie unikać w wypadku tych dzieci, które nie potrafią przestać, które domagają się zawsze dalszego ciągu).

Od trzeciego roku życia pora zasypiania sprawia zazwyczaj o wiele mniej kłopotów. Wiele pięciolatków chodzi do łóżka chętnie

i zasypia stosunkowo łatwo (problemy ze spaniem mogą u nich wystąpić w nocy).

W wieku czterech lat można pozwolić, aby dziecko przeglądało w łóżku książkę odpowiednią do jego wieku i następnie samo gasiło sobie światło. Często działa to lepiej niż wyłączanie światła za nie.

Pięcio- i sześciolatki lubią, jak zostawia im się nieco czasu na czytanie czy malowanie. Sześciolatek niekiedy chce uciąć sobie pogawędkę na osobności z matką lub ojcem. Stwarza to dobrą okazję do porozmawiania o rozmaitych problemach, które pojawiły się tego dnia.

Od siódmego roku życia chodzenie do łóżka może być łatwiejsze, jeżeli pozwolicie swojemu dziecku trzymać radio na nocnym stoliku. Dziecko pospiesznie się wówczas umyje i przebierze się do snu, by zdążyć na swój ulubiony program. Czas tego słuchania zależy zazwyczaj od tego, na jak wiele programów wyrazicie zgodę.

Te i wiele innych technik, które sami wypracujecie, mogą pomóc dziecku zakończyć dzień szczęśliwie i uniknąć rozmaitych trudności związanych z chodzeniem spać i zasypianiem.

Ale w wieku ośmiu, a jeszcze bardziej dziewięciu lat, problem znowu narasta. Nie ma to tym razem tyle wspólnego ze spaniem jako takim, co z nowym nastawieniem dziecka do rodziców i wszelkich nakładanych przez nich obowiązków.

Nawet w wypadku tych dzieci, które dotąd szły do łóżka bez oporów, może tu nagle wyniknąć poważny problem dyscyplinarny. Dziecko stara się wszelkimi sposobami odsunąć moment pójścia do łóżka i wydaje się sądzić, że jest to jeszcze jedna rzecz, którą rodzice chcą mu narzucić.

W tej sytuacji możemy przesunąć porę chodzenia spać na późniejszą godzinę, uznając, że dziecko nie potrzebuje już tyle snu, co przedtem, i zarazem dając mu poznać, że szanujemy jego dorosłość.

Zależy to jednak od tego, na ile spokojnie Wasze dziecko chodzi spać. Dajcie mu do zrozumienia, że skoro jest wystarczająco dorosłe, by chodzić później spać, to jest również wystarczająco dorosłe, by obywało się to bez wykrętów i marudzenia. Niech się przekona, że kiedy ogłaszacie, iż nadeszła pora spania, to tak naprawdę jest. Możecie mu pomóc, zapowiadając to z pewnym wyprzedzeniem, ale kiedy mówicie: „Do łóżka", to musi wiedzieć, że nie ma od tego odwrotu.

Problemy ze spaniem

Niektóre dzieci z natury śpią dobrze. Niestety, wiele innych opiera się przed pójściem do łóżka, śpi lekko, niespokojnie, w nocy często się budzi i miewa lęki, złe sny, bóle fizyczne. Jest to nie tylko kwestia indywidualnej psychiki, lecz i wieku. Na pewnych etapach rozwoju nawet dzieci dobrze sypiające mogą mieć kłopoty. Jak w każdym innym przypadku, tak i tu wiedza o tych najpowszechniej występujących problemach może Wam pomóc, gdy pojawią się one u Waszego dziecka.

Budzenie się i płacz w nocy

W większości przypadków, o ile tylko rytm dzienny nie został zaburzony przez chorobę lub gości, spanie nocne w pierwszych miesiącach życia dziecka przebiega bez zakłóceń. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy matka dopilnuje, aby dziecko było ciepło ubrane (na przykład w śpiochy, a później, gdy jest bardziej ruchliwe, także w śpiworek) i aby w pokoju było ciepło. Żadne przykrycie nie jest wówczas potrzebne. Jeżeli dziecko się zbudzi, jak się to nieraz zdarza, i kręci się w łóżeczku, to często po upływie jakiegoś czasu samo zasypia, niekiedy pomagając sobie ssaniem palca, rogu pościeli albo ukochaną zabawką.

Zdarzają się dzieci, które zawsze przywołują tylko jedną, wybraną osobę, i tylko ona potrafi je pocieszyć. W takich wypadkach im szybciej do dziecka podejdzie, tym łatwiej je uspokoić. Nieznaczna ilość jedzenia, butelka, zmiana pieluszki albo przytulenie i pokołysanie mogą okazać się w zupełności wystarczające.

Mało któremu niemowlęciu zdarza się budzić kilka razy w nocy z płaczem - albo płakać i nie uspokajać się pomimo wysiłków rodziców. Jeżeli jednak coś takiego ma miejsce, zaradzenie temu wymaga wielkiej pomysłowości ze strony rodziców i lekarza pediatry.

Nocne życie trzylatków

Wiele dwulatków, kiedy już zaśnie, przesypia całą noc spokojnie, nie przysparzając sobie ani innym specjalnych kłopotów. Ale w wieku trzech lat często się to zmienia. Dzieci chodzą do łóżka bez oporów

i ładnie zasypiają. Kiedy zaś reszta rodziny pogrąża się w głębokim śnie, one wstają i rozpoczynają nocne życie.

Jego formy zaskakują i napawają lękiem wielu rodziców. Dziecko, które wstaje w środku nocy i wędruje po całym domu, wydaje im się dziwne. A to właśnie dzieci lubią robić!

Niektóre z nich wychodzą z łatwością same z łóżeczka, idą do łazienki, przechodzą do kuchni i myszkują w lodówce w poszukiwaniu jedzenia, włączają światło w dużym pokoju i „czytają" znalezione tam czasopisma, a bywa nawet, że zasypiają przy tej czynności i rodzice znajdują je rano zwinięte w kłębek na kanapie. Inne posuwają się jeszcze dalej i wychodzą na zewnątrz. Jeszcze inne bawią się jedynie w swoim pokoju przez godzinę czy dwie.

Te nocne przejawy aktywności są zazwyczaj zupełnie nieszkodliwe, jeżeli tylko drzwi na zewnątrz są bezpiecznie zamknięte, wszelkie wartościowe i niebezpieczne przedmioty - pochowane, a samo dziecko nie należy do tych, które wyrządzają sobie krzywdę lub niszczą wszystko dookoła, jeśli tylko zostają puszczone samopas.

Wiele dzieci idzie prosto do pokoju rodziców. Dla innych jest to ostatnie miejsce, o którym pomyślą. Chcą same decydować o tym, co robią. Drzemie w nich duch przygody. Niektóre potrafią samodzielnie utrzymać tę żądzę przygód w rozsądnych granicach, ale w większości przypadków należy jednak dzieci kontrolować. Dzwoneczek przymocowany do drzwi dziecięcego pokoju powiadomi Was za każdym razem, że Wasz bohater jest już na nogach i wyrusza na kolejną wyprawę.

Powinno się pozwolić takiemu dziecku udać się do łazienki, lodówki czy też do innych miejsc, które sobie zaplanowało. Może ono zatrzymać się na chwilę nad książką. Jeżeli w ten sposób zaspokoi swoje potrzeby, szybciej powróci do łóżeczka i spokojnie zaśnie.

Naszym zdaniem nie powinno się dziecka łajać za takie zachowanie. Ta potrzeba nocnej aktywności jest bardzo często zupełnie naturalna, a pęd do nocnego życia przechodzi w wieku około czterech lat.

Wchodzenie do łóżka rodziców

Nawet jeżeli Wasze dziecko budzi się w nocy, nie będzie to dla Was zbyt wielkim kłopotem, jeśli tylko należy ono do tych istot, które znajdują zadowolenie w samotnym życiu nocnym.

Lecz, niestety, nie wszystkie dzieci są takie. Nie wszystkim sprawia przyjemność samotna zabawa we własnym łóżku czy pokoju, a nawet - samotne wędrówki po całym mieszkaniu. Niektóre, gdy się obudzą, od razu chcą do mamy. Częstokroć nie jest to chwilowa, przemijająca fantazja, lecz prawdziwa, silna potrzeba, na której spełnienie dzieci bardzo nastają.

Jak zachowacie się w takiej sytuacji - ulegniecie czy też nie - zależy od wielu rzeczy, z których najważniejsze są trzy: Wasze nastawienie, nastawienie Waszego współmałżonka oraz charakter Waszego dziecka.

Na ogół rodzice uznają, że wpuszczenie dziecka do łóżka, skoro tak mocno na to nastaje, nikomu nie robi krzywdy, a zaspokaja jego potrzeby. Zazwyczaj można przełożyć je z powrotem do jego łóżeczka, kiedy tylko zaśnie. Jeżeli podczas tego przeniesienia budzi się i protestuje, wielu rodziców dochodzi do wniosku, że mniej będzie kłopotu, jeśli pozwoli mu się spędzić w ich łóżku całą noc. (Niektórzy rodzice, jak Tina Thevenin, przedstawiająca swoje fantazje w książce *The Familiy Bed* [Łóżko rodzinne], uważają, że cała rodzina powinna spać razem. Brzmi to raczej dziwacznie, ale jeżeli trafia Wam do przekonania, to jest to jedna z możliwości).

Z zasady to pragnienie dzielenia łóżka z rodzicami nie trwa zbyt długo i można przyspieszyć jego koniec, oświadczając dziecku w porze spania po kilku dniach - albo, w zależności od Waszej wytrzymałości, po kilku tygodniach - że nie pozwoli mu się na to nigdy więcej. To oświadczenie można poprzeć, w razie potrzeby, dodatkowym argumentem, że jeśli dziecko będzie wstawać w nocy i budzić mamę i tatę, to rano nikt nie będzie miał siły, by się z nim bawić.

Na ogół, jak powiedzieliśmy, uważamy, że można ulec tym przejściowym żądaniom dziecka bez specjalnego ryzyka.

Jeżeli jednak Wasze dziecko jest uparte, jeżeli trzyma się raz ustanowionych wzorców i nawyków, to rozsądniej jest nie zaczynać niczego, czego nie będzie się chciało kontynuować. Takie dziecko może poniechać prób sypiania w łóżku rodzicielskim, jeżeli spotka się ze zdecydowaną, stanowczą odmową. Niekiedy będzie to oznaczało, że wolicie raczej, aby się wypłakało przez kilka nocy niż aby nabrało przyzwyczajeń, które później trudno będzie wykorzenić.

Jeżeli zaś dziecko nabrało już takiego nawyku i po prostu nie zgadza się zasnąć w żadnym innym łóżku oprócz Waszego, możecie na to zezwolić, oświadczając jednocześnie, że kiedy zaśnie, zostanie przeniesione do swojego własnego łóżeczka. Możecie też sporządzić harmonogram ustalający, ile nocy w tygodniu dziecko śpi z Wami, a ile - samo.

Duże łóżko w wieku czterech lat

W niektórych sytuacjach, jeżeli poprzednio nie nastąpiła przeprowadzka z dziecięcego do dużego łóżka, to jej perspektywa może skłonić dziecko na powrót do sypiania samemu. Najlepszym momentem do takiej przeprowadzki jest wiek czterech lat. Dziecko chętnie podejmuje wówczas nowe wyzwanie i jest gotowe zrezygnować ze starych nawyków. Snując wspólnie z czterolatkiem plany dotyczące nowego łóżka, można zarazem namówić go do rezygnacji z niepożądanych przez Was zachowań i obyczajów, szczególnie tych związanych ze spaniem. „Kiedy przeniesiesz się do dużego łóżka, nie będziesz już nigdy więcej wstawał w nocy, prawda?" „Kiedy będziesz miał swoje własne duże łóżko, nie będziesz już przychodził do łóżka mamy i taty, prawda?" „Kiedy już skończysz cztery lata i przeniesiesz się do swego własnego dużego łóżka, nie będziesz już ssał paluszka (moczył się w nocy czy też robił czegokolwiek innego, co akurat stanowi przedmiot Waszej wychowawczej troski), prawda?"

Siła sugestii, podniecenie wywołane wielką zmianą, świadomość ważności własnej, czteroletniej osoby stanowią dla wielu dzieci wystarczająco silne bodźce, by doprowadzić do rezygnacji z niepożądanych zachowań. Dochodzi do tego fakt, że w wieku czterech lat wiele związanych ze spaniem trudności naturalnym biegiem rzeczy zanika.

Chcemy jednak przestrzec Was przed nadużywaniem tej metody. Trzeba powiadomić dziecko o zmianie z odpowiednim wyprzedzeniem, jak gdyby zasiać w ten sposób ziarno, i uważnie obserwować, jak kiełkuje. Trzeba umieć ocenić, czy w wypadku Waszego dziecka takie planowanie zdaje egzamin. Jeżeli dziecko nie jest jeszcze odpowiednio dojrzałe, lepiej nie stosować tej metody albo przynajmniej zostawić sobie możliwość odwrotu.

Złe sny i koszmary senne

„Miałem zły sen" - często skarżą się małe dzieci. Objawy tych złych snów różnią się jednak między sobą intensywnością, od cichego pojękiwania do głośnych okrzyków przerażenia, stawiających na nogi cały dom.

Jak często się to zdarza? Jak wcześnie się zaczyna? Co jest przyczyną? Jak sobie z tym radzić? - pytają nas często rodzice.

Około trzeciego roku życia, a czasami wcześniej, dzieci zaczynają mówić o tym, że coś im się śniło. Czasami sen może nawet przebudzić trzylatka, ale z reguły w tym wieku sny nie powodują specjalnych wstrząsów. Trzyipółlatek może śnić dużo i mogą pojawić się pewne lęki, ale zazwyczaj takie dziecko najwyżej krzyknie przez sen i łatwo je uspokoić.

W wieku czterech lat snów bywa mniej, ale w drugiej połowie piątego roku życia zwiększa się zarówno ich liczba, jak i znaczenie. To właśnie pięciolatki najczęściej narażone są na złe sny i koszmary, które atakują, burząc w nocy spokój dziecka i innych domowników.

Zwykle bez względu na to, jak przerażone jest dziecko w pierwszym momencie, to łatwo można je uspokoić, o ile tylko sam rodzic zachowa spokój i nie da się ponieść lękowi, że „coś się stało". Jeżeli dziecko, pomimo przebudzenia, jest zalęknione w dalszym ciągu, można je zabrać do innego pokoju lub przemyć twarz zimną wodą. Po takim zdarzeniu pięciolatek niekiedy boi się z powrotem zasnąć i potrzebuje kojącej obecności matki.

Wiek pięciu lat bywa pod tym względem najgorszy. W drugiej połowie szóstego roku życia wiele dzieci budzi się i przybiega do pokoju matki, po czym opowiedziawszy swój sen i otrzymawszy pokrzepiający uścisk, wraca do siebie. Inne muszą przebywać w matczynym pokoju nieco dłużej, ale przerażenie jest jednak mniej intensywne i daje się łatwiej załagodzić niż w wieku pięciu lat. Jeszcze inne dzieci mogą nie chcieć wracać do własnego łóżka i będą wolały pozostać w łóżku rodziców. Znający własne dziecko rodzic intuicyjnie wyczuje, kiedy to przerażenie jest prawdziwe i dziecko rzeczywiście nie powinno wracać do siebie.

Złe sny pozostają, choć ich nasilenie zmniejsza się stopniowo do wieku ośmiu lat, by w wieku lat dziewięciu znowu się zwiększyć.

Sześciolatkom właściwe są skrajności, zarówno w świecie realnym, jak i w marzeniach sennych. Dziecko takie może śmiertelnie się przerazić pojawiających się w snach duchów i kościotrupów, a następnie dać się ukoić aniołom. Zwierzęta gryzą je i ścigają, ale ukochany pies leży pod stołem.

Stopniowo coraz mocniej zaznaczają swoją obecność sny przyjemne - dotyczące kolegów, przyjęć urodzinowych, zabaw na plaży. Siedmiolatki potrafią rozkoszować się snami, w których z najwyższą łatwością pływają czy fruwają w powietrzu. Bywa, że nawiedzają je złowieszcze obrazy niebezpieczeństw zagrażających rodzicom, a czasem śni im się, że toną. W wieku ośmiu lat świat snu jest spokojny, a źródła koszmarów można często wykryć w przeczytanych książkach, w filmach, programach telewizyjnych czy radiowych. O ile siedmiolatek nie potrafi się jeszcze przed tym bronić, to ośmiolatek już zazwyczaj wie, kiedy odłożyć książkę, zamknąć oczy w kinie, wyłączyć radio, aby nie pozwolić tym zastępczym doświadczeniom, by nawiedziły świat jego własnego marzenia sennego. Jednakże rodzice również muszą zachować czujność.

Dziewięciolatek umie obronić się przed koszmarami jeszcze skuteczniej, potrafi bowiem lepiej obchodzić niebezpieczeństwa wynikające z powiązania realnych doświadczeń ze snami. Wie na przykład, że jeżeli czyta jakąś przerażającą książkę w pełnym świetle dnia, to lepiej broni się przed jej wpływem na swoje marzenia senne, niż gdyby czytał ją przy lampce nocnej, tuż przed zaśnięciem.

W wieku dziesięciu lat koszmary senne nie występują często, choć bywają oczywiście sny dobre i złe.

Mówiliśmy dotąd o koszmarach i lękach nocnych, tak jakby były one zupełnie zwyczajnym elementem rozwoju. Rzeczywiście, tak jeszcze do niedawna uważano. Coraz więcej przesłanek świadczy jednak o tym, że sztuczne dodatki do potraw, a także pożywienie naturalne, na które dane dziecko jest uczulone, mogą sprowadzić nie tylko niepokój nocny czy bezsenność, lecz także najstraszliwsze koszmary. Takie zupełnie niewyszukane składniki spożywcze, jak mleko, pszenica, zboże czy cukier, są źródłem wielu nocnych kłopotów dzieci.

Lęki związane ze spaniem

„Boję się ciemności! Proszę, nie wyłączaj światła!"
„Wydaje mi się, że tam ktoś się ukrywa".
„Nie mogę wejść do łóżka. Roi się w nim od robaków!"

To tylko nieliczne z lęków doświadczanych przez zupełnie normalne dzieci. Ich liczba i intensywność jest, rzecz jasna, u różnych dzieci rozmaita.

Jeżeli u Waszego dziecka występują tego typu lęki, pamiętajcie zawsze, aby podejść do nich ze zrozumieniem i życzliwością. Nigdy zaś, niezależnie od tego, jak Wam samym wydawałyby się one głupie, nie wolno z nich kpić ani szydzić.

Jeżeli mamy do czynienia z lękiem przed ciemnością, co szczególnie często zdarza się w połowie czwartego roku życia, to niepokój dziecka można rozproszyć, zostawiając na noc zapalone światło w przedpokoju albo ustawioną przy samej podłodze lampkę nocną, która utrzymuje bezpieczny półmrok, nie rzucając przy tym na ścianę przerażających cieni. Obecnie można kupić specjalne obrazki, które świecą w ciemności przez kilka godzin, zazwyczaj znacznie dłużej niż potrzeba, aby dziecko zasnęło.

Innym doskonałym sposobem, pomagającym przezwyciężyć lęk przed ciemnością, jest pozwolić dziecku, zwłaszcza w wieku około czterech lat, trzymać latarkę elektryczną pod poduszką. Może ono ją zapalić, kiedy tylko zechce. Czasami wystarczy sama świadomość, że latarka jest pod ręką.

Kiedy dziecko jest starsze, często bardziej niż ciemności boi się cieni. Rzucane na sufit lub ściany, łatwo mogą przybrać wygląd duchów albo włamywaczy. Z takich lęków nie wolno się w żadnym razie śmiać ani ich pomniejszać. Należy raczej sprawić, na przykład za pomocą zasłon, aby światła padające z zewnątrz, szczególnie światła samochodowe, nie rzucały tych wywołujących przestrach cieni. Można też przestawić łóżko dziecka, tak aby cienie nie były widoczne. Jeżeli zaś nie da się ich uniknąć, wytłumaczcie dziecku, w jaki sposób powstają i że są absolutnie nieszkodliwe.

Dziecko, które w trzecim roku życia bało się ciemności, a w wieku trzech i pół roku - robaków, kiedy będzie miało lat pięć i pół, może

bać się dzikich zwierząt, sześć - ludzi schowanych pod łóżkiem, siedem - duchów i włamywaczy

Rodzice różnią się między sobą ogromnie, jeżeli chodzi o życzliwość, zrozumienie i pomoc, jaką gotowi są nieść dziecku trapionemu w porze snu rozmaitymi lękami. Niektórzy, wbrew poradom specjalistów, uważają wszystkie te lęki za jedną wielką bzdurę. Gaszą światło, zamykają drzwi, a przerażone dziecko ma zachowywać się jak należy i przestać się wygłupiać.

Inni, którzy dorównują wyobraźnią swoim dzieciom, strzepują „robaki" na podłogę, przeganiają krzykiem „dzikie zwierzęta", odprawiają egzorcyzmy nad „duchami" czającymi się w komódce. Zarówno jedni, jak i drudzy łatwo zauważą, że te robaki, dzikie zwierzęta i duchy zamieszkują tylko pokój dziecinny. Pokój rodziców jakimś cudownym trafem jest od nich wolny. Dziecko może spokojnie zasnąć w łóżku rodziców, godząc się bez oporów na to, że następnie zostanie przeniesione do swojego łóżka.

Którąkolwiek jednak z tych dróg wybierzecie, będzie lepiej dla dziecka, jeżeli zrozumiecie dwie rzeczy: (1) że przeżywa ono swój lęk w sposób autentyczny, (2) że przy odrobinie pomysłowości i cierpliwości z Waszej strony większość tych lęków można szybko rozproszyć.

Drzemki

Popołudniowa drzemka! Nie jest to zapewne pierwszoplanowa sprawa dla tych z Was, których dzieci wyrosły już ze spania w dzień. Tam jednak, gdzie to jeszcze nie nastąpiło, popołudniowa drzemka jest niezwykle ważnym punktem w rozkładzie dnia zarówno matki, jak i dziecka.

Oto kilka ogólnych prawidłowości dotyczących spania w dzień przez pierwszych pięć i pół roku życia:

4 tygodnie: Dziecko śpi około czterech do pięciu razy na dobę, co oznacza spadek w porównaniu do stanu z poprzednich tygodni, kiedy to dziecko spało siedem do ośmiu razy na dobę.

16 tygodni: Zazwyczaj dziecko śpi w dzień trzy razy, w następujących porach: rano, późnym przedpołudniem oraz po południu.

Ranna drzemka może łączyć się ze snem nocnym, drzemka przedpołudniowa występować na przemian z popołudniową. Spanie wieczorem jest bardzo rzadkie.

28 tygodni: (ok. 6 i pół miesiąca) Tutaj możliwych jest wiele rozmaitych wzorców. Zazwyczaj dziecko śpi dwa do trzech razy dziennie. Najmocniej utrwalona jest drzemka przedpołudniowa i popołudniowa. Wiele dzieci z dużą regularnością śpi długo przed południem, a krótko po południu - albo odwrotnie.

40 tygodni: (ponad 9 miesięcy) Najczęściej mamy tu do czynienia z jednym długim spaniem przed południem i nieregularnym spaniem popołudniowym, które jednego dnia ma miejsce, drugiego - nie.

12 miesięcy: Zazwyczaj jedno spanie w dzień, od 11 albo 11.30 do 12.30 albo 14.00.

15 do 18 miesięcy: Dziecko śpi zazwyczaj po zjedzeniu popołudniowego posiłku. Często bierze ze sobą do łóżka ulubione zabawki i natychmiast zasypia. Sen trwa około półtorej do dwóch godzin. Po przebudzeniu dziecko jest zadowolone i chce od razu wstawać.

21 miesięcy: Zdarzają się trudności z zasypianiem, ale większość dzieci bawi się w łóżeczku i w końcu zasypia. Kiedy dziecko staje się senne, matka musi upewnić się, czy nie wykopało się spod przykrycia. Sen może trwać dłużej (dwie do dwóch i pół godziny), a po przebudzeniu wiele dzieci często marudzi.

2 lata: Większość dzieci potrafi zasypiać bez towarzystwa dorosłych, łatwiej jednak w dzień niż wieczorami. Niektóre dzieci nie śpią codziennie, ale nawet wtedy, kiedy nie śpią, bawią się spokojnie w swoim pokoju przez godzinę lub więcej. Jeżeli zaś śpią, to może to trwać nawet dwie godziny.

Wiele z nich budzi się z oporami, lecz jeśli drzemka popołudniowa nie przeciąga się tak, że mogłoby to później zakłócić spanie w nocy, należy raczej pozwolić im spać tak długo, jak chcą, a nie budzić.

2 i pół roku: **W** tym wieku spanie może stać się prawdziwym problemem. Wiele dzieci zasypia z oporami i za żadne skarby nie chce zasypiać w łóżeczku. Jednym z możliwych rozwiązań jest pozwolić dziecku spać w innym pokoju i w innym łóżku, choć zazwyczaj lepiej, gdy śpi we własnym pokoju. Należy upewnić się, czy okna są bezpiecznie zamknięte. Ruchliwy dwuipółlatek może bowiem wdrapać się na parapet.

Dziecko łatwiej zasypia, kiedy wreszcie zmęczy się zabawą. Nie należy się dziwić, jeżeli na miejsce swojej drzemki wybierze szufladę w szafie, podłogę, koc rozłożony na podłodze, miejsce pod łóżkiem albo parapet. Nie zawsze jesteśmy w stanie zrozumieć dziwne, choć zazwyczaj bardzo zdecydowane wymagania dzieci w tym wieku, ale zwykle czujemy, że lepiej jest godzić się na nie, w rozsądnych - rzecz jasna - granicach. Budzenie się przebiega w tym wieku bardzo niespokojnie. Dziecko czuje się rozbite i często bywa tak, że im usilniej matka stara się je pocieszyć, tym głośniej ono płacze. W tej sytuacji lepiej jest, jeżeli matka nie zwraca na nie zbyt wielkiej uwagi, odsłania zasłony i przechodzi do własnych obowiązków. Dziecko podąża wówczas za nią i samo się uspokaja.

3 lata: Drzemki mogą w tym okresie być formą zabawy. Jeżeli zaś dziecko śpi, to zasypia szybciej i budzi się w lepszym nastroju niż w wieku dwóch i pół roku.

4 do 5 i pół roku: Choć w tym wieku niektóre dzieci jeszcze naprawdę śpią, to większość śpi tylko dla zabawy, „na niby", albo też nie śpi w ogóle. (Jeżeli dziecko w wieku sześciu lat ciągle musi spać w dzień, to może mieć kłopoty z dostosowaniem się do rozkładu zajęć w zerówce. W takiej sytuacji lepiej zostawić je jeszcze w przedszkolu).

Ze spaniem w dzień związane są pewne często powtarzające się problemy, które teraz pokrótce rozważymy. Jednym z nich jest problem zbyt długiego spania, które nakłada się na porę właściwego, nocnego snu. Niektóre dzieci w wieku około dwóch i pół roku sypiają o tak późnej porze dnia, tak smacznie i długo, że o ile się ich nie zbudzi, potrafią przespać do godziny piątej, a nawet szóstej. W ta-

kiej sytuacji nie może być oczywiście mowy o położeniu ich do łóżka o normalnej porze.

W tej sprawie decyzję muszą podjąć same matki. Jeżeli odpowiada im długie, spokojne popołudnie i nie mają nic przeciwko przesunięciu na późniejszą godzinę pory kładzenia dziecka do łóżka, to nie ma żadnych powodów, aby nie mogły zorganizować sobie dnia w taki właśnie sposób. Jeżeli jednak matka i ojciec chcą mieć wieczór dla siebie, lepiej będzie, jeśli obudzą dziecko wcześniej, tak aby o właściwym czasie położyło się z powrotem do łóżka.

Często jednak się zdarza, że efektem skrócenia snu dziecka w dzień jest bardzo złe zachowanie podczas kolacji i w porze wieczornej. W takiej sytuacji może się okazać, że rodzice wolą jednak pozwolić mu spać tak długo, jak chce, nawet jeżeli przez to odsuwa się w czasie moment „właściwego" pójścia do łóżka.

Budzenie dziecka z dziennej drzemki może przebiegać łatwo lub trudno, w zależności od jego usposobienia. Niektóre dzieci budzą się spokojne, zadowolone, inne - zachmurzone, rozdrażnione, nierzadko z płaczem. Jeżeli Wasze dziecko należy do tej drugiej kategorii, lepsze mogą być niebezpośrednie metody rozbudzania.

Dzieci różnią się między sobą ogromnie, jeżeli chodzi o wiek, w którym rezygnują ze spania w dzień. Niektóre robią to już w wieku dwóch lat - dwóch i pół, inne ucinają sobie popołudniowe drzemki mając lat pięć i więcej. Bez względu jednak na to, czy dane dziecko szybko rezygnuje ze snu w dzień, czy też zażywa go przez długi czas, trzeba pamiętać, że decydującym czynnikiem jest tutaj potrzeba samego dziecka. Nie chodzi przy tym o potrzebę, którą wyraża słowami. Mówiąc: „nie chce mi się spać", dziecko może po prostu przeciwstawiać się realizacji kolejnej pozycji z rutynowego rozkładu dnia.

W takiej sytuacji musicie bardziej polegać na swojej obserwacji zachowania dziecka niż na jego słowach. Czy podczas pory przeznaczonej na spanie rzeczywiście śpi albo przynajmniej wypoczywa? Czy ogólne zachowane jest w wyniku tych przerw lepsze? Czy też może Wasze naleganie na to, by spało, przynosi więcej szkody niż pożytku? Na podstawie tego typu wskazówek musicie podjąć decyzję. W wielu wypadkach większą korzyścią dla dziecka będzie, jeżeli pozwolicie na rezygnację ze spania w dzień i zastąpicie je formą leżakowania.

Budzenie się

Kładzenie dziecka do łóżka, usypianie, spanie i budzenie się. Każda z tych faz przynosi z sobą odrębne problemy, które wszyscy rodzice, poza nielicznymi szczęśliwcami, znają aż za dobrze.

Nie inaczej jest z budzeniem się po nocy. W niemowlęctwie nie ma z tym specjalnych trudności. Dziecko budzi się, zazwyczaj mokre i głodne, i równie często może płakać, jak i nie płakać. Poświęcacie mu należną uwagę i wszystko jest w porządku. Dziecko oczekuje z Waszej strony mniej lub bardziej szybkiej reakcji, a Wy jesteście gotowi od razu spieszyć z pomocą. Nie ma więc żadnych problemów, poza tym ewentualnie, że wolelibyście sobie pospać trochę dłużej.

Kłopoty zaczynają się wtedy, gdy w jakimś (dowolnym) momencie uznacie, że dziecko powinno leżeć spokojnie w łóżeczku i samo się sobą zajmować, nie przeszkadzając Wam i spokojnie czekając, aż do niego przyjdziecie. Niestety, dzieci w większości nie są tak skonstruowane. Pomiędzy drugim a piątym rokiem życia budzą się zazwyczaj bardzo wcześnie, nawet o szóstej rano. Większość z nich chce iść do ubikacji i z zasady nie ma najmniejszej ochoty na powrót do łóżeczka. Upierają się natomiast, by bawić się w pokoju rodziców, a nawet jeżeli w końcu zgodzą się iść do siebie, to i tak zgłaszają niezliczone prośby. Regułą jest, że skoro tylko dziecko w wieku od osiemnastu miesięcy do dwóch i pół roku stanie na nogi, to przynajmniej jedno z rodziców musi pożegnać się z marzeniami o dalszym śnie.

Zdarzają się jednak dzieci, nawet w tym wieku, które, jeżeli zostawi im się zabawki i trochę jedzenia (tak, aby mogły sięgnąć z łóżeczka, lub też gdzieś w pokoju, jeśli umieją już same wychodzić z łóżeczka), potrafią się same sobą zajmować przez jakiś czas. (Należy pamiętać, że wbrew temu, czego można by oczekiwać, przetrzymywanie dziecka na nogach do późna w nocy wcale nie sprawia, iż później się ono budzi).

W piątym roku życia, a nawet wcześniej, niektóre dzieci potrafią same zająć się swoją poranną toaletą i spokojnie bawić się w swoim pokoju, nie przeszkadzając rodzicom. Nie jest to jednak żadna reguła i wielu rodziców musi czekać, aż dziecko skończy osiem czy dziesięć lat, aby stało się rano zupełnie samodzielne i było w stanie pojąć, że nie należy starszym zakłócać ich porannego snu.

Po przekroczeniu dziesiątego roku życia, wskutek jednego z rozlicznych pozornych paradoksów rozwoju, dzieci, które dotąd burzyły wczesnym wstawaniem spokój całej rodziny, teraz nie potrafią rano wygrzebać się z łóżka. Podobnie dzieci, które poprzednio jadły „jak ptaszek", po przekroczeniu tego progu stają się często straszliwymi żarłokami. Należy pamiętać, że u wielu nastolatków zapotrzebowanie na ranny sen i jedzenie gwałtownie wzrasta.

Różnice indywidualne

Zapotrzebowanie na sen oraz sposoby realizowania tego zapotrzebowania zmieniają się więc z wiekiem, ale trzeba stale pamiętać, że są one także rozmaite u różnych dzieci. Pisaliśmy o tym już wcześniej.

Są dzieci, które zawsze śpią lepiej, zasypiają łatwiej i potrzebują mniej snu niż inne. Postarajcie się więc tak zorganizować pory spania Waszego dziecka, aby odpowiadało to jego indywidualnym potrzebom - nie zaś wyczytanemu w jakiejś książce rozkładowi albo obyczajom panującym u sąsiadów czy znajomych.

Bądźcie też tak elastyczni, jak tylko jest to możliwe. Pamiętajcie, że spanie i jedzenie są dla organizmu ludzkiego nie tylko koniecznością, ale mogą też być wielką przyjemnością. Starajcie się nie psuć swoim dzieciom tej przyjemności mnożeniem problemów ponad miarę.

6

Wydalanie

Moment, w którym rodzice zaczynają uczyć dzieci sygnalizowania i samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych, następuje coraz później. Przed laty niektórzy pediatrzy zalecali rozpoczynać tę naukę już w okresie niemowlęcym, a niektórzy rodzice próbowali się do tych porad stosować. Niekiedy matce udawało się szczęśliwie wysadzić w odpowiednim momencie dziecko na nocnik.

Bez wątpienia w takich wypadkach to matka była wytrenowana, a nie dziecko. W dzisiejszych czasach większość rodziców - pomimo narzekań i krytyki za strony starszego pokolenia - nie uczy dzieci siadania na nocniku, dopóki nie skończą one drugiego lub nawet przed upływem połowy trzeciego roku życia. Należy jednak pamiętać, że osiągnięcie powodzenia w tej dziedzinie nie zależy od wytrwałości matki w sadzaniu dziecka na nocnik ani też od „silnej woli" dzieci i chęci współpracy, lecz od stopnia dojrzałości ich systemu nerwowego. Jedne z nich osiągają potrzebny poziom dojrzałości szybciej, inne później.

W zasadzie wszelkie wysiłki w tej dziedzinie kończą się sukcesem nie wcześniej niż w wieku około dwóch - dwóch i pół roku. Matki, które nie przykładały do tego problemu wielkiej wagi (a ich liczba ustawicznie wzrasta) często konstatują, że po ukończeniu mniej więcej dwóch i pół roku ich dzieci „same" nauczyły się sygnalizować i załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne. (Chłopcy zazwyczaj siusiają w pieluchy troszeczkę dłużej niż dziewczynki).

Kontrolowanie pęcherza

Poniższy schematyczny opis pozwoli Wam lepiej poznać stopnie, jakie dziecko musi przejść, zanim rozwinie umiejętność pełnego panowania nad własnym pęcherzem.

4 tygodnie: Niemowlę, czując wilgoć w pieluszkach, może zapłakać przez sen.

16 tygodni: Częstotliwość oddawania moczu zmniejsza się, a jego objętość wzrasta.

28 tygodni: (ok. 6 i pół miesiąca) Pieluchy coraz bardziej nasiąknięte. Dziecko zachowuje suchość przez godzinę do dwóch.

40 tygodni: (ponad 9 miesięcy) Dziecko może pozostać suche po drzemce albo spacerze, Matka może odnieść przejściowy „sukces" w sadzaniu go na nocnik.

12 miesięcy: Pieluchy po drzemce dziennej są suche. W pewnych porach dnia dziecko nie znosi, gdy czuje wilgoć, i kaprysi, dopóki nie zmieni mu się pieluszki.

15 miesięcy: Kłopoty związane z postawą (dziecko woli pozycję stojącą) słabną. Czasami dziecko lubi siedzieć na nocniku i reaguje właściwie. Czas wstrzymywania moczu wydłuża się do dwóch - trzech godzin. Dziecko posadzone na nocniku może celowo wstrzymać oddawanie moczu i nasiusiać od razu po zdjęciu z nocnika. Mokre plamy na ubraniu pokazuje z dumą, dotyka ich rękami.

18 miesięcy: Dziecko potrafi odpowiedzieć skinieniem głowy, a nawet słowem „tak" lub „nie" na pytanie, czy chce siusiu. Może nawet samo poprosić, mówiąc „siusiu". Jeżeli przemoczy ubranie, wstydzi się i może samo zgłosić wypadek, ściągając spodnie.

21 miesięcy: Zgłasza wypadki, wskazując na mokre plamy. Woła po nasiusianiu, a niekiedy nawet przed. Sukcesy sprawiają mu

przyjemność. Oddaje jednak mocz częściej i częściej zdarzają mu się „wpadki".

2 lata: Lepsza kontrola. Nie buntuje się przeciwko sadzaniu na nocnik. Regularnie zgłasza potrzeby. Może iść do ubikacji i samo ściągnąć majteczki. Może też wyrazić swoją dumę z własnych osiągnięć, mówiąc: „dobry chłopiec". Potrafi zachować suchość przez całą noc, jeżeli się je wysadzi, choć to wysadzanie w nocy może zakłócić jego sen.

2 i pół roku: Okres wstrzymywania moczu wydłuża się, nawet do pięciu godzin. Dziecko może zatrzymać na chwilę siusianie, zajmując się czymś innym, po czym podjąć je na nowo. Trudności może sprawiać początek oddawania moczu.

3 **lata:** Dziecko poprawnie wykonuje wszystkie czynności. Zgadza się na niezbędną pomoc. Wypadków jest niewiele. Może zachować suchość przez całą noc albo obudzić się i poprosić, by zaprowadzono je do ubikacji. Dziewczynki mogą próbować siusiać w pozycji stojącej.

4 lata: Może pojawić się skłonność do większej samodzielności i zainteresowanie ubikacjami w innych domach.

5 lat: Dziecko bierze samo odpowiedzialność za potrzeby fizjologiczne, ale w ciągu dnia trzeba mu o tym przypominać. Wypadki w dzień zdarzają się rzadko, a w nocy - zupełnie wyjątkowo. Rzadziej zgłasza potrzebę matce, chociaż pragnie usłyszeć z jej ust pozwolenie pójścia do ubikacji. Może obudzić się w nocy z powodu parcia na pęcherz i zgłosić to rodzicom.

6 lat: Większość dzieci przejmuje odpowiedzialność, choć niekiedy ledwie udaje im się zdążyć. Wypadki są rzadkie, a jeżeli już są, to dziecko jest nimi wyraźnie zmieszane. Czasami potrzebuje przypomnienia przed wyjściem na podwórko. Niektóre dzieci chichoczą na dźwięk strumienia moczu i mogą wspominać o tej potrzebie żartobliwie lub ze złością. Niektóre muszą siusiać w nocy, ale nie wymagają przy tym niczyjej pomocy.

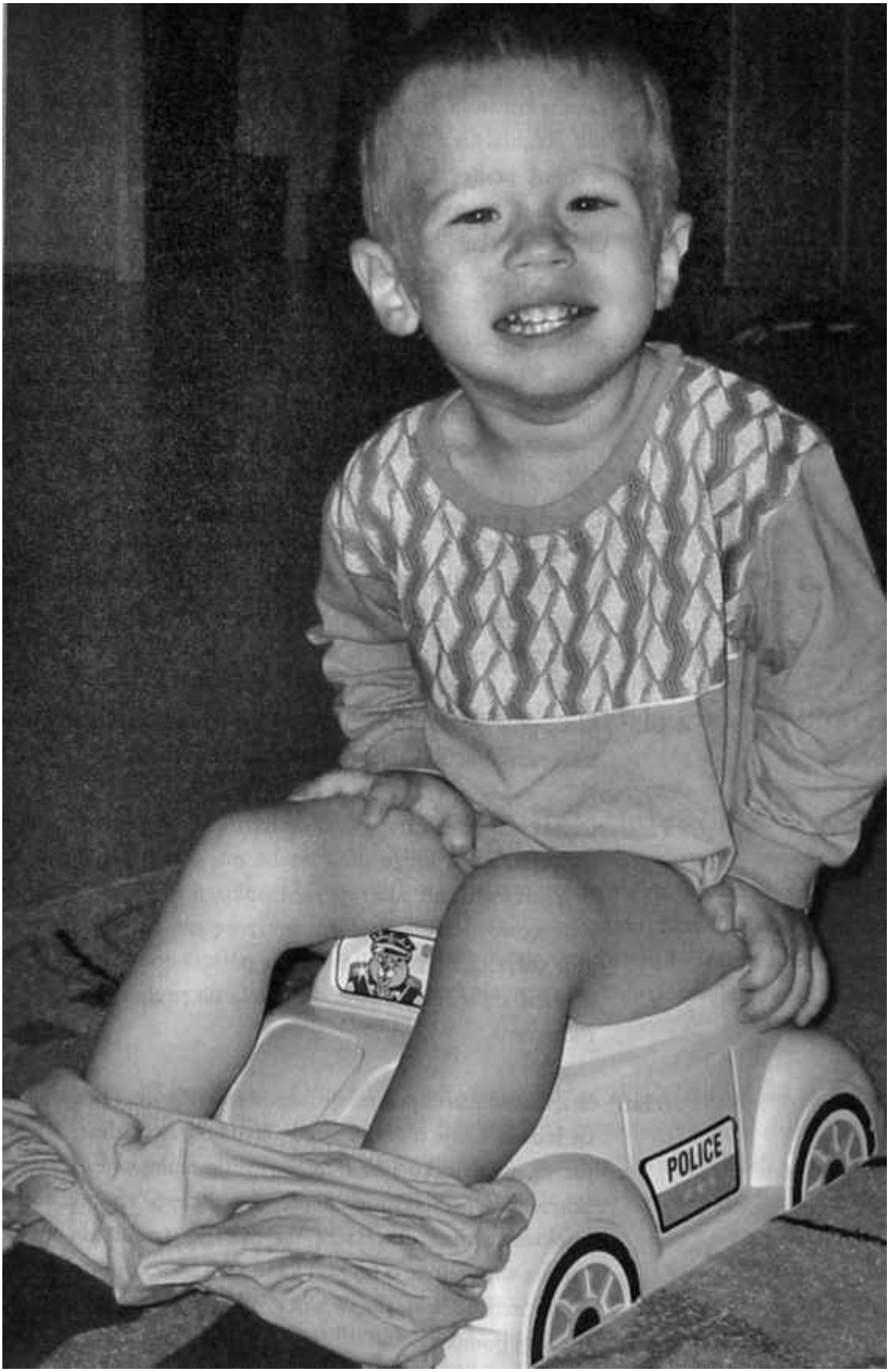
POLICE

Indywidualne różnice w załatwianiu potrzeb fizjologicznych

Nie należy odczuwać zawodu, jeżeli Wasz syn czy córka są w stosunku do powyższego schematu spóźnieni. Prawdopodobnie w żadnej innej dziedzinie różnice indywidualne między dziećmi nie są tak duże, jak właśnie w tej. Prawdopodobnie też w żadnej innej niecierpliwość rodziców nie jest tak wielka.

Dzieci nie zawsze rozwijają się równomiernie. Nie wszystkie umiejętności pojawiają się w takim samym tempie. Niektóre dzieci wcześniej mówią, a późno zaczynają chodzić. Inne zaczynają siadać na nocniku, zanim jeszcze rodzice pomyślą, aby je tego nauczyć, ale zachowania społeczne przychodzą im znacznie oporniej. Jeszcze inne bywają nad podziw rozwinięte we wszystkich dziedzinach, z wyjątkiem załatwiania się.

Jeżeli Wasze dziecko należy do takich właśnie malców, które w tej dziedzinie wydają się opóźniać, i jeżeli, jak to się często zdarza, badanie lekarskie wykluczyło jakikolwiek defekt natury fizycznej czy medycznej, to doradzamy tutaj zachować cierpliwość i spokój. Widzieliśmy wiele całkiem normalnych dzieci, które wydawały się zupełnie nie zdawać sobie sprawy z tego, co się dzieje poniżej ich pasa. Ta nieświadomość przytrafiających się im „wypadków", których inni ludzie są świadomi aż za bardzo, może trwać nawet do piątego czy szóstego roku życia. A wtedy bywa tak, że momentalnie, z dnia na dzień, wszystko zaczyna funkcjonować prawidłowo.

Niekiedy więc trzeba przygotować się na długie czekanie, lecz również tutaj, podobnie jak we wszystkich innych dziedzinach, cierpliwość prawie zawsze zostaje nagrodzona. Należy pamiętać, że nie ma żadnego „właściwego" wieku, w którym dziecko przestaje siusiać w majtki. Wszystkie dzieci przechodzą przez te same etapy i na końcu zdobywają niezbędne umiejętności, ale każde z nich samo wyznacza sobie rytm tego marszu.

Kontrolowanie wypróżnień

Nauczenie dziecka kontrolowania wypróżnień jest jednym z najmniej atrakcyjnych, ale i najbardziej niezbędnych zadań młodych rodziców.

Jeżeli możemy ten obowiązek uczynić choć trochę lżejszym, to tylko doradzając, aby nie zaczynać zbyt szybko i nie brać sobie zbytnio do serca ani pierwszych „sukcesów", ani pierwszych „porażek".

Już między dwunastym a szesnastym tygodniem odstęp między karmieniem a wypróżnieniem jest taki, że matka może odnieść krótkotrwały „sukces", jeżeli jest dość szybka, by podstawić dziecku nocniczek na czas. Ten sukces niewiele jednak znaczy poza tym, że jest mniej pieluch do zmiany.

Podobnie, między dziesiątym a dwunastym miesiącem niektóre dzieci stękają przed samym wypróżnieniem, robią się czerwone na twarzy i podczas defekacji patrzą na matkę. Ale i to obiecujące zachowanie nie ma wielkiego znaczenia, jako że zazwyczaj mija ono około pierwszego roku życia i dzieci przestają dawać jakiekolwiek znaki ostrzegawcze. Wiele przechodzi wówczas przez etap, w którym najchętniej wypróżnia się w samotności, stojąc w łóżeczku albo w kojcu.

Przez kilka następnych miesięcy utrzymuje się ta preferencja dla pozycji stojącej i dzieci sprzeciwiają się często usiłowaniom posadzenia ich na nocnik, a jeżeli nawet na nim usiądą, to potrafią wstrzymać oddawanie stolca czy moczu do chwili, aż pozwoli się im wstać. Niektóre dzieci natomiast przejawiają skłonność do wypróżnień podczas snu, szczególnie dziennego.

Około siedemnastego miesiąca wiele dzieci potrafi skojarzyć sobie z tą funkcją odpowiednie słowo, zwiększając w ten sposób własną kontrolę nad wypróżnieniami. Po osiągnięciu tego wieku wielu dzieciom „wypadki" zdarzają się bardzo rzadko.

Pomiędzy osiemnastym a dwudziestym pierwszym miesiącem pojawia się często przejściowa biegunka (natomiast w wieku dwóch i pół roku możliwe jest zaparcie).

Około drugiego roku życia (lub nieco później) niektóre dzieci potrafią się same załatwić, jeżeli matka ściągnie im na czas majteczki i postawi w pobliżu nocnik. Niektóre zaś radzą sobie zdecydowanie lepiej, jeżeli rozbierze się je z całego odzienia, łącznie z butami i skarpetkami.

W wieku około dwóch i pół roku u wielu dzieci pojawia się potrzeba intymności przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych. „Mamo, idź" - mówią, a nawet potrafią upierać się, by drzwi do ubikacji były dobrze zamknięte. To pragnienie odosobnienia, jak

i inne silne potrzeby pojawiające się na rozmaitych etapach, powinno - oczywiście - zostać uszanowane.

Od tego momentu większość dzieci na ogół nie ma problemów w tej dziedzinie. Trzeba jednak koniecznie pamiętać, że oczekiwanie od dziecka regularnych wypróżnień co rano jest cokolwiek nierealistyczne. Od trzeciego roku życia pojawia się często tendencja do oddawania stolca po obiedzie albo po codziennej drzemce i jeżeli takie przesunięcia będą następowały, trzeba je przyjąć ze zrozumieniem.

„Od kiedy mogę oczekiwać, że moje dziecko będzie suche przez całą noc?" <<

- Jak długo, państwa zdaniem, będę musiała czekać, aż mój Darek przestanie nocą siusiać w pieluszki? - zapytała nas matka chłopca. - On ma już prawie trzy lata, a niemal każdego ranka ma mokro. Miałam nadzieję, że jeżeli będę po prostu cierpliwie czekać, to sprawa sama ulegnie poprawie, ale jak na razie się na to nie zanosi.

- A czy po spaniu w dzień ma sucho? - zapytaliśmy ją. - Nie, zazwyczaj nie. Ale czy to ma ze sobą coś wspólnego?

- Niestety, tak - brzmiała nasza odpowiedź, uzupełniona następnie wyjaśnieniem. Z naszych obserwacji wynika niedwuznacznie, że dzieci potrafią wytrzymać bez siusiania krótszy, rzecz jasna, czas drzemki dziennej, na długo przedtem, zanim są zdolne zachować suchość przez całą noc.

W normalnym stanie rzeczy wiele dzieci budzi się ze snu dziennego z suchą pieluszką już około dwunastego miesiąca życia. Przed osiągnięciem osiemnastego miesiąca ich potrzeby fizjologiczne za dnia są dobrze wyregulowane, choć obowiązek pilnowania, by dziecko było suche, wciąż spoczywa na matce. Dziecko nie sygnalizuje jeszcze swoich potrzeb, ale potrafi wstrzymać je przez jakiś czas, czekając na sposobność załatwienia się rano do nocniczka.

Około drugiego roku życia dziecko rano może być suche, jeżeli w nocy wyjęło się je z łóżeczka i wysadziło. (Nie polecamy jednak tej metody, jako że dla dzieci w tym wieku wiąże się ona z dużymi niewygodami). Przed ukończeniem trzech lat wiele dzieci ma sucho przez całą noc, bez wyjmowania z łóżeczka. (Przypominamy, że w tej dziedzinie chłopcy rozwijają się zazwyczaj wolniej niż dziewczynki).

Wszystko to jednak są tylko przybliżenia. Wiemy dobrze, że wiele dzieci będzie się moczyło w nocy jeszcze długo po przekroczeniu trzeciego roku życia. Znaczny odsetek zupełnie normalnych dzieci zaczyna regularnie zachowywać suchość przez całą noc dopiero w piątym, szóstym roku życia. I jak już wspomnieliśmy, nie można żywić nadziei, że dziecko przestanie siusiać w nocy, dopóki nie przestanie siusiać podczas spania w dzień.

Jeżeli dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, iż „ma mokro", i przejmować się tym, to oznacza, że już niebawem nie będzie z tym kłopotu. Suche pieluszki po drzemce dziennej pozwalają oczekiwać czegoś podobnego rano. Zanim jednak nie pokona się tych dwóch stopni, nie należy się spodziewać, że dziecko będzie się w pełni kontrolować.

„Czy mam wysadzać go w nocy?"

„Czy uważacie, że wysadzanie dziecka w nocy przynosi korzyści? A jeśli tak, to czy powinno się je przy tym budzić, czy też można je wysadzać bez uprzedniego budzenia?".

Te dwa pytania zazwyczaj występują łącznie i zadają je sobie, w tym czy innym okresie, prawie wszyscy młodzi rodzice - z wyjątkiem tych nielicznych szczęściarzy, których dzieci „miały sucho" niemal od razu po przyjściu na świat.

Na te pytania nie ma jednej, dobrej odpowiedzi. Jak w wielu innych wypadkach - wszystko zależy od dziecka.

Jeżeli Wasze dziecko, bez względu na wiek, osiągnęło etap, na którym zachowuje suchość po spaniu dziennym i przez cały dzień (nawet z Waszą pomocą), oraz jeżeli po jedno- lub choćby nawet dwukrotnym wysadzaniu w nocy jest rano suche, to Wasz wysiłek zostaje nagrodzony. Czujecie wówczas, że Wasza praca nie poszła na marne. Jeżeli jednak wyjmujecie dziecko o dziesiątej wieczorem, a później jeszcze o dwunastej i za każdym razem jest ono suche, a następnie przychodzicie o szóstej czy siódmej rano i jest kompletnie przemoczone, to znaczy, że Wasz wysiłek nie na wiele się zdał. W zupełności wystarczyłoby sprawdzić, czy dziecko ma dobrze założoną pieluszkę, i pozwolić mu spokojnie spać przez całą noc.

Jeżeli po godzinie spania pieluchy już są mokre, to jest przed Wami jeszcze daleka droga i możecie zaniechać wszelkich wysiłków do momentu, aż dziecko będzie wytrzymywało co najmniej dwie lub trzy godziny. Oczywiście, można sprawdzać stan pieluszki po godzinie, ze względu na wygodę dziecka, ale nie należy wówczas oczekiwać, że rano będzie ono suche.

O tym więc, czy wysadzać dziecko w nocy, czy też nie, decyduje nie wiek biologiczny, lecz poziom zaawansowania czynności fizjologicznych.

Co zaś do budzenia dziecka podczas wysadzania, panują znaczne różnice zdań. Według nas w zasadzie nie powinno się go budzić. Jeżeli jest małe i lekkie, lepiej zanieść je do łazienki. Chłopcom można podstawiać do siusiania butelkę. Trzeba pamiętać, że wysadzanie dziecka w nocy podyktowane jest troską o jego ciepło, o to, by miało sucho, nie ma zaś na celu nauczenia go czegokolwiek. Z tego powodu budzenie dziecka nie przyniesie wiele korzyści, może natomiast poważnie zaszkodzić, powodując zakłócenie snu. Dziecko, które nie może spać, przysparza o wiele więcej kłopotów sobie i innym niż takie, które ma mokrą pieluchę.

Problem ten jednak rozmaicie wygląda w zależności od wieku. W drugim czy trzecim roku życia wiele dzieci ma się znacznie lepiej, jeżeli nie wyjmuje się ich w nocy z łóżeczka. Są takie, u których nawet dwukrotna nocna toaleta nie gwarantuje suchości nad ranem, a które raz rozbudzone, nie mogą już zasnąć.

Inaczej jest w czwartym czy piątym roku życia. W tym wieku wysadzanie dziecka raz, po dwóch, trzech godzinach snu (o ile nie należy ono do tej całkiem dużej grupy dzieci, które z zasady już się w nocy nie moczą), bywa skuteczne i warte polecenia. Są dzieci, które bez wysadzania pozostają suche całą noc, a zdarza im się zmoczyć jedynie po szczególnie ekscytującym dniu. Dlatego też można próbować wysadzać je tylko w takiej właśnie sytuacji.

Jeżeli Wasze dziecko w wieku sześciu, siedmiu lat ciągle jeszcze moczy się w nocy, należy przeanalizować, czy kiedykolwiek miało dłuższy okres, gdy budziło się rano suche, z pomocą wysadzania nocnego czy bez. Jeżeli takiego okresu nie było, dziecko regularnie moczy się mniej więcej po pierwszej godzinie snu, a rano nigdy nie jest suche, oznacza to, że czeka Was jeszcze długa droga. Być może trzeba

je, dla jego własnej wygody i dobrego samopoczucia, ciągle wysadzać w nocy, około godziny, dwóch po zaśnięciu i jeszcze raz, bezpośrednio przed tym, zanim sami pójdziecie do łóżka, ale nie należy koniecznie oczekiwać, że rano będzie suche.

Jeżeli jednak okres od zaśnięcia do pierwszego siusiania wydłuża się do dwóch, a jeszcze lepiej - trzech godzin, perspektywy są lepsze i może być tak, że jedno wysadzenie w nocy wystarczy, by zapewnić suchość nad ranem. Pamiętajcie, że wiele zupełnie prawidłowo rozwiniętych dzieci potrzebuje aż ośmiu lat, by osiągnąć ten etap.

Problemy z załatwianiem się

Podczas wyrabiania u dziecka prawidłowych nawyków higienicznych (dotyczy to zresztą każdego procesu nauczania) możemy napotkać na wiele raf i trudności. Poniżej omówimy niektóre z najczęściej występujących.

Jeżeli włożycie w to wiele pracy, może Wam zacząć wychodzić sztuka „łapania" między szesnastym a czterdziestym tygodniem lub w drugim półroczu życia dziecka. Odpowiednio często powtarzana i szybka instalacja układu „dziecko - nocnik" może zapewnić maluchowi suchość przez cały dzień, a rodziców uczynić dumnymi, że udało im się wyrobić w dziecku nawyki toaletowe. Kiedy jednak dziecko jest nieco starsze, wzrastająca częstotliwość i zmniejszająca się regularność siusiania rodzą coraz częstsze porażki i przyczyniają się do rozwiania iluzji. Im większa była duma z pierwszych „sukcesów", tym większe jest następnie rozczarowanie, a nawet coś w rodzaju żalu w stosunku do dziecka, że nie sprawuje się ono tak dobrze jak wtedy, kiedy było młodsze. W istocie jednak to, co wydarzyło się wcześniej, było Waszym „sukcesem", a nie jego. Przyjdzie czas, kiedy dziecko samo odniesie prawdziwy sukces na tym polu, nie ma więc powodów do zmartwień.

Szczególnie zniechęcające bywa zachowanie niektórych dzieci około piętnastego miesiąca. Posadzone na nocniku lub na odpowiedniej dla nich desce sedesowej, zaciskają zwieracz i wstrzymują się z załatwieniem swych potrzeb tak długo, dopóki nie zdejmie się ich i nie założy z powrotem pieluchy. Wielu rodziców upatruje w tym

przejawu zwyczajnej krnąbrności i ucieka się do kar. Tymczasem jest to jedynie zwyczajny etap rozwoju i sygnał właściwej dla tego wieku niedojrzałości. Uznanie tej prawdy nie sprawi, że takie zachowania dziecka przestaną być kłopotliwe, ale pomoże zachować właściwy dystans. Tym bardziej, że w istocie rzeczy mamy tu do czynienia z pewnym postępem: dziecko nauczyło się, iż samo może wywierać pewien wpływ na załatwianie się przez zaciskanie zwieraczy. Zdarza się to częściej w pozycji siedzącej i w ubikacji, to jest miejscu, które, jak dziecko dobrze wie, służy wiadomym czynnościom. Kiedy tylko dziecko zostanie zabrane z ubikacji i zaopatrzone w pieluchę, od razu rozluźnia zwieracze. Częściowo dzieje się tak dlatego, że zniknęła sytuacja przymusu. Inna przyczyna leży w tym, że dziecku łatwiej jest wypróżnić się w pozycji wyprostowanej, stojącej lub leżącej. Jeżeli ta preferencja dla pozycji stojącej utrzymuje się przez dłuższy czas, rozsądne może być rozkładanie w rogu ubikacji gazety i pozwolenie dziecku na wypróżnianie się na nią. Musimy zrozumieć, że pomiędzy formami „zachowania się" w ubikacji, które wyrobiła w nas kultura, a poziomem, na którym funkcjonuje nasz malec, jest jeszcze wielka przepaść.

Moczenie nocne

Moczenie nocne przysparza rodzicom szczególnie wielu zmartwień i nader często pada z ich ust pytanie: „Co mamy z tym zrobić?". Najczęściej odpowiadamy: „Trochę poczekać". Innymi słowy, najczęściej bywa tak, że dziecko, niezależnie od wieku, jest jeszcze akurat pod tym względem niedojrzałe i nie potrafi wstrzymać się z oddawaniem moczu przez całą noc. Jeżeli tak właśnie jest w Waszym przypadku, to jest jeżeli nie zachodzą jakieś szczególne, niepokojące okoliczności, to nie ma się czym martwić i nie można nic specjalnego zrobić.

Są dzieci, które nie potrafią czytać, mimo że powinny. Inne nie tracą zębów mlecznych tak jak większość, w wieku pięciu, sześciu lat. Niektóre zaś mają kłopoty z siusianiem jeszcze wtedy, kiedy większość nauczyła się doskonale nad tą czynnością panować - a nawet kilka lat później. Chłopcy mają tutaj większe skłonności do opóźnień niż dziewczynki.

Należy przyjrzeć się, jak to wyglądało w Waszej rodzinie. Częstokroć okazuje się, że występowały tam podobne problemy. Wskazów-

ki może też dostarczyć przebieg rozwoju funkcji wydalania u dziecka. Czy dużo później niż inne dzieci zaczęło ono wykazywać świadomość własnych potrzeb fizjologicznych i wstawało suche po spaniu w dzień? Czy teraz za dnia musi często chodzić do ubikacji? Czy jest mokre już około jedenastej wieczorem, a nawet zaledwie godzinę po zaśnięciu? Czy miewało okresy, dłuższe lub krótsze, kiedy budziło się suche?

Jeżeli po sprawdzeniu tego wszystkiego i po konsultacji z lekarzem pediatrą dojdziecie do wniosku, że macie w tej dziedzinie do czynienia z opóźnieniem w rozwoju, to po prostu zakładajcie dziecku na noc pieluchę oraz gumowe majtki i starajcie się przez jakiś czas nie myśleć o całej sprawie. Są dzieci, które nie wykazują nawet najmniejszych oznak kontrolowania się przed upływem szóstego, siódmego roku życia, po czym w ósmym roku życia, wszystko się reguluje i potrafią budzić się rano suche, a w nocy przy pomocy rodziców korzystają z łazienki - albo i nie. Oprócz oczywistego świadectwa stanu rzeczy, którym może być (od czasu do czasu) rano suche łóżko albo też fakt, że dziecko jest suche o jedenastej, dwunastej wieczorem, kiedy się je wysadza, bardzo istotne są reakcje samego dziecka. Jeżeli w ogóle nie przejmuje się ono tą sprawą, to znaczy, że niezbędne mechanizmy samokontroli, jeszcze się nie wykształciły.

Jeśli dziecko, czując, że zmoczyło się w nocy, zabawia rano matkę rozmowami na temat ptaków za oknem czy innych temu podobnych rzeczach, wyraźnie starając się odwrócić jej uwagę, to może to być oznaka, iż zdaje sobie sprawę z niestosowności swojego zachowania. Wstyd jest bowiem towarzyszem świadomości. Matka powinna wiedzieć, że dziecko na tym etapie łatwo jest zranić i że potrzebuje ono przede wszystkim pomocy. Nie chce ono, by o zmoczeniu łóżka dowiedzieli się pozostali członkowie rodziny. Ma to być tajemnica pomiędzy nim a nią. Razem postarają się wypracować sposoby zaradzenia temu problemowi. Nie wolno dopuścić, by takie dziecko stało się przedmiotem drwin ze strony rodzeństwa.

Jeżeli jakieś dziecko nabiera umiejętności kontrolowania swojego pęcherza w wieku dwóch lat, a następnie w wieku czterech ją traci, jak to się czasami zdarza (kiedy w rejonie podbrzusza występuje nadmiar napięcia), to trzeba mu natychmiast powiedzieć, że wiele dzieci przechodzi coś takiego. Przypadki zmoczeń nocnych, które mogą się zdarzyć w burzliwym okresie pięciu i pół, sześciu lat w chłodne,

jesienne noce, po zbyt ekscytującym dniu albo przerażającym programie telewizyjnym - powinny spotkać się ze zrozumieniem i dyskretną zapobiegliwością ze strony rodziców. Popołudniowa drzemka po męczących zajęciach w pierwszej klasie czy przyjacielska pogawędka z matką na krótko przed zaśnięciem mogą zupełnie wystarczyć, by sześciolatek uporał się ze swoimi kłopotami moczenia się w nocy. Niespodziewana wizyta u babci, gdzie doświadcza on licznych dowodów miłości i troski, może dać mu mocne wsparcie i zaowocować rano suchym łóżkiem.

Przed laty wielu psychiatrów uważało, że u podłoża omawianego tu zjawiska leżą czynniki emocjonalne. Naszym zdaniem mogą one rzeczywiście odgrywać pewną rolę, ale w większości przypadków nie są decydujące. Innymi słowy, wedle starej szkoły psychoanalitycznej, dzieci moczą się, ponieważ czują się nieszczęśliwe. Według nas natomiast bardziej prawdopodobne jest to, że dzieci czują się nieszczęśliwe, ponieważ się moczą.

Jeżeli chłopiec czy dziewczynka w wieku sześciu, siedmiu lat moczy się w nocy, to po wypróbowaniu innych metod zalecamy rodzicom, by posłużyli się jednym ze specjalnych urządzeń regulujących, które obecnie są osiągalne na rynku w dużym wyborze. Istota moczenia nocnego polega na tym, iż nie następuje przekazanie informacji do odpowiedniego ośrodka w mózgu, że pęcherz jest już pełny i zaraz nastąpi zwolnienie mięśni zwierających. Należy więc poinformować o tym dziecko w jakiś inny sposób, zanim obudzi się w zimnym i mokrym łóżku.

Dostępne obecnie urządzenia regulujące skonstruowane są w ten sposób, że znajdująca się w moczu sól powoduje zwarcie obwodu elektrycznego, a wskutek tego włącza się ostrzegawczy dzwonek lub brzęczyk*.

Początkowo reakcja dziecka bywa zbyt wolna i zanim się ono w pełni rozbudzi, na materacu może być już widoczna pokaźnych rozmiarów plama. Z czasem jednak plama będzie coraz mniejsza, aż w końcu stanie się nie większa od złotówki. Wówczas nadchodzi moment „bicia w dzwony" (albo brzęczyk). Dziecko wychwytuje sygnał

* Por. Martin Herbert, *Trening czystości małego dziecka*, przeł. E. Jusewicz-Kalter, Gdańsk: GWP 2006 (przyp. red.).

ostrzegawczy z pęcherza, zanim jeszcze dojdzie do otwarcia zwieraczy. Taka regulacja następuje zwykle w przeciągu kilku tygodni.

Jeżeli metoda ta początkowo zupełnie nie skutkuje, odstawcie urządzenie do czasu, aż dziecko będzie gotowe. Czasami zaś metoda działa dobrze, ale później następują nawroty moczenia. W takich sytuacjach może się okazać potrzebny dodatkowy cykl regulacyjny. Decyzja dotycząca sięgnięcia po urządzenie tego rodzaju przed upływem siódmego roku życia dziecka, należy rzecz jasna, do rodziców. Wielu z nich woli poczekać i sprawdzić, czy dziecko nie wyreguluje się samodzielnie.

Niektórzy rodzice stawiali przy łóżku dziecka budzik, nastawiony na określoną godzinę, ale okazało się, że ten sposób nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Jego zawodność, a także stosunkowo duża skuteczność urządzeń regulacyjnych, wynika prawdopodobnie z faktu, że brzęczyk czy dzwonek zaczyna działać wtedy, kiedy pojawiają się pierwsze oznaki wilgoci. Sen dziecka jest w tym momencie zazwyczaj lżejszy. Budzik natomiast włącza się w jakimś z góry określonym czasie, często wtedy, kiedy dziecko śpi głęboko (dzieci ze skłonnościami do nocnego moczenia na ogół śpią bardzo głęboko).

Nowsza i mniej mechaniczna metoda leczenia tej dolegliwości została zasygnalizowana przez lekarzy zajmujących się alergiami, którzy donoszą o wielu przypadkach wyleczenia dzieci z nocnego moczenia się poprzez zidentyfikowanie i usunięcie z diety składników pokarmowych, na które dane dzieci są uczulone (w jednym przypadku było to mleko). Na razie nie wiemy jeszcze, jaka jest skala tego zjawiska, jak często moczenie nocne jest wywołane uczuleniami na tle pokarmowym, ale radzimy rodzicom wziąć pod uwagę także i tę możliwość.

Dzieci moczące się w dzień do trzeciego lub czwartego roku życia

Moczenie się w dzień w wieku, kiedy większość dzieci jest już doskonale „ustawiona", zdarza się rzadziej niż moczenie nocne, ale stanowi tym większy powód do zmartwień dla rodziców.

Jeżeli badanie lekarskie nie wykaże żadnych fizycznych defektów oraz jeżeli Wasz lekarz pediatra nie przedstawi żadnych lepszych rozwiązań, to doradzamy, co następuje:

Przede wszystkim, zapomnijcie, że Wasze dziecko jest już „wystarczająco duże, aby sobie lepiej radzić". Zacznijcie raczej postępować z nim w tej dziedzinie tak, jakby było o wiele młodsze.

Spróbujcie określić porę dnia, w której zazwyczaj jest suche, i sprawdźcie, czy nie da się go wtedy zaprowadzić do ubikacji. Może na przykład być suche zaraz po spaniu w dzień i wtedy uda się Wam je przypilnować. Po tym nastąpi zapewne krótki okres bez siusiania, po którym znowu możecie próbować dziecko „złapać".

W innych porach dnia zakładajcie dziecku pieluchy, zdejmując je tylko wtedy, kiedy macie nadzieję na sukces.

Z reguły dziecko, z którym postępuje się w ten sposób, nawet jeżeli jest starsze, przejdzie tę samą trasę, co dzieci młodsze. Jeżeli zaczniecie od małych kroczków i nie będziecie oczekiwać zbyt wiele, to szybkie tempo postępu może Was wręcz zadziwić.

Dziecko, które moczy się podczas zabawy

Inny problem z tej dziedziny, o przejściowym zazwyczaj charakterze (występuje najczęściej między trzecim a czwartym rokiem życia, raczej u chłopców niż u dziewczynek), dotyczy dzieci, które moczą się podczas zabawy na podwórku. Kiedy idą gdzieś z matką, po zakupy czy w odwiedziny, nigdy im się to nie zdarza, ale z podwórka niemal codziennie wracają zasiusiane. Matki przekonują się, że ostrzeganie, łajanie czy przetrzymywanie w domu przez kilka dni nie odnosi żadnego pozytywnego rezultatu.

Przyczyna nieskuteczności metody kar i pokrzykiwań tkwi w tym, że postępowanie dziecka nie wynika ze złego charakteru, lecz z rzeczywistej nieumiejętności zapanowania nad sytuacją. Trzeba by bowiem przerwać pasjonującą zabawę, zostawić kolegów i udać się do domu. Dla takiego dziecka jest to zbyt trudne. Należy więc popracować z nim, a nie - przeciw niemu. Należy mu pomóc, a nie karać. Należy stopniowo uczyć je, jak w takich okolicznościach trafiać do domu.

Można, na przykład, umówić się z dzieckiem, że będzie się je co pewien czas wołać. Jeżeli potraficie obliczyć, przez jaki okres Wasze dziecko wstrzymuje oddawanie moczu, możecie wołać je do domu

odpowiednio wcześniej· Natomiast jeżeli jest ono w tym względzie bardzo nieregularne i nic takiego nie da się wyliczyć, to możecie wzywać je w pewnych stałych odstępach czasu, na przykład co pół godziny albo co godzinę. Gwizdek policyjny, który kupiliście na skutek jego nalegań, może spełniać tę rolę lepiej niż ludzki głos, a jakaś mała niespodzianka, przygotowana dla malca w łazience, może być dodatkową atrakcją.

Jego zdolność wstrzymywania moczu wkrótce szybko wzrośnie i po niedługim czasie zupełnie wystarczające może się okazać przypilnowanie, aby dziecko wysiusiało się przed wyjściem na podwórko. Później zaś nauczy się samo przychodzić do domu, jeśli będzie trzeba - choć zazwyczaj będzie z tym czekało do ostatniej minuty.

Moczenie się w szkole

Moczenie się w szkole, które zdarza się niektórym pierwszoklasistom, jest często oznaką, że dziecko nie osiągnęło jeszcze odpowiedniego do swojego wieku stopnia dojrzałości i że nie jest gotowe do podjęcia obowiązków szkolnych.

Idealnym rozwiązaniem dla wszystkich pierwszoklasistów byłoby, gdyby ubikacja znajdowała się tuż obok klasy, a dzieciom byłoby wolno do niej chodzić bez żadnych ograniczeń, kiedy tylko poczują potrzebę. Dopóki jednak tego typu architektoniczne rozwiązanie nie stanie się powszechne, rodzice i nauczyciele powinni okazać dzieciom jak najdalej posuniętą pomoc.

Przede wszystkim trzeba rozważyć, czy dziecko jest już gotowe do uczestnictwa w trwających wiele godzin zajęciach i czy w ogóle nadaje się już, pod tym względem, do pierwszej klasy. Jeżeli pomimo kłopotów z moczeniem się dacie odpowiedź pozytywną, wówczas należy rzecz tak zorganizować, aby mieć pewność, że przed każdą lekcją znajdzie ono czas na pójście do ubikacji. Nauczycielka musi uznać, że pod nieobecność matki to na niej spoczywa odpowiedzialność - o ile dziecko nie potrafi samo o siebie zadbać.

Oczywiście, w żadnym wypadku nie wolno krzyczeć na dziecko ani zawstydzać go. Większość z nich bowiem naprawdę stara się, jak może.

Niezwykłe i dziwaczne nawyki higieniczne

Przypadki, które teraz opiszemy, nie mają rangi „problemów", wymagają jednak wzmianki, aby nie były dla Was zaskoczeniem i powodem do zmartwień, jeżeli przytrafią się Waszemu dziecku. Bardzo silne zainteresowanie dwulatka czynnościami związanymi z wypróżnieniem, okazywane często podczas spaceru, jest oznaką osiągniętego przezeń poziomu rozwoju. Dziecko z daleka widzi załatwiające się psy, podchodzi do nich, pokazuje palcem, wykrzykuje, wprawiając matkę w niewypowiedziane zakłopotanie. Często zastanawialiśmy się, czy nie dzieje się tak w wypadku tych dzieci, którym w domu tak często przypomina się o tych sprawach, że wywołuje to u nich wzmożone zainteresowanie, przenoszone następnie na innych, w tym - szczególnie - na zwierzęta.

Wiele dziewczynek około trzeciego roku życia próbuje siusiać na stojąco. Naszym zdaniem jest to zupełnie normalny eksperyment, nie mający nic wspólnego z „zazdroszczeniem penisa" ani z tym, że za dużo przebywały w towarzystwie chłopców. Może to raczej być dowodem ich spostrzegawczości.

Wiele dziewcząt i chłopców około czwartego roku życia wykazuje wielkie zainteresowanie ubikacjami w domach innych ludzi. Jeżeli zabiera się dzieci w odwiedziny, można mieć całkowitą pewność, że zażyczą sobie udania się w ustronne miejsce. Życzliwa gospodyni może w takich wypadkach zaproponować swemu czteroletniemu gościowi, który uwielbia zwiedzać nieznane okolice - „A może chcesz obejrzeć cały dom: sypialnię, łazienkę i tak dalej?".

Zachowania higieniczne niektórych dzieci w wieku przedszkolnym bywają doprawdy dziwaczne. Zdarza im się wypróżniać w niezwykłych, zupełnie niestosownych miejscach, a nawet przechowywać własne odchody - na przykład w szufladzie biurka. Częstokroć tego typu zachowania są właściwe dzieciom o nie całkiem typowej osobowości; jeżeli jednak są one jedyną oznaką odstępstwa od normy, rodzice nie powinni się tym zanadto przejmować, choć jest zrozumiałe, że będą się starali takim przypadkom zapobiegać. Jeżeli zaś takie nietypowe zachowanie jest jednym z wielu, należy skonsultować się z lekarzem.

W wieku czterech lat mamy także do czynienia z bardzo mocno wyrażaną potrzebą intymności i odosobnienia podczas załatwiania się. Towarzyszy jej pragnienie podpatrywania innych ludzi w ubikacji.

Wreszcie, również w wieku czterech (i następnie sześciu) lat dzieci z upodobaniem posługują się rozmaitymi słowami związanymi z funkcjami wydalniczymi. „Ty stara kupo" albo „Wy stare, obsikane majtki" to ulubione epitety takiego dziecka. Zapewne zabronicie swoim dzieciom ich używania, ale nie bądźcie zaskoczeni, kiedy się pojawią, gdyż takie zachowanie jest nadzwyczaj powszechne.

Kłopoty z wypróżnianiem

Większość dzieci ma mniejsze kłopoty z wypróżnianiem niż z oddawaniem moczu. Wyrabianie odpowiednich nawyków przebiega tutaj łatwiej i maluchy po ukończeniu osiemnastego miesiąca nie mają z tym żadnych problemów.

Jednakże w tej dziedzinie również zdarzają się niepowodzenia. Przede wszystkim wiele dzieci, szczególnie chłopców pomiędzy piętnastym miesiącem a wiekiem dwóch i pół roku, może chcieć stać podczas robienia kupki, chociaż przedtem z ochotą siadały na nocniku. W tej sytuacji najlepiej przystać na to żądanie, jeżeli jest podtrzymywane z uporem.

Pomiędzy piętnastym a dwudziestym pierwszym miesiącem życia wiele dzieci smaruje się własnym stolcem. Zdarza się to najczęściej zaraz po spaniu dziennym, jeżeli rodzice nie podejdą do dziecka odpowiednio szybko. Ono tymczasem w trakcie snu wypróżniło się w pieluchę i teraz bawi się odchodami.

Choć nie jest to przyjemne, zazwyczaj nie stanowi poważniejszego problemu. Najłatwiej temu zaradzić, podchodząc do dziecka od razu po przebudzeniu oraz pilnując, by majtki i pielucha były ciaśniej założone. Jeżeli takie zachowanie powtarza się zbyt często, należy zacząć ubierać dziecko w ten sposób, aby nie mogło dostać się do pieluszki. Tajemnica sukcesu leży tutaj w skutecznym zapobieganiu.

Bardziej kłopotliwa sytuacja powstaje, jeżeli dziecko (zwykle chłopiec) ma już trzy lub cztery lata i absolutnie nie reaguje na jakiekolwiek wysiłki wyrobienia w nim odpowiednich nawyków. Nie chce siadać na nocnik czy deskę sedesową i wypróżnia się w pieluchę.

W takim przypadku matka musi zacząć od samego początku. Należy zrezygnować z sadzania dziecka na nocnik i starać się możliwie dokładnie określić, o jakiej porze ma ono wypróżnienia. Następnie, o tej porze, spróbujcie namówić je, by bawiło się w ubikacji, rozbierając

je uprzednio albo przynajmniej ściągając majtki. W rogu ubikacji połóżcie gazetę i powiedzcie dziecku, że może na nią zrobić kupkę.

Sukces na ogół przychodzi szybko. Kiedy zaś odpowiedni nawyk się utrwali, możecie stopniowo wprowadzać na scenę nocnik, a następnie normalną muszlę klozetową, jeżeli tylko uznacie, że dziecko już dojrzało do tych zmian.

Czasami mniej, a czasami bardziej związany z odmową korzystania z urządzeń toaletowych jest problem zaparcia, który może przybrać w latach przedszkolnych poważne rozmiary.

Można tu zrobić kilka rzeczy. Przede wszystkim, jak w każdej innej sprawie, najpierw upewnijcie się, czy rzeczywiście jest to problem. Pamiętajcie, że nie wszystkie dzieci muszą oddawać stolec codziennie. Ponadto w pewnych okresach dziecko zupełnie naturalnie może wykazywać skłonność do zaparcia. Dotyczy to zwłaszcza dwuipółlatków.

W innych przypadkach może się okazać, że rodzice po prostu nie zapewniają dziecku pożądanego stopnia prywatności. Kiedy tylko dostosują się do potrzeb i wymagań w tej mierze, problem szybko zostaje rozwiązany.

Równie prostym środkiem jest podanie dziecku soku śliwkowego albo łagodnego środka przeczyszczającego. Utrzymane w granicach rozsądku próby ze środkami przeczyszczającymi i rozluźniającą dietą powinno się przeprowadzić, zanim uzna się, że zaparcie u Waszego dziecka ma podłoże emocjonalne.

Jeżeli jednak wypróbowaliście wszystkie metody tego typu, wymyślone samodzielnie lub podsunięte przez Waszego pediatrę, a zaparcie utrzymuje się i nabiera charakteru chronicznego, wówczas powinniście zwrócić się do psychiatry albo psychologa. Najprawdopodobniej okaże się, że poprzez zaparcie organizm dziecka informuje Was, iż coś w Waszym życiu rodzinnym przebiega z jego punktu widzenia nie tak jak należy.

Profesjonalnej pomocy może również wymagać sytuacja, w której dziecko próbuje „panować" nad matką, robiąc kupkę w majtki i w ten sposób przyciągając jej uwagę. Matka może rozmawiać z innymi ludźmi, z ojcem albo zajmować się bratem czy siostrą, czymkolwiek, nie poświęcając na skutek tego dziecku tyle uwagi, ile ono by chciało. Dziecko wypróżnia się więc w majtki,

żeby tym samym przerwać niepożądane czynności matki i zmusić ją do tego, by się nim zajęła.

Problem należy tutaj tyleż do dziedziny stosunków między matką a dzieckiem, co do dziedziny potrzeb fizjologicznych. Jeżeli matka nie potrafi we własnym zakresie wypracować takich sposobów postępowania, które wpłyną na dziecko kojąco, może potrzebować pewnej pomocy ze strony specjalisty.

Wreszcie, dwa ostatnie zagadnienia z tego obszaru.

Około piątego, szóstego roku życia wiele dzieci może ponownie przejść przez fazę wstrzymywania stolca, podobnie jak w wieku dwóch i pół roku. Wypróżnianie się zajmuje im tyle czasu, że po prostu nie chcą zawracać sobie nim głowy. Problemowi temu można zaradzić, pilnując, by dziecko się wypróżniało, oraz podając mu sok lub kompot śliwkowy.

U niektórych dzieci w wieku sześciu lat występuje przeciwna tendencja, czyli skłonność do nagłych wypróżnień. To przychodzi niekiedy zupełnie bez ostrzeżenia - po południu, w drodze ze szkoły do domu; w samej szkole, również po południu; w kościele; na podwórku. Gdy zdarzy się coś takiego, dziecko okropnie się wstydzi - a rodzice są zmieszani, martwią się albo złoszczą. Uważają bowiem, że dziecko „jest dość duże, aby uważać". W istocie jest to problem związany z rozwojem i tak właśnie powinien być traktowany.

W takiej sytuacji dziecko potrzebuje przede wszystkim nieco więcej troski i pomocy ze strony rodziców. Nie powinno się w żadnym wypadku na nie krzyczeć. Jeżeli dotyczy to sześciolatka, spróbujcie sprawić, by chodził do szkoły tylko „na rano". Jeśli trzeba, odbierajcie go po zajęciach samochodem, jako że najczęściej zdarza się to właśnie podczas drogi powrotnej. Zanim wyjdzie na dwór, dopilnujcie, by się wypróżnił. Odrobina wyobraźni ze strony rodziców pomaga zazwyczaj przezwyciężyć ten problem.

7

Rozładowywanie napięć emocjonalnych

Prawdopodobnie w żadnej dziedzinie związanej z wychowaniem dzieci poglądy rodziców na przestrzeni ostatnich pięćdziesięciu lat nie zmieniły się tak bardzo, jak w odniesieniu do zachowań, które obecnie nazywamy sposobami rozładowywania napięcia emocjonalnego.

Nie dawniej niż przed czterdziestu laty jedno z głównych pytań kierowanych przez rodziców do lekarzy pediatrów brzmiało: „Co mamy zrobić, aby nasze dziecko przestało wreszcie ssać kciuk?" Już jednak od lat pięćdziesiątych XX wieku postawa zarówno specjalistów, jak i wielu rodziców jest coraz bardziej tolerancyjna. Rodzice przestali pytać, co mają robić, a zaczęli się zastanawiać, czy w ogóle należy coś robić. Obecnie w wypadku ssania palca, wyrywania sobie włosów, gryzienia rogu koca czy kołysania się nie mówi się o „złych nawykach", lecz raczej o „sposobach rozładowywania napięcia".

Uznaliśmy bowiem, że skoro tak wielu dorosłych ludzi przeżywa czasami stresy i szuka sposobów rozładowania przykrych emocji (uciekając się na przykład do palenia czy picia), to samo odnosi się również do dzieci.

Takie stanowisko doprowadziło naturalnie do bardziej tolerancyjnego podejścia. W ten sposób nastał trzeci etap w rodzicielskim nastawieniu do ssania kciuka i tym podobnych zachowań. Książka Kathryn Ernst, zatytułowana *Danny and His Thumb* (Danny i jego kciuk) adresowana była bezpośrednio do dzieci ssących kciuk i miała

nieść im otuchę. Autorka wskazuje, że wiele dzieci idących do przedszkola albo do pierwszej klasy jest tak zaabsorbowanych, ma tak zajęte ręce, iż porzucają ten nawyk na zawsze.

Dawniej wielu rodziców myślało, że ssanie kciuka, gryzienie koca, kołysanie się lub uderzanie głową to złe nawyki, oznaczające, iż dziecko czuje się niepewnie albo jest źle wychowane. Znaczyło to, że gdyby dziecko było „w porządku", nie robiłoby tego - czyli „odrzuciłoby złe nawyki" - albo, jeszcze lepiej, w ogóle by ich nie nabrało. Dobrze wychowane dziecko tak się nie zachowuje.

Wielu rodziców uważało nawet, że skoro dziecko uporczywie trzyma się tych nawyków, to dlatego iż oni nie zapewnili mu wystarczającego poczucia bezpieczeństwa.

Nasze podejście zawsze było inne. Uważamy, że wszystkie wymienione powyżej zachowania służą rozładowaniu napięcia emocjonalnego. To zupełnie normalne, że takie napięcie trapi od czasu do czasu zarówno dzieci, jak i dorosłych. Dorośli stosują w takiej sytuacji rozmaite środki - do najczęstszych należy palenie. Dziecko ma swoje własne sposoby, a należą do nich właśnie te zachowania, o których tu mówimy.

Jesteśmy zdania, że duże znaczenie w tych sprawach ma nastawienie rodziców. Jeżeli uznajecie, że macie od czynienia z czymś, co pomaga dziecku rozładować napięcie, nie zaś z występkiem, któremu trzeba zapobiegać, to Wasz spokojny, pełen zrozumienia i tolerancji stosunek przyniesie dziecku wiele korzyści.

W dziewięciu przypadkach na dziesięć dzieci same z tego wyrastają. Nie tylko więc nie należy zwalczać tych nawyków, lecz nawet nie powinno się zwracać na nie szczególnej uwagi, ponieważ im mniej się o nich mówi, im mniejszą się do nich przywiązuje wagę, tym szybciej przemijają. Ciągłe uwagi rodziców (wypowiadane w dobrej wierze), mogą raczej spotęgować, a nie ograniczyć ssanie kciuka, obgryzanie paznokci czy inne tym podobne czynności.

Najlepszą więc radą, jakiej możemy udzielić rodzicom, jest zachować spokój i nie przejmować się zanadto. Poniżej podajemy, w jakim wieku pojawiają się, a w jakim zanikają najczęstsze sposoby rozładowywania napięć emocjonalnych. Zauważcie tutaj, że niektóre zachowania tego typu, na przykład nagłe napady wściekłości, znikają i pojawiają się znowu, inne zaś, raz porzucone, więcej nie powracają.

1 rok: Intensywne ssanie kciuka, razem z innymi przedmiotami albo bez; występuje za dnia, przed samym zaśnięciem, w nocy. Przejściowe i w znacznym stopniu przypadkowe rozmazywanie stolca.
Kołysanie się przed snem, trzęsienie łóżkiem, walenie głową, przekręcanie głowy z jednej strony na drugą.
Dotykanie genitaliów i elementy masturbacji.
Płacz.

18 miesięcy: Szczytowe natężenie ssania kciuka. Może trwać nawet przez kilka godzin dziennie, przed zaśnięciem i całą noc.
Może zdarzyć się kołysanie, trzęsienie łóżkiem, przetaczanie głowy.
Rzadkie przypadki rozmazywania stolca.
Przesuwanie mebli. Wyciąganie rzeczy z szaf.
Napady wściekłości.
Darcie tapet i książek.

21 miesięcy: Niszczenie pościeli.
Ściąganie ubrania i bieganie nago po mieszkaniu.

2 lata: Rzadsze ssanie kciuka za dnia. Wyraźny związek ze stanami głodu, zmęczenia, przygnębienia.
Może się zdarzyć rozmazywanie stolca.
Kołysanie się, trzęsienie łóżkiem, podskakiwanie, walenie lub gwałtowne turlanie głową.
Wiele żądań przed snem.
Dziecko w tym wieku rzadziej rozładowuje napięcia. Zostawione samo w pokoju, wyciąga wszystko z szaf i szuflad.

2 i pół roku: Rzadsze ssanie kciuka za dnia. Nocą ssanie palca z dodatkowymi przedmiotami.
Czasami kołysanie się, walenie głową.
Nieco masturbacji.
U sprawnych językowo dzieci może wystąpić jąkanie.
Darcie tapet, odrapywanie tynku.
Wielki bałagan w pokoju, niszczenie dużych i małych przedmiotów.
Nagłe, agresywne ataki - dziecko może uderzyć obcego.
Napady wściekłości.

3 lata: Ssanie kciuka, często związane z dodatkowym przedmiotem, nocą i okazjonalnie za dnia Dziecko pozwala wyjąć sobie kciuk z buzi podczas snu.
Rzadziej rozładowuje napięcia.
Może spacerować po domu nocą.

3 i pól roku: Wzmożenie częstotliwości rozładowywania napięcia emocjonalnego.
Ssanie palca w nocy z dodatkowym przedmiotem. W ciągu dnia dziecko może obywać się bez tego przedmiotu i ssać tylko palec.
Plucie.
Silne jąkanie się.
Dłubanie w nosie, obgryzanie paznokci.
Drżenie rąk, potykanie się i przewracanie.
Płaczliwość.

4 lata: Ssanie palca tylko podczas snu. Zachowanie „nie do opanowania": motorycznie - dziecko ucieka, kopie, pluje, obgryza paznokcie, dłubie w nosie, robi miny; werbalnie - puszy się i przechwala, celowo koślawi język i używa brzydkich słów.
Lęki i koszmary senne.
Potrzeba oddania moczu w chwilach podniecenia emocjonalnego. Ból brzucha, a nawet wymioty w momencie stresu.

5 lat: Niezbyt wiele przejawów emocjonalnego napięcia. Często jedno dziecko objawia tylko jeden, charakterystyczny dla siebie sposób rozładowywania napięć.
Ręka przy twarzy: dłubanie w nosie, obgryzanie paznokci. Ssanie palca przed snem albo w stanie wielkiego zmęczenia, często bez dodatkowego przedmiotu.
Mruganie oczami, potrząsanie głową, chrząkanie i pokasływanie, szczególnie u schyłku dnia - szczyt w porze kolacji.
Głośne wciąganie powietrza nosem.

5 i pół roku: Ilość i intensywność sposobów rozładowywania emocji wzrasta. Jedno dziecko może uciekać się do kilku z nich.
Ręka przy twarzy: częstsze dłubanie w nosie, obgryzanie paznokci. Pokasływanie przypominające tik.
Pokazywanie języka. Mniej ssania kciuka przed snem.

Początki nauki szkolnej mogą przyczynić się do wzrostu natężenia jąkania, obgryzania paznokci, ssania kciuka.

6 lat: Ogólny niepokój.
Niezdarność. Dziecko przewraca się na byle kamieniu. Kołysząc nogami kopie nogi od stołu.
Siedzi na samym brzegu krzesła, odpycha je do tylu.
Mogą powrócić napady wściekłości.
Dziecko robi miny, naśladując innych, jakby dla zabawy.
Odgłosy z gardła.
Dziecko ciężko oddycha, dyszy w chwilach ekscytacji.
Obgryza paznokcie, pokazuje język, pluje.
Jąkanie.
Ssanie palca tylko u niektórych dzieci, od dawna do tej czynności bardzo przywiązanych. W ich wypadku może się nawet zintensyfikować.

7 lat: Rozładowywanie napięć zdarza się o wiele rzadziej. Stare sposoby zanikają. Dzieci, które ciągle jeszcze ssą kciuk, obgryzają paznokcie lub jąkają się, starają się z tym walczyć.
Nieco mrugania oczami.
Nachmurzone miny.
Niekontrolowane, faliste ruchy, przypominające taniec św. Wita.
Bóle i zawroty głowy.

8 lat: Duża różnorodność. Może pojawić się ponownie którykolwiek z poprzednich nawyków: mruganie powiekami, obgryzanie paznokci, tarcie oczu - ale staje się to mniej uporczywe.
Nieliczne dzieci, bardzo przywiązane do ssania kciuka, szczególnie chłopcy, ciągle to robią w trakcie czytania, słuchania albo w stanie zmęczenia lub choroby.
Wyłamywanie palców.
Płacz ze zmęczenia.
Dziecko krzywi się, gdy słyszy niechciane polecenie.
Bóle brzucha.
Gdy ma zrobić coś, czego nie lubi, musi oddać mocz.

9 lat: Tupanie, przeczesywanie włosów dłońmi. Odrywanie guzików.
Dziecko upuszcza i tłucze rzeczy, samo siebie obwinia.
Mamrotanie i pojękiwanie.
Zawroty głowy.

Okresy wzmożonego napięcia

Trzeba tutaj wspomnieć, że nie tylko każde dziecko ma charakterystyczną dla siebie metodę (lub metody) rozładowywania napięcia, lecz również że w pewnych okresach życia napięcie jest większe niż w innych.

I tak, wiek dwóch i pół, trzech i pół, pięciu i pół oraz sześciu lat to - jak wynika z powyższego zestawienia - okresy wzmożonego napięcia. Oznacza to dwie rzeczy: po pierwsze, w tych okresach powinniście jeszcze bardziej zadbać o to, aby uchronić Wasze dziecko przed sytuacjami, które mogą wywołać u niego wzrost napięcia; po drugie, można spodziewać się częstszego i bardziej intensywnego występowania rozmaitych zachowań i czynności służących rozładowywaniu napięć, nie należy więc się tym zanadto martwić.

Napady wściekłości

Dwuipółletni Daniel odegrał scenę wspaniałego ataku wściekłości. Rzucił się na podłogę, zaczął kopać i wrzeszczeć. Walił wszystkimi kończynami i ryczał ze złości.

Jego matka, w pełnej zgodności z obecnymi poglądami, patrzyła na niego spokojnie. Większość matek stwierdza, że jeśli po prostu wychodzą z pokoju albo patrzą na dziecko w ataku wściekłości spokojnie i beznamiętnie, to taki napad mija znacznie szybciej i jest mniej prawdopodobne, że się powtórzy. Jeżeli dziecko się zorientuje, że nic przez swój atak nie uzyskało, to po kilku próbach porzuci ten sposób wyrażania własnej osobowości.

Lecz przy tej scenie była obecna również babcia Daniela (mieszkanie było tak małe, że nie można było się oddalić). Ona nie poprzestała jedynie na spokojnej obserwacji. Wychowała bowiem, jak wszystkie babcie, własne dzieci i wiedziała dobrze, że umiejętne postępowanie podczas samego napadu jest tylko pierwszym krokiem. Drugim, i może nawet ważniejszym, jest odnalezienie przyczyn i ustalenie, czego należy unikać, aby atak więcej się nie powtórzył.

- Ja po prostu wiem, co on czuje - mówiła ze współczuciem babcia. - Myślę, że on potrzebuje o wiele więcej przestrzeni. Latem, kiedy do

mnie przyjedziecie, postawię ogrodzenie i dziecko będzie miało tyle miejsca, ile trzeba na swobodną zabawę. Myślę, że nie będzie wtedy tak często chodził rozdrażniony.

Jest to jedna z najważniejszych rzeczy, jaką może zrobić dorosły, mając do czynienia z napadem wściekłości u dziecka. Trzeba ustalić, co legło u jego podłoża. Ważniejsza nawet niż spokój podczas samego napadu jest umiejętność zapobieżenia następnym atakom tego rodzaju.

Napady wściekłości najczęściej zdarzają się wtedy, gdy dziecko jest zmęczone i przygnębione. Stany przygnębienia i rozdrażnienia w okresie rozwoju dziecka są nieuniknione i prawdopodobnie konieczne - ale napadami wściekłości kończą się tylko wtedy, kiedy towarzyszy im zmęczenie.

Jeżeli postaracie się za każdym razem zanotować, w jakich okolicznościach pojawiają się takie napady wściekłości, w wielu wypadkach okaże się, że zdarzają się one zazwyczaj o tej porze dnia, kiedy dziecko jest szczególnie zmęczone. Obniża się wówczas tolerancja na stany rozdrażnienia. Jakaś odmowa ze strony rodziców, która przed południem czy zaraz po drzemce dziennej nie wywoływałaby żadnej szczególnej reakcji, przed obiadem czy kolacją doprowadza dziecko do szału. Drobna przekąska przed kolacją może pomóc pokonać zmęczenie.

Nie tylko jednak zmęczenie prowadzi do napadów wściekłości. Czasami powodem są jakieś wydarzenia. Dlatego tak ważne jest to, by umieć rozpoznać, dlaczego dziecko wybucha i jak można temu zapobiec.

Ssanie kciuka

Jeżeli Wasze dziecko ma w przyszłości należeć do tych, które z upodobaniem ssą kciuk, to zapowiedź tego czasami można dostrzec już w momencie porodu, kiedy to kciuk wykazuje ślady ssania. Najczęściej jednak pierwsze oznaki tego nawyku pojawiają się (jeżeli w ogóle) około trzeciego, czwartego miesiąca życia.

W tym okresie następuje to zazwyczaj od razu po karmieniu. Dziecko ssało pierś albo butelkę i po prostu kontynuuje tę czynność, gdy źródło pokarmu zniknęło. Następnie rozciąga się ona, jak wielu

z Was miało okazję zauważyć, na okres przed karmieniem, a wreszcie także i na inne pory dnia»

W szóstym miesiącu palec w buzi można zastąpić jakimś innym przedmiotem, ale około siódmego miesiąca, kiedy to związek między ręką a buzią jest bardzo charakterystyczny, przywiązanie do kciuka bywa bardzo silne. Ssanie potrafi zająć wtedy pokaźną część dnia i większość nocy. Jeżeli wyjmiecie dziecku kciuk z buzi, wyjdzie on z głośnym mlaśnięciem, po czym zaraz powróci na swoje miejsce, chyba że powstrzyma się go siłą.

To właśnie wtedy, w okresie szczytowego natężenia, rodzice najbardziej się tym martwią. Niestety, jest to prawdopodobnie najgorszy czas na zwalczanie tego nawyku. Wasze wysiłki prawie na pewno skazane są na niepowodzenie. Lepiej jest poczekać z podjęciem zdecydowanych kroków do czasu, aż intensywność tej czynności osłabnie. (Tutaj należy powiedzieć parę słów w obronie tego nawyku, na który rodzice tak krzywo patrzą. Dziecko, które ssie kciuk, mniej płacze i łatwiej wyrzynają mu się ząbki. Może też łatwiej zasypiać i ogólnie lepiej się zachowywać).

W następnych latach obserwujemy przypływy i odpływy zainteresowania ssaniem kciuka. Myślicie czasami, że macie ten kłopot już za sobą, to znów wpadacie w przerażenie, iż jest jeszcze gorzej niż przedtem. I tak, około osiemnastego miesiąca ma miejsce następny szczyt, który sprawia, że matki zaczynają się bardzo poważnie niepokoić.

Takim matkom można dodać otuchy - jest duża szansa (choć bynajmniej nie pewność), że ten obyczaj może stracić na znaczeniu, przynajmniej za dnia, około drugiego roku życia.

W tym czasie nie tylko zmniejsza się liczba i długość trwania okresów ssania, lecz pojawia się też wyraźny związek między tą czynnością a głodem, spaniem, przygnębieniem albo zmęczeniem.

Jeżeli tak się rzeczy mają, daje to Wam do ręki pewien oręż.

Możecie rejestrować okoliczności, w których dziecko wykazuje największą skłonność do ssania, i starać się ich unikać albo zmniejszać ich uciążliwość dla dziecka.

W wieku około dwóch i pół, trzech lat częstotliwość ssania za dnia spada, w nocy zaś towarzyszy mu często jakiś przedmiot, trzymany w wolnej ręce. Jeżeli dziecko chce ssać kciuk w dzień, to nierzadko również musi trzymać ten przedmiot, aby odczuwać zadowolenie.

W wieku trzech i pół roku wiele dzieci ssie kciuk bez żadnego przedmiotu, nawet jeżeli w nocy jest on niezbędnym uzupełnieniem.

W tym wieku dodatkową podnietą do ssania bywa oglądanie telewizji, przyglądanie się samolotom czy słuchanie bajki czytanej przez któreś z rodziców.

Jeżeli zwyczaj ten nie zniknął gdzieś wcześniej po drodze, to u większości dzieci między czwartym a piątym rokiem życia ogranicza się on tylko do pory snu i może zupełnie zaniknąć - samoistnie lub przy niewielkiej pomocy mamy albo taty.

Najlepsza rada, jakiej możemy udzielić rodzicom zwracającym się do nas z tym problemem, brzmi następująco: należy zapoznać się najpierw z tym, jaki przebieg ma zazwyczaj ssanie palca, i porównać, jak ma się do tego ich własne dziecko.

Jeżeli wszystko przebiega normalnie, a tym bardziej jeżeli ssanie palca osiągnęło właśnie szczytowe natężenie, to próby przeciwdziałania nie tylko będą nieskuteczne, lecz nawet mogą okazać się szkodliwe, ponieważ wydaje się, że ssanie palca, jeśli już się pojawia, musi trwać przez cały właściwy mu czas.

Kiedy obyczaj ten słabnie i zaczyna zanikać, możecie albo zaczekać, aż umrze śmiercią naturalną, albo też próbować, w pewnym stopniu, ten koniec przyspieszyć. Podarowanie małego kotka może być dla trzylatka dobrą zachętą do poniechania tej czynności. Natomiast w wieku pięciu lat przedmiotem ataku musi być sam kciuk. We współpracy z dzieckiem można stosować tutaj różne środki, na przykład bandażowanie kciuka na noc z ochronną wkładką, którą można żuć. Niekiedy bywa to skuteczne.

Ssanie kciuka z dodatkowym przedmiotem

„On nie tylko ssie kciuk, ale jeszcze w tym samym czasie palcem wskazującym pociera swój nos!"

„Kiedy ssie kciuk prawej ręki, jednocześnie lewą ręką musi skubać kocyk!"

„Ona kręci kosmyk włosów - albo ciągnie się za ucho - w czasie gdy ssie kciuk!"

„On może ssać kciuk tylko wtedy, kiedy w drugiej ręce ściska swojego pieszczoszka" (czy jakkolwiek inaczej dziecko nazywa miękki kocyk albo sweter czy jakąś szmatkę).

Tego typu zachowania opisują nam często rodzice zaraz na wstępie rozmowy, po czym pada sakramentalne pytanie: „Czy państwo kiedykolwiek o czymś podobnym słyszeli?".

Zauważyliśmy też, że większość rodziców opowiada o tych zachowaniach z mieszaniną dumy i niepokoju w głosie. Dumy z tego, że ich dziecko samo wymyśliło coś tak niezwykłego; niepokoju, ponieważ mają poczucie, iż chodzi tu o z gruntu zły nawyk, który może nawet świadczyć o tym, że z ich dzieckiem coś jest nie w porządku.

Chociaż nie ma tutaj reguły, z naszych obserwacji wynika, że ten związek ssania palca z jakimś przedmiotem albo inną czynnością występuje najczęściej w drugiej połowie trzeciego roku życia i dotyczy to wówczas szczególnie pory nocnej. (Niektóre dzieci nawet w dzień nie mogą jednak ssać kciuka, jeżeli nie mają przy sobie drogocennego przedmiotu).

Jeśli nie chce im się dać tej rzeczy, dzieci na ogół podnoszą wielki krzyk i są bardzo rozdrażnione. Nie jest to dobry wiek, aby odbierać tę rzecz lub choćby sugerować możliwość odebrania.

Jeszcze w wieku trzech i pół roku, kiedy wiele dzieci potrafi na powrót ssać kciuk w ciągu dnia bez żadnej towarzyszącej rzeczy, zdarza się, że w nocy owa rzecz jest nadal niezbędna.

Między czwartym a piątym rokiem życia można jednak podjąć próbę udanego rozwiązania problemu ssania palca właśnie dzięki dodatkowemu przedmiotowi. Czasami wystarczy powiedzieć, że na przykład koc jest właśnie w praniu. Inne dzieci pogodzą się z tym, że koc się zgubił (Jeżeli łatwo na to przystaną, może to oznaczać, że nawyk ssania przebył już całą drogę i niedługo zaniknie).

Z jeszcze innymi należy postępować szczerze. Dziecko, które wydłubuje dziury w kocu, może zgodzić się, by kupiono narzutę z perkalu, i samo pomoże nakryć nią koc, aby nie kusiło go włosie. Inne przystanie na to, by pójść do łóżka bez koca, albo też zgodzi się, żeby matka siadła obok i trzymała je za rękę, którą zwykle wkładało do buzi. („Mamo, to nie działa" - powiedziała mała dziewczynka po kilku wieczorach takich prób. „Wydaje mi się, że nie jestem jeszcze gotowa, by z tego zrezygnować").

Jakikolwiek plan okaże się skuteczny w Waszym przypadku - a nakłonienie dziecka do porzucenia dodatkowego przedmiotu albo

samego nawyku wydaje się jednym z najlepszych sposobów rozwiązania problemu ssania palca - najważniejsze jest to, aby nie zabierać się do tego zbyt wcześnie.

Czy ssanie kciuka jest szkodliwe?

Czy ssanie kciuka rzeczywiście źle wpływa na kształt dziecięcej buzi?

Ten problem najbardziej zaprząta uwagę rodziców. Nawet ci, którzy nie przepadają za widokiem swojego dziecka nieustannie ssącego kciuk, w wielu wypadkach pogodziliby się z tym, gdyby tylko mieli pewność, że nie zdeformuje to jego buzi. Również ci rodzice, którym sam nawyk jako taki nie przeszkadza, często poczuwają się do obowiązku przeciwdziałania mu z tego samego powodu.

Specjaliści bardzo różnią się w swoich opiniach. Charakter odpowiedzi zależy w wielkim stopniu od tego, kto odpowiada.

Niektórzy dentyści są całkowicie przekonani, że ssanie palca zniekształca buzię i z tej przyczyny jest niezwykle szkodliwe. Natomiast większość psychologów i psychiatrów, a także wielu pediatrów uważa, że ten nawyk w zasadzie nie jest szkodliwy i na ogół nie ma złego wpływu na kształt buzi, szczególnie jeżeli ustanie, zanim pojawią się stałe zęby.

Te dwa poglądy są ze sobą sprzeczne, co powoduje niekończące się wątpliwości rodziców. Jeżeli tak zwane autorytety nie mogą się pogodzić, to co mają robić biedni rodzice? Skąd mają wiedzieć, czy ssanie palca szkodzi, czy też nie?

Ci dentyści, którzy uważają, że ssanie palca jest szkodliwe, stwierdzają po prostu, iż „przesuwa ono zęby" i dlatego należy mu zdecydowanie i jak najszybciej przeciwdziałać. W tym celu wymyślono nawet specjalny przyrząd o mrożącym krew w żyłach wyglądzie, nazwany „widłami" *(hay-rake).* Jest to metalowa wkładka, mocowana do zębów dziecka, zaopatrzona w budzące grozę samym swym wyglądem (prawdopodobnie także i dotykiem) kły, które skutecznie zniechęcają dziecko do włożenia kciuka do buzi. Rodzicom, którzy mają choć trochę wrażliwości, sam widok tego wynalazku powinien wystarczyć.

Na szczęście wielu kompetentnych dentystów podziela pogląd psychologów i psychiatrów (a także nasz), że na ogół ssanie palca nie ma nieodwracalnego wpływu na kształt buzi. Już w roku 1951

J. H. Silliman, na łamach „Journal of Pediatry", przedstawił wyniki badań, prowadzonych przez czternaście lat od momentu urodzenia (co najmniej raz w roku sprawdzenie stanu uzębienia) na wybranej grupie dzieci.

Autor ten - a nowsze badania potwierdzają jego wnioski - stwierdza jasno, że ssanie palca może wywrzeć wpływ na kształt buzi u dzieci, które mają „słaby zgryz", nie ma zaś większego lub nawet żadnego znaczenia u dzieci z „dobrym zgryzem". Oznacza to, że jeżeli szczęka dziecka od samego początku była dobrze uformowana, to ssanie palca nie jest szkodliwe. Tam zaś, gdzie w momencie narodzin już występuje wada budowy, ssanie palca może ją jeszcze pogłębić.

Co należy robić (i czego robić nie należy) ze ssaniem kciuka

Możecie wobec tego zapytać, czy to wszystko oznacza, że w sprawie ssania palca należy po prostu usiąść i nic nie robić? Niezupełnie! Niektórzy z Was mogą, rzecz jasna, tak postąpić, jeżeli są dość spokojni i cierpliwi albo wystarczająco bezstronni, by po prostu patrzeć i czekać, aż ssanie palca samo przeminie.

Większość rodziców jednak, nie mogąc znieść widoku swego dziecka z palcem w buzi, chce temu jakoś przeciwdziałać.

Oto kilka sposobów takiego przeciwdziałania.

Około drugiego roku życia intensywność ssania palca w ciągu dnia się zmniejsza i pojawia się wyraźna zależność między tą czynnością a stanami głodu, zmęczenia, przygnębienia czy nudy.

Matce nie powinno wówczas sprawić większych trudności sprawdzenie, w jakich sytuacjach i o jakich porach dnia ssanie występuje najczęściej. Kiedy zaś to uczyni, łatwiej jej będzie zapobiec owej czynności, zanim jeszcze dziecko ją rozpocznie. Można, na przykład, przesunąć porę drzemki w ciągu dnia na nieco wcześniejszą godzinę, tak aby dziecko nie odczuwało nazbyt wielkiego zmęczenia. Mała przekąska może odsunąć głód. Okazanie dziecku większej uwagi i zainteresowania może rozproszyć nastrój przygnębienia czy nudy.

Podsuwanie dziecku innego przedmiotu - na przykład dużej zabawki, której nie można trzymać jednocześnie ssąc kciuk - nie jest tak

skuteczne, jak wielu rodziców oczekuje. Szczególnie przy utrzymującym się dużym pragnieniu ssania.

O dziwo, niekiedy skuteczne okazuje się posłanie dziecka do przedszkola. Nowe środowisko, wiele nieznanych, ciekawych rzeczy, przeciwdziała temu nawykowi tak samo, jak nierzadko wpływa na poprawę spania i jedzenia.

Wiadomo, że uważna obserwacja, kiedy i w jakich sytuacjach dziecko ssie palec, okazała się wielu matkom bardzo pomocna, chociaż sama przez się nie spowoduje, iż dziecko będzie trzymało swój kciuk z dala od buzi. Pozwala ona natomiast spojrzeć na całą rzecz bardziej obiektywnie i dostrzec ewentualne oznaki postępu i poprawy, które przychodzą zwykle z czasem.

Zasada jest taka, że im bardziej usilnie staramy się dziecko odzwyczaić od ssania palca na wcześniejszych etapach, to jest przez jakieś pierwsze trzy lata życia, tym bardziej się ono do tego nawyku przywiązuje i tym trudniej będzie mu go później poniechać. Jeżeli zanadto będziecie ingerowali w naturalny bieg rzeczy, możecie łatwo sami sprowadzić na siebie kłopoty. Jeżeli jednak nie robiliście wokół tego nawyku wielkiej wrzawy, to jest bardzo prawdopodobne, że około czwartego, piątego roku życia dziecko porzuci go samo lub przy minimalnej pomocy z Waszej strony. (Krótkie pogorszenie może nastąpić znowu około pięciu i pół, sześciu lat, kiedy zwiększają się napięcia emocjonalne). Można też stosować w porozumieniu z dzieckiem proste środki zaradcze, na przykład zabandażowanie kciuka i przymocowanie do niego dodatkowej wkładki do żucia albo zakładanie na noc rękawiczki.

Gryzienie

„Co mamy zrobić, aby nasze dziecko przestało gryźć ludzi? Ugryźć je też? Tak nam radzą niektórzy znajomi". Wielu rodziców zadaje nam to pytanie i w takiej właśnie formie.

Odpowiadamy na to, że gryzienie dzieci w rewanżu za ich gryzienie jest niepożądane i zazwyczaj nieskuteczne.

Dzieci uciekają się do gryzienia innych tylko wyjątkowo, wtedy gdy przerasta je sytuacja społeczna, w której się znalazły. Rozdrażnione

i niezdolne do wyrażania swoich uczuć w inny sposób, zaczynają gryźć. Nasuwają się wtedy dwa środki zaradcze. Po pierwsze, należy uprościć sytuację. Nie każcie bawić się dzieciom ze zbyt wieloma lub zbyt trudnymi (dla nich) towarzyszami, uważajcie też, aby zabawa nie trwała zbyt długo. Po drugie należy wzmocnić nadzór ze strony rodziców i wkraczać odpowiednio szybko, tak aby raczej zapobiegać sytuacji niż karać po tym, jak zło już się dokonało. Pomóżcie dziecku wyrażać jego uczucia w bardziej satysfakcjonujący sposób.

Te środki często są w zupełności wystarczające. Czas również, jak zwykle, zrobi swoje. Naukowcy wskazują na fakt, że zachowania dzieci zmieniają się. Dziecko, które we wrześniu gryzie, w grudniu może uderzyć, a w czerwcu - kopnąć. Na ogół zatem, jeżeli uda Wam się uchronić dziecko przed zbyt dla niego trudnymi sytuacjami, pęd do gryzienia sam szybko ustąpi.

A jeżeli nie ustąpi? Zauważyliśmy, że jeśli dziecko wykazujące szczególne skłonności do gryzienia innych znajduje się w grupie przedszkolnej, to dobrze jest do pilnowania go oddelegować na kilka dni jedną z wychowawczyń. Za każdym razem, kiedy dziecko otworzy buzię, by ugryźć, ona szybko powinna mu włożyć rękę pod brodę i wykonać zdecydowany ruch do góry. Po kilku dniach mały delikwent zniechęci się i przestanie gryźć.

Stwierdziliśmy więc, że często z gryzienia można „wyleczyć" takimi zwykłymi zabiegami, jak uproszczenie sytuacji albo wzmożenie nadzoru. Swój zbawienny wpływ wywiera także czas. Skuteczne bywa odizolowanie dziecka od grupy albo przynajmniej od tych członków, których gryzie najczęściej.

Jeżeli żaden z tych sposobów nie działa, gryzienie, jak wszystkie inne przejawy agresji, może być oznaką jakiś głębszych problemów. W takiej sytuacji nierzadko potrzebna jest pomoc specjalisty, odpowiednia terapia albo zmiana niekorzystnej sytuacji w domu. Bezwzględnie nie zalecamy takich drastycznych posunięć, jak gryzienie dziecka albo smarowanie mu buzi mydłem za karę.

Gryzienie może też być przejawem jakichś szczególnych cech charakteru dziecka. Może ono nadać piętno całemu przebiegowi indywidualnego rozwoju. Jednak - a nasza rada nie dotyczy wyłącznie tego problemu - nie należy nigdy szukać skomplikowanych wyjaśnień

i środków zaradczych, dopóki nie wyczerpie się tych najprostszych. Gryzienie nie musi oznaczać, że z naszym dzieckiem dzieje się coś głęboko tajemniczego i niedobrego.

Obgryzanie paznokci <<

Obgryzanie paznokci jest dla lekarza problemem o tyle niewdzięcznym, że w przeciwieństwie do większości innych sposobów rozładowywania napięć emocjonalnych nie znika ono bezpowrotnie gdzieś na przełomie wieku przedszkolnego i szkolnego. Badania nad sposobami rozładowywania napięć u nastolatków pokazują, że obgryzanie paznokci należy do tych najczęstszych i najbardziej uporczywych, utrzymujących się do piętnastego lub szesnastego roku życia, a nawet w wieku dorosłym.

Niektóre dzieci obgryzają paznokcie tylko w stanie bardzo silnego napięcia nerwowego (klasówka w szkole, podniecenie jakimś filmem), inne zaś robią to jakby mimochodem.

Obgryzanie paznokci wydaje się odmiennym typem reagowania niż ssanie kciuka (choć zdarzają się dzieci, które najpierw ssały kciuk, a następnie obgryzają paznokcie). Wytwarza ono presję i rozładowuje rzeczywiście dużą ilość energii nerwowej. Niektórym dzieciom jest ono naprawdę bardzo potrzebne. Rodzice mogą w wypadku tego nawyku podjąć kilka kroków.

Po pierwsze, należy sprawdzić, czy u jego podłoża nie leży jakaś konkretna przyczyna. (Znaliśmy na przykład dziewczynkę, która przestała obgryzać paznokcie, gdy przeniesiono ją do innej szkoły).

Po drugie, obgryzanie paznokci mogło powstać z wewnętrznej potrzeby, a następnie przerodzić się w nawyk. W takiej sytuacji niekiedy wystarcza argument kosmetyczny. (Zwróć swojemu dziecku uwagę - jeżeli jest to dziewczyna - jak ładnie wyglądałyby jej paznokcie, odpowiednio zadbane i wypielęgnowane. Pozwól jej nosić sztuczne paznokcie, nawet w wieku kilkunastu lat).

Po trzecie, obgryzanie paznokci może być czymś w rodzaju palenia papierosów (choć jest to nawyk dużo mniej szkodliwy), to jest czymś, czego dana osoba potrzebuje (lub przynajmniej tak uważa) i co musi trwać, dopóki nie znajdzie ona w sobie dość siły, by z tym skończyć.

Kołysanie

„Mój synek opiera się w łóżeczku na rękach i kolanach, kołysząc się do tyłu i do przodu. Robi to tak energicznie, że słychać go w całym domu, a łóżeczko przesuwa się na drugi koniec pokoju. Czy zetknęliście się kiedyś z czymś takim?"

Owszem, zetknęliśmy się.

„Moja malutka córeczka kołysze się codziennie przed zaśnięciem, a czasami nawet słyszymy, jak kołysze się przez sen. Czy uważacie, że jest to jakiś niepokojący symptom?"

Niekoniecznie.

Powtarzamy - słyszeliśmy o tym często. I nie musi to wcale oznaczać, że z dzieckiem dzieje się coś złego.

Kołysanie się, jak wiele innych sposobów rozładowywania napięć, pojawia się jako zupełnie normalny element rozwoju. Około czterdziestego tygodnia życia wiele dzieci umie już unieść się na dłoniach i kolanach, ale nie potrafi raczkować, kołysze się więc tylko w przód i w tył.

Najczęściej kołysanie zanika wraz z początkami raczkowania. Czasami jednak ta zupełnie naturalna i prawidłowa czynność utrzymuje się dłużej, nawet powyżej drugiego roku życia, szczególnie w porze zasypiania i podczas snu.

W takich wypadkach bywa, że szczyt następuje mniej więcej w drugiej połowie trzeciego lub w pierwszej połowie czwartego roku życia, po czym nawyk stopniowo zanika. Bardzo rzadko występuje on u dzieci powyżej czwartego roku życia.

Podobnie jak w wypadku większości czynności służących rozładowywaniu napięć, tak i tu najlepiej jest zaczekać, aż sprawa umrze śmiercią naturalną. Jeżeli jednak chcecie sami przyspieszyć trochę jej koniec, to można zrobić kilka rzeczy.

Włóżcie do łóżeczka gruby materac, pod nogi podłóżcie kawałki filcu albo innego miękkiego materiału, sprawdźcie, czy łóżeczko jest wystarczająco umocowane. W ten sposób znacznie zmniejszycie hałas i skrzypienie, które są źródłem wielkiej satysfakcji dla dziecka i motywują je do kołysania.

Kiedy dziecko jest w wieku około czterech lat, często planuje się przeniesienie go do większego łóżka. Można wówczas skutecznie

wpłynąć na jego ambicję, mówiąc, że w dużym łóżku nie wypada już zachowywać się w tak dziecinny sposób.

Czasami do zmniejszenia napięcia i wyeliminowania kołysania się przyczynia się przesunięcie na późniejszą godzinę pory spania i wypełnienie tak pozyskanego czasu zajęciami, które dziecko szczególnie lubi. Może się też okazać, że dziecko przestanie się kołysać, gdy usłyszy jakiś sygnał - na przykład pukanie w ścianę.

Wiele może tu zdziałać Wasza pomysłowość. Niezależnie jednak od tego, czy podjęte środki okażą się skuteczne, czy nie, starajcie się przynajmniej zrozumieć, że takie zachowanie jest zupełnie normalne i nie powinno Wam spędzać snu z powiek.

Do niedawna uważaliśmy, że z kołysaniem niewiele można (czy da się) zrobić, z wyjątkiem opisanych przez nas powyżej środków zaradczych, które zmniejszają satysfakcję dziecka, a w rezultacie odbierają mu motywację. Ostatnio jednak pediatrzy specjalizujący się w problemach alergii odkryli, że kiedy usuwa się z pokarmu podawanego dziecku te składniki, na które jest ono uczulone, to potrzeba kołysania się czy podskakiwania spada, a nawet całkowicie zanika. Chociaż kołysanie się z pewnością nie szkodzi, bywa jednak dokuczliwe. Jeżeli zatem macie takie dziecko w rodzinie, na pewno warto zainteresować się jego dietą.

Ssanie języka

Ssanie języka nie występuje tak często jak ssanie kciuka, ale przysparza rodzicom nie mniej zmartwień. Trudniej też mu zaradzić, gdyż większość sposobów, jakie możemy zastosować w tym drugim przypadku, jest tutaj bezużyteczna.

Mówiąc ogólnie, należy raczej skupić się na całościowym zachowaniu niż atakować problem ssania. Nie trzeba więc robić ze ssania dużej sprawy i nakłaniać dziecka, by przestało.

Należy natomiast spróbować poprawić ogólną sytuację dziecka, aby napięcie, które znajduje ujście w ssaniu, przestało istnieć albo straciło na znaczeniu. Oddanie dziecka do przedszkola albo inne zajęcie sprawiające mu dużo przyjemności i satysfakcji mogą tu być bardzo pomocne; podobnie - więcej czasu sam na sam z mamą albo

wzbudzającą zaufanie opiekunką. Niektórzy rodzice stwierdzili, że żucie gumy skutecznie przeciwdziała ssaniu języka (choć samo nie jest szczególnie pociągającą czynnością).

Walenie głową

W pewnym stopniu podobne do kołysania, choć bez wątpienia wywołujące więcej lęku u rodziców, ze względu na powstające przy tym guzy i zadrapania, jest walenie głową. Dziecko wybiera sobie zazwyczaj najtwardszą z możliwych powierzchni i wali w nią. Czasami robi to ze złością, czasami nie.

Stwierdziliśmy, że wiele - choć, rzecz jasna, nie wszystkie - dzieci walących głową posiada następujące cechy charakteru:

1. Świetnie słyszą i są bardzo wrażliwe na dźwięki.
2. Często mają zdolności i zainteresowania muzyczne, lubią słuchać muzyki i wcześnie potrafią śpiewać we właściwej tonacji.
3. Wiele z nich ma skłonności nawykowe, przywiązuje się do raz utrwalonych wzorców zachowania.
4. Zdarza się, że długo oswajają się z nową czynnością albo osobą, a następnie trudno im się od tego oderwać.
5. Nie najlepiej śpią, budzą się w nocy i płaczą albo same dla siebie śpiewają.
6. Dostają bardzo gwałtownych ataków wściekłości. Pragnienia są u nich bardzo silne, umiejętność powstrzymywania ich - słaba.
7. Bywają bardzo ostrożne fizycznie, ale jednocześnie pełne energii.
8. Są bardzo czyste, wykazują niechęć albo nawet odrazę do brudu czy rozlanych płynów.

Wiedza ta z pewnością nie przyczyni się do zapobiegania temu zjawisku. Pomoże ona jednak rodzicom uświadomić sobie, że zachowanie takie jest dosyć typowe i da się wyodrębnić dzieci walące głową jako osobną grupę. Właściwą metodą postępowania w takich sytuacjach jest wzięcie dziecka na ręce i pocieszenie go, jednak bez

wspominania o waleniu głową, albo też włączenie muzyki i oderwanie jego uwagi. Najlepiej zaś znaleźć przyczynę zachowania dziecka i unikać sytuacji, które do niego prowadzą. Natomiast łajanie czy karanie z reguły nie przynosi pożądanego rezultatu.

Nie zdarza się na ogół, aby takie dziecko wyrządziło sobie poważniejszą krzywdę, poza siniakami i zadrapaniami.

Toczenie głowy

Do tej samej grupy zachowań należy również toczenie głowy. Potrafi ono utrzymywać się do piątego czy szóstego roku życia, a nawet dłużej. Krzyki, połajanki, perswazje czy przekupstwa nie pomagają. Niektóre matki odwołują się do próżności dziecka (ponieważ toczenie głowy z lewej strony na prawo i z powrotem prowadzi do splątania włosów, ogólnie niechlujnego wyglądu, a nawet placków łysiny), ale też bez efektów.

Najskuteczniejsze jest zasugerowanie dziecku jakiejś innej formy rozładowania. Ponieważ zachowanie to występuje najczęściej wtedy, kiedy dziecko jest zmęczone - w takich właśnie momentach należy zaproponować dziecku jakieś ciekawe zajęcie.

Na pewno warto spróbować muzyki i czytania na głos. (Toczenie głową zdarza się zarówno w ciągu dnia, jak i przed zaśnięciem). Dziecko może jednak kręcić głową słuchając. Jeżeli tak robi, zaproponujcie mu kredki albo plastelinę, albo też zmieńcie wolną, monotonną muzykę, w której takt kręciło głową, na szybką i porwijcie je do tańca.

Potraficie z pewnością sami wymyślić inne sposoby postępowania w tych sytuacjach, kiedy dziecko jest zmęczone i ogarnia je chęć toczenia głowy po poduszce. Jakiekolwiek to będą sposoby, ich istota sprowadzi się zawsze do tego samego: chodzi o to, by oddziaływać na dziecko jakimiś mocnymi bodźcami, przyciągając jego uwagę. W młodszych latach nie skutkują zazwyczaj próby doraźnego rozwiązywania tego problemu. Jeżeli ten nawyk utrzymuje się jeszcze w ósmym roku życia, motywacją do jego zarzucenia może być jakiś konkretny powód, gdy na przykład dziecko wie, że pójdzie do dziadków dopiero wtedy, kiedy odrosną mu włosy.

Wyrywanie włosów

Skrajnym i często mającym rzeczywisty wpływ na wygląd sposobem rozładowywania napięć jest wyrywanie sobie włosów. Niektóre dzieci tym sposobem przysparzają sobie łysych miejsc na głowie, inne potrafią nawet pozbawić się wszystkich włosów.

Jak we wszystkich tego typu przypadkach, rodzice mogą zachować się na dwa sposoby, z których żaden nie jest bezpośredni. Przede wszystkim należy ustalić, kiedy i w jakich warunkach takie zachowania najczęściej mają miejsce, a następnie przeciwdziałać stresującym okolicznościom oraz zapewnić dziecku spokojniejsze, łagodzące napięcia zajęcie.

Jeżeli nie da się wykryć żadnego takiego bezpośredniego związku, wówczas należy ogólnie dążyć do ułatwienia i polepszenia warunków życia dziecka, aby opadło napięcie, a co za tym idzie - zmniejszyła się potrzeba jego rozładowania. Konkretne działania, które podejmiecie będą oczywiście za każdym razem inne, w zależności od charakteru i położenia dziecka.

Jednocześnie można spróbować zmniejszyć szkody powodowane przez wyrywanie sobie włosów z głowy, nakładając dziecku ciasną czapkę z angory (wychodząc z założenia, że dziecko się na to zgodzi; niektóre dzieci nie akceptują tego rozwiązania w dzień, ale przystają na nie w nocy). Taka czapka pozwala coś wyciągać (włosie), ale chroni głowę. Satysfakcja jest w takim wypadku mniejsza niż przy wyrywaniu sobie własnych włosów, ale i rozdrażnienie mniejsze niż przy, chociażby, krępowaniu rąk. Często bywa tak, że zanim czapka zostanie kompletnie zniszczona, nawyk przemija.

Płaczliwość

Płaczliwość też bywa sposobem rozładowywania napięć. Może ona wystąpić w każdym okresie, ale jej szczyt przypada na wiek około trzech i pół roku, kiedy to niektórym matkom wydaje się, że ich dzieci łkają całymi dniami.

Wiele matek reaguje wówczas groźbami: „Jeżeli nie przestaniesz beczeć, dam ci w skórę (albo położę do łóżka)". Tymczasem najlepszym sposobem postępowania jest raczej zapobieganie niż karanie.

Bez względu na to, jak wiele czasu poświęcacie swojemu dziecku, płaczem daje ono sygnał, że potrzebuje więcej troski. Spróbujcie wypełnić jego dzień przyjemniejszymi zajęciami niż trzymanie się matczynej spódnicy i zawodzenie. Być może należy się postarać, by jego zabawa nabrała bardziej twórczego charakteru albo trwała dłużej. Rysowanie, lepienie z plasteliny, budowanie z klocków, słuchanie czytanych na głos bajek - każda z tych czynności może przyczynić się do ograniczenia płaczu.

Być może Wasze dziecko potrzebuje towarzysza zabaw. Wynajęcie pomysłowej opiekunki pozwoli Wam znacznie zaoszczędzić czas. Większość dzieci płacze o wiele rzadziej w towarzystwie opiekunki niż w obecności matki.

Być może powinniście trochę zmienić rozkład zajęć Waszego dziecka. Jest prawdopodobne, że potrzebuje ono dłuższych okresów odpoczynku albo częstszych przekąsek, czy też ciekawszych sposobów wypełniania wolnego czasu. Skuteczne może okazać się posłanie go do przedszkola.

Możecie także spróbować zastosowania tak zwanej techniki modyfikacji zachowań. Opiera się ona na założeniu, że dziecko powtarza te zachowania, za które otrzymuje jakąś nagrodę, rezygnuje zaś z tych, które są ignorowane. Co prawda niełatwo jest ignorować kogoś, kto wisi na Tobie i zawodzi; na tyle jednak, na ile pozwalają na to względy człowieczeństwa, dajcie dziecku odczuć, że takie zachowanie się nie opłaca.

Zastanówcie się również, czy u podłoża płaczu nie leży złe samopoczucie wywołane chorobą.

Tym, czego płaczliwe dzieci najbardziej potrzebują, jest cierpliwość otoczenia. Niecierpliwość bowiem tylko pogłębia niepożądane zachowania.

Apetyt na przedmioty <<

Wiele małych dzieci doprowadza swoich rodziców do szaleństwa obyczajem jedzenia rozmaitych brudnych i niejadalnych rzeczy - farby, tapety, mydła - wszystkiego, co wpadnie w ręce. Taka dieta może niekiedy prowadzić nawet do zatrucia ołowiem (jeżeli skonsumowana farba

zawierała ten składnik), ale zadziwiające jest to, jak wiele tego typu jadła może dziecko pochłonąć bez żadnej szkody dla zdrowia.

Mimo to nie można takiego zachowania pochwalać i rodzice chcieliby wiedzieć, jak mu przeciwdziałać. Przede wszystkim trzeba wraz z lekarzem pediatrą upewnić się, czy dziecko nie cierpi na niedobór wapnia.

Oprócz tego należy wzmocnić nadzór nad dzieckiem i zająć je czymś bardziej interesującym.

Bardzo trudno jest nauczyć małe dziecko (szczególnie w wieku od piętnastu do osiemnastu miesięcy), że brudnych rzeczy, farby czy też tapety, się nie je. Jeżeli związek „ręka-buzia" jest ciągle bardzo mocny, jeżeli dziecko nie umie jeszcze odróżnić, co bierze do buzi, to należy bardzo na nie uważać, zabrać z jego zasięgu wszystko, co mogłoby mu zaszkodzić, oraz tak wypełnić mu czas, aby nie miało podobnych pokus. Jeżeli zastosujecie się do tych wskazówek, pozostaje mieć nadzieję, że te drobiny obcej materii, które jednak przedrą się do jego buzi przez zastawione przez Was kordony, nie zrobią mu wielkiej krzywdy.

Tiki

Bez wątpienia do najbardziej niepokojących sposobów rozładowywania napięć należą automatyczne, powtarzające się, bezcelowe ruchy, znane jako tiki. U pewnych dzieci i w pewnych okresach życia ich pojawienie się jest zupełnie normalne. Często znikają one prędzej, jeżeli je się zignoruje, zamiast traktować je z całą powagą.

I tak niepokoi Was może głośne wciąganie powietrza nosem w wieku pięciu lat, pochrząkiwanie między piątym i pół a szóstym rokiem życia, grymasy twarzy i drżenie głowy około szóstego roku życia, mruganie powiekami między szóstym a siódmym rokiem życia, wiercenie się - charakterystyczne dla siedmiolatków, rozmaite tiki twarzy pomiędzy ósmym a dziewiątym rokiem życia. Wszystko to jest zazwyczaj zupełnie normalne, trwa krótko i może być potraktowane po prostu jako objaw normalnego dla danego wieku napięcia.

Nawet jeżeli te dziwaczne zachowania irytują lub niepokoją rodziców, najlepiej nie zwracać na nie uwagi ani nie starać się bezpośrednio na nie oddziaływać. Na ogół ich żywot bywa krótki.

Jeżeli jednak utrzymują się dłużej albo nabierają szczególnej intensywności, należy poradzić się lekarza. Z zasady uporczywie utrzymujące się czynności o charakterze tików są reakcją dziecka na niekorzystną dla niego sytuację zewnętrzną, z którą nie umie sobie poradzić. Zazwyczaj świadczą one o bardzo poważnym napięciu emocjonalnym.

Lecząc tiki, z pomocą lekarza, trzeba najpierw usunąć wszelkie możliwe fizyczne źródła rozdrażnienia. Następnie należy ustalić, jaka dziedzina życia jest powodem problemu. Trzeba starannie przyjrzeć się warunkom w szkole i w domu, a potem zastanowić się, co można zrobić, by nie dostarczały one powodów do stresu.

Czasami wystarczą proste zmiany w domu albo w szkole, ale w poważniejszych wypadkach niezbędna bywa dłuższa terapia psychiatryczna. Nie należy odwlekać zwrócenia się do specjalisty, ponieważ taki typ reakcji nerwowych w obliczu niekorzystnych okoliczności świadczy o tym, że ma się do czynienia z bardzo wrażliwym dzieckiem, które najprawdopodobniej nie jest zbyt zrównoważone i które może - nawet jeżeli w danej sytuacji określony objaw został szybko usunięty - w niesprzyjających warunkach zareagować podobnie.

Jąkanie się

Brak płynności (powtarzanie i przeciąganie dźwięków, sylab i słów) jest czymś zupełnie naturalnym podczas rozwoju sprawności mówienia i zdarza się każdemu właściwie dziecku w tym czy innym momencie. W latach przedszkolnych i na początku szkoły ma on swoje przypływy i odpływy, u jednych dzieci zaznacza się mocniej, u innych - słabiej. Stwierdziliśmy, że takie powtarzanie dźwięków nasila się w wieku dwóch i pół, trzech i pół oraz sześciu lat. Zazwyczaj dziecko przechodzi przez te okresy dosyć szybko i jego mowa znowu nabiera płynności.

Średnio rzecz biorąc, dziecko pomiędzy drugim a szóstym rokiem życia, kiedy mowa znajduje się w fazie ciągłego rozwoju, powtarza dźwięki w granicach około czterdziestu do pięćdziesięciu słów na tysiąc. Może powtarzać sylaby, całe słowa albo zwroty. Może także robić w nieodpowiednich momentach pauzy albo wydłużać dźwięki.

Mówienie jest sprawą złożoną, nie ma więc niczego dziwacznego w tym, że mowa małego dziecka jest niepewna i podatna na zahamowania. Dziecko z wielkim trudem przyswaja sobie sposoby wymawiania, nowe słownictwo, reguły syntaktyczne i inne zawiłości języka mówionego. Nawet wypowiedzi dorosłych pełne są przerw i powtórzeń.

Chociaż jąkanie się może być wynikiem wstrząsu lub kryzysu emocjonalnego, to brak płynności w mówieniu, mający podłoże rozwojowe, pojawia się zazwyczaj stopniowo i daje się zaobserwować najpierw w codziennych sytuacjach życiowych.

Rodzice wykazują wówczas często przesadny niepokój i zbyt szybko są skłonni normalnym zaburzeniom płynności przylepiać etykietkę jąkania. Tymczasem ów brak płynności różni się zasadniczo od typowego jąkania. Małe dziecko na ogół nie zdaje sobie z niego sprawy, chyba że ktoś zwróci mu na to uwagę. Dziecko szczebiocze niefrasobliwie, powtarzając rozmaite dźwięki. Człowiek zaś, który naprawdę się jąka, jest aż nadto świadomy defektów swojej wymowy i zdradza wiele innych, złożonych objawów.

Rodzice, zaalarmowani pogorszeniem się płynności wymowy, martwią się, że „coś niedobrego dzieje się z językiem" albo że dziecko jest „opóźnione" czy „neurotyczne". Tymczasem powtarzanie zgłosek tak często zdarza się dzieciom, które pod każdym względem są zupełnie normalne, mają wyśmienitą sytuację domową, dobrą ogólną koordynację i tak dalej, że naszym zdaniem wcale nie musi być to oznaką, iż z dzieckiem dzieje się coś niedobrego.

Te normalne zaburzenia płynności mogą jednak zostać spotęgowane, jeżeli się z nimi nieumiejętnie postępuje. Dziecko, któremu przerywa się za każdym razem, kiedy próbuje coś powiedzieć, wobec którego stosuje się kary za powtarzanie słów czy zgłosek, które musi walczyć o prawo do zabrania głosu, które stanowczo zmusza się do przyznania, ilekroć popełni jakieś wykroczenie, często reaguje wzmożonym brakiem płynności i ujawnia napięcie emocjonalne właśnie poprzez mowę.

W wypadku zwykłego powtarzania zgłosek i wyrazów przez dzieci w wieku przedszkolnym nie ma potrzeby stosować leczenia. Ale na drodze do coraz pewniejszej i płynniejszej wymowy duże pole do popisu mają rodzice. Najlepsze wydają się działania

zapobiegawcze i niebezpośrednie. Oto wykaz tego, co należy robić, i tego, czego należy unikać.

Co należy robić:

1. Kiedy dziecko do Ciebie mówi, okazuj mu dużo uwagi.
2. Kiedy dziecko opowiada o czymś dla siebie ważnym, słuchaj cierpliwie i ze zrozumieniem.
3. Pozwól mu skończyć wypowiedź bez przerywania, bez względu na to, jak trudno mu to przychodzi.
4. Eliminuj z rozkładu dnia wszystko, co może stać się przyczyną napięć i frustracji, a także to, co wydaje się wzmagać zaburzenia płynności. Postaraj się na przykład, aby dziecko miało szansę spokojnie wypowiedzieć się przy stole, bez konieczności współzawodniczenia w tym względzie ze starszym rodzeństwem.
5. Zadbaj o spokojną, odprężoną atmosferę w domu. Jeśli trzeba, zwolnij własne tempo i postaraj się, by prace domowe przebiegały w spokojnym, niewymuszonym rytmie.
6. Mów do dziecka wolniej i spokojniej, używając prostszego języka. Jeśli Ty będziesz odprężona (lub odprężony), istnieje większa szansa na to, że taka postawa udzieli się także jemu. Dziecku czasami trudno jest „dotrzymać kroku" mowie dorosłych. Jeżeli będziesz używać prostszych, krótszych zdań, wypowiadanych w wolniejszym tempie, łatwiej mu będzie osiągnąć płynność.
7. Zorientuj się, czy dziecko nie jest przemęczone i przeciążone nadmiernymi zadaniami.
8. Zadbaj o dobrą kondycję fizyczną dziecka.
9. Wymagania, jakie stawiasz dziecku w związku z mówieniem, muszą być formułowane tak, by je rozumiało i mogło im sprostać.

Czego należy unikać:

1. Nie nazywaj braku płynności „jąkaniem", ponieważ dziecko może wówczas zacząć zwracać uwagę na swoją wymowę, co pogorszy sytuację.

2. Nigdy nie rozmawiaj o tym „problemie" w jego obecności.
3. Staraj się nie wzbudzać w sobie niepokoju. Będzie Ci łatwiej zachować spokój, jeżeli będziesz pamiętać, że większość dzieci przechodzi przez najzupełniej normalne okresy niepłynnej wymowy i wychodzi z tego bez szwanku. Twój niepokój może się udzielić innym.
4. Kiedy dziecko do Ciebie mówi, nie okazuj w żaden sposób (grymasem twarzy, zniecierpliwieniem itp.), że zauważasz jego trudności.
5. Unikaj uwag typu: „Mów wolniej", „Powiedz jeszcze raz", „Weź oddech", „Pomyśl, zanim powiesz". Nawet jeżeli przynosiłyby one chwilową poprawę, to zazwyczaj przyczyniają się do pogłębienia trudności.
6. Nie nagradzaj dziecka, gdy mówi płynnie, ani nie karz, gdy płynność się pogarsza.
7. Nie narzucaj mu stresujących sytuacji językowych (na przykład recytacje publiczne, przepraszanie, zwierzenia itp.).

Wiele z powyższych zaleceń ma na celu zapobieżenie sytuacji, w której dziecko staje się świadome swej wadliwej wymowy. Niestety, nie zawsze się to udaje. Czasami uwagę na to zwraca inne dziecko albo dorosły. Jeżeli do tego dojdzie, to rola rodziców polega na tym, by dodać dziecku pewności. Można, na przykład, powiedzieć: „Każdy się czasami zaplącze, jeżeli mówi szybko albo się zdenerwuje".

Jeżeli jąkanie utrzymuje się przez dłuższy czas i nie przeplata się z okresami lepszej wymowy lub też jeżeli rodzice nie wiedzą, jak postępować i nie do końca rozumieją przyczyny istniejącego stanu rzeczy, należy zwrócić się do specjalisty.

Masturbacja

Istnieją trzy rodzaje poglądów na sprawę masturbacji dziecięcej. Postawa skrajnie konserwatywna jest taka, że masturbacja nie tylko ma charakter występku, lecz także przynosi szkody, w związku z czym trzeba dziecko folgujące sobie w ten sposób karać i od dalszych niecnych postępków odstręczać. (Udowodniono jednakże, iż fizycznie

masturbacja jest nieszkodliwa. Mało kto też dzisiaj utrzymuje, że jest ona przejawem deprawacji).

Drugie stanowisko jest bardziej wyważone. Zgodnie z nim, masturbacja jest zjawiskiem nader częstym (choć może nie powszechnym) i względnie nieszkodliwym - czymś podobnym do ssania palca, ale nieco mniej akceptowanym. W istocie ludzie wyznający to stanowisko traktują masturbację mniej więcej tak samo jak ssanie palca. Nie występują przeciw niej bezpośrednio, lecz raczej starają się poprawić ogólne warunki życia dziecka, uczynić je lepiej dostosowanym, szczęśliwszym, zająć czymś bardziej interesującym, usunąć powody, a tym samym potrzebę rozładowywania napięć emocjonalnych.

Ponadto wielu rodzicom pomaga świadomość, że częstokroć masturbacja, podobnie jak ssanie palca, przejdzie z czasem. Kiedy więc znajduje się w swej szczytowej fazie, nie należy podejmować zbyt intensywnych kroków, nawet pośrednich.

Rodzice często stwierdzają, że o wiele łatwiej im jest odnieść się do tego problemu ze spokojem, jeśli zamiast pytać sami siebie: „Jak go (ją) od tego powstrzymać?", pytają: „Dlaczego on (ona) to robi?" Niekiedy odpowiedź na to drugie pytanie jest oczywista i łatwo można zapobiec występowaniu okoliczności, które prowadzą do niepożądanego zachowania. W innych wypadkach trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi, ale samo szukanie wpłynie na postawę rodziców łagodząco.

Trzecie i najbardziej współczesne stanowisko głosi, że to nie masturbacja przynosi szkodę, lecz nadmierne staranie rodziców, by ją zwalczyć lub jej zapobiec. Tu chcemy zacytować doktora Fritza Redlicha, który w swej książce *The Inside Story* (Świat wewnętrzny) twierdzi, że jeśli dziecko uprawia masturbację, należy ten fakt zupełnie zignorować. Aby tę tezę uzasadnić, przedstawia następujące argumenty:

> Przede wszystkim nie ma żadnego niebezpieczeństwa, że pewna doza masturbacji zaszkodzi dziecku. Opowiadania starych babek, iż niesie ona za sobą ślepotę, choroby psychiczne, defekty budowy i nie wiadomo co jeszcze, zostały przez naukę zdyskredytowane. Po drugie - istnieje poważne niebezpieczeństwo, że rodzicielski zakaz „dotykania się" może doprowadzić do takiego zrepresjonowania popędu seksualnego u dziecka, iż w wieku dojrzałym nie będzie ono

mogło w tej sferze normalnie funkcjonować. Po trzecie - istnieje nie mniejsze niebezpieczeństwo, iż w dziecku rozwinie się poczucie braku pewności i wstręt do samego siebie, jeżeli okaże się, że na wpół śpiące nie potrafi powstrzymać się od robienia czegoś, co - jak mu z takim przekonaniem wpojono - jest nienaturalne i występne. Po czwarte - nawet jeżeli nigdy nie powiemy ani słowa, to dziecko i tak zorientuje się, że jest to czynność, o jakiej ludzie, których kocha, nie są najlepszego zdania. Po piąte - jeżeli nigdy nie wywoływaliśmy u naszego dziecka lęku przed masturbacją, łatwiej ono powie nam, czy i kiedy jego mali, szkolni przyjaciele składali mu niedwuznaczne propozycje (co małym, szkolnym przyjaciołom niekiedy się zdarza), dzięki czemu łatwiej nam będzie je od takich sytuacji uchronić.

Ostatnim argumentem - najbardziej może kontrowersyjnym - jest to, że pozwalając naszemu dziecku na posiadanie własnych tajemnic, wzmacniamy jego poczucie rzeczywistości i osłabiamy tym samym podświadomą skłonność do myślenia symbolicznego i magicznego. Dając mu poznać, że nie wiemy o wszystkim, co robi, zmniejszamy jego poczucie, iż jesteśmy wszechwiedzący. (Poza tym nie mamy na ogół pewności, czy to, co byśmy powiedzieli, gdybyśmy się czuli już zmuszeni do zabrania głosu w tej sprawie, byłoby na pewno mądre. Dziecko zaś, wedle wszelkiego prawdopodobieństwa, i tak samo wyrośnie z masturbacji).

Nie wiemy, które z tych trzech stanowisk wybierzecie, ale mamy nadzieję, że nie to pierwsze.

Choroby

Przeziębienia! Bóle uszu! Bóle gardła! Bóle brzucha! Wydaje się, że tego typu dolegliwości nie powinny znaleźć się w rozdziale poświęconym napięciom psychicznym. Tymczasem nie ulega wątpliwości, że wiele dzieci reaguje na przemęczenie albo nadmierne napięcie nerwowe właśnie chorobami somatycznymi.

Niektóre dzieci reagują na zbyt trudne dla nich sytuacje określonym, właściwym im typem choroby: przeziębieniem, bólem brzucha lub zaparciem.

Oprócz tych indywidualnych reakcji także pewne okresy w rozwoju dziecka są powiązane z określonymi chorobami. Oczywiście nie

ma takiej choroby, której występowanie ograniczałoby się do jednego tylko wieku. A nawet jeżeli występowanie danej choroby jest charakterystyczne dla pewnego wieku, to nie znaczy, że rodzice nie mają w tej sprawie nic do zrobienia.

Mimo to niejednemu z nich świadomość, że choroba, na którą dziecko właśnie zapadło, jest typowa dla jego wieku, bardzo dodaje otuchy. Dlatego wymieniamy poniżej szereg chorób, które wydają się mieć wyraźny związek z wiekiem. (Zawsze, kiedy dziecko poważnie zachoruje, trzeba się skonsultować z lekarzem, ale poniższy wykaz pomoże przynajmniej osłabić Wasz niepokój).

18 miesięcy: Chorobom, szczególnie tym przebiegającym z wysoką temperaturą, mogą towarzyszyć konwulsje.

21 miesięcy: Kłopoty z wydalaniem; duża częstotliwość oddawania stolca i moczu; częsta biegunka.

2 i pół roku: Kłopoty z wydalaniem. Długi okres wstrzymywania moczu; zaparcie częstsze u dziewczynek.
Częste przeziębienia przenoszące się na uszy, szczególnie u dzieci powoli mówiących.
Krwawienia z nosa w razie upadku.

3 lata: Oznaki dużego zmęczenia.

4 lata: Przez całą zimę dziecko może zapadać na jedno przeziębienie po drugim.
Bóle brzucha w sytuacjach społecznych.
Potrzeba oddawania moczu w trudnych sytuacjach i podczas posiłków.
Zdarzają się „wpadki" w nerwowych sytuacjach.
W razie upadku zdarza się wybicie przednich zębów.

5 lat: Okres dobrego, a nawet wyśmienitego zdrowia. Liczba przeziębień w ciągu zimy może spaść do jednego czy dwóch.
Zwiększone prawdopodobieństwo zachorowania na koklusz, ospę wietrzną, odrę.
Bóle brzucha lub wymioty jako reakcja na nielubianą potrawę albo występujące bezpośrednio przed wypróżnieniem.
Zaparcie u dziewczynek.

5 **i pół roku:** Uskarżanie się na ból w nogach.
U niektórych dzieci częste przeziębienia. Bóle głowy i uszu.
Bóle brzucha, nudności i wymioty związane z początkiem nauki czytania lub innymi obowiązkami.
Po tygodniu czy dwóch spędzonych w przedszkolu mogą wystąpić dolegliwości somatyczne.
Koklusz, odra, ospa wietrzna jako najbardziej rozpowszechnione choroby zakaźne.
Nadwrażliwość okolicy twarzy, głowy, karku na mycie, strzyżenie i inne zabiegi.
Dziecko może wytrzymać silne bóle, ale protestować przeciw zastrzykom albo kroplom do nosa.

6 **lat:** Większa podatność na choroby i ich cięższy przebieg.
Częste bóle gardła, przeziębienia z powikłaniami (płuca i uszy); częstsze alergie.
Ospa wietrzna, odra, koklusz. Dyfteryt i szkarlatyna, różyczka i świnka.
Bóle brzucha i wymioty związane z obowiązkami szkolnymi.
„Wpadki" z załatwianiem się, spowodowane nadmiernym podnieceniem.
Przewracając się dziecko może złamać rękę.
Nadwrażliwość okolic twarzy i karku na mycie i dotyk.
U dziewczynek wzrasta zaczerwienienie genitaliów.

7 lat: Mniejsza podatność na choroby niż w wieku sześciu lat, ale przeziębienia trwają dłużej.
Częste przypadki różyczki i świnki. Może wystąpić odra i ospa wietrzna.
Skargi na bóle głowy z przemęczenia albo podniecenia; skargi na bóle mięśni, szczególnie nóg.
Kłopoty ze wzrokiem, ale rzadko kiedy poważniejszej natury; tarcie oczu.
Objawy dużego zmęczenia - ziewanie, przeciąganie się.

8 lat: Poprawa stanu zdrowia. Mniejsza podatność na choroby, krótszy czas trwania chorób. Mniejsza absencja w szkole spowodowana chorobami.

Więcej uczuleń.
Bóle głowy, brzucha, potrzeba oddawania moczu - związane z nielubianymi zadaniami.
Częstsze wypadki związane z rowerami i samochodami; upadki, topienie się.
Zdarzają się złamania nóg czy rąk.

9 lat: Lepsze zdrowie, mniej chorób, ale zaznaczają się wyraźne różnice indywidualne.
Wypadki utrzymującej się choroby, dużego zmęczenia. Częstsze skargi związane z aktualnie wykonywanym zadaniem (oczy bolą u okulisty, ręce - podczas pisania). Dziecko może powiedzieć: „Kręci mi się w głowie".

10 lat: Na ogół dobry stan zdrowia. Wiele dzieci wspomina, jak mając sześć lat ciągle chorowały na uszy, gardło, dziecięce choroby zakaźne.

Choroba morska

Choroba morska! Kiedy autorzy niniejszej książki byli młodzi, tak nazywano okropną chorobę, która najczęściej atakowała małe dzieci w tramwaju - gdy wystrojone odświętnie, udawały się wraz z całą rodziną na niedzielny spacer.

Dzisiaj częściej przytrafia się to we własnym samochodzie. Dolegliwość ta występuje zazwyczaj podczas pierwszych sześciu lat życia, choć czasami zostaje na zawsze. Potrafi ona przybrać poważne rozmiary. Jest bardzo nieprzyjemna dla dziecka, a może też poważnie rzutować na wakacyjne plany i obyczaje całej rodziny.

Literatura naukowa na ten temat jest bardzo uboga. Częstokroć nie tylko nie można znaleźć skutecznego środka zaradczego, lecz nawet trudno określić przyczynę.

Przed kilku laty pojawiła się teoria, że choroba morska (lokomocyjna) jest wynikiem nienawiści do matki. Nie podzielamy tego poglądu, choć w pojedynczych przypadkach może on być prawdziwy.

Z naszych obserwacji wynika, że bardzo często u podłoża tej dolegliwości leży czynnik wizualny. Trapi ona bowiem wiele dzieci, które

silnie reagują na przedmioty znajdujące się w znacznej od nich odległości albo na marginesie pola widzenia. Jeżeli uda się je namówić, aby położyły się na tylnym siedzeniu samochodu lub oparły się na ramieniu jednego z rodziców, zamknęły oczy i słuchały nuconej przez rodzica piosenki, to objawy choroby często ustępują. Można też zaproponować im jakąś zabawę na podłodze samochodu albo po prostu wyposażyć w przyciemniane okulary o szerokich ramkach, aby osłabić intensywność stymulacji wizualnej.

Szczególnie należy uważać, aby takie dzieci podczas jazdy samochodem nic nie czytały ani nawet nie oglądały mapy. Czasami skuteczne okazuje się zastosowanie właściwych okularów. W skrajnych sytuacjach lekarz okulista może zalecić przepaskę, zakrywającą jedno oko.

W każdym razie jeżeli Wasze dziecko cierpi na chorobę morską, należy zaprowadzić je do dobrego okulisty dziecięcego. Może się okazać, że zupełnie wystarczający jest jakiś medykament przeciw tej dolegliwości - oczywiście, zastosowany w porozumieniu z lekarzem pediatrą.

8

Lęki

Każdy wiek ma swoje lęki

Koledzy nastraszyli Darka w pewien wieczór wigilijny i od tamtego czasu co roku o tej porze trzęsie się on ze strachu. Opiekunka zagroziła Jarkowi, że jeżeli nie będzie spał, to przyjdzie po niego czarownik, i od tamtej pory chłopczyk nie zaśnie przy zgaszonym świetle. Nieznany pies ugryzł Basię i teraz dziewczynka boi się psów.

Każdemu dziecku mogą przydarzyć się jakieś nieszczęśliwe wypadki, które stają się powodem lęków. Obowiązkiem rodziców jest strzec przed nimi swoje dziecko, ale niemożliwe jest całkowite wyeliminowanie uczucia strachu z jego życia. Wydaje się bowiem, że dziecko musi w czasie swojego rozwoju przejść przez pewne fazy stanów lękowych. Oczywiście, występują tutaj różnice indywidualne, ale mówiąc ogólnie, każdy wiek ma właściwe sobie lęki. Oto ich skrócony wykaz:

2 lata: Rozmaite lęki, głównie natury słuchowej - pociągi, ciężarówki, grzmot, spłukiwanie wodą ubikacji, odkurzacz.
Lęki wizualne - ciemne kolory, duże przedmioty, pociągi, kapelusze.
Przestrzenne - zabawka czy łóżeczko zabrane z normalnego miejsca, przeprowadzka do nowego domu, lęk przed wpadnięciem do studzienki ściekowej.
Związane z ludźmi - wyjazd matki, jej nieobecność w porze zasypiania.

Deszcz i wiatr.
Zwierzęta, szczególnie dzikie.

2 i pół roku: Wiele lęków, szczególnie przestrzennych - obawa przed ruchem albo przed przesuwaniem przedmiotów, przed nieoczekiwanymi relacjami przestrzennymi, na przykład gdy ktoś wchodzi do domu innymi drzwiami.
Zbliżające się duże przedmioty - takie jak ciężarówka.

3 lata: Dominują lęki wizualne - starzy, pomarszczeni ludzie, maski, „czarownicy".
Ciemność.
Zwierzęta.
Policjanci, włamywacze.
Wieczorne wyjście rodziców.

4 lata: Powracają lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników.
Ciemność.
Dzikie zwierzęta.
Wyjście matki, szczególnie wieczorem.

5 lat: Niewiele lęków. Przeważnie wizualne.
Mniej obaw przed zwierzętami, złymi ludźmi, czarodziejami.
Konkretne, przyziemne obawy o potłuczenie się przy upadku, pogryzienie przez psa i tym podobne.
Ciemność.
Obawa, że matka nie wróci do domu.

6 lat: Duże natężenie stanów lękowych, wywołanych przede wszystkim przez bodźce dźwiękowe - dzwonek do drzwi, telefon, czyjś monotonny, nieprzyjemny sposób mówienia, spłukiwanie wody w ubikacji, odgłosy wydawane przez ptaki i owady.
Obawy przed światem nadprzyrodzonym - duchy, wiedźmy.
Lęk, że ktoś chowa się pod łóżkiem.
Przestrzenne - obawa przed zgubieniem się. Dziecko boi się iść do lasu.
Obawa przed żywiołami - ogień, woda, grzmot, błyskawice.
Dziecko boi się zasypiać, kiedy jest samo w pokoju, lęka się również samo zostać w domu.

Obawa, że matki nie będzie w domu, kiedy dziecko wróci, że coś jej się stanie, że może umrzeć.
Lęk przed pobiciem przez innych.
Dziecko dzielnie znosi duże rany, ale boi się drzazg, drobnych skaleczeń, widoku krwi z nosa.

7 lat: Dużo lęków, przede wszystkim wizualnych - ciemność, strych, piwnice. Cienie stają się duchami i wiedźmami.
Lęk przed wojną, szpiegami, włamywaczami, ludźmi chowającymi się w szafach albo pod łóżkiem.
Strach bywa stymulowany przez radio, kino, lekturę.
Lęk przed spóźnieniem się do szkoły, przed brakiem akceptacji ze strony innych ludzi.

8-9 **lat:** Mniej lęków i nie tak intensywne. Dziecko już się nie boi wody; mniej obawia się ciemności. Lepsza umiejętność oceny sytuacji, obawy mają swoje uzasadnienie - dotyczą własnych zdolności i możliwości porażki, szczególnie w szkole.

10 lat: Dużo lęków, choć mniej niż w wieku, który nastąpi. Największe obawy związane są ze zwierzętami - szczególnie dzikimi - i wężami. Niektóre dzieci boją się ciemności, a także wysokich pomieszczeń, ognia, przestępców, „morderców", włamywaczy.
Niektóre same wymieniają, czego się już nie boją: głównie ciemności, psów, nie boją się również zostać same w domu.

Z naszych obserwacji, którym poddaliśmy tysiące normalnych dzieci, wynika, że każde z nich od czasu do czasu boi się czegoś, co rodzicom wydaje się zupełnie niegroźne. Otuchy rodzicom powinien jednak dodać fakt, że te lęki nie pojawiają się zupełnie dowolnie ani też w sposób dla każdego dziecka całkowicie indywidualny.

Przeciwnie, stwierdziliśmy, że pojawiają się one - i szybko znikają - w pewnym porządku. Na przykład, jak wynika to z przedstawionego wykazu, dwulatki często boją się nagłych, głośnych dźwięków, wydawanych przez odkurzacz albo lokomotywę. Dla dwuipółlatków bardziej charakterystyczne są lęki albo obawy przed poruszającymi się przedmiotami lub pojazdami. Lęki trzylatków zazwyczaj są natury wizualnej. Każdy wiek ma zatem swoje lęki.

Ucieczka przed źródłem lęku jest naturalną reakcją

W dużym domu towarowym matka zdecydowanym ruchem wciąga wrzeszczącego trzylatka do windy.

- J a zdaję sobie sprawę z faktu, że to dziwnie wygląda - tłumaczy się przed innymi pasażerami - ale, widzicie państwo, mój synek strasznie boi się windy i wiem, że jedynym sposobem, aby pokonał swój strach, jest zmusić go, by tak często jeździł windą, aż do niej przywyknie.

Tymczasem nie jest to wcale jedyny sposób. Co więcej, w większości wypadków nie jest to nawet dobry sposób. Zdumiewające, ale i niepokojące jest to, jak bardzo rozpowszechniona jest tak postawa.

Celina ma lęk wysokości. Zabierzmy ją na najwyższą górę! Jędrek panicznie boi się krów. Chodźmy z nim na pastwisko! Gorzej jeszcze - Dawid boi się wody. Trzeba go do niej wrzucić! Nie twierdzimy, że ta metoda nigdy nie działa. W ciągu wielu lat naszej praktyki klinicznej zdarzyło się nam oglądać najdziwniejsze sposoby postępowania z dziećmi, które w pewnych wypadkach okazywały się jednak skuteczne. Dziecko, w miarę jak dojrzewa, zmierza ku stanowi optymalnemu, bez względu na to, co robią rodzice. Lecz działania w dobrym kierunku są bez wątpienia pomocne, a w wypadku dzieci bardziej wrażliwych mają podstawowe znaczenie.

Właściwe postępowanie z lękami trapiącymi dzieci musi opierać się na zrozumieniu faktu, że lęk nie jest czymś złym i godnym potępienia. W społeczeństwach prymitywnych albo wśród zwierząt, ludzie czy istoty żywe boją się tego, co może im zaszkodzić, i oddalają się od tego tak szybko, jak umieją, nierzadko ratując w ten sposób własne życie.

Z nami nie dzieje się inaczej. Dziecko ucieka przed tym, co wydaje mu się niebezpieczne i może wyrządzić mu krzywdę. Jak długo utrzymuje się taka skłonność do uciekania, zależy zarówno od konkretnego dziecka, jak i od sytuacji. Dopóki jednak nie ma naprawdę ważnych powodów, by zachowywać się inaczej, powinno się uszanować naturalny odruch unikania tego, co wzbudza lęk.

U jednych dzieci reakcja obronna tego typu zdarzy się tylko raz czy dwa. W innych wypadkach może trwać tygodniami lub miesiącami. Zasadą jest, że - nawet bez żadnej pomocy z Waszej

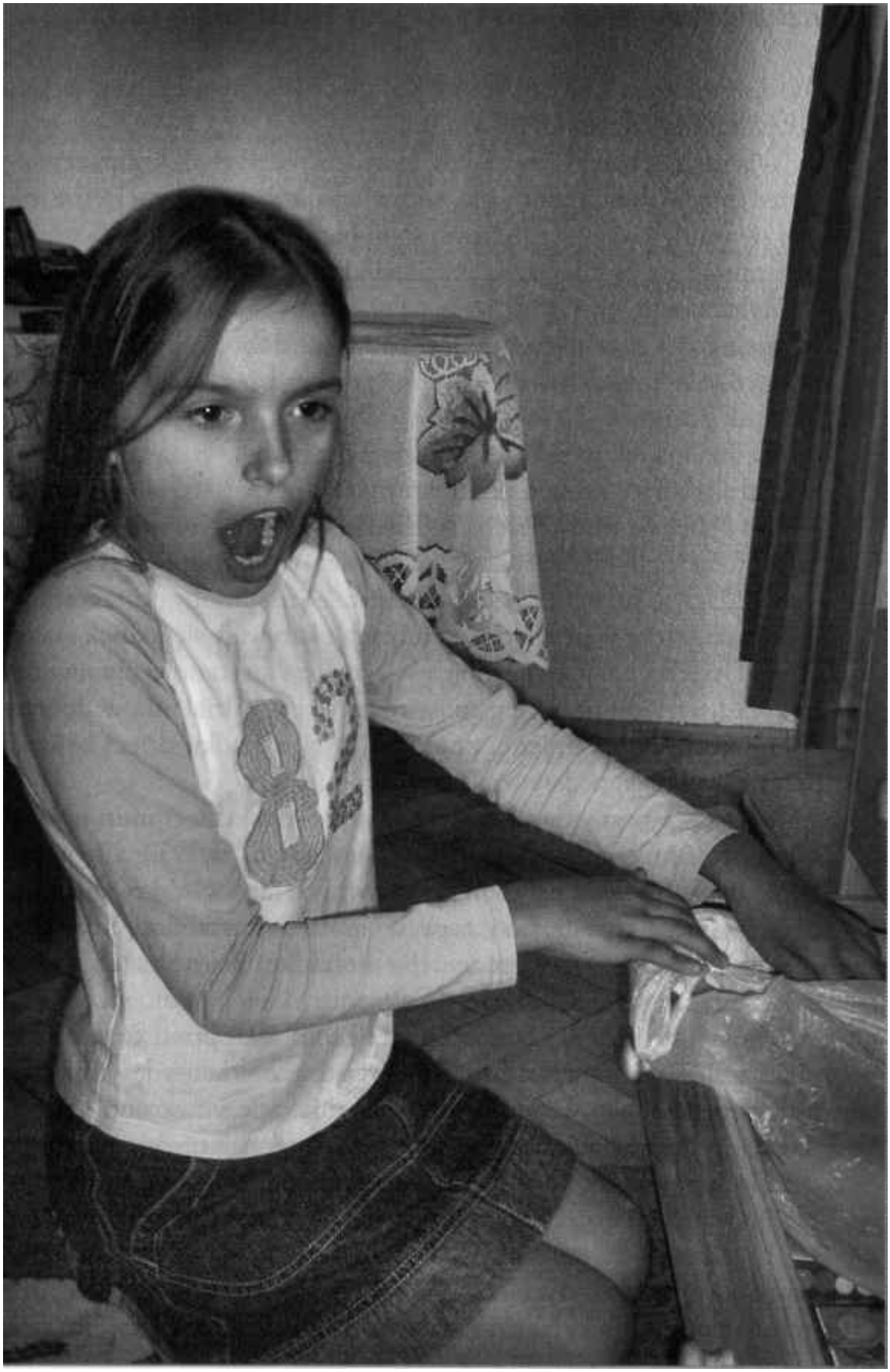

strony - dziecko z tego wyrośnie. W miarę upływu czasu zmienia się widzenie świata. Rzeczywistość staje się coraz bardziej zrozumiała, a przez to mniej przerażająca.

Jeżeli jednak dziecko nie może pozbyć się jakichś lęków mimo upływu czasu, należy mu w tym stopniowo pomagać. Jeżeli boi się dużych, groźnych psów, można mu kupić małego szczeniaczka. Jeżeli boi się morza, pozwólcie mu chlapać się w płytkim, ciepłym basenie albo w jeziorku.

Nie rzucajcie go jednak na głęboką wodę, ani dosłownie, ani w przenośni. Nie okazujcie zniecierpliwienia, jeżeli dziecko nie potrafi pokonać własnych lęków tak szybko, jak - Waszym zdaniem - powinno. W żadnym wypadku nie stosujcie terapii szokowej! Nie zmuszajcie dziecka, aby zmierzyło się z tym, czego się boi.

A co najważniejsze - do wszystkich lęków należy odnosić się ze zrozumieniem. U normalnego, zrównoważonego dziecka mają one na ogół krótki żywot. Często zaś dzieje się tak, że kiedy dziecko pokona już lęk, zaczyna odczuwać niezwykły wprost pociąg do rzeczy lub sytuacji, której przedtem tak panicznie się bało.

Paniczny lęk$_f$ po którym następuje fascynacja

- To dziecko składa się z samych sprzeczności - mówi ojciec Jacka do jego matki.

- Dlaczego tak sądzisz, kochanie? - odpowiada ona. - Wydaje mi się, że jest on dobrym, małym chłopcem. Wiem, zdenerwowało cię to rozpalenie ognia w ogrodzie, ale on przecież nie zdawał sobie sprawy z tego, że może zająć się szopa.

- No właśnie, ten ogień. Pół roku temu tak się bał, że nie podchodził nawet do kominka, a teraz rozpala ogień, gdzie się da, gdy tylko dostanie zapałki w swoje ręce. Nie widzę w tym sensu. To dziecko składa się z samych sprzeczności.

Może to i prawda, ale jeżeli na tym polega sprzeczność, to nie jest jeszcze najgorzej, ponieważ w świetle tego, co wiemy o ludzkim zachowaniu, uczynki Jacka są najzupełniej normalne. Kiedy miał sześć lat, zaczął bać się ognia, co w tym wieku nie jest niczym niezwykłym. Jak większość ludzi w podobnej sytuacji, starał się trzymać z dala od tego, co napawało go strachem. Jego rodzina natychmiast to spostrzegła.

Teraz jednak, pół roku później, nie tylko nie boi się już ognia, ale czuje do niego nieodparty wprost pociąg. Kocha płomienie i nigdy nie ma ich dość. Jeżeli więc w pobliżu nic się akurat nie pali, to Jacek sam stara się tę lukę wypełnić. Rezultaty bywają niebezpieczne.

Tego typu reakcji można się po sześcioletnim dziecku spodziewać. Naturalną koleją rzeczy najpierw ucieka ono jak najdalej od tego, czego się boi, później zaś wchodzi w bardzo bliski kontakt z tym zjawiskiem. Wtedy przychodzi czas na trzeci etap, wyważony. Dziecko nauczyło się kontrolować swój lęk. Potrafi posłużyć się daną rzeczą albo zupełnie ją zignorować. W wypadku ognia ani jego lęk nie był bezzasadny, ani też pociąg całkiem niepojęty. Teraz zaś dziecko umie panować nad swoimi reakcjami. Gdyby udało się nam lepiej zrozumieć ten mechanizm, moglibyśmy pomóc nawet namiętnym podpalaczom.

Wiedząc o tym wszystkim, łatwiej jest wypracować skuteczne metody postępowania z własnymi dziećmi. Nie zmusza się ich do stawania w obliczu rzeczy, których się boją, mając świadomość, że ucieczka od przedmiotu lęku jest reakcją naturalną i nie należy się jej przeciwstawiać.

Długotrwałość takiego uciekania zależy od osobowości konkretnego dziecka oraz od tego, jak bardzo się ono boi. Jeżeli ten okres jest krótki, to i następujący po nim okres fascynacji przedmiotem uprzedniego lęku również będzie trwał krótko. I, odpowiednio, to samo dzieje się wtedy, gdy okres trzymania się na dystans jest długi.

Nie należy krzyczeć, zawstydzać ani zmuszać. Czasami najmądrzej jest stać na uboczu, nie doprowadzając zbyt szybko do tego, by dziecko stało się w pełni świadome swych lęków, a jedynie starając się chronić je przed ich zbytnią intensywnością. W innych wypadkach rozsądniej będzie porozmawiać z nim na ten temat. Powiedzcie mu, że teraz nastanie okres, w którym będzie odczuwało przemożną chęć ucieczki od pewnych rzeczy, ludzi, sytuacji, i że może liczyć na Waszą pomoc i ochronę. Takie stanowisko wpłynie na nie kojąco, dzięki czemu może poradzić sobie ze swoim lękiem szybciej, niż gdyby miało borykać się z nim w samotności. Kiedy następnie nadejdzie okres fascynacji, postarajcie się także postępować spokojnie.

Oczywiście, poszczególne sytuacje różnią się między sobą i do każdej z nich należy podchodzić osobno. Jest jednak kilka ogólnych prawideł określających, co należy, a czego nie wolno robić. Stosując się do nich trzeba, oczywiście, zawsze pamiętać, że każde dziecko jest indywidualnością, a każdy przypadek jest niepowtarzalny, co ogranicza wartość tego typu uogólnień.

CZEGO NIE WOLNO ROBIĆ, KIEDY DZIECKO SIĘ BOI:

* Wyśmiewać się z jego lęków.
* Zawstydzać go przed innymi.
* Zmuszać go do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji, dopóki samo nie jest jeszcze do tego gotowe i dopóki nie będziecie mieli absolutnej pewności, że postępujecie właściwie (a to zdarza się bardzo rzadko).
* Niecierpliwić się.
* Zakładać, że Wasze dziecko boi się z Waszej albo z własnej winy.

* Uważać, że w tych lękach jest coś złego, nienormalnego.

CO NALEŻY ROBIĆ, KIEDY DZIECKO SIĘ BOI:

* Zrozumieć jego lęk.
* Pamiętać, że samo z niego wyrośnie.
* Pozwolić, przynajmniej przez jakiś rozsądny czas, na unikanie budzącej lęk sytuacji, zanim podejmie się próby oswojenia z nią dziecka.

Najlepsza jest metoda „małych kroków". Jeżeli dziecko ma lęk wysokości, wchodźcie z nim najpierw na najniższe piętra; jeżeli boi się psów, kupcie mu najpierw szczeniaka. (Takie stopniowanie nie zawsze jednak się sprawdza. Niektóre dzieci muszą zrobić od razu wielki krok).

Kiedy nadchodzi okres fascynacji przedmiotem lub sytuacją uprzednio wzbudzającą lęk, należy umożliwić dziecku zrealizowanie pragnień, ale pod uważnym nadzorem. Jeżeli uprzednio bało się

ognia, teraz może zechcieć rozniecać go wszędzie. Pozwólcie mu więc zapalać świeczki, rozpalać kominek, palić sztuczne ognie, oczywiście w Waszej obecności.

Przyjrzyjcie się lękom dziecka przez pryzmat jego osobowości. Czy boi się dziwnych dźwięków albo widoków? A może ruchu? W granicach rozsądku starajcie się oszczędzić mu sytuacji, które wywołują lęk.

Zapoznajcie się z tym, czego boją się dzieci w różnych okresach rozwoju. Możecie mniej przejmować się jakimś stanem lękowym, wiedząc, że jest charakterystyczny dla danej grupy wiekowej i na ogół szybko mija.

Jeżeli dziecko boi się jakichś ważnych, życiowych sytuacji, które jednak musi znosić, na przykład szkoły, starajcie się dociec szczegółowych przyczyn lęku.

Jeśli jednak lęk Waszego dziecka utrzymuje się na wysokim poziomie, nie zmniejsza wraz z upływem czasu i nie potraficie znaleźć dla niego wytłumaczenia, niezbędna może się okazać pomoc specjalisty.

Lęk przed ciemnością <<

Jednym z najbardziej powszechnych i najdłużej się utrzymujących lęków dziecięcych jest lęk przed ciemnością. Rozpoczyna się zazwyczaj w połowie trzeciego roku życia i potrafi trwać, w tej czy innej formie, przez wiele lat, nawet do wieku dojrzałego. Przed ukończeniem pierwszego roku życia wiele dzieci wydaje się zupełnie nie bać ciemności (chociaż zdarza się też, że dziesięcio- czy jedenastomiesięczne dziecko wychodzi na czworakach z ciemnego pokoju o zmierzchu albo pędem opuszcza ciemną ubikację, kierując się w stronę okna). W drugim roku życia dzieci potrafią z wielką gracją poruszać się w ciemności po własnym pokoju, szczególnie jeżeli jest to pora spania. Ich oczy są przyzwyczajone do ciemności.

O sposobach postępowania z tą bardzo powszechną formą lęku pisaliśmy, omawiając problemy ze spaniem. Książka Crosby Bonsalla, *Who is Afraid ofthe Dark?* (Kto się boi ciemności?), może pomóc dzieciom w wieku od czterech do ośmiu lat w przezwyciężaniu tego zupełnie naturalnego lęku.

Lęk przed psami

Są dzieci, które zupełnie nie boją się psów. U tych zaś, które taki lęk wykazują, ma on zazwyczaj charakter przejściowy.

Jeżeli dziecko boi się, to ten lęk, jak wszystkie inne, trzeba uszanować. Najłatwiej go przezwyciężyć, organizując dziecku tyle rozmaitych doświadczeń z psami, ile jest ono w stanie zaakceptować.

I tak, często dziecko boi się tylko dużych psów, zupełnie dobrze znosząc obecność przedstawicieli małych ras i szczeniaków. Bywa też, że lęk dotyczy tylko bezpośredniego kontaktu, a nie pojawia się, gdy zostaje zachowana odpowiednia odległość. Niekiedy dziecko samo umie podejść do psa, boi się zaś, gdy to pies podchodzi do niego. Czasami lęk jest mniejszy, jeśli rodzice trzymają psa na smyczy albo - jeszcze lepiej - gdy dodają dziecku otuchy i pewności, trzymając je za rękę.

Są dzieci, które muszą zacząć z jeszcze niższego piętra - od pluszowych piesków albo od książek i opowiadań o psach. Niektóre natomiast godzą się na małego kotka, choć boją się szczeniaka.

W wielu wypadkach zaplanowany z wyprzedzeniem i uzgodniony z dzieckiem zakup małego pieska jest najlepszym sposobem przezwyciężenia tego lęku. Nawet wtedy jednak, gdy w kręgu rodzinnym pojawił się nowy domownik - pies - nie należy zmuszać małego dziecka do głaskania tych stworzeń, jeżeli samo nie przejawia ku temu ochoty.

Także u tych dzieci, które w zasadzie nie boją się psów, około szóstego, siódmego roku życia mogą występować objawy takiego lęku. Natomiast niektóre dziesięciolatki oświadczą Wam z dumą, że już się psów nie boją.

Lęk przed wodą

Najwcześniejszy i najbardziej powszechny lęk przed wodą pojawia się w związku z kąpielą. Może on wystąpić w każdym wieku, ale najczęściej zdarza się między osiemnastym a dwudziestym czwartym miesiącem życia. Dziecko nagle zaczyna odmawiać pójścia do wanny i krzyczy za każdym razem, kiedy zbliża się moment kąpania.

Zasadą jest, że jeśli tego typu lęk się pojawi, należy go uszanować. Im więcej razy wykąpiecie siłą wrzeszczące i opierające się dziecko, tym bardziej ten opór może wzrosnąć.

W takiej sytuacji najlepiej na kilka dni zerwać z rutyną codziennej kąpieli. Można zrezygnować z kąpieli w dużej wannie, posłużyć się miednicą ustawioną w kuchni albo w łazience, ograniczać się tylko do niezbędnego umycia gąbką.

W większości wypadków ta prosta taktyka doskonale zdaje egzamin. Jeżeli natomiast ma się do czynienia ze szczególnie zatwardziałym oporem, to czasami dobrze, by kąpielą zajął się przez jakiś okres ktoś inny niż matka. Bywają bowiem dzieci, które lepiej sprawują się w obecności kogoś „z zewnątrz". Być może uznają one, że ta nowa osoba nie będzie tak wrażliwa na ich obiekcje, a może po prostu nie wiedzą, jak się zachować w nietypowej sytuacji. Niektóre dzieci godzą się iść do wanny razem z ojcem, szczególnie jeśli podczas kąpieli trzyma on je na kolanach.

Lęk przed wodą nad jeziorem czy na plaży to inny problem, w pewnym sensie nie tak poważny, ponieważ kąpiel jest tam przyjemnością, a nie koniecznością.

Stare nauki typu „Wrzuć go do wody, a przestanie się bać" albo „Trzeba go zawstydzić" nie są już dzisiaj w modzie. Najlepsza jest łagodna zachęta - słowem lub własnym przykładem. Unikać należy zaś wszelkiego nacisku, a już szczególnie - fizycznego. Zainteresowanie pływaniem i silne pragnienie przezwyciężenia lęku przed wodą przychodzi u wielu dzieci samo, około siódmego roku życia.

Zanim to nastąpi, pozwólcie po prostu dziecku bawić się na brzegu, aż nabierze tyle pewności siebie, że samo wejdzie do wody.

Ten problem, o ile tylko nie zostanie spotęgowany nieumiejętnym postępowaniem rodziców, ma - jeżeli nie liczyć dzieci wyjątkowo bojaźliwych - charakter przejściowy. Znamy pewną rodzinę, która posunęła się tak daleko, iż wykupiła swojemu synowi lekcje pływania, umawiając się z nim, że tak długo, jak będzie chciał, może jedynie się przypatrywać, nie wchodząc wcale do wody. Po siedmiu zajęciach, w czasie których tylko obserwował innych, chłopiec skoczył do basenu i wkrótce pływał nie gorzej, a może nawet lepiej od swoich rówieśników.

Lęk przed dentystą

Większość dzieci, z wyjątkiem tych o bardzo twardym charakterze lub tych, u których poprzednie doświadczenia tego rodzaju przebiegały pomyślnie, odczuwa przynajmniej trochę lęku przed wizytą u dentysty.

Jeżeli jest to zupełnie zrozumiały, utrzymywany w granicach rozsądku strach przed potencjalnie bolesnym, a w każdym razie nieprzyjemnym przeżyciem, to nie stanowi on praktycznie problemu, ponieważ dzieci potrafią go opanować, dają się zaprowadzić do dentysty i pozwalają zrobić wszystko, co niezbędne.

Inne dzieci opierają się wprawdzie, ale ten opór może być przezwyciężony w stosunkowo prosty sposób. Często wystarczy po prostu stanowcza postawa rodziców: „Trzeba to zrobić".

Czasami skuteczne jest powiadomienie dziecka z wyprzedzeniem i przygotowanie go, jakaś drobna, ale znacząca dla niego nagroda albo asysta ojca zamiast matki.

Niektórzy rodzice wykupują u dentysty wizyty, które mają służyć wyłącznie oswojeniu dziecka i przełamaniu jego lęku. Obiecuje mu się wówczas, że tym razem nie będzie poddawane żadnym zabiegom, a jedynie otrzyma możliwość przyjrzenia się, na czym polega leczenie.

Bywają jednak dzieci, które nie reagują na żadne techniki i z całej siły sprzeciwiają się przeprowadzeniu jakichkolwiek zabiegów na swoich zębach. Dawniej rodzice Ci posługiwali się siłą. Słyszeliśmy nawet o takim dentyście, któremu opornych pacjentów przyprowadzał policjant.

Współcześnie większość dentystów zajmuje inne stanowisko. Jak powiedział jeden z nich: „Nie powinno się nigdy zmuszać dziecka do zabiegów dentystycznych. Na ogół zresztą nie jest to konieczne, jeśli tylko okażesz swoim małym pacjentom, że ich lubisz. Jeżeli natomiast ich nie lubisz, to nie możesz oczekiwać, że oni polubią ciebie. A jest ważne, aby cię lubili - gdyż wtedy cała rzecz staje się dla nich o wiele łatwiejsza".

Ten sam dentysta przyznał jednak, że mimo planowania z wyprzedzeniem obietnic nagradzania wysiłków maluchów (na przykład stosowanie nowokainy itp.), by zabieg był możliwie bezbolesny,

niektóre dzieci ciągle się opierają. W takich sytuacjach zalecał on odsunięcie leczenia na jakiś czas. Stwierdził bowiem, że dziecko, które w październiku opiera się ze wszystkich sił, w styczniu bywa ustępliwe.

Zdarza się jednak, że zabieg dentystyczny nie może być odkładany, a rozmaite dyktowane zdrowym rozsądkiem wysiłki, podejmowane w celu przezwyciężenia lęku dziecka, nie przynoszą rezultatu. Nawet w takich sytuacjach większość współczesnych dentystów odradza stosowanie siły. Wolą raczej zastosować ogólne znieczulenie. Niektóre gabinety dentystyczne są dzisiaj na to przygotowane, w innych przypadkach przyjmuje się dziecko na oddział szpitalny i tam przeprowadza zabieg.

Rzadko kiedy trzeba się posuwać aż tak daleko. Jednakże większość dentystów jest dzisiaj zgodna co do tego, że nawet tak ekstremalny tryb postępowania jest lepszy niż przezwyciężanie dziecięcego lęku i oporu za pomocą siły.

Lęk przed szpitalem

W jaki sposób przygotować dziecko do koniecznego pobytu w szpitalu, tak aby uniknąć niepotrzebnego lęku, to problem, który nie ma jednego, „właściwego" rozwiązania.

Reakcje dziecięce na hospitalizację są ogromnie zróżnicowane i zależą między innymi od długości pobytu, ciężkości choroby, oswojenia się - lub jego braku - ze szpitalem, a jeszcze bardziej - od charakteru dziecka i od umiejętnego przygotowania go przez rodziców do nowego rodzaju doświadczeń.

Charakter dziecka - stopień łatwości, z jaką godzi się ono na oddzielenie od rodziców i akceptuje nowe, nieznane otoczenie - należy więc do czynników decydujących. Tu zaś nie da się zbyt wiele zrobić. Biorąc jednak ten charakter pod uwagę, trzeba starać się zrobić wszystko, co możliwe, aby jak najlepiej przygotować dziecko na pobyt w szpitalu.

Znając dobrze własne dziecko, musicie umieć sami ocenić, czy lepiej jest powiedzieć mu z dużym wyprzedzeniem, czy z krótszym, czy należy wszystko przedstawić mu bardzo szczegółowo, czy wystarczy

w zarysach. Niektóre dzieci czują się lepiej, gdy wszystko jest „zapięte na ostatni guzik". Inne w takiej sytuacji za bardzo się przejmują, więc lepiej, kiedy wypadki je zaskakują.

Działając z wyprzedzeniem, można opowiadać dziecku, na czym polega życie w szpitalu. Może ono bawić się w doktora lub pielęgniarkę, używając dostępnych obecnie w sklepach zestawów „Małego lekarza". Niektórzy rodzice wybierają się nawet z dziećmi do szpitala na coś w rodzaju rekonesansu. Ogromną pomocą mogą być liczne książki, które mają za zadanie opowiedzieć dziecku o szpitalu.

W większości wypadków opór dziecka jest spowodowany raczej nieznajomością szpitala niż jakimiś konkretnymi sprawami, które mają w nim nastąpić. Dlatego wszystkie podejmowane przez Was działania, mające na celu zaznajomienie dziecka z tym, co je czeka, mogą być bardzo pomocne.

Oprócz tego musicie pamiętać, że dziecku zawsze trzeba mówić prawdę, w tej sytuacji, jak i we wszystkich innych. Nie obiecujcie, że nie będzie bolało, bo może boleć. Nie przysięgajcie, że go nie zostawicie, skoro najprawdopodobniej będziecie musieli. Nie zapewniajcie, że będzie wspaniale, bo raczej nie będzie.

Dobrze jest natomiast przygotować coś miłego na powrót ze szpitala i powiedzieć o tym dziecku. Będzie wówczas miało na co czekać.

Na tym się jednak rzecz nie kończy. W placówkach opieki zdrowotnej coraz lepiej się obecnie rozumie, że nie wystarczy jedynie dbać o zdrowie fizyczne dziecka. W trosce o dobrą kondycję psychiczną małych pacjentów szpitale stają się coraz bardziej otwarte na współpracę. W wielu z nich są dzisiaj także miejsca dla rodziców - w tym samym pokoju, w którym jest dziecko, lub w pokoju obok.

9

Inteligencja

Inteligencja a poziom dojrzałości

Wbrew wielu, stanowczo zbyt rozpowszechnionym książkom, radzącym, jak podnieść iloraz inteligencji Twojego dziecka, co robić, aby dziecko było świetnie rozwinięte umysłowo, jak nauczyć małe dziecko czytać czy (najnowsza i najbardziej niedorzeczna ze wszystkich), jak nauczyć małe dziecko matematyki - we wczesnych latach nie należy zbyt wiele w tej sprawie robić.

Małe dziecko nie musi umieć czytać, nawet gdyby potrafiło się tego nauczyć; z całą też pewnością w pierwszych latach życia nie jest potrzebna znajomość matematyki. Rodzice nie mogą uczynić dziecka inteligentniejszym niż zaplanowała to Natura.

Oznacza to, że zgodnie z tym, co wiemy, nie da się ani zwiększyć inteligencji dziecka, ani przyspieszyć jej rozwoju. Należy natomiast poświęcać mu jak najwięcej uwagi, bawić się z nim, rozmawiać, czytać mu, odpowiadać na rozliczne pytania. Stanowczo uważamy, że dziecku w wieku przedszkolnym nie wolno stawiać nadmiernych wymagań. Zamiast tego zachęcamy do spędzania możliwie jak największej ilości czasu w jego towarzystwie, do wzbogacania i urozmaicania jego otoczenia.

Gdy rodzice pytają, jak „pojętne" jest ich dziecko, mówią wówczas - zapewne sami o tym nie wiedząc - o dwóch różnych rzeczach. Na „pojętność" - tak jak my ją rozumiemy - składają się bowiem dwa aspekty: osiągnięty przez dziecko stopień dojrzałości oraz inteligencja (iloraz inteligencji) jako taka.

Te dwie rzeczy mogą, choć nie muszą, iść ze sobą w parze. Dziecko, które ogólnie rzecz biorąc wyprzedza swój wiek - wcześnie zaczyna chodzić, mówić - może być bardzo inteligentne, ale może być także przeciętnie inteligentne (choć raczej nie poniżej).

I przeciwnie, dziecko bardzo sprawne intelektualnie może być jednocześnie powyżej przeciętnej, jeżeli chodzi o ogólny stopień rozwoju, ale może również sytuować się w okolicy przeciętnej, a nawet poniżej.

W ciągu pierwszych dwóch lat życia na ogól mamy jednak do czynienia ze ścisłym związkiem pomiędzy tymi dwoma aspektami. Jeżeli dziecko dwunastomiesięczne osiągnęło właściwy dla swego wieku stopień rozwoju, to wedle wszelkiego prawdopodobieństwa również jego inteligencja jest co najmniej w normie.

Stopień dojrzałości

Istnieją pewne prawidłowości, określające, jakie umiejętności dziecko powinno opanować w pewnym wieku. Oczywiście, są to jedynie przybliżenia. Jeżeli więc jesteście zaniepokojeni rozwojem Waszego dziecka i chcecie uzyskać wiarygodną ocenę, powinniście zwrócić się do specjalisty.

16 tygodni: Spontaniczny uśmiech adresowany do innych.
Dziecko głośno się śmieje.
Reaguje na widok jedzenia.
Potrafi siedzieć podparte przez dziesięć do piętnastu minut.

28 tygodni: (ok. 6 i pól miesiąca) Przez krótki okres siedzi samo, pochylając się do przodu,
Trzymane w pozycji stojącej „podskakuje".
Chwyta dłonią ustawione przed nim przedmioty. Przekłada przedmioty z jednej ręki do drugiej.
Wymawia samogłoski.
Przyjmuje potrawy stałe.
Wkłada sobie stopę do buzi, leżąc na plecach.
Dotyka swego odbicia w lustrze.

40 tygodni: (ponad 9 miesięcy) Raczkuje. Próbuje chodzić, trzymając się mebli,
Trafia w niewielkich rozmiarów przedmioty palcem wskazującym.

Potrafi wymówić „mama", „tata" i jeszcze jakieś słowo.

12 miesięcy: Chodzi, trzymane za jedną rączkę.
Potrafi wymówić dwa słowa oprócz „mama" i „tata".
Trochę pomaga przy ubieraniu. Bawi się w „kosi-kosi łapki".

15 miesięcy: Potrafi zrobić przynajmniej kilka kroków samo.
Wchodzi na czworakach na schody.
Pomaga przewracać stronice książki. Dotyka ich.
Wymawia cztery do sześciu słów, używa dziecięcego „żargonu". Może nie dopuścić do postawienia talerza na swoim stoliku. Pokazuje lub podaje matce zabawkę, ale natychmiast żąda jej zwrotu.

18 miesięcy: Dobrze chodzi, rzadko się przewraca.
Potrafi wchodzić po schodach, trzymane za jedną rękę.
Siedzi samo w małym krześle, wspina się na normalne krzesło.
Wymawia dziesięć słów, wliczając w to imiona.
Ogląda obrazki w książce.
Próbuje samo jeść, rozlewając i upuszczając.
Ciągnie za sobą zabawki na sznurku, idąc tyłem.

2 **lata:** Wchodzi i schodzi samo ze schodów.
Przewraca pojedyncze stronice w książce.
Buduje trzywyrazowe zdania.
Nie pozwala odwrócić łyżki, kiedy samo je.
Zgłasza słownie potrzeby fizjologiczne w dzień (w wieku dwóch i pół roku potrafi już być suche przez cały dzień).
Mówi o sobie po imieniu.

3 **lata:** Wchodząc po schodach stawia nogi na przemian.
Potrafi pedałować na rowerku o trzech kółkach.
Mówiąc używa liczby mnogiej.
Je samo, niewiele upuszczając, nalewa z dzbanka.
Potrafi samo nałożyć buty.
Zna kilka wierszy.

4 lata: Potrafi naśladować rysowanie kwadratu.
Potrafi policzyć cztery przedmioty, pokazując palcami.
Podskakuje na jednej nodze.

Potrafi umyć i wytrzeć twarz i ręce. Myje samo zęby.
Umie narysować człowieka z głową, rękami i nogami.
Potrafi się samo ubrać i rozebrać pod nadzorem.
Zawiązuje sznurowadła.
Potrafi bawić się z innymi dziećmi.
Może wychodzić samo na podwórko (nie przechodząc przez ulicę).

5 lat: Podskakuje na przemian to na jednej, to na drugiej nodze. Potrafi policzyć prawidłowo dziesięć przedmiotów. Liczy palce. Rozróżnia i umie nazwać monety.
Zna nazwy kolorów.
Samo ubiera się i rozbiera.
Potrafi napisać swoje imię.
Umie napisać cyfry od 1 do 5.

Ponieważ olbrzymie indywidualne różnice w rozwoju są czymś zupełnie naturalnym, nawet wyraźne odstępstwa od tych form nie muszą być koniecznie powodem do alarmu (albo nadmiernej radości). Wiele zupełnie normalnych dzieci zaczyna późno chodzić czy mówić, długo siusia w pieluchy, późno uczy się czytać i pisać. Co więcej, ponieważ wszystkie powyższe wskaźniki oznaczają jedynie przeciętną, to odstępstwa rzędu kilku miesięcy w pierwszym roku życia, a jednego roku u dzieci cztero- czy pięcioletnich, utrzymują się jeszcze w granicach normy.

Szczególnie chcemy przestrzec przed wyciąganiem pochopnych wniosków w przypadku, gdy dziecko późno zaczyna mówić. W tej dziedzinie, bardziej jeszcze niż w dziedzinie czynności motorycznych, różnice bywają przeogromne. Niektóre dzieci potrafią budować krótkie zdania w wieku osiemnastu miesięcy, inne, głównie chłopcy, często przed upływem dwóch i pół roku, a nawet później, mówią bardzo mało.

Jeżeli widać, że dziecko dobrze rozumie, co się do niego mówi, a rozwój innych czynności jest odpowiedni do wieku, to przed ukończeniem przez nie trzeciego czy czwartego roku życia nie należy się przejmować opóźnieniami w mówieniu. Jeśli jednak wtedy dziecko nie zaczyna mówić, należy zwrócić się do specjalisty.

Oceniając rozwój dziecka, bierzemy na ogół pod uwagę cztery parametry: motoryczny (jak dziecko posługuje się swoim ciałem);

adaptacyjny (jak rozwiązuje trudne sytuacje); językowy (jak rozumie i używa słów); społeczny (jak daje sobie radę z codziennymi czynnościami życiowymi, jak układa sobie stosunki z innymi ludźmi).

Jak wynika z samego faktu wyodrębnienia czterech różnych dziedzin, organizm człowieka z zasady nie rozwija się równomiernie. Żadne dziecko nie jest „opóźnione" tak samo we wszystkich czterech dziedzinach, żadne też we wszystkich czterech nie wyprzedza swojego wieku.

Większość dzieci pewne sprawności opanowuje lepiej, inne gorzej. Jedno dziecko może być rozwinięte powyżej przeciętnej, jeżeli chodzi o język i zachowania społeczne, ale poniżej w sprawności motorycznej i umiejętnościach adaptacyjnych. Tak długo, jak większość jego umiejętności utrzymuje się „mniej więcej" w okolicy przeciętnej lub wyżej, powinniście zainteresować się raczej strukturą słabych i mocnych punktów niż tym, jak Wasze dziecko wypada w świetle szczegółowych wskaźników.

„Ale jaki jest iloraz inteligencji mojego dziecka?"

Na pewno wszyscy słyszeli o ilorazie inteligencji. Wiadomo, że jest to pewna liczba (100 dla przeciętnej inteligencji, ponad 100 dla ponadprzeciętnej, mniej niż 100 dla poniżej przeciętnej), która ma określać intelektualne możliwości danego człowieka. Uzyskuje się ją, dzieląc „wiek rozwoju" dziecka przez jego „wiek kalendarzowy".

Testy na inteligencję obracają się przede wszystkim w kręgu słów - zdolności ich definiowania, porównywania, rozumienia. Większość testów zawiera także zadania z zakresu wiadomości i arytmetyki. W skład niektórych wchodzą układanki z klocków drewnianych i inne sprawdziany czynnościowe. Niektóre punktują oddzielnie każdy rodzaj zdolności - oceniają umiejętności werbalne, liczbowe, percepcyjne i tak dalej - a wszystkie wyrażają swoje wyniki, sumując ogół punktów. Uzyskana w ten sposób liczba określa zdolności danego dziecka. Jakkolwiek obecnie testom na inteligencję zarzuca się coraz powszechniej, że są krzywdzące dla ludzi o gorszym starcie życiowym (w niektórych miastach ich używanie zostało zabronione), to mogą one odgrywać pozytywną rolę. Dają dobry obraz niektórych przynajmniej aspektów inteligencji. Można na ich podstawie

formować zasadne oczekiwania dotyczące postępów dziecka w nauce. Jeżeli inteligencja jest niska, warto o tym wiedzieć, zanim podejmie się decyzje odnoszące się do jego dalszego kształcenia.

Iloraz inteligencji jest użytecznym narzędziem przy dzieleniu dzieci na grupy i przy określaniu zadań, jakie się przed nimi stawia.

Jak już wspomnieliśmy, żadne dziecko nie rozwija się równomiernie. Ktoś może mieć wysoki iloraz inteligencji, a bardzo słabo rozwiniętą umiejętność życia w grupie czy sprawność motoryczną. Dziecko o wysokim ilorazie może też być ogólnie bardzo niedojrzałe. Powinniśmy więc, nie lekceważąc tego wskaźnika, który jest ważnym świadectwem zdolności dziecka, pamiętać, że nie gwarantuje on, nawet jeżeli jest wysoki, znakomitych osiągnięć we wszystkich dziedzinach życia.

Dzieci specjalnej troski

Być może to słaba pociecha dla rodziców dzieci upośledzonych, ale faktem jest, że w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci dokonał się olbrzymi postęp zarówno w dziedzinie zapobiegania defektom, jak i w dziedzinie pomocy takim dzieciom.

Kobiety ciężarne przywiązują coraz większą wagę do właściwego odżywiania się w czasie ciąży. Współcześni pediatrzy mniejszą uwagę zwracają na to, ile kobieta je, a większą na to - co je. Panuje obecnie powszechna zgoda, że kobieta w ciąży nie może pić alkoholu, palić, zażywać narkotyków oraz że powinna unikać tych pokarmów, na które jest uczulona.

Badania prenatalne umożliwiają wykrycie defektów już w fazie życia płodowego i pozwalają, w razie konieczności, na usunięcie wadliwej ciąży.

Po urodzeniu niemowlę ma dzisiaj większe niż kiedyś szanse, że będzie karmione piersią. Do przeszłości należą dni, kiedy doktor Spock i inni zapewniali rodziców, że „pierś i butelka są równie dobre; wybór należy do Was". Dzisiaj powszechnie uważa się, że karmienie piersią nie tylko dostarcza dziecku lepszego, łatwiej przyswajalnego pokarmu, lecz także składników immunologicznych, których nie zawiera mleko krowie.

Coraz większa liczba niemowląt ma więc zapewniony dobry start. W tych zaś przypadkach, kiedy jednak dochodzi do narodzin dziecka upośledzonego fizycznie bądź psychicznie, można mu pomóc łatwiej niż dawniej.

W wielu społecznościach działają obecnie służby zajmujące się wyszukiwaniem małych dzieci, które z tych lub innych względów mogą mieć kłopoty w nauce. Następnie przygotowuje się takie dzieci do nauki szkolnej w placówkach typu przedszkolnego, kładąc szczególny nacisk na te rodzaje umiejętności, które mogą im przysparzać później trudności, a także pomagając rodzicom rozumieć własne dzieci i pracować z nimi.

Podstawą dla takiego postępowania jest teoria, że wiele dzieci, które (z jakichkolwiek powodów) mają kłopoty z nauką, mogłoby ich uniknąć, gdyby zajęto się nimi odpowiednio wcześnie. Być może jest to zbyt ambitne założenie, ale bez wątpienia otoczenie dziecka mającego gorszy start opieką i troską od najmłodszych lat może mu wyjść tylko na dobre.

Kiedy takie dziecko osiąga wiek szkolny, może liczyć na jeszcze większą, kompleksową pomoc. Dawniej uważaliśmy, że nasze społeczeństwo robi zbyt mało dla dzieci upośledzonych oraz ich rodziców. Dzisiaj popadliśmy być może w przeciwną skrajność.

Nasze prawodawstwo nakazuje każdej społeczności zorganizować kształcenie wszystkich dzieci, bez względu na rodzaj ich upośledzenia, „w jak najmniej restrykcyjnym otoczeniu". Jeżeli jakaś społeczność nie jest w stanie tego zrobić, musi zadbać, na własny koszt, o stworzenie danemu dziecku możliwości takiego kształcenia gdzie indziej.

A koszty bywają wysokie. Nauka jednego dziecka kosztuje niekiedy tysiące dolarów rocznie.

Zwrot o „jak najmniej restrykcyjnym otoczeniu" można rozmaicie pojmować. Obecnie wielu pedagogów, najwyraźniej uważających, że jeżeli wszystkich będzie się podobnie traktować, to każdy będzie taki sam, propaguje politykę edukacyjną głównego nurtu *(rnainstreaming).* Nastawiona jest ona raczej na łączenie wszystkich dzieci w tak zwane klasy niż na organizowanie klas specjalnych.

Na szczęście nieocenione klasy specjalne, o które rodzice i nauczyciele tak zażarcie walczyli kilka dziesiątków lat temu, nie zniknęły ze sceny zupełnie. Wielu pedagogów i ludzi zarządzających oświatą

wciąż stoi na stanowisku, że dla dzieci specjalnej troski najmniej restrykcyjnym środowiskiem jest środowisko takiej właśnie klasy szkolnej.

Gorąco namawiamy rodziców dzieci o ilorazie inteligencji 80 lub mniej, aby starali się za wszelką cenę umieszczać swoje dzieci w klasach specjalnie dla nich przeznaczonych. Jest to lepsze niż pozwolić, by dziecko równało do średniej w sytuacji, w której nieomal nieuchronnie skazane jest na przykre przejścia, upokorzenia i porażki. Tym zaś rodzicom, których dzieci mają innego typu problemy, radzimy bardzo starannie rozważyć, czy lepsza będzie dla nich klasa regularna, czy też zapewniająca wzmożoną opiekę klasa specjalna.

Oprócz pomocy udzielanej przez szkoły istnieją w wielu miejscowościach rozmaite grupy wsparcia dla rodziców dzieci specjalnej troski - nadpobudliwych, autystycznych, opóźnionych, niezrównoważonych emocjonalnie, a także mających poważne defekty fizyczne.

Niektórzy lekarze zaczynają obecnie praktykować sposób leczenia opisany w rozdziale siedemnastym. Stwierdzają oni bowiem, że wielu dzieciom, wydawałoby się, głęboko upośledzonym, można pomóc, zwracając baczną uwagę na ich pożywienie i chroniąc je przed tymi składnikami pokarmowymi, na które są uczulone.

Rodzice dzieci specjalnej troski mają szczęście, że żyją dzisiaj, a nie jakieś trzydzieści lat temu, kiedy to wielu psychologów i lekarzy o orientacji psychologicznej obciążało rodziców winą za większość, jeżeli nie wszystkie, dziecięce trudności.

Dzisiaj klimat jest o wiele zdrowszy, tyleż dla dzieci, co dla rodziców. Lekarze i pedagodzy, szukając przyczyn zaburzeń, skupiają swoją uwagę na samym dziecku i sposobach, którymi reaguje ono na otoczenie.

My, jako specjaliści, staramy się pracować raczej z rodzicami niż przeciw nim, wspólnie niosąc pomoc dziecku mającemu trudności.

Co robić, jeżeli u dziecka stwierdzono WDM, nadpobudliwość, dysleksję, niezdolność do nauki?

Etykiety niewątpliwie spełniają swoje zadanie. Są szczególnie użyteczne, gdy za ich pomocą fachowcy dzielą się między sobą doświadczeniami. Na ile jednak przydają się one rodzicom lub dzieciom, pozostaje sprawą otwartą.

Dawniej praktyka medyczna zmierzała, przynajmniej w części, do nazwania problemu trapiącego pacjenta. Jeszcze dzisiaj są szpitale, w których o pacjentach mówi się używając nazw ich chorób, a nie imion czy nazwisk.

Diagnoza jest rzeczą ważną, ale nawet gdy jest trafna, nie może być celem samym w sobie. Zbyt wielu jeszcze pedagogów i specjalistów dziecięcych daje rodzicom odczuć, być może niechcący, że przez sam tylko fakt, iż dziecko zostało odpowiednio zaszufladkowane, dokonało się czegoś ważnego.

Jeszcze kilka lat temu słowo dysleksja funkcjonowało jako popularny sposób wyjaśniania, dlaczego dane dziecko ma kłopoty z czytaniem. „W tym roku jest tego szczególnie dużo" - odpowiedział nam pewien dyrektor szkoły, kiedy zapytaliśmy go, dlaczego w jego małej placówce jest tyle przypadków dysleksji.

Po dyskleksji nadszedł czas wielkiej popularności WDM (Wielostronnej Dysfunkcji Mózgu), następnie - nadpobudliwości. Teraz zaś wielkie dni nastały dla niezdolności do nauki.

Nie zamierzamy żadną miarą wyśmiewać tutaj lekarzy, którzy treścią swojego życia uczynili pomaganie dzieciom z trudnościami w nauce czy w życiu. Chcemy jedynie powiedzieć, że każdy z wymienionych powyżej terminów jest poważnie nadużywany. Prawdą jest, że w wielu wypadkach są one bardzo przydatne, ale zbyt często takie dzieci, które zwyczajnie mają pewne kłopoty z przeczytaniem zbyt trudnego dla nich tekstu, nazywa się od razu dyslektycznymi, takie, które są po prostu bardzo żywiołowymi, kwalifikuje się jako nadpobudliwe psycho-ruchowo, takim zaś, które nie dają sobie rady w szkole o zbyt wysokim jak na ich możliwości poziomie nauczania, przylepia się etykietę niezdolnych do nauki.

Ponadto zbyt często dorośli, zarówno rodzice, jak i lekarze czy wychowawcy, wydają się sądzić, że skoro znalazło się już odpowiednią nazwę, to dokonało się czegoś ważnego. Pomijają oni fakt, że środki zaradcze związane z każdą z tych powszechnie występujących klasyfikacji bywają zawodne i nieodpowiednie.

Uważamy stanowczo, że rodzice dziecka sprawiającego poważne problemy w szkole, powinni zwrócić się do takiego lekarza, który nie zobaczy w tym dziecku po prostu kogoś, kogo trzeba odpowiednio zaklasyfikować, lecz żywego, odczuwającego człowieka, którego należy

zrozumieć. Większa będzie wówczas szansa, że otrzyma ono pomoc medyczną i edukacyjną jako jednostka, indywidualność, a nie jako członek szerszej grupy opatrywanej wspólną, aktualnie najbardziej popularną etykietą.

Oczywiście, sprawą zupełnie podstawową jest jak najwcześniejsze wykrycie problemu. Jeżeli zauważycie w zachowaniu dziecka lub w funkcjonowaniu jego organizmu coś niepokojącego, starajcie się natychmiast ustalić przyczyny, a następnie, na ile tylko jest to możliwe, zaradzić temu.

10

Zachowania i zainteresowania seksualne

Jak rozmawiać z dziećmi o seksie?

„Jak mamy rozmawiać z naszym dzieckiem o seksie?" - pytają bezustannie rodzice. Rzadko kiedy pytają: „Jak mamy rozmawiać z naszym dzieckiem o wojnie?", choć wydaje nam się, że wojny są o wiele trudniejsze do wytłumaczenia niż seks. Podobnie nie nastręcza tylu problemów natura wszechświata, choć i ten temat wydaje się o wiele trudniejszy.

Doradzamy przede wszystkim starać się myśleć o seksie jak o normalnym, nie wywołującym skrępowania temacie, o którym naprawdę możecie mówić kompetentnie. Jest to przecież dziedzina, w której rzeczywiście macie szansę znać odpowiedź na każde zadane przez dziecko pytanie, w przeciwieństwie na przykład do teorii względności albo kwestii bezpieczeństwa atomowego, które to z kolei sprawy, jak przypuszczamy, nie wprawiają Was w takie zakłopotanie.

Postarajcie się wytworzyć w sobie poczucie bezpieczeństwa i ufności we własne siły. Naprawdę na Wasze dziecko będzie miało wpływ nie to, co powiecie, lecz raczej, jak to powiecie.

Po drugie, kierujcie się pytaniami dziecka. Tak jest najbezpieczniej. Jeżeli będziecie jedynie odpowiadać na zadawane pytania, unikniecie najpoważniejszego ze wszystkich błędu - mówienia zbyt wcześnie zbyt wielu rzeczy. Możecie być także pewni uważnego odbioru,

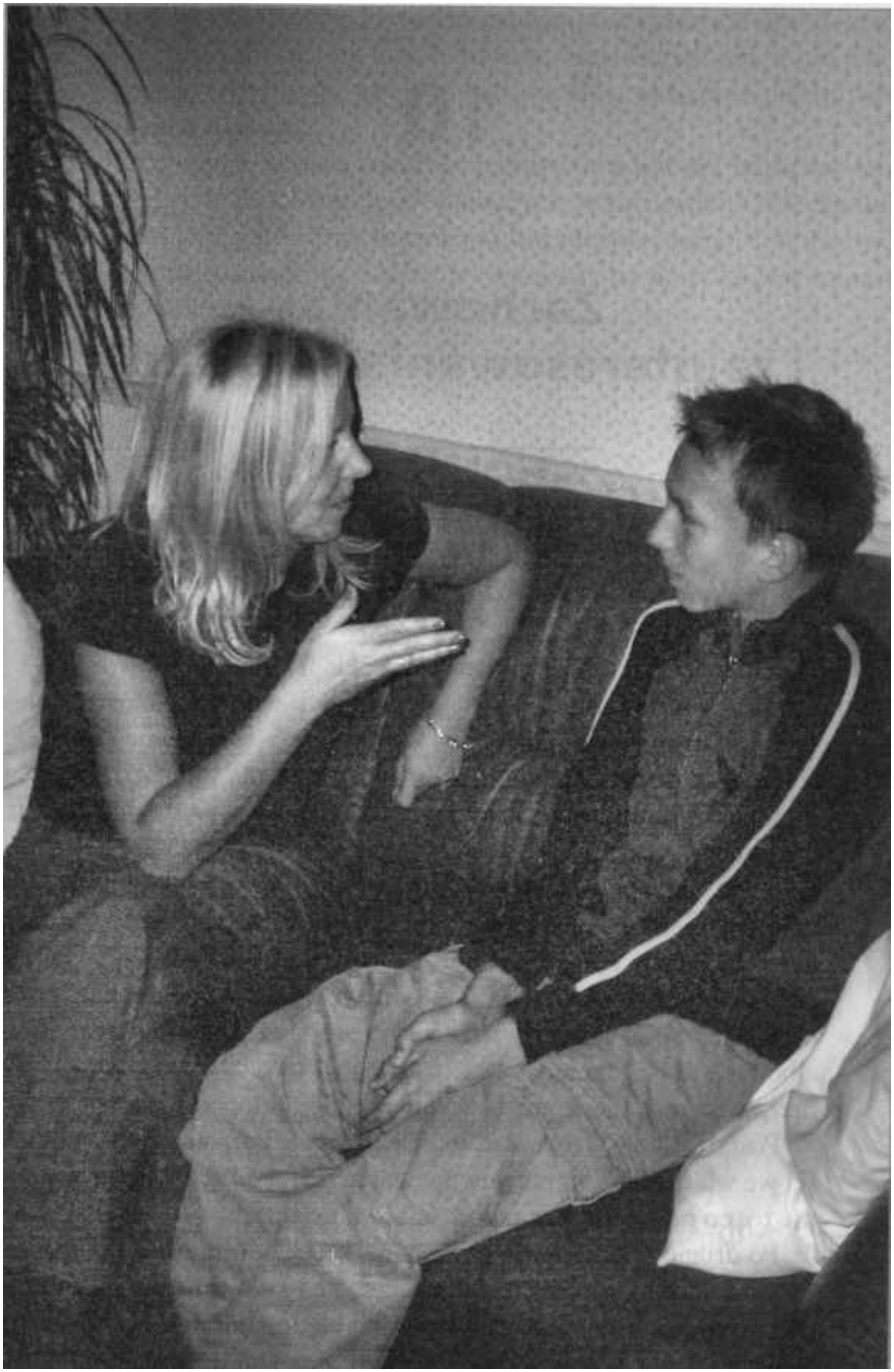

ponieważ dzieci nie mają zwyczaju pytać, dopóki nie chcą znać odpowiedzi. Pytania mogą być dla Was wskazówką, jak dużo Wasze dziecko jest na danym etapie gotowe wysłuchać.

Po trzecie, nie należy w pytaniach doszukiwać się zbyt wiele. To, że sami macie w tym przedmiocie bardzo szczegółowe rozeznanie, wcale nie musi znaczyć, że Wasze dziecko jest ciekawe wszystkich szczegółów. Często wystarczą bardzo proste odpowiedzi.

I wreszcie, niech się Wam nie wydaje, że skoro już udzieliliście wymaganej odpowiedzi, to macie kłopot z głowy. W tej dziedzinie, bardziej może niż w innych, dziecko co rusz powraca z pytaniami, Wy zaś co rusz będziecie musieli udzielać wyjaśnień, w miarę dorastania dziecka coraz bardziej szczegółowych i wyczerpujących. Nie chodzi tu o to, że zapomina ono, czego się wcześniej dowiedziało, lecz o to, iż w zależności od wieku te same pytania (i odpowiedzi) co innego dla niego znaczą.

Informacja, którą czterolatek puścił mimo uszu, rok później może nabrać dla niego znaczenia. Jeżeli więc powiedzieliście coś raz, nie odkreślajcie tego ze swojej listy. Być może będziecie musieli tłumaczyć tę samą rzecz jeszcze z pół tuzina razy, coraz bardziej rozwijając temat.

Jak informować o seksie?

„Dlaczego nocą jest ciemno?"
„Dlaczego jeżdżą pociągi?"
„Skąd się biorą dzieci?"

Czterolatek może zadać każde z tych pytań. I wedle wszelkiego prawdopodobieństwa, pytania dotyczące seksu i dzieci będą dla niego czymś trochę innym niż pozostałe. Gdybyśmy my, dorośli, potrafili osiągnąć właściwą dzieciom bezpośredniość i rzeczowość w tych sprawach, łatwiej byłoby nam odpowiadać i składniej by nam to wychodziło.

Typowym przykładem rzeczowego podejścia dzieci do spraw seksu jest odpowiedź, której udzieliła pewna pięciolatka, zapytana przez swoją koleżankę.

- Czy jesteś już tak duża, że możesz mieć dzieci?

- Och nie - brzmiała odpowiedź. - Nie potrafię jeszcze nawet powiedzieć, kiedy to nastąpi.

Bardzo ważne jest, aby w rozmowach z dziećmi o seksie nie wprowadzać zamieszania. Często zakłopotani krążymy dookoła tematu i miast rozjaśniać, jeszcze bardziej rzecz gmatwamy. Kiedy pięciolatek pyta: „Skąd się biorą dzieci?", to chce jedynie wiedzieć, że „z brzuszka mamusi". Jeżeli natomiast zaczniemy mówić o „jaju" czy „nasionkach", to dziecko skojarzy to sobie z ogrodem i kurczakami, skutkiem czego wszystko mu się poplącze.

- Co opowiadała Ci mama? - zapytał mały chłopiec swego przyjaciela.

- Och, jakąś dziwną historię o ptaszkach i pszczółkach - odpowiedział tamten.

W większości wypadków najlepszym rozwiązaniem są proste, bezpośrednie odpowiedzi na proste, bezpośrednie pytania. Zdarzają się jednak rodzice, którzy nie potrafią udzielać bezpośrednich odpowiedzi, a także dzieci, które nie umieją pytać wprost. Jeżeli stwierdzicie, że rozmowa z własnym dzieckiem na temat seksu jest dla Was za trudna, można podsunąć mu odpowiednie książki.

Wiele autorytetów uważa, że powinno się udzielać dzieciom tego typu informacji osobiście, a nie odsyłać do książek. Lepiej jednak, aby dziecko zdobyło tę wiedzę dzięki jasnym opisom książkowym, niż żeby miało wysłuchiwać zagmatwanych wyjaśnień od zakłopotanych rodziców.

„A jeżeli dziecko samo nie pyta?" - spytacie. O ile tylko inne sprawy tłumaczyliście jasno i przystępnie, o ile nie otoczyliście seksu aurą tajemnicy i niedopowiedzeń, to jest wielka szansa, że zapyta. Jeżeli zaś uważacie, że już najwyższy czas na takie pytania, a Wasze dziecko nie kwapi się do ich zadania, spróbujcie wyjaśnić powody. Najprawdopodobniej okaże się, że dowiedziało się już skądinąd wszystkiego, co je ciekawiło, najczęściej od kolegów. Dobrze jest wtedy sprawdzić jakość tej wiedzy. Wiele dzieci utrwala fałszywe wyobrażenia o sprawach seksu tylko dlatego, że opiera się na „źródłach" źle poinformowanych.

Jeżeli zaś dziecko nie posiadło jeszcze stosownej wiedzy, powiedzcie mu to, co Waszym zdaniem powinno wiedzieć, najlepiej osobiście, a jeśli sami nie czujecie się w tej roli zbyt pewnie - to poprzez książki albo innych ludzi.

Kiedy mówić, skąd się biorą dzieci?

Jak najlepiej wyjaśnić swojemu dziecku, skąd się biorą dzieci? Oczywiście, tak rzeczowo i bez zakłopotania, jak tylko potraficie. Co należy powiedzieć? No cóż, fakty znacie sami. Sposób zaś, w jaki dziecko zadaje pytania, powinien podpowiedzieć Wam, jakiego typu fragmentów informacji ono pragnie i potrzebuje.

Pewien kłopot może zaś sprawić kwestia, kiedy należy zacząć o tym rozmawiać. Stwierdziliśmy, że zainteresowanie dzieci sprawami narodzin i zdolność pojmowania tych spraw układa się w pewne etapy. Krótki opis tych etapów pomoże Wam właściwie dawkować informacje.

3 lata: Początek zainteresowania niemowlętami. Dziecko chce mieć własne. Pyta: „Co dzidziuś robi, kiedy przyjdzie na świat? A skąd przychodzi?"
Większość dzieci nie rozumie, kiedy matka odpowiada, że niemowlęta rozwijają się w jej brzuchu. Potrafią jednak pojąć, że dziecko przychodzi ze szpitala. Wiele wierzy w to, że dzieci kupuje się w sklepie, tak jak inne rzeczy.

4 lata: Pytania o to, skąd się biorą dzieci. Niektóre dzieci zaczynają wierzyć, że z brzucha mamy, podczas gdy inne są bardziej przywiązane do wersji ze sklepem. Pytania o to, jaką drogą dziecko wydostało się z brzucha. Wiele sądzi, że przez pępek.

5 lat: Zainteresowanie posiadaniem własnego dziecka - które może objawić się podczas zabawy. Znowu pytanie o to, skąd się biorą dzieci. Większość akceptuje odpowiedzi, że z brzucha mamy.

6 lat: Silne i powracające zainteresowanie ciążą, narodzinami i tym, skąd się biorą dzieci. Pojawia się niejasne poczucie związku między dziećmi a faktem małżeństwa. Ciekawość, jak dziecko wydostaje się z brzucha matki i czy ją to boli. Niektóre dzieci zaczynają pytać, od czego zaczyna się życie dziecka. Akceptują odpowiedź, że dziecko wzrasta w brzuchu mamy, a poczęło się z nasionka.

7 lat: Intensywne wyczekiwanie nowego dziecka w rodzinie. Wiadomo już, że można mieć dużo dzieci oraz że starsze kobiety ich nie mają.
Zainteresowanie ciążą matki. Fascynacja rozwojem dziecka, pytania o to, jak się je karmi, jakie jest duże, ile kosztuje. Zainteresowanie książkami o dzieciach.
Dziecko łączy wygląd kobiety ciężarnej z pojawieniem się nowego człowieka. Potrafi zrozumieć, że dziecko bierze się z dwóch nasion (albo jaj), jednego od matki i jednego od ojca.

8 lat: Zaczyna rozumieć powolny proces rozwoju dziecka w łonie matki. Domaga się dokładniejszych informacji na temat miejsca, w którym znajduje się dziecko. Na dźwięk słowa „brzuch" wykazuje zmieszanie.
Niektóre dziewczynki pytają o rolę ojca w procesie prokreacji. Potrafią być przy tym bardzo dociekliwe.

9-10 lat: Większość dzieci, chociaż nie wszystkie, wie o miesiączkowaniu. U niektórych pojawia się, niezbyt intensywna, ciekawość związana z rolą ojca w procesie prokreacji, dotycząca szczególnie kwestii „sadzenia nasion".

Zdolność Waszego dziecka do zrozumienia tych problemów może się trochę wymykać powyższemu schematowi, ale powinien on dać Wam ogólne wyobrażenie o tym, co i w jakim wieku zaczyna je interesować, co i kiedy jest w stanie pojąć.

Zabawy seksualne

Zainteresowanie dziecka sprawami seksu może być dla Was kłopotliwe, ale zazwyczaj dopóty, dopóki obraca się w sferze czystej teorii, nie czyni zbyt wielkiego spustoszenia. Pytania o to, skąd się biorą dzieci, oraz o relacje między jedną a drugą płcią bywają krępujące, ale na ogół nie wywołują szoku u rodziców.

Jeżeli jednak te zainteresowania przybierają formę czynności o charakterze seksualnym, Wasze reakcje mogą stać się znacznie

bardziej nerwowe. Nic chyba nie wyprowadza matki małych dzieci bardziej z równowagi niż odkrycie, że biorą one udział, wraz z kolegami i koleżankami, w zabawach seksualnych.

Reakcja ta jednak może być znacznie spokojniejsza, pozbawiona elementów zaskoczenia i przerażenia, jeżeli matka wie, jakiego typu zachowań seksualnych może oczekiwać w rozmaitych okresach pierwszych dziesięciu lat życia od normalnie rozwiniętego dziecka:

2 i pół roku: Dziecko wykazuje zainteresowanie odmiennymi pozycjami przyjmowanymi przez chłopców i dziewczynki podczas siusiania i zaczyna się interesować różnicami fizycznymi między płciami.

3 lata: Wyraża słowami zainteresowanie różnicami pozycji podczas siusiania i różnicami fizycznymi między płciami. Dziewczynki próbują siusiać na stojąco.

4 lata: Wielkie zainteresowanie pępkiem. W sytuacjach stresowych dzieci chwytają się za genitalia i niekiedy chcą siusiu. Mogą bawić się w „pokazywanie". Gry słowne związane z wydalaniem. Zainteresowanie łazienkami innych ludzi; dziecko może żądać prywatności dla siebie, ale wykazuje niezwykle zaciekawienie czynnościami toaletowymi innych ludzi.

5 lat: Różnice w budowie fizycznej obydwu płci są znane, ale nie wywołują wielkiego zaciekawienia. Mniej gier seksualnych i zabaw w „pokazywanie". Dzieci są bardziej wstydliwe, mniej skłonne do obnażania się.

6 lat: Duża świadomość różnic w budowie fizycznej obu płci i wielkie nimi zainteresowanie. Pytania. Wzajemne dociekania prowadzone z obu stron przynoszą praktyczne odpowiedzi na pytania o różnice seksualne.
Łagodne zabawy seksualne, ekshibicjonizm podczas zabawy albo w toalecie szkolnej. Gry w „pokazywanie". Zabawa w „lekarza", mierzenie temperatury w odbycie.
Chichoty, używanie słów związanych z wydalaniem.
Niektóre dzieci są narażone na przymusowy udział w zabawach seksualnych starszych dzieci. Dziewczynki mogą być molestowane przez mężczyzn.

7 lat: Mniejsze zainteresowanie seksem. Trochę wzajemnych dociekań, eksperymentów, gier seksualnych, ale mniej niż przedtem.

8 lat: Zainteresowanie seksem raczej duże, chociaż mniej poszukiwań i zabaw niż w wieku sześciu lat.
Skłonność do podglądania, nieprzyzwoitych żartów, prowokacyjnych chichotów; dzieci szepcą, wypisują, literują słowa związane z czynnościami wydalniczymi i seksualnymi.

9 lat: Rozmowy o seksie z rówieśnikami tej samej płci. Zainteresowanie szczegółami budowy i funkcjonowaniem własnych narządów płciowych; szukanie ilustracji w książkach. Przekleństwa związane z seksem, wierszyki erotyczne.

10 lat: Znaczne zainteresowanie obscenicznymi żartami.

Jest ważne, by żadnego dziecka nie obwiniać z powodu tych powtarzających się koleżeńskich gier i zabaw seksualnych. Zazwyczaj dochodzi do nich zupełnie naturalnie i spontanicznie, gdy kilkoro dzieci znajdzie się bez nadzoru i nie ma nic lepszego do roboty. Staranniejsza opieka lub też zainteresowanie dzieci czymś innym może zapobiec takim zabawom albo przynajmniej utrzymać je w pewnych granicach.

Zainteresowanie seksem podlega ciągłym zmianom. Okresy wzmożonej ciekawości i dociekliwości przeplatają się z okresami względnie małego zainteresowania.

Różnice indywidualne

W jednym wieku zainteresowania seksualne są mocniejsze, w innym słabsze. Podobnie niektóre dzieci przejawiają większe zaciekawienie tą dziedziną życia niż inne.

U niektórych dzieci silna fascynacja seksem zaczyna się wcześniej i objawia się nie tylko w dociekliwych pytaniach, lecz także w przeprowadzonych na sobie próbach i eksperymentach. Inne natomiast prawie nie zadają pytań i nie wydają się całą sprawą specjalnie przejęte. Bywają dzieci nastawione bardziej intelektualnie, które bardzo

szybko zaczynają się dopytywać, oraz inne, o raczej praktycznym podejściu, które zadają mało pytań, ale same się dowiadują, czego trzeba.

Dzieci, które we wszystkich sprawach są konkretne i rzeczowe, chcą uzyskać proste, jasne odpowiedzi na swoje pytania o sprawy seksu. Te zaś, które nie potrafią pytać wprost, lepiej przyjmują niewielkie dawki późno udzielanych informacji i czasami łatwiej akceptują informacje o aktywności seksualnej ludzi niż zwierząt.

Bywają więc dzieci lepiej lub gorzej uświadomione, bardziej lub mniej spostrzegawcze w tej sferze. Nie jest to kwestia inteligencji. Niektóre niezwykle inteligentne dzieci nie wykazują żadnego zainteresowania sprawami seksu. Inne, mniej inteligentne lub młodsze, są na nie bardzo wyczulone. Dwóm chłopcom państwa Kowalskich - sześcioletniemu Edziowi i czteroletniemu Piotrusiowi, mającym małą siostrzyczkę Patrycję - rodzice opowiedzieli o kotce i kociętach. Edzio był zdumiony, ale Piotruś skomentował rzeczowo: „To jest tak samo jak z ludźmi. Pamiętasz, jak mama nosiła Patrycję w brzuchu?". Piotr, ze swej natury, a nie na skutek jakiejś edukacji, był na sprawy seksu bardziej wyczulony niż starszy od niego Edzio.

Tak więc, jak we wszystkich innych dziedzinach, również i w tej dzieci różnią się między sobą. Musicie uważnie przypatrywać się Waszemu dziecku, rozpoznać jego typ temperamentu seksualnego, aby odpowiednio do tego dostosować własne postępowanie. Starajcie się przyjmować ze spokojem i zrozumieniem kolejne etapy, przez które przechodzi dziecko zdobywając wiedzę o seksie i ucząc się reagować na płeć przeciwną.

Zainteresowanie płcią przeciwną

Wszystko to nie znaczy, że macie ochoczo sprzyjać okazjom, w których Wasze dziecko będzie mogło oddawać się przyjemnościom seksualnych zabaw i wtajemniczeń. Większość ludzi wychowanych w naszej kulturze będzie raczej takim sytuacjom zapobiegać. Spróbujcie jednak przynajmniej potraktować tego typu zainteresowania równie spokojnie, jak inne niepożądane zachowania Waszych dzieci - przekleństwa czterolatków, kłamstwa i oszustwa sześciolatków.

Nie czyńcie w tej sprawie nic więcej ani też mniej niż we wszystkich innych przypadkach, kiedy pojawia się odstępstwo od reguł, które ustaliliście. Postarajcie się zrozumieć, że może lepiej, aby dziecko wykazywało zbyt duże zaciekawienie sprawami seksu niż zbyt małe. Gry seksualne w wieku sześciu lat są przynajmniej dowodem normalnego rozwoju zainteresowań seksualnych.

Podobnie kiedy dziecko osiąga wiek opowiadania nieprzyzwoitych dowcipów, macie rację, zwracając mu uwagę. Nie powinniście być jednak ani zaszokowani, ani przerażeni. W każdym kolejnym pokoleniu taki okres przychodzi i następnie na ogół przemija, z równą regularnością, jak choroby wieku dziecięcego. W wieku jedenastu i dwunastu lat następuje szczyt zainteresowania nieprzyzwoitymi dowcipami. Możecie utyskiwać, że pierwsze poważne zainteresowanie płcią przeciwną przybiera nie najbardziej pociągającą postać, ale cóż robić, tak to właśnie wygląda.

Gry seksualne i nieprzyzwoite dowcipy nie wydają się mieć wiele wspólnego z pierwszym żądaniem młodego człowieka, by mu pozwolono poprowadzić należący do rodziny samochód. Tymczasem są to normalne etapy rozwoju, przez które wszystkie dzieci muszą przejść. Najpierw interesują się różnicami w budowie ciała obu płci. Następnie interesują się płcią przeciwną. Ale nawet wtedy, w okresie silnego zainteresowania płcią przeciwną, przechodzą przez przeplatające się okresy pociągu i zobojętnienia, a czasem wstrętu. Ta druga postawa również wywołuje u wielu rodziców uczucie niepokoju.

Większość rodziców z większym spokojem przyjmuje jednak zainteresowanie się ich dziecka płcią przeciwną niż jego uczestnictwo w grach i zabawach seksualnych. Potrafią przyglądać się z dumą i rozbawieniem heteroseksualnym zajęciom trzylatków, niekiedy już w przedszkolu przeżywających płomienne romanse. Pamiętamy małego chłopca, który znudził się swoją pierwszą dziewczyną, rzucił ją i wziął następną, po czym ze strachu przed porzuconą damą nie chciał iść do przedszkola.

W wieku sześciu, siedmiu i niekiedy jeszcze ośmiu lat pary zdarzają się często. Następnie przychodzi bardziej skryty okres. Zainteresowanie płcią przeciwną nadal może być silne, ale manifestuje się w inny, bardzo ciekawy sposób. Chłopcy i dziewczęta w wieku dziewięciu lat rozdzielają się i głośno wyrażają niechęć ku sobie

nawzajem. Pewien dziewięciolatek powiedział nam kiedyś: „Wasza książka nie mówi prawdy. Piszecie w niej, że dziewięcioletni chłopcy nie lubią dziewcząt, ale kiedy kończą lat czternaście, to zaczynają znowu je lubić. A wszyscy chłopcy z mojej klasy twierdzą, że nigdy nie polubią dziewcząt, i traktujemy je najgorzej, jak tylko można, po to, by mieć pewność, że i one nigdy nas nie polubią".

Obserwowanie dzieci w tym wieku, przy całej intensywności ich uczuć, dostarcza wiele zabawy. Dorośli, którzy sami kiedyś to przeżywali, wiedzą doskonale, że jeśli wszystko dobrze pójdzie, niebawem z ich synka czy córeczki wyrośnie chłopak czy dziewczyna i niejedno z nich przerzuci się w drugą skrajność. „Ona myśli wyłącznie o chłopakach" - mówią rodzice nastolatek. „Przy stole rozmawiamy tylko o chłopcach. Tak, czasami zdarza nam się zmienić temat i mówimy wtedy o jakimś innym chłopcu".

Tu znowu spokój ze strony rodziców, a szczególnie ojców, jest niezbędny. Rozwój nie przebiega równomiernie i nie zawsze jest pełen gracji. W jednym wieku jest czegoś za mało, w innym - za dużo. Wiedząc jednak o tym, że inni rodzice także cierpią z powodu owego „za mało - za dużo", że taki jest już los całego rodzaju ludzkiego, skomplikowanej i czasami bardzo trudnej drogi, może łatwiej będzie Wam przyjąć postawę tolerancji i wyrozumiałości. Wasz spokój może pomóc dziecku w przejściu tej drogi i osiągnięciu stanu dojrzałości, a Wam samym - przynieść niemało satysfakcji i zadowolenia. Wychowanie dziecka nie powinno być jedynie pracą i obowiązkiem.

11

Stosunki między rodzicami a dziećmi

Wiele rzeczy zmieniło się w rodzinach w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci. Nie tak dawno temu było regułą, że matka zostaje w domu i zajmuje się dziećmi, a ojciec pracuje na utrzymanie rodziny.

Nic więc dziwnego, że matki, spędzając w domu wiele godzin dzień po dniu, rozumiały dzieci znacznie lepiej niż ich mężowie i stawiały im bardziej realistyczne wymagania.

Na ogół więc to ojciec był tym, który obwieszczał: „No, już najwyższy czas, by dziecko przestało załatwiać się w pieluchy" (przychodziło na wezwanie, mówiło prawdę itd.). Matka natomiast, zdając sobie sprawę, że jeszcze za wcześnie, wstawiała się za dzieckiem i chroniła je.

Choć dzisiaj wiele matek pracuje zawodowo, to jednak więź dziecka z matką pozostaje najsilniejsza. Jak już wcześniej wspominaliśmy, dziecko w stosunkach z matką ujawnia swoje najlepsze i najgorsze strony: kocha ją najbardziej, pragnie jej miłości i aprobaty, ale i najwięcej od niej żąda i na niej najczęściej „się wyładowuje".

Od tej reguły bywają wyjątki. Coraz częściej zdarza się, że samotny ojciec przejmuje wszystkie obowiązki macierzyńskie, stając się w ten sposób „matkującym rodzicem".

W większości pełnych rodzin jednak to matka - bez względu na to, czy pracuje zawodowo, czy też nie - jest osobą, na której spoczywa główna odpowiedzialność za pomyślność dziecka i która jest złączona

najbardziej serdecznymi więzami ze swym synem czy córką. Z tego powodu zajmiemy się w tym rozdziale przede wszystkim relacjami między matką a dzieckiem, uzupełniając następnie nasze rozważania uwagami na temat stosunków między ojcem a dzieckiem.

Matka - dziecko

Bez względu na to, jak hojnie wyposażona byłaby matka w macierzyńskie talenty, stosunki między nią a dzieckiem nie zawsze będą układać się gładko. Na szczęście jednak problemy, jakie się wyłonią, nie są nie do przewidzenia. Przy rozmaitych różnicach indywidualnych rozwój dziecka rządzi się określonymi prawidłowościami. Na przykład pięciolatki zazwyczaj są kochające i posłuszne, pięcioipółoraz sześciolatki są nastawione wobec matki buntowniczo, natomiast dzieci siedmioletnie mogą uważać, że jest ona niedobra i okrutna.

Zmiany zachowania, nawet w tak skomplikowanej dziedzinie, jak relacje między matką a dzieckiem, układają się w pewne wzory i dają się przewidywać. To, jak sobie radzisz, zależy nie tylko od Twoich umiejętności, lecz także, w wielkim stopniu, od zmian, które zachodzą w organizmie dziecka. Zrozumienie tego faktu może być pomocne, gdy w postawie lub zachowaniu dziecka pojawią się jakieś niepokojące i niepożądane, choć zupełnie naturalne przesilenia. Nie będziecie winić ani siebie, ani dziecka za zmianę satysfakcjonującego uprzednio układu, wiedząc, że jest ona nieuchronna. Łatwiej będzie Wam znieść opór i bunt z jego strony, wiedząc, że jest to typowe dla danego wieku.

Dwa lata

- Jacek, chodź do mnie - mówi mama. Jacek posłusznie człapie ku niej i siada jej na kolanach.

Sześć miesięcy wcześniej w podobnej sytuacji Jacek albo pobiegłby natychmiast w przeciwnym kierunku, albo też krzyknąłby „nie" i stał bez ruchu.

Czyżby zdarzył się cud? A może to rodzice nauczyli Jacka dyscypliny, wpoili mu, że należy ich słuchać? Prawdopodobnie nic z tych

rzeczy. Na podstawie obserwacji setek dzieci osiemnastomiesięcznych (nie zawsze byliśmy na miejscu, czasami patrzyliśmy oczami matek) twierdzimy, że na ogól nie słuchają one poleceń i bywają oporne. Przeciętny dwulatek natomiast słucha chętnie i nawet znajduje w tym przyjemność.

Jeżeli więc zachowaliście wobec buntowniczej natury Waszego półtorarocznego dziecka względny spokój, wiedząc, że nadejdzie moment cudu, jeżeli czekaliście cierpliwie, aż Wasze dziecko będzie starsze - to zostaniecie sowicie nagrodzeni. Przekonacie się, że dwulatek jest na ogół posłuszny.

Jacek udzielił więc swojej matce ważnej lekcji, jeżeli tylko potrafiła ona tak na to spojrzeć. Pokazał jej, że gotowość do określonych zachowań i umiejętności - przychodzenia na wezwanie, czytania i pisania własnego imienia, przyznawania się do winy - rozwija się z czasem i w swoim własnym rytmie.

Jeżeli rodzice znają ten rytm łatwiej im będzie dostosować do niego swoje wymagania. Bo dziecku trzeba, rzecz jasna, stawiać wymagania, utrzymując je w granicach rozsądku. Dwa lata to wiek, kiedy reaguje ono właściwie na wezwanie.

Dwa i pół roku

- Ja sam - awanturuje się dwuipółlatek, gdy matka, chcąc jak najszybciej uporać się z porannymi obowiązkami, próbuje go ubrać. Jeżeli jednak uległaby i zostawiłaby go samemu sobie, zaraz rozległoby się: „Mama ubierz". Gdy w takiej sytuacji matka przychodzi z odsieczą, a w pobliżu znajduje się jeszcze ojciec, życzenie dziecka zmieni się: „Mama idź. Tata ubierze".

Dwuipółlatek żyje w świecie przeciwieństw: „Zrobię - nie zrobię... Umiem - nie umiem... Tak - nie". Dziecko przerzuca się ze skrajności w skrajność. Nie potrafi wybrać, gdyż pragnie wszystkiego na raz. Jeżeli zaś nie daje mu się wyboru, ono samo na własną rękę tworzy alternatywę.

O cokolwiek poprosi go matka, on zawsze chce czegoś przeciwnego. Przeciwieństwa przyciągają go jak bieguny magnetyczne, jednocześnie w obydwu kierunkach. Jeżeli więc nie zapobiegnie się temu, może bez końca przerzucać się ze skrajności w skrajność. „Nie chcę

szpinaku" - matka wyrzuca jarzynę. „Chcę szpinak" - matka otwiera nową puszkę.

Zadaniem matki jest więc prowadzić dziecko pewną ręką: upraszczać czynności dnia codziennego; nie dawać zbyt wielu wyborów; ukierunkowywać zajęcia; opowiadać ze swadą o tym, co zaraz będą robić (na przykład o spacerze, na który się właśnie wybierają), mimochodem jak gdyby to organizując (ubierając dziecko na spacer). A nade wszystko należy unikać zadawania pytań, na które można odpowiedzieć po prostu „nie", takich jak: „Czy chcesz iść na spacer?".

Nie zmuszajcie dziecka do podejmowania decyzji, których nie będzie w stanie się trzymać: „Chcesz iść na spacer czy na plac zabaw?", „Wolisz babkę czy sernik?". Znając jego przywiązanie do skrajności, musicie sami zadbać o konsekwencję w jego zachowaniu, której tak mu brakuje.

Wszystkie jego działania, żądania i rozkazy odznaczają się kategorycznością, jakiej nie powstydziłby się dyktator. Nic więc dziwnego, że matki, w czarnej rozpaczy, nadają nierzadko swoim pociechom w tym wieku królewskie tytuły: „Najjaśniejszy Pan Władysław", „Królowa Krystyna". W ten sposób mądra matka, zamiast dowodzić swojej władzy i zmuszać dziecko do posłuszeństwa, może ustąpić w mniej istotnych sprawach: „Słucham, Wasza Wysokość". Odrobina humoru może w wielu wypadkach bardzo ułatwić życie.

Każda matka musi pamiętać o tym, że dwuipółlatek w stosunkach z nią pokazuje się zarówno ze swojej najlepszej, jak i najgorszej strony. Bardzo kocha, ale i ciągle żąda. Przed nią najchętniej popisuje się nowo nabytymi umiejętnościami, których często później, w obecności innych, nie potrafi powtórzyć. Lecz zarazem przy niej właśnie jest najbardziej kapryśny. Jeżeli więc matka czuje się zupełnie wyprowadzona z równowagi przez dziecko w tym wieku, powinna zrobić sobie kilka godzin przerwy, po której będzie mogła powrócić do swych obowiązków ze zdwojoną cierpliwością i zaangażowaniem.

Dwa i pół do trzech lat

W drugiej połowie trzeciego roku życia wiele dzieci przechodzi przez dziwny okres, w którym wydają się pragnąć powrotu do okresu

niemowlęctwa. Chcą, aby matka traktowała je jak malutkie dziecko. Kiedy są zmęczone, domagają się, by je noszono na rękach, kołysano, a nawet karmiono z butelki. Dzieci lepiej rozwinięte językowo werbalizują swoje uczucia: „Jestem malutkim dzieckiem. Nie umiem chodzić, nie mogę mówić. Nie mam zębów ani włosów" - oświadczył matce pewien chłopiec.

Inny natomiast zauważył nieco trafniej: „Jestem malutkim dzieckiem. Muszę jeść z butelki. Spię w wózeczku. Ale umiem mówić!".

Mądra matka rozumie tę potrzebę powrotu do czasu niemowlęctwa, zanim nastąpi ostateczne z nim rozstanie, i pomaga ją zrealizować. Nie każe więc dziecka, nie zawstydza ani nie wyśmiewa. Nie przypisuje tego zachowania zazdrości z powodu pojawienia się nowego członka rodziny (jeżeli coś takiego miało miejsce) ani nie zamartwia się, że dziecko „cofnęło się w rozwoju".

Gdy ten okres nostalgii za czasem niemowlęctwa minie, dziecko będzie gotowe wyruszyć naprzód, bardziej dorosłe i niezależne, myśląc o sobie raczej w kontekście przyszłości niż tego, co było.

Trzy lata

Trzy lata to wiek, w którym stosunki między matką a dzieckiem układają się dobrze, w sposób satysfakcjonujący dla obydwu stron.

Dla wielu dzieci jest to okres słowa „my", a matka jest szczególnie pożądanym towarzyszem. W drugiej połowie trzeciego roku życia dzieci przechodzą od koncentracji na „ja" i żądań wobec „ciebie" (obydwie postawy charakterystyczne dla wieku dwóch i pół roku) do przyjacielskiego, akcentującego wspólnotę „my".

Dziecko trzyletnie nie tylko jest dla matki przyjacielem, ale i łatwiej daje sobą kierować. Nie jest też rozdzierane sprzecznościami i potrafi podjąć decyzję. Jeżeli waha się, czy wejść do domu (o co właśnie je poprosiliście), można zapytać: „Wolisz wejść od przodu czy tylnymi drzwiami?" Zazwyczaj wybierze jedną z tych możliwości i będzie się tego trzymało.

Co więcej, możecie czasami potargować się ze swoim trzylatkiem, jeżeli nie jesteście „ponad" tego typu postępowaniem. Młodsze dziecko chciało wszystko mieć natychmiast, więc targowanie się nie

przynosiło rezultatów. Trzylatka można natomiast namówić, by zrobił „teraz" coś, czego nie lubi, jeżeli „potem" może oczekiwać otrzymania jakiejś nagrody.

Jak już wspominaliśmy, trzylatek ogromnie poszerza swoje umiejętności językowe i rozbudowuje paletę reakcji na to, co się do niego mówi. Jeżeli dopuścisz go do „tajemnicy", zdradzisz mu „niespodziankę", odwdzięczy Ci się najszczerszą radością. Co więcej, można nakłonić go do zrobienia czegoś, obiecując w zamian „niespodziankę".

Trzylatek potrafi nawet niekiedy uważnie słuchać argumentacji. Jeżeli trafi mu ona do przekonania, zdarza się, że robi rzeczy, których nie lubi.

W sumie trzylatek stawia dorosłym znacznie mniej wymagań niż jego nieco młodsze wcielenie, jest łatwiejszy i o wiele przyjemniejszy we współżyciu.

Trzy i pół roku

Obiad gotuje się w kuchni. W dużym pokoju mama Marty przysiadła na chwilę i rozmawia z mężem.

Ojciec miał dobry dzień. Matka jest odprężona. Trzyipółletnia Marta, która siedzi na swoim krzesełku, wygląda jak aniołek. Matka, słuchając męża i pamiętając o obiedzie, kontempluje całą scenę. Jaka udana rodzina! Jaki piękny obrazek!

Nagle Marta niespodziewanym wybuchem przerywa tę sielankę. - Nie rozmawiajcie - krzyczy rozkazująco do rodziców. - Przestańcie rozmawiać!

Mama Marty nie wie, co zrobić. Na szczęście musi iść do kuchni. Ojciec dziewczynki, również zaskoczony nagłym wybuchem, bierze gazetę i zaczyna czytać.

- Tatusiu, nie czytaj gazety - chlipie dziewczynka. - Baw się ze mną.

Wieczorem, gdy Marta już śpi, na powrót upodabniając się do aniołka, rodzice rozmawiają o całym zajściu.

- Myślisz, że ona nie ma, jak to się teraz mówi, poczucia bezpieczeństwa? - pyta matka. - Ostatnio chyba wyraźnie brakuje jej pewności siebie. Co chwila mnie pyta: „Czy mnie kochasz?" i chciałaby,

żeby wszyscy tylko nią się zajmowali. Jeżeli tylko zaczynam z kimś rozmawiać, a ona jest obok, natychmiast podnosi krzyk, tak jak dzisiaj. Sądzisz, że popełniliśmy jakiś błąd?

Ojciec Marty nie umie odpowiedzieć na to pytanie. On też wiele czytał na temat „braku poczucia bezpieczeństwa" i jak wielu rodziców martwi się, że bezwiednie może wywołać je u własnego dziecka.

Rodzicom małej Marty, zamartwiającym się, że swoimi działaniami zrobili jej niechcący jakąś krzywdę, potrzeba przede wszystkim nieco lepszego rozeznania w prawidłowościach rozwoju dziecka. Wiedzieliby wówczas, że trzyipółlatki przechodzą przez krótki okres, podczas którego są nie tylko niepewne pod względem motorycznym - potykają się i jąkają - ale odczuwają także brak pewności i bezpieczeństwa w sferze uczuciowej. Boją się, że nikt ich nie kocha. Domagają się specjalnej uwagi i otuchy. Żądają od rodziców objawiania miłości i przywiązania.

Jest to normalny etap rozwoju psychicznego dziecka. To nie rodzice go spowodowali i nie oni muszą go leczyć. Zrobi to sama Natura, w swoim czasie.

Cztery lata

„Moja mama tak mówi!" - w ten sposób czterolatek powołuje się na najwyższy autorytet. Udowodnił swoje racje ponad wszelką wątpliwość. Jemu przypadło ostatnie zdanie.

„Moja mama mówi, że ja muszę jeść cztery herbatniki!" - dziecko w przedszkolu, domagając się czterech herbatników, przedstawia wychowawczyni argument, jak sądzi, nie do odparcia.

Potrafi posunąć się jeszcze dalej. „Moja mama mówi, że macie robić to i to" - mówi do swoich kolegów, a ci mogą go nawet posłuchać, jeżeli nie zdołają wystarczająco szybko przywołać tego, co powiedziały z kolei ich mamy.

Czterolatek nie jest jednak stworzeniem całkowicie konsekwentnym. Jeżeli matka jest dla niego takim ogromnym autorytetem, należałoby oczekiwać, że w każdej sytuacji będzie jej grzecznie słuchał. Nic z tych rzeczy! Dziecko w każdym wieku może mieć chwile oporu, ale mowa czterolatków wręcz najeżona jest kolcami typu: „Nie!" lub nawet: „Spróbujcie mnie zmusić!".

W niektórych okresach dziecko sprzeciwia się czemuś, ponieważ nie chce robić danej rzeczy. Czterolatek natomiast często wydaje się wielbić sprzeciw dla niego samego. Mama (czy tata) jest autorytetem, ale on potrafi (a przynajmniej może próbować) oprzeć się temu autorytetowi.

Wiek czterech lat określa się jako „nie do opanowania". Dziecko zdaje się odczuwać przemożny pęd do sprzeciwiania się wszelkim zasadom. Jedną zaś z zasad, z którą walczy szczególnie uporczywie, jest zasada rodzicielskiego autorytetu. Zazwyczaj w końcu ulega i podporządkowuje się, ale nierzadko musi przedtem stoczyć zażartą bitwę.

Tego typu zachowanie nie jest charakterystyczne dla po prostu „złych" czy „źle wychowanych" dzieci. Powtarza się ono w każdym kolejnym pokoleniu czterolatków. Wydaje się nieuchronnym elementem rozwoju i stopniowo przechodzi w dużo bardziej posłuszne i ustępliwe zachowanie pięciolatka.

Czterolatek buntuje się i uwielbia bunt. Pięciolatek jest posłuszny i znajduje w tym wielkie upodobanie. To samo dziecko w różnym wieku!

Jaki sposób postępowania przyjmiecie, zależy od Was, ale nie bierzcie sobie buntowniczości czterolatka za bardzo do serca.

Pięć do sześciu lat

Pięciolatki charakteryzują się tak wielkim posłuszeństwem, przyjacielskim nastawieniem, skłonnością do pomagania oraz uważnym wykonywaniem wszystkich poleceń, iż matkom wydaje się, że są w raju. W rzeczy samej, wiele matek opisywało nam swoje pięcioletnie dzieci jako „anioły". Wydaje się, że matka jest dla dziecka w tym wieku osobą najważniejszą na świecie i nierzadko przedkłada ono jej pragnienia nad swoje.

Kiedy dziecko ma sześć lat, sytuacja się zmienia. Maluch znowu sam jest, jak to już wcześniej bywało, pępkiem świata. Zawsze chce być na pierwszym miejscu, mieć wszystkiego najwięcej, być najbardziej kochany. Dlaczego mama ma mieć więcej pieniędzy niż on? Dlaczego on ma chodzić do łóżka wcześniej niż mama?

Sześciolatek nie tylko rywalizuje z matką, ale również jest wobec niej skrajnie nieposłuszny. Prowokuje ją, mówiąc: „Nie zrobię tego. Spróbuj mnie zmusić".

Dziecko w tym wieku wyładowuje na matce swoje złe humory i o wszystko ją obwinia. „Czemu nie jesz, Joasiu?" - pyta matka. „Bo nie mam widelca" - odpowiada zimno córka, siedząc nieruchomo i wbijając oczy w talerz. Cóż innego mam robić, zdaje się mówić, skoro dotąd mi go nie przyniesiono?

Sześć lat to wiek gwałtownych i często sprzecznych ze sobą uczuć. Sprzeczności te najbardziej widoczne są właśnie w stosunku między dzieckiem a matką. „Kocham cię, mamo, jak nikogo na świecie" - mówi sześciolatek, ściskając matkę z całych sił. Ona jest wniebowzięta. „Moje dziecko naprawdę mnie kocha" - myśli. Po chwili: „Nienawidzę cię, chciałbym, żebyś umarła". Matka pogrąża się w rozpaczy. „Czym sobie na to zasłużyłam?".

W istocie jednak ani za pierwszym, ani za drugim razem nie mamy do czynienia z wyważonym, opartym na faktach stwierdzeniem. Obydwa znaczą tylko tyle, że sześcioletnie dziecko jest małym stworzeniem o bardzo emocjonalnym podejściu do życia oraz że wyładowuje swoje emocje na tym, kogo ma pod ręką, a szczególnie na tym, a raczej - na tej, która znaczy dla niego najwięcej. Jeżeli sprawy układają się dobrze - kocha ją. Gdy źle - nienawidzi jej.

Jego nieposłuszeństwo może oznaczać, że jest zmęczony i nic mu nie wychodzi. Może też oznaczać, że próbuje rozwinąć skrzydła. Jest zupełnie naturalne, że próba ta polega na sprzeciwianiu się matce, której każde słowo jeszcze kilka miesięcy temu było prawem. Opór wobec niej jest najzuchwalszym i najbardziej dorosłym czynem, jaki potrafi sobie wyobrazić.

Widać to dobrze na przykładzie pewnego dziecka, któremu matka nakazała iść do kuchni, by tam dokończyło pić swoje mleko. Z kuchni dochodzą odgłosy przełykania i po chwili mała postać z roziskrzonymi oczami i mleczną obwódką dookoła ust pojawia się w drzwiach dużego pokoju. „Nie wypiłem!".

„Co? Nie wypiłeś mleka?!" - mówi matka, wiedząc oczywiście, że wypił. Obydwoje świetnie się bawią. Jego olbrzymia satysfakcja dowodzi, jakim niezwykłym zuchwalstwem wydaje mu się własne nieposłuszeństwo, a zarazem jaką przyjemność sprawia mu zrobienie rzeczy tak jak należy.

Siedem lat

Siedmioletnia Sylwia bardzo się nad sobą użala. Twierdzi, że nikt jej nie lubi. Inne dzieci wyśmiewają się z niej. Nauczyciel się czepia. Nawet mama i tata są dla niej niedobrzy. Wszyscy jakby się na nią uwzięli.

Skargi Sylwi mogą się wydać pozbawione podstaw, nie mają bowiem pokrycia w faktach. Są jednak bardzo typowe dla dziecka siedmioletniego. Niezwykle często czuje ono, że wszystko się przeciw niemu sprzysięgło i wszyscy źle się do niego odnoszą. Niektóre dzieci w tym wieku są tak nieszczęśliwe i przepełnione żalem, że oświadczają: „Nie chcę być członkiem tej rodziny!".

Sześciolatek bywa najczęściej małą, agresywną istotą. Jeżeli dochodzi do wniosku, że inni źle go traktują - a to zdarza się często - oddaje cios za cios. Słowami, pięścią albo jednym i drugim.

Siedmiolatki zaś zachowują się dokładnie na odwrót. Nie reagują na kłopoty agresją, lecz zamykają się w sobie i użalają się nad sobą.

Najbardziej zaś gorzkie skargi spadają na rodziców. Są paskudni. Może nawet - myśli dziecko - wcale mnie nie lubią. Zazwyczaj na tym się skończy. Ale zdarzają się dzieci o szczególnie bujnej wyobraźni, które snują tak zwane fantazje adaptacyjne. Takie dziecko zaczyna od tego, że rodzice źle się z nim obchodzą. Z tego zaś wyciąga jedyny logiczny wniosek, że to wcale nie są jego rodzice. Rozwijając dalej swoją fantazję, stwierdza, że pochodzi z bogatej i potężnej rodziny, a jego obecni rodzice jakoś je „przechwycili" i teraz źle traktują.

Oto perły wyobraźni siedmiolatków! Trzeba ze zrozumieniem podejść do tych depresyjnych nastrojów i nie wolno się z nich naśmiewać. Z drugiej jednak strony, nie należy rozmaitych skarg i żalów brać zbyt poważnie. Zły humor przeminie - możemy to zagwarantować.

Osiem lat

- Od czasu gdy sześć miesięcy temu umarł jej ojciec, to dziecko po prostu mnie zamęcza. Nie mogę się oddalić ani na krok, z wyjątkiem tych chwil, kiedy ona jest w szkole. Nie pójdzie do kina z nikim oprócz mnie i nawet nie ma wielkiej ochoty na zabawę z koleżankami. Chodzi tylko po domu i rozmawia ze mną.

Z takim problemem przyszła do nas matka Marysi. Obawiała się, że dziecko nadmiernie się do niej przywiązało i że to nie jest normalne. Zastanawiała się nawet, czy nie zaprowadzić Marysi do psychiatry.

- A w jakim wieku jest Marysia? Ośmiu lat? - zaryzykowaliśmy. - Tak ośmiu, ale skąd to wiecie? - odpowiedziała matka, zupełnie zaskoczona.

My nie byliśmy tak zaskoczeni, ponieważ nie kierowaliśmy się jedynie ślepym trafem. Matka Marysi przedstawiła nam krótki, ale nad wyraz celny opis typowych zachowań ośmiolatka.

Dziecko w tym czasie potrafi matkę dosłownie zamęczyć, tak wielka jest u niego potrzeba więzi. Ważne jest przy tym nie tylko to, co matka robi. Ośmiolatek jest również ciekawy każdej jej myśli. Śmierć ojca Marysi mogła to zachowanie spotęgować, ale pojawiłoby się ono tak czy inaczej.

Sześciolatek chce, by matka postępowała zgodnie z jego życzeniami, ale ośmiolatek pragnie wręcz, żeby zgadywała jego myśli. Jest tak wrażliwy na każdą oznakę aprobaty lub dezaprobaty z jej strony, że wychwytuje najmniejsze nawet drgnienia jej twarzy.

To ogromne pragnienie bliskości prowadzi do niemal zupełnego „złączenia się" z matką. Wiele matek ośmiolatków ma wrażenie, że ich dziecko woli się nawet z nimi kłócić niż oddalić.

Jeżeli takie domaganie się nieustającej uwagi i uczucia trwa latami z niesłabnącą siłą, to rzeczywiście może to być niepokojący sygnał. Jeżeli jednak występuje jedynie około ósmego roku życia, to jest normalnym etapem rozwoju i nie ma powodów do obaw. U wielu dzieci tak manifestuje się pierwsza głęboka potrzeba więzi z drugim człowiekiem. Jeżeli się ją zaspokoi, to stworzy się solidny fundament dla udanych stosunków z innymi ludźmi w przyszłości.

Dziewięć lat

-Jacek! Z kina wracaj prosto do domu, jasne? Film kończy się o piątej i masz być z powrotem o wpół do szóstej. Włóż kalosze, bo może padać. I czapkę - nie chcę, żebyś latał po deszczu z gołą głową. Aha, i nie zapomnij rękawiczek.

- Mamo, przestań. Nic mi się nie stanie. Nie jestem z cukru mruczy Jacek.

Nawet ojciec Jacka decyduje się wziąć jego stronę.

- Kochanie, daj chłopakowi spokój. Potrafi już sam się o siebie zatroszczyć.

Jest to typowa scena rozgrywająca się w wielu domach w sobotnie popołudnie. Jak wynika z naszych obserwacji, najczęściej ma ona miejsce tam, gdzie mieszkają dzieci dziewięcioletnie. Opowieści wielu matek świadczą zaś o tym, że bywa ona poprzedzona inną, nie mniej typową sceną.

Zbliża się czas seansu w kinie. Dziewięciolatek wchodzi do kuchni i mówi swobodnym - zbyt swobodnym - tonem:

- Mamo, idziemy do kina.

- Świetnie. Poczekaj minutkę, już kończę.

Syn szura nogami, kręci głową, wygląda na zakłopotanego, wreszcie wykrztusza z siebie:

- Ale ja idę z Maćkiem.

- To znaczy, że nie chcesz, by twoja matka poszła z tobą?

Jest to dla wielu matek jedna z najtrudniejszych lekcji. Dziecko ośmioletnie było z nią zupełnie „złączone". Pragnęło jej uwagi i uwielbiało jej towarzystwo. Ona była jego ulubionym kompanem podczas wypraw do kina, w czasie zabawy w jakiejkolwiek innej sytuacji. Niekiedy bywało to męczące, ale i bardzo pochlebiało, świadczyło bowiem o tym, że dziecko Cię lubi i wysoko ceni sobie Twoją obecność.

Wtedy jednak, zupełnie nieoczekiwanie, około dziewiątych urodzin, nadchodzi moment, w którym przyjaciel staje się ważniejszy od matki, przynajmniej jako kompan. Jest to oznaka normalnego rozwoju - dziecko nie może przecież być uzależnione od matki przez całe życie.

Zazwyczaj największym wstrząsem jest to dla tych matek, które, nie zdając sobie z tego sprawy, przyzwyczaiły się odgrywać w życiu własnego dziecka rolę gwiazdy.

Większość matek nie powie, jak ta, opisana powyżej: „A więc nie chcesz iść z własną matką?", lecz raczej: „W porządku. Biegnij. Tylko włóż kalosze. Wracaj od razu do domu" i tak dalej.

Naprawdę zaś oznacza to, choć matki nie są na ogół tego świadome: „Mogę nie być więcej dla ciebie najważniejsza, ale w dalszym

ciągu musisz mnie słuchać". Większość kłopotów, które matki mają ze swymi dziewięcioletnimi dziećmi, bierze się stąd, że wydają im zbyt wiele poleceń, nalegając na absolutne posłuszeństwo.

Jeżeli dajecie swojemu dziewięciolatkowi zbyt wiele rozkazów, a on się buntuje, zastanówcie się najpierw, czy wszystkie one są naprawdę konieczne - czy też może służą przekonaniu siebie samych i dziecka, że ciągle jeszcze jesteście górą.

Dziesięć lat

„Kiedy idę z mamą do sklepu i jej się podoba jakaś sukienka i mnie też, bierzemy ją. Jeżeli jej się podoba i bardzo chce, żebym ją miała, a mi się nie podoba, to i tak mi ją kupuje. A jeśli mi się jakaś sukienka podoba, a jej nie, to wtedy jej nie bierzemy" - mówi dziesięcioletnia Basia spokojnie, bez cienia skargi w głosie. Po prostu tak jest - „Jeżeli jej się sukienka podoba, to mi ją kupuje".

„Mama zwykle potrafi zniechęcić mnie do tego, co jej się nie podoba, ponieważ mówi bardzo przekonywająco" - stwierdza inny dziesięciolatek.

Inne zaś mówią: „Nie mam własnych kosmetyków. Mama uważa, że są za drogie"; „Chciałbym mieć rower z przerzutką, ale mama twierdzi, że jeszcze jestem na to za mały"; „W tym roku zaczęłam chodzić na lekcje muzyki. Mama mówi, że jak na moje możliwości jestem niezła, ale nie bardzo dobra. Ćwiczę gamy cztery do dziesięciu razy dziennie, tak jak mi każe".

Wszystkie te wypowiedzi są wyrazem właściwego dziesięciolatkom posłuszeństwa, które sprawia, że w wielu rodzinach dzieci w tym wieku są prawdziwą radością. Akceptują one w pełni mamę i tatę, a wydawane przez nich polecenia traktują jako naturalne prawa życia. Mogą się zdarzyć niekiedy przypadki małego nieposłuszeństwa - ociągania się z wykonaniem polecenia albo dyskutowania nad nim. W zasadzie jednak dziesięciolatek z wielką chęcią akceptuje myśl, że polecenia matki są rozsądne i należy się im podporządkować.

Dziesięć lat to doskonały okres, jeżeli chodzi o relacje między matką a dzieckiem. Dziesięciolatek jest posłuszny i na pierwszy rzut oka wydaje się, że byłoby dobrze, gdyby taki pozostał. Naprawdę jednak

nie powinno się tego pragnąć. Nie należy bowiem wymagać od nastolatków, aby bez reszty podporządkowywały się matce.

Dorastający młody człowiek, jeżeli ma wyrosnąć na odpowiedzialnego dorosłego, musi nauczyć się myśleć samodzielnie, a to znaczy, że musi opuścić obszar, na którym kieruje się jedynie tym, co „mama powiedziała".

Ojciec - dziecko

W ciągu ostatnich czterdziestu, pięćdziesięciu lat rola ojca uległa znacznej zmianie. Dzisiaj wielu ojców bierze udział w czynnościach rodzicielskich (oprócz podstawowej, prokreacyjnej funkcji) jeszcze przed narodzinami, chodząc wraz z żoną na zajęcia dla przyszłych rodziców.

W czasie samego porodu nie muszą już spacerować nerwowo w poczekalni. Wielu z nich jest na sali porodowej i przyjmuje na siebie rolę „trenera", wspomagającego żonę przechodzącą przez wszystkie fazy tak zwanego naturalnego porodu.

Kiedy zaś dziecko trafia do domu, ojciec zmienia pieluszki i masuje brzuszek podczas kolek. Jeżeli dziecko jest karmione butelką, nierzadko to on właśnie podaje pokarm w nocy.

Zdarza się niekiedy, że ojciec przyjmuje rolę „gospodyni domowej", opiekując się niemowlęciem czy małym dzieckiem. Czasami zaś, gdy mamy do czynienia z ojcem samotnie wychowującym dziecko, na niego spadają wszystkie rodzicielskie obowiązki.

Niezależnie jednak od okoliczności, relacje między ojcem a dzieckiem są bardzo stabilne i mniej podatne na zmiany wynikające z rozwoju dziecka niż relacje matka - dziecko.

Prawdą jest, że dzieci w wieku przedszkolnym równym szacunkiem darzą ojca i matkę. Następnie, między szóstym a dziesiątym rokiem życia, dziecko próbuje się troszeczkę buntować przeciw ojcu, ale w dalszym ciągu uważa, że jest on fantastyczny. (Między jedenastym a szesnastym rokiem życia ten bunt przybiera poważniejsze rozmiary i nie zawsze dziecko myśli, że ojciec jest tak wyjątkowy).

Przy tym wszystkim drobne zmiany zachodzące w odstępach mniej więcej rocznych nie wpływają tak bardzo na zachowanie

dziecka względem ojca, jak to się działo w przypadku matki. (O ile, rzecz jasna, ojciec nie przejmuje w pełni roli matki i nie bierze na siebie ciężaru wszystkich codziennych czynności i obowiązków).

Przyczyna takiego stanu rzeczy tkwi prawdopodobnie w tym, że relacja matka - dziecko jest bardzo krucha, delikatna i intensywna, dlatego też łatwiej ulega zaburzeniom. Trzyipółlatek wypłakuje się głównie w matczyną spódnicę. Czterolatek prowokuje przede wszystkim matkę. Pięciolatek lgnie do niej bardziej. Sześciolatek z większym wigorem podważa jej autorytet. Matka jest oczywiście adresatem najlepszych zachowań dziecka, ale jest też bez wątpienia adresatem tych najgorszych.

Uczucia dotyczące ojca nie są tak intensywne, pomieszane ani tak różnorodne. Ojciec uosabia stabilność. Jest tym, któremu matka zgłasza szczególnie naganne zachowania. Jest też ostateczną instancją, do której się można odwołać. Od niego pochodzą zarówno istotne nagrody, jak i poważne kary. On też jest najwspanialszym kompanem w tych wyczekiwanych z niecierpliwością momentach, kiedy może spędzić czas jedynie ze swym synem czy córką.

W normalnych warunkach ojciec nie powinien oczekiwać od dziecka, żeby zachowywało się w stosunku do niego w taki sam sposób, jak w stosunku do matki. Jego udział w wychowaniu, podobnie jak w akcie poczęcia, jest niezbędny, ale zarazem uzupełniający.

Nade wszystko zaś ideałem jest, jeżeli rola ojca polega na wspieraniu polityki przyjętej przez matkę. Jeżeli nie zgadza się on z niektórymi metodami postępowania z dzieckiem, powinien mówić o tym zawsze na osobności, poza zasięgiem wzroku czy słuchu dziecka.

Nie znaczy to, że matka zawsze ma rację, a ojciec powinien po prostu jej przyklaskiwać. Chodzi jedynie o to, aby różnice zdań w kwestiach wychowania czy dyscypliny nie były dyskutowane przy dziecku. Nawet małe dzieci szybko uczą się nastawiać jedno z rodziców przeciw drugiemu, jeżeli tylko wyczują różnicę zdań. W takich wypadkach można się pożegnać z wszelką dyscypliną.

Oczywiście, rodziny różnią się między sobą. W niektórych rodzice zgadzają się ze sobą we wszystkich sprawach; w innych to matka jest stanowcza, a ojciec ma miękkie serce. Najczęściej jednak bywa tak, że matka wzywa do tolerancji - „To jeszcze dziecko". Ojciec na ogół jest bardziej surowy: „Ty i te twoje etapy! On po prostu musi nauczyć

się słuchać. Już najwyższy czas, by się dowiedział, że takie rzeczy nie będą mu uchodzić na sucho!"

Ojciec może mieć całkowitą rację, szczególnie jeśli mówi: „Już najwyższy czas, by...", pokazuje bowiem w ten sposób, iż wie, że dzieci w wieku jego dziecka potrafią się zazwyczaj „odpowiednio" zachowywać. Najczęściej jednak daje tutaj o sobie znać zwyczajne zniecierpliwienie.

Matczyne „To taki wiek" nie jest zazwyczaj dowodem słabości i braku charakteru. Najczęściej wynika ono ze świadomości, że jej dziecka po prostu nie stać na więcej oraz że określone zachowania, charakterystyczne dla jego wieku, przeminą, jak wszystkie inne. Matczyne nadzieje i pragnienia są na ogół dopasowane do możliwości dziecka na skutek codziennego z nim obcowania. Ojciec natomiast, przebywający więcej poza domem, łatwiej ulega iluzjom. Wszystko to nie znaczy bynajmniej, że ojciec powinien wstrzymywać się od wszelkich interwencji. Łagodność i zrozumienie właściwe matce oraz ojcowska stanowczość, niepozbawiona jednak - miejmy nadzieję - również zrozumienia, są nieodzownymi składnikami udanej, stabilnej rodziny.

Trzy do pięciu lat

Trzy lata to na ogół dobry wiek pod każdym względem, włączając w to związek ojca z dzieckiem. Trzylatek nie jest już tak nieustępliwy i wymagający jak dwuipółlatek; chociaż faworyzowanym rodzicem jest ciągle matka, to w wielu sytuacjach może zaznaczyć się wyższość ojca. Jeżeli na przykład, pojawiają się problemy z chodzeniem do łóżka albo innymi czynnościami codziennymi, ojciec nierzadko daje sobie radę lepiej niż mama.

Dzieci w wieku trzech i pół roku dokonują zwrotu i zaczynają większe względy okazywać ojcu. Dziewczynki posuwają się w tym niekiedy tak daleko, że oświadczają się ojcom, którzy są dla nich w tym okresie wzorem wszelkiej doskonałości.

W wieku czterech lat - buntowniczym, wybujałym, „nie do opanowania" - często wystarczy jedno słowo ojca, by gwałtowne „nie" zmieniło się we względne posłuszeństwo. Nie tylko w domu darzy się go szacunkiem. Dziecko często również powołuje się nań poza domem.

„Mój tato" jest dla wielu największym autorytetem. Nawet najbardziej zuchwały, władczy i zadufany w sobie czterolatek łagodnieje, kiedy poczuje na sobie władczy ojcowski wzrok.

Wycieczki i czas spędzony sam na sam z ojcem są w najwyższej cenie, a jego słowo jest prawem, nawet jeżeli słowo matki utraciło tę pozycję. Rzucające wyzwiskami czterolatki rzadko kiedy wyzywają ojca, niezależnie od tego, co zdarza im się mówić o matce.

Dziecko pięcioletnie jest z zasady zadowolone i dumne z ojca i często słucha go chętniej niż matki. Większość pięciolatków to jednak synkowie (albo córeczki) mamusi, więc chociaż ich stosunki z ojcami układają się na ogół dobrze, gładko i bez zakłóceń, to zarazem dziecko mniej zazwyczaj przejmuje się ojcem niż matką. To ona stanowi pępek świata.

Sześć lat

„Czasem myślę, że to ja jestem przyczyną wszystkich jego trudności" - zwierzają się nam matki sześciolatków. „On zachowuje się w stosunku do mnie po prostu okropnie".

Najgorsze jest to, że - przynajmniej na ogół - mają słuszność. Większość sześciolatków (które jeszcze niedawno były takimi pieszczoszkami mamusi) teraz walczy, aby się od matki uwolnić. Ona była najważniejsza w świecie pięciolatków. Większość dzieci sześcioletnich jest - lub chciałaby być - sama najważniejsza na świecie. Nie zawsze udaje się gładko pokonać ten próg.

Sześciolatki więc - ze swej natury nieposłuszne i gwałtowne - prowokują matkę. Nie słuchają. Krzyczą: „Nienawidzę cię, mamo".

Jak powinien zachować się wtedy ojciec?

Obawiamy się, że najczęściej traci wtedy nerwy i pogarsza jedynie sytuację, stosując karę fizyczną albo wyrzucając matce, że nie potrafi utrzymać dyscypliny, skoro pozwala sobie na coś takiego.

Są jednak ojcowie, którzy zachowują się bardziej konsekwentnie. Pragnęlibyśmy polecić wszystkim ich sposób postępowania.

Przede wszystkim należy uznać dwie bardzo proste prawdy. Po pierwsze, w tych okresach, kiedy dziecko pozostaje w najgorszych stosunkach z matką, na szczęście jest zazwyczaj jak najlepiej nastawione do ojca.

Przekładając na język profilaktyki, oznacza to, że wywołujące najwięcej konfliktów pozycje porządku dnia - ubieranie, jedzenie, pójście do łóżka - mogą być sprawnie, szybko i skutecznie przeprowadzone przez średnio choćby pomysłowego ojca. Wizyta u lekarza czy dentysty z całą pewnością lepiej się powiedzie w asyście taty niż mamy. Zastrzyki wywołają mniej emocji, a ubytki w zębach zostaną wypełnione bez żadnych zbędnych protestów czy nadmiernego lęku przed bólem.

Dzieje się tak częściowo dlatego, że dziecko w tym wieku nie wydaje się walczyć o władzę tak silnie z ojcem, jak z matką, częściowo dlatego, iż darzy ojca większym szacunkiem i nie pozwala sobie w stosunku do niego na nadmierne zuchwalstwa. W istocie sześciolatek kształtuje się głównie pod baczną, stanowczą ręką ojca. Ten zaś może to wykorzystać.

Każdy ojciec dziecka sześcioletniego, który zechce przejąć, choćby od czasu do czasu, część codziennych obowiązków domowych, przyczynia się ogromnie do poprawienia atmosfery w rodzinie.

Druga podstawowa zasada, o której ojcowie sześciolatków powinni zawsze pamiętać, jest następująca: o wiele lepiej jest zadbać, aby niepożądane wydarzenie nie nastąpiło, niż próbować je naprawdę naprawiać po fakcie.

Nie należy więc czekać, aż matka i dziecko będą skłóceni. Trzeba wkraczać, zanim dojdzie do wybuchu. Zaoszczędzi to wszystkim goryczy.

Siedem do dziesięciu lat

Kiedy dziecko ma sześć lat, w wielu rodzinach istnieje wielka potrzeba ojcowskiej interwencji w celu zaprowadzenia porządku. W wieku siedmiu lat jest ona o wiele słabsza. Zmartwiony siedmiolatek może być bardzo nieszczęśliwy - każdy by był, gdyby uznał, że wszyscy wokół są do niego źle nastawieni! Z zasady jednak dziecko w tym wieku nie sprawia wielu kłopotów. Matce zazwyczaj udaje się zaprowadzić niezbędną dyscyplinę. Siedmiolatki, ze swą skłonnością (silniejszą niż w wieku ośmiu lat) do skrajności, mogą teraz prawdziwie „czcić" ojca; w wielu jednak przypadkach relacja ojciec - dziecko nie jest tak intensywna.

W wieku ośmiu lat bardzo silny związek emocjonalny dziecka z matką potrafi zupełnie przesłonić wszystkie inne obowiązki. Ojciec może niekiedy poczuć się pozostawiony trochę na uboczu, ale niekoniecznie musi się na to uskarżać. Ośmiolatek co prawda kocha go mniej, ale stawia mu również mniej wymagań. Ojciec może zrobić jakiś błąd i ujdzie mu to na sucho. Z matką jest inaczej. Ona musi mówić, robić, a nawet myśleć dokładnie to, czego oczekuje od niej syn czy córka. Prawdziwy natomiast kłopot powstaje, gdy dziecko ośmioletnie staje się zbyt świadome więzi między rodzicami. Niektórzy z nich muszą być bardzo ostrożni w okazywaniu sobie uczuć w obecności zazdrosnego dziecka.

Mówiąc jednak ogólnie, ojciec może iść swoją drogą. A co ważniejsze, ośmiolatki - coraz bardziej zuchwałe w stosunku do matek - zazwyczaj szybko wykonują jego polecenia. Pozycja ojca jest w tym okresie, jak i wielu innych, łatwiejsza niż matki.

W wieku dziewięciu lat dzieci zazwyczaj mniej niż przedtem interesują się swoimi rodzicami i mniej od nich wymagają. W wielkiej cenie są zaś przyjaciele. To, co powie Maciek - albo nawet matka czy ojciec Maćka - może być ważniejsze od tego, co się mówi w domu.

Zarazem jednak w wielu domach stosunki między ojcami a synami nabierają nowych barw. Dzieci są już tak duże, że stają się partnerami także i dla tych ojców, którzy nie okazywali im wcześniej zbyt dużo uwagi. Są też wystarczająco dorosłe, by umieć docenić wiedzę i zdolności techniczne ojca. Dzieci łączą się więc z ojcami we wspólnych zainteresowaniach; synowie jednoczą się z nimi przeciw „babskim" zakusom.

Te relacje w znacznym stopniu dotyczą rzeczy, które dziecko robi razem z ojcem, ale jednocześnie chłopcy są bardzo wrażliwi na każde słowo krytyki z jego strony i bardzo liczą się z jego zdaniem. Niektórzy chłopcy, szczególnie w tym wieku, są dumni z jego zawodowych osiągnięć.

Dziesięć lat to nad wyraz szczęśliwy wiek, jeżeli chodzi o stosunki między ojcem a synem. By zyskać uznanie w oczach własnego dziecka, nie trzeba być wcale jakimś wybitnym specjalistą, znakomitością w swoim zawodzie. Zarówno bowiem chłopcy, jak i dziewczynki chętnie myślą, że ich ojciec jest fantastyczny. Matki mówią nam:

„On uważa, że jego ojciec jest wyrocznią we wszystkich sprawach"; „Ojciec jest jego idolem"; „On uważa, że ojciec jest cudowny"; „Dla niej ojciec jest jasnym światełkiem".

Potwierdzają to wypowiedzi samych dziesięciolatków: „Tak, myślę, że on jest w porządku" mówią; albo: „Uważam, że to najlepszy ojciec na świecie"; albo też „On jest w porządku. Oczywiście, bywa surowy, ale to nic dziwnego. Nie można mieć zbyt wiele cierpliwości do własnych dzieci".

Radzimy wykorzystać ten złoty wiek jak najlepiej. W latach, które po nim nastąpią, bezkrytyczna aprobata i uwielbienie Twojej osoby ulegną najprawdopodobniej znacznemu osłabieniu, choć Ty sam przecież, we własnym odczuciu, wcale się nie zmienisz. Stanie się tak dlatego, że - jak już wcześniej wspominaliśmy, a z czego większość z Was doskonale zdaje sobie sprawę - jednym z podstawowych zadań wieku dorastania jest uwolnienie się od rodziców. Aby zaś tego dokonać, większość dzieci musi, jak się wydaje, przejść przez etap silnego, często niesprawiedliwego krytycyzmu w stosunku do ojca.

Większość dziesięciolatków uwielbia jednak ojca i przepada za wszystkimi chwilami spędzanymi z nim sam na sam. Nie jest ważne, co się robi, lecz to, że jest się razem. Gra w piłkę, kino, spacery, czytanie, zapasy - dziesięciolatek wszystko to przyjmuje z ochotą.

Kumplostwo - to słowo, którego często używają matki, chcąc zobrazować stosunki między ojcem a dzieckiem. Posługują się nim także dzieci: „On jest świetnym kumplem; dobrze nam ze sobą".

Choć więc, jak wielu ojców, jesteś zapewne zajęty i nie masz zbyt wiele wolnego czasu, to jednak szczerze radzimy - ciesz się bliskością swego dziesięciolatka i pozwól mu cieszyć się Twoją. Nie zrób błędu i nie czekaj, aż dziecko będzie trochę starsze, może się bowiem okazać, że kiedy to nastąpi, Twój syn czy córka nie znajdą już czasu dla Ciebie.

12

Rodzeństwo

„Ptaszki w gniazdkach żyją zgodnie" - mawiali rodzice swoim dzieciom w początkach XX stulecia. Może i rzeczywiście żyły zgodnie, nie mając odwagi zachowywać się inaczej.

W każdym razie teraz, jak powszechnie wiadomo, bracia i siostry nie zawsze żyją zgodnie. Nie wszyscy jednak wiedzą, jakie natężenie potrafi osiągnąć przemoc fizyczna pomiędzy rodzeństwem, a przynajmniej nie mówi się o tym głośno.

Kiedy coś takiego się zdarzy, większość reaguje wzruszeniem ramion i mówi o prowokacji, na skutek której Michał trzepnął Joasię, Maciek kopnął Janka, Marysia wyrwała garść włosów z głowy Mariusza.

Badania przeprowadzone przez profesora Murraya A. Strausa z Uniwersytetu w New Hampshire kazały wielu ludziom spojrzeć innym okiem na życie rodzinne*. Mogły one nawet wlać nieco otuchy w serca tych, którzy obawiali się, że to, co dzieje się w ich własnych domach, odbiega od normy.

W bardzo wyczerpującym przeglądzie przypadków przemocy, dokonanym na reprezentatywnej grupie ponad dwóch tysięcy rodzin

* Murray A. Straus, A *Sociological Perspectwe on the Causes of Family Violence* (Wypadki przemocy w rodzinie w perspektywie socjologicznej), referat wygłoszony na posiedzeniu American Association for the Advancement of Science, Huston, Texas, 1979.

amerykańskich, Straus stwierdza, że akty przemocy między rodzeństwem mają miejsce w siedemdziesięciu dziewięciu rodzinach na sto.

Najpowszechniej przemoc w rodzinie objawia się pomiędzy rodzeństwem. Jak podaje Straus:

> Spośród każdych dziesięciorga dzieci amerykańskich osiem corocznie stacza bójki ze swoim rodzeństwem. Bracia i siostry nie tylko łatwiej posługują się przemocą w stosunku do siebie niż w stosunku do kogokolwiek innego, ale w dodatku zadają bardziej niebezpieczne ciosy. Ponad połowa dzieci posługuje się następującymi technikami walki: kopanie, gryzienie, bicie pięścią, przedmiotami, atakowanie nożem lub bronią palną.

Skala przemocy co prawda zmniejsza się w miarę, jak dzieci dorastają, nie znika jednak bez śladu. Według Strausa, jeżeli weźmie się pod uwagę jedynie przypadki poważnych aktów przemocy, to zdarzają się one u 74% dzieci w wieku trzech, czterech lat, 64% pomiędzy piątym a dziewiątym rokiem życia, 47% dzieci w wieku jedenastu, czternastu lat i 36% piętnasto-, siedemnastolatków.

Straus nie bez racji wskazuje na fakt, że bardzo często w ramach rodziny akceptujemy coś, co poza nią uważamy za absolutnie nie do przyjęcia. Uznajemy więc, że przemoc w rodzinie jest po prostu częścią życia - może nie tą najlepszą, ale zupełnie normalną:

> Rodzice reagują w takich wypadkach zupełnie inaczej, niż gdyby ich dziecko biło i kopało jakieś inne dziecko albo doświadczało czegoś takiego od niego. Gdyby więc chodziło o jakieś inne dziecko, rozległyby się od razu krzyki oburzenia, a gdyby coś takiego powtarzało się przez dłuższy czas, nie byłoby nawet wykluczone nadanie sprawie biegu sądowego. Natomiast pomiędzy własnymi dziećmi rodzice potrafią tolerować podobne zachowania latami.

Przemoc ta trwa niestety jeszcze długo po przekroczeniu dziesiątego roku życia. Jak wykazuje Straus, 62% uczniów ostatnich klas szkoły średniej uderzyło w ciągu roku, w którym przeprowadzono badania, brata albo siostrę, podczas gdy w tym samym czasie „tylko" 35% uderzyło kogoś spoza rodziny.

Co można zrobić, by poprawić sytuację?

Zakładając, że tworzycie taką szczęśliwą rodzinę, w której relacje między bratem a siostrą nie opierają się na przemocy, to i tak według wszelkiego prawdopodobieństwa między Waszymi dziećmi jest wiele sytuacji konfliktowych, a nawet bójek. Jak to ujęła jedna z matek: „Oni bez przerwy się biją. Kiedyś próbowałam się temu przeciwstawiać, ale opadły mi ręce. Zabronić im się bić to tak, jakby zabronić im oddychać".

Niektórzy ludzie uważają, że głównym powodem tarć między rodzeństwem jest rywalizacja o względy i miłość rodziców.

Inne są zdania, że duch współzawodnictwa i walki z rówieśnikami jest czymś naturalnym, bez względu na uczucia żywione do rodziców. Wyłączając dzieci o anielskim usposobieniu, wszystkie pozostałe chcą być górą.

Jeszcze inni twierdzą, że walka jest dla dzieci formą zabawy, zaspokajania potrzeb emocjonalnych, które później znajdują ujście w relacjach przyjaźni - z rówieśnikiem własnej, a następnie przeciwnej płci. Wszyscy rodzice wiedzą przecież, że nawet dziecko, które najgłośniej wrzeszczy i zawsze dostaje baty, gdy tylko zostanie wyrwane z rąk starszego albo silniejszego brata czy siostry, natychmiast rusza z powrotem w bój. Robi więc to samo, co przed chwilą było przyczyną jego kłopotów.

Jeżeli więc bójki pomiędzy rodzeństwem wydają się nieuniknione, to co robić? Ponieważ zazwyczaj łatwiej jest mówić, czego nie robić, zaczniemy od tego*.

Czego należy unikać

Nie występujcie w roli arbitra, a przynajmniej nie częściej niż jest to absolutnie niezbędne. Każde dziecko pragnie usłyszeć werdykt

* Listę tego, co robić, a czego nie robić, zaczerpnęliśmy z książki Louise Bates Ames i Carol Chase Haber pod tytułem *Sisters nad Brothers* (Siostry i bracia).

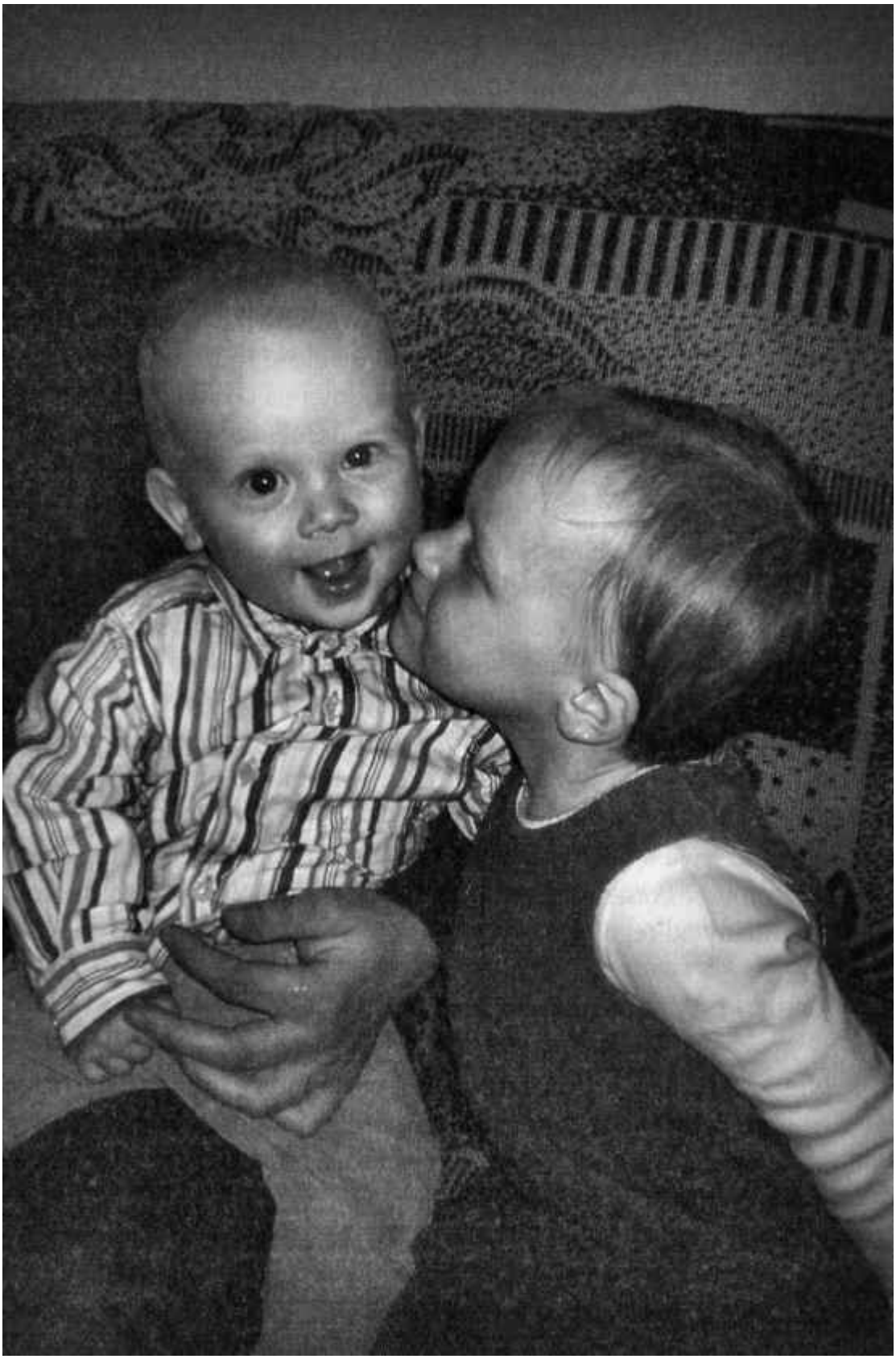

typu: „Ty miałeś rację, a twój brat (siostra) nie"; „Słusznie broniłeś swojej własności"; „On zaczął, więc nic dziwnego, że mu oddałeś".

Nie interweniujcie w przypadku „normalnych" przepychanek. Gdyby miało dojść do jakiegoś morderstwa, poznacie to po wrzaskach (albo niezwykłej ciszy). Im bardziej będziecie umieli zachować dystans, tym szybciej dzieci nauczą się same układać między sobą.

Nawet jeżeli uważacie, że jedno z Waszych dzieci jest głównym sprawcą kłótni, nie starajcie się go pognębić, mówiąc, że „zawsze" i „wszystko" jest jego winą, i uruchamiając tym samym mechanizm niskiej samooceny.

Nie starajcie się dociec bezpośredniej przyczyny zajść, w nadziei na ustalenie winnego. Bardzo rzadko musicie bezwzględnie wiedzieć, jak się coś zaczęło, kto co komu i kiedy pierwszy zrobił. Zazwyczaj cała rzecz jest tak zawiła, relacje pozostają w tak luźnym związku z faktami, a każdy z dwóch czy trzech małych wojowników jest tak absolutnie przekonany o swojej niewinności, że nawet najbardziej przebiegłe usiłowania dojścia do prawdy skazane są na niepowodzenie.

Nie dajcie się Waszym dzieciom wciągnąć w niekończące się, wyczerpujące dyskusje i roztrząsanie konfliktów. Ograniczajcie, jak tylko się da, ilość i czas trwania takich sesji. Nie bądźcie naiwni.

Nie dopuszczajcie do powtarzania się konfliktogennych sytuacji. Na przykład, jeżeli Wasz sześciolatek, jak większość dzieci w tym wieku, nie potrafi przegrywać, nie pozwólcie, by codziennie gral z wymagającym, ośmioletnim przeciwnikiem. Rezultatem będzie bowiem prawie na pewno kłótnia, szukanie winnych, wyzwiska.

Nie uskarżajcie się głośno, często i w obecności dzieci, że one „ciągle się tłuką". Większość dzieci stara się zawsze sprostać wyzwaniu, zwłaszcza gdy ma ono charakter negatywny.

Każde dziecko jest skłonne myśleć, że rodzice wyróżniają to drugie. Na to nie ma rady. Nie wolno jednak dolewać oliwy do ognia, rzeczywiście przedkładając jedno nad drugie, nawet jeżeli serce Wam tak podpowiada. Jest bardzo możliwe, że będziecie mieli swojego ulubieńca, ale starajcie się zatrzymać to dla siebie.

Nie zadawajcie pytań, na które nie ma odpowiedzi, w rodzaju: „Czy nie możesz być troszeczkę milsza dla swojego brata?", „Czy wy musicie się wiecznie bić?", „Dlaczego jesteś takim samolubem?".

Nie pozwólcie, by Wasze dzieci nastawiały Was przeciwko współmałżonkowi. Wedle wszelkiego prawdopodobieństwa, jedno z rodziców będzie troszeczkę łagodniejsze, drugie - bardziej stanowcze. Jest to zupełnie naturalne i niekoniecznie szkodliwe. Żadną miarą nie można jednak dzieciom pozwolić tego wykorzystywać.

Jeżeli matka nie pracuje zawodowo i zajmuje się wychowywaniem dzieci w domu, to nie powinna przyjmować na siebie całej winny za ich złe zachowanie. Prawdą jest, że większość dzieci zachowuje się nieco lepiej w obecności ojca (bardziej się go boją). Jeżeli jednak ojciec zarzuca matce błędy wychowawcze, dobrze jest tak zorganizować porządek dnia, aby przez jakiś przynajmniej czas, to on zajmował się dziećmi.

Nie narzucajcie nierealistycznych wzorców harmonii rodzinnej. Zacznijcie stąd, gdzie jesteście, i starajcie się małymi kroczkami poprawić sytuację.

Co należy robić

Przede wszystkim, pogodzić się z tym, że większość dzieci bije się ze sobą, i to dużo.

O ile tylko dzieci nie są skrajnie niedopasowane, zachęcajcie je, aby same próbowały rozwiązywać swoje problemy. Bez wątpienia niejednokrotnie, czasami wiele razy dziennie, będziecie wzywani, by rozsądzić jakiś spór. Czasami najlepiej będzie powiedzieć: „załatwcie to między sobą". W innych wypadkach, gdy usłyszycie o jakimś złym uczynku dokonanym przez jedno z dzieci, możecie zapytać: „No i co zamierzacie z tym dalej robić?" (Rzecz jasna, zdarzy się i tak, że nie będziecie mogli się uchylić i trzeba będzie wydać werdykt).

Chociaż ostrzegaliśmy, by nie dociekać bezpośredniej przyczyny każdej kłótni, to jednak postarajcie się rozeznać, dlaczego Wasze dzieci się kłócą (przyczyny mogą być tak głębokie - nienawiść, rozpaczliwa zazdrość - że bardzo trudno będzie się z nimi uporać. Mogą jednak być drobne, szczegółowe i wówczas niekiedy daje się z nimi coś zrobić).

W swych decyzjach kierujcie się raczej potrzebami dzieci niż dążeniem do bezwzględnej sprawiedliwości. I tak nie uda się Wam zawsze wszystkiego rozsądzić sprawiedliwie; a jeśli nawet się uda, to dzieci

tak tego nie ocenią. Podejmując jakąś decyzję, zastanówcie się, czym będzie ona dla danego dziecka.

Traktujcie każde dziecko indywidualnie.

Wiele dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym, żywi wielki szacunek dla reguł. Muszą jednak być one proste i konkretne. Nie należy formułować ogólników w rodzaju: „Musisz być dobry dla swojej siostry". O wiele lepsze będzie: „Nie wolno ci bić twojej siostry".

Zróbcie wszystko, co można, by każde z Waszych dzieci czuło się szczególnie wyróżnione. Starajcie się spędzać możliwie dużo czasu z każdym z nich sam na sam.

Pomóżcie dziecku chronić najbardziej cenne dla niego przedmioty. Nie znaczy to, że reszta rodzeństwa nie może na nie patrzeć, ale należy przynajmniej zapobiegać ich niszczeniu.

Chrońcie starsze dzieci przed szyderstwami i złośliwością ze strony rodzeństwa. Uczcie je, że jeśli zignoruje się jakąś przykrość, to jest większa szansa, iż więcej się ona nie powtórzy.

Jeżeli wiecie, że określonego typu sytuacja zawsze kończy się źle, wkraczajcie w nią, zanim nastąpi wybuch. Sięgajcie po techniki modyfikacji zachowań. Nagradzajcie te zachowania, które uważacie za dobre, ignorujcie - na ile się tylko da - te złe.

Róbcie wszystko, co można, by ukrócić donosicielstwo. O ile tylko czyn będący przedmiotem donosu rzeczywiście nie jest niezwykle poważny, reagujcie na wieść o nim lekceważącym „Naprawdę?" i zupełną obojętnością, tak aby dziecko nie miało żadnych wątpliwości, że w ten sposób daleko nie zajedzie. Jeżeli zaś czyn będący przedmiotem donosu rzeczywiście wymaga podjęcia jakichś kroków, możecie powiedzieć coś w rodzaju: „Dziękuję za wiadomość, że Robert stłukł szklankę. Pójdę pozbierać szkło".

Kontrolujcie zdrowie Waszego dziecka. Uczulenia lub inne dolegliwości sprawiają, że dziecko jest rozdrażnione i łatwiej wpada w złość.

Jeżeli zaś jest tak źle, że zupełnie nie potraficie sobie dać rady, nie wahajcie się zwrócić o pomoc. Terapia rodzinna w wielu przypadkach okazywała się skuteczna.

Każde z rodziców również musi mieć odrobinę wytchnienia, codziennie lub przynajmniej raz w tygodniu. O ile łatwiej jest zajmować się ciągle kłócącym się rodzeństwem, jeżeli od czasu do czasu odpocznie się od niego.

Nowe dziecko

Teraz zamierzamy powrócić do samego początku, a więc do momentu, kiedy rodzina, składająca się dotąd tylko z mamy, taty i dziecka, ma się wzbogacić o nowego domownika.

Każde kolejne pokolenie rodziców zadaje w tej sytuacji to samo pytanie: „W jaki sposób mamy powiedzieć naszemu dziecku o następnym dziecku? Jak przygotować je na ten moment? Jak zorganizować okres pobytu matki w szpitalu? Co robić, jeżeli dziecko będzie zazdrosne?".

Wydaje nam się, że odpowiedzi na te wszystkie pytania są bardziej kwestią zdrowego rozsądku niż specjalistycznej wiedzy psychologicznej. Zależą one także w wielkim stopniu od temperamentu Waszego dziecka.

Charakter dziecka oraz jego wcześniejsze doświadczenia życiowe zadecydują o tym, jaką postawę przyjmie ono wobec nowego domownika (i potencjalnego rywala). Niektóre są podniecone i zachwycone zmianą. Inne nie są tak przyjacielskie. Opowiadano nam o pewnym małym chłopcu, który przyciskał nos do brzucha swojej ciężarnej matki, mówiąc: „Wyjdź i walcz".

Tak więc radość i entuzjazm, z jakim oznajmicie swojemu dziecku o nadchodzącym wydarzeniu muszą być temperowane przez Waszą znajomość charakteru dziecka i rozeznanie co do jego możliwych reakcji.

Przygotowanie dziecka na przybycie rodzeństwa

Powiadomienie dziecka o zbliżającym się powiększeniu rodziny, podobnie jak rozmowy o seksie, nie powinno być dla Was zbyt trudne. Fakty przecież znacie. Chodzi więc o to, aby przekazać je spokojnie, jasno, bez zakłopotania i nie mówiąc za dużo.

Tajemnica powodzenia może leżeć nie tyle w tym, co zrobicie, ile w tym, czego nie zrobicie. Jest niezwykle ważne, aby nie mówić o tym za wcześnie. Małe dziecko ma zupełnie inne poczucie czasu niż człowiek dorosły. Miesiąc jest całą wiecznością, więc jeżeli powiadomicie je z sześciomiesięcznym wyprzedzeniem, to czekanie może być naprawdę bardzo uciążliwe. O ile więc dziecko samo nie zapyta,

lepiej jest odsunąć oznajmienie na ostatnie miesiące. Spotkaliśmy co prawda dziesięcioletniego chłopca, który wydawał się zupełnie nieświadomy tego, że jego matka niebawem urodzi dziecko, na ogół jednak nawet małe dzieci wychwytują zmiany w wyglądzie, a nierzadko także w zachowaniu mamy. Jeżeli więc dziecko samo zapyta, jest to idealny moment, by udzielić niezbędnych informacji. Jeżeli zaś nie zapyta, będziecie musieli w końcu sami poruszyć ten temat (trudno sobie wyobrazić postawienie zupełnie nieprzygotowanego dziecka wobec faktu dokonanego).

Starajcie się nie rozniecać zbytnio nadziei i oczekiwań. Mówcie o nowym członku rodziny w prosty, jasny, nieskomplikowany sposób. Nie starajcie się też wytworzyć wrażenia, że pojawienie się noworodka będzie szampańską zabawą. Należy szczerze powiedzieć o małych rozmiarach niemowlaka, o tym, że jest bezradne, dużo płacze i wymaga ciągłej opieki. I, oczywiście, nie mówcie, że będzie to chłopiec albo dziewczynka, dopóki nie macie w tym względzie pewności.

Starajcie się nie mówić zbyt wiele. Małym dzieciom nie powinno się opowiadać całej historii poczęcia. Na szczęście obecnie niemal w każdej księgami czy bibliotece znajdują się wartościowe książki, które mają za zadanie pomóc matce poinformować dziecko o zbliżających się narodzinach. Pokazują one wyśmienicie, jak bezradne i wymagające potrafi być niemowlę. Rozważają też sytuację, w której starsze dziecko czuje zazdrość, a nawet domaga się, by rodzice pozbyli się noworodka. Uczą one jak starsze rodzeństwo może pomóc matce w opiece nad dzieckiem, co bardzo poprawi jej samopoczucie.

Czytanie takich książek dziecku to nie tylko przekazywanie niezbędnych informacji, lecz i okazja dla niego, by przewartościowało własne odczucia.

Oprócz rozmów, które mogą (choć nie muszą) mieć miejsce, wiele matek stwierdza, że dzieci w wieku przedszkolnym lubią wyprawy do sklepów w celu zakupu rzeczy dla noworodka. Oczywiście, planując takie wyjście trzeba brać pod uwagę wytrzymałość młodego człowieka. Zakupy muszą być krótkie, niemęczące i wesołe. Rzecz jasna, nie można zapomnieć o kupieniu czegoś dla samego dziecka. Nie uważamy, że w rodzinie wszystko musi być sprawiedliwie i „po równo", ale kiedy ma się w niej pojawić nowy obywatel (będący jeszcze

wielką niewiadomą), najsprawiedliwsze, co możemy zrobić, to dać wyraźnie odczuć młodemu człowiekowi, który wkrótce zostanie zdetronizowany, iż ciągle jest kimś bardzo ważnym.

W ciągu tygodni czy miesięcy poprzedzających przybycie noworodka dokonuje się w domu wielu przygotowań. Jest bardzo ważne, aby dziecko nie nabrało przekonania, że zabiera mu się łóżeczko, wysokie krzesło, stolik do przewijania oraz inne jego rzeczy i bez wahania oddaje się je nowemu przybyszowi.

Uważamy, że dziecka nie powinno się przenosić do dużego łóżka wcześniej niż około czwartego roku życia. Jeżeli Wasze dziecko jest akurat w tym wieku, to można najpierw kupić dla niego nowe łóżko, a później razem z nim zaplanować, że stare łóżeczko odda się dzidziusiowi. Sprawą o pierwszorzędnym znaczeniu jest to, by dziecko nie czuło, że usuwa się je na bok.

Może być tak, że najlepsze wskazówki, dotyczące rozmawiania, czytania, zakupów czy snucia planów związanych z przyszłym niemowlęciem, podsunie Wam samo dziecko. Jeżeli wydaje się bardzo przejęte całą sprawą, poświęćcie jej odpowiednio dużo czasu. Jeżeli natomiast nie jest specjalnie zaciekawione, może to oznaczać, że czas na tego typu zainteresowania jeszcze nie nadszedł, nie należy więc przykładać do niej zbyt wielkiej uwagi.

Co zrobić ze starszym dzieckiem, kiedy matka idzie do szpitala?

W czasach, kiedy matka przebywała z noworodkiem w szpitalu przez dobre dwa tygodnie, kwestia, co zrobić ze starszym dzieckiem (czy dziećmi), stanowiła poważny problem. Niektórzy rodzice uważali, że najlepiej będzie, gdy dziecko pozostanie w domu pod okiem zaufanej opiekunki. Inni byli zdania, że lepszym wyjściem jest oddanie dziecka do babci (jeżeli taka jest i jeżeli dziecko jest przyzwyczajone do przebywania z nią).

Dzisiaj, kiedy pobyt w szpitalu został znacznie skrócony, a ojcom o wiele łatwiej jest otrzymać urlop na tę okoliczność, w wielu rodzinach przeważa pogląd, że dziecko powinno pozostać w domu pod opieką ojca albo jakiejś zaufanej gospodyni.

Niektórzy bardzo postępowi myśliciele twierdzą, że nie tylko ojciec, lecz i rodzeństwo powinno się znajdować na sali porodowej, nam jednak ta akurat teza wydaje się mocno kontrowersyjna.

Ponieważ pobyt w szpitalu nie trwa dzisiaj długo, to wielu specjalistów jest zdania, że dzieci w ogóle nie należy tam przyprowadzać, a prezentacji nowego braciszka czy siostrzyczki najlepiej dokonać w zaciszu domowego ogniska.

Co z zazdrością?

Napisano wiele bardzo rozsądnych rzeczy na temat tego, co robić, kiedy przyniesiecie noworodka do domu. Stara wiedza sprawdza się dobrze. Większość dzieci odczuwa w tym momencie niepokój, któremu nie należy się dziwić. Zdrowy rozsądek podpowiada, by nie czynić z tego wydarzenia zbyt wielkiej sprawy. Odłóż niemowlę na bok. Ono tego nawet nie zauważy. Okaż radość, że znowu jesteś w domu i jak bardzo się cieszysz na widok swojego dużego syna czy córki.

W ciągu zaś następnych dni czy tygodni, przy całym Twoim jakże zrozumiałym zmęczeniu, postaraj się sprawić, by starsze dziecko myślało, że nic się specjalnie nie zmieniło. Spędzaj z nim możliwie dużo czasu. Jeżeli ktoś Ci pomaga, oddawaj mu jak najczęściej niemowlę i zyskany w ten sposób czas przeznacz na wspólną zabawę ze starszym dzieckiem.

Niektórzy uważają, że starsze dziecko nie powinno przypatrywać się karmieniu piersią. Większość jednak jest zdania, że nawet jeżeli ten widok wznieci w starszym rodzeństwie jakieś szczególne uczucia, to powinno się mimo wszystko prowadzić życie jak najbardziej naturalne. Rzeczywiście, niektóre dzieci, kiedy obserwują karmienie, zaczynają zachowywać się tak, aby przyciągnąć uwagę matki i zyskać jej czas. Płaczą więc, tłuką różne rzeczy, wypróżniają się, robią wszystko, co wymaga jej natychmiastowej reakcji.

Są jednak duże szanse, że kiedy urodzi się drugie dziecko, karmienie piersią nie będzie Ci przysparzało kłopotów i będziesz mogła, nie rezygnując z niego, poświęcić wystarczająco dużo czasu starszemu. Większość dzieci przyjmuje tę czynność ze spokojem. Jak pewna dwulatka wyjaśniła babci, która obserwowała swą karmiącą córkę: „Dzidzia je obiad".

Jednym z lepszych pomysłów, z jakim się zetknęliśmy, jest nazywanie niemowlęcia Małym Bratem albo Małą Siostrzyczką. Jeżeli mówicie o nim jako o Waszym Dziecku, to jest to bardzo mocne określenie. Mały Braciszek czy Siostrzyczka sprowadzają rzecz do właściwych rozmiarów: po prostu przybył jeszcze jeden członek rodziny.

Choćbyście jednak nie wiem co robili, to zazdrość i tak podniesie swą wstrętną głowę. Objawia się to w różny sposób i w rozmaitych momentach. Niektóre dzieci nie akceptują nowego przybysza od samego początku: „Dlaczego nie zaniesiecie go z powrotem do szpitala?"; „Dlaczego gdzieś go nie oddacie?"; „Nie lubię jej". Inne na początku wydają się przyjacielsko nastawione i kochające, by dokonać zwrotu, kiedy maluch nauczy się poruszać, a w rezultacie stanie się bardziej dokuczliwy i będzie pochłaniał więcej uwagi.

Niekiedy zazdrość przybiera formę zbyt mocnych uścisków, zbyt serdecznych całusów albo przeciwnie - gryzienia, bicia, potrącania. Zetknęliśmy się z przypadkiem przedszkolaka, który zbliżał się do niemowlęcia z dużym, ostrym nożem. Innymi słowy, niekiedy zazdrość występuje w przebraniu, lecz nie jest przez to mniej niebezpieczna. Czasami natomiast intencje starszego dziecka nie przedstawiają żadnej zagadki. Ono po prostu pragnie niemowlaka „załatwić".

W każdym razie nie należy nigdy zostawiać małego dziecka samego z rodzeństwem poniżej siódmego roku życia. Może to się wydać przesadą, ale lepiej jest popełnić błąd nadmiernej przezorności. Dobrze jest ustalić regułę, że „nie robimy nikomu krzywdy, łącznie z małym dzieckiem". Jeżeli jednak nie ma Was na miejscu, nie macie możliwości wyegzekwowania jej, kiedy może się to okazać konieczne.

Czasami dobrze jest dać starszemu bratu czy siostrze lalkę o wymiarach niemowlęcia, którą dziecko mogłoby ubierać i rozbierać, przewijać, kłaść do łóżka i „karmić". Kiedy maluch umie się już poruszać o własnych siłach należy umieścić przedmioty należące do starszego rodzeństwa w bezpiecznym miejscu. Najważniejsze zaś, aby znaleźć dla starszego dziecka czas i sprawić, by czuło się ważne i doceniane.

Wielu ludzi uważa tak zwane „lekarstwo geograficzne", polegające na usunięciu starszego dziecka z miejsca konfliktów, za złe rozwiązanie. Nie zgadzamy się z tym. Jeżeli w pobliżu jest jakieś dobre

przedszkole, to posłanie tam dziecka może być jednym z najlepszych sposobów na zazdrość. Przedszkole pomaga rozwiązać tyle problemów - złe jedzenie, złe spanie, bójki pomiędzy rodzeństwem. Oczywiście, nie tylko przedszkole. Jeżeli starsze dziecko znajdzie satysfakcjonujące zajęcie, dzięki któremu jego życie stanie się pełniejsze i bogatsze, tym samym zmniejszy się potrzeba zaspokojenia emocjonalnego w drodze rywalizacji z rodzeństwem.

13

Telewizja

Mówiąc krótko, komunikacja masowa sama w sobie
nie jest ani dobra, ani zla.
Jest po prostu silą i jak każda siła może zostać wykorzystana
w dobrych i złych celach.
Aldous Huxley

Ci rodzice, którzy uwierzyli nadmiernie wymownym krytykom telewizji, że jest ona siedliskiem wszelkiego zla, powinni także wziąć sobie do serca rozsądną myśl, iż sama telewizja nie jest ani dobra, ani zla, podobnie jak literatura czy teatr. Tym, co przede wszystkim wpływa na dzieci, jest sposób korzystania z telewizji.

Każde pokolenie potrzebuje swojego kozła ofiarnego. Dawniej rolę tę spełniało radio i komiksy. Znany psycholog, Frederic Wertham, napisał mrożącą krew w żyłach książkę, zatytułowaną *Seduction oj the Innocent* (Uwodzenie niewinnych). Przedstawia w niej bardzo sugestywnie obraz straszliwych spustoszeń duchowych, jakich na wrażliwej młodzieży dokonały te wynalazki - przede wszystkim komiks.

Dzisiaj tę rolę w odniesieniu do dzieci spełnia telewizja. Jak stwierdził James Halloran, dyrektor Ośrodka Studiów nad Komunikacją Masową z Uniwersytetu Leicester:

> W istocie rzeczy atak na telewizję nie jest niczym nowym. W przeszłości wszelkie techniczne wynalazki związane z porozumiewaniem się przyjmowano

> z wrogością. Wygodnie jest znaleźć kozła ofiarnego, jedno wytłumaczenie wszystkich plag trapiących społeczeństwo, zwalnia to bowiem od poszukiwania winy w sobie samym. Prawdą jest, że niektórzy ludzie uważają telewizję za zjawisko o zupełnie innej naturze (a więc także innym wpływie) niż druk czy media dźwiękowe. To, co teraz mówi się o telewizji, było już jednak wielokrotnie podnoszone przez naszych przodków w odniesieniu do filmów, komiksów, czasopism i prasy*.

Naszym zdaniem krytycy telewizji popadają w znaczną przesadę, kiedy piszą o wielkiej ilości czasu przeznaczanego na oglądanie telewizji; złym wpływie na charakter widzów, ich wolę, poczucie wartości, wyobraźnię i życie rodzinne; przemocy i nadmiernych zakupach wynikających z oglądania.

Zdaniem wiosennego numeru biuletynu „The PreSchooler" (Przedszkolak) z 1980 roku:

> Uczniowie szkoły podstawowej, oglądający często telewizję, mają skłonność do nadpobudliwości, nerwowości i postaw antyspołecznych. Zdolność utrzymania ciągu myślowego i pracy koncepcyjnej jest wyraźnie osłabiona u tych uczniów, których umysł i wyobraźnia są odrętwiałe od bombardowania obrazami telewizyjnymi. Telewizja, oprócz tego, że powoduje zmęczenie, przyczynia się także do zwiększenia napięcia, podejrzliwości, spotęgowania agresywnych zachowań wśród dzieci.

A jest to łagodna forma krytyki.

W niniejszym rozdziale zajmiemy się następującymi sprawami:

1. Czy przeciętne dziecko spędza na oglądaniu telewizji zbyt dużo czasu?
2. Czy telewizja rzeczywiście, jak twierdzi wielu ludzi, jest szczególnie szkodliwa, ponieważ uczy dzieci stosowania przemocy?
3. Czy oglądanie telewizji wywołuje zmęczenie, zwiększa napięcie, obniża spontaniczność, zubaża wyobraźnię?
4. Czy prowokuje do nierozważnych zakupów?

* James Halloran, *Television in Focus* (Problemy telewizji), „The Unesco Courier", marzec 1979.

5. Czy, z drugiej strony, jak chcą niektórzy, telewizja przyczynia się do większej bystrości i dojrzałości dzieci?
6. Czy rodzice sprawują kontrolę nad oglądaniem telewizji przez swoje dzieci?
7. Co mogą zrobić rodzice, aby telewizja przestała być szkodliwa, a zaczęła być nawet użyteczna?

1. Jak wiele czasu przeciętne dziecko spędza przed odbiornikiem telewizyjnym?

Spośród rozmaitych form krytyki telewizji najbardziej niewiarygodna wydaje nam się ta, która przytacza ogromne liczby godzin, jakie rzekomo poświęcają dzieci na oglądanie telewizji. Na przykład znana specjalistka Nancy Larrick podaje następujące wyniki badań: dziecko w wieku przedszkolnym spędza przed telewizorem około 54 godzin tygodniowo, czyli jakieś dwie trzecie całego swojego czasu, po odliczeniu godzin przeznaczonych na sen*. Wedle naszego rozeznania jest to olbrzymia przesada. W badaniach, które przeprowadziliśmy ostatnio na niewielkiej, co prawda, grupce dzieci w wieku przedszkolnym, liczba godzin spędzonych w ciągu tygodnia przed telewizorem wahała się od 4 do 34. W grupie dzieci uczęszczających do naszego przedszkola średnia wynosiła 9 godzin.

Przeprowadziliśmy też niedawno badania wśród starszej młodzieży, biorąc pod uwagę co najmniej stu chłopców i sto dziewcząt na każdym kolejnym poziomie wiekowym między dziesiątym a siedemnastym rokiem życia. Wśród dziewcząt średnia ilość czasu przeznaczonego w tygodniu na oglądanie telewizji wahała się od 20 godzin u dziesięciolatek do 10 godzin u szesnastolatek. Natomiast chłopcy w wieku dziesięciu lat spędzali przed telewizorem średnio 25 godzin tygodniowo, a siedemnastoletni - 15. Dzieci pochodziły z rodzin bardzo zróżnicowanych pod względem poziomu życia i pochodzenia społecznego i mieszkały na obszarze całego kraju, od New Hampshire po Oregon.

* Wywiad przytaczany w „The PreSchooler", wiosna 1980.

2. Czy oglądanie telewizji prowadzi do przemocy?

Wpływ telewizji na młodzież to jeden z najgoręcej dyskutowanych tematów. Chociaż przeprowadzono w tej dziedzinie wiele badań i napisano setki tysięcy słów, to rezultaty, jeżeli mierzyć je ilością niebudzących wątpliwości wniosków, są nad wyraz mizerne. Przyczyną jest najprawdopodobniej fakt, że bardzo trudne, jeżeli nie wręcz niemożliwe, jest ustalenie rzeczywiście naukowych warunków eksperymentu, który pozwalałby uchwycić zależności pomiędzy przemocą na ekranach telewizorów i w życiu. Pewien satyryk uznał, że jedyną wiarygodną metodą byłoby podzielenie Stanów Zjednoczonych na dwie równe części i zabronienie obywatelom każdej z nich wyjeżdżania do drugiej. Następnie przez okres dziesięciu lat w jednej części kraju zezwolono by na pokazywanie przemocy w telewizji, a w drugiej nie, po czym porównano by zachowania dzieci w obu częściach.

Po analizie obszernego zestawu prac i badań, dotyczących wpływu przemocy prezentowanej w telewizji na zachowania młodzieży, dr Ruth E. Hartley, członkini Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, stwierdziła, że te badania są skażone „niejasnością semantyczną, obskurantyzmem werbalnym, niechlujstwem metodologicznym, niedopracowaniem założeń, dowolnością uogólnień, wewnętrznymi i zewnętrznymi sprzecznościami, tendencyjnością w doborze faktów [...] i innymi wykroczeniami przeciw rozumowi"*.

W każdym razie nie znamy żadnego studium, które dowodziłoby wiarygodnie, że oglądanie telewizji prowadzi do przemocy.

Choć niektórzy ludzie mogą uznać, że zdanie samych zainteresowanych, czyli młodych ludzi na temat wpływu przemocy w telewizji na ich zachowania również nie może być traktowane jako całkowicie wiarygodne, skorzystaliśmy ostatnio z okazji i zapytaliśmy o to grupę dziewcząt i chłopców w wieku od dziesięciu do siedemnastu lat. Odsetek dziewcząt, które nie uważały, żeby oglądanie telewizji miało na nie zły wpływ, wahał się od 68 u dziesięciolatek (ten sumienny wiek) do 87 u piętnastolatek. Najniższy odsetek chłopców będących takiego samego

* Ruth E. Hartley, *Children Vis-a-Vis Television and Filmed Materiał* (Dzieci wobec telewizji i materiałów filmowych), Archiwum Biblioteki Uniwersytetu w Wisconsin, 1968.

zdania wynosił 68 u piętnastolatków, a najwyższy - 88 u siedemnastolatków. Oznacza to, że w każdej grupie wiekowej przeważająca większość nie uważała, by oglądanie telewizji wywierało na nią zły wpływ.

3. Czy oglądanie telewizji wywołuje zmęczenie, wzmaga napięcie i zuboża wyobraźnię?

Odpowiedź na tak postawione pytanie musi być opatrzona wieloma znakami zapytania. Tutaj możemy jedynie stwierdzić, że przynajmniej niektórym dzieciom oglądanie telewizji przynosi raczej odpoczynek niż zmęczenie i nie musi wcale prowadzić do ich mniejszej spontaniczności po wyłączeniu odbiornika (oznacza to, iż telewizja nie pozostawia w tym zakresie trwałych lub ukrytych skutków). Są też przesłanki, by twierdzić, że skala zabaw z wyobrażonymi przyjaciółmi - co jest dobrym sprawdzianem wyobraźni - raczej zwiększyła się niż zmniejszyła od czasu, kiedy pisaliśmy o tych zabawach po raz pierwszy*.

4. Czy rzeczywiście na skutek „podstępnej i fałszywej" reklamy telewizyjnej dzieci nakłaniają rodziców do kupowania drogich, a często bezwartościowych słodyczy i zabawek?

Nie podlega dyskusji, że wiele dzieci uporczywie nagabuje rodziców o kupno rzeczy reklamowanych w telewizji. Jeżeli jednak dana rzecz jest w oczywisty sposób przereklamowana i po przyniesieniu do domu sprawia zawód, to nawet małe dzieci szybko się na tym poznają.

Pokrzepiająca książka na temat dziecięcych obyczajów związanych z zakupami kończy się następującym wnioskiem:

> Nasze badania wykazują, że tylko w wieku przedszkolnym zdecydowana większość dzieci wierzy, iż reklamy zawsze mówią prawdę.

* Louise B. Ames, Janet Learned, *Imaginary Companions and Related Phenomena* (Wyobrażeni przyjaciele i towarzyszące im zjawiska), „Journal of Genetic Psychology" 1946, nr 69, s. 147-167.

[...] Założyliśmy, że dzieci, które stwierdzają, iż reklamy mają za zadanie zachęcić do kupna danego towaru, mają wbudowany swoisty „filtr poznawczy", pozwalający na rozpoznanie intencji autorów reklam. Istnienie takiego filtra stwierdziliśmy jednak u 18% dzieci w wieku przedszkolnym, ale już u 73% trzecioklasistów i u 90% szóstoklasistów. Oznacza to, że prawie trzy czwarte trzecioklasistów rozumie perswazyjną funkcję reklam telewizyjnych.

Rodzice mogą wywrzeć decydujący wpływ na stosunek dziecka do reklamy telewizyjnej, rozmawiając z nim o poszczególnych reklamówkach i reklamowanych towarach. W wypadku starszych dzieci rozmowy takie nie za wiele przyczynią się do wzbogacenia już posiadanej w tym przedmiocie wiedzy i świadomości. [...] Wydaje nam się natomiast, że wiele matek dzieci w wieku przedszkolnym, nie próbując nawet uczyć ich rozpoznawania i rozumienia intencji programów reklamowych, traci wyborną okazję uczynienia ze swoich dzieci rozważnych, świadomych konsumentów. Nasze analizy wykazały, że dzieci potrafią „filtrować" przekazy reklamówek, a dotyczy to nawet najmłodszych grup wiekowych. Co ważniejsze okazuje się, że rodzice mogą nauczyć tej umiejętności już dzieci w wieku przedszkolnym*.

5. Czy telewizja naprawdę, jak chcą niektórzy, sprawia, że dzieci sq bardziej bystre i dojrzałe?

Pojawiające się od czasu do czasu stwierdzenia, że telewizja przyczynia się do rozwoju intelektualnego dzieci i ich dojrzałości, wydają się niemal tak samo przesadne jak te, które dowodzą, iż sieje ona spustoszenie. Pouczający jest tutaj przykład pomysłodawczyni „Ulicy Sezamkowej". Dama ta przewidywała, że szkoły czeka straszny wstrząs, kiedy dotrze do nich pierwsza fala przedszkolaków wychowanych na tym programie (będą one bowiem tak sprawne intelektualnie i tak dobrze przygotowane, iż trzeba będzie natychmiast zmieniać programy nauczania). Szkoły jednak dobrze wytrzymały ten najazd, a ziemia pozostała na swojej orbicie. Pokolenie „Ulicy Sezamkowej" wypadło nie lepiej i nie gorzej niż wiele poprzednich.

* Scott Ward, Daniel Wackman, Ellen Wartella, *Ho<w Children* Leara *to Buy?* (Jak dzieci uczą się kupowania?), Beverly Hills: California Sage Publications 1977.

Telewizja niewątpliwie, przynajmniej w swoich najlepszych programach, dostarcza chłopcom i dziewczętom wielu pożytecznych informacji i ubarwia ich codzienność. Nie poprawia jednak inteligencji i nie przyspiesza procesu dojrzewania.

6. Czy rodzice wystarczająco kontrolują oglądanie telewizji przez swoje dzieci?

Istnieją ogromne różnice pomiędzy poszczególnymi rodzinami, jeżeli chodzi o stosowny i - co wcale nie jest tożsame - dający się wyegzekwować rozmiar nadzoru nad oglądaniem telewizji przez dzieci. W wielkim stopniu zależy to od wieku dzieci, a także od społeczno-ekonomicznej pozycji rodziny. Biuletyn „Behaviour Today" z 2 czerwca 1980 donosił:

> Dzieci rodziców lepiej wykształconych lub bardziej zasobnych częściej oglądają telewizję według określonych zasad i znacznie częściej otrzymują sugestie, jakiego typu programy mają oglądać. Im wyższa pozycja społeczna, określana przez poziom wykształcenia matki albo dochody w rodzinie, tym bardziej oglądanie staje się ukierunkowane. [...] Im rzadziej sami rodzice oglądają telewizję, tym bardziej prawdopodobne, że narzucą swoim dzieciom w tym względzie wskazówki i ograniczenia.

Nasze raczej skromne badania wskazują na fakt, że oglądanie telewizji w wypadku większości dzieci w wieku przedszkolnym może być odpowiednio kontrolowane przez rodziców. Dziecięce marudzenie, dyskutowanie czy użalanie się odnosi się raczej do dyscypliny w ogóle niż w jakiś szczególny sposób do telewizji.

Większość pytanych przez nas dziewczynek między piątym a ósmym rokiem życia utrzymuje, że sama decyduje, co i kiedy ma oglądać; wielu chłopców mówi, że decydują o tym wspólnie z rodzicami. Większość dziewięciolatków obu płci zgodnie twierdzi, że rodzice nie mają zastrzeżeń do czasu, jaki dzieci spędzają przed telewizorem, choć niekiedy miewają zastrzeżenia do poszczególnych programów.

Z wywiadów, które przeprowadziliśmy z ponad tysiącem chłopców i dziewcząt między dziesiątym a szesnastym rokiem życia, wynika,

że w dziesiątym roku życia około połowie dziewcząt zdarza się sprzeczać z rodzicami zarówno na temat ilości czasu przeznaczonego na oglądanie telewizji, jak i oglądanych programów. Między jedenastym a piętnastym rokiem życia tylko jedna trzecia dziewcząt przyznaje się do takich sprzeczek. W tych samych grupach wiekowych około jednej trzeciej chłopców przyznaje, że miewa konflikty z rodzicami, związane z oglądaniem telewizji.

Konflikt może odegrać rolę pozytywną lub negatywną, w zależności od formy, jaką przybiera. Jeżeli rodzice ograniczają się jedynie do zrzędzenia i narzekania na swoje dzieci, to z tego na pewno nie ma wielkiego pożytku. Jeżeli zaś po sprzeczce rodzinnej przychodzi czas działania, to można powiedzieć, że dany konflikt przyniósł korzystne rezultaty.

7. Co rodzice mogą zrobić, aby telewizja przestała być szkodliwa, a zaczęła być użyteczna?

Ponieważ nie zanosi się na to, by telewizja zniknęła z powierzchni ziemi, radzimy rodzicom, by zamiast traktować ją jak zagrożenie, zastanowili się raczej, jak ją wykorzystać z pożytkiem dla własnych dzieci. Zdaniem wspomnianego już Jamesa Hallorana:

> Oczywiście, środek przekazu, który przyciąga tyle uwagi i zabiera tak dużo czasu, nie może być ignorowany. Musimy nauczyć się patrzyć na telewizję jako na jeden z tych czynników, obok rodziny, szkoły, Kościoła itd., który przygotowuje do życia w społeczeństwie. Jest tak tym bardziej, że w niektórych krajach szkoły mają już niezbędne wyposażenie, skutkiem czego dzieci oglądają telewizję zarówno w szkole, jak i w domu (nawet jeżeli oglądają inne programy).

W każdym razie istnienie telewizji jest faktem. W jaki więc sposób rodzice mogą zorganizować oglądanie telewizji przez swoje dzieci (szczególnie te młodsze), żeby odbywało się to z pożytkiem dla życia rodzinnego?

Jest pożądane, by rodzice sprawowali kontrolę nad oglądaniem telewizji przez dzieci w wieku przedszkolnym i uczniów pierwszych klas szkoły podstawowej. Chociaż matki narzekają, że i bez tego mają

„za dużo na głowie", powinny znaleźć czas na sporządzenie tygodniowego planu programów odpowiednich dla dziecka, uwzględniając również liczbę godzin spędzanych przed telewizorem.

Rozkład dnia każdego dziecka przewiduje pewną ilość czasu na zajęcia szkolne, drzemki (u młodszych dzieci), zabawy na podwórku i w domu. Mądra matka powinna tak zaplanować ten rozkład, by nie zostawało w nim zbyt wiele wolnego czasu.

Ponadto kiedy tylko możecie, oglądajcie telewizję razem z dziećmi. Przedszkolaki często proszą o to rodziców i następnie domagają się tłumaczenia rozmaitych rzeczy. Starsze dzieci lubią zaś dzielić swoją przyjemność, którą czerpią z oglądania danego programu, z kimś innym.

Oglądajcie więc wspólnie przynajmniej niektóre programy i następnie rozmawiajcie o nich z dziećmi. Możecie zadawać pytania w rodzaju: „Czy to ma sens? Czy ludzie naprawdę tak postępują? A czy powinni tak postępować?" Wiele pożytecznych dyskusji ze starszymi dziećmi na temat moralności albo dobrych (lub złych) manier - dyskusji, które w innym wypadku nie byłyby dla nich szczególnie zajmujące - może stąd brać początek.

Co ważniejsze, starajcie się własnym sposobem korzystania z telewizji pokazywać, że należy do niej podchodzić wybiórczo. Rodzina, w której telewizor jest włączony „na okrągło", nie daje swoim młodszym członkom dobrego przykładu w tym względzie. Najlepiej zaś, jeżeli własnym sposobem oglądania potrafimy nakierować nasze dzieci na wartościowe (i zarazem interesujące) programy informacyjne i edukacyjne.

Pewna dama w bardzo podeszłym wieku, która zetknęła się z telewizją dopiero po osiemdziesiątce, stwierdziła, że jest ona „jak baśnie arabskie". Gdybyśmy również potrafili patrzeć na telewizję jako na cudowne zjawisko o ogromnych możliwościach, miast narzekać, że nie zaspokaja ona wszelkich pragnień wszystkich ludzi, to na takim podejściu skorzystałyby nasze dzieci.

Choć może się wydawać, że jesteśmy wobec telewizji zupełnie bezkrytyczni, to jednak musimy przyznać, iż większość programów trafiających do naszych odbiorników nie robi najlepszego wrażenia. Teza, że to publiczność przez swoje wymagania sama określa poziom telewizji, ma wprawdzie licznych przeciwników, ale trudno zaprze-

czyć, iż rozmaite programy nie utrzymałyby się na antenie, gdyby nikt ich nie oglądał.

Jako rodzice możecie dawać wyraz swoim opiniom na temat niepożądanych programów, pilnując, by nie oglądały ich Wasze dzieci, a także pisząc listy do producentów i sponsorów. Publiczność nie jest pozbawiona głosu. Problem w tym, że widzowie krytyczni nie tworzą, niestety, większości.

Na szczęście zdrowy rozsądek podpowiada nam, że nie wszystkie programy muszą się każdemu podobać. Możemy wśród nich wybierać; możemy też, we własnym imieniu, a także w imieniu naszych dzieci (przynajmniej tych młodszych), decydować, czy oglądać telewizję, czy też nie. Każdy odbiornik ma przecież wyłącznik.

14

Sukces w szkole

Każde dziecko w odpowiedniej klasie

Gdyby ktokolwiek powiedział Wam, że zna receptę na prawie pewny sukces szkolny Waszego dziecka, czy nie chcielibyście z niej skorzystać? Oto ona!

Naszym zdaniem (to znaczy zdaniem pracowników Instytutu Gesella) można uniknąć przynajmniej połowy zdarzających się obecnie kłopotów szkolnych, gdyby dzieci zaczynały naukę wtedy, kiedy są do tego gotowe. Uważamy, że zarówno decyzję o rozpoczęciu nauki, jak i awansowaniu do następnej klasy powinno się podejmować na podstawie oceny dojrzałości dziecka, nie zaś wieku biologicznego albo ilorazu inteligencji.

Jeżeli więc, na przykład, jakiś siedmiolatek ma iloraz inteligencji równy 120, ale zachowuje się jak dziecko sześcioletnie, to należy go umieścić w zerówce, a nie w pierwszej klasie.

Przepisy mówiące o tym, że naukę szkolną rozpoczyna się w wieku sześciu lat, zostały ustanowione na podstawie przeciętnej. Zdrowy rozsądek podpowiada, że nie wszystkie dzieci sześcioletnie osiągnęły odpowiadający temu wiekowi stopień dojrzałości. W związku z tym radzimy przed startem szkolnym poddać dziecko testom, określającym rzeczywisty stopień jego rozwoju i wskazującym, czy

nadaje się ono do klasy przewidywanej dla niego przez panujące przepisy i system edukacyjny*.

To, co proponujemy i co zresztą jest już w wielu miejscach wdrażane, nosi nazwę Programu Korzystnego Usytuowania (Developmental Placement Program). Polega on na tym, że wszystkie dzieci, które jesienią, zgodnie z wiekiem biologicznym, mają iść do klasy zerowej, na wiosnę są poddawane skróconym testom rozwojowym.

Badanie to nie sprawdza stopnia rozwoju inteligencji ani osobowości, lecz jedynie określa, na ile dziecko opanowało sztukę posługiwania się swoim ciałem, oczami, rękami. W zestawach testujących znajdują się formularze do kopiowania (dziecko kopiuje okrąg, krzyż, kwadrat, trójkąt, przedzielony prostokąt i romb) oraz lalka o nazwie „niekompletny człowiek" (zadaniem dziecka jest ją uzupełnić). Na podstawie tych prostych testów określa się, czy dziecko osiągnęło poziom czterech, czterech i pół, pięciu czy może pięciu i pół lat.

Jeżeli wiek rozwojowy dziecka odpowiada wiekowi biologicznemu, powinno ono rozpocząć naukę w klasie zerowej jeszcze tej samej jesieni, by rok później mogło pójść do pierwszej klasy.

Jeżeli wiek rozwojowy wypada nieco poniżej biologicznego, radzimy zatrzymać dziecko jeszcze w przedszkolu, zakładając jednocześnie, że spędzi w klasie zerowej dwa lata.

Jeżeli ten rozziew jest szczególnie duży, może być celowe zatrzymanie dziecka jeszcze rok dłużej w domu albo w przedszkolu.

Ponadto uważamy, że same szkoły powinny organizować klasy przygotowawcze dla tych dzieci, które ukończyły już poziom zerowy, a nie są jeszcze gotowe, by rozpocząć normalną edukację.

Ludziom, którzy nie stykają się z tymi sprawami na bieżąco, może się to wydawać zbytnią ostrożnością. Z naszych doświadczeń wynika jednak niedwuznacznie, że jeżeli dziecko znajdzie się w pierwszej klasie dopiero wtedy, kiedy osiągnie odpowiedni stopień rozwoju, to istnieją doskonałe widoki na powodzenie w całej karierze szkolnej.

* Istnieje kilka tego rodzaju testów. My, rzecz jasna, preferujemy testy Instytutu Gesella *(Gesell Behavioural* Tests), opisane wyczerpująco w *The Gesell Institutes Child From One to Six* (Rozwój dziecka od 1 do 6 lat według Istytutu Gesella) L. B. Ames, C. Gillespiego, J. Haines i F. L. Ilg; oraz *School Readiness* (Gotowość do podjęcia działań szkolnych) F. L. Ilg, L. B. Ames, C. Gillespiego i J. Haines.

Tam gdzie zastosowano Program Korzystnego Usytuowania, liczba dzieci powtarzających klasę lub mających kłopoty z nauką i wymagających w związku z tym specjalnej pomocy gwałtownie spadła.

Nasze doświadczenia kliniczne pokazują również, że wiele dzieci z kłopotami w nauce mogłoby radzić sobie znacznie lepiej, GDYBY TYLKO umieszczono je w niższej klasie, gdzie byłyby w stanie podołać stawianym im wymaganiom, zamiast na poziomie wyższym od tego, na którym rzeczywiście funkcjonują.

Z naszych badań wynika, że nie więcej niż jedna trzecia dzieci na każdym poziomie klasowym jest w pełni zdolna sprostać wymaganiom stawianym przez ten poziom. Pozostałe dwie trzecie nie są do tego zdolne albo też ich zdolność jest dyskusyjna*.

Naszym więc zdaniem wiek biologiczny nie jest właściwym kryterium przy podejmowaniu decyzji o rozpoczęciu przez dziecko nauki szkolnej. Jeżeli jednak rodzice nie mogą, z jakichś względów, przeprowadzić testów rozwojowych, wówczas powinni zachować daleko posuniętą ostrożność. Skoro wiek biologiczny musi być kryterium, to radzimy nie zapisywać do klasy zerowej dziewczynek przed ukończeniem szóstego, a chłopców - szóstego i pół roku życia. Uważamy, że dziewczynki rozpoczynające pierwszą klasę powinny ukończyć co najmniej siedem lat, a chłopcy - siedem i pół.

Powtarzanie klasy

Załóżmy jednak, jak to się niejednemu z Was zdarzy, iż Wasze dziecko już poszło do szkoły, nie radzi sobie dobrze i staje się zupełnie jasne, że rozpoczęło naukę zbyt wcześnie. Czy powinno repetować? Odpowiadamy zdecydowanie: tak. W przeszłości niektórzy rodzice, wspierani przez część specjalistów, wyrażali głośne obawy, że repeto-

* *School Readiness as Evaluated by Gesell Developmental, Visual and Projectwe Tests* (Gotowość do podejmowania zadań szkolnych na podstawie wyników Testów Rozwojowych Gesella, wizualnych i projekcyjnych), red. Frances L. Ilg, Louise Bates Ames, Richard J. Apeli, „Genetic Psychology Monographs" 1965, nr 71, s. 61-91.

wanie klasy może być szkodliwe dla psychiki dziecka. Z obserwacji popartych badaniami wynika, że obawy te są bezpodstawne.

Z naszej praktyki wynika, że większość dzieci przyjmuje wiadomość o konieczności powtarzania klasy ze spokojem, jeżeli tylko rodzice i szkoła ze spokojem ją przekazują. W takiej sytuacji nie należy mówić o porażce, lecz raczej zaznaczyć, że to szkoła i rodzice popełnili błąd, decydując o zbyt wczesnym rozpoczęciu nauki. Podkreślajcie, że nie ma nic dziwnego w tym, iż dziecko uznało szkołę za nieprzyjemną, nie polubiło jej i nie radziło sobie zbyt dobrze. Mówcie, że na szczęście wszyscy zorientowali się na czas, dzięki czemu gdy dziecko powtórnie znajdzie się w pierwszej (drugiej, trzeciej itd.) klasie, cała rzecz będzie o wiele łatwiejsza i przyjemniejsza.

Nie jest to bynajmniej oparte na fałszywych przesłankach. Prawie zawsze, kiedy dziecko otrzymuje sposobność powtórzenia klasy, przynosi to dobre rezultaty. Oczywiście, nie jest to panaceum na wszystkie szkolne kłopoty. Jeżeli jednak wykluczone zostaną inne przyczyny niepowodzeń i drogą eliminacji okaże się, że właśnie umieszczenie w zbyt wysokiej klasie jest głównym powodem trudności, to repetowanie może okazać się skuteczne.

W ciągu lat chór głosów potężnieje. Z setek, a nawet tysięcy rodzin, które w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat namówiliśmy do tego, by pozwoliły swoim dzieciom powtarzać klasę, dobiegają te same słowa: „To zupełnie inny chłopak", „Jak ona się zmieniła!", „Poprawa jest tak ogromna, iż nie mogę uwierzyć, że to jest mój własny syn", „On teraz chodzi po domu i sobie podśpiewuje, jakby cały ciężar świata spadł mu z ramion".

Może nawet bardziej wzruszające są podziękowania, które otrzymujemy od samych chłopców i dziewcząt (teraz młodych mężczyzn i kobiet): „Odmieniliście moje życie. Zanim przekonaliście moich rodziców, bym powtarzał (powtarzała) klasę, było ono pasmem porażek. Później zaś świat jakby został usłany różami".

Badania potwierdzają te słowa. Wielkie wrażenie robią liczby podane przez psychologa Verne Lewisa, obecnie z La Mirada w Kalifornii. Przeprowadził on badania ankietowe na rodzicach ponad czterystu dzieci powtarzających klasę w Jefferson, stan Iowa. 88% rodziców stwierdziło, że pozytywne skutki repetowania przeważyły nad negatywnymi; 90% uznało, że decyzja o repetowaniu była

słuszna, 80% oceniło, że po powtórzeniu klasy ich dzieci radzą sobie w szkole lepiej; 90% ani razu nie żałowało, że ich dzieci repetowały, a 86% podjęłoby taką samą decyzję ponownie.

Kolejne badania podjęła Joan Ames Chase. Na podstawie wywiadów z nauczycielami i rodzicami oceniała ona efekty powtarzania pierwszej, drugiej, trzeciej klasy szkoły podstawowej. Zdaniem nauczycieli repetowanie klasy wyszło naprzeciw potrzebom 75% dzieci i nie wywołało żadnych negatywnych skutków w psychice 78% dzieci, a u 16% urazy psychiczne miały charakter przejściowy. 95% rodziców oceniło, że powtarzanie klasy dobrze wpłynęło na ich dzieci. Większość z nich stwierdzała, że dzieci teraz bardziej lubią szkołę, czują się w niej pewniej i lepiej sobie radzą, mają o wiele lepszy nastrój w domu, korzystniej układają sobie stosunki z kolegami.

Inne przyczyny niepowodzeń szkolnych

„On mógłby się uczyć o wiele lepiej, gdyby tylko..." Czy jest nauczyciel, który ani razu w ciągu pracy nie wypowiedział podobnego zdania?

„Ona mogłaby wypadać o wiele lepiej, gdyby tylko spróbowała. Jest inteligentna, ale się nie przykłada".

„On uczyłby się lepiej, gdyby tylko potrafił się skoncentrować".

„Ona radziłaby sobie lepiej, gdyby tylko nie była ciągle taka rozmarzona".

Nauczyciele (i rodzice) wypowiadający podobne stwierdzenia wydają się sądzić, że dany uczeń mógłby się przyłożyć, skoncentrować, przestać marzyć, gdyby tylko się postarał. Poprawa wyników w nauce zależy ich zdaniem od siły woli i umiejętności narzucenia sobie przez dziecko dyscypliny wewnętrznej.

Doświadczenia z dziećmi, które przyprowadzono do naszego instytutu z powodu słabych postępów w nauce, doprowadziły nas do zupełnie przeciwnego wniosku. My nie mówimy nigdy: „On mógłby lepiej wypadać, gdyby tylko...", lecz: „On wypadałby lepiej, gdyby tylko mógł".

Wszystkie powyższe zachowania, na które tak często uskarżają się rodzice i nauczyciele, są dla nas sygnałami ostrzegawczymi, że coś (a czasami wiele rzeczy) szwankuje w sytuacji szkolnej danego dziecka

w konkretnym czasie i miejscu. Sprawą podstawowej wagi jest wówczas jasna, precyzyjna diagnoza, wystawiona przez specjalistę obeznanego nie tylko z zagadnieniem psychiki dziecięcej, lecz i ze specyficznymi problemami dotyczącymi funkcjonowania dziecka w szkole.

Oczywiście, istnieje wiele możliwych przyczyn niepowodzeń szkolnych. Z niektórymi z nich przyszło nam się stykać w naszej praktyce klinicznej szczególnie często. O zbyt szybkim rozpoczynaniu nauki szkolnej już wspominaliśmy. Niemal równie ważną przyczyną są kłopoty ze wzrokiem. Zdarza się też, że jakiemuś dziecku po prostu brakuje zdolności. Choć dzisiaj do dobrego tonu należy sądzić, że właściwie każde dziecko mogłoby odnosić sukcesy, gdyby tylko inni (rodzice, nauczyciele, społeczeństwo) odpowiednio z nim postępowali, to jednak wydaje się bezsporne, iż pewne dzieci nie mają zdolności niezbędnych do nauki szkolnej i wymagają specjalnej pomocy, którą mogą im zapewnić tylko specjalne szkoły lub klasy.

Inną przyczyną porażek szkolnych, choć może nie tak częstą, jak dawniej uważano, są występujące u niektórych dzieci urazy psychiczne i problemy natury psychologicznej. Dzieciom tym można pomóc poprzez umiejętną psychoterapię.

Wreszcie, niemało słabych uczniów źle sobie radzi w szkole z przyczyn zdrowotnych. Może tu chodzić o nieodpowiednie odżywianie albo reakcje alergiczne wywołane dodatkami do pokarmów lub ogólnym zatruciem środowiska, upośledzające zarówno sprawność fizyczną, jak i umysłową dziecka.

Obecnie omówimy pokrótce zagadnienia wzroku i zdrowia ogólnego.

Wzrok <<

Jeżeli dziecko zaczyna mieć kłopoty w szkole, należy natychmiast zainteresować się jego wzrokiem. Zagadnieniu temu powinniśmy zresztą zawsze poświęcać dużo uwagi, zadając sobie takie na przykład pytania: „Czy sprawność wzrokowa sześciolatka sprosta wymaganiom klasy zerowej? Czy ten niedojrzały sześcioipółlatek, który potrafi czytać jak trzecioklasista, nie dozna czasem urazu wzrokowego na skutek konieczności objęcia uwagą dużej ilości materiału z bliskiej

odległości? Czy ten siedmiolatek ma zdolność koncentracji wzroku wymaganą na poziomie pierwszej klasy?" I tak dalej, przez kolejne poziomy szkolnej edukacji. Nasze doświadczenie kliniczne podpowiada nam, że wiele dzieci nie jest gotowych wzrokowo do sprostania wymaganiom poziomu klasowego, na którym je umieszczono.

Jedną z przyczyn lekceważenia problemów wzrokowych dzieci było niezrozumienie przez pedagogów, a nawet niektórych okulistów, ich natury oraz różnicy między nimi a chorobami oczu. Wiele dzieci ma kłopoty ze wzrokiem, choć nie ma żadnych kłopotów z oczami. Zewnętrzne i wewnętrzne warstwy oka są zupełnie zdrowe, dziecko widzi małe litery z odległości siedmiu metrów, badanie okulistyczne nie wykazuje żadnych defektów w układzie wzrokowym. W takiej sytuacji diagnoza, że takie dziecko ma zdrowe oczy, sama się po prostu nasuwa.

Właściwe posługiwanie się wzrokiem wymaga jednak czegoś więcej prócz zdrowych oczu. Przy badaniu wzroku powinniśmy zwracać również uwagę na stopień umiejętności patrzenia: Czy dziecko potrafi zestroić oboje oczu na jednym punkcie? Jaka jest szybkość percepcji wzrokowej? Z jaką precyzją przechodzi wzrokiem od jednego przedmiotu do drugiego? Czy potrafi utrzymać wzrok na przedmiocie zbliżającym się do niego, poruszającym się po okręgu, kołyszącym się z jednej strony na drugą, w górę i w dół, oglądanym pod pewnym kątem?

Należy sprawdzić, czy dziecko umie utrzymać ostrość wzroku na odległość czytania; jaka jest koordynacja oczu i rąk oraz wiele innych umiejętności niezbędnych w szkole. Dziecko, u którego szwankuje jakaś z tych podstawowych sprawności wzrokowych, łatwo może zostać zakwalifikowane jako niepotrafiące czytać, sprawiające kłopoty wychowawcze, a najczęściej - po prostu leniwe, czyli takie, które mogłoby się uczyć o wiele lepiej, gdyby tylko chciało. Kiedy więc mówimy o wzroku, mamy na myśli umiejętność odczytywania znaczeń i rozumienia tego, co się widzi, za pomocą skoordynowanej i wydajnej pracy obojga oczu.

Jako rodzice i nauczyciele zapewne chcielibyście się dowiedzieć, co należy robić w sytuacji, gdy dziecko ma problemy natury wzrokowej, albo też nie zdobyło niektórych spośród wymienionych wcześniej umiejętności. Jeżeli w grę wchodziła ogólna niedojrzałość,

to trzeba przede wszystkim zastanowić się, czy dane dziecko znajduje się w odpowiedniej dla siebie klasie (chodzi tutaj o odpowiedniość w stosunku do stopnia rozwoju dziecka). Wielu innym dzieciom należy zapewnić terapię wzrokową - polegającą na uczeniu skoordynowanej pracy obojga oczu, skupiania i utrzymywania wzroku w jednym miejscu, przenoszenia go z przedmiotu na przedmiot. Jest to niezbędne dla dalszego prawidłowego rozwoju.

Przyprowadzono do nas kiedyś siedmioletniego chłopca, który nie zdał do kolejnej klasy i ogólnie źle czuł się w szkole. Matce skarżył się od wielu miesięcy, że błędnie odczytuje słowa pisane przez nauczyciela na tablicy. Rutynowe badanie okulistyczne niczego nie wykazało. Po przeprowadzonym przez nas badaniu wyszło na jaw, że chłopiec ma bardzo słabo rozwiniętą zdolność przenoszenia wzroku z jednego przedmiotu na drugi i utrzymywania go na poruszającym się obiekcie. Poddaliśmy malca treningowi wizualnemu, w którego efekcie zaczął on czynić w szkole postępy, po raz pierwszy naprawdę zainteresował się nauką i ogólnie poczuł się znacznie pewniej.

Jeżeli terapia wizualna jest nieosiągalna, to zastąpić ją mogą odpowiednie zmiany w otoczeniu dziecka. Znaliśmy, na przykład, pewną bardzo inteligentną ośmioletnią dziewczynkę, którą nauczyciele musieli ciągle wyrzucać z lekcji z powodu rozmaitych wybryków. Okazało się, że po prostu nie mogła odczytać tego, co było napisane na tablicy, więc złym zachowaniem dawała ujście nagromadzonej frustracji. Problem rozwiązano, pozwalając jej przepisywać to, co było na tablicy, z zeszytu innego dziecka - co mieściło się w zakresie jej wzrokowych umiejętności.

Okulary, ułatwiające dziecku koncentrację wzroku podczas czytania czy pisania, mogą niekiedy pomóc w rozwoju umiejętności wizualnych i zapobiec chorobom oczu. Wiele dzieci niedojrzałych pod względem wzrokowym w pierwszej i drugiej klasie nie ma rozwiniętej umiejętności dłuższego patrzenia z bliska, niezbędnej do samodzielnej pracy w ławce szkolnej. Odpowiednie okulary mogą im zaoszczędzić wiele wysiłku. Bez nich niektóre dzieci będą unikały czytania i wszelkich zajęć wymagających patrzenia z bliska. Inne, szczególnie siedmiolatki, potrafią się niekiedy tak skutecznie przymusić, że tracą zdolność patrzenia na dystans. Rezultatem może być krótkowzroczność *(myopia),* a wówczas dziecko oprócz kłopotów ze wzrokiem ma też kłopoty z oczami.

Wiele przypadków trudności wzrokowych uchodzi uwagi otoczenia. Na poważne zaburzenia wzroku cierpi przypuszczalnie znacznie więcej chłopców i dziewcząt, niż można by podejrzewać. Nawet takie drastyczne przypadki, jak podwójne widzenie, wychodzą nierzadko na jaw tylko dzięki zbiegowi okoliczności.

Choćby więc z tego tylko powodu gorąco namawiamy rodziców, by począwszy od trzeciego czy czwartego roku życia poddawali swoje dzieci corocznym badaniom wzroku. Z problemem wcześnie wykrytym łatwiej się uporać przy pomocy szkieł albo treningu wizualnego, dopóki nie rozwinie się w jakieś poważniejsze schorzenie. Odpowiednio wczesne i częste badania wzroku są najlepszym sposobem zapobiegania wielu kłopotom w szkole i w domu.

Doktor John W. Streff, należący uprzednio do naszego zespołu, przeprowadził interesujący eksperyment, którym wykazał, jak wielką rolę odgrywa szybkie rozpoznanie w zwalczaniu tych chorób oczu, które rozwijają się we wczesnych latach szkolnych na skutek niedostosowania obciążeń do możliwości wzrokowych dzieci. Według badań ogólnokrajowych około 10% pierwszoklasistów cierpi na krótkowzroczność. W szóstej klasie ta liczba wynosi już 25 do 30%. Kiedy przyjechaliśmy po raz pierwszy do Cheshire, w stanie Connecticut, na krótkowzroczność cierpiało tam 25% uczniów szóstych klas, był to więc odsetek bliski średniej krajowej.

Po kilku latach realizacji - wraz ze szkołami w tamtym okręgu - programu polegającego na umieszczeniu dzieci na odpowiednich dla nich poziomach klasowych oraz wdrażaniu treningu wizualnego procent krótkowzroczności uczniów szóstych klas wahał się od dwóch do osiemnastu (w zależności od szkoły).

Wczesne badanie, dostosowanie klasy do rozwojowego wieku dziecka oraz trening wizualny mogą skutecznie zapobiec wielu problemom wzrokowym.

Zdrowie a osiągnięcia szkolne

Nie każdy przypadek trudności wzrokowych jest rozpoznawany i leczony. Nawet w tych sytuacjach, kiedy rodzice sygnalizują kłopoty ze wzrokiem u własnego dziecka, stanowczo zbyt często zdarza

się, iż nauczyciele i specjaliści zapewniają ich, że wzrok jest dobry, ponieważ wynik badania ostrości jest poprawny. Tymczasem badania sprawności wzroku z całą pewnością nie mogą ograniczać się jedynie do ostrości.

Przy tym wszystkim większość ludzi zgadza się, że słaby wzrok może stanowić przyczynę trudności w szkole. Podobna zgodna opinia panuje co do tego, że „naprawdę" chore dziecko również może w szkole wypadać nienajlepiej. Na szczęście dzisiaj udało się nam daleko wykroczyć poza poziom wiedzy zdroworozsądkowej. Obecnie wielu ludzi - rodzice, lekarze, nauczyciele, specjaliści dziecięcy - ma świadomość, że złe odżywianie też bywa źródłem słabych postępów w nauce. W grę może wchodzić po prostu nieodpowiednia (na przykład zbyt uboga) dieta albo pokarmy, na które dane dziecko jest uczulone.

W przeszłości nawet jeżeli stwierdzono alergię - a nieczęsto się to udawało - w szkole nie zdawano sobie zazwyczaj sprawy, że może to upośledzać ogólne zachowania ucznia. W ciągu ostatniego dziesięciolecia dokonano ogromnego skoku, jeżeli chodzi o świadomość faktu, że uboga dieta oraz uczulenia wywierają duży wpływ nie tylko na stan zdrowia dziecka, lecz także na jego zachowanie i osiągnięcia w szkole.

Jednym z pierwszych, który zwrócił uwagę na ten związek, był pediatra Ray Wunderlich. W swej przełomowej na tym gruncie książce pod tytułem *Allergy, Brairts and Childrert Coping* (Alergia, mózg i dzieci), wskazał, że trzeba zwracać baczną uwagę na zdrowie fizyczne dziecka. Podkreślił przy tym, że bardzo często słabe postępy w nauce mogą mieć podłoże alergiczne:

> Obserwujemy tu dwustronne oddziaływanie. Alergia może zakłócić funkcjonowanie mózgu, a mózg, który nie funkcjonuje prawidłowo, może być przyczyną alergii. [...] Coraz lepiej zdajemy sobie sprawę z faktu, że znacznie częściej, niż dawniej przypuszczano, dziecięce kłopoty z przystosowaniem się mają podłoże biologiczne.

Jak podkreślają Wunderlich, skłonność jakiegoś dziecka do drzemania w ławce szkolnej wcale nie musi oznaczać, że nie wysypia się ono w domu. Może po prostu być uczulone na pewien składnik swojego pożywienia (szczególnie jeżeli jada obiady w stołówce szkolnej) albo na coś w atmosferze.

Po książce Wunderlicha ukazała się dobrze znana praca Bena Feingolda, *Why Your Child Is Hyperactwe* (Dlaczego Twoje dziecko jest hiperaktywne), która stawia tezę, że nieodpowiednie pożywienie, a zwłaszcza obecność w pokarmie sztucznych barwników i dodatków zapachowych, wywiera bardzo zły wpływ na zachowanie i funkcjonowanie umysłu dziecka. Substancje te w szczególności powodują nadpobudliwość i wynikające z niej kłopoty w nauce.

Następnie zaś ukazały się dwie bardzo pożyteczne książki: Lendona H. Smitha, *Improving Your Child's Behaviour Chemistry* (Jak poprawić zachowanie dziecka, wpływając na jego chemię) oraz *Feed Your Kids Right* (Prawidłowe żywienie dziecka), a także Williama Crooka, *Tracking Down Hidden Food Allergy* (Jak wykryć ukryte uczulenie na pokarm).

O obydwu tych sprawach - znaczeniu właściwego odżywiania i niszczycielskich skutkach alergii - pisaliśmy na wcześniejszych stronicach niniejszej książki. Tutaj wspominamy o nich raz jeszcze, by przypomnieć rodzicom, że jeżeli dziecko ma kłopoty w szkole, to przyczyn znacznie częściej należy doszukiwać się w czynnikach zdrowotnych, niż nazbyt łatwo przywoływanych właściwościach charakterologicznych.

Polityka edukacyjna

Ograniczona ilość miejsca nie pozwala nam na dokonanie wyczerpującego przeglądu rozmaitych koncepcji edukacyjnych. Wspomnimy tutaj jedynie o kilku z nich, o których, jak sądzimy, rodzice powinni wiedzieć nieco więcej.

Całodzienne zajęcia szkolne w klasie zerowej

Zawsze znajdzie się ktoś, kto uważa, że dzieci spędzają w szkole za mało czasu. Bardzo często, niestety, ten ktoś ma na dodatek dość władzy, by wprowadzać swe poglądy w czyn. Ci sami ludzie kładą często nacisk na bardzo wczesne rozpoczynanie regularnej nauki. Obecnie obserwujemy modę na klasy zerowe, w których dzieci przebywają cały dzień i mają zajęcia z czytania, pisania i arytmetyki (słyszeliśmy nawet

o takiej klasie, w której „uczono" dzieci, na samym początku roku, podkreślać niebieskim kolorem rzeczowniki, a czerwonym - czasowniki).

Badania przeprowadzone między innymi przez Johna Mulraina potwierdziły stanowisko, które od dawna zajmowaliśmy, że całodzienne zajęcia w szkole to za wiele nawet dla pierwszoklasistów, nie mówiąc już o uczniach klasy zerowej*. Jeżeli, jak się to często zdarza, matka pracuje i musi gdzieś zostawić dziecko na cały dzień, wówczas z całą ostrością ujawnia się potrzeba opieki nad nim. Klasy zerowe na pewno nie mogą spełniać tej roli.

Lansowany gdzieniegdzie pogląd, że dzieci w wieku odpowiednim do klasy zerowej potrzebują całodziennych zajęć, aby „przygotować się" do pierwszej klasy, nie znajduje potwierdzenia w faktach, jeżeli tylko poziom pierwszej klasy nie jest sztucznie i niepotrzebnie zawyżany.

Jeśli natomiast chodzi o naukę czytania w klasach zerowych, to jesteśmy zdania, że sześcioletni uczniowie nie są zupełnie gotowi do jej podjęcia. Stawiając więc dzieciom nadmierne wymagania, możemy dużo stracić, a niewiele zyskać.

Zasada głównego nurtu

Bardzo obecnie popularna metoda organizacji szkoły nosi nazwę „Zasady głównego nurtu" (*mainstreaming*). Ponieważ przepisy można interpretować rozmaicie, w wielu szkołach przyjęło się uważać, że „najmniej restrykcyjne otoczenie", wymagane przez prawo, to normalne klasy szkolne.

W związku z powyższym stanowczo za często uczniowie, którzy poprzednio mieli przywilej uczęszczania do klas specjalnych (a te, można było mieć nadzieję, wychodziły naprzeciw ich specyficznym potrzebom), teraz zostają przemieszczeni do głównego nurtu. Argumentuje się to dwojako: po pierwsze tym, że klasy specjalne sprzyjają dyskryminacji mniej uzdolnionych uczniów, a po drugie tym, że ci mniej uzdol-

* John Mulrain, Luise Bates Ames, *HalfDays for First Graders* (Pól dnia dla pierwszaków), „The Instructor", luty 1979, s. 116-118.

nieni uczniowie jakimś tajemniczym sposobem „korzystają" z przebywania w jednej klasie z bardziej znakomitymi kolegami.

Oto, co ma na ten temat do powiedzenia znany pedagog, Mariannę Frostig:

> Piękne i wzniosłe zdania, które słyszymy o zasadzie „głównego nurtu", takie jak: „Wszystkie dzieci mają prawo do jak najlepszego wykształcenia" albo: „Wszystkie dzieci muszą się uczyć w najmniej restrykcyjnym otoczeniu", mogą zagłuszyć mniej entuzjastyczne, lecz za to bardziej pragmatyczne głosy tych nauczycieli, którzy zdają sobie sprawę z faktu, że zintegrowanie z regularną klasą dzieci dotychczas uczęszczających do klas specjalnych wcale nie będzie łatwe. Sprzeciwiam się nieuczciwości i hipokryzji, które zasada „głównego nurtu" wywołała albo przynajmniej spotęgowała w niektórych okręgach szkolnych.
>
> Wyjątkowe dzieci wymagają bardzo zindywidualizowanego pcxiejścia. Może to stanowić dodatkowy ciężar dla nauczyciela, który musi się zajmować całą klasą. [...] Obecnie około 15% dzieci nie potrafi nadążyć za innymi uczniami. [...] Dziecko specjalnej troski, które znalazło się w normalnej klasie, wymaga trzykrotnie więcej czasu od nauczyciela niż normalne, przeciętnie uzdolnione dziecko.
>
> Chociaż paragraf 94-142 i przepisy o szczególnej opiece nad upośledzonymi mogłyby stanowić model dla rozwiązań prawnych w wielu krajach, to nadmiar biurokracji i zwyczaj zabierania się do czegoś, do czego nie jesteśmy przygotowani, niweczy nasze dobre intencje. Musimy zrozumieć, że nie mamy dostatecznie wielu odpowiednio wyszkolonych nauczycieli i nie powinniśmy programowo propagować zasady „głównego nurtu" dla wszystkich dzieci*.

Niezdolność do nauki

Jedno z istotnych pojęć pedagogicznych ostatnich lat, niezwykle popularne i wywołujące ogromnie dużo nieporozumień, to pojęcie „niezdolności do nauki". Panuje na jego temat olbrzymia rozbieżność poglądów.

* Mariannę Frostig, M*eeting Indwidual Needs of* AII *Children in the Classroom Setting* (Jak sprostać indywidualnym potrzebom każdego dziecka w klasie), „Journal of Learning Disabilities" 1980, nr 13, s. 51-54.

Sprzeczne opinie dotyczą kwestii, czy dzieci dzisiaj mają więcej kłopotów z nauką niż dawniej, czy też takie wrażenie powstaje po prostu na skutek znacznie większego obecnie zainteresowania tą dziedziną. Nie ma także zgodności co do tego, jaki powinien być stopień trudności, aby można było ocenić, że dane dziecko jest zdolne do nauki. Dyskutuje się na temat samego pojęcia „niezdolność do nauki", próbując ustalić, co ono właściwie oznacza. Wreszcie, rozmaite są opinie na temat tego, jak i w jakich warunkach należy uczyć takie dzieci, a nawet - jaka organizacja powinna reprezentować ludzi pracujących na tym polu.

Jednym z głównych problemów w tej dziedzinie wydaje się niechęć zajmujących się nią ludzi do współpracy z grupami, które od dłuższego czasu zajmują się całym spectrum opóźnień rozwojowych. Wśród specjalistów z zakresu niezdolności do nauki istnieje silna potrzeba akcentowania własnej odrębności i wyjątkowości, choć w rzeczywistości zapożyczają się potężnie u specjalistów z dziedzin pokrewnych.

Zdaniem Samuela A. Kirka i Johna Elkinsa, którzy dokonali przeglądu trzech tysięcy dzieci zarejestrowanych w dwudziestu dwóch stanowych ośrodkach zajmujących się niezdolnością do nauki, większość z tych dzieci wykazywała umiarkowane opóźnienie w zakresie czytania, ortografii i arytmetyki. Autorzy podnoszą kwestię, czy tego typu ogólna trudność uczenia się rzeczywiście tworzy odrębną kategorię, nazywaną zazwyczaj „niezdolnością do nauki".

Nie znaczy to, że lekceważymy ten problem. Wszak wielu ludzi poświęciło mu się duszą i ciałem. Chcemy jedynie udzielić pewnych porad rodzicom dzieci mających kłopoty w szkole, którzy mogą pewnego dnia usłyszeć, że ich dziecko cierpi na niezdolność do nauki.

Niekiedy może to być prawda. Wasz syn czy córka może rzeczywiście cierpieć na jakiś specyficzny rodzaj zaburzeń, którego nie da się wyjaśnić trudnościami diagnostycznymi ani leczyć w normalny sposób. W takiej sytuacji niekiedy najlepszym wyjściem jest umieszczenie dziecka w szkole, w której pracują specjalnie przeszkoleni nauczyciele i funkcjonują odpowiednie dla takich dzieci klasy.

Jeżeli jednak dziecku przyklejono taką etykietkę, rodzice muszą najpierw przedsięwziąć pewne kroki. Po pierwsze, należy postarać się o drobiazgową diagnozę, określającą dokładnie, na czym polega

problem danego dziecka. Na przykład, czy jego inteligencja jest tak niska, że uzasadnia umieszczenie go w specjalnej klasie? Czy też może przyczyną szkolnych niepowodzeń są kłopoty ze wzrokiem? A może nieodpowiednia dieta?

Należy także sprawdzić, czy dziecko czasem nie znajduje się w zbyt wysokiej dla siebie klasie. Obecnie w naszych szkołach jest wiele dzieci, które rozpoczęły naukę o rok za wcześnie. Nie wiedzie im się tam, więc codziennie chodzą do pracowni zajmującej się pomaganiem dzieciom takim jak one i na próżno usiłującej umożliwić im dotrzymywanie kroku klasie, w której w ogóle nie powinny się były znaleźć.

Idea niezdolności do nauki nie jest panaceum na wszystko, jak wydawało się jej propagatorom.

Wnioski

Należy pamiętać, że wielu kłopotów szkolnych dałoby się uniknąć, gdyby nie posyłano dzieci do szkoły zbyt wcześnie. Właściwa ocena rozwojowego wieku dziecka pozwoliłaby wyeliminować (do 50% przypadków) trudności w nauce.

Po drugie, nie należy zbyt pochopnie formułować negatywnych ocen o słabym uczniu, w rodzaju: „On mógłby uczyć się lepiej, gdyby się tylko przyłożył". Ogromna większość złych uczniów robi co może w sytuacji, która z tych czy innych względów jest dla nich obiektywnie za trudna. Pamiętajcie, że wysoki iloraz inteligencji nie gwarantuje automatycznie wyśmienitych wyników w szkole.

Wreszcie, jeżeli dziecko ma problemy z nauką, a wszystkie inne środki zaradcze zawodzą, to często wszechstronne przebadanie go pod względem fizycznym, a także badanie jego wzroku, ujawnią prawdziwą przyczynę trudności.

15

Co mówić o śmierci. Bogu, adopcji i rozwodzie

W tym rozdziale zajmiemy się czterema ważnymi, choć niepowiązanymi ze sobą sprawami: śmiercią, religią, adopcją i rozwodem. Napiszemy, co dzieci zazwyczaj o nich myślą, a także jak reagują na to, co mówią im o nich rodzice. Dzieci różnią się między sobą zarówno reakcjami, jak i stopniem zainteresowania tymi czterema zagadnieniami. Tutaj jednak, jak i gdzie indziej, występują pewne związane z wiekiem prawidłowości, a wobec tego można pokusić się o sformułowanie ogólnych zasad postępowania.

Śmierć

Co mówić dziecku o śmierci i jak można mu pomóc, jeżeli się z nią zetknie? Zależy to przede wszystkim od dwóch rzeczy: po pierwsze, od Waszego charakteru i Waszej znajomości psychiki dziecka; po drugie, od jego wieku.

Małe dzieci mają bardzo znikome pojęcie o śmierci, jeżeli więc nie spotka ona osoby szczególnie bliskiej (jak rodzic albo ukochane zwierzątko), to reakcja bywa zazwyczaj bardzo słaba. Nawet dzieci czteroletnie mają jeszcze bardzo ograniczone wyobrażenie o śmierci. Z zasady nie wyrażają żadnych specjalnych uczuć, choć mogą słowami ujawniać świadomość, że łączy się ona ze smutkiem i żalem.

NLP
serce
umysł

Kiedy dziecko ma pięć lat, pojęcie śmierci zaczyna dla niego nabierać bardziej szczegółowej i konkretnej postaci. Wiele dzieci kojarzy ją ze słowem „koniec" i z bezruchem. Zdarza się, że unikają nieżywych zwierząt czy ptaków.

Z nie wieloma wyjątkami, dzieci w wieku przedszkolnym potrafią zrozumieć jedynie najprostsze wyjaśnienia związane ze śmiercią. Pięciolatki często uważają, że będą żyły wiecznie. Jednocześnie w tym wieku pojawia się obawa, że może umrzeć matka. Nasila się ona w wieku sześciu lat.

Dzieci pięcioletnie mogą błędnie interpretować tę ubogą wiedzę, jaką udało im się posiąść na temat śmierci. Na przykład, pewna mała dziewczynka, której opowiadano swojego czasu o zamordowaniu Abrahama Lincolna, na wieść o śmierci swojego dziadka, zapytała: „A kto go zastrzelił?". Inne dziecko, którego dziadkowie już zmarli, podczas gdy babcie cieszyły się nadal dobrym zdrowiem, zapytało: „Czy dziadkowie zawsze umierają pierwsi?".

Pięcioipółlatki wierzą niekiedy w odwracalność śmierci - przez chwilę jesteś martwy, po czym znowu wracasz do życia. Pewien chłopiec oparł na takim poglądzie groźbę, skierowaną do kolegi: „Zawsze byłeś zły. Nigdy nie byłeś dobry. Teraz cię zabiję i już nigdy nie przywrócę do życia".

W wieku lat sześciu pojęcie śmierci staje się jaśniejsze, pojawia się też wrażliwość z nim związana. Choć dzieci nadal nie są w stanie uzmysłowić sobie, że kiedyś również umrą, to jednak zaczynają się orientować, iż śmierć łączy się z podeszłym wiekiem oraz że starsi ludzie na ogół umierają pierwsi. Jak powiedziała pewna dziewczynka do swojej matki: „Ty będziesz zupełną staruszką. A potem umrzesz. A ja będę mieć dzieci". W tym wieku, podobnie jak wcześniej, mocne jest przekonanie o odwracalności śmierci.

Siedmiolatki, mające naturalną skłonność do nastrojów przygnębienia i melancholii, wykazują duże zainteresowanie śmiercią i jej przyczynami: chorobami, przemocą, podeszłym wiekiem. Pojawia się u dziecka podejrzenie, że i ono może umrzeć. Niektóre stanowczo tę możliwość odrzucają, inne przyjmują ją ze spokojem, jak ta mała dziewczynka, która zwróciła się do matki: „Jeżeli babcia umrze, będę płakała, ale nie bardzo długo. Będzie mi żal ciebie, że już nie masz

mamusi. Będę dla ciebie bardzo dobra, będę twoją mamą. Ja mogę umrzeć w przyszłym roku, jak skończę osiem lat. Mogę też umrzeć przed Gwiazdką i wtedy nie dostanę prezentów".

Skarga siedmiolatka: „Chciałbym (chciałabym) umrzeć" jest dla tego wieku typowa i z zasady nie powinno się jej brać zbyt poważnie. Ośmiolatek, z natury bardziej ekspansywny, mniej interesuje się cmentarzami i pogrzebami, a bardziej tym, co dzieje się po śmierci. Może czynić uwagi w rodzaju: „Kiedy umrzesz, zakopują cię w ziemi. Nie czujesz tego. Jeśli jesteś dobry, idziesz do nieba. Bóg wyjmuje cię z trumny i bierze do siebie. Tam cię ożywia. Jeżeli jesteś zły, idziesz do piekła i tam diabeł wrzuca cię do ognia".

Większość dziewięcio- i dziesięciolatków podchodzi do śmierci rzeczowo, nie przykładając już tyle wagi do pogrzebów i tego, co dzieje się później. Potrafią wskazywać na jej logiczne lub biologiczne implikacje: „Nie żyje" lub „Po śmierci nie ma się tętna ani temperatury i nie oddycha się". Dzieci w tym wieku potrafią już wiele zrozumieć. Rodzice muszą sami zdecydować, jak wyczerpujące i szczegółowe ma być tłumaczenie. Mówiąc o śmierci, a nade wszystko decydując, jak wiele powiedzieć, należy podążać tropem zadawanych przez dziecko pytań i brać pod uwagę stopień wykazywanego przez nie zaciekawienia. Jeżeli Wasze wyjaśnienia rozmijają się z jego zainteresowaniami, poznacie to momentalnie po słabnącej uwadze. Oto początek książki o śmierci - dialogu między rodzicem a dzieckiem:

> Kiedy umierasz, stajesz się martwy. Spróbuj powiedzieć to słowo: MARTWY. To trudne słowo, prawda? Nie jest wprawdzie trudne w wymowie, ale trudno zmusić się do jego powiedzenia. Może dlatego, że jest takie smutne, a nawet troszeczkę przerażające. Teraz powiedz inne słowo: UMRZEĆ. To jest właśnie to, co stało się z dziadkiem. Dziadek umarł. Jest martwy... UMARŁY jest MARTWY. To nie gra. To jest bardzo prawdziwe. Dziadek odszedł i już nigdy nie wróci.

Przeprowadza się następnie w owej książce analogię do roślin, które rozkwitają, a później obumierają. Pamiętamy jednak, jakie były piękne, i podobnie pamiętamy ludzi, którzy umarli...

Podstawowe rady rabina Grollmana są następujące:

L Zawsze mówcie dziecku prawdę. Nie wolno mówić nic, o czym później musiałoby zapomnieć.
2. Bądźcie gotowi spokojnie przyjąć gwałtowne wybuchy i niezgodę dziecka na to, co mu powiecie.
3. Nie oczekujcie, że wystarczy powiedzieć wszystko raz na zawsze. Ta sprawa wymaga powtarzania.
4. Powiedzcie zupełnie jasno, że śmierć danej osoby (jeżeli był to ktoś bliski) nie została w żaden sposób zawiniona przez dziecko.
5. Niech Wam się nie wydaje, że dziecko potrzebuje pogłębionego, teologicznego wykładu na temat śmierci i tego, co się dzieje potem, nawet jeżeli uważacie siebie za kompetentnych, by taki wykład wygłosić. Gdy dziecko podrośnie, nabierze przekonań religijnych, ale teraz nie szafujcie zanadto pojęciem nieba.

Gdy ktoś umiera, dorośli próbują niekiedy uchronić dziecko przed swym smutkiem. Jesteśmy jednak zdania, że nie jest to właściwie podejście. To samo dotyczy pogrzebów. Zabieranie na pogrzeb ruchliwego, wiercącego się małego dziecka rzeczywiście nie ma wiele sensu; ale dziecko sześcio- czy siedmioletnie umie się już na ogół dobrze zachować w miejscach czy sytuacjach publicznych i zabranie go na pogrzeb może być dla niego bardzo znaczące, a dla dorosłych jego obecność może być źródłem pociechy. Wasze własne rozeznanie co do możliwych reakcji dziecka musi być podstawą decyzji.

Religia

Wiara jest sprawą osobistą. Nie zamierzamy więc radzić rodzicom, co mają mówić swoim dzieciom o Bogu.

Interesujący natomiast wydaje się nam fakt, że zaciekawienie Bogiem i wyobrażenie o nim podąża tym samym szlakiem, co zaciekawienie Świętym Mikołajem.

Początkowo więc wierzy się w obu całkowicie i bezkrytycznie. Wyobrażenia o nich mają charakter antropomorficzny. Przedstawiani są

w ludzkiej postaci, jako istoty potężne, wszechmocne i przejawiające wielkie zainteresowanie każdą małą dziewczynką czy chłopcem.

Typowy czterolatek zadaje konkretne pytania na temat Boga: „Kim on jest?", „Czy lubi makowiec?", „Czy jest podobny do tatusia?".

Te bardzo praktyczne zainteresowania kontynuuje pięciolatek: Gdzie on mieszka?", „Czy można do niego zadzwonić?" Na ścisły związek Boga i Świętego Mikołaja wskazują uwagi pewnej dziewczynki, która wyłożyła tę kwestię swojej rodzinie następująco: „Powiedzieć Wam, kto to jest Bóg? Więc on ma dwa nazwiska: «Bóg» i «Jezus». Można używać tego albo tego. Ja wolę «Bóg». Niektórzy ludzie nie wierzą w niego. Niektóre dzieci nie wierzą w Świętego Mikołaja. Takie dzieci nie dostają prezentów pod choinkę. Ja wierzę w Świętego Mikołaja".

Dzieci sześcioletnie z upodobaniem rozmyślają o kwestiach religijnych. Lubią też się modlić. Uwielbiają słuchać o Bogu, „naszym Ojcu", a już szczególnie - o „małym Jezusie Chrystusie". Sześciolatek podchodzi do tego bardzo osobiście i wszystko jest dla niego pełne znaczeń.

A wtedy pojawia się sceptycyzm. W pytaniach na temat Boga, zadawanych przez siedmiolatków, czają się wątpliwości. Większa niż przedtem jest potrzeba dowodów. Ten sam chłopiec czy dziewczynka, którzy w wieku sześciu lat wychodzili z kościoła z barwnymi, plastycznymi opisami Boga i Jezusa, teraz nie okazują takiej pewności. Na pytanie o Boga siedmiolatek może odpowiedzieć: „No cóż, nigdy go nie widziałem". Nastąpiła więc zmiana stosunku do religii z uczuciowego na intelektualny.

Pytania dzieci stają się teraz bardziej „odpowiednie" niż przedtem. Na przykład: „Jak on może wszystko wiedzieć i wszędzie być w tym samym czasie? Dlaczego z nieba się nie wraca? Czy tam jest tak wspaniale, że nikt tego nie chce?". Sceptycyzm siedmiolatka nie jest wyrazem buntu albo nastawienia antyreligijnego. Oznacza on raczej, że te sprawy bardzo go interesują oraz że dojrzał już do tego, by zgłębiać je na własną rękę.

W wieku ośmiu lat niektóre dzieci są w stanie pojąć, że tylko dusza idzie do nieba, inne zaś wciąż utrzymują, iż Niebo lub Piekło - w zależności od zasług na ziemi - dotyczy również ciała.

Od tego momentu następuje ogromne zróżnicowanie w postawach religijnych dzieci, uwarunkowane charakterem oraz postawami otoczenia, szczególnie najbliżej rodziny. Połowa z ankietowanych przez nas na tę okoliczność dziesięciolatków odpowiadała, że wierzy w Boga. Pozostali natomiast mówili, że nie wierzą albo nigdy nie wierzyli, podając w wątpliwość fakt istnienia Boga lub wykazując znikome zainteresowanie sprawami religii.

Ci, dla których religia nie przestaje być czymś ważnym, zaczynają coraz bardziej myśleć o niej w kategoriach abstrakcyjnych, odchodząc tym samym od podejścia konkretnego, tak charakterystycznego dla mniejszych dzieci.

Adopcja

W ciągu XX stulecia nastawienie rodziców do problemu adopcji przeszło znaczącą ewolucję. Zjawisko przysposabiania dzieci, które utraciły dom rodzinny, istniało od dawien dawna, szczególnie tam, gdzie w grę wchodziły więzy pokrewieństwa. Natomiast zjawisko adopcji w ścisłym rozumieniu tego słowa jest stosunkowo nowe, a pytania, jakie zadają sobie w tej kwestii rodzice, zmieniają się.

W latach trzydziestych i czterdziestych ubiegłego stulecia najczęściej zadawanym pytaniem było: „czy powinniśmy mówić naszemu dziecku, że jest adoptowane?". Odpowiadaliśmy zawsze twierdząco, choć nie wszyscy byli tego samego zdania. Pytaniu temu towarzyszyło zazwyczaj następne: „Kiedy to zrobić.[7]". Nasza odpowiedź brzmiała: „Możliwie szybko".

Oczywiście, dla niemowlęcia, a nawet dziecka dwuletniego, informacja, że jest adoptowane, nie będzie miała wielkiego znaczenia. Ale gdy tylko pojawią się pytania o to, skąd się biorą dzieci, do odpowiedzi można włączyć, między wierszami, pojęcie adopcji. Nie wdając się w szczegóły, można powiedzieć, że dzieci rozwijają się w brzuchu matki.

Dziecko spyta wówczas, czy również i ono rozwijało się w brzuchu swojej matki. Nasuwa się wtedy prosta odpowiedź, że każde dziecko dorasta w brzuchu matki. Niektóre dzieci następnie zostają z nią, niektóre zaś znajdują inną mamę. Fakt, że dane dziecko zostało specjalnie wybrane przez swoją obecną rodzinę, daje wielu z nich poczu-

cie bezpieczeństwa, a nawet dumy i szczególnej satysfakcji. Kładła na to duży nacisk Valentina Wasson w swej książce *The Chosen Baby* (Wybrane dziecko).

W tym czasie nic się natomiast nie mówiło o biologicznych rodzicach. Zarówno przybrani rodzice, jak i odpowiednie książki dla dzieci prześlizgiwały się po tej sprawie. Teraz jest inaczej. Wprawdzie kiedy dziecko jest małe, nie porusza się tego tematu, ale już przedszkolak może zapytać, dlaczego kobieta, która go urodziła, nie zatrzymała go.

Książka omawiająca ten aspekt adopcji to: *And Now We Are a Family* (A teraz jesteśmy rodziną) autorstwa Judith Meredith. Opowiada ona o tym, w jaki sposób rodzi się dzieci i jak tworzą się rodziny. Wskazuje też, że czasami kobieta i mężczyzna nie powołują do życia swoich dzieci, lecz adoptują je. Oznacza to, że „są mamą i tatą dla dziecka, które zostało urodzone przez kogoś innego". Następnie autorka zadaje pytanie, czy dzieci rozmyślają o swoich naturalnych rodzicach, i omawia w bardzo ciepły sposób rozmaite powody, dla których dorośli nie zawsze są w stanie zatrzymać dziecko przy sobie. Ta pozycja może dostarczyć wielkiej otuchy.

Także i inne książki starają się dostosować do tego tonu szczerości i bezpośredniości. Co więcej, niektóre z nich podnoszą problem takich adopcji, w których mają miejsce różnice rasowe. W *Is That Your Sister?* (Czy to twoja siostra?) autorstwa Catherine i Sherry Bunin, pewna dziewczynka opowiada, w jaki sposób tłumaczy swoim kolegom, dlaczego biologiczna matka nie mogła jej zatrzymać oraz dlaczego ona sama ma inny kolor skóry niż reszta rodziny. Książka ta może dodać pewności przybranym matkom, o ile znajdą się w podobnej sytuacji; stanowi też bez wątpienia wsparcie dla każdego adoptowanego dziecka, które różni się pochodzeniem od swojej przybranej rodziny.

Nie trzeba chyba dodawać, że podobnie jak w przypadku seksu, także i tutaj nie należy oczekiwać, iż powiemy wszystko raz i problem zostanie załatwiony. W miarę jak dziecko dorasta, zadaje coraz bardziej dociekliwe pytania. Ale podobnie jak z seksem, również i tu Waszą silną stroną jest to, że znacie dobrze odpowiedzi. Najmocniejszą bronią rodziców jest otwartość, swoboda i wola zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa.

Kiedy dzieci przemieniają się w nastolatków, a następnie w ludzi dorosłych powstaje kolejny problem, który, choć prawdopodobnie zawsze tlił się pod powierzchnią, to jednak dopiero stosunkowo niedawno przybrał na sile· Do lat sześćdziesiątych XX wieku, a nawet dłużej, instytucje zajmujące się adopcją kładły nacisk na to, aby dokumenty adopcyjne były utajniane. Wszelkie więc wysiłki, które mogłyby ewentualnie podejmować adoptowane dzieci w celu wyświetlenia zagadki naturalnych rodziców, skazane były na niepowodzenie.

Obecnie, w znacznym stopniu na skutek żądań osób adoptowanych, ta sytuacja się zmienia, ponieważ wiele z nich chce poznać swe prawdziwe korzenie. Jedną z pierwszych orędowniczek tej idei była oddana jej całym sercem Jean Patton, sama niegdyś adoptowana. Jej pierwsza publikacja na ten temat nosiła tytuł *Orphan Voyage* (Podróż sieroty). Poświęciła ona swoje życie, pomagając ludziom adoptowanym w odnajdywaniu ich naturalnych rodziców.

Nowsza i bardziej znana jest książka Florence Fisher *The Search for Anna Fisher* (Poszukiwanie Anny Fisher), opatrzona podtytułem *The Dramatic Story of an Adoptee Who Was Determined to Find Her Natural Parents - And* A/ter *Twenty Heartbreaking Years, Did* (Dramatyczna historia adoptowanej dziewczyny, która postanowiła odnaleźć swoich prawdziwych rodziców - co się po dwudziestu rozpaczliwych latach udało). Ta oraz inne książki przyczyniły się do powstania organizacji o nazwie Alma, pomagającej ludziom, którzy wyrastali w przybranych rodzinach, w odnajdywaniu korzeni.

Opinia publiczna, a zwłaszcza opinia ludzi, którzy sami wychowują adoptowane dzieci, jest podzielona na tych, którzy uważają, że dzieci powinny poznać swoich naturalnych rodziców, i na tych, którzy są temu przeciwni. Jest to, rzecz jasna, sprawa bardzo indywidualna. Niektórzy - osoby adoptowane, przybrani i naturalni rodzice - są wielkimi zwolennikami dochodzenia do prawdy. Inni, a jest ich prawdopodobnie większość, są wobec tej idei nastawieni sceptycznie, a nawet czują się przez nią zagrożeni.

Dziedziczenie czy wychowanie?

Podczas każdej dyskusji na temat ludzkich zachowań nieuchronnie wypływa ten sam problem: czy o charakterze dziecka decydują czynniki

dziedziczne, czy wychowanie? Choć, teoretycznie rzecz biorąc, ludzie rozsądni stwierdzają, iż żaden z tych czynników nie może istnieć bez drugiego oraz że to ich współdziałanie decyduje o tym, jacy jesteśmy i kim będziemy, to w praktyce większość z nas ma skłonność do wyróżniania jednego z nich. Podobnie dzieje się z problemem adopcji. Niektórzy ludzie są przekonani, że decydujące znaczenie dla ukształtowania adoptowanego chłopca czy dziewczynki ma sposób, w jaki będą go traktowali przybrani rodzice. Inni natomiast, do których i my należymy, nie przeczą, iż otoczenie ma wielki wpływ, lecz twierdzą, że wpływ ten działa w pewnych granicach - wyznaczanych przez czynniki dziedziczne.

Dlatego też zawsze radzimy rodzicom zamierzającym adoptować niemowlę albo małe dziecko, aby postarali się nie tylko o badanie typu medycznego, ale również sprawdzające jego dyspozycje psychiczne. Powinno ono w pewnym stopniu określić poziom inteligencji dziecka i dać odpowiedź na pytanie, czego można od niego oczekiwać.

Kiedy macie już stosowne informacje, decyzja należy do Was. Niektórzy ludzie są zdolni obdarzyć wielką miłością nie tylko dziecko upośledzone fizycznie, ale i takie, którego inteligencja jest poniżej normy. Uważamy jednak, że każdy powinien wiedzieć, na co się decyduje.

Dzisiaj, kiedy mamy do czynienia raczej z brakiem dzieci do adopcji - na skutek coraz lepszej znajomości metod zapobiegania ciąży, wzrastającej dostępności aborcji, do samotnego wychowywania dzieci - wiele par małżeńskich rozgląda się z desperacją za jakimkolwiek dzieckiem. W momencie adopcji uważają, że nawet jeżeli jest ono poniżej normy pod względem fizycznym, psychicznym czy intelektualnym, nie ma to dla nich znaczenia. Po pewnym czasie niektórzy żałują jednak, że nie wykazali więcej przezorności.

Na koniec jeszcze jedna uwaga. Dziwnym, ale nader częstym przypadkiem jest to, że w małżeństwie, które wedle wszelkich oznak na niebie i ziemi nie mogło mieć własnych dzieci, wkrótce po adopcji kobieta zachodzi w ciążę. Brak jest danych liczbowych obrazujących skalę tego zjawiska, ale niemal każdy z nas się z nim zetknął.

Rozwód

Rozwód - jeszcze nie tak dawno mówiono o tym głównie szeptem. Jednemu z autorów niniejszej książki odmówiono posady na uczelni,

ponieważ niedługo przedtem się rozwiódł. Obecnie niepokojąco wielka liczba małżeństw kończy się rozwodem, co pociąga za sobą rozliczne problemy zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców.

Dzieciom z rozwiedzionych małżeństw fakt, że nie są jakimiś rzadkimi wybrykami natury, niewątpliwie dodaje otuchy. Praktycznie nie zdarza się, aby dziecko z takiej rodziny nie przyjaźniło się lub choćby kolegowało z innym dzieckiem w podobnej sytuacji. Nie jest to być może zbyt wielka pociecha, ale zawsze.

Na szczęście, wbrew ponurym przepowiedniom, badania wskazują na fakt, że rozwód nie wpływa na ogół na pogorszenie zachowania dzieci, a rodziny przez nie później zakładane nie są lepsze ani gorsze niż te zakładane przez dzieci z trwałych związków. Najważniejsze, aby rozwodzący się rodzice ze wszystkich sił pomagali dziecku przetrwać trudny czas rozwodu, a także miesięcy i lat, jakie po nim następują.

Nie ma jednej niezawodnej recepty na możliwie bezbolesne postępowanie. Chcemy tutaj jednak przedstawić pewne sugestie, wysuwane przez tych, którzy bezpośrednio zetknęli się z tym problemem:

1. Jakkolwiek czulibyście się zagubieni i nieszczęśliwi przed, podczas i po rozwodzie, starajcie się przedkładać nad wszystko dobro dziecka.
2. Starajcie się, aby życie codzienne przebiegało normalnie.
3. Nie przenoście wrogości do współmałżonka na dzieci. Nie znieważajcie go. Nie musicie fałszywie wychwalać jego zalet, ale nie wylewajcie przed dziećmi całej swej goryczy.
4. Jeżeli jest to możliwe, rodzice powinni wspólnie powiadomić dziecko o nadchodzącej separacji.
5. Należy zapewnić dziecko, że rozwód nie jest jego winą i nie wynika z tego, co ono zrobiło albo czego nie zrobiło.
6. Dajcie dziecku odczuć, że rozwodzicie się ze sobą, ale nie z nim. Powiedzcie jasno, że tato (albo, jak może się również zdarzyć, mama) wciąż będzie jego rodzicem, nawet jeżeli nie będą razem mieszkać.
7. Postarajcie się, nie pogrążając dziecka bez reszty, rozwiać jednak jego nadzieje, że wszystko to szybko minie i wkrótce mama i tata znowu będą razem.

8. Wytłumaczcie dziecku, że bez względu na to, co się stanie z Waszym małżeństwem, ono będzie bezpieczne. Gdy jedno z rodziców odchodzi, dzieci czują zupełnie zrozumiały lęk, że „wszyscy" je opuszczą i nikt się o nie zatroszczy. Należy rozwiać te obawy.

Oto kilka sugestii, które mogą się okazać pomocne po rozwodzie:

1. Starajcie się nie wyładowywać na dziecku swojej wrogości i złości wobec nieobecnego już małżonka.
2. W żadnym wypadku nie powinniście dopuścić, aby dzieci poczuwały się do konieczności opowiedzenia się po Waszej stronie, przeciw ojcu (lub matce).
3. Nie posługujcie się dzieckiem jako gońcem albo szpiegiem na Waszych usługach. Po wizycie dziecka u byłego współmałżonka nie bierzcie go na spytki. Nie wysyłajcie go tam i z powrotem (w sprawie niezapłaconych alimentów itp.).
4. Nie musicie wynosić byłego współmałżonka pod niebiosa, ale nie zawadzi od czasu do czasu wtrącić uwagę świadczącą, że nie jest on po prostu pozbawionym czci i wiary potworem.
5. Należy się spodziewać, że po wizycie u rodzica, który się wyprowadził, dziecko będzie się musiało na powrót dostosować do sytuacji. Trzeba się z tym pogodzić. Nie wolno pogarszać całej sprawy pytaniami i zgryźliwymi uwagami.

Istnieje możliwość, że ten rodzic, któremu przyznano opiekę nad dzieckiem, po jakimś czasie ponownie zawrze związek małżeński. Robi tak przeważająca część ludzi mających za sobą rozwód. W ten sposób dziecku przybędzie przybrany rodzic (albo i dwoje, jeżeli każde z poprzednich współmałżonków założy nową rodzinę).

Rola przybranego rodzica jest trudna i niebezpieczna, przypomina chodzenie po polu minowym. Zanim więc zdecydujemy się na to, powinniśmy sami siebie zapytać: „Czy ja naprawdę lubię to dziecko (te dzieci)? Czy potrafię znieść tygodnie, miesiące, a może nawet i lata wrogości w stosunku do mojej osoby, spowodowanej tym, że „zabrałem" dziecku matkę (czy ojca) i zastąpiłem (zastąpiłam) nieobecnego rodzica? Czy będę umiał (umiała) znieść fakt, że największym marzeniem tego dziecka będzie rozbicie mojego małżeństwa?".

Innymi słowy, czy znajdziecie w sobie siłę charakteru i cierpliwość świętego?

Na szczęście wiele złych duchów obecnie przestało straszyć. Ukazało się przynajmniej kilka książek napisanych przez przybranych rodziców, którym się powiodło. Jeżeli ktokolwiek może pomóc w takiej sytuacji, to na pewno ci doświadczeni ludzie. Szanse powodzenia w roli nowego rodzica są duże, jeżeli macie w sobie wystarczająco dużo determinacji i zdajecie sobie sprawę z ogromu przedsięwzięcia, jakiego się podejmujecie. Nie wolno natomiast podchodzić do tego na zasadzie „Jakoś to będzie".

16

Problem dyscypliny

„Co mam robić, aby moje dziecko mnie słuchało?" - to jedno z pytań najczęściej zadawanych przez rodziców.

Wielu z nich wydaje się oczekiwać od nas gotowej recepty lub przynajmniej wskazówek, które rozwiązałyby ich problemy. Możemy udzielić kilku praktycznych porad, ale w istocie rzeczy odpowiedź jest o wiele bardziej złożona, niż to się wielu ludziom wydaje. Dyscyplina jest gigantyczną układanką, składającą się z wielkiej ilości rozmaitych części.

Zależy ona w pierwszym rzędzie od wyznawanej przez Was filozofii postępków ludzkich. Czy uważacie, że możecie nakłonić każde dziecko do posłuszeństwa, jeżeli tylko będziecie odpowiednio na nie oddziaływać? Czy też przeciwnie, uznajecie, że istota ludzka jest jedynie gliną w rękach rzeźbiarza? Czy wierzycie, podobnie jak my, że charakter jest w pierwszym stopniu funkcją struktury (tj. budowy ciała) i należy najpierw uszanować tę strukturę, by następnie móc na nią skutecznie wpływać?

Czy jesteście ze swej natury władczy, czy przyzwalający? Rodzice autorytarni ustalają jasne zasady, za których pogwałcenie grożą kary. Rodzice przyzwalający godzą się niemal na każde zachowanie dziecka, z obawy, że zakazy mogą wywrzeć zły wpływ na jego psychikę.

Ci rodzice, którzy, podobnie jak my, stosują przyzwolenie rozumiejące (*informed permissweness)*, starają się przede wszystkim określić, jakie są możliwości danego dziecka w określonym wieku,

a dopiero potem stawiają wymagania, którym, wedle wszelkiego prawdopodobieństwa, będzie ono potrafiło sprostać.

Jeśli jednak rzeczywiście chcecie zapewnić sobie posłuch, musicie oddzielić pojęcie dyscypliny od pojęcia kary. Oczywiście, w żadnej normalnej rodzinie nie obędzie się bez karania. Prawdziwą jednak dyscyplinę zaprowadza się ustalając reguły życia domowego w ten sposób, że dziecko dostosowuje się do nich bez trudu i nie jest narażone na ich nieustanne łamanie.

Poziomy dyscypliny

Najprostszym, choć i najmniej pożądanym sposobem dyscyplinowania jest oddziaływanie na sferę emocjonalną, przez wymierzanie klapsów, krzyki i groźby. Niektóre matki posuwają się nawet do płaczu i użalania: „Gdybyś kochał mamusię, nie zrobiłbyś tego".

Jeżeli jakiejś matce przytrafi się coś takiego w chwili słabości, nie musi sobie tego wyrzucać. Jeśli jednak jest to jej stałą metodą, istnieją małe szanse na to, że dziecko będzie posłuszne.

Drugi poziom - argumentowania i przekonywania - polega przede wszystkim na rozmawianiu. Tłumaczycie dziecku, dlaczego złe zachowanie jest naganne. Nalegacie, aby sprawowało się lepiej. Wykazujecie, jak wielką przykrość wyrządza Wam swoimi postępkami. „Izolujecie" je (ludzie dzisiaj posługują się zaczerpniętym z terminologii sportowej zwrotem *time out*, czyli „branie czasu" - przerwa w grze), twierdząc, że jest zbyt zmęczone, aby mogło bawić się z innymi dziećmi. Mówiąc krótko, próbujecie oddziaływać za pomocą argumentów. W niektórych przypadkach ta metoda się sprawdza, w innych oznacza jedynie tysiące niepotrzebnych słów.

Poziom trzeci jest naszym zdaniem najskuteczniejszy, ale i najtrudniejszy, ponieważ wymaga dużej wiedzy. Polega on na dostosowaniu technik dyscyplinowania do zdolności, zainteresowań i słabości dziecka. Mówimy wówczas o technikach dostosowanych do stopnia rozwoju (*developmental techniques).* Aby się nimi posługiwać, należy tak dobrze poznać mechanizm zachowań na każdym etapie rozwoju, by wiedzieć, jak „nakierować" dziecko na pożądany przez Was sposób postępowania. Jeżeli pojmie się, jak działa organizm dziecka, wiadomo też, co robić, by podążało ono we właściwym kierunku.

Techniki dostosowane do stopnia rozwoju

Posługiwanie się technikami dostosowanymi do stopnia rozwoju może być fascynującą przygodą, szczególnie jeżeli jest skuteczne. Wymaga ono jednak dobrej znajomości rozwijającego się organizmu na różnych etapach. Oto kilka przykładów takich technik:

18 miesięcy: **Należy pamiętać, że dziecko w tym wieku maszeruje ulicą jednokierunkową. Jego ulubionym słowem jest „nie", a ulubionym kierunkiem - „w drugą stronę". Trzeba przewidywać takie reakcje i uciekać się do rozmaitych sztuczek, aby nakłonić dziecko do bardziej pozytywnych zachowań.**

Unikajcie więc poleceń w rodzaju: „Chodź tu". Lepiej jest nęcić dziecko jakimś przysmakiem, zabawką lub wywołującym zaciekawienie przedmiotem. Można też po prostu wziąć dziecko na ręce i przynieść.

Starajcie się możliwie upraszczać otoczenie dziecka, aby przeciwdziałać nadmiernemu pobudzeniu i zmniejszyć liczbę ewentualnych zagrożeń. Rzeczy, których nie powinno dotykać, umieszczajcie poza jego zasięgiem. Mówiąc do dziecka w tym wieku, posługujcie się możliwie najprostszym językiem.

Nie pytajcie go raczej o zdanie. Czynności codzienne planujcie w ten sposób, aby miało jak najmniej sposobności powiedzenia „nie".

2 lata: **Dziecko jest o wiele przychylniej usposobione i bardziej posłuszne niż w wieku osiemnastu miesięcy. Potrafi wpływać na swoje zachowanie. Należy mu w tym pomóc, chroniąc przed skomplikowanymi sytuacjami i posługując się prostym, bezpośrednim językiem.**

Dwulatki mają skłonność do nadmiernego przeciągania tego, co robią, mitrężą czas. Dobrze jest wówczas wkroczyć, nęcąc je wizją następnej czynności, kierując uwagę na interesującą zabawkę. Jeżeli dziecko będzie miało przejść do następnej czynności, dobrze uprzedzić je o tym zawczasu: „Zaraz umyjemy ręce, bo zbliża się obiad".

Nie należy oczekiwać, że będzie się dzieliło swoją własnością z czystej, wrodzonej dobroci. Może udostępnić innemu dziecku swoją zabawkę, jeżeli powiecie: „Janek potrzebuje tego wózka".

2 i pół roku: Dwa i pół roku to wiek przeciwstawnych skrajności. Trzeba 0 tym pamiętać i nie stawiać dziecka w sytuacji wyboru, chyba że nie ma on wielkiego znaczenia: „Chcesz czerwony czy niebieski?".

Dzieci w tym wieku nadzwyczaj niechętnie dzielą się czymkolwiek. Pomóżcie im znaleźć „coś innego dla Janka", ale nie oczekujcie, że będą się dzieliły swoją własnością z wrodzonej szczodrości. Dwuipółlatki bywają agresywne 1 samolubne.

Należy odpowiednio przystosować otoczenie dziecka, Drzwi powinny być zamknięte, nawet na zasuwy, Rzeczy, których nie powinno dotykać, trzeba usunąć z jego zasięgu. Jest to bardziej skuteczne niż zakazy i nakazy słowne.

Z wyjątkiem sytuacji, kiedy bezwzględne posłuszeństwo jest niezbędne, starajcie się formułować polecenia tak, aby uszanować dumę dziecka: „A może byśmy...", „Chodź, zrobimy to i to".

Należy używać słów i zwrotów, które dla dziecka są pełne znaczenia: „potrzebuje", „musi mieć", „już czas, aby...", „zapomniałeś".

Lepiej jest unikać pytań, na które można odpowiedzieć „nie". Zamiast „Czy możesz powiesić swój płaszczyk?" zapytajcie na przykład: „A gdzie się wiesza płaszczyk?". Nie obawiajcie się żartów (o ile skutkują). Jeżeli dziecko mówi ze złością „nie, nie, nie", odpowiedzcie ze śmiechem „tak, tak, tak".

3 lata: Ponieważ jest to wiek „ja też", łatwo spowodować pożądane zachowanie wskazując na inne dziecko, które robi daną rzecz. Należy wydawać polecenia o charakterze pozytywnym. Lepiej jest powiedzieć: „Chodzimy po podłodze" niż: „Nie chodzi się po stole". Dzieci w tym wieku potrafią wiele zrobić, jeżeli obieca im się „niespodziankę".

Reagują też bardzo dobrze na podniety językowe: przymiotniki takie jak „nowe", „inne", „wielkie", „silne"; rzeczowniki - „niespodzianka", „tajemnica"; czasowniki - „mógłbyś pomóc", „mógłbyś spróbować"; zwroty typu „być może". Wiele dzieci potrafi słuchać argumentów: „Chodź, pozbieramy zabawki. Będziemy mieli więcej miejsca do zabawy po obiedzie".

Niektóre reagują bardzo dobrze na fantazyjne określenia w rodzaju: „Czy mały drwal da radę podnieść te wielkie kłody (tj. klocki)?". Metody pośrednie okazują się często bardzo skuteczne. Na przykład, można nakłonić dziecko do zdjęcia butów, zgadując, jaki też może być kolor jego skarpetek - oczywiście, podpowiadając najpierw samemu fałszywe odpowiedzi.

4 lata: Trzeba uszanować fakt, że charakterystyczne i zupełnie naturalne dla czterolatka jest zachowanie „nie do opanowania". Wiedząc o tym niekiedy przymkniecie oko na pewien nadmiar arogancji, hałaśliwości, chełpliwości czy buntowniczości. Czasami natomiast, wydając polecenia, możecie zrobić użytek z tak ukochanej przez czterolatków skłonności do przesady.

Jest to wiek sztuczek, przygód i poszukiwania nowych dróg. Można to wykorzystać mówiąc na przykład „chodź, skaczemy do pokoju". Odwołujcie się do niedawno obudzonego zainteresowania dziecka liczbami: „Czy potrafisz się rozebrać, zanim doliczę do dziesięciu?"; albo: „Kiedy duża wskazówka dojdzie do trzeciej, będziesz mógł wstać".

Zaskakująco skuteczne bywa wydawanie poleceń szeptem.

W tym wieku wiele dzieci jest wciąż silnie związanych z wyobrażonymi przyjaciółmi. Można to wykorzystać, by nakłonić je do posłuszeństwa.

5 i pół - 6 lat: Automatyczną niejako reakcją dziecka w tym wieku jest „nie" albo „spróbuj mnie zmusić". Mądrzy rodzice uwzględniają to w swoich rachubach. Kiedy dziecko reaguje tak gwałtownie i niepokornie, zamiast na nie naskakiwać, lepiej zachować spokój.

W takiej sytuacji można powiedzieć na przykład: „No cóż, widzę, że będziesz musiał spróbować kilka razy, zanim ci się to uda". To pozwoli mu zamanifestować bunt, co jest dla niego zupełnie naturalne, a zarazem, kilka minut później, podporządkować się.

Wydając polecenie można też, podobnie jak w stosunku do czterolatków, rzucić wyzwanie: „zobaczymy, czy potrafisz się z tym uporać, zanim doliczę do dziesięciu (dwudziestu, trzydziestu)". Jeżeli dziecko jest szczególnie buntowniczo usposobione, można liczyć bardzo wolno.

Pogawędki przed snem są u większości sześciolatków w wielkiej cenie. Nawet wyjątkowo dokuczliwe o tej porze łagodnieją. Z niektórymi dziećmi można wówczas porozmawiać o tym, co zrobić, by następny dzień był lepszy.

7 lat: W siedmiolatkach nie zostaje prawie nic z buntowniczego ducha sprzed roku. Na ogół nie odmawiają wykonywania poleceń. Nie zawsze natomiast je wykonują.

Ponieważ siedmiolatkom trudno jest czasami oderwać się od tego, co w danym momencie robią - czytania, oglądania telewizji czy czegokolwiek innego - wielu rodziców dzieci w tym wieku mówiło nam, że dobrze jest uprzedzić je zawczasu o czekającym je zadaniu. Można na przykład powiedzieć: „Kiedy skończysz rozdział (skończy się program w telewizji), wyrzuć śmieci".

A kiedy rozdział (lub program) dobiegnie końca, należy przypomnieć polecenie, ponieważ jest prawdopodobne, że dziecko zapomniało. Następnie nie zawadzi sprawdzić jeszcze raz. Tak więc uprzedzajcie zawczasu, przypominajcie, sprawdzajcie, a zwiększycie szanse na to, że dziecko będzie posłusznie wykonywało wszystkie Wasze polecenia.

Pragmatyka życia rodzinnego

Inna metoda wpływania na zachowanie dziecka wymaga wiele przede wszystkim zdrowego rozsądku, elastyczności i gotowości robienia rzeczy, które mogą nieco wykraczać poza codzienną rutynę.

Została ona nazwana (choć nazwa nie ma tu wielkiego znaczenia) pragmatyką życia codziennego (*household engineering).* Metoda ta polega na takim przygotowaniu przestrzennym mieszkania oraz takim rozłożeniu czynności w czasie, że zachowanie, którego najbardziej się obawiacie, nie może zaistnieć. Należy więc ułożyć harmonogram dnia, albo zaaranżować wystrój wewnętrzny w ten sposób, aby najbardziej niebezpieczne rzeczy po prostu się nie zdarzały.

Wobec ogromnej liczby możliwości jest wielce prawdopodobne, że sami o tym nie wiedząc, posługujecie się tą metodą od dawna. Ograniczymy się więc do pewnych wskazówek, dzięki którym będzie można lepiej zrozumieć, o jakiego typu działania nam chodzi. Nie ma

nic w nich szczególnie naukowego. Są to jedynie przykłady. Wy sami, znając swoją rodzinę i swoje mieszkanie, potraficie bez wątpienia wymyślić wiele innych.

Załóżmy, że dwaj bracia albo dwie siostry nie są w stanie wytrzymać ani chwili razem, by się nie bić. Możecie, jeżeli taka jest Wasza wola, ostrzegać, krzyczeć, karać. Prostsze i skuteczniejsze będzie jednak fizyczne rozdzielenie rodzeństwa. Jeżeli nie macie na to miejsca, to ten sam efekt można osiągnąć układając odpowiednio harmonogram dnia każdego z nich. Jedną z możliwości jest przesunięcie pory drzemki dziennej. Czasami nawet opłaca się rozdzielić dzieci podczas jedzenia. W młodszych klasach do niektórych szkół można chodzić „na rano" lub „na popołudnie". Także i to niekiedy pomaga. Czasami zaś warto jest skorzystać z usług opiekunki, która zabierze jedno z rodzeństwa na długi spacer, podczas gdy drugie bawi się w pokoju. Niekiedy można zauważyć, że kłótnie zaczynają się dopiero po pół godzinie wspólnej zabawy - pozwólcie więc na tyle wspólnego obcowania i ani chwili dłużej. Czasami w pokoju zabaw trzeba wydzielić rewiry - są dzieci, które wymagają prawdziwych linii i wejść, inne zaś zadowolą się wyobrażoną linią, dzielącą pokój na dwie strony.

Oto problem, z jakim zwróciła się do nas pewna matka, oraz rada, jakiej jej udzieliliśmy:

„Moja dwuletnia córeczka wszystko ściąga! Nic w całym domu nie jest bezpieczne!" Co robić? Odgrodzić przedmioty od dziecka albo dziecko od przedmiotów. Niekiedy skutkują ostrzeżenia i napomnienia. Przeciętnego dwulatka można nauczyć, że nie wolno dotykać pewnych, ściśle określonych przedmiotów - popielniczek, biurka mamy czy taty. Jeżeli jednak dziecko należy do tych, które „wszystko ściągają", wymaga ze strony dorosłych wzmożonej ostrożności i dozoru. Trzeba zrobić dobry użytek z zamków w drzwiach i szafkach. W każdym pokoju w całym domu powinny zostać wydzielone miejsca dla dziecka i jego zabawek. Będzie tam mogło przyzwyczaić się do swoich rzeczy. Każdy pokój przynosi odmianę i niespodziankę. Dziecko czuje, że się o nim pamięta. Żyje w swoim własnym, dziecięcym świecie, pomiędzy rzeczami dorosłych.

Inny przykład. Załóżmy, że Wasz czterolatek zachowuje się karygodnie, kiedy tylko znajdzie się w towarzystwie. Zamiast przekupstwa, gróźb, namawiania czy karania postarajcie się tak zaaranżować

sytuację, aby dziecko i goście nie przebywali zbyt wiele ze sobą. Można to zorganizować w ten sposób, aby dziecka nie było w domu lub żeby było zajęte czymś ciekawym w innym pokoju. Można też wtajemniczyć gości w poczynione przygotowania i namówić, by od czasu do czasu jedno z nich zajrzało do pokoju dziecka i spędziło tam kilka minut. Nie jest to chyba wielkie poświęcenie, a przyczynia się do podtrzymania sytuacji towarzyskiej.

Zmiana rytmu życia rodzinnego, dzięki której można uniknąć niebezpiecznych spięć, zastępująca tradycyjne wymuszanie posłuszeństwa siłą, wielu ludziom może się wydawać niebezpieczną praktyką ustępowania przed dziecięcymi kaprysami. My jednak nie myślimy o tym w tych kategoriach. Doświadczenie podpowiada nam, że dostosowanie sytuacji do ludzi jest lepszą metodą niż wtłaczanie dziecka w ramy naszych pojęć o tym, jak ono „powinno" się zachowywać. Dyrektor fabryki nie tylko mówi swoim pracownikom, że powinni lepiej pracować, lecz organizuje zakład w taki sposób, aby większa wydajność była możliwa. Podobnie twórczy stosunek do najbardziej banalnych codziennych czynności może niekiedy przynieść znaczącą poprawę zachowania dziecka.

Dziecko niszczycielskie <<

Niestety, niezależnie od tego, jak wiele wykazujecie zrozumienia dla właściwości poszczególnych etapów rozwojowych oraz jak funkcjonalnie zagospodarowaliście czas i przestrzeń Waszego domostwa, zdarzają się dzieci, które przysparzają ustawicznych kłopotów. Rodzice nazywają je często „niszczycielskimi".

Jeżeli Wasze dziecko ma skłonności niszczycielskie, skuteczne działania dyscyplinujące muszą objąć pytanie, dlaczego jest właśnie takie. Podobnie jak inne niepożądane zachowania, które omawialiśmy wcześniej, skłonność do niszczenia może być wywołana dolegliwościami fizycznymi. Rozdrażnione, niszczycielskie dziecko może po prostu cierpieć z powodu uczulenia na jakieś elementy otoczenia, a w szczególności składniki pożywienia. Za każdym razem trzeba to brać pod uwagę.

Skłonność do niszczenia może też wynikać z ogólnego przygnębienia, wywołanego, dajmy na to zazdrością o brata czy siostrę.

W takim wypadku sprawdźcie czy dziecko w pełni odczuwa, że jest kochane, doceniane, ważne. Skłonności destrukcyjne mogą się również brać z frustracji, spowodowanej Waszymi zakazami albo jego porażkami czy brakiem umiejętności. Spróbujcie wówczas nakładać mniej ograniczeń i pomóżcie dziecku odnosić sukcesy w pracy czy zabawie.

Oto kilka szczegółowych zaleceń, co zrobić, aby przeciwdziałać niszczycielskim skłonnościom:

1. Przejrzyjcie cały dom i usuńcie z zasięgu dziecka wszystkie nieodpowiednie dla niego przedmioty.
2. Zamykajcie drzwi na wysoko umieszczone, trudne do otworzenia zamki.
3. Wydzielcie dziecku specjalny, ogrodzony obszar w ogródku, gdzie będzie mogło biegać, wspinać się, taplać w wodzie i błocie, a także bawić się pod dozorem, piłą czy młotkiem.
4. Wkraczajcie w sytuacje, które mogą się skończyć źle - na przykład odbijanie piłki w mieszkaniu - zanim jeszcze to nieszczęśliwe zdarzenie nastąpi.
5. Opiekę nad dzieckiem powinno sprawować wymiennie jak najwięcej dorosłych. Sama matka będzie wyczerpana po całym dniu pilnowaniu takiego dziecka. Mężczyźni zazwyczaj lepiej sobie dają radę z tego rodzaju dziećmi.
6. Nie zabierajcie go, w miarę możliwości, do miejsc publicznych, a już szczególnie do sklepów, gdzie jego niszczycielskie skłonności mogą się objawić z całą siłą.
7. A wreszcie, należy być przygotowanym na duże zniszczenia, zwłaszcza w tych pomieszczeniach, gdzie dziecko przebywa.

Jeżeli jednak macie wrażenie, że dziecko specjalnie niszczy przedmioty, można spróbować następujących środków zaradczych:

1. Jeżeli dziecko gniecie gazetę ojca albo obchodzi się bezlitośnie z Waszymi książkami, należy mu dać papier, który mogłoby miąć i rwać.
2. Jeżeli niszczy swoje własne książki trzeba kupować mu trwałe książki z kartonu, dopóki nie dojrzeje do książek innego typu.

3. Jeżeli z uporem wyciąga rzeczy z Waszych szuflad, należy te szuflady zamknąć na klucz, a także (w miarę możliwości) wydzielić dziecku kilka, żeby mogło w nich trzymać swoje rzeczy.
4- Jeżeli rysuje po ścianach, wydzielcie mu ścianę w jego pokoju, osłoniętą płytą pilśniową, płachtą papieru lub czymś innym, na czym mogłoby rysować.
5. Jeżeli obstukuje Wasze najlepsze meble, dajcie mu inne rzeczy do stukania (na przykład, o ile macie miejsce na takie rzeczy, młotek i deski).
6. Jeżeli sięga po nożyczki i z ich pomocą dokonuje dzieła zniszczenia, dajcie mu tępe nożyczki, a także papier i szmaty, które może ciąć.
7. Jeżeli dziecko sięga przy każdej nadarzającej się okazji do maminej torebki, należy dać mu jedną na własność. Często dziecko będzie wolało jakąś znoszoną Waszą torebkę od zupełnie nowej własnej.
8. Jeżeli dziecko lubi się babrać w błocie, należy mu to umożliwić, pod nadzorem starszych.
9. Jednym z najlepszych sposobów na dzieci, które wykazują niszczycielskie zapędy, jest dostarczanie im rzeczy, które mogą zostać podarte, porwane lub rozłożone na części.

Za wszystkimi tymi wskazówkami stoi jedna i ta sama myśl: że należy umożliwiać dziecku rozładowanie tkwiącej w nim niszczycielskiej energii tak długo, aż stanie się ono dostatecznie dojrzałe, by posługiwać się rzeczami w sposób konstruktywny, a nie destrukcyjny.

Wskazówki ogólne

Podsumowując, chcemy tu podsunąć kilka ogólnych sugestii na temat dyscypliny. Możecie się z nimi zgodzić albo nie. Dyscyplina jest sprawą indywidualną i osobistą. Każdy rodzic wie najlepiej, jakie metody skutkują w przypadku jego dziecka. Nikt z zewnątrz nie może w tej sprawie decydować. Być może jednak poniższe wskazówki okażą się Wam pomocne.

Trzymajcie się tego, co raz postanowiliście

Mówiąc ogólnie, największe sukcesy w dziedzinie wpajania dyscypliny odnoszą rodzice, którzy wykazują się konsekwencją i stanowczością, którzy utwierdzają własne dzieci w przekonaniu, że sami trzymają się tego, co mówią. Jeżeli niekiedy w następnej sekundzie zmienicie zdanie, to powiedzenie o tym dziecku i uzasadnienie zmiany nie przyniesie żadnej szkody. Ogólnie jednak dziecku o wiele łatwiej żyje się wtedy, kiedy wie, że robicie to, co mówicie.

Ojciec i matka wspierają się wzajemnie

Choć od zasady tej zdarza się wiele wyjątków, jest zupełnie normalne, że matki i ojcowie różnią się między sobą poglądami na sprawy dyscypliny. Ojcowie zazwyczaj są bardziej surowi - matki częściej uważają, że „to po prostu taki wiek i mógłbyś choć raz ustąpić". Jest ważne, aby dziecko widziało spójność i konsekwencję w postępowaniu każdego z rodziców. Szybciej się wówczas nauczy, czego od którego z nich może oczekiwać. Niezależnie od tego, jak duże byłyby różnice zdań między rodzicami, ważne jest, aby rozmawiali oni na osobności, wobec dziecka zajmując zawsze wspólne stanowisko. Należy też potwierdzać polecenia wydane przez drugą stronę. Dyscypliny nie da się utrzymać, jeżeli jedno z rodziców nie wspiera lub, co gorsza, krytykuje postępowanie drugiego w obecności dziecka.

Bić czy nie bić?

Chcielibyśmy zacytować tutaj doktora Arnolda Gesella, który stwierdził kiedyś, że jeżeli nie zamierzacie nigdy uderzyć swojego dziecka, to prawdopodobnie zbijecie je dokładnie tyle razy, ile trzeba.

Kara fizyczna dla normalnego, dobrze ukształtowanego dziecka nie jest z pewnością niczym strasznym. Nie jest jednak również skutecznym, konstruktywnym środkiem wychowawczym. Pokazuje dziecku, że nie jesteście zadowoleni z jego zachowania, ale nic nie

mówi o tym, jak chcielibyście, aby się zachowywało. Nie uczy też, jak się zachowywać bardziej odpowiednio.

Co więcej, zdaniem profesora Murraya A. Strausa, kara fizyczna kładzie podwaliny pod zjawisko przemocy w rodzinie*. Właśnie za jej sprawą większość ludzi po raz pierwszy styka się z przemocą. Ona również tworzy emocjonalny kontekst związku przemocy i miłości. Dziecko bardzo wcześnie dowiaduje się, że ci, którzy je kochają, są zarazem tymi, którzy je biją.

Ponadto ponieważ kary fizycznej używa się po to, aby nauczyć dzieci unikania nieodpowiednich zachowań, ustanowione zostaje moralne prawo do bicia innych członków rodziny. Inną niezamierzoną konsekwencją bicia dzieci jest wyrobienie w nich przekonania, że szczególnie ważne okoliczności uzasadniają użycie siły fizycznej.

Dyscyplina wśród rodzeństwa

Dotychczas w tym rozdziale mówiliśmy o wpajaniu dyscypliny jednemu dziecku. Gdy w grę wchodzi więcej dzieci, zadanie jest oczywiście trudniejsze. Oto podajemy pewne znakomite, jak się nam wydaje, rady, zaczerpnięte z bardzo praktycznej książki Andrew i Carole Calladine ow, zatytułowanej *Raising Silblings* (Wychowanie rodzeństwa)**:

1. Starajcie się unikać kary fizycznej, bez względu na to, czy macie jedno dziecko, czy więcej. Ona po prostu uczy dzieci, że jeżeli jesteś większy, to masz prawo uderzyć.
2. Jeżeli dochodzi do awantury między dziećmi, nastaw budzik na pewien okres, podczas którego rodzeństwo będzie rozdzielone. Ten czas pozwoli Tobie samemu powstrzymać się od gderliwych uwag. Jeżeli po wznowieniu zabawy w dalszym ciągu trwają przepychanki, trzeba sięgnąć po bardziej stanowcze środki.

* Murray A. Straus, A *Sociological Perspectwe on the Causes of Family Violence* (Socjologiczna perspektywa przypadków przemocy w rodzinie), w: *Violence and the American Family*, red. Maurice R. Greer, Washington, D.C.: American Association for the Advancement of Science 1980.

** Andrew and Carole Calladine, *Raising Silblings*, New York: Delacorte 1979.

3. Jeżeli zasady życia w rodzinie zostaną poważnie naruszone, odbierzcie dzieciom na jakiś czas część ich domowych przywilejów (oczywiście oznacza to, że najpierw trzeba te zasady ustanowić).
4. Usuńcie na jakiś czas rzeczy będące przedmiotem sporów.
5. W razie czynnej napaści jednego z członków rodzeństwa na inne, krępujcie swobodę jego ruchów.
6. Dawajcie wiele zadań szczególnie skorym do bójki dzieciom, aby ukierunkować ich agresję i dać konstruktywne ujście rozpierającej energii.
7. Nauczcie się ignorować gry, mające na celu przyciągnięcie uwagi rodziców, jakie prowadzą bracia i siostry.
8. Jeżeli spór powstaje wokół kolejności robienia jakichś rzeczy, zastosujcie losowanie.
9. O ile to możliwe, wkraczajcie w narastający spór, zanim zdąży wybuchnąć z pełną siłą i wymknie się spod kontroli.
10. Jeżeli kłótnia jest szczególnie gwałtowna, rozdzielcie dzieci na tak długo, aż będą mogły znowu spokojnie bawić się razem.
11. Odejdźcie na bok, jeżeli sami czujecie rozdrażnienie. Zaprowadzanie porządku i dyscypliny udaje się najlepiej, kiedy mówicie spokojnym głosem i w pełni nad sobą panujecie.
12. Chwalcie, chwalcie i jeszcze raz chwalcie, gdy tylko jest ku temu okazja.
13. Jeżeli jakaś czynność jest powodem sporu, należy zaproponować inną. Dajcie dzieciom coś lepszego do roboty.
14. Nakłaniajcie dzieci do zamiany ról, tak aby miały okazję zrozumieć, jak czuje się to drugie z rodzeństwa.
15. Uczcie dzieci potęgi słowa, umiejętności ugody, kompromisu, umowy.

Dostosowanie dyscypliny do temperamentu

Dyscyplina, jeżeli ma być skuteczna, musi być dostosowana zarówno do Waszego temperamentu, jak i do temperamentu Waszego dziecka. Jeżeli jesteście rodzicami typu „buziak i klaps", to Wasze postępowanie będzie nieuchronnie bardziej emocjonalne niż tych rodziców, którzy zachowują w stosunku do dziecięcych postępków

intelektualny dystans. Jeżeli cechuje Was żywiołowy temperament, czasami zdarzy się Wam krzyknąć, zanim pomyślicie. Jeżeli natomiast jesteście ludźmi zrównoważonymi, łatwiej przychodzi Wam spokojna rozmowa z dzieckiem, potraficie też na wiele rzeczy przymykać oko. Każdy z tych sposobów zachowania ma swoje wady i zalety. Reakcje są uwarunkowane Waszym charakterem.

To samo dotyczy dzieci. Trzeba o tym pamiętać, wypracowując najskuteczniejsze metody postępowania z nimi. Niektóre z nich dobrze przyjmują wyczerpujące tłumaczenie powodów, dla których sformułowaliście pewne wymogi. Inne potrzebują mocniejszych bodźców w postaci dezaprobaty słownej, okresowej izolacji, zawieszenia przywilejów. Stosunkowo mała grupa nabiera posłuchu dopiero wtedy, gdy doprowadzeni do ostateczności rodzice sięgają po pas.

Jak już wspominaliśmy, uczenie dziecka dyscypliny przypomina kompletowanie gigantycznej układanki. Bardzo często wydaje nam się, że jakaś część nie całkiem pasuje albo w ogóle jej nie ma.

Bywa tak zwłaszcza wtedy, gdy dziecko znajduje się w jednym z tak zwanych „trudnych" okresów. Na szczęście po każdym okresie nierównowagi następuje okres równowagi, kiedy więc jesteście bliscy załamania, prawa rozwoju same przychodzą Wam z pomocą. Co więcej, w miarę jak dziecko dorasta, samo zaczyna stawiać sobie wymagania. Pojawia się u niego chęć niesienia innym otuchy, sprawiania przyjemności, robienia rzeczy tak jak należy. Ostatecznym celem wdrażania dyscypliny jest przecież doprowadzenie do sytuacji, w której dziecko samo ją przyjmie. Jeżeli Wasze metody mają być skuteczne, to tak się powinna cała rzecz zakończyć.

17

Zaburzenia kondycji psychicznej

Stres i przyczyny złego zachowania

Trzyletni Tomek pojechał z rodzicami na dwutygodniową wyprawę samochodem, w odwiedziny do krewnych. Jego zachowanie w domu gospodarzy, a także po powrocie, dawało powody do niepokoju. Chłopiec był rozdrażniony, „przylepny", niechętnie opuszczał rodziców, a nawet dwukrotnie pobrudził majteczki, co mu się już od roku nie zdarzało. Rodzice nie zauważyli żadnych oznak fizycznych dolegliwości, zadzwonili więc do nas, by zapytać o ewentualny wpływ na chłopca przejść z ostatniego okresu - wybicia z domowego rytmu, nieustającej uwagi okazywanej mu przez wujków, ciotki, kuzynów, dziadków i babcie; a także spania w nie swoim łóżku, w pokoju rodziców, przebywania z nieznajomymi opiekunkami oraz długiej jazdy samochodem.

Kiedy chłopca przywieziono na badanie, nie wyglądał na chorego. Szybko jednak okazało się, że błona bębenkowa w jego lewym uchu przypomina raczej pizzę niż przeświecającą, delikatną, szarą membranę. Zapytany, czy go boli, zaprzeczył. Wystarczyły jednak dwadzieścia cztery godziny kuracji antybiotykowej ucha, by problemy z zachowaniem ustąpiły, a chłopiec stał się taki jak dawniej.

Z tej historii wynika kilka lekcji:

Po pierwsze, stres oddziałuje całościowo. Daleka wyprawa mogła, choć nie musiała, przyczynić się do choroby ucha. Rodzice Tomka brali pod uwagę, iż jego dziwne zachowanie może być wy-

nikiem podróży, nie pomyśleli jednak, że ta podróż może „wywołać" chorobę typu somatycznego. Byli raczej skłonni przypuszczać, że ich syn zaraził się od kuzyna, niż dopuścić, iż decydującą rolę odegrał zespół subtelnych czynników, powstały na skutek wypadnięcia z utartych kolein.

Trzeba zawsze pamiętać, że stres, nierozerwalnie związany z pojęciami porządku i równowagi, jest kategorią bardzo szeroką. Za każdym razem, kiedy dziecko zostaje wybite z normalnego rytmu, jest zmęczone albo przestraszy się, jego organizm zostaje osłabiony, co może stać się przyczyną rozmaitych dolegliwości.

Po drugie - to, co oczywiste, potrafi skutecznie przesłonić to, co nie rzuca się w oczy. Wydawało się nie tylko logiczne, lecz całkiem jasne, że nietypowe zachowanie Tomka ma związek ze zmianą porządku dnia, spowodowaną wycieczką. Niejednokrotnie źródłem wielu pomyłek popełnianych przez niektórych rodziców i lekarzy jest to, że jeśli już odnajdą coś, co w sposób oczywisty jawi się jako przyczyna choroby, zaprzestają poszukiwania innych czynników, jak choćby - w przypadku Tomka - chorego ucha. Szczególnie w dzisiejszej kulturze, zorientowanej psychologicznie, „oczywiste" skutki oderwania od domu albo kontaktowania się dziecka z kimś chorym nie powinny powstrzymywać nas od szukania wszystkich innych możliwych powodów.

Poza tym musimy zdawać sobie sprawę z faktu, że dzieci nie potrafią lokalizować i charakteryzować swoich stanów wewnętrznych tak precyzyjnie jak dorośli. Choroba ucha dla osoby dorosłej nie byłaby tak tajemniczym zjawiskiem, jak dla małego Tomka. W pierwszych latach życia wiele dzieci objawia swoje stany wewnętrzne w taki sposób, że trudno się nieraz zorientować, w której części ciała odczuwają ból. Około siódmego roku życia, lub nieco wcześniej, dzieci nabierają umiejętności wyrażania swych uczuć słowami. Ale nawet i wówczas właściwa interpretacja objawów rozmaitych stanów wewnętrznych bywa bardzo trudna. W trakcie kompleksowego postępowania diagnostycznego powinno się zwracać baczną uwagę na całość świata wewnętrznego - tyleż emocjonalnego, co biochemicznego - w poszukiwaniu wszystkich elementów, które mogą mieć wpływ na niepokojące zachowania.

Pozostała część tego rozdziału poświęcona będzie czynnikom, na które trzeba zwracać szczególną uwagę, a także sposobom ich szukania.

Skąd wiemy, że dziecko jest chore?

Jedną z najtrudniejszych umiejętności, którą muszą posiąść rodzice, jest umiejętność rozeznania, kiedy dziecko jest naprawdę chore. Znajomość objawów choroby to nie wszystko - trzeba jeszcze wiedzieć, co to właściwie znaczy być zdrowym. Jeżeli uważacie, że zdrowie polega po prostu na braku konkretnej choroby, to nic łatwiejszego, jak zabrać dziecko do lekarza, aby ten je uwolnił od trapiących je dolegliwości. W takiej sytuacji stwierdzenie, że „nic poważnego się nie dzieje", może być wielką pociechą. Może, ale nie musi. Jeżeli bowiem dziecko jest rozdrażnione, senne, łatwo się męczy, nie potrafi się skoncentrować, bez powodu wpada w złość lub często ogarnia je nastrój melancholii, a lekarz nic nie wykryje, tym bardziej bywa to przygnębiające dla rodziców. W takich wypadkach bardzo pomaga drobiazgowy opis zachowania dziecka w domu. Gabinet lekarski jest szczególnym miejscem, nie zawsze najlepszym do wykrywania powodów nietypowego zachowania dziecka. Dużą pomocą dla lekarza będzie, jeżeli swoje informacje o dziecku ułożycie w punkty, które wyszczególniamy poniżej.

Organizacja myślenia rodziców

Kiedy zgłaszają się do nas rodzice z dzieckiem, zadajemy im wyszczególnione poniżej pytania, które dają nam - a im także - pewien obraz dziecka. Zorganizowanie własnego myślenia w podobny sposób może być dla Was korzystne, nawet jeżeli nie szukacie profesjonalnej pomocy. Jeżeli natomiast szukacie jej właśnie, to ułożenie informacji według tego wzorca pomoże zarówno Wam, jak i lekarzowi.

Problem: Jeżeli istnieje jakiś problem, to jak został przez Was czy przez innych nazwany? Jakie rzeczy w zachowaniu dziecka martwią Was najbardziej? Jaki byl tego początek, jak często dane zachowanie występuje (przez cały czas, codziennie, raz w tygodniu?) i jak długo trwa? W jakich sytuacjach następuje pogorszenie, a w jakich poprawa?

Dom: Kto mieszka w Waszym domu - wliczając w to zwierzęta? Czy ostatnio miały miejsce jakieś zmiany?

Praca: Czym się zajmuje każdy z domowników?

Opieka: Które z rodziców dźwiga w głównej mierze ciężar opieki nad dzieckiem oraz w jaki sposób ta opieka jest podzielona?

Szkoła: Jakie postępy czyni dziecko w nauce? Jakie są jego silne i słabe punkty? Jak wyglądały Wasze szkolne doświadczenia i jaki mogą mieć wpływ na Wasze dziecko?

Religia: W jakim środowisku religijnym wzrastaliście i na ile pomaga Wam to zrozumieć problemy Waszego dziecka?

Spanie: O jakiej porze dziecko chodzi do łóżka? O której zasypia? Jak długo śpi? Czy budzi się w nocy? Czy śpi samo w pokoju? Czy śpi samo w łóżku? Czy po przebudzeniu jest wypoczęte? Czy śnią mu się koszmary?

Jedzenie: Wymieńcie wszystko, co dziecko na ogół zjada w czasie typowych dwudziestu czterech godzin. Śniadanie, obiad, kolacja, przekąski. Jak wiele spożywa cukru (cukierków, oranżady, ciasta, gumy do żucia, innych słodyczy)? Ile potraw mącznych? Czy są obecnie jakieś pokarmy, które mu szkodzą? Jeżeli tak, to w jaki sposób? Czy jakiekolwiek pokarmy szkodziły dziecku w przeszłości? Czym to się objawiało? Czy lubi szczególnie jakiś rodzaj pożywienia? Czy zdarzyło mu się pochłonąć wielkie ilości jakiegoś konkretnego pokarmu? Czy zdarzało mu się jeść piasek, farbę, papier i inne niejadalne rzeczy? Czy wykazuje awersję do jakichś potraw, zapachu perfum, dymu papierosowego, spalin samochodowych, farby czy innych zapachów pochodzenia chemicznego? Czy rejestrujecie wagę i wzrost dziecka? Czy ten zapis pokrywa się z typową krzywą rozwojową? Czy dziecko często odczuwa pragnienie? Ile pije mleka? Czy było karmione piersią? Jak długo? Kiedy wprowadzono pokarmy stałe i czy wiązało się to z jakimiś trudnościami? Czy podajecie dziecku witaminy i w jakich ilościach? Czy zauważyliście jakąś zmianę od momentu, kiedy zaczęliście je podawać?

Wypróżnienia: Czy dziecko wypróżnia się przynajmniej raz dziennie? Czy miewa zaparcia? Czy miało biegunkę? Czy często puszcza gazy albo skarży się na bóle brzucha? Czy w wieku niemów-

lęcym miało kolki? Czy występowały one po jakimś konkretnym pokarmie?

Mocz: Czy występują jakieś problemy z oddawaniem moczu? Może zdarza się to zbyt często? Czy między piątym a szóstym rokiem życia pojawił się problem moczenia nocnego? Czy dziecko odczuwa pieczenie podczas oddawania moczu? Czy zdarzały się w przeszłości infekcje układu moczowego? Jeżeli tak, to czy stwierdzono je na podstawie badania posiewu moczu?

Zajęcia: Jakie są ulubione zajęcia dziecka? Sport? Zabawa? Jeżeli jest to niemowlę, to co najchętniej robi, gdy nie śpi?

Przyjaciele: Czy dziecko ma wielu kolegów i jak się układają ich stosunki?

Operacje: Czy dziecko przechodziło jakieś operacje lub zabiegi pod narkozą? Czy było poddawane leczeniu dentystycznemu (poza kontrolą zębów) ?

Choroby: Czy dziecko było kiedyś tak chore, że musiało długo leżeć w łóżku albo iść do szpitala? Jaki to miało wpływ na jego nastawienie do lekarzy?

Zranienia: Czy dziecko było poważnie ranne? Czy musiało być poddane szyciu chirurgicznemu? Czy miało kontuzje głowy - szczególnie powiązane z utratą przytomności?

Percepcja wzrokowa: Czy są jakiekolwiek objawy kłopotów ze wzrokiem? Czy dziecko mruży oczy, przekrzywia głowę albo nie potrafi się odprężyć, kiedy patrzy z niewielkiej odległości lub czyta? Czy jego zachowanie w wieku niemowlęcym nie sprawiało czasem wrażenia, jakby jego sposób widzenia otoczenia różnił się od Waszego? Czy opisuje zmiany w sposobie widzenia, na przykład zmiany wyrazu na twarzach ludzi, rzeczy zbyt małe lub zbyt odległe? Czy ma kłopoty z oceną odległości? Czy odczuwa kolory jako zbyt jaskrawe? Czy zdarza się, że jaskrawe kolory mu przeszkadzają? Czy skarży się niekiedy, że wszystko dokoła niego się kręci lub ziemia umyka mu spod nóg, tak że przedmioty wydają mu się zamazane?

Słuch: Czy wedle oznak zewnętrznych, dziecko słyszy dobrze na dwoje uszu? Czy skarży się na trzaski, gwizdy, brzęczenie w uszach albo na inne glosy, łącznie z mową ludzką?

Smak, powonienie i dotyk: Czy dziecko wydaje się mieć normalnie rozwiniętą zdolność smakowania i reagowania na zapachy? Czy zdarza mu się zwierzać z uczucia, że jest za duże albo za małe w stosunku do swojego ciała albo że znajduje się „obok" niego?

Uczulenia: Czy są jakieś substancje, które z całą pewnością powodują reakcje alergiczne? Czy miało miejsce chroniczne albo nawracające swędzenie kanałów usznych, oczu, nosa, podniebienia, skóry, głowy, odbytu lub pochwy? Niedrożność kanalików ocznych, uszu, nosa, gardła, płuc? Sapanie? Kichanie? Czy zdarzało się przez dłuższy okres, że w stolcu pojawiał się śluz?

Rodzina: Opis obojga rodziców, braci, sióstr, ciotek, wujków, dziadków i babć, kuzynów. Czy któryś z członków rodziny cierpi na alergię? Czy potraficie odnaleźć jakieś skojarzenie z dolegliwościami trapiącymi Wasze dziecko? Zastanówcie się, skąd Wasza rodzina pochodzi i dokąd zmierza oraz w jaki sposób choroba dziecka wpływa na tę rodzinną drogę. Jak podchodzi do tego rodzina dalsza niż rodzice i rodzeństwo?

Środowisko: Skąd czerpana jest woda ? Czy powietrze jest mocno zanieczyszczone przez przemysł, rolnictwo, kurz, dym papierosowy? Jakie jest źródło ogrzewania, ciepłej wody, na czym się gotuje? Co znajduje się w pokoju dziecinnym (zasłony, łóżko, zabawki, wypchane zwierzęta, dywan, zwierzęta domowe, inne meble i przedmioty).

Kiedy odpowiecie na te pytania, będziecie mieli pełniejszy obraz problemu, a nie tylko jego nazwę. Informacje te pomogą zarówno Wam, jak i ewentualnemu specjaliście, do którego zwrócicie się o pomoc, uniknąć łatwych diagnoz i etykietek, pomijających różnorodne aspekty zagadnienia. W postępowaniu terapeutycznym powinno się brać pod uwagę wszystkie potencjalnie niepokojące sygnały. Niektóre dolegliwości dziecięce bardzo łatwo jest nazwać, ale bardzo

trudno zrozumieć. Nie ma takich zaburzeń w zachowaniu dzieci, w których leczeniu wystarczyłoby brać pod uwagę tylko jeden czynnik.

Przykład - chłopiec o imieniu Sławek

Dziewięcioletni Sławek wolno się rozwijał, miał trudności z nauką, słabo mówił, zdarzało mu się zanieczyszczać, cierpiał na bóle głowy. Kłopoty z brudzeniem majtek, mową i bólami głowy nasilały się; chłopiec był płaczliwy, przygnębiony i samotny. Strzelał palcami i wykonywał rozmaite dziwne gesty, zwłaszcza w stresujących sytuacjach. Wiele z tych kłopotów ciągnęło się przez całe życie, a szkoła jeszcze je spotęgowała. W domu, gdy napięcie się zmniejszało, Sławek zachowywał się lepiej. Z wywiadu wynikało, że:

Dom: Chłopiec mieszka z matką, czteroletnią siostrą i kotem. Ojciec niedawno odszedł od rodziny. Sławek odwiedza go w weekendy.

Praca: Matka Sławka prowadzi cukiernię, ojciec jest nauczycielem.

Opieka: Matka; w niektóre weekendy ojciec.

Szkoła: Do momentu, kiedy trafił do nas, uczęszczał do klasy specjalnej. Dawał tam sobie radę, ale czuł się źle, ponieważ się zanieczyszczał i był upokarzany. Rodzice nie mieli nigdy kłopotów z nauką.

Religia: Niepraktykujący.

Spanie: Śpi od ósmej wieczorem do siódmej rano, we własnym pokoju i we własnym łóżku. Czasami zdarza mu się sypiać w pokoju z matką i siostrą. Częste koszmary.

Jedzenie (co najczęściej je): **Śniadanie:** grzanki z białego chleba, ciasto, kaszę z cukrem, mleko, sok pomarańczowy, czasami jajka.
Obiad: naleśniki, obiad szkolny, ciasto, woda sodowa, czekolada w płynie.
Kolacja: zupa, masło orzechowe, ryż, kurczaki, warzywa, ciasta, biały chleb, mleko.

Przekąski: ciasto, zapiekanki.

Wiadomo byto, że dziecku szkodzą: po pierwsze - sztuczne barwniki - w przeszłości były powodem kłopotów ze spaniem, zostały więc wyeliminowane; po drugie - mleko - w wieku niemowlęcym dostawał po mleku zimnych potów, a w okresie wczesnodziecięcym gęsiej skórki.

W ostatnim czasie zwiększyła się ilość białej mąki i cukru w pożywieniu chłopca. Matka podejrzewa, że oprócz barwników szkodzi mu coś jeszcze, więc starała się, aby jego pożywienie było jak najbardziej proste i „czyste".

Sławek nigdy nie łaknął w sposób szczególny żadnych potraw, nie wykazywał też żadnej zwiększonej wrażliwości na substancje chemiczne ani awersji do jakichś pokarmów. Miał duże pragnienie, wypijał dziennie ponad pół litra mleka i kilka butelek wody sodowej.

Przez osiem miesięcy matka karmiła go piersią. Kaszki, owoce i warzywa wprowadzono między drugim a czwartym miesiącem. Nie zanotowano żadnych problemów poza tym, że po krowim mleku dziecko dostawało gęsiej skórki i zimnych potów. Jako maje dziecko chłopiec nie lubił mleka, ale pije na prośbę matki. Nie brał witamin. Przez pewien okres podawano mu ritalinę, ale jego stan uległ wówczas pogorszeniu.

Wypróżnienia: Czynności toaletowych nauczył się około trzeciego roku życia i nie miał z tym żadnych problemów do szóstego roku życia, kiedy to na jego majteczkach zaczęły się pojawiać nieznaczne ślady stolca. Zdarza mu się to podczas oddawania moczu, a także kilkakrotnie w ciągu dnia, w szkole i w domu. Nie miał zaparć. Wstydził się tego, że się zanieczyszcza, próbował to ukrywać i zaprzeczać temu, ale bardzo z tego powodu cierpiał.

Mocz: Nie było żadnych kłopotów, żadnego moczenia nocnego.

Zajęcia: Słaby w sporcie. Większą część czasu spędza samotnie, czytając, oglądając telewizję albo bawiąc się z siostrzyczką.

Operacje: Żadnej.

Choroby: Bóle głowy. Na jego stosunek do lekarzy duży wpływ miały rozliczne testy psychologiczne, podczas których diagnozowano go psychiatrycznie.

Zranienia: Żadnych.

Uczulenia: Jak już wspomniano, chłopiec cierpiał na bezsenność wywołaną sztucznymi barwnikami spożywczymi. Innych alergii nie zanotowano. W przeszłości trapiła go często niedrożność uszu, swędzenie kanalików usznych, podniebienia i oczu.

Percepcja: W zakresie percepcji wzrokowej Sławek nie odbiega od normy. Czasami skarżył się na trzaski i buczenie w uszach, doświadczył też kilkakrotnej przejściowej utraty słuchu, powiązanej z bólami uszu.

Smak, powonienie i dotyk: Zmysł smaku i powonienia rozwinięte normalnie, chłopiec nie doświadcza poczucia „obcości" swojego ciała.

Rodzina: Obydwoje rodzice są zdrowi. Żaden inny członek rodziny nie cierpi na uczulenia czy dolegliwości przypominające dolegliwości Sławka. Obydwoje rodzice pochodzą z licznych rodzin. Nikt z dalszej rodziny nie miał poważniejszych kłopotów z nauką ani z pracą.

Środowisko: Rodzina mieszka we własnym domu, z wodą ze studni, z podłączonym gazem, ogrzewaniem olejowym, podpiwniczeniem. W pokoju chłopca znajdowała się normalna ilość przedmiotów.

Gdy informacje na temat Sławka ułożyły się w taki schemat, od razu zaznaczyły się trzy sprawy:

1. Pewne kłopoty z zachowaniem i rozwojem pojawiły się już w wieku niemowlęcym.
2. Trzeba wziąć pod uwagę stres wywołany rozejściem się rodziców.
3. Jego dieta była niezrównoważona i wiele wskazywało na to, że chłopiec jest bardzo wrażliwy na pewne składniki pokarmowe.

Już wcześniej rodzice chodzili ze Sławkiem do psychiatry, który miał nauczyć chłopca, jak informować otoczenie o swoich kłopotach

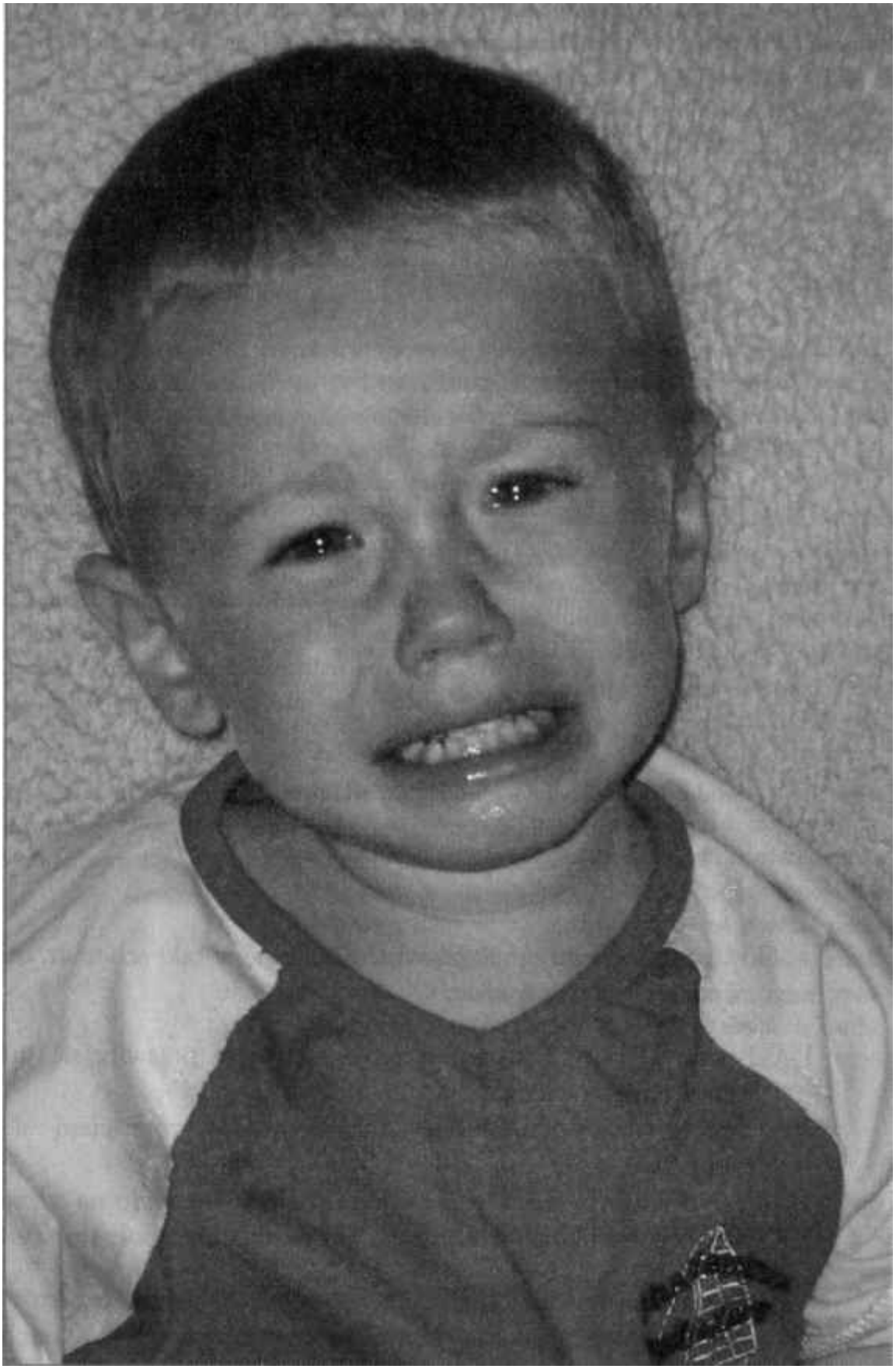

i jak sobie z tymi kłopotami radzić. Zgodnie z tym, co napisaliśmy uprzednio, niewątpliwy stres, jakim musiało być dla chłopca rozstanie się rodziców, nie powinien przesłonić czynników związanych z pożywieniem. Każda choroba może doprowadzić do pogorszenia przepływu informacji w rodzinie. Szybko przystąpiliśmy do badania, jak chłopiec reaguje na poszczególne składniki pożywienia. Na szczęście niezbędne testy można wykonać w ciągu zaledwie kilku tygodni.

Zaleciliśmy, aby z pożywienia chłopca zupełnie wyeliminować cukier i białą mąkę, ze względu na ogólną prawidłowość, że wielu ludziom szkodzą węglowodany. Przerwano podawanie mleka, ponieważ szkodziło ono dziecku w przeszłości, a także ze względu na to, że wielu ludzi jest na nie uczulonych. Zaleciliśmy trzy łyżki surowych otrąb, zmieszanych z innymi pokarmami. Jeżeli tylko ktoś nie jest uczulony na pszenicę, to ten rodzaj dietetycznego budulca jest najłatwiej osiągalny i najskuteczniejszy.

Trzy dni po wyeliminowaniu z pożywienia cukru, białej mąki i mleka nastąpiła radykalna poprawa w funkcjonowaniu organizmu Sławka. Zyskał pełną kontrolę nad swoimi jelitami, zaczął jaśniej myśleć, jego mowa stała się płynniejsza i lepiej zrozumiała. Niespokojne ruchy ustały, chłopiec przestał bać się szkoły, gdzie zaczął robić znaczne postępy. O wiele łatwiej pozyskiwał sobie przyjaciół. Teraz, po wielu latach, jest skromnym, inteligentnym młodym człowiekiem, dobrze radzącym sobie w szkole. W jego mowie występują jeszcze pewne wahania, ale nie ma najmniejszych kłopotów, jeżeli chodzi o kontrolowanie własnego ciała. Może teraz bezpiecznie spożywać niewielkie ilości mleka i słodyczy.

Cała ta historia jest dobrą ilustracją następujących tez:

1. Szczegółowy wywiad, obejmujący przynajmniej punkty wymienione przez nas, jest niezbędny, zanim rozpoczniemy postępowanie terapeutyczne.
2. Nigdy nie powinno się lekceważyć kwestii pożywienia, nawet jeżeli istnieją inne, rzucające się w oczy powody niepokojącego zachowania.
3. Rozwiązując jakikolwiek problem, dobrze jest zacząć od metod stosunkowo prostych (zmiana diety), a dopiero potem ewentualnie sięgać do skomplikowanych technik diagnostycznych i leczniczych (na przykład rozciągniętej w czasie psychoterapii).

4. Dobrze jest również skorygować te rzeczy, które wydają się niewłaściwe, nawet jeżeli nie widać ich bezpośredniego związku z przedmiotem postępowania. Ta teza może być uznana za kontrowersyjną przez tych specjalistów, którzy chcąc zrozumieć postępowanie człowieka, ograniczają się do psychoterapii. Wielu z nich sądzi, że pacjent łatwo traci orientację, jeżeli każe mu się myśleć o dodatkowych czynnikach (takich jak jedzenie), odrywających jego uwagę od „psychodynamicznych" lub symbolicznych aspektów ludzkiego zachowania.
5. Odżywianie ma wpływ na zachowanie. Wielu specjalistów w dziedzinie rozwoju psychicznego dzieci jest zdania, że decydujący wpływ na zachowanie wywiera środowisko oraz że jedyną właściwą terapią psychologiczną jest terapia prowadzona pod tym właśnie kątem. Inni dodają do tego pigułki. Stosunkowo niewiele autorytetów podziela nasze przekonanie, że mózg i inne części ciała są tak mocno uzależnione od składników pożywienia, jak to było widać na przykładzie Sławka. Choć to nastawienie ostatnio zaczyna ulegać zmianie, ciągle wielu specjalistów zajmujących się zachowaniem dzieci pozostaje zwolennikami orientacji psychologicznej. Argumentem, na który powołują się w dyskusji, jest brak dowodów uzyskanych drogą wiarygodnych, statystycznie przekonywających studiów. Warto jednak pamiętać o tym, że w biologii jeden potwierdzony przypadek jest wystarczającym dowodem. W medycynie, szczególnie tam, gdzie w grę wchodzą złożone zagadnienia uczenia się, zachowania czy zdrowia, nierozsądne wydaje się odrzucanie stosunkowo prostych wyjaśnień (uczulenie na pewne składniki pożywienia, brak witamin, nierównowaga minerałów) tylko dlatego, iż jeszcze nie udowodniono, że mogą one być powodem jakiegoś objawu chorobowego.

Nazwy i listy

Na studiach uczono nas, że praca lekarza czy psychologa polega na tym, aby na podstawie obserwacji, badań i testów postawić diagnozę, czyli określić trapiący pacjenta problem.

Wpajano nam także zasadę ekonomii. Głosiła ona, że należy zawężać pole możliwych wyjaśnień i pomijać wszystko, co nie należy do istoty rzeczy. Rzeczywiście, pewna liczba dolegliwości natury fizycznej bądź psychicznej posiada tylko jedną, jasno określoną przyczynę. Wiele innych można jednak zrozumieć tylko wtedy, gdy rozpatruje się sieć wzajemnych powiązań różnorakich elementów. Jest więc ważne, aby proces diagnozowania i nazywania choroby nie ograniczał ani nie uniemożliwiał rozpatrywania wielu innych potencjalnych czynników sprawczych danego objawu.

Niektóre nazwy, takie jak „autyzm", rzeczywiście pomagają zarówno rodzicom, jak i lekarzom zrozumieć i zwięźle ująć istotę problemu. Inne, jak „nieznaczne niedomaganie mózgu", wprowadzają jedynie zamieszanie, niczego nie wyjaśniają i stanowią przeszkodę zarówno dla dzieci, jak i dla opiekujących się nimi dorosłych. A nawet te nazwy, które rzeczywiście są pomocne w zrozumieniu zjawiska, jak na przykład „zespół Downa" (mongolizm, trisomia 21, wrodzony defekt genetyczny związany z obecnością dodatkowego chromosomu), mogą być szkodliwe, jeżeli rodzice lub lekarze dojdą do wniosku, że przy danym typie schorzenia żadne oddziaływanie środowiska ani zmiany w sposobie żywienia nie będą miały wpływu na funkcjonowanie dziecka.

Uważamy więc, że błędne jest takie podejście do problemów związanych ze zdrowiem, rozwojem i zachowaniem, które główny nacisk kładzie na diagnozę, na znalezienie odpowiedniej etykietki. Jak jednak inaczej dotrzeć do sedna trapiących dziecko dolegliwości? Odpowiedź jest prosta. Chodzi o to, aby w procesie rozpoznawania problemu posługiwać się listą, a nie pojedynczą nazwą. Sporządzanie listy wszystkich czynników, które mogą mieć wpływ na występowanie danych objawów, powinno trwać nieprzerwanie - tak długo, jak długo występuje dana dolegliwość czy schorzenie. Zaburzenia kondycji psychicznej bardzo często mają związek z większością, a nawet ze wszystkimi zagadnieniami umieszczonymi na liście przedstawionej w rozdziale osiemnastym. Jeżeli chcemy uporać się z jakimiś nieprawidłowościami w zachowaniu dziecka, powinniśmy najpierw odpowiedzieć na zawarte w niej pytania.

18

Lista diagnostyczna

Pytanie 1. Środowisko społeczne

W jakim stopniu doskwierające dziecku kłopoty dotyczą jego stosunków z innymi ludźmi: rodziną, nauczycielami, kolegami?

W pierwszych dniach życia zaczynamy się uczyć wiary we własne siły, która jest niezbędna, aby kochać i być kochanym. Jej olbrzymią wagę podkreśla większość prac, które napisano o zdrowiu psychicznym dzieci przez dwa ostatnie pokolenia.

Lista diagnostyczna musi zawierać punkty pozwalające zrozumieć stosunki dziecka z rodzicami i innymi opiekunami od najwcześniejszych lat. Nacisk, który kładziemy na sprawy żywienia i czynniki ekologiczne, bierze się stąd, że uznanie wielkiej roli relacji interpersonalnych w rozwoju dziecka przesłoniło zagadnienia związane z percepcją czy odżywianiem. Dwumiesięczny Krzyś w tydzień po operacji zwężenia odźwiernika, które od siódmego tygodnia życia powodowało wymioty, był niespokojny i wcale się nie uśmiechał. Badania przeprowadzone w szpitalu podniosły - ale nie rozstrzygnęły - kwestię, czy może mu dolegać „coś innego". Lekarze szpitalni nie kryli niepokoju. Po powrocie do domu Krzyś dobrze jadł i gwałtownie przybierał na wadze, ale był niezwykle rozdrażniony i jego rodzice nie ustawali w wysiłkach, aby go ukoić. Karmienie

piersią, śpiewanie, kołysanie, chodzenie, podskakiwanie, głaskanie, przytulanie, przewijanie - nic na Krzysia nie działało. Był ciągle zmartwiony - to nie pomyłka, miał wygląd zmartwionego dziewięciotygodniowego dziecka.

Jeden rzut oka na strapioną twarz ojca wystarczał, by zrozumieć strapienie syna. Wiedza, którą w ciągu ostatnich dziesięciu lat zdobyliśmy na temat zachowań dzieci w wieku niemowlęcym, każe nam odrzucić stare poglądy, jakoby Krzyś był „za mały, aby rozumieć". Odpowiedzi na następne pytania z naszej listy, a także badania krwi oraz stopnia rozwoju psychicznego chłopca wypadły pomyślnie, mogliśmy więc zapewnić jego rodziców, że wszystko jest w porządku. Poradziliśmy im, by pozwolili się dziecku wypłakać - czego przedtem nie byli w stanie zrobić, ponieważ czuli się w obowiązku zadbać o dobre samopoczucie chłopca, to zaś objawiało się brakiem płaczu. Początkowo, kiedy kładli go do łóżeczka (po obowiązkowym rytuale karmienia, przewijania, przytulania, śpiewania i kołysania), chłopiec płakał przez czterdzieści pięć minut, a rodzice płakali w pokoju obok. Już jednak po dwóch dniach Krzyś się uśmiechnął, a rodzice odwzajemnili uśmiech. Skończyły się zmartwione spojrzenia, niepokojące zachowanie. Żadne dziecko nie jest za małe, by reagować na wyraz twarzy otaczających je ludzi.

Pytanie 2. Żywienie - ogólnie

W jakim stopniu trapiące dziecko kłopoty mogą być spowodowane niewłaściwym odżywianiem?

Przez wiele lat klimat panujący w instytucjach kształcących specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego dzieci nie sprzyjał „orientacji żywieniowej". Dobrą tego ilustracją jest powiedzenie jednego z profesorów pediatrii, który stwierdził, że jeśli chodzi o sprawy żywienia, to wystarczy, gdy rodzice wiedzą, jak działa otwieracz do konserw. Lecząc ciężkie zaburzenia psychiczne i somatyczne, a także lżejsze schorzenia, mieliśmy możność przekonać się, jak ważne są sprawy żywienia i jak niezwykle istotne jest indywidualne podejście do każdego przypadku.

Pojęcia żywienia nie należy traktować nazbyt wąsko. Powinno ono obejmować nie tylko jedzenie, lecz także pochłanianie światła i innych form promieniowania oraz powietrza, wody i ziemi przez otwory i powierzchnie ciała. Termin ekologiczny byłby bardziej odpowiedni niż żywieniowy, ponieważ w istocie chodzi o relacje z całym środowiskiem. Te relacje powinny polegać na przyjmowaniu w odpowiednich ilościach składników korzystnych dla organizmu ludzkiego oraz unikaniu substancji trujących lub wywołujących uczulenia.

Kwestie żywienia mają swoje liczne techniczne i kulturowe uwarunkowania, ale cała rozległa wiedza na ich temat da się ująć w prostych kategoriach prawdy bądź fałszu. Wszystkie nasze rozważania dotyczące spraw żywienia mają solidne oparcie w badaniach naukowych, ale da się je sprowadzić do następujących stwierdzeń:

Prawda

1. Każdy musi jeść.
2. Niektórzy ludzie muszą jeść więcej niż inni.
3. Różnorodność jest solą życia.
4. To, co dla jednego człowieka jest podstawą, dla innego może być trucizną.
5. Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś.
6. Miłość jest strawą duszy.

Fałsz

1. Mała ilość nie zaszkodzi.
2. Jeżeli coś jest dobre, jest dobre dla ciebie.
3. Jeżeli mała ilość jest dla ciebie dobra, większa jest jeszcze lepsza.
4- Dobrego nigdy za wiele.
5. Jeszcze trochę nie zaszkodzi.
6. Umiar we wszystkim (a nie - w większości wypadków).

Wszelkie uogólnienia dotyczące roli żywienia w praktyce klinicznej bywają źródłem wielkich kontrowersji między specjalistami. Jeżeli jednak osiągnie się porozumienie w odniesieniu do tych kilku prawdziwych i fałszywych stwierdzeń, wówczas nie powinno być wątpliwości co do zasadności podejmowania rozmaitych, związanych z żywieniem czynności, traktowanych jako część postępowania diagnostycznego i ewentualnie - terapeutycznego.

Zazwyczaj wyróżniamy dwa podstawowe aspekty problemu żywienia: selekcję (przyjmowanie odpowiedniej ilości podstawowych składników odżywczych: witamin, minerałów, aminokwasów i tak dalej), oraz unikanie (pokarmów trujących i alergizujących). Czasami jednak wystarczy ogólne „oczyszczenie" i uporządkowanie diety dziecka. Dobrze ilustruje to poniższy przykład, który dowodzi też, że chociaż mleko matki jest najlepsze, to jego wartość zależy również od tego, jak się ona odżywia.

Kiedy je spotkaliśmy, obie miały siedemnastkę. Zuzanna była siedemnastoletnią dziewczyną, a Sylwia - siedemnastodniowym niemowlęciem, które bez przerwy krzyczało. Niedające się ukoić dziecko zawsze wystawia rodziców na próbę, ale dla samotnej Zuzanny, utrzymującej się z zasiłku, pozbawionej jakiejkolwiek pomocy, oznaczało to prawdziwy koszmar. Była w fatalnym nastroju, zupełnie pozbawiona wiary w siebie. Jak powietrza potrzebowała przekonania, że potrafi zadbać o własne dziecko. Chodź jednak nie brakowało jej pokarmu, Sylwia nie okazywała zadowolenia. Spośród wielu możliwych przyczyn takiego stanu rzeczy najbardziej rzucał się w oczy sposób odżywiania się matki. Podstawę jej pożywienia stanowiły kawa, pączki, słodycze, cola, hamburgery i frytki. W kilka godzin po zmianie jadłospisu, gdy Zuzanna zaczęła jeść świeże warzywa, owoce, otręby pszenne, mięso i jajka, dziecko uspokoiło się i od tego momentu nie sprawiało poważniejszych kłopotów. Zuzanna udowodniła samej sobie, że potrafi być bardzo dobrą matką - wytrwałą, konsekwentną, przewyższającą macierzyńskimi zdolnościami wiele starszych, lepiej wykształconych i zamężnych kobiet.

Nastrój Sylwii uległ poprawie, gdy udało się „oczyścić" i uporządkować dietę jej matki, usuwając z niej pokarmy przetworzone. Taki powinien być zawsze pierwszy krok, jeżeli zachodzi podejrzenie,

że źródłem dolegliwości jest niewłaściwe odżywianie. Nie zawsze przy tym wiadomo, czy przyczyną kłopotów jest cukier, dodatki, kofeina, czy jeszcze coś innego. Przypadki Krzysia i Sylwii pokazują, jak ten sam objaw — rozdrażnienie - może być wywoływane przez stresy zupełnie innego rodzaju. Lekcja udzielana nam przez noworodki, które mają bardzo ograniczony „słownik" wyrażania swoich niepokojów, przydaje się też w postępowaniu ze starszymi dziećmi. Diagnozowanie nieprawidłowych zachowań jedynie na podstawie zewnętrznych objawów bywa bardzo mylące, jeżeli zapomnimy chodź na chwilę, jak bardzo podobne mogą być w dzieciństwie sposoby uzewnętrzniania diametralnie odmiennych napięć.

Pytanie 3. Żywienie - alergie

Czy na zachowanie dziecka może mieć wpływ uczulenie na jakiś pokarm, kurz, pyłki kwiatów, pleśń i tym podobne?

Szeroka definicja alergii brzmi następująco: „nabyta wrażliwość na niewielkie ilości jakiejś substancji, mająca charakter indywidualny". Pojęcie to nie zawiera żadnych ograniczeń co do sposobu objawiania się alergii, ale najczęściej występuje ona pod postacią swędzenia, wysypki, kataru, sapania, kichania, wymiotów i biegunki. Zmęczenie, rozdrażnienie, nadpobudliwość, zaburzenia percepcji, a także inne symptomy, kwalifikowane jako nietypowe zachowania, mogą, jak to potwierdziły wiarygodne badania, mieć podłoże alergiczne. Kompleksowe badanie dziecka, którego zachowanie uległo zaburzeniu, nie może obyć się bez sprawdzenia tej sfery.

Dwuletni Janek zdążył już przejść dwanaście infekcji ucha, które ciągle było niedrożne. Cierpiał ponadto na częste biegunki, co bardzo utrudniało wyrabianie nawyków toaletowych, był kapryśny i drażliwy. Wszystko to zaczęło się wraz z odstawieniem od piersi, w dziesiątym miesiącu życia. Przeprowadzone testy wykazały, że chłopiec jest uczulony na mleko krowie, pomarańcze, drożdże i pleśń. Wyeliminowanie soku pomarańczowego, produktów mlecznych oraz pokarmów zawierających drożdże doprowadziło do całkowitego zaniku niedrożności i bólów ucha oraz zmian na lepsze w zachowaniu

ogólnym. Objawy alergiczne u chłopca rzucały się w oczy, nie było więc trudno zdecydować się na taką właśnie terapię. Ale zmęczenie, drażliwość czy nadpobudliwość mogą być skutecznie wyleczone tą drogą nawet wtedy, gdy brak jest oczywistych symptomów alergicznych.

Pytanie 4. Żywienie - substancje trujące

Czy niepokojące zachowanie dziecka może być spowodowane substancjami trującymi?

Według najogólniejszej definicji trucizna jest to „substancja szkodliwa dla wszystkich ludzi, nawet w niewielkich ilościach". Wrażliwość na trucizny bywa rozmaita, dlatego też czasami trudno przeprowadzić ostre rozgraniczenie między truciznami a substancjami alergizującymi. Najpowszechniejszą w środowisku człowieka trucizną jest ołów. W wypadku wystąpienia niepokojących objawów powinno się go brać zawsze pod uwagę, nawet jeżeli wydaje się, iż dziecko nie jest narażone na bezpośredni z nim kontakt.

Pytanie 5. Żywienie - niedobory

Czy powodem danego nietypowego zachowania może być niedobór witamin albo składników mineralnych?

Najczęściej występującym niedoborem u dzieci w Stanach Zjednoczonych jest niedobór żelaza. „W każdej kompleksowej ocenie stanu zdrowia dziecka należy wziąć pod uwagę ten czynnik. Może on zostać wiarygodnie skontrolowany na podstawie badania poziomu żelaza w surowicy krwi. (Badanie morfologii krwi jest tutaj niewystarczające).

Niedobory innych składników mineralnych zdarzają się również często, więc każde dziecko, które wymaga przebadania, powinno być sprawdzone pod tym kątem. Zetknęliśmy się z dużą liczbą dzieci mających kłopoty z nauką, wykazujących zaburzenia w rozwoju ogólnym i psychicznym, u których występował niedobór witamin lub

składników mineralnych, nie wynikający jednak z ich braku w pożywieniu. Organizm wielu ludzi słabo przyswaja witaminy czy składniki mineralne. W takich wypadkach należy zwiększyć ich dawki.

Pytanie 6. Żywienie - zależność

Czy kłopoty danego dziecka mogą wynikać ze zwiększonego zapotrzebowania na duze ilości składników mineralnych lub witamin?

Nie jest możliwe przeprowadzenie ostrych podziałów pomiędzy rozmaitymi grupami dzieci, które wykazują większe niż przeciętne zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze. Niektóre nie mają żadnych kłopotów z przyswajaniem danych składników, ale potrzebują ich w wielkiej ilości, niezbędnej do przezwyciężenia jakiegoś biochemicznego defektu w organizmie. Taki defekt został opisany na przykładzie kilkorga dzieci, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na gruntowne wykrycie biochemicznego mechanizmu sprawiającego, że pod wpływem zwiększonych dawek witamin ogólna kondycja danego pacjenta ulega znacznej poprawie.

Romka zobaczyliśmy po raz pierwszy, kiedy zaczął skarżyć się rodzicom, że „rzeczy, które widzi, są takie małe". Przez całe dotychczasowe życie przysparzał swym zachowaniem wielu kłopotów, w związku z czym rodzice często zwracali się o poradę. Chłopiec był drażliwy, nadpobudliwy, nie mógł spać, rano budził się z oporami, zanieczyszczał się, siusiał do łóżka, nie chciał się podporządkować dyscyplinie szkolnej ani domowej. Kiedy poskarżył się na wzrok, było dla nas jasne, że nie chodzi o ostrość widzenia, lecz o zniekształcenia przedmiotów widzianych. Tego typu zaburzenia percepcji, zwane efektem Alicji w Krainie Czarów, mają raczej biochemiczną niż optyczną naturę.

Ponieważ niektóre dzieci z poważnymi zaburzeniami percepcji i komunikacji (autyzm) dobrze reagują na bardzo duże dawki witaminy B6 i magnezu, zaaplikowaliśmy Romkowi taką terapię. Ani on, ani jego rodzina nie wierzyła, że może to mieć wpływ także na inne aspekty jego zachowania. Tymczasem w ciągu zaledwie kilku dni stał

się zupełnie innym chłopcem. Nastąpiła niebywała poprawa jeśli chodzi o sen, wydalanie, ogólną aktywność i postępy w nauce.

Jego nauczycielka, która nic nie wiedziała o prowadzonej terapii, napisała notkę do domu, prosząc o wytłumaczenie, co takiego sprawiło, że Romek jest teraz zupełnie „nie ten sam". Przeprowadzone następnie doświadczenia, polegające na kolejnym odstawianiu Romka od witaminowo-mineralnego wsparcia i powracaniu do niego, wykazały w sposób niepozostawiający wątpliwości, że dobre funkcjonowanie chłopca uzależnione jest od przyjmowania przezeń stosunkowo dużych dawek witaminy B6 oraz magnezu. Żaden z obecnie znanych testów, poza terapią próbną, nie pozwoliłby wykryć tak wielkiego zapotrzebowania. (Na szczęście nieznane są nam wypadki, by taka próbna terapia przyniosła skutki uboczne).

Pytanie 7. Percepcja

Czy niepokojące zachowanie dziecka może wynikać z tego, ze postrzega ono swój świat jako zrujnowany albo chaotyczny?

Za pomocą zmysłów „wchłaniamy" świat zewnętrzny, tworzymy własne wyobrażenia o rzeczywistości i naszym w niej miejscu. Odżywianie zaś polega na tym, że „wchłaniamy" świat, by wytworzyć z niego energię i dostarczyć ciału niezbędnych substancji. Percepcja i odżywianie stanowią więc dwa podstawowe pomosty między nami a światem zewnętrznym. Za każdym razem, kiedy pojawią się problemy zdrowotne czy rozwojowe, trzeba zastanowić się nad pożywieniem, ponieważ stanowi ono fundament naszego funkcjonowania. Z tego samego powodu trzeba też zastanowić się nad percepcją, ponieważ nie możemy osądzać ani dociekać znaczenia jakiegoś ludzkiego zachowania, dopóki nie wiemy, w jaki sposób dana osoba doświadcza rzeczywistości.

Jeżeli chodzi o niemowlęta i małe dzieci, to musimy się ograniczyć jedynie do poszukiwania ewentualnych defektów wzroku i słuchu. U dzieci w każdym wieku możemy domyślać się (starsze dzieci mogą nam o tym powiedzieć) zaburzeń zmysłu wzroku, słuchu, smaku, dotyku, węchu, a także poczucia czasu i przestrzeni, na skutek których obraz rzeczywistości jest nie tylko inny niż u pozostałych ludzi,

ale potrafi też być nie do zniesienia chaotyczny. Stwierdzenie zaburzeń w percepcji wymaga zastosowania bardziej skomplikowanej terapii, niż dzieje się to w wypadku problemów z żywieniem. Jednakże zrozumienie, jak dane dziecko widzi świat, pozwala nam lepiej pojąć, dlaczego tak właśnie, a nie inaczej się zachowuje, a czasami może też pomóc w znalezieniu właściwych środków zaradczych, jak w przypadku Romka. Dzieci z zaburzeniami tego typu wymagają specjalnej pomocy w zakresie kontaktowania się z otoczeniem, świadczonej przez wszystkich członków rodziny. Podstawą tej pomocy musi być zrozumienie, że niektóre nietypowe zachowania mają swoje źródło w odmiennym obrazie rzeczywistości.

Adela była dziewięcioletnią dziewczynką z zespołem Downa. Rozwijała się bardzo wolno i kiedy pierwszy raz ją zobaczyliśmy, nie sposób było ocenić, czy zrealizowała wszystkie drzemiące w niej możliwości. Rutynowe badanie stanu fizycznego ujawniło niedrożność obojga uszu na skutek płynu nagromadzonego w uchu środkowym, a badanie słuchu wykazało daleko posuniętą głuchotę. Wszystkie wysiłki usunięcia niedrożności innymi środkami zawiodły, posłużono się zatem chirurgicznym sposobem oczyszczania ucha środkowego. Słuch dziewczynki poprawił się radykalnie, a wraz z nim - zdolność porozumiewania się. Iloraz inteligencji znacznie się podniósł, Adela przestała kaprysić, nie była już tak wyobcowana ze środowiska. Jej matka powiedziała nam, że lekarz w ich mieście zlekceważył niedrożność uszu Adeli, mówiąc, że „to jest normalne u takich dzieci". Jeżeli trapiąca jakieś dziecko choroba zostanie raz określona i nazwana, to często rozmaite towarzyszące jej dolegliwości i problemy bywają bagatelizowane przez specjalistów.

Pytanie 8. Pamięć

Jakie wspomnienia mogą stać się powodem oczekiwań, lęków czy skojarzeń wpływających na niepokojące zachowanie?

Środowisko społeczne i pożywienie decydują o tym, jak się dziecko czuje, a percepcja - jak postrzega rzeczywistość wokół siebie. Pamięć - dowolna i mimowolna - ma również stały wpływ na zachowanie.

Uważna rekonstrukcja przeszłości uzupełni obraz uzyskany dzięki naszej liście diagnostycznej.

„Pamięć" to pojemne pojęcie. Zawiera się w nim cała przeszłość dziecka, co często bywa wodą na młyn dla psychoanalizy. Badanie tego aspektu dziecięcej osobowości powinno szczególnie skupić się na przejściach traumatycznych.

Lista diagnostyczna jest krótka, ale sądzimy, że udało się nam zawrzeć w niej główne determinanty zachowania dzieci. Kolejne punkty nie są ułożone według stopni ważności.

Ekologiczne:

1. Unikać najmniejszych nawet ilości trucizn i substancji alergizujących.
2. Zapewnić optymalną równowagę witamin, składników mineralnych i innych podstawowych składników odżywczych, takich jak aminokwasy, podstawowe kwasy tłuszczowe, a także świeże powietrze i światło.

Percepcyjne:

1. Zła praca jakiegoś zmysłu (szczególnie wzroku lub słuchu).
2. Zniekształcenia obrazu świata (wzrok, słuch, smak, węch, dotyk, przestrzeń, czas).

Pamięć o wydarzeniach i wiedza o świecie:

1. Świadome.
2. Nieświadome (prowadzące do oczekiwań, lęków czy skojarzeń - łącznie z wydarzeniami aktualnymi, które mogą być przyczyną stresów).

Przykłady, które przedstawiliśmy w tym rozdziale, pokazują, jak dzięki zastosowaniu listy diagnostycznej można wykryć główną przyczynę kłopotów dziecka. Ale kłopoty na tym świecie nie są rozłożone sprawiedliwie, więc jeżeli u kogoś wykryto jeden typ schorzenia, to jest wielce prawdopodobne, że ma ich więcej. To jest podstawowy argument za diagnozowaniem metodą listy, a nie pojedynczej nazwy dolegliwości. Trzeba zawsze pamiętać, że w podziale trapiących ludzi plag Natura nie kierowała się zasadą równości, więc wykrycie jednej z nich nie zwalnia nas z obowiązku szukania innych.

19

Testy

„Wyniki testów są w normie. Nic złego się nie dzieje". Obecnie niewielu specjalistów odważyłoby się wypowiedzieć takie zdanie, ale większość ludzi ma okazję je usłyszeć, gdy rozmaite badania nie wykrywają przyczyn niepokojących objawów w zachowaniu dziecka. Najważniejszym testem jest kompleksowa analiza danego przypadku. Oprócz tego, pomocna w określeniu natury problemu i jego przyczyn może być pewna liczba pytań dodatkowych.

Testy psychologiczne, rozwojowe, sprawdzające wzrok, słuch i mowę

Testy uzupełniające informacje na temat dotychczasowego funkcjonowania danego dziecka pozwalają określić, jak wypada ono na tle swoich rówieśników. Nie ma takiego testu, którego wyniki byłyby zupełnie niezależne od umiejętności i nastawienia osoby przeprowadzającej go lub interpretującej. Powinno się więc przykładać dużą wagę do relacji między danym dzieckiem a tą osobą.

O ile jest to możliwe, należy zawsze zasięgnąć opinii dziecka na temat trapiących je kłopotów i dolegliwości. Można to zrobić drogą bezpośredniego wywiadu albo przez obserwację i analizę jego rysunków czy zabaw. W wypadku dzieci w wieku szkolnym każdy test powinien być poprzedzony wizytą w szkole i rozmową z nauczycielem.

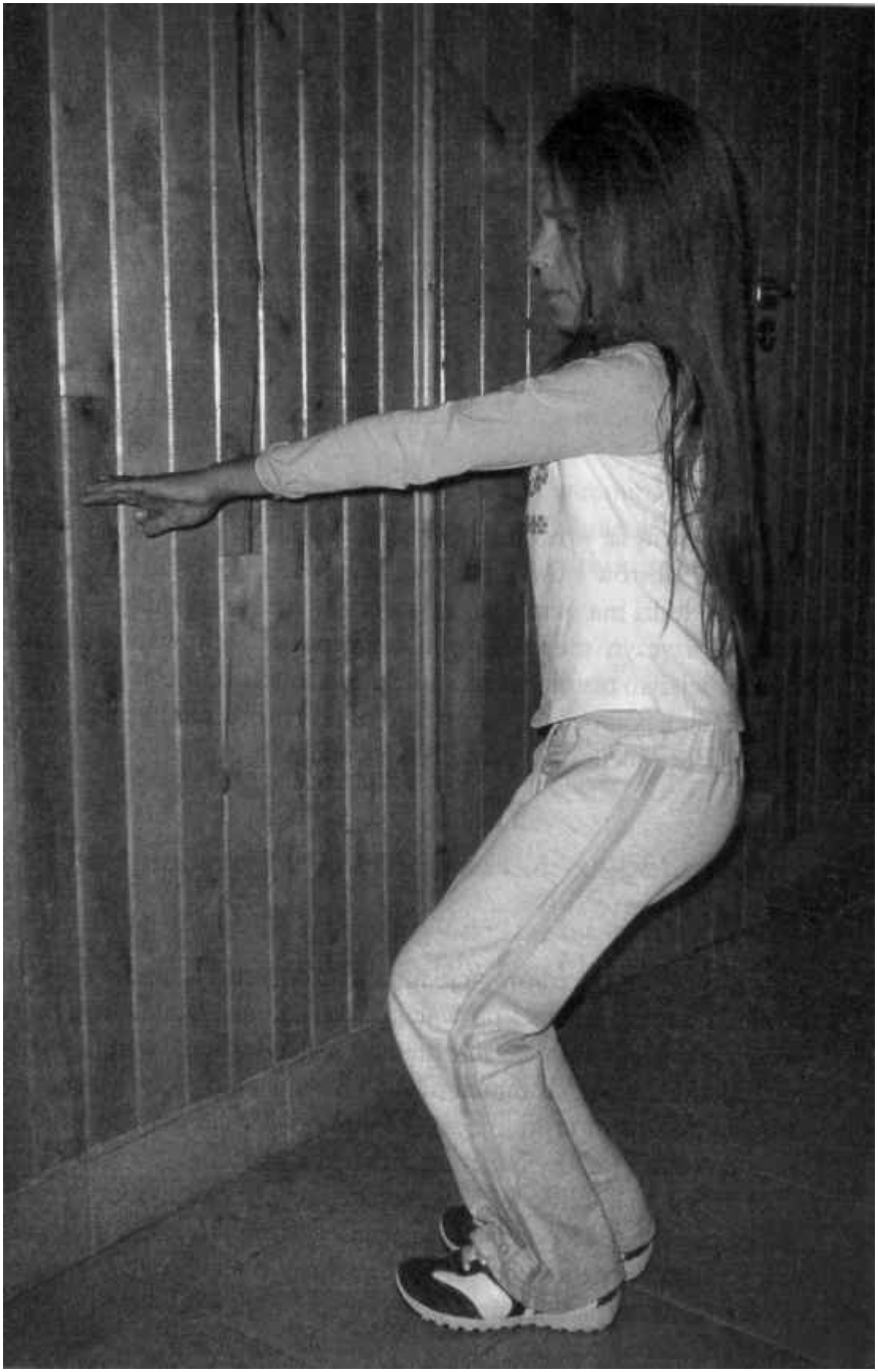

Testy rozwojowe ukazują miejsce dziecka na spirali wzrostu. Testy psychomotoryczne i psychologiczne ujawniają umiejętności w rozmaitych dziedzinach oraz dają obraz pewnych aspektów percepcji.

Sprawność percepcji wizualnej można ocenić na kilka sposobów. Polega ona na czymś więcej niż tylko ostrości widzenia, osiąganej dzięki kształtowi, własnościom optycznym i koordynacji dwóch gałek ocznych. Wpływ na nią ma także sześć mięśni każdego oka, kierujących delikatnymi ruchami, zbyt małymi, aby je można było bezpośrednio dostrzec. Pomiędzy okulistami, którzy zajmują się różnymi funkcjami wzroku, panują duże różnice zdań co do wartości badań okulistycznych dla oceny funkcjonowania psychiki dziecka. Zgodnie z oficjalnym stanowiskiem pediatrów i chirurgów okulistycznych nie ma dowodów na to, że szczegółowe badania wzroku i trening wizualny mogą mieć na nią zbawienny wpływ. My natomiast widzieliśmy setki dzieci, u których stosowanie takich metod zbiegło się z oczekiwaną, ogromną poprawą, jeżeli chodzi o odczuwanie otaczającego świata. Towarzyszyły temu wielkie zmiany w zachowaniu i postępy w nauce. Nie mniej ważne jest, by starannie przebadać mowę i słuch dziecka, jeżeli tylko ma ono kłopoty z porozumiewaniem się z innymi ludźmi.

Badania fizyczne

Ustalenie pozycji dziecka na krzywej rozwojowej ze względu na wzrost, wagę ciała i obwód głowy, jak również dane dotyczące tętna, ciśnienia krwi i pojemności płuc są niezbędną częścią każdej oceny kondycji psychicznej. Kompleksowe badanie fizyczne obejmuje wszystkie powierzchnie i otwory ciała.

Ocena odżywiania dziecka na podstawie jego wyglądu fizycznego jest sprawą ryzykowną. Alergia objawia się często podkrążonymi oczami, swędzącą wysypką, nalotem na języku, słabymi paznokciami albo pręgami powstającymi na skórze po najmniejszym nawet zadrapaniu. Widzieliśmy jednak dzieci bez wątpienia alergiczne, u których badanie fizyczne nie wykrywało żadnych śladów uczulenia.

Niedobór witamin atakuje najpierw te organy i części ciała, które są najbardziej „energochłonne" i podatne na zużycie: mózg, przewód

pokarmowy i skórę. Ale nawet w tych częściach świata, gdzie na skutek tradycyjnej kuchni albo też uwarunkowań ekonomicznych lub politycznych występują znacznie większe braki podstawowych składników odżywczych niż w Stanach Zjednoczonych, ocena niedoborów wyłącznie na podstawie badań fizycznego stanu zdrowia jest bardzo niemiarodajna.

„Gęsia skórka", z uwydatnionymi nasadami włosków na ciele, wzbudza podejrzenie niedoboru witaminy A. O tym samym niedoborze może świadczyć nadmierna wrażliwość na światło słoneczne - zazwyczaj wpływa on na skórę albo na oczy, choć nie jednocześnie.

Kredowobiałe plamki na paznokciach, o których mawia się, że ujawniają „białe" kłamstwa, są widoczną oznaką niedoboru cynku. Niedobór żelaza kojarzy się z anemicznie bladą cerą (za mało czerwonych krwinek), ale często wpływa on negatywnie na działanie organizmu, zanim jeszcze zaznaczy się we krwi.

Badanie krwi pozwala jednak wykryć znaczący niedobór witamin także wtedy, gdy nie wskazują nań żadne objawy fizyczne.

Badania kondycji fizycznej dzieci zachowujących się w niepokojący sposób powinno obejmować również badanie neurologiczne, w trakcie którego oceny osiągniętego stopnia rozwoju i sprawności funkcjonowania mózgu dokonuje się na podstawie sprawdzianów koordynacji, siły, refleksu, reakcji na bodźce oraz struktury myślenia i sposobu indywidualnej ekspresji.

Elektroencefalogram (EEG)

Badania elektroencefalograficzne to zapis czynności mózgu za pomocą graficznego rejestrowania zachodzących w nim zjawisk bioelektrycznych. Zapis EEG ludzi wybuchowych lub reagujących gwałtownym pobudzeniem upodabnia się niekiedy do zapisu właściwego epileptykom. Fale mózgowe mogą wskazywać na jakiś szczególny typ pobudliwości. Nie mówią zaś, co dziecko spostrzega, myśli albo wie. Czasami też rejestrowane są odstępstwa od normy, które nie dają się ująć w żadne znane ramy. Nietypowy zapis nie powinien więc być automatycznie traktowany jako dowód „uszkodzenia mózgu", przekreślający możliwość znalezienia skutecznych środków zaradczych.

Na wynik badań EEG mają wpływ lekarstwa zaaplikowane uprzednio dziecku, a także stopień jego ogólnego odprężenia. Jest powszechną praktyką, że niemowlętom i dzieciom, które nie usiedziałyby inaczej spokojnie przez wymaganych 10-30 minut, podaje się środki uspokajające.

Specjalista-neurolog sprawdza, czy zapis z obu półkul jest symetryczny i analizuje te partie wykresu, które odbiegają od normy. Badanie to bywa bardzo pomocne w lepszym zrozumieniu zachowania dzieci, ale w większości wypadków wykresy są typowe albo też odstępstwa od normy mają charakter niespecyficzny, jednostkowy i nie przyczyniają się do wykrycia przyczyny zaburzeń kondycji psychicznej. Stanowczo zbyt często nieznaczne odstępstwo od typowego wykresu jest przed rodzicami wyolbrzymiane do tego stopnia, że zaczynają oni podejrzewać jakieś straszliwe nieprawidłowości w mózgu swego dziecka.

Badanie innych rytmów organizmu

Inne rytmy organizmu ludzkiego nie dają się mierzyć tak mechanicznie jak rytmy fal mózgowych, ale ich badanie może odegrać ważną rolę w procesie poszukiwania przyczyn danego zachowania. Po kilku pierwszych miesiącach życia poza monotonnym środowiskiem matczynego łona dziecko reaguje na posiłki, regularne zmiany światła i inne bodźce. Ustala się dwudziestoczterogodzinny cykl niemal dla każdej funkcji organizmu. Kontrolowanie temperatury ciała (niższa rano, wyższa wieczorem) nie jest obecnie praktykowane jako narzędzie kliniczne, ale może być prawdopodobnie pierwszym mechanicznym środkiem oceny, jak dziecko przystosowało się do bodźców rytmicznych płynących z otoczenia. Obecnie ograniczamy się do uważnej analizy cyklów aktywności, spania, jedzenia i czynności wydalniczych.

Jeżeli dziecko wykazuje zaburzenia rytmów organizmu, najlepiej jest stymulować właściwe rytmy przez odpowiednie zaprogramowanie godzin jedzenia i spania oraz przez podawanie protein (jaja, mleko, ser, ryby, mięso) głównie rano, natomiast węglowodanów (warzywa) i skrobi wieczorem. Jeżeli jakieś dziecko ma zupełnie rozregulowany rytm snu i czuwania, skuteczniejszym niż wczesne

kładzenie do łóżka sposobem szybkiej poprawy sytuacji jest pozwolić mu zostać na nogach do późnej nocy.

Niemowlęta, których rytm jeszcze się nie ustabilizował, często funkcjonują lepiej, jeżeli całe otoczenie żyje w regularnym rytmie, kładąc szczególny nacisk na podawanie jedzenia i wyłączanie światła na noc o stałej porze. Kapryśne i marudzące dzieci, które rodzice rozpaczliwie próbują ukoić za pomocą karmienia, kołysania, spacerowania, śpiewania (i wzdychania), często uspokajają się po dwu czy trzech nocach, jeżeli tylko pozwoli im się, by same się ukoiły i zasnęły we własnym łóżku. Pierwsze dwie noce mogą być bardzo ciężkie dla rodziców (i sąsiadów). Dziecko potrafi płakać przez godzinę lub dwie, dopóki nie zorientuje się, że od teraz samo musi sobie radzić ze swoimi problemami.

Rodzice muszą pamiętać, że ich głównym zadaniem jest wyrobić w dziecku wiarę we własne siły. Jeżeli pozwolimy, aby samo ukoiło swój płacz, może to być pierwszy krok, jakkolwiek bolesny, do uświadomienia sobie, że choć jest takie bezradne, to jednak są sprawy, z którymi potrafi się samo uporać.

Promienie Roentgena

Promienie Roentgena są tym samym rodzajem energii, co światło (choć bardziej intensywnym), natomiast cień, który rzucają, może być drobiazgowo analizowany dzięki rozmaitym technikom fotograficznym - niektóre z nich korzystają ze wspomagania komputerowego (ACTA, czytnik CAT). Złożoność połączeń mózgowych oraz fakt, że organ ten zbudowany jest z tkanek miękkich, poważnie ograniczają znaczenie badania rentgenowskiego przy dolegliwościach natury psychicznej. Prześwietlenie czaszki rzadko pozwala zrozumieć zaburzenia w zachowaniu, więc robi się je tylko wtedy, gdy lekarze poszukują zwapnień po jakiejś zastarzałej infekcji albo nowotworu. Jeżeli chodzicie z dzieckiem do kręgarza, to zapewne wiecie, że uzdolniony przedstawiciel tej profesji potrafi ocenić poziom stresu i jego wpływ na organizm bez pomocy promieni rentgenowskich. Nieprawidłowości w zachowaniu dzieci rzadko kiedy wymagają prześwietlenia głowy. Powinno być ono zarezerwowane jedynie dla tych konkretnych przypadków, kiedy należy wyjaśnić jakieś wątpliwości, powstałe w wyniku innych badań.

Cukier we krwi

Cukier (glukoza) jest pierwszym i ostatnim nośnikiem energii słonecznej, zaspokajającej potrzeby naszych (i większości pozostałych żywych stworzeń) organizmów. Wytwarzany w roślinach zielonych, przechodzi niekiedy długą drogę i wiele transformacji, zanim trafi do naszej tkanki, ale gdy się już tam znajdzie, zostaje główną „walutą" energetyczną. Niewłaściwy poziom cukru we krwi może prowadzić do ostrych zaburzeń nastroju, percepcji, odporności oraz zmian w zachowaniu dziecka. Objawy bardzo niskiego poziomu cukru we krwi bywają dramatyczne, ale rzecz całą komplikuje fakt, że nie zawsze poziom cukru we krwi jest wskaźnikiem rzeczywistego poziomu cukru w mózgu, nie zawsze też określony poziom cukru daje oczekiwane objawy. Dzieci miewają niekiedy bardzo niski poziom cukru we krwi bez żadnych skutków dla ich samopoczucia; a jednocześnie, ludzie w różnym wieku mogą wykazywać typowe objawy niedoboru cukru (hipoglikemia), choć poziom cukru we krwi nie jest drastycznie niski.

Obecnie często słyszy się o hipoglikemii, jakby to była rzeczywiście wiele mówiąca jednostka diagnostyczna. Naszym jednak zdaniem termin ten jest nadużywany, ponieważ wynika z pomiaru pośredniej, a nie podstawowej przyczyny choroby. Ponadto testy sprawdzające poziom cukru we krwi narażone są na błędy właściwie nie do uniknięcia, ponieważ sama procedura badania jest dla człowieka stresująca. Dotyczy to szczególnie testu na tolerancję glukozy. Wielu rodzicom i dzieciom otuchy dodaje wiadomość, że rozdrażnienie, zimne poty, bóle głowy, oszołomienie, agresywność, a nawet drgawki są związane z poziomem cukru we krwi. W takiej sytuacji łatwiej o akceptację zmiany jadłospisu (odstawienie pokarmów przetworzonych, dużo potraw włóknistych, regularne posiłki, unikanie określonych substancji alergizujących). Dziecko nie powinno jednak nabrać przekonania, że cierpi na chorobę o nazwie „hipoglikemia". Niski poziom cukru we krwi wskazuje na fakt, że w organizmie dzieje się coś niedobrego, ale sam w sobie nie jest chorobą.

Więcej o chorobach <<

Zanim omówimy dalsze testy - badania i pomiary, które poprzedzają terapię - chcemy podkreślić, że nie jesteśmy „zorientowani na te choroby". Nazwy i etykiety przydawane zaburzeniom aktywności

psychicznej dzieci (autyzm, nietypowy rozwój, nadpobudliwość, nieznaczna dysfunkcja mózgu, niepokój, depresja) nie są dobrze zdefiniowane i w istocie często wcale nie określają przyczyny zaburzeń. Funkcjonują one zupełnie inaczej niż takie nazwy jak „odra" czy „ospa wietrzna", o których to chorobach wiadomo, że są wywoływane przez wirusy. Język używany zarówno przez lekarzy, jak i przez laików sugeruje, że choroby są „rzeczami" (jednostkami), które łapie się, a potem próbuje się ich pozbyć. Jest to pozostałość po myśleniu o medycynie w kategoriach nauk przyrodniczych (geologii, botaniki, zoologii), charakterystycznym dla poprzedniego stulecia. Wielkie osiągnięcia w dziedzinie uporządkowania natury miały miejsce w znacznym stopniu dzięki klasyfikacji rozmaitych obiektów (skał, roślin, zwierząt) wedle ich rozmiaru, struktury i charakteru występowania. Kiedy w medycynie podjęto się podobnych klasyfikacji, powstało zamieszanie na tle rozróżnień między nazwami, pojęciami i przedmiotami. Odkrycie, że źródłem choroby mogą być zarazki, choć bardzo ważne, spotęgowało zamęt, ponieważ choroby zakaźne są często (choć nie zawsze) bardzo spójne objawowo, skutkiem czego nierzadko zapominamy, iż „złapaliśmy zarazek", a nie chorobę. Choroba nie jest osobnym, samoistnym bytem, lecz złożonym zespołem zależności między daną osobą a jej otoczeniem. Testy, o których piszemy, ujawniają rozmaite miary tych zależności i mogą prowadzić do działań o charakterze leczniczym (na przykład przywrócenie równowagi) nawet wtedy, gdy nie prowadzą do nazwania danej choroby.

Badanie krwi

Przez całe stulecie analizowano właściwości krwi, by odkryć, co się dzieje w organizmie. Obecnie przeprowadza się z dużą precyzją pomiary kilku tuzinów substancji we krwi, a niektóre badania można aplikować każdemu właściwie dziecku cierpiącemu na zaburzenia natury psychicznej, w ramach sprawdzania ogólnego stanu zdrowia.

Morfologia krwi

Dawniej białe i czerwone ciałka krwi liczył człowiek, uzbrojony w mikroskop. Obecnie można do tego zatrudnić maszyny liczące.

Badanie to nazywa się potocznie morfologią krwi. Czerwone krwinki przenoszą tlen z płuc do tkanek ciała i dwutlenek węgla z tkanek do płuc; stopień nasycenia krwi hemoglobiną jest miarą sprawności wykonywania przez organizm tej bardzo ważnej funkcji i powinien być uwzględniany w niemal każdym postępowaniu diagnostycznym. Białe krwinki pełnią wiele funkcji i są szczególnie zaangażowane w czynności organizmu związane z alergiami i infekcjami. Pomiar liczby rozmaitych rodzajów białych krwinek jest częścią badania morfologii krwi.

Żelazo

Poziom żelaza w surowicy krwi może być niski nawet wtedy, gdy dana osoba nie cierpi na anemię. Ponieważ niski poziom żelaza występuje często u dzieci mających kłopoty w nauce i zdradzających odchylenia w zachowaniu, dobrze jest włączyć badanie żelaza do postępowania diagnostycznego u takich dzieci.

Skład chemiczny krwi

Termin „skład chemiczny krwi" oznacza badanie mające na celu pomiar obecności rozmaitych minerałów, komponentów chemicznych i innych elementów znajdujących się we krwi i odzwierciedlających funkcjonowanie wielu organów wewnętrznych, takich jak nerki, wątroba, mięśnie i jelita. Pomiary takie w dużych laboratoriach mogą być wykonane stosunkowo małym kosztem i wielu lekarzy przeprowadza je rutynowo, nawet jeżeli prawdopodobieństwo odkrycia czegoś interesującego jest niewielkie.

Badanie tarczycy

Gruczoł tarczycy znajduje się tuż pod jabłkiem Adama i wytwarza hormon, który reguluje wiele funkcji metabolicznych i czynnościowych. Mówiąc ogólnie, jeżeli tego hormonu jest za dużo, człowiek jest „nad" w swoim zachowaniu i cierpi na nadczynność tarczycy. Jeżeli natomiast tego hormonu jest za mało lub jeżeli jego działanie ulega zakłóceniu, wówczas ma miejsce niedoczynność tarczycy i dana

osoba jest ogólnie ospała. Niewłaściwe funkcjonowanie tarczycy stosunkowo rzadko bywa przyczyną zaburzeń w zachowaniu dzieci, ale należy je zawsze rozważyć, gdy przyczyna dolegliwości jest niejasna.

Aminokwasy

Cząsteczki aminokwasów tworzą proteiny, podobnie jak wagony tworzą pociąg towarowy. Rozmaite proteiny charakteryzują się rozmaitymi kompozycjami aminokwasów, a człowiek potrzebuje każdego po trosze, by móc wytwarzać proteiny. Istnieje około dziesięciu aminokwasów, których organizm ludzki nie potrafi wyprodukować samoistnie, które wobec tego muszą zostać przyswojone z zewnątrz. Większość ludzi może funkcjonować przyjmując takie ilości aminokwasów, które tylko w niewielkim przybliżeniu odpowiadają przeciętnym potrzebom. Niektóre natomiast jednostki wykazują bardzo duże zapotrzebowanie na jakiś rodzaj aminokwasów lub też unikają określonego typu, którego ich organizm nie przyswaja. Najbardziej znanym schorzeniem polegającym na zaburzeniu przyswajania aminokwasów, mającym przy tym bezpośredni wpływ na kondycję dziecka, jest fenyloketonuria. Poważne zaburzenia równowagi aminokwasów stwierdzono także u dzieci z dużymi nieprawidłowościami w rozwoju fizycznym i psychicznym. W miarę postępów nauki wykrywano coraz więcej potencjalnych zaburzeń w gospodarce aminokwasami, a następnie stwierdzano ich występowanie u dzieci cierpiących na łagodniejsze dolegliwości. Badanie ogólne moczu i krwi określi, czy nie ma rażących dysproporcji w gospodarce aminokwasami w organizmie. Powinno się je przeprowadzać za każdym razem, kiedy występują istotne nieprawidłowości w rozwoju czy zachowaniu dziecka. Możliwe są też dokładniejsze, specjalistyczne badania, bardziej jednak kosztowne.

Testy alergiczne

Jak sami się przekonacie, większość lekarzy niechętnie odnosi się do poglądu, że uczulenia mogą rzutować na psychikę dziecka. A przecież wydaje się oczywiste, że dziecko, które na skutek spo-

życia nietolerowanych przez organizm substancji dostaje biegunki, wysypki czy gorączki, może być także rozdrażnione, zmęczone, pobudzone lub przygnębione. Zbyt często jednak główny objaw bierze się za przyczynę określonego zachowania, skutkiem czego nie uważa się, by przyczyną tą mogła być nietolerancja jakichś substancji znajdujących się w pożywieniu lub powietrzu. Oglądaliśmy setki dzieci alergicznych, u których bardzo poważnym zaburzeniom zachowania czy nastroju niekoniecznie towarzyszyły inne objawy. Tego typu związek został zarejestrowany przez wielu lekarzy i należy to po prostu przyjąć do wiadomości. Statystyczna częstotliwość jego występowania nie jest sprawą pierwszorzędnej wagi dla rodziców, których dziecko wykazuje istotne nieprawidłowości w rozwoju psychicznym. Nawet jeżeli podejrzenie takie wydaje się mało prawdopodobne, to trzeba je rozważyć, choćby ze względu na rzetelność postępowania diagnostycznego.

Ponieważ my sami początkowo nie wierzyliśmy, że tego typu reakcje mają charakter powszechny, potrafimy dobrze zrozumieć lekarzy, psychologów i nauczycieli, którzy nadal tak uważają; jeszcze lepiej rozumiemy jednak rodziców, którzy obserwują je i nie znajdują żadnego posłuchu u lekarzy. Na szczęście pewne podstawowe czynności pozwalające stwierdzić, czy niepokojące zachowanie dziecka nie ma podłoża alergicznego, mogą być przeprowadzone przez samych rodziców, bez pomocy lekarza. Wydano też kilka doskonałych książek na ten temat. Jeżeli ktoś chce się dowiedzieć czegoś więcej o wykrywaniu uczuleń, powinien do nich sięgnąć.

Odstawienie i podanie

Jeżeli dziecko jest niezwyczajnie kapryśne, osowiałe, znużone, a podejrzewamy, że może to być związane z określonym pokarmem, należy usunąć ten pokarm z jego (lub matki karmiącej piersią) jadłospisu. Po pięciu dniach wprowadzamy ten pokarm z powrotem i obserwujemy reakcję dziecka. Na ogół objawy pojawiają się w ciągu dwunastu godzin, choć czasami trzeba na nie czekać aż siedemdziesiąt dwie godziny. Reakcje mogą maskować rzeczywisty problem dziecka (zmęczenie, nadpobudliwość itd.), mogą też wystąpić w postaci objawów chorobowych (katar, nudności, bóle głowy). Jeżeli dziecko

jest uczulone na kilka substancji, to efekt odstawienia i ponownego podania jakiegoś pokarmu może być słabiej zauważalny ze względu na ciągłą obecność innych składników alergizujących.

Ten rodzaj poszukiwań warto zastosować szczególnie w następujących warunkach:

1. U niemowląt i małych dzieci, których dieta i otoczenie są stosunkowo proste i mogą być łatwo zmieniane.
2. U dzieci w każdym wieku, u których ze względu na uprzednie reakcje (na przykład kolki po krowim mleku w niemowlęctwie) można podejrzewać uczulenia na jedną, konkretną substancję.
3. W tych przypadkach, gdy inne testy są niemożliwe do przeprowadzenia albo zbyt kosztowne.

Jeżeli w grę może wchodzić uczulenie na kurz, pyłek roślinny, zwierzęta, pleśń, środki chemiczne, zapach gazu, materiały włókiennicze, dodatki do jedzenia oraz samo pożywienie, wówczas metoda odstawiania i podawania może się okazać trudna do przeprowadzenia, szczególnie jeżeli dziecko nie zgadza się na zmiany w swoim menu. Ze względu na potencjalnie zniekształcający wpływ naszych oczekiwań - zarówno pozytywnych, jak i negatywnych - oraz cały szereg innych zmiennych, rezultaty metody odstawiania i podawania należy interpretować z ostrożnością i rozwagą. Ponadto trzeba się orientować, jakie potrawy zawierają te składniki, których wolelibyście unikać. Niektóre składniki odżywcze, takie jak drożdże, jaja czy zboże, występują w postaci przetworzonej w wielu potrawach.

W określonych warunkach metoda ta ze spektakularną skutecznością wskazuje przyczyny dolegliwości. Ma też tę wielką zaletę, że to sam organizm dziecka (a nie matka, ojciec czy lekarz) sygnalizuje, co mu szkodzi. Z tego powodu opowiadamy się za metodą odstawiania i podawania nawet wtedy, gdy będącą przyczyną kłopotów substancję da się wykryć za pomocą innych testów, o których piszemy.

Ponieważ właściwie każda rzecz może u jakiegoś człowieka wywołać prawie każdy objaw, a także ze względu na to, że „niewielka ilość też może zaszkodzić", trudno jest sporządzić wyczerpującą listę wszystkiego, co należy brać pod uwagę. Najczęściej zdarzają się uczulenia na cukier, mąkę, dodatki barwiące i konserwujące, mleko

krowie i jego pochodne (a także mieszanki z mleka krowiego), pokarmy zawierające drożdże i pleśń, zboża, owoce cytrusowe, pomidory, orzeszki ziemne. Podejrzane jest każde jedzenie, którego dziecko szczególnie łaknie albo które wywoływało niepokojące objawy w przeszłości.

Dodatki spożywcze

Mamy wrażenie, że poruszenie dotyczące zagadnienia nadpobudliwości, nie znalazło należytego odbicia w środowiskach pediatrów i psychologów dziecięcych. Z niektórych publikacji mogłoby wynikać, że oto propaguje się ryzykowny pogląd wskazujący na barwniki spożywcze i inne dodatki do jedzenia jako na podstawowy czynnik kształtujący zachowanie dzieci. Tymczasem od dawna wiadomo, że niektóre dzieci i osoby dorosłe dziwnie reagują na glutaminian sodu, żółte barwniki winne, benzoesan sodowy i inne dodatki. W naszym pożywieniu znajduje się tak wiele dodatków i pestycydów, że byłoby dziwne, gdyby nie wywoływały żadnych reakcji ani uczuleń. Pytania o ich częstotliwość nie są bezzasadne, ale byłoby nierozsądne nie brać pod uwagę możliwości uczulenia tylko dlatego, że dany typ reakcji nie jest powszechny. W postępowaniu diagnostycznym nie wolno pomijać żadnej ewentualności. Uważamy, że zanim sięgnie się po pigułki (które rzeczywiście, z rozmaitych zresztą powodów, mogą okazać się skuteczne), najpierw trzeba wykorzystać inne, mniej szkodliwe i bardziej ekologiczne środki.

Kiedy po raz pierwszy usłyszeliśmy, że dodatki do jedzenia mogą źle wpływać na zachowanie dziecka, poczuliśmy pewien lęk. Nie z powodu braku danych statystycznych, lecz dlatego, że nie byliśmy przygotowani na to, by prowadzić rodziców między półkami sklepowymi w poszukiwaniu jedzenia wolnego od cukru i dodatków.

Obecnie uważamy, że zbyt duża uwaga była skierowana na dodatki do żywności, a za mała na cukier, i na fakt, iż tego samego typu objawy mogą wystąpić na skutek spożywania „normalnego" jedzenia. Nie pomniejsza to w niczym zasług autora owej teorii (Benjamin Feingold), ponieważ to on właśnie po raz pierwszy zwrócił uwagę na problem, który często ma podłoże ekologiczne i o którym coraz częściej mówi się jako o „nowej pladze".

Wykrywanie alergii przez badanie krwi

Test RAST (nazywany również RASP lub ELISA) sprawdza uczuleniową reakcję surowicy krwi na rozmaite składniki pożywienia, substancje chemiczne, pyłki roślin, kurz, pleśń, zwierzęta i włókna. Potrzebna jest do niego niewielka ilość krwi. Wyniki wskazują na co konkretnie dane dziecko jest uczulone. Powinno się jednak traktować je raczej jako wskazówkę niż niezbity dowód.

Badania cytotoksykologiczne wykazują stopień pobudzenia białych krwinek w obecności danej alergizującej substancji. Podobnie jak RAST, wymagają one niewielkiej ilości krwi; podobne są też ich zalety i ograniczenia.

Widzieliśmy przypadki, w których każdy z tych testów pozwalał szybko rozpoznać i zdefiniować trudną sytuację. Widzieliśmy też takie (da się to zresztą powiedzieć o niemal każdym badaniu medycznym), w których wyniki testów RAST czy cytotoksykologicznych były niejasne i niespójne. Stosowane z rozwagą i weryfikowane za pomocą innych badań, mogą być bardzo pożyteczne w badaniu dzieci; do ich przeprowadzenia wystarcza niewielka dawka krwi.

Badanie skóry

Badanie skóry, podobnie jak RAST i test cytotoksykologiczny, daje dobre efekty wokoło siedemdziesięciu procentach przypadków. Liczba ta jest uogólnieniem badań przeprowadzonych na dużej liczbie pacjentów, ponieważ skuteczność danego typu badania skóry może się u konkretnego pacjenta wahać od zera do stu procent. Do całego zestawu testów skóry, jak również do innych testów, odnosi się ta sama uwaga: niektóre substancje testowe wywołują prawidłową (czyli miarodajną) reakcję organizmu, podczas gdy inne mogą dać wynik fałszywie pozytywny lub negatywny. Przed przeprowadzeniem testu nie można jednoznacznie stwierdzić, czy dany organizm zareaguje w sposób miarodajny, czy też całe badanie będzie jedynie stratą czasu i pieniędzy.

Testy skóry opierają się na jednym z podstawowych paradoksów alergii: że minimalne ilości danej substancji potrafią wywołać drama-

tyczną reakcję człowieka na nią podatnego, podczas gdy właściwa dawka tej samej substancji może takiej reakcji przeciwdziałać (zasada ta leży u podłoża tak zwanych „strzałów" alergicznych). Przedmiotem badania jest właśnie skóra, ponieważ w takim wypadku można, po wprowadzeniu podejrzanej substancji do organizmu człowieka, nie tylko obserwować reakcje ogólne (katar, bóle głowy, swędzenie), lecz także wyrokować na podstawie zmian skórnych o rozmiarze uczulenia objawiającego się tą drogą. Decyzja co do rodzaju testu oparta jest na metodzie zwanej „seryjnymi pomiarami stężenia", albo „podskórnym badaniem poziomu stymulacji". Osoba badana może nie zauważyć różnicy między tymi testami a testami przeprowadzanymi przez innych lekarzy zajmujących się alergiami. Szczepionki są tutaj jednak sporządzane w inny sposób, tak aby wykryć najsłabsze stężenie substancji, przy którym występuje dodatkowy efekt w postaci pręgi na skórze. Na tej podstawie można określić punkt graniczny oraz dawkę neutralizującą. Jest to taka ilość roztworu o odpowiednim stężeniu, która przeciwdziała danemu objawowi.

Zdolność dawki neutralizującej do natychmiastowego likwidowania objawów odróżnia tę metodę od konwencjonalnych testów alergicznych. Normalna terapia opiera się na poglądzie, że dawkę trzeba zwiększać stopniowo, aż osiągnie ona maksymalny tolerowany przez pacjenta poziom. Trwa to niekiedy miesiącami. Taka metoda jest powszechniej uznawana i lepiej sprawdzona niż ta, którą my stosujemy. W wypadku naszej metody, jeśli efekty mają się pojawić, są często widoczne już po jednym czy dwóch dniach. Zamiast zastrzyku często podajemy szczepionkę kroplówką pod język. Kiedy ta droga zawodzi, czasami warto spróbować zastrzyków, ponieważ zatrzymanie objawów w ten sposób jest zazwyczaj o wiele mniej uciążliwe dla pacjenta niż wielkie zmiany w pożywieniu i otoczeniu.

Podawanie człowiekowi substancji, na którą jest uczulony, zawsze zawiera element ryzyka. Po każdym kolejnym teście czekamy dziesięć minut, licząc, że pojawią się jakieś objawy, które dadzą lepsze wyobrażenie o działaniu podanej dawki niż jedynie pręga na skórze. (Niekiedy w wyniku testu pojawiają się reakcje, które lekarzowi mówią bardzo wiele, a dla pacjenta mogą być nieprzyjemne - charczenie, pokrzywka, wielkie zmęczenie, depresja i inne. W poważnych sytuacjach reakcjom uczuleniowym skutecznie przeciwdziała adrenalina).

Testy skóry i leczenie alergii można z powodzeniem przeprowadzać już u niemowląt. Właściwe podejście do dzieci ze strony osoby przeprowadzającej test jest nie bez znaczenia dla jego wyniku.

Wykrywanie trucizn

O skażeniu środkami chemicznymi gleby, powietrza, wody i żywności powiedziano już tak wiele, że nie trzeba tego podkreślać. Jednak zrozumienie, jak działają na organizm ludzki trucizny, nawet te znane od dawien dawna, na przykład ołów, pozostaje daleko w tyle za ich rozprzestrzenieniem się w naszym środowisku. Trucizn naturalnych i sztucznych ciągle przybywa, a nasze uwrażliwienie na ich niszczący wpływ nieomal stoi w miejscu. Obecnie dostępne testy pozwalają stwierdzić występowanie w tkankach dziecka tylko niektórych trucizn.

Ołów

Uważamy, że każe dziecko, którego zachowanie niepokoi rodziców, powinno zostać przebadane pod kątem zatrucia ołowiem. Badanie włosów, zębów, paznokci, krwi i próbek moczu zbieranych przez całą dobę wykaże ilość ołowiu w organizmie. Nadmiar ołowiu może poważnie rzutować na kondycję psychiczną dziecka. Najlepszą, naszym zdaniem, metodą jest wstępne badanie włosów, a w razie niepokojących wyników - badanie krwi i moczu.

Miedź

O ile połknięcie jakiejś części ołowianego żołnierzyka może być dla dziecka bardzo groźne - podobnie jak częste pochłanianie niewielkich ilości ołowiu z innych źródeł, na przykład z farby - to miedziana moneta przejdzie przez ciało bezpiecznie. Miedziak, o ile gdzieś nie utknie, nie stanowi dla dziecka zagrożenia, nie stanowi go również kontakt dziecka z innymi przedmiotami z miedzi. Miedź w ilościach śladowych jest potrzebna organizmowi człowieka i znajduje się w wielu pokarmach.

Niektórzy ludzie pochłaniają i zatrzymują w organizmie większe niż inni ilości miedzi, pijąc wodę przechodzącą miedzianymi rurami. (Jeżeli woda nie płynęła przez kilka godzin, jest w niej więcej miedzi niż wtedy, kiedy jest używana na bieżąco).

Stosunkowo mało wiemy o tym, jaki wpływ na zachowanie mają większe ilości miedzi, odkładającej się w organizmie dziecka. Pewne badania wskazują na to, że nadmiar miedzi może wpływać na ogólne podenerwowanie i rozdrażnienie. Najlepiej najpierw przeprowadzić badanie włosów, a wyniki ewentualnie potwierdzić badaniem całodobowych próbek moczu. Nadmiar miedzi można leczyć za pomocą środków, które usuwają ją z organizmu - tych samych, które stosuje się w wypadku zatrucia ołowiem. Poziom miedzi w organizmie można obniżyć, ograniczając jej przyjmowanie i podając witaminę C, wapno, cynk i inne składniki odżywcze.

Rtęć i arszenik

Obydwa te pierwiastki można wykryć za pomocą badania włosów. Jeżeli znajdują się we włosach w wielkiej ilości, może to oznaczać jedynie powierzchowne skażenie głowy, a nie zatrucie organizmu. Zanim więc rozpocznie się przeciwdziałanie, należy potwierdzić wyniki badań innymi testami.

Formaldehyd

Formaldehyd jest bardzo prostą substancją, w określonym stężeniu trującą dla każdego. Niektórzy ludzie są uczuleni na jej niewielkie ilości, które mogą pochodzić z nowych ubrań (na przykład w sklepie z odzieżą) albo z materiałów izolacyjnych (pianka formaldehydowa używana w budownictwie). Formaldehyd można wykryć jedynie przez badanie włosów.

Tlenek węgla

Jeżeli dziecko zatruło się tlenkiem węgla z wadliwie działającego pieca lub rury wydechowej samochodu, można to stwierdzić na podstawie

badania krwi natychmiast po wypadku. Jeżeli dziecko zachowuje się w sposób niepokojący, należy zawsze się zastanowić, czy nie jest ono narażone na długotrwałe wchłanianie niewielkich ilości tlenku węgla.

Inne trucizny

Indywidualne reakcje na rozmaite trujące substancje chemiczne bywają tak różnorodne, że czasami trudno jest odróżnić zatrucie od uczulenia. Testy na wykrycie trucizn innych niż te, które przedstawiliśmy, wymagają specjalnych przygotowań.

Testy na wykrycie minerałów

Energię czerpiemy z jedzenia, bez względu na to, jaka jest forma spożywanych przez nas protein, tłuszczów, cukrów czy skrobi. Gdyby była to jedynie kwestia energii, moglibyśmy funkcjonować nawet przy mało urozmaiconym menu. Bardzo by to odpowiadało rozmaitym nałogowym czteroletnim zjadaczom klusek z masłem czy pięcioletnim miłośnikom masła orzechowego i kisielu. Niestety, ich organizmy potrzebują również sodu, potasu, wapnia, magnezu, fosforu, chloru, siarki, żelaza, cynku, chromu, manganu, wanadu, selenu, jodu, molibdenu, kobaltu, tytanu, niklu, miedzi i innych składników, których śladowe ilości są często podstawą dobrego funkcjonowania organizmu.

Powiedzenie, że różnorodność jest solą życia, jest prawdziwe w dwojakim sensie: monotonny jadłospis sprzyja rozwojowi alergii, natomiast przez spożywanie różnorodnych potraw umożliwiamy organizmowi przyswajanie rozmaitych substancji w takich ilościach, jakich potrzebuje.

Obecny stan wiedzy na temat związku między obecnością - często śladową - rozmaitych pierwiastków chemicznych w organizmie a stanem zdrowia jest w nielicznych przypadkach dosyć zaawansowany. W pozostałych musimy działać opierając się na zdrowym rozsądku, czyli po prostu korygować znaczne odstępstwa od normy. Niektóre pierwiastki znajdują się we krwi i poziom ich stężenia odpowiada poziomowi stężenia w organizmie. Za pomocą testów można

zbadać obecność (i ewentualne odstępstwa od normy) żelaza, cynku, manganu i jodu. Uważamy, że w wypadku stwierdzenia takiego odstępstwa należy je skorygować, nawet jeżeli nie znamy związku między nim a dolegliwością, która stała się powodem badania. Zdrowie jest funkcją równowagi, powinniśmy więc zawsze najpierw podać składniki odżywcze w odpowiednich ilościach, zanim przejdziemy do mniej naturalnych sposobów leczenia.

W celu stwierdzenia zawartości niektórych pierwiastków w organizmie stosuje się badanie włosów. Przeprowadzający je specjaliści muszą być jednak ostrożni w wyciąganiu wniosków. Niedobór cynku, często występujący u dzieci amerykańskich, może być wiarygodnie stwierdzony na podstawie analizy włosów. Często występuje on w parze z nadmiarem miedzi, co również można wiarygodnie stwierdzić poprzez to badanie. Natomiast interpretacja poziomu stężenia substancji śladowych we włosach może być dokonana po przeprowadzeniu innych badań. Przepisywanie dużej ilości środków niwelujących odstępstwo od normy jedynie na podstawie analizy włosów nie jest, przy obecnym stanie wiedzy, usprawiedliwione.

Witaminy

Ponieważ wszyscy słyszeli o witaminach, można by sądzić, że metody badania krwi pod kątem ich zawartości są znane od lat. Tymczasem pierwsze badanie pozwalające stwierdzić ilość rozmaitych witamin we krwi przeprowadzono dopiero na początku lat siedemdziesiątych i jeszcze teraz nie wszyscy lekarze je stosują. Niektóre szpitalne, a także dobrze wyposażone prywatne laboratoria potrafią zmierzyć stężenie we krwi witaminy A, kwasu foliowego oraz witaminy BI2. Jeżeli badania takie wykażą na przykład niedobór witaminy A, to jest mało prawdopodobne, że taka mniejsza ilość jest dla danego człowieka normą. (Nie ma wielkich wątpliwości co do tego, że uzupełnienie niedoboru witamin prowadzi do poprawy funkcjonowania organizmu. Niekiedy trudno przewidzieć, w jaki sposób określony niedobór odbije się na zdrowiu danej jednostki).

W niektórych laboratoriach można też zbadać obecność w organizmie witaminy B12, kwasu foliowego, B6, tiaminy, niacyny, biotyny, ryboflawiny, kwasu pantotenowego, witaminy A, C, E i B-karotenu.

Uważamy, że osoby cierpiące na chroniczne choroby powinny sprawdzić poziom witamin w swoim organizmie. U dzieci, których zachowanie daje powody do niepokoju, najczęściej stwierdza się odstępstwa od normy dotyczące obecności w organizmie witaminy B12, kwasu foliowego, niacyny i tiaminy. Jeżeli niedobór którejkolwiek z nich jest udokumentowany, należy przystąpić do podawania jej zwiększonej dawki i powtórzyć badanie, by upewnić się, że dostała się ona do krwi. Przy pomocy innych badań można stwierdzić, czy organizm robi z danych witamin odpowiedni użytek. Uzupełnienie niedoboru witamin i działania zmierzające do osiągnięcia równowagi mineralnej muszą poprzedzać inne metody diagnozowania i leczenia. Jeszcze niedawno byliśmy zdania, że niedobór witamin zdarza się w naszym kraju tak rzadko, iż szukanie go, nawet u dziecka chorego, jest ewidentną stratą czasu. Ale ostatnie doświadczenia, zarówno nasze, jak i innych lekarzy korzystających z usług wyspecjalizowanych laboratoriów, wskazują na to, że przypadki niedoboru witamin obejmują całkiem pokaźną grupę dzieci niedomagających fizycznie i psychicznie. W związku z tym można zasadnie stwierdzić, że badania takie powinny być pierwszym krokiem w postępowaniu diagnostycznym.

Światło i powietrze

Nie ma takich testów, które pozwalałyby stwierdzić, które dzieci są podatne na tak zwany efekt jonizacyjny, związany z zanieczyszczeniem powietrza i pewnymi właściwościami klimatycznymi. W razie podejrzeń można skorzystać z pomocy specjalnych jonizatorów powietrza, które utrzymują prawidłowy stan jonizacji powietrza w domu, i sprawdzić, czy w zachowaniu dziecka następuje poprawa*.

O świetle myślimy zazwyczaj w kontekście patrzenia. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że jest ono również składnikiem odżywczym. Energia rozmaitych fal świetlnych (różne kolory tęczy) oddziałuje na mózg w ten sposób, że może wpłynąć na stan zdrowia i zachowanie, nie angażując przy tym ośrodków wzroku.

* Fred Soyka, *The łon Efect* (Efekt jonizacyjny), New York: E. P. Dutton 1979; John Ott, *Health and Light* (Zdrowie i światło), Old Greenwich Conn.: DevhvAdair 1974.

Nie ma żadnych powszechnie obowiązujących testów badających, czy dany człowiek jest wrażliwy na zakłócenia równowagi świetlnej. Światło sztuczne na ogół bardzo różni się do naturalnego w rozkładzie kolorów. Włączenie światła zastępującego światło słoneczne i zdjęcie przyciemnionych szkieł miewa wielki wpływ na zdrowie i zachowanie niektórych dzieci. Można się jednak o tym przekonać tylko metodą prób i błędów.

20

Jak stosować listę diagnostyczną i gdzie szukać pomocy?

Stosowanie listy diagnostycznej

Edek miał siedem lat. Jego matka przyprowadziła go do nas, ponieważ słabo się uczył, brakowało mu wytrwałości, źle układały się jego stosunki z innymi dziećmi, zamykał się w sobie, był ciągle smutny i niespokojny. We wczesnym dzieciństwie często zapadał na infekcje uszu, a od piątego roku życia cierpiał na powtarzające się owrzodzenia jamy ustnej. Pomiędzy szóstym miesiącem a drugim rokiem życia reagował gwałtownie na światło: tarł oczy i mrugał powiekami. Po ukończeniu dwóch lat dała o sobie znać szczególna wrażliwość na światło słoneczne. Okulista powiedział wówczas, że chłopiec ma fotofobię (co matka potraktowała jako nazwę choroby, podczas gdy w istocie słowo to oznacza jedynie wrażliwość na światło). Mały Edward miał także bardzo czuły słuch i silnie reagował na hałasy - na przykład zasłaniając uszy i płacząc na dźwięk dzwonka telefonu. Sypiał głęboko, mocząc łóżko regularnie po dwóch godzinach snu. Miał skłonności do zaparć i ciągle zapchany nos, co w zimie jeszcze się pogarszało; odczuwał też często swędzenie nosa i odbytu. Swędzenie odbytu zmniejszyło się, gdy matka odkryła związek między nim a spożywaniem przez chłopca czekolady i usunęła ją z jadłospisu. Edek został poddany badaniom pod kątem alergii. Wykryto

u niego uczulenie na pyłek kwiatowy, kurz oraz pleśń i poddano kuracji. Przeprowadzone przez nas badania, wykazały jeszcze inne uczulenia, którym przeciwdziałaliśmy usuwając niektóre składniki pożywienia oraz zmniejszając intensywność i uciążliwość objawów. Inne testy wykazały niski poziom manganu we krwi i bardzo niski poziom witaminy A. Zaordynowaliśmy więc dziecku mangan i 30 000 jednostek witaminy A, skutkiem czego wynik się poprawił. W niedługim czasie odnotowaliśmy radykalną poprawę zdrowia chłopca. Zaczął się lepiej uczyć, wzrosła zdolność koncentracji, zniknęła nadwrażliwość na dźwięki i hałasy, poprawił się nastrój i ogólne samopoczucie.

Zapobieganie

W tej książce położyliśmy główny nacisk na to, że nieprawidłowości w zachowaniu dzieci wynikają z przejściowych stanów nierównowagi, które są normalnym elementem wzrostu, rozwoju i oddziaływania rozmaitych sytuacji życiowych. Uznając tę ogólną zasadę, będziecie mogli poradzić sobie z większością występujących problemów (lub im zapobiec) we własnym zakresie, a w najgorszym razie będziecie przynajmniej mieli świadomość, że dane kłopoty są zwyczajną, przejściową właściwością rozwoju. Chcąc być w zgodzie z wyrażoną powyżej ideą, należy:

1. Wiedzieć, czego można oczekiwać od dziecka na danym etapie rozwoju, i dostosować swoje oczekiwania do jego możliwości.
2. Ustanowić jasne i konsekwentne zasady.
3. Dawać dobry przykład.
4. Zapewnić jak najkorzystniejsze warunki, jeżeli chodzi o żywienie i inne czynniki ekologiczne.
5. Zaplanować (trwający całe życie) proces oddalania się dziecka od rodziców i liczyć się z rosnącym z każdym rokiem pragnieniem niezależności.
6. Pamiętać, że jednym z najważniejszych zadań rodziców jest zaszczepić w dziecku wiarę we własne siły, która jest niezbędna do samodzielnego funkcjonowania. Wiara ta i rozwijana od najwcześniejszych lat samodzielność pomogą dziecku radzić sobie z problemami, jakie niesie życie.

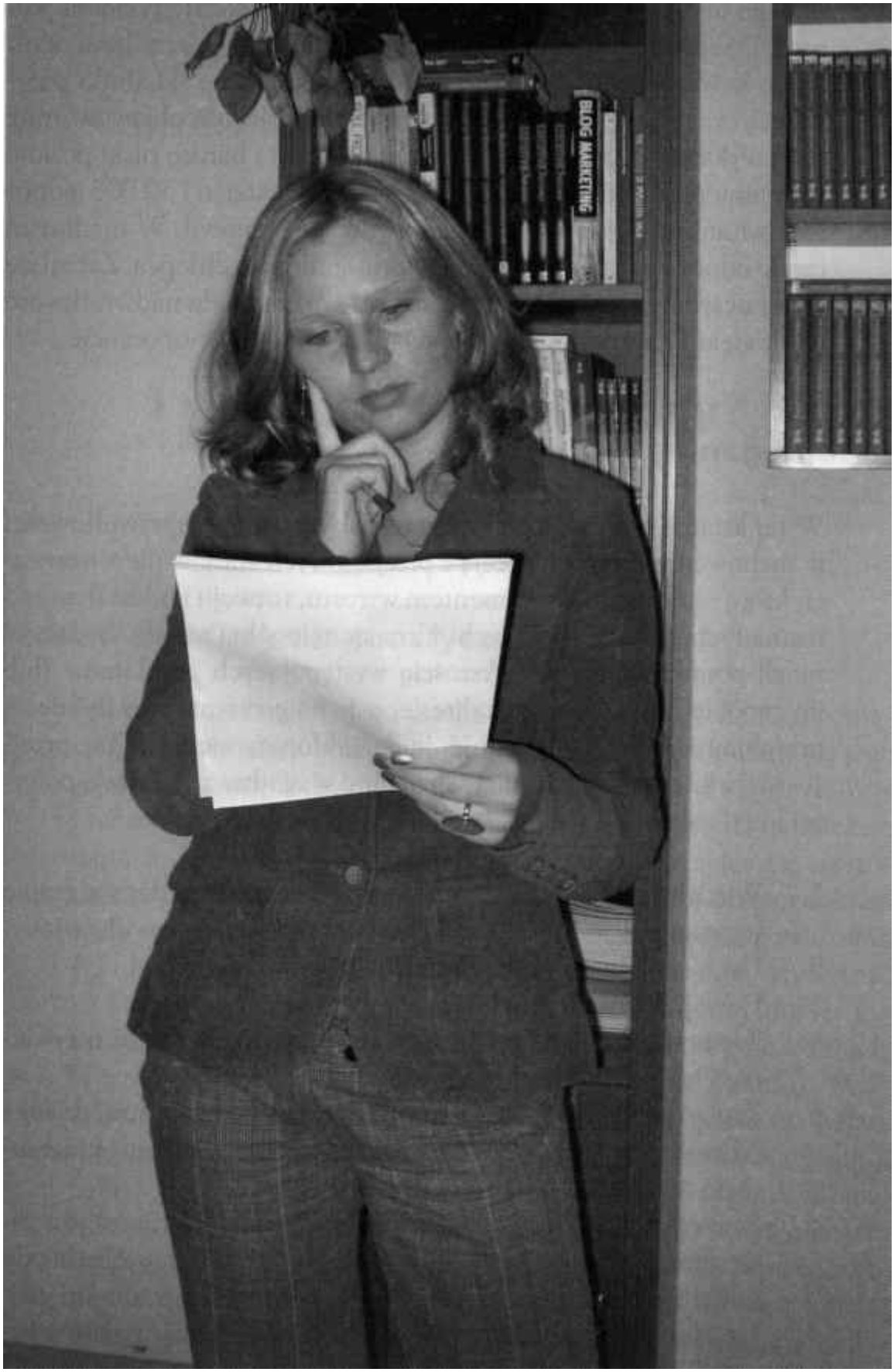
BLOG MARKETING

W poszukiwaniu pomocy z zewnątrz

Jeżeli uznacie, że problemy Waszego dziecka są poważne, to po próbach samodzielnego uporania się z nimi oraz rozmowach z rodziną, przyjaciółmi i innymi rodzicami, możecie zasięgnąć porady specjalisty. Swoje spostrzeżenia powinniście uporządkować według naszych wskazówek. Następnie, dążąc do przebadania dziecka zgodnie z podaną przez nas listą diagnostyczną, będziecie musieli zwrócić się do jednego lub nawet kilku lekarzy. Mając świadomość różnorodności badań i testów, które składają się na kompletną listę, zorientujecie się, że pewni lekarze specjalizują się tylko w określonych zagadnieniach i niechętnie poza nie wykraczają. Powinniście dołożyć starań i znaleźć takiego specjalistę, który weźmie pod uwagę całą listę, a dopiero później zgodzić się na leczenie skoncentrowane na konkretnych, wybranych problemach.

Wybór lekarza, a następnie ocenę, czy wybraliście właściwie, ułatwić może kilka następujących wskazówek:

1. Starajcie się wybrać specjalistę, który na Wasze pytania odpowiada jasno i cierpliwie, który nie zawaha się powiedzieć: „Nie wiem, ale postaram się to wyjaśnić".
2. Zwracajcie uwagę na to, w jaki sposób wybrany przez Was lekarz obchodzi się z Waszym dzieckiem. Jeżeli traktuje je z obojętnością, jest szorstki podczas badania, nie odnosi się do dziecka jak do żyjącej, odczuwającej istoty, to wedle wszelkiego prawdopodobieństwa nie będzie zeń wielkiego pożytku.
3. Strzeżcie się etykietek. Większość terminów diagnostycznych odnoszących się do psychicznego funkcjonowania dzieci służy przede wszystkim łatwiejszej wymianie informacji. Tylko nieliczne z nich rzeczywiście wskazują na przyczynę zaburzeń lub środki zaradcze. Grupowanie objawów pod wspólnym nagłówkiem, takim jak „nadpobudliwość", „nieznaczne niedomaganie mózgu", „niezdolność do nauki", „dysleksja" czy „nieumiejętność koncentracji", jest użyteczne tylko wtedy, gdy pamiętamy, że w istocie rzeczy niczego one nie tłumaczą. Zanim zapadnie decyzja o leczeniu, należy wypełnić wszystkie pozycje listy diagnostycznej.

4. Strzeżcie się zasady ekonomii. Pamiętajcie, że wielu specjalistów dąży do takiego zawężenia obszaru badania, aby wynikał z niego konkretny, szczegółowy sposób leczenia. Naszym zdaniem zaś nie powinno się nawet wyznaczać granicy między zaburzeniami natury fizycznej i emocjonalnej. Jak nauczyło nas doświadczenie, u dzieci obydwa te aspekty są tak silnie od siebie uzależnione, że nie można pomijać żadnego z nich. Kontakty z dziećmi cierpiącymi na chorobę „czysto somatyczną", na przykład na mukowiscydozę czy cukrzycę, przekonały nas, że brak porozumienia w obrębie rodziny chorego dziecka wywiera na nie negatywny wpływ, sprzyjając przez to rozwojowi choroby.

   Dobrzy lekarze, niezależnie od swej specjalności, są świadomi wielu czynników leżących u podłoża każdego wypadku zaburzeń zdrowotnych.
5. Ponad wszystko zaś weźcie udział w procesie diagnostycznym. Nie pozwólcie, by wszystkie decyzje podejmował sam lekarz, bez konsultowania się z Wami. Każde zaburzenie zdrowia dziecka pozbawia je w pewnym stopniu władzy nad sobą samym. Powinno się stanowczo pozostawić mu tyle samodzielności, ile jest w stanie udźwignąć. Wasza zdolność do współpracy ze specjalistami i kontrolowania ich będzie tu bardzo pomocna.

21

Leczenie

Leczenie przywraca równowagę. Bywa ono skuteczne nawet wtedy, kiedy nie jest znana moc poszczególnych czynników zaburzających tę równowagę (niedoborów, uczuleń, problemów rodzinnych). Wiele właściwości psychicznych dziecka jest determinowanych czynnikami genetycznymi już w momencie połączenia się jaja z plemnikiem. Wiadomo również, że wiele zachowań dziecięcych jest reakcją na zachowanie otoczenia, w związku z czym postępowanie diagnostyczne i lecznicze musi zawsze uwzględniać te czynniki i w określonych okolicznościach próbować im przeciwdziałać. Terapia zaburzeń i nieprawidłowości w rozwoju psychicznym może być skuteczna nawet wtedy, gdy nie wiemy, jaką dokładnie rolę w powstawaniu problemu odgrywa jakiś stres doświadczany aktualnie lub przeżyty w przeszłości.

To samo dotyczy kwestii ekologicznych i związanych z żywieniem. Należy zawsze postępować w ten sposób, aby zapewnić dziecku równowagę, która stworzy mu optymalne warunki do pełnego zrealizowania tkwiących w nim możliwości. Nieswoistość czynników psychologicznych, żywieniowych i ekologicznych jest faktem trudnym do zaakceptowania dla wielu lekarzy, ponieważ uczono nas zawsze szukać, nierzadko z powodzeniem, swoistych przyczyn oraz swoistych sposobów leczenia każdej choroby. A przecież jeżeli analizuje się całą sieć elementów wpływających na zachowanie, to nie można przeoczyć przy tym także przyczyn swoistych. Jeżeli natomiast skupimy uwagę na wybranych czynnikach swoistych i zlekceważymy całą sieć

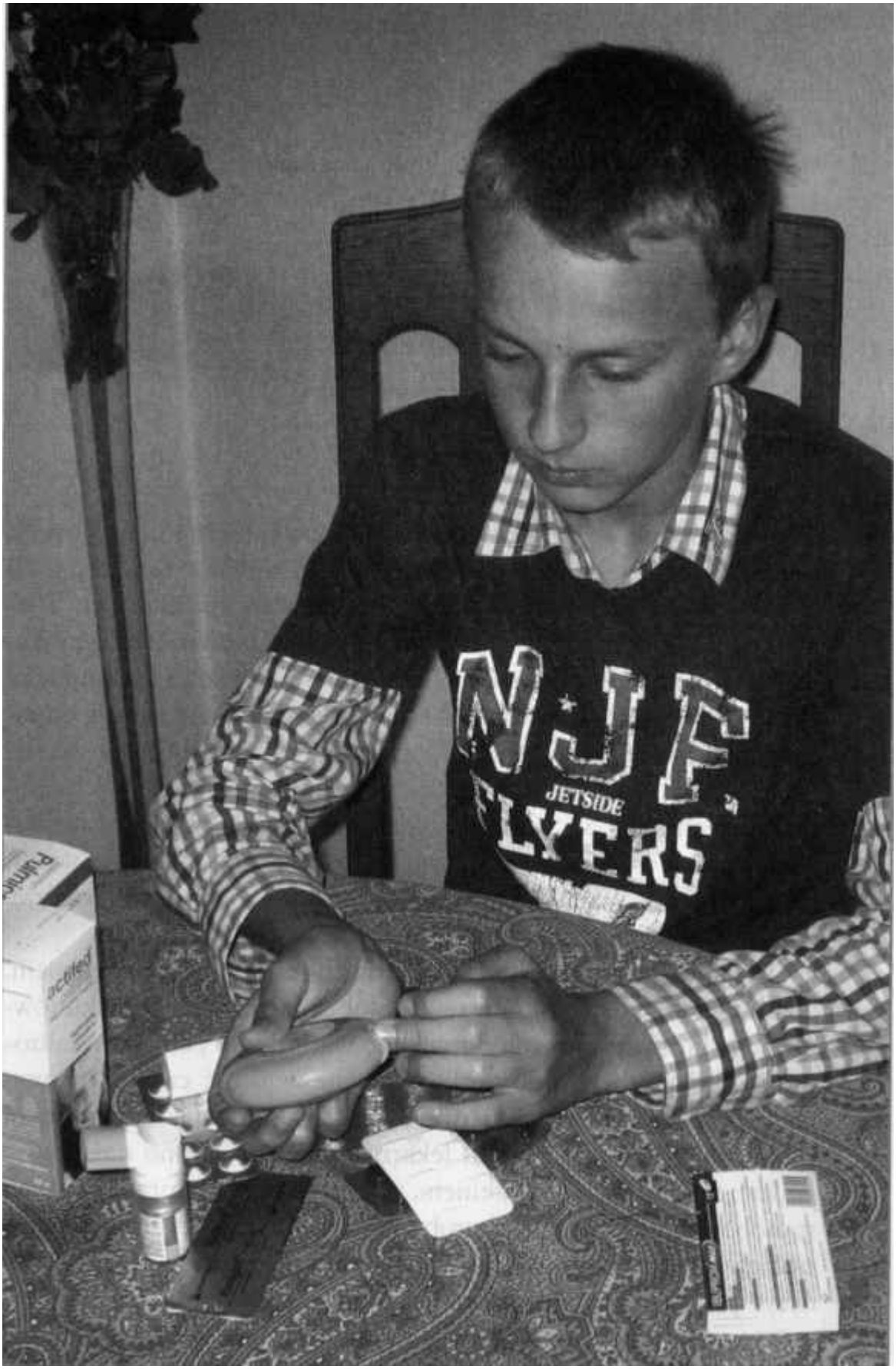
NJF
JETSIDE
FLYERS

zależności, istnieje duże prawdopodobieństwo, że niewłaściwie poprowadzimy terapię zaburzeń o charakterze psychicznym.

Psychoterapia

Terapia indywidualna

Terapia indywidualna prowadzona przez pediatrę, psychologa, pracownika opieki społecznej czy innego terapeutę może być stosowana powyżej dwunastego miesiąca życia. Najważniejszym jej elementem jest więź między dzieckiem a terapeutą. Powinna ona być dla małego pacjenta źródłem siły. Często odbywa się to w sposób nieswoisty (to znaczy nie da się zamknąć w stałe, możliwe do przewidzenia formy), ponieważ wynika z oddziaływania na dziecko osoby dorosłej wywodzącej się spoza kręgu rodzinnego. Terapia nie polega na siedzeniu i rozmowach, lecz na rozmaitych grach i zabawach, pomagających dziecku wyrażać wspomnienia i uczucia. Nie jest ona sztywno przypisana do każdej określonej grupy dolegliwości i może okazać się skuteczna w zwalczaniu rozmaitych zaburzeń. Utalentowanemu terapeucie zdarza się osiągnąć dobre rezultaty już po kilku sesjach, ale zazwyczaj terapia indywidualna jest długotrwała.

Terapia grupowa

Koncentracja na indywidualnych potrzebach dziecka funkcjonującego w grupie przedszkolnej czy szkolnej daje czasami doskonałe efekty terapeutyczne. Dziecko kontaktuje się ze swoimi rówieśnikami podczas normalnych zajęć, a terapeuta ma możliwość obserwowania go w sytuacjach grupowych. Dzieci, które na skutek kłopotów z percepcją nie dają sobie rady z dużą ilością jednoczesnych bodźców słuchowych i wzrokowych, powinny być początkowo umieszczane w małych grupach.

Terapia rodzinna

Jakiekolwiek zaburzenie fizycznego czy psychicznego funkcjonowania dziecka odbija się na całej rodzinie. Jej członkowie powinni roz-

mawiać ze sobą o swoich odczuciach i poglądach na jakąś sprawę nie tylko wtedy, kiedy na skutek problemów rodzinnych pogarsza się kondycja psychiczna jednego z nich. Często zresztą nie ma pewności, czy to problem rodzinny spowodował kłopoty u dziecka, czy też odwrotnie. Terapia rodzina może się zacząć i dobiec końca mimo braku odpowiedniej zgody w tej kwestii.

Terapia farmakologiczna

Pragnęlibyśmy, aby niechęć, którą odczuwamy w stosunku do leczenia dzieci środkami farmakologicznymi, udzieliła się wszystkim dorosłym! Tylko nieliczne farmaceutyki bywają użyteczne w zwalczaniu zaburzeń nastroju, percepcji czy uwagi. Zanim się po nie sięgnie, powinno się sprawdzić, czy do przywrócenia równowagi nie wystarczą zmiany w jadłospisie. Poniżej podajemy te środki farmakologiczne, których używa się obecnie w przypadkach zaburzeń psychicznych u dzieci.

Środki pobudzające

W leczeniu rozmaitych zaburzeń związanych z nadpobudliwością i nieumiejętnością koncentracji stosowano między innymi dextroamfetaminę (Dexedrynę), metyflenidat (Ritalinę) oraz Pemolinę (Cylert)*. Żadne z tych lekarstw nie oddziałuje bezpośrednio na przyczynę problemu. Nie można też z góry przewidzieć stopnia ryzyka ani szans powodzenia. Zdarzyło nam się oglądać dzieci, u których zastosowanie określonego leku dawało tak zdecydowanie pozytywnie efekty, że nadwątlało to naszą niechęć do tego sposobu leczenia. Zarazem jednak często rodzice skarżą się na dokuczliwe efekty uboczne, mówiąc, że dziecko „sztywno chodzi", stało się zimne, oszołomione lub przeciwnie - niespokojne, gadatliwe, cierpi na bezsenność. Jeżeli macie wątpliwości, czy zgodzić się na zastosowanie tego typu terapii

* W Polsce nie stosowano tych środków w leczeniu dzieci przez wzgląd na ich szkódliwe działanie uboczne (przyp. red.).

w stosunku do Waszego dziecka, można podać dane lekarstwo na próbę i obserwować reakcję.

Przez jakiś czas uważano, że środki pobudzające inaczej działają na dzieci, a inaczej - na dorosłych. Dzisiaj wiadomo już, że ogólny mechanizm - nie licząc pewnych jednostkowych przypadków - jest podobny. Środki pobudzające wzmagają czujność i pozwalają lepiej skupić się na wykonywanym zadaniu. (Dexedrynę podczas II wojny światowej zażywali operatorzy radarów. Stwierdzono, że podnosiła ona ich zdolność koncentracji).

Ponieważ przekonaliśmy się, że większość zaburzeń leczonych środkami pobudzającymi ustępuje na skutek odpowiednich zmian w żywieniu, nie musimy sięgać zbyt często do tych środków. Nigdy jednak nie zapomnimy pewnego małego chłopca, który od początku wolno się rozwijał i dziwnie wyglądał. Kiedy poszedł do szkoły, okazało się, że może nauczyć się czytać, ale nie pisać. Był z tego powodu bardzo przygnębiony i strapiony. Gdy wszystkie inne metody zawiodły, podaliśmy na próbę metylfenidat. Poprawa w zachowaniu i samopoczuciu była zdumiewająca, więc po kilkakrotnych próbach odstawienia zdecydowaliśmy się kontynuować podawanie tego środka, uznając, że efekty w pełni tę decyzję usprawiedliwiają.

Środki uspokajające

Środki uspokajające, jakie podaje się dzieciom, to fenobarbital - zazwyczaj używany w zapobieganiu atakom padaczki oraz difenhydramina (Benadryl), lek z grupy antyhistaminowych, wywierający także znieczulający wpływ na dziąsła.

Fenobarbital znany jest z tego, że często wywołuje u dzieci agresję i rozdrażnienie, więc poza przypadkami padaczki stosuje się go niezwykle rzadko. Zetknęliśmy się z przypadkami dzieci, którym podawano go w celu zapobieżenia atakom padaczki (robi się tak niekiedy do piątego roku życia dziecka, szczególnie wtedy, gdy atakom towarzyszy wysoka gorączka), a które po odstawieniu leku przechodziły gwałtowną przemianę. „Zwróciliście nam dziecko" - usłyszeliśmy od rodziców Dawida, któremu wcześnie, bo w trzecim roku życia, przerwano podawanie fenobarbitalu ze względu na powtarzające się

stany wielkiego rozdrażnienia. W tym wypadku warto było podjąć niewielkie ryzyko nawrotu napadów z towarzyszącą im wysoką gorączką, kierując się troską o kondycję psychiczną dziecka.

Benadrylu używa się jako ogólnego środka uspokajającego oraz w wypadkach bolesnego ząbkowania. Pewna młoda matka w przededniu wyprawy przez całą długość kraju, którą zamierzała podjąć z parą dwuletnich bliźniaków, ich trzyletnią siostrą i wielkim labradorem, wyprosiła u lekarza środek na uspokojenie bliźniaków. Po pierwszej dawce możliwość przemieniła się w konieczność, ponieważ bliźniaki, szukając ujścia swej wulkanicznej energii, wrzeszczały i rozbijały się po zatłoczonym autobusie.

Leki antyhistaminowe sprzedawane są we wszystkich aptekach w rozmaitych połączeniach i uchodzą za względnie bezpieczne. Uwzględniając fakt, iż oddziałują one na bardzo ważną substancję chemiczną organizmu (histaminę), trzeba stwierdzić, że odnotowano nieliczne przypadki skutków przeciwnych w stosunku do zamierzonych. Zazwyczaj są więc skuteczne w działaniu, choć nie można całkowicie wykluczyć przypadków podobnych do opisanych powyżej.

Silne środki uspokajające

Istnieje ponad dwanaście nazw handlowych i cztery kategorie farmaceutyków znanych jako silne środki uspokajające. Sprzyjają one lepszej koncentracji i pomagają przywrócić właściwą percepcję. Wiele z nich to pochodne fenotiazyny. Ich stosowanie na dłuższą metę może być niebezpieczne, dlatego też podaje się je przede wszystkim wtedy, gdy zaburzenie organizacji procesu myślowego staje się dla dzieci bardzo bolesne. Krótkotrwałe podawanie ich w celu osiągnięcia pożądanego, natychmiastowego rezultatu jest szczególnie usprawiedliwione w wypadku tych dzieci, które zupełnie zagubiły się we własnym świecie. Środki te, nazywane niekiedy „chemicznym kaftanem bezpieczeństwa", bywają nadużywane przez niektórych lekarzy w stosunku do sprawiających problemy pacjentów. Dorosły pacjent, który może sam po nie sięgnąć, rzadko korzysta z tej sposobności, ponieważ w swoim działaniu nazbyt przypominają ciepły, wilgotny koc.

Środki przeciwdrgawkowe

Nawet jeżeli dziecko nie cierpi na padaczkę, można mu podać Dilantin (difenylohydantoin), by sprawdzić, czy nie oddziała on pozytywnie na rozmaite nieprawidłowe zachowania - agresję, drażliwość, chorobliwą aktywność, napady złości. Bywa on też wraz z niektórymi innymi środkami przeciwdrgawkowymi, skuteczny w leczeniu pewnych zaburzeń psychicznych związanych z rozmaitymi postaciami padaczki. Leki przeciwdrgawkowe, z wyjątkiem fenobarbitalu, nie wywołują zazwyczaj efektów ubocznych rzutujących na zachowanie, o ile tylko nie są przyjmowane w zbyt dużych dawkach. Ze względu na znaczne różnice indywidualne w absorbowaniu ich przez krew z przewodu pokarmowego, zaleca się podczas ich stosowania regularne badanie krwi.

Lit

Wspominamy o tym środku dlatego, że pomaga on wielu dorosłym w sytuacjach rozmaitych zaburzeń nastroju czy percepcji i w niektórych przypadkach można rozważyć ewentualność podania go dzieciom. Obecnie jednak podawanie litu dzieciom nie jest rozpowszechnione.

Środki antydepresyjne

Jedyna grupa środków antydepresyjnych podawanych dzieciom to tak zwane środki trójcykliczne i czterocykliczne. Imipramina (Tofranil, Imipramine, Pamoate, Imavate, Presamine, Janimine, SK Pranime) bywa używana w przypadkach moczenia nocnego, w dawkach, które według standardów osób dorosłych mogą być uznane za stosunkowo duże. Mechanizm zatrzymania moczenia nocnego jest oddzielony od wpływu antydepresyjnego, więc dzieci, które biorą ten lek, rzadko wykazują zmiany w nastroju (nie licząc tych, które wynikają z zastania rano suchego łóżka).

Sylwia moczyła się w nocy jeszcze w wieku dziewięciu lat. Próbowano ograniczyć do zera picie podczas kolacji, budzić ją w nocy, montowano urządzenie regulujące z sygnalizatorem, starano się przy

pomocy pediatry wyjaśnić psychologiczne podłoże zjawiska. Jej ojciec mial w dzieciństwie taki sam kłopot, który zniknął w dziesiątym roku życia. Rodzice chcieli uniknąć środków farmaceutycznych, próbowali więc przeczekać, nie robiąc z niedomagania córki wielkiego problemu. Podczas odwiedzin u babci dziewczynka zwykle nie moczyła się, ponieważ przebywając poza domem, świadomie wstrzymywała oddawanie moczu. Jednak raz nie wytrzymała i reakcja babci nie należała do przyjemnych, przed kolejnymi odwiedzinami lekarz przepisał dziewczynce niewielkie ilości Tofranilu. Przez cały tydzień łóżko było rano suche. Nikt nie wiedział, czy to ta malutka, czerwona pigułka sprawiła cud, ale ulga była wielka. W wieku dziesięciu lat Sylwia przestała się moczyć.

W niektórych przypadkach moczenia nocnego skuteczna na krótką metę okazywała się Imipramina. Kilka innych leków z tej samej grupy oddziaływało uspokajająco na dzieci nadpobudliwe lub zalęknione. Obecnie jednak wokół stosowania tych środków narasta coraz więcej wątpliwości, ponieważ istnieje podejrzenie, że wywierają negatywny efekt uboczny na serce.

Środki przeciwbólowe

Wszystkie najskuteczniejsze środki przeciwbólowe wywodzą się z maku i są w pewnej części syntetyczną imitacją jego pochodnej (opium). Demerol, kodeina, morfina i inne narkotyki z tej grupy pozwalają znieść ból wywołany przez poważne obrażenia. Potrafią one jednak bardzo silnie wpływać na psychikę człowieka, szczególnie nocą, kiedy pojawiają się sny - bardzo plastyczne i nierzadko bardzo przerażające - bywają tak dokuczliwe, że stawia to po znakiem zapytania korzyści płynące ze złagodzenia bólu.

Niekiedy aspirynę kojarzy się z halucynacjami, ale ich powodem bywa w istocie wysoka gorączka, a więc przyczyna podania leku. Jola cały dzień leżała w łóżku z gorączką, która nie była związana z żadnymi innymi konkretnymi objawami chorobowymi, jeżeli nie liczyć lekkiego bólu brzucha i pobolewania całego ciała. Około godziny jedenastej wieczorem jej rodzice oglądali telewizję, umywszy uprzednio dziewczynkę w letniej wodzie i podawszy półtorej tabletki „dorosłej aspiryny". Nagle z pokoju Joli dobiegły rozpaczliwe okrzyki wzywa-

jące pomocy. Pospieszyli tam przerażeni. Dziecko siedziało sztywno wyprostowane, machało rękami i krzyczało tak głośno, że w okolicznych oknach pojawiło się światło. Żaden z potworów, z którymi Jola zetknęła się przez siedem lat oglądania telewizji, nie mógł się równać z ogromnymi jaszczurkami i ptakami tak przekonywająco wykreowanymi przez jej własny umysł. Halucynacje trwały około dwudziestu minut. Momenty pełnego pobudzenia przeplatały się z sennością. Temperatura skoczyła do 40,7°C. Wreszcie dziewczynkę zaprowadzono z powrotem do wanny, w której ptaki i jaszczurki ostatecznie się rozpłynęły.

Każde lekarstwo może mieć wpływ na zachowanie dziecka. Zarówno sam specyfik, jak i dodatki zapachowe, barwiące czy inne mogą czasami prowadzić do takich zmian w zachowaniu, które wydają się zupełnie niezwiązane z działaniem leku. Dziesięciomiesięczny Eryk po raz pierwszy w życiu cierpiał na ból ucha. Był rozdrażniony, nie chciał jeść i ciągle trzymał się za lewe ucho. Lekarz pediatra zapisał mu ampicylinę w czerwonej zawiesinie z owocowym dodatkiem smakowym. Pół godziny po jej zażyciu oczy chłopca zrobiły się okrągłe jak księżyc w pełni, a on sam zaczął biegać, machać rękami, kopać i wrzeszczeć. Trwało to sześć godzin. Po następnej dawce Eryk znowu „chodził po ścianach". Zamieniono więc lek przeznaczony dla dzieci na jego „dorosłą" odmianę (bez czerwonego barwnika, cukru i dodatków smakowych), którą rozpuszczono w wodzie i podawano przy pomocy kroplomierza. Chłopiec krzywił się wprawdzie, ale zaraz usnął jak aniołek. Dalszy ciąg leczenia przebiegał spokojnie, ale kiedy podczas mającej miejsce jakiś czas potem wyprawy, z dala od domu, znowu przepisano mu ten sam specyfik, historia się powtórzyła.

Terapia żywieniowa

Niedobór witamin

Pojęcie równowagi żywieniowej nie wywołuje większych kontrowersji. Jeżeli równowaga ta ulega zakłóceniu, to należy podjąć kroki mające na celu jej przywrócenie, nawet wtedy, kiedy nie wiemy, czy i jaki jest związek między tym faktem a jakimiś niepokojącymi

objawami. Normy zawartości poszczególnych składników odżywczych w organizmie są bardzo szerokie. (Na przykład prawidłowy poziom witaminy BI2 we krwi zawiera się między 115 a 800 pg/ml). Uzupełnienie niedoboru witamin może nie zlikwidować zaburzeń. W takich wypadkach niezbędne jest dalsze szukanie przyczyn w porządku wyznaczonym przez listę diagnostyczną.

Zanim zaczęliśmy przeprowadzać testy witamin we krwi sądziliśmy, że niedobór witamin zdarza się stosunkowo rzadko. Nawet wtedy byliśmy jednak zdania, że ze względu na wymogi kompleksowości postępowania diagnostycznego i leczniczego należy ten czynnik uwzględnić tak samo, jak w przypadku każdego dziecka uwzględnia się rozmaite inne rzadkie możliwości. Dzisiaj już wiemy, że nierównowaga składników odżywczych towarzyszy dużej liczbie schorzeń i uważamy, iż w wypadku jakichkolwiek zaburzeń w zdrowiu dziecka należy bezwzględnie brać ją pod uwagę.

Megawitaminy

Wyrównywanie niedoborów często wymaga podawania witamin w dawkach znacznie przekraczających przeciętne zapotrzebowanie organizmu dziecka. Jeżeli dawka jest dziesięć razy większa od średniej, mówimy o megawitaminach. Wielu lekarzy podkreśla różnice między podawaniem dużych dawek, mających na celu wyrównanie poziomu witamin we krwi, a takim, które wychodzi naprzeciw znacznie większym niż normalne potrzebom organizmu.

-Kontrowersje wokół stosowania dużych dawek nie wynikają z kwestionowania faktu, że niektóre dzieci wykazują zwiększone zapotrzebowanie na witaminy, został on bowiem dobrze udokumentowany. Różnice zdań dotyczą częstotliwości występowania takich przypadków. Nie wydaje nam się, aby udało się szybko rozstrzygnąć tę kwestię. Natomiast doświadczenie podpowiada nam, że należy zawsze liczyć się z możliwością zwiększonego zapotrzebowania. Skuteczność podawania dużych dawek witaminy B6 i umiarkowanych dawek magnezu dzieciom z poważnymi zaburzeniami nastroju i percepcji (autyzm) została potwierdzona przez wiarygodne, poważne badania naukowe. Nie odnotowano natomiast żadnych poważnych komplikacji w wyniku tego sposobu leczenia.

Nigdy nie cofaliśmy się przed kuracją za pomocą dużych dawek witaminami (poza witaminami A i D, które mogą być niebezpieczne), tam gdzie inne środki zawodziły. Reakcje uboczne, które niekiedy występują, są najczęściej spowodowane dodatkowymi substancjami użytymi do wytworzenia pigułki albo płynu. Podawanie dużych dawek poprzedzamy zawsze badaniami stopnia niedoboru i radzimy, aby każda kuracja megawitaminami była prowadzona pod nadzorem specjalisty.

Kiedy zalecamy podawanie „naturalnych" witamin, chodzi nam o to, by nie zawierały one cukru i innych dodatków. Z wyjątkiem witaminy A, która ma inną formę, witaminy „naturalne" i syntetyczne mają identyczną budowę chemiczną i tak samo działają.

Leczenie alergii

Jeżeli okazuje się, że dziecko jest uczulone na jakieś składniki pożywienia albo inne substancje, powinno się ich unikać. Jeżeli nie jest to możliwe, jak w wypadku pyłków roślin, kurzu i pleśni, można sięgnąć po sposoby walki z alergią, polegające na podawaniu niewielkich ilości wyciągu z wywołującej ją substancji. Szczepionkę można wprowadzić do organizmu poprzez iniekcję albo umieszczając ją pod językiem, dzięki czemu przedostaje się bezpośrednio do krwi z pominięciem przewodu pokarmowego.

22

Interpretowanie diagnozy

Sieć wzajemnych powiązań

Pisaliśmy dotąd o strategii diagnostycznej i sposobach leczenia, nie wspominając nic o poszczególnych diagnozach. W *Podręczniku diagnostycznym i statystycznym* Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego figurują dziesiątki związanych z psychiką objawów chorobowych u dzieci i ponad pięćdziesiąt nazwanych i opisanych chorób i zaburzeń psychicznych. Tylko w pięciu przypadkach - rozmaitych postaci opóźnienia umysłowego - w definicji schorzenia wspomina się o przyczynie. Tymczasem przyczyna - o ile jest znana - powinna być podstawową częścią definicji. Nie znamy takiego psychicznego objawu u dzieci, który automatycznie odsyłałby do określonej przyczyny. Z wielu powodów, które już uprzednio wymienialiśmy, jesteśmy zdania, że starając się zrozumieć naturę trapiących dziecko dolegliwości, powinno się brać pod uwagę wiele czynników.

Uważamy, że przyczyny zaburzeń układają się w sieć oddziaływujących na siebie wzajemnie elementów. Należy najpierw wzmocnić wszystkie nitki w tej sieci, a dopiero potem definiować dane schorzenie w kategoriach wąsko pojmowanej przyczyny. Każdy rodzaj stresu zakłóca równowagę organizmu. Zdarza się, że trzeba przeciwdziałać skutkom tego zakłócenia nawet wtedy, gdy nie jest znana główna przyczyna.

Dawid miał dwa i pół roku, kiedy jego matka zaczęła się martwić jego ciągłym katarem i częstymi bólami uszu. Chłopiec bladł w oczach, był grymaśny i rozdrażniony. Obydwoje rodzice byli bardzo zajęci prowadzoną od niedawna przez ojca firmą, która pochłaniała mnóstwo pracy i nerwów. Kiedy ojciec porzucił bezpieczną pracę w przedsiębiorstwie i zaczął pracować na własny rachunek, wydawało się, że na dłuższą metę będzie to jedynie z pożytkiem dla rodziny. Nic też nie wskazywało na to, by mogło to mieć jakieś negatywne skutki dla życia rodzinnego, nie pociągało bowiem za sobą żadnych sporów między małżonkami ani istotnych zmian - poza normalnymi troskami wynikającymi z pracy „na swoim". Kiedy z jadłospisu Dawida wyeliminowano mleko i jego przetwory, nastąpiła znaczna poprawa. Dwa lata później nie musiał już unikać mleka. Z perspektywy czasu stwierdziliśmy wraz z rodzicami, że uczulenie miało decydujący wpływ na zdrowie chłopca, ale swoją rolę odegrało też utrzymujące się w tym okresie napięcie rodzinne.

Podstawowe kategorie

W tym rozdziale zajmiemy się symptomami i grupami symptomów, ujmowanymi w kategoriach sieci zależnych od siebie czynników, które nie dają się przyporządkować pojedynczej nazwie. Nazwy spełniają pożyteczną rolę, jako narzędzie porównywania i komunikacji tak długo, dopóki nie traktujemy ich ze śmiertelną powagą i nie mieszamy nazw pojęć i rzeczy. Wspomniany już *Podręcznik diagnostyczny i statystyczny* ujmuje nazwy dziecięcych zaburzeń i schorzeń psychicznych w pięć podstawowych grup:

1. Zaburzenia intelektu
2. Zaburzenia zachowań
3. Zaburzenia emocjonalne
4. Zaburzenia fizyczne
5. Zaburzenia rozwojowe

Każda z tych ogólnych kategorii grupuje następnie szereg terminów konkretnych zaburzeń oraz charakterystykę właściwego danemu zaburzeniu objawów. Na przykład, termin „nieumiejęt-

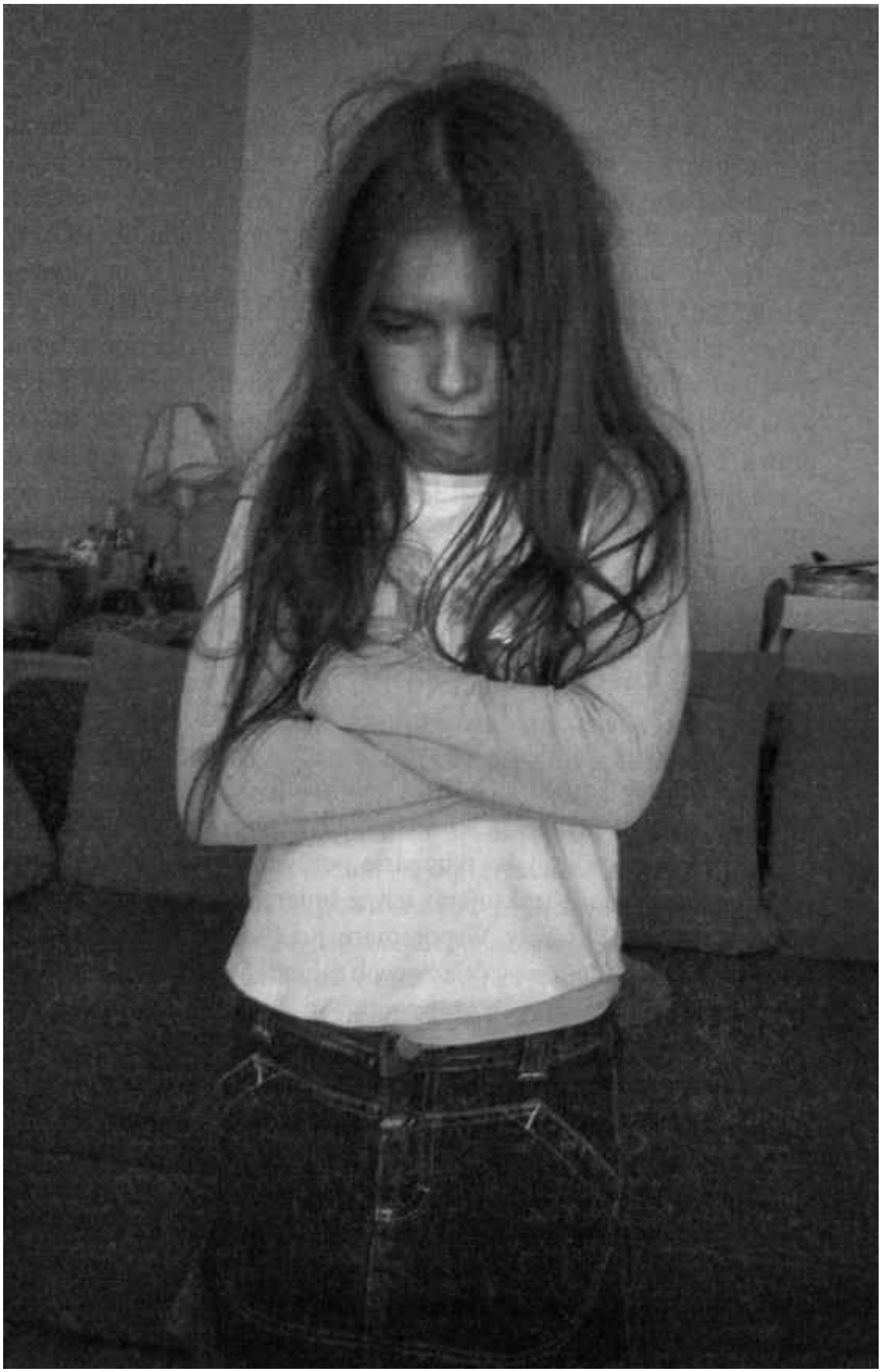

ność koncentracji połączona z nadpobudliwością" jest zdefiniowany następująco:

A. Nieumiejętność skupienia uwagi (trzy z następujących):
1. Dziecko nie umie dokończyć rozpoczętego zadania.
2. Wydaje się nie słuchać.
3. Łatwo się rozprasza.
4. Trudno się koncentruje.
5. Nie wykazuje wytrwałości i konsekwencji w zabawie.

B. Impulsywność (trzy z następujących):
1. Często zrobi coś, zanim pomyśli.
2. Przerzuca się z jednej czynności w drugą.
3. Nie potrafi zorganizować sobie pracy.
4. Wymaga ciągłego nadzoru.
5. Krzyczy na lekcjach.
6. Nie umie czekać na swoją kolej.

C. Nadpobudliwość (dwa z następujących):
1. Bez przerwy biega i wspina się.
2. Nie potrafi usiedzieć bez ruchu, kręci się niespokojnie.
3. Nie potrafi siedzieć w miejscu przez dłuższy czas.
4. Rzuca się i kręci podczas snu.
5. Jest zawsze „w ruchu", jakby napędzane motorem.

D. Początek choroby następuje przed ukończeniem siódmego roku życia.
E. Trwa ona co najmniej sześć miesięcy.
F. Nie jest związana ze schizofrenią, zaburzeniami emocjonalnymi ani głębokim opóźnieniem umysłowym.

Jeżeli jakieś dziecko zostanie w ten sposób zaszufladkowane, to nie uzyskuje się żadnej nowej informacji. Jest to po prostu opis objawów. Nazwa pozwala na skróty myślowe w rozmowie, ale nie ma nic wspólnego z ustaleniem przyczyn.

Siedmioletni uczeń pierwszej klasy, Tobiasz, został uznany za dziecko cierpiące właśnie na „nieumiejętność koncentracji połączoną z nadpobudliwością". Objawiało się to bardziej w szkole niż

gdziekolwiek indziej. Zapis magnetowidowy z ukrytej kamery wykonany podczas lekcji wykazał, że chłopiec bez przerwy się kręci i nie jest w stanie skupić się na zadaniu. Nie mówiąc nic Tobiaszowi, przeprowadzono eksperyment polegający na zmianie oświetlenia fluorescencyjnego na takie, które zachowywało równowagę barwną właściwą światłu słonecznemu. Przy nowym typie oświetlenia Tobiasz uspokoił się i zaczął uważać na lekcji. Kiedy jednak, na próbę, powrócono do oświetlenia fluorescencyjnego, Tobiasz znów zaczął objawiać chorobliwą aktywność.

Nadpobudliwość Tobiasza spowodowana była wieloma czynnikami, ale kluczowym okazał się rodzaj oświetlenia. Nie potrafimy powiedzieć, jak wiele dzieci cierpi na ten rodzaj nadwrażliwości, ale wiemy, że takie reakcje niekiedy się zdarzają i powinny być brane pod uwagę przy postępowaniu diagnostycznym z dzieckiem nadpobudliwym.

Chęci i pragnienia

Wiele aspektów zachowania dzieci można studiować i opisywać bez zajmowania się przyczynami. Jeden natomiast sprawdzian musi bezwzględnie towarzyszyć wszystkim wysiłkom zasygnalizowanym w tym rozdziale: trzeba uważnie analizować rezultaty poszczególnych zachowań dziecka. Jak strzałki prowadzą do źródła, tak i efekty rozmaitych postępków często mogą ujawnić ich prawdziwą naturę, leżącą nierzadko w woli dziecka. Samopoczucie dziecka związane jest z prostym odkryciem dokonanym we wczesnych latach życia, że może wpływać na zachowanie ludzi, którzy się nim opiekują. Chęci i pragnienia dzieci są znacznie bardziej zawiłe i splątane niż ludzi dorosłych. Podstawą wielu fantastycznych planów są pragnienia, które bywają całkiem nie na miejscu, choć często nie są pozbawione swoistego sensu.

Jeżeli w wyniku określonego zachowania dziecka matka nie idzie do pracy albo ojciec poświęca mu więcej uwagi, to warto się zastanowić, czy przyczyna tkwi w woli dziecka, czy też jednego z pozostałych członków rodziny, który - świadomie lub nie - nakłania je do takiego postępowania.

Zapobieganie

Siły sprawcze funkcjonowania psychicznego dzieci - prawidłowego i nieprawidłowego - ujmujemy więc jako sieć oddziaływających na siebie wzajemnie sił: wrodzonych cech dziecka, świata zewnętrznego, jego postrzegania, kontaktów z innymi ludźmi i otoczeniem oraz pamięci - dowolnej i mimowolnej. Jest to stanowisko, które można nazwać ekologicznym. Różni się ono od tradycyjnych modeli medycznych i psychiatrycznych tym, że nie zajmuje się diagnozowaniem opisowym. Nie odrzucamy terapii skierowanej przeciw danej, konkretnej jednostce chorobowej, ale doświadczenie nauczyło nas, że w wypadku zaburzeń kondycji psychicznej taka terapia najczęściej jest złudna.

Jesteśmy nade wszystko praktykami, więc stanowisko, które wyłożyliśmy w niniejszej książce, wynika z potrzeby zrozumienia problemów i możliwości konkretnych ludzi. Mniej natomiast interesują nas dane statystyczne czy rozmaite „przeciętne". Zetknęliśmy się z wielką liczbą normalnych dzieci, ale nigdy nie udało się nam spotkać dziecka „przeciętnego". Badaliśmy wiele dzieci z podobnymi rodzajami zaburzeń psychicznych, ale nigdy nie spotkaliśmy choćby dwójki o podobnej mozaice cech charakterologicznych i motywów sprawczych. Głęboko wierzymy, że skuteczne zapobieganie zależy bardziej od tego, czy rodzice dobrze rozumieją swoje dzieci, niż od stosowania zasad opartych na jakichkolwiek „średnich".

Uważamy, że rodzicielstwo jest we współczesnej kulturze jednym z najbardziej twórczych i wymagających zadań, a przy jego wykonywaniu wszyscy potrzebujemy pomocy. Należy zawsze pamiętać, że listę podstawowych składników odżywczych otwiera miłość. Najważniejsze, czego możemy nauczyć swoje dziecko, to kochać i być kochanym.

Bibliografia

Alexander M., *When the New Baby Comes, Γττι Moving Out*, New York: Dial 1979.

Ames L. B., *Is Your Child irt the Wrong Grade?,* Lumberville, PA: Modem Learning 1978.

Ames L. B., Chase J. A., *Dont Push Your Preschooler*, New Yourk: Harper & Row 1981.

Ames L. B., Gillespie C. Heines J., Ilg F. L., *The Gessel Institutes Child from One to Six*, New York: Harper & Row 1979.

Ames L. B., Ilg F. L., *Your Two Year Old: Terrible or Tender?,* New York: Delacorte 1976.

Ames L. B., Ilg F. L., *Your Three Year Old: Friend or Enemy?,* New York: Delacorte 1976.

Ames L. B., Ilg F. L., *Your Four Year Old: Wild and Wonderful*, New York: Delacorte 1976.

Ames L. B., Ilg F. L., *Your Five Year Old: Sunny and Serene*, New York: Delacorte 1979.

Ames L. B., Ilg F. L., *Your Six Year Old: Loving and Defiant*, New York: Delacorte 1979.

Beekman D., *The Mechanical Baby:* A *Popular Bistory of the Theory and Practice of Child Raising*, New York: Lawrence Hill & Co. 1977.

Berman C., *Making It as a Stepparent: New Roles*, New Rules, New York: Doubleday 1980.

Bunin C., Bunin S., *Is that Your Sister?,* New York: Pantheon 1976.

Calladine A., Calladine C., *Raising Siblings*, New York: Delacorte 1979.

Dodson F., *How to Discipline with Love*, New York: Rawson 1977.

Dodson F., *How to Grandparent*, New York: Harper & Row 1981.

Gardner R. A., *The Parents' Booh About Dworce*, New York: Doubleday 1977.

Gessel A., Ilg, F. L., Ames L. B., *The Child from Fwe to Ten*, New York: Haper & Row 1977.

Goldfarb W., Myers D., Forsheim J., Goldfarb N., *Psychotic Children Grow Up: Prospectwe Follow-up Study in Adolescence and Adulthood*, New York: Humań Science Press 1980.

Golos N., Goldbitz F. G., *Coping wilk Your AUergies,* New York: Simon & Schuster 1979.

Ilg F. L., Ames L. B., Heines J., Gillespie C., *School Readiness*, New York: Harper & Row 1978.

Ilg F. L., Ames L. B., Heines J., Gillespie C., *The Years from Ten to Sixteen*, New York: Harper &Row 1982.

Mandel M., Scanlon L. W., *Dr. MandeWs 5-Day Allergy Relief System*, New York: Pocket Books 1979.

Rapp D., A*llergies and the Hyperactwe Child*, New York: Cornerstone Library 1980.

Rogers F., *Parenting the Difficult Child*, New York: Chilton 1979.

Smith L., *Feed Your Kids Right*, New York: McGraw Hill 1979.

Soyka F., *The lon Effect,* New York: E.R Dutton 1979.

Stevens L., Stoner R. B., *Ho<w to lmprove Your Child's Behavior through Diet*, New York: Doubleday 1979.

Straus M. A., A *Sociological Perspectwe on the Causes of Family Violence*> w: R. Maurice, Green, *Violence and the American Family*, Washington DC: American Association for the Advancement of Science 1980.

Straus M. A, Gelles R. J., Steinmetz S. K., *Behind Closed Doors: Violence in the American Family*, New York: Anchor/Doubleday 1980.

Thevenin T., *The Family Bed: A η Age-Old Concept in Child Rearing*, Minneapolis, Minn.: RO. Box 16004 (privately printed) 1979.

Yahraes H., *Learning Disabilities: Problems nad Progress*, „Public Affairs Pamphlet" 1979, nr 578, New York: Public Affairs Committee Inc.

RÓB TRUDNE RZECZY

BUNT NASTOLATKÓW
PRZECIW NISKIM OCZEKIWANIOM

Autor Alex i Brett Harris
Wydawnictwo „W Wyłomie”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 5
CZĘŚĆ I NOWE SPOJRZENIE NA OKRES DORASTANIA 7
Rozdział 1 Ludzie uważają, że… 8
Rozdział 2 Narodziny wielkiej idei 12
Rozdział 3 Mit okresu dorastania 24
Rozdział 4 Lepsza droga 38
CZĘŚĆ II PIĘĆ RODZAJÓW TRUDNYCH RZECZY 49
Rozdział 5 Pierwszy trudny krok 50
Rozdział 6 Podnoszenie poprzeczki 66
Rozdział 7 Siła współpracy 80
Rozdział 8 Małe trudne rzeczy 97
Rozdział 9 Zajęcie stanowiska 107
CZĘŚĆ III PRZYŁĄCZ SIĘ DO REBELUCJI 121
Rozdział 10 Kształtowanie pokolenia 122
Rozdział 11 Tysiąc młodych bohaterów 133
Rozdział 12 Nowi rebelucjoniści 152
DODATEK 162
PODZIĘKOWANIA 167
O AUTORACH 171
PRZYPISY 172

Przedmowa

Jako młody człowiek odkryłem sens ciężkiej pracy. Skrajne ubóstwo, alkoholizm ojca, porzucenie przez niego rodziny oraz moja własna nieśmiałość to tylko kilka z przeszkód, którym musiałem stawić czoła w okresie dojrzewania. Moja matka zawsze powtarzała: „Bóg ma dla ciebie plan". I miała rację. Każdy z nas został powołany do wielkości. W każdym z nas kryje się bohater. Wszyscy zostaliśmy stworzeni przez Boga, by być dla wielu błogosławieństwem, a dla niektórych bohaterami.

Ale istnieje tylko jeden sposób osiągnięcia tego - przedstawia go tytuł tej książki: *Rób trudne rzeczy*.

Żyjemy dzisiaj w kulturze, która promuje wygodę, a nie stawia wyzwań. Wszyscy starają się uciekać od trudności, unikać bólu i wymigiwać się od obowiązków. W przeszłości oczekiwano od młodych ludzi większego wkładu w życie społeczne. Współczesne społeczeństwo niewiele spodziewa się po nastolatkach — może jedynie pilnej nauki w szkole i wykonywania podstawowych prac w domu. Ponieważ nie oczekujemy od nich zbyt wiele, młodzi ludzie nie nabywają umiejętności życia.

Gdzie znaleźć przykład, który mógłby umotywować przyszłe pokolenie olbrzymów? Ja znalazłem. To Alex i Brett Harrisowie i ich książka *Do Hard Things - Rób trudne rzeczy*.

Znam bliźniaki osobiście i mogę zaświadczyć o ich prawości i mądrości. Widzę ich pragnienie wzbudzenia nowego pokolenia twardych

młodych ludzi. Są zadziwiający, mogą zainspirować innych do sięgania po wielkie rzeczy.

Jedna z zasad mojego życia to dążenie do osiągnięcia maksymalnych możliwości w każdej dziedzinie i pomaganie innym w osiąganiu maksimum potencjału. Brett i Alex są dokładnie tacy sami, ale mają większą możliwość dotarcia do młodzieży na całym świecie.

Ich książka to coś więcej niż typowy podręcznik. Przedstawiając wnikliwe analizy historyczne i proponując praktyczne rozwiązania w pokonywaniu osobistych trudności, autorzy nakłaniają, żeby podnieść młodzieży poprzeczkę i rzucić jej wyzwanie osiągnięcia tego, co zaplanował dla nich Bóg.

Książka *Rób trudne rzeczy* pomoże znaleźć, wyćwiczyć i wysłać do pracy młodych bojowników. Z Bożą pomocą książka, którą trzymasz w ręku, zapoczątkuje nową erę, w której rzeczywistością staną się słowa: „Napisałem wam, młodzieńcy, gdyż jesteście mocni i Słowo Boże mieszka w was, i zwyciężyliście złego" (1J 2,14).

Zacznij czytać już teraz. A potem rób trudne rzeczy!

Chuck Norris
www. chucknorris. com

Część I

NOWE SPOJRZENIE NA OKRES DORASTANIA

Rozdział 1

Ludzie uważają, że...

Inna książka dla nastolatków

Większość ludzi uważa, że nie jesteście w stanie zrozumieć tego, co przedstawimy wam w tej książce. A nawet jeśli zrozumiecie, to się tym nie przejmiecie. A nawet jeśli się przejmiecie, to nic nie zrobicie. A nawet jeśli coś zrobicie, nie będzie to trwałe.

Ale my tak nie uważamy.

Ta książka różni się od przeciętnych książek dla nastolatków. Sprawdźcie w Internecie albo w księgarni. Znajdziecie mnóstwo książek napisanych przez czterdziestolatków, którzy jakoby świetnie rozumieją, co to znaczy być nastolatkiem. Znajdziecie mnóstwo tanich, jednorazowych książek dla nastolatków, ponieważ współcześni ludzie nie dbają o książki i nie widzą powodu, żeby je przechowywać. Znajdziecie też szeroki wybór książek, w których niczego nie trzeba czytać dwa razy - ponieważ treść jest tak uproszczona. To znaczy w sam raz dla nastolatków.

Ale teraz trzymacie w rękach książkę wymagającą - dla nastolatków, napisaną przez nastolatki, które wierzą, że dla naszego pokolenia nadszedł czas zmian. Czas na coś innego niż obietnica zmiany całego życia pod warunkiem zakupu odpowiednich dżinsów albo użycia właściwego dezodorantu. Wierzymy, że nadszedł czas, byśmy na nowo zastanowili się, co nastolatki potrafią zrobić i kim mogą zostać. Zauważyliśmy, że gdy

obalamy i odrzucamy nieprawdziwe poglądy, młodzi ludzie zdecydowanie wybierają lepszą drogę, nawet jeśli jest trudniejsza.

Jesteśmy braćmi bliźniakami. Mamy po dziewiętnaście lat. Urodziliśmy się i wychowaliśmy się w stanie Oregon. Nie chodzimy do szkoły, rodzice uczą nas w domu. Staramy się naśladować Chrystusa, najlepiej jak potrafimy. Popełniliśmy w życiu wiele błędów. I choć nie uważamy, że istnieje ktoś taki jak „przeciętny nastolatek", nie uważamy też, że jesteśmy niezwykli.

Mieliśmy jednak niezwykłe przeżycia. W wieku szesnastu lat odbyliśmy staż w sądzie najwyższym stanu Alabama. W wieku siedemnastu lat byliśmy odpowiedzialni za bezpośrednie kontakty z ludźmi w czasie czterech stanowych kampanii politycznych (greengrass directors). W wieku osiemnastu lat pisaliśmy najpopularniejszy chrześcijański blog dla nastolatków. Mieliśmy też okazję przemawiać do tysięcy nastolatków i ich rodziców na konferencjach w Stanach Zjednoczonych i za granicą oraz docierać do milionów ludzi w sieci. Ale jeśli nasz okres dojrzewania różnił się od tego, czego doświadcza większość, to nie dlatego, że jesteśmy lepsi, ale dlatego, że napędza nas wielka idea. Przedstawimy ją na kartach tej książki.

Zaobserwowaliśmy, że idea ta przeobraża „przeciętne" nastolatki w ludzi zmieniających świat, gotowych dokonywać niezwykłych czynów. A początkiem jest wyłamanie się z ram, w jakie wpycha nastolatki społeczeństwo.

Dlatego ta książka nie jest o nas; nie chcemy, żeby była o nas (mimo że występujemy na początku tej historii). Jest o tym, co Bóg czyni w umysłach i sercach młodych ludzi naszego pokolenia. Jest o idei. O buncie przeciw zaniżonym oczekiwaniom. O ruchu, który zmienia nastawienie i działania nastolatków na całym świcie. Chcemy, żebyście przyłączyli się do tego ruchu.

Nasza książka zachęca do udzielenia odpowiedzi na trudne pytania:

- Czy to możliwe, że chociaż jako współczesne nastolatki mamy większą wolność niż jakiekolwiek pokolenie w historii, to jednak marnujemy najlepsze lata życia?

- Czy to możliwe, że to, co w naszej kulturze mówi się na temat potencjału nastolatków, jest nieprawdą i że padamy ofiarą tych błędnych przekonań?

- Czy to możliwe, że okres dojrzewania to okazja do wielkich osiągnięć - dla jednostek i całego pokolenia?

- I wreszcie, jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy ruszyli całkiem inną drogą - drogą trudniejszą, ale dającą o wiele więcej satysfakcji?

Tę alternatywną drogę określamy za pomocą trzech słów: *rób trudne rzeczy*.

Jeśli jesteś podobny do większości ludzi, twoja pierwsza reakcja na słowa *rób trudne rzeczy* brzmi mniej więcej tak: „Co? Pracować? O nie! A tak przy okazji, przypomniałem sobie, że mam coś ważnego do załatwienia. No, to cześć, chłopaki!".

Rozumiemy tę reakcję. Przypomina nam się historyjka o mnichach. Tak, mnichach.

Na przedmieściach niewielkiego miasteczka w Niemczech znajduje się wymyślone opactwo Dundelhoff. W kamiennym klasztorze mieszkają mnisi, którzy ślubowali żyć w pełnym wyrzeczeniu i samozaparciu.

Zamiast nosić wygodne T-shirty i wytarte dżinsy jak większość ludzi, ci cisi mnisi noszą albo szorstkie koszule z koziej wełny albo zimne stalowe kolczugi. Zamiast spać na miękkich materacach, poduszkach, pod ciepłymi kocami, kładą się na spoczynek na zimnej kamiennej podłodze opactwa. Może czytaliście, że mnisi bywają świetnymi kucharzami? No tak, ale nie ci. Ci jedzą brunatną breję bez smaku - raz dziennie. Piją tylko letnią wodę.

Moglibyśmy dalej rozwijać naszą opowieść, ale myślę, że załapaliście ogólny obraz. W każdej sytuacji mnisi wybierają trudniejszą opcję: oferującą mniej wygody, mniej pociągającą, mniej zabawną. Dlaczego? Bo wierzą, że im będą nieszczęśliwsi, tym będą świętsi, a im oni będą świętsi, tym szczęśliwszy będzie Bóg.

A zatem ci nieszczęśni mnisi są najlepszym obrazem ludzi „robiących trudne rzeczy". Prawda?

Nieprawda!

Nie chodzi nam o to, by was unieszczęśliwić. Nie zachęcamy was do robienia tylko trudnych rzeczy ani wszystkich możliwych trudnych rzeczy. Nie zachęcamy was, na przykład, żebyście obrabowali bank, skoczyli ze skały, wspięli się na Half Dome[1] bez zabezpieczenia albo stali na głowie przez dwadzieścia cztery godziny. Nie zachęcamy was do robienia bezsensownych (albo wręcz głupich) rzeczy tylko dlatego, że są trudne. Ani nie mówimy wam, że jeśli będziecie ciężej pracować, pozbawiać się wygód, Bóg będzie was bardziej kochał. Bóg nigdy nie będzie kochał cię bardziej, niż kocha w tej chwili.

A więc nie o to chodzi. Zachęcamy, żebyście wybrali opcję ciekawszą niż ta, którą społeczeństwo oferuje dzisiaj nastolatkom. Opcja ta jakoś zagubiła się w naszej kulturze i większość ludzi nawet o niej nie wie. Za chwilę poznacie młodych ludzi podobnych do was, którzy odkryli lepszą drogę - drogę, która prowadzi wyżej, pozwala marzyć śmielej, rosnąć w siłę, kochać i czcić Boga, żyć pełnią radości - i przestać marnować swoje życie.

W książce *Rób trudne rzeczy* nie tylko twierdzimy, że istnieje lepszy sposób na przeżycie okresu dojrzewania, ale pokazujemy też, jak my sami i tysiące innych nastolatków żyje w tym momencie. Wy też możecie tak żyć.

Rozdział 2

Narodziny wielkiej idei

Zapowiedź rebelucji

Latem 2005 roku mieliśmy po szesnaście lat. Były to trudne wakacje - nie z powodu tego, co robiliśmy, ale tego, czego nie robiliśmy. Przez kilka lat przygotowywaliśmy debaty i mowy w szkole średniej. W czasie wakacji prowadziliśmy badania i przygotowywaliśmy się do tematów w następnym roku, pisaliśmy przemówienia. Nasi rodzice stwierdzili jednak, że powinniśmy pójść do przodu. Ale chociaż zgadzaliśmy się z ich decyzją, czuliśmy się zagubieni.

Z jednej strony cieszyliśmy się z przerwy, ale jednocześnie szukaliśmy kierunku - nie wiedząc, co zrobić ze swoim życiem, niepewni, co stanie się za chwilę. Wiedzieliśmy, że chcemy robić coś ważnego, ale co? Wydawało się, że za każdym razem, gdy już mieliśmy nowy plan, Bóg zamykał drzwi. Byliśmy w stanie zawieszenia.

I wtedy nasz tata przejął inicjatywę.

-Tego lata przejdziecie intensywny kurs czytelnictwa - ogłosił pewnego ranka, kładąc stos książek na blacie kuchennym.

Nieufnie popatrzyliśmy na siebie. Lubimy czytać, ale zwróciliśmy uwagę na to, w jaki sposób ojciec powiedział *intensywny* oraz na grubość przyniesionych książek. W stosiku znajdowały się książki z różnych dzie-

dzin: historii, filozofii, teologii, socjologii, nauk ścisłych, biznesu, dziennikarstwa i globalizacji.

Przez następnych kilka miesięcy przede wszystkim czytaliśmy. Pochłonęliśmy książki takie jak: *The Tipping Point* Malcolma Gladwella, *The Rise of Theodore Roosevelt* Edmunda Morrisa, *Total Truth* Nancy Pearcey, *The Fabric of Cosmos* Briana Greene'a, *Blog* Hugha Hewitta i *The World Is Flat* Thomasa Friedmana, że wymienimy tylko niektóre. Im więcej czytaliśmy, tym bardziej nasze umysły wypełniały się ekscytującymi - a jednocześnie trudnymi - myślami na temat naszego błyskawicznie zmieniającego się świata i miejsca naszego pokolenia w tym świecie.

Zaczęliśmy dostrzegać, że chociaż czytane przez nas książki zostały napisane dla dorosłych, to ich przesłanie powinno dotrzeć przede wszystkim do nastolatków. Przecież to nastolatkom przyjdzie w przyszłości żyć w opisywanym w nich świecie i to nastolatki będą w nim przywódcami. Zrozumieliśmy, że w okresie dojrzewania musi dziać się więcej, niż się powszechnie w naszej kulturze uważa.

Postanowiliśmy zacząć pisać blog, dzielić się przemyśleniami z przyjaciółmi i innymi, którzy się na niego natkną. Wiedzieliśmy, że musimy przedstawić nasze myśli, a Internet wydawał się najlepszym medium. Po krótkich wahaniach wybraliśmy tytuł blogu: The Rebelution.

Słowo *rebelution* jest dla was prawdopodobnie nowe. Wymyśliliśmy je. Połączyliśmy *rebellion* (bunt) i *revolution* (rewolucja), tworząc zupełnie nowe słowo w celu opisania zupełnie nowej koncepcji: buntu przeciw buntowi. A dokładniej definiujemy słowo *rebelution* (rebelucja) jako „bunt nastolatków przeciw zbyt skromnym oczekiwaniom".

W tym rozdziale chcemy przedstawić osobistą stronę rebelucji, ponieważ od tego się zaczęło - dwaj nastolatkowie przebudzili się i odkryli wielką ideę, a potem pojawiły się pierwsze oznaki historycznej zmiany w myśleniu nastolatków w kraju i zagranicą. Ten rozdział przedstawia naszą historię. W następnych rozdziałach piszemy, dlaczego uważamy, że rebelucja jest konieczna, za czym się opowiadamy i jak można się do nas przyłączyć.

Właściwa nuta

Gdyby ktoś powiedział nam wtedy, że nasz skromny blog, którego hostem jest Google, prezentujący pospolity, szablonowy projekt, stanie się najpopularniejszym blogiem chrześcijańskich nastolatków w sieci, wyśmialibyśmy go. Ale od tego czasu nasze poglądy na to, co Bóg może zrobić przez nastolatki takie jak my, bardzo się zmieniły.

Jeden z pierwszych artykułów, jaki umieściliśmy w blogu, nosił tytuł *Mity okresu dojrzewania* i poddawał w wątpliwość współczesne przekonanie, że okres nastoletni to czas wygłupów i obijania się. Prawie natychmiast nastolatki zaczęły go komentować. Ku naszemu zaskoczeniu dowiedzieliśmy się, że nastolatki nie tylko uważają, iż okres dojrzewania *może* być bardzo ważny, ale wręcz czują, że *powinien* mieć głębszy sens. „Tego, o czym piszecie, brakuje w moim Kościele", wypowiedział się pewien nastolatek. „Piszcie dalej".

Zadaliśmy na blogu pytanie, dlaczego nastolatki nie przeciwstawiają się zaniżonym oczekiwaniom, a odpowiedź nas powaliła. „Wszyscy, których znam ze szkoły, są ograniczeni zaniżonymi oczekiwaniami", pisała szesnastoletnia Lauren z Colorado. Nate, uczeń ostatniej klasy szkoły średniej z Florydy skomentował: „Ludzie, udało wam się wyrazić dokładnie to, co czuję, od kiedy jestem nastolatkiem!".

W miarę jak rosła temperatura rozmów, zastanawialiśmy się, kim dokładnie są ci nastolatkowie. Niektórych z nich znaliśmy, innych nie. Czy byli to ambitni prymusi klasowi? Okazało się, że nie. Większość opisywała siebie jako normalnych, przeciętnych nastolatków. Niektórzy uczyli się w szkołach publicznych, niektórzy w prywatnych, inni w domu. Większość mieszkała w Stanach Zjednoczonych, inni pisali z Kanady, Wielkiej Brytanii, Australii, Brazylii i Filipin. Nie wiemy nawet, jak nas odnaleźli. Ale nasze pytania uderzyły we właściwą strunę, większość z nich była poruszona.

Wieści rozchodziły się szybko. Pytania wywoływały następne dyskusje i inspirowały nowe posty - czasem dwa lub więcej dziennie. Nie znaliśmy odpowiedzi na wszystkie pytania, podobnie jak ludzie, którzy pisali. Ale pytania, spory, przepychanki i sondowanie pomogły sprecyzować poglądy. Coś zaczynało się wyłaniać.

Coś większego niż to, co kiedykolwiek przyszło nam na myśl. Po trzech tygodniach od rozpoczęcia blogu, *New York Daily News*, szósta co do nakładu gazeta w Stanach Zjednoczonych, poświęciła naszemu blogowi artykuł. „Myślcie o wielkich rzeczach! Bliźniaki ze szkoły średniej rzucają wyzwanie rówieśnikom" - brzmiał tytuł. Artykuł rozpoczynał się słowami: „Większość blogów nastolatków ze szkoły średniej to odpowiednik perfumowanych pamiętników albo ścian w szatni - miejsce plotek, wyznań i dyskusji z rówieśnikami. Ale dwójka szesnastoletnich, uczących się w domu bliźniaków ze stanu Oregon (...) zmieni to"[1].

„Okres nastoletni to nie odpoczynek od odpowiedzialności", powiedzieliśmy autorowi artykułu. „To poligon doświadczalny dla przyszłych liderów, którzy odważą się już dziś wziąć na siebie odpowiedzialne zadania".

Artykuł przyciągnął więcej czytelników. Większość była po prostu zainteresowana, co to za grupa nastolatków *szukająca* zadań wymagających odpowiedzialności, ale dużo osób zostało przy nas i wiele odwiedzin nie przerwało prawdziwej dyskusji wśród rosnących szeregów „rebelucjonistów".

„Załóżmy, że nastolatki to kupią", napisał Jake, uczeń przedostatniej klasy z Oklahomy, odpowiadając na nowy post o zaniżonych oczekiwaniach w mediach. „Ale co naprawdę mamy robić? Co dalej?".

Bóg musiał przyglądać się naszej dyskusji w sieci i uśmiechać. Dlatego że to, do czego doprowadził później, rozbiło nasze dotychczasowe poglądy na temat okresu dojrzewania w drobny mak.

Króliki doświadczalne

W październiku 2005 roku zostaliśmy zaproszeni, żeby ubiegać się o staż w Sądzie Najwyższym Alabamy. Co takiego?! Nigdy, przenigdy nie spodziewaliśmy się czegoś takiego. Tego rodzaju praca jest zwykle zarezerwowana dla studentów prawa i wyróżniających się studentów licencjackich. Odnosiliśmy sukcesy w konkursach prowadzenia dyskusji i sztuki przemawiania, tak, ale nawet nie skończyliśmy szkoły średniej. Nadal mieliśmy po szesnaście lat.

Najpierw pomyśleliśmy, że nie wiedzą, ile mamy lat. Ale wiedzieli. Okazało się, że adwokat odpowiedzialny za stażystów w biurze sędziego Toma Parkera czytał nasz blog i zdecydował, że weźmie nas na podstawie przesłanki, że nastolatki mają - i marnują - wielki, niewykorzystany potencjał. Na prośbę adwokata sędzia Parker zgodził się odstąpić od zwyczajowych wymagań co do wieku stażystów i sprawdzić tylko, czy nadajemy się do pracy. Drzwi otworzyły się. Piłka była po naszej stronie.

Zdecydowaliśmy się złożyć podanie o staż, ale szczerze mówiąc, nie wiedzieliśmy, czego bać się bardziej - odrzucenia czy przyjęcia. Minął pełen udręki miesiąc. W końcu przyszła odpowiedź. Zostaliśmy przyjęci na dwumiesięczny staż w gabinecie sędziego sądu najwyższego. Mieliśmy zajmować się badaniami i sprawdzaniem opinii sądowych dla sędziego Parkera. Mieliśmy zacząć dwa tygodnie przed naszymi siedemnastymi urodzinami.

Byliśmy bardzo podekscytowani, ale czuliśmy też ogromną presję. Mieliśmy być najmłodszymi stażystami w historii Sądu Najwyższego Alabamy - prawdopodobnie w historii wszystkich sądów najwyższych. Mieliśmy już pewne przygotowanie. Poświęciliśmy wiele pracy, żeby stać się biegłymi badaczami, dyskutantami i pisarzami. Ale to było w gimnazjum i w szkole średniej. Teraz poziom był o wiele wyższy. Wyglądało na to, że Bóg czyni nas królikami doświadczalnymi naszych własnych pomysłów. Bardzo sprawiedliwie, ale wtedy byliśmy przerażeni.

Po raz pierwszy wyjeżdżaliśmy z domu i mieliśmy tylko niecały miesiąc na przygotowanie. Mieliśmy codziennie chodzić w garniturach i krawatach, co oznaczało kilka gorączkowych wypadów do sklepów w centrum. Musieliśmy też wynająć mieszkanie i oczywiście poinformować czytelników blogu o tym, co się dzieje.

Byli podekscytowani. Wszyscy widzieli szansę, żebyśmy wypróbowali idee, które z takim zapałem głosiliśmy w środowisku internetowym. Nadszedł czas realizacji przesłania naszego niewielkiego ruchu - nie tylko czytania i pisania.

Po przybyciu do Montgomery dowiedzieliśmy się, że mamy wykonywać wiele różnych zadań, a uczyć będziemy się w trakcie pracy. Choć sę-

dzia Parker i jego pracownicy byli mili i przyjaźni, nie byliśmy traktowani ulgowo. Przyjęto nas na staż mimo młodszego wieku, miano nas oceniać bez oglądania się na wiek. Mieliśmy zasłużyć sobie na zaufanie i nie mogliśmy obniżyć sprawności działania sądu.

Zaczęliśmy od podstawowych prac - odbieranie poczty, kopiowanie i porządkowanie dokumentów. Sporządzaliśmy skróty artykułów prasowych i zajmowaliśmy się częścią korespondencji e-mailowej. Potem poproszono nas o redagowanie opinii sędziego Parkera i przekazywanie ich innym sędziom. Gdy dobrze wykonywaliśmy pracę, sędzia Parker powierzał nam następne zadania. Jego przekonanie, że potrafimy zrobić jeszcze więcej było dla nas ciągłą motywacją, żeby uczyć się i rozwijać.

Pod koniec drugiego miesiąca nie zajmowaliśmy się już załatwianiem spraw, ale towarzyszyliśmy sędziemu Parkerowi w ważnych wydarzeniach.

Przeszliśmy od korekty interpunkcji i pisowni do pisania akapitów, a nawet okazjonalnego pisania wersji roboczej wewnętrznych notatek służbowych dla innych sędziów. Kiedy nasz staż dobiegł końca, nawet sędzia Parker był zaskoczony tym, co osiągnęliśmy, a my wpadliśmy w euforyczny nastrój.

Zaraz potem otworzyły się następne drzwi: zostaliśmy zaproszeni z powrotem do Alabamy, żeby pracować jako dyrektorzy niższego szczebla, w czterech kampaniach stanowych dla Sądu Najwyższego Alabamy - w tym w kampanii sędziego Parkera ubiegającego się o stanowisko prezesa sądu najwyższego. Króliki doświadczalne przetrwały! A co ważniejsze doświadczyliśmy własnej rebelucji. A to był dopiero początek.

Wyścig stanowy

W czasie stażu zostaliśmy przetestowani, ale w czasie kampanii miał zostać przetestowany cały zespół nastolatków. Setek nastolatków. Mieliśmy prowadzić rekrutację młodzieży i ich rodzin oraz koordynować ich pracę w całym stanie. A mieliśmy działać na podstawie tych samych wytycznych, na podstawie których dostaliśmy pracę: o przyjęciu nie decydował wiek, lecz zdolności.

Wiosną 2006 roku znaleźliśmy się z powrotem w Alabamie, gotowi wprowadzić rebelucję na nowy poziom. Znaleźliśmy się w kwaterze głównej kampanii w Montgomery, ale w ciągu następnych trzech miesięcy odwiedziliśmy prawie wszystkie hrabstwa w stanie. Cały trzon organizacyjny kampanii to była młodzież. Nasz menedżer był najstarszy, miał ponad trzydzieści lat, dyrektor terenowy miał dwadzieścia trzy lata, a my, dyrektorzy niższego szczebla, mieliśmy po siedemnaście lat. A to był zaledwie początek. Jednym z pierwszych zwerbowanych był Jake Smith - ten sam Jake, który pytał: „Ale co naprawdę mamy robić? Co dalej?".

Werbowaliśmy nastolatków prawie na każdym poziomie kampanii i zachęcaliśmy ich do podjęcia się poważnych zadań. Nastolatki zaprojektowały stronę internetową kampanii. Nastolatki zajmowały się koordynacją noclegów i posiłków dla ochotników spoza stanu. Nastolatki wykorzystywały zaawansowane oprogramowanie, żeby zaplanować trasy rozprowadzania ulotek. Planowały spotkania i koordynowały transmisje telewizyjne. Przygotowywały projekty graficzne oraz zdjęcia i filmy wideo z kampanii. Do końca kampanii nastolatki nie tylko przepracowały tysiące godzin, ale także przeprowadziły największą operację kontaktu bezpośredniego w Alabamie w okresie wyborów.

Ale wraz z wielkimi marzeniami przychodzą wielkie wyzwania. Trudno wam nawet sobie wyobrazić problemy, jakie musieliśmy rozwiązywać na bieżąco. Na przykład:

Jak zaangażować i zmotywować ochotników, którzy zgłosili się na skutek błędnej informacji (byli przekonani, że będą pracować dla innego kandydata)?

Jak rozprowadzić 120 000 gazetek w czasie wyścigów NASCAR na Talladega Speedway w ciągu trzydziestu sześciu godzin (nie dając się rozjechać ani aresztować)?

Gdzie umieścić ochotników, którzy przejechali cztery stany, są zmęczeni, bez pieniędzy, a przybyli o wiele za wcześnie?

Co mówić starszym ochotnikom - przede wszystkim studentom kolegiów, jak się okazało - którzy głośno twierdzą, że nastolatki to nie-

rozgarnięci smarkacze, którym nie można ufać, a którzy dowiadują się, że *ty* (nierozgarnięty smarkacz) tutaj dowodzisz?

Ale z każdym wyzwaniem nasz zespół odkrywał nowe okazje do uczenia się, śmiechu, a czasem zaczynania od nowa. Dowiedzieliśmy się także dużo o sobie. Kampania - podobnie jak każdy ruch i każda rewolucja - to nie są anonimowi ludzie. To zbiór jednostek, które łączą się w wysiłkach z powodu jakiegoś wspólnego celu. To zwykli ludzie, którzy postanawiają zrobić krok i przyłączyć się do czegoś wielkiego.

I wtedy właśnie przestają być zwyczajni.

Nieśmiała dziewczyna

Szkoda, że nie mieliście okazji spotkać Heidi Bentley, naszej koordynatorki w Mobile County. Poznaliśmy Heidi i jej rodzinę w czasie spotkania na rozpoczęcie kampanii. Przez następne tygodnie porozumiewaliśmy się przez telefon albo e-mail - ona przebywała w południowej części stanu, a my w stolicy. Zlecaliśmy Heidi różnego rodzaju poważne zadania - wszystko począwszy od rozdawania materiałów na dużych festiwalach po dokonywanie rezerwacji obiektów i wykonywanie setek telefonów - a ona wywiązała się ze wszystkich. Często mówiliśmy do siebie: „Gdyby wszyscy nasi koordynatorzy byli tacy jak Heidi, to byłoby świetnie!".

Ale Heidi sprawiła nam niespodziankę. Pomyliliśmy ją z jej starszą siostrą, którą też poznaliśmy na pierwszym spotkaniu. Cały czas myśleliśmy, że Heidi ma dwadzieścia cztery lata. Tak naprawdę Heidi miała siedemnaście.

Gdy się dowiedzieliśmy, naszą pierwszą reakcją było: „Ojej, a my daliśmy jej tyle zadań!". Potem zreflektowaliśmy się. Chwileczkę! Myśleliśmy, że ma dwadzieścia cztery lata, spodziewaliśmy się, że będzie odpowiedzialna jak dwudziestoczterolatka, a ona sprostała naszym oczekiwaniom i zachowała się jak dwudziestoczterolatka. Heidi okazała się doskonałym przykładem rebelucji, o której pisaliśmy na blogu.

Druga reakcja: „A! przecież my też mamy po siedemnaście lat, a zarządzamy całą armią ochotników!".

Pod koniec kampanii dowiedzieliśmy się o Heidi jeszcze czegoś. Okazało się, że jest nieśmiałą introwertyczką. Jej rodzina powiedziała, że nie cierpiała rozmawiać przez telefon nawet ze znajomymi. Czegoś, co cały czas wyznaczaliśmy jej do zrobienia. Przez całą kampanię jej rodzina patrzyła zadziwiona, jak Heidi wychodziła ze strefy bezpieczeństwa i robiła rzeczy, które wcześniej wydawały się niemożliwe.

Kiedy opowiadamy historię kampanii w Alabamie, ludzie zawsze pytają, czy wygraliśmy. Odpowiedź brzmi: Nie. Pomimo kompetencji i ciężkiej pracy wielu ludzi takich jak Heidi, nasi kandydaci przegrali wybory. Jak na ironię, tego dnia gdy zaczęliśmy pisać nasza historię, *Huntsville Times* opublikował artykuł pt. „Ekscesy w czasie sędziowskiej kampanii wyborczej". Krytykowano w nim kampanie za „nadmierne" wydatki. Na kampanie sędziowskie w Alabamie w 2006 roku wydano rekordowe 15 milionów dolarów[1]. Z tej sumy nasi czterej kandydaci wydali w sumie mniej niż pół miliona. Sądzimy, że niezwykły poziom zaangażowania nastolatków przyczynił się do bezprecedensowo wysokiego poziomu wydatków koniecznych do pokonania naszych kandydatów!

Niedługo po zakończeniu kampanii Heidi napisała do nas:

> W czasie całej kampanii Bóg czynił zadziwiające rzeczy. Myślę, że w ciągu tych ostatnich kilku miesięcy dojrzałam bardziej, niż przez cały poprzedni rok!
>
> Śmiałam się, kiedy pierwszy raz przeczytałam zwrot „ciężko pracuj ".Tego właśnie uczył mnie Bóg na początku kampanii i na tym się nie skończyło. Poszerzył moją wiarę we własne możliwości trzy razy i otworzył przede mną nowe perspektywy.
>
> Myślę, że całkowicie zaszokowałam własną rodzinę. Nie wyobrażali sobie (ja też), że jestem w stanie robić to, co robiłam. To zadziwiające, ile możemy, jeśli wystarczająco ufamy Bogu, żeby wyjść poza swoją strefę bezpieczeństwa!

Spoglądamy wstecz z wdzięcznością, wiedząc, że tak wiele zyskaliśmy - na przykład nauczyliśmy się ufać Bogu - albo dostrzegając, że wychodzenie poza strefę bezpieczeństwa pomaga rozwijać się, albo zauważając, że wspólnie z młodymi ludźmi możemy osiągnąć o wiele więcej niż się po nas spodziewają. Praca przy kampaniach nauczyła nas, że gorzej niż ponieść porażkę jest w ogóle nie próbować. I na własnej skórze doświadczyliśmy, że każdy wysiłek - nawet bez powodzenia - wzmacnia mięśnie. Prawdę mówiąc, dzięki naszej pracy w Alabamie, zadania dla rebelucji, o których mówiliśmy w domu, zostały sprecyzowane — szczególnie jasno wykrystalizowały się trzy rzeczy, które nazwaliśmy filarami rebelucji: charakter, kompetencja i współpraca (więcej na ten temat później).

Pierwsze dwie fazy naszej osobistej rebelucji - staż i kampanie - przeprowadziły nas od osobistego doświadczenia dwóch bliźniaków do społecznego doświadczenia wielu.

Następna faza miała nas wprowadzić w wirtualne doświadczenie milionów.

Rebelucja

Kiedy wróciliśmy do domu z Alabamy, cieszyliśmy się, że będziemy mogli ukierunkować naszą społeczność w sieci. Zdecydowaliśmy, że musimy wprowadzić blog na nowy poziom - zainicjować stronę internetową, która oferować będzie dodatkową pomoc i sposoby porozumiewania się ze sobą rebelucjonistów.

Nigdy nie planowaliśmy stworzyć własnej prawdziwej strony. Ale społeczność już istniała i dlatego strona wydała się czymś naturalnym. Zapłaciliśmy przyjacielowi, który napisał program, zaprojektowaliśmy stronę i zdecydowaliśmy, gdzie powinna się znaleźć. Strona miała być zupełnie nowa, miała forum dyskusyjne, linki do setek innych artykułów świetnych autorów (dawnych i współczesnych) oraz część konferencyjną przedstawiającą nasz plan czterech regionalnych spotkań w 2007 roku. Po tygodniach planowania i kilku nieprzespanych nocach strona została zainaugurowana 28 sierpnia 2006 - w rocznicę rozpoczęcia blogu.

Po raz pierwszy tworzyliśmy stronę internetową, ale udało nam się zaangażować ludzi z kraju (a nawet spoza kraju), którzy pomogli nam zrealizować projekt na czas. Alex King, siedemnastolatek z Alabamy i David Boskovic, siedemnastolatek z Kanady pracowali do późna i wstawali wcześnie, żeby dokonać ostatecznych przeróbek, aby strona mogła wystartować o szóstej rano.

A potem czekaliśmy, żeby zobaczyć, co się stanie.

Reakcja była natychmiastowa i ogromna. Mimo że w żaden sposób się nie reklamowaliśmy, liczba odwiedzin wzrosła z 2200 poprzedniego dnia do 12800 w dniu inauguracji - wzrost o 482% w ciągu jednej nocy. Nie był to już prosty blog. Była to cała społeczność w sieci.

Bunt przeciw buntowi

Minęły dwa lata odkąd nasz tata położył na blacie kuchennym stos książek i tym samym położył kres jałowym wakacjom. Od tamtej chwili kilka milionów ludzi na całym świecie weszło ponad 15 milionów razy na naszą stronę. Zorganizowaliśmy konferencje w całych Stanach Zjednoczonych oraz w Japonii. Na ostatniej konferencji w Indianapolis pojawiło się ponad 2100 osób - niektórzy jechali ponad szesnaście godzin.

Bóg dokonał niezwykłych rzeczy od lata 2005 r. Cieszymy się, że mogliśmy się załapać. Tak, to my wymyśliliśmy nazwę, ale rebelucja to, coś, co czyni Bóg w sercach ludzi naszego pokolenia. My tego nie stworzyliśmy. Dlatego w tej książce nie chcemy chwalić się tym, co zrobiliśmy, ale mówić o czymś wielkim, co Bóg czyni w życiu młodych ludzi na całym świecie - o czymś, co Bóg chce uczynić także w twoim życiu.

Gdy patrzymy na historię, znajdujemy inne ruchy, które zostały zapoczątkowane przez młodych. Problem polega na tym, że większość z nich były to rewolty przeciw autorytetom ustanowionym przez Boga (przeciw rodzicom, Kościołowi albo rządowi), a wiele w końcu się rozpadło albo wypaczyło.

Wszystkie te nieudane wysiłki rewolucyjne mogą zniechęcić, ale nie rebelucjonistów. My nie buntujemy się przeciw instytucjom ani nawet

przeciw ludziom. Występujemy przeciw sposobowi myślenia, które wypacza cel i potencjał okresu dojrzewania i grozi okaleczeniem naszego pokolenia. Nasze wystąpienia nie będą cechować masowe zamieszki i przemoc, ale spokojne postanowienie milionów nastolatków, że zmienią to, czego ludzie w naszej kulturze spodziewają się po nich.

I do tego cię zapraszamy, żebyś przyłączył się do nas i innych nastolatków, którzy poważnie myślą o dokonaniu zmiany w sposobie myślenia o okresie dojrzewania.

W następnych rozdziałach pokażemy, jak można to zrobić.

Rozdział 3

Mit okresu dorastania

Niewielkie oczekiwania

Czy znacie kogoś, kto ma słonia? My też nie. Dorastaliśmy z różnymi zwierzętami. Także niezwykłymi - mieliśmy szczury, węże, dzikie kaczki, żółwie, salamandry, puchacza, a nawet młodego jelonka wirgińskiego.

Ale słonia nie mieliśmy.

Co nie przeszkadzało nam marzyć. Wyobrażaliśmy to sobie - ktoś będzie się chwalił:

- A my kupiliśmy sobie psa! Czystej rasy sznaucera jakiegoś tam! Aportuje i siada, i w ogóle!

A wtedy my:

- A my właśnie kupiliśmy sobie słonia.

Od tej chwili my bylibyśmy królami placu zabaw.

- No, to przyprowadź tego swojego czystej rasy sznaucera jakiegoś tam. Ale uważaj, bo nasz słoń może na niego usiąść.

Kiedy dorośliśmy, dowiedzieliśmy się więcej na temat słoni. Na przykład w niektórych częściach Azji rolnicy nadal używają słoni do wykonywania ciężkich prac. Słonie wyrywają korzenie drzew i całe drzewa z ziemi, przenoszą kłody i ciężkie ładunki. Robią to dobrze, bo nie tylko są wielkie, ale i niewiarygodnie silne.

W niektórych krajach odbywa się święto słoni, żeby uczcić siłę, zręczność i inteligencję tych potężnych zwierząt. Słonie biorą udział w zawodach koszykówki i piłki nożnej - grają olbrzymimi piłkami. Wykonują układy choreograficzne do muzyki. Ale główną atrakcją są zawsze zawody w przeciąganiu liny między słoniem a stu mężczyznami.

Zastanówmy się nad tym przez chwilę. Jesteśmy w połowie Japończykami, tak więc powiedzmy, że przeciętny Azjata biorący udział w przeciąganiu liny jest naszej postury - waży około sześćdziesięciu kilogramów. Niezbyt imponujące (ciągle nad tym pracujemy). Ale jeśli pomnożymy to przez sto, to wychodzi całe sześć ton. A przecież ci mężczyźni nie stoją bezczynnie. Zapierają się piętami w ziemię i *ciągną*.

Mimo to słoń zawsze wygrywa.

Ta informacja sprawiła, że zaczęliśmy rezygnować z naszego dziecięcego marzenia posiadania słonia. Co byśmy, na przykład, zrobili, gdyby nasz słoń obudził się w środku nocy i postanowił odwiedzić ciotkę Klotkę i wujka Trąbalskiego?

Potem dowiedzieliśmy się, że właściciele słoni w Azji nie przejmują się tym problemem. Znaleźli bardzo proste rozwiązanie, żeby zatrzymać słonia. Właściciel bierze sznur, przywiązuje go do drewnianego kołka wbitego w ziemię, a drugą część przywiązuje do prawej tylnej nogi słonia. I tyle.

Oczywiście dla słonia taki sznur to jak dla nas nitka. Jednym szarpnięciem mógłby go rozerwać. Jedno wierzgnięcie a kołek zostałby wyrwany z ziemi. A jednak słoń przywiązany za nogę do kołka nie odchodzi. Nie rusza się z miejsca.

Jak to możliwe? Odpowiedź nie ma nic wspólnego z liną przywiązaną do kostki słonia, a dotyczy niewidzialnych więzów w umyśle zwierzęcia.

W ciągu ostatnich kilku lat zamiast marzyć o słoniu, zaczęliśmy się zastanawiać, czy przypadkiem to my nie jesteśmy słoniami.

Czy to możliwe, że my sami i większość znanych nam młodych ludzi przypomina słonia - są silni, inteligentni, z ogromnym potencjałem, a powstrzymuje ich kawałek sznurka? Są bezsilni wobec kłamstwa?

Tak uważamy. To, co nas powstrzymuje jako pokolenie, to w dużej mierze niewinnie brzmiąca, lecz potężna idea, którą nazwaliśmy mitem okresu dorastania.

Zanim powstała *Nasza klasa*

Słowo *nastolatek* jest dzisiaj tak powszechne, że ludzie nawet nie zastanawiają się nad jego znaczeniem - a jeśli się zastanawiają, to skojarzenia zwykle nie są pozytywne. Według słownika nastolatek to osoba w wieku między trzynaście a dziewiętnaście lat. Istnieje szansa, że podpadasz pod tę kategorię. Jak większość nastolatków chodzisz do szkoły, masz swój profil na *Naszej klasie* i robisz zdjęcia raczej komórką niż aparatem.

Ale zaskoczymy cię: kiedyś nie było nastolatków. Nie wierzysz? A może szybki sprawdzian?

Po raz pierwszy słowo *nastolatek* zostało użyte w:

a) pierwszym wydaniu angielskiego tłumaczenia Nowego Testamentu Tyndale'a w 1526 r.
b) *Romeo i Julii* Szekspira w 1623 r.
z) Almanachu biednego Richarda Benjamina Franklina w 1739 r.
d) przemówieniu *Niestrudzone życie* Theodora Roosevelta w 1899 r.
e) w Readers Digest w 1941 r.
f) zostało wymyślone przez Aleksa i Bretta na potrzeby tej książki.

Prawidłowa odpowiedź: e. Tak, słowo *nastolatek* (ang. *teenager)* używane jest dopiero od niecałych siedemdziesięciu lat. Wcześniej, do początków XX w., a tak naprawdę przez całą historię ludzie byli albo dziećmi, albo dorosłymi. Rodzina i praca to były główne zajęcia grupy osób, które teraz nazywamy nastolatkami. W roku 1900 tylko jeden z dziesięciu młodych Amerykanów w wieku między czternaście a siedemnaście lat uczęszczał do szkoły średniej. Historyk Friedrich Heer pisze o tej epoce w Europie:

> Około roku 1800 młodzi ludzie obu płci mogli liczyć na to, że zostaną uznani za dorosłych, gdy tylko pojawią się zewnętrzne oznaki dojrzewania. Dziewczęta osiągały wiek

> dojrzałości do małżeństwa w wieku piętnastu lub szesnastu lat. Młodzież klas wyższych rozpoczynała naukę na uniwersytecie albo podejmowała pracę w wieku piętnastu, szesnastu lat. Wiek ukończenia szkoły, a zatem końca dzieciństwa, wzrósł w XIX w. do czternastu lat".

Jak więc żyło się nastolatkom, zanim jeszcze powstała koncepcja nastolatka? Dobre pytanie. Żeby na nie odpowiedzieć, przedstawimy trzech młodych ludzi z historii Ameryki. Nazywali się George, David i Clara.

George, David i Clara

George urodził się w 1732 r. w północnej Wirginii w rodzinie mieszczańskiej. W wieku jedenastu lat stracił ojca. Mimo, że rówieśnicy nigdy nie uważali go za bardzo bystrego, zabrał się ostro do nauki i opanował geometrię, trygonometrię oraz miernictwo (pomyślcie tylko - algebra i rachunki), zanim skończył szesnaście lat.

W wieku siedemnastu lat pojawiła się pierwsza okazja wykorzystania nauki w pracy. I to jakiej pracy! Oficjalny mierniczy hrabstwa Culpeper w Wirginii. Nie było to zajęcie dla chłopca ani praca biurowa. Przez następne trzy lata George znosił trudy życia na pograniczu, mierząc i nanosząc na mapy niezbadane wcześniej terytoria. Jego narzędziami mierniczymi były ciężkie paliki i łańcuchy. George w wieku siedemnastu lat był mężczyzną.

David urodził się w 1801r. w pobliżu Knoxville w stanie Tennessee. Jego ojciec służył w stanowej milicji. David, gdy miał dziewięć i pół roku, rozpoczął służbę na morzu jako kadet na okręcie wojennym *Essex*. W wieku jedenastu lat brał udział w pierwszej bitwie.

Gdy miał lat dwanaście lat, powierzono mu dowództwo okrętu zdobytego w bitwie. Wraz z załogą miał doprowadzić okręt z powrotem do Stanów Zjednoczonych. W czasie drogi powrotnej brytyjski kapitan zdobytego okrętu stwierdził, że dwunastolatek nie będzie mu rozkazywał i ogłosił, że schodzi pod pokład po swoje pistolety (z szacunku pozwolono mu je zachować). David szybko posłał do niego po-

słańca z informacją, że jeśli stanie na pokładzie z pistoletami, zostanie zastrzelony i wyrzucony za burtę. Kapitan nie zdecydował się wyjść na pokład.

Clara urodziła się w Oxford w stanie Massachusetts w święta Bożego Narodzenia 1821 r. jako ostatnia w rodzinie. Poprzednie dziecko było od niej dziesięć lat starsze. Clara była nieśmiała. Tak bardzo bała się obcych, że w ich obecności nie potrafiła wykrztusić z siebie ani słowa. Ale zdarzyło się coś, co na zawsze zmieniło jej życie. Gdy miała jedenaście lat, jej starszy brał David spadł z dachu stodoły i poważnie się zranił. Zrozpaczona Clara błagała, żeby pozwolono jej się nim opiekować.

Przy łóżku chorego Clara zachowywała się jak doświadczona pielęgniarka, co wszystkich zadziwiło. Szybko nauczyła się opieki nad chorym bratem. Po pewnym czasie lekarz powierzył jej pełną opiekę nad rekonwalescentem. Po dwóch latach David powrócił do zdrowia.

Rok później, w wieku czternastu lat Clara pielęgnowała parobka jej ojca, który zachorował na ospę wietrzną, a potem następnych chorych, w miarę jak epidemia ogarniała całą wioskę w Massachusetts. Mimo, że nadal była nieśmiała i płochliwa, chęć służenia innym pozwoliła jej przezwyciężyć strach. W wieku siedemnastu lat została nauczycielką ponad czterdziestu uczniów - niektórzy byli niemal w jej wieku.

Wszyscy trzej młodzi ludzie podejmowali się coraz poważniejszych zadań i sprostali im. A co ważniejsze, jak to ujął cytowany przez nas profesor Heer: *w czasach, wjakich żyli, podobni do nich młodzi mężczyźni i kobiety nie byli wyjątkiem.*

Pojawia się pytanie: a zatem co się zmieniło? Dlaczego w przeszłości młodzież była w stanie w wieku piętnastu, szesnastu lat robić pewne rzeczy (i robić je dobrze), a dzisiaj nie potrafią ich robić dwudziestopięcio-, trzydziestolatki?

Czy dlatego, że dzisiejszą młodzież nazywa się „nastolatkami"?

Niezupełnie.

Dzisiaj ludzie patrzą na „naste" lata jako na lata dorastania - powstała społeczna kategoria wieku i zachowania do niedawna zupełnie nieznana.

Pojęcie dojrzewania jest prawdziwe w sensie biologicznym i innych aspektach. Nie na tym polega problem - zauważcie, że my sami często posługujemy się określeniem *nastolatek*. Nie podoba nam się natomiast współczesne rozumienie okresu dojrzewania, które zezwala młodym ludziom na dziecinność, zachęca ich do niej, a nawet uczy. W ten sposób jesteśmy powstrzymywani od tego, co *moglibyśmy* zrobić, od tego, do czego *stworzył* nas Bóg, a nawet od tego, co sami *chcielibyśmy* robić, gdybyśmy tylko wyrwali się z kręgu zaniżonych oczekiwań społecznych.

Dla potężnego słonia gruba lina to jak kawałek sznurka. Dla współczesnych młodych ludzi - silnych, wykształconych i niezwykłe błogosławionych - więzy to te z pozoru niewinne, ale śmiercionośne definicje pojęć takich jak „wiek dojrzewania" i „nastolatek".

Czy uwolnić się i zmienić swoje myślenie?

Twoja historia (rozpoczynająca się sto lat wcześniej)

Aby lepiej zrozumieć współczesną koncepcję „nastolatka", musimy spojrzeć sto lat wstecz. W tym czasie około roku 1900 w celu ochrony dzieci przed trudnymi warunkami pracy panującymi w fabrykach wprowadzono wiele ustaw dotyczących pracy i nauki. Ustawy te były dobre, ponieważ warunki były straszliwe i cierpiało na tym zdrowie i edukacja dzieci. Niestety ustawy przyniosły także niezamierzone, a dalekosiężne konsekwencje. Przez całkowite usunięcie dzieci z pracy i nałożenie obowiązku edukacji położono kres roli nastolatków jako głównych producentów i pracowników. Nagle zmieniły się one prawie wyłącznie w konsumentów[4].

Teraz młodzi ludzie utknęli w niezbyt precyzyjnie zdefiniowanej kategorii między dzieciństwem a dorosłością. George, David i Clara przestali być młodymi mężczyznami i kobietami. Wynaleziono „nastolatka" - młodą osobę o pragnieniach i zdolnościach dorosłego, ale z niewielkimi obowiązkami.

Gdy badaliśmy ten temat, znaleźliśmy książkę na temat pochodzenia słów pt. *America in So Many Words*. Przeczytajcie, co jest tam napisane o słowie *nastolatek*.

> Na początku XX w. dokonaliśmy zadziwiającego odkrycia. Wśród nas żyją nastolatki! Do tej pory myśleliśmy 0 ludziach w dwóch kategoriach: dzieci i dorośli. I chociaż dzieciństwo miało swoje dobre strony, to celem dziecka było jak najszybsze dorośnięcie, by mogło cieszyć się możliwościami osoby dorosłej i podjąć jej obowiązki. Dziewczynka stawała się kobietą, a chłopiec mężczyzną. Było to takie proste i tak ważne...
> [Ale] reformy z początków XX w. zabraniające pracy dzieciom i nakładające obowiązek szkolny wydłużyły okres przed osiągnięciem dorosłości. Wcześniej osoba osiągająca wzrost osoby dorosłej w wieku trzynastu, czternastu lat była gotowa do wykonywania pracy dorosłego. Teraz osiągano wzrost dorosłego w tym samym czasie, ale przygotowania do przejęcia obowiązków dorosłego wydłużyły się do chwili osiągnięcia wieku osiemnastu lat lub później.
> 1 w ten sposób lata kończące się na „naście" stały się czymś nowym i wyróżniającym (...) nastolatek zmienił nasz świat. Pojęcie to jest (...) wywrotowe: dlaczego nastolatek cieszący się wolnością powinien poddać się autorytetowi dorosłych? Wraz z odkryciem nowego wieku nasze stulecie stało się wiekiem nastolatków".

Zastanówcie się nad ostatnią linijką tekstu: „nasze stulecie stało się wiekiem nastolatków". Czyż nie wydarzyło się dokładnie coś takiego? Cały przemysł - filmowy, muzyczny, mody, fast foodów - i niezliczone usługi sieciowe obracają się wokół upodobań konsumenckich, tak, zgadliście, nastolatków.

Przy całych zaangażowanych pieniądzach i uwadze skupionej na nastolatkach, okres dojrzewania uważa się za rodzaj wakacji. Społeczeństwo nie spodziewa się wiele po nastolatkach w okresie dojrzewania - może poza kłopotami. A z pewnością nie spodziewa się kompetencji, dojrzałości i produktywności. Najsmutniejsze, że w miarę jak ludzie wokół

spodziewają się po młodych ludziach coraz mniej, ci coraz częściej spełniają ich oczekiwania. Ponieważ większość z nas dorastała w atmosferze niewielkich oczekiwań, spełnianie ich stało się dla nas czymś tak naturalnym, jak oddychanie - nawet się nad tym nie zastanawiamy. I nawet nie wiemy, co tracimy.

Jak ujął to pewien specjalista od spraw nauczania: „Obecnie górny pułap wymagań dla uczniów znajduje się bliżej podłogi"[v]. Zastanówmy się nad tym. Znaczna część społeczeństwa ma bardzo niskie wymagania wobec nastolatków. Czy to nie dziwne? Ale bardzo prawdziwe. I nie tylko w szkole, ale w każdej dziedzinie życia.

A więc jak nisko spadł poziom wymagań?

Ścielenie łóżka (i inne bohaterskie wyczyny)

Niedawno wpisaliśmy w Google słowa *nastolatki* i *oczekiwania*, żeby sprawdzić, co wyskoczy. Efekty były o wiele ciekawsze, niż się spodziewaliśmy.

Większość przeglądarek komputerowych ma automatycznie wbudowaną wyszukiwarkę Google i kiedy wpisuje się hasło, otrzymuje się wyniki wyszukiwań w kolejności najczęściej odwiedzanych stron. A oto rezultaty naszych poszukiwań:

- nastolatki i narkotyki
- nastolatki i alkohol
- nastolatki i palenie
- nastolatki i picie
- nastolatki i marihuana
- nastolatki i telefony komórkowe

Nawet Google niewiele spodziewa się po nastolatkach! No więc, sprawdziliśmy efekty wyszukiwania.

Na pierwszym miejscu znalazły się strony na temat nastolatków, narkotyków i nadużywania alkoholu. Był tam też artykuł pod tytułem: „Przewodnik dla rodziców: jak przeżyć okres dojrzewania". Ale nas najbardziej zainteresował artykuł na temat uczenia nastolatków odpowiedzialności przez stawianie im wymagań.

Artykuł" zapowiadał się interesująco, kliknęliśmy więc link. „Kiedy oficjalnie określimy wymagania nastolatkowi, pomagamy mu je wypełnić". My też tak myślimy. *Świetnie!*

Ale może nie.

Dalej autor zamieszcza listę proponowanych wymagań wobec nastolatków podzielonych na grupy według wieku. Najpierw wiek od dziesięciu do czternastu lat. A oto przykłady:

- codzienne słanie łóżka
- odbieranie telefonu i notowanie informacji
- sprzątanie pokoju co tydzień (z pomocą mamy i taty).

Potem starsze nastolatki, od piętnastu lat wzwyż, które oprócz wszystkich obowiązków młodszych nastolatków zostają obciążone następującymi czynnościami:

- wykonywanie jednego zadania dziennie (tylko jednego), takiego jak na przykład wynoszenie śmieci.
- pilnowanie, żeby wskaźnik paliwa w samochodzie nie spadał poniżej jednej czwartej.
- sprzątanie pokoju co tydzień (bez pomocy mamy i taty).

Artykuł zawiera także zachętę dla rodziców: „Proszę, nie myślcie, że wasz nastolatek musi robić wszystkie te rzeczy". Uff] Co za ulga, a już się przestraszyliśmy!

Autor chciał dobrze. I w przypadku niektórych nastolatków nawet wypełnianie tych prostych obowiązków wymagać będzie wielkiego wysiłku. Ale zobaczcie, jak bardzo zmniejszyły się oczekiwania! Szesnastoletni George jako mierniczy miał znosić trudy życia na pograniczu. A my mamy znosić trudy mycia naczyń?

Dwunastoletni David miał odstawić okręt, kapitana i załogę do Stanów Zjednoczonych. A my mamy odłożyć poduszkę, kołdrę i narzutę na właściwe miejsce na łóżku. David wykonał swoje zadanie z powodzeniem. A ty co zrobiłeś dzisiaj rano?

Doszło do tego, że ludzie mniej spodziewają się po nastolatkach niż po czterolatkach. Zastanówmy się. Dlaczego niemowlaki z mniejszymi zdolnościami manualnymi, umysłowymi i mniejszą siłą fizyczną odno-

szą niemal stuprocentowy sukces w pokonywaniu trudności, natomiast nastolatki często zawodzą? No cóż, po jednych dużo się spodziewamy, po drugich nie.

Dlaczego każde zdrowe niemowlę uczy się chodzić, natomiast niewielu nastolatków uczy się tańczyć? No cóż, po jednym tego się spodziewamy, po drugim nie.

Dlaczego każde zdrowe niemowlę przełamuje w końcu bariery komunikacyjne z rodzicami, ucząc się mówić, natomiast niewielu nastolatków przełamuje barierę komunikacji z rodzicami, ucząc się porozumiewać? Po jednym się tego spodziewamy, po drugim nie.

Prawda jest taka, że wszyscy ulegamy oczekiwaniom. Gdy tylko spełnimy minimalne wymagania, przestajemy siebie karać.

Zadziwiająca moc oczekiwań

Prawdopodobnie znacie powiedzenie: „Pomysły wiążą się z konsekwencjami". Ale czy wiedzieliście, że oczekiwania także mają konsekwencje? Siła oczekiwań została w ostatnich dziesięcioleciach potwierdzona przez wiele badań. My znamy dwa takie eksperymenty - jeden dotyczy publicznej szkoły średniej w San Francisco, a drugi kolegium biblijnego w naszym rodzinnym mieście Portland, w stanie Oregon.

Oba badania zostały przygotowane w ten sam sposób. Nauczyciele otrzymali dwie klasy wybranych przypadkowo uczniów. Jednak poinformowano ich, że jedna z klas składa się z najlepszych, najinteligentniejszych uczniów w szkole, a druga z uczniów średnich i słabych. Z takimi informacjami nauczyciele rozpoczęli swoją pracę. Jak myślicie, co się działo?

Wszystkie interakcje nauczycieli z uczniami były skażone przez ich oczekiwania. Pracując z „inteligentną" klasą, poświęcali czas uczniom, dopóki ci nie znaleźli odpowiedzi. Ale kiedy uczeń ze „słabej" klasy nie znał odpowiedzi od razu, nauczyciel przechodził do następnego. Kiedy uczeń z dobrej klasy z czymś sobie nie radził, nauczyciel nie zwracał na to uwagi, mówiąc, że przytrafił mu się „zły" dzień. Ale kiedy nie radzili sobie uczniowie ze gorszej klasy, to dlatego, tłumaczyli sobie, że w ogóle są słabi.

Pamiętajcie, obie klasy były dokładnie takie same. Jedyna różnica polegała na oczekiwaniach nauczyciela. Uczniowie szybko przystosowali się do oczekiwań. „Najlepsza i najinteligentniejsza" klasa radziła sobie świetnie, a słaba klasa zostawała w tyle.

Jako nastolatki nie różnimy się od uczniów szkoły średniej i studentów kolegium biblijnego. Dla nas wszystkich oczekiwania stają się samospełniającymi się proroctwami. Słowami Henry ego Forda założyciela Ford Motor Company: „Czy myślisz, że potrafisz, czy myślisz, że nie potrafisz, zawsze masz rację".

Siła oczekiwań wywiera wpływ na nastolatki niemal w każdej dziedzinie - często w bardzo załamujący sposób. Weźmy, na przykład, zdolności techniczne i aktywność seksualną. To dwie dziedziny, w których oczekuje się wysokiego zainteresowania nastolatków. I zgodnie z przepowiednią, poziom aktywności, konsumpcji, a nawet obsesji jest bezprecedensowy. Spełniamy oczekiwania.

Czy to nie zakrawa na ironię, że wielu nastolatków, choć biegłych w kilku językach komputerowych (uważani jesteśmy za prekursorów nowych trendów i za szybkich uczniów), nie uważa się za zdolnych do rozumienia i zainteresowania takimi rzeczami jak osobiste finanse, polityka czy wiara? Nie oczekuje się od nas nawet, że będziemy potrafili prowadzić interesującą rozmowę z dorosłym.

Dlaczego dziewczyny oceniane są na podstawie wyglądu fizycznego i nakłaniane do przybierania coraz bardziej prowokujących seksualnie póz, a tak rzadko oczekuje się od nich rozwijania pozytywnych cech charakteru i inteligencji poza tym, co powierzchowne?

Kiedy zrozumiemy siłę oczekiwań, zaczynamy rozumieć, dlaczego nastąpiła tak dramatyczna zmiana i dlaczego nasz krąg kulturowy zaakceptował mit wieku dojrzewania - nawet nie zauważając, że może być nieprawdziwy.

Co Biblia mówi na temat nastolatków

Może zastanawiasz się, co Biblia mówi na temat okresu dojrzewania. Odpowiedź jest prosta.

Nic.

Słów *nastolatek* ani *okres dojrzewania* nie znajdziemy nigdzie w Piśmie Świętym i nie znajdziemy żadnych odnośników dotyczących okresu między dzieciństwem a dorosłością. Znajdziemy natomiast przesłanie apostoła Pawła w 1 Liście do Koryntian 13,11: »Gdy byłem dziecięciem, mówiłem jak dziecię, myślałem jak dziecię, rozumowałem jak dziecię; lecz gdy na męża wyrosłem, zaniechałem tego, co dziecięce".

Zauważcie, czego Paweł nie napisał. Nie napisał: „Gdy byłem dzieckiem, mówiłem jak dziecko, myślałem jak dziecko, rozumowałem jak dziecko. Ale potem stałem się nastolatkiem i wyglądałem jak dorosły, brzmiałem jak dorosły, ale nadal postępowałem jak dziecko". Nie! Napisał: „Gdy na męża wyrosłem, zaniechałem tego, co dziecięce".

W innym liście Paweł pisał do młodego pastora: „Niechaj cię nikt nie lekceważy z powodu młodego wieku; ale bądź dla wierzących wzorem w postępowaniu, w miłości, w wierze, w czystości" (1 Tm 4,12).

Mamy wyraźny dowód na to, że Bóg nie ma dwóch zestawów norm: jednego dla młodych dorosłych i drugiego dla dorosłych. Bóg ma duże oczekiwania względem obu grup. Bóg wyzywa nas, byśmy byli wzorem. Choć niektórzy mogą pogardzać młodymi, a inni szukać dla nich wymówek, Bóg wzywa nas, abyśmy byli wzorem. Choć w naszym kręgu kulturowym ludzie niewiele się po nas spodziewają, Bóg spodziewa się wielkich rzeczy.

A zatem czyje oczekiwania spełniamy w życiu? W Biblii czytamy: „A nie upodabniajcie się do tego świata" (Rz 12,2). Kiedy zgadzamy się, aby normy kulturowe stały się dla nas obowiązujące, pozwalamy wcisnąć się w formę, porzucając charakter Chrystusowy.

Jak widzieliśmy w tym rozdziale - i jak bez wątpienia wiecie z własnego doświadczenia - żyjemy w kulturze, która chce nam dyktować, jak mamy żyć, co myśleć, jak wyglądać i jak mówić. Dyktuje nam, w co mamy się ubierać, co i gdzie kupować. Dyktuje nam, jakie powinny być nasze marzenia, wartości, cel życia - z pewnością nie Chrystus. Według reklamy Pepsi z lat dziewięćdziesiątych: „Bądź młody. Baw się. Pij Pepsi". Nike mówi nam: „Zrób to". Sprite: „Idź za głosem pragnienia". A kto z nas nie słyszał żartu, że 92% nastolatków straciłoby życie, gdyby trendsetter Hollistera zdecydował, że oddychanie nie jest cool?

Gdy oczekiwania są duże, sprężamy się, żeby im sprostać. Gdy oczekiwania są skromne, obniżamy loty, żeby im sprostać. A przecież w 1 Liście do Koryntian 14,20 znajdujemy dokładnie odwrotną radę: „Bracia, nie bądźcie dziećmi w myśleniu, ale bądźcie w złem jak niemowlęta, natomiast w myśleniu bądźcie dojrzali". Nasza kultura powiada: „Bądźcie dojrzali w złem, ale w myśleniu i postępowaniu bądźcie dziecinni -*przynajmniej* jeszcze przez kilka lat".

Oczywiście, my sami *lubimy* robić rzeczy, o których wiemy, że nie powinniśmy - oraz zadowalamy się postępowaniem drugiej kategorii. Szukamy wymówek, ponieważ tak powinny zachowywać się nastolatki, albo myślimy: *Itak jestem lepszy niż niektórzy moi znajomi*. Idziemy z tłumem. Idziemy po najmniejszej linii oporu; a już na pewno nie robimy tego, co trudne.

Konsekwencje? Tracimy najlepsze lata naszego życia i nie realizujemy swojego potencjału. Nawet nie próbujemy rzeczy, które nas wzmacniają, rozciągają, zmuszają do rozwoju. Wkraczamy w potencjalnie ciekawą przyszłość słabi i nieprzygotowani. Kochamy wolność, jaką oferują nam niewielkie oczekiwania, ale nawet nie zauważamy, że jesteśmy okradani.

Jak zobaczymy na przykładach w tej książce, tak naprawdę nie chcemy marnować okresu dorastania. Bóg też tego nie chce.

Zerwanie sznurka

Pamiętacie naszego słonia z Indii, uwiązanego za pomocą sznurka do drewnianego palika wbitego w ziemię? O co chodzi? Dlaczego słoń się nie uwalnia? Ma dosyć siły. Dlaczego jej nie wykorzysta?

Kiedy słoń jest jeszcze młody, właściciel odbiera go matce i przywiązuje grubym łańcuchem do dużego drzewa. Słoń szarpie łańcuch, próbując się uwolnić, ale łańcuch tylko głębiej wbija mu się w nogę. W końcu po wielu dniach, tygodniach szarpania słoń rezygnuje i godzi się z myślą, że gdy coś wiąże go za prawą tylną nogę, to nie może się nigdzie ruszyć.

Wtedy właściciel może zmienić drzewo na palik, a łańcuch zastąpić sznurkiem. Gdy tylko słoń czuje lekki opór, rezygnuje. Za nogę wiąże go tylko cienki sznurek, ale w umyśle wiąże go ciężki łańcuch.

W niniejszej książce chcemy wykazać, że my - Alex i Brett, ty, nastolatki - przypominamy tego słonia. Mamy siłę i potencjał dany przez Boga - potencjał czynienia rzeczy trudnych, ważnych - ale wiąże nas kłamstwo. Wychowano nas w kłamstwie, że powinniśmy rezygnować, gdy robi się trudno. W ten sposób tracimy okazję realizowania niezwykłych rzeczy, jakie Bóg zaplanował dla nas na okres dorastania.

W następnych rozdziałach chcemy udowodnić wam, że w głębi duszy chcecie robić trudne rzeczy, że zostaliście stworzeni do robienia trudnych rzeczy, co więcej, potraficie ciężko pracować. Odkryjecie zupełnie nowy sposób życia w okresie nastoletnim i później. Boże Słowo i historia dowodzą, że jesteśmy o wiele zdolniejsi, niż nam się zdaje. Ten świat próbuje nas spętać żałosnym sznurkiem. My pomożemy ci zerwać sznurek.

To jest właśnie rebelucja: zrzucenie kajdan kłamstw i miernych oczekiwań oraz powrót naszego pokolenia do prawdziwego i ekscytującego zrozumienia okresu dorastania - niejako wakacji od obowiązków, ale jako odskoczni na dalsze lata życia.

Jak to wygląda? Dowiemy się w rozdziale 4.

Rozdział 4

Lepsza droga

Odzyskanie okresu dojrzewania jako odskoczni w przyszłość

Raymond ma osiemnaście lat i mieszka w Baltimore w stanie Maryland". Jego rodzice rozwiedli się, gdy miał czternaście lat. Raymond robi wszystko, co można sobie tylko wyobrazić: pali, pije, bierze narkotyki -jest nawet dilerem. Przeprowadza się z jednego domu do drugiego, przestaje z różnym towarzystwem i nie potrafi utrzymać nawet najprostszej pracy.

Gdy przygląda się swojemu życiu, wyraża żal: „Kiedy szedłem do szkoły średniej, myślałem tak: Super! Teraz to będzie używanie! Szkoła średnia, w szkole średniej wszyscy imprezują. Ale teraz nie wiem" - mówi. „Teraz żałuję, że tak myślałem".

Raymond twierdzi, że nie będzie cały czas brał narkotyków. Planuje wytrzeźwieć, skończyć szkołę i zacząć normalnie żyć. Ma nadzieję, że kiedyś będzie dilerem BMW. Żeby rozwijać swoje marzenia, prenumeruje *Dupont Registry*, czasopismo na temat luksusowych samochodów, domów i łodzi. Planuje także, gdy będzie starszy, częściej chodzić do kościoła.

„Kilka razy w tygodniu zastanawiam się nad swoją przyszłością", mówi. „Co robić przez resztę życia? Siedzieć i być ćpunem przez całe życie?". No, nie.

Ale dlaczego by nie zmienić się już dzisiaj?

„Nie wiem", odpowiada Raymond. „Zastanawiałem się nad tym, ale chyba patrzę na moje życie teraz jak na wakacje. Teraz jest czas na zabawę i imprezowanie. Mam osiemnaście lat i skoro nie mieszkam z matką, to mogę sobie wracać, o której chcę. Dlatego to będzie lato szaleństwa; będę imprezowa! i bawił się. A potem wytrzeźwieję, będę już czysty, poukładam sobie życie".

„Ale nie chcę, żeby przyszłość nadeszła za szybko", dodaje. „Chcę jeszcze trochę poszaleć i zabawić się".

Prawdopodobnie w każdym z nas jest nieco z Raymonda. Czy odnajdujecie go w sobie i w waszych znajomych? Jego poglądy odzwierciedlają myślenie wielu ludzi naszego pokolenia. Jak wielu nastolatków uważa, że ma dużo czasu. Kiedyś w przyszłości dojrzeje, pozbiera się i poukłada życie, jak gdyby nigdy nic.

Ale czy mają rację?

Czy rzeczywiście jest to tak proste, jak wciśnięcie przełącznika, czy też Raymonda czeka przykra niespodzianka? Czy będzie następnym, któremu zdaje się, że bierze z życia to, co najlepsze, a potem przekona się, że tak naprawdę zmarnował najlepsze lata i jego przyszłość jest bardzo niepewna?

W tym rozdziale przyjrzymy się grupie ludzi podobnych do Raymonda. Nadamy im nawet nazwę. A potem pokażemy, jak wiele tracą. Ale ostrzegamy, będziemy używać słów, które prawdopodobnie nie spodobałyby się Raymondowi. *Pięć trudnych rzeczy*, które mogą stać się dla nas odskocznią do świetnej przyszłości.

Ale najpierw, co mamy na myśli, mówiąc o odskoczni?

Nieudany start

W dzieciństwie braliśmy lekcje pływania, ale ponieważ dorastaliśmy na deszczowym północnym Zachodzie, nie mieliśmy zbyt wielu okazji ćwiczyć. Innymi słowy nie spodziewajcie się po nas świetnego stylu ani niesamowitych przewrotów przy skokach z trampoliny. Nic z tego.

Nauczyliśmy się jednak jednego - mianowicie że trampoliny mają swój optymalny punkt. Jeśli odpowiednio odbijemy się w nim, wystrzelimy w powietrze i spadniemy do wody w pięknym stylu. Taką mamy zawsze nadzieję. Ale oczywiście, jeśli nie trafimy w optymalny punkt, sytuacja nie wygląda już tak dobrze. Trampolina wyrzuca cię w górę, potem obijasz się, chwiejesz na krawędzi i wpadasz do wody. Możesz nawet wylądować plackiem na brzuchu. Prawdę mówiąc, jeśli ktoś cię obserwuje z boku, to jak w banku wylądujesz na brzuchu.

Widzicie cały obraz?

Basen to wasze przyszłe życie. Trampolina - teraźniejszość. Według mitu okresu dojrzewania to czas na imprezowanie nad basenem. Ale tak naprawdę znajdujecie się na trampolinie.

Zadaniem trampoliny jest wyrzucenie nas precyzyjnie i w odpowiednim kierunku w przyszłość. Albo poprawnie zanurkujemy w dorosłość, albo wylądujemy na brzuchu - skok nam się nie uda.

W książce pt. *Thoughts ForYoungMen* [Myśli dla młodych mężczyzn] J. C. Ryle napisał: „Młodość to zalążek dorosłości, czas formowania w krótkim życiu człowieka, moment zwrotny w historii mentalności człowieka"'. Innymi słowy, to kim staniemy się w przyszłości, w dużej mierze zależy od tego, kim jesteśmy teraz. Czy potrafimy myśleć aż tak poważnie?

W 1 Liście do Koryntian 9,24-25 apostoł Paweł pisze: „Czy nie wiecie, że zawodnicy na stadionie wszyscy biegną, a tylko jeden zdobywa nagrodę? Tak biegnijcie, abyście nagrodę zdobyli. A każdy zawodnik od wszystkiego się wstrzymuje, tamci wprawdzie, aby znikomy zdobyć wieniec, my zaś nieznikomy".

Uważamy, że okres nastoletni to czas dany nam przez Boga na rygorystyczny trening. Już słyszymy, jak Raymond woła: „Rygorystyczny trening! Chyba żartujecie!". Trochę cierpliwości.

W Przypowieściach Salomona 20,29 czytamy: „Chlubą młodzieńców jest ich siła". Rozumiecie? To właśnie w tym okresie możemy zadecydować, kim się staniemy. Nasza siła - bystry umysł, pełne energii ciało, dużo wolnego czasu - to nasza chluba. Już nigdy nie będziemy mie-

li tyle siły. Decydując się przeznaczyć okres dojrzewania na rygorystyczny trening, możemy wyznaczyć sobie kierunek, ukształtować charakter i nabrać rozmachu, przygotować sobie cudowną przyszłość.

A co się stanie, jeśli nie wykorzystamy tego okresu na rygorystyczny trening? Jak wygląda lądowanie na brzuchu w rzeczywistym życiu? Niestety, nietrudno się o tym przekonać.

Pojawienie się „kidulta[2]" - dziecinnego dorosłego

W 2005 roku czasopismo *Time* opublikowało artykuł na temat „kidults", nowego rodzaju młodych ludzi dwudziestoparoletnich, którzy dowodzą, że współczesna koncepcja okresu dojrzewania to tak naprawdę nie etap rozwoju biologicznego, lecz kulturowy sposób myślenia. Nie mija z chwilą ukończenia szkoły średniej albo osiągnięcia wieku dwudziestu jeden lat.

„Każdy z nas zna kilku takich", czytamy w artykule. „Dorośli mężczyźni i kobiety, którzy nadal mieszkają z rodzicami, ubierają się, mówią i bawią się jakby byli nastolatkami, zmieniają miejsca pracy, partnerów, imprezują i zmierzają donikąd".

Dziecinni dorośli zwykle nie zmierzają w określonym kierunku ani się nie śpieszą. „Prawnie są dorośli, ale stoją na progu dorosłości i nie zamierzają tego progu przekroczyć", pisze Terri Apter, psycholog uniwersytetu Cambridge. Innymi słowy stoją na krawędzi trampoliny, ale nie chcą skoczyć.

Dzieje się tak nie tylko w Ameryce. W wielu krajach ukuto nazwy dla takich młodych dorosłych: w Anglii nazywa się ich „kippers", w Niemczech „nesthockers", we Francji „mammones", a w Japonii „freeters".

„To nie jest tylko trend, przemijająca moda albo pokoleniowa czkawka", ostrzega autor artykułu. „To o wiele poważniejsze zjawisko, innego rodzaju i innego rzędu".

Ale nie powinno nas to dziwić. Przecież „kidults" to logiczne następstwo mitu okresu dorastania, który zachęca nastolatki do myślenia, że dorosłość to chwila zerwania z rozrywkami okresu dorastania, a nie jego spełnienie.

Odmowa dorastania nie pomaga nam w wejściu w dorosłość. W najlepszym przypadku tkwimy na krawędzi trampoliny - dziecinni i nieodpowiedzialni. W najgorszym szamoczemy się na głębokiej wodzie - nieprzygotowani na ekscytujące wyzwania życia.

Tego e-maila otrzymaliśmy w lipcu 2007 r., ale jest on reprezentatywny dla wielu rozmów, jakie przeprowadziliśmy z ludźmi dwudziesto-, a nawet trzydziestoletnimi:

> Miałem swój własny pomysł na to, co jest przyjemne: dużo rekreacyjnego czytania, dużo grania w gry wideo, robienia tego, na co mam ochotę. Do dziś dnia jeszcze nie pracowałem, nadal mieszkam w domu. Brak umiejętności przydatnych w codziennym życiu wywarł bardzo negatywne skutki na związek, który był dla mnie bardzo ważny.
> Gdy byłem nastolatkiem, dwadzieścia sześć lat wydawało się bardzo odległe, ale złe decyzje podjęte wtedy (żeby nic nie robić), bardzo poważnie wpływają na moje obecne życie.
> Jestem przykładem tego, jak niewielkie oczekiwania i nastawienie: „jeśli sprawia ci to przyjemność - rób to", mogą zaszkodzić. Jestem (tak jak inni podobni do mnie - ciągle mieszkający w domu, robiący niewiele, ale mający wielkie marzenia) żywym dowodem na to, że okres dojrzewania może przeciągnąć się poza okres nastoletni.

Kidults to tragiczny przykład działania mitu okresu dorastania. A konsekwencje nie ograniczają się do okresu nastoletniego. Kiedy opowiedzieliśmy historię Raymonda na konferencji w Indianapolis, podszedł do nas mężczyzna (ponad czterdziestoletni). Ze łzami w oczach powiedział: -Jestem Raymondem.Ta historia przedstawia moją sytuację.

Wytłumaczył nam, że w szkole szło mu dobrze. W szkole średniej były trzy klasy na każdym poziomie i co roku był w najlepszej klasie. Ponieważ tak dobrze mu szło, uznał, że może imprezować i eksperymento-

wać z narkotykami. Minęło ponad dwadzieścia lat, a on nadal walczy ze skutkami tej decyzji.

„Uważałem, że okres nastoletni to czas zabawy. Do dzisiaj płacę za to cenę. Nie chcę, żeby dzisiejsze nastolatki popełniały ten sam błąd".

I na szczęście nie musimy! Jak zobaczyliśmy to w ostatnim rozdziale, to, co dzisiaj uważa się za „normę", to tak naprawdę wielkie oszustwo - mit. Nie zawsze uważano, że okres nastoletni to czas do roztrwonienia, a nastolatki nie zawsze były okradane przez zbyt małe oczekiwania. Ale jest nadzieja nawet dla „kidultów". Tak jak zachęcaliśmy mężczyznę w Indianapolis: Nigdy nie jest za późno zacząć robić trudne rzeczy. William Wilberforce, jeden z największych rebelucjonistów, zmarnował pierwszych dwadzieścia pięć lat życia na przyjęcia i rozrzutność. A jednak stał się nieugiętym rzecznikiem zniesienia handlu niewolnikami i wyzwolenia niewolników w imperium brytyjskim.

Jak tego dokonał? Po pierwsze Bóg go złamał i zmienił jego serce. Wilberforce żałował swojego „niemądrego próżniactwa" oraz „zmarnowania najcenniejszych lat życia, utraty możliwości, których nigdy nie da się odzyskać"[x]. Ale po drugie Wilberforce postanowił robić trudne rzeczy. Rzucił się w wir nauki i poważnej pracy. Przez ponad czterdzieści lat walczył z niewolnictwem w imperium brytyjskim i dzięki nieustannym wysiłkom krótko przed swoją śmiercią doczekał się abolicji. Niewielu ludzi pozostawiło większy ślad w historii ludzkości.

Oto dobra nowina. Bóg oferuje łaskę i odkupienie tym, którzy zmarnowali przeszłość. Ale nie lekceważmy łaski Bożej, marnując choćby minutę z tego, co Wilberforce słusznie nazwał najcenniejszymi latami życia.

Genialne pociągnięcie

Pamiętacie George'a, Davida i Clarę z poprzedniego rozdziału? Zostawiliśmy Geroge'a jako oficjalnego mierniczego w hrabstwie Culpeper w wieku siedemnastu lat. David odpowiadał za zdobyczny okręt w wieku dwunastu lat, spokojnie radząc sobie z niezdyscyplinowanym kapi-

tanem. Clara opiekowała się pacjentami cierpiącymi na ospę wietrzną, a w wieku siedemnastu lat została nauczycielką. Każde z nich wykorzystało okres nastoletni, żeby się uczyć i przygotowywać do przyszłości. Na ile im się to przydało?

Po trzech latach pracy na stanowisku mierniczego w stanie Wirginia, gubernator powołał George'a na stanowisko majora milicji. Potem rozeszły się pogłoski, że Francuzi wkroczyli na terytorium Ohio. George otrzymał rozkaz przeprowadzenia zimowej ekspedycji w celu ocenienia siły wroga i nakazania Francuzom opuszczenia terytorium stanu - co uczynił z powodzeniem.

W wieku dwudziestu dwóch lat George otrzymał awans na podpułkownika, a w wieku dwudziestu trzech lat został naczelnym dowódcą oddziałów milicji w całym stanie Wirginia. Może słyszeliście, co zrobił w późniejszym okresie życia. Dokładnie dwadzieścia lat później George został naczelnym dowódcą armii kontynentalnej w czasie wojny o niepodległość, a następnie pierwszym prezydentem Stanów Zjednoczonych - George to Jerzy Waszyngton.

David nosił nazwisko Farragut. Był pierwszym admirałem marynarki Stanów Zjednoczonych i bohaterem wojny secesyjnej. Jego odwaga w obliczu ciężkiego ostrzału nieprzyjaciela podczas bitwy o Mobile Bay przyniosła mu sławę - ale nie był to jego pierwszy akt odwagi. Przygotowywał się na tę chwilę od dzieciństwa, gdy służył jako kadet na okręcie *Essex*.

Clara jest znana jako założycielka Amerykańskiego Czerwonego Krzyża - to Clara Barton. Pragnienie służenia innym zrodziło się w niej w wieku jedenastu lat, gdy opiekowała się swoim bratem Davidem, a potem rozwijało się - objęło chorych w jej wiosce, dzieci w szkole, gdzie uczyła, aż do tysięcy rannych żołnierzy w czasie wojny secesyjnej i milionów objętych opieką amerykańskiego Czerwonego Krzyża.

Nie bez powodu nadal pamiętamy nazwiska takich ludzi jak Jerzy Waszyngton, David Farragut i Clara Barton. Zainwestowali w swój okres nastoletni w taki sposób, że w późniejszym wieku stali się twórcami historii.

Większość z was prawdopodobnie nie zdziwiła się tym, jak potoczyły się losy George'a, Davida i Clary. A to dlatego, że gdzieś w głębi duszy wszyscy wiemy, że okres nastoletni to nie jest mityczny czas niezwiązany z resztą życia. To odskocznia w przyszłość - dobrą albo złą.

W historiach George'a, Davida i Clary widzimy, że przyjęcie na siebie odpowiedzialności we wczesnych latach było genialnym pociągnięciem. Dlaczego genialnym? Ponieważ ciężka praca w okresie nastoletnim przygotowała ich do wywarcia niezwykłego wpływu w przyszłości - życie bez tego dodatkowego trudu nie pozwoliłoby im na to.

Musimy być wobec siebie szczerzy. Czy to jak spędzamy czas w chwili obecnej, przygotowuje nas do tego, kim chcemy zostać w przyszłości? Czy robimy teraz rzeczy, które wyposażą nas do wykonywania jeszcze większych rzeczy, które może przygotował dla nas Bóg? To fundamentalne pytania, na które musimy sobie odpowiedzieć w tym okresie życia.

Pewien historyk napisał, że Jerzy Waszyngton „stał się człowiekiem, jakim starał się być"[x].To stwierdzenie określa nie tylko Waszyngtona; dotyczy także nas. Wszyscy staniemy się mężczyznami i kobietami, jakimi staramy (lub nie staramy) się być.

George, David i Clara wprowadzili w czyn radę ze Starego Testamentu: „Dobrze jest, gdy mąż nosi jarzmo w młodości" (Tr 3,27). Jako młodzi ludzie nabrali nawyków przezwyciężania trudności, co ukształtowało ich charakter i determinację, a to dodało im sił w późniejszym życiu. I znów nie powinno nas to dziwić. W końcu przecież takie są skutki ciężkiej pracy. To talent wybierania trudnych rzeczy.

Zakończmy ten rozdział rozważaniem na temat tego, co rozumiemy przez trudne rzeczy.

Trudne rzeczy

Poniżej prezentujemy pięć rodzajów trudnych rzeczy. To nic tajemnego, mistycznego czy tylko dla niektórych - nawet nie tylko dla nastolatków. To oferowane przez Boga możliwości wsparte Bożymi zasadami, które sprawdzają się w przypadku wszystkich ludzi. Jeśli od razu

wykorzystamy te możliwości, będziemy oglądać wspaniale rezultaty - już teraz i w przyszłości.

W każdej kategorii podajemy przykłady. Oczywiście, przykłady nie wyczerpują wszystkich możliwości, raczej ilustrują ogromną różnorodność tego, co możemy robić.

Oto one. Pięć rodzajów trudnych rzeczy:

1. Rzeczy, które wykraczają poza naszą *strefę bezpieczeństwa*. Może to być publiczne przemawianie, nabywanie nowych umiejętności albo doskonalenie już posiadanych, podróżowanie do nowych miejsc, poznawanie nowych ludzi. Wszystko, co wyrywa cię z rutyny codziennych czynności podpada pod tę kategorię. Takie działania mogą być dla nas trudne, ponieważ są nowe, nawet przerażające, ale zwykle stają się źródłem najlepszych wspomnień, a dzięki nim poszerzamy swoją strefę bezpieczeństwa na przyszłość.
2. Rzeczy, które *wykraczają poza to, co wymagane*. Powiedzmy, że musisz dostać tróję, żeby zdać, ale ty celujesz w piątkę. Nie zadowalasz się tym, że jakoś to będzie, ale postanawiasz działać. Może zgłosisz się na ochotnika do sprzątania w kościele po wspólnym posiłku, zostaniesz w pracy dłużej, żeby pomóc przyjacielowi albo zrobisz coś w domu poza kolejnością. Takie działania są trudne, ponieważ zależą całkowicie od twojej inicjatywy. Nikt nas do nich nie zmusi. I dlatego zawsze po nich czujemy się tak dobrze.
3. Rzeczy, które są *zbyt trudne do wykonania wpojedynkę*. To zwykle duże przedsięwzięcia, takie jak: zorganizowanie zjazdu, przeprowadzenie kampanii w celu usunięcia z radia prezentera szokującego ludzi czy założenie zespołu muzycznego. Mogą to być też naprawdę wielkie sprawy, takie jak: walka ze współczesnym niewolnictwem, aborcją, ubóstwem lub AIDS w Afryce. Sami interesujemy się tymi sprawami, ponieważ Bóg położył je nam na serce. By skutecznie działać w tego rodzaju przedsięwzięciach, musicie umieć opowiadać o swoich pasjach innym i rekrutować ich do współpracy.
4. Rzeczy, za które *nie otrzymacie natychmiastowej zapłaty*. To zadania takie jak walka z grzechem, ćwiczenia fizyczne, uczenie się w szkole i po-

słuszeństwo rodzicom. To trudne rzeczy, ponieważ postępów nie zauważamy na co dzień i w danym momencie zdaje nam się, że bylibyśmy szczęśliwsi, gdybyśmy ich nie robili. Często są to też rzeczy, których inni nie zauważają, a tym samym nie zyskujemy poklasku i uznania - takie jak wierność duchowej dyscyplinie, zużywanie energii na kształtowanie dobrych nawyków uczenia się albo prowadzenie samochodu zgodnie z ograniczeniami prędkości (szczególnie, gdy się spóźniacie). Wykonujecie je jednak, ponieważ tak należy, a nie dlatego że się opłacają. Opłacają się na dłuższą metę, choć na krótką są „trudne" i nieprzyjemne.

5. Rzeczy, które *sprzeciwiają się normom kulturowym*. To decyzje, aby płynąć pod prąd - ubierać się przyzwoicie, nie podejmować współżycia seksualnego przed zawarciem małżeństwa, niepopularne poglądy na temat homoseksualizmu i aborcji, nieoglądanie filmów dla dorosłych, dzielenie się ewangelią, życie po chrześcijańsku. Takie postępowanie jest trudne, ponieważ może nas kosztować utratę popularności i przyjaciół. W niektórych krajach mogą kosztować życie. Abyśmy mieli osiągnięcia w tej kategorii, bardziej musi nam zależeć na podobaniu się Bogu niż ludziom wokół nas. Ale efekty są wspaniałe: robiąc je, możemy zmienić bieg historii.

Począwszy od następnego rozdziału, będziemy dokładniej analizować każdą z kategorii. Pomożemy wam pokonać najczęściej występujące trudności. Pokażemy też jak nastolatki na całym świecie robią trudne i ekscytujące rzeczy dla Boga.

Poznacie piętnastoletnią dziewczynę, której pomysł zapoczątkował internetowy projekt, wywierający wpływ na tysiące ludzi na całym świecie; piętnastoletniego chłopaka, który z grupą czterech przyjaciół zebrał ponad dwadzieścia tysięcy dolarów na czystą wodę dla dzieci w Afryce; dziewiętnastolatka, który prowadzi zespół muzyczny nominowany do nagrody Grammy i wielu innych nastolatków prowadzących życie rebelucjonistów w domu, w szkole, w Kościele i w swoich lokalnych społecznościach. Ci młodzi ludzie buntują się przeciw zbyt małym oczekiwaniom, postanawiając wykorzystać okres nastoletni w twórczy, odpowiedzialny i efektywny sposób.

Czytając o pięciu kategoriach prawdopodobnie zauważyłeś, że niektóre trudne rzeczy już robisz. Jeśli tak, to zachęcamy cię, żebyś zabrał się do wykonywania ich z jeszcze większą pasją, ponieważ są wyjątkowe i Bóg przygotował cię do ich wykonania - do tego zostałeś stworzony. Zachęcamy cię, żebyś nie starał się przeżyć swojego życia przy jak najmniejszym wysiłku, ale jak najlepiej, zgodnie z tym, czego pragnie Bóg.

A ułatwi ci to pięć prostych, ale ważnych decyzji. Teraz im się przyjrzymy.

Część II

PIĘĆ RODZAJÓW TRUDNYCH RZECZY

Rozdział 5

Pierwszy trudny krok

Jak wyjść poza strefę bezpieczeństwa

Poznajcie naszego znajomego - Tyłera. Tyler chciał szybciej skończyć szkołę średnią, ale nie był pewny, czy podoła, dlatego nawet nie spróbował. Po skończeniu szkoły średniej miał kilka pomysłów na rozpoczęcie biznesu, ale nie chciał ryzykować utraty niewielkiej sumy pieniędzy, jaką posiadał. Dlatego postanowił poczekać. Rozważał możliwość studiów na kierunku inżynierii środowiskowej, ale obawiał się, że po jakimś czasie się rozmyśli. Dlatego został w domu.

Tyler ma teraz dwadzieścia jeden lat i nie poniósł żadnej porażki. Prawdę mówiąc, to w ogóle nic nie zrobił. Tracił okazję za okazją, żeby dorastać, badać, odkrywać i nabierać sił.

Zycie jest pełne przerażających rzeczy. Pierwszy dzień w szkole średniej. Pierwsze publiczne wystąpienie. Zawarcie związku małżeńskiego. Niektóre wydarzenia zaznaczają ważne zmiany w życiu. Przed tym wydarzeniem byłeś inny. Potem zmieniłeś się. Ale Tyler cały czas unika tych pierwszych razów. Efekt? Cały czas jest taki sam.

Niniejszy rozdział traktuje o robieniu trudnych rzeczy, które przeprowadzają was z „teraz" do „potem". Bliżej przyjrzymy się decyzjom, które umożliwiają ten pierwszy raz - te które wyrywają nas ze względnego poczucia bezpieczeństwa i wprowadzają na przerażający nieznany teren. Już

sama myśl o wykonaniu takiego kroku napawa nas przerażeniem i paraliżuje. Wyobrażamy sobie, że zostaniemy żywcem pożarci przez potwory strachu, wstydu i bólu. Ale jeśli zrobimy daną rzecz pomimo to, mamy ochotę tańczyć.

Wykonaliśmy taki krok ponad dwa lata temu - weszliśmy w coś nowego, zostawiając za sobą rutynę. Teraz dzięki doświadczeniu jesteśmy innymi ludźmi, zmieniliśmy się, a Tyler niestety nie.

Kategoria „wykonywanie trudnych rzeczy, które wykraczają poza strefę bezpieczeństwa", a które mogą rozpocząć rebelucję w waszym życiu, pojawia się na naszej liście jako pierwsza, ponieważ - choć może głupio to zabrzmi - wykonanie pierwszego kroku poza strefą bezpieczeństwa jest najtrudniejsze. Umieściliśmy ją na pierwszym miejscu, także ponieważ ten pierwszy przerażający krok jest niezbędny, jeśli chcemy podjąć się wszystkich innych rzeczy, o których będziemy pisać później.

W naszej rodzinie lubimy wspominać (i śmiać się) pierwszy olbrzymi krok wykonany przez Bretta nieco ponad dziesięć lat temu. Walczył dzielnie, przegrał i omal nie utonął. Ale niech Brett sam opowie tę historię.

> Do dzisiaj pamiętam pierwszy samodzielny prysznic. Było to przerażające przeżycie. Miałem osiem lat...
> Nie chciałem przejść z zerówki w braniu prysznica do klasy maturalnej, ale pewnego dnia moi rodzice stwierdzili: „Brett ma osiem lat, a ciągle kąpie się w wannie!". Jak dotąd cały czas kąpałem się tylko w wannie. Kąpiel w wannie to przyjemne i uporządkowane przedsięwzięcie. Woda płynie w bezpiecznej odległości od głowy i - pod warunkiem, że się za bardzo nie chlapie - pozostaje z dala od głowy i oczu.
> Nie miało dla mnie znaczenia, że Alex uwielbia prysznic. Zanim zdążyłem zaoponować, w stroju Adama znalazłem się pod groźnie wyglądającą końcówką prysznica. Była we

mnie wycelowana jak karabin. A potem tata pociągnął za spust, prysznic zabulgotał, zasyczał, a ja zacząłem krzyczeć, zanim jeszcze spadła na mnie pierwsza kropla wody.

Gdy ostre krople zaczęły kłuć moje ciało, a woda zalała mi oczy, nos i uszy, zrozumiałem, że rodzice mnie nienawidzą. To niemożliwe, żeby mnie kochali! Co więcej, ja też już chyba ich nie kocham.

To dobrze, że mieszkaliśmy wtedy na wsi. Inaczej wrzaski wydobywające się z łazienki na piętrze domu Harrisów dałyby sąsiadom słuszny powód, żeby zadzwonić pod 911. Gdy w końcu tata wypuścił mnie z prysznica, byłem wściekły i rozżalony.

Ale wydarzyło się to dziesięć lat temu. Śmieszne, ale dzisiaj rano wziąłem prysznic, nawet się nad tym nie zastanawiając. Ciepła woda przyjemnie gładziła mi twarz. Nie bałem się, że się utopię. Nie czułem do nikogo nienawiści.

Czyż to niezwykłe, że to, co wydawało mi się niemożliwe do zniesienia, gdy miałem osiem lat, jest teraz ważną, przyjemną częścią codziennych, rutynowych czynności?

Każdy z nas doświadczył przeżycia typu „pierwszy prysznic"

Historia z prysznicem jest prawdziwa. Jest śmieszna, ale dobrze ilustruje kwestię. Czy przypominacie sobie coś z własnego życia, co w chwili wykonywania po raz pierwszy wydawało się niezmiernie trudne? Może było to zwykłe wiązanie butów albo jazda na rowerze bez dodatkowych kółek. Może była to nauka czytania w przedszkolu albo rozwiązywanie zadań matematycznych w drugiej klasie. Kiedyś wszystkie te rzeczy oznaczały wychodzenie ze strefy bezpieczeństwa. Dzisiaj oczywiście te same czynności wykonujemy ze znudzeniem.

Choć wydaje się to śmieszne, każde z tych osiągnięć dowodzi czegoś ważnego: jeśli wykonamy krok, mimo że czujemy się niewygodnie, boimy się, nie umiemy, strefa bezpieczeństwa poszerzy się. Wzmacnia-

my się, nabywamy nową umiejętność. To, co uważamy za normalne, zmienia się, czasem bardzo radykalnie.

Weźmy na przykład Jareda. Postanowił zastąpić swojego lidera uwielbienia, kiedy ten wyjechał w podróż misyjną - mimo że grał na gitarze zaledwie od kilku miesięcy. Rok później prowadzi już uwielbienie w Kościele, a jego zespół ma właśnie wydać pierwszą płytę. „Ten krok zmienił całe moje życie", mówi Jared. „Otworzył przede mną drzwi, żebym robił to, co wcześniej wydawało mi się niemożliwe".

Zadziwiające jednak, że nawet jeśli często doświadczamy korzyści wynikających z wykroczenia poza strefę bezpieczeństwa, to przed każdym nowym zadaniem reagujemy tak samo. Opieramy się, opóźniamy decyzję, walczymy i krzyczymy - żeby tylko nie opuszczać przytulnego, znajomego miejsca. Ale koszt wygody jest wysoki. Nawet tego nie zauważając, zaczynamy wokół siebie budować niewidzialny mur. Odgradzamy się od wszelkich trudności — *nawetjeśli kryje się w nich potencjał wyzwolenia*. Wewnątrz znajdują się wszystkie rzeczy, z którymi czujemy się dobrze, rzeczy, które już umiemy. A za murem? Ojoj!

Kiedy prosimy nastolatków, żeby napisali listę rzeczy znajdujących się poza strefą ich bezpieczeństwa, pojawiają się powszechne lęki: publiczne przemawianie, podejmowanie się nowych rzeczy (szczególnie gdy obserwują nas inni ludzie), podróżowanie w nowe miejsca, poznawanie nowych ludzi. To wszystko wydaje się trudne, ponieważ jest nieznane i przerażające, ale - czy zauważyliście? - zwykle staje się źródłem naszych ulubionych opowieści i wspaniałych wspomnień.

W listopadzie 2007 roku zostaliśmy zaproszeni, żeby przemawiać na dwóch konferencjach w Japonii, w tym na konferencji dla chrześcijańskich nastolatków w Tokio. Była to niezwykła okazja usługiwania w zupełnie innej części świata. Ale mimo to bardzo się denerwowaliśmy. Nie tylko nigdy wcześniej nie wyjeżdżaliśmy z naszego kraju (powiedziano nam, że Kanada się nie liczy), ale mieliśmy jeszcze przemawiać osiem razy - więcej niż kiedykolwiek przedtem. Jak gdyby tego jeszcze było mało, mieliśmy współpracować z tłumaczami, co było dla nas zupełnie nowym przeżyciem.

Prawie wszystko w naszej podróży było nowe i nieznane - począwszy od „dziwnego" języka do „dziwnych" toalet i jedzenia surowego wieloryba oraz kalmarów. Ale w końcu, choć wcale nie było łatwo, nie było też tak trudno, jak sobie wyobrażaliśmy. A co najważniejsze, usługa była niesamowita i zawarliśmy kilka niezwykłych przyjaźni z wieloma ludźmi. Teraz chcemy wrócić tam jak najszybciej!

Co najśmieszniejsze, najtrudniejszą częścią podróży było podjęcie decyzji -jedziemy. Gdy tylko ją podjęliśmy, już mieliśmy frajdę. Ale dlaczego tak trudno wyjść poza strefę bezpieczeństwa?

Zauważyliśmy, że mur, który nie pozwala wyjść, prawie zawsze zbudowany jest ze strachu - strachu przed słabością, niewygodą, porażką, upokorzeniem. Zauważyliśmy jeszcze coś: nie można jednocześnie żyć w strachu i żyć w wierze. Paweł napisał do Tymoteusza: „Albowiem nie dał nam Bóg ducha bojaźni, lecz mocy i miłości, i powściągliwości" (2 Tm 1; 7). Gdy czytamy o bohaterach biblijnych, którzy dokonali wielkich, trudnych rzeczy dla Boga, znajdujemy jedno podstawowe wymaganie: „Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu" (Hbr 11,6).

Na szczęście strach to często zakamuflowane kłamstwo. W następnej części przyjrzymy się prawdom, które pomogą ci przełamać strach, który powstrzymuje cię od wykonania trudnych rzeczy dla Boga.

Wyrwanie się z rutyny

Uznajcie trzy stwierdzenia w tej części rozdziału za „lodołamacze". Zastosujcie te prawdy przy podejmowaniu decyzji, a zrozumiecie, że pozostawanie w strefie bezpieczeństwa jest żałosne i jak można się z niej wyrwać.

Bóg działa w naszej słabości, żeby zrealizować swoje wielkie plany.

Wszyscy lubią czuć się silni i mądrzy. To znaczy, że gdy tylko czujemy się rozciągani, zmuszani do przekroczenia granic, depczemy po hamulcach, wrzucamy wsteczny i wracamy jak najszybciej do strefy bezpieczeństwa. Kto chce okazać się głupcem i słabeuszem?

Alyssa Chua, siedemnastoletnia rebelucjonistka z Filipin wyjaśnia schemat swojego zachowania w taki sposób: „Moja strefa bezpieczeństwa to miejsce, w którym wszystko jest tak, jak ja chcę; sytuacja, w której nie muszę podejmować dodatkowego wysiłku ani robić niczego trudnego; miejsce, w którym mogę sobie usiąść, odprężyć się i czuć się dobrze".

Problem polega na tym, powiedziała nam, że, pozostając w strefie bezpieczeństwa, tak naprawdę odmawiała pełnego poddania swojego życia Bogu. Unikała trudnych rzeczy, do których Bóg ją wzywał.

Alyssa zrozumiała, że wyjście ze strefy bezpieczeństwa dokonało w niej wielkich zmian. „Poza strefą bezpieczeństwa nauczyłam się czerpać pociechę z Bożej siły, a nie drobnych przyjemności tego świata. Poza strefą bezpieczeństwa odkryłam, że mogę pełniej służyć Bogu i w pełni wykorzystać moje talenty dla Niego".

Nie wiemy, jak wy, ale my ciągle budujemy ten niewidzialny mur (powstrzymujący zagrożenie z zewnątrz i od wewnątrz). Staje się on coraz wyższy, gdy mówimy albo myślimy tak: „Nie jestem dobry z matmy", „Nie potrafię się zorganizować - mój mózg inaczej pracuje" albo „Nie jestem ludziolubem".

Tak naprawdę mówimy wtedy, że nie chcemy robić rzeczy, które nie przychodzą nam łatwo i naturalnie. Nie chcemy przełamywać naszych lęków. A jednocześnie swoim działaniem mówimy Bogu, że nie jest na tyle mocny, by nam pomóc zrobić rzeczy, których nie potrafimy zrobić sami.

A nieprzyjacielowi to się podoba! (On też czytał List do Hebrajczyków 11,6).

Smith Wigglesworth nauczył się czytać dopiero jako człowiek dorosły, a przez znaczną część swojego życia nie potrafił publicznie przemawiać, ponieważ strasznie się jąkał. Ale wbrew wszystkim pokonał tę przeszkodę i stał się w późniejszym okresie życia jednym z największych ewangelistów angielskich i przyprowadził do Chrystusa tysiące ludzi.

Możemy przeczytać jego historię i powiedzieć: „Jaka szkoda. Gdyby tylko od początku potrafił dobrze przemawiać, o ileż bardziej byłby owoc-

ny". Ale Wigglesworth rozumiał, że trudności, jakie pokonał, miały zasadniczy wpływ na efektywność jego służenia. Lubił powtarzać: „Wielka wiara to efekt wielkich zmagań. Wielkie świadectwa to rezultat wielkich sprawdzianów. Wielkie zwycięstwa to skutek wielkich prób[xi]".

A więc dlaczego jeszcze siedzimy na tyłkach i nic nie robimy?

1. Nie potrafimy robić pewnych rzeczy tak dobrze jak ktoś, kogo znamy.
2. Nie mamy wszystkich potrzebnych nam rzeczy.
3. Uważamy, że niebezpieczeństwo niepowodzenia i wyjścia na przegranego jest zbyt wielkie.

Ale czy nie widzicie ukrytego w tych stwierdzeniach kłamstwa? Tak naprawdę mówimy:

- Bóg posługuje się tylko ludźmi najbardziej inteligentnymi i najlepszymi.
- On używa nas tylko wtedy, gdy wszystkie najdrobniejsze szczegóły są dograne.
- On odbiera sobie chwałę tylko wtedy, gdy... my też odbieramy sobie chwałę (Aj!).

Dwunastoletnia Karen Kovaka nie była towarzyska. Jako czterolatka w centrach handlowych kryła się za mamą, jako siedmiolatka nie chciała wychodzić spod łóżka, żeby przywitać się z gośćmi, którzy przyszli na obiad, a jako dwunastolatka zalewała się łzami, gdy miała uścisnąć rękę nieznajomej osobie.

Rodzice wysłali jej zgłoszenie na konferencję „Komunikatywność dla Chrystusa", żeby pomóc jej przezwyciężyć strach przed ludźmi. Gdyby Karen wiedziała, czego spodziewać się na tej konferencji, z pewnością byłaby przerażona. A jak się okazało, nie miała pojęcia, w co się pakuje.

Na konferencji Karen zaczęła wykonywać małe kroki poza swoją strefę bezpieczeństwa i dokonała odkrycia. „Nie tylko nauczyłam się przemawiać, ale także dowiedziałam się, że nieśmiałość to rodzaj egoizmu, że muszę pokonać strach przed ludźmi, jeśli chcę żyć wśród ludzi i okazywać im współczucie".

Ten pierwszy krok w kierunku publicznego przemawiania stał się podstawą do zupełnie odmiennej przyszłości. Później rodzice zapisali

ją do krajowej ligi mówców i dyskutantów, gdzie przez cztery lata współzawodniczyła z innymi. Musiała pokonać wiele obaw, przejść przez niewygodne doświadczenia, ale nauczyła się, że moc Boża jest większa niż jej słabość. Postanowiła rywalizować w najtrudniejszych kategoriach i po czterech latach wygrała dziewięć krajowych zawodów.

Ale Karen nie marzyła o wygrywaniu.

Gdy miała siedemnaście lat spełniło się jej marzenie - zakwalifikowała się na podróż z organizacją „Komunikacja dla Chrystusa", tą samą, która zainspirowała ją do pierwszego kroku poza strefę bezpieczeństwa pięć lat wcześniej. Obecnie w wieku osiemnastu lat Karen jest asystentką dyrektora organizacji i pomaga setkom młodych ludzi pokonywać strach przed publicznym przemawianiem oraz stawać się mówcami na rzecz Chrystusa.

„To zadziwiające, czego może dokonać młodzież, gdy tylko uświadomi sobie, czym może się stać, co może mieć w młodym wieku", mówi Karen. „Myślę, że młodzi ludzie muszą wiedzieć, że to jest możliwe - że dążenie do realizacji marzeń i planów może się powieść".

Karen uważa, że jest żywym świadectwem Bożych zdolności do zakrywania naszych niedoskonałości Jego doskonałością. „Młodzi ludzie chcą robić ważne rzeczy, ale muszą naprawdę wierzyć, że z Bożą pomocą im to się uda".

Okazuje się, że Bóg uwielbia powoływać jąkających się chłopców i nieśmiałe dziewczyny i posługiwać się nimi w celu zmieniania życia innych ludzi. Nie chodzi o to, żeby być silnym, chodzi o to, żeby być posłusznym Bogu.

Nawet wtedy, gdy się boisz.

Odwaga nie oznacza braku lęku.

Lęk to mur, który trzyma nas w zamknięciu w strefie bezpieczeństwa. Szczerze mówiąc, zwykle lęk jest uzasadniony: często na zewnątrz znajduje się coś, czego powinniśmy się bać. Ale problem zaczyna się wtedy, gdy nic nie robimy.

Czekamy.

I czekamy.

Dlaczego? Zanim cokolwiek zaczniemy robić, czekamy, aż przestaniemy się bać. A także - trzeba dodać - boimy się zacząć robić coś nowego z powodu bolesnych doświadczeń z przeszłości. Próbowaliśmy wcześniej wychodzić, ale wszystko spaliło na panewce. Włożyliśmy w coś całe serce, ale nasze wysiłki poszły na marne. Nie chcemy znów się wstydzić.

Prawda jest jednak taka, że będziemy musieli długo czekać. Jeśli czekamy, aż zniknie strach i poczucie niższości, nigdy nie wyjdziemy poza swoją strefę bezpieczeństwa. Dopóki nie wykonamy kroku,*pomimo naszych obaw*, nie będziemy w stanie robić trudnych rzeczy. Jeśli chcemy rozwijać się i uczyć do końca życia, musimy pokonać lęki - nie sprawić, żeby odeszły, ale uznać, że istnieje coś gorszego niż niewygoda, coś gorszego niż nieznane, coś gorszego niż porażka. Najgorzej jest nigdy nie spróbować.

Porównajcie historie Betsy i Grace:

- Ona jest w ciąży.
- Chyba jest nowa. Nigdy wcześniej jej nie widziałam.
- Tak mi się wydaje. Słyszałam od koleżanki, że jest w ciąży. Chodzi do jej klasy.

Betsy słuchała plotek swojej koleżanki. Patrzyła na dziewczynę siedzącą po drugiej stronie stołówki. Była sama. Nie miała z kim pogadać. Pośmiać się. Nie miała komu się wypłakać.

Ciekawe,jak się teraz czuje, zastanawiała się Betsy. *Ciekawe, czy ma jakąś koleżankę.*

I wtedy Betsy poczuła przynaglenie.

Ale dlaczego ja, Boże?, pomyślała. *Nie możesz znaleźć kogoś innego, żeby się nią zainteresował? Co sobie o mnie pomyślą innif Boję się!*

Podejdź do niej, wyszeptał głos, wyraźnie i głośno.

Ale Betsy nie posłuchała. Choć słyszała go przez trzy dni z rzędu.

A potem dziewczyna zniknęła.

„Cały czas żałuję, że zlekceważyłam Boże wezwanie", powiedziała nam później Betsy. „Cały czas zastanawiam się, jaka była, gdzie się znalazła i co by się stało, gdybym z nią porozmawiała".

Choć Betsy wie, że Bóg jej przebaczył, cały czas zadaje sobie pytanie: Co by było gdyby? Co by się stało, gdyby posłuchała Boga - pomimo strachu? Jak zmieniłoby się jej życie - i tej drugiej dziewczyny?

Pewnego dnia poprzedniego lata dziewiętnastoletnia Grace Mally obiecała Bogu, że zaświadczy o Nim osobie, którą spotka w parku w pobliżu swojego domu - kimkolwiek ta osoba będzie. Ale zamiast młodej mamy z wózkiem na spacerze, zobaczyła czterech robotników naprawiających karuzelę.

Co? Chyba coś poszło nie tak. Przecież Bóg z pewnością nie chce, żebym im świadczyła! To byłoby przerażające! Grace szybko odwróciła się i skierowała się w stronę domu. *Chwileczkę, nie, nie mogę iść do domu. Obiecałam Bogu, że to zrobię.* Wolno - bardzo wolno - obróciła się i poszła z powrotem do parku.

„Wiedziałam, że nie mogę poddać się lękowi", wspomina Grace. „Biblia wiele razy mówi nam, żebyśmy się nie bali". Kiedy już zaczęła, strach szybko minął. Robotnicy byli zaskakująco mili, a ona okazała się dla nich podwójnym błogosławieństwem - po pierwsze opowiedziała im ewangelię, a po drugie przyniosła zimną lemoniadę.

„Nie wiem, co Bóg czynił w życiu tych konserwatorów", mówi Grace, „ale jeszcze raz przekonałam się, że jeśli pozwolę, żeby strach powstrzymał mnie przed uczynieniem trudnej rzeczy, stracę najwspanialszą przygodę, jaką oferuje życie: okazywanie posłuszeństwa Bogu".

Betsy i Grace: dwie dziewczyny i dwie różne reakcje na Boże wezwanie.

Ojciec często nam powtarza: „Prawdziwa odwaga to nie jest brak strachu, ale niewyrażenie zgody, żeby strach kontrolował nasze działania". Odwaga Grace wyraziła się w okazaniu posłuszeństwa Bogu - bez względu na to, jak się czuła. Betsy dała się opanować lękowi i poczuciu niedoskonałości.

Ale tylko tym razem.

„Wiem, że Bóg nie kazał mi tego robić o własnych siłach", mówi Betsy. „Zachęcał mnie tylko do tego, żebym poszła za Nim i zobaczyła, co się stanie. Chciał, żebym z Niego czerpała poczucie pewności".

Oczywiście nie zachęcamy was do tego, żebyście wskakiwali do akwarium pełnego rekinów - niektóre lęki są uzasadnione! Ale zachęcamy was do rzeczy, o których wiecie, że powinniście je robić, ale nie robicie, ponieważ boicie się, że wam się nie uda, że poczujecie się głupio, niewygodnie albo boicie się nowego i nieznanego.

Pokonywanie obaw nie wymaga od nas obojętności na to, co się wydarzy. Wymaga działania pomimo strachu. Zniewolenie strachem to coś gorszego niż blizny i kilka upadków. Gdy pozwalamy, żeby strach nad nami panował, jest to wyraz braku zaufania do Boga. Jeśli pozwolimy, żeby strach nas sparaliżował, będziemy potem spoglądać wstecz na nasze życie z wyrzutami sumienia - mogliśmy coś zrobić, ale nie zrobiliśmy.

Ale na szczęście do pokonania strachu wystarczy często stawienie mu czoła i - z Bożą pomocą - zrobienie pierwszego kroku. Pierwszy krok jest zawsze najtrudniejszy.

Nie da się odnieść sukcesu bez podjęcia ryzyka porażki.

Wszyscy lubimy wygrywać. Wygrana jest lepsza niż porażka. Ale zbyt silne pragnienie wygranej może zrodzić w nas paraliżujący strach przed porażką. „Jeśli to zrobię i mi nie wyjdzie", mówimy do siebie, „będzie katastrofa, wszyscy zobaczą, że przegrałem".

Czy zauważacie fałszywe rozumowanie? Albo zwycięstwo... albo porażka. Ale prawda w tej dziedzinie niesie uwolnienie. Jeśli nie zrobiliśmy celowo czegoś głupiego, porażka nigdy nie jest totalna. Nie zostaliśmy powołani do tego, żeby zawsze odnosić sukces. Zostaliśmy powołani, by być wiernymi, żeby podejmować trudne kroki - a sprawę rezultatów zostawić Bogu.

Czternastoletni Caleb od lat chciał nagrać płytę CD. W końcu zebrał dosyć pieniędzy, żeby kupić potrzebny sprzęt. Swoją sypialnię zmienił w studio. Teraz musiał się tylko nauczyć obsługiwać sprzęt. Postanowił uczyć się na bieżąco.

Trzy tygodnie zabrało mu nagranie dwóch piosenek, a potem jeszcze trzy tygodnie naciskania guzików na panelu sterowania, żeby ukończyć

montaż. Nie były to trzy tygodnie od czasu do czasu, ale każda wolna chwila z sześciu tygodni. Popełnił dziesiątki (i dziesiątki) błędów, ucząc się działania sprzętu, a raz gdy myślał, że już mu się udało skończyć, musiał zaczynać wszystko od początku. Sprzedał trzy płyty CD. Nie licząc dziadków, którym też sprzedał jedną.

W takich chwilach musimy pamiętać, że jeśli coś jest warte wysiłku, to warto to robić nawet źle - na początku. Jeśli coś jest warte wysiłku, to warto też, żeby na początku nam się nie udało i żebyśmy musieli próbować jeszcze raz. W Biblii czytamy, że sprawiedliwy siedem razy upadnie, ale znów się podniesie (por. Przp 24,16).

Co ciekawe, w innym miejscu, w którym jest mowa o robieniu czegoś siedem razy (przebaczaniu innym) Jezus wyjaśnia, że siedem razy tak naprawdę może znaczyć siedemdziesiąt razy sićdem. Czy ktoś z was próbował coś zrobić 490 razy? A czy ktoś próbował chociażby siedem razy?

Porażki Caleba mogły zniechęcić. Fiasko zdawało się mówić: „Czeka cię lepsza przyszłość, jeśli zajmiesz się PlayStation". Ale Caleb tak nie uważał. Cieszył się, że nauczył się obsługiwać sprzęt!

Po tym pierwszym Caleb wykonał kilka większych projektów - wszystkie w bardzo krótkim czasie. Opanowawszy techniczną stronę nagrywania i miksowania, może się skupić na doskonaleniu gry na gitarze i pisaniu piosenek. A ponadto koledzy Caleba wiedzą, że ma w domu studio i wie, jak je obsługiwać, dlatego przychodzą do niego z instrumentami i wspólnie organizują jam sessions.

„To o wiele lepsze, niż kiedy próbowałem sam grać na wszystkich instrumentach", śmieje się Caleb. „Tego lata założymy zespół. Strasznie się do tego zapaliliśmy wszyscy".

Caleb nauczył się, że można ponieść porażkę, robiąc trudne rzeczy, ponieważ każdy wysiłek - nawet pozornie zmarnowany - przynosi rozwój.

Pewnego razu spędzaliśmy czas z dużą grupą kolegów, gdy jeden nich wpadł na genialny pomysł przeprowadzenia zawodów w robieniu pompek. Trzeba było wykonać sto pompek. Większość chłopaków nawet nie chciała próbować - albo bali się, że im się nie uda, albo *wiedzieli*, że nie

dadzą rady. W końcu dwóch czy trzech chłopaków, którzy umieli robić pompki oraz Brett i Alex, którzy wiedzieli, że nawet nie zbliżą się do stu, rozpoczęli bardzo męski konkurs.

Wyniki nie były zaskakujące. Przegraliśmy - strasznie. Po zawodach leżeliśmy na podłodze, nie mogąc się podnieść, myśląc: *To był głupi pomysł. Łudziliśmy się. A czy teraz uda nam się wstać?*

Ale wtedy włącza się mentalność pokonywania trudności: prawdopodobnie skorzystaliśmy na tych zawodach bardziej niż pozostali. Pomyślcie. Ich kosztowało to dużo wysiłku i wygrali. Na tym koniec. My też nieźle się napociliśmy. Tylko my rozwinęliśmy się. Doszliśmy do granic własnych możliwości i przekroczyliśmy je. Nabraliśmy siły, mimo że nie udało nam się osiągnąć celu.

Często pozwalamy, aby drobne porażki przeszkodziły nam w zdobyciu nowych umiejętności, nawiązaniu ważnych znajomości, a nawet dokonaniu wielkich rzeczy w życiu. Perspektywa nakierowana na pokonywanie trudności przypomina nam, że każdy wysiłek, nawet nieudany - wzmacnia mięśnie. Pokazuje nam, że nie daliśmy rady zrobić stu pompek, ponieważ nie wzmocniliśmy mięśni regularnymi ćwiczeniami. W ten sposób stawiamy porażkę na głowie i wykorzystujemy ją dla własnej korzyści, a nie odwrotnie. Porażka staje się okazją do rozwoju, a nie powodem rezygnacji.

Krok w nieznane

Bracia Seth i łan Willardowie mieli odpowiednio szesnaście i osiemnaście lat. Żaden z nich nigdy wcześniej nie brał udziału w kampanii politycznej. Wzięli jednak udział w konferencji, na której jeden z mówców rzucił wyzwanie uczniom, żeby przyczynili się do zmian w procesie politycznym. I co? Okazało się, że ten rok był rokiem wyborczym.

„Musieliśmy zdecydować", wspomina łan, „albo będziemy siedzieć i obserwować, albo zaangażujemy się i podejmiemy ryzyko, że wyjdziemy na głupców".

W swoim domu w Minnesocie postanowili wykonać mały krok wiary i zadzwonili do jednego z kandydatów, którego popierali, i zaoferowa-

li mu pomoc. „Bardzo denerwowaliśmy się przed wykonaniem telefonu", przyznaje Seth, „ale on bardzo się ucieszył i okazało się, że potrzebuje pomocy". W następną sobotę bracia pracowali przy kampanii wyborczej do senatu stanowego.

Niecały tydzień później Seth i łan usłyszeli, że osoba z rodziny ich dawnych przyjaciół z Kościoła stara się o posadę szeryfa krajowego. I znów zaoferowali swoje usługi, i jeszcze raz zaproszono ich na pierwsze spotkanie kampanii. Zanim się zorientowali, zostali członkami rady wyborczej. A łan był jeszcze za młody, żeby głosować!

Seth i łan zaangażowali do pracy wielu swoich przyjaciół. Rozeszły się pogłoski o ich zespole. Zaczęli do nich dzwonić inni kandydaci z prośbą o pomoc. W końcu okazało się, że podróżują po całym stanie i pracują nad kampanią wyborczą do kongresu Stanów Zjednoczonych. Kilka miesięcy później z satysfakcją obserwowali rezultaty wyborów. Wszyscy kandydaci, dla których pracowali, odnieśli sukces.

Patrząc na ich zwycięstwa, trudno uwierzyć, że kilka miesięcy wcześniej nie mieli pojęcia o kampaniach, nigdy ich nie prowadzili i nie wiedzieli nawet od czego zacząć.

„Najpierw wypełniła mnie duma, że uratowałem Amerykę" - śmieje się łan - „ale potem zrozumiałem, że to nie miało nic wspólnego ze mną. Byłem tylko narzędziem w Bożych rękach.To był przywilej, że On użył mnie, żeby wykonać to, co sam chciał".

Bardzo podoba nam się historia Setha i lana, ponieważ tak wyraźnie ilustruje trzy „lodołamacze", które przedstawiliśmy w tym rozdziale:

- Widzimy, że Bóg posłużył się nimi, żeby dokonać wielkich rzeczy, pomimo ich braku doświadczenia.
- Widzimy, że działają, pomimo strachu. Zrobili pierwszy krok - zadzwonili, a Bóg otworzył drzwi możliwości.
- Widzimy, że podejmują ryzyko porażki i wyjścia na głupców, a w końcu donoszą sukces i zyskują wizję na przyszłość.

Od tego czasu Seth i łan poczuli powołanie do tego, by zachęcać ludzi swojego pokolenia do społecznego zaangażowania. Jeszcze raz wyszli

ze strefy bezpieczeństwa i założyli lokalny klub, w którym przedstawiciele wybranych władz przemawiają do uczniów oraz zabierają grupy do stanowych siedzib władz, żeby spotkali się ze swoimi reprezentantami oraz obserwowali obrady senatu.

„Nasza historia zaczyna się od wykonania prostego kroku w nieznane", mówi Seth, „ale, dzięki łasce Bożej, nasza historia dopiero się zaczyna. Nie możemy się doczekać tego, co się jeszcze wydarzy".

Nieznana przyszłość, znany Bóg

W Muzeum Brytyjskim w Londynie można zobaczyć ciekawą mapę. To stara mapa żeglarska, narysowana w 1525 roku, przedstawiająca wybrzeża i wody przybrzeżne Ameryki Północnej. Kartograf naniósł bardzo intrygujące uwagi na terenach jeszcze niezbadanych. Napisał: „Tu są olbrzymy", „Tu są ogniste skorpiony", „Tu są smoki". Na szczęście badacze zignorowali jego ostrzeżenia - i w efekcie odkryli nowy kontynent!

W tym rozdziale zobaczyliśmy, że to nie olbrzymy, ogniste skorpiony i smoki trzymają nas za murem. To *strach* przed nimi. Kiedy już z Bożą pomocą zrobimy ten pierwszy ostrożny krok - a potem będziemy iść ciągle do przodu - doświadczymy większej satysfakcji i lepszego życia, jakie zaplanował dla nas Bóg.

Co więcej, zobaczyliśmy, że Bóg gotowy jest działać przez nas, mimo naszych ograniczeń, i błogosławić porażki. Zamiast poddawać się lękom, możemy zrobić tak, jak napisała Corrie ten Boom: „Nigdy nie bój się powierzyć nieznanej przyszłości znanemu Bogu".

Minęło już prawie dziesięć lat od pierwszego prysznica Bretta, jednego z największych wyzwań jego dzieciństwa. Od tego czasu nabył wiele nowych umiejętności - niektórych prawie tak samo przerażających jak zalanie oczu i uszu wodą. „Kiedy zaczynam myśleć, że, podejmując te nowe wyzwania, na pewno zginę", mówi, „przypominam sobie, że tak samo myślałem podczas pierwszego prysznica. Wtedy się uśmiecham i idę naprzód".

A może to samo dałoby się powiedzieć o wielkich wyzwaniach, jakie stoją dzisiaj przed nami? Zastanów się nad poniższymi pytaniami:

-Jakwyglądałoby twoje życie, gdybyś zaufał, że Bóg pomoże ci przezwyciężyć obawy?

-Jak zmieniłoby się twoje życie, gdybyś postanowił robić trudne rzeczy, wychodząc poza swoją strefę bezpieczeństwa?

Historie, które opowiedzieliśmy w tym rozdziale, to tylko przykłady prawdy, która sprawdziła się w życiu tysięcy ludzi. Co powiecie na to, że chłopak, który jako dziecko cierpiał z powodu poważnych napadów lęku, jako piętnastolatek przemawiał w sumie do pięciuset tysięcy ludzi na publicznych spotkaniach, wiele razy występował w telewizji, a nawet przemawiał w Białym Domu? Niemożliwe?

Ma na imię Zach. A dla Boga wszystko jest możliwe.

W pozostałej części książki przedstawimy wam dziesiątki młodych ludzi, w tym Zacha, których życie zmieniło się, gdy poddali się Bogu i Jego prowadzeniu - nawet jeśli oznaczało to wyjście poza strefę bezpieczeństwa.

Według nich właśnie tam dzieją się najlepsze rzeczy.

Rozdział 6

Podnoszenie poprzeczki

Jak robić trudne rzeczy i wykraczać poza oczekiwania

Sarah, dziewiętnastoletnia studentka drugiego roku Olympic College w Waszyngtonie, doskonale pamięta dzień, kiedy otrzymała najgorszą ocenę z wypracowania z języka angielskiego. Nauczycielka oddała jej kartkę całą pokrytą napisanymi na czerwono uwagami. Na końcu napisała uwagę: *Dużo można by Jeszcze poprawić, Sarah, gdybyś tylko zechciała.*

Najdziwniejsze, że to nie ocena ją bolała. „Wcale nie", mówi Sarah. To było coś ważniejszego - świadomość, że się pogarsza, że dba tylko o oceny, a nie ważniejsze kryteria, na przykład: *Czy dałam z siebie to, co najlepsze?* albo *Czy rzeczywiście czegoś się uczę?*

Sarah powiedziała nam z zakłopotaniem: „Wcześniej też pisałam prace i wiedziałam, że dowodzą braku zrozumienia tematu, a mimo to dostawałam dobre oceny". Ale profesor od angielskiego zobaczyła, że Sarah nie wkłada dosyć wysiłku. „Starannie przeczytała moją pracę i wypunktowała, czego mi brakuje. Ale dostrzegła też we mnie potencjał".

Jak Sarah popadła w rutynę pisania prac na minimalnym poziomie?

„Kiedy poszłam na studia, cieszyłam się, że wymagania są tak niskie", wyjaśnia Sarah. „Mogłam nadal pracować, poświęcać jak naj-

mniej czasu na pracę w domu i mieć nadal dobre oceny". Ale trzeba było za to zapłacić cenę. Popadła w samozadowolenie i nie uczyła się niczego nowego.

Choć doświadczenie było bolesne, Sarah do dziś jest wdzięczna, że ktoś ją przejrzał... i podniósł poprzeczkę.

Sarah podjęła wyzwanie i postanowiła poprawić pracę. Na początku wątpiła w swoje możliwości, ale po kilku godzinach stwierdziła, że nowa wersja jest o wiele lepsza. „Kiedy poprawiłam pracę, zobaczyłam, że potrafię osiągnąć o wiele więcej, kiedy ktoś rzuci mi wyzwanie. Wtedy zapaliła się lampka. Zrozumiałam, że wcześniej niczego się nie uczyłam".

Dzisiaj Sarah wie, że jeśli chce się naprawdę przygotować do życia, musi wziąć na siebie odpowiedzialność za własne wykształcenie. Jeśli będzie mierzyć sukces kryteriami innych ludzi, nigdy nie wykorzysta w pełni swojego potencjału. Musi wysoko podnieść poprzeczkę, a potem robić wszystko, żeby ją przeskoczyć.

„Można by myśleć, że wykonywanie zadań domowych i spełnianie oczekiwań nauczycieli wystarczy, żeby się uczyć", mówi. „Ale w moim przypadku nie wystarczyło. Po roku spędzonym w kolegium i zajęciach z dziesięcioma nauczycielami, stwierdziłam, że przynajmniej połowa z nich nie wymagała ode mnie wystarczająco dużo".

Pułapka „rób, co w twojej mocy"

Czy możesz utożsamić się z historią Sarah? Łatwo poprzestać na tym, co nie jest najlepsze, szczególnie, gdy twoje połowiczne wysiłki zadowalają wszystkich wokół. A na podstawie tego, co mówi wielu nastolatków, bycie „dosyć dobrym" staje się szczególnie niebezpieczne. Ci, którzy mogliby osiągać o wiele lepsze wyniki oraz podejmować o wiele większe wyzwania, rzadko to robią, kiedy według innych idzie im już całkiem dobrze.

A ty? Może zwlekasz z realizacją projektu w szkole, ponieważ wiesz, że wystarczy zarwać jedną noc przed terminem i coś tam sklecić. Albo zadowalasz się miejscem w środku stada, choć wiesz, że to nie jest twoje miejsce. W wielu dziedzinach robisz rzeczy poniżej swoich możliwo-

ści i uchodzi ci to na sucho - w drużynie, grupie młodzieżowej, w domu, w osobistym i duchowym życiu.

W tym rozdziale przyjrzymy się jednemu z najważniejszych, choć stawiającemu wysokie wymagania, kroków, jaki możecie wykonać, żeby pójść pod prąd zaniżonych oczekiwań - *odrzuć zadowolenie z siebie i podejmij się trudnych rzeczy, które wykraczają poza to,, czego się od ciebie oczekuje i po tobie spodziewa.*

Taki wybór wynika bezpośrednio z definicji rebelucjonisty. Niewątpliwie robienie czegokolwiek więcej niż nas proszą, niż od nas oczekują i niż od nas wymagają, oznaczać będzie osamotnienie. Może oddzielić nas od przyjaciół, współpracowników, innych chrześcijan, a nawet rodziny. Jak zobaczymy, dawanie z siebie tego, co najlepsze - nawet wtedy, gdy nikt od nas tego nie żąda - wymaga szczególnej siły charakteru. Nie pasuje do obowiązującej kultury, która zachęca: „Rób, co w twojej mocy", ale tak naprawdę ma co innego na myśli.

Zastanówcie się nad tym. Ten potoczny zwrot „Rób, co w twojej mocy", tak naprawdę zachęca nas do czegoś przeciwnego. Gdy ktoś mówi: „Zrób, co w twojej mocy", czy jesteś zachęcony, żeby robić więcej? A czy brzmi to jak obietnica, że znów ci się uda? Mówimy: „Robiłem, co mogłem". Ale czy naprawdę? Raczej chcemy powiedzieć: „Spróbowałem i to wystarczy".

Możecie wierzyć lub nie, ale nastawienie „wystarczająco dobry" oraz „rób, co w twojej mocy" tak naprawdę wyrasta z nieprzyjaciela, z którym spotkaliśmy się w pierwszym rozdziale: mitu okresu dorastania.

Poznajcie pana Samozadowolenie

Mit okresu dojrzewania może wpływać na was dwojako. Po pierwsze obniża motywacje, ponieważ tak niewiele się od ciebie oczekuje. Jeśli to nie zadziała, mit z radością przedstawia cię jako wyjątek. W tym przypadku wyjątek oznacza, że w porównaniu z nieodpowiedzialnością, niedojrzałością i niekompetencją spodziewaną u nastolatka, oficjalnie jesteś powyżej przeciętnej.

Super! Świadectwo z paskiem!

Chwileczkę. Uznanie za wyjątek, gdy podejmujesz ledwie nieśmiałe próby, wpędza cię w pułapkę. Możesz jak Sarah jechać na opinii najlepszego w świecie żenująco niskich wymagań.

Świadectwo z paskiem obniża szansę, że kiedykolwiek wzniesiesz się na wyżyny swojego prawdziwego potencjału.

Bardzo szybko oczy zasłoni ci samozadowolenie, które można zdefiniować jako spoczywanie na laurach w pełni satysfakcji z tego, kim jesteś i co zrobiłeś. Rozpoznajecie to uczucie? Bo my tak. Tak naprawdę bardzo to lubimy, to uczucie. Ale uczymy się, że zadowolenie z siebie bardzo szybo prowadzi do wielkich rozczarowań.

A oto dlaczego. Podobnie jak pycha samozadowolenie najlepiej rozkwita ukryte za racjonalizacją („Hej, zrobiłem, co w mojej mocy"). Oczywiście oznacza to, że większość zadowolonych z siebie nie zauważa problemu. A jak zauważyło wielu mądrych ludzi w historii, najbardziej niebezpieczny wróg, to ten, którego nie zauważamy. Skoro nie uważasz, że masz problem - jesteś powyżej przeciętnej! - możesz łatwo paść łupem miło brzmiących kłamstw.

Wyobraź sobie samozadowolenie jako osobę. Pan Samozadowolenie przychodzi do ciebie, podziwia twoje świadectwo z paskiem, a potem szepcze ci do ucha pochlebstwa takie jak:

- Ludzie uważają cię za wspaniałą osobę. Masz szczęście - udało ci się bez wielkiego wysiłku.
- Świetnie ci idzie. Po co podejmować się nowych rzeczy, które mogłyby nie wyjść?
- Wszystko z tobą jest w porządku. Po co się jeszcze wysilać i zmieniać?
- W porównaniu z innymi nie jesteś taki zły!
- Z tego co wiem, Thomas Edison i Bill Gates nie mieli świadectwa z paskiem.

Jeśli będziesz słuchał pana Samozadowolenie wystarczająco długo, przekona cię, że tak naprawdę to powinieneś się zdrzemnąć.

Ale nie oszukuj się. Koszt samozadowolenia jest wysoki, a może tragiczny. Nabieramy nawyków przeciętności i szukania wymówek. Zycie staje się nudne i nie wiemy dlaczego. Podejrzewamy, że moglibyśmy

zrobić o wiele więcej. Ale nie ma pewności. Lepiej jeszcze raz się zdrzemnąć.

Dziennik *Bits &Pieces* przedstawia mrożący krew w żyłach obraz tego, co się naprawdę dzieje:

> Samozadowolenie to plaga, która wysysa energię, osłabia motywację i powoduje drenaż mózgu. Pierwszy objaw to zadowolenie z obecnego stanu rzeczy. Drugi to odrzucenie możliwego stanu rzeczy. „Dosyć dobry" staje się dzisiaj dyżurnym słowem, a jutro normą.
> Samozadowolenie sprawia, że ludzie boją się nieznanego, nie mają zaufania do tego, co niesprawdzone i czują odrazę do nowego. Podobnie jak woda, ludzie zadowoleni z siebie obierają drogę najmniejszego oporu - w dół. Fałszywą siłę czerpią ze spoglądania wstecz*.

W Przypowieściach Salomona 1,32 czytamy jeszcze wyraźniej: „Niefrasobliwość głupców ich gubi".

W miarę upływu czasu zaprzestanie sięgania wyżej, starania się i ryzykowania okrada nas ze wspaniałych planów i cudownej przyszłości, jaką przygotował dla nas Bóg.

Jeśli mamy szczęście, pewnego dnia doznamy przebudzenia jak Sarah - wstrząsu, który pozwoli nam zobaczyć, że prawdziwe życie przecieka nam przez palce - i zdecydujemy się sięgnąć po więcej.

Miejmy nadzieję, że o *wiele* więcej.

Strategia wspinania się

Proponujemy, żeby rebelucjoniści wykonywali trzy trudne rzeczy, które wykraczają poza to, czego oczekuje od nas środowisko i które prowadzą nas bliżej Bożych oczekiwań.

- Rób to, co jest dla ciebie trudne.
- Bądź znany z tego, co robisz (a nie tego, czego nie robisz).
- Dąż do doskonałości, nie szukaj wymówek.

Rób to, co jest dla ciebie trudne

Pamiętacie Heidi, koordynatorkę kampanii wyborczej do Sądu Najwyższego Alabamy? Podjęła się czegoś, co było dla niej przerażające - prowadzenia rozmów przez telefon z nieznajomymi. Dla wielu nastolatków rozmowa przez telefon jest jak oddychanie albo jedzenie pizzy: nie można bez tego żyć, robiąc to, nawet się nie zastanawiasz. Ale nie dla Heidi. To właśnie mamy na myśli, mówiąc, żeby robić to, co trudne dla was. Rebelucjonista najpierw stwierdza, w jakich dziedzinach mógłby osiągnąć więcej, przekraczając granicę tego, co przychodzi łatwo, wykraczając poza dawne osiągnięcia, samozadowolenie i niewielkie oczekiwania otoczenia.

Mark uczy się w domu, ale gra w koszykówkę z reprezentacją lokalnej szkoły średniej. Jest jednym z głównych zdobywców punktów, a koszykówka to jego życie, od kiedy sięga wstecz pamięcią. Prawie każdego dnia spędza długie godziny na sali, nie licząc oficjalnych treningów, wykonywania setek rzutów wolnych, ćwiczeń biegowych i poszerzania zasięgu rzutów z wyskoku. Jeśli zapytacie kogoś, czy Mark robi trudne rzeczy, powiedzą tak - i Mark o tym wie. Ale prawda jest taka, że wykorzystuje swoją sportową reputację jako wymówkę, żeby nie poświęcać czasu na rzeczy, które nie przychodzą mu tak naturalnie - na przykład czytanie trudnych książek i pomaganie rodzinie w pracach domowych.

Gdyby Mark był wobec siebie szczery, przyznałby, że pozwolił, aby inne ważne dziedziny życia spadły na niższą pozycję na liście priorytetów, a nawet żeby z niej całkiem zniknęły. Wszyscy mamy tendencję, żeby podkreślać nasze mocne strony, a potem używać ich jako wymówki przy zaniedbywaniu słabych punktów - i tak właśnie gra Mark. Wolelibyśmy wybrać najmocniejsze dziedziny naszego życia i powiedzieć: „Taki jestem. Nie patrzcie na nic innego". Ale jeśli chcemy żyć jako rebelucjoniści, nie możemy pozwolić sobie na ten luksus.

Weźmy na przykład Heather, inną nastolatkę, którą poznaliśmy w czasie kampanii w Alabamie. Chciała, żeby ludzie patrzyli na nią jako na liderkę krajowej organizacji młodzieżowej. Jako utalentowana osoba w kulturze małych oczekiwań Heather mogła z łatwością wyróżniać

się i zwrócić na siebie uwagę, robiąc niewiele w porównaniu do jej potencjału. Ponieważ wiele osób było nią zachwyconych, sama była z siebie zadowolona.

„Zaczęłam czytać wasz blog", napisała Heather kilka miesięcy po naszym powrocie do domu. „Pierwsza rzecz, na jaką zwróciłam uwagę, był nacisk, żeby nie popadać w samozadowolenie z powodu własnej 'doskonałości — że nie wystarczy imponować społeczeństwu, które ma małe oczekiwania; nie wystarczy wyróżniać się w morzu przeciętności".

Zdawszy sobie z tego sprawę, Heather zaczęła skupiać się nie na rzeczach, które robiły wrażenie na innych, ale na tym, co dla niej było wyzwaniem i co przyczyniało się do jej rozwoju. Dla Heather oznaczało to wychodzenie do innych i wierność w drobnych rzeczach, o których niewielu wiedziało. Dalsza część jej listu to piękny przykład, jak wykonywanie tego, co trudne, wyrywa nas z samozadowolenia i rozpoczyna gwałtowny wzrost:

> Zaczęłam koncentrować się na wykonywaniu jeszcze trudniejszych rzeczy. Skupiłam się na mentorstwie i pobudzania „do miłości i dobrych uczynków" (por. Hbr 10,24). Zmieniłam hasło na komputerze na wariację „rób trudne rzeczy" jako codzienne przypomnienie, żeby rozpoczynać dzień od burzy mózgu, jaką jedną rzecz mogę zrobić, żeby wyjść poza strefę bezpieczeństwa i powiększać repertuar rzeczy, które potrafię robić.
> W tym czasie przeczytałam książkę Johna Pipera *Dont Waste Your Life* [Nie zmarnuj swojego życia]. Moje myśli w ciągu dnia przybierały formę pytania: *Jaką trudną rzecz,, która będzie miała wpływ na wieczność\ mogę dzisiaj zrobić ze względu na ewangelię?*
> Pan podpowiedział, żebym zaczęła opracowywać miesięczny e--biuletyn dla biura, w którym pracuję. Będą w nim ogłoszenia, urodziny, przepisy, żarty, pomysły na spędzenie wakacji i odważne przedstawienie ewangelii. Miałam także okazję świadczenia dwóm moim współpracownikom.

W Kościele zaczęłam wychodzić do ludzi, z którymi przedtem nie miałam kontaktu, a kiedy rozmawiam z przyjaciółmi, staram się skierować rozmowę na poważniejsze sprawy. W domu też staram się robić trudne rzeczy - nawet tak proste jak zachowywanie spokoju, kiedy jestem zdenerwowana albo zgłaszanie się na ochotnika do dodatkowych prac.

Czy „robienie trudnych rzeczy" zmieniło moje życie? Tak. Pan wykorzystał rebelucję, żeby wyciągnąć mnie z samozadowolenia i dać mi nową wizję, co to znaczy inspirować innych do dążenia do doskonałości w Chrystusie.

Bądź znany z tego, co robisz (nie z tego, czego nie robisz)

Lindsey jest w drugiej klasie szkoły średniej - pierwszy raz w prywatnej szkole chrześcijańskiej. Nawet wśród wierzących nastolatków w szkole i Kościele, Lindsey uważana jest za „porządną dziewczynę", która pozornie nigdy nie robi nic złego. Nie ogląda filmów dla dorosłych, nosi pierścionek obietnicy, który tato dał jej na trzynaste urodziny i nie umawia się na randki (nie „chodzi" z nikim, jak to ujmuje), dopóki nie będzie gotowa do małżeństwa. Nie zyskuje przez to na popularności wśród rówieśników, ale jej bardziej zależy na opinii dorosłych. A ci ustawicznie ją chwalą - zwykle przy okazji utyskiwania na „dzisiejszą straszną młodzież".

Lindsey lubi komplementy, że jest taką „wspaniałą dziewczyną", ale w chwilach szczerości wie, że jest wyjątkiem z powodu tego, czego *nie* robi. Nie bierze udziału w szalonych imprezach, nie sprawia kłopotów, nie żąda tatuażu. Ale co robi? Czy życie chrześcijańskie polega na unikaniu złego, czy też robieniu dobrych, trudnych rzeczy dla Boga? W głębi serca Lindsey zna odpowiedź, ale przecież jest chwalona za to, że jest taką pobożną dziewczyną. Czy to nie wystarczy?

Bre, uczennica ostatniej klasy szkoły średniej ze stanu Indiana na swojej własnej skórze przekonała się, jak niewiele spodziewa się po młodych ludziach. Razem z grupą przyjaciół wzięła udział w działaniach niosących pomoc ludziom w dzielnicy, a potem złożyła z tego raport w Ko-

ściele. Po nabożeństwie podsłuchała, jak jeden z mężczyzn mówił: „Cieszymy się, że te dzieciaki nie palą trawki ani nie piją".

„Ten komentarz mnie załamał", napisała do nas Bre, „ponieważ okazało się, że oczekiwania przeciętności przeniknęły nie tylko naszą kulturę, ale także Kościoły". Chcąc zostać uznanym za dobrego nastolatka, wystarczy nie robić złych rzeczy takich jak zażywanie narkotyków, picie i imprezowanie. Ale czy wystarczy, że jesteśmy znani z rzeczy, których nie robimy, czy może raczej powinniśmy być znani z pozytywnych i trudnych rzeczy, które wykonujemy?

Boże Słowo przedstawia to bardzo jasno. Nasz kulturowy standard nierobienia złych rzeczy, to tak naprawdę żaden standard. W Psalmie 1,1 czytamy: „Szczęśliwy mąż, który nie idzie za radą bezbożnych ani nie stoi na drodze grzeszników, ani nie zasiada w gronie szyderców". Wielu ludzi kończy jednak czytanie w tym miejscu i nie zauważa reszty zdania: „lecz ma upodobanie w zakonie Pana i zakon jego rozważa dniem i nocą" (w. 2).

W naszej kulturze zwracamy uwagę na zakazy, ale przeoczamy pozytywne nakazy.

Charles Spurgeon, wielki dziewiętnastowieczny kaznodzieja, komentuje: „Może niektórzy z nas mogą się poszczycić pewnego rodzaju 'ujemną" czystością, ponieważ nie chodzimy drogą bezbożnych; ale pozwólcie, że was zapytam - Czy rozkoszujecie się zakonem Bożym? Czy studiujecie Słowo Boże? Czy jest mężem po waszej prawicy - najlepszym towarzyszem i przewodnikiem?"". Jeśli nie, mówi Spurgeon, błogosławieństwo psalmu pierwszego wam się nie należy.

Żeby żyć według Bożych norm i cieszyć się obiecanym przez Boga błogosławieństwem, musimy wyjść poza unikanie złych rzeczy. Spójrzmy tylko na kluczowy werset rebelucji (1 Tm 4,12): „Niechaj cię nikt nie lekceważy z powodu młodego wieku; ale bądź dla wierzących wzorem w postępowaniu, w miłości, w wierze, w czystości". Mamy nie tylko unikać grzechu; mamy dążyć do sprawiedliwości, którą inni będą chcieli naśladować.

Jason, dwudziestokilkuletni chłopak z Florydy, dobrze rozumie tę zasadę. Niedługo po tym, jak zaczęliśmy pisać blog, wysłał do nas e-maila. Napisał, że popadł w samozadowolenie, choć jedyne co robi, to pra-

cuje i jakoś sobie radzi. „Nie uważam, że uczciwa praca nie jest Bożym planem dla człowieka", pisze Jason, „ale czułem się pusty i wiedziałem, że Bóg ma dla mnie lepsze plany. Wiedziałem, że przygotował dla mnie trudne rzeczy do wykonania".

Jason zrozumiał, że choć nie zdążał w złym kierunku, to jednak nie szedł w dobrym. Powiedział, że planuje zmianę: rozpoczęcie studiów prawniczych, żeby zostać adwokatem grup walczących z aborcją.

Dla Jasona robienie trudnych rzeczy oznaczało podjęcie się zadania, które spowoduje jego rozwój. Oznaczało wyjście poza wymagania innych w celu uzyskania większej skuteczności w służbie dla Pana. Nie chciał zadowolić się tym, że jakoś żyje, chciał się rozwijać.

Dąż do doskonałości, nie szukaj wymówek

Mary chodzi do pierwszej klasy szkoły średniej. Jest bardzo wierząca, z radością zadaje kłam przekonaniu, że chrześcijanie są głupi i niepopularni. Jest przewodniczącą klasy i jednym z kapitanów zespołu cheerleaderek. Jej rodzice, nauczyciele i pastor młodzieżowy wiążą z nią wielkie nadzieje, a Mary ma wielkie plany. Ale ponieważ wszystko przychodzi jej łatwo, zaczęła się zadowalać statusem „wyróżniającej się". Nie musi sobie mówić, że jest wspaniała, ponieważ inni robią to za nią, nawet jeśli nie zrobiła niczego szczególnie trudnego. Wyrasta ponad przeciętność bez szczególnego wysiłku, dlatego nie widzi powodów, żeby się przemęczać.

Mary padła ofiarą przekleństwa małych oczekiwań wobec utalentowanych ludzi. Zadowala się robieniem rzeczy, które przychodzą jej łatwo, a robią wrażenie na innych. Według nich już osiągnęła cel - chociaż nawet nie poznała granic swojego potencjału.

Niedługo po rozpoczęciu przez nas blogu rebelucjonistów, otrzymaliśmy następujący list, który dotyczy samozadowolenia, w jakie popadła Mary, a potem wskazuje drogę wyjścia:

> Prawdziwym niebezpieczeństwem dla młodzieży chcącej podjąć się rebelucji jest fakt, że ci wyrastający ponad przeciętność mogą szybko i łatwo stać się wzorem.

Niestety, często jesteśmy chwaleni za rzeczy, które wcale nie było trudno osiągnąć. Jeśli skupimy się na pochwałach tych, którzy niewiele po nas się spodziewają, możemy zadowolić się przeciętnością.
Wyzwanie dla nas to dążenie do doskonałości, szczególnie wtedy, gdy słyszymy, że już ją osiągnęliśmy. Najlepsza lekcja życia, jakiej wszyscy musimy się nauczyć, wyraża się w słowach: „To jeszcze nic. Popatrz na to". Stawiaj sobie i innym wyzwania, żeby normalne rzeczy nazywać normalnymi, a słowo doskonały zachować na określenie rzeczy, które naprawdę takie są.

Od kiedy dostaliśmy ten list, otrzymaliśmy jeszcze kilka innych od nastolatków narzekających, że zdobyli odznaczenie Doskonały Lider tylko za to, że oddali na czas zadanie domowe albo uważali na lekcji, gdy wszyscy inni obijali się. „To smutne, jak niewiele musiałam zrobić, żeby zdobyć tę nagrodę", napisała jedna dziewczyna.

Możemy, podobnie jak Mary, tak zachwycić się, że jesteśmy najlepsi w naszej grupie młodzieżowej albo że zdobyliśmy odznakę Doskonały Lider, że tracimy z oczu Boże standardy. Nie wykorzystujemy całego swojego potencjału, ponieważ chcemy być tylko lepsi niż inne rybki w naszym małym stawie.

Uczniowie, którzy napisali do nas w tej sprawie, zauważyli to. Zrozumieli, że Bóg nie chce, byśmy byli najlepsi w grupie młodzieżowej pełnej nominalnych chrześcijan, ale żebyśmy byli święci, ponieważ On jest święty (por. 1 P 1,16). Boża norma dla nas to nie być najuprzejmiejszym w klasie, ale być sługą wszystkich (por. Mk 9,35).

Bóg tak wysoko podniósł poprzeczkę, że nie powinniśmy popełniać błędu i mierzyć nisko. Bóg sprawił, że jego cele są nieosiągalne, abyśmy nigdy nie szukali wymówki dla stagnacji.

Możemy rozpoznać samozadowolenie w naszym życiu, zadając sobie następujące trudne pytania i udzielając na nie szczerej odpowiedzi:

- W jakich dziedzinach nie spełniam Bożych standardów i nie realizuję pełni swojego potencjału?
- O jakie sfery swojego życie nie dbam, a wiem, że powinienem?

- W jakich dziedzinach zadowalam się tym, że jakoś mi idzie, chociaż wiem, że szłoby mi lepiej, gdybym się postarał?
- W jakich dziedzinach stwierdziłem, że „zawsze już tak będzie", nawet nie próbując czegoś zmienić?

To trudne pytania, ponieważ nikt na nie nie odpowie za ciebie. Tylko ty wiesz, o ile lepszy mógłbyś być, gdybyś próbował, ale ponieważ nigdy nie spróbowałeś, to nawet nie wiesz.

Weźmy na przykład Wenslyn Reyes. Od kiedy była małą dziewczynką, była zaangażowana w pracę w chińsko-angielskim Kościele, do którego uczęszczała na Filipinach. Wenslyn, obecnie osiemnastoletnia, jest najmłodszą pianistką w grupie uwielbienia, najmłodszą tłumaczką i najmłodszą liderką grupy studium biblijnego w Kościele. Wszyscy uważają ją za wyjątkową i ciągle otrzymuje pochwały.

„Może nie jestem tak dobrą tłumaczką czy akompaniatorką, jaką mogłabym być", pisze Wenslyn, „ale jestem *dobra jak na swój wiek* - jak to wszyscy ujmują - dlatego często czuję pokusę, żeby zadowolić się swoim wyjątkowym statusem".

Zachęta do „robienia trudnych rzeczy" stała się dla Wenslyn wyzwaniem do lepszego zarządzania swoimi talentami i dążenia do wykorzystania całego swojego potencjału. Teraz rozumie, że Bóg pozwolił jej wcześnie zacząć służbę, żeby zaszła jeszcze dalej. Zamiast być tylko „dobrą jak na swój wiek", Wenslyn postanowiła rozwijać się, żeby osiągnąć cały potencjał talentu, jaki dał jej Bóg.

„Robienie trudnych rzeczy oznacza dążenie do doskonałości, ponieważ zawsze możemy robić coś lepiej", pisze do nas. „Chodzi nie tyle o osiągnięcie celu; trzeba walczyć o rozwój".

Samozadowolenie nie ma szans przy takim nastawieniu, ponieważ polega na utracie zapału, usatysfakcjonowaniu i poczuciu, że osiągnęliśmy cel. Celem Wenslyn jest rozwój - a nie robienie wrażenia na ludziach.

Postawienie na rozwój zabija samozadowolenie. Szukając inspiracji, cofnijcie z nami sto pięćdziesiąt lat. Poznajmy młodego chłopaka, który nie miał żadnych atutów, raczej ograniczenia. Ale - podobnie jak Sa-

rah, Heather Jason i Wenslyn - postanowił rozważyć rzeczy, które uznał za wystarczająco dobre, i sięgnąć po więcej.

Świat do dziś korzysta z tego, co stało się potem.

Oferma zmienia świat

Jako nastolatek Theodore Roosevelt* nie robił na nikim wrażenia osoby, która stanie się jednym z największych prezydentów Stanów Zjednoczonych. Od dzieciństwa chorował poważnie na astmę. Uważano go za zbyt delikatnego, żeby mógł chodzić do szkoły i zbyt słabego, by stawiał czoła innym chłopcom. Za radą lekarza ojciec i matka wozili go nad morze i w góry w nadziei, że zmiana klimatu pomoże mu oddychać. Szanse na przeżycie dzieciństwa przez chorowitego chłopca były niewielkie, nie mówiąc już o późniejszych osiągnięciach.

Oczywiście wszyscy wiemy, że Theodore „Teddy" Roosevelt nie tylko przeżył. Rozwinął się jak niewielu z ludzi. W oczach Amerykanów osiągnął rangę takich postaci jak Jerzy Waszyngton, Thomas Jefferson i Abraham Lincoln. Twarze ich czterech zostały uwiecznione w skałach góry Rushmore.

Roosevelt bardziej niż ktokolwiek ze współczesnych wprowadził Amerykę w dwudziesty wiek. Był kowbojem na zachodniej granicy, komisarzem policji w Nowym Jorku, wojskowym bohaterem wojny hiszpańsko-amerykańskiej oraz gubernatorem Nowego Jorku. Był pierwszym prezydentem, który miał w domu telefon i posiadał samochód. Był pierwszym prezydentem, który zajął się ochroną przyrody i wydał prawa chroniące środowisko. Był pierwszym prezydentem, który wyjechał poza granice kraju w trakcie urzędowania. A w 1906 roku został pierwszym amerykańskim laureatem Nagrody Nobla za negocjacje w sprawie zawarcia pokoju po wojnie rosyjsko-japońskiej.

Jak krótkowzroczny, astmatyczny dzieciak, po którym nie spodziewano się, że dożyje dwudziestych pierwszych urodzin, dokonał tak niezwykłych osiągnięć? Jako nastolatek Roosevelt postanowił wyjść poza to, co było łatwe, a zacząć sięgać po to, co wydawało się niemożliwe.

Tuż przed dwunastymi urodzinami ojciec wziął go na bok i rzucił mu wyzwanie, żeby wziął się za „ciężką harówkę" budowania mocnej sylwetki. Przekonany młody Roosevelt całkowicie się temu poświęcił, każdego dnia podnosząc ciężary, waląc w worek treningowy i podciągając się na drążku. Jego siostry pisały później, że doskonale pamiętają z dzieciństwa swojego brata męczącego się na poręczach „rozciągającego klatkę piersiową regularnymi, monotonnymi ćwiczeniami - prawdziwa harówka".

Był to początek transformacji - nie tylko fizycznej - która ukształtuje jego przyszłe życie. Dziesiątki lat później Roosevelt powiedział, że najwyższy sukces osiąga tylko człowiek, który „nie cofa się przed niebezpieczeństwem, trudnościami ani żmudną pracą".

Theodore Roosevelt nauczył się najważniejszej lekcji życia jako nastolatek. Była to lekcja, która umożliwiła wszystko, co od tamtej pory robił: „trudne rzeczy". Zobaczcie, co napisał na temat „mozolnej pracy":

> Chciałbym głosić nie doktrynę marnej łatwizny, ale doktrynę mozolnego życia, życia wysiłku, trudu i walki; głosić najwyższą formę sukcesu, którego nie odnosi człowiek pragnący tylko spokoju, ale człowiek, który nie cofa się przed niebezpieczeństwem, trudnościami ani żmudną pracą i który w tym wszystkim odnosi wspaniały, ostateczny triumf".

Dzisiaj oczywiście nie myślimy tak jak Roosevelt. Ale co by się stało, gdybyśmy przyjęli jego system wartości - wykraczanie poza to, co przychodzi łatwo? I co by się stało, gdyby zaczęło tak żyć całe pokolenie dzisiejszych nastolatków?

Rozpocznij dzisiaj.

Rozdział 7

Siła współpracy

Jak wspólnie robić trudne rzeczy

Jak daleko sięga pamięcią wstecz, Katrina Martin zawsze interesowała się ubraniami. Teraz ma szesnaście lat, ale już w wieku czterech oglądała filmy, których fabuły nie rozumiała, ze względu na piękne kostiumy. Gdy dorośnie chce zająć się projektowaniem mody, ale z ukrytym motywem: chce pracować dla firmy, która ceni skromność.

Fascynacja tym, co nazywa „zapomnianą wartością" skromności wyrasta z jej miłości do mody - oraz z długich wieczornych rozmów prowadzonych z mamą, gdy zaczęła dorastać. „Moje pragnienie dobrego ubierania się zmieniło się w pragnienie podobania się Bogu w sposobie ubierania się", powiedziała nam. „W ten sposób zaczęły się moje poszukiwania tego, czym jest skromność. W książkach znalazłam uzasadnienie, dlaczego powinnam ubierać się skromnie. Ale każda z nich pomijała jeden ważny szczegół: co to znaczy *skromnie'*.

Wiedziała, że skromność to kwestia serca, ale była to także kwestia ubrania. Zastanawiał ją brak źródeł na ten temat, a szczególne frustrowało ją, że nigdzie nie mogła znaleźć poglądów na temat skromności wierzących mężczyzn. Jej wierzący przyjaciele w sieci radzili jej zapytać ojca i braci, ale ona nie miała takiej możliwości. Brat był wtedy niemowlęciem, a niewierzący ojciec nie rozumiał jej zmartwień.

Katrina była pewna, że inne dziewczyny mają tyle samo pytań, co ona, ale nie wiedziała, do kogo zwrócić się z pytaniami. Miała nadzieję, że pewnego dnia spotka jakichś wierzących chłopaków, którzy zgodzą się odpowiedzieć na pytania dotyczące skromności oraz udzielą jej odpowiedzi, którymi będzie mogła się podzielić z innymi dziewczynami. Ale jak to zrobić, kiedy i gdzie? Czy ma po prostu stanąć przy wejściu do kościoła z ankietą?

Katrina czuła, że zmaga się z ważnymi kwestiami. *Co tak naprawdę myślą wierzący chłopcy na temat ubierania się dziewcząt? Co to jest skromność dla chłopaków?* Uważała, że jeśli uda jej się uzyskać konkretne odpowiedzi, będzie mogła pomóc tysiącom nastolatek. Ale nie wiedziała ani gdzie, ani jak zacząć.

To wyzwanie było po prostu zbyt poważne dla jednej dziewczyny.

Jeśli kiedykolwiek miałeś pomysł, który był zbyt wielki dla ciebie, albo musiałeś wykonać projekt, nawet nie wiedząc, od czego zacząć, to prawdopodobnie wiesz, jak czuła się Katrina. Niektórych trudnych rzeczy nie da się zrobić w pojedynkę. Nazywamy je „wielkimi trudnymi rzeczami". Ten rozdział traktuje o tym, jak właściwie reagować, gdy chcemy stawić im czoła.

Wielkie trudne rzeczy mogą obejmować od badań Katriny do takich jak: organizacja imprezy w kościele albo w szkole, nagranie filmu, praca z bezdomnymi w okolicy, kampania na rzecz usunięcia brzydkiego programu z lokalnej telewizji albo założenie zespołu. Wielkie trudne rzeczy to także naprawdę wielkie sprawy - takie jak walka ze współczesnym niewolnictwem, aborcją, ubóstwem lub AIDS. Tym wielkim trudnym rzeczom przyjrzymy się bliżej w rozdziale 9.

Niestety, w przypadku takich wyzwań reakcją najczęściej spotykaną jest rezygnacja, nawet przed podjęciem próby. „To dla mnie za trudne, koniec, kropka".

Musimy zmienić sposób myślenia o wielkich projektach i wielkich pomysłach. Może zamiast myśleć o naszych ograniczeniach, powinniśmy rozejrzeć się dookoła i zapytać: „Kto wygląda na tak samo zdeterminowanego jak ja i mi pomoże?". Znalezienie odpowiedzi na to pyta-

nie, jak zobaczycie w tym rozdziale, otwiera przed rebelucjonistami całkiem nowe możliwości. Odpowiedzią jest współpraca - jeden z filarów rebelucji.

Zauważyliście dwie części tego słowa: *współ* i*praca}* Dają nam odpowiedź na pytanie, o jakie zjawisko chodzi - dosłownie „pracowanie razem".

Siła w liczbie

Tradycja amerykańska próbuje nas przekonywać, że historię ukształtowały nieugięte jednostki, ludzie, którzy działali sami, byli małomówni i pili czystą whisky. Nauczyliśmy się podziwiać buntowników, samotników, indywidualistów. Ale fakty wskazują raczej, że największe osiągnięcia narodów - takie jak korporacje, armie, uniwersytety, zespoły sportowe, Kościoły i rodziny - zależą od działania razem ludzi, którzy znajdują wspólny cel, a potem pracują wszyscy, żeby go osiągnąć.

Oczywiście ważne jest, z kim współpracujemy. W Biblii bardzo często czytamy, że powinniśmy robić właściwe rzeczy *z odpowiednimi ludźmi.* Na przykład w 2 Liście do Tymoteusza 2,22 Paweł poucza nas: „Młodzieńczych zaś pożądliwości unikaj, a zdążaj do sprawiedliwości, wiary, miłości, pokoju z tymi, którzy wzywają Pana z czystego serca".

Bardzo lubimy ten werset, ponieważ dobrze ujmuje nastawienie rebelu cjonistów do współpracy: wyzwanie zrywające ograniczenia zbyt małych oczekiwań („młodzieńczych pożądliwości unikaj"), robienie trudnych rzeczy („zdążaj") oraz wykorzystanie pracy zespołowej *(„z tymi*, którzy wzywają Pana z czystego serca").

Badania wykazały, że jeden koń może pociągnąć ciężar około 1100 kilogramów. Potem próbę przeprowadzono ponownie z dwoma końmi. Spodziewamy się, że ciężar podwoi się i wyniesie około 2200 kilogramów. Ale tak nie jest. Dwa konie pracujące wspólnie pociągnęły ciężar około *5500 kilogramów* To *pięć* razy więcej niż jeden koń samodzielnie.

Czy rezultaty byłyby takie same, gdyby badacze użyli zamiast koni volkswagenów? Raczej nie. W żywych istotach powstaje coś, co pozwala im osiągnąć lepsze rezultaty, gdy stają się częścią zespołu.

Bóg stworzył nas (nie tylko konie) w taki sposób, że jesteśmy bardziej wydajni, gdy pracujemy wspólnie z innymi. Biblia ostrzega nas przed oddzielaniem się od innych. W Liście do Hebrajczyków 10,24-25 czytamy: „I baczmy jedni na drugich w celu pobudzania się do miłości i dobrych uczynków, nie opuszczając wspólnych zgromadzeń naszych, jak to jest u niektórych w zwyczaju. Lecz dodając sobie otuchy (...)". Tekst z Przypowieści Salomona 18,1 jest nawet bardziej kategoryczny: „Odludek szuka pozorów, aby móc sprzeciwić się wszelkiej słusznej radzie".

Ludzie, którzy próbują robić wszystko sami, tracą korzyści płynące z relacji. W Księdze Kaznodzieji Salomona 4,9-12 czytamy:

> Lepiej jest dwom niż jednemu, mają bowiem dobrą zapłatę za swój trud: bo jeżeli upadną, to jeden drugiego podniesie, lecz biada samotnemu, gdy upadnie! Nie ma drugiego, by go podniósł.Także, gdy dwaj razem leżą, zagrzeją się; natomiast jak może jeden się zagrzać? A jeżeli jednego można pokonać, to we dwóch można się ostać; a sznur potrójny nie tak szybko się zerwie.

Gdy Jeremy Blaschke miał siedemnaście lat jego grupa uczniów edukowanych w domu postanowiła zebrać pieniądze na ultrasonograf dla centrum położniczego. Patrząc wstecz Jeremy mówi, że nie wiedział wtedy, w co się pakuje.

„Nigdy wcześniej za nic tak dużo nie płaciłem", powiedział nam, mając na myśli ultrasonograf za dwadzieścia pięć tysięcy dolarów. „Nie miałem nawet pojęcia, jak to dużo i co oznaczało dla nas zbieranie na to pieniędzy".

Po zebraniu pieniędzy na lokalnych targach, a potem w Kościele Jeremy ego okazało się, że mają trzy tysiące dwieście dolarów - i byli dobrej myśli. „Wtedy wydawało mi się, że będzie łatwo i że skończymy zbiórkę w ciągu kilku miesięcy", mówi Jeremy.

Ale potem było już tylko trudniej. Wiosna przeszła w lato, a lato w jesień. Ale dokładnie rok po rozpoczęciu projektu grupa Jeremy ego osią-

gnęła swój cel - i jeszcze więcej. Trzydzieści dwa tysiące dolarów wystarczyło nie tylko na ultrasonograf, ale także na szkolenie osób obsługujących urządzenie. Jeremy, opowiadając o tym, nie może nie wspomnieć swojej siostry Dianz i dwóch najlepszych przyjaciół.

„Nie dałbym rady zrobić tego sam", mówi Jeremy. „Popadłbym w zniechęcenie i znudziłbym się. Ale oni mnie wspierali i zachęcali, co pomogło mi iść do przodu".

Historia Jeremy ego to wspaniały przykład korzyści, jakie osiągamy, pracując z innymi, którzy podzielają naszą determinację, żeby robić trudne rzeczy ku chwale Bożej.

Żeby bliżej przyjrzeć się współdziałaniu nastolatków - i niezwykłym wyzwaniom - przejdźmy do naszej ulubionej historii na temat współdziałania: jak Katrina uzyskała odpowiedzi na pytania dotyczące skromności.

„Czy mogłabym zamieścić pytania?"

We wrześniu 2006 roku Katrina natknęła się naTheRebelution. com i przyłączyła się do forum. Bardzo szybko zaczęła dyskutować na temat skromności w części Girls Only [Tylko dla dziewcząt] - i tam znalazła pomysł. Skoro setki podobnie myślących wierzących nastolatków korzystają z Internetu, dlaczego nie miałaby zapoczątkować dyskusji na temat skromności?

Kiedy otrzymaliśmy od niej list, dowiedzieliśmy się tylko, że ta piętnastoletnia dziewczyna z Massachusetts chce, żeby wierzących chłopcy wyrazili swoje zdanie na temat skromności. Napisała do nas tak:

> Wydaje mi się, że dziewczyny patrzą na niektóre rzeczy inaczej niż chłopcy. Czy mogłabym zamieścić pytania do chłopaków, żeby napisali, co uważają za skromne, a co za nieskromne?

Odpisaliśmy, że chyba będzie to możliwe, jeśli tylko pytania i odpowiedzi będą anonimowe oraz będą zamieszczane na prywatnych forach.

Kilka dni później otrzymaliśmy niemal identyczne pytanie od innej dziewczyny Kiedy wspomnieliśmy o tym jeszcze innym dziewczynom i chłopakom, odzew był entuzjastyczny

Postanowiliśmy zająć się tą sprawą. Katrina zapoczątkowała dyskusję na forum dla dziewcząt i zaprosiła je, by podawały pytania, jakie chciałyby zadać chłopakom. W ciągu tygodnia zgromadziła ponad 350 pytań od setek wierzących dziewcząt ze szkół średnich i kolegiów z całego świata. Chciały wiedzieć, co chłopcy myślą na temat błyszczyków do ust przez stroje kąpielowe do przezroczystych rękawków. Zadawały też pytania wymagające bardziej wyczerpujących odpowiedzi, takie jak: „A jaka jest wasza odpowiedzialność jako chłopaków?".

Oprócz reakcji na forum Katrina otrzymywała codziennie dziesiątki e-maili. „Moja skrzynka była zapchana", mówi. „Byłam zaskoczona, że tak *dużo* dziewcząt zastanawiało się nad takimi samymi rzeczami jak ja".

Zrozumieliśmy, że dotknęliśmy czegoś ważnego. Wyraźnie było widać, że nie jest to pytanie samej Katriny. Wierzące dziewczyny na całym świecie chciały lepiej rozumieć, jak sposób ich ubierania się wpływa na chłopaków. Inne chciały bardziej podobać się Bogu w sposobie ubierania się, ale nie wiedziały, od czego zacząć. Jedno było pewne: miały mnóstwo pytań.

Po modlitwie i rozmowie z rodzicami postanowiliśmy przeprowadzić w sieci sondaż na temat skromności. Ale jak? Już sama kwestia sformułowania pytań do chłopaków wydawała się przytłaczająca. Potrzebowaliśmy bezpiecznego systemu, który będzie zbierał i śledził odpowiedzi. Ale żaden z nas nie wiedział, jak to zrobić, a nie mieliśmy pieniędzy, żeby zapłacić za to profesjonaliście.

I tu wkracza David Boskovic, rebelucjonista i spec od komputerów z Kanady, który wcześniej pomógł nam wystartować z pełną stroną internetową. Między pracą w szkole, dojeniem krów i prowadzeniem rodzinnej firmy ze starszym bratem David na ochotnika zgodził się zaprojektować niezwykle profesjonalny, inteligentny system do przeprowadzenia sondażu. Okazał się tak dobry, że specjalista od badań z Nowego Jorku skontaktował się z nami, żeby zapytać, jaka firma opracowała go dla

nas. Wyobraźcie sobie jego zaskoczenie, gdy powiedzieliśmy mu, że to osiemnastolatek - i że zrobił to od podstaw w niecały miesiąc.

System odnotowywał, na jakie pytanie odpowiedział każdy z uczestników sondażu i pozwalał mu wracać do niego wielokrotnie. Każde pytanie zostało sformułowane jako stwierdzenie (na przykład: „Stroje bikini są nieskromne"), z którym można było się zgodzić albo nie zgodzić i odnotować swoje odczucia na pięciostopniowej skali. Każdemu pytaniu towarzyszyło miejsce na komentarz. Wiele pytań miało także linki do okienek z ilustracjami i definicjami. Te zostały zebrane przez naszą piętnastoletnią siostrę Sarah i jej drużynę dziewcząt z forum. No, bo jak wielu chłopaków wie, co to są spódnico-spodnie albo bolerko?

Ósmego stycznia 2007 r. zainicjowaliśmy sondaż obejmujący 148 pytań. Mieliśmy nadzieję, że odpowie na nią przynajmniej stu chłopaków. W najlepszym przypadku tysiąc, ale nie wydawało się to realne.

Co się okazało? Pierwszego dnia odpowiedziało 120 chłopaków, w ciągu tygodnia 1700 z 48 stanów i dwudziestu sześciu krajów. Razem udzielono 160 000 odpowiedzi - w tym ponad 25 000 odpowiedzi tekstowych.

Następnym zadaniem było przetworzenie danych. Chcieliśmy opublikować rezultaty na Walentynki jako podarunek dla wszystkich wierzących dziewcząt, które chcą się ubierać skromnie. To dawało nam zaledwie dwa i pół tygodnia na przebrnięcie przez 3290 stron danych. Na szczęście niesamowite umiejętności Davida pozwoliły nam automatycznie przeanalizować nasze odkrycia. Mogliśmy skupić się na tekstach dołączonych do odpowiedzi, wybierając dwadzieścia do pięćdziesięciu najlepszych do każdego pytania.

Przez dwa tygodnie nasz salon wypełniały stosy rezultatów sondażu oraz pisaki, długopisy i spinacze. Po kilku nieprzespanych nocach - oraz trzydziestosześciogodzinnych dobach - opublikowaliśmy rezultaty. Do tego czasu 130 nastolatków zgłosiło się na ochotnika, że wspomną o sondażu w swoich blogach, wyślą e-maile albo rozdadzą informacje w szkołach i kościołach.

A potem czekaliśmy.

Pierwsze reakcje *nie* były zachęcające. Po mniej więcej godzinie od umieszczenia rezultatów zaczęliśmy otrzymywać informacje, że strona działa bardzo powoli. „To dziwne", pomyśleliśmy. „Jesteśmy na szybkim serwerze. Co się dzieje?".

A oto ta historia z perspektywy Kariny:

> [Tego dnia rano], kiedy chciałam przeczytać rezultaty, ładowanie zabrało pięć minut. Pomyślałam, że to bardzo dziwne. Kiedy się w końcu załadowało, ludzie pisali, że sondaż ich rajcuje. W swojej ignorancji pomyślałam, że może kilkaset osób otworzyło stronę.
>
> Później napisałam do przyjaciółki, a ona wspomniała coś o dziesięciu tysiącach ludzi, którzy weszli na stronę w ciągu pierwszej godziny. Było ich tak dużo, że serwer przestał działać.
>
> Nie mogłam w to uwierzyć! Byłam tak podekscytowana, że zaczęłam skakać i krzyczeć: „Dziesięć tysięcy ludzi w ciągu godziny!", mimo że bolało mnie gardło i miałam gorączkę. Moja siostra powiedziała, że walnie mnie w głowę blachą na ciasteczka, jeśli natychmiast nie przestanę wrzeszczeć!

Dopiero później otrzymaliśmy pełny raport od Davida: mimo zamknięcia serwera na ponad godzinę, strona z sondażem zaliczyła 420 000 odwiedzin w ciągu pierwszych dwunastu godzin.

Cóż za zadziwiające doświadczenie! Nasz zespół otrzymał setki komentarzy i e-maili z wyrazami wdzięczności za przeprowadzenie sondażu. Najczęściej pisały dziewczyny, które zdziwione były, że tak wielu chłopaków docenia je za skromny ubiór oraz że zależało im na tyle, żeby odpowiedzieć na pytania. Nasza ulubiona odpowiedź pochodzi jednak od Katriny, która komentuje, co wyniknęło z jej szczerych pytań i prostego pomysłu:

> Byłam zaskoczona, że sondaż tak się rozrósł. Zaczął się od mojego małego pomysłu i rozrósł się do projektu, w który zaangażowane były tysiące osób.
> Sondaż nie jest legalistyczny i nie wynikają z niego żadne „reguły", ale odpowiedzi pozwalają dziewczynom zajrzeć w umysły chłopaków. W żaden sposób nie dałabym rady zrobić czegoś takiego sama.
> Zawsze chciałam wywierać pozytywny wpływ. Chciałam jakoś zachęcić wierzące dziewczyny, żeby ubierały się skromniej, ale nie marzyłam, że będę miała okazję dotrzeć do tak wielu.
> Po raz pierwszy ziściło się moje wielkie marzenie.

Satysfakcja wypływająca ze świadomości tego, co osiągnęliśmy razem, zawsze przyćmiewa tę wypływającą z radości osiągnięcia czegoś w pojedynkę. Dostrzegliśmy, że ta prawda pięknie pasuje się do sondażu na temat skromności, wyborów do Sądu Najwyższego Alabamy i naszych konferencji.

Chcemy teraz przekazać wam kilka rzeczy, których nauczyliśmy się na temat współpracy. Mogą wam pomóc, kiedy staniecie przed koniecznością wykonania zadania zbyt trudnego dla jednej osoby.

Praca zespołowa

Gdy wejdziecie do Barnes Sc Noble [amerykańska sieć księgarni - przyp. tłum.], znajdziecie całą sekcję poświęconą tematowi współpracy. Zachęcamy was, żebyście spędzili tam nieco czasu. Oczywiście nie możemy współzawodniczyć z autorami, którzy są mądrzejsi i mają więcej doświadczenia w tym złożonym temacie. Poza tym chyba nie trzeba pisać jeszcze raz to, co zostało już napisane. Chcemy po prostu przedstawić punkt widzenia nastolatków: od czego zacząć, jak uniknąć najczęstszych pułapek oraz jak wykorzystać siłę współpracy, czyniąc wielkie trudne rzeczy dla Boga.

1. Zacznij od pytań

Najpierw musisz zadać sobie podstawowe pytania:

- Co Bóg mówi do mnie na dany temat?
- Co radzą mi rodzice i inni zaufani ludzie?
- Czy to ja mam być liderem? Jeśli nie, to czy mogę być katalizatorem i rozpocząć działania?
- Jakie są moje osobiste mocne i słabe strony?
- Którzy moi znajomi mogą uzupełnić moje braki w zdolnościach i wiedzy?
- Czy zależy mi na tej sprawie wystarczająco, żeby nie tylko *zacząć* coś wielkiego, ale i dokończyć, cokolwiek by się działo?

Jak zobaczyliście na podstawie historii Katriny, Bóg udziela prowadzenia i pomocy, tym którzy Go szukają. Możesz otrzymać światło zielone albo pomarańczowe, albo nawet czerwone. Pamiętaj, żeby pytać - i słuchać odpowiedzi - zanim zaczniesz.

2. Korzystaj z mądrości innych

Od samego początku szukaj rady ludzi starszych i mądrzejszych. Jeden z naszych ulubionych wersetów na temat współpracy pochodzi z Przypowieści Salomona 13,20: „Kto obcuje z mędrcami, mądrzeje, lecz kto się brata z głupcami, temu źle się wiedzie". Ten werset przypomina nam, że przyjaciele mogą być przekleństwem albo błogosławieństwem w zależności od tego, czy są mądrzy czy głupi. Mówi nam również, że upodabniamy się do naszych przyjaciół. Słyszeliście stare powiedzenie: „Jesteś tym, co jesz". Myślimy, że równie słuszne jest powiedzenie: „Z kim przestajesz, taki się stajesz". Jeśli chcemy być mądrzy, dojrzali i oddani Panu Bogu, musimy przyjaźnić się z ludźmi, którzy posiadają takie cechy.

Obcowanie z mądrymi oznacza zwykle spędzanie czasu ze starszymi, bardziej doświadczonymi i bardziej oddanymi Panu Bogu niż my. Dlatego uważamy, że należy być wszczepionym w lokalny Kościół - jak odkryliśmy, jest to główne źródło mądrego i oddanego Panu Bogu towarzystwa.

Obcowanie z mądrymi ma szczególnie znaczenie przy współpracy W Księdze Przypowieści Salomona 20,29 czytamy, że chlubą młodzieńców jest ich siła, a chlubą starców siwe włosy. W dawnym Izraelu siwe włosy oznaczały godność, honor, doświadczenie i mądrość. My, nastolatki, mamy mnóstwo energii, ale nie zawsze wiemy, co z nią zrobić; starsi ludzie często lepiej rozumieją sytuację, ale nie zawsze mają czas i energię, żeby coś zrobić. Piękno współpracy między starszym i młodszym pokoleniem polega na połączeniu siły z mądrością - a to pewny sposób uzyskania większych osiągnięć ku chwale Bożej.

3. Nie zapominajcie o korzyściach płynących z posiadania rodziny

Rodzina to przygotowane przez Boga miejsce uczenia się współpracy, którego większość nastolatków nie zauważa. Bóg zaplanował, żeby rodzice byli waszymi pierwszymi nauczycielami, a rodzeństwo, jeśli nie jesteś jedynakiem, może stać się najlepszą pomocą.

Spójrzmy jeszcze raz na historie opowiedziane w tym rozdziale. Największym wsparciem i nauczycielem Katriny była jej mama; głównym pomocnikiem Jeremy ego była jego siostra, Diana. Wiele razy widzieliśmy takie sytuacje w naszym życiu i w życiu niezliczonych nastolatków.

Konferencje The Rebelution były organizowane dla nastolatków przez nastolatków. Lokalni koordynatorzy w Denver i Dallas w 2007 r. Joanna Griffith i Marshall Herman mieli odpowiednio siedemnaście i szesnaście lat, gdy zaczęli zajmować się rezerwacją miejsc i tworzeniem zespołu. Ludzie odpowiedzialni za reklamę mieli czasem zaledwie po trzynaście lat, a rozprowadzali informacje w swoich szkołach, lokalnych gazetach i w grupach młodzieżowych. W Denver Robert Anderson - odpowiedzialny za logistykę i przygotowanie spotkania - miał czternaście lat.

Choć to nastolatki spełniają określone funkcje i niosą odpowiedzialność, jest to przedsięwzięcie całej rodziny. Rodzice Joanny zajmowali się niezliczonymi zadaniami przed konferencją, a potem sprzedażą książek i punktem informacyjnym. Jej siostra Susanna była odpowiedzialna za je-

dzenie, przygotowując lunch i przekąski dla ponad pięciuset osób. Pozostałe rodzeństwo Joanny pomagało, załatwiając różne sprawy, nosząc paczki, wkładając kartki z nazwiskami do plakietek oraz wykonując inne drobne prace.

W naszej rodzinie nie tylko tata, który jest jednym z głównych mówców na konferencjach, jest zaangażowany, ale także nasz starszy brat Joel, który prowadzi uwielbienie. Jeśli chodzi o organizację, harmonogramy, zaopatrzenie, rachunkowość - i wszystko pomiędzy - nasza mama ma w tej dziedzinie czarny pas trzeciego stopnia. Nasza siostra Sarah pomaga koordynować ochotników, odbywa rozmowy telefoniczne, wysyła e-maile, składa setki koszulek z napisami „Rób trudne rzeczy", wkłada kartki do plakietek i jest prawą ręką mamy. Nasz trzynastoletni brat Isaac to majster od wszystkiego. Przed konferencjami odpowiada za wysyłkę broszurek - pakowanie, adresowanie i wysyłanie setek listów do rodzin w całym kraju. Nawet nasz siedmioletni brat James pomaga. Na konferencji w Indianapolis w 2007 r. spędzał całe godziny ze starszymi ochotnikami, ustawiając dwa tysiące składanych krzeseł w równe rzędy.

Tak przy okazji, kiedy pozwalamy młodszym dzieciom pracować z nami, robimy dla nich to, o co prosimy naszych starszych nauczycieli, aby robili dla nas. Kiedy są przy nas, to, w pewnym sensie, mają do czynienia z mądrymi. Uczą się, jak i dlaczego robić trudne rzeczy. A my mamy pełną energii i entuzjazmu pomoc. Wszyscy na tym korzystają.

Wiemy, że nie wszyscy mają taką rodzinę jak my, choć przesadzilibyśmy, twierdząc, że nasza rodzina zbliża się do doskonałości. Ale mamy nadzieję, że zarazicie się wizją współpracy z rodziną - jeśli nie z rodziną, jaką macie teraz, to z innymi rodzinami w społeczności i z rodziną, jaką będziecie mieć w przyszłości.

4. Korzystaj z nowoczesnej technologii, żeby powiększyć zespół

Jedną z największych korzyści wypływających z nowoczesnej technologii jest możliwość nawiązania kontaktu z podobnie myślącymi ludźmi bez względu na ich miejsce zamieszkania. Wielu naszych najbliższych

przyjaciół to ludzie, których znamy głównie z sieci, a mogliśmy z nimi współpracować przy realizacji niektórych świetnych projektów.

Dobrym przykładem jest sondaż na temat skromności. Następny przykład to kampanie w Alabamie. Przy projektowaniu strony jednego z kandydatów skorzystaliśmy z usług firmy, która jest wspólnym przedsięwzięciem Jake'a Smitha i innego rebelucjonisty Aleksa Kinga. Alex mieszka w Maine, a Jake w Oklahomie. Osobiście jeszcze się nie spotkali, a wykonali pierwszorzędną pracę.

Ci sami ludzie, razem z innymi przyjaciółmi z sieci, zajmowali się także naszym internetowym czasopismem, podkastingiem i siecią blogową dla chrześcijańskich nastolatków pod nazwą Regenerate Our Culture [Odrodzenie kultury]. Działała ona przez ponad dwa lata i przyciągnęła nastoletnich autorów, edytorów oraz gospodarzy programów radiowych z całego świata. Prawie nikt z nich nie spotkał się z innymi osobiście.

Prawdę mówiąc od chwili uruchomienia TheRebelution. com najczęściej reagują młodzi ludzie, którzy sądzili, że są osamotnieni w swoich poglądach na temat okresu dorastania. Piszą, jak bardzo są wdzięczni i oddychają z ulgą, ponieważ w końcu znaleźli społeczność podobnie myślących nastolatków - w sieci.

5. Doceniaj konstruktywną krytykę

Od samego początku prac nad przygotowaniem sondażu na temat skromności, prosiliśmy o pomoc naszą rodzinę i przyjaciół. Skromność to delikatny temat i wiedzieliśmy, że będziemy potrzebować pomocy przy formułowaniu pytań. Wiedzieliśmy też, że rezultaty sondażu mogą wydać się ludziom listą reguł albo dać wrażenie, że jakaś grupa chłopaków mówi dziewczynom, jak się ubierać. A tego nie chcieliśmy. Na szczęście otrzymaliśmy świetną pomoc, co pomogło nam przedstawić wysokiej jakości biblijne nauczanie na temat skromności jeszcze przed opublikowaniem sondażu. Oczywiście, gdy ktoś coś nam poprawia, nie zawsze jest to przyjemne. Na krytykę łatwo jest zareagować postawą obronną. Ale bez konstruktywnej krytyki moglibyśmy wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

6. Dzielenie się uznaniem

Powszechnym niebezpieczeństwem, z jakim spotykamy się przy tego rodzaju działalności jak nasza, jest popadanie w pychę (domaganie się uznania albo obrażanie się, gdy nie zostaniemy zauważeni), co często niszczy wspólne wysiłki zespołu. Co robić? Zachęcamy do szybkiego, choć delikatnego, rozprawiania się z urażonymi uczuciami. Zachęcamy też do opracowania kodeksu pracy zespołowej, w którym napiszemy na przykład: „Uznaniem dzielimy się z innymi". To pomaga ludziom skupić się na potrzebach i osiągnięciach innych oraz całości grupy i tworzy bardziej zadowoloną, zdrowszą i skuteczniej działającą drużynę.

Każda osoba zaangażowana w przygotowanie sondażu na temat skromności mogła zniszczyć projekt, gdybyśmy wszyscy domagali się chwały dla siebie. Katrina mogła domagać się większej roli dla siebie - to był jej pomysł. My mogliśmy przypisać sobie całą zasługę - to była nasza strona. A David mógł zrobić to samo (oraz dodatkowo wystawić wysoki rachunek, którego nie bylibyśmy w stanie zapłacić) to był jego system sondażowy i bez niego nic by nie wyszło. Ale na szczęście nic takiego się nie wydarzyło. Skupiliśmy się raczej na realizacji czegoś, w co wierzyliśmy, i tysiące osób zostały przez to pobłogosławione.

7. Inni ludzie też są grzesznikami

Prawdopodobnie najtrudniejsze przy pracy z innymi ludźmi jest to, że musisz pracować z innymi ludźmi. Czy wiecie, co mamy na myśli? Nawet porządni, rzetelni, szczerzy chrześcijanie są grzeszni i niedoskonali (to znaczy czasem trudni, a czasem wręcz niemożliwi). A presja, zmęczenie i frustracja często wydobywają z ludzi to, co najgorsze. Dlatego wielkie trudne rzeczy wymagają cierpliwości, pokory i prawie nieustannego wybaczania.

Lubimy historię Katriny i Jeremyego, ponieważ opowiadają o wielkich trudnych rzeczach dokonanych przez grupę zwykłych nastolatków. Jeden z naszych ojców lubi mówić o Kościele, że „jeździ na zwykłej [benzynie]". To samo dotyczy rebelucji, a także realizacji wielkich trudnych

rzeczy - nie trzeba do nich superbohaterów ani świętych. Wystarczy garstka podobnie myślących ludzi gotowych robić razem trudne rzeczy i okazywać sobie wiele laski po drodze.

8. Spodziewajcie się jednego lub dwóch koszmarów

W czasie opracowywania sondażu - oraz podczas pracy przy kampaniach w Alabamie - zdarzyła nam się nieskończona ilość nieporozumień, różnicy zdań i głupich pomyłek. Czasem działy się rzeczy niewiarygodne, niemożliwe i tragiczne - zdarzało się, że wszystkie na raz.

Na przykład w procesie organizowania dystrybucji ponad 120 000 gazetek wyborczych w czasie Taladega Superspeedway UAW-Ford 500 - olbrzymiej imprezy dla ponad miliona ludzi w ciągu jednego weekendu - przeżyliśmy więcej niż zwykle małych katastrof.

Najpierw pięćdziesięciu studentów kolegiów przyjeżdżających z czterech stanów zapomniało wziąć pod uwagę różnicy czasu i przyjechało, zanim byliśmy gotowi na ich przyjęcie. Nie mieliśmy arkuszy rejestracyjnych, nie przyjechała jeszcze zamówiona pizza. To był zły początek.

Potem okazało się, że zaszło nieporozumienie. Profesor powiedział studentom, że będą brali udział w kampanii na gubernatora - a nie kandydatów do sądu najwyższego. Kiedy dowiedzieli się o pomyłce, byli rozczarowani, a niektórzy źli. Uważali, że zostali oszukani, chcieli natychmiast wracać.

W tym czasie na terenie obozu byli tylko trzej członkowie zespołu: Alex, Brett i siedemnastoletnia dziewczyna - Jonathan Monplaisir. Mieliśmy ochotę zapaść się pod ziemię i umrzeć. Potem studenci dowiedzieli się, ile mamy lat - oraz że to my tu zarządzamy - i wydawało się, że nie może być gorzej. I na szczęście już nic gorszego się nie wydarzyło.

Wykonaliśmy mnóstwo telefonów i udało nam się ściągnąć kandydatów, żeby przemówili do studentów. Zadzwoniliśmy do profesora, który przyznał, że to on popełnił błąd i że uważa, że pomaganie naszym kandydatom, jest równie ważne, jak pomaganie w kampanii na gubernatora.

Do wieczora udało nam się wszystko opanować, dostarczyć pizzę, zgromadzić ponad tysiąc znaczków kampanii, załadować dziesiątki ty-

sięcy gazet do samochodów i ułożyć wszystkich spać. W porównaniu do tych pierwszych kilku godzin w ciągu następnych dwóch dni wszystko chodziło jak w zegarku.

Koszmary się zdarzają. Ale nie powinno nas to dziwić. Biblia ostrzega, że kiedy staramy się wykonywać misję Chrystusa, napotkamy przeszkody. Dlatego najlepiej być przygotowanym zawczasu - i nie wpadać w panikę, kiedy coś się nie układa. Przekonaliśmy się, że takie koszmary przyczyniają się do gwałtownego rozwoju naszego życia modlitewnego - i uczymy się w przyśpieszonym tempie. Nie zniechęcaj się i chroń przed tym swój zespół. Zawsze staraj się dostrzegać działanie ręki Bożej.

9. Nie poddawaj się

Skuteczna współpraca wymaga wspólnego działania dużej liczby osób przez długi czas. Zatem - wymaga wytrwałości.

Katrinie łatwo byłoby zrezygnować ze swojego wspaniałego pomysłu, zanim jeszcze go zrealizowała. Nie znała nikogo, kto mógłby jej pomóc. Nawet na naszych forach początkowa reakcja na jej pomysł pytania chłopaków o skromność nie spotkała się z entuzjazmem. Dziewczyny pisały, że publiczna dyskusja na ten temat będzie niezręczna. Katrina prawie zrezygnowała, ale mama nadal ją zachęcała i zaproponowała, żeby zadała nam wprost pytanie. „Musiała mnie przekonywać", mówi Katrina, „ale cieszę się, że nie zrezygnowałam".

10. Sukces może mieć różne oblicza

Odkryliśmy, że współpraca to nie tylko sposób osiągania wielkich trudnych rzeczy. Często samo współdziałanie okazuje się wielką trudną rzeczą. To oznacza, że powinniśmy mierzyć sukces nie tylko na podstawie celu, ku któremu zdążamy, ale także oceniać, jak dobrze współpracowaliśmy, starając się go osiągnąć. Przyjrzyjcie się waszej współpracy i znajdźcie małe, ale ważne zwycięstwa - osobiste duchowe przełomy, wykonanie zadań z listy, lekcje, jakich się nauczyliście, całkowite klęski, które zmieniły się we wspaniałe sukcesy. To wszystko są sukcesy różnego rodzaju, a wszystkie są ważne.

Nasze dwa główne działania wymagające współpracy - kampanie w Alabamie i sondaż na temat skromności - miały różne końcowe efekty. Sondaż o skromności okazał się o wiele lepszy, niż się spodziewaliśmy. W wyborach przegraliśmy. Ale w pewnym sensie w obu zwyciężyliśmy, ponieważ zaangażowani ludzie dorastali w trakcie działań. Mieli duże osiągnięcia, zdobyli cenne doświadczenie, wywarli dobry wpływ na innych i nauczyli się pracy zespołowej oraz wykonywania wielkich trudnych rzeczy. Będą z tego długo korzystać.

Stawianie czoła wielkim trudnym rzeczom

Kiedy Bóg rzuca wyzwanie wykonania wielkich trudnych rzeczy, to zadba o to, żebyście otrzymali pomoc przy wykonaniu tej pracy. Dlatego nie bójcie się dążyć do wielkich celów z innymi. Pierwszą wielką trudną rzeczą dla ciebie może nie być zbieranie trzydziestu dwóch tysięcy dolarów, koordynowanie kampanii czy przeprowadzenie sondażu w sieci. Ale tak jak w innych przypadkach, wielkie trudne rzeczy, które będziesz w stanie wykonać, będą rosnąć w miarę, jak ty będziesz stawać się silniejszy.

Mamy nadzieję, że zdaliście sobie sprawę, że wielkie projekty nie muszą być odkładane na później. Razem możemy dokonać wielkich rzeczy dla Boga już dziś.

Bardzo nam się podoba, jak ujęła to Katrina:

> W trakcie działań nic nie wydawało mi się dziwne, ale kiedy teraz patrzę wstecz, to mózg mi wysiada. Mieliśmy wszyscy po osiemnaście albo mniej lat. Ja miałam zaledwie piętnaście. Zaczynam się zastanawiać, co jeszcze mogą zrobić nastolatki? Przy sondażu na temat skromności pracowało pięć osób. Wyobraźcie sobie, co moglibyśmy zrobić z zespołem stu osób!

Co ty mógłbyś zrobić z trzema, dziesięcioma, stoma ludźmi? Módl się i planuj. A potem działaj.

Rozdział 8

Małe trudne rzeczy

Jak robić trudne rzeczy, które nie przynoszą natychmiastowej korzyści

Joanna zasmucona odłożyła słuchawkę telefonu. Od wielu miesięcy odliczała dni do wjazdu do Rumunii. A teraz zadzwonił tata i powiedział, że podróż została odwołana.

„Byłam załamana", powiedziała nam później Joanna. „Miałam wrażenie, jakby ktoś wepchnął mnie pod wodę, gdzie nie mogłam złapać oddechu".

Tego lata zamiast lecieć na wspaniałą wyprawę do Rumunii, gdzie miała dzielić się ewangelią, Joanna została w domu w Tennessee. Jej mama miała poważne problemy zdrowotne. Ponieważ Joanna była najstarsza z rodzeństwa, to jej przypadł obowiązek przygotowywania posiłków, robienia prania, opieki nad młodszym rodzeństwem i sprzątania.

Nie takie miało być to lato. „Było trudno", mówi Joanna. „To był najtrudniejszy okres w moim życiu".

Czy czuliście się kiedyś tak jak Joanna? Gotowi i zmotywowani, żeby robić coś wielkiego i ekscytującego, ale zamiast tego wbrew własnej woli musicie wykonywać uciążliwe i nudne obowiązki domowe?

Jak pogodzić fakt, że wielki świat na zewnątrz potrzebuje Boga, z tym, że musimy siedzieć w domu i dobierać skarpetki w pary po kolejnym praniu? Co mają robić rebelucjoniści z tymi wszystkimi drobnymi, pozor-

nie nieważnymi rzeczami, które zabierają tak dużo czasu i energii? Jak zmywanie naczyń i pisanie sprawozdania z biologii pasuje do robienia trudnych rzeczy?

Jako rebelucjoniści musimy przemyśleć ten problem, inaczej na naszej drodze do czynienia wielkich trudnych rzeczy dla Boga wpadniemy w pułapkę. Co więcej, nie zauważymy prawdziwego sensu i ukrytych korzyści płynących z tego, co lubimy nazywać „małymi trudnymi rzeczami".

Naprawa sieci i patroszenie ryb

W znanej noweli Rudyarda Kiplinga pt. *Kapitanowie zuchy* piętnastoletni Harvey Cheyne, syn bogatego potentata kolejowego zostaje zmyty z pokładu transatlantyckiego parowca i uratowany przez rybaków.

Zziębnięty, mokry i po raz pierwszy w swoim życiu osamotniony Harvey najpierw próbuje przekonać rybaków o wielkich bogactwach swoich rodziców. Chce, żeby przerwali połowy i wysadzili go na brzeg. Obiecuje, że ojciec im to sowicie wynagrodzi. Ale jego prośby nie odnoszą skutku. W końcu Harvey jest zmuszony zarabiać na swoje utrzymanie, naprawiając sieci i patrosząc ryby.

Na początku Harley nie może uwierzyć w swój zły los. Wyczerpująca praca przez długie godziny, smród, ziąb i wilgoć, obrzydzenie, wszystko go przytłacza. Ale w miarę upływu czasu Harvey w cudowny sposób zmienia się. Nabiera sił. Uczy się używać rąk i głowy, żeby wykonywać zadania i znosić trudy łowienia ryb na otwartym morzu. Zaczyna lubić ciężką pracę i podziwiać siłę i inteligencję swoich nowych towarzyszy.

Kiedy łódź w końcu wraca do portu, Harvey wysyła telegram do rodziców, którzy natychmiast przybywają do małego miasteczka. Ku swemu zaskoczeniu odnajdują odmienionego syna. Leniwy, trudny chłopak zmienił się w pracowitego, poważnego i liczącego się z innymi młodzieńca. Już nie potrzebuje i nie żąda ciągłych czułości swojej matki, ale gotowy jest podjąć pracę w przedsiębiorstwie wysyłkowym ojca.

Może czujesz się zapomniany i osamotniony, harujesz i wykonujesz rzeczy, które zdają się prowadzić donikąd. Czujesz, że kryje się w tobie ogromny potencjał, ale zostanie on zmarnowany.

Jednak życie obecne i w przyszłości będzie wymagać od ciebie poświęcania mnóstwa czasu i energii na rzeczy, które nie są wielkie ani nie wywierają wielkiego wpływu na innych. Niekiedy będą się nawet wydawać bezsensowne. Czasem najmniejsze rzeczy okazują się najtrudniejsze.

W tym rozdziale pokażemy, jak ważną rolę może odegrać wykonywanie tych małych trudnych rzeczy - nie tylko dzisiaj, ale przez całe życie. Mamy nadzieję, że nauczycie się tego, czego nauczył się Harvey: czynienie małych trudnych rzeczy jest nie tylko koniecznością, taka postawa może zaprocentować w przyszłym życiu rebelucjonisty.

Dlaczego małe jest tak trudne

W czasie naszego stażu prawniczego byliśmy zaskoczeni, że najtrudniejsze nie były projekty związane z pracą w sądzie. Tak, były trudne, ale zwykle były też ekscytujące i ważne. Najtrudniejsze były dla nas drobne rzeczy, takie jak utrzymywanie porządku w pokoju, kładzenie się spać o odpowiedniej porze, codzienne poranne czytanie Biblii i utrzymywanie kontaktów z rodziną.

Wy też prawdopodobnie doświadczyliście tego samego w swoim życiu. Dla was mogą to być takie rzeczy jak czytanie Biblii i modlitwa. Może jest to wykonywanie prac domowych wtedy, kiedy prosi was o to mama. Może jest to wstawanie na czas, regularne ćwiczenia albo odrzucanie pewnych pokus i rozrywek. Dla nas były to często wszystkie te rzeczy i jeszcze wiele innych. W każdym razie nie są to wielkie rzeczy. Ale trudne.

Małe rzeczy dzieją się zwykle za zamkniętymi drzwiami domów, szkół i kościołów. Rzadko kiedy są nowe i ekscytujące, a często monotonne i nużące. Małe rzeczy dzieją się na poziomie codziennego życia. W zasadzie w najbardziej podstawowym sensie one są życiem - składają się na naszą codzienność. Za wykonanie ich nie staniesz się sensacją w lokalnej gazecie („Chłopak sprząta swoją sypialnię i odrabia lekcje!") ani też nie budzisz się, oczekując niecierpliwie, żeby się nimi zająć („Ojej! Dzisiaj z uśmiechem na ustach będę się słuchał mamy!").

Próbowaliśmy zbadać, dlaczego małe trudne rzeczy są tak trudne. Sprawdźcie, czy zgadzacie się z naszymi pięcioma wnioskami:

- *Nie znikają, kiedy się już je zrobi.* „Pokój nie pozostanie posprzątany. Naczynia nie zostają czyste. Zęby trzeba będzie znowu myć. Ciągle trzeba przygotowywać się do kolejnych sprawdzianów w szkole i mówić nie następnej pokusie. Ciągle i ciągle. Czy to się kiedyś skończy?".
- *Nie wydają się bardzo ważne.* „Zabawa z młodszym bratem nie jest tak ważna, jak zbieranie pieniędzy na sieroty w Afryce albo uczestniczenie na ochotnika w kampanii politycznej. Mam robić trudne rzeczy dla Boga. To mnie rozprasza".
- *Niczego nie zmieniają.* „Czy za pięć lat będzie to miało znaczenie, czy dzisiaj posprzątałem pokój? Albo że przekroczyłem prędkość w drodze do pracy? Jakie mam z tego korzyści?".
- *Nie wydają się bardzo efektowne.* „Nie dostaję żadnych punktów za to, że nie denerwuję się w czasie rozmowy z ojcem. Nikt się o tym nie dowie. A teraz sprzątam łazienkę. To obrzydliwa i niewdzięczna praca. Fuj! Nie o to mi chodziło".
- *Nikt nas nie widzi.* „Wszyscy są pod wrażeniem, bo ona prowadzi zbiórkę charytatywną dla ludzi chorych na raka. Nikt nie widzi i nie docenia tego, że opiekuję się babcią i przygotowuję do matury".

Niestety, mamy tendencję odpowiadać na te drobne trudne rzeczy w niecałkiem rebelucyjny sposób. Dlatego oprócz tego, że przedstawiliśmy *pięć powodów, dla których małe rzeczy są trudne*, przygotowaliśmy także *pięć powodów, dla których nie udaje nam się wykonywać małych trudnych rzeczy*. Zobaczcie, czy możecie się utożsamić z niektórymi z nich:

- *Zwlekanie.* „Oczywiście, że to zrobię. Za chwilkę. Tylko najpierw... O, nie, już czas kłaść się spać".
- *Niesystematyczność.* „Tak, codziennie czytam Biblię. Dzisiaj rano czytałem. Co prawda, wczoraj nie czytałem ani przedwczoraj, ale w poprzedni wtorek czytałem... tak mi się zdaje".
- *Kompromis.* „Zrobię to tylko raz. Jeden raz mi nie zaszkodzi, prawda? A może tylko jeszcze jeden raz? A potem już z tym zerwę. Nie... jeszcze tylko raz".

- *Niechęć*. „No, dobra, zrobię to, skoro muszę! Ale niech nikt się nie spodziewa, że będę z tego zadowolony".
- *Oszukiwanie*. „Popatrzcie, jak pięknie sprzątnąłem pokój. Ale nie zaglądajcie do szafy ani pod łóżko, ani do komody, ani do kosza na bieliznę".

Małe rzeczy wydają się rutynowe, nieważne i bezcelowe. Ale czy takie są?

Nie uważamy tak. Dowody z Biblii, historii i doświadczenia ludzi takich jak Joanna oraz rozsądek dowodzą, że jest inaczej.

Prawda jest taka, że w tych małych pakunkach kryją się bardzo cenne nagrody.

Boży cel

„Bóg miał plan", mówi Joanna o swojej odwołanej podróży do Rumunii i lecie spędzonym na opiece nad rodziną. „I był on o wiele lepszy niż mój. Gdyby tak się nie stało, nie nauczyłabym się lepiej gotować ani zajmować domem. Mogę szczerze powiedzieć, że jestem wdzięczna za tę próbę, mimo że była bardzo trudna".

Podobnie jak Harvey z noweli *Kapitanowie zuchy* Joanna nauczyła się, że małe rzeczy mogą przygotować nas do wielkich rzeczy w przyszłości. Wyrobienie sobie nawyków ciężkiej pracy, utrzymywanie pozytywnego nastawienia, zdyscyplinowanie i prawość, służenie innym przynoszą nam korzyści już teraz i w przyszłości - jeśli tylko będziemy je wiernie wykonywać.

Przyjrzyjmy się bliżej tej harówce. Jeśli będzie to wysiłek, żeby być uprzejmym dla swojego rodzeństwa, osiągasz przynajmniej dwie rzeczy: kształtujesz przyszłą więź z bratem lub siostrą i ćwiczysz się w tym, jak odnosić się do przyszłego małżonka oraz współpracowników. Jeśli dzisiaj musisz przebrnąć przez chemię, wpływasz na swoją przyszłość w szkole oraz ćwiczysz i przygotowujesz swój umysł w rozwiązywaniu skomplikowanych sytuacji w późniejszym życiu.

Ćwiczymy umysł, wiarę i ciało, robiąc trudne rzeczy. Małe trudne rzeczy to pojedyncze powtórzenia - jak pompki. Każde z nich wydaje się nieważne, ale gwarantuje rezultaty w przyszłości.

Jak można się spodziewać, Bogu bardzo zależy na małych trudnych rzeczach, a w Biblii znajdujemy wiele odnośników na ten temat. W Ewangelii Mateusza Jezus opowiada przypowieść o talentach. W tej historii pan przed wyjazdem daje każdemu ze swoich sług pewną ilość pieniędzy (o nazwie „talent"). Po jego powrocie dwaj słudzy donoszą, że pomnożyli pieniądze dwukrotnie. Pan chwali ich, mówiąc: „Dobrze, sługo dobry i wierny! Nad tym, co małe byłeś wierny, wiele ci powierzę" (25,21). W Ewangelii Łukasza czytamy, że „wiele", o którym mowa, to miasta. Trudno sobie wyobrazić większy awans.

Ale trzeci sługa - ten, który nic nie zrobił z powierzonym talentem - otrzymał naganę. „Sługo zły i leniwy!", powiedział jego pan i kazał go wyrzucić na ulicę (Mt 25,26). Stracił nawet to, co posiadał.

Inny obraz małych rzeczy znajdujemy w Liście do Galacjan 6,7, gdzie Paweł pisze: „Nie błądźcie, Bóg się nie da z siebie naśmiewać; albowiem co człowiek sieje, to i żąć będzie". Każde działanie, nieważne jak drobne, decyduje o przyszłych żniwach. Z małych nasion wyrastają wielkie chwasty, ale mogą to być nasiona kwiatów lub zboża, które wykarmi cały kraj.

Ale właśnie na tym potykają się leniwi słudzy (i wielu z nas). Podoba nam się okres zbiorów, ale nie lubimy siania ani uprawy. Chcemy być silni i wysportowani, ale nie lubimy ćwiczeń. Wszyscy chcemy robić wielkie i ważne rzeczy, ale nie doceniamy równie ważnych małych rzeczy, które nas prowadzą do wielkich.

I tutaj włącza się mentalność „rób trudne rzeczy". Przypomina nam, że czasem najmniejsze rzeczy mogą być najtrudniejsze i że celem naszych wysiłków jest nabranie sił. Wierność w małym, to sposób na zdobycie, utrzymanie i demonstrowanie siły potrzebnej do osiągnięcia czegoś wielkiego.

Jednym z najlepszych przykładów takiej postawy, jaki znaleźliśmy, są Wikingowie. Nie chodzi nam o drużynę futbolu amerykańskiego.

Wikingowie

Wikingowie byli niebezpiecznymi piratami i wojownikami terroryzującymi północną Europę ponad tysiąc lat temu. Łupili i palili niemal wszystkie europejskie kraje, które miały nieszczęście leżeć nad morzem.

Europejczycy tak bali się Wikingów, że w kościołach wznoszono specjalną modlitwę: „Boże, ratuj nas od wściekłości Wikingów".

Większość historyków przypisuje niesamowitą skuteczność Wikingów ich okrętom, które były na tyle lekkie, że można je było wyciągać na brzeg. To pozwalało napastnikom dokonywać szybkich wypadów, a potem chronić się bezpiecznie na morzu.

Jednak istnieje jeszcze jeden czynnik, bardzo ważny dla rebelucjonistów: Wikingowie, płynąc na wyprawy, wszyscy siadali za wiosłami. W większości potęg morskich tych czasów używano niewolników albo zawodowych wioślarzy, ale Wikingowie brali na siebie pełną odpowiedzialność za tę monotonną i wyczerpującą czynność. I możemy być pewni, że dawali z siebie wszystko.

Nic dziwnego, że bal się ich cały kontynent. Siłą własnych mięśni popychali dwudziestotonowe łodzie po oceanie. Kiedy wysiadali z łodzi i zaczynali wywijać toporami, nie miało znaczenia, czy chroniłeś się tarczą, czy zabarykadowałeś drzwi. Nie miałeś wielkich szans wobec niezwykle silnych Wikingów. Byli nie do pokonania.

Możemy nauczyć się ważnej lekcji od Wikingów. Jeśli będziemy dążyć do doskonałości, nawet w nudnych, monotonnych czynnościach i zadaniach, które pozostali zaniedbują lub oddają innym, odniesiemy wielkie korzyści, a oni je stracą.

Podjęcie się małych trudnych rzeczy może przynieść ogromne korzyści.

Zrobione - odhaczyć!

„Zawsze wszystko odkładałam na później", przyznaje w swoim liście Katie uczennica pierwszej klasy szkoły średniej. „Myślałam, że już zawsze taka będę. Myślałam, że mimo nadziei i marzeń, nie uda mi się". Katie napisała, że unikała rzeczy, których nie lubiła robić, najdłużej jak mogła i zwykle spóźniała się z pracami w szkole. „Słownikowa definicja *kunktatora* - to osoba, która nawykowo i celowo odkłada na później zrobienie czegoś, co powinno być wykonane". To właśnie ja", wyznaje Katie.

Dla Katie punktem zwrotnym stała się chwila, gdy dostała jedynkę z algebry To ją przebudziło. Nagle zobaczyła, jak w przyszłości obraca hamburgery w fast foodzie - na stałe! I wtedy postanowiła rozprawić się z trudną rzeczą: kunktatorstwem.

„Tym razem, ślubowałam, będzie inaczej. Starannie wybrałam przedmioty. Ustaliłam priorytety. Zrezygnowałam z gry w drużynie koszykówki. Nastawiłam budzik. Zrobiłam plan i trzymałam się go kurczowo. Nie chciałam sobie dać szansy odwrotu".

Kilka miesięcy po podjęciu działań naprawczych, życie Katie zmieniło się dramatycznie. Oto jak wygląda:

> Z niczym nie zalegam. Prawdę mówiąc, w kilku punktach wyprzedzam plan. W ubiegłym tygodniu dostałam piątkę ze sprawdzianu z historii. Mam czas na podjęcie regularnej pracy opiekunki do dzieci i wzięcie udziału w kilku ponadplanowych zajęciach takich jak dyskusje i przemawianie. Mam czas, żeby usiąść i do was napisać.
> Przezwyciężenie nawyku odkładania wszystkiego na później jest najtrudniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiłam. Wam może wydać się to czymś błahym, ale dla mnie jest to piękne. Nie jestem bezużyteczna. Ciągle mam szansę realizacji moich marzeń. Oczywiście będę musiała wytrwać, ale teraz skoro wiem, że to możliwe, nie wrócę do tego, co było wcześniej.
> Mój terminarz stał się dla mnie najcenniejszą rzeczą i te piękne znaczki: zrobione - odhaczyć, zrobione - odhaczyć!

Jakie małe trudne rzeczy przyszły ci do głowy, gdy czytałeś historie Joanny, Harleya, Katie i Wikingów? Jeśli jesteście do nas podobni, to zawsze będziecie starali się pewne rzeczy pomijać. Ciągle musimy sobie przypominać, że to bardzo ważne, żeby pilnować tych dziedzin, w których mamy tendencję sobie odpuszczać. Oto kilka pytań, które wam w tym pomogą:

- Pomyśl o codziennych czynnościach, których nie cierpisz, a które zabierają mniej niż pięć minut. Jak zwykle sobie z nimi radzisz? Odkładasz na później? Brak konsekwencji? Irytacja? Ile mógłbyś skorzystać na zmianie nastawienia i podjęcia się realizacji małych rzeczy?
- Czy masz wielki cel w życiu, którego nie można zrealizować bez wykonywania małych trudnych rzeczy? Zapisz na kartce swój wielki cel. A potem dopisz małe trudne rzeczy, które pomogą ci w realizacji wielkiego celu - a potem napisz, jak wierne wykonywanie małych trudnych rzeczy teraz pomoże ci w realizacji twojego marzenia w przyszłości.

Pamiętaj, jeśli dzisiaj zaczniesz dążyć do doskonałości, zaczniesz wykonywać małe trudne rzeczy, które nakazuje ci Bóg, On da ci siłę. W miarę upływu czasu zadania staną się coraz łatwiejsze, a korzyści z ich wykonywania - bardziej oczywiste.

„Tutaj mieszkał wielki zamiatacz ulic"

A teraz trudne pytanie: czy najprostsze i najskromniejsze czyny mają znaczenie? Nietrudno zauważyć, że wierność w wykonywaniu małych trudnych rzeczy powinna być wysoko ceniona jako przygotowanie do przyszłych osiągnięć, ale czy same czyny mają znaczenie?

Tak. Każda praca, którą wykonujemy z zaangażowaniem i właściwym nastawieniem, sprawia przyjemność Bogu. W Liście do Kolosan 3,23 Paweł napisał: „Cokolwiek czynicie, z duszy czyńcie jako dla Pana, a nie dla ludzi". A w 1. Liście do Koryntian 10,31 powtarza: „Cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą".

Bardzo nam się podoba, jak Martin Luther King odniósł się do tej kwestii:

> Jeśli ktoś jest zamiataczem ulic, powinien zamiatać ulice tak jak Michał Anioł malował, Beethoven komponował, a Szekspir tworzył poezję. Powinien zamiatać ulice tak dobrze, żeby wszystkie zastępy niebieskie i ziemskie przystanęły i powiedziały: „Tutaj mieszkał wielki zamiatacz ulic, który dobrze wykonywał swoją pracę'[xv].

Podobnie jak w przypadku zamiatacza ulic, twoja praca w domu, w szkole, w kościele i wszędzie indziej może przynieść cześć i chwałę Bogu, jeśli tylko jesteś gotowy wykonać ją ze stuprocentowym zaangażowaniem, ponieważ to właśnie powierzył ci Bóg.

Podejmij wyzwanie Wikingów i wykonuj małe trudne rzeczy. Fakt, że stajesz wobec tych niechcianych zadań, to nie przypadek, ale okazja. Dlatego zachęcamy cię, żebyś włożył cały wysiłek w każde pociągniecie wiosłem.

A ponieważ Bóg jest dobry, jeśli będziesz wykonywał to, co Bóg ci daje, z całego serca, bez względu na to, czy zadanie wydaje się ważne, czy nie, odniesiesz korzyści, wzmocnisz się i przygotujesz do następnej wielkiej rzeczy.

Rozdział 9

Zajęcie stanowiska

Jak płynąć pod prąd

Eva mieszka na wsi w Niemczech, gdzie prawie wszyscy są „chrześcijanami", ale niewielu tak naprawdę naśladuje Chrystusa. W jej wiosce ludzie uważają, napisała do nas Eva w jednym z e-maili, że religia nie szkodzi i może się okazać przydatna w trudnych chwilach. Dlatego kiedy Eva w wieku szesnastu lat zdecydowała się naprawdę żyć dla Boga, natychmiast okazało się, że nie pasuje do reszty - szczególnie do młodzieży, która w czasie weekendów organizuje imprezy z alkoholem, żeby zapomnieć o szkole.

W środowisku Evy imprezy nie są uważane za dodatek do życia towarzyskiego - to jest całe życie towarzyskie. Nawet rodzice akceptują je jako coś normalnego. Prawie wszystkie rozmowy w szkole w czasie tygodnia obracają się wokół imprez. Zawsze wyglądają tak: „Widzieliście tę dziewczynę, która przyszła z Jasonem?" albo „A byliście tam, kiedy Daniel zaczął tańczyć z didżejem?". Kiedy plotki z ostatniej imprezy znudzą się, zaczyna się planowanie następnej. Żyje się od weekendu do weekendu. Chcąc należeć do grupy, musisz bywać na imprezach.

Wszyscy oczekują, że Eva będzie na nie chodzić, ale ona się nawróciła. Czy powinna zostawać w domu, nawet jeśli będzie to oznaczało, że zostanie towarzyskim odludkiem? Może mogłaby pójść i po prostu

stać sobie w kącie? Przecież nie chciałaby, żeby ludzie myśleli, że chrześcijanie nie potrafią się bawić, prawda?

Czy musieliście kiedyś podjąć taką decyzję jak Eva? Może chodziło o to, czy pójść z grupą na jakiś film. Może było to zrezygnowanie z zakupu jakiegoś ubrania, ponieważ było zbyt wyzywające. Albo może nauczyciel poprosił cię o wyrażenie swojego zdania podczas dyskusji na temat etyki. Nagle poczułeś wlepione w siebie dziesiątki oczu. Serce zaczęło ci łomotać. Zrobiłeś się czerwony. Oto szansa, żeby powiedzieć o tym, w co wierzysz, ale boisz się. Co sobie ludzie pomyślą? A co jeśli coś powiesz nie tak? Dlaczego to takie trudne?

Czasem opowiadamy się za tym, w co wierzymy. Mówimy komuś, że używanie imienia Bożego jak przekleństwa jest złe albo pytamy niewierzących przyjaciół, czy wiedzą, co się z nimi stanie po śmierci. Ale wydaje się, że najczęściej zapadamy się głębiej w krzesło, wlepiamy oczy w książkę, zmieniamy temat, wychodzimy z pokoju albo każemy swojemu sumieniu wyjechać na wakacje. „Moje przekonania, to moja prywatna sprawa", tłumaczymy sobie. „Najważniejsze to nie wywoływać sporów i nie sprawiać wrażenia, że uważam się za kogoś lepszego".

W tym rozdziale skupiamy się na piątym i ostatnim rodzaju trudnych rzeczy - zajmowaniu stanowiska, nawet jeśli jest niepopularne. Jest to jedna z najtrudniejszych rzeczy dla nastolatków (i nie tylko). Sprzeciwia się naturalnemu pragnieniu poczucia przynależności, bycia lubianym, chęci zaprzyjaźnienia się.Takie sytuacje najlepiej testują nasze przekonania. Przyjrzymy się uważnie kosztom takich decyzji - można stracić przyjaciół i popularność, można stracić jakąś możliwość, w niektórych krajach można nawet stracić życie.

Ale przyjrzymy się także prawdziwym błogosławieństwom, które wynikają z opowiedzenia się za tym, co słuszne. Wszystko sprowadza się do centralnej zasady chrześcijaństwa: bardziej musi nam zależeć na podobaniu się Bogu niż ludziom. Jak przekonała się Eva, taka decyzja może zmienić prawie wszystko w naszym życiu.

Może nawet zmienić bieg historii.

Co decyduje o tym, kim jesteś?

Dylematy i niezdecydowanie Evy znikły, gdy znalazła słowa, którymi Jezus modlił się za swoich uczniów - i za wszystkich, którzy w niego kiedyś uwierzą:

> Ja dałem im słowo twoje, a bezbożny świat ich znienawidził, *ponieważ nie przyłączyli się do sposobów postępowania tego świata.* Nie proszę, abyś ich wziął ze świata, lecz abyś ich zachował od Złego. *Świat nie decyduje o tym, kim są, tak jak i nie decyduje o tym, kim ja jestem.* (J 17,14-16) [tłum. własne z oryg. - przyp. tłum.]

Od tej chwili Eva wiedziała, że nie może żyć tak jak jej rówieśnicy. Jest ambasadorem - należy do Królestwa Bożego, nie do Niemiec albo kultury młodzieżowej. Żyła w świecie imprez, ale od tej chwili nie musi w nich uczestniczyć. A jeśli świat ją znienawidzi, niech tak będzie. Jej misja nie polega na dopasowaniu się. Ona ma być wierna.

Przypomina nam się scena z musicalu Rodgersa i Hammersteina *Oklahoma!,* w której bohater Curly wyśpiewuje pean na część „starego, paskudnego Juda Fry'a". Curly z poważną miną intonuje:

> Jud był najbardziej niezrozumianym człowiekiem w okolicy. Ludzie uważali, że jest wstrętnym, odrażającym typkiem i nazywali go brudnym skunksem albo wrednym świniokradem. Ale ci, którzy go naprawdę znali, wiedzieli, że pod dwiema brudnymi koszulami, jakie zawsze nosił, biło serce otwarte szeroko jak wrota (...).
> Jud Fry kochał ludzi (...). Kochał ptaki w powietrzu i zwierzęta na polach. Kochał myszy i robaki w stajni, szczury traktował jak równe sobie, co było prawdą. Kochał też małe dzieci. Kochał wszystkich na całym szerokim świecie! Ale nigdy się z tym nie zdradził i dlatego nikt o tym nie wiedział.

Mimo że w zamierzeniu jest to śmieszna scena, musimy zadać sobie pytanie, czy czegoś podobnego nie będzie można powiedzieć na naszym pogrzebie. A co gdyby Curly śpiewał pean na twoją cześć? Może brzmiałby on mniej więcej tak:

Joe Nastolatek był najbardziej niezrozumianym młodzieńcem w tym kraju. Ludzie myśleli, że zależy mu tylko na zabawie i wygłupach. Nazywali go zbuntowanym nastolatkiem i głupim dzieciakiem! Ale gdyby go naprawdę znali, wiedzieliby, że za laptopem, iPodem, telewizją, Xboksem 360, jego dziewczynami, złym odnoszeniem do rodziców, egoizmem i lenistwem biło dla Boga wielkie serce.

> Joe Nastolatek kochał Boga i swoją rodzinę. Wiedział, że okres dorastania, to czas nauki, i to była prawda. Chciał zmienić świat dla Chrystusa. Chciał opowiedzieć się za tym, co właściwe na oczach całego świata. Ale nigdy się z tym nie zdradził i dlatego nikt o tym nie wiedział.

Eva uświadomiła sobie, podobnie jak my musimy to zrobić, że zmienione serce, zmienia życie - prawdziwe nawrócenie do Jezusa Chrystusa będzie się wyrażało w czynach. Apostoł Jakub napisał: „Lecz powie ktoś: Ty masz wiarę, a ja mam uczynki; pokaż mi wiarę swoją bez uczynków, a ja ci pokażę wiarę z uczynków moich" (Jk 2,18). Pamiętajmy, że jesteśmy zbawieni przez wiarę, ale na wierze się nie kończy. Mamy wiarę, która *działa*.

Nie jest to wezwanie do tego, by obnosić się ze swoją religijnością, ale do tego, żeby prawdziwa wiara chrześcijańska przenikała nasze życie. Kiedy oglądasz określone filmy albo śmiejesz się z pewnych dowcipów, zdradzasz stan swojego serca.

Eva uznała, że podążanie za tłumem nie jest dla niej. „Jeśli nawrócenie nie zmienia sposobu mojego zachowania, to po czym można poznać, że w moim wnętrzu zaszła prawdziwa zmiana?", zastanawia się.

Właściwe postępowanie nawet wtedy, gdy to boli

Eva wiedziała, że podjęła dobrą decyzję, ale musiała jeszcze ponosić konsekwencje takiego stanowiska. Jej przyjaciele i koleżanki z klasy natychmiast zauważyli, że nie chodzi na imprezy. Nawet niektórzy dorośli z jej wioski nie mogli zrozumieć jej postępowania.

W szkole Eva przestała uczestniczyć w plotkarskich rozmowach. Ponieważ przestała chodzić na weekendowe imprezy, koleżanki i koledzy uznali ją nudnego odludka - Evie bardzo trudno było znieść takie określenie.

„Muszę przyznać, że czasami miałam ochotę znowu się dopasować", mówi. „Czasem było mi ciężko, że nie należę do grupy, że nie jestem lubiana, że nie mam paczki przyjaciół".

Postawa Evy oznaczała odrzucenie i niezrozumienie ze strony rówieśników. Ale w innych częściach świata konsekwencje mogą być jeszcze poważniejsze. W Indiach dwóch nastolatków rozdających chrześcijańskie ulotki zostało pobitych. W Chinach szesnastoletnia dziewczyna została zabita strzałem w głowę za odmowę naplucia na Biblię. Chrześcijanie na całym świecie są prześladowani, torturowani i zabijani za swoją wiarę.

Na szczęście Eva wiedziała, co ją czeka. Przeczytała już fragmenty Biblii, w których napisane jest, że niektórzy mogą nas znienawidzić, ponieważ nie postępujemy tak jak ten świat. Wiedziała, że nie została powołana do naśladowania Jezusa tylko wtedy, gdy będzie za to poklepywana po plecach. Została powołana do naśladowania Go nawet wtedy, gdy to boli. A jeśli nie będzie gotowa naśladować Go wtedy, gdy to boli, to tak naprawdę Go nie naśladuje.

Właśnie na tym polega zajęcie stanowiska: na czynieniu tego, co właściwe, nawet wtedy, gdy nas to kosztuje.

Wiedzieliśmy, że publikując sondaż na temat skromności, zajmujemy określone stanowisko, ale i tak zaskoczyła nas opozycja. Choć tysiące dziewcząt oceniło sondaż jako bardzo pomocny, setki innych uznały go za listę nakazów albo uważały, że obwiniamy kobiety za problemy mężczyzn. Feministki pisały na swoich stronach zjadliwe artykuły, nazywa-

jąc nas „seksualnie stłumionymi fundamentalistami", i wysyłały setki swoich czytelników na naszą stronę, żeby pisali pełne złości komentarze. Wielu z nich nawet nie zadało sobie trudu przeczytania rezultatów sondażu, ale z góry wyciągało wnioski, że nienawidzimy kobiet i chcemy, żeby ubierały się w worki. Na każdą garść pełnych wdzięczności e-maili otrzymywaliśmy przynajmniej jeden z nieprzyzwoitymi sugestiami, na co zasługujemy za swoje krytyczne nastawienie. Przyjaciółka Katriny ciskała gromy na sondaż, nie wiedząc, że Katrina była jednym z jego twórców.

Gdybyśmy nie wiedzieli, że spotkamy się z opozycją za zajęcie określonego stanowiska, moglibyśmy się zniechęcić i załamać. Ale w kulturze, która pochwala nieczystość, nie dziwi, że niektórzy czują się zagrożeni przez grupę nastolatków, które chcą zachowywać czystość.

Kiedy postanawiamy być posłuszni Bogu - nawet jeśli oznacza to poniesienie kosztów - i wprowadzać swoją wiarę w codzienne życie, może być trudno, ale będzie dobrze. A będzie dobrze, ponieważ Bóg chce nas błogosławić, gdy opowiadamy się za nim.

Zawsze będziemy się cieszyć

Pamiętacie ze Starego Testamentu historię Józefa sprzedanego do niewoli przez swoich starszych zazdrosnych braci? Lata później, gdy w ich kraju nastał głód i bracia przybyli do Egiptu błagać o żywność, ponownie spotkali się z Józefem, który w międzyczasie został zarządcą Egiptu odpowiedzialnym za spichlerze. Gdy bracia poznali Józefa, wystraszyli się, ale Józef odpowiedział im w niezwykły sposób, który doceni każdy rebelucjonista po przejściach. Józef mówi do braci: „Wy wprawdzie knuliście zło przeciwko mnie, ale Bóg obrócił to w dobro, chcąc uczynić to, co się dziś dzieje: zachować przy życiu liczny lud" (1 Mjż 50,20).

Kiedy opowiadamy się za Bogiem, często będziemy cierpieć różnego rodzaju prześladowania. Ale Bóg naprawdę działa. W życiu wielu ludzi dokonuje się dobro, a często to my jesteśmy beneficjentami.

Decyzja Evy, żeby zrezygnować z weekendowych imprez, przyniosła jej wiele niespodziewanych korzyści, między innymi zbliżenie się

do swojej rodziny. „Zaczęłam robić wiele rzeczy z moim bratem i siostrami", cieszy się Eva, „i naprawdę dobrze się bawiliśmy".

Nawet sytuacja w szkole polepszyła się. „W klasie zaczęto mnie szanować", napisała Eva. „Nie zawsze rozumieją moje postępowanie, ale zaczęli je tolerować". I mimo że czasem nadal jest traktowana jak outsiderka, zaprzyjaźniła się z kilkoma fajnymi dziewczynami. „Zaczęłyśmy razem jeździć do szkoły i przygotowywać się do egzaminów. Przekonały się, że nie jestem jakąś dziwaczką".

Co najważniejsze, Eva czuje, że Bóg ochronił ją przed bólem i cierpieniem. „Zachowałam czystość dla Niego", wyjaśnia Eva. „A On dał mi siłę i mądrość i nie pozwolił, żeby pozostała osamotniona". Eva nauczyła się, że słuszne rzeczy, choć czasem trudne, tak naprawdę są najrozsądniejsze oraz pod wieloma względami łatwiejsze.

Łatwiejsze?!, zapytacie.

Zastanówcie się: gdybyście za dziesięć lat zadali imprezującym koleżankom i kolegom z klasy Evy pytanie, co według nich było trudniejsze - niechodzenie na imprezy przez dwa lata szkoły średniej, czy zmaganie się ze skutkami picia alkoholu i brania narkotyków, zerwanych relacji, niechcianych ciąż i chorób wenerycznych - prawdopodobnie powiedzieliby, że Eva dokonała „łatwiejszego" wyboru. I mieliby rację.

Zapytajcie Jordana, piętnastolatka ze szkoły średniej w Sacramento w Kalifornii. Razem z duża grupą nastolatków wybrał się na film o futbolu *Vince niepokonany* [Invincible], ale dowiedział się, że tak naprawdę jego koledzy chcą wejść na film dla dorosłych pt. *Beerfest.* Jego najlepszy przyjaciel Josh kupił dwa bilety na *Vince'a,* ale Jordan wiedział, że będzie chciał się wkręcić na *Beerfest.*

„Skłamałbym, gdybym powiedział, że nie walczyłem ze sobą", przyznaje Jordan. „Ale w końcu powiedziałem sobie: *Nie, nie idę na to, Boże. Będę tobie posłuszny'.* Powiedział do Josha: - Słuchaj, nie musimy oglądać tego filmu. Chodźmy na *Vincea.* Zachowajmy się jak należy. Ja idę na *Vince'a.* Chodź ze mną. Wybór należy do ciebie". Okazało się, że Josh nie potrzebował większej zachęty i obaj poszli na *Vincea.*

W najbliższy poniedziałek reszcie grupy oberwało się za obejrzenie *Beerfesty* tylko Jordan i Josh nie mieli kłopotów. „W tamtym momencie była to trudna decyzja", mówi Jordan, „ale długoterminowe rezultaty były korzystne, nie tylko w szkole, ale także jako duchowe zwycięstwo, które można będzie przypomnieć szatanowi następnym razem".

Dla Jordana, Josha i Evy wykonanie trudnej rzeczy w postaci zajęcia stanowiska okazało się w końcu łatwiejszym wyborem. Ale nawet wtedy, gdy zrobienie właściwej rzeczy nie zakończy się odniesieniem korzyści w tym życiu, to na pewno w przyszłym.

Widzimy to w wypowiedzi Jima Elliota, którego życie zostało tragicznie przerwane, gdy wraz z przyjaciółmi zostali zabici przez Indian Auca w Ekwadorze, którym nieśli ewangelię: „Nie ten jest głupcem, kto rezygnuje z tego, czego nie jest w stanie utrzymać, żeby zyskać to, czego nie można stracić".

Kiedy to zrozumiemy, wykonanie trudnej rzeczy w postaci zajęcia stanowiska, będzie zawsze łatwiejszym wyborem. Każde opowiedzenie się za Bogiem wzmocni nasze przekonania i wiarę - i będziemy przygotowani na nawet większe wyzwania w przyszłości.

Kiedy i jak zająć stanowisko?

Ale zanim zaczniemy się rzucać pod buldożery, zastanówmy się, kiedy powinniśmy zająć stanowisko, a także - jak to zrobić. Bo może się okazać, że robimy wielkie halo z czegoś, co nie jest ważne. Potrzebujemy mądrości, żeby umieć właściwie ocenić każdą sytuację i opowiedzieć się we właściwym czasie, za właściwą rzeczą oraz z właściwego powodu.

Pamiętając o tym, przeczytajcie sześć zasad, które proponujemy jako przewodnik dla rebelucjonistów:

- Zacznij od Biblii.
- Zbadaj siebie.
- Słuchaj swojego sumienia.
- Szukaj porady.
- Bądź pokorny, pełen miłości i odwagi.
- Bądź rozwiązaniem.

Zacznij od Biblii

Co Boże Słowo mówi na ten temat? Nawet jeśli jakaś czynność nie jest wprost zabroniona, czy ogólnie zgadza się z linią Pisma Świętego? Eva znalazła odpowiedź na swoje pytanie, czytając Ewangelię Jana 17,14-16. To nie ten świat miał jej narzucać swoje normy, ale Chrystus. Regularne czytanie Słowa Bożego to najlepszy sposób, żeby w odpowiedniej chwili wiedzieć, jakie zająć stanowisko.

Nie dawaj się wciągnąć w dyskutowanie niejasnych kwestii, takich jak: czy niebiblijne jest malowanie włosów na fioletowo (podpowiedź: nie jest).Tylko dlatego, że coś jest dla kogoś nowe, dziwne lub bez gustu, niekoniecznie znaczy, że jest niebiblijne. W Biblii znajdujemy wystarczająco dużo wyraźnych nakazów (na przykład: „Dzieci, bądźcie posłuszne rodzicom swoim"). Zawsze zaczynaj od tego, o czym jasno mówi Boże Słowo.

Zbadaj siebie

Nie próbuj wyciągać źdźbła z czyjegoś oka, gdy jednocześnie lekceważysz belkę wystającą z twojego (por. Mt 7,3-5). Podważanie norm kulturowych zaczyna się od ciebie i od przykazań Bożych, które już znasz, ale może lekceważysz. To nie znaczy, że musisz być dokonały, zanim będziesz mógł kogoś pouczyć, ale znaczy, że sam musisz walczyć. Ludzie, którzy nawet nie próbują praktykować tego, co głoszą, to hipokryci. Nie bądź hipokrytą.

Słuchaj swojego sumienia

Nasze sumienie to dane od Boga poczucie tego, co dobre i złe. Kiedy czytamy i wykonujemy Jego Słowo, sumienie staje się bardziej wyczulone. Jeśli czujesz, że może właśnie w tej chwili powinieneś zająć stanowisko, to prawdopodobnie dlatego że twoje sumienie zapaliło ostrzegawczą lampkę. W 1 Liście do Tymoteusza 4,2 apostoł Paweł pisze o ludziach, których sumienie stało się „zatwardziałe" z powodu ciągłego lekceważenia jego ostrzeżeń. Ludzie nas otaczający spodziewają się, że młodzi ludzie będą robić rzeczy, o których wiedzą, że są złe, ale oni nie li-

czą się z kosztami. Jeśli nie możesz czegoś zrobić z czystym sumieniem, nawet jeśli inni mogą, nie rób tego (por. Rz 14,23).

W tradycji Indian Navaho mówi się, że sumienie to mały trójkąt w sercu. Kiedy wiesz, że coś jest złe, trójkąt odwraca się i kłuje cię w serce jednym z czubków. Ale gdy zatwardzisz serce i będziesz lekceważyć sumienie, trójkąt ciągle obraca się, a jego czubki się ścierają. W końcu trójkąt całkowicie się wyciera, staje się gładki, okrągły, obraca się cały czas, ale nie ma z niego żadnej korzyści. Już go nawet nie czujesz.

Nie tylko o własne sumienie powinniśmy dbać. Apostoł Paweł ostrzega przed czynieniem rzeczy, które mogą zachęcić brata lub siostrę w Chrystusie, żeby zrobili coś wbrew sumieniu (por. 1 Kor 8). Czasem musimy zająć stanowisko ze względu na kogoś innego - na przykład gdy grupa chce oglądać film, a ty wiesz, że rodzice twojego kolegi nie chcieliby, żeby go oglądał.

Szukaj porady

Zawsze powinieneś pytać o zdanie osób bardziej doświadczonych od ciebie i dojrzalszych, chyba, że nie ma na to po prostu czasu (na przykład, gdy musisz szybko podjąć decyzję). Powiedz, co twoim zdaniem Boże Słowo mówi na ten temat oraz co mówi twoje sumienie, a potem zapytaj, co zrobiliby na twoim miejscu.

Bądź pokorny, pełen miłości i odwagi

Nastawienie, z jakim zajmujesz stanowisko, mówi tyle samo, co twoje słowa. Ludzie, którzy zawsze szukają zwady, z pogardą odnoszą się do ludzi, którzy się z nimi nie zgadzają, albo którzy zajmują stanowisko ze złością lub z chęci zemsty, przynoszą więcej szkody niż pożytku.

Możemy (i musimy) odważnie działać - nawet zdecydowanie, jeśli wymaga tego sytuacja - ale zawsze musimy to robić pokornie i z miłością. Nienawidzimy grzechu, ale nie grzesznika. Bez Bożej łaski nikt z nas nie byłby zbawiony ani uświęcony.

Przeczytajcie e-mail od chłopaka, który obserwował naszą reakcję na pełne złości komentarze na sondaż o skromności. Pisze nie o treści,

z którą się nie zgadza, ale o naszej postawie. Okazuje się, że nasze nastawienie było potwierdzeniem prawdziwości tego, o czym mówiliśmy:

Chcę tylko powiedzieć, że doceniam to, w jaki sposób radzicie sobie z zalewem nieprzychylnych komentarzy. Może to dziwne, ale jestem czytelnikiem [blogu] The Rebelution i strony, z której, jak podejrzewam, pochodzi większość komentarzy.

> Cieszę się, że [traktujecie ich] grzecznie i że ich komentarze nie są usuwane. Kontrast między tym, jak oni są tutaj traktowani, a tym jak większość rebeulcjonistów zostałaby potraktowana przez nich jest, obawiam się, olbrzymi. Fakt, że jesteście ciągle uprzejmi, jest mocnym świadectwem wartości chrześcijańskich. Choć sam jestem liberałem, opowiadam się za aborcją, przeciw wojnie i w zasadzie jestem ateistą, czuję się zbulwersowany złośliwością większości komentarzy. Naprawdę doceniam, że reagujecie w tak cywilizowany sposób i jesteście tak przekonani do tego, w co wierzycie.

Bądź rozwiązaniem

Nie pracuj na reputację człowieka, który zawsze jest wszystkiemu przeciwny, opowiadaj się *za* czymś. Staraj się nie wskazywać na problemy bez proponowania rozwiązań. Postaw sobie za cel pokazywanie ludziom lepszej drogi - nie tylko wytykanie im, że to, co teraz robią jest złe.

Jessica Leonard (piętnaście lat), Megan Dutill (szesnaście) i Joanna Suich (siedemnaście) były zmęczone tym, jak bardzo płytkie są czasopisma dla dziewcząt - nawet te chrześcijańskie. Ale zamiast przeklinać ciemność, dziewczyny postanowiły zapalić świeczkę i zacząć wydawać własną gazetę pt. *Blooml* Ich przykład powinniśmy naśladować.

Naszym ostatecznym celem nie jest to, żeby ludzie wokół nas przestali działać w sposób świecki, ale żeby pokochali i wybrali Boże drogi. Możemy to osiągnąć, jeśli będziemy pełnymi pasji ambasadorami, chętnie mówiącymi o dobroci Bożej i opowiadającymi się po jego stronie.

Dla rebelucjonistów fakt, że dzisiaj opowiadamy się za tym, co dobre i właściwe, będzie miał o wiele większe znaczenie, niż myślimy

Jeśli chcesz się opowiedzieć za czymś, zrób to teraz

Film pod tytułem *Głos wolności* [Amazing Grace] przedstawia inspirującą historię długiej walki Williama Wilberforce'a o zaprzestanie handlu niewolnikami w imperium brytyjskim. Jednak najpierw widzimy go nie w parlamencie albo podczas inspekcji rozpadającego się statku niewolniczego czy spotykającego się z barwnymi członkami słynnej Sekty Clapham[3]. Reżyser Michael Apted przedstawia nam Wilberforce'a jako człowieka gotowego zatrzymać swój powóz i przebrnąć przez błoto, żeby przeszkodzić kilku mężczyznom w biciu umęczonego konia. „Jeśli dacie mu chwilę odetchnąć, to sam wstanie", mówi im przemoknięty Wilberforce. Cel tej sceny jest oczywisty. Wilberforce opowiada się po stronie uciśnionych wszędzie, gdzie ich znajduje - nie tylko w Izbie Lordów i nie tylko wtedy, gdy widzi to świat.

Marcin Luter nie po raz pierwszy zajął stanowisko, gdy przybił swoje dziewięćdziesiąt pięć tez do drzwi kościoła w Wittenberdze. Nauczył się ufać Bogu na długo przedtem, zanim został wezwany przed Świętego Imperatora Rzymskiego i dano mu wybór: albo wszystko odwoła, albo zostanie uznany za heretyka i wyrzucony poza ochronę prawa. Tam, przed najpotężniejszymi ludźmi swoich czasów, Luter powiedział: „Tak oto stoję. Nic innego nie mogę zrobić. Tak mi dopomóż Bóg".

Bóg, do którego modlił się Luter, wcześniej wiele razy okazał się wierny. I bez względu na to, czy miał stracić życie, czy nie, Luter wiedział, że Bóg znów okaże się wierny.

Ani Wilberforce, ani Luter nie byliby w stanie wystąpić przeciw złu i niesprawiedliwości w swoich czasach, gdyby najpierw nie nauczyli się opowiadać przeciw złu we własnym sercu i w sercach ludzi wokół. My też nie możemy działać inaczej.

Jezus powiedział: „Jeśli kto chce pójść za mną, niech się zaprze samego siebie i weźmie krzyż swój i naśladuje mnie. Bo kto by chciał duszę

swoją zachować, utraci ją, a kto by utracił duszę swoją dla mnie i dla ewangelii, zachowają" (Mk 8,34-35).

W końcu to Bóg daje nam siłę, by zająć dobre stanowisko w każdej sytuacji. Ale musimy także zauważyć, że łaska i siła przychodzą przez codzienne ufanie Bogu i posłuszeństwo mu - nawet jeśli nas to kosztuje. Opowiedzenie się po Bożej stronie publicznie, czasem w sytuacji zagrożenia, staje się możliwe, dlatego że opowiadaliśmy się za Bogiem wiele razy wcześniej. Za każdym razem, gdy robimy coś dobrego w Bożym imieniu, rozciągamy i wzmacniamy nasze mięśnie.

Jeśli nie potrafimy dla Boga poświęcić naszej popularności w szkole średniej, to jak zaufamy mu w przyszłym życiu na polu misyjnym? Jeśli nie potrafimy opowiedzieć się po jego stronie w klasie, to jak opowiemy się za Nim na sali sądowej, kiedy będzie to miało wielkie znaczenie?

Poświęćcie minutę na ponowne rozważenie historii i sugestii z tego rozdziału, a potem udzielcie odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy powinieneś opowiedzieć się w jakiejś sprawie, ale tego nie zrobiłeś?
- Czy robisz coś w swoim życiu, o czym wiesz, że jest złe?

Jeśli coś przychodzi ci na myśl, nie zlekceważ tego wrażenia. Zrób pierwszy rebelucyjny krok. Trudna rzecz, o której myślisz, może okazać się najtrudniejsza - ale być może i najpoważniejsza, i przynosząca największą korzyść - jaką kiedykolwiek zrobiłeś. Nie przegap dobrej rzeczy, do której wykonania zachęca cię Bóg, i nie mów, że to nie ma znaczenia.

Robienie właściwych rzeczy zawsze ma znaczenie - a szczególnie teraz.

Część III

PRZYŁĄCZ SIĘ DO REBELUCJI

Rozdział 10

Kształtowanie pokolenia

Tworzenie kontrkultury

Conner Cress był zwyczajnym piętnastolatkiem żyjącym zwyczajnym życiem w zwyczajny wiosenny dzień w Georgii, gdy w skrzynce na listy pojawiło się czasopismo organizacji Word Vision, która zajmuje się walką z ubóstwem i jego skutkami na całym świecie.

Conner wrócił do domu ze szkoły i szedł na górę do swojego pokoju. Chwycił w przelocie nowe czasopisma z blatu kuchennego - tak jak zawsze. Zazwyczaj było tam kilka czasopism. Tym razem tylko jedno.

Zwykle Conner po prostu przeglądał je, szukając komiksów albo konkursów, ale to czasopismo go wciągnęło. Minęło dziesięć minut. Potem dwadzieścia. Potem trzydzieści. Godzinę później siedział na skraju łóżka.

Było to specjalne wydanie czasopisma na temat ubóstwa na świecie i na każdej stronie znajdowały się przerażające zdjęcia. Na Connera patrzyły małe, chude dzieci - tylko skóra i kości. Ich wygląd był szokujący, ale dopiero ich oczy - wielkie, puste - bez iskry nadziei, nie pozwalały mu się oderwać. Conner zaczął się zastanawiać, czy dzieci z tych zdjęć jeszcze żyją. *Czy ktoś im pomógł? Czy ktoś się w ogóle przejmuje?*

Czasopismo przeniosło Connera w świat, istnienia którego nawet nie podejrzewał, świat, w którym ponad 1,1 mld ludzi nie ma dostępu do czystej wody i gdzie małe dzieci cierpią na tak skrajne odwodnienie, że na-

wet nie mają łez, żeby płakać. Coś we wnętrzu Connera wołało: „Tak nie może być!".

Nagle jego zwyczajne życie okazało się nie takie zwyczajne. Czuł, jakby Bóg wskazywał na niego i mówił: „Zobacz, jaki jesteś błogosławiony. Rozejrzyj się i zobacz, jak bardzo cię pobłogosławiłem. Co teraz z tym zrobisz?". W tym momencie Conner zdał sobie sprawę z tego, że jego zwyczajne życie musi się zmienić.

Było to dwa lata temu.

Większa rzeczywistość

Czy mieliście kiedyś przeżycie podobne do doświadczenia Connera? Masz wtedy wrażenie, jakbyś przeszedł do innej rzeczywistości - innej, większej i bardziej niepokojącej, niż świat, w jakim żyłeś dotąd. Twoje przeżycie mogło mieć miejsce w czasie wyjazdu misyjnego albo gdy czytałeś na temat liczby aborcji dokonywanych w Stanach Zjednoczonych w każdym roku, albo gdy zobaczyłeś informację o dzieciach po drugiej stronie świata przyczepionych łańcuchami do ławek, cały dzień zwijających papierosy.

Może podobna myśl przeszła ci przez głowę:

- *Chyba jednak to, że w tym tygodniu nie zaproszono mnie na imprezę, nie jest tak ważne.*

- *Wczoraj wyrzuciłem do śmieci więcej jedzenia, niż to dziecko dostanie przez cały tydzień.*

- *Przebacz mi, Boże, że tak bardzo przejmuję się rzeczami, które* nie mają znaczenia!

Takie chwile pozwalają spojrzeć na nasze osobiste problemy z właściwej perspektywy. Wymagają także reakcji. Ten rozdział traktuje właśnie o reakcji - zamianie naszego „zwyczajnego", wygodnego świata na większy i bardzo prawdziwy świat, który rzadko pojawia się w większości naszych domów. Ten rozdział mówi o zmianie perspektywy i przejściu od osobistej rebelucji (pięć trudnych rzeczy) do Rebelucji jako ruchu - kontrkultury młodych, myślących podobnie ludzi, których działania Bóg może błogosławić i którzy wspólnie tworzą historię.

W rozdziale tym chcemy zadać bardzo poważne i ekscytujące pytanie: Czy nie jest przypadkiem tak, że współczesne nastolatki stoją przed wyjątkową okazją wykonywania trudnych rzeczy - nie tylko jako jednostki, ale jako całe pokolenie? Nie tylko jakichkolwiek trudnych rzeczy, ale wielkich, zmieniających historię? Ujmując to w inny sposób, czy na świecie w kluczowym momencie historii nie dorosło już pokolenie młodych ludzi?

Niektórzy ludzie patrzą na nasze pokolenie i stojące przed nami wyzwania i popadają w rozpacz. Ale my nie. W każdym pokoleniu, które czekają wyjątkowe wyzwania, Bóg wzbudza tych, którzy będę Jego przedstawicielami i będą wykonywać Jego dzieło. A bardzo często ci przedstawiciele są młodzi. Widzimy to w Biblii, gdzie młodzi ludzie tacy jak Józef, Samuel, Dawid, Jozjasz, Jeremiasz, Estera i Maria zostali wybrani przez Boga na czas, w którym żyli - i zmienili bieg historii narodu.

Wierzymy, że to samo dzieje się dzisiaj. Bóg działa, młodzi ludzie na całym świecie zauważają to i reagują, na przekór temu, że tak niewiele po nich się spodziewa, robią trudne rzeczy w sposób kreatywny, zmieniający świat.

Co się stanie, gdy rebelucjoniści złączą się razem i zajmą się problemami teraźniejszości? Co się wydarzy, gdy całe pokolenie przestanie uważać, że ktoś inny zajmie się naprawą złego świata - albo że ktoś inny skorzysta z okazji, która teraz się rysuje - i zrozumie, że to właśnie oni zostali powołani do działania? Jak będzie wyglądał świat, gdy młody człowiek, pełen pasji będzie robił to, do czego powołał go Bóg - i ta pasja będzie zaraźliwa?

Jezus mówi nam, jak będzie wyglądała ta kochająca Boga, zmieniająca świat kontrkultura. W ewangeliach znajdujemy dwa proste, ale bardzo mocne obrazy tego, jaki wpływ może wywrzeć na historię grupa naśladowców Chrystusa.

Operacja „Sól i światło"

Jezus mówi nam:

> Wy jesteście solą ziemi; jeśli tedy sól zwietrzeje, czymże ją nasolą? Na nic więcej już się nie przyda, tylko aby była

> precz wyrzucona i przez ludzi podeptana. Wy jesteście światłością świata; nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapalają też świecy i nie stawiają jej pod korcem, lecz na świeczniku, i świeci wszystkim, którzy są w domu. Tak niechaj świeci wasza światłość przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie (Mt 5,13-16).

W tym fragmencie Jezus maluje dwa różne obrazy tego, co to znaczy być Jego uczniem. Oba mówią o nas. My jesteśmy solą. Jesteśmy światłem. Co to znaczy?

Z solą mamy skojarzenia typu: *Muszę posolić popcorn.* Ale Jezus nie mówił o soli takiej, jakiej używamy dzisiaj. Choć w czasach rzymskich używano soli do przyprawiania potraw, używano jej przede wszystkim jako konserwantu. W świecie bez lodówek i zamrażarek, mięso natarte solą psuło się wolniej.

A więc kiedy Jezus mówi nam, że jesteśmy „solą ziemi", to stwierdza, że zostaliśmy umieszczeni w świecie, byśmy ją zachowywali, dopóki On nie przyjdzie - żebyśmy walczyli z zepsuciem grzechu, walczyli z chorobą i cierpieniem oraz sprzeciwiali się demoralizacji i niesprawiedliwości.

A światło? Szczerze mówiąc, nam najpierw przychodzi do głowy piosenka ze szkółki niedzielnej: „Małe światełko me jaśniej niech świeci się". Piosenka ta zawiera prawdę, ale nie przedstawia pełnego sensu słów Jezusa. W Biblii światło często oznacza prawdę, szczególnie prawdę, którą Bóg objawił w swoim Słowie. Obraz miasta i lampy oznacza, że jako chrześcijanie prezentujemy prawdę słowem i czynem, świecąc światłem Bożego Słowa i ewangelii wokół nas, w każdym zakątku.

Zwracając się do studentów Uniwersytetu Notre Dame, wielki apologeta Francis Schaeffer wypowiedział następujące głębokie myśli:

> Chrześcijaństwo to nie jest zbiór prawd - w liczbie mnogiej, ale jest raczej prawdą pisaną przez wielkie P. Prawdą o całej rzeczywistości, nie tylko sprawach religijnych. Bi-

> blijne chrześcijaństwo jest Prawdą o całej rzeczywistości - oraz intelektualnym trzymaniem się tej pełnej Prawdy, a potem życiem w świetle tej Prawdy^.

Właśnie to Jezus miał na myśli, gdy nazwał nas światłem. Tam, gdzie świeckie metody i filozofie zdominowały biznes, edukację, sztukę i wszystkie inne dziedziny życia społecznego i kultury, jesteśmy powołani do tego, by nieść biblijną filozofię i metody oparte na „pełnej Prawdzie" - to właśnie znaczy być światłem.

W obu obrazach Jezus przedstawia model do naśladowania dla rebelucjonistów, którzy mają wywrzeć wpływ na świat wokół nich. Otrzymaliśmy polecenie nie tylko kochania Boga i Jego Słowa, ale także wywierania radykalnego wpływu na świat poprzez życie i światło.

Zestawienie idei soli i światła pozwala kontrkulturze rebelucjonistów określić swoją misję: mamy jako sól i światło wpływać na świat i w ten sposób dokonywać zmian. To znaczy mamy wywierać wpływ na świat, *walcząc z* grzechem, cierpieniem i zepsuciem oraz *walcząc o* prawdę i sprawiedliwość.

A to niemało.

Ale będzie się działo!

Wśród niektórych chrześcijan panuje błędne przekonanie, że żeby „naprawdę żyć dla Jezusa", trzeba zająć się służbą, zostać misjonarzem albo poślubić kogoś, kto to robi. Takie powołanie jest wspaniałe i szlachetne, ale ograniczanie radykalnego życia chrześcijańskiego do kilku dziedzin jest nie tylko złe, ale i niebezpieczne.

Rebelucja wzywa chrześcijan na całym świecie, żeby żyli jako sól i światło w biznesie, nauce, medycynie, prawie, polityce, pracy w domu, rodzicielstwie, inżynierii, edukacji, sztuce i w każdej dziedzinie ludzkiej działalności. Jak powiedział Schaeffer, Boże Słowo jest Prawdą odnośnie całego życia - i nasza unikalna konstrukcja jako jednostek pozwala na piękną różnorodność w pokoleniu poświęconym czynieniu trudnych rzeczy dla chwały Bożej.

Rebelucja potrzebuje chrześcijańskich muzyków. I nie mamy na myśli tylko zespołów, które śpiewają o Jezusie, ale też muzyków o biblijnym spojrzeniu na kulturę i sferę twórczości, którzy dostrzegają dziedziny duchowego i moralnego zepsucia w naszym pokoleniu i naszej kulturze i mogą wywrzeć wpływ na swoich słuchaczy za pomocą prawdy i życia.

Rebelucja potrzebuje chrześcijańskich biznesmenów. Nie mamy tu na myśli tylko właścicieli biznesów, którzy składają dziesięcinę ze swoich dochodów, modlą się przed spotkaniem zarządu oraz łożą pieniądze na misje. Potrzebujemy biznesmenów, mężczyzn i kobiety, którzy będą wnosić biblijne poglądy na zarządzanie i finanse, którzy będą prawi, którzy będę mieli serca sług, a nie będą chcieli ciągnąć korzyści tylko dla siebie, którym będzie się powodzić, ponieważ ich postępowanie będzie właściwe, którzy nie będą wykorzystywali luk w systemie, a którzy będą innowacyjni w łączeniu pracy zawodowej z powołaniem, by być solą i światłem.

Rebelucja potrzebuje chrześcijańskich producentów filmowych. Nie mamy na myśli tylko ludzi, którzy robią filmy zawierające poselstwo ewangelii, ale ludzi opowiadających historie z biblijnym światopoglądem, którzy umieją posługiwać się narracją filmową, by dotykać trudnych aspektów życia za pomocą prawdy Słowa Bożego.

To tylko trzy możliwości z wielu. Kwitnąca chrześcijańska kontrkultura będzie walczyć z ubóstwem, leczyć choroby i obnażać zepsucie, w miarę jak będziemy walczyć z grzechem i duchową ciemnością będącą przyczyną wszelkiego cierpienia. Pokolenie rebelucjonistów będzie pisać książki, reżyserować filmy, wychowywać dzieci, projektować budynki, ubiegać się o urzędy i dokonywać naukowych i medycznych odkryć. Będziemy starali się wnieść prawdę Słowa Bożego i ewangelii do każdej dziedziny życia.

Trzy filary

Może zauważyliście, że pominęliśmy jasne ostrzeżenie Jezusa:

> Jeśli tedy sól zwietrzeje, czymże ją nasolą? Na nic więcej już się nie przyda, tylko aby była precz wyrzucona i przez ludzi podeptana (Mt 5,13).

Wyrzucenie precz i podeptanie - otrzeźwiające słowa. Kiedy *walczymy z* grzechem, cierpieniem i zepsuciem oraz *walczymy o* prawdę i sprawiedliwość, jak świat może zmniejszyć naszą skuteczność? Co może odciągnąć nasz wzrok z Bożej chwały na własne niedoskonałości? Co sprawi, że obserwujący nas świat, wyciągnie wniosek, że do niczego nie jesteśmy zdatni?

Uważamy, że odpowiedź na to pytanie znajduje się w trzech potężnych słowach, które już napotkaliście w wielu miejscach w tej książce. Są tak ważne, że nazwaliśmy je trzema filarami Rebelucji: charakter, kompetencja i współpraca.

Celem rebelucjonistów jest bycie solą i światłem, a trzy filary mówią nam o tym, jak to osiągamy. Każda z tych cech osobno jest ważna, ale dopiero gdy działają wszystkie razem, pomagają zbudować skuteczną i trwałą kontrkulturę.

Zastanówcie się przez chwilę, jak wielu chrześcijańskich przywódców, organizacji oraz idei zostało zdyskredytowanych z powodu wstydliwych upadków. Najczęściej upadali, ponieważ próbowali odnieść sukces bez jednego lub więcej filarów. Na przykład:

- Pewien pastor jest doskonałym mówcą i liderem, ale niezbyt sobie radzi z zastosowaniem prawd ewangelii we własnym życiu. Pastor jest kompetentny, ale nie ma charakteru.
- Zespół misyjny ciężko pracuje, żeby pomóc potrzebującym, ale brak koordynacji sprawia, że niewiele osiągają. Mają charakter, ale brak im umiejętności współpracy.
- Świetni młodzi inżynierowie rozpoczynają biznes, ale brak dobrego biznesplanu i budżetu doprowadza obiecujący biznes do upadku. Potrafili współpracować, ale nie mieli kompetencji.

Chcemy, aby w Rebelucji te trzy wartości połączyły się w jednym nowym pokoleniu - młodych ludzi z pasją, chcących upodobnić się do Chrystusa i dzielących się ewangelią (charakter), którym zależy na zdobyciu umiejętności, rozwinięciu strategii i kreatywności (kompetencje) i którzy chcą współpracować z podobnie myślącymi rebelucjonistami (współpraca), aby nieść nadzieję i uzdrowienie zgubionemu i cierpiącemu światu.

Już to jest powodem do radości. Ale przecież inne pokolenia też chciały to osiągnąć i nie udało im się - a nawet zaszkodziły sprawie przez brak kompetencji. Wielu chrześcijańskich filmowców, pisarzy, polityków, biznesmenów, artystów, pastorów i liderów poniosło sromotną porażkę mimo dobrych chęci.

Ale my mamy nadzieję, ponieważ widzimy rebelucjonistów, którzy nie tylko chcą *dokonać* zmian, ale sami się zmieniają. Pamiętają, że Jezus powiedział: „Tak niechaj świeci wasza światłość przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie" (Mt 5,16).

Rebelucjoniści wiedzą, że kompetencje mają znaczenie dla chrześcijan, ponieważ życie chrześcijańskie to działanie, a nasze działanie ma przynieść chwałę Bogu. Rozumieją, że kompetencje, z jakimi będziemy wykonywali dobre uczynki, do których powołał nas Bóg, zdecydują o reakcji świata. Nie chcą się zgodzić z kłamstwem, że życie chrześcijańskie powinno odbywać się za zamkniętymi drzwiami - i być zostawiane w domu, kiedy idziemy do pracy albo spędzamy czas z przyjaciółmi.

Widzimy też jak rebelucjoniści łączą pokorny charakter z zapałem do współpracy - wspólne działanie i osiąganie większych rzeczy, niż mogliby zrobić w pojedynkę, wzajemne zachęcanie się i inspirowanie, wkład różnych talentów i zasobów, wykorzystanie nowoczesnych technologii, żeby wpływać na życie ludzi na całym świecie. Widzimy młodych ludzi wspólnie rozpoczynających biznes, zakładających organizacje i służby, mimo że mieszkają w różnych stanach, różnych krajach, a nawet na różnych kontynentach.

Mamy nadzieję, że potencjał i siła charakteru, kompetencje i współpraca są dla was równie ekscytujące, jak dla nas. Ale może jesteś zniechęcony, bo nie widzisz tych trzech filarów w swoim życiu. Nie zniechęcaj się.

Zrównoważenie życia na trzech filarach wymaga ciągłej pracy, konsekwencji i uwagi. A pewnym sposobem budowania charakteru i kompetencji jest wykonywanie trudnych rzeczy. Co więcej, najłatwiej przyciągnąć ludzi, aby stanęli u twojego boku, gdy zmagasz się z trudną rzeczą, podejmując się trudnej rzeczy zbyt wielkiej dla ciebie samego.

Charakter, kompetencje, współpraca to środki, za pomocą których nasze pokolenie może wypełnić powołanie do bycia sola i światłem - oraz zachować siebie od wyrzucenia i podeptania.

Teraz z pełnym obrazem kontrkultury rebelucjonistów wróćmy do historii Connera.

Rok ludzi zmieniających świat

Przez resztę wiosny Conner nie mógł przestać myśleć o czasopiśmie i zdjęciach, które przykuły jego uwagę. Kiedy pił czystą, zimną wodę, myślał o dzieciach w Afryce, które każdego dnia muszą iść całymi kilometrami po przydział brudnej, błotnistej wody. Kiedy wyrzucał resztki jedzenia, ponieważ był już zbyt najedzony, myślał o chudych ciałach dzieci, które nigdy nie jadają do syta.

Przez całe lato modlił się, prosząc Boga, żeby pokazał mu, jak może pomóc. Ale lato minęło, a odpowiedzi nie było.

W końcu wpadła mu do głowy prosta myśl: *A może zrobiłbym bransoletki, sprzedawał je i przeznaczył pieniądze na studnie w Afryce?*

Myśl wydała mu się na początku głupia. Nawet nie wiedział, ile kosztuje jedna taka studnia. Ale myśl nie dawała mu spokoju. Conner wiedział, że musi pochodzić od Boga.

Kiedy już miał plan, zaczął go realizować. Wiedział, że będzie potrzebował pomocy, dlatego podzielił się swoją wizją z czterema przyjaciółmi - Danem Mirolli, Jaredem Ciervo, Kyle Blakely i Loganem Weberem. Wszyscy natychmiast się przyłączyli. Kyle miał siedemnaście lat, Dan dopiero co skończył szesnaście, a pozostali mieli po piętnaście lat - doskonały wiek, stwierdzili, żeby zmieniać świat. Zgromadzili wszystkie swoje środki na pierwszą partię bransoletek, a potem przemawiali w kościołach i szkołach, zbierając pieniądze na studnie oraz szerząc wiedzę na temat potrzeby czystej wody.

Swoją organizację nazwali DryTears [Suche łzy] (www. drytears. org).

Kiedy po raz pierwszy spotkaliśmy tę kompanię braci na naszej konferencji w 2007 r. w Denver, właśnie wrócili z wywiadu dla czasopisama *Breakaway* w serii *Year of the Worldchangers* [Rok ludzi zmie-

niających świat] w krajowej bazie Focus on the Family w Colorado Springs.

Powiedzieli nam, że w poprzednim roku przemawiali do tysięcy ludzi na temat potrzeby czystej wody na całym świecie. Sprzedali ponad trzy tysiące pięćset bransoletek i zaczęli sprzedawać koszulki i butelki na wodę. Zebrali razem ponad dwadzieścia tysięcy dolarów - w tym 90% od nastolatków. Widzieli, jak ich pokolenie z pasją zabiera się do udzielania pomocy uciśnionym i udręczonym.

W czasie naszej rozmowy powiedzieli, że przy współpracy z Blood: Water Mission, organizacją założoną przez Dana Haseltine'a z chrześcijańskiej grupy muzycznej Jars of Clay, ufundowali już budowę czterech różnych studni w Afryce oraz budowę systemu irygacyjnego, który zapewnia wodę bydłu, jak również ludziom. Według oceny tej grupy organizacja Dry Tears zapewniła wodę ponad dwudziestu tysiącom osób i uratowała setki istnień.

Ale nasza piątka nie spoczęła na laurach. Już myślą o tym, jak zwiększyć skuteczność, zakładając oddziały Dry Tears prowadzone przez uczniów w różnych częściach Ameryki Północnej.

Czy masz święte ambicje?

Dla niektórych chłopaki z Dry Tears to tylko grupa dzieciaków. Ale pragnienie, żeby ich pokolenie stało się solą i światłem dla cierpiącego świata, pozwoliło im już jako nastolatkom wywrzeć większy wpływ na świat, niż wielu ludziom udaje się w ciągu całego życia. Różnica nie polega na tym, że są jakoś szczególnie obdarowani - są normalnymi chłopakami, przerażonymi za każdym razem, gdy mają publicznie przemawiać. Różnica polega na tym, że mają święte ambicje.

John Piper, pastor i pisarz, definiuje święte ambicje jako coś, co naprawdę, naprawdę, *naprawdę* chcesz zrobić - i czego pragnie dla ciebie także Bóg*. Niektórzy nazywają to pasją, ale to pasja podporządkowana panu Jezusowi Chrystusowi. Czy masz taką pasję?

Na początku tego rozdziału mówiliśmy o otworzeniu serca i umysłu na nową, większą rzeczywistość. Jakie pytania, idee i szalone pomysły

przemknęły ci przez głowę w trakcie czytania? Czy Bóg umieścił już pragnienie w twoim sercu, żeby rozpocząć działania na szerszą skałę - robić trudne rzeczy, które rzucą cię w sam środek chrześcijańskiej kontrkultury, którą nazywamy rebelucją?

Jeśli tak, to jest to bardzo ekscytujący stan. Uchwycenie po raz pierwszy osobistej pasji to często oznaka przejścia z dzieciństwa do dorosłości. Pomyśl o swojej świętej ambicji jak o pasji ogarniającej cały świat, poddanej Jezusowi Chrystusowi. Otwórz swoje serce na Jego świat w całym jego zniszczonym pięknie i módl się, żeby On pokazał ci, jak możesz być w nim solą i światłem. On ci pokaże.

W następnym rozdziale zobaczymy, jak Bóg dokonał tego w życiu siedmiu prawdziwych rebelucjonistów - będzie to przedsmak rozwijającego się ruchu.

Rozdział 11

Tysiąc młodych bohaterów

Opowieści o nowych początkach, trudnych wyzwaniach
i nastolatkach, które im sprostały

Stojąc z tyłu sceny, piętnastoletni Zach przyglądał się, jak David Crowder prowadzi piętnaście tysięcy widzów w potężnej pieśni uwielbienia. Działo się to na terenie targów Del Mar w słonecznej Kalifornii. Morze słuchaczy wydawało się nieskończone. Śpiewali. Klaskali. Tańczyli z radości, wznosili ręce na chwałę Bogu. Zach przysłuchiwał się. Miał wystąpić po zespole Davida Crowdera.

Na tej scenie występują gwiazdy rocka, myślał Zach, *a nie pierwszoklasiści szkoły średniej, którzy w przeszłości cierpieli na ataki paniki. Nie powinni tego robić. Nie mogą.*

„Chyba nie wyjdę", wymamrotał cicho, ale we wrzawie tysięcy uwielbiających Boga ludzi nikt go nie usłyszał.

W naszej książce zadawaliśmy pytanie, co by się wydarzyło, gdyby nasze pokolenie zaczęło żyć zgodnie z zasadami Rebelucji. Tak naprawdę to już się dzieje. Ruch się rozrasta, rodzi się kontrkultura. I jak to za chwilę zobaczycie, Zach jest jednym z jej przywódców. Oczywiście sam by się tak nie nazwał. Jak prawdopodobnie wywnioskowaliście z otwierającej rozdział sceny, Zach z całą pewnością nie robi rzeczy, które mu łatwo przychodzą. Robi to, czego oczekuje od niego Bóg - z pasją realizuje swo-

je święte ambicje. Tak, jest trudno, ale Zach jest teraz w samym sercu ruchu, który zmienia jego i wasz świat. Nie cofnie się za wszelkie wygody i spokój świata.

Zach nie jest sam. Tysiące młodych ludzi, których przykład zadaje kłam głupim etykietom takim jak „zwyczajny" albo „wyjątkowy", wywołują zupełnie nowe oczekiwania. To buntownicy napędzani buntem nowego rodzaju.

Zach Hunter: zły kandydat na bohatera

Mając dwanaście lat Zach Hunter musiał stawić czoła bolesnej prawdzie: dwadzieścia siedem milionów ludzi na świecie nadal jest niewolnikami. A połowa z nich to dzieci.

Zetknięcie z tą szokującą rzeczywistością przerodziło się w kampanię przeciwko współczesnemu niewolnictwu, która zaprowadziła spokojnego nastolatka z przedmieść Atlanty na główne sceny w kraju w czasie największych chrześcijańskich festiwali muzycznych.

„To był miesiąc Historii Czarnych", wspomina Zach. „Uczyłem się o takich postaciach jak Frederick Douglas i Harriet Tubman i pomyślałem: *O, gdybym wtedy żył, coś bym zrobił, żeby im pomóc. Próbowałbym skończyć z niewołnictwem i walczyć z niesprawiedliwością*. A potem dowiedziałem się, że mam ciągle zadanie do wykonania. Zrozumiałem, że nie mogę po prostu stać i czekać, aż ktoś inny zrobi to za mnie".

Dlatego trzy lata wcześniej, zanim stał w kulisach, obserwując Davida Crowdera, Zach rozpoczął kampanię Loose Change to Loosen Chains (LC2LC) [Drobne na zerwanie kajdan], zbieranie pieniędzy i kampanię edukacyjną na rzecz walki ze współczesnym niewolnictwem. Pomysł był prosty: zachęcić rówieśników, żeby zbierali drobne monety, które potem przeznaczano na odpowiednie organizacje uwalniające niewolników na całym świecie.

Dlaczego drobne? Ponieważ dosłownie tony monet walają się między poduszkami na kanapach, pod siedzeniami samochodów oraz z tyłu szuflad ze skarpetami. Zach lubi odwoływać się do zaskakującego badania, którego rezultaty zostały opublikowane w czasopiśmie *Real Sim-*

ple, które wykazało, że niemal 10,5 miliarda dolarów w drobnych monetach wala się gdzieś w amerykańskich domach - 10,5 miliarda"! Rodzina Hunterów znalazła w swoim domu monety wartości prawie dwustu dolarów.

LC2LC zaczęło Się w Kościele i szkole Zacha, w pierwszej fazie zebrano prawie dziesięć tysięcy dolarów. Ale dla Zacha nie było to jednorazowe przedsięwzięcie. „W Księdze Izajasza 1,17 Bóg każe nam ratować uciśnionych i sieroty oraz wstawiać się za wdową", mówi Zach. „Trudno o bardziej bezpośrednie stwierdzenie. Jest to Boże wezwanie do działania".

„Jeśli masz przyjaciela, który lubi snowboard, jeździsz z nim na snowboardzie, żeby budować relacje", wyjaśnia Zach. „Bóg kocha sprawiedliwość, dlatego jeśli razem z Bogiem będziesz dążył do sprawiedliwości, poznasz Go lepiej, angażując się w sprawy, na których Bogu zależy".

Niedługo potem Zach stał się głównym mówcą kampanii Amazing Change [Zadziwiająca zmiana] skoordynowanej z wyświetlaniem filmu o Williamie Wilberforsie *Glos wolności* [Amazing Grace], a LC2LC objęła Australię, Wielką Brytanię i Afrykę. Z każdym krokiem Zach był coraz bardziej pewny, że Bóg może posłużyć się każdym, żeby dokonać zmiany.

„Większość ludzi nie wie, że miałem problemy z napadami lęku niemal do chwili, gdy zacząłem przemawiać na temat niewolnictwa", mówi Zach. „W czasie ataków reagowałem paranoicznie, miałem problemy z oddychaniem i odczuwałem mdłości". Czasem ataki były tak silne, że musiał kłaść się na ziemi, dopóki nie ustały. Ataki odebrały mu spokój i prawie zupełnie pozbawiły pewności siebie.

Patrząc na olbrzymi tłum na festiwalu muzycznym, Zach czuł, jak dawne lęki powracają. David Crowder kończył swój występ. To był czas dla Zacha. *Czy naprawdę będę w stanie przemówić do piętnastu tysięcy ludzi?*

Zwrócił się do swojej mamy i powtórzył: „Nie mogę tam wyjść!".

Ku jego zaskoczeniu odpowiedziała: „Dobrze. Nie musisz, nie wychodź".

Przez minutę we wnętrzu przestraszonego piętnastolatka trwała walka. Potem wstał.

„Nie", powiedział zdecydowanie. „Muszę iść. Jeśli ja o tym nie powiem, to nikt nie powie".

Mama Zacha modliła się, a on wszedł na scenę. Pięć minut później, na jego sygnał na całym terenie targów rozległo się pełne żarliwości wołanie o ludzką godność i sprawiedliwość w imieniu tych, którzy nie mogli podnieść głosu. WOLNOŚĆ! - krzyczało piętnaście tysięcy głosów.

Zach znalazł sprawę większą niż jego strach.

Jak daleko zaprowadzą Zacha jego święte ambicje? Czas pokaże. Do tej pory zmieniły dzieciaka, który cierpiał na napady lęku, w szesnastolatka, który przemawiał do ponad połowy miliona osób na otwartych imprezach, wiele razy wystąpił w telewizji, napisał dwie książki *{Be the Change* oraz *Generation Change*), a nawet wygłosił mowę w Białym Domu.

Może dlatego Zach uwielbia historie starotestamentowe, w których Bóg wybiera najmniej prawdopodobnych ludzi do wykonania swoich zadań - ludzi takich jak Dawid, najsłabszego w rodzinie Isajego, Jeremiasza, proroka, który był jeszcze za młody, żeby się golić (no dobrze, przesadziliśmy) albo Marię, dziewczynę z małego miasteczka, która została wybrana na matkę Jezusa Chrystusa.

„Marzę o tym, żeby za swojego życia zobaczyć kres niewolnictwa", mówi Zach i cytuje młodego męża stanu z Wielkiej Brytanii Williama Pitta z filmu *Głos wolności:* „Jesteśmy za młodzi, żeby wiedzieć, że pewne rzeczy są niemożliwe, dlatego je robimy".

A ponieważ Bóg nadal wybiera nieprawdopodobnych bohaterów, żeby wykonali Jego wielkie plany, niemożliwa do wykonania misja Zacha zmienienia świata właśnie się rozpoczęła.

> Możemy zmienić życie niewolników. Nie ma znaczenia, jak jesteśmy młodzi. Nie ma znaczenia, jakie są nasze fizyczne, umysłowe i emocjonalne upośledzenia. Nie ma znaczenia kolor skóry ani pochodzenie. Każdy może dokonać

zmiany i stać się głosem, dla tych, którzy głosu nie mają. Każdy może dokonać zmiany. - Zach Hunter, 16 lat.

Jazzy Dytes: cichy głos, wielki świat

Od szkoły podstawowej do średniej Jazzy Dytes cieszyła się opinią jednego z najlepszych młodych umysłów w Davao City, jednym z największych miast Filipin. Zawsze reprezentowała swoją szkołę w międzyszkolnych konkursach i zawsze wygrywała. Pisała wypracowania, przemawiała, była dziennikarką, prowadziła debaty i była dobrą matematyczką. Od kiedy świat zaczął się kręcić, Jazzy wygrywała i była chwalona. Była sławna, była wielka, miała wszystko - w wieku piętnastu lat.

Gdy jupitery świeciły coraz jaśniej, Jazzy stwierdziła, że przeszkadza jej jedynie kontrola rodziców. Była mądra i uważała, że może prowadzić niezależne życie. Okazja pojawiła się szybko: otrzymała stypendium i pokrycie kosztów utrzymania na Uniwersytecie Filipińskim - najbardziej prestiżowym w kraju. W wieku szesnastu lat Jazzy stawiła się w kampusie. Była wolna.

Niedługo potem bez wiedzy rodziców przyłączyła się do korporacji studentek. Jej nowe koleżanki wciągnęły ją w działalność polityczną i sieć podziemnych organizacji. Jazzy zaczęła brać udział w zamieszkach ulicznych, w marszach protestacyjnych przeciw systemowi, sprzeciwiając się represjom i potępiając komercjalizm. Została buntowniczką na rzecz swojego kraju, walczyła o coś, czego nie pojmowała. Ale właśnie tak rozumiała opowiedzenie się za swoim pokoleniem - ciągle bez wiedzy rodziców. Daryll był jej „jedynym", obiecali sobie, że zawsze będą się kochać. Dysponując pieniędzmi ze stypendium na pokrycie rachunków, miała wrażenie, że wszystko jej się uda. Była szczęśliwa ze swoim chłopakiem. Była szczęśliwa, mogąc się buntować. Wszystko było pod kontrolą, miała wszystko, czego chciała. A potem, zaledwie dwa miesiące po rozpoczęciu studiów, jej „doskonały" świat runął.

Jazzy Dytes znikła.

Dwudziestego piątego września 2006 r. uniwersytet i policja uznały ją za „zaginioną studentkę". Niedługo potem okazało się, że zaginął też

Daryll. Kiedy para w końcu wyszła z ukrycia, spóźnili się na końcowe egzaminy, a ich reputacja bardzo ucierpiała. Ale Jazzy nadal się nie przejmowała.

„Byłam całkowicie zaślepiona w swoim buncie", mówi Jazzy. „Byłam obłąkana".

Zmartwieni rodzice przyjęli ją z powrotem z otwartymi ramionami, ale ona nadal uważała ich za swoich największych wrogów. Ciągle robiła różne rzeczy za ich plecami, ukrywając fakt, że ma znacznie gorsze oceny, ponieważ nie chodziła na zajęcia, ale na wiece albo spotkania z Daryllem, z którym zabronili jej się widywać. Kiedy w końcu rodzice poprosili szkołę o wykaz ocen, byli zaszokowani tym, co zobaczyli.

Ich wspaniała córka oblała wszystkie przedmioty oprócz swoich ulubionych: trygonometrii i chemii. Jazzy z jednej z najlepszych studentek na uniwersytecie stała się jedną z najgorszych. Nie mogąc już dłużej ukrywać prawdy, Jazzy załamała się i wszystko wyznała. Rodzice natychmiast zabrali ją z uniwersytetu do domu. Przestała być w centrum uwagi wszystkich dookoła, jak to było od szkoły podstawowej.

Jazzy widząc, że zmarnowała sobie życie, popadła w głęboką depresję. Była pewna, że nigdy nie uzyska przebaczenia tego, co zrobiła, i nie potrafiła przebaczyć samej sobie. Z osoby, którą wszyscy podziwiali, zmieniła się w przegraną, o której wszyscy plotkowali. Próbowała popełnić samobójstwo, ale przeszkodził jej brat. Po tym akcie nie mogła nawet patrzeć na siebie w lusterku.

Pewnego dnia, po niemal miesiącu izolacji, Jazzy odwiedziła córka pastora. Rozmowa w końcu zeszła na Boga. Dziewczyna zaprosiła ją do kościoła i zostawiła jakąś literaturę oraz adres strony internetowej TheRebelution. com.Tego samego dnia Jazzy otworzyła jedno z czasopism i przeczytała takie słowa:

> Można tak przejmować się tym, co wydarzyło się w przeszłości albo być tak pochłoniętym tym, co dzieje się obecnie, że nie zwrócimy uwagi na to, co Bóg ma dla nas w przyszłości.

Jazzy zaczęła czytać Biblię i dwa dni później napisała w swoim porzuconym dzienniku: „Bóg mnie kocha". Uśmiech zaczął wracać jej na twarz. Nie tylko przebaczyła samej sobie, ale wiedziała, że Bóg także jej przebaczył. Znalazła wolność, której szukała - w Jezusie Chrystusie. Dziesięć dni przed siedemnastymi urodzinami, z nową kartą, bez szumu, Jazzy Dytes rozpoczynała nowe życie. Nie była już buntownikiem. Była rebelucjonistką.

Jazzy nigdy nie robiła niczego połowicznie, dlatego z pasją zabrała się do opowiadania o miłości Chrystusa w taki sam sposób, jak wcześniej rzuciła się w wir protestów i zamieszek. Postanowiła wykorzystywać dary, które powierzył jej Bóg. Po dwóch miesiącach była wolontariuszką w dwóch organizacjach pozarządowych broniących praw dzieci i pracujących wśród gangów, seksualnie wykorzystywanych dziewcząt i maltretowanych dzieci. Buntowniczka bez powodu miała teraz święte ambicje. Gniewna aktywistka zmieniła się w pełną miłości orędowniczkę.

> Jak rozpocząć rozmowę z członkiem gangu? - pytała nas niedługo potem w e-mailu. - Jak uleczyć duszę seksualnie wykorzystywanej dziewczynki? Nie mam na to sposobu. Nie potrafię. Boję się z nimi przebywać. Nie potrafię nawet spojrzeć im prosto w oczy. Gdyby to ode mnie zależało, powiedziałabym raczej: Nie, dziękuję, Boże. Poszukaj sobie kogoś innego. Ale to Bóg mnie prosi. Włożył we mnie pragnienie, żeby ci ludzie oddawali swoje życie Chrystusowi. Czy mam odmówić Bożemu wezwaniu z powodu strachu i pychy? Czy oni nie są w bardziej beznadziejnym stanie, niż ja byłam?
>
> Nigdy nie przestanę szukać młodych ludzi, którzy jeszcze nie znają Boga. Nigdy nie przestanę ich ścigać, zdobywać ich serca dla Chrystusa. Wierzę, że Bóg wyposaży mnie w siłę i da mi właściwego ducha. W moim DNA jestem rebelucjonistką.

> Mimo że jestem jeszcze młodą kobietą - cichym głosem w wielkim świecie - wierzę, że mogę robić wielkie rzeczy na chwałę Boga. Jestem tylko pokornym sługą - gotowa stawić czoła każdemu wyzwaniu, jakie rzuci mi mój Pan -Jazzy Dytes, 17 lat.

Brittany Lewin: powołanie większe niż polityka

Kiedy siedemnastoletnia Brittany Lewin zdecydowała się wziąć udział w śniadaniu organizowanym przez lokalną społeczność w hrabstwie Weld w stanie Kolorado pod koniec lipca 2006 r., nie wiedziała, że wyjdzie z niego jako menedżer kampanii politycznej byłego kongresmana Stanów Zjednoczonych.

W czasie tego śniadania przedstawiono Boba Schaffera, republikanina ubiegającego się o reelekcję do stanowej rady edukacji. Po wysłuchaniu jego przemówienia Brittany podeszła i zapytała, czy może jakoś pomóc w kampanii. Nie spodziewała się takiej odpowiedzi.

„A chciałbyś ją poprowadzić?", zapytał Schaffer.

W drodze do domu nastrój Brittany zmieniał się od śmiechu (ze zdziwienia - *Czy on mówił poważnie?)* do szokującego otrzeźwienia (*Nie mam pojęcia, jak to robić.).* Zaraz po powrocie do domu Brittany wysłała e-maila do pana Schaffera, upewniając się, czy rzeczywiście chce, żeby nastolatka prowadziła jego kampanię. Odpowiedział od razu. Tak, chciał mieć zespół prowadzony przez młodą osobę.

Jego oferta była poważna.

Za godzinę Brittany była już w bibliotece, przeglądając książki na temat prowadzenia kampanii, przeczesując Internet i przygotowując ulotki. Nie miała zupełnie pojęcia, w co się pakuje, ale wierzyła, że Bóg otworzył drzwi i była gotowa przez nie przejść.

Na następnym spotkaniu z kandydatem Schafferem ustalono kilka rzeczy. Po pierwsze zespół prowadzący kampanię będzie młody i tylko młody - przyjaciółki Brittany, Rachael (dziewiętnaście lat) i Jenna (siedemnaście), mogły także przyłączyć się do zespołu jako koordynator woluntariuszy i sekretarz prasowy. Po drugie miały zwracać się do swojego

szefa Bob („Nadal dziwnie się z tym czuję", mówi Brittany). Po trzecie, Brittany jest prawdziwym, rzeczywistym menedżerem kampanii - to znaczy, że jest to praca na pełny etat.

Najbliższe zadania obejmowały uporządkowanie dokumentów kandydata, zrobienie strony internetowej oraz zaprojektowanie ulotek. Ponieważ żadne z nastolatków nie miało wcześniejszego doświadczenia w prowadzeniu kampanii, prawie każdy dzień przynosił nowe możliwości nauki - ekscytujące, a jednocześnie przerażające. Rola Brittany wymagała, na przykład, reprezentowania kampanii na różnych imprezach, publicznego przemawiania na temat Boba Schaffera oraz przedstawiania sprawozdań z kampanii na politycznych uroczystościach. Musiała wiedzieć o każdym szczególe kampanii, począwszy od ilości pieniędzy na koncie bankowym po informacje, w jakich imprezach Bob weźmie udział.

Patrząc wstecz, Brittany śmieje się z tego, jak niezwykle szeroki był zakres jej obowiązków: „Nadzorowałam przebieg kampanii w sieci, pisałam spoty reklamowe do radia, pisałam listy z prośbą o wsparcie kampanii, odpowiadałam na miliardy telefonów i e-maili, udzielałam wywiadów w radiu i dla prasy, a nawet razem z dwoma innymi osobami z naszych młodych pracowników prowadziłam program radiowy. Naprawdę, naprawdę musiałam robić wszystko po kolei".

Jak gdyby tego nie było dość, Brittany musiała stawiać czoła nieporozumieniom związanym z jej wiekiem. Choć wielu popierało ideę kampanii prowadzonej przez młodych, inni otwarcie poddawali w wątpliwość, czy siedemnastolatka poradzi sobie w okręgu wielkości stanu Indiana z budżetem pięćdziesięciu pięciu tysięcy dolarów.

„Czasem rzeczywiście myślałam, że to niemożliwe", przyznaje Brittany. „Ale Bob naprawdę wierzył, że dam sobie radę i mówił mi o tym codziennie. A co najważniejsze, wiedział, że Bóg da mi wszystko, co jest potrzebne do wykonania pracy, którą On mi powierzył".

Jednym z najtrudniejszych zdań było rozprowadzenie osiemdziesięciu pięciu tysięcy egzemplarzy gazety wyborczej - *Bob Schajfer Education Times*. Gazeta opracowana przez uczniów zawierała historie z trasy kam-

panii, artykuły na temat doświadczenia Boba, historię i zadania stanowej rady edukacji oraz dziesiątki zdjęć ukazujących nastolatki uczestniczące w kampanii.

„Nawet nie masz pojęcia, jak to dużo - osiemdziesiąt pięć tysięcy gazet - dopóki nie musisz ich rozładować z ciężarówki U-Haul", mówi Brittany ze śmiechem. „Trzeba było widzieć miny członków mojej rodziny, gdy pewnego dnia przyjechałam do domu z dwudziestoma pięcioma tysiącami egzemplarzy gazet, które trzeba było gdzieś przechować".

W miarę zbliżania się terminu wyborów, kampania stawała się coraz bardziej gorączkowa, praca wydłużała się do czternastu godzin dziennie i ogólnie wszystkim brakowało snu. Brittany wspomina jak pewnego dnia późnym wieczorem powiedziała do swojej mamy: „W czwartym okręgu wyborczym mieszka czterysta tysięcy wyborców i muszę zadbać o to, żeby wszyscy zagłosowali na Boba Schaffera".

Żartowała - niby.

Dwa i pół miesiąca po śniadaniu w hrabstwie Weld nadszedł dzień wyborów i sceptycy uzyskali odpowiedź na swoje wątpliwości: młodzieżowa kampania Boba Schaffera doprowadziła do zdecydowanego zwycięstwa - uzyskał 57% głosów. Siódmy listopada 2007 r. był dniem zwycięstwa.

Patrząc wstecz, Brittany jest zadziwiona tym, co udało się jej zrobić, ale i tak nie uważa, że było to jakieś szczególne osiągnięcie. „Wielu ludzi, nawet senatorów i kongresmanów, mówiło mi, że zrobiłam coś wyjątkowego, aleja naprawdę wierzę, że nastolatki nie tylko potrafią zrobić coś takiego jak ja, ale że mogą robić rzeczy jeszcze trudniejsze".

Czy Brittany żałuje tego, jak wyglądały jej lata dorastania? Czy czuje, że coś straciła, nie przeznaczając więcej czasu na przyjemności? (Podpowiedź autorów: nie zadawajcie Brittany tego pytania, chyba że chcecie otrzymać bardzo ostrą odpowiedź).

„A kto powiedział, że robienie trudnych rzeczy nie jest przyjemne?!", wybucha dobrodusznie Brittany. „Wręcz przeciwnie, mam wrażenie, że wiele straciłam, nie podejmując się większej ilości trudnych zadań. Kie-

dy robisz to, do czego powołał cię Bóg, znajdujesz więcej zadowolenia, niż kiedy idziesz do centrum handlowego albo do kina".

Brittany uważa, że okazja działalności politycznej jest świadectwem wspaniałego planu, jaki Bóg ma dla każdego - jeśli tylko chcą iść, dokąd On prowadzi bez względu na cenę.

„Moją wizją jest życie każdego dnia w całkowitym poddaniu Bogu", powiedziała nam Brittany przez telefon. „Nie wiem, co przyniesie mi przyszłość, ale wiem, kto trzyma przyszłość w ręku". Najbliższa przyszłość to więcej polityki. Dzwoni z biura kampanii wiodącego kandydata na prezydenta.

„Gdybym mogła zerknąć w przyszłość, w moje marzenia...", urywa. A potem osiemnastolatka mówi z przekonaniem: „Opisałabym scenę domową, z gromadką dzieci, jedno trzymam na rękach i rozmawiam przez telefon z menedżerem kampanii, jak powinien brzmieć następny komunikat prasowy".

Śmieje się. Już zaczęła i teraz mówi dalej.

„Chociaż kocham politykę i prowadzenie kampanii, nie ma takiego stanowiska politycznego, które mogłoby przynieść taką radość i zadowolenie, jakie przynosi realizowanie szczególnego powołania Bożego - być oddaną żoną i matką. Kampanie wygrywa się i przegrywa. Wybory odbywają się każdego roku. Sama mogę zrobić tylko tyle. Bardziej inspiruje mnie wizja rebelucjonistów na całym świecie tworzących kontrkulturę bojącej się Boga młodzieży, która cały czas robi trudne rzeczy, wbrew ograniczającym oczekiwaniom otoczenia".

To właśnie te ostatnie, płynące z serca słowa Brittany - nie jej imponujące osiągnięcia na scenie politycznej — są najbardziej kontrkulturowe.

> Wierzę, że drzwi, które otworzył przede mną Bóg oraz lekcje, jakich nauczył mnie w polityce, są tylko przygotowaniem do roli żony i matki. Zmiana roli z menedżera kampanii na menedżera domowego brzmi dla mnie świetnie. Rola żony i matki to dla mnie większe powołanie niż polityka - Brittany Lewin, 18 lat.

Leslie i Laureen Reavely: nadzieja na ulicach

O piątej trzydzieści rano Leslie i Laureen Reavely obudził alarm pożarowy, bomby dymne i ochotnicy straży pożarnej. „Każdy zabiera tylko śpiwór i buty!", krzyczeli ratownicy. „Jesteście odtąd uchodźcami! Budynek się pali, musicie natychmiast uciekać!".

Budynek tak naprawdę się nie palił, jak przekonały się dziewczyny. Ale kiedy siostry wraz z pięćdziesięcioma innymi uczniami zostały ewakuowane na pobliskie pole, łatwiej było im wyobrazić sobie, że naprawdę są uchodźcami.

Leslie i Lauren (czternaście i jedenaście lat) uczestniczyły w letnim obozie nad Trout Lake w stanie Waszyngton, przygotowanym przez WorldVenture. Każdy obóz ma za cel dać młodym ludziom możliwość doświadczenia, jak wygląda życie misjonarza. Chodzi o to, żeby pokazać młodzieży, że Bóg chce, aby zaspokajali fizyczne i duchowe potrzeby ludzi na całym świecie. W przypadku Leslie i Laureen cel został osiągnięty.

Następne półtora dnia spędziły w prowizorycznym obozie uchodźców. Wszyscy musieli zbierać rozrzucone w trawie orzechy kokosowe i zrywać banany przywiązane do drzew. Budowali namioty z brezentu i pudełek tekturowych, które znaleźli na pobliskim śmietniku. Nikt nie wiedział, co się za chwilę stanie, ale nikt się nie martwił. W końcu przecież był to obóz misyjny.

Pod koniec pierwszego dnia spędzonego jako uchodźcy, kazano im ustawić się w kolejkę. Mieli otrzymać paczki Operation Christmas Child nadesłane „z Ameryki". W paczkach znajdowały się rzeczy takie jak szczoteczka i pasta do zębów, kostka mydła i butelka wody.

Kilka dni później Leslie i Lauren znalazły się z powrotem w swoim klimatyzowanym domu w Portland, w stanie Oregon, ciesząc się wygodnymi łóżkami i zimną lodówką wypchaną po brzegi jedzeniem. Ale obóz spełnił swoje zadanie. Nie mogły zapomnieć, jak dobrze się czuły tego wieczora na obozie, kiedy mogły wreszcie umyć zęby i ręce. Żyły jak uchodźcy tylko przez półtora dnia. A co z ludźmi, którzy żyją tak miesiącami, a nawet latami?

W następnych tygodniach dziewczęta nagle zaczęły zwracać uwagę na bezdomnych szukających po śmietnikach i śpiących pod mostami. Portland wyglądało tak samo, ale one się zmieniły. „Zdałyśmy sobie sprawę z tego, że bezdomni są w pewnym sensie uchodźcami w naszym mieście", mówi Leslie. „Oni są uchodźcami, a my możemy pomóc".

W przeszłości dziewczyny nawet nie wiedziały, jak pomóc bezdomnym. Leslie pamięta, jak jechała samochodem z mamą i jak dały głodnemu mężczyźnie na chodniku melona. „Nie miałam pojęcia, jak on to zje", Lauren czerwieni się. „Nie wiem nawet, czy melon był dojrzały".

Ale doświadczenie wyniesione z obozu misyjnego dało im nową perspektywę - i pomysł. Po rozmowie z rodzicami i pracownikiem Misji Ratunek z Portland, siostry zainicjowały służbę Hope 2 Others (H_20) [Nadzieja dla innych], która dostarcza bezdomnym paczki z najbardziej niezbędnymi rzeczami takimi jak: woda w butelkach, batony odżywcze, tuńczyk i krakersy, owoce, chusteczki higieniczne, talony na posiłki w misji oraz traktaty ewangelizacyjne mówiące o nadziei w Chrystusie.

„Raz na miesiąc w naszym kościele organizujemy przyjęcia i przygotowujemy paczki", wyjaśnia Leslie. Każda paczka kosztuje trzy dolary. Chodzi o to, żeby ludzie jeżdżący samochodami mieli je przy sobie i wręczali je bezdomnym.

Akcja ta dała tym „niezbyt nieśmiałym i niekoniecznie odważnym" dziewczynom wiele okazji, żeby okazywać zaufanie do Boga i wychodzić poza swoją strefę bezpieczeństwa.

„Myślę, że najbardziej rozciągające były początki", wspomina Leslie. „Lauren i ja musiałyśmy opowiedzieć o naszym pomyśle starszym w Kościele. Pamiętam, że miałam tremę i byłam taka zdenerwowana. Myślałam, że nie wydobędę z siebie głosu! Spotkanie wypadło dobrze i teraz służba działa, ale wtedy myślałam, że to nie może się wydarzyć. To była dla mnie nerwówka!".

Od tego czasu Leslie i Lauren (obecnie szesnaście i trzynaście lat) rozprowadziły około pięćset paczek i zostały opisane w The Oregonian - największej gazecie stanowej. „Nastolatki otwierają serce dla bezdomnych w Portland" - brzmi tytuł[3]".

Doug Hazen, kierownik obozu misyjnego, które je zainspirował, był pod tak wielkim wrażeniem ich działalności, że zaprosił je, aby przemówiły na dorocznym bankiecie misji, a potem zorganizował cały obóz misyjny w 2007 r. wokół tematu niesienia pomocy innym przez dzieci.

„Zainspirowały mnie siostry Reavely", mówi.

Ze względu na rozgłos siostry musiały opracować strategię odpowiadania na dziesiątki próśb od różnych grup, które chcą rozpocząć podobną służbę w swoich Kościołach lub szkołach.

„Zaczęłyśmy rozdawać płyty CD z informacją, jak rozpocząć służbę H_2O i stworzyłyśmy stronę internetową - http://hope2others.blogspot.com - na której ludzie mogą znaleźć informacje na temat naszej służby", wyjaśnia Lauren. „Ludzie, których nawet nie znamy, pomagają nam w tej działalności. To przekroczyło nasze najśmielsze oczekiwania".

Pomimo sukcesu dziewczęta musiały zmagać się ze zniechęceniem, bo paczki nie sprzedawały się tak szybko, jak chciały, albo ktoś kwestionował ich działalność.

„Wygląda na to, że w takich chwilach Bóg zawsze wysyła jakąś zachętę od ludzi, którym pomogła nasza służba", mówi Leslie. „Zawsze cieszymy się, gdy dociera do nas wieść od ludzi, którzy cieszą się, że mogli podzielić się Bożą miłością za pomocą tych paczek albo widzą reakcję bezdomnych, którzy je dostają".

Jedna z ich ulubionych historii wydarzyła się, gdy wręczyły torbę bezdomnej kobiecie i, czekając na zmianę świateł na skrzyżowaniu, obserwowały, jak ją otwierała. Najpierw wyciągnęła baton, a potem traktat ewangelizacyjny. Ku ich radości (tak, zaczęły tańczyć w samochodzie) zaczęła go czytać, a kiedy odjeżdżały, *nadal* czytała!

„Chciałyśmy, żeby głodni, bezdomni ludzie bez nadziei znaleźli nadzieję w Chrystusie", mówi Lauren, „ale myślałyśmy, że nawet nie czytają broszurek. Widok kobiety czytającej z takim zainteresowaniem, przypomniał nam, że Bóg rzeczywiście może wszystko".

Leslie i Lauren w całym procesie nauczyły się ufać Bogu, że On zrobi rzeczy niemożliwe przez nie.

Dla Boga nie ma niczego niemożliwego! Jeśli masz jakąś pasję albo pragnienie zrobienia czegoś dla Boga, nie mów: „To niemożliwe" i nie zamykaj drzwi w zwątpieniu i strachu. Bóg może to zrobić i może to zrobić przez ciebie! Jego działanie może przewyższyć twoje oczekiwania — wiem, bo Bóg uczynił to dla mnie - Leslie Reavely, 16 lat.

Brantley Gunn: pole misyjne - drzwi obok

Mimo przemycania Biblii do Chin, przeżycia rabunku w Afryce, założenia organizacji non profit w rodzinnym mieście Jackson w Missisippi szesnastoletni Brantley Gunn uważa się za zwyczajnego nastolatka, który robi dosyć niezwykłe rzeczy z ważnego powodu.

„Wypełnianie wielkiego nakazu misyjnego było zawsze najważniejsze w naszej rodzinie", mówi Brantley. „Pamiętam, że nawet będąc w przedszkolu pracowałem z moją rodziną w kuchniach Armii Zbawienia, a na święta rozdawałem paczki żywnościowe biednym rodzinom".

W wieku jedenastu lat Brantley brał udział w krótkich podróżach misyjnych organizowanych przez swój Kościół. Ciągle pamięta, jak razem ze swoim tatą w Chinach taszczył ciężkie walizki pełne Biblii. To właśnie wtedy po raz pierwszy odczuł Boże powołanie do prowadzenia życia, które będzie wykraczać poza sponsorowane przez Kościół podróże i inne specjalne wydarzenia.

Rok później Brantley wyjechał na inną misję - tym razem do Kenii. Zobaczył błotniste ulice, roje much i ponure chaty zbudowane z patyków i wysuszonego krowiego łajna. Jedna ciasna nora mieściła sześciu ludzi, dwie kozy, krowę i trzy psy. Wszędzie było pełno żuków gnojaków.

„Chciałbym, aby wszyscy młodzi w Ameryce doświadczyli choć przez jeden dzień Afryki", mówi Brantley. „Przemiana byłaby mocna. Myślę, że ludzie zostaliby zmotywowani do szukania skarbów w niebie zamiast dóbr materialnych".

Doświadczenie Brantleya otworzyło mu oczy na piękno zniszczonego świata i nauczyło go, jak ważne jest zaspokajanie materialnych i du-

chowych potrzeb ludzi. „Jezus często najpierw zaspokajał fizyczną potrzebę człowieka, zanim zajął się potrzebą duchową", wyjaśnia. „Przecież w końcu człowiekowi trudno jest zacząć poważnie myśleć o niebie, kiedy umiera z głodu".

Po powrocie do domu w Mississippi myśli Brantleya zaczęły się klarować - kiedy „nowymi oczami" zaczął dostrzegać podobieństwo między afrykańskimi chatami w Nairobi a rozpadającymi się ruderami w getcie w Jackson. Krótkie badanie potwierdziło jego podejrzenia. Mieszkał wśród ludzi cierpiących na najgorszy rodzaj nędzy w Stanach Zjednoczonych.

Pole misyjne Brantleya znajdowało się tuż za drzwiami.

Uzbrojony w święte ambicje, żeby służyć „sierotom i wdowom w ich niedoli" (por. Jk 1,27) Brantley założył Students Aiding Indigent Familie SAIF [Uczniowie pomagają ubogim rodzinom], organizację non profit mającą za cel niesienie pomocy potrzebującym rodzinom w Mississippi. SAIF kupuje opuszczone, zniszczone domy w slumsach Jackson, a potem zbiera grupę uczniów, którzy remontują domy tak, że wyglądają jak nowe. Gdy dom jest gotowy do sprzedaży, Brantley pomaga nowemu właścicielowi uzyskać kredyt bankowy— zwykle ubogiej samotnej matce.

Nie trzeba mówić, że rozpoczęcie tak poważnej akcji nie było proste. Brantley poświęcił całe godziny, żeby dowiedzieć się, jak się zakłada organizację dobroczynną, spotykał się z innymi grupami pomocy sąsiedzkiej i deweloperami. Po trzech latach istnienia SAIF przyciągnęła ponad dwustu uczniów i przyniosła ponad sto tysięcy dolarów rocznego zysku - ale Brantley nadal pamięta, jak zaczynał bez pieniędzy, bez ludzi i bez doświadczenia.

„Każdy inny trzynastolatek, stając przed takimi przeszkodami nie do przebycia, poddałby się i poszedł grać w gry wideo", mówi Steve Guyton, jeden z dorosłych członków zarządu SAIF, „ale nie Brantley. On ma prawdziwy charakter".

Co ciekawe, Brantley prawdopodobnie nie zgodziłby się z tym. „Naprawdę nie myślę o sobie jako kimś wyjątkowym albo szczególnym", po-

wiedział nam. Cały rozgłos wokół własnej osoby określa jako „przytłaczający" i „żenujący". Mówi to chłopak, który od dawna walczy z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej i który był szykanowany w szkole z powodu niskiego wzrostu (chociaż w ciągu ostatnich miesięcy z radością donosi o nagłym skoku). „Myślę, że większość dzieciaków potrafiłaby zrobić to, co ja", mówi, „ale myślą głównie o takich rzeczach jak football i cheerleading. Jedyna różnica między mną a nimi polega na tym, że skupiam się na innych rzeczach".

Oczywiście, wyjaśnia, nie oznacza to, że sam nie ma rozrywek. Gdy znajdzie się na trasie motocrossowej, potrafi wykonywać potrójne skoki i gnać do przodu jak najlepsi - na dowód swoich umiejętności może pochwalić się połamanymi kośćmi. Ale trzeba powiedzieć, że jego definicja rozrywki jest dosyć szeroka - służenie innym, dokonywanie zmian i podobanie się Bogu.

Brantley opowiada ulubioną historię o kobiecie nazwiskiem Hannah, która mieszkała w okropnym miejscu pełnym szczurów i karaluchów. Miała dwie poważnie upośledzone córki i jakoś potrafiła wyżyć za tysiąc pięćset dolarów miesięcznie. SAIF odnalazł Hannah i umieścił jej rodzinę w odnowionym domu z trzema sypialniami w dobrym sąsiedztwie za ułamek poprzedniego czynszu.

„Kiedy wręczyłem pani Hannah klucze do nowego domu, uśmiechała się szeroko, a po jej policzkach płynęły łzy szczęścia", opowiada Brantley. „Moje światło to odbicie uśmiechów na twarzach ludzi, którym pomagam, takich jak pani Hannah - i ono świeci jaśniej niż słońce".

> Kiedy wykonuję swoją pracę misyjną, czuję, że Bóg jest zadowolony. Czuję, że wykonuję Jego wolę. A to dla mnie jako nastolatka oznacza życie pełnią życia - Brantley Gunn, 16 lat.

Co jest i co może być

„Nasze pokolenie zrobi coś wielkiego, chociaż ludzie tak niewiele od nas oczekują — albo właśnie dlatego, na przekór ", wyjaśnia podekscyto-

wany nastolatek, wiercąc się na wąskiej kanapie. Znajdujemy się w ładnym autokarze, ale salon w nim nie jest duży. „Naprawdę czuję, jak coś narasta w naszym pokoleniu. To energia, która musi zostać skierowana na coś czystego i dobrego".

Siedzimy w autokarze Leelanda Mooringa dziesięć minut przed występem jego nominowanego do nagrody Grammy zespołu w Memoriał Coliseum w Portland i wydaje nam się, ze znaleźliśmy zagubionego brata-trojaczka — wyjąwszy oczywiście jego rudawe włosy i muzyczny talent (nie wiemy, dlaczego nie zaprasza nas do swojego zespołu!). Pominąwszy zewnętrzne różnice, jego słowa biją rytmem tych samych rzeczy, o jakich my mówimy.

„Myślę, że nasze pokolenie ma już dosyć świata", ciągnie Leeland. „Mają dosyć tego, co oferuje świat. A korzystają z tego nadal, ponieważ to jest jedyne, co znają - naprawdę. Dlatego misją naszego zespołu jest obudzenie naszego pokolenia. Chcemy, żeby nasze pokolenie robiło trudne rzeczy. Chcemy, żeby byli pełni zapału dla ewangelii Jezusa Chrystusa".

Jesteś pewien, że nie Jesteśmy spokrewnieni?

Od kiedy rozpoczęliśmy tę niesamowitą podróż dwa i pół roku temu, zawsze robiło na nas wrażenie, kiedy słyszeliśmy to samo wołanie z serc młodych ludzi z całego świata - narastające poruszenie — które wreszcie znalazło swój wyraz.

Leeland ma rację. Nasze pokolenie *jest* gotowe na zmianę. Gotowi jesteśmy, żeby zrobić coś wielkiego. W tym rozdziale poznaliśmy kilku mało prawdopodobnych bohaterów, którzy są już na czele, definiując na nowo, czym tak naprawdę są lata dorastania. Mieli po dwanaście lat gdy znienawidzili niewolnictwo, czternaście, gdy okazali współczucie bezdomnym, siedemnaście, gdy zdecydowali, że prowadzenie politycznej kampanii z budżetem pięćdziesiąt pięć tysięcy dolarów nie jest niemożliwe.

Mimo że rozdział ten ukazuje zaledwie grupę reprezentatywną, mamy nadzieję, że uzyskaliście obraz o wiele szerszej rzeczywistości, która już się dzieje i pokazuje, co może się jeszcze stać. Budzi się pokole-

nie - czujemy to. Rebelucjoniści tacy jak Zach, Jazzy, Brittany, Leslie, Lauren, Brantley i Leeland pomagają nam to dostrzec. To się naprawdę dzieje.

Nadszedł czas, żebyś ty napisał swoją historię.

Rozdział 12

Nowi rebelucjoniści

Kształtowanie przeznaczenia

Po dwóch godzinach wyczerpującej wędrówki dotarliśmy w końcu na szczyt Front Rangę w Kolorado. Wcześniej wysokie ściany wąwozu zasłaniały wiosenne słońce, a ścieżka często prowadziła przez strumień na dnie wąwozu. Każdy z nas przynajmniej raz pośliznął się na oblodzonych kamieniach, więc nogawki naszych dżinsów były zamarznięte. Ale teraz mogliśmy wreszcie wygrzać się na słońcu i podziwiać widoki.

Zapierały dech w piersiach.

Poniżej widzieliśmy stary zamek Glen Eyrie otoczony zielonym lasem. Dalej na tle błękitnego nieba z białymi chmurkami rozciągało się miasto Colorado Springs. Po lewej mogliśmy podziwiać perłę krajobrazu - Garden of the Gods [Ogród bogów], wznoszącą się wysoko formację czerwonych skał. Jedynie Pikes Peak, pokryty połaciami śniegu, górował nad nami. Nawet jastrzębie szybowały poniżej.

Ostrożnie przeszliśmy po wąskiej półce nad wąwozem, a potem usiedliśmy, żeby odpocząć, poczytać Biblię i oddać Bogu chwałę. Zawieszeni między ziemią a niebem czuliśmy się tak mali w porównaniu z niewyobrażalną wielkością Boga.

Ten niezapomniany poranek miał miejsce w bardzo nerwowym i stresującym okresie. Właśnie skończyliśmy publikowanie rezultatów sonda-

żu na temat skromności i przygotowywaliśmy się do naszej pierwszej podróży po kraju. Nawet nasza wyprawa do Kolorado też była związana z rebelucją i pracą. Ale kiedy tak siedzieliśmy w słońcu na szczycie świata, zbliżające się konferencje nie wydawały się tak przytłaczające i nie czuliśmy się tak zmęczeni.

Dobra książka może wywołać uczucia podobne do naszych w tamtym momencie. Odrywasz się od codzienności i przenosisz się w nowe miejsce. Jesteś na szczycie i dostrzegasz nowe perspektywy, widzisz jaśniej. Wracają ci siły. A potem jesteś gotowy wrócić do doliny i żyć w niej z nowym celem.

Modlimy się, aby nasza książka stała się dla was właśnie czymś takim. Jak napisaliśmy na początku, ta książka różni się od przeciętnych książek dla nastolatków. Rzuca wyzwanie podjęcia lepszego, choć trudniejszego życia w okresie dorastania i później. Wiemy, że *Rób trudne rzeczy* nie jest książką łatwą z łatwym przesłaniem, ale staraliśmy się w niej nie tylko przedstawić pomysły. Chcieliśmy pokazać wam piękno tych pomysłów i ich działanie w życiu młodych ludzi z całego świata.

Kiedy patrzysz wstecz, mamy nadzieję, że widzisz, jak długą drogę przebyłeś z nami.

Po pierwsze w tej książce obnażyliśmy mit wieku dorastania i odkryliśmy jego prawdziwy cel - to najlepszy czas, by rozpocząć podróż w ekscytującą przyszłość. Potem przedstawiliśmy sposób myślenia rebelucjonistów - robienie trudnych rzeczy — i podzieliliśmy działania, które mogą zmienić świat, na pięć kategorii:

- rzeczy, które pozwalają ci wykroczyć poza strefę bezpieczeństwa -*podejmowanie ryzyka rozwoju,*
- rzeczy, które wykraczają poza to, czego ludzie od ciebie oczekują albo wymagają - *dążenie do doskonałości,*
- rzeczy zbyt wielkie, żebyś dokonał ich w pojedynkę - *wielkie marzenia,*
- rzeczy, które nie przynoszą natychmiastowego zysku - *wierność i prawość,*

- rzeczy, które sprzeciwiają się normom kulturowym - *opowiedzenie się za tym, co właściwe.*

W ostatnich kilku rozdziałach przyjrzeliśmy się rebelucji jako ruchowi. Zadaliśmy pytanie, co by było, gdyby nowe pokolenie stało się solą i światłem przez propagowanie trzech filarów rebelucji: charakteru Chrystusowego, zawodowych kompetencji i współpracy o światowym zasięgu. W poprzednim rozdziale zamieściliśmy inspirujące historie ludzi już tworzących tę kontrkulturę.

Teraz dotarliście na szczyt i macie, jak sądzimy, własną wizję nowego i ekscytującego życia. Gdy teraz przygotowujecie się do powrotu do zabieganego realnego świata, chcemy przedstawić wam kilka myśli, które was zachęcą i zainspirują. Dlatego że właśnie w prawdziwym życiu zaczniecie pisać najważniejszą historię tej książki - swoją własną.

Wytrwałość

Przeżycie na szczycie może nas podekscytować. Tam priorytety są jasne, a ścieżka wyraźnie widoczna. Ale kiedy schodzisz w dół, podniecenie opada. Wracasz do doliny i zaczynasz dostrzegać więcej przeszkód. Nie czujesz się już tak niepokonany (albo jak to się przydarzyło jednemu z nas w drodze na dół, tracisz równowagę i lądujesz na kaktusie).

Przejście od wielkiej idei do prawdziwej zmiany jest trudne.

Dlatego musimy zadać sobie pytanie: Jak przejść od czytania o wielkich ideach do zastosowania ich w praktyce? Jak wytrwać w tym, czego się nauczyłeś? Oraz - w najgorszym przypadku - jak zachować w pamięci piękną panoramę, gdy wyjmujesz kolce kaktusa z rąk?

Odpowiedź brzmi - planując najbliższą przyszłość.

W tym rozdziale chcemy pokazać, jak sprawić, żeby twoje rebelucyjne doświadczenie przetrwało i rozwijało się; stało się doświadczeniem, które pobłogosławi Bóg. Poniższe trzy przykłady odpowiadają nie wszystkim wyzwaniom prawdziwego świata, ale wydaje nam się, że każda historia przedstawia praktyczne rozwiązania dla rebelucjonistów, którzy chcą zrobić pierwszy krok.

Pozbycie się starego

Noah jest uczniem pierwszej klasy szkoły średniej w Barnesville w stanie Georgia. Zrozumiał, że dla niego bycie rebelucjonistą oznacza rozprawienie się na poważnie z drobnymi kompromisami w życiu. Ostatnio jego pastor młodzieżowy wygłosił trudne kazanie na podstawie Listu do Hebrajczyków 12,1: „Przeto i my, mając około siebie tak wielki obłok świadków, złożywszy z siebie wszelki ciężar i grzech, który nas usidla, biegnijmy wytrwale w wyścigu, który jest przed nami".

Noah wie, że pewne ciężary w jego życiu przeszkadzają mu w lepszym biegu. Jego uzależnienie od Halo, na przykład. Jest jednym z najlepszych graczy i nic dziwnego - gra prawie codziennie, często do późna w nocy. Cierpią na tym oceny, a także przyjaciele i rodzina. Prawdę mówiąc, poza chodzeniem do kościoła z rodzicami i młodszą siostrą, rzadko kiedy spędza z nimi czas.

Noah nie po raz pierwszy poczuł konieczność zmiany. Ubiegłego roku latem pojechał z grupą młodzieżową na krótką podróż misyjną do Meksyku. „Po powrocie do domu zmniejszyłem ilość czasu poświęconego Halo", mówi. „Ale po powrocie do szkoły, nie wiem, jak to się stało, z powrotem popadłem w rutynę".

Ale tym razem będzie inaczej. „Wiem, że jeśli naprawdę chcę robić trudne rzeczy, muszę najpierw pozbyć się starych nawyków", wyjaśnia.

Krok pierwszy? „Muszę pozbyć się Xboksa".

A oto jego pięciostopniowy rebelucyjny plan działania:

1. *Umieszczę ogłoszenie o sprzedaży mojego Xboksa 360 na eBayu.* Noah nie twierdzi, że już nigdy nie zagra w Halo, ale widzi, że potrzebuje całkowicie nowego początku i zupełnego zerwania. Poza tym, kiedy powie przyjaciołom w szkole, że pozbył się Xboksa, będzie miał wytłumaczenie, dlaczego już tym się nie zajmuje.
2. *Przemebluję pokój.* Dotychczas jego pokój był legowiskiem Halo. Wszystkie meble były zwrócone do telewizora. Nawet plakaty na ścianach przedstawiały grę. Teraz telewizor został wyniesiony do garażu, a wiele rzeczy wylądowało w koszu albo zostało spakowanych w paczki. Noah zaprojektował plakat „Rób trudne rzeczy" i powiesił go

na drzwiach oraz sprzątnął biurko, żeby mieć miejsce do uczenia się. Przemeblowanie pokoju pomogło mu potwierdzić swoją decyzję.

3. *Poproszę pastora, żeby polecił mi kilka dobrych książek.* Noah dużo czytał, kiedy był młodszy, ale ostatnio mało. Postanowił porozmawiać z pastorem, żeby wskazał mu kilka dobrych książek z kościelnej biblioteki.
4. *Będę spędzał czas z siostrą przynajmniej raz w tygodniu.* Noah pamięta rok rozpoczęcia nauki w szkole średniej i nowe wyzwania — zawsze żałował, że nie ma starszego brata, który przetarłby mu szlaki. A teraz jego siostra Michelle jest w okresie przejściowym i Noah chce jej pomóc. Może to będzie wspólny wypad do kawiarni Starbucks po szkole albo wspólne wyjście na zakupy - na pewno wzmocni ich więź i pozwoli porozmawiać.
5. *Pomogę tacie i mamie w pracy przynajmniej dwa razy w miesiącu.* Jego tata wykonuje prace w domu w każdy weekend, ale Noah rzadko mu pomaga, zwykle ucieka do innego pokoju albo na drugi koniec ogrodu. Noah specjalnie zdecydował się pracować z ojcem, żeby mieli okazję porozmawiać. Za kilka lat skończy szkołę i chce dowiedzieć się od niego, jakie trudne rzeczy mógłby robić, żeby przygotować się do przyszłości. Ma podobne plany pomagania mamie w kuchni.

Gdybyście go zapytali, powiedziałby wam jak bardzo jest podekscytowany. „Oczywiście, to dopiero początek", przyznaje. „Ale to, dokąd zmierzam, jest ważne. Do niedawna zmierzałem donikąd! I chociaż czasem trzymanie się planu będzie trudne, to warto. Przecież to jest właśnie robienie trudnych rzeczy, prawda?".

Pomaganie tym, którzy stoją samotnie

Dla Sereny bycie rebelucjonistką oznacza nadrobienie zmarnowanych lat w kwestii czystości seksualnej. Wie, że Bóg jej przebaczył i teraz pragnie pomagać innym dziewczynom —szczególnie Latynoskom takim jak ona - żeby uniknęły błędów, które popełniła. W swoich kręgach w szkole i w pracy zna dziewczyny, które tak naprawdę nie chcą ulec kulturowej presji w kwestii ubioru i związków, ale nie potrafią same się ostać.

„Wiele dziewcząt jest zranionych i zdezorientowanych", mówi Serena. „Tak jak ja. Chcę rozpocząć rebelucję w sprawie [czystości seksualnej]".

Serena od miesiąca nosi w sercu pragnienie, żeby rozpocząć w tej dziedzinie służbę. Wielu szczegółów jeszcze nie zna, ale zrozumiała, że nie czas na zwłokę i trzeba podjąć pierwszy krok. Skoro Bóg umieścił tę świętą ambicję w jej sercu, to pomoże jej w realizacji. A oto jej pięciostopniowy rebelucyjny plan działania:

Zadzwonić do pani Lopez i umówić się na kawę. Osobą, która chyba najbardziej pomogła Serenie zerwać ze starym życiem coraz to nowych związków, była starsza kobieta z jej nowego Kościoła. Pani Lopez poznała Serenę na muzycznej imprezie ewangelizacyjnej wcześniej tego roku, modliła się z nią, płakała z nią, opowiedziała jej własną historię grzechu i zbawienia oraz zapoznała Serenę z nowymi wierzącymi przyjaciółmi. Teraz Serena chciałaby poprosić panią Lopez, żeby była jej mentorką, kiedy rozpoczyna rebelucyjną przygodę.

Zacząć pisać blog i pisać artykuły. Docelowo Serena chce mieć pełną stronę internetową z historiami, artykułami, forami dyskusyjnymi i ślubowaniem czystości. Może będzie nawet miała drukowane czasopismo. Ale najlepiej zacząć od blogu. Może podać linki do innych stron i stworzyć adres e-mailowy, na który dziewczyny będą mogły do niej pisać. Pierwszy artykuł to będzie jej historia i lekcje, jakich się nauczyła - potem nadejdą historie innych dziewczyn.

Natychmiast napisać do Nikki i zapytać, czy nie mogłaby pomócjej zaprojektować ułotkę. Nikki to rebelucjonistka ucząca się w domu, z Pensylwanii, która jest bardzo dobra w projektowaniu graficznym. Serena nigdy nie spotkała jej osobiście, ale zaczęła z nią pisać w czasie dyskusji o czystości seksualnej na TheRebelution. com i nadal koresponduje. Wie, że Nikki z przyjemnością zaprojektuje ulotkę z treścią przygotowaną przez Serenę oraz link do jej blogu.

Poprosić Sarah, żeby pomogła mi rozprowadzić ulotki w szkołę. Sarah to najbliższa przyjaciółka Sereny i ekstrawertyczka. Powiedziano nam, że słowa *przyjacielska \ pełna życia* nie są w stanie opisać jej osobowości.

Natomiast Serena jest bardziej wycofana. Myśl o rozdawaniu ulotek w szkole nieco ją przeraża - no, dobrze, bardziej niż nieco. Ale jeśli Sarah będzie z nią, Serena wie, że poczuje się pewniej - i nie będzie mogła stchórzyć.

Dowiedzieć się, jak się zakłada organizację non profit. Serena słyszała, że trochę to trwa, zanim załatwi się, żeby zostać uznaną przez rząd organizację non profit, dlatego chce to prześledzić i dowiedzieć się, co trzeba zrobić. Na razie nie potrzebuje oficjalnego uznania, ale zamierza prowadzić organizację długo i nie chce ograniczać tego, co Bóg może chcieć przez nią zrobić.

Serena ma świętą ambicję i podobnie jak inne święte ambicje nie są one do końca sprecyzowane. „Naprawdę nie wiem, co się będzie działo", mówi Serena. „Ale wiem, że nie stanie się nic, dopóki nie zaufam Bogu i nie zrobię pierwszego kroku".

Zmiana towarzystwa

Dla czternastoletniego Brandona pierwsza faza rebelucji to dokładna analiza tego, z kim spędza wolny czas. Zyskał takie przekonanie, czytając Przypowieści Salomona 13,20 na temat chodzenia „z mędrcami" oraz bratania się „z głupcami". Wie, że jeśli chce wyrwać się z ograniczeń stwarzanych przez małe oczekiwania i żyć radykalnie dla Chrystusa, musi mieć przyjaciół, którzy będą go zachęcać do spełniania wyższych standardów. A takich przyjaciół dzisiaj nie ma.

Brandon zauważył, że nawet jego koledzy, którzy mówią o sobie, że są chrześcijanami, tak naprawdę nie żyją jak chrześcijanie. Co gorsze, niedawno stwierdził, że żarty kolegów i ich język zaczęły wywierać na niego wpływ. Wie, że nie może mówić w taki sposób w domu, ale zaczął to robić w szkole, żeby się do nich dopasować. I zadziałało - koledzy śmieją się i poklepują po plecach - ale Brandon nie chce już dłużej się dopasowywać.

„Jezus powiedział, że nawet jeśli będziesz mieć podziw całego świata, a stracisz swoją duszę, na nic ci się to nie przyda", mówi wolno Brandon. „Czy chcę się podobać swoim kolegom czy Jezusowi?"

Brandon zrozumiał jeszcze jedno: towarzystwo to nie tylko ludzie. „Głupi ludzie ci szkodzą, a co z głupimi filmami albo komiksami?", zadaje pytanie. „Dotąd nie myślałem o nich jako o przyjaciołach", ale tak naprawdę nimi są".

„Czasem spędzamy więcej czasu z tymi towarzyszami, niż z moimi prawdziwymi kolegami", przyznaje. „A tak naprawdę są dosyć przygnębiający".

A oto pięciostopniowy rebelucyjny plan działania Brandona:

1. *Porozmawiać o wszystkim z tatą i z mamą.* To jest najtrudniejsza rzecz na liście Brandona. Dlatego umieścił ją na pierwszym miejscu. Chce, żeby rodzice wiedzieli o tym, co działo się w szkole i co Bóg czyni w jego sercu. Wie, że jeśli naprawdę chce się zmienić, będzie potrzebował ich wsparcia i modlitw.
2. *Porozmawiać jutro w szkole z Jakiem i Loganem.* Jake i Logan to jego najlepsi koledzy w szkole - i Brandon bardzo chce, żeby przyłączyli się do niego w buncie przeciw małym oczekiwaniom. Rozumie, że aby zmienili się jego przyjaciele, on sam musi się najpierw zmienić - i dlatego chce im powiedzieć o rebelucji i zachęcić do przeczytania książki *Rób trudne rzeczy.*
3. *W weekend zaprosić do siebie Andrew Holta i Bradyego Smitha.* Brandon wie, że oprócz tego, że będzie się starał być mądrym kolegą swoich starych znajomych w szkole, musi też otoczyć się nowymi kolegami, którzy pomogą mu wytrwać na właściwej drodze. Andrew i Brady są o rok czy dwa starsi od niego, ale już są liderami jego grupy młodzieżowej i to oni powiedzieli mu o rebelucji. Powiedzieli, że chcieliby, żeby bardziej zaangażował się w Kościele i Brandon chce się tego podjąć.
4. *Zmniejszyć ilość czasu spędzanego w Internecie poza pisaniem projektów.* Ten krok dotyczy złego „towarzystwa": wideo w sieci, manga i gry. Brandon wie, że technologia może być albo narzędziem, albo zabawką w zależności od użycia - ale ostatnio za dużo wpuszczał „głupich przyjaciół" i trzeba z tym skończyć. Ponadto, mówi, bycie rebelucjonistą zajmie mu wolny czas. „To dobrze!", śmieje się.

5. *Codziennie poświęcić przynajmniej pół godziny na czytanie Biblii.* Brandon wie, że ważniejsze od znalezienia dobrego towarzystwa jest poznanie Najlepszego Towarzysza - a nie ma lepszego sposobu na jego poznanie niż czytanie jego Słowa. Brandon nie wie, czy zawsze uda mu się czytać przed szkołą, ale jest zdecydowany poświęcić na to pierwszą wolną chwilę. Zmniejszenie czasu spędzanego w Internecie powinno w tym pomóc.

Brandon nie wie, jaka będzie dla niego następna faza rebelucji, ale jest pewny, że Bóg pomoże mu, jeśli będzie pokorny.

„O ile wiem, to jestem pierwszym rebelucjonistą w mojej szkole", mówi Brandon, „ale wiem, że są inne nastolatki, które szukają czegoś więcej. Może będę mógł im pokazać, co to jest".

Nienapisana historia

Zastanów się nad rebelucyjną drogą, którą, jak wierzysz, wybiera dla ciebie Bóg. Kiedy czytałeś poprzednie sprawozdania, czy przyszło ci do głowy, co najpierw mógłbyś zrobić? Zauważyliśmy pewne wspólne cechy decyzji, jakie podjęli Noah, Serena i Brandon. Na przykład:

- Stwierdzili, w czym muszą się zmienić.
- Określili, z jakimi złymi nawykami i działaniami muszą zerwać.
- Ustalili, kto może im pomóc w realizacji wyznaczonych celów i zaplanowali rozmowę z tymi osobami.
- Rozpoznali jeden lub dwa najtrudniejsze kroki i stwierdzili, że jeśli je wykonają, trudniej im będzie stchórzyć i się wycofać oraz zaplanowali, kiedy i jak zrobią te kroki.
- Uznali, że nie uda im się bez Bożej pomocy, dlatego postanowili być bliżej Niego.
- Spodziewają się sukcesu i już się nim cieszą!

Ludzie pytają nas, co będzie za dziesięć lat. Odpowiadamy, że nie znamy szczegółów - na to pytanie nie można odpowiedzieć. Ale jeśli odpowiednia liczba nastolatków weźmie przykład z Noaha, Sereny i Brandona - oraz dziesiątek innych rebelucjonistów, których poznaliście w tej książce - nie mamy wątpliwości, że przesłanie i wpływ rebelucji będzie

się rozszerzał. Młodzi ludzie tacy jak wy dopiero zaczynają pisać historię swojego życia, powoli wprowadzając w czyn wizję ze szczytu góry.

Pewnego dnia, jeśli Bóg pozwoli, miliony usłyszą i będą poruszone historią, która nie została jeszcze opowiedziana. To twoja historia.

Jak wygląda twój pięciostopniowy rebelucyjny plan działania? Poświęć kilka minut i napisz go. Będzie to dowód na to, że zaczynasz nowe życie. A potem przyłącz się do nas i do niezliczonych rzesz młodych ludzi.

Tak, będzie trudno. Ale jesteśmy rebelucjonistami.

Robimy trudne rzeczy.

Dodatek

Rób trudne rzeczy, ewangelia i ty

Cześć, kolego. To ja, Alex. Tak, książka jest już ukończona. Ale Brett i ja chcielibyśmy podzielić się z wami czymś, co nie pasowało nigdzie indziej, czymś tak ważnym, że tych kilka stron może okazać się najważniejsze. Zaraz wyjaśnię, o co mi chodzi.

Książka *Rób trudne rzeczy* została napisana przez chrześcijan dla chrześcijan, ale nie tylko. Może dostałeś książkę od wierzącego kolegi, może wybrałeś ją, bo zaintrygował cię tytuł, nie ważne. Mam nadzieję, że spodobała ci się i skorzystałeś z niej.

Nie trzeba wierzyć w Jezusa, żeby robić trudne rzeczy, tak samo jak nie trzeba wierzyć w Niego, żeby zdrowo się odżywiać albo uprawiać sport. Po prostu takie jest życie i tak stworzył nas Bóg. Tak *ty* zostałeś stworzony i tak powinieneś się rozwijać.

Mój brat i ja jesteśmy chrześcijanami i nie wstydzimy się tego. Ale jednocześnie nie zadowalamy się jedynie etykietką. Chociaż częściej ponosimy klęski niż odnosimy sukcesy, staramy się żyć naszą wiarą każdego dnia. Widzimy, że Bóg działa w naszym życiu.

I właśnie dlatego chcemy, żeby wszyscy nasi czytelnicy, chrześcijanie i niechrześcijanie, zrozumieli dobrze, o co nam chodzi w tej książ-

ce. Tak, trudne rzeczy mogą robić nie tylko ludzie, którzy wierzą w Biblię, ale my nie napisalibyśmy książki ani nie zachęcalibyśmy was do robienia trudnych rzeczy, gdyby nasz światopogląd nie został ukształtowany przez Biblię i ewangelię.

Prawdopodobnie słyszeliście słowo „ewangelia" wiele razy. Oznacza ono dosłownie „dobra nowina". Ale może nie wiesz dokładnie, co to za dobra nowina - nawet jeśli chodziłeś do kościoła. Dlatego chcemy wyjaśnić wam dobrą nowinę i pokazać związek z robieniem trudnych rzeczy i z rebelucją.

Nasz przyjaciel, Mark Dever, pastor Kościoła w Waszyngtonie, wyjaśnia dobrą nowinę, posługując się tylko czterema słowami: *Bóg, człowiek, Chrystus* i *reakcja*. Przyjrzyjmy się każdemu z nich.

Dobra nowina

Bóg jest wszechwiedzącym, wszechmocnym, dobrym Stwórcą i Panem. Stworzył nas, byśmy Go chwalili i korzystali z Jego dobroci. Zostaliśmy stworzeni w taki sposób, żeby poznać Go osobiście.

„Godzien jesteś, Panie i Boże nasz, przyjąć chwałę i cześć, i moc, ponieważ Ty stworzyłeś wszystko, i z woli twojej zostało stworzone, i zaistniało" (Obj 4,11).

„Dasz mi poznać [Boże] drogę życia, obfitość radości w obliczu twoim, rozkosz po prawicy twojej na wieki" (Ps 16,11).

Człowiek to my - od Adama i Ewy do dzisiaj. Zbuntowaliśmy się przeciw Bogu, łamiąc Jego prawo (Biblia nazywa to grzechem) i realizując nasze egoistyczne cele. Grzech oddzielił nas od Boga i naraził na Jego słuszny osąd.

„Gdyż wszyscy zgrzeszyli i brak im chwały Bożej" (Rz 3,23).

„Albowiem gniew Boży z nieba objawia się przeciwko wszelkiej bezbożności i nieprawości ludzi, którzy przez nieprawość tłumią prawdę" (Rz **1**,18).

Chrystus to nasz Zbawiciel. Bóg posłał swojego Syna na ziemię, żeby żył życiem bez grzechu i umarł w nasze miejsce. Śmierć i zmartwychwstanie Jezusa spłaciły nasz dług. Możemy odzyskać społeczność z Bogiem już tu na ziemi i na całą wieczność.

»Albowiem tak Bóg umiłował świat, że Syna swego jednorodzonego dał, aby każdy, kto weń wierzy, nie zginął, ale miał żywot wieczny" (J 3,16).

„Bóg zaś daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł" (Rz 5,8).

I wreszcie, jedyną właściwą *reakcją* na tę najwspanialszą nowinę, jest opamiętanie z grzechu i wiara. Oznacza to odwrócenie się od wszystkich złych rzeczy, zwrócenie do Boga, zaufanie mu i okazywanie posłuszeństwa oraz wyznanie, że Jezus jest naszym zbawieniem i naszym Panem.

„Albo może lekceważysz bogactwo jego dobroci i cierpliwości, i pobłażliwości, nie zważając na to, że dobroć Boża do upamiętania cię prowadzi?" (Rz 2,4).

„Bo jeśli ustami swoimi wyznasz, że Jezus jest Panem, i uwierzysz w sercu swoim, że Bóg wzbudził go z martwych, zbawiony będziesz" (Rz 10,9).

Najtrudniejsza z trudnych rzeczy

Przed chwilą przeczytałeś streszczenie ewangelii. Ta prosta i niezwykle piękna prawda odmieniła życie milionów ludzi. I tu właśnie wkracza rebelucja, ponieważ oznaką prawdziwej przemiany jest zaufanie Bogu na tyle, żeby wykonywać Jego polecenia, robić rzeczy, które Mu się podobają, nawet jeśli nie podobają się ludziom - robić *trudne rzeczy*.

Postanowiliśmy robić trudne rzeczy, ponieważ Jezus zrobił rzecz najtrudniejszą - coś czego sami dla siebie nie mogliśmy zrobić. Umarł zamiast nas i zapłacił za nasz grzech. Bez Niego nic, co robimy, nie będzie miało znaczenia. Ponieważ On zrobił coś najważniejszego, my możemy prowadzić życie pełne sensu i znaczenia, nie tylko teraz, ale i w wieczności.

Ta prawda pozwala nam z ufnością i radością robić trudne rzeczy, nawet kosztem nas samych - na chwałę Temu, który nas zbawił. Dlaczego? Ponieważ wiemy, że to ma znaczenie. Nie ufamy swojej wizji ani wysiłkom, ale łasce, mądrości i dobroci Boga. Buntujemy się przeciw temu, że tak niewiele oczekuje się od nas, ponieważ Jezus powiedział, że On przezwyciężył świat, a przez wiarę w Niego, my też możemy zwyciężyć. Jak

czytamy w Liście do Filipian 4,13, wszystko możemy w Chrystusie, który nas wzmacnia.

Wszyscy - ja, Brett, ty - potrzebujemy zbawienia. Nie tylko, żeby uniknąć sądu, ale także żeby nie zmarnować życia na rzeczy, które nic nie znaczą. Zbawienie to dar - trzeba je tylko przyjąć.

Nawet jeśli słyszałeś to wszystko wcześniej i jesteś już „nawrócony", przemyśl te słowa jeszcze raz. Chrześcijaństwo to o wiele więcej niż tylko nazwa. Chodzi o to, dla kogo (i dlaczego) żyjesz. Możesz chodzić do kościoła i codziennie czytać Biblię, a jednak nie żyć dla Boga. Może po prostu łatwiej ci udawać przed rodziną i przyjaciółmi, że jesteś wierzący, niż zajmować się tym, na czym ci naprawdę zależy.

Nie baw się z Bogiem. Czy jesteś gotowy pokutować i uwierzyć w dobrą nowinę o Jezusie? Czy przyłączysz się do nas i przeżyjesz najwspanialszą przygodę życia? Jeśli tak, to poniżej znajdziesz garść pomysłów na to, co robić.

Rozmawiaj z Bogiem

Możesz zacząć od razu. Nie ma znaczenia, która jest godzina ani gdzie się znajdujesz. Swoimi słowami powiedz Bogu, co czujesz, że chcesz żyć dla Niego. Bóg cię słyszy i kocha cię jak swoje własne dziecko.

Powiedz koledze

Czy ktoś w twojej rodzinie albo wśród przyjaciół jest wierzący? Powiedz o tym, co Bóg zrobił w twoim sercu. Poproś, żeby modlili się z tobą i pomagali ci w początkach życia chrześcijańskiego.

Czytaj Biblię

Jeśli nie masz swojej Biblii, poproś wierzącego przyjaciela, żeby pomógł ci ją zdobyć. Nie będzie to trudne. Kiedy już będziesz miał Biblię, zacznij czytać ewangelie: Mateusza, Marka, Łukasza i Jana. Poznawaj Jezusa.

Znajdź Kościół

Wszyscy chrześcijanie, szczególnie nowi, potrzebują społeczności z innymi wierzącymi w Kościele i ich wsparcia. Pastor, pastor młodzieżowy i inni dorośli udzielą ci odpowiedzi na pytania. W Kościele możesz znaleźć nowych przyjaciół, którzy chcą żyć dla Boga.

Przyłącz się do rebelucji

Włącz TheRebełution. com i poznaj rebełucjonistów z całego świata myślących tak jak ty. Opowiedz nam swoją historię (patrz strona O autorach). Chcemy ją usłyszeć. Teraz jako chrześcijanin może będziesz chciał jeszcze raz przeczytać niektóre części tej książki. Szukaj okazji, żeby opowiadać ewangelię swoim przyjaciołom - możesz dać im książkę *Rób trudne rzeczy* albo załóż grupę młodzieżową w swojej szkole.

Dziękuję, że przeczytaliście to, co miałem wam do powiedzenia. Jeśli zmieni się życie choć jednego człowieka, warto było napisać tę książkę. Niech Bóg was błogosławi!

Podziękowania

Firmie Apple za MacBooka Pro i iPoda Nano.

Dawnowi Edenowi za oswojenie dwóch niedoświadczonych nastoletnich blogerów i zachętę do wytrwałości. Było to dla nas bardzo ważne.

Pierwszym blogerom rebelucjonisom, którzy rozpoczęli nasz ruch w 2005 r.:Timowi Sweetmanowi, Aleksowi Kingowi,Jake'owi Smithowi, Davidowi Ketterowi, Kristin Braun, Chloe Anderson, Travisowi Henry emu, Karen Kovaka, Davidowi MacMillanowi III, Cody emu Herche owi i Marshallowi Hermanowi.

Sędziemu Tomowi Parkerowi za przykład mądrości, prawości i pokory w sędziowaniu oraz za pozwolenie dwóm młodym chłopakom na wzięcie na siebie poważnych obowiązków.

Prawnikom sądowym za przekonanie, iż dwóch szesnastolatków potrafi ciężko pracować oraz za uczenie nas w czasie praktyki.

Rebekah Guzman, która dodawała nam ducha swoim entuzjazmem i wspierała w czasie podejmowania trudnych decyzji o pisaniu książki. Jej mężowi Benowi. Nigdy nie zapomnimy gry w miniaturowego golfa, piki oraz szukania niemieckiej restauracji.

Fredowi Stoekerowi za wszystkie rady dotyczące książki i pisania. Shannon Ethridge za walkę w modlitwie i przedstawienie naszej propozycji wydawnictwu Multnomah.

Steve'owi Cobbowi, Dudleyowi Delffsowi i Kenowi Petersonowi z WaterBrook Multnomah. Dzięki za wiarę w dwóch niedoświadczonych nastoletnich pisarzy. Kevinowi Loechlowi za przejrzenie kontraktu.

Naszemu redaktorowi, Davidowi Koppowi. Uwierzyłeś w ten projekt w 2006 r. i naciskałeś na jego realizację. Jesteś najlepszym z najlepszych. Dziękujemy, że pomogłeś nam napisać lepszą książkę. Heather Kopp za pomoc w przełamaniu muru zbyt potocznego języka oraz odnalezienie ukrytego porządku w brudnopisie. Bez ciebie książka by nie powstała. Dziękujemy za wszystkie świetne notatki służbowe.

Cheri Colburn za heroiczną korektę. Twój wkład i wygładzanie tekstu dokonały cudów. Julii Wallace i Laurze Wright za zadbanie o szczegóły. Dzięki za kropki nad „t" i kreski na „i".

Alice Crider, Brianowi Thomassonowi i Jessice Lacy z redakcji Multnomah. Joelowi Kneedlerowi i Melissie Sturgis z działu promocji. Tiffany Lauer, Ginie Hairston, Allison O'Harze i Amy Paddock z działu marketingu. Carie Freimuth, Lori Addicott i Steve'owi Reedowi z działu sprzedaży. Kristopherowi Orrowi i Markowi Fordowi za projekt graficzny. Wszystkim z WaterBrook Multnomah, których nazwisk nie znamy. To wasz entuzjazm zdecydował o podjęciu przez nas decyzji o napisaniu tej książki dla Multnomah. Nie mogliśmy lepiej trafić.

Jane Rohman, Johnowi Bianco, Nicole Devin i Molly Hamaker za ich ogromny wkład w naszą książkę. Jesteśmy pod wrażeniem waszej pracy.

Ewie Schmitt za odpowiadanie na setki maili, byśmy my mogli pisać. Dziękujemy za plakaty „To książka, głupcze!". Klasyka!

Paulowi i Jennifer Hartungom za zdjęcie na okładce (www. jennlynnimages. com). Jesteście czarodziejami aparatu. Dziękujemy za wspólną zabawę.

Menucha Retreat Center i wszystkim pracownikom za to, że stworzyli nam drugi dom w czasie długich okresów pisania. Phyllis Thiemann za otwarcie nam Brickhaven Bed and Breakfast oraz za drugie śniadanie.

Nastolatkom, których inspirujących historii nie mogliśmy włączyć do książki: Chloe i Petry Anderson, Carly Deburgh, Annie Lofgren, Jor-

dana Schaefera, Kaytlynn Clemons, Chrisa Fielda, Haley Allen, Felicity Shepherd, Claire Halbur, Betsy Oison, Charity Edwards, Elisabeth Rifeser, Matthew Champlina, Chelsea Rankin, Adrienne Gilbert, Rebeki Moon, Elizabeth i Kirsten Gruber, Naomi Van Calster, Cornelii van Oostrum, Garreta Boonowa, Marty Haimsoth, Chelsea Convis, Heather Gundlach, Josha Donegana, Katy Owens, Elizabeth Probasco, Naomi Nelson, Caleba Rivera, Syndey Lubin, Victorii Cuneo, Rachel Ramm oraz Samanty Loftus, że wymienimy tylko niektórych. Wielkie dzięki. Wasze historie pomogły nam ukończyć wyścig.

Naszej wybitnej załodze Forum Team z TheRebelution. com, która utrzymywała fort, gdy myśmy pisali. Byli to: Mark Hutchins, Jonathan Field, David Boskovic, Alex Poythress, Natan Sleadd, Hannah Farver, Joanna Talbott, Kristin Braun, Daniel Osborne, Lindsey Wagstaffe, Isaac MacMillen, Elisabeth Thomas, Brittany Cronin, Tim Heaton, Irene Lee, Rebekah Shinabarger, Beth Magnuson, Stephanie Olsen, Holly Donahue, Carl Gray, Ryan Farrington, Kierstyn Paulino, Abigail Synder, Haidi Muli i Nicole Hearn - wielkie dzięki.

Wszystkim rebelucjonistom w sieci i z naszych konferencji, którzy modlili się o ten projekt i wierzyli w niego. Idźcie do przodu i do góry.

Danielowi i Peterowi Fenderom za to, że sprawili, iż proces pisania był czymś więcej niż tylko pisanie. Dzięki za wspólne szukanie Pana, za modlitwy i zachętę w kroczeniu za Panem. Jesteście dla nas inspiracją.

Całemu naszemu Kościołowi Household of Faith. Obserwowaliście, jak dorastaliśmy i widzieliście wiele naszych słabości. Podziękowanie za wierne modlitwy, wsparcie i rady

C. J. Mahaneyowi, Steve" owi Whitacre, Markowi Deverowi i Jeffowi Purswellowi za oddanie ewangelii. Dziękujemy za zachętę i przekazywanie swoich uwag z miłością i nadzieją.

Randy Alcornie! Zainwestowałeś ogromną ilość godzin, żeby przeprowadzić nas przez cały proces wydania książki i pomóc nam skupiać się na wieczności. Zawsze mogliśmy na ciebie liczyć, mimo że miałeś wiele innych zobowiązań. Twoja rada i wsparcie były dla nas bezcenne. Robiłeś dla nas wszystko, co w twojej mocy. Bardzo dziękujemy.

Naszemu niesamowitemu młodszemu rodzeństwu za to, że dali nam wolne, byśmy mogli pisać książkę, a sami sprzątali w domu i dookoła. Sarah, obserwowaliśmy, jak nasza mała księżniczka dorasta i staje się troskliwą, zdolną kobietą. Dziękujemy za wykonywanie wszystkich ważnych rzeczy, dużych i małych. Dzięki tobie mogliśmy dokończyć zadanie. Jesteś skarbem. Isaac, twoje usługiwanie rodzinie i nam to wielkie błogosławieństwo. Dziękujemy, że uczestniczyłeś we wszystkich projektach. James, stary, twoje wierne i szczere modlitwy przeprowadziły nas przez wyboje. Dziękujemy za twoje serce siedmiolatka i wszystkie uściski.

Bratu Joelowi i jego żonie Kimberly za doping od samego początku, zaangażowanie się w proces redakcji i wiele cennych rad. Dziękujemy, że jesteście wiernymi doradcami i przyjaciółmi.

Bratu Joshowi. Dzięki za długie rozmowy przez telefon. Podziwiamy cię jako pisarza i męża Bożego. Twój przykład i rady były dla nas, twoich braci, wyzwaniem oraz dla nas, młodych mężczyzn, inspiracją.

Naszym rodzicom Greggowi i Sono Harrisom. Wasze oddanie, mądrość, ciężka praca i Słowo Boże to podstawy, na których wychowaliście swoje dzieci oraz wywarliście wpływ na setki tysięcy ludzi. Tato, mamo, wasz wkład w tę książkę był ogromny. Dziękujemy, że do późna w nocy kończyliście korektę, zaniedbywaliście wasze obowiązki, żeby zaspokoić nasze potrzeby oraz za wierne wskazywanie na Krzyż. Mamo, dziękujemy, że bardziej zależało ci na naszych duszach niż na sukcesie. Tato, znaczna część tej książki opiera się na zasadach, których nauczałeś, jeszcze zanim się urodziliśmy. Nie możemy doczekać się twojej następnej książki.

Naszemu Panu, Jezusowi Chrystusowi. Ta książka jest dla Ciebie i tylko ze względu na Ciebie. Przyglądaliśmy się, jak zaskakująco aranżowałeś okoliczności. Zasłużyliśmy na Twój gniew - a Ty obdarzasz nas niezasłużoną łaską.

Soli Deo Gloria!

O autorach

Aiex i Brett Harrisowie w wieku szesnastu lat założyli TheRebelution. com i dzisiaj cieszą się ogromną popularnością w sieci. Nie wiedzą dokładnie, co przyniesie im przyszłość, ale wiedzą, że nadal będą pisać i przemawiać - mając nadzieję, że połączą usługę z polityką i kręceniem filmów. Wiedzą też, że będą to robić razem.

Żeby nawiązać z nimi kontakt, dodaj ich jako swoich znajomych w MySpace (www. myspace. com/dohardthings) albo wyślij do nich e--mail na adres book@therebelution.com. Nawet jeśli nie będą sami w stanie ci odpowiedzieć, z przyjemnością poznają twoją historię i przeczytają twoją opinię na temat książki.

Żeby przyłączyć się do rebelucjonistów z całego świata, wejdź naTheRebelution. com. Znajdziesz tam darmowe studium książki *Do Hard Things* oraz setki artykułów, opowiadań i ożywioną dyskusję. Znajdziesz także terminy konferencji, koszulki z nadrukiem, wiadomości i wiele innych rzeczy.

Przypisy

1 To granitowa formacja skalna (2695m n.p.m.) w Parku Narodowym Yosemite w Kalifornii, USA. Do lat 70. XIX wieku uchodziła za „absolutnie niedostępną".
2 Zlepek dwóch angielskich słów kid „dziecko" i adult „dorosły" - przyp. tłum.
3 Grupa wpływowych anglikańskich reformatorów społecznych. Nazwa od wioski opodal Londynu, dziś części stolicy.

i Dawn Eden, „Think Big! HS Twins Tell Peers", New York Daily News (28 August 2005). www. nydailynews. com/archives/news/2005/08/28/2005-08-28_think_big_hs_twins_tell_pee.html.
i John Ehinger, Judicial-Race Excesses", The Huntsville Times, 3 October 2007.
ii Fredrich Heer, *Challenge of Youth* (Tuscaloosa, University of Alabama Press: 1974), 128, podkreślenie własne.
i John Taylor Gatto, *The Underground History of American Education* (Oxford, NY: Oxford Village Press, 2000), 23-24,30-33.
v David Branhart and Allan Metcalf\ *America in So Many Words* (Boston: Houghton Mifflin, 1997), 233.
v Asa Hiliard III, *Maroon Within Us* (Baltimore: Black Classic, 1995), 203.
vi Denise Witmer, „Teach Teens Responsibility by Setting Expectations", www.about.com, http://parentingteens.about.eom/od/agesandstages/a/responsibility.htm.

vi Christian Smith and Melina Lundquist Denton, *Soul Searching* (New York: Oxford University Press, 2005), 98-99.
i J. C. Ryle, *ThoughtsforYoung Men* (Amityville, NY: Calvary Press, 1996), 10.
x Lev Grossman, „Grow Up? Not So Fast",Time, com (16 January 2005), www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1018089-2,OO.html.
x John Piper, *Roots of Endurance* (Wheaton, II: Crossway, 2002), 126.
xi Maria Puente, „Mount Vernon Gets a Makeover" USA Today, October 12,2006.
xi Stanley H. Frodsham, *Smith Wigglesworth: Apostole of Faith* (Springfield, MO: Gospel: 1993).
xi Charles Haddon Spurgeon, *Treasury of David,* vol. 1. (Grand Rapids: Guardian, 1976), 10.
x Bits & Pieces, 28 May 1992,15.
xv Edmund Morris, *The Rise of Theodore Roosevelt* (New York, Modern Library, 2001).

xv Martin Luther King Jr., do grupy uczniów w Barrat Junior High School w Filadelfii 26 października 1967 r.
xvi Francis Schaeffer, przemówienie na Uniwersytecie Notre Dame, kwiecień 1981 r. - cytat za Nancy Pearcey *Total Truth* (Wheaton, II: Crossway, 2005), pierwsza strona.
xi John Piper, kazanie, „Holy Ambition: To Preach Where Christ Has Not Been Named", 26 sierpnia 2007.
x Zach Hunter, *Be the Change* (Grand Rapids: Zondervan, 2007).
xx Cornelia Seigneur, „Teens open their hearts to Portland s homeless", *The Oregonian*, 9 August 2007.

SAVOIR-VIVRE NA CODZIEŃ

Autor Agnieszka Sakowicz
Wydawnictwo „publicat”

SŁOWO WSTĘPNE 8
- Być dobrze wychowanym – co to znaczy? 8
- Przedstawianie siebie i innych 10
- „Zwiędła dłoń", nakładka i podkładka, czyli o podawaniu ręki 12
- Ukłony 14
- Bilety wizytowe 15
- O tytułach, „tykaniu" i „panowaniu" 16
- Magiczne słowa 20
- Ciało też dobrze wychowane 22

W MIEJSCU PUBLICZNYM
- W restauracji i kawiarni 24
- Z kulturą kulturalnie za pan brat 26
- Przychodzimy ze sprawą 30
- W podróży 32

W PRACY
- Rozmowa kwalifikacyjna 36
- Być dobrym pracownikiem 38
- Kontakty służbowe 40
- Kontakty z klientami 42
- Sztuka konwersacji w pracy 44

NOWOCZESNA I TRADYCYJNA KOMUNIKACJA
- Sztuka rozmowy przez telefon 46
- Internet a savoir-vivre 48
- Listy 52

NA PRZYJĘCIU
- Przyjęcia i przyjątka 54
- Obrus i serwetki 60
- Zastawa 61
- Sztućce 62
- Szkło i alkohole 64
- Dekoracja i oświetlenie 66
- Inne dodatki 67
- Zaproszenia 68
- Powitanie i rozsadzanie gości 70
- Ale pycha! Czyli prawie wszystko o menu 72
- Jak to zjeść? 78
- Obowiązki i przywileje gospodarzy oraz gości 82

Rozmowy przy stole 84
Zachowanie przy stole 86
Ale gafa! 88
Nieproszony gość 90
Przyjęcie dla dzieci 91
Z WIZYTĄ
Wizyty i rewizyty 92
Wizyta i prezenty 94
Wizyta i dzieci 95
NIECODZIENNE OKAZJE
Urodziny, imieniny 96
Narodziny i uroczystości religijne 98
Pogrzeb 100
Ślub 102
SZTUKA DAWANIA I PRZYJMOWANIA PREZENTÓW
O prezentach 106
WSROD NAJBLIŻSZYCH
Relacje z bliskimi i znajomymi 110
WŚRÓD SĄSIADÓW
Budowanie dobrych relacji 114
SZTUKA DYSKUSJI
Zasady dobrej dyskusji 116
Sztuka przemawiania 118
ASERTYWNOŚĆ NA CO DZIEŃ
Asertywny, ale dobrze wychowany 120
SAVOIR-VIVRE A FLIRT
Savoir-vivre przy flircie 122
W PODRÓŻY
Co kraj, to obyczaj 126

Być dobrze wychowanym - co to znaczy?

Nikt nie chce, by określano go mianem człowieka źle wychowanego. By się tak nie stało, nie wystarczy tylko przestrzegać podstawowych zasad moralnych, czyli np. nie zabijać, nie kraść, nie bić, nie kłamać. Należy wykazać się czymś więcej - szacunkiem dla drugiego człowieka: dla jego godności i potrzeby poczucia komfortu w relacjach z innymi. A tego nie nauczymy się inaczej, niż przebywając wśród ludzi. Poradniki takie jak ten to jedynie drogowskazy. Prawdziwą lekcję daje nam codzienne życie, a także jakość relacji z osobami w naszym otoczeniu, z tymi najbliższymi i z tymi, których jeszcze nie znamy.

Po co komu savoir-vivre?

Czasami można odnieść wrażenie, iż zasady dobrego wychowania mnożą przed nami trudności i tylko czyhają na okazję, by ujawnić naszą niewiedzę. Bo po co pamiętać, kto i kiedy ma pierwszeństwo, jak posługiwać się tytułami, kiedy użyć jakiego widelca i kieliszka? Ale wyobraźmy sobie świat, gdzie nikt tego nie wie. Jak na zatłoczonym przystanku ludzie wysiedliby z tramwaju i wsiedli do niego? Jak poznaliby się nieznajomi podczas spotkania (niechby i prywatnego)? Jak podkreślilibyśmy strojem powagę miejsca? Wszystko wymagałoby dodatkowych wyjaśnień i w efekcie pogrążylibyśmy się w chaosie. Nadmiar wolności nie zawsze ma tak słodki smak, jak by się wydawało. A więc wymieńmy korzyści płynące ze znajomości dobrych manier:

- **wiemy, jak postąpić w różnych sytuacjach, zwłaszcza tych nieznanych,** np. jak postępować podczas rozmowy kwalifikacyjnej,
- **umiemy interpretować zachowania innych osób,** np. wystąpienie w wieczorowej sukni albo we fraku,
- **łatwiej nam zbudować dobrą atmosferę w relacjach z ludźmi.**

I wbrew pozorom nie odnosi się to tylko do dyplomatów, polityków i dworów królewskich. Dotyczy to szczególnie życia w codziennym XXI-wiecznym pośpiechu.

Cechy dobrze wychowanego człowieka

Dobrze wychowany wcale nie znaczy idealny. To taka osoba, która potrafi właściwie postąpić w rozmaitych sytuacjach, szanując przy tym zarówno siebie, jak i innych. Opanowała „sztukę życia" (to oznacza z francuskiego wyrażenie *savoir-vivre*). Gdy popełnia gafy - umie dostrzec je, wybrnąć z nich i powiedzieć „przepraszam".

Dla takiej osoby oczywista jest dbałość o siebie. Zwraca ona uwagę na higienę osobistą: codziennie się myje, prawidłowo pielęgnuje jamę ustną, używa dezodorantów (lub perfum) tylko na czystą skórę (w przeciwnym razie uzyskałaby efekt odwrotny - wzmocnienie przykrego zapachu), regularnie odwiedza fryzjera, troszczy się o dłonie i paznokcie itp. Nie mniej istotne jest dbanie o swoją garderobę. Powinna być ona zawsze czysta, odprasowana, gustownie zestawiona i dopasowana do okoliczności.

Wiele tego... Nikt jednak nie mówi, że musimy wyróżniać się wszystkimi wyżej wymienionymi cechami w równym stopniu. Na pocieszenie - człowiek ze znajomością dobrych manier wie, iż pracuje się nad sobą przez całe życie i nigdy nie jest na to za późno. Poza tym - rzeczą ludzką jest błądzić, ale też... błędy naprawiać.

Za nieznajomość zasad savoir-vivre'u nie grożą nam żadne sankcje prawne. Może nas jednak spotkać coś, co nierzadko bardzo trudno zaakceptować - krytyka i potępienie ze strony tych, na których opinii nam zależy.

CO JESZCZE WYRÓŻNIA CZŁOWIEKA DOBRZE WYCHOWANEGO?

uśmiech	zjednuje sympatię, czyni z nas ludzi, do których warto się zbliżyć, rozładowuje napięcie związane z trudną sytuacją
życzliwość	to nic innego, jak otwartość na innych, zrozumienie, że oni też mają swoje potrzeby i zmartwienia
uprzejmość	odrobina grzeczności i uczynności wcale nie czyni z nas osób łatwych do wykorzystania
słowność	na nic dobre maniery, jeśli nie przywiązujemy wagi do swoich słów, wówczas sami się ośmieszamy
skromność	nie mylmy jej z brakiem znajomości swoich mocnych stron (ale czy trzeba je ogłaszać wszem i wobec?)
dyskrecja	plotka jest może ciekawa, ale niebezpieczna i podszyta nieszczerością; umiejętność zachowania informacji tylko dla siebie sprawia, iż jesteśmy postrzegani jako osoby godne zaufania
punktualność	to wyraz szacunku dla cudzego czasu
panowanie nad uprzedzeniami	mamy prawo nie akceptować pewnych światopoglądów, kultur, ale nie możemy ostentacyjnie się z tym obnosić
umiejętność słuchania	to sztuka trudniejsza niż mówienie, ale sprawia, że ludzie lubią z nami rozmawiać
panowanie nad złym humorem	nikt nie ma obowiązku tolerować naszych kaprysów, lepiej ujawniać je jedynie przed lustrem
kontrolowanie mowy ciała	na nic piękny uśmiech, uprzejme słowo i... ręce w kieszeni

Przedstawianie siebie i innych

Ucząc się języka obcego, pierwszym poznanym zdaniem jest zwykle: „Nazywam się...", a zaraz po tym uczymy się pytać o nazwisko drugiej osoby. Zapewne dlatego, że to bardzo przydatna umiejętność. Ale czy równie prosta?

Wbrew pozorom nie tylko słowa są ważne. Trzeba wiedzieć, kiedy, komu i jak się przedstawiać. I jak przedstawiać innych - to jeszcze trudniejsza sztuka. Nie zapominajmy, iż to często moment pierwszego kontaktu z drugą osobą, decydujący o wrażeniu, jakie wywieramy na niej. Ponadto prezentując sobie nieznajome osoby, ułatwiamy bądź utrudniamy im nawiązanie kontaktu.

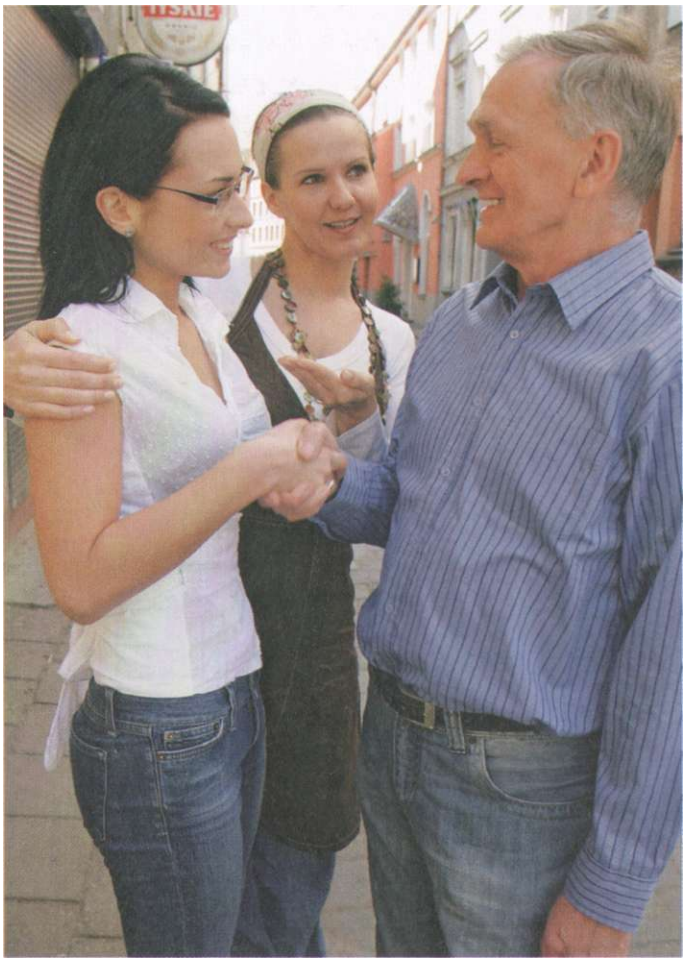

„Oto pan Kowalski Jan" czy „Oto pan Jan Kowalski"?

Przedstawianie wielokrotnie wprawia nas w zakłopotanie (nie wiemy, co w danym momencie należy zrobić), a tymczasem wystarczy pamiętać o kilku prostych zasadach.

Wymieniamy imię i nazwisko (tylko w tej kolejności) przedstawianej osoby. W zależności od sytuacji możemy podać tytuły naukowe lub służbowe (raczej w relacjach służbowych, gdy ma to jakieś znaczenie, w prywatnych może zostać odebrane jako próba wywyższania się). Jeżeli ktoś ma podwójne nazwisko, wymieniamy je w pełnym brzmieniu. Zdrobnień imienia używamy jedynie w odniesieniu do dzieci (ale już nie nastolatków).

Przedstawiamy zawsze:

- mężczyznę kobiecie,
- młodszego starszemu,
- młodszego rangą starszemu rangą,
- osobę publiczną osobie nieznanej ogółowi.

Warto też wiedzieć o wyjątkach, np. **nowo przybyłych do pomieszczenia przedstawiamy już obecnym** (bez względu na płeć i wiek) oraz **pojedynczą osobę małżeństwu.** Nowego pracownika zaś zawsze powinien przedstawiać szef - nieeleganckie jest przenoszenie tego obowiązku z przełożonego na podwładnego.

Gdy prezentujemy parę, przedstawiamy najpierw kobietę, ale jeśli znamy tylko jedną osobę, wówczas rozpoczynamy od niej, jej powierzając już prezentację partnerki/partnera. Niekoniecznie musimy informować o relacjach ich łączących, nie robimy tego zwłaszcza wtedy, gdy sobie tego nie życzą.

Wymieniamy najpierw nazwisko osoby przedstawianej, a następnie osoby, przed którą ją prezentujemy, np. najpierw córka przedstawi matce kolegę, a dopiero później poinformuje go, iż poznaje jej matkę.

WAŻNE

Jeżeli zostaliśmy przedstawieni grupie, witamy się z obecnymi tylko uściskiem dłoni (i uśmiechem oczywiście), bez wymieniania swojego nazwiska. Chyba że jest to spotkanie służbowe -wówczas każdorazowo podajemy swoje nazwisko.

Chcąc uniknąć konieczności rozstrzygania, komu kogo należy przedstawić, możemy spróbować uczynić to jednocześnie, mówiąc np.: „poznajcie się panie/panowie". Jednakże jest to sposób familiarny i możliwy do zastosowania jedynie wtedy, gdy nieznajomi są jednej pici i dzieli ich niewielka różnica wieku oraz zajmowanych stanowisk.

W wypadku trudności z ustaleniem, komu przysługuje pierwszeństwo, możemy podać nazwiska, zachowując porządek alfabetyczny.

Jeżeli zdarzy się nam, że w chwili prezentacji ktoś popełni błąd, poprawmy go i przejdźmy nad nim do porządku dziennego.

„Jestem..."

Niełatwo jest prezentować innych, jeszcze trudniej przedstawić siebie - tak, by nie wyjść ani na gbura, ani na osobę zbyt pewną siebie. Jak zawsze, najlepiej sprawdza się zasada złotego środka. Warto pamiętać o tym, że:

* **przedstawiamy się sami jedynie wówczas, gdy nie ma nikogo, kto mógłby to zrobić;**

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeżeli ktoś, mimo iż powinien, nie przedstawi nas np. napotkanemu znajomemu? Właściwie nie ma dobrego wyjścia z takiej sytuacji. Najprościej będzie z uśmiechem włączyć się do konwersacji i przedstawić się samemu.

- **wymawiamy swoje imię i nazwisko głośno i wyraźnie;** musimy wziąć pod uwagę, iż dla innych brzmią one obco;
- koniecznie **dodajemy kilka słów o sobie, stosownych do sytuacji,** np. na spotkaniu młodych naukowców poinformujemy o swoim tytule naukowym oraz zainteresowaniach badawczych (ale nie wygłaszamy referatu!): „Nazywam się Mikołaj Iksiński. Jestem magistrem i zajmuję się badaniem obyczajów godowych fok";
- używamy odpowiedniego języka - ani nazbyt wyszukanego i kwiecistego (zostaniemy odebrani jako osoby przesadnie egzaltowane), ani też nie próbujmy na siłę być „wyluzowani", sięgając po styl młodzieżowy; oczywiście wykluczone są wulgaryzmy;
- po przedstawieniu się **powinniśmy uścisnąć dłoń obecnych osób.**

Jeżeli przyjdzie nam przedstawiać się lub być przedstawianym, nie zapomnijmy o mowie ciała. Przyjmijmy otwartą postawę i serdecznie się uśmiechnijmy (więcej na s. 22-23), to z pewnością nas ośmieli i ułatwi nawiązanie kontaktu, a w razie popełnienia gafy łatwiej będzie z niej wybrnąć.

„Zwiędła dłoń", nakładka i podkładka, czyli o podawaniu ręki

Nie ma dnia, byśmy komuś nie podali ręki. Jest to czynność tak powszechna, że rzadko poświęcamy jej chwilę refleksji, dlatego często popełniamy błędy. A jednak warto zadać sobie pytanie: czy wiem, kiedy i jak podać rękę?

Kiedy podać rękę?

Czynimy to zawsze wówczas, gdy:

- kogoś poznajemy,
- kogoś dawno nie widzieliśmy,
- składamy życzenia,
- gratulujemy,
- żegnamy się na długo.

Przestrzegamy przy tym obowiązujących zasad pierwszeństwa, tak więc rękę podaje:

- kobieta mężczyźnie,
- starszy młodszemu,
- przełożony podwładnemu (kryterium płci na gruncie służbowym zostaje zawieszone, jednak na gruncie prywatnym już obowiązuje).

Warto, aby podaniu ręki **towarzyszył miły uśmiech,** bez względu na to, czy znajdujemy się w sytuacji oficjalnej czy prywatnej, witamy się z osobą znaną lub nieznaną.

Jak podać rękę?

Należy zwrócić uwagę na sposób podania ręki. Nierzadko robimy to mechanicznie, bez zastanowienia, nie biorąc pod uwagę, że to jedna z naszych wizytówek.

Nie na miejscu jest potrząsanie dłonią, to relikt etykiety dworskiej. Kiedy witamy się z drugą osobą, kierujemy wzrok na nią, nie rozglądając się na boki. Warto pochylić też ciało do przodu. Nie ściskamy nigdy dłoni mocniej, niż robi to nasz partner.

Jeżeli spotkaliśmy się na dworze zimą, mężczyzna przed powitaniem zawsze zdejmuje rękawiczkę, kobieta nie musi tego robić.

Wchodząc na przyjęcie, witamy się po zdjęciu z siebie okrycia. Gospodarze jako pierwsi wyciągają rękę. Najpierw witają się kobiety, a następnie - kobiety z mężczyznami, natomiast na końcu mężczyźni z mężczyznami. Dzięki temu nie dojdzie do skrzyżowania rąk.

Nigdy nie podajemy ręki przez stół. Wówczas wystarczy uśmiech, skinienie głową i powiedzenie np. „dzień dobry".

W przypadku gdy do spotkania dochodzi w toalecie, pomijamy wyciągnięcie dłoni. Pozostajemy przy skinieniu głową.

WAŻNE

Podanie ręki to często pierwsza forma kontaktu. Pamiętajmy, że pierwsze 30 sekund od momentu spotkania się dwóch osób często decyduje o opinii na temat rozmówcy. Na dodatek bardzo trudno i niechętnie później się te sądy zmienia.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli mamy brudne ręce, a właśnie odwiedził nas znajomy? Częstą próbą wybrnięcia z takiej sytuacji jest podanie nadgarstka lub łokcia, co nie jest fortunnym rozwiązaniem. Lepiej życzliwie się uśmiechnąć, powiedzieć „cześć" lub „dzień dobry" i przeprosić, że nie podaje się ręki (lub pokazać, w jakim jest stanie).

Kłopotliwe przy witaniu się mogą stać się spocone dłonie. Jeśli borykamy się z tym problemem, nie musimy rezygnować z podawania ręki lub udawać, iż nas ta przypadłość nie dotyczy. Wystarczy dyskretnie osuszyć dłoń przed jej wyciągnięciem, np. przykładając ją do ubrania.

Całowanie w rękę

Zwyczaj całowania kobiet w rękę jest polską osobliwością (spotykaną jeszcze jedynie w Wiedniu), na dodatek nie zawsze akceptowaną przez samych Polaków.

Jeżeli mężczyzna chce pocałować kobietę w rękę, nie powinien podnosić jej dłoni, lecz pochylić się nad nią. Składa jedynie symboliczny, prawie bezdotykowy pocałunek. Nie należy tego robić podczas spotkań oficjalnych i poza pomieszczeniami zamkniętymi. Wielkim nietaktem jest przymuszanie do tego kobiety, która dała do zrozumienia, że sobie tego nie życzy Absolutnie nie całuje się dłoni w rękawiczce (nawet tej, która pełni tylko funkcję ozdobną) ani też nie powinno się składać pocałunku ponad rękawiczką.

Niektóre kobiety lubią być całowane w rękę i z dumą wysuwają dłoń skierowaną w górę, przymuszając mężczyznę do pocałunku. Jednak powinny liczyć się z tym, iż nie każdemu panu sprawia to przyjemność i nie świadczy to wcale o jego braku wychowania. Jeżeli z kolei chce uniknąć cmoknonsensu, wystarczy, że jako pierwsza (co i tak powinna zrobić) poda rękę do uścisku. Gdyby jednak mężczyzna się uparł, nie ma najmniejszego sensu ostentacyjnie wyrywać mu dłoni.

SPOSOBY UŚCISKÓW DŁONI - ŚWIADECTWO O NAS SAMYCH

- Podanie całej dłoni, jej uściśnięcie-szacunek, otwartość na kontakty (sposób najbardziej właściwy).
- Nałożenie dłoni na dłoń partnera (nakładka) - chęć dominacji.
- Podłożenie dłoni pod dłoń partnera (podkładka) - uległość.
- Podanie samych końców palców - lekceważenie, niechęć do kontaktu.
- Bezwładny uścisk („zwiędła dłoń") - patrzenie z góry, zmanierowanie.
- Mocny uścisk („łamanie kości") - agresja.
- Uściśnięcie dłoni obiema rękoma („ojciec chrzestny") - próba zjednania osoby z jednoczesnym podporządkowaniem jej sobie.

Ukłony

Nie są przeżytkiem zwyczajów monarszych. To wyraz uprzejmości, szacunku i niewątpliwie oznaka dobrego wychowania. Najczęściej towarzyszą powitaniu bądź pożegnaniu.

Dobrze wychowany człowiek przestrzega przede wszystkim następujących zasad:

- **ukłon jest jednakowy dla wszystkich** (niezależnie od hierarchii, sympatii i antypatii),
- **koniecznie należy na niego odpowiedzieć ukłonem,**
- **warto, by towarzyszył mu przyjazny uśmiech.**

Podobnie jak przy podawaniu ręki, i tu obowiązują zasady pierwszeństwa, a więc kłania się:

- mężczyzna kobiecie,
- młodszy starszemu,
- pracownik przełożonemu,
- idący stojącemu,
- wchodzący obecnym,
- pojedyncza osoba grupie,
- idący szybciej idącemu wolniej,
- idący schodami w górę schodzącemu,
- jadący samochodem idącemu pieszo.

Niektórzy są zwolennikami teorii, iż pierwszy kłania się ten, kto jest lepiej wychowany. Inni natomiast, że warto starać się to uczynić jednocześnie.

WAŻNE

Ukłon jest szczególnie „przydatny", gdy wielokrotnie spotykamy osobę tego samego dnia. Nie powtarzamy wówczas „dzień dobry". Wystarczy skinienie głową.

Jeśli mężczyzna nosi kapelusz lub czapkę z daszkiem, powinien:

- zdjąć nakrycie głowy tą ręką, która nie zasłoni twarzy - idąc z naprzeciwka prawą, mijając - lewą (osoba odpowiadająca czyni odwrotnie),
- na dłużej podnieść kapelusz, gdy mija starszą osobę (szczególnie kobietę).

Ukłon mężczyzny

Panowie powinni przy ukłonie pochylić korpus do przodu, głowę skłonić, jednocześnie patrząc pozdrawianej osobie w twarz. Niedopuszczalne jest, by trzymali papierosa w ustach lub ręce w kieszeniach, błądzili wzrokiem gdzie indziej.

Ukłon kobiety

Panie zobowiązane są podziękować za ukłon skinieniem głowy. Poruszają przy tym jedynie szyją i głową. Co ciekawe - wśród młodych mężczyzn obserwuje się podobny sposób wymiany ukłonów!

Bilety wizytowe

W różnych sytuacjach spotykamy się z biletami wizytowymi (potocznie zwanymi wizytówkami). Dajemy je lub prosimy o nie. Służą nam najczęściej jako źródło informacji o nas lub innych ludziach. A ponieważ świadczą o osobie, która je daje, warto zwrócić na nie baczniejszą uwagę. Ponadto ułatwiają utrzymywanie kontaktów oraz umożliwiają przekazywanie życzeń z różnych okazji.

Kiedy i jak ich używać?

W zasadzie to my decydujemy, komu i kiedy wręczamy bilet. Jednak należy przestrzegać następujących reguł:

- **bilety powinny być czyste i nieuszkodzone, przechowywane w etui,**
- **nigdy nie wręczamy ich podczas jedzenia przy stole,**
- **podajemy je prawą dłonią,**
- **z inicjatywą wymiany powinna wyjść osoba wyższa rangą.**

Otrzymując od kogoś wizytówkę, powinniśmy ją obejrzeć - to wyraz zainteresowania drugą osobą.

CO CIEKAWE

W Europie i w Stanach Zjednoczonych przyjęło się, iż bilet wręcza się na końcu rozmowy, zaś w Japonii - zaraz po przywitaniu.

Jeżeli chcemy wykorzystać bilet, by złożyć życzenia, gratulacje lub przekazać krótką informację, pamiętajmy, że:

- **piszemy odręcznie (na pierwszej stronie biletu, ewentualnie dokończenie na jego odwrocie),**
- **nie podpisujemy się,**
- **życzenia formułujemy w trzeciej osobie, informację w pierwszej.**

Jak nie powinny wyglądać?

Jeżeli chcemy, by były funkcjonalne i eleganckie, przy ich projektowaniu należy uważać, by:

- **nie stosować ozdobnego druku utrudniającego odczytywanie informacji,**
- **nie używać szklistego brystolu czy papieru w paski,**
- **nie korzystać ze złoceń, z krzykliwych barw (kolorowe powinno być wyłącznie logo firmy; wyjątek stanowią wizytówki artystów).**

Najlepiej kierować się zasadą: im prostsze, tym lepsze i ładniejsze.

Rodzaje biletów wizytowych

PRYWATNE

Oprócz imienia i nazwiska mogą się na nich znaleźć np.: tytuł naukowy, adres, numer telefonu. Informacje najczęściej podaje się kursywą.

URZĘDOWE (SŁUŻBOWE)

Powinny charakteryzować się prostotą. Umieszcza się na nich: imię, nazwisko, tytuł naukowy, stanowisko (krótko), nazwę instytucji, numer telefonu i faksu, znak firmowy. Powinno się z nich korzystać głównie podczas kontaktów związanych z wykonywaną pracą.

KOMBINOWANE

Obok informacji typowych dla biletu urzędowego zawierają także prywatny adres i numer telefonu (adres służbowy w prawym dolnym narożniku, prywatny w lewym dolnym). Wręczając je komuś, dajemy do zrozumienia, iż pracujemy również w domu. Bardzo popularne w Stanach Zjednoczonych oraz krajach anglosaskich. Wymiary biletów najczęściej podyktowane są obowiązującą modą.

WAŻNE

Jeżeli potrzebujemy biletów wizytowych w obcym języku, należy przygotować je odrębnie. Wizytówki w wersji dwujęzycznej są nieeleganckie.

O tytułach, „tykaniu" i „panowaniu"

To, w jaki sposób się do kogoś zwracamy - per „pan/pani", per „ty" czy tytułem, związane jest z typem relacji, jaka nas łączy z daną osobą. Zmiana sposobu zwracania się staje się więc jednocześnie przyczyną zmiany tej relacji. Dlatego zawsze warto rozważyć, jak, kiedy i do kogo się zwracamy.

O tytułach

Wiążą się one z osobą, jednak nie w takim stopniu jak imię i nazwisko. Dlatego warto zadać sobie trud i zastanowić się, czy w danej sytuacji rzeczywiście warto ich używać. Rozróżniamy kilka rodzajów tytułów i tym samym okoliczności ich głównego zastosowania. Ograniczymy się tutaj do tych, z którymi najczęściej możemy się spotkać w codziennym życiu.

Tytuły urzędowe (służbowe). Przede wszystkim stykamy się z nimi w pracy. Określają zajmowane przez daną osobę stanowisko, np. premier, minister, dyrektor, naczelnik, prezes, kierownik, i **w relacjach służbowych z przełożonymi powinniśmy je stosować.**

Staramy się, by użyty tytuł był krótki, czyli nie mówimy np. „kierowniku do spraw produkcji", lecz wystarczy samo „panie kierowniku". Niedopuszczalne są formy „kierowniku Szymonie" lub „panie kierowniku Szymonie" (nie łączymy tytułów z imieniem).

Warto też pamiętać, że do wiceprezesów, wicedyrektorów, zastępców kierownika itd. nie zwracamy się np. „panie zastępco dyrektora", lecz korzystamy z formy „panie dyrektorze" (użycie pierwszego zwrotu byłoby najprawdopodobniej odebrane jako uszczypliwość w stylu „a jednak nie dyrektor").

Jeżeli zetkniemy się z byłym dyrektorem, ministrem itp., wówczas możemy zastosować przynależny tej osobie tytuł, szczególnie jeśli byliśmy jego pracownikami (ale oczywiście bez podkreślania, że czasy szefowania już minęły, czyli nie: „panie eksdyrektorze"). Co ważne - byłemu przełożonemu wypada prosić o zaniechanie tytułowania. Jedynym wyjątkiem jest tytuł prezydenta, bo ten przyznaje się dożywotnio.

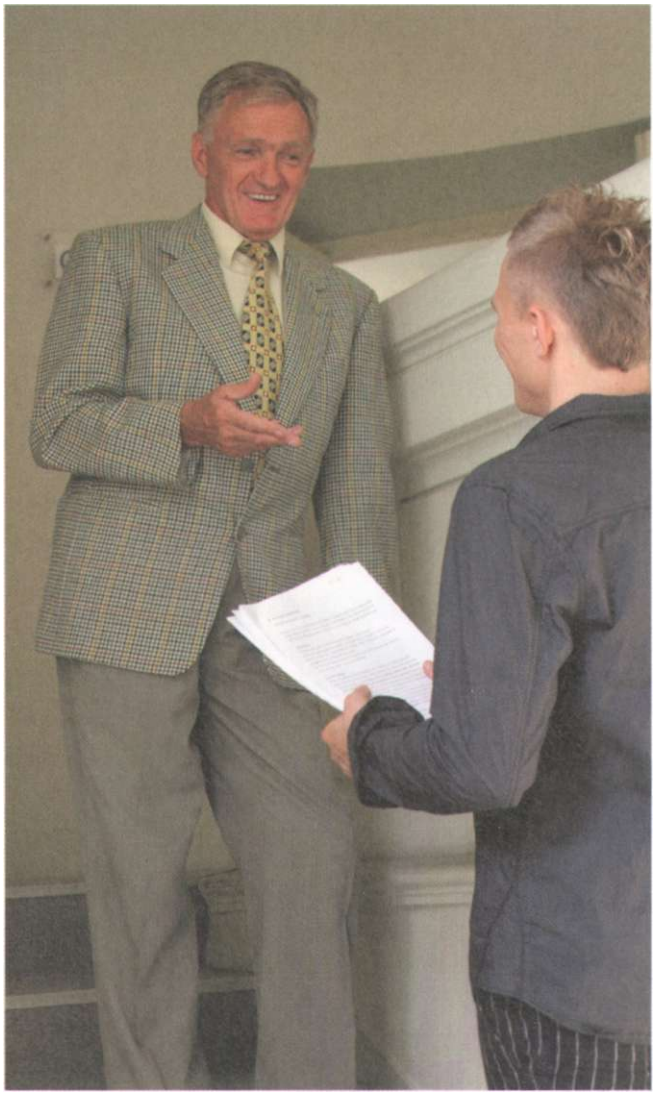

Stopnie i tytuły naukowe. Można się z nimi (np. doktor, profesor) spotkać na uczelniach, w instytutach, laboratoriach, szpitalach itp. **Używamy ich głównie w sytuacjach oficjalnych, służbowych,** nie prywatnych.

Warto wiedzieć, iż nie wszystkie tytuły, które powszechnie uważa się za naukowe, takimi są, odróżnić jeszcze należy stopnie od tytułów, i tak:

- stopnie naukowe: np. doktor, doktor habilitowany,
- tytuł naukowy: np. profesor doktor habilitowany,
- tytuły zawodowe: np. technik, magister, inżynier.

Najwięcej problemów może sprawiać „docent", czyli doktor habilitowany - nie jest to tytuł, lecz stanowisko. Na dodatek w stosunkach towarzyskich wypada zwracać się do takiej osoby jako do profesora.

Tytuły honorowe. Z nimi stosunkowo rzadko mamy styczność w codziennym życiu. Zarezerwowane są wyłącznie na niecodzienne okazje dla szczególnych osób, i tak:

- ekscelencja - tytuł przysługujący głowie państwa, premierowi, ministrowi, ambasadorowi oraz biskupom i arcybiskupom (tylko jeżeli ubrani są w purpurowe szaty),
- eminencja - tak możemy zwrócić się do kardynała,
- magnificencja - tytuł przynależny rektorowi wyższej uczelni.

Tytuły dyplomatyczne. Z nimi mamy rzadko do czynienia, więc podajemy tu, jako ciekawostkę, jedynie kilka z nich:

- ambasador (w służbie papieskiej - nuncjusz),
- charge d'affaires (najprościej rzecz ujmując: szef misji dyplomatycznej) - zwracamy się do niego pełnym tytułem lub wymieniamy rangę, np. radca stanu,
- attache wojskowy-używamy właściwego stopnia wojskowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Nie łączymy tytułów, np. „panie profesorze dyrektorze". Wybieramy tytuł odpowiedni do sytuacji, np. student powie „panie profesorze", sekretarka np. „panie dyrektorze". Wyjątkiem jest tytuł księdza, możemy powiedzieć „księże proboszczu" lub „księże profesorze".

Nie mamy problemu z tytułowaniem mężczyzn, trudność może nam sprawić zwrócenie się do kobiety, która posiada tytuł. Musimy zachować ostrożność, feminizując jego formę, by nie popełnić nietaktu i nie uczynić z kobiety z tytułem doktora - żony lekarza. Unikniemy tego, jeśli pozostaniemy przy formie męskiej, zwracając się do kobiety piastującej stanowisko naczelnika lub mającej tytuł profesora.

Najważniejszy w stosowaniu tytułów jest... umiar. Tytułomania wcale nie będzie odebrana jako wyraz dobrego wychowania (raczej jako fałszywa grzeczność). Używając tytułu na początku sekwencji zdań (nie w każdym!), spełnimy zadość obowiązującym zasadom. Później pozostajemy już przy formie „pan/pani".

Pamiętajmy, że należy odróżniać czas służbowy, oficjalny od prywatnego. I jeżeli spotkamy podczas wakacji swojego dyrektora na plaży, wystarczy powiedzieć: „Dzień dobry". W ten sposób wykażemy się taktem i uszanujemy cudzą prywatność (niekoniecznie pozostali plażowicze muszą wiedzieć, kto opala się obok nich).

Tytuły stosujemy również w piśmie (głównie w korespondencji). Tu obowiązują takie same zasady, jak przy osobistym spotkaniu. Pamiętajmy, żeby nie skracać tytułów w nagłówkach (wyjątkami od tej zasady są: inżynier, doktor i magister). Poza tym niezbyt dobrze brzmi forma: „Szanowny Panie Iksiński", lepiej pominąć w takim wypadku nazwisko. Nie stosujemy też wykrzyknika, stawiamy przecinek i zaczynamy zdanie od małej litery.

O „panowaniu"

W zasadzie per „pan/pani" zwracamy się do każdej osoby, której nie znamy (i nie łączą nas z nią żadne więzy rodzinne). Łączymy tę formę z nazwiskiem, tytułem lub stanowiskiem (np. „panie Iksiński", „panie profesorze", „panie prezesie"). Możemy również używać jej z imieniem, jeżeli mamy z kimś serdeczny, ale jedynie formalny kontakt.

Reguła mówiąca o tym, że należy tak zwracać się do nieznajomych, obowiązuje każdego bez względu na wiek, pozycję i formę kontaktu. By od niej odstąpić, musi być przyzwolenie obu stron.

O „tykaniu"

Forma „ty" zarezerwowana jest w zasadzie dla osób, które się dobrze znają. Zwracamy się tak też do dzieci. Często czynimy tak wobec młodzieży, która niejednokrotnie wolałaby bardziej formalny zwrot.

W pozostałych wypadkach należy uzgodnić, czy życzymy sobie, by tak się do siebie nawzajem zwracać. Należy przy tym pamiętać, że:

- obowiązuje zasada pierwszeństwa - przejście na „ty" proponuje osoba starsza młodszej, a przełożony - podwładnemu,
- możemy poprosić osobę starszą, by zwracała się do nas po imieniu, jednak absolutnie nie należy oczekiwać (ani wymuszać) wzajemności,
- warto zastanowić się, czy rzeczywiście tego chcemy (trudno się później z tego wycofać) - czy np. nie mamy do czynienia z osobą, która będzie próbowała tego nadużywać,
- mogą zaistnieć sytuacje, kiedy trzeba będzie odstąpić od tej formy, np. podczas służbowego spotkania.

Osobnym zagadnieniem jest sposób przejścia na „ty". Przeszłością są już, na szczęście, czasy bruderszaftu, czyli wypicia z drugą osobą kieliszka wódki i całowania się. Kulturalni ludzie czynią to, podając sobie dłonie i wymawiając swoje imiona. Ważne jest, aby wyczuć odpowiednią porę. I to w dwojakim sensie. Po pierwsze, właściwy moment znajomości (odmowa zawsze bywa kłopotliwa). Po drugie, lepiej uczynić to podczas swobodnego spotkania (np. przerwy na kawę, spotkania po odczycie itp.) niż oficjalnego.

O wątpliwościach

Zdarza się, że nie jesteśmy pewni, jakiej formy zwracania się należy użyć. Dzieje się tak np., gdy spotykamy się z osobą, do której jako dzieci mówiliśmy „ciociu/wuju", choć w rzeczywistości była/był to tylko koleżanka/kolega mamy/taty. Po latach, jako dorośli, mamy do wyboru kilka strategii:

- zachować dawną formę - to rozwiązanie ma mankament, ponieważ może wprawie w zakłopotanie obie strony (teraz to właściwie dla nas jedynie znajoma/znajomy) i zabrzmieć po prostu śmiesznie,
- zwracać się per „pani/pan" - to, jak się wydaje, najszczęśliwsze rozwiązanie, zachowamy się z szacunkiem, bez nadmiernej poufałości, a jeżeli ta osoba (starsza przecież od nas) uzna taką formę za zbyt oficjalną, na pewno zaproponuje nam inną,
- zwracać się per „ty" - to zdecydowanie najgorsze wyjście z sytuacji,
- zwracać się bezosobowo - rozwiązanie salomonowe, aczkolwiek niezwykle trudne do realizacji.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Jak odmówić, gdy przejście na „ty" proponuje ktoś, z kim wolimy być na stopie oficjalnej? Trudno zrobić to tak, by osoba ta nie poczuta się urażona. Zawsze lepiej użyć grzecznego pretekstu, niż kategorycznie i z oburzeniem odmówić.

Powyższe rozwiązania sprawdzą się także w innych sytuacjach, szczególnie wtedy, gdy spotykamy się po wielu latach z osobami, z którymi łączą nas niezbyt bliskie relacje (ale nie są to też osoby obce). Za każdym razem powinniśmy rozważyć zaproponowane opcje i wybrać najtrafniejszą. Ostatecznie można zapytać wprost, jak mamy się zwracać, nie zapominając przy tym o humorze.

Kiedy jesteśmy młodzi, miewamy problem z tym, jak zwracać się do rówieśników, i często ulegamy pokusie natychmiastowego przejścia na „ty". A to przecież zależy od sytuacji, a nie od wieku. Uczestnicząc w wydarzeniu bardziej oficjalnym (np. służbowym), bezwzględnie zwracamy się „pan/pani", na swobodę możemy sobie zaś pozwolić np. na prywatce.

Magiczne słowa

Symbolizują jedne z pierwszych zachowań, których rodzice próbują nauczyć swoje dzieci. Słusznie przy tym tłumaczą, iż są to słowa klucze otwierające wiele możliwości w kontaktach międzyludzkich. Dla jednych stają się czymś naturalnym, jak ubranie, inni, niestety, zupełnie zapominają o ich istnieniu. A śmiało można powiedzieć, że nieużywanie ich świadczy o egoizmie, odrzuceniu oczywistej prawdy, że żyjemy wśród innych ludzi.

Proszę

Kulturalny człowiek, jeżeli oczekuje od kogoś pomocy lub wykonania jakiejś czynności, nie użyje formy „ja chcę...", nawet gdy jest prezesem wielkiej firmy i zwraca się do osoby zajmującej niższe stanowisko. Sięgając po słowo „proszę", pokazujemy, iż szanujemy drugiego człowieka.

Uprzejme wyrażenie prośby to niejedyna okazja do użycia słowa „proszę". Posługujemy się nim również w następujących wypadkach:

- **zaproszenie** - np. w sytuacji, gdy zachęcamy kogoś do wejścia lub skosztowania czegoś (np. czekoladek); wzmocnienie gestu słowem zdecydowanie ośmiela drugą osobę, ponieważ jednoznacznie ujawnia nasze dobre intencje (nie trzeba dodawać, iż w takich sytuacjach zawsze mile widziany jest uśmiech);
- **zgoda, akceptacja** - możemy w ten sposób dać przyzwolenie na realizację tego, czego wysłuchaliśmy, innymi słowy to bardziej eleganckie „OK";
- **nakaz** - to podstępne użycie słowa, towarzyszy temu najczęściej bardzo zdecydowany albo wręcz władczy ton; niby to prośba, ale jak jej odmówić?
- **zastępowanie słowa „słucham?"** - często w ten sposób odbieramy telefon.

Niektóre osoby (szczególnie starsze) mają manierę mówienia „proszę ciebie", przekonane, iż są szczególnie miłe dla swojego rozmówcy. Zdecydowanie nie ma to nic wspólnego z elegancją, a staje się jedynie pustosłowiem szpecącym język.

Dziękuję

Tym słowem wyrażamy wdzięczność. Jest ono przydatne w każdej sytuacji i w każdym miejscu. Wśród bliskich, w pracy, urzędzie, na ulicy, w autobusie. Warto do niego dodać: bardzo, serdecznie. I oczywiście nie należy zapomnieć o życzliwym uśmiechu.

W ten sposób możemy także wyrazić odmowę. Wypada użyć tego słowa, jeżeli nie chcemy przyjąć tego, co nam ktoś daje lub proponuje, oraz gdy nie życzymy sobie czyjejś pomocy. Zmieniamy wówczas ton głosu na bardziej zdecydowany (co nie oznacza - nieuprzejmy). Nasza odmowa jest wtedy odbierana jako stanowcza, ale nie niegrzeczna (w zależności od sytuacji możemy jeszcze krótko ją uzasadnić).

Przepraszam

Są ludzie, którym to słowo nie chce przejść przez gardło. Najczęściej jest ono wyrazem przyznania się do winy, uznania, że postąpiło się niewłaściwie. I to właśnie sprawia nam największą trudność, ale też w sposób bezpośredni ujawnia nasz szacunek dla drugiej osoby zarówno w tak banalnej sytuacji, jaką jest uderzenie przechodnia swoją torbą, jak i zdecydowanie trudniejszej - gdy wyrządziło się komuś krzywdę.

Powinniśmy używać tego słowa, kiedy zwracamy się do kogoś z zapytaniem o informację, np. zaczepiając przechodnia na ulicy. W ten sposób symbolicznie dajemy do zrozumienia, że wiemy, iż zabieramy komuś czas i przepraszamy za to.

Dzień dobry

Często powiedzenie „dzień dobry" nie jest traktowane przez nas serio. Robimy to automatycznie, niechlujnie. A szkoda. Przecież to zwykle pierwsze słowa, jakie wymieniamy z kimś, kogo spotykamy, a więc nierzadko składają się na wywarte przez nas wrażenie. Używając ich, możemy wyrazić pozdrowienie oraz ujawnić naszą życzliwą postawę. Dlatego mówmy „dzień dobry" bez względu na sympatie i antypatie, a tym bardziej na pozycję społeczną:

- sąsiadom,
- współpracownikom,
- osobom, które spotykamy, wchodząc do biura, sklepu, urzędu itp.,
- osobom, do których dzwonimy i od których odbieramy telefon,
- dołączając do grupy osób zebranych przypadkowo, najczęściej w miejscach publicznych (np. stojących w windzie, siedzących w przedziale pociągu, w autokarze wycieczkowym).

Pamiętajmy, że pod wieczór zamieniamy formułę „dzień dobry" na „dobry wieczór". Miło, jeżeli, wypowiadając te słowa, skłonimy lekko głowę i/lub przyjaźnie się uśmiechniemy.

WARTO WIEDZIEĆ

Nie popełniamy oczywiście nietaktu, nie witając się, jeżeli wchodzimy do pomieszczenia, w którym znajduje się tłum ludzi, np. hol urzędu, centrum handlowe, tramwaj, przystanek autobusowy, dworzec itp.

Do widzenia

Tą formułą posługujemy się, wychodząc z pomieszczenia (jeśli nie mamy zamiaru za chwilę wrócić). Obowiązują tu zasady analogiczne do sposobu używania formy „dzień dobry". Wieczorem możemy powiedzieć „dobranoc".

Młodzież i ludzie sobie bliscy korzystają raczej ze słowa „cześć" zarówno przy powitaniu, jak i pożegnaniu. Nie ma w tym nic niestosownego, jednak pod dwoma warunkami:

- nie odpowiadamy w ten sposób, jeśli ktoś powiedział nam „dzień dobry" lub „do widzenia" (są to wyrażenia bardziej oficjalne),
- nie zwracamy się tak do osób, których nie znamy (nawet jeśli są bardzo młode).

Ciało też dobrze wychowane

Choćbyśmy znali i stosowali wszystkie zasady savoir-vivre'u, nie oznacza to, że zostaniemy uznani za osobę dobrze wychowaną. Wiemy, co i kiedy powiedzieć w danej sytuacji, ale istnieje niebezpieczeństwo, że wszystko zaprzepaścimy, bo nie uwzględnimy mowy naszego ciała. I np. zaserwujemy naszemu rozmówcy piękne słowa, miły uśmiech i... ręce w kieszeni.

WARTO WIEDZIEĆ

Aż 55% przekazu kierowanego do drugiej osoby to komunikacja niewerbalna.

W dobrym tonie jest „używanie" ciała podczas kontaktów z innymi ludźmi. Obowiązuje jednak zasada złotego środka. Nie należy nadużywać gestykulacji - zostaniemy odebrani jako osoby nerwowe, chaotyczne, nieopanowane. Nie wolno też zupełnie z niej rezygnować i zachowywać kamiennej twarzy - rozmówca może poczuć się zagubiony, kiedy nie będzie znał naszej reakcji na jego wypowiedź (np. czy interesuje nas to, o czym mówi).

Jednak gestykulacja, nad którą na dodatek pozornie najłatwiej zapanować, to nie wszystko. Znajomość dobrych obyczajów zdradza również sposób chodzenia, siadania, patrzenia na rozmówcę, układania rąk czy nóg. Świadomym lub nieświadomym ułożeniem ciała przekazujemy innym nasz stosunek do nich i wypowiadanych przez nich słów. Może to zaważyć na ocenie naszej osoby przez uczestników rozmowy.

Mowa ciała w praktyce

SIADANIE

- Kobieta, jeżeli jest ubrana w spódniczkę, powinna mieć złączone nogi, może też założyć jedną nogę na drugą. Mężczyźni i kobiety powinni lekko podciągać spodnie, nie ukazując brzegu skarpetek.
- Nie należy siedzieć, mając wyciągnięte lub rozstawione nogi (objaw lekceważenia).
- Przedramiona powinny znajdować się na oparciu fotela lub na udach przy biodrach.
- Nie należy splatać rąk za karkiem czy unosić ich w górę (zbytnia swoboda).

Przykładowe komunikaty wysyłane rozmówcy poprzez sposób siedzenia:

- na brzegu krzesła - lęk,
- okrakiem na krześle - agresja,
- odchylone plecy, skrzyżowane ręce, noga na nodze - dezaprobata,
- kostka stopy oparta o kolano drugiej nogi („amerykańska czwórka") - chęć rywalizacji,
- stopy oparte o podłoże - pewność siebie, spokój.

WSTAWANIE

- Należy podnosić się bez gwałtownych ruchów.
- Nie wolno szurać krzesłem!

CHODZENIE

- Należy trzymać prosto plecy i unosić stopy (nie człapać).
- Nie wolno machać rękoma jak przy marszu.
- Trzeba zachować umiarkowane tempo.

Nie mniej istotne od postawy jest utrzymywanie pewnego dystansu przez uczestników rozmowy. Warunkują go stopień zażyłości oraz indywidualne preferencje. Należy unikać nachalnego skracania dystansu wskutek spoufalania się (np. klepanie po ramieniu), ale też nadmiernego zwiększania go w wyniku cofania się (może być odebrane jako przejaw niechęci). Odległość między rozmówcami można regulować w subtelny sposób, np. delikatnie odchylając się (zwiększenie dystansu) lub pochylając się do przodu (zmniejszenie).

Nie bez znaczenia są również gesty czy mimika twarzy.

PRZY STOLE

- Nigdy nie mówimy z pełnymi ustami!
- Łokcie trzymamy blisko siebie - nie mają one nic do szukania ani na stole, ani przy łokciu sąsiada.
- Rozmawiając z sąsiadem, obracamy nie tylko głowę, ale także lekko odwracamy korpus.
- Pilnujemy tego, jak siedzimy - zbytnia swoboda jest niedopuszczalna - jeśli nasze ciało ścierpło, wstańmy i pospacerujmy chwilę, zamiast przeciągać się na krześle.

POSTAWA PODCZAS ROZMOWY

- Należy podkreślać postawą ciała zainteresowanie tematem. Pozytywnie odbierane jest przyjmowanie postawy podobnej do osoby towarzyszącej (nie wolno jej mylić z przedrzeźnianiem).
- Jeśli prowadzimy rozmowę, stojąc, ręce powinny być swobodnie opuszczone wzdłuż ciała. W przypadku gdy trzymamy coś w dłoni - rękę lekko zginamy w łokciu.
- Nie wolno trzymać rąk w kieszeni, opierać się o ścianę, framugę drzwi czy przestępować z nogi na nogę.
- Należy utrzymywać kontakt wzrokowy, lecz nie poprzez uporczywe wpatrywanie się w drugą osobę. Warto też przytakiwać przez kiwnięcie głową, by potwierdzić, iż słucha się uważnie wypowiedzi. Nie wypada rozglądać się po sali.

W tabeli wymieniono niektóre z sygnałów wysyłanych przez rozmówców. Pamiętajmy, że łatwo o nadinterpretację. Zawsze uwzględniajmy sytuację oraz indywidualizm każdego człowieka.

KOMUNIKAT NIEWERBALNY	NAJCZĘSTSZE ZNACZENIE
uśmiech, ramiona proste, rozchylone, dtonie otwarte (widoczne ich wnętrze)	postawa otwarta
nogi i stopy usztywnione lub skrzyżowane, odchylenie ciata do tytu, skrzyżowane ręce	postawa zamknięta
koputka zbudowana ze złączonych opuszków palców rąk	pewność siebie
pochylenie ciata do przodu, wzrok skierowany w stronę rozmówcy	chęć słuchania
poprawianie wtosów	niepewność
stukanie się w brodę	próba podjęcia decyzji
zagryzanie warg	kłamstwo, zdenerwowanie
zasłanianie ust, dotykanie nosa, ciągnięcie za kołnierzyk	kłamstwo
wymachiwanie rękami	spontaniczność, nerwowość

Podstawową zasadą dobrego wychowania jest dbałość o spójność komunikatu werbalnego i niewerbalnego. Zatem treść wypowiadanych przez nas słów (np. mówienie o sympatii do kogoś) powinna znajdować potwierdzenie w mowie naszego ciała.

W restauracji i kawiarni

Od czasu do czasu lubimy zjeść posiłek poza domem, pobyć wśród ludzi i, przede wszystkim, z nimi porozmawiać. Aby był to naprawdę miły czas dla każdego gościa restauracji/kawiarni, powinniśmy przestrzegać pewnych zasad.

W co się ubrać

Wszystko zależy od tego, do jakiej restauracji się udajemy i z jakiej okazji.

Idąc do wytwornego lokalu, powinniśmy ubrać się elegancko. Jeżeli jest to lunch lub wczesny obiad, wówczas kobiecie wystarczy żakiet, a mężczyźnie - marynarka. W wypadku kolacji obowiązuje strój wieczorowy.

Jeśli idziemy do restauracji/kawiarni o średnim standardzie, wówczas ważne jest to, aby ubiór był czysty i schludny, zgodny z naszymi upodobaniami.

Przy stole i stoliku

Mężczyzna otwiera przed kobietą drzwi i wpuszczają pierwszą do środka, pomaga jej zdjąć wierzchnie okrycie i oddaje je do szatni, po czym prowadzi damę do stolika, idąc przez salę jako pierwszy. Dobrze, aby był to **możliwie najlepszy stolik, czyli blisko ściany**. W wypadku gdy kelner prowadzi gości na miejsce, wówczas kobieta idzie pierwsza. Mężczyzna powinien odsunąć kobiecie krzesło i pomóc jej usiąść. Opuszczając lokal, kobieta idzie pierwsza, jej partner zaś zasuwa krzesła i odbiera garderobę.

Jeżeli organizujemy jakieś spotkanie (oficjalne czy prywatne), dobrze jest zarezerwować stolik wcześniej. Należy przyjść wtedy przed czasem, poczekać na gości przy szatni i pozwolić im zająć najlepsze miejsca przy stole (te skierowane przodem do sali). Nie powinniśmy niczego zamawiać przed przybyciem wszystkich zaproszonych. **Na spóźnialskich czekamy maksymalnie 30 minut. Z jedzeniem zaś wstrzymujemy się do momentu, aż wszyscy otrzymają zamówione danie.** Chyba że osób jest dużo, a podane dania są gorące - wówczas nie popełnimy nietaktu, jeżeli zaczniemy jeść. Na pewno kłopotliwą sytuację rozładowuje zachowanie osoby, która nie otrzymawszy jeszcze dania, zachęca pozostałych do rozpoczęcia jedzenia.

Jeżeli jesteśmy gośćmi, nie wybierajmy najdroższych dań z karty, ale też nie zamawiajmy tych najtańszych (gospodarz może poczuć się urażony). Zapraszający może nam dyskretnie pomóc w wyborze i zorientować się w przewidywanych kosztach, polecając coś z karty dań - gdy sam wskaże najdroższą pozycję, bez skrępowania możemy skusić się na jego propozycję.

Kto i jak płaci

Z zasady płaci osoba zapraszająca. Powinna uczynić to dyskretnie, nie komentując wysokości rachunku. Może wcześniej uzgodnić z kelnerem, by nie przyjmował pieniędzy od gości, a także umówić się, że po zakończeniu spotkania sam podejdzie, by uregulować należność.

W dobrej restauracji otrzymujemy rachunek, gdy o niego poprosimy. Podanie go z własnej inicjatywy przez kelnera jest nietaktem i daniem klientowi do zrozumienia, iż nie jest mile widziany.

Napiwki

W Polsce nie są obowiązkowe, ale powinno się je dawać, gdyż stanowią podziękowanie za dobrą obsługę. Wysokość napiwku z reguły wynosi 10--15% kwoty rachunku.

Płacimy go razem z należnością, w żadnym wypadku nie wsuwamy pieniędzy kelnerowi do kieszeni. Niektóre restauracje i kawiarnie zaczęły wprowadzać zwyczaj stawiania puszki, do której można wrzucić dowolną kwotę pieniędzy w uznaniu za jakość obsługi, ale wówczas nagradzamy wszystkich, a nie konkretną osobę.

Kontakt z kelnerem

Sposób odnoszenia się do kelnera także mówi o naszej kulturze. Oczywiście, osoba nas obsługująca musi być miła i podać nam zamówione danie, ale nie znaczy to, że mamy prawo traktować ją przedmiotowo. Należy pamiętać o zwrotach: „dzień dobry", „proszę", „dziękuję", a także uśmiechnąć się.

Kelnera przywołujemy do stolika skinieniem głowy („ściągamy" go wzrokiem), nie machamy ręką ani nie unosimy jej do eróry.

WAŻNE

Popularny niegdyś zwyczaj uchodzący za szczyt nonszalancji, czyli przywoływanie kelnera pstrykaniem palcami, dziś uważany jest za skandal. Można za to zostać wyproszonym z lokalu.

Składanie reklamacji

Może się zdarzyć, iż zamówiony przez nas posiłek nie spełni naszych oczekiwań - nie będzie zgodny z informacją zawartą w karcie lub też podadzą go nam np. zbyt zimny czy źle przyprawiony. I wcale nie jest tak, że dobrze wychowany człowiek w milczeniu i z poświęceniem konsumuje niedobry obiad bądź deser. Osoba kulturalna wie, jak sprawę załatwić:

- podchodzi bezpośrednio do kelnera albo szefa kuchni i wyjaśnia, w czym tkwi problem, unikając publicznej awantury,
- nie czyni krytycznych uwag przy zaproszonych gościach, możne np. dyskretnie przedstawić problem gospodarzowi spotkania, który przejmie już sprawę w swoje ręce,
- spokojnie przedstawia swoje racje - nie zaczyna od wyliczenia pretensji i stawiania radykalnych żądań,
- dopiero gdy nie uda się rozwiązać problemu z personelem, prosi o zawołanie szefa restauracji.

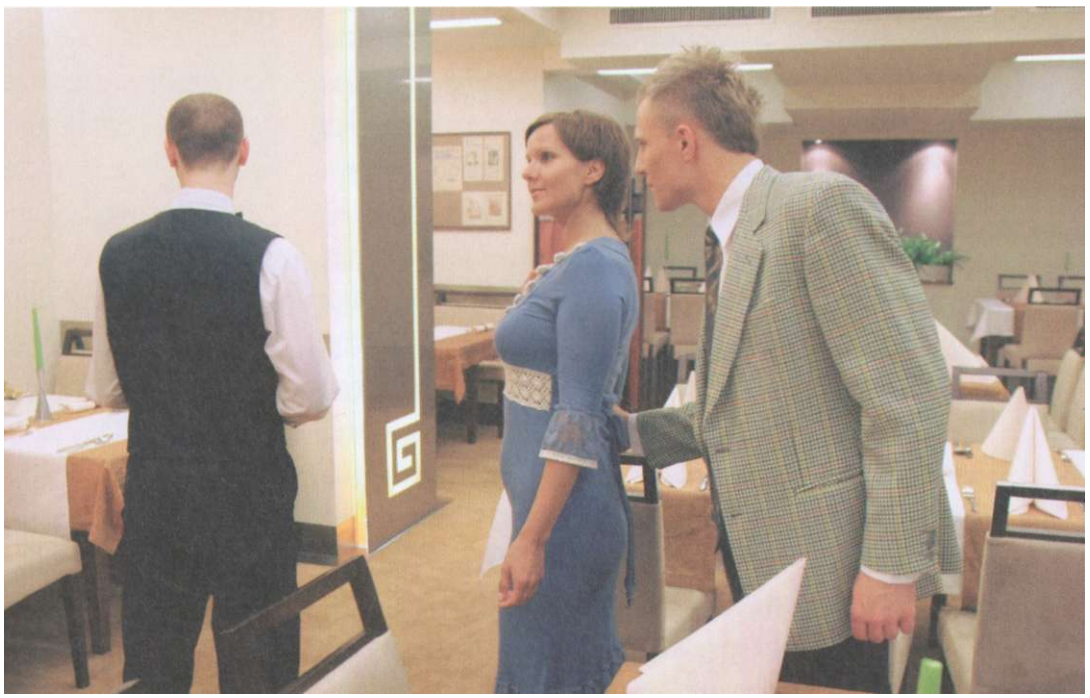

Z kulturą kulturalnie za pan brat

Pójście do teatru, opery, kina czy na koncert słusznie jest uważane za przejaw chęci kontaktu z kulturą. I właśnie w tych miejscach szczególnie ważna staje się towarzyska ogłada, bo sam fakt przybycia na wydarzenie kulturalne nie zastąpi dobrych manier. Niestety, nierzadko obserwuje się, że po obejrzeniu spektaklu brak nam już sił (i cierpliwości) na spokojne poczekanie w kolejce do szatni. A szkoda.

W teatrze

Teatr kojarzony jest z wytwornością, z wyjściem niezwykłym. Z ekscytacją czekamy na to, jakie okaże się przedstawienie. Tę szczególność sytuacji podkreślamy zarówno strojem, jak i zachowaniem.

Ubieramy się elegancko - w ten sposób wyrażamy szacunek dla sztuki, aktorów i pozostałych pracowników teatru. Jeżeli udajemy się na premierę, obowiązuje strój wytworny: u kobiety oznacza to, iż może założyć suknię lub kostium, mężczyzna zaś obowiązkowo garnitur. Gdy jesteśmy widzami „zwykłego" przedstawienia, możemy pozostać przy żakiecie (kobieta) oraz marynarce i krawacie (mężczyzna). To tyle, jeżeli mowa o tradycyjnym teatrze - jednak co zrobić, gdy udajemy się do teatru awangardowego, który mieści się np. w starej fabryce? Wówczas oczywiście rezygnujemy z takiej konwencji - ubieramy się swobodniej, dbając o oryginalność, która nie zwalnia nas wszakże z dobrego smaku.

W trakcie przedstawienia najwięcej problemów sprawia nam najczęściej to, kiedy można klaskać. Otóż, w zasadzie przed antraktem i na zakończenie. Zdarza się, iż szczególnie zachwyceni widzowie biją brawo podczas trwania spektaklu, jednak tu opinie są podzielone. Wydaje się, iż takie oklaski rozpraszają aktorów. Co innego śmiech - on najczęściej jest „wpisany" w przedstawienie i nie ma powodu, by go powstrzymywać (oczywiście mówimy tu o śmiechu, a nie o rykach). Gwizdy są absolutnie niedopuszczalne, nawet jeśli wyrażają zachwyt. Gdy uznamy, że spektakl nas rozczarował, możemy to wyrazić jedynie brakiem oklasków.

Przed rozpoczęciem widowiska publiczność powinna się wyciszyć (sygnałem do tego jest najczęściej przygaszenie świateł) - niedopuszczalne są jakiekolwiek rozmowy. Należy bezwzględnie wyłączyć telefon komórkowy. Wychodzi się z sali dopiero po opadnięciu kurtyny (na pewno zdążymy odebrać okrycia z szatni) lub, jeżeli jej nie ma, po opuszczeniu przez aktorów sceny. Podczas trwania spektaklu nie wolno jeść ani pić. Pamiętajmy o uprzejmości wobec obsługujących nas osób.

WAŻNE

Są ludzie, którym wydaje się, iż w dobrym stylu jest spóźnianie się na przedstawienia. Nic bardziej mylnego. Mamy obowiązek przyjść punktualnie. Niektóre teatry wypowiedziały już spóźnialskim wojnę i nie wpuszczają na przedstawienie po jego rozpoczęciu.

W operze lub w filharmonii

Tutaj również **punktualność jest obowiązkiem,** a nawet warunkiem wpuszczenia na koncert czy widowisko. Pamiętajmy o tym, zamiast wykłócać się z personelem.

W operze klaszczemy nie tylko po zakończeniu przedstawienia, ale można (a nawet warto) nagrodzić brawami pojedynczą arię. Zdecydowanie częściej zdarzają się tu też owacje na stojąco. W filharmonii klaszczemy po całym utworze lub cyklu pieśni. Bezwzględnie szanujemy prośbę artysty o nieklaskanie w trakcie występu. Jeżeli domagamy się bisów, pamiętajmy, iż po drugim należy pozwolić artyście zakończyć występ.

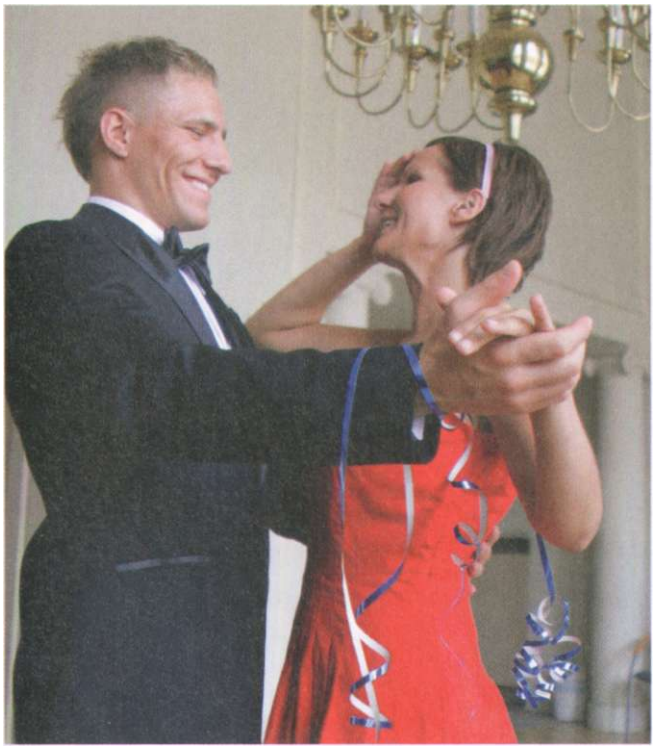

Podobnie jak w teatrze, nie wolno jeść, pić, palić (poza wyznaczonymi miejscami). Jeżeli w czasie antraktu udajemy się do bufetu, konsumujemy i pijemy jedynie tam - nie wnosimy napojów i jedzenia na widownię, „by dokończyć".

Do opery i filharmonii **ubieramy się wytwornie** - panowie zakładają ciemny garnitur z białą koszulą oraz muchę lub ciemny krawat, panie - sukienkę sięgającą do połowy łydki lub kończącą się w okolicy kolana, ozdobioną szalem bądź etolą, oraz koniecznie zabierają ze sobą torebkę. Uroczysta premiera zobowiązuje do stroju wieczorowego, czyli mężczyźni sięgają po frak lub jedwabny garnitur, a kobiety koniecznie idą do fryzjera i mają prawo do mocniejszego makijażu oraz założenia długiej sukni z szalem lub rękawiczkami.

W kinie

W tym miejscu możemy pozwolić sobie na więcej swobody. I to chyba jest największy problem - bo wielu z nas zapomina, że to także przybytek kultury.

Strój jest dowolny, podyktowany własnymi potrzebami i gustem, niezależnie od pory dnia, w której wybieramy się na film. Oczywiście, odświętny ubiór obowiązuje, kiedy udajemy się na uroczystą premierę z udziałem aktorów, reżyserów itp.

W teatrze i operze o dobrych manierach często zapominamy przy szatni, w kinie zaś przy kasie, stojąc w kolejce po bilet. Nie należy się pchać - przecież i tak wiadomo, iż każdy chętny będzie mógł kupić bilet.

W kinie toleruje się spóźnialskich. Postarajmy się jednak, by wejść tak, aby nie przeszkadzać innym widzom.

Poprośmy obsługującą osobę o pomoc w odszukaniu właściwego rzędu, a gdy przechodzimy na swoje miejsce, warto pochylić się, aby nie zasłaniać ekranu, i skinąć głową w geście przeprosin.

W trakcie emisji filmu **powstrzymajmy się od głośnych komentarzy i rozmów.** Jeżeli film nam się nie podoba, opuśćmy salę (dyskretnie!). Niedopuszczalne jest trzymanie nóg na oparciu siedzenia. Po zakończeniu seansu nie powinniśmy natychmiast wstawać i wychodzić. Ale jeśli już tak postąpimy - postarajmy się umożliwić tym, co zostali, przeczytanie końcowych napisów (nie przysłaniajmy ekranu).

I jeszcze dwa ważne problemy współczesnego kina:

- jedzenie w trakcie seansu, niestety, to już plaga, ale skoro się zadomowiła, zróbmy to tak, by nie przeszkadzać innym: skonsumujmy batoniki w szeleszczących papierkach w czasie emitowania reklam, nie demonstrujmy wszystkim głośnym siorbaniem, iż skończył nam się napój itp., na koniec - **zostawmy po sobie porządek:** smutny to obraz społeczeństwa - porozrzucane prawie wszędzie popcorn i papierki,
- szukanie intymności - kino to naprawdę nie miejsce na okazywanie sobie miłości, wprawiamy w ten sposób inne osoby w zakłopotanie i paradoksalnie to one czują się niezręcznie, choć w gruncie rzeczy my powinniśmy; pozostańmy przy uścisku ręki czy muśnięciu policzka.

Na koncercie

Tutaj wiele zależy od rodzaju koncertu - czy wybieramy się na recital poezji śpiewanej czy na koncert rockowy. Najważniejsze, aby przybyć punktualnie (jeśli nie jest to ogólnodostępna plenerowa impreza). **Strój dobieramy do okazji** - garnitur nie pasuje do hip-hopowego występu, ale i bluza z kapturem nie jest odpowiednia na jazzowy festiwal.

Oczywiście pamiętamy o tym, że nie przyszliśmy na koncert sami, dbamy również o komfort innych słuchaczy.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli na nasze miejsce (w teatrze, operze, kinie itp.) zgłoszą się jeszcze inne osoby? To nie jest przyjemna sytuacja. Najlepiej opanować nerwy i zamiast wdawać się w słowną przepychankę, kto ma rację, udać się po wyjaśnienia do obsługi.

W muzeum

To, że w muzeum stykamy się z przedmiotami, nie oznacza, iż nie mamy dla kogo zachowywać dobrych manier - przecież znajdujemy się w wyjątkowym miejscu. Nie musimy ubierać się szczególnie elegancko (ale w dresie też nie wypada przyjść), chyba że mamy przyjemność uczestniczyć w otwarciu wystawy.

Ponadto pamiętajmy, że niejedyni oglądamy eksponaty, dlatego też:

- **zachowujemy ciszę** - rozmawiamy półgłosem, nie korzystamy z telefonów komórkowych,
- nie zasłaniamy sobie nawzajem dostępu do wystawionych przedmiotów (poczekajmy chwilę - przecież mamy czas),
- **nie dotykamy eksponatów** - robimy to tylko wówczas, gdy mamy jawne przyzwolenie ze strony obsługi,
- **nie fotografujemy okazów po kryjomu** - pytamy o zgodę i uiszczamy ewentualną opłatę,
- jeżeli zwiedzamy muzeum z przewodnikiem, podążamy za nim, w żadnym wypadku nie ujawniamy znudzenia głośnymi komentarzami.

Różnego rodzaju wystawy możemy także zwiedzać w domach kultury, bibliotekach itp. - tam również zachowujmy się stosownie. Wyrażamy w ten sposób szacunek dla osób, które ekspozycję przygotowały.

W galerii

Zachowujemy się podobnie jak w muzeum. Bywa, że prezentowana w danej galerii sztuka nowoczesna jest dla nas niezrozumiała lub szokująca - nie należy wówczas głośno i pogardliwie tego wyrażać, lepiej dyskretnie wyjść. Ubieramy

się swobodnie, do elegancji zobowiązuje nas wernisaż. Przychodzimy na niego jedynie wtedy, gdy mamy zaproszenie.

W każdym z omówionych w tym rozdziale miejsc możemy spotkać osoby, które podziwiamy i chcielibyśmy okazać im swoje uznanie. Zachowajmy jednak przy tym zdrowy rozsądek i szanujmy cudze prawo do prywatności. Możemy podejść z prośbą o autograf, ale podczas oficjalnych spotkań, a nie wówczas gdy gwiazda jest w danym miejscu prywatnie. Koniecznie używajmy słów „proszę" i „dziękuję". Dbajmy również o to, by nie przeciągać rozmowy - być może inni też czekają na sposobność zdobycia upragnionego podpisu.

WARTO WIEDZIEĆ

Znajdując się w jakimkolwiek przybytku kultury, musimy pamiętać o tym, że nie jesteśmy tam sami. Toteż nie wolno prowadzić głośnych rozmów czy hałaśliwie się śmiać - także podczas przerw; inni też mają prawo do spokojnej pogawędki. Niedopuszczalne jest także zabawianie się w obserwowanie pozostałych gości i komentowanie ubiorów!

Przychodzimy ze sprawą

W miejscach użyteczności publicznej znajomość dobrych manier jest niezbędna chociażby z tego powodu, iż szybciej i łatwiej załatwimy to, po co przyszliśmy. Czy to będzie wypożyczenie książki, odebranie zaświadczenia z urzędu, czy... pobyt w szpitalu.

W bibliotece i czytelni

To miejsca, w których musimy zachować ciszę. Niedopuszczalne są głośne rozmowy (także z osobą obsługującą rozmawiamy półgłosem), trzaskanie drzwiami, szuranie krzesłem.

Z książek (niebędących naszą własnością) korzystamy ze szczególną dbałością. Nie wolno ich zabrudzić jedzeniem, pisać po nich czy wyrywać kartek. Szukając odpowiedniego tytułu na półce, zostawmy tam porządek, a jeśli sięgnęliśmy po niewłaściwą pozycję, odłóżmy ją dokładnie w to samo miejsce. Ułatwimy w ten sposób pracę bibliotekarzom oraz poszukiwania innym czytelnikom.

Jeśli w bibliotece obowiązuje nakaz zdejmowania wierzchnich okryć, stosujmy się do niego. Bezwzględnie nie wolno palić. Nie należy też wnosić jedzenia i napojów. Jeżeli mamy ochotę posłuchać muzyki, ustawmy głośność tak, by słuchawki służyły tylko nam.

Wypożyczając książkę na zewnątrz, pamiętajmy o terminowym zwrocie. Nie tylko ze względu na karę finansową, ale przede wszystkim dlatego, że uniemożliwiamy w ten sposób przeczytanie jej innym.

W urzędzie

Kto z nas lubi załatwiać sprawy urzędowe? Przeważnie już pod drzwiami jesteśmy podenerwowani i gotowi odeprzeć każdy atak. Jako ludzie dobrze wychowani pozostawmy te uprzedzenia przed wejściem i dajmy urzędnikowi szansę.

Przede wszystkim należy powiedzieć „dzień dobry" i jasno przedstawić cel swojej wizyty. Nikt nie oczekuje wylewności, ta może raczej wzbudzić nieufność czy niechęć. Ale na pewno powinno się zarezerwować sobie chwilę czasu (nie podkreślać ustawicznie, że jest się już spóźnionym), to z pewnością ułatwi porozumienie z urzędnikiem. Stosujmy się też do wymagań stawianych przez dany urząd i nie obwiniajmy o wszystkie niedogodności czy absurdy związane z wypełnianiem dokumentów poszczególnych pracowni-

ków. Często to nie wina pojedynczej osoby, ale niedoskonałego prawa.

Jeżeli jednak stwierdzimy, iż obsługujący nas urzędnik popełnił błąd albo okazuje nam wyraźną, niczym nieuzasadnioną niechęć, wówczas mamy prawo odpowiednio zareagować:

- **grzecznie, acz stanowczo, informujemy go o naszym spostrzeżeniu,**
- **dajemy mu szansę na uzasadnienie swojego postępowania, nie udajemy się od razu do jego zwierzchnika, nie wykrzykujemy swoich racji,**
- **nie straszymy, że zrobimy wszystko, aby stracił posadę.**

W szpitalu

To również miejsce, w którym nie lubimy bywać - ani jako pacjenci, ani jako odwiedzający. Pamiętajmy, że brak naszej kultury dotyka przede wszystkim ludzi, którzy cierpią, a my swoim niewłaściwym lub nietaktownym zachowaniem możemy to cierpienie spotęgować. Uwzględnijmy również to, że w szpitalu znajduje się mnóstwo drobnoustrojów i bakterii, które także i my ze sobą przynosimy. Dlatego też nieprzestrzeganie przepisów dotyczących higieny naraża zdrowie nasze, pacjentów oraz personelu szpitala.

JEŻELI JESTEŚMY PACJENTAMI

- **Nie traktujmy personelu jak służących zatrudnionych tylko dla nas** - szanujmy ich czas i to, że wykonują ciężką pracę dla wielu chorych; to, co możemy zrobić przy sobie sami, róbmy bez angażowania pracowników szpitala.
- Dbajmy o porządek wokół swojego łóżka.
- **Nie przeszkadzajmy innym chorym** - nie słuchajmy zbyt głośno muzyki, nie szeleśćmy gazetą, jeżeli inni śpią, przestrzegajmy ciszy nocnej.
- Nie opowiadajmy wszystkim dookoła historii swojego życia i choroby, nie każdy musi mieć ochotę na słuchanie takich wynurzeń.
- Zadbajmy o to, by odwiedziny bliskich nie pokrywały się ze sobą, **nie dopuszczajmy do tego, by przy naszym łóżku stal tłum gości.**
- Korzystając ze wspólnych sanitariatów, róbmy to tak, by nie utrudniać innym dostępu do nich (np. nie przedłużajmy kąpieli) i zawsze pozostawiajmy po sobie porządek.

JEŻELI JESTEŚMY OSOBAMI ODWIEDZAJĄCYMI

- **Sprawdźmy, w jakich godzinach można odwiedzać chorych.**
- Upewnijmy się, czy chory życzy sobie naszej wizyty.
- Jeśli to możliwe, spotkajmy się z chorym w pomieszczeniu specjalnie do tego przeznaczonym (np. w oddzielnej sali, bufecie), wbrew pozorom korytarz nie jest odpowiednim miejscem - przeszkadzamy tam chorym z innych sał oraz personelowi.
- **Przynieśmy jakiś drobiazg** (kwiaty na wielu oddziałach nie są mile widziane jako źródło zarazków), postarajmy się, by sprawił szczególną przyjemność pacjentowi (np. książka ulubionego autora, płyta idola itp.).
- Wierzchnie okrycia zostawmy w szatni, zaopatrzmy się w ochraniacze na obuwie (dostępne w większości szpitali).
- Przywitajmy się z pozostałymi pacjentami leżącymi w danej sali.
- **Rozmawiajmy półgłosem,** zachowujmy się naturalnie - nie lekceważmy choroby (beztroskie „będzie dobrze" wcale nie służy choremu), ale i nie skupiajmy się tylko na niej; opowiedzmy coś o sobie i naszym życiu, lecz tak, aby pacjent nie poczuł żalu, że wszystko, co ciekawe go omija,
- **Natychmiast wychodźmy, jeżeli któryś z pacjentów jest myty, przebiera się lub poddawany jest zabiegowi.**
- Zakończmy wizytę, gdy zauważymy oznaki zmęczenia u chorego lub kiedy pozostali pacjenci szykują się do snu.
- Jeżeli jesteśmy proszeni o założenie fartucha ochronnego, czepka lub maseczki, nie wolno nam odmówić (ani też na odczepnego niedbale włożyć takich ochraniaczy).

W podróży

Wychodzimy z domu, aby np. dojechać do pracy, do sklepu czy do znajomych. Musimy wziąć pod uwagę, że spotkamy na swojej drodze wielu ludzi, którym tak samo, albo jeszcze bardziej, będzie zależało, by dotrzeć na czas. I wbrew pozorom rozpychanie się łokciami sprawy nie ułatwi i nie przyspieszy.

W autobusie i tramwaju

Można śmiało powiedzieć, iż w środkach komunikacji miejskiej, a szczególnie w godzinach szczytu, najłatwiej ocenić poziom kultury pasażerów. Nikt nie lubi podróżować w tłoku, ale wielu z nas nie ma innego wyjścia. Z tego powodu nie można demonstrować złości każdemu, kto wsiada do autobusu/tramwaju.

Zasada podstawowa i najważniejsza: **najpierw pasażerowie wysiadają, a dopiero później - wsiadają.** Osoby oczekujące na wejście stoją z boku drzwi tak, by nie tarasować przejścia.

Kiedy znajdujemy się już w środku pojazdu, nie biegniemy czym prędzej do wolnego miejsca. Rozejrzyjmy się, czy nie ma osób niepełnosprawnych, starszych lub z małymi dziećmi (i wózkiem) - dajmy im pierwszeństwo.

Warto też pomyśleć o osobach stojących - nie blokujmy dostępu do poręczy. Starajmy się nie stać w drzwiach (ani tym bardziej opierać się o nie!) - utrudniamy w ten sposób innym szybkie opuszczenie pojazdu.

Jeżeli autobusem/tramwajem podróżuje kobieta z mężczyzną, zasady savoir-vivre'u podpowiadają, jak się zachować względem siebie:

- gdy wsiadamy do niezatłoczonego pojazdu, wówczas kobieta ma pierwszeństwo; jeżeli panuje tłok, mężczyzna rusza przodem, „torując" partnerce drogę;
- przy wysiadaniu ze środków lokomocji postępujemy odwrotnie;
- jeśli przystanek znajduje się w ruchliwym miejscu albo panuje tłok, można tę kolejność zmienić, by wsiadanie/wysiadanie przyspieszyć i nie torować innym osobom drogi.

Bilet warto przygotować sobie przed wejściem do autobusu/tramwaju. Jeśli z powodu dużej liczby podróżujących trudno nam się dostać do kasownika, poprośmy współpasażerów o pomoc, zamiast przepychać się pomiędzy nimi.

Jeśli trafiliśmy na uprzejmego kierowcę, który zadał sobie trud, by poczekać, aż dobiegniemy do pojazdu, koniecznie mu za to podziękujmy - słowem (gdy wsiadamy z przodu) lub gestem (kiedy wsiadamy z tyłu).

WAŻNE

Jeśli do autobusu lub tramwaju chcemy dostać się z plecakiem czy tornistrem, zdejmujemy go z pleców i podczas podróży trzymamy w ręce (ewentualnie stawiamy na podłodze). Możemy tego nie robić tylko wówczas, kiedy w pojeździe nie ma tłoku.

W pociągu

Tu w odniesieniu do wsiadania i wysiadania obowiązują podobne zasady jak w pojazdach komunikacji miejskiej. Pamiętajmy jednak, iż do pociągu prawie zawsze **zabieramy ze sobą bagaż, więc dbajmy, by nie był on utrapieniem dla współpasażerów.** Ulokujmy go bezpiecznie na górnych półkach, a jeżeli brakuje tam miejsca, połóżmy na podłodze, tak by nie blokować wejścia i wyjścia. Wchodząc do przedziału, powiedzmy podróżującym „dzień dobry", a opuszczając go - „do widzenia".

Bezwzględnie należy przestrzegać zakazu palenia. Olbrzymim nietaktem jest wykupienie miejsc w wagonie dla niepalących („bo tam nie cuchnie papierosami"), po czym udawać, że „się pomyliło"! Nie przystoi także, by, siedząc w wagonie dla palących, próbować ograniczać osoby palące, nawet jeśli samemu się tego nie robi. Lepiej poprosić konduktora o pomoc w znalezieniu miejsca w innym przedziale.

Czas podróży możemy sobie w rozmaity sposób umilić - czytać, słuchać muzyki, zjeść np. kanapkę, pod warunkiem że nie zaśmieca się przedziału i nie przeszkadza współpasażerom. Podróż urozmaici nam także pogawędka, jednak nie narzucajmy się obcym, jeśli widzimy, iż nie mają na to ochoty. Absolutnie nie kładziemy nóg na siedzenie!

Korzystając z wagonów sypialnych lub z kuszetkami, musimy uwzględnić to, że nie jesteśmy w domu. Osoby mające wykupione miejsce na górnych łóżkach kładą się jako pierwsze, by nie deptać później tych śpiących niżej. Spróbujmy też zapewnić sobie minimum intymności i postarajmy się na czas toalety współpasażera wyjść z przedziału. Zamiast zgłaszać pretensje, że ktoś chrapie, zaopatrzmy się w stopery.

WARTO WIEDZIEĆ

Wybierając dla kogoś miejsce w przedziale, możemy go wyróżnić, rezerwując to honorowe - przy oknie przodem do kierunku jazdy.

W taksówce

Podróż taksówką kojarzy się nam z komfortem - płacimy i jedziemy. Ale i tu obowiązują dobre maniery, zarówno gdy jesteśmy pasażerami, jak i kierowcami.

Obowiązkiem taksówkarza jest zawiezienie klienta na miejsce możliwie najkrótszą drogą. Musi też zapewnić mu bezpieczeństwo, czyli jechać z właściwą prędkością, przestrzegać zasad ruchu drogowego. Warto także, by wiedział, iż **inicjatywa rozpoczęcia rozmowy należy do pasażera.**

Klient z kolei nie może wymagać od kierowcy, by łamał przepisy ruchu drogowego, aby „się pośpieszyć". **Nieeleganckie jest także traktowanie jazdy taksówką jak seansu terapeutycznego** - nie musi opowiadać kierowcy całego swojego życia. Niech ograniczy się do uniwersalnych tematów, jeśli odczuwa chęć rozmowy. Generalnie pasażer nie powinien palić w samochodzie, jednakże gdy zorientuje się, iż kierowca to robi, może zapytać o zgodę. A co z napiwkiem? Oczywiście nie ma przeciwwskazań (ale też i obowiązku), by go dał. W ten sposób może dodatkowo wynagrodzić taksówkarza za dobrze wykonaną pracę.

WAŻNE

Do taksówki zawsze wsiadamy tylnymi drzwiami (chyba że podróżujemy w trójkę lub czwórkę, wówczas jedna osoba zajmuje miejsce z przodu).

W prywatnym samochodzie

Tutaj gospodarzem jest kierowca. Powinien dbać o pasażerów - otwiera im drzwi, zapewnia dobrą wentylację w samochodzie (otwiera i zamyka okna), może włączyć się do rozmowy (ale nie kosztem koncentracji na drodze), przypomina o zapięciu pasów.

O kulturze właściciela czterech kółek wiele mówi jego zachowanie po włączeniu się do ruchu drogowego. Dobrze wychowany kierowca zawsze pamięta o tym, że:

- z klaksonu można korzystać wyłącznie w szczególnych sytuacjach (np. reagując w razie niebezpieczeństwa), nie służy on do wyrażania zniecierpliwienia lub przywoływania kogoś do okna,
- hamowanie z piskiem nie świadczy o byciu superkierowcą supersamochodu,

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co powinien zrobić kierowca, jeżeli otwierając drzwi pasażerom, zatamowałby ruch na drodze? Otóż, nie popełni nietaktu, gdy uczyni to od środka. Grunt to bezpieczeństwo.

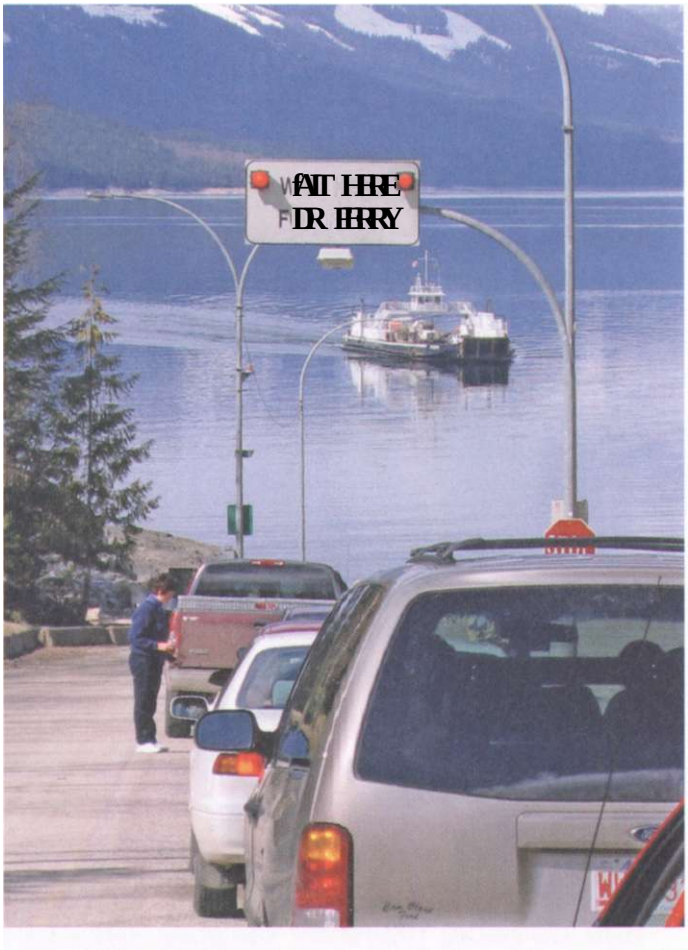

- wykrzykiwanie epitetów pod adresem innych kierowców nie rozładuje korka,
- pieszy również ma swoje prawa na drodze,
- trzaskanie drzwiami samochodu jest tak samo nieeleganckie jak trzaskanie drzwiami od mieszkania,
- wymuszenie pierwszeństwa stwarza duże zagrożenie i wcale nie świadczy o tym, że mamy do czynienia ze sprytnym kierowcą (który będzie szybciej na miejscu niż inni).

Pasażerowie z kolei nie powinni utrudniać kierowcy prowadzenia pojazdu, np. przesłaniając okna, przestawiając lusterka, by poprawić makijaż itp. Wbrew pozorom nadmiar „dobrych rad" dawanych podczas jazdy wcale nie zwiększa komfortu podróży ani nie przyczynia się do wzrostu bezpieczeństwa. Co najwyżej może zdekoncentrować i zirytować prowadzącego pojazd.

Warto też wiedzieć, iż miejsca w samochodzie mają swoją hierarchię. Inną w czasie jazd służbowych, inną w trakcie podróży prywatnych.

W sytuacjach nieoficjalnych nie zawsze przestrzega się hierarchii miejsc - często decydują względy praktyczne, np. kto z kim chce porozmawiać, kto źle znosi jazdę na tylnym siedzeniu itp. Wydaje się, iż tu ważniejsza od sztywnego trzymania się reguł jest satysfakcja ze wspólnego podróżowania.

SAMOCHÓD SŁUŻBOWY

Podczas podróży oficjalnej, związanej z pracą, miejsca mają następującą ważność:

- najbardziej wyróżnione: prawa strona tylnego siedzenia,
- drugie w kolejności: lewa strona tylnego siedzenia,
- trzecie: środek tylnego siedzenia,
- czwarte: obok kierowcy.

SAMOCHÓD PRYWATNY

Jeżeli prywatnie przyjmujemy gości do naszego samochodu, wówczas hierarchia się zmienia:

- najbardziej wyróżnione miejsce: obok kierowcy,
- drugie w kolejności: prawa strona tylnego siedzenia,
- trzecie: lewa strona tylnego siedzenia,
- czwarte: środek tylnego siedzenia.

W samolocie

Wysoką kulturą możemy się wykazać, jeszcze zanim wsiądziemy do samolotu. Ważne jest to, aby nie spóźnić się na odprawę, dlatego warto przybyć na lotnisko około dwóch godzin wcześniej. Nie przystoi też cały czas utyskiwać, iż „to wszystko tyle trwa". Należy zaakceptować, że tak jest, i już.

Gdy odprawa będzie już za nami, nie pchajmy się do wejścia. Przepuśćmy osoby niepełnosprawne i rodziny z małymi dziećmi. Często jest tak, iż najpierw wchodzą pasażerowie klasy ekonomicznej, a dopiero później - klasy biznesowej (ponieważ mogą wówczas komfortowo zająć miejsca w kabinie pasażerskiej i skorzystać z poczęstunku).

Przestrzegajmy też przepisów dotyczących wagi dozwolonego bagażu - zapakowanie więcej i liczenie na to, że się uda, na pewno utrudni rozpoczęcie podróży. Wprowadzi też niemiłą atmosferę wśród personelu i pozostałych pasażerów.

Stosujmy się do poleceń personelu (dotyczących zakazu wstawania, zapinania pasów itp.). Nie traktujmy stewardesy jak osoby gorszej kategorii, którą mamy na wyłączność. Grzecznie prośmy o pomoc, cierpliwie oczekujmy zrealizowania zamówienia.

Czujmy się w samolocie swobodnie (możemy się zdrzemnąć, obejrzeć film, popracować, coś przekąsić itd.), jednak zawsze szanując prawo i potrzebę komfortu współpasażerów.

Rozmowa kwalifikacyjna

Rozmowa kwalifikacyjna kojarzy się ze stresem, bo w dużej mierze decyduje o tym, czy dostaniemy pracę, czy nie. Warto pamiętać, iż oceniane będą nie tylko nasze kompetencje, ale także prezencja (nie mylić z urodą!) oraz to, czy umiemy się właściwie zachować. Osoba nieznająca zasad savoir-vivre'u, to wstyd dla firmy. Zapewne dlatego coraz więcej szefów uzupełnia wiedzę swoich pracowników w tym zakresie i wysyła ich na szkolenia. Tak, tak - na szkolenia z etykiety biznesowej!

Jak się ubrać?

Strój powinien być zgodny z naszą osobowością, nie może stanowić sztywnej ramy, w którą ktoś nas włożył. Ten warunek trzeba pogodzić z ogólnie przyjętymi zasadami:

- **kobiety: mile widziana jest garsonka lub spodnium (spodnie i żakiet); spódnica powinna sięgać poniżej kolan, bluzka bez wyzywających dekoltów; torebka i buty niech stanowią całość (m.in. niech będą tego samego koloru) i pasują do ubioru; fryzura może być naturalna, choć starannie uczesana, makijaż zawsze dodaje elegancji, jednak na tę okazję powinien być umiarkowany; dłonie zaś - wypielęgnowane, paznokcie - jeżeli wymalowane, to na stonowany kolor (żadnych czerwieni!); wskazany jest umiar w ilości biżuterii;**
- **mężczyźni: najlepiej włożyć garnitur w połączeniu z krawatem (mucha wydaje się nieco staroświecka); nie można zapomnieć o starannym ogoleniu się.**

WAŻNE

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni uważać z ilością perfum lub dezodorantu. Nadmiernie „wypachniona" osoba wcale nie kojarzy się z czystością, przebywanie z nią staje się niekiedy uciążliwe. Powinniśmy też pamiętać, że buty muszą być nie tylko eleganckie i dopasowane do całości, ale przede wszystkim... czyste.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Wiele możemy zrobić przed spotkaniem z potencjalnym pracodawcą. Czas poświęcony przygotowaniom na pewno zaprocentuje w trakcie rozmowy, dlatego warto dokładnie wykonać poniższe czynności:

- **zebrać o firmie jak najwięcej informacji** (np. zaglądając na jej stronę internetową, starając się o katalogi),
- zastanowić się, **czego oczekujemy od przyszłego pracodawcy i co my jesteśmy w stanie mu zaoferować,**
- **przygotować się na pytania** o przyczyny chęci podjęcia pracy w tej konkretnej firmie, zainteresowania, plany zawodowe, plany rozwoju, oczekiwane wynagrodzenie,
- **przemyśleć, o co chcemy zapytać** przyszłego pracodawcę (np. o zakres obowiązków, możliwości awansu) - nie bójmy się stawiać pytań, one pozwolą uniknąć rozczarowania, poza tym dobrze sformułowane świadczą korzystnie o nas,
- **starannie przygotować dokumentację swojej dotychczasowej drogi zawodowej** (m.in. CV, list motywacyjny, referencje, inne dokumenty wynikające ze specyfiki pracy, np. portfolio); zwróćmy uwagę, by była ona wolna od błędów i przygotowana zgodnie z obowiązującymi standardami (one się zmieniają!).

Jak rozmawiać?

Wreszcie przychodzi ten czas. I wbrew pozorom nie zaczyna się on w momencie usadowienia się na krześle naprzeciw osoby prowadzącej rekrutację. **Oceniani jesteśmy od chwili wejścia.** Na pewno nikomu nie umknie to, czy przyszliśmy **punktualnie** (ale nie warto przychodzić pól godziny przed czasem, gdyż to zdradza brak umiejętności planowania czasu). **Należy się przywitać** ze wszystkimi osobami, które zastaniemy w pomieszczeniu - mówiąc „dzień dobry". Zanim wejdziemy do właściwego pokoju, anonsujemy się sekretarce: przedstawiamy się i informujemy, w jakim celu przyszliśmy. A gdy już znajdziemy się przed osobą, która zdecyduje o tym, czy dać nam pracę, wówczas pamiętajmy o tym, że:

- **witamy się i przedstawiamy zaraz po wejściu** (rękę wyciąga osoba, która nas przyjmuje!),
- **staramy się panować nad mową ciała:** prezentujemy postawę otwartą, wchodzimy do pomieszczenia pewnym krokiem i nie zapominamy o uśmiechu, unikamy nadmiernej gestykulacji (bo ta zdradza zdenerwowanie), zwracamy uwagę na to, jak siedzimy (ani nazbyt sztywno, ale i bez nonszalancji),
- nie spoufalamy się,
- **ważne, byśmy byli stanowczy** i pewni tego, co mówimy, jednak nie należy mylić takiej postawy z zarozumiałością,
- **odpowiadamy szczerze na zadane pytania,** nie ma nic gorszego niż przyłapanie na nieścisłościach,
- chcąc zadać swoje pytania, czekamy na zachętę ze strony osoby rekrutującej lub na zakończenie rozmowy,
- bezwzględnie **dbamy o poprawność języka,** unikamy wyrazów modnych, sloganów czy też gwary młodzieżowej,
- **nie zapominamy o podziękowaniu za rozmowę** i powiedzeniu „do widzenia",
- jeżeli potencjalny pracodawca nie poinformuje o tym, w jaki sposób powiadomi nas o efekcie rozmowy, nie popełnimy nietaktu, jeśli grzecznie o to zapytamy.

WARTO WIEDZIEĆ

O pieniądzach rozmawia się na końcu, ale nie unika się tego tematu. Warto jasno sprecyzować swoje oczekiwania, ale też pamiętać o tym, że muszą być one adekwatne do naszych umiejętności i stanowiska.

Być dobrym pracownikiem

Nie pracujemy tylko dla pieniędzy, nawet jeżeli chcemy, by tak ludzie myśleli. Zależy nam na tym, by postrzegali nas jako osoby znajdujące się na właściwym miejscu, czyli kompetentne, rzetelne i odpowiedzialne. Poza tym pragniemy być lubiani - miło przecież mieć się do kogo odezwać w czasie przerwy lub móc poprosić kogoś o pomoc.

Być docenianym...

To pomaga i zjednuje szacunek współpracowników oraz przełożonych. Zdecydowanie ułatwia zdobycie awansu i zaufania innych osób. Aby na to zasłużyć, na co dzień należy:

- **wywiązywać się z powierzonych obowiązków w terminie,**
- starać się podnosić swoje kompetencje,
- nie sprawiać wrażenia, że wykonywanie pracy to przykry obowiązek,
- **nie przekraczać swoich kompetencji,**
- starać się rozwiązywać powstałe problemy kreatywnie,
- nie wahać się współpracować z innymi - umiejętność działania w zespole to sztuka, wcale nieumniejszająca naszego wkładu pracy,
- **starać się doceniać innych,**
- **umieć przyznać się do błędu lub niewiedzy** i wyrazić gotowość do naprawienia go lub uzupełnienia swoich braków.

Być lubianym.

Niestety, docenienie nierzadko nie idzie w parze z sympatią, a wówczas sukces zawodowy wcale już tak nie cieszy. Żadna to przyjemność uchodzić za gbura, nawet z etykietą fachowca. By temu zapobiec, pamiętajmy o kilku zasadach:

- warto wykazać się **umiejętnością obserwacji i słuchania innych ludzi** - dzięki temu łatwiej nam będzie właściwie się wobec nich zachować,
- nawet jeżeli jesteśmy wyżsi rangą lub starsi od współpracownika, **używajmy slow „proszę", „dziękuję", „przepraszam"** - apodyktyczność na dłuższą metę nie ułatwia kontaktów z ludźmi,
- nie wahajmy się korzystać z pomocy innych, pomagajmy też im, jeśli o to proszą,
- **szanujmy obowiązujące zasady** - np. nie palmy w pomieszczeniu tylko dlatego, że nikogo w nim nie ma,
- **nie próbujmy przypodobać się wszystkim** - nikt nie lubi pochlebców, zamiast metki osoby sympatycznej otrzymamy etykietę osoby obłudnej,
- **unikajmy plotek** - umilają czas, wypełniają rozmowę i... szkodzą,
- **uśmiechajmy się,**
- **nie męczmy innych opowieściami o naszym prywatnym życiu** - pogódźmy się z tym, iż zawartość pieluchy naszego dziecka nie dla wszystkich jest równie ważna.

Nasze stanowisko pracy

Bardzo ważne znaczenie dla naszego wizerunku zarówno w oczach przełożonych, jak i współpracowników ma nasze miejsce pracy Zdradza nasze cechy osobowościowe (np. niepożądane bałaganiarstwo) oraz stosunek do obowiązków.

Można uczynić nasze stanowisko pracy bardziej osobistym, przynosząc np. zdjęcie bliskiej osoby, ulubione rośliny doniczkowe (warto zapytać współpracowników, czy nie ma wśród nich alergików). Nie wolno oczywiście przesadzić - to nie nasz dom, gdzie tylko my decydujemy o wystroju - miejsce pracy musi wkomponowywać się w całość pomieszczenia.

Bezwzględnie należy dbać o porządek - sterty dokumentów raczej nie przyczynią się do tego, że będzie się nas postrzegać jako osoby zapracowane. Prędzej usłyszymy pytanie, dlaczego tak wielu spraw wciąż nie załatwiliśmy lub dlaczego nie porządkujemy dokumentów. Pilnujemy też, by wśród papierów nie znajdowały się brudne szklanki, resztki jedzenia itp. Usuwajmy kurz z klawiatury i monitora - lepiej liczyć na siebie, niż czekać, aż zrobi to osoba sprzątająca.

Jeżeli nasze biurko sąsiaduje z innymi, musimy pamiętać o jeszcze kilku ważnych zasadach:

- **nigdy bez upoważnienia nie sięgamy po nie z biurka sąsiada** - nie przeszukujemy dokumentów, nie zaglądamy do szuflad itp., nie czytamy pisma, nawet jeżeli leży na wierzchu,
- **nie wpatrujemy się w cudzy monitor,**
- **nie przeglądamy pism, które nie są adresowane do nas,** nawet jeżeli przez pomyłkę trafią na nasze biurko.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co uczynić, jeśli koledzy wykorzystują naszą uprzejmość, myląc nasze dobre maniery z gotowością do pracowania za nich? Najprościej jest w bezpośredniej rozmowie powiedzieć im o swoich odczuciach (zachowanie asertywne - więcej na s. 120-121).

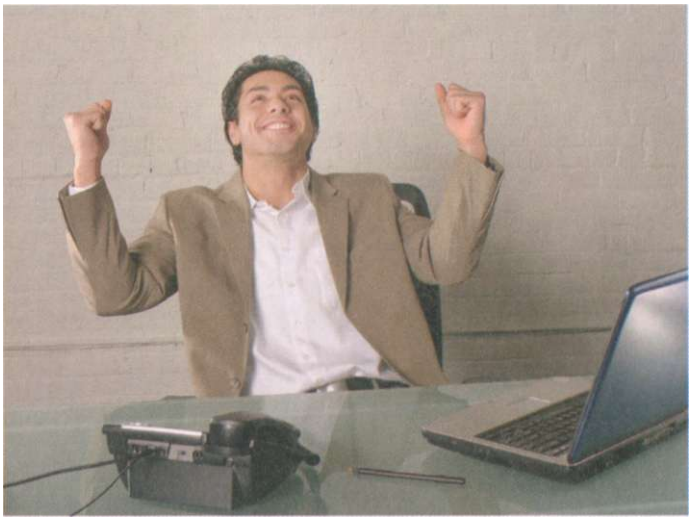

WAŻNE

Nie ozdabiajmy szafek wycinkami z czasopism - to zdecydowanie nieeleganckie.

Jeżeli korzystamy wspólnie z jakiś szafek, półek itp., zwróćmy szczególną uwagę na to, aby pozostawić zawsze po sobie porządek, uważajmy, by nasze rzeczy nie zdominowały całej przestrzeni, a dokładając coś do zebranych już tam przedmiotów, zachowajmy obowiązujące zwyczaje (np. odkładajmy dokumenty do właściwego segregatora).

Pamiętajmy też, że przebywanie z ludźmi wiele godzin w jednym pomieszczeniu powoduje, iż higiena osobista nie jest tylko naszą sprawą. Chodzi tu zarówno o nieprzyjemny zapach wynikający z braku dbania o siebie, jak i np. nadmierne przywiązanie do swojego zapachu i wylewanie na siebie zbyt dużej ilości perfum.

Kontakty służbowe

Nie wystarczy przyjść do pracy i zająć swoje miejsce. Chcemy czy nie - musimy kontaktować się z innymi. Starajmy się jednak robić to tak, by nie popełniać *faux pas*. I dostosowujmy swój sposób zachowania w zależności od tego, z kim rozmawiamy, pamiętając, iż **uśmiech i życzliwość należą się każdemu, bez względu na stanowisko.**

Relacje z przełożonym

Nie powinny opierać się na strachu. Dobry szef to taki, który umie rozmawiać z ludźmi bez zbędnego dystansu i bez nadmiernej poufałości.

Podczas rozmowy z przełożonym warto przestrzegać następujących zasad:

- **zwracamy się do niego tak, jak sobie tego życzy** (nie mówmy per „pan", jeżeli prosił o używanie imienia);
- mówienie do szefa po imieniu nie upoważnia nas do spoufalania się lub lekceważenia;
- **zakładamy, iż przełożony jest osobą kompetentną** i ma dobre intencje (nie zawsze mamy pełną wiedzę na dany temat i nierzadko patrzymy na sprawę z jednego tylko punktu widzenia - swojego);
- **patrzymy na szefa jak na osobę bez pici i wieku,** to ułatwi nam unikanie nadawania jego słowom dodatkowych intencji (np. „bo to kobieta", „bo taki młody" itp.);
- **jasno precyzujemy cel naszej rozmowy,** wykazując się samodzielnością, ale zarazem jesteśmy też gotowi na przyjęcie wskazówek;
- ustalamy cele zawodowe i plany związane z naszą osobą;
- **jeżeli coś nam się nie podoba, wyrażamy swoją opinię w rozmowie w cztery oczy** ze zwierzchnikiem; nie należy tego robić przy innych pracownikach, natomiast absolutnie niedozwolone jest podnoszenie głosu i wszczynanie awantury.

Jeżeli to nam przypadła rola szefa, nie zakładajmy, iż więcej nam wolno. Wprost przeciwnie:

- **traktujmy podwładnego z należnym szacunkiem;**
- ustalmy sposób zwracania się do siebie nawzajem i przestrzegajmy go; nie wyróżniajmy przy tym niektórych (albo mówimy do siebie wszyscy po imieniu, albo pozostajemy przy formach oficjalnych);

WARTO WIEDZIEĆ

Nadmierna poufałość, np. poklepywanie po plecach, ramionach, pośladkach, może nie tylko skończyć się zwróceniem uwagi ze strony pracownika. Dziś można zostać za to oskarżonym o molestowanie seksualne.

- nie zauważajmy jedynie błędów, **nauczymy się doceniać sukcesy pracowników;**
- nie ujawniajmy swoich sympatii i antypatii;
- nie przypisujmy podwładnemu każdorazowo złych intencji - **dajmy mu prawo do błędu** i szansę naprawienia go;
- **krytykujmy zachowanie** lub sposób wykonywania czynności, nie osobę; róbmy to podczas rozmowy w cztery oczy, nie wygłaszajmy jednak zdań typu: „Tylko kretyn mógł tak się zachować!"; **stosujmy krytykę adekwatną do przewinienia;**
- **gdy się zapomnimy i obrazimy pracownika, przeprośmy go** (jeżeli uczyniliśmy to publicznie, w ten sam sposób wyrażamy przeprosiny).

Relacje ze współpracownikami

Decydują najczęściej o tym, czy lubimy swoje miejsce pracy, czy też odchodzimy od niego zmęczeni. Możemy sobie ułatwić zmaganie się z pracowniczą codziennością, dbając o nie (nie dopuszczając jednak, aby stosunki towarzyskie zdominowały zasadniczy cel przychodzenia do firmy):

- bądźmy gotowi do udzielenia pomocy, porady czy drobnej przysługi;
- **zwracajmy się do innych w sposób ogólnie przyjęty w firmie;** jeżeli takowego nie ma, wówczas w trakcie codziennych spotkań „sam się on ustali" w odniesieniu do każdej z osób (z zachowaniem zasad ewentualnego przechodzenia na „ty" - więcej na s. 18-19);
- **nie traktujmy miejsca pracy jak kanapy u psychoterapeuty** - domowe problemy rozwiązujmy poza pracą;
- **unikajmy sytuacji konfliktowych** za pomocą rzeczowej i spokojnej dyskusji, absolutnie nie wciągajmy w nie osób trzecich; pójście z problemem do szefa to ostatnie rozwiązanie (zyskamy opinię donosiciela, a i przełożony będzie na nas patrzył jak na osobę nieporadną);
- jeżeli zauważymy, iż ktoś nie wykonuje swoich obowiązków i próbuje zrzucać je na innych, najpierw porozmawiajmy z nim, mówiąc wprost, iż nie zgadzamy się na taką sytuację; zwrócenie się do szefa z takim problemem to ostateczność;
- **nie narzucajmy innym swoich zwyczajów czy upodobań** - szukajmy kompromisów.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Jeśli wdamy się w romans w miejscu pracy, znajdziemy się w trudnej sytuacji. Nie dość, że firmy coraz częściej zabraniają tego w swoim wewnętrznym regulaminie (czyli łamiemy prawo), to utrudnimy sobie i innym funkcjonowanie. Współpracownicy nie zawsze będą wiedzieć, jak się zachować, a i nam nieraz będzie niełatwo się zachować (możemy być posądzani o stronniczość) wobec partnera i współpracownika. Niedopuszczalne są jakiekolwiek formy okazywania sobie uczuć w czasie i miejscu pracy!

Kontakty z klientami

Relacje z klientami to klucz do zawodowego sukcesu wielu z nas. Czasami jest tak, że widzimy się z nimi raptem kilka chwil i one mają wpływ na to, czy interesant skorzysta z naszych usług, czy nie oraz czy zdecyduje się do nas jeszcze wrócić. Toteż warto jak najczęściej przestrzegać dobrych manier - one sprawią, iż nie tylko klient będzie czerpał satysfakcję z kontaktu z nami. Dzięki nim i my poczujemy, że nasza praca jest dobrze wykonywana i doceniana.

W relacji z klientem obowiązuje jedna podstawowa zasada - **grzeczność.** Każde inne uchybienie łatwo naprawić lub po prostu udać, że się go nie dostrzega. Ważne jest też to, w jakiej formie kontaktujemy się z klientem. Najczęściej robimy to:

- **bezpośrednio** - wówczas, jeżeli mamy taką możliwość, zachęcamy klienta do tego, by usiadł. Koniecznie mówimy „dzień dobry" i delikatnie się uśmiechamy. Pozwalamy mu przedstawić sprawę, po czym w miarę możliwości staramy się sprostać jego oczekiwaniom. Na zakończenie mówimy „dziękuję" i „do widzenia";
- **telefonicznie** - musimy prawidłowo się przedstawić. Jeżeli dzwonimy do kogoś, podajemy najpierw imię i nazwisko, a później nazwę firmy, którą reprezentujemy. Jeżeli zaś odbieramy telefon służbowy, wymieniamy najpierw nazwę zakładu, a później swoje imię i nazwisko. Chyba że rozmowę przełączyła recepcjonistka lub sekretarka, wówczas pomijamy nazwę firmy (ponieważ uczyniła to już osoba odbierająca telefon). Wypada również powiedzieć „dzień dobry" i „do widzenia". Rozmawiać należy krótko, zwięźle przedstawiając sprawę, w jakiej dzwonimy;
- **listownie** - formułując pisemny zwrot do klienta, należy przestrzegać wszystkich zasad typowych dla wybranej formy. Możemy skontaktować się, korzystając z listu tradycyjnego, faksu, e-maila (szczegółowo formy te zostały omówione na s. 48-49).

Pamiętajmy też o wizytówkach - to ważny sposób nawiązania i utrzymania kontaktu służbowego (więcej o nich na s. 15).

Unikajmy spoufalania się z klientem oraz wytwarzania niejednoznacznych sytuacji, że oczekujemy jakichś korzyści za załatwienie sprawy (w Polsce łapownictwo jest karalne). Człowiek dobrze wychowany czyni to, co do niego należy bez takich zachęt.

WARTO WIEDZIEĆ

Dobrze jest mieć przy sobie zawsze notes i długopis. Jeżeli zechcemy zanotować coś podczas rozmowy z interesantem, nie będziemy zakłócać dialogu pośpiesznymi poszukiwaniami.

Spotkanie służbowe

Zawsze czemuś służy - organizując je, mamy nadzieję na pomyślne rozwiązanie jakiegoś problemu, zawarcie intratnego kontraktu, ustalenie zasad działania itp. Aby zakończyło się pomyślnie, przydadzą się nie tylko umiejętności negocjacyjne, niezbędne są także znajomość i przestrzeganie zasad savoir-vivre'u.

JAK ZORGANIZOWAĆ SPOTKANIE

Najczęściej jest ono wcześniej zaplanowane, wówczas koniecznie z wyprzedzeniem powiadamiamy o nim uczestników (wyprzedzenie zależy od rangi spotkania i od tego, czy są to pracownicy firmy czy osoby z zewnątrz). Zdarza się, że dochodzi do niego spontanicznie, np. po spotkaniu handlowym jego uczestnicy decydują się na wspólny obiad.

Tak czy owak, **należy zadbać, by przebiegło ono w milej atmosferze.** W tym celu warto wziąć pod uwagę poniższe wskazówki:

- **ważny jest wybór miejsca** - jeżeli to sala konferencyjna, zadbajmy, by była dobrze oświetlona, miała odpowiedni stół i wygodne krzesła oraz by istniała możliwość przewietrzenia jej; jeżeli decydujemy się na restaurację, wybierzmy renomowany i - najlepiej - wcześniej sprawdzony lokal;
- **wizytówkami wymieniamy się na początku rozmowy;**
- **kto zaprasza, ten płaci;**
- dania z zasady zamawia gospodarz (zgodnie z sugestiami gości), ale jeżeli grupa jest bardzo liczna, wówczas zaproszeni robią to indywidualnie (wybierając dania w średniej cenie);
- podczas jedzenia nie mówimy o swojej diecie, przypadłościach żołądkowych itp., nie komentujemy dań - chyba że chcemy pochwalić;

* **przestrzegamy zasad etykiety przy sadzaniu gości przy stole,** a więc:

- najważniejszy gość siedzi obok gospodarza po prawej stronie, nigdy tyłem do drzwi, po lewej stronie gospodarza - następna osoba w hierarchii;
- gospodarz zwykle zajmuje miejsce u szczytu stołu (krótszy bok) lub też na środku dłuższego boku; jeżeli siedzi u szczytu, wówczas rozsadzamy gości naprzemiennie raz z prawej, raz z lewej strony gospodarza; jeżeli przy dłuższym boku, najpierw zapełniamy miejsca przy tym boku, następnie przy krótszych bokach, a potem od zewnętrznych krawędzi ku środkowi;
- jeżeli są to negocjacje, strony siadają naprzeciw siebie z zachowaniem lustrzanego odbicia (czyli prezes naprzeciw prezesa itd.), najważniejsze miejsce - środkowe;
- tłumacz zajmuje drugi rząd, nie bezpośrednio przy stole;
- nie dopuszczamy do tego, aby były wolne miejsca między gośćmi;
- gdy spotkanie odbywa się z osobami towarzyszącymi, wówczas po obu stronach gospodarza mężczyzny siadają żony najważniejszych gości, a obok gospodarza kobiety - ich mężowie;
- pary małżeńskie rozsadzamy.

Sztuka konwersacji w pracy

Nie oszukujmy się - nikt z nas nie poświęca całych ośmiu godzin wyłącznie na pracę. Wszyscy mamy prawo do chwili przerwy i najczęściej wykorzystujemy ją na rozmowę. Tylko czy znamy tajniki konwersacji ze znajomymi w pracy?

Kiedy?

Oczywiście **najlepiej jedynie w czasie przerwy.** To ideał, o jakim marzy pracodawca. Życie jednak pisze swoje scenariusze - pracownicy wynajdują zdecydowanie więcej okazji. I nie ma w tym nic złego, dopóki towarzyskie pogaduszki nie uniemożliwiają nam wypełniania obowiązków lub nie wpływają na jakość ich wykonywania. Nie można też dopuścić do sytuacji, byśmy przeszkadzali osobom trzecim, a już na pewno nikogo nie wolno do takiej rozmowy przymuszać.

Należy jednak zwrócić uwagę, iż taka niezobowiązująca konwersacja przynosi korzyści - współpracownicy poznają siebie od innej strony. Lepiej się pracuje, gdy ma się świadomość, iż przy biurku obok siedzi równie zapalony wędkarz, co ja! Lepsza i przyjaźniejsza staje się atmosfera pracy. A to ułatwia bycie życzliwym i uprzejmym na co dzień.

O czym?

Właściwie o wszystkim, co sprawia uczestnikom rozmowy przyjemność, choć istnieją pewne ograniczenia:

- **plotki** są zawsze miłe, ale tylko dla tych, którzy plotkują; poza tym możemy mieć pewność, iż jeżeli sami obmawiamy innych, również jesteśmy lub będziemy obmawiani - **dlatego unikajmy ich;**
- **opowiadanie dowcipów** to również atrakcyjne zajęcie - **starannie je jednak dobierajmy,** wykluczone są te o treści rasistowskiej, seksistowskiej itp.;
- **powstrzymajmy się od spiskowania,** zawiązywania koalicji przeciw jakiejś osobie - szybko może okazać się, iż ci sami ludzie, którzy konspirują z nami, z równą łatwością intrygują przeciw nam;
- **nie traktujmy miejsca pracy jako okazji do wyrzucenia z siebie wszystkich naszych problemów,** po pierwsze - nasze problemy miną, a inni mogą nas wciąż przez ich pryzmat postrzegać (np. kłótnie rodzinne), po drugie - to wspaniała pożywka dla plotkarzy, jeśli trafimy na nieuczciwych słuchaczy;
- rozmowy o pogodzie, choć bezpieczne, z pewnością przyczynią się do tego, że będziemy postrzegani jako nudziarze;
- polityka - to niebezpieczny temat, bardzo łatwo może się przyczynić do podziałów między osobami, które do tej pory darzyły się sympatią.

W co się ubierać?

Miejsce pracy to nie rewia mody Ani nie nadbałtyckie molo. Strój wiele mówi o nas jako pracownikach - wyraża nasz stosunek do tego, co robimy i gdzie przebywamy. Dlatego warto się przyjrzeć temu, co zakładamy, idąc do pracy.

Zasady uniwersalne

Najważniejsze jest dopasowanie się do zwyczajów obowiązujących w danej firmie. Jednak bez względu na płeć, wiek i zajmowane stanowisko sprawdzą się poniższe wskazówki:

- **wybieramy stonowane kolory,**
- **unikamy dżinsów, spranych koszulek (szczególnie wówczas, gdy mamy kontakt z klientami),**
- **niedozwolone są dresy (oczywiście wyjątkiem będzie trener czy nauczyciel wychowania fizycznego),**
- **niestosowny jest nazbyt uroczysty strój - my będziemy czuli się zbyt sztywno, a współpracownicy zapewne poczują się skrępowani.**

W pracy po pracy

Na spotkaniach półsłużbowych po godzinach pracy lub na tzw. wyjazdach integracyjnych możemy sobie pozwolić na większą swobodę (co nie znaczy, że możemy ubrać się jak na dyskotekę). Nie musimy się już bronić jednak przed dżinsami lub T-shirtami.

WARTO WIEDZIEĆ

W Polsce wciąż niemile widziane jest zdejmowanie przez mężczyznę marynarki w trakcie zawodowych spotkań, nawet podczas upałów. Na Zachodzie zaczyna się od tego odchodzić.

STRÓJ KOBIETY

Kobietę powinna cechować **dyskretna elegancja.** Mile widziany jest kostium, ale równie dobrze sprawdzą się kombinacje żakietu ze spodniami lub spódnicą. Pracownica może też sięgnąć po sweterek, pod warunkiem, że będzie w stonowanych kolorach, dobrej jakości i nieprzezroczysty. Obowiązkowo powinna mieć zakryte ramiona, a na nogach - rajstopy lub pończochy (mogą być cienkie). Musi unikać półprzezroczystych bluzeczek, bo nie może być spod nich widoczna bielizna. Głębokie dekolty niech lepiej zostawi sobie na romantyczną kolację we dwoje. Spódniczka powinna być co najmniej takiej długości, by jej krawędź sięgała minimum szerokości dłoni nad kolanem, nie może wystawać spod niej halka lub podszewka. Buty niech będą wygodne, schludne i dopasowane do całości stroju - wysokie szpilki raczej się nie sprawdzą.

Nie trzeba wyrzekać się makijażu, byle pamiętać o tym, by był dyskretny. Z dużym wyczuciem należy dobierać biżuterię - obwieszanie się nią wcale nie doda urody.

STRÓJ MĘŻCZYZNY

U panów najlepiej sprawdzają się marynarka, krawat i spodnie w innym kolorze niż góra lub garnitur (np. ciemnoszary). Pracownik powinien zadbać, by w kieszonce znalazła się chusteczka w tym samym wzorze, co krawat, a nie telefon komórkowy lub długopisy. Powinien uważać też, by zanadto nie wypchać kieszeni marynarki (wówczas nawet elegancki garnitur wygląda niechlujnie).

Koszulę w zasadzie należy dobierać białą, jednak obserwując współczesne zwyczaje, widać, iż bardzo eleganccy mężczyźni wcale nie wystrzegają się innych kolorów. Ważne, by była ona idealnie dopasowana do całości.

Buty najlepsze są czarne (pasują do prawie każdego stroju). Raczej nie powinny być to lakierki, je rezerwuje się na szczególne okazje. Częsty grzech mężczyzn to źle dobrane skarpetki - powinny być o ton ciemniejsze niż spodnie. Absolutnie niedozwolone są białe!

Sztuka rozmowy przez telefon

Stały się dla nas tak samo powszednie jak jedzenie chleba na śniadanie. Toteż, niestety, nie zwracamy często uwagi na to, jak je prowadzimy. Na dużą swobodę pozwalamy sobie zwłaszcza w życiu prywatnym.

Rozmowy służbowe

Właściwie zawsze wiążą się z chęcią załatwienia jakiejś sprawy, dlatego ważne jest, w jaki sposób je poprowadzimy. Wbrew pozorom przy słuchawce trudniej jest utrzymać rozmówcę, w każdej chwili może nas przeprosić, że nie może dłużej rozmawiać i... rozłączyć się.

Prowadząc rozmowę służbową, pamiętajmy o:

- witaniu się i pożegnaniu (warto też podziękować za rozmowę),
- przedstawianiu się (więcej na s. 42).
- prawidłowym zwracaniu się do rozmówcy („pan/pani" do osób nieznanych oraz do tych, z którymi nie przeszliśmy na „ty"),
- miłym tonie głosu i uprzejmości,
- uśmiechu (naprawdę go słychać przez telefon),
- przygotowaniu długopisu i notesu - zawsze może zaistnieć potrzeba zanotowania czegoś, nerwowe poszukiwania na pewno nie zrobią dobrego wrażenia.

Pozwólmy wypowiedzieć się osobie dzwoniącej - niech przedstawi sprawę, z powodu której z nami rozmawia. Ponadto warto upewnić się, czy osoba dzwoniąca ma możliwość przeprowadzenia dłuższej rozmowy - szczególnie gdy dzwonimy pod numer komórkowy.

Rozmowy prywatne

Nie zawsze pamiętamy o tym, że nie musimy odbierać telefonu i nikt nie może mieć o to do nas pretensji (nawet jeśli nie włączyliśmy automatycznej sekretarki, by można było pozostawić wiadomość).

WAŻNE

Pomyłki zdarzają się każdemu. Ale niegrzecznie jest po zorientowaniu się, że nieprawidłowo wybraliśmy numer, bez słowa odłożyć słuchawkę. Powiedzmy chociaż „dzień dobry" i przeprośmy za kłopot.

Dzwoniąc do czyjegoś domu - miejmy na uwadze, że wkraczamy w cudzą prywatność. Jeśli znamy rytm życia osoby, z którą chcemy porozmawiać (jest to ktoś z rodziny czy bliski znajomy), starajmy się wybrać najbardziej dla niej odpowiednią porę (np. w trakcie popołudniowego wypoczynku). Jeśli ktoś ma małe dzieci, nie dzwońmy o godzinie, kiedy one zazwyczaj śpią - wieczorem (nawet wczesnym) czy przed południem. Bezwzględnie nie dzwoni się przed 8.00 oraz po 22.00 (poza wyjątkowymi sytuacjami).

Generalnie pamiętamy o przywitaniu się, ale już o przedstawieniu rzadziej, a przecież nikt nie ma obowiązku rozpoznawać nas po głosie. Nie musimy podawać imienia, dzwoniąc na komórkę, gdy jesteśmy pewni, że osoba odbierająca ma nasz numer zapisany w swojej książce telefonicznej.

Gdy telefon odbierze inna osoba, niż się spodziewaliśmy, również witamy się i przedstawiamy, a potem prosimy do telefonu właściwego rozmówcę.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli zadzwoni nam telefon w restauracji (zapomnieliśmy go wyciszyć)? Wówczas po prostu szybko go wyłączmy. Odebranie go przy stoliku lub bieg pędem przez salę to bardzo nieeleganckie rozwiązania sytuacji.

WSZĘDOBYLSKA KOMÓRKA

Telefon komórkowy ma tę zaletę, że można zabrać go wszędzie. I tu zapewne leży przyczyna nieźliczonych jego wad i okazji do popełnienia gafy. Jeśli jednak uzmysłowimy sobie, że - jak każde urządzenie - można go wyłączyć, wówczas problemy z nim związane znikną.

Z komórki należy korzystać mądrze - nigdy wówczas, gdy możemy komuś przeszkadzać. To podstawowa zasada, lecz nie jedyna. Kierować się powinniśmy również następującymi wskazówkami:

- to tylko przedmiot, a nie eksponat do chwalenia się i imponowania innym,
- należy wyłączać lub wyciszać go zawsze wtedy, gdy jego dźwięk może zakłócić i zepsuć nastrój uroczystości: na pogrzebie, w świątyni, w kinie/teatrze, podczas romantycznej kolacji, ważnej konferencji itp.,
- w samochodzie nie brońmy się przed mikrofonem - z aparatem w dłoni stanowimy zagrożenie nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla innych,
- jeżeli chcemy zadzwonić, będąc w restauracji, wyjdźmy z głównej sali (np. do holu), starajmy się nie przeciągać rozmowy i szybko powrócić do stolika,
- w środkach lokomocji, jeżeli musimy, prowadźmy rozmowę możliwie dyskretnie - nie wszyscy muszą znać jej treść; w samolocie obowiązuje całkowity zakaz korzystania z komórek i należy go bezwzględnie przestrzegać (możemy zakłócić pracę urządzeń na pokładzie),
- w przypadku gdy wiemy, iż będziemy musieli odebrać telefon (bo jest naprawdę dla nas ważny) podczas trwania spotkania, wówczas uprzedźmy o tym współtowarzyszące osoby; pozostałe połączenia odrzucamy;
- nie należy puszczać komuś tzw. głuchacza i oczekiwać, iż ta osoba oddzwoni (chyba że tak się umówiliśmy),
- rozmawiając na ulicy, nie starajmy się przekrzyczeć jej gwaru rozmawiajmy tak, by nie stwarzać zagrożenia, czyli kontrolujmy naszą drogę (nie potrącając przechodniów, patrząc, jak wchodzimy na jezdnię).

Oddzielnym zagadnieniem jest komórka w rękach dzieci. Pamiętajmy, że to my dajemy im przykład, jak korzystać z tego wynalazku - pamiętajmy, że są one bardziej podatne na uzależnienie się od niej. Wymagajmy od nich kultury rozmowy, przekonujmy, iż SMS naprawdę da się napisać poprawną polszczyzną. Bezwzględnie nie zgadzajmy się na dzwonienie/pisanie wiadomości podczas lekcji ani też sami nie dzwońmy do nich w tym czasie (pomijamy oczywiście sytuacje wyjątkowe).

Internet a savoir-vivre

Internet to wielki wynalazek XX wieku. Znaleźliśmy kolejny powód, by załatwić milion spraw, nie wychodząc z domu. Czy w wirtualnym świecie jest miejsce na stare zasady savoir-vivre'u? Czy poczucie anonimowości zwalnia nas z zachowania dobrych manier? Otóż nie! To przecież tylko kolejna forma obcowania z ludźmi, a więc pamiętajmy o respektowaniu tych wszystkich reguł, do jakich stosujemy się w bezpośrednim kontakcie.

E-maile

Nie warto dyskutować nad wygodą tego sposobu korespondowania - jest szybki, niezależny od tradycyjnej poczty. Właśnie ta łatwość komunikacyjna bardzo nas rozleniwia i pozwalamy sobie na wiele rażących uproszczeń. Tymczasem e-mail to też list, tyle że elektroniczny. Toteż wysyłając go do kogoś, pamiętajmy o:

- tworzeniu prostych do zapamiętania adresów mailowych - szczególnie wtedy gdy są używane również do celów służbowych;
- stosowaniu ogólnie przyjętych zwrotów powitalnych, pożegnalnych oraz grzecznościowych; starannie rozgraniczajmy je na te, które stosuje się w stosunkach służbowych, oraz na te, na które możemy sobie pozwolić tylko w relacjach prywatnych (np. „buziaczki");
- dzieleniu tekstu na akapity - to ułatwia czytanie;
- podaniu tematu wiadomości - krótko, ale precyzyjnie, by adresat od razu zorientował się, czego dotyczy e-mail;

WAŻNE

Zawsze czytajmy e-maila przed wysłaniem! Możemy wówczas poprawić literówki, błędy językowe, uzupełnić brakujące słowa. By uchronić się przed wysłaniem niedokończonej wiadomości - wystarczy wpisać adres odbiorcy na końcu.

przestrzeganiu zasad ortografii;
nienadużywaniu wielkich liter (pisanie wersalikami) - utrudniają czytanie;
niewysyłaniu samych załączników - zawsze należy dodać kilka słów od siebie;
unikaniu skrótów, np. „pzdr", „nara"; tego typu wyrażenia wcale nie ułatwiają komunikacji, świadczą jedynie o naszym niechlujstwie;
korzystaniu z funkcji „odpowiedź" wtedy, gdy cały czas korespondujemy w tej samej sprawie, jeśli temat się zmienia - utwórzmy nowy list;
niezaśmiecaniu cudzych skrzynek „łańcuszkami" czy dowcipami;
ukrywaniu adresów odbiorców, jeśli ten sam list wysyłamy w kilka miejsc - nie każdy sobie życzy być ujawnianym; poza tym może list potraktować jako mało istotny;

- rozsądnym korzystaniu z funkcji „priorytet" - jeśli nasi odbiorcy zorientują się, że nieumiejętnie z niej korzystamy, nie będą traktować poważnie naszych wiadomości;
- nieprzesyłaniu dalej nieczytanych e-maili - nie mamy przecież pewności, co nadawca w nich umieścił;
- pisaniu wiadomości w formacie tekstowym, nie HTML (zajmuje więcej miejsca);
- nieprzesyłaniu bardzo dużych plików bez uprzedzenia odbiorcy - możemy zablokować mu skrzynkę;
- podpisywaniu wiadomości (sam adres mailowy nie wystarczy).

Pisząc maile prywatne, również dbamy o ich prawidłową i staranną formę. Możemy pozwolić sobie na większą swobodę, np. wysyłać filmiki, zdjęcia oraz korzystać z emotikonów (ikonek określających nasze emocje).

W miarę możliwości warto posiadać dwie odrębne skrzynki - służbową i prywatną. Pracodawca ma przecież prawo monitorować wiadomości przesyłane z miejsca pracy.

Czaty i komunikatory

Korzystanie z tych sposobów komunikacji zobowiązuje nas do wybrania sobie nicka, czyli internetowego imienia. Z zasady wystrzegajmy się prowadzenia rozmów pod prawdziwym imieniem i nazwiskiem. Wbrew pozorom nie jest to łatwe zadanie - ponieważ nick może wiele o nas powiedzieć (nawet jeśli tego nie chcemy). W wirtualnym świecie nick określa nas tak, jak w osobistym spotkaniu strój czy mowa ciała. Unikajmy więc pseudodowcipnych czy obcesowych określeń.

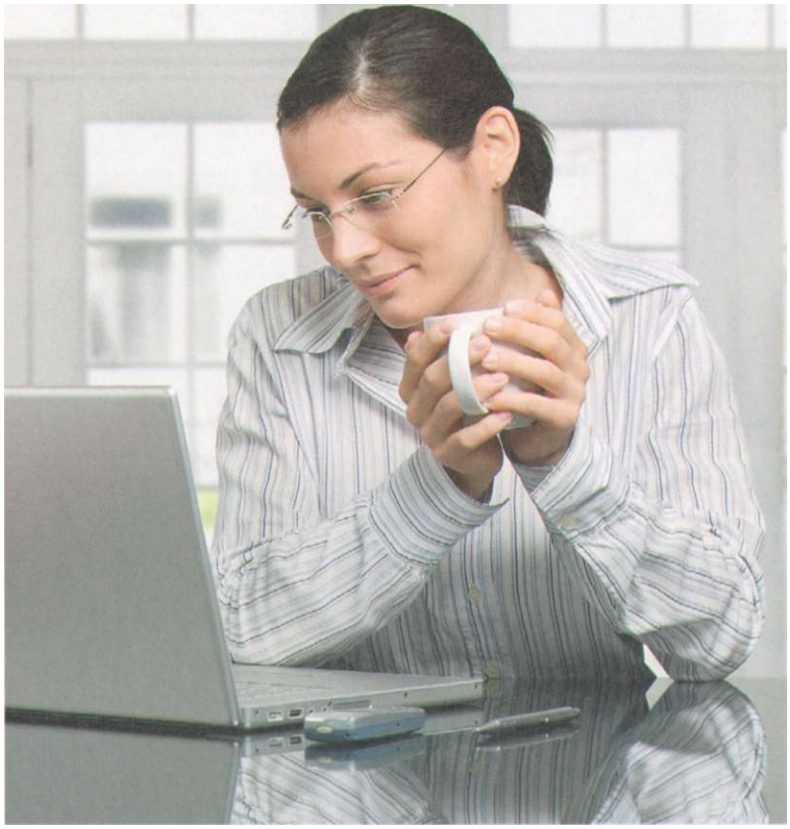

Większość portali w trakcie logowania się zażąda stworzenia swojego profilu, czyli internetowego wizerunku. Zanim ostatecznie zdecydujemy się na włączenie się do portalu, zastanówmy się, czy mamy ochotę udzielać informacji o sobie, jakie są w nim wymagane. Zamiast zafałszowywać swój „portret", lepiej w ogóle zrezygnować z danego czatu.

Włączając się do czatu lub rozpoczynając rozmowę za pomocą komunikatora, przestrzegamy następujących zasad:

- witamy się i żegnamy,
- zwracamy się do wszystkich w drugiej osobie (żądanie zwracania się do siebie „per pan" będzie śmieszne),
- stosujemy język wolny od wulgaryzmów, nawet jeśli emocje sięgają zenitu,
- wyrażając swoje poglądy, nie obrażamy innych,

- jeżeli obserwujemy rozmowę innych internautów, warto przed włączeniem się do niej zapytać, czy można zabrać głos,
- nie odmawiamy innym prawa do swoich opinii,
- jeżeli ktoś zgłasza chęć do przerwania rozmowy, nie usiłujemy za wszelką cenę zatrzymać go przy komputerze,
- nie zadajemy zbyt intymnych pytań i dajemy prawo innym do nieodpowiadania na nie, jeśli uznają, że tego nie chcą,
- w przypadku gdy nie chcemy, by ktoś obserwował naszą rozmowę, możemy ją utajnić.

Zachowajmy ostrożność w zawieraniu znajomości za pomocą Internetu - niestety, nie wszyscy są dżentelmenami i mogą skrzywdzić lub oszukać drugą osobę. Nie ujawniajmy więc pochopnie naszych danych osobowych, sytuacji majątkowej czy rodzinnej. Tego samego należy uczyć dzieci.

WARTO WIEDZIEĆ

Wyszukiwanie stron zawierających treści niezgodne z naszym światopoglądem tylko po to, by „powyżywać" się w dyskusji jest bardzo nieeleganckie.

Własne strony w Internecie

Mamy możliwość zagospodarowania kawałka wirtualnego świata po swojemu i założenia swojej prywatnej strony internetowej lub błoga (internetowy odpowiednik pamiętnika).

Sposobem, w jaki je przygotujemy, również damy świadectwo o sobie (nawet jeśli wydaje nam się, że się nie ujawniamy) oraz okażemy szacunek tym, którzy zechcą odwiedzić naszą stronę. Toteż stosujmy się do przyjętych zasad:

- możemy pisać właściwie o wszystkim - byle nie przekraczać granic dobrego smaku,
- dbajmy o czytelny układ graficzny strony,
- twórzmy strony w standardzie ISO-8859-2 lub UTF8 (dają możliwość zachowania polskich liter),
- nie przywłaszczajmy sobie cudzych prac, jeżeli korzystamy z czyjegoś dorobku, napiszmy o tym (uzyskawszy przedtem na to zgodę),
- uaktualniajmy stronę na bieżąco,
- kontrolujmy forum,
- pilnujmy, by nie było „martwych linków", czyli prowadzących do nieistniejącego już miejsca w sieci.

WAŻNE

Korzystając z Internetu na cudzym komputerze, starannie dobierajmy strony, na które wchodzimy. Nieuważne surfowanie po sieci i odwiedzanie podejrzanych witryn może skutkować np. ściągnięciem wirusa lub przekierowaniem na płatną (bardzo drogą) linię. Niedopuszczalne jest także przeglądanie historii odwiedzanych stron oraz zmienianie czegokolwiek w ustawieniach przeglądarki bez zgody właściciela.

Netykieta

Powszechność dostępu do Internetu wymusiła na internautach ustalenie zasad korzystania z niego. Tak powstała netykieta - odpowiednik etykiety w realnym świecie. Jej podstawą, tak jak w realu, jest szacunek dla drugiej osoby Oto jej najważniejsze zasady:

- stosujemy reguły ortografii;
- pisanie dużymi literami zostawiamy sobie na szczególne okazje, np. wtedy kiedy chcemy wyrazić uzasadniony gniew;

- **uważamy na literówki;**
- **nie nadużywamy wyrazów modnych i skrótów oraz emotikonów;**
- **unikamy złośliwości i innych form agresji słownej;**
- **nie zaśmiecamy cudzych skrzynek spamami;**
- **zawsze podajemy tytuł e-maila;**
- **nie kłamiemy;**
- **nie zmuszamy innych internautów do ujawniania swoich danych osobowych, przesyłania zdjęć itp.;**
- **tak jak w realnym świecie, witamy się, żegnamy, stosujemy zwroty grzecznościowe, a także przedstawiamy się nieznajomym;**
- **cytując cudzą wypowiedź, zaznaczamy ją kursywą i podajemy źródło;**
- **zapoznajemy się z dotychczasowymi rozmowami na forum, zanim włączymy się do czatu - powtarzanie tematów nie zostanie dobrze odebrane przez stałych bywalców. W tym celu zaglądamy do FAQ (czyli: zbioru często zadawanych pytań);**
- **nie przekazujemy wiadomości bez zgody nadawcy;**
- **regularnie zaglądamy do skrzynki - na e-maile należy odpowiadać (tak, jak na listy czy telefony);**
- **obowiązuje zakaz zasypywania adresata wieloma wiadomościami w krótkim czasie (tzw. floodowanie, czyli zatapianie);**
- **nie należy się uparcie łączyć z osobami, które sobie tego nie życzą;**
- **stosowanie trollingu (czyli wysyłanie wiadomości w „publiczne miejsce", mającej na celu wzniecenie kłótni) jest naganne.**

INTERNET I DZIECI

Współczesność wymusza na rodzicach, aby uczyli pociechy, jak zachować dobre maniery nie tylko w świecie rzeczywistym, ale także tym wirtualnym. Jeżeli dobrze przygotujemy dziecko do kontaktu z Internetem, zmniejszamy ryzyko wplątania się przez nie w jakieś wcale już nie wirtualne kłopoty. W tym celu warto zakorzenić w nim następujące zasady:

- nigdy nie podaje się swoich danych osobowych bez zezwolenia rodziców,
- bez wiedzy opiekunów nie spotyka się z internetowymi znajomymi,
- anonimowość nie zwalnia z obowiązku używania „magicznych słów" oraz unikania wulgaryzmów.

Uczmy też dzieci krytycyzmu wobec Internetu - pokażmy, że istnieją także inne źródła wiedzy i sposoby komunikacji z ludźmi. Programy umożliwiające blokadę niebezpiecznych stron i treści są na pewno przydatne, ale nie zastąpią dobrego wychowania. Dziecko styka się przecież z Internetem także poza domem.

Listy

Mimo rozwoju komunikacji elektronicznej tradycyjna forma wymiany informacji wciąż ma się dobrze. Były, są i będą sprawy, które nie mogą być załatwione inaczej niż za pomocą tradycyjnego listu. Chociażby wtedy, gdy wysłane przez nas pismo to dokument.

Listy służbowe

Raczej nie lubimy ich dostawać ani tym bardziej redagować. Wydają się nam nieciekawe, trudne w swojej skostniałej formie, czasochłonne. Jednak należy zaakceptować, iż nawet w XXI wieku nie wszystko da się zastąpić rozmową telefoniczną lub e-mailem.

Pisząc taki list, powinniśmy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- **w prawym górnym narożniku umieszczamy miejsce oraz datę sporządzenia pisma;**
- **poniżej, na środku, notujemy dane adresata pisma:**
  - **jeżeli jest to instytucja i nie wiemy, kto ostatecznie weźmie nasz list do ręki - wówczas wpisujemy jej nazwę lub też możemy zwrócić się ogólnie do adresata „Szanowni Państwo" (po czym stawiamy przecinek i poniżej zaczynamy małą literą!);**
  - **jeżeli jest to konkretna osoba - zwracamy się bezpośrednio „Szanowny Pan" lub „Szanowna Pani", po czym piszemy imię i nazwisko (ewentualnie poprzedzając je tytułem) oraz nazwę firmy, którą reprezentuje; w przypadku gdy jest to kontynuacja korespondencji i nawiązała się już nić porozumienia między nami, wówczas możemy poprzestać na formie „Szanowny Pan";**
- **przedstawiamy rzeczowo, zwięźle i przejrzyście sprawę - „nabijanie maszynopisu" to brak szacunku dla adresata;**
- **unikamy utartych sformułowań w stylu „w załączeniu" czy „powołując się na..." - spróbujmy ułożyć zdanie inaczej (np. „w nawiązaniu do rozmowy**

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteśmy z kimś na „ty" i prowadzimy z nim korespondencję służbową, nie używamy hybryd w stylu „Szanowny Panie Jarku" - na papierze zachowujemy standardową relację.

z Panem" itp.) - to z pewnością wyrwie czytelnika z rutyny i zainteresuje treścią listu;
- pamiętamy o formule pożegnalnej - zależy ona od stosunków łączących nas z adresatem - może być bardziej oficjalna (np. „z wyrazami szacunku") lub bardziej przyjacielska (np. „z pozdrowieniami");
- nie zapominamy o odręcznym podpisie - to wyraz szacunku wobec odbiorcy;
- unikamy skrótów w treści listu;
- korzystamy z firmowego papieru - taki list wygląda bardziej elegancko.

Listy służbowe nie tylko pełnią funkcję dokumentu. Często mają grzecznościowy charakter - można w ten sposób złożyć gratulacje, kondolencje, poinformować o postępach przedsięwzięcia, podziękować za współpracę, zaprosić na spotkanie itd. Warto w takich sprawach wybrać tradycyjną formę zamiast e-maila, adresat poczuje się z pewnością jako ktoś potraktowany poważnie.

WAŻNE

Niezwykle ważne jest to, by list łatwo się czytało. Dlatego też, pisząc go na komputerze, dobierzmy czcionkę o możliwie najprostszej formie. Jeśli zdecydowaliśmy się na pisanie ręką, zadbajmy o jego czytelność.

Listy prywatne

Tu możemy sobie pozwolić na większą swobodę - co nie oznacza, że wszystko nam wolno. Nie wypada zapominać o:
- umieszczaniu w prawym górnym rogu daty i miejsca powstania listu;
- stosowaniu zwrotów grzecznościowych - jeżeli adresat to osoba nam znana, ale nie jesteśmy z nią po imieniu, wówczas możemy zacząć np. „Droga Pani Marysiu" (pomijając już nazwisko czy tytuły); jeżeli zaś to nasz znajomy, wówczas stosujemy zwroty przyjęte w danym gronie osób;
- dbaniu o spójność treści listu - może on zawierać wiele wątków, opisów naszych emocji itp.;
- korzystaniu z formuł pożegnalnych (także zależnych od stopnia zażyłości);
- podpisie - wyłącznie odręcznym;
- pisaniu ręcznym - można napisać list na komputerze, ale prywatnego odbiorcę z pewnością bardziej ucieszy odręczne pismo.

ZASADY UNIWERSALNE

Pewnych zasad musimy zawsze przestrzegać bez względu na to, jakiego typu list piszemy _ wymaga tego od nas po prostu dobre wychowanie:
- stosowanie reguł ortograficznych,
- dbałość o to, by papier był czysty, bez zagięć, rys itp.,
- na dobranej do papieru kopercie nie powinno być żadnych skreśleń i poprawek,
- stosowanie zwrotów grzecznościowych.

List kondolencyjny

Warto poświęcić mu kilka słów, ponieważ to jedno z najtrudniejszych pism, jakie przychodzi nam w życiu (zarówno w prywatnym, jak i zawodowym) redagować. Wysyłamy je zawsze wtedy, gdy wyrazów żalu nie możemy przekazać osobiście.

Powinna go cechować zwięzłość, szczerość i bezpośredniość. Najczęściej adresatem jest osoba, z którą nie łączą nas żadne bliższe stosunki. Bliskim lepiej złożyć kondolencje osobiście (jeśli sobie tego życzą). Nietaktem jest rozwodzenie się nad wielkością swojego żalu czy wyrażanie prywatnych opinii na temat zmarłego.

Przyjęcia i przyjątka

Są przyjęcia duże i małe. Oficjalne i nieoficjalne. Bardzo uroczyste i całkiem swobodne. Jednakże wszystkie łączy jedno - gospodarzom bardzo zależy na tym, by były udane i aby goście wyszli z nich usatysfakcjonowani. Jednym ze sposobów na osiągnięcie tego celu jest znajomość etykiety, czyli co, kiedy i jak urządzić.

Rodzaje przyjęć

Można dzielić je według różnych kryteriów, jednak najbardziej rozpowszechnione są dwa.

Pierwsze uwzględnia charakter uroczystości (okazja) i sposób, w jaki jest ona organizowana (m.in. dobór gości). Wyróżnić możemy wówczas **przyjęcia prywatne** i **oficjalne**, przy czym ostatecznie o charakterze imprezy decydują gospodarze i goście. Zasadnicza różnica między nimi polega na tym, iż przyjęcia oficjalne obsługiwane są przez kelnerów i zazwyczaj jest obecna na nich większa liczba gości.

Jednoznacznie prywatny charakter zachowują przyjęcia:

- „kawka/herbatka",
- kolacja i kolacja przy szwedzkim stole,
- przyjęcie na wolnym powietrzu (grill).

Oficjalne są zazwyczaj:

- śniadanie,
- obiad,
- bankiet,
- cocktail party,
- lampka wina,
- przyjęcie bufetowe,
- przyjęcie w ogrodzie.

Drugim ważnym kryterium jest sposób, w jaki przyjmuje się gości. Według niego wyróżnia się **przyjęcia na stojąco** i **siedząco**.

Goście stoją podczas następujących przyjęć:

- lampka wina,
- cocktail party,
- przyjęcie bufetowe.

Siedzą zaś podczas:

- bankietu,
- śniadania,
- obiadu.

Te rozróżnienia są niezmiernie istotne, ponieważ dają gospodarzom/organizatorom ważne wskazówki, m.in. jak dobrać menu, miejsce, stoły, dekoracje, a nawet zastawę.

W następnych rozdziałach szczegółowo omówimy etykietę związaną z organizacją przyjęć i przyjątek. Teraz skupimy się na cechach wyróżniających każdą z wymienionych uroczystości.

Kameralne śniadanie

Zapraszamy na nie we wczesnych godzinach przedpołudniowych (między 7.30 a 10.00) i najczęściej jemy je w gronie ludzi bliskich. Trwa maksymalnie 2 godziny. Nie wymaga szczególnej okazji - czasami pretekstem może być po prostu chęć spotkania się.

Brunch

Może odbyć się tylko między 10.00 a 12.00. Godziny te wyznaczają charakter tego przyjęcia - jest pośrednie między śniadaniem a obiadem, goście więc nie powinni się nadto przejeść (podaje się lekkie dania). Doskonale nadaje się jako wstęp do większego przyjęcia, odbywającego się później, np. balu, wesela.

Lunch

Może mieć charakter prywatny lub oficjalny. Rozpoczyna się ok. godziny 12.30, a więc w sytuacji, gdy jest to przyjęcie prywatne, mówimy raczej o obiedzie. Trwa zazwyczaj 2-2,5 godziny. Na ogół nie podaje się zupy. Można je zorganizować właściwie z każdej okazji.

Przy jego przygotowaniu stosujemy się do zasad zastawiania stołu, wysyłania zaproszeń i przyjmowania gości właściwych dla wszelkich przyjęć oficjalnych (zob. następne rozdziały).

Obiad

Przebieg oraz oprawa tego przyjęcia również zależą od charakteru, jaki nadadzą mu gospodarze. Zaczyna się najczęściej ok. godziny 20.00, a więc w życiu codziennym nazwiemy go raczej kolacją. Trwa zazwyczaj ok. 3 godzin i rozpoczyna się aperitifem.

Przy jego przygotowaniu stosujemy się do zasad zastawiania stołu, wysyłania zaproszeń i przyjmowania gości właściwych dla wszelkich przyjęć oficjalnych (zob. następne rozdziały).

Popołudniowa herbatka

Zapraszamy na nią między godziną 16.00 a 17.00. Podaje się wówczas nie tylko herbatę, ale także kawę i ciasto. Może przeciągnąć się do późnych godzin i wówczas łączy się z kolacją.

Cocktail party

To przyjęcie trwa 2 godziny i odbywa się najczęściej między 16.00 a 18.00, 17.00 a 19.00 lub 18.00 a 20.00, tak więc między głównymi posiłkami. To wyznacza charakter menu, goście nie odczuwają wówczas większego głodu, toteż podaje się jedynie przekąski. Spotkanie odbywa się na stojąco, co pozwala obecnym na swobodne przechodzenie między grupami zaproszonych osób. Ich liczba powinna być nie mniejsza niż 20-30.

Cocktail party urządzić można z każdej okazji, np. sukcesu kogoś bliskiego, otwarcia wystawy, awansu. Są bardzo popularne w dyplomatycznych spotkaniach niższej rangi.

Przyjęcie na wolnym powietrzu

Zapraszamy na nie często większą liczbę osób i urządzamy je zazwyczaj w popołudnia weekendowe (w zasadzie latem). Mają służyć relaksowi i cechuje je duża swoboda. Mogą mieć charakter mniej lub bardziej uroczysty - decydują o tym gospodarze. Jest to jedyne przyjęcie, gdzie dopuszcza się stosowanie jednorazowych nakryć i sztućców!

Przyjęcie w ogrodzie (garden party) ma już bardziej zobowiązujący charakter - często też nie zamyka się w gronie najbliższych znajomych. Nie należy go mylić z barbecue, grillem czy piknikiem. Tu ubieramy się bardziej elegancko, choć zgodnie z porą roku (najczęściej organizuje się je przecież latem).

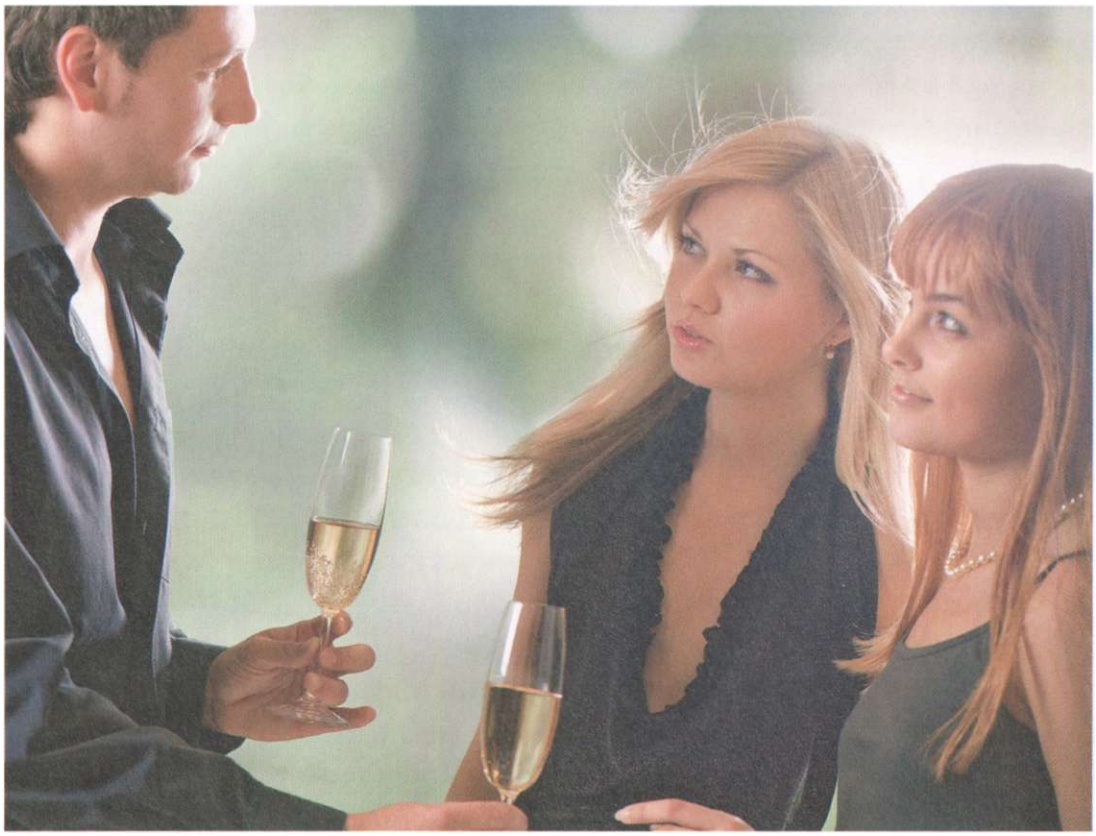

Bankiet

Organizuje się go dla dużej liczby osób. To taki wykwintny obiad w dużym gronie. Do obowiązku gospodarza i gościa honorowego należy wygłoszenie toastu.

Lampka wina

Skromne przyjęcie okolicznościowe (np. z okazji konferencji, otwarcia wystawy, odznaczenia, podpisania umowy handlowej), które może się odbyć o każdej porze dnia i trwa zazwyczaj ok. 30 minut.

Kolacja

Typowe przyjęcie prywatne, na które zapraszamy między godziną 18.00 a 20.00. Zasadniczo trwa ono do 3 godzin, jednak w praktyce przeciąga się nierzadko do późnych godzin nocnych. Cechą charakterystyczną jest mała liczba gości i proste menu, ograniczone do kilku potraw. Obsługują gospodarze, nie kelnerzy.

Takie przyjęcie organizujemy również w wersji bufetowej. Możemy wtedy zaprosić większą liczbę osób (nie musi się nam wszystko zmieścić na jednym stole).

Przyjęcie bufetowe

Możemy nim uczcić ważne rocznice, święta narodowe. Jego początek najczęściej wyznacza się na godzinę 20.00. Trwa ono nie dłużej niż 3 godziny. Na takim przyjęciu nie może zabraknąć toastów.

W „wersji podstawowej" goście cały czas stoją i nie mają sposobności ku temu, by usiąść. Jednak możemy się spotkać z formą mieszaną (amerykańską) i wówczas w pomieszczeniu, w którym odbywa się impreza, znajdują się także stoły, przy których na krótką chwilę zasiadamy, aby coś przekąsić. Organizując przyjęcie, starajmy się kierować wyżej wymienionymi wskazówkami, ponieważ to one decydują o charakterze każdej uroczystości! Pamiętajmy jednak, że najważniejsi są goście i ich wrażenia, więc jako gospodarze zadbajmy o niepowtarzalny klimat spotkania towarzyskiego. Sztywne trzymanie się reguł (np. godzin) może spowodować, iż wszyscy będą czuli się skrępowani.

Jak się ubrać?

Dużym nietaktem jest niestosownie się ubrać. Strojem wyrażamy nasz szacunek dla gospodarzy (i okazji, z której urządzono przyjęcie) oraz innych gości. Nie wypada przyjść ubranym zbyt swobodnie, ale i nazbyt elegancki strój naraża nas na śmieszność. By uniknąć popełnienia gafy, warto kierować się wskazówkami wynikającymi z etykiety. O stroju decyduje:

- rodzaj uroczystości,
- miejsce i ranga przyjęcia,
- pora dnia i roku,
- treść zaproszenia.

Jeżeli w zaproszeniu określono charakter stroju, bezwzględnie się do tego stosujemy (gdy nie akceptujemy tego lub nie mamy odpowiednich ubrań i nie chcemy ich nabywać, wówczas rezygnujemy z propozycji).

Stroje wieczorowe zakłada się na przyjęcia zaczynające się o godzinie 20.00 i później, a na uroczystości rozpoczynające się przed godziną 19.30 wybieramy elegancki strój wizytowy (mężczyźni - garnitur, kobiety - sukienka, kostium, spodnium).

WAŻNE

Bezwzględnie niedopuszczalne są uchybienia w stroju, np.: niedoprasowanie ubioru, brak czystości, wytarte dżinsy, nazbyt sportowy charakter ubioru (tenisówki, adidasy, dres), grube golfy lub swetry.

Rodzaje strojów

Jakie przyjęcie, taki ubiór. Nie ma ich tak wiele, jak rodzajów przyjęć, większość z nich przydać się może na rozmaite okazje. Warto mieć w swojej szafie „reprezentantów" każdego z nich.

Stroje kobiece przydatne podczas przyjęć:

- **sukienka wizytowa** - nie musi być czarna, ważne, by była w stonowanym, dopasowanym do urody kobiety, kolorze; przeważnie ma rękawy i niewielki dekolt, powinna sięgać kolan; nosi się do niej niewielką torebkę i obuwie w kolorze pasującym do kreacji;
- **kostium wizytowy** - w odróżnieniu od tego, który zakładamy na co dzień, najczęściej jest uszyty z aksamitu lub tkanin jedwabnych; absolutnie niestosowny na uroczystości po godzinie 19.00;
- **suknia wieczorowa** - koniecznie długa i wydekoltowana, powinna mieć długie rękawy; zakładamy do niej obuwie na obcasie i dobieramy malutką torebkę; nieodzowna podczas obiadów i przyjęć bufetowych.

Kobieta na tego rodzaju spotkania zawsze zakłada rajstopy. Zapomina natomiast o sweterkach.

Stroje męskie, w których można wybrać się na uroczystości:

- **ubranie spacerowe** - marynarka, kamizelka i spodnie lub tylko marynarka i spodnie, występuje w rozmaitych kolorach i deseniach; jeżeli zakładamy je w celach wizytowych, wówczas dodajemy białą koszulę i krawat;
- **ubranie wizytowe** - ciemny garnitur (granatowy lub szary), należy go komponować z białą koszulą, czarnym obuwiem i krawatem w kolorach popielatym, ciemnoszarym lub bordo;
- **smoking** - występuje w wersji z kamizelką lub bez niej, zakłada się do niego koszulę z półsztywnymi: gorsetem, kołnierzykiem i mankietami; koniecznie należy też włożyć czarne lakierki, muszkę i skarpetki, w kieszonce powinna znajdować się biała jedwabna chusteczka; to typowy strój wieczorowy przydatny na obiad, przyjęcia bufetowe, ale tylko o bardzo wysokiej randze (najczęściej w zaproszeniu znajduje się prośba o jego założenie);
- **frak** - najczęściej czarny, na zewnętrznych szwach spodni znajdują się jedwabne lampasy, należy do niego włożyć koszulę ze sztywnym gorsetem i mankietami, a także białą muszkę, czarne lakierki i długie jedwabne skarpetki; odpowiedni na bal lub bardzo uroczysty bankiet.

Mężczyźni powinni pamiętać, iż podczas oficjalnych spotkań nie zakłada się brązowego obuwia oraz szelek.

WARTO WIEDZIEĆ

Strój partnerów musi być zharmonizowany - zarówno kolorystycznie, jak i stopniem elegancji. Nie może być tak, iż mężczyzna założy ciemny garnitur, a kobieta krótką sukienkę.

RODZAJ PRZYJĘCIA	CZAS ROZPOCZĘCIA EWENTUALNIE TRWANIA	STRÓJ
bankiet	najczęściej 20.00	**K** i **M:** wieczorowy
brunch	między 10.00a 12.00	**K:** wizytowy **M:** weekendowy - marynarka, spodnie o kroju klasycznym i koszula
cocktail party (i inne przyjęcia przed 19.30)	między 16.00 a 20.00 (trwa maksymalnie 2 godziny)	**K:** elegancka sukienka (przykryte ramiona) lub żakiet, lub spodnie z białą koszulą **M:** ubranie wizytowe lub spacerowe
garden party	popołudnie	**K:** sukienka z rękawkiem lub bez, może być we wzory **M:** jasne garnitur i buty
lampka wina	każda pora dnia	**K** i **M:** wizytowy
przyjęcie prywatne	zależy od charakteru spotkania, najczęściej popołudnie	**K** i **M:** wiele zależy od zwyczajów i okazji - warto się wcześniej zorientować, czego oczekują gospodarze; najczęściej stroje wizytowe lub spacerowe
przyjęcie na dziatce	popołudnie	**K:** letnia kolorowa sukienka **M:** ubranie spacerowe
śniadanie	ok. 12.30	
obiad	popołudnie i wieczór	**K:** wieczorowy
przyjęcie bufetowe	ok. 20.00 (trwa do 3 godzin)	**M:** ciemny garnitur lub smoking/frak (jeżeli poinformowano o tym w zaproszeniu)

Obrus i serwetki

Nakrywanie do stołu to sztuka. Nie chodzi przecież tylko o to, aby było wygodnie i dużo. Jemy także oczami i tej naszej słabości służy znajomość etykiety. Przy pięknie nakrytym stole czujemy się po prostu dobrze. A o to zabiega przecież każdy organizator uroczystości. Czas więc przyjrzeć się detalom.

Obrus

Nie można wychodzić z założenia, że nikt na niego nie patrzy, bo ważniejsze jest to, co się na nim znajduje. Wprost przeciwnie - jego nieodpowiedni dobór może ujawnić nie tylko brak gustu gospodarzy, ale i brak szacunku wobec zaproszonych.

Pełni kilka funkcji:

- **ozdabia,**
- **wycisza odgłosy stawianych naczyń - lepszy efekt uzyskamy, gdy położymy dwa obrusy: grubszy impregnowany oraz właściwy,**
- **określamy nim rodzaj przyjęcia i zapowiadamy pojawiające się na nim potrawy.**

Przed położeniem go na stół musimy starannie go przygotować:

- **dobrać odpowiedni rozmiar - powinien opadać z boku na 20-30 cm,**
- **uprać,**
- **dokładnie obejrzeć, czy nie ma niedopranych plam,**
- **starannie wykrochmalić i wyprasować - nie powinno być żadnych załamań, także tych wynikających ze złożenia obrusa.**

Najbardziej elegancki jest obrus biały (wówczas możemy postawić dekorowaną zastawę), jeżeli decydujemy się na kolorowy (na mniej oficjalnych uroczystościach), wówczas lepiej skorzystać z białej, klasycznej porcelany. Unikamy obrusów w wyraziste wzory.

Ważna też jest tkanina, z której jest zrobiony (dobieramy ją również ze względu na charakter przyjęcia):

- **uroczysty - adamaszkowe tkaniny (białe lub pastelowe) z dodatkiem haftów, koronek itp.; do takiego obrusu doskonale nadaje się porcelanowa zastawa z klasycznym wzorem lub złoceniami oraz srebrne sztućce;**
- **weekendowy obiad na powietrzu - len, płótno, juta; stawiamy wówczas kamionkowe, porcelitowe lub drewniane naczynia.**

WAŻNE

Nie zastępujemy obrusa ceratą ani plamoodpornymi zamiennikami - ani podczas oficjalnych uroczystości, ani domowych spotkań towarzyskich. Zamiast dodać elegancji, dadzą wrażenie tandety.

Serwetki

Są niezbędne - służą przede wszystkim gościom, jednak muszą współgrać z dekoracją stołu. Dobieramy je w tym samym lub kontrastowym odcieniu, co obrus.

PAPIEROWE

Składamy je w trójkąt i kładziemy z lewej strony; goście nie rozwijają ich, lecz po delikatnym obtarciu ust, zawsze odkładają w to samo miejsce.

PŁÓCIENNE

Starannie wyprasowane i złożone (można fantazyjnie), bez plam po poprzednim przyjęciu, układamy w centrum, z lewej strony lub powyżej nakrycia; goście powinni po ich rozłożeniu położyć je sobie na kolanach (nie korzystamy z nich jak ze śliniaka!) - jeżeli odchodzą od stołu, kładą serwetki na swoim siedzeniu.

Zastawa

Nasze babki chroniły wspaniałe serwisy niczym skarby. Wyciągane tylko od święta były dumą rodziny Dziś nie przykładamy do nich już takiej wagi, codzienny zestaw naczyń jest używany także podczas uroczystości. Szkoda - są przecież takie okazje, na które warto wyciągnąć z szafy zakurzony serwis. A już na pewno powinien się on znaleźć na oficjalnych przyjęciach.

Elementy zastawy

Nikt dziś nie wymaga, by całość zastawy pochodziła z tego samego kompletu. Dzięki temu mamy większą swobodę i możemy np. łączyć kolory. Pamiętajmy jednak o zachowaniu umiaru - naczynia nie mogą przypominać przypadkowego zbioru - zachowajmy jednorodność stylistyczną. I koniecznie wszyscy goście powinni dostać takie same zestawy

W każdej zastawie muszą znaleźć się następujące elementy:

- talerz duży - podstawowy, na nim stawiamy talerz głęboki lub do przystawki,
- talerz głęboki - do rzadkich zup (zup kremów w miseczkach),
- bulionówka - do barszczu z uszkami i boeufa Strogonowa,
- kokilka - do wykwintnych dań zapiekanych,
- talerz mały - do przystawek,
- talerz deserowy - do deserów,
- naczynia do podawania potraw na stół:
  - duże, najczęściej owalne półmiski do mięsa,
  - mniejsze, okrągłe lub owalne półmiski do ryb,
  - wazy do zup,
  - nelsonka - mały półmisek z wyższymi brzegami i uszkami po bokach do mięs z warzywami,
  - sosjerki - zawsze na podstawce, z dzióbkiem lub bez (wówczas podajemy łyżkę do nalewania sosu),
  - półmiski okrągłe (do dań kilkuelementowych) lub podłużne (do dań i przystawek na zimno),
  - patery - do owoców, ciast i tortów,
  - misy - duże (do dań gorących, z wyjątkiem zup), średnie (do przystawek na zimno), malutkie (do dipów, dodatków do mięs),
- kieliszki do jajek,
- maselniczka,
- kompotierka,
- dzbanuszek do mleka,
- dzbanek dość smukły i mniejszy do kawy,
- dzbanek wysoki, bardziej pękaty do herbaty,
- filiżanki mniejsze do kawy,
- filiżanki większe, bardziej pękate do herbaty.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli mamy dwa małe komplety, a gości więcej, niż moglibyśmy obsłużyć jedną zastawą? Skorzystajmy z obu - ułóżmy je na stole naprzemiennie (jeden gość taką, drugi inną). W obrębie jednego nakrycia dopilnujmy, by naczynia pochodziły z jednego kompletu.

Sztućce

Ich różnorodność niejednego wprawiła w niemałe zakłopotanie. I pomyśleć, że posługiwanie się sztućcami to wcale nie jest dominujący sposób konsumowania potraw na świecie!

PRZYGOTOWANIE

Zanim położymy sztućce na stole, musimy starannie je przygotować - każdy gość będzie przecież z nich korzystał i może im się dokładnie przyjrzeć. By uniknąć nieprzyjemności, warto przed przyjęciem wykonać następujące czynności:

- skompletować je - najlepiej, by wszystkie pochodziły z tego samego zestawu (a jeżeli to niemożliwe, to by wzory były do siebie podobne),
- wybrać tylko takie, które będą używane, nie kładziemy sztućców jedynie po to, by ładnie wyglądały,
- sprawdzić ostrość noży - po co oglądać zniecierpliwione miny gości,
- dokładnie umyć i wytrzeć - plamy po wodzie są niedopuszczalne!

UŁOŻENIE

Sztućce układamy zawsze w kolejności, w jakiej będą podawane potrawy - od zewnątrz do wewnątrz. Wykorzystujemy trzy strony talerza: prawą, lewą i górną.

Widelce zawsze kładziemy na stole ząbkami w górę, ostrza noży kierujemy do wewnątrz (w stronę talerza).

Jeżeli podajemy menu złożone z trzech dań, układamy sztućce w następujący sposób:

- widelec z lewej strony obok talerza, nóż z prawej, a obok niego łyżka do zupy,
- nad talerzem kładziemy w poprzek łyżeczkę i/albo widelec do deseru,
- jeśli zamiast zupy podajemy zimną lub ciepłą przystawkę, z lewej i z prawej strony na zewnątrz (jako pierwsze do wzięcia) kładziemy sztućce do przekąsek.

Jeżeli zdecydowaliśmy się na menu złożone z pięciu potraw, wówczas wokół talerza znajdzie się więcej sztućców:

- po lewej stronie talerza od zewnątrz do wewnątrz powinniśmy ułożyć: widelec do przekąski, widelec do dania rybnego, widelec do dania mięsnego;
- po prawej stronie talerza kładziemy od zewnątrz nóż do przekąski, łyżkę do zupy, nóż do ryby, nóż do dania mięsnego;
- nad talerzem umieszczamy widelec deserowy (rękojeść zwrócona w lewo) i łyżeczkę deserową (rękojeść zwrócona w prawo); gdy do zjedzenia deseru konieczny jest nóż - pomijamy łyżeczkę i podajemy nóż deserowy (jego uchwyt powinien być zwrócony w prawo).

Gdy chcemy zaserwować spaghetti, zwyczajowo kładziemy łyżkę z lewej strony i widelec z prawej (choć koneserowi tego dania wystarczyłby tylko widelec).

Podanie mięsa trudnego do pokrojenia (np. steku) zobowiązuje nas do położenia specjalnego ostrego noża.

KORZYSTANIE

Sposób trzymania sztućców wiele mówi o naszym obyciu towarzyskim. Umiejętne z nich korzystanie sprawi, iż każda - nawet najbardziej wyszukana - potrawa będzie możliwa do zjedzenia w sposób estetyczny i wygodny. Toteż, chwytając do ręki nóż i widelec, pamiętajmy, że:

- sztućce raz podniesione z obrusu nie powinny już go więcej dotknąć - nie opieramy ich w trakcie jedzenia o brzeg talerza, lecz kładziemy ułożone na krzyż,

- jeżeli skończyliśmy jedzenie, wówczas kładziemy sztućce równolegle,
- nie sięgamy po dania swoimi sztućcami, korzystamy jedynie z tych, które przygotowano do nakładania,
- noża używamy tylko do krojenia, niejako łopatkę (chyba, że nie ma możliwości poradzenia sobie samym widelcem),
- nie trzymamy łyżki albo widelca od góry, całą dłonią - trzonek łyżki powinien znajdować się między kciukiem a palcem serdecznym, widelec zaś trzymamy od spodu (tak! choć nie jest to łatwe!),
- widelec kierujemy do ust pod kątem, nigdy wprost,
- nóż trzymamy tak, aby palec serdeczny opierał się na trzonku,
- nie napełniamy łyżek (także wazowej) do pełna - unikniemy w ten sposób rozlania znajdującego się w niej płynu,
- używamy jednocześnie sztućców, które ułożone są równolegle.

Szkło i alkohole

Równie dużo jak sztućców może pojawić się przed nami szkła. I tym razem przyda się znajomość etykiety, które z nich i do czego należy użyć. Równie dobrze jest posiadać wiedzę o dobieraniu alkoholu do rodzaju dań, nie ośmieszymy się wówczas, prosząc o wódkę, gdy na stół podaje się danie główne.

WARTO WIEDZIEĆ

Wódkę czystą można pić w kieliszkach na nóżce lub bez, wódki kolorowe - tylko w tych na nóżce.

Kielichy i kieliszki

Kształt naczynia, do którego wlejemy napój, wcale nie jest przypadkowy. Umożliwia podkreślenie tego, co w danym płynie (najczęściej alkoholu) najlepsze. Dzięki temu nie ogrzejemy zbytnio wina bądź zapobiegniemy ulatywaniu bąbelków ze schłodzonego szampana.

Drinki podajemy w fantazyjnym szkle - szklankach z grubym dnem lub w kieliszkach koktajlowych.

Pamiętajmy o postawieniu na stole szklanki (długiej, prostej) do wody.

Ustawianie kieliszków

Szkło stawiamy, podobnie jak sztućce, w takiej kolejności, w jakiej będzie używane. Miejsce kieliszków znajduje się nad nożami, z prawej strony. Ustawiamy je w następującej kolejności (na ogół trzy):

- kieliszek do białego wina,
- kieliszek do czerwonego wina (najczęściej jest to kieliszek podstawowy, związany z daniem głównym),
- kieliszek do szampana.

Szklankę na wodę ustawiamy z prawej strony, powyżej kieliszka do wina białego. Gdy gość chce pić piwo, szkło do tego napoju zajmuje miejsce kieliszka do wina czerwonego.

Właściwy dobór alkoholu

Nie proponujemy gościom alkoholu na zasadzie: czym chata bogata. Warto starannie przemyśleć jego dobór, uwzględniając nie tylko etykietę, ale także preferencje gości. Pamiętajmy, iż trafnie dobrany trunek podkreśli smak serwowanych potraw.

Podstawą planowania kolejności i rodzajów alkoholu powinny być zasady określone w etykiecie:

- **podczas aperitifu** możemy zaproponować: dżin z tonikiem, campari z sokiem, whisky z lodem, wino białe, szampan, wódki (zwłaszcza ziołowe) - alkohole muszą być schłodzone,
- **do przekąsek** idealnie pasują wódki wytrawne, do słonych i ostrych przystawek można podać piwo - alkohole też muszą być schłodzone,
- **dania z drobiu, ryb, ostryg, raków, jasnych mięs i wędlin** dobrze komponują się z białym winem wytrawnym (do dań rybnych ze śmietaną warto zaproponować wino białe półwytrawne) - alkohole serwujemy w temperaturze pokojowej,
- **do ciemnych mięs i dziczyzny, ciemnego drobiu, potraw mącznych, z grzybów, pasztetów** oferujemy czerwone wino wytrawne w temperaturze pokojowej,
- **do serów** podajemy czerwone wino wytrawne albo porto w temperaturze pokojowej,
- **do deserów** (owoce, dania słodkie) stawiamy wina słodkie w temperaturze pokojowej,
- **kawa** wyśmienicie pasuje do likierów, koniaków, brandy, miodów pitnych, wermutów podawanych w temperaturze pokojowej,
- **do zupy nie serwujemy alkoholu!**

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli ktoś natarczywie zmusza nas do picia? Grzecznie, acz stanowczo, odmawiamy. Nie mamy obowiązku ani się tłumaczyć z tego, ani przepraszać. Takie zachowanie świadczy o braku dobrych manier osoby namawiającej, nie - odmawiającej.

ZASADY SERWOWANIA ALKOHOLU

Obowiązani jesteśmy przestrzegać kilku ważnych reguł związanych z podawaniem alkoholu:

- **nie powtarzamy w trakcie przyjęcia alkoholi podanych w trakcie aperitifu,**
- **nigdy nie zmieniamy kolejności pojawiania się na stole trunków:**
- alkohole wytrawne zawsze pojawiają się przed słodkimi,
- alkohole białe przed czerwonymi,
- alkohole lekkie przed ciężkimi,
- **szampana nie podaje się między winami,**
- **nie wolno zapominać o abstynentach** - dla nich muszą pojawić się woda i soki.

Warto też wiedzieć, który trunek podaje się w czystej postaci, a który z dodatkami:

- **whisky** - rzadko pije się czystą, najczęściej podaje się również wodę sodową (nie zastępujemy jej wodą mineralną) i kawałki lodu;
- **dżin** - również rzadko serwuje się w czystej postaci, najczęściej łączy się go z sokiem grejpfrutowym lub tonikiem (wtedy koniecznie podajemy także cytrynę pokrojoną w plasterki);
- **koktajle** muszą być dobrze schłodzone i przyrządzone bezpośrednio przed podaniem, wymagają szczególnej dbałości o proporcje; bezalkoholowe wstrząsa się, alkoholowe - miesza łyżką;
- **wino, koniak, brandy, likiery** - proponujemy w czystej postaci.

KULTURA PICIA

Dla wielu, niestety, wciąż nieosiągalna. Upicie się na przyjęciu świadczy o braku klasy gościa, tym bardziej jeśli nadużyje alkoholu gospodarz imprezy. Z kulturą picia wiąże się coś więcej niż tylko umiejętność zachowania umiaru. Obejmuje jeszcze następujące posępowanie:

- wino pijemy wolno, kieliszek trzymamy za nóżkę - nie za kielich,
- wódkę wypijamy jednym haustem; nie otrząsamy się ani nie krzywimy,
- koniak lub brandy sączymy małymi łyczkami, kieliszek również ujmujemy za nóżkę,
- i najważniejsze - **nikogo nie namawiamy do picia ani nie zaglądamy do cudzego kieliszka!**

Dekoracja i oświetlenie

Dekoracją na stole tak naprawdę jest wszystko - począwszy od obrusu, skończywszy na potrawach. Pomyślmy także o postawieniu rzeczy, które będą miały przede wszystkim walory estetyczne, a nie użytkowe. Efekt ozdabiania stołu możemy wzmocnić odpowiednim oświetleniem.

Wystrój

Każdy dodatek powinien komponować się z obrusem (i serwetkami) oraz z zastawą, a przede wszystkim z charakterem przyjęcia. **Uważajmy z ilością elementów dekoracyjnych - przesada nie jest wskazana.** Do wyboru mamy kilka możliwości:

- **kwiaty** - wybieramy wyłącznie żywe; powinny się znaleźć w niskich naczyniach i być uformowane w małe bukieciki; jeżeli dysponujemy bardzo wysokim pomieszczeniem, możemy skorzystać z wysokich, smukłych wazonów, kierując się zasadą, że kwiaty nie mogą zasłaniać sobie nawzajem gości - czyli powinny znajdować się poniżej lub powyżej poziomu wzroku osób siedzących przy stole; można też położyć pojedyncze kwiaty na obrusie;
- **ozdoby z papieru** - przydatne do dekoracji drinków i deserów (należy przygotować na nie malutkie talerzyki, wspólne dla kilku gości);
- **świece i świeczniki** - oprócz oświetlania pełnią też istotną funkcję dekoracyjną, dlatego ich kolor i kształt musi pasować do całości; świecznik możemy wybrać bardziej ozdobny lub też całkiem prosty i dodatkowo udekorować go stroikiem (ale wystrzegajmy się tych ze sztucznych kwiatów); unikajmy świec aromatyzowanych (nie każdy je lubi);

Aby nie okazało się, iż nasze dekoracyjne pomysły zabierają tyle miejsca, że nie ma już możliwości postawienia odpowiedniej liczby nakryć, odwróćmy kolejność: **dekorujmy stół po jego nakryciu.**

WARTO WIEDZIEĆ

Świece neutralizują zapach dymu papierosowego.

Oświetlenie

Na przyjęciu oświetlenie ma duże znaczenie. Nieodpowiednie - zepsuje cały wysiłek włożony w przygotowania. Powinno być na tyle jasne, by goście dobrze się widzieli, ale nie może razić w oczy ani ujawniać wszystkich zakamarków pomieszczenia (ładnie wygląda gra światła i cienia).

Korzystajmy ze świec - dają bardzo łagodne światło i tworzą miły nastrój. Dobierzmy do nich równie łagodne światło elektryczne.

Inne dodatki

Oprócz niezbędnych przedmiotów, które muszą znaleźć się na stole (łącznie z dekoracją), można postawić na nim jeszcze kilka akcesoriów. Służą one najczęściej wygodzie gości i korzysta się z nich głównie na bardziej oficjalnych przyjęciach. Mowa o: kartach dań, wizytówkach i wykałaczkach.

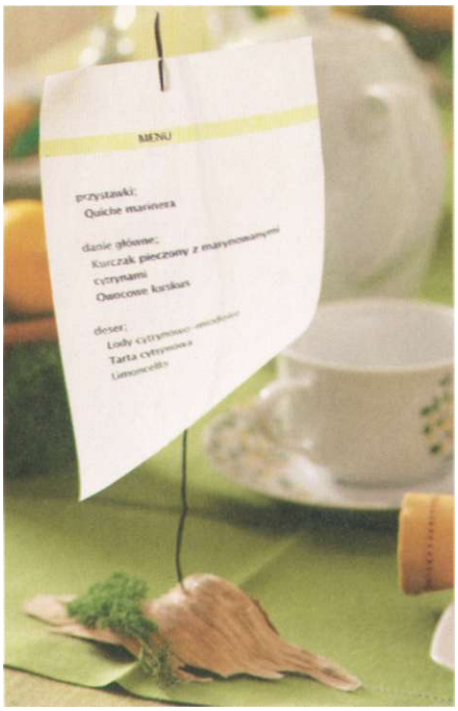

Wizytówki

- Korzystamy z nich podczas dużych przyjęć i w sytuacjach, kiedy szczególnie ważne jest dla nas, kto i gdzie będzie siedział (dobieramy przecież towarzystwo według jakiegoś klucza).
- **Przygotowane kartoniki kładziemy na talerzu, nad nim lub po prawej stronie.** Można je też postawić na kieliszku do białego wina (są wtedy dobrze widoczne).
- Wypisujemy je ręcznie lub przygotowujemy na komputerze. Pamiętajmy o doborze czcionki - nie może utrudniać odczytania informacji.
- Miejsce gospodyni i gospodarza oznaczamy, stosując określenia „gospodyni", „gospodarz", natomiast dla gości - wpisując imię i nazwisko (oraz formę pan/pani). Na przyjęcia służbowe lub bardzo oficjalne przygotowujemy wizytówki z tytułami, a w gronie znajomych jedynie z imionami.

WARTO WIEDZIEĆ

Korzystanie z wizytówek ma sens, gdy na przyjęciu jest więcej niż osiem osób.

Karta dań

Korzystamy z niej wówczas, gdy **chcemy poinformować gości o zaplanowanym przez nas menu.** Na pewno dla zaproszonych ma tę zaletę, że i oni mogą lepiej „rozplanować sobie" sposób jedzenia (np. jeśli pojawi się danie, które mniej lubią).

Powinna być wykonana z brystolu, może być napisana ozdobną czcionką (byle nie utrudniała odczytywania). Możemy w niej zawrzeć następujące informacje (w podanej kolejności):

- data i miejsce uroczystości,
- kto zaprasza,
- na czyją cześć/z jakiej okazji,
- jakie będą podane potrawy i napoje.

Kartę kładziemy z lewej strony talerza podstawowego. Każdy gość powinien mieć oczywiście swoją.

Wykałaczki

Ile osób, tyle zdań na temat korzystania z wykałaczek podczas przyjęć. Zdarza się, że stawia się je na stole, więc gospodarze dają tym samym przyzwolenie na ich używanie. Pamiętajmy, iż należy to robić możliwie dyskretnie i krótko, zasłaniając przy tym usta dłonią. A najlepiej odejść na chwilę od stołu i rozwiązać problem w toalecie.

Zaproszenia

To miły obowiązek gospodarzy. Jednak łatwo przy tej okazji o popełnienie gafy i narażenie się na nieprzyjęcie zaproszenia tylko dlatego, iż ktoś poczuł się urażony jego formą. Poświęćmy więc chwilę temu, w jaki sposób powiadomimy swoich gości o czekającej ich uroczystości.

WAŻNE

Przyjęcie zaproszenia jest zobowiązaniem do rewanżu, szczególnie na gruncie prywatnym.

Kiedy zaprosić?

Termin zaproszenia zależy od rangi uroczystości. **Im jest ona świetniejsza, bardziej oficjalna, tym szybciej** - dajemy w ten sposób gościom możliwość odpowiedniego przygotowania się, np.:

- na bankiety, bale, wesela itp. - nawet miesiąc wcześniej,
- na cocktail party - 10-12 dni przed terminem,
- na kolację - 5-6 dni przed planowanym spotkaniem,
- na przyjęcie na działce - ok. 10 dni wcześniej.

Jak zaprosić?

O przyjęciu możemy powiadomić:

- **pisemnie** - na oficjalne i duże uroczystości (np. sympozja, bale, targi, śluby, jubileusze itp.),
- **ustnie** - na mniejsze uroczystości (np. biznes lunch, przyjęcie na działce, imieniny, urodziny, obiad itp.).

Przyjmowanie zaproszenia

Zawsze musimy wykazać zainteresowanie, nawet jeśli nie mamy ochoty pojawić się na uroczystości. Jesteśmy także zobowiązani do udzielenia odpowiedzi (niekoniecznie natychmiastowej) i krótkiego uzasadnienia odmowy. **Najgorszym rozwiązaniem jest nieprzybycie bez żadnego uprzedzenia.**

Zawsze reagujemy na prośbę potwierdzenia przybycia - najlepiej w dniu otrzymania zaproszenia lub w następnym.

Przyjmując zaproszenie, akceptujemy także wymagania w nim zawarte. Zarówno to, jak mamy się ubrać, o której godzinie i gdzie przyjść, jak i to z kim (lub bez kogo). Jeśli otrzymaliśmy jednoosobowe imienne zaproszenie, olbrzymim nietaktem jest dopytywanie się gospodarza o możliwość przyjścia z drugą osobą lub, o zgrozo!, samowolne zabranie towarzystwa. Postawimy zapraszających w niezręcznej sytuacji, my zaś ujawnimy nasz brak umiejętności czytania między wierszami.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli nie znamy stanu cywilnego zaproszonego, wtenczas umieszczamy dopisek: „Wraz z osobą towarzyszącą". Pozostawiamy wówczas gościowi swobodę, a my nie narażamy się na popełnienie gafy i np. zaproszenie małżonki kawalera.

O ZAPROSZENIU

Piszemy je zawsze w trzeciej osobie, czarnym atramentem lub maszynowo. Nie podpisujemy go ani nie zamieszczamy daty i miejsca wysiania. Obowiązkowo zaś muszą się znaleźć na nim następujące informacje:

- **kto zaprasza,**
- **zwrot grzecznościowy,** np. „ma zaszczyt/przyjemność zaprosić",
- **imię i nazwisko zaproszonego** (jeżeli łączą nas z tą osobą relacje służbowe i zapraszamy ją na przyjęcie też służbowe - wówczas można umieścić tytuł),
- **miejsce spotkania,**
- **forma przyjęcia** (okazja),
- **data,**
- **godzina rozpoczęcia** (w przypadku cocktail party także godzina zakończenia).

Można też zawrzeć prośbę o strój (np. smoking, frak), szczególnie wtedy, gdy zapraszamy na uroczystości, które mogą mieć rozmaity charakter (np. obiad mniej lub bardziej uroczysty). Nie umieszczamy takiej prośby w wypadku cocktail party, bo goście sami powinni wiedzieć, jak się ubrać. Informacja dotycząca wymaganego ubioru dotyczy tylko mężczyzny, kobieta zaś dostosowuje swoją kreację do stroju partnera. Korzystać możemy z międzynarodowych określeń:

- **cravate norie/black tie** - czarna muszka - zobowiązanie do smokingu (a tym samym do: sukni koktajlowej, wieczorowej lub balowej),
- **cravate blanche/white tie** - biała muszka - należy włożyć frak (i suknię wieczorową lub balową),
- **tenue de ville/informal** - prosi się o założenie ciemnego wizytowego garnituru (oraz kostium, garsonkę, sukienkę koktajlową lub wizytową, elegancki spodnium),

Najednym zaproszeniu można zaprosić małżeństwo. Nie dopisujemy już jednak do niego członków rodziny (np. dorosłych dzieci).

Jako gospodarze nie wahajmy się prosić o potwierdzenie przybycia. Możemy zastosować:

- **bezpośredni zwrot,** np. „Prosimy o odpowiedź do dnia... Telefon nr..."; umieszczamy go u dołu zaproszenia;
- międzynarodowy skrót **R.S.V.P.** (z franc. *repondez s'il vous plait* - proszę o odpowiedź); umieszczarny go po prawej lub lewej stronie zaproszenia; można także zawrzeć prośbę, iż jedynie w razie odmowy prosimy o kontakt (jeżeli organizujemy bardzo duże przyjęcie, unikniemy wielu telefonów) - najczęściej przekreśla się skrót i nad nim pisze się *regret only.*

Zdarza się, iż zaprosiliśmy już kogoś telefonicznie, ale dla komfortu gościa chcemy jeszcze wysiać zaproszenia. Wówczas warto umieścić skrót **P.M.** (pro *memoria* - dla pamięci), przekreślając skrót R.S.V.P. Co ważne - gość nie musi już potwierdząc swego przyjścia. Warto też skorzystać z możliwości jednoznacznego określenia tego, czy dopuszczamy spóźnienie na uroczystość; wówczas podajemy godzinę, oraz umieszczamy informację:

- **s.t.** (łac. *sine tempore*) - należy przyjść na spotkanie punktualnie,
- **c.t.** (łac. *cum tempore*) - dopuszcza się 15-minutowe spóźnienie,

Powitanie i rozsadzanie gości

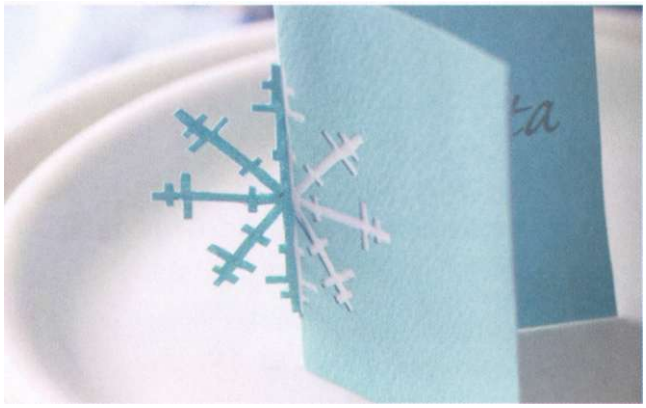

Początek przyjęcia to często decydujący moment uroczystości. Wywarcie negatywnego wrażenia na gościach na wstępie może skutkować tym, że nie odzyskają już oni chęci do zabawy. Każdemu należy dać do zrozumienia, iż jest ważny, dlatego duże znaczenie ma, jak go powitamy i gdzie posadzimy przy stole.

Trudny początek

Gospodarze powinni przywitać się z każdym gościem. Dlatego, kiedy wybije godzina rozpoczęcia przyjęcia, nie krzątają się już nerwowo, czyniąc ostatnie przygotowania, lecz oczekują na zaproszonych.

Muszą też pamiętać, iż to oni dają do zrozumienia gościom, co w jakiej kolejności będzie się działo. Jeżeli zaplanowali aperitif, powinni zaproponować przybyłym coś do picia, by ci zbyt pośpiesznie nie zajęli miejsc siedzących (narażamy ich potem na nieprzyjemności związane z przesiadaniem). Jeżeli go nie przewidzieli - prowadzą gości do stołu, wskazując ich miejsca.

Miejsce miejscu nierówne

Nie da się ustawić stołu tak, by nie było miejsc ważnych i ważniejszych. Wszyscy o tym niby wiedzą, ale należy starannie przemyśleć to, w jaki sposób rozsadzić gości. Nie mniej istotne jest to, aby przygotować dla wszystkich gości równe krzesła (przede wszystkim jednakowej wysokości).

STOŁY:

- **prostokątny**-najczęściej spotykany, przydatny na bankietach, gdy mamy gościa honorowego; warto go wybrać, jeśli liczba gości pozwala na ustawienie tylko jednego stołu; jego wadą jest utrudniona komunikacja między osobami z przeciwległych krańców; modyfikacje: kształt litery „L" lub „M" (dobre rozwiązanie, gdy zaprosiliśmy wiele osób);
- **owalny** - zastosowanie jak wyżej, jednak rzadziej spotykany podczas przyjęć bardzo oficjalnych;
- **kwadratowy** - rzadko wykorzystywany, raczej w kawiarniach i mieszkaniach, można posadzić przy nim maksymalnie osiem osób;
- **okrągły** - przydatny podczas uroczystości rodzinnych, umożliwia niewyróżnianie gości (brak miejsca honorowego) i ułatwia komunikację między wszystkimi obecnymi.

Najważniejsze jest to, aby wielkość stołu była dopasowana do liczby osób zaproszonych - nie zapewnimy gościom komfortu, ani sadzając ich przy zbyt dużym stole, ani fundując im ścisk.

WARTO WIEDZIEĆ

Gospodarze często chcą uniknąć dylematów związanych z rozsadzaniem gości, więc decydują się na pozostawienie im pełnej swobody. Rozwiązanie to może jest wygodne - ale ma jedną wadę: wymusza na gościach stosowanie zasady: kto pierwszy, ten lepszy. A chyba nie o to chodzi. W końcu przyjęcie to nie dżungla.

Dlatego usiądźmy przed przyjęciem z kartką i z rozmysłem zaplanujmy układ stołu. Gdy już wybierzemy odpowiedni do naszych potrzeb, musimy przemyśleć podział miejsc. Korzystajmy przy tym z powszechnie obowiązujących zasad.

- Miejsce honorowe znajduje się przodem do sali naprzeciw okien lub drzwi wejściowych.
- Gospodarze siedzą naprzeciw siebie; przy prostokątnym stole przy krótszych bokach.
- **Miejsca wskazuje zawsze gospodarz.**
- Gości sadzamy zgodnie z zasadami pierwszeństwa. Starszeństwo męża „przechodzi" na żonę.
- Rozdzielamy małżeństwa i osoby, które się nie lubią.
- Gościom zagranicznym dajemy pierwszeństwo przed krajowymi, starszym przed młodszymi, pracownikom obcej firmy przed swoimi.
- Po prawej stronie gospodarza siada najważniejszy gość kobieta lub żona najdostojniejszego gościa.
- Po prawej stronie gospodyni siada najważniejszy gość mężczyzna lub mąż najdostojniejszego gościa.
- Po lewej stronie gospodarzy zajmują miejsca małżonkowie mający drugą pozycję w hierarchii gości. Pozostałych lokujemy na przemian: kobieta, mężczyzna, kobieta itd. Nie proponujemy paniom miejsc na końcu stołu.
- **Nie dopuszczamy do tego, by były puste miejsca - jeżeli goście nie przybyli na przyjęcie, usuwamy ich nakrycie.**
- Na stole mogą znaleźć się kartoniki z nazwiskami gości (o nich więcej na s. 67).
- Dzieci nie są w hierarchii uwzględniane - zawsze siedzą obok swoich rodziców (i należy to przewidzieć), chyba że jest przygotowany dla nich oddzielny stół.
- Tłumacz siada obok osoby, której tłumaczy, ale na miejscu niższym w hierarchii. Jeżeli jest to tłumacz gospodarza, zajmuje miejsce po jego lewej stronie.
- Gdy organizujemy duże przyjęcie, wówczas warto w widocznym miejscu ustawić plan stołu - znajdują się tam tylko inicjał imienia i nazwisko oraz forma „pan/pani". Pomijamy tytuły.
- Podczas przyjęć prywatnych kierujemy się stopniem zażyłości z osobami zaproszonymi i relacjami między nimi.

Aperitif to doskonały moment na to, by gospodarze przedstawili sobie gości, którzy się nie znają (więcej o zasadach przedstawiania s. 10-11). Wtedy można „wprowadzić w towarzystwo" osoby samotne i przedstawić im osoby, obok których zasiądą.

Rolą gospodarzy jest także zaprowadzenie gości do stołu. Savoir-vivre podpowiada następujące rozwiązania:

- jeżeli na przyjęciu są tylko mężczyźni, wówczas gospodarz wchodzi pierwszy,
- gdy towarzystwo jest mieszane - wówczas gospodarz wchodzi ostatni; gospodyni zaprasza do stołu kobiety, a gospodarz - mężczyzn,
- jeśli aperitif odbywa się w miejscu oddalonym od części jadalnej, wtenczas gospodarz prowadzi pod ramię najważniejszą damę, gospodyni zaś idzie z najważniejszym gościem, pozostali uczestnicy uroczystości podążają za nimi.

Ale pycha! Czyli prawie wszystko o menu

Nie ukrywajmy - idąc na przyjęcie, nie myślimy tylko o ludziach, których tam spotkamy. Nie skupiamy się także tylko na okazji, z jakiej świętujemy. Nieodparcie przecież towarzyszy nam pytanie - co dobrego pojawi się na stołach? Gospodarze dobrze o tym wiedzą, dlatego wiele uwagi podczas przygotowań poświęcają właśnie jedzeniu.

Zanim wybierzemy menu

Przygotowanie menu nie jest zadaniem łatwym - musimy sprostać oczekiwaniom wielu różnych ludzi. Tym trudniejsze to wyzwanie, im więcej zaprosimy osób i im mniej są nam one znane. Jednakże bez względu na rangę, wielkość i charakter przyjęcia warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

- **Nie serwujmy tylko wyszukanych, nieznanych i oryginalnych dań** - nie każdy lubi eksperymentować.
- Przygotowujmy lub zamawiajmy potrawy już sprawdzone. Czasami danie atrakcyjnie wygląda tylko na zdjęciu.
- Zadbajmy o to, by poszczególne potrawy następujące po sobie „pasowały do siebie".
- Nie jest ważne tylko to, co podamy, ale także jak i kiedy.
- **Unikajmy nudy - dania, ich główne składniki oraz sposób ich przygotowywania nie powinny się powtarzać** (wyjątek stanowią przyjęcia tematyczne, np. grzybowe). Komponujmy poszczególne dania na zasadzie: gotowane - smażone - duszone, mięsne - rybne, z ziemniakami - z ryżem itp. Zwróćmy także uwagę na kolory - na talerzu powinno być barwnie, czyli nie podawajmy żółtego ryżu, żółtej fasolki szparagowej i kurczaka w curry.
- Omijajmy potrawy, które mogą wywoływać kłopoty żołądkowe (np. wzdęcia), spowodują, że goście będą czuli się skrępowani własnym zapachem z ust (uwaga na czosnek i cebulę) lub też narażą zaproszonych na plamy (buraczki, zbyt długi makaron).
- **Uwzględnijmy porę roku.** Zimą może być więcej dań ciężkostrawnych, latem zrezygnujmy z nich na rzecz potraw lekkostrawnych. Z drugiej zaś strony poszczególne potrawy powinny się uzupełniać pod względem kaloryczności - jeśli zaserwowaliśmy ciężkie danie główne, zaproponujmy lekki deser.
- **Dostosujmy menu do rodzaju przyjęcia.** Nawet najdoskonalej podana sztuka mięsa w sosie nie da się zjeść na stojąco!

Kiedy i co podajemy

Podczas oficjalnych przyjęć kolejność podawanych dań jest ściśle określona. Co ważne - przestrzegamy jej także w codziennym życiu, przygotowując male prywatne przyjątko. Nie jest ona podyktowana kaprysem naszych przodków, lecz ma swoje uzasadnienie w znajomości ludzkiego apetytu. Rzecz w tym, by rósł on w miarę jedzenia...

Nie musimy podać wszystkich z niżej wymienionych dań, jednak gdy pomijamy któryś element, **nie zmieniamy kolejności serwowania pozostałych potraw.**

Maksymalnie rozbudowane menu przewiduje osiem dań:

- aperitif,
- przystawka,
- zupa,
- danie rybne,
- danie mięsne,
- sery,
- deser,
- kawa.

Taki zestaw dań serwuje się na długich przyjęciach, podczas których goście mają stałe siedzące miejsce przy stole.

Na wstępie - zanim goście zajmą miejsca przy stole - możemy zaproponować **aperitif.** Trwa on 15-20 minut i ma na celu pobudzić apetyt oraz umożliwić gościom zebranie się, by wspólnie zasiąść do stołu. Podajemy wówczas napoje: koktajle, wermuty wytrawne, campari, dżin z tonikiem, soki (pomidorowy, grejpfrutowy) oraz do przegryzienia paluszki, orzeszki itp. Nie serwujemy soku pomarańczowego i słodkich win, ponieważ one jedynie oszukają głód. Jeżeli śniadanie lub obiad zaczyna się od zupy, wówczas możemy również zaproponować wódkę i tartinki.

Przystawki to kolejny punkt przyjęcia, którego głównym zadaniem jest pobudzenie apetytu gości. Dlatego podajemy dania lekkie, podzielone na małe porcje, np. takie jak:

- pasztety - pokrojone w plastry lub porcje na jeden kęs,
- kanapki - różne rodzaje chleba, rozmaity obkład,
- szaszłyczki,
- mięsa na zimno, galarety,
- koreczki (np. ser z oliwkami, szynka z grzybkami),
- wędliny,
- jajka w koszulkach, na twardo (np. udekorowane kawiorem),
- owoce morza - krewetki, raki, małże morskie, ostrygi itp.,
- kawior (koniecznie mocno schłodzony),
- sushi i inne rybne przekąski.

Zupy podajemy klarowne lub w postaci kremów, unikamy zawiesistych. Szczególną popularnością cieszą się: rosół, krem szparagowy i brokułowy.

Danie główne to najważniejszy punkt przyjęcia i on pozostaje w pamięci gości. Jeżeli spotkanie jest małe (do trzech par), wówczas możemy poprzestać na jednego rodzaju potrawie, jeżeli zaprosiliśmy więcej osób - odpowiednio zwiększamy ich liczbę. Właściwie jedynymi ograniczeniami są wyobraźnia i... zdrowy rozsądek. A wybierać możemy spośród następujących możliwości:

- **ryby na ciepło** - smażone, gotowane, pieczone,
- **mięsa na ciepło** - szynkę, pieczeń, dziczyznę i rolady podajemy w plastrach, w całości zaś prosię oraz drób (dzieli je zawsze gospodarz), natomiast gulasze i ragoüt serwujemy w wazie.

Do potraw głównych przygotowujemy rozmaite dodatki:

- **ryż** - podajemy go w porcjach (po dwie na osobę); może być biały, barwiony (różnymi przyprawami, np. kurkumą na żółto), brązowy, jaśminowy i dziki (te gatunki najlepiej komponują się z daniami orientalnymi);
- **ziemniaki** - młode serwujemy w całości, z dużych najlepiej zrobić puree i uformować je w małe porcje (po dwie na osobę), do ciemnych sosów dobrze pasują pieczone ćwiartki i kuleczki z ziemniaków, frytki pozostawmy na mało oficjalne przyjęcia;
- **kasza** - doskonała do gulaszów;
- **warzywa gotowane** - bez nich nie może obyć się żadne przyjęcie, warto wybierać tradycyjne warzywa (szczególnie sezonowe), np. buraczki wyśmienicie nadają się do czerwonego mięsa, kalafior, marchewka i brokuły to doskonały bukiet jarzyn do ryb i białych mięs, jeżeli zaś na stole znajdują się dania kuchni śródziemnomorskiej, zaproponujmy gościom duszoną cukinię lub bakłażana;
- **warzywa surowe** - raczej mniej niż więcej, jeżeli już, to muszą być fantazyjnie podane; akceptowalne są sałata skropiona oliwą czy pikle, należy wystrzegać się tartej marchwi, kapusty kiszonej oraz mizerii.

Po daniu głównym warto zaprosić gości na **sery**. Podajemy je na desce (mniej oficjalne przyjęcia) lub na platerach porcelanowych albo drewnianych. Koniecznie muszą być w całości, dlatego nie można zapomnieć o przygotowaniu noża do krojenia. Często serwuje się do nich wino - czerwone (do serów tłustych i ostrych), białe (chudych i kozich) oraz różowe (uniwersalne).

Dla wielu zaproszonych **deser** jest równie istotny, jak danie główne.

Krem brulee (elegancki budyń), tiramisu, lody i owoce możemy zaserwować przy tym samym stole, przy którym do-

tychczas jedliśmy, natomiast torty i ciasta powinniśmy zjeść w innym pomieszczeniu, ale rzadko stosuje się takie rozwiązanie (kłopotliwe w organizacji).

Tort podajemy w całości, kroi go w obecności gości gospodyni lub osoba, na którą cześć został on przygotowany. Nie zapominajmy o przygotowaniu szklanki z gorącą wodą, by moczyć w nim nóż (kremy i śmietana nie będą przyklejać się do sztućca) oraz łopatki do nakładania kawałków ciasta. Jeżeli podajemy tort piętrowy - kroimy go warstwami.

Ciasta wykładamy na okrągłe talerze lub dekoracyjne półmiski i również dołączamy łopatkę.

Ciasteczka serwujemy na paterach, koniecznie pamiętając o szczypczykach do ich nakładania.

Owoce nie tylko pięknie wyglądają na stole. Pobudzają również procesy trawienne, co niewątpliwie przyczyni się do podtrzymania dobrej atmosfery przyjęcia. Podajemy je w następujący sposób:

- banany - w całości lub podzielone na części (lecz wówczas ciemnieją, co nie wygląda estetycznie),
- arbuzy - pocięte w kostkę lub w słupki, bardzo ładnie wyglądają też kulki (wydrążone za pomocą specjalnej łyżki),
- granaty - przecięte wzdłuż na pół,
- jabłka - pocięte w krążki lub podzielone na sześć--osiem części,
- ananas - przekrojony na pół (usuwamy liście, a miąższ dzielimy w kostki i pozostawiamy w środku) lub obrany i pokrojony w plastry,
- maliny, jagody, poziomki - w salaterkach lub kielichach,
- truskawki - bez zielonych ogonków, w całości lub przekrojone na pół (dobrze pasują do szampana na początku przyjęcia),
- winogrona - podzielone na mniejsze gałązki i ułożone tak, by nadal tworzyły duże grono, ewentualnie w całości, ale wówczas nie wolno zapomnieć o specjalnych nożyczkach do przecinania gałązek.

Podanie **kawy** oznacza, iż przyjęcie powoli dobiega końca. Na stole wówczas mogą się jeszcze znaleźć: czekoladki, sok pomarańczowy, winiaki oraz likiery. Wbrew naszym codziennym przyzwyczajeniom nie serwujemy do niej tortów, ciast oraz tych napojów, które pojawiły się już wcześniej.

WARTO WIEDZIEĆ

Planując deser, uwzględnijmy, iż nie wszyscy lubią i mogą jeść słodycze. Dla takich osób przygotujmy owoce.

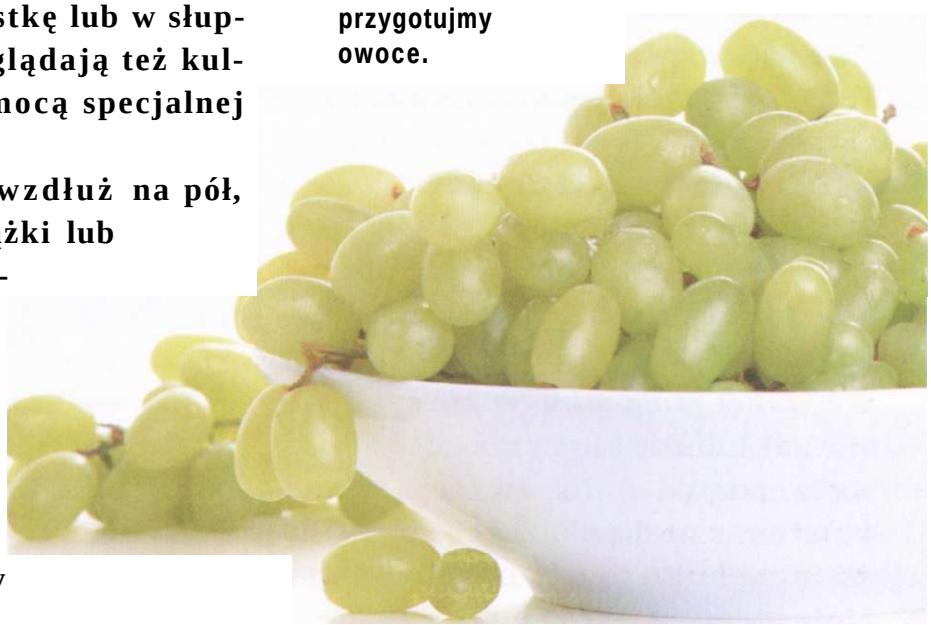

Kilka słów o napojach

Samo jedzenie nie wystarczy, nie obędzie się ono bez napojów. Warto przeanalizować dokładnie menu, by nie kłóciły się one z zaproponowanymi potrawami. Zawsze musi się znaleźć na stole woda - najlepiej niskozmineralizowana i niegazowana. Podajemy ją w dzbankach - może być z dodatkiem cytryny oraz lodu. Powinna stać na stole w każdym momencie przyjęcia.

WAŻNE

Nie podajemy napojów gazowanych oraz udających soki. Unikamy wód leczniczych i stołowych ze względu na ich specyficzny smak.
Na przyjęciach oficjalnych nie serwuje się również piwa. Żadnych napojów nie stawiamy też w butelkach.

Możemy zdecydować się również na soki (je również stawiamy w dzbankach, a nie w oryginalnych opakowaniach). Czasami gospodarze decydują się na podanie do dania głównego kompotu (szczególnie atrakcyjny jest latem z owoców sezonowych). Wówczas powinni postawić go w kompotierze z łyżką wazową leżącą obok.

Oddzielną kategorię stanowią alkohole, o których więcej na s. 64-65.

Sztuka podania pieczywa

Pieczywo zawsze pojawia się na przyjęciu. I mimo że jest ono powszednie, należy przywiązywać wagę do sposobu jego podania.

Stawiamy je na stole w koszyku wiklinowym lub metalowym ozdobionym serwetą, pasującą do wystroju stołu. Chleb kroimy na dość duże kromki, długie bułki zaś - na długie ukośne kawałki. Małe bułeczki podajemy w całości.

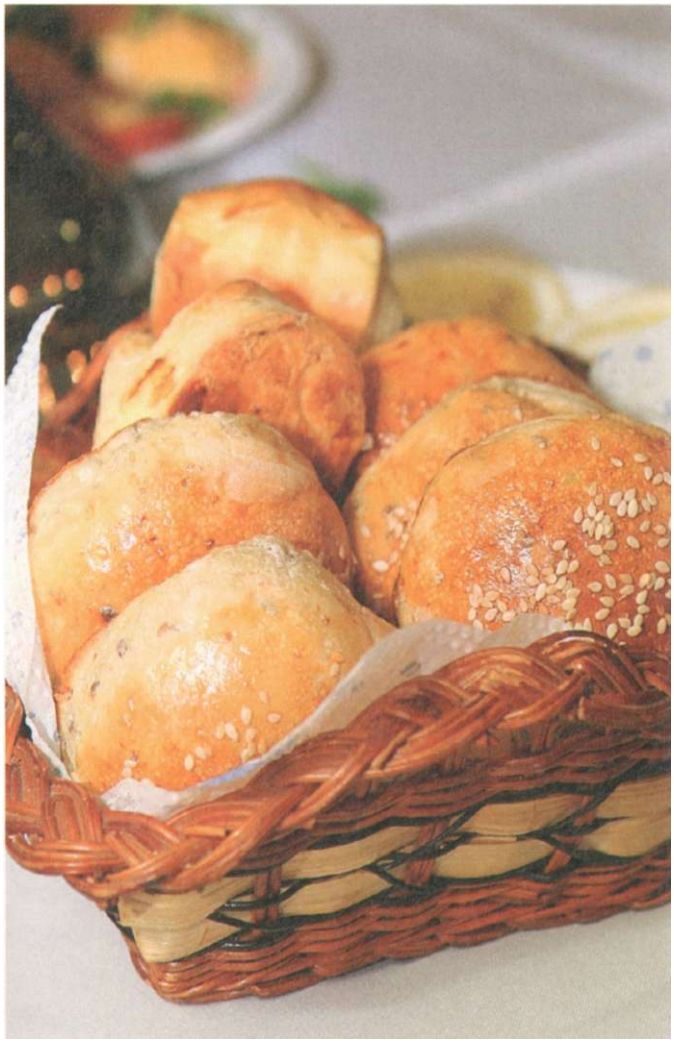

Cieple tosty serwujemy zawinięte w serwetę zwiniętą w kopertę - zabezpieczy je ona przed szybkim wystygnięciem.

Na uroczystych przyjęciach zdarza się, iż pieczywo jest podawane na talerzyku, osobno dla każdego gościa.

Cocktail party

Na stolach i stoliczkach stawiamy dania, które łatwo zjeść, stojąc:

- kanapki - z rozmaitym obkładem (z rybą, wędliną, serami, warzywami),
- słodycze - ciasteczka,
- kawałeczki sera,
- frytki,
- paróweczki, kulki mięsne,
- ryby (tylko wyfiletowane).

Jedzenie podaje się w malutkich porcjach - na jeden kęs. Powinno się przewidzieć po osiem-dziesięć porcji na osobę każdej przekąski.

Najważniejsze są jednak napoje (o czym informuje nas nazwa przyjęcia) - w szczególności koktajle, zarówno alkoholowe, jak i bezalkoholowe. Ponadto można podać: whisky z wodą sodową, dżin z tonikiem, campari z tonikiem, wermuty, ewentualnie latem - piwo. Nie serwujemy wódki! Nie należy też zapomnieć o sokach i wodzie mineralnej. **Planując rodzaje i ilość napojów, uwzględnijmy porę roku** - latem goście chętniej uraczą się orzeźwiającym napojem, zimą koktajlem alkoholowym. Na stołach powinny się znaleźć wyroby tytoniowe oraz popielniczki.

Kolacja

Dania nie muszą być skomplikowane ani liczne. Ważne, by były przygotowane wcześniej - przy gościach jedynie je podgrzewamy. Warto zorganizować barek - ułatwia to częstowanie napojami.

Najczęściej podajemy przystawkę (może już się znajdować na stole przed przyjściem gości), zupę, danie mięsne i deser z kawą. Nie zapominamy o napojach bezalkoholowych.

Kolacja przy szwedzkim stole

W pokoju ustawiamy stół tak, aby był ze wszystkich stron dostępny. Powinny się na nim znaleźć zimne zakąski (galarety, ryby, szynki, grzybki itd.). Zaczynamy od aperitifu. Uzupełnieniem menu jest danie gorące, które bez kłopotu można sobie nałożyć i zjeść, np. bigos, boeuf Strogonow itp. Na zakończenie serwujemy kawę.

Napoje najlepiej ustawić na stoliku z boku, by był do nich łatwy dostęp.

Przyjęcie na wolnym powietrzu

Podstawą menu są dania grillowane. Warto też zaproponować dania z owoców i warzyw sezonowych. Gdy jest ciepło, podajemy kurczaki, natomiast jesienią i zimą raczej dziczyznę, kaczki, gęsi oraz indyki. Uniwersalnym daniem są kiełbaski. Nie zapominamy też o bardzo lubianych sałatkach i sosach.

Napoje serwujemy różnorodne, nie tylko alkoholowe, także gorące.

WARTO WIEDZIEĆ

Wina wytrawne są bardziej popularne wśród gości niż słodkie.

Jak to zjeść?

Stali bywalcy eleganckich przyjęć nie miewają wątpliwości, jak jeść sztućcami zewsząd otaczającymi talerz. Jednak ci, którzy chadzają na nie sporadycznie, stają przed nie lada dylematem. Co zrobić, by nie poprzestać na „jedzeniu oczami" lub nie narazić się na śmieszność? Sprawdzoną metodą jest na pewno podpatrywanie innych, przyda się też zdobycie pewnej wiedzy, zanim udamy się na uroczystość.

WAŻNE

Istotną wskazówką, w jaki sposób jeść daną potrawę, są sztućce. Zaczynamy zawsze od tych położonych najdalej od talerza.

Koniecznie sztućcami

Stereotypowo uważa się, iż wszyscy przy jedzeniu posługują się sztućcami. Otóż nic bardziej mylnego - zdecydowanie więcej jest osób korzystających przy jedzeniu... z rąk! Jednak w kulturze europejskiej ten sposób konsumowania nie uchodzi za elegancki, a orientacja w zastosowaniu rozmaitych sztućców stanowi wyznacznik naszego obeznania w „wielkim świecie". Kto nie wie, jak zjeść kawior, ten zdradza, że nie bywa w miejscach, gdzie się go jada.

POTRAWA	SZTUCCE	DODATKOWE INFORMACJE
drób	widelec i nóż	kości odsuwamy na brzeg talerza lub na talerzyk obok
fondue	widelec do fondue, widelec	kawatki mięsa lub sera nakłuwamy na widelec do fondue i zamaczamy w garnku; następnie przenosimy mięso na talerzyk i zwykłym widelcem zdejmujemy go z widelca do fondue (nie jemy nim mięsa, ponieważ jest to niehigieniczne), po chwili znów zanurzamy go we wspólnym garnku
gulasze i ragoüt	widelec	
jajka	widelec	nabieramy je łyżką, jemy widelcem, dzieląc na części
karczochy	nóż, widelec (ewentualnie łyżeczka)	płatki odłamujemy od rdzenia ręką i maczamy je w sosie, (wysysamy miękki miąższ), następnie po zjedzeniu wszystkich płatków wycinamy nożem serce kwiatu i zjadamy dno widelcem lub łyżeczką
kawior	tyżka, zakrzywiony nożyk, najczęściej z masy perłowej	łyżką przekładamy kawior na talerz, po czym nożem nakładamy go na posmarowany masłem tost
krewetki	widelec	jeżeli są podane w pancerzu, wówczas ręką skręcamy go i wydłubujemy zawartość widelcem
małże morskie	nóż, szpilka	podważamy skorupkę nożem, po czym wyciągamy zawartość szpilką
mięsa na zimno, galarety	widelec	nakładamy po jednej porcji

POTRAWA	SZTUĆCE	DODATKOWE INFORMACJE
OWOCE	widelczyk lub łyżeczka	obrane i ułożone na talerzu jemy widelczykiem, ale nie nakłuwamy ich; duże cząstki dzielimy bokiem widelczyka
banany	widelczyk, nożyk	obieramy palcami, kładziemy na talerzu, odkrawamy po kawałku
kiwi	widelczyk, nożyk, czasami łyżeczka	jeżeli podane w kawałkach, posługujemy się nożem i widelcem, jeśli w połówkach, miąższ jemy łyżeczką
arbuzy	widelczyk, nożyk	odcinamy po kawałku od skóry, pestki odsuwamy na brzeg talerza
grejpfruty	łyżeczka	przekrawamy na pół i miąższ jemy łyżeczką
granaty	łyżeczka	przekrawamy na pół i miąższ jemy łyżeczką
maliny, jagody	łyżeczka	jemy łyżeczką z salaterki
ananasy	widelczyk, nożyk	
raki	specjalny nóż, widelec	raka trzymamy w lewej ręce, a prawą podważamy nożem pancerz, następnie widelcem wydłubujemy mięso z ogona, nóżek i kleszczy
RYBY		
śledzie		
ryby marynowane		
ryby w oleju	widelec	ryby w oleju można kłaść na suchy tost
ryby na ciepło	widelec, nóż do ryb	rybę rozdrabniamy (nie kroimy) i oddzielamy ości, odsuwając je na brzeg talerza; jedzenie ryby dwoma widelcami obecnie uważane jest za sprzeczne z etykietą
sataty	widelec	
sery	małe sztućce do sera	kawałki sera przekładamy z patery na talerz i porcjujemy na mniejsze kawałki
SŁODKOŚCI		
torty, ciasta, ciasteczka nadziewane (ptysie, eklery, babeczki)	widelczyk	tarty nakładamy łopatką, ciasteczka - szczypczykami, nie ręką!
spaghetti	widelec, ewentualnie łyżka	nawijamy makaron na widelec, można sobie pomóc łyżką trzymaną w lewej ręce (wówczas opieramy o nią ząbki widelca i jej brzegiem odcinamy makaron)
ślimaki	zaokrąglone szczypce, widełlec z dwoma zębami, łyżka	w szczypcach umieszczamy skorupę tak, by jej nie zgnieść i wyciągamy mięso widelcem; następnie przekładamy je na łyżkę i skrapiamy cytryną lub sosem
ziemniaki	widelec	w żadnym wypadku nie używamy noża, nie rozgniatamy ich, jeżeli nie ma sosu (wówczas rozdrabniamy tylko tyle, ile zmieści się na widelec)
ziemniaki w folii	widelec lub łyżeczka	jemy środek
ziemniaki w mundurkach	widelec, nóż	nacinamy nożem skórkę, którą ściągamy palcami, następnie obrane ziemniaki jemy widelcem
zupy	łyżka	nalewamy do 2/3 wysokości bulionówki
żeberka	widelec, nóż	jedynie kości obgryzamy, biorąc mięso do ręki i to tylko wówczas, gdy gospodarze przewidzieli miseczki z wodą

Porzucamy sztućce

Łatwo wyciągnąć wniosek, iż właściwie do wszystkiego używa się sztućców. Jednak są potrawy których nimi nie jemy ponieważ zbytnio komplikowałoby to konsumpcję i, przede wszystkim, odebrałoby przyjemność jedzenia. Na niekorzystanie z noża i widelca możemy sobie pozwolić, gdy na stole znajdą się:

- **paszteciki do barszczu - nakładamy sobie nie więcej niż dwa;**
- **kanapki;**
- **koreczki, szaszłyczki - ustami zsuwamy jedzenie, a wykałaczki odkładamy na talerzyk;**
- **sushi - kawałki surowej ryby jemy palcami lub pałeczkami, maczając je w sosie;**
- **ostrygi - skrapiamy je sokiem z cytryny i wysysamy zawartość skorupek, przegryzamy pumperniklem;**
- **czasami drób - podczas przyjęć na stojąco; chwytamy wówczas nóżkę za końcówkę owiniętą w serwetkę;**
- **niektóre ryby:**
  - **rolmopsy - sięgamy po nie, chwytając wykałaczkę;**
  - **wędzone szprotki - jemy w całości: ze skórką i ośćmi, jeżeli tego nie akceptujemy - w ogóle nie powinniśmy ich sobie nakładać;**
- **owoce - te, które obieramy ze skórki, (pomarańcze, gruszki, mandarynki) oraz te z ogonkami i gronowe (winogrona, porzeczki, czereśnie itp.);**
- **ciasteczka typu makaroniki, herbatniki,**
- **bułeczki - jemy ręką, odrywając po kawałku, smarujemy masłem.**

Jeżeli jemy rękoma, pamiętajmy o ich myciu - należy korzystać z przyszykowanych przez gospodarzy lub kelnerów miseczek z wodą i serwetek.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli trafiła nam się ość, pestka lub trudny do pogryzienia kawałek mięsa? Najważniejsza jest dyskrecja - nie muszą o naszym kłopocie wiedzieć wszyscy goście. Pozbywamy się go tą samą drogą, jaką dostał się do naszych ust - wypluwamy delikatnie na widelec lub łyżkę i kładziemy z boku talerza lub na talerz przeznaczony na odpadki.

O tym też warto wiedzieć

Trudności nie kończą się na wyborze i użyciu odpowiedniego sztućca. Warto jeszcze przyswoić sobie wiele innych zasad:

- **dekoracje do deserów jemy jeżeli są jadalne, inne odkładamy na brzeg talerza na początku posiłku:**
- **nabite na brzeg szklanki owoce wrzucamy do środka i mieszadełkiem delikatnie wyciskamy;**
- **przed rozkrojeniem de volaille'a warto nakłuć go najpierw widelcem; unikniemy w ten sposób przykrego dla nas i naszych sąsiadów pryśnięcia masła;**
- **sosem polewamy tylko mięso, nie zjadamy go do końca, pomagając sobie chlebem;**

TALERZ MÓWI O NAS

Nic nam nie da to, że będziemy mistrzami w obsłudze różnych sztućców, jeśli zapomnimy o kulturze podczas nakładania sobie potraw na talerz. Nie wypełniajmy go po brzegi - lepiej sięgnąć do półmisków kilkakrotnie. Powstrzymajmy się przed mieszaniem wszystkich potraw razem na talerzu czy utrzymywaniem na nim ogólnego nieporządku. Odpadki zostawiajmy na brzegu naczynia.

Jeśli nie ma podanego talerzyka do chleba, etykieta dopuszcza położenie pieczywa na obrusie z lewej strony bądź na brzegu talerza.

- **nigdy nie maczamy chleba w zupie ani nie wypijamy jej resztek z talerza;**
- **jeżeli podano groszek ptysiowy lub grzanki do zupy, nakładamy je sobie bezpośrednio przed zjedzeniem dania.**

Pałeczki zamiast sztućców

Jedzenie za ich pomocą wymaga wprawy, jednak nie jest to aż tak trudne, jak się powszechnie uważa. Trzymamy je skrzyżowane między palcem środkowym a wskazującym i pomagamy sobie kciukiem. Cały sekret tkwi w tym, aby utrzymać je w równowadze między talerzem a naszymi ustami. Nakładamy wyłącznie małe kęsy

Uwaga: jeśli nie opanowaliśmy tej sztuki, lepiej na przyjęciu skorzystać z tradycyjnego widelca, niż nieumiejętnie jeść pałeczkami.

Obowiązki i przywileje gospodarzy oraz gości

Przyjęcie - duże czy małe - to niewątpliwie przyjemność. Pamiętać jednak powinniśmy, że nie tylko nasza. By była nią dla każdego uczestnika uroczystości, musimy przestrzegać pewnych zasad. Nic się nie stanie strasznego, jeśli nieumiejętnie obejdziemy się z rakiem, gorzej jeżeli naszym nietaktem okażemy komuś brak szacunku. Należy więc przyjąć do wiadomości, iż uczestnictwo w towarzyskim spotkaniu nakłada na nas również obowiązki.

Co powinien gospodarz?

Etykieta zobowiązuje organizatorów do dobrego przyjęcia gości. Satysfakcja z udanej uroczystości jest wielką nagrodą, jednak nierzadko wiąże się z dużym nakładem pracy ze strony gospodarzy, którzy:

- stosownie do formy przyjęcia zapraszają gości (więcej na s. 68-69);
- witają ich i dbają, by zajęli odpowiednie dla siebie miejsca przy stole (więcej na s. 70-71); na końcu przyjęcia osobiście żegnają się ze wszystkimi zaproszonymi;
- dbają o dobre samopoczucie wszystkich gości, dlatego starają się rozmawiać z każdym, nie wyróżniając przy tym wybranych osób;
- jeżeli przyjęcie odbywa się w miejscu, gdzie nie ma szatni, pomagają gościom zdjąć i powiesić okrycia;
- zawsze siedzą naprzeciwko siebie - to daje im możliwość kontrolowania przebiegu przyjęcia; zajmują także takie miejsca, by mogli swobodnie odchodzić od stołu (dotyczy to głównie przyjęć prywatnych);
- jeżeli sami podają dania, wówczas nie dopuszczają do sytuacji, by goście siedzieli sami, a oni znajdowali się w kuchni; mogą im pomóc zaprzyjaźnione osoby;
- dbają o odpowiednią aranżację przestrzeni, np. do przyjęcia na stojąco usuwają z pomieszczenia niepotrzebne stoły i krzesła;
- troszczą się o to, by na stole nie zabrakło napojów (nie tylko alkoholi!);
- czuwają nad podawaniem jedzenia, jednak nie zachęcają natarczywie do niego gości; pierwsi zaczynają jeść i ostatni kończą posiłek (po uprzednim rozejrzeniu się i upewnieniu, że goście zaprzestali już konsumpcji);
- w przypadku gdy nie ma obsługi kelnerskiej, uprzątają ze stołu naczynia; nie proszą o pomoc gości;
- zapewniają dogodne warunki gościom, którzy przyjdą z małymi dziećmi, mogą przygotować oddzielny stolik dla dzieci, jednak jeśli jest ich niewiele lub są jeszcze niesamodzielne, wówczas przewidują dla nich miejsce przy wspólnym stole;
- jeżeli przewidziane są toasty, najczęściej wznoszą pierwszy z nich.

WAŻNE

Na spóźnialskich czeka się do pół godziny: później usuwa się ich nakrycia ze stołu, by nie dopuścić do powstania luk pomiędzy siedzącymi.

Jak postępują goście?

Milo jest być gościem - idziemy na gotowe, mamy okazję do sprawienia sobie nowych ubrań, cieszymy się, że możemy komuś kupić prezent. Jednak nie należy nabierać przekonania, iż sama nasza obecność wystarczy. By uroczystość się udała, muszą się starać nie tylko gospodarze, również goście powinni zadbać o dobrą atmosferę spotkania. Z tego powodu warto pamiętać o kilku wskazówkach dotyczących gości:

- Na przyjęcie należy przybyć o wyznaczonej godzinie - akademicki kwadrans wcale nie jest w modzie (chyba że w zaproszeniu gospodarze dali na to przyzwolenie). Wyjątkiem jest cocktail party, gdzie dopuszcza się spóźnienia. Nie powinno się też przychodzić przed wyznaczoną godziną - gospodarze mogą jeszcze czynić ostatnie przygotowania lub po prostu korzystać z chwili odpoczynku.
- Wyjście z przyjęcia jest tak samo ważne, jak przyjście na nie. Jeżeli określono czas zakończenia imprezy (np. cocktail party), nie przekraczają go. W innych przypadkach po podaniu kawy goście powoli opuszczają uroczystość. Przeważnie znak do wyjścia daje gość honorowy, po tym, jak on odejdzie, pozostali żegnają się z gospodarzami, dziękując za mile spędzony czas.
- Można przynieść gospodyni kwiaty, a gospodarzowi dobry trunek (najczęściej praktykowane podczas przyjęć prywatnych). To wyraz podziękowania za zaproszenie. Wyjątkiem jest przyjęcie na działce, gdzie kwiaty są zbędnym upominkiem (przecież ich tam nie brakuje), lepiej podarować np. coś słodkiego.
- Należy stosować się do zaleceń dotyczących stroju zawartych w zaproszeniach. Jeżeli ich nie ma, nie traktuje się tego jako przyzwolenie na całkowitą swobodę. Gospodarze liczą po prostu na takt i dobre wychowanie gości.
- Jeżeli przyjęcie jest „samoobsługowe", zaproszone osoby nie oczekują podawania potraw przez gospodarzy.
- Goście czekają na sygnał rozpoczęcia poczęstunku od gospodyni, ale nie każą zachęcać się do jedzenia - ono stoi na stole właśnie dla nich.
- Alkohol pije się z umiarkowaniem - pijany w sztok gość jest utrapieniem i dla gospodarzy, i dla innych zaproszonych.
- O przyjęciu mówi się tylko pozytywnie, nie wygłaszają negatywnych komentarzy dotyczących jedzenia, dekoracji itp. Jeżeli jakieś danie nie smakuje, to go po prostu nie jedzą.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeżeli z jakichś ważnych powodów zaproszeni muszą opuścić przyjęcie wcześniej, uprzedzają o tym gospodarzy.

Rozmowy przy stole

Jedzenie i stół to nie wszystko. Przyjęcie oznacza spotkanie z ludźmi, a więc niejako zobowiązuje nas do prowadzenia różnorakich konwersacji. Umiejętność rozmawiania zjedna nam sympatię innych osób, a także umili czas nam oraz współtowarzyszom. Jednak granica między pogawędką a nudnym monologiem czy kłótliwą dyskusją bywa na przyjęciach bardzo płynna. Szczególnie wówczas, gdy na stole pojawia się duża ilość alkoholu.

Z kim rozmawiać?

Wypada ze wszystkimi - szczególnie gdy jest małe grono biesiadników. Oczywiście nie jest to możliwe na bardzo dużych przyjęciach. W takich sytuacjach rozmawiamy koniecznie z osobami siedzącymi blisko nas (nawet jeśli się dopiero poznajemy).

WAŻNE

Zachowajmy ostrożność z przechodzeniem na „ty" podczas przyjęciowych pogawędek. Wymienienie kilku grzecznościowych słów nie upoważnia nas do zbytniego spoufalania się.

O czym (nie) rozmawiać?

Przede wszystkim rozmawiajmy tak, aby konwersacja sprawiała przyjemność jednej i drugiej stronie. Przyjęcie to nie miejsce na rozwiązywanie palących problemów świata, więc poruszajmy tematy lekkie i niezobowiązujące.

Tematem rozmów osób nieznających się mogą być (znajomym narzucają się one same):

- ostatnie wydarzenia na świecie (niekoniecznie polityczne!),
- zabawne anegdoty z życia swojego lub znajomych (najlepiej wspólnych), oczywiście z uszanowaniem granic dobrego smaku,
- hobby,
- przyjęcie,
- moda (bez oceny osób obecnych),
- sławni ludzie,
- kultura itp.

Absolutnie nie wypada wkraczać na tematy kontrowersyjne, zbyt osobiste czy mające na celu ośmieszenie kogoś, czyli np.:

- nie warto plotkować,
- nie należy opowiadać historii swojej choroby, nieszczęść, szczegółowego rozwoju pociechy (kogo zainteresuje kolor kupki naszego syna?),
- uwaga na politykę - tu łatwo o niepotrzebne emocje i uprzedzenia, politycy odejdą, niesmak pozostanie,
- nie można prowokować naukowych dyskusji, jeśli nie znajdujemy się w danym momencie tylko w gronie zainteresowanych tym osób,
- ostrożnie z tematami religijnymi i o orientacji seksualnej,
- nie wolno negatywnie wypowiadać się o przyjęciu i obecnych na nim gościach (zostawmy swoje opinie dla siebie),
- olbrzymim nietaktem jest wykorzystanie spotkania prawnika, by uzyskać wyjaśnienie interesującej nas kwestii (np. jak podważyć testament),
- zbyt duża liczba dowcipów w końcu znudzi słuchaczy, uważajmy na ich dobór (łatwo kogoś obrazić),
- niedozwolone są wulgaryzmy,

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli trafimy na szczególnie uciążliwego rozmówcę? Spróbujmy grzecznie zakończyć rozmowę, np. mówiąc „Przepraszam, muszę zająć się swoją żoną" lub też „Dziękuję za miłą rozmowę, na pewno będziemy ją mieli okazję kontynuować tego wieczoru", po czym spokojnie odejść.

- chwalenie się władaniem językami obcymi czy też znajomością języka specjalistycznego, wtrącając obce słowa, wcale nie pomoże nam w uzyskaniu etykiety człowieka obeznanego w świecie,
- rozmowy o pogodzie są popularne i... nieciekawe, na dodatek temat szybko się wyczerpie.

Jak rozmawiać?

Odpowiedzieć można by właściwie jednym słowem - grzecznie. Co się pod tym kryje?

Przede wszystkim postawa ciała - najlepiej przyjąć postawę otwartą (więcej na s. 22-23). Unikajmy wszelkich gestów oznaczających znudzenie czy lekceważenie - podpierania głowy, rozglądania się na boki, niedbałego opierania się o ścianę. Pamiętajmy też o utrzymaniu kontaktu wzrokowego. Niedozwolone jest rozmawianie z pełnymi ustami - toteż na pogawędki wykorzystujmy przerwy między posiłkami i nie zasłaniajmy ust.

Należy zwrócić uwagę na ton głosu - nie powinien być władczy, autorytarny. Unikamy także podnoszenia go - najlepiej mówić półgłosem.

Rozmowy na przyjęciu odbywają się z różnymi osobami, nie możemy więc nikogo do siebie „przywiązać" i nadmiernie przedłużać pogawędki. Nie prowadźmy też konwersacji za plecami sąsiada - to krępujące dla tej osoby, a z naszej strony - wyraz lekceważenia.

Pamiętajmy, iż rozmowa nie polega tylko na mówieniu - powinniśmy dać możliwość wypowiedzieć się drugiej stronie. Sympatię zjedna nam umiejętność aktywnego słuchania, wyrażająca się:

- przytakiwaniem słowem (np. „aha", „mhm") lub gestem,
- parafrazowaniem (np. „czyli chciał pan przez to powiedzieć, że..."),
- pytaniem o opinię (np. „a jakie jest pańskie zdanie?"),
- prośbą o więcej informacji (np. „to niezwykle interesujące; mogłaby pani powiedzieć coś więcej na ten temat?") itd.

Jeżeli ktoś sprawi nam komplement, nie należy gorliwie zaprzeczać. Powinniśmy się uśmiechnąć i podziękować.

Zachowanie przy stole

Siedzenie przy stole kilka godzin w towarzystwie mniej lub bardziej znanych nam osób to nierzadko sprawdzian naszej znajomości zasad dobrego wychowania. Rozpychamy się łokciami? Pozwalamy sobie - tak na chwilę - zdjąć niewygodne buty? Chce nam się ziewać?

W tym rozdziale przyjrzymy się rozmaitym zasadom zachowania przy stole - tym, o których głośno się mówi, jak i tym, które się przemilcza.

Wznoszenie toastów

To powinien być miły akcent przyjęcia. A nie zawsze jest - zdarza się nierzadko, że toasty są zbyt długie, zbyt częste i wygłaszane w niewłaściwych momentach. By nie narazić się na pełne dezaprobaty spojrzenia gości, pamiętajmy o tym, że:

- **wygłasza się je dopiero po przystawkach; aperitif nie jest więc stosownym momentem na ich wznoszenie;**
- **nigdy nie wyrywamy się z nimi, gdy na stole znajdują się gorące potrawy i kiedy wszyscy jedzą;**
- **wznosimy je winem lub szampanem, nie - wódką;**
- **generalnie wygłaszają je mężczyźni; może to uczynić także kobieta (gdy pełni „męską" funkcję, np. jest szefem);**
- **zawsze są przywilejem gospodarza lub gościa honorowego;**
- **pierwszy wznosi się za spotkanie i należy on do gospodarza; na nim można poprzestać;**
- **powinny być krótkie;**
- **możemy delikatnie trącić się kieliszkami lub podnieść kieliszki i lekko pochylić głowy.**

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, jeśli nie pijemy alkoholu, a ktoś wznosi toast?
Wbrew powszechnym opiniom nie musimy pić. Wystarczy, że podniesiemy kieliszek.

PALIĆ, NIE PALIĆ?

Nigdy nie zdarza się, że na przyjęciu spotykają się tylko osoby palące lub niepalące. Zawsze będą sobie nawzajem przeszkadzać i oczekiwać, że druga strona się dostosuje. Co na to savoir-vivre?

- Palimy po deserze, przy kawie, tylko wówczas jeżeli gospodarze przygotowali popielniczki.
- Brak popielniczek oznacza brak zgody ze strony gospodarzy na palenie.
- Nigdy nie rozmawia się, trzymając papierosa w ustach.
- Kobieta nie powinna przypalać papierosa mężczyźnie.
- Nie wypada przypalać papierosa innym papierosem. Używamy zapalniczek.
- Coraz częściej zdarza się, iż wyznacza się miejsce, w którym można palić - czasami jest to osobne pomieszczenie, a niekiedy (głównie latem) zachęca się gości do wyjścia na zewnątrz (do ogrodu, altany itp.). Ale i wówczas nie stajemy przy osobach, które nie palą i wyszły jedynie po to, by zaczerpnąć świeżego powietrza.

Dolewanie alkoholu

To, niestety, nieładny, aczkolwiek częsty zwyczaj przy polskich stołach. A pamiętać należy, że nie wolno nikomu rządzie cudzym kieliszkiem. Zawsze pytamy o zgodę i jeżeli ktoś odmawia, nie komentujemy tego w żaden sposób. Nie dolewamy też do kieliszka, który nie został jeszcze opróżniony.

Gdy zdarzy się, iż ktoś, mimo naszej odmowy, i tak naleje nam następny kieliszek, wówczas nie mamy obowiązku go wypić.

Postawa przy stole

Nasze ciało - jak zawsze - mówi o nas. Dlatego pilnujemy tego, w jaki sposób siedzimy przy stole:

- siedzimy prosto, nie garbimy się; jedynie lekko się pochylamy nad talerzem, nie możemy przecież sprawiać wrażenia, jakbyśmy zawiśli w powietrzu;
- nie opieramy łokci o stół;
- ręce kładziemy na stole do wysokości nadgarstków;
- siedzimy na całości krzesła, nie tylko na jego krańcu i nie huśtamy się na nim;
- nie zakładamy nogi na nogę, nie wyciągamy też nóg przed siebie; powinny być oparte na stopach na podłodze;
- nie trzymamy skrzyżowanych rąk;
- nie obgryzamy paznokci ani nie ssiemy palców;
- istotne jest również to, w jaki sposób jemy (nie wystarczy chwycenie właściwego sztućca):
  - niedozwolone jest mlaskanie, siorbanie, bekanie;
  - nie nakładamy sobie pełnego talerza - lepiej podejść do bufetu dwa razy;
  - nie mamy obowiązku zjeść wszystkiego, nie wypada jednak zostawić większości;
  - należy próbować dań zaproponowanych przez gospodarzy; kręcenie na wszystko nosem jest nieeleganckie, lepiej wtedy zostać w domu;
  - w zasadzie nie powinno się prosić o dokładkę zup i przystawek, najczęściej przyrządza się je w mniejszej ilości;
  - nie doprawiamy sobie potraw; wyjątek stanowią dania, które należy np. skropić cytryną bezpośrednio przed jedzeniem;
  - jeżeli chcemy wydmuchać nos, oczywiście możemy to zrobić; odwracamy się wówczas od stołu i dyskretnie, szybko oczyszczamy nos;
  - gdy chcemy kichnąć, odwracamy się lekko i zasłaniamy ręką usta; nie przepraszamy za to;
  - gdy chcemy ziewnąć (czasami trudno się powstrzymać, np. ze względu na panującą duszność), wówczas czynimy to z zamkniętymi ustami lub (i tak lepiej) zasłaniamy usta dłonią.

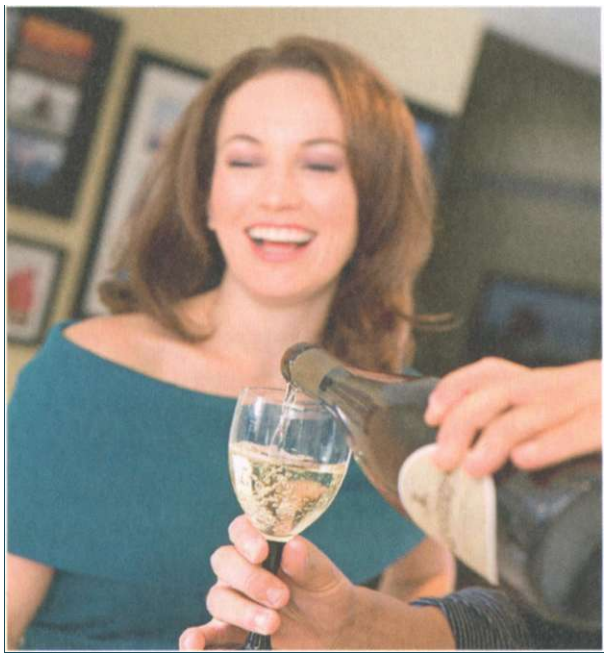

Ale gafa!

Przytrafić może się zawsze i każdemu. Czasami wynika z nieuwagi, zagapienia się, a czasami z nieznajomości etykiety. Zdarza się też tak, że to, co na gruncie prywatnym jest normalną sprawą, podczas uroczystych spotkań (nawet w gronie rodzinnym) już nie uchodzi.

Dobrymi metodami na uniknięcie gaf są: podpatrywanie innych (byle tych, co wiedzą, co robią) i obycie (trening czyni mistrza).

Nietakty i nietakciki

Każdy z nas kiedyś popełnił gafę. Nie lubimy tego uczucia zawstydzenia, prawda? Oto lista najczęściej popełnianych nietaktów podczas przyjęć (i tych dużych, i tych malutkich).

- Przychodzimy później (może liczymy na „wielkie wejście?). Spóźnienie powyżej 15 minut to nie tylko nietakt, to po prostu brak wychowania.
- Lekceważymy zalecenia dotyczące stroju.
- Bardzo nisko pochylamy się nad talerzem - chcemy zapewne uniknąć przykrej sytuacji poplamienia siebie, obrusu, sąsiada. Jednak taka wykrzywiona sylwetka nie wygląda ładnie przy stole.
- Przyklejamy się do stołu łokciami.
- Nie zwracamy uwagi na mowę sztućców - kładziemy je byle jak, po czym dziwimy się np., że kelner nie zabiera nam talerza... Nierzadko sądzimy, iż talerz służy jako podpórka dla sztućców (stąd już tylko krok do poplamienia obrusa).
- Zbytnio przywiązujemy się do kieliszka i nie trzymamy go za nóżkę, lecz całą dłonią chwytamy za szkło.
- Stawiamy butelki na stole (często nawet z dobrą intencją, by goście wiedzieli, co piją).
- Dbamy o to, by nasz sąsiad pił przynajmniej tyle, co my. Nie dość, że zaglądamy mu do kieliszka, to jeszcze namawiamy do picia.
- Wyrywamy się z toastami. Należy wiedzieć, kiedy i kto powinien je wznosić (więcej na s. 86). A już na pewno nie wolno wygłaszać długich przemów oraz silić się na dowcip (szczególnie często praktykowane na weselach).
- Kobietom zdarza się odkrywać sekrety swojego makijażu... nad talerzami.
- Mówimy „smacznego". Tak, tak - to gafa. Na przyjęciach to słowo może wypowiedzieć jedynie kelner.
- Chcąc pomóc „biednemu" kelnerowi, bierzemy mu z rąk naczynia lub też układamy w stos brudne talerze, „by łatwiej było mu je wynieść". Nie powinniśmy brać niczego z kelnerskiego wózka, a ocieplaczami nałożonymi na naczynia również zajmuje się tylko obsługa.
- Nie jemy nic lub prawie nic - zasłaniając się dietą, złym samopoczuciem. W takiej sytuacji po prostu nie przychodzimy na przyjęcie.
- Nakładamy sobie pełen talerz (bo potem już nie będzie...) - a tymczasem powinno znajdować się na nim trochę jedzenia. Jeżeli nam to nie wystarczy, dokładamy sobie. Musimy brać pod uwagę, że inni goście też chętnie spróbują różnych potraw (także tej, która nam tak zasmakowała).

- Domagamy się przypraw na stole. Zaufajmy szefowi kuchni - na pewno przygotował danie jak należy.
- Zdarza się, że wypluwamy mięso, które trudno pogryźć, w serwetkę. Nie należy tak robić, powinniśmy je wyjąć z ust i odłożyć na brzeg talerza. Poradniki savoir-vivre'u nie są jednak zgodne, czy zrobić to widelcem (chyba jednak bardziej widoczne), czy palcami (a następnie wytrzeć je w serwetkę). Wybór należy więc do nas.
- Gdy zauważamy kawałki korka w kieliszku z winem, próbujemy wyłowić je łyżeczką lub widelcem. Zdecydowanie lepiej jest poprosić o ponowne nalanie wina do nowego kieliszka (oczywiście robimy to grzecznie).
- Wyszukujemy w koszyku z pieczywem najładniejszej kromki chleba, a wolno dotknąć tylko tej, którą weźmiemy.
- Opowiadamy przy stole tylko o sobie - możemy być pewni, że ta gafa poskutkuje przyklejeniem nam etykietki nudziarza!
- Wylewamy na siebie tonę perfum. Nie da się „wypachnić na zapas". Lepiej zabrać ze sobą chusteczki nawilżane i małą perfumetkę, by w toalecie dyskretnie się odświeżyć. Podczas przyjęcia powinien dominować zapach jedzenia.
- Urządzamy sobie konferencję przez telefon komórkowy. Ten powinien być wyłączony lub przynajmniej wyciszony. Jeśli spodziewamy się ważnego telefonu, możemy oczywiście go odebrać, ale oddalmy się w ustronne miejsce.
- Zbyt głośno rozmawiamy lub śmiejemy się.
- Nie używamy przygotowanej serwetki - nie wypada zostawić jej nietkniętej.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Jak podczas przyjęcia na stojąco pogodzić jedzenie i witanie się z gośćmi? Najlepiej przekąskę trzymać w lewej ręce, wówczas prawa będzie zawsze gotowa (i czysta) do przywitania.

Nieproszony gość

Zetknięcie się z nieproszonym gościem zawsze bywa kłopotliwe. Bez względu na to, czy my występujemy w roli nieprzewidzianego gościa, czy idziemy z takim gościem na przyjęcie, czy też jesteśmy nim zaskakiwani jako gospodarze.

Być nieproszonym gościem

Sytuacja nie do pozazdroszczenia i - co ważne - nigdy nie powinna się przydarzyć. Jeżeli ktoś nas do tej roli namawia, ciągnąc ze sobą na przyjęcie - powinniśmy stanowczo odmówić. Jak postąpić, jeżeli jednak ulegniemy namowom w stylu „jedna osoba nie ma przecież tak wielkiego znaczenia" (co na oficjalnych przyjęciach nie może się zdarzyć, pozwalamy sobie na to jedynie w życiu prywatnym).

Jeden wielki nietakt mamy już za sobą - więc więcej jest już zdecydowanie niewskazane. Zachowajmy się dyskretnie i nie stawiajmy wymagań gospodarzom - nie wiedzieli o naszym przyjściu. Z drugiej strony nie chowajmy się po kątach - przywitajmy się z gospodarzami, przeprośmy za niespodziankę, a przy pożegnaniu bardzo podziękujmy.

Przyjąć nieproszonego gościa

Otwieramy drzwi, a tam zamiast dwóch osób - trzy. W głowie mnóstwo myśli - czy mam nakrycie, czy wystarczy mięsa, a właściwie - kto to jest i co tutaj robi?

Zapewne trudno będzie nam ukryć zaskoczenie. I nie należy się tym szczególnie przejmować. Jednak jako gospodarze musimy panować nad sytuacją: witamy gościa i zapraszamy do zabawy.

Niech niesmak czuje ten, kto zachował się niewłaściwie. Skoro zdecydowaliśmy się na wpuszczenie przybysza, zapominamy o całym incydencie.

ZABRAĆ NIEPROSZONEGO GOŚCIA

Nietakt nad nietakty! Sytuacja nie do pomyślenia, gdy wybieramy się na przyjęcie do restauracji czy z zaproszeniami. Idąc do znajomych, wydaje nam się, że więcej wolno. A to nieprawda. Jesteśmy zobowiązani do uszanowania tego, iż gospodarze przygotowują się na określoną liczbę osób. Niespodziewana wizyta kuzyna powinna być naszym problemem, a nie organizatorów przyjęcia. Co by było, gdyby każdy przyprowadził jedną dodatkową osobę?

Jeśli czujemy, iż znaleźliśmy się w sytuacji bez wyjścia, zadzwońmy do gospodarzy i porozmawiajmy z nimi na ten temat. Prawdopodobnie nie odmówią, a zaoszczędzimy im niemiłego zaskoczenia.

Przyjęcie dla dzieci

Rozkoszny to widok - rozbawione szkraby, które mają jeszcze niewielkie pojęcie o etykiecie (choć dobrze by było, aby znały już jej podstawy). Wbrew pozorom nie ułatwia nam to zadania przygotowania takiego przyjęcia - dzieci są wymagające, nie wszystko lubią jeść i szybko się nudzą. Jeśli nie chcemy, by atrakcją zabawy stało się rzucanie tortem, musimy szczegółowo zaplanować dziecięce spotkanie.

WAŻNE

Zaproszenie do restauracji typu fast food jest ostatnio bardzo modne, ale nie powinno stać się regułą we wdrażaniu młodego człowieka w życie towarzyskie. Może być odmianą, formą pokazania, że tak też można. Jeżeli urządzamy przyjęcie poza domem - zróbmy np. piknik w pobliżu atrakcyjnego placu zabaw.

DOBÓR GOŚCI

Zwróćmy szczególną uwagę na wiek jubilata i jego gości. Dzieci w wieku 3-4 lat lubią być raczej obok siebie niż ze sobą, nie należy więc oczekiwać jakiejś szczególnej zabawy. Ponadto szybko się męczą i na pewno będą domagały się zakończenia przyjęcia.
Musimy uwzględnić obecność osób dorosłych - najlepiej zaprosić oboje rodziców.
Lepiej, by na początku imprezy odbywały się w mniejszym gronie.

ILE Z ETYKIETY

Urządzając przyjęcie przedszkolakowi, możemy już go wdrażać w tajniki życia towarzyskiego i przygotować wraz z nim zaproszenia, ozdoby, rekwizyty potrzebne do wspólnej zabawy.
Określmy czas trwania przyjęcia - nie powinno być zbyt długie (ok. 2 godzin). Na koniec możemy obdarować gości miłym upominkiem (np. kolorowym długopisem). Ułatwi im to rozstanie się z przyjemnościami.

MENU

Jesteśmy zobowiązani przygotować dwa: dla dzieci i dorosłych.
Dzieciom zaproponujmy lekki, łatwy do zjedzenia posiłek, np. ciasteczka, podzielone na cząstki owoce. Pamiętajmy, że bardzo ważne są napoje: woda i soki. Dzieci nie siedzą przecież przy stole - są w nieustannym ruchu.
Dorosłym również oferujemy małe co nieco - nie musi to być wieloskładnikowe menu! Nie wypada serwować alkoholu - rodzice często przywożą swoje pociechy samochodem. Nie mamy też pewności, że zaprosiliśmy dorosłych o wysokiej kulturze picia. A nieciekawy to widok - pijany rodzic na przyjęciu dla dzieci.

OBOWIĄZKI OPIEKUNÓW

Kiedy nasza pociecha zostaje zaproszona na przyjęcie, zobowiązuje nas to do właściwego zachowania (dajemy przykład naszemu dziecku):

- wybierzmy wraz z dzieckiem prezent dla jubilata;
- stosownie je ubierzmy;
- dowiedzmy się, czy będą obecni inni rodzice - jeśli tak, zarezerwujmy sobie czas; gdy z jakichś przyczyn zostawiamy pociechę samą, podajmy organizatorowi swój numer telefonu komórkowego, by w razie problemów mógł się z nami skontaktować;
- jeżeli przyjęcie odbywa się poza domem i gospodarz zamówił dla nas jakieś dania, nie wypada sobie domawiać czegoś więcej ani komentować przygotowanego menu.

Wizyty i rewizyty

To, w jaki sposób składamy wizyty i je przyjmujemy, decyduje o jakości naszych relacji z innymi. Jeśli nie zapraszamy gości lub robimy to niewłaściwie, na pewno po jakimś czasie nie będziemy mieli kogo odwiedzać. Również w wypadku, gdy mamy tendencję do niewłaściwego zachowania podczas spotkań towarzyskich (np. po wypiciu nadmiernej ilości alkoholu stajemy się agresywni, próbujemy skupić uwagę wszystkich gości tylko na sobie), możemy być pewni, iż nie zostaniemy osobami, które chętnie się zaprasza.

Umawiamy się

„Wpadanie" do kogoś w dobie powszechnie dostępnych telefonów zdecydowanie odeszło w przeszłość. Znajomość zasad dobrego wychowania obliguje nas do szanowania cudzego czasu - dlatego zawsze uzgadniamy odwiedziny. Nie wyklucza to spontaniczności - można zadzwonić przed wyjściem i zapytać, czy taka wizyta odpowiada naszym znajomym. Unikniemy w ten sposób niezręcznej sytuacji, że np. zastaniemy innych gości lub gospodarze będą w złej formie i jedyne, na co mieliby ochotę, to leniuchowanie przed telewizorem.

Przy zapraszaniu gości warto podkreślić powód organizowania spotkania - także jeżeli motywacją jest jedynie „chęć pogadania". Dzięki temu nie postawimy ich w niezręcznej sytuacji, że dowiadują się dopiero po przyjściu o świętowaniu np. rocznicy ślubu.

Jeśli to my mamy wystąpić w charakterze gości, zawsze odpowiadamy na zaproszenie, także wówczas, gdy nie planujemy z niego skorzystać.

WAŻNE

Uwaga na niezręczność językową: nigdy nie mówimy: „Nie przyjmuję zaproszenia". Przyjmujemy je bowiem zawsze, nie zawsze natomiast możemy z niego skorzystać. Ponadto każdorazowo podajemy powód odmowy.

O spóźnieniach

W zasadzie nie powinny się zdarzać. Przychodzimy o omówionej porze - nigdy wcześniej. Możemy sobie pozwolić na kilka minut spóźnienia i wówczas nie musimy składać żadnych wyjaśnień. Gospodarze nawet czasami liczą na to, iż goście dadzą im kilka dodatkowych chwil.

Jeśli nasze spóźnienie przekroczy 15 minut, mamy obowiązek poinformować o tym gospodarzy. Koniecznie musimy przy tym przeprosić i podać przyczynę spóźnienia oraz przewidywany czas przybycia (i tym razem powinniśmy oszacować go już realnie).

Nie możemy dopuścić do sytuacji, iż spóźniamy się zawsze, „bo tacy jesteśmy". W ten sposób ujawniamy, iż mamy problem z organizowaniem własnego czasu i niezbyt szanujemy cudzy czas.

Kiedy wyjść?

Z tym, niestety, wielu ludzi wciąż ma problem. Każde - nawet najbardziej udane - spotkanie musi dobiec końca i bardzo ważne jest to, by nie popsuć miłego nastroju brakiem wyczucia odpowiedniego momentu do wyjścia. Sygnałem do zakończenia spotkania mogą być:

- późna pora - szczególnie wówczas, gdy wizyta rozpoczęła się we wczesnych godzinach popołudniowych, a wiemy o tym, że gospodarze mają zwyczaj wcześnie kłaść się spać lub też następnego dnia idą do pracy itp.,
- zmęczenie gospodarzy - nie oszukujmy się, to widać, iż zapraszający są już zmęczeni,
- wyjście części gości - przesiadywanie do momentu, dopóki ze stołu wszystko nie zniknie, wcale nie musi być odebrane przez gospodarzy jako wyraz tego, że się dobrze bawimy.

Takim samym nietaktem jak przeciąganie wizyty jest bardzo szybkie opuszczenie uroczystości. Jeżeli z jakichś powodów musimy wcześniej wyjść, rozważmy, czy skorzystanie z zaproszenia ma w ogóle sens lub chociaż uprzedźmy o tym gospodarzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Wizyty u znajomych same w sobie zobowiązują do rewizyt. Odwiedzając kogoś, musimy również i jego zaprosić do siebie. Podobnie, przyjmując u siebie gości, nie możemy unikać przyjścia do ich domu.

Jak się ubrać?

Jak zawsze - stosownie do okazji. Warto także uwzględnić obyczaje panujące w danym środowisku.

Nie wkładamy sukni wieczorowej lub smokingu, jednak nie wypada założyć wyciągniętych spodni od dresu. Można pozwolić sobie na dyskretną elegancję, np. kobieta może zdecydować się na sukienkę i żakiet, spodnium lub garsonkę w bardziej sportowym stylu, a mężczyzna wcale nie musi rezygnować z marynarki - niech wybierze taką o sportowym kroju, w jasnym kolorze.

Na „zwyczajne pogaduszki" możemy przyjść w codziennym stroju, np. dżinsach i koszulce.

Niezależnie od naszego wyboru obowiązuje naczelna zasada: czysto i schludnie.

Przyjęcia składkowe

Często zdarza się tak, iż gospodarz zapewnia miejsce i organizuje spotkanie (także naczynia, stoły itp.), jednak przygotowanie menu oddaje również w ręce zaproszonych osób. Oczywiście ma obowiązek poinformować o tym gości, ci zaś - jeśli się na to zgodzą, są zobligowani „coś" przynieść.

Najlepiej, jeśli uzgodnimy z gospodarzami, co powinniśmy przygotować lub kupić - unikniemy w ten sposób sytuacji, że będziemy mieli do wyboru jedynie sałatki. Obowiązkiem organizatora przyjęcia jest zadbanie, by wszyscy ponosili zbliżone koszty (nie można jednej osobie polecić kupna kilku butelek wina, a innej zaproponować przyniesienie wyłącznie chipsów).

Wizyta i prezenty

Gdy wybieramy się do kogoś ze szczególnej okazji, wówczas nie mamy dylematu: zawsze wypada kupie jakiś prezent. Gorzej, jeśli sytuacja jest mniej oczywista, wtedy korzystamy z ogólnie przyjętych wzorców zachowań oraz obyczajów panujących w danym kręgu znajomych czy rodziny.

Co wybrać?

Prezent powinien być dobrany do okazji, zgodny z preferencjami obdarowywanego i stosowny do naszych możliwości finansowych. Udając się z wizytą „z okazji", musimy kupić coś odpowiedniego:

- **urodziny** lub **imieniny** - wielkość prezentu zależy od naszych możliwości finansowych oraz przyjętych zwyczajów;
- **rocznica ślubu** - jeśli nie świętujemy okrągłej rocznicy, wystarczą kwiaty dla pani i dobry trunek dla pana (pod warunkiem że nie jest on abstynentem); w przypadku okrągłych dat (szczególnie tych bardziej „zaawansowanych") wypada kupić prezent, ale uwaga - taki, który sprawi przyjemność obojgu partnerom (np. bilety do teatru, zarezerwowanie stolika w restauracji itp.);
- **narodziny dziecka** - jeśli idziemy zobaczyć dziecko po raz pierwszy, obowiązkowo kupujemy dla niego jakiś drobiazg;
- **nowe** lub **wyremontowane mieszkanie** - warto kupić coś do domu, w ten sposób podzielimy z drugą osobą jej radość i damy do zrozumienia, iż jesteśmy pełni podziwu dla efektów jej pracy; o takim drobiazgu należy pamiętać zarówno wtedy, gdy idziemy na oficjalną parapetówkę, jak i wówczas, gdy jesteśmy po raz pierwszy zaproszeni do takiego domu;
- **odwiedziny rekonwalescenta** - przybywając do kogoś po pobycie w szpitalu lub długotrwałym leczeniu w domu, sprawimy mu dużą przyjemność upominkiem - a przecież na jego dobrym samopoczuciu zależy nam najbardziej; w ten sposób wyrażamy swoją radość z powrotu do zdrowia bliskiej nam osoby;
- **złożenie gratulacji** - okazji jest bez liku (np. absolutorium, awans, wygranie konkursu itp.); w zależności od relacji łączących nas z daną osobą możemy wręczyć jej kartkę i kwiaty lub bardziej osobisty upominek.

Jeśli idziemy do kogoś „bez okazji", wówczas ostrożniej wybierajmy prezenty. Lepiej -jeśli relacje są dość bliskie - weźmy udział w przygotowaniu menu i, po uzgodnieniu z gospodynią spotkania, przynieśmy coś dobrego do zjedzenia. Nazbyt częste obdarowywanie się prezentami (przy każdej wizycie) wprowadzi, być może z czasem nużące, zobowiązanie. Druga strona zacznie np. unikać spotkań, bo nie będzie miała ochoty, by zawsze nam coś kupować.

Drobne upominki można mieć przygotowane dla dzieci gospodarzy, np. łakocie, małą zabawkę (więcej na s. 95).

Wizyta i dzieci

Przychodzi w życiu taki czas, że większość naszych krewnych i znajomych ma dzieci. I trudno od kogokolwiek oczekiwać, iż z okazji każdego spotkania będzie dla nich organizował opiekę. Trzeba po prostu zaakceptować nową sytuację i przygotować się na wizyty gości wraz z ich pociechami.

Idziemy z dziećmi

Po pierwsze - nie mamy obowiązku przychodzić bez dzieci (nie mówimy tu oczywiście o oficjalnych przyjęciach) i nikt nie może tego od nas oczekiwać. Jeśli tak jest - zastanówmy się, czy warto iść do takiej osoby.

Nawet przy największej otwartości gospodarzy na wybryki naszych dzieci pamiętajmy, że jesteśmy za nie odpowiedzialni i nie na wszystko, co wolno im w domu, możemy pozwolić, będąc u kogoś. Toteż jeśli nasza pociecha to już kilkulatek, poświęćmy kilka chwil przed wyjściem na rozmowę o tym, jakiego zachowania od niej oczekujemy. W przypadku młodszych dzieci - po prostu miejmy oczy dookoła głowy.

WAŻNE

Pamiętajmy, iż dziecko jest jak zwierciadło nas samych. To my pokazujemy mu, że pewne zachowania są nie do zaakceptowania bez względu na sytuację. Weźmy też pod uwagę, iż dzieci nie rozumieją pojęcia „nie wypada" i np. albo jedzą widelcem zawsze, albo wcale (dla nich to nie ma większego znaczenia, czy są wśród obcych).

PRZESTRZEGAMY ZASAD

- Nie oczekujmy od dzieci, iż cały czas będą grzecznie siedziały przy stole - pozwólmy im wstać od niego, chwilę pobiegać, wyjdźmy z nimi do innego pomieszczenia (udostępnionego przez gospodarza) - dzięki temu łatwiej zapanujemy nad ich temperamentem.
- Nie pozwólmy im rękoma dotykać potraw na stole ani tym bardziej porcji, które znajdują się na cudzym talerzu. Nie aprobujmy też eksperymentów w stylu „jak smakuje ciasto wrzucone do soku". Na takie zabawy możemy przyzwolić jedynie w domu.
- Nie skupiajmy całej swojej uwagi na dziecku - przyszliśmy tutaj w zupełnie innym celu.
- Poprośmy gospodarza o wyznaczenie miejsca, gdzie pociecha może się bawić i ewentualnie wprowadzić rozgardiasz. Przed wyjściem koniecznie posprzątajmy po swoim dziecku.
- Pieluchy albo pakujmy w pachnące torebki i zabierzmy je ze sobą lub też dyskretnie poprośmy gospodynię o pomoc w pozbyciu się ich. Bieganie po domu z brudną pieluszką jest nietaktem.
- Jeżeli dziecko wymaga specjalnej diety, zabierzmy dla niego z domu jedzenie - nie wypada oczekiwać od gospodarzy, że będą mieli np. słoiczki z żywnością dla alergików lub biszkopciki bezglutenowe.

Idziemy do dzieci

Możemy wziąć ze sobą upominki, lecz warto uważać, aby smyk nie kojarzył nas sobie tylko z nimi (warto uzgodnić tę sprawę z rodzicami). Ostrożnie z pocałunkami, braniem na ręce - poprośmy o przyzwolenie rodzica i wyraźną aprobatę dziecka.

Bezwzględnie nie należy głośno komentować zachowania cudzych dzieci - one mają od tego własnych rodziców, ani wygłaszać swoich teorii wychowawczych jako jedynie obowiązujących.

Należy zadbać, by wizyta nie przeciągała się - warto zorientować się, o której maleństwo jest kładzione spać i co najmniej na godzinę przed tą czynnością zakończyć wizytę.

Urodziny, imieniny

Zarówno urodziny, jak i imieniny obchodzimy tylko raz w roku. Dlatego zależy nam, by te dni wyróżniały się spośród innych, nawet wtedy, gdy nie urządzamy z tych okazji przyjęcia. Oczekujemy od bliskich nam osób szczególnej życzliwości, ale i my musimy się na te dni dobrze przygotować. W przeciwnym razie któraś ze stron może poczuć się niezręcznie.

Urodziny

To jedno z tych świąt w naszym życiu, którego obchodzenie ustalone jest przez zwyczaje określonej grupy osób - zależne od wieku, płci czy statusu społecznego. Inaczej spędzają ten dzień młodzi ludzie, inaczej dojrzali, w bogatych rodzinach urządza się huczne przyjęcia, a w mniej zamożnych - skromne spotkania towarzyskie. Najważniejsza jest dobra zabawa i to, by oczekiwania jubilata i osób pamiętających o jego urodzinach spotkały się w jednym punkcie.

Niektórzy lubią przyjęcia niespodzianki urządzane przez przyjaciół, inni sami przygotowują kameralne spotkanie dla bliskich, jeszcze inni poprzestają na postawieniu piwa w ulubionym pubie. Są też tacy, którym wystarcza przyjmowanie życzeń przez telefon.

Często jest tak, iż okrągłe urodziny obchodzi się huczniej niż inne - lecz tak naprawdę wszystko zależy od zwyczajów przyjętych w danej grupie.

WAŻNE

Jeśli ktoś nie chce obchodzić urodzin lub imienin, nie zmuszajmy go do tego i uszanujmy jego decyzję.

Niezależnie od formy obchodzenia urodzin ważne jest to, by jubilat(-ka) pamiętał(-a) o:

- uprzejmości i wyrażeniu podziękowań każdemu, kto złoży życzenia, także jeśli ogranicza się jedynie do powiedzenia: „wszystkiego najlepszego";
- ucieszeniu się z upominku;
- nienarzucaniu się nikomu ze swoimi urodzinami - ci, którzy chcą, na pewno o nich pamiętają;
- wcześniejszym zaplanowaniu sposobu obchodzenia święta - powinno się poinformować swoich gości o organizowanym przyjęciu (spotkaniu) z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem; nie należy przy tym dyktować zaproszonym, czy mają przynosić prezenty (to oni sami decydują); nie wypada także proponować składkowego przyjęcia (zaprasza jubilat i on odpowiada za całość).

Osoby, które zamierzają uczcić czyjeś urodziny, powinny kierować się następującymi wskazówkami:

- **wszystko, co chcą uczynić, winno służyć radości jubilata, a nie tylko ich - czyli nie należy robić niczego, czego nie życzyłby sobie główny zainteresowany;**
- **starać się wymyślić ciekawsze życzenia niż tylko powiedzenie „wszystkiego najlepszego";**
- **należy przestrzegać zwyczajów związanych z daną osobą, tzn. nie kupować prezentów komuś, z kim zawsze składa się jedynie życzenia itp.;**
- **powinno się uczestniczyć w spotkaniu urodzinowym, jeśli jest się zaproszonym; gdy z jakichś powodów nie można na nie przybyć - koniecznie trzeba o tym grzecznie powiedzieć osobie zapraszającej;**
- **należy pamiętać, że urodziny przypadają konkretnego dnia - pomylenie daty lub zapomnienie sprawi przykrość jubilatowi.**

URODZINY MAŁEGO DZIECKA

Kiedy nasze maleństwo osiąga wiek 3 lat (często idzie już do przedszkola), zapewne zapragnie, by w dzień jego urodzin pojawili się na uroczystości podwórkowi lub przedszkolni przyjaciele. Nie strońmy od takich przyjęć - to ważna dla naszego dziecka nauka funkcjonowania w społeczeństwie, choć niewątpliwie wymaga szczególnych przygotowań (więcej na s. 91). Przede wszystkim zadbajmy, by nie zapraszać zbyt wielu osób - na początek dwóch-trzech kolegów w zupełności wystarczy. Starannie przygotujmy dziecko do przyjmowania prezentów - mówienia „dziękuję" i okazywania radości z upominku.

Wybierzmy wcześniejszą porę i zapewnijmy dzieciom możliwość ruchu - rozmowa przy torcie potrwa zaledwie chwilę! Przygotujmy konkursy i odpowiednie upominki, które każdy zaproszony jako wygrany zabierze ze sobą do domu - to powinny być naprawdę drobiazgi.

OSIEMNASTKA

To specyficzna okazja - młody człowiek wkracza w dorosłość. I zapewne zechce zrobić to w wielkim stylu. Pozwólmy mu na to, zwracając tylko uwagę, by pomysłowość nastolatka nie przekroczyła granic zdrowego rozsądku.

Warto przygotować dwa przyjęcia - dla rodziny i rówieśników - nie oszukujmy się: te dwa światy trudno pogodzić na jednej imprezie. Jeśli tę dla swoich znajomych dziecko pragnie zorganizować poza domem, nie zabraniajmy mu tego. Wydatek będzie co prawda wyższy, ale za to nie ryzykujemy potencjalnych zniszczeń w mieszkaniu. Można też zaproponować nastolatkowi, by partycypował w kosztach zabawy - np. zrezygnuje z części kieszonkowego.

Imieniny

W swojej formule nie różnią się od urodzin - tyle że nie świętujemy momentu przyjścia na świat, lecz dzień swojego patrona. Często są obchodzone bardziej hucznie niż urodziny. Należy dostosować się do panujących zwyczajów w danym kręgu rodziny i znajomych.

Urodziny lub imieniny w pracy

O ich obchodach decydują zwyczaje panujące w danej firmie. Jeśli przyjęło się, że jubilat czy solenizant dostaje kwiaty lub inny upominek, wówczas nie ma wyjścia - powinien postawić kawę i coś słodkiego. Jednakże w wielu zakładach odchodzi się od tego zwyczaju - jako marnowanie czasu pracy (na jednej godzinie często się nie kończy).

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli decydujemy się świętować swoje urodziny lub imieniny w pracy, unikajmy podawania alkoholu. Taka okazja nie usprawiedliwia łamania przepisów.

Narodziny i uroczystości religijne

Większość dzieci uczestniczy w ważnych dla nich uroczystościach o charakterze religijnym. Mają one w Polsce długą tradycję, więc przez wieki wykształciły się pewne wzorce zachowań (choć wciąż się one zmieniają), których oczekuje od nas otoczenie i... dziecko.

Narodziny

To wielki dzień w każdej rodzinie. Lecz pamiętajmy - przez pierwsze tygodnie świętowanie tego wydarzenia powinno ograniczyć się do grona najbliższych osób. **Najważniejszy jest spokój dziecka i młodych rodziców,** a do naszego obowiązku należy uszanowanie go. Przed osobistym spotkaniem z niemowlęciem możemy poprzestać na rozmowie telefonicznej i/lub wysłaniu kartki z gratulacjami. Najlepiej poczekać, aż sami rodzice dadzą znać, że są już gotowi na przyjmowanie gości. Powinniśmy także pamiętać o:

- **zapowiedzeniu wizyty** - koniecznie najpierw zadzwońmy i upewnijmy się, czy jesteśmy mile widziani;
- **nieprzychodzeniu z infekcją** - nawet z „małym katarkiem";
- **nie wygłaszaniu własnych teorii wychowawczych** - rodzice sami decydują o swoim dziecku;
- **kupieniu drobnego upominku dla maleństwa;** miłym gestem jest także obdarowanie młodej mamy bukietem kwiatów (o niej często wszyscy zapominają);
- **nieprzedłużaniu wizyty** - powinna ona trwać maksymalnie dwie godziny - młodzi rodzice są zapewne zmęczeni, a i dla dziecka obcy ludzie w domu to nie lada wyzwanie.

Chrzciny

W wierze katolickiej symbolizują przyjęcie dziecka do wspólnoty religijnej, a rodziców zobowiązują do wychowania pociechy w tej religii. Należy więc pamiętać, aby nazbyt wystawnym przyjęciem nie zdominować właściwego wymiaru uroczystości (co niestety dziś staje się regułą).

Wiąże się z nią wiele obyczajów silnie zakorzenionych w naszej kulturze, dlatego, decydując się na chrzest, musimy ich dopełnić.

Należy wybrać rodziców chrzestnych. To ważna decyzja, gdyż to oni mają wspierać rodziców w wychowaniu dziecka. Szukajmy więc osób, dla których religia jest ważna. Zgadzając się, muszą przyjąć do wiadomości, iż zobowiązują się również do większych wydatków w uroczystych chwilach życia chrześniaka.

Gości podejmujemy uroczystym obiadem. Unikamy alkoholu (oczywiście w dużych ilościach, wino podane do obiadu nie będzie nietaktem). Grono zaproszonych osób ograniczamy do najbliższych.

WARTO WIEDZIEĆ

Wybór rodziców chrzestnych również ma swoje tradycje. Zwyczajowo jako matkę chrzestną prosi się siostrę matki dziecka, a jako ojca chrzestnego - stryja niemowlęcia.

Dziecko należy ubrać w białą szatkę oraz zakupić dla niego świecę. Te akcesoria zostawiamy na pamiątkę.

Powiadamiamy o uroczystości znajomych, dalszych krewnych - oni, jeśli mają ochotę, mogą uczestniczyć w uroczystości odbywającej się w kościele.

Goście przynoszą dziecku prezenty - dostosowane do ich możliwości finansowych (ubranka, zabawki). Przyjął się również zwyczaj dawania pieniędzy, jednak nie jest to eleganckie. Od rodziców chrzestnych zaś dziecko tradycyjnie otrzymuje przedmioty o charakterze religijnym - srebrny lub złoty medalik/krzyżyk na łańcuszku oraz Pismo Święte.

Pierwsza Komunia Święta

Uroczystość ma na celu ponowne złożenie deklaracji o chęci przynależności do Kościoła katolickiego, tym razem przez samo dziecko. Niestety, podobnie jak w przypadku chrztu i przy tej okazji przeżycia religijne często schodzą na dalszy plan, a najważniejsza staje się oprawa przyjęcia. Pamiętajmy, że naszą postawą dajemy dziecku wzór, jak należy w takim dniu się zachować.

Po uroczystości w kościele zaproszeni goście spotykają się na oficjalnym obiedzie (w domu lub w restauracji). Przyjęcie powinno zakończyć się na deserze, by rodzice wraz z pociechą mogli udać się na wieczorne nabożeństwo.

Dziecko podczas kościelnej uroczystości ma na sobie albę lub białą sukienkę/ciemny garnitur - w zależności od zwyczaju panującego w danej parafii i nie należy się z przyjętej konwencji wyłamywać (np. zakładając dziewczynce strojną sukienkę, jeśli inne dzieci będą miały alby). Goście ubierają się elegancko, lecz bez nadmiernej strojności -jasny kostium u kobiety i jasny garnitur u mężczyzny to najlepsze zestawy.

Bohater dnia zwyczajowo jest obdarowywany prezentami - obecnie często bardzo hojnymi (również, niestety, w postaci kopert). Nauczmy dziecko, iż za każdy upominek należy podziękować i okazać radość. Nie wypada w trakcie przyjęcia oglądać zawartości kopert.

WAŻNE

Podczas uroczystości kościelnej nie biegajmy z aparatem lub kamerą wideo w poszukiwaniu niezapomnianych ujęć. Takie zachowanie wszystkim przeszkadza. Lepiej powierzyć tę czynność wspólnie wybranemu przez parafian fotografowi.

Uważajmy z oceną samej uroczystości -jeżeli nie jest ona zgodna z naszymi przekonaniami, po prostu przemilczmy to, zamiast później przy dziecku obśmiewać ceremoniał i dawać przykład hipokryzji.

Bierzmowanie

To następna uroczystość będąca potwierdzeniem przyjęcia chrztu. Tym razem przyrzeczenie składa młodzież. Odbywa się w obecności świadka - bliskiej osoby. Najczęściej nie urządza się po nim żadnego przyjęcia w domu.

Pogrzeb

Bez względu na to, ile mamy lat, zetknięcie się ze śmiercią kogoś w naszym otoczeniu zawsze sprawia, iż czujemy się spięci i niepewni. Jak się zachować, by nie komplikować i tak trudnej sytuacji? To największy sprawdzian naszych umiejętności właściwego zachowania. Zdamy go, jeśli będziemy pamiętać, iż najważniejszy jest człowiek i jego cierpienie. Nie wypada nam szukać żadnych wymówek, by nie uczestniczyć w ceremonii, tłumacząc się, że jest to dla nas zbyt silne przeżycie. To wyraz egoizmu oraz braku szacunku dla zmarłego.

Przygotowania

Jeśli to my znajdujemy się w roli osoby organizującej pogrzeb, wówczas musimy skrupulatnie zaplanować wszystkie czynności. Pominięcie którejś z nich może skończyć się tym, że zachowamy się nietaktownie wobec osoby zmarłej (nie respektując ostatniej woli) lub kogoś z jej otoczenia. Będziemy także zobowiązani do dopilnowania wymogów formalnych, takich jak załatwienie aktu zgonu i dostarczenie go do właściwych instytucji, kontakt z zakładem pogrzebowym, parafią zmarłego, administracją cmentarza itp.

OSOBISTE ZAWIADOMIENIE O ŚMIERCI

Najlepiej usiąść z kartką i pomyśleć, kogo należy poinformować osobiście, a komu wystarczy, jeśli dowie się o śmierci danej osoby z nekrologu. Wśród tych, których zawiadomimy osobiście (również telefonicznie), muszą się znaleźć krewni oraz przyjaciele zmarłego. Należy powiadomić zakład pracy (obecny lub były) oraz wszelkie instytucje czy organizacje, w których działała osoba nieżyjąca.

NEKROLOG

Pozostali dowiedzą się o śmierci z gazety, zadbajmy więc, aby nekrolog miał czytelną i prawidłową formę. Muszą się w nim znaleźć oprócz imienia i nazwiska osoby zmarłej: miejsce, data i godzina pogrzebu oraz to, kto o nim zawiadamia. Może być tak, że każda część rodziny przygotowuje osobny nekrolog. Kiedy natomiast pojawia się jeden wspólny, podpisując go, należy zachować właściwą kolejność: małżonek/małżonka, dzieci, synowa/zięć, dziadkowie, rodzice, teściowie, rodzeństwo itd.

WYBÓR FORMY POCHÓWKU

Możemy zdecydować się na złożenie ciała w ziemi lub kremację - bezwzględnie szanujemy tu życzenie zmarłego. Jeśli wybieramy kremację, to ta część pochówku odbywa się zazwyczaj w bardzo kameralnym gronie.

MOWY POŻEGNALNE

W przypadku katolickiego pogrzebu przemawia ksiądz, świeckiego - urzędnik. Jednak głos mogą zabrać jeszcze inne osoby, ktoś z bliskiej rodziny (dzieci, rodzeństwo), z zakładu pracy itp. Mowa musi być wyważona - z jednej strony powinna wyrażać żal, z drugiej - być prawdziwa i niebanalna, dobrze oddawać osobowość zmarłego. Nie może trwać dłużej niż kilka minut.

KWIATY

Należy je zamówić z wyprzedzeniem i dostarczyć na cmentarz przed uroczystością. Można też prosić w nekrologu o nieprzynoszenie kwiatów, lecz przeznaczenie pieniędzy potencjalnie na nie wydanych na cel charytatywny. W takiej sytuacji nie wypada przynosić wiązanek.

STYPA

W naszej kulturze to obowiązkowy poczęstunek dla obecnych na pogrzebie. Służy przede wszystkim wspominaniu zmarłego. Zazwyczaj zleca się jej przygotowanie restauracji, dbajmy jednak o skromność. Stypa nie powinna trwać zbyt długo - to może być zanadto trudne dla tych, którzy bezpośrednio odczuwają stratę. Warto też przemyśleć, czy powinny uczestniczyć w niej małe dzieci - nie można przecież oczekiwać od nich dostosowania do panującego nastroju.

Uczestnictwo

Decyzja o przyjściu na pogrzeb zobowiązuje nas do dostosowania się do ogólnie przyjętych zasad:

- przybywamy punktualnie;
- przynosimy wieniec lub wiązankę kwiatów; jeżeli zlecamy jej dostarczenie kwiaciarni, wówczas podajemy adres kaplicy lub cmentarza, a nie domu żałobnego;
- jeżeli nie jesteśmy najbliższą rodziną zmarłego, nie wysuwamy się na przód orszaku;
- ubieramy się stosownie do okazji - zakładamy ciemne ubranie (niekoniecznie czarne, jeśli nie jest to ktoś z najbliższej rodziny); rezygnujemy z dekoltów, mini, ciężkiej biżuterii, ze strojów sportowych;
- obowiązkowo wyłączamy telefon komórkowy; nie wypada nawet odchodzić na bok, by przeprowadzić rozmowę;
- możemy złożyć osobiście kondolencje po ceremonii - jednak jeśli w nekrologu zamieszczono prośbę o nieskładanie ich, uszanujmy to; współczucie możemy wyrazić przed pogrzebem - po otrzymaniu smutnej wieści: w liście kondolencyjnym (nie dzwonimy - to przeszkadza osobom przeżywającym stratę);
- możemy wziąć udział we mszy świętej żałobnej organizowanej przed i/lub po ceremonii;
- jeśli zostajemy zaproszeni na stypę, nie odmawiamy (a już na pewno nie tłumaczymy się brakiem czasu).

WARTO WIEDZIEĆ

Przygotowując list kondolencyjny, wybieramy biały, gładki papier. Czarna obwódka oraz inne żałobne symbole są niepotrzebne. Piszemy go odręcznie.

WAŻNE

Jeśli idziemy na pogrzeb organizowany według rytuału innego wyznania, dowiedzmy się o nim jak najwięcej. Wypytywanie innych uczestników, co w danej chwili zrobić, jest nietaktowne. Niedopuszczalne jest także wyśmiewanie lub krytykowanie obrządku.

Ślub

W naszych marzeniach jest to zawsze szczególny dzień. Uroczysty, u boku najdroższej osoby, rodziny i przyjaciół. Aby tak rzeczywiście się stało, trzeba przygotowania rozłożyć w czasie. I uważać, by w skupieniu na własnym szczęściu nikogo nie urazić i nie pominąć.

Zaręczyny

To pierwszy krok, który młodzi zakochani czynią, by stanąć na ślubnym kobiercu. Wiele zmieniło się w tym zwyczaju - kiedyś mężczyzna musiał oficjalnie prosić o rękę kobiety oraz udowodnić, że jest dobrą partią. Dziś natomiast właściwie o wszystkim decydują sami przyszli małżonkowie. Proszenie o rękę najczęściej odbywa się kameralnie i intymnie. Mężczyzna obdarowuje przy tej okazji kobietę pierścionkiem zaręczynowym - zwyczajowo jest na nim wygrawerowana data zaręczyn oraz imię partnera. Kobieta powinna nosić go na serdecznym palcu lewej ręki. Coraz częściej zdarza się też, iż narzeczona obdarowuje swojego partnera biżuterią, np. spinkami do mankietów.

Na pewno rodzice się ucieszą, jeżeli jako pierwsi dowiedzą się o zamiarach dzieci.

Można to uczynić w trojaki sposób:

- **„przy okazji" miłego spotkania w rodzinnym gronie;**
- **złożyć specjalną wizytę rodzicom dziewczyny i chłopaka; dobrze wtedy obdarować przyszłą teściową kwiatami, a teścia - dobrym trunkiem (nie wódką!);**
- **zorganizować wspólne spotkanie, dzięki któremu rodzice narzeczonych będą mieli okazję się poznać.**

Rolą rodziców w takiej chwili jest wyrażenie akceptacji planów przyszłej młodej pary oraz serdeczne przyjęcie synowej/zięcia do rodziny. Wątpliwościami mogą się dzielić jedynie na osobności ze swoim dzieckiem. Jednakże najlepiej zachować ostrożność przed wszelką ingerencją w plany młodych ludzi - najczęściej dzieje się tak, że oni i tak zrobią, co uważają za stosowne, jednocześnie odsuwając się od nieprzychylnych im osób.

Zaproszenia i zawiadomienia

Termin ślubu musi być ustalony z wyprzedzeniem - minimum trzymiesięcznym. Na wstępie warto ułożyć listę gości oraz przygotować zaproszenia (dla tych, którzy wezmą udział w przyjęciu weselnym) oraz zawiadomienia (dla tych, którzy będą towarzyszyć młodym tylko podczas uroczystości ślubnej). Najlepiej wysłać je na miesiąc przed uroczystością.

Muszą się w nich znaleźć najważniejsze informacje, czyli czyj to jest ślub, kiedy i gdzie się odbędzie. Na zaproszeniu dodatkowo zamieszczamy informację o miej-

scu przyjęcia weselnego. Jako osoby zapraszające powinno się umieścić zarówno parę młodą, jak i rodziców.

Starajmy się zapraszać pary - jeżeli nie zna się danych partnerów, wybrniemy z tego, jeśli dopiszemy: „wraz z osobą towarzyszącą". Już na tym etapie przygotowań należy wiedzieć, czy przewiduje się obecność dzieci. Jeśli tak - dopisuje się imiona maluchów przy imionach rodziców, pamiętając o tym, że osoby powyżej 15. roku życia powinny otrzymać osobny blankiet (w przeciwnym razie jest to sygnał, że nie zaprasza się dzieci).

Bliską rodzinę i przyjaciół zawiadamia się osobiście o przyjęciu, dalszych krewnych i znajomych - wystarczy listownie.

Zaproszeni są zobligowani do potwierdzenia swojej gotowości przybycia.

Istotną decyzją jest wybranie świadków - najczęściej spośród rodzeństwa pary młodej (zwyczajowo powinni być kobieta i mężczyzna, jednakże nic nie stoi na przeszkodzie, by były to osoby tej samej płci, bo np. państwo młodzi mają tylko siostry). Należy poprosić ich z dużym wyprzedzeniem, ponieważ zaszczyt ten wiąże się z większymi wydatkami (stosowny strój oraz większy prezent).

Przyjęcie weselne zwykle poprzedza wieczór kawalerski/panieński. Obchodzony jest w gronie przyjaciół i ma stanowić formę pożegnania z dotychczasowym, wolnym stanem. Uwaga - można pozwolić sobie na żarty, lecz trzymajmy się granic dobrego smaku.

WAŻNE

Kobiety wybierające się na wesele powinny unikać bieli. To kolor zarezerwowany dla panny młodej. Nieeleganckie jest też kilkakrotne zmienianie kreacji w trakcie trwania przyjęcia.

ŚLUB CYWILNY

Wybieramy dowolny urząd stanu cywilnego i przygotowujemy uroczystość zgodnie z przyjętą przez niego procedurą.

Panna młoda powinna włożyć na taki ślub elegancki kostium w stonowanych kolorach lub sukienkę z żakietem, ewentualnie również kapelusz. Mężczyzna z kolei wkłada ciemny garnitur oraz białą koszulę z krawatem i czarne obuwie. Ważne, by kolory ubrań młodych małżonków były dopasowane do siebie.

Można zaprosić gości na lampkę szampana bezpośrednio po akcie zaślubin.

ŚLUB KOŚCIELNY

Wybiera się dowolny kościół, choć najczęściej jest to parafia panny młodej. O sposobie przygotowania uroczystości decydują zwyczaje przyjęte w danej świątyni - wybór oprawy muzycznej, pozwolenie na filmowanie itp.

Goście są witani przez parę młodą przed kościołem, po czym udają się do środka. Gdy przybędą wszyscy zaproszeni - przyszłe małżeństwo uroczyście wchodzi głównym wejściem. Nierzadko bywa dziś tak, iż pan miody czeka na wybrankę przy ołtarzu, a pannę młodą przyprowadza jej ojciec (a jest to obyczaj... protestancki).

Panna młoda najczęściej decyduje się na założenie długiej, białej sukni. Powinna mieć zawsze coś na głowie - jeśli nie welon, to stroik z kwiatów lub chociaż kapelusz. Gdy jej kreacja ma głęboki dekolt oraz odkryte ramiona, na czas uroczystości przykrywa je szalem lub narzutką. Nie zapomina o rękawiczkach - ale takich, które można łatwo zsunąć, ponieważ obrączkę zakłada się wyłącznie na goły palec. Coraz częściej można zauważyć kobiety w sukniach odbiegających od tradycyjnej bieli - wszystko jest w porządku, dopóki mieści się w granicach dobrego smaku i przystaje do okoliczności oraz miejsca.

Mężczyzna z kolei zakłada garnitur, który swoim charakterem pasuje do kreacji panny młodej. Może też włożyć szary surdut z ciemniejszymi spodniami oraz obowiązkowy cylinder (zdjęty na czas nabożeństwa). Powinien unikać fraka - to strój wieczorowy, niepasujący do ceremonii kościelnej. Gdy wykonuje zawód wymagający munduru, może wystąpić w jego galowej wersji. W butonierce ładnie wygląda kwiat, taki jak w bukiecie partnerki.

Organizacja przyjęcia

To najbardziej czasochłonne - wymaga skrupulatnego planowania i kontrolowania poszczególnych etapów przygotowań. Nie bez znaczenia jest pora roku oraz liczba planowanych gości. Oczywiście istotne są również możliwości finansowe (dobrze jest założyć sobie jakiś określony budżet).

Na wstępie należy **wybrać miejsce** - możemy wynająć salę w hotelu lub restauracji, świetlicę, zdecydować się na ogród i postawić namiot, a nawet zorganizować przyjęcie w domu. Ważne, by przedtem skosztować potraw serwowanych w danym miejscu i starannie przeliczyć koszty.

Następnie pomyślmy o **muzyce.** Jeśli zdecydujemy się na zespół, wówczas musimy zarezerwować termin o wiele wcześniej, u tych najlepszych nawet do pół roku. W przypadku gdy będziemy korzystać z płyt, zastanówmy się, kto będzie obsługiwał sprzęt.

Jeśli zaprosiliśmy dużo gości - ustawmy na stole karteczki z nazwiskami oraz umieśćmy w widocznym miejscu plan stołu (więcej na s. 67 i 70). Zwyczajowo przy młodej parze zasiada najbliższa rodzina - im dalej od nich, tym dalsza. Najczęściej panna młoda siedzi w połowie szerszego boku stołu po prawej stronie męża. Bezpośrednio obok nich zajmują krzesła rodzice (więcej o zasadach rozsadzania gości na s. 70-71). Miejsca po drugiej stronie nowożeńców powinny być puste, by wszyscy widzieli bohaterów dnia. Przy długich stołach po stronie panny młodej zasiada jej rodzina, a po stronie pana młodego - jego.

Warto pomyśleć o podziale ról, np. jeśli w lokalu kelnerzy nie będą nalewać alkoholu (a często tak się dzieje), wówczas należy się zastanowić, kto o to zadba (na pewno nie może być to osoba o dużej słabości do trunków).

Podczas wielu przyjęć organizuje się liczne **konkursy, zabawy** - warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czy my też tego chcemy (raczej nie przystoją na wytwornych weselach). Coraz częściej przewiduje się **podziękowania dla rodziców** (kwiaty) - dobrze byłoby je zaplanować i ułożyć krótkie przemówienie (nie ograniczając się do odtworzenia piosenki *Wspaniałych rodziców mam).* Ponadto należy się zastanowić nad oczepinami, zbieraniem na kołyskę itp. Słowem - na ile tradycyjne ma być nasze przyjęcie. Decydujący głos zabierają oczywiście państwo młodzi, jednakże jeśli rodzice współfinansują zabawę, wówczas warto uwzględnić ich opinie.

Gości powinien przywitać ojciec panny młodej, proponując im po wejściu do sali kieliszek szampana. Obecnie jednak przyjęło się, iż rodzice państwa młodych wspólnie witają zaproszonych (ojciec panny młodej przestał być jedynym fundatorem zabawy).

Nie mniej ważny jest pierwszy taniec - należy on do młodej pary. Absolutnie nie wolno gościowi do niego dołączać lub samemu rozpoczynać zabawy. Następny taniec powinien odbyć się w towarzystwie rodziców - pan młody prosi swoją matkę, panna młoda - ojca (tu już mogą włączyć się goście). W trzecim tańcu młody małżonek prosi do tańca teściową, małżonka - teścia. Państwo młodzi powinni postarać się zatańczyć z każdą osobą obecną na weselu (oczywiście odpowiednio do swojej płci).

WARTO WIEDZIEĆ

Zastanówmy się nad dekoracją stołu, samochodu, kościoła - wszystkie te elementy powinny ze sobą współgrać i pasować do bukietu panny młodej.

Wskazówki dla gości

Wybierając się na wesele, zgadzamy się na przestrzeganie pewnych rytuałów - jeśli tego nie chcemy, nie przychodźmy (narzekanie „nie lubię wesel" jest nietaktem).

Powagę sytuacji podkreślamy eleganckim strojem - kobiety wytwornym kostiumem lub spodnium, albo suknią. Powinny unikać zbyt jaskrawych kolorów i ostrego makijażu. Mężczyźni zaś nie zapominają o garniturze i białej koszuli oraz krawacie.

Życzenia składamy po uroczystości. Pierwszeństwo mają świadkowie (oni później dźwigają tonę kwiatów i telegramów) oraz najbliższa rodzina. Nie należy się przepychać, lecz spokojnie poczekać w kolejce. Warto przygotować sobie króciutki tekst życzeń, by nie pozostawać przy banalnym „wszystkiego najlepszego". Zawsze mile widziane jest komplementowanie wyglądu młodej pary.

Z prezentami zawsze jest problem - kiedy je dawać? Otóż najgorsze rozwiązanie to wręczanie ich podczas składania życzeń (co z nimi zrobić?). Lepiej dać je wcześniej lub dopiero w sali weselnej (zwyczaj najczęściej praktykowany). Podobnie dyskusyjna jest sprawa odpakowywania prezentów. Z jednej strony miło usłyszeć podziękowania podczas przyjęcia, z drugiej wielu gości czuje się skrępowanych (powstaje swoista licytacja, kto i za ile). Dlatego młode pary najczęściej decydują się na rozpakowywanie podarunków po przyjęciu. Coraz częściej możemy spotkać się z listą prezentów, które należy kupować następnie w określonych sklepach. Możemy, ale nie musimy z niej korzystać (nie obrażamy się za jej istnienie). Sięgając do niej, mamy pewność, że nasz prezent będzie trafiony.

MENU

Jest bardzo ważne - koniecznie należy skorzystać z porady kogoś doświadczonego, by wiedzieć, ile i co należy przygotować. Najczęściej serwuje się zupę, danie główne, ciasto, zimne przystawki, deser i śniadanie. Wybór mamy ogromny i głównie decydują możliwości finansowe. Uwzględnijmy także preferencje i gusta gości.

TOASTY

Istotne są toasty, których nigdy na weselach nie brakuje. Należy zadbać, by nie były zbyt długie i następowały zawsze między posiłkami. Tradycja ustaliła ich kolejność:

- ojciec (i/lub matka) panny młodej,
- ojciec (i/lub matka) pana młodego,
- rodzeństwo,
- przyjaciele,
- znajomi.

Jako ostatni wygłasza toast pan młody - dziękuje za wszystkie przemówienia i życzy gościom udanej zabawy.

O prezentach

Prezenty. Kto z nas ich nie lubi? Ale chyba nie ma osoby, która nie miałaby problemu z tym, co na jaką okazję wybrać i jak się zachować, gdy dostanie się upominek, który nam absolutnie nie odpowiada. Prezenty dają wiele radości, ale nierzadko wprawiają w zakłopotanie. I trzeba wówczas taktu, by ofiarodawcy nie sprawić przykrości i nie zniszczyć radosnej atmosfery spotkania.

Wybór i przygotowanie prezentu

To najtrudniejszy etap. **Wymaga od nas pomysłowości i zaangażowania**, bo, aby upominek był trafiony, musimy spełnić kilka warunków:

- wziąć pod uwagę to, z jakiej okazji kupujemy prezent,
- zastanowić się, jakie relacje łączą nas z obdarowywaną osobą - na ile znamy jej oczekiwania, gust, w jak bliskich stosunkach z nią jesteśmy,
- przypomnieć sobie, co już kiedyś tej osobie podarowaliśmy - powtarzanie prezentów nie świadczy o nas dobrze.

Na większą swobodę możemy sobie pozwolić, kupując prezent komuś bliskiemu. Pozornie wybór jest prostszy, ponieważ osobę tę lepiej znamy i łatwiej ustalić, co sprawiłoby jej radość, często jednak pozwalamy sobie na pewne uproszczenia - np. kupujemy mamie kolejną rzecz do kuchni, a partnerowi następny komplet bielizny. Jeżeli mamy kłopot z wybraniem czegoś odpowiedniego, możemy zaproponować bliskiej osobie „spacer" po sklepach i uważnie obserwować, na co entuzjastycznie reaguje i później wybrać tę rzecz, która odpowiada naszym możliwościom finansowym.

Należy także zachować ostrożność, decydując się na popularne, acz niekiedy ryzykowne prezenty. Zastanówmy się, zanim wybierzemy:

- **perfumy** - to wspaniały wybór, ale pod warunkiem że kupujemy kosmetyk wysokiej jakości, najlepiej markowy (nieelegancko jest dawać podróbki) oraz doskonale znamy upodobania osoby obdarowywanej,
- **kremy przeciwzmarszczkowe** - może i przydatne kobiecie, ale pozostawmy ten zakup jej samej; nasz podarunek może odebrać jako znak, iż wszyscy dostrzegają, że się starzeje, co z pewnością nie poprawi jej samopoczucia (jedynie córce wypada dać taki prezent matce);
- **śmieszne gadżety** - zarezerwowane dla młodzieży (najlepiej z okazji osiemnastki) oraz na wieczory panieńskie lub kawalerskie; bezwzględnie należy przestrzegać granic dobrego smaku - nie wszystko, co bawi nas, będzie zabawne dla obdarowanego i pozostałych gości (prezent nie może narazić na ośmieszenie i wytykanie słabości lub wad);
- **„coś do postawienia"** - łatwo można być posądzonym o „pójście na łatwiznę", chyba że wiemy, iż osoba obdarowywana kolekcjonuje takie rzeczy, warto się jednak wcześniej zorientować, co już ma i do jakiego typu pomieszczenia je zbiera;
- **zwierzęta** - na pewno są wspaniałe, ale nie dla wszystkich; taki prezent trzeba wcześniej uzgodnić (solenizant może przecież cierpieć na aler-

gię na sierść, nie lubić czworonogów, nie mieć odpowiednich warunków mieszkaniowych, czasu na właściwą pielęgnację zwierzęcia itp.).

Nie należy próbować zmieniać prezentem relacji łączących nas z osobą obdarowywaną. Podobnie w złym tonie jest namawianie jej w ten sposób do wprowadzania zmian w życiu, np. nie powinno się kupować spódnicy kobiecie noszącej jedynie spodnie lub gumy do żucia ułatwiającej rzucenie nałogu osobie palącej.

Ważne jest nie tylko, co wybierzemy, ale też ile na to wydamy pieniędzy. Niestety, czy tego chcemy, czy nie, żyjemy w świecie rządzonym przez pieniądz i każdy przedmiot, również prezent, ma swoją wartość. Toteż warto unikać kosztownych podarunków, aby nie wprawiać w zakłopotanie i nie zobowiązywać do podobnych prezentów. I odwrotnie - tani prezent może być odebrany jako lekceważenie. Pamiętajmy, że brak pieniędzy nie oznacza, iż nie możemy podarować czegoś wspaniałego, wymaga to jednak więcej inwencji.

Oddzielną grupą prezentów są kwiaty i alkohol. Obdarowując nimi, należy przestrzegać kilku zasad.

WYBÓR I WRĘCZANIE KWIATÓW

- Powinny być ułożone w bukiet. Jeżeli ofiarowujemy pojedynczy kwiatek, wówczas musi być on bardzo ozdobny (np. długa róża, lilia, słonecznik).
- Unikamy kwiatów polnych (chyba że ktoś je bardzo lubi) i doniczkowych (nie dotyczy osoby, która za nimi przepada i uwielbia je pielęgnować).
- Bukiet pod względem wielkości i kompozycji powinien być dobrany do okazji i osobowości solenizanta, dobrze jest zdać się na radę specjalisty w dobrej kwiaciarni.
- Nie wręczamy kwiatów opakowanych (papier chowamy do torby, nie obdarowujemy nim gospodarza).
- Dziś nie zwraca się już tak bacznej uwagi na „mowę kwiatów", warto jednak unikać tych jednoznacznie kojarzonych np. z cmentarzem, jeżeli nie idziemy na pogrzeb (chryzantemy czy białe kalie).

WYBÓR I WRĘCZANIE ALKOHOLU

- W sytuacjach towarzyskich butelka alkoholu stanowi najczęściej podziękowanie za pomoc w „załatwieniu sprawy" - i do takich okazji warto się ograniczyć.
- Trunek należy wybrać wysokiej jakości i odpowiedni do osoby obdarowywanej. Na nic wysokoprocentowy koniak komuś, kto nie pija mocnych alkoholi.
- Idąc z wizytą, możemy zabrać ze sobą wino (dobrej jakości) dla wszystkich. Gospodarz może je postawić na stole, ale nie musi, jeżeli przygotował już inne (nie wolno domagać się otwarcia butelki).
- Alkohol wręczamy gospodarzom po wejściu i zdjęciu wierzchnich okryć (zwyczajowo wręcza się go mężczyźnie, a gospodyni - kwiaty).

Dawanie prezentów

Teraz rzecz najprzyjemniejsza - wręczenie prezentu i dreszczyk emocji: czy się spodoba? Oto jak należy dać upominek bez obaw, że nasza gafa popsuje efekt jego starannego doboru:

- **wręczamy go w dniu uroczystości** bezpośrednio osobie obdarowywanej;
- jeżeli wysyłamy prezent pocztą, staramy się to zrobić z takim wyprzedzeniem, by przesyłka dotarła w tym szczególnym dla solenizanta czy jubilata dniu, koniecznie dołączamy kartkę z życzeniami i nie zapominamy o podpisaniu się;
- **nie obdarowujemy prezentem zaraz po wejściu** - najpierw zdejmujemy okrycia i wchodzimy do pomieszczenia, w którym odbywa się uroczystość;
- **składamy życzenia** - wysilmy się, aby były jak najoryginalniejsze, dopasowane do okoliczności i osobowości gospodarza; w tym czasie prezent trzymamy przed sobą;
- nie komentujemy tego, co dajemy - nie wypowiadamy zdań typu: „to nic takiego" albo „nie wiedziałam(em), co wybrać" ani nie domagamy się nachalnie pochwały;
- **uśmiechamy się**, uśmiechamy się i jeszcze raz uśmiechamy się.

Przyjmowanie prezentu

To prawda, że w chwili otrzymywania prezentu jesteśmy najważniejsi, ale nie zwalnia nas to z obowiązku zachowania dobrych manier. Pamiętajmy o tym, że osobie dającej prezent zawsze należą się:

- **słowa podziękowania** połączone z życzliwym uśmiechem;

przyjemność obejrzenia naszej radości z upominku - dlatego należy **prezent odpakować od razu i - bez względu na wszystko - ucieszyć się;**

postawienie prezentu w widocznym miejscu, obok innych podarków; jeżeli otrzymaliśmy prezent pocztą, koniecznie podziękujmy - telefonicznie, osobiście, listownie lub e-mailowo (w zależności od relacji łączących nas z ofiarodawcą).

WAŻNE

Nie zapominajmy, iż opakowanie jest integralną częścią prezentu - warto uruchomić wyobraźnię i stworzyć coś naprawdę zaskakującego. Jego brak lub niechlujność może zepsuć cały efekt. Nie przesadzajmy jednak z utrudnianiem obdarowanemu rozpakowania prezentu, możemy osiągnąć rezultat odwrotny do zamierzonego. Bezwzględnie trzeba pamiętać o usunięciu ceny.

Prezenty w pracy

Okoliczności do wręczania prezentów i ich otrzymywania jest wiele. Podstawowe zasady pozostają niezmienne, czyli takie jak przedstawiono wcześniej. Ponadto należy pamiętać o kilku ważnych rzeczach:

- możemy dawać upominki pracownikom, uznając ich zasługi - wówczas dbajmy, by były odpowiednio dobrane i niezobowiązujące,
- warto obdarowywać naszych gości (krajowych i zagranicznych) - na pewno mile zapamiętają pobyt u nas,
- nie pomijajmy klientów - w ten sposób dziękujemy im za współpracę,
- na prezent można wybrać np. butelkę dobrego trunku, klasyczne pióro wieczne, zegarek, skórzany portfel itp.; najważniejsze jest to, aby odróżniać je od gratisów (czyli prezentów-próbek produkcji naszej firmy), dlatego nie umieszcza się na nich znaku firmowego.

W relacjach służbowych często wręczamy kwiaty i miewamy problem, kto komu powinien je dać:

- pracownikowi dąje je sekretarka (w imieniu całego działu) lub szef,
- przełożonemu wręcza je bezpośredni podwładny.

Warto kilka słów poświęcić zwyczajowi składania się na prezenty w pracy. Nie uwzględnia on tego, że np. nie wszyscy mają ochotę obchodzić imieniny szefa. Najlepszym rozwiązaniem nie są zbiórki z listą osób (i zapisywanie, kto ile wpłacił), lecz puszka, do której każdy, kto chce, wrzuci taką kwotę pieniędzy, jaką uzna za stosowne.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, gdy dostaliśmy dwa takie same prezenty? Przede wszystkim nie należy o tym mówić gościom. Możemy jedynie następnego dnia spróbować porozmawiać z osobą bliższą, od której otrzymaliśmy podarek, czy nie można by go wymienić. Jednak jeżeli obaj darczyńcy są jedynie naszymi znajomymi, nieszczególnie bliskimi, po prostu akceptujmy sytuację.

Relacje z bliskimi i znajomymi

Przy bliskich osobach czasami pozwalamy sobie na zbytnią swobodę, będąc przeświadczonym o tym, że więcej nam wybaczą. Pewnie to i prawda, uwzględnijmy jednak, iż o wiele łatwiej ich zranić - w przeciwieństwie do relacji z obcymi ludźmi tutaj wchodzą w grę emocje. A te nie zawsze są dobrym doradcą...

WAŻNE

Również w gronie najbliższych używamy magicznych stów. Współmałżonkowi, dzieciom, rodzicom, teściom itp. zawsze łatwiej będzie spełnić naszą prośbę, jeśli zamiast rozkazu powiemy „proszę", a następnie podziękujemy.

Wspólne radości

To, że należy towarzyszyć sobie w chwilach smutku (o czym więcej na s. 112-113), dla wielu z nas jest oczywiste. Nierzadko zdarza się tak, iż zapominamy o tym w... chwilach radości. A przecież sukces zawsze lepiej smakuje, gdy można się nim podzielić.

Dlatego opowiadajmy o tym, co nam się udało, co nas cieszy, o czym marzymy. Szukajmy okazji do rozmowy - takiej prawdziwej, nieograniczonej tylko do sloganów typu „co w szkole?", „co w pracy?". Uśmiech, życzliwość, zaufanie i szczerość to fundamenty relacji z bliskimi (zarówno członkami rodziny, jak i ważnymi dla nas znajomymi). Nauczmy się słuchać i nie stosujmy zasady, że o wszystkim musimy wiedzieć, bo nam się należy (jesteśmy rodzicem, małżonkiem itp.). Zawsze taktowne jest okazanie radości z powodu szczęścia innej osoby - unikajmy zachowań egoistycznych, polegających na skupianiu się jedynie na sobie.

Podtrzymujmy bliskie kontakty - składajmy sobie wizyty (więcej na s. 92-93), spędzajmy ze sobą czas tak, jak lubimy (może to być zarówno spotkanie na działce, jak i „partyjka remika"). Warto zrezygnować z telewizora - zamiast łączyć, nierzadko sprawia, iż siedzimy obok siebie, a nie - ze sobą. A jeżeli już go włączamy, obejrzyjmy film lub wysłuchajmy wiadomości, a potem porozmawiajmy o tym, co zobaczyliśmy.

W gronie najbliższych warto pokonywać codzienność - np. zaproponujmy partnerowi randkę (dzieci można przecież na jeden wieczór „podrzucić" babci), zabierzmy pociechy do odległego placu zabaw itp. Nie pozwólmy też, by nasz domowy strój zniechęcał do nas pozostałych domowników - poplamione, wyciągnięte, nieuprasowane rzeczy nie są dla nich miłym widokiem.

Koniecznie podtrzymujmy uczucia, przyjaźń, sympatię - okazujmy je bliskim, mówiąc im miłe słowa, obdarowując jakimś drobiazgiem, pomagając w codziennych zmaganiach.

Bon ton a podział obowiązków

Doskonałym sprawdzianem domowego savoir-vivre'u jest wywiązywanie się z przydzielonych obowiązków. Osoba dobrze wychowana nie wychodzi z założenia, iż wszystko jej się należy i aktywnie uczestniczy w prowadzeniu domu. Nie próbuje scedować swoich zadań na kogoś innego, znajdując za każdym razem stosowną wymówkę. Pilnuje także, aby wykonywać je rzetelnie.

Dobre maniery u mężczyzny nie stoją w sprzeczności ze zmywaniem naczyń, a kobieta nic nie straci ze swojej kobiecości, jeśli wbije gwóźdź. Partnerstwo jest doskonałym sposobem na realizację zasad savoir-vivre'u w codziennym, najbardziej prozaicznym życiu.

Kłótnia

Nie sposób jej uniknąć. Po prostu czasami nasza bezradność sprawia, iż emocje biorą jednak górę, a wówczas awantura gotowa. Do utraty panowania nad sobą ma prawo każdy - nie tylko my, więc jeżeli już nie ma innej drogi niż kłótnia, nadajmy jej konstruktywny charakter:

- **nie podnośmy głosu - zdanie wykrzyczane wcale nie jest lepiej słyszane,**
- **nie obrażajmy drugiej strony,**
- **nie używajmy wulgaryzmów,**
- **nie sięgajmy po argumenty niemające bezpośredniego związku z przyczyną sprzeczki (to, co było przed laty - minęło i już),**
- **nie wciągajmy w spór osób trzecich (dzieci, rodziców itp.),**

- dajmy drugiej stronie możliwość wypowiedzenia swoich racji,
- nie przeciągajmy kłótni - ona musi skończyć się kompromisem (takie założenie powinno przyświecać każdej ze stron).

Warto też pamiętać o tym, by nie przenosić sprzeczek rodzinnych poza dom. To prywatna sprawa - dziś jest ważna, jutro może nie mieć już żadnego znaczenia, a pamięć ludzka bywa złośliwa...

Rozwód w gronie najbliższych

Rozstanie dwojga ludzi jest zawsze dużym wyzwaniem dla otoczenia - łatwo o nietakt, a w konsekwencji urazę osób zaangażowanych.

Jeżeli jesteśmy osobą rozwodzącą się:

- w przypadku gdy to my decydujemy o rozwodzie, musimy bezwzględnie zawiadomić o tym małżonka osobiście (a nie wykorzystując wezwanie do sądu!),
- nie tłumaczmy się wszystkim z podjętej decyzji, opowiadając różne szczegóły życia małżeńskiego,
- nie oczekujmy od otoczenia opowiedzenia się po którejś ze stron,
- pogódźmy się z tym, że w gronie wspólnych znajomych nie zdołamy uniknąć spotkań z ekspartnerem ani nie oczekujmy od innych, że będą nas przed takimi spotkaniami chronić,
- nie nastawiajmy negatywnie otoczenia do naszego byłego małżonka,
- nie spodziewajmy się, że bliscy szybko zaakceptują nowego partnera,
- dążmy do kulturalnego rozwodu - przed sądem mówmy o faktach, nie o opiniach, starajmy się nie wyładowywać frustracji na byłym małżonku,
- nie oszukujmy, nie spiskujmy w celu pogorszenia sytuacji drugiej strony.

Jeżeli mamy w swoim otoczeniu rozwodzącą się parę:

- nie wypytujmy o przyczyny rozstania,
- nie ujawniajmy nikomu powierzonych sekretów,
- zapraszajmy byłych małżonków razem przy naprawdę niecodziennych okazjach (nie bawmy się w swatkę), a popołudniową kawkę możemy przecież wypić z każdym z osobna,
- nie stawajmy po żadnej ze stron,
- nie traktujmy gorzej byłego członka rodziny - ewentualny spór dotyczy małżonków, a nie osób postronnych.

Śmierć

Odejście bliskiej osoby to wyzwanie dla całej rodziny i grona najbliższych przyjaciół. Trudno sobie z nim poradzić, potrzeba na to czasu i wzajemnego wsparcia. Cierpienie wcale nie kończy się wraz z pogrzebem (więcej na s. 100--101), właśnie wówczas, kiedy ustaje cała krzątanina wokół spraw formalnych, zaczyna się odczuwać pustkę. W takich chwilach należy zachować najwyższą delikatność i uważnie wsłuchiwać się w potrzeby osób, których strata dotknęła najbardziej:

- bądźmy zawsze gotowi do rozmowy - zarówno do wspominania zmarłego, jak i próby zwrócenia uwagi osoby będącej w żałobie na inne sprawy dnia codziennego,
- starajmy się nie narzucać swoim towarzystwem,
- pomóżmy bliskiemu rozstać się ze zmarłym - wspierajmy go w usuwaniu rzeczy, zamykaniu niezałatwionych spraw osoby nieżyjącej (ale nie przyśpieszajmy zanadto tego procesu),

- wyręczajmy go w codziennych sprawach, bądźmy wyrozumiali dla jego roztargnienia.

Utrata pracy

Po pierwsze - wspierać. Po drugie... wspierać. Wyśmiewanie czy nazywanie takiej osoby nieudacznikiem tylko pogorszy sprawę. Naszym zadaniem jest zachęcanie do rozwoju, aktywnego szukania pracy. Możemy popytać znajomych, pomóc przygotować dokumentację. Zadbajmy też, aby problem pracy nie stal się jedynym tematem rozmów.

Jeśli to my staliśmy się bezrobotnymi, nie oczerniajmy wszem i wobec byłego pracodawcy - nie świadczy to o nas dobrze. Pytając znajomych o pracę, nie stawiajmy ich w sytuacji, że muszą służyć protekcją. Wykorzystajmy czas aktywnie - korzystajmy z kursów, szukajmy ogłoszeń w rozmaitych mediach.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

...tym na starość trąci. Pamiętajmy o tej zasadzie, będąc w domu. Dzieci przejmują wszystkie zachowania od nas. Na nic wymaganie poprawności, jeśli sami nie stosujemy się do zasad bon tonu.

Uczmy kulturalnego dialogu, spokojnego przedstawiania swoich racji, szacunku dla starszych itp. Unikajmy kłamstw i półprawd. Weźmy pod uwagę, iż później, gdy nasze dzieci się usamodzielnią, każdego dnia będą dawać świadectwo o domu, w którym się wychowały. A także to, że gdy my się już zestarzejemy, potraktują nas tak, jak nauczyliśmy ich szanować innych.

Wyznacznikiem poziomu naszej kultury jest umiejętność krytyki kierowanej do kogoś całkowicie od nas zależnego, czyli do dziecka. Nie znaczy to, iż nie wolno strofować, jedynie powinno się pamiętać przy tym o kilku ważnych zasadach:

- nie obrażamy dziecka,
- nie podnosimy głosu,
- krytykujemy zachowanie - nie osobę,
- nie szantażujemy malca uczuciami,
- dajemy mu szansę na obronę.

Taka dezaprobata jest konstruktywna, ponieważ zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa i utwierdza w przekonaniu, iż ktoś, komu na nim zależy, znajduje się blisko.

Budowanie dobrych relacji

Mieć sąsiadów to nie lada wyzwanie, jesteśmy przecież wszyscy tacy różni. Będąc we własnym domu, musimy wciąż brać pod uwagę innych. Czasami może to wywoływać irytację, ale tylko przestrzeganie zasad bon tonu pomoże nam uniknąć sytuacji rodem ze słynnego wiersza Aleksandra Fredry *Paweł i Gaweł.*

„Zgoda buduje"

Jeszcze do niedawna sąsiedzi dobrze się znali. Czynili sobie małe przysługi, wpadali do siebie na pogawędkę. Teraz częściej dążymy do anonimowości, traktujemy dom jak azyl przed pośpiechem i hałasem codziennego życia. W zasadzie nie ma w tym nic złego, bo mamy przecież do wyboru dwa rodzaje kontaktów z sąsiadami:

- **przyjacielskie - umożliwiają korzystanie z małych uprzejmości, jak choćby pożyczenie cukru czy spędzenie miłego popołudnia na kawie; sprzyjają plotkom, ponieważ siłą rzeczy sąsiad więcej o nas wie (o naszych gustach, pracy, statusie materialnym, sytuacji rodzinnej);**
- **uprzejme, acz zdystansowane - w takim przypadku ograniczamy się do ukłonu i powiedzenia sąsiadowi „dzień dobry", ewentualnie krótko porozmawiamy o podwyżce czynszu lub ostatniej ulewie.**

Każdy z tych kontaktów jest dobry, byle był zgodny z naszymi i sąsiadów oczekiwaniami - nie wypada się nikomu narzucać z przyjaźnią.

Podstawą zgodnych stosunków sąsiedzkich jest tolerancja. Nie ma sensu robić awantury, jeżeli lokator raz się zapomniał i włączył pralkę po godzinie 22.00 lub urządził pierwsze od roku przyjęcie. Zdobądźmy się chociaż na odrobinę zrozumienia.

GRZECHY GŁÓWNE

Pamiętajmy, iż często sami prowokujemy waśnie z sąsiadami, dlatego wystrzegajmy się kilku błędów.

- **Nieprzestrzeganie ciszy nocnej** - jeżeli wiemy, iż goście zabawią u nas dłużej i może być nieco głośniej, uprzedźmy sąsiadów (nie robimy tego przed nocą sylwestrową, to oczywista okazja), nie dopuśćmy do długich i głośnych pożegnań na klatce schodowej.
- **Chodzenie po domu w butach na obcasach** - stukot o parkiet jest naprawdę uciążliwy.
- **Słuchanie hałaśliwej muzyki, oglądanie zbyt głośno nastawionego telewizora** itp. - każdy ma prawo oglądać to, na co ma ochotę, nie musimy dzielić pasji sąsiada np. do walk bokserskich.
- **Granie na instrumentach** - jeżeli to nasze hobby lub zawód, przygotujmy specjalnie pomieszczenie (wyciszmy je) i bezwzględnie nie grajmy nie tylko w trakcie ciszy nocnej, ale także wówczas, gdy codzienne życie dopiero się zaczyna (wczesny ranek), albo dla niektórych (np. starszych ludzi, dzieci) już się kończy (wczesny wieczór).
- **Wieczorne trzepanie dywanów** - nie dość, że hałasujemy, to jeszcze wszystkim tym, którzy wietrzą przed snem mieszkanie, zapewniamy sporą porcję kurzu.
- **Zaśmiecanie klatki schodowej i innych „wspólnych miejsc"** - to zawsze i wszędzie świadczy o prostactwie.
- **Palenie na klatce schodowej i w windzie** - uszanujmy tych, którzy nie ulegli nałogowi, dla nich dym tytoniowy ma zapach trudny do zniesienia (i jeszcze na dodatek im szkodzi).
- **Całodzienne remontowanie** - nawet jeżeli uprzedzimy sąsiadów o remoncie, dajmy im chwilę wytchnienia, odkładajmy co jakiś czas wiertarkę i róbmy coś cichszego.

WARTO WIEDZIEĆ

Dobry sąsiad to taki, którego nie słyszymy, będąc w naszym mieszkaniu.

Po przeprowadzce

Zasady savoir-vivre'u zalecają, by przedstawić się nowym sąsiadom. W tym celu należy złożyć im wizytę zapoznawczą, na którą lepiej się umówić, ponieważ nasze niespodziewane przyjście może zepsuć relacje, zanim się one w ogóle narodzą. Wizyta taka powinna być krótka (do pół godziny) i dobrze, jeśli przyjdziemy z całą rodziną (także z dziećmi). Warto krótko się przedstawić i powiedzieć o ewentualnych trudnościach, jakie możemy sprawić (np. nasze niemowlę ząbkuje i płacze po nocach). Niektórzy proponują też zorganizowanie przyjęcia zapoznawczego u siebie w mieszkaniu.

Jednakże dziś coraz częściej zauważamy odejście od tych zwyczajów - zdajemy się na przypadkowe spotkania na klatce schodowej. Nie ma w tym nic złego - wykorzystajmy je na przyjazny ukłon i przedstawienie się.

CZWORONOŻNY SĄSIAD

Pies należy do nas i ponosimy za niego pełną odpowiedzialność. Dlatego:

- nie pozostawiamy go na klatce schodowej lub na zewnątrz bez opieki,
- wyprowadzamy na smyczy (większe psy także w kagańcu),
- nie pozwalamy przebywać zwierzakowi w pobliskiej piaskownicy,
- nie dopuszczamy, by niszczy! otoczenie,
- sprzątamy po nim,
- jeżeli wiemy, iż pozostawiony długo sam w domu wyje, unikamy takich sytuacji.

W windzie

Wchodząc do windy, mówimy obecnym „dzień dobry", a przy wyjściu „do widzenia". Zawsze oferujemy pomoc, gdy widzimy, że ktoś sobie nie radzi z wejściem do środka. Uprzejmością jest też zatrzymanie windy, jeśli ktoś do niej dobiega.

Można wymienić z sąsiadami kilka grzecznościowych uwag, ale nie należy nikogo zmuszać do pogawędki.

Walka z sąsiadem

Taka bitwa może skutecznie zatruć nam życie. Dlatego zastanówmy się wcześniej, czy powód, dla którego chcemy ją wszcząć, jest tego wart. Jeżeli będziemy mieć szczęście, to wystarczy szczera rozmowa z sąsiadem, podczas której jasno określimy, co nam przeszkadza. Pozwólmy mu wyłuszczyć swoje racje i następnie wspólnie poszukajmy kompromisowego rozwiązania.

Gorzej, gdy taki sposób zawiedzie. Wtedy pozostaje nam droga administracyjna, a ta, niestety, nie zawsze jest skuteczna. Często też prowadzi do zaostrzenia sporu, bo sąsiad ma do nas pretensje, że na niego donosimy.

Zasady dobrej dyskusji

Dyskutować - nie znaczy kłócić się.

Z zasady spotykają się osoby o odmiennych poglądach, lecz rozmawiają po to, aby osiągnąć jakieś porozumienie (kompromis) lub dla towarzyskiej przyjemności wymiany poglądów. Tak czy owak, by dyskusja była konstruktywna dawała intelektualną rozrywkę, musi odbywać się zgodnie z zasadami dobrego wychowania.

Wygłaszanie poglądów

Przede wszystkim trzeba pamiętać, że dyskusja nie jest monologiem. Zabieramy głos, gdy ktoś nam go udzieli (jeżeli jest to dyskusja kierowana, np. panelowa) lub wykorzystujemy to, iż ktoś przestał mówić. Nigdy nie wchodzimy komuś w słowo.

Gdy już mamy okazję przekazać innym swoje zdanie na jakiś temat, pamiętajmy o:

- **jasnym i rzeczowym formułowaniu wypowiedzi;**
- **mówieniu na temat; wtrącanie anegdot wcale nie przyczyni się do wzrostu zainteresowania słuchaczy;**
- **poprawnym, wolnym od wulgaryzmów języku;**
- **stosowaniu form grzecznościowych;**
- **modulowaniu głosu - monotonny i bezbarwny na pewno zniechęci do nas uczestników dyskusji; nie wahajmy się używać stanowczego, pewnego siebie tonu;**
- **nieprzeciąganiu swojej wypowiedzi - inni też mają coś do powiedzenia.**

Zabierając głos, musimy panować nie tylko nad naszym językiem, ale także nad mową ciała. Niewskazane jest przybieranie postawy zamkniętej lub nadto agresywnej (więcej o mowie ciała na s. 22-23). Najlepiej wykonywać spokojne ruchy, a gestykulacji używać nie jako środka zastępującego słowa, lecz jedynie dla podkreślenia tego, co mówimy. Nie patrzymy na ścianę, lecz na osobę/osoby,

do której/których kierujemy naszą wypowiedź. Warto od czasu do czasu się uśmiechnąć.

Jeśli uczestniczymy we wcześniej zaplanowanej dyskusji, zadbajmy o strój (stosowny do miejsca, w którym toczy się rozmowa) - niechlujny wygląd może odebrać nam wiarygodność i utrudnić zyskanie opinii osoby kompetentnej. Poza tym istnieje ryzyko, że słuchacze skupią się na analizie np. niewyprasowanego ubrania czy niewyczyszczonych butów zamiast na naszych słowach.

Dobór argumentów

Nikt nie twierdzi, że człowiek dobrze wychowany zawsze przyznaje innym rację. On po prostu wie, jak nie zgodzić się z wypowiedzią poprzednika i w jaki sposób dobrać argumenty:

- **przede wszystkim powinny dotyczyć tematu, a nie osoby, która wypowiedziała zakwestionowane przez nas zdanie;**
- **jeżeli jest to dyskusja planowana, przygotujmy się do niej; zastanówmy się nad ewentualnymi słabymi punktami naszej koncepcji i sposobami odparcia ataku; zróbmy listę pytań ważnych dla rozstrzygnięcia danej kwestii; sporządźmy wykresy, schematy, które ułatwią słuchaczom zrozumienie;**
- **jeśli jest to dyskusja spontaniczna, sięgajmy do naszej wiedzy, której jesteśmy pewni (ośmieszając się niekompetencją, stracimy pozycję wiarygodnego i ciekawego dyskutanta).**

Przy doborze argumentów zawsze dbajmy o to, aby były poprawne merytorycznie i spójne, a nie zastanawiajmy się nad tym, czy w odpowiedni sposób ugodzą w argumentację Iksińskiego.

RÓŻNE TYPY ARGUMENTACJI W ERYSTYCE, CZYLI SZTUCE PROWADZENIA SPORÓW

Argumentum ad vanitatem	wykorzystanie próżności przeciwnika, np. „Mój wybitny kolega raczył powiedzieć..."
Argumentum ad verecundiam	wykorzystanie nieśmiałości partnera, np. „Czyżby pan kwestionował dorobek tradycji europejskiej?"
Argumentum adignorantiam	odwołanie się do niewiedzy drugiej osoby, np. „Brak przecież jednoznacznych dowodów na to, że nie ma innych cywilizacji"
Argumentum ad hominem	kwestionowanie wypowiedzi ze względu na niechęć do osoby, która ją wygłosiła; argument często stosowany, lecz nie do przyjęcia dla człowieka dobrze wychowanego

Kiedy i gdzie dyskutować?

Właściwie zawsze można podjąć dyskusję. Jest na to czas w pracy, gdy szukamy rozwiązania jakiegoś problemu, w domu podczas rodzinnej debaty, np. o sposobie wydatkowania pieniędzy, czy w trakcie wizyty w kawiarni, np. o wyższości balejażu nad farbowaniem włosów na jeden kolor. Stąd wniosek, że dyskutować można na każdy temat, pod warunkiem wszakże, że interesuje on wszystkie strony uczestniczące w rozmowie.

Miejsce również może być różne. Ważne, aby odpowiadało obecnym i nie stawiało nikogo w pozycji uprzywilejowanej. Zwróćmy też uwagę, by w gronie dyskutujących nie znalazły się osoby zupełnie niezainteresowane tematem, np. filmoznawca biorący udział w dyskusji o godach kolibra. Początkowo będzie on zapewne zaciekawiony (uzupełni swoją wiedzę), ale po pewnym czasie znudzi się i rozmowa zacznie go męczyć.

Nie należy przeciągać dyskusji, jeśli temat się wyczerpie (nawet gdy nie dojdziemy do konsensusu), nie warto na siłę prowadzić rozmowy. Lepiej wrócić do niej przy kolejnym spotkaniu!

Sztuka przemawiania

Mówimy, mówimy, mówimy Nie sprawia nam to żadnych trudności. Problem zaczyna się wówczas, gdy mamy... przemówić. Bo ważne są przecież nie tylko nasze słowa, ale także to, jak się przy tym zachowamy

Jak przygotować tekst przemówienia?

Ważne, byśmy wiedzieli, do kogo i po co się zwracamy. Z jakiego typu audytorium będziemy mieli do czynienia. Nie bez znaczenia są także okoliczności lub sytuacja, w której dojdziemy do głosu.

PRZYGOTOWUJĄC PRZEMÓWIENIE

- Dopasowujemy jego długość do przeznaczonego nam czasu.
- Zachowujemy trójdzielną kompozycję - to ułatwi słuchaczom zapamiętanie tego, co chcieliśmy przekazać, czyli o wstępie, informującym, o czym będziemy mówić, rozwinięciu oraz zakończeniu, w którym krótko, jasno i dobitnie podsumujemy naszą mowę i podkreślimy jej przesłanie.
- Stosujemy bezpośrednie zwroty do słuchaczy - to pozwoli utrzymać ich uwagę.
- Dbamy o ozdobność języka - wykorzystajmy rozmaite środki językowe, jak obrazowość, cytaty, aluzje, pytania retoryczne, niedopowiedzenia, powtórzenia itd., unikając nadmiaru „mądrych słów".
- Pamiętamy o poprawności językowej - na nic się nie zda jego ozdobność, jeżeli będzie razić błędami.
- Stopniujemy wrażenia, operujemy zaskoczeniem, dowcipem, humorem (jeżeli okazja na to pozwala), ironią itp. - to wszystko angażuje słuchacza, sprawia, że chce wiedzieć więcej.
- Dbamy o logiczność i rzeczowość naszej wypowiedzi.
- Bezwzględnie unikamy mowy waty.

Inne będzie przemówienie na weselu, pogrzebie, przyjęciu z okazji awansu lub na spotkaniu koła naukowców.

W klasycznym ujęciu każda mowa miała trzy cele: nauczyć, poruszyć i zachwycić. Warto i dzisiaj wziąć sobie te wskazówki do serca, a nasze przemówienie na pewno spotka się z zainteresowaniem słuchaczy.

Jak przygotować się do przemawiania?

Jeżeli nie musimy wygłaszać mowy spontanicznej, improwizowanej, warto zadać sobie trochę trudu i starannie przygotować się do wystąpienia:

- **dobrze jest kilkakrotnie wygłosić mowę do mebli czy lustra lub nagrać ją - to pozwoli nam opanować tekst pamięciowo (choć niekoniecznie trzeba uczyć się go na pamięć);**
- **należy solidnie wypocząć przed wystąpieniem, zmęczenie będzie naszym wrogiem;**
- **przyda się pozytywne nastawienie - publiczność nie będzie przecież czyhać na nasze błędy;**
- **ponieważ ludzka uwaga jest ułomna - nie da się jej skupić przez cały czas, warto przygotować materiały dodatkowe, takie jak zdjęcia, przezrocza, schematy;**
- **nie bez znaczenia jest też dykcja; ważne, by zaznaczać znaki interpunkcyjne (wówczas nie będzie problemu z oddechem), wyraźnie wymawiać końcówki, właściwie akcentować wyrazy. Monotonia jest wrogiem każdej mowy, więc zadbajmy o zmienną modulację głosu (stosowną do okazji);**

- **przed wystąpieniem trzeba przeanalizować swoją gestykulację;** mówca stojący jak słup soli albo wymachujący rękoma to nieciekawy widok; można potrenować przed lustrem i zastanowić się, które fragmenty mowy należałoby wzmocnić gestem i jakim.

WARTO WIEDZIEĆ

Po 20 minutach słuchania człowiek obniża swoją koncentrację. Warto to uwzględnić i zaproponować przerwę lub wpleść do swojego przemówienia jakąś anegdotkę lub ciekawostkę.

Jak wygłaszać mowę?

Jeżeli z sukcesem przejdziemy przez wcześniejsze etapy, ten wcale nie będzie trudny. Przede wszystkim należy opanować tremę. Gdy czujemy, iż przestajemy sobie radzić ze zdenerwowaniem, nie rezygnujmy z wystąpienia. Postarajmy się zrelaksować: wyjdźmy z danego pomieszczenia (jeżeli to możliwe, to na świeże powietrze), wykonajmy kilka ćwiczeń fizycznych (np. skłon, rozluźnienie mięśni rąk i nóg, skręty głową), porozmawiajmy z kimś bliskim na inny temat niż przemówienie. A gdy już staniemy przed publicznością, wówczas:

- **starajmy się mówić, a nie czytać,** korzystając jedynie z przygotowanego planu - dzięki temu łatwiej nam będzie zachować naturalną dynamikę głosu; nie należy mówić zbyt głośno ani zbytnio przytłumiać głosu;
- **patrzmy na publiczność,** a nie w sufit czy okno;
- **panujmy nad mową ciała** - nie stukajmy nerwowo palcami w pulpit, nie trzymajmy rąk w kieszeni, zachowajmy wyprostowaną sylwetkę, uśmiechajmy się;
- starannie przygotujmy i **dobierzmy strój do okazji,** nie zakładajmy ciemnych okularów, ponieważ utrudnia to kontakt wzrokowy z publicznością.

Nigdy nie należy usprawiedliwiać niskiej jakości przemówienia np. brakiem czasu. Obowiązuje zasada: albo przygotowałam(-em) się i wygłaszam mowę, albo nie - i wtedy milczę.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Jak zacząć przemawiać przed głośnym, rozgadanym audytorium?
Otóż w żadnym wypadku nie wolno próbować przekrzyczeć widzów. Należy stanąć przy mównicy i poczekać na ciszę. Publiczność sama się zorientuje, że czas zakończyć pogawędki.

Asertywny, ale dobrze wychowany

Asertywność to bardzo modne słowo.

Jeżeli jest dobrze rozumiana, przyczynia się do otwartości i szczerości stosunków między ludźmi. Gdy interpretuje się ją niewłaściwie, wtenczas mamy do czynienia z osobą nieuprzejmą, opryskliwą, zamkniętą w sobie. Postarajmy się więc pokazać, iż bez problemu można pogodzić bycie asertywnym z wysoką kulturą.

GRZECZNE ZACHOWANIA ASERTYWNE

Tajemnica tkwi w wyrażeniu niezgody. Jak to zrobić?

- Mówimy „nie" otwarcie, wprost, natychmiast po zaistnieniu sytuacji, na którą się nie chcemy zgodzić.
- Podajemy krótkie wyjaśnienie, dlaczego odmawiamy, jednak bez wygłaszania rozbudowanych przemówień. Wystarczy np. „Nie, to sprawia, że czuję się niezręcznie".
- Fatalnym rozwiązaniem jest kłamstwo lub szukanie wymówek. W ten sposób stajemy się niewiarygodni, a nasze zachowanie wydaje się uległe, nie asertywne. Poza tym kłamstwo to zaprzeczenie dobrego wychowania.
- Staramy się być uprzejmym, wyrozumiałym dla tego, który styka się z naszym oporem. Nie musimy się oczywiście wylewnie uśmiechać, ale warto zapewnić, że np. w innych sprawach można na nas liczyć.
- Jasno formułujemy nasze oczekiwania. Jednocześnie dajemy sobie prawo do wyrażania własnych próśb, a także szanujemy tę potrzebę u innych i bezwzględnie używamy „magicznych słów".
- Jeżeli ktoś traktuje nas w sposób, którego sobie nie życzymy, mamy prawo to wyrazić. Jednak nie wykorzystujemy tego, aby odstąpić od zasad savoir-vivre'u - nie atakujemy, lecz dobitnie formułujemy wypowiedź, np. „Nie chcę, żebyś mówił do mnie w ten sposób".
- Nie wstydzimy się swoich poglądów (wykluczając jednoznacznie negatywne, np. popieranie faszyzmu).

Co znaczy asertywność?

To zachowanie mające na celu ochronę własnej godności, przekonań, poczucia bezpieczeństwa czy komfortu. Aby to zapewnić, mówi się bez lęku i poczucia winy drugiej osobie „nie", gdy zagraża ona chronionym wartościom. Broni się własnego zdania z poszanowaniem drugiego człowieka i uznaniem jego prawa do... asertywności. W sytuacji konfliktowej szuka się kompromisu, a nie dąży do otwartej walki. Bez problemu ujawnia się swoje emocje, dając jednocześnie prawo do ich posiadania drugiej stronie.

Co ważne - to nie cecha, a umiejętność, zatem można ją w sobie wyćwiczyć.

Nauka asertywności

Codzienność dostarcza nam wielu różnych okoliczności. Począwszy od niemiłej sytuacji w sklepie, gdy dostajemy nieświeże mięso, a skończywszy na poważnym konflikcie z bliską osobą. Warto uczyć się mówić „nie" (np. odmówić przyjęcia towaru), bo zyskujemy coś bezcennego - poczucie wartości, szacunek dla samego siebie. Wbrew pozorom wcale nie jest to sprzeczne z zasadami savoir-vivre'u. Trudno być życzliwym, uśmiechniętym i otwartym człowiekiem, nie lubiąc samego siebie.

„Ja", a nie „ty"

Niezwykle pomocne okazują się komunikaty „ja", czyli wypowiedzi formułowane w pierwszej osobie i odsłaniające nasze emocje związane z daną sytuacją. Pozwalają na uniknięcie bardzo nieeleganckiego zwyczaju wytykania drugiej osobie tego, co nam się nie podoba (w języku „ty").

Wyobraźmy sobie taką sytuację: koleżanka po raz kolejny nie dotrzymuje terminu oddania pożyczonego na wakacje namiotu. Tym razem postanawiamy zachować się asertywnie i dać jej do zrozumienia, iż dłużej nie mamy ochoty tolerować takiego postępowania. Mamy do wyboru dwa zachowania:

- **w języku „ja" - „Jest mi przykro, że nie traktujesz mojej prośby oddania namiotu poważnie - czuję się lekceważona i wykorzystywana",**
- **w języku „ty" - „Ty nigdy nie dotrzymujesz słowa! zawsze oszukujesz! żadna z ciebie koleżanka!".**

Wypowiedź druga nie dość, że zapewne spotka się z agresywną odpowiedzią koleżanki, to jeszcze na dodatek ujawni nasze złe maniery. Nie powinniśmy obrażać innych, tracić panowania nad emocjami. Wypowiedź pierwsza uniemożliwi koleżance szybką i bezczelną ripostę, nie ułatwi także kłamstwa, za to zmusi ją do przedstawienia powodów swojego zachowania. A my, jako ludzie dobrze wychowani, będziemy kontrolować sytuację.

Asertywność w rodzinie

W gronie bliskich łatwiej popaść w skrajności - albo pozwalamy sobie na więcej, ulegając emocjom, albo całkowicie rezygnujemy z własnych potrzeb. Żadne z tych rozwiązań nie jest właściwe. Traci na tym cała rodzina, bo narasta w nas wówczas poczucie frustracji, które nie idzie w parze z zasadami savoir-vivre'u. Odmowa bliskiej osobie to niełatwa sprawa, dlatego tak ważne są:

- **jej uzasadnienie,**
- **zapewnienie o niezmienności uczuć - chodzi o sprawę, a nie o człowieka.**

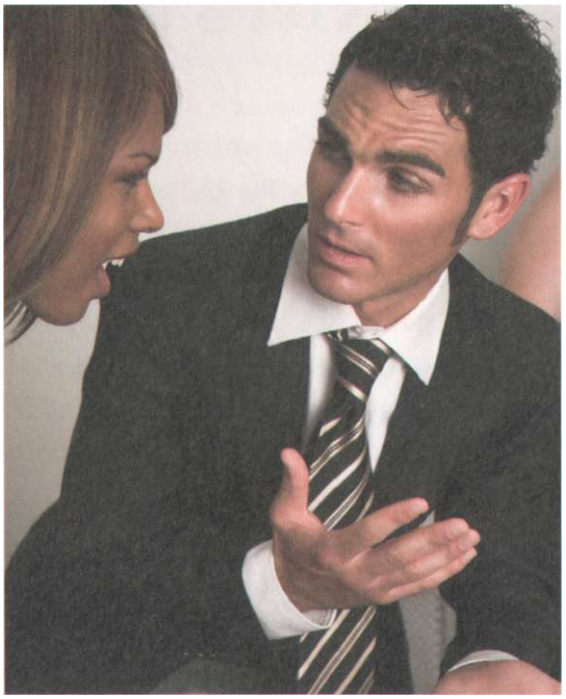

ASERTYWNOŚĆ W PRACY

To chyba najtrudniejsze, bo jak byó asertywnym wobec szefa - dziś, w dobie bezrobocia? Otóż można, a nawet trzeba. Wbrew pozorom to właśnie takich podwładnych darzy się większym szacunkiem.

Na wstępie musimy zaznaczyć - nie ma sensu asertywność w sprawach, które należą do naszych zawodowych obowiązków. Trudno buntować się, że np. uzupełnianie archiwów nie jest zgodne z naszym światopoglądem. Wtedy pozostaje jedynie zmienić pracę...

Jednakże niekiedy przełożony (lub też współpracownik) może chcieć wykorzystać np. nasze zaangażowanie w pracę i nakładać na nas zadania leżące poza zakresem naszych obowiązków. Wówczas, korzystając z zachowań asertywnych i używając komunikatów,ja", możemy łatwo wybrnąć z takiej sytuacji:

- zawsze załatwiajmy takie sprawy podczas rozmowy w cztery oczy,
- opiszmy dokładnie problem i nazwijmy emocje, które temu towarzyszą,
- zaproponujmy inne rozwiązanie - dyskusja powinna mieć charakter konstruktywny.

Jednak czasami trzeba zgodzić się na coś, co nie do końca nam odpowiada. Być może szef lub współpracownik nie ma innego wyjścia. Pamiętajmy, że dobre wychowanie ujawnia się także w umiejętności niesienia pomocy innym.

Savoir-vivre przy flircie

Zaloty, randki, romantyczne spacery - wszystko po to, by poznać wybrankę/wybranka i zdobyć jej/jego zaufanie oraz serce. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że przez drugą stronę jesteśmy cały czas bacznie obserwowani, a każde nasze zachowanie i słowo bywa starannie analizowane. Czasami więc jeden nietakt wystarczy, by raz na zawsze zaprzepaścić szansę.

Trudne początki

Aby rozpocząć przygodę poznawania drugiej osoby jako potencjalnego partnera na całe życie, trzeba uczynić rzecz niezwykle ważną i trudną: umówić się. Nie ma większego znaczenia, czy znaliśmy się wcześniej, czy nie - randka to nowa sytuacja i wymaga określonego repertuaru zachowań w dobrym stylu.

Na początek - najważniejsza zasada: **nie narzucać się.** Jeżeli ktoś raz odmówi nam spotkania sam na sam, nie ponawiajmy swojej propozycji przy każdej możliwej okazji. Uszanujmy to, a na ponowienie zaproszenia skuśmy się ewentualnie po dłuższym czasie.

Dawniej nie istniał problem, kto zaprasza - zawsze robił to mężczyzna. Tylko kobieta lekkich obyczajów mogła zdobyć się na zaproponowanie mężczyźnie spotkania. Dziś sprawa się nieco komplikuje. Z jednej strony nadal funkcjonuje stereotyp, że w życiu uczuciowo-towarzyskim do mężczyzny należy inicjatywa. Z drugiej strony - kobiety, walcząc o niezależność, dają sobie prawo do wzięcia sprawy w swoje ręce. To już wcale nie rzadkość, iż młoda dziewczyna proponuje chłopakowi, który wpadnie jej w oko, spotkanie. Część panów deklaruje na-

WAŻNE

Na pierwszej randce lepiej spotkać się w miejscu publicznym - wówczas obie strony funkcjonują w nim na równych prawach. Zorganizowanie jej w swoim domu może zostać odebrane jako próba dominacji i dyktowania warunków znajomości.

wet, że jest to dla nich niezwykłe doświadczenie i wcale nie odbierają tego jako przekroczenie norm obyczajowych. Toteż wiele zależy od osobowości i oczekiwań osób, które rozpoczynają flirt - najważniejsze, by obie strony były zadowolone.

Istotniejsze od tego, kto inicjuje spotkanie, jest, jak to czyni. By dobrze wypaść w tych pierwszych chwilach, warto pamiętać o:

- **osobistym zaproszeniu** - to może trudniejsze niż rozmowa telefoniczna lub wysłanie SMS-a, lecz na pewno milej widziane; okazujemy w ten sposób swoją otwartą postawę oraz szacunek wobec drugiej osoby;
- **nienadużywaniu słowa „randka"** - możemy w ten sposób przestraszyć drugą osobę, dając jej do zrozumienia, że przyjęcie propozycji spotkania jest równoznaczne ze zgodą na rozpoczęcie flirtu;
- **wybraniu odpowiedniego miejsca** - powinniśmy wziąć pod uwagę upodobania drugiej strony (np. dla wielbiciela malarstwa miłe będzie obejrzenie wystawy) oraz to, czy miejsce ma być mniej, czy bardziej zobowiązujące (kolacja w restauracji będzie inaczej odebrana niż wspólne pójście do kina).

Te ważne chwile

Udało się - spotkaliśmy się, a więc czas na największy sprawdzian naszej znajomości dobrych manier. By wypadł na szóstkę, należy przestrzegać następujących zasad:

- **niczego nie udawać** - szczerość i otwartość wbrew pozorom ułatwi nawiązanie kontaktu; łatwo przecież pogubić się w kłamstwach i niedopowiedzeniach;
- **nie starać się nazbyt** - warto być naturalnym; sztuczność naraża nas na niebezpieczeństwo popełnienia gafy;
- **nie spieszyć się z pieszczotami i pocałunkami** -jeżeli okaże się, że to właśnie TA osoba, wówczas będzie jeszcze mnóstwo okazji, by się sobą nacieszyć;
- **nie obdarowywać zobowiązującymi prezentami** - wystarczą kwiaty dla kobiety, ewentualnie miły drobiazg dla mężczyzny, absolutnie odpada bielizna (jakakolwiek) - to niezbyt wyszukana forma okazania seksualnego zainteresowania;
- **nie tylko mówić, ale i słuchać** - umiejętność słuchania doceni zarówno kobieta, jak i mężczyzna; okazujemy w ten sposób drugiej osobie nie tylko zainteresowanie, ale i szacunek;
- **nie plotkować** - trudno nam będzie zdobyć zaufanie towarzyszki/towarzysza, skoro z taką lekkością zdradzamy cudze sekrety;
- **nie być wścibskim** - partner nie musi nam wszystkiego opowiedzieć na pierwszej (ani nawet na piątej) randce;
- **nie wypytywać o poprzednie związki** - na taką rozmowę przychodzi czas, gdy znajomość nieco dojrzeje;
- **nie przedłużać spotkania** - jeśli wybranka/wybranek jest zmęczona(-y), zakończmy spotkanie; lepiej pozostawić po sobie miłe wrażenie.

O czym powinna pamiętać kobieta

Panie chcą wyglądać jak najpiękniej - przecież wszyscy wiedzą, że mężczyźni są wzrokowcami. Muszą tylko uważać, by nie przesadzić z makijażem i z ilością perfum. Z podobną starannością powinny wybierać strój - wbrew pozorom mini i głęboki dekolt wcale nie gwarantują sukcesu - bywa, że takie kobiety są traktowane tylko jako obiekty seksualne, a nie partnerki do rozmowy i wspólnego spędzania czasu. Strój musi być dostosowany do figury oraz miejsca, w jakim odbędzie się spotkanie, np. nadmierna elegancja w kinie spowoduje, iż mężczyzna może poczuć się niekomfortowo (bo sam ubrał się swobodniej). Warto też wybierać rzeczy, w których dobrze się czujemy - co z tego, iż ta bluzka jest piękna, skoro niemiłosiernie uwiera w niej kołnierzyk (może skończyć się to tak, że zamiast skupić się na rozmowie, skoncentrujemy się na dyskretnym poprawianiu ułożenia kołnierzyka).

Uwaga na mówienie - mężczyźni często z przymrużeniem oka traktują kobiece gadulstwo, duże wrażenie robi na nich umiejętność słuchania. Należy pamiętać, iż mężczyzna to nie przyjaciółka - nie jest w stanie wysłuchać opowieści o poszukiwaniu odpowiedniej sukienki i nie musi znać tajników nakładania podkładu.

Kobiety lubią słuchać komplementów, jednak rzadko która umie je przyjmować. Otóż w żadnym razie nie wolno im zaprzeczać. Należy podziękować, a ewentualne zakłopotanie pokryć uśmiechem.

O czym powinien pamiętać mężczyzna

Strój wcale nie jest tak mało istotny, jak wielu panów uważa. Gustownie dobrane ubranie zdradza dobre maniery oraz na pewno zostanie docenione przez kobietę. Jeżeli randka nie odbywa się w miejscu bezwzględnie tego wymagającym, garnitur może spokojnie wisieć w szafie. Na spotkanie w parku czy kinie możemy ubrać się jak co dzień, dbając jednak o staranne wyprasowanie garderoby i dobór kolorów. Idąc do restauracji lub kawiarni, można pokusić się o marynarkę (niekoniecznie z krawatem).

Kupno kwiatów prawie zawsze spotka się z entuzjazmem kobiety - warto przy tym uwzględnić jej preferencje, jeżeli np. jest zagorzałą wielbicielką polnych kwiatów, a akurat mamy lato, nic nie stoi na przeszkodzie, by złamać obowiązującą etykietę i ułożyć bukiet z chabrów i stokrotek. Warto też pamiętać, iż nie musi to być wielka wiązanka, często wystarczy jedna róża. Pamiętajmy, iż nie kupujemy kwiatów, jeśli spotykamy się w miejscu, w którym kobieta nie będzie mogła należycie zadbać o podarunek (np. w parku).

Większość kobiet lubi, gdy mężczyzna pomaga im przy wykonywaniu niektórych czynności, jak chociażby wsiadanie/wysiadanie, podawanie płaszcza itp., ale warto i tu zachować umiar. Noszenie torebki za kobietą to nie świadectwo dobrego wychowania, lecz raczej zabawny i groteskowy widok.

Należy starannie dobierać tematy rozmów - zdecydowanie omijać opisy podbojów miłosnych oraz historii napraw ulubionego samochodu. Opowiadanie o swoich pasjach na pewno zainteresuje kobietę, pod warunkiem że nie będzie to jedyny przedmiot rozmowy. Również roztrząsanie problemów zawodowych ograniczmy do minimum - na to przyjdzie jeszcze czas.

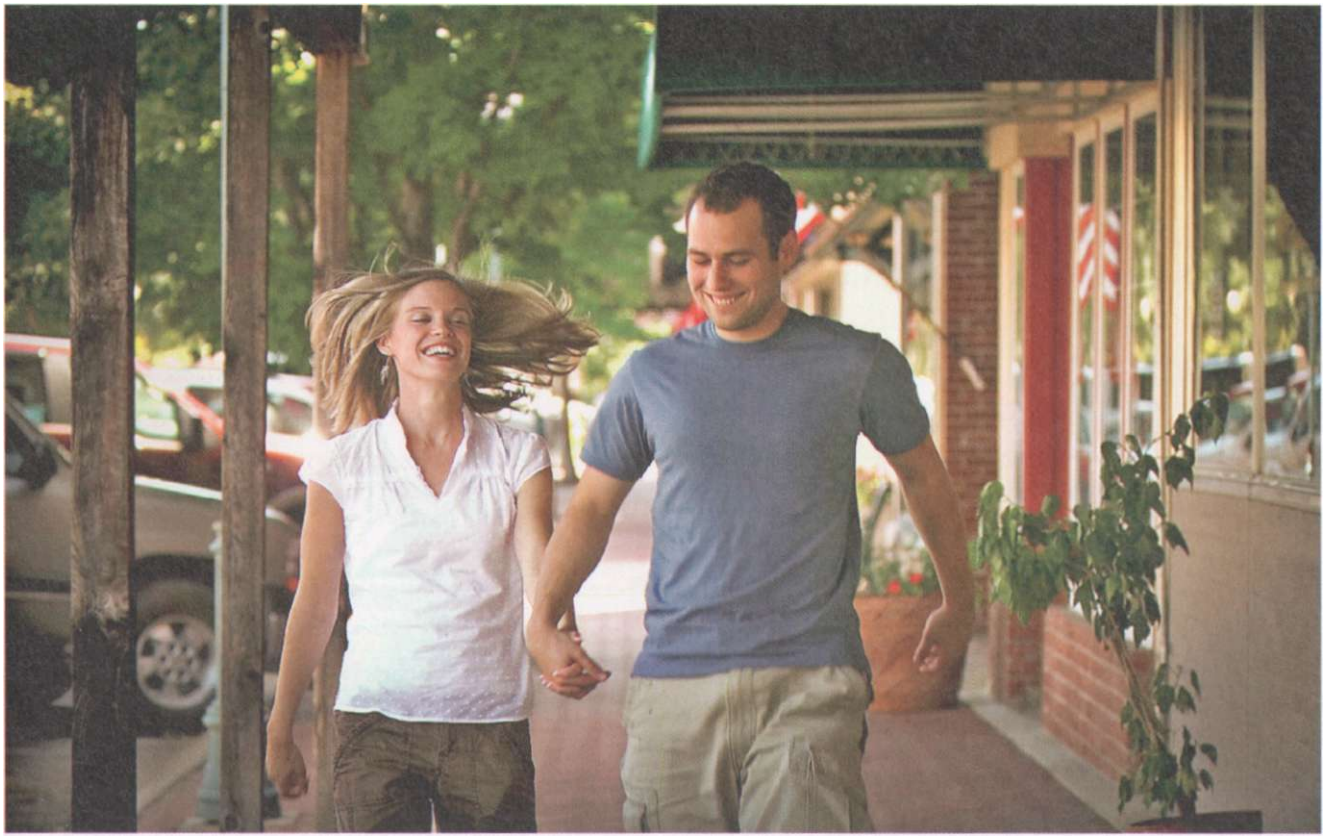

Jeżeli mężczyzna zaprosił kobietę do kina lub restauracji, zawsze czeka na nią przed drzwiami - nie w środku. Powinien też dbać o to, by towarzyszka znajdowała się po jego prawej ręce.

KŁOPOTLIWA SYTUACJA

Co zrobić, gdy między partnerami istnieje duża różnica w statusie majątkowym?
W takiej sytuacji zawsze należy dostosować się do możliwości osoby mniej zarabiającej.

Flirt a zakochanie i miłość

Należy pamiętać, że na wszystko potrzeba czasu - osoba dobrze wychowana niczego nie przyśpiesza na siłę. Flirt to dopiero początek, choć ważne, by był jak najpiękniejszy i pozwolił na zachowanie cudownych wspomnień. Aby stworzyć udany związek, najpierw trzeba przejść od etapu zakochania do etapu miłości. „Po drodze" zaś należy obdarzyć i zostać obdarowanym: zaufaniem, zrozumieniem, szacunkiem oraz pożądaniem (fizyczny wymiar miłości wcale nie jest mniej ważny i tak samo wymaga wiele taktu).

KTO PŁACI?

O pieniądzach się nie mówi... Nie wolno jednak dopuścić, by stały się przyczyną nieporozumienia lub przyczyniły się do tego, iż jedna ze stron będzie miała poczucie, że została wykorzystana. Podstawowa zasada pozostaje niezmienna: płaci ten, kto zaprasza. Dawniej był to więc jedynie mężczyzna. Obecnie coraz częściej spotyka się inne (co nie znaczy, że gorsze) rozwiązania, a każde z nich opiera się na umowie (warto ustalić to, zanim wejdzie się do miejsca, gdzie po randce trzeba będzie uiścić rachunek):

- można zapłacić pół na pół,
- można płacić na zmianę: raz ty, raz ja,
- każdy może zapłacić za siebie.

Wybór należy do osób umawiających się - ważne, aby był wspólny

Co kraj, to obyczaj

Podróże kształcą - poznajemy nowe miejsca, architekturę, historię i zdobywamy wiedzę o zwyczajach innych narodów. Respektując je, wykazujemy się nie tylko dobrymi manierami, ale także godnie reprezentujemy nasz kraj, bo poza granicami każdy z nas jest jego ambasadorem. Miarę tego, jak postrzegają Polaków cudzoziemcy, stanowi nasza umiejętność zachowania się w ich ojczyźnie.

WARTO WIEDZIEĆ

Przed podróżą dobrze jest opanować chociaż kilkanaście słów w języku obowiązującym w danym państwie - ułatwi to nam komunikację. Pamiętajmy jednak, że nie mamy obowiązku go znać. Nie należy też wymagać od cudzoziemców, iż będą posługiwać się językiem polskim.

Ruszamy w podróż

Zanim wyruszymy, by poznać nieznany nam kraj, dobrze się do tego przygotujmy. Przejrzyjmy przewodniki nie tylko po to, by zaznaczyć ciekawe miejsca do zwiedzania, ale koniecznie poszukajmy w nich wskazówek dotyczących tego, jak należy się zachować, by zostać dobrze przyjętym przez miejscowych. Szczególnie cenne - bez względu na to, dokąd jedziemy - okażą się dla nas informacje o:

- tematach tabu i tych mile widzianych,
- sposobie witania się i zwracania do siebie,
- obowiązującym ubiorze,
- tajnikach zachowania się w restauracji (np. dawania napiwków bądź nienagradzania kelnerów),
- zachowaniu się przy stole.

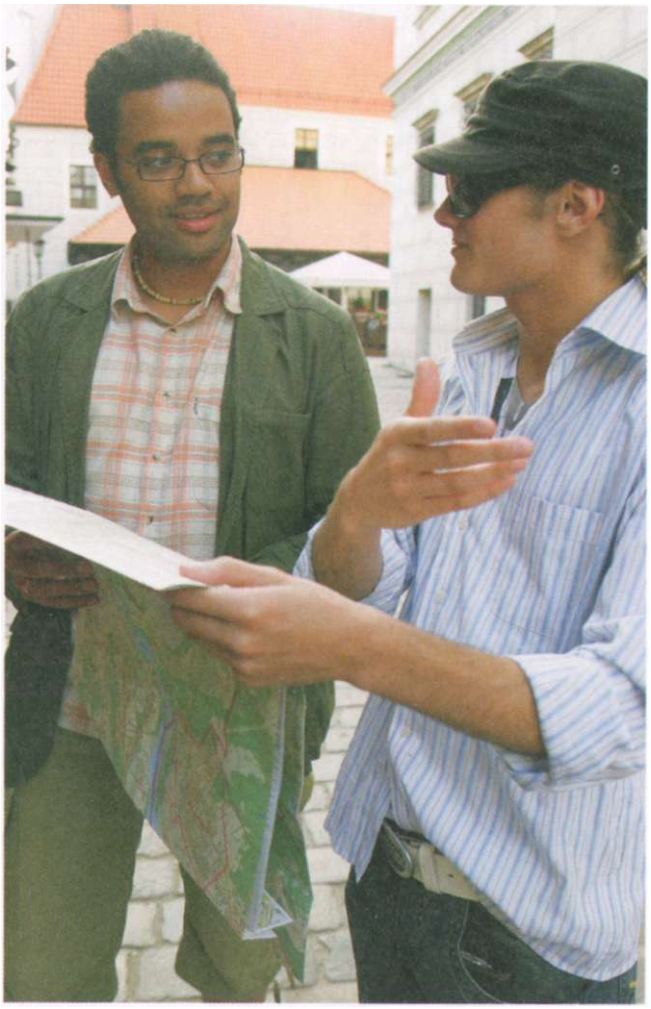

Przed spakowaniem walizki warto przemyśleć dobór strojów - to, że będziemy „tylko" turystami, nie zwalnia nas z przestrzegania pewnych zasad - na wieczorne spotkanie towarzyskie w restauracji nie wypada przecież pójść w dresie, a do kościoła nie wchodzimy roznegliżowani prosto z plaży

WAŻNE

Najistotniejsze jest to, by uświadomić sobie, że, będąc za granicą, jesteśmy zobowiązani uszanować obowiązującą tam tradycję, nawet jeśli ona nam nie odpowiada. Krytyczne uwagi zachowajmy dla siebie. Głośno chwalmy, ale tak, by nie dyskredytować wartości własnej kultury.

Savoir-vivre w wybranych krajach

Poniżej przedstawiamy jedynie garść informacji o tych zwyczajach, które odbiegają od naszego myślenia o dobrych manierach. Pamiętajmy, że nie zawsze to, co jest mile widziane w naszym kraju, spotka się z uznaniem obcokrajowców.

FRANCJA

Unikajmy tytułowania, wyraz elegancji to mówienie sobie per „wy" (forma „ty" zarezerwowana jest dla młodzieży). Nie traktujmy francuskiej wylewności jako wyrazu wielkiej przyjaźni - to po prostu forma uprzejmości. Francuzi nie lubią nadmiernej mimiki twarzy - szczególnie wymuszonego uśmiechu. Napiwki wliczane są do rachunku, ale możemy oprócz tego dodać jeszcze ok. 10% wysokości kwoty do zapłaty. Nie podawajmy Francuzom (ani nie domagajmy się) barszczu - nie jedzą go, podobnie jak Węgrzy. Jako prezentów nie wręczajmy im wina, szampana i perfum.

NIEMCY

Powszechnie używa się tam tytułów naukowych i zawodowych. Zwracając się do kogoś per „pan/pani", pamiętajmy o dodaniu nazwiska lub imienia (w zależności od stopnia zażyłości). W Niemczech nie ma zwyczaju całowania kobiet w rękę, przy witaniu się zawsze podajemy dłoń i lekko pochylamy głowę. Przejście na „ty" jest często podyktowane potrzebą ułatwienia kontaktu, a nie chęcią zaprzyjaźnienia się. Zwracajmy uwagę na typ relacji - nie mieszajmy kontaktów służbowych z prywatnymi. Napiwek powinien wynosić 10-15% wysokości rachunku.

WIELKA BRYTANIA

Nie należy nadużywać tytułów (choć Brytyjczycy lubią tytuły szlacheckie), unikajmy też spoufalania się. Nie wypada zadawać bezpośrednich pytań dotyczących życia osobistego, a na pytanie „Co słychać?" żaden Anglik nie oczekuje konkretnej odpowiedzi - poza zdawkowym „Wszystko w porządku" (nie opowiadamy historii swojego życia). Zaproszenie do domu traktujmy jako wielkie wyróżnienie, dlatego lepiej sami proponujmy spotkania w lokalach (inicjatywa wizyty w domu musi wyjść od gospodarza). Brak skonkretyzowanych reguł, kto pierwszy podaje rękę - toteż mężczyzna nie popełni nietaktu, jeśli jako pierwszy przywita się w ten sposób z kobietą. Panujmy nad emocjami - Anglicy cenią powściągliwość. Nie przepadają za kaleczeniem swojego języka przez cudzoziemców.

STANY ZJEDNOCZONE

Duża swoboda w kontaktach towarzyskich - przynajmniej teoretycznie obowiązuje tam zasada równości, toteż unikajmy tytułowania. Łatwość przechodzenia na „ty" - nie należy jednak tego utożsamiać z nawiązaniem bliższej relacji. Dobrze znające się kobiety witają się całusem w policzek. Jeśli zostaliśmy zaproszeni do czyjegoś domu, nie przychodźmy z kwiatami, lecz wyślijmy je rano przez posłańca. Amerykanie nie lubią krytyki swojego kraju, niechętnie rozmawiają o religii, rasizmie i aborcji. Napiwek powinien wynosić minimum 15% (kelnerzy bardzo mało zarabiają).

ROSJA

Mile widziana jest wylewność przy powitaniu. Kobietom okazuje się względy, ale też w dużym stopniuje ogranicza (np. nie powinny same chodzić do lokalu). Rosjanie lubią spotkania przy alkoholu. Lepiej z nimi nie rozmawiać o spornych kwestiach dotyczących polityki lub historii, mafii i bezdomnych dzieciach.

KRAJE ARABSKIE

Kobiecie zawsze powinien towarzyszyć mężczyzna. Jesteśmy zobowiązani do przestrzegania zasad Koranu i nie wolno nam krytykować religii. Nie domagajmy się wieprzowiny ani alkoholu, a także nie częstujmy nimi. Wyrazem gościnności jest suto zastawiony stół. Nie warto oczekiwać punktualności - czas zupełnie się tam nie liczy. Nigdy nie podawajmy niczego lewą ręką - uznawana jest za nieczystą. Będąc w gościnie w domu, koniecznie pamiętajmy o zdjęciu butów. Uważajmy na tematy rozmów - żadnych aluzji seksualnych i debat religijnych.

KRAJE AZJATYCKIE

Uprzejmość i uśmiech to obowiązek. Nie wypada się spieszyć. Należy też panować nad emocjami i bezwzględnie nie wolno okazywać sobie czułości w miejscach publicznych. Za nietakt uważa się niedojadanie potraw - nakładajmy więc sobie takie porcje, by niczego nie zostawić. Zasadniczo nie daje się napiwków.

SEKS JEST BOSKI
CZYLI EROTYKA KATOLICKA

Autor Ksawery Knotz Krystyna Strączek
Wydawnictwo „Znak”

SPIS TREŚCI

1. ZAMIAST WSTĘPU 7
2. PAPIEŻ PATRZY NA CIAŁO 17
3. CO NAM ZOSTAŁO Z RAJU? 29
4. CZŁOWIEKU, NIE PĘKAJ! 65
5. CZY BÓG POMOŻE? 83
6. CZWARTE ODKRYCIE PŁCI 97
7. JAK ANIOŁOWIE 119
8. TAJEMNICA 131
9. NARZECZEŃSTWO: POLE WALKI 147
10. KTO MOŻE POJĄĆ? 169
11. KIERUNEK MARSZU 179

1. ZAMIAST WSTĘPU

Przywołuję w prasie katolickiej doświadczenie pary małżonków. Pojawia się wzmianka, że współżyli na dywanie w dużym pokoju. Kiedyś znów opowiedziałem zabawną historyjkę, jak to pewna para w ramach gry wstępnej kąpała się w kisielu. I od razu problem, bo o tym mówić nie wypada!

*

Pewnie często słyszysz uwagi typu: księża, a zwłaszcza zakonnicy, powinni się modlić, a nie zajmować seksem.

Zdarza się. A przecież każdy duszpasterz do pewnego stopnia zajmuje się seksem, bo ta tematyka pojawia się w rozmowach z wiernymi. Gdy po studiach zostałem katechetą w liceum, wciąż słyszałem pytania dotyczące seksualności A skoro młodzi ludzie pytali, trzeba było odpowiadać. Poza tym katecheza od razu robiła się ciekawa, gdy mówiliśmy o „tych sprawach".

Nie miałeś oporów, żeby tak mówić w szkole o seksie?

Jakoś nie. Starałem się znaleźć odpowiedzi satysfakcjonujące młodzież licealną, ewentualnie studentów. Powiedzmy sobie szczerze, młodzi księża stykają się w tym zakresie głównie z problemami nastolatków. Nie mają jeszcze ucha wyczulonego na sprawy małżonków, a i małżonkowie nie chcą się zwracać do młodych kapłanów. Do tego tematu trzeba psychicznie dorosnąć i ze mną było tak samo. Miałem za sobą raptem kilka lat kapłaństwa i czułem się nieprzygotowany do głębszych rozmów o trudnościach życia małżeńskiego.

Kiedy nastąpił przełom?

Był początek lat dziewięćdziesiątych, wyjechałem do Szwajcarii na stypendium doktoranckie. Ten kraj stanowi dobry punkt obserwacyjny Kościoła zachodniego, daje panoramę włosko-francusko-niemiecką. Nie tylko katolicką, także protestancką. Moja uczelnia była wprawdzie katolicka, ale znalazłem się w środowisku kontestującym naukę Kościoła. Akurat ogłoszona została encyklika *Veritatis splendor,* a dwa lata później *Evangelium vitae.* Zdałem sobie wtedy sprawę, że seks to jeden z najbardziej nabrzmiałych problemów. Uświadomiłem sobie także, jak ostra jest krytyka Magisterium. Miałem przegląd wszystkich możliwych argumentów przeciw nauczaniu Watykanu.

Tak się ich nasłuchałem, że kiedyś dla zabawy zacząłem znajomemu przedstawiać, jaki nienowoczesny jest Jan Paweł II w kwestiach małżeństwa, kapłaństwa kobiet, antykoncepcji i aborcji. Po kilku takich rozmowach miałem opracowany godzinny wykładzik o błędach i wypaczeniach Magisterium w zakresie etyki seksualnej. Układał się on nawet w logiczną całość. Uświadomiłem sobie, że istnieje głębsze źródło każdej logiki, które kryje się w sercu człowieka: jego duchowość. Jeśli człowiek przesiąknie

antychrześcijańskim sposobem myślenia, żadne dyskusje czy tłumaczenia już nie pomogą, bo mówimy innymi językami. Tu potrzeba głębokiego nawrócenia.

Bardzo mi się ten wykładzik ciągle przydaje. Jak słyszę głosy sprzeciwu z polskiego podwórka, takich, co próbują być postępowi, mówię: „He, he! To już zostało wszystko przewałkowane dwadzieścia lat temu. Gadało o tym pokolenie, które wymiera, nie osiągnąwszy sukcesów duszpasterskich!" Po prostu pewne tematy są już w dyskusjach o Kościele nieaktualne. A my jakbyśmy nic o tym nie wiedzieli.

W każdym razie ze Szwajcarii przywiozłem temat doktoratu.

Obroniłeś go już w Polsce?

W Polsce pracę pisałem, między innymi na podstawie materiałów uzbieranych za granicą, w Polsce ją też obroniłem. Moim celem było pokazanie, że linia myślenia o świętości seksu i jego afirmacji istnieje w Kościele od początku. Jeśli czasem zanikała, to z racji zewnętrznych problemów, które w danym momencie dziejowym przytłaczały i hierarchów, i wiernych.

Nie bałeś się zabierać do tak ryzykownego tematu?

Byłem za głupi, żeby się bać. Dopiero kiedy napisałem połowę, zacząłem się zastanawiać, jak ja to obronię. Zdałem sobie sprawę, ile problemów może się pojawić przy lekturze tej pracy. Nie wiedziałem, do jakiego stopnia oceniający będą skrępowani konwenansami czy na przykład pruderyjnym wychowaniem, a na ile będą się odwoływać do nauki Kościoła, w tym przede wszystkim - do teologii ciała. No i w grę mogły wejść emocje, które rozmowa o seksie zwykle wywołuje.

Bardziej obawiałeś się reakcji ludzi Kościoła czy spoza niego?

Raczej reakcji wewnątrz Kościoła. Nie wszystko przecież w tej dziedzinie zostało powiedziane, a świeże tematy są najbardziej śliskie. Ale cała rzecz skończyła się dobrze. Obroniłem się. Praca ukazała się potem pod tytułem *Akt małżeński. Szansa spotkania z Bogiem i współmałżonkiem.*

Gadanie w kółko o tym, że seks jest dziś towarem czy że zalewa nas pornografia, uważałem za mało pasjonujące. Czytałem wtedy dużo chrześcijańskich książek o seksie, było w nich wiele ogólników o potrzebie afirmacji tej sfery życia i żadnych konkretów. Takie powierzchowne uwagi okazywały się nowatorskie czterdzieści lat temu, ale nie na początku XXI wieku. Tymczasem ja już miałem pewne doświadczenie duszpasterskie i wiedziałem, o co ludzie pytają. Rozumiałem, że na ich pytania potrzebna jest odpowiedź szczegółowa, a jednocześnie głębsza niż ta, której udzielają poradniki seksualne. Kto miał napisać o duchowości seksu, jeśli nie duchowny?

A kiedy pojawił się pomysł rekolekcji?

Czułem, że doktorat to zaledwie wstęp do dalszej pracy, choć dał mi dobrą podstawę teoretyczną. W pewnym momencie jedno ze znajomych małżeństw zaproponowało mi, żebym wygłosił rekolekcje właśnie na temat duchowości seksu dla grupki małżonków działających w ramach Domowego Kościoła związanego z ruchem Światło-Życie. Zgodziłem się. Wyjechaliśmy na kilka dni i tak poprowadziłem pierwsze rekolekcje o akcie małżeńskim jako szansie spotkania z Bogiem i współmałżonkiem.

Od razu powstał szkielet programu, z którego teraz korzystasz?

Tylko zalążek. Mówiłem o tym, co już wtedy wyczytałem i wywnioskowałem z rozmów z parami małżeńskimi, czyli jak spotkać Boga w sakramencie małżeństwa i gdzie On się objawia w życiu codziennym męża i żony.

Potem z rzadka pojawiały się kolejne zaproszenia na rekolekcje. Z pierwszą ekipą spotykałem się regularnie raz do roku. Oni opowiadali o tym znajomym, którzy nabierali ochoty, by dowiedzieć się więcej, i zgłaszali się do mnie. Zadziałała więc klasyczna poczta pantoflowa, można powiedzieć - na wzór przekazywania poufnych informacji o miejscu spotkania w pierwotnym chrześcijaństwie. Inicjatywa była całkowicie oddolna, ujawniło się po prostu zapotrzebowanie na formację małżonków.

Nikt z przełożonych cię nie oddelegował do tego rodzaju pracy duszpasterskiej?

Nie było żadnego odgórnego nakazu, żadnej akcji w stylu „pomóżmy małżeństwom". Małżonkowie sami mnie szukali, a ja chętnie odpowiadałem na ich prośby. Dostawałem wciąż więcej i więcej zaproszeń, w pewnym momencie zaczęło to przypominać narastającą lawinę. Teraz głoszę rekolekcje co weekend, terminy mam zajęte na dwa lata naprzód. Nie przewiduję czasu na choroby i kontuzje.

Jak opracowałeś ostateczny program rekolekcji?

Stopniowo się wyłaniał. Zalążek przygotowany już wcześniej pogłębiłem treściowo, do niego dodawałem kolejne tematy i problemy. Wynikało to stąd, że małżonkowie zaczęli mówić
o własnych doświadczeniach. Zorientowałem się, jak wiele pytań dotyczy bardzo konkretnych szczegółów pożycia małżeńskiego. Wiele wątpliwości moralnych wykracza poza ogólne kwestie duchowości albo, mówiąc dokładniej, duchowość i moralność ściśle łączy się tu z seksuologią. A jeśli pojawia się pytanie, trzeba szukać odpowiedzi. Zdarzało się, że potrzebowałem sporo czasu, by ją znaleźć.

Zresztą do dziś trafiam na zagadnienia, których na początku nie umiem rozgryźć. W takich razach najpierw staram się uchwycić właściwy problem. Kiedy już go sformułuję, próbuję wyjaśniać.

Czasem nawet po kilku próbach czuję, że to nie to i że jeszcze nie znalazłem właściwego języka. Potrzebuję wielu rozmów, lektur i przemyśleń, aby pełna odpowiedź się pojawiła. Najczęściej podsuwają ją sami małżonkowie, tak opisując własne doświadczenia, że wszystko się domyka. To przypomina trochę dzieło stwórcze. Oczywiście mógłbym po prostu zacytować jakąś encyklikę i mieć spokój. Ale nikomu bym w ten sposób nie pomógł zrozumieć, w czym rzecz.

Kiedy przeglądam dokumenty Kościoła, a potem wsłuchuję się w ludzkie doświadczenie, widzę wielką różnicę języków. Kościół rozstrzyga kwestie najbardziej nabrzmiałe i wymagające jednoznacznego wyjaśnienia, co wynika z funkcji nauczyciela, którą pełni wobec wiernych. Ale życie przynosi problemy niemieszczące się w ściśle wytyczonych kategoriach, bo Ewangelia zaszczepia się w konkretny ludzki los z jego niejednoznacznościami i powikłaniami. A pewne tematy pozostają po prostu niedostrzeżone. Biorę to pod uwagę, kiedy mówię do ludzi. Staram się używać innego języka, bardziej zrozumiale interpretować naukę Kościoła i odnosić ją do faktów z codzienności małżonków. Gdy jednak zacząłem prezentować tę „ludzką" perspektywę w rozmowach z duchownymi, a nawet i z niektórymi małżonkami, zdałem sobie sprawę, że ich często szokuje przywoływanie rzeczywistych sytuacji. Jakby wydawały im się one nierealne, czasami nieprzyzwoite, niewarte zastanowienia. Ale czy to nie prowadzi do oderwania od najważniejszego - od życia?

Założyłeś też stroną www.szansaspotkania.pl. Jaki ma ona cel?

Informuje o istnieniu tego typu duszpasterstwa - przecież jeśli dziś kogoś nie ma w Internecie, w ogóle nie istnieje. Wielką lukę stanowi w duszpasterstwie niepodejmowanie tematu seksualności na szeroką skalę, chciałem więc rozpocząć debatę, zainicjować ruch myślowy drążący tę kwestię z punktu widzenia chrześcijańskiego. Internet daje możliwość bezpiecznej wymiany zdań, bez konieczności ujawnienia się. Poza tym strona www jest doskonałym ponadparafialnym punktem kontaktowym dla wszystkich zainteresowanych tego typu formacją. Sprawdza się bardzo, bo do dziś rzadko kiedy dostaję zaproszenia z konkretnych parafii od proboszczów.

I tak Kościół ruchów oddolnych, który żyje na marginesie całego duszpasterstwa, okazał się niesamowicie żywotny. Natomiast to, co miało stanowić centrum życia chrześcijańskiego, czyli parafia, wygląda na skostniałą strukturę niezdolną do rozpoznania istotnych problemów wiernych.

Słowem, małżonkowie sami zadbali o siebie.

To prawda.

Ale twoja działalność nie ma jeszcze charakteru zorganizowanego ruchu czy stowarzyszenia?

Nie. Wszystko ma jednak swój czas. Nie ode mnie zależy, kiedy on nadejdzie.

A jak dziś czujesz się w Kościele, poruszając temat seksu?

Jak samotny biały żagiel. Oczywiście nie w tym sensie, że nikt więcej w Polsce nie zajmuje się duszpasterstwem małżeństw. Są przecież w diecezjach wyznaczeni księża realizujący takie zadanie. Wiele dobrego zrobili moi prekursorzy, którzy już odchodzą na emeryturę, jak ojciec Karol Meissner czy ksiądz Józef Możdżeń. Także osoby świeckie głoszą rekolekcje i piszą książki na temat małżeństwa i rodziny, choćby Mariola i Piotr Wołochowiczowie, Jacek Pulikowski, Mieczysław Guzewicz czy Monika i Marcin Gajdowie. Domowy Kościół organizuje liczne rekolekcje dla małżeństw, prężnie działają Duszpasterstwa Rodzin. Wciąż jednak istnieją spore obszary związane z seksualnością, traktowane bardzo powierzchownie, i tu rzeczywiście mógłbym się nazwać pionierem. Choć może bardziej w zakresie opisywania starych problemów w zupełnie nowy sposób. Wiem skądinąd, że wielu kapłanów mnie popiera, bo widzą potrzebę odświeżenia języka, jakim mówi się o życiu małżeńskim. Ten rodem ze średniowiecza wyczerpał się, nawet księża często po prostu nie rozumieją pewnych sformułowań z zakresu teologii moralnej. Ja te treści przekładam na język współczesny. Kiedy odkrywam luki, staram się je wypełniać. Usłyszałem nawet od jednej z pań, że spowiednik mówił już do niej „mną" i prowadził ją w kierunku, jaki staram się proponować. Mam też liczne sygnały od małżeństw, że moje rekolekcje czy książki faktycznie im pomagają.

Najtrudniejsze jest jednak nieustanne chodzenie po grząskim gruncie. Mam oczywiście poparcie swojego prowincjała, to podstawa wszystkiego. Ale czy gdzieś indziej znaleźliby się obrońcy, gdyby ktoś mnie poważnie zaatakował? Nie mam żadnej pewności. W Kościele dominuje mentalność, którą można by określić jako „unikanie problemów". Nie tylko głośnych skandali, ale także wszystkiego, co wykracza poza konwencję i tradycję.

Masz przecież imprimatur kościelne na dwie pierwsze swoje książki.

Uczciwie poddaję moje poglądy pod osąd Kościoła, co poniekąd pomaga, ale jednak przed niczym nie chroni. Już zetknąłem się z krytykami, którzy albo w ogóle nie znali treści książek, albo specjalnie szukali sposobu, jak we mnie uderzyć i skompromitować w oczach katolików. Nie za bardzo wiem, gdzie w takich sytuacjach miałbym szukać wsparcia. Chyba u papieża... Inni raczej skłonni są umywać ręce. Niekatolicy, w zależności od tego, skąd powieje wiatr, raz się ze mnie wyśmiewają, raz chwalą, a najczęściej wybierają spośród moich słów tylko te, które im pasują do własnej krytycznej wizji katolickiej etyki seksualnej.

Raz tylko spotkałem się z człowiekiem, który wykazał niebywałą rzetelność, chcąc zrozumieć, o czym i po co mówię. Był to niemiecki dziennikarz. Przyjechał na rekolekcje i wysłuchał ich. Rozmawiał ze mną i z uczestnikami.

Wrócił do Niemiec pozałatwiać swoje sprawy, a potem pojawił się jeszcze raz, w następnym tygodniu. Przemyślał wszystko i miał nowe pytania. Nagraliśmy wywiad w Warszawie. Ja jechałem głosić rekolekcje na południe Polski i on zabrał się ze mną. Spędziliśmy na rozmowach kolejne kilka godzin w samochodzie, upewniał się wielokrotnie, czy dobrze mnie zrozumiał. Potem znów został na rekolekcjach i rozmawiał z ludźmi. Zobaczył po prostu kawałek mojego życia, chcąc wyrobić sobie opinię o tym, co robię.

Byłem tą sytuacją zdziwiony i zbudowany. Pomyślałem, że przecież tak właśnie powinno wyglądać rozeznawanie charyzmatu w Kościele! Ja naprawdę marzę, żeby jakiś biskup zechciał mnie „przeegzaminować" Żeby pytał, wyjaśniał, badał owoce mojego duszpasterstwa i obserwował losy ludzi, których prowadzę. I ocenił to wszystko. Brakuje mi też uczciwych debat, wspólnego rozstrzygania niejasności. I współpracy, na przykład ze strony moralistów, tak bardzo potrzebnej. Tu konieczna jest pomoc żywego Kościoła, również chrześcijan specjalistów: ginekologów, psychologów i seksuologów, którzy przecież żyją rozsiani gdzieś po Polsce.

A zamiast tego wszystkiego Kościół huczy od plotek.

Duchowieństwo zna cię z mediów?

Głównie. Albo z powierzchownych opinii. Czasem ktoś się zgorszy najnormalniejszym w świecie szczegółem lub żartem. Na przykład przywołuję w prasie katolickiej doświadczenie pary małżonków. Pojawia się wzmianka, że współżyli na dywanie w dużym pokoju. Kiedyś znów opowiadam zabawną historyjkę, jak to pewna para w ramach gry wstępnej kąpała się w kisielu. I od razu problem, bo o tym mówić nie wypada! A przecież małżonkowie katoliccy, szczególnie młodzi, mają naprawdę różne pomysły na uatrakcyjnienie współżycia. Ale gębę skandalisty już mam przyprawioną. Usłyszałem kiedyś, że jestem zbyt konserwatywny, żeby popierali mnie liberałowie, i za bardzo liberalny, żeby zyskać przychylność konserwatystów. Coś w tym jest. Mam „wpływy" w takim centrum, które stanowią zwykli ludzie chcący po prostu żyć Ewangelią. Oni nie walczą i nie noszą sztandarów. Centrum jest ciche.

2. PAPIEŻ PATRZY NA CIAŁO

Śmiano się nawet z niego, że ma chyba jakąś fobię seksualną, a w każdym razie jest na tym punkcie przewrażliwiony. Doszukiwano się przyczyn tej „fobii" w jego dzieciństwie - był przecież półsierotą, wychowywał się bez matki. Gdyby zgodził się na rozwody i antykoncepcję, byłby superpapieżem, ale tak.. Założono, że nie ma nic ciekawego do powiedzenia.

*

Myślałaś kiedyś o tym, że współcześni chrześcijanie są w dzisiejszym świecie prekursorami nowej erotyki, bo bardziej szanują integralność ciała ludzkiego niż inni ludzie? Dla nas ciało to wartość wyjątkowa i trzeba ją chronić.

Dlaczego?

Pewnie dlatego, że Bóg wcielił się w człowieka. Żadne inne bóstwo tego nie zrobiło. No, może Zeus, żeby się kochać z Greczynkami. Ale jak mu się nudziło, porzucał ciało. Nasz Bóg nie potraktował go tak instrumentalnie. Miał plan wobec ludzkiego ciała, chciał, żeby było lepsze, przepełnione Duchem Świętym. Wymyślił je nowe, doskonalsze. Ta myśl nigdy w chrześcijaństwie nie umarła, natomiast świat jej raczej nie zna. Dlatego niewierzący, patrząc na ciało, stwierdzają: nic nadzwyczajnego. Albo uważają je właśnie za narzędzie realizacji własnych zamierzeń.

Wygląda więc na to, że w tym zakresie cywilizacja zachodnia przejęła więcej z antyku niż z chrześcijaństwa.

Tak naprawdę i my, chrześcijanie, dopiero teraz zaczynamy odkrywać w całej pełni problemy cielesności. Wcześniej pojawiały się raczej „ochrzczone" pogańskie koncepcje ciała niż chrześcijańskie.

Który z dokumentów Kościoła jest dla ciebie podstawą, kiedy o tym mówisz?

Oczywiście teologia ciała Jana Pawła II. To prawdziwy punkt wyjścia. Inne dokumenty ujmują problem enigmatycznie.

Jak odkrywałeś teologię ciała dla swojej pracy duszpasterskiej?

Żeby powiedzieć na temat seksu to, co chciałem, musiałem sięgnąć po autorytet. By nikt mi nie zarzucił, że wyssałem wszystko z palca. W naturalny sposób katechezy środowe dla małżeństw, które Jan Paweł II wygłosił w latach 1979-1984, a potem opublikował pod tytułem *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* stały się dla mnie oparciem. One stanowią trzon jego tekstów o teologii ciała i przecież zaliczają się już do Magisterium Kościoła. Kiedy wysuwałem „niebezpieczne" wnioski, powoływałem się na słowa Papieża.

Czyli miałeś pewną koncepcję, którą chciałeś uwiarygodnić. Czy inspirował cię również sam tekst *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich?*

No, to było raz tak, raz tak... (Śmiech).

Skoro teologia ciała stanowi kopalnię wiedzy o małżeństwie, dlaczego w Polsce jest tak mało znana? Świeccy w ogromnej większości nie mają o niej bladego pojęcia, mimo iż tak kochają Ojca Świętego i żyją w małżeństwach. Księża pewnie ją znają, ale...

Słabo. To nie lektura do poduszki. Żeby ten tekst dokładnie przeczytać i przeanalizować, trzeba poświęcić dużo czasu. A czasu nikt dziś nie ma.

Aby zrozumieć, jak bardzo ważne są te katechezy, trzeba też wziąć pod uwagę kontekst historyczny. Jak wiemy, pod koniec lat sześćdziesiątych na Zachodzie wypłynął temat cielesności i współżycia pod hasłem „rewolucji seksualnej". W tym samym czasie w Europie rozpowszechniła się antykoncepcja. Ale już wcześniej słychać było głosy o przeludnieniu planety, eksperymentowano więc, na przykład sterylizując kobiety w Afryce. Bo gdy wyłania się jakiś globalny problem, wiadomo, że winni nie są Europejczycy, tylko, mówiąc metaforycznie, „murzyni": czarnoskórzy czy żółtoskórzy. I trzeba ich zmusić do wypicia piwa, którego nawarzyli. Dlatego w niektórych krajach przestano pytać kobiety, czy chcą mieć dzieci, czy nie, tylko pozbawiano je możliwości rodzenia. Nie oglądając się na to, jak ważna w kulturach afrykańskich jest liczna rodzina. Tożsamość kobiety opiera się tam przecież w dużym stopniu na płodności i macierzyństwie. U nas za coś takiego groziłby kryminał, ale gdy wzięto się do roboty w Afryce - o, to było uzdrawianie ludzkości.

Te okoliczności sprawiły, że temat seksualności stał się palący i trzeba go było omówić w kontekście szerszym niż europejski. W 1968 roku pojawiła się więc encyklika *Humanae vitae,* porządkująca te kwestie. Problem w tym, że to encyklika, powiedzmy, filozoficzna. Paweł VI posłużył się językiem hermetycznym, wypracowanym jeszcze przez scholastyków w dyskusjach o prawie naturalnym. Wierni *Humanae vitae* nie czytali, a jeśli czytali, nie rozumieli.

***Humanae vitae* była też encykliką szalenie tradycyjną, bo wyznaczała granice i określała, czego absolutnie nie wolno, zamiast otworzyć nową drogą rozumienia ciała i seksu.**

Zawiera jednak wiele fragmentów pięknych i głębokich. Ale jeśli próbuje się głębię oddać w trzech suchych zdaniach, trzeba się liczyć z tym, że prawie nikt jej nie dostrzeże.

Ze zdumieniem odkryłam, jak wiele treści z papieskiej teologii ciała zawiera Katechizm Kościoła katolickiego. Zostały jednak podane w enigmatyczny sposób i łatwo je zignorować.

Katechizm i tak jest łatwiejszy do przyswojenia niż *Humanae vitae.* Jedno krótkie, choć trudne zdanie szybciej się pojmie niż cały nieprzystępny wykład. A z tym tematem wiąże się zbyt wiele nieporozumień i mitów, także uprzedzeń, by mówić w sposób hermetyczny, zakładając z góry określoną wiedzę słuchacza.

Nie umiano więc przełożyć tekstu encykliki na język zrozumiały dla wiernych. Nawet dzisiaj, gdy ktoś wypowiada się o seksualności, z reguły zasłania się mało zrozumiałym cytatem. Często cytuje się właśnie *Humanae*

vitae, dotyczącą głównie spraw związanych z płodnością, jakby to był dokument wyczerpujący wszystkie istotne kwestie z zakresu płciowości. Tematy relacji mężczyzny i kobiety, komunikacji w małżeństwie czy uatrakcyjniania pożycia seksualnego uważane są za marginalne.

Dziś można powiedzieć, że *Humanae vitae* poniosła klęskę duszpasterską.

Nie teologiczną?

Wielu by tego chciało. Aby udowodnić klęskę teologiczną, krytycy często definiowali pewne pojęcia po swojemu, a następnie ze swadą je zwalczali.
Ta encyklika była istnym katalizatorem pomysłów na odnowę Kościoła, którą najczęściej widziano jako demontaż całej instytucji.

> **11.** Stosunki, przez które małżonkowie jednoczą się w sposób intymny i czysty i przez które przekazuje się życie ludzkie, są - jak to przypomniał niedawno sobór - „uczciwe i godne". Nie przestają być moralnie poprawne, nawet gdyby przewidywano, że z przyczyn zupełnie niezależnych od woli małżonków będą niepłodne, ponieważ nie tracą swojego przeznaczenia do wyrażania i umacniania zespolenia małżonków. Wiadomo zresztą z doświadczenia, ze nie każde zbliżenie małżeńskie prowadzi do zapoczątkowania nowego życia. Bóg bowiem tak mądrze ustalił naturalne prawa płodności i jej okresy, że już same przez się wprowadzają one przerwy pomiędzy kolejnymi poczęciami. Jednakże Kościół, wzywając ludzi do przestrzegania nakazów prawa naturalnego, które objaśnia swoją niezmienną doktryną, naucza, że konieczną jest rzeczą, aby każdy akt małżeński zachował swoje wewnętrzne przeznaczenie do przekazywania życia ludzkiego.
>
> **12.** Nauka ta, wielokrotnie przez Nauczycielski Urząd Kościoła podana wiernym, ma swoją podstawę w ustanowionym przez Boga nierozerwalnym związku - którego człowiekowi nie wolno samowolnie zrywać, między dwojakim znaczeniem tkwiącym w stosunku małżeńskim: między oznaczaniem jedności i oznaczaniem rodzicielstwa.
> Albowiem stosunek małżeński z najgłębszej swojej istoty, łącząc najściślejszą więzią męża i żonę, jednocześnie czyni ich zdolnymi do zrodzenia nowego życia, zgodnie z prawami zawartymi w samej naturze mężczyzny i kobiety. Jeżeli zatem zostaną zachowane te dwa istotne elementy stosunku małżeńskiego, a więc oznaczanie jedności i rodzicielstwa, to wtedy zatrzymuje on w pełni swoje znaczenie wzajemnej i prawdziwej miłości oraz swoje odniesienie do bardzo wzniosłego zadania, do którego człowiek zostaje powołany - a mianowicie do rodzicielstwa.
>
> Paweł VI, encyklika *Humanae vitae*

Encyklika komentowała problemy dotyczące ciała i seksualności, które II Sobór Watykański poruszył tylko ogólnikowo. Na przykład sobór nie

rozstrzygnął o dopuszczalności bądź niedopuszczalności antykoncepcji, a Paweł VI postawił kropkę nad i. Dlaczego?

Kościół soborowy nie miał jasności, jak pewne kwestie ująć. A jeśli się nie wie, lepiej zostawić otwartą furtkę. To był czas przełomu, umierała stara teologia moralna i rodziła się nowa. Wykształcał się nowy język teologiczny potrzebny do opisu rzeczywistości, zapoczątkował go właśnie sobór. Teologia jeszcze swobodnie nie władała tym językiem, często wracano do tradycyjnej kazuistyki.

Dopiero Paweł VI pierwszy podjął próbę uporządkowania spraw związanych z małżeństwem i prokreacją, a zwłaszcza z antykoncepcją - szeroko rozumianą. Ten problem przyniósł właściwie dopiero XX wiek, choć oczywiście różne metody zapobiegania ciąży i spędzania płodu były znane od starożytności. Paweł VI zrozumiał, że w sprawach prokreacji potrzebne są zdecydowane rozstrzygnięcia.

Ale *Humanae vitae* też nie była ostatecznym słowem Kościoła.

Dlaczego?

Część osób zdawała sobie sprawę, że kwestie ciała i seksualności trzeba omówić szerzej. Wśród tych osób był kardynał Wojtyła, który żywo i od dawna interesował się tematem małżeństwa i rodziny. W 1960 roku opublikował książkę *Miłość i odpowiedzialność,* której zręby powstały jeszcze w latach pięćdziesiątych. To była jego baza. Na niej rozwinęła się teologia ciała.

Pierwsza część tekstów z *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich* powstała jeszcze w Polsce.

Tak, i miały być opublikowane w formie książki, czego kardynał Wojtyła nie zdążył zrobić, bo został papieżem Janem Pawłem II. Wtedy pojawił się pomysł, by wygłosić je właśnie w formie katechez papieskich podczas środowych audiencji generalnych dla pielgrzymów z Polski. Miała to być biblijna wizja ciała, małżeństwa i ludzkiej seksualności. To było *novum* w stosunku do *Humanae vitae,* która właściwie nie operuje cytatami z Biblii.

Potem powstały kolejne części i w sumie Jan Paweł II głosił katechezy z przerwami przez pięć lat.

Ciekawe, swoją drogą, w jakim stopniu echa zachodniej rewolucji seksualnej, kościelnych sporów o antykoncepcją i wrzawa wokół *Humanae vitae* docierały do peerelowskiej Polski.

Nie bardzo. Polska tkwiła w swoim tradycyjnym porządku. Czyli ludzie jeszcze chcieli mieć dzieci, a jak nie chcieli, decydowali się na najstarszą metodę antykoncepcyjną świata: stosunek przerywany...

Intrygujące, że Wojtyła tak wcześnie wyczuł, jak palący to jest i będzie - temat.

Jako kardynał nie był odcięty od Kościoła powszechnego i od świata. Poza tym władał kilkoma językami. Umiał też uważnie słuchać wiernych jako duszpasterz. Czuł, że trzeba im jakoś wytłumaczyć, dlaczego cielesność jest tak ważna. I wiedział, że by dotrzeć z tym tematem do ludzi, trzeba znaleźć odpowiedni sposób. Nie wystarczy porządkowanie tej delikatnej sfery za pomocą zakazów. Rozumiał wreszcie, iż człowiek w seksie poszukuje czegoś istotnego.

Teologia ciała to skarb wydobyty przez Wojtyłę z „magazynów" Kościoła czy nowatorska teoria kardynała?

On oczyścił ten temat z błędnych interpretacji. Miał intuicję, jak wszystko wyjaśnić krok po kroku, pokojarzyć i pokazać jako spójną całość. Od razu wyłonił mu się początek: Adam i Ewa, stworzenie i wygnanie z raju. To wszystko niby znamy, ale nikt do tej pory nie dał podobnej egzegezy Księgi Rodzaju i nie rozwinął jej w kompletną wizję tak mocno zakorzenioną w Biblii. Nowością pozostaje jednak przede wszystkim spojrzenie na człowieka z perspektywy ciała - i płci. Przecież zawsze skupialiśmy się na duszy, prawda? Papież zmienił całkowicie kontekst i od początku myślał o człowieku jako o mężczyźnie i kobiecie. Trafił na trop cielesności, zmysłowości i seksualności. Reinterpretował dotychczasowe spojrzenie na te problemy, podkreślając, że cielesność została przecież przez Boga stworzona, a nie potępiona. Poniża grzech, będący konsekwencją wyrzeczenia się Boga przez człowieka.

Jan Paweł II przykładał do tego tekstu ogromną wagę, skoro w nie cały rok po wyborze na papieża zdecydował się głosić go w postaci katechez.

Z pewnością. Śmiano się nawet z niego, że ma chyba jakąś fobię seksualną, a w każdym razie jest na tym punkcie przewrażliwiony. Doszukiwano się przyczyn tej „fobii" w jego dzieciństwie był przecież półsierotą, wychowywał się bez matki. A wszystko po to, żeby łatwo zlekceważyć jego słowa. Gdyby zgodził się na rozwody i antykoncepcję, byłby superpapieżem, ale tak... Założono, że nie ma nic ciekawego do powiedzenia.

W sumie dał odpowiedź dużo szerszą niż na pytanie, powiedzmy metaforycznie, „czy wolno dać żonie list rozwodowy?".

Może nie chciano tego zauważyć? Teologia ciała została początkowo w dziwny sposób przemilczana w Kościele i tylko w paru ośrodkach uniwersyteckich nonkonformiści się nią zajmowali. Studiowanie tej części nauczania papieskiego nie było w modzie. Krytykowanie i wytykanie błędów - owszem. Świadczyło o inteligencji i trosce o Kościół. Natomiast rozwijanie teologii ciała uchodziło za przejaw myślenia zaściankowego, bo ostatecznie prowadziło do pogłębienia tradycyjnej etyki seksualnej.

Głoszenie *Mężczyzną i niewiastą...* w formie katechez też nie pozostaje bez znaczenia. Papież mógł poprzestać na publikacji książki. Rozumiem, że zależało mu, by ten tekst wykorzystywano w pracy duszpasterskiej.

Skorzystał z okazji i to, co wypracował w ciągu wcześniejszych lat, przekazał ludziom jako papież, czyli najwyższy autorytet Kościoła. Tym samym włączył swoją myśl do Magisterium Kościoła. Trzeba tu dostrzec działanie Opatrzności.

Ale czy nie jest absurdalne, że katechezami skierowanymi do ogółu wiernych zaczęli się zajmować wyłącznie naukowcy?

Jak mówiłem, to trudny tekst i rzeczywiście zupełnie nie dostrzeżono jego potencjału duszpasterskiego. A przecież intencją Jana Pawła II było przeniesienie całego nauczania Kościoła o małżeństwie, ciele i seksualności na poziom homilii, ale także kursów ewangelizacyjnych i rekolekcji, bo te treści powinny zakorzenić się właśnie „na dole" wśród ogółu wiernych, gdzie tak naprawdę wszystko się rozstrzyga. Teologia ciała może po prostu pomóc ludziom uporać się z problemami, jakie przeżywają, wyjaśnić im, kim są jako mężczyzna i kobieta, skąd się biorą ich pragnienia i rozczarowania. Może im wskazać, jak najlepiej przeżywać wzajemną miłość we własnej cielesności.

Czytając *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich*, odnosi się wręcz wrażenie, że płciowość stanowi klucz do zrozumienia sensu życia. A nawet więcej - sensu wszechświata.

Bo istotą problemu nie jest seks, ale wizja człowieka w relacji do Boga. Ciało, o którym mówimy, to nie tylko mięso, ale ciało uduchowione.

Mówiłeś, że nikt wcześniej nie postawił w taki sposób pytania o pierwszych ludzi: dlaczego Bóg stworzył ich właśnie mężczyzną i kobietą? A w każdym razie nikt nie udzielił tak obszernej wypowiedzi.

Brak odpowiedzi na pytanie, dlaczego jesteśmy mężczyznami i kobietami, był rzeczywiście dotkliwym brakiem w teologii. Dlatego właśnie Papież w ramach teologii ciała rozwinął najpierw wątek biblijny, a na jego podstawie także antropologiczny i etyczny. Nie chciał moralności katolickiej obalić, ale wprowadzić ją w szerszy kontekst myślenia człowieka o samym sobie. Pokazał, że wszystko było zapisane w Piśmie Świętym, należało to tylko odczytać. On odczytał i dał odpowiednią interpretację.

Teologię ciała Papież głosił na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Możemy zapytać: dlaczego nic z nią jako Kościół nie zrobiliśmy? Czy dlatego, że nikomu nie zależało na relacji mężczyzny i kobiety? Łatwiej przecież nakrzyczeć na homoseksualistów, przekląć aborcję i *in vitro* i mieć sprawę ludzkiej seksualności załatwioną, niż tłumaczyć, dlaczego Bóg w trudzie i mimo naszego oporu chce nas odkupić razem z naszym ciałem.

George Weigei nazwał teologię ciała „tykającą bombą zegarową".

Wyjaśnienie człowiekowi, czym są jego seksualność i ciało, kim jest on sam i jakie jest jego powołanie jako mężczyzny i kobiety - a więc także powołanie jego ciała! - zawiera gigantyczny potencjał ewangelizacyjny. Zakładamy, że niby te sprawy są dla ludzi oczywiste, a tymczasem absolutnie nie są. Pozostają nieodkryte.

I dlatego kiedy Papież rozpoczął głoszenie katechez środowych, część teologów pytała: „Jaka teologia ciała? Co to w ogóle jest?" Podobnie święta Faustyna miała kłopot, aby przekonać swoich krytyków, że Bóg jest miłosierny. Wszechmocny i sprawiedliwy - owszem. Ale miłosierdzie może przecież być rozumiane jako oznaka słabości, może osłabić lęk przed grzechem! Dziś na szczęście nikt się już tym nie gorszy. Mam nadzieję, że tak samo będzie z otwartym mówieniem o ciele i seksualności.

Po okresie milczenia pojawiły się jednak duszpasterskie komentarze do teologii ciała - najpierw w Stanach Zjednoczonych.

Dopiero po 2003 roku pojawiło się kilka książek dla dorosłych i dla młodzieży. Szczególnie ważna była pozycja Christophera Westa *Theology of the Body for Beginners,* która niedawno ukazała się na rynku polskim nakładem Centrum Myśli Jana Pawła II pod tytułem *Teologia ciała dla początkujących.* Okazało się, że West swoim komentarzem trafił w dziesiątkę, zrobił się szum wokół *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich.* Wierni zainteresowali się tematem i zaczęły powstawać grupy dyskusyjne, czytano i odkrywano teologię ciała.

W Polsce przez ostatnie trzydzieści lat pojawiały się komentarze naukowe. Na KUL-u odbyły się dwa sympozja naukowe. Materiały zebrano w książce. Ukazała się rozprawa habilitacyjna ojca Jarosława Kupczaka, dominikanina. W niektórych instytutach katolickich są wykłady z teologii ciała. Tylko że to wciąż elitarne grupy. Tymczasem kiedy się porusza te tematy w pracy duszpasterskiej, reakcja jest niesamowita. Małżonkowie zaczynają zupełnie inaczej na siebie patrzeć...

Ale kto w Polsce porusza te tematy?
No... ja poruszam.

A konkurencja?
Czekam, aż się pojawi. (Śmiech).

3. CO NAM ZOSTAŁO Z RAJU?

Pozostaje pytanie, dlaczego w ogóle Bóg wymyślił zróżnicowanie płciowe? Pragnienie spotkania i kochania drugiej osoby to ślad Boga w nas. Realizację tego pragnienia ułatwia właśnie inność płci, która prowadzi do odkrycia jedności w różnorodności.

*

Papież otwiera swoje katechezy sceną, nad którą nikt się właściwie wcześniej nie zatrzymywał - chodzi o dyskusję Jezusa z faryzeuszami o rozwodach, albo szerzej: o tym, jak ma wyglądać małżeństwo, opisaną w 19 rozdziale Ewangelii według świętego Mateusza. Żydzi pytają, czy wolno oddalić żonę z jakiegokolwiek powodu, i upierają się, że Mojżesz dał im takie prawo. W odpowiedzi padają między innymi słowa: „Przez wzgląd na zatwardziałość serc waszych pozwolił wam Mojżesz oddalać wasze żony, lecz od początku tak nie było" (Mt 19, 8). Czyli: Pan Bóg zaplanował to inaczej, ale wy zatraciliście plan Boży i zażądaliście kompromisu. Dlatego Mojżesz nagiął do was prawo.

Faryzeusze spodziewali się, że Jezus, w ich mniemaniu nieformalny rabin, udzieli odpowiedzi, która będzie mieściła się w znanych im granicach rozważań na temat małżeństwa i rozwodów. Ortodoksyjni rabini do zatwierdzenia rozwodu wymagali przedstawienia bardzo poważnej przyczyny, na przykład dopuszczenia się zdrady przez żonę lub stwierdzenia jej niepłodności. Liberalni zezwalali dać żonie list rozwodowy z powodu... brzydkiego zapachu z ust. To, swoją drogą, mógł być powód poważniejszy, niż nam się wydaje. Pamiętajmy, że nie było pasty do zębów, a choroby żołądkowe pewnie miewały ostrzejszy przebieg na skutek braku odpowiedniego leczenia. Liberałowie uznawali więc, że skoro mąż nie jest w stanie wytrzymać rozmowy z żoną czy spania z nią w jednym łóżku, należy zezwolić na rozwód.

Oczywiście nie było dyskusji na temat, czy żona może oddalić męża.

> Wtedy przystąpili do Niego faryzeusze, chcąc Go wystawić na próbę, i zadali Mu pytanie: „Czy wolno oddalić swoją żonę z jakiegokolwiek powodu?". On odpowiedział: „Czy nie czytaliście, że Stwórca od początku stworzy! ich jako mężczyzną i kobietę?". I rzeki: „Dlatego opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem. A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało. Co więc Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziela". Odparli Mu: „Czemu więc Mojżesz polecił dać jej list rozwodowy i odprawić ją?". Odpowiedział im: „Przez wzgląd na zatwardziałość serc waszych pozwolił wam Mojżesz oddalać wasze żony, lecz od początku tak nie było. A powiadam wam: Kto oddala swoją żonę - chyba w wypadku nierządu - a bierze inną, popełnia cudzołóstwo. I kto oddaloną bierze za żonę, popełnia cudzołóstwo". Rzekli Mu uczniowie: „Jeśli tak ma się sprawa człowieka z żoną, to nie warto się żenić". Lecz On im odpowiedział: „Nie wszyscy to pojmują, lecz tylko ci, którym to jest dane. Bo są niezdatni do małżeństwa, którzy z tona matki takimi się urodzili; i są niezdatni do małżeństwa, których ludzie takimi uczynili; a są i tacy bezżenni, którzy dla królestwa niebieskiego sami zostali bezżenni. Kto może pojąć, niech pojmuje!".
> Mt 19, 3-12

Nawet gdyby mu śmierdziało z ust.

Nawet wtedy.

Jezus jednak zaskakuje faryzeuszy. Nie wikła się w kazuistykę, nie usiłuje dać jakiejś pośredniej, „centrowej" interpretacji. Zmienia zupełnie płaszczyznę rozmowy, bo odwołuje się właśnie do „początku". O jaki „początek" chodzi? O początek stworzenia. Jezus przypomina, że nierozerwalne małżeństwo zostało zaplanowane przez Boga już w akcie stworzenia człowieka - jako mężczyzny i kobiety, którzy mają stać się jednym ciałem.

Papież w pewnym momencie stwierdza, że współcześni zadają pytania jak faryzeusze. Jego zdaniem, Chrystus odpowiedziałby dziś tak samo, mimo iż upadek człowieka się pogłębił. Jaki sens ma odwoływanie się do rzeczywistości utraconej?

Można powiedzieć: „Co nas obchodzi, jak żyli Adam i Ewa? My tak żyć nie potrafimy". Nie umiemy tak kochać jak oni. Łatwo stąd wyciągnąć wniosek, że skoro żyjemy w świecie skażonym grzechem, małżeństwo też nie może być takie jak w raju. Trzeba więc kombinować, żeby jakoś przyzwoicie przetrwać trudne chwile - i stąd rozwody, antykoncepcja i zaspokajanie pragnień seksualnych poza małżeństwem. Żydzi modyfikowali prawo Boże i uchylali je w pewnych sytuacjach, my robimy dokładnie to samo. Zastanawiamy się na przykład, jak się rozstać, żeby się nawzajem za bardzo nie poranić.

Przyznaję, trochę to przypomina scenę biblijną: para udaje się do kapłana z pytaniem, pod jakimi warunkami można unieważnić małżeństwo, które okazało się Fiaskiem.

Czujemy przymus, żeby dokładnie określić granice prawne, w jakich możemy się poruszać. Przecież trzeba sobie jakoś życie ułożyć, skoro lepiej, więcej i dłużej już się kochać nie da. My w każdym razie tego nie umiemy. Żeby się nie pozabijać, trzeba iść na kompromis.

A jakże - przecież małżeństwo to kompromis!

Ale także rozwód jest kompromisem. Podobnie antykoncepcja, która przecież pozwala „wyważyć racje" znaleźć złoty środek między poświęceniem dla dzieci a własnymi aspiracjami i marzeniami.

> *Jeszcze przed ślubem postanowiliśmy z Pawłem, że nie będziemy się od razu starać o dziecko. Obydwoje pochodzimy z biednych rodzin, więc na studiach nie było nas stać na podróże czy wspólne wakacje w ciekawych miejscach. Kiedy zaczęliśmy zarabiać, wiedzieliśmy, że pierwsze lata małżeństwa to dla nas jedyna okazja, żeby to wszystko nadrobić. Wspólnie uczyliśmy się NPR, czyli naturalnego planowania rodziny. Przez kilka*

pierwszych miesięcy wszystko było w porządku. Ale później mój organizm oszalał. Lekarz stwierdził, że wszystkiemu winne są hormony. Przepisał mi tabletki antykoncepcyjne, które miały pomóc wyregulować cykl i uspokoić całe to szaleństwo. Przez kilka kolejnych dni zastanawialiśmy się z mężem, co robić? Czy powinnam brać tabletki? Czy będę mogła przystępować do komunii? Znajomy ksiądz rozwiał nasze wątpliwości. Jeśli tabletki antykoncepcyjne są przyjmowane ze względów medycznych, to ich ocena moralna jest zupełnie inna. Po kilku miesiącach zrobiłam kolejne badania. Mogłam odstawić tabletki i wrócić do NPR. Dwa miesiące później byłam w ciąży. Urodziłam Natalkę. Po porodzie wróciłam do pilnej obserwacji mojego cyklu i do robienia wykresów. Pół roku później okazało się, że znów jestem w ciąży. Za miesiąc urodzi się Staszek. Nasze marzenia o wspólnych podróżach zostawiliśmy na czas emerytury...
Monika (29 lat, od 3 lat żona Pawła)

Właśnie z poczucia niemożności spełniania standardów rajskich wikłamy się w spory typu: „Czy w takich a takich okolicznościach nie można by zezwolić na prezerwatywę?". Tak, to jest kazuistyka podobna do żydowskiej, bo dążymy do uzyskania rozgrzeszenia na mocy prawa. Ale czy mamy inne wyjście, jeśli do raju już nie wrócimy?

Im bardziej skrajny przypadek, tym silniejsze przekonanie, że „tak się żyć nie da" i że prawo musi się zmienić. Pod takim naciskiem, „ze względu na zatwardziałość serc" narodu wybranego, Mojżesz zgodził się na rozwody. Teraz na miejscu Mojżesza jest papież, a chodzi nie tylko o rozwody, ale także o antykoncepcję, związki homoseksualne, zapłodnienie *in vitro*... Od papieża wymaga się myślenia politycznego -a zadaniem polityka jest znaleźć „rozwiązanie" i pogodzić lewicę z prawicą, tak by nie doszło do wojny. Podobnie w każdej ustawie powinien być ślad myślenia i prawicowego, i lewicowego. A potem trzeba strzec jak oka w głowie osiągniętego kompromisu, który zapewnia w miarę bezkonfliktowe funkcjonowanie.

Ale co z utopijną propozycją Jezusa?

Odpowiadając na to pytanie, Jan Paweł II bierze przykład właśnie z Chrystusa. Przemieszcza się na inny poziom rozmowy i przenosi nas poza horyzont naszego życia i doświadczenia do pierwszych dni stworzenia, kiedy to pojawił się człowiek.

Zazwyczaj ludzie, wracając do „początku", czyli czytając opis Edenu, traktują go jako marzenie o utopii. Chcą na ziemi zrealizować tę wizję pięknego świata. I to specjalnie nie ma sensu. Ci, którzy uwierzyli w możliwość stworzenia raju na ziemi, z reguły według ich własnego pomysłu, raczej zrobili innym więcej złego niż dobrego. Człowiek sam nie umie osiągnąć ideału, nawet jeśli jest pełen dobrych chęci.

Dlatego wielu czyta Stary Testament jako baśń. Opowieść, która może jest interesująca, ale zupełnie ich nie dotyczy. No i odwieczny problem: jak pogodzić Księgą Rodzaju z ewolucją, teorią Wielkiego Wybuchu...

Tych wielkich problemów tu nie rozstrzygniemy. Zdaje się, że nauka też zbyt wielu pewnych rozwiązań nie ma. Zresztą, nie to nas w tym momencie interesuje. Pismo Święte nie rozwija kolejnej teorii powstania świata, ale odpowiada na pytanie, jak spotkać Boga. Sam Papież przyznaje, że swoje rozważania prowadzi „poza historią". „Początek" historyczny niknie w mrokach.

Księga Rodzaju pokazuje, że świat zaistniał z inspiracji Boga i stanowi obraz Jego miłości i mądrości. Stworzenie jest tajemnicą Bożą, która się urzeczywistniła, czyli objawiła. Tak więc to Bóg pierwszy wiedział, jaki będzie świat i człowiek. Miał względem nich jakiś plan i go realizował. Czy zrobił to w jednej chwili, czy w toku ewolucji, nie ma tak naprawdę znaczenia. Im głębiej poznajemy świat i człowieka, tym lepiej zdajemy sobie sprawę, że tak złożone byty nie mogły się same z siebie wyłonić. Tajemnica życia budzi zachwyt, co potwierdzają wybitni naukowcy: astronomowie, fizycy oraz biolodzy, którzy w porządku świata odkrywają odbicie mądrości nieludzkiej czy ponadludzkiej. My, dzięki Objawieniu, wiemy, że mówią o Mądrości Bożej.

Czyli wszystko zaczyna się od pytania, po co w ogóle jesteśmy na świecie. Spróbujmy teraz więc za Janem Pawłem II odczytać z Księgi Rodzaju matrycę, z której odciśnięty został człowiek. Później ta matryca uległa uszkodzeniu i dlatego wszyscy kolejni ludzie wychodzili zepsuci. W Księdze Rodzaju są dwa opisy stworzenia człowieka: teologiczny, gdy autor pokazuje relację człowiek świat - Bóg, i psychologiczny, obrazujący świadomość pierwszego, nieskażonego grzechem człowieka.

W pierwszym opisie została ujęta hierarchiczność stworzeń coraz bardziej doskonałych, czyli pewien porządek świata: rodziły się niebo, ziemia, rośliny i zwierzęta. Świat nie powstał z przypadku, skoro istnieje w nim ład i zamysł. Ten porządek respektujemy.

Punkt kulminacyjny stworzenia stanowił człowiek. Jest najdoskonalszym dziełem Pana Boga. Wszystko, co stwarzał Bóg, było „dobre", tylko człowiek został stworzony „bardzo dobrze". W ten sposób wyraźnie zaznacza się różnica między nim a wszystkimi innymi istotami żywymi. Z tego opisu można również wywnioskować, że człowiek należy do świata przyrody, a jednocześnie go przerasta. I to się potwierdza dziś w rozmowach z ludźmi, bo jakoś nikt nie przyznaje z zapałem: „Jestem kuzynem goryla", nawet jeśli wierzy w taką teorię. No, może wyjątek stanowi premier Zapatero, który chciał wprowadzić w Hiszpanii szczególne prawa dla goryli właśnie z racji poczucia braterstwa.

W pierwszym opisie pojawia się sformułowanie: człowiek został stworzony „na obraz Boży". To bardzo istotne, bo ostatecznie wyprowadza nas, ludzi, z obszaru wyłącznie przyrodniczego, w którym funkcjonujemy. Ciekawe jednak,

co w człowieku jest tym „obrazem Bożym". W minionych wiekach padały różne odpowiedzi, najlepiej znamy tę: człowiek nosi w sobie pierwiastek Boży, czyli duszę. Taka odpowiedź satysfakcjonuje może filozofów, wiernym też pozornie wydaje się jasna, ale w gruncie rzeczy jest przez nich mylnie rozumiana i dlatego niespecjalnie przydaje się w duszpasterstwie. Pielęgnuje tylko świadomość, że nie jesteśmy zwierzętami, a więc nie wolno nas wozić w wagonach bydlęcych czy głodzić w gułagu.

Takie rozumienie „obrazu Bożego" prowadziło do wniosku, że człowiek tylko dlatego przybliża się do świętości, iż ma w sobie właśnie duszę, czyli „kawałek" Boga. Cała reszta pozostawała zdecydowanie nieświęta.

Podział na duszę i ciało Jan Paweł II starał się zakwestionować w innych swoich pismach, twierdząc, że człowiek jest „duchem ucieleśnionym" albo też „ciałem uduchowionym" A więc jeśli patrzymy z perspektywy ciała, dusza przenika ciało, które widzimy. A jeśli z perspektywy duszy, duch „wizualizuje się" w ciele. Nie można myśleć podziałem na *sacrum* i *profanum,* bo dusza to nie element obcy wewnątrz ciała jak pestka w śliwce. Ciało jest duszą, tak samo jak i dusza jest ciałem. W teologii wypracowano określenie „dusza i ciało" Spójnik obrazuje wprawdzie połączenie tych sfer, ale przenikanie już niekoniecznie. Można wręcz „i" potraktować jako „rozdzielnik" czyli element wskazujący osobno na duszę i osobno na ciało. Wtedy bardzo łatwo pójść w kierunku odizolowania obu składowych w człowieku.

I wartościowania każdej z nich.

Właśnie. Jedni mają skłonność, by doceniać duszę, a poniżać ciało, co jest bardzo niebezpieczne dla chrześcijaństwa. Inni znów widzą tylko ciało i o nie się troszczą, a duszę lekceważą. Także sfera psychiki należy według tych ostatnich do „ciała" więc najistotniejsze wydaje się im dobre samopoczucie. Nie pytają o głębszy sens swojego życia, bo wymiar duchowy wyizolowali sobie z życia codziennego. Ma to odbicie także w podejściu do seksu - ci pierwsi chcą mówić wyłącznie o powołaniu do miłości, drudzy o doznaniach.
A do pełnego opisu człowieka trzeba, aby jedno współgrało z drugim.

Co jest więc obrazem Bożym w nas?

Na pewno nasza zdolność do uprawiania różnego rodzaju twórczości. Człowiek ma kreatywność wyjątkową wśród wszystkich innych stworzeń. Zachłystujemy się zresztą własnymi wynalazkami, choć tak naprawdę podpowiada je geniusz Boga, który On sam w nas tchnął. Stwórca zrobił z nas twórców, co czasem wykorzystujemy do złych celów. Ale to już efekt późniejszych zdarzeń.

Jednak zdolność tworzenia prowadzi też człowieka do przekonania o własnej boskości.

Przypisujemy sobie cechy boskie jako twórcy, kiedy nie znamy swego Stwórcy i nie rozpoznajemy siebie jako Jego stworzenia.

Jeśli zaś chodzi o dumę tworzenia - w tym też przecież naśladujemy Boga, który był bardzo zadowolony, kiedy stworzył człowieka. Jak odkrywca czy wynalazca, czuł się dumny ze swego dzieła. I uznał, że wreszcie może odpocząć, bo skończył to, co zamierzył.

Dziwne, że poczucie wyższości względem innych stworzeń byłoby w nas pozostałością z raju. Przecież to prowadziło człowieka często do bezwzględnego panowania i niszczenia świata.

Bo żyjemy już na innym etapie historii. Nie można nie dostrzec Bożego obrazu w nas, ale nie zawsze umiemy wykorzystać go w dobrym celu. W każdej dziedzinie życia przejawia się nasze człowieczeństwo w najlepszym znaczeniu, a także jego wykoślawienie.

A jak rozumieć fakt stworzenia człowieka na obraz Boży jako mężczyzny i kobiety?

Na to króciutkie dopowiedzenie zwykle nie zwracamy uwagi, tymczasem pojawia się ono nieprzypadkowo. Ma następujące znaczenie: człowiek został pomyślany przez Stwórcę jako dwie osoby różnej płci - równe w człowieczeństwie! Z tego wersetu wynikają wręcz prawa człowieka, prawa mężczyzny i kobiety. Godność każdej osoby ludzkiej płynie stąd, że jest obrazem Boga.

Pozostaje pytanie, dlaczego w ogóle Bóg wymyślił zróżnicowanie płciowe. Księga Rodzaju mówi dokładnie tak: „Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i kobietę" (Rdz 1, 26-27). Oto klucz do małżeństwa i początek jego historii. Właśnie zdolność do nawiązywania relacji, dialogiczność i wspólnotowość są obrazem Boga w nas. Obdarowani przez Boga miłością w akcie stwórczym, odkrywamy w sobie Boską zdolność do budowania relacji, obdarzania także siebie nawzajem miłością. Pragnienie spotkania i kochania drugiej osoby to ślad Boga w nas. Realizację tego pragnienia ułatwia właśnie inność płci, która prowadzi do odkrycia jedności w różnorodności.

Kiedy mówimy o odbiciu Boga w nas, najczęściej mamy na myśli statyczny obraz Boga. W dodatku widzimy go - paradoksalnie - na nasz obraz: jako starca z siwą brodą! Zupełnie zapominamy, że Bóg przejawia się właśnie pod postacią Trójcy Świętej.

Bóg to nie monolit, z samej swej istoty jest różnorodny i dynamiczny, zawsze w miłosnej relacji. Nie umiemy zbyt wiele powiedzieć o Trójcy Świętej, ale wiemy, że trzy Osoby Boskie nieustannie udzielają sobie nawzajem miłości, ofiarują siebie i w ten sposób rodzą życie. Jak to się dokładnie dzieje, pozostaje dla nas niezrozumiałe. Z całą pewnością jednak Bóg prezentuje sobą wielość

form i przejawów, które odbijają się w bogactwie i różnorodności świata. Świat narodził się z tego właśnie sposobu kochania, który nazywamy Trójcą Świętą.

Niesamowita myśl: dopiero małżeństwo, a jeszcze dokładniej: małżeństwo rodzące dziecko, stanowi tak naprawdę pełny obraz Boga.

Trzeba jednak uważać, by Trójcy Świętej nie porównywać do trzyosobowej rodziny (mąż - żona - dziecko). Chodzi tu o obraz w sensie relacji miłości, z której powstaje życie. Istotą więzi między mężczyzną a kobietą - a więc sensem i celem różnorodności płciowej - jest udzielanie sobie miłości. Mężczyzna i kobieta się kochają i oddają się sobie w darze przez swoją cielesność. Z ich aktu miłości, aktu zakorzenionego w miłości Pana Boga i stanowiącego kontynuację Jego miłości, rodzi się życie. To kolejne rajskie doświadczenie, jakie przetrwało do dziś. Życie seksualne małżonków nie jest tylko dla nich samych, może ono zaowocować pojawieniem się nowego człowieka. Proces stwarzania świata wciąż się toczy. W dziele stwórczym Boga uczestniczy każde małżeństwo rodzące dziecko, dzięki czemu Bóg nieustannie powołuje świat do istnienia, nieustannie go odnawia i odmładza.

I wciąż powinno to być, jak w raju, stwarzanie z miłości. Bo nieustannie nosimy w sercu pierwotne doświadczenie Boga, a raczej - odblask tamtej miłosnej relacji z Nim. W akcie małżeńskim przeżytym z miłością zawiera się tyle nadziei i radości, że choćby świat się rozpadał, człowiek wierzy, iż nowe życie ma sens. Plan Boga zakładał takie właśnie warunki poczęcia, a potem narodzin dziecka. Oczywiście w naszej rzeczywistości życie poczyna się także w wyniku na przykład nieodpowiedzialnego balowania na imprezce, ale to już nie jest żadna realizacja pierwotnego planu Boga w stosunku do człowieka.

Z kolei z drugiego opisu stworzenia człowieka dowiadujemy się, że Bóg stworzył najpierw Adama, czyli... kogo? Mężczyznę? To stałoby w sprzeczności z równością płci, o której mówiłeś wcześniej.

W tym tekście jest gra słów, często pomijana. Otóż wyraz *adam* po hebrajsku oznacza po prostu człowieka, jego źródłosłów

> Wtedy to Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał SIĘ człowiek istotą żywą. A zasadziwszy ogród w Eden na wschodzie, Pan Bóg umieścił tam człowieka, którego ulepił. Na rozkaz Pana Boga wyrosły z gleby wszelkie drzewa miłe z wyglądu i smaczny owoc rodzące oraz drzewo życia w środku tego ogrodu i drzewo poznania dobra i zła. Z Edenu zaś wypływała rzeka, aby nawadniać ów ogród, i stamtąd się rozdzielała, dając początek czterem rzekom. Nazwa pierwszej - Piszon; jest to ta, która okrąża cały kraj Chawila, gdzie się znajduje złoto. A złoto owej krainy jest znakomite; tam jest także wonna żywica i kamień czerwony. Nazwa drugiej rzeki - Gichon; okrąża ona cały kraj - Kusz. Nazwa rzeki trzeciej - Chiddekel;

płynie ona na wschód od Aszszuru. Rzeka czwarta - to Perat. Pan Bóg wziął zatem człowieka i umieścił go w ogrodzie Eden, aby uprawiał go i doglądał. A przy tym Pan Bóg dał człowiekowi taki rozkaz: „Z wszelkiego drzewa tego ogrodu możesz spożywać według upodobania; ale z drzewa poznania dobra i zła nie wolno ci jeść, bo gdy z niego spożyjesz, niechybnie umrzesz". Potem Pan Bóg rzekł: „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc". Ulepiwszy z gleby wszelkie zwierzęta lądowe i wszelkie ptaki powietrzne, Pan Bóg przyprowadził je do mężczyzny, aby przekonać się, jaką on da im nazwę. Każde jednak zwierzę, które określił mężczyzna, otrzymało nazwę istota żywa. I tak mężczyzna dał nazwy wszelkiemu bydłu, ptakom powietrznym i wszelkiemu zwierzęciu polnemu, ale nie znalazła się pomoc odpowiednia dla mężczyzny. Wtedy to Pan sprawił, że mężczyzna pogrążył się w głębokim śnie, i gdy spał, wyjął jedno z jego żeber, a miejsce to zapełnił ciałem. Po czym Pan Bóg z żebra, które wyjął z mężczyzny, zbudował niewiastę. A gdy ją przyprowadził do mężczyzny, mężczyzna powiedział: Ja dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała! Ta będzie się zwała niewiastą, bo ta z mężczyzny została wzięta". Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem. Chociaż mężczyzna i jego żona byli nadzy, nie odczuwali nawzajem wstydu.

Rdz 2, 7-25

wywodzi się ze skojarzenia czerwonego koloru ziemi z ciałem człowieka. Adam to ten, który jest stworzony z ziemi. Dopiero w drugim znaczeniu to imię własne. Na początku w opisie stworzenia Adam wcale nie ma jeszcze imienia, choć my tak właśnie z tekstu wnioskujemy. Został po prostu nazwany człowiekiem, czy raczej Człowiekiem. Nie dookreślono też jego płci. Nie było jeszcze tak istotne, czy to mężczyzna, czy też człowiek w jakiejś pierwotnej postaci, nie do końca zróżnicowanej płciowo. Księga Rodzaju nie ma na celu naukowego wyjaśnienia tych spraw. Jej tekst ukazuje natomiast, jak pierwszy człowiek sam siebie próbuje określić.

Kiedy Adam został stworzony, otrzymał władzę nad całym światem jako najdoskonalszy twór Boga, co przejawiło się (zgodnie z hebrajskim sposobem myślenia) w akcie nadawania nazw pozostałym istotom. Mówił: „Ty będziesz krową. Ty będziesz kotem" i w ten sposób jednocześnie podejmował próbę nawiązania relacji z każdą z istot żywych, jakie były na ziemi. Ten moment Papież analizuje w bardzo ciekawy sposób, podkreślając, że próba Adama kończy się fiaskiem. Nie tylko nie narodziła się więź między nim a innymi stworzeniami, jakiej pragnął, ale nie znalazł też żadnej istoty, która pomogłaby mu odkryć, kim jest. Odkrywa natomiast, kim nie jest: kiedy widzi psa, uświadamia sobie, że nie jest psem, kiedy widzi konia, rozumie, że nie jest

koniem. I kiedy widzi goryla, uświadamia sobie, że jednak nie jest gorylem. I tak dalej.

Słowem, jak mówi Jan Paweł II, to pierwsze - negatywne - określenie świadomości człowieka.

Człowiek, co ciekawe, widzi jednak swoją przynależność do świata przyrody. Adam wie, że jego cielesność różni się wprawdzie od cielesności konia czy psa, ale należy do tego samego porządku biologicznego. Okazuje się, posłużę się tu cytatem, „ciałem pośród ciał". Ale mimo wszystko nie stwierdza o sobie, że jest zwierzęciem jak inne stworzenia.

I tak pojawia się pierwotne poczucie samotności człowieka w świecie.

Adam zaczyna zdawać sobie sprawę, że w świecie tak pełnym różnych istot czuje się nieszczęśliwy i doświadcza pustki - bo samotność to przecież rodzaj pustki. Do jego świadomości przebija się zupełnie nowe doświadczenie, właściwe tylko jemu na ziemi, co także dowodzi jego człowieczeństwa. Do dziś przeżywamy ten rodzaj wyobcowania w świecie i do dziś mamy skłonność do autorefleksji. Tego także nie zniszczył w nas grzech pierworodny.

Tymczasem Adam żali się przed Panem Bogiem.

Zrozumiał, że został stworzony do budowania więzi, a nie ma partnera ku temu?

Czegoś mu brakuje - na razie wie tylko tyle. Czego? Jeszcze nie odkrył.

W każdym razie smutek Adama uświadamia Bogu istnienie poważnego problemu, bo świat miał człowieka cieszyć, a nie pogrążać w depresji. Świat tak piękny i wspaniały, stworzony przecież dla człowieka!

Z analizy Papieża można by wysnuć wniosek, że przy pierwszej próbie stworzenia coś się Panu Bogu nie udało... i musiał dokonać poprawki.

Coś w tym jest. Tworzenie to człowiek.

Potoczne wyobrażenie stworzenia ogranicza się do pojawienia się na świecie jednostki. Jak widać, gdyby na tym się skończyło, bylibyśmy wiecznie nieszczęśliwi.

Gdyby Bóg stworzył nas jako nieokreślone lub wszystkie podobne sobie (a nawet takie same) istoty, świat nie byłby tak ciekawy.

Bóg postanawia jednak kontynuować swoje dzieło. Bo, mówiąc poważnie, chodzi nie tyle o „poprawki", ile właśnie o stworzenie rozumiane jako kontinuum, w którym i my się mieścimy. Obserwujemy więc, jak człowiek się zachowuje na danym etapie procesu stwarzania. Reakcją Boga na smutek Adama było stworzenie kobiety, „odpowiedniej pomocy".

Papież nazywa głęboki sen, który na Adama zesłał Bóg, by wyjąć mu żebro, snem „genezyjskim". To jakby cofnięcie pierwszego człowieka w niebyt, bo tak głęboki sen podobny jest przecież do śmierci. Papież nie dopowiada i nie określa tego tak, ale zdaje nam się, jakbyśmy byli świadkami drugiego stworzenia człowieka.

Taki głęboki sen zawsze w Piśmie Świętym zapowiada szczególną ingerencję Pana Boga, wyjątkowe zdarzenie. Na przykład we śnie Bóg objawił Józefowi, jak się mają sprawy z ciężarną Maryją, i polecił mu podjąć się obowiązków męża i ojca.

Inny ważny motyw: Adam pogrążony we śnie nie wie, co się z nim dzieje. Wszystko odbywa się bez jakiegokolwiek jego udziału. Dopiero po obudzeniu Adam zobaczy, co się wydarzyło.

To uświadamia nam, że nie człowiek, nie mężczyzna - o ile jest już mężczyzną - stwarza kobietę, tylko Bóg. Bóg zaplanował człowieka jako mężczyznę i kobietę.

I kobieta jest w takim samym stopniu Jego dziełem jak mężczyzna.

Tak, sen chroni mężczyznę przed stwierdzeniem, jakoby kobieta stanowiła jego pochodną. Otóż nie, Bóg ją stworzył jako nową istotę.

Jednak mężczyźni, czytając ten opis, byli skłonni przypisywać sobie jakieś zasługi.

Zapewne tak im się wszystko ładnie składało.

Tymczasem Adam się budzi. I tu następuje fragment, który również często umyka nam w lekturze, bo wydaje się niezrozumiały albo nie tak istotny. Adam krzyczy: „Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała! Ta będzie się zwała niewiastą, bo ta z mężczyzny została wzięta" (Rdz 2, 23). To trzykrotne „ta" stanowi hebrajski sposób wyrażenia największej radości, jakby: „naj, naj, naj". Lubię to przekładać na język premiera Marcinkiewicza: *„Yes! Yes! Yes!* W każdym razie słyszymy, jak mówi Papież, pierwszy okrzyk radości, jaki rozległ się na ziemi. W innym miejscu doda: „pierwszy okrzyk miłości".

Adam - teraz już z całą pewnością mężczyzna - widząc obok siebie kobietę i budując z nią upragnioną więź, odczuwa największe szczęście.

Ale co oznacza określenie: „kość z moich kości i ciało z mego ciała", skoro Adam nie był świadom, że kobieta powstała z jego żebra?

Rozpoznał w niej to, czego wcześniej szukał nieświadomie w innych stworzeniach i nie znalazł: podobieństwo do siebie. Czyli spotkał drugiego człowieka, kogoś mającego jakby te same żebra podtrzymujące ciało, które i on posiada. Coś podobnego czujemy, gdy w kompletnie obcym nam kraju spotkamy rodaka, z którym możemy porozumieć się w ojczystym języku. Natychmiast tworzy się poczucie bliskości. Doświadczenie Adama, znacznie głębsze, sięgało aż tożsamości gatunkowej.

Czy możemy zaryzykować twierdzenie, że Adam stał się w pełni obrazem Boga, dopiero kiedy poznał Ewę?

Odkrył miłość, której do tej pory nie znał. Odkrył jeszcze głębszy sens bycia mężczyzną i doświadczył nowego znaczenia ciała, odsłaniając przed kobietą swoje „ja".

Od tego momentu Księga Rodzaju w języku oryginalnym nie nazywa już człowieka adam, ale Iś, czyli mężczyzna. Kobietę zaś iśśa.

Również w tym przypadku język hebrajski pomaga nam zrozumieć pierwotny zamysł autora Księgi Rodzaju. My operujemy cały czas słowami: „mężczyzna" i „kobieta" bo nie znamy innych. Ale one nie wyrażają tego, co hebrajskie *iś* i *iśśa.* Znacznie lepiej poradził sobie tu z tłumaczeniem Jakub Wujek, który użył wyrazów: „mąż" i „mężyna" A gdyby i to się feministkom nie podobało, można by przetłumaczyć: „kobiet" i „kobieta" Słowem, wspólny powinien być rdzeń obu słów, wskazujący na jedność w człowieczeństwie, bo Adam i Ewa rozpoznają się przede wszystkim jako ludzie, równi sobie i stworzeni przez Pana Boga. Widzą też jednak, że różnią się płcią, co z kolei wyrażają końcówki rodzajowe rzeczowników.

Myśl zawarta w tych dwu słowach jest genialna. Nie mogła zostać przejęta z ościennych kultur, choć inne opowieści ze Starego Testamentu inspirowały się nimi. Właściwie do dziś równości mężczyzny i kobiety nie akceptuje się na Bliskim Wschodzie.

Dziwne. Także kultura, w której powstał ten tekst, nie uznawała równości płci.

A wręcz była zdominowana przez męski sposób myślenia i często poniżała kobiety. Ten fragment okazuje się ewenementem również w kulturze hebrajskiej. Podobnego przekazu nie znajdujemy w żadnym ówczesnym tekście pisanym. Biblia jest w tym punkcie nowatorska. Właśnie w tym wersecie ma źródło chrześcijańskie przekonanie o równości płci i stąd, można powiedzieć, wynikają równe prawa kobiet.

Mówiliśmy o relacyjności i różnorodności Boga. Jeśli człowiek ma być Jego obrazem, to nigdy poprzez tworzenie relacji podporządkowania - ani kobiety mężczyźnie, ani jednych grup ludzi innym grupom. Porządek Boży w świecie nie przejawia się w formie dyktatury czy totalitaryzmu, ale demokracji, pluralizmu i debaty społecznej, czyli jest wyrazem różnorodności.

Kościół, a szczególnie zakony, zawsze opierał się na hierarchii i posłuszeństwie. Jak to wytłumaczyć?

Gdy przełożony jest autentycznym chrześcijaninem, a więc szuka woli Bożej, szanuje podwładnego, rozmawia z nim i daje prawo do odrębnego zdania oraz troszczy się o dobro Kościoła, powierzenie mu dużej władzy nie stanowi

problemu, to wręcz dobrodziejstwo. Człowiek, by się rozwijać, musi słuchać drugiego człowieka, a jednocześnie mieć swobodę wyrażania myśli. Na tym polegają autentycznie dobre relacje międzyludzkie. Zakładają one dialog społeczny, w którym różni ludzie wyrażają swoje poglądy.

Biorąc pod uwagę sposób funkcjonowania Kościoła w historii, wypowiedziałeś myśl wręcz rewolucyjną.

Skąd. Zawsze musi istnieć jakaś zwierzchność i stopniowalność władzy, demokracja tego nie unieważnia. Hierarchia nie może się po prostu przerodzić w system totalitarny. Przed tym zabezpieczają różne instytucje pomocnicze, między innymi liczne zakony, zgromadzenia i stowarzyszenia, ale także parafie, które gromadzą wiernych, czyniąc diecezje bogatymi w różne charyzmaty ujawniające się w osobach parafian. Nigdy nie przekazuje się jednej osobie czy instytucji pełni władzy nad wszystkim, bo to wbrew porządkowi Bożemu opierającemu się na dialogu różnych grup społecznych. Niedosięgłym wzorem mogłaby być Trójca Święta, trwająca nieustannie we wzajemnej miłości.

Rozumiem, że to obraz idealny. Mawia się przecież choćby: „w zakonie nie ma demokracji".

Ależ jest! U nas, kapucynów, panuje niesamowita kolegialność. To wzięło się właśnie stąd, że na początku istnienia zakonu jeden z generałów próbował zaprowadzić dyktaturę. Kiedy go wreszcie obalono, stworzono strukturę i procedury pozwalające uchronić braterstwo. A braterstwo oznacza dialog i nieustanną zmianę także przełożonych. Teraz nie grozi nam jedynowładztwo ani pojawienie się oligarchii, która by przez lata trzymała wszystko w garści, nie służąc dobru wspólnoty, tylko dbając o swoje interesy.

Owszem, Bóg przypisuje ludziom różne role, ale Jego zamysł dotyczący funkcjonowania świata i Kościoła wiąże się z wymianą darów i charyzmatów, narzuca szacunek dla różnych poglądów ludzkich. Pojedyncza osoba nie ma pełni Bożego światła. Pełnia się objawia, gdy zostaną uruchomione różne charyzmaty i każdy oświetli problem w inny sposób. Wiadomo, pojawiają się i poglądy niezgodne z planem Bożym, żyjemy przecież w czasach po grzechu pierworodnym.

Ale papież chyba nie mieści się w tej demokratycznej wizji?

Mieści się, mieści. Nie bałbym się jednak zaufać papieżowi, bo wiem, że żyje dla Boga i szczerze zależy mu na dobru Kościoła. Możliwość odwołania się do jego autorytetu stanowi w Kościele wielką wartość.

Nieomylność papieża wydaje się mało demokratyczna.

Jest nieomylny tylko w sprawach wiary i moralności, i to tylko wtedy, gdy zaznacza, że korzysta z klauzuli nieomylności, czyli z całkowitą pewnością przekazuje ludziom wolę i prawdę Bożą. Inne wypowiedzi i dokumenty

zatwierdzane przez papieża, a nawet te, które wyszły spod jego ręki, są bardzo ważne i wiążące dla Kościoła, ale nie mają rangi dogmatu. Kościół jest w ogóle bardzo słabo zdogmatyzowany.

Wróćmy do Adama i Ewy. Jakim byli małżeństwem?

Bardzo się kochali. Przede wszystkim jednak mieli bezpośrednie doświadczenie miłości Pana Boga. Znali Go, można powiedzieć, osobiście, co wcale nie oznacza, że oglądali Go na własne oczy. Dziś odblask tego trwa w doświadczeniu ludzi, którzy się nawracają i nagle czują, że Bóg stał się bliską im Osobą. Komunikują się z Nim i poddają Jego woli, a On ich prowadzi.

Czyli Bóg nie materializował się przed Adamem i Ewą, ale Jego miłości doświadczali jako zupełnie realnego uczucia.

A w dodatku rozumieli, że kocha ich Bóg jako konkretna Osoba, która ich stworzyła, czyli powołała do życia właśnie z miłości. Do dziś takie doświadczenie bezpośredniej miłości Boga ma wielką moc uzdrawiającą. Dlatego Adam i Ewa byli z gruntu zdrowi, zarówno w sensie duchowym, jak i psychicznym oraz fizycznym.

Co więcej, Adam i Ewa widzieli, że są podobni do Boga. Właśnie dzięki doświadczeniu Jego miłości potrafili się nawzajem autentycznie kochać. On sam ich tego nauczył.

Jan Paweł II zatrzymuje się szczególnie przy zdaniu: „Chociaż byli nadzy, nie odczuwali nawzajem wstydu" (Rdz 2, 25). Dlaczego?

Nie odczuwali wstydu, dlatego że akceptowali się wzajemnie do końca jako mężczyzna i kobieta. Dzisiaj, wbrew pozorom, dużym problemem jest dla kobiet akceptowanie mężczyzn, a dla mężczyzn akceptowanie kobiet. Chodzi tu nie tyle o przyjęcie odmienności fizycznej drugiego, co w sumie okazuje się najprostsze, ale także o pokochanie różnic psychicznych i duchowych, jakie istnieją między płciami. O to już nie tak łatwo.

A więc nagość Ewy oznacza, iż Adam znał ją na wylot i kochał właśnie taką, jaką znał.

W dodatku jego miłość była czysta i bezinteresowna i Ewa czuła się z nim naprawdę bezpieczna. Tak samo kochała Adama, w sposób czysty i niewinny. Nie wstydzili się siebie także dlatego, że po prostu nie mieli przed sobą nic do ukrycia. W ich uczuciu nie było żadnego cienia, żadnego podstępu, oszustwa czy interesu. Ani on, ani ona nie mieli w sobie pęknięcia, które sprawia, że człowiek co innego myśli i mówi, a co innego robi. Nam zdarza się to bardzo często.

Kobieta często czuje lęk i presję, by pokazać się mężczyźnie lepszą i piękniejszą niż w rzeczywistości, bo inaczej on przestanie ją kochać. W

zbanalizowanej wersji to lęk przed tym, że ukochany zobaczy ją w starym dresie i bez makijażu.

To wynika z negatywnego obrazu samego siebie, jaki dziś ludzie powszechnie mają, co z kolei Adamowi i Ewie było zupełnie obce. Oni czuli się dobrze w swoich ciałach. Można powiedzieć, że nie mieli kompleksów. My zresztą również jesteśmy do tego wezwani, przecież cielesność także pozostała nam z raju.

Nagość to więc także przejrzystość psychiki i osobowości.

Cała sprawa nie kończy się na sferze psychologicznej. Papież idzie jeszcze dalej, mówiąc, że Adam i Ewa byli nawzajem dla siebie darem. Chcieli dać sobie nawzajem wszystko, co mieli najlepszego i - co ważne - potrafili dawać. Jakby cały czas wymieniali się prezentami i odczuwali z tego powodu wielką radość. Tymi prezentami były przede wszystkim ich własne osoby: Ewa dla Adama i Adam dla Ewy. Do dziś tęsknimy za ich doświadczeniem głębokiej miłości i jedności i poczuciem obdarowania.

Czyli istnieje, według określenia Jana Pawła II, „oblubieńczy sens ciała"?

Tak. Istotne jest jednak pewne rozróżnienie. Otóż pełnia człowieczeństwa nie wyraża się w tym, że chcemy być kochani, ale w pragnieniu, by samemu kochać. Osiągamy szczyt, kiedy chcemy - i potrafimy - kochać. Wystarczy zresztą obserwować ludzi - wielu rozkwita naprawdę wtedy, gdy sami się zakochują.

Papież sugeruje jednak pewną rzecz, mianowicie: w raju nie było pożądania.

To nie tak. W jednej z katechez Jan Paweł II wyróżnił za Pierwszym Listem świętego Jana trzy rodzaje pożądliwości, jakiej doświadczamy po grzechu pierworodnym: pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pychę tego świata. I w takim sensie pożądanie jako chęć posiadania samego tylko ciała drugiej osoby rzeczywiście nie istniało. Ale to nie znaczy, że Adam i Ewa nie pragnęli siebie nawzajem i nie współżyli! Dla nich okazywanie miłości przez ciało było czymś najbardziej naturalnym, bo ciało w pełni wyrażało duszę.

Poza tym akt seksualny to złączenie dwóch ciał w jedno. Gdy towarzyszy mu dojrzała miłość, seks przełamuje pierwotny smutek i samotność, daje szczęście i poczucie bliskości. Nawet dziś, po grzechu pierworodnym, tak się dzieje. To doświadczenie także pochodzi od Boga. Współżycie często oczyszcza z pretensji, łagodzi konflikty i przypieczętowuje pojednanie. A to dlatego, że seks również pozostał nam z raju. W historii teologii zdarzały się wprawdzie pomysły, by „nie wpuszczać" seksu do ogrodu Eden. Autorzy tych teorii uważali, że współżycie pojawiło się już po wygnaniu i stanowi wynik jakiejś mutacji człowieka. Widocznie nie wyobrażali sobie takich „świństw" w raju.

Trzeba jednak podkreślić, że współżycie było od samego początku największym wyrazem miłości i jedności, a także doświadczeniem olbrzymiej przyjemności seksualnej. Tak jak miłość i jedność Adama i Ewy odznaczały się znacznie większą głębią niż nasze ziemskie uczucia i umieli je okazywać w sposób dużo bardziej doskonały, tak i współżyciu ich, jak sądzę, towarzyszyła o wiele intensywniejsza przyjemność. Był to akt seksualny ludzi doskonałych.

A doskonałość brała się z braku pęknięcia między tym, co w człowieku duchowe, a tym, co zmysłowe.

Jan Paweł II przekonuje, że w ogóle istniała idealna harmonia wszystkich władz - fizycznych, psychicznych i duchowych. A także pełna harmonia z Bogiem i drugą istotą ludzką, z którą człowiek tworzył wspólnotę. Słowo „wspólnota" wydało się jednak Papieżowi niepełne, jako termin socjologiczny opisujący ziemską rzeczywistość, i szukał określenia, które odda zarówno relację międzyludzką, jak i relację bosko-ludzką. Bo związek Adama i Ewy nie został wypracowany przez nich samych za pomocą treningu komunikacji, ale stanowił rzeczywistość stworzoną przez Pana Boga. Okazało się, że dobrze opisuje ją słowo świetnie nam znane, a mianowicie: Komunia Święta, oznaczające przecież właśnie zjednoczenie człowieka z Bogiem. Papież rozszerzył jego znaczenie na zjednoczenie mężczyzny i kobiety - przy udziale Boga. Ukoronowaniem takiej komunii byłby akt seksualny, który zjednoczenie psychiczne i duchowe uzupełnia o zjednoczenie ciał. Jest on do dziś Komunią Świętą sakramentu małżeństwa.

Życie w raju można więc nazwać trwaniem w nieustającej głębokiej miłości.

I w szczęściu.

Papież zatrzymuje się też szczególnie przy słowie „poznać". W języku biblijnym oznacza ono między innymi współżycie: „Adam poznał swoją żonę Ewę, która poczęła i porodziła Kaina" (Rdz 4,1).

Najistotniejsze jest właśnie to, że słowo „poznać" oznacza współżycie seksualne. Dlatego w przypadku Adama i Ewy możemy w ogóle mówić o seksie, a nie tylko o czułym patrzeniu sobie w oczy. Czasownika tego w ówczesnym języku hebrajskim używano na określenie stosunku seksualnego z powodu ubogiego zasobu słów dotyczących sfery seksualnej.

Papież wykorzystuje natomiast ów wyraz, by pokazać szersze znaczenie aktu seksualnego. Dostrzega, że w tym słowie jest siła, którą dziś zatraciliśmy. Żyjemy w kulturze medialnej i słowo „seks" przywołuje obrazy współżycia, jakimi ta kultura operuje. Z reguły wszystko sprowadzone zostaje do zachowań kierowanych instynktem i dlatego ludziom tak trudno dostrzec wymiar duchowy tego wydarzenia. To właśnie szokuje najbardziej, nie
żadna tam antykoncepcja.

Ludzie uważają, że mówiąc o duchowości seksu, mieszasz porządki i wpychasz Boga do sypialni, żeby ich... podglądał?

Różne są reakcje. Wielu bardzo się cieszy. Niektórzy nie chcą w ogóle przyjąć moich słów do wiadomości. Pewna grupa pseudokatolików zawzięcie broni Pana Boga przed pobrudzeniem się potem i spermą. Nie rozumieją, że przywracam seks Bogu. Wreszcie niekatolicy oraz niektórzy katolicy niedzielni uważają, że to jakieś idiotyzmy nawiedzonego fanatyka. Z niewierzącymi jest tak: gdy mówię, że Jezus zaprasza na ucztę miłości, stwierdzają: „Bzdury!". Ale gdybym powiedział, że w tantryzmie uważa się seks za ucztę miłości, zachwyciliby się: „Coś wspaniałego, jakie to wyzwalające!" Tylko koniecznie trzeba powiedzieć: tantryzm.

Wiele ostatecznie zależy od tego, jaki ma się obraz Boga. Często powtarzam: jeśli ktoś wyobraża sobie Boga jako wychudzonego osiemdziesięcioletniego starucha...

... który stoi przy łóżku i gapi się, jak kobieta i mężczyzna współżyją...

... i aż go dreszcz przechodzi, a kostur - trach! - na podłogę, to faktycznie koszmar.

Wszystkie te reakcje paradoksalnie diagnozują właśnie naszą wiarę: czy w ogóle znajdujemy się jeszcze w orbicie chrześcijaństwa, czy wierzymy powierzchownie, czy też otwieramy się na Ducha Świętego.

Zwieńczeniem „poznania", o którym mówiliśmy, są narodziny dziecka. W ten sposób małżonkowie stają się ojcem i matką.

Zmienia się ich perspektywa spojrzenia, odkrywają siebie w nowych rolach. Objawia im się ostateczny wymiar ciała: płodność.
Doświadczają też najgłębszego sensu seksualności i ich wzajemnej miłości - z przyjemności i radości zjednoczenia ciał rodzą się dzieci.

Co właściwie w ogrodzie Eden było ważniejsze: płodność czy jedność małżonków?

Najważniejsza była wzajemna miłość. Dziś nauka Kościoła katolickiego na temat ludzkiej miłości kojarzy się jedynie z nawoływaniem do prokreacji - „idźcie i rozmnażajcie się". Natomiast Jan Paweł II proponuje o wiele szersze spojrzenie. Stwierdza on:
„Ciało ludzkie, jego płciowość - jego męskość i kobiecość - jest w samej tajemnicy stworzenia nie tylko źródłem płodności i prokreacji, tak jak w całym porządku natury. Jest także w tym ciele »od początku« zawarta właściwość »oblubieńcza«, czyli zdolność wyrażania miłości - tej właśnie miłości, w której człowiek-osoba staje się darem i spełnia sam sens swego istnienia i bytowania poprzez ten dar". Tak rozumiana miłość wyraża się zarówno podczas współżycia w czasie płodnym, jak i niepłodnym. W każdym momencie

małżonkowie mogą się obdarować miłością, oddając się sobie. Akt dający życie dziecku jest szczególnym sposobem obdarowania, ale nie jedynym.

18 miesięcy temu moje życie wywróciło się do góry nogami. Głupio w taki sposób mówić o narodzinach własnego dziecka, ale tak było. Byłem z moją żoną w czasie porodu. To było najpiękniejsze, ale też najkoszmarniejsze doświadczenie mojego życia. Widziałem, jak mój syn przyszedł na świat. Ale widziałem też te wszystkie błony, ten śluz i krew. Moja piękna Asia zamieniła się na sali porodowej w spoconą, opuchniętą i koszmarnie wrzeszczącą obcą kobietę.
Wiem, że poród boli. To znaczy domyślam się tylko. Kiedy zobaczyłem Michałka, nie mogłem uwierzyć, że to już. Był taki mały, taki nieporadny. Wiedziałem, że mogę dla niego zrobić wszystko. Kilka dni później wróciliśmy do domu. Miałem nadzieję, że wszystko będzie tak jak dawniej, że będziemy z Joasią spędzali wspólnie przyjemne wieczory, choćby oglądając dobry film w telewizji, bo z wiadomych względów odpadały wyjścia do knajpy czy kina. Miałem nadzieję, że wrócimy do naszych fajnych rozmów sprzed ciąży -wiadomo, w ciąży rozmawialiśmy tylko o tym, co dzieje się z Asią, z jej ciałem - że piersi jej rosną, że coraz więcej waży, że ma rozstępy. Wyobrażaliśmy sobie przyszłość naszego dziecka, jakie będzie i kim będzie. Do kogo będzie bardziej podobne? Przez kilka pierwszych wieczorów po powrocie ze szpitala uczyliśmy się wspólnie naszego nowego rytmu: kąpanie, przewijanie, ubieranie, karmienie, odbijanie, usypianie. Na początku było nerwowo, ale szybko staliśmy się rutyniarzami. Michałek dużo spał, więc nie było czegoś takiego jak zarwane noce. Widziałem, że Asia jest zmęczona, ale przecież pomagałem jej tak, jak potrafiłem. Kiedy po uśpieniu dziecka wracała do sypialni, czymś normalnym było dla mnie to, że przytulam ją, okazuję czułość. Co tu dużo mówić, bardzo tęskniłem za seksem! Przecież przed porodem się nie kochaliśmy. Właściwie nie uprawialiśmy seksu przez większą część ciąży. Obydwoje czuliśmy jakiś taki lęk, bo przecież tam w środku było nasze dziecko! Ale teraz, kiedy Michał się urodził? Dlaczego mielibyśmy z tego rezygnować? Po powrocie ze szpitala Asia unikała zbliżeń z oczywistych powodów - wciąż ją wszystko bolało. Mówiła, że źle się czuje ze swoim ciałem, bo po porodzie została jej nadwaga, rozstępy. W łazience zakrywała się przede mną ręcznikiem. Ale minął miesiąc, potem kolejny i następny, a moja żona wciąż nie była mną w łóżku zainteresowana. Ten brak zainteresowania przeniósł się na inne obszary: nie pytała o to, co w pracy, tylko opowiadała o tym, co nasz syn dziś zrobił. Nie pytała, jak mi minął dzień, tylko mówiła, gdzie dziś spacerowali. Nie pytała, jakie mam plany, tylko opowiadała o tym, jak inne mamy spotkane na spacerze wychowują swoje dzieci, jakie przedszkola wybrały, gdzie trzeba szukać najlepszej niani. Pomyślałem: świetnie! Teraz w jednym domu mamy dwie

rodziny: moja żona z moim synem i ja. Bez żony, bez syna. Bez wspólnego życia. Bez mojego życia z Joanną. Czasem sobie myślę, że jestem im już zupełnie niepotrzebny.

Antoni (31 lat, od 4 lat mąż Joanny)

Czasem trudno oprzeć się wrażeniu, że pojawienie się dziecka rozbija harmonią małżeńską.

Kryzysy wydają się nieuniknione, ale i one wiele uczą małżonków. Między innymi poświęcenia. Jednak w perspektywie dłuższej niż nieprzespana noc dziecko wypełnia związek, jest dla niego błogosławieństwem.

Ewa mówi: „Urodziłam mężczyznę z pomocą Pana" (Rdz 4, 1).

Rozpoznała w poczęciu i urodzeniu dziecka rękę Pana Boga, a znała Go przecież bardzo dobrze, bezpośrednio. Zrozumiała, że powołując do życia nowego człowieka, współdziała z Bogiem w dziele stworzenia, a nowy człowiek jest także podobny do Boga, jak ona i Adam. Innymi słowy, Ewa po porodzie patrzy na dziecko i stwierdza: „O Boże, stworzyłam takiego samego człowieka jak my!", bo wie teraz, że to, co Bóg wcześniej zrobił sam, teraz robi z pomocą pierwszych rodziców, przez ich współżycie seksualne.
Momentalnie połączyła akt małżeński z aktem stwórczym Pana Boga. Zostali więc z Adamem niejako współ-stworzycielami.

Ślad tego wszystkiego pozostał do dziś w pragnieniu mężczyzn i kobiet, niezależnie od wyznania, a nawet w ogóle wiary w Boga, by mieć dziecko na swój obraz, kogoś, kto jest ciałem z mego ciała i krwią z mojej krwi. To, zdaje się, kolejny odprysk raju.

A więc nawet ci, którzy nie wierzą, że wyszli z ręki Boga, potwierdzają swoje rajskie człowieczeństwo, bo nie marzą przecież o tym, żeby urodzić cielaczka czy pięknego kotka.

Głębiej analizując to pragnienie, możemy stwierdzić, że jest w nim obecny Bóg, który wciąż stwarza człowieka. I świat. Oczywiście, inaczej przebiega nieustanne stwarzanie świata roślin, a inaczej zwierząt i człowieka. A już tylko człowiek uświadamia sobie ten fakt.

Tu dochodzimy do bardzo konkretnego współczesnego problemu niepłodności, sporów wokół metody *in vitro* i sprawy adopcji. W świetle tego, co powiedzieliśmy, jeszcze bardziej zrozumiała staje się determinacja niepłodnych par, by „powielać" swój obraz w dzieciach urodzonych z nich samych. To wręcz siła pierwotna, zaszczepiona człowiekowi przez samego Boga już na początku.
Pismo Święte mówi, że syn Adama Set był „podobny do niego jak jego obraz" (Rdz 5, 3).

Wiedzieliśmy z Piotrem, że po ślubie musimy zarobić na mieszkanie. Albo przynajmniej na jego część. Potem dziecko. Później samochód, pies i kolejne dziecko. W czasie kursu przedmałżeńskiego instruktorka bardzo dokładnie wyjaśniła nam, o co chodzi z NPR. Muszę powiedzieć, że przez trzy lata po ślubie sprawdzało się znakomicie, do momentu, w którym przeszliśmy z punktu pierwszego naszych planów do drugiego. Po dwóch miesiącach od rezygnacji z metod naturalnych kupiłam swój pierwszy test ciążowy. Tych kilka minut rano w łazience... Ten dreszcz oczekiwania. Ale test wyszedł negatywnie. To dopiero początek, myślałam. Pewnie nie trafiliśmy w „ten dzień". Kolejne miesiące, kolejne testy... Ciągle negatywne. Po roku poszłam na badania. To był początek mojej drogi, która co kilka miesięcy rozpoczynała się na nowo, ale wyglądała tak samo: nowy lekarz, nowe badania, nowa diagnoza, nowe leki, nowe zabiegi. I ten sam wynik testu ciążowego. Wielkie rozczarowanie. Poczucie porażki. Depresja. Pytania rodziny: „A wy w ogóle planujecie dzieci?". Ksiądz na kolędzie przegląda notatki dotyczące naszej rodziny: „U państwa ciągle taki sam stan. Może już czas przestać myśleć tylko o sobie? Jak długo jeszcze chcecie sami używać życia". Życzliwi donoszą: „Wiesz, że Aneta jest już w czwartym miesiącu?". A we mnie wszystko wyje, wszystko krzyczy. Ludzie, czy wy nie możecie mówić o czymś innym? Czy nie możecie wczuć się w moją sytuację, nie potraficie zrozumieć?? Spróbujcie chociaż pomyśleć o tym, że coś może być nie tak! Podstawową jednostką czasu jest dla mnie cykl, 28 dni nowej szansy. 28 dni, podczas których badam poziom hormonów, mierzę temperaturę, czekam na owulację. 28 dni oczekiwania na ten jeden dzień, kiedy trzeba uprawiać seks. Tak, TRZEBA uprawiać seks. Niezależnie od tego, czy mamy na to ochotę, czy nie. Pilnowanie, żeby tego dnia być z Piotrem w domu. Musimy przecież spotkać się w łóżku, musimy zawalczyć o nasze dziecko. Tak, tym dla nas jest seks: walką o nasze dziecko. Mam 35 lat. Każdy kolejny rok coraz bardziej oddala mnie do tej szansy. Każde kolejne święta bez dziecka coraz bardziej odbierają chęć do życia. Dlaczego dzieci tak łatwo rodzą się w rodzinach uznawanych za patologiczne? My od dawna jesteśmy na dziecko gotowi, możemy dać mu wszystko. Dlaczego nie możemy go mieć? Wiem, jest tak dużo dzieciaków, które nie mają rodziców. Ale ja tak strasznie chciałabym poczuć, czym jest ciąża, poród, poczuć to, że dziecko to ciało z mojego ciała, cząstka nas: Piotra i mnie. Czy to, co się dzieje, to kara zesłana przez Boga? Tylko czym zgrzeszyliśmy?

Marianna (35 lat, od 10 lat żona Piotra)

Tak, w świecie propagującym aborcję żyją miliony małżeństw, które codziennie wołają do Boga o dziecko, bo pragną go jak niczego na świecie. Ten naturalny nurt *pro-life* wymaga szczególnej troski ze strony Kościoła. Na pragnienie rodzenia dzieci trzeba przede wszystkim odpowiedzieć pozytywnie i

konkretnie. Zadaniem katolików jest propagować i finansować skuteczne i nowoczesne metody leczenia niepłodności, jakie dopuszcza Kościół. Nie wystarczy tanie współczucie dla par niepłodnych, za którym nie stoi żadne działanie.

Jednak mimo świadomości wielkiego cierpienia, jakie przeżywają małżeństwa niepłodne, trzeba podkreślić, że metoda *in vitro* niszczy właśnie tę „rajską" świadomość, iż to Bóg jest Stworzycielem, a człowiek tylko współ-stwórcą. Czyli podkopuje same podstawy pragnienia posiadania dziecka jako obrazu Bożej i ludzkiej miłości. Jeśli zapłodnienie powierza się laborantowi, który miesza komórki męskie i żeńskie w probówce i stwarza dziecko, staje się ono produktem technologii. Człowiek, ingerując w proces przekazywania życia tak głęboko, że nawet sam selekcjonuje zarodki, przypisuje sobie władzę boską. W zakresie mentalności i samorozumienia wycofujemy się tym samym z pozycji chrześcijańskich do poziomu wyłącznie świata przyrody i odzieramy się z całego dziedzictwa „początku". A zanik wymiaru duchowego zawsze poniża człowieka.

I pozostaje pytanie: „Skąd się wziąłem?" Dziecko, które wie, że powstało w wyniku współżycia matki i ojca, rozumie historię własnego powstania. A jeśli człowiek okazuje się efektem pracy technika w laboratorium, czyli wynikiem eksperymentu naukowego, jego tożsamość ulega zachwianiu. Paradoksalnie dzisiaj, po rewolucji seksualnej, Kościół musi bronić zwykłego aktu seksualnego, któremu towarzyszą przyjemność, podniecenie, emocje i ciepło ludzkiego ciała - jako początku ludzkiego życia.

W takim razie narzuca się konkluzja, że pary niepłodne niekoniecznie mieszczą się w tej pięknej wizji małżeństwa, jaką wcześniej odmalowałeś. Czy ich życie sakramentalne jest gorsze, skoro nie mogą realizować się jako współ-stwórcy życia?

Wizja, w myśl której Pan Bóg nieustannie stwarza świat za pośrednictwem człowieka rodzącego drugiego człowieka, jest pozytywna. Nie powstała przeciwko komukolwiek, po prostu ujmuje ona proces najbardziej oczywisty i naturalny: powoływania do życia człowieka jako osoby zupełnie odrębnej od rodziców, choć mającej biologiczny początek w ich akcie seksualnym. Tę misję Bóg wyznaczył małżeństwom i ogromna większość z nich zachowuje zdolność do jej realizacji.

Natomiast małżeństwa niepłodne mogą znaleźć inną, pojemniejszą formułę płodności. Stanowią znak dla świata, że nie ogranicza się ona do biologicznego procesu rozrodu. Nie chodzi przecież tylko o sam fakt porodu kończącego ciążę - rodzice nie są wyłącznie współtwórcami kolejnego ciała ludzkiego. Można powiedzieć, że rodzą dziecko do dojrzałego życia w całym procesie wychowania. Tak najpełniej realizują swoją płodność: przekazując wiedzę, kulturę i przede wszystkim - duchowość.

Sugerujesz, że rozwiązaniem dla par niepłodnych byłaby adopcja?

Takie rozwiązanie narzuca się w przypadku, gdy nie potrafimy pary wyleczyć, czyli sprawić, żeby mogła samodzielnie, poprzez akt seksualny, począć i urodzić dziecko.

Podjęcie decyzji o adopcji jest jednak ogromnie skomplikowane i nikt nie może wyznaczyć małżeństwu takiego obowiązku. A przecież kobieta i mężczyzna powinni móc jakoś zrealizować potrzebę płodności.

Może ona przypominać „płodność" bezżennych: małżeństwo odkrywa, że realizuje się w twórczym działaniu na rzecz innych ludzi. Wiele wspaniałych dzieł wyrosło z bólu związanego z rodzicielstwem: na przykład po stracie dziecka czy po narodzinach dziecka kalekiego. Dlaczego by także cierpienia z powodu niepłodności nie przekuć w dzieło duchowe? Wiemy, że niepłodność wiąże się z upokorzeniem, godzi w poczucie własnej wartości kobiety i mężczyzny, kiedy jednak się ten sposób myślenia przekroczy, można naprawdę zrobić coś dobrego dla innych.

Ale gdy nie ma upragnionego dziecka, bardzo łatwo o pretensje do Boga. Przecież On sam zaplanował człowieka jako płodnego, dlaczego więc niektórych postanowił okaleczyć? Dlaczego pewne pary wzywa poprzez sakrament małżeństwa do realizacji określonego ideału, jednocześnie z góry skazując je na porażkę?

U Żydów niepłodność wręcz umożliwiała rozwód. Oni czuli, że rodzicielstwo to nieodzowna funkcja małżeństwa. Pan Jezus żył w tamte) kulturze i też przecież znał wartość płodności, a jednak, co ciekawe, nie uchylił nierozerwalności małżeństwa w przypadku braku potomstwa. My dzisiaj przyjmujemy to dość lekko, bo współczesna kultura zachodnia nie przywiązuje dużej wagi do płodności. W czasach Jezusa przedkładanie małżeństwa nad potomstwo musiało się wydawać niepojęte. A jednak On dał do zrozumienia, że godność osoby ludzkiej i sens małżeństwa nie realizują się wyłącznie w posiadaniu dziecka (choć zdrowa para nie może rodzicielstwa wykluczyć pod sankcją nieważności małżeństwa). Jeśli dziecka nie ma, liczy się więź małżeńska, wspólnota życia i miłości, droga przebywana wspólnie aż do śmierci. Dziecko nie jest w chrześcijaństwie absolutyzowane. A prokreacja nie może stać się ważniejsza od miłości. Inaczej dojdziemy do sytuacji, w której mąż czy żona zostaną odarci z godności i sprowadzeni do roli zwierząt rozpłodowych. Takie są odczucia par, które za wszelką cenę chcą mieć dziecko. Akt seksualny staje się aktem nastawionym tylko na prokreację, co odbija się źle na miłosnej więzi małżeńskiej. Przecież chrześcijanin ma przed sobą perspektywę zmartwychwstania, nie musi za wszelką cenę walczyć o przetrwanie gatunku na ziemi. Jeśli ktoś nie jest w stanie przedłożyć nieba nad ziemskie więzy krwi, to znaczy, że tak naprawdę nie wierzy w nieśmiertelność

albo też wierzy tylko w nieśmiertelność „ziemską" - w potomkach. W takim przypadku brak dziecka oznacza rzeczywiście załamanie sensu życia.

Za wszystkim, o czym mówimy, kryje się myśl, którą trzeba w końcu wyartykułować: również małżeństwo pozostało nam z raju.

I dlatego cały czas odzywa się w nas pragnienie stworzenia „rajskiego" małżeństwa: w miłości na zawsze i głębokiej jedności. Szukając tego, człowiek nieustannie nawiązuje relacje z drugim.

Wiemy przecież, jak często dziś rozpadają się związki. Porzuceni cierpią, mówią: „Nigdy więcej". A potem spotykają kogoś nowego i znów łączą się z nim w cichej nadziei, że to na całe życie, a właśnie ów nowy partner będzie umiał kochać jak nikt inny i nigdy nie odejdzie. Ta nadzieja odżywa za każdym razem. Bo, czy się to komuś podoba, czy nie, pragnienie małżeństwa takiego, jakim zaplanował je Bóg, jest zakodowane w sercu człowieka. I nie zostało zniszczone przez grzech. Choć wydaje się, że dziś już zrealizować owej więzi nie umiemy, jednak najwyraźniej zostaliśmy na „początku" do tego uzdolnieni. Bóg nie zaplanował absurdu.

Czasem życie wydaje się absurdalne...

Tak, bo niestety całą tę piękną historię miłości mężczyzny i kobiety musimy ostatecznie zakończyć. A przynajmniej pożegnać się z nią na jakiś czas. Plan Pana Boga nie zrealizował się, bo już na początku historii ludzkiej wydarzyło się coś bardzo niedobrego: Adam i Ewa sprzeniewierzyli się Bogu. Efektem była gruntowna zmiana człowieka, który stał się kimś zupełnie innym. Teraz trzeba więc zastanowić się nad tym właśnie człowiekiem. Żyje on już w innej rzeczywistości i wprawdzie nosi w sercu wszystkie dawne pragnienia, ale nie doświadcza takiej miłości jak w raju. Dlatego kiedy ludzie rozmyślają nad swoim życiem, wszystko, o czym mówiliśmy, zaczynają odkrywać jako nieosiągalny ideał. I tracą poczucie sensu życia. Co bardzo prosto, ale słusznie, sprowadzamy ostatecznie do tego, że nie są kochani i nie umieją kochać. A przez to nie czują się w pełni ludźmi.

Rzeczywiście, człowiek po grzechu pierworodnym nie może już realizować planu Bożego, więc kombinuje po swojemu. Wymyśla rozmaite kompromisy, żeby sobie jakoś radzić.

4. CZŁOWIEKU, NIE PĘKAJ!

Kiedyś na rekolekcje przyjechała pewna pani, porządna i ułożona w każdej sferze życia, także seksualnej. Jeśli seks, to klasyczny, pod kołderką i po ciemku. Żadnych innowacji czy fantazji. Słuchając mnie, wyglądała na cierpiącą.

*

Jan Paweł II wybiera maleńki fragment Kazania na górze, właściwie dwa zdania, i na nim opiera cały swój wywód na temat sytuacji człowieka po grzechu pierworodnym: „Słyszeliście, że powiedziano: Nie cudzołóż! A Ja wam powiadam: Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietą, już się w swoim sercu dopuścił z nią cudzołóstwa" (Mt 5, 27-28). Dlaczego ten tekst jest tak istotny?

Po pierwsze, w tym fragmencie ujawnia się sposób traktowania ciała drugiej osoby, a przez to jakość relacji, którą po grzechu pierworodnym mężczyzna nawiązuje z kobietą bądź kobieta z mężczyzną. Jezus używa przykładu, w którym mówi o mężczyźnie, ale rzecz dotyczy obu stron. Choć zapewne w większym stopniu mężczyzn, bo oni częściej mają problem z kontrolą pożądania.

Po drugie, w Kazaniu na górze, a więc także w tym fragmencie, Jezus proponuje zupełnie nową etykę, niesłychanie nowatorską. Etykę nie opartą na prawie, ale wypływającą z serca. Nie przyjmuje się jej jako zewnętrznego kodeksu, ale rodzi się ona we wnętrzu człowieka. To ważne dla współczesnych ludzi, którzy bardzo nie lubią, żeby im cokolwiek narzucać, bo chcą czuć się wolni. W świetle słów Chrystusa okazuje się, że autentyczny chrześcijanin nie cudzołoży, a nawet nie patrzy pożądliwie na kobietę właśnie dlatego, że jest wolny i robi to, co podpowiada mu jego serce.

Wszystko to jednak wydaje się dziwne. Przecież akurat grzech cudzołóstwa jest grzechem ciała, a więc jeśli ktoś z ową „cudzą żoną" nie współżył, grzechu nie popełnił!

Klucz do zagadki stanowi słowo „pożądliwość". Pożądliwość rozumianą jako chęć wykorzystania i uprzedmiotowienia drugiej osoby łatwo pomylić z pożądaniem, czyli rozbudzeniem seksualnym. W Kazaniu na górze nie chodzi jednak o krytykę poruszenia zmysłów, to zaprowadziłoby nas prostą drogą do manicheizmu i potępienia ciała (czemu Jan Paweł II ostro się sprzeciwia), ale o nastawienie serca, które fałszuje miłość tak, że człowiek nie może być darem dla drugiej osoby i budować głębokiej więzi miłosnej wzorem Adama i Ewy.

Chcesz powiedzieć, że można się podniecić seksualnie, nie grzesząc, a zarazem zgrzeszyć przeciwko czystości, nie współżyjąc?

Według Papieża sens moralny czystości seksualnej pozostaje niezrozumiały bez odwołania się do serca człowieka. Często się spotykamy z błędami w zakresie oceny moralnej, wynikającymi z opierania się jedynie na informacji, że wystąpiła reakcja fizjologiczna. Na przykład: skoro doszło do pobudzenia seksualnego, wytrysku i do orgazmu - to „wiadomo", że popełniony został grzech i mamy do czynienia z nieczystością moralną. Chrystus jednak nie łączy bezpośrednio moralności z reakcjami ludzkiego organizmu. W świetle nauki Jezusa, jak pisze Papież, „żaden z przejawów »nieczystości« płciowej w znaczeniu czysto cielesnym, biofizjologicznym, sam z siebie nie wchodzi jeszcze w definicję czystości lub nieczystości w znaczeniu moralnym

(etycznym)". Cytuję Jana Pawła II, bo w niektórych kręgach kościelnych podobne twierdzenia są uważane za niepewne teologicznie i relatywizujące zdrową katolicką moralność. A tu cały czas chodzi o to, aby za źródło grzechu nie uważać cielesności (tak jakby ciało samo z siebie było nieczyste), ale serce, w którym zapadają decyzje. Ludzie powinni spokojnie obserwować swoje rodzące się samowolnie podniecenie i decydować, co z nim dalej robić. Podobnie nadmierne rozbudzenie małżonków podczas trwającej długo abstynencji czy w przypływie fascynacji sobą, kiedy ze zwykłego przytulenia rodzi się gwałtowne pragnienie i już nie udaje się zatrzymać, nie może być automatycznie obciążone grzechem, czyli zakwalifikowane jako świadomy i wolny wybór zła. Człowiek nie został wezwany do lęku przed swoim ciałem i jego reakcjami, ale do badania swojego serca i rozpoznawania jego różnych poruszeń. Pamiętajmy, że jedni reagują na bodźce gwałtownie, inni bardzo spokojnie. Trzeba więc nauczyć się, które reakcje cielesne są konsekwencją wyboru popełnionego w sercu, a które tylko odruchami zdrowego organizmu. To bardzo ważny wątek i ważne rozróżnienie.

Człowiek, który patrzy pożądliwie w sensie moralnym, to nie ten, który się pobudził, ale ten, kto w sercu jest egoistą gotowym zdominować i skrzywdzić drugą osobę. W sferze seksualnej to wszystko objawia się bardzo wyraźnie. Kiedyś widziałem piękną dziewczynę siedzącą na ławce. Przechodził obok mężczyzna i spojrzał na nią wzrokiem, w którym łatwo było odczytać pożądliwość. Ona też ją wyczuła i natychmiast odruchowo zasłoniła dekolt.

Nie odczytała tego spojrzenia jako komplement?

Raczej wyczuła w nim coś niebezpiecznego dla siebie. Zauważyła podniecenie mężczyzny, jego koncentrację na swoim ciele, i wiedziała, że ten człowiek chciałby ją dotykać i pieścić, mimo iż jej nie kocha ani ona jego. To zrodziło niepokój przed wykorzystaniem i skrzywdzeniem. Poczuła wstyd i potrzebę ukrycia ciała.

Można jednak sobie wyobrazić spojrzenie pełne miłości i pożądania zarazem, jakim obdarzyłby ją człowiek bliski, przy którym czułaby się bezpieczna. To doświadczenie otwierające i dające szczęście z odwzajemnionej miłości. Jej reakcja byłaby zapewne zupełnie inna: odsłoniłaby przed nim swoje ciało. Oczywiście z rozpoznawaniem zakochania bywa różnie i łatwo się pomylić, dlatego lepiej czekać. Człowiek został skażony grzechem pierworodnym i chętnie sam siebie oszukuje, że kocha i jest kochany. Prawdziwa miłość musi mieć czas się objawić i dojrzeć. Na szczęście, zwykle dość wcześnie potrafimy ją intuicyjnie przeczuć, jeśli tylko intuicji nie zagłuszamy.

Zdolność odróżniania miłości od pożądliwości byłaby więc także pozostałością z raju?

Bóg stworzył ludzi wolnymi, czyli zdolnymi do wybierania. Przed grzechem pierworodnym naturalne i łatwe było podążanie za dobrem, po grzechu pojawiła

się stała tendencja do wybierania zła. Dlatego mamy trudność w rozróżnieniu miłości i pożądliwości. Człowiek współczesny nie będzie umiał wybrać miłości, za którą tęskni, jeżeli nie odkryje w swoim sercu obecności pożądliwości. Będzie mylił jedno z drugim, bo korzenie wszystkiego są w sercu. Także spojrzenie wyraża serce. Dobrze pokazuje to właśnie przykład z mężczyzną, który spojrzał na obcą dziewczynę wyłącznie jako na przedmiot użycia - nawet jeśli sam nie zdawał sobie z tego sprawy.

A jednocześnie paradoksalnie jej osoba pozostała dla niego całkiem zakryta. Widział tylko jej ciało.

Bo już nie patrzył na nią tak, jak Adam patrzył na Ewę. W relacjach mężczyzn i kobiet skażenie grzechem pierworodnym objawia się właśnie tym, że przestają widzieć całego człowieka. A jeśli dostrzega się tylko fragment, najczęściej ciało, którego chce się użyć, by przeżyć przyjemność czy przygodę, żadne budowanie jedności i miłości nie wchodzi w grę. Jedynym celem jest zjednoczenie tylko na chwilę. Ono oczywiście przechowuje odblask pełnego, rajskiego zjednoczenia osób i pozwala przeżyć coś wyjątkowego, ale w gruncie rzeczy na płytkim poziomie. Partner to wyczuwa i ma kłopot, by się odsłonić: cieleśnie, psychicznie i duchowo. Boi się ośmieszenia czy wykorzystania jego własnego obnażenia przeciwko niemu samemu.

Zastanawiające, że mimo całego balastu grzechu i tak tęsknimy do pełni. To oczywiście skrajny przykład, ale wiele mówiący - mężczyźni mówią czasem prostytutkom: „Kocham cię". Nie dlatego, żeby mieli przekonanie, że ktoś tu kogoś kocha, ale dlatego, iż człowiek po prostu nie może żyć choćby bez iluzji miłości.

> Ciało ludzkie w swej męskości/kobiecości straciło jak gdyby zdolność do wyrażania takiej miłości, w której człowiek-osoba staje się darem zgodnie z najgłębszą strukturą i celowością swego bytowania osobowego (...). Jeśli sądu tego nie formułujemy w sposób bezwzględny, jeśli dodajemy w nim przysłówek „jak gdyby", to dlatego, że wymiar daru, owa zdolność wyrażania miłości, w której człowiek przez swą kobiecość czy męskość staje się darem dla drugiego, nie przestała w jakiejś mierze przenikać i kształtować miłości rodzącej się w sercu ludzkim. Sens oblubieńczy ciała nie stał się temu sercu całkiem obcy. Nie został w nim całkowicie wyparty przez pożądliwość, został przez nią tylko habitualnie zagrożony. „Serce" stało się miejscem wzajemnego przesilania się miłości i pożądliwości. Im bardziej pożądliwość opanowuje to serce, tym mniej doświadcza ono oblubieńczego sensu ciała, tym mniej staje się wrażliwe na dar osoby, który poprzez oblubieńczy sens ciała wyraża się we wzajemnych odniesieniach mężczyzn i kobiet. Z pewnością też owo „pożądanie", o którym mówi Chrystus w Mt 5, 27-28, pojawia się w sercu człowieka w wielorakiej postaci: nie zawsze jest jawne i oczywiste, czasem bywa ukryte tak, że

właśnie każe nazywać się „miłością", choć równocześnie przekształca jej autentyczny profil i tłumi przejrzystość daru we wzajemnym odniesieniu osób. Czy to znaczy, że mamy obowiązek podejrzewać ludzkie serce? Nie. To znaczy tylko, że musimy je sprawdzać.

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzy! ich,* Lublin 2008, s. 104

Kiedy się zastanowić, można dojść do wniosku, że pierwsza miłość jednak przypomina tę rajską.

Ale na krótką metę. Pierwsza miłość budzi wszystkie pragnienia dotychczas ukryte w głębi serca. Człowiek jest jeszcze niedoświadczony i nie zna smaku goryczy. Daje się ponieść eksplozji pragnień z przekonaniem, że zdoła je zaspokoić.

Mówiąc o dziewczynie, która zasłoniła się przed pożądliwym spojrzeniem mężczyzny, wspomniałeś o wstydzie. W pobożności, jaką nam wpajały mamy i babcie, był on czymś bardzo chwalebnym.
Szczególnie dla dziewczynek. Papież pokazuje wstyd bardziej jako antywartość - świadectwo skażenia grzechem.

Wstyd pełni funkcję ochronną i dlatego dobrze, że jest. Pozwala uniknąć wykorzystania. A obrona przed krzywdą to pozytywny odruch. Wykorzystanie boli przecież bardzo, bo nie dotyczy samej tylko seksualności, niszczy zaufanie.

Jednak w narzeczeństwie, a szczególnie w małżeństwie, dokonuje się przełamanie wstydu. Nie w kierunku bezwstydu, który odziera człowieka z wrażliwości i czyni go coraz bardziej prymitywnym i wyuzdanym. Człowiek powinien uczyć się, jak nawiązać głęboką relację. Kochający się małżonkowie, którzy sobie ufają, jak Adam i Ewa „nie odczuwają nawzajem wstydu". Czują się bezpiecznie, także kiedy widzą się nagimi.

Odsłonięcie intymności wcale nie dotyczy tylko ciała, z reguły łączy się w ogóle z odsłonięciem siebie jako osoby. Nagość jest wtedy metaforą, pokazującą, jak dalece ktoś się oddaje drugiej osobie.

To pewnie znów przejaw tej samej intuicji: nagość nie jest tylko cielesna, bo ciało pozostaje nierozłączne z psychiką i duchowością. Możemy kpić z czystości przedmałżeńskiej, ale zobaczmy, że jeśli pojawia się między ludźmi, ich relacja nagle staje się bezpieczna. Czystość gwarantuje budowanie zaufania i stopniowe odsłanianie się.

I odwrotnie: pruderia także stanowi wynik skażenia grzechem pierworodnym i świadczy o pozostawaniu na poziomie człowieka upadłego. Nieustanne zasłonięcie jest konsekwencją grzechu, który niesie za sobą lęk i wiąże się z niemożliwością kochania na wzór Adama i Ewy, zanim zostali wygnani z Edenu.

Papieżowi bardzo istotny wydał się właśnie moment, gdy do raju wkroczyły grzech i lęk. Ewa i Adam złamali zakaz Boży, zjedli owoc z drzewa zakazanego i nagle „poznali, że są nadzy; spletli więc gałązki figowe i zrobili sobie przepaski" (Rdz 3, 7). Nagość zaczęła im przeszkadzać. To wtedy człowiek jakby pękł - rozdzieliły się dusza i ciało.

Dokładnie mówiąc, zmieniło się serce człowieka. Wkradła się do niego pożądliwość. Nagość obiektywnie była ta sama, ale Adam i Ewa zaczęli ją postrzegać inaczej. Po grzechu pierworodnym Adam zaczął widzieć Ewę zredukowaną do cielesności, bo duch Ewy oddzielił się dla niego od jej ciała. A pożądanie Adama oddzieliło się od miłości do żony i przemieniło się w pożądliwość. I stąd wzięło się współczesne spojrzenie na seksualność, które właśnie dlatego nie jest chrześcijańskie, że jest zredukowane albo do ciała, albo do ducha. Negacja ciała rodzi zainteresowanie tylko duchową, aseksualną miłością, negacja ducha wyraża się w szukaniu samych tylko doznań seksualnych.

A więc wyznanie, które uważamy za miłosne, czyli: „Pragnę cię", dla Jana Pawła II byłoby raczej antywyznaniem.

Czy to wyznanie miłosne, czy nie, nie wiadomo od razu. Trzeba partnera dopiero sprawdzić i dowiedzieć się, co ma w sercu, kiedy tak mówi.

Według nowej etyki Chrystusa, zdolność kochania ciałem wypływa z serca człowieka. Gdy cudzołóstwo definiujemy wyłącznie jako współżycie fizyczne, oznacza to, że nie rozumiemy osoby ludzkiej. Owszem, niektórym podział na serce i ciało jest bardzo na rękę. Stwierdzają: „Kocham żonę (czy męża), a tamta przygoda podczas delegacji to nic nieznacząca chwila przyjemności". Mówią jakby o dwóch zupełnie rozłącznych sferach: w sercu kwitnie miłość do współmałżonka, tylko ciało rozminęło się z sercem.

> *Bardzo długo byłam sama. Wszystkie moje koleżanki były już mężatkami i miały dzieci. Czułam się z tym głupio, bo ciągle musiałam się przed rodziną tłumaczyć, dlaczego jeszcze nie mam męża. Uśmiechając się sztucznie, twardo powtarzałam ciotkom angielskie porzekadło: „I'm looking for Mr. Right, not Mr. Right now!". Często myślałam jednak, że może moim powołaniem jest życie w samotności. Kilka lat temu dostałam od przyjaciół zaproszenie na bal sylwestrowy -to miała być duża impreza, stylizowana na jakieś filmowe historie. Ponieważ wszyscy moi znajomi szli w parach, postanowiłam, że zaproszę na imprezę jednego z moich kolegów. A właściwie kolegę mojej młodszej siostry. Mateusz od wielu lat był częstym gościem w naszym domu. Myśleliśmy nawet, że jest zakochany w Agacie, ale moja siostra od pierwszej klasy ogólniaka była związana z innym chłopakiem. Przyznaję, to był najlepszy sylwester w moim życiu. Bawiliśmy się z Mateuszem do białego rana. Właściwie nie schodziliśmy z parkietu. Nie czułam, że między nami jest 6 lat różnicy. A przecież kiedy ja zdawałam*

maturę, on był smarkaczem z podstawówki! Następnego dnia po imprezie Mateusz zjawił się u mnie z bukietem róż. W marcu byliśmy zaręczeni, w sierpniu był nasz ślub. We wrześniu okazało się, że jestem w ciąży. To wszystko wydawało się jakimś pięknym snem, wspaniałą historią, która jest tylko zapowiedzią czegoś jeszcze bardziej cudownego! Oczywiście, zdarzały nam się przed ślubem kłótnie. Ale komu się nie zdarzają? Wiedziałam, że jeśli zaufam jemu, mojemu mężczyźnie, i jeśli zaufam Bogu - bo to przecież dzięki Bogu byliśmy razem! - to wszystko będzie dobrze. Przed ślubem w każdą niedzielę chodziliśmy do kościoła. Bardzo mnie to cieszyło. Wiedziałam, że moje koleżanki skarżyły się na swoich mężów, którym nie było do kościoła po drodze. Myślałam: „Przez tyle lat byłam sama, a teraz proszę! Trafiłam na ideał! Możecie mi tylko zazdrościć!". Złudzenia straciłam w połowie września, miesiąc po naszym ślubie. Wprawdzie Mateusz w każdą niedzielę przygotowywał się do wyjścia na mszę, ale ostatecznie odwoził mnie na parking przed kościołem, po czym stwierdzał, że źle się czuje i wracał do domu. Martwiła mnie ta sytuacja, ale widziałam, że i tak jest wspaniałym mężem, więc tę jedną *rzecz mogę mu wybaczyć, i przestałam nalegać na wspólne uczestnictwo we mszy. Rodzicom i znajomym mówiłam, że Mateusz woli chodzić do kościoła na inną godzinę, a mnie akurat pasuje ta, więc chodzimy oddzielnie. Prawdę znałam tylko ja. Kilka miesięcy po narodzinach naszego dziecka znajoma powiedziała mi, że widziała Mateusza w sąsiednim mieście. Jechał samochodem z jakąś kobietą. Po-myślałam: „Zaczyna się festiwal plotek. Moje koleżanki mają kłopoty w swoich związkach, więc chcą, żebym ja także je miała. Bo niby dlaczego mam mieć lepiej? A to pewnie była jakaś nasza wspólna znajoma". Co najlepiej działa w takich sytuacjach? Oczywiście zerwanie znajomości. Przestałam się spotykać z moimi przyjaciółmi. I tak miesiąc po miesiącu okazywało się, że weekendy spędzam w domu z córką, że w czasie świąt spotykamy się tylko z rodziną, na nasze urodziny czy imieniny przychodzą wyłącznie teściowie. Strasznie smutno zrobiło się w naszym domu. Mojego Mateusza też częściej nie było, niż był. Większą część tygodnia spędzałyśmy z Hanią same. Pewnego dnia zadzwonił telefon. Odebrałam, ale ktoś szybko się rozłączył. Tego samego dnia odebrałam jeszcze cztery głuche telefony. Kiedy Mateusz wrócił wieczorem z pracy, opowiedziałam mu o tym. Nie pamiętam, żeby mój mąż był kiedyś zdenerwowany równie mocno jak tego dnia. Zaczął dopytywać o to, czy na pewno nikt się nie odezwał, czy się nie przedstawił, czy czegoś nie chciał. Nie wiedziałam, co się dzieje. Mówiąc szczerze, tego dnia zwyczajnie bałam się swojego męża. A później wszystko znów było jakby snem. Tyle tylko że tym razem to był koszmar. Po wielu nerwowych tygodniach, głuchych telefonach, dziwnych przesyłkach mój mąż przyznał się do romansu. Mówił, że już z tym skończył, że to się nigdy nie powtórzy, że wcale tego nie chciał, że wszystko wymknęło mu się z pod kontroli.*

Zapewniał, że nasza rodzina jest dla niego najważniejsza. Kazałam mu się wyprowadzić. Przez kilka dni błagał mnie o przebaczenie. Zaproponował wyjazd na wspólne rekolekcje dla małżeństw. Zapewniał, że zrobi wszystko, żeby uratować naszą rodzinę. Uwierzyłam mu. Przebaczyłam, ale nie jestem w stanie o tym zapomnieć. Mateusz bardzo się stara, wspólnie walczymy o nasz dom, o nasze małżeństwo. Tylko za każdym razem, kiedy dzwoni telefon, myślę o tym, że być może znowu dzwoni ona.

Anna (36 lat, od 7 lat żona Mateusza)

Z reguły pojawia się jeszcze podsumowanie: „A przecież najważniejsze to, co w sercu".

I gotowe doskonałe samousprawiedliwienie: nic się takiego nie stało. Ot, przypadkowa kopulacja. Takie tłumaczenie działa także w stosunku do „przypadkowej" kochanki czy kochanka: „Nie licz na jakiekolwiek zaangażowanie z mojej strony, zapomnij. Przeżyliśmy chwilę relaksu, która może już się nie powtórzyć".

Nietrudno wyobrazić sobie i taką sytuację, gdy ktoś wprawdzie fizycznie nie zdradza, ale właśnie jego serce wypełniają pragnienia, marzenia, a nawet plany dotyczące kogoś innego niż mąż czy żona.

W sprzyjających okolicznościach zapewne zaraz doszłoby do zdrady.

Ostatnio spotkałem się z jeszcze inną kuriozalną sytuacją, gdy mąż z powodu choroby nie był w stanie zaspokajać seksualnie żony. Dał jej więc przyzwolenie na kochanków, byle tylko go nie zostawiła. Ona z tego skorzystała i przez kilka lat spotykała się z różnymi mężczyznami. Odbywało się to na zasadzie korzystania z usług emocjonalno-seksualnych i faktycznie męża nie opuściła.

Ale przecież wiemy dobrze, że rozważamy sytuację niemożliwą: ciało odchodzi od współmałżonka, a serce rzekomo przy nim zostaje. W człowieku rodzi się wówczas chaos i poczucie rozdwojenia, choćbyśmy nie wiem jakie słyszeli na ten temat koncepcje. Po prostu ciało wyraża ducha, a duch ciało. Nie da się tego rozdzielić. Mąż, który zdradził żonę, pokazał, że jej nie kocha.

Niezależnie od okoliczności? A może kocha, ale wyjechał na pół roku, długo znosił wstrzemięźliwość i w końcu zapomniał się na jeden wieczór...

Zdrada oznacza, że miłość zgasła i mąż przestał panować nad sobą. Widocznie rozłąka zniszczyła uczucie. Owszem, on może żonę na nowo pokochać, ale zdrada była aktem braku miłości do niej. Dlatego właśnie dla małżeństwa konieczne jest przestawać cieleśnie razem. Tylko wtedy więź trwa, a nawet się buduje.

To powód, dla którego zdrada tak niesamowicie rani i boli: stanowi wyznanie braku miłości?

Tak. Niszczy też zaufanie i zawodzi najgłębszą, bo „rajską", nadzieję człowieka - na miłość wyłączną, niekończącą się i bezwarunkową.

W takim razie gdy Jezus mówi o „cudzołożeniu w sercu", również pośrednio odwołuje się do „początku", a konkretnie do pierwotnego zamysłu Boga, by człowiek był jednością duchowo-cielesną.

Rajski człowiek miał w sobie nieustannie Ducha Bożego, czyli Ducha miłości, i nie był w stanie nawet o zdradzie pomyśleć. A jeżeli już odczuwał jakieś pokusy - bo przecież był wolny i mógł podejmować różne decyzje - miał siłę, aby zawsze wybierać dobro. Dopiero później zaczął również chcieć - a więc wypływało to z jego serca - czynić zło. Taki „zepsuty" człowiek potrzebuje prawa, ono trzyma go w ryzach. Musi się bać, że jeśli zdradzi, współmałżonek będzie mógł go opuścić, zabierając majątek, albo nawet go ukamienują. Co więcej, także aby zrobił coś dobrego, człowieka trzeba najczęściej przymusić. W taki właśnie sposób funkcjonuje świat.

Pan Bóg natomiast chce przywrócić czystość spojrzenia na seksualność, czyli powiązać seksualność ze swoją miłością i z miłością wzajemną między ludźmi. Tylko On może związać na powrót ciało z duchem. To dopiero jest chrześcijańskie spojrzenie na człowieka, na seksualność i czystość.

Chociaż w potocznym przekonaniu doktryna - tak, nawet doktryna - chrześcijańska jest uważana za manichejską, czyli wartościującą: duch dobry, a ciało złe.

Człowiek historyczny, który jest rozbity sam w sobie i pozbawiony doświadczenia Bożej miłości, zawsze będzie fałszował seksualność. Siłą rzeczy ten fałsz będzie się dokonywał także w Kościele, bo tworzą go ludzie historyczni. Nie ma się co obrażać na Adama wygnanego z raju, że zawsze coś pokręci - już nie jest tym, kim był. Ale to dotyczy nie tylko duchownych.

Gdy głoszę rekolekcje, zawsze trafia się grupa ludzi spodziewających się rozmowy o szalenie głębokich sprawach. Czekają na wzniosłe słowa o miłości. W pewnym momencie zadaję pytanie, kiedy Bóg przychodzi do małżonków. I te osoby odpowiadają:
„Kiedy się kochają i są sobie wierni", albo: „Kiedy się modlą". I im bardziej oni tak się unoszą do góry, tym bardziej ja ciągnę w dół, żeby pokazać Boga w sytuacjach, które wydają im się nie do pomyślenia: picie kawy, seks, a nawet kłótnia małżeńska. Po prostu w codzienności we dwoje. Część z „uduchowionych" pozornie akceptuje to, co mówię, ale kiedy przyjdzie sprawdzian praktyczny, czyli rozmowa małżonków przed Panem Jezusem o pożyciu seksualnym, wybałuszają oczy: „O tym przed Panem Jezusem???" „A co - pytam - przed Panem Jezusem to wolno mówić tylko o pielgrzymce do Lourdes?" Właśnie w takim momencie doskonale widać, że te osoby ciągle myślą o ciele jako oddzielonym od Boga. Reprezentują przekonania i odczucia

na poziomie człowieka historycznego sprzed czasów Chrystusa, który nie doświadczał jeszcze łask płynących z sakramentu małżeństwa.

Kiedyś na rekolekcje przyjechała pewna pani, porządna i ułożona w każdej sferze życia, także seksualnej. Jeśli seks, to klasyczny, pod kołderką i po ciemku. Żadnych innowacji czy fantazji. Słuchając mnie, wyglądała na cierpiącą. Jako temat rozmowy małżeńskiej mieliśmy akurat uatrakcyjnienie współżycia: bielizna, perfumy i tak dalej. Przed Panem Jezusem! Wiła się jak piskorz: „Mężu, czy tak można?...". A mąż upominał: „Trzymajmy się tematu". I co? Przez te kilka dni rozkwitła. Stała się bardziej seksowna i zmysłowa. Zaczęła się śmiać z dowcipów, które do tej pory uważała za „świńskie"!

Czyli wezwanie do nawrócenia - w wymiarze małżeństwa - jest *de facto* wezwaniem do zintegrowania duchowości i cielesności?

Również. A w efekcie pozwala to bardziej doceniać przyjemność cielesną, a więc i życie seksualne wyzwolone z pruderii. Pamiętajmy, kiedy pod wpływem Ducha Świętego zmieni się serce, zakaz znika. Człowiek znów, jak „na początku", staje się wolny. Mówimy wtedy o wolności w Duchu Świętym.

Czy reintegracja ciała z duchem może nastąpić jeszcze za ziemskiego życia?

Do pewnego stopnia tak.

Papież daje ciekawą analizą historyczną kontekstu Jezusowego nauczania o małżeństwie i pożądliwości. Postulat ścisłej monogamii czy twierdzenie, jakoby także spojrzenie mogło być cudzołożne, to były tak naprawdę nowości dla Żydów, które stawiały ich przekonania na głowie. Przecież prawo żydowskie właściwie zawsze dopuszczało - pod pewnymi warunkami, ale jednak - poligamię. Abraham miał „legalne" dziecko z niewolnicą, Dawid pojął kilka żon.

Rozmawiałem niedawno z pewnym historykiem Kościoła i patrologiem, który mi powiedział, że w prawie kanonicznym i państwowym wzorzec małżeństwa chrześcijańskiego został zapisany dopiero tysiąc lat po Chrystusie. Wcześniej chrześcijanie podlegali mało chrześcijańskiej praktyce prawnej: dominowały zwyczaje rzymskie, pewnie również praktyki germańskie i innych ludów pogańskich - w zależności od terytorium.

Przecież chrześcijanie, w przeciwieństwie do Żydów, mieli od początku wyraźny model monogamicznego i nierozerwalnego małżeństwa.

Chrześcijanie mieli świadomość specyfiki swego małżeństwa i żyli w związkach monogamicznych, ale podlegali obowiązującemu porządkowi prawnemu, a swojego przez tysiąc łat nie stworzyli. Dopiero kiedy w XI wieku model chrześcijański został usankcjonowany prawnie, stał się faktycznie wiodący. Co ciekawe, dopiero wtedy pojawił się niezależny obrządek liturgiczny zawarcia małżeństwa w Kościele. Należy jednak także pamiętać, że

już w tamtych czasach określenie „chrześcijanin" nie oznaczało wcale ucznia Chrystusa w sensie ewangelicznym.

W sumie to zrozumiałe, biorąc pod uwagę, jak niewiele masowe chrzty miały wspólnego z pierwotnym katechumenatem chrześcijańskim. Co więcej, nawet uczniowie Jezusa, którzy byli przecież tak blisko Niego, stwierdzili: „Jeśli tak ma się sprawa człowieka z żoną [czyli jedna żona do końca życia - przyp. KS], to nie warto się żenić" (Mt 19,10).

A czy dziś ludzie, ba! katolicy, nie mówią dokładnie tego samego? I czy nie szukają różnych możliwości, żeby nie być w monogamicznym związku? W niektórych środowiskach to poszło tak daleko, że ci ludzie nie są już w stanie zdefiniować małżeństwa tak, jak my je tu definiujemy, jako nierozerwalnego związku mężczyzny i kobiety. Nie potrzebują ani sakramentu małżeństwa, ani wspólnoty majątkowej...

Może to faktycznie za trudne?

Właśnie teologia ciała podpowiada, że dopiero Duch Chrystusa w człowieku pozwala mu odkryć, że ten model jest tak naprawdę jego modelem. Problem wydaje się inny: kończy się czas powszechności kultury chrześcijańskiej. A więc siłą rzeczy oddziaływanie Ewangelii na ludzi i ich codzienne wybory się zmniejsza. I naturalną konsekwencją tego będzie, że pojawią się inne modele życia i rodziny. Nie tylko ten z rozwodem i kolejnym związkiem monogamicznym, jeszcze silnie zakorzeniony w chrześcijaństwie, ale zupełnie odległe, być może nawet wracające do poligamii czy poliandrii.

Dzisiaj trzeba do modelu ustanowionego przez Boga przekonywać. Katolicy na nieszczęście przywykli do podziału życia na etos, definiowany jako kwestie moralne wyrażone w postaci nakazów i zakazów, oraz erosa, czyli rozbuchane zmysły i seksualność - często utożsamianą po prostu z niemoralnością (którą zwalczają). Tymczasem Jan Paweł II chce w swoim nauczaniu dokonać czegoś niesamowicie ważnego: połączyć etos z erosem. Co czyni w dwu krokach. Po pierwsze, pokazuje, że etos to nie obszar samych norm i ich przekraczania, ale że rodzi się on

> Powyższe rozważania bardzo blisko łączą się z problemem spontaniczności. Bardzo często bowiem spotykamy się z przeświadczeniem, że etos odbiera temu, co erotyczne w życiu i w postępowaniu człowieka, właśnie spontaniczność. Stąd postuluje się oderwanie od etosu „dla dobra" erosa. Słowa z Kazania na górze zdają się stać na przeszkodzie tego „dobra". Jednakże stanowisko takie jest błędne, a w każdym razie powierzchowne. Przyjmując je, trzymając się go kurczowo, nigdy nie dotrzemy do pełnych wymiarów erosa, co musi mieć swoje konsekwencje w dziedzinie odnośnej *„praxis":* naszego postępowania, a także przeżywania wartości. Ten mianowicie, kto

akceptuje etos wypowiedzi z Mt 5, 27-28, musi wiedzieć, że jest wezwany również do pełnej i dojrzałej spontaniczności odniesień zrodzonych na gruncie odwiecznej fascynacji męskością i kobiecością. Właśnie taka spontaniczność stopniowo staje się owocem rozeznawania poruszeń własnego serca.

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* Lublin 2008, s. 152

z przemyślenia, kim tak naprawdę jest człowiek i jakie są najgłębsze i najlepsze pragnienia ludzkiego serca, które należy realizować poprzez ciało - także poprzez seksualność.

Etos realizowany przez erosa?

Właśnie. Ale by tak było, trzeba - i to drugi krok Jana Pawła II przedefiniować erosa. Nie możemy go sprowadzać do biologicznego instynktu i używania na wszelkie sposoby rozkoszy cielesnych. Pragnienia seksualne wyrażają przecież wielką energię czynienia dobra drzemiącą w człowieku. Jego pragnienie przeżycia pięknej miłości i - poszukiwanie Boga. I tu wracamy do nowej etyki Jezusa przedstawionej w Kazaniu na górze, która odwołuje się do pragnień serca i przypomina człowiekowi, że został stworzony przez Boga na Jego obraz - wezwany do odkrycia Boga w swoim życiu, także i seksualnym. Taką koncepcję erosa już łatwo pogodzić z etosem. A to z kolei oznacza możliwość połączenia pięknej wizji życia chrześcijańskiego z odkrytym na nowo sensem ciała i seksualności. Czyli można szukać Boga, troszcząc się także o jak najgłębsze rozbudzenie seksualne podczas aktu małżeńskiego.

Staram się tę właśnie wizję Papieża rozwijać i uszczegóławiać. Okazuje się, że również niewierzący seksuolodzy zaczynają dostrzegać spójność własnej wiedzy z tak przedstawioną nauką Kościoła. Małżonkowie zaś odkrywają coś, co już wcześniej przeczuwali i za czym tęsknili: że można przeżywać seksualność w zgodzie z etosem - wezwaniem Chrystusa do moralnego życia.

5. CZY BÓG POMOŻE?

Do małżonków organizujących spotkanie rekolekcyjne zadzwoniła pewna pobożna niewiasta, oburzona, jak można w tak wielkie święto mówić do ludzi na temat seksu! Najciekawsze, że przecież w Boże Ciało rozważaliśmy właśnie kwestie cielesności.

*

Wszyscy, którzy zajmują się biblijną egzegezą miłości i małżeństwa, sięgają po dwa teksty ze Starego Testamentu. Także Papież - i ty sam. Pierwszy z nich to oczywiście Pieśń nad Pieśniami. Dlaczego Jan Paweł II tak

szczegółowo analizuje tekst komentowany już przecież wcześniej wielokrotnie?

Pieśń nad Pieśniami najchętniej analizowano pod kątem mistyki, traktując ją jako opis miłości Boga do człowieka lub Chrystusa do Kościoła, rzadziej jako opis miłości erotycznej. Tymczasem to zbiór pieśni weselnych wykonywanych podczas uczty po zaślubinach. Dlatego opowiadają o radości i szczęściu w miłości, a nie o trudach i rozczarowaniach, bo podczas wesela nie wypada o tym mówić. Wypada jednak wprowadzać wątki erotyczne i takie się w Pieśni nad Pieśniami pojawiają. To pochwała przyjemności seksualnej.

Swoją drogą, szkoda, że my nie mamy tak pięknych tradycji weselnych. Ale wódka nie sprzyja rozwojowi kultury wyższej.

Papież rzeczywiście czyta Pieśń... jako opis rozwijającej się miłości, która kulminuje aktem seksualnym. To jedyna księga Biblii opiewająca całkowicie świecką miłość. Paradoks polega na tym, że taka miłość nie zdarza się na ziemi.

Można jej doświadczyć przez pewien krótki czas na początku, kiedy się zakochujemy. Coś podobnego przeżywają niektóre małżeństwa po latach wspólnej drogi, kiedy dojrzeją do kochania się na sposób opisany w Pieśni... Pomiędzy tymi etapami związku piętrzą się przed małżonkami rozmaite trudności. Najpierw trzeba się „odkochać", czyli ochłonąć z czysto powierzchownego i emocjonalnego zauroczenia. Potem zaczyna się stopniowe budowanie głębokiej jedności i miłości. Do mety dociera się z Chrystusem.

Osobiście uważam, że Pieśń nad Pieśniami nie odzwierciedla tylko pierwszego zauroczenia, pełnego szczęścia bardzo jeszcze płytkiego, jakie przeżywa wielu ludzi. To także opis miłości odkupionej przez Chrystusa, wyzwolonej z egoizmu ludzkiego i cierpienia zadawanego przez drugiego człowieka.

Jan Paweł II wysuwa ciekawą hipotezą: być może, mamy w ręku świadectwo „początku", czyli miłości Adama i Ewy w raju.

Co by z kolei oznaczało, że odblask rajskiej miłości pozostał w każdym ludzkim zakochaniu - pierwszej, wyidealizowanej fazie miłości. Stan zakochania byłby więc jednocześnie i powrotem do „początku", czyli spojrzeniem wstecz, i ideałem pięknej miłości wyznaczonym jako cel. Papież odwołuje się do pierwotnych doświadczeń, pokazując, że wyszliśmy z ręki Boga i ku Niemu zmierzamy.

Wiemy dobrze, że zauroczenie mija bezpowrotnie.

Jednak właśnie świadomość grzeszności, która tak szybko niszczy miłość, otwiera perspektywę odkupienia. Chrystus jest w stanie przywrócić człowiekowi zdolność takiej miłości, tylko trzeba z Nim przetrwać burze życia małżeńskiego.

W Pieśni nad Pieśniami pojawiają się dziwne zwroty. Oblubieńcy mówią do siebie: „bracie", „siostro" i „przyjaciółko".

Te zwroty były charakterystyczne dla hebrajskich obrzędów ślubnych. Nam natomiast wskazują właśnie na głębsze, duchowe wymiary relacji między mężczyzną i kobietą. Wydobywają pełnię naszego człowieczeństwa, które tak łatwo i chętnie jest dziś redukowane.

Interpretacja przez Jana Pawła II tekstu Pieśni... kończy się stwierdzeniem, że nawet w opisie miłości doskonałej obecny pozostaje motyw dążenia i szukania.

Od ludzkiej miłości, choćby była najdoskonalsza, nieodłączny jest rys cierpienia. W tekście Pieśni nad Pieśniami sprowadza się ono do tęsknoty. Brak tu wzajemnego krzywdzenia się, które tak często towarzyszy ziemskiej „miłości". Ciekawe, że nawet najwspanialsza miłość, jaką sobie możemy wyobrazić, nie daje pełnego zaspokojenia. Człowiek nie jest w stanie tak pokochać i zrozumieć drugiego człowieka, by uwolnić go bez reszty od poczucia samotności. Na ziemi doświadczamy tylko krótkich chwil wyjątkowej bliskości i jedności. Ale niezaspokojona tęsknota otwiera człowieka na Boga. Pewnie nawet sobie nie zdajemy sprawy, że w niej objawia się pragnienie nieba. Tak naprawdę szukamy miłości, jaką może dać nam tylko Pan Bóg.

Drugi tekst, po który sięga Jan Paweł II tuż po analizie Pieśni nad Pieśniami, to Księga Tobiasza. W jakim celu?

Żeby pokazać radykalną zmianę klimatu miłości. Tobiasz i Sara mają zupełnie inne doświadczenia miłosne niż przeciętni zakochani trwający w błogostanie. Ich miłość od początku naznacza ryzyko śmierci. Sara została zniewolona przez złego ducha, który zabił wszystkich jej kolejnych mężów - a miała ich przed Tobiaszem siedmiu - w noc poślubną. Tobiasz, kochając Sarę, wie jednocześnie, że ta miłość prowadzi do śmierci. W ich związku nie ma miejsca na beztroskę, muszą od razu śmiertelnie poważnie myśleć o wspólnym życiu. Nawet jeśli odczuwają zachwyt sobą nawzajem, przyćmiewa go świadomość, jak niesłychanie krótkie będzie ich szczęście. Kochanków może uratować tylko cud Boży.

Decydując się na ślub, nie zawsze zdajemy sobie sprawą, że do tego właśnie - choć w bardziej metaforycznym sensie - zostaliśmy wezwani: by codziennie za siebie „umierać", czyli poświęcać się i wspólnie nieść krzyż, który przypadł drugiemu w udziale.

Kiedyś spotkałem narzeczonych, którzy mieli duże problemy, żeby się pobrać: i zdrowotne, i ze strony obu rodzin. Musieli sobie wywalczyć miłość. Przeszli wiele prób, a każda mogła rozerwać ich związek, ale przetrwali. Powiedzieli mi, że te doświadczenia bardzo ich umocniły. Oni wnoszą w małżeństwo głębsze doświadczenie jedności i odpowiedzialności za siebie

nawzajem. I dojrzałość nieporównywalną do par zakochanych szczęśliwie i bez przeszkód. Ich miłość realizowała się od początku w modelu Tobiasza i Sary: w cierpieniu, trudnych decyzjach i lęku, że druga strona może ulec presji rodziców i odejść. Albo że nie uda się zorganizować ślubu bez środków finansowych, bo rodziny odmówiły wsparcia. Radość bycia razem okupili czasem zmagań i wątpliwości. Ale są o krok do przodu: „szczęśliwe pary" odkryją tę stronę wspólnego życia dopiero po ślubie.

Nawet na kursach dla narzeczonych można rozpoznać pary, które mają dużą szansę przeżyć szczęśliwe małżeństwo, i te, które zapewne rozstaną się przy byle okazji.

Po czym to poznajesz?

Czasem po braku wzajemnej szczerości i powierzchowności więzi. A czasem po prostu uderza ich smutek. Dotyczy to wielu par, które już mieszkają razem, a są smutne. Teoretycznie powinny być zakochane, a jednocześnie dojrzałe, bardziej świadome małżeństwa. Tymczasem widać oznaki wypalenia! Widać też, kto przyszedł odbębnić nauki. Jeśli narzeczeni nie przystępują do Komunii Świętej i spowiedzi, trudno się spodziewać, żeby sakrament małżeństwa traktowali poważnie. Odbierają sobie szansę pomocy ze strony Boga, by mogli się cieszyć szczęściem małżeńskim.

Wstała i ona i zaczęli się modlić i błagać, aby dostąpić ocalenia.
I zaczęli tak mówić:
„Bądź uwielbiony, Boże ojców naszych,
i niech będzie uwielbione imię Twoje
na wieki przez wszystkie pokolenia.
Niech Cię uwielbiają niebiosa
i wszystkie Twoje stworzenia
po wszystkie wieki.
Tyś stworzył Adama,
i stworzyłeś dla niego pomocną ostoję - Ewę, jego żonę,
i z obojga powstał rodzaj ludzki.
I Ty rzekłeś:
Nie jest dobrze być człowiekowi samemu,
uczyńmy mu pomocnicę podobną do niego.
A teraz nie dla rozpusty
biorę tę siostrę moją za żonę,
ale dla związku prawego.
Okaż mnie i jej miłosierdzie
i pozwól razem dożyć starości!".
I powiedzieli kolejno: „Amen, amen".

Tob 8, 5-8

Centralny punkt Księgi Tobiasza stanowi modlitwa nowożeńców nakazana im przez anioła Rafała.

Modlitwa w noc poślubną. Jest ona świadectwem wiary w obecność Pana Boga w ludzkim życiu. Tobiasz i Sara proszą Boga, by im pomógł zrealizować ich miłość. Wiedzą, że bez Jego pomocy nie będą małżeństwem, bo tuż po weselu nastąpi pogrzeb.

Tobiasz i Sara modlą się i...

... współżyją. A Tobiasz nie umiera. Czyli rzeczywiście Bóg był z nimi podczas aktu seksualnego i uchronił Tobiasza przed śmiercią. Życie zwyciężyło śmierć - to znak Bożej miłości i troski. Papież zauważa, że tak objawił się już wymiar sakramentalny ich związku. Z miłości mężczyzny i kobiety, ich cierpienia - a więc życia naznaczonego bólem i rozpadem, ryzykiem zniszczenia więzi i śmiercią - zaczyna się wyłaniać obraz sakramentalny, czyli tajemnica Boga, który chce uczestniczyć w życiu człowieka, by jego miłość była piękniejsza, trwała i uobecniała samego Boga. W tym przypadku Bóg objawia się przez ciała Tobiasza i Sary w czasie współżycia seksualnego. Kiedy małżonkowie są ze sobą cieleśnie zjednoczeni, On przychodzi i obdarza ich swoją miłością.

W swoich książkach sporo piszesz o Tobiaszu i Sarze. Ten tekst jest dla ciebie ważny?

Niesamowicie ważny. Dzięki niemu mogę udowodnić, że Pismo Święte głosi obecność Boga także w czasie aktu seksualnego. Akt małżeński stanowi tu wręcz kluczowy moment objawienia się miłości Pana Boga. Od tego, czy Bóg wysłucha modlitwy nowożeńców i przyjdzie, zależy całe ich życie. Bardzo dramatyczny moment: czy Bóg pomoże człowiekowi, czy nie?

Tylko w Księdze Tobiasza obecność Boga we współżyciu seksualnym została opisana wprost. Pieśń nad Pieśniami mówi o tym niejasno i poprzez metafory. A wtedy zawsze można powiedzieć, że doszukuję się czegoś, co nie istnieje.

Ciekawe, że Tobiasz i Sara odwołują się w swej modlitwie do małżeństwa Adama i Ewy, jakby mówiąc Bogu: tego dla nas chciałeś, to Twój pomysł, więc pomóż nam teraz go zrealizować.

Mają głęboką świadomość, jaki był plan Boży względem człowieka, i przekonanie, że bez Jego pomocy szatan nie dopuści, by ten plan się ziścił.

Powiedziałeś wcześniej, że Bóg działa przez ciała Tobiasza i Sary, a ich związek zyskuje wymiar sakramentalny. Wracając za Chrystusem do „początku" stworzenia, Jan Paweł II trafia na pewien dziwny trop związany z cielesnością. Otóż Papież dowodzi, iż ciało to sakrament. Cóż to w ogóle znaczy?

Gdy się zastanowimy, dostrzeżemy, że wszystko robimy, posługując się ciałem. Nie ma innej możliwości wyrażenia siebie, jak tylko przez ciało. Niekoniecznie ustami, bo całe ciało mówi. Psychologia zna to doskonale jako przekaz niewerbalny, ale Papież myśli tu o głębszym przekazie, także duchowym. Swojego ducha wysławiamy przez ciało, a i Pan Bóg, który nas stworzył, też mówi przez nas. Przez nasze usta i działanie, ale także przez to, jakimi nas stworzył i jakie dał naszemu ciału właściwości i możliwości. Jan Paweł II nazywa to „mową ciała".

Ona prowadzi nas właśnie do odkrycia, że ciało ludzkie jest sakramentem. Dziś już nie bardzo rozumiemy, co oznacza słowo „sakrament". Papież, tłumacząc je, wraca do jego pierwotnego znaczenia: „misterium", czyli tajemnica obecności Boga w życiu człowieka. Sakrament miał ukazywać światu tajemnicę miłości Stwórcy. Co w odniesieniu do ciała ma taki sens, że stanowi ono jakby medium dla Boga, który chce się nam dać poznać - także przez naszą cielesność.

Jan Paweł II pisze wręcz o profetyzmie ciała.

Bo właśnie prorok objawia Pana Boga. Niekoniecznie przewiduje przyszłość i zna myśli drugiego człowieka, ale mówi w imieniu Boga. „Mowa ciała" jest prorocza wtedy, gdy przekazuje Boży zamysł wobec człowieka.

„Mowa" może jednak objawiać prawdę lub fałsz.

Na początku Bóg stworzył człowieka z miłości i do miłości. Nasze ciało to właśnie komunikuje. Nie jesteśmy w stanie pierwotnego przekazu zniszczyć czy zmienić, bo jego autorem jest Bóg. Ten przekaz pozostaje zawsze prawdziwy. Dlatego chrześcijanie dojrzałość definiują jako zdolność do miłości. Świat głosi inną definicję dojrzałości i tu rodzi się konflikt.

Chciałbym podkreślić, że chrześcijaństwo bynajmniej nie stawia sobie za cel poniżania ciała. Chce je dowartościować, ponieważ ciało pozostaje wciąż niedocenione. Papież mówi tak: „O ile dla mentalności manichejskiej ciało jest poniekąd antywartością, o tyle dla chrześcijaństwa jest ono zawsze nie-dość-wartością". Po grzechu pierworodnym świat poniża cielesność codziennie. W rezultacie to perspektywa świata okazuje się właśnie manichejska: ciało wciąż jest niedoskonałe i dlatego trzeba je głodzić, żeby było dość chude, operować, żeby było piękne, uczynić bezpłodnym, żeby nie rodziło (bo płodność też jest antywartością). Tak właśnie dochodzi do fałszowania mowy ciała w jej najgłębszym sensie - zaczyna ona odbiegać od zamysłu Pana Boga. Zobaczmy, seks i seksualność są dziś wszechobecne, czy jednak nie oznacza to redukcji człowieka i jego ciała tak naprawdę do instynktu? Poza Kościołem nie ma żadnej sensownej wizji ciała, męskości i kobiecości.

Grzech wszystko pogmatwał, ale profetyzm ciała dotyczył w szczególny sposób pierwszych ludzi, czystych i świętych, przenikniętych Duchem Bożym. Ich ciało Nim wręcz emanowało i było ewidentnym znakiem Stwórcy.

Wzajemna miłość i dar z siebie Adama i Ewy stanowiły doskonałe odbicie Jego miłości, więc także w swej seksualności uobecniali Niewidzialnego. Byli sakramentem.

U źródeł, twierdzi Papież, cały świat był „sakramentem stworzenia".

Bo piękny, niezniszczony świat Go objawiał. Ciągle dostrzegamy to w miejscach, gdzie nie ma wytworów ludzkich, na przykład w wysokich górach. Naturalna flora i fauna budzą zachwyt nad dziełem stworzenia. I w tym sensie są widzialnym obrazem niewidzialnego Boga.

A pierwsi ludzie już przez sam fakt pojawienia się na świecie otrzymywali łaski sakramentalne. Nie musieli się starać o Ducha Świętego, bo mieli Go na mocy aktu stworzenia.

To jednak utraciliśmy.

Nie do końca. Znak obecności Boga w człowieku przetrwał, choć w mniej doskonały sposób, właśnie w sakramencie małżeństwa, czyli w więzi dwojga ludzi. Chrystus, bazując na sakramencie stworzenia, chce tak przemienić parę, by stworzyła autentyczną wspólnotę życia i miłości i stała się znakiem Boga w świecie. To jest możliwe tylko w przestrzeni sakramentalnej małżeństwa, czyli w Kościele.

Papież nazwał tę przemianę „sakramentem odkupienia".

Tak, choć sakrament odkupienia dotyczy każdego człowieka, nie tylko małżonków. Po upadku człowiek nie umie podnieść się sam z siebie i nie potrafi już prawdziwie kochać. Chrystus pomaga człowiekowi przekroczyć tę niemoc i stać się na nowo uobecnieniem Bożej miłości. Pragnie jakby stworzyć go na nowo. A także stworzyć na nowo małżeństwo. Małżeństwo odkupione.

> Jeśli zaś chodzi o małżeństwo, to można wnioskować, że ustanowione w kontekście całego „sakramentu stworzenia", czyli w stanie pierwotnej niewinności, miało ono służyć nie tylko przedłużaniu dzieła stworzenia (czyli prokreacji), ale także przenoszeniu na dalsze pokolenia ludzi samego „sakramentu stworzenia", czyli nadprzyrodzonych owoców odwiecznego wybrania człowieka przez Ojca w przedwiecznym Synu - owoców, jakimi człowiek został obdarowany przez Boga w samym akcie stworzenia. Wiadomo jednak, że dziedzictwo łaski zostało wyparte z serca ludzkiego wraz ze złamaniem pierwszego Przymierza ze Stwórcą. Zamiast dziedzictwa pierworodnej łaski perspektywa rodzenia (prokreacji) została obciążona dziedzictwem pierworodnego grzechu. Można powiedzieć, że małżeństwo jako najpierwotniejszy sakrament zostało pozbawione tej nadprzyrodzonej skuteczności, jaką w momencie ustanowienia czerpało z całego „sakramentu stworzenia". A jednak również w tym stanie: w stanie dziedzicznej grzeszności człowieka - małżeństwo nie przestało być Figurą

owego sakramentu, o którym czytamy w Liście do Efezjan (5, 21-33) i który autor tego Listu nie waha się nazwać „wielką tajemnicą". Czy nie możemy wnioskować, że pozostało ono tą płaszczyzną urzeczywistniania się odwiecznych zamierzeń Boga, na której „sakrament stworzenia" przybliżył ludzi i przygotował ich do „sakramentu odkupienia", na której wprowadził ich w wymiar odkupienia? Analiza Listu do Efezjan, a w szczególności „klasycznego" tekstu Ef 5, 21-33, zdaje się przemawiać za takim wnioskiem.

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* Lublin 2008, s. 296-297

Jednak zdarzają się piękne związki tworzone przez ludzi niewierzących.

Zdarzają się, gdy ludzie odkryją we własnym sercu, czym tak naprawdę jest małżeństwo. Do tego nie trzeba wiary, kod został zapisany w człowieku od początku. Pary, które trwają w jedności i wierności i wychowują dzieci, tym samym realizują jakby pierwotny wymiar sakramentalny małżeństwa. Czasem robią to wbrew wzorcom i mimo zranień, jakie wynieśli z domów rodzinnych. Dowodzą swoim życiem, że małżeństwo było od zawsze planem Boga.

Napisała do mnie maila pewna niewierząca Czeszka, która przeczytała moją książkę *Seks, jakiego nie znacie* i bardzo się ucieszyła z tej publikacji. Od lat żyje w związku - oczywiście niesakramentalnym - z mężczyzną, mają dzieci. Jak stwierdziła, do pewnych założeń podawanych przeze mnie oni doszli już wcześniej. Na przykład pielęgnują w rodzinie dwa z trzech opisywanych w książce ołtarzy, o jakie powinna troszczyć się rodzina chrześcijańska: stół, przy którym jadają posiłki i rozmawiają, oraz łoże małżeńskie. Nie funkcjonuje natomiast trzeci ołtarz - eucharystyczny. Dwa pierwsze samorzutnie uznali za elementy więzi małżeńskiej, o które naprawdę trzeba dbać. Ta kobieta nigdy nie miała nic wspólnego z katolicyzmem i została wychowana w kulturze aprobującej mieszkanie bez ślubu. A jednak wraz z partnerem spełniają podstawowe wymogi stawiane małżeństwom. Napisała nawet, że mają pewne doświadczenia religijne związane z więzią, jaką stworzyli. Czują obecność Boga w swoim życiu. I choć formalnie małżeństwem nie są, najwyraźniej przeżywają swój związek jak małżeństwo: płodne, wierne, wyłączne i na całe życie. Mieli pierwotną intuicję, że małżeństwo stanowi rzeczywistość świętą, bo Bóg jest obecny w codzienności męża i żony.

Ciekawe. Nie zdołał jej zepsuć „ten świat", który przecież jest siedliskiem zła. Może w takim razie bardziej nas psuje powierzchowne chrześcijaństwo?

Możliwe. Ta niewierząca kobieta przeżywa seks jako tajemnicę, ale bywają przecież sytuacje odwrotne. Zdarzyło mi się kiedyś zaczynać rekolekcje wieczorem w Boże Ciało. Do małżonków organizujących spotkanie rekolekcyjne zadzwoniła pewna pobożna niewiasta, oburzona, jak można w tak wielkie święto mówić do ludzi na temat seksu! Najciekawsze, że przecież w

Boże Ciało rozważaliśmy właśnie kwestie cielesności. Dla niej to nie było warte żadnej refleksji, nic nie pokojarzyła. Stanowiła przykład wiernej oderwanej od korzeni wiary. Czeszka niechrześcijanka okazała się w swojej naturalności i prostocie myślenia uczciwsza od niej i - niewykluczone - bliższa Boga. Choć w sumie obie nie mają z katolicyzmem zbyt wiele wspólnego.

Papież opisuje właśnie dwa wymiary małżeństwa: pierwotnego przymierza, które Bóg związał z dziełem stworzenia mężczyzny i kobiety, oraz ostatecznego przymierza, które objawia się dopiero gdy Chrystus wkracza w życie męża i żony i otrzymują oni Ducha Świętego, by budować i pogłębiać wspólnotę, którą stworzyli.

Przymierze można więc zawrzeć na mocy „sakramentu stworzenia", a szczególna laska Chrystusowa pojawia się dopiero w sakramencie małżeństwa, jednym z sakramentów Kościoła.

I dlatego od sakramentu natury, który stanowią mężczyzna i kobieta, Jan Paweł II przechodzi do rozważań o sakramencie małżeństwa. Wcześniejsze wywody były mu potrzebne, by pokazać, że sakrament małżeństwa realizuje się także poprzez cielesność małżonków. Ich ciała tworzą naturalny znak miłości przemieniający się w znak sakramentalny. Bóg chce się objawić w ich relacji - cielesnej i seksualnej zarazem, i podnieść ten związek do rangi sakramentu - czyli doprowadzić do odkrycia w tej relacji tajemnicy Boga. W ten sposób ze świata skażonego grzechem i złem wyłania się nowa rzeczywistość miłości.

Wracamy do raju?

Nie, wkraczamy do rzeczywistości Chrystusa. Grzech rujnuje więź ze współmałżonkiem, co objawia się także poprzez cielesność i uderza w cielesność drugiej osoby. Tę zniszczoną rzeczywistość Bóg odbudowuje. Nie w żadnym górnolotnym znaczeniu, małżonkowie są po prostu powołani do tego, by poprzez ich cielesność i seksualność na nowo zaczęła się objawiać miłość Chrystusa. Na mocy sakramentu małżeństwu, oczyszczonemu i uszlachetnionemu przez Boga, zostaje przywrócony utracony blask. Nie jest to naiwny i mityczny - niechrześcijański - powrót do „początku". To odkupienie w Chrystusie. Realne.

Kto nie pojmuje, dlaczego Chrystusowi tak zależy na małżeństwie, upiera się, by seksualność pozostała w obszarze nieodkupionym, bez dostępu do łaski. Tu znajduje się właściwy front walki: aby cielesność i seksualność odebrać Chrystusowi lub „tylko" jej z Nim nie łączyć. Oznacza to zgodę na różne grzechy dotyczące tej sfery. Coraz liczniejsze. Ale oznacza też zgodę na wycofanie się z ewangelizacji bardzo ważnego obszaru ludzkiego życia - sytuacja nader częsta w Kościele.

Albo zgodą na moralność zakazów i nakazów.

Czyli najbardziej prymitywny typ moralności opartej na prawniczym stosunku do rzeczywistości i sprowadzającej się do pytań typu: czy w danym przypadku wolno użyć prezerwatywy? I zaczynamy przeciągać linę: licytujemy się w wyszukiwaniu coraz trudniejszych sytuacji życiowych, przypadków beznadziejnych. Na tym poziomie dyskusji nic się tak naprawdę nie da rozwiązać.

6. CZWARTE ODKRYCIE PŁCI

Dziś powinna się rozpowszechnić zupełnie nowa jakość: feminizm chrześcijański, nawet jeśli oficjalnie nie będzie się tak nazywał. W jego ramach mieści się szacunek i akceptacja dla własnego ciała, z jego czasem płodnym i niepłodnym.

*

Jan Paweł II nazywa moment grzechu pierworodnego drugim odkryciem płci. Pierwsze odkrycie łączyło się z eksplozją radości wyrażoną okrzykiem Adama: Ja dopiero jest kością z moich kości". Grzech przynosi doświadczenie wstydu z powodu nagości i splecenie przepasek z gałązek figowca. Płeć zostaje poddana pożądliwemu spojrzeniu.

Ale to nie finał historii człowieka, bo istnieje również trzecie odkrycie płci, które dokonuje się wraz z przyjściem Chrystusa. On przyniósł zupełnie nowe spojrzenie na kobietę i mężczyznę, umożliwił odrodzenie ich relacji i szacunku dla płciowości, dokonał ponownej integracji osobowości. Mężczyzna i kobieta mogą znów cieszyć się swoją miłością i doświadczyć głębokiej jedności dzięki seksualności oraz obecności kochającego Boga.

A jednak Papież pisze o tym wszystkim trochę jak o rzeczywistości dostępnej dla wybranych w niebie. Choć w pewnym momencie się mityguje i stwierdza, że nie jest zupełnie niemożliwe zakosztowanie tego choć w części jeszcze na ziemi.

Jeżeli na ziemi żyją święci - a okazuje się, że żyją - to małżeństwa dwojga świętych właśnie coś takiego przeżywają. Wielu innych zmierza ku temu. Czasem docierają blisko ideału i także mogą zaświadczyć, że osiągnięcie go nie musi być całkiem nierealne.

Pewien mąż powiedział mi, że kiedy po dwudziestu latach małżeństwa zastanawia się nad swoim życiem seksualnym, uważa, iż dopiero teraz tak naprawdę stało się satysfakcjonujące. Kiedyś było im z żoną, jak sądzili, bardzo dobrze, ale ich doświadczenie okazało się niewspółmiernie gorsze od jedności, którą przeżywają dziś. I dziś bez żony czuje się jakiś nieszczęśliwy, tęskni za nią bardziej niż na początku. Kiedy pojechał na delegację i miał okazję oglądać

fiordy w Norwegii, pomyślał: „Są piękne, ale co z tego, jeśli nie widzi ich także moja żona". Z nią czułby radość.

Tu podkreślmy za Zbigniewem Nosowskim, autorem książki *Parami do nieba*, że bardzo potrzeba nam kanonizowanych małżeństw, byśmy mogli na własne oczy zobaczyć, jak świętość dwojga ma w praktyce wyglądać.

Można powiedzieć, że kwestię podziału ról i zadań w małżeństwie - podobnie jak znaczenie ciała i seksualności - trzeba dziś na nowo odkryć. Tak naprawdę nie do końca wiemy, co w modelu, który znamy, jest efektem przyjęcia przez człowieka Kazania na górze, a co wytworem kultury, tradycji i zwyczajów. Księga Rodzaju opisuje w sposób prosty, ale bardzo trafny, jak została zakłócona relacja kobiety i mężczyzny. Pokazuje uciemiężenie mężczyzny („W pocie oblicza twego będziesz musiał zdobywać pożywienie" [Rdz 3,19]) i kobiety („Obarczę cię niezmiernie wielkim trudem twej brzemienności, w bólu będziesz rodziła dzieci" [Rdz 3,16]), pozwala odkryć, gdzie kryją się rany i gromadzą lęki.

A czy wiemy cokolwiek o tym, jak układ małżeński był pomyślany przez Boga na „początku"?

Możemy spróbować to odtworzyć, analizując, jaką wizję małżeństwa przekazał swoim uczniom Chrystus. Przecież On wskazuje na nowo drogę realizacji planu Boga w małżeństwie. Plan Boga nie uległ zatraceniu, to bardzo ważne dla naszej moralności. Człowiek nosi w sobie ślady „początku", do nich właśnie odwołuje się Chrystus.

> Bądźcie sobie wzajemnie poddani w bojaźni Chrystusowej! Żony niechaj będą poddane swym mężom, jak Panu, bo mąż jest głową żony, jak i Chrystus - Głową Kościoła: On - Zbawca Ciała. Lecz jak Kościół poddany jest Chrystusowi, tak i żony mężom - we wszystkim. Mężowie, miłujcie żony, bo i Chrystus umiłował Kościół i wydał za niego samego siebie, aby go uświęcić, oczyściwszy obmyciem wodą, któremu towarzyszy słowo, aby osobiście stawić przed sobą Kościół jako chwalebny, nie mający skazy czy zmarszczki, czy czegoś podobnego, lecz aby był święty i nieskalany. Mężowie powinni miłować swoje żony, tak jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje. Przecież nigdy nikt nie odnosił się z nienawiścią do własnego ciała, lecz [każdy] je żywi i pielęgnuje, jak i Chrystus - Kościół, bo jesteśmy członkami Jego Ciała. Dlatego opuści człowiek ojca i matkę, a połączy się z żoną swoją, i będą dwoje jednym ciałem. Tajemnica to wielka, a ja mówię: w odniesieniu do Chrystusa i do Kościoła. W końcu więc niechaj także każdy z was tak miłuje swą żonę jak siebie samego! A żona niechaj się odnosi ze czcią do swojego męża!
>
> Ef 5, 21-33

Rozważania o sakramencie małżeństwa Papież opiera na analizie Listu do Efezjan, a szczególnie fragmentu zaczynającego się od słów: „Bądźcie sobie wzajemnie poddani w bojaźni Chrystusowej! Żony niechaj będą poddane swym mężom, jak Panu, bo mąż jest głową żony, jak i Chrystus - Głową Kościoła" (Ef 5, 21-23). Święty Paweł rozwija dalej wielką analogię między małżeństwem a Chrystusem i Kościołem. Zajmijmy się najpierw nią. Na czym właściwie polega małżeństwo Chrystusa z Kościołem i jak je odnieść do ludzkiego związku?

Coś, co było zupełnie jasne dla pierwszych chrześcijan, nam dziś trzeba wyjaśniać od początku. Nie rozumiemy tej analogii, bo nie bardzo wiemy, co to takiego żywy Kościół. Mamy wypaczone wzorce. Dla nas „budowa Kościoła" oznacza „budowę kościoła" na przykład Opatrzności Bożej. Tymczasem to Chrystus tworzy wspólnotę, która staje się Kościołem. I jest nim o tyle, o ile żyje Chrystusem. W dzisiejszych czasach ta oczywistość się zupełnie rozmywa.

Kiedyś zaproszono mnie do udziału w programie telewizyjnym i w pewnym momencie posadzono obok na kanapie drugiego rozmówcę, męską prostytutkę. Ten człowiek stwierdził, że jest katolikiem. Pomyślałem sobie, co by było, gdyby się nagle okazało, że osiemdziesiąt procent prostytutek w Polsce to katoliczki? Czy bycie katolikiem sprowadza się do przyjęcia chrztu? Czy też może automatycznie: skoro Polak, to katolik? Trzeba by wtedy założyć, że prostytutki rosyjskie są w większości prawosławne. I już nic z tego, czym ma być Kościół, się nie rozumie.

Tymczasem chrześcijaństwo pojawia się dopiero w relacji do Chrystusa, który wciela się w człowieka i przemienia go. Wcielenie oznacza, że niewidzialny Bóg, będący dla nas abstrakcją (nawet kiedy mówimy, że Bóg nas kocha, wydaje się nam to niewyobrażalne), zaczyna realnie działać przez ludzkie ciała.

„Teraz zaś już nie ja żyją, lecz żyje we mnie Chrystus" (Ga 2, 20).

Ciekawe, że dla ludzi bardzie) zrozumiale jest opętanie, kiedy szatan wstępuje w człowieka i przez jego ciało niszczy, zabija czy kłamie. I odbiera człowiekowi władzę nad samym sobą.

Tymczasem Chrystus za pośrednictwem konkretnego ciała ludzkiego kocha określone osoby. Zamiast przymusu czynienia zła, daje wewnętrzne pragnienie i ponaglenie do miłości i czynienia dobra.

Teraz analogia z małżeństwem staje się jaśniejsza: Chrystus i ten człowiek, w którym On żyje, stają się faktycznie jednym ciałem. Do tego samego są wezwani małżonkowie.

Tu natrafiliśmy na kolejny poziom analogii świętego Pawła: człowiek, który ma w sercu Chrystusa, zaczyna się przemieniać jako małżonek - przez niego w małżeństwie działa Chrystus.

Patrząc szerzej, Chrystus działa przez Kościół, czyli przez ciała poszczególnych jego członków: przez jednego ewangelizuje, przez drugiego żywi wspólnotę, w trzecim cierpi. Te wszystkie działania przeciętnych ludzi każdego wieku, płci, stanu i zawodu składają się na pełnię działania Chrystusa w Kościele. Ludzie ożywieni tym samym duchem zaczynają tworzyć wspólnotę wiernych. Dla nas to dziś abstrakcja, bo większość znanych nam parafii nie stanowi żadnej wspólnoty Kościoła. Proboszcz, wikary, zakrystianin i organista, czasem dołącza do nich kilku gorliwych parafian, jakoś ze sobą współpracują, ale przecież nie na zasadzie wzajemnego daru z siebie. Tu raczej wchodzą w grę inne dary, znacznie bardziej, by tak powiedzieć, siermiężne.

Na przykład proboszcz z ambony dziękuje panu Józefowi za wykoszenie trawnika przed kościołem, a sołtysowi za dostarczenie wieńca dożynkowego.

Takie charyzmaty w wersji pop.

Autentyczna wspólnota żywego Kościoła jest natomiast Ciałem Chrystusa. A Chrystus stanowi Głowę tego Ciała i zasila je mocą Ducha Świętego, czyli Bożą energią. Dla każdego ciała najistotniejsze są właśnie impulsy płynące z głowy.

Tę wspólnotę można nazwać ciałem uduchowionym, a więc przenikniętym przez Ducha, który w nim wzrasta. Na wzór pierwotnego, rajskiego człowieczeństwa.

Gdybyśmy teraz odnieśli się do pierwszego członu analogii świętego Pawła (a brzmi on: „Mąż jest głową żony")...

... można zrozumieć, że mąż chrześcijanin ma być w rodzinie akumulatorem miłości płynącej od Chrystusa.

Małżonkom może poza wszystkim sprawiać kłopot swego rodzaju trójkąt oblubieńczy, do którego zostali powołani: mąż - żona -Chrystus. Młode żony bywają tak zakochane w mężach, że uważają za niemożliwe kochać podobnie lub mocniej kogokolwiek innego.

Ale Chrystus jest obecny w sakramentalnej więzi małżeńskiej i przychodzi poprzez cielesność męża. Żona nie musi kochać dwóch osób. Kochając męża prawdziwie - nie zaborczo i egoistycznie - i szukając w małżeństwie obecności Chrystusa, wyraża tym samym miłość właśnie do Niego. Wszystko, co robi dla męża, powinna także oddawać Chrystusowi. Nie trzeba Go szukać nie wiadomo gdzie, bo On jest tutaj, blisko.

Mąż jest dla żony znakiem widzialnym Chrystusa?

A żona dla męża. Tak właśnie definiuje sakrament Jan Paweł II: Chrystus objawia się we wspólnocie cielesnej małżonków i na bazie ich naturalnej więzi tworzy komunię, czyli jedność ze sobą. Mąż i żona przeżywają wzajemną miłość i w niej odnajdują ukrytego Chrystusa.

Na dalszych etapach życia problem może być z kolei odwrotny. Ma się już dość współmałżonka i ucieka się od niego w miłość do Pana Jezusa. Jezusa kocha się tak bardzo, że już nie starcza tej miłości dla męża czy żony.

To dwa bieguny tego samego kłopotu z realizacją sakramentu. Młodzi tak fascynują się sobą nawzajem, że nie umieją znaleźć miejsca dla Pana Jezusa. Ich miłość wydaje się nazbyt ludzka i nazbyt zmysłowa, by dopuścić do niej Boga. Starsi potrafią zaniedbać więź ze współmałżonkiem, uważając, że mają służyć Panu Bogu poza małżeństwem. Taką postawę trzeba jednak nazwać kościelną dewocją i odejściem od pełnienia woli Boga. Tymczasem znamy przykłady małżeństw, które odebrały właściwą formację katolicką i potrafią łączyć jedno z drugim: troskę o małżeństwo z ewangelizacją. Służą Bogu razem. Znak ich jedności trwa, a jednocześnie pracują dla Kościoła.

Analogia świętego Pawła działa w dwu kierunkach: pokazuje małżeństwu, jak czerpać przykład z relacji Chrystusa do Kościoła, ale też uświadamia, że wspólnota Kościoła funkcjonuje podobnie do małżeństwa. Związek małżeński tworzy zaś dwoje ludzi, z których każdy jest odrębną, niepowtarzalną osobą obdarzoną talentami. Te osoby razem jedzą, modlą się i pracują - stanowią wspólnotę życia i miłości. Dla jej budowy każde z małżonków wykorzystuje wszystkie swe talenty. Są dla siebie darem, oddają się sobie nawzajem. W takim sensie mówimy o Kościele domowym. Kościół powszechny również ma być przede wszystkim wspólnotą życia i miłości, a nie instytucją. Tak jak żadne małżeństwo nie myśli o sobie: „jesteśmy instytucją".

Mimo że w istocie małżeństwo to „instytucja".

Małżeństwo ożywia duch miłości, dzięki któremu nawiązuje się między dwojgiem obcych wcześniej ludzi głęboka intymna relacja. Ona nie pozwala mężowi i żonie się rozejść. Tak samo jest w Kościele: jeśli zabraknie miłosnej relacji i Ducha Świętego, wspólnota przestaje istnieć. Dziś szczególnie więzi „religijne" wydają się intymne, bo religijność i wiara są traktowane jako sprawy bardzo osobiste. Ludzie się wstydzą o tym mówić. Prędzej opowiedzą publicznie o swoich wyczynach seksualnych niż o tym, jak przeżywają obecność Pana Boga w życiu codziennym.

Faktycznie, to paradoks: relacja z Bogiem stała SIĘ bardziej intymna niż relacja małżeńska.

Intymność więzi jest potrzebna wspólnocie Kościoła jeszcze z jednego powodu: by móc powiedzieć sobie nawzajem nawet bardzo trudne i bolesne słowa. Bo wspólnota ma żyć w miłości i prawdzie. Jak małżeństwo.

Z tych wszystkich powodów zaczynamy rozumieć małżeństwo, dopiero patrząc na Kościół. I odwrotnie: w pełni rozumiemy Kościół, odnosząc go do małżeństwa.

Słowa świętego Pawła skierowane do gminy w Efezie odczytywano jednak bardzo często jako tekst antykobiecy.

Jan Paweł II próbuje pokazać, że tak nie jest. Z tych słów wynika przede wszystkim konieczność *wzajemnego* bycia sobie poddanym. Święty Paweł chce pokazać, że jedynym kryterium chrześcijańskiej miłości małżeńskiej jest życie z Chrystusem, nie jakikolwiek model socjologiczny.

Każdy człowiek ma własną wizję małżeństwa, często zbudowaną na wzorcach wyniesionych z domu, nie zawsze dobrych i słusznych. Niedawno ktoś opowiadał mi o pewnym związku: mąż przyzwyczajony, że wszystkie prace domowe wykonywała zawsze jego mama, już jako żonaty mężczyzna wraca z pracy, siada z gazetką i odpoczywa, popijając piwko. Potem bierze godzinną kąpiel. Ma prawo, swoją robotę skończył. Tato przecież też tak robił. A kobieta zostaje z całym domem na głowie. I co? To model chrześcijański czy niechrześcijański?

> *Tuż przed Wielkanocą wybraliśmy się z mężem do spowiedzi. W kościele, jak zawsze w tym czasie, był tłum ludzi. Wszyscy czekali na swoją kolejkę, słuchając w skupieniu cichego pukania w konfesjonał. Kiedy wyznawałam swoje grzechy, ksiądz zapytał mnie, czy jestem mężatką. Potwierdziłam. Od tego momentu zaczęła się seria pytań o współżycie i antykoncepcję. Na bok zostało odsunięte wszystko, z czym przyszłam do spowiedzi. Najważniejsze dla księdza było tylko to, czy tabletki, czy prezerwatywa. A może jeszcze coś innego? Dostałam rozgrzeszenie, ale miałam wrażenie, że moja spowiedź trwała cale wieki! Chwilę później ten sam ksiądz spowiadał mojego męża. Wieczorem poruszona tym, co się stało, zapytałam męża, czy on także był „przepytywany" z antykoncepcji. Janusz bardzo się zdziwił. W czasie jego spowiedzi nie padło nawet jedno pytanie o to, jak wygląda jego małżeńskie życie seksualne. Nie padło pytanie o to, czy on nie stosuje antykoncepcji! A przecież mężczyźni także mają taką możliwość. Skoro według Kościoła małżeństwo jest więzią, która sprawia, że jesteśmy jednym ciałem, to dlaczego tylko kobieta jest za odpowiedzialna przed Bogiem za stosowanie antykoncepcji?*
>
> Helena (42 lata, od 15 lat żona Janusza)

Niech zgadną: niechrześcijański.

Święty Paweł odwołał się do modelu małżeństwa dominującego w jego czasach i kulturze. Jego intencją nie było jednak sankcjonowanie go.

Ani podważanie.

Nie podważył tego wzorca, ale odniósł go do Chrystusa. To klucz do wszystkiego. Gdyby z wypowiedzi Pawła wyciąć Chrystusa, faktycznie dostalibyśmy pochwałę męskiej dominacji. Paweł pokazał jednak - na bazie modelu ówcześnie zrozumiałego - że małżeństwo chrześcijańskie zaczyna się w

punkcie, w którym między małżonkami pojawia się miłość Chrystusa. Jaka to miłość? Jak wiemy, Chrystus oddał za swoją Oblubienicę, Kościół, życie. Mąż, będący panem żony, ma z miłości oddawać za nią swoje życie. Jeśli ją rzeczywiście tak kocha, siłą rzeczy troszczy się o nią i wsłuchuje się w jej potrzeby, bo chce, żeby była szczęśliwa. Jest gotów poświęcić się dla niej. Jego panowanie nie przypomina panowania władcy, ale Chrystusa. On sam uczy męża zupełnie nowej miłości i mężczyzna faktycznie się przemienia. Przemienia się również żona, uczy się sprzeciwiać mężowi z miłością, radzi mu i pomaga, żeby był dla niej jak Chrystus. Buduje się model małżeństwa, który nie mieści się w jakichkolwiek znanych nam klasyfikacjach. Nawet jeśli zręby układu rodzinnego pozostaną stare, na nich wyrośnie całkowicie nowa jakość.

Papież pisze, że gdy mąż miłuje żoną jak Chrystus Kościół, to bycie poddaną takiemu mężowi polega na nieustannym doznawaniu miłości. No, życie pod takim panowaniem faktycznie wydaje się lekkie i przyjemne.

Bo panowanie męża, który jest autentycznym uczniem Chrystusa, byłoby dla żony istnym rajem. Wręcz prosiłaby małżonka: „Rządź mną jeszcze!".

> Miłość tę akcentuje autor Listu szczególnie, zwracając się do mężów. Pisze: „Mężowie, miłujcie żony" - i tym zwrotem zdaje się uchylać całą obawę, jaką mógł (zwłaszcza wobec naszej współczesnej wrażliwości) wywołać poprzedni zwrot: „Żony niechaj będą poddane swym mężom". Miłość wyklucza wszelki rodzaj poddaństwa, przez który żona stawałaby się sługą czy niewolnicą męża, przedmiotem jednostronnej zależności. Miłość sprawia, że równocześnie i mąż poddany jest żonie: poddany w ten sposób samemu Panu - podobnie jak żona mężowi. Wspólnota i jedność, jaką z racji małżeństwa mają stanowić, urzeczywistnia się poprzez wzajemne oddanie, które także jest wzajemnym poddaniem. Chrystus jest źródłem i zarazem wzorem owego oddania, które jako wzajemne poddanie „w bojaźni Chrystusowej" nadaje głęboki i dojrzały kształt jedności małżonków. Wielorakie czynniki natury psychologicznej czy obyczajowej zostają w tym źródle i wobec tego wzoru tak przetworzone, że wyłania się stąd jakby nowy, wartościowy stop obustronnych zachowań i odniesień.
>
> Jan Paweł II. *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* Lublin 2008, s. 271-272

Panowanie Chrystusa wyzwala, ale panowanie Adama nad Ewą, które zarządził Bóg po wygnaniu z raju („ku twemu mężowi będziesz kierowała swe pragnienia, on zaś będzie panował nad tobą" [Rdz 3,16]), raczej ciemiężyło kobietę. I to ten wzorzec utrwalił się przez wieki.

Jednak w raju tak nie było. I w naszych czasach jak gdyby na nowo odkryliśmy rajski porządek. Bo gdyby oczyścić feminizm ze skrajnych żądań proaborcyjnych i kampanii proantykoncepcyjnych, można dostrzec czyste pragnienie, żeby kobieta mogła wreszcie odnaleźć siebie.

To także pragnienie, by kobiecość uznano za równie wartościową jak męskość.

Równie wartościową, jednak nie taką samą! Nie powinno się tego postulatu formułować na bazie kompleksu. Nie chodzi o proste zrównanie praw, ale o to, by każda płeć miała specyficzne dla siebie prawa i obowiązki.

Najpierw feministki, owszem, chciały wyłącznie uzyskać prawa mężczyzn, ale potem narodził się tak zwany feminizm różnicy, który podkreślał właśnie równość w odmienności.

Dziś jednak powinna się rozpowszechnić zupełnie nowa jakość: feminizm chrześcijański, nawet jeśli oficjalnie nie będzie się tak nazywał. W jego ramach mieści się szacunek i akceptacja dla własnego ciała, z jego czasem płodnym i niepłodnym. Kobieta, która swoje ciało pozna i zrozumie, nie będzie brała pigułek antykoncepcyjnych, bo z jakiej racji miałaby brać? Żeby być dyspozycyjną na życzenie mężczyzny? W ten sposób on dalej by dominował.

A jeśli kobieta chce być dyspozycyjna i współżyć na własne życzenie?

To inny problem. Księga Rodzaju mówi: „w bólu będziesz rodziła dzieci". Jeśli kobieta nie pogodzi się ze swoim ciałem, które w pewnych okresach jest płodne i może począć, nie odkryje siebie jako matki. Nie dowie się, że jej kobiecość wyraża się także w przeżyciu macierzyństwa. Przyjęcie tego faktu niekoniecznie usuwa lęk przed płodnością i rodzeniem dzieci, ale pozwala postrzegać macierzyństwo jako kolejny etap dojrzewania jako kobiety. Podobnie jak wychowanie dziecka, zwłaszcza w początkowym okresie jego życia. To jednak wcale nie oznacza, że każda chrześcijanka musi odkryć siebie jako matkę dziesięciorga dzieci.

Obserwuję często ten istotny moment w życiu kobiet: otwarcie się na dziecko. Kobieta przestaje się bać kolejnej ciąży, nawet jeśli jej nigdy nie będzie, i pomyłki w obserwacjach czy zawodności metod naturalnych. Uczy się akceptować „trud" rodzenia i posiadania dzieci. Duży udział w tym ma mężczyzna, przekonując żonę, że ufa Panu Bogu, i gdyby mimo wszystko poczęło się dziecko, będzie się starał zapewnić rodzinie bezpieczeństwo. Mąż okazuje się silnym mężczyzną, który nie zamierza obwiniać żony za nieplanowane poczęcie. Kobieta uspokaja się, bo ma wsparcie. Lęk przed ewentualną ciążą może nawet ustąpić i zaczyna się nowe przeżywanie męskości i kobiecości. Następuje wyjście poza schemat: dominacja - podporządkowanie.

> *Poznałem Dagmarę, gdy miała 18 lat. Jestem od niej starszy o 11 lat. Po kilku miesiącach bycia razem okazało się, że będziemy mieli dziecko. Szybki ślub, przeprowadzka do teściów. Było ciężko. Dagmara zdała maturę, ale nie było mowy o studiach. Nasza córka Marta miała zaledwie kilka miesięcy. Teściowie przy każdej okazji dawali mi do zrozumienia, że*

zniszczyłem życie ich córce, bo: „Taka młoda i już w pieluchach". Wiedziałem, że kiedy tylko będzie to możliwe, żona pójdzie na studia. Ale po kilku miesiącach Dagmara znów była w ciąży. Urodził się Krzyś. Znów pieluchy, nieprzespane noce, pilnowanie „kalendarzyka"... Kiedy Krzyś skończył 3 lata, postanowiliśmy, że żona wreszcie zacznie studiować. Pierwszy raz na zajęcia pojechała na początku października. W listopadzie okazało się, że spodziewamy się kolejnego dziecka. Znów pieluchy, znów strach przed kolejną ciążą... Kiedy nasz najmłodszy syn skończył 4 *lata, zrezygnowałem z pracy i postanowiliśmy, że wspólnie będziemy prowadzili firmę. Dostaliśmy dofinansowanie dla małych przedsiębiorstw, kupiliśmy sprzęt, zaczęliśmy działalność.*
Żona zajmowała się produkcją, ja czuwałem nad dystrybucją. Nasze życie wracało do normy. Dzieci były odchowane, firma dobrze prosperowała, jeździliśmy na wspólne wakacje, wybudowaliśmy dom. Kilka miesięcy temu okazało się, że Dagmara znów jest w ciąży. Spodziewamy się bliźniaków. Coraz częściej zastanawiam się nad tym, czy gdy nadejdzie wreszcie czas, że będziemy się z żoną kochali bez strachu, seks nadal będzie dla nas równie atrakcyjny.

Marek (43 lata, od 13 lat mąż Dagmary)

Jak osiągnąć ten moment? Kobieta, która nie chce więcej dzieci, możliwość poczęcia musi przeżywać jako zagrożenie.

Jak się okazuje, wcale nie. Ta wolność od strachu jakimś cudem przychodzi, a dzieje się to mocą Ducha Świętego. Czasem na początku małżeństwa, a czasem już po narodzinach trójki czy czwórki dzieci. Otwartość seksualna w przypadku kobiet często wiąże się z poradzeniem sobie z obawą przed ciążą. Z kolei otwartość kobiet czyni mężczyzn bardziej odpowiedzialnymi. I tak dalej. Rozpoczyna się proces wkraczania Ducha Świętego w życie człowieka i integrowania go w nowy sposób.

Słowem, widzisz potrzebę rozwijania chrześcijańskiego feminizmu.

Jak najbardziej. Miałby dużą siłę nośną. Tylko musiałby się oprzeć na prawach kobiety tak właśnie zdefiniowanych.

Wydaje mi się jednak, że wiele kobiet chce właśnie tego, co mają mężczyźni: władzy zarówno w sferze rodzinnej, społecznej, jak i zawodowej. Feminizm, o którym mówisz, takiej władzy im nie przyznaje.

Ależ przyznaje, na przykład w sferze seksualności: od kobiety zależy podjęcie współżycia. A współżycie jest dla mężczyzny bardzo ważne, o czym kobiety dobrze wiedzą i niejednokrotnie wykorzystują w celu szantażu. Ich własne ciało daje im olbrzymią władzę nad mężczyzną: zarówno nad jego psychiką, jak i cielesnością. Podobnie może być w innych sferach życia. Pamiętajmy jednak, że efektem nie może stać się zdominowanie mężczyzny

przez kobietę, co wydaje się tak samo „przyjemne", jak dominacja męska. Kobieta ma czuć się partnerką mężczyzny.

Początkiem nowego feminizmu jest zaś teologia ciała i odkrycie szacunku dla ciała i jego nienaruszalności. Dotyczy to zarówno odkrycia ciała kobiecego przez mężczyznę, jak i męskiego przez kobietę, tak by jego pragnień nie deprecjonowała. Sprowadzanie seksualności tylko do zwierzęcego instynktu mężczyźni odczuwają jako raniące. Więcej, przyznają mi się, że często pragną po prostu oznak miłości: czułości i przytulenia. Poczucia, że nie muszą kobiety ciągle zdobywać i mogą powiedzieć o niej: „moja". Raz na rekolekcjach cała grupa mężczyzn tak określiła swoje potrzeby: wtulić się w żonę i poczuć się bezpiecznym i kochanym, w wielkim szczęściu, że ona jest jego. To pragnienie doświadczenia głębszego niż seks. Nie pragnienie dziecka, ale dojrzałego mężczyzny, który wyrzekł się dominacji i zaczyna odkrywać nowy wymiar więzi: kobieta ofiarowuje miłość i czułość, a mężczyzna je przyjmuje. I jeśli mówi o niej: „moja kobieta", nie chce wyrazić relacji zawłaszczenia i podporządkowania, tylko wzajemnej przynależności.

Papież stwierdza, że słowo „mój", „moja" użyte z miłością wyraża dar. Ona mi się dała, a ja daję się jej.

Feminizm realizuje się także w innych sferach życia. Na przykład w pracy zawodowej, gdy kobieta dyrektor zarządza pracownikami mężczyznami. Nie odbywa się to jednak na zasadzie prostego odwrócenia ról, ale wypracowania nowe], specyficznej jakości w procesie zarządzania. Co powinno wykorzystać atuty kobiecości.

Uff, nie widzisz więc chrześcijanki wyłącznie przy dzieciach i garnkach?

Tak się zastanawiam, czy sprowadzenie kobiety do roli wychowawczyni dzieci i kucharki było pierwotnym zamysłem Bożym, czy raczej skutkiem grzechu pierworodnego?... Bo przecież mówimy o istotnym ograniczeniu kobiecości. Nie można kobiety zrozumieć bez macierzyństwa, ale to wcale nie znaczy, że należy ją postrzegać wyłącznie poprzez ten aspekt.

Raz na rekolekcjach spotkałem kobietę, mężatkę i matkę, która pracowała jako księgowa. Mówiła mi, jak bardzo lubi tę pracę. Wstaje rano i już się cieszy, że idzie do biura. To dla niej przyjemność. Bardzo trudno byłoby jej zrezygnować z pracy, by urodzić drugie dziecko. Ale kiedy widzi małe dzieci, marzy także o kolejnym dziecku. I jest na nie gotowa. Wie też, że będzie chciała do swojego ulubionego zajęcia wrócić.

To niecodzienne wyznanie, bo w Polsce istnieje przytłaczający mit macierzyństwa. Sporo kobiet ma niejasne poczucie winy z tego powodu, że bardzo lubią swoją pracę i nie chcą jej porzucić na kilka lat, by odchować dzieci. Tymczasem często oczekuje się od nich takiego poświęcenia. Dlatego

powrót do pracy motywują niejednokrotnie przymusem ekonomicznym, wstydząc się przyznać, że mają po prostu jeszcze inną pasję i przyjemność oprócz dzieci.

Na przykładzie wspomnianej księgowej widać, że te dwie sfery są do pogodzenia. Ona jednocześnie czuje autentyczne pragnienie posiadania dziecka i utrzymania pracy. I nie ma w tym nic złego. Więcej, powiedziałbym, że właśnie jej postawa wydaje się chrześcijańska, bo świadczy o integracji osobowości. Ona realizuje swoją kobiecość w wymiarze macierzyństwa, ale nie tylko w tym wymiarze.

Niegdyś wyłącznie mężczyźni pracowali poza domem, a kobiety wychowywały dzieci. Dziś kobiety wyszły z domu do pracy na zewnątrz. Nie ma pewności, że ten dawny model był lepszy. Obecnie warunki życia się zmieniły: kobiety są wszechstronnie wykształcone, chcą i mogą się realizować zawodowo. Zmienił się też sposób funkcjonowania mężczyzny w domu: inaczej trzeba podzielić obowiązki. Niemożliwe, by mężczyzna po powrocie z pracy nie robił nic, bo jego żona też pracuje, a domem i dziećmi trzeba się jakoś zająć. Pozostaje więc kwestią umowną, kto będzie prał czy gotował.

Mam wrażenie, że ani ten pogląd w Kościele nie jest popularny, ani zmiana układu rodzinnego taka oczywista.

W Kościele na co dzień akcentuje się najczęściej, jakim dobrem jest rodzenie dzieci, i właściwie z całego nauczania o małżeństwie i rodzinie w głowach wiernych pozostaje tylko to. Ta nauka została w dodatku wyostrzona do granic możliwości, by zrównoważyć głosy zwolenników aborcji. Dlatego można odnieść wrażenie, że kroi się powrót do tradycyjnego modelu rodziny, co dla kobiety miałoby oznaczać nie tylko siedzenie w domu, ale także rodzenie siedmiorga dzieci. Niektórzy kaznodzieje okopują się na pozycjach obronnych i wręcz utożsamiają wzorzec dziewiętnastowiecznego małżeństwa z wzorcem ewangelicznym. A przecież nie można ciągle wypowiadać się konfrontacyjnie.

Jan Paweł II tłumaczy, że małżeństwo jest najpierwotniejszym sakramentem od początku zaplanowanym przez Boga i mimo grzechu pierworodnego niezatraconym. Gdyby Kościół wyciągnął z tego wszystkie konsekwencje, bardziej troszczyłby się o małżeństwo.

Uważasz, że każdy model małżeństwa przemieniony przez Chrystusa jest ewangeliczny?

Każde monogamiczne małżeństwo mężczyzny i kobiety, jeśli ich życie w „bojaźni Chrystusowej" okaże się autentyczne i głębokie. Dopiero wtedy będą mogli wyjść poza warunkujące ich wzorce. A same wzorce? Zmieniają się z upływem wieków. Dziś na przykład małżeństwa chcą najczęściej realizować małżeństwo partnerskie. Ma ono bardzo dużo plusów, bo akcent jest położony na równość. Ma też jednak ciemne strony: eskaluje rywalizację między partnerami i pielęgnuje indywidualizm, który rozbija jedność. Związek, w

którym każdy obstaje przy swojej racji i nie chce ustąpić, jest bardzo podatny na rozpad i niedoskonały. Ale i ten model, przemieniony przez Chrystusa, ma szansę stać się modelem ewangelicznym. Partnerstwo okaże się wtedy partnerstwem w miłości, wzajemnej trosce i gotowości poświęcenia dla drugiej osoby.

Nie wybieramy przecież wyłącznie między siedzeniem w domu z gromadką dzieci a zaniedbywaniem rodziny dla kariery i niechęcią do posiadania potomstwa.

Ostatecznie więc nawet nietypowy podział ról nie gorszy, o ile został on rozeznany w dialogu z Chrystusem?

Tak, to układ dynamiczny, zależy od szczególnych predyspozycji małżonków. Warunkiem jest obecność Ducha Świętego w ich więzi.

Ale zasadniczo nowy chrześcijański model jeszcze się nie wykrystalizował?

Jeszcze nie. Pamiętajmy, że tradycyjna rodzina długo się kształtowała i przetrwała kilka stuleci. Teraz wszystko trzeba od początku przemyśleć i ułożyć. Jak? Jeszcze dobrze nie wiemy. Myślę zresztą, że święty Paweł, pisząc List do Efezjan, też nie wiedział dokładnie, jak jego zalecenia mają być realizowane. Znał przecież tylko pogański model rodziny. Ówczesne małżeństwa chrześcijańskie wypracowywały to z biegiem lat - pod wpływem działania Chrystusa. Oni sobie z tego wszystkiego oczywiście nie zdawali sprawy, tylko po prostu żyli. A proces chrystianizacji postępował.

Dziś też najzwyczajniej obserwujemy, jak ludzie sobie radzą. Gdy widzimy dzieci pracującej matki zadbane i zadowolone, dobrze się rozwijające i dojrzewające w wierze, stwierdzamy: wszystko w porządku. Ona też czuje się szczęśliwa i ma poczucie, że ten układ funkcjonuje. A więc łączenie pracy i prowadzenia domu jest możliwe. Zaobserwowaliśmy już takie małżeństwa chrześcijańskie i jesteśmy co do tego spokojni.

Z tego wszystkiego, co mówisz, wynika, że pobierający się chrześcijanie muszą dopiero przekonać się, jakie będzie ich własne małżeństwo. Sami tę ścieżkę wytyczą.

I uda im się to doskonale, jeśli przeżywają małżeństwo jako sakrament. Dlaczego? Przyjmując chrzest, człowiek zawiera z Bogiem przymierze: decyduje się żyć z Nim, a On obiecuje go w tym wspierać i prowadzić do świętości. Zawarcie małżeństwa to decyzja dwojga, by razem iść do Boga. Składają Mu taką obietnicę, a On gwarantuje, że będzie ich drogę błogosławił i wspierał. I pomoże im już tu, na ziemi, stworzyć wspólnotę miłości i życia, jakiej pragną.

Co zresztą wcale nie oznacza picia sobie z dziobków i braku nieporozumień. Znam małżeństwo niewolne od przywar, przeżywające rozmaite tarcia, które nie wypracowało absolutnej zgodności sądów. Mają problemy, dzieci im chorują,

nie tryskają ciągle humorem. Pan Bóg nie spełnia wcale natychmiast ich każdej prośby. Nie mają wyjątkowych wspólnych zainteresowań. Nie oglądają razem *M jak miłość* czy meczu Wisła - Legia.

Nie?! To o co w tym wszystkim chodzi?

Mimo całkiem na pozór zwyczajnej codzienności są jednak inni. Przeżywają niezwykły rodzaj więzi i miłości, bliskość nieznaną wielu. Czasami idą do sklepu, trzymając się za ręce. Ludzie to dostrzegają i zastanawiają się. Obserwują ich i zazdroszczą - i chcą im podłożyć nogę. Kiedy któreś z ich trojga dzieci narozrabia na podwórku, sąsiedzi jakby się cieszyli z tego - surowo wypominają im brak umiejętności wychowania. To autentyczny przykład.

Takich przeciwności często doświadczają też po prostu rodziny wielodzietne.

Te posądza się o patologię automatycznie. Jeśli nie widać oznak pijaństwa u rodziców, uznaje się męża za niewyżytego seksualnie, a żonę za głupią i stłamszoną kurę domową, która nie umie powiedzieć: nie. Wielodzietność z wyboru wydaje się wielu nie do pojęcia. Jak można chcieć mieć szóste czy siódme dziecko i cieszyć się na jego narodziny? Tylko że ci wyśmiewający najczęściej tworzą rodziny, którym nie ma co zazdrościć miłości.

Ewangelia mówi jednak wyraźnie: „Na świecie doznacie ucisku, ale odwagi! Jam zwyciężył świat" (J 16, 33). A więc małżeństwo będące znakiem miłości Boga może się jednocześnie stać znakiem sprzeciwu. Tak właśnie zaznacza się linia podziału między Kościołem a światem odrzucającym Boga i trwającym w grzechu pierworodnym. Światem, który nie stał się „sakramentem odkupienia". Tak było, gdy chrześcijaństwo się rodziło, tak jest i dziś.

I dziś tak jak w pierwszych wiekach odkrywamy powoli nowe małżeństwo, nową współczesną kobiecość, nie wiedząc na pewno, jaka była kobiecość Ewy w raju. I nową męskość, bo współczesna coraz bardziej się rozmywa. Czekamy, by to się w pełni objawiło. Wiemy jedno: wszystko rozegra się poza jakimikolwiek schematami. Czyli: ani patriarchat, ani matriarchat, ani karierowiczka, ani matka Polka, ani pan i władca, ani pantoflarz.

Sugerujesz, zdaje się, że właśnie dokonuje się czwarte odkrycie płci...

Cóż, czasy ostateczne są blisko.

7. JAK ANIOŁOWIE

Pewnie niebo kojarzy ci się z komuną hipisowską. Może bez wolnego seksu, bo wiesz, że go w ogóle nie będzie, ale pozostanie „wolna miłość". Nie jesteś zresztą w tym wyobrażeniu odosobniona.

*

Doszliśmy do kolejnej granicy. Tym razem jest nią śmierć. Czy to już rzeczywiście koniec małżeństwa, jak stwierdzają prawo świeckie i kościelne?

Trzeba znów zapytać Chrystusa. Jeden z rozdziałów *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich* nosi tytuł *Chrystus odwołuje się do zmartwychwstania.*

Otwiera go scena dyskusji Jezusa z saduceuszami o prawie lewiratu. Prawo to zakładało, że jeśli mężczyzna umrze, nie pozostawiwszy potomstwa, jego brat ma obowiązek wziąć za żonę wdowę po zmarłym i wzbudzić zmarłemu potomstwo. Saduceusze wymyślają taki kazus: było siedmiu braci, każdy kolejny żenił się z wdową po zmarłych wcześniej. Pytanie brzmi: czyją żoną będzie ta kobieta po zmartwychwstaniu? Zadają je Chrystusowi ludzie, którzy nie wierzą w zmartwychwstanie i chcą podważyć jego sens.

A Chrystus odpowiada: „Czyż nie dlatego jesteście w błędzie, że nie rozumiecie Pisma ani mocy Bożej? Gdy bowiem powstaną z martwych, nie będą się ani żenić, ani za mąż wychodzić, ale będą jak aniołowie w niebie" (Mk 12, 24-25).

Nam zmartwychwstanie najbardziej kojarzy się ze zmartwychwstaniem Chrystusa, z momentem, kiedy śmierć została przez Niego pokonana. A Papież przypomina naukę, że i my zmartwychwstaniemy, czyli będziemy żyli także po śmierci - w swoim ciele. To myśl nienowa w sensie doktrynalnym, ale okazuje się nowa w sensie duszpasterskim. W gruncie rzeczy większość ludzi jest przeświadczona, że śmierć przetrwa tylko dusza, a ciało pozostanie w ziemi.

Bo nauka o istnieniu ciała po śmierci rodzi wiele różnych pytań i kłopotów. Na przykład: jakie będzie to ciało?

Na pewno inne niż obecne. Na ziemi zostanie po nas, powiedzmy, odpad biologiczny, czyli część należąca do świata przyrody. A mimo to cielesność nie zniknie. Przemieni się. Nasze ciała będą dalej naszymi ciałami, ale nie podległymi już więcej cierpieniu ani śmierci. Bo nie będą już w żaden sposób związane z tym światem. Staną się doskonałe.

Ponoć zmartwychwstaniemy młodzi.

Ani młodzi, ani starzy. Najprawdopodobniej jakiekolwiek kategorie wiekowe przestaną mieć sens.

Ale czy ciała będzie można dotknąć?

Nie wiadomo. Może będzie przypominać ciało Chrystusa po zmartwychwstaniu: materializował się, gdy rozmawiał z uczniami, ale potem nagle znikał. Przechodził przez drzwi.

Święty Tomasz jednak włożył mu palce w rany.

Bo ciało Chrystusa pozostało ciałem ludzkim, a jednocześnie przestało podlegać prawom fizyki. Pewnie rządziły nim zupełnie inne prawa. Jan Paweł II pisze, że po zmartwychwstaniu ciało będzie przebóstwione, to znaczy całkowicie poddane Panu Bogu.

Jakby na stałe mieszkał w nas Duch Święty?

Właśnie. Człowiek zostanie przepełniony Duchem Świętym i przemieniony, by mógł doświadczyć harmonii, jakiej na ziemi nigdy nie odczuwa: całkowitej jedności ducha i ciała. I głębokiej jedności z Panem Bogiem.

Coś na wzór ciał Adama i Ewy?

Wygląda na to, że będzie jeszcze lepiej. Jezus przywrócił pierwotną jedność duszy i ciała, zdolność do miłości i do obdarowywania drugiego sobą. Ale Bóg postanowił niejako wykorzystać doświadczenie upadku pierwszych ludzi, by człowieka udoskonalić - mocą zmartwychwstania Chrystusa. Człowiek zyska więcej, niż stracił.

W Księdze Rodzaju nacisk został położony na stworzenie człowieka jako mężczyzny i kobiety.

I po śmierci mężczyźni pozostaną mężczyznami, a kobiety kobietami. Co Papież specjalnie zaznacza, uznając za ważną i ciekawą rzecz. My zaś najczęściej (jeśli w ogóle godzimy się na zmartwychwstanie ciała) wyobrażamy sobie zmartwychwstałe ciało jako nieokreślony twór bez widocznych cech płciowych, no, może przypominający człowieka. Tymczasem z całą pewnością przetrwają atrybuty kobiecości i męskości. Szczegółów ich wyglądu nie znamy, choć wiemy, że nie będzie współżycia seksualnego...

... które było w raju.

Ale zasadniczo należy jednak do tego świata. Chrystus mówi: „Gdy powstaną z martwych, nie będą się żenić ani za mąż wychodzić".
Ziemski charakter seksu wskazywałby na jego związek ze sferą popędów i siłami przyrody, a przyroda przeminie.

Przecież to źródło ogromnej przyjemności i radości. Czy dostaniemy w niebie coś porównywalnego w zamian?

Wiemy, że Bóg całkowicie wypełni człowieka. A przebywanie z Nim w takim zjednoczeniu będzie ekstazą niewyobrażalną, zapragniemy trwać w tym stanie wiecznie. Teraz tęsknimy za przyjemnością seksualną, chcąc przez chwilę poczuć coś wyjątkowego, a po zmartwychwstaniu szczęście, miłość i ciepło Boga staną się wszechogarniające i nieustające. Wszystkie dawne radości przestaną mieć jakiekolwiek znaczenie.

W teologii przewija się myśl, bardzo głęboka, by orgazm traktować jako przedsionek nieba. Jako pewną wskazówkę, co Bóg zamierza człowiekowi

ofiarować po zmartwychwstaniu. Orgazm pozwala człowiekowi sobie wyobrazić - i otworzyć się - na stokroć większą przyjemność, która czeka go w niebie: ogarniającą i wypełniającą całego człowieka, niesamowicie intensywną miłość Boga. W ogóle na przyjemność zmartwychwstania ciała.

A czy przetrwają więzi międzyludzkie? Myślę, że wielu kochających małżonków nurtuje obawa przed utratą czegoś bardzo pięknego.

Wszyscy wyznajemy wiarę w świętych obcowanie, ale te słowa kompletnie nic nie mówią współczesnym tak zwanym katolikom. Ludzie w niebie nie będą żyli odizolowani w jakichś boksach, przeżywając tylko i wyłącznie osobistą relację z samym Bogiem. Będą równocześnie tworzyli wspólnotę. Wcześniej mówiliśmy o komunii, jakiej małżonkowie doświadczają, współżyjąc seksualnie, i o tym, że całe ich życie może stać się komunią, która odzwierciedla obecność Boga między nimi. Otóż to właśnie zadatek *communio personarum,* w jakiej będą trwali święci. Relacje między nimi będą miały charakter wzajemnego daru z siebie, innymi słowy, pokochają się prawdziwie czystą miłością, pozbawioną egoizmu. Bez krzywd, złośliwości czy kłótni, ale z szacunkiem i bezwarunkową akceptacją drugiej osoby. Uzdolni ich do tego Bóg mieszkający w nich.

A skoro tak, mąż dalej będzie kochał swoją żonę, a żona męża. Ich małżeństwo zakorzeni się we wspólnocie świętych, nie zniknie, ale nie będzie już takie jak na ziemi.

Bo „nie będą się żenić ani za mąż wychodzić".

Właśnie. Małżeństwo jest ziemską drogą do Pana Boga, kiedy więc dotrze do mety, musi się przemienić, ale coś z niego przetrwa. Skoro sakrament wynosi małżeństwo z poziomu związku naturalnego na poziom znaku wspólnoty zbawionych i miłości Boga do Kościoła, to komunia, w której trwają małżonkowie, już sama w sobie stanowi nowy rodzaj wspólnoty chrześcijańskiej. Po śmierci i zmartwychwstaniu zostanie po prostu rozszerzona na całą wspólnotę świętych. I małżonkowie nie będą już czuli potrzeby tworzenia małżeństwa w naszym rozumieniu. Bo też nie będzie sposobu życia właściwego małżeństwu. Podobnie nie będzie kapłaństwa. Komu kapłan miałby udzielać Komunii Świętej, w ogóle między kim a kim pośredniczyć, skoro wszyscy staną twarzą w twarz z Bogiem? Funkcja kapłańska zaniknie, ale zostanie tożsamość kapłańska. I tożsamość małżeńska. Nie zatracimy, jak sądzę, najważniejszych relacji ziemskich: zakonnicy będą w relacji do swojej wspólnoty zakonnej, małżonkowie zaś rozpoznają się i obdarzą najpiękniejszą z miłości, jaka istnieje. Zapewne relacje między nimi pozostaną szczególniejsze niż z resztą wspólnoty.

To kolejna odsłona nowego człowieka, czyli nowego Adama, jakim mamy się stać. Pierwszy stał się nim Chrystus, a za Nim pójdą wszyscy, którzy do Chrystusa należą i których On stworzy na nowo.

To nie do wyobrażenia. Jan Paweł II nazywa małżeństwo „rzeczywistością tego świata" i pewnie ma rację, bo przecież istotę małżeństwa stanowi wyjątkowość relacji, jaką tworzę z mężem, a mąż ze mną. Kiedy pomyślę, że mój święty małżonek będzie kochał tą najpiękniejszą z miłości wszystkich w niebie, jakoś wcale nie czuję się nadmiernie szczęśliwa...

Wcale się nie dziwię. Pewnie niebo kojarzy ci się z komuną hipisowską. Może bez wolnego seksu, bo wiesz, że go w ogóle nie będzie, ale pozostanie „wolna miłość". Nie jesteś zresztą w tym wyobrażeniu odosobniona.

Niebieska wspólnota wierzących będzie jednak, jak myślę, funkcjonowała inaczej. Jak? Nie umiem powiedzieć. Podstawa to zrozumienie, że człowiek zostanie stworzony niejako na nowo. Będzie kimś pełnym harmonii. Jego ciało będzie doskonałe. Ale z całą pewnością nie utraci ziemskiej tożsamości. Możemy to sobie wyobrażać na podstawie sposobu funkcjonowania świętych po śmierci - istnieje wśród nich coś w rodzaju specjalizacji, każdy przejął pewną pulę spraw, którymi „zajmuje się" w szczególny sposób. W tych intencjach oręduje u Boga. Na przykład do Jana Pawła II ludzie modlą się o poczęcie dziecka i świadczą, że ich prośby się spełniają. Z kolei święty Antoni, jak wiemy, zmonopolizował kwestię zgub.

Ktoś powie, że sami sobie taki podział ról wymyśliliśmy. Ale pewności co do tego nie ma. Może jednak dotykamy tu obiektywnej prawdy o świętych? Przecież każdy jeszcze na ziemi otrzymał

> Eschatologiczna komunia (*communio*) człowieka z Bogiem, ukonstytuowana poprzez miłość doskonałego zjednoczenia, będzie się żywić na gruncie widzenia „twarzą w twarz" oglądem tej najdoskonalszej, bo czysto Boskiej komunii, jaką jest trynitarna komunia Osób w jedności samego Bóstwa. Słowa Chrystusa, zapisane przez synoptyków, pozwalają nam wnosić, że uczestnicy „świata przyszłego" w tym zjednoczeniu z żywym Bogiem, którego źródłem jest uszczęśliwiający ogląd Jego trynitarnej jedności i komunii, nie tylko zachowają swą autentyczną podmiotowość, ale uzyskają ją w mierze daleko doskonalszej niż w życiu doczesnym. Znajdzie w tym także potwierdzenie owo prawo całego porządku osobowego, wedle którego doskonałość komunii nie tylko jest uwarunkowana doskonałością (dojrzałością duchową) podmiotu, ale także wzajemnie o tej doskonałości (dojrzałości) stanowi. Uczestnicy „świata przyszłego", czyli doskonałej komunii z żywym Bogiem, będą cieszyć się doskonale dojrzałą podmiotowością. Jeżeli w tej doskonale dojrzałej podmiotowości, zachowując w swym zmartwychwstałym, czyli uwielbionym ciele, jego męskość oraz kobiecość, „ani się żenić nie będą, ani za mąż wychodzić", to tłumaczy się to nie tylko zakończeniem historii, ale także - i to nade wszystko - całym „eschatologicznym autentyzmem" podmiotowej odpowiedzi na owo „udzielanie się" Bożego Podmiotu, które

stanowić będzie uszczęśliwiające doświadczenie osobowego oddania ze strony Boga, przerastające bezwzględnie wszelkie doświadczenie doczesności.

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* Lublin 2008, s. 210-211

od Boga jakiś charyzmat. Jedni są egzorcystami, inni kaznodziejami, jeszcze inni organizatorami nowych wspólnot. Jeśli człowiek ma pozostać w niebie sobą, i to sobą do tego stopnia, że zachowa własne ciało i atrybuty płci, również jego szczególne predyspozycje duchowe powinny przetrwać. Trudno jednak powiedzieć, w jakiej dokładnie formie zostanie zachowana tożsamość cielesna i psychiczna.

Choleryk pozostanie cholerykiem?

Pewnie najwyrazistsze cechy osobowości się nie zmienią. Pozostaje jednak pytanie, jak będą się prezentowały odkupione? Czyli jaki będzie święty choleryk?

Będzie się prędko modlił.

Zobaczymy.

Nie do wyobrażenia wydaje się również zmiana relacji matki i dziecka. Ta więź jest niezwykle silna, w wielu przypadkach nawet silniejsza niż więzi małżeńskie.

Obecność dzieci, podobnie jak współżycie seksualne, to także tylko etap w życiu człowieka. Są one dane rodzicom tylko na jakiś czas na wychowanie, potem wyfruwają z domu. Ty jako mama małych dzieci masz poczucie, że wasza więź nigdy nie osłabnie. Teraz maluchy są bez ciebie całkowicie bezradne, ale kiedyś zaczną żyć innym, własnym życiem. Twoja rola matki wychowawczyni się zakończy. Tego chce Pan Bóg i tego będą chciały także twoje dzieci, aby mogły być zdrowe i dojrzałe. Przecież ostatecznym celem człowieka, którego urodziłaś, jest właśnie niebo.

Pewnie dlatego bywa ono traktowane jako rekompensata za ziemskie straty: taki punkt kontaktowy, gdzie znów spotkamy się z utraconą mamusią, mężem czy rodzeństwem.

I owszem, spotkamy się, ale nie spodziewajmy się mamusi identycznej jak na ziemi. Nie będziemy jej już zresztą takiej potrzebować. Swoją drogą, czasem nie wiadomo, czy człowiek bardziej płacze nad zmarłym, czy nad samym sobą. I komu potrzebna jest żałoba i pogrzeb? A w niebie nie będzie nam więcej żal samych siebie, bo zostaniemy całkowicie uzdrowieni, jak i wszyscy wokół nas. Wiele ideologii obiecuje nam, że za życia staniemy się nowymi ludźmi: nieśmiertelnymi, bez cierpień, niezawodnymi. Supermenami. Chrystus też nam to obiecuje, ale dopiero po śmierci.

Pomyślałam, że może pewną wskazówką, jak rozumieć niebieskie *communio personarum,* mogłyby być teksty świętych opisujące ich więź z Bogiem i innymi ludźmi. Na przykład święta Tereska od Dzieciątka Jezus przeżywała autentyczne zakochanie w Jezusie Chrystusie. Mówiła o Nim jak o swoim Oblubieńcu, właściwie mężu. A mimo to ogromną radością napawała ją świadomość, że Jezus tak samo kocha inne stworzenia. Nie czuła cienia zazdrości. Niepojęte, prawda?

Jedynie relacja miłosna z Jezusem Chrystusem nie krępuje, ale wyzwala. Uwalnia od przywar ludzkich i wprowadza na wyższy poziom. Jakoś wśród współczesnych chrześcijan osłabło przekonanie, że człowiek tylko mocą Ducha Świętego jest w stanie naprawdę kochać Boga - i drugiego człowieka. A to prawda zupełnie podstawowa. „Stary" człowiek nie umie sobie jednak wyobrazić „nowego" człowieka, dopóki nie zacznie się nim stawać. Na szczęście już na ziemi możemy otrzymać, jak mówi święty Paweł, pierwociny nowego człowieka. I na własne oczy widzimy, jak ci, którzy spotkali w życiu Chrystusa, przemieniają się. Pomyślmy: to tylko wstęp do wszystkiego.

Pozwalamy sobie na gdybanie o odkupionym człowieku, bo w gruncie rzeczy to poważna sprawa. Wierzymy i wiemy, że nie rozpuścimy się w nirwanie. Podkreślanie tego w dzisiejszych czasach jest naprawdę istotne. Niebo nie może być dla nas rzeczywistością, która nie ma kompletnie żadnego związku z ziemią. Nasze ziemskie życie to już droga do nieba, a nie moment bez większego znaczenia i konsekwencji. Zmartwychwstały człowiek stanowi ostatni etap tej drogi. A skoro człowiek posiada pamięć, pozostanie świadom wszystkich poprzednich etapów, jakie przeszedł. Nikt przecież nie obiecuje, że w niebie dotknie nas amnezja. To nie film *science fiction,* w którym ludziom wykasowuje się przeszłość. Wchodzimy do nieba z całą naszą historią, więcej, będziemy rozliczani z ziemskich postępków. Także wobec męża czy żony. Nie będzie można współmałżonce powiedzieć: *„Pardon,* ale nie znam pani" („pani" bo płeć przecież da się rozpoznać).

Cały cykl katechez środowych ukazuje w skali makro drogą ludzkości od rajskiego początku ku odkupieniu. Kolejne etapy historii człowieka też się przecież nie kasują, ale nawarstwiają. Jeszcze jedna sprawa nie daje mi spokoju. Będziemy nadzy?

Pewnie tak, ale inną nagością, bo ciało się zmieni. Pozostaniemy cieleśnie blisko siebie, jednak bez instynktownych reakcji, które obserwujemy na ziemi i które wydają się nas determinować. I bez lęku, czy uda się okiełznać instynkt i okazać szacunek nagiemu ciału drugiego człowieka.

Mnie nurtuje inne pytanie. Jak ostatecznie będzie w niebie z naszą seksualnością? Zmartwychwstaniemy jako mężczyźni i kobiety, ale nie będzie prokreacji i współżycia. Ta kwestia pozostaje więc nierozstrzygnięta.

Jak bez udziału seksualności mielibyśmy okazywać sobie miłość?

Otóż to. Będzie ciało i więzi z członkami wspólnoty ludzkiej. Więc chyba także i ciało posłuży do wyrażania uczuć, skoro jest dla człowieka tak istotne, że Pan Bóg uczynił je nieśmiertelnym. Bo mając ciało, nie można przecież kochać tylko bezcieleśnie. Jak? Komunikując: „Kocham cię", ale nie wykonując żadnego gestu?

Ależ to już będzie komunia świętych i okazywanie miłości wszystkim po kolei!

I może właśnie dlatego współżycie zaniknie. Żebyśmy nie wyobrażali sobie czegoś w rodzaju orgietki niebieskiej.

Ale będziemy się kochać miłością doskonałą jako ludzie, nie duchy. Jezus mówi: „będą jak aniołowie" a nie: „będą aniołami". Miłość ludzka musi znaleźć wyraz w ciele. Pytanie: jaki znajdzie w niebie?

Więc jaki?

Tej granicy już nie przekroczymy. Trafiliśmy na mur.

8. TAJEMNICA

Nie oczekuje się od narzeczonych głębokiego rozumienia własnego życia i bogatej duchowości. Gdybyśmy mieli takie oczekiwania, dopiero pojawiłby się problem. Wyobrażasz sobie, co by się działo, gdybyśmy większości narzeczonych nie dopuszczali do ślubu?

*

Tę rozmowę powinniśmy zacząć od pytania, które Jan Paweł II w ogóle pomija: co to takiego powołanie? Jak się go szuka?

Żeby odczytać powołanie, trzeba osiągnąć pewną dojrzałość. Staje się ono jasne dopiero na dalszym etapie rozwoju duchowego, wcześniej człowiek żyje trochę po omacku, podejmując oczywiście rozmaite decyzje. Nawet, co najczęstsze, decyzję o małżeństwie. Jednak o powołaniu nie ma co jeszcze mówić. Ludzie mają przeróżne pomysły na życie: widzą siebie jako rodziców, zakonników, profesorów czy artystów, ale czy odkryli swoje prawdziwe powołanie, wcale nie wiadomo. To nie takie proste: żona, dwójka dzieci, wspólna starość i spacery po parku. Albo: odprawianie mszy, modlitwy i pomaganie wiernym. Te myśli, skądinąd dobre, nie wykraczają poza ludzki plan na życie. Słowo „powołanie" do nich po prostu nie pasuje.

W miarę jak rozwija się relacja z Bogiem, uświadamiamy sobie, że życie jest tajemnicą. Życie powołaniem zaczyna się, gdy człowiek to właśnie odkryje. I małżeństwo, i kapłaństwo zawierają element tajemniczy, którego nie umiemy

uchwycić w naszych przewidywaniach ani zaplanować. Czasem wręcz rozwój wypadków nie mieści się nam w głowie.

Jaki to rodzaj tajemnicy?

Tajemnica działania Boga w życiu człowieka. Student wie, że będzie studiował pięć lat. A kobieta ciężarna, że za dziewięć miesięcy urodzi dziecko. Jednak wkracza Bóg i jasne plany się gmatwają. Dzieje się coś, czego człowiek nie rozumie, a musi jakoś zinterpretować. Nagle zaczyna zdawać sobie sprawę z ograniczoności swej władzy nad własnym życiem. To początek wchodzenia w tajemnicę. Przed człowiekiem otwiera się przestrzeń działania Boga i zaczyna on się liczyć z Jego wolą. Bóg przestaje być projekcją, czyli ludzkim wyobrażeniem - nie tylko o tym, kim jest, ale także jaką odgrywa rolę w życiu człowieka - a staje się realną siłą, która po swojemu zmienia losy danej osoby. I wcale niekoniecznie spełnia jej życzenia.

Jednym słowem, widzisz powołanie jako rodzaj drogi życiowej, która stopniowo się odsłania.

I niekoniecznie już w narzeczeństwie, choć tak byłoby najlepiej. Nie każdy jednak ma w momencie podejmowania decyzji o małżeństwie doświadczenie spotkania z żywym Bogiem. Czasem dwoje ludzi uważa za całkowicie oczywiste i naturalne, że życie każdego z nich ma się toczyć u boku tego drugiego, ale gdyby się przyjrzeć ich uczuciu i wyborowi, pojawiłoby się sporo pytań. Przez takie szczeliny wciska się tajemnica. Można, rzecz jasna, udawać, że się ich nie widzi.

Ale z tego, co mówisz, wynika, że wielu ludzi nigdy nie pozna swojego powołania.

Tak właśnie jest. Oni żyją, realizując własne wyobrażenia.

Twierdzisz, że jeśli ktoś poślubił tego, kogo zaplanował, ma tyle dzieci, ile chciał, minął się z powołaniem?!

Nie tyle minął się, co prawdopodobnie go nie zna. Jeśli nie dostrzega w małżeństwie nic więcej nad naturalną realizację własnych założeń życiowych, nie spotkał Boga. A jeśli Go nie spotkał i nie pytał o Jego wolę w swoim życiu, nie miał jak odkryć, do czego został wezwany. Żyje ot, tak, życiem tuzinkowym.

Może to jednak odkryć, będąc już małżonkiem?

Czasem tak właśnie jest.

Najpopularniejsza definicja głosi, że skoro ktoś żyje w małżeństwie, ma do tego powołanie. Rzadko kładzie się akcent na osobiste rozeznawanie i niepewność, jaka powinna temu towarzyszyć na początku. Klerycy mają przed sobą kilka lat seminarium, a narzeczeni sami powinni zadać sobie pytania, jaki

jest cel i sens ich życia, ku czemu ono zmierza i jaką drogą. Zmierzenie się z nimi w prawdzie prowadzi do uznania obecności Boga w ich życiu i zgody na to, że On ma w sprawie ich przyszłości najwięcej do powiedzenia. Ma też władzę zmieniać życie, nawet jeśli te zmiany nie są po myśli człowieka.

Gdy jednak ktoś się nawraca w późniejszym wieku, dostrzega, że Bóg prowadził go także w przeszłości, kiedy nie zdawał sobie z tego sprawy. Tu wszystko się łączy: Bóg mógł pozwolić człowiekowi realizować autentyczne powołanie niejako bez jego wiedzy. Wszyscy narzeczeni lub małżonkowie mają za zadanie dojść do takiego momentu, w którym zaczną całe swoje życie rozumieć.

Bo powołanie ma głęboko religijne znaczenie. To nie określenie wyboru drogi życiowej, jaka się nam zamarzy.

Nie bez kozery więc to słowo kojarzy nam się głównie z kapłaństwem. Rozeznawanie tego powołania spełnia warunki, o których mówiłeś.

Niegdyś panowało przekonanie, że mężczyzna opuszczający seminarium zdradza powołanie. Do seminarium miałyby więc zgłaszać się osoby, które już rozeznały swoją drogę. Obecnie klerycy cały czas pytają się, jaka ona ma być, i dorastają do decyzji przyjęcia święceń. Bo ich wybór wymaga solidnej weryfikacji. Pieczętują go dopiero święcenia kapłańskie. Niektórym się zresztą seminarium odradza. Innych się po prostu wyrzuca.

Dziś zasadne wydaje się pytanie, czy dokładniejszego rozeznania nie należałoby jednak przeprowadzać również wśród narzeczonych, bo często po fakcie się okazuje, że dana osoba do małżeństwa po prostu się nie nadaje, na przykład ze względu na brak równowagi psychicznej czy destrukcyjne wychowanie, jakie odebrała. Może należałoby się zastanowić nad modelem seminarium przygotowującego do małżeństwa? Jakąś formą nakłonienia narzeczonych do rozmów na istotne tematy, tak, by mogło się wyłonić jak najwięcej różnic i niezgodności, by mogli skonfrontować oczekiwania. I zdecydować, czy dalej chcą żyć razem.

> *Nigdy nie bytem specjalnie wierzący. Z moją pierwszą dziewczyną Magdą zamieszkaliśmy razem po miesiącu znajomości. Nasi rodzice namawiali nas na ślub, ale od samego początku wiedzieliśmy, że to wspólne mieszkanie jest tylko tak, na próbę. Bo przecież każdy cywilizowany człowiek wie, że tylko w taki sposób można poznać drugą osobę. Bardzo szybko nauczyliśmy się siebie. Kto o której wstaje, co lubi jeść, co robi w wolnym czasie, czy zakręca wodę przy myciu zębów. Wszystko to, o co podobno ludzie kłócą się tuż po ślubie. Byłem bardzo dumny z siebie, bo wiedziałem, że jeśli coś nam nie wyjdzie, to przynajmniej nie będzie rozwodu. Trwało to trzy lata. Nie będę ukrywał, nie było sielanki. Co z tego, że wiedzieliśmy o tym, że Magda pastę do zębów wyciska od połowy, a ja piję mleko prosto z kartonu. Co z tego, że nie był to powód do kłótni? Nie dogadywaliśmy* się *w*

tylu innych znacznie ważniejszych sprawach, że rozstanie było tylko kwestią czasu. Jakiś czas po rozstaniu z Magdą poznałem Kasię. Zaczęliśmy się spotykać. Kilka tygodni później zaproponowałem jej, żeby się do mnie wprowadziła. Bardzo zaskoczyło mnie, że odmówiła. Przecież to normalne, że trzeba najpierw spróbować, jak będzie, prawda? Kasia długo tłumaczyła mi swoje racje. Pochodziła z bardzo wierzącej rodziny, sama też była w jakimś ruchu czy wspólnocie. Generalnie - dla mnie kosmos. Nie mogłem tego zrozumieć, ale zgodziłem się na jej warunki. Czasami zabierała mnie na jakieś nauki czy rekolekcje. Słuchałem tego mocno zdziwiony i miałem wrażenie, że cofnąłem się do średniowiecza. Czystość przedmałżeńska? W tych czasach? Zupełnie niepoważne. Naturalne metody? Ciemnogród! Nic dziwnego, że przegadaliśmy z Kaśką cały czas tak zwanego chodzenia ze sobą. Nie zgadzałem się z większością jej poglądów dotyczących małżeństwa i życia w ogóle, ale starałem się słuchać. I uszanować rzeczy, które dla Kasi były bardzo ważne - bo okazało się, że naprawdę ją kocham. Zaręczyliśmy się po roku, a kilka miesięcy później byliśmy już małżeństwem. Kłócimy się o późne chodzenie spać i o picie mleka prosto z kartonu. Ale te dwa lata, które mieliśmy dla siebie, nie mieszkając ze sobą, pokazały, że takie sprzeczki nie mają znaczenia. Ważne jest to, że wiemy, co jest dla nas najważniejsze.

Grzegorz (32 lata, od 3 lat mąż Katarzyny)

Czy w takim seminarium ewentualnie odradzano by narzeczonym małżeństwo?

Niektórzy po prostu nie nadają się do małżeństwa, co nie zawsze wychodzi na jaw przed ślubem. Jeśli jednak problemy zaczynają się ujawniać, warto zadawać pytania o sensowność konkretnego związku, korzystając z faktu, że narzeczeni w istocie jeszcze nie wybrali.

Szczerze mówiąc, myślałam, że będziemy mówili o czymś zupełnie innym. Na przykład jak poczuć, czy to właśnie ten albo ta.

Z „czuciem" bywa bardzo różnie. Wiele wyborów kapłaństwa zaczynało się od „czucia" powołania, a potem w ciągu kilku lat delikwent zrzucał sutannę. Iluż narzeczonych „czuje" wielką miłość, a po pierwszych trudnościach małżeńskich wszystko wygasa. Spotkałem kiedyś parę narzeczonych, którzy byli absolutnie przeświadczeni, że dobrali się w korcu maku. On od pierwszego spojrzenia to wiedział, jeszcze zanim ją poznał, a ona też wkrótce nabrała przekonania, że to na pewno ten. Ja ich pewności nie neguję, broń Boże, tak sobie tylko pomyślałem: „Wszystko jest dla nich takie proste, aż za proste". Wydawali się zupełnie nieświadomi, jak bardzo powierzchownie mogą się znać.

Wielu narzeczonych odczuwa lęki czy wątpliwości przedmałżeńskie. Jak rozpoznać te, które mają istotne podstawy?

Ważne, czy narzeczeni mają z kim o tym porozmawiać. Czy przemyśleli motywy, dla których chcą zawrzeć małżeństwo, i czy są one pozytywne (pragnę spędzić z daną osobą całe życie), czy też negatywne (chcę się jak najszybciej wynieść z domu albo jestem w ciąży i czuję się zobowiązana do małżeństwa z ojcem dziecka).

Trzeba się zastanowić, jak reaguję na narzeczoną czy narzeczonego. Jeśli druga osoba ciągle mnie irytuje albo się jej wstydzę, bardzo podejrzana wydaje się decyzja o małżeństwie. Element religijny wyboru powołania nie powinien być oderwany od życia. Inność drugiej osoby trzeba poznać. Zdać sobie sprawę, co może ulec modyfikacji, a co pewnie nigdy się nie zmieni, bo jest cechą temperamentalną. I pomyśleć, co nam ułatwi życie, a co będzie rodziło trudności. Czy potrafimy sobie zaufać? Jeśli rośnie wewnętrzny spokój, pojawia się przeświadczenie, że potrafimy być przyjaciółmi, decyzja wydaje się coraz pewniejsza.

Nie ma co jednak przesadzać z koniecznością dopasowania osobowości. Jakikolwiek wariant przyjmiemy - szukania podobieństw czy przyciągania odmienności, czy jeszcze inny, ludzie i tak muszą nauczyć się żyć razem, rozwiązywać konflikty i przebaczać sobie. Bo nie istnieje mityczne „znalezienie drugiej połówki" pasującej idealnie. Dobieranie ludzi według jakiegokolwiek klucza to ludzkie pomysły, tymczasem jedyną gwarancję daje oparcie związku na Jezusie Chrystusie.

Czasem takie wątpliwości opadają ludzi, którzy wydają się bardzo zakochani. Po prostu w obliczu decyzji na całe życie boją się popełnić błąd.

Wiele osób pod presją trudnych i wiążących decyzji rozstraja się psychicznie. A potem dochodzą do wniosku, że są gotowi się zdecydować.

Ale generalnie uważasz wątpliwości przed ślubem za niedobry znak.

Trzeba w końcu dojść do przekonania: z nim czy z nią mam szansę stworzyć szczęśliwe małżeństwo. Chodzi o przekonanie moralne, że ta decyzja niesie ze sobą dobro. Tylko tyle i aż tyle.

Nie ma co liczyć, że pewne sprawy się wyjaśnią i poukładają po ślubie?

Często takie przekonanie nie ma żadnych podstaw. Chłopak i dziewczyna potrzebują czasu, żeby rozpoznać, do czego są wezwani. Ktoś może zrozumieć, że owszem, pragnie żyć w małżeństwie, ale jego powołanie nie dotyczy tej konkretnej osoby. Bo pytanie o powołanie brzmi: czy Pan Bóg chce nas widzieć jako męża i żonę?

Czyli nie ma „ogólnego" powołania do małżeństwa, tylko powołanie do małżeństwa z konkretną osobą?

Coś takiego. Odkrywamy, czy to właśnie „ten" lub „ta" dana mi od Pana Boga. Tak odsłania się tajemnicę powołania. Czasem ktoś latami szuka męża

czy żony bez rezultatu, a kiedy Bóg zechce, wskazuje właściwą osobę w najmniej oczekiwany sposób.

Na kursach dla narzeczonych gromadzą się jednak różni ludzie. Jeśli ktoś przez kilka lat nie chodził do spowiedzi ani na Mszę Świętą, pewnie niełatwo będzie mu zbliżyć się do tajemnicy sakramentu małżeństwa. Może nie zgasło w nim przeczucie Boga, ale trudno tu mówić o warunkach do odczytania powołania. Odczytał, że czas się ożenić, w sposób bardzo naturalny. W tej decyzji może być oczywiście obecny Bóg, ale narzeczony pozostaje tego nieświadom. A i osobom z zewnątrz jego wybór trudno zweryfikować. Umiemy tylko powiedzieć: ładnie razem wyglądają i pasują do siebie. Mają, rzecz jasna, prawo próbować być razem. Przekonają się, czy wybrali właściwie.

Skąd w takim razie wiedzieć wcześniej, że tędy droga?

Ja wcale nie myślę o żadnych nadzwyczajnych znakach. Pierwszym sygnałem może być po prostu zakochanie - w końcu nie we wszystkich się zakochujemy. Nie musi też być mylne przeświadczenie, że „to ona" albo „on" Ważne, by się poznawać i zacieśniać związek, co pozwala oszacować szanse na wspólne szczęście, bo przecież nieraz wielka miłość od pierwszego wejrzenia przerodziła się w nienawiść, a obojętność stopniowo przemieniała się w gorące uczucie. Wszystko jednak ostatecznie weryfikuje jakość więzi z Panem Bogiem. Jeśli jest głęboka, to Jego pytamy o zdanie w sprawie wyboru powołania. Bóg działa w naszym życiu, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, ale dopiero świadomość Jego działania pozwala czytać Jego znaki i iść po nich.

Spotykasz narzeczonych, co do których masz przekonanie, że odkryli swoje powołanie?

Prowadząc weekendowy kurs dla narzeczonych, widzę ich zaledwie przez dwa dni. Po tak krótkim czasie najczęściej trudno cokolwiek powiedzieć. Musiałbym znać te pary kilka miesięcy i przemyśleć historię ich życia, żeby wyrobić sobie jakieś przekonanie. Zresztą, to nie moja sprawa wyrokować o ich relacji.

Z twoich słów wyłonił się bardzo niepokojący obraz: kapłani często udzielają sakramentu małżeństwa ludziom, którzy najprawdopodobniej nie wiedzą, czym jest sakrament i na co w ogóle się decydują.

Zakłada się, że skoro zostali ochrzczeni, są katolikami z wyboru.

W praktyce duża część z nich żyje zupełnie po swojemu, choć uważają się za wierzących. Nie mają żadnych dylematów z powodu wspólnego mieszkania przed ślubem czy stosowania antykoncepcji. Trudno zrozumieć ich motywację przystępowania do sakramentu. Jak w ogóle mówić do nich o powołaniu do małżeństwa? Często czują pierwotne pragnienie Boga, które uzdalnia ich do słuchania o Nim, ale tak naprawdę potrzebują ponownej ewangelizacji i

przyjęcia kerygmatu, czyli osoby Jezusa Chrystusa żyjącego w ich codzienności, a nie rozmowy o życiu sakramentalnym, którego nie prowadzą.

I wy, duchowni, mając tego wszystkiego świadomość, dopuszczacie te osoby do sakramentu?

Na szczęście do zawarcia małżeństwa, w przeciwieństwie do przyjęcia święceń kapłańskich, Kościół nie wymaga bardzo intymnej więzi z Bogiem. Oczywiście konieczne jest uznanie Go i podstawowa świadomość, czym jest małżeństwo.

Rozumiem, że Kościół po prostu cieszy się, gdy grzesznicy wreszcie chcą „zalegalizować" związek.

Ma to znacznie głębsze uzasadnienie. Małżeństwo jest sposobem życia ustanowionym dla człowieka już w raju. Istnieje od „początku" Nie można go obwarować przeszkodami niemożliwymi do pokonania dla zwykłego śmiertelnika, bo ludzie - nawet niewierzący - decydując się na małżeństwo, już przez sam ten krok wypełniają wolę Bożą. Co zresztą nie dzieje się bez udziału Ducha Świętego. Dlatego nie oczekuje się od narzeczonych głębokiego rozumienia własnego życia i bogatej duchowości. Gdybyśmy mieli takie oczekiwania, dopiero pojawiłby się problem. Wyobrażasz sobie, co by się działo, gdybyśmy większości narzeczonych nie dopuszczali do ślubu?

Ale ten problem dotyczy nie tylko sakramentu małżeństwa. Bierzmuje się często ludzi, którzy mają to głęboko w nosie i chodzi im tylko o papier, żeby nie było kłopotów przy ślubie.

W mojej parafii mamy dwuletni kurs przygotowujący do bierzmowania. Wymagania są niemal żadne: raz w miesiącu obecność na spotkaniach w małej grupie prowadzonej przez animatora, kiedy
to uczniowie słuchają katechezy i rozmawiają o wierze, a poza tym uczestnictwo w niedzielnej Mszy Świętej i comiesięczna spowiedź. Podczas spotkań w grupach sprawdzane jest tylko wypełnianie zadań związanych z osobistą pracą formacyjną (dostają między innymi odpowiednie zeszyty z ćwiczeniami). Wykrusza się z reguły około trzydziestu procent uczestników kursu. Oni nie mają ochoty spełnić nawet tych wymogów, nie mówiąc już o żadnym pogłębianiu wiary. Idą jednak do innej parafii, gdzie biorą udział w coniedzielnym spędzie z obowiązkowym wpisem do zeszytu potwierdzającym obecność na Mszy Świętej. Muszą też udokumentować przystąpienie do spowiedzi raz w miesiącu. Nie ma żadnych spotkań w grupach ani rozmów o wierze. Wszystko trwa znacznie krócej. Trzeba tylko pilnować podpisów w zeszycie. I otrzymują bierzmowanie. Nikt się nie wykrusza. Potem ci ludzie przychodzą na kurs przedmałżeński. Po co? Po podpis, reszta ich nie interesuje. Zostali zaprogramowani tak, że traktują to jako kolejną nikomu niepotrzebną

„odwalankę". Gdy przyjdzie kryzys małżeński, nie będą już szukać pomocy w Kościele.

A z drugiej strony młodzież chwali się przyjęciem bierzmowania u kapucynów. Ci, którzy wytrwali u nas, są dumni. Przeszli inicjację w wiarę i nie otrzymali sakramentu bezpodstawnie.

Kościół zarządził, że zaświadczenia o bierzmowaniu potrzeba do małżeństwa. Ludzie czują się przymuszeni do tego sakramentu.

Jeśli przystępują do bierzmowania tylko dlatego, żeby potem jakiś proboszcz nie robił im kłopotów przy ślubie, to znaczy, że nauczono ich cynizmu. Sakramenty przyjmuje się z wewnętrznej potrzeby, a nie dla świętego spokoju.

A do sakramentu małżeństwa nie jest konieczne bierzmowanie.

No dobrze, wymaga się go formalnie, bo takie są zarządzenia Kościoła lokalnego. Ale pomyślmy: bierzmowanie to sakrament dojrzałości chrześcijańskiej. Czy trzeba więc być bierzmowanym, żeby zawrzeć ślub? Nie. Oczywiście Kościół chciałby, żeby małżeństwo zawierali dojrzali chrześcijanie, co zrozumiałe. Jednak w istocie nie ma przeszkód, by udzielać ślubu także chrześcijanom niedojrzałym. Gdybyśmy chcieli czekać, aż okrzepną w wierze, moglibyśmy się nie doczekać. Niektórzy przeżywają głębokie nawrócenie dopiero po kilkunastu latach małżeństwa jako rodzice trójki dzieci.

W pierwszych wiekach chrześcijaństwa do chrztu przystępowali ludzie dorośli. Kiedy decydowali się przyjąć wiarę w Chrystusa, przechodzili tak zwany katechumenat. Głoszono im słowo Boże i czekano, aż zaczną dawać znaki wiary. Następnie weryfikowano ją, konfrontując z Ewangelią. Sprawdzano, czy to, co mówią i robią katechumeni, wypływa rzeczywiście z wiary w Jezusa Chrystusa. Dopiero na końcu ich chrzczono. Przyjmowali więc niejako chrzest i bierzmowanie naraz. Teraz, gdy chrzci się dzieci, tylko bierzmowanie daje ludziom wychowanym w tradycji chrześcijańskiej szansę dojrzałego wyboru życia w Kościele. Wiary niestety nie dziedziczy się po rodzicach. Trzeba ją samemu odkryć - samemu spotkać Chrystusa i samemu potwierdzić, że przynależy się do Kościoła świadomie i dobrowolnie, wiedząc, do czego ta decyzja zobowiązuje. Dziś to stało się kompletną fikcją.

Dlaczego obecnie bierzmuje się nastolatków? Bo jeszcze mamy nad nimi władzę. Gdy dzieci skończą liceum, rozpraszają się po świecie. Każdy musiałby sam prosić o bierzmowanie, dokonując świadomego wyboru chrześcijaństwa. Pewnie zdecydowałoby się niewielu. I czy tak nie byłoby lepiej? Jaki sens ma prymitywne myślenie, że trzeba „złapać" młodzież jeszcze w liceum, zanim wciągnie ich dorosłe życie? Gdzie są potem ci bierzmowani, których sumienie powinno przynaglać do opowiadania się za Chrystusem? Żyją bez ślubu, nie chodzą w niedzielę na Mszę Świętą, a bywa i tak, że działają poza prawem. Znając ich osobiście, nikt by nie nazwał ich katolikami. Jak zadziałała w ich przypadku łaska sakramentu bierzmowania?

Właśnie, jak?

Wcale nie zadziałała. Sakramentów udziela się ludziom, którzy już mają wiarę i świadczą o tym swoim życiem. Jeśli ziarno padnie na żyzną glebę, umocni wierzącego i wyda owoc.

W takim razie naprawdę nie mogę zrozumieć, dlaczego ochrzczonych dopuszcza się masowo do sakramentów.

Bo nie myśli się kategoriami wiary, tylko tradycji i siły instytucji. Kryterium bycia chrześcijaninem stała się deklarowana prywatna religijność, którą bierze się za wiarę w Chrystusa, bo tak jest wygodniej. Wystarczy powiedzieć: „Wierzę w Boga", by zostać uznanym za katolika - tyle że niedojrzałego, czyli tak zwanego
„wierzącego, ale niepraktykującego". W ten sposób mamy w Polsce dziewięćdziesiąt procent katolików, bo ludzie są z natury w pewien sposób religijni. A przecież to nic innego jak herezja duszpasterska! Nie polega ona na kwestionowaniu sakramentu jako takiego, ale na zakładaniu, że ludzie go przyjmujący żyją wiarą Kościoła, a jeśli nawet tak nie jest, sakrament, jak ryt magiczny, i tak zrobi swoje. W ten sposób produkuje się niewierzących katolików, ludzi religijnych po swojemu. Duszpasterstwo katolickie polega na ewangelizacji we wspólnocie, czyli środowisku żywej wiary, i upewnianiu się o autentyczności chrześcijaństwa poprzedzającego przyjęcie sakramentu. Kiedy zyskuje się pewność, że Chrystus działa w życiu danego człowieka, bo wydaje on już owoce, umacnia się neofitę na drodze wiary.

Powinniśmy przyjąć zasadę, by dorosły człowiek sam z siebie, w wolności potwierdzał swój wybór Chrystusa, prosząc o bierzmowanie. To byłaby zupełnie inna koncepcja inicjacji w dojrzałe chrześcijaństwo. Bierzmowanych zapewne byłaby mała grupka, ale na nich faktycznie Kościół mógłby się oprzeć.

Z twoich słów wynika, że nie tylko szeregowi kapłani popełniają tą herezję, ale również i biskupi.

Instrukcje płyną z góry. Należy zakładać, że niemal wszyscy w Polsce mają wiarę, ale przecież nawet biskupi zdają sobie sprawę, jaka jest prawda. Nikt jednak nie chce zweryfikować tego założenia z lęku przed konsekwencjami.

A gdyby tak oprzeć się na domniemaniu odwrotnym, że bycie ochrzczonym, a nawet wychowanym w katolickiej rodzinie wcale nie gwarantuje osobistej relacji z Bogiem i wyboru życia dla Jezusa Chrystusa? Wtedy trzeba by pomyśleć o intensywnej formacji katolickiej w parafii. Katecheza szkolna okazałaby się absolutnie niewystarczająca i musiałby się narodzić cały nowy system inicjacji w chrześcijaństwo dla ludzi religijnych na swój własny sposób, ale nie wierzących w sensie biblijnym i kościelnym. Można by to zadanie powierzyć na przykład wybranym prężnym parafiom, które byłyby zdolne stworzyć wspólnoty czy grupy katechumenalne, gdzie ochrzczeni dojrzewaliby w wierze. Szeregowi kapłani udzielaliby sakramentów już wierzącym, a

wybrani zajmowaliby się formowaniem autentycznych chrześcijan. I dopiero spośród duchownych umiejących inicjować w chrześcijaństwo z czasem wyłanialiby się kandydaci na biskupów - autentyczni apostołowie rozpoznający działanie Chrystusa w ludziach.

Bóg stwarza na nowo człowieka w autentycznym środowisku kościelnym. Tam dopiero dokonuje się proces adopcji ochrzczonych dzieci przez drugiego Adama - Jezusa Chrystusa.

Podsumowanie narzuca się druzgocące: Kościół polski chlubi się fikcją, że jesteśmy narodem katolickim. Tymczasem mamy już w Polsce laicki Zachód.

Polska nie jest krajem katolickim, ale Kościół pozostaje u nas mimo wszystko żywotny, choć niedostosowany do ewangelizacji kraju pochrześcijańskiego. Na Zachodzie Kościół przynajmniej zdaje sobie sprawę z tego, że jest mały - w tym sensie sytuacja wydaje się bardziej klarowna. Ludzie wybierają uczciwiej. Niestety nawet tam struktury kościelne wciąż stanowią pozostałość modelu wypracowanego w dawnych czasach, i to w środowisku wiejskim. Mimo iż w życiu parafii uczestniczy mniejszość ludności danego miasta, dalej nie mamy pewności co do stanu ich wiary.

Jeśli zaś chodzi o Polskę, sytuacja naszego Kościoła uniemożliwia obecnie poważną formację małżeństwa chrześcijańskiego. Zauważ, że jakiegokolwiek tematu byśmy tknęli, długo rozmawiamy. Żeby to wszystko przekazać wiernym, trzeba by mieć przed sobą kilka miesięcy regularnych spotkań. Natomiast małżonków zostawia się samym sobie - chodzą do kościoła albo nie chodzą. A jeśli nawet chodzą, często nic im to nie daje. Ostatecznie nie bardzo wiadomo, dlaczego zniknęli z Kościoła, tymczasem oni już zdążyli się rozwieść. Kiedyś przyjechała do mnie na rekolekcje para z dwójką małych dzieci, która już myślała o rozwodzie. Żona tak wszystko przeżywała, że przez trzy noce prawie nie spała. Ostatniego dnia zrobiliśmy odnowę przysięgi małżeńskiej, a wieczorem randkę dla małżonków - każda para miała swój stoliczek, na nim świeczka, ciasteczko i kawa, słowem, romantyczny nastrój. I ci ludzie, którzy przymierzali się wcześniej do rozwodu, stwierdzili, że przeżyli tę randkę jak świeżo zakochani. Mieli pretensje do swojego proboszcza, bo nie dał im poznać takiego chrześcijaństwa. Zamiast sprowadzić do parafii jakiś żywotny ruch religijny, wybudował parking. Wierni, jak uważał, będą pojawiać się w kościele, jeśli zapewni się im miejsce na samochody.

Przecież zamiast ludzi stale osądzać, że sobie nie radzą z małżeństwem i notorycznie grzeszą, trzeba ich odpowiednio formować. Przekazać im całą mądrość i piękno chrześcijaństwa, uruchomić wszystkie możliwości, jakie tylko Kościół może dać. Często nie mają o nich bladego pojęcia, mimo że zostali ochrzczeni. Co z tego, że te skarby ukrywają się w dokumentach Kościoła, skoro nie ma ich w codzienności duszpasterskiej. Przecież to pułapka, a my w niej tkwimy.

9. NARZECZEŃSTWO: POLE WALKI

Różne nieszczęścia chodzą po ludziach. To utopia naszych czasów, że w sferze seksualnej można wszystko wcześniej sprawdzić, zabezpieczyć się i zdecydować na małżeństwo już bez najmniejszego ryzyka porażki.

*

Wiesz, jaki temat najczęściej wałkuje się na katolickich forach dla narzeczonych?
Jaki?

„Jak wytrwać w czystości?"
Tak myślałem.

I co? Jest to możliwe?
Ciągle - nawet w naszej rzeczywistości - istnieją pary, którym udaje się wytrwać.

Niewierzący znajomi uważają ich pewnie za współczesnych męczenników za wiarę.
E, tam! Doświadczają cierpienia, ale nie przesadzałbym z tym męczeństwem. Poza tym jeśli się autentycznie kochają i widzą sens czystości, ich cierpienie nie jest destrukcyjne.

Zdarzają się narzeczeni, którzy nie mają absolutnie żadnych problemów z zachowaniem czystości przedmałżeńskiej?
Ludzie są tak różni, że niczemu nie można się dziwić. Ale najczęściej zachowywanie czystości oznacza zmaganie i trud. Wiąże się z doświadczeniem słabości i upadków. Nietrudno przewidzieć, że narzeczeni będą próbowali poznać swoje ciała - obejrzeć, przytulić i dotknąć. Kwestia cielesności musi pojawić się w ich związku, bo relacja miłosna po prostu zakłada bliskość fizyczną. Całkowita ucieczka od cielesności nie jest niczym dobrym. W narzeczeństwie nie powinno się jednak dążyć do silnego rozbudzenia. Barometrem byłaby czułość, która przecież też wymaga bliskości ciał i daje radość z tej bliskości. Czułość łatwo przeradza się w zmysłowość i to już stanowi sygnał, że czas się zatrzymać i uważać. Ale nikt nie sporządził katalogu miejsc, których wolno dotknąć.
Ważne, żeby mimo wszystko nie doszło do współżycia. Reszta to pole walki.

W naszych czasach narzeczeństwo często trwa latami. Na pewnym etapie związku przychodzi potrzeba skonsumowania go. Wtedy kłopot: „Jak wytrwać?", może urosnąć do naprawdę wielkich rozmiarów.

Mówisz o sytuacjach, kiedy decyzja o ślubie jest odwlekana z powodów finansowych?

Zaręczyliśmy się dwa lata temu. Ślub planowaliśmy latem w mojej rodzinnej miejscowości. Myśleliśmy o skromnym obiedzie dla najbliższej rodziny. Kiedy przedstawiliśmy rodzicom nasze plany, rozpętało się piekło. „Jak to tylko obiad? Bez tańców i orkiestry? Bez oczepin? Bez ciotek, wujków i kuzynów? Przecież my zawsze byliśmy zapraszani na wszystkie wesela!" Z naszych wstępnych wyliczeń wynikało, że na wesele powinniśmy zaprosić około 80 osób. Podliczyliśmy wszystkie koszty: opłata za salę, jedzenie, alkohol, orkiestrę, suknię, garnitur, zaproszenia, noclegi dla gości... Za te pieniądze moglibyśmy kupić sobie nowy samochód. Albo mieć wkład na własne mieszkanie. Jarek był tuż po studiach i szukał pracy. Ja jeszcze studiowałam. Rodzice na emeryturze. Przełożyliśmy ślub na kolejny rok. Jarek znalazł pracę w Anglii. Pracuje w chłodni przy pakowaniu mrożonek. Zarabia tyle, że wystarcza mu na opłacenie pokoju i odłożenie niewielkiej kwoty na wesele. Nie widzieliśmy się 4 *miesiące. Za miesiąc jadę do niego, poszukam pracy w hotelu albo w jakiejś knajpie. Będziemy mieszkali razem. Coraz częściej sobie myślę, że tak już zostanie: do końca życia będziemy zbierali na nasze wesele. Tylko po to, żeby zadowolić rodzinę. A podobno najważniejszy jest sakrament.*

Gosia (24 lata, narzeczona Jarka)

Najczęściej problem tkwi w pieniądzach.

W takim razie trzeba przemyśleć kulturowe ograniczenia, jakie stoją na drodze do ślubu. Czy faktycznie trzeba urządzać wesele na sto osób i zbierać na ten cel pieniądze przez dwa lata? Czy nie obejdzie się bez rzeki wódki? Czy stroje ślubne muszą kosztować kilka tysięcy? To przecież nic innego jak zwyczaje wyniesione z wiosek czy małych miasteczek, które dziś, w dobie społeczeństwa mobilnego, już się wypaliły. Dawniej bito świnie, pieczono góry ciast - ale we wszystkim pomagali sąsiedzi i dlatego to miało sens. Cała wieś się bawiła. Dziś trzeba pragmatyki i pomysłu, jak się pobrać najtaniej i najprościej.

Kiedy rodzina się poobraża!

A to już sprawa głębokiej przemiany mentalności chrześcijańskiej. Rodzina powinna sobie przemyśleć tę kwestię: albo zgadzamy się, że młodzi mieszkają razem i cudzołożą, i nie robimy z tego żadnego problemu, albo uważamy to za problem i dlatego rezygnujemy ze spraw drugorzędnych, a mających pośredni wpływ na wspólne mieszkanie bez ślubu. Można zrozumieć, że narzeczeni widzą większy sens w kupieniu samochodu czy mebli niż w topieniu pieniędzy w imprezie weselnej, na którą muszą zaprosić wszystkie ciocie, choć część z nich widzieli raz w życiu.

Kolejny, znacznie poważniejszy powód odwlekania ślubu stanowi brak niezależności finansowej. Studenci czekają, aż zostaną magistrami, znajdą pracę i kupią mieszkanie. Inaczej, jak uważają, nie mają materialnych podstaw do rozpoczynania wspólnego życia.

Czekanie na stabilność finansową trwa czasem znacznie dłużej niż kilka lat. Trzeba też pamiętać, że stabilność może się zdestabilizować już kilka lat po ślubie. Niektórzy całe życie wynajmują mieszkanie. Bardzo często słyszę właśnie takie usprawiedliwienie decyzji o wspólnym zamieszkaniu narzeczonych - studentów czy osób pracujących: tak jest taniej! Czy od małżeństwa żądano by więcej za wynajem?

W gruncie rzeczy przeszkoda tkwi w sercu: skoro chłopak i dziewczyna są wierzący i chcą być razem na dobre i na złe, może ważniejszą sprawą jest sakrament niż bezpieczeństwo finansowe?

Czasem narzeczeni mieszkający razem przed ślubem deklarują, że mają osobne łóżka i zachowują czystość. Czy ten wariant byłby do przyjęcia?

Spotykam się czasami z takimi pomysłami. Dziś młodzi realizują dwa zasadnicze schematy narzeczeństwa - to jednocześnie dwa ścierające się nurty duchowości - tradycyjny, czyli katolicki: randki, zaręczyny, ślub i wspólne zamieszkanie, oraz nowy, który bardzo się rozpowszechnił: zakochanie, współżycie, wspólne mieszkanie, a po pewnym czasie ślub. Kompromisem wydaje się wariant pośredni: mieszkamy razem, co ma pozwolić nam lepiej się poznać i zbliżyć, ale nie współżyjemy, czekamy na zawarcie sakramentu.

Jesteś za?

Nie. Na tę hybrydę decydują się najczęściej ludzie uczciwi, którzy mają świadomość, że wybór chrześcijaństwa to wybór określonej drogi życia. A jednocześnie są zanurzeni w otaczającym ich świecie, widzą, jak powszechny jest model dzielenia mieszkania przed ślubem i w zasadzie model ten akceptują. Jednak, po pierwsze, w takiej sytuacji dużo trudniej unikać współżycia, a po drugie, nie można żyć w rozkroku. Chrześcijaństwo zakłada radykalizm decyzji, jeśli się z niego rezygnuje, ryzykuje się wiarą. Kiedy spotykam narzeczonych, którzy wybrali ten wariant, nie traktuję ich surowo, doceniam wysiłek i zmaganie się. Ale nie da się ukryć, że pozacierały im się granice.

W Polsce często obserwuje się także inny model, który dobrze obrazuje przemieszanie kultury katolickiej z laicką: młodzi mieszkają razem i współżyją, uważając to za okres przejściowy w swoim życiu - a dokładniej: wstęp do sakramentu małżeństwa. Oni jeszcze sakrament traktują poważnie i dążą do jego zawarcia, ale przykazanie: „Nie cudzołóż" już ze swojego dekalogu wykasowali.

Znam wreszcie i takie osoby, które podjęły życie płciowe, mając lat kilkanaście, a spotkawszy po latach prawdziwą miłość rezygnują ze współżycia. Nie dlatego, że nie odczuwają pożądania. Wiedzą jednak, jak powierzchowny

może być związek oparty na seksie. Chcą więc przyszłego współmałżonka, na którym im naprawdę zależy, potraktować inaczej niż wszystkich wcześniejszych partnerów. I faktycznie zachowują czystość.

Czy stosujesz jakieś rozróżnienia? Inaczej traktujesz przygodne romanse, a inaczej współżycie, które w przekonaniu narzeczonych stanowi wstęp do małżeństwa?

W każdym przypadku doszło do złamania przykazania, a materia grzechu jest ciężka. Ale biorę pod uwagę świadomość konkretnego człowieka i okoliczności życiowe. Wiele osób współżyjących poza małżeństwem ma bardzo powierzchowne związki z chrześcijaństwem i nie widzi w swoim postępowaniu nic złego. Pozostaje się cieszyć, jeśli wszystko zmierza w kierunku małżeństwa. Innej płaszczyzny porozumienia najczęściej nie ma.

Ciekawe, swoją drogą, że osoby, które autentycznie doświadczyły miłości Boga, cierpią, kiedy od Niego odchodzą. Nie umieją więcej żyć „po swojemu". A jeśli Bóg to abstrakcja, bo człowiek nie spotkał nigdy Chrystusa zmartwychwstałego, życie według własnego pomysłu nie stanowi żadnego problemu. Mimo dobrej woli z obu stron nie umiemy się z kimś takim dogadać, bo nasze światy po prostu nie mają punktów stycznych. Tylko w Polsce mocą tradycji taki ktoś wciąż uważa się za katolika. Ale jak go ocenić moralnie? Przecież nie chodzi o bezwzględny osąd jego osoby, tylko o zrozumienie, jak patrzy na swoje życie. Co z niego pojmuje? Do czego dąży?

A według ciebie - ile powinno trwać narzeczeństwo?

Im narzeczeni są młodsi i mniej doświadczeni życiowo, tym dłużej powinni poznawać się przed ślubem, a im starsi i więcej przeżyli, tym bardziej mogą ten czas skracać.

Na przykład do pół roku?

Wszystko zależy od dojrzałości człowieka, lepiej nie podawać żadnych liczb. Ale przeciągać narzeczeństwa latami nie ma sensu. Trzeba widzieć cel, a celem jest ślub. I pokonywać kolejne etapy znajomości, poznawać się i zbliżać do siebie. Obserwowanie rozwoju związku daje też szansę na podjęcie decyzji, czy iść dalej z tą właśnie osobą, czy też zrezygnować.

Zacznijmy jednak od tego, że przed nami stoi zadanie odkrycia na nowo naszej własnej propozycji narzeczeństwa chrześcijańskiego i etapów, jakie powinny prowadzić do ślubu. Bardzo pomocna jest dla chłopaka i dziewczyny, którzy ze sobą „chodzą", decyzja o zaręczynach. Muszą się poważnie zastanowić, czy pragną pokonać kolejny odcinek wspólnej drogi, czy sami do tego dojrzeli i czy znaleźli odpowiedniego partnera. Czy w ogóle myślą o sobie poważnie w kontekście małżeństwa, na ile są pewni, że powinni się pobrać? Jeśli myślą poważnie, to kolejny etap - narzeczeństwa - pomoże im to zweryfikować. Przekonają się, czy nie pojawią się poważne racje przemawiające

za zerwaniem. Przecież nie podjęli dotąd żadnej wiążącej decyzji, z której nie mogliby się wycofać.

Zawsze mi się wydawało, że w wizji katolickiej nie bardzo mieści się „chodzenie ze sobą" - jako niebezpieczne „nie wiadomo co", wystawiające na pokusy młodych ludzi. A więc dopiero zaręczyny zaczynałyby wszystko.

Zależy, co się rozumie przez „chodzenie". Jeśli obowiązuje zasada: „mam tylko jedną dziewczynę, jestem jej wierny i nie umawiam się z innymi", i jeśli taka para nie współżyje, i nie zaciąga zobowiązań, których skutki mogą rzutować na całe życie, można to nazwać sensownym początkiem inicjacji w małżeństwo. Mam na myśli rodzaj przyjaźni, niepozbawionej jednak kontekstu erotycznego i zachwytu osobą płci przeciwnej.

Trudno wymagać od osiemnastolatka, żeby przewidywał, czy „chodzenie" z dziewczyną zaprowadzi go na ślubny kobierzec.

Dopóki nie zacznie tego przewidywać, mówimy tylko o „chodzeniu ze sobą". I związek pozostaje luźny. Dopiero zaręczyny uczynią go poważniejszym. Tym bardziej jednak nie należy współżyć na tak wczesnym etapie znajomości, bo zbliżenie seksualne powinno być zintegrowane z dojrzałością psychiczną i uczuciową i wspólnymi planami na przyszłość. Taki raczkujący związek jest powierzchowny, jak bywa powierzchowna miłość nastolatka.

Sprawa się komplikuje, jeśli zauważymy, że dziś również dwudziesto-, a nawet i trzydziestolatkowie „chodzą ze sobą", czasem całymi latami.

> *Moi rodzice są małżeństwem od 30 lat. Różnie u nas było. Były kłótnie, ale były też piękne chwile: święta, wspólne wakacje. Rodzice bardzo się szanowali, ale nigdy nie widziałam, żeby okazywali sobie czułość. Nigdy nie słyszałam, żeby mój ojciec mówił: „Kochanie, jak ty pięknie wyglądasz!". A moja mama nigdy przy nas nie mówiła ojcu, że go kocha. Byli razem, ale jakby obok siebie. Po maturze postanowiłam wyjechać z domu. Dostałam się na studia prawie na drugim końcu Polski. Znalazłam mieszkanie i jakąś dorywczą pracę. Czułam, że jestem samodzielna. Musiałam być za siebie odpowiedzialna. I wtedy w moim życiu pojawił się Maciek. Wysoki, przystojny, cudowny student trzeciego roku architektury. Zaczęliśmy się spotykać. Najpierw były spacery, kino, wspólne wyjścia do klubów. Słyszałam od niego wszystko to, czego mojej mamie nie mówił ojciec. Nie wstydził się powiedzieć, że mnie kocha, że za mną tęskni. Obsypywał mnie komplementami. Było świetnie. Po roku pomyślałam, że chciałabym go zabrać do swojego rodzinnego miasta, przedstawić go rodzinie, bo przecież wiadomo, że jeśli ciotki „kawalera" zaakceptują, to sprawa jest załatwiona. U rodziców spędziliśmy dwa dni. Maciek został „kupiony". Kolejne miesiące bycia razem jeszcze bardziej uświadomiły mi*

to, że Maciek to miłość mojego życia, że chcę być z nim i tylko z nim. Widziałam nas razem, tak jak swoich rodziców po 30 latach małżeństwa. Tylko o niebo od nich szczęśliwszych. Zaczęłam delikatnie podsuwać mu temat wspólnej przyszłości. Zaproponowałam kurs przedmałżeński, tak na wszelki wypadek. Maciek najpierw zbywał mnie żartami. Po jakimś czasie zauważyłam, że każda moja wzmianka o małżeństwie, dzieciach, rodzinie wywołuje w nim złość. Nie mogłam tego pojąć, bo skoro tak się kochamy, to czymś naturalnym było dla mnie to, że pobierzemy się i będziemy mieli dzieci. Rozstaliśmy się po kilku miesiącach strasznych kłótni. A na pożegnanie usłyszałam od Maćka, że na studia przyjechałam tylko po to, żeby złapać męża. Na szczęście on się nie dał na to nabrać.

Anna (27 lat)

Oni - tak samo jak licealiści - nie wiedzą, kim są względem siebie, choć już razem mieszkają. Bywa, że dziewczyna dojrzewa szybciej i zaczyna liczyć na coś poważniejszego, a chłopakowi wygodnie żyć bez zobowiązań. Dziewczyna, powiedziałbym, jest już na kolejnym etapie - narzeczeństwa albo nawet traktowania swojego wybranka jak męża. I uważa, że wspólne zamieszkanie i współżycie stanowi deklarację: „chcę dzielić z tobą życie i nie opuszczę cię" A chłopak pozostał na etapie „chodzenia ze sobą" i traktuje wszystko jak jedną wielką imprezę, która może się skończyć kiedy bądź. Co nie byłoby pozbawione podstaw, gdyby faktycznie ze sobą tylko chodzili, ale oni przecież przeskoczyli kilka etapów. Rezultat jest taki, że się gubią. Nie wiedzą, gdzie są i czego chcą od siebie.

Tymczasem przekraczanie kolejnych progów na drodze do małżeństwa powinno być związane z rytem inicjacyjnym, czyli istotnym wydarzeniem, które pieczętowałoby podjęcie decyzji i postąpienie kolejnego kroku naprzód. Na przykład najpierw daję dziewczynie pierścionek zaręczynowy, potem przedstawiam ją rodzicom jako narzeczoną. Świętujemy to wydarzenie w obecności obu rodzin, a na końcu wyznaczamy datę ślubu. Wtedy stopniowo zmienia się status osoby, z którą się spotykam. Zaczynamy się widywać na innych zasadach i inaczej traktuje ją moje otoczenie. Każda następna decyzja stwarza też szansę zapytania się o sens bycia razem i wyjaśnienia sytuacji pary. Obydwoje czują, że podjęli publicznie pewne zobowiązania. Czasem wiąże się to ze stresem i lękiem, niepewnością czy łzami, słowem: kryzysem, ale, jak wiemy, właśnie takie wydarzenia składają się na dojrzewanie człowieka.

Wszystko razem zaś prowadzi do decyzji najpoważniejszej i nieodwołalnej: przysięgi małżeńskiej. Ona musi pojawić się dopiero na końcu całego procesu wybierania męża czy żony, żeby ludzie zdołali dorosnąć psychicznie i przełamać trudności. Nawet zbieranie pieniędzy na ślub uświadamia narzeczonym, że nie warto wydawać dziesięciu tysięcy na kogoś, na kim za bardzo nam nie zależy.

Tak, tak... Kiedyś usłyszałam od znajomego opinię na temat pewnego rozstania: „On tyle pieniędzy na nią wydał, a ona go rzuciła!".

No masz, chłopak źle zainwestował. Bywa i tak. Problemy finansowe dobrze pokazują, że małżeństwo ma też wymiar społeczny, wiąże się z zaciąganiem zobowiązań względem ludzi i instytucji. I do tego trzeba dojrzeć. Kolejnym decyzjom powinna również towarzyszyć modlitwa o właściwy wybór współmałżonka i szczęśliwe małżeństwo oraz modlitwy narzeczonych za siebie nawzajem. A wreszcie wspólna modlitwa, która jest jednym ze znaków zacieśniania więzi. Notabene, to zastanawiające, że pary, które współżyją ze sobą przed ślubem i zupełnie nie wstydzą się intymności w sferze seksualnej, czują się zażenowane, gdy mają razem zwrócić się do Boga! Wspólna modlitwa wydaje im się pomysłem absurdalnym.

Co, twoim zdaniem, wpłynęło na współczesną degradację narzeczeństwa?

Klasyczny model narzeczeństwa niemal zanikł, bo przestały go pielęgnować rodziny chrześcijańskie! Ale... tak naprawdę trzeba by zacząć od pytania, co to jest rodzina chrześcijańska i gdzie dziś takie można spotkać? W ilu rodzinach mówi się na co dzień o naśladowaniu Chrystusa, praktykuje wspólną modlitwę i żyje wiarą? Obecnie Kościół niewiele inwestuje w niezależną od laickiego świata formację kulturową i edukację wiernych, dlatego brak szerokich środowisk, które byłyby jego autentycznym chrześcijańskim zapleczem i naturalnym środowiskiem dojrzewania dla rodzin katolickich. Zgodziliśmy się na umieszczenie nas w klatce: okienko na programy katolickie w telewizji publicznej plus okienko w postaci lekcji religii w szkole i godzinna Msza Święta w niedziele. I dlatego duszpasterze stoją dziś przed ogromnym problemem: do kogo my właściwie mówimy? Do ludzi, którzy nas nie słuchają, bo żyją we-dług własnego pomysłu, czerpiąc wzór z niewierzących? Miłość rodzi się we wspólnocie chrześcijańskiej, jeśli więc nie zadbamy o jej powstanie i rozwój, zawiśniemy w pustce.

Wydaje się też szalenie ważne, żeby proces dorastania do małżeństwa uczynić żywą katolicką tradycją. Inaczej potem nagle okazuje się, że młody mąż, godząc się na ślub, nie był w ogóle świadom, czego się podejmuje. I w gruncie rzeczy małżeństwo dalej traktuje jako partnerski związek. No, może odrobinę poważniej. W każdym razie właśnie z takiego podejścia biorą się rozwody po trzech latach wspólnego życia - staż podobny do przeciętnego wolnego związku.

Podczas kursu dla narzeczonych mieliśmy wraz z moim ówczesnym narzeczonym, a obecnym mężem poczucie, że uczestniczymy w zbiorowej Fikcji. Niemal nikt nie był zainteresowany wykładami nawet na tyle, by się z czymś nie zgodzić i podyskutować z prowadzącymi. Jako jedyni z trzydziestoosobowej grupy przystępowaliśmy do Komunii Świętej.

Prawie wszyscy przychodzą z nastawieniem: „Trudno, musimy to odbębnić, żeby dostać papierek". Inna sprawa, że potem bywają mile zaskoczeni i okazują zainteresowanie - co nieraz obserwowałem, prowadząc kursy. Weekendowe zgrupowanie ma jednak inny klimat niż cotygodniowe godzinne spotkania przy parafii. Pozwala nawiązać relację z uczestnikami, tworzy się zaczątek wspólnoty.

Jeśli tak, koniecznie należy zmienić formułę wszystkich kursów.

Do tego celu potrzeba jednak środowiska, o jakim wspomniałem: małżeństw, które mogłyby dać świadectwo i poświęciłyby swój czas. Należałoby powołać stowarzyszenia świeckich organizatorów kursów dla narzeczonych, aby poprawić poziom spotkań i doprowadzić do weryfikacji kompetencji wykładających. Nie może się do tego brać pierwszy lepszy proboszcz. Trzeba się też poważnie zastanowić, jakie pytania nurtują ludzi, i dać im na nie odpowiedź. Na przykład z doświadczenia wiem, że bardzo porusza narzeczonych kwestia opuszczenia rodziny pochodzenia i ułożenia sobie właściwych relacji z teściami. Wprost chłoną wszystkie uwagi na ten temat. Ślub jest pierwszym momentem, kiedy problemy z rodzicami mogą się ujawnić w sposób bardzo wyraźny. Pojawia się świadomość konieczności przecięcia pępowiny i konflikty na tym tle. Zależność od rodziców bywa ciągle jeszcze silniejsza niż młody związek narzeczonych. Albo pytanie: na czym polega wierność? Nie tylko na niezdradzaniu w sensie seksualnym, ale także na wyborze, czy staję po stronie mamy czy żony. Przecież źle zdefiniowana relacja z teściami i brak porad, jak rozwiązać ten problem, też niejednokrotnie owocują rozwodem.

Na jednym z katolickich forów przeczytałam: „Wielu narzeczonych ma mylne wyobrażenie o miłości i małżeństwie. Byłam u dominikanów na kursie i jakieś siedemdziesiąt procent osób takowe miało (...). Ksiądz powiedział na to, że w Polsce w ciągu pięciu lat od ślubu rozpada się siedemnaście procent zawartych w Kościele katolickim małżeństw".

Niektóre z par żyjących po kilka lat razem przed ślubem mówią mi, że po zawarciu małżeństwa układa im się gorzej. Jak wynika z rozmowy, ci ludzie stosowali wcześniej względem siebie rodzaj szantażu. Zdecydowali się zamieszkać wspólnie, mając jednocześnie świadomość, że nie wiąże ich żadna naprawdę poważnie przez nich samych traktowana przysięga, w myśl której będą się starali wytrwać razem. I że jeśli którekolwiek z nich się zaniedba i przestanie być wystarczająco atrakcyjne dla partnera albo znudzi mu się, zostanie opuszczone w dowolnym momencie.
Nie stworzyli więc nawet naturalnego małżeństwa, opartego na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa, tylko jego pozory. W pewnym momencie zdecydowali się na ślub.

Dojrzeli do sakramentu?

To właśnie pytanie zasadnicze: czy rzeczywiście dojrzeli? Odtrąbiony został sukces, mamy związek sakramentalny, a tu się okazuje, że relacja po ślubie psuje się coraz bardziej. Przedtem, będąc razem przez kilka lat, tak naprawdę nie ufali sobie. Na bazie nieufności nie można zaś zbudować ani miłości, ani trwałego związku. Po ślubie szantaż: „Gdy mnie przestaniesz fascynować, opuszczę cię", nie ma już podstaw. I nagle okazuje się, że kiedy znika przymus bycia zabawnym i pociągającym, pojawia się pustka. Wniosek: nie łączyła ich miłość, tylko lęk przed samotnością. Lęk ustąpił i nie zostało nic. Również w sferze seksualnej, bo kobieta, która wcześniej była świetna w łóżku - inaczej przecież mężczyzna wymieniłby ją na lepszą - teraz nie przejawia specjalnie ochoty na seks. I nie ma żadnej pewności, że cokolwiek ich jeszcze połączy.

Albo inna sytuacja: jedna z osób żyjących w wolnym związku nawraca się i doprowadza do zawarcia małżeństwa, pełna dobrej woli i chęci umacniania miłości. Czuje się szczęśliwa, mając wreszcie męża czy żonę. Dostrzega nową jakość związku sakramentalnego. A druga osoba wciąż nosi w sobie wszystkie lęki, zranienia i nieufność, jakie towarzyszyły jej przed ślubem, i nie potrafi budować małżeństwa. Sytuacja patowa.

Tu bierze w łeb pomysł, żeby ludzi, którzy nie wiadomo dlaczego przez parę lat mieszkali razem, namawiać do ślubu kościelnego. Przed takimi problemami pastoralnymi dziś stajemy.

Jakieś rady?

Jeśli para chce budować małżeństwo sakramentalne, czyli trwały związek do końca życia, nie może sobie pozwolić wcześnie) na wspólne zamieszkanie i współżycie seksualne, a co za tym idzie, na antykoncepcję.

Dość powszechne jest przekonanie, że przed ślubem narzeczeni powinni sprawdzić, czy do siebie pasują, także seksualnie.

Klucz do szczęścia, jak się okazuje, leży zupełnie gdzie indziej. Olbrzymim brakiem par, które próbowały się „sprawdzić", wspólnie żyjąc bez ślubu, jest nieumiejętność głębokiego zaufania partnerowi. Wnoszą też często do małżeństwa bagaż zranień z poprzednich związków.

Pary, które nie decydują się na takie „sprawdzanie" i wiedzą, że w tej kwestii nie można nigdy uzyskać żadnych gwarancji, a jednak podejmują decyzję o ślubie, muszą zgromadzić kapitał zaufania, by naprawdę szczerze oddać się drugiej osobie i zawierzyć jej. Nie mają innego wyjścia. To wytwarza energię w związku, a po ślubie daje solidną podstawę do budowania więzi małżeńskiej. I w gruncie rzeczy lepiej rokuje na przyszłość. Ci ludzie wypracowują sobie małżeństwo właśnie dzięki tej energii i wierze, że może im się udać.

To dziwne. Twierdzisz, że pewnego rodzaju naiwność daje więcej gwarancji na sukces w małżeństwie niż doświadczenie.

Przecież to, co dziś kojarzy się z naiwnością - czyli czystość przedmałżeńska - było kiedyś powszechnym modelem narzeczeństwa. Nie wydaje się natomiast, żeby dawniej ludzie byli w znaczącym stopniu głupsi od nas albo ich małżeństwa bardziej nieudane niż nasze. A może nawet odwrotnie?

Jak właściwie dogłębnie poznać się przed ślubem?

Tak naprawdę ludzie poznają się dopiero w małżeństwie. Jeśli wierzą w siebie i mają zapas zaufania, będą się starali rozwiązywać wszelkie konflikty. Są szczerzy względem siebie i wierzą, że z Jezusem Chrystusem dadzą radę.

W związku niesakramentalnym słowo „miłość" nie oznacza czasem nic więcej poza zgodę na współżycie. Do tego dochodzi antykoncepcja, czyli zabezpieczenie przed ewentualnymi konsekwencjami tegoż współżycia. Nie ma gotowości bycia razem na dobre i na złe ani przyjęcia dziecka. To żadna szkoła odpowiedzialności i żadne poznawanie siebie. Te pary trwonią najważniejszy kapitał, jakim jest uczciwość zamiarów względem siebie. Poza tym ci, co już wszystko wiedzą i z niejednego pieca chleb jedli, często wydają się mentalnymi „betonami". Nie dopuszczają jakichkolwiek informacji z zewnątrz. Młode stare małżeństwa, za wcześnie wypalone. Ślub specjalnie ich nie cieszy, chcą się pobrać jak najciszej, mieć to już za sobą. Nie wchodzi tu w grę żadne świętowanie. Podejrzewam, że pogrzeb urządziliby z większą pompą.

Tymczasem to właśnie seks, który przypieczętowuje małżeństwo dopiero w noc poślubną, stanowi dużą gwarancję wierności.

Dlaczego?

Ludzie, którzy „chodzili" ze sobą, nie współżyjąc, po rozstaniu z upływem czasu zapominają o sobie. Rany się zabliźniają, a doświadczenie życiowe zostaje. Seks oznacza przekroczenie granicy intymności, co wcale automatycznie nie skutkuje wytworzeniem się głębokiej jedności między ludźmi. Łatwiej natomiast zdecydować się na współżycie z kolejną osobą, kiedy już raz złamało się bardzo jasno sformułowaną zasadę: „Nie cudzołóż" Mentalność zdrady nie przejawia się wcale w natychmiastowym szukaniu kochanki czy kochanka, ale w tym, że kiedy małżonkowie znudzą się sobą po kilku latach, decyzja o rozwodzie i podjęciu współżycia z kolejnym partnerem okaże się dla nich stosunkowo prosta.

Czy słowo „zdrada" nie jest mimo wszystko za mocne?

Znam narzeczonego, który zanim spotkał swoją wybrankę, miał inną dziewczynę. Żył z nią w związku partnerskim przez trzy lata. Potem związek się rozpadł. Poznał obecną narzeczoną, planują ślub. Widziałem jednak, jak głęboką ranę pozostawiło w nim tamto rozstanie. Już mógł o nim mówić - ale z kolei nie umiał przestać mówić. Nawet przed samym ślubem! Podczas naszych spotkań więcej czasu poświęcaliśmy na rozmowy o dawnej dziewczynie niż o relacji, jaką zdołał zbudować z narzeczoną. Powiedziałbym, że pozostał w nim ślad

zdrady. Bardzo kochał tamtą osobę i jej odejście odczuł właśnie jako niewierność - ponieważ mieszkali i współżyli ze sobą. To sedno sprawy: dopiero współżycie stwarza możliwość zdrady. A samo określenie przestaje dziwić, jeśli sobie uświadomimy, że zerwanie intymnej relacji - w dzisiejszych czasach chętnie banalizowanej - pozostawia w człowieku emocje podobne do tych, które budzi niewierność, czyli silne poczucie krzywdy. Seks pieczętuje relację i już nie można kochanka tak po prostu zapomnieć. Ludzie z reguły decydują się na takie związki, podobnie jak na małżeństwo, z przeświadczeniem, że im się uda. Podjęcie współżycia poparte zamieszkaniem razem łączy się z wiarą w możliwość przeżycia wspaniałej miłości. Dlatego rozczarowanie okazuje się bardzo bolesne. Tamta dziewczyna miała jednak prawo odejść, bo nigdy nie przysięgała mu związku do końca życia. On po prostu miał takie marzenia i projekty. Nieraz słyszy się stwierdzenie, że „pierwszy raz" był naprawdę z miłości.
A związki z wszystkimi kolejnymi partnerami seksualnymi odznaczały się dużo słabszym zaangażowaniem emocjonalnym. Wniosek: seks się spłyca, często tylko za pierwszym razem jest znakiem głębokiego uczucia. Dlatego właśnie, czekając z podjęciem współżycia do zawarcia małżeństwa, ludzie naprawdę mają szansę nie zranić się nawzajem i stworzyć udane życie.

Oczywiście, jeśli narzeczeni sądzą, że sama wstrzemięźliwość przed ślubem stanowi gwarancję bezpieczeństwa i sukcesu w małżeństwie, mogą się pomylić. W czystości nie chodzi tylko o niewspółżycie, ale o całą relację, jaką ludzie budują. Rozwija się między nimi głęboka przyjaźń przeżywana w kontekście pragnień seksualnych i marzenia o współżyciu. Seks jako taki nie jest bowiem więziotwórczy, owszem, umacnia powstałą już więź, odnawia ją i odświeża. To fundamentalne rozróżnienie. Dlatego jeśli do łóżka pójdą osoby, które się nie znają, nie stworzą potem trwałej więzi na bazie seksu. Chwila zaspokajania pożądania daje namiastkę głębokiej relacji, przypomina o marzeniach wielkiej miłości na zawsze, ale powrót do rzeczywistości może przynieść bolesne rozczarowanie.

Czy twoim zdaniem istnieje coś takiego jak niedopasowanie seksualne?

Odpowiem tak: niedopasowanie stwierdzane po pierwszym czy drugim stosunku to mit. Istnieje natomiast proces dopasowywania się seksualnego partnerów, odkrywania siebie i uczenia się życia ze sobą, który trwa nieraz całe lata.

A permanentne niedopasowanie seksualne odczuwane nawet po kilku latach małżeństwa?

Musiałbym mieć więcej danych na temat konkretnej pary.

Przeczytam ci wypowiedź pewnej kobiety: „Ceniłam sobie czystość przedmałżeńską jak nic innego, wierzyłam w nią ogromnie i trafiłam na

człowieka, który też był tak głupi jak ja. Nic chyba bardziej nie rozczarowało mnie w życiu. (...) Jesteśmy małżeństwem cztery lata i jest nam naprawdę kiepsko w łóżku. Kochamy się, ale to nas wykańcza, prowadzi do ciągłych frustracji, problemów i szukania gdzie indziej. Na nic rozmowy, praca i terapie, wciąż jest źle. Nie wiem, czy zdołamy to przetrwać".

Dalej nie wiem za dużo o ich małżeństwie. Bardzo często sfera seksualna stanowi medium dla innych problemów.

Niemożliwe jest istnienie problemu z pożyciem seksualnym niepowiązanego z niczym innym?

Bywa i tak, że małżonkowie są bardzo dobrymi przyjaciółmi, ale seks przynosi im rozczarowanie. Na przykład żonę podczas współżycia zawsze boli pochwa, choć nie ma po temu żadnej przyczyny medycznej. Łatwo sobie wyobrazić, że życie seksualne tego małżeństwa nie należy do udanych. Ale przecież nie zawsze wszystko w życiu idzie doskonale. Kiedy w innych dziedzinach coś szwankuje, traktujemy to jako normalną rzecz. Natomiast w sferze seksualnej jakoś nie chcemy dopuścić możliwości nieosiągnięcia sukcesu.

A niekiedy trzeba się dogrzebywać właściwych przyczyn problemu. Podczas jednego z kursów dla narzeczonych po konferencji o życiu seksualnym małżonków podeszła do mnie dziewczyna. Była dotąd, jak stwierdziła, przekonana, że płciowość to siedlisko zła i grzechu. Dopiero słuchając mnie, zmieniła sposób myślenia o seksie. Jeśli jednak wcześniej unikała zbliżeń z narzeczonym z powodu mylnego wyobrażenia o współżyciu, nie było to wcale elementem mądrego budowania więzi, tylko odgradzaniem się od fikcyjnego *„zła"*. W dodatku stosowała uogólnienie: „grzeszność" rozciągała się na całą sferę seksualną, a nie tylko na współżycie przed ślubem. Takie podejście, w narzeczeństwie jeszcze ukryte, w małżeństwie szybko wyszłoby na jaw. Gdyby zaczęła współżyć i doświadczać przyjemności, a jednocześnie czułaby, że pogrąża się w grzechu, znalazłaby się na prostej drodze do nerwicy. Nieuchronny byłby też konflikt małżeński i w konsekwencji zanik współżycia. Mąż z kolei, nie znając tła jej kłopotów, uważałby, że ona jest po prostu kiepska w łóżku.

Inny przypadek. Młodziutka żona nie ma wprawdzie uprzedzeń dotyczących sfery seksualnej, ale równie młody i niedojrzały mąż zabiera się po ślubie do sprawy po męsku, czyli chce szybko, dużo, często. Dla owej nierozbudzonej kobiety oznacza to ból i rodzące się poczucie wykorzystania, co skutkuje zniechęceniem do współżycia.

Obydwa te błędy małżeńskie są dość częste.

Do naprawienia?

Czasem zranienie goi się z wielkim trudem i pierwszy okres po ślubie wiąże się z dużym rozczarowaniem zamiast spodziewanej sielanki. A to niełatwo

zapomnieć. I może procentować negatywnie w przyszłości. W głowie pozostaje bowiem schemat związku: ogromne pragnienie i oczekiwanie, fatalne pierwsze doświadczenia i wreszcie poczucie zawodu i zobojętnienie. Mało kto uprzedza kobiety, że na początkowym etapie współżycie bywa niekiedy niezbyt przyjemne. Niekoniecznie takie, jak sobie wyobrażały.

Różne nieszczęścia chodzą po ludziach. To utopia naszych czasów, że w sferze seksualnej można wszystko wcześniej sprawdzić, zabezpieczyć się i zdecydować na małżeństwo już bez najmniejszego ryzyka porażki. Monika Waluś w waszej wspólnej książce *Puzzle małżeńskie* pisze, że jedynym pewnikiem jest to, iż jakieś rozczarowania w małżeństwie przyjdą. Dlatego wręcz trzeba je zakładać.

Ale jeśli małżonkowie będą nastawieni na szukanie wspólnych rozwiązań, a nie na rozwód, nie muszą one zniszczyć małżeństwa. Czasem rozwodnicy, przyglądając się relacjom w nowym związku, stwierdzają, że gdyby nie popełnili tak wielu błędów lub gdyby próbowali te błędy w porę naprawić, mieliby szansę na szczęście w pierwszym małżeństwie. Trzeba się więc zmobilizować, zakasać rękawy i wziąć do pracy nad relacją. I nagle okaże się, że udaje się rozwiązywać nawet trudne problemy, a także zacieśniać więź.

10. KTO MOŻE POJĄĆ?

Nie wystarczy anonimowa wspólnota wiernych zapełniająca w niedziele kościół, konieczne są *żywe relacje z poszczególnymi osobami. Bezżennego ma otaczać wspólnota ludzi, których problemy zna, którym pomaga i za których się modli.*

*

Z tego wszystkiego, cośmy powiedzieli, wynika jasno, że człowiek został stworzony do małżeństwa i aby osiągnąć szczęście, musi budować relację oblubieńczą. Jak ty i inni celibatariusze mieścicie się w tym porządku?

Żeby odpowiedzieć, trzeba jeszcze raz wrócić do rozmowy Chrystusa z faryzeuszami o rozwodach. Na samym jej końcu Chrystus wskazuje dwie drogi życia: małżeństwo oraz bezżenność. Dalej mówi o trzech rodzajach bezżenności: albo człowieka ludzie takim uczynili, albo taki się urodził, albo pozostaje bezżennym dla królestwa niebieskiego. I podsumowuje: „Kto może pojąć, niech pojmuje!" (Mt 19, 12). Nas interesuje przypadek ostatni.

Można unikać ożenku, wychodząc z założenia, że wszystkie kobiety są głupie i puszczalskie. Albo nieciekawe, na przykład dla homoseksualisty. Natomiast człowiek bezżenny dla królestwa niebieskiego swoje ciało i seksualność składa w darze nie drugiemu człowiekowi, ale bezpośrednio Panu Bogu, bo jego autentyczny wybór celibatu wynika z wielkiego pragnienia życia z Panem Bogiem i zakochania się w Nim do tego stopnia, że oddanie siebie okazuje się

krokiem naturalnym. Jak w miłości „ziemskiej". Ta decyzja niejako pomija etap małżeństwa ziemskiego i zapowiada, wręcz unaocznia, małżeństwo niebieskie z Bogiem, do którego wszyscy zdążamy.

Celibatariusz, jeśli serio traktuje swoje życie, ma oparcie tylko i wyłącznie w Panu Bogu. Więź z Bogiem tworzy się już tu, na ziemi, ale w pełni będzie zrealizowana dopiero w niebie.

A więc jeśli zanika osobowa relacja z Panem Bogiem, bezżenność przestaje mieć jakikolwiek sens. Wyobrażam sobie, że także każdy moment „zastoju" rodzi bezsens i pokusy.

Tu trafiliśmy na temat patologii związanych z bezżennością. Dziś z upodobaniem wyszukuje się je wśród księży: albo dostrzega się rzekome zaburzenia osobowości, albo podejrzewa się romans, o którym nikt nie wie. Nie zakłada się życia powołaniem danym od Boga. Tymczasem więź z Bogiem stanowi podstawowe wytłumaczenie decyzji o bezżenności i rezygnacji z ożenku, więc jeśli celibatariusz się nie modli, rzeczywiście wkrótce będzie miał problemy ze znalezieniem swojego miejsca w świecie. Nagle się okaże, że tego miejsca nie ma. Wspólnota kapłańska czy zakonna stanie się tylko substytutem życia. I faktycznie, po co być pod-władnym proboszcza, którego uważa się za zacofanego, i po co słuchać biskupa, który wszystko wie lepiej? Taka relacja nie wypełni niczyjego serca. Wiernymi też człowiek się zmęczy, bo ileż można czerpać przyjemność z pogawędek z obcymi ludźmi? Nawet poświęcić się dla innych o własnych siłach się nie da, prędzej czy później przyjdzie wypalenie.

> Można sobie w związku z tą rozmową - w ujęciu świętego Mateusza - stawiać pytanie o to, z jaką myślą uczniowie, wysłuchawszy odpowiedzi Chrystusa danej faryzeuszom na temat małżeństwa i jego nierozerwalności, wypowiadają swoją uwagę: „Jeśli tak się ma sprawa człowieka z żoną, to nie warto się żenić". W każdym razie Chrystus uznał to za chwilę stosowną, ażeby powiedzieć im o dobrowolnej bezżenności dla królestwa niebieskiego. Mówiąc to, Jezus nie ustosunkowuje się wprost do wypowiedzi uczniów, nie pozostaje w linii ich myślenia. Nie odpowiada więc ani: „war-to się żenić", ani też: „nie warto się żenić". Sprawa bezżenności dla królestwa niebieskiego nie zostaje postawiona w kontraście do małżeństwa, nie opiera się na żadnym sądzie negatywnym o jego ważności. Przed chwilą zresztą, odwołując się w sprawie nierozerwalności małżeństwa do „początku" - a więc do tajemnicy stworzenia - Chrystus wskazał na pierwsze i podstawowe źródło jego wartości. Aby więc teraz odpowiedzieć na pytanie uczniów -a raczej wyjaśnić problem przez nich postawiony - Chrystus sięga do innej zasady. Nie dlatego, że „nie warto się żenić", czyli nie ze względu na negatywną wartość małżeństwa, pozostają bezżenni ci, którzy takiego dokonują wyboru w życiu „dla królestwa niebieskiego", ale ze względu na

szczególną wartość, która łączy się z tym wyborem, wartość, którą trzeba osobiście odkryć i przyjąć jako swoje powołanie. Stąd też Chrystus mówi: „Kto może pojąć, niech pojmuje!" (Mt 19, 12). Poprzednio zaś powiedział: „Nie wszyscy to pojmują, lecz tylko ci, którym to jest dane" (Mt 19,11).

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* Lublin 2008, s. 224-225

Jak powiedziałeś, jeśli „małżeństwo" z Bogiem się rozpada, wszystko inne traci sens. Obserwujemy to często w przypadku małżeństw „ziemskich".

Tylko rzeczywiście szczere trwanie w Kościele dla Pana Boga jest właściwym sposobem realizacji powołania i do małżeństwa szczęśliwego, i do bezżenności - radosnej. Dlaczego w Kościele? Bo Kościół to mistyczne Ciało Jezusa Chrystusa, czyli Oblubieńca. Bezżenny służy Chrystusowi w Kościele w taki sposób, jaki On mu wskaże za pośrednictwem przełożonych. Będąc tak głęboko zaangażowanym w życie Kościoła, zna też oczywiście o wiele lepiej niż inni wszystkie jego brudy, a jednak umie dostrzec objawiającego się w nim Boga. Widzi głębszy, mistyczny wymiar Kościoła.

Zresztą, odkrycie grzechów w Kościele łatwo zniszczy właśnie kogoś, kto nie ma autentycznego powołania i nie wybrał bezżenności tylko i wyłącznie z powodu oblubieńczej relacji z Chrystusem. I nie dostrzega w Kościele obecności Boga, mimo że Jego objawień jest wiele, często po prostu mniej spektakularnych niż grzechy rozdmuchiwane do rozmiarów afery. Doświadczając wyłącznie sytuacji grzechu, sam z siebie człowiek nie znajdzie motywacji, by trwać w jedności - komunii osobowej - z grzesznikami.

Czy zgodziłbyś się ze stwierdzeniem, że grzechy seksualne bezżennych biorą się z osłabnięcia więzi z Oblubieńcem? Seksualność ludzka musi się jakoś zrealizować.

Można to tak ująć. W tradycji zakonnej czystość - czyli bezżenność dla królestwa niebieskiego - idzie w parze z ubóstwem i posłuszeństwem. Jest w tym głęboka mądrość. Bo gdy człowiek cieszy się absolutną wolnością i ma wystarczająco dużo pieniędzy, by zrealizować wszystkie zachcianki, przychodzi naturalna potrzeba zaspokojenia również sfery seksualnej. I pojawia się kochanka.

A z kolei jeśli ma się kochanką, trzeba na nią łożyć.

I generalnie jest się nieposłusznym.

Dlatego celibat związany został z pewnym stylem życia w służbie dla Kościoła - nie instytucji, której wpływy polityczne trzeba umacniać, to nie miałoby kompletnie żadnego sensu, ale mistycznego Ciała Chrystusa. Ta służba powinna być na tyle absorbująca, by człowiek nie miał czasu na kombinowanie.

Nie przypadkiem wszystkie śluby zakonne odzwierciedlają życie w królestwie niebieskim, gdzie nie będziemy nic posiadać, pozostaniemy poddani całkowicie Bogu i bezżenni.

Co dobrze pokazuje, dlaczego właśnie celibat stał się istotnym elementem życia dla Chrystusa.

Po co tak naprawdę celibatariusze są potrzebni Kościołowi?

Trwając w jednoczesnej komunii z Chrystusem i Kościołem, stanowią stałe punkty odniesienia dla całego Kościoła. Tworzą wręcz jego centrum. Jeśli spojrzeć na to głębiej, można zrozumieć - tu użyłbym rozmyślnie tego słowa - wyższość celibatariusza nad małżonkiem. Ten pierwszy pozostaje dyspozycyjny i oddaje się pracy dla Kościoła, czyli Chrystusa. A w jego życiu te słowa są równoznaczne. Oczywiście, żyjąc na ziemi, człowiek bezżenny bywa poddawany presji i wystawiany na pokusy, jego związek z Chrystusem będzie się rozluźniał, ale ma za zadanie cały czas wracać do Oblubieńca.

Kościół zawsze preferował bezżennych, oni głównie byli wyświęcani i dawani za przykład wiernym. Ale co właściwie celibatariusz ma do powiedzenia małżonkom, skoro żyje w kompletnie innej rzeczywistości?

Bardzo dużo, z racji uczestnictwa w komunii z Chrystusem. Małżeństwo także jest do niej powołane. Celibatariusze zaś doskonale czują, co to oznacza w ich własnym życiu, a także w życiu małżonków. Dlatego człowiek autentycznie powołany do bezżenności będzie bardzo szanował małżeństwo, a różnice w sposobie życia nie przesłonią mu właściwego sensu więzi męża i żony. W sprawach drugorzędnych jednak, na przykład szczegółach technicznych życia seksualnego, może się już nie orientować. Zresztą, nikt tak naprawdę tego od niego nie oczekuje.

Byłoby wręcz dziwne, gdyby się zbyt dobrze orientował?

Ważne jest, by umiał wskazać istotę małżeństwa i seksualności jako sakramentu i jako drogi do Pana Boga. W kwestiach seksualnych powinien zaś orientować się na tyle, by zdawać sobie sprawę z możliwych trudności i złożoności relacji intymnej.

Małżonkowie chrześcijańscy, którzy idą za Chrystusem, także będą wyczuwali w osobie bezżennej światło, pokazujące im głębszy wymiar duchowy ich związku. Tego im nie uświadomi psycholog czy seksuolog, ale właśnie duchowny.

Małżeństwo wydaje się tak łatwą i naturalną drogą życia, o wiele prostszą niż bezżenność. Tymczasem paralela jest dość wyraźna: jeśli słabnie więź z Bogiem, małżeństwo chrześcijańskie znajduje się w stanie zagrożenia.

Jest też inna paralela: małżonkowie chrześcijańscy czują, że ani związek platoniczny, ani związek na odległość nie pozwolą im na realizację sakramentu.

Muszą być blisko cieleśnie. Natomiast osoba bezżenna powinna służyć i żyć dla konkretnych osób tworzących Kościół. Nie wystarczy anonimowa wspólnota wiernych zapełniająca w niedziele kościół, konieczne są żywe relacje z poszczególnymi osobami. Bezżennego ma otaczać wspólnota ludzi, których problemy zna, którym pomaga i za których się modli. Dlatego nie istnieje taki twór jak kapłan zajmujący się wyłącznie odprawianiem Mszy Świętej, czyli funkcjonariusz rytu. Albo funkcjonariusz instytucji, na przykład przyjmujący wyłącznie petentów w kancelarii. Wręcz obowiązkiem osoby bezżennej powinno być prowadzenie jakiejś wspólnoty wiernych.

Istnieje w Kościele taki nakaz?

Niestety nie, co zaczyna być problemem. Dziś przestaje się sprawdzać model kapłana, który kieruje parafią. Okazuje się, że jego kontakt ze wspólnotą wiernych jest często pozorny, bo tak naprawdę proboszcz nic o parafianach i ich problemach nie wie. Pozostaje od nich odizolowany. I jeśli tak się sprawy mają, nie zrealizuje się jako kapłan. Nie byłoby całkiem bezzasadne podejrzewać, że w końcu pojawi się jakaś kochanka.

Nabrzmiewa też problem wikarych, którzy nie dogadując się z proboszczem, kiedy tylko odbębnią obowiązki, uciekają z parafii na przykład do rodziców. Nie ma ich tam, gdzie powinni być. W takiej sytuacji celibat też jest zagrożony: osoba proboszcza okazuje się przeszkodą tak wielką, że odrywa wikarego od żywego Kościoła, który jedyny nadaje sens bezżenności. Ucieczki te bywają w sensie psychologicznym uzasadnione, bo zdarzają się proboszczowie, którzy nie powinni być proboszczami, ale tak czy siak, prowadzą do zniszczenia powołania. Charyzmat bezżenności nie będzie się rozwijał bez osobowej relacji z ludźmi, głębszej niż towarzyskie spotkanie przy kawce, polegającej na prowadzeniu konkretnych osób do Pana Boga. I odwrotnie: jeśli taka relacja istnieje i rozwija się, nie ma obawy, że kapłan sobie z celibatem nie poradzi. Bo w realizacji relacji z Bogiem pomaga określona ziemska relacja.

A więc małżonkowie też są potrzebni celibatariuszom.

Małżonkowie, którzy szukają Boga. Sam o wiele pewniej czuję się w celibacie, gdy ich spotykam. Na szczęście spotykam wielu. Ale gdyby tak nie było, mógłby się pojawić kłopot.

W środowiskach żyjących na co dzień bez Boga trudno się czasem zorientować, kto z kim tworzy małżeństwo, kto z kim pozostaje w jakim związku i dlaczego. A jeśli małżeństwo przestaje mieć sens, tym bardziej bezżenność okazuje się kompletnie bezsensowna. I dlatego celibatariusz nie powinien w takim środowisku przebywać dłużej niż... kilka godzin.

Czasem można odnieść wrażenie, że takie „środowisko" bardzo łatwo spotkać nawet na niedzielnej Mszy Świętej czy na katechezach dla narzeczonych.

Bo wielu polskich „wierzących" rzeczywiście trudno nazwać chrześcijanami. Dlaczego właściwie zakłada się, że wszyscy anonimowi ludzie, jacy pojawią się na Mszy Świętej, autentycznie wierzą? Przecież nic o nich nie wiadomo: jak doszli do Boga, co nazywają wiarą i czy w ogóle ją mają? Część z nich szuka Boga, ale te poszukiwania są bardzo płytkie. Ci nie stanowią żadnego zakorzenienia dla osoby wyrzekającej się współżycia dla królestwa niebieskiego, ale raczej teren ewangelizacji. Oparciem może być tylko żywy Kościół, który szanuje charyzmat bezżenności. Poza żywym Kościołem jesteśmy na pustyni, gdzie wcale nie tak łatwo żyć. Dla celibatariuszy to prawdziwa szkoła przetrwania.

Papież zwraca uwagę, że celibat był nowością wprowadzoną przez Chrystusa. Żydzi nie znali takiego sposobu życia, w ogóle nie mogli pojąć, o czym On mówi. Dla nich sens miało jedynie małżeństwo.
Więcej, Chrystus był pierwszym celibatariuszem. Ustanowił ten nowy sposób życia, gdyż zapowiadał królestwo Boże. Chrystus to Bóg osobowy, który objawił się na ziemi: bezżenny i poniekąd aseksualny, mimo że był mężczyzną. Nie nawiązywał relacji erotycznych.

> (...) bezżenność dla królestwa niebieskiego nosi w sobie nade wszystko rys podobieństwa do Chrystusa, który w dziele odkupienia sam przede wszystkim pozostał „bezżenny dla królestwa niebieskiego". Co więcej, całe życie Chrystusa od samego początku było dyskretnym, niemniej bardzo wyraźnym odejściem od tego, co tak głęboko zdecydowało o poczuciu sensu ciała w Starym Przymierzu. Chrystus - jakby wbrew oczekiwaniom całej starotestamentowej tradycji - narodził się z Maryi, która w chwili zwiastowania wyraźnie mówi o sobie: „Jakże się to stanie, skoro nie znam męża?" (Łk 1, 34), a więc wyznaje swoje dziewictwo. A chociaż rodzi się z Niej, tak jak każdy człowiek, jako dziecko ze swojej matki, chociaż Jego przyjściu na świat towarzyszy również mężczyzna, który jest oblubieńcem Maryi i - wobec prawa i ludzi - Jej małżonkiem, to przecież macierzyństwo Maryi jest dziewicze a temu dziewiczemu macierzyństwu Maryi odpowiada dziewicza również tajemnica Józefa, który idąc za głosem z wysokości, nie zawahał się „wziąć do siebie Maryi (...) albowiem z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło" (Mt 1, 20). Chociaż więc to dziewicze poczęcie i narodzenie na świat Jezusa Chrystusa było wobec ludzi zakryte, chociaż w oczach swoich ziomków w Nazarecie uchodził On za „syna cieśli" (Mt 13, 55), „ut *putabatur filius Joseph*" (Łk 3, 23) - to przecież sama rzeczywistość oraz istotna prawda Jego poczęcia i narodzin odbiega sama w sobie od tego, co w tradycji Starego Przymierza przemawiało wyłącznie za małżeństwem, co bezżenność czyniło niezrozumiałą i społecznie upośledzoną. Czyż mogła być zrozumiała bezżenność dla królestwa Bożego, skoro oczekiwany od Boga Mesjasz

miał być „potomkiem Dawida" - jak mniemano: miał być synem pokolenia królewskiego „wedle ciała"? Dopiero Maryja i Józef, którzy doznali tajemnicy Jego poczęcia i narodzin, stali się pierwszymi świadkami innej niż cielesna płodności - płodności z Ducha: „z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło".

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* Lublin 2008, s. 230-231

Tylko głębokie więzi osobowe, choćby ze wspólnotą apostołów.

A także z kobietami. Jego stosunek do kobiet odznaczał się czystą miłością, troską, czułością i ciepłem. Powiedziałbym nawet, że zauważalna jest specyfikacja relacji: Jezus - mężczyźni i Jezus - kobiety. W tym wyraża się Jego męskość. A przede wszystkim: On naprawdę przywiązywał się do ludzi. Płakał po śmierci Łazarza!

Dlatego bezżenność może być zrozumiała i kształtowana tylko w odniesieniu do życia Chrystusa, czyli do Boga. Ksiądz katolicki, który by stwierdził: „Już nie wierzę w Chrystusa, to tylko prorok, a nie Bóg" mógłby równie dobrze powiedzieć: „Chcę mieć żonę". W innej wersji - zacznie dbać o dobro „instytucji", dla której pracuje, i o ład społeczny. Będzie pilnował, żeby ludzie byli sprawiedliwi i uczciwi, nie kradli i nie upijali się. Żeby wysprzątać kościół, a nawet przy plebanii zorganizować bezpłatny kurs komputerowy dla dzieci. Tak oczywiście można pożytecznie funkcjonować, ale trudno to nazwać owocem bezżenności dla królestwa niebieskiego.

11. KIERUNEK MARSZU

Kiedyś pewni małżonkowie opowiadali, że po ślubie stosowali prezerwatywę, a potem zdali sobie sprawę, jak im to przeszkadza w relacji. Temu przysłuchiwała się para, która miała trójkę dzieci. Po narodzinach ostatniego dziecka zaczęli współżyć z prezerwatywą, nawet w czasie niepłodnym, tak czuli się wylęknieni i przepracowani. Dobrze się stało, że te dwie pary mogły się skonfrontować.

*

Na jednym z forów katolickich przeczytałam taką wymianą zdań: „Ojciec Ksawery według mnie ogólnie dobrze mówi", na co padła odpowiedź: „No właśnie, ogólnie. W założeniach wszystko fajnie, tylko nie porusza za bardzo problemów. To jak z komentarzami do ustaw: tam, gdzie zaczyna się problem, kończy się komentarz. Krótko mówiąc, pozostaje na poziomie »Seks jest OK«".

Prawda jest taka, że nawet katolicy w większości nie łączą seksu z Panem Bogiem, tylko z naturalną miłością. Nie ma żadnej duchowości życia seksualnego, będącej elementem szerszej duchowości małżeńskiej. Dla wielu

seks to „bezbożna" rzeczywistość. Niezrozumienie tego, że na jakość seksu ma wpływ także relacja z Panem Bogiem - i odwrotnie, jest wśród katolików powszechne.

Poza tym ludzie nie zgłaszaliby się do mnie z problemami, gdybym pozostawał na poziomie sloganów.

Spróbujmy więc porozmawiać o problemach.
Dopiero w ostatnich katechezach cyklu Jan Paweł II ujawnia, że cała jego teologia ciała miała być obroną i komentarzem do encykliki *Humanae vitae.* I pisze uzasadnienie odrzucenia antykoncepcji.

Człowiek musi przemyśleć cel posiadania ciała oraz sens seksualności i płodności, zgodzić się traktować je jako dary od Stwórcy i przyjąć zaproszenie do bycia współtwórcą świata. Dopiero wtedy zyskuje przekonanie, że antykoncepcja się w jego wizji życia nie mieści.

Można odnieść wrażenie, że ostatnie katechezy zostały napisane w duchu swoistej porady, jakiej udziela Papież: jeśli chcesz, człowieku, jeszcze na ziemi dotknąć raju, Bóg zaprasza cię do miłości ograniczonej warunkami: wierności, wyłączności, płodności i otwartości na Ducha Świętego. Widzisz to podobnie?

Najważniejszym zadaniem dla człowieka pozostaje odkrycie, że nie musi siebie od nowa stwarzać. Aby zdobyć szczęście, powinien odczytać kod Boży zapisany w swoim sercu i otworzyć się na miłość Chrystusa. To On nas stwarza na nowo, oddaje nas nam samym. Pozwala nam zaspokoić najgłębsze potrzeby. Oczywiście, raju na ziemi nie będzie, ale mamy obietnicę wyzwolenia z grzechów już teraz - i stania się doskonałym nieśmiertelnym człowiekiem ale dopiero po śmierci! Norma dotycząca odrzucenia antykoncepcji i korzystania z metod naturalnych to nie nakaz Kościoła wymyślony przez hierarchów i narzucony wiernym, aby ich uciemiężyć, ale drogowskaz, jak zrealizować pragnienia zapisane w sercu każdego z nas. Kościół je odczytuje i wydobywa na światło dzienne. Autentyczna świętość małżeństwa musi także realizować się w sferze seksualnej, dlatego zadanie Kościoła polega na ukazywaniu obecności Boga w każdym przejawie życia człowieka, aż po intymność.
Słuszność normy to jedna sprawa, drugą zaś jest jej wymiar duszpasterski. Pojawia się więc pytanie o wykonalność prawa - ono odsłania wszystkie problemy. Bo „człowiekowi pożądliwości", po grzechu pierworodnym, ta norma wydaje się niewykonalna. Mimo różnych pięknych pragnień, jakie nosi w sercu.

Albo inaczej: wydaje mu się wykonalna do pewnego stopnia na drodze rozmaitych modyfikacji czy uproszczeń.

Więc jak: wykonalna czy niewykonalna?

Tylko w wymiarze sakramentalnym małżeństwa, czyli w tajemnicy obecności Boga w życiu męża i żony, co zakłada proces dojrzewania małżonków do bliskości z Chrystusem.

Ale co to oznacza w praktyce? Jan Paweł li, rozważając wykonalność normy dotyczącej regulacji poczęć, ma świadomość ogromnych trudności, jakie mogą się pojawić. Więcej, podkreśla, że Paweł VI też miał tę świadomość i pisał swą encyklikę nie bez współczucia. Cytuje *Humanae vitae:* „Czy (...) nie należałoby poddać rewizji obowiązujących dotąd zasad moralnych, szczególnie jeżeli się zważy, że można je zachować tylko za cenę wielkich, niekiedy heroicznych poświęceń?".

Mamy wiele przykładów naprawdę trudnych sytuacji: chorób, powikłań i dramatów rodzinnych.

Nie rozpatrujesz ich jednak w książkach. A spotykasz się z nimi w pracy duszpasterskiej?

Wydaje mi się jednak, że w książkach pojawiają się rozstrzygnięcia dla ludzi w trudnych sytuacjach.

> 19. Powyższe Nasze słowa nie byłyby wiernym wyrazem myśli i trosk Kościoła, Matki i Nauczycielki wszystkich ludów, gdyby, zachęciwszy najpierw ludzi do przestrzegania i poszanowania prawa boskiego w małżeństwie, nie niosły z sobą również pokrzepienia na drodze poprawnej moralnie regulacji poczęć, także w trudnych warunkach życia, pod których brzemieniem uginają się dziś rodziny i narody. Kościół bowiem nie może odnosić się do ludzi inaczej aniżeli Boski Odkupiciel: zna więc ich słabości, ma współczucie dla rzesz ludzkich, przygarnia grzeszników; nie może on jednak uchylać się od nauczania prawa, które w rzeczy samej jest prawem ludzkiego życia przywróconego do pierwotnej prawdy i poddanego działaniu Ducha Bożego.
>
> 20. Nauka Kościoła o należytej regulacji poczęć, będąca promulgacją samego prawa Bożego, wyda się niewątpliwie dla wielu trudna; więcej nawet, zupełnie niemożliwa do zachowania. Bo rzeczywiście, jak wszystkie rzeczy szlachetne i pożyteczne, tak i to prawo wymaga mocnych decyzji i wielu wysiłków od poszczególnych ludzi, od rodzin i społeczności ludzkiej. Co więcej, zachować je można tylko z pomocą łaski Bożej, która wspiera i umacnia dobrą wolę ludzi. Kto jednak uważniej się nad tym zastanowi, dostrzeże, że owe wysiłki naprawdę podnoszą godność człowieka i przysparzają dobra całej ludzkości.
>
> Paweł VI, encyklika *Humanae vitae*

Szalenie ogólnikowe.

Gdybym poszedł w kierunku opisywania ludzkich dramatów i nieszczęść w sferze seksualnej, powstałyby bardzo mroczne teksty - o złu, grzechu i cierpieniu. A małżonkowie, którzy, obiektywnie patrząc, nie mają większych problemów, nie otrzymaliby informacji potrzebnych im do pełniejszego cieszenia się życiem seksualnym. Ostatnio jednak faktycznie dostaję wyłącznie maile w sprawach, które w ogóle nie wiadomo jak ugryźć. Wobec wielu sytuacji stajemy w poczuciu bezradności. Najtrudniejsze są problemy wielowątkowe - a właśnie ich wielowątkowość okazuje się sednem sprawy.

Taki przykład: małżeństwo współżyje z użyciem antykoncepcji. Jeśli się wsłuchać w ich wypowiedź, okazuje się, że sprawę komplikuje choroba żony. Z chorobą powiązany jest konflikt małżeński. Brak w małżeństwie porozumienia i wiedzy o emocjach i problemach drugiej strony. Do tego dochodzą silne lęki i powracająca z przeszłości trauma związana z obumarciem płodu. Zasygnalizowany został też kryzys relacji z Panem Bogiem. To wszystko jednocześnie gra w tych ludziach. A problemów, jak można się spodziewać, istnieje jeszcze więcej niż podali, bo zapewne nie wszystkie byli w stanie dostrzec. I jak odpowiedzieć jednym zdaniem albo jak pomóc w czasie jednej rozmowy? Nie da się przecież sprawy rozwiązać stwierdzeniem: „Nauczcie się lepiej metod naturalnych", albo: „Zaufajcie Panu Bogu". Te zdania są prawdziwe, ale każde odpowiada tylko na jeden wątek.

Czego ci ludzie właściwie oczekują od ciebie?

Rady, co dalej robić. Gdzie mogą, szukają pomocy, bo nie wiedzą, kto w ogóle i jak miałby im pomóc.

Radzisz?

W takich przypadkach rozwiązanie nie przychodzi przez mądre rady. To proces. W naszej rozmowie przeszliśmy całą historię ludzkości od Adama i Ewy aż po zmartwychwstanie. Każdy musi przebyć taką samą drogę, by odkryć siebie. Człowiek wyrusza, szuka, błądzi, spotyka Pana Boga i uczy się metod naturalnych. W pewnym momencie zaczyna lepiej rozumieć męża czy żonę. Wszystko się porządkuje i upraszcza, a jego życie staje się lepsze. Małżonkowie przeżywają przecież wspólnie pewną historię, na kolejnych jej etapach różne problemy znikają i dojrzewają zmiany.

Czasem mówią, że choć wiele się w zasadniczym problemie nie zmieniło, jednak lepiej się rozumieją, więcej wiedzą o swoim kłopocie, mają świadomość własnych ograniczeń i umieją się do siebie dostosować. Słowem, łatwiej im żyć.

Pobraliśmy się z Janem tuż po studiach. Lata dziewięćdziesiąte, duże zmiany w kraju, jeszcze większe możliwości. Na początku naszego małżeństwa było jak w bajce. Mieliśmy ciekawe prace, dobrze zarabialiśmy. Zimą jeździliśmy na dwa tygodnie w Alpy, latem na kolejne dwa tygodnie do Wioch lub Hiszpanii. Jesteśmy wierzący, więc czymś

naturalnym dla nas była decyzja o stosowaniu NPR. Wiedzieliśmy, ze jeśli dziecko, to nie teraz, bo kredyty, bo praca. Niestety nieregularny tryb życia, ciągłe nadgodziny, stres, *wyjazdy służbowe spowodowały, że zupełnie nie wiedziałam, co się dzieje z moim cyklem. Z wykresów wychodziło, że właściwie nie powinniśmy współżyć. I tak było. Nie kochaliśmy się przez dwa miesiące. Potem przez kolejne dwa. I jeszcze trzy. Zauważyłam, że Jan coraz bardziej się ode mnie oddala, przestał mnie przytulać, na moje pytania odpowiada wymijająco. Byłam przekonana, że kogoś ma. Po kilku tygodniach zapytałam go wprost, czy mnie zdradza. Przyznał ze wstydem, że o tym myśli. Powiedział, że jest mu bardzo ciężko i że bardzo brakuje mu seksu. To była bardzo trudna decyzja, ale mając do wyboru ratowanie swojego małżeństwa i antykoncepcję, zdecydowałam się na to drugie. Wiedziałam, że Jan jest dla mnie najważniejszy. Kilka kolejnych miesięcy to najpiękniejszy czas naszego małżeństwa. Bez strachu o ciążę cieszyliśmy się seksem. Było nam ze sobą cudownie. Wiedziałam, że wygrałam bitwę o swoje małżeństwo. Jakiś czas później mąż wyprowadził się z naszego mieszkania. W czasie rozprawy rozwodowej dowiedziałam się, że przez dwa lata prowadził podwójne życie. I że właśnie został ojcem.*

Dorota [47 lat, od 6 lat rozwódka)

A jeśli właśnie problem naturalnej regulacji począć bardzo długo nie chce się rozwiązać i ten nakaz wciąż wydaje się małżonkom niezrozumiały czy niewykonalny?

Wtedy zasadniczą sprawą jest, czy będą się starali obrać właściwy kierunek. Jeśli tak, na rozwiązanie trzeba będzie cierpliwie poczekać.

Nie skreślałbyś ich, mimo że wciąż stosują antykoncepcję?

Nie. Moim zadaniem jest im pomóc, a nie osądzać. Działanie Boga to także tajemnica. Czasami mimo wielu starań całe lata czegoś nie potrafimy, a potem nagle, niemal z dnia na dzień, to się udaje. Gdy nie brak chęci, modlitwy i prób działania, przyjdzie moment przełomu i osiągnięcie właściwej dojrzałości.

Uważasz, że nie ma żadnej takiej sytuacji, w której normę można by wyjątkowo uchylić?

Najłatwiej pójść na skróty. Ale wtedy nigdy nie przekonamy się, czy można było osiągnąć więcej. Pośpieszne podsuwanie antykoncepcji oznacza rezygnację z solidnego przyjrzenia się człowiekowi i jego problemom. Spotkałem już kilka osób, którym proponowano antykoncepcję czy wręcz sterylizację, a po zmianie lekarza na solidniejszego leczyli chorobę i usuwali trudności.

W Warszawie działa pewien ginekolog, który propaguje antykoncepcję na wszystkie sposoby. Słyszałem, jak przekonywał, że nie ma ona żadnych skutków ubocznych i jest stuprocentowo pewna. Wydało mi się to podejrzane, bo nawet WHO potwierdza istnienie skutków ubocznych i nie gwarantuje stu

procent skuteczności. A potem się dowiedziałem, jak się tego lekarza w stolicy nazywa: rzeźnik. Specjalista od aborcji i antykoncepcji. Pewnie dawniej bardziej od aborcji, a dziś od pigułek każdego rodzaju: wczesnoporonnych i hormonalnych. Do niego kobiety udają się na zabieg lub po receptę na środki antykoncepcyjne. Badać i leczyć się chodzą do innych.

Więc użycie antykoncepcji może zaciemniać inne problemy, z jakimi dana osoba się boryka?

Nikt nie pozbawia się od razu ręki, która boli. Dlaczego miałby się pozbawiać płodności, skoro tylko poczuje dyskomfort?

Mógłbyś przywołać najtrudniejszy problem, z jakim się do ciebie ktoś zwrócił?

Zawsze bardzo trudne są przypadki chorych, dla których poczęcie oznaczałoby pojawienie się dziecka z wadami rozwojowymi lub poronienie. Wśród nich szczególną grupę stanowią chorzy na nowotwory. Tu ciąża jest ogromnie ryzykowna i dla matki, i dla dziecka, a leczenie nieprawdopodobnie toksyczne.

Znam kobietę chorą psychicznie, która ponadto cierpi na padaczkę - zażywa ona wiele lekarstw, w tym silne psychotropowe. Bardzo pragnęła dzieci, więc wyszła za mąż. Może myślała, że jakoś się uda, może beztrosko nie przewidywała konsekwencji. Urodziła dwoje upośledzonych. Możemy się domyślać, jak wygląda życie tej rodziny. I co dalej? Trzecie chore dziecko? Oczywiście, chcieli dzieci, mieli do nich prawo. Trudno ludziom z góry zabraniać potomstwa czy małżeństwa, winić ich, że mieli takie pragnienia. Ale tu nie ma żadnej sensownej odpowiedzi na pytanie, co teraz zrobić. Musimy się zgodzić, że czasami po prostu nie wiemy, co robić. Niektórym osobom nie da się pomóc. Sytuacje bezradności zdarzają się w każdej sferze życia.

Czy im podpowiedziałbyś użycie prezerwatywy?

W którymś momencie uświadomiłem sobie, że w trudnych sytuacjach, gdy ludzie sobie nie radzą w życiu, a nie potrafią już wytrzymać bez intymności i aktywności seksualnej, to nie prezerwatywa pozwala opanować sytuację i wyjść na prostą, ale utrzymanie bliskości w formie ograniczonej do pieszczot cielesnych i cierpliwe uczenie się rozpoznawania czasu płodności. Ludzkie ciała tworzą naturalną przestrzeń terapeutyczną, w której objawia się słabość człowieka.

Nie polecam więc prezerwatyw, ale gdy dana para już je stosuje, staram się uważnie słuchać tych osób i zastanawiam się, jak myślą o życiu i jaka jest ich relacja małżeńska. Badam, czy są wystarczająco zmotywowani, aby nie współżyć w czasie choroby, jak ją przeżywają, czy próbowali dobrać odpowiednie leki i na ile pewnie się czują w metodach naturalnych. Ludzie bardzo różnie przeżywają trudne sytuacje. Kiedy mówią, że sięgają po

dodatkowe zabezpieczenie, zadaję pytanie, czy zdają sobie sprawę z poziomu skuteczności prezerwatywy. Zastanawiamy się wspólnie, co mogą zrobić i na jaką drogę są gotowi, aby w danym okresie ich życia nie doszło do poczęcia dziecka.

Zgłosiła się do mnie raz kobieta z syndromem Aspergera. Miała dziecko z zaawansowanym autyzmem. Początkowo wydawała się komunikatywna, z czasem okazało się, że tylko do pewnego stopnia. Zdałem sobie sprawę, że albo nie jest w stanie nauczyć się metod naturalnych, albo potrzeba na to masę czasu i nie ma gwarancji sukcesu. W tym małżeństwie już od siedmiu lat nie było współżycia, bo ona bała się urodzić kolejne upośledzone dziecko. Męża trafiał szlag, domagał się korzystania z prezerwatywy. Ona odmawiała, ale metod naturalnych się nie uczyła. Zresztą, nie wiadomo, czy nie doszło do zdrad, bo z jej opowieści wynikało, że w pewnym momencie mąż z dnia na dzień się „uspokoił"! Żyli już od dawna obok siebie, ale ciągle pod jednym dachem. W tej sytuacji, gdyby zgodziła się na prezerwatywę zgodnie z wolą męża, nic bym nie powiedział, mając nadzieję, że może nie dojdzie do rozpadu małżeństwa, uda się zyskać na czasie i wypracować lepsze rozwiązanie. Zachęcałem ją, by dalej próbowała się uczyć metod naturalnych, a nuż kiedyś będzie zdolna je zastosować.

Tu nie chodzi zresztą o udzielenie licencji na używanie prezerwatywy. Po prostu stajemy w obliczu faktów, jakie zaistniały w życiu tych ludzi, i musimy je brać pod uwagę. Trzeba tylko pamiętać, w jakim kierunku chcemy ich prowadzić.

Na forum internetowym na twojej stronie www mężczyzna opisał swój problem. Jego żona kategorycznie odmawiała współżycia całymi latami, sporadycznie godziła się na nie z użyciem prezerwatywy. Nie wiedział dlaczego, bo nie był również w stanie nawiązać z nią rozmowy na ten temat, każda próba kończyła się albo odmową, albo awanturą. Pod każdym innym względem uważał ją za dobrą żonę. Sytuacja była jednak dla niego nie do wytrzymania. Jego pytanie brzmiało: co ma zrobić?

Zdarzają się sytuacje, które w danej chwili wydają się bez wyjścia. Czasem komuś po prostu nie zależy na drugiej osobie i nie wykazuje żadnej woli pomocy i współpracy. Odmawia jakichkolwiek prób rozwiązania problemu. W takim małżeństwie antykoncepcja nie sprawi, że zacznie się lepiej układać.

W przywołanym przez ciebie przypadku, śmiem twierdzić, istnieje jakiś ukryty problem, o którym nie wiemy. To sprawa do rozwikłania. Wgryzanie się w problemy jest najważniejszą funkcją duszpasterską.

> (...) o ile całe zaplecze biblijne, obejmowane nazwą „teologii ciała", daje nam również bodaj pośrednie potwierdzenie słuszności samej normy moralnej zawartej w *Humanae vitae,* o tyle bardziej jeszcze przygotowuje nas do rozważenia aspektów praktycznych i pastoralnych całego

zagadnienia. Czyż wszystkie zasady i naczelne przesłanki „teologii ciała" nie zostały wydobyte z odpowiedzi udzielanych przez Chrystusa na pytania Jego konkretnych rozmówców? A teksty świętego Pawła - jak choćby Pierwszy List do Koryntian czyż nie są jakby małym podręcznikiem pastoralnym wobec zagadnień życia moralnego pierwszych wyznawców Chrystusa? I znajdujemy w nich chyba także ową „regułę wyrozumiałości", która wydaje się tak nieodzowna wobec zagadnień poruszanych w *Humanae vitae* i która też w tej encyklice jest obecna.

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* Lublin 2008, s. 364

I nieczęsto obserwowaną na co dzień.

Ale trzeba też powiedzieć o drugiej stronie medalu: człowiek odpowiada za swoje życie. Nie jest rolą Kościoła i księdza dawać ludziom rozwiązania na tacy. Kiedyś dominowała tendencja do kazuistyki, chciano znaleźć odpowiedź na każdy przypadek. Dzisiaj się rozmawia, próbuje się oświetlić problem z innej perspektywy, podejmuje się starania, by człowiek lepiej zrozumiał swoją sytuację. Moralność ma żyć w człowieku, który przemyślał swoje zachowanie, a wnioski, do jakich doszedł, stara się wprowadzać w życie. Każdy sam musi rozwikłać swoje problemy, choć czasem przydaje się pomoc z zewnątrz. Temu służą na przykład rekolekcje. Składają się na nie konferencje, czas modlitwy osobistej, Eucharystia i modlitwa wstawiennicza, kiedy można prosić o pomoc modlitewną wspólnotę. Ćwiczymy dialog małżeński.

Głosisz rekolekcje w całej Polsce, a nawet za granicą. Pary, które się na nie zjeżdżają, w większości się nie znają. Czy wytwarza się na tyle duża bliskość, że mówią o problemach?

Mówią. I słuchają innych.

Kiedyś pewni małżonkowie opowiadali, że po ślubie stosowali prezerwatywę, a potem zdali sobie sprawę, jak im to przeszkadza w relacji. Bez żadnej teorii do tego doszli. Od kilku lat jej nie używają i nie chcą do niej wracać. Temu przysłuchiwała się para, która miała trójkę dzieci. Po narodzinach ostatniego dziecka zaczęli współżyć z prezerwatywą, nawet w czasie niepłodnym, tak czuli się wylęknieni i przepracowani. Nie wykluczali czwartego dziecka, ale koniecznie chcieli odpocząć. Tymczasem przeżywali kryzys, więcej się kłócili. Dobrze się stało, że te dwie pary mogły się skonfrontować.

A co ty na ten kryzys jako stróż moralności?

Starałem się nie moralizować. Gołym okiem widziałem, że się przemęczyli. Podpowiedziałem, żeby żona zaczęła się uczyć metod naturalnych, bo cykl już ma uregulowany po laktacji. I ona chętnie na to przystała. Z czasem zacznie się obserwować i, mam nadzieję, wróci spokój i zrezygnują z antykoncepcji. To doświadczenie egzystencjalne wcale nie tak odosobnione.

A jeśli prezerwatywa wejdzie im w nawyk, z którego nie będą chcieli zrezygnować?

Może się tak zdarzyć, jeśli nie skorzystają z propozycji nauki metod naturalnych. Aby prezerwatywa była tylko etapem w ich życiu, ona musi się poczuć pewnie w rozpoznawaniu czasu płodności i niepłodności. Idealnie byłoby, gdyby mąż nanosił dane na wykres.

Tak, tak, i podawał, i odbierał rano termometr. Obawiam się, że to mrzonki.

Naprawdę zdarzają się takie małżeństwa.

Możliwe.

W każdym razie, kobieta nie opanuje metod naturalnych w miesiąc. Ważne, by nie rezygnowała z tej drogi. Lęk trwa tylko do momentu, aż poczuje, że ma wiedzę, która pozwala jej radzić sobie w różnych, także nietypowych sytuacjach. Bez nauczyciela osiągnięcie takiej wprawy zajmuje sporo czasu.

A związek między antykoncepcją a jakością relacji w związku naprawdę istnieje. Najlepiej widzą go pary, które zamieniły antykoncepcję na obserwację ciała kobiety. Pewna pani napisała do mnie niedawno, jak po kilku latach małżeństwa pierwszy raz w życiu kochała się z mężem bez żadnych zabezpieczeń. „Odkryłam - pisała - jak piękny i czysty jest seks. Żałuję, że zabijaliśmy to głupią antykoncepcją. Wcześniej nie wierzyłam, że dopiero wówczas, gdy nie stosuje się antykoncepcji, przeżywa się miłość jako połączenie miłości fizycznej z uczuciem, jakim się darzy drugą osobę. Na szczęście mój mąż poczuł to samo co ja, poczuł tę ogromną różnicę. Postanowiliśmy stosować naturalne metody, nauczyłam się obserwować swój cykl i badać ciało. To bardzo fajne i przydatne".

Wątek doświadczenia nowej jakości zawsze się w takich opowieściach pojawia i mobilizuje do pójścia nowo odkrytą drogą. Przebija wszystkie argumenty za antykoncepcją.

Uważasz, że metody naturalne są lekiem na całe zło i chronią przed nieszczęściem w małżeństwie?

Automatycznie - nie. Budowanie więzi jest przecież skomplikowane. Ale metody te stanowią element drogi do akceptacji własnego ciała, osiągnięcia wzajemnego szacunku i rozkwitu relacji. Nie ma innego sposobu, by zaakceptować ciało, jak tylko je poznać. To trudne i żmudne, ale konieczne do osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa.

Właśnie, czy ostatecznie wszystko nie zależy od jakości więzi międzyludzkiej? Często wysuwa się stereotypowy argument: kiedy żona bierze pigułkę, męża to w ogóle nie obchodzi i nie ma rozmowy o pożyciu małżeńskim. A jeśli stosują naturalne metody, muszą ze sobą rozmawiać.

Otóż doskonale wyobrażam sobie sytuację, gdy cały dialog sprowadza się do tego, że mąż łazi za żoną i pyta:
„Już?". A ona odpowiada: „Jeszcze nie". I wreszcie: „Już".

Dlatego też trzeba kwestię naturalne planowanie rodziny czy antykoncepcja przeformułować w taki sposób: decyzja co do metod regulacji dzietności zależy od jakości relacji ze współmałżonkiem (tu mieści się szacunek dla cielesności) i relacji do Boga.
Przede wszystkim chodzi o miłość, czyli tworzenie głębokiej komunii między ludźmi z jednoczesnym otwarciem się na Pana Boga - „na górze", i bezwarunkowym respektem dla ciała - „na dole". Tak widzę granice. Jeśli się je przekroczy - sięgnie się po środek antykoncepcyjny, jeśli nie - zacznie się poznawać ciało kobiety.

Jakie są świadectwa małżeństw po rekolekcjach?

Najczęściej bardzo pozytywne. Czasem poruszające.

Pewnego razu zjawiło się małżeństwo, które większość czasu milczało. Otworzyli się na końcu. Stwierdzili, że ciężko im cokolwiek powiedzieć, bo ich pożycie było po prostu kiepskie. Jej nie zależało, więc godziła się współżyć, tylko jak już mąż wyżebrał. Mąż czuł, że to nie akt miłości, tylko efekt żebraniny. Ale lepszy rydz niż nic. Przyjechali na rekolekcje, posłuchali konferencji przez kilka dni i jednego wieczoru zaczęli ze sobą rozmawiać. Skończyło się współżyciem. Ona doświadczyła wtedy czegoś, jak mówiła, niesamowitego: wielkiej miłości do męża i Pana Boga. I pewnie bardzo intensywnego orgazmu. Nie mogła spać w nocy, tylko myślała, co takiego się wydarzyło. W końcu przypomniała sobie moją konferencję o życiu seksualnym jako okazji do spotkania z Bogiem, który jest obecny w więzi małżeńskiej, o pokoju Chrystusa, który wypełnia małżonków, i o radości płynącej od Ducha Świętego. Swoją opowieść zakończyła tak: „Leżę i myślę sobie: Boże, jeśli to była Twoja miłość, już mi jej więcej nie dawaj, bo więcej nie wytrzymam!"

Zobacz, ona zintegrowała religijność z seksualnością, dostrzegła obecność Pana Boga w ich wzajemnej miłości z mężem. Wcześniej unikała współżycia, bo było dla niej bezwartościowe. Miało cechy wyłącznie obowiązku i trudu. Teraz zrozumiała, jaką może mieć wartość. Takie doświadczenie odblokowuje wszystkie płaszczyzny relacji: z Bogiem, z mężem i z samą sobą. Przeżyła prawdziwe wylanie Ducha Świętego - przez ciało męża. Ta kobieta będzie marzyła, żeby zaznać tego jeszcze raz, i dlatego będzie dążyła do pełnego aktu bez antykoncepcji. Wtedy ma szansę ponowić swoje przeżycie. Takie cuda wyzwalają człowieka i wprowadzają w żywy Kościół. I wyznaczają kierunek marszu.

Rozumiem z tego wszystkiego, że nie uważasz wymuszenia na kimś porzucenia antykoncepcji za priorytet.

Najważniejsze, by otworzyć przed nim nową perspektywę miłości małżeńskiej. Wtedy ma szansę dojrzeć i zrozumieć, że warto spróbować żyć inaczej. I pójdzie dalej sam i sam uporządkuje sprawy prokreacji.

Jan Paweł II sygnalizuje jeszcze jeden problem, którym się jednak nie zajmuje szerzej. Czasem, jak pisze, nie ma wystarczających racji po temu, by odkładać poczęcie, a jednak małżeństwa to robią.

Decyzji o urodzeniu kolejnego dziecka nie da się sprowadzić do obserwacji fizjologii własnego organizmu bez żadnego odniesienia do Pana Boga i bez szukania dobra małżeństwa. Jeśli tego nie ma, nie ma życia sakramentem małżeństwa. Podobnie można codziennie mówić pacierz, bo mama tak nauczyła, choć samemu nie widzi się w tym sensu, albo przyjmować księdza na „kolędzie", mimo że ta wizyta męczy i denerwuje.

Sprowadzone do obserwacji fizjologii metody naturalne stają się formą antykoncepcji?

Zapewne można je subiektywnie uważać wyłącznie za kolejną technikę unikania ciąży, zdarzają się przecież ludzie charakteryzujący się, nazwijmy to, „mentalnością antykoncepcyjną", także wśród katolików. Ci redukują wartość metod naturalnych jedynie do efektywnej obserwacji ciała, zamiast traktować je jako element określonego stylu życia, zakładającego rozmowę małżonków o racjach odkładania poczęcia, a także i modlitwę o wypełnienie woli Bożej. Same w sobie metody naturalne nigdy nie będą metodą antykoncepcji, bo antykoncepcja to aktywne działanie w celu wyeliminowania płodności, a dokładniej: ingerowanie w organizm mające skutkować obezpłodnieniem. Natomiast poznawanie ciała kobiety i dostosowywanie współżycia do czasu niepłodnego, by nie począć, wykorzystuje mechanizmy, które już w ciele kobiety istnieją.

Czy to nie dzielenie włosa na czworo? Tak czy siak, dzieci absolutnie nie wchodzą w grę.

Staranie się, by dziecko się nie pojawiło, nie oznacza wcale, że człowiek ucieka się do stosowania antykoncepcji. Przecież zarówno ci, którzy współżyją z prezerwatywą, jak i ci, którzy współżyją w czasie niepłodnym, robią to w tym celu, żeby nie począć. Ale tylko ci pierwsi osiągają cel bez poszanowania cielesności i rytmu płodności. Antykoncepcji nie definiujemy jako niechęci do posiadania potomstwa, ale jako obezpłodnienie zdrowego, płodnego ciała. Kto stosuje metody naturalne, szanuje własne ciało właśnie dlatego, że współżyje w czasie niepłodnym, który podyktowało samo ciało. Nie wytwarza czasu niepłodnego, tylko go wybiera. Ma do tego prawo.

I nie ma żadnego znaczenia unikanie ciąży z premedytacją? Nie czarujmy się, często nie chodzi o żadne „odkładanie poczęcia", tylko o ostateczne wykreślenie dziecka z planów życiowych.

Jeśli są już inne dzieci, małżeństwo ma prawo tak myśleć. Nie ma nakazu rodzenia określonej liczby potomstwa. Każda para w końcu decyduje, że więcej dzieci już w ich rodzinie nie będzie. Pozostaje pytanie, czy podjęli właściwą decyzję we właściwym momencie.

Przeczytam fragment tekstu Papieża: „Z drugiej strony małżonkowie uciekający się do naturalnej regulacji począć mogą być pozbawieni tych słusznych powodów [odkładania poczęcia] (...). To jednak tworzy osobne zagadnienie etyczne, gdy chodzi o moralny sens odpowiedzialnego rodzicielstwa". Moim zdaniem, Jan Paweł II sugeruje tu wypaczenie moralnego sensu stosowania NPR.

Ostatnio na rekolekcjach starsze już małżeństwo oświadczyło, że dziś żałuje tak skrupulatnego przestrzegania reguł wyznaczania czasu niepłodnego. Mają tylko dwoje dzieci, a teraz, gdy one już wyszły z domu, poczuli pragnienie posiadania większej liczby potomstwa. Zaczęli się zastanawiać, czy nie popełnili życiowego błędu, unikając kolejnych ciąż, i czy racje przemawiające za współżyciem tylko w czasie niepłodnym były słuszne. Ten błąd, o ile miał miejsce, wziął się z wyznawania hierarchii wartości, która ograniczała ich decyzje o urodzeniu kolejnego dziecka. Wielu z nas ma skłonność, by żyć na poziomie minimum duchowego. Stosowanie metod naturalnych to właśnie takie minimum w zakresie etyki seksualnej. Ale metody naturalne nie gwarantują etyczności całego życia. One dają szansę na otwieranie się i rozmowę, podczas której małżonkowie będą się nawzajem pytali o powody odkładania poczęcia.

Bywa i tak, że ktoś stosuje metody naturalne, ale w jego sercu panuje kompletny chaos moralny. Na przykład żona pozostaje głucha na potrzeby męża, a mąż ignoruje pragnienia żony. Znam kobietę, która regularnie obserwuje swoje ciało, ale rzadko kiedy zgadza się na współżycie. Mąż cierpi i czuje się niekochany. Żona nieustannie trzyma go na dystans, nie pozwalając się nawet przytulać. Denerwuje ją wręcz, gdy on patrzy na nią z tęsknotą. W innym znów związku mężczyzna nie okazuje w ogóle czułości i troski. Kobieta postrzega go jako osobnika opanowanego przez zwierzęce instynkty. Mierzy wprawdzie temperaturę, ale w gruncie rzeczy po to, aby zgodą na współżycie okupić spokój w domu. Obydwa wspomniane małżeństwa nie stosują antykoncepcji, ale czy ich relacja ma cokolwiek wspólnego z Chrystusem?

> Właściwy sposób rozumienia i praktykowania wstrzemięźliwości okresowej jako cnoty (czyli - wedle słów *Humanae vitae,* 21 - „panowania nad sobą") decyduje też zasadniczo o „naturalności" metody, która wszak nosi również nazwę „metody naturalnej": jest to „naturalność" na poziomie osoby. Nie można więc myśleć o jakiejś mechanicznej aplikacji prawideł

biologicznych. Sama znajomość „cyklów płodności" - chociaż jest nieodzowna - nie stwarza jeszcze owej wewnętrznej wolności daru, która jest ściśle duchowej natury i zależy od dojrzałości człowieka wewnętrznego. Wolność ta zależy od takiej umiejętności sterowania zmysłowo-uczuciowymi reakcjami, która umożliwia dawanie siebie drugiemu „ja" w oparciu o dojrzałe posiadanie swojego własnego „ja" w jego cielesnej i emotywnej podmiotowości.

Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzy/ ich,* Lublin 2008, s. 386

Wracamy więc do Kazania na górze i nowej etyki Chrystusa, w myśl której normy moralne powinny wypływać z serca człowieka.

Właśnie. Metody naturalne mogą być niestety używane przez ‚starego" człowieka, którego serce się nie zmieniło.

Powiedziałeś mi kiedyś, że istnieją dwa główne problemy z korzystaniem z NPR. Pierwszy to okresy wstrzemięźliwości, a drugi niechęć kobiety do współżycia w trzeciej, niepłodnej fazie cyklu.

To dwie bardzo ważne kwestie, którym poświęcamy na rekolekcjach sporo czasu. W przypadku problemów z podjęciem współżycia w trzeciej fazie naprawdę często okazuje się, że kobiety po prostu nie wiedzą, co się z nimi dzieje, i nie znają podłoża tych problemów. Albo teoretycznie znają, ale w gruncie rzeczy negują związek między własnymi emocjami, które wydają im się obiektywne i uzasadnione, a zmianami hormonalnymi w organizmie. 1 obwiniają się z powodu niechęci do seksu. A mężowie wpadają w coraz większą złość. Dopiero szczera rozmowa małżonków, a także konfrontacja z innymi parami, które jakoś te problemy rozwiązują, otwiera i daje szansę na wyjście z impasu.

Jak więc małżonkowie sobie radzą?

Nie podają żadnych supersposobów. Przede wszystkim te problemy, często przemilczane w małżeństwie albo wysławiane w formie wzajemnych pretensji i oskarżeń, muszą wreszcie ujrzeć światło dzienne - nie jako problemy jednej pary, ale kłopoty typowe dla wielu małżeństw. To pozwala sprowadzić trudności do właściwych rozmiarów. Wtedy można podjąć rozmowę, a następnie wypracować własne recepty. Kobieta nie ulegnie nagle cudownemu przeobrażeniu. Jeśli przez piętnaście lat małżeństwa miała kłopot z fazą niepłodną, pewnie nie zniknie on całkiem. Ale przynajmniej mąż już wie, że niechęć do współżycia nie oznacza, że żona go odrzuca. Może zdobędzie się na większą cierpliwość? A kiedy ona doświadczy jego cierpliwości, będzie pewna, że mąż ją rozumie. Poczuje się bezpieczniej, a to otwiera także seksualnie.

Ale cierpienie z powodu zbyt rzadkiego współżycia pozostanie.

Wiele par jakoś z tym żyje i się dogaduje. Może mają one w tej sferze mniejsze oczekiwania względem siebie? W każdym razie są usatysfakcjonowane. Niektórzy mają trudności ze współżyciem, ale z tego powodu wcale się słabiej nie kochają, przeciwnie, nawet mocniej, bo pomimo przeszkód starają się sobie pomagać i odpowiadać na oczekiwania drugiej strony. Inni zaś nie rozumieją się i ranią, pożycie seksualne staje się przyczyną konfliktu. Tym naprawdę jest ciężko. Ale nie zapominajmy, że to tylko pewien procent wszystkich par. A są i takie panie, które wręcz tęsknią za współżyciem w fazie niepłodnej. Kiedyś pewna żona na rekolekcjach opowiadała, jak pobudzona czuje się właśnie w trzeciej fazie. W kółko chciałaby się kochać. Mąż westchnął: „Całe szczęście ta faza trwa krótko. Na co dzień jest tyle roboty, nie można się zajmować tylko seksem!". Łatwo sobie wyobrazić, że gdy inne kobiety to usłyszały, zzieleniały z zazdrości. Stała się czarną owcą w tej grupie!

Ogromne znaczenie mają wychowanie i kultura, w jakiej się rosło. Jedna z żon usłyszała w dzieciństwie od zakonnicy, żeby w ogóle nie dotykać narządów rodnych. „To jak się kąpać?" - zapytało dziecko. „Szybciutko, jak najszybciej" - padła odpowiedź. Wyobraźmy sobie teraz, że wielu kobietom podobne, czasem bardziej subtelne, niewerbalne, sygnały nadawały matki, babcie, wychowawczynie. Czy to mogło pozostać kompletnie bez wpływu na ich seksualność?

Ale klucz do problemu może leżeć jeszcze gdzie indziej. Często w sposobie przeżywania czasu wstrzemięźliwości.

To kolejny istotny wątek: czy wstrzemięźliwość służy małżeństwu?

Pewne małżeństwo zwróciło się do mnie z takim problemem: nie umieli podjąć współżycia w fazie niepłodnej. Okazało się, że kłopot miał swoje źródło w fazie płodnej, kiedy czuli się bardzo podnieceni, ale każda bliskość oznaczała dla nich grzech i w efekcie kaca moralnego. Więc tłumili pożądanie i utrzymywali duży dystans, żeby przypadkiem do niczego nie doszło. Gdy zaczęli te sprawy traktować lżej i pozwalali sobie na leżenie nago obok siebie, wspólny prysznic i inne formy bliskości, znacznie się poprawiło. Oczywiście, na początku było trudno i przekraczali granice, ale już nie przesadzali z samobiczowaniem po grzechu. A w końcu wypracowali taki sposób bycia razem, żeby w tym okresie ani się nie blokować, ani nadmiernie nie rozbudzać. Okazało się to możliwe i pozwoliło im potem płynnie przechodzić do pełnego współżycia. Dla nich odkrycie, że w czasie wstrzemięźliwości nie trzeba stale trzymać się z dala od siebie, było epokowe. A w dodatku różne gesty miłosne bardzo odświeżają więź. Czekanie na współżycie stało się dla nich, jak mówią, wręcz czasem fascynującym: czasem adoracji i tęsknoty, okazywania sobie pragnień, wzajemnej pomocy i rozmowy. Uwolnili się od obsesyjnego lęku przed grzechem. Czasami pewnie grzeszą, ale podnoszą się i idą dalej.

Jan Paweł II podkreśla, że chrześcijanin jest wezwany do porządkowania sfery seksualnej przez „samopanowanie", nie zaś przez panowanie nad ciałem na wzór panowania nad światem, które jest możliwe dzięki rozmaitym wynalazkom i odkryciom naukowym. Naturalna regulacja począć, nie ma co ukrywać, wiąże się z ascezą, czyli cierpieniem.

Ale człowiek, który rozumie sens tej drogi życia i którego serce się zmieniło, będzie na ascezę gotowy. Wstrzemięźliwość małżeństw katolickich w okresie płodnym towarzyszy oczekiwaniu na ponowne zjednoczenie. Na pełną miłosną bliskość. A pełnej bliskości nie osiągniemy na skróty.

Asceza jest wręcz, według Papieża, jednym z elementów duchowości małżeńskiej, obok czystości i - czci. To ostatnie określenie kojarzy się raczej z przykazaniem: „Czcij ojca swego i matkę swoją", albo też z oddawaniem czci Bogu czy Maryi. Co może mieć wspólnego z małżeństwem?

To szczególny rodzaj głębokiego szacunku dla współmałżonka. Słowo „cześć" faktycznie wprowadza element świętości w relacje międzyludzkie. Czcić osobę, którą kocham, czcić jej ciało i adorować je - tak, to określenie wydaje się już w ogóle nie funkcjonować w odniesieniu do ludzi. Może tylko Kościół broni jeszcze ideału człowieka, któremu warto oddawać cześć?

Rzeczywiście, jeśli się zastanowić, Jan Paweł II zachęca, by oddawać cześć człowiekowi.

I ta prawda pozostaje na świecie dziwnie mało znana.

Ja naprawdę biorę pod uwagę wszystkie trudności wiążące się z metodami naturalnymi. Ale widzę też, jak z czasem małżeństwa stosujące je zaczynają się autentycznie cieszyć swoim życiem seksualnym. W pewnym momencie moje obietnice zaczynają się realizować. Z czystym sumieniem mogę stwierdzić, że ich nie oszukuję. Oni również nie stawiają mi takich zarzutów.

Osobiście uważasz NPR za trudną czy łatwą drogę?

Trudną. Ale wiele spraw w życiu jest trudnych. Zwłaszcza tych wartościowych.

Najczęściej pytamy: jak wytrwać w czasie wstrzemięźliwości? Być może, ważniejsze i o wiele bardziej twórcze byłoby pytanie: co zrobić, by współżycia było więcej? Trzeba jednak wyznaczać sobie cele realne i dążyć do ich osiągnięcia w granicach cielesności. Jeśli ktoś założy, że będzie współżył codziennie, czeka go frustracja.

A zresztą, każdy układa sobie życie po swojemu i będzie odpowiadał za podjęte decyzje. Wydaje mi się, że ktoś, kto chce łamać nakazy Kościoła, i tak będzie je łamał. A kto się przejmuje jego naukami, nie traktuje ich w kategorii przymusu.

Właśnie. Gdy osobistej relacji z Bogiem nie ma, antykoncepcja to nic złego. Jakim sposobem chciałbyś kogoś takiego przekonać, że jest inaczej?

Można używać argumentów ekologicznych. Można też przedstawić NPR jako szansę na dialog małżeński. (Choć dialog czasem wygląda i tak, jak sama wcześniej powiedziałaś). Albo szansę na zrozumienie mężczyzny przez kobietę, a kobiety przez mężczyznę. Albo wreszcie sposób, by ustrzec się przed rakiem szyjki macicy.

Antykoncepcja sprzed kilkudziesięciu lat, co dziś już dobrze wiemy, była szkodliwa. Wtedy jednak nikt o tym nie mówił, natomiast ostro, dużo ostrzej niż dziś, atakowano Kościół. To były lata II Soboru Watykańskiego i późniejsze, kiedy ukazała się encyklika Pawła VI *Humanae vitae.* A przecież ona broniła się wtedy najbardziej właśnie z punktu widzenia medycyny! Obecnie pigułki nie szkodzą już w takim stopniu, by zażywanie ich stanowiło bezpośrednie ryzyko utraty zdrowia, a nawet życia. Jednakże zażycie pigułki niejednokrotnie wiąże się z wczesnym podjęciem współżycia seksualnego i częstymi zmianami partnerów seksualnych, co z kolei wpływa na znaczne zwiększenie ryzyka zarażenia się wirusem HPV, powodującym raka szyjki macicy. W dodatku im wcześniej zacznie się stosować antykoncepcję hormonalną i im dłużej będzie stosowana, ponadto im więcej pojawi się kolejnych partnerów, tym większe ryzyko wystąpienia choroby.

Kobiety stosujące NPR też oczywiście chorują na raka szyjki macicy.

Oczywiście. Są przecież i inne czynniki wywołujące go niż te, o których wspomniałem, a najczęściej wchodzi ich w grę kilka. Na wystąpienie jednych czynników ryzyka nie mamy wpływu, na inne - owszem. Po co samemu wywoływać wilka z lasu?

Głęboka relacja z Bogiem sprawia, że akceptuje się NPR?

Tak naprawdę nie chodzi o całe to NPR! Głęboka relacja z Bogiem pozwala dowartościować swoją cielesność i umożliwia akceptację historii życia. Sięgnięcie po NPR okazuje się po prostu kolejnym krokiem, zupełnie naturalnym. Nie da się rozmawiać
o metodach naturalnych czy o antykoncepcji w oderwaniu od szerszej wizji człowieka. Bo i za jednym, i za drugim stoi jakaś koncepcja człowieczeństwa i ciała. Oraz seksu.

* * *

A co byś powiedział na zastąpienie słowa „podniecenie" słowem „wzruszenie"? To propozycja autora teologii ciała.

Przypomniała mi się znana scena z *Pułkownika Kwiatkowskiego,* kiedy to podczas sceny pożegnania Krysia, odtwarzana przez Renatę Dancewicz, pokazuje swemu mężowi Kwiatkowskiemu, którego gra Marek Kondrat, nagie piersi. A pułkownik zaczyna płakać. Czuje właśnie głębokie poruszenie,

zachwyt i miłość. Można powiedzieć, że pułkownik Kwiatkowski czegoś z papieskiego „wzruszenia" doświadczył. (Śmiech).

We wszystkich katechezach o teologii ciała Papież szuka nowego języka, bo chce człowieka opisać na nowo i spojrzeć na niego z szerszej perspektywy. „Wzruszenie" miałoby łączyć pragnienie bliskości cielesnej z doświadczeniem duchowym. Ukazywać prawdziwie ludzki wymiar relacji seksualnej. Jeśli dobrze pojmiemy, o czym autor myśli, nie musimy się upierać przy jego określeniach. Możemy szukać własnych odpowiedników. „Wzruszenie" niekiedy kojarzy się trochę sentymentalnie. Po dziesięciu czy dwudziestu latach małżeństwa trudno ciągle czuć się „wzruszonym" na widok nagiego męża czy żony. Ja częściej nazywam to przeżycie „jednością" czy „bliskością", ale też nie uważam tych określeń za doskonałe. Może „intymność"? Dobrze opisuje doświadczenie i młodszych, i także starszych małżonków, którzy nie przeżywają już tak silnych namiętności.

Może ogłosimy konkurs na chrześcijańskie określenie „pożądania"?

Kupuję pomysł. Niech sami małżonkowie podpowiedzą słowa oddające ich własne doświadczenie zbliżenia seksualnego. Któreś trafi w sedno.

SEKTY I NOWE RUCHY RELIGIJNE

Autor Mariusz Gajewski SJ
Wydawnictwo „SALWATOR”

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 5
1. NOWE RUCHY RELIGIJNE, KOŚCIOŁY CZY SEKTY? 7
Człowiek poszukujący 8
Religia jako geneza, droga i cel człowieka 9
Kościół i sekty - różnice i podobieństwa 12
Sekta - próba definicji 18
2. ZBAWCZE OBIETNICE? 27
Przyczyny fascynowania się sektami 30
Wzniosłe ideały - zbawcze obietnice 34
Destrukcja 43
3. OMAMIENIE I DESTRUKCJA - KONTROWERSYJNE SEKTY I ICH PRZYWÓDCY 45
4. METODY REKRUTACYJNE SEKT 70
Dlaczego sekty werbują? 74
Odpowiednia oferta dla odpowiedniej osoby 75
Sytuacja Polski - kilka konkretów 78
5. MANIPULACJA W SEKTACH 91
Istota psychomanipulacji 92
Etapy zdobywania kontroli nad umysłem 99
Psychologia grupy 104
6. SEKTY W POLSCE 110
7. SATANIZM W POLSCE I NA ŚWIECIE 124
Satanistyczne grupy i kościoły 129
Satanizm w Polsce 134
8. NEW AGE - MAGICZNA PODRÓŻ W NIEZNANE 140
Początki New Age 141
Próba charakterystyki 143
Charakterystyczne pojęcia 146
New Age a chrześcijaństwo 150
9. SEKTY, MŁODZIEŻ, PROFILAKTYKA SPOŁECZNA 157
Podatność na działania grup kultowych, propozycje działań profilaktycznych 162
Działania profilaktyczne skierowane do środowisk szkolnych: 166
Profilaktyczne periodyki 173
10. ŚWIADECTWA TYCH, KTÓRYM UDAŁO SIĘ OPUŚCIĆ KONTROWERSYJNE GRUPY KULTOWE 176
1. „Antrovis" 176

2. Karma i demony 178
3. Śmierć podpisana numerem dowodu osobistego 180
4. W sidłach „Strażnicy" 183
5. Co się stało z naszym synem? 185
6. Sukces jako religia 190
7. Spotkanie z New Age 194
8. Nasilała się swego rodzaju duchowa destrukcja 197
9. Dla mnie najważniejsze było reiki 198
10. Kręte ścieżki New Age 200
11. Urok satanizmu 202
12. Czy mój syn wróci? 205
13. Sai Baba - oszust w mieniących się szatach 208
11. CO ZROBIĆ, JEŚLI TWOJE DZIECKO POZOSTAJE POD WPŁYWEM SEKTY? 211
TAK!!! 211
NIE!!! 213
12. ZAKOŃCZENIE 214
ANEKS (Materiały źródłowe) 227
Sekty albo nowe ruchy religijne. Wyzwania duszpasterskie 229
Raport Cottrella 258
Głoszenie Chrystusa jako jedynego zbawiciela wobec wyzwania sekt 275
Sekty i nowe ruchy religijne jako problem duszpasterski 282
Czy w Kościele istnieją sekty? 301
Literatura tematyczna i cytowana 317

Wprowadzenie

Niewłaściwe proporcje pomiędzy tym, co święte i boskie, a tym, co związane ze światem doczesnym, niezdrowy radykalizm postaw i zachowań powodują, że gorliwi wyznawcy charyzmatycznych „przywódców duchowych" - postawieni przed wyborem między ofertą zbawienia, jaką proponuje sekta, do której przynależą, a rzeczywistością destrukcji, w której uczestniczą (zazwyczaj nieświadomie) - budzą ogromne zainteresowanie wielu ludzi.

Sekty na różne sposoby prowadzą swoich członków nie tylko do zubożenia materialnego, ale również intelektualnego i moralnego. Stają się gettem ludzi oszukanych, uwięzionych za murem fałszywego przekonania o całkowitym złu świata i jedynej prawdzie zachowywanej w ich grupie.

Wyczerpujący opis antropologiczno-socjologiczny nowych ruchów religijnych, działalności sekt oraz grup kultowych jest zadaniem niezwykle trudnym. Z powodu doktrynalno-kultowej złożoności oraz olbrzymiej zmienności i niejednoznaczności, zjawiska te wymykają się naszemu aparatowi badawczemu. Także ich zdolność do ciągłej ewolucji utrudnia posługiwanie się w sposób definitywny pewnymi kategoriami.

Niebezpieczni sekciarze, a raczej idee, w które wierzą (niestety przyjmowane bezkrytycznie), przerażają i budzą nieufność. Wyrastają one na gruncie kontestacji powszechnie akceptowanych norm kulturowych, społecznych i prawnych lub powstają w wyni-

ku rozmaitych prywatnych objawień, stając się przedmiotem różnorodnych badań, szeroko rozumianej krytyki, dyskusji, polemik - najczęściej jednak sprzeciwu. Nie wszystko jednak, co głoszą, jest złe i nie do zaakceptowania. Wiele współczesnych sekt i nowych ruchów religijnych wnosi (choć nie zawsze w widoczny sposób) cenny wkład w życie osobiste jednostek, jak i całych grup społecznych. Będąc wyzwaniem dla różnych środowisk, nowe ruchy religijne umacniają powszechne przekonanie o tym, że troska o przestrzeganie podstawowych praw człowieka, zwłaszcza w zakresie praktykowania i propagowania doktryn religijnych, jest rzeczą ważną.

Autor

1

Nowe ruchy religijne, kościoły czy sekty?

Pewna starsza dama, bardzo religijna, nie była zadowolona z żadnej z istniejących religii i założyła swoją własną.

Pewien dziennikarz, który szczerze pragnął zrozumieć punkt widzenia tej pani, zapytał ją pewnego razu:

- Naprawdę wierzy pani, jak ludzie powiadają, że nikt nie pójdzie do nieba z wyjątkiem pani i pani służącej?

Starsza dama pomyślała przez chwilę i odrzekła: - No cóż... co do Marysi nie jestem całkiem pewna.

Anthony de Mello SJ

Religia jest rzeczywistością niezwykle złożoną. Nie sposób zrozumieć ludzi, nie rozumiejąc ich wierzeń. Wierzenia te czasem są naiwne, innym razem wzruszająco wzniosłe, czasem prostackie, czasem subtelne, czasem okrutne, czasem przeniknięte łagodnością i miłością, czasem afirmujące świat lub go negujące, czasem zatopione we własnym wnętrzu, często uniwersalistyczne i nastawione na nawracanie innych, innym razem płytkie, częściej głębokie. Zasadniczo zawsze przenikające ludzką myśl i duchowość, od najdawniejszych czasów, na różne sposoby obecne w życiu każdego człowieka (Davies 1996).

Człowiek poszukujący

Od niepamiętnych czasów człowiek, interesując się samym sobą, stawia pytania: kim jestem? Co to znaczy być człowiekiem? Skąd się wziąłem i dokąd podążam? Co sprawia, że jestem człowiekiem? Są one tylko pozornie proste i oczywiste. Ostatecznie należą do najtrudniejszych, jakie można zadać. Są to bowiem pytania fundamentalne, wobec nich nie można pozostać obojętnym.

Refleksja dotycząca sensu ludzkiego istnienia oraz istnienia religii jest stara jak sam człowiek. Tworzyli ją ludzie wszystkich epok. Słusznie postulował Sokrates: „Poznaj samego siebie". Na początku XXI wieku świat dowiedział się, że naukowcy rozszyfrowali ludzki genom. Możliwość klonowania, łatwość, z jaką poddaje się człowieka manipulacjom genetycznym, ugruntowały u wielu osób przekonanie o poznawalności istoty człowieczeństwa. A przecież człowiekiem kierują siły, za sprawą których w większym stopniu jest on tajemnicą, istotą nieznaną aniżeli zbadaną i objaśnioną.

Niezaprzeczalne osiągnięcia współczesnej medycyny i nauk pokrewnych nie pomogły poznać rzeczywistej głębi ludzkiego życia, jego religijności. I nigdy nie wyjaśnią tej kwestii, gdyż człowiek jest czymś więcej niż zbiorem pierwiastków chemicznych ułożonych w szeregi aminokwasów, tworzących struktury białkowo-lipidowe. Człowiek to „ktoś", a nie „coś".

Na przestrzeni wieków powstały różne definicje człowieka. Tales z Miletu (ok. 620-ok. 540 przed Chr.) twierdził, że „człowiek to mikrokosmos", „mały świat", wyrażając tak prawdę, że człowiek to zbiór pierwiastków chemicznych. Protagoras (ok. 480-410 przed Chr.), zwracając uwagę na funkcje poznawcze, nauczał, że człowiek jest „miarą wszystkich rzeczy". Sokrates (469-399 przed Chr.) nazywał człowieka „istotą poszukującą siebie". Platon (427-347 przed Chr.) postrzegał go jako „jestestwo żywe, dwunożne, nieopierzone, bezskrzydłe". Współcześnie człowieka określa się między innymi jako: *ens amans* - istota kochająca (Max Scheler, 1874-1928), *ens*

sociale - istota społeczna (Karol Marks, 1818-1883), *ens symbolicum* - istota symboliczna (Ernst Cassirer, 1874-1945), *homo faber* - człowiek twórca narzędzi (Arnold Gehlen, 1904-1976), *homo viator* - człowiek w drodze, istota, która nie jest, ale staje się (Gabriel Marcel, 1889-1973), *homo creator* - człowiek twórca (Bogdan Suchodolski, 1903-1992; Janusz Kuczyński), *homo historicus* (Georg Friedrich Hegel, 1770-1831), „istota przeżywająca siebie" (Soren Kierkegaard, 1813-1855), *ens religiosum* - istota religijna (Rudolf Otto, 1869-1937) (Szewczyk 1998).

Doświadczając przygodności bytowej, człowiek odczuwa kruchość własnego istnienia, jest zależny od otoczenia, nie osiąga tego, czego pragnie. Staje się istotą świadomie pragnącą pokonać i przekroczyć własne ograniczenia. I dlatego zwraca się w stronę metafizyki, w którą początkowo angażował się na zasadzie różnych praktyk magicznych. Rozwija i ubogaca tę formę aktywności, tak że z czasem ewoluuje ona, przekształcając się w rozmaite formy religii.

Religia jako geneza, droga i cel człowieka

Fakt istnienia religii, jej istota, historia powstania, stopniowy rozwój, kształtowanie się, wpływ na życie ludzkie w wymiarze tak osobistym, jak i społecznym, istota przeżycia religijnego - to tylko niektóre zagadnienia, jakie podejmuje współczesna nauka, zwłaszcza takie dyscypliny, jak: religiologia, teologia, psychologia, pedagogika i inne.

Polskie słowo „religia" łączy się z trzema łacińskimi terminami: a) *relegere* - na nowo odczytać; b) *reeligere* - ponownie wybrać; c) *religare* - wiązać. Religia stanowi swoistą formę świadomości społecznej obejmującą „zespół wierzeń dotyczących genezy, struktury i celu istnienia człowieka, ludzkości i świata (doktryna religijna), związanych z nimi zachowań (kult religijny) oraz form

organizowania (instytucje religijne)" (EP 1976a). Religia jest więc zjawiskiem społeczno-kulturowym, którego ostateczny kształt jest uzależniony od stopnia rozwoju społecznego. Religioznawcy od lat żywo dyskutują nad takimi kwestiami, jak charakter i geneza religii oraz prawidłowości jej kształtowania się i rozwoju. W religiach wykształconych na Bliskim Wschodzie oraz w europejskim kręgu cywilizacyjnym do systemu wierzeń religijnych zalicza się takie elementy, jak wiara w istoty nadprzyrodzone (Bóg), w nieśmiertelną duszę, w jej pośmiertną egzystencję i odpowiedzialność (eschatologia). W innych kręgach kulturowych (zwłaszcza w południowo-wschodniej Azji) spotykamy religie jakby „bez boga", sprowadzające się do swoistych kodeksów moralnych. W Polsce najczęściej jednak termin „religia" wiąże się z łacińskim *religio*, którego etymologia nie została do końca jeszcze poznana.

Wielość definicji dowodzi, że nie jest łatwo odpowiedzieć na pytanie, czym jest religia. W wielu częściach świata napotykamy różnorodne systemy religijne, w których to, co „święte", jest rozumiane odmiennie. Często granica między tym, co boskie, i tym, co ludzkie, jest bardzo wyraźna. Czasem jednak dochodzi do pomieszania pojęć, tak jakby nie było między nimi żadnej różnicy - pojęcie „bóg" bądź nie istnieje, bądź też nie odgrywa żadnej roli. Niektóre systemy religijne domagają się wyłącznej *czci* dla jednego Boga, a inne zakładają wielobóstwo. Znamy systemy religijne, w których Bóg jest istotą bliżej nieokreśloną albo jest utożsamiany z różnymi zjawiskami (burza, wiatr, słońce, księżyc itp.), roślinami lub zwierzętami, i takie, w których nadaje mu się cechy ludzkie.

U samego początku refleksji nad pojęciem i istotą religii napotykamy pewien paradoks polegający na tym, że komunikacja człowieka z Bogiem jest jednocześnie bezpośrednia i zapośredniczona. Zapośredniczona jest, ponieważ treść poznawcza religii (*kerygma)* dociera do człowieka za pośrednictwem innego czynnika, czyli kultury (Kościoła, Koranu, katechety, guru). Jest jednocześnie bezpośrednia. Oznacza to, że człowiek nie może odczytać znaku istnieją-

cego w przestrzeni międzyludzkiej jako znaku od Boga, jeżeli Bóg nie usposobi takiego człowieka, nie otworzy mu serca i oczu oraz nie pozwoli zobaczyć (uwierzyć). Religia jako taka jawi się więc jako wielość relacji istniejących pomiędzy trzema biegunami: ja, ty, Bóg. W związku z tym zawsze, kiedy mówi się o religii, winno się rozważać relacje pomiędzy tymi trzema elementami. Takie postępowanie stanowi zabezpieczenie przed niepotrzebnym redukcjonizmem (Kłoczowski 1994).

Na przestrzeni wieków stworzono szereg definicji religii. Edward Burnett Taylor twierdził, że religia to wiara w istoty duchowe. James George Frazer rozumiał religię jako zjednywanie (pozyskiwanie) przez człowieka sił stojących ponad nim. Jego zdaniem, religia wyparła magię. Powstała z chwilą poczucia przez człowieka niemożności kontrolowania świata na sposób magiczny. W związku z czym człowiek oddał część swego panowania tajemniczym siłom, które ze względu na swą naturę mają zdolność kontrolowania i kierowania życiem ludzkim oraz biegiem przyrody. Jego zdaniem, religia jest tylko jednym z wielu etapów ewolucji człowieka. Szerokim uznaniem wśród wielu określeń religii cieszy się ujęcie Corneliusza Piotra Tielego oraz Larsa Nathana Sóderbloma. Z perspektywy tychże autorów religią nazywać możemy w sensie ogólnym relację „pomiędzy człowiekiem i potęgą nadludzką, w którą on wierzy i od której czuje się zależny. Stosunek ten znajduje swój wyraz w specjalnych uczuciach (zaufanie, lęk), wyobrażeniach (wiara) i czynnościach (modlitwy, obrzędy, wśród nich specjalne ofiary), a także w wypełnianiu moralnych przykazań" (Hoffmann 1992).

Człowiek, będąc istotą głęboko religijną, bezustannie poszukuje Boga. Towarzyszy mu odwieczne pytanie dotyczące sensu istnienia: czy Bóg, w którego wierzę, którego odziedziczyłem po rodzicach, jest tym prawdziwym, jedynym? Czy moja wiara jest uzasadniona?

Powszechnie wiadomo, że na świecie istnieje przynajmniej kilka tysięcy religii i działa wiele sekt, a każda z nich głosi, że zna jedyną,

prawdziwą drogę zbawienia. Czy istnieje więc kryterium, wedle którego rozpoznamy, że dana grupa religijna jest sektą? A może do Boga dociera się na różne sposoby i nie jest ważne wyznanie, bo wszystkie drogi prowadzą do nieba. I wreszcie pytanie o definicję sekty. Czy taka istnieje? Skąd biorą się sekty? Jak funkcjonują? Czy wszystkie są jednakowo niebezpieczne?

W *Encyklopedii Powszechnej PWN* pod hasłem „sekta" czytamy: „W chrześcijaństwie termin pejoratywny na oznaczenie grupy wyznaniowej, która oddzieliła się od macierzystej organizacji kościelnej dla zaznaczenia swej odrębności w kwestiach doktryny, liturgii i organizacji wspólnoty religijnej, tworząc nową wspólnotę wyznaniową, często o cechach ekskluzywizmu; w religioznawstwie termin «sekta» oznacza najczęściej grupę religijną w obrębie danej religii, różniącą się od innych grup swoistymi praktykami religijnymi oraz swoistym doborem pism kanonicznych z bogatej spuścizny tradycji religijnej, np. sekty buddyzmu chińskiego, japońskiego i koreańskiego w obrębie buddyzmu". Pomimo swej obszerności i szczegółowości opisu definicja ta ostatecznie nie pozwala czytelnikowi zrozumieć, czym jest sekta. Współczesne sekty wymykają się słownikowym opisom i definicjom. Nie należy się jednak tą sytuacją przerażać. Świadczy to nie o ignorancji w temacie sekt, a raczej o wieloaspektowości zagadnienia, o jego ciągłej ewolucji, która zachęca do dalszego studiowania tego tematu.

Kościół i sekty - różnice i podobieństwa

Pisząc o nowych ruchach religijnych, dotykamy rzeczywistości niezmiernie bogatej i wielowarstwowej. Człowiek ze swoją religijnością wciąż wymyka się próbom opisu. Współcześnie działające nowe ruchy religijne i sekty w swojej strukturze organizacyjnej i głoszonych poglądach coraz częściej odbiegają od wytworzonego w społeczeństwie stereotypu sekty rozumianej jako heretycka grupa odszcze-

pieńcza kontestująca nauki i organizację Kościoła. Współczesne sekty i nowe ruchy religijne w dobie przemian społeczno-religijnych domagają się nowego zdefiniowania. Tradycyjne definicje sekty nie są w stanie należycie oddać właściwej specyfiki wielu współcześnie powstałych grup kultowych. Są często nieadekwatne, w wielu przypadkach zbyt wąskie lub zbyt szerokie. Definiowanie sekt jako małych grup religijnych odłączonych od wielkiej religii (Kościoła) nikogo już nie zadowala. Przykładem prężnie rozwijającej się grupy o charakterze sekciarskim - ale wymykającej się klasycznej definicji sekty - jest francuska grupa **Invitation ä la Vie Intense** (Zaproszenie do Życia w Gorliwości). Jej główne ideowe postulaty stanowią mieszaninę nauki z rozmaitego rodzaju koncepcjami o charakterze filozoficzno-religijnym. Okultystyczne praktyki (np. oczyszczanie czakramów), panteistyczna wizja świata, imitacja chrześcijańskiej modlitwy czy odwoływanie się do Biblii przy równoczesnym jej nadinterpretowaniu i przekręcaniu oraz efemeryczna struktura organizacyjna komplikuje zasadniczo możliwość jej szybkiego, klasyfikacyjnego ujęcia.

Inna niezwykle oryginalna grupa religijna **Kerajaan Langit** (Królestwo Niebios) również nastręcza poważnych kłopotów badaczowi chcącemu opisać ten ruch w duchu tradycyjnej definicji sekty. Została ona szeroko w świecie opisana za sprawą aresztowania i skazania na karę więzienia jej adeptki Kamariah Ali. W uzasadnieniu wyroku malezyjski sędzia zakwestionował prawo kobiety do praktykowania modlitwy, jaką zanosiła ona do gigantycznego czajnika. Całą sprawę opisał „Daily Telegraph". Sędzia Mohammed Abdullah skazał kobietę, gdyż kult czajnika jest sprzeczny z religią islamską. Próbując się bronić, Kamariah Ali twierdziła, że muzułmański sąd nie może jej aresztować i uwięzić za to, że wierzy w czajnik, a nie w Allaha. Skazana na więzienie wyznała, że nie wyprze się swojej wiary i nigdy nie zwątpi w święty czajnik. Królestwo Niebios wymyka się tradycyjnemu rozumieniu sekty. Jej wyznawcy są przekonani, że kult czajnika zagwarantuje pokój na Ziemi. Czaj-

nik jest wyrazistym symbolem, oznacza czystość wody i miłość spadającą z nieba. Sekta powstała w połowie lat osiemdziesiątych XX wieku za sprawą Ariffina Mohammeda, znanego jako Ojciec Pin. Na przestrzeni lat zyskała ponad tysiąc wyznawców rekrutujących się z różnych religii. W lipcu 2007 roku za sprawą islamskich grup fundamentalnych spychacze zniszczyły wzniesiony przez członków sekty (w miejscowości Batu) olbrzymi czajnik i doprowadziły do rozbicia istniejącej blisko ćwierć wieku grupy religijnej o niezwykle złożonej strukturze doktrynalnej i organizacyjnej.

Rosyjska sekta **Zmartwychwstanie Rusi,** gromadząca w swych szeregach mieszkańców niewielkiej wioski Bolszaja Elnja, naucza, że prezydent Władimir Putin w poprzednich wcieleniach był Apostołem Pawłem i królem Salomonem. Swoją świętą hagiografią sekta obejmuje również Borysa Jelcyna. Jest przekonana, że Jelcyn, wybierając Putina, który doczekał się własnej ikony, na swojego następcę, zrealizował odgórnie założony plan Bożej Opatrzności. Wizerunek Putina - Wybrańca Bożego pojawił się, jak twierdzą adepci sekty, w sposób cudowny. Wierzą, że Putin wie o wszystkich ich działaniach i je popiera, w związku z czym codziennie modlą się do jego ikony. Sekta wydaje własnym sumptem w niewielkim nakładzie periodyk „Świątynia Światła", w którym publikowane są wywiady z nieżyjącymi ludźmi, m.in. z Apostołem Pawłem.

Różnica pomiędzy sektą a Kościołem pierwotnie była dość wyraźna. Ernst Troeltsch, niemiecki myśliciel, w prosty sposób rozróżniał Kościół od sekty. Kościół rozumiał jako: „konserwatywny twór, odznaczający się względną aprobatą dla świata, który go otacza. Zrzeszając znaczne masy ludności i pretendując do miana organizacji wszechobecnej i wszechogarniającej, Kościół realizuje swoiście rozumianą zasadę uniwersalności". O sektach pisał natomiast, że są: „stosunkowo małymi grupami, w których realizuje się dążenie do wytworzenia osobistych, bezpośrednich więzi między członkami. Dopuszczalne jest także tworzenie się w ramach sekt

mniejszych grup. Stanowi to jedno z podstawowych założeń każdej sekty" (Troeltsch 1998).

Obecnie granica pomiędzy sektą i Kościołem zaciera się pod wieloma względami. W łonie np. Kościoła katolickiego istnieją tysiące małych grup apostolskich, które w swej strukturze i sposobie działania - zgodnie z definicją Troeltscha - przypominają nowe ruchy religijne, tyle że funkcjonują w obrębie Kościoła, który akceptuje ich działanie. Wiele małych sekt w ostatnich latach rozrosło się do takich rozmiarów, że trudno w nich wytworzyć i utrzymać osobiste więzi pomiędzy członkami. Z kolei niektóre współczesne parafie katolickie przypominają mniejsze wspólnoty, gdzie poszczególni wierni mają ze sobą znakomity kontakt. W dobie współczesnych przemian dawne definicje socjologiczne przestały być adekwatne. Dziś w większości przypadków sektę definiuje się poprzez określenie stopnia destrukcji, jaką ona wywołuje. Należy pamiętać, że nie wszystkie sekty są jednakowo niebezpieczne. Różnią się między sobą sposobem powstania, charakterem, sposobem działania, otwarciem się względem społeczeństwa, a także strukturą, głoszoną doktryną oraz celem istnienia.

Sekty nie biorą się znikąd. Są swoistą „naroślą" religii, „patologiczną" jej formą. Posiadają swoją dynamikę rozwoju składającą się z kilku charakterystycznych etapów (Abgrall 2005):

1. rozwój kontrkultury sprzeciwiającej się powszechnie zalecanemu modelowi społecznemu jest związany z koniecznością przynależności do jakiejś grupy społecznej, a także z wyrażaniem buntu;
2. ideologia sekty, której celem jest zwerbowanie i przekonanie jednostki, odwołuje się do argumentacji pseudologicznej, pseudonaukowej albo - co jest o wiele poważniejsze, ponieważ nie podlega krytyce - do rzeczywistych naukowych uzasadnień;
3. na podstawie głoszonej teorii opracowuje się fałszywe wnioski filozoficzno-polityczno-metafizyczne, które stają się częścią doktryny sekty;

4. doktryna służy do racjonalizacji ideologii „totalitarnej" oraz dokładnego wyznaczenia sposobu życia, który ma być obowiązkowy ze względu na wymogi ideologii i ma funkcjonować jako zasadniczy system przymusu fizycznego wobec adepta;
5. teoretyzowanie i odseparowanie od świata zewnętrznego wymagają stworzenia i zastosowania nowomowy i metamowy;
6. następuje dopracowanie doktryny, któremu towarzyszy proces rozwijania idei, a obowiązki werbunkowe wymagają interwencji w sferze polityki czy filozofii, w zależności od tematu wyjściowego sekty;
7. coraz większemu poczuciu winy u osób nieprzekonanych i odstępujących od grupy towarzyszy postrzeganie przez „niezrozumianych adeptów" siebie jako ofiar, co wpływa na proces powstawania uczucia paranoi w grupie wraz ze stopniowym zamykaniem się sekty.

Wskazana powyżej droga (jedna z wielu możliwych - dość reprezentatywna dla większości przypadków) i sposób powstawania (formowania się) grupy sekciarskiej ukazuje psychologiczny i społeczny wymiar funkcjonowania tego rodzaju ugrupowań. Generowanie się idei i struktur sekciarskich przebiega w mniej lub bardziej burzliwy sposób, w zależności od „rodowodu" grupy oraz ideowej inspiracji.

W związku z tym proponuję podzielić grupy kultowe (nowe ruchy religijne, sekty) na pięć głównych kategorii:

1. Sekty odwołujące się do Biblii i chrześcijaństwa (np. Świadkowie Jehowy)

   Sekty te uznają autorytet Biblii, interpretują ją jednak w specyficzny sposób - wybiórczo, całkowicie pomijając podstawowe zasady egzegezy i hermeneutyki biblijnej. Często dokonują własnych tłumaczeń, które znacznie odbiegają od powszechnie uznanych. Ich doktryna zbliżona jest do chrześcijańskiej, Jezus Chrystus stanowi jej centralną postać. Członkowie sekt tego typu wykazują wysoki stopień zaangażowania w sprawy wspól-

not, do których przynależą. Sekty pochodzenia chrześcijańskiego powstają zazwyczaj w wyniku kontestacji doktryny lub struktury ortodoksyjnych Kościołów.

2. Sekty odwołujące się do myśli Dalekiego Wschodu - orientalne (np. Ruch Hare Kriszna)
   Źródłem autorytetu tego typu grup jest zarówno mistrz duchowy (guru), jak i różne teksty pochodzenia wschodniego, uznawane przez poszczególne grupy za święte. Doktryna zazwyczaj sprowadza się do wiary w jakieś bóstwo (np. Kriszna, Siwa) i reinkarnację, wegetarianizmu oraz zasady posłuszeństwa mistrzowi duchowemu. W grupach tych szczególną uwagę przywiązuje się do procesu ciągłego doskonalenia, samorozwoju. Część sekt orientalnych stoi w całkowitej opozycji do innych grup religijnych. Niektóre natomiast z łatwością asymilują wybrane poglądy innych ruchów religijnych, przyjmując je za swoje.
3. Sekty odwołujące się do nowego mesjasza, nowego objawienia (np. Kościół Zjednoczeniowy Moona)
   Cechą charakterystyczną tych sekt jest mocne przekonanie o specjalnym objawieniu, w którym przywódca grupy otrzymał przekaz dotyczący sposobu zbawienia świata. Nowe objawienie, które otrzymał prorok (widzący, mesjasz), staje się dla wiernych jedyną normą postępowania i źródłem boskiej wiedzy. Treści przekazane w objawieniu są przez adeptów tychże grup starannie przechowywane i przekazywane na zasadzie inicjacji. Objawienie może mieć charakter jednorazowy lub trwać przez wiele lat.
4. Sekty synkretyczne (np. Zaproszenie do Życia)
   W doktrynie sekt tego typu odnajdujemy elementy filozoficzne religii pochodzących z różnych części świata. Różne teorie religijne są asymilowane w sposób synkretyczny, stopień pomieszania idei religijnych jest inny w poszczególnych grupach, zawsze jednak widoczny. Struktura i doktryna sekt synkretycznych wynika z próby stworzenia nowej, uniwersalnej „superreligii",

znajdującej się „ponad" dotychczasowymi formami, otwartej, tolerancyjnej, „bez dogmatów", a zarazem „szanującej" wszystkie inne ruchy religijne.

5. **Grupy New Age** (okultyzm, magia, gnoza, UFO)
   Ideologia grup New Age opiera się na przekonaniu, że współczesny świat wszedł w tzw. etap przejściowy, a wszystkie religie w obecnej formie wymagają reformy. Uświadomienie człowiekowi jego boskości i związanej z tym nieograniczoności stanowi podstawowy postulat. Potrzeba transformacji (czy transfiguracji) człowieka i świata, panteistyczna wizja rzeczywistości, monizm, reinkarnacja - to podstawowe założenia tychże grup. Grupy New Age nie posiadają wyraźnej struktury organizacyjnej i nie zawsze można nazywać je sektami w tradycyjnym rozumieniu.

Sekta - próba definicji

Sekty, propagując swoje idee, przypisują sobie w dowolny sposób rozmaite nazwy. Działają jako „kościoły", „zbory", „stowarzyszenia", „związki wyznaniowe", „ruchy kulturowe", „organizacje charytatywne", „szkoły poszerzania umysłu", „centra terapeutyczne", „placówki ekumeniczne" itp. Zdarza się, że jedna sekta działa równocześnie jako „Kościół", „klub sportowy" albo „drukarnia".

Znamy wiele definicji tzw. sekty. Nie istnieje jedna, według której moglibyśmy klasyfikować poszczególne związki wyznaniowe, bez problemu przyznając jednym miano Kościołów bądź wielkich religii, a innym - sekt.

Obecnie znamy wiele definicji sekt. Eksponuje się definicje natury socjologicznej (Max Weber, Emile Durkheim, Ernst Troeltsch, Bryan Ronald Wilson). Poza klasycznymi definicjami można spotkać definicje o charakterze: a) **technicznym** - mówiące o sposobie powstania sekty, b) **funkcjonalnym** - opisujące sposób działania,

c) **korelacyjnym** - odnoszące rzeczywistość sekty do znanych powszechnie grup społecznych, d) **wynikowym** - podkreślające skutki działania sekty, e) **opisowym** - wskazujące na szereg cech, które świadczą o tym, że dana grupa jest sektą.

Pierwotne znaczenie słowa „sekta" prawdopodobnie pochodzi od łacińskiego czasownika *sequi* (iść za kimś, towarzyszyć, naśladować). Etymologię słowa „sekta" wywodzi się również od łacińskiego *secare* (odcinać, odrąbywać, wyodrębniać) i wówczas sekta oznacza grupę religijną, która w pewnym momencie oderwała się od któregoś z wielkich Kościołów panujących. Jest więc sekta izolującym się od reszty społeczeństwa odłamem jakiejś religii. W języku kościelnym i teologicznym do określenia „oderwania się" i „odłamu" nie używa się terminu „sekta", lecz „schizma". Sekty pojawiły się w związku z rozwojem religii. Dla Żydów sektą było chrześcijaństwo, a dla Arabów z Mekki - islam.

Na gruncie socjologii i religioznawstwa Weber i Troeltsch za sektę uznali społeczność opartą na dobrowolnej umowie, w odróżnieniu od instytucjonalnej wspólnoty kościelnej, do której członkowie włączani są automatycznie przez urodzenie w rodzinie o danym profilu religijnym. Podkreślali przy tym, że pewne grupy sekciarskie powstały niezależnie od większości Kościołów, bez doktrynalnego, obrzędowego czy organizacyjnego powiązania z nimi. Nie są też wyrazem jakiejś reformy czy protestu wewnątrz wspólnoty religijnej.

W materiałach informacyjnych poświęconych sektom można również spotkać wiele innych określeń. Na przykład za sektę uważa się (cyt. za ulotką rozpowszechnianą przez jeden z Ośrodków Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach) „ruch totalitarny, najczęściej podszywający się pod grupę religijną, kulturową lub terapeutyczną. Grupa wymaga od swoich członków całkowitego posłuszeństwa, oddania się idei, darmowej pracy dla grupy i przywódcy. Dzięki zastosowaniu rozbudowanego systemu kontroli, zakazów i kar oraz technik psychologicznych doprowadza do cał-

kowitej zależności adeptów przy zniszczeniu związków rodzinnych i społecznych".

Słowo „sekta" stosuje się czasami zamiennie z terminem „ruch kultowy". Jest to pojęcie z socjologii religii. Powstało w trakcie dyskusji nad ograniczeniem typologii organizacji religijnych, wprowadzonej przez Webera i Troeltscha. Samo pojęcie „kultu" zostało wprowadzone przez Howarda Beckera w 1932 roku w celu uzupełnienia zbyt ubogiej typologii form życia religijnego. Pojęcie „ruch kultowy" niesie z sobą następujące treści: rozbrat z dominującym wzorem kulturowym, przede wszystkim w aspekcie religijnym i naukowym oraz wysuwanie na pierwszy plan celów indywidualnych. Nie jest to, oczywiście, pełna definicja (Doktór 1992a).

Do najczęściej wymienianych cech sekty należą: wspólnotowość, ortodoksyjność i prawowierność, charyzmatyczna rola przywódców, kwestionowanie autorytetów, bezkompromisowość, radykalizm postaw i zachowań, liczebność, charakter członkostwa, źródło autorytetu, czas powstania, stroje, tytuły, język, struktura (władzy, awansu, przywilejów, komunikacyjna), doktryna (redukcjonizm, fundamentalizm, selekcjonizm, elekcjonizm, synkretyzm, katastroficzna wizja świata, mit Nowej Ery, święte księgi).

Wśród wymienianych definicji sekty najczęściej przytacza się te, które zaproponowali: Emil Durkheim (teza o społecznym charakterze religii i koniecznym, grupowym sposobie realizacji kontaktu człowieka ze sferą sacrum), Max Weber (typologia odróżniająca Kościoły - zrzeszenia od sekt - wspólnot; można wedle niej klasyfikować poszczególne grupy religijne), Ernst Troeltsch (rozróżnienie między Kościołem i sektą: Kościół należy rozumieć jako „konserwatywny twór" zrzeszający masy ludności, sekta natomiast jest małą grupką, w której zawiązują się silne więzi pomiędzy jej członkami), Bryan Wilson (cechą charakterystyczną sekty jest to, że zmienia całkowicie sposób myślenia i wartościowania świata swojego członka), Gustaw Mensching (sektę, w przeciwieństwie do Kościoła, cechuje: kierownictwo typu charyzmatycznego, odwołujące się do

nadprzyrodzonego autorytetu; dobrowolność uczestnictwa, chociaż nie każdy może zostać członkiem sekty, to jednak przynależność do niej nie jest obowiązkowa; bezkompromisowa, radykalna postawa członków sekty wobec świata i uznawanych wartości, często połączona ze ślepym fanatyzmem; tendencja do jednostronnej interpretacji doktryny i zawężenia kultu) (Gajewski 2001c).

Pamiętając o tym, że powstawanie i istnienie nowych form religijności wyrażanej w sposób zewnętrzny jest zjawiskiem skomplikowanym, przyjmuję, że sekta to grupa ludzi, w której możemy wyróżnić konkretną strukturę (element formalny), jak i stanowiący oś światopogląd (element treściowy), wedle którego i dla którego grupa skupia swoich członków. Najczęściej sekta powstaje w wyniku oddzielenia się od istniejącego Kościoła *(secare* - odcinać) albo objawienia, skupiającego wokół wybranej jednostki grupę wiernych (*sequi* - podążać za kimś). Może również stanowić syntezę wielu tradycji filozoficzno-religijnych. W przypadku sekty destrukcyjnej obserwujemy u jej członków tzw. syndrom sekty, będący odbiciem niszczącego wpływu grupy na jednostkę w wymiarze duchowym, psychicznym i fizycznym. Sekta destrukcyjna łamie podstawowe prawa człowieka, stosując szeroko rozumianą psychomanipulację, i staje się grupą patologiczno-przestępczą. Sekty klasyfikuje się, akcentując ich poszczególne cechy, takie jak: struktura, światopogląd, stosunek do świata, sposób funkcjonowania i inne. W niniejszej pracy w zależności od kontekstu słowo „sekta" zastępować będę często takimi terminami, jak: „grupa kultowa", „kontrowersyjny ruch religijny", „nowy ruch religijny" itp., w celu uwypuklenia pewnych elementów omawianej grupy w danym kontekście.

Przedstawioną powyżej definicję sekty proponuję więc sprecyzować i ująć w dziesięciu punktach:

1. Najczęściej za sektę uważa się grupę ludzi, którzy oderwali się od któregoś z Kościołów lub jakiejś wspólnoty religijnej i przy-

jęli własne zasady doktrynalne oraz organizacyjne, piramidalną strukturę władzy, obowiązków i przywilejów.

2. Członkowie sekty zazwyczaj są przekonani o słuszności swego oddzielenia się czy oderwania. Jest to jedyna możliwość zachowania prawdy, która - jak się im wydaje - została zagubiona. Ich postawa jest więc uzasadniona, oczywiście, w ich mniemaniu. Nie przyjmują do wiadomości, że mogą trwać w błędzie.
3. Sekta posiada charyzmatycznego przywódcę. Członkowie sekty są mu całkowicie posłuszni. To on znajduje się ponad wszystkimi i wszystkim. Jest nieograniczony w działaniu, może robić, co chce. Stanowi niekwestionowany pod żadnym względem autorytet. Należy pamiętać, że przywódca lub „ciało kierownicze" sekty czerpią ewidentne korzyści materialne ze swojej pozycji, żyją kosztem szeregowych członków.
4. W sektach destrukcyjnych mamy do czynienia ze zwodzeniem duchowym - pod płaszczykiem pomocy duchowej elita sekty realizuje swoje skryte przed adeptami cele. Wierni nic o nich nie wiedzą. Sekta staje się miejscem, gdzie wykorzystuje się zaufanie ludzi autentycznie poszukujących Boga, lepszego świata, prawdy, wolności i miłości.
5. Członkom sekty wpaja się przekonanie, że tylko w niej znajdą prawdę i wolność, jak i odpowiedzi na wszelkie pytania.
6. Sekta oferuje swoim adeptom „nowe doświadczenie religijne", „jedyną prawdę", możliwość szybkiego osiągnięcia „najwyższych stanów duchowości".
7. Przynależność do sekty oznacza krzywdzenie rodziny, znajomych oraz samego wyznawcy. Sekta destrukcyjna, doprowadzając do ruiny psychicznej i materialnej swoich członków, za pomocą środków nacisku psychicznego czyni z nich ludzi niezdolnych do życia w społeczeństwie.
8. W sekcie człowiek traci to, co jest dla niego najważniejsze: wolność i umiejętność samostanowienia. Nie ma tu miejsca na in-

dywidualizm i samodzielne podejmowanie decyzji. Nie ma prywatności, liczy się tylko grupa i jej interes.

9. Podczas werbunku sekta nie ujawnia całej prawdy. Zataja informacje na temat swoich rzeczywistych celów. Informacje podawane zainteresowanym są niejasne, rozmyte, często nieprawdziwe.
10. Dla chrześcijan ważnym kryterium, które pozwala rozpoznać sektę, jest głoszenie innej nauki niż ta, którą głosił Jezus Chrystus i którą przekazuje Kościół. Sekta przekonuje, że na zbawienie trzeba sobie samemu zapracować (joga, reinkarnacja, praca na rzecz sekty). Jezusa uważa się za kogoś ważnego, ale nie najważniejszego.

Wraz z pojawianiem się sekt powstawały różne mity na ich temat. Wiele osób, mówiąc o sektach, zazwyczaj popełnia dwa błędy. Z jednej strony demonizują wszelkie zagadnienia dotyczące ich działalności, przypisując im same negatywne cechy. Z drugiej - wypowiadając się na ich temat, wybielają je, nie zauważając istniejących patologii. Obie postawy są niewłaściwe, jednak znajdują zwolenników. Przyglądnijmy się im.

Ci, którzy demonizują działanie sekt, używają najczęściej takich sformułowań, jak: „Na każdym rogu ulicy mogę zostać zwerbowany przez destrukcyjną sektę"; „Wszystkie sekty są jednakowo złe"; „Wszystkie sekty są takie same"; „Ludzie należący do sekt są opanowani przez demony"; „Sekty podają swym członkom narkotyki"; „Sekty stosują wobec swoich adeptów hipnozę"; „Z sekty nie da się uciec"; „Do sekty ludzie idą wbrew swojej woli".

Z kolei osoby ignorujące problem sekt utrwalają w powszechnej świadomości następujące opinie: „Sekty są prześladowane (polowanie na czarownice)"; „Mówienie o sektach narusza prawo wolności religijnej"; „Sekty nie istnieją, do Boga możemy dotrzeć na wiele sposobów"; „Ludzie należący do sekt są lepsi od wyznawców tzw. religii tradycyjnych"; „Każdy ma prawo wierzyć, w co chce i jak chce"; „Sekt jest niewiele, więc po co się nimi zajmować, są ważniejsze sprawy"; „Sekty nikomu nie wadzą".

Wypowiedzi te można by uzupełnić wieloma podobnymi, stanowiącymi dowód niewłaściwego myślenia o sektach.

Należy pamiętać, że wszelkie definicje sekty, Kościoła, wielkiej religii są uzależnione od potrzeb, którym służą. Nie istnieje uniwersalna definicja, która zadowoliłaby wszystkich. Na próżno trudzi się ten, kto chciałby ją ułożyć. Inaczej będzie rozumiał sektę teolog, inaczej socjolog, filozof czy urzędnik państwowy. To, co jest ważne dla teologa, nie ma znaczenia dla prawnika. Podobnie to, co w definicji sekty jest ważne dla socjologa, dla filozofa nie musi mieć żadnego znaczenia. Antropolog opisze wierzenia i strukturę grupy, będzie próbował zrozumieć symbolikę kultową, wzory rytualnych zachowań itp. Historyk religii będzie analizował sektę pod kątem okoliczności powstania, socjolog, mówiąc o sekcie, będzie zwracał uwagę na stosunek grupy względem społeczeństwa: czy jest otwarta, czy hermetycznie zamknięta. Postawi pytanie o występowanie różnych form manipulacji. Wraz z psychologami będzie analizował mechanizmy grupowe, relacje pomiędzy poszczególnymi członkami. Pierwsze pytanie, jakie zada teolog, będzie dotyczyło koncepcji Boga, formy kultu, moralności i etyki. Zagadnienia psychomanipulacji zejdą na drugi plan. Ważny będzie prezentowany światopogląd. Urzędnik państwowy natomiast w ogóle nie będzie się interesować, kim jest Bóg i jak ma na imię. Zapyta raczej o statut związku wyznaniowego i będzie go analizował pod kątem zgodności z konstytucją i prawem obowiązującym w danym kraju.

Czy wszystkie sekty są niebezpieczne? Co stanowi istotę sekty? Czym jest sekta? Co to znaczy, że dana grupa religijna jest sektą? Widzimy, jak trudna jest dyskusja na ten temat. Granica pomiędzy sektą destrukcyjną a zwykłą sektą religijną, która nie wykazuje zachowań patologicznych, jest niewyraźna i trudna do uchwycenia. Sekty są strukturami dynamicznymi, więc ulegają częstym zmianom, procesowi adaptacji środowiskowej i ideologicznej, z małych, nieprzystosowanych grupek fanatyków rozwijają się w liczebne ugrupowania, które nie stanowią żadnego zagrożenia dla społeczeń-

stwa, działając w ramach prawa gwarantującego całkowitą wolność wyznania. Dziś, by ocenić destrukcyjny charakter sekty, nie wystarczy podać liczbę członków czy wskazać na dziwaczność zachowania albo podkreślić silny wpływ lidera na ich sposób myślenia i zachowania. To zbyt powierzchowne kryterium. Destrukcyjność należy odkrywać na inny sposób. Sekty potrafią przecież przystosowywać się do życia w społeczeństwie - albo w krótkim czasie, albo trwa to bardzo długo i wiąże się z poświęceniem szeregowych członków. Nie wszystkie grupy ewoluują jednak w dobrym kierunku.

„Sekta" jest pojęciem wieloznacznym. Wśród różnych definicji sekty czy kultu zauważamy wiele rozbieżności. Wynika to z ich ogromnej różnorodności zarówno pod względem doktrynalnym, jak i organizacyjnym. Powtórzmy jeszcze raz, że nie wszystkie sekty mają charakter destrukcyjny. Zaobserwować można, że w stosunku do pojęcia „sekta" coraz większą popularność zdobywają określenia zastępcze, takie jak „grupa psychomanipulacyjna" czy też „nowy ruch religijny".

Za grupę psychomanipulacyjną (zdecydowanie destrukcyjnie wpływającą na człowieka) możemy uważać: społeczność, w której poprzez stosowanie różnorakich technik psychologicznych i socjologicznych, wykorzystanie fizyczne, psychiczne i materialne oraz system ścisłej kontroli dana osoba zostaje całkowicie uzależniona od grupy lub jej lidera (przywódcy). Uzależnieniu takiemu towarzyszy zazwyczaj zmiana dotychczasowego stylu bycia, określana mianem „syndromu sekty". Istotnym elementem (kryterium) pozwalającym ocenić stopień manipulacji stosowanej przez grupę jest określenie proporcji pomiędzy składaną (deklarowaną) ofertą a rzeczywistością realną. Im większa rozbieżność (często skutecznie maskowana) między tym, co człowiek myśli, że dostaje, i tym, co rzeczywiście otrzymuje, tym większy stopień manipulacji. W przypadku sekt ważną zmienną wpływającą na siłę oddziaływania manipulacyjnego jest doktryna religijna.

Nie wszystkie sekty możemy określać mianem grupy psychomanipulacyjnej, co nie oznacza, że w swej działalności nie wykorzystują środków perswazji, wpływu społecznego czy manipulacji. Wiele takich grup nie ma nic wspólnego z religią, dlatego określenie to nigdy nie zastąpi terminu „sekta", który kojarzy się ze słowem „religijna". Manipulacja dotycząca sfery religijności jest najbardziej niebezpieczna i dlatego, oceniając sekty, warto zwracać szczególną uwagę na ten aspekt.

Określeniem, które robi zawrotną karierę, pomimo iż wydaje się nieprecyzyjne, jest „nowy ruch religijny". Nie wiemy, co znaczy „nowy". Poza tym wiele sekt nie przypomina wcale „ruchu" i nie wszystkie mają charakter „religijny". Jednak pojęcie to wydaje się najbardziej odpowiednie na określenie tzw. nowej religijności o charakterze destrukcyjnym. Eileen Barker wskazuje, że pod pojęciem „nowy ruch religijny" należy rozumieć „wszystkie te grupy, ruchy i organizacje, które określa się mianem «religii alternatywnych», «religii niekonwencjonalnych», «kultów» bądź «współczesnych sekt religijnych»". Zdaniem autorki, użycie terminu „nowy ruch religijny" „nie oznacza, że jakiś ruch jest dobry bądź zły, uczciwy bądź nieuczciwy, że głosi prawdziwą bądź błędną naukę. (...) Chociaż działalność wielu nowych ruchów religijnych daje, ponad wszelką wątpliwość, podstawy do uzasadnionego niepokoju, nie trzeba i nie warto zakładać z góry, że ruchy religijne są zawsze i jedynie «czymś złym»" (Barker 1997).

Niezależnie od nazewnictwa nie należy porzucać dialogu tam, gdzie jest on możliwy, jednak nie wolno narażać się i angażować w filozofię i obce praktyki, gdyż może to prowadzić do psychicznego uzależnienia, a także zagubienia wartości i utraty wiary. W kontaktach z nowymi religiami należy przyjmować raczej postawę rozumiejącą niż potępiającą. Zdecydowane potępienie może dotyczyć jedynie idei, filozofii lub pewnych zachowań, nigdy człowieka, który zawsze jest większy od własnych czynów (Posacki 2000).

2

Zbawcze obietnice?

Nowe ruchy religijne, zwane potocznie sektami, jednych fascynują, a innych przerażają. Wzbudzają zainteresowanie dzięki licznym ofertom łatwego zbawienia, głoszonej filozofii, egzotycznym nieraz formom sprawowanego kultu, dzięki zwykłej obietnicy poprawy zdrowia, możliwości znalezienia prawdziwych przyjaciół, sensu życia itp. Wywołują strach bezwzględnością, totalitarnym charakterem funkcjonowania czy zniewalającymi adeptów wymaganiami.

Wielokrotnie dziwią i śmieszą, zaskakują swą prostotą lub złożonością. Ich żywot trwa nieraz wiele dziesiątków lat, inne zanikają, zanim tak właściwie zostaną przez społeczeństwo zauważone. Media co jakiś czas donoszą o dziwnych wydarzeniach związanych z działalnością religijną różnych osób i grup kultowych.

Ludzie skłonni są podążać za kimś lub czymś (np. jakąś ideą) w celu poprawy jakości swojego życia. Charyzmatyczni liderzy grup kultowych, znając owo zapotrzebowanie, decydują się na różne spektakularne nieraz gesty, byle przyciągnąć do siebie jak największą grupę zwolenników. Przywódcy takich grup często obiecują wiernym, że wiara przyniesie im sukces zawodowy, powodzenie w życiu i miłości, zdrowie i wielkie bogactwa. Niektórzy twierdzą również, że potrafią dokonywać cudów, uzdrawiać z różnych nieuleczalnych chorób. Przykładem takiej troski o swoich wiernych,

zakończonej ewidentną porażką, był incydent pewnego zielonoświątkowego pastora, który chciał naśladować Jezusa, chodząc po wodzie. Podejmując się tego zadania, utonął na plaży w stolicy Gabonu, Libreville. Pochodzący z Kamerunu duchowny zginął na oczach fotografa, który miał uwiecznić cud, jak również grupy wiernych, którym obiecał uzdrowienie. Ciemnoskóry pastor chciał przejść ponad wodami szerokiego ujścia rzeki Komo, między Libreville i Pointę Denis. W rzeczywistości przepłynięcie tego odcinka wymaga około dwudziestominutowej podróży statkiem. Cud ostatecznie zamienił się w ludzką tragedię (KAI/AFP 2006).

Inny głośny swego czasu zadziwiający przykład destrukcyjnego w swej konsekwencji przekonania „religijnego" pochodzi z Rumunii. Pewien mieszkaniec tego kraju popełnił samobójstwo, chcąc ratować życie swojego syna, kiedy dowiedział się od wróżki, że w ciągu kilku najbliższych dni śmierć dosięgnie jego albo jego potomka. Wróciwszy do domu ze spotkania z wróżką, 71-letnią Lucretią Carp, która za pomocą kart przepowiadała przyszłość, 51-letni Mircea Teodorascu, pochodzący ze wschodniej Rumunii, przejęty usłyszaną przepowiednią, opowiedział o całym zdarzeniu rodzinie i postanowił, że jest gotów poświęcić się dla ratowania życia swego 23-letniego syna. Kilka godzin po rodzinnej naradzie zabarykadował się w domu i zasztyletował długim nożem kuchennym. Pomimo natychmiastowej niemal interwencji medycznej, mężczyzna zmarł w szpitalu (CB-Rafael).

Również w Polsce odnotowujemy co jakiś czas „dziwne" wydarzenia o podłożu religijnym. Szeroko komentowaną sprawą okazał się przypadek gorliwego oczekiwania na zmartwychwstanie zmarłego należącego do tzw. sekty „różańcowej". Na wielu portalach internetowych w 2003 roku można było znaleźć informację, że z domu w Lichnowach pod Chojnicami policjanci wynieśli zwłoki mężczyzny, którego członkowie sekty nie chcieli pochować (krewni zmarłego 39-letniego mężczyzny trzymali w domu jego zwłoki przez 59 dni, czyli tyle, ile jest paciorków w różańcu, i wierzyli, że

trup zmartwychwstanie). W niedzielę wezwano do domu policję i prokuratora. W gospodarstwie przebywało w tym czasie ośmioro dorosłych i dwanaścioro dzieci. Od wielu lat gospodarstwo uznawane było za siedzibę sekty „różańcowej". Grupa ta szczególną wagę przykładała do tego, aby liczba jej członków była taka sama, jak liczba paciorków w różańcu. Co charakterystyczne dla wielu sekt świat zewnętrzny w grupie postrzegany był negatywnie - jako nieczysty i wrogi. Członkowie grupy nie mogli stosować leków i korzystać z pomocy lekarza. Cała sprawa ujrzała światło dzienne, gdy do księdza z Lichnowy przyszedł Mieczysław W. z usilną prośbą o pochowanie 39-letniego brata Waldemara. Gdy ksiądz dowiedział się, że zgon nastąpił wiele tygodni wcześniej, zawiadomił policję. Na pytanie, dlaczego dopiero teraz przychodzi z prośbą o chrześcijański pochówek, krewny zmarłego odpowiedział, że czekał na zmartwychwstanie brata. Zwłoki zmarłego oczywiście były w pełnym rozkładzie. Na szczęście zmarły był odizolowany, leżał w łóżku, zaś pokój, w którym znajdowały się zwłoki, był dobrze zamknięty. Jak wynikało z relacji śledczego z Chojnickiej Prokuratury Rejonowej, drzwi zalepiono taśmami (Beźnic 2005).

Te i wiele innych spraw budzi u badaczy zjawiska sekt i New Age pytania o źródła fascynacji tym, co tajemnicze i inne, często jednak irracjonalne, niebezpieczne, niewytłumaczalne. Obok silnie egzotycznych przypadków z pogranicza religii, okultyzmu i New Age wiele dobrze znanych grup religijnych i parareligijnych pozyskuje wciąż nowych adeptów.

Fascynacja sektą zależy od typu danej grupy. Pewne elementy, które przyciągają ludzi, są we wszystkich sektach bardzo podobne. Są i takie, które przynależą do konkretnych grup. Atrakcyjność sekt zależy również od charakteru i temperamentu osoby wykazującej takie, a nie inne zainteresowanie napotkaną grupą. Również czynniki środowiskowe i sytuacyjne w sposób nieraz bardzo silny determinują to, co decyduje o afiliacji człowieka do danej grupy kultowej.

Przyczyny fascynowania się sektami

Jak już wspomniałem wcześniej, sekty fascynują ludzi na różne sposoby. Za popularność sekt odpowiedzialnych jest wiele czynników. Badając fascynację sektami, należy zwrócić uwagę na jej pierwotne i zasadnicze źródło, czyli przeżywanie przez każdego człowieka sytuacji granicznych (progowych), bezpośrednio związanych z „wiarą i niewiarą". Chodzi o takie doświadczenie, kiedy człowiek w bardziej aktywny i świadomy sposób, niezależnie od miejsca i czasu, podejmuje refleksję nad sensem swojego życia: „Każdy z nas nosi fundamentalne niepokoje i pytania: Kim właściwie jestem? Jaki jest sens mego życia. W jaki sposób żyć, by życia nie zmarnować? Czy świat jest poznawalny, czy jest możliwe poznanie siebie i zrozumienie drugiego człowieka? (...) Pytamy o absolutny grunt sensu wszystkiego? Czy taki grunt w ogóle istnieje? Czym (Kim) jest, jeśli jest Bogiem? Nieokreślonym Duchem?" (Galarowicz 1992).

Faktycznie, pytamy o to zaniepokojeni, stwierdzając, że świat materialny, który nas otacza, nie zaspokaja naszych potrzeb i pragnień. Tymczasem ci, którzy przeżywają sytuacje progowe, „oczekują odpowiedzi na głębokie tajemnice ludzkiej egzystencji, które jak niegdyś, tak i teraz do głębi poruszają ludzkie serca, kim jest człowiek, jaki jest sens i cel naszego życia, co jest dobrem, a co grzechem, na jakiej drodze można osiągnąć prawdziwą szczęśliwość, czym jest śmierć, sąd i wymiar sprawiedliwości po śmierci, czym jest owa tajemnica ogarniająca nasz byt, z której bierzemy początek i ku której zdążamy" (*Nostra aetate).*

Nieumiejętne poszukiwanie pewności wiary albo dowodów na słuszność niewiary, próba odnalezienia odpowiedzi na pytanie o sens życia to powody, dla których ludzie lgną do sekt i nowych ruchów religijnych. Można wskazać dwie podstawowe przyczyny takiego stanu rzeczy. Pierwsza (zewnętrzna) posiada swe źródło poza człowiekiem - jest to odpowiednia propaganda sekt i opano-

wane przez nie do perfekcji metody pozyskiwania nowych członków. Druga przyczyna (wewnętrzna) tkwi w werbowanym człowieku, który nieumiejętnie szuka odpowiedzi na pytania dotyczące ludzkiej egzystencji, zwłaszcza w sytuacjach granicznych (progowych). Nieumiejętność ta może wynikać z takich postaw, jak:

- zbytnie poleganie na emocjach

Występuje u tych, którzy świat postrzegają i wartościują na zasadzie „było fajnie", „dobrze się bawiłem". Takich nietrudno wprowadzić w stan melancholii czy zachwytu. Wiele sekt stwarza odpowiednie warunki, by ludzie tego pokroju mogli w pełni wyzwalać swe emocje, uczucia, które traktują jako ostateczny punkt odniesienia, np. podejmując decyzję o wstąpieniu do grupy. Wystarczy delikatna muzyka, zgaszone światło, zapalona świeczka, dym indyjskich kadzideł, żeby z całą pewnością i stanowczo orzekli, że znaleźli prawdę i cel życia.

Uczucia i emocje są bardzo ważne w życiu każdego człowieka. Należy być jednak ostrożnym. Ważne, aby nad nimi panować, umiejętnie dystansując się do nich.

- zbytnie poleganie na wiedzy

Można je zaobserwować u tych, którzy chcą udokumentować i naukowo potwierdzić wiarę. Wszystko musi być logiczne, niemalże podane za pomocą wzoru. Wiarę traktują jako jedną z wielu dyscyplin naukowych. Nie potrafią przyjąć żadnej prawdy bez dowodu. Ich wiara przeradza się w wiedzę, która jest przecież odwrotnością tej pierwszej. Wielu świadków Jehowy, podczas wizyt składanych w domach, a także rozmów, podkreśla, że to właśnie „wiedza prowadzi do życia wiecznego". Wiedza stanowi dla nich „jedyną" drogę zbawienia.

Młodym ludziom imponuje obszerna biblioteczka, pełna „naukowych" książek, na które powołują się i z których czerpią liderzy sekt. Zawarta w nich „wiedza" (zazwyczaj produkt fantazji założyciela sekty) ma potwierdzać „depozyt prawdy", przechowywany przez grupę. Zbytnie poleganie na wiedzy sprowadziło wiele osób

na bezdroża wiary, która wymaga od człowieka zaufania, jest tajemnicą. Wiedza wzmacnia wiarę, ale nigdy jej nie zastępuje.

- nierozważna ucieczka przed samotnością

Pragnienie wspólnoty jest naturalne dla każdego człowieka. Prędzej czy później każdy musi doświadczyć w swoim życiu samotności. Sekty z przesadą akcentują poczucie przynależności do wspólnoty. Wyznawcy Moona mówią o sobie jako o wielkiej rodzinie. Podobnie świadkowie Jehowy, mormoni itp. Pragnienie wspólnoty, ucieczka przed samotnością to powody, dla których ludzie decydują się przyłączyć do nowej grupy. Wiele osób cierpi z powodu samotności. Sekty jawią się im jako oazy miłości. W nadziei znalezienia przyjaźni i wsparcia skłonni są „zmienić dotychczasową wiarę", zrezygnować z aprobowanych wartości. Pragnienie życia we wspólnocie oraz jego zaspokojenie są czymś bardzo ważnym, ale prawda i wolność nie mogą na tym cierpieć.

- naiwność, łatwowierność i pochopność

Charakteryzują one tych, którym brak rozsądku w ocenie sekty, jej haseł propagandowych. Ludzi łatwowiernych cechuje nieuzasadniona postawa całkowitego zaufania wobec tego, co nowe. Tacy nie dbają o „szczegóły". Do szczęścia wystarczy im niewiele, a sekty to umiejętnie wykorzystują. Trzeba być więc ostrożnym. Należy szukać różnych źródeł informacji na temat nowej, napotkanej grupy. Warto zadać sobie trud i sprawdzić, czy to, co grupa mówi o sobie, ma odzwierciedlenie w rzeczywistości. Nie należy pochopnie podejmować żadnych ważnych decyzji.

- minimalizm i lenistwo, nierozważne podejmowanie decyzji

Są to cechy typowe dla tych, którzy chodzą na skróty ścieżkami wiary. W sektach spotykamy wielu minimalistów, którym wystarcza nieraz prymitywny (od strony logiki i struktury) kult. Minimaliści to ludzie, którzy poszli na pierwsze lepsze spotkanie jakiejś grupy, wysłuchali kilku wykładów i nie zastanawiając się nad tym, bezkrytycznie zaakceptowali wszystko, co im zaoferowano (nawet jeśli nie ma to sensu). Iluż ludzi wierzy w spotkanie z UFO, kosmi-

tami, a według wielu przepowiedni już dawno powinien nastąpić koniec świata. Minimaliści unikają trudnych pytań. Wystarcza im niewiele. Z łatwością przyjmują nowe dogmaty, teorie i koncepcje. Niewiele potrzeba, by przekonać ich, że to, w co dotąd wierzyli, to nieprawda. Minimaliści nie dociekają prawdy, co szybko zauważają i wykorzystują emisariusze rozmaitych sekt.

- brak właściwego odniesienia i krytycznego spojrzenia

Brak właściwego przygotowania do prowadzenia dyskusji z przedstawicielami sekt zasadniczo utrudnia porozumienie, a właściwie je uniemożliwia. Żeby dyskutować, trzeba być do tego przygotowanym. W innej sytuacji dyskusja nie ma racji bytu i jest skazana na niepowodzenie (Gajewski 2005d).

Sekty o charakterze orientalnym wmawiają ludziom, że Biblia naucza o reinkarnacji, że Jezus ćwiczył jogę, której nauczył się, studiując pisma wedyjskie w Tybecie. Oczywiście, to nieprawda, ale człowiek, który nigdy nie czytał Biblii i nie zna historii chrześcijaństwa oraz obca jest mu filozofia Wschodu, nie posiada odpowiedniego przygotowania do dyskusji na te tematy. Nie wie, że nie można pogodzić nauki Jezusa Chrystusa zawartej w Biblii z nauką o reinkarnacji, z prawem karmy, brakuje mu rzetelnej wiedzy, do której mógłby się odwołać. Z łatwością będzie więc przyjmował za prawdę to, co prawdą nie jest.

Oto dziesięć „grzechów głównych", które dla sekt stanowią źródło sukcesu, a dla wielu ludzi przyczynę porażki. Zagrożenie ze strony sekt i nowych ruchów religijnych jest często zakamuflowane. Magnesem, który przyciąga sympatyków i wyznawców, jest perspektywa udzielenia odpowiedzi na zasadnicze pytania natury egzystencjalnej. Oferta szczęścia, zdrowia, przyjaźni i miłości, a często sukcesu ekonomicznego jest naprawdę pociągająca. Niestety nowe ruchy religijne i sekty tylko pozornie służą dobru człowieka.

Wzniosłe ideały - zbawcze obietnice

Podatność na zwerbowanie przez sektę tylko w pewnym procencie zależy od osobowości i cech środowiska społecznego jednostki. Jednymi z ważniejszych elementów są sprytna propaganda, nośne hasła i atrakcyjne obietnice. Przyjrzyjmy się, jakimi ideami przekonuje do siebie kolejnych adeptów kilka współcześnie działających sekt.

Grupa kultowa znana jako **SHARE International Foundation** na łamach miesięcznika „Share International" propaguje hasła o potrzebie pomocy ludziom z krajów Trzeciego Świata oraz popularyzując ideę „pokoju na świecie... tylko przez dzielenie się". Podstawowym tematem posłań jest - jak czytamy w materiałach propagandowych grupy - „konieczność położenia kresu cierpieniom milionów głodujących i umierających z głodu ludzi na ziemi (...)". Maitreja pyta: „Jak możecie być dzisiaj zadowoleni ze swojego życia, podczas gdy miliony ludzi umierają z głodu i w brudzie". Oprócz wzruszających pytań, kult oferuje ideologię ezoteryczno-okultystyczną. Nieświadomi ludzie, poruszeni losem najuboższych, są zapoznawani z najwyższym nauczycielem świata, za którego podaje się Maitreja. Ukryci posłańcy Maitreji, ukazując biedę np. Indii czy Afryki, propagują filozofię Dalekiego Wschodu, reinkarnację, panteizm i szeroko pojęty monizm. Poprzez używanie pojęć znanych chrześcijanom oraz odwoływanie się do wybranych fragmentów Pisma Świętego Misja Maitreji może być traktowana jako ruch akceptujący wartości chrześcijańskie, a nawet chrześcijański (choć za taki nie może być uważana). Zwolennicy Maitreji głoszą, „że głód nie tylko nie jest konieczny, ale też nie jest normalny, ponieważ jego powodem jest nie brak żywności, lecz niesprawiedliwość społeczna". Aby zaradzić problemom świata, należy dzielić się z innymi duchowością okultystycznego mistrza Maitreji, praktykować medytację transmisyjną, stanowiącą najskuteczniejszą formę służby i praktyczną metodę zjednoczenia się ze światem.

W swoim przesłaniu Maitreja odwołuje się również do ogólnohumanistycznych treści. Zwraca się do czytelnika w sposób bezpośredni i tłumaczy: „Jest to prostsze niż sobie wyobrażacie, Przyjaciele. Bo wymaga tylko akceptacji dzielenia się z innymi" (SHARE 2008). Oczywiście w przesłaniach do dzielenia się nie brakuje wątków o charakterze czysto religijnym. Dzielenie się, o którym piszą wyznawcy Maitreji, posiada oczywiście charakter boski. Dzięki praktyce medytacji każdy człowiek może dokonać duchowego rozwoju, w relacji z Bogiem leży bowiem właściwa podstawa wszelkiego postępu człowieka. Mistrz apeluje: „Moi bracia i siostry, możecie nawiązać prawidłowe stosunki z Bogiem. A to, Przyjaciele, stanowi podstawę waszego życia. Gdy dzielicie się, rozpoznajecie Boga w waszym bracie. Jest to prawda prosta, ale dotychczas trudna do przyjęcia dla człowieka. Przyszedł czas, aby dać świadectwo tej prawdzie" (SHARE 2008).

Mająca wyraźne aspiracje polityczne organizacja ściąga w swoje szeregi kolejnych adeptów, obiecując rychłą transformację świata. Jedna z ulotek przekonuje, że „zbliżamy się do momentu, w którym staniemy się świadkami głęboko sięgających przeobrażeń wszystkich naszych struktur i instytucji w polityce i gospodarce, religii i społeczeństwie, w nauce, wychowaniu i kulturze. Przemiany te rozpoczną się, gdy ludzkość krok po kroku pojmie swoją istotną jedność i podejmie środki wymagane do jej praktycznej realizacji". Ponieważ od 1979 roku światem wstrząsały straszliwe klęski głodu (zwłaszcza w Etiopii i Somalii), człowiek powoli powinien uświadomić sobie, że „głód nie tylko nie jest konieczny, ale też niemoralny". Powodem tego stanu rzeczy „nie jest brak żywności, lecz niesprawiedliwość: społeczna, polityczna i ekonomiczna, która doprowadza do nędzy. Na całym świecie najbiedniejsi cierpią z głodu, tak w krajach uprzemysłowionych, jak i rozwijających się, a instytucje krajowe i międzynarodowe działają w ten sposób, że nędzy nie tylko nie ubywa, lecz przeciwnie, przybywa. Tak rośnie przepaść

między bogatymi a biednymi" (SHARE 2008). W chwili obecnej ten stan jest największym zagrożeniem dla pokoju na świecie.

Ostatecznie Maitreja podkreśla dobitnie, że jeśli tylko zechcemy, możemy sami zmienić świat i zlikwidować głód oraz ogromną liczbę innych zagrożeń, spowodowanych przez człowieka: „Problemy ludzkości są realne, ale do rozwiązania. Rozwiązanie ich leży w waszym zasięgu. Przyjmijcie potrzeby bliźnich jako miarę swego działania, a rozwiążecie problemy tego świata. Innej drogi nie ma" (SHARE 2008). Jeżeli więc ktoś pójdzie za jego radą i wprowadzi zasadę dzielenia się, to „ludzie i narody znowu zaczną darzyć się zaufaniem. Wraz z zaufaniem pojawi się sprawiedliwość, a kiedy nastanie sprawiedliwość dla wszystkich, osiągniemy rzeczywisty i trwały pokój na Ziemi" (SHARE 2008). Członkowie Akademii Pełnego Zaangażowania przekonują, że: „Cuda dzieją się w sposób naturalny jako przejawy miłości. Rzeczywistym cudem jest miłość, która je inspiruje. W tym sensie wszystko, co pochodzi z miłości, jest cudem" (KCO 2008). Oferta grupy jest niezwykle atrakcyjna. Jak głosi rozdział 1 *Kursu Cudów:* „Cud zastępuje uczenie się, które mogłoby zająć tysiące lat. Czyni on to dzięki leżącemu u podstaw rozpoznaniu doskonałej równości dającego i biorącego, na której opiera się cud". Na stronach internetowych Akademia Pełnego Zaangażowania przedstawia się jako „intensywne spotkanie z Pojedynczą Rzeczywistością jako forum całkowitej transformacji ku oświeceniu, które jest nieuniknionym przeznaczeniem ludzkości". Najważniejszym wymogiem w całym tym procesie jest osobista determinacja adepta, trening umysłu na podstawie *Kursu Cudów* jest głównym środkiem do oświecenia. Jak podają autorzy strony, kurs ten stanowi „rewolucyjne wyjście z ziemskiego uzależnienia" i dostarcza „niezrównanego programu prowadzącego do rozpoznania przez ludzkość nowego paradygmatu Rzeczywistości, którego wyrazem jest Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa" (KCO 2008).

Odwołując się do wiary człowieka, Akademia przekonuje w *Kursie Cudów*, że nie ma takiego problemu, którego wiara nie mogłaby

rozwiązać. Zarysowując potencjalnym adeptom świetlaną przyszłość, pyta ich: „Czy chciałbyś się przyłączyć do zmartwychwstania, czy do ukrzyżowania? Czy chciałbyś potępić swoich braci, czy uwolnić ich? Czy chciałbyś wyjść ze swego więzienia i wstąpić do Ojca?" (KCO 2008). Pytania budzące zainteresowanie, odwołujące się do Biblii i idei prawdziwie wzniosłych dla człowieka chcącego polepszyć swój byt brzmią z pewnością pociągająco. Podobnie jak większość tego typu grup, Akademia przedstawia świat jako zły i nieprzyjazny człowiekowi. Uczestnik Kursu Cudów dowiaduje się: „Ten świat, taki, jakim go postrzegasz, nie mógł być stworzony przez Ojca, albowiem ten świat nie jest taki, jakim go widzisz. Bóg stworzył tylko to, co wieczne, a wszystko, co widzisz, jest zniszczalne. Musi zatem istnieć inny świat, którego nie widzisz. Biblia mówi o nowym Niebie i nowej ziemi, ale to nie może być dosłownie prawdziwe, ponieważ to, co jest wieczne, nie może być od nowa stwarzane. Postrzegać na nowo, to jedynie znowu zobaczyć, przy założeniu, że przedtem lub w jakimś przedziale czasu pomiędzy (jedną i drugą obserwacją) nie postrzegałeś w ogóle. Czym więc jest świat, który oczekuje twojego postrzegania, gdy go zobaczysz?" (KCO 2008). Wyjaśnienie kończy się kolejnym pytaniem. I tak od jednej odpowiedzi do kolejnego pytania prowadzony jest potencjalny uczestnik Akademii.

Czytelnik stopniowo zaznajamiany jest ze wspaniałą nowiną, że zbawienie jest w zasięgu ręki. Rozdział 31 *Kursu* zatytułowany *Ostateczna wizja* w pierwszym punkcie radośnie oznajmia: „Jak proste jest zbawienie!".

Tego typu retoryka z pewnością zachęca tych, którzy poszukują swego celu życia. Na czym polega owa prostota zbawienia? Świat wokół nie jest dobry, jest raczej zły, pełen przemocy i braku stabilności. Zauważa to i doświadcza wielu ludzi. I tutaj *Kurs* przychodzi z pomocną odpowiedzią: „Z pewnością pokój wydaje się tu niemożliwy. Jednak Świat Boga obiecuje inne rzeczy... Jego Świat obiecał pokój. On także dał słowo, że nie ma śmierci, że musi

nastąpić zmartwychwstanie i że ponowne narodzenie jest dziedzictwem człowieka... Świat Boga obiecał, że na tym świecie jest możliwy pokój... To, czym ten świat jest, jest tylko faktem. Nie możesz decydować, czym powinien on być. Ale możesz postanowić, jak chciałbyś go widzieć. Istotnie, musisz dokonać tego wyboru" (Schucman 2007). Wybór, do którego zachęcany jest stopniowo uczestnik Kursów Cudów, prowadzi w szeregi Akademii, która ostatecznie, mamiąc perspektywą szybkiego sukcesu, czyni z człowieka kolejnego wyznawcę sekty.

Trenscendentalna Medytacja (TM) jest, jak twierdzi jej autor, „prostą, naturalną i łatwą" techniką rozwijania świadomości. Przyciąga osoby chcące w sposób nieskomplikowany doświadczyć nadnaturalnych mocy.

Przez blisko dziesięć lat pełnych wielu podróży po świecie twórca TM Maharishi propagował wśród ludzi z ponad stu krajów filozofię Bytu jako bezgranicznego oceanu życia, istniejącego poza sferą „czasu, przestrzeni i przyczynowości". Technika Transcendentalnej Medytacji wabi swą atrakcyjnością ludzi szukających doświadczenia nadzwyczajnych mocy. Przyciąga od samego początku osoby pragnące korzystać z jej „bezgranicznych skarbów - nieskończonego szczęścia, inteligencji, zdolności twórczych i organizacyjnych - dla osiągnięcia najwyższego sukcesu oraz spełnienia w życiu codziennym" (Maharishi 2003). Z końcem 1957 roku Maharishi zapoczątkował Ruch Odnowy Duchowej. Za jego sprawą obiecywał swym adeptom „duchową odnowę całego życia na ziemi". Idee mistrza koncentrowały się niezmiennie wokół obietnic bliskiego nadejścia ery pokoju, szczęścia i „najwyższej mądrości duchowej", która w tamtych czasach była niezwykle silnie poszukiwana.

W książce *Nauka o Bycie a Sztuka Życia* (2003) Maharishi przedstawia główne założenia swej religii. Od roku 1976 prezentuje światu oparty na Transcendentalnej Medytacji program Sidhi, zawierający technikę jogicznego latania. Dzięki tej technice (do-

skonałej) ludzie angażujący się w codzienną praktykę Transcendentalnej Medytacji mogą nie tylko doświadczać Świadomości Transcendentalnej, ale również mogą wdrażać spontaniczne myślenie i działanie „z poziomu najprostszej formy świadomości, czystej świadomości, będącej pełnym potencjałem inteligencji Natury". W ten sposób każdy może kontrolować wszelkie prawa Natury, każdy może, co najważniejsze, zaspokoić każde pragnienie myśli. Jogiczne latanie ma w ostateczności, zdaniem Maharishiego, prowadzić do zredukowania konfliktów do minimum w otoczeniu oraz do wzrostu pozytywnych i twórczych postaw i zachowań w społeczeństwie.

Nauki Maharishiego pozwalają w każdym razie „w pełni cieszyć się jego wartościami, osiągać maksimum w sferze materialnej, a jednocześnie żyć w wiecznej wolności, w świadomości Boga". Sztuka życia to „sztuka pozwalania na swobodny przepływ strumienia życia; niechaj płynie tak, aby każdy aspekt życia był wspierany przez inteligencję, siłę, zdolności twórcze i wspaniałość życia jako całości. Podobnie jak sztuka układania bukietów polega na uwydatnieniu piękna pojedynczego kwiatu poprzez piękno i blask każdego innego kwiatu, tak sztuka życia polega na wspieraniu jednego aspektu życia przez wspaniałości każdego innego jego aspektu. To właśnie w ten sposób transcendentalny aspekt życia wspomaga subiektywne i obiektywne aspekty istnienia i w rezultacie korzystają one w pełni z absolutnej siły, inteligencji, błogości i stwórczej mocy wiecznego Bytu" - czytamy w przedmowie do fundamentalnego dzieła twórcy TM *Nauka o Bycie a Sztuka Życia.*

M. Mahesh Yogi, zachęcając do praktykowania TM, w sposób barwny przekonuje w swojej książce: „Gdy człowiek interesu utraci pięćset dolarów, jest to strata na zawsze. Jeśli człowiek ten następnego dnia zarobi dwa tysiące dolarów, choć strata pozostanie, zysk tę stratę pomniejszy. Oto jak poprzez Transcendentalną Medytację, wspartą siłą dobroczynności i niesieniem pomocy potrzebującym, można przeciwdziałać ujemnemu wpływowi przeszłej karmy i to-

rować drogę karmie teraźniejszej. Czynności będą wtedy wykonywane bez oporu, bez przeszkód i dadzą maksymalne wyniki. Zatem receptą na osiąganie maksymalnych rezultatów jest niezważanie na przeszkody i ujemne wpływy, hamujące wykonywanie czynności" (Maharishi 2003).

Człowiek, zdaniem guru, powinien podjąć odpowiednie działania i kontynuować je, dopóki nie osiągnie zamierzonych rezultatów. Proces medytowania przede wszystkim „zestraja umysł świadomy z wiecznym, transcendentalnym, absolutnym Bytem, który jest źródłem wszelkiej inteligencji i energii życiowej". Gdy człowiek na drodze medytacji wzniesie swoją świadomość na wyższy poziom inteligencji i energii życiowej, działanie jego będzie miało decydujące znaczenie, dominować będzie nawet nad karmą z przeszłości. W ten sposób zostanie wyzwolony i zostanie faktycznym właścicielem samego siebie (Maharishi 2003).

W edukacyjnym podręczniku do pozyskiwania nowych adeptów **Świadkowie Jehowy** obiecują nadejście końca świata (Armagedon), który zlikwiduje wszelki ból i cierpienie. Już niedługo każdy będzie mógł się cieszyć wolnością, pokojem i szczęściem. Nadejście biblijnego Raju jest niezwykle bliskie.

Świadkowie Jehowy zapewniają, że to sam Bóg pragnie, by każdy człowiek „zawsze był szczęśliwy oraz rozkoszował się życiem we wspaniałych warunkach i w pięknym otoczeniu. Nie jest to mrzonka, gdyż sam Bóg udostępnia... klucz do takiej szczęśliwej przyszłości. Kluczem tym jest wiedza" (BM 1982). Wiedza prowadząca do życia wiecznego zawarta jest oczywiście tylko i wyłącznie w naukach Świadków. W swym argumentowaniu są bardzo sugestywni. Zachęcając do przyłączenia się do swojej organizacji, podkreślają na różne sposoby, że szczęście jest możliwe. Podręcznik *Wiedza, która prowadzi do życia wiecznego* zachęca czytelnika: „Przyjrzyj się chociażby ciału. Zostało wspaniale wyposażone w różne zmysły: smak, słuch, powonienie, wzrok i dotyk. Ileż rzeczy na ziemi sprawia nam dzięki temu przyjemność - smakowite jedzenie, melodyjny śpiew

ptaków, pachnące kwiaty, piękny krajobraz, miłe towarzystwo! A nasz zdumiewający mózg daleko przewyższa najlepsze komputery, umożliwia nam bowiem uświadamianie sobie tego wszystkiego oraz znajdowanie w tym radości. Czy twoim zdaniem nasz Stwórca chce, abyśmy wszystko to tracili z powodu śmierci? Czyż nie rozsądniejszy jest wniosek, iż On pragnie, byśmy byli szczęśliwi i radowali się tym wiecznie? Właśnie to może oznaczać dla ciebie nabywanie wiedzy o Bogu". Jedyną receptą na zło i możliwość osiągnięcia szczęścia (możliwego do doświadczenia już tu, na ziemi) jest przyłączenie się do organizacji Boga, którą są Świadkowie (BM 1982).

Cena, jaką trzeba „zapłacić" za ten biblijny Raj, jest pozornie niewysoka. Autorzy książeczki starannie przypominają: „Jeżeli chciałbyś żyć w tym raju, to nie pozwól, by coś cię powstrzymało od nabywania wiedzy o Bogu. On kocha ludzi i zaprowadzi zmiany, konieczne do przeobrażenia ziemi w raj". Następnie zasypują czytelnika kolejnymi pytaniami: „Gdyby to leżało w twojej mocy, czy nie położyłbyś kresu niedoli i niesprawiedliwości, panoszącej się na świecie? Dlaczego więc mielibyśmy przypuszczać, iż Bóg nie zechce tego uczynić?". Na postawione pytania radośnie odpowiadają, że Biblia wyraźnie wskazuje, że nastanie czas, kiedy Bóg usunie zło ze świata i zastąpi go doskonałym wiecznym ziemskim rajem.

Idee głoszone przez Świadków Jehowy odwołują się również do wzniosłych treści prorodzinnych. Uczą, jak tworzyć szczęśliwą rodzinę, jak wychowywać dzieci, jak odpoczywać itp. Tego typu, często bardzo konkretne, wskazówki dla wielu zagubionych w swoim życiu ludzi stają się cennymi radami i wskazaniami, pozwalającymi lepiej żyć i mieć nadzieję szybkiego końca tego złego świata i nastanie nowego, lepszego.

Humanitarni Wolontariusze Scientology propagujący idee L. Rona Hubbarda przekonują społeczeństwo, że możliwe jest dzięki „nowej technologii" lepsze życie w prawdziwym zdrowiu fizycznym i psychicznym oraz z pełnym potencjałem energetycznym.

W materiałach propagandowych grupy czytamy, że Hubbard dokonał przełomowego odkrycia, rezultatem którego było stworzenie Scientology, będącej kodyfikacją podstawowych zasad życia. Dzięki Scientology człowiek może osiągnąć wyższe stany życiowe, niż kiedykolwiek wcześniej było to możliwe.

Scjentologia prowadzić ma do wolości duchowej. Stawia sobie za cel rozwiązanie wszelkich problemów społecznych, takich jak: obniżający się poziom szkolnictwa, nadużywanie narkotyków czy rozkład moralny rodziny i społeczeństwa. Scjentologia może przekształcać społeczeństwo zgodnie ze swym planem dzięki temu, że dysponuje odpowiednią wiedzą na temat faktycznych wartości etycznych, rozumie procesy mentalne i psychologiczne, które to zamierza wykorzystać w celu tworzenia lepszego świata. Nowe odkrycia w takich dziedzinach jak logika i komunikacja interpersonalna sprawiają, że scjentologia może wyjść naprzeciw licznym ludzkim niedomaganiom. Dzięki Scientology „miliony ludzi" mają szansę „wieść szczęśliwsze i pełne satysfakcji życie" (HWS 2008).

Jednym z naczelnych haseł Scientology jest rodzina. Humanitarni Wolontariusze przekonują, że: „Małżeństwo jest podstawą związku rodzinnego. W tym społeczeństwie i w tej epoce rodzina jest związkiem najbliższym, zdolnym do przetrwania w czasie oraz do samoochrony. Kultura chylić się będzie ku upadkowi, jeśli jej podstawowa komórka, jaką stanowi rodzina, straci swą pozycję. Tak więc, można z całą pewnością stwierdzić, że ten, kto niszczy małżeństwo, niszczy cywilizację" (HWS 2008). W związku z tym, że rodzina jest cywilizacyjnie zagrożona Humanitarni Wolontariusze proponują specjalne kursy mające ma na celu poprawę wewnętrznej komunikacji rodzinnej (brak której jest jedną z ważniejszych przyczyn rozpadu wielu małżeństw). W rozpowszechnianej książeczce *Małżeństwo* i na towarzyszących jej kursach, pozwala się adeptom Scientology lepiej poznać wartość małżeństwa, odkryć mechanizmy wzmacniające małżeństwo i rodzinę oraz lepiej zrozumieć powody, „dlaczego małżeństwa się rozpadają, jak wykryć, czy partnerzy są

dobrze dobrani i jak uratować rozpadające się małżeństwo" (HWS 2008).

Scjentolodzy zyskują przychylność społeczną również w trakcie kursów pomagających podnieść efektywność pracy i produktywność. Uczą, jak sobie radzić z „niezadowoleniem i zamieszaniem w miejscu pracy", a także „jak pokonywać wyczerpanie". Przekonują, że „są to sprawy dotyczące zarówno robotnika, jak i dyrektora", a ich „rozwiązanie przyniosłoby nie tylko większą stabilność, ale także większą satysfakcję" (HWS 2008).

W fundamentalnym dziele *Dianetyka*, będącym, jak podkreślają członkowie Scientology, międzynarodowym bestsellerem z listy „New York Timesa", uczą ludzi, jak żyć godnie i szczęśliwie. W dziele tym autor stara się udowodnić, że ukryty wróg, który działa przeciwko nam, to tzw. „umysł reaktywny". Jest on źródłem wszystkich niepożądanych emocji, lęków i dolegliwości psychosomatycznych. Technika proponowana potencjalnym adeptom Scientology jest najlepszym sposobem na uniezależnienie się od destrukcyjnego reaktywnego umysłu i wykorzystanie swoich ukrytych, często prawdziwych i pełnych możliwości rozwojowych.

Piękne hasła o pokoju, tolerancji i miłości ogólnoświatowej w przypadku sekt przeradzają się w liczne tragedie ludzi, którzy ufając obietnicom, zaślepieni na różne sposoby perspektywą szybkiej realizacji tych obietnic w ich życiu, rozbili się o skały twardej rzeczywistości.

Destrukcja

Destrukcja, jaką niesie sekta, dotyczyć może wymiaru fizycznego, psychicznego i duchowego. Kiedy mówi się i pisze o destrukcyjnym oddziaływaniu sekty na człowieka, nie zawsze musi to oznaczać, że jakaś grupa dokonuje przemocy fizycznej względem danego adepta. Często destrukcja, jaką niesie sekta, przejawia się w wymiarze

psychicznym lub duchowym. Często dotyczy zubożenia intelektualnego lub emocjonalnego, a także przybiera postać upośledzenia społecznego.

Pomimo negatywnego odbioru społecznego, wiele sekt - dzięki aktywności swych wyznawców - wabi ludzi, zwłaszcza tych, którzy szukają rozwiązania własnych problemów.

3

Omamienie i destrukcja - kontrowersyjne sekty i ich przywódcy

Każda grupa ludzka potrzebuje przewodnika - lidera. Charyzmatyczni liderzy pełnią w społeczeństwie szczególne role i dlatego traktowani są w sposób wyjątkowy. To oni posiadają „specjalny związek z Bogiem", są dla swych wiernych drogowskazem, autorytetem, gwarancją bezpieczeństwa, źródłem mądrości itp. Wśród przywódców religijnych i pseudoreligijnych można wyróżnić kilka charakterystycznych typów. Spotykamy wśród nich ludzi utożsamiających się z samym Bogiem, określających siebie jako „wybrańców Bożych"; widzących jasnowidzów; cudotwórców; lekarzy dusz; samozrealizowanych; oświeconych; charyzmatyczne jednostki; skromnych, zwyczajnych ludzi, którzy mają specjalne posłanie czy misję do zrealizowania i którym zależy „jedynie" na prawdzie itp.

Nie ma cech, które predysponują jednych do roli przewodnika duchowego i wykluczają innych. Wśród założycieli i liderów współczesnych grup kultowych odnajdujemy ludzi młodych (kilkunastoletnich), jak i starszych, którzy na płaszczyźnie religijnej zaczęli aktywnie działać u schyłku swego życia. Są wśród nich zarówno ludzie prości (nawet analfabeci), jak i wykształceni, z wysokimi stopniami

naukowymi. Mężczyźni i kobiety. Ludzie z wielodzietnych rodzin oraz samotni. Bez względu na wiek, pochodzenie i wykształcenie przywódca będzie zawsze centrum życia sekty, wokół niego będzie się koncentrować jej działalność. Bez względu na to, kim jest i jak się będzie zachowywał w sekcie, właśnie on będzie najważniejszy, będzie bowiem posiadać autorytet: pozycji i stanowiska, wiedzy, osobowości i charakteru, stopnia wtajemniczenia, misji i roli, jaką ma odegrać.

Aby lepiej zrozumieć specyfikę funkcjonowania współczesnych grup kultowych, przeanalizujmy pokrótce wybrane życiorysy ich przywódców duchowych oraz charakterystyczne elementy je określające.

Ojciec współczesnego satanizmu twierdził, że nie trzeba sprzedawać duszy Diabłu lub zawierać paktu z Szatanem. Szatan jako bóg, półbóg, osobisty zbawiciel lub jako coś, czemu chciałbyś nadać jego imię, został wymyślony przez twórców wszystkich religii na świecie z jednego tylko powodu - aby przewodzić tu, na ziemi, grzesznym czynnościom i sytuacjom. Zafascynowany ideologią zła **Anton Szandor LaVey,** tworząc Kościół Szatana i pisząc „Biblię Szatana", w znacznej mierze był zainspirowany przemyśleniami swojego poprzednika - „mistrza i nauczyciela" Aleistera Crowleya. We wszystkim, co pisał i mówił, przebijała nieustannie myśl: „Nie istnieje żadne prawo poza zasadą «czyń, co chcesz». (...) Bądź silny, człowieku! Pożądaj i zaznawaj wszystkiego, co dają ci zmysły i ekstaza; nie bój się, że jakiś Bóg odrzuci cię z tego powodu. Każdy człowiek jest gwiazdą, jeżeli zdoła odkryć swoją własną prawdziwą wolę, w przeciwnym razie jest niewolnikiem; niewolnicy zaś muszą służyć. Niech zniknie miłosierdzie; przeklęci, którzy współczują! Zabijaj i torturuj, nie oszczędzaj nikogo!" (Crowley 1929).

Szandor LaVey już w szkole średniej uważany był za wyjątkowe dziecko. Zafascynowany muzyką, metafizyką oraz okultyzmem przyciągał do siebie wielu ludzi. W wieku piętnastu lat zdobył wysoką pozycję w orkiestrze w San Francisco. Z biegiem czasu

zainteresowania ezoteryczne spowodowały, że porzucił szkołę i opuścił rodzinny dom. Zerwawszy z nimi kontakt, młody LaVey przyłączył się do wędrownej grupy cyrkowej, która wydawała mu się miejscem w sam raz dla niego. Pracował ciężko, zajmując się dokarmianiem zwierząt w klatkach. Z biegiem czasu awansował na asystenta jednego z cyrkowców. Po kilku latach takiej pracy, znudzony monotonią wciąż tych samych przedstawień, postanowił jednak odejść. Fascynowała go magia. W wieku osiemnastu lat udało mu się zostać asystentem pewnego iluzjonisty, od którego nauczył się hipnozy. Jako dwudziestojednolatek LaVey ożenił się, porzucił dotychczasowe zajęcia, które pochłaniały mu wiele godzin, na rzecz pełniejszego zaangażowania się w związek małżeński. Po odpowiednim przygotowaniu dostał się na Wydział Kryminologii w City College of San Francisco. Pracując jako policyjny fotograf w San Francisco, LaVey obcował z kolejnymi przypadkami morderstw, równocześnie stopniowo kształtując i rozwijając w sobie myśli dotyczące wartości życia i śmierci. „Widziałem najbardziej krwiożercze i mroczne strony ludzkiej natury" - stwierdził pewnego razu na jednej z sesji poświęconej jego przeszłości. Mówił, że widział: „Ludzi zastrzelonych przez szaleńców, zadźganych nożem przez przyjaciół; małe dzieci leżące w rynsztoku; potrąconych przez zbiegłych z miejsca wypadku kierowców. Było to odrażające i wpędzające w depresję. Zadałem sobie pytanie: «Gdzie jest Bóg?». Zacząłem nienawidzić świętoszkowate podejście ludzi do przemocy - zawsze mówili - taka jest wola Boża" (LaVey 1996). W wyniku tego przeżycia po trzech latach zrezygnował ze swojej pracy i powrócił do ulubionego zajęcia - gry na organach. Niezależnie od wszystkich przeżyć i doświadczeń związanych z domem i pracą LaVey wciąż studiował ezoterykę i magię, był zachwycony wszystkim, co wiązało się z okultyzmem. Z biegiem czasu, kiedy nabrał pewności siebie, rozpoczął wygłaszanie cotygodniowych wykładów dotyczących tej problematyki (nawiedzenia duchów, ESP, wyjaśniania snów, wampiryzmu energetycznego, wilkołaków, magii białej,

czarnej i ceremonialnej itp.). Po pewnym czasie zgromadziła się wokół niego grupa ludzi znana jako „Magiczne Koło". Głównym celem koła było odprawianie magicznych rytuałów, które wymyślał LaVey. Zbuntowany wobec chrześcijańskiej wizji Boga, człowieka i świata oraz dla podkreślenia swojego sprzeciwu opracował ceremonię „czarnej mszy", która miała być negacją mszy katolickiej. Dla swoich celów zebrał olbrzymią liczbę opracowań i książek dotyczących ceremonii starożytnych ludów. Zafascynowany historią templariuszy z XIV-wiecznej Francji oraz Klubem Ognia Piekielnego i Złotego Świtu z XVIII- i XIX-wiecznej Anglii poszerzał stopniowo swoją ideologię i rytuały. Diabła, którego stopniowo zaczął stawiać w centrum opracowywanych wykładów i ceremonii, rozumiał jako przeciwnika Boga. Uważał go za ciemną siłę, ukryty napęd zmysłowej natury, moc odpowiedzialną za przebieg większości spraw toczących się na ludzkiej ziemi, których nauka nie jest w stanie wytłumaczyć. Szatan uważany był przez LaVeya za ducha postępu, który jest „inspiratorem wszystkich wielkich ruchów, które wniosły wkład w rozwój cywilizacji, postęp ludzkości. Jest duchem buntu wiodącego do wolności wszystkich herezji, które prowadzą do wyzwolenia" (LaVey 1996; SAT 2006).

Najgłośniejszą z działających na terenie Polski sekt o charakterze destrukcyjnym była grupa **„Niebo".** W mediach co jakiś czas ukazywano ją jako przykład społeczności opartej na zniewalających relacjach pomiędzy jej członkami. Wskazywano na liczne przykłady patologicznych zachowań i zadawano pytanie o powody, dla których ludzie decydowali się na trwały związek z grupą. Początkowo organizacja przyjęła nazwę „Niebo" - Zbór Chrześcijański Leczenia Duchem Bożym. W 1991 roku zarejestrowana została jako spółka cywilna Leczenie Ludzi przez Nakładanie Rąk. W 1992 roku zarejestrowano ją ponownie jako spółkę Leczenie Duchem Bożym w Imieniu Jezusa Chrystusa przez Nakładanie Rąk. 15 września 1992 roku spółka zakończyła swoją działalność. Bogdan Kacma-

jor - lider sekty - ogłosił powstanie państwa Majdan. W1994 roku sekta nazwała się *państwem hotelowym* (Pawlikowski 1993).

Przywódca grupy twierdził, że w 1982 roku otrzymał we śnie objawienie, dzięki któremu odkrył, że potrafi leczyć dotykiem dłoni. Posiadł też dar jasnowidztwa i wpływania na rozwój wydarzeń. Od tego czasu zaczął utożsamiać się z wcielonym duchem proroka Eliasza. Około 1990 roku nabył ziemię w Majdanie Kozłowieckim, gdzie rok później wybudował okazały dom (nie mając na to pozwolenia). Popadając z czasem w kłopoty, Kacmajor porzucił swoją żonę i został pozbawiony praw rodzicielskich w stosunku do swojego syna Dawida, którego uprowadził w 1993 roku. W 1994 roku Sąd Rejonowy w Lubartowie skazał go za opór stawiany policji na półtora roku pozbawienia wolności, wyrok zawieszono na pięć lat.

Celem sekty „Niebo" był wybór 144 tysięcy osób, które przeżyją zagładę świata i będą się cieszyć wiecznym szczęściem. Najlepszymi wybrańcami miały być dzieci narodzone w grupie, dlatego Kacmajor poinformował kobiety, że ich zadaniem jest rodzenie dzieci, których ojcami będą wyznaczeni przez niego mężczyźni lub on sam. Wyznawcy Kacmajora sami udzielali sobie ślubów. Kobiety były we wszystkim podporządkowane mężom.

Działalność grupy budziła wiele kontrowersji. Najczęstsze zarzuty stawiane sekcie dotyczyły następujących kwestii: niezgłaszanie narodzin dzieci, nieposyłanie ich do szkół, pozbawianie opieki lekarskiej. Grupa stała się także sławna za sprawą specyficznie dobieranych imion wiernych (np. I Śrubokręt Nie Pomoże, To Tu To Tam, Nie, Bo itp.). Żaden z członków sekty nie pracował zawodowo, wszyscy zobowiązani byli do niszczenia swoich dowodów tożsamości, a mężczyźni nie wywiązywali się z obowiązku zasadniczej służby wojskowej (Grochowska 1997).

W 1994 roku wymierzono wszystkim członkom kary grzywny za niedopełnienie obowiązku meldunkowego. Druga grzywna wiązała się z odmową podania danych personalnych. Do 1997 roku

członkowie sekty nie słuchali radia, nie oglądali telewizji, nie czytali gazet.

Inną - obok „Nieba" - typowo polską sektą była **„Antrovis".** Za jej założyciela uznaje się Edwarda Mielnika, który powołał Stowarzyszenie Odnowy Ludzi i Ziemi „Antrovis". W ideologii grupy znajdowało się sporo wątków teozoficznych, mesjanistycznych (polski mesjanizm narodowy) oraz ufologicznych. Swoją działalność Mielnik rozpoczął na niewielką skalę na początku lat 80. XX wieku we Wrocławiu, lecz już po kilku latach ruch objął takie miasta, jak: Warszawa, Kraków, Katowice. „Antrovis" zarejestrowano w Sądzie Wojewódzkim we Wrocławiu 31 lipca 1990 roku jako stowarzyszenie zwykłe. Następne trzy lata były okresem najbardziej dynamicznego rozwoju i działania sekty. Sformalizowana działalność ruchu trwała jednak dość krótko, gdyż w 1993 roku stowarzyszenie rozwiązało się samo, stwierdzając, że „wiedza została już przekazana". Zasadniczym zadaniem „Antrovis" było zapoznanie ludzkości z prawdziwą historią i przyszłymi losami (Kania 1995).

Mielnik twierdził za Adamem Mickiewiczem, że „kluczem do historii jest kwestia słowiańska". Otóż przed ośmioma miliardami lat Słowianie („słowo niosący"), pochodzący z planety Atlanta - siedziby wzorców ciał ludzkich, zwierzęcych i form roślinnych - wylądowali na polanie w rejonie masywu Ślęży. Miejsce to zostało specjalnie wybrane, gdyż odgrywało rolę duszy planety, skupiając w sobie pięć zbiorników energetycznych, koncentrujących energie antymaterialne i emanujących określonymi barwami. Przybywający z kosmosu Słowianie o „wzorcowo stworzonych" ciałach mieli być strażnikami kanonu „dwunastu praw uniwersalnych" (Łoziński 1995).

Mielnik głosił, że na Ziemię prawie równocześnie ze Słowianami przybyli (lądując na Mazowszu) przedstawiciele innej rasy, tzw. Hebrajczycy, którzy mieli być „strażnikami wolnej woli", prowadzącej do destrukcji istniejącej struktury świata opartej na uniwersalnych prawach. Starcie tych opozycyjnych sił - prawa i wolnej woli - miało

posłużyć wytworzeniu nowej jakości, czyli ciała wiecznie doskonałego. Spotkanie i skrzyżowanie się tych dwóch ras służy temu celowi mimo początkowej opozycji, a nawet walki toczonej w trakcie zaludniania Ziemi przez obydwie rasy. Słowianie i Hebrajczycy przemierzyli wspólnie siedem ziemskich cykli. Polanie, Czesi i Słowacy skrzyżowali się z Hebrajczykami dopiero w ostatnim, trwającym dwa tysiące lat cyklu, w którym w najbardziej wyrazisty sposób miały się przejawić wszelkie skrajności i walka prawa z wolną wolą. Rozpoczęło ją przyjście na świat Jezusa, syna Hebrajczyka Gotlieba i Polanki porwanej przez Hebrajczyków spod góry Ślęża. W jednej z ulotek wydanych przez sektę czytamy: „W zamierzeniach hebrajskich miał wprowadzić wolną wolę do zamysłu praw, a stał się pomostem łączącym Hebrajczyków ze SŁOWEM (Słowianami). (...) Misji Jezusa w dziejach niepodobna porównać z rolą jakiegokolwiek innego mistrza. Tylko Jezus wzniósł pomost pojednania między skrajnie opozycyjnymi pierwiastkami Wszechświata". Obecna cywilizacja, jak głosiła sekta, jest siódmą z kolei i zarazem ostatnią. Przed przejściem Ziemi w nową fazę w 2000 roku, w której jako Polania będzie się ona poruszać po torze ósemkowym, ma nastąpić powszechne pojednanie narodów pod duchowym przewodnictwem Polan, o którym wspominać miał już Mickiewicz: „Narody podzielone u zarania dziejów muszą w finale starej ery zasiąść przy wspólnym stole" (Geremek 1995).

Niezwykle kontrowersyjna sekta znana jako ruch Hare Kriszna, w której dobro przeplata się ze złem, religia z wielkim biznesem, wolność z tyranią, od lat wywołuje głośne kontrowersje na całym świecie. „Morderstwa. Handel narkotykami. Nadużycia na tle seksualnym. Oszustwa. Wymuszenia. Samobójstwa. Jaki może to mieć związek z ruchem Hare Kriszna? Przecież takie czyny są zaprzeczeniem ideału szlachetnego życia, jaki proponują wyznawcy Kriszny. Niestety, pokojowa krucjata, której celem było niesienie miłości społeczeństwom zachodnim, stała się po śmierci mistrza

duchowego krisznaitów groteskowym odbiciem wszelkich wad i nieprawości tych społeczeństw. Hare Kriszna jest obecnie jedną z najbardziej skorumpowanych i zdemoralizowanych sekt. Walka o władzę i schedę po guru obnażyła przestępcze praktyki wyznawców Kriszny, których guru za swego życia bądź nie dostrzegał, bądź je milcząco wybaczał". W ten sposób Jean Ritchie w książce *Tajemniczy świat sekt i kultów* (1994) rozpoczyna rozdział dotyczący wyznawców mitycznej ósmej awatary Wisznu, czyli Kriszny.

Prabhupada, założyciel Międzynarodowego Towarzystwa Świadomości Kriszny, miał wielkie marzenie, by świat Zachodu, który tonie w okrutnym materializmie, doświadczył świadomości samego Kriszny. W 1972 roku w celu szerzenia świadomości Kriszny powołał wydawnictwo The Bhaktivedanta Book Trust (BBT), które wydaje przede wszystkim jego publikacje.

W wieku 69 lat na polecenie swojego guru opuścił Indie i przybył do Stanów Zjednoczonych. Tam założył Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kriszny, które na przestrzeni kilku lat z niewielkiej grupki hipisów zachwyconych indyjskim guru przeradza się w międzynarodowe imperium finansowe. Szacuje się, że na przestrzeni kilkunastu lat Prabhupadzie udało się dzięki BBT opublikować około siedemdziesięciu książek, w ponad stu językach świata - łączny ich nakład wyniósł ponad pół miliarda egzemplarzy. Pomimo podeszłego wieku w ciągu dwunastu lat, jako w pełni zrealizowany mistrz, Prabhupada czternastokrotnie okrążył kulę ziemską, by szerzyć świadomość Kriszny.

Kształtowanie w sobie świadomości Kriszny to inaczej pełnienie tzw. „służby oddania", która polega głównie na jak najczęstszym powtarzaniu mahamantry Hare Krszna oraz słuchaniu o tzw. „transcendentalnych rozrywkach Kriszny", do których należą również z moralnego punktu widzenia niegodziwe występki. Kriszna był bogiem, mógł robić, co chciał - tłumaczą jego wyznawcy.

Prabhupada nauczał: „Czasami wydaje się, że bhakta działa sprzecznie z zasadami zwyczajnej pobożności. Arjuna był wznio-

słym bhaktą Pana Kriszny, ale pozbawił życia swych krewnych. Nieoświeceni ludzie mogliby powiedzieć: «Arjuna nie był dobrym człowiekiem. Zabił przecież swego dziadka, nauczyciela oraz bratanków, unicestwiając tym samym całą rodzinę»" (Prabhupada 1996). W *Bahagavadgicie* czytamy: „Kriszna zwraca się do Arjuny słowami: *bhakto* sz *me* - «Jesteś moim najdroższym przyjacielem». W oczach świata Arjuna może nie uchodzić za dobrego człowieka, trzeba go jednak uznać za bhaktę. To prawda, że zabił krewnych, ale dla Kriszny pozostał ukochanym przyjacielem i bhaktą. Na tym polega różnica między bhaktą a dobrym człowiekiem tego świata. Dobry człowiek zawsze stara się działać pobożnie, ponieważ wie, że za niewłaściwe postępowanie czeka go kara. Bhakta natomiast, chociaż z natury bardzo dobry, na polecenie Kriszny może postąpić jak niegodziwiec, a mimo to nie upada. Pozostaje czystym bhaktą bardzo drogim Panu" (Prabhupada 1996).

Z powodu takiego sposobu myślenia ruch Hare Kriszna naraził się na dziesiątki zarzutów i całą serię procesów sądowych. Wiele osób zalicza go do sekt destrukcyjnych. Krótko przed śmiercią Prabhupada, wybierając członków, stwierdził: „Wybieramy najbardziej odpowiednich ludzi, tak aby nie trzeba było ich zmieniać". Niestety, już w 1991 roku spośród jedenastu zaufanych uczniów ośmiu nowych guru zostało zmuszonych do opuszczenia grupy.

W ciągu prawie dwudziestu lat istnienia ruchu Hare Kriszna w Ameryce i Europie można było usłyszeć o nim przy okazji różnorakich wydarzeń. W Bombaju trzech mnichów (jeden Amerykanin) zostało aresztowanych po tajemniczej śmierci tancerza walczącego z kobietą; w Anglii wierny Hare Kriszna został złapany z 65 funtami haszyszu; na Hawajach jeden z członków ruchu został aresztowany za posiadanie morfiny; w Sacramento, w Kalifornii, policja zatrzymała wyznawcę Hare Kriszna uzbrojonego w cztery pistolety i cztery karabiny; w Los Angeles policja oskarżyła członka grupy o posiadanie i ukrywanie broni, w tym półautomatycznego karabinu, a innego wiernego o noszenie pod ceremonialną szatą

pistoletu; Prasadam Distribution Inc. - należąca do krisznowców fabryka produkująca artykuły spożywcze - została oskarżona przez agentów federalnych o pranie brudnych pieniędzy; Dhrtavrata Das, inaczej Joseph Shelton Davis, został skazany za porwanie i morderstwo dla zysku na potrzeby ISKCON (The International Society for Krishna Consciousness); w Filadelfii udowodniono wyznawcy Hare Kriszna próbę przemytu 3 funtów opium, które miały być przeszmuglowane w trzech statuetkach Buddy; w Berkeley, w Kalifornii, William Benedict, założyciel świątyni w San Diego i pierwszy prezydent świątyni w Berkeley, zgłosił zaginięcie swej aktówki z pieniędzmi i kartami kredytowymi świątyni - ku swemu zdumieniu odkrył, że świątynia Mt. Kailasa zamówiła wykładaną płytkami podłogę wartości 1700 dolarów i zapłaciła jego kartami kredytowymi (przypuszczalnym sprawcą był Ralph Pugliese, in. Dino Bhandu, osobisty sługa guru Hansadutty, który niezwłocznie zbiegł do Azji; wkrótce potem tokijska policja dostała nakaz aresztowania Pugliesea za kradzież trzech klejnotów, w tym diamentu wartego 43 tysiące Dolarów); w Orange Country, w Kalifornii, handlarz narkotyków związany z ruchem Kriszny wynajął mafijnych morderców, aby zabili Stevena Boyana, rywala handlującego kokainą; w 1977 roku jedenastu bengalskich wieśniaków zostało zranionych ogniem artyleryjskim podczas szturmowania świątyni ISKCON, którą zaatakowali sprowokowani przez wyznawców Hare Kriszna, którzy zbili ich sąsiada (dziewięciu krisznowców zostało aresztowanych na podstawie oskarżenia o strzelanie do nieuzbrojonego tłumu i nielegalne posiadanie broni palnej); w Południowej Kalifornii siedmiu wiernych, włączając prezydenta świątyni w Laguna Beach, zostało zatrzymanych w związku z przemytem haszyszu o wartości kilku miliardów dolarów, dwóch kolejnych oskarżono o posiadanie 3 kilogramów kokainy, jednego o posiadanie czystej heroiny (ponad funt); w Północnej Kalifornii policja odkryła kilka arsenałów broni i fabrykę amunicji należące do krisznowców oraz zatrzymała jedenastu wiernych oskarżonych o popełnienie osiemnastu przestępstw

- rozboje z bronią w ręku, włamania, kradzieże samochodów i posiadanie karabinów maszynowych; wyznawcy Hare Kriszna Dan Reld i Thomas Drescher zostali skazani za morderstwo wiernego w Zachodniej Wirginii, Charlesa St. Denisa (Hubner, Gruson 1988; Danielson 1997; Rugała 2000; Anabella bdw; Dhar 2001).

A co się stało z uznawanymi za godnych zaufania guru sekty? Z jedenastu wyznaczonych przez Prabhupadę następców, dzisiaj tylko trzech pozostało na swych „stanowiskach". Wykluczeni: Charles „Visnupad" Baces (Australia) - za homoseksualizm; Robert „Ramesvar" Grant (Los Angeles) - za znęcanie się nad nieletnią dziewczynką; William „Bhagavan" Ehrlichman (Europa) - za złamanie ślubów czystości; Hans „Hansadutta" Kary (Berkeley) - za udział w aferze z narkotykami i bronią (pewnej nocy oddał strzały w sklepie alkoholowym i biurze Cadillaca); Keith „Bhaktipada" Ham (Zachodnia Wirginia) - za nadużywanie filozofii do celów materialnych (jego pałac ze złota został powiązany z handlem kokainą, deprawacją nieletnich i morderstwami); James „Jajatirtha" Immel (Londyn) - za używanie halucynogennego LSD (Hubner, Gruson 1988; Pawlik 2001; Ritchie 1994; Rugała 2000).

Prabhupada był przekonany, że wymówienie świętego imienia Kriszny momentalnie uwalnia od następstwa wszelkich grzechów, nawet jeśli nie pojmuje się jego mocy. Czy intonuje się je z oddaniem i szacunkiem, czy bez wiary, to zawsze unicestwia się więcej grzechów, niż występny człowiek zdołałby popełnić. Taka jest nieograniczona siła imienia Kriszny.

O wielkiej wartości mantry Hare Krsna świadczy również fakt, że wszyscy ludzie, a nawet zwierzęta, takie jak ptaki, kury, chomiki, węże, mogą osiągnąć za jej pomocą wyzwolenie ze świata materialnego. Z wyzwoleniem związane jest prawo dharmy oraz pojęcie reinkarnacji. Osiągnięcie świadomości Kriszny związane jest z definitywnym wyzwoleniem się z procesu następujących po sobie narodzin i śmierci. Prabhupada przekonywał, że wejście w ludzką formę życia, w przeciwieństwie do formy psa, kota i in-

nych zwierząt, to nie błahostka. Dochodzimy do niej po przejściu przez 8 milionów gatunków. Do ludzkiej formy życia dociera się więc po wielu narodzinach w innych gatunkach. Guru wyjaśnia: „w tym życiu mogę być wpływowym biznesmenem, ale w przyszłym stosownie do swej *karmy* mogę stać się kimś innym. Istnieje 8 milionów 400 tysięcy form życia. 900 tysięcy gatunków istot wodnych oraz 2 miliony gatunków drzew i innych roślin. Dalej milion i 100 tysięcy gatunków owadów i gadów oraz milion gatunków ptaków. A w końcu: 3 miliony gatunków zwierząt oraz 400 tysięcy gatunków istot ludzkich. Wynika stąd, że zanim dostaniemy ciało człowieka, musimy przejść przez 8 milionów innych gatunków" (Prabhupada 1996). Wyliczenia te uświadamiają, jak wiele wcieleń musi przejść dusza, by stać się człowiekiem. Praktykowanie świadomości Kriszny pozwala duszy zamkniętej w ludzkim ciele podnieść się na jeszcze wyższy poziom. Poprzez bhakti można się stać mahatma, czyli duszą czystą, nadczłowiekiem, guru, boskim mistrzem i odbierać boską cześć. Taką boską cześć, jako „samozrealizowany mistrz duchowy", odbierał swami Prabhupada. Dziś odbierają ją dziesiątki liderów na całym świecie. Prabhupada tłumaczył swoim fanatycznym uczniom, że mistrza duchowego i jego słowa należy traktować tak jak słowa samego Boga. Twierdził, że mistrz duchowy jest „utożsamiony z samym Bogiem. Nie ma on nic wspólnego ze sprawami dotyczącymi tymczasowych potrzeb, ale pojawia się po to, by wyzwolić upadłe, uwarunkowane dusze. Prabhupada do samego końca wierzył, a wraz z nim ISKCON, że dzieło znane jako Ruch Hare Kriszny jest jedynym ruchem, który rzeczywiście może nauczyć, jak poznać i pokochać Boga.

Założyciel **Scientology (Kościoła Scjentologicznego)** Lafayette Ronald Hubbard urodził się w Tilden w stanie Nebraska w USA, w marcu 1911 roku. Jego ojciec był kapitanem amerykańskiej marynarki wojennej. Jako młodzieniec Ron Hubbard wyjechał na Daleki Wschód. Tam zainteresował się naturą człowieka i zaczął

studiować wschodnie religie. Następnie sporo podróżował, dzięki czemu spotykał się z „ciekawymi" ludźmi, takimi jak np. czarownik z Mandżurii, Indianie z plemienia Siuksów czy szaman na północy Borneo. Kontakty z członkami różnych kultów w Los Angeles oraz z przedstawicielami różnych kierunków psychologii, mistycyzmu i spirytualizmu pomogły mu sformułować system filozoficzny.

Przez swoich wiernych był postrzegany jako człowiek wykształcony, o rozległej wiedzy. Przez długie lata Hubbard zarabiał na życie pisaniem książek, głównie o tematyce *science fiction*$_y$ pisywał również scenariusze westernów, opowiadania przygodowe, a także scenariusze filmowe. W latach 50. XX wieku zapoczątkował to, co współcześnie nazywamy scjentologią. Swoje przekonania przedstawił w książce *Dianetics. The Modern Science ofMental Health*, którą jego zwolennicy nadal uważają za przełomową w historii człowieka. Sukces, jaki odniosła książka *Dianetyka. Nowoczesna nauka o zdrowiu psychicznym*, zapoczątkował proces tworzenia imperium finansowego. W 1958 roku, kiedy to rząd brytyjski zabronił zagranicznym scjentologom wstępu do kraju (zakaz zniesiono w 1980 roku), Hubbard kupił 42-akrową posiadłość, zwaną Saint Hill Manor w Est Grinstead, która od 1968 roku stała się światowym centrum grupy. W 1978 roku FBI z dystryktu waszyngtońskiego wniosło sprawy przeciwko jedenastu starszym scjentologom; oskarżenia dotyczyły kradzieży w biurach władz federalnych. Wszyscy zostali uznani za winnych i skazani, włącznie z Mary Sue Hubbard, żoną lidera. W 1988 roku władze Hiszpanii i Włoch urządziły łapanki i w centrach scjentologicznych aresztowano wielu członków grupy (Burrel 1998).

Hubbard stworzył organizację, która miała gwarantować swoim członkom terapię i cudowne środki na wszystkie choroby i niedomagania fizyczne, psychiczne i duchowe. Nazwa „scjentologią" powstała w wyniku połączenia łacińskiego słowa *scio* - wiem i greckiego *logos* - nauka. Jądrem tej nauki jest dianetyka (pozanaukowa metoda przyrównująca mózg do komputera i utrzymująca, że

engramy, które powodują choroby psychiczne, można usuwać za pomocą psychoterapii). Oprócz dianetyki Hubbard stworzył jeszcze tzw. narconon, czyli system leczenia z nałogów. Obie metody są pozbawione naukowych podstaw i całkowicie nieskuteczne. W wielu krajach działalność Kościoła Scjentologicznego została zakazana, ponieważ jego członkowie namawiali ludzi do uczestniczenia w pseudoterapiach i wyłudzali za nie ogromne sumy pieniędzy (Zwoliński 2007).

Joseph Kibwetere urodził się w Afryce. Po etapie religijnego buntu w dzieciństwie, wstąpił do seminarium. Świat poznał go jako inicjatora rytualnego spalenia wiernych. W marcu 2000 roku w małym kościele, w niewielkim miasteczku Kanungu, ok. 300 km od stolicy Ugandy doprowadził do śmierci ponad tysiąc osób. Część z nich popełniła zbiorowe samobójstwo: zginęła w płomieniach podłożonego w kościele ognia (okna i drzwi zostały zabite od zewnątrz, aby uniemożliwić ucieczkę). Inni zostali zamordowani (otruci, zadźgani nożem, powieszeni i uduszeni, zanim podłożono ogień). Przewodził sekcie znanej jako „Ruch na rzecz Przywrócenia Dziesięciu Przykazań" (The Movement for the Restoration of God). W sekcie przeprowadzano długotrwałe głodówki, maltretowano dzieci, obowiązywało bezwzględne posłuszeństwo (Gajewski 2000a).

Marshall Herff Applewhite (znany jako Bo, Winnie, Do) był przywódcą sekty „Bramy Niebios". W1997 roku doprowadził trzydzieści dziewięć osób do samobójstwa, sam zginął wraz z nimi. Członkowie sekty odebrali sobie życie, zażywając środki nasenne i dla pewności zakładając na głowę foliowe worki (uduszenie). Applewhite urodził się w stanie Teksas w 1931 roku. Jego rodzice byli głęboko wierzącymi prezbiterianami. Poszukiwania duchowe skłoniły go do podjęcia studiów na kierunku teologicznym w Union Theologic Seminary w Richmond w Wirginii. Problemy, które zro-

dziły się podczas studiów, zmusiły go do przerwania nauki. Po odejściu ze szkoły podejmował szereg dorywczych prac. Na krótko związał się z First Presbyterian Church w Gastonii. Ostatecznie został nauczycielem muzyki w St. Thomas University. Z biegiem lat górę wzięły jednak jego zainteresowania metafizyczne. Wiatach 80. XX wieku wraz z miłością swego życia - Bonnie Lu Trousdale Nettles - zaczął rozbudowywać wyimaginowaną ideologię. W systemie dowolnie mieszał parapsychologię, chrześcijańskie dogmaty, a zwłaszcza filozofię buddyjską oraz astrologię. Po śmierci żony rozpoczął systematyzować swoją filozofię. Zgromadził wokół siebie ludzi, którzy chcieli go słuchać. Tak powstały pierwsze zorganizowane grupy: „TheTwo", „Havens Gate", „TotalOvercomers Anonymous", „H.I.M." (Fels 2002b).

Przez wielu nazywany psychopatycznym dziwakiem Sioko Asahara - twórca sekty **Aum Sinri Kio** - zasłynął z największego terrorystycznego ataku w tokijskim metrze w 1995 roku. Asahara, będąc charyzmatycznym przywódcą, rzekomo stosował wobec wyznawców testy wytrwałości, a tych, którzy je pozytywnie przeszli, nagradzał możliwością napicia się wody z „cudownej sadzawki", tj. wanny zawierającej wodę z jego kąpieli oraz środki halucynogenne. Stworzył sektę o charakterze apokaliptycznym. Głoszona w niej teologia śmierci ułatwiła członkom przeprowadzenie zamachu. Wyznawcy Asahary wierzyli, że odebranie człowiekowi życia wiąże się z błogosławieństwem niebios. Sekta wykazywała silne tendencje separatystyczne względem społeczeństwa, które utożsamiane było z apokaliptyczną bestią. Sekta Aum Sinri Kio zamierzała wypowiedzieć wojnę całemu społeczeństwu, korzystając z broni, jaka była w danym czasie dostępna. Stopniowo, by wzmocnić swoją pozycję, sekta organizowała grupy wyznawców w rozmaitych krajach świata. Większość członków sekty, pomimo japońskiego rodowodu ruchu, rekrutowała się z terenów byłego Związku Sowieckiego. To właśnie w Rosji sekta próbowała zdobyć broń atomową. Udało się

jej dotrzeć nawet do Instytutu Kurczatowa, czołowego rosyjskiego laboratorium fizyki nuklearnej. W Rosji sekta zakupiła ponadto helikopter Mi-17 (Dziubała 2002, 2003).

David Koresh tak naprawdę nazywał się Vernon Howell. Od najmłodszych lat fascynowały go dwie rzeczy: gra na gitarze elektrycznej i czytanie Biblii. Początkowo przynależał ze swoją matką do Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, gdzie został ochrzczony. Na zebraniach słuchał tekstów mówiących o nadejściu Apokalipsy. Zafascynowany myślą o bliskim końcu potrafił godzinami rozprawiać z bliskimi na ten temat. Po serii konfliktów w grupie Howell przeniósł się do innej milenarystycznej grupy (utworzona także przez adwentystów), znanej jako **„Szczep Dawidowy",** z siedzibą zwaną Mount Carmel (góra Karmel - na cześć miejsca, w którym Eliasz walczył z Baalem), i postanowił oczekiwać na koniec dziejów.

Historia tej grupy zasadniczo nie odbiega od historii innych sekt. Założona została przez bułgarskiego sprzedawcę pralek Victora Houteffa wykluczonego ze społeczności adwentystów. Sekta skupiała rozmaitych niezadowolonych ekstremistów, liczących na rychły koniec świata. Houteff spodziewał się restytucji Królestwa Dawidowego, w 1942 roku nadał swojej grupie nazwę **dawidian,** przygotowując tym samym wszystkich na przyjęcie powracających z całkowitego rozproszenia Żydów. Z biegiem czasu zaczął przygotowania do ostatecznego zgromadzenia 144 tysięcy wiernych. Oczekiwał również rychłego powrotu Jezusa Chrystusa. Po śmierci Houteffa w 1955 roku rozpoczął się najtrudniejszy czas dla sekty. Walka o wpływy i majątek doprowadziła sektę niemalże do całkowitego wyniszczenia. 22 kwietnia 1959 roku dawidianie wraz z wdową po Houteffie, Florence, spodziewali się ostatecznej zagłady. Przepowiednia końca czasów znana była niemal w całych Stanach Zjednoczonych. W dniu zagłady wszyscy członkowie sekty mieli zostać zamordowani, a następnie zmartwychwstać do życia w niebiańskim raju. Po niespełnionym proroctwie wielu dawidian

odeszło, a grupa podzieliła się na kilka frakcji. Najsilniejszemu odłamowi przewodził Ben Roden. On to właściwie stworzył sektę znaną jako „Gałąź Dawida". Po jego śmierci przywództwo grupy objął Howell. Był osobą niezwykłą. Potrafił godzinami wygłaszać improwizowane kazania do wiernych. To właśnie za jego czasów w stołówce wisiała duża tablica z napisem: „To nie jest restauracja. Jeśli komuś nie smakuje, niech spier...". Był z pewnością postacią charyzmatyczną. Pogardliwie traktował swoich uczniów. Po przejęciu przywództwa w grupie nakazał nazywać się Dawidem Koreshem. Z biegiem czasu stworzył własną teologię końca czasu. Koresh uważał, że jest „grzesznym Mesjaszem", jedynym zbawicielem ludzkości zdolnym ją uratować przed nadchodzącą apokalipsą. 19 kwietnia 1993 roku po 51 dniach oblężenia i regularnej walce z policją, FBI oraz oddziałami Gwardii Narodowej (na terenie Waco w Teksasie; do walki z sektą wykorzystano ciężki sprzęt, łącznie z czołgami) część osób z „Gałęzi Dawida", zginęła, zostali zastrzeleni (Galanter 1999).

Twórcą i przywódcą Kościoła Zjednoczeniowego jest wielebny Sun Myung Moon. Urodził się 6 stycznia 1920 roku na terytorium dzisiejszej Korei Północnej. Jako chłopiec uczęszczał do szkoły konfucjańskiej. Około 1930 roku jego rodzice przeszli na chrześcijaństwo. W wielkanocny poranek 1935 roku, gdy 16-letni Sun Myung Moon modlił się w górach, objawił mu się Jezus i poprosił go o kontynuowanie misji, którą sam rozpoczął prawie 2 tysiące lat temu. W latach 40. XX wieku młody Moon utrzymywał kontakty z koreańską sektą „Zakon Izraela". Przywódca tej sekty, Park Moon Kim, twierdził, że jest Mesjaszem, Zbawcą ludzkości, a Korea jest krajem wybranym na miejsce nowego Izraela. Tę myśl o wybraństwie Korei młody Moon zapożyczył od Kima i włączył później do swojej nauki. W 1945 roku ukończył formułowanie nauki, znanej jako Boska Zasada, i rozpoczął publiczne nauczanie. Duchowni chrześcijańscy odrzucili jego nauki jako niezgodne z Biblią. We-

zwany przez Boga do komunistycznej Korei Północnej rozpoczął tam publiczne nauczanie. Młody pastor, oskarżony o zakłócanie porządku publicznego, w listopadzie 1946 roku został uwięziony i skazany na ciężkie roboty w obozie koncentracyjnym Hungnam, gdzie spędził trzy lata. Z obozu został uwolniony przez Amerykanów w 1950 roku. Doświadczając wewnętrznych poruszeń związanych z wiarą, wraz z jednym ze swoich uczniów zbudował w małej wiosce Pusan chatę z tekturowych pudeł i tam na nowo rozpoczął swoją działalność. Moon w swoich przemówieniach często nawiązuje do okresu, kiedy był więziony.

1 maja 1954 roku założył Ruch pod wezwaniem Ducha Świętego dla Zjednoczenia Chrześcijaństwa Światowego (powszechnie zwany Kościołem Zjednoczeniowym). Do 1957 roku powstały oddziały kościoła w trzydziestu miastach Korei. W 1958 roku do sąsiedniej Japonii udał się pierwszy misjonarz, a rok później kolejni misjonarze przybyli do Ameryki. 16 marca 1960 roku Moon poślubił panią Hak Ja Han. W 1965 roku wyruszył w pierwszą światową podróż, a w 1971 rozszerzył działalność na Stany Zjednoczone. Początki były trudne, ale upór pozwolił mu w 1974 roku przemawiać do wielotysięcznego tłumu zgromadzonego na Madison Square Garden w Nowym Jorku. Potem przemawiał we wszystkich pięćdziesięciu stanach Ameryki. W 1975 roku jego organizacja objęła swym zasięgiem około 120 krajów całego świata (Gallagher 2004).

W jednej ze swych propagandowych ulotek sekta raelian głosi: „Geniokracja - to rządy geniuszy, ludzi wybitnych o najwyższej, potwierdzonej testami, pozytywnej inteligencji, niemanipulowanych zyskiem". „Demokracja selektywna - to zagwarantowana prawem możliwość głosowania i bycia wybieranym tylko dla osób o odpowiednio wysokim, potwierdzonym testami współczynniku pozytywnej inteligencji". Biblijny „humanitaryzm - to tylko dozgonne prawo do korzystania z nagromadzonych dóbr, bez prawa dziedziczenia, z wyjątkiem mieszkania, w tym zniesienie własności pry-

watnej, ale bez wprowadzania komunizmu i dzierżawa wszystkich dóbr na okres 49 lat". „Nie wolno sprzedawać ziemi na zawsze, bo ziemia należy do Mnie, a wy jesteście u Mnie przybyszami i osadnikami (Kpł 25, 23)".

Ponadto wyznawcy przekonują, że potrzebny jest wspólny rząd światowy, wspólny język i wspólna waluta. W przyszłości, zdaniem członków sekty, w wyniku całkowitego rozbrojenia i pełnej automatyzacji można będzie uwolnić człowieka od przymusu pracy fizycznej. Korzyści wynikające z automatyzacji linii produkcyjnej, dobrodziejstwo nowoczesnych technologii winny służyć także zwalnianym pracownikom, a nie tylko właścicielowi. Streszczając poglądy sekty, należy jeszcze przypomnieć, że postuluje ona, by każdy człowiek miał z czego żyć, nawet jeśli nie pracuje. Poza tym nasz świat został sparaliżowany przez zysk. Zgodnie z cyklem „postęp - zniszczenie" istnieje jedna szansa na sto, by uniknąć zagłady nuklearnej. Należy więc odrzucić agresję i przemoc w każdej postaci: fizycznej, seksualnej, psychologicznej, ekonomicznej, społecznej i militarnej; walczyć o ogólnoświatowe rozbrojenie, likwidację armii i służby wojskowej. Potrzebna jest absolutna tolerancja wobec wszelkich odmienności religijnych i ludzkich. Prawo ludzkie zapomina o miłości i braterstwie. Sam system kształcenia młodzieży nie wystarczy, aby zbudować cywilizację miłości, pokoju i przyjaźni (Rael 2005a, 2005c).

Raelianie wierzą, że Apokalipsa oznacza objawienie ukrytej przed światem prawdy, a nie zagładę. Wierzą, że stwórcami eksperymentalnego życia na ziemi byli przedstawiciele wysoko rozwiniętej cywilizacji pozaziemskiej. Biblia, pisma religijne i legendy relacjonują ich pobyt na naszej planecie. To oni, będąc pośród nas, zainicjowali wszystkie stare religie poprzez proroków, takich jak: Mojżesz, Eliasz, Budda, Mahomet. Raelianie głoszą, że ludzkość, która opanowała inżynierię genetyczną, syntezę DNA i loty kosmiczne, może stworzyć następną, lepszą eksperymentalnie cywilizację na innej planecie. Poprzez klonowanie można zapewnić

nieśmiertelność rodzajowi ludzkiemu. Sekta uważa, że hebrajskie słowo *Elohim*, znaczy „ci, którzy przybyli z nieba" - „na początku (...) Elohim rzekł: uczyńmy człowieka na nasz obraz, podobnego nam" (Rael 2005a).

Raelianie reklamują się jako ruch dla tych, którzy nie boją się przyszłości oraz jako religia ateistyczna licząca 50 tysięcy członków w 84 krajach. Twórca sekty, Rael, w wieku 27 lat był pilotem samochodów wyścigowych i wydawcą jednego ze znanych czasopism poświęconych sportom samochodowym. 13 grudnia 1973 roku jego życie zostało kompletnie odmienione, gdy w kraterze wulkanu niedaleko Clermont-Ferrand pojawiło się przed nim UFO (pojazd miał 7 m średnicy i był wykonany z błyszczącego metalu). Wyszedł z niego mały człowiek spoza Ziemi, wzrostu około czterech stóp; miał długie, czarne włosy, migdałowego kształtu oczy, oliwkową skórę i pełną harmonii osobowość. Powierzył Raelowi tajemnicę prawdziwego pochodzenia człowieka, swoiste posłannictwo (Rael 2005b).

Raelianie są przekonani, że życie na Ziemi, także i człowiek, zostało stworzone w laboratoriach dzięki opanowaniu inżynierii genetycznej przez istoty z planety Elohim. Biblia, która opisuje ich pobyt na Ziemi, jest jedną z najstarszych ksiąg ateistycznych (słowo „Elohim" jest używane w oryginalnym tekście biblijnym). Mieszkańcy Elohim powierzyli Raelowi misję głoszenia tego rewolucyjnego posłannictwa na całej planecie i poprosili o wybudowanie ambasady, gdyż wkrótce powrócą oficjalnie w towarzystwie proroków, takich jak Jezus, Mojżesz, Budda, Mahomet, utrzymywanych przy życiu na ich planecie za pomocą techniki klonowania. Klonowanie jest bowiem tajemnicą życia wiecznego. Wartości głoszone przez tradycyjne religie nie odpowiadają współczesnemu światu, ale przeżycia religijne są nadal jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Ruch raeliański wychodzi naprzeciw tej potrzebie, a jednocześnie głosi wartości doskonale dopasowane do technicznej i naukowej cywilizacji trzeciego tysiąclecia, akceptując prawo do

rozwodu, popierając antykoncepcję i prawo kobiety do decydowania o tym, czy chce przerywać ciążę (Rael 2005a).

Twórca orientalnej grupy, znanej jako Misja Czaitanii, Chris Butler, urodził się w 1948 roku w Nowym Orleanie. Jako dziecko, naśladując ojca, zajmował się działalnością filantropijną. Zainteresowanie to wiązało się z silnym wpływem filozofii marksistowskiej na całą rodzinę. Po pewnym czasie, jak podają oficjalne materiały propagandowe grupy, zaczął interesować się medytacją i jogą. Mógł wtedy dostrzec płytkość ateistycznej oraz materialnej filozofii i wypływającej z niej marksistowskiej, filantropijnej pracy społecznej (Pawlik 2001).

W 1968 roku stworzył Haiku School of Nirvana Yoga, stając się dobrze znanym nauczycielem jogi kundalini i astangi, i przybrał imię Sai. Zachwycony nauką indyjskiego guru (Bhaktiwedanta Prabhupada) w 1970 roku postanowił przyłączyć się do niego i stać się jego uczniem. Po pewnym czasie doszło jednak do konfliktu pomiędzy Butlerem a innymi uczniami guru. Z powodu napięć i nieporozumień zmuszony został do opuszczenia szeregów ISKCON. W 1976 roku ogłosił się mistrzem, a w 1977 roku zaczął przyjmować uczniów. Dla pozyskania autorytetu nazwał się Jagad Guru (Nauczyciel Świata). Założył również Instytut Wiedzy o Tożsamości - Misja Czaitanii (Science of Identiti Institute - Chaitanya Mission) (Haribol 1996).

W jednej ze swoich broszur ideologicznych pisał, że najlepszą rzeczą na świecie jest „oszaleć na punkcie Kriszny". Twierdził, że całe życie członka Misji powinno być wypełnione myślą o Krisznie: od rana wyznawcy powinni śpiewać na jego cześć, podczas śniadania, w drodze do szkoły bądź do pracy wciąż powinni być skupieni na Krisznie. Spacerując ulicą, prowadząc samochód, jadąc autobusem, przychodząc z pracy czy ze szkoły do domu - cały czas. W innym przypadku człowiek przygotowuje sobie drogę do piekła (Pawlik 2001, 2002).

W Polsce sekta znana jest głównie z głośnej rozprawy sądowej, którą właściwie przegrała. Zarówno w Polsce, jak i na świecie przez byłych członków i ich rodziny sekta oskarżana jest często o „pranie mózgów" swym adeptom, stosowanie technik psychomanipulacyjnych itp. W relacjach społecznych jest często dość agresywna, skupia ludzi młodych, często zagubionych.

Ching Hai, propagująca na całym świecie Quan Jin - drogę natychmiastowego oświecenia - urodziła się w Au Lac. Za sprawą ojca Czing Hai, zwana przez swych wiernych mistrzynią, w dzieciństwie zetknęła się z naukami wielkich chińskich myślicieli - Lao Tzu i Czuang Tzu.

Wyznawcy mistrzyni Ching Hai twierdzą, że nie była typowym dzieckiem. Gdy inne dzieci odrabiały lekcje lub bawiły się, ona wolała czytać książki filozoficzne. Jej rodzice byli katolikami, jednak akceptowali buddyzm, który wyznawała jej babka. Z nią mistrzyni spędzała wolny czas. Babka czytała jej pisma buddyjskie i uczyła buddyjskich rytuałów. Prawdopodobnie dzięki wychowaniu w dwóch tradycjach religijnych mistrzyni Ching Hai akceptuje teraz wszystkie religie. W dzieciństwie rano chodziła na mszę do kościoła katolickiego, po południu do świątyni buddyjskiej, a wieczorem słuchała wykładów z rozmaitych pism „świętych". Przebywając w jednej ze świątyń, zrozumiała, że jest „wyjątkowym i znakomitym dzieckiem, jednym na miliard. Przybyła na ten świat z posłannictwa Quan Jin, aby wybawiać czujące istoty z nieszczęścia" (Ching Hai 1992).

Przez jakiś czas pracowała dla Organizacji Czerwonego Krzyża w Niemczech jako tłumacz. Praca ta pozwoliła jej nawiązać wiele kontaktów z uchodźcami z różnych krajów. Mistrzyni Ching Hai była więc świadkiem cierpienia i zamętu, jakie powodują wojny i klęski żywiołowe. Sama również cierpiała, widząc ludzką udrękę, i szukała sposobu na jej zmniejszenie. Doszła jednak do wniosku, że niemożliwe jest, by jedna osoba mogła powstrzymać cierpienia

całej ludzkości, chyba że byłaby oświecona. Podczas pobytu w Europie sumiennie praktykowała medytację. Poszukiwała nauczycieli, czytała dużo na tematy rozwoju duchowego i stosowała różne metody medytacji. Często jednak czuła, że to, co robi, nie spełnia jej oczekiwań i że nie osiągnęła jeszcze takiego stanu wewnętrznego rozwoju i oświecenia, o którym czytała w świętych pismach. Było to powodem głębokiej frustracji. Podczas pobytu w Niemczech Ching Hai poślubiła niemieckiego naukowca z podwójnym tytułem doktora. Jednak by realizować swoje plany, porzuciła życie małżeńskie, doprowadzając do separacji. Zaczęła poszukiwać doskonałej metody, za pomocą której można by uzyskać wyzwolenie w ciągu jednego życia. W Sutrze Surangama Budda Siakjamuni powiedział, że metoda Quan Jin jest najwyższą ze wszystkich metod. Podczas swoich podróży mistrzyni spotkała wielu nauczycieli tej metody. Jednak dopiero po wielu latach odnalazła mistrza w Himalajach, który obdarzył ją Najwyższym Duchowym Przekazem, a więc tym, czego poszukiwała. Jako w pełni oświecona istota kontynuowała swoją praktykę i rozwijała rozumienie. Przez pewien czas pozostała w Himalajach, w odosobnieniu oddając się swojej codziennej praktyce. Po przyjeździe na Formosę przebywała w odosobnieniu w pobliżu małej świątyni w górach. Pewnego wieczoru, podczas tajfunu i ulewnego deszczu, grupka ludzi przybyła do schronienia mistrzyni, przerywając jej medytację. Na pytanie o powód najścia ludzie odpowiedzieli: „Bodhisattwa Quan Jin (Bogini Miłosierdzia) wysłuchała naszych modlitw i powiedziała, że Ty jesteś wielkim Mistrzem i że powinniśmy się modlić do Ciebie o metodę, która pozwoli nam osiągnąć wyzwolenie". Mistrzyni próbowała ich odesłać, lecz nie chcieli odejść. W końcu, wzruszona ich szczerością i oddaniem, zgodziła się ich wtajemniczyć, lecz dopiero po miesiącach oczyszczenia i diety wegetariańskiej (Ching Hai 1992).

Mistrzyni Ching Hai przyznaje się, że nie zawsze była oświecona. Kiedyś prowadziła normalne życie, dlatego zna nasze kłopoty, bóle, namiętności, pożądania i wątpliwości. Zna również Niebiań-

ską Krainę Stanu Buddy i wie, jak można się tam dostać. Dzisiaj jedynym celem jej życia jest pomaganie ludziom, tak by wyprowadzić ich z cierpienia i chaosu stanu nieprzebudzenia i doprowadzić do stanu szczęścia i absolutnej jasności, pełnej realizacji duchowej. Ching Hai wygłasza wykłady dla wszystkich zainteresowanych. Różnią się one między sobą w zależności od tego, jakiego pochodzenia są słuchacze i w jakiej wyrośli kulturze. A są nimi chrześcijanie, muzułmanie, buddyści, taoiści itd. (Ching Hai 1992).

Założyciel amerykańskiej sekty - **Kościoła Jezusa Chrystusa Świętych Dni Ostatnich** - Joseph Smith urodził się w 1805 roku jako czwarte (z dziesięciorga) dziecko w bardzo biednej rodzinie wiejskiego nauczyciela, grabarza, a zarazem wróżbity, doświadczającego licznych wizji natury religijnej. Jego matka zajmowała się spirytyzmem i magią. Dorastał w trudnej atmosferze, nie zawsze był akceptowany przez rodzeństwo i otoczenie. Smith był człowiekiem o dość niskim poziomie kulturalnym i intelektualnym. Przez swoich braci często nazywany analfabetą zasłynął z przychodzącej **mu** z łatwością umiejętności wymyślania różnych historyjek i opowiadań. W marcu 1826 roku został skazany za oszustwo i ukarany grzywną za praktykowanie wróżbiarstwa. Jako kilkunastoletni chłopiec miał okazję spotkać się z różnymi denominacjami protestanckimi i wysłuchać ich nauk. W konsekwencji zaczął stawiać sobie pytanie: „Który kościół jest prawdziwy i do którego z nich powinienem się przyłączyć?". Przez wiernych Smith uważany jest **za** największego wizjonera i proroka, jaki żył na Ziemi. Wnikliwe studium jego biografii pozwala postawić jednak wiele znaków zapytania co do wartości jego posłannictwa. Fawn Brodie w książce *No Man Knows My History. The Life of Joseph Smith The Mormon Prophet* zauważa: „przyjęcie przez Josepha Smitha roli religijnego proroka było procesem ewolucyjnym, że rozpoczął on jako wróżbiarz ze szklanej kuli, posługujący się prymitywnymi, folklorystycznymi metodami magii, powszechnej w jego czasach, z których większość

porzucił w miarę przekształcania się w kaznodzieję-proroka. Wydaje się, iż istnieje wiarygodne świadectwo, że gdy postanowił napisać o tej ewolucji w swym dziele *History ofthe Church*, zniekształcił przeszłość w celu rozpowszechnienia swego publicznego obrazu jako utalentowanego, młodego proroka, mającego znaczną i stale wzrastającą liczbę zwolenników. Istniały świadectwa budzące wątpliwość nawet co do autentyczności «pierwszej wizji», którą Joseph Smith zamieścił w swej oficjalnej historii w roku 1820, kiedy to miał 14 lat" (Gajewski 2001d).

W 1820 roku pod wpływem fragmentu z Listu Jakuba - „Jeśli zaś komuś z was brakuje mądrości, niech prosi o nią Boga, który daje wszystkim chętnie" - zrozumiał, że powinien udać się do pobliskiego lasu i modlić o światło prawdy. W owym lesie młody Smith doświadczył demonicznego ataku, podczas którego ogarnęła go ciemność. Następnie ukazał mu się Bóg, który objawił mu prawdę o odstępstwie wszelkich Kościołów. Z tego powodu nie wolno mu się do któregokolwiek z nich przyłączyć. Trzy lata później podczas kolejnej wizji ukazał mu się anioł Moroni i wskazał, że na pobliskiej górze Cumorah, przy jednej z dróg do Manchesteru, w stanie Nowy Jork, znajduje się zakopana w ziemi tajemnicza księga - złote tablice zapisane starożytnym, zreformowanym pismem egipskim. Mówi ona, podobnie jak Biblia, o wiecznej Ewangelii oraz o tym, jak Bóg postępował ze starożytnymi mieszkańcami kontynentu amerykańskiego (Gajewski 2001d).

4

Metody rekrutacyjne sekt

Do sekty można trafić na wiele sposobów: przypadkiem bądź w wyniku przygotowanego przez sektę werbunku. Proces włączania nowych wyznawców do sekty jest złożony i indywidualny. Różne są etapy, motywy i okoliczności, które mu towarzyszą. Sekty bez wątpienia poszukują ludzi zdolnych, wrażliwych, twórczych, pełnych zapału oraz idei. Tacy są przecież najbardziej potrzebni, mogą wiele zrobić dla sekty. Członkiem sekty nie zostaje się w ciągu godziny, jednego dnia czy tygodnia. Zazwyczaj jest to proces kilkustopniowy, rozciągnięty w czasie.

W raporcie Biura Bezpieczeństwa Narodowego z 1995 roku zwraca się szczególną uwagę na fakt „nieetycznego", często „podstępnego" werbowania przez sekty młodych ludzi. Czytamy w nim:

„Najwięcej członków sekty werbują wśród dzieci i młodzieży. Główną przyczyną ich napływu do sekt jest obecny kryzys rodziny. Konsumpcyjne podejście do życia bądź trudna sytuacja ekonomiczna rodziny, a co za tym idzie poświęcanie przez rodziców większości czasu na pracę zarobkową, powodują, że rodzina nie spełnia należycie swoich funkcji. Wyalienowani młodzi ludzie, poszukujący w życiu trwałych wartości - przyjaźni, ciepła, zaufania, sensu życia, spełnienia potrzeby przynależności i więzi, pozornie znajdują je w sektach.

Istotny dla powyższego zjawiska jest również fakt ograniczenia w szkolnictwie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, a także brak czasu. Konsekwencją tego stanu jest uciekanie nieletnich w działalność przestępczą lub patologicznych grup subkulturowych bądź sekt.

Jednak niewątpliwie najważniejszym powodem takiej sytuacji jest brak elementarnej edukacji dzieci i młodzieży w zakresie tego nowego w naszym kraju zjawiska. Młodzież, nieświadoma stosowania nieetycznych metod i technik manipulacji, biernie ulega związkom parareligijnym i poddaje się z bezwzględnym posłuszeństwem ich przywódcom.

Swoiste znaczenie ma również zróżnicowanie i ograniczenie regionalne rynku pracy dla ludzi młodych. Sekty, «wychodząc naprzeciw», oferują pozorne uwolnienie od trosk dnia codziennego, konieczności podejmowania trudnych decyzji, «zapewniają» podstawowe potrzeby bytowe" (BBN 1995).

Problem podstępnego werbowania wiąże się z pozornym zaspokajaniem fundamentalnych potrzeb człowieka (zwłaszcza młodego). Sekta (destrukcyjna) stosuje rozmaite techniki perswazji, by zachęcić do wstąpienia w swoje szeregi. *Raport o niektórych zjawiskach związanych z działalnością sekt w Polsce* z 2000 roku tak przedstawia techniki wspomagające proces werbunku: „Celem pierwszych kontaktów z osobą werbowaną jest wywołanie u niej potrzeby dalszych spotkań z członkami grupy. Aby ją wywołać, członkowie sekt wykorzystują różne metody, których skuteczność zależy z jednej strony od podatności osobistej potencjalnego kandydata, a z drugiej - od stopnia, w jakim jest on poinformowany o faktycznych celach, zwyczajach i normach grupowych. Dlatego też zamierzone czynności, takie jak: pomijanie istotnych informacji o grupie, unikanie odpowiedzi na niewygodne pytania bądź posługiwanie się oszustwem, innymi słowy: wprowadzanie w błąd lub dezinformowanie - stanowią podstawę wszelkich oddziaływań rekrutacyjnych sekt".

Jako pierwszą i najbardziej niebezpieczną technikę manipulacyjną (wspomagającą werbunek) raport wymienia dezinformację: „występuje jeszcze przed dotarciem do właściwych osób (najczęściej młodzieży), wśród których zamierza się przeprowadzić rekrutację. Odbywa się już na poziomie pertraktacji z władzami np. miasta, szkoły, uczelni, Domu Kultury o wynajem sali, udostępnienie atrakcyjnego miejsca do przeprowadzenia spotkań. Pozwala uzyskać dostęp do szerszego kręgu osób i w ten sposób zwiększyć prawdopodobieństwo trafienia na tych, którzy są bardziej niż inni podatni na manipulację. Dezinformowanie rekrutowanych osób polega na wprowadzaniu ich w błąd co do istotnych aspektów funkcjonowania grupy, jej faktycznych celów i norm postępowania. Przy jednoczesnym zachęcaniu do dalszego zaangażowania w jej działalność może to uruchomić mechanizm, nazywany przez psychologów społecznych «zaangażowaniem i konsekwencją», który równie dobrze występuje w sytuacjach handlowych, jak społecznych i osobistych. Jedna z jego odmian polega na tym, że człowiek jest skłonny trzymać się oferty, która w końcu okazuje się mniej korzystna niż wyglądała na początku".

Inne metody wymienione w raporcie to: pochlebstwo powiązane z szybkim oferowaniem „przyjaźni", spoufalanie się, okazywanie troski, zrozumienia, silnego i podzielanego zainteresowania ideami, celami lub planami osoby werbowanej.

Piotr Nowakowski w książce *Sekty - co każdy powinien wiedzieć* (1999) słusznie zauważył, iż „żaden członek sekty nie powie przy pierwszym spotkaniu: «Dzień dobry, jestem z sekty i mam cichy zamiar pana zwerbować». Nie powie też wielu innych rzeczy, bowiem dla osoby rekrutującej typowe jest to, że nie mówi na wstępie całej prawdy o swojej grupie. Ściśle selekcjonuje informacje, skrzętnie skrywa intencje, co sprawia, że potencjalni adepci są ciągle niedoinformowani. Mówi się im w zasadzie tylko tyle, ile «powinni» wiedzieć. Usiłuje się natomiast zgromadzić jak najwięcej informacji o kandydacie do sekty, począwszy od jego adresu, numeru

telefonu, poprzez jego marzenia, nadzieje, lęki, zainteresowania, a skończywszy na charakterze wykonywanej pracy, przyjaźniach i znajomościach. (...) Werbownicy dobrze przygotowani do swojej roli, umieją łatwo inicjować kontakt i umiejętnie go podtrzymywać. Potrafią również wnikliwie obserwować i rozpoznawać potrzeby osób, z którymi mają do czynienia. (...) Zasadniczym sposobem obrony przed zaangażowaniem się w szkodliwą znajomość może być powściągliwość w udzielaniu informacji na swój temat wobec nieznanych a dociekliwych osób. Przede wszystkim zasada: nie dawaj swego adresu ani numeru telefonu i odezwij się, gdy stwierdzisz, że masz na to ochotę. To pozwoli ci zapanować nad sytuacją".

Większość znanych powszechnie sekt i nowych ruchów religijnych niemal do perfekcji opanowała różne metody pozyskiwania nowych członków. Każda sekta nastawiona jest na ciągłą rekrutację. Sektom zależy, aby pokazać się z jak najlepszej strony. Aby wzbudzić zainteresowanie, muszą przedstawić potencjalnym kandydatom atrakcyjną ofertę.

Do sekt przyciągają ludzi rozmaite rzeczy, np. ładnie wydawany biuletyn, w ciekawy sposób zredagowana ulotka pełna kolorowych zdjęć, obietnica szybkiego sukcesu, perspektywa wyjazdu na Zachód, dobrze przygotowane i przeprowadzone spotkanie z jakąś interesującą osobą czy wykład na ciekawy temat. Sekty nigdy nie przychodzą z pustymi rękami, zawsze mają coś do zaoferowania. Podczas werbunku najczęściej wykorzystują plakaty, ulotki, foldery, rozmaite czasopisma, książki, radio, telewizję, odpowiednio wyszkolonych „misjonarzy".

Dlaczego sekty werbują?

Istnieją dwa podstawowe (często ukrywane przed adeptami) powody, dla których sekty tak wielką uwagę przywiązują do werbowania nowych członków.

1. Sekty doskonale wiedzą, że jest to jedyny sposób, by grupa mogła w ogóle funkcjonować. Sekta potrzebuje członków. Przywódcy sekt zdają sobie sprawę z tego, że pozyskiwanie nowych osób jest jedyną metodą pozwalającą grupie na ciągły rozwój. Werbunek zabezpiecza grupę przed rozpadem, unicestwieniem.
2. Sekty są świadome, że każda nowo zwerbowana osoba to dodatkowa, darmowa para rąk do pracy na rzecz grupy.

Proces werbunku nie jest prosty, dlatego sekty poświęcają na niego dużo czasu. Prowadzone są kursy i szkolenia, na których uczy się agitatorów, jak powinni się ubierać, by wzbudzić odpowiednie zainteresowanie, co i jak mówić, kiedy się uśmiechnąć, jakiego typu tematy podejmować podczas rozmowy.

Rodzice, których dzieci zostały zwerbowane do sekty, dotknięci tym problemem, zrzeszeni w stowarzyszeniu Ruch Obrony Rodziny i Jednostki w jednej ze swych broszurek słusznie podkreślają: „Praktycznie każdy człowiek może być wciągnięty do sekty. Jednak najbardziej pożądaną grupą społeczną są uczniowie szkół średnich i studenci, którzy w sekcie będą w przeważającej większości traktowani jak wyrobnicy. Osoby starsze także mogą zostać zwerbowane, choć oczywiście, zazwyczaj nie powierza się im tych samych zadań, które wykonują ludzie młodzi. (...) Wart odnotowania jest fakt, że sekty na ogół unikają ludzi, którzy byliby dla nich ciężarem, a więc mających poważne problemy zdrowotne, psychiczne lub emocjonalne" (Łobaczewska i in. 1999).

Odpowiednia oferta dla odpowiedniej osoby

Sekty, chcąc zyskać przychylność i zainteresowanie nowych członków, składają im różnorodne oferty. Najogólniej rzecz biorąc, można podzielić je na trzy kategorie:

1. Oferty o charakterze praktycznym - to wszelkiego rodzaju propozycje rzeczowe oraz instrumentalne, jak: pomoc humanitarna, drobna pomoc w prozaicznych, codziennych sprawach, darmowy poczęstunek, kursy i szkolenia (np. nauka języków obcych, wschodnich sztuk walki, technik medytacyjnych i wielu innych), oferty szkolenia i pracy dla bezrobotnych.
2. Oferty wsparcia psychospołecznego - dotyczą zarówno różnych form wsparcia emocjonalnego, jak i nowych, pozytywnych relacji międzyludzkich. Nieodłącznym elementem wsparcia psychospołecznego, ofiarowywanego przez sekty, jest pozytywny stosunek do werbowanych osób. Ten rodzaj ofert jest szczególnie skuteczny wobec nowicjuszy przeżywających kryzys psychiczny.
3. Oferty o charakterze egzystencjalno-duchowym - do tej kategorii należy zaliczyć promowane przez sekty idee, które w wymiarze społecznym mają uczynić świat miejscem lepszym dla wszystkich ludzi, natomiast w wymiarze indywidualnym - nadać sens życiu człowieka. Są to na przykład: ekumenizm, pokój na świecie, „prawdziwe chrześcijaństwo", właściwa droga duchowa rozumiana jako rozwój religijny lub intelektualny człowieka, także w aspekcie filozoficznym.

Analizując liczne świadectwa osób przynależących do grup kultowych oraz osób, które kiedyś były związane z jakąś kontrowersyjną grupą kultową, można wskazać na szereg charakterystycznych elementów poszukiwanych i odnalezionych w tych grupach. Dla lepszego zrozumienia poszczególnych elementów, do każdego z nich dołączony zostanie fragment wypowiedzi osoby, która właśnie ów dany aspekt sygnalizuje jako ważny.

1. **Pragnienie samorealizacji duchowej, zrozumienia swego miejsca w świecie**

   Moje spotkanie z boską istotą, jaką jest Sathya Sai Baba, było dla mnie syntezą wszelkich prawd zawartych w pismach objawionych wszystkich religii świata. Nie sądźcie, że straciłem wiarę i miłość do Jezusa; kocham Go teraz głębiej niż dawniej, odczuwając doń taką samą miłość jak do Buddy, Kriszny, Ramakriszny, Ramany Maharisziego, a przede wszystkim do Sai Baby. Ci, którzy oskarżali mnie o zdradę wiary, nie rozumieją, że celem mojego życia nie była wierność tej, a nie innej religii, lecz wierność owej jedynej wartości, której wszystkie religie nauczają - prawdzie miłości. (...) Obyście cieszyli się pełnią miłości, jaką zsyła wam Bóg, bądźcie tak szczęśliwi jak ja za życia, a jeszcze bardziej po śmierci ciała.

2. **Chęć uzyskania pozytywnego nastroju i doświadczenia zadowolenia**

   Regularna medytacja dostarcza mi dużo radości i to jest bardzo satysfakcjonujące. Kiedy natomiast nie medytuję regularnie, muszę włożyć w to trochę więcej wysiłku. W każdym razie zawsze czuję się lepiej po medytacji... Od kiedy zacząłem Sahadźa Jogę, a szczególnie w okresie, gdy regularnie medytowałem, czułem, jak zmieniają się moje poglądy na życie. Ludzie wokoło mnie są mi bliżsi, jestem bardziej produktywny w pracy (jestem naukowcem), mniej zestresowany i ogólnie mówiąc, od czasów dzieciństwa nie czułem się bardziej zadowolony.

3. **Poszukiwanie rozwiązania własnych problemów zdrowotnych**

   Praktykuję Sahadźa Jogę tylko od dwóch miesięcy i jest to niesamowite. Mam 58 lat i od dawna cierpiałem z powodu różnego rodzaju bólów. Także jako palacz miałem przewlekle problemy z oskrzelami i z oddychaniem. Teraz, po samorealizacji i metodach Sahadźa Jogi, oddycham bez problemów. Dzięki Shri Mataji czuję się innym czło-

wiekiem. (...) w ogromnym stopniu poprawił się ogólny stan mojego zdrowia i powróciła mi energia do działania. Częścią mojego życia znowu stały się nadzieja i radość. Zanim nie poczułem ich na nowo, nawet nie zdawałem sobie sprawy, jak bardzo mi ich brakowało.

4. Poszukiwanie ścieżek samodoskonalenia się, rozwiązania własnych problemów życiowych

Po niesamowicie krótkim okresie praktykowania Sahadźa Jogi stałem się bardziej zrównoważony i spojrzałem na to wszystko z większą jasnością i współczuciem. Widziałem raczej rozwiązania niż problemy i nie czułem się już zagubiony w konfrontacji z sytuacjami, z których wcześniej nie widziałem wyjścia.

5. Poszukiwanie mistrza, kierownika duchowego

Świat zmienia się w chwili, gdy spotyka się mistrza, który wie i który może wskazać, w którą stronę powinien podążać poszukiwacz. Jestem w obecności pierwszego hinduskiego mistrza, jakiego osobiście spotkałam. Jego pokój jest całkowicie wypełniony kwiatami i cechuje go prostota. On siedzi spokojnie na skraju łóżka, a blask, który promieniuje z jego postaci, znacznie przewyższa piękno otaczających go kwiatów. Wygląda bosko. Zanim jestem w stanie wykonać swój nie do końca szczery, zaplanowany wcześniej pokłon, Hariharananda mocno ściska moją dłoń.

Mistrz uśmiecha się do mnie. Jego uśmiech jest cudowny - jednocześnie starczy i młodzieńczy; mądry i w jakiś sposób wieczny. Jego twarz również - całkowicie inna od targanych przez pogodę „masek", które na co dzień widuje się w tramwajach.

6. Pragnienie poświęcenia swojego życia pracy na rzecz innych

Ostateczna prawda i stwierdzenie, że tę prawdę mam znaleźć sam w swoim wnętrzu, była z pewnością koncepcją zupełnie mi nieznaną i bardzo odległą od punktu, z którego rozpocząłem poszukiwania. Pierwszy drogowskaz pojawił się na mojej drodze na Tahiti, gdzie

wybrałem się jako osiemnastoletni młodzieniec na rok, szukając przygody. Poznany tam wielebny Arthur de Vere Anderson opowiedział mi o teozofii i natychmiast po powrocie do domu dołączyłem do Towarzystwa Teozoficznego w Los Angeles. W tym czasie byłem głęboko przekonany, iż jedyną rzeczą o prawdziwej wartości na tym świecie była służba ludzkości. Powiedziałem to przewodniczącemu Towarzystwa, który wkrótce powiadomił mnie, że otwiera się przede mną możliwość podjęcia takiej pracy.

Wymienione wyżej powody przynależności nie wyczerpują wszystkich możliwości. Wskazują tylko na te, które wydają się występować najczęściej.

Sytuacja Polski - kilka konkretów

Każda grupa kultowa cechuje się pewnymi charakterystycznymi sposobami pozyskiwania nowych członków. Wiele z metod jest wspólnych dla różnych grup. Pewne metody i techniki różnią się w niewielu szczegółach. Są i takie, które są charakterystyczne tylko dla danych grup i są niejako ich zewnętrznym emblematem. Przyjrzyjmy się więc wybranym grupom i ich metodom rekrutacyjnym w Polsce.

Misja Czaitanii, zaliczana do sekt odwołujących się do myśli Dalekiego Wschodu, werbuje nowych członków na wiele sposobów. Najczęściej organizuje w dużych miastach Polski otwarte spotkania na tematy nie zawsze związane z religią. Na ulicach miast często więc można zobaczyć plakaty z zaproszeniem na spotkania, np. „Prawdziwe znaczenie jogi", „Narkotyki - nie wystarczy powiedzieć nie", „Szczęście w pigułce?", „Czy Bóg inkarnuje?", „Wznieść się ponad starość", „Bhagawvad-gita starożytna mądrość w dzisiejszym życiu", „Bhakti yoga ścieżka miłości do Boga", „Prawdziwe znaczenie

medytacji", „Załamanie nerwowe - drzwi do duchowej realizacji?" i wiele innych. Misja Czaitanii oferuje także darmowe lekcje medytacji, które, jak twierdzi, są łatwe, efektywne i przyjemne. Medytacje obejmują wykłady na temat filozofii bhakti jogi, wegetariański poczęstunek, śpiewanie mantr na cześć indyjskich bogów. Aby zdobyć nowych członków, sekty wydają różne ulotki i broszury.

Niektóre z metod pozyskiwania nowych członków stały się znakiem rozpoznawczym danej grupy. Sekta znana pod nazwą Życie Uniwersalne werbuje nowych wyznawców poprzez organizowanie audycji radiowych, nagrywanie kaset magnetofonowych zawierających przesłanie dla ludzkości, jak i rozsyłanie kolorowych plakatów informujących o ciekawych i ważnych dla każdego spotkaniach. Jeden z plakatów skierowanych do wszystkich poszukujących życiowego celu stawia pytanie: „Do kogo mam się zwrócić? Państwo ani Kościół nie mogą mi pomóc. Czy znaczę jeszcze coś więcej niż kropka w znaku zapytania?". Organizacją, do której człowiek szukający prawdy, pokoju i miłości powinien się zwrócić, jest - jak sugeruje plakat - wspólnota prachrześcijan tworzących Życie Uniwersalne. O członkach Życia Uniwersalnego możemy przeczytać: „Stajemy się coraz bardziej szczęśliwi, radośni, swobodni, zdrowi i możemy wziąć nasze życie we własne ręce, aby je opanować. Uzyskujemy pewność siebie. (...) W pracy wszystko układa się z szefem lub kierownikiem, z kolegą czy koleżanką, gdyż nie spoglądamy tylko na ich wady. (...) Krótko mówiąc - powodzi nam się stopniowo coraz lepiej. Czy chcesz spróbować?". Jeśli tak - „najlepiej będzie, jeśli zwrócisz się po informację pod jeden z podanych adresów". Aby osiągnąć opisany stan, należy - podobnie jak prachrześcijanie tworzący Życie Uniwersalne - uwierzyć, że Bóg jest Ojcem i uświadomić sobie boskie dziedzictwo. Jest to możliwe dzięki odpowiednim wykładom, podczas których grupa wprowadza człowieka w tajemnicę „wewnętrznej drogi" - klucz do szczęścia (ŻU 2008).

Działający w Polsce od ponad dwudziestu pięciu lat (od 1981 roku) Uniwersytet Brahma Kumaris, liczący obecnie dziesiątki

tysięcy wiernych na całym świecie, nastawiony jest głównie na pozyskiwanie kobiet. Z początkiem lat 80. XX wieku, na początku swej działalności w Polsce, przedstawiciele Brahma Kumaris organizowali skromne kursy, wykłady i spotkania, co z czasem zaowocowało powstaniem tzw. regionalnych ośrodków. Warszawski ośrodek pełni rolę koordynującą dla pozostałych. Lata 90. to czas realizacji wielu multimedialnych projektów (BK 2008).

Z czasem Uniwersytet swą popularność w Polsce uzyskał dzięki realizowaniu wielu projektów o charakterze międzynarodowym i regionalnym. Do najbardziej znanych należą: Milion Minut dla Pokoju w roku 1986; Globalne Współdziałanie dla Lepszego Świata realizowane w latach 1988-1991; Dzielenie się Wartościami dla Lepszego Świata (1994); Wystarczy Chwila (2006-2007); Rozbudzanie Ducha Ludzkiej Godności - wkład Brahma Kumaris w obchody 50. rocznicy podpisania Karty Praw Człowieka z ramienia Organizacji Narodów Zjednoczonych (Warszawa, Łódź, Gdańsk).

Celem uwiarygodnienia swej działalności oraz dla pozyskania jak największego rozgłosu Uniwersytet angażował się w: cykl spotkań ekumenicznych w kościele Miłosierdzia Bożego w Warszawie (1986); Pieniężnieńskie spotkania z religiami w Klasztorze Księży Werbistów (1988 i 1991); spotkania z dyrektorami domów poprawczych, Senat Rzeczypospolitej Polskiej (1994); organizację i uczestnictwo w dwóch programach w ramach Światowej Konferencji dla Religii i Pokoju WCRP (1994 i 1995).

Uniwersytet angażował się również w: zajęcia z dziećmi i młodzieżą w ramach programu Globalne Współdziałanie dla Lepszego Świata w szkołach podstawowych i średnich w Warszawie, Targówku, Sopocie i Łodzi (1988-1996); koncert i medytację dla osób uzależnionych w ośrodku MONAR w Grzmiącej; cykl spotkań ze studentami Uniwersytetu Warszawskiego (1993-1994); zajęcia szkoleniowe dla pracowników policji w Legionowie (1993); spotkania resocjalizacyjne w zakładach karnych we Wronkach, Warszawie, Łowiczu, Lublińcu, Herbach, Białołęce, Włocławku, Iławie,

Potulicach (1990-2004); kursy dla liderów „Jak zarządzać sobą", Warszawa, Piekary Śląskie, Gdańsk, Lublin (1997-2006); seminaria dla dziennikarzy „Jak radzić sobie ze stresem", Warszawa, Klub Rzeczypospolitej (1997) oraz studentów i kadry uniwersyteckiej w Instytucie Socjologii i Filozofii Uniwersytetu Gdańskiego; wystawy „Wizje przyszłości" i „Sztuka relaksu" w Warszawie, Katowicach, Gdańsku, Lublinie i Łodzi (1990-2003); program dla kobiet „Cztery twarze kobiety", Warszawa, Gdańsk, Łódź (2005); kursy i warsztaty w Domu Dziennej Opieki Społecznej w Sopocie (1995-2007) (BK 2008).

W roku 2008 grupa zyskuje sobie nowych członków, organizując rozmaite kursy i szkolenia. Dużą popularnością cieszy się kurs „Pozytywne myślenie". Ulotka informacyjna zachęca: „Uczyń swój umysł swoim najlepszym przyjacielem. To, jak myślę o sobie i jak używam swojego umysłu, bezpośrednio wpływa na moje relacje ze sobą i z innymi. Zaufanie, miłość, szacunek, zrozumienie oraz dobra komunikacja to cechy każdego udanego związku. Czy jestem dla siebie dobrym przyjacielem i towarzyszem? Myśli są jak nasiona. Kochające i szczęśliwe myśli rodzą piękne kwiaty i pożywne owoce, natomiast myśli złośliwe i przygnębiające wytwarzają rośliny o ostrych kolcach i trujące chwasty. Możemy udoskonalić swoje życie, tworząc te «owoce», które są zdrowe, piękne i pożywne i przynoszą najwięcej szczęścia oraz satysfakcji". Celem kursu jest zrozumienie natury myśli. Na zajęciach uczestnicy zapoznawani są z metodami budowania „bardziej pozytywnej postawy w domu, pracy i związkach". Kursy Pozytywnego Myślenia są atrakcyjne, bo bezpłatne, odbywają się w małych i dużych grupach. Każdy kurs składa się z 4-5 lekcji trwających 1,5-2 godzin. Można go przejść w formie weekendowego treningu.

Inny kurs propagowany przez Uniwersytet ma charakter bardziej psychologiczny. Jego autorzy zachęcają: „Wiadomo, że stres jest główną przyczyną wielu problemów ze zdrowiem. Współczesny stres dotyka niemal wszystkich w pewnym momencie życia,

a ponieważ ma on podłoże natury głównie psychologicznej, a nie fizycznej, zapobieganie mu i jego leczenie jest trudne. Niezależnie jednak od źródła stresu, pozbawia on energii fizycznej, emocjonalnej i psychicznej. Na temat przyczyn stresu i najskuteczniejszych metod radzenia sobie z nim istnieje wiele mitów. Kurs „Życie bez stresu" pomoże ci uwolnić się od tych iluzji i błędnych wyobrażeń i nadać życiu nową perspektywę. Dzięki kursowi nauczysz się, jak: rozpoznawać różne poziomy stresu, wznieść się ponad nie i zrelaksować umysł oraz ciało; chronić się przed negatywnymi wpływami; pewnie radzić sobie z trudnymi relacjami; wzmocnić swoją umiejętność skutecznego reagowania w trudnych sytuacjach" (BK 2008).

Swoim zainteresowaniem Brahma Kumaris obejmuje również dzieci i ich rodziców. Dla nich przygotowany został inny specjalny kurs. Ulotka informacyjna tłumaczy: „W spotkaniach dla dzieci uczestniczą zazwyczaj wszyscy członkowie rodzin. Spotkania odbywają się raz w miesiącu i trwają 2-2,5 godziny, uczestniczy w nich 10-20 osób. Gry i zabawy pochodzą z zestawu opracowanego dla szkół w ramach międzynarodowego programu Globalne Współdziałanie dla Lepszego Świata". Podczas takiego kursu dzieci „uczą się skupienia i pozytywnego wyrażania swoich uczuć i potrzeb", a rodzice „uczą się wyciszenia, by usłyszeć swoje dzieci i w pozytywny sposób przedstawiać swoje wymagania". W ten sposób wszyscy szkolą się we wzajemnym współdziałaniu. W ramach proponowanych zajęć z rodzinami „stosowany jest zestaw różnych gier, zabaw, warsztatów i chwil relaksu i ciszy, uaktywniający i rozwijający zarówno zdolności fizyczne, manualne, intelektualne". Kurs stawia sobie za cel wzmocnienie pozytywnych cech charakteru oraz postaw względem innych członków własnej rodziny.

Troską edukacyjną objęci zostają również ludzie starsi. Dla nich także Brahma Kumaris przygotował odpowiedni kurs. Zajęcia dla osób starszych prowadzone są zazwyczaj w ramach działających klubów seniora w osiedlowych ośrodkach kultury w formie wykła-

dów, warsztatów, dyskusji, a także zajęć o charakterze refleksyjnym i relaksacyjnym (BK 2008).

Świadkowie Jehowy wabią swoich wiernych, głosząc, że najwyższym, jedynym i prawowiernym władcą świata jest Bóg Jehowa. Z powodu buntu wszczętego przez Lucyfera w ogrodzie Eden utracił on należyty autorytet. Zakwestionowano jego dobre imię i dlatego Bóg postanowił powołać do istnienia specjalny rząd. Przywódcą tego rządu miał zostać jego syn, Jezus Chrystus, a członkami 144 tysiące ludzi powołanych do życia w niebie jako „mała trzódka". Zadaniem rządu miało być przywrócenie pierwotnej harmonii, jaka istniała w momencie stwarzania rajskiej ziemi. Rząd miał położyć kres problemom tego świata i udowodnić wielkość, suwerenność i wszechmoc Boga. Jezus Chrystus kazał swoim naśladowcom modlić się o takie właśnie rządy słowami: „Ojcze nasz, który jesteś w niebie, święć się imię Twoje, przyjdź królestwo Twoje". Świadkowie Jehowy wierzą, że Jezus Chrystus miał rozpocząć swoje niebiańskie królowanie w 1914 roku, jeszcze zanim Jehowa sprowadzi na zły świat wojnę Armagedon.

Rok 1914 był, zdaniem Świadków Jehowy, punktem przełomowym w historii świata. Wtedy to Chrystus przyszedł po raz drugi (niewidzialne drugie przyjście) i rozpoczął rządy w Królestwie (rządy Boże). Wtedy też doszło do zmartwychwstania ludzi należących do grona 144 tysięcy, zwanych „małą trzódką". Teraz każdy może dołączyć do grona „drugich owiec" (do czego usilnie namawiają Świadkowie Jehowy). Sekta ta, znana z tego, że jej wyznawcy gorliwie nawiedzają z orędziem „Strażnicy" ludzi w ich domach, wydała specjalny instruktażowy podręcznik *Prowadzenie rozmów na podstawie pism*, zawierający odpowiednie wskazówki, według których należy postępować, by zdobywać kolejnych wyznawców. Rozdział zatytułowany *Wstępy przydatne w służbie polowej* informuje, jak powinien się zachowywać członek sekty w rozmowie z osobami; powinien powiedzieć: „Dobry wieczór. Nazywam się... Mieszkam niedaleko stąd... (podaj nazwę ulicy albo dzielnicy). Czy oglądał

pan wczoraj dziennik telewizyjny?... Na pewno zwrócił pan uwagę na (wymień jakieś niepokojące wydarzenie). Co pan o tym sądzi?... Nieraz się słyszy, jak ludzie pytają: «Dokąd zmierza ten świat?» My, Świadkowie Jehowy, jesteśmy przekonani, że żyjemy w dniach ostatnich, o których mówi Biblia. Proszę posłuchać...". W innym miejscu podręcznik uczy: „Dzień dobry. Odwiedzamy wszystkie rodziny w tym domu (albo: przy tej ulicy), żeby przekazać ważną wiadomość. Na pewno jest pan bardzo zajęty, więc powiem bardzo króciutko, o co chodzi...". Cytowany podręcznik zawiera ponad osiemdziesiąt gotowych wstępów i wskazówek, jak prowadzić dyskusję. Jeden z podrozdziałów owego podręcznika zatytułowano *Jak reagować na wypowiedzi mające na celu przerwanie rozmowy.* Podręcznik uczy konkretnych reakcji: odpowiedzi w sytuacji, gdy Świadek Jehowy usłyszy np. stwierdzenia: „Mnie to nie interesuje", „Mam własną religię", „Nie interesują mnie Świadkowie Jehowy", „My już jesteśmy chrześcijanami", „Nie mam pieniędzy", „Dlaczego przychodzicie tak często" itp. Jeśli odpowiedź brzmi: „Nie mam czasu", Świadek Jehowy powinien odpowiedzieć: „Wobec tego będę się streszczał" albo: „A czy moglibyśmy wstąpić za pół godziny po odwiedzeniu pańskich sąsiadów?". Odpowiednio przygotowany Świadek Jehowy wyrusza w trasę, krąży od domu do domu, od drzwi do drzwi, szukając odpowiednich kandydatów do przeprowadzenia tzw. „studium Biblii", po którym kandydat powinien przystąpić do chrztu i stać się w ten sposób pełnoprawnym członkiem sekty. Tylko w 1998 roku Świadkowie Jehowy na szukanie nowych członków przeznaczyli ogółem 1186 666 708 godzin, dzięki czemu udało się im przeprowadzić 4 302 852 tzw. „studia biblijne", w wyniku których ochrzciło się 316 092 osoby. Kampania ta prowadzona była na terenie dwustu trzydziestu trzech krajów i przeznaczono na nią (oficjalnie) 64 414 274 dolary, co w skali roku spowodowało powiększenie liczby członków o 3,6 proc. z liczby 5 888 650 „głosicieli" skupionych w 87 644 zborach (PRNP 1991, 2001; Bednarski 1997).

Sekta przedstawiająca się jako **Rodzina,** założona przez Davida Berga, słynie z „oryginalnej" metody werbowania, którą jest tzw. *flirty fishing,* czyli miłosny połów'. Technika ta polega na uwodzeniu seksualnym potencjalnych kandydatów, tak aby podjęli decyzję o wstąpieniu do sekty (Davis&Davis 1984).

David Berg, pomysłodawca metody, tłumaczy jej sens w liście zatytułowanym *Prostytutki Boga* w następujący sposób: „Pan ukazał mi, jak - dosłownie - dzieli swą żonę, czyli Kościół, ze światem, by udowodnić swą miłość. To przecież prawda. On to robi cały czas i na wszystkie sposoby. Dlaczego więc nie w łóżku? Co za różnica? Jedyną Biblią, jaką ci chłopcy zapewne przeczytają, jest łono wspaniałej dziewczyny. Jest to rodzaj miłości, który zrozumieją, poczują i zobaczą, nim kiedykolwiek zrozumieją duchową miłość Boga".

W świetle tej wypowiedzi całkiem oczywiste wydaje się przesłanie pewnego plakatu, na pierwszy rzut oka całkiem niewinnego. Plakat pod tytułem „Miłość nigdy nie zawodzi!" rozpowszechniany był w całej Polsce oraz innych krajach Europy i głosił: „Jezus powiedział, że największym przykazaniem jest kochać! (...) Niech Bóg Ci błogosławi i uczyni Cię błogosławieństwem poprzez Jego Miłość! Jeżeli chciałbyś się dowiedzieć czegoś więcej o tym, jak Miłość Boża zmienia serca (...), napisz do nas dzisiaj, a prześlemy ci więcej pięknych, kolorowych plakatów. Kochamy Cię!". Sekta ta znana jest również z olbrzymich manifestacji, zwanych „Wigiliami", które organizowała na terenie większych miast Stanów Zjednoczonych. Jej członkowie manifestują potrzebę „chrześcijańskiego nawrócenia" poprzez radykalne zerwanie z grzechem, przynależność do Chrystusa, który cierpiał za grzechy świata, przypominanie, że żyjemy w dniach ostatnich i należy spodziewać się bliskiego końca czasów oraz sądu Bożego. Podczas manifestacji rozdawane są rozmaitego rodzaju ulotki i plakaty zachęcające do przyłączenia się do sekty (Chancellor 2000).

W Polsce Rodzina działa w ramach Ray of Hope („Promyk Nadziei"). Organizacja ta została zarejestrowana w lutym 1999 roku

jako jeden z projektów Family Care Foundation ze Stanów Zjednoczonych. Praca polega na organizowaniu występów (m.in. pokazy klownów i teatrzyk kukiełkowy) podczas imprez charytatywnych, z których środki mają pomóc różnym fundacjom i domom dziecka. Członkowie Ray of Hope organizują także kwesty na cele dobroczynne, sprowadzają pomoc humanitarną z Europy Zachodniej i od lokalnych sponsorów. „Ponieważ jesteśmy obecnie tylko dwoma rodzinami z czwórką małych dzieci, możemy zrobić tyle, ile jesteśmy w stanie. Mamy nadzieję, że w przyszłości będzie nas więcej i dlatego nie powstrzymuje nas to, aby pomóc innym" - czytamy w materiałach propagandowych (Nowakowski 2001c).

Członkowie Ray of Hope występują podczas różnych imprez kulturalnych, np. pojawili się w czasie finału VIII Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy na głównej scenie lokomotywowni w Szczecinie (9 stycznia 2000 roku). Przedstawili skecz *Serduszko*, którego morał sugerował, że tak naprawdę szczęścia nie przynoszą *rzeczy* materialne, słodycze, zabawki i telewizja, lecz można je osiągnąć jedynie poprzez okazywanie miłości, np. pomagając innym w potrzebie, będąc miłym i dobroczynnym. Migawki ze skeczu pokazano w Programie 2 TVP oraz na antenie szczecińskiej „Siódemki", wraz z krótkim wywiadem na temat występu i działalności Ray of Hope. W maju 1999 roku grupa zaprezentowała się na festynie „Szczecin bez barier", zorganizowanym na Zamku Książąt Pomorskich przez Fundację Pomocy Chorym na Zanik Mięśni. W grudniu 1999 roku uczestniczyli w akcji „Świąteczny dar" w centrum King Cross, której głównymi organizatorami była Agencja Promocyjno-Koncertowa „Baltic Art" oraz Polski Komitet Pomocy Społecznej (PKPS) w Szczecinie. Wówczas przeprowadzono zbiórkę pieniędzy na budowę Oddziału Onkologii i Hematologii Dziecięcej przy Szpitalu Klinicznym w Szczecinie oraz na cele statutowe PKPS. Członkowie Ray of Hope wzięli udział w kweście jako klowni oraz wystawili szopkę bożonarodzeniową. Nieco wcześniej, w październiku, pojawili się także podczas „Pikniku na Dworcu Głównym"

w Szczecinie, gdzie zbierano fundusze na pomoc dla Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej. „Promyk Nadziei" pojawił się również na organizowanym we Wrocławiu Międzynarodowym Festiwalu Artystów Ulicznych „BuskerBus 2000". „Co roku na naszą imprezę zgłasza się coraz więcej osób, a ja nie potrafię nikomu odmówić. Zapraszam więc wszystkich" - powiedział kiedyś dziennikarzom organizator festiwalu. Dlatego obok kuglarzy, żywych pomników, klownów, muzyków, tancerzy, można było oglądać również „Promyk Nadziei", który prezentował tzw. „malowanie na twarzach" (Nowakowski 2001e).

Jednym z najczęściej stosowanych rozwiązań pomagającym w werbowaniu nowych członków są instytucje fasadowe. Pozornie nie mają nic wspólnego z sektą. Przykładem może być Medytacja Transcendentalna, która posługuje się przynajmniej kilkunastoma organizacjami o charakterze fasadowym, takimi jak: Stowarzyszenie na rzecz Nauki i Twórczej Umysłowości, Instytut MERU (Maharishi European Research University), Stowarzyszenie na rzecz Propagowania Doskonałego Zdrowia, Stowarzyszenie „Wychowanie - Świadomość", Stowarzyszenie na rzecz Wieku Oświecenia, Stowarzyszenie na rzecz Cywilizacji Opartej na Jednolitym Polu.

Scjentolodzy natomiast, by ułatwić sobie działalność, zrzeszają się w takich związkach, jak: Centrum Indywidualnego i Efektywnego Uczenia, Ludzie przeciw Uciskowi Tolerancji, Zrzeszenie Zaangażowanych Menedżerów, Zrzeszenie Zaangażowanych Stomatologów, Komisja do spraw Naruszeń Praw Człowieka w Psychiatrii, Szwajcarska Komisja Praw Człowieka.

Scientolodzy w Polsce funkcjonują pod fasadową organizacją Humanitarni Wolontariusze Scientology. Na swoich stronach reklamują dziesiątki kursów, dzięki którym można osiągnąć niezwykłe korzyści.

Jedna z prezentacji multimedialnych zatytułowanych *Cele człowieka są możliwe do zrealizowania* przekonuje potencjalnych adeptów: „Miliony ludzi na całym świecie stosują Scientology, by po-

lepszyć własne życie i pomóc swym bliźnim. Podstawowe zasady Scientology i jej metody pomagają ludziom mieć lepsze stosunki z innymi, odnosić większe sukcesy w pracy, polepszyć życie rodzinne, a także skutecznie pomóc przyjaciołom, krewnym czy współpracownikom w osiąganiu tych celów". To, co najważniejsze dla osób wierzących, jak podaje prezentacja: „Scientology nie wymaga, by ktoś zmieniał swoją wiarę czy przekonania, by móc stosować ją z powodzeniem". Zachęca się jednak do dokonania rewizji własnych poglądów i przekonań religijnych. Należy jednak być spokojnym, gdyż mądrość Scientology „może być stosowana przez wyznawców każdej wiary" (HWS 2008).

Na oficjalnych stronach internetowych zamieszczono dwa zachęcające świadectwa. Pewne małżeństwo przekonuje do scjentologii. Pan Mateusz dzieli się swoim doświadczeniem kontaktu ze scjentologią: „Za każdym razem kiedy pomagam komuś i widzę zachodzące W tej osobie zmiany, często dramatyczne, zadziwia mnie skuteczność i prostota technologii Humanitarnego Wolontariusza i możliwości jej szerokiego zastosowania dla poprawy ludzkiego życia. Gdy siada przede mną osoba świadoma jedynie własnych cierpień i kłopotów, a po krótkim czasie wstaje uśmiechnięta, w pełni świadoma tego, co ją otacza, i gotowa do kierowania własnym życiem - to wiem, że spełniłem swój obowiązek jako Humanitarny Wolontariusz". Pani Hanna w podobnym stylu zachęca: „Dobrze jest umieć radzić sobie w życiu; otrzymanie pomocy w potrzebie również jest rzeczą cenną. Ale największą radość i satysfakcję daje udzielenie skutecznej pomocy drugiej osobie. To, że potrafię być pomocną w niemal każdej sytuacji, uważam za największy skarb. Umiejętności te są proste, logiczne i łatwe do przyswojenia, nawet dla dzieci. Nie jest przesadą stwierdzenie, że na każdej stronie *Podręcznika* Humanitarnych Wolontariuszy znalazłam coś, co mogłam od razu i z powodzeniem zastosować w życiu codziennym" (HWS 2008).

Werbunek do Scientology często zaczyna się od zapoznania adepta z ideą *Dianetyki*. Wyrazem tego jest kolejna zachęta jednego

z adeptów Scientology, który wyznaje: „Zaproponowano mi lekturę książki pod tytułem *Dianetyka* i chociaż słyszałem wiele różnych opinii, postanowiłem zdać się na własny osąd tematu. Okazało się, że bardzo nowe rzeczy poruszane w tej książce, mają ścisły związek z odpowiedzią na problem jakości mojego życia, bardzo wyraźny. Wiele rzeczy nie idzie tak, jak powinno, ale po lekturze tej książki zauważyłem, że nawet problemy nie do pokonania mają gdzieś swoje źródło albo słaby punkt, gdzie można coś zmienić. Teraz wciąż mam problemy, ale udało mi się usunąć kilka takich, które mnie po prostu przytłaczały" (HWS 2008).

Również Ruch Zjednoczeniowy przenika do rozmaitych środowisk poprzez organizowanie różnego rodzaju konferencji, jak i działalność wielu specjalnie powołanych i zarejestrowanych zgodnie z prawem instytucji i stowarzyszeń. Do najbardziej znanych należą: Akademickie Stowarzyszenie Urzeczywistniania Wartości Uniwersalnych (znane pod angielskim skrótem CARP), Ruch Społeczny Przymierze Czystej Miłości (Pure Love Alliance), Stowarzyszenie Generałów, Stowarzyszenie Uczonych na rzecz Pokoju Światowego, Federacja Kobiet na rzecz Pokoju Światowego, Piewcy Nowego Świata (New World Singers), Amerykańskie Porozumienie Wolności (American Freedom Coalition), Towarzystwo Sztuk Pięknych Kensington Gardens (Kensington Gardens Art Society), Konferencja Międzynarodowa na rzecz Jedności Nauk (International Conference of the Unity of the Sciences), Konferencja Stowarzyszeń na rzecz Zjednoczenia Towarzystw w Ameryce (Confederation of Associations for the Unity of Societies in America) (KZM 2008).

Pozyskiwanie nowych członków poprzez instytucje fasadowe jest bardzo skuteczną metodą. Im więcej takich kamuflujących prawdziwe cele organizacji, tym większe możliwości dotarcia do potencjalnego adepta. Dlatego instytucje fasadowe są tak różne w obrębie jednej sekty.

Podsumowując, sekty werbują często podczas młodzieżowych koncertów, dużych plenerowych imprez, wyłapują ludzi na ulicy,

w szkołach i na uniwersytetach. Szukają adeptów, także w momentach, gdy ludzie wychodzą z teatru, kina czy kościoła. Dla pozyskania wyznawców członkowie sekt chodzą nawet po domach. Werbując, mówią zazwyczaj o pomocy humanitarnej dla potrzebujących, dialogu międzyreligijnym i ekumenizmie, pokoju na świecie, „prawdziwym chrześcijaństwie", możliwości odnalezienia właściwej drogi życiowej. Swoim adeptom oferują drobną pomoc w kłopotach codziennych, darmowy poczęstunek (uczty wegetariańskie), kursy i szkolenia (np. nauka języków obcych, wschodnich sztuk walki, technik medytacyjnych), możliwość wsparcia emocjonalnego i psychicznego, tanie wyjazdy wakacyjne. Najskuteczniejszymi metodami wspomagającymi werbunek są „dobry pretekst" oraz „potrzebny autorytet". Werbunek pod pretekstem wyraża się w organizowaniu kursów językowych, wyjazdów wakacyjnych, lekcji medytacji, kursów jogi, kursów szybkiego czytania i pisania, wykładów dotyczących ekologii. Pomocne mogą być rozmaite czasopisma, ulotki, kolorowe broszurki, książki.

Podpieranie się autorytetem stanowi drugi ważny filar omawianego procesu. Autorytetem może być jakaś osoba albo uznana instytucja. Sekty bardzo chętnie włączają się, jak już to zostało wcześniej naświetlone, do rozmaitych akcji humanitarnych, edukacyjnych i oświatowych, dzięki czemu zyskują rozgłos i silne poparcie, które później chętnie wykorzystują.

5

Manipulacja w sektach

Czuję także, że obecnie tylko dotykam czubka gór i wiele jeszcze przede mną do odkrycia. Jestem pewien, że wraz z duchowym rozwojem moje horyzonty będą się poszerzać.

Wyznawca śri Mataji

W1981 roku, po zapoznaniu się i rozpatrzeniu pozwu wniesionego przez przywódców Kościoła Zjednoczeniowego Moona przeciwko gazecie „Daily Mail" za głoszenie „nieprawdziwych" informacji (oskarżeń) o niej, Wysoki Trybunał Anglii orzekł, że sekta Moona poddaje ludzi „praniu mózgu" (Winn 2000).

Orzekający w sprawie o opiekę nad dziećmi między walczącymi ze sobą rodzicami (ojciec należał do Kościoła Scjentologicznego, a matka z ojczymem wystąpili z sekty) sędzia Sądu Najwyższego Wielkiej Brytanii Justice Latey w orzeczeniu napisał, że „*auditing* jest, mówiąc bez osłonek, procesem prania mózgu, indoktrynacją i uzależnieniem". Twórcę sekty Hubbarda określił jako „szarlatana i człowieka równie złego jak jego żona Mary Sue... oraz klika rządząca organizacją i wtajemniczona w działalność sekty". O wewnętrznym życiu sekty czytamy, że „panuje tam bezwzględna dyscyplina, a posłuszeństwo nie podlega dyskusji. Scjentolodzy pracują na rzecz Kościoła bez wytchnienia przez wiele godzin, otrzymując za

to nędzne grosze na swoje utrzymanie... Scjentologia jest ważniejsza niż rodzina i przyjaciele. Wiele jest dowodów na to, że przynależność do Kościoła prowadzi do rozpadu życia małżeńskiego, zerwania więzi z dziećmi i przyjaciółmr (Lewis 2004).

W podsumowaniu Justice Latey stwierdza: „Scjentologia jest zarówno niemoralna, jak i wstrętna ze społecznego punktu widzenia... Moim zdaniem jest zepsuta, groźna i niebezpieczna. Jest zepsuta, ponieważ opiera się na kłamstwie i oszustwie, a jej prawdziwym celem jest zapewnienie władzy i pieniędzy panu Hubbardowi, jego żonie i tym, którzy są blisko niego. Jest groźna, ponieważ stosuje haniebne praktyki zarówno wobec swych zwolenników, którzy podporządkowują się jej nakazom, jak i tych, którzy je krytykują i sprzeciwiają się. Jest niebezpieczna, ponieważ zniewala głównie dzieci i młodych, wrażliwych ludzi, prowadzi do indoktrynacji, prania mózgu, aż stają się niewolnikami i bezwolnymi narzędziami sekty, niezdolnymi do samodzielnego myślenia, życia i stosunków z innymi ludźmi" (Ritchie 1994).

Istota psychomanipulacji

Istnienie nowych ruchów religijnych i sekt zwykło się wiązać z oddziaływaniem manipulacyjnym i silną perswazją stosowaną wobec adeptów. Tomasz Witkowski (2000) w książce *Psychomanipulacje. Jak je rozpoznawać i jak sobie z nimi radzić* podkreśla zaangażowanie świadomości osoby manipulowanej i sprawcy - manipulatora. Wskazuje również na wagę motywu manipulacji (interes sprawcy).

Wpływ społeczny rozumiany jest najczęściej jako świadome i intencjonalne oddziaływanie, w wyniku którego jednostka, grupa czy jakaś inna instytucja wywołuje zmiany w sferze poznawczej, emocjonalnej lub behawioralnej człowieka. Wpływ społeczny może również być procesem dokonującym się na płaszczyźnie nieświa-

domości. Z taką sytuacją mamy do czynienia wtedy, gdy osoba nie wie, że jej zachowanie wpływa na sposób myślenia, emocje czy zachowanie drugiego człowieka (Nawrat 1989).

Manipulacja dokonuje się natomiast zawsze w sferze świadomości człowieka. Jest ona bowiem zaplanowanym i celowym działaniem, wykorzystującym wiedzę o mechanizmach społecznego zachowania się ludzi. Manipulator steruje zachowaniem osoby manipulowanej, wywierając na nią pożądany wpływ w taki sposób, aby nie zdawała sobie sprawy z tego, że podlega jakimkolwiek oddziaływaniom (Maruszewski 1999).

Według Tomasza Maruszewskiego manipulacja to kontrolowanie ludzkich myśli, sterowanie emocjami czy działaniami. Manipulacja jest więc formą zamierzonego wywierania wpływu na drugą osobę czy grupę tak, aby podejmowała w sposób nieświadomy działania zaspokajające potrzeby manipulatora.

Współczesne sekty już w momencie werbunku manipulują treścią i sposobem przekazywania informacji. Psychomanipulacja, którą przypisuje się sektom, jest pojęciem węższym i odnosi się do takich mechanizmów wywierania wpływu, które wykorzystują podstawowe reguły psychologiczne, sterujące przebiegiem ludzkiego postępowania dla podporządkowania sobie wiernych w ścisłym posłuszeństwie.

Głównym motywem działania wielu ruchów religijnych uciekających się do manipulacji społecznej jest maksymalizacja własnego interesu. Wiele osób, pomimo świadomości wywierania na nie wpływu, nie rozumie siły lub konsekwencji tych oddziaływań (Doliński 2000).

Jednym z podstawowych celów manipulacji jest wywołanie mylnego przekonania u osoby manipulowanej, że jest ona sprawcą (decydentem) jakiegoś zachowania, podczas gdy jest ona narzędziem w rękach rzeczywistego sprawcy. Można powiedzieć, że manipulacja zachodzi wszędzie tam, gdzie zdaniem sprawcy (osoby manipulującej) zaistniałaby wyraźna rozbieżność między akcepto-

wanym wzorem zachowania wykonawcy (osoby będącej przedmiotem manipulacji) i podsuwanym mu wzorem zachowania, gdyby wykonawca nie został w jakiś sposób ograniczony w swej decyzji. Ograniczenie decyzji wyboru czy zachowania osoby manipulowanej jest zasadniczym elementem manipulacji (Podgórecki 1976).

Biorąc pod uwagę kryterium „głębokości" ingerencji w psychikę drugiego człowieka, techniki manipulacji możemy usystematyzować w kilka grup. Pierwsza grupa obejmuje techniki prowadzące do wywoływania postawy uległości. Celem tych technik jest wywołanie jednorazowej *zmiany w zachowaniu* osoby manipulowanej. W ten sposób np. sprzedawca może nakłonić osobę do kupienia czegoś, czego nie chciała wcześniej kupić. Stosując tę zasadę, żebrak wyłudzi monetę od osoby, która wcale nie miała zamiaru mu jej podarować. Druga grupa technik sięga głębiej - zabiegi manipulacyjne prowadzą do *zmiany postaw*, a nie tylko zmiany zachowania. W takich przypadkach mówi się o tzw. technikach perswazji. Na przykład ten sam sprzedawca może nie tylko sprzedać nam jakiś przedmiot, ale może także spowodować, że po pewnym czasie stwierdzimy, że był on jednak nam potrzebny, że zakupiliśmy go świadomie i celowo. Trzecia grupa technik dotyczy *zmian osobowości* albo raczej *zmian tożsamości*, wyrażającej się np. kontrolą myśli, z którą mamy do czynienia zwłaszcza w momencie indoktrynacji sekt religijnych, ugrupowań politycznych i terrorystycznych. Niektórzy proces ten nazywają „praniem mózgów", wskazując na siłę i konsekwencje stosowania tychże praktyk, które prędzej czy później prowadzą do „kontroli umysłu" osoby manipulowanej (Witkowski 2000).

Proces zdobywania stopniowej „kontroli umysłu" polega na stwarzaniu nowego, „lepszego", zazwyczaj uśmiechniętego i na pierwszy rzut oka „szczęśliwszego" człowieka, a przede wszystkim lojalnego wyznawcy sekty.

Badający jeńców wojennych (którzy wrócili z wojny koreańskiej w 1953 roku) Robert Jay Lifton i Margaret Singer stworzyli jedną z najbardziej obecnie rozpowszechnionych charakterystyk

tzw. manipulacji, w wyniku której dochodzi do zasadniczych zmian osobowościowo-wolitywnych prowadzących do zmiany psychiki, odwrócenia własnych przekonań.

Opracowany przez Liftona (1961) model sterowania umysłem zawiera osiem charakterystycznych elementów, dzięki którym, gdy występują (więcej niż połowa) w jakiejś grupie, najprawdopodobniej mamy prawo nazwać ją sektą destrukcyjną.

1. KONTROLA WSZELKICH FORM KOMUNIKACJI z osobami nienależącymi do grupy (sterowanie łącznością człowieka ze środowiskiem). Kontrola najbliższego otoczenia, w tym monitoring wizyt przyjaciół, rodziny. Kontrola wszystkiego, co dana osoba widzi, słyszy, czyta, pisze. Stworzenie konfliktu w odniesieniu do autonomii osoby. Stworzenie sytuacji antagonizmu ze światem zewnętrznym w myśl zasady „my kontra oni". Trwanie w grupie, izolacja od innych ludzi, presja psychiczna i fizyczna, konieczność uczestniczenia w wielogodzinnych spotkaniach, takich jak seminaria, wykłady, prowadząca do izolacji i uzależnienia od grupy tak fizycznie, jak i psychicznie.

2. MISTYCZNA MANIPULACJA (planowana spontaniczność) to rozległa manipulacja osobą. Jest tworzeniem specyficznych wzorców zachowań i emocji tak, by na zewnątrz wydawało się, że mamy do czynienia z sytuacją spontaniczną, wygenerowaną ze środowiska, gdy w rzeczywistości dochodzi do manipulacyjnie wykreowanego faktu, zdarzenia. Przywódca grupy może czasami stać się bardziej realny niż abstrakcyjny i daleki Bóg. Poprzez to z większą łatwością może wnosić w codzienny świat mistyczne nakazy Boże. Zasady te mogą być wdrażane „na siłę" i głoszone jako wyłączne. Zogniskowany wobec nich kult i jego wierzenia stają się jedyną prawdziwą drogą ku ostatecznemu zbawieniu (oświeceniu). W ten sposób w adepcie kształtuje się psychika pionka, który będąc manipulowanym, aktywnie uczestniczy w manipulowaniu innymi.

Użyte oszustwo w trakcie rekrutacji jest uprawomocnione (oszukiwanie świata zewnętrznego).

3. WYMÓG CZYSTOŚCI wyraża się silnym podziałem świata na „czysty" i „nieczysty". Absolutnie dobra część (grupa/ideologia) i część absolutnie zła (wszystko, co znajduje się poza grupą) musi ulec dostosowaniu do respektowanych norm grupy. Wywołanie poczucia winy i wstydu są wykorzystywane jako emocjonalne dźwignie dla odpowiedniego sterowania adeptami grupy. Polaryzacja świata dobro-zło (myślenie biało-czarne) powoduje wśród adeptów wytrącenie z wewnętrznego poczucia złożoności rzeczywistości. Silny (radykalny) podział na czyste/nieczyste jest w adeptach, jak i w grupie, połączone z koniecznością tzw. spowiedzi - dzięki której może dojść do właściwej integracji (dostosowania) z grupą.

4. KULT SPOWIEDZI. Spowiedź praktykowana w grupie przenoszona jest poza religijną płaszczyznę tak, że sama w sobie staje się formą kultu. Wzorzec krytycyzmu i samokrytycyzmu towarzyszy prowadzonym sesjom (w małych grupach), w których dochodzi do indywidualnej spowiedzi ze swych grzechów. Tego typu praktyki mają za cel modelować ludzką osobowość. Spowiedź taka jest wyrazem symbolicznego samowyrzeczenia (samorezygnacji). Utrudnia utrzymanie równowagi pomiędzy wartością i pokorą. Spowiadając się z grzechów z okresu sprzed przystąpienia do kultu, osoba może zarówno wierzyć w swoje winy, jak i je zatajać ze względu na brak wystarczającej ich świadomości lub niechęci do przedstawienia ich przed grupą. Bywa tak, że osoba przyznaje się do małych nieistotnych spraw, a ukrywa inne ważniejsze (odnoszące się do spraw grupy, liderów). Panuje przeświadczenie, że: „im bardziej oskarżam siebie, tym bardziej mam prawo sądzić ciebie".

5. UŚWIĘCONA NAUKA. Środowisko grupy utrzymuje aurę świętości wokół głoszonej doktryny, traktując ją jako ostateczną (w tym moralną) wizję świata. Wymaga się szacunku dla doktryny, dla tych, którzy ją stworzyli, i tych, którzy jej obecnie nauczają. Dzięki temu podporządkowuje się własnych adeptów. Występu-

je zakaz krytykowania i kwestionowania podstawowych założeń grupy. Przestrzeganie powyższych założeń gwarantuje poczucie pewności egzystencjalnej.

6. SZTUCZNY JĘZYK. Powstaje nowy słownik stworzony na potrzeby wewnętrzne grupy. Słowa zyskują nowe znaczenia. Język taki charakteryzuje się myśleniem wedle abstrakcyjnej i ciasnej doktryny. Jest to język „bezmyślenia". Nałożenie takiego języka na adeptów powoduje brak samodzielności w myśleniu, generuje myślenie oparte o zasadę widzenia wszystkiego w kategorii „czarno-białej kalki".

7. DOKTRYNA PONAD OSOBĘ. Podstawowym założeniem jest teza głosząca, że doktryna (czy ideologia) ostatecznie jest bardziej słuszna, prawdziwa i rzeczywista od doświadczenia indywidualnego człowieka, jego charakteru. Należy więc podporządkować własne doświadczenie zasadom grupy, czemu może towarzyszyć poczucie winy. Wszelka więc sprawa życia adepta może zostać zredukowana i podporządkowana naczelnej zasadzie grupy. Sytuacja kwestionowania podstawowych wierzeń grupy, liderów winna nieść doświadczenie lęku, poczucia, że czyni się źle. Adepci o nastawieniu krytycznym powinni odczuć, że ich wątpliwości są funkcją ich własnego wewnętrznego zła wyrastającego z powstających wątpliwości.

8. ROZPORZĄDZANIE ZBAWIENIEM albo inaczej dawkowanie istnienia. Osiągnięcie zbawienia jest możliwe jedynie w grupie. Opuszczenie jej grozi potępieniem według zasady - „istnienie kontra nicość". Ponieważ grupa ma jedynie prawdziwą (tj. absolutną czy totalitarną) wizję rzeczywistości, ci, którzy są poza grupą, znajdują się „w strefie zła", brak im oświecenia, zbawienie jest dla nich poza zasięgiem. W związku z tym kwestionowane jest prawo do ich egzystencji. Jedynie przyłączenie się do grupy daje prawo do istnienia i zbawienia. Dochodzi manipulacja lękiem, który jest znakomitym czynnikiem utrzymywania adeptów w grupie.

Raport Biura Bezpieczeństwa Narodowego z 1995 roku tłumaczy destrukcyjny charakter pewnych grup kultowych, wskazując na psychomanipulację: „Destrukcyjna rola sekt polega na stosowaniu wyrafinowanych i głęboko nieetycznych metod i technik manipulacji w celu pozyskania członków, narzucania im określonych stereotypów reakcji psychicznych, kontroli ich myśli, zachowań i uczuć, a także kształtowania bezwzględnego posłuszeństwa, uzależniając ich zarówno w sferze materialnej, jak i duchowej".

Do zasadniczych zarzutów należy zaliczyć następujące:

1) Potencjalnym członkom nie udziela się (do czasu pełnej integracji z grupą) szczegółowych informacji na temat charakteru działalności wspólnoty.
2) Stopniowo kształtuje się w nich przekonanie, że poglądy i postawy zajmowane przez daną grupę są jedyne i słuszne.
3) Dla osiągnięcia pożądanego skutku niszczone są również więzi rodzinne i społeczne poprzez izolację członków.
4) Niejednokrotnie dochodzi do wyłudzania majątków adeptów (sekty „Niebo" oraz „Rodzina").
5) W niektórych sektach praktyką jest wykorzystywanie seksualne członków (w tym dzieci) oraz przymuszanie wyznawców do prostytucji, produkcji filmów pornograficznych (sekta „Rodzina Miłości"), żebractwa i kwestowania na rzecz grupy (Hare Krishna).
6) Nierzadko wierni zmuszani są do ciężkiej pracy fizycznej, której towarzyszy ograniczanie liczby godzin snu i wartości energetycznej posiłków.
7) Istnieją grupy, w których stosowanie środków halucynogennych, farmakologicznych i narkotyków należy do rytuału. Medytacje, nauki i modły celowo ukierunkowane są na wyczerpanie fizyczne i psychiczne uczestników. Konsekwencją tych działań jest uzależnienie psychiczne i ekonomiczne członków od wspólnoty.

8) Próby zerwania więzi ze społecznością sekty spotykają się z jednoznacznie restrykcyjnymi reakcjami pozostałych członków, takimi jak zastraszanie, groźby pozbawienia życia itp.
9) Wywoływanie stanów depresyjno-lękowych i chorób psychosomatycznych członków.

Autorzy raportu wskazują, że niektóre z sekt przyczyniają się do powstawania zagrożenia ładu i porządku publicznego poprzez:

a) tworzenie pod pretekstem działalności religijnej grup, które wykorzystując pewne przywileje, mogą dopuszczać się przestępstw finansowych (w tym celnych i skarbowych);
b) tworzenie się wspólnot grupujących ludzi niezrównoważonych, narkomanów, przestępców, co prowadzi do wzrostu zjawisk z grupy patologii społecznych (wyłudzanie środków materialnych, uzasadniana sakralnie prostytucja, narkomania itp.);
c) powstawanie wspólnot apokaliptycznych, propagujących katastroficzną wizję świata, które wykorzystując trudności dnia codziennego i ułomności psychiczne, mogą nakłaniać do zbiorowych samobójstw lub kierować agresję przeciwko światu zewnętrznemu;
d) uchylanie się od służby wojskowej (dotyczy sekty „Niebo", której dwaj członkowie zostali w związku z tym skazani wyrokiem sądu, oraz Kościoła Zjednoczonych Chrześcijan, w którym reklamowano z wojska ok. pięćdziesięciu mężczyzn jako słuchaczy seminarium, braci zakonnych, alumnów);
e) dewastację cmentarzy i obiektów kultu Kościoła rzymskokatolickiego (liczne grupy pseudosatanistyczne) tudzież innych Kościołów.

Etapy zdobywania kontroli nad umysłem

Margaret Singer (2003) zwraca uwagę na kilka charakterystycznych czynników potrzebnych grupie do zmiany sposobu myślenia adep-

ta. Zdaniem autorki czynnikami tymi są następujące cechy: osoba powinna być utrzymywana w nieświadomości, co się dzieje i jak się przez cały czas krok po kroku zmienia; środowisko osoby musi być sterowane tak, by ograniczać wolny czas; systematycznie tworzy się u osoby poczucie bezsilności; powinien istnieć system nagród i kar zabraniający zachowań wyrażających poprzednią identyfikację osoby; system nagród i kar promujący uczenie się nowej ideologii, wierzeń i zachowań aprobowanych przez grupę; zamknięty system logiki i autorytarna struktura niepozwalające na wpływ osoby na nie, niedające się zmienić bez zgody lidera.

Wiele metod, którymi posługują się sekty i które wykorzystują nowe ruchy religijne podczas rozmaitych akcji werbunkowych, sprowadza się do psychomanipulacji. Osoba, o którą sekta zabiega, jest od początku odpowiednio urabiana i sterowana. Obdarza się ją specjalną troską („bombardowanie miłością, steruje się emocjami poprzez odpowiednie tłumienie ich lub rozbudzanie i modulowanie") i zainteresowaniem, tworzy sztuczne przyjaźnie i relacje. Ofiara zazwyczaj nie ma o tym pojęcia, naiwnie wierzy w uczciwość nowo napotkanej grupy przyjaciół. Zdobywanie kontroli nad człowiekiem jest procesem kilkustopniowym.

Pierwszy etap - **rozmrażanie.** Polega na zmianie dotychczasowego sposobu postrzegania i wartościowania świata przez daną osobę. Doprowadza się do wyraźnego zakwestionowania dotychczasowej tożsamości człowieka. Stan ten można wywołać m.in. poprzez ograniczenie snu, pozbawienie prawa do zachowania prywatności, narzucenie specjalnej diety, zadawanie trudnych pytań, rozdrapywanie ran, kwestionowanie wspomnień, intensywne dyskusje na tematy wiary i religii, bombardowanie informacjami, sterowanie uczuciami.

Drugi etap - **indoktrynacja właściwa.** Sekta narzuca adeptowi nową tożsamość. Modeluje nowy sposób myślenia i postrzegania świata człowieka, którego werbuje. Dzieje się tak poprzez organizowanie obowiązkowych, wielogodzinnych warsztatów, sesji i spot-

kań informacyjnych, obligowanie do czytania materiałów, lektur, angażowanie w praktyki kultowe, częste odwiedziny i spotkania nie zawsze w pełni formalne, zawiązywanie na siłę „przyjaźni" zobowiązujących do konkretnych zachowań, stopniowe wtajemniczanie w różne sprawy sekty.

Trzeci etap - scementowanie i utrwalenie nowego światopoglądu. Jest to moment, w którym następuje radykalne odcięcie się adepta od przeszłości. Tworzy się nowa „tożsamość grupowa". Człowiek zasadniczo odsuwa się od swoich bliskich i znajomych. Wszelkie kontakty z osobami spoza grupy, o ile nie mają charakteru agitacyjnego, uważane są za niepotrzebne, a nawet szkodliwe. Na tym etapie indoktrynacji adepci zachęcani są do przekazywania na rzecz grupy różnych datków pieniężnych, dóbr materialnych. Działanie adepta na tym poziomie indoktrynacji cechuje całkowita zależność od grupy i jej interesów.

W celu zachowania dyscypliny i utrzymywania wiernych w posłuszeństwie liderzy sekt poddają ich kontroli zachowań, myśli, uczuć oraz informacji.

Kontrola zachowań wyraża się w tym, iż wszelkie działania są podejmowane wspólnie przez członków sekty (często są obwarowane licznymi zakazami i nakazami), zazwyczaj pod ścisłą kontrolą lidera. Kontrola jednostki dotyczy jej zewnętrznego otoczenia (miejsce zamieszkania, związek z innymi, czas snu itp.), jak i podejmowanych przez nią różnych działań (spędzanie wolnego czasu, sposób ubierania się itd.). Indywidualne spontaniczne zachowania (np. rozwijanie własnych zainteresowań) są tłumione i wyciszane. Kontroli zasadniczo podlegają wszelkie kontakty adepta z rodziną, znajomymi, ubiór, wydawanie pieniędzy, sposób spędzania wolnego czasu. Kontrolowana jest każda minuta jego życia. Ważne jest to, co je, jak długo śpi oraz ile zarabia i na co wydaje pieniądze. Sekta wymaga od adepta, aby w całości poświęcił się działalności grupy. Wszelkie decyzje dotyczące nawet najbardziej intymnych, osobistych spraw powinny być uzgadniane z przełożonym. Wśród

adeptów wyrabia się przekonanie, że sprawy osobiste nie istnieją. Każdego nowo zwerbowanego wyznawcę grupa zachęca do przestrzegania ustalonego przez siebie planu zajęć, podejmowania ustalonych i akceptowanych (a także kontrolowanych) z góry działań.

Kontrola myśli rozpoczyna się w momencie wyciszania „myśli nieposłusznych" i opiera się na zakazie zadawania niewygodnych pytań i obowiązku wysłuchiwania wielogodzinnych, monotonnych wykładów, przemówień, a także uczeniu się ich na pamięć. Polega na stopniowej dezorganizacji dotychczasowej zdolności samostanowienia poprzez wprowadzanie niepewności co do wartości własnych przemyśleń, reakcji i zachowań. Dochodzi do tego poprzez wpajanie adeptowi toku rozumowania opartego na schemacie biało-czarnym, kalkach rzeczywistości, poprzez narzucanie myślenia grupowego, zwolnienie z odpowiedzialności podejmowania ważnych decyzji oraz manipulowanie wspomnieniami i uczuciami.

Kontrola uczuć rozpoczyna się w momencie wytrącenia człowieka z równowagi emocjonalnej. Ujawnia się w odpowiednim (zaplanowanym) stymulowaniu ludzkich emocji i uczuć poprzez ograniczanie ich różnorodności, a także wpływanie na ich skalę. Najczęstszym sposobem uzależnienia adepta jest wywołanie u niego poczucia lęku i winy. Ta forma manipulacji uznawana jest za jedną z najbardziej nieetycznych metod. Wina może być związana z życiem osobistym, rodziny i znajomych, może dotyczyć zachowania, sposobu myślenia, wewnętrznych odczuć i pragnień - tych z przeszłości i teraźniejszości albo przyszłości. W manipulacji wykorzystuje się lęk adepta związany zazwyczaj z niepewnością o jutro, sposób zbawienia, jego niepewne zachowanie, perspektywę utraty przyjaciół, wykluczenie ze społeczności wybranych.

Kontrola informacji obejmuje różne płaszczyzny ludzkiej egzystencji: kontrolę prywatnej korespondencji, rozmów telefonicznych, rozmów członków grupy oraz między nimi a ich rodzinami i znajomymi. Wyraża się zakazem czytania gazet, oglądania telewizji, jak i prowadzenia rozmów z ludźmi spoza grupy. Człowiek po-

zbawiony informacji zostaje ograniczony. Nie może podjąć w pełni wolnej decyzji. Jego działanie przypomina chodzenie po cienkiej linie z zamkniętymi oczyma. W związku z tym wiele osób wycofuje się i nie chce podejmować jakichkolwiek decyzji. Brak informacji lub informacja pochodząca tylko z jednego źródła zawęża horyzonty myślowe, gdyż takie informacje nie mogą być konfrontowane z innym źródłem przekazu. W sekcie informacja podlega specjalnej selekcji, co powoduje, że członkowie sekt są zawsze niedoinformowani, a rzeczywistość postrzegają jednostronnie. Zdarza się, że ważne dla życia informacje są zatajane lub przeinaczane przez liderów sekt. Kontrola informacji odbywa się już w czasie rekrutacji.

U osób przynależących do sekt obserwujemy tzw. syndrom sekty. Jest to zespół cech powstających w wyniku kontaktu człowieka z sektą. Syndrom ten można rozpoznać po pewnych zmianach w myśleniu i zachowaniu osoby zmanipulowanej.

Zmiany w dotychczasowym życiu i zachowaniu uwidaczniają się choćby w porzuceniu dotychczasowych zainteresowań i rozwijaniu nowych, związanych z celami nowo napotkanej grupy; w braku krytycyzmu względem grupy, gloryfikowaniu jej - grupa staje się dla człowieka wszystkim; w zmianie słownictwa i ubioru - człowiek zaczyna mówić „nowym językiem", używa słów, pojęć, których wcześniej nie stosował. Zaczyna się inaczej ubierać.

Konsekwencje społeczne to problemy w rodzinie, szkole, zakładzie pracy; nieumiejętność normalnego życia w społeczeństwie; zerwanie starych przyjaźni na rzecz nowych; „bycie nieobecnym"; postrzeganie złożonej rzeczywistości świata w biało-czarnych barwach.

Konsekwencje dla zdrowia psychicznego - na przemian ujawniają się uczucia radości i smutku. Taka zmienność prowadzi do depresji; częste stany lękowe (człowiek we wszystkim i wszystkich widzi wroga, przede wszystkim grupy, do której się przyłączył); ciągły niepokój o dziś i jutro. Dochodzi do zmian osobowości, człowiek staje się bardziej wrażliwy na wszelkie uwagi na temat swój

i grupy, pod wpływem której się znalazł (nadwrażliwość), często rezygnuje z własnego „ja", z tego, co było dotąd treścią jego życia (np. praca, szkoła, dom) - liczy się tylko grupa. Wszystkie decyzje podporządkowuje i poddaje ocenie sekty; jest wyalienowany i wyizolowany, można zaobserwować brak koncentracji, ciągłą niepewność i zagubienie. Ucieczka przed rzeczywistością jest spowodowana tym, że nie potrafi sprostać najprostszym zadaniom życia codziennego.

Konsekwencje dla zdrowia fizycznego, wyczerpanie i osłabienie organizmu w wyniku stosowania niskokalorycznych diet; niedożywienie i spadek wagi ciała; obniżenie zdolności koncentracji; bezsenność i przemęczenie, zgony i samobójstwa. Podatność na choroby wynika z odrzucenia lekarstw, przerwania leczenia.

Konsekwencje w sferze religijności to zmiana światopoglądu. Tworzy się nowa moralność (system wartości), nowy światopogląd odwzorowujący ten, który funkcjonuje w grupie.

Psychologia grupy

Jednym z ważniejszych elementów wspomagających oddanie i zaangażowanie adepta na rzecz grupy są psychologiczne reguły nacisku grupowego. Każda grupa wytwarza odpowiednie mechanizmy psychologiczne, które warunkują jakość danej grupy (sposób funkcjonowania). Jean Marie Abgrall (2005) wskazuje na trzy ważne zasady funkcjonowania psychicznego adepta w grupie.

Zasada wchłonięcia jednostki przez grupę

Adept traci całą swą autonomię istnienia i myślenia. Uniemożliwia się wszelkie przejawy myślenia indywidualnego, nawet jeśli są zbieżne z poglądami sekty. Adept funkcjonuje i myśli zgodnie z układem grupowym. Nie uczestniczy ani w życiu sekty, ani w opracowywaniu jej idei, jest jedynie ich nieautonomiczną cząstką.

Wszelkie próby indywidualizacji mogą się skończyć wykluczeniem adepta, ponieważ wystawia on sektę na niebezpieczeństwo.

Zasada samowystarczalności grupy

To dzięki niej rozwija się psychotyczna dynamika sekty i właśnie ta zasada sprzyja postępującej izolacji, która charakteryzuje grupę sekciarską. W imię tej zasady buduje się granice między grupą a światem zewnętrznym, początkowo postrzeganym jako zbędny, następnie niebezpieczny i wreszcie - jako agresywny. Zabrania się adeptom wszelkiego sprzeciwu i podawania w wątpliwość sekciarskiej logiki.

Zasada rozgraniczania wszystkiego

Rozgraniczanie wszystkiego na to, co się znajduje wewnątrz grupy i poza nią: dochodzi do wartościowania wydarzeń, myśli i czynów. Wszystkie wydarzenia wewnętrzne są oceniane jako pozytywne, przypisuje się im cechy konstruktywnej i żywotnej dynamiki. Z kolei wszystko, co dzieje się poza sektą, jest negatywne, niszczycielskie i śmiertelnie niebezpieczne. Zamiast brać pod uwagę osobistą świadomość poszczególnych uczestników, grupa analizuje zewnętrzną rzeczywistość i stara się osiągnąć kompromis między nią a rzeczywistością wewnętrzną sekty.

Charakterystyczne symptomy myślenia grupowego, które obserwujemy w wielu grupach kultowych, można zredukować do następujących (Tyszka 1999):

- złudzenie bezpieczeństwa, które skłania grupę do akceptowania ryzykownych działań przy całkowitym zaniechaniu troski o możliwe negatywne skutki owych działań (jest to złudzenie podobne do tego, jakiemu ulega gracz, który stawia znaczną część swojego majątku w grze, nie dopuszczając do siebie myśli, że może przegrać i wtedy znajdzie się w nędzy);
- błędna stereotypizacja ludzi spoza grupy, która skłania do jednostronnego oceniania przeciwnika i osób spoza grupy (może

to być na przykład postrzeganie przeciwnika jako „ucieleśnienie" zła, które nie ma żadnych pozytywnych cech, z którym wobec tego nie warto negocjować);

- samocenzurowanie się członków grupy, którzy unikają wypowiadania opinii niezgodnych z większością czy to ze strachu przed ośmieszeniem się, czy też po to, aby nie marnować cennego czasu (będąc w mniejszości, mamy silną skłonność do nie wyjawiania opinii przeciwnych czy przynajmniej wątpliwości wobec opinii większości);

- złudzenie jednomyślności, które skłania grupę do przeświadczenia, że daną opinię czy ocenę podziela nie tylko większość, ale zgoła wszyscy członkowie grupy (złudzenie to może łatwo powstawać, gdy opinie niezgodne z większością nie są po prostu wypowiadane; wówczas milczenie uważa się za zgodę);

- bezpośrednia presja na członków grupy, którzy wyrażają opinię niezgodną z większością (zapewne każdy z nas doświadczył sytuacji, kiedy członkowie rodziny, klubu czy innej grupy albo wprost, albo tylko przy pomocy odpowiednich gestów usiłowali przywołać do porządku myślącego inaczej).

Myślenie grupowe warunkowane jest wieloma okolicznościami. Wpływają na nie czynniki wewnątrzgrupowe i zewnątrzgrupowe. Do najbardziej typowego zestawu okoliczności sprzyjających powstawaniu fenomenu grupowego myślenia zaliczyć możemy następujących siedem elementów (w tym miejscu odnieśmy się raz jeszcze do Tadeusza Tyszki (1999) podającego cztery elementy, które poszerzam w tym miejscu o kolejne trzy, ważne w kontekście analizy funkcjonowania grup kultowych).

1. Spoistość grupy. Zjawisko to powstaje najczęściej w grupie, której członkowie wzajemnie się znają, szanują i lubią oraz zależy im na zachowaniu zgody i harmonii. Powyższe pożądane cechy spajające grupę mogą się stać źródłem powstawania niebezpiecznych mechanizmów myślenia grupowego.

2. Izolacja grupy. Znane grupy, które popełniały „widowiskowe" błędy polegające na myśleniu grupowym, bardzo często podejmowały swoje decyzje w ścisłej tajemnicy i izolacji od zewnętrznego otoczenia, które często postrzegane było jako złe i niegodne należytego wtajemniczenia. Ponieważ izolacja nie dopuszcza głosów krytyki, pozbawia tym samym daną grupę okazji do należytego przedyskutowania własnych opinii i skonfrontowania ich ze światem zewnętrznym.

3. Silny stres. Psychologowie społeczni zauważyli, że łatwiej dochodzi do powstawania grupowego myślenia wówczas, gdy dana grupa pozostaje pod wpływem pewnego poziomu stresu. Dzieje się to wówczas gdy: (a) podejmowana decyzja dotyczy ważnej sprawy (przy podejmowaniu decyzji mniejszej wagi grupa nie stara się aż tak bardzo o jednomyślność), (b) decyzja ma charakter złożony (wtedy często dochodzi do manipulowania pewnymi faktami, które nie wszyscy znają w tym samym zakresie), (c) występuje krótki czas podjęcia decyzji (nie ma wtedy czasu na dyskusję i wymianę opinii co do możliwych rozwiązań).

4. Silne dyrektywne kierownictwo. Grupy, które ulegały grupowemu myśleniu, w swoich szeregach posiadają silnego charyzmatycznego lidera. Silny lider w sposób wyraźny i stanowczy określa wiele zasad funkcjonowania grupy. Silnie uległe jednostki rezygnują w takiej sytuacji z własnego zdania i przyjmują rozwiązania proponowane przez lidera. W ten sposób generowany jest niekorzystny dla grupy konformizm wyrażający się pozorną jednomyślnością.

5. Silne eksponowanie ideologii grupy (minimalizowanie własnych odrębnych przekonań). Myślenie grupowe karmi się wszelkim typem ideologii narzucanej odgórnie. O ile każda grupa winna posiadać charakterystyczny dla siebie potencjał ideologiczny, o tyle zauważalne, zbyt totalnie narzucane uczestnikom filozoficzno-ideologiczne „prawdy wiary" bez możliwości posiadania zdania

odrębnego sprawiają, że grupa wykazuje cechy syndromu myślenia grupowego.

6. Silne akcentowanie wewnątrzgrupowych rytuałów. Rytualizacja zachowania sprzyja zachowaniom wedle utartych schematów, które organizują sposób zachowania się jednostek przynależących do danej grupy. Każdy uczestnik grupy jest w ten sposób przewidywalny i lepiej rozumiany przez współuczestników grupy, a przede wszystkim przez kręgi kierownicze. Praktykowanie rytuałów grupowych prowadzi do schematyzacji zachowań, które pomimo swych pozornie widocznych korzyści zabijają w poszczególnych osobach ich kreatywność i niepowtarzalność.

7. Totalizacja życia uczestników. Grupa rozciąga kontrolę nad całym życiem członków. Zaciera się granica pomiędzy tym, co prywatne, a tym, co grupowe. Zanika granica pomiędzy czasem „służbowym" a czasem prywatnym. Praca i wypoczynek zastępuje permanentne uczestnictwo w życiu grupy. Taka sytuacja sprzyja wzajemnej ciągłej kontroli. Wobec tej sytuacji promowane są zachowania konformistyczne zabezpieczające uczestników grupy przed odrzuceniem ze względu na ich możliwy indywidualizm. Brak należytej proporcji pomiędzy tym, co kontroluje grupa w życiu adepta, a jego prywatnością pozostającą poza wpływem grupy, decyduje o stopniu totalitarności grupy.

Zjawisko grupowego myślenia obecne jest w niemal wszystkich silnie kontrolowanych przez charyzmatycznego guru nowych ruchach religijnych. Uwidacznia się to zwłaszcza w aspekcie ideologicznym, który dominuje w tego typu grupach. Nowe ruchy religijne (choć nie tylko) ograniczają w widoczny sposób autonomię własnych jednostek. Utożsamienie się z danym ruchem oznacza w wielu przypadku rezygnację z własnych przekonań.

Przynależność do sekty niemal zawsze połączona jest z wymogiem wyłączności. Wyłączność stanowi ważny warunek trwałości sekty jako grupy. Procedura nadzoru i wykluczania zapewnia liderom grupy kultowej jakość i ciągłość zarządzanej przez siebie

organizacji. Dążąc do wzmacniania żarliwości adeptów, grupa kultowa sprawuje nad nimi skrupulatną kontrolę. W niemal wszystkich grupach kultowych liderzy dbają o jedność myślenia, czucia i postępowania wiernych. W kontrowersyjnej grupie znanej jako „Dzieci Boże" lider - Pasterz - winien sporządzać na temat każdej podopiecznej osoby - „owieczki" - comiesięczny raport, zapisując w nim stopień jednomyślności i zaangażowania danej osoby. Podobnie rzecz ma się w przypadku miesięcznych raportów w zborach Świadków Jehowy, gdzie każde spotkanie z potencjalnym adeptem jest szczegółowo omawiane i opisywane, a następnie przekazywane starszym zboru. Starsi zboru w razie potrzeby przywołują do porządku „słabszych" i tych, którzy nie wykazują się „dobrym sprawowaniem". Mogą nawet dokonać wykluczenia z organizacji osoby, która kwestionuje aktualne nauczanie „Strażnicy". Równie rygorystyczny nadzór nad każdym swym członkiem sprawują tzw. Komisje Etyki w Scientology. W grupie scjentologicznej wykluczeniu osoby zakwalifikowanej „do usunięcia" towarzyszy zakaz utrzymywania z nią kontaktów, a niekiedy także skryte prześladowania (Yernette 1998).

6

Sekty w Polsce

Z opublikowanego przez Centrum Badania Opinii Publicznej (CBOS) raportu z maja 2006 roku zatytułowanego *Znaczenie religii w życiu Polaków* wynika, że Polacy w sposób świadomy deklarują się jako osoby wierzące. Badanie ujawnia, że wiara katolicka stanowi ważny element autoidentyfikacji Polaków i nie jest jedynie konstruktem teoretycznym. Większość ankietowanych (96 proc.) określa się mianem katolików, z czego dwie trzecie (63 proc.) deklaruje, że oprócz tego, że wierzy, stosuje się również do nauczania Kościoła (Boguszewski 2006).

Z tego, że Polacy stanowią tak przytłaczającą większość wyznaniową, nie wynika jednak stawiana przez niektóre środowiska teza, jakoby społeczeństwo cechowało się nietolerancją religijną wyrażoną w negowaniu innych religii czy wręcz bezpośrednią wrogością wobec wierzących inaczej.

Z przeprowadzonego w czerwcu 2006 roku badania CBOS wynika, że Polacy, którzy stanowią większość wyznaniową w Polsce, nie dyskredytują innych religii i wyznań. Zdecydowana większość 87 proc., jest zdania, że każda religia jest tak samo dobra, o ile pomaga człowiekowi jak najlepiej przeżyć jego życie. Tak wysoki procent świadczy o tym, że Polacy są narodem zdecydowanie otwartym na wierzenia innych. Z komunikatu zatytułowanego

Polacy wobec różnych religii i zasad moralnych katolicyzmu dowiadujemy się, że prawie trzy czwarte ogółu ankietowanych (72 proc.) uważa, że Bóg czczony w różnych religiach, bez względu na to, jak jest nazywany, to w rzeczywistości jeden Bóg. Ten sam procent respondentów (72 proc.) jest przekonanych, że wszystkie religie mają tak naprawdę jeden cel, do którego wiodą swych wiernych (Boguszewski 2006).

Zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego poświęconego Kościołom i związkom wyznaniowym w Polsce (dane z 2000 roku), w naszym kraju obecnie żyje około 34,87 milionów katolików (w roku 2007 liczba ta spadła do 33,9 milionów osób), w tym 110 tysięcy grekokatolików. Kościół prawosławny zrzesza 562,4 tysięcy wyznawców. Wyznania protestanckie skupiają 162,9 tysięcy osób, w tym największy Kościół Ewangelicko-Augsburski liczy około 87 tysięcy osób. Świadkowie Jehowy, zarejestrowani jako „Strażnica" - Towarzystwo Biblijne i Traktatowe, zrzeszają w Polsce 123 tysiące członków. Do pozostałych związków wyznaniowych należy 147 tysięcy wiernych. Bez wyznania pozostaje około 301,7 tysięcy osób. Procentowo dane te przedstawiają się następująco: 90,1 proc. ludności Polski to katolicy, 1,46 proc. - prawosławni, 0,42 proc. - protestanci, 0,38 proc. - pozostałe związki wyznaniowe, a 7,8 proc. mieszkańców Polski nie przynależy do żadnego z wyznań. Do liczniejszych w Polsce należą także Kościół Katolicki Mariawitów - 25,5 tysięcy członków, Kościół Polskokatolicki - 22,1 tysiące członków i Kościół Zielonoświątkowy - 19,4 tysięcy członków. Muzułmański Związek Religijny liczy w Polsce 5,1 tysięcy wyznawców, a Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kriszny - 5 tysięcy wyznawców.

Najwięcej nowych wyznań powstało w latach 1987-1996, co było związane ze zmianami ustrojowymi i liberalnymi przepisami prawnymi dotyczącymi legalizacji nowych wyznań. Do 1998 roku wystarczyło piętnastu wyznawców, żeby zarejestrować nowy związek wyznaniowy. Po zaostrzeniu przepisów (od stycznia 1999 roku)

ustawodawca wymaga, by taki związek zrzeszał co najmniej sto osób. W latach 90. XX wieku zarejestrowano ponad sto nowych wyznań w Polsce, m.in. Kościół Reformowany Adwentystów Dnia Siódmego czy Instytut Wiedzy o Tożsamości „Misja Czaitanii". Pojawiły się też wspólnoty o nieco egzotycznych nazwach, jak Zachodni Zakon Sufi (organizacja związana z ruchem New Age, licząca ok. 500 członków) czy Związek Garuda w Polsce (skupia wyznawców starotybetańskiej praktyki bon). Zarejestrowano także Polski Kościół Słowiański, który powstał na skutek fascynacji kulturą i mitologią dawnych Słowian oraz Rodzimy Kościół Polski, który nawiązuje do wierzeń przedchrześcijańskich typu henoteistycznego (Adamczuk 1997).

Jak wynika z informacji uzyskanych w Departamencie Wyznań Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, w ciągu ostatnich kilku lat (1993-1999) około czterdziestu związkom religijnym, ubiegającym się o wpis do oficjalnego rejestru, z różnych przyczyn udzielono odpowiedzi odmownej. Można zatem zakładać, że różnorodność ugrupowań religijnych czy parareligijnych w Polsce (niektóre z nich uzyskały osobowość prawną jako świeckie stowarzyszenia i fundacje) jest jeszcze większa. Należałoby nadto uwzględnić te grupy wyznaniowe, które nie mają osobowości prawnej i nigdy nie ubiegały się o rejestrację, a mimo to są aktywne i zdobywają członków oraz kultywują własne konfesyjne praktyki. Większość z nich - zwłaszcza grupy o obcym rodowodzie, obecne od niedawna w Polsce, oraz grupy rodzime, ale o krótkiej historii - prowadzi aktywną prozelicką działalność w celu pozyskiwania nowych wyznawców.

Najwięcej konwertytów w ciągu roku odnotowują w dalszym ciągu Świadkowie Jehowy, obecnie trzecie pod względem liczby wiernych wyznanie w Polsce (około 130 tysięcy głosicieli). Oni też są najlepiej rozpoznawani i znani w społeczeństwie. Na pytanie: „Czy zna Pan (Pani) kogoś, kto jest innego wyznania niż katolickie?" w badaniach, zrealizowanych przez OBOP w maju 1999 roku na próbie ogólnopolskiej, 52 proc. osób odpowiedziało, że zna świadka

Jehowy; 20 proc. - prawosławnych; 9 proc. - zielonoświątkowców; 7 proc. - wyznawców judaizmu, zaś 39 proc. respondentów wskazało, że nie zna nikogo, kto byłby innego wyznania niż katolickie (Libiszowska-Żółtkowska 2001).

Niezależnie od wyników badań statystycznych dotyczących wyznań, religii i przekonań religijnych należy pamiętać, że wszelkie działania tego typu są trudne i wymagają pokonania wielu problemów natury metodologicznej. Nawet proste pytanie dotyczące wyznań rodzi wiele wątpliwości (Zwoliński 1999). Niskie wskaźniki liczbowe zaangażowania się członków danego społeczeństwa w działalność w sektach czy ich niewielki udział procentowy w społeczeństwie jako całości nie mogą być dowodem na to, iż sekty nie stanowią zagrożenia społecznego. Poszanowanie praw człowieka nie jest tylko domeną wskaźników liczbowych. Podmiotem jest bowiem osoba ludzka, każdy człowiek. Wydaje się, że nie ma nic bardziej ryzykownego jak przytaczanie konkretnych liczb w dziedzinie religii. Gdyby nawet każdemu człowiekowi można było postawić niezwykle proste pytanie: „Jaka jest pańska religia?", to znaleźliby się zarówno niewierzący, którzy pod społecznym naciskiem deklarowaliby się jako wierzący, jak i wierzący deklarujący ateizm z powodu społecznej presji związanej np. z obowiązującą ateistyczną wizją. Trzeba przyznać, że można policzyć oddziały wojska, ale nie można oszacować liczby wierzących.

Rodzi się także fundamentalne pytanie o sens prowadzenia szczegółowej statystyki dotyczącej religijności człowieka, społeczeństwa. Oczywiście można podawać pewne przybliżone wartości, określające liczbę i wielkość istniejących religii. Jednak czy do chrześcijan można zaliczyć wszystkich ochrzczonych? Teoretycznie tak, tylko jak wtedy wytłumaczyć fakt, że wielu z nich spotyka się z Kościołem, przez który zostali zarejestrowani w czasie chrztu, jedynie z okazji ceremonii pogrzebowej (Malhebre 1997).

Często wiara w Boga nie pociąga za sobą gorliwego praktykowania określonej religii. Wierzymy automatycznie, właściwie bez

świadomości i wiedzy na temat religii, którą wyznajemy. Zdarza się, że pod naciskiem rodziny czy znajomych ktoś praktykuje tradycyjną religię, w którą zaangażowana jest właściwie tylko rodzina, on osobiście już nie.

W Europie odpowiedź na pytanie o przynależność do jakiejś religii nie sprawia nikomu większych kłopotów - jest prosta i jednoznaczna. W krajach Dalekiego Wschodu sprawa się nieco komplikuje. Na przykład w Japonii najczęściej można usłyszeć, że ktoś jest zwolennikiem dwóch, trzech lub czterech religii. Japończyk będzie wypełniał praktyki śintoistyczne z okazji narodzin dziecka, praktyki buddystyczne z okazji uroczystości pogrzebowych, często pójdzie za wskazaniami konfucjonizmu i nie odrzuci chrześcijaństwa, uzna bowiem Biblię za bestseller duchowości (Malhebre 1997).

Skoro nie da się ocenić rzeczywistej praktyki religijnej, jedyną możliwością jest podanie szacunkowej liczby tych, którzy przyznają, że są związani, przynajmniej w znaczeniu socjologicznym, z jakąś religią. W przypadku chrześcijan najłatwiej jest przytoczyć liczbę ochrzczonych, choć trzeba pamiętać, że znaczna ich grupa to ludzie, którzy nie praktykują. W Izraelu, gdzie naród skupia się wokół jednej religii, rygorystycznie praktykujący są mniejszością - stanowią około 10 proc. ludności, wielu zaś głęboko przywiązanych do żydowskiej kultury Izraelczyków uważa się za ludzi niereligijnych, a czasami nawet za ateistów. W krajach islamu, gdzie religia ma charakter globalny i dotyczy całości codziennego życia, obserwujemy diametralnie inne nastawienie względem religii. Społeczna presja jest tak wielka, że ogromnie trudno być muzułmaninem w połowie albo też wierzącym, lecz niepraktykującym (Malhebre 1997).

Jeśli mowa o postawach, to najogólniej rzecz biorąc, obserwujemy ludzi, którzy równocześnie wyznają kilka religii, praktykujących niewierzących, jak i wierzących, ale niepraktykujących.

Również pojęcie duchownego, dość precyzyjnie określone w Kościołach chrześcijańskich, nie ma żadnego odpowiednika

wśród licznych wyznań niechrześcijańskich, np. wyznawców hinduizmu, buddystów czy muzułmanów. Odmienne jest także pojęcie obiektu sakralnego czy pojęcie jednostki organizacyjnej, np. parafii, wspólnoty, zboru czy gminy. Dlatego też opracowanie jednolitego narzędzia badawczego potrzebnego do opisu struktury wyznaniowej danej społeczności jest zadaniem niezwykle skomplikowanym. Najwłaściwsze jest więc indywidualne podejście do każdego wyznania (Zwoliński 1999).

Niezwykle trudno ustalić, jak duży odsetek członków różnych systemów społecznych należy do sekt religijnych. W większości społeczeństw nie przekraczają oni kilku procent populacji i stanowią zazwyczaj grupę marginalną w kategoriach ilościowych. Statystyki dotyczące wyznań uspokajają i pozwalają nawet na lekceważenie problemu. Sekty i nowe ruchy religijne są jednak zjawiskiem o dużej sile w sensie jakościowym. Pytanie o to, ile spośród zarejestrowanych w Polsce związków wyznaniowych, a także tych, które nie mają unormowanego statusu prawnego, ma charakter sekt; ile stanowi luźne zbiorowości religijne, nie znajduje jednoznacznego rozstrzygnięcia. Także grupy wyznaniowe, w tym sekty i nowe ruchy religijne, które nie ubiegają się o status prawny w Polsce, nie są poddawane jakiejkolwiek weryfikacji. Wszelkie dane na ten temat z konieczności pozostają szacunkowe (Paleczny 1998).

Słusznie zauważa Andrzej Zwoliński (1999), że „wszystkie, z zarejestrowanych po 1990 r. związków wyznaniowych, odznaczają się względnie niewielką liczbą wyznawców. Przeważnie poszczególne grupy liczą od kilkunastu do kilkuset wyznawców. Dane o liczebności, podawane w czasie rejestracji, są najczęściej zawyżane. Niekiedy zasięg nowej grupy ogranicza się do jednej miejscowości. Bardziej ekspansywne są te, których ideowym celem jest prozelityzm, czyli działalność «misyjna», nastawiona na pozyskiwanie nowych wyznawców. Z tego też względu, przez aktywny prozelityzm na ulicach, odwiedzanie domów, szkół, uczelni, są one bardziej znane ogółowi i częściej podlegają społecznej ocenie. Ich działalność jest

dodatkowo nagłaśniana przez środki społecznego przekazu. Im liczniejsze grono zwolenników, tym atrakcyjność danego ruchu wzrasta, powodując napływ nowych członków lub sympatyków. Liczba zwolenników i członków wzrasta na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Ruchy, które dawniej miałyby charakter lokalny i marginalny zasięg wpływów, obecnie - za sprawą techniki telekomunikacyjnej (w tym Internetu) - docierają z misją do przestrzennie i kulturowo odległych terenów".

Sekty przyciągają uwagę opinii publicznej i licznych instytucji społecznych, także kościelnych, które analizują dokonujące się przemiany. Bardzo często demonizuje się znaczenie sekt, które są na ogół małymi grupami, złożonymi z osób zagubionych, poszukujących swej tożsamości społecznej i indywidualnej. Istota problemu i sama funkcja sekt nie sprowadza się do ich wielkości czy zasięgu wpływów, lecz do propagowania określonego modelu ludzkich zachowań i odniesień. Dlatego nie wolno stracić z pola widzenia społecznego tych niewielkich fenomenów społecznych i religijnych, które mogą stać się dla poszczególnych ludzi i grup, a niekiedy i całych społeczeństw siłą destrukcyjną.

Błędem jest również postrzeganie sekt i nowych ruchów religijnych w zawężonej perspektywie zagrożeń adresowanych do małej grupy ludzi, określonej wiekowo (głównie dzieci i młodzież), statusowo (zamożni) czy charakterologicznie (nadwrażliwi, gorliwi religijnie, poszukujący). O powadze problemu w ostatnich latach informował Raport Biura Bezpieczeństwa Narodowego *O stanie bezpieczeństwa państwa* (1995 rok). W rozdziale 7 dokumentu czytamy: „Na przestrzeni kilku ostatnich lat pojawiło się w Polsce zjawisko ekspansji różnorodnych związków wyznaniowych oraz ruchów o charakterze pseudoreligijnym, określanych często mianem sekt. Obecnie w Polsce działa 13 kościołów o ustawowo uregulowanej sytuacji prawnej lub uznanych w drodze administracyjnej oraz 93 kościoły i związki wyznaniowe wpisane do rejestru kościołów. Szereg wniosków oczekuje na wpis do rejestru, wiele związków

działa nielegalnie, wiele w zakamuflowanej formie stowarzyszeń, salonów odnowy zdrowia fizycznego i psychicznego, kursów «poszerzania świadomości», fundacji, spółek cywilnych tudzież innych sekt". Określając miejsca aktywności tychże grup, raport podaje, że działalność swą sekty te „prowadzą najczęściej na terenach dużych miast: Warszawa, Trójmiasto, Kraków, Wrocław, oraz w miejscowościach przygranicznych w woj. zielonogórskim, wrocławskim i suwalskim (co sprzyja kontaktom międzynarodowym). Wiele z nich nabyło na terenie naszego kraju liczne nieruchomości, gdzie tworzą zamknięte, odcięte od świata wspólnoty".

Do najbardziej kontrowersyjnych wspólnot religijnych, działających w Polsce raport zaliczył Kościół Zjednoczenia, Wspólnotę Niezależnych Zgromadzeń Misyjnych „Rodzina", Kościół Scjentologiczny oraz liczne grupy satanistyczne.

Kościół Zjednoczenia - przypominał raport - został uznany przez Parlament Europejski za organizację parareligijną, przyczyniającą się do zagrożenia ładu i porządku społecznego. Członków tej wspólnoty oskarża się o przemyt i handel narkotykami. W Polsce został on zarejestrowany 12 stycznia 1990 roku. Posiada trzy zamknięte ośrodki w Izabelinie, Krakowie i Glanowie pod Krakowem. Kościół werbuje członków poprzez Federację Kobiet na rzecz Pokoju Światowego, działającą w Polsce od 1992 roku oraz Akademickie Stowarzyszenie Urzeczywistniania Wartości Uniwersalnych.

Kościół Scjentologiczny został w raporcie określony mianem „mafii religijnej", będącej najbardziej dochodowym kultem w Stanach Zjednoczonych, gdzie dał się poznać z licznych afer i przestępstw, do których można zaliczyć fałszerstwa, przekupstwa, wyłudzenia, zastraszenia oraz oszustwa giełdowe. Raport stwierdził: „Z uwagi na nieprzychylną opinię międzynarodową Kościół dąży do ukrywania działalności w Polsce. Zagrożenia ze strony Kościoła Scjentologicznego przejawiają się między innymi w podejmowaniu działań dążących do wyłudzania środków materialnych na tzw. orientalne techniki odnowy psychicznej" (BBN 1995).

Sekta o nazwie Wspólnota Niezależnych Zgromadzeń Misyjnych „Rodzina" połączona została z niewyjaśnionymi, tajemniczymi zaginięciami i uprowadzeniami ludzi młodych. Na Zachodzie sekta oskarżona jest o porywanie dzieci, molestowanie i wykorzystywanie seksualne nieletnich, propagowanie stosunków kazirodczych oraz produkcję filmów pornograficznych (również z udziałem dzieci). W wielu krajach zabroniono sekcie działalności. Raport informuje, że na terenie Polski „prowadzi ona szeroką działalność propagatorską, rozdając w miejscach publicznych plakaty i ulotki, a także werbunkową, głównie w szkołach i placówkach opiekuńczo-wychowawczych, proponując usługi w zakresie nauczania języków obcych oraz pogadanek na tematy zapobiegania narkomanii i AIDS. Każdy, kto nawiąże kontakt z grupą, jest nakłaniany do opuszczenia rodziny. Członkowie odizolowywani są całkowicie od swych rodzin i przyjaciół, przebywają w ośrodkach sekty na terenie kraju tylko czasowo, skąd pod zmienionym nazwiskiem wyjeżdżają za granicę, gdzie są wynaradawiani, aby po latach powrócić do kraju jako całkowicie posłuszni przywódcy sekty. Odnalezienie osób uprowadzonych przez grupę staje się praktycznie niemożliwe. Żaden z jej członków nie pracuje zawodowo. Na terenie kraju grupa posiada co najmniej dwa ośrodki - w Piasecznie i Karpaczu" (BBN 1995).

Wspomniany powyżej raport z biegiem lat stracił w pewnych swych wymiarach aktualność. Dziś ma charakter bardziej historyczny niż realny, dlatego został przytoczony w tym miejscu. Z upływem lat niektóre grupy religijne wymienione w raporcie przestały działać na terenie Polski, a w ich miejsce pojawiły się zupełnie nowe, co wymaga dalszych pogłębionych studiów nad tym zagadnieniem.

W związku z dość szybko zmieniającą się sytuacją w obszarze aktywności nowych ruchów religijnych i sekt, w 2000 roku powołany przy MSWiA Międzyresortowy Zespół do spraw Nowych Ruchów Religijnych opracował nowy *Raport o niektórych zjawiskach związanych z działalnością sekt w Polsce* (R 2000).

W części pierwszej raportu poruszono problemy terminologiczne, określono przyczyny powstawania i rozwoju sekt, omówiono ich klasyfikację i strukturę, formy prawne uznawane przez sekty, Kościoły i inne związki wyznaniowe, zagadnienia wolności sumienia i religii, rodzaje statusu prawnego Kościołów i innych związków wyznaniowych w Polsce, zasady rejestracji Kościołów i innych związków wyznaniowych w Polsce.

Autorzy opracowania wskazują, że od początku lat 90. XX wieku pojawieniu się w Polsce wielu grup nazywanych powszechnie sektami towarzyszą zróżnicowane emocje. Ugrupowania te „oskarżane są o stosowanie niedozwolonych i nieetycznych metod werbunku nowych członków oraz ich psychiczne uzależnianie, powodujące ślepe posłuszeństwo przywódcy. Zdaniem krytyków tych grup, dopuszczają się one szeregu przestępstw, takich jak przemyt broni, handel narkotykami, porwania, wyłudzanie pieniędzy, a wszystko to pod hasłami odnowy religijnej, doskonalenia duchowego, poszerzania świadomości itp.". Celem opracowanego raportu jest więc „przedstawienie zasadniczych zagadnień związanych z działalnością grup, na określenie których używa się zamiennie takich pojęć, jak «nowe ruchy religijne», «ruchy parareligijne», «sekty», «ruchy kultowe», «kulty». Terminy te nie występują w prawie polskim (uwzględniając w tym podpisane i ratyfikowane przez Polskę konwencje międzynarodowe stanowiące źródło prawa wewnętrznego)" (R 2000). Następnie dokument stwierdza, że na gruncie obowiązującego obecnie prawa działalność nowych ruchów religijnych stanowi zwykłą formę aktywności obywateli i jest możliwa w formie: „stowarzyszeń, kościołów, związków wyznaniowych bądź innych osób prawnych oraz niesformalizowanych związków osób fizycznych. Wszystkie te podmioty podlegają ogólnie obowiązującym przepisom prawnym". W części drugiej *(Sekty jako grupy destrukcyjne)* zamieszczona została charakterystyka sekty, informacje dotyczące różnic pomiędzy sektami i innymi grupami społecznymi, komentarz na temat przyczyn i skutków przynależności do sekt

oraz dane na temat zjawisk patologicznych związanych z naruszaniem przez sekty prawa karnego, rodzinnego i innych.

Analizując postępowanie poszczególnych członków nowych ruchów religijnych, jak i całych grup, raport podkreśla, że: „czyny karalne, pozostające w związku z działalnością sekt, nie stanowią kategorii wyodrębnionej w statystykach policyjnych, prokuratorskich i sądowych. Informacje o patologicznych zjawiskach związanych z oddziaływaniem sekt, w tym i o przestępstwach, nie są więc przez te organy odrębnie gromadzone i porównywane. Związek określonych zdarzeń z oddziaływaniem sekt nie ma charakteru ściśle zdefiniowanego, co należy uwzględniać jako element subiektywizujący. Wynika to zarówno z możliwości popełnienia przestępstwa z powodów związanych z przynależnością do sekty lub w związku z realizacją celów praktycznie każdego z przestępstw, jak i z nieznanych w wielu wypadkach, przede wszystkim przy nieustalonych sprawcach, motywów działań przestępczych" (R 2000).

Wiatach 1992-1999, jak odnotowuje raport, najwięcej prowadzonych spraw dotyczyło różnych nadużyć przeciwko wolności, rodzinie i opiece oraz wolności sumienia i wyznania. Z analizy posiadanych informacji wynika, że „w niemal jednej trzeciej prowadzonych spraw doszło do skazania członków sekt za czyny pozostające bezpośrednio lub pośrednio w związku z ich działalnością w sekcie. W jednej trzeciej przypadków brak jest informacji dotyczących sposobu zakończenia postępowania. W pozostałej części w jednej trzeciej spraw postępowanie uległo umorzeniu najczęściej z powodu niestwierdzenia przestępstwa" (R 2000). Na tej podstawie autorzy dokumentu stwierdzają, że „ujawniona przestępczość sekt w Polsce nie stanowi większego zagrożenia dla społeczeństwa", gdyż na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat „zapadło nie więcej niż dwadzieścia wyroków skazujących przywódców sekt czy ich członków za czyny pozostające w bezpośrednim związku z działalnością sekty" (R 2000).

Najczęściej odnotowywanymi czynami, uważanymi za formę naruszenia prawa, były: fałszowanie dokumentów m.in. związanych

z rejestracją związku wyznaniowego czy uzyskaniem ulg i przywilejów, jakie pociąga za sobą rejestracja, uprowadzenia małoletnich, stawianie czynnego oporu i czynna napaść na funkcjonariuszy policji. Nielegalne posiadanie broni, składanie fałszywych zeznań, groźba, kradzież, bezprawne udzielanie świadczeń lekarskich czy obcowanie płciowe z osobą poniżej 15. roku życia stanowią jednostkowe przypadki stwierdzonych prawomocnymi wyrokami sądów naruszeń prawa. Jak wskazuje dokument: „szczególne zaniepokojenie budzi uaktywnienie się środowisk satanistycznych. Tylko w 1999 roku odnotowano 9 przypadków rytuałów satanistycznych, z którymi związane były takie czyny, jak: dewastacje cmentarzy, kościołów, kradzieże krzyży i ozdób z grobów, zabijanie zwierząt, handel narkotykami. Ideologia niektórych sekt doprowadza też ich członków lub sympatyków do prób samobójczych. W latach 1995-1999 uznano 8 samobójstw za mające związek przyczynowy z wyznawaną doktryną, przede wszystkim satanistyczną" (R 2000).

Biorąc pod uwagę liczbę prowadzonych spraw, jak i końcowy ich rezultat, autorzy raportu słusznie zauważają, że przestępczości sekt w Polsce nie można sprowadzić tylko i wyłącznie do odnotowanych i udowodnionych w sposób oficjalny w toku postępowania przed kompetentnymi organami czynów. Zasięg przestępczej działalności sekt jest o wiele szerszy, choć nie zawsze możliwy do należytego uchwycenia.

Na przestrzeni lat 1994-1999 w zakresie nadużyć prawa rodzinnego odnotowano, jak czytamy w raporcie, „około pięćdziesiąt prowadzonych spraw, w tym o pozbawienie lub ograniczenie władzy rodzicielskiej, rozwód czy ubezwłasnowolnienie częściowe lub całkowite osób przynależących do sekt" (R 2000). Tego typu sprawy świadczą o tym, że problem rzeczywiście istnieje i został dostrzeżony przez organy wymiaru sprawiedliwości. Jedna czwarta spraw dotyczyła zastąpienia braku zgody rodziców lub prawnych opiekunów na zabieg leczniczy w postaci transfuzji krwi orzeczeniem sądu. Zwiększyła się również liczba spraw związanych z de-

moralizacją nieletnich należących do grup satanistycznych z jednej sprawy w 1998 roku do sześciu przypadków w 1999 roku.

Oprócz przypadków łamania prawa karnego lub rodzinnego, członkowie pewnych sekt dopuścili się przekroczenia prawa (przypadki udokumentowane) w zakresie przepisów celnych, meldunkowych, podatkowych, oświatowych i budowlanych, a w szczególności - jak podaje raport - po 1990 roku odnotowano: kilkadziesiąt przypadków niszczenia dokumentów tożsamości, niedopełniania obowiązku meldunkowego, niezgłaszania narodzin dzieci, sześć przypadków nadużyć finansowych, które dotyczyły nieprawidłowości w naliczaniu podatku VAT, sprowadzania z zagranicy samochodów osobowych i innych wartościowych darów dla nieistniejących osób prawnych, na fikcyjne cele lub w ilościach wskazujących na nadużywanie przywileju celnego oraz wyłudzania pieniędzy na rzekomo prowadzoną działalność charytatywną, dwa przypadki samowoli budowlanej, dwa przypadki odmowy realizacji obowiązku szkolnego, dwa przypadki niezgodnej z ustawą o systemie oświaty agitacji religijnej na terenie placówek oświatowych. Dane przytoczone przez dokument są oczywiście niepełne, głównie - jak to określili jego autorzy - ze względu na brak systematycznej oceny zagrożenia przez odpowiednie służby.

Raport kończą wnioski, z których wynika, że sekty to „problem niezwykle skomplikowany i niejednorodny, wielopłaszczyznowy, a przez to trudny do całościowej oceny - począwszy od olbrzymiego wachlarza terminologicznego, którym z jednej strony posługują się same sekty, z drugiej - osoby i instytucje badające ich zachowania, poprzez formy prawne aktywności sekt oraz rzeczywisty zakres ich działalności, aż do tego, co wzbudza największe kontrowersje i obawy społeczne, a także sprzeciw samych sekt: to szkodliwa, destrukcyjna, a czasami wręcz pozaprawna działalność sekt" (R 2000).

W zakończeniu czytamy, że społeczna szkodliwość oraz „bezprawne i niejednokrotnie kryminalne zachowania członków i sympatyków sekt znajdują swoje odzwierciedlenie w poczuciu zagro-

żenią ze strony polskiego społeczeństwa, o czym świadczą wyniki przeprowadzonych badań opinii publicznej. Poczucie to wzmocnione jest przez brak informacji i często bezradność organów ścigania. Nie oznacza to bynajmniej, że organy państwa nie dostrzegają zagrożeń związanych z działalnością sekt w Polsce i nie podejmują żadnych kroków, ażeby im przeciwdziałać" (R 2000).

Trudno nie zgodzić się z wieloma spostrzeżeniami i wnioskami raportu. Niestety obecna sytuacja polityczno-społeczna, jak i gospodarczo-prawna zostawia wiele miejsca dla działalności nowych ruchów religijnych, w tym grup o charakterze destrukcyjnym. Podejmując problematykę działalności nowych ruchów religijnych w kontekście przestrzegania prawa, należy pamiętać o istnieniu tzw. „ciemnej liczby", na którą składają się rozmaite czynniki. Jak stwierdza dokument, niewykrywalność wielu przypadków łamania prawa wynika z faktu, że „ludzie nie zawiadamiają policji o przestępstwie, gdyż nie mają zaufania do organów ścigania bądź z obawy przed poniesieniem konsekwencji albo ze strachu przed zemstą ze strony sprawców" (R 2000). Liczne trudności dotyczą wykrycia przestępstwa popełnionego niejako za parawanem, w czterech ścianach wyizolowanych bądź zakamuflowanych wspólnot, gdy ofiary tych przestępstw nie czują się do końca ofiarami. Bezradność prawa uwidacznia się zwłaszcza w sytuacjach, kiedy nadużycia popełniane względem poszczególnych wiernych dokonują się za ich przyzwoleniem. W wielu przypadkach znaczny kłopot „sprawia także udowodnienie winy oraz ustalenie samego faktu popełnienia przestępstwa w związku z działalnością sekty bądź na tle rytualnym. W Polsce nie brakuje sankcji za nadużycia popełnione w sektach. Problem polega na tym, że nie można ich stosować, dopóki nie zostaną wykryte, a wina nie zostanie udowodniona" (R 2000). Tego typu sytuacja spowodowała, że w Polsce prawomocnym wyrokiem zakończyło się jedynie kilkanaście spraw dotyczących różnych nadużyć ze strony nowych ruchów religijnych i sekt.

7

Satanizm w Polsce i na świecie

Owiany tajemniczością jak i sensacją satanizm wydaje się fascynować swoim radykalizmem oraz hasłami nawiązującymi do niczym nieograniczonej wolności. Z biegiem lat stał się filozofią pociągającą zarówno ludzi młodych, jak i starszych, wykształconych oraz niewykształconych, mężczyzn i kobiety, bogatych i biednych, pokornych i zbuntowanych, wszystkich zaintrygowanych złem.

Zwany przez swoich zwolenników „czarnym papieżem", twórca „Kościoła Szatana", Anton Szandor LaVey, kończąc prolog swojego największego dzieła, „Biblii Szatana", obwieszcza czytelnikowi: „To wiek Szatana! Szatan rządzi światem!". Bogowie niesprawiedliwych nie żyją. Jest to okres narodzin magii i nieskalanej mądrości. Ciało zatriumfowało i zostanie zbudowany wielki Kościół poświęcony jego imieniu.

LaVey po dziadkach był pochodzenia gruzińsko-rumuńsko-alzackiego. Babka była Cyganką. To ona wpoiła mu, gdy był dzieckiem, legendy o wampirach i wiedźmach zamieszkujących rodzinną Transylwanię. Już jako dziecko zaczytywał się w książkach typu *Frankenstein* Mary Shelley czy *Drakula* Brama Stokera. Z biegiem lat owa fascynacja światem natury zaowocowała myślą o stworzeniu „Kościoła Szatana" (LaVey 1996).

Rozpowszechniana w różnych kręgach tzw. „Biblia Szatana" zawiera w swej treści nauczanie „wielkiego" poprzednika Szandora LaVeya - Aleistera Crowleya znanego pod pseudonimem „Wielka Bestia". Crowley jest twórcą tzw. „Świątyni Szatana" i wielu innych grup o charakterze satanistycznym (Wilson 1988; Symond 1971).

Satanizm skupia w swych szeregach ludzi zagubionych, którzy straciwszy z oczu horyzont dobra, zanurzyli się w bezkresnym oceanie zła.

Gdy pisze się o satanizmie, należy być bardzo ostrożnym, aby go przypadkiem nie reklamować. Propagowany przez Internet, książki, gry planszowe i komputerowe, reklamy telewizyjne oraz filmy, satanizm jest naprawdę niezwykle trudny do jakiejkolwiek w pełni wyczerpującej oceny.

Satanizm obecnie spotykany okazuje się żywiołowym fenomenem, wyrastającym w XX wieku z podziemia średniowiecznych, tajnych i hermetycznie zamkniętych społeczności. W ramach pewnej pseudokultury staje się artykułem użytku publicznego oraz kultowym ideałem dla licznej rzeszy młodzieży (choć nie tylko) na całym świecie. Satanizm szerzy się z wielką gwałtownością. W większości przypadków jest on przejawem buntu czy niechęci wobec wszelkich tradycyjnych zasad i konwencji. Przede wszystkim jednak stoi w jaskrawej opozycji względem chrześcijaństwa i chrześcijańskiego Boga oraz Jego przykazań (zwłaszcza dotyczących moralności). Chodzi o wtórny system pseudoreligijny, który nie byłby w stanie istnieć samodzielnie, funkcjonuje zaś na zasadzie przejmowania poszczególnych pierwiastków nauki chrześcijańskiej, ich parodiowania i prezentowania pod zmienioną postacią. W satanizmie możemy więc znaleźć na przykład chrześcijańskie modlitwy recytowane od tyłu, chrześcijański krzyż obrócony o 180 stopni czy też normy etyczne proklamowane właśnie w przekręconych wartościach (np. dziewięć przykazań satanistycznych) (Rakowsky 2001).

W związku z tym śmiało możemy stwierdzić, że satanizm jest niejednolitym ruchem ludzi, którzy z różnych przyczyn stali się

zwolennikami buntu oraz jego powszechnie uznawanego symbolu: Szatana - przeciwnika Bożego. Zdania poszczególnych grup co do postaci Szatana są jednak diametralnie różne. Niektórzy rozumieją go jako rzeczywistą postać duchową; inni tylko jako symbol (rzeczywisty czy metaforyczny) buntu, dążącego do wyzwolenia człowieka z więzów moralności i wiążących norm społecznych; inni jako siłę natury działającą w człowieku czy jako wyimaginowaną siłę magiczną. Istnieje cały szereg niezależnych od siebie grup i pojedynczych wyznawców satanizmu - od zwyczajnych ekshibicjonistów aż po masowych morderców. Satanizm jest więc niczym ameba (gatunek pierwotniaka pozbawionego dokładnych konturów). Nie jest do końca ani organizacją, ani Kościołem, ani sektą - nawet pomimo oficjalnego istnienia Kościoła Szatana. Satanizm jest raczej szerokim ruchem, którego poszczególne grupy powstają i zanikają bez dogmatów i doktryn, nie wyznając żadnej filozofii. Satanizm jest wewnętrznie rozbieżny, głęboko zróżnicowany i ideologicznie rozproszony (Rakowsky 2001).

Podobne rozbieżności istnieją pomiędzy satanistami, jeżeli chodzi o dotrzymywanie licznych zasad - niektóre z nich są powszechnie uznawane, innych nie trzeba przestrzegać. W praktyce każdy z wyznawców przystosowuje satanizm do własnych potrzeb, tworzy wersję „na własny użytek", dlatego sataniści zasadniczo nie utrzymują między sobą żadnych zorganizowanych szerzej kontaktów. Przyjaźnią się tylko z tymi, z którymi się dobrze rozumieją, zapraszając na „czarne msze" tylko swoich przyjaciół. Jedyną (właściwie) zasadą, której wspólnie dotrzymują i z której wywodzi się szereg ich reguł, jest tzw. telemiczne prawo Crowleya: „Rób, czego pragniesz, to niech będzie twoim całym prawem".

Ogłaszając dzień 1 maja dniem narodzin Szatana, ekscentryczny Szandor LaVey stwierdził, że jego misją jest zniszczenie chrześcijaństwa. Negatywne nastawienie do chrześcijańskiej religii wyraźnie uwidacznia się na kartach jego biblii, która zasadniczo jest

antytezą chrześcijaństwa. Szydzi w niej i parodiuje naukę Jezusa Chrystusa, przekręcając ją dla własnych potrzeb.

Przykładem tego typu postawy jest np. przedstawiona przez niego koncepcja ośmiu błogosławieństw, które według niego powinny brzmieć:

> Niech będą błogosławieni silni, albowiem do nich należeć będzie ziemia - niech będą przeklęci słabi, albowiem odziedziczą jarzmo! Niech będą błogosławieni potężni, albowiem inni oddadzą im cześć - niech będą przeklęci maluczcy, ponieważ zostaną wymazani z pamięci! Niech będą błogosławieni śmiali, albowiem staną się panami świata - niech będą przeklęci cnotliwie pokorni, albowiem zostaną rozdeptani rozszczepionymi kopytami (LaVey 1996).

Treść zawarta w „Biblii Szatana" będącej „kanonem wiary", zwanej „czarnym katechizmem" współczesnych satanistów, w zasadzie nie zawiera w sobie nic godnego szerszego zainteresowania. Jest właściwie, jak określa ją wielu, stekiem bredni i prostackich haseł rażących swym prymitywizmem, opakowanych zazwyczaj w twardą czarną okładkę z narysowanym pentagramem.

„Księgę Szatana" rozpoczyna dziewięć twierdzeń, haseł określających współczesne rozumienie Szatana, jego funkcji i roli w świecie: Szatan reprezentuje: zaspokojenie żądz zamiast wstrzemięźliwości; pełnię życia zamiast duchowych mrzonek; nieskalaną mądrość zamiast obłudnego oszukiwania samego siebie; przychylność dla tych, którzy na to zasługują, zamiast marnowania miłości na niewdzięczników; zemstę zamiast nadstawiania drugiego policzka; odpowiedzialność w stosunku do odpowiedzialnych zamiast troski o psychicznych wampirów; opinię, że człowiek jest zwierzęciem, niekiedy lepszym, ale częściej gorszym od czworonogów, z powodu zaś swojego „boskiego - duchowego i intelektualnego rozwoju" stał się najbardziej drapieżnym zwierzęciem ze wszystkich; wszystkie tzw. grzechy, ponieważ prowadzą one do psychicznego, umysło-

wego i emocjonalnego zadowolenia. Ostatnie hasło stwierdza natomiast, że Szatan jest najlepszym przyjacielem, jakiego kiedykolwiek Kościół posiadał, ponieważ przez wszystkie te lata dawał mu zajęcie.

LaVey wielkim szacunkiem darzył cztery piekielne istoty: SZATANA (hebr.) - oponent, oskarżyciel, władca ognia, piekło, południe; LUCYFERA (łac.) - ten, który przyniósł światło, oświecenie, powietrze, poranna gwiazda, wschód; BELIALA (hebr.) - ten, który nie ma pana, niegodziwość świata, niezależność, północ; LEWIATANA (hebr.) - wąż z głębin, morze, zachód.

W jednym z rozdziałów Księgi Lucyfera zatytułowanym *Niektóre przykłady nowej ery szatana* czytamy: „Siedmioma grzechami głównymi w Kościele katolickim są: chciwość, pycha, zazdrość, gniew, nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, nieczystość i lenistwo. Satanizm nakłania do folgowania sobie w każdym z tych «grzechów», ponieważ wszystkie one prowadzą do psychicznego, umysłowego i emocjonalnego zadowolenia. Satanista wie, że nie ma nic złego w tym, że jest się chciwym, gdyż oznacza to tylko, że chce on mieć więcej niż obecnie posiada. Zazdrość oznacza spoglądanie z uznaniem na to, co mają inni, i pragnienie posiadania podobnych rzeczy samemu. Zazdrość i chciwość są siłami motywującymi ambicję - a bez ambicji niewiele ważnych spraw można osiągnąć. Nieumiarkowanie w jedzeniu jest po prostu jedzeniem więcej niż potrzeba, aby utrzymać się przy życiu. Gdy przejadasz się aż do otyłości, kolejny grzech - pycha - skłoni cię do starań o taki wygląd, dzięki któremu odzyskasz szacunek dla siebie" (LaVey 1996).

W roku 1966, w ostatnią noc kwietnia (zwaną Nocą Walpurgi), Szandor LaVey ogłosił powstanie Kościoła Szatana, stając się jego najwyższym kapłanem. Tłumaczył się następująco: „Jeden z powodów nazwania tego Kościołem miał umożliwić postępowanie zgodne z magiczną formułą relacji społecznych: jeden (oburzony) do dziewięciu (traktujących wszystko z szacunkiem), co było nie-

zbędne do osiągnięcia sukcesu. Ale główny cel polegał na zgromadzeniu grupy podobnie myślących osób i połączeniu ich energii przy przywoływaniu ciemnych sił natury, które zwane są Szatanem!" (LaVey 1996).

Satanistyczne grupy i kościoły

Satanizm jest zjawiskiem złożonym. Wszelkie podziały i klasyfikacje są raczej umowne. W kontekście demonizmu możemy zasadniczo podzielić go na dwie grupy: satanizm ludzi wierzących oraz satanizm ludzi niewierzących. Wielu autorów wskazuje również na lucyferyzm, który może przybrać charakter lucyferyzmu praktycznego lub lucyferyzmu monoteistycznego (Guerra 2000).

Satanizm niewierzących gromadzi w swych szeregach ludzi podających się za satanistów, którzy nie wierzą w Szatana, co najwyżej uznają go za pewien symbol. Szatan staje się dla tych grup symbolem opozycji wobec Boga, ludzi wierzących, zasad moralnych i postaw etycznych. Szatan jest więc „czymś", a nie „kimś", z kim można mieć realny, personalny kontakt. Do tego typu satanizmu zalicza się np. Church of Satan Antona Szandora LaVeya.

Satanizm wierzących gromadzi w swych szeregach ludzi wierzących w osobowego Szatana. Jest on czczony i adorowany jako książę piekieł i ciemności. Pełni rolę Boga, choć pozbawiony jest atrybutu wszechmocy. Do tego typu satanizmu przyznaje się Świątynia Setha i inne grupy wierzące w istnienie demonów czy diabła zwanego Lucyferem, Belzebubem.

Lucyferynizm (lucyferyzm praktyczny) gromadzi ludzi wierzących w istnienie Lucyfera (Niosącego światło, Prometeusza, Dobrą Zasadę). Jest on postrzegany przez nich jako dobroczyńca całej ludzkości. Nie jest zasadniczo przeciwnikiem Boga, którego stawiają w rzeczywistości gdzieś na marginesie. Do lucyferynizmu przyznaje się Nowy Związek Dragano, Związek Iluminati.

Lucyferianizm (lucyferyzm monoteistyczny) gromadzi ludzi niewierzących w żadne bóstwo poza największym i oczywiście jedynym Lucyferem. Przykładem tego typu grup z pewnością są: Lucyferianie i SOTO (Społeczność Związku Wschodnich Świątyń - czczą Baphometa jako Boga). Charakteryzują się dość rozwiniętym kultem o charakterze magiczno-seksualnym, w którym mogą uczestniczyć Illuminantes oraz Thanateros.

Jean Ritchie (1994) wyodrębnia w satanizmie pięć zasadniczych grup:

1) sataniści pokoleniowi - do tej grupy przynależą całe rodziny. Ich członkowie wraz z dziećmi kultywują czarne rytuały, okultyzm i magię;
2) sataniści w pierwszym pokoleniu - w tych grupach praktyki satanistyczne nasączone są sporą liczbą orgiastycznych zachowań; tworzone są przez ludzi przyłączających się do już istniejących grup;
3) sataniści samodzielni - organizacyjnie niezwiązani z jakąkolwiek grupą satanistyczną. Działają zazwyczaj na własną rękę. Są to niewielkie grupy uprawiające własne rytuały, rządzące się własnymi prawami w oparciu o własną filozofię;
4) grupy oficjalne - należący do nich ludzie są dumni z własnej satanistycznej wiary, z chęcią rozmawiają o swoich przekonaniach; przykładem tego typu grupy jest zarejestrowany Kościół Szatana Szandora Antona LaVeya;
5) amatorzy satanizmu - to największa (liczbowo) grupa satanistów; należy do niej zbuntowana, dorastająca młodzież, poszukująca jednak sensu życia, zafascynowana magią i okultyzmem.

Przyjmując, że satanizm jest systemem wierzeń - jak pisze w swej książce *Daleko od raju. Z dziejów fascynacji złem* ks. Andrzej Zwoliński (2000) - będącym swoistym buntem przeciwko Bogu i wszystkiemu, co boskie, odrzuceniem Jezusa Chrystusa, opowie-

dzeniem się człowieka w walce między dobrem a złem po stronie zła, wyróżnić można pięć różnych poziomów satanizmu:

a) uprawiający wróżbiarstwo oraz łagodne formy tradycyjnej magii;
b) młodociani dyletanci poddani muzyce satanistycznej, diabelskim grom komputerowym, narkotykom, sporadycznie uczęszczający na satanistyczne seanse;
c) samozwańcze grupy o charakterze satanistycznym, handlujące narkotykami, alkoholem, uprawiające rytualne orgie seksualne;
d) „religie publiczne", tzn. uznane powszechnie, legalnie działające stowarzyszenia i kościoły satanistyczne propagujące ezoteryczny okultyzm;
e) *hard-core*, czyli sataniści stanowiący „twardy rdzeń", praktykujący składanie różnych ofiar ku czci Szatana. Działają w miarę zorganizowanie, tworząc tzw. *gang grotto* lub kręgi o zróżnicowanym stopniu przynależności.

Na świecie istnieją setki grup satanistycznych. Jednym z najaktywniejszych, mających ogromne wpływy w wielu miejscach świata jest założony w 1986 roku w New Haven w stanie Connecticut Kościół Wyzwolenia przez Szatana (Church of Satan Liberation), pozostający w jaskrawej opozycji względem satanistycznej Świątyni Setha. Do najbardziej znanych ośrodków satanistycznych należą: Świątynia Nephtys o charakterze okultystycznym, założona w 1985 roku w Kalifornii; Church of Board - z siedzibą w Altadenta w Kalifornii; Grotto ODM (łac. *oderint dum metuant* - niech nienawidzą, byleby się bali); Shiva Grotto Komoko; Isedem Enterprise di Mapie Pare i wiele innych na całym świecie.

W Anglii wśród działających grup satanistycznych najaktywniej działają Order of the Nine Angeles oraz Dark Lily. W Nowej Zelandii spotykamy Ordo Sinistra Vivendi (znany jako Order of the Left Hand Path). W Szkocji działa Stowarzyszenie Czarnej Lilii kierowane przez kobietę, eksurzędniczkę chorującą na stwardnienie rozsiane (Trocchi 2001).

Niemiecki satanizm jest również niezwykle zróżnicowany. Praktykowany jest zarówno w sposób „wyspowy" przez jednostki, jak i w sposób zorganizowany przez ludzi grupujących się w różnorakie „satanistyczne zakony". Ingolf Christiansen (2003), ekspert do spraw sekt w Niemczech, dzieli niemiecki satanizm na pięć grup:

1. „Kwaśny satanizm" - chemiczny

Jego celem jest, by za pomocą narkotyków poddawać się rytuałom satanistycznym w sposób orgiastyczny i sadystyczny. W tym połączeniu dochodzi często do rytualnego wykorzystywania (znęcanie się nad młodymi kobietami, zwierzętami, naruszanie cudzej własności). Satanizm praktykowany w tym wymiarze musi być dobrze reklamowany i widoczny na zewnątrz (np. tatuaże).

2. Satanizm psychotoniczny

Ten rodzaj satanizmu nie jest w swoich praktykach rytualnych ani zorganizowany, ani podzielony na struktury. Jego wyznawcy są przeważnie samotnikami. Rytuały celebrowane są w samotności lub ostatecznie w małych grupkach (dwie, trzy osoby). W krwawych rytuałach zadawane są cięcia (np. w okolicach przedramienia), by ofiarować Szatanowi swoją krew.

3. Satanizm prywatny

Mamy w nim do czynienia z ludźmi (w różnym wieku i różnej płci), którzy kierują się ku Szatanowi, nie akceptując przy tym żadnych struktur organizacyjnych. Próbują oni kultywować swoją filozofię satanistyczną w kręgu przyjaciół i znajomych. Przez najbliższych uważani są za indywidualistów. Ich wiedza jest (w zależności od dojrzałości intelektualnej) stosunkowo wysoka. Satanista tego rodzaju czerpie swą wiedzę z informacji znalezionych w bibliotece, uczęszcza na seminaria organizowane przy uniwersytetach, surfuje w Internecie i wymienia poglądy z ludźmi podobnie myślącymi.

4. Kryminalny pseudosatanizm

Uwidacznia się wzrost łącznego występowania pewnych zachowań kryminalnych dotyczących różnych sfer, także w sensie międzynarodowym. W Internecie można znaleźć strony poświęcone organizacjom satanistycznym, a też obok nich propozycje pornograficzne. Pogłoski o tym, że odbywa się handel wymienny dziećmi, które pedofile wypożyczają lub sprzedają satanistom dla ich praktyk, nie są nowością i już były słyszane, zanim nagłośniona została sprawa mordercy i gwałciciela dzieci w Belgii. Satanizm często spełnia tu tylko rolę parawanu dla innych działań. W tym środowisku dochodzi do wszelkich rodzajów półlegalnych lub kryminalnych transakcji od sprzedaży zakazanych gier komputerowych poprzez prostytucję do sprzedaży narkotyków.

5. Satanizm młodzieżowy

Właściwie nie jest to czysty satanizm. Młodzież chciałaby się odizolować na wszystkich płaszczyznach, także kulturowych, od świata dorosłych. Jest to konieczne dla jej rozwoju i wychowania do samodzielności. Młodzi ludzie poszukują własnej tożsamości w nudnym, pewnym, przestylizowanym, niepozostawiającym miejsca na przygodę świecie dorosłych. W tym też sensie fantazje pełne przemocy odgrywają znaczną rolę. Często dowiadujemy się o kolejnych „mszach satanistycznych". Przy dokładniejszym sprawdzeniu tych doniesień okazuje się, że są to tylko przesadzone opowiadania, czasem przypuszczenia, które nie mają jednak nic wspólnego z rzeczywistością.

Na Słowacji, w przeciwieństwie do krajów Europy Zachodniej, grupy satanistyczne działają w sposób niezorganizowany. Obserwujemy jednak pewne próby scalania rozproszonych środowisk. Najlepszym (najszybszym, najtańszym) sposobem komunikacji okazuje się Internet.

Na internetowej stronie sekty Sprawiedliwych znajdujemy apel: „Każdy satanista jest oryginalny i ma własne opinie na temat sa-

tanizmu, według których postępuje! Rozumiem jednak, że na tym świecie potrzebna jest jedność, ponieważ bez jedności nie ma siły i kto jest słaby, prędzej czy później zginie. Nasza sekta powstała po to, aby nas zjednoczyć, w jedności bowiem zyskamy moc, możemy się razem komunikować, spotykać się, pomagać sobie wzajemnie i w rezultacie czegoś wspólnie dokonać, coś osiągnąć! Jeżeli chcielibyście stać się członkami naszej sekty Sprawiedliwych, przeczytajcie warunki. Jeśli zgadzacie się ze wszystkimi warunkami i przeczytaliście Biblię satanistyczną, proszę o wypełnienie i odesłanie następującego kwestionariusza. Wszystkie wasze dane muszą być prawdziwe! Na podstawie tych informacji zostanie bowiem wydany Certyfikat Członka Sekty Sprawiedliwych, który otrzymacie za pośrednictwem poczty!" (Rakovsky 2001).

Satanizm w Polsce

Niezależnie od stopnia zorganizowania i współdziałania poszczególnych grup satanistycznych, tak jak w innych krajach również i w Polsce odnotowano morderstwa i samobójstwa mające w podtekście satanistyczną ideologię.

W Polsce ruch satanistyczny zaczął stopniowo rozwijać się po 1986 roku. W tym czasie pojawiła się przetłumaczona „Biblia Szatana", zaczęto odprawiać „czarne msze" oraz sabaty organizowane w dużej mierze przez fanów heavy metalu.

Pewien 16-letni satanista wyznał: „Do ruchu satanistów wstąpiłem w 1986 roku. Nie brałem tego poważnie, tylko po prostu dla szpanu. Będąc w Jarocinie na koncercie w sierpniu ubiegłego roku, spotkałem się z satanistami. Podczas grania jeden z zespołów na scenie spalił krzyż i łamał czaszki zwierząt, a na mikrofonach wieszano kości. Po przyjeździe z Jarocina do Chełma również nosiłem pentagram, wymalowany na bluzie odwrócony krzyż i znak 666. We wrześniu brałem udział w występie zespołu «Rdza» w Rumowej

Dolinie. Podczas tego występu tańczyłem z flagą zespołu Kat. Ze mną byli jeszcze inni sataniści" (Wójcik 1992).

Za narodziny polskiego satanizmu uważa się kwietniowy koncert polskiej grupy rockowej Kat na Festiwalu Muzyki Heavy Metal „Metalmania 86" w Katowicach. Koncert tego zespołu wielu odczytało jako publiczne odprawienie „czarnej mszy". Roman Kostrzewski, wokalista, na wzór zachodnich zespołów podczas koncertów stopniowo coraz śmielej zaczął propagować idee satanistyczne. Sam jest autorem takich utworów, jak: *Diabelski dom, Trzy szóstki, Noce Szatana, Czarne zastępy, Czas zemsty, Metal i Piekło, Morderca* itp.

W kilka miesięcy po katowickim koncercie w Jarocinie Tomasz Zaranek, solista zespołu Test Fobii Creon, podczas wykonywania jednej ze swoich piosenek zawierającej w tekście treści satanistyczne, trzymał odwrócony w ręku krzyż, a następnie go połamał (Kosińska, Gajewski 2000).

W sierpniu 1986 roku, na godzinę przed zapadnięciem północy, w Jarocinie młodzi sataniści po otworzeniu jednego z grobowców i wyjęciu trumny oraz zbezczeszczeniu zwłok odprawili „czarną mszę". W sporządzonym akcie oskarżenia w związku z wydarzeniem napisano: „Wieczorem 1 sierpnia 1986 roku w Jarocinie Wojciech J., lat 21, wykształcenie podstawowe (...) oraz Tomasz J., lat 17, wykształcenie podstawowe, (...) przy udziale około 20 osób, uczestników Festiwalu Muzyków Rockowych, a jednocześnie zwolenników muzyki „black-metalu" - jako członkowie grupy nieformalnej satanistów odprawili «Czarną mszę». Wydarzenie to było jak gdyby skutkiem zajścia, które miało miejsce wcześniej na scenie. W czasie koncertu solista zespołu «Test Fobii Creon» połamał krzyż i podeptał stułę. Kiedy zbliżał się występ tego zespołu, przed samą sceną było kilkuset metalowców i satanistów. Ich wyciągnięte ręce miały sterczące palce wskazujące i małe (symbolizujące rogi diabła). Muzycy ubrani na czarno, wkroczyli na scenę w atmosferze napięcia. Już w czasie strojenia instrumentów rozległy się okrzyki:

«Ave Satan», «Niech żyje Szatan», «Salve Imperator Hades», «Precz z Bogiem». Nikt już nie miał wątpliwości. W atmosferze Jarocina «wisiała» «czarna msza». Msza satanistyczna odprawiona została na ołtarzu, którym była trumna wyjęta z cmentarnego grobowca. Wydobyte z niej szczątki ludzkie przeniesiono na skraj pobliskiego lasu. Tomasz J. ubrany w czarną pelerynę z kapturem, pełnił funkcję kapłana. Wojciech J., na wpół nagi, jako „ofiarnik" odpowiedzialny był za przygotowanie ofiary, którym był pies owinięty kapłańską stułą skradzioną w kościele. Tomasz J. jako kapłan wzniósł ręce do góry. Zaczął odprawiać modlitwy i wzywać Lucyfera. Następnie położono psa na kancie trumny. Na rozkaz kapłana Wojciech J., pełniący funkcję „ofiarnika", w brutalny sposób rozciął brzuch skowyczącemu psu. Następnie z trudem wyrwano psu serce. Kapłan, odmawiając swoje modły, trzymał przez chwilę w rękach krwawiące serce, a następnie rzucił nim o trumnę i skończył mszę, twierdząc: «Ofiara została spełniona». Z biegiem czasu sprawcy satanistycznej mszy przyznali się do zarzucanych im czynów. Wojciech J. otrzymał wyrok: 1 rok i 6 miesięcy pozbawienia wolności, a Tomasz J. karę 1 roku pozbawienia wolności" (Gajewski 2002c).

Destrukcyjny wpływ satanistycznej ideologii wolności szczególnie mocno uwidacznia się w przypadku młodych ludzi poszukujących sensu życia i ekstremalnych doświadczeń. Wykolejona społecznie młodzież, będąca pod wpływem filozofii zła, staje się zagrożeniem dla społeczeństwa i samej siebie.

Satanistyczna aktywność zbuntowanej młodzieży, nierzadko inspirowana LaVeyowską ideologią przekory względem tego, co święte, wyraża się często poprzez dewastację miejskich i kościelnych cmentarzy: na przełomie 1995 roku zniszczono ponad 1000 nagrobków w całej Polsce, sprofanowano blisko 30 kościołów, część podpalając; w maju 1990 roku w Wejherowie najprawdopodobniej młodzi sataniści zniszczyli ponad 180 mogił; w 1990 roku w Gdańsku sprofanowano około 200 grobów, rok później 20 nagrobków i wiele zabytkowych figur; w październiku 1992 roku w Gdańsku

dokonano profanacji 133 grobów, a rok później w czerwcu zniszczono ponad 150; w lutym 1993 roku na warszawskim Wawrzyszewie zdewastowano około 500 mogił; w maju 1993 roku sprofanowano dwa zabrzańskie cmentarze. Zniszczono wiele pomników, ponad 100 mogił. Na miejscu zbrodni policja znalazła sporą liczbę krzyży powbijanych do góry nogami w ziemię; w październiku 1993 roku na jednym z wrocławskich cmentarzy zniszczono ponad 100 grobów. W czasie dewastacji połamano krzyże, zniszczono wiele figur przedstawiających świętych; w lutym 1994 roku na wojskowym cmentarzu w Modlinie zniszczono 30 nagrobków. Połamane krzyże świadczyć mogą o satanistycznym podłożu tejże profanacji. W 1995 roku w Zabrzu zniszczono 58 nagrobków. Znaleziono wówczas wiele połamanych krzyży oraz wbitych na odwrót do ziemi; w czerwcu 1995 roku sprofanowano cmentarz w Lublinie. Z grobów powyrywano i postrącano kwiaty, na grobach wymalowano satanistyczne hasła; w czerwcu 2000 roku zniszczono na Pomorzu ponad 300 grobowców. Sprawcy oprócz zniszczenia nagrobków połamali krzyże, a te które nie dały się złamać, powbijali do ziemi, odwracając je o 180 stopni; we wrześniu 2000 roku w Szamotułach dokonano dewastacji 24 nagrobków na miejscowym cmentarzu. „Powywracane płyty nagrobne, odwrócone krzyże oraz napisane na piasku trzy szóstki zdawały się wskazywać na robotę satanistów" (Zwoliński 1999).

Również podpalenia i dewastacja katolickich świątyń przez kręgi satanistyczne przybierają w Polsce coraz większe rozmiary: w czerwcu 1992 roku podpalono XVII-wieczny kościół w Niedźwiedziu niedaleko Mszany Dolnej; w październiku 1992 roku podpalono XVI-wieczny kościół w Łękawicy. Wedle ustaleń policji, bardzo prawdopodobne jest, że podpalenia dokonali czciciele Szatana. W styczniu 1994 podpalono najstarszy na Górnym Śląsku zabytkowy kościół w Leczy koło Gliwic; również w 1994 roku podpalono tzw. kaplicę papieską na Turbaczu, którą z inicjatywy miejscowej ludności zbudowano dla uczczenia pierwszej wizyty Ojca Świętego

Jana Pawła II; w 1995 roku podczas wakacji spłonął XVII-wieczny kościół w Gronowcach; w 1996 roku podpalono w Księżomierzu XV-wieczny kościół z 1430 roku; w nocy z 8 na 9 stycznia 2001 roku w zabytkowym kościele w Mucharzu koło Wadowic dokonano włamania. Sprawcy pokonali zainstalowane zabezpieczenia i wtargnęli do kościoła. Rozbito gabloty na wota, na pobliskim cmentarzu rozsypano skradzione Hostie (Zwoliński 1999).

W ostatnich latach polska policja odnotowała również wiele przypadków rytualnych morderstw i zbrodni inspirowanych czarną magią i satanizmem. Jeden z liderów polskiego satanizmu wyznał: „Urodziliśmy się, aby tworzyć piekło na ziemi. Jeżeli nie możemy tego uczynić, wracamy do niego przez samobójstwo". W lutym i marcu 1997 roku w Białej Podlaskiej powiesiło się dwóch młodych satanistów (16-letni Marcin i Łukasz); w 1992 roku w Toruniu powiesił się 16-letni Rafał - popełnił rytualne samobójstwo według wcześniej przygotowanej instrukcji nagranej na kasecie; w 1993 roku na koncercie zespołu Kat kilkudziesięciu satanistów spaliło przed sceną pięć ludzkich czaszek, a następnie zamordowało w bestialski sposób 8-letnią dziewczynkę; w 1994 roku w Mysłowicach 18-letni chłopiec odebrał sobie życie przez powieszenie. Pod drzewem znajdowały się również zwłoki jego kolegi. W miejscu zbrodni znaleziono powieszony na drzewie odwrócony krzyż, który został skradziony ze zdewastowanego wcześniej pobliskiego cmentarza; w 1994 roku na Warmii w Dobrym Mieście dwie 18-latki popełniły samobójstwo, ofiarowując swoje życie Szatanowi; w 1995 roku 16-letni sataniści zamordowali w Brześciu kolegę, gdy ten chciał wystąpić z grupy; w 1996 roku w Legnicy odkryto zwłoki 16-letniego Dominika. W miejscu tragedii policja znalazła książki mówiące o satanizmie; w kwietniu 1996 roku w Krakowie planowano rytualny mord na jednej z uczennic szkoły średniej; w 1997 roku aresztowano dwóch przywódców satanistycznej sekty z Białej Podlaskiej: Grzegorza Sz. oraz Pawła K., którzy namówili do popełnienia samobójstwa dwie osoby. Oskarżenie dotyczyło

również 17-letniej Ewy R., której zarzucano profanację zwłok Władysława K.; w 1997 roku w Opolu 16-letnia Iwona zamordowała swoją 73-letnią babcię, a później piła jej krew; w 1997 roku w Krakowie kilku satanistów usiłowało zmusić studentkę Uniwersytetu Jagiellońskiego do rytualnego stosunku i utoczenia krwi. Mówiono również o potrzebie rytualnego morderstwa; w 1997 roku w Lublinie, pod koniec roku, grupa satanistów zakatowała w bestialski sposób bezdomnego człowieka w hołdzie Szatanowi; w marcu 1998 roku we Wrocławiu 18-letni Piotr P., uczeń liceum, zaatakował nożem i siekierą trzy nauczycielki. Po zdarzeniu przyznał się kolegom, że jest satanistą; w marcu 1999 roku w Bielsku-Białej aresztowano 23-letniego mężczyznę pod zarzutem profanacji zwłok. W piwnicy oskarżonego znaleziono ludzką czaszkę, zwierzęce kości, krzyż ze złamanym ramieniem oraz szaty liturgiczne skradzione z kościoła. Na ścianach wisiały plakaty, przedstawiające zespoły wykonujące muzykę satanistyczną. W mieszkaniu znaleziono zdjęcia z satanistycznymi obrzędami odprawianymi na cmentarzu; w marcu 1999 roku 22-letni Robert K. i 22-letni Tomasz S. w jednym z bunkrów Rudy Śląskiej dokonali rytualnego morderstwa o podłożu czysto satanistycznym. Zamordowali Karinę i Kamila. Opisując wydarzenie, Robert K. powiedział: „Oni klęczeli, a my recytowaliśmy satanistyczne zaklęcia. Potem ja zaatakowałem nożem Kamila. Słyszałem, jak Karina dźgana przez Tomka błagała mnie o pomoc" (Fels 2004; Gajewski 2002c).

Zafascynowana satanizmem młodzież nieświadoma konsekwencji aplikacji ideologii zła do ich życia codziennego zbyt późno odkrywa w wielu przypadkach, że obiecywana wolność niesie zakamuflowane zniewolenie, któremu niestety nie zawsze potrafią na czas się przeciwstawić.

8

New Age - magiczna podróż w nieznane

Witajcie! Reprezentujemy przestrzeń duchowych przewodników. Chcemy bardzo zwrócić waszą uwagę na to, że Światło jest dostępne, że jest dostępne w każdej chwili... Każdy z was może stać się fontanną Światła, twórczych idei, inspiracji dla innych, a także źródłem radości i szczęścia dla siebie.

Kochamy was, tworzymy dla was przestrzeń i ochraniamy. Nie potrzebujemy zbyt wielu słów. Przebywać z wami to dla nas wielki zaszczyt, przyjemność: dzielić z wami przestrzeń, być tu, na Ziemi - to coś wielkiego. Pragniemy tego doświadczać i prosimy was, byście nas do siebie dopuszczali... Poprzez małe, proste działania możecie dokonać rzeczy wielkich. Wiemy, że trudno to zrozumieć, ale nawet małe ziarenko piasku jest odzwierciedleniem całego Wszechświata. Cały Wszechświat w nim się odbija. Jesteście bogami i twórcami. Gdziekolwiek skierujecie swoją uwagę - to uświęcacie. Brak tej świadomości wprowadza zamieszanie, chaos i wiele różnych sprzecznych działań. To nie zmienia jednak faktu, że jesteście twórcami...

Możecie zwracać się do nas z każdym pytaniem, żadnego nie zostawimy bez odpowiedzi. Będziemy przypominać wam o swoim istnieniu. Czy macie jakieś pytania?

Przekaz spisany w Warszawie
dla grupy channelingu

Będąc jeszcze nastolatkiem, zacząłem powoli interesować się ideologią preferowaną przez nurt New Age. Jak chyba w większości tego typu przypadków, wszystko rozpoczęło się bardzo niewinnie. Z dużym zainteresowaniem zacząłem czytywać horoskopy, by z czasem przejść do lektury specjalistycznych czasopism poświęconych ezoteryce i okultyzmowi.

Piotr

New Age czerpie ze Wschodu, interpretując dalekowschodnią filozofię na własny użytek. Zagarnia pełnymi garściami z tzw. nurtu współczesnego neohinduizmu. Przesiąknięty jest także ideami antropozoficznymi i teozoficznymi. Bliski jest okultyzmowi i spirytyzmowi. Sporo w nim naturalizmu. Chętnie naśladuje religię i kulturę, oferując ezoteryczną wędrówkę w niewidzialny świat różnorodnych dobrych i złych duchów.

Początki New Age

Polski gnostyk i antropozof Jerzy Prokopiuk (1999), tłumacząc genezę New Age, wskazuje, że ruch ten (Ruch Nowej Ery) swoją nazwę zaczerpnął od nadchodzącej nowej ery - Ery Wodnika. Pierwszymi autorami, którzy posłużyli się tym określeniem, byli Levi H. Dowling (1844-1911) w swej, otrzymanej na drodze medytacyjnej, Ewangelii Wodnika (1908), a także amerykańska teozof Alice Bailey (1880-1949) w pracy o Drugim Przyjściu Chrystusa z 1948 roku (autorkę tę wyprzedził ponoć o kilkanaście lat Rosjanin Aleksander Klizowski w swej książce podejmującej zagadnienia światopoglądu nowej epoki, wydanej w Rydze w 1934 roku). Zdaniem autora, New Age jest to „ruch umysłowy i społeczny, inspirujący się praktyką i ideami ezoteryki (gnozy, mistyki, magii), będącej rdzeniem wszystkich religii świata, i zmierzający do radykalnej, choć ewolucyjnej, transformacji człowieka (jako istoty duchowej, psychicznej i fizycznej) w jego aspekcie tyle jednostkowym, co spo-

łecznym, oraz przemiany jego kultury i cywilizacji; transformacja ta i przemiana pojmowane są tu jako etap kosmicznego procesu wyzwolenia, względnie zbawienia człowieka w jego drodze do Bóstwa" (Prokopiuk 1999).

Związana z Papieską Radą do spraw Dialogu Międzyreligijnego Teresa Osória Goncalves (1999) początków New Age doszukuje się głównie w kręgach europejskich i amerykańskich praktykujących ezoteryzm. Pojęcia takie jak „Nowa Era" i „Era Wodnika" powstałe na przełomie XIX i XX wieku uznanie i rozgłos uzyskały za sprawą środowisk posługujących się naukowymi kategoriami ewolucjonizmu do opisu psychologicznej i duchowej historii ludzkości.

Za jedną z podstawowych publikacji tego nurtu należy uważać książkę *L'Ere du Verseau*, wydaną w 1937 roku przez francuskiego ezoterystę Paula Le Coura. Wsparłszy się o starożytne teorie astrologiczne (zgodnie z którymi Słońce zmienia znak zodiaku mniej więcej co 2169 lat), autor ten twierdził, że Era Ryb zbliża się ku końcowi (rozpoczęta 21 marca pierwszego roku ery chrześcijańskiej). W związku z tym, że Słońce wejdzie w nowy etap (cykl), zwany okresem Wodnika, Era Ryb, która była „okresem wielkiej nędzy i niezliczonych wojen", przeminie. Era Wodnika przyniesie natomiast ludzkości obfitość duchową materialną i będzie spełnieniem mitu, który mówi o tym, jak mityczna postać Wodnika - młodego Ganimedesa, wylewa z dzbana strumień wody.

Pisząca świadectwo swojego spotkania z New Age Caryl Matrisciania (1997) podaje w sposób symboliczny i ciekawy zarazem, czym jest ruch New Age. Jej zdaniem, jest on wynikiem połączenia różnych, nie zawsze spójnych ze sobą elementów. Opisując w sposób metaforyczny New Age, Matrisciania (1997) podaje pewien „kucharski" przepis. Uważa, że aby otrzymać coś, co zwykło nazywać się New Age, należy wziąć i zmieszać następujące składniki:

2 filiżanki nadziei (starannie odcedzić wszelki strach);

2 filiżanki poprawionej świadomości (joga, narkotyki lub medytacja dla smaku);

3 łyżeczki do herbaty samoświadomości, samodoskonalenia i szacunku dla samego siebie (upewnij się, że wylałeś wszystko, co negatywne);

1 czubata łyżeczka pokoju;

1 duży kęs miłości;

1 spora szczypta humanizmu, wschodniego mistycyzmu i okultyzmu;

1 garść holizmu;

1 wiaderko przeżycia mistycznego.

W ten oto sposób, mieszając różne często niezależne od siebie elementy religii, kultury, psychologii itp., dochodzimy do tworu, którym jest właśnie New Age.

Czołowa propagatorka ruchu New Age Marilyn Ferguson w dziele *Aquarian Conspiracy* przekonywała, że po ciemnej, gwałtownej Erze Ryb ludzkość zaproszona została, aby wejść w nowe milenium, które cechować będzie miłość i światło. Okres zwany Erą Wodnika, zdaniem autorki, miał przynieść nowe możliwości, w tym zdolność wyzwolenia ludzkiego umysłu.

Przytoczone powyżej wypowiedzi wybranych propagatorów New Age wskazują, że nadchodzący nowy etap historii - New Age - nie jest sam w sobie czymś jednolitym.

Wchodząc na ścieżkę owego prądu umysłowego (bo tak też można rozumieć New Age), człowiek musi być przygotowany na konieczność przejścia długiej drogi, a poszukiwanie wciąż nowych doświadczeń i wrażeń ostatecznie nie musi oznaczać sukcesu, wręcz przeciwnie - często kończy się doświadczeniem pustki i bycia na rozdrożu.

Próba charakterystyki

New Age jako ruch na przestrzeni lat zmieniał swoje oblicze, przyjmując rozmaite maski. Niezależnie jednak od tego, o jakim okre-

sie historycznym i geograficznym tego szerokiego nurtu mówimy, należy pamiętać zawsze o jego pierwotnej matrycy, którą liczni badacze tego zjawiska rozpoznają w tradycji ezoteryczno-teozoficznej, rozpowszechnionej na szeroką skalę w europejskich środowiskach intelektualnych w XVIII i XIX wieku, a zwłaszcza w kręgach kulturowych związanych z masonerią, spirytyzmem, okultyzmem i teozofią. Wiek XX to nowy rozkwit ruchu, choć w nieco zmodyfikowanej formie.

Philip Lochhaas w książce *Ruch New Age* (1993) przytacza szereg wypowiedzi ludzi niezorientowanych co do sposobu rozumienia pojęcia „New Age". Wśród przytoczonych stwierdzeń znajdujemy:

- „Ruch new age?... Chodzi może o ten lot Shirley MacLaine wokół księżyca?".
- „Aha, to chyba ma coś wspólnego z tą kobietą z Waszyngtonu, która mówi głosem kogoś, kto żył trzydzieści pięć tysięcy lat temu?"
- „Nie widzę nic złego w nacieraniu stawów kryształami kwarcu. Nie powiem, żeby mi to pomogło na reumatyzm, ale i nie zaszkodziło. W każdym razie warto spróbować".
- „Lubię muzykę new age, przynajmniej nie ogłusza, jak to wszystko, co można usłyszeć w radiu".
- „Szef wysłał mnie na seminarium na temat motywacji zachowań. Wykładowca powiedział, że jeśli nie ukierunkujemy naszego myślenia zgodnie ze wskazaniami new age, cały potencjał naszej firmy i wszystkich naszych pracowników pójdzie na marne".
- „Kupiłem sobie dżinsy w stylu new age. Bardzo fajne, ale tamte stare też były niezłe".

Powyższe wypowiedzi zawierają wymowną konkluzję, że New Age jest raczej ruchem, nie zaś jednolitą organizacją.

Francuski badacz Antoinę Faivre w swojej głośnej książce Access *to Western Esotericism* (1994) wskazuje szereg elementów charakteryzujących ten ruch (cyt. za Goncalves 1999):

- między wszechświatem widzialnym a niewidzialnym istnieje wiele powiązań, analogii, wzajemnych wpływów między mikrokosmosem a makrokosmosem, między metalami a planetami i z kolei między tymi ostatnimi a różnymi częściami ludzkiego ciała, między kosmosem, który widzimy, a niewidzialnymi sferami rzeczywistości;

- natura jest żywą istotą, sprzężoną więziami sympatii i antypatii, ożywianą przez ukrytą światłość i płomień, które człowiek stara się kontrolować; dzięki wyobraźni, która jest organem ducha, człowiek może nawiązać kontakt ze światem wyższym lub niższym, w czym pomagają mu pośrednicy (aniołowie, duchy, demony) lub odpowiednie rytuały;

- człowiek może wejść na drogę duchowej przemiany, która wprowadzi go w tajemnice kosmosu, Boga i własnej istoty oraz pozwoli mu osiągnąć *gnosis* - wyższą wiedzę, która jest tożsama ze zbawieniem; poszukuje się tradycji filozoficznej (filozofia ponadczasowa) i religijnej (teologia pierwotna) wcześniejszej i doskonalszej od wszystkich ludzkich tradycji filozoficznych i religijnych - „tajemnej doktryny" stanowiącej klucz do wszystkich tradycji „egzoterycznych", to znaczy powszechnie dostępnych; ezoteryczna wiedza jest przekazywana przez mistrza uczniowi w procesie stopniowej inicjacji.

New Age można rozumieć również (Olechnicki 1997) jako współczesny ruch społeczny, angażujący jednostki i grupy zainteresowane przez wspólnie uznawane idee (w dużej mierze pochodzenia orientalnego), które odrzucają cywilizację Zachodu jako materialistyczną, wrogą ludziom i przyrodzie. New Age to ruch nawiązujący do monizmu, głoszący konieczność przemian świadomościowych jednostek (m.in. poprzez ćwiczenia duchowe, jogę, medytację, wizualizację, a czasem środki halucynogenne). Efektem przemian poszczególnych jednostek ma być przemiana społeczeństw, a tym samym nadejście idealnej Nowej Ery opartej na zasadach powszechnej miłości, pokoju i osobowego rozwoju.

Zwolennicy New Age często wykazują zainteresowanie reinkarnacją i okultyzmem; mają również poczucie uczestnictwa w innym wymiarze rzeczywistości, a także są optymistycznie i afirmatywnie nastawieni wobec życia i ciała oraz kładą nacisk na harmonię ze środowiskiem naturalnym. Ruch ten pragnie jednoczyć wiele nowych ruchów religijnych, ąuasi-religijnych, ąuasi-naukowych, ekologicznych, pokojowych i feministycznych.

New Age nie jest jak widać z powyższych opisów tworem monolitycznym, nie jest też zbiorem zupełnie niepowiązanych idei. Paradoksalnie to, co New Age czyni czymś niejednoznacznym i nieokreślonym, nadaje mu jednocześnie niepowtarzalną nigdzie indziej specyfikę (światopogląd) i jedność.

Charakterystyczne pojęcia

Ewangeliczne Ministerstwo do Spraw Nowych Religii (Chicago) w wydanej przez siebie rezolucji na temat ruchu New Age w marcu 1985 roku podaje, że New Age jest: „ruchem duchowym, społecznym i politycznym, którego celem jest transformacja jednostek i społeczeństwa na drodze mistycznego oświecenia, służąca wprowadzeniu utopijnej ery «New Age», harmonii i rozwoju. Ruch ten nie posiada żadnych centralnych siedzib i agencji, obejmuje luźno stowarzyszone jednostki, czynne grupy, przedsiębiorców, grupy zawodowe oraz przywódców duchowych i ich uczniów. W ramach ruchu wydaje się niezliczoną ilość książek, czasopism i taśm odzwierciedlających wspólny światopogląd i wizję. Spójrzmy, jak wyrażany jest ten światopogląd, jakie wnioski się wyciąga i czym w praktyce różnią się od siebie te grupy".

Do cech charakterystycznych ruchu New Age dokument zalicza poglądy mówiące, że:

a) Bóg jest bezosobową, niezróżnicowaną Jednością, nieoddzieloną od stworzenia;

b) ludzkość jak całe stworzenie jest przedłużeniem tej boskiej Jedności, podziela jej istotę. Ludzkość jest boska;

c) kryzysy ludzkości mają swe źródło w podzielonej zdolności widzenia, ślepej na tę zasadniczą Jedność i na wrodzoną boskość ludzkości;

d) ludzkość trzeba przeobrazić - każda jednostka, aktualizując swą boską naturę, staje się świadoma Jedni;

e) transformację można spowodować poprzez miriady technik aplikowanych umysłowi, ciału i duchowi;

f) indywidualna transformacja jest podstawą dla globalnej transformacji oraz duchowej ewolucji gatunku ludzkiego, którą charakteryzuje masowe oświecenie i więź społeczna. Ta więź przekroczy jednostkowe i społeczne ześrodkowanie się na sobie, które doprowadziło do obecnych kryzysów w środowisku, w stosunkach międzynarodowych, głodu na świecie, rasizmu itd.

Poglądom tym przeciwstawić można chrześcijański punkt widzenia streszczony w słowach:

a) Bóg jest osobowym, transcendentnym Stwórcą, zasadniczo różnym od stworzenia;

b) chociaż stworzona na podobieństwo Boga, ludzkość nie jest przedłużeniem Boga i nie podziela boskiej istoty. Ludzkość nie jest Bogiem;

c) kryzysy ludzkości mają swe źródło w alienacji od Boga spowodowanej grzesznym buntem; ludzkość trzeba przeobrazić poprzez odnawiające działanie Ducha Świętego, które stało się możliwe poprzez śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa, który godzi nas z Bogiem;

d) ludzkość nie zdobędzie przebaczenia Boga przez stosowanie jakiejś techniki. Jest to dar, który trzeba przyjąć pokornie poprzez wiarę;

e) chociaż indywidualne, ponowne narodzenie się przez Jezusa Chrystusa spowoduje pewne transformacje instytucji społecznych,

stała globalna transformacja nie dokona się aż do ponownego fizycznego nadejścia Jezusa Chrystusa w chwale.

Podobną charakterystykę New Age znajdujemy w innych publikacjach poświęconych temu zagadnieniu. Mark Albrecht (1982), opisując podstawowe pojęcia New Age podkreśla, że w ruchu tym Boga zwykle rozumie się w kategoriach nieosobowych, jako jakieś prawo, energię lub twórczą siłę sprawczą. Odrzuca się judeochrześcijańską koncepcję transcendentalnego i osobowego Boga lub modyfikuje się ją w ramach panteizmu czy monizmu. Ludziom przypisuje się w sposób pośredni lub bezpośredni cechy boskie. Ponieważ świat jest boski - jak przyjmuje panteizm i monizm - również każda osoba jest iskrą powszechnego ognia lub falą w boskim oceanie. Ciało zwykle widzi się jako odrębną rzeczywistość, czasowe mieszkanie. Na świat często patrzy się jako na coś złudnego, czasowe miejsce zabaw, do którego nie powinno się przywiązywać, ponieważ światy i wszechświaty wciąż cyklicznie się zmieniają. Materia jest jedynie manifestacją lub emanacją czystego ducha i będzie się rozpływać i na nowo pojawiać nieskończenie wiele razy. Zbawienie (w duchowym sensie) dokonuje się na drodze oświecenia lub wyzwolenia się od przywiązań do świata i umysłu. Innymi słowy, na drodze uświadomienia sobie, że jest się Bogiem lub częścią Boga, a następnie przeżycia tej jedności za pomocą specjalnych technik i rytuałów. Przystępuje do tego zwykle pewna forma reinkarnacji, a proces osiągania zbawienia zależy od własnego wysiłku i zwykle obejmuje wiele inkarnacji. Dobro jest zwykle równoznaczne z wyżej wspomnianym oświeceniem, a zło kojarzy się z ignorancją. Na ogół odrzuca się zło moralne, co oznacza, że oświecona osoba wykracza poza okrutny dualizm dobra oraz zła i uświadamia sobie, że to wszystko, czego doświadcza, jest częścią kosmicznej równowagi.

Czerpiąc inspirację od Christofa Schorscha (1988), do podstawowych kategorii pojęciowych New Age zaliczyć możemy takie pojęcia, jak:

a) *Nowa Era* (New Age), która może być „już to tylko etykietą, już to tylko marzeniem i fantazją, ale także może być autentyczną przemianą zarówno jednostki, jak i społeczeństwa, kultury i cywilizacji". Jest jednak przede wszystkim „duchowym archetypem realizującym się w historii; jako taki ma swą przeszłość (dalszą - np. gnozę - i bliższą - np. swych prekursorów XIX i XX wieku), teraźniejszość (aktualny Ruch Nowej Ery) i - niewątpliwie - przyszłość (człowieka i świata bez apokalipsy lub po apokalipsie)".

b) *Paradygmat* rozumiany jako wzorzec (dynamiczna struktura) relacji między człowiekiem, bóstwem i naturą. Triada zasadniczych paradygmatów to: 1. mit i religia, 2. filozofia, nauka, technika, 3. holizm („paradygmat wyobraźni").

c) *Całość* (holizm): wizja świata jako całości-i-części (które są całościami dla innych części).

d) *Nowa świadomość*, która zakłada rozwój człowieka od (relatywnej) nieświadomości czy podświadomości poprzez świadomość do *sui generis*, nadświadomości. Jednocześnie oznacza przemianę świadomości jako „mutację lub proces ciągły".

e) *Samourzeczywistnienie* akcentujące rolę i miejsce własnego „ja". Samourzeczywistnienie oznacza w tym przypadku „urzeczywistnienie jaźni", a jaźń to człowiek potencjalny. Chodzi tu więc o aktualizację człowieka kosmicznego i realizację czystego człowieczeństwa przez przemianę Ducha, duszy i ciała ludzkiego.

f) *Wolność-i-odpowiedzialność* oznacza rozwój człowieka od poziomu „marionetki Boga" poprzez wyzwolenie (pozytywna rola zła i buntu przeciw Bogu) do wolności pełnej (pozytywnej) - człowiek jako część Całości, jako część przeciw Całości i jako część Całości autonomiczna.

g) *Duchowość* wskazuje na prymat Ducha w *New Age.* Duch rozumiany jest jako Życie. Samorozwój człowieka przebiega od jedności poprzez dwójnię po nową jedność. Duchowość New Age postuluje odejście od struktury hierarchicznej. Społeczeństwo ma być zbio-

rem luźnych związków, małych autonomicznych lokalnych grup i stowarzyszeń.

h) *Samoorganizacja* akcentuje spontaniczność. Każdy jest centrum większej sieci. Liczy się i promuje twórczość i samodzielność.

i) *Transformacja* (przemiana) dotyczy najpierw przemiany jednostki. Świadomość ma mieć charakter globalny (planetarny). Rola ekologii to sprawa kluczowa. Odrodzenie sakralności Natury i Człowieka wskazuje na idee „Ziemi jako ojczyzny".

Na koniec, po prezentacji głównych uwarunkowań historycznych powstania ruchu oraz wybranych charakteryzujących go aspektów, warto wskazać na wyraźne rozbieżności New Age z doktryną chrześcijańską.

New Age a chrześcijaństwo

Czym jest więc New Age? Pytanie to pozostanie na długo jeszcze bez precyzyjnej odpowiedzi. Nie wiemy przecież, gdzie się zaczyna, a gdzie kończy to, co zwykliśmy określać tym terminem. Przesadą jest twierdzić, że New Age to sekta. Jednakże nie ulega wątpliwości, że wiele sekt wyrosło z tego nurtu i wiele z nich się z nim utożsamia, inspirując różnymi formami tej (pseudo)duchowości. Czy New Age, jak twierdzą niektórzy, jest jakiś tajemnym, zgodnym wysiłkiem, mającym za cel obalenie Boga i wywyższenie człowieka? Czy jest sprzymierzeniem pewnych grup ludzi, reprezentujących rozmaite przekonania?

Jak rozumieć głoszone przez New Age idee zaprzeczające wierze i Tradycji Kościoła? Czy za mało znaczące można uważać postulaty zaprzeczające istnieniu porządku stworzenia, odrębności bytowej, gradacji bytów w świecie? Ludzkość, jak twierdzą teoretycy ruchu New Age, dzięki „ewolucyjnemu skokowi kwantowemu" może

w każdym momencie uzyskać wszelkie atrybuty przynależne Bogu. Czy taka nauka jest do zaakceptowania przez chrześcijan?

Pomiędzy chrześcijaństwem a New Age od niemal samego początku nie ma zgody; wypływa to z wyraźnie przeciwstawnego sposobu myślenia i rozumienia rzeczywistości Boga, człowieka i świata.

W czym tkwi fenomen New Age? Dlaczego jedni się nim tak bardzo fascynują, podczas gdy inni określają go mianem „duchowego zniewolenia"?

New Age w wielu aspektach powtarza ideę, że każdy element w naturze jest niepowtarzalnym odbiciem jednej Rzeczywistości. Każdy ludzki byt jest swoistym ośrodkiem świadomości w świadomości uniwersalnej, zaś żaden element w naturze nie ginie w Ostatecznej Rzeczywistości, a żaden jednostkowy ośrodek świadomości nie traci swego niepowtarzalnego charakteru. Wszyscy uczestniczymy w uniwersalnej świadomości. Każdy człowiek jest niezamkniętym, ale otwartym ośrodkiem świadomości.

W związku z tym przesłanie ruchu sprowadza się do twierdzenia, że większość ludzi żyje dziś z umysłem oddzielonym od materii, ciała, doznań i uczuć. Współczesny człowiek doświadcza wszystkich tych podziałów, zaś stłumiona w olbrzymiej większości świadomość poprzednich etapów rozwoju jest przyczyną zaburzeń tkwiących głęboko w psychice.

Nowy świat, świat, którego wszyscy ludzie szukają, jest obecny blisko każdego człowieka. Wszelkie trudności, jakich człowiek doświadcza, to przejaw braku należytej integracji.

Wizja nowego świata głoszonego w kręgach New Age ściśle wiąże się z sytuacją relacji mężczyzn względem kobiet. Jeden z sympatyków ruchu New Age tłumaczy: „Charakterystyczne dla nowej kultury byłyby aspekty żeńskie. Przez trzy tysiące lat świat zdominowany był przez patriarchat, który przezwyciężył starożytne matriarchalne spojrzenie na rzeczywistość. Osiągnęliśmy dziś kres męskiej dominacji, którą cechują: agresywność, współzawodnictwo,

racjonalne i analityczne podejście do świata. Zmierzamy w stronę ery, która ponownie doceni żeński aspekt natury. Chrześcijaństwo stworzyło całkowicie męskie pojęcie Boga. Mówimy zawsze o Bogu jako Ojcu i jako wcieleniu w Syna. Nawet Ducha Świętego przedstawiamy w kategoriach męskich, chociaż określające go słowo ma w języku greckim rodzaj nijaki. W Starym Testamencie Duch (*ruach)* jest rodzaju żeńskiego, a w kościele syryjskim mówi się o «naszej Matce, Duchu Świętym». Tendencje te przetrwały do II-III wieku po Chrystusie, później jednak przeważać zaczął wizerunek Boga o cechach męskich" (Griffiths 1995).

W związku z tym, że na Zachodzie, poza tymi kilkoma wyjątkami, „przeważało wyraźnie męskie wyobrażenie Boga", ludzkość zatraciła ważną dla siebie duchową równowagę. Jedynie na Dalekim Wschodzie Bóg jest należycie przedstawiany „zarówno jako Ojciec, jak i Matka. Nie będąc ani męskim, ani żeńskim może on być opisywany albo jako Ojciec, albo jako Matka lub też jako jedno i drugie. W tradycji tantryjskiej, która wywodzi się ze starożytnej kultury matriarchalnej dominuje matczyny aspekt Boga. Cały wszechświat widziany jest tu jako pochodzący od Matki i właśnie ona stanowi obiekt kultu. Jest to dokładne przeciwieństwo tradycji judeochrześcijańskiej" (Griffiths 1995).

New Age oczekuje dalszego rozwoju nauki i religii (chrześcijańskiej), która uzna w końcu żeński aspekt Boga. W katolicyzmie „przyjął [on] postać Dziewicy Marii". Kult Maryi jest więc dobrą drogą prowadzącą katolicyzm do uznania w Bogu czynnika żeńskiego. Zwolennicy ruchu podkreślają, że w Raju człowiek znajdował się w harmonii z naturą, sobą i Bogiem. W pewnym momencie doszło do podziału między człowiekiem i naturą, między mężczyzną i kobietą oraz między człowiekiem i Bogiem. Należy więc wciąż na nowo uświadamiać każdemu, że ludzki byt jest zarówno męski, jak i żeński. W mężczyźnie dominuje jego zdaniem aspekt męski - *animus*, w kobiecie element żeński - *anima*. W każdej osobie musi być osiągnięta pewna równowaga, harmonia. Współczesny czło-

wiek stracił kontakt z samym sobą. Współczesna materialistyczna cywilizacja skazana jest na zagładę. Jej upadek jest nieuchronny.

Piszący w duchu New Age Bede Griffiths, bezpośrednio odwołując się do koncepcji hologramu, psychologii transpersonalnej Kena Willbera czy poglądów Fritjofa Capry, filozofii wieczystej itp., przekonuje, że człowiek jest swoistym mikrokosmosem.

Michel Lacroix (1999) wskazuje, że hologram posiada pewną szczególną cechę. Otóż oświetlając część hologramu, uzyskuje się pełny obraz obiektu (nieco tylko zmącony), co pozwala wyprowadzić wniosek: „Całość zawiera się w każdej części". Czyż nie jest to dowód uniwersalnej jedności? Wszechświat, jak utrzymuje New Age, ma taką samą naturę jak hologram. Każdy, nawet najmniejszy element rzeczywistości, każda jej warstwa połączona jest z całością relacją podobną do tej, jaka wiąże fragment hologramu z kompletnym obrazem. Każda cząstka rzeczywistości nosi w sobie i zarazem wyraża obraz wszechświata. Przytaczając tradycyjną formułę ezoteryzmu i gnozy: „Mikrokosmos jest zwierciadłem makrokosmosu".

Dla New Age istnienie świata zewnętrznego nie różni się od istnienia hologramu. Mimo że świat łudzi nas pozorną trwałością materii, ma - jak hologram - charakter falowy. Materia jest więc w istocie niematerialna. Tworzywem rzeczywistości są fale energii, poprzez które objawia się istnienie jedynego umysłu działającego na każdym jej poziomie. Wszystko myśli. New Age głosi więc pochwałę holistycznego panpsychizmu. Lacroix (1999) uważa, że Era Wodnika zapowiada się jako „okres harmonii i pogodzenia przeciwieństw". Uniwersalny umysł ostatecznie „przypieczętował jedność rodzaju ludzkiego". Problem szeroko rozumianej jedności wpisuje się w całościową wizję holistycznego paradygmatu. Świat fizyczny i duchowy nie stanowią „dwóch oddzielnych części, lecz jednorodną rzeczywistość". Jedność wszystkich rzeczy „jest zagwarantowana", a wręcz „ofiarowana tym, którzy postrzegają rzeczywistość taką, jaka jest". Człowiek korzysta więc nieustannie

z przywileju bezpieczeństwa ontologicznego, które David Spangler streścił w słowach: „Jedność jest jedyną rzeczywistością, a różnorodność jej pozornym przejawem".

Jedną z największych pułapek New Age jest brak określoności. Kardynał Godfried Danneels (1992) wskazuje na niejednoznaczność ruchu i wynikające z tego faktu ważne konsekwencje dla katolików: „Trudno jest zdefiniować New Age. Nie jest on religią, a jednak jest religijny, nie jest filozofią, jest jednak wizją człowieka, świata, a też kluczem do interpretacji rzeczywistości. Nie jest nauką, a jednak opiera się na pracach naukowych, nawet gdy szuka potwierdzenia w gwiazdach. New Age jest podobny do mgławicy, która zawiera ezoteryzm i okultyzm, coś z myśli mistycznej oraz szczyptę chrześcijaństwa, a to wszystko zmieszane z ideami wywodzącymi się z astrofizyki. Poszukiwania wielu ludzi kierują się nie tylko w stronę tradycyjnych sekt, które zawężają horyzonty ludzkiego myślenia, lecz zmierzają w kierunku czegoś otwartego, czegoś, co je poszerza. Dawny świat dochodzi bowiem do swego kresu, twierdzą zwolennicy New Age, tradycyjne religie niczego już nie naprawią. Poszukajmy więc czegoś większego i szerszego, poszukajmy tego, co uniwersalne. (...) Taki jest system pozytywnego myślenia, w nim znajduje się nowa szansa dla ciebie i twojej przyszłości. Błądzenie w blasku niepewnych dogmatów nie interesuje nas, chcemy iść do przodu, pod autentycznymi znakami nieba. Nie kieruje nami jakiś uosobiony Duch, lecz tajemnicze fale kosmosu. Możliwe jest bezpośrednie doświadczenie tego, co boskie, a nawet czegoś więcej, możemy stać się po prostu Bogiem!" (Danneels 1992).

Goncalves (1999) wymienia następujące pola konfliktów pomiędzy chrześcijaństwem a New Age:

a) Przede wszystkim my wierzymy w Boga-Stwórcę, Boga, który stwarza w sposób wolny, z miłości i który stwarza człowieka wolnego. Bóg nie jest tożsamy ze światem (panteizm) ani też świat nie wyłonił się z Boga przez emanację. Dla chrześcijanina równie fałszywe jest stwierdzenie, że Bóg jest tożsamy z człowiekiem.

To prawda, że mieszka w człowieku, ale zarazem jest jego Stwórcą, Panem i Zbawicielem. Z miłości nawiązał z nim dialog. Ta odrębność chroni osobową godność i wolność człowieka.

b) Z takim Bogiem nawiązujemy dialog przez modlitwę. Modlitwa nie jest odkryciem głębszego „ja", ale oznacza spotkanie dwóch osób: jest dobrowolnym aktem uwielbienia, dziękczynienia, prośby. Jest dostosowaniem się do woli Ojca.

c) Potrzebujemy odkupienia przez Chrystusa, ponieważ jesteśmy grzeszni. W wizji chrześcijańskiej człowiek jest zasadniczo dobry, ale zraniony przez grzech pierworodny. Ani żadna technika wyzwalająca, ani wysiłek koncentracji, ani syntonia milionów umysłów nie może zbawić człowieka. Naszym jedynym zbawieniem jest Chrystus, Wcielony Syn Boży, który „wkroczył" w dzieje, aby nas zbawić.

d) Cierpienie i śmierć mają sens. Wyznawcy New Age nie akceptują cierpienia i śmierci. Źródłem odkupienia są dla nich techniki rozszerzania świadomości i odrodzenia, podróże do bram śmierci, a także wszelkie metody, które pozwalają się odprężyć, aby pomnożyć żywotne energie. Natomiast dla chrześcijan cierpienie przeżywane w jedności z ukrzyżowanym Jezusem, który na krzyżu objawił swą miłość do ludzi, jest źródłem zbawienia. Także śmierć jest wydarzeniem jedynym w życiu człowieka: nie jest przejściem do nowego wcielenia, po którym nastąpią inne, ale nieuniknionym etapem na drodze do życia wiecznego.

e) Nowy świat powstaje dzięki dziełom wzajemnej miłości. New Age głosi, że odmieni świat. W ulotce hinduskiego ruchu „Brahma Kumaris" czytamy: „Wiemy, że ma się coś wydarzyć. (...) Możecie wywołać to wydarzenie, łącząc się w jednym momencie z milionami innych ludzi, zgromadzonych jak gdyby w nowej wspólnocie świętych, która ma tak wielką moc i zdolność twórczą, że jest zdolna odwrócić świat na właściwą stronę". Ale czy wystarczy sama myśl, aby zmienić świat? Jezus Chrystus ukazał nam drogę daleko trudniejszą, ale i bardziej porywającą: drogę wzajemnej miłości, która

wyraża się w konkretnym działaniu i tworzy żywe wspólnoty budujące nowy świat.

W wydanym przez papieską Radę do spraw Kultury oraz Papieską Radę do spraw Dialogu Międzyreligijnego dokumencie *Jezus Chrystus Dawcą Wody Żywej. Chrześcijańska Refleksja na Temat New Age* czytelnik może przeczytać nie tylko wyczerpujący opis tego ruchu, ale znaleźć dobry klucz do zrozumienia nieprzystawalności złudnych uroków New Age do wiary chrześcijańskiej. W dokumencie czytamy: „Z jednej strony jest oczywiste, że wiele praktyk New Age - dla tych, którzy są w nie zaangażowani - wydaje się nie stanowić kwestii związanej z doktryną. Jednocześnie nie można zaprzeczyć, że praktyki te same w sobie przekazują, nawet jeśli nie wprost, mentalność, która może oddziaływać na myślenie i kształtować bardzo szczególną wizję rzeczywistości. Oczywiście New Age tworzy swoją własną atmosferę i trudno jest rozróżnić pomiędzy rzeczami, które są nieszkodliwe, i tymi, które rzeczywiście wymagają zakwestionowania. Jednak dobrze jest być świadomym, że doktryna o Chrystusie rozprzestrzeniana w kręgach New Age jest inspirowana przez teozoficzne nauczanie Heleny Blavatsky, antropozofię Rudolfa Steinera i „Arcane School" Alice Bailey. Ich współcześni kontynuatorzy nie tylko propagują ich idee, ale również pracują ze zwolennikami New Age nad rozwojem zupełnie nowego rozumienia rzeczywistości, nad doktryną zwaną przez niektórych obserwatorów jako „prawda New Age".

Pośród licznych pytań o New Age stawia się również te dotyczące ewentualnej możliwości dialogu pomiędzy chrześcijaństwem a szerokim prądem umysłowym, jakim jest właśnie New Age. Czy na dzień dzisiejszy potrafimy zakreślić choćby jakiś niewielki obszar wspólny dla New Age i chrześcijaństwa? Odpowiedzi jest wiele. Stanowiska są widocznie spolaryzowane, od całkowicie krytycznych i wykluczających jakikolwiek dialog chrześcijaństwa i New Age przez głosy obojętne w tej sprawie i głosy wyraźnie przychylne. Czas pokaże, która z opcji obrała właściwą drogą.

9

Sekty, młodzież, profilaktyka społeczna

Szkoła będąca środowiskiem edukacji i wychowania młodego człowieka jest wyjątkowo atrakcyjnym miejscem dla emisariuszy nowych ruchów religijnych. Szkoły są sukcesywnie niepokojone licznymi propozycjami, które przynoszą wysłannicy sekt deklarujący charytatywną działalność, często niejasną, zakamuflowaną, a ostatecznie ukierunkowaną na rekrutację do swych szeregów kolejnych chętnych (Nowakowski 2001d).

Współczesna młodzież z różnych powodów czuje się dzisiaj zagubiona w złożonych i chaotycznych strukturach społeczeństwa technokratycznego. Angażowanie się młodych w ruchy hippisowskie, grupy skinheadów, przynależność do rozmaitych lokalnych gangów, grup pseudokibiców, zwanych szalikowcami, czy narastająca popularność ideologii rozmaitych sekt, w tym ostatnio satanistycznych, to efekt niekorzystnych przemian społecznych - zauważa Dorota Kubacka-Jasiecka. Odchodzenie do tego typu grup spowodowane jest wieloma czynnikami. Grupy te, jak pisze autorka, oddziaływają poprzez przyciągającą uwagę reklamę i propagandę skierowaną na najbardziej narażoną, wrażliwą na wpływy zewnętrzne sferę naszej psychiki - wyobrażenie o sobie samym (cyt. za Urban 2001).

Andrzej Bałandynowicz (2001) w artykule *Uczeń, szkoła i przestępczość nieletnich* dostrzega powiązanie między szkolną edukacją a występowaniem postaw agresywnych wśród młodzieży. Liczne badania dotyczące przyczyn przestępczości nieletnich oraz możliwych sposobów jej zapobiegania wskazują, że wykształcenie odgrywa w tej kwestii centralną rolę. Pośród licznych funkcji szkoły jest faktyczne zapobieganie przestępczości indywidualnej i zorganizowanej. Niestety zdarza się, że szkoła zamiast aktywnie i systematycznie przestępczości zapobiegać, staje się miejscem jej kształtowania się i wzmacniania. W związku z tym wychowawcy i pedagodzy czynią wciąż nowe wysiłki celem podniesienia roli szkoły jako instytucji umacniającej społeczną socjalizację młodzieży. Od szkół wciąż oczekuje się, aby wraz z edukowaniem wychowywały. Zadaniem szkoły obok obowiązku przekazywania dzieciom i młodzieży podstawowych umiejętności, powinna być ciągła troska o jakość wartości, które potrzebne są dzieciom na ich drodze społecznego rozwoju. Inaczej mówiąc, w gestii szkół (państwowych i prywatnych) jest powinność przekazania uczniom wartości i norm postępowania, a także wpojenie im standardów pozytywnych zachowań, które są w danym społeczeństwie powszechnie akceptowane i preferowane.

Zagadnienie działania sekt w obszarze szkół nie jest jeszcze do końca należycie zbadane i wyjaśnione. Jest wielowymiarowe w swym charakterze. Jak zauważa Piotr Tomasz Nowakowski (2001d), wejście sekty w obręb murów szkoły może przybrać charakter np. propozycji „darmowego wyposażenia biblioteki szkolnej w klasykę dziecięcą w zamian za kontakty osobiste z czytelnikami, jak również oferowanie książek promujących doktrynę sekty". Inną metodą jest zakładanie fundacji i organizacji sponsorujących działania szkoły. Jedna z sekt tym sposobem wręcz „opanowała dom dziecka". Za sprawą grupy na potrzeby domu zakupiono sprzęt sportowy, pomoce naukowe, a także udzielano bezpłatnych lekcji języków obcych i korepetycji. Wpływ sekty objął również

szkołę podstawową, usytuowaną nieopodal. Interesującą ofertą dla szkół jest również darmowe prowadzenie przez grupy wyznaniowe zapomogowych stołówek oraz pozalekcyjnych zajęć sportowych, kulturalnych, świetlic itp. Ruch Hare Kriszna w jednej z krakowskich podstawówek prowadził przez jakiś czas wegetariańską stołówkę dla dzieci. W ten sposób grupa ta miała ułatwiony dostęp do uczniów. Misja Czaitanii przez wiele lat prowadziła dla różnych środowisk (dzieci, młodzieży i dorosłych) okazjonalne imprezy z okazji dnia dziecka, św. Mikołaja itp. Zbierając następnie zaświadczenia od instytucji zaufania publicznego o przeprowadzonych akcjach, grupa ta wchodziła jeszcze silniej uwiarygodniona w kolejne środowiska i instytucje wychowawczo-edukacyje. Na podobnej zasadzie działa większość małych grup kultowych, na rozmaite sposoby usiłując otrzymać społeczną aprobatę swych działań oraz pozyskać drogi dojścia do potencjalnych adeptów wyznawanej doktryny.

Ścisły związek pomiędzy szkołą a działalnością sekt zauważa również inny badacz sekt Andrzej Zwoliński. Wskazuje on na zależność pomiędzy funkcją szkoły, etapem rozwojowym dziecka a działalnością grupy kultowej. Szkoła, podejmując delikatny proces wychowania i edukacji, ma ogromny wpływ na kształtowanie sposobu myślenia i życia dzieci. W okresie rozwoju, gdy dopiero zarysowywane są zręby przyszłej osobowości, łatwo i skutecznie oddziaływać można na dzieci i młodzież. Dobrodziejstwo procesu wychowania może być niestety nadużywane do skutecznego manipulowania młodym człowiekiem. Takim wychowaniem zainteresowane są „różnego rodzaju grupy wpływu, poszukujące dróg bezwarunkowego podporządkowania sobie jednostki. Mogą to być grupy typu militarnego, politycznego, ekonomicznego, kulturalnego, a także sekciarskiego" (Zwoliński 1996). Autor jest przekonany, że sekty wpływają negatywnie na szkolną młodzież, zaś angażowanie się grup kultowych w działalność „wychowawczą" w środowisku szkolnym może przynieść ogromne szkody.

Zdaniem Marii Libiszowskiej-Żółtkowskiej (1993, 2000), diagnoza zjawiska nowych ruchów religijnych winna koncentrować się na trzech zasadniczych obszarach problemowych:

a) stworzeniu naukowej typologii istniejących obecnie w Polsce wyznań religijnych ze szczególnym uwzględnieniem nowych ruchów religijnych,

b) scharakteryzowanie członków ruchów religijnych,

c) określenie odbioru zjawiska nowych ruchów religijnych.

Zaproponowane trzy płaszczyzny badawcze, zdaniem autorki, umożliwiają wieloaspektową i wielostronną penetrację zjawiska z uwzględnieniem wymiaru psychologicznego i pedagogicznego oddziaływania grup kultowych na młodzież. Wyjaśnia ona konieczność stworzenia w oparciu o naukowe kryteria doboru treści profesjonalnej bazy danych występujących w Polsce nowych ruchów religijnych. Ważne jest również właściwe rozpoznanie społecznych i osobowościowych skutków konwersji religijnej. W ten sposób możliwe będzie solidne zweryfikowanie istniejących teorii na temat przyczyn atrakcyjności i powodów konwersji do wspólnot. Nie bez znaczenia dla rozpoznania problemu jest poznanie uwarunkowań społecznych i osobowościowych akcesu ludzi do nowych ruchów religijnych. Ponadto w kwestii społecznego odbioru religii kulturowo obcej, różnej od tej, którą znamy, którą uważamy za swoją, społeczeństwo o charakterze wyznaniowego monolitu skłonne jest bardziej do nietolerancji niż akceptacji. W związku z tym wszelka diagnoza przyczyn odejścia do nowych ruchów równocześnie ujawni obszary zaniedbań rodziny, Kościoła, szkoły i innych instytucji społecznego zaufania. Proponowane badania mogą wskazać również istotę mechanizmów rozwoju i rozprzestrzeniania się nowych ruchów religijnych oraz udzielenie odpowiedzi na wiele pytań, wśród których najważniejsze to: Jakie potrzeby w człowieku zaspokaja wybrana grupa religijna? Jak pozyskuje ona swoich członków? Jak organizuje życie swoim członkom? Jakie propaguje wartości? Jaki ma stosunek do społeczeństwa i do swoich byłych

członków? Jakie są społeczne i osobowościowe skutki przynależności do danych grup itp. Autorka podkreśla, że są to kwestie ważne poznawczo. Interesują zarówno Kościół, jak i inne instytucje społeczne (polityka wyznaniowa i edukacyjna). Polityka edukacyjna jest najpierw miejscem dla działań o charakterze profilaktycznym w zakresie szkół średnich oraz uczelni wyższych. Spośród wymienionych postulatów dotyczących konieczności podjęcia badań w sprawie działalności nowych ruchów religijnych odnajdujemy kilka płaszczyzn, które da się określić jako propozycję podjęcia badań interesujących zwłaszcza środowisko pedagogiczne (Libiszowska-Żółtkowska 1993,1997,1999):

1. Powinno się dążyć do stworzenia dostępnej dla nauczycieli, pedagogów, wychowawców, uczniów i ich rodziców obiektywnej bazy danych, będącej dla nich miejscem uzyskiwania wiarygodnych wiadomości co do faktycznej natury działalności nowych ruchów religijnych. Baza ta mogłaby doskonale spełniać swoje zadania zarówno jako narzędzie profilaktyki, jak i niezbędne źródło informacji przydatne dla podejmowanych czynności naprawczych, kiedy mamy do czynienia z sytuacjami bezpośredniego zagrożenia młodego człowieka (ucznia), będącego pod silnym wpływem grupy o charakterze destrukcyjnym. Profilaktyka wraz z działaniem naprawczym stanowią zasadniczy filar pedagogiki resocjalizacyjnej.
2. Charakterystyka uczestników nowych ruchów religijnych powinna również być przedmiotem zainteresowania środowiska pedagogicznego. Szkoła, będąca placówką oświatową, jest miejscem, w którym młody człowiek jest wychowywany i wzrasta. Poznanie przez pedagoga szkolnego społecznych i osobowościowych przyczyn, dla których dokonuje się konwersja młodych do ruchów religijnych, okazać się może wielce przydatna, wręcz niezbędna dla podjęcia właściwych decyzji i działań. Postawy konwertytów wobec własnej rodziny, środowiska rówieśniczego, szkoły, system wartości, życiowe priorytety, styl życia stają się

wyzwaniem dla środowiska pedagogicznego, które może przyjąć postawy skrajnie różne od całkowitego potępienia poprzez obojętność czy wreszcie akceptację. Niezależnie od wyboru możliwej postawy, niezbędna jest wiedza środowiska szkolnego i domu na temat przyczyn takich, a nie innych postaw życiowych młodego człowieka.

3. Trzeci obszar problemowy wydaje się najciekawszy dla badań pedagogicznych. Odpowiedzi na postawione w tym aspekcie zagadnienia są nieocenione dla wszelkich działań natury profilaktyczno-pedagogicznej. Pedagogika (zwłaszcza resocjalizacyjna, w obrębie której istotną funkcję pełni profilaktyka), aby była skuteczna, winna opierać się o solidną diagnozę sytuacji i związanych z nią realnych potrzeb. Jak do tej pory nie dysponujemy satysfakcjonującymi nas badaniami na ten temat. Opieramy się jedynie na przypuszczeniach i intuicji.

Profilaktyka społeczna prowadzona zwłaszcza w środowiskach dzieci i młodzieży winna swym zainteresowaniem obejmować w sposób szczególny zagrożenia płynące ze strony nowych ruchów religijnych i sekt. Destrukcyjne ruchy religijne, wykorzystując w swej działalności techniki manipulacji, stają się potencjalnym czynnikiem odpowiedzialnym za społeczne wykolejenie dzieci i młodzieży. Zarówno nauczyciele, jak i pedagodzy nie powinni lekceważyć potencjalnego i faktycznego wpływu destrukcyjnych ruchów religijnych na młodzież szkolną.

Podatność na działania grup kultowych, propozycje działań profilaktycznych

W związku z potrzebą należytej diagnostyki wspomagającej oddziaływania profilaktyczne liczni badacze nowych ruchów religijnych na przestrzeni ostatnich lat podjęli pogłębione studia nad omawianym zjawiskiem, wskazując potrzebę prowadzenia

wielowymiarowych badań o charakterze empirycznym, szczególnie w zakresie psychologicznych aspektów przynależności jednostki do grup kultowych. Nie należy lekceważyć psychospołecznych uwarunkowań oddziaływania tych grup na psychikę.

Zapobieganie uczestnictwu w grupach kultowych może przebiegać na wielu płaszczyznach. W świetle szeroko rozumianej edukacji profilaktyka ma tu znaczącą pozycję. Sławomir Bukalski wyjaśnia, że istnieje coraz większe zapotrzebowanie zarówno na fachową informację dotyczącą działalności tych grup, jak i na pomoc terapeutyczną oraz profilaktyczną dla osób zagrożonych uczestnictwem w różnych grupach kultowych. W sposób szczególny konieczność profilaktyki postulują środowiska związane z działalnością tzw. ośrodków informacji o nowych ruchach religijnych i sektach (np. Dominikanie, Civitas Christiana, Effatha, Ruch Obrony Rodziny i Jednostki). Wieloletnie funkcjonowanie tego typu instytucji w Polsce wskazuje, że obszarem największych inwestycji jest profilaktyka, uważana za najlepszą metodę prewencji (jakość działań profilaktycznych i terapeutycznych wielu ośrodków prowadzona jest niestety często na niezwykle niskim poziomie merytorycznym).

Potrzeba profesjonalnego podejścia do spraw tak delikatnych nie budzi chyba sprzeciwu żadnego ze środowisk zajmujących się tą problematyką. Faktem jest, że każdego roku wiele młodych osób zrywa kontakty z najbliższymi, opuszcza rodziny, zrywa więzi społeczne na rzecz poszczególnych grup kultowych. W związku z tym występuje wyraźna konieczność podejmowania skutecznych działań zapobiegawczych i wychowawczych, łącznie z opracowaniem specjalnego profesjonalnego programu profilaktycznego. Bukalski (2003) tłumaczy, że różnorodne sekty - grupy kultowe „pojawiające się w ostatnich latach w Polsce, z coraz większą siłą i w coraz większym zakresie niosą zwłaszcza dla młodego człowieka wiele zagrożeń". Te najbardziej oczywiste, zdaniem autora, dotyczą zagrożeń młodzieży w wymiarze psychiczno-duchowym (zmiany

osobowościowe, w systemie wartościowania, utrata wiary), w wymiarze życia społecznego (np. rozbicie więzi rodzinnych), a także w sferze życia fizycznego (np. na skutek niewolniczej wręcz pracy i niewłaściwego odżywiania). Wobec powyższego następuje wyraźna potrzeba prowadzenia skutecznej profilaktyki.

Konieczność profilaktyki wydaje się więc sprawą bezsporną. Nie wiemy jednak, w jakim dokładnie zakresie i jakimi metodami winna być ona prowadzona. Kto ją powinien prowadzić? Nie posiadamy badań określających zakres oddziaływań nowych ruchów religijnych. Nie wiemy, co to znaczy, że młodzież jest grupą „szczególnie" narażoną. Nie wiemy tak naprawdę, co to znaczy, że nowe ruchy religijne „z coraz większą siłą i w coraz większym zakresie niosą zwłaszcza dla młodego człowieka wiele zagrożeń" (Bukalski 2003).

Prowadzona w szkołach profilaktyka spełnia ważną rolę edukacyjną, lecz prowadzona jest jeszcze często w sposób niesystematyczny, często nieprofesjonalny, ideologiczny. Cenny wydaje się więc postulat skonstruowania narzędzia, skali do badania stopnia podatności na manipulację ze strony sekt. Dzięki takiemu narzędziu diagnostycznemu może nastąpić wyraźne wzmocnienie oddziaływań profilaktycznych, które dla sprawy mają znaczenie fundamentalne.

W październiku 1998 roku Departament Kształcenia i Wychowania Ministerstwa Edukacji Narodowej opracował wewnętrzną informację o zaobserwowanych zagrożeniach ze strony niektórych nowych ruchów religijnych. Dokument opisuje działania profilaktyczne i interwencyjne podejmowane przez władze oświatowe w ramach sprawowania nadzoru pedagogicznego. W przypadkach najcięższych (zagrożenie życia ucznia, zniknięcie z domu rodzinnego) kuratoria oświaty i dyrekcje szkół nawiązały współpracę z wydziałami prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji. Równolegle z działaniami operacyjnymi podejmowana była, w środowiskach młodzieży najbardziej zagrożonej, praca terapeutyczna w placów-

kach specjalistycznych (np. poradnie psychologiczno-pedagogiczne).

W zakresie profilaktyki wskazane zostało realizowanie następujących działań:

- szkolenia rad pedagogicznych oraz zebrania informacyjne z rodzicami organizowane na terenie szkół, prowadzone przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych, doradców do spraw wychowania w wojewódzkich ośrodkach metodycznych, a w razie potrzeby także z udziałem inspektorów do spraw nieletnich Komendy Wojewódzkiej Policji (szczególnie w okresie przedwakacyjnym z uwagi na szczególnie aktywną działalność różnych grup religijnych w tym okresie);
- szkolenia dla dyrektorów i wicedyrektorów szkół;
- szkolenia dla pedagogów szkolnych, wychowawców i pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych, pracowników burs i internatów szkolnych, doradców metodycznych, pielęgniarek szkolnych i środowiskowych;
- ogólnopolskie i wojewódzkie konferencje naukowe z udziałem przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz uczelni i stowarzyszeń kościelnych;
- uruchamianie młodzieżowego telefonu zaufania;
- publikowanie materiałów informacyjnych w lokalnych czasopismach oświatowych.

Z dokumentu dowiadujemy się, że zagadnienie nowych ruchów religijnych jest ważne i powinno zostać należycie podjęte przez środowiska szkolne. Okazuje się jednak, że pomimo szeroko zakrojonej akcji informacyjnej i edukacyjnej niektórzy kuratorzy stwierdzają, że dotychczasowe działania nie są wystarczające i ciągle odczuwany jest brak dobrze opracowanych materiałów szkoleniowych, które umożliwiłyby podejmowanie działań profilaktycznych i terapeutycznych w sposób profesjonalny. Jest natomiast godne zaznaczenia, że poszczególne kuratoria oświaty podejmują działania na rzecz profilaktyki i szkolenia we współpracy z innymi resortami,

instytucjami i organizacjami pozarządowymi oraz społecznymi (Nowakowski 1999c).

Działania profilaktyczne skierowane do środowisk szkolnych

Sfinansowana ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej broszura *Młodzież a destrukcyjne kulty*, opracowana na potrzeby szkół i traktująca o zagrożeniach płynących z sekt, odbiła się głośnym echem w wielu środowiskach wychowawczych. Materiał zawarty w książeczce, wspomagający działania profilaktyczne prowadzone na terenie niemal całej Polski, okazał się przydatny dla wielu pedagogów i nauczycieli prowadzących z młodzieżą lekcje wychowawcze na ten temat. We wstępie czytamy: „Widząc wielkie zagrożenie młodzieży ze strony kultów destrukcyjnych i ruchów pseudoterapeutycznych, Stowarzyszenie podjęło się przygotowania i opracowania materiałów informacyjnych dla szkół o zagrożeniach płynących z sekt. Dzięki dotacji uzyskanej z Ministerstwa Edukacji Narodowej Stowarzyszenie może ofiarować prawie każdej szkole średniej w Polsce, za pośrednictwem kuratoriów, niniejszą broszurę, która powinna pomóc nauczycielowi w zorientowaniu się w tym nowym i często niebezpiecznym zjawisku" (Łobaczewska i in. 1999).

Obok wielu cennych i rzetelnie opracowanych zagadnień, autorzy broszury nie ustrzegli się jednak od emocjonalnego wyolbrzymiania pewnych faktów. W broszurze ze zdumieniem czytamy: „Tysiące młodych ludzi zostało uwikłanych w destrukcyjne kulty. Porzucili naukę, odeszli z domów, a często zaginęli na zawsze. Pracując z młodzieżą, nie można pozostać obojętnym na takie zagrożenie. Należy zrobić wszystko, aby przestrzec ją przed przystępowaniem do grup kultowych, o których niewiele wie, a które w konsekwencji mogą zniszczyć jej życie". Co do możliwości negatywnego wpływu wielu grup na młodzież nikt nie ma wątpliwości.

Niepokoją jednak dane co do liczby młodzieży pochłoniętej przez sekty. Owe „tysiące młodych ludzi" to delikatna przesada autorów broszury (nie posiadamy żadnych statystyk potwierdzających takie dane) (Łobaczewska i in. 1999).

Jednakże w czasach ogromnego szumu informacyjnego, relatywizmu moralnego oraz niszczenia autorytetów autorzy broszury wychodzą z cenną inicjatywą wspierającą nauczyciela w nawiązywaniu głębszej więzi z młodymi ludźmi. Sekty dla przeciętnego obywatela są bowiem czymś abstrakcyjnym, odległym. Tak może również powiedzieć wielu rodziców, nauczycieli. W momencie jednak doświadczenia skutków działania sekt destrukcyjnych, obrony przed ich działaniami, ma szansę ujawnić się wiedza i umiejętności, które powinny być wykorzystane w procesie wychowania i kształtowania się młodego człowieka.

Z lektury broszury dowiadujemy się, że opracowywane materiały pomocnicze dla nauczycieli stanowią „materiał wspierający rodziców i nauczycieli w tworzeniu programów dydaktycznych i wychowawczych, chroniących młodzież przed zagrożeniami płynącymi z sekt". Program, z którym ruch wychodzi do szkół, ma pomóc młodzieży w dorastaniu do podejmowania samodzielnych, odpowiedzialnych i przemyślanych decyzji oraz w kształtowaniu postawy krytycznej i asertywnej, która powinna ją uchronić przed złymi krokami ważącymi na całym życiu. Broszura wskazuje na konieczność „umiejętności oddzielania obiektywnej informacji od warstwy manipulacyjnej, ma wpłynąć na ukształtowanie się postawy krytycznej wobec różnych propozycji. Ukazanie zaś mechanizmu utraty wolności zewnętrznej i wewnętrznej, odkrywanie praw rządzących grupą destrukcyjną ma wywołać głębszą refleksję młodego człowieka nad motywami postępowania i przyczynić się do zwiększenia odpowiedzialności za swoje życie" (Łobaczewska iin. 1999).

W krótkim czasie książeczka ta doczekała się drugiej części, zatytułowanej *I twoje dziecko może być w sekcie* (2000). Stowarzy-

szenie Ruch Obrony Rodziny i Jednostki (założone przez rodziców, którzy doświadczyli tragedii uwikłania swoich bliskich w sekty, zwane często destrukcyjnymi kultami) wydało obie broszury z funduszy Ministerstwa Edukacji Narodowej. Książeczki te skierowane zostały do rodziców, wychowawców i pedagogów, mając na celu pomoc w rozpoznaniu sytuacji osoby, która znalazła się w kręgu oddziaływania sekty (Łobaczewska i in. 2000).

Sytuacja ta świadczy o zainteresowaniu środowiska nauczycielskiego tematem nowych ruchów religijnych, a fakt dotowania pozycji dotyczących sekt przez Ministerstwo Edukacji Narodowej pozwala wpisać zjawisko działalności w Polsce nowych ruchów religijnych w obszar zainteresowań pedagogiki.

Wspomniana publikacja nie precyzuje jednak wielu istotnych zagadnień, które wydają się niezmiernie istotne dla prowadzenia odpowiednich działań profilaktycznych.

Broszura *I twoje dziecko może być w sekcie* informuje, że powodzenie i rozwój nowych ruchów kultowych zależą m.in. od nieświadomości społeczeństwa, rodziców, pedagogów i młodych ludzi, którzy zwabieni szlachetnymi hasłami przystępują do tych grup. W związku z powyższym autorzy broszury stawiają sobie za cel profilaktyczne uświadomienie nauczycieli, pedagogów, uczniów i ich rodziców co do faktycznego funkcjonowania nowych ruchów religijnych. Treść broszury zawiera ogólne informacje o sektach oraz szczegółowe wskazówki i porady, jak rozmawiać i postępować z dzieckiem bądź wychowankiem, który ma pierwsze kontakty z sektą, i takim, który jest już zaangażowany w działalność grupy destrukcyjnej. Poradnik wskazuje na momenty krytyczne, a przede wszystkim proponuje konkretne próby wyjścia, przykłady prowadzenia efektywnych dialogów z dzieckiem.

W uzasadnieniu konieczności opracowania broszury-poradnika wskazane zostają występujące trudności nauczycieli i rodziców związane z nieumiejętnością odpowiedniego reagowania na występujące problemy na styku dziecko-sekta. Publikacja jest więc

odpowiedzią na oczekiwania rodziców i pedagogów, którzy zetknęli się z tym problemem, a często nie potrafili rozmawiać i postępować z ludźmi uzależnionymi psychicznie. Adresowana jest do tych, którzy pozostają bezradni wobec przewrotnej argumentacji członków sekt. Pomimo że do tej pory ukazało się wiele pozycji, które z punktu widzenia psychologicznego i socjologicznego opisują całą gamę psychotechnik stosowanych w sektach, sposoby uzależniania i wykorzystywania młodego człowieka, wydanie tej broszury podyktowane było szczególnymi względami pedagogicznymi. W związku z tym w przekonaniu autorów publikacja ta, będąc praktycznym poradnikiem, ma szansę wypełnić lukę tematyczną i wyjść naprzeciw zapotrzebowaniom rodziców i pedagogów. Autorzy podręcznika, sami będąc nauczycielami i pedagogami, zagadnienie sekt rozpatrują w kontekście szeroko rozumianej edukacji. Czytamy: „Polem szczególnej aktywności sekt jest edukacja. Jeśli tylko mogą, organizują prelekcje w szkołach (sekta może ukrywać się nawet za nowym sposobem uczenia dzieci ortografii), a ze szczególnym upodobaniem wynajmują sale wykładowe na wyższych uczelniach, co pozwala im na podszywanie się pod autorytet społeczności akademickiej" (Łobaczewska iin. 2000).

Działając na polu edukacji, nowe ruchy religijne budzą zainteresowanie - jak już zostało powiedziane - w sposób szczególny w środowisku nauczycieli i pedagogów szkolnych. W cytowanej powyżej broszurze padają ważne pytania: Dlaczego ludzie, a zwłaszcza młodzi trafiają do sekt? To pytanie często zadają rodzice, pedagodzy, psychologowie i socjologowie. Pytania o przyczyny zainteresowania sektami przez młodych ludzi stawiane na gruncie rozmaitych dyscyplin naukowych domagają się należytego zainteresowania w charakterystycznym dla danej dyscypliny naukowej kluczu. Badania na gruncie pedagogiki mogą przynieść wiele ważnych wskazań, które wyłonią odpowiedź na postawione pytania wielu zatroskanym o młodzież pedagogom i wychowawcom, na różne sposoby

doświadczającym potrzeby konieczności adekwatnej profilaktyki i interwencji.

W zrealizowanej na zlecenie i ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej książce *Sekty. Przedmiot fascynacji i zagrożeń* wydanej przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej znajdujemy wiele podobnych treści, które zagadnienie nowych ruchów religijnych i sekt ściśle osadzają w kontekście szkolnym i pedagogicznym (Kuncewicz i in. 2000).

Podsekretarz Stanu (Ministerstwo Edukacji Narodowej) Wojciech Książek we wprowadzeniu do publikacji wyraża kilka ważnych myśli, które sytuują problem sekt w obszarze szczególnej troski szkół i placówek oświatowych. Zwracając się do czytelnika na łamach przygotowanej na zlecenie ministerstwa książki, pisze: „Coraz częstsze dyskusje społeczne na temat działalności sekt skłoniły nas do przygotowania tej publikacji. Problem tych grup, do których najczęściej trafia młodzież, należy traktować z tą samą powagą, co inne zagrożenia społeczne, z którymi mamy do czynienia na terenie szkół i placówek oświatowych. Wiedzę na temat przyczyn przynależności, mechanizmów werbowania oraz skutków uczestnictwa w tych grupach powinni posiadać wszyscy nauczyciele i wychowawcy" (Kuncewicz i in. 2000). Autorzy wprost przyznają, że książka ma znaczenie informacyjno-profilaktyczno-pomocowe.

Stąd wniosek, że w świadomości ministerstwa problem sekt to ważne zagadnienie tak dla nauczycieli, jak i wychowawców. Szkoła, spełniając swoje podstawowe zadania, jakimi są edukacja i wychowanie, powinna być przygotowana (w postaci wyedukowanych pedagogów i wychowawców) do udzielania pomocy młodzieży w zakresie działalności nowych ruchów religijnych (zarówno w wymiarze profilaktycznym, jak i naprawczym).

Należy zauważyć, że opracowana przez Centrum Metodyczne książeczka jest odpowiedzią na zgłaszane przez wychowawców zapotrzebowanie na tego typu pozycje. Podsekretarz Stanu wyjaś-

nia: „publikacja adresowana do szkół i placówek oświatowych jest odpowiedzią na zagrożenia pojawiające się ze strony grup psychomanipulacyjnych i zgłaszane przez nauczycieli zapotrzebowanie na fachową wiedzę z tego zakresu" (Kuncewicz i in. 2000).

Cel wydania publikacji wydaje się jasny, chodzi o informację będącą niezbędnym elementem prowadzonej w wielu szkołach profilaktyki. Powodem jej wydania jest „dostarczenie informacji niezbędnych w rozpoznawaniu pojawiających się zagrożeń oraz projektowaniu i realizowaniu działań zapobiegawczych. Publikacja może też być przydatna w podejmowaniu przez nauczycieli (w konsultacji ze specjalistami) wstępnych czynności pomocowych adresowanych do tych rodzin, które bezpośrednio zetknęły się z problemem psychomanipulacji" (Kuncewicz i in. 2000). Publikacja przeznaczona jest dla rodziców, nauczycieli, wychowawców oraz wszystkich osób pracujących z młodymi ludźmi w celu „zwrócenia uwagi, że styl życia proponowany młodemu człowiekowi przez sekty jest odpowiedzią na jego niezaspokojone indywidualne potrzeby i oczekiwania często niedostrzegane przez najbliższe otoczenie" (Kuncewicz i in. 2000).

Słowo wstępne kończy stwierdzenie wyrażające nadzieję, że wydana publikacja pomoże dyrektorom szkół i placówek planować skuteczne działania profilaktyczne. W rozdziale 5 książki autorzy podejmują zagadnienie profilaktyki, sytuując problem sekt w sferze zainteresowań pedagogiki resocjalizacyjnej. Działaniom profilaktycznym wytyczają horyzont. Celem oddziaływań prewencyjnych, zdaniem autorów publikacji, powinno być najpierw „wyposażenie młodzieży w wiedzę i umiejętności z zakresu rozpoznawania i przeciwdziałania technikom manipulacji wykorzystywanym przez sekty" oraz „kształtowanie takich cech osobowości i postaw, które w sposób naturalny podwyższają odporność młodego człowieka na manipulację ze strony sekt" (Kuncewicz i in. 2000).

O aktualności i zasięgu proponowanych działań świadczy wyrażona w publikacji myśl, że wszelkie czynności profilaktyczne

powinny również objąć rodziców, nauczycieli, pedagogów, psychologów, pracowników instytucji zajmujących się młodzieżą.

Andrzej Sękowski (pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa do spraw Uzależnień) w broszurze *Co zagraża Twojemu dziecku*?, wydanej przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, informuje: „Szanowni Rodzice i Wychowawcy, z przyjemnością oddajemy do Waszych rąk informator opracowany na zlecenie Władz Gminy Kraków w Wydziale Zdrowia UMK. Praca ta przeznaczona jest głównie dla rodziców i wychowawców: pedagogów, psychologów oraz nauczycieli. (...) Jednym z podstawowych kierunków gminnej polityki społecznej są działania prorodzinne nakierowane na ochronę rodziny. (...) Kontakt z alkoholem, narkotykami, wejście w konflikt z prawem, poszukiwanie sensu życia w niebezpiecznej filozofii sekt - to destrukcyjne, groźne i niszczące sposoby ucieczki od trudnej rzeczywistości. I właśnie o tym chcieliśmy Wam opowiedzieć. Do współpracy zaprosiliśmy znanych krakowskich specjalistów, którzy przybliżą Wam te obszary patologii społecznej, które stanowią dla Waszych dzieci czy wychowanków największe zagrożenie. (...) Z konieczności nie mogliśmy przedstawić wszystkich zagrażających zjawisk. Dokonaliśmy wyboru tych, które w naszej ocenie są najbardziej powszechne i społecznie destrukcyjne. (...) Mamy nadzieję, że nasz informator zostanie przez Was dobrze przyjęty, pozwoli Wam bliżej poznać te niebezpieczne obszary życia społecznego, które mogą stanowić zagrożenie dla Waszych dzieci oraz pomoże wtedy, kiedy poczujecie się bezradni".

Należy zauważyć, że temat sekt został umieszczony obok takich zagadnień, jak: alkohol, narkotyki, przemoc, konflikt z prawem, jako istotny dostrzeżony problem, na który natrafia młodzież, rodzice i szkolni wychowawcy, do których wspomniana broszura jest adresowana. Sekty są zagadnieniem obejmującym środowiska szkolne, a więc nie powinno dziwić, że interesuje się nim pedagogika, a zwłaszcza resocjalizacja i związana z nią profilaktyka. Sam fakt wydania tejże broszury można odczytywać jako świadome

działanie profilaktyczne podejmowane przez najwyższe władze miasta Krakowa.

Profilaktyczne periodyki

Obok wydawanych okazjonalnie broszur o sektach w Polsce na przestrzeni ostatnich lat różne ośrodki zajmujące się nowymi ruchami religijnymi wydawały mniej lub bardziej regularnie tematyczne periodyki. Jednym z pierwszych był biuletyn dotyczący tematyki sekt wydawany w Gdańsku. Również Ośrodki z Rzeszowa, Łodzi i Krakowa publikowały, w zależności od swoich możliwości (i pewnych historii), autorskie biuletyny. Sam przez kilka lat byłem redaktorem kwartalnika „Drogami sekt i kultów". Równocześnie w Rudzie Śląskiej koledzy wydawali jedyny w tamtych czasach ogólnopolski kwartalnik „Sekty i Fakty". W związku z tym, że „Sekty i Fakty" (wydawane do tej pory) od początku były najpoważniejszym przedsięwzięciem wydawniczym na skalę Polski, chciałbym w tym miejscu poświęcić im nieco miejsca.

W imieniu redakcji Grzegorz Fels (1998a) w pierwszym numerze pisma tłumaczy jego profil oraz przyczynę utworzenia: „Oddajemy w wasze ręce pismo o czysto profilaktycznym charakterze (...). W tym miejscu mały uśmiech oraz prośba do księży (oraz świeckich) katechetów i nauczycieli. Szanowni pedagodzy, wiele sekt stara się przeniknąć do środowisk młodzieżowych skupionych w szkołach i na wyższych uczelniach. Prosimy zatem - postarajcie się zainteresować tym pismem waszych uczniów i wychowanków. Może uda się zaprenumerować większą ilość egzemplarzy dla szkoły? Mając na uwadze dobro naszych młodych obywateli, chyba warto... Prezentowane w naszym piśmie materiały pozwolą Wam, drodzy czytelnicy, skorygować lub wyrobić sobie własne zdanie w temacie sekt. Nie dajmy się zwieść pięknym słowom i szczytnym ideom głoszonym przez agitatorów różnych kultów".

Po kilku latach istnienia czasopismo wydało specjalny numer (zwiększony nakład), który w sposób szczególny adresowany był do środowisk szkolnych. W słowie wprowadzenia do tego numeru Fels (redaktor naczelny) napisał: „Drodzy czytelnicy. Rozpoczął się nowy rok szkolny i dlatego ten numer «Sekt i Faktów» w szczególny sposób kierujemy do nauczycieli i wychowawców oraz uczniów. Trafi on do wszystkich szkół średnich i gimnazjów naszego kraju. Jak się okazuje (a nie zawsze zdajemy, sobie z tego sprawę), szkoły są atrakcyjnym miejscem działania dla werbowników przeróżnych sekt. Penetrują oni co jakiś czas środowisko szkolne (i to nie tylko uczniów, ale i nauczycieli), by pod pretekstem bezinteresownej działalności prowadzić zakamuflowaną rekrutację do swych struktur. (...) Wiele szkół, by podreperować skromny budżet, wynajmuje po godzinach lekcyjnych swoje pomieszczenia. Do szkół przychodzą oferty reklamujące przeróżne metody poszerzania umysłu. Warto zachować ostrożność przy tego typu ofertach, szczególnie wtedy, gdy chcemy zarekomendować je uczniom" (Fels 1998a).

Na koniec rozważań powrócę do tematu niniejszego rozdziału: *Sekty, młodzież, szkoła - edukacja i profilaktyka.* Zjawisko relacji młodzież-sekty w kontekście środowiska edukacyjnego jawi się jako niezmiernie złożone i zróżnicowane.

Sekty znajdują wciąż nowe sposoby dotarcia do młodego człowieka. Do najbardziej znanych i rozpowszechnionych sposobów należy fakt wynajęcia przez sektę obiektów szkolnych pod płaszczykiem zarejestrowanych i legalnie działających stowarzyszeń i fundacji, organizowania ciekawych spotkań pozalekcyjnych, wyjazdów itp.

Nie jest to jedyny sposób wchodzenia w obszar szkolny, jaki stosują sekty w swej działalności. Sposobów wejścia w życie młodego człowieka jest znacznie więcej, a istniejące ulegają ciągłej modyfikacji, co powoduje, że nasz temat jest wciąż aktualny i wymaga stałego zaangażowania, tak ze strony nauczycieli, jak i rodziców.

Sami uczniowie muszą być w swym życiu uważni i roztropni, mądrze wybierający to, co życie im oferuje. Wobec tego czas poświęcony profilaktyce młodzieży nigdy nie może być uważany za niepotrzebny czy wręcz zmarnowany.

10

Świadectwa tych, którym udało się opuścić kontrowersyjne grupy kultowe[1]

1. „Antrovis"

Organizację „Antrovis" obwiniam za to, że jest sprawcą zaginięcia mojego syna Andrzeja. Andrzej dowiedział się o istnieniu „Antrovisu" z miesięcznika „Nie z tej ziemi"; w wieku 17 lat (1991-1992) uczestniczył w wykładach i zajęciach relaksacyjno-medytacyjnych tej grupy. Ponieważ Andrzeja zawsze interesowały nadzwyczajne zjawiska i tematy, np. UFO, parapsychologia, astrologia, medycyna naturalna, sądziliśmy, że jest to kontynuacja tego kierunku, nawet to aprobowaliśmy, ciesząc się, że znalazł środowisko i ludzi, z którymi ma wspólny język i wśród których dobrze się czuje. Te szczególne zainteresowania nałożyły się na wybitnie indywidualny charakter naszego syna, na trudny okres dojrzewania połączony z problemami adaptacyjnymi w środowisku szkolnym, problemami z nauką (pomimo dużych zdolności), z konfliktami w domu. U naszego syna bezkrytyczna wiara w prawa uniwersalne kosmosu doprowadziła do całkowitego zaniedbania nauki. W okresie uczestnictwa w zajęciach „Antrovisu" w latach 1991-1992 nie czytał ksią-

[1] Ze względu na osobisty charakter zebranych w tym rozdziale świadectw, zachowany został ich oryginalny styl oraz ekspresja wypowiedzi.

żek, nie uczył się, przestał chodzić na lekcje religii, zerwał kontakt z kolegami, z rodziną, odsunął się od młodszego brata, od rodziców. Popadł w całkowitą izolację (zamknął się w ciemnym pokoju) i skupił się tylko na sobie, na zajęciach usprawniających jego stan psychiczny, kondycję umysłową, stan energetyczny i zdrowotny. Były to ćwiczenia relaksacyjne, medytacje, „wchodzenie w ciszę", autohipnoza. Godzinami siedział bez ruchu, wpatrując się w fotografie dziwnych twarzy o oczach przyciągających uwagę. Stosował diety, głodówki „oczyszczające", pił dużo wody, unikał słońca, ostrzegał innych przed zatrutą żywnością. Wszystko to chyba po to, aby zasłużyć na przeżycie i przetrwanie. Stałe napięcia nerwowe, strach przed katastrofami i innymi zapowiadanymi plagami spowodowały wyczerpanie i znerwicowanie. Popadł w bezsenność, stany lękowe, nieuzasadnioną agresję, wykazywał nadmierną pobudliwość na przemian z apatią. Teraz widzę, że wtedy nie rozumiałam jego lęków, Andrzej nie zwierzał się, a ja nie potrafiłam mu pomoc. W tamtych dniach, dla odwrócenia jego uwagi, zabraliśmy go do opery na *Nabucco* - po 1 akcie Andrzej uciekł z teatru czymś poruszony. Teraz wiem, że to brodate postacie z opery przypominały mu zapowiadanych wcześniej przez Mielnika kosmitów! Ponieważ nie wystąpiły przepowiadane wydarzenia i zjawiska, nie pojawiły się obiecane pojazdy kosmiczne (ewakuacja miała mieć miejsce 15 maja 1992 roku), zawiedziony i rozczarowany zniszczył część książek, materiałów, notatek i zrezygnował z dalszych wykładów. Niestety zależność psychiczna pozostała, być może kontaktował się z kimś z „Antrovisu", wiem, że chodził do kogoś uczyć się tarota, jego zachowanie w domu nie zmieniło się, jedynie więcej czasu poświęcał na naukę w pierwszym semestrze IV klasy.

W ostatnich dniach lutego 1993 roku Andrzej rozpaczliwie bał się czegoś (może kogoś), wpadał do domu z pytaniem: czy coś się stało?, w mieszkaniu nie zdejmował okrycia wierzchniego, czekał na coś, w nocy nie spał, miał zaburzenia oddawania moczu, bolał go żołądek, mówił, że mandarynki, którymi ostatnio wyłącznie się

odżywiał, są zatrute. W takim stanie wyszedł 1 marca 1993 roku z książkami do szkoły. Pomimo poszukiwań do dzisiaj nie wiemy nic więcej.

2. Karma i demony

Znane mi są sposoby werbowania i zasady obowiązujące wewnątrz w/w grupy kultowej, ponieważ moja córka była zwerbowana poprzez chłopca, którego poznała, i potem była jego żoną.

Początkowo była nastawiona pozytywnie, gdyż wierzyła w ich zasady (okłamywano ją). Była poddawana psychomanipulacjom, które ujawniły się w izolacji od rodziny, środowiska, przerwała studia. Nastąpiła zmiana trybu życia. Zmuszana była do praktyk obowiązujących w sekcie (szkodliwy dla zdrowia wegetarianizm powodujący wycieńczenie organizmu, wczesne wstawanie - o godz. 3.00 w celu mantrowania, oczyszczanie ze złej „karmy").

W tym okresie była już tak ubezwłasnowolniona, że ściśle wypełniała wszystkie polecenia sekty (nakazy, zakazy). Poddawano ją karom psychicznym i fizycznym.

W jej mieszkaniu był ośrodek-świątynia sekty, gdzie zbierała się określona grupa wyznawców (w tym też nieletni) kultywująca swoje praktyki wśród kadzideł, specyficznego pożywienia niewiadomej produkcji.

W mieszkaniu tym przebywali niemeldowani akwizytorzy, którzy nie posiadali zezwolenia na handel. W czasie ciąży córka sypiała na podłodze - była traktowana jako nieczysta. Za wypowiadanie własnego zdania była bita i poniżana.

Po urodzeniu dziecka jej mąż nie wypełniał obowiązków męża i ojca rodziny. Miał wyższe cele, całkowicie był oddany sekcie.

Oczyszczał ją z dóbr materialnych, przekazując sekcie kosztowności, pieniądze (które córka otrzymywała od nas na świadczenia i utrzymanie jej i dziecka).

Nie meldował się, żeby uniknąć odpowiedzialności karnej (nielegalny handel, wykorzystywał młodzież jako ulicznych akwizytorów).

Nie zezwalał na korzystanie ze służby medycznej w czasie choroby; intensywne „mantrowanie" miało przywrócić zdrowie.

Zakazy kontaktów seksualnych w małżeństwie dotyczyły córki, a nie jej męża, który mógł „oczyszczać" inne wyznawczynie.

Mantrowanie i praktyki rytualne służyły również do ekstazy i samozadowolenia się (orgazmu).

Córka miała zakaz kontaktowania się z nami jako rodzicami, jedynie mogliśmy przynosić pieniądze; nie wpuszczając nas do domu, w drzwiach odbierała należność.

W celu jeszcze większego uzależnienia od wyznawców wywożono ją do świątyni we Wrocławiu lub Czarnowie, tam odbywała posty, głodówki i w takim stanie zrzekała się dóbr materialnych, podpisując np. w Kamiennej Górze akt notarialny, w którym zrzekła się samochodu i odpisała połowę mieszkania - które stanowiło jej całkowitą własność.

Nastąpiło całkowite zerwanie z życiem w normalnym społeczeństwie, kultywowaną tradycją, z której się wywodzi.

Całkowite podporządkowanie się córki znaczyło dla liderów sekty oczyszczenie materialne i duchowe, „zerwanie ze światem karmitów i demonów".

Córka zmuszona była do rezygnacji z wiary katolickiej, w myśl głoszonej zasady „kto nie jest z nami, jest przeciwko nam".

Jedynym autorytetem dla wyznawców był ich guru, prezydent świątyni, mąż. Inne opinie, autorytety były podważane i ośmieszane.

Kiedy udało się nam wydostać córkę z sekty, musiała przechodzić przez długi okres terapię, która stopniowo przywracała ją do normalnego funkcjonowania w rodzinie, społeczeństwie. Była osobą zagubioną, zastraszoną, psychicznie rozbitą, nieporadną, zalęknioną.

Ważną rolę spełnił w powrocie do normalności Kościół, dając jej psychiczne i moralne wsparcie. Ukończyła porzucone studia, pracuje zawodowo, wychowuje dziecko.

Natomiast w urzędach prawnych nie uzyskała ani porad prawnych, ani pomocy. Konsekwencje pobytu córki w sekcie ponosimy do chwili obecnej (4 lata). Jesteśmy schorowani, znerwicowani, nękani telefonami od sekty - ich liderów.

Znane mi są przypadki:

- rozbitych małżeństw, gdzie cierpią dzieci,
- gdy przeciążone obowiązkami sekciarskimi dziecko czyniło próby targnięcia się na życie,
- okradania współmałżonków z dóbr materialnych (dla sekty),
- odciąganie młodzieży nieletniej od rodzin, nauki,
- przetrzymywania nieletnich w świątyni wbrew woli rodziców,
- wykorzystywania nieletnich do handlu ulicznego,
- posługiwania się kłamstwem, oszustwem w celu pozyskiwania nowych wyznawców.

Prawdziwe i destrukcyjne działania są w sekcie tabu, nie wolno ich ujawniać pod groźbą kary. Gdzie tutaj są granice bezpieczeństwa?

3. Śmierć podpisana numerem dowodu osobistego

Kasia musiała być niezłą uczennicą, jeśli z małej wsi położonej kilkaset kilometrów od Krakowa przyjechała tu na studia i rozpoczęła je na Akademii Rolniczej, na wydziale ogrodnictwa. Był rok 1995. Zamieszkała u swojej cioci.

Niestety, nie powiodło jej się - już po I roku oblała egzamin z botaniki. Jako że jeszcze w liceum miała dość poważne kłopoty ze zdrowiem, poszła na urlop zdrowotny. Została w Krakowie, pracowała w McDonaldzie. Po roku wróciła na studia, znów oblała botanikę i zdała ją dopiero w sesji jesiennej. 1 października 1997

roku wyprowadziła się od cioci i zamieszkała w dwuosobowym pokoju przy rodzinie. Znacznie dalej od uczelni, miała też gorszy dojazd. Rodzicom powiedziała, że chce się usamodzielnić. Gdy w grudniu tegoż roku przyjechała na święta Bożego Narodzenia do domu, dużo mówiła o wierze, cytowała Pismo Święte, wspominała, że chce rozpocząć studia na Papieskiej Akademii Teologicznej. O tym, że niewiele wcześniej zrezygnowała ze studiów na ogrodnictwie, rodzice dowiedzieli się dopiero w styczniu następnego roku, gdy przyszło na ich adres pismo z Dziekanatu AR. Zaraz potem, w rozmowie telefonicznej okazało się, że Kasia, mimo porzucenia studiów, postanowiła pozostać w Krakowie. Zmieniła też adres. Gdy po kilku miesiącach odwiedziła ją tam mama, zobaczyła, że Kasia mieszka w domu, w którym nie ma łazienki, ciepłej wody, a ubikacja jest na zewnątrz. Dowiedziała się również, że Kasia zapisała się na roczny kurs public relations, a od listopada zamierza na ulicy sprzedawać kadzidełka. Dziewczyna przestała utrzymywać kontakty z ciotką, nie przyjeżdżała do domu. Od czasu do czasu telefonowała lub pisała krótki list. Często prosiła o pieniądze. Sporo chorowała, mówiła, że to przeziębienia. Gdy rok później, pod koniec października 1999 roku, ponownie odwiedziła ją mama z zamiarem nakłonienia do powrotu do domu, Kasia pokazała jej korale do mantrowania, mówiąc, że modli się na nich. Przyznała się też, że jest związana z Misją Czaitanii. W listopadzie podjęła pracę w drukarni jako kucharka i wkrótce zamieszkała w ośrodku Misji. W Wigilię Bożego Narodzenia 1999 roku zadzwoniła z życzeniami do cioci i powiedziała, że jest szczęśliwa, bo wydaje się jej, że znalazła swoje miejsce w życiu.

Nim skończył się rok, straciła pracę w drukarni i po prawie dwuletniej nieobecności, na początku stycznia 2000 roku, przyjechała do domu. Na rodzicach sprawiła wrażenie osoby cofniętej w rozwoju umysłowym. Przestraszyli się.

Miesiąc później znowu przyjechała. Była jakby zalękniona, pytała, czy w domu wszystko w porządku. Przyznała się, że została

wyrzucona z ośrodka Misji. W ciągu godziny musiała się spakować i wyjść. Wróciła do dawnego lokum. Do domu przyjechała, by odpocząć i się wyspać. Pod pretekstem dokończenia kursu prawa jazdy, wróciła do Krakowa. Później dzwoniła do domu z coraz to nowego miejsca w Polsce. Jak wskazują notatki, jej podróże związane były z przyjazdem ze Stanów Zjednoczonych jednego z mistrzów. 1 kwietnia znów przyjechała do domu rodzinnego, była zmęczona i przeziębiona. Po kilku dniach skontaktowała się z jednym z ośrodków Misji. Mimo to rodzicom udało się przekonać Kasię do pozostania w domu. W czerwcu podjęła pracę w pobliskim miasteczku, w księgarni. Wkrótce zaczęła się czegoś obawiać, czuła się obserwowana. Na początku sierpnia wyjechała do jednego z ośrodków Misji. Wróciła uspokojona. Dużo spała. 21 sierpnia wyjechała na zjazd. Wieczorem zadzwoniła do domu, mówiąc, że już jest na miejscu. 25 sierpnia zadzwoniła z życzeniami do ojca. 30 sierpnia rano znów zatelefonowała, mówiąc, że plecak z rzeczami i pieniądze zostawiła w ośrodku, a sama wraca do domu. Będzie wieczorem. Wieczorem zadzwonił policjant - Kasię znaleziono powieszoną w miejscowości oddalonej o 40 kilometrów od domu. Policja z braku dowodów udziału osób trzecich umorzyła postępowanie.

W plecaku Kasi znalazło się m.in. bardzo starannie napisane oświadczenie: „Oświadczam, że moje czynności i osobiste zaangażowanie w Instytucie Wiedzy o Tożsamości Misji Czaitanii jest dobrowolne. Chętnie angażuję się w różny typ czynności na tyle, na ile jest to możliwe przeze mnie do wykonania, gdyż widzę potrzebę pomocy w szerzeniu tego typu działalności.

Głównym celem Instytutu Wiedzy o Tożsamości Misji Czaitanii jest zaproponowanie ludziom nawiązania relacji z Bogiem, która prowadzi do szczęśliwego i pełnego życia, bez niepotrzebnego doświadczenia cierpień różnego rodzaju. Każdy człowiek rozważa indywidualnie swoje pragnienia i ma pełne prawo do podążania za nimi. Ja także podążam za swoimi pragnieniami pomocy innym ludziom, gdyż odczuwam taką potrzebę".

Pod imieniem i nazwiskiem Kasia wpisała numer dowodu osobistego. Na oświadczeniu nie zamieściła żadnej daty.

oprać. I.B.

4. W sidłach „Strażnicy"

Moim usprawiedliwieniem jest tylko to, że nie ze złej woli znalazłam się w szeregach sekty.

Nie znałam dogłębnie zasad wiary Kościoła, dlatego zostałam zagubiona w obcej, niechrześcijańskiej nauce. Moje pierwsze spotkania ze świadkami Jehowy nastąpiły, gdy głosili od drzwi do drzwi. Nie wykazywałam wtedy zainteresowania ich nauczaniem. Sytuacja zmieniła się diametralnie, gdy do mieszkania obok przeprowadziła się starsza pani, która od 40 lat należała do tej sekty. Zaprzyjaźniłam się z nią. Starała się bardzo, aby jak najwięcej mi pomagać, wprowadzając jednocześnie do mego umysłu „truciznę" „Strażnicy". Nie wiedziałam wtedy, że jej pomoc nie była spontaniczna. Chodziło o pokazanie mi, jak to świadkowie Jehowy są uczynni, by w efekcie mnie oraz męża i dzieci pozyskać do sekty.

Zadziwiała mnie ich znajomość Pisma Świętego. Dziś wiem, że nie posiadają oni dostatecznej wiedzy biblijnej. Są tylko uczniami „mistrzów z Bruklinu", którzy specjalizują się w przekręcaniu wersetów Pisma Świętego. Wtedy jednak, nie mając tej świadomości, zaczęłam odczuwać potrzebę głębszego poznania Boga. Kontynuowałam więc spotkania ze świadkami Jehowy, studiując z nimi Biblię, a raczej ich publikacje, bo Biblia była tylko dodatkiem, na którym wygrywali melodie, jakie pasowały do ich nauk.

Dowiedziałam się od nich m.in., że Bóg ma na imię Jehowa, Trójca Święta to nauka pogańska (jak zresztą wszystkie święta chrześcijańskie), że Jezus to tylko stworzenie. Dowiedziałam się także, iż pod żadnym pozorem nie wolno czcić obrazu (bo to bał-

wochwalstwo), że wkrótce nastąpi Armagedon i Bóg zgładzi cały świat. Przeżyją to tylko ci, którzy należą do Świadków Jehowy, i będą żyć wiecznie w raju na ziemi.

Perspektywy te wydawały mi się bajeczne. Nie zdawałam sobie sprawy, iż oni swoje wywody popierali wyrwanymi z kontekstu wersetami Pisma Świętego. Uwierzyłam im. Czułam, że muszę działać, stać się jedną z nich i głosić, aby jak najwięcej osób ocalić od zagłady. Musiałam ratować także moje dzieci, za które jestem odpowiedzialna.

Odrzuciłam wszystko, co katolickie; przyjęłam symbol (czyli chrzest u Świadków Jehowy) i całe swe siły wytężałam w dziele głoszenia. Na zebraniach wpajano nam wciąż „truciznę" „Strażnicy", przy czym zabronione było czytanie innej literatury. Nazywano to karmieniem się ze stołu demonów. Teraz wiem już, dlaczego istnieje ten zakaz. Potwierdza to słuszność tezy, że gdy nie ma konkretnych argumentów, wówczas za wszelką cenę należy zabronić czytania, strasząc sankcjami. Wszyscy członkowie sekty muszą mieć jeden tok myślenia; za wyrażenie odmiennego zdania grozi wykluczenie z organizacji.

W okropny sposób wyrażano się o innych religiach. Najbardziej zwalczano Kościół katolicki, nazywając go Babilonem Wielkim, Nierządnicą, a Ojca Świętego określano mianem Bestii Apokaliptycznej. Uczono nas również, iż naszą prawdziwą rodziną są bracia i siostry ze zboru. Wszyscy inni i tak zginą w wojnie Bożej.

Należałam do sekty dobrych kilka lat, gdy zdarzyła się sytuacja, w której moi bracia mieli mi pomóc. Bardzo na to liczyłam. Swoją „pomocą" jednak doprowadzili do tego, że zgorszyłam się ich postępowaniem i przestałam utrzymywać z nimi bliższy kontakt. Dziś po głębokich przemyśleniach wiem, że to było działanie ze strony Boga, bym odeszła od świadków Jehowy, zaczęła samodzielnie myśleć i dostrzegła zło oraz bezsens tego, co robię, będąc jeszcze ich członkiem.

Pojawiły się wątpliwości, czy to, co innym głoszę, jest prawdą? A jeżeli to wszystko jest kłamstwem? Jak się wtedy wytłumaczę przed Bogiem? Popadłam w rozterkę i rozpacz. Nie wiedziałam, jak dojść do prawdy, do kogo się zwrócić o pomoc. Czułam duchową pustkę.

Bracia czasem mnie odwiedzali, ale tylko po to, by dać mi do zrozumienia, że jestem złym sługą Jehowy i że przeze mnie moje dzieci stracą możliwość życia w raju.

Bóg sprawił, że mąż pojechał kiedyś odwiedzić moją mamę. Przywiózł od niej książkę zawierającą świadectwa osób, które odeszły od Świadków Jehowy i wróciły do Kościoła. Moje oczy się otworzyły. Uświadomiłam sobie ogrom swojej winy. Boże, przecież ja prześladuję Kościół Chrystusowy. Czułam ciężar w mojej duszy. Wiedziałam już, że stałam się przeciwnikiem Boga. Postanowiłam wrócić tam, gdzie moje miejsce - do Kościoła.

Moje odejście wywarło na sekcie szok, gdyż nikt nie spodziewał się, że stracą tak gorliwą wyznawczynię. Dziś odczuwam ogromną wdzięczność Bogu za łaskę, jaką mi okazał.

Nie potrafię opisać szczęścia, jakie odnalazłam w Kościele. Bóg przyjął mnie jak marnotrawnego syna. Ufam gorąco w Jego miłosierdzie, że wybaczy mi moje winy. Pragnę, by moi byli bracia, którzy są jeszcze zniewoleni naukami „Strażnicy", również odnaleźli swoje miejsce w Owczarni Chrystusowej.

Z.B.

5. Co się stało z naszym synem?

Z żoną łączą mnie wspólne zainteresowania i od wielu lat działamy społecznie w PTTK, a ja również w PTT (Polskim Towarzystwie Tatrzańskim), Prowadziliśmy kiedyś pracę z młodzieżą (wędrówki krajoznawcze i przyrodnicze, letnie obozy wędrowne itp.). Staraliśmy się wychować syna na człowieka wrażliwego na sprawy ekologii,

oddanego ochronie przyrody i krajobrazu. Od małego dziecka zabieraliśmy go na wspólne wędrówki, ukazywaliśmy mu piękno kraju, przyrodę, zabytki, historię... Wszystko było na dobrej drodze...

W wieku 16 lat syn był już mocno zaangażowany w harcerstwie, co było zgodne z naszymi oczekiwaniami. Miał za sobą uczestnictwo w wielu turystycznych obozach wędrownych i rajdach harcerskich (w tym z wyróżnieniami). I właśnie wtedy nastąpiła seria nieszczęść. Potrącony przez samochód, podczas wycieczki rowerowej w lipcu 1992 roku, wyszedł z tego bez trwałych obrażeń, ale okres leczenia i sam fakt przeżytego wypadku poważnie go załamały. Stał się może bardziej dorosły i skłonny do refleksji niż jego rówieśnicy...

Nie wiedzieliśmy, że takie sytuacje często wykorzystują różne sekty i kulty. Jako młodzieniec przeżywający kryzys, a jednocześnie wrażliwy na każdy przejaw zła, syn łatwo dał się nabrać na wyrafinowane manipulacje sekty Hare Kriszna, której werbownicy w sposób nie zawsze uczciwy podają się za ruch ekologiczny i kultowy, związany - według nich - ze zdrowym żywieniem.

Kiedy syn zaczął chodzić na ich spotkania, nie wiedzieliśmy jeszcze nic o ruchu Kriszny ani o tym, że nie mówi nam prawdy o nowych „przyjaciołach". Początkowo wspominał tylko o zainteresowaniu wegetarianizmem i filozofią życia w zgodzie z naturą. Również krisznowcy, gdy częstowali jeszcze swymi wegetariańskimi „specjałami" ludzi przechodzących pod poznańskim Rondem Kaponiera, nie mówili, że poczęstunek ten jest ściśle związany z ich wierzeniami, a przyrządzanie i spożywanie go należy do rytuału wyznawców. Co ciekawe - posiłki te były nawet dofinansowywane z budżetu miasta.

Z czasem syn zaczął wspominać o bogu Krisznie. Przekonywał, że uczestnictwo w ich niedzielnym programie jest równoznaczne z pójściem do kościoła. Zaczął też krytykować dosłownie wszystko, co wiązało się z jego dotychczasowym życiem - łącznie z poprzednimi pozytywnymi zainteresowaniami, które wyniósł z harcerstwa i turystyki. Zupełnie opóźnił się w nauce i w konsekwencji nie prze-

szedł do następnej klasy. Gardził naszym pożywieniem i jadł tylko to, co dopuszczała sekta. W praktyce sprowadzało się to często do głodówek.

Nauczono syna, że powinien spożywać tylko tzw. *prasadam,* tj. pożywienie przyrządzane samemu lub przez grupę kultową, ze ściśle określonych składników. Owo pożywienie jest wcześniej „ofiarowane Krisznie" na domowym lub świątynnym ołtarzyku.

W celu „oczyszczenia się z materialnego brudu" syn musiał codziennie odmawiać minimum 1728 razy 32-sylabowe „magiczne zaklęcia", czyli tzw. mantrę „Hare Krszna, Hare Rama, Rama, Rama...", co trwało czasem nawet kilka godzin. W sposób wyjątkowo nachalny próbował nas „nawracać" na swoją nową wiarę.

Wyciągał od nas pieniądze, mówiąc, że potrzebuje na szkołę. Kupował za nie jednak różne kultowe akcesoria, jak: płyty, kasety, książki, kadzidełka, korale i wiele innych. Coraz częściej kłamał; stał się złośliwy i arogancki...

To wszystko nas przerosło. Zwłaszcza kiedy zaczęliśmy odkrywać oszustwa sekty, zdaliśmy sobie sprawę, że jesteśmy wobec nich bezradni.

Wyznawcy Kriszny powoływali się m.in. na rzekomo pozytywne wyniki badań naukowych stosowanej przez nich diety, które to badania miał przeprowadzić prof. Wojciech Chalcarz z AWF w Poznaniu. Jak się później dowiedziałem od samego profesora, było to z ich strony perfidne kłamstwo.

Postanowiliśmy podjąć jakieś działanie. W odpowiedzi na moje uwagi, że syn jest nieletni, liderzy sekty przyjęli „taktykę konspiracji" przed rodzicami. Sterowali nim za pomocą korespondencji, która przychodziła z ich centrum we Wrocławiu. Przez telefon zawiadamiali, że ma się z kimś skontaktować, i tam otrzymywał do przeczytania odpowiednie instrukcje. Jednocześnie zapewniali nas, iż syn do nich nie chodzi, ale już sam przenikliwy zapach kadzidełek zdradzał, że zamiast ze szkoły wracał z tzw. „świątyni", odurzony palonymi tam bezustannie kadzidełkami.

Po uzyskaniu przez syna pełnoletności mogliśmy się w pełni przekonać, jakie jest ich prawdziwe oblicze i co znaczy Hare Krishna! Nie było praktycznie żadnej możliwości wynegocjowania z nimi jakichkolwiek ustępstw. Prosiliśmy, aby wpłynęli na niego, żeby ograniczył się w swych praktykach - lecz do liderów tej grupy, żyjącej w oderwaniu od rzeczywistości, nie docierały żadne prośby i tłumaczenia. Mówiliśmy im, że syn nie cieszy się dobrą kondycją fizyczną, a te praktyki kultowe stwarzają zagrożenie dla jego zdrowia. W odpowiedzi słyszeliśmy, że syn jest pełnoletni i musimy uszanować „jego świadomy wybór i właściwą drogę do postępu duchowego", z czego „powinniśmy się nawet cieszyć". Niestety, nasze obawy miały się wkrótce potwierdzić.

Wypełnianie obowiązków kultowych, jak m.in. długie mantrowanie, niedobór snu czy obowiązkowa dieta połączona z głodówkami, doprowadziły syna nie tylko do całkowitego zlekceważenia obowiązków szkolnych, ale również do fizycznego wycieńczenia i drugiego poważnego wypadku.

Najprawdopodobniej w stanie pseudoreligijnej ekstazy zasłabł na ulicy. Upadając na twarz, złamał sobie nos i szczękę, wybijając przy tym zęby. W takim stanie skierowano go na leczenie szpitalne.

Największa rozpacz i poczucie bezsilności ogarnęło nas, kiedy lekarze wezwali mnie i żonę, czyniąc nam wyrzuty: „Co zrobiliście z tym chłopakiem? Czemu on tu nie chce niczego jeść? Czy brał jakżeś narkotyki?". To był po prostu obłęd! Lekarze nie mogli zrozumieć, że to sekta zabroniła mu przyjmowania pożywienia od „niewielbicieli Kriszny" (wszystkie osoby spoza sekty są „nieczyste". Nazywa się je pogardliwie „karmitami"). Nie mogli pojąć, jak silny wpływ może mieć na człowieka grupa praktykująca „religijność destrukcyjną". Ostatecznie leczono go kroplówką. Syn zaczął przyjmować przynoszone przez nas posiłki dopiero po kilku rozmowach ze specjalistką z oddziału psychiatrycznego. Posiłki te były zresztą półpłynne, gdyż ze złamaną szczęką nie mógł gryźć.

Do normalności wracał długo. Mozolne leczenie, przerwa w nauce i zmiana szkoły na specjalną przy Zakładzie Rehabilitacji Zawodowej Inwalidów oraz inne komplikacje życiowe (próbował do nich wrócić, m.in. wyprowadził się z domu i zamieszkał z wyznawcą kultu), trwały jeszcze dwa lata.

Wiele czasu poświęciliśmy na ratowanie syna od tego „umysłowego zniewolenia". Odbywało się to kosztem naszej działalności w PTTK i PTT. Sporadycznie tylko pojawiałem się na spotkaniach, gdyż myślami byłem gdzie indziej.

Dyskutowaliśmy z żoną często do późnej nocy, jak temu wszystkiemu zaradzić, a nawet kłóciliśmy się i obwinialiśmy siebie nawzajem za zachowanie syna. Niektórzy znajomi obwiniali nas i dawali „pewne" rady na przyszłość. Cóż, każdy jest „mądry" i „doświadczony", dopóki jego to osobiście nie spotka.

W walce o przywrócenie syna do normalności nie byliśmy zupełnie osamotnieni. Pomagali nam w tym zadaniu jego dawni koledzy z harcerstwa oraz młodzież związana z dominikanami. Teraz syn odrabia straty, starając się znaleźć stosowną do jego stanu zdrowia pracę oraz uczy się zaocznie w technikum.

Przez te wszystkie lata nawiązałem kontakty z wieloma osobami, które podobnie jak nasza rodzina ucierpiały na skutek ingerencji tej sekty w ich życie. Są wśród nich i tacy, których dzieci nie tylko przerwały studia, ale odeszły całkowicie z domu, zrywając naturalne więzi rodzinne przez całkowite zaangażowanie się w życie sekty.

Z pewnością potrzebne jest rzetelne naukowe poznanie szkodliwości działania niektórych sekt na jednostkę i społeczeństwo. Dotychczasowe szczątkowe badania, nie zawsze uwzględniające skutki ingerencji kultów w życie rodzin, nie mogą być traktowane jako w pełni miarodajne i obiektywne. Publikacje, które interpretują szkodliwe praktyki kultów totalitarnych jako „niegroźne" zjawisko społeczne, mijają się z prawdą i nie mają nic wspólnego z nauką. Nasz przypadek jest tego przykładem.

L.R.

6. Sukces jako religia

> Nikt nie może dwom panom służyć. Bo albo jednego będzie nienawidził, a drugiego będzie miłował; albo z jednym będzie trzymał, a drugim wzgardzi. Nie możecie służyć Bogu i Mamonie (Mt 6, 24).

Pod koniec marca 1994 roku znajomi przekazali mnie i żonie zaproszenie na pewne spotkanie, podczas którego dowiedzieliśmy się o możliwościach osiągnięcia dodatkowych (i to niemałych) dochodów. Jako że nigdy nam się nie przelewało, daliśmy się ponieść pięknym wizjom o spokojnym i dostatnim życiu, które miało być w zasięgu każdego, kto podejmie pracę dystrybutora Amway a. Postanowiliśmy więc spróbować swoich sił na tym polu.

Początkowo mieliśmy dużo zapału i entuzjazmu, jednak wkrótce zaczęły się w nas pojawiać pewne wątpliwości i moralne opory. W praktyce bowiem nie wyglądało to wszystko tak różowo, jak nam próbowano przedstawiać na różnych spotkaniach czy seminariach. Określano tairi dystrybutorów Amwaya jako „jedną wielką szczęśliwą rodzinę".

Pierwsza wątpliwość dotyczyła przyjaźni, o której tak dużo się mówiło, a która oparta była na pieniądzach. Czuliśmy wyraźnie, że ocenia się nas na podstawie naszych osiągnięć. Amway głosił: „Masz prawo do marzeń. Pomyśl, co byś chciał mieć. Może to być nawet pomysł z pozoru nierealny. Jakiś dobry samochód, dom z basenem czy cokolwiek, co wydaje ci się potrzebne". Nikt jednak nie mówił o konieczności rozeznania swoich pragnień, ani nie zadawał pytań o ich relacje do woli Bożej.

W jednej z ulotek, rozdawanych podczas seminariów, przeczytaliśmy m.in. takie słowa: „Wierzę w Boga, Rodzinę i SUKCES. Kiedy pracuję, odwracam tę kolejność". Czyli SUKCES, Rodzina i Bóg - taką kolejność wartości proponuje Amway. Dla sukcesu należało poświęcić czas, ograniczając kontakty z rodziną i znajomymi.

Docierały do nas co prawda pewne uwagi czy ostrzeżenia ze strony przyjaciół, którzy już wcześniej zetknęli się z tym zagadnieniem. My jednak próbowaliśmy je ignorować i szliśmy dalej.

Wiele czasu musiało upłynąć, zanim nabraliśmy przekonania, że popadamy w uzależnienie ekonomiczne (Amway żąda od swoich dystrybutorów bezwarunkowego podporządkowania tzw. Wielkiemu Planowi).

Fascynacja New Age

Na seminariach organizowanych przez Amway zetknęliśmy się z literaturą zaliczaną do New Age, którą tam mocno propagowano. Długo nie trwało, gdy pod jej wpływem otworzyliśmy się na różne sposoby, które miały nam pomóc w osiągnięciu życiowego sukcesu. Sukces ten kojarzył nam się wtedy z osiągnięciem jak najwyższej pozycji w strukturach Amwaya i ogólnym rozwoju naszej osobowości.

Pochłanialiśmy jedną książkę za drugą. Szczególnie ja chciałem się dowiedzieć z tej literatury jak najwięcej o psychologii, podświadomości, postrzeganiu pozazmysłowym, snach, magii, UFO, religiach wschodnich, medytacji transcendentalnej, jasnowidzeniu, reinkarnacji itp.

Przez New Age do metody Silvy

Ktoś ze znajomych polecił nam Kurs Samokontroli Umysłu Metodą Silvy. Z otrzymanej ulotki dowiedzieliśmy się, że jest to „efektywna metoda gwarantująca rozwój i kontrolowanie umysłu". Uczestnicy owego kursu mieli jakoby w krótkim czasie nauczyć się, jak stać się zdrowszym, bardziej produktywnym, lepszym i bardziej efektywnym w rozwiązywaniu problemów. Czyli metoda Silvy miała proponować nam to, o co nam chodziło. Pomyśleliśmy, że jak połączymy to z Amway em, to sukces będzie murowany!

Skończyliśmy więc I i II stopień Kursu Silvy, wierząc, że teraz dopiero będziemy mogli właściwie pokierować naszym życiem. Zachęceni tą myślą zagłębialiśmy się w medytacjach, wizualizacji, treningach samodoskonalenia, samouzdrawiania, samo...

No właśnie. Wszystko to zdawało się piękne, ale po pewnym czasie zorientowaliśmy się, że tak jak we wszystkim, co głosi New Age, tak i tu nie ma miejsca dla Boga w rozumieniu chrześcijańskim; czyli jako Stworzyciela, Pana i Uzdrowiciela. Sprowadza się Go tu do jakiejś Uniwersalnej Mocy czy Wszechogarniającej Energii Kosmicznej, której częścią składową ma być też człowiek. Stawia się nawet znak równości między człowiekiem a tak rozumianym Bogiem.

Zagłębiając się coraz bardziej w siebie i wywyższając się jako zdolnego do samouzdrawiania czy samozbawienia, człowiek może dojść do wniosku, że Bóg nie jest mu już wcale potrzebny, gdyż sam może stać się bogiem. Metoda Silvy propaguje popularne głównie w Stanach Zjednoczonych posiadanie własnego doradcy duchowego, z którym człowiek ma się kontaktować poprzez medytacje. Większość uczestników kursu nie ma pojęcia i nie zastanawia się nawet nad tym, od jakich sił ów „doradca" pochodzi.

Jeżeli nie potrafi się rozeznać pochodzenia „doradcy", dochodzi do przyzwolenia na działanie w nas Szatana, w którego istnienie wielu z nas zdaje się nie wierzyć. On jednak realnie istnieje i lubi posługiwać się naszą podświadomością. Teraz zdajemy sobie sprawę, iż uzdrowienia mogą również następować dzięki jego działaniu. Wiemy też, że gdy ktoś jest uzależniony od mocy ciemności, jest w pewien sposób zablokowany na działanie Boga.

Czciciele Sai Baby

W trakcie naszego zagłębiania się w samodoskonalenie metodą Silvy zostaliśmy zaproszeni przez znajomego na spotkanie polskich wyznawców Sai Baby - indyjskiego guru, wielbionego przez tysiące

(jeśli nie miliony) ludzi na całym niemal świecie. Nazywa on siebie „awatarą" Boga, który w nim miał przybrać ludzką postać.

Ów znajomy, próbując przybliżyć nam postać Sai Baby, mówił, że posiada umiejętność poznawania myśli swoich wyznawców. Potrafi też jakoby materializować różne przedmioty (zazwyczaj złote krzyże lub pierścienie z jego wizerunkiem) i „stwarza" *vibhuti* - „święty" popiół, który ma rzekomo właściwości powodujące uzdrowienie.

Spotkanie odbyło się w mieszkaniu jednej z długoletnich wyznawczyń indyjskiego guru. Gospodyni przyjęła nas dosyć chłodno. W rogu pokoju zauważyliśmy mały ołtarzyk z portretem Sai Baby. Podczas spotkania jego uczestnicy mantrowali, medytowali, oddając Sai Babie cześć równą Bogu.

Na koniec spotkania dzielili się swoimi doświadczeniami płynącymi ze spotkań z guru. Okazało się bowiem, że wyznawcy Sai Baby co jakiś czas jeżdżą do Indii, aby tam się z nim osobiście spotkać. Jak wspominali, gdy raz dojdzie do spotkania, czują w sobie jakąś siłę, która każe im ponawiać te dalekie odwiedziny.

Ze spotkania, na które wybraliśmy się ze zwykłej ciekawości, wracaliśmy dziwnie czymś zaniepokojeni. Narastający w nas niepokój (teraz wiemy już, skąd pochodził) rozbudził w nas potrzebę zwrócenia się do jakiegoś księdza, aby wyjaśnił jego źródło.

Znacznie później wpadła mi w ręce książka Barbary Szandorowskiej *Spotkanie z guru,* która jest relacją wyprawy autorki do aśramu Sai Baby. Pisze w niej, że będąc zafascynowana nadprzyrodzoną mocą guru, dołączyła do kręgu jego wyznawców. Dopiero gdy ofiarowała mu całkowicie swoje serce, obwołując go swym panem, odkryła, że tak naprawdę zaprzedała się diabłu. Miała też ogromne trudności w uwolnieniu się spod mocy tego potężnego „mistrza duchowego".

Powrót

Zagadnięty przez nas ksiądz okazał się osobą nad wyraz kompetentną. Tematy, które mu przedstawiliśmy, nie były dla niego obce.

Długo ze sobą rozmawialiśmy, po czym zaprosił nas do uczestnictwa w spotkaniach jednego z ruchów Kościoła katolickiego. Od tej pierwszej rozmowy nastąpił nasz powrót do Boga i Kościoła, od którego chyba nigdy zbyt daleko nie odeszliśmy (choć byliśmy już na dobrej drodze w tym kierunku), lecz z pewnością odwróciliśmy się.

Będąc już w Oazie, mieliśmy okazję obejrzeć na wideo amerykański film dokumentalny *Bogowie New Age.* Po jego obejrzeniu ogarnęło nas przerażenie na samą myśl o tym, w co brnęliśmy i jak mogło się to dla nas skończyć. Ten film był dla nas szokiem. Dziękowaliśmy Bogu, że nas uchronił, stawiając w samą porę na naszej drodze księdza Henryka. Postanowiliśmy wtedy już definitywnie zerwać z pewnymi pozostałościami naszych półtorarocznych zainteresowań, które niewiele miały wspólnego z Bogiem.

Tak też pod koniec ubiegłego roku rozpoczęła się moja współpraca z Oficyną Wydawniczą „Razem", wydającą kwartalnik „Sekty i Fakty". Czułem, że nasze doświadczenia mogą pomóc innym ludziom, a udzielanie się w tworzeniu pisma, będzie z mojej strony pewną formą zadośćuczynienia za dawne błędy.

Bogdan

7. Spotkanie z New Age

Na teatralnym namiocie widniało tylko jedno słowo: *Hair.* Wkrótce miałam przeżyć prawdziwą bombę muzyczną, która rozbrzmiewała na całym świecie. Kłębiący się wokół ludzie wyglądem swym różnili się całkowicie od pasażerów autobusu. Charakterystyczne były tu dżinsy, indiańskie koszule z bawełny i hippisowska bezceremonialność. Włosy u wszystkich tylko długie, dłuższe albo najdłuższe. Uśmiechnęłam się do siebie, bo swoim wyglądem pasowałam do tego pokolenia. Równocześnie odczułam ulgę na myśl, że nie mogą mnie teraz zobaczyć moi rodzice. Jakże by mi wytykali, że nie dostosowuję się do „wymaganego w Londynie teatralnego stroju"!

Miesiącami czekałam na tę noc. Kupienie biletów na *Hair* było prawie niemożliwe. Chroniłam swój w zaciśniętej dłoni, czekając, aż będzie można przecisnąć się przez drzwi. Wzrokiem przebiegałam tłum w poszukiwaniu przyjaciół, z którymi miałam się tu spotkać.

W powietrzu rozbrzmiewały nucone przez ludzi różne pieśni, których estradowe wykonanie już się zbliżało. Nigdy do tej pory nie wybrałam się na widowisko muzyczne tak dobrze obeznana z jego tekstami i melodiami. Miesiącami niosły się te melodie po świecie na falach eteru.

Mimo to nie mogłam przewidzieć wpływu, jaki ten musical miał wywrzeć na moje życie i myślenie. Kto by przypuszczał, że tak nabożnie podążę za tą nową „ewangelią". Pod wpływem przesłania *Hair* miałam się nawrócić wraz z innymi ludźmi mojego pokolenia.

Dostaliśmy się wreszcie do środka i zaczęliśmy zajmować swoje miejsca. W teatrze się ściemniło. Ustało szeleszczenie programami. Ciarki przeszły po plecach widzów, gdy orkiestra zaczęła grać. Zabrzmiała ciężka i głośna muzyka rockowa, a wspaniałe, pełne głosy harmonijnie się potęgowały. Były kolory, światła i dźwięk. Wszystko to połączyło się z sobą, by wciągać mnie w magiczne zjawisko. Nigdy do tej pory tak gorliwie nie zaangażowałam się w twórczość teatralną.

Z ekscytującą ekstrawagancją widowisko popularyzowało cyniczne i ryzykowne idee. Piosenki podstępnie zmuszały do rozwiązłej swobody. Z radosnymi okrzykami oklaskiwaliśmy upadek rodziny, społeczeństwa, rządu i kraju. Wygwizdywaliśmy przeszłość i jej wartości. Śpiewaliśmy o beznadziejnym stanie naszej planety. Kasłaliśmy i krztusiliśmy się z powodu jej zanieczyszczeń i płakaliśmy nad straszliwymi skutkami wojen.

Każda osoba na widowni przeobrażała się w „mistycznego" badacza. Każdy rozpamiętywał bolesne pytanie: „Dokąd idę?". Szczególnie ta pieśń sprawiła, że zaczęliśmy się zastanawiać nad sobą,

stawiając odwieczne pytanie: „Czy zrozumiem kiedykolwiek, po co żyję i umieram?".

Dla mnie, jak dla wielu innych ludzi w moim wieku, był to temat, nad którym nigdy przedtem się nie zastanawiałam. W przyszłości miałam to zrobić tysiąc razy. Przedstawienie owego wieczoru miało mnie i mnóstwo innych osób poprowadzić do duchowego poszukiwania.

Po wzgardzeniu przeszłością i teraźniejszością i po ponurym spojrzeniu w pustkę braku rozwiązań *Hair* dał nam nagle promyk nadziei. Zaczęliśmy hucznie wiwatować w ekstazie na cześć „cudownej" ucieczki w *Haszysz.* Wesoła ta pieśń opiewała doznania, jakich może dostarczyć 25 różnych „prochów".

W następnych latach wpadłam w uzależnienie od jednego narkotyku i próbowałam kilku innych. Aż nazbyt dobrze rozumiałam odwoływanie się od rzeczywistości do halucynacyjnej namiastki.

Nie bardzo zdawałam sobie wtedy sprawę, że delikatnie daję się wciągać w nowy system religijny. Jedna z pieśni ośmieszała chrześcijańską wiarę mej młodości. „Nie wierzcie w Boga jako takiego" - głosiła. Zachęcano nas natomiast i do tego, byśmy pojęli, że sami jesteśmy jak bogowie...

Nasza planeta jak nigdy przedtem przepełniona jest ludźmi zdesperowanymi problemami tego świata. Z jednej strony człowiek jest rozczarowany sobą, ale z drugiej wciąż wierzy w swoje ludzkie możliwości. Marzy, że jakaś w pełni rozwinięta jednostka zaprowadzi utopię, ustanowi doskonały ustrój polityczny i społeczny.

Przed laty *Hair* przepowiadał, że utopia nadejdzie dzięki tajemnym sferom mistycznym. Wskazówki zostaną nam podane poprzez sny i wizje, poprzez mistyczne objawienia i gwiazdy - astrologię.

Dzisiaj dostrzegamy daleko bardziej rozwinięty system takiej wiary. Daleko bardziej agresywną grupę przywódców. Daleko bardziej zdeterminowaną rzeszę zwolenników. Wizjonerzy *Hair* nie mogli mieć nadziei na coś więcej.

Spoglądam wstecz i zdaję sobie sprawę z pustoszącego wpływu, jaki wywarło przesłanie *Hair* na moje myślenie, rozumowanie, religijne zapatrywania, postawę i moralność. *Hair* wprowadził mnie i miliony podobnych do mnie ludzi na całym szerokim świecie w nowy sposób racjonalnego myślenia. Uwarunkował nas i nastawił na rzeczy przyszłe. *Hair* był też podwaliną dla przyjęcia zasad, które wspierają najbardziej dziś wpływowy kierunek umysłowy - myślenie New Age.

C.M.

8. Nasilała się swego rodzaju duchowa destrukcja

W tym czasie określałem siebie cynicznym mianem: wierzący niepraktykujący. Oddalałem się wtedy od Kościoła i jego sakramentów, a moja osobista modlitwa i wiara w Jezusa Chrystusa była na etapie powolnego zaniku. To moje wyraźne oddalanie się od Kościoła przy jednoczesnym dryfowaniu w kierunku New Age było procesem długofalowym, jednak z biegiem czasu wyraźnie przybierało na sile. Do horoskopów i newageowskiej lektury doszły wróżby z kart tarota i książki o buddystyczno-hinduistycznym podłożu.

Moje ówczesne zainteresowania New Age miały charakter czysto teoretyczny. Bowiem oprócz posługiwania się kartami tarota, nie eksperymentowałem z żadnymi formami okultyzmu. Swoją drogą wspomniane karty mają naprawdę negatywny wpływ na naszą psychikę. W dziwny sposób uzależniają od siebie, stając się swego rodzaju fetyszem.

Tak też było i u mnie, a sytuacja ta trwała kilka lat. Czułem, że przez cały ten czas nasilała się swego rodzaju duchowa destrukcja, objawiająca się w lękach egzystencjonalnych, chaosie, moralnym rozpadzie, poczuciu duchowego zagrożenia.

[Przyp. aut.: Musiało upłynąć sporo czasu, aby piszący swe świadectwo młody człowiek odważył się skonfrontować z własnymi

życiowymi doświadczeniami. Konfrontacja z samym sobą w tym przypadku okazała się bardzo trudna. W dalszej części swego świadectwa wyznaje on:] Bywa, że u osób, które gdzieś w swym życiu pobłądziły na duchowych bezdrożach, pojawia się punkt krytyczny. Tak też było i w moim przypadku. Po przeczytaniu kolejnej książki szerzącej okultyzm odezwał się we mnie jakby wewnętrzny bunt przeciw jej treści. Nie byłem już jednak w stanie należycie się owej lekturze przeciwstawić, gdyż moja katolicka wiara była w zaniku i w związku z tym brakowało mi odpowiednich argumentów.

Ten niespodziewany wewnętrzny bunt przeciw doktrynom New Age oraz niemożność ich odrzucenia stały się u mnie przyczyną ostrej depresji. Paraliżowała ona wszelką moją inicjatywę i przejawiała się w całkowitym braku łaknienia, niemożności wstania z łóżka, braku chęci i motywacji do życia. Nachodziły mnie wtedy myśli samobójcze.

Po kilku dniach doświadczania takiego stanu psychicznego niemal ostatkiem sił podjąłem decyzję, by wyrwać się z tego marazmu i udać do jakiegoś psychologa po pomoc. Proszę mi wierzyć, że w takim stanie trzeba naprawdę podjąć ogromny wysiłek, aby tylko wstać z łóżka i się ubrać. Uczyniłem to ostatkiem sił i niemal po omacku wyruszyłem do centrum Katowic w poszukiwaniu specjalisty.

9. Dla mnie najważniejsze było reiki

Wszystko zaczęło się przypadkiem parę lat temu, kiedy zacząłem pracę jako masażysta w ośrodku terapii naturalnej. Usłyszałem tam o rzeczach, o których do tej pory nie miałem pojęcia - bioenergoterapia, reiki, tarot, wróżby, tajemnicze energie itp. Osoby zajmujące się tym wywarły na mnie duże wrażenie, wszyscy chcieli pomagać cierpiącym, mówili o rozwoju duchowym, byli wobec mnie bardzo otwarci, dzielili się ze mną swoimi umiejętnościami. Głównie

zajmowano się terapią reiki. Odbywały się tam kursy i spotkania reikowców, na których przekazywano „pozytywną energię miłości". Zaczęło mnie to pociągać - można było wznieść się wyżej w tzw. rozwoju duchowym, uzdrawiać ludzi.

Zrobiłem pierwszy stopień reiki. Na kursie mówiono o historii reiki, metodach samoleczenia i uzdrawiania innych poprzez przekaz „uniwersalnej energii miłości". Mówiono, że jest to ta sama metoda, którą uzdrawiał Jezus. Jako katolik chciałem wiedzieć (zresztą nie tylko ja), jak reiki ma się do naszej religii - wyjaśniono w sposób prosty i zdawkowy, że reiki jest systemem ponadreligijnym i nie kłóci się z żadną religią. Argumentowano, że jednym z mistrzów reiki jest siostra zakonna, że niektórzy księża też praktykują reiki. Poza tym każdy przekaz energii poprzedza modlitwa do Boga i wszystko dzieje się za Jego przyzwoleniem. W atmosferze ogólnego zauroczenia i wręcz egzaltacji takie argumenty wystarczają. Kurs zakończył się tajemniczą inicjacją otwierającą czakramy. Robiłem reiki przy każdej okazji, po kilku miesiącach zrobiłem drugi stopień, który daje możliwości wpływania na siebie, innych ludzi i nawet martwe przedmioty - stosuje się do tego magiczne znaki i mantry. Dodatkowo zapoznałem się z możliwością uzdrawiania za pomocą „energii Aniołów", wprowadziłem do domu elementy feng shui, talizmany, amulety, co miało chronić dom od złych bytów i energii oraz przynieść nam szczęście. Niestety było inaczej. Już przed drugim stopniem reiki zaczęły się spięcia z żoną, która była temu przeciwna. Zaczęły się kłótnie i awantury. Jednak dla mnie najważniejsze było reiki i nic temu nie mogło przeszkodzić. Na podobne sytuacje reikowcy mieli wyjaśnienie - żona hamuje twój rozwój duchowy, bo jesteś już na wyższym poziomie, więc może być dla wszystkich lepiej, kiedy się rozejdziecie. Wtedy zaczęły się choroby w mojej rodzinie - 5-letnia córka miała zapalenie wyrostka, u żony pojawiły się dziwne bóle brzucha, których nie mogli zdiagnozować lekarze. Ja natomiast czułem się doskonale.

W tym czasie zmieniłem pracę, przez co miałem ograniczony kontakt z ośrodkiem i mniej czasu na praktykowanie reiki. Zaangażowałem się w nową pracę, zacząłem żyć w normalnym świecie, wyrwałem się ze świata magii, zacząłem myśleć, czy to, co robiłem, było naprawdę takie dobre i czy może wypełniać całe życie, które stało się oderwane od rzeczywistości. Czy wszystko można sprowadzić do działania bezosobowej energii, która poniekąd zastąpiła w moim życiu Boga! Zerwałem z reiki i zacząłem znowu zauważać Boga.

Wtedy zaczęły się dziać dziwne rzeczy z moim zdrowiem. Pojawiły się kołatania serca, bóle w klatce piersiowej, dolegliwości żołądkowe - bez widocznych przyczyn. Zacząłem szukać pomocy lekarskiej, szczegółowe badania kardiologiczne niczego nie wykazały, a dolegliwości nasilały się. Stałem się drażliwy, nerwowy, agresywny wobec rodziny. Było coraz gorzej - prawie każdej nocy, zawsze o tej samej porze budziłem się zlany potem, z uciskiem w piersiach, kołataniem serca i niesamowitym, nieokreślonym lękiem. Nie działały żadne leki.

10. Kręte ścieżki New Age

Kiedy sięgam pamięcią wstecz, w okres, gdy miałem lat kilkanaście, pamiętam wyraźnie jakąś pustkę, która była wewnątrz mnie. Jednocześnie towarzyszyła temu potrzeba wypełnienia jej i moje poszukiwania czegoś, co uzupełniłoby ten brak. Trwało to ponad 10 lat. W swoich poszukiwaniach zwróciłem się ku Wschodowi. Rozpocząłem od medytacji transcendentalnej, o której przeczytałem w jakimś czasopiśmie. Po pewnym czasie doświadczyłem dość gwałtownego „olśnienia". Było to bardzo silne przeżycie, była w tym jakaś groźba na tyle silna, że przestałem medytować. Po prostu się przestraszyłem, lecz jednocześnie pociągało mnie to dalej... pojawiało się coraz więcej książek, publikacji. Wiele z praktyk,

o których dowiedziałem się wtedy, wprowadzałem w życie. Pomagały mi w tym rozmaite treningi, kursy. Brałem udział w kursach radiestezji, DU (doskonalenia umysłu) itp. Tygodniowy kurs DU zrobił na mnie dość duże wrażenie. Był to okultyzm, szamanizm ubrany w pseudonaukowe szaty. Dostarczał naprawdę duchowych przeżyć. Odsłaniał tajniki wiedzy tajemnej i obiecywał prawdziwą wolność, rozwój, władzę. Nauczyłem się tam takich technik, jak: eksterioryzacja (podróże poza ciałem), wchodzenie na poziom astralny i wykonywanie tam różnych prac (magia) i wreszcie spotkałem tam „swojego duchowego przewodnika", istotę, która miała mnie prowadzić w „świetlanym kierunku" rozwoju mojego „boskiego potencjału". Uczyliśmy się magii, oczywiście zaznaczono nam, że jako narzędzia mamy jej używać do dobrych celów (czarna i biała magia). Lecz znając już trochę lepiej siebie, znając więc ludzkie słabości i egoizm, mogę powiedzieć, że nasze ludzkie idee odbiegają od prawdy, czyli tego, co pokazuje praktyka. Więc nie zawsze były to wzniosłe pobudki, właściwie były nimi moja wygoda, przyjemność i to, co „ja" w tej chwili uważałem za dobre. Wiedza ta dawała mi przewagę, wiedziałem przecież więcej, umiałem to wykorzystać, poznawałem, jak mi się wydawało, tajemnicę życia. Lecz mówiąc szczerze, nie wypełniło to mojej wewnętrznej pustki. W moim sercu wciąż była tęsknota za tym „czymś". Szukałem więc dalej. Grono znajomych o podobnych zainteresowaniach poszerzało się. Nowe kontakty pozwalały mi na pogłębianie mojej wiedzy. Przeszedłem jeszcze parę treningów i kursów, aż trafiłem na „Rebirthing". Mottem była tam: Prawda, Prostota, Miłość! Rozwój potencjału ludzkiego. Prawda, że piękne? *Rebirthing*- ang. ponowne narodzenie, odrodzenie. Technika ta pochodzi od hinduskiej Krija Jogi. Jogi oddechu. Przygoda z RB trwała parę lat, poznałem tam kilku naprawdę fajnych ludzi, których miło wspominam do dziś. W tym czasie zostałem też rebirtherem (1991) z prawem do prowadzenia indywidualnych sesji oddechowych. Szukałem także szerzej, z ważniejszych mogę wymienić wyjazdy na tygodniowe

medytacje zen, które prowadził rosi Yakusho Kwong. Siedziałem w zazen dość regularnie na co dzień itd., itd. Pomimo różnych przeżyć i wydawałoby się efektów, dalej byłem wewnętrznie pusty, nie byłem szczęśliwy! Moje życie przestało mi się podobać, nadzieje pokładane w moim wysiłku wkładanym w samorealizację zawodziły. Pustka, beznadzieja... Niczego, na czym można oprzeć swoje życie.

11. Urok satanizmu

Miałem 15 lat, gdy na poważnie zacząłem interesować się czarną magią. Moi rodzice, głównie matka, mieli sporą bibliotekę dotyczącą zjawisk paranormalnych. Matka wierzyła w zaklęcia, czarownice i temu podobne sprawy. Ojciec był natomiast święcie przekonany, że istnieje UFO, i ciągle miał nadzieję, że je kiedyś zobaczy na własne oczy. Nie przeszkadzało im to chodzić regularnie do kościoła - to tak na marginesie. Wychowywałem się więc w atmosferze niesamowitości okraszonej magią. Jako nastolatek chciałem pójść nieco dalej. Zrobić coś na własną rękę. Kupiłem na straganie książkę o czarnej magii i sposobach jej uprawiania. Takie trochę jarmarczne wydanie. Zaraz pierwszej nocy wypróbowałem kilka zaklęć. Uważałem, że to świetna zabawa. Noc, dziwne, tajemnicze słowa i cała ta atmosfera, że wkracza się w nierealny, nieznany świat. Zacząłem szukać „fachowców", czyli dorosłych, którzy zajmowali się czarną magią na poważnie. W naszym mieście nie było to łatwe albo nie umiałem wyłuskać ich z tłumu. Na szczęście. Trochę rozczarowany brakiem w okolicy czarownic i magów, postanowiłem sam coś zrobić i „wtajemniczyłem" w swoje niewinne wtedy jeszcze czary kilku moich kumpli, jeden z nich był rozpieszczonym jedynakiem zamożnych rodziców. To on wymyślił, by w starym garażu na końcu ich posesji zrobić rodzaj „świątyni". Nim urządziliśmy to miejsce, obejrzeliśmy kilkanaście filmów fabularnych, głównie

o satanistach. Czarne ściany, odpowiednie znaki, o których nie będę mówił, by moja wypowiedź nie stała się instrukcją obsługi, był też ołtarzyk, dużo świec, a dla nas odpowiednie szaty - oczywiście w wiadomym kolorze. Sami obmyślaliśmy rytuały i ceremonie. Wszystko jak w filmach. Jeden z chłopaków załatwił taśmy z ostrą metalową muzyką. Zawsze ktoś też przynosił alkohol, bo „na trzeźwo" jakoś nie szło nam mordowanie psów, kotów, szczurów, kurczaków i królików. A to była podstawa rytuału. Piliśmy ich krew, co jest obrzydliwością samą w sobie, i wymyślaliśmy, jakich to okrutnych rzeczy moglibyśmy dokonać bez zmrużenia oka. Generalnie, chyba nie powiem nic odkrywczego, ubzduraliśmy sobie, że będziemy żyć dokładnie odwrotnie niż nakazuje dekalog. Zło stało się naszym narkotykiem. Zło bardzo szybko wciąga, rzec można - niepostrzeżenie, jest takie łatwe do zaakceptowania. W ten sposób „bawiliśmy się" dwa lata. Potem pojawił się opiekun. Mężczyzna około czterdziestu lat, wykształcony i dość zamożny. Znało go pół miasta. Nikt nie wiedział, że jest satanistą. Wypatrzył nas w księgarni, gdy szukaliśmy podręczników czarnej magii i okultyzmu. Powiedział, że ma całą bibliotekę odpowiedniej literatury i może nam udostępnić książki wydawane na Zachodzie. Do niczego nas nie zmuszał. Nie było składania ofiar z ludzi, gwałtów na dzieciach, zbiorowego seksu, choć wiem, że na Zachodzie jest to praktykowane wśród satanistów niemal powszechnie. Ale myślę, że tylko dlatego, że nikt z nas tego nie zaproponował. Bowiem w grupie obowiązywała zasada, że jeśli ktoś ma ochotę na zrobienie czegoś perwersyjnego, zboczonego, obłędnie złego, jest to do wykonania z pomocą całej reszty. Pojawiły się też kobiety. Uprawianie seksu jest bowiem uznawane za rodzaj wyzwalania magicznej siły psychicznej. Oczywiście przywoził je nasz opiekun. Za każdym razem inne. Myślę, że były prostytutkami, niektórym brakowało piątej klepki, to pewne. Zachowywały się dziwnie, jak po narkotykach. Bełkotały coś bez sensu i znikały równie szybko, jak się pojawiły.

Kiedy poczułem po raz pierwszy, że tonę? Skończyłem liceum i poszedłem na studia. Nie opuszczałem ani jednego spotkania w starym garażu. Któregoś razu nasz opiekun zaproponował, by jeden z kolegów przyprowadził swojego najmłodszego brata, miał cztery latka. Twierdził, że gdy taki maluch zobaczy rytuał składania ofiary, gdy każe mu się wypić krew i zjeść kawałek serca zwierzaka, zostanie satanistą do końca życia. Poza tym, dowodził dalej, trzeba udowodnić Lucyferowi, że jesteśmy prawdziwymi wyznawcami. Chodziło mu o gwałt, zobaczyłem to w jego twarzy i przypomniałem sobie, jak błyszczały mu oczy, gdy opowiadał o gwałtach na dzieciach jako szczycie rytuału, jego kwintesencji. Był pedofilem. Mało nie zwymiotowałem, słysząc, co mówi. Sam robiłem różne złe rzeczy, nie byłem aniołem, ale wciąganie dziecka... Tego było za dużo.

Na szczęście Bóg nie odebrał nam do końca rozumu, bo brat dzieciaka zerwał się na równe nogi i po prostu uciekł. Tylko nasz bogaty maminsynek nie widział w tej propozycji niczego zdrożnego. Opiekun wycofał się natychmiast, twierdząc, że widocznie nie jesteśmy jeszcze gotowi. Od początku prowadziłem dziennik, i to chyba on pozwolił mi utrzymać resztki zdrowego rozsądku. Gdy go czytałem, moje spadanie w dół stawało się czytelne jak na dłoni. Utknąłem po uszy w praktykach satanistycznych, bo to naprawdę człowieka wciągało, ale jednocześnie coraz bardziej się bałem. Zaczęły dziać się ze mną i wokół mnie rzeczy; na myśl o nich jeżyły mi się włosy na głowie. Nie przesadzam! Noc stała się moim wrogiem. Przestałem spać, bo we śnie miałem krwawe, brutalne wizje. Czasem budziłem się, a one dalej trwały. Zdarzało mi się coś widzieć nawet w biały dzień, podczas wykładów lub na spotkaniu z przyjaciółmi. Z czasem te „rzeczy" zaczęły przytrafiać się mojej rodzinie. Matka była przekonana, że dom nawiedziły złe duchy. Dziewczyna, z którą wtedy chodziłem, narzekała, że nagle budzi ją w nocy straszny ziąb, choć właśnie była pełnia lata; że ktoś dotyka jej twarzy, nie daje spać. Bała się, że traci zmysły. W moim życiu

pojawił się wówczas chłopak, mój rówieśnik. Chrześcijanin. Bardzo zdecydowany, jeśli można tak rzec, w swojej wierze. On jeden zauważył, że dzieje się ze mną coś nie tak. Przegadaliśmy parę nocy, nim mu powiedziałem, kim jestem. Już bez dawnej dumy, ale z lękiem, co będzie ze mną dalej. Pamiętam jego reakcję. Odruchowo złapał w rękę krzyż, który nosił zawsze na szyi. Jakby w geście obrony. Przez pół roku mówił mi o Jezusie, wierze, o Kościele, nim zdecydowałem się przekroczyć próg świątyni tego prawdziwego Boga, jedynego prawdziwego Boga. Panicznie bałem się, ale nie tego, że w progu dopadnie mnie karząca dłoń Stwórcy, tylko zemsty demonów. Boję się do dzisiaj. 10 lat po odejściu. Bo jeśli przyjdzie komuś do głowy kontakt z czarną magią, z okultyzmem, z satanistami - niech wie, że strach nie opuści go już nigdy. To jest jak spirala. Coraz więcej i coraz intensywniej, aż do obłędu - że kiedyś cię dopadną i zemszczą się za zdradę. Wiem, co mówię. Paru z moich dawnych kumpli, których nie udało mi się namówić do rzucenia satanizmu, skończyło w domu dla psychicznie chorych. Jestem pewny, że kilku po wyjściu na wolność wróciło do dawnego obyczaju. Dopilnował tego opiekun. Nie wiem, co się z nimi teraz dzieje. Wyjechałem z miasta po założeniu rodziny. Nie mogłem ryzykować.

Tomasz

12. Czy mój syn wróci?

Czy wierzę, że mój syn wróci kiedyś do normalnego życia? Muszę wierzyć, przecież to moje dziecko... A czy tak rzeczywiście się stanie? Prawie dwa lata pobytu w szpitalu psychiatrycznym niewiele mu pomogły. Pragnienie powrotu do grupy wciąż w nim tkwi. Jak długo jeszcze? Nikt nie wie...

Robert był normalnym młodym człowiekiem. Jak każdy bez mała 18-letni chłopak buntował się przeciw władzy rodzicielskiej.

Czuł się bardzo dorosły i tak chciał być traktowany. Nic nie wskazywało na to, że będzie inny niż wszyscy jego rówieśnicy, że nagle jego życie zostanie podporządkowane tylko jednemu celowi - służeniu „Misji Czaitanii"\ I że od grupy zostanie całkowicie uzależniony, odda jej całego siebie.

Wszystko zaczęło się w lutym 1992 roku. Syn był wtedy w klasie maturalnej. Nagle zaczął znikać z domu, zaniedbywać naukę. Przestał jadać mięso, choć do tej pory schabowy był jego ulubionym daniem. W domu zaczęła się pojawiać dziwna literatura, syn przestał oglądać telewizję, słuchać radia. Nie chciał już chodzić do kościoła. Na moje pytania: co się z nim dzieje?, odpowiadał półsłówkami. Dopiero później dowiedziałem się, że syn regularnie bierze udział we wszystkich spotkaniach (nawet wyjazdowych) Instytutu. Mimo tej negującej postawy do otaczającej rzeczywistości Robert zdał maturę i dostał się na studia. Widać było jednak, że nauka w ogóle go nie interesuje. Myślami był gdzie indziej. Już nie krył się z tym, że chce żyć inaczej. Zaczął opuszczać zajęcia, odrzucił wszystkie książki i czasopisma. „Studia nie są niezbędne człowiekowi w jego drodze do szczęścia" - powiedział mi kiedyś. Nie wiedziałem, co się z nim dzieje. Sekty? A kto o nich wtedy słyszał?

Z dnia na dzień Robert się zmieniał. Wstawał o godz. 4.00, przez godzinę mantrował i medytował. Sam przygotowywał sobie posiłki i znikał na cały dzień. Na uczelni pojawiał się już sporadycznie, dziś wiem, że przez cały czas służył „Misji Czaitanii". Jeśli trzeba było, pracował dla niej, jeśli tego od niego żądano - nauczał. Wracał do domu wieczorem i znowu mantrował i medytował...

Z czasem jego praktyki stały się jeszcze bardziej ortodoksyjne. W szafce urządził ołtarz ku czci boga i guru, zażądał oddzielnych naczyń do gotowania. Te, których my używaliśmy, były w jego mniemaniu „skażone". Krytykował wszystko i wszystkich, uporczywie powtarzał, że nigdy nie osiągniemy wiecznej szczęśliwości, że żyjemy źle. My, jego rodzice, nagle staliśmy się „wcieleniami diabła". Wszelkie próby krytyki z naszej strony spotykały się z natych-

miastową reakcją - syn zakrywał uszy, uciekał do swojego pokoju. Jemu tych „bluźnierstw" nawet nie wolno było słuchać. Uczestniczył we wszystkich połączonych z modłami zebraniach Instytutu, w domu z taśm magnetofonowych słuchał bez końca wykładów guru i jego przedstawicieli, śpiewanych mantr. To samo oglądał na wideo. Zażądał, by w domu zawsze były produkty niezbędne do przyrządzania jego posiłków - orzechy, kiełki, soja i rodzynki - i to w ilościach wystarczających na wykarmienie co najmniej kilku osób. Wynosił później tę żywność na spotkania w grupie. Nagle, i to bardzo stanowczo, zaczął domagać się pieniędzy. Pytał, co w tym domu jest jego, co mu się należy. Mówił, że chce to natychmiast dostać... Poza tym kategorycznie stwierdził, że obowiązek utrzymywania go należy do rodziców. Ci jednak nie powinni wtrącać się do jego spraw. Jest dorosły i ma prawo o sobie decydować. We wszystkim...

Nie bardzo wiedziałem, co mam robić. Zdawałem sobie sprawę z tego, że z moim synem dzieje się coś bardzo niedobrego, że ktoś nim steruje. Nie wiedziałem tylko, jak mam to zmienić - do niego nic już nie docierało... Nawet w sprawach prostych i drobnych nie potrafił samodzielnie podjąć decyzji. Mówił, że musi się skonsultować. Na pytanie, z kim, odpowiadał, że z „prawdziwymi przyjaciółmi". Pewnego dnia zabrałem więc wszystkie jego rzeczy związane z grupą i zamknąłem w drugim pokoju. Syn oszalał, włamał się do tego pomieszczenia, zabrał swoje rzeczy i wyprowadził się z domu na stancję prowadzoną przez „Misję Czaitanii". Zaczął pracować w drukarni po to tylko, by móc opłacić swój pobyt i mieć pieniądze na nowe publikacje Instytutu. Nie wiedziałem, co mam robić, zupełnie straciłem z nim kontakt. Jedyną osobą, którą czasem tolerował, była moja kuzynka. To ona „biegała" do Instytutu, zadawała tam dociekliwe pytania. To ona nie chciała ustąpić, mimo że nieraz potraktowano ją jak intruza. To ona sprawiła, że Robert stał się wkrótce dla „Misji" niewygodny. Z prostej przyczyny - ktoś o niego walczył. Zębami i pazurami. Jemu wydawało się, że osiąg-

nął wyższy stopień wtajemniczenia i jako takiemu należy mu się szacunek.

Mniej więcej na początku 1995 roku Robertowi ograniczono prawo przychodzenia na spotkania w Instytucie. Do dwóch razy tygodniowo. „Pozwolono" mu też wrócić do domu. Syn oszalał. Kompletnie się od nas odizolował. Przez cały dzień leżał w swoim pokoju, mantrował, medytował. Nie mógł zebrać myśli. Do dziś mamy jeszcze w domu olbrzymią ilość jego notatek, nieskładnych, pozbawionych sensu. Wpadał nagle do pokoju, czegoś od nas żądał, ale nie potrafił skonkretyzować czego. W nocy budził sąsiadów, chciał dzwonić po policję. Twierdził, że nie chcemy mu dać tego, czego on potrzebuje. Widać było wyraźnie, że z jego psychiką jest bardzo źle.

Z tygodnia na tydzień było coraz gorzej. Robert przestał sypiać, odmawiał przyjęcia pożywienia, przestał się myć. Przez cały czas twierdził, że czeka na śmierć, utracił przecież kontakt z bogiem i guru. Był w stanie panicznego lęku, zastanawiał się, co z nim będzie po śmierci, skoro ciążą na nim tak okropne winy. W akcie rozpaczy w grudniu 1995 roku zgodził się na badania psychiatryczne. Został skierowany na obserwację w Klinice Psychiatrycznej AM. Uciekł stamtąd, ale został zatrzymany. Po otrzymaniu listu z Instytutu nakazującego mu leczenie zgodził się pozostać w szpitalu. Przebywa tam z przerwami po dziś dzień.

AŁ.

13. Sai Baba - oszust w mieniących się szatach

To jest prawda, nic więcej, tylko prawda. Drogi czytelniku i poszukiwaczu prawdy!!!

Być może słyszałeś, że ja, Sathya Conny, opuściłem organizację Sathya Sai i Sai Babę jako nauczyciela. Jest to prawdą - chcę wyjaśnić dlaczego. Powody wynikały z osobistych doświadczeń

i faktów. Dowiedziałem się, że osoby będące blisko Sai Baby w jego aśramie i liderzy organizacji Sathya Sai na całym świecie świadomie uczestniczą w zorganizowanym oszustwie na skalę światową. Na czym polega to oszustwo? Nie wspomnę tu o stronie finansowej, najgorsze jest to, że sam Sai Baba codziennie oszukuje świat swoimi materializacjami, począwszy od *wibhuti* poprzez złoto, kamienie szlachetne, skończywszy na lingamie. Powiedziano nam, że materializuje się tu złoto i kamienie szlachetne, jak rubiny i diamenty. Sprawdzając to potem u złotnika, stwierdzono, że to po prostu zwykły metal i kawałki kolorowego szkła. Wszelkie pozornie zmaterializowane rzeczy zostały kupione w sklepach w Hyderbad i okolicznych miejscowościach. Wszyscy liderzy wiedzą o tym oszustwie i prosili (a nawet grozili), bym nic nie mówił na ten temat.

Druga sprawa dotyczy pogłoski, która głoszona była wszędzie przez uczniów szkoły w Puttaparthi i Bangalore oraz innych chłopców z zagranicy, którzy mieli prywatne spotkania z Sai Babą. Wszyscy oni potwierdzili, że Sai Baba seksualnie wykorzystywał młodych chłopców w wieku od lat kilkunastu do trzydziestu.

Jako wielbiciel Sai Baby nie chciałem wierzyć w to, choć rozmawiałem z wieloma chłopcami, zarówno z Indii, jak i z zagranicy, kiedy prosili mnie o pomoc.

Podczas naszych wizyt u Sai Baby w.styczniu i czerwcu młodzi chłopcy z naszej szwedzkiej grupy mieli z nim osiem spotkań w styczniu i cztery w czerwcu. Wstrząsnęło nimi nienormalne zachowanie Sai Baby i jego skandaliczne pragnienia: począwszy od dotyków i masturbacji genitaliów, skończywszy na prośbie o seks oralny. Chłopcy byli heteroseksualistami i dlatego ich reakcja była dość gwałtowna. Ja, jako terapeuta wykorzystanych seksualnie osób, musiałem pomóc im w kryzysie, w którym stracili wiarę w Sai Babę jako boga i awatara.

Jestem bardzo wdzięczny za wiedzę weddyjską, której się nauczyłem i którą znalazłem w różnych źródłach indyjskiej filozofii. Jedna z zasad, której uczył Sai Baba, jest następująca:

„Jeśli kiedykolwiek ktoś zauważy, że dharma - prawda - jest zagrożona przez adharmę - nieprawdę, i taka osoba nie zrobi czegoś, by uratować prawdę, może być uważana za kryminalistę, który tak samo popełnia przestępstwa". Te słowa, które wyszły od samego Sai Baby, sprawiły, że zacząłem walczyć o prawdę. Osobiście pomogłem chłopcom w przejściu przez życiowy kryzys i poinformowałem wszystkich liderów organizacji na świecie, jaka jest prawda. Żaden z nich nie ruszył palcem, by pomóc w walce o prawdę. Wszyscy ci liderzy zrobili to samo, co nazistowscy wodzowie w czasie wojny - większość udawała, że nic nie wie, choć w rozmowach przyznali się, że wiedzieli o tym od dawna. Ich wyjaśnienie, dlaczego nie stają po stronie prawdy, było następujące: Sai Baba jest bogiem i to, co robi, jest boskie. Ja zawsze szukałem prawdy.

Co do Sai Baby, byłem bardzo blisko niego przez 21 lat i jestem pewien, że jest on w pełni świadomy tego, co robi, przy okazji oszukując cały świat swoimi fałszywymi materializacjami i wykorzystując seksualnie młodych chłopców, z kraju i z zagranicy.

Jestem w pełni świadomy, że dharma i misja prawdy, którą on próbował głosić, znajduje się w niebezpieczeństwie. Dlatego właśnie będę walczyć o prawdę i dharmę.

Wiem, że dla wszystkich członków organizacji Sathya Sai, i nie tylko, jest to wielki szok, a my, prawdziwi poszukiwacze prawdy, musimy być teraz bardzo odważni. Musimy podążać dalej i porzucić fałszywą formę boga i awatara.

Poszukiwacze Prawdy, Powodzenia!!!

Sathya Conny

11

Co zrobić, jeśli twoje dziecko pozostaje pod wpływem sekty?

TAK!!!

Niezwłocznie skontaktuj się z centrum informacji o sektach

W początkowej fazie uzależnienia od sekty konkretne i kompetentne działania z twojej strony mogą mieć decydujące znaczenie.

Dowiedz się jak najwięcej o grupie, do której należy twoje dziecko

Informacje zdobywaj, słuchając, co dziecko mówi na temat grupy, jakiego słownictwa używa, zapamiętaj i notuj wszystkie charakterystyczne słowa i zwroty, które brzmią jak slogany. Obserwuj dziecko: jak się ubiera, jakie nosi ozdoby, jak się zachowuje, jakiej muzyki słucha. Zobacz, jak wygląda jego pokój - zwracaj uwagę na wszelkie emblematy, ilustracje, ozdoby i rekwizyty. Obserwuj, czy zaszły zmiany w odżywianiu, czy dziecko nie stosuje jakiejś specjalnej diety (np. nie je mięsa, słodyczy, nie pije herbaty itp.).

Prowadź dokładny dziennik wydarzeń

Zapisuj, jak często i na jak długo twoje dziecko wychodzi lub wyjeżdża z domu, czy odwiedzają go nowi koledzy. Jeśli tak, zbieraj ich adresy, numery telefonów. Nie licz jednak na wiele: na ogół grupa zobowiązuje swoich członków do zachowania tajemnicy na temat tego, co się w niej dzieje. Jeśli znasz nazwę grupy, zbieraj z gazet wszelkie informacje na jej temat. Dzięki temu będzie można bardziej konkretnie (i skutecznie) działać i szukać pomocy u odpowiednich osób.

Utrzymuj kontakt z twoim dzieckiem

Członkowie rodziny powinni sobie uświadomić, że należą do siebie i mogą na sobie polegać. Okazuj dziecku życzliwość, podkreślaj, że kochasz je niezależnie od tego, co zrobi. Powiedz mu, jak bardzo ci zależy na utrzymaniu z nim kontaktu, że nie chcesz go stracić.

Podtrzymuj każdą inicjatywę rozmowy, z jaką wystąpi twoje dziecko

Zawsze musisz dla niego znaleźć czas. Nie odkładaj tego na później, gdyż okoliczności mogą nie być sprzyjające. Słuchaj uważnie, nie oceniaj, nie krytykuj, zawsze podkreślaj, że jest to tylko twoja opinia - nie generalizuj. Pozwól dziecku swobodnie opowiadać o ruchu, do którego wstąpiło. Niech przybliży ci swoją decyzję. Pozwól mu podzielić się swoimi odczuciami z kontaktów z tą grupą.

Ważne okazje dla wzmocnienia kontaktu to imieniny, urodziny. Masz prawo do widzenia się z twoim dzieckiem. W czasie rozmów mów o wszystkim, co jest dobre, piękne, pozytywne, a nie jest związane z sektą - o życiowych planach, wspólnym hobby, wspomnieniach rodzinnych, ulubionej muzyce itp.

Przyjmij zawsze jednoznaczną postawę negującą sekty

Tak, by dziecko znało twoje zdanie na ten temat. Rozmawiaj o tym z wyczuciem, spokojnie wyjaśnij, że nie zamierzasz zmieniać religii i że nie zgadzasz się z tym, co robi i głosi jego ruch. Wyraź gotowość do prowadzenia dalszych rozmów.

NIE!!!

Nie pozwól, żeby sekta wymuszała cokolwiek od ciebie

Nigdy nie dawaj dziecku pieniędzy ani żadnych dokumentów i świadectw. Poinstruuj o tym krewnych i przyjaciół.

Nie krzycz, nie karć go, nie przesłuchuj, nie płacz, nie proś

Więcej zyskasz cierpliwością i miłością. Pamiętaj: w grupie często ukazuje się rodziców jako wrogów działających przeciwko dziecku oraz grupie i może to być argument do zerwania kontaktu z najbliższymi. Gdy krytykujesz i karcisz swoje dziecko, potwierdzasz tylko to, co mówi grupa, działasz na jej korzyść. Płacz i robienie scen stwarza atmosferę pełną napięcia, od którego dziecko pragnie się jak najszybciej uwolnić. Unikaj także nadopiekuńczości! Niech uczestniczy w obowiązkach domowych jak dotychczas.

Uważaj na fałszywych przyjaciół

I zawodowych pomocników, którzy obiecują odzyskać członka rodziny za duże pieniądze i za pomocą częściowo nielegalnych metod.

12

Zakończenie

Źle wykorzystywana wolność prędzej czy później zrodzi zniewolenie. Widać to szczególnie w sferze religijnej człowieka. Słusznie spostrzega Sławomir Springer (2000), że współczesne nowe ruchy religijne coraz częściej są „protestem przeciw zrodzonej przez nowoczesność dezintegracji ludzkiej wolności, pozbawionej ogniska czy centrum. Ich propozycja marszu ku wolności, mającego wyzwolić jednostkę z pęt tradycji, kończy się często zniewoleniem, ponownym uzależnieniem od norm i wymogów grupy. Poszukując nowej jedności świata, ruchy te równocześnie rozbijają jej resztki".

Człowiek współczesny czuje się zagubiony w świecie, w którym coraz mniej rzeczy zależy od niego. Jakże trudno odnaleźć się w rzeczywistości, w której wszystko można zanegować albo uznać za prawdę, jeżeli taka będzie potrzeba chwili - wszystko więc jest prawdą i równocześnie nic nią nie jest.

Nowe ruchy religijne, rozumiejąc ludzką walkę o prawdę, poszukiwanie wartości, a tym samym potrzebę samookreślenia się każdego człowieka, wykorzystują je do własnych celów. Dla wielu osób sekty stanowią czytelne znaki, które wskazują drogę szczęśliwego życia. Są niczym jasne wyspy prawdy i szczęścia. Niestety, szczęście jest pozorne, zaś droga, na którą wprowadzają swoich

adeptów, ostatecznie okazuje się iluzją prowadzącą do destrukcji dotychczasowego życia.

Gwałtownie zmieniający się świat nie zapewnia człowiekowi poczucia stabilności. Potęguje dezorientację w sprawach zasadniczych, jak i związanych z codziennym życiem. Ewoluując w kierunkach, które trudno przewidzieć, nie sprzyja procesowi dojrzewania do odpowiedzialnego przeżywania człowieczeństwa. Mieszanie się tego, co pozytywne i wartościowe, ze sprawami negatywnymi i mało wartościowymi, wątpienie w istnienie podstawowych „sensów" i „wartości", które stanowią fundament ludzkich wyborów, powoduje, że człowiek podejmuje decyzje „bez przemyślenia", „bez pewności", w „patologiczny" sposób ucieka od odpowiedzialnego życia, zdaje się na chwilę (nie do końca zrozumianą), czując się zdeterminowany przez zwykły przypadek, któremu najłatwiej biernie się poddać. Tę sytuację stopniowo i konsekwentnie wykorzystują rozmaite organizacje i stowarzyszenia „religijne", które w swej ideologii porządkują (niestety zazwyczaj w sposób pozorny) ów zamęt, a przez to zdobywają kolejnych zwolenników dla swoich wizji lepszego świata.

Nowe ruchy religijne „porządkują świat" albo poprzez całkowitą jego krytykę, która prowadzi do separacji, zerwania z nim kontaktów i unikania zależności, niepodporządkowania się jego zasadom albo poprzez zdobywanie coraz szerszego wpływu w sferze gospodarczej, politycznej i społecznej. Niezależnie od postaw i metod, jakie nowe ruchy religijne przyjmują względem świata, należy zauważyć, że jest to podejście utopijne, prowadzące w konsekwencji do większego zamieszania, a w sytuacjach ekstremalnych niszczące wyznawców nowych idei. Nowe ruchy religijne wywołują w wielu kręgach społecznych ogólną niechęć, wzbudzają wątpliwości co do uczciwości działania, także podejrzliwość, niechęć, nieufność, a nawet jawnie deklarowaną wrogość. Licznie stawiane, prywatnie oraz publicznie, zarzuty nie robią wrażenia na zwolennikach tychże grup, którzy nieraz nawet wbrew spektakularnym przykładom ła-

mania prawa przez sekty, trwają w nich i traktują je jako antidotum na wszelkie rozterki i niepowodzenia.

Nowe ruchy religijne ukazują słabość i bezradność powszechnie akceptowanych religii tradycyjnych. Coraz szybsze tempo życia, jego transformacja powodują, że metody, za pomocą których religie te docierają do szerokiego grona swoich wyznawców, stają się niewystarczające. Istnieje dysonans pomiędzy tym, co oferują powszechnie uznawane wielkie religie świata, i tym, czego oczekuje od nich współczesny człowiek. To „niedogadanie się", ten brak porozumienia szybko wykorzystują małe, dynamiczne i atrakcyjne w swej ofercie nowe ruchy religijne. W takim aktywnym podejściu do współczesnego człowieka stanowią poważne zagrożenie dla religii tradycyjnych, które często wykazują w swoim działaniu ospałość, obojętność, zamknięcie w sobie, skostnienie itp. Można wręcz zaryzykować twierdzenie, że działalność nowych ruchów religijnych staje się dla tradycyjnych Kościołów i wspólnot religijnych wyrzutem sumienia, który rodzi się z powodu licznych zaniedbań, opieszałości w działaniu, braku działania w chwilach ważnych dla wiernych, duszpasterstwa masowego, zgody na anonimowość wiernych, zbytni formalizm, biurokrację, powierzchowność itp.

Nie należy z góry przekreślać żadnych prób poprawy ludzkiego losu, niezależnie od tego, kto je proponuje, pamiętać jednak należy o niebezpieczeństwie zniszczenia nieraz już i tak zagmatwanego życia szczerze poszukujących sensu istnienia ludzi. Nasza uwaga powinna być szczególnie wrażliwa, a świadomość istnienia grup psychomanipulacyjnych, wykorzystujących religię do osiągania celów finansowych powinna nam towarzyszyć. Zamęt ideologiczny, ścieranie się (a może raczej mieszanie) różnych kultur, prądów myślowych, zasad i wartości nie jest obojętne dla ludzkiej wolności, w tym prawa do wyznawania wybranej bez przymusu religii.

Pozostając pod wpływem charyzmatycznych (choć nie zawsze) nauczycieli, członkowie nowych ruchów religijnych zmieniają całkowicie swój sposób zachowania, myślenia o sobie i o otaczającym

świecie. Dotychczasowy model postępowania zostaje porzucony na rzecz nowego, grupowego modelu myślenia, wartościowania, zachowania. To, co było ważne, przestaje mieć jakiekolwiek znaczenie. Dotychczasowe życie postrzegane jest jako „złe", „nieoświecone", „materialistyczne", „mało uduchowione" i zostaje porzucone dla nowego, a zarazem „lepszego życia", celów możliwych do osiągnięcia jedynie poprzez kontakt z nowo napotkaną grupą, przyjęcie specyficznego paradygmatu własnej egzystencji. Obejmująca swym zasięgiem coraz to nowe obszary „nowa duchowość" pogranicza XX i XXI wieku, utożsamiana z fałszywie pojętą „wolnością ducha", cechuje się nieokreślonością, zmiennością, zasadą przyjemności, pozytywną estetycznością, irracjonalnością, brakiem struktur, wygodą, zewnętrzną atrakcyjnością, wręcz ekstrawagancją, niestałością, brakiem zobowiązań. Takie podejście do spraw fundamentalnych dla człowieka, jak wiara i związana z nią religijność, prowadzi do wynaturzeń w zakresie praktykowania wybranych pochopnie, bez właściwego rozeznania religii. W takich sytuacjach prawda traci swoje znaczenie, kluczem wyboru nie jest szczere poszukiwanie Boga, ale racje zaspokajające ludzkie, często chwilowe, niedojrzałe i nieuporządkowane potrzeby. Wszystko jest względne, przecież jutro każdej rzeczy można nadać nowy sens, znaczenie; wszystko można porzucić, by jeszcze tego samego dnia zaangażować się w coś nowego, bardziej atrakcyjnego, ciekawego, oryginalnego i pociągającego.

W jaki sposób mówić, a raczej jakim językiem nie wolno mówić o nowych ruchach religijnych i sektach? Pytamy wciąż o to, jak powinniśmy odnosić się do zjawiska nowej religijności, wyrażającej się niejednorodnymi postawami, wręcz ekstremalnie różnymi - od zachowań otwartych i pokojowych do hermetycznie zamkniętych czy wręcz agresywnych, fundamentalistycznych, o charakterze zbrojnym, a nawet terrorystycznych. Czy możliwy jest dzisiaj dialog z grupami hołdującymi totalitaryzmowi? Okazuje się, że dialog międzyreligijny jest możliwy i jest prowadzony. Ze względu

na nieokreśloność poszczególnych podmiotów „religijnych", np. obszerny nurt New Age, wydaje się jednak trudny. Należy pamiętać, że nie możemy sobie pozwolić na całkowite zamknięcie się wobec tych, którzy z różnych powodów praktykują „inną wiarę" i są zaangażowani w „obce nam religie i kulty". Sprawa dialogu nie jest sprawą nieważną, wręcz przeciwnie, stanowi problem, któremu świat współczesny nie do końca potrafi sprostać.

Aby rozpocząć dialog, należy zdobyć się na odwagę i zrezygnować z uprzedzeń i zahamowań, które wyrosły na gruncie historycznym, kulturowym i społecznym, nie wykluczając płaszczyzny filozoficzno-teologicznej. Warto podjąć żywą współpracę ze wszystkimi podmiotami i ludźmi dobrej woli, której celem będzie wzajemne poznanie się, określenie własnej tożsamości, odnalezienie tego, co łączy i nie wyklucza. Wiadomo, że w wielu przypadkach takie współdziałanie jest, niestety, niemożliwe. Dialog pomiędzy różnymi religiami może odbywać się na rozmaitych płaszczyznach. Dziś wydaje się sensowne, aby prowadzony był przynajmniej na czterech. Po pierwsze, byłby to *dialog życia,* który polega na uwrażliwieniu ludzi na potrzebę życia w duchu otwartości i dobrego sąsiedztwa. Dialog życia to nic innego jak wspólne przeżywanie codziennych radości i smutków oraz związanych z nimi zwyczajnych trosk. Po drugie, *dialog działania*, w którym wszyscy ludzie dobrej woli powinni razem współpracować na rzecz integralnego rozwoju, pokoju i powszechnej sprawiedliwości. Po trzecie, *dialog religijnego doświadczenia*, w którym zakorzenieni w swych tradycjach religijnych ludzie odważnie zechcieliby dzielić się bogactwem wiary, zwłaszcza gdy różnice są niewielkie. Po czwarte, *dialog wymiany filozoficzno-teologicznej,* polegający na ścisłej współpracy poszczególnych specjalistów, dążących do pogłębienia wzajemnego rozumienia tradycji religijnych. W tym wymiarze ważne i potrzebne jest określenie granicy, której żadna ze stron nie może przekroczyć i która wymaga szczególnej uwagi i szacunku (PRDM 1991).

Zamknięcie się niektórych nowych ruchów religijnych uniemożliwia wszelkie formy porozumienia wiodące do wzajemnego poznania się czy wymiany myśli. Wrogo nastawione, nieliczne grupy pozostają zupełnie obojętne na sprawy dialogu. Nie dbają o dobre kontakty z współistniejącymi obok ruchami religijnymi. Nieufnie nastawione do wszystkiego, co jest „na zewnątrz", kreują swój negatywny obraz, który staje się źródłem niechęci i negatywnego stosunku ogółu. Samotne i niedostępne w dialogu ugrupowania religijne zrażają do siebie nawet tych najbardziej względem nich otwartych, skazując się na separację i negatywne opinie. Z wieloma współczesnymi ruchami religijnymi nie można prowadzić dialogu z powodu założeń ich funkcjonowania. Mówiąc wprost, dialog nie jest możliwy z grupami, które jawnie deklarują się jako nieprowadzące wymiany myśli czy poglądów (np. Świadkowie Jehowy). Grupy, w których nie ma ducha poszukiwania prawdy, a sprawy religijne nie stanowią zasadniczego celu istnienia i funkcjonowania; w których jawnie występuje się przeciwko angażowaniu się w sprawy społeczne ze względu na dobro ogółu ludzkości; które istnieją dla celów niemających właściwie nic wspólnego z dobrem poszczególnych członków; w których dochodzi do łamania podstawowych praw ludzkich, nie są gotowe do prowadzenia konstruktywnego dialogu.

Słusznie więc zauważa Cecilia Gatto Trocchi, opisując rzeczywistość nowych ruchów religijnych, iż jest to świat „urojony i dziwaczny", „o zatartych i nieokreślonych granicach", niezmiernie trudny do sklasyfikowania. Granice istnieją, zawsze można odróżnić dobro od zła, prawdę od fałszu, wszystko jednak zależy od tego, kto dokonuje owego rozróżnienia, dla jakich celów i wedle jakich kryteriów (Trocchi 2002).

Niewątpliwie dużym problemem dla wielu badaczy współczesnej religijności jest istnienie różnych typologii i definicji nowych ruchów religijnych, które nierzadko zamiast pomagać w rozpoznawaniu takich grup, raczej zaciemniają ogólny ich obraz, utrudniają

rzeczową dyskusję, prowadząc do ciągłych polemik i sporów o charakterze nazbyt teoretycznym i niejasnym. Obserwując działalność współczesnych ruchów religijnych, wielu badaczy proponuje rozmaite, często sprzeczne opinie na ich temat. Czy istnieje uniwersalny model, sposób mówienia o sprawach ludzkiej wiary i religijności? Wydaje się oczywiste, że o sprawach związanych z kondycją ludzkiego ducha powinno się mówić z należytą uwagą, zastanowieniem i pokorą, unikając zbyt pochopnych ocen.

Sektami interesują się rozmaite środowiska. Mówią o nich ludzie dotknięci ich działaniem w sposób pośredni (bliscy i znajomi osób w nie zaangażowanych), ci, którzy spotkali się z nimi osobiście, bezpośredni ich świadkowie (a może raczej ofiary), naukowcy, dziennikarze. Do zagadnienia można podejść na wiele sposobów: można sekty krytykować, widzieć w nich ucieleśnienie samego diabła albo wybielać najciemniejsze ich strony. Można być głuchym i ślepym na zło, które niosą, w pochopnej ocenie nie dawać im szans na ewolucję w pozytywnym kierunku. Można naiwnie wierzyć, że bezkrytyczny pluralizm religijny jest jedyną właściwą ścieżką wolności religijnej XXI wieku.

Najogólniej rzecz biorąc, zarysowują się dwa przeciwstawne sposoby mówienia i pisania o sektach. Z jednej strony spotykamy się z gorliwymi propagatorami nowych idei w nowym stylu, promującymi nieograniczone prawo do tworzenia rozmaitych grup filozoficzno-ideologicznych o zabarwieniu religijnym, a z drugiej - różne ośrodki, zwalczające często niesłusznie wszystkich myślących inaczej, sprowadzają nowe ruchy religijne do miana sekt destrukcyjnych.

Niewłaściwe oceny działalności nowych ruchów religijnych - jak zauważa Zbigniew Stachowski: „formułowane bądź to przez ośrodki konfesyjne, zainteresowane wyraźnym jednostronnym oglądem i ostracyzmem wobec nowych ruchów religijnych, bądź to przez sympatyków lub wyznawców tych ruchów, nie są obiektywne, co powoduje, że popularyzowana i tendencyjnie propagowana wiedza

na ten temat obarczona jest subiektywnym nastawieniem, kulturowymi uprzedzeniami, rozmaitymi fobiami, interesami, doktrynalną ortodoksyjnością lub postmodernistyczną otwartością na dekonstrukcję tradycyjnych wyznań". Oczywiście owa postawa jest często nieuświadomiona, wszyscy chcą przecież „dobrze", choć różnie owo „dobrze" rozumieją. Nadmierna delikatność jest równie szkodliwa co brutalizm. Ścierają się więc często zupełnie przeciwstawne podejścia, niestety często usiłujące się nawzajem zwalczyć, wyeliminować. W imię wolności sankcjonuje się religijną swawolę różnych sekt, nie dostrzegając licznych niebezpieczeństw, z drugiej strony pod płaszczykiem troski o dobro wspólne usiłuje się ograniczyć, a nawet uniemożliwić jakiekolwiek ich istnienie i funkcjonowanie nawet w sytuacjach, kiedy ruchy te nie zagrażają jednostce ani społeczeństwu. Nie zawsze wynika to ze złej woli, lecz często wiąże się z brakiem obiektywizmu, zbyt emocjonalnym zaangażowaniem się stron, upraszczaniem rzeczywistości albo wynika z licznych uprzedzeń, które - padłszy na odpowiedni dla siebie grunt - przeradzają się „albo w nagonki i krucjaty przeciwko tym ruchom, albo w naiwny prozelityzm ukazujący ich atrakcyjność" (Stachowski 2000). Konieczna więc jest refleksja nad sposobem postrzegania zjawiska nowych ruchów religijnych przeprowadzona w duchu prawdy i otwartości.

Między zbawieniem a destrukcją - przed takim wyborem stoi każdy, od nas zależy, w którą stronę się udamy. Nie zawsze to, co na pierwszy rzut oka wydaje się jedynie.słuszną, niepowtarzalną szansą rozwoju, jest nią w rzeczywistości. Często prawda w swym zewnętrznym przejawie jest mało atrakcyjna i wymagająca. Oczywiście od człowieka zależy, którą drogą zechce pójść. Nigdy nie rozumiemy w pełni, dlaczego tak, a nie inaczej wybiera. Możemy go jedynie ostrzec, że na swej drodze napotka takie osoby i takie stowarzyszenia czy ruchy, które pomimo zewnętrznej atrakcyjności nie są w stanie ofiarować mu tego, co obiecują. Znamy ruchy, które

pod płaszczykiem religii realizują cele służące wąskiej grupie, elicie administratorów tych grup.

Pragnąc dostrzec w samym sobie coś więcej niż tylko sumę dziwnych i niespodziewanych przypadków, próbując odkryć i zrozumieć sens życia z dnia na dzień, bez konkretnego planu, bez zasadniczego celu, jakim jest rozwój, człowiek szuka scenariusza, dzięki któremu uczyni własny los trochę bardziej stabilnym i pewnym, który ukaże mu, że życie jest czymś o wiele głębszym niż zwykłe zaspokajanie instynktów. Odkrycie celowości życia, pozytywne zaangażowanie się we własny rozwój wydaje się być poszukiwaną przez wiele osób wartością, nie zawsze jednak osiąganą w sposób wystarczający. Współczesne nowe ruchy religijne wykorzystują każdą sytuację, by znaleźć się w orbicie zainteresowania człowieka. Przypominają na nowo, że człowiek jest czymś więcej niż lawiną tysiąca zmiennych, zdążających w nieokreślonym kierunku, w mało zrozumiały sposób, w czasie, nad którym nie ma żadnej kontroli. Podkreślają konieczność posiadania konkretnej wizji siebie, świata i Pana Boga. W zamęcie, w sytuacjach, w których człowiek wydaje się żyć bezrefleksyjnie, przynoszą w podarunku różne modele transformacji życia, czytelną „określoność postępowania", konkretne odpowiedzi na „dziś i jutro" Przez jednych tego typu propozycje przyjmowane są z wielkim entuzjazmem, w innych wyzwalają agresję. Dla jednych sekty stają się nowym domem, dla innych - niebezpiecznym totalitaryzmem. Jedni postrzegają je w kategoriach „opatrznościowego daru niebios", a inni jako diabelskie zagrożenie, któremu należy się sprzeciwić.

W świetle współczesnej wiedzy na temat metod manipulacyjnych stosowanych przez sekty wskazujemy wszystkie te sfery, w których dochodzi do manipulacji. Nie możemy natomiast oceniać prawdziwości istnienia poszczególnych „bogów" wyznawanych w tychże grupach - religiach. Treść wiary nie może podlegać obiektywnej weryfikacji (często nie ma takiej potrzeby). Jedyne, o co należy pytać, to sposób sprawowania kultu czy sposób funkcjonowania

grupy. Niekiedy dochodzi na tym tle do łamania podstawowych praw człowieka (np. w niektórych kultach satanistycznych). Wszelkie próby oceniania i porównywania przedmiotu wiary różnych grup, ustalanie na tej podstawie religii prawdziwych i fałszywych, zezwalanie bądź nie na swobodną ich działalność, wszystko to prowadzi do dyskryminacji, nietolerancji, wywyższania jednych przy równoczesnym pomniejszaniu wartości innych.

Każdy ma prawo wyznawać własną religię, choćby była najbardziej dziwaczna, niezrozumiała i absurdalna z naszego punktu widzenia. Żadne przekonanie, żadna religijna idea nie może być zakazana i potępiana, zwłaszcza gdy nie powoduje łamania prawa. W świecie współczesnym istnieje prawo swobodnego wyrażania przekonań i prawo do wolnego zrzeszania się[2].

Pomimo wielu trudności należy wspólnie troszczyć się o dialog z ludźmi różnej wiary i odmiennych przekonań. Spory budzi samo rozumienie takich pojęć, jak „religia", „swoboda religijna" czy „wolność religijna", a co dopiero tzw. porozumienie.

Ninan Koshy trudność zdefiniowania pojęcia wolności religijnej łączy z różnymi żądaniami stawianymi przez jednostki i grupy, zauważa, iż: „zbyt dużo wydarzeń zdarzyło się w imię wolności religijnej i zbyt dużo rzeczy uczyniono w imię wolności religijnej. Wolność religijna ma pewne zewnętrzne ograniczenia i trzeba ją rozpatrywać w perspektywie innych praw człowieka, i to praw człowieka należnych wszystkim w społeczeństwie" (Koshy 1998). Podejmując zagadnienie wolności religijnej, należy zwrócić uwagę na cenną deklarację o wolności religijnej wydaną w Amsterdamie przez Światową Radę Kościołów (World Council of Churches), w której

[2] *Powszechna deklaracja praw człowieka* głosi: „Każdy człowiek ma prawo wolności myśli, sumienia i wyznania; prawo to obejmuje swobodę zmiany wyznania lub wiary oraz swobodę głoszenia swego wyznania lub wiary bądź indywidualnie, bądź wespół z innymi, publicznie i prywatnie, poprzez nauczanie, praktykowanie, uprawianie kultu i przestrzeganie obyczajów" (artykuł XVIII).

przyznano, że wolność religii jest zasadniczym elementem ładu międzynarodowego i że każdy człowiek ma prawo „do wyboru wiary i wyznania; prawo do wyrażania przekonań religijnych poprzez formy kultu, nauczania, praktyk i głoszenia ich innym; prawo do zakładania stowarzyszeń i organizowania się dla celów religijnych; prawo organizacji religijnych do określania działań i praktyk dla wypełnienia swoich celów" (Koshy 1998).

Obok tych praw wymienia się także pewne ograniczenia. W dokumencie amsterdamskim stwierdzono (Koshy 1998): (a) wolność sumienia, jak również przedmiot czyjejś wiary nie podlegają żadnym ingerencjom, prawnym ograniczeniom; (b) ograniczenie praktyk religijnych jest dopuszczalne jedynie wówczas, gdy są zagrożone porządek i dobrobyt, moralność, prawa i wolności innych; (c) działanie stowarzyszeń religijnych podlega takim samym ograniczeniom jak działanie wszelkich innych stowarzyszeń, niedopuszczalna jest jakakolwiek dyskryminacja; (d) również powszechna wolność religijna podlega ograniczeniom nie dyskryminującego prawa uchwalonego w interesie porządku i dobrobytu publicznego.

Jak mają się powyższe ustalenia wobec nowych ruchów religijnych? Nie da się przecież ukryć, że wiele współczesnych związków wyznaniowych, działających pod rozmaitymi nazwami, szkodzi społeczeństwu w wymiarze lokalnym, jak i ogólnoświatowym, zagraża ludzkiej wolności, niszczy prawo człowieka do decydowania o sobie samym. Wielokrotnie członkowie sekt angażują idee religijne do działań zakłócających porządek publiczny, powodują straty ekonomiczne, szkodzą zdrowiu i życiu innych (np. działalność Białego Bractwa na Ukrainie czy Ruchu na rzecz Przywrócenia Dziesięciu Przykazań Bożych w Ugandzie).

Bez względu na trudności i niepowodzenia związane z dialogiem z drugim człowiekiem i światem trzeba rozwijać w sobie postawę troski o pełne wykorzystanie wszelkich środków komunikacji. Ważną sprawą jest również kwestia szeroko rozumianej edukacji - tak by uświadomić niebezpieczeństwa związane z działalnością

nowych ruchów religijnych oraz zwrócić uwagę na fundamentalne prawo każdego człowieka do wyznawania dowolnej religii bez nacisku. Należy nieustannie pamiętać o dialogu i wzajemnym zrozumieniu, zwracać się w stronę tych, którzy zarówno sami wyciągają do nas rękę, jak i tych, którzy spoglądają na nas niechętnie, może nieufnie lub nawet wrogo.

Wiele zależy od naszej postawy wobec tych, którzy zawieszeni między zbawieniem a destrukcją odkrywają siebie, sens własnego życia i ostateczne przeznaczenie. Możemy być wobec nich zamknięci i nieufni, możemy oskarżać ich o najgorsze rzeczy, możemy przejść obok obojętnie, możemy być świadkami i obrońcami prawdy i życia, wyrażającej się w postawie poszanowania człowieka w jego najgłębszym osobowym wymiarze, uznając wszystkie prawa, jakie mu się należą na mocy jego człowieczeństwa.

Aneks

(Materiały źródłowe)

Sekty albo nowe ruchy religijne. Wyzwania duszpasterskie[3]

Raport bieżący wydany przez Watykan w oparciu o ok. 75 wypowiedzi i dokumentacji otrzymanych do 30 października 1985 od 75 regionalnych i krajowych Konferencji Episkopatów.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu wobec wyznań chrześcijańskich wywodzących się z reformacji katolicy używali określenia „sekta". Sobór Watykański II nie użył tego określenia ani razu. Wprowadził on termin „bracia odłączeni", który dziś stosuje się w odniesieniu do prawosławia i wyznań protestanckich. Terminu „sekta" nie stosuje się dziś do Kościołów czy wspólnot chrześcijańskich ani też do wielkich religii niechrześcijańskich. Czym więc są sekty? Jak je określić? Jakie wobec nich stanowisko zajmuje Kościół katolicki? Czy sekty są zagrożeniem dla Kościoła? Czym tłumaczyć względne powodzenie, jakim cieszą się we współczesnym świecie?

Odpowiedzi na te pytania stara się udzielić dokument, który umieszczamy poniżej. Nie jest to dokument ostateczny, lecz raport zachęcający do dalszego pogłębiania zagadnienia. Powstał z opracowania nadesłanych przez regionalne i krajowe Konferencje Episkopatów odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu rozesłanym przez watykańskie dykasterie.

[3] Źródł „L"Osseryatore Romano" (wyd. polskie) 1986, nr 5.

Kwestionariusz

Pytanie 1. W jakim stopniu i w jaki sposób problem sekt jest obecny w Twoim kraju lub regionie? Na przykład: jakie są rodzaje sekt (pochodzenia chrześcijańskiego czy innego)? Ilu mają członków? W jakim stopniu przyciągają katolików?

Pytanie 2. Jakie główne problemy duszpasterskie wywołuje ta sprawa? Jakie grupy katolików narażone są najbardziej? Młodzież? Rodziny?

Pytanie 3. Jakie w związku z tym działania zdołał podjąć Kościół w Twoim kraju? Sporządzenie spisu sekt, ich wykazu, przestudiowanie ich, nakreślenie planu pracy duszpasterskiej?

Pytanie 4. Jakie są prawdopodobne przyczyny sukcesów sekt pośród katolików w Twoim kraju lub regionie? (Szczególne warunki społeczno-kulturalne lub polityczne? Niezaspokojone potrzeby religijne bądź psychologiczne...)?

Pytanie 5. Jaką postawę nakazuje nam zająć wobec tej sytuacji Ewangelia?

Pytanie 6. Jakie ważniejsze książki lub inne dokumenty dotyczące sekt zostały opublikowane w Twoim kraju lub regionie (tak przez katolików, jak i przez członków innych Kościołów czy też wspólnot kościelnych stojących przed tym samym problemem)?

Pytanie 7. Czy są osoby szczególnie kompetentne w omawianej kwestii, które w późniejszej fazie mogłyby wziąć udział w kontynuowaniu niniejszej konsultacji?

Nadesłane odpowiedzi opracowało pięć dykasterii rzymskich: Sekretariat Stanu, Sekretariat Jedności Chrześcijan, Sekretariat dla Religii Niechrześcijańskich, Sekretariat dla Niewierzących oraz

Rada do spraw Kultury. Po raz pierwszy w dziejach Stolica Apostolska ogłosiła dokument poświęcony wprost i wyłącznie sektom, czy - jak wolą określać to zjawisko autorzy dokumentu - nowym ruchom religijnym. Dokument skierowany jest do katolików całego świata. Jego celem jest nie tylko obrona wiary, lecz także obrona osobistej wolności człowieka poprzez dostarczenie mu obiektywnej, historycznej i kulturowej analizy zjawiska.

Dokument ma charakter krytyczny, a zarazem pozytywny. Krytyka odnosi się do natury licznych sekt i stosowanych przez nie metod zdobywania i formacji nowych adeptów. Charakter pozytywny wyraża się w traktowaniu zjawiska nowych ruchów religijnych nie tyle jako zagrożenia dla Kościoła, ile bodźca do refleksji nad własnym sposobem działania. Podkreślono w nim, że każdej osobie ludzkiej należy się szacunek, a postawa wobec szczerych wyznawców innych religii powinna być nacechowana otwartością i zrozumieniem.

Być może forma dokumentu (raport) sprawiła, że problem definicji sekty został w nim potraktowany dość pobieżnie. Istnieje zresztą na ten temat ogromna literatura (dołączona do dokumentu bibliografia stanowi cenne i ważne jego uzupełnienie), a filozofia religii proponuje wiele różnych definicji. Tę problematykę omawia Giovanni Marchesi SJ w artykule *II fenomeno delie sette oggi (Zjawisko sekt dzisiaj*) w „La Civilta Cattolica" z 5 lipca 1986 roku, z którego zaczerpnięto tu niektóre informacje.

I tak na przykład wśród typowych cech sekty wymienia się:

- pogardę wobec współczesnego społeczeństwa;
- brak naukowych podstaw odczytywania Biblii;
- nakaz ślepego przyjmowania inspiracji pochodzących od założyciela sekty;
- ahistoryczność wyrażającą się w tym, że własne praktyki zestawia się z praktykami pierwszej wspólnoty apostolskiej, pomijając dwa tysiące lat chrześcijaństwa, uważa siebie za wiernych kontynuatorów tamtego modelu życia;

- traktowanie własnej drogi zbawienia za jedyną i wyłącznie słuszną (zbawieni zostaną oczywiście wyłącznie członkowie sekty);
- wywodzący się z tego przekonania fanatyzm i „duch sekciarski".

Watykański raport zdaje się bliższy poglądom J. Seguya, zdaniem którego sekty są wyrazem frustracji, wynikającej z niezadowolenia z istniejących struktur społecznych. W takim ujęciu sekta odgrywa bardziej rolę antyspołeczeństwa aniżeli antykościoła. Jednakże, choć instytucje należą do porządku społecznego, gospodarczego i moralnego, to kontestacja przybiera formy religijne, zamiast wyrażać się w walce politycznej i społecznej. Bywa to często kompensacją poczucia niższości kulturowej. W społeczeństwach zachodnich zjawisko to występuje niekiedy w klasach średnich i wśród emigrantów, szeroko zaś wśród ludów Azji, a zwłaszcza Afryki, w społeczeństwach już ewangelizowanych. Po zakończeniu epoki kolonialnej ludy te, szukając równowagi kulturowo-społecznej, przyjmują treści Ewangelii i łączą je z elementami własnej tradycji pierwotnej. Dało to początek nowym mesjanizmom, występującym obecnie poza Afryką także w Oceanii, Azji i Ameryce Łacińskiej. Wszystkie one są nastawione na kontestację dawnej dominacji białych.

Raport jednakże - jak powiedziano wyżej - tylko w niewielkim stopniu zajmuje się precyzowaniem definicji nowych ruchów. Duży nacisk kładzie natomiast na to, co określono jako wyzwanie duszpasterskie. Tej sprawie poświęcono rozdziały 3., 4., 5. i 6. Podjęto w nich myśl Nadzwyczajnego Synodu Biskupów, do którego dokument wyraźnie się odwołuje.

Być może, w podtekście dokumentu zawarta jest myśl, która nie została w nim całkiem wyraźnie sformułowana. Analiza zjawiska sekt stawia katolików wobec pytania, czy niekiedy przyjęty przez nich styl działania nie nosi na sobie znamion tego, co w dokumencie określa się jako cechy sekciarskie?

Słowo wstępne

Odpowiadając na troskę wyrażoną przez Konferencje Episkopatów na całym świecie, Watykański Sekretariat Jedności Chrześcijan, Sekretariat dla Religii Niechrześcijańskich, Sekretariat dla Niewierzących oraz Papieska Rada do spraw Kultury przeprowadziły badania nad pojawianiem się i działalnością sekt, nowych ruchów religijnych, kultów. Dykasterie te wraz z Sekretariatem Stanu od pewnego czasu były zaniepokojone tym zagadnieniem.

Pierwszym krokiem było rozesłanie w lutym 1984 roku przez Sekretariat Jedności Chrześcijan kwestionariusza do Konferencji Episkopatów i do podobnych instytucji w imieniu wyżej wymienionych dykasterii. Celem było zebranie wiarygodnych informacji i wskazówek co do akcji duszpasterskiej i możliwych kierunków dalszych badań tego problemu. Do 30 października 1985 roku nadeszło wiele odpowiedzi od Konferencji Episkopatów zarówno krajowych, jak i regionalnych ze wszystkich kontynentów. Niektóre z tych odpowiedzi zawierały szczegółowe informacje z poszczególnych diecezji, towarzyszyły im kopie listów pasterskich, broszury, artykuły i studia.

Nie jest, oczywiście, możliwe streszczanie tutaj nadesłanej obszernej dokumentacji, którą zresztą trzeba będzie ustawicznie aktualizować, jeśli ma ona służyć jako podstawa do opracowania konstruktywnej odpowiedzi duszpasterskiej na wyzwanie rzucane przez sekty, nowe ruchy i grupy religijne. Niniejszy raport może być jedynie próbą nakreślenia wstępnego, ogólnego obrazu; opiera się ona na otrzymanych odpowiedziach i dokumentacji.

Raport składa się z następujących części:

1. Wstęp
2. Przyczyny rozprzestrzeniania się tych ruchów i grup
3. Wyzwanie duszpasterskie i sposoby podejścia do niego
4. Zakończenie
5. Zachęta ze strony Synodu (1985 r.)

6. Zagadnienia do dalszych studiów i badań
7. Wybrana bibliografia na temat sekt[4].

1. Wstęp

Definicja przedmiotu

1.1. Czym są sekty? Co oznaczamy terminem „kulty"? Istotną sprawą jest uświadomienie sobie, że istnieją trudności w zakresie pojęć, definicji i terminologii dotyczącej tych zagadnień. Terminy „sekta" i „kult" mają zabarwienie nieco pejoratywne i zdają się sugerować ocenę negatywną. Być może lepsze byłyby określenia neutralne, takie jak „nowe ruchy religijne", „nowe grupy religijne". Definicja nowych ruchów czy grup jako odrębnych od Kościołów i wspólnot kościelnych bądź też prawowitych ruchów w łonie Kościoła jest zagadnieniem spornym.

Pomocne może się okazać rozróżnienie pomiędzy sektami wywodzącymi się z religii chrześcijańskiej i sektami pochodzącymi z innych religii czy pewnych prądów umysłowych. Często sprawa staje się bardziej delikatna, gdy trzeba odróżnić grupy pochodzenia chrześcijańskiego od Kościołów, wspólnot kościelnych i od prawowitych ruchów w łonie Kościoła; niemniej rozróżnienie to jest bardzo ważne. W rzeczy samej, pewne cechy mentalności czy postaw sekciarskich, czyli nietolerancja czy wręcz agresywny prozelityzm, nie muszą prowadzić do powstania sekty i w każdym razie nie wystarczają do jej scharakteryzowania. Postawy takie spotykamy również pośród wierzących chrześcijan w obrębie Kościołów i wspólnot kościelnych. Takie grupy chrześcijańskie o mentalności sekciarskiej mogą ulec ewolucji dzięki pogłębieniu swej formacji chrześcijańskiej i kontaktom z braćmi w wierze. W ten sposób mogą one stopniowo umacniać pośród siebie postawy i ducha kościelnego.

[4] Punkt 7 nieujęty w tejże publikacji.

Kryterium rozróżniania pomiędzy sektami pochodzenia chrześcijańskiego i Kościołami oraz wspólnotami można nieraz odnaleźć w źródłach nauczania tychże grup. Tak na przykład jako sekty można by określić te grupy, które poza Biblią mają także inne księgi „objawione" lub „przesłania prorocze" bądź też grupy wyłączające z Biblii pewne księgi protokanoniczne, bądź wreszcie radykalnie zmieniające ich treść. Odpowiedź na jedno z pytań kwestionariusza (1.) brzmi następująco: „Z powodów praktycznych kult albo sektę definiuje się niekiedy jako grupę religijną, posiadającą własny, indywidualny światopogląd, wywiedziony z nauk jakiejś wielkiej religii światowej, lecz nietożsamy z nimi". Ponieważ mówimy tutaj o grupach swoistego rodzaju, zazwyczaj uważanych za zagrożenie dla wolności obywateli i ogólnie dla społeczeństwa, kulty i sekty charakteryzowano również jako wyróżniające się pewnymi szczególnymi zachowaniami. I tak np. często mają one strukturę autorytarną, stosują różne formy prania mózgów i kontroli myśli, nacisku grupowego, a także wsączają w swych członków poczucie winy, strachu itd. Podstawową pracą na temat tych cech jest książka Amerykanina Dave Breesea pt. *Know the Marks of Cults* („Znajomość cech kultowych", Victor Books, Wheaton 111, 1985).

Niezależnie od trudności w odróżnianiu sekt pochodzenia chrześcijańskiego od Kościołów, wspólnot kościelnych i ruchów chrześcijańskich odpowiedzi na pytanie kwestionariusza ujawniają często dużą nieścisłość terminologiczną, za którą kryją się poważne niedostatki wiedzy o innych Kościołach chrześcijańskich oraz wspólnotach kościelnych. Niektóre spośród tych odpowiedzi umieszczają pomiędzy „sektami" Kościoły i wspólnoty kościelne niepozostające w pełnej łączności z Kościołem rzymskim; również wyznawcy wielkich religii światowych (hinduizm, buddyzm) w małym stopniu rozpowszechnionych w ich krajach bywają klasyfikowani jako przynależący do sekty.

1.2. Niezależnie jednak od wspomnianych wyżej nieścisłości rozróżnień, a więc i terminologii, niemal wszystkie Kościoły lokal-

ne stwierdzają pojawianie się i szybki wzrost najróżniejszych „nowych" ruchów religijnych bądź pseudoreligijnych, grup i praktyk. Prawie wszyscy respondenci uważają to zjawisko za poważne, niektórzy nawet za alarmujące; zdaje się, że problemu tego rodzaju nie notuje się jedynie w paru krajach (np. tam gdzie dominuje islam).

Problemy duszpasterskie

1.3. Zjawisko rozwija się szybko, często z niemałym powodzeniem, i stanowi pewien problem duszpasterski. Najbardziej bezpośrednim zagadnieniem duszpasterskim jest znalezienie sposobu postępowania z członkiem rodziny katolickiej, który stał się wyznawcą sekty. Kapłan z parafii, lokalny duszpasterz lub doradca zwykle i w pierwszym rzędzie zwraca się do krewnych i przyjaciół takiej osoby; często nie jest możliwe nawiązanie z nią bezpośredniego kontaktu w celu pokierowania nią lub pomocy eksczłonkowi sekty we włączeniu się na nowo w życie społeczeństwa i Kościoła. Wymaga to kompetencji i doświadczenia w zakresie psychologii.

Grupy najbardziej narażone

1.4. Grupą najwrażliwszą i najbardziej narażoną w obrębie Kościoła jest młodzież. Wtedy, gdy nie mają oparcia, są bezrobotni, nie uczestniczą aktywnie w życiu parafialnym ani w dobrowolnych pracach na rzecz parafii, gdy pochodzą z rodzin nieustabilizowanych, należą do mniejszości etnicznych lub zamieszkują miejsca, jakich Kościół swym wpływem raczej nie obejmuje itp. - młodzi stanowią dla sekt i nowych ruchów cel podatniejszy niż w innych sytuacjach. Ale nie tylko młodzi są podatni na działanie sekt. Wydaje się, że niektóre sekty przyciągają ludzi dorosłych; inne rozwijają swą działalność w środowiskach dobrze sytuowanych i wysoko wykształconych rodzin. W tym miejscu trzeba wspomnieć o miasteczkach uniwersyteckich, stanowiących często teren sprzyjający bujnemu

wzrostowi sekt oraz werbowaniu nowych członków. Nadto trudności w kontaktach z przedstawicielami kleru lub też nieuregulowana sytuacja małżeńska mogą pewnych ludzi doprowadzić do zerwania z Kościołem i przyłączenia się do nowej grupy.

Jak się wydaje, bardzo niewiele osób wstępuje do sekty z niskich pobudek. Być może najważniejszym zarzutem, jaki można uczynić sektom, jest to, że często nadużywają dobrych intencji i pragnień osób nieusatysfakcjonowanych. W istocie, największe sukcesy osiągają one wtedy, gdy społeczeństwo lub Kościół nie potrafi odpowiedzieć na owe dobre intencje i pragnienia.

1.5. Przyczyny względnego powodzenia sekt wśród katolików są różnorakie, można je wyróżniać na kilku poziomach. W pierwszym rzędzie są one związane z potrzebami i aspiracjami, których, jak sądzą, nie mogą zaspokoić we własnym Kościele, a także z technikami werbowania i szkolenia, stosowanymi przez sekty. Przyczyny te mogą nie być związane z przynależnością do Kościoła i do nowych grup: korzyści ekonomiczne, korzyści bądź naciski polityczne, zwykła ciekawość itd.

Wyczerpującej oceny tych przyczyn można dokonać jedynie w obrębie szczególnego kontekstu, w jakim się one pojawiają. Tym niemniej wyniki ogólnej ich oceny (a to właśnie jest przedmiotem niniejszego raportu) mogą - i w naszym przypadku to czynią - ujawnić szereg przyczyn szczegółowych, jakie w istocie przybierają charakter nieomal powszechny. Wytłumaczeniem tego faktu może być zagęszczająca się sieć współzależności w dzisiejszym świecie.

Zjawisko to wydaje się być przejawem odczłowieczającego oddziaływania struktur współczesnego społeczeństwa tworzonych na Zachodzie, a następnie szeroko eksportowanych do innych części świata i wytwarzających różnorakie sytuacje kryzysowe na płaszczyźnie zarówno indywidualnej, jak i społecznej. Sytuacje te ujawniają różne potrzeby, aspiracje i pytania, domagające się z kolei właściwej i konkretnej odpowiedzi. Sekty twierdzą, że mają takie

odpowiedzi i że ich udzielają. Czynią to, odwołując się zarówno do sfery uczuciowej, jak i poznawczej, przy czym na potrzeby uczuciowe odpowiadają w sposób, który tłumi zdolności poznawcze.

Te podstawowe potrzeby i aspiracje można opisywać jako formy wyrazu ludzkiego poszukiwania jedności i harmonii, współuczestnictwa i spełnienia we wszystkich dziedzinach życia i doświadczenia jako próby zaspokojenia ludzkiej potrzeby prawdy i sensu, owych wartości zasadniczych, które w pewnych okresach zarówno życia jednostkowego, jak i dziejów zbiorowości wydają się ukryte, zdruzgotane bądź też zagubione, zwłaszcza w przypadku ludzi wytrąconych z równowagi przez szybko zachodzące zmiany, silne stresy, lęk itp.

1.6. Odpowiedzi na pytania kwestionariusza pokazują, że zjawisko to należy traktować nie tyle jako zagrożenie dla Kościoła (aczkolwiek wielu respondentów uważa za problem dużej wagi agresywny prozelityzm niektórych sekt), lecz raczej jako wyzwanie duszpasterskie. Niektórzy z respondentów podkreślają, że zachowując zawsze postawę integralności i uczciwości, powinniśmy pamiętać, iż każda grupa religijna ma prawo do głoszenia własnej wiary i życia zgodnie z sumieniem. Podkreślają też, że w stosunkach z poszczególnymi grupami mamy obowiązek przestrzegać zasad dialogu religijnego, ustanowionych przez Sobór Watykański II i późniejsze dokumenty Kościoła. Nadto bezwzględnie trzeba pamiętać o szacunku należnym każdej osobie ludzkiej i o tym, że nasza postawa wobec szczerych wyznawców innych wiar powinna być nacechowana otwartością i zrozumieniem, nie zaś potępieniem. Odpowiedzi na pytania kwestionariusza świadczą o wielkiej potrzebie informacji i wychowania wiernych.

2. Przyczyny rozprzestrzeniania się tych ruchów i grup

Sytuacje kryzysowe lub ogólna podatność mogą ujawnić albo również wytworzyć potrzeby i aspiracje, które stają się następnie motywacjami do zwrócenia się w stronę sekt. Pojawiają się one na płaszczyźnie tak poznawczej, jak i uczuciowej, i posiadają cechy wspólne, tzn. są ześrodkowane na „samym sobie" w relacji do „innych" (aspekt społeczny), do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości (aspekt kulturowy i egzystencjalny), do transcendencji (aspekt religijny). Płaszczyzny te i wymiary są ze sobą wzajemnie powiązane. Wymienione potrzeby i aspiracje można podzielić na dziewięć różnych kategorii, aczkolwiek w indywidualnych przypadkach często zachodzą one na siebie. Przy każdej grupie „aspiracji" wskazujemy, co w odniesieniu do nich zdają się oferować sekty. Z tego punktu widzenia należy oceniać główne źródła ich sukcesu, ale trzeba też uwzględniać stosowane przez wiele sekt sposoby werbowania i techniki indoktrynacyjne (por. 2.2.).

2.1. Potrzeby i aspiracje - co oferują sekty

Potrzeba przynależności, poczucie wspólnoty

2.1.1. Struktury wielu wspólnot uległy zniszczeniu, tradycyjne sposoby życia załamały się, rozpadły się środowiska domowe. Ludzie czują się wykorzenieni i samotni; stąd potrzeba przynależności.

Słowa pojawiające się w odpowiedziach: przynależność, miłość, wspólnota, porozumienie, ciepło, więzi, troska, wsparcie, przyjaźń, przywiązanie, braterstwo, pomoc, solidarność, spotkanie, dialog, pociecha, akceptacja, zrozumienie, dzielenie się, bliskość, wzajemność, pozostawanie razem, koleżeństwo, pojednanie, tolerancja, korzenie, bezpieczeństwo, schronienie, obrona, pewność, ucieczka, dom.

Sekty zdają się oferować ludzkie ciepło, opiekę i wsparcie w niewielkich i silnych wspólnotach; wspólny cel i koleżeństwo; uwagę okazywaną każdej jednostce; ochronę i bezpieczeństwo, zwłaszcza w sytuacjach krytycznych; resocjalizację jednostek wyrzuconych na margines (na przykład rozwiedzionych lub imigrantów), grupę, która często zastępuje jednostkę w myśleniu.

Poszukiwanie odpowiedzi

2.1.2. W złożonych i niejasnych sytuacjach ludzie w sposób naturalny zaczynają poszukiwać odpowiedzi i rozwiązań. Sekty zdają się oferować: proste, gotowe odpowiedzi na skomplikowane pytania i sytuacje; uproszczone i częściowe wersje tradycyjnych prawd i wartości; pragmatyczną teologię, teologię sukcesu, synkretyczną teologię proponowaną jako „nowe objawienie", „nową prawdę" ludziom często mającym niewielkie pojęcie o „starej" prawdzie; wyraźne dyrektywy postępowania; przekonanie o swej moralnej wyższości; dowody o charakterze nadnaturalnym; glosolalia, trans, mediumizm, prorokowanie, opętanie itp.

Dążenie do integralności, holizm

2.1.3. Wiele osób czuje, że straciło kontakt z sobą samym, innymi, ze swoją kulturą i otoczeniem. Mają poczucie rozbicia. Ludzie ci zostali zranieni przez rodziców lub nauczycieli, Kościół lub społeczeństwo. Czują się wykluczeni. Pragną takiej wizji religijnej, która by w świecie i w ludziach ustanawiała powszechną harmonię; kult, w którym będzie miejsce na sprawy ciała i ducha, na współuczestnictwo, spontaniczność i twórczość. Pragną oni uleczenia, również cielesnego (szczególny nacisk na to kładą respondenci afrykańscy).

Terminy występujące w odpowiedziach: uleczenie, scalenie, integracja, integralność, harmonia, pokój, pojednanie, spontaniczność, twórczość, współuczestnictwo.

Sekty zdają się oferować: satysfakcjonujące doświadczenie (przeżycie) religijne, ocalenie, nawrócenie; miejsce na uczucia i emocje, na spontaniczność (np. podczas uroczystości religijnych), uleczenie ducha i ciała; pomoc w walce z narkomanią czy alkoholizmem; dostosowanie do sytuacji życiowej.

Poszukiwanie tożsamości kulturowej

2.1.4. Ten aspekt wiąże się ściśle z poprzednim. W wielu krajach Trzeciego Świata społeczeństwa żyją w drastycznym oderwaniu od tradycyjnych wartości kulturowych, społecznych i religijnych; podzielają to odczucie wyznawcy tradycyjnych religii.

Terminy głównie używane w odpowiedziach: inkulturacja - wcielenie, alienacja, modernizacja.

Sekty zdają się oferować: szerokie uwzględnienie tradycyjnego dziedzictwa kulturalno-religijnego; spontaniczność, współuczestnictwo, styl modlitwy i nauczania bliższy cechom kultury i aspiracjom ludu.

Potrzeba bycia rozpoznanym, wyróżnionym

2.1.5. Ludzie odczuwają potrzebę wyodrębnienia się z anonimowego tłumu, stworzenia sobie jakiejś tożsamości, chcą mieć świadomość, że są w jakiś sposób wyjątkowi, że nie są tylko numerem czy też pozbawionym oblicza członkiem masy. Wielkie parafie i zgromadzenia, klerykalizm, kierowane administracyjnie zainteresowanie - stwarzają niewielką sposobność do indywidualnego podejścia do poszczególnych osób i wniknięcia w ich sytuację życiową.

Terminy stosowane w odpowiedziach: szacunek dla samego siebie, afirmacja, szansa, dostosowanie, współudział.

Sekty zdają się oferować: zainteresowanie każdą osobą; stworzenie równych szans na pełnienie funkcji kapłańskich i przywódczych,

na współuczestnictwo, wyrażanie siebie; rozbudzenie świadomości własnych możliwości; szansę stania się członkiem elity.

Poszukiwanie transcendencji

2.1.6. Wyraża ono głęboką potrzebę duchową, natchnione przez Boga dążenie do czegoś poza tym, co oczywiste, bezpośrednie, zwyczajne, sprawdzalne i materialne, do znalezienia odpowiedzi na pytania ostateczne, potrzebę wiary w coś, co mogłoby w znaczący sposób odmienić nasze życie. Dążenie to świadczy o poczuciu tajemnicy i tego, co tajemnicze; trosce o to, co nastąpi w przyszłości, zainteresowaniu mesjanizmem i proroctwami. Często ludzie, o których mowa, albo nie są świadomi tego, co może im zaofiarować Kościół, albo też odstręcza ich zbyt jednostronny, w ich mniemaniu, nacisk na moralność bądź instytucjonalny aspekt Kościoła. Jeden z respondentów tak mówi o tych „poszukiwaczach na własny rachunek". „Z ankiet zdaje się wynikać, że zdumiewająco wysoki odsetek ludzi wyznaje - gdy ich o to zapytać - że mieli takie czy inne przeżycia religijne lub duchowe; mówią oni, że w sposób znaczący zmieniły one ich życie; wszyscy dobitnie podkreślają, że nigdy nikomu się z tych doświadczeń nie zwierzali... Wielu młodych ludzi twierdzi, że obawiali się, iż zostaną wyśmiani lub uznani za dziwaków, gdy poruszą temat przeżyć religijnych i duchowych, że często miewali trudności w skłonieniu nauczycieli czy księży do rozmowy o najważniejszych, najbardziej zasadniczych dla siebie kwestiach i że samotnie musieli poszukiwać wyjaśnień".

Terminy używane w odpowiedziach: transcendencja, sakralne, tajemnica, mistyczne, medytacja, uroczystość, adoracja, prawda, wiara, duchowość, sens, cele, wartości, symbole, modlitwa, wolność, rozbudzenie, przekonanie.

Sekty zdają się oferować: Biblię i kształcenie w Biblii; odczucie zbawienia; dary Ducha; medytację; osiągnięcie duchowej pełni.

Niektóre grupy oferują nie tylko swobodę formułowania i zgłębiania kwestii ostatecznych w „bezpiecznym" kontekście społecznym, lecz również język i pojęcia, które to umożliwiają, a także serię jasnych, względnie niedwuznacznych odpowiedzi.

Potrzeba duchowego kierownictwa

2.1.7. Poszukujący może odczuwać brak oparcia w swojej rodzinie, brak kogoś, kto by nim pokierował, brak cierpliwości i zaangażowania ze strony przywódców wspólnoty kościelnej i wychowawców.

Używane terminy: pokierowanie, oddanie, zaangażowanie, afirmacja, przywództwo, guru.

Sekty zdają się oferować: pokierowanie i przewodnictwo ze strony silnego, charyzmatycznego przywódcy. Osoba mistrza, przywódcy, guru odgrywa ważną rolę w jednoczeniu uczniów. Niekiedy występuje tu nie tylko podporządkowanie się, lecz całkowita uległość emocjonalna, a nawet nieomal histeryczne uwielbienie dla silnego przywódcy duchowego (mesjasz, prorok, guru).

Potrzeba wizji

2.1.8. Świat dzisiejszy cechuje gęsta sieć współzależności; pełno w nim wrogości i konfliktów, gwałtu i strachu przed zagładą. Ludzie lękają się o własną przyszłość, często popadają w rozpacz, czują się pozbawieni pomocy, nadziei i siły. Oczekują znaków nadziei i wyjścia z tej sytuacji. Niektórzy żywią pragnienie - co prawda, dość nieokreślone - ulepszenia tego świata.

Używane terminy: wizja, przebudzenie, zaangażowanie, nowość, nowy ład, droga wyjścia, alternatywy, cele, nadzieja.

Sekty zdają się oferować: „nową wizję" siebie samego, ludzkości, historii, wszechświata. Obiecują nadejście nowej ery, nowego wieku.

2.1.9. Ten aspekt jest ściśle związany z poprzednim. Wielu spośród poszukujących nie tylko odczuwa potrzebę wizji współczesnego społeczeństwa światowego oraz wybiegającej w przyszłość, lecz również pragnie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, planowaniu, realizowaniu planów.

Główne używane tutaj terminy: współuczestnictwo, aktywne świadectwo, budowanie, elita, włączenie się w życie społeczne.

Sekty zdają się oferować: konkretną misję na rzecz lepszego świata, wezwanie do całkowitego poświęcenia się, współuczestnictwo na różnych płaszczyznach.

Streszczając niejako to wszystko, można powiedzieć, że sekty wydają się żyć tym, w co wierzą, okazując przy tym mocne (często oddziałujące magnetycznie) przekonanie, oddanie i zaangażowanie. Wychodzą ludziom naprzeciw, szukają ich tam, gdzie oni są. W sposób serdeczny, osobisty, bezpośredni, wydobywają ich z anonimowości, wspierając ich dążenia do współuczestnictwa, spontaniczności, współodpowiedzialności, zaangażowania... i sprawując nad nimi intensywną opiekę poprzez liczne kontakty, odwiedziny w domu, nieustające wspieranie i kierowanie. Pomagają one zreinterpretować osobiste doświadczenia, utwierdzić się we własnej wartości, ustosunkować się do problemów ostatecznych w ramach wszechobejmującego systemu. Na ogół w sposób przekonywający posługują się one słowem: kaznodziejstwem, literaturą, środkami społecznego przekazu (w przypadku grup chrześcijańskich silny nacisk kładzie się na Biblię); często też uprawiają działalność uzdrowicielską. Krótko mówiąc, ukazują siebie jako jedyną odpowiedź, jako „tę właśnie" Dobrą Nowinę w pełnym chaosu świecie.

Jakkolwiek są to główne przyczyny powodzenia sekt, istnieją też inne, takie jak techniki werbowania i indoktrynacji oraz szkolenia, stosowane przez niektóre sekty.

2.2. Techniki werbowania i szkolenia, sposoby indoktrynacji

Niektóre spośród używanych przez wiele sekt i kultów techniki werbowania, szkolenia i indoktrynacji nieraz bardzo wyrafinowane, częściowo wyjaśniają ich sukcesy. Ludzie najbardziej im ulegający to osoby, które, po pierwsze, są nieświadome tego, że kontakt został zainscenizowany, po drugie nie orientują się w charakterze obmyślonej dla nich metody nawracania i szkolenia (manipulacja społeczna i psychologiczna), jakiej są przedmiotem. Sekty narzucają często własne normy myślenia, odczuwania i zachowania. Kontrastuje to z podejściem Kościoła, zakładającym pełną informację, świadomość i przyzwolenie danej osoby. Tak młodzi, jak i starsi, pozostający w nieładzie wewnętrznym, bywają łatwym łupem takich technik i metod, stanowiących często połączenie serdeczności i podstępu (por. np. bombardowanie miłością, próba osobowości czy też poddanie się). Techniki te wychodzą od postawy życzliwości, stopniowo jednak przekształcają się w coś w rodzaju kontroli umysłu poprzez stosowanie zniewalających technik modyfikujących zachowania.

Wymienić należy następujące elementy:

- delikatny proces wprowadzania konwertyty i stopniowe uświadamianie sobie przez niego, kto jest prawdziwym gospodarzem,
- techniki nacisku: bombardowanie miłością, oferta bezpłatnego posiłku w międzynarodowym centrum przyjaźni, technika flirtu (prostytucja jako metoda werbowania),
- wmuszanie w nowo zwerbowanych niemal przemocą gotowych odpowiedzi i decyzji,
- gotowe odpowiedzi, przyjaźń, niekiedy wywieranie nacisku na decyzje podejmowane przez rekrutowanego,
- pochlebstwo,
- rozdawanie pieniędzy, leków,

- stawianie wymogu bezwarunkowego poddania się woli wprowadzającego, przywódcy,
- izolacja, kontrola procesu racjonalnego myślenia, wyeliminowanie wpływów i informacji z zewnątrz (rodziny, przyjaciół, czasopism, telewizji, radia, opieki lekarskiej itp.), które mogłyby przerwać proces adaptacji i wchłaniania odczuć, postaw oraz wzorców zachowania,
- odcięcie nowo pozyskanych od ich przeszłości, skupienie się na odchyleniach od normy w ich dawnych zachowaniach, takich jak zażywanie narkotyków, dewiacje seksualne; wykorzystywanie ich zahamowań psychicznych, niechęci do towarzystwa itp.,
- metody przebudowy świadomości prowadzące do zaburzeń poznawczych (bombardowanie intelektualne), stosowanie klisz blokujących myślenie; system zamkniętej logiki; hamowanie myślenia refleksyjnego,
- utrzymywanie nowo zwerbowanych w ciągłej aktywności, niepozostawianie ich nigdy samych; ciągłe napominanie i szkolenie mające doprowadzić ich do stanu duchowej egzaltacji, zmienionej świadomości i automatycznego podporządkowywania się poleceniom, likwidowanie oporu i negacji, reagowanie na strach w taki sposób, że rodzi to jeszcze większy strach,
- silne skoncentrowanie się na osobie przywódcy; niektóre sekty mogą nawet degradować rolę Chrystusa na korzyść swego założyciela (w przypadku kilku „sekt chrześcijańskich").

3. Wyzwanie duszpasterskie i sposoby podejścia do niego

Spowodowane przez industrializację, urbanizację, migracje, szybki rozwój komunikacji, superracjonalne systemy technokracji itd. załamanie się tradycyjnych struktur społecznych, wzorców kulturowych oraz tradycyjnych hierarchii wartości sprawiło, że wielu

ludzi znajduje się w stanie wewnętrznego zamętu, wykorzenienia i niepewności; są oni zatem podatni na wpływy. W takich sytuacjach jest czymś naturalnym poszukiwanie rozwiązania, które często im jest prostsze, tym wydaje się lepsze. Występuje też pokusa przyjmowania tego rozwiązania jako jedynej i ostatecznej odpowiedzi.

Na podstawie analizy odpowiedzi na pytania kwestionariusza można ułożyć listę symptomów patologii wielu współczesnych społeczeństw. Cierpi wskutek nich wielu ludzi. Są oni niespokojni o siebie (kryzys tożsamości), o przyszłość (bezrobocie, groźby wojny nuklearnej). Zadają sobie pytania o istotę prawdy i o to, jak do niej dotrzeć, pytają o niepewną sytuację polityczną i swoją bezradność, dominację ekonomiczną i ideologiczną, sens życia, o siebie i innych, wydarzenia, sytuacje, rzeczy, o to, co będzie „potem".

Cierpią oni wskutek braku kierunku w życiu, orientacji, niemożność podejmowania decyzji, braku odpowiedzi na swoje rzeczywiste problemy. Doświadczają lęku z powodu różnych form przemocy, konfliktów i wrogości; czują strach przed klęską ekologiczną, konfliktami społecznymi i manipulacją. Czują się sfrustrowani, wykorzenieni, bezdomni, pozbawieni obrony i nadziei, bezradni, a przez to pozbawieni motywacji; samotni w domu, w szkole, przy pracy, na uniwersytecie, w mieście; zagubieni w anonimowości, izolacji, zepchnięci na margines, wyalienowani itd. Czują, że nigdzie nie przynależą, że są niezrozumiani, zdradzeni, uciśnieni, oszukani, wyobcowani, nic nie znaczący, nie słuchani, nie akceptowani, nie traktowani serio.

Rozczarowani są technologicznym społeczeństwem, wojskiem, światem interesu, pracą, wyzyskiem, systemami wychowawczymi, przepisami i praktykami Kościoła, taktyką rządu. Chcieliby nauczyć się traktować siebie jako świadomych „wykonawców", nie chcą być bezwartościowymi, biernymi pionkami lub oportunistami, zabiegającymi tylko o własne dobro; często jednak nie wiedzą, co i jak robić. Zagubieni są w sytuacjach „zawieszenia" (pomiędzy szkołą

i uniwersytetem, szkołą i pracą zawodową, małżeństwem i rozwodem, wsią i miastem). Zmieniają się w ludzi pustych wewnętrznie, obojętnych lub agresywnych; mogą też stać się „szukającymi".

W skrócie można powiedzieć, że wszystkie te symptomy stanowią różne formy alienacji (z siebie samego, spośród innych, od własnych korzeni, kultury itd.). Rzec można, iż potrzeby i tęsknoty wyrażone w odpowiedziach na pytania kwestionariusza przedstawiają różne postacie dążenia do odnalezienia swej „obecności" (wobec siebie, innych, Boga). Ludzie czujący się zagubionymi pragną być odnalezieni. Innymi słowy, istnieje jakby próżnia domagająca się głośno zapełnienia; w istocie rzeczy stanowi ona kontekst, w jakim możemy zrozumieć nie tylko krytyki pod adresem Kościoła, zawarte w wielu odpowiedziach, lecz również - i przede wszystkim - problemy duszpasterskie i proponowane sposoby podejścia do nich. Odpowiedzi te wyraźnie wskazują na liczne braki i niedomogi w aktualnej postawie Kościoła mogące ułatwić sukces sektom. Tutaj jednak nie będziemy szerzej rozwodzić się nad tym zagadnieniem, lecz ograniczymy się głównie do podkreślenia sugerowanych lub żądanych w tym względzie przedsięwzięć duszpasterskich. Jeśliby je konsekwentnie realizować, wyzwanie rzucone przez sekty mogłoby się okazać cennym bodźcem do duchowej i kościelnej odnowy.

Poczucie wspólnoty

3.1. Niemal wszystkie odpowiedzi zawierają apel o ponowne przemyślenie (przynajmniej w wielu sytuacjach lokalnych) tradycyjnej „struktury wspólnoty parafialnej", o poszukiwanie takiego modelu owej wspólnoty, który miałby w sobie więcej braterstwa, byłby bardziej „na miarę człowieka", lepiej przystosowany do sytuacji życiowych ludzi posiadałby w większym stopniu charakter „podstawowej wspólnoty kościelnej"*.

Rodzaje wspólnot; opiekuńcze wspólnoty żywej wiary, miłości (ciepła, akceptacji, zrozumienia, pojednania, koleżeństwa) i na-

dziei; wspólnoty celebracyjne; wspólnoty modlitewne; wspólnoty misyjne - zwrócone na zewnątrz, pełniące rolę świadków; wspólnoty pomagające i otwarte na potrzeby ludzi mających szczególnie trudne problemy, np. rozwiedzionych i ponownie zawierających małżeństwo, ludzi żyjących na marginesie społecznym.

Kształcenie i kształcenie ciągłe

3.2. Odpowiedzi kładą silny nacisk na potrzebę ewangelizacji, katechezy, kształcenia w sprawach wiary i ciągłego kształcenia ludzi wierzących w zagadnieniach biblijnych, teologicznych, ekumenicznych, na poziomie wspólnot lokalnych, a także kleru i osób zajmujących się kształceniem. (Jedna z odpowiedzi postuluje „kursy poświęcone refleksji" dla nauczycieli, młodych przywódców, kleru i zakonników). Ten ciągły proces powinien mieć charakter zarówno informacyjny, tzn. przekazujący wiadomości o naszej tradycji katolickiej (wierzenia, praktyki, duchowość, medytacja, kontemplacja itd.), o innych tradycjach, nowych grupach religijnych itd., jak i formacyjny, zapewniający poradnictwo w sprawach wiary osobistej i wspólnotowej, pogłębienie odczucia transcendencji, pierwiastka eschatologicznego, religijnego zaangażowania, ducha wspólnoty itd. Kościół powinien być dla ludzi nie tylko znakiem nadziei, lecz również uzasadniać tę nadzieję; powinien pomagać im w stawianiu pytań, lecz również w znajdowaniu na nie odpowiedzi. W związku z tym wszystkim kładzie się powszechnie nacisk na centralną rolę Pisma Świętego. Szerzej i wszechstronniej należy korzystać ze współczesnych środków przekazu.

Podejście osobowe i integralne

3.3. Ludziom należy pomagać w uświadamianiu sobie, że są kimś jedynym, kochanym przez osobowego Boga, że każdy z nich ma własną historię, od narodzin poprzez śmierć do zmartwychwsta-

nia. „Stara prawda" musi ciągle stawać się dla nich „nową prawdą" poprzez autentyczne poczucie odnowy, przy czym jednak kryteriów i schematów ich myślenia nie mogą nadwerężać wszelkie pojawiające się przed nimi „nowinki". Szczególną uwagę należy zwrócić na wymiar przeżyciowy, tzn. osobiste odkrywanie Chrystusa poprzez modlitwę i życie zaangażowane (np. ruchy charyzmatyczne i ruchy odnowy). Wielu chrześcijan żyje tak, jakby w ogóle się nie narodziło! Specjalną uwagę trzeba poświęcić uzdrawiającemu działaniu modlitwy, pojednania, koleżeństwa i troski. Nasza pasterska troska nie może być jednowymiarowa; nie może dotyczyć jedynie spraw duchowych, lecz musi również obejmować sprawy cielesne, psychologiczne, społeczne, kulturalne, ekonomiczne i polityczne.

Tożsamość kulturowa

3.4. Kwestią podstawową jest inkulturacja. Podkreśla się ją szczególnie w odpowiedziach otrzymanych z Afryki; ujawniają one poczucie obcości wobec zachodnich form kultu religijnego, często nie mających żadnego związku z otoczeniem kulturowym i sytuacjami życiowymi ludzi. Jeden z respondentów pisał: „Afrykanie chcą być chrześcijanami. Ułatwiliśmy im życie, ale nie daliśmy im domu... Pragną oni chrześcijaństwa prostszego, zrośniętego ze wszystkimi aspektami ich codziennego życia, z ich cierpieniami, radościami, pracą, aspiracjami, obawami i potrzebami... W Kościołach niezależnych młodzi rozpoznają autentyczny nurt afrykańskiej tradycji życia religijnego".

Modlitwa i kult religijny

3.5. Niektórzy sugerują przemyślenie na nowo klasycznych schematów liturgicznych (sobota wieczór - niedziela rano), częstokroć nie przystających do sytuacji codziennego życia. Należy przywrócić znaczenie słowu Bożemu jako ważnemu czynnikowi budującemu

wspólnotę. „Przyjęcie" trzeba traktować z równą uwagą jak „zachowanie" i „konserwację". Powinno istnieć miejsce dla radosnego tworzenia, wiara w chrześcijańską inspirację i zdolności „wynalazcze" oraz większe zrozumienie dla wspólnotowych uroczystości. Także i tutaj inkulturacja jest koniecznością (przy zachowaniu należnego szacunku dla istoty liturgii i wymagań uniwersalizmu).

Wielu respondentów podkreśla biblijny wymiar kazania, konieczność przemawiania do nich ich językiem, konieczność starannego przygotowania kazania i liturgii (w miarę możliwości przez zespół, przy współuczestnictwie przedstawicieli laikatu). Kazanie nie może być jedynie teoretyzowaniem, moralizowaniem czy spekulacją intelektualną, lecz powinno również implikować świadectwo życia tego, kto je głosi. Kazanie, sprawowanie kultu i modlitwa wspólnoty nie muszą być ograniczone do miejsc tradycyjnie dla nich przeznaczonych.

Współuczestnictwo i przywództwo

3.6. Wielu respondentów ma świadomość stałego zmniejszania się liczby kapłanów, zakonników oraz zakonnic. Sytuacja ta wymaga silniejszego rozwijania zróżnicowanych co do swego składu ekip duszpasterskich i nieustannego kształcenia przywódców laikatu. Być może więcej uwagi trzeba poświęcić roli, jaką w podejściu do sprawy sekt (lub przynajmniej do ludzi ulegających ich wpływom) mogą odegrać ci spośród laikatu, którzy w obrębie Kościoła (i współpracując z duszpasterzami) pełnią funkcje rzeczywistych przywódców, tak w dziedzinie duchowej, jak i pasterskiej. Z kapłanami nie powinno się kojarzyć przede wszystkim ich funkcji administracyjnych, urzędowych czy rozjemczych, lecz raczej należy w nich widzieć braci, przewodników, pocieszycieli i ludzi modlitwy. Niekiedy zbyt duży jest dystans (który trzeba zmniejszyć) pomiędzy wiernymi i biskupem, a nawet pomiędzy biskupem i kapłana-

mi. Posługiwanie biskupa jest służbą dla jedności i komunii, i to musi być dla wiernych widoczne.

4. Zakończenie

Na koniec zadajmy sobie pytanie: jaka ma być nasza postawa, nasze podejście do sprawy sekt? Rzecz jasna, nie sposób udzielić prostej odpowiedzi. Same sekty są przecież bardzo zróżnicowane, sytuacje zaś - religijne, kulturowe, społeczne - wielorakie. Odpowiedź nie będzie taka sama w przypadku, gdy rozpatrujemy sekty w aspekcie ich stosunku do osób „nie zrzeszonych w Kościołach", nie ochrzczonych, do niewierzących oraz gdy mamy do czynienia z ich oddziaływaniem na ochrzczonych chrześcijan, zwłaszcza zaś na katolików i członków sekt wywodzących się z Kościoła katolickiego. Nasi respondenci zajmowali się oczywiście tą ostatnią grupą.

Jest również rzeczą jasną, że nasza postawa nie może być naiwnie ironiczna. Dostatecznie wszechstronnie przeanalizowaliśmy działalność sekt, aby zdawać sobie sprawę z tego, że zachowania i metody niektórych z nich mogą wywierać destrukcyjny wpływ na osobowości, przyczyniać się do dezintegracji rodzin i społeczności, zaś ich doktryny często bywają bardzo odległe od nauczania Chrystusa i Kościoła. Podejrzewamy, że w wielu krajach (w niektórych przypadkach wiemy to na pewno) potężne siły ideologiczne, a także interesy polityczne i ekonomiczne posługują się jako swym narzędziem sektami, którym wszelka troska o sprawy człowieka jest zupełnie obca i które tego, co „ludzkie", używają do nieludzkich celów.

Niezbędne jest ostrzeganie wiernych, szczególnie młodych, aby mieli się na baczności, a nawet zorganizowanie fachowego poradnictwa, opieki prawnej itd. Niekiedy może trzeba będzie poprzeć lub nawet wspomagać odpowiednie przedsięwzięcia ze strony państwa, działającego we właściwym sobie zakresie.

Doświadczenie może pokazać, że na ogół możliwości dialogu z sektami są niewielkie albo zgoła żadne, i nie tylko one same są zamknięte na wszelki dialog, lecz również mogą stanowić poważną przeszkodę w wychowaniu ekumenicznym i w wysiłkach w tym kierunku wszędzie tam, gdzie one działają.

Jeśli mamy być wierni swym przekonaniom i zasadom - nakazującym szacunek dla ludzkiej osoby, dla wolności religii, wiarę w działanie Ducha, który sobie tylko znanymi sposobami urzeczywistnia miłującą wolę Boga wobec całego rodzaju ludzkiego i każdego z osobna mężczyzny, kobiety i dziecka - nie możemy zwyczajnie poprzestać na potępieniu i zwalczaniu sekt, na traktowaniu ich jako wyrzuconych poza obręb społeczeństwa, wyjętych spod prawa grup, zaś ich członków jako jednostek „odprogramowanych" wbrew swej woli. Wyzwanie, jakie stanowią nowe ruchy religijne, powinno stać się dla nas bodźcem do odnowienia i wzmocnienia pasterskiej skuteczności.

Musimy też rozwijać w sobie i w naszych wspólnotach ducha Chrystusa w odniesieniu do sekt, próbując zrozumieć, „o co im chodzi" i tam, gdzie to możliwe, wychodzić im na spotkanie z chrześcijańską miłością.

Musimy dążyć do tych celów, dochowując wierności prawdziwej nauce Chrystusa, w duchu miłości do wszystkich mężczyzn i kobiet. Żadne problemy dotyczące sekt nie powinny osłabić naszego zapału dla sprawy ekumenizmu pośród wszystkich chrześcijan.

5. Zachęta ze strony Synodu (1985 r.)

Wytyczne

5.1. Synod Nadzwyczajny 1985 roku, zwołany w celu uczczenia, oceny i potwierdzenia dzieła Soboru Watykańskiego II, sformułował pewne ogólne wytyczne dotyczące odnowy współczesnego Koś-

cioła. Wytyczne te, mające za przedmiot ogólne potrzeby Kościoła, zawierają również odpowiedź na potrzeby i aspiracje, których zaspokojenia ludzie poszukują w sektach (3.1.). Podkreślają one wyzwania duszpasterskie i potrzebę planowej pracy duszpasterskiej.

5.2. Końcowy dokument Synodu stwierdza, że sytuacja w świecie ulega zmianom i że znaki czasu trzeba poddawać bieżącej analizie (II D 7). Odnotowuje się w nim też zjawisko powrotu do sacrum i fakt, że niektórzy ludzie swoją potrzebę sacrum starają się zaspokoić w sektach (II A 1). W Kościele często widzi się tylko instytucję, może dlatego że zbyt wielką wagę przywiązuje się w nim do struktur, zbyt małą zaś - do pociągania ludzi w stronę Boga w Chrystusie.

5.3. Synod zachęca do całościowego zrozumienia dzieła Soboru, do jego wewnętrznego przyswojenia i wcielenia go w życie; ma to być generalnym rozwiązaniem aktualnych tu problemów. Kościół trzeba pojmować i przeżywać jako tajemnicę (II A, por. 3.1.6.) i komunię (II B, por. 4.1., 4.6.). Kościół musi z większym zaangażowaniem wypełniać swoją funkcję znaku i narzędzia komunii z Bogiem oraz komunii i pojednania pomiędzy ludźmi (I A 2, por. 4.1., 3.1.6.). Wszyscy chrześcijanie wezwani są do świętości, to znaczy do przemiany serca i do współuczestnictwa w trynitarnym życiu Boga (IIA 4, por. 3.1.1., 3.1.5.). Wspólnota chrześcijańska potrzebuje ludzi żyjących realną i powszechną świętością. Kościół jest komunią, musi on przeto zawierać w sobie uczestnictwo i współodpowiedzialność na wszystkich poziomach (II C 6, por. 4.6., 3.1.9.). Chrześcijanie muszą akceptować wszelkie prawdziwie ludzkie wartości (II D 3) oraz wartości specyficznie religijne (II D 5), tak aby doprowadzić do inkulturacji, która jest „subtelnym przekształceniem autentycznych wartości kulturowych poprzez ich integrację z chrześcijaństwem i różnymi kulturami ludzkimi" (II D 4, por. 3.7.4., 4.4.). „Kościół katolicki nie odrzuca niczego, co prawdziwe i święte w religiach niechrześcijańskich. W rzeczy samej katolicy powinni uznawać, chronić i popierać wszelkie wartości duchowe

i moralne, jak też społeczno-kulturowe, które w nich się znajdują" (II D 5). „Kościół powinien w sposób profetyczny piętnować wszelkie formy nędzy i ucisku, i wszędzie chronić oraz popierać podstawowe, niezbywalne prawa osoby ludzkiej" (II D 6, por. 3.2.).

5.4. Synod daje pewne wskazówki praktyczne, podkreśla on formację duchową (IIA 5, por. 3.1.7., 4.2.), zaangażowanie w integralną i systematyczną ewangelizację oraz katechezę, którym musi towarzyszyć interpretujące je świadectwo (II Ba 2, por. 3.1.8., 3.1.3.), właśnie dlatego że zbawcze posłannictwo Kościoła ma charakter integralny (II D 6, por. 4.3.), zapewnienie wewnętrznego i duchowego uczestnictwa w liturgii (II B 6, por. 3.1.9., 4.5.); zachęcanie do duchowego i teologicznego dialogu wśród chrześcijan (II C 7) oraz do dialogu, który „pozwala przekazywać innym treść życia wewnętrznego"; sprzyjanie różnym formom duchowości, jak życie konsekrowane, ruchy duchowości, pobożność ludowa (II A 4, por. 3.1.7.) oraz nadawanie większego znaczenia słowu Bożemu (II Ba 1), ponieważ Ewangelia dociera do ludu Bożego poprzez dawane jej świadectwo (II Ba 2).

6. Zagadnienia do dalszych studiów i badań

NB. O ile to możliwe, takie studia i badania powinny być podejmowane przy współpracy ekumenicznej.

6.1. Studia o charakterze teologicznym:

a. Różne rodzaje sekt w świetle *Lumen Gentium* 16, *Unitatis Redintegratio* i *Nostra Aetate.*

b. „Religijna" treść sekt ezoterycznych i głoszących „ludzkie możliwości".

c. Mistycyzm chrześcijański a poszukiwanie doświadczenia religijnego w sektach.

d. Użytek czyniony w sektach z Biblii.

6.2. Studia interdyscyplinarne (historyczno-socjologiczno-teologiczno-antropologiczne):

a. Sekty a wspólnoty wczesnochrześcijańskie.

b. Uzdrawianie we wczesnym Kościele i w sektach,

c. Rola postaci proroków i charyzmatyków (za życia i po śmierci).

d. Sekty a religijność „ludowa",

6.3. Studia psychologiczne i pasterskie (wydaje się, iż większość z dotychczasowych prac należy do tej kategorii):

a. Techniki werbowania i ich rezultaty.

b. Długofalowe następstwa przynależności do sekty i „odprogramowania".

c. Potrzeby i przeżycia religijne młodzieży dorastającej i dorosłej w ich oddziaływaniu wzajemnym z dojrzewaniem seksualnym, w odniesieniu do sekt.

d. Wzorce autorytetów w sektach, w odniesieniu do upadku autorytetu i tęsknota za nim w społeczeństwach współczesnych,

e. Możliwość lub niemożliwość „dialogu" z sektami,

6.4. Sekty a rodzina:

a. Reakcja rodziny na przynależność dzieci lub innych członków rodziny do sekty.

b. Rozkład rodziny lub nieuporządkowany status rodziny a przyciąganie przez sekty.

c. Przynależność do sekty a trwałość rodziny; naciski rodziny na dzieci będące adeptami sekty,

d. Modele rodziny i moralność małżeńska w sektach.

6.5. Kobiety w sektach:

a. Możliwości samowyrażania się i podejmowania odpowiedzialności (por. sekty zakładane przez kobiety).

b. Niższa pozycja kobiet w różnych typach sekt: chrześcijańskie grupy fundamentalistyczne, sekty orientalne, sekty afrykańskie itd.

6.6. Adaptacja kulturowa i inkulturacja sekt oraz ich ewolucja w różnych kontekstach kulturowych i religijnych.

W tradycyjnych kulturach chrześcijańskich, w kulturach nowo ewangelizowanych, w społeczeństwach całkowicie zsekularyzowanych bądź poddanych szybkiemu procesowi sekularyzacji (o różnym jego działaniu na kultury zachodnie i „niezachodnie"). Migracje a sekty.

6.7. Studium ruchów młodzieżowych.

Historyczne i socjologiczne studium porównawcze ruchów młodzieżowych w Europie przed II wojną światową oraz uczestnictwa młodzieży we współczesnych sektach i kultach.

6.8. Wolność religijna w odniesieniu do sekt - aspekty etyczne, prawne i teologiczne.

Skutki działań władz państwowych i innych czynników społecznego nacisku. Wzajemne oddziaływanie czynników politycznych, ekonomicznych i religijnych.

6.9. Obraz sekt w opinii publicznej i wpływ opinii publicznej na sekty.

Raport Cottrella[5]

(autorstwo: Parlament Europejski)

Raport został sporządzony w imieniu Komisji Młodzieży, Kultury, Wychowania, Informacji i Sportu i jest poświęcony działalności pewnych „nowych ruchów religijnych" na terenie państw Wspólnoty Europejskiej. Sprawozdawca: Richard Cottrell.

Na posiedzeniu sesji, które odbyły się 19 kwietnia i 10 czerwca 1982 roku, Parlament Europejski odesłał do Komisji Młodzieży, Kultury, Informacji, Sportu oraz do Komisji prawnej projekt rezolucji, przedstawiony przez M. Balfe, a odnoszący się do działalności Kościoła Zjednoczenia (*Unification Church*), kierowanego przez Sun Myung Moona (dok. 1-109/82), i projekt rezolucji, przedstawiony m.in. przez panią Wieczorekzeul, poświęcony problemom związanym z działalnością Towarzystwa na rzecz Zjednoczenia Światowego Chrześcijaństwa Sun Myung Moona (dok. 12/82).

28 września sprawozdawcą Komisji Młodzieży, Kultury, Wychowania, Informacji i Sportu wybrany został R. Cottrell. Komisja rozpatrywała projekt raportu na posiedzeniach, które odbyły się 18 i 19 stycznia 1983 roku, 16 i 17 marca 1983 roku, 25 i 26 kwietnia 1983 roku, 4 listopada 1983 roku, 25 i 26 stycznia 1984 roku oraz 20 i 21 marca 1984 roku.

[5] Źródło: Parlament Europejski, Dokument 1-47/84, 2 IV 1984, z: Juan Bosh, *Para conocer las sectas*, s. 247-254.

Analizując ów dokument, Komisja kierowała się wskazówkami udzielonymi jej przez organizacje i pojedyncze osoby zajmujące się problematyką nowych ruchów religijnych.

W trakcie posiedzenia w dniach 20 i 21 marca 1984 roku Komisja przyjęła projekt rezolucji 13 głosami za, przy jednym wstrzymującym się. W głosowaniu uczestniczyli deputowani: Belmer, przewodniczący; Fajardie, Hann, wiceprzewodniczący; Cottrell, sprawozdawca; Alexiadis, Bocklet (w zastępstwie za deputowanego Pedini); Bord (w zastępstwie za deputowanego Geronimi); Brockes, Cinciari Rodano (w zastępstwie za deputowanego Fanti); Gaiotti de Biase; Gerokostopulos, Rolland, Simmonds i Yiehoff.

Do niniejszego raportu dołączona została nota Komisji prawnej. Raport został przesłany 23 marca 1984 roku. Termin składania poprawek przewidziany został w projekcie porządku obrad obu sesji, w trakcie których będzie analizowany niniejszy raport.

A. Projekt rezolucji

Poświęconej działalności pewnych ruchów religijnych na terenie państw Wspólnoty Europejskiej. Parlament Europejski

- o uznając zasadę sformułowaną w 9 artykule Konwencji europejskiej odnoszącym się do przestrzegania praw człowieka;
- o w powołaniu na Traktat Rzymski, a szczególnie artykuł 220;
- o mając na względzie Międzynarodowy Rok Młodzieży, który został przewidziany na 1985 rok.
- o uwzględniając projekty rezolucji dotyczących:
  - problemów związanych z działalnością Towarzystwa na rzecz Zjednoczenia Światowego Chrześcijaństwa Sun Myung Moona (dok. 1-2/82);
  - działalności Kościoła Zjednoczenia (*Unification Church*) kierowanego przez Sun Myung Moona (dok. 1-109/82);

uwzględniając raport Komisji Młodzieży, Kultury, Wychowania, Informacji i Sportu oraz notę Komisji prawnej (dok. 1-47/84):

a) biorąc pod uwagę niepokój, jaki wśród mieszkańców europejskich państw i ich rodzin wzbudza działalność organizacji określanych jako nowe ruchy religijne, w tej mierze, w jakiej godzą one w prawa obywatela i w prawa człowieka oraz wpływają na pogorszenie społecznej sytuacji tych, którzy ulegli ich wpływom;

b) potwierdzając zasadę całkowitej wolności słowa i religii, jaka obowiązuje w państwach członkowskich Wspólnoty Europejskiej, Wspólnota nie rości sobie żadnego prawa do oceny religijnych wierzeń w ogólności, a religijnej działalności w szczególności;

c) w przekonaniu, że w tej dziedzinie nie została zakwestionowana słuszność religijnych wierzeń, lecz legalność metod pozyskiwania nowych członków i ich traktowanie;

d) uwzględniając fakt, że problemy związane z pojawieniem się nowych ruchów religijnych są zjawiskiem międzynarodowym i dotyczą wszystkich państw członkowskich, choć w różnym stopniu, i że w wielu z nich przedsięwzięte już zostały odpowiednie środki prawne przez władze rządowe;

e) biorąc pod uwagę, że przejawiany przez adeptów owych ruchów brak zainteresowania życiem, jakie dawniej prowadzili, wywołuje określone negatywne reperkusje społeczne, w sferze ustawodawstwa pracy, dla całości społeczeństwa i jego organizacji:

1. Uznaje za konieczne, aby Rady kompetentnych ministrów - a mianowicie ministrów spraw wewnętrznych i ministrów sprawiedliwości, zbierających się w ramach współpracy polityków europejskich, jak i Rada ministrów pracy i opieki społecznej - w możliwie najkrótszym terminie zorganizowały wymianę informacji na temat problemów, związanych z działalnością niektórych nowych ruchów religijnych, i przeanalizowały szczegółowo następujące kwestie:

a) sposoby uzyskiwania przez te ruchy dochodów i zwolnienia podatkowe, z jakich korzystają;

b) przestrzeganie obowiązujących w różnych państwach członkowskich praw, jeśli chodzi o prawo pracy i opieki społecznej, na przykład;

c) konsekwencje braku poszanowania tych praw w społeczeństwie;

d) poszukiwanie osób zaginionych i możliwość współpracy w tym względzie z trzecimi krajami;

e) sposób, w jaki gwałcone jest prawo do osobistej wolności adeptów tych ruchów;

f) utworzenie organizacji, które osobom opuszczającym te ruchy ofiarują pomoc prawną, a także pomogą im włączyć się na nowo w życie społeczne i zawodowe;

g) istnienie pewnych luk prawnych wynikających z legislacyjnych różnic między poszczególnymi państwami członkowskimi, co powoduje, że działalność zabroniona w jednym kraju, jest legalna w innym.

2. Uznaje za konieczne, aby każdy sąd odnoszący się do nowych ruchów religijnych opierał się na następujących kryteriach:

a) osoby, które nie osiągnęły dojrzałości, nie mogą być nakłaniane do składania ślubów wpływających w zasadniczy sposób na ich przyszłość;

b) wszelkie zaangażowanie o charakterze finansowym czy osobistym powinien poprzedzać wystarczająco długi okres refleksji;

c) rodziny i przyjaciele osób przystępujących do ruchu powinni nadal móc utrzymywać z nimi kontakt;

d) od członków, którzy rozpoczęli cykl kształcenia, nikt nie może żądać jego ukończenia;

e) powinny być respektowane następujące prawa osobiste:

- prawo do swobodnego porzucenia ruchu;
- prawo do nawiązania kontaktu z rodziną czy przyjaciółmi: osobistego, listownego lub telefonicznego;

- prawo do wyrażania niezależnej opinii (w sądzie i gdziekolwiek indziej);

- prawo do leczenia;

f) nikt nie może być nakłaniany do przekraczania prawa, szczególnie jeśli chodzi o zbieranie funduszy, na przykład prostytuując się czy żebrząc;

g) ruchy nie mogą żądać żadnych stałych zobowiązań od potencjalnych członków, na przykład studentów czy turystów przebywających czasowo w danym kraju;

h) po pozyskaniu adepta natychmiast należy mu podać nazwę i zasady ruchu;

i) na żądanie kompetentnych władz ruchy powinny przekazywać wszelkie informacje dotyczące miejsca zamieszkania czy pobytu swoich członków;

j) nowe ruchy religijne powinny czuwać, aby osoby zależne od nich i pracujące na ich rzecz miały zapewnioną odpowiednią opiekę społeczną w państwach członkowskich, w których pracują czy przebywają;

k) jeśli członek danego ruchu wyjeżdża na koszt ruchu za granicę, wszelkie konsekwencje takiego wyjazdu ponosi ruch, szczególnie w przypadku choroby adepta;

1) członkowie ruchu powinni być natychmiast powiadamiani o telefonach od rodzin i bezwłocznie powinni otrzymywać całą korespondencję, która do nich przychodzi;

m) kierownictwo ruchu powinno czuwać, aby dzieci członków otrzymały odpowiednie wychowanie i wykształcenie i unikać wszystkiego, co mogłoby zagrozić pomyślności dziecka.

3. Wzywa Komisję:

- do przedstawienia danych - ewentualnie w celu przesłania do banku danych - na temat międzynarodowych powiązań nowych ruchów religijnych z uwzględnieniem fałszywych nazw i organizacji-widm, a także ich działalności w państwach człon-

kowskich; i szczególnie do wskazania środków przedsięwziętych do chwili obecnej przez rządy, przede wszystkim przez służby policyjne i sądy, przeciwko owym ruchom w przypadku pogwałcenia prawa; oraz podania wniosków, do jakich doszły rządowe komisje badające problem nowych ruchów religijnych;

- do przedłożenia Radom kompetentnych ministrów projektów rezolucji opracowanych przez Komisję w celu zapewnienia obywatelom państw Wspólnoty skutecznej ochrony.

4. Zobowiązuje Rady kompetentnych ministrów do przeanalizowania - na bazie danych i projektów rezolucji - problemów związanych z działalnością tych ruchów. Państwa członkowskie w powołaniu na artykuł 220 Traktatu Rzymskiego powinny w ten sposób móc zapewnić obronę praw swoich obywateli.

5. Uważa za pożądane, aby prowadzić te prace równolegle na forum Rady Europy, i wzywa państwa członkowskie, aby od tej chwili przystąpiły do opracowywania konwencji gwarantujących jednostce skuteczną ochronę przed członkami tych ruchów oraz przed fizycznymi i moralnymi szkodami, jakie powodują.

6. Zobowiązuje przewodniczącego do przekazania niniejszej rezolucji Komisji i Radzie Wspólnot europejskich, rządom i parlamentom państw członkowskich, a także Radzie Europy.

B. Przedstawienie motywów

1.1. W ostatnim dziesięcioleciu nastąpił gwałtowny rozwój tzw. nowych ruchów religijnych. Naukowcy wolą mówić o nowych ruchach religijnych niż o „sektach i kultach religijnych". Przyznajemy, że zarówno jedno, jak i drugie sformułowanie jest nieadekwatne, ale porównując w trakcie badań setki organizacji, których źródła i moty-

wy działania są bardzo różnorodne, zdecydowaliśmy się pozostać przy tym ogólnym, opisowym wyrażeniu. Większość ruchów opiera swoje wezwanie do potencjalnych członków na filozofii, wedle której oficjalne czy tradycyjne religie nie spełniły swego zadania, tak więc społeczeństwo potrzebuje zmiany orientacji. Często mają one wschodnie czy egzotyczne zabarwienie, większość z nich „stanowi import" z Azji albo są to warianty - niektórzy mówią o mutacjach - wschodnich filozofii. Zasadniczym terenem ich działania są Stany Zjednoczone - szczególnie Kalifornia - skąd przywędrowały do Europy.

1.2. Natura i działalność tych organizacji wzbudza niepokój w miarę, jak się rozprzestrzeniają. Prawie wszystkie są w jakiś sposób kontrowersyjne. Chodzi o oskarżenia o przestępstwa podatkowe i inne oszustwa czy też, na płaszczyźnie społecznej, o rozpacz, w jakiej pogrążają rodziny, i szkody, jakie powodują w psychice adeptów.

1.3. Ukazało się wiele obszernych prac poświęconych zjawisku nowych ruchów religijnych; badania prowadzone na przykład w Anglii, Niemczech czy w Danii w wielkim stopniu przyczyniły się do poznania tych ruchów i do sformułowania odpowiedzi, jakiej społeczeństwo powinno sobie udzielić wobec ich rozwoju. Tymczasem - na wszystkie rządy państw członkowskich Wspólnoty, jak i na rządy państw graniczących ze Wspólnotą - wywierany jest coraz silniejszy nacisk, aby znalazły one jakiejś prawne rozwiązanie tego zagadnienia. Jest to zadanie niezwykle delikatne, zważywszy na fundamentalną konieczność zapewnienia współistnienia demokracji z wielością ideałów i najbardziej nawet nieprawdopodobnymi, dziwnymi czy ekscentrycznymi wierzeniami.

1.4. Niniejszy dokument nie zmierza oceniać słuszności podstawy danego wierzenia. Nie musimy też precyzować, że wierzenia o charakterze religijnym są sprawą osobistego wyboru i nie mogą być przedmiotem interwencji władz publicznych. Ani w niniejszym przedstawieniu motywów, ani w projekcie rezolucji nie zamierza-

liśmy w żadnym razie domagać się kontroli wierzeń. Przedmiotem naszego zainteresowania są, mówiąc najogólniej, konsekwencje, jakie dla społeczeństwa pociąga za sobą przynależność jednego z jego członków do nowych ruchów religijnych.

1.5. Nasz niepokój budzi w tym momencie masowe samobójstwo popełnione w Jonestown w Gujanie przez adeptów proroka, który sam się za takiego ogłosił. Widok trupów mężczyzn, kobiet, dzieci, a nawet zwierząt domowych wywołał wzburzenie na całym świecie. Członek Kongresu amerykańskiego, który udał się na miejsce, aby zbadać sprawę złego traktowania i więzienia adeptów, został także zamordowany. Ruch przeniósł się ze Stanów Zjednoczonych do Ameryki Południowej pod pretekstem prześladowań. Pretekst ten jest często wykorzystywany przez różne organizacje, kiedy zaczyna się badać motywy ich działania lub uczciwość.

1.6. Niniejszy raport został opracowany na podstawie krytycznych relacji na temat działalności Kościoła Zjednoczenia, czyli tzw. ruchu *moonies* (munistów), od imienia założyciela Kościoła, Koreańczyka Sun Myung Moona, które otrzymała Komisja Młodzieży, Kultury, Wychowania, Informacji i Sportu. Techniki pozyskiwania adeptów, znane jako *love bombing*, dosłownie „bombardowanie przez miłość", były szeroko krytykowane i ostro zwalczane przez rodziców. Znamy przykłady rodziców, którzy aby wyrwać swoje dzieci z Kościoła Zjednoczenia, uciekali się do pomocy zawodowych porywaczy i korzystali z usług specjalistów stosujących techniki zdeprogramowania. Takie praktyki nie mogłyby być tolerowane. Tak czy owak fakt, że dotyczą one w większości Kościoła Zjednoczenia, nawet jeśli interwencje „porywaczy" i „deprogramatorów" nie ograniczają się tylko do adeptów tego Kościoła, jest bardzo symptomatyczny.

Ukazało się wiele, przede wszystkim krytycznych, prac na temat Kościoła Zjednoczenia. Raport Trasera, który relacjonuje badania Kongresu Stanów Zjednoczonych dotyczące stosunków między tym krajem a Koreą, trzecią część swoich obszernych wywodów poświę-

ca rozwojowi - tak ją nazywa - „organizacji Moona", przeprowadzając na przykład dogłębną analizę powiązań tego ruchu z tajnymi służbami koreańskimi oraz handlem bronią. W USA Moon został oskarżony o poważne przestępstwa podatkowe (toczy się proces). W Anglii brytyjskie odgałęzienie Kościoła Zjednoczenia wytoczyło długi i kosztowny proces gazecie o zasięgu krajowym „Daily Mail", która oskarżyła je o rozbijanie rodzin. Wygrała gazeta. W Basancon „porwanie" przez rodziców młodej dziewczyny należącej do ruchu *moonies* odbiło się echem w całej Francji. Byli oni zresztą zmuszeni skorzystać z porad specjalistów od zdeprogramowania. Córka próbowała wnieść przeciwko nim oskarżenie. Wracając znowu do Anglii, Attorney-General nakazał odebrać status organizacji dobroczynnej dwom ruchom związanym z Kościołem Zjednoczenia, jednak komisarze, którym podlega działalność dobroczynna, uznali, że decyzja ta przekracza ich kompetencje. Przed ostatnimi wyborami do Parlamentu Attorney-General wniósł sprawę do Sądu Najwyższego. Byli członkowie Kościoła Zjednoczenia w swoich książkach mówią o tym, że stali się prawie automatami, przez wiele godzin wałęsającymi się po ulicach w poszukiwaniu funduszy dla ruchu. Eillen Baker z London School of Economics, która przeprowadziła dogłębne studia nad Kościołem Zjednoczenia, twierdzi, że ruch ten pada najczęściej ofiarą sensacyjnych reportaży w popularnej prasie, które nie opisują szerzej jego filozofii. Podobne zastrzeżenia wysunęli też inni badacze. Jak już jednak powiedzieliśmy, przedmiotem zainteresowania Parlamentu Europejskiego nie jest prawdziwość czy słuszność wierzeń.

1.7. Trudno byłoby wyliczyć wszystkie ruchy, których działalność oceniania jest przez społeczeństwo negatywnie. Pozostaje jednak faktem, że kierowane pod ich adresem krytyki są podobne w tonie. Niektórzy rodzice skarżą się, że od wielu lat nie mają kontaktu ze swymi dziećmi: niektórzy młodzi przepadają bezpowrotnie. W innych przypadkach w trakcie rzadkich wizyt wydają się jacyś dziwni, obcy, niewykazujący bynajmniej chęci do powrotu.

Niektóre ruchy poddają swoich adeptów technice „prania mózgu", mającej ich przeobrazić w istoty całkowicie zależne od nowej wiary - polega to m.in. na kontrolowaniu ich diety żywieniowej, odsuwaniu ich od rodziny i przyjaciół, nakłanianiu do zerwania wszelkich kontaktów ze światem zewnętrznym, zakłócaniu ich snu (adepci budzeni są o różnych porach po to, by mogli się oddawać śpiewom i modlitwom). Według niektórych oskarżycieli mielibyśmy tu do czynienia ze zwykłym procesem indoktrynacji, który przez wpojenie adeptom woli posłuszeństwa prowadzi do całkowitego podporządkowania ich ruchowi i jego kierownictwu. I tak, adepci zapraszani są „na posiłek w międzynarodowym ośrodku przyjaźni", lub też słyszą pytanie: „Jesteś sam? Może chciałbyś spędzić popołudnie w gronie rówieśników?". Tylko rzadko na tym etapie pojawia się aluzja do rzeczywistych gospodarzy takiego spotkania, których osobowość odsłania się stopniowo, w trakcie delikatnego procesu prezentacji. Potwierdza to otrzymany przez nas list... „Nie wiedzieliśmy o niczym... Wydawali się tacy mili i chcieli tylko jednego, aby nam pomóc". Dwaj Amerykanie opowiadali, że poproszono ich, aby udali się na pewien czas na ranczo, by tam pracować wśród biednych i potrzebujących. Skoro wierność wobec ruchu z założenia ma być całkowita, adepci zdają sobie sprawę, że muszą krążyć po ulicach w poszukiwaniu pieniędzy i nowych zwolenników (dla wielu tych ruchów jest to cel najważniejszy). Porzucają oni często uniwersyteckie studia, zarzucają projekty na przyszłość, a niekiedy - w przypadku ludzi nieco starszych - opuszczają także swoich współmałżonków i rodziny. Stawia to rodziny wobec zupełnie niezrozumiałych dla nich sytuacji i stwarza szczególny problem w przypadku małych dzieci, które nie rozumieją, co się dzieje z rodzicami, i nie potrafią na to zareagować.

2.1. Większość ruchów, powodowanych nieufnością, pragnie oderwać adeptów od rodzin, przyjaciół i każdej osoby, która mogłaby nakłonić ich do wystąpienia z ruchu. Wyrazem takiej nieufności jest ich stosunek do tradycyjnych metod leczenia: guru i proro-

cy stojący na czele różnych ruchów, najczęściej uważają chorobę za karę dotykającą adepta za błąd w postępowaniu, a nawet za zdradę. Inną metodą pozyskiwania adeptów, stosowaną na szczęście - jak się zdaje - tylko przez jeden szczególnie niebezpieczny ruch, znany pod nazwą Dzieci Boże, jest prostytuowanie się młodych dziewcząt. Została ona opisana jako *flirty fishing* („łowienie za pomocą flirtu") w zadziwiającym podręczniku, gdzie podaje się sposoby zachowania, szczególnie przy nawiązywaniu znajomości z dziećmi, co jest sprzeczne z obowiązującymi normami prawnymi we wszystkich państwach członkowskich Wspólnoty i we wszystkich cywilizowanych społeczeństwach.

2.2. Tego typu działalność może naturalnie prowadzić do degradacji osoby ludzkiej. Pouczający pod tym względem jest kolejny cytat, który zaczerpnęliśmy z listu młodej Angielki, byłej członkini organizacji Dzieci Boże. Dziewczyna ta spotkała chłopaka zbierającego pieniądze w jednym z dużych szkockich miast i poszła z nim do kawiarni... „Powiedział mi, że Bóg pragnie, aby jego uczniowie porzucili życie w społeczeństwie i przestali pracować dla pieniędzy... wynikało z tego, że będę musiała zrezygnować ze studiów na uniwersytecie... Za każdym razem kiedy przejawiałam jakąś wątpliwość, on miał już gotową, ustaloną odpowiedź albo powołując się na Biblię, albo na pisma proroka Dzieci Bożych, Mosesa Davida... Opuściłam rodziców i rodzinę, i odtąd uważałam ich jedynie za osoby związane ze mną więzami krwi, które próbują nakłonić mnie do powrotu do dawnego stylu życia... Żywiliśmy się tym, co nam dano w supermarketach, a co się już nie nadawało do sprzedaży, i żebraliśmy po ulicach...". Ta dziewczyna wystąpiła z ruchu po bardzo gorzkim doświadczeniu i z powrotem podjęła studia.

2.3. Opisywany przez nas przypadek szokujących zachowań propagowanych przez Dzieci Boże stanowi na szczęście wyjątek wśród wszystkich organizacji, jakie przestudiowaliśmy. Obowiązujące w państwach członkowskich prawodawstwo wydaje się gwarantować odpowiednią kontrolę tego rodzaju ruchów. Jednakże

obawiamy się, że władze poszczególnych państw nie dostrzegają prawdziwego niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą wspomniany ruch. Chociaż liczba jego zwolenników jest nieduża, to szkoda, jaką może wyrządzić, przede wszystkim licznymi publikacjami swojego przywódcy, Mosesa Davida, nakłaniającymi do niezgodnych z prawem praktyk seksualnych i mającymi antysemicki wydźwięk, „kompensuje" owe mierne wyniki, o ile w ogóle da się to wyliczyć.

2.4. Inne ruchy organizują kursy, których celem jest rozwinięcie zdolności umysłu. Wiele z nich stosuje metody, które z grubsza można określić jako mistyczne, inne propagują niezwyczajne grupowe zachowania, mające „uwolnić" dużo głębszą zdolność rozumienia. Wiele osób w swoich listach pisało nam, że te na ogół złożone programy dały im sporą satysfakcję i znacznie je wzbogaciły. Oczywiście wstępnym warunkiem jest opłata. Kościół „Scjentologii" założony przez Amerykanina, L. Rona Hubbarda, opierający się na wypracowanej przez niego samego filozofii, pobiera od 300 do 3000 funtów szterlingów za kursy na różnych poziomach. Kursy te odbywają się w wielu Ośrodkach w państwach Wspólnoty Europejskiej, szczególnie w East Grinstead w Wielkiej Brytanii i przyciągają chętnych z całego świata. Ruch założony przez Hubbarda był także przedmiotem krytyk. Jeden z naszych korespondentów pisze, że po przystąpieniu jego córki do ruchu „Scjentologii" przekazał za pośrednictwem banku znaczne sumy jako „opłatę za kursy"; ostatecznie zdołał odzyskać te pieniądze. „Co się jednak dzieje - kontynuuje - z osobami samotnymi, niedoinformowanymi lub słabymi, którym za oddanie majątku obiecuje się jedynie, iż staną się lepsze i bardziej aktywne?". W przeszłości rząd brytyjski starał się ograniczać prawo wjazdu do Wielkiej Brytanii dla osób kierujących ruchem „Scjentologii". Restrykcje te zostały następnie zniesione, lecz trwa debata poświęcona „Scjentologii" i „Dianetyce". W East Grinstead spotkaliśmy osoby zadowolone ze swojego scjentologicznego doświadczenia. Później dowiedzieliśmy się, że niektóre osoby były zaczepiane na londyńskiej ulicy i nakłaniane do poddania się

testowi uruchamiającemu mechanizm zwany „E meter". Dopiero potem proponowano im kursy, których konieczność wykazywały testy. Młody człowiek, który usłyszał o dianetyce w Radio Luxemburg, udawał się do Ośrodka „Scjentologii" w Birmingham, gdzie przekonywano go o konieczności poddania się „terapii" kosztującej 10 funtów szterlingów za godzinę. Zadłużał się na 240 funtów szterlingów i był obiektem - jak sam mówi - absolutnego „prania mózgu".

2.5. Ostatnio byliśmy świadkami pewnych incydentów, które miały miejsce w łonie ruchu „Scjentologii" w Ameryce. Syn zaginionego czy zmarłego L. Rona Hubbarda nie należał już oficjalnie do ruchu, ale w marcu 1982 roku chwycił ponownie za pióro, aby odpowiedzieć na zarzuty oszczerców. „Wszechwładny Interpol, to narzędzie w rękach CIA - oznajmia - okazuje się siedliskiem wojennych kryminalistów, którzy uciekają przed prawem", a jeśli nawet „prasa, posłuszna pewnego typu rozkazom, nic o tym nie pisze, to tylko dlatego, że sama jest głównym narzędziem w rękach wroga". Hubbarda zdaje się bardzo zajmować problem wrogów, niewątpliwie wrogów Scjentologii: „Jedyne, co musicie robić, to stwierdzać stan liczebny Kościołów. W ten sposób, mimo ich przechwałek, będziecie wiedzieć, że liczba wrogów się zmniejsza, a siła Kościoła «Scjentologii» rośnie".

2.6. Ruch Rajneesha (od imienia założyciela Shree Bhagwan Rajneesha) jest jednym z głównych „ruchów medytacyjnych". Posiada ważne ośrodki w całej Europie, przede wszystkim we Francji, Niemczech i w Wielkiej Brytanii. Adepci o wyższym stopniu wtajemniczenia zwani są sannjasinami. Po porzuceniu aśramy w Punie (Indie) Rajneesh przybył w 1982 roku do USA, gdzie założył pierwszą wspólnotę w stanie Oregon. Potem powstało ich około stu na obszarze całych Stanów Zjednoczonych i Kanady. Niejednokrotnie stawał przed sądami, ponieważ władze amerykańskie próbowały go wydalić. Ruch proponuje różne kursy medytacyjne o zróżnicowanych taryfach. Niektóre z nich budzą kontrowersje z uwagi na

swój aspekt „tantryczny", ponieważ większość czasu poświęcają całkowitemu wyzwoleniu seksualnemu. To zagadnienie należy już jednak do sfery prywatności i nie mieści się w ramach wyznaczonych przez niniejszy raport. Nasze zainteresowanie skupiliśmy bowiem na zamierzonych zmianach osobowości, obowiązku oddawania przez adeptów swoich dóbr oraz trudności, na jakie natrafiali ci, którzy udając się do aśramy w Punie, chcieli w wypadku choroby uzyskać poradę lekarską. Oczywiście wiele świadectw wyraża się korzystnie o ruchu Rajneesha; trudno też podać w wątpliwość entuzjazm sannjasinów, z jakimi się zetknął przy opracowaniu tego raportu jego sprawozdawca.

2.7. Niewątpliwie najbardziej znanym ruchem z uwagi na swoją publiczną działalność jest Międzynarodowe Towarzystwo na rzecz świadomości Kryszny zwane w skrócie „Hare Kryszna". W wielu europejskich miastach słowa te monotonnie wyśpiewują młodzi adepci z ogolonymi głowami, ubrani w pomarańczowe indyjskie dhoti. Są to na ogół młodzi ludzie, którzy poszukują wyzwolenia w czci oddawanej Krysznie w ścisłym wzajemnym kontakcie, wyrzekając się dóbr osobistych. Podstawowym celem ich działalności jest zbiórka funduszy, które uzyskują głównie z ulicznej sprzedaży książek i innych artykułów. Choć ruch „Hare Kryszna" opiera się na innych zupełnie założeniach niż Kościół Zjednoczenia, jest przedmiotem takich samych krytyk - jego adepci także porzucają swoje rodziny i poddawani są „technikom umysłowej zależności", jak pozbawienie snu, bardzo surowa wegetariańska dieta, co ma prowadzić do dezorientacji jednostki i do sublimacji jej osobowości. Członkowie tego ruchu często z inicjatywy swoich rodzin byli porywani i poddawani technikom zdeprogramowania.

2.8. Jedną z zasadniczych, charakterystycznych cech nowych ruchów religijnych jest gwałtowna reakcja na kierowanie pod ich adresem krytyki, uznawane na ogół za zamach na religijną wolność czy po prostu na wolność wiary. Często uciekają się one do procesów. Komisja powołana w Stanach Zjednoczonych do zbadania

organizacji Moona twierdziła, że „wiele osób mogących udzielić informacji na temat Kościoła Zjednoczenia obawiało się zeznawać przed Komisją ze strachu przed procesami. Strach ten częściowo opierał się na przeświadczeniu o nieograniczonych środkach finasowych, jakie ruch może przeznaczyć na procesy przeciwko każdej osobie czy organizacji, jaka jej zagraża, niezależnie od wagi sprawy".

2.9. Znaczna część poważnych badań stara się rozstrzygnąć sprzeczność między uznaniem całkowicie słusznego prawa do wiary i równie słusznego prawa do budzenia obaw wobec pewnych wierzeń. Najważniejsze tego rodzaju studium zostało opracowane na zlecenie rządu kanadyjskiego w lipcu 1980 roku. Daniel Hill pisze: „Nie ulega naszym zdaniem żadnej wątpliwości, że zbiorowe szaleństwo i grupowa paranoja ma miejsce za każdym razem, kiedy występują łącznie pewne czynniki, a szczególnie charyzma przywódcy, zgoda na udzielenie finansowego poparcia dla sprawy, rzeczywiste czy urojone zagrożenie ze strony świata zewnętrznego. Jest też rzeczą oczywistą, że kiedy tego rodzaju grupy liczą wielu adeptów lub wywierają polityczny czy społeczny wpływ, wiąże się to z pewnym ryzykiem dla społeczeństwa".

W konkluzji, zauważając, że w wolnym społeczeństwie wolność zrzeszania się pociąga za sobą ryzyko, że może być źle użyta przez same te stowarzyszenia, Hill wypowiada tę ważną myśl: „Państwo powinno powstrzymać się od dyktowania reguł, których realizacja i szerokie możliwości zastosowania stwarzają niebezpieczeństwa, których z kolei nie możemy tolerować jako jednostki żyjące w wolnym społeczeństwie".

Wnioski

3.1. W konsekwencji należy zadać sobie pytanie: czy istniejące gwarancje są wystarczające, czy też należy zaproponować nowe środki?

Patrząc globalnie, uważamy, że istniejące w każdym państwie członkowskim prawne rozwiązania są wystarczające. Brakuje natomiast atmosfery, którą można by określić jako gotowość do współżycia. Kiedy jakiś ruch okazuje się dla społeczeństwa szkodliwy czy groźny, jak to jest bezsprzecznie w przypadku Dzieci Bożych, władze powinny i muszą natychmiast reagować, odwołując się do środków prawnych, jakimi dysponują. Sprecyzujmy, aby rozwiać niepokój, że w żadnym razie nie jest naszym zamiarem zakazywanie czy kontrolowanie wierzeń religijnych, ani ograniczanie wolności sumienia. Jedyne, co nas interesuje, to przestrzeganie praw człowieka. Czy społeczeństwo może nie interesować się jednostką, która w wyniku zaangażowania się w jeden z tych ruchów doznała szkody moralnej lub społecznej? Czy możemy pozostać obojętni wobec osób oddzielonych od swoich dzieci, rodziców, przyjaciół? Czy nie jest możliwa jakaś stosowna reakcja, nawet wtedy, gdy tracą one swoje dobra, ponieważ zostały źle poinformowane czy też poczyniono im fałszywe obietnice?

3.2. W naszym projekcie rezolucji wskazujemy na rozwiązanie, które pozwoli uniknąć niedopuszczalnego w każdym przypadku restryktywnego prawdopodobieństwa. Niewątpliwie projekt zmierzający do ujednolicenia reguł dotyczących zwolnień podatkowych i nadawania statusu organizacji dobroczynnych we wszystkich państwach Wspólnoty pociągnie za sobą nowe rozwiązania prawne, ale nie odnosi się tylko do „nowych ruchów religijnych", lecz także - mówiąc ogólnie - do wszystkich organizacji wyznaniowych. Działalność dobroczynna obejmuje dużo szersze pole i będzie się opierała na statucie, jednolitym z prawnego punktu widzenia dla państw członkowskich Wspólnoty. Nie może być przeto mowy o jakichkolwiek posunięciach restryktywnych.

3.3. Najważniejszy fragment niniejszej rezolucji dotyczy ewentualnego wprowadzenia systemu „dobrowolnych orientacji". Z naszego punktu widzenia nie ulega wątpliwości, że wspomniane nowe ruchy religijne i ich odmiany, nawet jeżeli stanowią marginesowe

zjawisko, będą trwałym elementem naszego społecznego pejzażu. Chodziłoby więc ostatecznie o rozstrzygnięcie kwestii współżycia na równych podstawach. Zasadnicza idea, jaka przyświecała niniejszemu przedstawieniu motywów i projektowi rezolucji, zawiera się całkowicie w postulacie integracji tych nowych ruchów w łonie społeczeństwa i słusznego użytku, jaki zrobią one z przyznanych im przez nas wolności; w obronie praw człowieka będących trwałą zdobyczą na innych poziomach życia społecznego i w pozostałych sferach działalności publicznej, a także w konieczności unikania za wszelką cenę rozstrzygnięć, których - jak pisze Daniel Hill - „nie możemy tolerować jako jednostki żyjące w wolnym społeczeństwie".

Tłumaczenie: Ewa Burska

Głoszenie Chrystusa jako jedynego zbawiciela wobec wyzwania sekt[6]

Zjawisko mnożenia się sekt oraz wyzwanie, jakie stanowią one dla Kościoła, należy rozpatrywać nie tylko jako problem duszpasterski, ale także teologiczny. Nieścisłości doktrynalne dotyczące treści wiary stwarzają pole dla rozwoju sekt, pozwalają im uzasadnić swoje istnienie w praktyce, a przede wszystkim prowadzą do zaniedbania pracy duszpasterskiej i otwartego głoszenia Jezusa Chrystusa, które stanowi fundament chrześcijańskiej wspólnoty.

Istnieje swego rodzaju gnostyczny relatywizm oraz pewne teologiczne nieporozumienie, które stawiają na równi wszystkie religie, sprowadzając do najmniejszego wspólnego mianownika różne doświadczenia i wierzenia religijne: z tego zrównania wynika, że wszystkie religie mają taką samą wartość, a każdy człowiek może dążyć do zbawienia jedną z wielu równorzędnych dróg.

Pewne teorie teologiczne pozbawiają istotnej treści i zniekształcają objawioną tajemnicę Słowa wcielonego w Jezusie Chrystusie, głoszą bezpodstawne poglądy na temat Boskiej rzeczywistości, „która objawia się" i „wciela" w różnego rodzaju postacie wcieleń, zbawicieli, pośredników, zwiastunów, założycieli czy mistyków. Czasem takie teorie znajdują wyraz w praktyce duszpasterskiej,

[6] Źródło: „L'Osservatore Romano" (wyd. polskie) 1991, nr 7, s. 10-11.

prowadząc do zaniechania wysiłku misyjnego i do osłabienia tożsamości chrześcijańskiej.

Wezwania encykliki misyjnej

Jan Paweł II w swojej ostatniej encyklice *Redemptoris missio* potwierdził teologiczne podstawy misyjnej natury Kościoła i tym samym ukazał błędność pewnych interpretacji teologicznych. Mówi o nich w kategoriach ogólnych (por. *Redemptoris missio*, nr 2, 36) i bardziej szczegółowo (por. tamże, 6, 11; 17-18; 28-29). Teologiczna argumentacja dokumentu osnuta jest wokół osoby Jezusa Chrystusa, jedynego Zbawiciela i doskonałego objawienia Boga. Czytamy w encyklice, że „Nie jest zgodne z wiarą chrześcijańską wprowadzanie jakiegokolwiek podziału pomiędzy Słowo i Jezusa Chrystusa" (nr 6), że „nie jest to Królestwo Boże, jakie znamy z Objawienia (...), które nie można odłączać ani od Chrystusa, ani od Kościoła" (por. nr 18) oraz że „Duch który '*tchnie tam, gdzie chce*' (por. J 3, 8) i '*działał już na świecie, nim jeszcze Chrystus został uwielbiony*' (...) jest to ten sam Duch, który działał we wcieleniu, w życiu, śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa i działa w Kościele" (nr 29).

Dlaczego Ojciec Święty przypomina te prawdy? Nie są to uściślenia przypadkowe, ale podyktowane koniecznością sprostowania błędów pewnych teorii i nurtów teologicznych, które być może są bardziej rozpowszechnione, niż się wydaje.

Jak wiadomo, od Soboru Watykańskiego II Kościół prowadzi dialog międzywyznaniowy, zaś Magisterium soborowe i późniejsze stara się ukazywać jego naturę i podstawy. Wielu teologów podjęło próby głębszego opisania fundamentów dialogu i związanych z nimi rzeczywistości teologicznych. Teologowie odgrywają ważną rolę w Kościele, co Papież podkreśla w encyklice, zachęcając ich do pracy, która winna być uczestnictwem w życiu i w misji Kościoła

(nr 2,36). Niektórzy stworzyli jednak teorie, które nie mogą zostać przyjęte i które sieją zamieszanie. Ich treść można sprowadzić do trzech centralnych tematów: Chrystus, Duch, Królestwo.

Nowa interpretacja postaci Jezusa Chrystusa

Według niektórych teologów indyjskich w dążeniu do dialogu Jezus Chrystus nie jednoczy, ale raczej dzieli. Jedności i porozumienia szuka się zatem nie w „chrystocentryzmie", lecz w „teocentryzmie", a więc w rzeczywistości Boskiej, natomiast znaczenie osoby Jezusa Chrystusa zostaje zrelatywizowane.

Teolodzy ci znają oczywiście teksty biblijne ukazujące Jezusa Chrystusa jako jedynego Zbawiciela ludzi i jedynego Pośrednika między Bogiem i ludźmi. Uznają je jednak za chrystologie stworzone *ex post*, które mówią o Jezusie z emfazą znamionującą słowa zakochanego męża o swojej żonie.

Przyjmując jako podstawę rozróżnienie między Chrystusem-Logosem a Jezusem historycznym, twierdzi się, że Logos jest czymś więcej niż Jezus historyczny i że w konsekwencji Logos może pojawiać się także w innych religiach i innych postaciach historycznych, w których jest ukryty. Chrystus-Logos miałby zatem należeć do wszystkich religii i w nich się objawiać. Jezus historyczny natomiast należy do religii chrześcijańskiej i do Kościoła. Kosmiczny Chrystus-Logos uważany jest za źródło zbawczej wartości religii niechrześcijańskich. Rola Kościoła natomiast wiązana jest z rolą Jezusa historycznego. Pewne przymioty, takie jak „ostateczny", „ostatni" i „jedyny", „powszechny" można zatem przypisać jedynie Słowu, ale nie Jezusowi historycznemu! Prowadzi to ostatecznie do wniosku, że powszechna tajemnica zbawienia dokonuje się za pośrednictwem wszystkich religii. Inni teologowie twierdzą, że nie można absolutyzować modelu chalcedońskiego ani zmuszać Azji, aby przyjęła jakąś jego wersję. Tytuły chrystologiczne zostały nada-

ne Jezusowi po zakończeniu Jego misji przez określone wierzenia i kultury, które są już interpretacjami.

Jeszcze inni proponują pluralistyczny teocentryzm. Świadomie lub nieświadomie stawiają na równi nie tylko wyznawców różnych religii, ale także prawdy przez nie głoszone, a nawet założycieli poszczególnych religii: wszyscy oni zostają uznani za zbawicieli, których działalność jest historycznym wcieleniem nieskończonej tajemnicy Bożej.

Aby prowadzić równorzędny dialog, umniejsza się Jezusa Chrystusa, przemilczając Jego boskość, lub też wychwala się założycieli innych religii, czyniąc z nich niemal wcielenia Boga, pośredników i zbawicieli porównywalnych z Jezusem Chrystusem.

Błądzący Duch

W celu potwierdzenia słuszności tych teorii przywołuje się też czasem teologię Ducha. Niektórzy teolodzy azjatyccy mówią z naciskiem o powszechnym działaniu Ducha, dokonującym się poza zasięgiem Kościoła. Wiążą je także z powszechnością tajemnicy Chrystusa-Logosu, który jest obecny i działa wszędzie dzięki Duchowi. Inni próbują oderwać działanie Ducha od działania Chrystusa. Obydwa nurty widzą jednak w powszechnej obecności i działaniu Ducha dodatkowy argument potwierdzający zbawczą wartość różnych religii, niezależnie od Chrystusa.

Bezkształtne Królestwo

Równolegle i w ścisłym powiązaniu z przedstawionymi tu teoriami „włączającymi" lub pluralistycznymi mówi się ze szczególnym patosem o Królestwie. Twierdzi się, że powszechny Boży plan zbawienia polega na szerzeniu Królestwa, któremu poświęca się więcej uwagi

niż Kościołowi. Królestwo staje się zatem nowym „punktem zapalnym" ewangelizacji.

Czym więc jest owo „Królestwo", często pozbawione nawet przymiotnika „Boże"? Otóż uważa się, że obejmuje ono wszystkie religie, które są powołane do budowania go we wzajemnym dialogu; jest ono utożsamione z nową „ludzkością", która ma zjednoczyć wszystkich ludzi we wspólnocie miłości, sprawiedliwości i pokoju; oznacza „dobrobyt ludzkości" i „wyzwolenie człowieka". Istnieje zatem tendencja do pojmowania Królestwa jako pewnej „utopii", jako „rzeczy".

W ten sposób rodzi się „królestwocentryzm", przeciwstawiany „eklezjocentrycznej" wizji *plantatio Ecclesiae,* powszechnie odrzucanej jako przestarzała i fałszywa. Niektórzy piszą na przykład, że „najważniejszą misją Kościoła jest budowanie Królestwa, zaś dialog z innymi religiami jest środkiem prowadzącym do tego celu. Kościół nie jest powołany do tego, by budować samego siebie, ale by służyć (...), a nawet umrzeć, aby świat mógł żyć".

Teologowie głoszący takie poglądy całkowicie ignorują fakt, że Jezus nie tylko zwiastował Królestwo, ale sam ogłosił się Królem, w którym się uobecnia Królestwo Boże. Jezus Chrystus przez swoją paschalną tajemnicę nadaje Królestwu najgłębszy i najwłaściwszy sens; bez Niego „mówienie o Królestwie jest tylko ideologią" - zauważa I. Newbigin.

Konsekwencje dla misji

Przedstawione tu poglądy wywierają zdecydowanie destruktywny wpływ na działalność misyjną. Cel ewangelizacji zostaje zniekształcony i zredukowany; podaje się w wątpliwość konieczność wiary w Jezusa Chrystusa, przyjęcia chrztu, istnienia Kościoła i jego sens. „Czy w kontekście pluralizmu religijnego - pisze pewien teolog indyjski - ma jeszcze sens głoszenie Chrystusa jako jedynego Imie-

nia, w którym wszyscy ludzie dostępują zbawienia, czy warto wzywać, by ludzie stawali się przez chrzest Jego uczniami i wstępowali do Kościoła?"

Ewangelizacja w znaczeniu ogólnym, której „nowym punktem zapalnym" jest budowanie Królestwa, czyli nowej ludzkości, miałaby polegać jedynie na dialogu, inkulturacji i wyzwoleniu. Rzecz dziwna, lecz znamienna: głoszenie i przepowiadanie zostaje wręcz określone jako propaganda i prozelityzm. Ewangelizacja sprowadza się już tylko do dialogu społecznego, dążenia do postępu ekonomiczno-społecznego lub kastowo rozumianego „wyzwolenia", do którego zmierza się wszystkimi drogami, także przemocą. O nawróceniu tak pisze pewien teolog indyjski: „Nawrócenie religijne jest rezultatem zachodniego szowinizmu i jego nietolerancji. (...) Źródłem nawrócenia jest poczucie wyższości jednej religii wobec drugiej, podczas gdy w rzeczywistości żadna religia nie ma monopolu na prawdę".

Porzucanie stacji misyjnych, zaniechanie ewangelizacji i katechezy przez misjonarzy, księży i zakonników i ich ucieczka w działalność społeczną, wreszcie nieustanne powoływanie się na ograniczoną koncepcję wartości Królestwa (sprawiedliwość, pokój) - to zjawisko powszechne dziś w Azji i szerzone przez pewne ośrodki misyjne także na innych kontynentach.

Znaczenie *Redemptoris missio*

Na tle tej sytuacji niedawna encyklika Ojca Świętego *Redemptoris missio* jawi się nie tylko jako bardzo potrzebna w obecnym czasie, ale wręcz opatrznościowa. Kto uznał jej początkowe trzy rozdziały za abstrakcyjne i powtarzające już i tak dobrze znaną doktrynę, powinien raz jeszcze głęboko przemyśleć tę ocenę. Rozdziały te są absolutnie niezbędnym przypomnieniem wiary Kościoła w prawdy

zagrożone przez teorie, które tutaj przedstawiliśmy tylko bardzo skrótowo.

Sama encyklika jest już ogromną pomocą dla tych, którzy pragną iść za głosem Papieża. Niemniej zakres problemów jest dziś tak szeroki, a opisane tu teorie rozpowszechniają się z tak wielką szybkością, że Stolica Apostolska nie może pozostać bierna. Teorie te stwarzają poważne zagrożenie dla wiary w Jezusa Chrystusa, takiej jaką w każdą niedzielę i święto wyznajemy w Credo i zgodnej z nauką Soboru Chalcedońskiego; na płaszczyźnie praktycznej prowadzą ponadto do osłabienia misyjnego zapału, sprowadzają ewangelizację jedynie do dążenia do rozwoju i dialogu, skłaniają do zaniechania głoszenia wiary i katechezy, a co za tym idzie - nie widzą potrzeby nawrócenia i chrztu. Znajdują w nich oparcie i usprawiedliwienie dwa zjawiska napiętnowane w encyklice *Redemptoris missio:* „szeroko rozpowszechniona postawa obojętności" i „relatywizm religijny, który prowadzi do przekonania, że jedna religia ma taką samą wartość jak inna" (nr 36).

Choć Indie stanowią centrum, w którym powstają te tendencje, zaś Azja jest najważniejszym polem ich oddziaływania, krążą już one także w Oceanii, w niektórych krajach Afryki i w Europie. Stwarzają one zatem podwójne zagrożenie dla misji: zarówno dla bezpośredniej pracy ewangelizacyjnej na terenach misyjnych, jak i dla powołań misyjnych w starych Kościołach chrześcijańskich.

Staje więc przed nami w całej powadze problem: co czynić, aby słowo Boże o zbawieniu danym nam jedynie w Chrystusie było głoszone bez zniekształceń: *Ut verbum Dei currat et clarificatur?*

Kard. Jozef Tomko

Sekty i nowe ruchy religijne jako problem duszpasterski[7]

Wstęp

Powstawanie i rozwój sekt, czyli nowych ruchów religijnych, stanowi ważne zjawisko w historii religii naszych czasów. Ich działanie znamionuje duża żywotność. Niektóre z nich mają charakter ezoteryczny. Początek innym dała ich własna, szczególna interpretacja Biblii. Wiele wywodzi się z religii Afryki i Azji lub łączy w sposób synkretyczny elementy tych religii z chrześcijaństwem. Do biskupów kierowanych jest wiele próśb o informacje i wskazówki, oczekuje się też od nich podjęcia konkretnych działań wobec tego niepokojącego zjawiska. W wielu jednak przypadkach brak odpowiedniej informacji może spowodować, że nie zostanie podjęta żadna inicjatywa duszpasterska, bądź też doprowadzić do reakcji przesadnej.

Jako wprowadzenie do dyskusji i pomoc w sformułowaniu planu pracy duszpasterskiej pragnę omówić tutaj, czcigodni Ojcowie, następujące zagadnienia:

I. Terminologia.
II. Typologia nowych ruchów religijnych.
III. Geneza nowych ruchów religijnych i przyczyny ich rozwoju.

[7] Źródł „L' Osseryatore Romano" 1991, nr 7, wyd. polskie, s. 12-16.

IV. Nowe ruchy religijne: problemy i wyzwania.
V. Odpowiedź duszpasterska: wskazania ogólne.
VI. Odpowiedź duszpasterska: wskazania szczegółowe.

I. Terminologia

Złożona rzeczywistość

Istnieje problem, jakiej terminologii należy używać w odniesieniu do społeczności, o których mowa. A to dlatego, że rzeczywistość sama w sobie jest złożona. Społeczności te różnią się znacznie między sobą pod względem wyznania, genezy, wielkości, sposobów pozyskiwania nowych członków, wzorów zachowania i postaw wobec Kościoła, innych grup religijnych oraz społeczeństwa. Omówimy tu kilka określeń, za pomocą których opisuje się tę rzeczywistość.

Sekta

Słowo „sekta" zdaje się odnosić w sposób bardziej bezpośredni do małej grupy, która odłączyła się od większej społeczności religijnej, najczęściej chrześcijańskiej i której wierzenia oraz praktyki uważane są za odchylenie. Nie wszędzie używa się tego słowa w tym samym znaczeniu. W Ameryce Łacińskiej, na przykład, istnieje tendencja do określania nim wszystkich społeczności niekatolickich, nawet jeśli należą one do tradycyjnych Kościołów protestanckich. Również w Ameryce Łacińskiej, w środowiskach nastawionych bardziej ekumenicznie słowa „sekta" używa się w odniesieniu do grup skrajnych i agresywnych. W zachodniej Europie słowo to budzi skojarzenia negatywne, natomiast w Japonii nowe religie, wywodzące się z sintoizmu lub buddyzmu, są zwykle nazywane sektami, co jednak nie jest równoznaczne z ich ujemną oceną.

Nowe ruchy religijne

Określenie „nowe ruchy religijne", zastosowane do tego rodzaju społeczności, jest bardziej neutralne niż „sekty". Nazywamy je „nowymi" nie tylko dlatego, że pojawiły się w obecnej postaci po II wojnie światowej, ale także dlatego, że jawią się jako alternatywa wobec religii oficjalnych i instytucjonalnych oraz dominującej kultury. Określamy je jako „religijne", ponieważ twierdzą one, iż ukazują wizję rzeczywistości religijnej czy sakralnej bądź drogę do osiągnięcia innych celów, takich jak poznanie transcendentne, oświecenie duchowe lub autorealizacja, albo też pozwalają swoim członkom znaleźć odpowiedź na podstawowe pytania.

Inne określenia

W odniesieniu do omawianych tu ruchów i społeczności używa się także innych określeń, takich jak nowe religie, religie marginalne, wolne ruchy religijne, alternatywne ruchy religijne, marginalne ruchy religijne i (zwłaszcza w krajach anglojęzycznych) kulty.

Jaką terminologię należy przyjąć?

Dopóki nie istnieje powszechnie przyjęta terminologia, musimy starać się używać określeń najbardziej bezstronnych i precyzyjnych. W niniejszym omówieniu będę zatem używał zwykle określenia „nowe ruchy religijne", ponieważ jest ono neutralne i wystarczająco ogólne, by ogarnąć nowe ruchy pochodzenia protestanckiego, sekty powstałe na bazie chrześcijaństwa, nowe ruchy orientalne lub afrykańskie oraz ruchy typu gnostycznego i ezoterycznego.

II. Typologia nowych ruchów religijnych

Ruchy nawiązujące do chrześcijaństwa

Wśród ruchów, które nawiązują do chrześcijaństwa, można wyróżnić nowe ruchy wyrosłe z reformacji protestanckiej, sekty zakorzenione w chrześcijaństwie, ale znacznie odbiegające od niego pod względem doktrynalnym, ruchy wywodzące się z innych religii lub ruchów o podłożu humanitarnym bądź powołujące się na tzw. „potencjał ludzki" (do takich należy New Age oraz religijne grupy terapeutyczne) lub na „potencjał boski", co spotkać można zwłaszcza w religijnych tradycjach orientalnych. Inny charakter mają nowe ruchy religijne powstałe w rezultacie kontaktów między religiami światowymi a pierwotnymi kulturami religijnymi.

Ruchy powołujące się na „system wiedzy"

Można tu wyróżnić cztery typy.

Istnieją ruchy, dla których podstawą jest Pismo Święte; należy je zatem uznać za chrześcijańskie lub wywodzące się z chrześcijaństwa. Druga grupa obejmuje ruchy wyrosłe z innych religii, takich jak hinduizm, buddyzm lub religie tradycyjne. Niektóre z nich przejmują też w sposób synkretyczny elementy chrześcijaństwa. W trzeciej grupie sekt można zaobserwować rozkład autentycznego rozumienia religii i powrót do pogaństwa. Grupa czwarta to sekty gnostyczne.

Czy istnieje wspólny mianownik dla wszystkich tych ruchów?

Próby znalezienia wspólnego mianownika doprowadziły do sformułowania definicji sekt jako „grup religijnych prezentujących odrębną wizję świata, która wyrasta z nauki jednej z wielkich religii,

ale się z nią nie utożsamia". Ta definicja, o charakterze fenomenologicznym, jest tylko częściowo poprawna. Wydaje się, że nie obejmuje ruchów o podłożu humanistycznym, pogańskim lub gnostycznym, które niektórzy socjolodzy wolą określać jako „nowe ruchy magiczne". Definicja ta nie zawiera również żadnej opinii na temat nauki głoszonej przez nowe ruchy religijne, nie formułuje moralnej oceny postępowania ich założycieli i zwolenników ani też ich relacji ze społeczeństwem.

Z doktrynalnego punktu widzenia nowe ruchy religijne działające w regionach tradycyjnie chrześcijańskich można podzielić na cztery kategorie, zależnie od stopnia odmienności ich nauki od chrześcijańskiej wizji świata: istnieją zatem grupy, które odrzucają Kościół, które odrzucają Chrystusa, które negują istnienie Boga (choć zachowują ogólny zmysł religijny), które wreszcie odrzucają religię (człowiek zachowuje w nich poczucie sacrum, ale używa go do zdobycia władzy nad innymi lub nad kosmosem).

Reakcje społeczne są zwykle wymierzone nie przeciw doktrynom nowych ruchów religijnych, ale ich wzorom postępowania oraz ich relacjom ze społeczeństwem. Należy się wystrzegać uogólnień i nieprzemyślanych oskarżeń, przypisywania wszystkim nowym ruchom religijnym najgorszych cech, występujących tylko u niektórych. Nie należy też sądzić, że nowe ruchy religijne są niezdolne do ewolucji we właściwym kierunku.

Nowe ruchy religijne pochodzenia protestanckiego wywołują różne reakcje agresywnym prozelityzmem, zmierzającym do szkalowania Kościoła katolickiego, a także dążeniem do ekspansji oraz sposobem wykorzystywania środków społecznego przekazu, który sprawia wrażenie komercjalizacji religii.

Mimo różnorodności nowych ruchów religijnych oraz lokalnych sytuacji, wszystkie one stwarzają jeden podstawowy problem duszpasterski, mianowicie problem uodpornienia wiernych na poglądy sprzeczne z formacją, którą otrzymali.

Zjawisko sekt stawia przed duszpasterzami poważny problem właściwego rozeznania: „Umiłowani, nie dowierzajcie każdemu duchowi, ale badajcie duchy, czy są z Boga, gdyż wielu fałszywych proroków pojawiło się na świecie" (1 J 4, 1).

III. Geneza nowych ruchów religijnych i przyczyny ich rozwoju

Potrzeby duchowe

Nowe ruchy religijne ujawniają istnienie potrzeb duchowych, których Kościół - podobnie jak inne instytucje religijne - dotąd nie dostrzegał lub na które nie potrafił odpowiedzieć.

Poszukiwanie tożsamości kulturowej

Nowe ruchy religijne mogą powstawać i przyciągać zwolenników, ponieważ ludzie poszukują w nich własnej tożsamości w okresach przemian kulturowych, które rodzą poczucie zagubienia.

Wypełnienie pustki

Wielu chrześcijan wstępuje do sekt i nowych ruchów religijnych w przekonaniu, że pozwoli im to zaspokoić pragnienie poznania Pisma Świętego, potrzebę doznań emocjonalnych, stanie się okazją do śpiewu i tańca oraz do otrzymania jasnych i konkretnych odpowiedzi.

Poszukiwanie odpowiedzi na żywotne pytania

Niektórzy ludzie, na przykład w Afryce, szukają w religii obrony przed czarami, niepowodzeniem, cierpieniem, chorobą i śmier-

cią. Wydaje im się, że nowe ruchy religijne podejmują bezpośrednio te egzystencjalne problemy i zapewniają ich natychmiastowe rozwiązanie, a zwłaszcza umożliwiają uzdrowienie fizyczne i psychiczne.

Wykorzystanie słabości naszego duszpasterstwa

Słabe punkty duszpasterstwa oraz życia wspólnot chrześcijańskich mogą zostać wykorzystane przez nowe ruchy religijne. Tam, gdzie brakuje kapłanów, ruchy te wprowadzają licznych silnych „liderów" i „ewangelizatorów", których przygotowanie trwa stosunkowo krótko. Tam, gdzie katolicy nie znają dobrze nauczania Kościoła, ruchy występują z agresywnym fundamentalizmem biblijnym. Tam, gdzie „panuje zniechęcenie i obojętność synów Kościoła", którzy nie potrafią sprostać swej misji ewangelizacyjnej, ponieważ nie dają świadectwa konsekwentnego życia chrześcijańskiego, sekty angażują znaczne siły i przejawiają niezwykły dynamizm.

Tam, gdzie ulega zatarciu autentyczna katolicka nauka o zbawieniu dostępnym jedynie w imieniu Jezusa Chrystusa, o niezbędności Kościoła, pilnej potrzebie pracy misyjnej i nawrócenia, tam sekty występują z własnym nauczaniem. Tam, gdzie parafie są zbyt rozległe i bezosobowe, sekty tworzą niewielkie wspólnoty, w których jednostka czuje się znana, doceniana, kochana i wyróżniona rolą ważną dla innych. Tam, gdzie ludzie świeccy nie mają poczucia uczestnictwa, sekty przyznają im funkcje kierownicze. Tam, gdzie sprawowanie świętej liturgii znamionuje chłód i rutyna, sekty gromadzą tłumy na nabożeństwach, podczas których uczestnicy słuchając słów Pisma Świętego, wznoszą okrzyki „alleluja" i „Jezus jest Panem". Tam, gdzie inkulturacja nie wyszła jeszcze poza fazę początkową, nowe ruchy religijne prezentują się jako wspólnoty tubylcze i sprawiają wrażenie dobrze zakorzenionych w lokalnej kulturze. Tam, gdzie nazbyt intelektualne homilie nie odpowia-

dają umysłowości wiernych, nowe ruchy religijne kładą nacisk na osobisty związek z Jezusem Chrystusem oraz na ścisłe i dosłowne spełnianie nakazów Biblii. Tam, gdzie Kościół jawi się bardziej jako instytucja, wyposażona w struktury i hierarchię, nowe ruchy religijne podkreślają osobistą więź z Bogiem.

Przyczyny polityczne i ekonomiczne

W niektórych krajach, na przykład w Ameryce Łacińskiej, pewne sekty przeciwstawiają się nauce społecznej Kościoła, szczególnie w tym, co dotyczy obrony ubogich i dążenia do integralnego postępu człowieka. Spośród przyczyn powstawania sekt nie można wykluczyć także czynników natury finansowej. W niektórych częściach Afryki i Ameryki Łacińskiej założyciele sekt bardzo szybko się wzbogacili.

Metody stosowane przez nowe ruchy religijne

Nie wszystkie metody zasługują na dezaprobatę. Dynamizm misyjny nowych ruchów, odpowiedzialność za ewangelizację, jaką nakładają na „nowo nawróconych", wykorzystanie środków społecznego przekazu, koncentracja wysiłku na wyznaczonych celach - to wszystko może skłonić nas do zastanowienia, jak uczynić bardziej dynamiczną działalność misyjną Kościoła.

Niektóre nowe ruchy religijne posługują się metodami, które sprzeciwiają się duchowi Ewangelii, ponieważ nie okazują należnego szacunku ludzkiej wolności sumienia. Rzecz jasna, wobec takich metod nie wystarczy potępienie. Konieczne jest tworzenie zespołów duszpasterskich, które będą informować i formować wiernych, a także pomagać młodym ludziom i ich rodzinom znajdującym się w tego rodzaju tragicznej sytuacji.

Działanie szatana

Nie powinniśmy wykluczać działania szatana jako jednej z przyczyn powstawania oraz rozwoju sekt i nowych ruchów religijnych, nawet jeśli osoby doświadczające go nie są tego świadome. Zły jest nieprzyjacielem, który sieje kąkol pośród zboża, gdy ludzie śpią.

Zjawisko na skalę światową

W Stanach Zjednoczonych nowe ruchy religijne powstały w minionym stuleciu, a zwłaszcza w ciągu ostatnich 40 lat. Wywodzą się tam głównie z protestantyzmu, ale także z religii wschodnich oraz z połączenia elementów religii i psychologii. Z USA zostały przeniesione do Ameryki Łacińskiej, południowej Afryki, na Filipiny i do Europy.

W Ameryce Łacińskiej nowe ruchy religijne są w większości pochodzenia chrześcijańskiego i zazwyczaj przyjmują postawę agresji i sprzeciwu wobec Kościoła katolickiego, którego pracę apostolską szkalują. To samo można powiedzieć o Filipinach.

W Afryce geneza nowych ruchów religijnych jest ściślej związana z kryzysem politycznym, kulturowym i społecznym ery postkolonialnej, z problemami inkulturacji. Do głosu dochodzi tu także charakterystyczne dla Afrykanów pragnienie uzdrowienia oraz poszukiwanie pomocy w rozwiązaniu problemów życiowych.

W Azji nowe ruchy religijne pochodzenia miejscowego nie wydają się stanowić większego zagrożenia w krajach, w których chrześcijanie są w mniejszości; należy się obawiać jedynie sekt przeniesionych z Europy i Ameryki, których synkretyczne i ezoteryczne doktryny przyciągają zwolenników, w tym także intelektualistów, obietnicą oderwania się od rzeczywistości, uzyskania wewnętrznego pokoju i oświecenia.

W Europie kryzys społeczeństwa zsekularyzowanego i wysoce stechnicyzowanego, doświadczającego konsekwencji rozpadu

kultury, która nie uznaje już jednego systemu wartości i wierzeń, sprzyja działalności sekt i nowych ruchów religijnych pochodzących z USA i ze Wschodu.

IV. Nowe ruchy religijne: problemy i wyzwania

Jedność Kościoła

Nowe ruchy religijne oddalają katolików od jedności i komunii z Kościołem. Podstawą tej komunii jest jedność wiary, nadziei i miłości, otrzymanych w sakramencie chrztu. Jej pokarmem są sakramenty, słowo Boże i chrześcijańska służba.

Ekumenizm

Ważne jest, by zawsze zachowywać rozróżnienie między sektami i nowymi ruchami religijnymi z jednej strony, a Kościołami i wspólnotami kościelnymi z drugiej. Rozróżnienie między relacjami ekumenicznymi a kontaktami Kościoła z sektami musi jeszcze zostać głęboko przemyślane.

Kwestionowanie i odrzucanie prawd wiary

Niektóre sekty i nowe ruchy religijne kwestionują podstawowe artykuły wiary katolickiej i w praktyce je odrzucają. Próbują budować społeczność religijną założoną przez człowieka, nie zaś wspólnotę Kościoła ustanowioną przez Syna Bożego.

Odejście od wiary

Niektóre ruchy propagują pewien typ neopogaństwa, czyniąc obiektem kultu człowieka w miejsce Boga i głosząc, że posiadają

pewną nadzwyczajną wiedzę, która w ich mniemaniu stawia je ponad wszystkimi religiami. Inne nowe ruchy religijne uprawiają okultyzm, magię, spirytyzm, sięgają także po ryty satanistyczne.

Ateizm i niewiara

Niektóre nowe ruchy religijne, szczególnie te, które wywierają silny nacisk na jednostki, mogą przygotowywać grunt dla ateizmu.

Prozelityzm

Wiele nowych ruchów religijnych stosuje metody, które naruszają prawo innych wierzących i grup religijnych do wolności religijnej. Głoszą nieprawdziwe twierdzenia o innych religiach. Przyciągają za pomocą pieniędzy czy innych dóbr materialnych osoby nieodporne na ich oddziaływanie albo też poddają je intensywnej presji psychologicznej lub innym formom nacisku.

Walka z Kościołem katolickim

Niektóre nowe ruchy religijne przyjmują szczególnie agresywną postawę wobec Kościoła katolickiego. Zdają się skupiać swoje działanie na regionach tradycyjnie katolickich, takich jak Ameryka Łacińska lub Filipiny. Starają się za wszelką cenę oderwać od Kościoła jak największą liczbę wiernych. Ich gorliwość i misyjny dynamizm zdaje się nie ogarniać w równej mierze tych, którzy jeszcze nie wierzą w Chrystusa. Dążenie katolików do utożsamienia się z ubogimi często interpretują one jako komunizm i działalność wywrotową.

Szkodliwe oddziaływanie psychologiczne na jednostki

Istnieją nowe ruchy religijne, które poprzez swoje metody rekrutacji i formacji, a także stosowanie przemocy w celu zapobieżenia

ucieczce członków, spowodowały szkody w psychice poszczególnych osób.

Relacje ze społeczeństwem

Niektóre nowe ruchy religijne są źródłem problemów dla społeczeństw i rządów ze względu na stanowisko, jakie zajmują w sprawach społecznych oraz na dezorientację społeczną swoich członków, a także dlatego że nie potrafią kształtować w nich postawy odpowiedzialnych obywateli, starających się spełniać swe obowiązki wobec innych. Nowe ruchy religijne to zjawisko, które należy traktować poważnie: Kościół musi przyjąć wobec nich odpowiednią postawę i podjąć właściwe działania duszpasterskie.

V. Odpowiedź duszpasterska: wskazania ogólne

Nie może to być odpowiedź wyłącznie negatywna

Zastanawiając się, jakie stanowisko duszpasterskie Kościół winien zająć wobec nowych ruchów religijnych, zacznijmy od wskazania, czego należy unikać: nie należy atakować nowych ruchów ani przyjmować postawy negatywnej wobec ich członków. Trzeba kierować się raczej światłem wiary i miłością.

Kościół postrzega osoby należące do nowych ruchów religijnych nie jako wrogów, których należy zaatakować, ale jako ludzi odkupionych przez Chrystusa, którzy zeszli na błędną drogę i z którymi Kościół pragnie się dzielić światłem i miłością Chrystusa. W zjawisku nowych ruchów religijnych Kościół widzi znak czasu.

Kościół, choć zdaje sobie sprawę, że nowe ruchy religijne obejmują jedynie mniejszość ludzi wierzących, musi poszukiwać odpowiedzi na następujące pytania: Co skłania ludzi do wstępowania do nowych ruchów religijnych? Jakie są słuszne oczekiwania ludzi,

które ruchy te obiecują zaspokoić, a którym powinien wyjść naprzeciw Kościół? Czy istnieją inne przyczyny powstawania i rozwoju tych ruchów? Jakiej reakcji Bóg oczekuje od Kościoła w tych okolicznościach?

Działalność Kurii Rzymskiej

Ponieważ niektórzy biskupi oraz liczne Konferencje Episkopatów dawały wobec Stolicy Apostolskiej wyraz swemu pasterskiemu zaniepokojeniu działalnością sekt i nowych ruchów religijnych, w 1983 roku został rozesłany do Konferencji Episkopatów kwestionariusz opracowany przez cztery dykasterie Kurii Rzymskiej (Papieskie Rady: do spraw Jedności Chrześcijan, do spraw Dialogu Międzywyznaniowego, do spraw Dialogu z Niewierzącymi oraz do spraw Kultury). Następnie dokonano analizy i syntezy odpowiedzi uzyskanych od 75 [regionalnych i krajowych] Konferencji Episkopatów i w maju 1986 roku dykasterie te opublikowały dokument zatytułowany „Sekty albo nowe ruchy religijne. Wyzwanie duszpasterskie".

Dokument został przyjęty przychylnie zarówno przez katolików, jak i przez innych chrześcijan. Stał się podstawą dla listów pasterskich biskupów oraz inspiracją do poważniejszych badań tego zjawiska na poziomie Kościołów lokalnych.

Stolica Apostolska zwróciła się do Międzynarodowej Federacji Uniwersytetów Katolickich z propozycją podjęcia szerszego programu badań nad nowymi ruchami religijnymi; program ten jest obecnie realizowany. Dokument z 1986 roku uważany jest jedynie za punkt wyjścia.

Praca na szczeblu Kościoła lokalnego

Na szczeblu diecezji i Konferencji Episkopatu wzrosła liczba ośrodków badawczych oraz komisji zajmujących się nowymi ruchami

religijnymi. Wydawane są książki na temat tego zjawiska, a wiele Konferencji Episkopatu poświęca mu listy pasterskie. Duszpasterze kształcą się i zdobywają odpowiednią formację, starając się zrozumieć tę rzeczywistość i właściwie na nią reagować.

Międzynarodowa Konferencja Uniwersytetów Katolickich

Ośrodek Koordynacji Badań MKUK rozpoczął badania nad sektami w 1988 roku. Pierwszym dyrektorem programu był o. Remi Hoeckman OP, a obecnie jest nim o. Michael Fuss, profesor Papieskiego Uniwersytetu Gregoriańskiego. W rozległych pracach badawczych bierze udział ponad 50 specjalistów z 5 kontynentów, reprezentujących różne dyscypliny i analizujących problem z teologicznego, socjologicznego, psychologicznego i innych punktów widzenia.

Wyniki badań prowadzonych przez MKUK z pewnością okażą się bardzo przydatne w duszpasterskiej pracy Kościoła. Problem nowych ruchów religijnych nie dopuszcza rozwiązań szybkich i łatwych. Analiza naukowa i podejście interdyscyplinarne to niezbędne elementy solidnego i trwałego programu duszpasterskiego.

Czy możliwy jest dialog z nowymi ruchami religijnymi?

Niektórzy zapytują, czy jest możliwy dialog z nowymi ruchami religijnymi. Niewątpliwie z samej natury i misji Kościoła wynika, że dialog z każdą ludzką istotą i z grupami religijnymi winien stanowić element stylu prowadzenia przez Kościół swego apostolatu. Sobór Watykański II wezwał do dialogu z chrześcijanami należącymi do Kościołów innych wyznań oraz z wyznawcami innych religii.

Trudność polega na tym, by prowadzić dialog z nowymi ruchami religijnymi z należytą rozwagą i rozeznaniem.

Natura wielu nowych ruchów religijnych i ich sposób działania sprawiają, że dialog z nimi nastręcza Kościołowi szczególnie wiele problemów. Na pasterzach Kościoła spoczywa poważny obowiązek obrony wiernych katolików przed stowarzyszeniami głoszącymi poglądy błędne i niebezpieczne.

Nie należy potępiać wszystkich nowych ruchów religijnych, ignorując różnice między nimi. Katolicy winni zawsze wykazywać gotowość do odkrywania i zgłębiania elementów i tendencji w swej istocie dobrych i szlachetnych oraz do poszukiwania możliwości współpracy. Powinni także badać i obserwować ruchy, które dotąd nie zostały dobrze poznane.

Pozostaje problem tych nowych ruchów religijnych, które przyjmują wobec Kościoła strategię wrogości i realizują ją niejednokrotnie z pomocą zewnętrznych czynników ekonomicznych i politycznych. Nie odrzucając dialogu z tymi ugrupowaniami, Kościół winien poszukiwać godziwych środków obrony przed nimi.

VI. Odpowiedź duszpasterska: wskazania szczegółowe

Kierownictwo doktrynalne biskupów

Wiele nowych ruchów religijnych przyciąga katolików należących do wspólnot, w których panuje doktrynalne zamieszanie lub dezorientacja. Tego rodzaju zamieszanie może być częściowo skutkiem działalności pewnych teologów katolickich, którzy sieją zwątpienie lub też innych ludzi kontestujących niektóre pouczenia Urzędu Nauczycielskiego; jego przyczyną może być także niedostateczne nauczanie religii lub ataki sekt.

Bez względu na przyczynę biskupi winni pamiętać, że są „zwiastunami wiary, prowadzącymi nowych uczniów do Chrystusa i autentycznymi, czyli upoważnionymi przez Chrystusa nauczycielami, którzy powierzonemu sobie ludowi głoszą prawdy wiary, aby w nie wierzył i w życiu je stosował" (*Lumen gentium*, 25). Każdy biskup

winien uznać to za swój osobisty obowiązek i „zastawać w porę i nie w porę" (por. 2 Tm 4, 2), także wówczas, gdy naraża się na ryzyko utraty poparcia zdezorientowanej większości lub na ataki dynamicznej i agresywnej mniejszości.

Odpowiednia katecheza i podstawowa formacja biblijna

Doświadczenie pokazuje, że nowe ruchy religijne wykorzystują sytuację religijnej ignorancji chrześcijan. Właściwa katecheza winna zatem prowadzić do uodpornienia społeczności katolickiej na tego rodzaju skażenia. W nauczaniu prawd wiary należy szczególnie wiele uwagi poświęcić Biblii. Katolicy winni tak dobrze znać prawdy swej wiary, by móc zawsze odpowiedzieć tym, którzy żądają od nich uzasadnienia ich nadziei (por. 1 P 3,15).

Modlitwa i praktyki religijne

Niektóre nowe ruchy religijne przyciągają zwolenników obietnicą zaspokojenia ich potrzeby, szczególnymi formami modlitwy i kultu. Kościół, począwszy od parafii, musi być przekonany, że jego własne tradycje liturgiczne i kultowe, gdy są właściwie rozumiane, rozwija-, ne i przeżywane, w pełni zaspokajają potrzebę ludzkiej duszy.

Mistycyzm. Pokój. Harmonia

Nowe ruchy religijne obiecują ludziom mądrość, pokój, harmonię i samorealizację. Nasze głoszenie chrześcijaństwa winno być zwiastowaniem dobrej nowiny i Bożej mądrości, jedności i harmonii z Bogiem i z całym stworzeniem, szczęścia, które jest ziemskim przygotowaniem do niebiańskiej radości i pokoju, którego świat dać nie może. W naszej prezentacji chrześcijaństwa nie możemy zapominać o rzeczywistości chrześcijańskiego doświadczenia. Nie wystarczy udzielać ludziom informacji o charakterze intelektual-

nym. Chrześcijaństwo nie jest ani zespołem doktryn, ani systemem etycznym. Jest życiem w Chrystusie, które może być doświadczane w sposób coraz głębszy.

Uznanie znaczenia gestów i symboli

Liczne nowe ruchy religijne kładą większy nacisk na stronę emocjonalną niż na rozumową. Nie popadając w tego rodzaju przesadę, w wielu parafiach i miejscach kultu można by z korzyścią dowartościować rolę ciała, gestów i materialnych aspektów liturgii oraz form pobożności ludowej.

Żywe wspólnoty

Nowe ruchy religijne przyciągają chrześcijan, ponieważ pozwalają im stać się członkami wspólnot żywych. Zjawisko parafii bardzo rozległych może zatem stanowić pewien problem, jeżeli nie zostanie podjęty świadomy wysiłek poszukiwania takich sposobów działania, które pozwolą każdej osobie mieć świadomość, że jest kochana i doceniana, i które pozwolą jej odgrywać jakąś aktywną rolę we wspólnocie. Kościół winien być postrzegany i doświadczany jako wspólnota miłości i służby, sprawująca Eucharystię i nią żyjąca.

Popieranie udziału i odpowiedzialności świeckich

To prawda, że nowe ruchy religijne rozwijają się zwłaszcza tam, gdzie efektywna praca kapłanów jest niedostateczna lub gdzie brak jej całkowicie. Ale prawdą jest i to, że Kościół potrzebuje dynamicznych ludzi świeckich, zdolnych pokierować życiem wspólnot. Nadmierny klerykalizm może zepchnąć wiernych świeckich na margines Kościoła i sprawić, że będzie on postrzegany jako instytucja kierowana przez wyświęconych biurokratów. Natomiast

w działalności nowych ruchów religijnych aktywność świeckich odgrywa wielką rolę.

Rozeznanie

Często nowe ruchy religijne przyciągają ludzi, którzy pragną zaznać w życiu religijnym jakichś głębszych doświadczeń. Niebezpieczeństwo polega na tym, że ruchy te pozwalają przeżyć coś, co w pierwszym okresie może być dobre, ale co później prowadzi do konsekwencji negatywnych. Osoby przyciągnięte przez te ruchy mogą oderwać się od swych katolickich korzeni i mimo przeżycia okresu wzrostu, ostatecznie znaleźć się w gorszej sytuacji duchowej niż na początku. Potrzebne jest formułowanie wskazań pozwalających duszpasterzom i wiernym orientować się w tej ważnej dziedzinie.

Znaczenie programu diecezjalnego

Każda diecezja lub grupa diecezji winna zadać sobie następujące pytania: Jakie sekty lub nowe ruchy religijne działają obecnie na jej terytorium? Jakie są ich metody działania? Jakie słabości w życiu katolickiej wspólnoty tego regionu wykorzystują nowe ruchy religijne? Jaką praktyczną pomoc otrzymuje wierny świecki w dziedzinie duchowości i modlitwy osobistej? W jaki sposób Kościół diecezjalny i parafialny stara się przychodzić z pomocą chrześcijanom, którzy zmagają się z trudnościami materialnymi, społecznymi lub innymi? Czy na terenie diecezji katolicy żyją Ewangelią, podejmując także działalność społeczną?

Jakiego rodzaju treści dostarcza wiernym diecezji radio krajowe lub lokalne, prasa i telewizja i jak odpowiada na nie duszpasterstwo środków społecznego przekazu Kościoła lokalnego? Czy działalność nowych ruchów religijnych na terenie diecezji stwarza potrzebę ogłoszenia przez biskupa dokumentu, który byłby dla wiernych przewodnikiem w tej dziedzinie?

Zakończenie

Wobec dynamicznego rozwoju nowych ruchów religijnych, pasterze Kościoła nie mogą poprzestać na dotychczasowych formach pracy, nie poświęcając ruchom tym szczególnej uwagi. Zjawisko nowych ruchów religijnych jest wyzwaniem i zarazem szczególną okazją. Kościół musi ufać, że ma dość zasobów, by sprostać tej sytuacji. Jak powiedział Ojciec Święty do biskupów meksykańskich w dniu 12 maja 1990 roku: „obecność tak zwanych sekt to aż nadto ważny powód, by wnikliwie przeanalizować działalność duszpasterską lokalnego Kościoła, poszukując jednocześnie konkretnych rozwiązań i kierunków działania, pozwalających zachować i umocnić jedność ludu Bożego. W związku z tą sytuacją słusznie postanowiliście sformułować wytyczne duszpasterskie (...). Są one czymś więcej niż tylko odpowiedzią na aktualne wyzwania, pragną bowiem również wytyczać drogi nowej ewangelizacji, co jest zadaniem tym pilniejszym, że jest to również konkretny sposób pogłębiania wiary i życia chrześcijańskiego w waszych wspólnotach".

Kard. Francis Arinze

Czy w Kościele istnieją sekty?[8]

Od pewnego czasu w środkach masowego przekazu mówi się o „sektach wewnątrzkościelnych" lub o „sektach wewnątrzkatolickich". To negatywne określenie wymierzone jest przeciw całej serii ruchów i wspólnot, które powstały w ostatnich dziesięcioleciach. Podczas gdy wcześniej wiele z tych grup opatrywano etykietką „konserwatywnych" lub „fundamentalistycznych", teraz próbuje się je odizolować jako „sekty wewnątrzkościelne"[9]. Przestrzega się przed nimi tak samo jak przed klasycznymi sektami lub tak zwanymi „religiami młodzieżowymi", które nadwerężają zdrowie psychiczne swoich członków i traktują ich nieludzko. Wielu wiernych zdaje sobie sprawę, że zawsze w przeszłości istniały i nadal istnieją sekciarskie odłamy chrześcijaństwa. Wielu chrześcijan jednak z pewnym zaskoczeniem przyjmuje twierdzenie, że „sekty" istnieją jakoby także wewnątrz Kościoła, chociaż określane tym mianem grupy zyskały uznanie i aprobatę Kościoła.

[8] Źródło: „L'Osservatore Romano" (wyd. polskie) 1997, nr 11, s. 54-58.

[9] Por. Hans Gasper, *Ein problematisches Etikett. Mit dem Sektenbegriff sollte man behutsam umgehen*, „Herder Korrispondenz" 1996, nr 50, s. 577-580; Hans Maier, *Sekten in der Kirche? Es muss Platz sein für unterschiedliche Wege*, „Klerusblatt" 1996, nr 76, s. 208.

1. Wyjaśnienie teologiczne

Pojęcie „sekty" wywodzi się ze środowiska religijno-kościelnego, ale ostatnio znajduje szersze zastosowanie także w sferze polityczno-społecznej. Z tego powodu traci cechy naukowej ścisłości i jednoznaczności. W potocznym języku jest coraz częściej stosowane w sposób sloganowy na oznaczenie pewnych grup uważanych za „niebezpieczne", ponieważ nie przestrzegają fundamentalnych zasad liberalnego społeczeństwa demokratycznego.

Dość powszechnie przyjmuje się dzisiaj, że do cech wyróżniających sekty należą: formowanie elitarnych grup, które odcinają się od rzeczywistości społecznej, a nierzadko przyjmują wobec niej postawę sprzeciwu; tworzenie alternatywnych stylów życia, które często prowadzą do irracjonalnych skrajności i do niebezpiecznej przesady. Jako cechy wewnętrzne sekty - obok dążenia do określonego celu albo kultu jakiegoś duchowego idola - wymienia się: odrzucenie fundamentalnych wartości naszych czasów, takich jak wolność osobista i tolerancja, czemu towarzyszy aktywne działanie, czasem agresywne, na rzecz wartości przeciwnych; totalitarny styl życia; odebranie członkom wolności sumienia; zerwanie kontaktów z wszystkimi, którzy nie należą do danej grupy, oraz dążenie do rozciągnięcia kontroli na całe społeczeństwo lub na niektóre jego sektory. Gdy w jakiejś grupie zauważa się te cechy, natychmiast określa się ją jako sektę.

W języku religijnym, który bardziej adekwatnie (i dlatego bardziej precyzyjnie) opisuje to zjawisko, sekta to ugrupowanie, które oderwało się od wielkich Kościołów, Kościołów masowych. Często sekty zachowują wybrane wartości, idee religijne i formy życia wspólnot kościelnych, od których się oderwały. Te pierwotne elementy zostają w nich jednak wyniesione do rangi absolutu, wyizolowane i ujęte w ramy życia wspólnotowego, które zrywa wszelkie więzi z pierwotną społecznością i zabiega przede wszystkim o zachowanie i obronę samej siebie. W powiązaniu z tymi podsta-

wowymi elementami można jeszcze wymienić następujące cechy charakterystyczne sekt: irracjonalne idee religijne (na przykład oczekiwanie bliskiego końca świata); odrzucenie wszelkiego porozumienia duchowego z osobami myślącymi inaczej; przesadny entuzjazm w przedstawianiu i realizowaniu własnej wizji; agresywny prozelityzm i przesadne poczucie misji w stosunku do świata, traktowanego pogardliwie; kategoryczna wiara w możliwość zbawienia jedynie ograniczonej liczby ludzi, należących do danej grupy.

W języku teologii katolickiej sekta odznacza się przede wszystkim odrzuceniem wspólnej prawdy biblijno-apostolskiej i podstawowych treści wiary. Dlatego w ocenie Kościoła sekta zawsze wiąże się z herezją lub schizmą.

Nie trzeba studiować teologii, żeby dostrzec podstawową sprzeczność zawartą w obiegowym określeniu „sekty wewnątrzkościelne". W tezie o rzekomym istnieniu „sekt" wewnątrz Kościoła zawiera się ukryta przygana pod adresem papieża i biskupów. Mają oni bowiem obowiązek badać doktrynę i działalność stowarzyszeń kościelnych i oceniać, czy są one zgodne z wiarą Kościoła. Dlatego odmowa ich uznania przez kompetentną władzę kościelną jest istotnym warunkiem określenia danego stowarzyszenia jako „sekty" w znaczeniu teologiczno-eklezjalnym. Sekty znajdują się poza Kościołem (nie uczestniczą też w ruchu ekumenicznym). Są izolowane, a ich samoświadomość nie pozwala im poddawać się osądowi władz kościelnych. Natomiast uznane wspólnoty kościelne pozostają w stałym kontakcie z władzami Kościoła, które badają ich statuty i sposób życia. Jest zatem czymś niestosownym, gdy pewne instytucje, osoby lub środki przekazu określają mianem sekt wspólnoty uznane przez Kościół czy wręcz traktują styl życia oparty na trzech radach ewangelicznych jako przejaw „praktyk sekciarskich".

W myśl prawodawstwa kościelnego wierni mają prawo tworzyć stowarzyszenia. Zadaniem biskupów i Stolicy Apostolskiej jest badanie nowych wspólnot i ruchów - w języku św. Pawła mówi się

też o nowych „charyzmatach" - i ewentualne uznanie ich autentyczności. Władza kościelna ma obowiązek wspomagać i rozwijać to, czego Duch Święty dokonuje w Kościele. Winna także interweniować i korygować ewentualne nieprawidłowości lub odchylenia w doktrynie i praktyce. Na tym właśnie polega zasadnicza różnica między sektą, która nie ma nad sobą i nie uznaje żadnej instancji nadrzędnej, a grupami kościelnymi, które świadomie i dobrowolnie podporządkowują się władzy kościelnej i zawsze gotowe są przyjąć ewentualną korektę z ich strony. Można wykazać na wielu konkretnych przykładach, że tak jest rzeczywiście.

Libero Gerosa zwięźle formułuje następujące podstawowe kryteria, które pozwalają uznać autentyczność charyzmatów: „Charyzmaty są to «szczególne łaski», które Duch Święty rozdziela wedle własnego zamysłu «wiernym wszelakiego stanu» i «przez które czyni ich zdolnymi i gotowymi do podejmowania rozmaitych dzieł lub funkcji mających na celu odnowę i dalszą pożyteczną rozbudowę Kościoła». Są wśród nich charyzmaty «nadzwyczajne» oraz «bardziej pospolite, a szerzej rozpowszechnione», jednakże ocena autentyczności ich wszystkich, bez żadnego wyjątku, należy do tych, którzy «są w Kościele przełożonymi» i którzy winni też zważać, aby nie gasić charyzmatów autentycznych"[10].

W każdym przypadku nikt nie powinien się niepokoić, jeśli w środkach przekazu niektóre wspólnoty uznane przez Kościół nazywane są „sektami wewnątrzkościelnymi". Nawet gdyby powstawały jakieś wątpliwości czy pytania, istnieje zawsze możliwość uzyskania dokładniejszych informacji od kompetentnych organów Kościoła.

[10] Libero Gerosa, *Chańsma und Recht*, Trier 1989, s. 66; w tekście cytaty z *Konstytucji dogmatycznej o Kościele „Lumen gentium"*, 12.

2. Zjawisko „fundamentalizmu"

Mianem „fundamentalizmu" określano pierwotnie ruch religijno--ideologiczny powstały w Stanach Zjednoczonych przed pierwszą wojną światową. Opowiadał się on za ściśle literalną interpretacją Biblii (zwłaszcza opisów stworzenia) i stał się zbiorowym ruchem konserwatywno-protestanckim. Typowe cechy współczesnego fundamentalizmu w kraju macierzystym są następujące: odrzucenie wszelkiej wizji historyczno-krytycznej tekstów biblijnych, skupienie uwagi na wyidealizowanej, prawie mitycznej przeszłości, odmowa pozytywnej oceny wszelkich przejawów nowoczesnego rozwoju świata, nieustępliwy moralizm, krytyczny zwłaszcza wobec nadużyć społeczeństwa konsumpcyjnego, czasem także pewne tendencje polityczne o charakterze skrajnie prawicowym oraz krytyczne poglądy na temat demokracji. We współczesnej filozofii i socjologii ten amerykański fundamentalizm jako przejaw *American Civil Religion* oceniany jest krytycznie, ale mimo wszystko traktowany jako zjawisko poważne, co stanowi konsekwencję nierozwiązywalnych sprzeczności skrajnego liberalizmu.

Nie ma związku z tą rzeczywistością pojęcie „fundamentalizmu religijnego", powstałe dopiero w latach 80. w Europie - pojęcie dosyć mylące i nieprecyzyjne. Obejmuje ono zjawiska tak różnorodne, jak fanatyczny ekstremizm muzułmański, który domaga się nawet stosowania kary śmierci w przypadku odstępstwa od religii, a z drugiej strony także dążenie katolików do zachowania tradycyjnej wiary Kościoła. Zarzut „fundamentalizmu" stawia się bez żadnego rozróżnienia zarówno pewnym stowarzyszeniom kościelnym, które od początku uznają fundamentalne nauczanie Kościoła i są wierne Soborowi Watykańskiemu II, jak i zwolennikom abpa Marcela Lefebvrea.

W praktyce określenie „fundamentalizm" jest często stosowane jako ogólnikowy zarzut przeciw komuś, kogo chce się zaatakować, a nie jako termin ujmujący pewne wyraźnie określone zjawisko

religijne. W takim kontekście mówi się też czasem o „dogmatyzmie", „integralizmie" i „tradycjonalizmie", o „podejrzliwości w stosunku do ludzi myślących i żyjących inaczej" lub o „lęku przed samodzielnym myśleniem".

Krytyka fundamentalizmu zwraca się przeciw przeżywaniu wiary w postawie lęku i niepewności, która nie pozwala na uznanie żadnego rozwoju dogmatu ani rozumienia prawdy, każe trzymać się uparcie sztywnych form i formuł, nie ma odwagi stawić czoła zmieniającej się praktyce życia codziennego. Krytyka tego rodzaju jest uzasadniona. Jednakże niektórzy krytycy skłonni są posądzać o fundamentalizm wszystkie grupy i ruchy, które mimo wielorakich przemian, jakie się obecnie dokonują, wierzą niezmiennie w istnienie trwałych prawd i zawsze obowiązujących wartości i nie chcą odejść od „pełni, ładu i piękna świata wiary katolickiej"[11]. Krytycy ci winni się zastanowić, czy sami raczej nie ulegają niebezpiecznej skłonności, łączącej relatywizm w stosunku do wartości i prawd z postawą swoistego absolutyzmu, który sam chce decydować o tym, co stanowi fundament współczesnej rzeczywistości życia i wiary.

W swej nowej książce *Sól ziemi* kard. Joseph Ratzinger odpowiada w sposób bardzo wyważony na pytanie o znaczenie fundamentalizmu i o zagrożenia z nim związane: „Wspólny element wielu różnych nurtów, określanych jako fundamentalistyczne, stanowi poszukiwanie pewności i prostoty wiary. Zjawisko to samo w sobie nie jest czymś negatywnym, jeśli zważymy, że wiara - jak często nam powtarza Nowy Testament - jest przecież przeznaczona dla ludzi prostych i dla «maluczkich». (...) Poszukiwanie pewności i prostoty staje się niebezpieczne tylko wówczas, gdy prowadzi do fanatyzmu i do duchowej ciasnoty. Gdy łączy się to z nieufnością wobec rozumu, wówczas sama wiara ulega zafałszowaniu i staje się swego

[11] Leo Scheffczyk, *Katholische Glaubenswelt, Wahrheit und Gestalt*, Aschaffenburg 1977, s. 351.

rodzaju stronniczą ideologią, która nie ma nic wspólnego z ufnym zawierzeniem żywemu Bogu, który jest pierwotnym źródłem naszego życia i naszego rozumu. Rodzą się wówczas patologiczne formy religijności, takie jak poszukiwanie objawień, kontaktów z drugim światem i wiele innych podobnych praktyk. Jednakowoż teologowie, zamiast krytykować nieustannie fundamentalizm, powinni się raczej zastanowić, w jakiej mierze sami ponoszą odpowiedzialność za to, że coraz więcej ludzi szuka ucieczki w ciasnych i wypaczonych formach religijności. Kiedy stawia się wyłącznie pytania, a nie wskazuje się pozytywnej drogi wiary, ucieczki tego typu stają się nieuniknione"[12].

3. Konkretne zarzuty

W pierwszej części artykułu staraliśmy się wyjaśnić pokrótce pojęcia „sekty" i „fundamentalizmu", w drugiej natomiast zajmiemy stanowisko wobec poszczególnych zarzutów stawianych nowym wspólnotom kościelnym. Jak stwierdziliśmy, grupy i ruchy uznane przez Kościół nie mogą być określane jako „sekty", ponieważ aprobata władz kościelnych oznacza, iż są one zakorzenione w Kościele. Zarzuty wysuwane wobec nowych charyzmatów, mimo ich uznania przez Kościół, są czasem bardzo poważne. W związku z tym trzeba pamiętać, że należy zawsze rozróżniać między doktryną i praktyką tych wspólnot, uznanych przez Kościół jako charyzmaty, a ułomnościami poszczególnych osób. Wszyscy jesteśmy świadomi niedoskonałości ludzkiego działania. Dlatego raz jeszcze podkreślamy, że władza kościelna powinna interweniować w przypadkach, gdy dochodzi do wypaczeń.

Konkretne zarzuty są następujące: „pranie mózgu", izolacja i oderwanie od świata, wyobcowanie z rodziny, uzależnienie od

[12] Joseph Ratzinger, *II sale delia terra. Cristianesimo e Chiesa cattolica nella svol-ta del millennio. Un colloquio eon Peter Seewald*, Torino 1997, s. 156 i n.

postaci charyzmatycznych, ustanawianie własnych struktur wewnątrzkościelnych, łamanie praw człowieka, problem byłych członków. Jak należy odpowiedzieć na te zarzuty?

„Pranie mózgu": Tego określenia nie można stosować nawet w przypadkach zmiany osobowości, które często spotyka się w sektach. Termin ten oznacza bowiem nieludzkie metody stosowane przez reżimy totalitarne w celu oddziaływania na osobowość człowieka i wywoływania w niej pożądanych zmian. Nie ma on zatem żadnego zastosowania do formacji członków wspólnot kościelnych. Formacja bowiem jest przemianą dobrowolną, szanującą godność człowieka, przemianą całego człowieka w Chrystusie, której punktem wyjścia jest programowe wezwanie Jezusa do nawrócenia i do przyjęcia wiary (por. Mk 1, 14 i n.). Kto idzie za tym wezwaniem mocą łaski i dobrowolnie, zaczyna patrzeć w perspektywie wiary na wszystkie wymiary życia. O takiej przemianie mówi także św. Paweł w jednym ze swoich listów: „Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe" (Rz 12, 2). W tradycji chrześcijańskiej proces ten znany jest jako *metanoia* - przemiana życia. Punktem wyjścia takiej przemiany życia jest doświadczenie człowieka, który został powołany przez żywego Boga do pójścia za Nim pewną określoną drogą. Nawrócenie jest procesem żywym, który wciąż na nowo wymaga od chrześcijanina podejmowania dobrowolnej decyzji. Wspólnoty kościelne mają obowiązek czuwać nad tym, aby była to decyzja rzeczywiście dobrowolna. Ma to gwarantować także cała seria przepisów prawa kanonicznego.

Izolacja i oderwanie od świata: Ewangelia głosi, że chrześcijanie nie są „ze świata" (J 17,16), ale pełnią swoją misję „w świecie" (por. J 17, 18). Oddzielenie się od świata nie oznacza oddzielenia od ludzi, od ich radości, trosk i potrzeb, ale oddzielenie od

grzechu. Dlatego Jezus modli się za swoich uczniów: „Nie proszę, abyś ich zabrał ze świata, ale byś ich ustrzegł od złego" (J 17,15). Jeśli chrześcijanie nie robią pewnych rzeczy tak jak inni i nie dostosowują się do panującej mody, to nie znaczy, że „pogardzają" światem. Odrzucają jedynie to, co jest sprzeczne z wiarą i co przestało być dla nich ważne, ponieważ znaleźli „skarb ukryty w roli" (Mt 13, 44). Jedność z Chrystusem winna ich przynaglać nie do ucieczki we własny świat, ale do uświęcania świata, do przekształcania go w duchu prawdy, sprawiedliwości i miłości. W społeczeństwie zdominowanym przez mass media, w którym Kościół musi być „przejrzysty" niczym „dom z kryształu", istnieje także potrzeba wyrazistego świadectwa, o jakim mówi św. Piotr w swoim Pierwszym Liście: „bądźcie zawsze gotowi do obrony wobec każdego, kto domaga się od was uzasadnienia tej nadziei, która w was jest" (1 P 3,15). Dotyczy to również wspólnot kontemplacyjnych, które żyją za murami klasztorów i przez modlitwę oraz wyrzeczenia służą dobru ludzkości. Kościół jest bowiem z jednej strony „społecznością sprzeciwu"[13], ale zarazem wspólnotą misyjną działającą pośród świata.

Sobór Watykański II wielokrotnie zwracał uwagę na ten aspekt Kościoła, cytując między innymi starożytny *List do Diogneta.* List ten, pochodzący z II lub III wieku, podkreśla, że chrześcijanie tak jak wszyscy ludzie żyją w świecie, ale zarazem przeciwstawiają się duchowi świata, ponieważ zmierzają do celu, który znajduje się poza tym światem. W ten właśnie sposób spełniają swoją misję dla dobra świata.

„Krótko mówiąc: czym dusza w ciele, tym w świecie chrześcijanie. Dusza przenika wszystkie członki ciała, chrześcijanie wszystkie miasta świata. Dusza żyje w ciele, ale nie należy do ciała, chrześcijanie żyją w świecie, ale nie należą do świata.

[13] Por. Gerhard Lohfink, *Wie hat Jesus Gemeinde gewollt?*, Freiburg 1993, s. 142,181 i n.

Dusze więzi widzialne ciało, ale sama pozostaje niewidzialna, chrześcijan dostrzegają wszyscy, ale nikt nie widzi ich religii. Dusza ma w ciele wroga, chociaż mu nic złego nie zrobiła, lecz tylko wzbrania się dzielić jego rozkosze; chrześcijan wrogiem jest świat, choć w niczym go nie skrzywdzili, lecz tylko unikają jego uciech. (...) Chrześcijanie żyją w doczesności, licząc na życie wieczne. Dusza wzrasta w doskonałości pod wpływem umartwienia przez posty i czuwanie nocne, chrześcijanie z dnia na dzień wzrastają w liczbę pod wpływem prześladowania. Oto rola, którą im Bóg wyznaczył i z której nie wolno im zrezygnować"[14].

Wyobcowanie z rodziny: Obowiązek okazywania szacunku rodzicom i innym członkom rodziny, otoczenia ich miłością i troską, to istotny element chrześcijańskiego orędzia. Kiedy jednak Jezus wzywa człowieka, by poszedł za nim drogą szczególnej konsekracji, wymaga też oderwania się od rodziny: apostołowie porzucili rodziny, pracę, rodzinne strony. Taki sposób naśladowania Chrystusa przetrwał w dziejach aż do naszych dni. Niektórzy rodzice cieszą się z takiej decyzji swojego syna czy córki, ale może się ona stać również przyczyną konfliktów w łonie rodziny; mówi o tym sam Jezus (por. Mt 10, 37).

Nie zawsze łatwo jest pozwolić odejść własnemu dziecku, nawet w przypadku, gdy zawiera związek małżeński. Jeżeli jednak ktoś opuszcza dom, aby pójść za wezwaniem Jezusa, i czyni to w sposób całkowicie wolny, nie można stawiać zarzutu wspólnocie, że wywarła na niego niewłaściwy wpływ. Krytyka byłaby uzasadniona tylko wówczas, gdyby próbowano celowo doprowadzić do całkowitego zerwania z rodzicami, którzy również wybrali jakąś drogę życia chrześcijańskiego. Każdy członek rodziny ma bowiem prawo wybrać swoją życiową drogę wedle własnego uznania. Także w tej

[14] *List do Diogneta*, 6, tłum. za: ks. Marian Michalski, *Antologia literatury patrystycznej*, 1.1, Warszawa 1975, s. 119.

dziedzinie potrzebna jest tolerancja i szacunek dla decyzji podyktowanych przez sumienie.

Niewątpliwie w przeszłości powstawały nieraz trudne sytuacje i nawet dzisiaj dochodzi czasem do konfliktów, na przykład kiedy wspólnoty próbują wywierać wpływ na nieletnich wbrew woli rodziców albo kiedy rodzice nie rozumieją i nie akceptują decyzji swojego dziecka, które chce wstąpić do wspólnoty zakonnej. Jeżeli jednak naśladuje się Chrystusa z miłością, konsekwentnie, ale z zachowaniem postawy chrześcijańskiego szacunku, oraz jeśli respektuje się wolne wybory każdego, można stworzyć relacje oparte na zaufaniu między rodziną „naturalną" a „duchową", co przynosi pozytywne skutki. Wiele osób może to potwierdzić własnym doświadczeniem.

Uzależnienie od postaci charyzmatycznych: Należy bardzo starannie odróżniać osoby, które wykorzystują swoje zdolności w sposób egoistyczny i zafałszowany, aby panować nad innymi i zmuszać ich do uległości, od postaci naprawdę charyzmatycznych, jakie również dzisiaj można znaleźć w Kościele. Ofiarowują one całe swoje życie „przez miłość nieobłudną" (por. 2 Kor 6, 6) dla Kościoła i dla dobra ludzi. W dziejach zbawienia wielokrotnie stykamy się z takimi postaciami, obdarzonymi szczególnymi zdolnościami. Ich „prawzorem" jest sam Jezus Chrystus. W Jego szkole niezliczeni ludzie znaleźli drogę życia i szczęście. Założyciele zakonów i inne postaci charyzmatyczne, jak na przykład święci Benedykt czy Ignacy, Klara czy Angela Merici, starali się zdobywać innych dla Chrystusa. Nie naruszając wolności dzieci Bożych, przekazali innym nadprzyrodzone bogactwo swojego życia i zawsze okazywali posłuszeństwo władzom kościelnym. Czy nie powinniśmy być wdzięczni Bogu za to, że również dzisiaj daje nam ludzi tak pełnych ducha? Czy zachowując struktury rozwinięte już i umocnione, nie powinniśmy zarazem być otwarci na tchnienie Ducha Świętego, który jest „duszą" Kościoła?

Ustanawianie własnych struktur wewnątrzkościelnych: Często wysuwa się zarzut, że niektóre grupy tworzą „Kościół w Kościele". Aby uniknąć takiego niebezpieczeństwa, trzeba nieustannie zabiegać o utrzymanie zrównoważonych relacji między istniejącymi strukturami kościelnymi, zwłaszcza parafialnymi, a nowymi grupami. Kard. J. Ratzinger tak pisze na ten temat: „Mimo wszystkich przemian, jakich można się spodziewać, jestem przekonany, że parafia pozostanie podstawową komórką życia wspólnotowego. (...) Jak prawie zawsze w przeszłości będą istniały grupy skupione wokół pewnego charyzmatu, wokół postaci założyciela lub określonej drogi duchowej. Między parafią a «ruchem» musi istnieć relacja wzajemnej owocnej wymiany: ruch potrzebuje więzi z parafią, aby nie stać się sektą, a parafia potrzebuje ruchów, aby nie zamknęła się sama w sobie i nie zastygła w sztywnych schematach. Już dzisiaj istnieją nowe formy życia zakonnego pośród świata. Kto przygląda się uważnie rzeczywistości Kościoła, może już dziś dostrzec zaskakująco wiele nowych form życia chrześcijańskiego, w których jest już obecny wśród nas Kościół jutra"[15].

Łamanie praw człowieka: Od najdawniejszych czasów rdzeniem życia konsekrowanego było naśladowanie Chrystusa przez celibat (dziewictwo), posłuszeństwo i ubóstwo. Kto wybiera tę drogę i po latach namysłu i modlitwy podejmuje wynikające z niej zobowiązania, dobrowolnie rezygnuje z określonych praw: z prawa do zawarcia małżeństwa, prawa do kierowania własnym życiem, prawa do samodzielnego nabywania dóbr materialnych i rozporządzania nimi. Sobór naucza: „Rady ewangeliczne dotyczące poświęconej Bogu czystości, ubóstwa i posłuszeństwa, jako ugruntowane w słowach i przykładach Pana, a zalecane przez Apostołów, Ojców i Doktorów Kościoła oraz pasterzy, są darem Bożym, który Kościół otrzymał od swego Pana i z łaski Jego usta-

[15] Joseph Ratzinger, *dz. cyt.*, s. 229 i n.

wicznie zachowuje"[16]. Wybór takiej formy życia, jeżeli został dokonany dobrowolnie, nie sprzeciwia się prawom człowieka, ale jest odpowiedzią na szczególne powołanie Chrystusa. Osoby kierujące różnymi wspólnotami mają jednak obowiązek wspomagać szczerym sercem dobrą wolę członków, tak aby mogła przynosić owoce w duchu prawdziwej *communio*, dla zbudowania Kościoła i dla dobra ludzi.

Problem byłych członków: We wszystkich wspólnotach zakonnych osoby nowo wstępujące przeżywają najpierw pewien etap przygotowawczy, który pozwala na wzajemne poznanie się, na wzrost, na refleksję nad samym sobą, i przygotowuje do podjęcia definitywnych decyzji. Przełożeni mają również prawo usunąć pewne osoby, jeśli istnieją po temu poważne przyczyny. Zdarzają się niestety również przypadki odejścia lub usunięcia osób, które podjęły już nieodwołalne decyzje. Są ludzie, którzy opuściwszy daną wspólnotę zachowują z nią przyjazne więzi, choć za obopólnym porozumieniem idą dalej własną drogą. Rzecz jasna, wspólnoty uznane przez Kościół dają swoim członkom i byłym członkom także możliwość odwołania się - w przypadku konfliktów - do kompetentnych instancji kościelnych.

Wśród byłych członków zdarzają się jednak i tacy, którzy wykorzystują środki społecznego przekazu, aby rozpowiadać o swoich negatywnych doświadczeniach. Zawsze gdy grupa ludzi żyje razem, wychodzą na jaw ich ograniczenia i ułomności. Nie ma jednak podstaw, aby przedstawiać trudności, z jakimi ktoś zetknął się w ramach danej wspólnoty, jako problemu dotyczącego wszystkich, chociaż tego typu negatywne doświadczenia jednostek są bolesne dla całej wspólnoty Kościoła.

Takie negatywne doświadczenia stają się z kolei przedmiotem zainteresowania świeckich środków przekazu, które jednak nie

[16] *Konstytucja dogmatyczna o Kościele „Lumen gentium"*, 43.

zajmują się kwestiami doktrynalnymi, ale jedynie ludzkimi zachowaniami i ich konsekwencjami. W dyskusjach podkreśla się fakt, że Kościół w swoich różnych wspólnotach jest „społecznością sprzeciwu" wobec społeczeństwa liberalnego i świeckiego. „Kto akceptuje religie wyłącznie pod postacią religii «kulturowej», dostosowanej do mentalności społeczeństwa, temu wszystkie formy bardziej radykalne będą się wydawać podejrzane"[17]. Jeżeli krytyka opiera się na faktach rzeczywiście dyskusyjnych, powinna stać się dla władz kościelnych bodźcem do wnikliwej kontroli; krytyka może zresztą przyczynić się też do oczyszczenia i wzrostu danej wspólnoty. Watykański raport z 1986 roku na temat „Zjawiska sekt i nowych ruchów religijnych" stwierdza, że pewne postawy sekciarskie (jak na przykład wzmiankowana w tymże raporcie nietolerancja lub agresywny prozelityzm) nie wystarczają, by można było mówić o istnieniu sekty, oraz że takie postawy zdarzają się również w pewnych wspólnotach kościelnych. Wspólnoty takie - czytamy w tekście - „mogą przejść stopniową ewolucję dzięki pogłębieniu formacji oraz kontaktom z innymi chrześcijanami. W ten sposób mogą się rozwinąć w kierunku postawy bardziej «eklezjalnej»"[18]. Postawa eklezjalna wymagana jest od obydwu stron: od poszczególnych wspólnot, aby przedstawiały swój charyzmat jako dar jeden z wielu (opierając się pokusie „kościelnego absolutyzmu"), ale także od tych wszystkich, którzy nie mają bezpośredniego kontaktu z takimi formami życia kościelnego, aby umieli rozpoznać w tych wspólnotach dar Ducha Świętego, który daje życie - dar, który wielu ludziom otwiera drogę do wiary.

W wielu krajach świata budzi się dziś nowe pragnienie bardziej radykalnego przeżywania orędzia Chrystusa, mimo wszelkich ludz-

[17] Hans Gasper, *dz. cyt.*

[18] Sekretariat ds. Jedności Chrześcijan, Sekretariat ds. Niechrześcijan, Sekretariat ds. Niewierzących, Papieska Rada ds. Kultury, *Raport wstępny „Zjawisko sekt i nowych ruchów religijnych*Wprowadzenie: *Enchiridion Vaticanum* 10,1986-1987, s. 254.

kich słabości, i służenia Kościołowi w jedności z Ojcem Świętym i z biskupami. Wielu dostrzega w nowych charyzmatach znak nadziei. Inni uznają je za zjawiska dziwne, inni znów przyjmują je jako wyzwanie czy wręcz jako wyrzut, przed którym się bronią, czasem także przez ich krytykę. Niektórzy z kolei próbują upowszechniać pewną formę humanizmu, która coraz bardziej odrywa się od swoich chrześcijańskich korzeni. Nie powinniśmy jednak zapominać, że „soborowe słowa o *Ecclesia semper reformanda* wskazują nie tylko na konieczność refleksji nad strukturami, ale także na potrzebę otwierania się na wciąż nowe rzeczywistości oraz wystrzegania się zbyt układnych stosunków z duchem czasu"[19].

Abp Christoph Schönborn
Ordynariusz Wiednia

[19] Hans Maier, *dz. cyt.*, s. 1.

Literatura tematyczna i cytowana

Abgrall J.-M., *Sekty. Manipulacja psychologiczna,* Gdańsk 2005.

Abramczyk A., *Wyznawcy szatana,* „Prawo i Życie" 1999, 23 marca, nr 6.

Adamczuk L., *Statystyka wyznań religijnych w Polsce,* [w:] *Wyznania religijne. Stowarzyszenia narodowościowe i etniczne w Polsce 1993-1996,* Warszawa 1997.

AKA, F. G., AST, *Miodowy tydzień u Moona,* „Rzeczpospolita" 2000, 9 lutego, nr 33.

Albrecht M., „Duchowość New Age - ogólny przegląd" (maszynopis powielony).

Albrecht M. C., *Reincarnation: A Christian Critique of a New Age Doctrine,* Dovners Grove 1982.

Anabella, *Hare Kryszna - droga do doskonałości,* bmw, brw.

Andrzej K., *Świadectwo,* „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Arinze F., *Sekty i nowe ruchy religijne jako problem duszpasterski,* „L'Osservatore Romano" (wyd. polskie) 1991, nr 7.

Ba, *Shoko Asahara,* „Wprost" 1995, 5 maja, nr 18.

Bagiński E., *Świadkowie Jehowy w moim życiu,* „Sekty i Fakty" 1999, nr 4.

Bagiński E., *Sąd nad owcami i kozłami* (1), „Sekty i Fakty" 2002, nr 2.

Bagiński E., *Sąd nad owcami i kozłami* (2), „Sekty i Fakty" 2002, nr 3.

Bainbridge W. S., Stark R., *Client and Audience Cults in America,* „Sociological Analysis" 1980, nr 41.

Bałandynowicz A., *Uczeń, szkoła i przestępczość nieletnich,* [w:] B. Urban (red.), *Dewiacje wśród młodzieży. Uwarunkowania i profilaktyka,* Kraków **2001.**

Baraniecki P., *Czas mesjaszy*, „Przegląd Tygodniowy" 1993, 9 maja, nr 18.

Barker E., *New religious movements: a practical introduction*, London 1989.

Barker E., *Królestwo niebieskie na ziemi: nowe ruchy religijne i systemy polityczne (fragment książki)*, „Nomos" 1992, nr 1.

Barker E., *Nowe ruchy religijne*, Kraków 1997.

Bartkowska B., *Sekty. Analiza psychologiczna problemu w kontekście historycznym*, „Życie i Myśl" 1997, nr 3.

Barton T., *W służbie szatana. Urodziliśmy się, by tworzyć piekło na ziemi...*, „Prawo i Życie" 1997, 24 maja, nr 21.

(BBN 1995): *Raport o stanie bezpieczeństwa państwa*, rozdział 7: *Sekty i niektóre związki wyznaniowe w Polsce*, Warszawa 1995.

Bednarski W., *W obronie wiary. Pismo Święte a nauka Świadków Jehowy, innych sekt i wyznań niekatolickich. Podręcznik obrony dogmatów*, Gdańsk-Toruń 1997.

Bednarski W., *„Cudowna pszenica"*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 3.

Bednarski W., *Czy Moon ma rację?*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 5/6.

Bednarski W., *„Nowe światła" w publikacjach Świadków Jehowy*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 2.

Bednarski W., *Świadkowie Jehowy a szpitale beztransfuzyjne*, „Sekty i Fakty" 2005, nr 3/4.

Bednarski W., *Czy świadkowie Jehowy zbliżają się do katolicyzmu?*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 4.

Bednarski W., *Kościół katolicki sektą?*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Bednarski W., *Skąd wzięło się określenie „kocia wiara"?*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Behar R., mak (oprać.), *Religijna mafia scjentologów* (przedruk za „Time"), „Gazeta Wyborcza" 1991, 6 sierpnia, nr 182.

Bendkowski W., *Sekty. Ich rosnąca liczba w Polsce niepokoi Kościół i Biuro Bezpieczeństwa Narodowego, ale co im właściwie można zarzucić?*, „Wiadomości Kulturalne" 1996, 22 września, nr 38.

Bezborodova N., Petukhov V., *Organizacja społeczna: Związek Ochrony Rodziny i Jednostki. Vademecum zagranicznych ośrodków informacji o sektach* (1), tłum. K. Niestrój, „Sekty i Fakty" 2005, nr 3/4.

Bezborodova N., Petukhov V., *Prewencja wobec znęcania psychicznego i manipulacji podświadomością oraz rozwój krytycznego myślenia w środowisku młodzieży*, tłum. A. Rycek, „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Beźnic Sz., *Mormoni - kontrowersje wokół poligamii i Księgi Mormona*, „Nomos" 1996, nr 14.

Beźnic Sz., *Sekty w opinii Polaków - badania Demoskopu*, „Nomos" 2002, nr 39/40.

Beźnic Sz., *Radykalizm pogrzebowy - Sekta różańcowa*, „Studia Laurentiana", R. 5, 2005, nr 1.

Będziesz mógł żyć wiecznie w raju na ziemi?, bmw 1984.

Białowąs A., *ABC o New Age*t Tychy 2005.

Białowąs A., *Gaja - bogini Nowej Ery*, „Cywilizacja" 2007, nr 21.

Białowąs A., *Naukowcy o jodze*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 2.

Białowąs A., *O recepcji nowych treści religijnych w świadomości polskiego społeczeństwa przełomu XX i XXI wieku*, [w:l A. Rynio (red.), *Wychowanie chrześcijańskie. Między tradycją a współczesnością*, Lublin 2007.

Białowąs A., *Parę słów o samouzdrawianiu w New Age*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 3.

Białowąs A., *Scjentolodzy w Polsce*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Białowąs A., *Jarmark cudów. Konspekty pracy na podstawie filmów*, Kraków 2008.

Białowąs A. (red.), *Miraże New Age*, Kraków 2008.

Bilska E., *Poczytajmy o sektach*, „Edukacja i Dialog" 1998, nr 5.

(BK 2008): www.bkwsu.org (dostęp: 10 kwietnia 2008 roku).

(BM 1982): *Będziesz mógł żyć wiecznie w raju na ziemi*, Selters/Taurus 1982.

Boadella D., *Toksyczni terapeuci, przemoc religijna, sekty*, Warszawa 1994.

Bodanko A., *Zainteresowania młodzieży satanizmem jako skrajny przejaw zachowań asocjalnych*t „Nauczyciel i Szkoła" 2000, nr 1.

Borkowski A., *Jak walczyć z sektami*, „Prawo i życie" 1996, nr 33.

Borkowski A., *Jak walczyć z sektami. Zaginione serca*, „Prawo i Życie" 1996, nr 33.

Borovićka V. P., *Sekty szatańskich bogów*, Warszawa 1997.

Bortkiewicz P., *Mentalność sekty a ideologia postmodernistyczna*, „Ethos" 1996, nr 1/2.

Brzustowski T., *Satanizm w muzyce rockowej*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Bukalski S., *Skala podatności na działania grup kultowych. Podręcznik*, Lublin 2003.

Bukalski S., Sikorski D., *Sekty. Destrukcyjne grupy kultowe*, Lublin 2004.

Bukalski S., *Psychologiczny obraz osoby podatnej na oddziaływania grup kultowych*, [w:] A. Wańka (red.), *Studia i Rozprawy. New Age. Idee i implikacje*, Szczecin 2005.

Bukalski S., *Podatność młodzieży na oddziaływania grup kultowych*, Szczecin 2006.

Bukalski S., *Rodzina w perspektywie oddziaływania grup kultowych*, „Analecta Cracoviensia" 2007.

Burrel M. C., *Nie wszyscy są jednego ducha*, Warszawa 1998.

Cazelles H., *Czym jest sekta religijna*?, „Communio" 1991, nr 3.

(CB-Rafael): materiały Centrum Badań nad Nowymi Religiami - Rafael.

Cekiera Cz., *Sataniści. Z cyklu: Subkultury młodzieżowe*, „Problemy Alkoholizmu" 1994, lipiec, nr 7.

Cekiera Cz., *Sataniści*, „Studia Psychologiczne KUL" 1996, t. 8.

Chancellor J. D., *Life in The Family: An Oral History ofthe Children ofGod*, New York 2000.

Ching Hai, *Klucz do natychmiastowego oświecenia - pytania i odpowiedzi*, bmw 1992.

Chlebowski T. J., *Władza i struktury organizacyjne świadków Jehowy*, „Studia Włocławskie" 2002, t. 5.

Christiansen I., *Satanismus. Faszination des Bósen*, Gutersloher Verlagshaus 2003.

Cichobłaziński L., *Samorząd przeciw sektom*, „Niedziela" 1995, nr 42.

Cichocki J., *Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kriszny*, „Studia Płockie" 1996, t. 24.

Cichórz T., *Sekty w Polsce: mity a rzeczywiste zagrożenia*, „Przegląd Policyjny" 2001, nr 2.

Cielecka D., *Mój syn jest w sekcie*, „Królowa Apostołów" 1993, nr 10.

Cieśluk M., *Jak rozpoznać sekciarza*, „Nasz Dziennik" (Kraków) 1998, 16 lipca, nr 141.

Clark D., *Konsultacja i interwencja w zakresie sekt,* tłum. I. Kuźnicka, „Sekty i Fakty" 2007, nr 3.

Clements R. D., *Bóg i guru,* Kraków 1989.

Creme B., *Czas zmian,* „SHARE International Magazine" 2006, nr 44.

Crowley A., *Magic In Theory and Practice,* New York 1929.

Czajkowska J., *Ugrupowania „Satan". Socjologiczna analiza kontrkultury i jej niektóre uwarunkowania,* „Studia Socjologiczne" 1990, nr 1-2.

Czuba K., *Duchowy dramat naszych czasów,* „Niedziela" 1993, 20 czerwca, nr 25.

Danielson L., *Droga donikąd - Hare Kryszna,* Kraków 1995.

Danneels G., *Nowy ład, nowa ludzkość i nowa wiara, New Age,* Kraków 1992.

Daroszewski G., *Sri Chinmoy i Światowy Komitet Pokoju,* „Sekty i Fakty" 2002, nr 3.

Daroszewski G., Babul Ł. (oprać.), *Droga ku wolności - spotkanie z Raymondem Franzem w Poznaniu,* „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Davies D., *Rozwój religii,* [w:] R. Pierce Beaver (red.), *Religie świata. Przewodnik encyklopedyczny,* tłum. M. Stopa, Warszawa 1996.

Davis D. (Berg L.), Davis B., *The Children of God. The Inside Story, By The Daughter Of The Founder,* Moses David Berg 1984.

Dąbrowska-Macura W., *Sekty wyzwaniem dla Kościoła,* „Niedziela" 1993, 17 stycznia, nr 3.

Delporte Ch., *Świadkowie Jehowy: ofiary mówią,* Warszawa 2003.

Dhar S., *Sex, drugs, embezzlement chant today's Hare Krishna,* „Asia Times" (online) 2001, 25 July.

Dobek-Ostrowska B., *Komunikowanie polityczne i publiczne,* Warszawa 2006.

Dobiecki G., *Studnia piekieł. Francja: zbiorowe samobójstwo w sekcie świątyni Słońca,* „Polityka" 1996,13 stycznia, nr 2.

Dobroczyński B., Maliński P., Pasek Z., *Zagrożenie czy wyzwanie? Debata „Tygodnika": sekty w Polsce (rozmawiają J. Makowski, A. Sporniak),* „Tygodnik Powszechny" 1999, 22 sierpnia, nr 34.

Doktór T., *Psychospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w nowych kultach,* „Euhemer" 1990, nr 1-2.

Doktór T., *Ruchy kultowe. Psychologiczna charakterystyka uczestników*, Kraków 1991.

Doktór T., *Nowe ruchy religijne i parareligijne w Polsce*, „Społeczeństwo otwarte" 1992a, nr 2.

Doktór T., *Orientalne ruchy religijne i parareligijne w Polsce*, „Więź" 1992b, nr 5.

Doktór T., *Ruchy kultowe. Charakterystyka uczestników*, „Chrześcijanin w świecie" 1993, nr 3.

Doktór T., *Metodologiczne problemy badania nowych ruchów religijnych*, „Przegląd Religioznawczy" 1994, nr 1.

Doktór T., *Nowe ruchy religijne w Europie Wschodniej*, „Przegląd Religioznawczy" 1997, nr 4.

Doktór T., *Sekty - zagrożenie i wyzwanie*, „Homo Dei" 1999, nr 4.

Doktór T., *Klasyfikacje i typologie organizacji religijnych*, „Europa Wschodu i Zachodu" 2000, nr 4.

Doktór T., *Postawy dyskryminacyjne wobec kontrowersyjnych grup religijnych. Badania porównawcze*, „Przegląd Religioznawczy" 2001, nr 1.

Doktór T., *Typologia nowych ruchów religijnych i jej wskaźniki empiryczne*, „Nomos" 2002, nr 39/40.

Doktór T., Kowalczewska J., Werbanowska J., *Uczestnictwo w nowych ruchach religijnych a poczucie sensu życia i poziomu niepokoju*, „Euhemer" 1991, nr 4.

Doliński D., *Inni ludzie w procesach motywacyjnych*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk 2000.

Dominiak Ł., *Sekta czy firma? Kontrowersje wokół Amway*, „Przegląd Religioznawczy" 2003, nr 4.

Drozdowicz Z., *Nowe religie orientalne*, „Wiedza i Życie" 1997, nr 11.

Drozdowicz Z., *Nowe religie świata zachodniego*, „Wiedza i Życie" 1997, nr 10.

Drozdowicz Z., *Dlaczego pojawiają się sekty?*, „Zeszyty Filozoficzne" 1999, z. 7.

Drozdowicz Z., *Nowe ruchy religijne w nowożytnej Europie*, „Europa Wschodu i Zachodu" 1999, nr 3.

Drozdowicz Z., *Sekty: izolacjonizm czy zaangażowanie społeczne?*, „Europa Wschodu i Zachodu" 2000, nr 4.

Duchesne J., *Kościół sekt?*, „Communio" 1991, nr 3.

Dudek M., *Nauczyciele wobec problemu sekt. Badania przeprowadzone wśród pedagogów powiatu łęczyńskiego*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 2.

Dvorkin A., *Moskwa. Seksowne seminaria*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Dvorkin A., *Moskwa. Sekty w Rosji*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Dziadul J., *Druga strona życia. Ruda Śląska: Śmierć w domu szatana*, „Polityka" 1999,13 marca, nr 11.

Dziobek-Romański J., *Zasady uznawania związków religijnych w prawie polskim w latach 1944-1989*, „Roczniki Nauk Prawnych" 2001, z. 1.

Dziubała K., *Aum Shinri Kyo - Najwyższa Prawda*, „Racjonalista" 2003.

E. M., *Ocalały ze Świątyni Słońca*, „Gość Niedzielny" 1995, *11* sierpnia, nr 35.

El Mountacir H., *To nie jest głód duchowości (wywiad)*, „Nowe Państwo" 2002, nr 1.

(EP 1976a): *Encyklopedia Powszechna PWN*, Warszawa 1976 (hasło „religia).

(EP 1976b): *Encyklopedia Powszechna PWN*, Warszawa 1976 (hasło „sekta").

Fels G., *Powiązanie świadków Jehowy z... masoneńą*, „Rycerz Niepokalanej" 1994, nr 5.

Fels G., *Dwa oblicza Hare Kryszna*, Niepokalanów 1997.

Fels G., *Szanowni czytelnicy*, „Sekty i Fakty" 1998a, nr 1.

Fels G., *Podróż w gwiazdozbiór Oriona. Korespondencja własna ze Szwajcarii*, „Sekty i Fakty" 1998b, nr 1.

Fels G., *Przeglądając publikacje kultów. Wierzyć czy nie wierzyć?*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 2.

Fels G., *W niewoli zła*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 2.

Fels G., *Czciciele kosmitów*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 3.

Fels G., *Gdy Nikita Chruszczow był „Synem Bożym"*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 3.

Fels G., *Ja, Adam Wielki zabić moje ciało na ofiarą... Proces rudzkich satanistów*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 1/2.

Fels B., *„L'Osservatore Romano" o sektach i kultach satanicznych,* „Sekty i Fakty" 2001, nr 1.

Fels G., *Samochód dla króla Dawida,* „Sekty i Fakty" 2001, nr 9.

Fels G., *Sekty i nowe ruchy religijne wyzwaniem dla duszpasterstwa parafialnego,* „Sekty i Fakty" 2001, nr 3.

Fels G., *Pogróżki Bractwa Himawanti,* „Cywilizacja" 2002a, nr 3.

Fels G., *Sekty ufologiczne,* „Cywilizacja" 2002b, nr 3.

Fels G., *Wierzyć czy nie wierzyć? Gdy Nikita Chruszczow był „synem Bożym",* „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Fels G., *Wyjść z sekty,* „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Fels G., *Złote jaja Sai Baby,* „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Fels G., *Nie matura, lecz chęć skora zrobi z ciebie... profesora!,* „Sekty i Fakty" 2003, nr 2.

Fels G., *Spirytystyczne korzenie HFSH,* „Sekty i Fakty" 2003, nr 2.

Fels G., *Nietykalni III: koniec grupy raciborskiej?,* „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Fels G., *Patrzeć trzeźwo na sekty,* „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Fels G., *Zamek Wendgraben. Sekty i kulty w Europie Wschodniej,* „Sekty i Fakty" 2005, nr 3/4.

Fels G., *Międzynarodowa konferencja: Sekty jako problem współczesności,* „Sekty i Fakty" 2006, nr 1/2.

Fels G., *Byłe betanki tworzą sektę?,* „Sekty i Fakty" 2007, nr 4.

Fels G., *Czy już w maju 2008 roku nastąpi koniec świata?,* „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Fels G., *Zamieszanie na mormońskiej farmie w Teksasie,* „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Fels G. (red.), *Satanizm w Polsce i Europie - stan obecny i profilaktyka,* Tychy 2004.

Ferdek B., *Sekty i nowe ruchy religijne jako problem ekumeniczny,* „Wrocławski Przegląd Teologiczny" 1995, nr 2.

Ferdek B., *Sekty jako wyzwanie dla ekumenizmu,* „Studia Paradyskie" 2001, 1.11.

Ferreyrolles G., *Eklezjalny rodowód sekt,* „Communio" 1991, nr 3.

Filas A., Mistewicz E., *Inwazja sekt. Co roku kilka tysięcy Polaków przyłącza się do jednej z 300 nowych grup religijnych*, „Wprost" 1996, 17 listopada, nr 46.

Franc T., *Sekty - zagrożenie nie tylko dla młodzieży (rozm. przepr. R. Kwiecińska)*, „Nowa Szkoła" 2002, nr 6.

Franczak K., Doktór T., *Autorytaryzm a percepcja nowych ruchów religijnych przez katolicką młodzież akademicką*, „Seminare" 1997, 1.13.

Frankowiak J. K., *Jonestown: życie i śmierć członków Świątyni Ludu*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Franz R., *Byłem członkiem centrali świadków Jehowy (wyw. przepr. P. Velechovsky)*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Gacek K., *Bronią dzieci przed sektami*, „Życie Warszawy" 1994, 20 lipca, nr 173.

Gadowski W., *Wielebny Moon lubi Wałęsę*, „Gazeta Polska" 2000, 2 lutego, nr 5.

Gadowski W., *Zdemaskowaliśmy Moona*, „Gazeta Polska" 2000, 16 lutego, nr 7.

Gajewski M., *Krwawy kult. Ugandyjska sekta doprowadziła do największego samobójczego aktu o charakterze religijnym w XX wieku*, „Nasz Dziennik" 2000a, 4 maja, nr 103.

Gajewski M., *Misja Czaitanii. Prastara religia czy sekta?*, „Sekty i Fakty" 2000b, nr 3.

Gajewski M., *Sekty. Poradnik dla młodzieży*, Kraków 2000c.

Gajewski M., *Kiedy Boga zastępuje guru (rozmawia P. Skrobisz)* (1), „Nasz Dziennik" 2001a, 27 marca, nr 73.

Gajewski M., *Kiedy Boga zastępuje guru (rozmawia P. Skrobisz)* (2), „Nasz Dziennik" 2001b, 28 marca, nr 74.

Gajewski M., *Kościoły i sekty w Polsce*, „Sekty i Fakty" 2001c, nr 11.

Gajewski M., *Kościół Jezusa Chrystusa Świętych Dni Ostatnich*, „Sekty i Fakty" 2001d, nr 9.

Gajewski M., *Spór o sektę*, „Sekty i Fakty" 2001e, nr 2.

Gajewski M., *Boży wybrańcy. Przywódcy sekt*, „Sekty i Fakty" 2002a, nr 1.

Gajewski M., *Satanizm w grach komputerowych*, „Cywilizacja" 2002b, nr 3.

Gajewski M., *Satanizm w Polsce,* „Cywilizacja" 2002c, nr 3.

Gajewski M., *Sekty synkretyczne. Invitation à la Vie Intense,* „Sekty i Fakty" 2002d, nr 2.

Gajewski M., *Wpływ kosmitów na dzieje ludzkości,* „Sekty i Fakty" 2002e, nr 3.

Gajewski M., *Imperium Moona* (1), „Sekty i Fakty" 2003a, nr 3.

Gajewski M., *Imperium Moona* (2), „Sekty i Fakty" 2003b, nr 4.

Gajewski M., *Satanizm w grach komputerowych,* [w:] G. Fels (red.), *Satanizm w Polsce i Europie - stan obecny i profilaktyka,* Tychy 2004.

Gajewski M., *Koreański Mesjasz z wizytą w Polsce,* „Sekty i Fakty" 2005a, nr 3/4.

Gajewski M., *Psychologiczne oddziaływanie sekty,* „Sekty i Fakty" 2005b, nr 3/4.

Gajewski M., *Sekty, młodzież, szkoła - edukacja i profilaktyka,* „Sekty i Fakty" 2005c, nr 1/2.

Gajewski M. (red.), *ABC o sektach,* wyd. 2, Kraków-Tychy 2005d.

Gajewski M., *W sprawie działalności Bractwa Zakonnego Himawanti (Oświadczenie - Kraków, 29 czerwca 2008 r.),* „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Gajewski M., Kosińska E., *Sekty - religijny supermarket: krótki poradnik psychologiczny,* Kraków 2000.

Galanter M., *Cults, faith, healing, and coercion,* New York 1999.

Galarowicz J., *Na ścieżkach prawdy (wprowadzenie do filozofii),* Kraków 1992.

Gallagher E.V., *The New Religious Movements. Experience in America,* Westport 2004.

Gandow Th., *Najwyższa Prawda - od poparcia Dalaj Lamy do aktów terroru,* „Sekty i Fakty" 2002, nr 1.

Gara J., *Sekta - jej istota, przejawy i metody działania,* „Opieka, Wychowanie, Terapia" 2002, nr 2.

Gass A., *Boskie zasady,* „Kulisy" 2000,17 lutego, nr 7.

Gass A., WOG, *Moon w Polsce. Na tropie Kościoła Zjednoczeniowego,* „Kulisy" 2000,17 lutego, nr 7.

Gawda B., *Wpływ grupy destrukcyjnej (sekty) na osobowość człowieka*, „Zeszyty Wszechnicy Świętokrzyskiej" 2002, z. 15.

Geremek R., *Kosmici są wśród nas. Tajemnice „Antrowisu" głoszącego nadejście UFO-Mesjasza*, „Życie Warszawy" 1995,11 maja, nr 126.

Geremek R., *Nagłe odejście kosmitów*, „Życie Warszawy" 1995, 12 czerwca.

Geremek R., *Nagłe odejście kosmitów. Reporter „Życia Warszawy" dotarł do duchowego lidera wspólnoty >yAntrowis"*, „Życie Warszawy" 1995, 12 czerwca, nr 158.

Giewont F., *Ojciec Moon w lutym da ci miłość*, „Gazeta Polska" 2000, 12 stycznia, nr 2.

GM, *Sejm: Posłowie przeciwko groźnym sektom*, „Życie Warszawy" 1996, 6 grudnia, nr 285.

Gołaszewski S., *Hare Kryszna. Ruch ten daje nam wiedzą o nas samych i podaje sposób, jak zrealizować siebie, osiągnąć trwały personalny kontakt z Bogiem*, „Tygodnik Demokratyczny" 1990,11 marca, nr 10.

Gołonóg J., *Mormoni*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Goncalves T. O., *Klucz do zrozumienia Nowej Ery*, „L'Osservatore Romano" 1999, nr 3.

Gondor D., *Kościół Zjednoczenia w Kanadzie i USA*, „Sekty i Fakty" 2001, nr 1.

gp, *Biuro Bezpieczeństwa Narodowego o destrukcyjnej roli sekty* „Biuletyn KAI" 1996, 2 stycznia, nr 1.

Grochowska M., *Niebo, piekło i wyplucie*, „Gazeta Wyborcza" 1997, 27 marca, nr 73.

Griffiths B., *W poszukiwaniu najwyższej świadomości*, tłum. K. Chudziński, Bydgoszcz 1995.

Grzybowska K., *Niemcy odrzucają oskarżenia USA. Spór o prześladowania scjentologów*, „Rzeczpospolita" 1997, 29 stycznia, nr 24.

Grzymała-Moszczyńska H., *Zdrowie psychiczne członków nowych ruchów religijnych*, „Euhemer" 1991, nr 4.

Grzymała-Moszczyńska H., *Społeczne reakcje na nowe ruchy religijne (NRR)*, „Nomos" 2002, nr 39/40.

Guerra M., [artykuł w:] K. Góźdź (red.), *Teologia o Szatanie*, Lublin 2000.

Hamerski M., Kowalczyk J., *Z Lublina. Chmury nad niebem. Komu i dlaczego przeszkadza Zbór Leczenia Duchem Bożym*, „Życie Warszawy", dodatek „Niedziela" 1996, 23-24 listopada, nr 274.

Hanausek T., Mikrut G., *Ochrona zdrowia psychicznego a psychomanipulacja*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 8.

Hanausek T., Mikrut G., *Pralnia mózgów. Jak się bronić przed sektami*, „Wprost" 2000, 23 kwietnia, nr 17.

Hanausek T., Mikrut G., *Przedsiębiorstwo sekta. Jak sekty infiltrują firmy, a nawet całe branże gospodarki*, „Wprost" 2000, 21 maja, nr 21.

Hanausek T., Mikrut G., *Sekty, pieniądze i władza. Zagrożenia praw pracowniczych, infiltracja sfer ekonomicznych oraz politycznych*, „Sekty i Fakty" 2001, nr 1.

Haribol Polska - medytacja, joga, wegetarianizm, duchowe oświecenie, IWT „Misja Czaitanii" 1996, nr 3.

Hassan S., *Psychomanipulacja w sektach, Łódź* 1997.

Hoffmann H., *Czym jest religia*, [w:] K. Banek (red.), *Religie Wschodu i Zachodu*, Warszawa 1992.

Homan A. (zebr.), *W blasku księżyca*, „List" 1996, nr 2.

Hosatte J.-M., *Na przykład „Horus"*, „Forum" 1996,10 marca, nr 10.

Hubner J., Gruson L., *Monkey on a stick: Murder, madness and the Hare Krishnas*, Harcourt Brace Jovanovich 1988.

(HWS 2008): www.humanitarnywolontariusz.pl. (dostęp: 1 lutego 2008 roku).

Ibek M., *Obraz sekt w polskiej prasie katolickiej na podstawie wybranych tytułów z lat 1989-1994*, „Nomos" 1996, nr 14.

Informacja o zaobserwowanych zagrożeniach ze strony niektórych nowych ruchów religijnych oraz skutkach ich działań (w zakresie kompetencji resortu oświaty), Warszawa 1998.

Jakubowski B., *Niebezpieczne wpływy sekt na funkcjonowanie rodziny*, „Opieka, Wychowanie, Terapia" 2002, nr 2.

Janik R., *AUM Shinrikyo - Najwyższa. Prawda*, „Prace Naukowe. Pedagogika", WSP w Częstochowie 1999/2001, z. 8/10.

Januszek J., *Kiedy dziecko ucieka z domu*, „List" 1996, nr 2.

Jarosz J., *Tolerancja religijna a zjawisko sekt i nowych ruchów religijnych,* „Tolerancja" 2000/2001, t. 7.

Jastrzębowski T., *Dzieci ciemności*, „W drodze" 2001, nr 5.

Jerzy O., *Instytut Wiedzy o Tożsamości Misja Czaitanji*", „Niedziela" (dodatek specjalny o sektach) 1998, 26 lipca, nr 30.

Jędrysik J., *Bombardowanie miłością*, „Echo" 1999, 24 listopada, nr 47.

Jędrzejewskia J., *Sekty - zło, które jest wyzwaniem*, „Nasz Dziennik" 1999, 8 kwietnia, nr 82.

Jędrzejowski W., *Udręczeni ludzie. Głos w dyskusji o sektach*, „Tygodnik Powszechny" 1999,19 września, nr 38.

Kaczmarek K., *Sekty z innego punktu widzenia*, „W drodze" 2001, nr 5.

Kaczyński A., *Więcej ciepła. Kościół wobec nowych ruchów religijnych i sekt,* „Rzeczpospolita" 1993, 4-5 grudnia, nr 283.

(KAI/AFP): *Gabon: utonął pastor, który chciał chodzić po wodzie*, 2006.

Kamiński I., *Przeciwdziałanie ekspansji sekt w Polsce - działania prawne i polityczne*, „Sekty i Fakty" 2006, nr 1/2.

Kamiński I., *Akty prawne, działalność sekt i nowych ruchów religijnych*, „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Kamiński I., *Zagraniczne dokumenty Kościoła o sektach i nowych ruchach religijnych* (1), „Sekty i Fakty" 2006, nr 1/2.

Kamiński I., *Młodzież i wpływ grup kultowych*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 4.

Kamiński I., *Oficjalne dokumenty Kościoła poświęcone sektom i nowym ruchom religijnym* (2), „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Kamiński I., *Oficjalne dokumenty Kościoła poświęcone sektom i nowym ruchom religijnym* (3), „Sekty i Fakty" 2007, nr 2.

Kamiński I., *Oficjalne dokumenty Kościoła poświęcone sektom i nowym ruchom religijnym* (4), „Sekty i Fakty" 2007, nr 3.

Kamiński I., *Oficjalne dokumenty Kościoła poświęcone sektom i nowym ruchom religijnym* (5), „Sekty i Fakty" 2007, nr 4.

Kamiński I., *Oficjalne dokumenty Kościoła poświęcone sektom i nowym ruchom religijnym* (6), „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Kamiński I., *Oficjalne dokumenty Kościoła poświęcone sektom i nowym ruchom religijnym* (7), „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Kania D., Ornacka E., *Antrovis: ucieczka w zaświaty*, „Super Express" 1995, 9 maja, nr 106.

Kania K., *Sekty w natarciu*, „Słowo" 1994, 8-10 lipca, nr 28.

Kapias M., *Jak obronić młodzież przed sektami?*, „Edukacja i Dialog" 2000, nr 6.

Karaś H., *Jak omijać sekty? Kościół Zjednoczony Moona*, „Słowo" 1995, 26-28 maja, nr 21.

Karaś H., *Jak omijać sekty? Towarzystwo Medytacji Transcendentalnej (TM)*, „Słowo" 1995, 7-9 kwietnia, nr 14.

Karaś H., *Sekta Rana Hubbarda w natarciu*, „Słowo" 1997, 30 stycznia, nr 21.

Karczewski L., *Światowy Uniwersytet Duchowy Brahma Kumaris Raja Yoga*, „Przegląd Religioznawczy" 1993, nr 2.

Karlak J., *Grupa a wspólnota religijna*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 2.

Kawiecka K., *Skutki oddziaływania destrukcyjnych związków wyznaniowych*, „Wychowawca" 1997, nr 10.

Kazubowski J. P., *Kraków. Sekciarska broszurka. Ofensywa Moona w krakowskich szkołach*, „Nasz Dziennik" 2000, 8 lutego, nr 32.

(KCO 2008): http://www.kurscudow.org (dostęp: 10 maja 2008 roku).

Kęciek K., *Kłopoty z wielebnym Moonem*, „Przegląd" 2000, 14 lutego, nr 7.

kf., *Portugalia: Śledztwo w sprawie sekty*, „Biuletyn KAI" 1996, 23 stycznia, nr 4.

Kłoczowski J. A., *Między samotnością a wspólnotą. Wstęp do filozofii religii*, Tarnów 1994.

Knybel T., Mrozek B., *Analiza zjawiska konwersji na przykładzie członków Ruchu pod Wezwaniem Ducha Świętego dla Zjednoczenia Chrześcijaństwa Światowego*, „Nomos" 1996, nr 14.

Kołataj M., Sadowski G., *Ojciec ludzkości. Kim jest „następca Chrystusa" - wielebny Sun MyungMoon*, „Wprost" 2002,17 lutego, nr 7.

Konarska I., *Niechciane Kościoły*, „Przegląd Tygodniowy" 1996, 21 sierpnia, nr 34.

Konopka P., *Ochronić państwo. Scjentolodzy zagrażają państwu - stwierdzili niemieccy ministrowie. Sektę obserwuje kontrwywiad*, „Życie" 1997, 9 czerwca, nr 132.

Koshi N., *Wolność religijna w zmieniającym się świecie*, Kraków 1998.

Kosiorowski L., *Gra sektami. Niesamowite opowieści to metoda autopromocji byłego posła Ryszarda Nowaka. Teraz ogłasza... walką z satanizmem*, „Gazeta Wrocławska" 2002, 24-25 sierpnia, nr 197.

Kostecki J., *Świadkowie Jehowy - oszustwo kontrolowane*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Kościańska A., *Sekta i antysekta*, „Przegląd Religioznawczy" 2000, nr 4.

Kościańska A., *Koło przemocy symbolicznej - o konfliktach wokół nowych ruchów religijnych*, „Przegląd Religioznawczy" 2001, nr 1.

Kowalak W., *Nowe ruchy religijne - zagrożenie czy wyzwanie dla Kościoła?* „Biuletyn KAI" 1994, 30 listopada, nr 105.

Kowalczyk M., *Wampiry w sieci. Rośnie w siłę ciemna strona Internetu*, „Wprost" 2002,14 lipca, nr 28.

Kowalik K., *Zły duch*, „Wprost" 1994, 31 lipca, nr 31.

Kowalski M., *Apostołowie nienawiści. Sekty religijne z czarnej listy FBI werbują zwolenników w Polsce*, „Wprost" 2002, 21 lipca, nr 29.

Kozera A., *Czyhają na słabych i zagubionych*, „Życie Warszawy" 1998, 8 stycznia, nr 6.

Krakowski M., *Sekty - alternatywa czy ślepy zaułek?*, „Tarnowskie Studia Teologiczne" 1999, z. 1.

Kropiwnicki A., *Boscy kosmici. Klonujcie się! - brzmi pierwsze przykazanie raelian*, „Wprost" 2003,12 stycznia, nr 2.

Kruczek A., *Parawanowa Misja Czaitanii*, „Nasz Dziennik" 1998,18 lutego, nr 18.

Książek M., *Strach przed sługami Szatana*, „Gazeta Olsztyńska" 2000, 7 czerwca, nr 132.

Kubacka-Jasiecka D., *W poszukiwaniu tożsamości - od agresji potencjalnej do destruktywności*, [w:] B. Urban (red.), *Dewiacje wśród młodzieży. Uwarunkowania i profilaktyka*, Kraków 2001.

Kubarska-Plaskota E., *Sekty*, „Niedziela" 1995,14 maja, nr 20.

Kubiak A., *Tworzenie wspólnoty. Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kriszny*, „Społeczeństwo Otwarte" 1992, nr 2.

Kubiak A., *Wspólnota Świadomości Kryszny w Polsce*, „Przegląd Religioznawczy" 1992, nr 1.

Kulbat W., *Satanizm - geneza destrukcji*, „Niedziela" 1993, 8 sierpnia, nr 32.

Kulbat W., *Nowe ruchy religijne i sekty zagrożeniem dla człowieka i Kościoła*, „Słowo" 1995,17-19 marca, nr 11.

Kuncewicz D., *Pomoc rodzinie z „problemem sekty" w ujęciu systemowym*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Kuncewicz D., Opolska T., Wasiak M., *Sekty. Przedmiot fascynacji i zagrożeń*, Warszawa 2000.

Kurs Cudów. Książka ćwiczeń dla studentów. Podręcznik dla nauczycieli, Wyjaśnienie pojęć, Gdynia 2007.

Kuźnik G., *Szatan podszepnął*, „Dziennik Zachodni" 1994, 21-23 stycznia, nr 15.

Kwaśniak D., *Sekty w szkole. Zagrożenia we współczesnej szkole*, „Wychowawca" 2001, nr 6.

(KZM 2008): www.unification.org (dostęp: 21 kwietnia 2008 roku).

LaVey A. S., *Biblia Szatana*, bmw 1996.

Lacroix M., *Ideologia New Age*, Katowice 1999.

Lalich J., Langone M. D., *Charakterystyczne cechy grup kultowych*, tłum. B. Piwowar i P. T. Nowakowski, „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Lehnert M., *Powrót ojca marnotrawnego. Arcybiskup Emmanuel Milingo, sprawca największego skandalu ostatnich lat w Kościele katolickim, po 392 dniach pokuty w Argentynie wraca do Rzymu*, „Newsweek Polska" 2002, 13 października, nr 41.

Lem S., *Scjentologia*, „Kultura" 1997, nr 10.

Lewandowski J., *Czy Świadkowie Jehowy mają dar prorokowania*?, „Sekty i Fakty" 1999, nr 2.

Lewandowski J., *Trzęsienia ziemi w Apokaliptyce świadków Jehowy*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 4.

Lewandowski J., *Nauki Świadków Jehowy przejęte z teologii Babilonu Wielkiego*, „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Lewandowski J., *Najczęstsze metody pozyskiwania nowych wyznawców przez świadków Jehowy*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Lewanowicz C., *Świątynia śmierci*, „Tygodnik Powszechny" 1994,16 października, nr 42.

Lewanowicz C., *Scjentologowie na celowniku*, „Tygodnik Powszechny" 1996, 3 listopada, nr 44.

Lewis R. J., *New Religious Movements*, Oxford 2004.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Socjologiczne aspekty konwersji religijnej*, „Euhemer" 1991, nr 4.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Konwertyci nowych ruchów religijnych*, „Studia Socjologiczne" 1993, nr 3/4.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Nowe ruchy religijne - zjawisko socjologiczne*, „Więź" 1993, nr 3.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Metodologiczne problemy badań nowych ruchów religijnych*, „Przegląd Religioznawczy" 1997, nr 1.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Profesorowie wobec nowych ruchów religijnych*, „Przegląd Religioznawczy" 1997, nr 4.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Kościół Zjednoczenia w Polsce - jednostkowe wybory, zbiorowy ostracyzm*, „Przegląd Religioznawczy" 2000, nr 4.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Kościoły i związki wyznaniowe w Polsce*, Warszawa 2001.

Libiszowska-Żółtkowska M., *Metodologia badań nad nowymi ruchami religijnymi*, „Nomos" 2002, nr 39/40.

Lifton R. J., *Thought reform and the psychology oftotalism, a study of „brainwashing" in China*, New York 1961.

Lippki S., *Samobójstwa sakralne w nowych ruchach religijnych - dziedzictwo czy konieczność?*, „Nomos" 2001, nr 32/33.

Lisiecka A., *Ratuj dziecko. 10 rad dla rodzin dotkniętych problemem sekt*, „Gazeta Wrocławska" 2002,10-11 sierpnia, nr 186.

Lisiecka A., *Wolność wyznania. Umiejętne podejmowanie decyzji i odpowiedzialność*, „Gazeta Wrocławska" 2002,17-18 sierpnia, nr 191.

Lisiecka M., *Czarna msza wnuczki*, „Kulisy. Express Wieczorny" 1996, 16-18 sierpnia, nr 190/191.

Lochhaas P. H., *Ruch New Age*, tłum. E. Obracaj, Bielsko-Biała 1993.

Ludwikowski R. R., *Ja, Bóg, czyli życie po życiu „Nowej Ery"*, Kraków 1992.

Lukovic Z., *Z akt spraw kryminalnych Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Republiki Serbskiej* (1), tłum. J. Pieniek, „Sekty i Fakty" 2005, nr 3/4.

Luković Z., *Z akt spraw kryminalnych Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Republiki Serbskiej* (2), tłum. E. Śnieżyk, J. Pieniek, „Sekty i Fakty" 2006, nr 1/2.

Łobaczewska A., *I twoje dziecko może być w sekcie*, Lublin 2000.

Łobaczewska A., Romańczuk H., Zawal J., *Młodzież a destrukcyjne kulty*, Lublin 1999.

Łoziński J., *Antrovis. W razie czego sekta wyleci na inne planety*, „Wiadomości Kulturalne" 1995, 4 czerwca, nr 23.

Łuczyńska J., *Wakacyjna przygoda? Manipulacja psychologiczna „pierwszego kontaktu" w sektach*, „Sekty i Fakty" 2001, nr 2.

M. K., *Koszmarne sny scjentologów*, „Słowo" 1996, 24 października, nr 207.

Maćkowiak K., *Komandosi Pana Boga*, „Wprost" 1995, nr 15.

Maharishi Mahesh Yogi, *Nauka o bycie a sztuka życia, transcendentalna medytacja*, Warszawa 2003.

Majewska A., *Zagrożenia współczesnej młodzieży*, „Edukacja! Dialog" 1999, nr 5.

Majewski J. (oprać.), *Nadużycia w ruchu Hare Kryszna*, „Więź" 1999, nr 8.

Malhebre M., *Religie ludzkości*, Kraków 1997.

Mandal E. E., *Sekty i zagrożenia z nimi związane*, „Chowanna" 1998,1.1.

Manzanares C. V., *Prekursorzy Nowej Ery*, Warszawa 1994.

Maruszewski T., Ścigała E., *Nasze wyprane mózgi łowców*, „Charaktery" 1999, nr 7.

Maryniarczyk A., *Religia wobec pseudoreligii*, „Słowo. Magazyn" 1993, 5-7 listopada, nr 4.

Maryniarczyk A., *Religia wobec pseudoreligii*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Marzec Z., Andryszczak P., *Walka na wersety*, Kraków 2003.

Maslin J., *Parę słów o biografii Toma Cruisea (przegląd artykułu pt. Tom Cruise and his bully pulpit, „The New York Times" 10 I 2008)*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Mateja A., *Boją się ujawnić*, „Tygodnik Powszechny" 1996, 3 listopada, nr 44.

Matrisciania C., *Bogowie New Age*, Warszawa 1997.

Mazurkiewicz M., Gacek K., *Grzechy, ale stare?*, „Życie Warszawy" 1994, 19 lipca, nr 172.

McDowell J., Stewart D., *Oszukani*, Lublin 1994.

Mello A. de, *Śpiew ptaka*, Warszawa 1992.

Merker A., *Nowe ruchy religijne w Polsce*, „Res Humana" 1998, nr 3.

MH, *Syn Kacmajora odnalazł się w... „Niebie"*, „Życie Warszawy" 1997, 21 lutego, nr 44.

Mielnik E., *Nie jesteśmy sektą. Polemika z reportażem „Bóg - w zasiągu ręki"*, „Przegląd Tygodniowy" 1996,15 maja, nr 20.

Migus Z., *Kościół Zjednoczeniowy: nowe ruchy religijne w Polsce*, „Dziś" 1995, nr 10.

Migus Z., *Rozwój człowieka w świetle doktryn nowych ruchów religijnych*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Olsztynie. Prace Psychologiczne" 1998, z. 2.

Migus Z., *Wizja człowieka w doktrynach nowych ruchów religijnych*, „Folia Philosophica" 1999, nr 17.

Mikołejko A., *Współczesne sekty apokaliptyczne*, „Przegląd Religioznawczy" 1996, nr 2.

Mikołejko A., *Polski satanizm młodzieżowy*, „Przegląd Religioznawczy" 1992, nr 1.

Mikołejko A., *Przemiany polskiego satanizmu młodzieżowego*, „Społeczeństwo Otwarte" 1992, nr 2.

Mikrut G., Wiktor K., *Sekty za zamkniątymi drzwiami*, Kraków 2004.

Milej A. (oprać.), *Nawrócenie biskupa, rec. książki: M. Zanzucchi, Emmanuel Milin-go. Ryba wyciągniąta z błota, czyli nawrócenie biskupa (Wydawnictwo* M, *Kraków 2003)*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 19.

Misiuna D., *Kilka uwag na temat obrazu sekt w Raporcie MSWiA z 2000 roku*, „Albo albo" 2001, z. 2.

MJM, *Czterej z „Nieba" skazani na Ziemi*, „Życie Warszawy" 1994, nr 173.

ml, *Watykański teolog o tragedii „Zakonu Świątyni Słońca"*, „Biuletyn KAI" 1994,11 października, nr 93.

ml, *Biednemu wiatr w oczy. Mandat dla abp. Milingo*, „Wiadomości KAI" 2001,19 sierpnia, nr 33.

ml, *Papież przyjął zagrożonego ekskomuniką abp. Milingo*, „Wiadomości KAI" 2001,19 sierpnia, nr 33.

ml, *Sprawa abp. Milingo*, „Wiadomości KAI" 2001, 9 września, nr 36.

Mountacir H., *Dzieci w sektach*, Kraków 2000.

Mroczkowska J. P., *Syreni śpiew kultów*, „W drodze" 1998, nr 3.

Mudrecki A., *Odebrać natychmiast. Ochrona niepełnoletnich przed sektami*, „Rzeczpospolita" 2000, 29 czerwca, nr 150.

Musiolik M., Stochmiałek J., *Przezwyciężanie zjawiska funkcjonowania sekt w obszarze działania pracowników służb społecznych*, „Praca Socjalna" 2002, nr 1.

Muzyczuk M., *Oaza Mormonów*, „Dziennik Zachodni" 2002, 1 lutego, nr 27.

Nagórska M., *Sekta klonuje Ewę*, „Życie Warszawy" 2002, 28-29 grudnia, nr 301.

NewAge. Rezolucja w sprawie ruchu Nowej Ery, przygotowana przez Ewangeliczne Ministerstwo do Spraw Nowych Religii, bmw 1985.

Nostra aetate. Deklaracja o stosunku Kościoła do religii niechrześcijańskich, nr 1-2, Vaticanum II.

Novopashin A., *Totalitarne sekty a demokratyczne państwo*, tłum. K. Niestrój, „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Nowaczyk M., *Nowe ruchy religijne*, „Euhemer" 1991, nr 4.

Nowak A., *Satanizm*, Wrocław 1995.

Nowak K. T., *Sekty dla zbłąkanych. Rodzice gonią za pieniędzmi, dzieci zostały same*, „Polityka" 1995, 9 września, nr 36.

Nowak M., *„Nowe ruchy religijne" w Polsce - perspektywa empiryczna*, „Europa Wschodu i Zachodu" 1998, nr 2.

Nowak M., *Globalna sieć informatyczna jako źródło materiału badawczego sekt, kultów i nowych ruchów religijnych*, „Zeszyty Filozoficzne" 1999, nr 7.

Nowak W., *Sekty religijne w Polsce a młodzież*, „W drodze" 1990, nr 7.

Nowak W., *Sekty w Polsce a młodzież*, Olsztyn 1995.

Nowakowski P., *Oszukańczy mesjasz Moon*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Nowakowski P., *Pod płaszczykiem katolicyzmu*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Nowakowski P., *W murach szkoły*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Nowakowski P. T., *Głoszenie publiczne i od domu do domu,* „Sekty i Fakty" 1998, nr 1.

Nowakowski P. T., *Akcja „Pielgrzymka"*, „Sekty i Fakty" 1999a, nr 3.

Nowakowski P. T., *Etapy zdobywania kontroli nad umysłem,* „Sekty i Fakty" 1999b, nr 2.

Nowakowski P. T., *Sekty, co każdy powinien wiedzieć,* Tychy 1999c.

Nowakowski P. T., *Macki Moona,* „Nasz Dziennik" 2000, 2 lutego, nr 27.

Nowakowski P. T., *Po plecach Beatlesów* (1): *Hare Kriszna,* „Sekty i Fakty" 2000, nr 4.

Nowakowski P. T., *Po plecach Beatlesów* (2): *Medytacja transcendentalna,* „Sekty i Fakty" 2000, nr 7.

Nowakowski P. T., *Sekta czatuje pod rondem,* „Echo" 2000, 2 lutego, nr 1/2.

Nowakowski P. T., *Katolik na celowniku,* „Echo" 2001a, 8 sierpnia, nr 32.

Nowakowski P. T., *Kryszna na Przystanku,* „Sekty i Fakty" 2001b, nr 3.

Nowakowski P. T., *Sekty. Oblicza werbunku,* Tychy 2001c.

Nowakowski P. T., *Sekty wchodzą do szkół,* „Sekty i Fakty" 2001d, nr 2.

Nowakowski P. T., *Ukryte agendy sekty Rodzina,* „Nasz Dziennik" 2001e, 17-18 lutego, nr 41.

Nowakowski P. T., *Syn Kacmajora uciekł z sekty Niebo,* „Sekty i Fakty" 2003, nr 1.

Nowakowski P. T., *New Age pod szyldem edukacji,* [w:] A. Białowąs (red.), *ABC o New Age,* Tychy 2005.

Nowakowski P. T., *Sekty i metoda autorytetu,* „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Nowakowski P. T., *Uzależnienie od sekt,* [w:] B. Kałdon, Z. Kwaśniak (red.), *Rodzina w szkolnej profilaktyce uzależnień,* Stalowa Wola 2005.

Nowakowski P. T., *Klony atakują. Nierealne plany raelian,* „Nasz Dziennik" 2003, 21 stycznia, nr 2.

Nowakowski P. T., *Działalność werbunkowa sekt* (1): *Szkoła na celowniku,* „Magazyn Szkolny. Pismo Kuratorium Oświaty w Katowicach" 2006, nr 7; następnie: *Działalność werbunkowa sekt* (2): *Nie wszystko złoto, co się świeci,* 2006, nr 8; *Działalność werbunkowa sekt* (3): *Szyld katoli-*

cyzmu, 2006, nr 9; *Działalność werbunkowa sekt* (4): *Wakacje z głową,* 2006, nr 10.

Nowakowski P. T., *Pomoc jednostce i rodzinie zagrożonej sektami,* [w:] B. Kałdon (red.), *Pomoc rodzinie dysfunkcyjnej,* Sandomierz - Stalowa Wola 2006.

Nowakowski P. T., *Analiza działalności sekt jako przyczynek do refleksji nad niepożądanymi aspektami funkcjonowania kościelnych ruchów religijnych,* [w:] A. Rynio (red.), *Wychowanie chrześcijańskie: między tradycją a współczesnością,* Lublin 2007.

Nowakowski P. T., *Introduction,* [w:] tenże (red.), *The Phenomenon of Cults from a Scientific Perspective,* Cracow 2007.

Nowakowski P. T., *Niby-terapia w wykonaniu sekty Niebo,* „Sekty i Fakty" 2007, nr 4.

Nowakowski P. T., *Próba typologizacji zagrożeń ze strony sekt,* „Sekty i Fakty" 2007, nr 3.

Nowakowski P. T., *Scientollywood, czyli o wpływie scjentologii w przemyśle rozrywkowym,* „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Nowakowski P. T., *The Polish State and the Cult Problem: Preventive Aspects,* [w:] tenże (red.), *The Phenomenon of Cults from a Scientific Perspective,* Cracow 2007.

Nowakowski P. T., *Czas wolny i sekty,* „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Nowakowski P. T., *Jak sekty werbują?,* „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Nowakowski P. T., *Muzyka i satanizm,* [w:] A. Białowąs (red.), *Miraże New Age,* Kraków 2008.

Nowak-Tomczak A., *Inne świadectwo,* „Tygodnik Powszechny" 1999, 22 sierpnia, nr 34.

Olechnicki K., *Ruchy kultowe w Polsce - patologia czy normalność,* „Społeczeństwo Otwarte" 1992, nr 2.

Olechnicki K., *New Age. Kościół wobec wyzwania Wodnika,* Warszawa 1998.

Olechnicki K., Załęcki P., *Słownik socjologiczny,* Toruń 1997.

Olszak W., *Poznań, Misja Czaitanii w odwrocie,* „Nasz Dziennik" 2001, 21-22 kwietnia, nr 94.

Ornacka E., *Zaginione serca. Jak chronić młodych ludzi przed sektami,* „Prawo i Życie" 1996, 3 sierpnia, nr 31.

Ozierański L., *Temat numeru: Bóg mnie ocalił,* „BeZet" 1995, kwiecień.

Paleczny T., *Sekty w poszukiwaniu utraconego raju*, Kraków 1998.

Paleczny T., *Podłoże etniczne nowych ruchów religijnych i sekt w Ameryce Łacińskiej*, „Przegląd Polonijny" 1999, z. 2.

Paleczny T., *Sekta jako rodzaj religijnej grupy kontestacyjno-subkulturowej,* „Nomos" 2000, nr 30/31.

Pałubicki W., *Bahaizm*, „Euhemer" 1991, nr 4.

Pamuła S., *Homo religiosus w nowych ruchach religijnych*, „Częstochowskie Studia Teologiczne" 2002, t. 30.

Paprzycki R., *Prawokarna analiza zjawiska satanizmu w Polsce*, Kraków 2002.

Paprzycki R., *Sekty w demokratycznym państwie prawnym,* „Palestra" 2002, nr 7/8.

Pasek Z., *Charakterystyka kościołów i związków religijnych zarejestrowanych w Polsce w latach 1988-1995*, „Nomos" 1995, nr 11.

Pasek Z., *Co kryje się pod szyldem (wywiad),* „Rzeczpospolita" 2000,17-18 czerwca, nr 141.

Pasek Z., *Problem nowych ruchów religijnych we współczesnej Polsce,* „Alma Mater" 2000, nr 22.

Pasek Z., Szyjewski A., *Sekty wsteczne i postępowe,* „Tygodnik Powszechny" 1993, 7 marca, nr 10.

Passent D., *Koniec świata w Waco,* „Polityka" 1993, 20 marca, nr 12.

Patdyna B., *Indoktrynacja i niszczenie więzi rodzinnych w sekcie Moona,* „Studia nad Rodziną" 1998, nr 2.

Paulson M., *Film o masakrze dokonanej przez mormonów (przegląd artykułu pt. Religious violence stirs a western, „The Boston Globe", 19 VIII 2007),* „Sekty i Fakty" 2007, nr 4.

Pawlaczyk H., *Sekty i prawo,* „Prawo i Życie" 1999, 23 marca, nr 6.

Pawlak B., *Kto ma lotosowe stopy?,* „Gazeta Wyborcza" 28-29 sierpnia 1993, nr 201.

Pawlik M., *Nie dajcie się uwieść różnym i obcym naukom,* Warszawa 2001.

Pawlik M., *Chrześcijaństwo wobec Orientu,* „Cywilizacja" 2002, nr 3.

Pawlik Z., *Wojczyźnie lotosu*, „Wychowawca" 1997, nr 10.

Pawlik Z. M., *Kriszna - lord, proletariusz, wszechmocny uwodziciel*, „Słowo" 1997, 27 stycznia, nr 18.

Pawlik Z. ML, *Diabeł jest małpą Boga (rozm. przepr. A. Kruczek)*, „Nasz Dziennik" 1998,18-19 kwietnia, nr 67.

Pawlik Z. M., *Nieznane oblicze hinduizmu. Misjonarze Kryszny - hinduizacja chrześcijaństwa* (2), „Głos" 1998, 29 kwietnia - 3 maja, nr 81.

Pawlik Z. M., *Nieznane oblicze hinduizmu. Skutki bezkrytycznego przyjmowania wszelkich informacji dotyczących Wschodu* (1), „Głos" 1998, 28 kwietnia, nr 80.

Pawlikowski J., Witoszek A., *Niebo pod Lublinem*, „Wprost" 1993, 5 września, nr 36.

Pawłowicz Z., *C. T. Russell - założyciel badaczy Pisma Świętego*, „Gość Niedzielny" 1990, 25 marca, nr 12.

Pawłowicz Z., *Wyjaśnienie wątpliwości dotyczących recenzji książki „Kościół i sekty w Polsce"*, „Ateneum Kapłańskie" 1995, z. 1.

Pawłowicz Z., *Kościół i sekty w Polsce*, Gdańsk 1996.

Perzyński A., *Czy inwazja nowych religii na Wschód?*, „Niedziela" 1991, 17 marca, nr 11.

Petain T., *Przywódca poligamicznej sekty aresztowany*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Petain T., *Kościół katolicki, wspólnoty ewangelikalne i sekty w Brazylii*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Petain T., *Naukowo i po angielsku*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

Piegza J., *Świadkowie Jehowy. Geneza i struktura kontestacji religijnej*, Kraków 1994.

Pieniek J., Śnieżyk E., *Kryzys sumienia*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Pieniek M., *Przeciwdziałanie!, rec. książek: E. Kosińska, M. Gajewski, „Sekty - religijny supermarket. Krótki poradnik psychologiczny" (Wyd. Rubikon, Kraków 2000); M. Gajewski, „Sekty. Poradnik dla młodzieży" (Wyd. Rubikon, Kraków 2001)*, „Sekty i Fakty" 2001, nr 1.

Pieniek M., *Te, które nie mają wyboru..., rec. książki: H. ElMountacir; „Dzieci w sektach" (Wyd. WAM, Kraków 2000)*, „Sekty i Fakty" 2001, nr 1.

Pietrek D., *Kult szatana*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 2.

m

Pietrek D., *Pokolenie, które nie przeminie - czyżby (?)*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 3.

Pietrek D., *Kilka prowokacyjnych myśli*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 3.

Pietrek D., *Pseudosatanizm, LaVey i pewien list*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 5/6.

Pietrek D., *„Ostatki" na Politechnice Śląskiej*, „Sekty i Fakty" 2002, nr 2.

Pietrek D., *Branhamiści*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 1.

Pietrek D., *Czy Misja Czaitaniijest sektą?*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 3.

Pietrek D., *Czyżby powrót satanizmu?*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 4.

Pietrek D., *Bractwo Zakonne Hipokrytów*, „Sekty i Fakty" 2005, nr 3/4.

Pietrek D., *Scjentologiczny psycho-bełkot*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Pietrek D., *Szczepionki, transplantacja i transfuzja, czyli o wymysłach Ciała Kierowniczego*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 3.

Piksa S., *Walentynki po koreańsku*, „Gość Niedzielny" 2000, 27 lutego, nr 9.

Piłaszewicz S., *Nowe zjawiska i ruchy religijne w Czarnej Afryce*, „Euhemer" 1991, nr 4.

Pindel R., *Zamiast rozwoju - kanał. Rozmowa z ks. Romanem Pindlem, wykładowcą Papieskiej Akademii Teologicznej, odpowiedzialnym za Odnową w Duchu Świętym w rejonie krakowskim (rozmawiał C. Sękalski)*, „List" 1996, nr 2.

Pindel R., *Potrzebne grupy samoobrony*, „List" 1996, nr 2.

Pindel R., *Uwaga na „maski" sekt!*, „Gość Niedzielny" 1997, 6 kwietnia, nr 14.

Piotrek D., *Ciąg dalszy sprawy Ali*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 3.

Piotrowski M., *Jest taka sekta*, „Prawo i Życie" 1993, 9 października, nr 41.

Piotrowski M., *Dzieci Kacmajora. Wychowanie według Proroka*, „Polityka" 1995, 4 listopada, nr 44.

Podgórecki A., *Zasada socjotechniki*, Warszawa 1976.

Podgórska J., *Dzieci różnych bogów. Wydaje się, że „rynek wyznań" jest już w Polsce nasycony*, „Polityka" 1994, 3 września, nr 36.

Podleski Cz., *Sekty wyzwaniem dla Kościoła*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 2.

Podsiadło J., *Sekty są fajne,* „Tygodnik Powszechny" 2002, 25 sierpnia, nr 34.

Polacy wśród 10 tysięcy par. Seul: Guru sekty Moona udzielił zbiorowego ślubu, „Rzeczpospolita" 2000,14 lutego, nr 37.

Połeć T., *Twój guru - twój bóg,* „Kulisy. Express Wieczorny" 1993, 25-27 czerwca, nr 122.

Posacki A., *Dlaczego sekta?,* „List" 1996, nr 2.

Posacki A., *Jak postępować z sektami?,* „List" 1996, nr 2.

Posacki A., *Objawy uzależnienia przez sektę,* „List" 1996, nr 2.

Posacki A., *Skutki wejścia do sekty,* „List" 1996, nr 2.

Posacki A., *Wstęp do wydania polskiego,* [w:] H. Mountacir, *Dzieci w sektach,* Kraków 2000.

Posacki A., *Scjentologia od podszewki,* „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.

Prabhupada S., *Wobliczu śmierci,* bmw 1996.

Prabhupada S., *Wstronę samopoznania,* bmw 1996.

(PRDM 1999): *Dialog i przepowiadanie: refleksje i wytyczne w sprawie dialogu między religijnego,* Papieska Rada ds. Dialogu Międzyreligijnego, Kongregacja ds. Ewangelizacji Narodów 1999.

Prokop J., *Uwaga rodzice! Sekty,* Warszawa 1994.

Prokopiuk J., *Gnoza ignostycyzm,* Warszawa 1998.

Prokopiuk J., *Labirynty herezji,* Warszawa 1999.

Prokopiuk J., *Herezja znaczy wolność. Woczekiwaniu lepszego świata,* Warszawa 2008.

Prokopiuk J., *Mój Jung,* Katowice 2008.

(PRNP 1991): *Prowadzenie rozmów na podstawie Pism,* 1991.

(PRNP 2001): *Prowadzenie rozmów na podstawie Pism,* 2001.

Prusinowski A., *Białe Bractwo Śmierci,* „Polityka" 1993, 13 listopada, nr 46.

PS, PAP, *Bluźnierczy akt. Firma Clonaid poinformowała o urodzeniu się pierwszego sklonowanego człowieka,* „Nasz Dziennik" 2002, 28-29 grudnia, nr 301.

Ptaszek R. T., *Jak z młodzieżą rozmawiać o sektach?,* „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.

(R 2000): *Raport o niektórych zjawiskach związanych z działalnością sekt w Polsce,* Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji 2000.

Rael, *Geniokracja*, bmw 2005a.
Rael, *Powitajmy naszych Ojców z kosmosu*, bmw 2005b.
Rael, *Przesłanie od Przybyszów z Kosmosu*, bmw 2005c.
RAF, *Nastoletni sataniści wpadli na cmentarzu*, „Życie Warszawy" 1999, 22 marca, nr 68.
RAF, *Wyznawcy diabła grożą śmiercią uciekinierom z sekt*, „Życie Warszawy" 1999, 7 kwietnia, nr 81.
RAF, PIOT, *Strony diabła. Polscy sataniści w Internecie*, „Życie Warszawy" 1999,18 marca, nr 65.
Raghunatha Hare Kriszna, *Przemiana w ISKCON? Dotknięty obywatel niemiecki donosi o nadużyciach seksualnych*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 3.
Rakowsky B., *Satanizm w Polsce i Europie - stan obecny iprofilaktyka (Satanizm na Słowacji)*, Ruda Śląska 2001 (materiały sympozjalne).
Rakovsky B., *Centrum do spraw Studiów Sekt. Vademecum zagranicznych ośrodków informacji o sektach* (2), tłum. K. Niestrój, „Sekty i Fakty" 2006, nr 1/2.
Raport o sektach, „Słowo" 1996, 2 stycznia, nr 1.
Ritchie J., *Tajemniczy świat sekt i kultów*, Warszawa 1994.
Rogosz K., *Sekty w wydaniu naukowym*, „Niedziela" 1995, nr 42.
Romer K. J., *Sekty a Kościół katolicki*, „Communio" 1991, nr 3.
Rójek B., *„Kościół Zjednoczenia"*, „Gość Niedzielny" 1995, 8 października, nr 41
Rójek M., *Złe duchy i ich działanie*, „Studia Sandomierskie" 2001, t. 8.
Rubaj M., *Sekty: wybrane mechanizmy psychomanipulacji*, „Nowa Szkoła" 2002, nr 2.
Rugała L., *Świadectwo*, „Sekty i Fakty" 1999, nr 2.
Rugała A., List do Sekretarza Rady Polskiej Yatry z 2 stycznia 2000.
Rugała L., *Kryminogenny charakter podkultur młodzieżowych i sekt*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 3.
Sackville Th. G., *Problem sekt w Wielkiej Brytanii*, tłum. P. T. Nowakowski, „Sekty i Fakty" 2007, nr 3.
Sakiewicz T., *Tajna sekta - nowa broń*, „Gazeta Polska" 1995, 18 maja, nr 20.
Sakowicz E., *Wielka apoteoza fikcji. Rozprzestrzenianie się sekt*, „Nasz Dziennik" 1998, 7 września, nr 185.

Sakowicz E., *Ewangelizacja przeciwdziałaniem satanizmowi. Po dramacie w Rudzie Śląskiej,* „Nasz Dziennik" 1999, 6-7 marca, nr 55.

Sakowicz E., *Satanizm w ocenie Kościoła,* „Homo Dei" 1999, nr 3.

Sakowicz E., *Wyznania niechrześcijańskie i nowe niechrześcijańskie ruchy religijne w Polsce po 1989 roku,* „Ateneum Kapłańskie" 2002, z. 1,1.138.

Santagada O. D., Bravo P. E., Diaz de Leon I., Bueno V. O., Munoz R. H., Kloppenburg B., Copanna P., *Wspólnoty kościelne, niezależne grupy religijne, sekty: na przykładzie Ameryki Łacińskiej,* tłum. A. Kajzerek, Warszawa 1995.

Sareło Z., *Antropologiczno-kulturowe źródła „atrakcyjności" sekt,* „Communio" 1991, nr 3.

Sarzyński D., *Sekty - złudne szczęście,* „Cogito" 2000, 5 lipca, nr 13.

(SAT 2006): http://www.satan.pl (dostęp: 12 kwietnia 2008 roku).

Schorsch Ch., *Die New Age Bewegung - Utopie und Mythos der Neuen Zeit. Eine kritische Auseinandersetzung,* Gütersloh 1988.

Schucman H., *Kurs cudów. Wstęp. Tekst. Książka ćwiczeń dla studentów. Podręcznik dla nauczycieli. Wyjaśnienie pojęć,* bmw 2007.

Sebastian, *Byłem w sekcie Niebo,* „Sekty i Fakty" 2007, nr 4.

Sękowski A., [artykuł w:] *Co zagraża Twojemu dziecku?,* Urząd Miasta Krakowa, Wydział Zdrowia (broszura), Kraków 1996.

(SHARE 2008): http://www.share-international.org (dostęp: 27 kwietnia 2008 roku).

Siechniewicz T., *Groźne sekty. Handlują bronią, narkotykami, a nawet żywym towarem,* „Słowo" 1997, 3 lutego, nr 23.

Siemieniewski A., *Między sektą, herezją a odnową,* Toruń 2002.

Singer M. T., Lalich J., *Cults in OurMidst,* San Francisco 2003.

Sitko D., *Werbowanie,* „Wychowawca" 2001, nr 6.

Skowronek A., *Nasi bracia w sektach - konstruktywne wyzwanie dla Kościoła,* „Przegląd Powszechny" 1991, nr 12.

Skrzydłowska K., *Gdańsk, Macki Moona. Sekta na uniwersytecie?,* „Gazeta Wyborcza" 19 listopada 1996, nr 269.

Skrzypek M., *Kulty synkretyczne jako forma protestu społecznego,* „Euhemer" 1991, nr 4.

Skupski A., *Ciemna strona sekty,* „Super Express" 1995,11 maja, nr 108.
Sobiech T., *Rytualny mord w imię szatana,* „Życie Warszawy" 1999, 5 marca, nr 54.
Socha N., *Sieć diabła. Internetowi sataniści nakłonili wiele osób do popełnienia zbrodni,* „Wprost" 2001,18 listopada, nr 46.
Socha R., *Poławiacze dusz,* „Polityka" 1995,12 lipca, nr 32.
Solak A., *Słudzy ciemności,* „Cywilizacja" 2002, nr 3.
Sołtyk R., *Paryż. Makabryczna podróż. Zbiorowe samobójstwo sekty czy wyreżyserowana zbrodnia?,* „Gazeta Wyborcza" 1995, 27 grudnia, nr 299.
Sporniak A., *Koreańska randka w ciemno,* „Tygodnik Powszechny" 2000, 20 lutego, nr 8.
Sporniak A., *Siedem dni z Moonem w Seulu. Ciąg dalszy koreańskiej randki w ciemno,* „Tygodnik Powszechny" 2000, 5 marca, nr 10.
Springer S., *Przyczyny powstawania nowych ruchów religijnych we współczesnej Europie,* [w:] Z. Stachowski (red.), *Nowe ruchy religijne - wybrane zagadnienia,* Warszawa-Tyczyn 2000.
Stabryła W. M., *Narzędziowe użycie Biblii u świadków Jehowy,* „Sekty i Fakty" 2008, nr 2.
Stachowski Z., *Kościół katolicki wobec nowych ruchów religijnych,* „Euhemer" 1991, nr 4.
Stelmaszczyk R., *Chcieli złożyć ofiarę szatanowi,* „Rzeczpospolita" 2000, 1-2 kwietnia, nr 78.
Stopka A., *Kult zła, perwersji i pobłażania,* „Gość Niedzielny" 1999, 21 marca, nr 12.
Swienko H., *Nowe religie i ruchy religijne współczesnego świata w piśmiennictwie polskim. Bibliografia za lata 1947-1991,* „Euhemer" 1991, nr 4.
Symond J., *The Great Beast. The Life and Magic ofAleister Crowley,* London 1971.
Szczepańska M., *rec. książki: C. G. Trocchi, Nowe ruchy religijne (Kraków 2002),* „Przegląd Religioznawczy" 2002, nr 3.
Szewczyk W., *Kim jest człowiek - zarys antropologii filozoficznej,* Tarnów 1998.
Szewczyk W., *Dlaczego młodzi wchodzą do sekt,* „Ateneum Kapłańskie" 2000, z. 3.

Szostak M., *Działalność sekt religijnych w Polsce jako nowe źródło przestępczości w obliczu przemian Europy Środkowej*, „Acta Universitaris Wratislaviensis. Prawo" 2000, nr 272.

Szostak M., *Terroryzm religijny - jedno z największych zagrożeń przełomu wieków (problem sekt destrukcyjnych)*, „Acta Universitatis Wratislaviensis. Przegląd Prawa i Administracji" 2001, t. 47, s. 63-72.

Szymik J., *Kilka słów o oddziaływaniu sekt na młodzież*, „Sekty i Fakty" 1998, nr 1.

Szymik J., *Co jest dla mnie najważniejsze*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 4.

Szymik J., *Strategie psychomanipulacji*, „Sekty i Fakty" 2000, nr 3.

Śliwiński P. J., *Marsjańskie sacrum. Parę słów o kulcie latających spodków*, „Przewodnik Katolicki" 1995,1 października, nr 40.

Śliwiński P. J., *Religijna sałatka*, Poznań 1996.

Śliwiński P. J., *Typologia nowych ruchów religijnych*, „Przegląd Powszechny" 1996, nr 1.

Śliwiński P. J., *Czy diabeł jest fanem heavy metal? Kilka słów o elementach satanistycznych w muzyce rockowej*, „Przewodnik Katolicki" 1996, 12 maja, nr 19.

Śliwiński P. J., *UFO-ewolucjonizm*, „Przegląd Powszechny" 1997, nr 6.

Śliwiński P. J., *Milenarystyczna ucieczka*, „Więź" 2000, nr 12.

Śmigielski P., *„Świątynia Ludu" - świątynia śmierci. Dramat w środku gujańskiej dżungli*, „Dziennik Zachodni" 1997, 7 marca, nr 56.

Świercz M., *Wyleczyć się z sekty*, „Dziennik Zachodni" 1997, nr 246.

Tatarowicz J., *Niebo w płomieniach dzisiaj. Młodzieżowe ruchy religijne czy niebezpieczne sekty?*, „Nowa Szkoła" 1996, nr 1.

Tomasiewicz J., *Inwazja ciemnej mocy*, „Sekty i Fakty" 2003, nr 19.

Tomko J., *Głoszenie Chrystusa jako jedynego Zbawiciela wobec wyzwania sekt*, „L'Oservatore Romano" (wyd. polskie) 1991, nr 7.

Trocchi C. G., *Satanizm w Polsce i Europie (Satanizm i czarna magia we Włoszech)*, Ruda Śląska 2001 (materiały sympozjalne).

Trocchi C. G., *Nowe ruchy religijne*, Kraków 2002a.

Trocchi C. G., *Satanizm i czarna magia we Włoszech*, „Sekty i Fakty" 2002b, nr 1.

Trybuszewski M., *Krakowska odnoga „Raciborza"? (Listy czytelników)*, „Sekty i Fakty" 2005, nr 1/2.

Trzciński J., *Mąż swoich żon. Od tego, jak ostatecznie zakończy się sprawa Toma Greena zależy, czy amerykańscy mormoni będą mogli legalnie praktykować poligamię*, „Rzeczpospolita" 2001,19 czerwca, nr 141.

ts, *Zbiorowe samobójstwo sekty możliwe również w Niemczech*?, „Biuletyn KAI" 1996,16 stycznia, nr 3.

Tuchowski M., *Nowa praca o polskim satanizmie, rec. książki: M. Gajewski, Satanizm w Polsce i na świecie (Tychy 2001)*, „Nomos" 2002, nr 39/40.

Tyszka T., *Psychologiczne pułapki oceniania i podejmowania decyzji*, Gdańsk 1999.

Urban K., *Z problematyki legalizacji nowych związków religijnych w Polsce w latach 1977-1997*, „Nomos" 1998, nr 22/23.

Uwaga sekty (ulotka wydana przez Civitas Christiana), Łódź 1995.

Vallely R, *Dlaczego odmawiają transfuzji krwi? (przegląd artykułu pt. The Big Question: Who are the Jehovah's Witnesses, and why do they refuse blood transfusions?, „The Independent" 6 XI2007)*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.

Van Calster S., *Każdy ma jakiś dom, ale nie każdy ma gdzie się schronić. Psychologiczne i socjologiczne refleksje na temat sekt*, „Communio" 1991, nr 3.

Vernette J., *Sekty*, Warszawa 1998.

Vivien A., *Nie będzie czarnej listy. Rozmowa z Alainem Vivienem, szefem francuskiej międzyministerialnej komisji do walki z sektami (rozmawiał A. Szostkiewicz)*, „Polityka" 1999, 2 października, nr 40.

Wallis R., *The Elementary Forms of the New Religious Life*, London 1983.

Warzeszak J., *Przyczyny ekspansji sekt według Nadzwyczajnego Konsystorza Kardynałów*, „Warszawskie Studia Teologiczne" 1996, t. 9.

Wiktor K., *Departament Porządku Publicznego MSWiA a nowe ruchy religijne*, „Nomos" 2002, nr 39/40.

Wiktor K., *Satanizmu nie lekceważę... (wywiad)*, „Sekty i Fakty" 2002, nr 1.

Wilson C., *Aleister Crowley. The Nature of the Beast*, San Francisco 1988.

Winn D., *Manipulowanie umysłem*, Wrocław 2000.

Witkowski T., *Psycho-manipulacje,* bmw 2000.
Włodkowski P., *Kościół Scjentologii,* „Nasz Dziennik" 1998, 8 lipca, nr 134.
Wojnar M., Marzański M., *Mechanizmy destrukcji. Psychiatria o sektach,* „Przegląd Katolicki" 1993, 20/27 czerwca, nr 13.
Wojnar M., Marzański M., *Rytuały i praktyki. Psychiatria o sektach*, „Przegląd Katolicki" 1993, 6/13 czerwca, nr 12.
Wojtkowiak K., *Świadomość zagrożenia ze strony sekt,* „Cywilizacja" 2002, nr 3.
Wojtkowiak M., *Medytacja transcendentalna*, „Cywilizacja" 2002, nr 3.
Wojtkowiak M., *Sekta jako środowisko realizacji potrzeb*, „Sekty i Fakty" 2008, nr 1.
Wołpiuk A., *Sprawa arcybiskupa Milingo*, „Sekty i Fakty" 2007, nr 1.
Wójcik J. W., *Sataniści,* „Magazyn Kryminalny 997" 1991, 21 lipca, nr 14.
Wójcik J. W., *Sataniści*, „Magazyn Kryminalny 997" 1991, 4 sierpnia, nr 15.
Wójcik J. W., *Sataniści*, „Magazyn Kryminalny 997" 1991, 18 sierpnia, nr 16.
Wójcik J. W., *Sataniści,* „Magazyn Kryminalny 997" 1991, 1 września, nr 17.
Wójcik J. W., *Sataniści,* „Magazyn Kryminalny 997" 1991, 15 września, nr 18.
Wójcik J. W., *Od hipisów do satanistów,* Kraków 1992.
Wójcik Z., *Psychologia o sektach* (1): *Dlaczego sekty są atrakcyjne,* „Niedziela" (dodatek specjalny o sektach) 1998, 26 lipca, nr 30.
WP, PAP, *Proces sekty. We Francji rozpoczęła się sprawa przeciwko Zakonowi Świątyni Słońca,* „Nasz Dziennik" 2001,18 kwietnia, nr 91.
Wróblewski T., *Z Waszyngtonu. Moon - wiara i pieniądze,* „Życie Warszawy" 1994,18 grudnia, nr 321.
Wróblewski T., *Samobójstwo programistów,* „Życie" 1997, 28 marca, nr 74.
Wrzalińska A., *Cyrograf,* „Gazeta Wyborcza" 1991,16-17 lutego, nr 40.

Wybranowski W., *Dyrektorskie Hare Kryszna,* „Nasz Dziennik" 2001, 17 sierpnia, nr 191.
Zieliński Z., *W twierdzy mormonów*, „Słowo" 1996,15-17 marca, nr 54.
Ziemiański S., *Satanizm*, „Gość Niedzielny" 1993,18 lipca, nr 29.
Zimniak-Hałajko M., *Metoda uczestnicząca w badaniu nowych ruchów religijnych*, „Zagadnienia Naukoznawstwa" 2000, z. L
Zimniak-Hałajko M., *Uczestnictwo w nowych ruchach religijnych: przyczyny konwersji i charakter partycypacji,* „Kultura i Społeczeństwo" 2003> nr 1, s. 79-101.
Zubowicz B., *Sen o błękitnym niebie*, „Rzeczpospolita" 1997, 6 lutego, nr 31.
Zwoliński A., *Medytacja bez dna: o TM,* „Posłaniec Serca Jezusowego" 1995, nr 2.
Zwoliński A., *Anatomia sekty*, Kraków 1996.
Zwoliński A., *Sekta w szkolnym mundurku* (1), „Wychowawca" 1997, nr 2.
Zwoliński A., *Sekta w szkolnym mundurku* (2), „Wychowawca" 1997, nr 3.
Zwoliński A., *Sekty wobec świata,* „Polonia Sacra" 1997, nr 1.
Zwoliński A., *Mesjasze XX wieku,* „Sekty i Fakty" 1999, nr 4.
Zwoliński A., *Bezdroża zła,* Marki 1999.
Zwoliński A., *Nieuchwytna rzeczywistość, czyli sekty w Polsce,* [w:] M. Gajewski (red.), *Sekty - mit czy rzeczywistość?,* Kraków 1999.
Zwoliński A., *Zapatrzeni w niebo. W ufologicznym potrzasku,* „Sekty i Fakty" 1999, nr 3.
Zwoliński A., *Daleko od raju, z dziejów fascynacji złem,* Kraków 2000.
Zwoliński A., *W szkolnym mundurku,* „Sekty i Fakty" 2001, nr 2.
Zwoliński A., *Sekty w polityce,* „Sekty i Fakty" 2002, nr 2.
Zwoliński A., *Sekty narodowe,* „Sekty i Fakty" 2002, nr 4.
Zwoliński A., *Sekty polityczne,* „Sekty i Fakty" 2002, nr 2.
Zwoliński A., *Sekty rasistowskie,* „Sekty i Fakty" 2002, nr 3.
Zwoliński A., *Sekty w ekonomii,* „Cywilizacja" 2002, nr 3.
Zwoliński A., *Wychowanie do wolności od sekt,* „Paedagogia Christiana" 2002,1.1.
Zwoliński A., *Sekty w kontaktach międzynarodowych,* „Sekty i Fakty" 2003, nr 3.

Zwoliński A., Plich R., Furmanik A., Rostworowski J., Gałecka B., Gajewski M., Kosińska E., *Uwaga sekty! Debata (rozmawiał J. Majka),* „Wychowawca" 2001, nr 6.

(ŻU 2008): www.zycie-uniwersalne.org. pl (dostęp: 20 kwietnia 2008 roku). Por. broszury: *Bóg pragnie dla Ciebie tego, co najlepsze; To jest Moje Słowo; A i O; Ewangelia Jezusa; Objawienie Chrystusowe, jakie znają już prawdziwi chrześcijanie na całym świecie.*

Żukowska D., *Dożywocie dla satanisty podtrzymane,* „Nasz Dziennik" 2001, 7 marca, nr 56.

Żukowska D., *Sekty w szkole,* „Nasz Dziennik" 2001,16 lutego, nr 40.

SILNIEJSZY OD NIENAWIŚCI

Autor Tim Guenard
Wydawnictwo „Znak”

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE 7
PRZEDMOWA 9
1. TRZY LATA. PORZUCONY W ROWIE 13
2. CZTERY LATA. W PSIEJ BUDZIE 16
3. PIĘĆ I SZEŚĆ LAT. CISZA. SZPITAL 22
4. SIEDEM LAT. NA TARGU SIEROT 26
5. OSIEM LAT. WIĘZIENIE WARIATÓW 32
6. DZIEWIĘĆ LAT. PAZURY ŻYWICIELKI 37
7. DZIESIĘĆ LAT. SZCZĘŚCIE W PŁOMIENIACH 46
8. JEDENAŚCIE LAT. W POPRAWCZAKU. ODDZIAŁ TWARDZIELI 52
9. DWANAŚCIE LAT. UCIECZKA I OBRZYDZENIE 65
10. TRZYNAŚCIE LAT. JAK OBROBIĆ PROSTYTUTKĘ 72
11. CZTERNAŚCIE LAT. ŻIGOLAK NA MONTPARNASSIE 80
12. NA PERONIE. MÓJ STARSZY BRAT ZWIJA MANELE 86
13. PIĘTNAŚCIE LAT. DOOKOŁA ŚWIATA Z PANEM LEONEM 91
14. WIELKA UCIECZKA 102
15. STARY CZŁOWIEK I ŚMIERĆ 111
16. LIST OTWARTY DO MOJEGO OJCA, PREZYDENTA FRANCJI 117
17. UCZEŃ RZEŹBIARZA MASZKARONÓW 126
18. SZESNAŚCIE LAT. TANIEC Z PIĘŚCIAMI 135
19. OSIEMNAŚCIE LAT. ODKRYCIE ISTOT POZAZIEMSKICH 148
20. MAŁY KSIĄDZ NA STALOWYM RUMAKU 162
21. ELEKTROWSTRZĄS PRZEBACZENIA 170
22. DWADZIEŚCIA JEDEN LAT. MÓJ PIERWSZY PREZENT URODZINOWY 180
23. MOI PRZYJACIELE ZE ŚWIATA CIERPIENIA 190
24. DRUHNY PANA BOGA 197
25. DWADZIEŚCIA DWA LATA. DZIEWCZYNA Z DOMU SZCZĘŚCIA 208
26. DWADZIEŚCIA TRZY LATA. ŚLUB SYNA MARNOTRAWNEGO 215
27. DWADZIEŚCIA CZTERY LATA. W LOURDES, W RĘKACH MARII 224
28. SIEDEMDZIESIĄT SIEDEM RAZY 234

Tę książkę dedykuję
Tym, których pamięć została zraniona,
Tym, którzy nie mogą wybaczyć,
Tym, którzy cierpią, wołając o nadzieję.

SŁOWO WSTĘPNE

Trzeba było lat milczenia i miłości, by można było prawie wszystko wypowiedzieć.

Przeżyłem wszystko, o czym opowiadam na tych stronach. To nie jest powieść. Niechaj czytelnik wybaczy mi mówiony styl tych linijek, nie zwykłem pisać. Wolę mówić.

Aby nie narażać pewnych osób, celowo zmieniłem nazwiska i nazwy miejscowości. To jedyne zniekształcenie prawdy, na jakie sobie pozwoliłem.

Niech czytelnik wybaczy mi również, że nie jestem dokładny, jeśli idzie o daty. W jednym moim życiu zmieściło się wiele żywotów. Czasem wspomnienia nakładają się na siebie. To bez znaczenia. Mam tyle lat, ile mam nadziei. Wstydliwość kazała mi ukryć to, co nie mogło być publicznie ujawnione, by nie naruszać sfery intymności.

Milczałem, aby niektóre osoby nie zastygły w tym, co mi złego wyrządziły. Nie chcę im przeszkadzać, kiedy zechcą się zmienić. Mają prawo mnie zadziwić.

Moje świadectwo ubrałem w słowa dopiero po śmierci ojca, przez szacunek dla tego człowieka, którego chciałem zabić, a którego nauczyłem się kochać, kiedy przekraczał bramy Wielkiego Przejścia.

Niechaj spoczywa w pokoju.

PRZEDMOWA

Moje życie jest równie pokiereszowane jak moja twarz.

Choćby mój nos. Złamany dwadzieścia siedem razy. Dwadzieścia trzy złamania to sprawa boksu; cztery - dzieło mojego ojca.

Najbardziej brutalne razy dostałem od tego, który powinien wziąć mnie za rękę i powiedzieć: „kocham cię".

Był Irokezem. Kiedy opuściła go moja matka, trucizna alkoholu sprawiła, że oszalał. Stłukł mnie na śmierć, jeszcze zanim życie rozpoczęło zabawę w masakrę.

Przeżyłem tylko dzięki trzem marzeniom: że mnie wyrzucą z poprawczaka, gdzie mnie umieszczono - wyczyn, którego do tej pory nikomu nie udało się osiągnąć; że zostanę szefem bandy; że zabiję ojca.

Marzenia zrealizowałem. Trzeciego nie. A mało brakowało...

Całe lata żyłem dzięki pragnieniu zemsty.

W więzieniu mej nienawiści odwiedziły mnie osoby przesiąknięte miłością i sprawiły, że w moim sercu padłem na kolana. Zycie zawdzięczam tym, których odrzuca nasze społeczeństwo, tym połamanym, pokręconym, niepełnosprawnym, „nienormalnym". Zawdzięczam im wspaniałą lekcję miłości. Dedykuję im tę książkę. Pozwolili mi się odrodzić.

Niespodziewane spotkanie z miłością odmieniło moje życie.

Dzisiaj mieszkam w dużym, jasnym domu w pobliżu Lourdes, z Martine, moją żoną, i Eglantine, Lionelem, Kateri i Timothee, naszymi dziećmi. A także z kilkoma przyjezdnymi, z osobami, które zatrzymują się u nas przed wyruszeniem w dalszą drogę.

Dzisiaj rano postawiłem ule na zboczu góry. Jutro przeniosę je gdzie indziej, do innych kwiatów, innych zapachów. Rozkoszuję się ciszą wzgórz, które niosą mnie w galopie po horyzont.

Wokół mnie lata pszczoła, brzęczy przy mojej twarzy, wraca do kwiatka, już ciężka od pyłku. Jej życie przypomina partyturę. Wygrywa nuty swojego dziedzictwa, wiekowych nakazów przekazywanych przez kod genetyczny. Pszczoła, jak każde zwierzę, nie może zmienić zaprogramowanego zachowania. A człowiek, owszem, tak. Człowiek może wstrząsnąć swoim życiem na dobre i na złe.

Ja, syn alkoholika, porzucone dziecko, podłożyłem nogę losowi. Genetyce kazałem skłamać. I z tego jestem dumny.

Mam na imię Philippe, ale mówią na mnie Tim, ponieważ moje irokeskie imię brzmi Timidy. Oznacza „pana koni". Moja zraniona pamięć była trudniejsza do okiełznania niż dziki koń czystej krwi.

Guenard można tłumaczyć jako „silnego w nadziei". Zawsze wierzyłem w cud. Nadziei, której mi nie zabrakło nawet podczas najczarniejszej nocy, pragnę dziś dla innych.

Po moich indiańskich przodkach odziedziczyłem brak lęku przestrzeni. Obawiam się jednej tylko przepaści, tej najbardziej przerażającej, nienawiści do samego siebie.

Boję się tylko tego, że nie będę dość mocno kochał.

Żeby być mężczyzną, trzeba mieć jaja. Żeby być człowiekiem miłości, trzeba mieć jeszcze większe.

Po latach walki zakopałem topór wojenny w zmaganiach z ojcem, z samym sobą i ze swoją przeszłością.

Zdarza się mi usiąść za kierownicą mojej furgonetki i jechać, by odpowiadając na czyjeś zaproszenie, opowiedzieć coś z mojego chaotycznego życia. Jeżdżę do pobliskich miejscowości albo gdzieś dalej, jeżdżę po całej

Francji lub za granicę, do szkół i więzień, kościołów i sądów, bywam na stadionach i placach publicznych...

Niosę świadectwo, że przebaczenie jest aktem najtrudniejszym. Najbardziej godnym człowieka. Moją najpiękniejszą walką.

Miłość jest moim ostatnim uderzeniem pięści. Teraz wszedłem na ścieżkę pokoju.

1. TRZY LATA PORZUCONY W ROWIE

Nie całuje mnie, nie mówi „do widzenia". Nic, ani słowa. Kobieta oddala się. Na nogach ma białe botki... Mam trzy lata, a matka przywiązała mnie do słupa elektrycznego na tej wiejskiej drodze, która prowadzi donikąd.

Wsiada do samochodu zaparkowanego na poboczu. Odjeżdża. Znika. Widzę tylko mgłę. Wyciągam ręce. Jestem sam. Noc zapada nad lasem, potwory wychodzą z cienia.

Jako dziecko zachowałem jedynie takie dokładne wspomnienie matki. Oddalające się plecy i wysokie, białe botki. Ktoś, kto odchodzi...

Urodziła mnie, gdy miała szesnaście lat, i porzuciła trzy lata później, w dniu, w którym postanowiła połączyć się z nowym mężczyzną swego życia. Dla mnie już nie było miejsca w jej życiu.

Policjanci znaleźli mnie nad ranem przerażonego i zmarzniętego. Odwożą mnie do mojego ojca. Nie wiem, jak go odnaleźli. Ja już nie mogę mówić.

Ojciec jest ochroniarzem w ambasadzie w Paryżu. To mężczyzna wysoki i wielki jak dąb. Ma orli nos i czarne włosy swoich przodków. Ten milczący atleta nie mógłby się wyprzeć indiańskiej krwi. Jest obdarzony niespotykaną siłą. Ta siła wyzwala się nagle, straszna jak błyskawica, jak wypuszczona strzała.

Babcia opowie mi później, że widziała kiedyś w barze, jak bez jednego słowa, bez drgnienia twarzy znosił szyderstwa trzech głupich młokosów na temat jego rasy. Kiedy jeden z białych dotknął jego rękawa, by go sprowokować, znalazł się nieprzytomny na ziemi, razem ze swoimi kumplami. Wszystko potoczyło się szybciej niż ta opowieść. A ojciec, oparty o ladę, zamówił kolejne piwo, zupełnie tak, jakby strzepnął kurz z rękawa albo pozbył się komara.

To syn Pana Wojny, którego ja nie znałem, a którego krew płynie w moich żyłach. Jestem dumny ze swojego dziadka. Ten indiański artysta podczas drugiej wojny światowej wstąpił do armii kanadyjskiej jako pilot myśliwca. Kiedy trafił do niewoli faszystów, wzięli go za Żyda, gdyż był obrzezany. Posłali go do obozu śmierci w Niemczech. Irokez, dumny z tej pomyłki, nigdy nie

wyprowadził z błędu swoich prześladowców. Umarł na kilka miesięcy przed końcem wojny, po trzech latach nieludzkiego traktowania. Babcia otrzymała tylko te kilka słów: Jestem dumny, że mogę umierać z moimi żydowskimi braćmi .

Ta dzielna kobieta nigdy nie mogła uwierzyć w śmierć mężczyzny, którego namiętnie kochała. Nazywała go „Złotą Ręką". W baraku na północy Francji sama wychowała swoje trzynaścioro dzieci, razem z dwójką małych jednej z córek, rozstrzelanej za udział w ruchu oporu. Pięć lat po wyzwoleniu dostała rentę jako wdowa wojenna, ale dostała ją w dolarach. Okrągła sumka pozwoliła jej kupić ziemię, którą rozdała swoim dzieciom.

Mój ojciec, również Kanadyjczyk, służył w komandosach marynarki amerykańskiej podczas wojny w Wietnamie. Uratował od śmierci swojego porucznika, który mu tego nie zapomniał. Dziesięć lat później został dyplomatą i powierzył mu osobistą ochronę.

W zbroi ojca widnieje rysa. Odejście matki ścięło go w pełnym biegu, niczym seria z karabinu maszynowego. Pada. Nie widział nadchodzącego uderzenia.

Ojciec, niestały, nieprzewidywalny - coraz więcej pije powierza mnie jednej ze swoich sióstr, mieszkającej niedaleko domu.

U tej czułej kobiety po raz pierwszy zaznaję szczęścia bycia kochanym. Uczę się stać na dwóch nogach, potem chodzić, ręką gładzić pnie drzew, powierników mych tajemnic. I marzyć, patrząc na tapety z motywami ze średniowiecza. Krew moich przodków gotuje się na widok wściekłych kawalkad i ostrych potyczek. To szczęśliwe, łagodne znieczulenie jest tylko wstawką. Zbyt krótką.

W kilka miesięcy później ojciec bierze mnie z powrotem. Odkrywam, że rodzina się powiększyła: żyje na kocią łapę z jakąś kobietą, która przypomina włoską mammę. Jest bardzo ciemna i pulchna. Ma pięcioro dzieci. Zamieszkali u nas jak u siebie.

- To twoja nowa matka, pocałuj ją - mówi do mnie ojciec. - Możesz do niej mówić mamo...

Coś się we mnie gotuje. Nie chcę powiedzieć mamo, nawet jeśli aż palę się do tego, by jakąś mamę odnaleźć. Oczy tej kobiety są ciemne jak piwniczny loch. Nie widzę w nich nawet iskierki uczucia. Całując, szczypie mnie w ramię z obłudnym i bezczelnym, żmijowatym uśmiechem.

Wiem, że nigdy nie będzie moją matką. Zagarnęła serce ojca, ale nigdy nie zastąpi tej, która nosiła mnie w sobie. Tej, która pewnego wieczoru zostawiła mnie na poboczu, odwracając się do mnie plecami w swoich wysokich, białych butach. Nigdy nie zrozumiałem dlaczego.

2. CZTERY LATA W PSIEJ BUDZIE

Mieszkam z moją nieprawdziwą rodziną, jem z nimi, śpię z nimi. Ale z nimi nie żyję. Jestem obcy. Traktują mnie jak niechcianego pasożyta.

Wieczorem czekam na ojca, jak na zbawiciela. Czekam na niego z niecierpliwością, której nie potrafię ukryć. Wyczekuję jego kroków na schodach. Klucz w zamku otwiera dla mnie drzwi nadziei. Obracam się w kierunku potężnej sylwetki. Cala moja istota błaga w milczeniu o spojrzenie, uśmiech. Na próżno. Pędzi do mojej fałszywej matki, fałszywych braci, fałszywych sióstr. Całuje ich, głaszcze, pieści. Tak jakby chciał mnie zranić, zemścić się na mnie i przekazać mi: „Tego nie dostaniesz! Za bardzo mi przypominasz matkę, tę kobietę, której nie umiałem zatrzymać ani uszczęśliwić".

Jestem wspomnieniem miłosnego rozczarowania, przypomnieniem małżeńskiej porażki, oznaką utraconego honoru. Jego żywym wyrzutem sumienia.

Moja fałszywa matka dostrzega te jego urażone uczucia. Triumfalnie wyrzuca z siebie:

- Twój bękart znowu dziś nabroił!

Wtedy wreszcie odwraca się w moją stronę, ale nie po to, by mnie wziąć w ramiona. Nadzieja przemienia się w koszmar. W jego oczach przemykają błyskawice; dzikie zwierzę ryczy i rzuca się. Zbieram cięgi, zagryzając wargi, by nie wrzeszczeć, gdy gwałtownie rusza „ekspres Paryż - Brest" - bo tak mój ojciec nazywa lanie. Bach! Bach! Bach!

Podczas tej burzy fałszywa matka uśmiecha się. Rozkoszuje się. Zawadzam na jej podwórku. Jestem tylko małym kulawym kaczątkiem. Jest dobra dla swoich dzieci, a ja jestem pomiotem.

Kiedy mojego ojca nie ma przez kilka tygodni, przepędza mnie na podwórze za domem na całe popołudnia. W tej upchaj-dziurze, opasanej wielkim, ceglanym murem, przypominającym więzienny, odnajduję znane mi przedmioty. Moimi towarzyszami niedoli są pordzewiałe rowery, połamane taczki, leżąca na boku beczka z łańcuchem. Na końcu łańcucha uwiązany jest brązowo-biały pies, wyżeł. Mój przyjaciel Simla.

Na środku podwórka króluje wielka balia. Macoszydła turlają ją do kuchni. Pucują się tam w cieple, kiedy przychodzi pora mycia. Kiedy skończą się szorować, ich matka z pomocą najstarszego wynosi pełną balię i woła:

- Świński bękarcie, myj się!

Woda jest lodowata i brudna. Muszę się w niej zanurzyć, nawet w zimie. Cały się trzęsę. Moi półbracia, siedząc w oknie, naśmiewają się ze mnie, wcinają słodycze, liżą kolorowe lizaki. Przez zaparowane szyby widzę ich uśmiechy i grymasy. Zostaję na dworze i drżę z zimna, dopóki ktoś po mnie nie

przyjdzie. To zimno będę czuł w swoim ciele do czternastego roku życia. Przemarzłem do szpiku kości.

Czasem jest mi tak zimno, że całkiem goły szukam schronienia w budzie Simli. Mój przyjaciel wyje, jakby protestował, jakby chciał przypomnieć ludziom, że nie powinni tak traktować jednego ze swoich małych.

Kocham dobrego wyżła. On także regularnie zbiera baty. To nam daje poczucie wspólnoty. Mam wrażenie, że mnie rozumie. Cichutko skomli, kiedy tylko siadam w lodowatej bali, i zachęca mnie: „No dalej, Tim, odwagi, jestem z tobą". Jego piski denerwują macochę. Wypada na podwórze, żeby dołożyć Simli, a mnie przy okazji. Nazywa nas brudnymi bękartami. Simla i ja należymy do tej samej rasy. Ten pies jest moim pierwszym przyjacielem.

Ojciec strasznie dużo pije, od kiedy matka go opuściła. Coraz więcej. Kiedy znajdę się w polu widzenia, jego oczy przestają być trupio nieruchome. Wystarcza prosta rzecz. Zauważy mnie i już zapala się lont. Podnosi swoje olbrzymie cielsko, sapiąc jak drwal, i rzuca się na mnie coraz gwałtowniej. Nawet już nie szuka alibi. Muszę się ukrywać, by nie doprowadzać do wybuchu.

Jednak co wieczór jeszcze mam nadzieję, że weźmie mnie w ramiona. Beznadziejną nadzieję. Nie mogę wyrzec się jednego jedynego obrazu, który pozwala mi przeżyć.

Pod koniec tygodnia moja fałszywa rodzina wyjeżdża na wieś i ojciec zamyka mnie w piwnicy. Kiedy nie chcę zejść po pochyłych schodach, popycha mnie jednym kopniakiem. Toczę się po kamiennych schodach w głąb czarnej i wilgotnej jamy. Światło znika za zamkniętymi drzwiami. Leżę otępiały na zimnej ziemi, wdychając zgniły odór wilgoci i stęchlizny. A także zapach gówna i sików, bo maleńki otwór na podwórko wychodzi akurat za budą Simli. Podnoszę się i pcham rękę do dziury. Pies liże mnie po palcach i skomli. Dotrzymujemy sobie towarzystwa podczas niekończących się godzin nudy.

Na obskurnych ścianach mojego więzienia zawieszam wymyślone portrety trzech osób, które obdarzają mnie czułością i szczęściem: mojej ciotki, uwielbianego dziadka ze strony matki i babci ze strony ojca. Wygłaszam do nich monologi bez końca, starannie przeganiając najdrobniejszy pył i najmniejsze cienie, które mogłyby przyćmić blask moich wewnętrznych słońc.

Także ich opieprzam. Zarzucam im, że zostawiają mnie u ojca. Z mojej nocy krzyczę: „Przyjdźcie po mnie, weźcie mnie, weźcie mnie stąd!".

Babcia ze strony ojca czasem zabiera mnie na cały dzień. Jest wesoła i miła i rozpieszcza mnie, jak to babcia. Kupuje mi ubrania, lakierki i anyżkowe cukierki. Ale mijają godziny, a ja, coraz bardziej zasępiony, myślę o tym, że dobre się kończy. Ona nie rozumie, dlaczego jestem smutny. Wieczorem odprowadza mnie do domu. Ojciec łapie mnie za rękę, a ja krzyczę:

- Nie, nie! Babciu, weź mnie ze sobą, weź mnie!

Tak bardzo chciałbym z nią zostać. Odchodzi beze mnie. Nie mogę jej powiedzieć, że jej syn mnie bije. Zostaję sam ze swoją tajemnicą.

Aż do dnia, w którym przyjaciel rodziny wpada do domu na szklaneczkę. Mój ojciec już jest pijany. Chce mi spuścić codzienne manto, a ten człowiek wstawia się za mną. Ojciec, oszalały ze złości, zadaje mu cios nożem. Przyjaciel krwawi, ale udaje mu się uciec. Pędzi do szpitala.

Nazajutrz do drzwi dzwoni jakaś pani. Chce się ze mną zobaczyć. Fałszywa matka odmawia. Pani spokojnie i usilnie nalega. Potem grozi macosze poważnymi sankcjami. Ta w końcu ustępuje i woła mnie. Pani zaprasza mnie na spacer. Jest ładna i łagodna. Jednak boję się. Zabiera mnie do kawiarni, częstuje ciepłą czekoladą i pyta mnie o tę rodzinę, o ojca, czy jest dobry, jak się mną zajmuje. Odpowiadam i nie kłamię. I nie mówię całej prawdy. I tak by mi nie uwierzyła.

Później miła pani patrzy na zegarek i wstaje, żeby odprowadzić mnie do domu. Ja nie chcę, chwytam się jej: „Chcę zostać z panią". Tłumaczy mi, że jest opiekunką społeczną i sprawi, że już nikt nie będzie mnie bił. Wierzę jej.

Kiedy zamykają się drzwi, ojciec krzyczy do mnie:

- Coś jej powiedział?

Bierze drewniany kij i leje, leje. Upadam na ziemię. Nogi strasznie mnie bolą. Nie mogę ustać. A on dalej bije i wrzeszczy.

- Słyszysz? Coś nagadał tej dziwce?

Bach! Bach!

- No, co powiedziałeś tej zdzirze?

Bach! Bach! Tętni mi w głowie. Dalej wierzę w panią. Jednak nie powinna była zostawiać mnie samego. Niczego ojcu nie mówię. Bach! Tyle tych „ekspresowych Paryż-Brest", że kilometry wymierzonych policzków mogłyby mnie wynieść na Księżyc!

W końcu łapie mnie za koszulę, podnosi z ziemi jak worek, otwiera drzwi do piwnicy i rzuca na schody, krzycząc:

- Ty brudny smarku! Zjeżdżaj, bo cię...!

Nie słyszę, co dalej. Nurkuję w czarnej dziurze. Szybuję. Rozbijam się przy lądowaniu.

W kilka sekund później - a może kilka minut? - nie wiem - wynurzam się z mazi i słyszę, jak macocha pokrzykuje we mgle w mojej czaszce:

- Wyłaź, bękarcie. Na górę!

Nie mogę. Nie mogę się ruszyć. Upadając, złamałem nos i szczękę. Mam przetrącone nogi. Świński babsztyl schodzi po schodach i leje mnie.

- No, rusz się! Wyłaź, bękarcie, wyłaź! Bach! Bach! Czołgam się, włażę na każdy stopień, jak ślimak. Bach! Bach! Po plecach, pasem. Nie czuję już nóg.

Kręci mi się w głowie. Kiedy jestem na górze, staje nade mną olbrzymi ojciec. Spada na mnie huragan przemocy. Silny cios rozwala oko, potem dostaję policzek z drugiej strony, tej całej w siniakach. Uderzenie jest tak silne, że ucho wybucha z trzaskiem. Chrup! Noc. Czarna dziura.

Dalej już nic nie pamiętam.

To wieczór moich urodzin. Mam pięć lat. Ojciec w prezencie zafundował mi świeczki w oczach. Potem je zdmuchnął.

3. PIĘĆ I SZEŚĆ LAT
CISZA. SZPITAL

Trzy dni później wyłaniam się z nocy śpiączki.

Budzę się w jasnym pokoju. Gdzie jestem?

Nie mogę się ruszyć. Moje ciało jest całkiem unieruchomione.

Twarz blisko mojej. Uśmiecha się. Rozpoznaję ją po kilku sekundach. To opiekunka społeczna. Spogląda na mnie łagodnie. Nie mogę mieć jej za złe, że zostawiła mnie samego wśród burzy. Dotrzymała słowa.

Mówi:

- Jesteś w szpitalu, nie obawiaj się, nie będziesz się już bał.

To zdanie zapisuje się w mojej pamięci jak zagadka. Czy ktoś może obiecywać: „Nie będziesz się już bał"? Strach jest jak wiertło. Przenika ciało, serce, duszę, wierci, przebija każdą komórkę. Nie można wybierać, czy się bać, czy nie. Strach pojawia się nagle i chwyta za gardło.

- Już nigdy nie będziesz się bał - powtarza.

Wierzę jej tylko w połowie. Bękart się sparzył, na zimne dmucha. Zadaję jej dziwne pytanie:

- Czy mój ojciec umarł?

Pani odpowiada:

- Nie, został pozbawiony praw ojcowskich.

Przez wiele lat tym, którzy zapytają mnie o ojca, będę mówił, że został pozbawiony praw ojcowskich. Nie wiedząc, co znaczą te słowa. Wolę mrok niewiedzy od zbyt okrutnej prawdy.

Przeszło dwa i pół roku zostaję w czterech ścianach szpitalnego pokoju. Lekarz tłumaczy mi, że moje nogi zostały zmiażdżone i że trzeba je na nowo poskładać, tak jak puzzle. Będzie to wymagało miesięcy cierpliwości i kilku operacji. Potem będę musiał nauczyć się chodzić na naprawionych nogach.

Moje ciało jest w kawałkach. Kiedy byłem nieprzytomny, ojciec poparzył mi rękę i nożem rozciął czoło. Jestem połamany, zablokowany na łóżku, z kroplówkami ze wszystkich stron. Codziennie zastrzyki. Leżę nieruchomo przez cały dzień w czteroosobowym pokoju. Opiekunka społeczna przychodzi coraz rzadziej. Potem w ogóle jej nie widuję. Rozumiem to, ma na głowie inne dzieci bez matrykuły[1].

Nie rozmawiam z sąsiadami na sali. To dzieciaki w moim wieku. Znam niewiele słów, a nie chcę im mówić, że to ojciec posłał mnie do tego białego

więzienia. Moimi jedynymi towarzyszkami są muchy. Bzyczą koło mnie. Wodzę za nimi wzrokiem, bawię się z nimi w myślach. Wyobrażam sobie, że zakładam im wędzidła, dosiadam i razem z nimi, ja, władca much, zdobywam tajemnicze krainy, starając się uniknąć śmiertelnych pułapek założonych przez ludzi.

Inne dzieci mają odwiedziny. Ja mam tylko wizytę pielęgniarki ze strzykawką. Przykuty do materaca, kątem oka rejestruję wewnętrzną kamerą ich radość. Całują je, pieszczą, obrzucają prezentami. Moje serce nie traci z tego nawet kruszynki. To mój szczęśliwy zoom. Moja ulubiona „telewizja".

1 Matrykuła - tu: numer rejestracyjny wpisany do ksiąg opieki społecznej. (Wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczy).

Po dwóch latach szpitala zaczynam poruszać górną częścią ciała Moje lęki zmniejszają się, uspokajają koszmary, nocne strachy zdarzają się coraz rzadziej. Często śnię o ojcu, który otwiera drzwi i rzuca się na mnie, o pokoju, który nabiera czerwonej, krwistej barwy, i o czarnej, opadającej zasłonie.

Zaczynam nawet budować inny sen, tym razem na jawie; sen cudowny jak zabawka: pielęgniarka od zastrzyków wchodzi do pokoju i zapowiada wizytę. Kiwa na kogoś w korytarzu, ktoś wchodzi do mojego pokoju. To mój ojciec, olbrzymi i wspaniały. Jest dobrze ubrany i ma nowe serce, czytam to w jego oczach. Zbliża się do mojego łóżka, by mnie pocałować. Jego oczy błyszczą. Dotyka mnie, a dotyk jego skóry jest największą pieszczotą.

Kiedy nachodzą mnie te obrazy, nie mogę się powstrzymać od zwrócenia głowy w kierunku drzwi. Otwierają się. Wchodzi pielęgniarka.

- Pora na zastrzyk - mówi.

Pewnego dnia mój najbliższy sąsiad, chłopiec imieniem Tony, dostaje na urodziny mnóstwo prezentów. Puszczam w ruch moją niewidzialną kamerę, by nic nie stracić z jego podniecenia. Pospiesznie rozwija opakowania, które spadają na ziemię. Jeden z papierów ześlizguje się pod moje łóżko. Podwędzam go, by nikt nie widział, i chowam pod piżamą. Tak zostaję złodziejem papieru na prezenty.

Przychodzi noc, zwlekam się z łóżka. Cichutko czołgam się po podłodze. Kiedy docieram do korytarza, łapię się poręczy umieszczonej wzdłuż ściany. Posuwam się do przodu, chwiejąc się jak pijak. Przy końcu poręczy upadam na ziemię. Ślizgam się jak ślimak aż do ubikacji i dwa razy przekręcam klucz. Tutaj wreszcie wyjmuję papier schowany pod bluzą i spokojnie go oglądam: jest piękniejszy od gwieździstego nieba, czerwony i pozłacany, cały w pociągi, radosne skrzaty i słomki. Rzuca magiczne światło, które dzieciom pozbawionym Bożego Narodzenia i prezentów pozwala marzyć.

Aby podziwiać go w milczeniu, codziennie wstaję z łóżka, czołgam się do poręczy na korytarzu, wstaję i posuwam się krok za krokiem. Chwila przerwy w ubikacji to dla mnie nagroda. Siedzę zdyszany na tronie i po kryjomu podziwiam mój skarb.

Jest to przedmiot, dzięki któremu z powrotem nauczę się chodzić i zacznę rysować. Starannie powielam motywy, pociągi, skrzaty. Polubiłem rysowanie. Pielęgniarka od zastrzyków ofiarowuje mi ołówek. Zachęca mnie i kiedyś przynosi fotografię swojego małego psa:

- Chcesz go narysować?

Cały dumny rysuję go, podobnie jak obrazki z talii kart Tony'ego. Personel ogląda moje rysunki, zbieram gratulacje. Zbieram także „zamówienia". Wreszcie istnieję, uznano mnie. Z radości całuję magiczny papier, który dał mi nogi, komplementy i objawił ukryty talent.

Jedyną przeszkodą w mojej reedukacji są schody. To moja obsesja. Mam potwornego pietra przed schodami, ponieważ moja prawa noga jest pozbawiona czucia. Muszę posuwać się, ślizgając nogą po podłodze tak, aby stopa utrzymywała kontakt z podłożem. Schodzę po schodach tyłem, trzymając się poręczy, ze wzrokiem utkwionym na wysokości podestu, by nie zalał mnie paniczny strach przed upadkiem do tyłu.

Przez dwa i pół roku pobytu w szpitalu nikt mnie nie odwiedził, nie mam żadnej wiadomości od rodziny. Jestem sam na świecie. Nie wiem, czy mój ojciec żyje. Wolę nie wiedzieć.

4. SIEDEM LAT NA TARGU SIEROT

Mam siedem i pół roku, kiedy opuszczam aseptyczny świat szpitala, uregulowany żywot, ustalone rytuały, gdzie utkałem sobie ochronny kokon. Mniej więcej normalnie chodzę. Mam uszkodzone prawe oko, ucho w kształcie kalafiora, złamany nos i szramę na czole. Cierpię na potworne bóle głowy, które miażdżą mi mózg w imadle o ostrych brzegach. Ale chodzę i umiem rysować.

Trafiam na wyspę Re do ośrodka reedukacyjnego, żeby odzyskać pełną sprawność. Szybko mnie stamtąd odsyłają ze względu na nadmierną nerwowość. Z tego samego powodu ta sama sankcja spotyka mnie w Dax. W końcu ląduję u sióstr w Arcachon. Zakonnice od świętego Wincentego a Paulo są uważne i cierpliwe. Pamiętam ich białe kornety, niebieski medalion, który dostałem od jednej z nich, spacery na molo - moi pobratymcy kupują piłki i cukierki, a ja mam w kieszeniach tylko dziury - sosny, pod których pachnącym cieniem kryję się przed palącym słońcem, a także dom szczęścia. Tak nazywam

dużą białą willę, przed którą bawią się dzieci, śmieją się, biegają po tarasie zawieszonym pomiędzy morzem a niebem. Przysięgam sobie, że kiedy już będę mężczyzną, ożenię się z dziewczyną stamtąd. Dziewczyną z domu szczęścia...

Dochodzę do zdrowia i wtedy otwieram inne drzwi do świata zaginionych dzieci bez obroży.

Po długiej podróży samochodem, w którym haftuję ile wlezie, wynurzam się z mdłości naprzeciw rzędu ponurych budynków. Nie bardzo nadają się do tego, by leczyć nudności. Dom opieki społecznej na północy Francji. Opiekunka prowadzi mnie do jednego ze skrzydeł budynku. Przechodzimy korytarzem wypełnionym starszymi osobami. Ich ubrania pachną moczem. Jacyś staruszkowie histerycznie krzyczą. Oczami siedmiolatka oglądam z przerażeniem ukryty świat wiekowych mężczyzn i kobiet o zagubionym spojrzeniu.

Mała staruszka chwyta mnie za ramię ręką pokrytą wystającymi, szarymi żyłkami. Otwiera bezzębne usta, czarną dziurę z popękanymi wargami i nagle rzyga językiem podobnym do różowego węża. Wyłupiaste oczy wpatrują się we mnie, niemal wyskakują z orbit.

Na środku korytarza, na wózku inwalidzkim spoczywa niczym pomnik beznogi starzec. W kącie po lewej stronie mężczyzna porośnięty czarnymi, gęstymi włosami regularnie uderza głową o ścianę, po czym odwraca się z dziwacznym, nosowym śmiechem. Cierpienie, nędza żywotów, które tutaj dobiegają końca, rzucone na kupę, w nieładzie, ranią mi serce.

Wchodzimy do beżowej sali. Ta sama woń stęchlizny i sików, z dodatkiem eteru. Ludzie grają w karty i domino. Po drodze zatrzymuje mnie starsza pani. Kładzie swoją pergaminową dłoń na moim przedramieniu i wręcza mi deser waniliowy. Niepocieszona, z głową pochyloną na zapadniętą pierś, patrzy na mnie swymi małymi, czarnymi oczami, które błyszczą jak wypolerowane buty. Widzę smutek w jej oczach. Wpatruje się we mnie, jej oczy robią się wilgotne. Wykonuje ręką pożegnalny gest. Opiekunka społeczna woła na mnie niezadowolona. Odwracam się po raz ostatni w stronę starej, smutnej pani. Babunia, taka piękna w ciszy.

Niektóre spojrzenia dowodzą wieczności. Te porzucone skarby, ukryte w naszych tajemnych kufrach, rozbudzą się w chwili zwątpienia. Nigdy nie zapomnę wyjątkowego, pełnego godności piękna tej kobiety.

Na końcu korytarza w kształcie podkowy opiekunka społeczna wskazuje mi ciemnoczerwoną ławkę stojącą przy olbrzymich schodach:

- Siadaj tutaj.

Jest już tam jakiś chłopiec. Pyta się:

- Byłeś u wariatów? Przystawia palec do skroni i śmieje się grubiańsko. Boli mnie jego szyderstwo.

Wraca opiekunka. Sąsiad patrzy na mnie z niepokojem. Mruży oczy i ustami naśladuje dmuchanie. Boję się. Co chce przez to powiedzieć? Drzwi otwierają się, a pani rozmawia po cichu z inną panią, która potakuje, obserwując mnie

surowo. Przydziela mi numer, składający się z mojej daty urodzenia i departamentu, z którego pochodzę. Rozbieram się. Zostaję zaszczepiony. Potem golą mi włosy, smarują głowę jakimś cuchnącym produktem, owijają bandażem. Podobam się sobie, przebrany za naftowego nababa. „To zabija wszy", tłumaczy kobieta.

Każe mi wejść do dużej sali. Stoi tam w szeregu ze trzydzieścioro dzieci z ogolonymi głowami. Wszyscy są tak samo jak ja ubrani w kraciaste bermudy, jednobarwną koszulkę, mają sznurowane buty. Patrzymy na siebie z nienawiścią. Proszę o pozwolenie odwiedzenia starszej pani z mokrymi oczami. Nie pozwalają mi. „Nie ruszaj się stąd! I bądź posłuszny!"

Zdejmują ze mnie przebranie mumii, każą dołączyć do innych, na końcu szeregu, jeden przy drugim, wzdłuż schodów, koło głównych drzwi. Jest czwartek, nie ma szkoły.

Nagle otwierają się drzwi. Na salę wchodzi czterdziestka mężczyzn i kobiet. Jedni wysztafirowani jak w niedzielę, inni mają torby na zakupy. Przechadzają się wśród nas, oglądając jak jakieś rzadkie przedmioty, jak woskowe manekiny z muzeum Grevin. Obserwują, wypatrują, oglądają od stóp do głów. Jedni są wylewni - „O, jaki on słodki! Bardzo mi się podoba!". Są i tacy, którzy nie objawiają w ogóle swych uczuć, badają nas w milczeniu, pomrukując od czasu do czasu z zadowolenia przed tym czy innym. Są tacy, co zadają pytania. Tacy, co marszczą brwi, przykładając dwa palce do policzka, wydymając usta z namysłem, mrużąc oczy, jakby chcieli sobie wyobrazić, co z tego chłopaka wyrośnie za kilka lat. Inni chodzą tam i z powrotem, jak gracze na konnych wyścigach, odnotowując numer, który każdy ma na piersi.

Ci ludzie przyszli wybrać dziecko.

W południe wszyscy kończą zakupy na targu porzuconych dzieci. W dużym, pustym pokoju zostaje tylko dwóch chłopców, niejaki Christian i ja. Inni zostali zaadoptowani. Christian już po raz drugi ma nadzieję. Bez powodzenia. Została mu tylko jedna szansa. Tłumaczy mi reguły gry:

- Jeśli nie zostaniesz wybrany za trzecim razem, jedziesz do poprawczaka. Masz tylko trzy szanse... I dodaje po chwili milczenia:
- Wiesz, dlaczego nikt nas nie zabrał?
- Nie... nie mam pojęcia.
- To dlatego, że jesteśmy brzydcy. Ludzie wolą ładne dzieci.

To prawda, że Christian nie jest piękny. A ja muszę być równie paskudny, skoro nie zostałem wybrany.

Wieczorem nie mogę zasnąć. Śnię na jawie o pięknej pani i miłym panu. Dobrze ubrani, zbliżają się do mnie i wyciągają z szeregu: „Chodź z nami". Biorą mnie za rękę. Widzę, jak idąc między nimi, przekraczam wielką bramę domu opieki społecznej, w aureoli światła.

Ten sen nie pozwala mi zasnąć. Często go sobie puszczam, czekając na dzień wyzwolenia.

W następny czwartek ta sama ceremonia, z dziesięcioma nowymi chłopcami. Jestem przedmiotem tajnych narad i poufnych rozmów. Nie zostaję wybrany. Dobrze ubrani miły pan i piękna pani nie przyszli. Christian i ja zostajemy znowu na lodzie, trochę jak te nadpsute jarzyny, których handlarze nie sprzedali i zostawili na placu. Jesteśmy dziećmi poobijanymi i uszkodzonymi.

Ponure popołudnie. Wieczorem jesteśmy sami w posępnej sypialni, strasznie smutni. Christian utracił ostatnią szansę. Pojedzie do poprawczaka. Nie chcę, by porzucony brat mnie opuszczał.

Inni chłopcy śpią w wielkim łóżku, w czystej pościeli, a tata i mama się o nich troszczą. Tym lepiej dla nich. Myśmy nie wygrali na loterii miłości. Tym gorzej dla nas.

Kiedy w sypialni gaśnie światło, nagle zaczynam się bać. Płaczę. Wraca ojciec, żeby mnie bić. Dlaczego ten strach chwyta mnie silniej niż zwykle? Wyję. Oblewają mnie zimną wodą. Zębami rozdzieram prześcieradła.

- Becz dalej, będziesz mniej sikał! - woła do mnie wychowawca. Tej nocy zaczynam zamykać śluzy serca i kurek ze łzami. Jeżeli nie chcę umrzeć albo oszaleć, muszę być twardszy.

Nazajutrz mam spotkanie z panią psycholog. W ogóle na mnie nie patrzy. Szybko przebiega wzrokiem moje papiery i stwierdza, że jestem chory. „Na co?", pytam. Cisza. Patrzę na nią. Czuję się raczej dobrze. Długo coś pisze na papierze.

- Następny! - woła, nie podnosząc oczu

Ktoś chwyta mnie za ramię i ciągnie do samochodu. Nie znam miejsca przeznaczenia. Nagle przelatuje mi przez głowę szalona myśl. Błysk szczęścia. Pytam panią, która kieruje autem:

- Wiezie mnie pani do mamy?

Odpowiada, że tak.

To koniec koszmaru.

5. OSIEM LAT WIĘZIENIE WARIATÓW

Odpowiada, że tak.

Ta szmata kłamie, a ja przez chwilę jej wierzyłem.

Koniec podróży i marzeń. Przy końcu szerokiej alei wysadzanej drzewami nie czeka na mnie matka, tylko zamek wariatów. Klinika dla internowanych.

Przez kilka minut ogarniał mnie podmuch szczęścia, a teraz pryska nagle jak bańka mydlana. Ustępuje miejsca obrzydzeniu i złości. Dlaczego powiedziała mi „tak"? Żeby uniknąć krępujących pytań? Żeby mieć święty spokój przez trzy godziny drogi?

W zeszły czwartek przegrałem na loterii miłości. A w ten piątek wygrałem w bingo rozpaczy.

Życie na zamku rozpoczyna się źle. Przyjmuje mnie ponury osobnik ubrany na niebiesko. Wchodzimy do budynku. Słyszę wrzaski, zduszone śmiechy. To zoo, gdzie w klatkach mieszkają ludzie. Nie jest otwarte dla zwiedzających. Tego dnia dosięga mnie z niesłychaną mocą nieznane i ciche cierpienie. Wewnątrz mnie świat wali się w gruzy. Obserwuję, słucham, czekam. Każda mijająca sekunda, minuta, godzina, dzień są dla mnie niezrozumiałe. Fosa mych lęków powiększa się jak dziura, która przyprawia o zawrót głowy, wyrwa, której nie sposób zasypać. Ta przepaść mnie wciąga.

Boję się zastrzyków. Leki stopniowo stępiają moją świadomość. Cofam się, przemieniam w zombi. Mam wrażenie, że coś w mojej głowie kręci się w kółko, całkiem małe kółko. Szarpię się, walczę, by nie stracić równowagi, by nie zanurzyć się w wacie. Nie chcę ich parszywego świństwa; uciekam. Pielęgniarze doganiają mnie i kłują na siłę.

Przez dziewięć miesięcy kręcenie się w kółko. Ból istnienia, ból duszy. Krzyki jednych, jęki drugich. Wrzaski. Obłędna cisza. Puste spojrzenia, zastygłe postawy, zesztywniałe członki, mechaniczne kroki, spowolnione gesty, bezbarwne głosy. Drapanie szyb, szelest palców po stole, zgrzytanie... Nieznośne szczegóły dnia codziennego zapisują się we mnie. Mimo woli. Nieznośne zwierzenia tych mężczyzn i kobiet, których rodzina zamknęła, by zawładnąć ich spadkiem lub odebrać dziecko. Wydali ich sąsiedzi, żona, syn. Z zemsty lub z chciwości. Czasami bez powodu. Tak opowiadają ci ludzie. Czy mogę im wierzyć? Za późno. Wszędzie unoszą się opary szaleństwa. Niszczą zaufanie. Komunikacja zostaje przerwana, nie ma już abonenta pod wybranym numerem. Każdy sobie w swoim kaftanie bezpieczeństwa. To podróż do piekła.

Codzienność ześlizguje się po mnie, nie dosięga naprawdę, ale nie umiem wystarczająco oderwać jej od siebie, by nie cierpieć. Znieczulenie nie jest całkowite. Walczę na ubitej ziemi z ogarniającą mgłą, która chce mnie przeniknąć. Czasem moje oczy stają się wilgotne, gardło zaciska się. Każda długa, nadchodząca, niekończąca się sekunda niesie zagrożenie.

Żyję dalej w strachu przed strachem. Strach czai się w dzień, by wyskoczyć w nocy. Kiedy się kładę, okropne obrazy powracają i przygważdżają mnie do łóżka z całą siłą. Chociaż chowam się, zamykam oczy, wewnętrznie krzyczę „nie, nie!", bronię się ze wszystkich sił, przeszłość ściga mnie, rozdziera. Ojciec, fałszywa matka, schody do piwnicy, niekończący się ogonek porzuconych dzieci, „jesteśmy brzydcy" Christiana. „To prawda, że jesteśmy brzydcy", kłamliwe „tak" i dom wariatów przy końcu alei drzew zamiast matki...

Potwory powracają co noc, skaczą do gardła, budzą mnie. Bez przerwy uderzam się o bolesną pamięć.

Nie jestem wariatem. To przekonanie ratuje mnie przed demencją. Jedynym szaleństwem jest to, że jestem dzieckiem świata ludzi. Marzę jedynie o uścisku, o pocałunku. Wyczekuję jedynie ręki, w którą mógłbym wsunąć swoją, i czułego, radosnego spojrzenia. W głowie, w spowolnionym rytmie słyszę łagodny i niski głos, szept miłości. Tak strasznie chcę w to uwierzyć: mama przyjedzie po mnie.

Ogarnia mnie takie szaleństwo, że przekonuję sam siebie, iż zmieni się także mój ojciec. Nie będzie pił. Będzie dobry i będę mógł go nazywać tatą. W jego oczach nie będzie burzy, tylko wiosna. Tak bardzo potrzebuję w to uwierzyć... Cuda zdarzają się tylko innym. Moje szaleństwo gotowe jest zamazać wszelkie rany mojego życia, śmie marzyć o tym, co niemożliwe.

To moja nadzieja jest chora, doktorze, nie głowa.

Tę nadzieję żywią porzuceni jak ja, internowani jak ja, chłopcy i dziewczęta: wierzą w cud. Twierdzą: „Moi rodzice przyjadą po mnie". I mają rację. Któregoś pięknego dnia jakiś mężczyzna i jakaś kobieta przyjeżdżają po nich. Jak wspaniale jest patrzeć, kiedy bracia i siostry wyjeżdżają do rodzin.

Po dziewięciu miesiącach internowania, późnym rankiem zabierają mnie do nowego psychiatry. Wysoki, ładnie uczesany, elegancko ubrany pan. Patrzy na mnie przyjaźnie i prosi, bym usiadł przy stoliku. Daje mi układanki i każe je ułożyć. Udaje mi się to bez trudu. Zadaje mi dziwne pytania i zagadki. Odpowiadam, łatwizna. Kiedy on zadaje pytania, zaczynam rysować. Wręczam mu rysunek. Zdziwiony, przygląda mi się uważnie. Tłumaczę mu, że rysunek jest moim tajemnym językiem. Kiedy rysuję, wchodzę w darmowy, piękny świat. Odrzucam obojętność i pogardę. Cieszę się tym, że komuś sprawiam przyjemność.

Psychiatra ogląda mój rysunek, poklepuje mnie po głowie i mówi:

- Jesteś sprytny i zdolny. Rysuj, chłopcze, rysuj dalej.

Uśmiecha się do mnie szeroko i naciska dzwonek. Wchodzi jakiś pan. Doktor pyta go:

- Co ten chłopiec tu robi? Jest w świetnej formie!

Z miny tego drugiego widać, że nie ma pojęcia. Doktor mówi do mnie:

- Do widzenia, młody człowieku!

Potem szczypie mnie lekko w policzek:

- Nie jesteś chory, jesteś zdrowy jak rydz. Powinieneś dalej rysować. Nie chcę od niego odejść. Dziewięć miesięcy temu lekarz, który badał mnie tylko przez kilka sekund, oświadczył, że jestem wariatem, istotą szaloną, nienormalną. W dziewięć miesięcy później inny lekarz ogląda mnie, bada i oświadcza, że mam się bardzo dobrze. Pierwszy wypełnił swój raport, niemal na mnie nie patrząc. Drugi przyjął mnie i wypytywał uważnie i łagodnie. Starał się dostrzec we mnie więcej niż pozór. Ten człowiek uwolnił mnie nie tylko z domu wariatów, ale także trochę z mojego własnego, wewnętrznego więzienia.

Nie od razu zdaję sobie sprawę z tego, co się wydarzyło. Z sypialni zabieram kilka rzeczy. Pielęgniarz każe mi iść za sobą. Siadam razem z nim do karetki. Startuje, zdzierając opony na włączonym sygnale, jakbym był ciężko ranny.

Zatrzymujemy się w domu opieki społecznej. Pani wydaje mi polecenie:

- Połóż palec na tej poduszeczce, przyciśnij mocno i przyłóż go tutaj.

Zostawiam swój ślad w zeszycie. Zaszufladkowany. Jestem nie tylko numerem, ale i palcem. Postęp w rozwoju ludzkości. Cyfrę można zmienić, ale nie odcisk palca. To jedyny egzemplarz. Co wcale nie przeszkadza, że przez całe lata nie będą nazywać mnie moim nazwiskiem, tylko będę numerem, matrykułą.

6. DZIEWIĘĆ LAT PAZURY ŻYWICIELKI

Wiejska gospodyni ma na utrzymaniu nas czterech z opieki społecznej. Wzięła nas dla forsy. To zła kobieta, zachłanna i brzydka. Smok z poklejonymi włosami i tłustą chustą. Stara wiedźma, której muszę co rano czyścić buty. Nienawidzę jej z całego serca, z całej duszy, tym bardziej że szaleńczo wierzyłem w jej miłość.

Wieczorem jędza zmusza mnie do karmienia zwierząt, a rano do polerowania mebli. Tyle wymaga, że nie mogę odrabiać lekcji, stąd się bierze prawdziwa ulewa złych ocen w szkole i grad policzków i razów... Błędne koło. Opieprz w domu, opieprz w szkole.

Dla mnie ma ulubioną karę. Mam chodzić z gołymi nogami w rowie pełnym pokrzyw, biegnącym wzdłuż pobliskiego pola. Każe mi powtarzać idiotyczne zdanka. Na przykład: „Nie pasaliśmy razem krów, nie mówi się na ty do osób w swoim wieku", kiedy powiedziałem „ty" do jednego z moich kolegów młodszego o trzy miesiące...

Najbardziej wpienia mnie to, że ten podły babsztyl uważa się za chrześcijankę. Nie zostałem ochrzczony, więc bigotka zakazuje mi jedzenia mięsa i jajek. Z tego samego powodu Szwajcar, stróż kościelny, co paraduje w karnawałowym, napoleońskim przebraniu podczas wszystkich uroczystości, pilnuje mnie na niedzielnych mszach i zmusza do spuszczania wzroku podczas konsekracji hostii. „Nie jesteś jej godzien", powiedział mi kiedyś. Spuszczam głowę i wyobrażam sobie, że daję mu kopa w jajca. Byłby wreszcie jakiś powód do tego, by ministranci zaczęli dzwonić...

Moja matka-katka wysyła mnie do kościoła. Ale nie po to, bym odkrywał Boga, lecz po to, bym pastował podłogi i ławki. Ma obsesję pucu-glancu, „wszystko musi się świecić". Maniaczka pasty.

Któregoś ranka odrabiam moją podłogową pańszczyznę i jestem strasznie głodny. Korzystam z tego, że jestem sam w wilgotnej, wiejskiej świątyni i

otwieram tabernakulum. Podnoszę wieko złotego kielicha, ze środka wyciągam białe krążki i zjadam je. Opróżniam kielich. Opycham się hostiami.

Dużo później od osób znających się na rzeczy dowiem się, że hostie były konsekrowane. Ze pod postacią tego okrągłego i bladego opłatka, w każdym z jego kawałeczków ukryta jest cała ludzkość i boskość Jezusa Chrystusa, człowieka-Boga, który przybył, by połączyć się z ludźmi. Dziecinna kradzież z głodu pozwoliła mi przystąpić do tego, co nazywają Pierwszą Komunią. Tymczasem nic nie wiem o tajemnicy, o grzechu łakomstwa i o tym, co niektórzy nazwaliby świętokradztwem.

Opycham się Chrystusem, nie wiedząc o tym, a to niewinne świętokradztwo zapowiada zapewne inny głód, głód tego Boga, który jako jedyny potrafi wyleczyć rany miłości i wypełnić człowiecze serce.

Opróżniam święte naczynia z ich zawartości, potem przychodzi kolej na zapas z zakrystii. Robię sobie prawdziwą orgię z hostii.

Kiedy w południe wracam na farmę, moi bracia galernicy siedzą już przy stole. Jest mi tak zimno, że nie potrafię w ręce utrzymać widelca. Flądra zabiera mi talerz:

- Trudno, skoro nie chcesz jeść, dostaniesz go z powrotem wieczorem...

Jeszcze jedno popołudnie o pustym brzuchu. Boski chleb nie zapełnił mojego pustego żołądka. Czy to właśnie tego dnia na kolację do mojej żywicielki przychodzi ksiądz? Poucza mnie:

- Pamiętaj, że nie jesteś ochrzczony, chłopcze... Jeśli umrzesz, nie można cię będzie pochować na cmentarzu dla ludzi, będziemy musieli pochować cię ze zwierzętami!

Dobrze więc, księże, to postanowione, wolę być pochowany ze zwierzętami niż z chrześcijanami. Zwierzęta przynajmniej są dobre.

Nie chcę należeć do kościoła tej karmicielki, co ma patent na katolicyzm i serwuje mi piekło zamiast nieba.

Pewnego dnia z niespodziewaną wizytą pojawia się opiekunka społeczna. Karmicielka twierdzi, że jestem nieobecny - słyszę żmiję przez klepki parkietu - kiedy poleruję podłogę na pierwszym piętrze. Schodzę, to moja szansa. Mam nadzieję, że urzędniczka wykryje kłamstwo, poczuje, że coś nie gra w tym domu nieszczęścia, ale zakłamana gospodyni łapie mnie na dole schodów:

- Och! Filipku, ty tutaj, kochanie? Nie wiedziałam. Prawda, że tu jesteś szczęśliwy?

Codziennie rano z całego serca pastuję dla niej, daję z siebie, co mam najlepszego, powtarzając ciągle ten sam ruch, mając nadzieję na jedno wdzięczne spojrzenie, na jedno słówko od niej: „Pięknie to zrobiłeś". Gdyby ta kobieta powiedziała choć raz, jeden jedyny raz: „Brawo, pięknie to zrobiłeś", myślę, że pomimo jej okrucieństwa potrafiłbym wyrzucić z siebie: „Tak, jestem tutaj szczęśliwy." Ale zawsze okazywała mi tylko pogardę.

- Prawda, Filipie, że jesteś tutaj szczęśliwy?

Wstrętna bigotka szczypie mnie w ramię, wykręcając mi skórę. Można by pomyśleć, że opiekunki społeczne gówno widzą! Nic nie odpowiadam, szybko wbiegam po schodach. Po policzkach ciekną mi łzy nienawiści. Matka-katka pokazuje piętro pani inspektor.

- ... tutaj są dwa pokoje; każdy z chłopców ma swoje łóżko. Mam ochotę wyć:

- Nie słuchaj jej, ta flądra kłamie! Kłamie! Nie śpimy tutaj. Te łóżka stoją tu po to, by dostawać forsę od Opieki. My śpimy na strychu, na zgniłych materacach!

Mam ochotę wszystko to wykrzyczeć. I jeszcze parę innych rzeczy. Ale nikt by mi nie uwierzył, a ja jestem taki zmęczony.

Jakiś miesiąc wcześniej próbowałem popełnić samobójstwo, skacząc z olbrzymiego stosu drzewa w sąsiednim lesie. Zdarzył się wypadek i jakiś drwal zginął w ten sposób. Jego śmierć podsunęła mi tę myśl. Rzuciłem się więc ze szczytu piramidy z drzewa z nadzieją na wielki sen po upadku, ale skończyło się na siniakach, potłuczeniach i zadrapaniach.

Postanawiam spróbować jeszcze raz, w dniu moich urodzin, 9 sierpnia. Tym razem skutecznie. Za bardzo mnie boli. Chcę z tym skończyć. Potworne migreny drążą mi mózg - może to z głodu? I to ciągłe lanie. Mam tego dosyć, nie chcę już cierpieć.

W noc urodzin wstaję, idę do wychodka w kącie podwórka. Na belce wieszam sznur, wdrapuję się na tron i bez wahania skaczę.

Węzeł zaciska się wokół szyi, dusi mnie, słyszę straszliwy trzask. Spróchniała belka rozpada się na kawałki, dachówki spadają mi na głowę; siedzę w gównie i ryczę.

Nic mi się nie udaje. Nawet śmierć mnie nie chce! Tego wieczoru kończę dziewięć lat i naprawdę siedzę po uszy w gównie...

Kilka dni później, kiedy zamiatam pokój, gospodyni złośliwie popycha mnie na kant metalowego łóżka. Czuję straszny ból, ręka zwisa nieruchomo. Zmusza mnie, bym mył naczynia i w kółko powtarzał: „Nie boli mnie, nie boli mnie...".

A boli mnie coraz bardziej.

Jednak nazajutrz musi mnie zawieźć do szpitala. Widząc złamaną rękę w kolorach żółtym i czarnym, lekarze zadają mi pytania. Opowiadam o całym zdarzeniu. Przyparty do muru, mówię o tym, jak nasza opiekunka znęca się nad nami.

Personel medyczny zawiadamia opiekę społeczną.

Następuje dochodzenie.

Chłopcy z mojej wioski opowiadają o tym, że często skarżę się na głód, że odczuwam bóle brzucha i żołądka.

Zabierają mnie z farmy w chwili, gdy przymierzam się do odebrania sobie życia po raz trzeci, bo chcę opuścić to piekło.

Przyjeżdża po mnie okrąglutka pani z wąsami i końskim ogonem. Wsiadamy do samochodu. Przez godzinę w milczeniu jedziemy wiejskimi drogami. Po

mniej więcej sześćdziesięciu kilometrach wjeżdżamy na zabłocone podwórko. Zaciskam pięści, znowu farma. Parkujemy koło wielkiej kupy gnoju. Opiekunka społeczna boi się pośliznąć, posuwa się małymi kroczkami, wdychając z obrzydzeniem zapaszki. Mnie ekskrementy nie brzydzą od czasu hospicjum, domu wariatów i farmy dewotki.

Przyjmuje nas pani w chustce na głowie. Opiekunka społeczna mówi do mnie:

- Teraz tutaj będziesz mieszkał. Masz być bardzo grzeczny.

Obie panie rozmawiają po cichu. Ja słucham odgłosów gospodarstwa, stuk-stuk, łup-łup, plask-plask... Opiekunka społeczna odjeżdża. Pani zaprasza mnie do ciemnej, pięknie pachnącej kuchni i proponuje:

- Chcesz jeść, pić, masz na coś ochotę?

Nic nie odpowiadam. Wolę postawę obronną. Czy to nowa wiedźma?

- Zapomniałeś języka? Nie umiesz mówić?

Siedzę cicho. Silnie opalony, niski mężczyzna wchodzi nagle do kuchni. Na głowie ma beret, w kąciku ust żółtego peta. Z wyglądu całkiem miły. Uśmiecha się do mnie:

- Jesteś! Tak jakby od dawna na mnie czekał. To mąż kobiety w chustce. Kobieta podaje mi talerz zupy i mówi:

- Możesz powiedzieć „dziękuję, mamo".

Cisza w środku. Blok. Odmowa. Jak powiedzieć mamo do kobiety, która nie jest moją matką? Matkę ma się jedną, na całe życie. Nie ruszam zupy. Mały człowieczek opróżnia swój talerz, chlipiąc.

Potem zwiedzamy dom i mój pokój na piętrze.

- Jesteś tutaj u siebie.

W milczeniu wracam do kuchni. Mówi po prostu:

- Idziesz, synu?

Wychodzimy. Wsiadamy na pomarańczowy traktor z otwartym dachem. Zaprasza, bym usiadł po jego lewej stronie, na metalowym siedzeniu. Patrzy na mnie błyszczącymi oczami, czuję, że jest szczęśliwy:

- W porządku, Pio? Jedziemy...

Pio w ch'timi[2] znaczy „mały". Dowiedziałem się tego później. A wtedy od razu poczułem, że w tym słowie jest uczucie.

2 Ch'timi - dialekt północnej Francji.

Przejeżdżamy przez wioskę na traktorze. Gospodarz wszystkich wita, podnosząc rękę, jak prezydent jadący przez Pola Elizejskie 14 lipca. Czuję się dumny, choć trochę wystraszony kolebaniem tego pojazdu, który podskakuje na swych kiszkowatych oponach na każdej nierówności. Jedziemy przywitać się z babcią Charlottą, potem z bratem jego żony, wujem Georges'em. Wszyscy są

mili i radośni. Mój przybrany ojciec ma na imię Gaby. Przedstawia mnie: „To Pio, po którego pojechaliśmy do miasta... To jest nasz Pio...".

Ponieważ ciągle jest spragniony, zatrzymujemy się to u jednych, to u drugich na kawę, ciągle w doskonałym humorze. Wygląda na to, że w tej wiosce wszyscy doskonale się zgadzają.

Wracamy na farmę, odwiedzamy krowy, potem świnie

- boję się ich chrumkania - króliki, kury, berberyjskie kaczki z karmazynowymi garbami, perliczki i indyki.

- Pio, chodź zobaczyć cielaka - mówi mój nowy tata.

Do wiadra z wodą sypie mleko w proszku. Zanurza palce w płynie i wpycha je do pyska czarno-białego cielaka leżącego na słomie.

- Popatrz, mój Pio: wkładasz mu rękę do pyska, to go łaskocze, więc ssie.

Próbuję. Cielak ssie mi palce. Jest taki wzruszający, z wielkimi, błagającymi oczami.

Po wydojeniu krów wracamy do domu. Jest noc. Właśnie skończyłem dziewięć lat i potwornie boję się ciemności. W wiosce biją dzwony. Pękam. „Tak, komuś się zmarło", mówi mój nowy tata. Noc jest tunelem, w którym rozbrzmiewają posępne dzwony. Powrót nie jest radosny. Pan Gaby czuje mój strach, klepie mnie po udzie:

- Nie bój się, mój Pio, jestem tutaj.

Gest i słowa uspokajają mnie.

Niespodziewanie z cienia wyłania się dom z rozświetlonymi oknami.

- Pio, chodź umyć ręce.

Mój przybrany ojciec, opiekun, jak mówią w opiece, podaje mi mydło. Pet tańczy na jego dolnej wardze jak akrobata na linie. Zdejmuje beret, odsłaniając ku mojemu zdumieniu niemal białą łysinę na środku czaszki.

Z dumą zasiadam przy stole obok niego. Szybko przegląda gazetę, rzucając od czasu do czasu okiem w moją stronę. Czuję, że dla niego istnieję. Moja nowa matka także na mnie patrzy dobrotliwie żywymi, zmrużonymi oczami. Brakuje jej zębów. Onieśmiela mnie jej chusta na głowie, czerwone policzki i węźlaste ręce. Podaje zupę w wielkich, głębokich talerzach. Na stole jest jeszcze czwarty pusty talerz, bez właściciela. Zastanawiam się nad tą tajemnicą, kiedy wchodzi młoda dziewczyna, brunetka, średniego wzrostu, z włosami do ramion. Ma szeroką buzię i miłe spojrzenie. To ich córka Françoise. Wita się ze mną, patrząc mi śmiało w oczy. Kolacja jest wyśmienita. Z rozkoszą wdycham wspaniałe kuchenne zapachy.

Moja nowa siostra Françoise chodzi do szkoły gospodarstwa domowego. Jej pokój sąsiaduje z moim. Po kolacji wyruszam po cichu, ukradkiem na poszukiwania. Pod ścierką leży olbrzymia kremówka. Ciastko jest tak apetyczne, że nie potrafię się oprzeć. Wpycham je bez wahania. Zastaje mnie z pełną gębą i grzecznie mnie beszta. Właśnie pożarłem ciastko starannie przygotowane na konkurs w szkole gospodarstwa domowego! Zasłużyła na najlepszą ocenę, ale tylko ja o tym wiem!

Jej ojciec śmieje się, matka niepokoi. Zastanawia się, czy nie będę cierpiał na niestrawność. Mój przybrany ojciec uspokaja ją:

- Nasz Pio jest silny jak Turek, mógłby połknąć konia z kopytami!

Nie wiem, co to Turek, ale podoba mi się, jak mówi do mnie „nasz Pio". I pomyśleć, że jeszcze kilka dni temu chciałem umrzeć...

Zasypiam z pełnym brzuchem, oblizując wargi, bez smutnych snów, myśląc o moim czarno-białym przyjacielu cielaku, a przede wszystkim o tym mężczyźnie, który po raz pierwszy w życiu nazwał mnie „swoim małym", a którego od jutra będę nazywał tatą.

7. DZIESIĘĆ LAT SZCZĘŚCIE W PŁOMIENIACH

Nazajutrz po przyjeździe na farmę papy Gaby'ego idę na piechotę do szkoły z zupełnie nowym tornistrem na plecach.

Jestem największy i najszerszy z całej klasy, wszystkich przerastam co najmniej o głowę. Moja jest ogolona i pokiereszowana, więc łatwo ją odróżnić. Z powodu wzrostu nauczycielka posyła mnie do wyższej klasy. Chociaż mam dziewięć lat, do tej pory chodziłem do szkoły tylko przez dwa tygodnie. Umiem tylko odczytywać godziny. Jestem prawdziwą studnią niewiedzy, a mimo to przeskakuję dwie klasy.

Któregoś ranka ta kobieta, płaska i sucha, każe mi pisać pod dyktando na tablicy. Ponieważ nie umiem pisać, rysuję to, o czym opowiada powoli czytany tekst: konia, wóz i pana, który jest podobny do Gaby'ego. Cała klasa wybucha śmiechem na widok mojego malunku. Nauczycielka, przekonana, że się z niej nabijam, podchodzi i z wściekłością ciągnie mnie za prawe ucho. Aj! Ucho, mój skarb, w poważnym niebezpieczeństwie! Krzywię się z bólu. Drze się na mnie, ale wrzaski do mnie nie docierają. Na ojca uodporniłem się, przyjmując własną technikę obrony: jak jeż w środku zwijam się w kłębek i czekam, aż minie burza. Bierny opór podsyca jej wściekłość. Chwyta mnie i krzyczy:

- Ściągnij chałat i włóż go na odwrót, ty ośle!

Po czym wkłada mi na głowę dziwny kapelusz z dwoma szpicami wyglądającymi jak uszy. To nawet zabawne. Każe mi napisać na tabliczce Jestem osłem". Ponieważ nie mogę tego zrobić, wyobraża sobie, że strajkuję. Drżąc ze złości, sama pisze, wiesza mi tabliczkę na plecach i każe na przerwie obejść szkolne podwórko. Wszyscy rechoczą, wytykają mnie palcami, szydzą... Dopiero wtedy pojmuję, że to nie zabawa, że chodzi o to, by mnie upokorzyć.

Od tego dnia szkoła jawi mi się jako potworna bzdura. Nie cierpię nauczycielki. Wymaga ode mnie rzeczy, których nie umiem zrobić, karze mnie za coś, czego nie potrafię. Nie próbuje tłumaczyć, nie dzieli się swoją wiedzą,

nie chce pobudzić chęci do nauki. Nawet nie ma w sobie dość pokory, by przeprosić, kiedy się pomyliła.

Chcę się zemścić i któregoś wieczoru postanawiam wyciąć jej mały numer. Z buraka cukrowego robię trupią czaszkę. To łatwe, wystarczy wbić w górną część buraka kłaki z kukurydzy, włożyć dwa kawałki węgla zamiast oczu, kość z indyka zamiast ust i wbić maskę na kij. Z kumplem czekamy, aż przyjdzie noc. Podkradamy się pod jej dom. Stukam w okno. Podchodzi i widzi trupią czaszkę, która kołysze się przed nią, chichocząc. Cykor prima sort! Pada zemdlona. Wcale mi jej nie żal.

Wreszcie nadchodzą wakacje, wypełnione słońcem, śmiechem i wędrówkami po okolicy. Budzę się wraz z kogutami i po wypiciu gorącej czekolady ze śmietanką wyruszam traktorem z papą Gabym doić krowy na pastwisku. Z porozumiewawczym spojrzeniem wdychamy pełną piersią zapach wsi budzącej się w rosie.

Mówi się, że dojenie krowy jest łatwe, że wystarczy nacisnąć wymię i już leci. Gadanie! Zwłaszcza Marguerite jest bardzo kapryśna. Pewnego ranka rzuca zadem i wywraca mój taboret. Ląduję w łajnie i rozlanym mleku. Papa Gaby wybucha gromkim śmiechem.

- Pio, zabierasz się do tego jak łajza.

Starannie skręca papierosa, wsadza go między wargi, gdzie pet będzie zwisać godzinami, bierze taboret i cierpliwie wprowadza mnie w delikatną sztukę dojenia.

- Widzisz, Pio, w ten sposób... Nic na siłę, regularnie, zwłaszcza z Ritą, którą bolą wymiona. Rita jest piękna, zawsze rodzi piękne jałówki, prawda, Rito?

Głaszcze krowę. Zwierzę patrzy na mnie z łagodnym smutkiem. Rozczula mnie.

Papa Gaby darzy swoje krowy ojcowskim i czułym uczuciem. Przywozimy bańki z mlekiem na farmę i jedziemy nakarmić dwieście knurów. Zapach gnoju unosi się w powietrzu, gołębie gruchają, a na ziemi, w której dochodzą ziarna, panuje porządek. Moje zranione uczucia powoli się zabliźniają.

Pewnego dnia kobieta okopująca buraki, Polka, daje mi w prezencie maleńkiego, czarnego szczeniaka. Nie mam odwagi mówić o tym papie Gabiemu i swoją psią miłość zamykam w chlewie. Powierzam go maciorze, dobrej matce, która zajmuje się nim jak swoim własnym. Któregoś dnia przy śniadaniu papa Gaby oświadcza uroczyście:

- Colette, maciora urodziła małego w kolorze węgla. Trzeba będzie go zabić.

Czuję ucisk w sercu. Bełkoczę, z czekoladą na ustach:

- Nie, nie zabijajcie go... To nie jest nienormalna świnka, tylko... koza!

Wybuchają śmiechem, widząc moje zmieszanie. Śledzili moje poczynania od kilku dni.

- Nie bój się, Pio, nie ruszymy twojego szczeniaka! Dlaczego nam nie powiedziałeś? Jedno zwierzę więcej czy mniej...

Mógłbym ich wycałować!

Przez całe lata ból łączył się u mnie z brzydotą. Tutaj na farmie odkrywam szczęście, brata piękna. Wszystko jest dobre i prawdziwe, zwierzęta, i ludzie też. Papa Gaby może nie jest Adonisem, modelem z katalogu, ale ma piękne serce, które przede mną otworzył.

Szczęśliwy, przywiązuję się coraz bardziej do nowego taty. Razem odwiedzamy Polaków i Jugosłowian, którzy przyjeżdżają okopywać buraki. Potem jedziemy do kowala, który podkuwa perszerony wuja Georges'a. Robi przyczepy, naprawia wywrotki. Z podziwem obserwuję tego atletę o olbrzymich ramionach, w skórzanym fartuchu. W swojej ciemnej jamie podobnej do groty stoi przed masywnym kowadłem i w pocie czoła rytmicznie uderza w rozgrzany do czerwoności metal przy podmuchu miecha. Ten mężczyzna o ruchach artysty wydaje mi się wszechpotężny, skoro udaje mu się okiełznać zwierzęta, zapanować nad żelazem, oswoić ogień. Każdy przedmiot trzymany w szczypcach nabiera kształtów, wykuwany w hałasie. Wreszcie moczony, zatapiany w kadzi, w obłokach pary staje się jednym jedynym.

Strażnik polowy[3] wali w bęben na placu przed kościołem, przed pomnikiem poległych. Teatralnym głosem ogłasza awarię prądu lub wody. Albo przyjazd handlarza skupującego skórki królicze lub zamknięcie drogi z powodu asfaltowania, dożynki, podczas których zamieniamy przyczepy traktorów w ukwiecone wozy. Potem wpada na jednego do Cafe du Centre.

Żniwa są najważniejszą porą roku. Wypełniamy przyczepy zbożem i jedziemy jak w procesji do spółdzielni. Siedzę na skarbie, po którym biegają szczypawki, i uważam

3 Strażnik polowy - funkcjonariusz gminny nadzorujący tereny wiejskie.

się za księcia. Upijam się słodkawym zapachem rozgrzanego zboża. W chwilę później powala mnie widok złotego deszczu sypiącego się do silosa.

Słomę wrzucamy widłami. Mężczyźni ze śmiechem rzucają słomiane bale na przyczepę. Spoceni, jednym zamachem od biodra podrzucają je do góry, wyrzucając z siebie głośne „aaan", jak miotacz kulą. Olbrzymi ładunek kieruje się powoli w stronę hangaru. Mój nowy ojciec nie leni się przy robocie. Podziwiam go, jest wspaniały.

Tego lata uczy mnie prowadzić traktor. Jestem tak dumny i szczęśliwy, że mylę się i wrzucam niechcący tylny bieg i wjeżdżam w drzwi do piwnicy babci Charlotte; drzwi pękają z trzaskiem i zostają z nich drzazgi. Mało co, a doszłoby do wypadku. Jedno koło traktora zawisło w powietrzu. Papa Gaby nie ma mi tego za złe: „Przynajmniej następnym razem będziesz wiedział, jak się cofa!". Wykorzystuje moje potknięcia, by mnie uczyć. Nie tak jak nauczycielka ...

Zaczynam się cieszyć tym szczęściem, że jestem kochany, i mówię sobie, że to może jeszcze potrwa.

Pewnego sierpniowego dnia Paulo, siostrzeniec papy Gaby'ego i Colette, proponuje mi wybudowanie szałasu ze słomy w hangarze gospodarstwa. Jest ode mnie starszy
o dwa lata. Dobrze się rozumiemy. W bunkrze, który w naszych zabawach jest bazą wypadową, znaleźliśmy świeczki. Paulo zapala świeczki, jest pięknie. Słoma zajmuje się natychmiast. O tym nie pomyśleliśmy. Próbujemy gasić. Za późno. Wyprowadzam szybko wystraszone, ryczące krowy. Ogień rośnie, huczy jak ognisko u kowala. Szopa zamienia się w ciągu kilku minut w gigantyczną pochodnię. Paulo zmyka. Zostaję sam. Przede mną żar, kłęby dymu, szalony ogień. Biorę nogi za pas, przeczuwając z wielkim smutkiem, że moje szczęście spłonie wraz z hangarem.

Przez cały dzień błąkam się po polach i drogach, ze wzburzonym sercem, twarzą zalaną łzami złości i rozpaczy.

Żandarmi dopadają mnie późnym popołudniem. Przywożą mnie na farmę. Dostaję opieprz, nic więcej. Papa Gaby wyraźnie nie jest w sosie, stara się nie patrzeć w moją stronę. Colette nic nie mówi. Jej twarz zastygła. W końcu wyrzuca z siebie:

- Przyjadą po ciebie!

Te słowa dźwięczą jak dzwon. Wiem, że nigdy mi nie wybaczy. Na próżno staram się coś wytłumaczyć. Nikt mnie nie słucha. Mój los jest przypieczętowany, wyrok ostateczny. Rozumiem, że Paulo na mnie wszystko zwalił. Ale słowo dziecka z opieki społecznej nie jest wiele warte. Jestem oskarżonym numer jeden, pozbawionym prawa do obrony.

Dzieciak, który przychodzi znikąd i do nikogo nie należy, nigdy nie ma racji, zwłaszcza gdy sprawy mają się źle. Będę musiał opuścić gospodarstwo i mojego papę Gaby'ego.

Taka myśl nie mieści mi się w głowie.

8. JEDENAŚCIE LAT W POPRAWCZAKU. ODDZIAŁ TWARDZIELI

Jeszcze tego samego wieczoru przyjeżdża po mnie opiekunka społeczna.

Nie ma żadnych pożegnań. Nie chcę opuścić papy Gaby'ego, a on też nie chce się ze mną rozstać. Wiem, że się do mnie przywiązał. Oswoiliśmy się nawzajem. Nie potrafimy żyć jeden bez drugiego. Uważa mnie rzeczywiście za swoje dziecko, a rozstanie rozdziera mu serce. To Colette nosi spodnie, i to ona musiała mu narzucić tę okrutną decyzję, a wstyd, że musiał poddać się niesprawiedliwemu werdyktowi, zwiększa jego cierpienie.

Nie całuje mnie, żeby nie płakać. Ma wzburzoną twarz, kiedy tak siedzi w kącie w kuchni. Pet zwisa nieruchomo. Utkwił wzrok w podłodze, jak zbity pies. Colette otwarła przede mną dom, ale nie serce. Ona także mnie nie całuje. Dla

niej jestem tylko opłacanym pensjonariuszem. Moje marzenie o miłości obraca się w gruzy, tak jak ściany hangaru, z którego zostają tylko zwęglone szczątki, czarne i wykręcone blachy, popioły, które strażacy jeszcze polewają wodą, kiedy wsiadam do samochodu.

Nie odwracam się.

Ta długa podróż jest jak zstąpienie do piekieł. Odgaduję po surowej i zawziętej twarzy opiekunki społecznej, że jestem skazany na terapię szokową. Moją nieostrożność potraktowano jako przejaw złej woli. To więcej niż niesprawiedliwe. Podczas podróży nie odzywamy się do siebie. Nie chcę pokazać obcej kobiecie moich łez ani strachu, ani złości. Kiedy wjeżdżamy na dziedziniec domu poprawczego w D. koło La Rochelle mam wrażenie, że dostałem pałką po głowie. Powszechnie uważa się ten ośrodek za obóz koncentracyjny.

Dyrektor rozpoczyna mowę powitalną:

- Pilnuj się, by nie zbaczać z prostej drogi! Mamy cię na oku. Gorące głowy potrafimy poskromić, złamać, zmusić do posłuszeństwa.

Golą mi głowę, ubierają w niebieski bawełniany strój więzienny i prowadzą do jadalni. Wychowawca rzuca w moją stronę:

- Siadaj z innymi!

Wypuszczają mnie na arenę pełną dzikich zwierząt.

Siedemdziesięciu chłopaków z oddziału patrzy na nowicjusza, którym jestem, jak na muchę, której będą wyrywać skrzydła. Wrogo nastawiona grupa rozpoczyna tortury.

Kiedy tylko znajduję miejsce, gdzie mógłbym usiąść, przeganiają mnie: „Spadaj! Zwijaj się stąd!". Z obłudnym uśmiechem podprowadzają mi mięso z talerza, a potem deser. Szakale terroryzują mnie, nie mam odwagi nic powiedzieć. Szef całej bandy, ten, który podwędza mi jedzenie, razem z kumplami łapie mnie na korytarzu, ściska mnie rękami i prawie dusi. „To ty zrobiłeś świństwo mojemu bratu?" Nie, nie, przecież nawet nie wiem, który to jego brat. Grozi mi i bije. Codziennie ta sama galera, nieustanny strach w brzuchu. Nie udaje mi się znaleźć żadnego kolegi. Wszyscy są przeciwko mnie, ze strachu albo ze złości.

Moja pokiereszowana gęba zbitego dziecka nie podoba się ani wychowawcom, ani takim jak ja. Nikomu nie jest miło być ze mną. Rośnie we mnie złość, ale strach jest na razie silniejszy.

Którejś nocy przebiera się miara. Strachu, samotności, rozpaczy. Łkam, lejąc strumienie łez, tłumiąc żałość pod prześcieradłem. Nazajutrz w jadalni wychowawca, który ma się za Charlesa Bronsona, rzuca w moją stronę:

- Dalej, bekso, becz teraz przed wszystkimi!

Wszyscy śmieją się ze mnie i wtórują mu:

- Beksa, beksa...

Jestem zbyt biedny, żeby mieć prawo płakać. Nie mam prawa do luksusu wyrażania bólu. Moje łzy nie mają prawa bytu. Nie mają prawa się pokazywać.

Dlatego udaję, że nie cierpię, blefuję. Zamykam śluzy mojego serca, zbiorniki moich łez. Walczę o to, żeby nie płakać. Kłuje mnie w nosie, chwyta za gardło i dusi w piersiach. Ale działa.

Zamieniam łzy w złość, w kule wściekłości. Cała nienawiść nagromadzona przeciw złośliwości bez powodu, przeciw wstrętnej głupocie zamienia się w ognistą kulę, która kręci się we mnie, szukając ujścia. Opętuje mnie, zżera chęć zniszczenia tej hołoty, którą się brzydzę i której się obawiam.

Przez trzy miesiące znoszę obelgi, wyzwiska, oskarżenia, kary i szyderstwa. Nic nie mówię, ani słowa. Bez jednej łzy.

Któregoś dnia w południe staję się tym, za kogo mnie mają: gorącą głową. Kula nienawiści wydostaje się ze mnie. Jak zwykle, mały kacyk podnosi rękę, by podprowadzić mi brudnymi paluchami mięso. Patrzę mu prosto w oczy, chwytam za widelec i wbijam mu go w rękę. Tchórzliwe dziecko zamienia się w dzikie zwierzę. Wrzeszczy, a ja patrzę na niego bez mrugnięcia okiem i nie puszczam widelca. Rozpętuje się cała wściekłość, jaka zebrała się we mnie przez sto dni piekła. Trzech wychowawców rzuca się na mnie. Nie chcę puścić gnoja. Rozkoszuję się jego bólem. Przebita ręka spoczywa na moim talerzu jak motyl w muzeum.

Leją mnie, ciągną za ubranie i w końcu zmuszają do zwolnienia uchwytu. Rzucam się w tył. Skaczę na wózek z deserami, łapię za chochlę i leję, leję tego, który uderzył mnie w dniu przyjazdu. Zemsta jest daniem, które spożywa się na zimno, czasem używając widelca lub chochli do kompotu. Wychowawcy łapią mnie i spuszczają manto na podłodze, ale ich ciosy nie potrafią mnie dosięgnąć. Brałem skuteczną szczepionkę, jak to się mówi, w „najszczęśliwszym okresie życia". To wyrażenie zawsze mnie zresztą śmieszyło.

Kiedy się podnoszę, jestem cały porozbijany, a z nosa leci mi krew. Patrzę na innych wyzywająco. Jestem wolny. Wyzwoliłem się z ich tyranii. Wyzwoliłem ze strachu. Czapki z głów.

Natychmiastowy awans. Kierują mnie do sekcji T. T jak twardziel. W nocy nowi towarzysze wykorzystują to, że śpię, by mnie wysmarować pastą do butów. Zemsta nie każe na siebie czekać. Wypełniam gównem dwie wyciągarki do czyszczenia ubikacji i próbuję zadusić smarowaczy ekskrementami. Nadbiegają wychowawcy. Nowe lanie.

Moje wewnętrzne tamy rozleciały się na kawałki. Pobieram przyspieszoną naukę niszczenia. Staję się groźny. Teraz czuję, jak we mnie rośnie przemoc. To tak jak kucharka, która na kilka sekund przed gwizdem wie, że woda w jej szybkowarze zacznie się gotować. Mój szósty zmysł nie tylko czuje napięcie, gdziekolwiek, na boisku, na schodach do sypialni lub pod tuszem, ale też nie boję się chwili, w której rośnie, a potem wybucha. Zapłaciłem wysoką cenę, już się ich nie obawiam.

Nazajutrz izolują mnie, leją i prawią kazania. Nowe przeniesienie. Do sekcji C. Najtwardsi spośród najtwardszych, nieposkromieni. Tutaj niespodzianka.

Obawiałem się najgorszego, ale przyjmują mnie jak brata. Adoptuje mnie dziewiętnastoletni chłopiec i nazywa „braciszkiem". Bardzo spokojni, panujący nad sobą wychowawcy nie wyróżniają nikogo.

Jako dwunastolatek, jestem najmłodszy z dwudziestoosobowej grupy chłopców w wieku od osiemnastu do dwudziestu lat. Nie są to ministranci. Większość z nich ma za sobą wielokrotne ucieczki i kradzieże. Z prostotą opowiadają o „świecie" i o „życiu". Jestem pełen podziwu dla tych ogolonych braci-galerników z numerem, którzy stoją u progu wolności, nieświadomi tego, że większość z nich opuści w wieku dwudziestu jeden lat mury naszego małego więzienia tylko po to, by trafić do dużego. Ci, którzy będą mieli najwięcej szczęścia, trafią do Legii Cudzoziemskiej, do komandosów lub batalionów dyscyplinarnych. Dla mnie są piękni i autentyczni. Tacy silni i gwałtowni, a nigdy mnie nie oskarżali ani nie grozili, nie prześladowali ani nie zrobili mi otrzęsin. Starsi porzuceni bracia zaadoptowali mnie i chronili. Cały przejęty, słucham opowieści o przygodach. Obserwuję ich blizny, zbieram ich wspomnienia, z szacunkiem przyjmuję doświadczenia. Szanuję ludzkość, którą kryją pod pozorami twardości. Uświadamiam sobie także, że wciągu dwunastu lat przeżyłem pewnie więcej, niż kiedykolwiek przeżyje normalnie rozwinięty dwudziestolatek.

Jestem trochę jak niedotarta gablota, rozpędzona do granic możliwości na porozwalanym terenie. Mój silnik przestał pracować, a we mnie coś się załamało.

Poranione dzieciństwo jest dlatego takie trudne, że musisz się wydawać większy, silniejszy niż w rzeczywistości. Kiedy powinieneś być jeszcze dzieckiem. A wkładasz na wątłe barki codzienną marynarkę przemocy zamiast płaszczyka czułości.

Pewnego dnia policjanci przywożą do poprawczaka chłopaka z sekcji C. Uciekł i nie było go przez kilka tygodni. Według moich starszych braci, którzy opowiadają o jego wyczynach, to twardziel, najtwardszy z twardych.

Dyrektor wzywa nas na boisko piłki nożnej. Stajemy w szeregu, jak zwykle. Wychowawcy zaczynają bić chłopaka, po kolei, taki jest zwyczaj. Pada na ziemię, a oni dalej walą. Publiczne lanie, dla przykładu.

- Tak traktuję uciekinierów. Możecie się rozejść! stwierdza dyrektor i obraca się tyłem do nieruchomego ciała.

Ceremonia jest skończona, ale nikt nie ma odwagi się ruszyć. Ja wiem, że powinienem podejść do niego. Ruszam, lecz jeden ze starszych braci zatrzymuje mnie:

- Nie idź, może być bardzo niebezpieczny!

Nie słucham go. Idę tam, gdzie na ziemi leży wyczerpane ciało. Staję przed nim i oświadczam:

- Ja też kiedyś zrobię to co ty.

Chłopak rusza się, podnosi głowę, patrzy uparcie na mnie, mrugając. Słońce odbija się w jego niebieskich oczach. Ma jasne i czyste spojrzenie kogoś, kto nie jest ani uciekinierem, ani tchórzem:

- Nie wychylaj się, braciszku, oni są silniejsi!

Tego dnia skrywam głęboko w sercu, że ten chłopiec jest moim bohaterem. Podobnie jak ja, nie ma korzeni ani tożsamości, tylko kilka lat więcej. Chcę być lepszy od mojego idola. Patrzę na jego złamany nos broczący krwią i postanawiam, że będę sprytniejszy i silniejszy od wychowawców, którzy ten nos złamali. Zetrę ich w proch, niech pękną. Cena nie ma znaczenia. Przysięgam, że będę pierwszym, którego wywalą z poprawczaka. Wreszcie znalazłem cel życia. Mój los odmienia się z powodu rozwalonego nosa brata-galernika.

Nie mogę płakać, wołać na pomoc, błagać o litość, wzywać nieba. Nikt mnie nie słyszy ani nie myśli słuchać. Mam przed sobą dwa rozwiązania: albo poddam się systemowi, aż do zupełnego rozwalenia, doprowadzony do poziomu czołgającego się niewolnika; albo zareaguję przeciw niesprawiedliwości i niezrozumieniu, by stać się wreszcie sobą i przestać się dusić. Wybieram bunt.

Czy człowiek może zmienić swój los? To dobry temat wypracowania maturalnego. Ale porzucone dziecko nie stawia sobie takich pytań. Odpowiada życiem, wściekłością i rozpaczą. I zmienia swój los.

Jeśli jesteś na tyle odważny, by próbować stać się kimś innym na galerach, to rozpoczynasz slalom w strefie zagrożenia lawinowego. Może przejedziesz, ale wszystko poleci w dół. Ten, kto nie liczy się dla nikogo, nie łapie się za głowę, kiedy upada. Nie lamentuje, nie wybucha płaczem. Podnosi się i jedzie dalej przepełniony na nowo wściekłością.

Mam już dość stawania codziennie w szeregu i słuchania listy nazwisk, na której nigdy mnie nie ma. Iksiński, list, Iksiński paczka, Iksiński dwa listy... Wielu z nas nigdy nie wywołują, więc postanawiam przestać marzyć, przestać wierzyć w cud. Matka wyparowała, ojciec zniknął. Nie jestem niczyim synem, koniec, kropka.

- Guenard, wizyta!

- Głupi dowcip...

- Guenard, nie żartuję. W rozmównicy ktoś na ciebie czeka!

Nagle czuję, jak serce zaczyna mi szybciej bić. Łup! Łup! Łup! Tak bardzo chcę uwierzyć, że wreszcie wraca moja matka... I to na przekór postanowieniu, że nie będę wierzyć i wtedy uniknę rozczarowania. Nieszczęście jest czasem tak wielkie, że przecież czasem los musi się odwrócić.

Otwieram drzwi rozmównicy. Papa Gaby. Nie matka, nie ojciec, lecz papa Gaby, któremu podpaliłem hangar. Nie zapomniał o mnie po sześciu miesiącach rozstania i zamknięcia. Nie spodziewałem się tej wizyty, jestem zbity z tropu. Pamiętam, jak zapadło między nami milczenie, i pamiętam poczciwe i niespokojne spojrzenie przybranego ojca. Ma sobie za złe, że zostawił mnie bez

obrony, że ugiął się przed żoną. Wszystko to czytam w jego nieszczęśliwych oczach. Nie adoptował mnie z obawy, że ojciec czy matka będą kiedyś chcieli mnie odzyskać. Gorzko tego żałuje. Tak, czytam smutek i wyrzuty sumienia w jego spojrzeniu. Za późno, Papo.

Wystraszony jest wyglądem posępnych korytarzy i zakazanymi gębami wychowawców.

- Dobrze się miewasz?

Odpowiadam:

- W porządku.

Cóż mam powiedzieć? Ze w ciągu sześciu miesięcy zamieniłem się w dzikie zwierzę, które potrafi kąsać? Ze żałuję jazdy traktorem, pracy w polu, doglądania bydła, dymiącej zupy, szalonych śmiechów, zapachu słomy, jasnego zboża i wspólnego poczucia szczęścia? To zbyt daleko i zbyt blisko. Inny świat, skarb wspomnień, których nie chcę dotykać w pamięci, by się nie rozkleić. Jeżeli chcę przeżyć, muszę zamknąć za sobą przeszłość.

Między nami cisza, wilgotne spojrzenia. Krótkie pożegnanie. Całuje mnie, przyciskając do siebie.

- Przyjedziesz mnie odwiedzić, papo Gaby?

- Przyjadę, mój Pio, przyjadę.

Odchodzi, a ja czuję, że nie przyjedzie. Nie mam mu tego za złe. Jest bardziej wstrząśnięty niż ja. To, co z mojego świata zobaczył, musi być torturą nie do zniesienia dla człowieka, który zbudował moje wiejskie szczęście. Znowu czuję się porzucony. Patrząc na jego lekko zgarbioną sylwetkę, dziękuję mu po cichu za te kilka ofiarowanych mi miesięcy miłości.

Dziękuję za twoją wizytę i twoje serce, papo Gaby. Nic na to nie poradzisz, za szybko przemknąłeś przez moje życie. Przelałeś się przez moje dzieciństwo jak rzeka płynąca w porze deszczowej, nawożąc ziarna ukryte pod skorupą zaniedbania. Zagubione dziecko chowa skarb w bagażu, jaki niesie przez swe cygańskie życie. Pozwoliłeś, bym zakosztował szczęścia bycia kochanym. To szczęście zabrano mi niesprawiedliwie. Twoja wizyta, choć krótka, wyzwoliła szczęśliwe wspomnienia, do których nie mam prawa. Zrobiłem sobie zbroję, a ona leży w kawałkach. Moje serce rozorane jest tak głęboko, że chcę stać się niewrażliwy na miłość. Za wiele w niej cierpienia. By uniknąć bólu, najlepiej nie kochać. Czy to możliwe, papo Gaby?

Kolejne dni po wizycie są dla mnie prawdziwą torturą. Facjata twardziela, a w środku gruzy mojej wewnętrznej istoty. Któregoś wieczoru chcę zakończyć męczarnię, położyć kres nieznośnemu cierpieniu. Kradnę prochy pielęgniarce i łykam, by skończyć ze sobą. Jest mi niedobrze, zaczynam rzygać. To mnie ratuje, wbrew mojej woli. Tutejszy lekarz bada mnie i mówi:

- Wyciągnij język... Piękna angina!

Jeszcze angina? Cholera, nie mam szczęścia.

Brzydzę się życiem na tej ziemi. Wyłom zrobiony. Nie potrafię zatrzymać

ogarniających mnie fal niechęci. Mam żal do matki, która po mnie nie przyjeżdża, do skreślonego ojca, który pozostawił mi tyle blizn, koszmarów i strachów - one nie pozwalają mi zasnąć, tyle odruchów przerażenia wystarczy, że dorosły wyciągnie chusteczkę z kieszeni lub wykona niespodziewany gest, bym zasłaniał twarz rękami.

Pewnego popołudnia trzech przyszywanych braci porozwalało urządzenia sanitarne. Zostaję natychmiast wezwany do dyra. Siedzi za wielkim biurkiem; ja stoję nieruchomo na baczność.

- Co mam z tobą zrobić? Powiedziano mi, że zdewastowałeś ubikacje i prysznice.

To nieprawda, zupełna nieprawda. Te bydlaki mnie w to ubrały. Ale nie jestem kapusiem. Bez słowa pozwalam się oskarżać.

- Guenard, kiedy nie można zgniłego owocu wyrzucić, odsuwa się go, izoluje, odkłada na bok, by zgnilizna nie przeszła na inne owoce. Jeżeli nie będziesz się trzymał w ryzach, przy następnym niewłaściwym kroku, następnej bójce zamkniemy cię razem z psami!

Wychodzę z biura, myśląc o tym, że chciałbym wręczyć order temu, kto kiedyś załatwi dyra. Ten człowiek nigdy nie zwrócił się do mnie jak do ludzkiej istoty. Nigdy nie zadał mi pytania od serca. Tylko groźby, ostrzeżenia, sankcje. On i jego ekipa lubią straszyć. Rozkoszują się tym, że budzą lęk.

Jednak strach wywołuje albo chęć zemsty, albo paraliż obłudy i donosicielstwa. Ja marzę tylko o zemście. Na korytarzu trzej kapusie rozmawiają z wychowawcą, który ma się za Charlesa Bronsona. Ten gnój jest ich wspólnikiem. Nabijają się ze mnie, kiedy przechodzę.

Po kolacji zaczepiają mnie. Olewam ich, udaję tchórza, bo nie mam najmniejszej ochoty znaleźć się w klatce z dwoma owczarkami niemieckimi. Zamykam się w ubraniu pod prysznicem. Drażnią się ze mną przez pół nocy. Upokarzają, rzucają obelgi. Mam ochotę wyjść, wpieprzyć im, ale w głowie huczą mi groźby dyra. Siedzę jak żebrak na obramowaniu prysznica i błagam niewidzialne siły, wyższe moce, żeby pomogły mi naprawić niesprawiedliwość. Zapada cisza, ogarnia mnie noc. Nikt nie przychodzi mi z pomocą. Głowa, całe ciało nie może znieść tej duszącej zasłony. Nienawiść rośnie we mnie, wybucha, eksploduje.

Wychodzę spod prysznica, wbiegam do toalety i wyrywam drewniane deski, na których wieszamy ręczniki. Z dzikim rykiem, niczym furiat, wbiegam do sypialni. Te gnojki śpią jak susły. Zaczynam walić w nich jak cepem, jakbym młócił zboże u papy Gaby'ego. Nabijali się ze mnie, naigrawali z mojego „spłaszczonego nosa", z moich „szczurzych uszu", bo tak na mnie mówią. Już ja im wyprostuję mordy. Wrzeszczą, leje się krew, wsiąka w prześcieradła. W ciemności pozostali wrzeszczą ze strachu, a ja leję, leję jak opętany. Raduję się przemocą, rozkoszuję zemstą. Upojna noc!

Kiedy tak wywijam deską, słyszę jak wychowawcy biegną po korytarzu. Będą tu za sekundę. Wiem, że posunąłem się za daleko. Za późno, żeby się wycofać. Muszę wiać, bo inaczej znajdę się w obozie koncentracyjnym, pilnowanym przez wilki. Takie widoczki w przyspieszonym tempie przebiegają mi przed oczami. Ciskam na bok mój niby-cep, ślizgam się po zakrwawionej podłodze i zbiegam po schodach, przeskakując stopnie. Przebiegam dziedziniec, jak szalony. Przede mną wznosi się wielki, czterometrowy mur, zwieńczony drutem kolczastym. Nie mam wyboru. Do ataku.

W szalonym biegu nabieram rozpędu, by po raz pierwszy tej nocy wspiąć się na mur. Strach przed psami włączył turboładowanie. Udaje mi się dosięgnąć drutu kolczastego biegnącego po krawędzi muru. Wciągam się. Stalowe pazury rozdzierają mi lewą rękę. Prześlizguję się między murem a drutem kolczastym. Zaczepiam nogą, drut rozdziera skórę. Przedostaję się na silę. Już nie mogę zawrócić.

Po drugiej stronie stoi słup elektryczny, który już dawno udało mi się zlokalizować. Teraz służy mi jako drabina. Jestem na ziemi, po stronie wolności. Krwawię, ale nie czuję bólu. Tylko strach wykręca mi trzewia. Wściekłość i radość, że znalazłem się po właściwej stronie. Serce bije jak opętane.

Biegnę aż do wyczerpania, by maksymalnie oddalić się od poprawczaka. Musi być około czwartej nad ranem. Na pewno natychmiast wszczęli alarm.

Idę przed siebie, bez żadnego planu, nie wiedząc, dokąd, po płaskich polach. Zostawiam za sobą noc. Zaczyna się dzień, niepostrzeżenie wstaje szary, brudny świt. Muszę nieźle wyglądać. Czuję, jak szarpie mnie w rękach pokrytych zaschniętą krwią, pali zakrwawiona noga. Kuleję. Nie ma wody, bym mógł się umyć. Sikam na rękę, żeby ją zdezynfekować. Piecze. Teraz tarzam ją w kurzu, jak zraniony dzik.

La Rochelle się budzi. Z zachwytem oglądam, jak wstaje Księżniczka. Ludzie mają włosy różnej długości, ubrania we wszystkich kolorach. Wyglądają, jakby szli gdzie im się podoba, bez przymusu, a nawet w różnych kierunkach. Ogarnia mnie rozkoszne zadowolenie. Ponieważ muszę się z kimś podzielić swym zachwytem, mówię do kogoś, kto znajduje się w moim sercu, jak poeta. Wyśpiewuję wolność, dziękuję za poczucie pełni i za ten nowy świat, który otwiera przede mną drzwi, podobne do ogromnych bram cytadeli[4].
W pierwszym dniu ucieczki, 9 sierpnia, część nocy spędzam, leżąc w trawie i podziwiając najbardziej w roku rozgwieżdżone niebo. Spadające gwiazdy są wymarzonymi urodzinowymi świeczkami. Do mych marzeń dołączam życzenia.

W dniu Saint-Amour[5] mam dwanaście lat życia, które obchodzi się ze mną raczej po macoszemu, a właśnie ofiarowuje mi w prezencie wolność.

4 Cytadela na wyspie Re, w pobliżu La Rochelle.
5 9 sierpnia - święto zakochanych.

9. DWANAŚCIE LAT
UCIECZKA I OBRZYDZENIE

Któregoś wieczoru, kiedy marzyliśmy w sypialni naszego poprawczaka o ucieczkach, przygodach i wielkich wyprawach, brat niedoli powiedział mi, że Paryż jest olbrzymim miastem, w którym można się ukryć.

Nie zapomniałem o tym.

Ruszam w drogę. Idę w kierunku stolicy z departamentu Charente-Maritime[6]. Posuwam się naprzód głównie w nocy, by nie schwytała mnie policja. Idę wzdłuż torów. Powiedziałem sobie: „Gliny nie zatrzymują pociągów. Idź wzdłuż torów". Za każdym razem, kiedy słyszę w dali nadjeżdżający pociąg, rzucam się do rowu. Serce tańczy charlestona. Przepuszczam rozpędzone wagony, łapiąc oddech.

Żywię się owocami, jagodami, grzybami, zresztą nie wiem, że są też śmiertelnie trujące, owocami czarnego bzu, a także, niechcący, czymś w rodzaju dzikiego pieprzu. Odnajduję w ten sposób wielowiekowe sposoby przeżycia, mam je we krwi, sposoby, których nie zagłuszyło całkowicie współczesne życie miejskie. Bez mapy, bez żadnych wskazówek topograficznych, kieruję się przede wszystkim instynktem. Jedyną moją troską jest wynajdywanie wody. Nie zaspokajam pragnienia, gdy wysysam trawy i korzenie. Cierpię z powodu odwodnienia organizmu, ale nie

6 Departament Charente-Maritime dzieli od Paryża około 600 km.

mogę sobie pozwolić na to, by zapukać do drzwi i prosić o szklankę wody. Nie mam zarostu, a i tak wyglądam na więcej niż dwanaście lat. Dociekliwemu dorosłemu moja prośba mogłaby się wydać podejrzana.

W Tours nie daję już rady, umieram z pragnienia. Gotów byłbym wypić całą Loarę. Przy murze ogrodu zoologicznego znajduję kran. Chłepcę jak zwierzę. Ale kto pije gówno, zbiera sraczkę! Przez długie godziny zwijam się z bólu. Mimo wszystko udaje mi się przeżyć „zoologiczną wodę"... Chcę przyspieszyć moją podróż do Wielkiej Kryjówki i decyduję się na autostop.

Docieram do bram olbrzymiego miasta po dwóch tygodniach uciekania. Jak wszyscy turyści, rozpoznaję Paryż po wieży Eiffla, która z dala wyłania się, szlachetna i wzniosła, z gigantycznej aglomeracji. Zakochuję się w niej natychmiast. Pani Żyrafa nieodparcie mnie przyciąga. Idę w jej kierunku ulicami wybranymi na chybił trafił.

Staję przed nią, oglądam ją z góry na dół z niedowierzaniem, aż mi się kręci w głowie. Całkowicie ogłupiały, obchodzę ją wiele razy wkoło. Zdumiony, słyszę, że mówię do niej, że szepcę czułe słówka. Posuwam się do tyłu z odwróconą głową, z oczami przyklejonymi do tej wspaniałej masy i jej

zbrojonych przęseł tworzących zaskakujący kalejdoskop. Nagle obijam się o parę Niemców, tak samo jak ja pogrążonych w sennym dryfowaniu pod rozetą belek i nieba. Nie wiem dlaczego, bo o nic nie proszę, on wręcza mi pieniądze. Ale gratka! Dawno już przepuściłem pięćdziesiąt franków. Dostałem je od pewnego faceta na wyspie Oleron, gdzie zafundowałem sobie wycieczkę. Powiedział ze smutkiem: „Na pamiątkę mojego syna, który także lubił wędrować".

Przy jednym ze słupów jakaś kobieta sprzedaje bilety, które pozwolą mi wspiąć się na szyję Pani Żyrafy. Kupuję bilet i rozpoczynam wspinaczkę, rozradowany jak kochaś, który chce się połączyć z ukochaną. Na każdym podeście znajduję nowe uroki. Odkrywam świat, upajając się nową wolnością, tak odległą od wyziewów zbrukanego dzieciństwa. Z góry spoglądam na moje życie. Nie posiadam się z radości, kiedy odkrywam Pole Marsowe, Ecole Militaire, a na drugim brzegu Sekwany pałac Chaillot i jego fontanny.

Na drugim piętrze wzbijam się w powietrze, jak mewa, i łatam nad rzeką koloru stopionego ołowiu, nad mostami, maleńkimi uliczkami i tysiącami domów pięknego Paryża. Na szczycie, zachwycony, odkrywam świat mrówek i mam upajające uczucie, że króluję, panuję, unoszę się nad moją galerą.

Nie chcę opuszczać mojej Pani Żyrafy. Kiedy zamykają i muszę zejść, postanawiam czuwać przy niej. Nad ogrodami zapada noc. Kładę się za krzakiem, koło drugiego prawego słupa, naprzeciw Trocadero. Powietrze jest świeże. Śpię snem sprawiedliwego pod oknami najdroższych budynków Paryża.

Budzę się wcześnie i spaceruję bez celu w kierunku Ecole Militaire, Latour-Maubourg, Inwalidów, poznaję każdą ulicę, każdy pasaż, aby zapisać w pamięci zaułki mego przyszłego terytorium.

Przez wiele dni zdzieram buty, włócząc się po dzielnicy. Noce stają się chłodniejsze, bardziej wilgotne. Mam tylko czerwoną, nylonową koszulkę i zaczyna mi być zimno. Po pięciu dniach przypominam sobie odruch, który instynktownie ma każde zwierzę, a którego nauczyłem się od Simli, kiedy zasypiałem przy nim w budzie: umieszczam głowę jak najbliżej jajców i chucham, jak w dmuchawie nawiewającej ciepło.

Po kilku nocach zaczynam zdradzać Panią Żyrafę. Jest za zimno. Ale gdzie znaleźć jakieś schronienie? O zmroku wchodzę do przechowalni rowerów przy avenue Rapp. Przez kilka godzin śpię zgięty w kabłąk pomiędzy kołami rowerów. Nie potrafię ustać na nogach. Na ulicy nie wolno spać, kiedy jest się śpiącym, zwłaszcza kiedy się jest dwunastoletnim smarkiem.

Ci od rowerów nieraz mnie przeganiają. „Co tutaj robisz, chłopcze?", mówią najmilsi. „Łobuzie, co ty tu kombinujesz?", zrzędzą najbardziej wyszczekani. Nie zamierzam pyskować ani strzelać kogoś z byka... Spadam, świecąc oczami, i wyruszam na poszukiwanie nowej sypialni. W końcu znajduję następny garaż rowerowy przy ulicy generała Camou. Niestety, nie wydano Przewodnika dla Włóczykijów, którzy chcą za darmo mieszkać na ulicy.

Po kilku tygodniach nabieram doświadczenia i w końcu pojmuję, że ludzie zamykają swoje motorowery i rowery około północy i przychodzą po nie około piątej rano. Mam przed sobą spokojnie pięć godzin kimania.

Co wieczór, zasypiając, obiecuję sobie, że jeśli kiedykolwiek będę miał dom, znajdą się tam pokoje dla tych, którzy ich nie mają. Zdycham z głodu. W moim wieku nie mogę żebrać. Kraść się uczę z konieczności. Za pierwszym razem namierzam butelkę mleka na avenue de Grenelle, przed drzwiami sklepu, do którego właśnie przyjechała dostawa. Jest szósta rano. Krążę wokół jak młody kot, nie mając odwagi położyć łapy na ofierze. Jestem zbyt głodny. W końcu się decyduję i skaczę. Jest. Kiedy mam już w ręce butelkę, wydaje mi się, że wszystkie reflektory Paryża skierowały na mnie światła. Biorę nogi za pas, flaki drżą jak kastaniety. W kilka minut później, w Village Suisse - labirynt pieszych uliczek jest genialny, jak się chce umknąć pogoni - dobieram się do owocu mojej kradzieży i piję ze zroszonym czołem, kosztując nieznanej mi radości przekroczenia granicy strachu. Bosko.

Od tego dnia staję się drobnym złodziejaszkiem. Kradnę o stałej porze, by regularnie mieć w bebechach dziwne uczucie strachu. Takie życie mnie rajcuje. Uzależniam się od adrenaliny. Strach jest moim wrogim bratem. Wychodzę mu naprzeciw o pół do dziewiątej rano, a potem o drugiej. Jak ci, co o tej porze chodzą do szkoły. Tak organizuję sobie Rozkład Dnia Gawrosza.

Ci, którzy mają to szczęście, że mają rodziców, mogą im rano powiedzieć dzień dobry; wieczorem, kiedy wracają do domu, ktoś ich przyjmuje, choćby to była opiekunka do dziecka. Podobno są nawet tacy, których zanim zasną, rodzice przychodzą pocałować na dobranoc. W moim dziwacznym dzieciństwie matkę zastąpiła trwoga. Towarzyszy mi wiernie, wiecznie do dyspozycji, jak mama w domu. Strach czeka na mnie, odnajduję go, kiedy tylko zechcę. Uczy mnie obserwacji i ćwiczy moją pamięć. Bez tego narkotyku moje życie byłoby smętne, mdłe, nudne. Gdzie nie ma sensu, trzeba trochę pieprzu.

Za wolność drogo się płaci.

Na początku fundujesz sobie kino w głowie, odkrywasz nieznany świat, kiwasz się z zakazami i strachem, podkręcasz się, że nie żyjesz tak jak inni. Mijają dni. Sen staje się rzeczywistością. A ona nie zawsze jest różowa. Jesteś głodny, spragniony, niewyspany. Chodzisz całymi godzinami, wyczerpany, sycąc się życzeniami nie do spełnienia, pokusami przyciągających wystaw sklepowych. Kiedy widzisz, czego nie możesz przeżyć i posiadać, niepostrzeżenie zaczyna przebijać gorycz. Stale czujny - by nie wpaść na patrol. Podejrzewasz wszystkich. Masz się ciągle na baczności. Przyzwyczajasz się do kradzieży i nawet to, że coś zwędzisz, nie sprawia ci już radochy. Już cię nie kręci, kiedy pojawia się twoja stara przyjaciółka trwoga.

Kiedy bajka zamienia się w koszmar, już jest za późno: nie chcesz się do tego przyznać, bo to wymagałoby odwagi. Przede wszystkim nie możesz zatrzymać pochodu dni, ciągu godzin bez celu, tułaczki, która coraz bardziej oddala cię od

rzeczywistego świata i na którą przystajesz z jednego, ostatecznego powodu: piekło tej dżungli jest lepsze niż powrót do domu poprawczego.

Ogromnie dużo chodzę. Ale nogi mam wytrzymałe. Jedną z moich ulubionych tras jest Latour-Maubourg-République, tam i z powrotem. Kiedy zapada noc, wracam do mych pięknych dzielnic młodego włóczęgi, wyobrażając sobie przed wejściem do luksusowych hoteli, że ze schodów zejdzie jakiś bogacz, wymieni ze mną spojrzenia, polubi mnie i zaproponuje, żebym był tak uprzejmy i dotrzymał mu towarzystwa. Mijają dni. Mijają noce. Bogaci ucztują w swoich rozświetlonych pałacach, a ja wracam do rowerowej remizy wyczerpany, u kresu sił. U kresu życia.

Czyżby mój sen miał się spełnić? Szykowny, ubrany ze smakiem, elegancki, dobrze zakonserwowany sześćdziesięciolatek przysiada się do mnie na ławce przy Polach Marsowych. Wzbudza zaufanie. Rozmawiam z nim szczerze, nie ukrywając, że uciekłem, nie mam pieniędzy i szukam jakiejś fuchy. Mówi:

- Młody człowieku, mam to, czego ci potrzeba. Czy chcesz zarobić pięćdziesiąt franków? Cały w skowronkach, zaraz się zgadzam.

- Chodź ze mną.

Idziemy na ulicę Commerce i wchodzimy do starej kamienicy. Jest tak zniszczona, że mój dobroczyńca pewnie zaproponuje mi jakieś prace malarskie. Wchodzimy do ciemnego mieszkania. Tam szykowny pan każe mi się rozebrać. Odmawiam. Celuje do mnie z pistoletu.

Całkiem sparaliżowany, poddaję się jego nikczemnej, niezrozumiałej przemocy.

Teraz jestem na ulicy z pięćdziesięcioma frankami w ręce i uczuciem straszliwego obrzydzenia. Całkowicie zlodowaciały w swoim jestestwie. Wszystko mnie boli. Chciałbym się umyć, oczyścić z tego poniżenia. Ale gdzie się ukryć? Rzygam łzami prosto z serca. Rozpacz przenika całą moją istotę, jak lodowata mgła. Przestaję cokolwiek widzieć. Aż trzęsę się z nieszczęścia.

Idę w kierunku Passy. Na skwerku spektakl Grand Guignola zgromadził grupkę publiczności. Obcy, nieobecny, siadam przed zielonym domkiem, pośród innych dzieci i ich matek. Guignol rzuca w moją stronę:

- Ty! Jesteś smutny jak ja!

Rzucam się do ucieczki.

Mam dwanaście lat i kilka miesięcy. Właśnie odkryłem perwersję człowieka, wszystko, co potrafi wymyślić, by zbrukać samego siebie i swoich bliźnich. Poczułem, jak pazur zła wnika w moje ciało, grzebie w nim. Sięgnął poza moje ciało, zranił duszę, zranił tajemny, jeszcze czysty ogród. Schwytany, stężały, nie mogłem wezwać pomocy. Jednak gdzieś w głębi mnie, tam gdzie słowa już nie istnieją, wołałem o ratunek. Krzyczałem do wszechmocnej istoty, by wyzwoliła mnie od ohydy.

Nie przyszła.
Nikt nie przyszedł.

10. TRZYNAŚCIE LAT JAK OBROBIĆ PROSTYTUTKĘ

Gwałt głęboko mnie zranił. Wywrócił także moje myślenie o świecie i zasiał podejrzliwość tam, gdzie jeszcze istniała naiwność. Naruszono, podkopano moje zaufanie. Jestem jak dziki krzak róży, nieprzycinany, pokryty kolcami. Chciałbym znaleźć dorosłego, opiekuna, u boku którego mógłbym rosnąć. Teraz obawiam się, że mężczyźni wszyscy są tacy jak mój ojciec, jak sadystyczni wychowawcy i eleganccy gwałciciele z dobrych dzielnic. Świat dorosłych jawi mi się jako podłoga, po której niby można chodzić, a okazuje się spróchniała, przeżarta przez termity kłamstwa i występku.

Dalej się błąkam. Nie mam wyboru.

Kilka tygodni po tym wydarzeniu na avenue Rapp podchodzi do mnie dwóch odstawionych młodych ludzi. Zapraszają mnie na kolację do restauracji przy ulicy Saint-Dominique. Kto się sparzył, na zimne dmucha. Jednak przyjmuję ich propozycję. Nikt nie gwałci dzieciaka na restauracyjnym stole. I nikt nie odmawia posiłku, kiedy głód skręca kiszki.

To prawda, że ci chłopcy nie są kawalerami Legii Honorowej. Zasuwam parę kawałków z życia galernika. Mówią:

- Braciaszku, już nie jesteś sam. Chodź z nami, zajmiemy się tobą.

Jestem pełen podejrzeń, waham się, badam ich. Jeden z nich nie kłamie, czuję, że jest uczciwy i prawy. Ten drugi... Ruszam z nimi.

Wynajmują mieszkanie na bulwarze Latour-Maubourg. Pokazują mi mój pokój i życzą dobrej nocy. Śpią razem w jednym pokoju, co mnie uspokaja. Mimo wszystko wznoszę barykadę, ale moje ciało ich nie interesuje. Uff! Spać w prawdziwym łóżku, w pachnących prześcieradłach... Jak błogo móc się wyciągnąć po prawie roku spania z podkurczonymi nogami w mojej rowerowej remizie!

Nazajutrz rano dwaj aniołowie stróże pukają do drzwi i grzecznie mnie budzą:

- Braciaszku, wstawaj!

Z żalem porzucam miękkie gniazdo i biorę długi, gorący prysznic. Jem obfite śniadanie. Bizancjum w Latour-Maubourg! Co przyniesie mi ten dzień, czego spodziewać się po moich dwóch mentorach, którzy mi nie wyglądają na ministrantów?

- Pospiesz się, braciaszku, musimy cię ładnie ubrać!

Prowadzą mnie do wziętego w dzielnicy krawca. Facet, ultraklasa, bierze ze mnie miarę centymetrem, który pojawia się magicznie w jego ręce, po czym

przynosi trzyczęściowy szary garnitur w białe, cienkie paski, czyściutką koszulę, spinki, krawat i kaszmirowy płaszcz jedwabisty w dotyku. Zostawiam śmierdzącą potem koszulkę polo i brudne pory, i zamieniam się w małego lorda. Na zakończenie magicznego numeru kupują mi piękne, wyglansowane buty i fundują strzyżenie u dobrego fryzjera. Nikt jeszcze nigdy tak delikatnie nie głaskał mnie po głowie.

Moi nowi bracia, Jacquot i Pierre, za wszystko płacą gotówką, co już mnie przestało dziwić. Magiczny dzień mija tak szybko jak za dotknięciem różdżki. Jestem zupełnie nie do poznania! Oglądam się w witrynach i nie wierzę własnym oczom. Jestem podobny do Anglika. Idę zygzakiem, by ominąć kałuże. A zwłaszcza by nie pobrudzić lordowskich butów!

„No, braciaszku, teraz trochę turystyki!" Taksówka wiezie nas w stronę placu Blanche. Czyżby chcieli mi zafundować wieczór w Folies-Bergère? Moulin-Rouge rozcina noc skrzydłami, a rozświetlona, gorąca dzielnica aż kłębi się od ludzi. Idziemy do wielkiej kawiarni na avenue Jules Joffrin. Świetliste szpady spotów przecinają półmrok zadymionej sali. Moi bracia fundują mi lemoniadę przy barze.

- Czekaj na nas tutaj, jesteśmy umówieni. Idą pogadać z jakimiś typami. Widzę mało zachęcające gęby.

Godzinę później tajne narady zakończone i wracamy do „domu". Nie potrafię odgadnąć, czym zajmują się zawodowo, a tym bardziej, w jakim sosie zamierzają mnie upichcić. Jedno mnie uspokaja: to nie gwałciciele dzieci. Mogę spać spokojnie.

Następnego dnia po południu Jacquot wręcza mi pierwszą broń, rewolwer 7,65 mm, i cierpliwie tłumaczy mi, jak go składać i jak się nim posługiwać. Upewniam się, że nie mam do czynienia z przedstawicielami handlowymi. Dopiero wieczorem kapuję, na czym będzie polegać moje nowe życie.

Około dwudziestej drugiej wracamy na plac Blanche. Na chodniku odbieram instrukcje:

- Braciaszku, czekasz tutaj na nas. My mamy sprawę na górze. Mamy tego na pięć, góra dziesięć minut. Jak zobaczysz, że ktoś stąd spieprza, to ognia!

Machinalnie odpowiadam „tak" i ściskam gnata w kieszeni mojego długiego, kaszmirowego płaszcza.

Jacquot i Pierrot, nazywany Belgiem, wchodzą do starego budynku. Czekam przy pobliskim kinie, pilnując wyjścia. Jakiś niewyraźny facet zaczepia mnie:

- Chodź ze mną, postawię ci bilet.

- Nie mogę, czekam na kogoś.

Zboczeniec próbuje jeszcze raz. Odpowiadam „nie", patrząc w inną stronę. Stary pedał zaczyna świrować:

- Spadaj, mały bucu! - wrzeszczy. Nic tu po tobie, chyba że idziesz ze mną do kina!

Łapie mnie za rękę i próbuje wciągnąć do oświetlonej bramy. Wkładam rękę do kieszeni i już mam mu podsunąć pod nos moją pukawkę, kiedy wypadają z bramy Pierrot i Jacquot.

- Biegiem, braciaszku! Za nami! Zmywamy się! - wołają w moją stronę. Nic nie rozumiem, spadam. Pedaluch głupieje. Zasuwamy do stacji metra. Przeskakujemy w biegu barierkę, łapiemy oddech w rozhuśtanym wagonie metra. Pierrot stoi w kącie wagonu i kiwa na mnie wskazującym palcem. Rechocząc, rozchyla płaszcz i pokazuje na zakrwawioną kolbę rewolweru.

- Spojrzyj tutaj, braciaszku - mówi - poklepując się po udzie.

Zaglądam w szeroką kieszeń i widzę gruby plik banknotów, furę pieniędzy.

- Szybko przyszło - mówi, mrugając do mnie.

Łapię się poręczy, by nie upaść. Ciało mam jak z waty, kręci mi się w głowie jak na karuzeli, nogi uginają się pode mną.

Domyślam się, skąd pochodzi forsa i na czym polegają interesy moich kumpli. Napadają na prostytutki. Banknoty Belga to zarobek dziewczyny z Pigalle, a plama na kolbie to jej krew. Wyobrażam sobie, jak wygląda jej czaszka. Robi mi się żal pobitej dziewczyny.

Podczas tułaczki czasem sobie powtarzam, gdy spotykam siostry nocy, że kiedyś ożenię się albo z dziewicą, albo z prostytutką. Nie lubię tego, co znajduje się pośrodku.

Często podchodzę do kobiet sprzedających swoje wdzięki. Razem wydeptujemy chodniki. Kiedy sobie tak gadamy, odbieram, że opowieści o moim galerniczym życiu budzą macierzyńskie uczucia. Dla mnie dziewczyny z ulicy są łagodne i wyrozumiałe. Niektóre proponują mi pieniądze, a nawet nocleg. Kocham te nocne ptaki, schwytane w czarną sieć. U niejednej z nich bije serce księżniczki.

Większość z tych dziewczyn pochodzi ze wsi. Przyjechały do stolicy, marząc o księciu na białym koniu. Łatwowierne istoty szybko znalazły się w piekle, pod nadzorem pozbawionego skrupułów handlarza niewolników. Niektóre z nich mają jedno albo dwoje dzieci pozostawionych na wsi pod opieką dziadków. Odwiedzają je tylko raz w miesiącu. Te dzieci są zakładnikami alfonsów.

-Jeżeli nie wrócisz, rozwalę twoje małe - mówi taki bydlak. - Albo opowiem mu i całej rodzince o twojej pięknej paryskiej działalności!

Biedna dziewczyna jest więźniem swojej reputacji. Przyjeżdża w pośpiechu ucałować dziecko, wymyśla jakąś historyjkę, by wyjaśnić nieobecność, albo zasłania się milczeniem i wraca na bruk z krwawiącym sercem. Buntowniczki i uciekinierki są wysyłane na północ od Barbes, do burdeli dla imigrantów, gdzie nędznie im płacą. Setka codziennych numerów rozwala im ciało i duszę.

A ja zostałem wspólnikiem obrabiaczy prostytutek!

Uświadamiam sobie także, że omal nie kropnąłem pedalucha. Czy strzeliłbym, gdyby Jacquot i Belg wybiegli chwilę później? Być może... Jeszcze kilka sekund i moje życie przewaliłoby się na inną stronę.

Jacquot milczy. Czy gdy tak siedzi, to wyobraża sobie, co dzieje się w mojej duszy? Patrzy na mnie, spokojny i zamyślony, po czym obejmuje mnie:

- Po tych emocjach, braciaszku, warto odbudować formę. Chodźmy do Maria, zasłużyliśmy sobie na to.

„U Maria", włoska restauracja w XVIII Dzielnicy. Przy stołach mężczyzn od groma, typ południowy. Odstawieni, brylantyna we włosach, złote łańcuchy na szyi. Nie chciałbym im wchodzić w drogę. Rozmawiają o „interesach". Nie kłóciłbym się, gdyby ktoś mi powiedział, że to stołówka mafii. Szef, Mario, to jowialny facet. Dobrze się maskuje. Podaje mi rękę i mówi:

- Siadaj tutaj, mały.

Mario jest bardzo ojcowski. Siedzimy na zapleczu, w ciemnej, zadymionej sali. Nisko zawieszona lampa rzuca światło na bilardowy stół, wokół którego ustawiono pięć knajpianych stolików. W głębi ściana bez okna, na której wisi olbrzymie lustro, obok ława obita skórą koloru hawana, wielki stół i parę brązowych krzeseł.

Mario nachyla się do Jacquota i wskazuje na mnie:

- To twój brat ?

Jacquot ciągnie mnie za krawat i rzucając porozumiewawcze spojrzenie, odpowiada, że tak.

- Wcześnie go wciągasz, nie sądzisz?

Cisza. Pierrot bawi się szerokim sprężynowym nożem. Ciągle jest w ruchu, napięty do ostateczności, trudno przewidzieć, co zrobi. Mario zawsze zwraca się do Jacquota, Pierrot nie istnieje.

Właściciel przerywa ciszę, jakby nic się nie wydarzyło:

- Jest fucha w Sarthe. Łatwy skok, murowany sukces. Powinno się bardzo opłacić.

Pociera ręce i prosi Jacquota, by z nim poszedł. Pierrot chce im towarzyszyć, ale Mario gestem nakazuje, by usiadł z powrotem.

- Ty, Belg, siadaj! Mój makaron nie powinien stygnąć!

Pierrot zaciska zęby, wyraźnie wściekły. Napięcie rośnie. Kelner z zakazaną gębą napełnia mu talerz, nie spuszczając go z oka. Pierrot także na niego patrzy. W jednej chwili przemienia się w dzikie zwierzę i rzuca na kelnera.

Mario i Jacquot, którzy usiedli przy sąsiednim stoliku, pojawiają się natychmiast i rozłączają leżących na ziemi. Pierrot miota obelgi. Jacquot podnosi głos:

- Wystarczy, siadaj, jedz i zamknij się!

Pierrot słucha polecenia. Jest wściekły. Milczy.

Mario je z nami kolację, pełen uważania dla Jacquota i dla mnie. Jego spojrzenie zmienia się od razu, kiedy krzyżuje wzrok z Pierrotem. Czuję jego podejrzliwość i ukrytą wrogość.

Makaron jest znakomity, a Mario stawia mi drugi deser. Kiedy wychodzimy, poklepuje mnie czule po głowie i szepce do ucha:

- Pamiętaj, mały, żebyś słuchał tylko Jacquota. Tylko do niego możesz mieć zaufanie!

Przechodzimy przez główną ulicę. Za barem kelner, z nieruchomą gębą i złowrogim spojrzeniem przygląda się, jak wychodzimy. Jacquot przytrzymuje Pierrota za rękę. W powietrzu wisi burza. Pierrot wybucha na ulicy. Wymierza mi silny policzek i pyta:

- Co ci powiedział makaroniarz przed wyjściem, gnojku? No, co ci powiedział? Jacquot chwyta go za garnitur i rzuca mu w twarz:

- Nie waż się tknąć dzieciaka, bo cię zabiję! Nigdy więcej!

Wracamy w ciszy, która waży ze trzy tony. Boję się Pier-rota. Przebija z niego złość i chęć przemocy Jacquot jest dla mnie miły, niemal braterski. Ten facet okazuje mi serce.

Kiedy Jacquot bierze prysznic, Pierrot woła mnie do siebie. Wyjmuje gnata i przystawia mi lufę do głowy.

- Ty mały gnojku, zrobię ci marmoladę z mózgu!

Zamykam oczy. Zaraz wystrzeli, kula przebije mi mózg i wyśle w ciemną noc. Ten facet to wariat, jest zdolny do wszystkiego. Naciska spust. To koniec. Klik! Wybucha śmiechem:

- Ha! ha! ha! Nabrałem cię, mały dupku! Narobiłeś ze strachu, co ? Znowu jest zupełnie serio. Patrzy na mnie:

- Widzisz, jak będziesz się stawiał, to cię rozwalę. I kulka się znajdzie!

Wychodzi. W powietrzu wiszą chmury, napięcie wzrasta. Wraca Jacquot i pyta:

- Podobał ci się wieczór, braciaszku?

Cicho mówię, że tak.

- Mario ma do ciebie słabość, wiesz? Mówi, że masz spojrzenie i postawę szefa. Ale musisz nauczyć się wielu rzeczy: słuchać bez zadawania pytań i wierzyć tylko jednemu człowiekowi. A właśnie, co ci powiedział Mario?

- Żeby słuchać tylko ciebie.

- Nie zważaj na Pierrota. Jest spięty, uciekł z Legii Cudzoziemskiej. To dobry żołnierz, tylko trochę porąbany.

Kładę się, nie całkiem uspokojony. Jacquot nieco mnie ukoił, ale mój sen przypomina taflę jeziora podczas burzy. Obrazy krwi, banknotów, bójek, wariackich ucieczek, rozwalonych mózgów mieszają się w mojej głowie z czułym spojrzeniem Maria, makaronem w sosie z bazylii i z deserem z bitą śmietaną.

Nazajutrz spaceruję po dzielnicy, kiedy ktoś dotyka mojego ramienia. To Pierrot. Spogląda na mnie z grymasem pogardy i obrzydzenia. Rozgląda się wokół, rozpina marynarkę, wyjmuje pistolet z tłumikiem i celuje w lampę, oddaloną o jakieś trzydzieści metrów. Paff! Żarówka wybucha. Belg chowa pistolet i rzuca do mnie:

- Rozwalę cię, ty mały bucu!

Odwraca się plecami, spluwa i odchodzi. Napięcie rośnie.

11. CZTERNAŚCIE LAT ŻIGOLAK NA MONTPARNASSIE

Pewnego popołudnia Jacquot zabiera mnie do La Coupole, słynnej kawiarni na Montparnassie. Jesteśmy sami, jestem spokojniejszy, bo Belg gdzieś się podział, nie wiem, gdzie. Rano Jacquot fundnął mi bardzo eleganckie nowe ciuchy i lakierki. Siadamy przy jednym ze stolików w olbrzymiej sali i zamawiamy oranżadę. Jacquot mówi do mnie:

- Posłuchaj, jakie masz zadanie. Przyjdziesz tutaj, zamówisz herbatę i będziesz czytał gazetę. Zrobisz dokładnie to, co ci mówię. Poprosisz o drugą herbatę, potem o rachunek. Jeżeli kelner powie ci, że rachunek już jest zapłacony, zapytasz go dyskretnie, kto zapłacił rachunek. Złożysz gazetę i podejdziesz do pani, którą on ci pokaże, i podziękujesz jej skinieniem głowy. Powoli skierujesz się do wyjścia i przytrzymasz jej drzwi. Z uśmiechem ustąpisz jej miejsca, pozwalając przejść. Pójdziesz do samochodu i wsiądziesz z nią. Kapujesz?

Odpowiadam, że tak, powtarzam po kolei etapy operacji. Tak naprawdę to nic nie rozumiem. O co tu chodzi? Mam wrażenie, że odgrywam rolę tajnego agenta, który nie pojmuje swojego zadania.

Dlaczego Jacquot chce, bym z nią wsiadł do samochodu? Nie chwytam dalszego ciągu jego serialu i nie mam odwagi go pytać.

Nazajutrz, w piątkowe popołudnie idę do La Coupole. Ściska mnie w dołku. Widzę, ile tam siedzi kobiet, i prędko pojmuję, że nie jestem tajnym agentem. Jacquot siedzi dwadzieścia metrów ode mnie. Zachowuje się, jakby mnie nie znał. Zamawiam herbatę. Otwieram gazetę. Strony wypadają, ześlizgują się i mną. Próbuję pozbierać olbrzymie strony i ułożyć je z powrotem. To trudne ćwiczenie w pozycji pionowej. Wygląda na to, że „Figaro" nabija się ze mnie. Powinienem był potrenować w pokoju, w domu. Muszę być śmieszny i wyobrażam sobie, że wszyscy na mnie patrzą i się śmieją. Robię się czerwony jak kielich beaujolais. Z tego wszystkiego zapominam popatrzyć na damy. Piję jedną herbatę, potem drugą, trzecią i czwartą i dalej boję się spytać, kto płaci. Strasznie mi się chce sikać, ale nie mogę wstać. Coraz mocniej ściskam nogi. Po piątej herbacie, bojąc się eksplozji, biegnę na lewo, do końca korytarza.

Jacquot odnajduje mnie w toalecie. Jest wściekły.

- Co robisz, do cholery?

- No... yyy... przecież widzisz, sikam...

- To widzę, ale poza tym?

Złości się. Nie mam odwagi powiedzieć mu, że czuję się onieśmielony.

- No więc, chodzi o gazetę... Nie daję rady... Powinienem był zabrać mniejszą.

- W dupie mam gazetę! Dobra, wracaj na miejsce i poproś o rachunek. Dość już tego!

Skruszony, wracam na miejsce. Kelner przynosi mi szóstą herbatę. Niczego nie zamawiałem i zaczynam już mieć dość tej mdławej wody, nawet jeśli wbity w nowy garnitur, upodobniłem się do Anglika. A w każdym razie tak mi się zdaje. Kelner szepce:

- To od tej pani.

Uśmiecham się do kelnera, uśmiecham się do pani. Szczęśliwa niespodzianka. To piękna kobieta, w wieku około pięćdziesięciu lat, dobrze zakonserwowana blondynka. Dobrze jest. Mogła mi się trafić stara baba, na dodatek paskudna.

Wstaję z godnością, podchodzę do niej, kłaniam się. Uśmiecha się do mnie. Idę prosto do drzwi, przytrzymuję je. I idę za nią do samochodu, to cadillac. Siadam obok niej, a cały ten ceremoniał zaczyna mi się nawet podobać.

- Do domu, Roger! - rzuca do szofera.

Przez dwadzieścia minut jedziemy w milczeniu aż do wspaniałego domu, który znajduje się na przedmieściu w zachodniej części Paryża.

Tam pozwalam jej robić to, na co ma ochotę...

Weekend wydaje mi się bardzo przyjemny. Ta kobieta poszukująca słodyczy uczy mnie nieznanej dotąd czułości, rozpieszcza mnie jak syna, jak kochanka.

W poniedziałek rano, po wręczeniu mi dwóch tysięcy franków, szofer wysadza mnie w Paryżu. To ponad dwie pensje. Ówczesny SMIC[7] wynosi osiemset franków.

Prawdę mówiąc, moje początki w prostytucji nie wydają mi się niemiłe. Pieniądze daję Jacquotowi. Zostawia mi dwieście franków i mówi, mrugając porozumiewawczo: „Widzisz, to łatwizna!". To rzeczywiście łatwe, dochodowe, a ja z pewnością wolę kochać się z samotnymi kobietami, niż obrabiać moje przyjaciółki prostytutki.

Niestety, jedno nie wadzi drugiemu.

Przez rok będę żył w tym rytmie na trzy: pobieranie okupu codziennie wieczorem; miłosne weekendy z czterema stałymi klientkami; straszliwie puste dni. Pieniądze leją się strumieniami, ale nie dają szczęścia. Dni wydają mi się

7 SMIC - najniższa ustawowo zagwarantowana płaca.

okropnie długie. Zazdroszczę dzieciakom, chodzą do szkoły, kiedy ja wprawiam się w składaniu i rozkładaniu mojego 7,65 z zamkniętymi oczami.
I w jak najszybszym wyciąganiu broni. Jacquot bardzo się mną zajmuje. To prawdziwy przyrodni brat. Ale to nie ojciec.

Wyciągam broń. I czasem na celowniku widzę sylwetkę ojca. Strzelać czy nie strzelać? Chyba chciałbym, aby się trochę pomęczył, zanim strzelę.

„Przerwy" spędzam na ulicy, podglądając, jak dzieci wychodzą ze szkoły. Staram się wyłapać wszystkie czułe gesty, którymi rodzice obdarzają swoje

pociechy: uściski dłoni, pocałunki w policzek, w szyję, wycieranie nosa i czoła... Te oznaki czułości tkwią w moim sercu, jak drzazgi. Naśladuję je, odtwarzam wobec moich klientek, dojrzałych pań. Uczę się im współczuć, uczę się je rozumieć. I kochać. Są same, dramatycznie same w swoich pozłacanych pałacach, luksusowych klatkach, na utrzymaniu mężów tak samo skorych do rozpięcia rozporka co do otwarcia portfela. Porzucają je dla młodych utrzymanek, którym wynajmują garsoniery. I które zabierają na weekend do Saint-Tropez czy do Megeve.

Sam jestem spragniony czułości, lubię ją otrzymywać i uczę się nią obdarzać innych. Koniec tygodnia jest jak łagodnie lecąca bańka, która pozwala mi zapomnieć o samotności i o pobieraniu okupu. To ciąży mi coraz bardziej. Jacquot i Pierre mnie awansują, ale chętnie bym się bez tego obszedł. Już nie jestem ich obserwatorem, ale staję się aktywnym członkiem gangu.

Wypytuję na trotuarze dziewczyny o cenę i negocjuję, zupełnie jakbym był ładowanym żółtodziobem, który chce sobie zafundować dzierlatkę. Wchodzimy po schodach, dziewczyna niczego się nie spodziewa. Jacquot cichcem idzie za mną. Wkracza do akcji jeszcze przed wszystkim. Natomiast Pierrot czatuje na piętrze. Albo na odwrót.

Gra jest niebezpieczna. Alfonsi nigdy nie są daleko, a reakcje dziewcząt trudno przewidzieć. Niektóre z nich, zrozpaczone, mają gdzieś pistolet i wrzeszczą. Inne, pijane, próbują uderzyć. Były już bójki, strzały, krew. Uważam, że braciaszkowie posuwają się za daleko. Mimo że zmieniamy dzielnice, nasz proceder zaczyna być znany. Alfonsi, tak jak dziewczyny, są czujni. Zamieniamy się rolami, żeby nie było tak samo. Czuję, że to wszystko źle się skończy. Wiele razy słyszymy świst przelatujących kul. Ale ciągnie nas do kasy, zawsze chcemy zdobyć więcej i więcej. Upojenie adrenaliną usypia zdrowy rozsądek i ostrożność.

Czasami w jakimś błysku przenika mnie pragnienie śmierci. Flesz rozpaczy. Mam nadzieję na zabłąkaną kulę. Takie życie do niczego nie prowadzi. To droga bez wyjścia. Nie mogę już wytrzymać tego, że jestem sprawcą nieszczęścia tych dziewczyn. Chętnie bym tych alfonsów przepuścił przez maszynkę do mielenia mięsa. Przede wszystkim nie mogę znieść niepotrzebnej przemocy Pierrota. Nie może powstrzymać się od bicia. Nawet jeśli dziewczyna ulega i oddaje forsę bez szemrania, ten bydlak rozkoszuje się tym, a ja chciałbym go ukarać za jego sadyzm.

Najchętniej obrabiamy dziewczyny, których alfonsa posłaliśmy do szpitala, zakładamy drugi obieg, znacznie korzystniejszy dla prostytutki: połowa dla niej, a połowa dla nas. Kiedy alfons wychodzi ze szpitala, ma już odłożone pieniądze.

Przeczucie, intuicja? Czuję, że Jacąuot także ma tego dosyć. On również nie może ścierpieć Belga, coraz bardziej mu nie dowierza. Odczuwa litość dla większości naszych ofiar. Zresztą przyspieszył porę naszych odwiedzin - zaczynamy koło dwudziestej drugiej - tak by zdążyły się odkuć przed świtem.

Nasze zarobki spadają - o tej porze kasa jest jeszcze pusta - a Pierrot się wścieka.

Żeby go rozładować, chodzimy polować na pedałów na Trocadero albo do Tuileries. Jacquot obchodzi się z nimi o wiele mniej łagodnie niż z dziewczynami. Mamy wypróbowaną technikę: wsiadam do samochodu, udaję rozgrzanego faceta, kiedy pedzio nabiera zaufania, łapię za kluczyki. Jacąuot i Pierrot dopadają go przez otwarte okno i niemiłosiernie mu dowalają. Wkładam wiele serca w to, by mu dołożyć. Chociaż trochę się mszczę za moją hańbę.

Ulży to mojej pamięci.

Ten cyrk trwa przez cały tydzień, z wyjątkiem weekendów, kiedy to ja zamieniam się w prostytutkę dla bogatych kobiet z La Coupole.

- Już czas, byś udał się na zajęcia z tymi paniami - woła ze śmiechem Jacquot w piątkowe popołudnie.

Ja, który zaznałem od kobiet jedynie ran matczynego porzucenia i surowości wychowawczyń, odkrywam łagodność i czułość dzięki względom tych pań.

Jedna z nich, ściskając mnie kiedyś w ramionach, głaszcze mnie po policzku i powtarza znamienne zdanie: „Masz piękne oczy, wiesz". Mówi to prosto z serca. Po raz pierwszy jakaś kobieta obdarza mnie tak miłym komplementem.

Mam czternaście lat. To nie jest moja matka...

12. NA PERONIE
MÓJ STARSZY BRAT ZWIJA MANELE

Jest poniedziałek, listopadowy ranek. Wracam do Latour-Maubourg, spędziwszy koniec tygodnia w dobrym i miłym towarzystwie. W kieszeni dwa i pół tysiąca franków. Już się cieszę na myśl o spotkaniu z Jacquotem.

Dzwonię do mieszkania, ale nikt nie otwiera. Stukam do drzwi, ale także bez powodzenia. Pukam, wołam. Bez odpowiedzi. Czekam na schodach aż do południa. Nie ma ani Jacquota, ani Pierrota. Idę do Luciena, do restauracji. Chodzimy tam w południe. Nikt ich nie widział. Wydaje mi się to podejrzane, zaczynam panikować.

Po południu idę do Maria. Nieobecny. Coraz dziwniejsze. Idę na piechotę z Jules'a Joffrin do bulwaru Latour-Maubourg. Czuję, jak przypływa samotność z moich pierwszych tygodni w Paryżu. I niepokój. Mieszkanie nadal jest puste. Wracam do Maria. Uff! Jest. Na luzie. Podchodzi z uśmiechem.

- No, jesteś, mały! Cieszę się, że cię widzę. Powiedziano mi, że wpadłeś po południu. Chodź, siądziemy. Musimy pogadać we dwójkę.

Siadamy w sali bilardowej. Daje znak innym klientom, by nas zostawili samych.

- Czego się napijesz? Diabolo? Anizetkę?

- Diabolo, z przyjemnością, proszę pana.

Poklepuje mnie po policzku.

- Kiedy wreszcie zaczniesz nazywać mnie Mariem? Kiedy opróżniam szklankę, mówi:

- Szukasz swojego brata Jacquota. I tego drugiego dupka, prawda? Spieprzyli skok...Wszystko przez Belga. Mówiłem twojemu bratu, żeby nie wchodził w komitywę z dezerterem. Zły żołnierz zawsze pozostanie zły... Nie posłuchał mnie.

Mario, zatroskany, marszczy czoło, milczy. Nie mam odwagi zapytać go o Jacquota, chociaż pytanie pali mi usta. Czy żyje? Czy został aresztowany?

Mario, domyślając się moich niemych pytań, ciągnie swoją opowieść:

- Nie bój się, twój brat jest cały i zdrowy. Zjawi się. Żyje. Ale musi na jakiś czas pójść w odstawkę, żeby o nim zapomniano. Co do ciebie, mój mały, to na robienie interesów masz jeszcze całe życie, więc wykorzystaj to zdarzenie, by pójść inną drogą. Jesteś za młody na ten interes, to się musi źle skończyć. Nie psuj swoich najlepszych lat. Spójrz na mojego syna: jest w twoim wieku i spokojnie żyje z matką i siostrami. Odszukaj swoich rodziców i korzystaj z życia!

Mario mówi o odpoczynku, o zielonej trawce, o naśladowaniu swego syna... Bardzo chętnie pomieszkałbym z ojcem czy matką albo nawet z obojgiem razem! Coś mi ściska krtań. Nie jestem niczyim synem. Moje życie to ciągła ucieczka. Pójść inną drogą? Dokąd? Nigdy nie ma odpoczynku, kiedy się ucieka, zwłaszcza mając czternaście lat.

W moim dziecięcym więzieniu śniłem o wolności, a na ulicy odnalazłem tylko niepokój i samotność, obrzydliwą przemoc za sprawą rąk obłudnie pomocnych i prawo dżungli. Poczciwy Mario nieświadomie i niechcący przypomina mi moją pierwszą ranę. Jego słowa rozdrapują blizny pamięci. Rana otwiera się od razu. Wylewa się z niej ropa mojego buntu. Nie, nie chcę być porzuconym dzieckiem!

Wystarczająco długo traktowano mnie jak „plewy" w poprawczaku. Dzieci ludzkie przypominają albo nasiona złego zielska, albo ziarna zboża. Jeżeli źle rosną albo krzywo, to dlatego, że nikt ich nie pielęgnował. Nie można od nich wymagać, by kochały piękno, prawdę i dobro. Nie można od nich wymagać, by wierzyły w człowieka, kiedy nikt ich nie oczekiwał ani nie wysłuchał. Jeżeli ziarno ma przynieść owoce, trzeba pielęgnować ziemię z miłością, uważnie obserwować, jak rośliny rosną, czasem przycinać, często pielić i cierpliwie czekać.

Kiedy po kolacji bez słowa opuszczam Maria, wszystkie te myśli kłębią mi się w głowie. Odprowadza mnie aż pod Inwalidów. Przy rozstaniu szepce:

- Mały, nie zadawaj za wiele pytań swojemu bratu. Powiedz mu, że spotkamy się u Luciena jutro w południe.

Biegnę na Latour-Maubourg, przeskakuję po cztery schodki naraz. Kiedy docieram na drugie piętro, pukam, dzwonię. Jacquot otwiera drzwi.

- Wejdź, mały. Gdzie byłeś?

Tak bardzo się o niego bałem, że mam ochotę objąć mojego starszego brata. Odpowiadam, bardziej zdyszany z emocji niż od biegania:

- U Maria... powiedział mi... żeby ci powiedzieć... jutro w południe... u Luciena...

- Okey. Z Mariem jest w porządku, tym lepiej. Ale ze mną nie, braciaszku. Milczę. Boję się dalszego ciągu. Kurczę się w kąciku przed tym załamanym wodzem.

- Widzisz, braciaszku, pasuję. Zarobiłem dość forsy. I nie mam ochoty spędzić reszty życia w kiciu. Tego dupka nie będziesz już musiał oglądać. Nie musisz się go bać, nie
zabije cię. Spieprzył robotę. Nie posłuchał mnie i został na placu.

Jacquot trzyma głowę w ramionach, jest blady jak śmierć, siny i smutny. Nigdy nie widziałem go w takim stanie. Nagle wstaje, zbiera swoje trzy spluwy. Wyciąga rękę.

- Daj mi swoją.

Oddaję mu rewolwer. Zawija broń w gazetę i szmaty. Okleja taśmą.

- Kończę ze wszystkim. Wyjeżdżam z dziewczyną, niedawno ją widziałeś. Nie może beze mnie żyć. Chce, żebyśmy się pobrali. Jest piękna i bogata, no i dobrze. Przykro mi, braciaszku, ale nasze drogi się rozchodzą. Jesteś wolny. Jesteś bojowy, sprytny, dasz sobie radę. Jak się chce, to się ma, trzeba się tylko postarać.

Po tych strasznych słowach idziemy się położyć. Nie mogę zasnąć. Nie chcę opuszczać Jacquota. To mój starszy brat. On mnie chroni, ja go obstawiam. Dzielimy się ryzykiem i łupem. Oczywiście, on dostaje więcej. Ale nie mam mu tego za złe, jest starszy.

Kiedy nazajutrz rano otwieram oczy, Jacquot jest odstawiony jak lord. On nowe życie zaczyna w pięknym stylu, ja - w depresji. Każdy z nas bierze swoją walizkę. Zatrzaskujemy drzwi mieszkania, w którym spędziliśmy ponad rok, dzieląc wiele przeżyć. Jadę z nim metrem aż do Gare du Nord.

Na peronie staje, patrzy na mnie długo, całuje i mówi:

- Dziękuję ci, braciaszku. Byłeś moim pierwszym braciszkiem, takim, o jakim zawsze marzyłem.

W oczach błyszczą perły. Wsiada do pociągu do Brukseli. Uciekam, żeby przy nim nie płakać. Nogi chwieją się pode mną. Ściśnięte serce i gardło, zalewa mnie cierpienie. Gdzieś w środku czuję potop, wielką wodę, Niagarę smutku.

Błąkam się z walizką w ręku. Kręcę się wkoło. Wracam na dworzec, coś ciągnie mnie w stronę peronu, szalona nadzieja, że starszy brat wysiadł z pociągu, że nagle zmienił decyzję. Ale peron jest pusty, pociąg odjechał i zabrał Jacquota. Opuścił mnie, a ja muszę wypędzić go z mojego życia, jeżeli nie chcę, żeby za bardzo bolało.

Właśnie oddałem walizkę do przechowalni, kiedy dwóch policjantów prosi mnie o papiery. Wrażenia stępiły ostrożność, zapomniałem o nich... Szperam po

kieszeniach, zastanawiając się, jak najlepiej z tego wybrnąć. Za gliniarzami pojawia się grupa holenderskich turystów; przez chwilę zwracają na nich uwagę. Wykorzystuję to. Popycham jednego z nich, przewalam się po ziemi, podnoszę się pośród osłupiałych turystów, którzy opóźniają pościg policjantów. Wieję sprintem, w holu przyjazdów daję gazu do dechy. Jestem na zewnątrz, na ulicy. Biegnę jak szalony. Chłód mrozi mi nozdrza. Nie słyszę za sobą ani gwizdków, ani odgłosów pościgu. Uff, zgubiłem ich. Ale dokąd pójść? Jacquot prosił mnie, bym nigdy nie wracał do naszego mieszkania ani do miejsc, które wspólnie odwiedzaliśmy.

Jak przeżyć, gdy się ma czternaście lat, w mieście wielkiej samotności, kiedy nadchodzi zima?

13. PIĘTNAŚCIE LAT DOOKOŁA ŚWIATA Z PANEM LEONEM

Znowu sam.

Niechętnie powracam do dawnych przyzwyczajeń i do rowerowej remizy przy ulicy Alexandre Cabanel, kolo Bir-Hakeim. Potwornie trudno przychodzi mi zasnąć. Nawyki bogacza w przytulnym mieszkaniu Jacquota sprawiły, że stałem się delikatny i wrażliwy na chłód. Drżę z zimna i ze smutku w tej lodowatej klitce dwa metry na trzy, pełnej rowerów, w której nie można nigdy do końca wyprostować ciała.

Nazajutrz ruszam do boju. Jest coraz zimniej. Jacquot zostawił mi trochę forsy; jednak ten zapas nie pozwoli przeżyć zimy. Muszę znaleźć robotę, choćby po to, by się czymś zająć. Za wiele główkuję od wyjazdu mojego starszego brata.

Zagaduję, najgrzeczniej jak tylko potrafię, jakiegoś pana na Polu Marsowym. Sięgam po zwroty, których mnie nauczyły klientki z La Coupole. Wracają ohydne wspomnienia. Ale nie mam wyboru. Pan wydaje się w porządku. Zwierzam mu się z moich trosk, z tego, że szukam pracy. Słucha mnie uważnie, po czym mówi, żebym za nim poszedł. Uspokaja mnie:

- Mój chłopcze, przedstawię cię znajomemu. Być może ma dla ciebie pracę.

Dochodzimy do sklepu sieci Felix Potin na rue Saint-Dominique. Okazuje się, że mój mentor to właściciel okazałego sklepu. Kierownik samu kłania mu się z szacunkiem. Zostaję przedstawiony jako zaufany młody człowiek, właśnie taki, jakiego potrzebuje. Popiera mnie tak skutecznie, że kierownik zatrudnia mnie natychmiast w charakterze magazyniera. Prosi mnie o papiery stwierdzające tożsamość, a ja odpowiadam:

- Nie ma problemu, mam szesnaście lat, jutro na pewno je przyniosę.

Oczywiście, nazajutrz zapominam papierów, których nie posiadam, i rozpoczynam pracę. Ciężko. Wyładowuję wielkie drewniane skrzynie

wypełnione butelkami wina lub lemoniady. Ciężkie, bardzo ciężkie. Wielki Murzyn z Martyniki rzuca skrzynie w moją stronę. Muszę je łapać w locie. Zwaliste chłopisko ryje radośnie:

- Twoje graby to miękkie kluchy, spaghetti.

Nie odpowiadam i siłą powstrzymuję się, żeby tymi spaghetti nie dać mu po pysku. Walczę ze skrzyniami, które przecinają mi ręce. Z tymi wszystkimi litrami sikacza do ułożenia w piwnicach. Potrzebowałem tej pracy i nie mogę teraz zawieść mojego dobroczyńcy. To kwestia honoru. Pierwszego dnia wieczorem ledwo zipię, nie czuję rąk, ale jestem dumny z siebie. Zapracowałem na swoją dniówkę, nawet jeśli to nędza w porównaniu z moimi zarobkami z końca tygodnia.

Funduję sobie małe ekstra. Nie całkiem w porządku. Ale to mniej nieuczciwe niż łupienie prostytutek. Podwędzam filety z indyka i kawę. Paczkę kładę na brzegu okienka piwnicy, które wychodzi na sąsiednią ulicę. Po pracy schylam się przy oknie, by zawiązać sznurówki, i zabieram mój wieczorny posiłek. Rozkoszuję się nim na skwerze Löwendal, rozdzierając surowe mięso zębami, zupełnie jak lew ryczący na skale wśród zarośli. Na deser wysysam ziarna kawy.

Nazajutrz kierownik powierza mi sprzedaż owoców i warzyw. Uczę się ważyć, pakować, częstować miłym słowem klientki, wyszukiwać uprzejme zwroty i wypowiadać je ze słonecznym uśmiechem, zwroty, które potrafią uprzyjemnić cały dzień. Jak zważę towar, zawsze trochę dodam, a ludzie są wdzięczni, gdy tak się im dogadza. Mijają dni, nadchodzi zima. Nie jest ani zbyt szaro, ani zbyt smutno. Stali klienci miło ze mną rozmawiają. Ci dobrzy ludzie nie wiedzą, że jestem uciekinierem, który śpi w piwnicach i tylko raz w tygodniu myje się w miejskim basenie.

Pewnego dnia zanoszę torbę do domu jakiejś pani, która wręcza mi królewski napiwek. Uśmiech księżniczki olśniewa mnie. Jest seksy. Elegancka, pewna siebie, ma zachrypnięty głos. Oczarowuje mnie. Pytam się dozorcy, czym się zajmuje. Patrzy na mnie jak na debila:

- Przecież to Jeanne Moreau!

-... Kto to jest, ta Jeanne... Boreau?

- No przecież, ta aktorka!

Nie wiem, kim jest Jeanne Moreau, ale jej napiwek podsunął mi pewien pomysł. Zaczynam ekstradostawy podczas przerwy śniadaniowej i wieczorem, po pracy. Oszczędzam. Szefowi to odpowiada.

- Jak tak będziesz trzymał, to w wieku dwudziestu jeden lat będziesz miał własny sklep. Nie zapomnij jutro mi przynieść papierów. Obiecujesz mi je od sześciu miesięcy.

Unikam konfrontacji dzięki zmianie kierownictwa. Nowemu kierownikowi mówię, że pokazywałem poprzedniemu. Udało się.

W sobotę wieczorem i w niedzielę nadal uprzyjemniam życie niektórym klientkom z La Coupole. Grozi mi przepracowanie.

Po kilku miesiącach jakiś spostrzegawczy klient domyśla się, że nie mam mieszkania. Może po zapachu? Spryskuję się przecież dezodorantem... To facet w nieokreślonym wieku, zresztą też niespecjalnie czysty. Proponuje mi dach nad głową. To prawdziwa gratka. Wyczerpała mnie już zabawa w chowango w piwnicy z rowerami. Uskładałem dość pieniędzy, by pójść do hotelu albo wynająć służbówkę, ale jestem zbyt młody, natychmiast by mnie namierzyli.

Facet stróżuje w wielkiej księgarni na bulwarze Latour-Maubourg. Dziwnie się zachowuje. Jego stróżówka jest wilgotna, mała i hałaśliwa. Przeczucia sprawdzają się. Już pierwszego wieczoru „homo" proponuje mi „pewne rzeczy": zdecydowanie odrzucam jego zaloty i przygotowuję się do wyjścia, kiedy proponuje, żebym mimo wszystko został. Chociaż dotrzymuje słowa, jego obecność przeszkadza mi w nocy.

Będę spał przez wiele miesięcy w norze tego osobnika, w tej pakamerze śmierdzącej występkiem, bacznie rozglądając się przy wejściu i wyjściu, by nikt w budynku mnie nie zauważył. Praca złączyła mnie z życiem dzielnicy. Pozdrawiam przechodniów jak starych znajomych, a miejscowi uważają, że jestem tutejszym dzieciakiem.

Jednak nigdy nie wiadomo... Strach przed powrotem do domu poprawczego skłania mnie do zachowania ostrożności. Mam się na baczności. Mam na przykład taki odruch, by przy każdej ulicy, na którą wchodzę, odnotować w głowie nazwę ulicy z tabliczki. W razie kontroli odpowiadam, że mieszkam tuż obok, pod takim a takim numerem, u babci albo matki, pani takiej a takiej. Podaję nazwiska i numery, których wyuczyłem się na pamięć. To działa, gliniarze wierzą mi. Jednak czuję się nieswojo. Kiedy coś podejrzewają i chcą mi towarzyszyć do domu, mam przed sobą tylko jedno rozwiązanie: zostawić ich miłe towarzystwo i spieprzać, jakby mi ktoś przypalał zadek.

Ależ to satysfakcja przechytrzyć goniących! To tak, jakbym wyłonił się z katakumb po wielu godzinach błądzenia w podziemnym labiryncie nocy. To przyprawa mojego życia, harissa do mojego kuskusu. Uczę się panować nad oddechem, kiedy się dekuję przy wjazdowej bramie lub pod samochodem, a patrol siedzi mi na ogonie. Czy zdradzi mnie tam-tam bijącego serca?... Strach jest moim wiernym przyjacielem.

Wieczory spędzam na błądzeniu po stolicy, podkradając wzrokiem radość zakochanych, dzieci i ich rodziców, krótko mówiąc, tych wszystkich, którzy nie ukrywają tego, że się kochają. Obserwuję, wypatruję jak samotny orzeł, wybieram ofiarę i już jej nie puszczam. A przecież nie mogę porwać ojca czy matki ani radości kochania... Tylko bolesne dla mnie obrazki.

Co wieczór, rozparty w loży teatru życia, usilnie staram się obserwować ludzi na tarasach kawiarni, w kolejkach do kin, za szybami restauracji. Moi aktorzy codziennie się zmieniają. Scenariusz sztuki powtarza się za każdym razem, na tle śmiechów, radości, porozumiewawczych mrugnięć, splecionych rąk, złączonych ust. Co wieczór moja samotność orze nową skibę.

Czasami śledzę czułych spacerowiczów w Dzielnicy Łacińskiej. To nie do wytrzymania. Wtedy ruszam w kierunku zakochanych trzymających się za ręce, prowokująco przechodzę między nimi, by przerwać symboliczny łańcuch ich miłości. Potrafią zaburzyć moją wewnętrzną prognozę pogody, wywołując niekontrolowaną burzę, której pioruny kierują się natychmiast przeciw mojemu ojcu. Zalewają mnie pokłady nienawiści. Zaciskam w kieszeniach pięści.

Wracam cichcem do stróżówki, gdzie natykam się czasami na chłopca, który właśnie uległ dozorcy. Mam ochotę rzygać i degeneratowi stłuc mordę. Ale wolę uciec. Wyczerpany nocną włóczęgą, powracam do moich garaży z rowerami, żeby chociaż trochę pospać. Zalewają mnie obrzydliwe obrazy.

Daleko mi do olimpijskiej formy, kiedy przychodzę do pracy. Próbuję ukryć zmęczenie.

- Philippe, balowało się, co? - pyta ze śmiechem kierownik.

Gdyby wiedział... Sam się wyzywam od najgorszych, by utrzymać się na nogach:

- Trzymaj się, zdechlaku, ty wymoczku, trzymaj fason! Któregoś dnia szef woła do mnie:

- Ekspresowa dostawa do Maison de la Radio, studio Jacques'a Picarda. Guénard gwarantuje usługi bez spóźnienia, tak jakby już tam był.

W studiu Jacques'a Picarda o mało nie wypuszczam kartonu z rąk. Moimi klientami są czterej wąsaci piosenkarze. Bracia Jacques we własnych osobach![8] Mają próbę. Nalewam im napoje i zostaję, nieruchomy, zafascynowany uprzejmością, talentem i profesjonalizmem wielkich artystów. Dla kogoś, kto jak ja szuka sposobów, by samemu sobie dać kopa w tyłek, to coś wspaniałego. Siedem razy rozpoczynają od nowa piosenkę *„J'ai de la confiture...",* z tą całą śmieszną mimiką, która jej towarzyszy, gdyż nie są zadowoleni z rezultatów. Prawdziwy kop ! Już nie jestem zmęczony.

Wracam do sklepu szczęśliwy i dumny.

- No i co Guénard, nie spieszyłeś się! Serwowałeś napoje całemu personelowi Maison de la Radio?

8 Bracia Jacques - grupa wokalna popularna w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych.

Szef życzliwie się śmieje. Opowiadam mu o spotkaniu. Znalazłem w nim wspólnika, często posyła mnie do studia. Spotykam tam wielu artystów. W ten sposób trafiają mi w ręce koszule Johny Hallydaya i Dicka Riversa. Wracam z tych dostaw z głową w chmurach. Niczyj syn, a obsługuje gwiazdy...

Gdy zdarzy mi się taka okazja, to wieczorem w mojej piwnicy z rowerami albo w ohydnej stróżówce starego pedała marzę o tym, że jeden z tych artystów wreszcie na mnie spojrzy, wybierze i zaprosi mnie do siebie, bym z nim dzielił jego złote życie. Człowiek marzy, jak potrafi. Marzenie skraca czas nędzy, cierpienia i trwogi. Taka podróż nikomu nie przeszkadza i nie kosztuje wiele. W dodatku w pociągu snów nikt nie strajkuje...

Kocham tych artystów. Nie ze względu na popularność, ale dla tego, kim są. Jest w nich siła i kruchość zarazem. Obserwując ich, mam wrażenie, że mogę wejść za kurtynę ich sławy i wśliznąć się w kulisy ich serca, odgadywać w ich intymności, w ich tajemnej loży.

Podaję im napoje, nic nie mówię, całkowicie na ich usługi, nie dręcząc ich prośbami o autograf. Zazwyczaj próby są bardzo pracochłonne. Zaczynają piosenkę od nowa z powodu jakiegoś błędu. Ten, co się na tym nie zna, i tak się nie skapnie. Cierpię, gdy widzę, jak ich wysiłek idzie na marne. Niektórzy słuchają bez słowa; są tacy, co się wściekają i zrzędzą; inni biorą rzecz na wesoło; niektórzy, przewrażliwieni, traktują to, że im przerwano, jako porażkę i obrazę. Czuję, że tacy mogliby pęknąć. Podziwiam ich do szaleństwa.

Cała ta praca, cały ten trud po to, by doczekać dnia Grand Soir, magicznej chwili, kiedy artysta wychodzi na scenę, z potworną tremą, oślepiony blaskiem reflektorów na spotkanie spragnionej i wymagającej publiczności.
Gotów im oddać wszystko, jak wschodząca, samotna gwiazda o zachodzie słońca.

Te marzenia towarzyszą mi podczas szalonych nocy w rowerowych pałacach. Wolałem porzucić stróżówkę dozorcy-pedała, zanim zrobię z niego karmę dla kotów, patrząc z obrzydzeniem, jak sprowadza do swojej śmierdzącej jamy kolejne ofiary deprawacji.

Pewnego wieczoru, w dzielnicy Auteuil - wolę „piękne dzielnice": jak sama nazwa wskazuje, są piękne[9], co lepiej pozwala znosić brzydotę samotności - spotykam dziwnego faceta. Mówi, że nazywa się Leon, i siedzi na przydrożnej ławce jak na tronie. Zaczepia mnie:

- Młody człowieku, czy wiesz, gdzie leży Honduras? Zdaje się, że nie dosłyszałem. Czy chodzi mu o informację? - Jaka Honda?

- Honduras, młody człowieku?

- To stacja metra?

- Nie, młodzieńcze, nie chodzi o stację metra ani o imię konia, który wygra w następnej gonitwie w Auteuil.

- Ten Hą... di... ras to kraj?

- Brawo, młodzieńcze. Honduras w istocie jest krajem. Robimy postępy...

Dziwny facet. Zachowuje się z godnością, nawet szlachetnie, co nie całkiem idzie w parze z jego zużytym ubraniem. Ma na sobie kaszmirowy płaszcz, tak wytarty, że bez koloru, zdarte angielskie buty i zniszczoną marynarkę. Wydaje się, że cały ten człowiek jest w strzępach, nawet jego dystyngowane i szlachetne rysy opadają. Pan Leon jest kloszardem i czytuje „Le Monde". Rzadko jest to dzisiejsza

9 „Piękne dzielnice" (*beaux quartiers)* - tak nazywano luksusowe dzielnice Paryża, np. XVI Dzielnicę.

gazeta. Ale jemu wcale nie przeszkadza, że nowiny docierają z opóźnieniem. Ważniejsze, by ich nie uronić:

- Tak czy owak wiadomości są spóźnione. Mniej czy więcej, kilka dni w tę czy tamtą stronę... Poza tym spojrzenie z dystansu zawsze jest korzystne!

Bardzo szybko przywiązuję się do kloszarda Leona, wielkiego pana, który pod zmęczoną powloką ukrywa wielkoduszność i ogromny smutek. Ten życiowy rozbitek stracił żonę i jedynego syna w wypadku samochodowym. Obwinia za to zawsze siebie. Całe jego życie rozsypało się w gruzy wraz ze zniknięciem jego jedynych miłości. Pozbawiony duszy, stopniowo stracił zainteresowanie swoim uporządkowanym życiem. Porzucił pracę na Giełdzie w Paryżu, błyskotliwe światowe życie, wpływy, a nawet rodzinne stosunki, które przedstawiały mu się jako interesowne. Po co miał zarabiać na życie, skoro straciło sens? Pan Leon stopniowo dał się zepchnąć na niczym niezakłócany margines. Przemiana w kloszarda zerwała ostatnie więzy, jakie łączyły go z bliskimi.

Pan Leon intryguje mnie. Odwiedzam go niemal codziennie. Posługuje się wyszukaną francuzczyzną i ma olbrzymią kulturę. Chętnie się nią dzieli, szczęśliwy, że mógł znaleźć uważne ucho i ciepłe spojrzenie. To pięciogwiazdkowy kloszard. Twierdzi, że mieszka w pałacu w Auteuil. Pewnego dnia zgadza się zaspokoić moją ciekawość:

- Chcesz zwiedzić mój pałac, młodzieńcze? Zatem chodźmy! Prowadzi mnie do swojego Hiltona: to stary, porzucony wagon na dworcu w Auteuil.

Codziennie wieczorem pan Leon proponuje mi syntezę aktualności, z wielkim poczuciem humoru i krytycznym komentarzem. Objeżdżamy świat dookoła, od Singapuru po Honduras.

Z nim nie muszę blefować. Bez wstydu zwierzam mu się z mojej całkowitej niewiedzy. Śmieje się i mówi:

- Młodzieńcze, pozwól mi uzupełnić twoją edukację w dziedzinie geografii.

Wyjmuje z wewnętrznej kieszeni stary notes ze zniszczonymi stronami i wyciąga zeń mapę świata. Rozkładają niczym mapę ze skarbem. Wskazuje palcem maleńki punkt położony pomiędzy Północną a Południową Ameryką:

- Młodzieńcze, oto Honduras! Nigdy o tym nie zapomnij!

Były finansista zapoznaje mnie z notowaniami Giełdy. Mój opiekun i ja, dziecko bez szkoły, stawiamy wymyślone fortuny na rzeczywiste akcje. Pan Leon ocenia ich progresję, dając mi przy okazji lekcje na temat geopolityki, przeszłości kolonialnej Ugandy, kopalnianych bogactw Zairu czy kryzysu finansowego w tym lub innym kraju.

- Zobaczysz, założę się, że te akcje wzrosną i sprzedamy je dwa razy drożej za miesiąc. Będziemy bogaci, synku!

Obydwaj wybuchamy śmiechem, kloszardzi z wyższych sfer przedkładający gwiazdki z nieba nad gwiazdki pałacu Brongniart[10]. Niemniej miesiąc później włóczęga Leon zostaje wirtualnym miliarderem. Jego ocena była trafna. Jestem pod wrażeniem. Pytam go:

- Dlaczego nie kupił pan tych akcji, skoro rzeczywiście podwoiły swoją wartość, a był pan tego taki pewien?
- Za jakie pieniądze?
- Z pewnością znalazłby pan dawnego znajomego lub jakiegoś siostrzeńca, co by chętnie pożyczył melona. Zwłaszcza gdyby obiecał mu pan procent...
- Z pewnością, chłopcze, ale zasadnicze pytanie brzmi następująco: co ja bym zrobił z tymi pieniędzmi?

10 Pałac Brongniart - budynek paryskiej Giełdy.

- Mógłby je pan złożyć na koncie, zainwestować...
- Po co?
- Żeby sobie kupić dom, ubrania... no, nie wiem...
- To wszystko już miałem, młodzieńcze. Miałem dom, wielki samochód. Miałem wszystko, czego człowiek może tylko pragnąć. I co z tego? To tylko wiatr, mój młody przyjacielu. Tylko wiatr! Próżność! Jestem o wiele bardziej szczęśliwy w swoim pięciogwiazdkowym wagonie, ubrany w kaszmirowy płaszcz z własną wentylacją. Czego ja dzisiaj potrzebuję? Odrobiny przyjaźni... Tego nie można kupić za pieniądze!

Nie mam nic więcej do powiedzenia. Dobrze wiem, że w hipermarketach nie sprzedają miłości.

Spędzam urocze wieczory z moim przyjacielem, starym oryginałem, który odsunął się od chorego społeczeństwa. Uczy mnie upodobania do historii i geografii, przekazuje pokorę wobec wiedzy, nakłania, by od każdego przyjąć odrobinę posiadanego światła i by trzymać rękę na pulsie świata, z Hondurasem na czele.

14. WIELKA UCIECZKA

Kiedy żegnam się wieczorem z panem Leonem, ogarnia mnie melancholia. Czuję się dość niewyraźnie w mojej mroźnej samotności. Mam wrażenie, że opuszczam dziadka. Dobrotliwe zrozumienie porzucam na rzecz wrogiego świata. Zanim dotrę do mojej wieży Eiffla i schowka na rowery, muszę zmierzyć się z dzielnicami, które policja często patroluje. Niełatwo skryć się na szeroko wytyczonych ulicach. Choć pracy zawdzięczam pewne poczucie bezpieczeństwa, cały czas muszę się mieć na baczności.

Pewnej nocy, zaraz po tym, jak odprowadziłem pana Leona do jego opustoszałego Hiltona na dworcu w Auteuil, dopadają mnie gliniarze na ulicy Singera. Ucieczka jest niemożliwa. Zwijają mnie bez żadnej złośliwości. Potykam się, wysiadając z furgonetki. Towarzyszący mi policjant traci równowagę, a mnie w to graj, wywijam się im natychmiast. Jak wariat biegnę do

mojego garażu z rowerami. Za późno, zamknięty na klucz. Skręcam w kierunku Bir-Hakeim... Cholera, gliny! Musieli się chyba umówić! Walę w stronę École Militaire, potem w stronę Inwalidów, z ulicy de l'Université skręcam na ulicę Leroux, potem na Sèvres: znowu łapsy! Co to, kongres, manifestacja czy też noc gorliwców?

Przyczajam się za żywopłotem na skwerze Boucicaut. Przechodzą, nie widzą mnie. Walę na ulicę Bonaparte i na rogu ulicy Saints-Pères wpadam w objęcia dwóch mężczyzn. Gliniarze po cywilnemu, jasny gwint! Dałem się złapać.

- Masz dowód tożsamości? Co robisz na ulicy o tej porze? Rodzice pozwalają ci wychodzić? Gdzie mieszkają?

Milczę. Sprawy nie stoją dobrze, są zajadli. A ja mam już dość ucieczki, jestem zmęczony uciekaniem, mam wrażenie, że biegnę od wielu lat, że stale się boję. Ogarnia mnie ogromne znużenie. Składam broń.

Wzywają kolegów przez radio, wpychają mnie do suki. Nie stawiam żadnego oporu. Do komisariatu trafiam cały spięty. Zamykają mnie z dorosłymi. Mam zaledwie piętnaście lat, a wyglądam na osiemnaście. Wyprowadzają mnie z celi. Jestem w towarzystwie dwóch gliniarzy: jeden pisze na maszynie; drugi stoi i zadaje pytania. Klasyczne: „Jak się nazywasz? Gdzie mieszkasz? Nazwisko rodziców?". Itede. Nie chcę nic powiedzieć.

Ten, który prowadzi przesłuchanie, dobrotliwie pyta:

- Jesteś głodny?

Potakuję. Przynosi mi kanapkę z pasztetem i wodę mineralną. Razem jemy. Odpowiadam na jego pytania.

- Guénard Philippe, piętnaście albo szesnaście lat, już nie wiem... Sierota, nie, właściwie nie... porzucony. Nie mam adresu rodziców... Śpię na ulicy... Tak, uciekłem z domu poprawczego w D. Niemal trzy lata temu...

Opowiadam moją historię. Starannie omijam przestępstwa. Gliniarz jest cały rozanielony, skacze, troszczy się
o mnie. Nie może w to uwierzyć. Nigdy nie słyszał o młodym uciekinierze, któremu udało się tak długo pozostać na wolności. Jego kolega wali jak szalony w starą maszynę do pisania.

Zeznania mam za sobą i zamykają mnie znowu na kilka godzin w celi. Potem zabierają mnie na Quai aux Fleurs[11]. Tam mnie przeszukują. Zabierają mi kilka drobiazgów i każą iść lulu do trzyosobowej celi ze sraczem w kącie, zupełnie jak na filmie.

Nazajutrz prowadzą mnie do wielkiego pomieszczenia z jednym jedynym zakratowanym oknem. Czeka tam około piętnastu osób. Jestem najmłodszy, to mnie podkręca. Zaczynam szpanować, zgrywać durnia i niechcący potrącam jednego chłopaka. Reaguje natychmiast:

- Spieprzaj, smarkaczu, bo ci dowalę!

Już ma mnie uderzyć, kiedy inny facet, szafa, olbrzym w słowiańskim typie, powstrzymuje go, łapiąc za rękę:

- Nie dotykaj go, znam go, to brat Jacquota.

Ten, który chciał zrobić ze mnie mielonkę, milknie i staje się łagodny jak baranek. Imię Jacquot to imię magiczne! Mój obrońca zwraca się do mnie:

- Nie poznajesz mnie?

Zastanawiam się, szukam w głowie. Mgła.

- Jestem kumplem syna Maria.

- No tak, pamiętam, czasem pomagałeś mu w knajpie.

- Co tutaj robisz?

- Zwinęli mnie na ulicy Saints-Peres. A ty?

- Przestawiłem uśmiech szefa knajpy na Saint-Sulpice. Wkurzył mnie, więc wszystko porozwalałem i pogoniłem kota glinom. Nie odpuszczą mi, byłem na warunkowym...

- Co to jest warunkowe?

To słowo w nieokreślony sposób przypomina mi lekcję przerabianą z panem Leonem.

- Warunkowe to wolność pod nadzorem, jeśli wolisz. Pewnie wyjdziesz przede mną... Pamiętaj, Mario cię lubi. Nigdy o tobie nie zapomniał. Stary jest wierny, jak się przyjaźni!

11 Kwietny Targ - ulica, przy której mieści się paryska prefektura policji.

- Tak, jest w porządku. Ja też go lubię.

- A co z twoim bratem Jacquotem?

- Pojechał na wakacje.

- No to... jesteś sam?

- Tak, nic nowego. Jestem przyzwyczajony...

Rozdzielają nas. Wracam do swojej nocnej celi, w towarzystwie dziwnego faceta z paskudną gębą. Uderzam w ruty, sąsiednie cele odpowiadają, jakoś ten czas leci. Nie mam zaufania do gościa. Nic nie mówi i obserwuje mnie jak szympans, któremu coś chodzi po głowie.

Po czterdziestu ośmiu godzinach policjanci zabierają mnie do sądu na Quai des Fleurs. Za pierwszym razem to robi wrażenie. Z wilgotnej celi i ciemnych pomieszczeń przechodzę do luksusowych i szerokich jak sale bankietowe korytarzy. Wychodzimy z dawnych podziemi na olbrzymie schody. Słychać, jak po nich, szurając po dywanach, ktoś biega tam i z powrotem, stawiając przyciszone kroki. Każą mi usiąść na ławeczce. Świetne stanowisko do obserwacji ula Sprawiedliwości w pełni ruchu. Policjant każe mi iść za sobą. Wchodzę do sali tak wysokiej, że mogłaby mieć ze trzy poziomy.

Sekretarka siedzi przy maszynie. Siadam. W głębi otwierają się drzwi. Policjant salutuje.

- Dzień dobry, panie sędzio.

Małpiatek mi się przygląda. Ja jemu też. Normalka, to mój pierwszy sędzia. Otwiera leżące przed nim papiery i zaczyna mówić, wertując je i spoglądając na mnie od czasu do czasu zza okularów.

- A więc, młody człowieku, uciekło się z domu poprawczego? Nie odpowiadam.

- Można wiedzieć czemu?

Cisza.

- Ale powiedz przynajmniej, jaki był powód ucieczki.

Zaczyna się denerwować. Wyrzucam z siebie:

- Nie chcę siedzieć w poprawczaku.

- A gdzie chcesz pójść?

- Do matki.

Czuje się głupio. Zatkało go. Nie wiem, dlaczego tak powiedziałem. Idiotyczne słowa same przyszły. Niemożliwe życzenie. Wypowiedziałem je, a on milczy. Zaczyna pokasływać.

- Dobrze. Myślę, że będziesz rozsądny. Widzę, że spotykałeś się z ludźmi, którzy nie są godni polecenia. Mam nadzieję, młody człowieku, że doświadczenie pozwoliło ci pójść po rozum do głowy. Kiedy skończysz dwadzieścia jeden lat, będziesz mógł zrobić to, na co będziesz miał ochotę. Ale teraz wrócisz do domu poprawczego...

Krzyczę:

- Nie, nie chcę!

- Nie masz wyboru, młody człowieku. I nie pytam cię o zdanie!

- Zobaczy pan, znowu ucieknę! Nie może mi pan tego zrobić!

Teraz wrzeszczę, drżąc jak liść. Widzę dyra, wychowawców, psy i słyszę pogróżki i codzienne kretynizmy. Już nigdy więcej! To tak, jakby mnie skazywał na przymusowe roboty. Sędzia nie słucha, nie chce niczego słyszeć. Obrzucam go przeciągłym, wyzywającym spojrzeniem. Jeszcze się spotkamy, sędziaszku! Jeszcze tego pożałujesz!

Policjanci zakładają mi kajdanki i zabierają mnie. Wyruszam do Cayenne[12]. Na dworzec zawozi nas suka. Tutaj przeżywam chwile wstydu: ze związanymi rękami muszę przejść przez olbrzym-

12 Cayenne (Kajenna) - stolica Gujany Francuskiej, niegdyś miejsce zesłania na ciężkie roboty.

mi hol w towarzystwie żandarmów. Tak strasznie się wstydzę, że gdybym mógł na głowę włożyć sobie worek na śmieci, zrobiłbym to bez wahania. Ludzie patrzą na mnie jak na potwora, jarmarczne zwierzę, z mieszaniną lęku i niezdrowej ciekawości.

Po dwóch godzinach podróży, w opróżnionym na tę okoliczność przedziale, dojeżdżamy do domu poprawczego w B. na północy Francji. Anioły stróże w policyjnych kepi oddają mnie bezpośrednio w ręce dyrektora. Nie wydaje się bardziej ludzki od tego z La Rochelle.

Po wyjeździe policjantów ten skurwiel spuszcza mi ostre manto. Nie, nie sam, na to jest zbyt tchórzliwy. Trzech na jednego, dyrektor i dwóch wychowawców. Od razu mówią, co jest grane:

- Zaraz sobie ciebie ustawimy!

Leją mnie z całych sił, idą w ruch pięści, nogi, łokcie i kolana. Padam na ziemię. Nie pozwolę się stłamsić tym skurwielom, nie chcę dostać się z powrotem do piekła. Napływa nienawiść, zamienia się we wściekłość, napełnia mnie przemocą. Jednym ruchem podnoszę się i skaczę na wychowawcę, wyję i ciągnę go za włosy, jak szalony. Wyrwę mu kłaki. Puszczają mi nerwy. Dostaję kopa w brzuch, tracę oddech, skręcam się z bólu. Stawiają mnie na nogi i zmuszają, żebym szedł przed siebie. Jeden ciągnie mnie za ucho.

Pakują mnie do budynku C. Bracia-galernicy przyjmują mnie ciepło. Wyprzedziła mnie moja reputacja. Nazywają mnie „królem ucieczki". Godzinę później trafiam do konowała na szczepienie i do fryzjera na golenie do łysa.

Potem wychowawcy sekcji C biorą mnie na stronę:

- Zulusie, jak nie będziesz chodził jak po sznurku, to cię dostaniemy. Mamy polecenie, żeby ci przykręcić śrubę.

Ledwo się powstrzymuję, żeby im nie plunąć w twarz. Któryś z nich staje za mną, łapie mnie za ucho i brutalnie ciągnie. Nos mnie piecze, dreszcz przebiega po karku, czerwona zasłona spada na oczy. Nagle rozumiem, co oznacza wyrażenie „krew mnie zalewa". Odwracam się szybciej niż Bruce Lee i kopię go w goleń. Operetkowy matador puszcza moje ucho i łapie się za nogę. Chce się stawiać. Patrzę mu prosto w oczy i mówię:

- Jeżeli spróbujesz mnie dotknąć, załatwię cię któregoś dnia... albo którejś nocy. Spada. Jego dwaj kumple wycofują się rakiem, mrucząc coś pod nosem. Wtedy mi odwala i wrzeszczę do nich:

- Dobra! Jestem tylko bękartem, gównem dla rodziców i dla was też. Chcecie mnie złamać, a ja mam w dupie to kurewskie życie. Chcecie mi dokręcić śrubę, usadzić mnie? Już się was nie boję, niczego się nie boję. Pieprzę takie życie. Jesteś gość i chcesz mi wpieprzyć, no to chodź, wal, nie mam nic do stracenia!

Ruszam na nich. Zatkało buców. Widzę strach w ich oczach. Długa chwila ciszy. Taka cisza, jaką czujemy wobec pustki. Cisza, w której może zdarzyć się najgorsze, gdzie wszystko może się przewrócić. Nic.

Nic się nie dzieje. Nie dochodzi do ostatecznego wybuchu.

Prowadzą mnie do jadalni. Bracia-galernicy zostawili dla mnie honorowe miejsce przy środku stołu. Rozpieszczają mnie, wychwalają: „Ty to masz jaja!". Nic nie mówię. Ogłuszył mnie ten natłok wydarzeń, sam nie wiem, co myśleć. Pierzchły moje marzenia, cały mój świat właśnie się zawalił. Śmieję się, udaję twardziela. Ale w środku prawdziwa Berezyna, czuję się zagubiony jak szczeniak w dżungli.

Przy sąsiednim stoliku wychowawcy szepczą między sobą, obrzucają mnie złym wzrokiem. Arogancko stawiam im czoło. Pieką mnie oczy, ze złości i od

łez. Pali mnie ucho. W środku aż kipię ze złości. Wstają od stołu. Jeden z wychowawców, ten mniej durny, podchodzi do mnie w zupełnej ciszy.

- Guenard, pójdziesz z nami. Postanowiliśmy nauczyć cię posłuszeństwa. Prowadzą mnie na boisko do piłki nożnej.

- Posprzątasz tu. Pozbierasz papiery i wszystkie liście. Ma tu być czyściutko, Guenard!

Dają mi worki na śmieci. Dwa owczarki niemieckie depczą mi po piętach. Mam się z pyszna, te molosy terroryzują mnie. Jednak próbuję myśleć.

Nazajutrz wychowawcy znowu prowadzą mnie na boisko. Wszędzie leżą liście i papiery, chociaż wczoraj wieczorem było czyściutko. Kapuję: bydlaki opróżniły worki na śmieci, te same, które wczoraj napchałem.

- No, dawaj, męczybuło! Będziesz zbierać, dopóki nie zaczniesz słuchać! Patrzę im prosto w oczy i mówię, nie podnosząc głosu:

- Za trzy dni skończę.

Czuję w tej chwili nieodpartą chęć zwiania daleko, bardzo daleko stąd. W tym celu muszę zrealizować plan ucieczki. Ci kretyni przez swoją złośliwość bezwiednie mi pomagają

Zaczynam z powrotem zbierać papiery i liście, z molosami przy piętach. Kiedy wychowawcy zostawiają mnie samego, wyciągam z majtek jedzenie, które podwędziłem podczas wczorajszej kolacji i które schowałem w intymnym schowku. Dodatkowa porcja spotyka się z uznaniem psów.

Nazajutrz boisko znowu jest pełne paskudztwa. Zabawa zaczyna się od nowa. Karmię psy. Liżą mnie po rękach. Oswoiłem je. Mówię do nich, gdy zbieram liście. Obchodzimy boisko. Pierwszego wieczoru zauważyłem jedno miejsce z wyrwaną siatką. Za każdym razem, kiedy tamtędy przechodzę, nogą powiększam dziurę.

Trzeciego dnia jest wystarczająco duża, żebym się przez nią prześliznął. To sygnał do wyruszenia w drogę. Następnego dnia o piątej rano wydostaję się przez dziurę. Nie jestem sam. Towarzyszy mi chłopak o imieniu Alain. Moje przygody zrobiły na nim wrażenie, spytał, czy może ze mną uciekać. Odpowiedziałem: „Okey. Spotykamy się na boisku o piątej". Przychodzi punktualnie, nie mam powodu, żeby mu odmawiać.

Moi czworonożni przyjaciele skamlą. Przez chwilę nam towarzyszą, po czym zawracają, z poczucia obowiązku lub miłości do michy. Przypominają mi Rantanplana, psa z karnego obozu z przygód Lucky Lucke'a, tego, który zawsze towarzyszył braciom Daltonom w ich ucieczkach.

W pół godziny później siedzimy w pociągu do stolicy. Musieli już dać cynk policji. Alain ma cykora, czuję, że robi się nerwowy. Nie jestem zadowolony, gdyż może się to wydać podejrzane. Mówię mu:

- Alain, oddychaj głęboko, rozluźnij się, patrz przez okno. Jesteś wolny, korzystaj z tego! I nie wkurzaj mnie!

Pociąg wjeżdża na Gare du Nord. Na końcu peronu nie ma policjantów. Alain uspokaja się. Ja jestem znowu „wolny".

15. STARY CZŁOWIEK I ŚMIERĆ

Wciągam pełną piersią zanieczyszczone powietrze stolicy. Wolność! Po ucieczce z domu poprawczego włóczęga jest prawdziwym szczęściem.

Na moim pogodnym niebie pojawia się jednak chmura. Alain zawraca mi głowę. Ma niemal osiemnaście lat, a ja piętnaście. Ale cały czas skamle. Kiedy wprowadzam go do mojego garażu na La Motte-Picquet, wykrzywia pogardliwie usta.

- Co, ty nazywasz to „nocnym pałacem?" Robisz mnie w konia! Myślisz, że będę spał w tej norze?

Jest mu zimno, skurczy i skarży się. Nie potrafię go przekonać. Brak mi nerwów i argumentów, więc walę z grubej rury:

- Trzymaj się, Alain. Jutro przedstawię cię miłym paniom. To delikatna i dobrze płatna praca. Masz osiemnaście lat, więc będziesz mógł zafundować sobie pokój w hotelu.

Nic z tego. Szanowny Pan już nie może. Szanowny Pan chce wrócić do domu poprawczego. Ale dupek z niego! Rozstajemy się. Wraca tam, skąd przyjechał. Pociągiem.

Tego dnia zdaję sobie sprawę, że nie jestem takim dzieckiem jak inne. Skończyłem piętnaście lat, kocham ulicę, wolność dżungli i związane z nią ryzyko, nawet jeżeli można się w tym pogubić. Przechowalnie rowerów do spania, kloszardzi do nabierania kultury, bogate panie do dobrze płatnych pieszczot i biedne panie, by się wypłakać. Kocham piękne mieszkania z jedwabną pościelą, strach przed żandarmami, który dodaje pikanterii codzienności, eleganckie ciuchy, alfonsów, którzy poklepują cię po policzku, mówią miłe słowa płynące nieraz prosto z serca. A także zabytki Paryża. Czuję się w stolicy jak ryba w wodzie, nawet jeśli jestem nieco samotny w swoim akwarium.

W piątek lecę do La Coupole. Trafiam na jedną ze swoich znajomych. W dwa dni później, po wykonaniu usługi, z pierwszą zapłatą w kieszeni, idę do knajpy na Montmartrze, do której chodziliśmy z Jacquotem. Tak jak się tego spodziewałem, spotykam tam Freddiego, zwanego Kombiną, u którego zamawiam lewe papiery.

- Nie ma sprawy - zapewnia - zapłacisz teraz dwie stówy, przed robotą, a resztę potem. Chodź ze mną.

Kładę przed nim zaliczkę. Jedziemy metrem na placu des Ternes. Każe mi zaczekać pod bramą. Po dwóch godzinach kapuję, że mnie wystrychnął na dudka. Budynek ma dwa wejścia, a Freddie nawiał. Szukam go na próżno, przysięgając, że zapłaci za afront i kradzież.

Trzy miesiące później, w knajpie na République, widzę, jak pan Freddie Kombina paraduje przy barze. Podchodzę i przyciskam go.

- Pamiętasz mnie, Freddie? Na pewno nie zapomniałeś, prawda?

Wydaje się zadowolony ze spotkania. Nie daję się nabrać na jego tłumaczenia ani deklaracje.

- Mam twoje papiery, Guenard. Są u mnie, przysięgam. Poczekaj tutaj, pójdę po nie i będę za godzinę. Tymczasem wypij za moje zdrowie. Ja stawiam, dobra?

Pozwalam mu uwierzyć, że się zgadzam. W godzinę później, z Jimem, kumplem z poprawczaka, lądujemy w niewielkim mieszkanku koło Cirque d'Hiver. Otwiera nam w piżamie. Naiwniak miał zamiar się położyć! Wpychamy go do środka, a mój kumpel częstuje go prawym prostym. Ląduje na stole, bełkocząc. Zabieramy mu kasę i spadamy. I tak jesteśmy łagodni.

Tymczasem mój nowy przyjaciel Jim, z Bagnollet, kombinator pierwszej klasy, załatwił mi papiery. Często się widujemy. Nie ma osiemnastu lat i został całkowicie puszczony samopas. Jego matka pije, a ojciec siedzi w pierdlu. Podwójny brak. Kiedy wraca do domu, znajduje matkę w opłakanym stanie. Jim cierpi za nią: matka śpi w dzień i upija się w nocy. Kiedy mi o tym opowiada, głos mu się łamie, a oczy zachodzą mgłą: ten wrażliwy marzyciel odwraca się ze wstydem, żeby ukryć łzy. Bary wyrośniętego dryblasa trzęsą się od płaczu, kiedy mówi: „Chodź, wyrywamy stąd". Idziemy ślepo przed siebie. Matka Jima i mój ojciec są więźniami tej samej trucizny. On odczuwa litość, ja tylko nienawiść.

Wieczorem często jeździmy do Auteuil odwiedzić starego przyjaciela, pana Leona. Przynosimy trzy kawałki szynki. Przepada za nią. Słuchamy go całymi godzinami, odbudowując część świata. Wstrzymujemy wielką budowę na czas kolacji. My serwujemy mu danie dnia, on odkrywa przed nami tajemnice świata.

Pan Leon odsłania mi sekrety seksu ze wstydliwością dziadka i uprzedzeniami człowieka rozczarowanego:

- Seks jest łatwy i szybki. Dopiero potem są komplikacje. Często po rozkoszy następuje ból. Dobrze się zastanów, chłopcze, zanim komuś powiesz „kocham". To nie są słowa, które można wypowiedzieć tylko połowicznie...

Zamyśleni, zostawiamy starego, zmęczonego mędrca, myśląc o naszych rodzicach. Odkrywamy nocny Paryż, by zapomnieć o bólu. Poszukujemy codziennej dawki adrenaliny. To darmowy narkotyk. I tylko on koi moją nienawiść. Kradniemy, rozrabiamy...

Któregoś wieczoru w Auteuil zaskoczenie. Na ławce nie ma pana Leona. Czekamy do dwudziestej trzeciej, ale nikt się nie pojawia. Stukamy do wagonu, do pałacu Leona. Jakiś inny kloszard, wyglądający jak jeż w depresji, śpi na jego miejscu. Trochę zaniepokojeni, pytamy:

- Gdzie jest pan Leon?

Jeż rechocze:

- Pan Leon wyruszył w wielką podróż!

Nie podoba mi się to. Patrzę na Jima:

- To niemożliwe. Nie uprzedzał nas. Tak bez słowa? To nie w jego stylu! Jeż łyka wino prosto z gwinta i dodaje, wycierając wargi:

- Nic takiego, nie mógł uprzedzić, sam nie wiedział.
Wczoraj Nenesse, dzisiaj Leon. Wyjechali... Cisza. Jeż beka.
- ... do Wielkiego Szefa.
- Kim jest Wielki Szef? - pytam, tyrpiąc go. Jeż zaczyna mnie denerwować ze swymi zagadkami.
- Nie poganiaj, młody człowieku, nie poganiaj! Szef to ten, który decyduje o wszystkim, pan życia i śmierci. Nazywają go także Wiekuistym. Leon nie był wiekuisty. Umarł dziś rano o dziesiątej. Potrącił go samochód przy Wielkim Bulwarze. Nie obawiajcie się, nie cierpiał. Umarł od razu.
Czuję, jakbym dostał maczugą w łeb. Pan Leon umarł...
Niemożliwe.
Odchodzimy bez słowa. Przybrany dziadek był mi koniecznie potrzebny. Trudno sobie wyobrazić życie niekochanego, młodego chłopaka bez jego obecności. Nenesse mnie nie obchodzi, nie znamy go. Ale to nie pan Leon: on nie może umrzeć. Mam żal do Wielkiego Szefa, że bez pozwolenia zabrał mojego przyjaciela. Tego wieczoru Pan Wiekuisty jest przywoływany do porządku. Przychodzą dla niego ciężkie chwile.
Kiedy już wyrzuciliśmy z siebie smutek, rozstajemy się. Jim wraca do siebie, do Bagnolet, do pijanej matki i jej łez; ja do mojego rowerowego pałacu, z poczuciem lodowatej samotności. Nie ma we mnie zaufania, coś się we mnie zamknęło. Jakby ziemia zapadła się pode mną i wciągała mnie do przepaści.
Wszystko, co próbuję zbudować, wali się w gruzy.
Następne dni są smutne. Pan Leon zniknął i zrobiło się strasznie pusto. Wieczorem w hołdzie dla naszego starego przyjaciela kupujemy z Jimem „Le Monde". Rozprawiamy na ławce. Ale brak w tym serca, a także kultury. Szybko kończymy z tym ceremoniałem. Nasz świat zapada się. Boli.
Kilka dni później Jim nie przychodzi na spotkanie. Od tych z bandy dowiaduję się, że jest w kiciu. Dołożył facetowi, który próbował dobrać się do jego pijanej matki. Bił mocno, facet trafił do szpitala. Jestem sam, w pogrzebowym nastroju. Do czego podobne ma być to zakichane życie? Z pewnością te wieczne przeprowadzki mają jakiś sens. Nie dostrzegam żadnego. Wielka czarna dziura. Dreszcze przestępstwa dały mi mniej radości niż przyjaźń. Już jej nie ma. Mam to za złe Wielkiemu Szefowi. Musi się nieźle bawić w swoim niebie.
Z powodu czarnych myśli przestaję się pilnować. Czasami czujność zawodzi. Policja przyszpila mnie w kilka dni po śmierci pana Leona. Pozwalam się dopaść. Gliniarze zabierają mnie, prowadzą do komisariatu, potem do sędziego. Ta sama trasa co ostatnim razem. Pociesza mnie jedynie wyrozumiały uśmiech sekretarki sędziego.
- Znowu tutaj?
- Tak, przyszedłem odwiedzić małpiatka.
Nie słyszałem, jak wchodzi. Patrzy na mnie, ściąga brwi, bierze się pod boki:
- Znowu tutaj, młody człowieku? Czego chcesz?

- Chcę, żeby mnie wywalili z domu poprawczego.
Cisza. Każe mi usiąść.
- Co ja mam z tobą zrobić? Masz jakiś pomysł?
Spokojnie odpowiadam:
- Trzeba mnie zabić! Wtedy nie będę już wam sprawiał kłopotu! Ostrzegam! Pan będzie zasuwał tę kurewską gadkę, a ja tu będę wracał, żeby tu panu robić rozpierduchę.
Małpiatek nie wygląda na zdziwionego, musiał już niejedno widzieć. Wzdycha bez uśmiechu. Zatroskany, podnosi słuchawkę i z kimś rozmawia. Najwyraźniej nie chce mnie zabić. Całkiem mi to odpowiada. Tak wolę.

16. LIST OTWARTY DO MOJEGO OJCA, PREZYDENTA FRANCJI

Kilka minut po telefonie zakłopotanego sędziego dwóch policjantów zabiera mnie ze sobą. Obawiam się najgorszego, a jednocześnie mam nadzieję na niemożliwe. Powrót do poprawczaka? Jakieś inne rozwiązanie? Małpiatek nie dał mi szansy, żebym zgadł.
Przejeżdżamy przez Paryż furgonetką. Noc.
- Popatrz - mówi jeden z gliniarzy. - Widzisz ten tłum przed domem? Wiesz, kto tutaj mieszka? Piosenkarz Claude François. Dziewczyny cały czas stoją przed jego drzwiami.
Ci gliniarze są w porządku. Eskortują mnie do nowego poprawczaka. Nie wierzę własnym oczom; jest baby-foot i stół do ping-ponga. Luksusowe więzienie.
Nazajutrz odkrywam na stole maszynę do pisania. Mówię sobie: „Dobra jest, zostanę pisarzem". Ale ponieważ nie potrafię znaleźć na klawiaturze trzeciej litery mojego nazwiska, rzucam nią o ścianę. Bum! Eksplozja.
Atmosfera jest znakomita, żarcie wspaniałe, doceniam też braci-galerników. Zaczynam dobrze myśleć o sędzim, który mnie tutaj umieścił. Ale to zbyt piękne, by wiecznie trwało. Trzeciego dnia w południe składa mi wizytę mała, okrągła kobietka ze zwisającym koczkiem jak psia kupka. Widać kolekcjonuję kaszaloty.
- Zabieraj bagaże i chodź ze mną.
Żadnego miodu w gębie. Ponieważ nie mam bagażu, ruszamy natychmiast. W jakim kierunku? Mój goryl milczy jak zaklęty.
Jedziemy na Gare du Nord. Nieszczęsne wspomnienie. Dziwne, brakuje mi kajdanków, także policjantów. Tym razem jestem anonimowy. Ale to jeszcze bardziej poniżające, niż być groźnym przestępcą wzbudzającym lęk. Nie można nic udawać.

Moja ochrona osobista nie bardzo jest rozmowna. Wysiadamy z pociągu po godzinie jazdy. Idziemy do Pałacu Sprawiedliwości, koło katedry. Siadam na ładnej, czerwonej ławeczce w stylu empire, na niekończącym się korytarzu. Wracają paskudne wspomnienia. Opiekunka społeczna wchodzi do sąsiedniego pokoju. Wyobrażam sobie, ile schronisk dla bezdomnych można by postawić w tym holu. Policjant klepie mnie po ramieniu i wyrywa z humanitarnych mrzonek.

- Młody człowieku, sędzia czeka na ciebie.

Sędzia? Jaki sędzia? Niewysoka, energiczna kobieta, wyglądająca równie zachęcająco co opiekunka społeczna, staje przede mną.

- To ja jestem sędzią, młody człowieku. Proszę iść za mną! Myślę sobie: „Choinka, nie powinienem był o nią prosić. To jakiś smok!".

Wielu braci galerników doradzało mi tę sędzinę. Mówili o niej jak o matce, ze łzami w oczach. Matka? Tylko jej szukałem, tylko na to miałem nadzieję. Było mi wszystko jedno, że jest sędzią. Poprosiłem więc o przeniesienie. Mój paryski sędzia musiał być zachwycony, że może przerzucić niewygodny przypadek na koleżankę z prowincji.

Jednak kiedy pani sędzia z surowym wyrazem twarzy kazała mi wejść do swojego biura, poczułem się nieswojo.

- Niech pan siądzie, panie Guenard. Przyjrzymy się pańskiemu przypadkowi. Otwiera moje akta. Czyta. Mijają długie minuty. Kiedy przerzuca kolejne strony, widzę, jak jej oczy robią się wilgotne. Tak jak u Jima, gdy mówił o matce. Po kilku minutach ciszy podnosi głowę, spogląda na mnie z uwagą i mówi:

- Czego chcesz, młodzieńcze?

Nie mam zaufania do tego zdania, które wszyscy mają na ustach, kiedy decydują o naszym losie, nie licząc się bynajmniej z naszymi życzeniami. Odpowiadam jej tak samo jak poprzedniemu sędziemu:

- Chcę być wywalony z domu poprawczego. Nie chcę stać się taki jak moi bracia i siostry-galernicy. Nie chcę kraść pary butów, portek, motoroweru, i jak będę miał dwadzieścia jeden, zamieniać małe więzienie na duże i gnić tam przez większą część życia!

- Młodzieńcze, niezależnie od tego, czy tego pragniesz, zostałeś usunięty z domu poprawczego. Już cię tam nie chcą!

Szok. Przez kilka sekund jestem zamroczony. Nieprawdopodobna wiadomość. Potem wstaję ze swojej ławki, jak piłkarz, który strzelił bramkę na wagę awansu. Mam ochotę wycałować moją sędzinę. Cała moja istota aż ulatuje z niesłychanej radości. Marzenie się spełniło: zostałem wywalony z domu poprawczego! Jestem pierwszy, któremu się to udało! Zmusiłem moich prześladowców do ugięcia karku!

- No więc czego chcesz, młodzieńcze?

Śmieszna jest ta moja sędzina. Zawiadamia mnie, że udało mi się zrealizować jedno z mych największych marzeń, że moja noga więcej nie

postanie w więzieniu dla nieletnich, i chce, żebym powiedział jej od razu, jak widzę swoje życie. Nigdy o tym nie myślałem...

Szybko przeglądam w głowie pomysły na pracę i odpowiadam natychmiast, jakby ten numer miał właśnie pojawić się na blacie zielonego stolika szczęścia:

- Chcę być kucharzem okrętowym.

Zastanawia się przez chwilę i mówi łagodnie:

- Nie sądzę, żeby to był zawód dla ciebie...

- Dlaczego?

- Bo za bardzo lubisz się bić. Wydaje mi się, że życie w grupie też nie jest dla ciebie dobre. Co byś chciał poza tym?

Brakuje mi pomysłów. Nigdy nie wyobrażałem sobie przyszłości.

- Cokolwiek, proszę dać mi szansę. Zobaczy pani, zwyciężę!

Jestem gotów na wszystko. Fakt, że uwolniłem się z poprawczaka, zwycięstwo nad sadystycznymi, popieprzonymi wychowawcami sprawia, że wierzę w siebie. Chcę żyć, chcę walczyć i zwyciężać; wygrać, by zostać mężczyzną; zostać mężczyzną, by kiedyś zemścić się na ojcu.

Zabić ojca... To jedno z marzeń, dzięki którym żyję. To przez niego siedzę w tym gównie, musi zapłacić za wszystkie szkody, za połamane nogi, złamany nos, rozwalone ucho i całą straconą miłość...

Kiedy się ma trochę honoru, nie można tego podarować.

- A zatem, młodzieńcze?

- Hm, przepraszam panią, przez chwilę nie kojarzyłem. Nie wiem... Co pani tylko zechce... Proszę dać mi szansę, uda mi się!

Pani sędzia patrzy na mnie wzruszona. Rozumiem już, dlaczego moi bracia galernicy mówią o niej z szacunkiem i uczuciem. Powtarzam jak w modlitwie:

- Proszę dać mi szansę, jedną jedyną! Proszę mi za
ufać, wykorzystam ją!

Gotów byłbym chwycić się każdej wyciągniętej do mnie ręki, a jej ręka jest tak piękna, że nie mam ochoty jej puścić. Przez chwilę patrzy w okno. Zdaje się, że podziwia katedrę. Po długiej chwili ciszy zwraca się do mnie:

- Chłopcze, chciałbyś zostać rzeźbiarzem?

- Rze... co?

- Widzisz przez okno katedrę? Widzisz wyciosane z kamienia zwierzęta, które zdobią galerię?

- Te śmiejące się potwory?

- Tak. To maszkarony. Mają siedemset lat. Wyrzeźbili je z kamienia średniowieczni rzeźbiarze. Chciałbyś rzeźbić takie zwierzęta? Widziałam w twoich papierach, że doskonale rysujesz.

Odpowiadam, że tak. Zresztą gdyby mi proponowała rzeźnika albo hydraulika, też bym się zgodził. Moja sędzina chwyta słuchawkę i wykręca numer:

- Mam tutaj dobrego chłopaka, pełnego motywacji...

Ten dobry i umotywowany chłopak to ja? Nie wierzę własnym uszom.

- ... mógłbyś go wziąć na ucznia?

Po drugiej stronie jakaś osoba odpowiada tak. Nie ma problemu, wszystko wydaje się okey. Ze słuchawką przy uchu mruga do mnie jak wspólniczka. Zaczynam wyobrażać sobie rzeźbiarza w średniowieczu. Kiedy mówi o moim wieku, jej rozmówca reaguje:

- To niemożliwe. Jest za młody. Brakuje sześciu miesięcy. Trzeba poczekać albo poprosić o derogację...

- Cholera! No cóż, szkoda, wielka szkoda! Dziękuję ci, zobaczymy, dam ci znać. Odkłada słuchawkę. Widać, że jest rozgoryczona.

- Musimy poczekać, aż skończysz szesnaście lat. Zobaczymy wtedy, czy cię przyjmą. Sześć miesięcy brakuje, to takie głupie... Chyba że poprosimy o derogację. Ale to długo trwa i jest niepewne...

- Co to jest derogacja, proszę pani?

- Zezwolenie, wyjątkowe pozwolenie, jeżeli wolisz.

- A kto może dać takie zezwolenie?

- Prezydent republiki. Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę...

- Nie ma problemu, proszę pani. Jestem jego synem.

- ...?

- Tak! Jestem synem prezydenta republiki!

Obserwuje mnie, chcąc się zorientować, czy dowcipkuję, nabijam się z niej, czy też jestem Marsjaninem. Odpowiadam najpoważniej na świecie:

- Nie żartuję, jestem synem prezydenta...

- Oczywiście, że jesteś synem prezydenta. Powinnam się była domyślić. Ale widzisz, zapomnieli o tym wspomnieć w twoim *dossier,* a ja nie wpadłam na to od razu...

- Ale ja nie żartuję, proszę pani. Proszę pozwolić mi wytłumaczyć. Jestem dzieckiem państwa, pupilkiem narodu, chłopcem z opieki. Prezydent jest moim ojcem. W do-mu poprawczym z okazji święta narodowego śpiewaliśmy *Marsyliankę,* stojąc przed fotografią prezydenta, generała de Gaulle'a, a wychowawcy strofowali nas, mówiąc: „Stójcie prosto, to wasz ojciec". Chociaż ze zdjęcia wcale nie wynikało, że tego tatusia można łaskotać!

Tego nie da się zapomnieć.

Kiedyś zatrzymują mnie dwaj gliniarze, żądają papierów, nazwiska ojca, matki, krótko mówiąc, zwykły cyrk. Mówię im, że ojciec został pozbawiony praw rodzicielskich, a matka mnie porzuciła... Jeden z gliniarzy jest w porządku, ma poczucie humoru, ale drugi nie łapie, w czym rzecz. Mówi do mnie:

- Masz rodziców, jak wszyscy. Podaj mi ich dane.

- Chcecie wiedzieć, jak się nazywa mój ojciec? Jestem pewien, że mi nie uwierzycie... Mam trzech ojców. Generała de Gaulle'a, pana Pohera, a teraz pana Pompidou.

Miły gliniarz się roześmiał, ale temu drugiemu odbiło. Napisał na mandacie „obraza funkcjonariusza w trakcie pełnienia obowiązków". Nie, tego nie da się zapomnieć.

Mówię do sędziny:

- Napiszę do niego. Spróbujemy wydostać od niego dero... zezwolenie.

Kiedy jest się biednym, śmiałość i humor pozwalają stanąć na nogi. Biorę od sędziny kartkę papieru i zaczynam starannie pisać do tatusia prezydenta republiki: „Potrzebuję zezwolenia. Dziękuję za zgodę. Do zobaczenia wkrótce. Całuję". Nie bardzo wychodzą mi litery, ale te kilka słów, pomimo błędów ortograficznych, można odcyfrować. Sędzina z uśmiechem ogląda mój list.

- Młody człowieku, twoja logika jest zabójcza!

Posyła mi swoimi wspaniałymi zielonymi oczami sygnały świetlne, które przyprawiają mnie o zawrót głowy i pogrążają w hipnozie. Bierze kopertę, wsuwa moją kartkę i dodaje liścik od siebie. Mówi:

- Obiecuję, że prześlę dalej twoją prośbę.

Jak moi bracia i siostry z galer zakochałem się w tej kobiecie, która potrafi słuchać sercem.

Kilka tygodni później prezydent Francji Georges Pompidou, mój ojciec, wydaje mi zezwolenie, o które prosiłem. Jestem tylko niegodnym polecenia chuliganem, który ma jedną szansę na dwie, że spędzi pół życia w więzieniu. Pana Pompidou mógłby nic nie obchodzić los takiego gówniarza. Mógłby nie przywiązywać żadnej wagi do nagryzmolonych i pełnych błędów linijek zagubionego dzieciaka, nic nieznaczącego brzdąca. Dostaje codziennie całe stosy listów poleconych, a ma na głowie jeszcze cały kraj i mnóstwo kłopotów. Ale nie. Ten pan Pompidou wyrósł w moim osobistym panteonie na wielkiego człowieka. Zajął się bowiem kimś małym, kimś bez prawa głosu. Zatroszczył się o wydanie nic nieznaczącego pozornie aktu, który nigdy nie wysunie go na pierwszy plan, nie pojawi się nigdy w telewizji ani w gazetach, nie przyniesie mu głosu w wyborach i nie uratuje Francji. Ten bezinteresowny gest prezydenta, wiara sędziny, która mogła wyrzucić mój list do kosza i powiedzieć, że zaginął gdzieś w rozbudowanej administracji Pałacu Elizejskiego, są dla mnie detonatorami ludzkości.

Ci ludzie uczynili mnie lepszym.

Oto dobry sędzia. Przyjmuje cię, ma czas prawdziwie na ciebie spojrzeć. To sędzia, który właściwie nie sądzi. Ogląda twoje *dossier,* ale najpierw się tobie przygląda. Razem z tobą szuka możliwości odbudowania twojego życia. Nawet jeśli wszystko wydaje się stracone, wyciąga do ciebie rękę.

Nie myślałem, że ktoś taki może w ogóle istnieć. Za wielu spotkałem sędziów i wychowawców, którzy przyczepiają etykietki, podcinają morale, podstawiają nogę, burzą wszystkie pozostałe jeszcze fundamenty.

Dla przestępcy pierwszymi świadkami ludzkiego zachowania często są gliniarze, sędziowie, wychowawcy. Zawody niewdzięczne i trudne, to prawda. Ale także pierwszorzędnej wagi. Gliniarza, który grzecznie proponuje kanapkę, funduje coś do picia i nie traktuje podejrzanego jak psa, nie zapomina się. Podczas przesłuchania może pojawić się prawdziwe pokrewieństwo. Sam byłem tego świadkiem. Ci, którzy karzą, mogliby być siewcami prewencji.

Pani sędzina i pan prezydent republiki sprawiają, że mam ochotę bić się o zbudowanie mojego życia, choć wydaje się, że nie wystartowałem najlepiej. Sprawiają przede wszystkim, że chcę być do nich podobny. Być podobnym do Georges'a Pompidou to śmiałe wyzwanie jak na chłopca z ulicy...

Ale to przecież normalne... To mój ojciec!

17. UCZEŃ RZEŹBIARZA MASZKARONÓW

Zanim rozpocznie się staż rzeźbiarski, moja sędzina umieszcza mnie w technikum, w tak zwanej czwartej klasie przejściowej. Dobrze się składa, że jestem tu tylko przelotem...

Dyrektor przyjmuje mnie życzliwie, podobnie jak nauczyciele. Pani sędzina opowiedziała im w skrócie moją historię. Nauczycielka francuskiego, ładna, rozwiedziona, delikatna kobieta szczególnie się o mnie stara. Podczas przerw udziela mi lekcji, ponieważ mam olbrzymie braki. Pośród oceanów niewiedzy pojawiają się małe wysepki rozeznania. Zaskakuję belfrów wybraną wiedzą na temat Ameryki Południowej i rewolucji francuskiej. Dzięki, Leonie. Chociaż ledwo umiem pisać, koledzy z klasy słuchają mnie z podziwem, kiedy roztaczam przed nimi krajobrazy Hondurasu.

Po raz kolejny uświadamiam sobie z bólem, że nie jestem taki jak inni. Ze zdumieniem stwierdzam, że moi rówieśnicy nigdy nie wydostali się z rodzinnego kokonu i lokalnego środowiska. Niektórzy nauczyciele twierdzą:

- Ten Guenard jest za młody, żeby mógł to wszystko przeżyć. Nabiera nas. Buja.

Wtedy moje serce zamyka się i staje się twarde. Nie mogę już znieść tych głupków. Tak jakby można było być za młodym, by zostać porzuconym, bitym, gwałconym i deprawowanym! Głupota ludzka wydaje mi się iście himalajska. Niedowierzanie rani mnie aż do głębi, bo to jeszcze jeden sposób, by mnie odrzucić. Czy jest jakiś wiek, w którym można przeżyć to, czego nie da się przeżyć?

Choć jestem wystawiony na próbę, te kilka miesięcy oczekiwania przynosi mi wiele korzyści. Doceniam szkołę i kolegów. Nauczycielka przywiązała się do mnie. Jej uprzejmość wykracza zresztą poza ramy prywatnych lekcji, których udziela mi z własnej woli. Potrafimy uzgodnić między sobą nie tylko *participe*

passé. Zagubione dziecko porusza u kobiety strunę macierzyństwa, która może zamienić się w miłosną tkliwość. A ja tak bardzo potrzebuję czułości...

Od czasu do czasu mi odbija. Takie tam durnoty, bez wielkiej przesady. Moje wygłupy mieszczą się w jakichś ramach. Myślę o swojej sędzinie, nie chcę jej rozczarować, dałem jej słowo. Jest moją ochronną barierką. Prawie trzymam się w ryzach.

Spokojnie handluję, wymieniając stosy „Salut les Copains" i „Moto Revue" na bagnety, srebrne figurki Napoleona III, miedziane lampy... Za część zysków kupuję w hurtowni pudełka słodyczy i rozdaję je kolegom w szkole. Bawię się w wielkiego pana. Znowu szpanowanie! Taki sam sposób kupowania uczuć jak inne.

Łatwo się pomylić co do innych. Chłopaka z klasy o imieniu Jean-Luc za szybko zaszufladkowałem do kategorii „superdupek". Wielki błąd. Szybko przenoszę go do sekcji „supergość". Jean-Luc jest dla mnie prawdziwym prezentem. Jest dokładnie moim przeciwieństwem. Ma dobrze poukładane w głowie i do tego jest serdeczny. W dodatku dobrze zbudowany, nieźle wygląda i podoba się dziewczynom. Razem się bawimy, podrywamy, świetna z nas para kumpli. W sobotnie wieczory wozi mnie na Malagutti. Kręcimy się po jarmarkach i wiejskich balach. Uspokaja mnie, kiedy mam ochotę się bić. Żywimy się jajami na twardo i *americano*[13], pijemy *diabolo anisette*[14], zaliczając dziewczyny. Z nim czas upływa bardzo szybko.

Ale nawet najlepsze rzeczy mają swój koniec. Tylko złe nigdy się nie kończą.

15 września rozpoczynam naukę zawodu rzeźbiarza maszkaronów. Ale pierwszy potwór, którego spotykam, składa się z ciała i kości. Kierownik budowy, któremu przedstawiam się tego dnia. Ogląda mnie z góry na dół, obrzuca szyderczym spojrzeniem i suchym tonem pyta:

- Przychodzisz do pracy?

- Tak, proszę pana.

W milczeniu bada mnie dalej, jakby próbował ocenić moje muskuły i zważyć kości. Po czym oświadcza, odwracając się do mnie plecami:

- Jesteś dwudziestym trzecim, którego zatrudniamy, i będziesz dwudziestym trzecim, który się stąd zmyje, zanim się tydzień skończy.

Co za buc. Chcę powiedzieć, że zawraca głowę, doprowadza mnie do szału, że mnie nudzi, że mam ochotę go zniszczyć.

W takich przypadkach ruszam czaszką z lewa na prawą. Gość patrzy na mnie zbity z tropu, a ja kolanem walę go w jajca i zmywam się jak najprędzej. To jedna z moich ulubionych zabaw, moja „więzienna piłeczka". Ofiara zgina się wpół, łapie oddech, przeklina, wyzywa ile wlezie, i czasem biegnie za mną. Te mocne momenty, te ostre pogonie to sama rozkosz. To napięcie, które dodaje soli i pieprzu

13 *Americano* - musujący, gorzki napój bezalkoholowy.
14 *Diabolo anisette* - lemoniada z likierem anyżkowym.

naszemu istnieniu. Dosiadam mojego cykora i walę sprintem. Zawsze wygrywam.

Czyżby szef dawał pokaz gratis? No to potańczysz sobie, bydlaku... Zaczynam kiwać głową. Kiedy już mam mu strepować torbę, przypominam sobie, że dałem słowo: „Proszę dać mi szansę, zobaczy pani, zwyciężę!".

Podnoszę głowę i patrzę mu prosto w oczy, żeby powiedzieć „zobaczysz, co zobaczysz". Jeżeli spuszczę wzrok, jeżeli pozwolę, żeby na mnie szczał swoją pogardą, zmiażdży mnie. Więc trzymam się, walę mu długimi światłami po oczach. Nad jego głową dostrzegam tabliczkę: „Ulica Jana XXIII". Nie znam tego pana, nie wiem nic o tym, by jacyś ważni panowie spacerowali z numerem identyfikacyjnym, jak porzucone dzieci. Ale ponieważ jestem dwudziesty trzeci na liście pracy, która skończy się pod koniec tygodnia, Jan XXIII wydaje mi się sympatyczny. Zaliczam go do moich kumpli.

Rzeźba w kamieniu jest piękna i szlachetna, ale zanim zacznie się rzeźbić kamienie, trzeba je nosić. Podnoszę wielkie bloki i wchodzę z pierwszego na piąte piętro po rozchybotanych rusztowaniach. Bolą mnie ramiona, nogi, głowa. Dodaję sobie animuszu za pomocą słów: Janie XXIII, stary, zobaczysz, wygra dwudziesty trzeci". Robotnicy nazywają mnie „papla" albo Joanna d'Arc, bo mówię sam do siebie. Pozwalam im gadać.

Jeżeli „paplam" z Janem XXIII, to dlatego, że nie mam nikogo, komu mógłbym zwierzyć się i powiedzieć o stanie ducha, zmęczeniu i zniechęceniu. Jan XXIII tak bardzo pomaga, że udaje mi się zadać kłam słowom mojego popieprzonego kierownika. Kończę pierwszy tydzień. Nie może się nadziwić. Robotnicy patrzą na mnie z szacunkiem. Jestem z siebie dumny.

Tygodnie mijają, a ja nie przestaję być wierny mojemu kumplowi Janowi XXIII. Muskuły ramion i nóg robią się twarde, robię się silny. Już nie muszę sam się biczować za pomocą obelg. Chłopaki na próżno mnie podpuszczają. Uczeń-fagas kupuje dla nich tanie wino, piwo, chleb, gazety, kupony wyścigów konnych. Wykonuję polecenia, kiedy grzecznie mnie poproszą.

Któregoś dnia, gdy przynoszę zamówione jedzenie, jeden z nich stwierdza, że nie wydaję mu dokładnie reszty. Jacques, zwany „Muła", nazywa mnie złodziejem w obecności wszystkich. Robi mi się czerwono przed oczami. Rozbijam jego flaszki. Przybiega szef, w ręce trzyma stylisko od kilofa. „Muła" nadal głośno i zdecydowanie mnie oskarża: „Zrobił mnie w konia, okradł mnie". Wywala mi bezpiecznik. Wyrywam kij z ręki szefa i zaczynam lać „Mułę". On krzyczy, ja wrzeszczę. Chłopaki próbują mnie powstrzymać, ale to niemożliwe, rozpędziłem się. Pochylam się groźnie nad jego twarzą. Zasłania się rękami. Błaga, żebym go przestał bić.

- Przestanę, jak powiesz prawdę. Mów prawdę, ty świnio!

Wtedy tchórz przyznaje się do kłamstwa, przed szefem i wszystkimi robotnikami. Młody uczeń Patrick rzuca do niego:

- Szukałeś guza, trafiłeś na kamień. To będzie dla ciebie nauczka!

Kamień uzbrojony w kij od kilofa... Szef wzywa mnie do siebie. Razem wsiadamy do jego ciężarowego peugeota 403. Surowo mnie opieprza:

- Pamiętasz panią sędzinę? Chcesz się z nią spotkać?

Doskonale pamiętam panią sędzinę i moje słowo. Odpowiadam:

- A co by pan zrobił na moim miejscu?

- Nie wiem... Ale jeżeli będą jakieś problemy, przyjdź do mnie po pracy. Sam nie załatwiaj swoich porachunków. No, wracaj do roboty i przestań odgrywać koguta.

Szef jest wymagający, ale to człowiek prawy i sprawiedliwy. Prawdziwy Towarzysz Obowiązku[15]. Tego dnia przeszedłem wyzwoliny. Nie muszę biegać po zakupy, nie muszę podgrzewać menażek.

Menażki...Takie drobiazgi przewracają mi bebechy. Każdy z robotników przynosi ze sobą obiad w takim naczyniu. Obserwuję ich, kiedy rozpakowują je powoli, ostrożnie. Opieką otaczają nie zwykły przedmiot, ale tę, która przygotowała posiłek. Menażka jest znakiem miłości. Potrawy ktoś starannie przygotował. Dla najmłodszych - matka; dla starszych - żona. Ja nie mam ani menażki, ani żony, ani matki. Ten brak oznacza samotność. Jestem adeptem ekspresowego sandwicza z camembertem. Kiedy jacyś koledzy dzielą się ze mną tym, co mają na talerzu, to trochę tak, jakby zapraszali mnie do siebie. Kiedy na budowie jest zimno, bolą mięśnie, ciepłe jedzenie dodaje sił.

Czasami chcę, by myśleli, że nie mieszkam sam, że ktoś mnie kocha i opiekuje się mną. Kupuję konserwę marki William Saurin, kiełbasę z soczewicą, *cassoulet*[16], wrzucam to do menażki i mówię, że obiad przygotowała mi przyjaciółka. Nie wiem, czy dają się na to nabrać...

Jacques „Muła" próbuje się ze mną pogodzić. Któregoś dnia pracujemy razem na rusztowaniu. Przeprasza.

- Wiesz, chciałem tylko, żebyś zaczął puszczać bańki nosem...

- No to dostałeś szampana!

Śmiejemy się i przepijamy grzanym winem, bo wieje lodowaty wiatr. Zbliża nas to, że Jacques także przyszedł z opieki. Ma dwójkę dzieci, które kocha tym bardziej, że

15 Towarzysz Obowiązku - członek bractwa kamieniarzy.
16 *Cassoulet* - potrawa prażona w garnku, jej główne składniki to: gotowana biała fasola, gęsina, surowa kiełbasa, szynka i boczek. Specjalność kuchni Tuluzy i Pirenejów.

sam nie znał swojego ojca. Usłyszy o nim tylko raz, kiedy państwo każe mu płacić alimenty temu nieznajomemu... Jacques ogromnie dużo pracuje, bo chce kupić dom. Oszczędza każdy grosik, stąd jego sknerstwo. Ale uczę się lubić i szanować mojego „Mułę". Przysięgam sobie po tym doświadczeniu, że zawsze

będę próbował przeskoczyć przez pierwsze złe nastawienie i że będę próbował zrozumieć czyjeś serce. Druga osoba zawsze jest więcej warta niż etykietka, którą jej przyklejamy.

Moja nauka w Bractwie przebiega bez żadnych zakłóceń. Mam swoje miejsce w przedsiębiorstwie, a praca mi się podoba. Wszystko trochę się komplikuje, kiedy przez kilka dni w miesiącu muszę chodzić do szkoły. Mam kłopoty z rysunkiem technicznym z powodu wielkich braków z geometrii. W dodatku zraziłem do siebie nauczyciela. Kiedyś podczas wykładu powiedziałem mu, że opowiada bzdury. Zaczął się bronić. Po południu w obecności wszystkich, z dowodami w ręku podtrzymałem zarzuty. Uraziłem go i zawstydziłem publicznie, jak mały kretyński kogucik. Od tego czasu regularnie płacę za brak wychowania. Za każdym razem, kiedy przynoszę mu rysunek, drze go na kawałki, przy wszystkich.

Przez wiele miesięcy z rzędu znoszę tę urazę. Aż do majowego poranka, kiedy znowu niszczy moją pracę. Zależy mi na niej, ciężko pracowałem. Złość mi zalewa oczy, rozpływa się we mnie jak lawa. Wracam powoli na swoje miejsce, z kawałkami podartego papieru w ręce. Kładę je na swoim biurku i spokojnie podchodzę do jego stolika Biorę do ręki teczkę, do której składa swoje rysunki, i jeden po drugim, na oczach wszystkich, drę je na kawałki, patrząc mu prosto w oczy.

- Teraz będzie pan wiedział, co się czuje!

Wychodzę, trzaskając drzwiami.

Cała klasa wstawia się za mną u nauczyciela. Koledzy mówią, że to prawda, że mam nieco dziwny charakter, ale że istnieją okoliczności łagodzące: ciężko pracuję nad rysunkami pomimo swoich braków, a on nie jest wobec mnie sprawiedliwy. Nauczyciel słucha. Potem podchodzi do mnie na korytarzu. Rozmawiamy w cztery oczy. Przepraszam. On także. W końcu klepie mnie po ramieniu:

- Chodź, reszta na nas czeka.

Przez następne tygodnie nakłania mnie do większego udziału w lekcjach. Proponuje darmowe lekcje rysunku przemysłowego i geometrii, żebym mógł odrobić braki. Pracuję jak szalony, walczę dla niego, żeby był dumny ze mnie, i dla sędziny. Moje noty zaczynają być zadowalające. Największa lekcja, jaką otrzymałem od tego człowieka, to nie lekcja rysunku przemysłowego, ale lekcja pokory. Zgodził się naszczać na swoją dumę. Zrobił krok w moim kierunku, na zgodę, mimo że działał z pozycji silniejszego i znieważonego. Sakramencka lekcja życia dla małego kogucika.

Dobrze się asymiluję, zarówno w szkole, jak i na budowie. W ciągu dnia żyję w harmonii z samym sobą. Dopiero wieczorem, kiedy słońce kryje się za horyzontem, równowaga zostaje zachwiana. Tonę w smutku i buncie. Moje stare demony atakują w nocy. Niepokój rośnie we mnie z prędkością końskiego galopu, zwłaszcza gdy przechodzę w pobliżu oświetlonych mieszkań i domów pełnych ruchu. Domyślam się rodzinnej intymności za zasłonami, dzieci

bawiących się z rodzicami lub odrabiających lekcje pod ich czujnym okiem. Z otwartych okien dobiega mnie dźwięk sztućców uderzających o talerze, śmiechy, kłótnie, życie. A we mnie pomrukuje potwór przemocy i zazdrości: „Dlaczego oni? Dlaczego to oni mieli szczęście? Dlaczego nie ja?". Zamieniam się wtedy w terrorystę miłości, wampira czułości. Uderzam, by nadrobić uczucie, którego nie dostaję. Z czystej zemsty rozdaję na prawo i lewo ciosy, walę kolanem i głową tych, którzy mieli nieszczęście spotkać się ze mną na ulicy. Uwalnia mnie to od samotności. Przynajmniej patrzą na mnie, gonią za mną, interesują się mną.

Ludzie bez przerwy mnie ranią. Moją wrażliwość człowieka obdzieranego żywcem ze skóry podsycają okrutne przejawy niesprawiedliwości. Wygląda, że się akumulują. Dziecko opieki społecznej jest łupem dla tych, którzy chcą je wykorzystać pod pozorem dobroci. Miałem okazję się o tym przekonać z moją matką-katką, a także z opiekunem, który czuwa nade mną od początku stażu rzeźbiarskiego. Powierzam mu robotniczą pensję z budowy. Pięćset franków miesięcznie. Lokuje te pieniądze w banku. Przynajmniej tak twierdzi, bo gdy po upływie półtora roku pracy proszę o moje pieniądze, żeby kupić malagutti[17], bo mi ukradli rower, bydlak odpowiada mi z niewinną miną: „Przecież nie masz pieniędzy! Twoje konto jest puste!". Zabrał je z mojego konta, a ja nie mogę tego udowodnić!

Przez dwa tygodnie udaję się do pracy na piechotę, czternaście kilometrów w jedną i drugą stronę. Wyczerpany, doprowadzony do ostateczności, w jasny dzień kradnę motorower policyjny przed budynkiem sądów. Oblepiam samoprzylepnymi etykietkami i nazajutrz przejeżdżam przed komisariatem, siedząc okrakiem na kradzionym. Prowokacja małego, rozzłoszczonego kogucika. Nikt mnie nie zatrzymuje, gliniarze nawet nie chcą na mnie spojrzeć.

Zatem przywłaszczam sobie maszynę i uważam ją za prezent od mojego ojca, prezydenta republiki. Otrzymałem go jako zadośćuczynienie niesprawiedliwości, jakiej dopuścił się mój opiekun.

17 Malagutti - marka jednośladów.

18. SZESNAŚCIE LAT TANIEC Z PIĘŚCIAMI

Pewnego wieczoru podczas samotnego spaceru widzę na jakiejś bramie wielki plakat. Podchodzę i czytam „Sala bokserska". Coś mi to mówi.

Widzę siebie, przed czterema laty, na paryskiej ulicy. Dorwali mnie policjanci. Z wściekłością kopię tego, który wpycha mnie do furgonetki. Wypytuje cierpliwie, bez agresji i urazy, wpisując moje dane do brązowego zeszytu. Częstuje cukierkami i mówi:

- Jesteś tak zbudowany, że w przyszłości mógłbyś zostać policjantem albo bokserem.

Policjant to nie zawód, o którym marzy dziecko z takim pochodzeniem jak moje. Jednak rejestruję słowa tego wielkodusznego człowieka. Dobroci nigdy się nie zapomina, bo zapisuje się w skrytości serca.

Bokserem...

Z ciekawości wchodzę do sali. Przed wielkimi lustrami chłopaki walą w worki z piaskiem. Uderzają, mocno uderzają, dysząc w zapachu potu. Pięćdziesięcioletni osiłek podchodzi do mnie. Ma przenikliwe spojrzenie gościa, któremu nie da się wcisnąć kitu.

- Czego chcesz, chłopcze?

Odpowiadam, przymykając oczy:

- Boksować tak jak oni.

Sonduje mnie w milczeniu i pyta:

- Masz zaświadczenie lekarskie?

- Zaświadczenie? Nie, a co to takiego?

- Idź do byle jakiego łapiducha, wytłumacz mu, że chcesz boksować, i poproś go o papier.

Nazajutrz wracam z zaświadczeniem. Osiłek z radarowym spojrzeniem przyjmuje mnie z uśmiechem.

- Aha, więc masz swój papierek!

Rwę się do bójki, mam ochotę uderzać. Wręcza mi skakankę:

- Dawaj! Tak jak wszyscy!

Próbuję przerzucić ten sznurek nad głową i pod nogami, kręcąc w kółko. Ale ze mnie noga. Zaplątuję się w sznurze, o mały włos nie ląduję na ziemi. Cała sala śmieje się z mojej niezręczności. Cierpi na tym moja duma. Przypominam młodego, zagubionego na arenie byczka, który nie wie, gdzie po raz pierwszy uderzyć rogami. Ale spuszczam zasłonę na moje poniżenie. Zostaję pomimo tej próby.

Do sali przychodzę niemal codziennie. To w mojej samotności jedyny upust, dzięki niemu mogę wyładowywać nocną wściekłość na workach z piaskiem, zamiast dopadać niewinne ofiary. Po dwóch tygodniach rozpoczynam trening na ringu z dobrze zbudowanym chłopakiem, który trenuje od dwóch lat. Jestem bardzo podniecony. Ma bardzo złe spojrzenie. Aż się prosi, żeby mu wlać. Wymieniamy kilka ciosów. Trener krzyczy:

- Garda, podnieś gardę, bo zarobisz strzała!

I rzeczywiście. Bach! Zbieram po nosie. Czerwona zasłona. Efekt jest natychmiastowy. Wściekły, prę do przodu, ładuję, uderzam, gdzie popadnie, i dostaję z każdej strony, i nagle, bach! Wyprowadzam prawą. Christian pada na ziemię. Dostaję surowy opieprz i zawieszenie na tydzień.

- Nie posłuchałeś mnie! - grzmi trener. - Nie jesteś na ulicy. Więc trzymaj się w ryzach, bo inaczej będziesz miał do czynienia ze mną.

To prawda, że biłem się jak w poprawczaku. Tam walczyliśmy, nie znając zasad, bez rękawic, byle jak, żeby naśladować starszych braci-galerników. Jestem na sali, by uczyć się szlachetnej sztuki walki, osiłek ma rację, a nie po to, żeby się wyładowywać jak jakiś dzikus. Zawieszenie jest dobrą nauczką. Przeżuwam swoją głupotę.

Christianowi złamałem szczękę. Ponieważ walczymy w tej samej kategorii, w wadze średniej, natychmiast każą mi go zastąpić na pokazie w Saint-Quentin, na otwarciu mistrzostw Europy. Nie posiadam się z radości i wcale nie żałuję, że biednego Christiana posłałem na deski.

Żeby wzmocnić pięści i muskuły, u mojego opiekuna trenuję na workach z nawozem. Azotowa sól pali mi skórę. Najlepszym sposobem uniknięcia tortury są jeszcze mocniejsze ciosy. Aż płaczę z bólu i ze złości. Ale wyobrażam sobie, że te bezwładne worki to mój ojciec. Ta myśl to moje sekretne pchnięcie. Naładowuje mnie podczas walk, kiedy potrzebuję „turbodoładowania", by przeskoczyć na wyższy bieg i posłać przeciwnika na deski. Myślę o moim ojcu... i walę, walę coraz mocniej.

Na budowie wykonuję ćwiczenia, nosząc kamienie. Wszystko zamieniam w trening. Na wściekłości boksowania ogniskuje się moje życie.

Często się zdarza, że mam zaszczyt walczyć. Zaliczam kolejne mecze. Osiłek mnie dostrzegł, poświęca mi czas i uwagę. Nadzwyczaj przenikliwie kanalizuje moją gwałtowność, wykorzystując ją do intensywnej pracy nad techniką. Często wygrywam walki przez nokaut. Uderzenia przeciwników stymulują mnie, ładują wściekłością. Potrafię teraz wykorzystać tę moc w uderzeniach bardziej kontrolowanych i niszczycielskich. Uderzam coraz mocniej i coraz precyzyjniej.

Rozkoszuję się chwilą, w której przeciwnik pod moimi uderzeniami chwieje się na nogach i pada na deski. Kiedyś tak będzie z moim ojcem.

Podczas pokazu w belgijskim mieście jeden z widzów pluje mi w twarz, kiedy wchodzę na ring. Częstuję go hakiem, po którym traci przytomność. Kiedy po walce wracam do szatni, dostaję jeden prosty w ucho. Ból promieniuje na całą głowę. Złość. Odwracam się, gotów do riposty, i widzę trenera. Jest wściekły.

- To ja cię uderzyłem. Naucz się szanować widzów!

- Tylko się broniłem: ten gówniarz mnie opluł.

- Zamknij się, nawet nie chcę cię słuchać. Prawdziwy bokser zostawia swoje ciosy na ring. Akceptuje publiczność, potrafi znieść nawet poniżenie. Bokser powinien być pacyfistą, człowiekiem cywilizowanym, a nie małym bandziorem. Jazda pod prysznic!

Henri, mój masażysta, zdejmuje mi bandaże z ręki i poklepuje przyjaźnie po głowie.

- Zapomnij, Tim, spokojnie. Przedtem był taki jak ty. Lubi cię, wiesz. Przypominasz go. Był taki sam, jak był młody...

- Dziwnie to okazuje!

- Gdyby cię nie lubił, nie zadawałby sobie trudu, żeby cię opieprzać. No, leć pod prysznic, miałeś swój nokaut.

- Dziękuję, Henri.

Jest wzruszony. Tusz uspokaja mnie. Kiedy wychodzę spod prysznica, trener rzuca mi ręcznik.

- Idziemy świętować zwycięstwo do Antoinette. Poprawiłeś pracę nóg. Nie zapominaj, synku, że masz dwie pięści. Trzeba z nich zrobić użytek. Lewej ręki używasz tylko w dziesięciu procentach, to marnotrawstwo. Musimy nad tym popracować. Ale póki co, przed nami wyżerka!

- Tak, proszę pana. Przepraszam za tamto.

- Nie mówmy już o tym. Pospiesz się, synku, Antoinette będzie zrzędzić.

W godzinę później Antoinette, właścicielka restauracji, przyjaciółka klubu, serwuje nam swego słynnego królika w musztardzie. Wrzucam w siebie trzy porcje królika, a wspaniała Antoinette wybucha śmiechem:

- Tim, ciebie lepiej mieć na zdjęciu niż w knajpie!

Przynosi mi wielki talerz z kremem. Wsuwam, oblizując się ze smakiem. Patrzą na mnie w zdumieniu, a Henri mówi:

- Gdzie ty to wszystko mieścisz?

- Ja jestem mężczyzną! Teraz mogę iść trenować, czuję, że jestem w formie. Trener śmieje się:

- Daj spokój, nie zrobiłbyś nawet trzydziestu pompek!

- Założymy się?

Podnoszę się z krzesła, kładę na ziemi i macham sześćdziesiąt pompek! Przy ostatnich dziesięciu zdaje mi się, że na tyłku mam całą wieżę Eiffla. Ale dla pięknych oczu Antoinette podnoszę moją Żyrafę. Szpan stymuluje!

Od czasu uderzenia w ucho i królika u Antoinette zawiązuje się między nami prawdziwe porozumienie. W klubie przeżyję cudowne godziny prawdziwej męskiej przyjaźni. Treningi są prawdziwym odpoczynkiem w życiu samotnika z galer. Spędzam wszystkie wieczory i weekendy w sali, gdzie czekam na walkę.

Walka... Gorączka sobotniej nocy. Rozgrzewka w szatni, wezwanie przez głośniki, wyjście, długi tunel, rozgorączkowana sala. Ludzie tłoczą się wokół mnie. Orzę bruzdę w tej zgęstniałej masie, zbliżając się do oświetlonego kwadratu otoczonego cieniem. Schylam się, przechodzę między linami. Henri zawiązuje mi rękawice, poklepuje po ramieniu. Oto jestem sam, w kącie, cały malutki, ze strachem w dołku. Wokół wrzeszczy tłum, przeciwnik patrzy z przeciwległego narożnika. Wraz z gongiem ruszamy na siebie...

Dla mnie, dziecka z ulicy, boks jest wielkim darem. Ludzie zajmują się mną, patrzą na mnie, obserwują i przekazują subtelną sztukę, którą tylko z niewiedzy uważa się za grubiańską. Boks jest szkołą czułości, uwagi i pokory.

Po skończonej walce pokonany przyjmuje werdykt, zwycięzca podnosi pokonanego. Obaj podnoszą ręce i całują się.

Jednak boks to za mało, żeby spłynęła cała moja gwałtowność. Niektóre uwagi, postawy, spojrzenia wystarczają, by wywołać burzę.

Pracuję z Pierrotem, młodym, trzydziestopięcioletnim facetem, który także pochodzi z opieki społecznej. Ma trzynaścioro dzieci i strasznie pije. Jest uzależniony od alkoholu i częściej leży, niż stoi. Kiedy jest sprawny, bez przerwy szuka guza. W zimny dzień, na rusztowaniu, żąda narzędzi i nazywa mnie „skurwysynem". Krew się we mnie burzy. Rzucam mu w twarz „świńskim uchem", kielnią. Rozcinam mu mordę, za to, że zelżył moją matkę. Skuczy i tym razem będzie zmuszony wziąć prawdziwe chorobowe. Ja idę na trzydniowe zwolnienie. Szef mnie odesłał. Pierrot już nigdy nie będzie w mojej drużynie. Nie wolno tak mówić o mojej matce, chociaż mnie porzuciła.

Po dwóch latach nauki dostaję CAP[18] rzeźbiarza kamieniarza Bractwa Obowiązku[19]. Nie mam osiemnastu lat, jestem najmłodszym dyplomowanym we Francji, a to dzięki derogacji prezydenta. Tego dnia krzyczę z radości. Starannie składam zaświadczenie, wskakuję na rower, pedałuję na złamanie karku sześćdziesiąt kilometrów aż do Pałacu Sprawiedliwości. Wchodzę do olbrzymiego budynku, jak do własnego domu, odnajduję korytarz, czerwoną ławkę w stylu *empire* i drzwi mojej ulubionej sędziny. Chcę wejść. Policjant zabrania mi wchodzić pod pretekstem, że nie jestem umówiony. Zaczynam na korytarzu krzyczeć jak postrzelony:

- Pani sędzino! Pani sędzino!

Ludzie zastanawiają się, o co chodzi, policjanci chcą mnie wywalić, a ja dalej krzyczę. Nagle pojawia się moja sędzina. Uff! Usłyszała mnie:

- Co się tutaj dzieje? Ach! To ty, młody człowieku? Co tutaj robisz? Po co ten hałas?

- Dotrzymałem słowa, proszę pani. Obiecałem pani, że jeżeli da mi pani szansę, wykorzystam ją. Wygrałem! Dostałem CAP rzeźbiarza trzy godziny temu, pędziłem, żeby wręczyć pani dyplom!

Jestem jak najbardziej przekonany, że nie może się temu nadziwić.

- Młody człowieku, proszę wejść do mojego biura.

Wchodzę do środka, wyjmuję z kieszeni cenny dokument. Rozwijam go starannie, jakby był pokryty złotym pudrem. Wręczam go sędzinie:

- To dla pani! Mówiłem pani, że zwyciężę!

- Ależ on należy do ciebie!

18 CAP *(Certificat d'Aptitude Professionnelle)* - świadectwo ukończenia średniej szkoły zawodowej.
19 Bractwo Obowiązku - bractwo kamieniarzy.

- Nie. Zdobyłem go dzięki pani. Zdobyłem go dla pani, więc należy do pani.

Czuje, że jestem zdecydowany. Bierze dyplom, przygląda mu się uważnie. Dziękuje. W jej oczach widzę jeszcze inny wyraz wdzięczności. Jestem szczęśliwy niczym król. Właśnie wręczyłem najpiękniejszy prezent mojego

życia. Dwa lata wytrwałości, walki z demonami, upałem, zimnem, szyderstwami i poniżeniem, zmęczeniem i zniechęceniem. Piękniejsze zwycięstwo niż na ringu.

Moją sędzinę całuję na pożegnanie - dalej trzyma mój dyplom - i zostawiam ją z sercem przepełnionym radością. Policjantowi i sekretarce rzucam na odchodnym:

- Widzicie, że nie muszę umawiać się na spotkanie! Jestem jej synem!

Wsiadam na rower i jadę spotkać się z kolegami. Jest Jean-Luc, jest Jacques i reszta. Hucznie oblewamy zwycięstwo.

Kilka dni później kontrola policji. Znowu wpadam na niedopasowaną parę, brygardierów Laurela i Hardy'ego, fajnego i dupka. Z okazji zwycięstwa kupiłem nowiusieńki, błyszczący motocykl. Niepozorny glina obchodzi go w kółko, szuka dziury w całym. Oczywiście podejrzewa, że go zakosiłem.

- To podejrzane, nie widzę numeru silnika...

Kręci się, zagląda, węszy... Tak daje w dupę z tym numerem silnika, że podchodzę do ich czterysta czwórki stojącej na poboczu i pytam podejrzliwym głosem:

- Czy aby ten samochód należy do panów?

Podnoszę maskę.

- Jesteście panowie pewni, że to oryginalny silnik? Nie widzę numeru... To dziwne. Czy aby nie ukradliście panowie tego samochodu?

Laurel ma uśmiech na ustach, jak zawsze, ale Hardy, który ma tyle poczucia humoru co ja cierpliwości, jest nabuzowany do ostateczności. Czerwona kreska na liczniku. Wybucha:

- Jeżeli myślisz, że ci wszystko wolno, dlatego że jesteś synem sędziny...

Wyjmuje swój kwitariusz i funduje mi nowy mandacik za obrazę funkcjonariusza na służbie - to jego specjalność - i jeszcze kilka drobiazgów.

- Możesz być pewien, że trafi do twojej matki. Na pewno go dostanie! I nie uda wam się tego odkręcić. Pękam ze śmiechu i lecę do mojej sędziny:

- Proszę pani, pragnę panią uprzedzić, że jestem nie tylko synem prezydenta, ale także pani dzieckiem. Dostanie pani słony mandat. Ale proszę się nie denerwować, nie robię żadnych głupstw!

Jestem nie tylko najmłodszym absolwentem CAP-u, ale pierwszym na liście klasyfikacyjnej. Natychmiast dostaję propozycje pracy. Jeden z egzaminatorów jest szefem wielkiego budowlanego przedsiębiorstwa. Dostaję zatrudnienie OQ2 - robotnik wykwalifikowany drugiego stopnia. Prawo wymaga, bym zatrudniającemu mnie przedsiębiorcy przedstawił dyplom. Cholera. Wracam do mojej ulubionej sędziny, znów bez zapowiedzenia. Policjant pozwala mi wejść:

- Ach, to znowu pan! Matka jest w biurze.

Kłopotliwa sytuacja.

- Przykro mi, proszę pani, całkowicie zapomniałem o pewnej drobnej sprawie: muszę mieć papier CAP-u, żeby mnie zatrudnili. Króluje na biurku, oprawiony w ramki.

- Zasłużyłeś sobie. Jestem z ciebie dumna.

- Nie, proszę pani, oddam pani ramkę...

- Nie trzeba, wybrałam ją z myślą o tobie.

W środku tańczę charlestona. Komplement płynący z jej ust wywraca mój świat do góry nogami. Wychodzę bardziej szczęśliwy niż za pierwszym razem. Dumny, że ona jest ze mnie dumna.

Następnego dnia przedstawiam mój CAP w złoconej ramce sekretarce przedsiębiorstwa. Wykrzykuje:

- Ależ to dzieło sztuki!

Nadymam się jak paw, obnoszę się z tym i puszę. Szef szybko przemianowuje mnie na OQ3, a kilka miesięcy później zostaję brygadzistą. Jestem wygadany, kompetentny, a ludzie mnie lubią.

Kieruję ekipą Algierczyków, Marokańczyków i Tunezyjczyków, z którymi dzielę budę na budowie. Jesteśmy ze sobą dwadzieścia cztery godziny na dobę. Nigdy nie zapomnę pierwszej nocy z nimi spędzonej. Buda ma cztery metry na dwa pięćdziesiąt. Naprzeciw drzwi wejściowych, pod wywietrznikiem, znajduje się umywalka. Po lewej i prawej stronie, wzdłuż ściany ozdobionej plakatami z nagimi kobietami w wymyślnych pozycjach, stoją łóżka. Nieludzko śmierdzi zamkniętą przestrzenią, moczem i potem.

Tej pierwszej nocy w ogóle nie śpię. Włoski robotnik szepnął mi do ucha: „Uważaj! Wsadzą ci, jak będziesz kimał". Każdy dźwięk budzi mój niepokój. Kiedy wstaje dzień, jestem wyczerpany, ale nic mi się nie stało. Moi czterej bracia z budy śpią jak zabici.

Staną się prawdziwymi przyjaciółmi, a nawet serdecznymi braćmi. Będę im wiele zawdzięczał. Nie dobieraliśmy się. Zycie to zrobiło za nas. Wieczorem razem jemy kolację w sąsiednim bungalowie, gdzie przygotowujemy sobie posiłki. Ich rodziny są daleko, moja także. Przyjmują mnie jak swego. Po kolacji Tunezyjczycy grają na instrumentach, Algierczycy śpiewają, Marokańczycy tańczą. Magiczne chwile, kiedy ci ciężko pracujący mężczyźni, którzy zniszczyli sobie ręce, dotykając cementu i kamienia, wyciągają ze swoich instrumentów pełne uroku melodie, delikatną harmonię. Nasza buda zamienia się w oświetlony salon z baśni z *Tysiąca i jednej nocy.*

Ci ludzie niewiele potrzebują. Poświęcają się dla rodziny, której wysyłają lwią część zarobków. Wyjeżdżają wreszcie do swoich na jeden miesiąc w roku i wracają na długi rok samotności.

Pewnego wieczoru widzę, jak Mohamed klęczy na podłodze naszej budy przed umywalką. Mówi do siebie, jęczy, wyrzuca z siebie niezrozumiałe słowa, kładzie się na ziemi. Poklepuję go po ramieniu.

- Mohamed, niedobrze ci?

Nie odpowiada, dalej lamentuje. W godzinę później, po posiłku, pytam go: „Lepiej się czujesz?". Odpowiada, że nie mam się o co martwić: muzułmanie w ten sposób się modlą. A ja myślałem, że jest chory! Mohamed wyjaśnia mi swoją wiarę i codzienne rytuały. Nic nie wiem o islamie, podobnie zresztą jak o chrześcijaństwie.

Nasze wspólne życie trwa rok i kilka miesięcy. Przyjaciele czują moje młodzieńcze podniecenie i pasję, gdy idę boksować. Kiedy walczę za granicą, przywożę im prezenty i pamiątki. Ich wdzięczność wzrusza mnie do głębi.

Kocham taniec z pięściami. Odnajduję na ringu odziedziczony po irokezkich wojownikach taniec nóg, szybkość uderzenia, zaskakującą i bezgłośną grację ruchu.

Broń odziedziczoną po ojcu ostrzę i obrabiam, by ją skierować przeciwko niemu.

Boks kocham namiętnie. Pasuje do mnie, doskonale mi odpowiada. Wreszcie dla kogoś istnieję. Szanują mnie. Zajmują się mną. Kiedy pęka mi łuk brwiowy, delikatnie zajmują się nim czyjeś palce. Każą mi usiąść, mówią do mnie, troszczą się o mnie, opatrują, masują, dają rady, szepczą do ucha: „No, synku, teraz atakujesz prawą, trzymaj się!".

Kiedy zwyciężam, poklepują mnie po głowie, by mi pogratulować, a kiedy wnoszą mnie na podium, tłum urządza mi owację. Mnie, dziecku bez nazwiska. Ludzie cisną się, by zostać moimi przyjaciółmi.

Ale nie zapominam, że musiałem wyjść na ring, by ktoś mnie pocałował. Uczucie zdobyłem pięściami.

W wieczór mojego pierwszego zwycięstwa w mistrzostwach kraju potrzebuję oprawy godnej szczęścia i dumy, by uczcić to wydarzenie. Uciekam od moich masażystów i niewielkiej grupki kibiców. Idę przez Paryż, który rozświetlił się specjalnie dla mnie, jestem tego pewien. Przechodzę wolnym krokiem przez ulice, te same, które przemierzałem w samotności, rozkoszuję się moim tytułem. Funduję sobie książęcy apartament w jednym z wielkich hoteli, kiedyś przed nimi marzyłem. Obawiając się, że zakażą mi wstępu ze względu na wiek, wyjmuję z kieszeni plik banknotów, które dostałem za zwycięstwo, i kładę je na ladzie. Płacę gotówką.

- Proszę pana, ma pan bagaże?

- Nie mam bagażu. Tylko rękawice, ale wezmę je ze sobą...

W windzie stylowy groom wpatruje się w parę rękawic przewieszonych wokół mojej szyi. Dwie wielkie czerwone kule. Patrzy na mnie, obserwuje pozszywaną twarz, oklejony lepcem łuk brwiowy, siniaki, ślady uderzeń. Nie stawia żadnych pytań, wprowadza mnie do apartamentu. Zostaję sam, upity zwycięstwem.

Kładę rękawice na królewskim bufecie i wyciągam się na olbrzymim łożu z jedwabną pościelą. Daleko, bardzo daleko od mojego garażu dla rowerów.

Po raz pierwszy nie ciąży mi samotność. Wydaje mi się równie lekka jak pęcherzyki szampana. Tego wieczoru jestem zwycięzcą. Jestem silniejszy od ojca.

Nazajutrz opuszczam apartament dopiero w południe. Punkt o dwunastej. Żeby nie uronić ani sekundy z tego wspaniałego komfortu. Wywalczyłem go sobie własnym potem, krwią, pięściami i nienawiścią.

19. OSIEMNAŚCIE LAT ODKRYCIE ISTOT POZAZIEMSKICH

Jean-Marie to dziwny facet. Jest ze mną na stażu z murarki nowoczesnej w Compiegne. Włosy mu się kręcą na wszystkie strony. Ma muskulaturę z supermarketu - można by rzec, że jest zbudowany z zapałek. Wiecznie ma na sobie marynarski T-shirt w białe i niebieskie paski. Chyba się w nim urodził. Na plaży w Merlimont robi na drutach swetry dla przyjaciół, powtarzając materiał z dziedziny zbrojonego betonu. Ale przede wszystkim rozświetlają mu się oczy, kiedy mówi o Bogu - a mówi o nim często, to jego konik - zupełnie, jakby zapalił skręta.

Szczerze mówiąc, zastanawiam się, co on do cholery robi w budownictwie, ze swoim wyglądem artysty w aurze mistycznej.

Kiedyś na dziedzińcu wokół niego zbiera się grupka osób. Jean-Marie, jak zwykle, płomiennie mówi o Bogu. Wszyscy są pod wrażeniem. Wkurza mnie, że facet ukradł mi moje gwiazdorstwo, zwłaszcza z takim tematem. Podchodzę do niego:

- Twierdzisz, że Bóg przyszedł na ziemię dla ludzi biednych?

Odpowiada: „Och, tak", z tym swoim płomiennym spojrzeniem.

- Dla wszystkich biednych?
- Tak, dla wszystkich biednych...
- A gdzie był twój Pan Bóg wczoraj?
- …
- Czytałeś gazetę?
- …
- Kobieta, która dostała czternaście ciosów nożem? A pobite i *zgwałcone* dziecko? Gdzie był wtedy ten twój Pan Bóg od biednych ludzi? Na wakacjach na Balearach?

Świętoszek milczy. Rozkoszuję się, że udało mi się wrzucić kamyk do jego stawu. Już jestem przekonany, że raz na zawsze zamknąłem mu gębę. Jednak nie, znowu zaczyna mówić. Wcale nie pęka, dalej z pasją mówi o swojej wierze. Twierdzi, że Bóg szaleńczo kocha każdego z nas, oto Dobra Nowina, i że on, chrześcijanin, ma obowiązek rozpowszechniać to oświadczenie miłości.

Zapewnia także, że Chrystus płacze z tymi, którzy płaczą, i że jego Chrystus na krzyżu wziął na siebie wszystkie cierpienia. Wszystkie ludzkie zdrady. W szaleńczym akcie miłości. Jego zmartwychwstanie zwiastuje dla nas szczęście wieczne. I dalej w tym stylu. I jeszcze mnóstwo innych, niezrozumiałych słów.

Jean-Marie mówi bebechami. Człowiek, słuchając go, jakoś dziwnie się czuje. Ten odważny chrześcijanin, który w przeciwnościach nie opuszcza swojego Boga, denerwuje mnie i podoba mi się jednocześnie. Nie ucieka z areny, kiedy ktoś wypuści z klatki lwy sprzeciwu. Nie olewa swojego słowa.

Ten chłopak nie jest podobny do innych. Intryguje mnie. Odbieram, że przenika go jakiś wewnętrzny wymóg, radość, głęboki spokój, że stawia przede mną znaki zapytania.

Ale w tym okresie nie ma Boga w moim notesie z adresami. Będąc w gównie po uszy, wielokrotnie zwracałem się do Nieznanego Boga, do Wszechpotężnego Ratownika... Nikt nie zszedł z nieba. Bite i porzucone dziecko, chory umierający w samotności, rodząca kobieta, mężczyzna po wypadku, którego życie ulega gwałtownej przemianie, wszyscy wzywają na pomoc Najwyższą Istotę, nawet jeżeli nie nazywają jej Bogiem.

Wołałem o pomoc. Nikt nie odpowiedział. Zaliczyłem Boga do nieobecnych abonentów.

Jean-Marie pociąga mnie i odpycha jednocześnie. Lubię go prowokować, zapędzać w kozi róg. Kiedy pewnego dnia stuka do moich drzwi, rzucam w niego nożem, którym akurat trenuję. Wbija się w drzewo, niedaleko jego ręki. Ja się śmieję, on trochę mniej. On jest nieco zbity z tropu, a ja jestem dumny ze swojego wygłupu. Nie brak mu odwagi. Przychodzi następnego dnia z wizytą. Ten facet ma jaja.

Zadziwia, ponieważ nie zachowuje się tak jak inni. Podczas przerwy strzelam z wiatrówki do kota sąsiadów, by wyprowadzić Jeana-Marie z równowagi. Prosi mnie, żebym pożyczył mu na chwilę broń. Kiedy rozwścieczony gospodarz wychodzi z domu, zastaje go z wiatrówką w ręku. Myśląc, że to on jest strzelcem, zdrowo go opieprza. Jean-Marie nie protestuje i nie próbuje oczyścić się z zarzutów. Nie tylko nie stara się udowodnić, że nie zawinił, ale jeszcze przeprasza wściekłego sąsiada. Czuję się jak gówniarz, pozwoliłem mu wziąć wszystko na siebie. Ale on nie ma mi tego za złe.

W któryś poniedziałek pytam go, jak spędził weekend.

- Byłem na pielgrzymce w Chartres - odpowiada. - Było nas cztery i pół tysiąca młodych. Maszerowaliśmy, modliliśmy się, muzykowaliśmy, było wspaniale!

- Taak? A na co te duperszwance?

- ... Zresztą, modliłem się za ciebie, Tim, i za młodzież z całego świata.

- Taak? O nic cię nie prosiłem. Dziękuję mimo wszystko. Duże było młócenie na tym twoim interesie?

- Co to za młócenie?

- Bijatyki, bójki, jeżeli wolisz.

- Zero. Żadnego młócenia, żadnej bójki.

Nie wierzę. Każę mu powtórzyć. Facet z pewnością zasuwa mi bajery:

- Bez młócenia? Zero bójek? Przysięgasz na głowę matki?

- Zero, nie potrzebuję przysięgać, bo to prawda.

Obserwuję jego usta, czytam w oczach. Nie kłamie. Jean-Marie mówi prawdę. To nie do wiary, niemożliwe, żeby obyło się bez bójki. Ja przez weekend byłem na zabawie w Compiegne. Było tysiąc pięćset osób, a ja biłem się siedem razy, nie licząc udziału w meczu w sobotę wieczorem. Kiedy muzyka wali w uszach z całej siły, a alkohol rozgrzewa krew, zawsze ktoś cię zaczepi i zaczyna się bal. Dla mnie tłum równa się kłótnia, prowokacja, bójka. Szybko to idzie. Bim, bam, bum, trochę tak jak z uczuciem. Przybijanie, docieranie. Jak z faceta równy gość, możemy zostać kumplami. Jeśli to dupek, to może innym razem. Zostają wspomnienia na chwile samotności. Można nimi wypełnić łeb, kiedy w środku jest pusto.

Jean-Marie przerywa moje rozważania:

- Czemu na mnie tak patrzysz? Nie jestem przecież Marsjaninem!

- A właśnie, że tak. Cztery i pół tysiąca osób i żadnej rozróby, zupełne mięczaki! Każdy z was mógł się bić ze dwadzieścia razy!

- Zero bójek, masz moje słowo!

Przez cały tydzień przeżuwam tę historię na wszelkie sposoby. Pielgrzymka i żadnego młócenia? Najwyraźniej wszystkiego jeszcze nie widziałem.

Znowu wypytuję go o ten marsz. Tłumaczy mi, że prowadził niepełnosprawnych. Tak, spędza czas z niepełnosprawnymi. Nie-peł-no-spraw-ny-mi!

Słuchajcie, facio właśnie mi mówi, najpoważniej w świecie, że pracuje za frajer dla debili i jeszcze spędza z nimi weekendy!

Podchodzę go, niech mi coś powie. Chcę się czegoś dowiedzieć o tym ufoludku.

Jean-Marie mieszka we wspólnocie Arki w Compiegne, z tuzinem upośledzonych umysłowo. Tłumaczy mi, że Arka została utworzona przez byłego oficera marynarki, który został profesorem filozofii - Kanadyjczyka Jeana Vanier. Ten wspaniały człowiek, oburzony sposobem, w jaki społeczeństwo odrzuca niektórych upośledzonych umysłowo, traktując ich jak warzywa w szpitalach psychiatrycznych, zabrał dwóch z nich ze szpitala. Nazywają się Rafael i Filip.

Rafael jako dziecko zachorował na zapalenie opon mózgowych; nie potrafi mówić; ciało kołysze się, nie mogąc złapać równowagi; brakuje mu, jak to się mówi, „jednej klepki". To samo z Filipem. Po śmierci rodziców umieszczono ich w szpitalu za wysokimi murami, tak jakby byli trędowaci. Jean Vanier przyjechał po nich. Zamieszkał ze swoimi nowymi przyjaciółmi w niewielkim domku na wsi, dwadzieścia kilometrów od Compiegne, w Trosly-Breuil. Dawny obieżyświat o wielkim sercu odkrył, jak bardzo Rafael i Filip cierpieli, będąc odrzuconymi przez swe otoczenie i społeczeństwo; ile rozczarowań,

niezamierzenie, przysporzyli swoim bliskim. Zrozumiał, do jakiego stopnia potrzebują przyjaźni i zaufania. Zaczął słuchać...

Pomysł Jeana Vanier trafił w dziesiątkę, zadziałał jak kula śniegowa i spowodował, że od 1964 roku w całej Francji i w wielu krajach upośledzeni umysłowo żyją we wspólnocie z opiekunami.

- Nie zawsze jest to łatwe - mówi z pasją Jean-Marie.

- Ale takie życie we wspólnocie nas zmienia. Pozwala nam dostrzec to, co najważniejsze. Przychodzimy, by pomóc najsłabszym, a tymczasem szybko zdajemy sobie sprawę, że to oni nam pomagają.

- Co jest najważniejsze?

- W Arce uczymy się tego, że zostaliśmy stworzeni, aby kochać. Próbujemy wszystkie swoje zdolności obrócić na zbudowanie bardziej kochającego społeczeństwa, w którym każdy ma swoje miejsce.

- Społeczeństwo miłości? Chyba żartujesz?

- Nie, Tim. Arka jest miejscem, w którym istoty ludzkie nie są skazane, tak jak ty to mówisz, na młócenie. Na wojnę, walkę, w której silniejsi zawsze niszczą najsłabszych. Miłość jest możliwa! Każda istota ludzka jest cenna i święta...

Słucham go w milczeniu, chyba jestem zmieszany. Ten facet jest całkiem stuknięty. Mówi o świecie poza moim światem, dla mnie niezrozumiałym, chociaż fascynującym. Po cichu dostrzegam w nim więcej prawdy niż w moim. Jestem tylko szpanem i przemocą. Uzyskałem w boksie i zapasach wiele tytułów. Ludzie lgną do mnie, otaczają, obsypują komplementami. Nigdy nie miałem aż tylu przyjaciół. Wszystko dostaję za darmo - kawiarnie, restauracje, nocne kluby. Prestiż, jaki mi przypadł w udziale, spowodował, że moja banda liczy obecnie około pięćdziesięciu chłopaków. Moja chwała spływa na nich. Nazywają mnie: Bokson. Albo Postrzelony. Jeździmy po okolicy w promieniu sześćdziesięciu kilometrów. Zostałem szefem bandy. Zrealizowałem kolejne marzenie.

Ale nie jestem szczęśliwy. Nie wiem dlaczego. Prowadzę tak ruchliwe życie, że nie mam czasu na wielkie kwestie filozoficzne.

Pewnego dnia, kiedy na ulicy rozmawiam z kolegami, zatrzymuje się koło mnie wspaniały samochód. Dystyngowany pan podchodzi do mnie. Jego szofer czeka na zewnątrz przy otwartych drzwiach. Jeden z kumpli szepcze do mnie:

- Zobacz. Gruba ryba z wizytą do ciebie!

Ma rację. Ten wytworny pan rzeczywiście idzie w moim kierunku. Wita się i mówi:

- Dzień dobry panu...

Jakoś mi dziwnie, pierwszy raz ktoś nazywa mnie panem. Gratuluje mi bokserskich osiągnięć i dodaje:

- Moja żona i ja bylibyśmy zaszczyceni, gdyby przyjął pan zaproszenie na kolację w przyszły czwartek.

- Taak? Czemu nie? Nie odmawia się zaproszeniu na dobre żarcie. Kim pan jest?

- Jestem prefektem, proszę pana.

Żegna się i wraca do swojej limuzyny. Aż mnie zamurowało. Zanim zostałem młodym mistrzem, byłem złym chłopakiem. A dzisiaj prefekt mówi do mnie *per* „pan" i zaprasza na kolację. Kolesie podpuszczają mnie:

- Zatem wchodzi pan w wielki świat?

Niech sobie gadają.

W następny czwartek udaję się pod wskazany adres.
Otwiera mi służący, bierze ode mnie skórzaną kurtkę. Robi trochę dziwną minę, gdy widzi na plecach orła, który dziobem kole trupią czaszkę, znak mojej bandy. Ale szybko odzyskuje flegmę i pokazuje mi drogę. Wchodzę do wielkiego salonu, gdzie kłębi się mnóstwo osób. Wszyscy odwracają się w moją stronę, by mnie powitać. Przedstawiają mi mera, prefekta, senatora, przemysłowca, bankiera. Ciuchy, muchy, prima sort. Odstawieni jak lordowie. Tylko ja nie mam krawata. Mam na sobie dżinsy, koszulę z kołnierzykiem *a la* Mao, fular wokół szyi, motocyklowe kozaki z sześcioma rzemieniami i nabijany żelazem, przydatny w bójkach kastet.

Pani prefektowa, całkiem w moim guście, sadza mnie po prawej stronie. Jeszcze nigdy w życiu nie widziałem na stole tylu talerzy. Musieli chyba całkiem opróżnić szafy! Mam przed sobą trzy talerze, dwa noże, dwa widelce i dwie łyżki. Wszystko ze srebra. Cała kolacja mija mi na kontemplowaniu zestawu sztućców. Próbuję zgadnąć, czego mam użyć. Podrywam panią prefektową, niezłą sztukę. Pozostali „wazeliniarze" zawracają mi głowę. Darmowe smarowanie, aż nieprzyzwoicie. Przemysłowiec mówi mi, że jestem „ekstra". Bankier, że „super". A ja sobie myślę: „Ci dwaj to czysta delirka, dlaczego zalewają mi o margarynie »ekstra« i benzynie »super«?".

Kiedy opowiadam kumplom o kolacji, otwierają tak szeroko gały jak podwójne drzwi w salonie prefekta. Mało nie sikamy ze śmiechu. Dobrze się rozładować po światowych szczypidupkach. Moi prawdziwi przyjaciele mówią:

- No, milordzie, skoro należysz do wielkiego świata, idziemy na jednego!

Szpan jest dla mnie jak narkotyk. Pozwala mi przezwyciężyć brak zaufania do samego siebie. Bierze się z tego, że jestem inny. Moje życie to prawdziwy młyn, teatralna scena. Choć rozsadza mnie zdrowie i siła, mam w sercu smutek. Mój żywot jest równie mdły jak Foire du Tróne[20] bez młócki. Emocje boksu i komplementy wcale mi nie wystarczają.

A Jean-Marie jest autentyczny. On nie odgrywa komedii. Mówi to, co myśli, żyje tym, co mówi. Dziwnie mnie to rusza...

20 Foire du Tróne - największe stale wesołe miasteczko w Paryżu.

Spotykamy się w piątek w szatni, w ośrodku stażowym. Przebieramy się po pracy. Pytam go:

- Weźmiesz mnie w ten weekend na tę twoją pielgrzymkę do Chartres? Odpowiada mi, że to doroczna pielgrzymka i że trzeba poczekać do następnego roku. Wściekam się:

- Byłem pewien, że ta twoja historia to lanie wody. Nabierałeś mnie, a teraz pękasz!

Rozczarowany i wściekły, częstuję go „ekspresem Paryż-Brest" prosto w gębę i wychodzę z szatni, trzaskając drzwiami. Na dziedzińcu dzwonek oznajmia koniec zajęć. Wychodzę siny ze złości.

Sobotę i niedzielę spędzam, jak zwykle, zawieszony pomiędzy samotnością i tłumem, między lasem milczenia a hałaśliwymi zabawami, knajpami i balami. Te dwa światy narzucają mi się i jednocześnie przeciwstawiają się we mnie. Odczuwam życiową potrzebę cielesnego kontaktu z przyrodą, długich wędrówek po lesie, kiedy to napotykam łagodne i niewinne spojrzenie saren. Albo słucham muzyki źródeł. Bezgłośnie przebiegam między pniami, podkradam się przez zarośla tak blisko, że czasem niemal dotykam łań i jeleni. Po kilku godzinach spędzonych w porozumieniu z naturą dołączam do mojej bandy na zwykłe sobotnie wygłupy. Wściekłe tańce, ogłuszający ryk wzmacniaczy, morze alkoholu i rytmiczne bójki pod okiem dziewczyn. Tylko ekscesy pozwalają mi przegnać falę przeszłości, która wzbiera we mnie, kiedy dostaję w twarz szczęściem innych ludzi.

W poniedziałek koledzy ze stażu otwarcie zarzucają mi, że przesadziłem z Jeanem-Marie. Radzą, bym go przeprosił. Rzucam z pogardą:

- Możecie sobie gadać!

Jestem dumny i mam za złe temu chłopakowi, że wszystko, co mi opowiedział, to od początku blef.

Ale w gruncie rzeczy nie jestem tego taki pewien...

Tego samego wieczoru postanawiam sprawdzić, czy rzeczywiście mieszka z niepełnosprawnymi. Zatrzymuję motorower przed Izbą, maleńkim domkiem przy uliczce w Compiegne. Słyszę śmiechy i radosne krzyki. Pukam do drzwi. Niepełnosprawna dziewczyna otwiera mi i pyta:

- Ty jesteś kto, ty! Jak się nazywasz, ty?

Jej kalectwo wstrząsa mną. Nic nie odpowiadam. Trzy razy pyta, a ja, siłacz, mistrz bokserski, nie potrafię nic odpowiedzieć. Przychodzi Jean-Marie i mówi:

- To mój przyjaciel Tim. Zobaczysz, to superfacet.

Myślę sobie: „On naprawdę ma nierówno pod sufitem. Ja mu wpieprzyłem, a on twierdzi, że jestem jego przyjacielem, w dodatku superfacetem!".

Jean-Marie wpuszcza mnie do środka. Czuję się całkiem nieswojo. Coś mi się wymyka, nie panuję nad sytuacją. Niepełnosprawny chłopak schodzi po schodach i pyta, jak mam na imię. Mówię mu. Kładzie rękę na sercu i mówi:

- Tim, ty jesteś miły!

Paf!!! Jego słowa brzmią jak pieszczota, jak Paryż-Brest pełen łagodności. Nikt nigdy nie ofiarował mi słowa „miły". Od urodzenia jestem tylko bękartem i gnojkiem; teraz, kiedy jestem mistrzem, nagle stałem się super i ekstra. A ten

niepełnosprawny cienkim, przetrąconym głosem, przez zniekształcone usta ofiarowuje mi słowo-prezent, słowo-nokaut.

Tak, to pierwszy nokaut w mojej karierze. Znokautował mnie niepełnosprawny. Po raz pierwszy w życiu upadam w moim sercu na kolana.

- Ja mam na imię Philippe - mamrocze.

Bierze mnie za rękę:

- Zjesz z nami?

Nie potrafię odmówić. Pozwalam zaciągnąć się do stołu. Posiłek jest radosny i skromny. Jedni drugim pomagają. Nigdy nie zapomnę, co podali: faszerowane pomidory.

Zastanawiam się, obserwuję ich. Niepełnosprawny zaprosił mnie do stołu, ponieważ wydałem mu się miły, a nie dlatego, że jestem mistrzem. Nie ma pojęcia o moich chwalebnych tytułach, o moim życiorysie, o moich galerach i menażkach.

Mieszkańcy Arki są istotami pozaziemskimi. Nie są podobni do innych ludzi. Wprowadzają proste i bezpośrednie relacje: podobasz im się, to ci o tym mówią; nie podobasz się, to cię ignorują. Czysty spontan, dają ci prezenty w świecie, który kalkuluje. Żadnego udawania, żadnego teatru... To odświeżające.

Przypominam sobie dziwne słowa Jeana-Marie: „Arka jest wielką rodziną. Powołał ją Duch Święty, by w naszej epoce powiedzieć, że serca człowieka nie wypełnia jego wiedza, inteligencja, technika i potęga, lecz miłość. W tym celu Bóg postanowił objawić się poprzez osoby cierpiące, osoby słabe, biedne i proste...".

Zaczynam rozumieć. Po jedzeniu wszyscy biorą się do naczyń i opowiadają kawały. Mój nowy kumpel Philippe mówi do mnie:

- Pójdziesz z nami do Jezusa?

Czemu nie? Dobrze się z nimi czuję. Nagle zdaję sobie sprawę, że do tego Jezusa - to musi być jeden z ich kumpli, pewnie jakiś Portugalczyk, sądząc po imieniu - muszę przejechać przez miasto w ich towarzystwie. Zaraz, zaraz! Ja, Bokson, szef bandy, którego wszyscy się obawiają, z orłem i trupią czaszką na plecach, mam przejechać przez miasto z procesją upośledzonych umysłowo, z takimi, których jeszcze dwie godziny temu nazywałem mongołami? Chybam chory!

Ale nie mam czasu się wywinąć. Jacqueline, ta, która otworzyła mi drzwi, bierze mnie za lewą rękę, a Sophie, druga dziewczyna, za prawą. Kroczymy, trzymając się za ręce, jako tako nam to idzie. Jacqueline idzie, kulejąc, i opiera się na mnie. Sophie powtarza mi z bliska: „Lubię cię, Tim, bardzo cię lubię", obficie mnie opluwając. Za nami Dwór Cudaków na wolności. Byle nie zobaczył mnie któryś z kumpli, bo będzie wstyd!

Przechodzimy przez miasto i pół godziny później docieramy na plac przed kościołem. Przyjmuje nas Anglik, który po kolei z każdym się wita: „Dzień dobry, bracie, dzień dobry, siostrzyczko". Myślę sobie: „Ale liczna rodzina!". Obraca się w moją stronę:

- W porządku, bracie?

Zaraz, zaraz, przecież ja tego faceta wcale nie znam i nie jestem jego bratem! Mam braci i siostry, ale nas rozłączono. Nie znoszę, by jakiś cudzoziemiec wymawiał słowo, którego nie może podarować mi rodzina. Chyba temu Anglikowi dam po pysku. „Panowie Francuzi, uderzajcie pierwsi", mówił pan Leon. Właśnie w tej chwili mój nowy kumpel Philippe ciągnie mnie za rękaw:

- Chodź, pójdziemy do Jezusa. Trafił na właściwą chwilę. Wreszcie poznam jego słynnego kumpla Jezusa. Może jest dozorcą w kościele?

Wchodzimy do kaplicy. Zupełna cisza. W półmroku dostrzegam około setki klęczących osób. Zatrzymuję się, zdumiony. Naprzeciw mnie jest wielki krzyż oświetlony przez reflektor. Rozpoznaję gościa wiszącego na krzyżu. Często go spotykałem na poboczu dróg, na wiejskich kalwariach. Długowłosy, półnagi bandyta drogowy, z obolałą twarzą, dziurą w piersi i gwoździami w rękach i nogach.

Pomyliłem się. Jezus nie jest portugalskim kumplem,
ale tym, którego nazywają Chrystusem.

Jeszcze jedno zdziwienie. Ludzie nie patrzą na krzyż Jezusa znajdujący się na środku. Wszyscy są odwróceni w lewo. Mówię po cichu do Philippe'a:

- Oni są durni, patrzą w lewo, a Jezus jest z drugiej strony. Co im odbiło?

Za sobą słyszę syknięcia „ciiii..." Zaczynają mnie denerwować. Philippe szepce mi do ucha, wskazując palcem przedmiot w kształcie pozłacanego słońca, który znajduje się na białym stole:

- To Jezus, to ciało Jezusa, Święty Sakrament.

Gdyby był pełnosprawny, chcę powiedzieć - normalny, powiedziałbym mu: „Przestań bredzić, robisz ze mnie balona, co ty opowiadasz?".

Ale był dla mnie taki miły i cierpliwy, że wolę zmilczeć.

Nudzę się. Obracam głowę, obserwuję. Niektórzy z Arki pochylają się do ziemi, tak jak moi muzułmańscy przyjaciele, kiedy się modlą na budowie. Inni kucają z zamkniętymi oczami. Dziwne.

Patrzę na pozłacane słońce. Trudno mi uwierzyć, że są ludzie, którzy przemierzają całe kilometry, żeby spotkać się i nic nie mówić przed białym krążkiem, który nazywają Jezusem. Wyobraź sobie nocną knajpę bez muzyki i alkoholu, w której nikt się nie rusza! Hostie znam, jadłem całe setki jako chłopiec w kościele mojej dręczycielki-karmicielki. To tylko chleb. W dodatku nic nie rozumiem z ich pla, pla, pla. Święty Sakrament, monstrancja, tralala. Dla mnie to chińszczyzna. Albo łacina.

Ale ich twarze robią na mnie wrażenie. Niektóre rozjaśnia jakieś światło. Wszyscy są spokojni, pogodni. Mówię sobie: „Skoro oni potrafią dojrzeć w tym Jezusa, dlaczego nie ja? Przecież nie jestem bardziej durny niż inni. Spróbuję. Przybiorę właściwą pozycję, no i już! Powinno się udać".

Pochylam się i pochylam przez pięć minut, ale dalej nic nie widzę. Z pewnością czegoś nie zajarzyłem w instrukcji obsługi. Pewnie trzeba najprzód zamknąć oczy... Spróbujmy. Zamykam... Pięć sekund, dziesięć, piętnaście...

Dalej nic. Przecież nie spędzę nocy w ciemności! Otwieram. Nic się nie ruszyło. A mała biała hostia w słońcu dalej na mnie patrzy...

Zaczynam mieć kurcze w nogach, mam ochotę się ruszyć, kiedy jakiś facet ubrany w wielką białą suknię wstaje, bierze słońce i przenosi Jezusa za słup. Krzyczę:

- Zostaw go, nie miałem czasu go zobaczyć!

To prawda, mógłby w końcu uprzedzić! Facet w białej sukni odwraca się w moją stronę, sto osób patrzy na mnie, a ja mam nawet wrażenie, że Chrystus na krzyżu także na mnie patrzy. Wszyscy mają ten sam miły, rozbawiony wyraz twarzy. Pewnie sobie mówią: Jest tu niepełnosprawny bardziej niepełnosprawny od niepełnosprawnych!". Gość w sukni chowa Jezusa do szafy pancernej i przekręca klucz.

To dziwne. Dlaczego zamyka go na cztery spusty? Dziwne, że go zamyka. Trzeba będzie mu pomóc uciec.

A co jeszcze dziwniejsze, zdaję sobie sprawę, że nazywam Jezusem ten niemal przezroczysty kawałek chleba... Dlaczego?

Wychodzimy z kościoła. Po raz pierwszy w tłumie nie szukam bójki. Anglik, którego wcześniej o mało co nie skopałem, podchodzi do mnie:

- Podobało ci się, bracie?

Ten baran znowu zaczyna. Odpowiadam:

- Tak, to dziwne. Bardzo dziwne. Nawet śmieszne...

Ale to chyba ja muszę być dla niego dziwny, bo nic nie mówi i sobie idzie.

20. MAŁY KSIĄDZ NA STALOWYM RUMAKU

Wieczór z Jezusem i niepełnosprawnymi zupełnie wytrącił mnie z równowagi. Co się dzieje? W następnym miesiącu nie wygrywam walk tak szybko. Mam nadzieję, że Jezus nie zaczął zamieniać mnie w dziewczynkę.

Na domiar złego w wieczór adoracji Jezusa dziewczyna z Arki imieniem Karinę proponuje, że odwiezie mnie do domu po wizycie w kościele. Motor zostawiłem w Izbie. Mówię jej:

- Dziękuję, Karinę, nie warto.

Nalega. Chce zobaczyć mój dom, a ja tego nie chcę. Dalej mieszkam w bungalowie na budowie, z łóżkami stojącymi rzędem wzdłuż ścian i plakatami porno. Próbuję ją zniechęcić. Bez skutku.

- Naprawdę chcesz zwiedzać mojego Hiltona z dwunastego przedmieścia? Dobrze, moja panienko! Na pewno nie będziesz rozczarowana...

Ona prowadzi. Parkujemy przy ogrodzeniu. Pewnie się zastanawia, gdzie jesteśmy. Wchodzimy na budowę. Otwieram drzwi mojej budy i zapraszam ją

do środka. Zima jest ostra i w pomieszczeniu, oświetlonym jedną żarówką, jest lodowato. Zwiedzanie posiadłości nie trwa długo.

Czerwienię się z powodu „boazerii" porno. Czuję, że Karinę jest dziewczyną bardzo czystą, i nie chcę jej szokować. Przede wszystkim nie chcę, by mnie osądziła na podstawie chaty, którą aż nazbyt czuć samotnym mężczyzną. Ale to ona nalegała... Podoba mi się Karine. Nie jest podobna do innych dziewczyn. Jest w niej coś jasnego. Taka łagodna i jednocześnie zdecydowana.

Nie mam ochoty jej opuszczać. Idziemy na lody. Dyskutujemy. Z pochodzenia jest Żydówką. Przeszła na katolicyzm w Arce i jest odpowiedzialna za jedną ze wspólnot. Pragnie swoje życie poświęcić najuboższym i marzy o wyjeździe do Hondurasu, by tam otworzyć dom Arki. Honduras? Znam ten kraj dzięki panu Leonowi. Zatem wytaczam największe armaty i szpanując, zaczynam wyczerpujący wykład na temat tego kraju. To dziwne, ale nie mam ochoty jej poderwać. Imponuję jej, imponuję.

Z Karinę spotykam się często. Nie przeraża jej mój wygląd twardziela. W jej przyjaźni nie ma nic z pochlebstwa czy z poddania. Akurat jak trzeba. Podoba mi się. Świetna dziewczyna, ale z tych, przy których nie myśli się o uwodzeniu.

Pewnego dnia odwozi mnie do „domu" i akurat spotykamy Mohameda. Przedstawiam mu ją, rozmawiamy. Po jej odjeździe pytam algierskiego przyjaciela, o którym wiem, że uwielbia kobiety:

- Co o niej myślisz?

On także jest pod jej urokiem. Kiedy tłumaczę mu, że ona chce swoje życie poświęcić ubogim w Hondurasie, wykrzykuje „O la la!" i wzdycha: „To jest porządna dziewczyna". Jestem zadowolony. Mohamed potwierdza mój własny osąd.

We wrześniu 1975 roku Karinę wyjeżdża do Hondurasu, aby zamieszkać w Tegucigalpa w dzielnicy dla ubogich.
Bardzo mi się to nie podoba. Kiedy raz spotkałem dziewczynę nie taką jak inne, dziewczynę, która nie jest ani prostytutką, ani jedną z tych łatwych dziewczyn, co na mnie patrzą sarnim okiem, ona zmywa się! Wyjeżdża na koniec świata żyć z biednymi. A ja nie jestem biedny?

Mijają dni i mija mi złość Zaczynam uświadamiać sobie, jakie miałem szczęście, że spotkałem na drodze galernika ten płomień, który zmienił raczej samcze spojrzenie na kobiety. Karinę była moją pierwszą chrześcijańską siostrą.

Tuż przed startem powierza mnie opiece serdecznego brata, Fernanda. Ten siłacz także należy do Arki, gra w rugby, trenuje juniorów. Fernanda wszyscy nazywają Toto. Od razu jestem nim zauroczony. Lubi zabawę, a jego serce jest piękne. Nazywa mnie „małym braciszkiem", a ja wcale nie mam ochoty mu dołożyć. Walczymy razem na boisku w rugby. Ma wspaniałych kolegów, prawdziwych mężczyzn, prawych facetów.

Próbuje nakłaść mi rozumu do głowy. Ma z tym sporo roboty. Znowu mam ochotę na wygłupy, ale Toto pomaga mi z tego wyjść z anielską cierpliwością. Czasem buntuję się, ale on zawsze na mnie czeka.

Moja banda liczy obecnie około osiemdziesięciu członków. Jeździmy na motocyklach aż do Maubeuge albo do Pontoise, żeby na imprezach trochę porozrabiać. Trochę handluję i powiększam spory rachunek w banku, uzbierany z premii za zwycięstwa w walkach bokserskich.

Ludzie z Arki są biedni, a ich sposób życia bez przerwy mnie zdumiewa. Odwiedzam ich regularnie i próbuję zrozumieć ich dziwną planetę. Żyję coraz bardziej rozdarty na granicy zupełnie różnych światów. Czuję to rozdarcie.

Wielu z Arki mówiło mi o pewnym księdzu. To niejaki Thomas Philippe, który założył Arkę wspólnie z Jeanem Vanier. Mieszka w Trosly. Ponoć jego serce aż płonie z miłości do wszystkich poranionych przez życie.

- Zobaczysz, to święty! Koniecznie musisz z nim porozmawiać - zapewniają mnie. Pytam:

- Taki święty jak Don Bosco i Wincenty a Paulo?

- Tak, tak. Człowiek przepełniony miłością.

Postanawiam odwiedzić świętego z Trosly. Odkryłem życie Don Bosco i świętego Wincentego a Paulo w komiksach, jak miałem czternaście lat. Pożerałem je oczami, czytałem tam i z powrotem i płakałem ze wzruszenia. Ci wielcy ludzie fascynują mnie. Jeden z nich, prawdziwa siła natury, który życie poświęca dzieciom z ulicy, pokazuje im cyrkowe numery, a matka mu pierze i prasuje bieliznę! Drugi zajmuje miejsce wioślarza w piekle galer, odkupuje niewolników i zbiera porzucone dzieci! Bohaterowie!

Idę więc spotkać się ze „świętym" Thomasem Philippe'em, wyobrażając sobie, że spotkam jakiegoś Don Bosco. Kiedy dojeżdżam do Trosly, pytam o niego.

- Ojciec? Właśnie odprawia mszę.

Wchodzę do kaplicy Arki podczas komunii. Staję w kolejce za wszystkimi. Dochodzę do małego, łysego człowieczka, ubranego jak ksiądz, z pomarszczoną twarzą, z koroną ciemnych włosów wokół czaszki, zupełnie jak mnisi na opakowaniu camemberta.

„Ciało Chrystusa" - mówi do mnie i wyciąga hostię, myśląc, że chcę przystąpić do komunii. Kładę mu rękę na ramieniu, witając się jak na ulicy, i czuję sękaty obojczyk u słabiutkiego mężczyzny. Rozczarowanie. Ten Thomas jest tylko małym, niemal wyschniętym człowieczkiem. Mówię sobie: „To nie jest święty! To jakiś zredukowany model w porównaniu z takim olbrzymem Don Bosco. Święci to siłacze, krzepcy, piękni mężczyźni. Większe wymiary. Wiem o tym, bo spędzam z nimi cale dnie w opactwie Saint Riquier, odnawiając posągi Jana Chrzciciela, Piotra, Judy, Stefana. Nie ma takich kurdupli jak Thomas Philippe".

Ksiądz, zdziwiony, zostaje z hostią w ręku. Odwracam się do niego plecami i wychodzę z kaplicy. Idę w stronę motocykla, zdecydowany, że stąd spadam, kiedy wyrośnięty sprawny inaczej podchodzi do mnie i pokazuje mi z dumą swój rower.

- Nazywam się Didier, prawda, że mam piękny rower?

Śmieje się i nawija bardzo szybko, połykając słowa i ślinę. Nie rozumiem, co on bełkocze, i mam gdzieś jego bicykl. Nalega:

- Zobacz, jaki mam rower, zobacz!

No dobra, oglądam rower Didiera, a on cały czas go poleruje. Nie mam wyboru, bo mnie nie puści. W tym momencie pojawia się ojciec Thomas. Kieruje się w moją stronę, a ja umykam przed jego spojrzeniem i spieprzam do stojącego niedaleko motocykla. Idzie za mną. Czuję się zażenowany. Uważam, że dziwnie wygląda w swojej białej sukni.

Ten mały człowieczek zdecydowanie mnie onieśmiela. Pod gęstymi brwiami widać dobre, łagodne oczy.

Odpalam motor jednym kopnięciem. Podchodzi do mnie i zaczyna rozprawiać o motocyklach. Jestem zdumiony. Moi koledzy z Arki uprzedzali mnie: „To supermózg, mistrz filozofii i teologii, jeden z najinteligentniejszych ludzi na naszej planecie". Nie ma co, supergość. A teraz supermózg interesuje się moim stalowym rumakiem. Mówię sobie: „Zaraz cię dostanę".

- Ojcze, czy chce się ojciec przejechać na motocyklu?

- Bardzo chętnie. Bardzo to lubię.

Cholera, wpadłem. Myślałem, że będzie próbował się wywinąć. Teraz nie mogę się wycofać. Siada za mną, wołam do niego:

- Proszę się trzymać!

Ruszamy pełnym gazem. Myślę sobie: „Przycisnąłeś mnie, więc mi za to zapłacisz! Oto siedzę na motocyklu z mnichem w białym habicie - oby kumple mnie nie zobaczyli! Ostatnio mam dziwaczne znajomości: ksiądz, niepełnosprawni. Ale póki co, księżulku, popamiętasz naszą przejażdżkę!".

Walimy do Compiegne, nie bacząc na ograniczenia prędkości. Funduję mu rodeo, które opracowałem, by gubić gliniarzy i podrywać lolitki: zjazdy po schodach, slalom po chodnikach, jednokierunkowe ulice na tylnym biegu, czerwone światła, lotna po zewnętrznym bulwarze... Idealna trasa, by moje dziewczyny poczuły dreszczyk. Czuję, jak księżulo mnie się trzyma. Nic nie mówi. Musowo: siny i umiera ze strachu.

Wracamy do Trosly przez las. Pokazuje mi domek koło kaplicy. Zatrzymuję się. Zsiada. Pytam z ironią:

- Podobała się przejażdżka?

Mokre oczy, pogodne oblicze. Odpowiada zupełnie pewnym głosem:

- Było bardzo przyjemnie!

Zatkało mnie! Rozmyślam nad tym, co mogłoby mu zaimponować, kiedy bierze mnie za rękę, przytrzymuje w swojej, całkiem pomarszczonej, i z wielką łagodnością proponuje:

- Nie chciałbyś wybaczenia Jezusa?

Gapię się na niego, gapię z ogromnym znakiem zapytania w oczach:

- Wybaczenia...? Co to za historie?

Puszcza moją rękę, cofa się o krok, zastanawia się przez chwilę i wypowiada magiczne zdanie:

- Może ci to dobrze zrobić...

Jestem tylko nieszczęśliwym chuliganem, byłbym chyba głupi, gdybym nie korzystał z czegoś, co mi może dobrze zrobić. Jestem gotów jeść z każdego pieca.

Znowu bierze moją rękę. Nagle zdaję sobie sprawę, że nie jestem chrześcijaninem. Wysuwam rękę z jego dłoni:

- Proszę przestać. Nie należę do waszej paczki. Jestem nikim! Nawet nie jestem ochrzczony...

Patrzy na mnie ze zdziwieniem. Kładzie mi lewą rękę na sercu:

- Jezus zna twoje serce. Przemów do niego łagodnie, od serca. On ciebie zna i kocha.

Nie trzeba skończyć uniwerku, żeby to skapować. Ksiądz zamyka oczy. Naśladuję go. Nudzę się w ciemności, więc otwieram oczy, patrzę na niego. Jego usta szepczą niesłyszalne słowa. Jest piękny.

Po raz pierwszy uważam, że mężczyzna jest piękny. A przecież ojciec Thomas nie jest ani Delonem, ani Redfordem, ani Schwarzeneggerem. Mówię sobie: „Hej, Tim, chyba zmieniasz orientację".

Otwiera oczy pełne światła i szepcze:

- Czuję, że masz się dobrze.

To prawda, nie czuję się najgorzej. Nawet jestem dziwnie spokojny.

Gdy mam odjeżdżać, bierze mnie pod rękę i mówi:

- Przyjeżdżaj, kiedy zechcesz. Klucz chowam tutaj. Uważaj na siebie!

Zmykam nieco poruszony tym spotkaniem i modlitwą.

Jestem umówiony siedemdziesiąt pięć kilometrów stąd ze swoją bandą. Małe *tournée* po balach, żeby poprawić pracę nóg. Na Ziemi jest sobota wieczorem. Jeszcze nie jestem chrześcijaninem, a już stałem się hipokrytą... Szukam alibi, żeby wyjaśnić dwie i pół godziny spóźnienia. Przecież nie przyznam się moim tatuowanym, że byłem na mszy, że obwoziłem księdza na motorze i że obdarzył mnie wybaczeniem Jezusa!

Nie muszę kłamać, koledzy o nic nie pytają. Podczas popijawy w mojej zamglonej głowie świta o czwartej nad ranem pewna myśl. Gdyby tak złożyć wizytę ojcu Thomasowi? Proponował mi przecież, bym przyjeżdżał, kiedy zechcę? No to jazda! Zobaczymy, czy rzeczywiście mówi od serca, czy to lanie wody. W ten sposób zawsze testuję moich przyszłych przyjaciół, by ich przesortować i nie wiązać się z fałszywymi.

Zostawiam moich kumpli. Kierunek Trosly. Pełny gaz nocą. Wioska śpi. Znajduję klucz we wskazanym miejscu, ale drzwi i tak są otwarte. Wchodzę na palcach. Księżulek śpi spokojnie, taki ufny. Zbliżam się do jego łóżka. Budzi się bez strachu. Spuszcza nogi na ziemię, uśmiecha się. Rainy i żwawy, spoziera dociekliwie. O pół do piątej nad ranem słyszę pytanie:

- Chcesz jeszcze wybaczenia Jezusa?

Myślałem, że doprowadzę go do ostateczności, a on przyjmuje mnie tak jak ojciec syna.

Ten ksiądz naprawdę mnie usadził.

21. ELEKTROWSTRZĄS PRZEBACZENIA

Thomas Philippe, mój mały księżulek...

Ochota, by go zobaczyć, nachodzi mnie zupełnie jak ochota na sikanie. Przychodzi ot tak, rano, i pędzę do Trosly. Za każdym razem ojciec Thomas obdarza mnie wybaczeniem Jezusa. Otrzymuję w ten sposób zupełnie za darmo wspaniały dotyk miłości, choć nie bardzo wiem, co przeżywam. To tak, jakbym pił apenrif Odbudowuje mnie w niewidoczny sposób.

Lubię patrzeć, jak ojciec się modli z zamkniętymi oczami. Nazywam go ojcem, gdyż nim jest. Z kolegi stał się przyjacielem; tego przyjaciela wybrałem na ojca. Miałem ojca przemocy, a Bóg ofiarował mi ojca miłosierdzia, który całkowicie otacza mnie opieką. Zupełnie mi burzy obraz ojca. Już mogę sobie wyobrażać Boga Ojca i nie mieć ochoty z nim się boksować. Mówię sobie:„Jeżeli Bóg jest nieskończony, musi być jeszcze lepszy od ojca Thomasa... Czy to możliwe? To byłoby niesamowite!".

Te spotkania wstrząsają moim sercem. Powoli czuję, jak topnieje we mnie nienawiść do ojca, który mnie począł. Chciałbym zachować płomień zemsty, zatrzymać go. Pozwolił mi żyć, stać twardo na nogach, uderzać mocniej. Zależy mi na nim. A jednak czuję, że mimo woli gaśnie we mnie. Co się dzieje?

Nie zostałem przyjęty do mojej rodziny, zostałem gwałtownie odrzucony. Moje pragnienie zemsty jest tak silne, że chcę zabić ojca. Ojciec Thomas leczy te rany, otwierając swoje ramiona: wpuszcza mi w serce kropla po kropli miłość, która zaczyna mnie zmieniać.

Przy każdym spotkaniu - wybaczenie Jezusa. Chwile pokoju.

Nie mówię nic księdzu, nic Jezusowi. Zamykam moją wielką gębę. Ojciec Thomas w milczeniu modli się przy mnie, z ręką na moim ramieniu. Zawsze wcześniej otwieram oczy, żeby zobaczyć, jak się modli. Jest taki piękny, taki prawdziwy, rozświetlony od środka. Zamieniam się w nienasyconego konsumenta miłosierdzia. Chorego na bulimię wybaczenia. Domek ojca Thomasa zamienia się w stację benzynową miłości. Przyjeżdżam jak najczęściej napełnić bak.

Właśnie dokonuję wymiany oleju i smarowania serca, kiedy ktoś stuka do okna. Ojciec otwiera i mówi:

- Proszę minutkę poczekać!

„Minutki" ojca Thomasa są bardzo elastyczne, bliżej im do półgodziny niż do sześćdziesięciu sekund. Przed jego drzwiami zawsze stoi kolejka. Ludzie przychodzą z daleka prosić go o radę, współczucie i pociechę. Jego goście

bardzo różnią się wyglądem, doświadczeniem życiowym, środowiskiem społecznym i kulturą.

Nagle coś we mnie zaskakuje. Czuję elektryczny wstrząs w mojej duszy wielkiego grzesznika, kiedy widzę, jak ten człowiek rozdziela między wszystkich minuty-harmonie. Daje swoje życie, wszystkie małe minutki swojego życia, gdy pozostaje do całkowitej dyspozycji tych, którzy pukają do jego drzwi, nawet o czwartej nad ranem. Jest otwarty na wszystkich przez cały czas. Pozwala się zżerać wszystkim, skromny, dyskretny i pełen światła, jak hostia.

Ten święty nagle wybebeszył moje młode, szpanerskie flaki. Jak Boży Konduktor, który pomaga wejść do Królestwa, nie żądając ani biletu, ani świadectwa chrztu. Przyjął mnie surowego, nieobrobionego. Nie oceniał po gębie, po skórzanej, czarnej kurtce i wysmarowanych dżinsach, po długim końskim ogonie urągającym przyzwoitym etykietkom społecznym. Pozwolił mi podróżować pierwszą klasą TGV na spotkanie z Bogiem Ojcem, Bogiem żywym, Bogiem pełnym miłości. Wzbudza we mnie głód poznania Go i postawienia sobie pytań o sens życia. Patrzy na moją niewiedzę z szacunkiem. Odpowiada na pytania z niekończącą się cierpliwością i nigdy nie ocenia.

Czasem atakuję go, zasypuję uwagami, biję się z myślami i nie chcę dać się tak łatwo przekonać:

- Jeżeli twój Bóg jest miłością, ojcze, to dlaczego cierpi porzucone dziecko, dlaczego cierpi kobieta, widząc, jak jej syn umiera?

Czasami odpowiada słowami, a czasem milczeniem. Często gdy milczy, patrzy na krucyfiks.

Pewnego dnia mówi mi:

- Jezus nie odpowiedział na wszystkie pytania. Ani apostołowie, ani ciągnące za nim tłumy nie były w stanie wszystkiego usłyszeć. Musimy pogodzić się z tym, że nie ma odpowiedzi na wszystkie nasze pytania. Ale to wcale nie przeszkadza słuchać wszystkich pytań zadawanych przez ludzi...

Im częściej dostaję przebaczenie Jezusa, tym bardziej, głęboko w środku czuję się przyparty do muru: muszę zmienić mój sposób życia. Nie można odbudować życia na „wartościach", które do tej pory pozwalały mi przeżyć: na zemście, podejrzliwości, przemocy... To dla mnie nieznana droga. Tutaj dochodzi do prawdziwej walki. Tu się ta walka zaczyna.

Ojciec Thomas stopniowo koi moje wewnętrzne rozterki. Przebaczenie zabliźnia rany porzucenia. To prawdziwy misjonarz żywego Boga, apostoł ognia. Istota nadzwyczajna. Ranili mnie chrześcijanie i księża. Zaczynam ich kochać poprzez niego.

Widuję się z nim pięć minut. Każdego dnia, przez cały rok. Mam ochotę się zmienić, kiedy z nim jestem. Czuję, jakie ogromne zadanie piętrzy się przede mną. Ale nie tracę nadziei. Umacnia mnie, upewnia samą swoją obecnością. Czasem pragnienie nawrócenia pada w gruzy. Wywala mi bezpiecznik. On nigdy nie traci głowy. Przyjmuje mnie bezwarunkowo. Musi być na obraz Boga,

który nieustannie schodzi coraz niżej, by facet, który upada, wpadł Mu prosto w ręce.

Dobroć ojca Thomasa wyprzedza moją nędzę. To zawsze on proponuje mi wybaczenie. Jestem zbyt biedny, by o nie prosić.

Dostaję od niego trzy skarby: bezwarunkowe przyjęcie, wybaczenie i nadzieję.

Przychodzę z nicości, a w sercu mam tylko noc. Mały ksiądz, na pozór kruchy, lecz zawęźlony jak korzeń wino-rośli, w duszy solidny jak skała, w tej melasie zasiał gwiazdy. Później pomógł zaświtać jutrzence nadziei. Zrodził we mnie poczucie, że zostałem stworzony dla szczęścia miłości, dla wiecznej miłości i że nawet chuligan może to dostać. Bierze mnie takiego, jaki jestem. Nie próbuje mnie zmienić. Ten ksiądz jest kanałem miłości.

Nadziei nie otrzymuje się za pomocą dotknięcia czarodziejską różdżką Ludzie dobrej woli, kobiety, dzieci, osoby starsze biją się z rozpaczą otaczającą świat i pomagają nadziei wzrastać. Nie możesz przejść obok i ich nie dostrzec. Promieniują. To tak jest, że pytania stawiają ludzie i ich sposób na życie. A nie idee.

Jedynie czyny mogą odwrócić zębate koło przemocy. Akty pokoju, prawdziwe akty miłości. Hojność, która niczego w zamian nie oczekuje, rozłącza złość i rozbraja bombę zemsty.

Kiedyś przypomnisz sobie ten bezinteresowny gest, który dla ciebie wykonano. Przestaniesz żyć w rozpaczy.

Bóg dał mi wspaniały prezent, gdy ofiarował mi ojca Thomasa.

W dniu, w którym stał się moim ojcem, postanowiłem wejść do jego rodziny. Postanawiam zostać chrześcijaninem. Kiedy mu o tym mówię, czerwieni się ze szczęścia. Oczy błyszczą mu z radości.

Zależy mi jednak na wypowiedzeniu ostatniego zastrzeżenia, pytania, które - jeśli wolno tak powiedzieć - dręczy moje ciało:

- Co robisz ojcze ze swoim życiem seksualnym? Bo mnie, jak sobie nie pociupciam, bolą jaja... A ciebie?

Zagryza wargi, przez chwilę szuka słów, po czym odpowiada bardzo zwyczajnie:

- Twoja seksualność jest jak motocykl. Żeby móc zjeżdżać po schodach, trenowałeś, upadałeś, podnosiłeś się z powrotem, nie spieszyłeś się i w końcu opanowałeś pojazd. Tego dnia byłeś szczęśliwy... Opanowanie sfery seksualnej nie przychodzi ani w jeden dzień, ani w dwa tygodnie. To długi ciąg małych aktów opanowania. Ale jakie szczęście, kiedy człowiek nauczy się zjeżdżać po schodach!

Najwyraźniej nie zapomniał naszej eskapady. Ciągnę dalej:

- Nabrałem złych przyzwyczajeń! Latam za babami...

- Przyzwyczaiłeś się startować na tylnym kole na światłach? Żeby się zmienić, musisz sobie na początek uświadomić swoje przyzwyczajenia. Potem spróbujesz wystartować, pierwszy raz nie odrywając przedniego koła. Przyzwyczajenie przychodzi za pierwszym razem. Potem to już niemal wygrana... Spróbujesz, zobaczysz.

Nigdy o tym nie myślałem. Aż mnie przytkało. Jestem pełen nadziei. Ale nie odpowiedział mi na całe pytanie:

- Ale jak ty, ojcze, dajesz sobie radę z seksem, skoro nie masz do niego prawa?

Zerka na mnie przyjaźnie, wstaje i idzie po książkę do swojej biblioteki.

- Przeczytaj, to zrozumiesz. Pożyczam ci.

Wychodzę z tomiskiem pod pachą. Nie jestem wcale pewien, czy znajdę odpowiedź na moje pytania w książce zatytułowanej *Mistyczna miłość świętego Jana od Krzyża i świętej Teresy z Avili.* Jednak tego samego wieczoru próbuję się w niej pogrążyć. Mam wrażenie, że to łacina. Absolutnie nic nie kapuję.

Tydzień później odnoszę mu tę książkę. Absolutnie zdruzgotany, bo nie znalazłem rozwiązania męczącego mnie problemu.

- Twoje arcydzieło, ojcze, to lanie wody. Po pierwsze, to zupełnie jak łacina, a po drugie, ze mną jest inaczej ! Ojcze, kocham kobiety, naprawdę kocham kobiety!

Uśmiecha się, namyśla krótką chwilę, spogląda na mnie, zastanawia się nad tym, że się różnię od niego, i daje wybaczenie.

Kiedy mam sobie pójść, mówi, że mnie kocha; i dodaje, tak jakby powierzał mi jakiś sekret:

- Zawsze trzeba dążyć do tego, co piękniejsze.

Zupełnie mną wstrząsa takie wyznanie czystego, bezinteresownego uczucia. Tak mało jest ludzi, którzy mają odwagę dać ten wielki prezent szczęścia. Wiedzieć, że się jest kochanym, i słyszeć, jak ktoś to mówi. To magiczny eliksir przeciw przemocy, buntom i złości.

Jego homeopatyczna kuracja zmienia mnie z dnia na dzień. Staję się „nawróconym". Bożym szaleńcem, w każdym tego słowa znaczeniu. Dla innych jest to trudne do wytrzymania. Zapalam się, Ewangelię chcę traktować dosłownie i odbudowywać Kościół, jak święty Franciszek z Asyżu. Uważam, że katolicy nie są dość aktywni.

Janinę, bliska współpracowniczka ojca Thomasa, umie pohamować moje mistyczne zapędy. To kobieta o żywym umyśle, sercu artystki, która umie słuchać najprzeróżniejszych ludzi i z każdego wyciągać to, co najlepsze. W przeciwieństwie do innych z Arki, którzy obchodzą mnie z daleka, ona ma do mnie zaufanie. To cenny prezent. Na mojej liście przebojów Janinę zajmuje miejsce zaraz za ojcem Thomasem, który otrzymuje Wielkie Złote Serce.

Kieruje la Ferme, wspólnotą, domem modlitwy i przyjęć Arki w Trosly-Breuil, gdzie mieszka ojciec. Oddała mi do dyspozycji małą przyczepę

campingową, która staje się moim pałacem. Mam dla siebie pokój, dla siebie! Czuję się jak książę, na własnych śmieciach, to pomaga mi w łagodnym powrocie do społeczeństwa.

Kierujący Arką wiedzą o moich manualnych zdolnościach i znajdują mi małe robótki. Dzielę więc życie pomiędzy salę bokserską - jestem teraz zawodowcem - a Trosly, gdzie w różnych domach wykonuję drobne naprawy. Próbuję odłączyć się od bandy i niektórych ciemnych sprawek. Chcę zmienić swoje życie.

W Arce znajduję pożywienie dla serca, odbudowuję się; na sali bokserskiej topię pożar pożądania. Uprawiam sport i robię to w sposób coraz bardziej obojętny. Jedyny powód, dla którego boksuję - zemścić się na ojcu - powoli znika. Uświadamiam sobie, że im bardziej walczę ze swoją brutalną przeszłością, tym bardziej sam staję się brutalny.
Muszę się nauczyć kochać tę przeszłość. To będzie moja największa walka.

Szokuję sporo ludzi w Arce. Ale ojciec Thomas chroni mnie. To prawda, jestem nieprzewidywalny. Dojrzewanie bez wewnętrznej struktury znacznie zwiększyło moją impulsywność. Mam walczyć za granicą, wykorzystuję to i nagle wyruszam w podróż. Odnajdują mnie po kilku dniach, kiedy strzelam z pistoletu do gołębi, które zagnieździły się pod dachem kaplicy Arki, i wprowadzam nowych w arkana polowania. Ale wcale to mi nie przeszkadza, żeby brać do domu ranne i chore zwierzęta i zajmować się nimi. Żywię do nich sympatię.

Czasami przeszłość dogania mnie wtedy, gdy teraźniejszość rani. Wtedy niebieskie niebo pokrywa się w jednej chwili warstwą chmur.

Pewnego popołudnia brutalnie dopada mnie chandra. Moja przyjaciółka Martine zrobiła mnie w konia. Ta wesoła i urocza paryżanka przyjeżdża trzy razy w tygodniu pomagać w recepcji. Obiecała mi lekcję francuskiego o piętnastej, a ja czekam na nią od pół godziny. O piętnastej trzydzieści wściekły wsiadam na motocykl. Wracam do moich kumpli. Powroty są gorące, a nawet wzruszające, tak jak spotkanie dawnych towarzyszy broni, którzy wspominają swoje czyny. Nie chcemy się rozstać. Kradniemy kury, kaczki i króliki i na wsi organizujemy grilla. Zabawa ciągnie się przez całą noc.

O piątej nad ranem zbieram pozostałości ptactwa, któremu udało się uniknąć orgii. Chcę je zawieźć ojcu Thomasowi. Wstaje dzień. Nagle przed jego drzwiami, trzymając w rękach gdaczącą zdobycz, zdaję sobie sprawę z własnej głupoty. Budzę ojca. Przyjmuje mnie, a widząc zwierzęta, pyta:

- Chcesz, bym je pobłogosławił, jak święty Franciszek z Asyżu?
- Nie, ojcze, proszę się nie śmiać, to poważna sprawa!
- Co jest takie poważne?

Każe mi usiąść, wysłuchuje i dobrotliwie chichocze, poklepując mnie po ręce.

- Wcale nie taka poważna, to nie renault 4L!

- Ale co ma renówka wspólnego z moimi kurami i nocnym bluesem?
- Wybacz, wytłumaczę ci. Pewna osoba przebywająca w domu Arki właśnie ukradła renówkę. Chcę ci tylko powiedzieć, że należy relatywizować i nie osądzać się same-mu bardziej surowo, niżby uczynił to Nasz Pan. Kochanie samego siebie jest rzeczą najtrudniejszą.

Odpuszcza mi w imieniu Jezusa, kiedy spodziewałem się być osądzony i porzucony.

Tego ranka dobroć i cierpliwość mojego ojca sprawiły, że coś zrozumiałem. Jezus mnie nie opuści i wybaczy mi głupoty mojej nieokrzesanej przeszłości. Jeżeli ojciec Thomas mi wybaczył, Bóg także wszystko mi wybaczył. Tym samym chcę należeć do Kościoła, do wielkiej rodziny. Godzę się na wszystko, nawet na posłuszeństwo, biorę wszystko, wszystkiego jestem spragniony.

Chcę należeć do bandy chrześcijan.

Przedstawiam dyrektorce Arki moją kandydaturę do pracy w Arce w charakterze asystenta. Rzeźbię w kamieniu, jestem Towarzyszem Obowiązku, chcę teraz zostać chrześcijańskim uczniem. Z miłym uśmiechem odpowiada mi:
- Zobaczymy za rok.

Rozczarowanie potworne. Próbuję właśnie sklecić moje życie, a tu rusztowanie rozwala się z hukiem. Ja postanowiłem się zmienić, nawrócić, a tu wyniośle mi mówią: „Nie tak od razu!". Za rok mogę już nie żyć, moja damulko! Wiesz, ile można przez rok popełnić głupstw?

Tego dnia ubliżam Bogu i jego bandzie. Kobiecina dostaje za swoje. Chcesz się z tego wydostać, ale starzy chrześcijanie, ci, którzy znają tajemnicę, skarb, Słowo Boże, fundują ci zimny prysznic, zamiast wyciągnąć do ciebie rękę! Wyrzucam z siebie, rycząc:
- To wszystko na wiatr, puste słowa!

Opuszczam Arkę wściekły i zbuntowany. Moja noga więcej tam nie postanie, przysięgam! Nie będą ze mnie robić wała.

Półtora roku później zrozumiem, że dyrektorka Arki oddała mi w ten sposób kolosalną przysługę.

22. DWADZIEŚCIA JEDEN LAT MÓJ PIERWSZY PREZENT URODZINOWY

Zostawiłem bandę kumpli-galerników, a banda chrześcijańskich kumpli właśnie mnie odstawiła. W obydwóch światach znalazłem się na marginesie. Po raz kolejny jestem sam. Wałęsam się po stolicy, przeżuwając bunt i gorycz.

Ośmiornica przeszłości wślizguje się we mnie i wpycha macki rozpaczy. Zakręcają, zaciskają się na mnie, zaczynają dusić. „Nie, nigdy nie potrafisz się zmienić..."

W trzecim dniu błądzenia trafiam przypadkiem na Porte d'Orléans. Widzę autostopowicza, worek na ziemi, podniesiona ręka. Mówię sobie: „Czemu nie? Spróbuję". Podnoszę rękę. Jakiś autostopowicz krzyczy na mnie:

- Pojawiłeś się ostatni, więc idź na koniec, tam. To nie twoje miejsce!

Co on się wpieprza, bydlak jeden! Zawraca mi głowę! Podchodzę, żeby na niego podnieść coś więcej niż kciuk, ale sobie przypominam, że dałem słowo Bogu. Pomstując, ustawiam się w ogonku.

- Możesz podziękować Bogu, bydlaku...

Jeszcze nie podniosłem kciuka, kiedy zatrzymuje się citroen 2cv. Kierowca, facet w rodzaju *viking-baba-cool-peace and love,* pyta:

- Dokąd jedziesz?

Trzymam w górze kciuk, bo chciałem spróbować autostopu, ale nie myślałem jeszcze o dalszej części programu. Więc go pytam:

- A ty gdzie jedziesz?

- Doteze.

Każę mu powtórzyć. Doteze? Kierunek nieznany. Albo czegoś nie rozumiem. Mówię sobie: „Gość musi być ze wsi. Wiocha, gada, jak ja". Więc ciągnę:

- A co będziesz robił w Doteze?

- Jadę na camping.

- No dobra, to wsiadam.

- Nie masz plecaka?

- Nie, nic. Nic nie mam.

Nic, tylko ręce w dziurawych kieszeniach. Mój szofer jest czystym produktem 1968 roku, z lekką skłonnością do trawki. Jest miły i pokojowo nastawiony. Po pięciu godzinach kręcenia się po małych dróżkach dojeżdżamy, popyrkując, do wioski w Burgundii o nazwie Taize. Mówi:

- Jesteśmy! Pojmuję, że Doteze to do Taize, a nie jakaś gwara. Dinozaur zrozumiałby szybciej...

W wiosce leżącej nieopodal Cluny w Burgundii osiadła religijna wspólnota ekumeniczna, która głosi pokój, pojednanie i braterskie spotkanie. Zbierają się tutaj w atmosferze bardzo *cool* młodzi z całego świata. Arka przygotowała mnie na tego rodzaju klimaty. Sympatyzuję ze wszystkimi. Integruję się z grupą fantastycznych Belgów i Włochów. Jest między nimi głęboko upośledzony chłopiec w wieku szesnastu lat imieniem Fredo. Bardzo, ale to bardzo go polubiłem. Ponieważ nie chodzi, noszę go na rękach. Do tego fotel na kółkach, gdyż w wiosce pełnej namiotów ciągle zapada się w błoto. Jest to również sposób, by się czymś zająć podczas modlitw, które dla kogoś tak narwanego jak ja zdają się nie mieć końca. Przynajmniej mam jakąś rolę i wiem, czego się trzymać. W przeddzień odjazdu, na początku września Fredo pyta mnie:

- Nie przyjechałbyś do mnie do Belgii na Boże Narodzenie? Udaję, że się namyślam, i odpowiadam:

- W Boże Narodzenie jestem zajęty, ale mógłbym przyjechać 27 grudnia.

Boże Narodzenie jest moim wrogiem. Kiedy nie masz rodziny, rodzinne święto to witaj trwogo. Widzisz prezenty pod choinką, a gospodarz chce być dla ciebie miły i mówi: „Chodź zobaczyć piękną choinkę, popatrz, jakie piękne łańcuchy. Popatrz, ten prezent dostałem od ojca, ten od matki. Zobacz, co mi przynieśli dziadkowie! A ojciec chrzestny...". Ty nic nie mówisz. Nie dość, że nie dostałeś prezentów, to nie masz ani ojca, ani matki, ani dziadków... Pojawia się bunt, że nie jesteś taki jak inni, pojawia się chęć niszczenia. Łańcuchy mam głęboko gdzieś!

Zegnam się więc z Fredo, obiecując mu:

- Niech będzie 27 grudnia. Ciao!

Cztery miesiące później, w przewidzianym terminie, ląduję w Brukseli. Spotykam się z moim niepełnosprawnym przyjacielem. Spędzam z nim trzy wspaniałe dni. On także mieszka w domu Arki, założonym przez księdza w belgijskiej stolicy. Cały czas spędzam z przyjacielem, a kiedy szykuję się do odjazdu, ksiądz, ojciec Roberty, pyta mnie:

- Nie chciałbyś tutaj trochę zostać i mi pomóc? Potrzebuję ludzi.

Ponieważ myślę nad tym tak szybko, jak to tylko możliwe, dodaje:

- Zdaje się, że jesteś wysłannikiem Matki Boskiej.

Wybucham śmiechem i mówię:

- Opowiem księdzu mój życiorys. Zobaczymy, czy nadal będę wysłannikiem Matki Boskiej!

Streszczam moją wizytówkę... To prawda, nawróciłem się, ale wcale jeszcze nie zarzuciłem pokrętnych zachowań:

- Dzisiaj jestem w formie, wyznaję Panu Bogu miłość, podejmuję dobre postanowienia, zapalam się... Ale na drugi dzień - zapominam o wszystkim i odpadam!

Ojciec Roberty, przystojny mężczyzna okazałej postury, słucha mnie z uwagą. Jego oczy zachodzą mgłą, a ja wtedy przypominam sobie moją sędzinę. Myślę sobie: „Dziwne, ksiądz i sędzina zamieniają się w fontanny, gdy mnie słuchają!". Wzrusza mnie to, czuję do księdza sympatię:

- Zgoda, jestem do dyspozycji. Jeżeli mogę w czymś pomóc...

Spędzę półtora roku, pomagając niepełnosprawnym ze wspólnoty La Branche (Gałąź), robiąc czasem zastępstwa w La Ruche (Ul), innej wspólnocie. Noszę, ubieram, myję, karmię, noszę do toalety i wychodzę na spacer z nowymi braćmi i siostrami z wyboru. Modlę się również z nimi podczas tych spontanicznych liturgii, które sobie upodobali. Zastępuję im ręce i nogi; oni to zaczyn mojej odbudowy. Przeprowadzam w głowie luksusową przeprowadzkę. Nieprzeciętny prezent.

Rano, przy wstawaniu, w sercu każdego rozbrzmiewa muzyka. U wszystkich poza Jean-Paulem. Ten alpinista, zdobywca Himalajów, jest sparaliżowany z powodu idiotycznego upadku w grocie, niedaleko miejsca zamieszkania. Jego

żona zginęła niedługo potem w wypadku samochodowym. Stracił wszystko, nawet możliwość poruszania się. Jest całkowicie zależny od fotela na kółkach. Kiedy rano przychodzę go umyć, zrzędzi. Przeżuwa swoje cierpienie. Czasami przybity, zniechęcony, zaniedbuje się.

Któregoś dnia opieprzam go:

- Jean-Paul, dość tego cyrku! Skarżysz się, że sam nie potrafisz nic zrobić, nawet pójść do kibla. A wystarczyłoby, żebyś choć trochę popracował nad muskularni. Mógłbyś się sam poruszać na fotelu i miałbyś choć trochę intymności.

To nim wstrząsa. Odpowiada: „banco". Zaczyna codzienną gimnastykę ramion i barków. Żeby pomóc mu trenować, zapinam się jak on na fotelu i podnoszę te same ciężary.

Po trzech miesiącach myje się, tańczy rocka na dwóch kółkach fotela, prowadzi samochód i sam składa fotel.

Sześć miesięcy później ma mięśnie jak drwal i wraca na studia. Dzisiaj Jean-Paul jest tłumaczem i mistrzem w podnoszeniu ciężarów.

Prowadzi wieczorki taneczne w naszej wspólnocie, bawimy się jak wariaci. Jestem pewien, że dobry Bóg połączył nas, byśmy się wspierali. Trochę mu pomogłem, ale wysiłki i marzenia Jean-Paula są dla mnie ukrytym motorem. Kiedy chcę wszystko rzucić, mówi ze śmiechem:

- Tim, zachęcasz nas do walki, a sam chcesz stąd spieprzać dlatego, że jakaś wychowawczyni cię denerwuje? Jeżeli wyjedziesz, będziesz bydlakiem. Musisz to wziąć na siebie. A w dodatku lubię cię. I co, masz to gdzieś?

No jasne, za pomocą takich argumentów... Jean-Paul, dziękuję ci za twój opieprz. Idąc za jego radą, zwracam się do wychowawczyni, która mnie denerwuje, wszystko sobie wyjaśniamy, a na koniec wrzucam ją w ubraniu do wanny. Konflikt kończy się ogólną zabawą. Chrztem na nowej drodze.

Pozostanę w tej wspólnocie Arki przez półtora roku. To wyjątkowy czas odbudowy. Ja, wiecznie dumny buntownik, *champion, macho,* pępek świata uczę się być w służbie najsłabszych. To odświeżające! Niepełnosprawni są moimi panami. Słucham ich. Bez przesady, mój temperament z trudem słucha. Muszę sam ze sobą walczyć, by przystać na taką dyscyplinę. Na pokorę.

Pewnej nocy wielokrotnie budzą mnie, bym zniósł kilka osób do ubikacji. Pod koniec jestem wyczerpany i nerwy mnie ponoszą:

- Jeżeli ktoś po mnie zadzwoni, zrzucę go ze schodów.

Oczywiście, ktoś mnie woła. Wstaję. Idę do pokoju tej, co dzwoniła, biorę ją na ręce; pewnie się zastanawia, dlaczego tak długo ją sobie układam. Zbliżam się do balustrady i w chwili, w której mam ją zrzucić ze schodów, czuję, jak ręką obejmuje mnie za szyję. Nagle zdaję sobie sprawę, że niepełnosprawni wykonują pod moim adresem gesty, na które nie zdobyli się nigdy moi rodzice.

Zabieram ją więc do ubikacji. Kładę się z potwornym bólem głowy. Kiedy dusi się w sobie złość, musi ona znaleźć jakieś fizyczne ujście: mnie paruje przez czachę.

Następnego dnia rano, w domu, podczas normalnych zajęć słyszę dziwny dźwięk za drzwiami. Dobiega regularne stukanie. Tyk... tyk... tyk. Wchodzę do pokoju i widzę, jak młody chłopak, ciężko sparaliżowany, próbuje pisać na maszynie. Ma zdeformowaną twarz, usta wykrzywione na lewo, oczy błądzą na wszystkie strony. Lubię Frederica. Rano delikatnie przesuwa mi ręką po włosach, by powiedzieć mi dzień dobry. Czasami mięśnie puszczają, ciągnie mnie za włosy lub niechcący uderza głową. Pomimo kalectwa, które nie pozwala mu w żaden sposób porozumiewać się za pomocą słów, Frederic znalazł sposób, by nawiązywać kontakt z innymi: maszynę do pisania.

Nigdy nie widziałem, jak pisze. Spektakl jest zupełnie nierealny. Skurczone ciało na wózku inwalidzkim rzuca się niemal wściekle w kierunku maszyny. To skok skalkulowany, całkowicie obliczony na dotknięcie jednego klawisza, Frédéric bowiem może uderzyć tylko w jeden klawisz za każdym razem. Jednym palcem prawej, wykrzywionej ręki wciska wybrany klawisz. Potem całe jego ciało odskakuje do tyłu, jakby się kurczyło. Po każdym uderzeniu, po każdej literce, fotel cofa się o metr i przygotowuje do nowego ataku. To wspaniała i zarazem patetyczna walka.

W pierwszej chwili myślę: „Zwariował, czy on nie może zostawić w spokoju tej biednej maszyny! Przecież się zamęczy... Cały ten niepotrzebny wysiłek na nic". Zbliżam się więc, by mu ją zabrać. Pomrukuje i pokazuje, żebym go zostawił samego. Patrzę mu przez ramię. Niespodzianka: tekst napisany jest bezbłędnie, z kropkami, przecinkami, wszystko jak trzeba. Zostawiam maszynę i pozwalam mu zająć się tajemniczym tekstem.

Frédéric wystukuje przez dwa dni. Za każdym razem, gdy przechodzę koło jego drzwi, stuki wywołują u mnie ból i odruch litości. Wyobrażam sobie taniec małego, pokurczonego ciałka w kierunku maszyny. Nieposkromioną wolę wypowiedzenia się, która zmusza do szacunku i podziwu, nieskończoną cierpliwość. Przypominam sobie ze wstydem maszynę do pisania, którą rozwaliłem w przejściowym schronisku dla nieletnich, ponieważ nie potrafiłem znaleźć trzeciej litery mojego nazwiska na klawiaturze...

To dziwne, cierpienie innych jest dla mnie rozdzierające, rozrywa mnie na sztuki, chociaż nigdy sam przed sobą się nie przyznałem, że ja także mogę cierpieć.

Dziewiątego sierpnia wieczorem Frédéric zbliża się do mnie przed kolacją na fotelu na kółkach. W jego oczach dostrzegam radosne iskierki. Podjeżdża i wysuwa w moją stronę, tak jak tylko potrafi, swoimi ściągniętymi, skrzyżowanymi ramionami kartkę papieru. To list składający się z pięciu linijek. Oto, co tak gwałtownie wystukiwał. Pięć linijek męczącego wystukiwania, dwa dni jazdy tam i z powrotem na fotelu, dwa dni maksymalnego skupienia.

Pięć linijek po to, by złożyć mi życzenia urodzinowe. Pięć linijek miłości. Pierwszy prezent urodzinowy, jaki dostałem w życiu.

Łapię swój list miłosny i jak złodziej biegnę do pokoju. Wkładam bokserskie rękawice - wszystko, co zostało mi z przeszłości - i czytam jego poemat. Mówi mi w nim o rzeczach, których nikt do tej pory nie śmiał mi powiedzieć.

Chowam się w sobie na widok tego podarunku. Frederic zaskoczył mnie. Jego gest ominął moją gardę. Zachowuję się jak rak, bronię się przed nieprzewidzianym wtargnięciem miłości. Jestem wściekły, bo coś dostałem, a sam nic nie dałem. Tego nie lubię. Zwykle to ja daję. Nawet obsypuję. Boksując, zarobiłem dużo pieniędzy i wyrzucam je na prezenty. To rozkosz widzieć, jak błyszczą oczy przyjaciół, kiedy wręczam im podarki.

W pokoju wyrzucam z siebie złość, wyładowując się na kawałku drewna. Po wybuchu złości przychodzi wielka pustka. Siadam na krawędzi łóżka i wpatruję się w te pięć linijek. Nie jest to może francuski z Akademii, wielka literatura, ale samo serce. Jego głębia. Żadnego picu.

Frederic na pewno nie trafiłby na pierwsze szpalty gazet i wielkich tygodników. Można zbzikować, patrząc na jego grymasy. Ale Frederic jest Apollinem serca. Ileż cierpliwej miłości wymagało napisanie takiego listu! Cierpi upokorzony, bo nie może mówić. Jedyne słowo, które udaje mu się od czasu do czasu wyartykułować, to „pa-ta-te". Te trzy sylaby wymagają kolosalnego wysiłku. „Pa-ta-te" wypowiedziane, kiedy patrzy ci w oczy, znaczy: „kocham cię".

Wielu ludzi sądzi, że należałoby wyeliminować Fredericów. Dziękuję Bogu, że jemu udało się uniknąć ograniczającego prawa wymyślonego przez ludzi cieszących się dobrym zdrowiem. Jednak Frederic, chociaż ma tylko szesnaście lat i „spieprzone życie", jak uważają niektórzy, zrozumiał to, co najważniejsze: bezinteresowną miłość, wysiłek i hojność. Dla mnie jest to przykład życia. Ten podarunek rzuca mnie na kolana. Patrzę na ten list, na te pięć linijek miłości. Oczy zachodzą mgłą, drapie mnie w gardle, złość ustępuje miejsca łzom. Płaczę jak dziecko. Moje życie właśnie się zmieniło.

Ojciec Thomas opieprzył mnie jeden jedyny raz: kiedy odmówiłem przyjęcia prezentu, który mi ofiarował. Wziął moją rękę w swoją i powiedział:

- Nigdy nie wolno odmawiać przyjęcia prezentu, gdyż możesz w ten sposób zablokować czyjąś hojność. To może stanąć na drodze jego rozwoju i go zniechęcić. Poprzez podarunek Bóg skłania nas do pokory otrzymywania, przyjmowania i rozwijania u innych zdolności dawania.

Miłość jest jak bumerang: dostajesz znacznie więcej, niż dajesz. Umiejętność przyjmowania jest równie ważna jak dawania.

Nazywając siebie „babą", próbuję zamknąć kurek ze łzami, a mimo to nie potrafię go zakręcić. Leję rzęsiście łzy. W końcu fontanna wysycha, oczy rozjaśniają się. Frederic znalazł sposób, by stworzyć piękno swoim życiem. Upośledzenie jego ciała nie jest wystarczającym wytłumaczeniem, żeby nie miał zostać budowniczym życia w miłości. Ja cierpię z powodu innego kalectwa. To moje dzieciństwo jest poskręcane, a nie ciało. A kiedy chcę zapomnieć o

burzliwej przeszłości, podziemna rzeka przemocy skacze mi do gardła. Moja przyjaciółka adrenalina znowu chce krążyć w żyłach. Wściekłość zamienia moje oczy w małe szparki pełne złości. Zalewa mnie krew i uderzam.

Chcę się zmienić, świadczyć gesty miłości, przenosić na innych spojrzenie miłości. Przemienić moje życie w istnienie miłości.
Chcę z moim życiem połączyć dobro i piękno. Niepełnosprawni przyjaciele wskazują mi drogę. Małą drogę. Ich największym podarunkiem jest ich życie. Przyjmuję je w pokorze serca.

Rozpoczynam od tej chwili walkę, której nigdy nie wygram.

23. MOI PRZYJACIELE ZE ŚWIATA CIERPIENIA

Pięć linijek miłości zmieniło moje życie.

Nie byłem kochany? W takim razie będę kochał innych tak, jakbym chciał, żeby mnie kochano. Jeżeli będę czekać z dawaniem, aż otrzymam, mogę czekać aż do świętego nigdy. Moją przyszłą walką będzie walka o to, żeby przeżyć to, co mnie samemu uniemożliwiono.

Będę patrzył na innych w taki sposób, jakbym chciał, żeby patrzono na mnie. Z miłością, cierpliwością, litością, a nie oczami wojownika, który chce przeżyć, a nie wzrokiem ostrym jak brzytwa. Nauczę się dawać z serca.

To postanowione.

Nagle pojawiają się na powierzchni mej pamięci, jak cuchnące bańki, nieznośne słowa, które zatruły całe moje dzieciństwo: „Bite dzieci będą biły swoje dzieci, to genetyczne", „Dzieci alkoholików będą piły, to genetyczne", „Porzucone dzieci będą porzucać", „Dzieci rozwiedzionych rodziców będą się rozwodzić, to genetyczne"...

- Zresztą, moja droga, psy nie rodzą kotów! Biedne dzieci, 75-80% z nich będzie obciążone przywarami rodziców. Ale nic na to nie mogą poradzić, to genetyczne!

Tego wieczoru, sam na sam w pokoju z Panem Bogiem, postanawiam zmusić genetykę do kłamstwa, schować mą przeszłość do szuflady i przetrzepać pamięć. Nie słuchać już kazań tych, którzy zawsze wszystko wiedzą najlepiej, i durnych siewców rozpaczy.

Zawsze można przekręcić licznik do zera, wystarczy tylko chcieć.

Kochać oznacza nie tylko mówić drugiej osobie, że jest piękna, ale także, że może się z czegoś wydostać. Powiedzieć komuś połamanemu: Jesteś wspaniały". Powiedzieć mu również: „Nie obawiaj się siebie i swojej przeszłości, nie obawiaj się swoich rodziców. Jesteś wolny, możesz się zmienić,

możesz odbudować swoje życie". Kochać to znaczy wierzyć, że każda osoba, która nosi ranę w pamięci, sercu czy na ciele, może tę ranę zmienić w źródło życia. Kochać to znaczy wierzyć w kogoś innego i zaszczepić mu wirus nadziei.

Bite dziecko, człowiek porzucony, chory z powodu alkoholu, narkotyków czy innych draństw - co ci ludzie mają wspólnego z genetyką? Oni wszyscy mają prawo się zmienić.

Należy zapamiętać przeszłość, ale nie po to, żeby w niej grzęznąć, ale po to, żeby zachować czujność: nie, nie pod-dam się syrenom fatalizmu.

Skoro wszyscy jesteśmy tacy sami, korzystajmy z tego. Zwykły gest bezinteresownej miłości może wstrząsnąć beznadziejną genetyką, oszukać rzekomo zaprogramowane chromosomy.

Podarunek Frederica jest dla mnie zastrzykiem nadziei. Dzięki niemu postanawiam tego dnia, że się kiedyś ożenię. I będę miał dzieci. Ożenię się na całe życie, a nie tak, jakbym wynajmował dom na czas określony, gdzie można otworzyć drzwi, zwinąć manatki i wyjść, gdy zarobi się pierwszego guza i przyjdzie pierwsze rozczarowanie. Zobowiązuję się do tego, że nie opuszczę swoich dzieci. Dam im to, czego sam nie otrzymałem.

Wybrałem sobie gigantyczne marzenia. Jest ze mnie nielichy pozer, taki, co to wyżej sra, niż dupę ma. Lepiej celować wysoko, jak pochodzi się z samych nizin...

Dziewiątego sierpnia wieczorem w moim małym pokoiku głowę i serce wypełnia radość, tak jakby Pan Bóg zasiał tam wiosnę. Ale urodziny!

Nazajutrz pławię się w szczęściu. Dałem sobie w żyłę miłością, jestem pijany życiem. Porusza mną chęć dokonania wszystkiego, i to dobrze.

Człowiek nie zmienia się ot tak, tylko dlatego, że nacisnął sobie w głowie jakiś przełącznik. Stare przyzwyczajenia pozostają wiernie na stanowiskach, niczym zbuntowani wartownicy, którzy nie pozwalają przeniknąć dobrym postanowieniom do twierdzy, pomimo rozkazu księcia.

Wspólne życie wymaga nieustannego słuchania komunikatów o pogodzie pochodzących z serca drugiej osoby. Często jestem głuchy i niezręczny. Ranię niechcący swoich bliźnich. Jak tego uniknąć? Pewnego dnia montuję szafkę według instrukcji technicznych producenta. Patrzę na złożony mebel i nagle uświadamiam sobie: „Jaki ja jestem głupi!". Człowiek jest przecież jak mebel: ma swój sposób użycia, różniący się w zależności od modelu. Żeby żyć z kimś w harmonii, trzeba mieć odwagę poprosić o jego sposób użycia i mieć odwagę dać mu swój własny".

Bardzo zadowolony ze swojego odkrycia, poddaję je dwutygodniowej próbie. Spotykam się ze wszystkimi znajomymi i mówię im: „Jeżeli nieumiejętnie cię kocham, powiedz mi o tym, abym mógł to zmienić. A jeżeli kocham cię tak jak trzeba, też mi to powiedz, żebym mógł tak trzy
mać. Nie za sześć miesięcy, ale powiedz mi od razu, żebym nie tracił czasu!". Miłość jest jak katalog wysyłkowy.

Trzeba próbować. Kochaj bliźniego swego tak, jakbyś chciał, by on kochał ciebie. Patrz na niego tak, jakbyś chciał, by on patrzył na ciebie. Dawaj to, co chciałbyś sam otrzymać. Spróbuj przez dwa tygodnie. Jeżeli nie będziesz zadowolony, odeślesz do nadawcy...

Wypróbować miłość oznacza miłość zaadoptować. W ciągu kilku miesięcy po urodzinach moje życie zmienia się całkowicie. Zawiązuję przyjaźnie z ludźmi wszelkiego rodzaju, wszystkich środowisk, ras i najprzeróżniejszych kultur. Nie zgadzam się na żadne etykietki i szukam, czym się różnią między sobą. Te osoby stają przede mną jak zagraniczne kraje, które mam odkrywać; jawią się bardziej jak tajemnica do poznania niż przeszkoda, którą należy pokonać. Zamieniam się w globtrotera różnic. W wolnego człowieka kochającego na mój sposób, który nie jest już więźniem własnej wioski i nazbyt bliskich więzów. Podróżnika wszechświata. Moi przyjaciele są jak moje ulubione lasy, pełni najróżniejszych zapachów. Pokrzywione drzewa lepiej przepuszczają światło niż rzędy prościutkich pni.

Powietrza, błękitu! Zafascynowany sercem jakiegoś człowieka, chcę poznać jego ziemię i kulturę, kraj, który go ukształtował. Jeżeli ktoś stał się moim przyjacielem, chcę do niego pojechać.

Jadę. Nie wiem dokładnie, czego szukam. Przemierzam Europę w ciężarówkach. Ładuję i wyładowuję, pilnuję ciężarówek, kiedy szofer odpoczywa. Jeżdżę, wysiadam, gdy mam na to ochotę. Belgia, Holandia, Szwecja, Norwegia, Dania, Włochy, była Jugosławia...

Lubię przekraczać granice. Tak jak gdyby pokonanie ich wyzwalało symbolicznie od wszelkich ograniczeń narzuconych mi w dzieciństwie.

Lubię uśmiechać się do nieznajomych, jedynie wzrokiem i najprostszymi gestami sobie coś nawzajem przekazywać. Dzięki tym chłopakom i dziewczynom, którzy dzielą się cząstką samych siebie, dowiaduję się, że niczego nie wiem, ale i tego, że każdy jest skarbem. W Grecji, w Turcji, w Libanie, w Izraelu, w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie...

Podczas peregrynacji z plecakiem na grzbiecie odkrywanie krajów, osób, innych obyczajów umacnia moją wiarę w człowieka. Jestem zbulwersowany przyjęciem, jakie szykują mi biedni, kiedy otwierają drzwi i dzielą się tym, co mają. W gruncie rzeczy, kiedy spotykam się z jednym z moich braci ludzi, nurtuje mnie tylko jedno pytanie. Stawiam je, kładąc mu rękę na piersi: Jakie jest twoje serce?".

Jest dla mnie oczywiste, że nie istnieje żadne większe cierpienie niż to, które każdy przeżywa. Cierpienie nie zna środowiska społecznego. Biednych się rozpoznaje. Mają na ramionach płaszcz nędzy. Wyciągasz do nich rękę miłosierdzia, a twój gest może stać się miłością.

Są też osoby bardzo „jak należy". Stykając się z nimi, pytamy: „Wszystko w porządku?". One odpowiadają „W porządku". Nie mogą powiedzieć nic więcej, ponieważ są więźniami samych siebie i społecznego jarzma. Nie mogą

wypowiedzieć cierpienia, które je dusi i łamie. A my przechodzimy, nie zauważamy ich spojrzeń-świateł alarmowych, nie słyszymy ciszy ich krzyku, nie dostrzegamy nawet, że na barometrze ich serca wskazówka zatrzymała się na kreseczce „burza".

Wszyscy przyjaciele ze świata są dla mnie jak zapalone lampki. Dzięki nim uświadamiam sobie, że Bóg nie patrzy na istotę ludzką przez te dwie setne sekundy łubududubudu, kiedy ona upada. Bóg patrzy przez ten czas, kiedy ona się podnosi. Na te godziny, dni, miesiące i lata, kiedy mężczyzna i kobieta pracują w niewidoczny sposób, żeby stać się lepszymi. Ukryte życia, jak skarby.

Zbyt często bywa tak, że człowiek, kiedy ogląda się na innych, zatrzymuje się dopiero wtedy, gdy upadnie. Nigdy nie należy sądzić.

W cztery miesiące po moich urodzinach jestem zaproszony przez rodziców przyjaciółki na wigilię Bożego Narodzenia. Stół wspaniale zastawiony, porcelana i kryształy. Mama Cathy podaje mi gęstą zupę, po czym proponuje ją mężowi. Mówią do siebie *per* wy[21], wydaje mi się to wariackie. Uznaję, że są całkiem „stuknięci". Znakomite dania zmieniają się jedno po drugim wśród śmiechów i uprzejmości, ale ja nagle wyłapuję w jednej setnej sekundy zwykłą wymianę spojrzeń między panem i panią. Mówią do siebie *per* „wy", a czule się kochają. Takie spojrzenie nie może mylić. Tego wieczoru pojmuję, że lepiej mówić „wy" i się kochać, niż „ty" i się całkowicie ignorować. Niektóre „wy" przybliżają, a niektóre „ty" potrafią zabić.

Po pasterce gospodarz mówi:

- Idziemy na czekoladę do salonu, proszę przyjść obejrzeć choinkę.

Choinka, horror! Zostałem złapany, znalazłem się w pułapce. Nie mogę odmówić. Przeklęta choinka! Idę jak na skazanie, mam ołów w nogach. Aż mnie skręca w środku - „Nie powinieneś był przyjmować zaproszenia, dobrze

21 We Francji w tzw. wyższych sferach zachowywał się jeszcze do niedawna zwyczaj, by małżonkowie mówili do siebie po imieniu, ale w drugiej osobie liczby mnogiej.

wiesz, że wigilie bożonarodzeniowe nie udają się dzieciom bez rodziny!" - kiedy matka Cathy mówi do mnie:

- Tim, mam coś dla ciebie.

Czyja dobrze słyszę? Tak, wyciąga w moją stronę paczkę zawiniętą w czerwony papier, owiniętą złotą wstążką. Przypominam sobie szpital, papier na prezenty, dzięki któremu nauczyłem się chodzić i rysować. W środku są trzy świeczki - zielona, żółta i czerwona - i mydło w pięknym pudełku „Armateur". Aż mnie zatyka, ściska w krtani. Zwykła grzeczność, a dla mnie bezcenna. Pan Bóg ma poczucie humoru: ja naigrawałem się troszkę z ich odmienności, a oni mnie rozpieszczają, kiedy się zupełnie tego nie spodziewałem. Ale niespodzianka!

Śpię u nich w domu z moim choinkowym prezentem w rękach, zupełnie jak dziecko, takie, jakim chciałem niegdyś być.

24. DRUHNY PANA BOGA

Pewnego dnia wysiadam na dworcu Termini w Rzymie. Jak zawsze, w poszukiwaniu niezwykłych spotkań. Widzę na chodniku maleńką damę, odzianą w dziwaczną białą suknię. Nie ma odwagi wejść na arenę, zdaje się lękać ulicznego rodeo. Podchodzę.

- Mogę pani pomóc?

Ma pomarszczoną twarz, a spogląda na mnie bardzo jasnymi, przenikliwymi oczami i uśmiecha się. Odpowiada po angielsku, że tak. Przechodzimy przez ulicę. Cały czas opiera się na moim ramieniu. Po drugiej stronie ulicy dzwoni do drzwi. Otwierają się, stoją w nich trzej mężczyźni. Ich twarze rozpromieniają się.

- *Oh, Mother!*

Mała pani, która opiera się na moim ramieniu, zdaje się ich hipnotyzować. Hindus, o matowej skórze, mówi do mnie:

- Och, ale ma pan szczęście, że jest pan z Matką...

Starsza pani przerywa mu przyjaznym uderzeniem w ramię. Z życzliwym uśmiechem prosi mnie, bym towarzyszył jej do przyjaciół. Niczego nie przewidywałem, żyję obecną chwilą. Chodźmy! Podoba mi się ta mała dama, niewiele wyższa od grzybka, pomarszczona jak korzeń winorośli, która wydaje rozkazy mężczyznom.

Po południu odwiedzamy różne osoby i wszystkie powtarzają:

- Och, ale ma pan szczęście, że jest pan z Matką Teresą!

Wzruszam ramionami, nie obchodzi mnie to, nie wiem, kim jest Matka Teresa. Wiem jedynie, że ta kobieta jest do głębi serca dobra, czuję to. Zupełnie nie mam pojęcia, że jest matką ubogich i prawdopodobnie świętą. Moja wiedza na temat sióstr jest raczej ograniczona. Coś dukam po angielsku i dobrze się bawimy w rzymskich autobusach.

Zatrzymujemy się przy bazylice Santa Maria Maggiore. Witam się tutaj z moimi przyjaciółmi kloszardami, Francisco z Bergamo i neapolitańczykiem Mario. Przedstawiam ich „Ma", jak nazywają Matkę Teresę. Mario wsuwa posiłek z koszyka, przygotowany przez małych braci miłosierdzia (nie mam pojęcia, że to ona założyła to zgromadzenie). Obierając pomarańczę, najzupełniej serio proponuje nam, byśmy usiedli na olbrzymich schodach bazyliki:

- Siadajcie, zostało trochę miejsca.

Wybuchamy śmiechem i siadamy na schodach. Mario po wielkopańsku dzieli się z nami pomarańczą. To serdeczny kumpel. Żyje na ulicy od wielu lat. Kiedy nie możemy dojść do porozumienia, zaczyna mówić neapolitańską gwarą, a ja w

ch'timi, gwarze z północy Francji. Te niezrozumiałe kłótnie kończy zawsze gromki śmiech i niejeden łyk wina.

Zostawiamy Francisca i Maria i rozpoczynamy nieco długaśną serię wizyt. Do bogatych donatorów, którym trzeba podziękować. Za każdym razem to samo, ludzie przyglądają mi się z zazdrością i powtarzają ten sam refren:

- Och, ale ma pan szczęście, że jest pan z Matką Teresą.

Uważam, że moja mała Matka Teresa jest bardzo zmęczona. Idziemy w milczeniu, trzyma się mojego ramienia. Czas płynie, a ona coraz bardziej się pochyla. Ale kiedy tylko ktoś się do niej zwraca - ludzie pojawiają się bez przerwy - czuję, jak podnosi się jej ciało, a ręka staje silniejsza. Ileż energii ma ta kobieta! Mówię sobie: „Nie mogą jej zostawić w spokoju? Jest stara, jest w takim wieku, że powinna odpoczywać, zostawcie ją w spokoju!". Ale ona nic nie mówi i z dobrodusznym uśmiechem dzielnie znosi te wizyty. Opuszczamy okolice Termini i jedziemy metrem do Trefontane. Wreszcie cisza. Wspinamy się po ubitej drodze ciągnącej się wzdłuż męskiego klasztoru. Na końcu wzniesienia czeka na nas wspaniały i zaskakujący pejzaż: bungalowy w wietnamskim stylu rozrzucone wśród bujnej zieleni. Lekki wiatr omiata Eden. Daleko stąd została wilgoć Rzymu i jego hałasy.

Otaczają nas zakonnice, które z szacunkiem witają się z „Ma". Przedstawia mnie pięknej kobiecie, ubranej w dżinsową suknię, z woalem na włosach. Nazywa się matka Magdalena. Przeszywa moje serce wzrokiem-sonarem i bierze za rękę, by mnie poprowadzić. To dzisiaj pierwsza osoba, która mi nie mówi, że mam szczęście, przebywając z Matką Teresą. Jej delikatność trafia mi do serca. Wypijamy wspólnie herbatę. Obydwie kobiety odsuwają się, by porozmawiać. Odchodzę na bok.

Kiedy mamy się rozstać, matka Magdalena wręcza mi podarunek i mówi: „Przyjdź mnie odwiedzić, kiedy znowu będziesz w Rzymie, obiecujesz?". Skłaniam głowę, brakuje mi słów. Bardzo mnie onieśmiela ta druhna Pana Boga. Otwieram pudełko: jest tam mały Jezus ulepiony z gliny.

Matka Teresa całuje mnie. Odjeżdża samochodem z zakonnicami. Ja odzyskuję wolność.

Dopiero w dwa lata później uświadamiam sobie, jakie spotkało mnie szczęście. Pewnego wieczoru oglądamy w Trosly reportaż o małych siostrach Charles'a de Foucauld. Zakonnice tego młodego zgromadzenia decydują się na życie w samym sercu nędzy, w dzielnicach dla ubogich, na przedmieściach. Kochająca obecność Chrystusa pośród najbiedniejszych z biednych. Dziennikarz rozmawia z piękną, pełną charakteru zakonnicą, założycielką tego wspaniałego zakonu. Wołam:

- Ależ ja ją znam! To Magdalena, moja przyjaciółka Madeleine!

Nikt mi nie wierzy, oczywiście z wyjątkiem ojca Thomasa.

- Przysięgam, to jest ta kobieta z Rzymu. Opowiadałem wam o niej!

- Pewnie Matkę Teresę też znasz! - śmieją się obecni.

- Właśnie! To Matka Teresa przedstawiła mnie matce Magdalenie...

Dość, pomyślą, że im wciskam ciemnotę. A jednak...

Macho, którym niewątpliwie jestem, pozostaje pod wrażeniem tych dwóch kobiet z charakterem, które sakramencko się namęczyły, zanim znalazły swoją własną drogę. Te pionierki stawiły czoło okolicznościom i nieruchawości instytucji, by pozostać wiernymi wewnętrznemu powołaniu.

Matka Magdalena stała się kimś bardzo cennym w moim życiu. Odwiedzam ją w Rzymie od czasu do czasu; zostaje moją duchową matką. Promieniuje czułą i spokojną obecnością. Przypomina ojca Thomasa w żeńskim wydaniu. Za każdym razem, kiedy się z nią rozstaję, czuję, że staję się lepszy. Matka Magdalena mówi mi o Jezusie w sposób tak prosty, tak kochający, z miłością tak pełną żaru, że potrafiłaby nawet stopić lodowiec wrogiego serca.

Uważa mnie za jednego ze swych synów i rozpieszcza w chwili odjazdu, wpychając do mojego plecaka ciastka, kanapki i zawsze jakąś duchową strawę, by zapewnić mojemu zagrożonemu wnętrzu pokarm duchowy.

Jej kobiece spojrzenie zmieniło moje spojrzenie na kobiety. To spojrzenie pełne piękna, dobroci, szacunku i bezinteresownej czułości, takiej, która nie oczekuje niczego w zamian. Moje duchowe ubóstwo nie jest dla niej przeszkodą. Przeciwnie.

„Tylko pustka może zostać wypełniona; nie bądź nigdy pełen siebie samego" - mówi mi podparta pod boki.

Najbardziej porusza mnie czystość u tych kobiet, a także u ojca Thomasa. Te istoty są czyste, nie odgrywają komedii. A w dodatku ich czystość nie osądza mojego błota. Robi na mnie, a straszny ze mnie pies na kobiety, wielkie wrażenie. Na balach dziewczyny lecą mi w ramiona. Często udają świętoszki, ale wcale nie są niezadowolone, kiedy słyszą inną serenadę niż *Eine kleine Nachtmusik...* Niekiedy zabieram je do lasu, posłuchać ryków jeleni, co czasem kończy się łabędzim śpiewem.

Jeden z moich kolegów także bardzo mi imponuje: Joel, inżynier miernictwa, którego poznałem na stażu. Facet od pięciu lat jest zaręczony z dziewczyną. Kiedy podpuszczam go na temat seksu, odpowiada poważnie:

- Nigdy nie dotknąłem Annie. Będziemy kochać się dopiero po ślubie. To najpiękniejszy dowód miłości, jaki mogę jej dać.

O mało nie wywinąłem orła. Czystość i prawość tego faceta zupełnie zbiły mnie z tropu!

Ja usiłuję okiełzać mojego rumaka, ale bez wielkich sukcesów...

Pewnego dnia wyjeżdżam od ojca Thomasa pełen najlepszych postanowień. Ponieważ mój motocykl jest zepsuty, staram się wrócić autostopem do Compiegne. Zabiera mnie kobieta. Jest lekarką, po drodze rozmawiamy. Pół godziny później ląduję u niej w łóżku, a moje postanowienia pod poduszką. Nic na to nie mogę poradzić! Z żalu wylewam łzy, przepraszam Jezusa i obiecuję, że już nigdy nie będę. W trzy godziny później, z nowymi postanowieniami w butonierce, piję piwo na tarasie kawiarni, kiedy podchodzi do mnie jakaś dziewczyna. Dyskutujemy, serdecznie rozmawiamy. Ląduję u niej w łóżku. To

przekleństwo i choroba. Potrzebuję porządnego szczepienia przeciwko rozpaczy.

Szybciutko wracam do ojca Thomasa. Nikogo. Na drzwiach znajduję kartkę ze słowami: „Wyjechałem w podróż". Wchodzę do starej, kamiennej kaplicy tuż obok jego pokoju. Siadam w jego starym, rozwalonym skórzanym fotelu. Patrzę na Święty Sakrament na ołtarzu, na obraz Matki Boskiej. Zwracam się do nich. Mówię po prostu, że już mam dość tego, rozpalone jajca i seryjne lalunie. Mówiąc, płaczę, bez złości, w straszliwej rozterce. Mówię, a potem się zamykam, siedząc ciągle w fotelu ojca, naprzeciw Boga i Jego Matki. Mija noc, ranek, popołudnie... Olbrzymia pustka ciszy.

Pod koniec dnia, tuż przed mszą celebrowaną przez ojca, który właśnie wrócił, ni stąd ni zowąd rzucam do Matki Boskiej:

- Zobowiązuję się do rocznej abstynencji. Miłość tak, ale bez seksu, obiecuję ci! Co mnie napadło. Mój najdłuższy okres diety trwał trzy dni!

Podczas mszy siedzę blisko wspaniałej dziewczyny, nowej asystentki Arki. Sarkam na Matkę Boską:

- Nieźle się zaczyna z moją obietnicą, dziękuję.

Spuszczam oczy, barykaduję się wewnętrznie i zmywam się zaraz po mszy.

- Mogę z tobą porozmawiać?

Biegła za mną. Mówię do niej:

- Nie, nie mam czasu, muszę nakryć do stołu, a w dodatku... Całkiem mnie rozbraja, czuję, że jest taka czysta.

- No dobrze, możemy zobaczyć się po kolacji, będę obserwował jelenie o zmroku. Przeklinam sam siebie: „Zwariowałeś, pchasz się w paszczę lwa! Nie zapominaj o swoim słowie!".

Tego wieczoru spacerujemy pod gwiazdami, nie dotknąwszy się nawet. Następnego dnia również. Nazajutrz tak samo. Biję rekord abstynencji! Zwycięstwo! Podczas rocznej abstynencji odkryję piękno przyjaźni bez ukrytych myśli i radość ofiarowywania dziewczynom najpiękniejszego podarunku, jaki kobieta może otrzymać od mężczyzny: szacunku.

Opanowuje mnie niepohamowane pragnienie nowych odkryć i spotkań i lecę do Kanady w poszukiwaniu moich korzeni. Biorę roczny urlop od Arki, a przedłuży się on jeszcze o sześć miesięcy. Po długich peregrynacjach śladami moich przodków i głębokich przemianach znajdę się u trapistów w Oka, sześćdziesiąt kilometrów od Montrealu. Postanawiam, że tam będę żył z dala od świata.

Poznaję delikatność Boga dzięki trosce ojca Luciena, cystersa o zdrowym, szerokim i promiennym uśmiechu. Chodzimy razem na długie, milczące wyprawy. Mijają trzy miesiące i kiedyś pyta mnie na spacerze:

- Mógłbyś zostać cystersem albo dominikaninem?

Wie, jakim uczuciem obdarzam ojca Thomasa Philippe'a. Patrzę na niego:

- Ojcze, jutro w południe dam ci odpowiedź. Otrzymam ją od Matki Boskiej. Dlaczego to powiedziałem? To nie w moim stylu. Następnego dnia odwiedza mnie młoda i piękna kobieta imieniem Sonia:

- Mam duży dom i przyjmuję osoby niepełnosprawne. Słyszałam, że ma pan doświadczenie w tej dziedzinie i że spędził pan wiele miesięcy w Arce Jeana Vanier. Pomoże mi pan?

Zgodnie z umową udaję się do ojca Luciena i mówię:

- Ojcze, Najświętsza Panna udzieliła mi odpowiedzi. Nie zostanę ani cystersem, ani dominikaninem. Będę zajmował się niepełnosprawnymi.

Łagodnie się uśmiecha, patrzy na mnie i błogosławi. Kiedy oddalamy się od Oka, dostrzegam, jak wymachuje do nas obiema rękami na pożegnanie. Ten ojciec także pozostanie w moim sercu do końca życia. Niebo rozpieszcza mnie w nieprawdopodobny sposób.

Przez okrągły rok mieszkam z Sonią i pięcioma niepełnosprawnymi w Sainte-Marthe koło Oka, nad jeziorem, w wielkiej komunii z naturą i moimi zranionymi braćmi. Ale pewnej nocy nagle czuję, że muszę wrócić do Francji. Nazajutrz startuję z Montrealu do Brukseli. Osiem godzin później ląduję w Brukseli. Zabieram swój plecak i staję na drodze, trzymając kciuk w górze. Jadę jednym, potem drugim autem w kierunku Fermy w Trosly-Breuil. Z ogromną radością odnajduję dobrego ojca Thomasa i całą bandę pana Boga: Janine, Régine, ciocię Agnès, Simone, Guya, Jean-Bernarda, Dominique'a i innych. Moją rodzinę z wyboru.

To święto. Jednak w tym błogostanie odczuwam czyjąś nieobecność. Kogoś mi brakuje. Wiem kogo. Pod koniec posiłku przepraszam, chcę wyjść:

- Chcę zobaczyć się z moją przyjaciółką.

Janine zatrzymuje mnie, nieco zmieszana:

- Tim, twoja przyjaciółka jest w szpitalu. Nie chce się z nikim widzieć, chce umrzeć...

Krew gotuje się we mnie. Wychodzę, wyciągam motocykl z garażu. Startuje bez humorów. Jadę w kierunku szpitala w Compiègne.

- Nie może pan się z nią zobaczyć, proszę pana. Leży na sali reanimacyjnej...

- Ona właśnie mnie potrzebuje, żeby się reanimować!

Grzecznie odsuwam pielęgniarkę i odnajduję pokój mojej przyjaciółki. Starsza pani leży w łóżku. Jest blada jak trup, ma zamknięte oczy i jest podłączona do wszystkich możliwych rurek. Kiedy ją widzę w takim stanie, ogarnia mnie smutek, zupełnie tracę siły. Podchodzę i szepczę jej do ucha.

- Wrócił twój Kanadyjczyk.

Delikatnie całuję ją w pomarszczony policzek. Otwiera oczy i uśmiecha się jak do ducha.

- Ty łobuzico, ja przeleciałem ocean, żeby się z tobą zobaczyć, a ty siedzisz w szpitalu. Wyjdziesz stąd i wyzdrowiejesz, prawda?

Nie cierpię szpitali. Mam ich dość, za dużo złych wspomnień. Jestem niezręczny, brak mi słów. Moja przyjaciółka głaszcze mnie po ramieniu.

Cichuteńkim głosem tłumaczy mi, że mnie kocha, ale chce połączyć się z mężem. Dla mnie to zwierzenie i jej chęć udania się w Wielką Podróż to za wiele. Kocham ją i nie mam ochoty dzielić się nią z Niebem ani też czekać na życie wieczne, żeby się z nią spotkać. Całuję ją jeszcze raz i wybiegam, uciekając od tego białego, budzącego trwogę świata.

Wściekam się! Opieprzam Pana Boga! Właśnie mu wymyślam, ile wlezie, kiedy potrąca mnie samochód. Łapię kierowcę przez okno i trzepię nim jak śliwą To nie jego, biedaka, wina, szedłem samym środkiem jezdni! Z bólu zupełnie mi odwala.

Powrót jest ciężki. Ktoś dobrał się do moich rzeczy na strychu na Fermie. Ukradł wszystko, naczynia, rękawice bokserskie i przede wszystkim fotografie mojego ojca. Teraz, kiedy wewnętrznie niemal się z nim pogodziłem, nie będę mógł już na niego popatrzeć...

Następna przyjemność: mój trener wyjechał razem z moimi oszczędnościami. Opróżnił moje konto w banku. Nie mam już nic.

Przez miesiąc, dzień w dzień, siadam u wezgłowia mojej starej przyjaciółki z Trosly. Codziennie czuję, jak oddala się coraz bardziej. Codziennie zapewnia mnie o swojej miłości, a ja nie potrafię jej zatrzymać.

Umiera, trzymając mnie za rękę. Tego wieczoru płaczę w milczeniu obok zgasłego ciała mojej przyjaciółki, starszej pani z Trosly. Jedynym moim pocieszeniem jest to, że już nie cierpi i że odnalazła w Bożym Domu mężczyznę, którego tak kochała. Myśl tak irytująca obecnie mnie uspokaja.

Na ulicy moje serce waha się. Proszę Boga, by przyjął ją z wielką pompą. Jednocześnie gdzieś w środku łaję Go za to, że mi ją zabrał.

Mieszkała w Trosly od dawna. Uprzedzali mnie, jak przyjechałem:

- Uważaj, z nią nie jest łatwo, nie lubi niepełnosprawnych.

Rzeczywiście, kiedy na spacerze z niepełnosprawnymi chłopakami idziemy koło jej ogrodu, wszyscy zachwycają się kwiatami, przy których fotografie klombów z wyspecjalizowanych miesięczników wyglądają nijako. Uwielbiają je ptaki, które dziesiątkami chowają się pod koronami drzew i wyśpiewują wszelkie możliwe trele.

Zatrzymujemy się, komentując z zachwytem. Właśnie obrabia kopaczką grządkę, kiedy nas dostrzega. O rety! Obrzuca nas litanią obelg, które zawstydziłyby kapitana Haddocka[22].

Patrzę jej prosto w oczy. Ona robi to samo, po czym wraca do swojej grządki.

22 Kapitan Haddock - jedna z najważniejszych postaci popularne go we Francji komiksu o przygodach Tintina.

Kończymy spacer. Odprowadzam chłopaków do wspólnoty, biorę kopaczkę i wracam do niej. Wchodzę do ogrodu i zaczynam obrabiać ziemię po drugiej stronie domu, aż w końcu mnie zauważa.

- Co pan tutaj robi? - pyta. - Nie pozwoliłam panu tutaj wchodzić!
- Przyszedłem pani pomóc. Lubię ogrodowe prace.
Bardzo szybko obrabiam jej grządki. Chce mi zapłacić, ale odmawiam.
- Dlaczego mi pan pomógł?
- Bo tak mi się podobało... A w dodatku, wcześniej grzmiała pani jak burza. Postanowiłem przynieść pani tęczę. Teraz, kiedy ziemia jest przygotowana, można pomyśleć o jarzynach i kwiatach!
Uśmiecha się do mnie i zaprasza na herbatę.
Tak oto oswoiliśmy się wzajemnie. Często przychodziłem do niej na herbatę. Powolutku otwierała przede mną serce. Nazywała się Herman. Była wdową i od piętnastu lat mieszkała samotnie. W wiosce niektórzy nazywali ją „Szkopką". To obrzydliwe przezwisko straszliwie ją raniło. Z tego powodu od razu się odgryzała. Ale tak naprawdę jej serce przypominało ogród pełen kwiatów.
Mój wyjazd do Kanady bardzo ją zasmucił. Pisała do mnie długie, matczyne, delikatne listy. Łączyło nas upodobanie do piękna i niektóre stany rozdarcia duszy.
Na krótko przed jej śmiercią poprosiłem w szpitalnym pokoju:
- Kiedy spotkasz się z Bogiem, opowiedz Mu o mnie. Bądź moim adwokatem. Mam sakramencki dług do wymazania. Chcę się zmienić. Powiedz Panu, by pomógł mi stać się sprawiedliwym, dobrym człowiekiem i znaleźć dobrą żonę.
Moja posłanka uleciała.
Ale dotrzymała słowa. Ponad wszelkie spodziewanie.

25. DWADZIEŚCIA DWA LATA DZIEWCZYNA Z DOMU SZCZĘŚCIA

Po śmierci pani Herman znowu mnie rzuca po świecie. Wyjeżdżam do Rzymu, spotkać się z siostrą Magdaleną, potem z angielską Kanadyjką we Florencji. Stamtąd udaję się do Austrii, do Salzburga spotkać się z niemiecką przyjaciółką poznaną w Trosly. Dzieli mieszkanie i życie z czterema innymi muzyczkami. Zakochuję się w tej damskiej orkiestrze. Spędzę z nimi pięć miesięcy w wielkim domu, który wynajmują w Salzburgu. Moje muzy pochodzą z pięciu różnych krajów. Każda z nich ma odmienny charakter i gra na innym instrumencie. Globtroter w poszukiwaniu różnic został zaspokojony!
Wprowadzają mnie w arkana muzyki klasycznej i pozwalają odkryć świat harmonii, którego do tej pory nie znałem. Subtelne, wykształcone ambasadorki piękna karmią mnie kulturą i uczuciem. Żyję u ich boku w doskonałej zgodzie, kiedy nagle czuję potrzebę powrotu do Paryża. Niespodziewanie informuję o wyjeździe moje przyjaciółki, które w piątkę, ze smutkiem odprowadzają mnie tego samego wieczoru na dworzec w Salzburgu.

Na drugi dzień rano widzę Panią Żyrafę i jej długą szyję. Idę na śniadanie do Christelle, przyjaciółki, która mieszka w XV Dzielnicy.

- Jakaś Martine cię szuka - mówi. - Chodzi o remont mieszkania. Tutaj masz jej numer telefonu.

Martine to przyjaciółka z Arki, prosta dziewczyna, chociaż pochodzi z dobrej rodziny. Dzwonię do niej.

- Cześć braciszku, gdzie jesteś? W Paryżu?

- Od piątej rano. Potrzebujesz mnie?

- Tak, remontuję mieszkanie koło Trocadéro. Potrzebuję pomocy.

- Okey. Już jadę. Trafiłaś na właściwego człowieka..

Godzinę później jestem na ulicy Vineuse. Bardzo szykowny budynek. Wchodzę po schodach, dzwonię. Martine otwiera, przygląda mi się i całuje. Po miesiącach nieobecności stwierdzam, że ta wysoka, bezpośrednia brunetka wcale się nie zmieniła.

- Dzień dobry, braciszku. Dziękuję, że tak szybko przyszedłeś.

Objaśnia mi swój projekt. Bierzemy się do pracy. Przez cały dzień maluję, piłuję, szlifuję, przybijam gwoździe, montuję szafki. Wieczorem, kiedy zaczynam mieć dość, siadam na chwilę, żeby odpocząć. A ona wyznaje mi miłość. Dobrze, że siedzę na czterech literach, niżej nie spadnę. Całkowite zaskoczenie.

Znam Martine od trzech lat. Od półtora modlę się, by spotkała dobrego faceta, który okaże się mężczyzną jej życia. Nigdy nie ośmieliłem się, by sobie wyobrazić, nawet przez setną część nanosekundy, że to ja mógłbym nim być. Zakochuję się niemal we wszystkich przechodzących dziewczynach, ale nie w niej. Pochodzi ze środowiska bardzo BCBG[23], świetnie się czuje w każdym środowisku, ludzie ją interesują. Przeróżne osoby przychodzą opowiadać jej o swoim życiu i prosić o radę.

Najwyższa klasa, pod każdym względem. Nie do zdobycia dla kogoś takiego jak ja. Dzieli nas przepaść.

23 *Bon Chic, Bon Genre* - w dobrym stylu, w dobrym guście.

- Nie, Martine, my razem to niemożliwe. Nie jesteśmy z tej samej gliny. Ty jesteś burżujką, a ja dzieckiem ulicy. Nie dzieli nas dzielnica, ale przepaść. Broni się, argumentuje, prowokuje:

- Przerażają cię różnice? I ty mówisz, że jesteś globtroterem różnicy? Daj spokój, to śmieszne.

Opieram się. Nie trafiają do mnie jej argumenty. A przede wszystkim jej miłość. Opuszczam ją, mówiąc sobie: „Nie zakochuj się, Tim, bo wpadniesz w pułapkę".

Tyle że trzeba skończyć robotę... Widuję się z nią codziennie. Każdego dnia zakochuję się coraz bardziej. „Nie, Tim, broń się, stary, nie daj się porwać fali

przypływu..." Nie potrafię już rozkazywać swoim uczuciom, jestem pijanym pilotem zwariowanego samolotu.

Cóż na to poradzić, fascynuje mnie. Tryska energią, jest wesoła, ma artystyczne zacięcie. Uważam, że ma piękny głos. Kiedy zaczyna śpiewać, akompaniując sobie na gitarze, jestem oczarowany. Wałek do malowania sam jeździ po ścianie. Kładę cztery warstwy, nie zdając sobie z tego sprawy. Dla pięknych oczu Martine i jej urokliwego głosu potrafiłbym odmalować wieżę Eiffla!

Po piątej warstwie Martine przestaje grać, a ja malować... Proponuje mi, byśmy uczcili koniec pracy w ich rodzinnym domu na wsi, w okolicach Bordeaux.

Parę godzin później przedstawia mnie swojemu ojcu, wielkiemu panu w stylu *brittsh,* z lekką tendencją: sympatyczny poeta-drwal. Matka, delikatna i godna, w stylu królowej matki - dystyngowany sposób trzymania głowy i nienagannie, starannie uczesane włosy - bardzo mi imponuje. Jest również starszy brat Antoine, sobowtór króla Juana Carlosa, starsza siostra Evelyne - opiekunka społeczna coś mi to przypomina... - i najmłodszy brat, starszy od Martine, który robi na mnie wielkie wrażenie - z wyglądu młody, dystyngowany, przebojowy. Trudno nam się wzajemnie oswoić. Nasze planety nie są z tej samej galaktyki.

Przechodzimy do stołu. Podczas kolacji uważnie ich obserwuję. Śmiechy, uczucie, czułe słówka. Nie wierzę w to. Mylą mi się sztućce.

Kawa w salonie. To samo kino. Wybucham w środku: „Udają braterstwo, sypią ci piaskiem w oczy!". Cała kochająca się rodzina nie mieści się w moim schemacie. Jeżeli ich uczucie jest prawdziwe, to wstrętne, że mnie to ominęło. Jeżeli odgrywają komedię, to żałosny, złośliwy i pełen hipokryzji spektakl. Tak czy inaczej, to dla mnie nie do wytrzymania.

Spaceruję po ogrodzie. Świeże powietrze uspokaja mnie, płaszcz nocy ogrzewa serce. Zastanawiam się. Dlaczego mieliby odgrywać komedię? Cóż mogliby zyskać na tej maskaradzie?

Muszę przyznać, że ojciec Martine podbił mnie swoją delikatnością. Kulturą i wyrafinowaniem przypomina mi pana Leona. To światowiec w szlachetnym znaczeniu tego słowa. Umie słuchać gościa, dowartościować go, przekazać wiedzę, nie miażdżąc swojego rozmówcy, poprowadzić wymianę zdań, dopuszczając każdego do głosu, tak by zgrać wszystkie instrumenty. Ten mądry człowiek oczarowuje mnie. Jego inteligencja idzie w parze z sercem. Emanuje z niego głęboka i fascynująca harmonia wewnętrzna.

Mama Martine zachowuje większą rezerwę i wymaga, by pochylić się nad nią jak nad szlachetnym kamieniem, jeśli pragnie się podziwiać piękny szlif.

„Wracaj, Tim. Przestań się obrażać. Obserwuj różnice, przecież lubisz taką zabawę". Wracam do salonu. Martine z wyraźną ulgą dostrzega, że jestem odprężony i uśmiechnięty. Postanawiam obdarzyć te istoty życzliwym spojrzeniem.

Powrót z weekendu na wsi nie jest wesoły. Niełatwo coś sobie wzajemnie wytłumaczyć w huku garbusa Martine. Mówi mi, że bardzo się różnimy, że to delikatna sprawa... Odpowiadam, że jest to pierwsza rzecz, którą jej powiedziałem po jej wyznaniu. Powiedziała mi wtedy, że nie ma to większego znaczenia! Bądź tu mądry! Na coś się trzeba zdecydować!

Tymczasem przyczepiam się do Pana Boga: czego On tak naprawdę chce?

Przez dziesięć dni wszystko stoi na głowie. Popełniam kolejne gafy. Miłość czyni mnie głupim i niezręcznym. Telefon niczego nie załatwia. Coraz częściej dochodzi do nieporozumień.

W końcu któregoś dnia wstaję i mówię Panu Bogu:

- Nie jestem z tych, co będą głupio cierpieć albo popełnią samobójstwo z miłości. Boję się, że dłużej tego nie wytrzymam.

Na kolejny weekend udajemy się na pielgrzymkę do Chartres, żeby pomodlić się do Najświętszej Panny Pięknej Miłości. Opróżniam kwiaciarnię przy dworcu Montparnasse i składam olbrzymi bukiet nie u stóp przyjaciółki mego serca, ale u stóp Czarnej Madonny. Modlę się i mówię Matce Boskiej:

- Jeżeli nie dokonasz jakiegoś cudu, jutro żegnam się z Martine i wracam do siebie, do Kanady.

Następnego dnia pukam do drzwi Martine z biletem w kieszeni. Przyjmuje mnie. Nagle ogarnia nas z wielką mocą tajemnicza pewność. Bóg chce, abyśmy byli razem. To zupełnie jasne i oczywiste. Tak, Bóg chce, abyśmy byli razem. Martine uwalnia się od wszelkich pytań i postanawiamy się zaręczyć. Nagle proponuje:

- Lećmy do Sacré Coeur na Montmartrze, na ostatnią mszę o dwudziestej drugiej!

Mam swoją odpowiedź. Kiedy Martine się stroi, ja szukam porozumienia z moim Niebiańskim Ojcem, by Mu podziękować i przeprosić Go. Wskakujemy do taksówki. Jestem dumny jak paw, z tak wspaniałą narzeczoną u boku. Mam mokre oczy. Przejeżdżam z mą nieoczekiwaną miłością przez te wszystkie ulice, które tak często przemierzałem na piechotę, pogrążony w rozpaczy. Jaki Paryż jest piękny w tę majową noc 1978 roku!

To najbardziej intymne zaręczyny w bazylice Sacre Coeur. Martine, ja i dwoje naszych świadków: Pan Bóg i Matka Boska.

Dzielące nas różnice skłaniają do zachowania tajemnicy. Jak powiadomić o naszym uczuciu rodzinę Martine i naszych znajomych? Pomyślą, że to jakiś dowcip.

Przez trzy miesiące co niedzielę odbywamy paryskie pielgrzymki. Modlimy się, by serca rodziców Martine były przygotowane na wybuch tej bomby! Rozpoczynamy nasze pielgrzymki na placu Trocadero, naprzeciw Pani Żyrafy, odmawiajac różaniec, potem idziemy w kierunku Cudownego Medalionu[24] na rue du Bac, potem do Notre Dame i wreszcie wchodzimy na wzgórze bazyliki Sacre Coeur na Montmartrze, gdzie uczestniczymy w ostatniej mszy. Potem idziemy na dobry kuskus na placu Pigalle.

Po trzech miesiącach sekretnego narzeczeństwa postanawiamy powiadomić o naszym ślubie i to dopiero na sześć tygodni przed wyznaczoną datą, by nie dać nikomu czasu do rozpamiętywania różnic w naszych rodowodach. Umawiamy się na spotkanie z moimi przyszłymi teściami w ich domku w Arcachon. Nie mają najmniejszego pojęcia o dobrej nowinie, którą chcemy się z nimi podzielić.

24 Cudowny Medalion Macki Boskiej znajduje się w kaplicy szarytek, Zgromadzeniu Sióstr Miłosierdzia założonego przez św. Wincentego a Paulo i Św. Ludwikę de Marillac.

Martine pokazuje mi duży, biały dom przy molo. Dom jej babci i jej wakacji z dzieciństwa.

Coś mnie ściska w gardle. Zalewa mnie fala uczuć. Jasne, precyzyjne wspomnienie przygważdża mnie do ziemi. Widzę się na tym molo, jak wątły, na słabiutkich nóżkach, dopiero co skleconych, marzę sobie przed białym domem, podczas gdy wiatr igra z kornetami sióstr, poruszając nimi jak skrzydłami kormoranów.

Wielki, biały dom koło molo, który pokazuje mi Martine, to dom szczęścia, dom z mojego dzieciństwa. Poznaję go. Widzę cudowny medalik, który ofiarowała mi jedna z miłych sióstr z domu reedukacyjnego. Przypominam sobie dziecinne przyrzeczenie: „Później, kiedy będę mężczyzną, ożenię się z dziewczyną stąd".

Piętnaście lat później trzymam w swoich dłoniach rękę dziewczyny z domu szczęścia. Bawiła się na tarasie, kiedy ja marzyłem na molo. Mówi mi, że bardzo jej było żal sierot, które nie miały rodziny.

Po miłej kolacji Martine wyjaśnia rodzicom, że się kochamy i zamierzamy się pobrać.

Jaka cisza.

Mój przyszły teść, elegancki i religijny szlachcic, woła:

- Aaaaach! Wspaniała nowina!

On, który wielokrotnie powtarzał swoim dzieciom, że: „małżeństwo jest rzeczą wystarczająco trudną, by jej nie komplikować odmiennością środowiska", przyjmuje swojego przyszłego zięcia z godnym podziwu otwartym umysłem i sercem.

Mama Martine jest w szoku, zaskoczona jak po uderzeniu w żołądek. Na szczęście siedzi. Nie potrafi ukryć swoich uczuć i wypowiada słowa pełne wiary:

- To doprawdy zadziwiające... Naprawdę... To coś, co zrozumiemy, doświadczając tego.

Dotykamy skuteczności modlitwy.

26. DWADZIEŚCIA TRZY LATA
ŚLUB SYNA MARNOTRAWNEGO

Ładnie się zaczyna. Ślub cywilny, a ja się spóźniam do merostwa. Chciałem być piękny, wymyłem i zaplotłem długie włosy i wyczyściłem kowbojki, tak że mogę w nich oglądać przelatujące chmurki. Z tego wszystkiego zapomniałem, że czas leci... Pędzę jak oszalały.

Wpadam spocony, z mokrymi włosami do merostwa XVI Dzielnicy. Wywoływacz pyta wszystkich poza mną, kto jest panem młodym. Po chwili klepię go po ramieniu i mówię z radosnym uśmiechem:

- Ja jestem panem młodym!

On wytrzeszcza gały, a ja patrzę mu prosto w ślepia. Zamienia się w cywilizowanego człowieka i uroczyście mnie zapowiada. Wszyscy zapięci na ostatni guzik. Martine zachwycająca.

Mówię „tak", przyrzekając przed społeczeństwem z tym większą powagą, że właściwie nie powinienem być wśród żywych.

Dwa tygodnie wcześniej jadę sobie na motorze przez plac La Motte-Picquet, kiedy garbus wyjeżdża na czerwonych światłach z ulicy du Commerce. W ciągu dziesiątej części sekundy zdaję sobie sprawę, że nie mogę uniknąć zderzenia. Myślę: „przechlapane, umarłem". Instynktownie przyspieszam. Motor skacze, zderza się z garbusem. Wylatuję w powietrze i spadam na jezdnię za samochodem.

Łup! Noga trzykrotnie zwiększyła objętość, krwawi łuk brwiowy. Ale nie umarłem. Jestem nawet całkiem żywy i zadowolony, że moje wejście do raju zostało przesunięte. Wcale nie mam ochoty umierać...

Nasza przyjaciółka Catherine otwarła nam serce i drzwi do swojego pięknego mieszkania przy avenue de Breteuil na ślubny obiad z naszymi świadkami. Kilka lat temu spałem nieopodal, w garażu z rowerami...

Moje kozaki robią wielkie wrażenie na Marcu, świadku Martine. Gapi się na moje wsteczne lusterka od asfaltu, ogląda mnie z ciekawością, by z nutką zazdrości w głosie rzucić tonem rodem z XVI Dzielnicy, zupełnie jakby mnie pytał o przepis na koktajl:

- Jak ty to robisz, żeby być taki... naturalny?

To prawda, że nie mamy tych samych dostawców, a on kupuje buty wyłącznie u Westona. Marc ze mną rozmawia i odwraca rękę, dotyka nadgarstka, przyciągając moją uwagę. Pytam go o zegarek. Tylko na to czeka:

- Co jest z tym zegarkiem? Swędzi cię?

- Stary! Przecież to nie jest zegarek!

- No, jakoś wściekle przypomina zegarek! No to co to jest?

Marc jest zachwycony, obnosi się z tym i w końcu rzuca po chwili pełnej napięcia:

- Hm...To...hm... Rolex!

- A czym takim ten Rolex różni się od zwykłego zegarka?

- Jesteś całkiem bez pojęcia, stary! Rolex, to rolls-royce zegarków! Szwajcarski, ręcznie składany, niezniszczalny klejnot, z gwarancją na całe życie. Kosztuje dziesięć patoli...

- Założę się, że zatrzymam twojego niezniszczalnego rolexa z dożywotnią gwarancją, wkładając go po prostu na rękę.

- Chyba nie wiesz, co mówisz, stary. Rolex nie może się zatrzymać!

- Żaden zegarek nie chodzi na mojej ręce!

- Ale rolex to rolex. Nie zatrzymuje się. Podtrzymuję zakład...

Zakładam zegarek na rękę. Tik, tak. Tik, tak. Mija pięć minut. Zaczynam wątpić w magnetyzm niszczący jeden po drugim wszystkie zegarki, które próbuję nosić. Marc świętuje zwycięstwo, a tu sekundowa wskazówka zaczyna zwalniać... Robi się bledziuchny.

- Nie, to niemożliwe... Mój rolex...

Minutę później rolex zatrzymuje się. Marc jest sinoblady. Patrzy na mnie, na Wielkiego-Manitou-który-zatrzymuje-zegarki.

- Nie przejmuj się, ma dożywotnią gwarancję!

Marc jest moim przeciwieństwem. Będziemy przyjaciółmi - dziękuję ci, roleksie - i nastawimy nasze zegarki na tę samą godzinę. Im bardziej się z nim będę oswajać, tym głębiej będę wnikać w świat cierpienia tak zwanych dobrych rodzin. Ileż ran ukrytych pod zewnętrznymi oznakami bogactwa! Rozwiedzeni rodzice, dwadzieścia lat samoanalizy, bezpieczeństwo wynikające z solidnego konta w banku, a serce nieodwracalnie smutne... Dzięki Marcowi odkrywam, że istnieje inne ubóstwo niż materialne. Że można nieporównanie bardziej i mniej widocznie cierpieć na ubóstwo uczuciowe i duchowe.

Następnego dnia po ślubie cywilnym bierzemy ślub przed Bogiem w Trosly, pośród naszych przyjaciół z Arki. Ich serca są jak niedzielne święto. Wszyscy mi gratulują:

- Masz szczęście, że masz taką żonę!

Zgoda. Ale chciałbym także usłyszeć, że to szczęście, że mojej żonie trafił się taki mąż!

Ewangelia ślubnej Mszy została napisana specjalnie dla mnie. Tekst zredagowany przez św. Łukasza dwa tysiące lat temu wydaje mi się całkowicie nowy. To opowieść o synu, który kłóci się z ojcem, ucieka z domu i wraca po latach:

„Zabrał się więc i poszedł do swojego ojca. A gdy był jeszcze daleko, ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł naprzeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go.

A syn rzekł do niego: »Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Niebu i wobec ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem«.

Lecz ojciec powiedział do swoich sług: »Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie mu pierścień na rękę i sandały na nogi!

Przyprowadźcie utuczone cielę i zabijcie: będziemy ucztować i weselić się, ponieważ ten syn mój był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się«" (Łk 15, 20-24)[25].

Słowo Boże jest żywe. Podsuwa mi pewne pomysły...

- Philippe, czy bierzesz sobie Martine za żonę?

Oto nadszedł decydujący moment. Tak, trzy litery, jedna sylaba do wymówienia, pół sekundy, które zobowiązują na całe życie.

Tak, tak na całe życie.

- Tak.

W tej chwili z powodu tego „tak" decyduję, przysięgam, że każę skłamać genetyce. Z pomocą Ducha Świętego i naszej miłości.

A później my także ucztujemy!

Już po ślubie Martine i ja dalej odkrywamy, poznawszy ją trochę w okresie narzeczeństwa, przepaść różnic. Ja jestem jak hebel; Martine jak papier ścierny. Kochamy się

25 Cytat za *Biblią Tysiąclecia,* wyd. V.

i nieuchronnie przyczyniamy się do tego, że nawzajem sprowadzamy na siebie cierpienia. Martine otwiera serce i otwiera na oścież drzwi. Przyjmuje wszystkich, kogo tylko wiatr przywieje, a ja chorobliwie potrzebuję intymności. Przygotowuje mi ciasta - przeżywam okres łakomstwa - a ja, zamiast jej podziękować, stwierdzam:

- Bardziej potrzebuję czułości niż ciastek. Wybuchowy, kanciasty, często ją ranię swoimi zdaniami-cięciami i złościami-burzami.

Oswojenie wymaga wiele czasu, cierpliwości i łagodności. Gdy się ludzie tak różnią, to koniecznie trzeba, żeby jedna osoba dostosowała się do drugiej, poznała jej sposób życia, sama dała się poznać, bez przerwy przystawała na ustępstwa.

Szczególnie cierpię, kiedy zbiera się rodzina Martine. Czuję, że jestem wykluczony z ich porozumienia. Nie mamy żadnych wspólnych odnośników. Oczywiście rozumiem, że przychodzi im z trudem zaakceptować narwańca bez rodziny, chodzącego w kozakach i z włosami do połowy ramion, ale nie godzę się na to, że nie czuję się przyjęty. Przebywanie w rodzinie jest dla mnie nie do zniesienia. Nie czuję się synem, chociaż mój teść powiedział mi w dniu, kiedy powiadomiliśmy ich o naszej miłości: Jesteś dla mnie jak syn!".

Najtrudniejsze jest to, że zamiast po prostu być, jest się „jak". Nikt na to nic nie może poradzić.

Rodzinne spotkania mnie ranią. Nachodzą mnie lęki: boję się, że nie jestem interesujący, że nie jestem taki jak inni, że wydaję się nieoczytany... Zamieniam się z powrotem w nieokrzesanego odludka. Moje reakcje są przesadne.

- Ty nigdy nie musiałaś zdobywać się na żaden wysiłek - mówię do Martine. - Nigdy nie musiałaś chodzić do swoich teściów. Z oczywistych powodów!

Duszę się w Paryżu, kręcę się w kółko, jak lew w klatce. Brakuje mi moich przyjaciół drzew i kilku zwierzaków do oswojenia. Proponują nam różne gospodarstwa, w Les Landes[26] i w Bretanii. Co o tym myśli mój dobry kumpel Pan Bóg? Chce, żebyśmy gdzie byli? Nazajutrz po zadaniu Mu tego pytania Marie-Hélène Mathieu, odpowiedzialna za Chrześcijańskie Biuro dla Niepełnosprawnych, które zatrudnia Martine, pyta moją żonę:

- Czy zgodziłabyś się poprowadzić naszą placówkę w Lourdes? Obecna kierowniczka musi przerwać pracę z powodów zdrowotnych.

Mam więc odpowiedź od mojego Kumpla.

A więc postanowione, jedziemy do Lourdes.

Niedługo przed przeprowadzką żona zabiera mnie na rekolekcje do wspólnoty miłosierdzia, w Châteauneuf-de-Galaure, w departamencie Dróme. To wielkie ustępstwo. Jadę tam z miłości do żony, ponieważ nie wyobrażam sobie, że mógłbym siedzieć i słuchać księdza przez sześć dni. Nawet jeśli kaznodzieją jest nie kto inny jak brat ojca Thomasa Philippe'a. Nazywa się Marie-Dominique - dziwne imię jak na mężczyznę - i nosi taki sam biały habit dominikanów - czyżby jakaś rodzinna choroba? Nie jest wcale wyższy od brata. Oczy błyszczą mu za grubymi szkłami. Wszyscy mówią do niego Marie-Do. Tematem rekolekcji jest Apokalipsa, ostatnia księga Biblii. Dla mnie brzmi to raczej jak Calypso, nocna knajpa.

Kiedy Marie-Do rozpoczyna rekolekcje, zapada cisza. I to na sześć dni. Jego konferencje są fascynujące. Jestem złapany. Wszystko zapisuję w szkolnym zeszycie.

26 Les Landes - tu: departament w Gaskonii.

Świetlana kąpiel. Sześć dni bez słowa. Ludzie obserwują się przyjaźnie. Rodzą się w milczeniu niewytłumaczalne sympatie.

W połowie tygodnia proponują tym uczestnikom, którzy tego pragną, wizytę u Marthe Robin. To miejscowa wieśniaczka, prosta kobieta, która, jak mówią, przeżywa w swoim ciele Mękę Chrystusa i promieniuje dobrocią i prawdą. Ale wielkiemu, ograniczonemu intelektualnie grzesznikowi trudno w to uwierzyć. Żyje zamknięta w pokoju w rodzinnym gospodarstwie. Trzyma zasunięte zasłony, ponieważ jej chore oczy nie znoszą światła. Przyjeżdżają do niej ludzie z całego świata, pragną, by się za nich modliła, przekazują intencje modlitw. Potrzebują rady.

Ludzie cierpliwie czekają, żeby ją odwiedzić, a lista kandydatów jest już nieźle wypełniona. Martine chce się zapisać; ja, dumny *macbo,* twierdzę, że „to niepotrzebne".

Podczas obiadu jakaś dziewczyna czyta do mikrofonu nazwiska siedmiu pierwszych osób, które mają odwiedzić Marthe Robin jeszcze tego popołudnia.

Zdumienie, jesteśmy pierwsi na liście. Patrzę na Martine i nie potrafię powstrzymać okrzyku:

- Przecież się nie zapisaliśmy!... Patrzy na nas dwustu uczestników rekolekcji. Robię się czerwony jak burak.

Nie mam wyboru, idę za żoną. Wspinamy się do chaty Robin na płaskowyżu. Wiejska kuchnia z piecem na drzewo została zamieniona na poczekalnię. Ludzie cicho rozmawiają. Dziewczyna wprowadza Martine i mnie do czarnego pokoju. Wszystko wydaje się bardzo tajemnicze. Siadamy koło łóżka, którego możemy tylko się domyślać w ciemności. Wyobrażam sobie, że święta kobieta natychmiast wszystko wyczyta w mojej duszy i przepędzi mnie przenikliwym: „Precz, szatanie!". Ale nie, jasny, zadziwiająco młody głos dobywa się z cienia, witając nas. Mówimy do niewidocznej kobiety, że jesteśmy młodą parą i że bardzo, ale to bardzo różnimy się od siebie. Śmieje się!

Śmieje się i mówi:

- Dla Pana Boga to są bzdury. Wasza miłość powinna opierać się na Wierze, Nadziei i Miłosierdziu.

Martine oznajmia jej, że spodziewamy się dziecka. Cieszy się i zachwyca. Mówi o dzieciach w taki sposób, jakby je wychowywała przez całe życie.

Mówię jej o moim lęku przed ojcostwem, który powstał z powodu niezbyt chlubnej przeszłości, o lęku przed tym, by nie powielić otrzymanych ran. Wysłuchuje mnie i odpowiada:

- Wasze dzieci będą wzrastać na miarę waszej miłości. Te słowa zapisują się we mnie ognistymi literami. Kiedy opowiadamy jej o naszym projekcie przeniesienia się do Lourdes i znalezienia domu, przerywa nam:

- Domu do przyjmowania wszystkich tych, których wam przyśle Matka Boska!

Spoglądamy z Martine na siebie. Od czasu ślubu marzymy o domu, który moglibyśmy z kimś dzielić. Marthe nas nie zna, a utwierdza i uspokaja:

- Matka Boska wam go wskaże.

Pomimo panującego mroku pod koniec spotkania zaczynamy dostrzegać skurczone pod prześcieradłem małe ciało. Z niego dobywa się anielskiej łagodności głos i świetlane słowa.

Oślepieni, zachwyceni i ogłupiali z powodu tego, co przeżyliśmy, wychodzimy na podwórko przed chatą. Ta prosta, tak istotna chwila jest w naszym istnieniu jak kamień węgielny. Jesteśmy pełni nadziei, całkowicie podbudowani. Marthe Robin będzie miała fundamentalne znaczenie w naszym życiu.

Pod koniec rekolekcji jeden z księży prosi mnie, żebym dał świadectwo. Nie chcę, opieram się. W końcu się zgadzam.

Później będę milczał. Cisza będzie trwała przez jedenaście lat. Aż do śmierci mojego ojca.

27. DWADZIEŚCIA CZTERY LATA W LOURDES, W RĘKACH MARII

Lourdes...

Kiedy byłem chłopcem, ta nazwa była pożywką dla moich marzeń. Magiczna nazwa, zupełnie jak Wyspy Kanaryjskie albo Seszele. Oznaczała dla mnie olbrzymie góry, wodę z potoków, świeże powietrze, dzikie lasy, wolność...

W czasach mojego dzieciństwa mer naszej wioski ofiarował kiedyś wszystkim ch'tios[27] po pięciofrankowej monecie. Przyszło gminne święto i postawiłem cały ten majątek za jednym razem. Pierwszą nagrodą był wyjazd do Lourdes. Byłem pewny, że wygram główną nagrodę - chęć wygrania była zbyt wielka, żeby nie miała się spełnić... Rozczarowanie było równie ogromne jak złudzenie. Straciłem wszystko za jednym zamachem. Monetę i marzenie. Podróż do Lourdes wygrał najzamożniejszy chłopiec w gminie.

Przypominam sobie tę historię w wieczór naszej przeprowadzki. Snop reflektorów mojej półciężarówki właśnie wyłapał tablicę z napisem „Lourdes" na wąskiej drodze, która wije się za łąką sanktuarium. Jest wpół do trzeciej nad ranem, a miriady świec rozświetlają noc z drugiej strony Gave, przed grotą, w której Maria pokazała się pasterce Bernadetce. Bóg ma dobrą pamięć. Podarował mi nie Tyl-

27 Ch'tios - mały chłopiec w północnym dialekcie francuskim.

ko podróż, ale cale życie w Lourdes. Mój Kumpel zawsze daje więcej.

Mieszkamy w apartamencie przy ulicy de la Grotte, z widokiem na zamek. Ciasno mi w czterech ścianach. W pobliskiej wsi szukam jakiejś ruiny do odnowienia. Co wieczór mówię Martine:

- Chodź zobaczyć, zdaje się, że znalazłem. Codziennie wieczorem potulnie za mną idzie. Oglądamy. Dajemy spokój. Fałszywy trop.

Spieszy się nam tym bardziej, że dzielimy nasze mieszkanie z Rogerem, Senegalczykiem z pochodzenia. W tym roku spędził z nami Boże Narodzenie. Dwa miesiące później sędzia i opiekunka społeczna powiadomili nas, że Roger o mały włos nie umarł z przedawkowania i że oświadczył im w szpitalu:

- Jest tylko jedno miejsce, gdzie mogę z tego wyjść: u mojego brata Tima, w Lourdes. Opiekunka społeczna zapytała, czy jesteśmy skłonni go przyjąć...

- Bierzemy go! Proszę go przysłać!

Mam twardy orzech do zgryzienia, dobrze mi tak. Nie zapytałem o zdanie Martine. Natychmiast mi mówi, co o tym myśli:

- Mamy małe dziecko i tylko dwa pokoje! Myślisz, że nie jest wystarczająco ciasno?

- Eglantine będzie spała w naszym pokoju! W czym jest problem? Martine, jeżeli nie przyjmiemy Rogera, przestanę chodzić do kościoła. Pan Bóg powie mi kiedyś: „Chciałem przyjść do ciebie, ale ty mnie nie przyjąłeś...".

Martine, królowa otwartych drzwi, zgodziła się. Przystała na to z wiarą. Chylę przed nią czoło. Nie zawsze łatwo żyć z Bogiem. Żyć z Timem Guenar dem także nie.

Tak pojawił się Roger. Chodzące światło i dźwięk. Ćpa heroinę i ma dwa metry. Przenosi swoje olbrzymie cielsko z wyjącym radiomagnetofonem na ramieniu. Jak zabraknie prochów, przychodzi kryzys. Na haju, a potem depresja. Zycie we wspólnym mieszkaniu jest bardzo trudne.

Ojciec Rogera był Senegalczykiem, matka pochodziła z Normandii. Oboje rodzice zginęli razem z jego małą siostrą w wypadku samochodowym. Pozostawiony sam sobie Roger także zaznał, co to rany wynikające z porzucenia i marginesu; dla swojej rodziny ze strony ojca nie był dość czarny, nie był dość biały dla rodziny matki. Wielka śpiewaczka Josephine Baker adoptowała go. Jej śmierć znowu rozdarła mu serce. Edith Piaf, jego matka chrzestna, próbowała mu pomóc. Znalazła pracę. Był groomem w wielkich paryskich luksusowych hotelach. Niestety, opróżniał na korytarzu butelki szampana, zamiast je zanosić klientom. Później czarny Roger spotkał na swojej drodze „białą" heroinę i zstąpił do piekieł...

Modlimy się z Martine do Matki Boskiej, by pomogła nam znaleźć przestronne i przewiewne mieszkanie. Sprawa jest pilna. Zaczynamy mieć tego dość.

Pośrednik nieruchomości zabiera nas któregoś dnia kilka kilometrów od Lourdes wiejskimi drogami do wielkiego budynku na zboczu wzgórza. Zakochujemy się w nim od pierwszego wejrzenia. To dawne gospodarstwo przerobione na dom kolonijny nazwano Schroniskiem Notre-Dame. Mój Kumpel mruga do nas porozumiewawczo. „Matka Boska wskaże go wam", powiedziała Marthe Robin...

Dobijamy targu i natychmiast nazywamy nasz przyszły dom Ferme Notre-Dame. Na pamiątkę Fermy ojca Thomasa Philippe'a, gospodarstwa Marthe Robin i „podpisu" Matki Boskiej.

Mamy mnóstwo roboty. Wcale mnie to nie przeraża. Pracujemy za dnia na gospodarstwie, na świeżym powietrzu, na naszym wzgórzu. Roger puszcza nam prosto do ucha na cały regulator miłosne piosenki Julio Iglesiasa. *„Quéamore..."* W końcu zaczyna mnie to wkurzać, chociaż mniej niż jego szantaże:

- Co mi dasz, jak nie będę ćpał przez tydzień?

- Nic, Roger. Przestajesz brać dla siebie, a nie dla mnie.

- Jasne, wiedziałem, Tim, że mnie nie kochasz. Popełnię samobójstwo.

Na początku jego pobytu było to dla mnie bardzo trudne. Kiedy wstawałem rano, biegłem sprawdzić, czy jeszcze żyje. Potem przyzwyczaiłem się i pozwoliłem mu gadać.

Pewnego dnia, nie wiem dlaczego, Roger nie pojawia się z radiomagnetofonem na Fermie. Nie będzie piosenek miłosnych, nie będzie Julio Iglesiasa. Gratka, wakacje, cisza. Wreszcie! Właśnie maluję fasadę domu, kiedy pojawia się, wchodzi po drabinie i całuje mnie:

- Tim, bracie, kocham cię. Dobrze się tutaj czuję. Wiesz sam, jak tutaj jest pięknie. Cisza, ptaki... Nie chciałbyś się napić kawy?

- Chętnie. Wiesz, Roger, ja też bardzo lubię to wszystko, tę ciszę i jestem bardzo zadowolony, że to doceniasz...

O mało nie spadłem z drabiny, nie mogę w to uwierzyć! Jestem wdzięczny za tę nagłą zmianę. Dobra, dalej maluję z lekkim sercem, w czystym akcie dziękczynienia. Mija pół godziny. Nieco za długo przygotowuje kawę. Wreszcie nadchodzi. Idzie chwiejnym krokiem, ostrożnie. Twarz zmieniła kolor z czarnego na żółty. Przecieram oczy, myśląc, że biała farba źle wpływa na moje widzenie. Bełkoce...

- Masz, mój bra... bracie, ka... kawa jest go... gotowa!

- Dziękuję, Roger. Wszystko w porządku? Dziwnie wyglądasz!

- W pooo... porządku. Taaaak...

Odwraca się i ląduje całym ciałem w błocie, całkowicie zamroczony. Uwalił się koktajlem złożonym z lekarstw i alkoholu. Przykro patrzeć na jego olbrzymie ciało, rozwalone przez prochy. Stawiam go na nogi i mówię:

- Roger, natychmiast wracamy do mieszkania. Nie ruszaj się, idę po samochód!

Idę w kierunku furgonetki, kiedy słyszę pyrkanie silnika. Roger skorzystał, że odwróciłem się do niego plecami, odpalił swój motorower i zjeżdża z góry, mocno przyspieszając... Oj! Wchodzi w pierwszy zakręt na pełnym gazie... Kurde! Jedzie prosto, spada w pustkę. Wybija się jak na trampolinie, to śmiertelny skok! Przeklinam siebie, że zostawiłem go samego na chwilę. Biegnę na brzeg przepaści, całkowicie pewny, że na dnie parowu będzie trup. Nie. Roger zawisł na krzaku. Motorower utrzymuje równowagę. Nie mam pojęcia, jak to wszystko się trzyma! Można by pomyśleć, że to jakaś przygoda Tintina. Wciągam motorower, trzymając się krzaków. Potem idę po niego. Śmieje się jak wariat, a mnie nie do śmiechu. Mam już tego powyżej uszu.

Ledwo znalazł się na nogach, dosiada z powrotem motoroweru i odjeżdża, śmiejąc się jeszcze głośniej, oczywiście, nie czekając na moje błogosławieństwo. Jestem wściekły, po raz drugi zrobił mnie w konia. Mogę tylko biec za nim, recytując zdrowaśki, które kończę, improwizując:

- Weź pod opiekę tego porąbańca. Zachowaj Rogera przy życiu. Spraw, by godzina jego śmierci jeszcze nie wybiła.

Roger dojeżdża cały i zdrowy do Lourdes, po pięciu kilometrach zygzaków, które na szczęście mniej więcej odpowiadały zakrętom drogi. Przy wjeździe pędzi na planszę z napisem „Lourdes", tak jakby chciał przejechać wyimaginowaną linię mety. Motorower przejeżdża pod planszą i znika w rowie, Roger zaś ląduje na planszy.

Wybucham:
- Wsiadaj do samochodu, mam tego dość!
Krzyczy:
- Mój motorower, motorower, nie chcę zostawiać motoroweru!
- Zamknij się, Roger! Motorower zabierzesz jutro!
Sadzam go do furgonetki i wracamy razem.
Kiedy przyjeżdżamy na ulicę de la Grotte, wchodzi do mieszkania i idzie prosto do łazienki. Siedzi tam przez dwie godziny.
- Co jest Rogerowi? - pyta Martine. - Znowu coś wyprawia?
Opowiadam jej moje popołudniowe perypetie. Źle się składa, akurat wieczorem mamy gościa. Przy stole Roger patrzy na naszą przyjaciółkę nieruchomymi oczami zombi i bez przerwy pyta, jak ma na imię.
- Jak masz na imię? Jak masz na imię? No powiedz, jak masz na imię?
Zamienia nas w kłębek nerwów. Wraca do łazienki, ale wcale nie udaje mu się wytrzeźwieć. Włącza Julio Iglesiasa.
Wybucham, kiedy Martine i nasza przyjaciółka kładą Eglantine. Wbiegam do łazienki, zdejmuję ze ściany lustro, wracam do salonu i stawiam mu przed oczy:
- Popatrz na siebie!
- Nie chcę, daj mi spokój!
Podtykam mu lustro pod nos:
- Popatrz na siebie, cholera jasna, popatrz na siebie!
- Nie! Nie masz prawa mnie zmuszać, nie chcę na siebie patrzeć...
Mam tego faceta powyżej dziurek od nosa. Pękam. Idę do łazienki z lustrem w ręku. Tutaj siadam na brzegu wanny i beczę jak dziecko. Opróżnił mnie. Nie dość, że mnie wnerwią, to nawet na sekundę nie chce mi dać spokoju! Otwiera drzwi. Myślę sobie, że go wybebeszę, że musiałem być królem idiotów, gdy zgodziłem się na przyjęcie tego ananasa, że już nigdy tego nie zrobię, że to ponad moje siły. Podnoszę się, by dać mu w mordę, kiedy obejmuje mnie i mówi bezbarwnym głosem:
- Tim, ty jesteś jedyny, który mnie kocha. Ja ciebie też kocham.
Cisza. Mam wrażenie, że dochodzi do mnie wiadomość nie dla mnie przeznaczona. Całymi miesiącami Roger uprawiał samobójczy szantaż za pomocą takich słów jak: „Nie kochasz mnie", „Co mi dasz, jeżeli nie będę ćpał", „I tak masz mnie gdzieś" itepe. A teraz pociesza mnie, zapewniając o swej miłości i pchając się z mokrymi pocałunkami.
Ni stąd, ni zowąd dodaje:
- Chodź, bracie, pójdziemy do niej!
Wstaje i wybiega, jakby go ktoś gonił.
Doskonale wiem, do jakiej kobiety Roger chce pójść.
To jego ostatnia szansa. Zakochał się w koronowanej Matce Boskiej z Lourdes, kiedy zaprowadziłem go przed jej oblicze w dniu przyjazdu, gdy byłem całkiem zniechęcony. Przez cały dzień robił jedną głupotę za drugą. Byłem na granicy załamania.

Od dziewiątej wieczorem do pierwszej nad ranem chodziliśmy tam i z powrotem na piechotę od posągu Matki Boskiej do naszego mieszkania przy ulicy de la Grotte. Coś w rodzaju minipielgrzymek, przerywanych kryzysami. Bez przerwy wysyłałem w niebo ciche i rozpaczliwe SOS:

- Mario, już nie mogę, ten facet mnie zżera, wysysa mnie, opróżnia... To twoje dziecko. Nigdy nie dam sobie rady, Martine miała rację. Zawsze trzeba słuchać żony!

Mario, jesteś moją ostatnią deską ratunku. Nie zostawiaj mnie, nie zostawiaj Rogera!

Niesamowite, lecz prawdziwe, ale o pierwszej nad ranem Roger ukląkł przed figurą. Nawrócił się.

Od tej pamiętnej nocy często sam tam wracał. Klękał przed ukochanym posągiem, podnosił do nieba olbrzymie ramiona i pośród tłumu wołał, nie zważając na innych ludzi:

- Kocham cię, Mario, zabiorę cię ze sobą! Kocham cię!

Powracał z tych maryjnych ablucji obmyty, oczyszczony, ukojony. Modlitwa wydawała się najlepszą terapią, kiedy był na głodzie.

11 września, nazajutrz po tej dzikiej wyprawie, obchodzimy święto Matki Bożej z Lourdes. Wracamy do sanktuarium z Martine i naszą kilkumiesięczną Eglantine. Ludzie zebrali się na wielką procesję. Roger idzie przed nami i przecina tłum, krzycząc:

- Chodźcie, bracie i siostro, chodźcie za mną!

Służba porządkowa brankardierów otacza grotę, w której właśnie modli się biskup. Roger wcale nie onieśmielony woła z afrykańskim akcentem:

- Chcę natychmiast zobaczyć się z biskupem, inaczej będzie skandal.

Brankardierzy na próżno usiłują zmusić go do milczenia.

- Chcę się widzieć z biskupem. Powiedziałem: natychmiast. To bardzo ważne...

Biskup, zaintrygowany hałasem, zbliża się bez strachu. Roger bierze go za rękę. Bez słowa całuje nabożnie biskupi pierścień, tak jakby to była relikwia.

Wraca do domu mocno poruszony spotkaniem. Co się z nim stało? Nigdy już nie będzie taki sam. Wydaje mi się, że Roger doświadczył tego dnia wewnętrznego uleczenia rozlicznych ran za sprawą koronowanej Matki Boskiej. I dzięki biskupowi. Dzięki temu, że do niego podszedł.

Roger pozostał z nami przez półtora roku, po czym wyjechał do Montelimar. Dzwonił do nas od czasu do czasu z jakiejś knajpy:

- Cześć, bracie. Mama się dobrze czuje? Dostaje kwiaty? A biskup dobrze się czuje? Powiedz im, że ich kocham.

Jego serce nie wytrzymało cierpienia. Prochy przeżarły ciało. Umarł niedługo potem. Połączył się ze swoją Matką w niebie, a ona wzięła go w ramiona i zaniosła do płomiennego serca Boga.

Roger, mój brat, był naszym pierwszym „wysłannikiem".

Dzisiaj jestem człowiekiem szczęśliwym. A wczoraj tak nie myślałem. Jestem wdzięczny za przeszłość. Podarowała mi teraźniejszość, radość nie do przewidzenia.

Mamy z Martine czworo dzieci. Wiele wody upłynęło kamienistym korytem Gave. Zawiesiłem moje bokserskie rękawice, żeby się zająć pszczelarstwem. To znacznie bardziej pokojowe zajęcie.

Moim ringiem jest moje serce. W każdym z nas toczy się w każdej chwili walka miłości. Spotkałem tysiące młodych ludzi. W szkołach, więzieniach, na boiskach... Opowiadam im moją ulubioną parabolę, tę, której nauczyło mnie życie: modlitwę gnoju.

By wyhodować piękne kwiaty w ogrodzie, potrzeba gnoju. To nasza przeszłość. Ale Bóg posługuje się nim, byśmy rośli.

Kiedy mierzwa wypada z końskiego zadka, jest zbyt gorąca, kwaśna, ciężka. Śmierdzi, jest obrzydliwa. Jeżeli natychmiast dasz ją jako nawóz pod kwiaty i nasiona, spali je i zniszczy.

Gnój musi odpocząć, wyschnąć, ulec powolnemu rozkładowi. Z czasem staje się miękki, bezwonny, lekki i płodny.

Wtedy daje najlepsze kwiaty i najlepsze pędy.

Bóg posługuje się naszą przeszłością jako gnojem naszego życia. Byśmy wzrośli.

Ale jeżeli będziesz chować głowę w swojej gorącej przeszłości, zadusi cię.

Trzeba dać jej odpocząć.

To, co jest złem, rozkłada się w nas pod wpływem czasu i łaski.

Powinniśmy kochać to, czego się wstydzimy i co wydaje się nam niegodne. Ten gnój będzie źródłem bogactw.

Nasza przeszłość, cierpienie, nasze trudne życie, krzyki to śpiew w języku ubogich.

Nie można być dzisiaj bez bycia wczoraj.

Kimkolwiek jesteś, jakiekolwiek by były twoje rany i bolesna przeszłość, nigdy nie zapominaj zachować w swojej poranionej pamięci, że czeka na ciebie wieczność miłości.

28. SIEDEMDZIESIĄT SIEDEM RAZY

Niewiele brakowało, bym zabił ojca. Niechcący.

To było na początku mojego spotkania z Bogiem.

Ojciec Thomas Philippe obdzielał mnie swoimi transfuzjami przebaczenia i czułem się jakoś dziwnie. Ale nie porzuciłem jeszcze swoich wojowniczych zwyczajów.

Jak zwykle, jeździmy w sobotę wieczorem po wiejskich balach, po czym postanawiamy zakończyć noc w pobliskim nocnym klubie. Wchodzę i ledwo przyzwyczaiłem wzrok do panujących ciemności, rozpoznaję w kącie przy barze moich dwóch przyrodnich braci. Ponieważ nie zachowałem najlepszych wspomnień, postanawiam się zmyć. W chwili kiedy mam wychodzić, jeden z moich kumpli niechcący wywołuje bójkę. Z rozróby szybko robi się bijatyka na całej sali. Młocka po wszystkich kątach.

Nie bardzo wiem, kogo leję w ciemności. Ale ciosy trafiają celu, a mój przeciwnik się cofa. Banda rywali zmywa się samochodem. Widzę, jak odjeżdżają, i czuję dziwny niepokój. Źle śpię tej nocy.

Nazajutrz do mnie dociera. Pobiłem ojca. Nie bronił się. Spuściłem manto ojcu, którego chciałem zabić, którego nie widziałem od lat. Czuję się źle.

Jeszcze kilka miesięcy temu skakałbym z radości. Ale teraz skreślam godzinę zemsty. A tak jej kiedyś pragnąłem.

Pragnienie przebaczenia pojawi się nieco później dzięki podarunkowi Frederica. Jego pięć linijek wystukanych na maszynie otwarło moje serce. Za ich sprawą chcę rozpocząć życie od zera. Pragnę życia opartego na miłości, a nie na nienawiści.

Dzięki podarunkowi Frederica i kilku słowom wypowiedzianym przez małą dziewczynkę. Sylwia ma sześć lat. Spotykamy się, kiedy ją mają umieścić w DDASS[28]. Jej ojciec, poważnie dotknięty chorobą alkoholową, bije ją. Ale ona nie chce go opuścić, wierzy w niego, wierzy dla niego. Powiada mi kiedyś:

- Chcę zostać z moim tatusiem. Jest dobry, kiedy nie pije.

Te słowa wzruszają mnie. W dwa lata później ten mężczyzna staje się abstynentem. Nadzieja jego córki uratowała go.

Za sprawą Sylwii i Frederica szukam pozytywów u mojego ojca. Znajduję je. Pojmuję, że to dzięki niemu zostałem mistrzem bokserskim. Po części jemu zawdzięczam szczęście, które jest dzisiaj moim udziałem.

Któregoś dnia spotykam w mieście zachwycającą dziewczynę w towarzystwie chłopca. Cofam się, rozpoznając moją przyrodnią siostrę i jej brata. Postanawiam jednak podejść do dziewczyny, nigdy nie była dla mnie niedobra, kiedy byliśmy dziećmi. Staję przed nią i pytam ją znienacka:

- Wiesz, kim jestem?

Przez chwilkę się zastanawia i obraca się nagle do brata:

- Poznaję go, to syn taty.

28 DDASS - Direction des Affaires Sociales et Sanitaires - instytucja zajmująca się sprawami sierot.

Wzrusza mnie, że z takim uczuciem mówi tata. Jeżeli mówi o tym człowieku z taką miłością, nie może on być zły. Pewnie jest nawet doskonałym ojcem dla swoich kolejnych dzieci.

Dowiaduję się także, że kiedy byłem mały, zdarzało mu się prać w rękach moje pieluchy. Mój ojciec bił mnie, ale prał pieluchy!

A więc wróciłem do mojego ojca. Jak w opowieści z Ewangelii. Mieszkał w domku na przedmieściu Paryża, w części północnej. Zadzwoniłem do drzwi. Otworzył. Pomimo upływu czasu rozpoznałem go. Wysoki, jeszcze się nie garbił. Popatrzył na mnie w milczeniu, bez zdziwienia. Nie wypowiedział zdań w rodzaju „No, jesteś po tylu latach". Nie było „Spieprzaj, nigdy nie mogłem cię znieść" ani też „Moje dziecko kochane, wybacz mi". Nie, nic nie powiedział.

Jego oczy przemówiły za niego.

Miałem tremę i pewnie dlatego walnąłem prosto z mostu:

- Zostałem chrześcijaninem, przebaczam ci. Zaczynam życie od zera!

Popełniłem największe głupstwo w życiu.

Zauważyłem, że zesztywniał. Jego oczy zaszły mgłą, pociemniały. Zgiął się, tak jakby dostał uderzenie w brzuch.

Właśnie posłałem tego człowieka do piekła przeszłości, z którego usiłował rozpaczliwie się wymknąć. Okazałem się bydlakiem, egoistą, który w gruncie rzeczy myślał tylko o jednym: ulżyć sobie. Przeżyć przebaczenie dla siebie i tylko dla siebie. Zafundować sobie nowe, całkiem czyste sumienie.

Mój ojciec nie miał szczęścia posiadania takiej żony jak moja i takich przyjaciół, jacy przypadli mi w udziale. Często zadawałem sobie pytanie: dlaczego? Dlaczego ja miałem takie szczęście, a on nie? Zapewne usiłował umknąć pazurom wyrzutów sumienia i przerażającego wspomnienia własnej niegodziwości. Próbował naprawić to, co było możliwe, będąc sprawiedliwym i dobrym ojcem dla swoich pozostałych dzieci. Nie mógł jeszcze wybaczyć sobie. Sądził siebie z całą surowością wynikającą z własnych skrupułów.

Ja pojawiłem się przed nim po latach nieobecności i rzuciłem mu w twarz moje przebaczenie jak wyrok sądowy. Serce może dać przebaczenie, które usta czasem muszą wstrzymać.

W Ewangelii Chrystus nie mówi nierządnicy, którą faryzeusze chcą ukamienować: „Wybaczam ci twoje grzeszne noce". Milczy. Rysuje na piasku.

Szybko wyszedłem, pełen wyrzutów sumienia. Próbowałem wypełnić pustkę, posyłając mu kartki pocztowe. Kartki pocztowe wydają się idiotyczne, prawda? Kilka słów opowiadających o moim szczęściu, porozumiewawcze mrugnięcie okiem, chwila szczęścia, którą chciałem się z nim podzielić mimochodem.

Po kilku latach było między nami więcej teraźniejszości niż przeszłości.

Wtedy dowiedziałem się, że może przyjąć moje przebaczenie.

Kiedyś dowiedziałem się, że przestał pić. Dla tego bardzo chorego człowieka był to akt heroizmu. Zacząłem go podziwiać.

O śmierci ojca dowiedziałem się przypadkiem. W 1990 roku.
Spotykam na ulicy wuja z synem. Facet mnie rozpoznaje. Podchodzi:
- Tim, pewnie jesteś szczęśliwy?
- Szczęśliwy?... Tak. Dlaczego mnie o to pytasz?
- Wiesz, że ten bydlak, twój ojciec, umarł?
Uderzenie w splot słoneczny. Brak oddechu. Cisza. Rozdarcie.
- ... Nie... Dawno temu?
- Zaledwie trzy miesiące.
Kuzyn jest miły. Wie, co zrobił mi ojciec. Więc dodaje:
- Ten bydlak...
Nie mam mu tego za złe. Nie wie, że Bóg wszedł w moje życie i wszystko gruntownie odmienił. Natomiast mam za złe Bogu, że tak niedelikatnie ukradł mi ojca.
Ukradł mi ojca, dziadka, teścia i ojca Thomasa. Wszyscy umarli w niewielkich odstępach czasu. To dużo. Pan Bóg wziął ich hurtem.

Dwa lata wcześniej, w dniu moich urodzin, w domu dzwoni telefon. Inny wuj, brat matki, mówi:
- Chciałbym się z tobą zobaczyć, muszę z tobą pomówić... Coś ważnego...Wolałbym, byśmy spotkali się sam na sam, prywatnie...
Umawiamy się w Lourdes na późniejszy termin. O umówionej godzinie zjeżdżam do miasta. Spotykam się z nim i jego żoną.
- Twojemu dziadkowi amputowano drugą nogę...
Przyjmuję cios. Dobija mnie:
- Wdarła się gangrena, lekarze nic nie mogli zrobić... Umarł.
Próbuję nie dać nic po sobie poznać, ale rozdzierająca myśl, że nie zobaczę na tym padole ukochanego dziadka, wyrywa mi skargę.
Wuj mówi do swojej małżonki:
- Widzisz, wiedziałem, że to na nim zrobi wrażenie...
Odwracam się do nich plecami, wracam na górską drogę i długo płaczę, głaszcząc pnie drzew.
Wracam na Fermę roztrzęsiony. Martine mnie pyta:
- Chcesz, żebyśmy na jutro przełożyli urodzinową kolację?
- Nie, takie jest życie. Kocham was. Będziemy świętować.
Po południu wracam do miasta i kupuję dla wszystkich prezenty. Odsuwam od siebie zęby nienawiści pociągające za sobą nienawiść, która pociąga nienawiść... Trzeba za wszelką cenę przerwać to błędne koło.
Moja urodzinowa kolacja trwa do późnych godzin nocnych. Obecność nienawiści przekształciłem w szczęście dla innych.

Mój ojciec Thomas umarł 4 lutego 1993 roku. Miał osiemdziesiąt siedem lat. Umarł tak, jak żył. Żył tak, jak to głosił w kazaniach. On, który tak często głosił

szczególną obecność Boga u wszystkich tych, co cierpią i żyją w trwodze, stal się biedny i całkiem malutki.

Dwa lata wcześniej musiał opuścić ukochaną Arkę. Nie potrafił już dać sobie rady z potokiem osób, które cisnęły się na Fermę, by wysłuchać jego rad, wyspowiadać się i posmakować Bożej miłości poprzez jego współczucie. Kiedy dowiedziałem się, że mój dobry ojciec Thomas połączył się ze swoim Panem, znowu się rozpłakałem.

„Szczęśliwość łez czyni z nas maluczkich, wzrusza nasze serce, pozbawiając je wszystkiego, co w nim twarde i zamknięte - mawiał. - Dobry Bóg kocha ciszę, jaką zachowujemy wobec innych ludzi, ale pragnie także, abyśmy, jak ci najmniejsi, wypłakali się w Jego objęciach".

Przebaczenie nie jest magiczną różdżką.

Istnieje przebaczenie, którego się chce, i przebaczenie, które można dać. Bywa tak, że chce się przebaczyć, ale się nie może. Kiedy się może, kiedy wreszcie głowa i serce są zgodne, pozostaje wspomnienie, pozostają te bolesne sprawy, które wypływają na powierzchnię, niepokoją nas i ożywiają z powrotem nienawiść. To przebaczenie pamięci. Nie jest to najłatwiejsze. Wymaga dużo czasu.

Przez dziesięć lat codziennie pytałem Martine: „Kochasz mnie?". Nie mogłem uwierzyć w jej miłość. Doznałem uleczenia poprzez czas. Tak, trzeba czasu. Miałem szczęście, że poznałem ludzi prawdziwych. Pokochali mnie z piętnem przeszłości, odważyli się przyjąć moją odmienność, moje dreszcze rannego człowieka. Wysłuchali mojego cierpienia i nadal kochali, gdy przeszły burze. Teraz pamiętam o tym, co otrzymałem.

Przeszłość budzi się z powodu jakiegoś dźwięku, słowa, gestu, zapachu, hałasu, gdy się rozpozna jakieś miejsce... Niewiele potrzeba, by pojawiły się wspomnienia. Trącają mnie, drapią. Przypominają o tym, że jestem wrażliwy. Nadal mnie boli. Może nigdy nie będę całkiem spokojny. Będę pewnie musiał rozpoczynać od nowa moje przebaczanie, jeszcze i jeszcze. Czy to jest to „siedemdziesiąt siedem razy", o którym mówi Jezus?

Przebaczać nie znaczy zapomnieć. To raczej przystać na życie, godząc się z obrazą. To trudne, kiedy rana przeszyła całą istotę, piętnując ją, jak tatuaż śmierci. Niedawno musiałem przejść operację nóg: ciosy wymierzone przez ojca spowodowały nieodwracalne zmiany. Ból często się budzi; a z nim powraca pamięć.

Aby przebaczyć, trzeba pamiętać. Nie chować swojej rany, nie zagrzebywać jej, ale raczej wystawić ją na światło dzienne. Ukryte rany infekują się i wydzielają truciznę. Trzeba tę ranę oglądać, opatrywać, by stała się źródłem życia.

Daję świadectwo, że nie ma ran, których nie można zabliźnić miłością.

Marzyłem wściekle do szesnastego roku życia, że matka przyjedzie i mnie zabierze. Później pogodziłem się z myślą nie do zniesienia, a mianowicie, że zostałem porzucony przez tę, która mnie nosiła. Wtedy postanowiłem, że będzie lepiej, bym jej nigdy nie zobaczył.

A jednak to się zdarzyło. Niespodziewanie. Po moim ślubie. Ciotka zaprosiła mnie na rodzinne spotkanie i nie uprzedziła, że zobaczę matkę. Nagle znalazłem się naprzeciw pięknej, młodej kobiety, brunetki. Gdy mnie zobaczyła, nie wykonała najmniejszego gestu. Nawet się nie skrzywiła.

Podszedłem do niej i powiedziałem:

- Moje jedyne marzenie to pocałunek od ciebie...

Niepostrzeżenie cofnęła się.

... albo twoja ręka na moim ramieniu, jak wolisz. Jeden gest. To wystarczy...

Zachowała dystans i odpowiedziała:

- Jesteś jak twój ojciec... honor, tylko honor!

Czekałem przez kilka sekund na gest, który nie mógł nadejść. Odwróciłem się. Byłem już przy drzwiach, na klatce schodowej, kiedy mnie dogoniła. Zapytała:

- Wybaczyłeś ojcu?

- Tak, wybaczyłem mu.

Zamknęła się. Jej twarz stała się zacięta i twarda. Zapewne nie mogła pogodzić się z tym, że wybaczyłem człowiekowi, który połamał mi całe ciało. Nie mogła przyjąć tego, że umieszczam ich na tym samym poziomie przebaczenia. Wyrzuciła z siebie:

- Tak, jesteś jak twój ojciec. Będziesz złym mężem i złym ojcem...

Są słowa bardziej brutalne niż uderzenia pięścią. Słowa jadu płynące z rozpaczy, z fatalizmu. Moja matka nie potrafiła zmierzyć ciężaru swoich słów.

Potrzeba było innej kobiety, Martine, mojej żony, by oczyścić mnie z tego śmiertelnego jadu. Leczyła mnie dzień po dniu z anielską cierpliwością.

Dzięki Martine mogę dzisiaj wypowiedzieć coś niesłychanego: radość, jaką czerpię dzięki czwórce naszych dzieci, także zawdzięczam matce. To ona dała mi życie, nieoceniony skarb.

Dzisiaj biję się o to, by być dobrym ojcem, dobrym mężem i dobrym synem... Boga Ojca.

Moje dzieci stały się moimi korzeniami. Poraniony człowiek, a takim jestem, został przy nich uleczony. Kiedy nazywają mnie tatą, czuję, jak po karku przebiega mi rozkoszny dreszcz. To wspaniałe uczucie. Nie chcę się przyzwyczajać do tego, że nazywają mnie tatą. To najpiękniejsza rzecz na świecie. Pamiętam o tych wszystkich „mój tata", których mi zabrakło. Dziękuję. I powierzam Bogu Ojcu wszystkie dzieci, które nie mają nikogo, komu mogłyby powiedzieć „mój tata".

SŁYNNE LEKI DOMOWEJ APTEKI

Autor Zbigniew Przybylak
Wydawnictwo Duszpasterstwa Rolników

SPIS TREŚCI

OD AUTORA 4
I. KURACJE UZDRAWIAJĄCE WĄTROBĘ Z ZIOŁOWEJ APTECZKI DOMOWEJ 5
II. KURACJE LECZĄCE PRZEZIĘBIENIA, KASZLE, KATARY 13
1. Leki na katar 18
2. Gdy dokucza kaszel 20
III. KURACJE USUWAJĄCE REUMATYZMY 24
IV. KURACJE NA KAMIENIE I PIASEK W NERKACH 31
V. KURACJE NA KAMIENIE ŻÓŁCIOWE 35
VI. KURACJE UZDRAWIAJĄCE ŻOŁĄDEK I JELITA 40
1. Kuracje ze starych poradników 42
2. Przeciw wewnętrznemu burzeniu i gazom 43
3 Jak likwidować zaparcia? 45
VII. KURACJE WSPOMAGAJĄCE SERCE 48
1. Recepty medycyny ludowej 50
VIII. SŁYNNE KURACJE WZMACNIAJĄCE ORGANIZM 54
IX. KURACJE SKUTECZNE NA POSPOLITE CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI 59
1. Gdy pojawiają się kłopoty „z kośćmi" 59
2. Ziołowe recepty przeciw otyłości 60
3. Ziółka łagodzące biegunki 62
4. Ziółka przeciw miażdżycy 64
5. Pestki dyni na prostatę i robaki 65
6. Sposoby na bezsenność 66
7. Gdy dokuczają komary 67
8 Jeśli doskwierają odciski 68
9. Na bóle gardła 70
10. Gdy bolą zęby 71

OD AUTORA

DOMOWE LEKI POMOGŁY MILIONOM

Znane i sprawdzone w ciągu wieków domowe leki pomogły milionom naszych przodków. Jestem więc głęboko przekonany że pomogą i nam, żyjącym współcześnie. Skoro bowiem przez stulecia skutecznie zwalczano nimi przeróżne słabości, dolegliwości i choroby, to i dziś na pewno nas uzdrowią.

Najsłynniejsze domowe leki, którym od dziesiątków lat przypisywano nadzwyczajną moc, często są bardzo proste do sporządzenia, przygotowania. Ich stosowanie również jest łatwe i bezpieczne. Stanowi to bez wątpienia ogromny walor. Wiele bowiem leków chemicznych ma szkodliwe oddziaływania uboczne.

Błędnie się sądzi, że proste środki domowe nie mogą być tak skuteczne jak drogie specyfiki znanych firm. Wielowiekowa praktyka naturalistów, zielarzy, znawców medycyny ludowej, także doświadczenie i obserwacje tysięcy osób, nierezygnujących z medycznej wiedzy naszych babć i dziadków - nie potwierdzają takiej opinii. Domowe leki są często bardzo skuteczne. Jednak kuracje wymagają wytrwałości. Najlepsze efekty kuracji osiąga się zawsze w początkach dolegliwości. Ale okazują się one też niezawodnym sposobem na usunięcie schorzeń długotrwale już dokuczających.

Domowe leki to wspaniałe, ekologiczne, a zatem przyjazne człowiekowi i środowisku, środki wspomagające nasze organizmy. Powinniśmy więc zażywaćje również profilaktycznie. W ten sposób najlepiej ustrzeżemy się przed chorobami.

Recepty najsławniejszych i najsilniejszych domowych leków i kuracji naturalnych, zebranych w poradniku, gromadziłem przez wiele lat. Pochodzą one z licznych starych poradników i czasopism, kalendarzy ustnych przekazów, m.in. od znanych zielarzy i naturalistów polskich. Część recept zamieściłem we wcześniej wydanej książce „Słynne leki ziołowej apteki". Tutaj przytaczam kolejne, tam niepublikowane.

Mam nadzieję, że zebrane w poradniku przepisy i kuracje okażą się przydatne w każdym domu, wyzwolą silną wiarę, że również samemu można zwalczać wiele dolegliwości. Jestem też przekonany, że korzystając z wielowiekowego doświadczenia, można wiele zrobić dla wzmocnienia zdrowia, ciała i ducha.

Z serca życzę więc zdrowia i ufności w siłę domowych leków

ZBIGNIEW PRZYBYLAK

I

KURACJE UZDRAWIAJĄCE WĄTROBĘ Z ZIOŁOWEJ APTECZKI DOMOWEJ

Jak uważają zielarze, najczęściej odwiedzają ich osoby uskarżające się na dolegliwości wątrobowe. Medycyna ludowa i współcześni fitoterapeuci na niedomagania tego organu zalecają bardzo częste napary z pojedynczych leśnych i polnych ziół.

Herbata z kurdybanka

Dosyć pospolitą rośliną, spotykaną w różnych miejscach, jest bluszczyk kurdybanek. Przy schorzeniach wątroby pomaga herbata sporządzona z garści (około 3 łyżki stołowe) ziela zaparzonego 3 szklankami wody. Pić po pół szklanki trzy razy dziennie na pół godziny przed posiłkami jako środek żółciopędny i poprawiający trawienie.

Odwar z cykorii

Popularnym lekiem przy niedomaganiach wątroby, także żółtaczce, były herbaty i odwary z korzenia cykorii podróżnika. Dobrze rozdrobniony albo nawet zmielony korzeń zalać wrzątkiem i pozostawić pod przykryciem na kilkanaście minut. Pić najlepiej 0,5-1 godz. przed posiłkiem. Albo 1,5 łyżki ziół zalać wodą, podgrzać do wrzenia, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu 3-5 minut. Odstawić na 0,5-1 godzinę przed jedzeniem. Działa żółciopędnie, także wspomaga trawienie.

Kawa zbożowa na woreczek żółciowy

Cykoria była popularnym dodatkiem do kawy zbożowej, która również wspomaga trawienie, pracę wątroby, stąd winna być pijana jako napój przy

wszelkich dolegliwościach tego organu oraz układu pokarmowego. Kawę zbożową wręcz na co dzień winny pijać osoby uskarżające się na woreczek żółciowy.

Herbata z dziurawca i glistnika

Z ziela dziurawca zerwanego na początku kwitnienia, niekiedy jeszcze w pąkach, sporządzano herbaty. Łagodziły one dolegliwości wątroby, ale także wzmacniały. Niekiedy sporządzano bardzo silne herbaty, bo w proporcji 3 garście ziela na trzy litry wody.

Współcześnie zielarze i naturaliści zalecają sporządzać napary z 1 łyżki ziół zalewanych szklanką wrzątku. Pijać po 2/3 szklanki na godzinę przed posiłkiem.

Zielem bardzo silnie działającym, z którym trzeba postępować bardzo ostrożnie i w zasadzie stosować je tylko w konsultacji z lekarzem, jest glistnik jaskółcze ziele. Dawniej medycyna ludowa działanie żłóciopędne przypisywała naparom z młodych wiosennych liści. Szczyptę liści zalewano szklanką wody i zażywano 1/2 szklanki przed snem.

Mniszek na bóle

Bardzo dobrze działającym lekiem, a jednocześnie bezpiecznym, są przetwory z mniszka. Działa żółciopędnie i łagodzi bóle wątroby, m.in. przy marskości, herbata z wiosennych liści mlecza, czyli mniszka. Pić 2-3 razy dziennie. Równie skuteczna bywa herbata z drobno pokrojonego korzenia wraz z częściami nadziemnymi. Medycyna ludowa twierdziła, że najlepszy jest korzeń trzyletni. Dzisiaj naturaliści zalecają zbierać raczej młode jednoroczne rośliny.

Pomocna bywa także mieszkanka alkoholu z mleczem (sokiem wydzielającym się z rozerwanych roślin). Tego specyfiku pija się 7-10 kropli, kilka razy dziennie.

Żółciopędne działanie, także regenerujące, mają odwary z ususzonych korzeni. Łyżkę ziół zalać wrzątkiem. Odstawić do napęcznienia na 1 -2 godziny Ogrzewać powoli pod przykryciem do wrzenia. Potem gotować na małym ogniu około 5 minut. Odstawić do wychłodzenia. Po kilkunastu minutach

przecedzić Pijać po 0,5 szklanki 3 razy dziennie na 0,5 do 1 godziny przed jedzeniem.

Napary z jarzębiny

Ten lek w zasadzie został zapomniany. Dzisiaj stosuje się tylko owoce jarzębiny. Przed laty przy schorzeniach wątroby i woreczka żółciowego medycyna ludowa zalecała napary z kwiatów jarzębiny. Pić trzy razy dziennie po 0,5 szklanki.

Ziółka z drapaczem

Gorzkim, pobudzającym apetyt, polepszającym trawienie, wspomagającym wątrobę w jej pracy jest ziele drapacza lekarskiego, nazywane przez lud kardybenedyktą, bernardyną.

Medycyna ludowa odwar z całego ziela zebranego w czasie kwitnienia stosowała w chorobach wątroby z nadciśnieniem, przy marskości wątroby wywołanej alkoholem. Pijać 1/4 szklanki odwaru. Ziele drapacza wchodziło w skład mieszanki stosowanej przy złych funkcjach wątroby.

Sławny przedwojenny zielarz Jan Biegański zalecał następujący zestaw. Ziela drapacza - 20 części, ziela tysiącznika - 20, kwiatu krwawnika i korzenia dzięgla leśnego po 10, rdestu ptasiego - 40. Z czubatej łyżki stołowej ziół sporządzić 3/4 szklanki naparu zalewając wrzątkiem. Odstawić. Wypić tę ilość jednorazowo lub w dwóch porcjach przed jedzeniem.

Aleksander Ożarowski i Wacław Jaroniewski z kolei proponują następujący zestaw ziół wątrobowych. Zmieszać po 50 g ziela drapacza i liści pokrzywy oraz po 25 g ziela bożego drzewka, krwawnika, rdestu ptasiego i fiołka trójbarwnego. Łyżkę mieszanki zalać szklanką ciepłej wody. Gotować pod przykryciem 5 minut. Odstawić do wystudzenia i pić na pół godziny przed posiłkami.

Odwar z nagietka na stwardnienie wątroby

W ziołolecznictwie ludowym odwar z ziela i kwiatów nagietka zalecano przy powiększeniu i stwardnieniu wątroby i śledziony. Współcześnie nagiet-

kowi przypisuje się wiele nadzwyczajnych właściwości. A oto mieszanka polecana przy chorobach wątroby autorstwa Biegańskiego. Kwiatu nagietka - 30 części, kwiatu koniczyny białej - 30, ziela dziurawca - 40, ziela przylaszczki, skrzypu polnego i tysiącznika po 20. Wymieszać łyżkę ziół i zalać 3/4 szklanki wrzątku. Wypić takie dwie porcje w ciągu dnia.

Ziółka z rutą

W medycynie ludowej panuje generalna zasada, że wiele roślin żółto kwitnących pomaga na wątrobę. Do nich należy też ruta. Uprawiać ją można w ogródkach. Przy zrywaniu należy wszakże być ostrożnym, ponieważ jej sok może wywołać uczulenia. Jako ciekawostkę można dodać, że ruta była uznawana za „ziele miłosne" dla kobiet. Jedną część ziela ruty zmieszać z dwiema częściami dziurawca i dwiema częściami korzenia mniszka (te rośliny także żółto kwitną) oraz jedną częścią kory kruszyny. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku. Gotować przez 5 minut. Pić szklankę naparu na noc przy niedomaganiach wątroby.

Proszek z leśnych owoców

Dzikie leśne owoce dostarczają wielu witamin. Te zaś z kolei także wpływają na pracę wątroby, woreczka i całego układu trawiennego. Stąd nie należy się dziwić, że także dary lasu medycyna często stosowała w kuracjach. Jedna z nich zaś wyglądała następująco:

Zmieszać i utłuc równe części owoców głogu, dzikiej róży i jarzębiny. Zażywać łyżkę proszku rozpuszczonego w 0,5 szklanki wody przy bólach wątroby i woreczka żółciowego. Nie ulega wątpliwości, że tego rodzaju kuracja jest też bardzo wygodna i bardzo prosta, podobnie jak poniższa. Łyżkę owoców jarzębiny sproszkować. Dodać do 0,5 szklanki osłodzonej wody. Pijać dwa razy dziennie taką porcję przy bólach woreczka i wątroby.

Ziółka przy kamicy żółciowej

I jeszcze recepta prof. J. Muszyńskiego pomocna przy kamicy żółciowej. Zmieszać ziela mydlnicy, mięty i jaskółczego ziela po łyżce. Zalać

0,5 litra wrzątku. Gotować 5 minut. Pijać rano i na noc po jednej szklance odwaru.

Gotowe zioła wątrobowe

Najpopularniejszymi, dostępnymi w aptekach i sklepach zielarskich ziołami, które popijać należy w dolegliwościach i schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, są mieszanki Cholagoga. Znamy trzy odmiany tych ziółek, które pija się regularnie 2-4 razy dziennie między posiłkami.

Dla wygody wątrobowców produkowane są także granulaty Cholegran i wyciągi alkoholowe Cholesol. Pierwszy zażywa się, popijając wodą, drugi rozpuszcza się w wodzie i potem popija. Obydwa zaś działają podobnie jak zioła do parzenia.

Od dawna znane są bardzo różne mieszanki ziołowe, mające pomagać w dolegliwościach wątroby i dróg żółciowych. Sporo zna ich medycyna ludowa. Jej wybitny znawca, prof. Jan Muszyński przed laty polecał następujące mieszanki:

Zioła na wątrobę i artretyzm

Gdy ktoś się skarży na wątrobę i artretyzm, to powinien pijać zioła z udziałem rdestu ptasiego. Ta pospolita roślina, na której chętnie „pasą" się wróble, najczęściej rośnie na podwórkach, koło domów, na obrzeżach dróg i ścieżek. Puszcza ona wiele bocznych odnóg. Lubią ją jadać także zwierzęta, gdy zatrują się jakimś nieświeżym pokarmem.

Rdestu ptasiego 8 części, kory kruszyny 1 część i jagód jałowca 1 część zmieszać razem. Czubatą łyżkę mieszanki zalać i gotować na niezbyt dużym ogniu 10 minut. Pić 2-3 szklanki dziennie.

Gdy pojawi się kolka wątrobowa

Znany przedwojenny naturalista Stanisław Breyer w swym poradniku przy kolce wątrobowej, która często występuje przy przechodzeniu kamieni przez przewody żółciowe i objawia się między innymi bólem pod żebrami z prawej strony klatki piersiowej, radził pomagać sobie ciepłymi kąpielami,

gorącymi okładami, smarowaniem ciepłą oliwą, lewatywą, kilkoma kroplami olejku miętowego. Jeśli taka mikstura sprawia obrzydzenie, to zastąpić ją można lewatywami z dwóch ćwiartek oliwy, trzy razy na tydzień. Poza tym warto pić herbatę ziołową z korzenia kozłka, jałowca, piołunu i szałwii.

Kolka wątrobowa sygnalizuje zakłócania w pracy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Pojawia się w przypadku piasku, kamieni, także zapalenia woreczka żółciowego. Atak może być wywołany zdenerwowaniem, błędami dietetycznymi, ale pojawia się też bez wyraźnej przyczyny. Współczesna medycyna naturalna uważa także, że pomagać sobie przy bólach można najprościej, stosując proste okłady i pijąc zioła. Korzystny może być napar z mięty pieprzowej z dodatkiem łyżki miodu i łyżeczki soku z cytryny. Jeżeli ktoś nie lubi tego ziela, można podawać też napary z dziurawca albo sok z dziurawca -1 łyżeczka soku na pół szklanki wody przegotowanej. Napar sporządza się zaś z łyżki stołowej ziela na szklankę wrzątku i wypija co 30 minut filiżankę. Andrzej Szymański także radzi, by po ustaniu kolki nadal pijać kilka razy dziennie po pół filiżanki naparu dziurawcowego.

Fitoterapeuta Wiktor Janusz Pajor z kolei poleca w razie ataku kolki pijać co 3 godziny łyżkę stołową następujących ziół: glistnika jaskółcze ziele (20 g), liści rozmarynu (10 g), liści mięty pieprzowej (10 g), wrzącej wody (180 g), syropu pomarańczowego (30 g).

Kulis poratuje wątrobę

Kulis to wspaniały napój z buraczków, kujawski smakołyk, dzisiaj już zapomniany. Nasze babcie sporządzały go w prosty sposób, zalewając wodą pokrojone buraczki ćwikłowe. Po ukiszeniu zabarwiony na czerwono płyn odlewano. Po dosłodzeniu pijano dla ochłody i zdrowia.

Picie kulisu systematycznie przez dłuższy czas może być wspaniałą kuracją uzdrawiającą wątrobę, wzmacniającą cały organizm. Walory czerwonych buraczków doceniał sławny naturalista dr Apolinary Tarnawski. W jego klinice w Kosowie na Kresach, cieszącej się w okresie międzywojennym wielką sławą, kiszony barszczyk był podawany bardzo często. Wręcz obowiązkowo pijali go pacjenci uskarżający się na przeróżne niedomagania wątroby.

Współcześnie naturalna medycyna czerwone buraczki pod różnymi postaciami, od surówek, sałatek, po soki, barszczyki, uznaje za wspaniały

środek dietetyczny i leczący, m.in. przy anemiach, schorzeniach wątroby, ogólnym osłabieniu. Ćwikła doskonale także wspomaga organizm w walce z rakiem. Natura li styczna kuracja odtruwająca, oczyszczająca organizm polega na codziennym przyjmowaniu przed jedzeniem 50 do 100 ml soku, najlepiej rozcieńczonego ciepłą wodą.

Jak sporządzić kwas?

Surowy sok z buraczków ma dosyć piekący, nieprzyjemny smak. Stąd też w kuracjach wykorzystuje się barszczyki. Działanie i skutki obydwu napojów są podobne. A jak sporządzić kwas buraczany? Najlepiej według starej receptury naszej babci.

Po opłukaniu i starannym obraniu, ale nie jest to konieczne, małych buraczków (drobne korzenie zawierają więcej cennych składników, stąd pochodzi powyższe zalecenie, dop. ZP), kroi się je na drobne kawałki, np. w plasterki i wkłada w gliniane albo też szklane naczynie. Po zalaniu wodą można położyć na wierzch kawałek kwaśnego żytniego chleba. Garnek lub słój ustawić w ciepłym miejscu. Po czterech dniach kwas jest już gotowy do użycia. Można go pijać rano i wieczorem po około pół szklanki. Kwas nadaje się również do sporządzania tradycyjnych barszczyków.

Kuracja kwasem z buraków

Zwolennikiem buraczkowych kuracji był nieżyjący już znany bydgoski zielarz, Klemens Bartkowiak. Pijanie kwasu zalecał on też w różnych niedomaganiach, m.in. krążenia krwi, serca, anemii, osłabieniu organizmu, chorobach nerwowych. A oto receptura zielarza:

3-4 średniej wielkości buraczki, najlepiej odmiany intensywnie czerwonej z gatunku„egipski", pokroić w plasterki po dokładnym umyciu. Kawałki wrzucić do 1,5-litrowego słoja. Zalać przegotowaną wodą. Przykryć serwetką, odstawić w ciepłe miejsce. Pojawiającą się po 2-3 dniach pianę lub nalot zdejmować. Najczęściej po 4-5 dniach buraczkowe winko jest gotowe do użycia. Przez gęstą gazę odlewa się potrzebną porcję. Jednocześnie płyn w słoju uzupełnia się taką samą ilością wody jak ilość odlanego kwasu. Czynność powtarza się tak długo, aż płyn przestanie być czerwony, z reguły czterokrotnie. Za każdym

razem przy okazji należy zdejmować nalot ¡„szumowiny". Pija się kubeczek, około pół szklanki rano i wieczorem. Oczywiście ta norma jest umowna, bo tutaj raczej obaw przedawkowania nie ma.

Kuracja winna trwać co najmniej kilka tygodni. By zachować ciągłość, warto przygotować sobie buraczki w dwóch słojach. Gdy kończy się kwas w jednym, gotowy powinien być już drugi.

Czerwone buraczki wykorzystuje się do sporządzania bardzo cennych kwasów jarzynowych. Dla podniesienia smaku i walorów leczniczych barszczyku można też dorzucać do niego, np. ząbki czosnku albo warzywa: marchewkę, pietruszkę, seler.

II

KURACJE LECZĄCE PRZEZIĘBIENIA, KASZLE; KATARY...

Dobroczynna gorączka

„Krótkotrwała gorączka (nawet wysoka) ma dla dziecka znaczenie korzystne, pomaga mu bowiem walczyć z chorobą. Dlatego też nie obniża się jej zbyt pochopnie. Gorączkę, nawet do 39°C, większość dzieci znosi dobrze i nie powinno się pozbawiać ich tej naturalnej samoobrony, podając leki przeciwgorączkowe lub walcząc z gorączką w jeden z podanych wyżej sposobów" (chodzi tutaj m.in. o mokre okłady).Ten cytat pochodzi z obszernego poradnika medycyny naturalnej wydanego w 1990 roku przez Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

Przytoczyłem zaś go rozmyślnie dosłownie, by dowieść, że poglądy o dobroczynnym wpływie podwyższonej temperatury stają się popularne i obowiązujące w oficjalnej medycynie. Niestety, w powszechnej świadomości pokutuje mit o szkodliwości gorączki, szczególnie u dzieci. Kiedy się więc ona podnosi, nawet nieznacznie ponad ustaloną normę, od razu niektórzy rodzice z wręcz panicznym strachem aplikują dzieciom różne środki przeciwgorączkowe, chociażby polopirynę, piramidon czy pyralginę. Zresztą dorośli również zbyt szybko i niepotrzebnie w podobny sposób walczą z temperaturą.

Nie obniżać szybko temperatury

Współczesna medycyna zebrała sporo dowodów wskazujących, że zbyt szybkie obniżanie gorączki nie jest korzystne. W ten bowiem sposób utrudnia się organizmowi walkę z chorobą, ogranicza jego naturalne zdolności samoobronne. Bo wiadomo, że, najogólniej mówiąc, podwyższona

temperatura wzmaga reakcje organizmu, dzięki temu potrafi on skuteczniej zwalczać nieprzyjaciela, którym dla niego są różne zarazki, chorobotwórcze wirusy, bakterie. Wysoka temperatura ułatwia też usunięcie różnych „szkodliwych" pozostałości. Dzisiejsze poglądy medycyny zbieżne są więc z twierdzeniami lekarzy naturalistów, ci bowiem rzadko obawiali się gorączki. Bardzo wymowna w tym względzie może być opinia sławnego F.E. Bliza. Przed kilkudziesięciu laty pisał on na ten temat: „Gorączka w prawdziwym znaczeniu nie jest chorobą, lecz dążnością do wyleczenia, ponieważ ustrój wskutek swej siły leczniczej wysilenia czyni, aby zarodki chorobowe, które się do ciała dostały lub w nim rozwinęły, wyrzucić. Z tego powodu winno się gorączkę z radością powitać, nie przytłumiając jej przez nadmierne zimne leczenie (chodzi o okłady - dop. ZP), a tym bardziej, trujące lekarstwa, lecz regulując ją i wspierając".

Zioła napotne

Przy przeziębieniach rozgrzać trzeba organizm od wewnątrz. W tym celu pija się bardzo ciepłe herbatki napotne. Najpowszechniejsze zastosowanie znajdują: kwiat lipy, kwiat bzu czarnego, owoce leśnej maliny, także wiązówka błotna, dzika róża, ziele fiołka trójbarwnego (bratki). Szczególnie jednak godne polecenia są pierwsze trzy.

Trzeba się wypocić

Naturaliści, kurując różnego rodzaju przeziębienia, zawsze dążą do wywołania silnych potów. Skórę bowiem traktuje się jako ważny organ wydalania. Tutaj warto przypomnieć sławne twierdzenie lekarza holenderskiego Franza de le Boe z XVII w., który głosił, że „trzecią część wszystkich chorób można wyleczyć przez wywołanie pocenia". Dzisiaj już takich jednoznacznych sądów się nie wygłasza, niemniej pocenie bardzo się docenia.

Wywołaniu potów sprzyja rozgrzanie organizmu różnymi sposobami, np. wygrzewanie stóp w bardzo ciepłej wodzie. Potem, udając się do łóżka, trzeba wypić napotną, ciepłą rozgrzewającą herbatę. Najpopularniejsze specyfiki, owoce i ziółka temu celowi służące, które winny znaleźć się w każdej domowej apteczce, wymienione były wyżej. Z gotowych mieszanek najbardziej

godnych polecenia jest„Pyrosan". A oto kolejne recepty na herbaty i mikstury przydatne przy przeziębieniach:

Napary z lipą

Zmieszać równe części kwiatu lipy, kwiatów bzu czarnego, suszonych owoców maliny. Łyżkę ziół zaparzyć wrzątkiem. Odstawić. Pić ciepłe po szklance 3 razy dziennie. Dzieci od 3 do 10 lat po pół szklanki.

Podobnie można przyrządzić herbaty tylko z samej lipy z owocami malin albo lipy i dzikiej róży (ma wiele witamin), albo czarnego bzu z owocami malin, albo bzu, lipy i malin. Herbatki można słodzić miodem do smaku.

Powszechnie w medycynie ludowej ziele i owoce maliny zbieranej w lasach były lekami „na poty". A oto dwa przepisy:

Napary i odwary z owoców malin

1 -2 łyżki owoców zalać szklanką wrzątku.Trzymać pod przykryciem na ogniu, nie dopuszczając do wrzenia przez 15 minut. Pić 2-3 razy dziennie po szklance. Można sporządzać herbaty, zalewając owoce wrzątkiem.Trzymać pod przykryciem w ciepłym miejscu przez kilkanaście minut. Pić ciepły napar.

Napary z malin lub z dodatkiem malin, soku albo syropu z malin najlepiej pijać wieczorem, gdy kładziemy się do łóżka i pragniemy się wypocić. Dzieciom napary można dosłodzić miodem. Dawkowanie dla niemowląt można rozpocząć od 2 łyżeczek.

Herbata z pędów malin

Napotnie, przeciwgrypowo pomaga przy przeziębieniach herbata z młodych, drobno pociętych pędów malin. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku. Pijać trzy razy dziennie po 1/2 szklanki.

Rozgrzewające wino z malin

Działanie napotne i rozgrzewające ma również wino z malin. 60 dag malin leśnych (jako lek wykorzystuje się zawsze wartościowsze maliny leśne)

zalać litrem wody. Odstawić na 4-5 dni w ciemne i chłodne miejsce. Wszystko przecedzić i przegnieść przez gęste płótno. Dodać 20 dag miodu. Zmieszać dokładnie. Dodać winnych drożdży i postawić w ciemnym miejscu do sfermentowania. Po zakończeniu fermentacji sklarować. Przelać do butelek i zakorkować. By wino długo mogło służyć, stać musi być idealnie sklarowane. Przyjmuje się 2-3 kieliszki przy pierwszych objawach przeziębienia. Działa równie silnie jak odwar z owoców.

Herbaty z czarnego bzu

Kwiaty i owoce czarnego bzu należą do bardzo popularnych leków domowej medycyny, stosowanych przy chorobach przeziębieniowych. Można pijać napary z kwiatów jako środki napotne i moczopędne.

Łyżkę kwiatów zalać szklanką wrzątku. Pozostawić na kilkanaście minut. Pijać trzy razy dziennie po szklance.

Bardzo często kwiaty łączą się z innymi ziołami. A oto kilka mieszanek. Zalać szklanką wrzątku 2 łyżki kwiatów bzu zmieszanych w równej proporcji z lipą. Trzymać pod przykryciem około 15 minut. Pić po pół szklanki co 2 godziny.

Zmieszać równe części kwiatu rumianku i kwiatu bzu. 1 łyżkę stołową mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku. Dziennie wypić dwie, trzy szklanki naparu.

Zmieszać równe części kwiatów bzu czarego, kwiatów lipy, liści brzozy, owoców dzikiej róży. Zaparzyć łyżkę ziół szklanką wrzątku, dodając przy okazji nieco suszonych malin. Pić gorące zioła po szklance, dzieci po pół szklanki. Działa napotnie i dostarcza witamin.

Podobnie przyrządza się napotną, lekko wykrztuśną i witaminową mieszankę z kwiatów bzu czarnego, kwiatów lipy, ziela fiołka trójbarwnego, kwiatów rumianku, ziela tymianku, owoców maliny i dzikiej róży.

W chorobach, w których występuje gorączka, i grypie prof. Muszyński polecał następujący zestaw: 1 łyżkę kwiatów bzu, 1 łyżkę ziela fiołka trójbarwnego, 1 łyżkę kwiatów lipy zalać 2 szklankami wrzątku. Gotować na wolnym ogniu 15 minut. Osłodzić sokiem malinowym. Pić po pół szklanki co 2 godziny.

Soki z czarnego bzu

Z czarnego bzu, którego owoce dojrzewają we wrześniu, można sporządzać różne leczące przetwory: dżemy, powidła, konfitury. Wygodnym w użyciu specyfikiem są też soki. Można je przygotować na kilka sposobów.

Oto jeden z najstarszych, znany w medycynie ludowej. Owoce obrać z gron, przemyć zimną przegotowaną wodą. Zasypać cukrem w proporcji kilogram na kilogram. Jagody ułożone w słoju odstawić w ciemne, przewiewne miejsce na około 5 tygodni, do czasu puszczenia soku. Potem wszystko przecedzić, dobrze odcisnąć. Sok gotuje się na małym ogniu. Cały czas trzeba go mieszać, zdejmować pianę. Po jej zniknięciu lekko zagotować (około 3 minuty), przelać do butelek lub słoików i ustawić w ciemnym miejscu o stałej temperaturze. Pozostałe po wyciśnięciu soku resztki jagód można jeszcze wykorzystać i wysmażyć, sporządzając dżem.

Przy wszelkich niedomaganiach dróg oddechowych, boleściach, chrypach, pija się sok co 2 godziny po łyżce. Specyfik usuwa zapalenia, nieżyty. Przypisuje mu się również właściwości wzmacniające system nerwowy. Pomocny bywa więc w stanach roztrojenia psychicznego, w okresach utraty równowagi psychicznej.

Po czterdziestce warto systematycznie rokrocznie stosować kurację trwającą około 6 tygodni. Reguluje ona przemianę materii, ułatwia pracę serca i poprawia krążenie krwi. Poza tym zabezpiecza przed sklerozą. Sok zażywa się łyżkami codziennie, w podobnej ilości jak w chorobach przeziębieniowych.

Sok można przygotować w prostszy sposób, korzystając z sokowirówki lub wyciskając ręcznie owoce przez płótno. Na jeden litr soku w takich przypadkach bierze się szklankę cukru i 3-4 g kwasku cytrynowego. Po zlaniu do słoików pasteryzuje się. Specyfik stosuje się w kuracjach odtruwających i przeczyszczających (pijany w większych ilościach).

Dobroczynnym środkiem mogą być również kompoty. Sporządza się je, zalewając jagody ułożone w słoikach syropem sporządzonym z 0,5 kg cukru, litra wody i 2-3 g kwasu cytrynowego.

1.
LEKI NA KATAR

Z chrzanu i cytryny

W ludowej medycynie amerykańskiej prostym lekarstwem przy katarze, zapchanym nosie było popijanie kilka razy dziennie mikstury złożonej z łyżeczki drobno utartego chrzanu, zmieszanego z sokiem z cytryny. Można trochę dodatkowo rozcieńczyć wodą. Codziennie trzeba przyrządzać świeżą miksturę, by była efektywniejsza.

Cebula z cytryną

Podobnie można przygotować miksturę z cytryną.

Napój cebulowy

W ludowej medycynie szwajcarskiej za bardzo ważne lekarstwo uważa się cebulę. Znany naturalista A. Vogel radzi, żeby dosyć duży plasterek świeżej cebuli zanurzyć w szklance gorącej wody. Trzymać należy go tam bardzo krótko, tylko jedną, dwie minuty. Po wyjęciu wodę ostudzić i popijać łykami w ciągu dnia. Tego rodzaju lek działa prawie na zasadzie homeopatycznej.

Wąchanie cebuli, słonej woćy, cytryny

Inny sposób, także bardzo skuteczny, polega na umieszczeniu na spodeczku przeciętej na pół cebuli, albo pokrojonej na plasterki. Następnie należy ustawić spodeczek koło łóżka i oddychać tym zapachem przez całą noc.

Kolejne cebulowe lekarstwo rodem ze Szwajcarii to umieszczenie okładu z cebuli wokół szyi. Dobrze jest też wąchać słoną wodę, sok z cytryny.

Żucie pączków drzew

Ulgę przynosi również żucie świeżych pąków jodły, modrzewia, sosny, świerku i innych drzew szpilkowych. Drzewa mają świeże pączki w zasadzie przez cały sezon. Prowadząc kurację, trzeba stale mieć pod ręką świeże pączki i żuć je cały czas w ciągu dnia.

Herbatka ziołowa i owijanie szyi

Wieczorem, przed spaniem, dobrze jest wypić gorącą szklankę naparu z rumianku lub podbiału z dodatkiem sporej porcji soku cytrynowego. Można też zwilżyć szmatkę, gazę olejkiem kamforowym i owinąć szyję.

Płukanie nosa wodą z solą

Starym lekarstwem oczyszczającym nos jest płukanie go roztworem soli kamiennej o składzie zbliżonym do wody morskiej, płynów ustrojowych człowieka.

Inhalacje nie tylko z ziół

Przy katarze bardzo pomocne okazują się inhalacje. Medycyna naturalna i ludowa polecają wdychanie pary z gotujących się ziemniaków, obierek od ziemniaków albo naparów z ziół, między innymi rumianku, majeranku, szałwii, macierzanki, mięty, także pączków sosny, świerku, jodły, modrzewia, z żywicy sosnowej, olejków sosnowych, tymiankowych, eukaliptusowych, miętowych, cytrynowych.

Jak przeprowadzać inhalację w domowych warunkach?

Najprościej na przykład 1-2 łyżki kwiatów rumianku zalać 0,5 do 1 litra wrzącej wody. Nad garnuszkiem pochylić głowę, nakryć ją i garnek jakąś szmatką, pieluszką, kawałkiem płótna, flaneli itp. Oddychać spokojnie i głęboko nosem, można też wdychać ustami i wydychać nosem, szczególnie przy równoczesnych infekcjach gardła, oskrzeli, kaszlach.Takie oddychanie pod nakryciem przede wszystkim wskazane jest dla małych dzieci, wtedy

najlepiej, gdy mama z dzieckiem oddychają przez 5 do 10 minut. Starsi mogą dłużej, kilkanaście minut.

Proste inhalacje domowe

W domowych warunkach można przeprowadzać też inhalacje w sposób następujący:

Do szklanki wsypać 1-1,5 łyżeczki ziół, zalać wrzątkiem. Albo do większego garnuszka wsypać łyżkę ziół aromatycznych, najlepiej majeranku, ale można też szałwii, tymianku, macierzanki, rumianku, lawendy albo mieszanki z tych ziół. Zalać 1 do 2 szklankami wody wrzącej. Szklankę albo garnuszek przykryć odwróconym lejkiem. Końcówkę lejka, z której unosi się para, wziąć w usta, wciągać parę przez usta i wydychać nosem. Inhalację przeprowadza się przez 10-20 minut, 1-2 razy dziennie. Niekiedy też częściej. Zamiast lejka można sporządzić i nałożyć nad garnek tubkę z papieru. Można też inhalacje przeprowadzać nad dzióbkiem czajnika, w którym zaparzyliśmy zioła. Po inhalacji herbaty można popijać.

2.
GDY DOKUCZA KASZEL...

Wiosennym przeziębieniom, grypom, katarom z reguły towarzyszy kaszel. Każda mama bardzo się niepokoi, gdy ta dolegliwość pojawia się u jej dziecka. Obawy często są nadmierne. Odruch ten jest w zasadzie korzystny, bo umożliwia usuwanie z gardła i oskrzeli wydzieliny. Jednak gdy kaszel bywa zbyt uporczywy, nasilony oraz bez plwociny, czyli tzw. suchy kaszel, wtedy staje się szkodliwy.

Pomogą świeże powietrze i spacer

Z reguły osobom kaszlącym, szczególnie dzieciom, zabrania się wychodzenia na świeże powietrze. Zdaniem naturalistów, licznych zielarzy, do tego poglądu przychyla się również już często współczesna medycyna, jest to działanie niezbyt prawidłowe, oznaczające nadmiar troski. Otóż korzystniej

jest dla kaszlących, gdy nie mają temperatury oczywiście, zażywać ruchu na świeżym powietrzu. Tego rodzaju zalecenie w zasadzie znane jest od wieków. Już bowiem ojciec medycyny Hipokrates przy kaszlu zalecał spacerować do zmęczenia. Jego zdaniem zimno nie stanowiło przeszkody w wyjściu na dwór. Po powrocie do domu trzeba zrobić gimnastykę i rozetrzeć ciało rękami. Potem warto wypić ciepłe mleko albo zioła. Hipokrates zalecał zjeść 5-6 fig ugotowanych na mleku.

Dlaczego zaleca się świeże powietrze, spacery? Otóż ruch, dobra wentylacja usprawniają pracę organów wykrztuśnych, dróg oddechowych, a zatem ułatwiają również samowyleczenie. Poza tym na świeżym powietrzu drogi oddechowe są prawidłowo nawilżone, co ułatwia organizmowi również walkę z chorobotwórczymi mikrobami.

Kurując kaszel, powinniśmy również dobrze nawilżać pomieszczenia. Poza tym należy zawsze pić dużo napojów, wody, by niejako zapewnić drogom oddechowym prawidłową wilgotność, a w sypialniach obniżyć też temperaturę, zakręcając kaloryfery.

Syropy przeciwkaszlowe

Kaszel kuruje się z reguły różnymi środkami o właściwościach powlekających, osłaniających, wzmacniających czynności wydzielania błon śluzowych, wyzwalających odruch wykrztuśny. W sklepach zielarskich można kupić sporo preparatów przeciwkaszlowych, z reguły produkowanych na bazie syropu sosnowego, tzw.„pinii"w różnych odmianach.

Bardzo skuteczne specyfiki przeciwkaszlowe można sporządzić także samemu w domu. Silne działanie wykazują syropy z cebuli. Najlepiej używać cebul mniejszych, ostrych i wyhodowanych na działkach bez nawozów sztucznych.

Łagodne syropy z cebuli

Łagodny syrop sporządza się z kilku cebul. Po obraniu pokroić główki w plasterki. Rozpuścić porcję cukru w niewielkiej ilości wody. Plasterki wrzucić do słodkiego roztworu. Gotować na małym ogniu nie dopuszczając do wrzenia. Syrop gotuje się do zagęszczenia, konsystencji syropu. Potem przelać

do słoików. Niemowlętom podawać jedną łyżeczkę co 2-3 godziny. Dzieci starsze i dorośli mogą otrzymywać łyżkę.

Syrop cebulowy można sporządzać także bez gotowania, używając zarówno cukru, jak i miodu. Specyfik z miodem jest wartościowszy. Przyrządza się go bardzo prosto. Pokrojonych na plasterki kilka cebulek należy wymieszać z miodem, wcześniej lekko podgrzanym do płynności (choć nie jest to konieczne). Odstawić na 2-3 godziny. Potem używać.

Syropy z buraczków

Przeciwkaszlowe syropy dawnymi czasy chętnie sporządzano z buraczków czerwonych.Te specyfiki były polecane przez ludowych medyków. Wybrać 2-3 dosyć duże buraczki. Dokładnie opłukać, obciąć korzonki, ogonki liściowe, ale pozostawić skórkę. Od strony korzenia wyciąć stożkowe otwory, dosyć duże, w które wsypujemy cukier. Wszystko wstawić do piekarnika i piec aż burak zmięknie a w otworach pojawi się syrop. Cały zabieg powinien trwać możliwie krótko, ogień winien być także niezbyt duży.

Jeśli posiada się prodiż, również można go wykorzystać. Dno naczynia polać trzeba lekko olejem i włożyć buraczki. Paruje się wszystko około godziny. Po ostygnięciu syrop jest gotowy. Ten wspaniały lek serwuje się dzieciom po łyżeczce. Pomaga też przy wszelkich przeziębieniach. Dorośli winni pijać łyżkę. Niekiedy sporządzano syropy przeciwkaszlowe, używając surowych buraczków bez pieczenia. Syropy buraczkowe nie tylko leczą kaszle, ale też wzmacniają organizmy, działają oczyszczająco na krew.

Zioła po antybiotykach

Nierzadko w leczeniu przeziębień stosowane są antybiotyki lub inne dosyć silne specyfiki. Nawet przy ostrożnym i nieprzesadnym dawkowaniu wykazują one pewne działania uboczne, zaburzają pracę organizmu, osłabiają go. Szkody są większe, gdy zachodzi konieczność dłuższego stosowania. Ziołowe kuracje dają znaczne możliwości usunięcia skutków ubocznych, zregenerowania organizmu, przywrócenia mu odporności. Generalnie dobroczynnie działają wszelkie mieszanki czyszczące krew i witaminowe. Zielarze opracowali ich sporo. Na początek zestaw polecany przez sławnego zakonnika,

jasnowidza Czesława Andrzeja Klimuszkę. Mieszanka „naprawiająca szkody po antybiotykach" składa się z 11 ziół. Zmieszać równe części (np. po 50 g) korzenia arcydzięgla, korzenia mniszka lekarskiego, korzenia lubczyku, kłączy perzu, kłączy pięciornika kurze ziele, kłączy tataraku, owoców róży, owoców jarzębiny, kwiatów wiązówki, liści borówki czernicy (czarnej jagody), ziela fiołka trójbarwnego. Każdorazowo kopiastą łyżkę ziół zalać szklanką wrzącej wody, pozostawić na 3 godziny. Pić trzy razy dziennie przez miesiąc przed posiłkiem. W przypadku dzieci dawkę należy zmniejszyć z reguły o połowę. Po kuracji zrobić kilkudniową przerwę i można zioła stosować ponownie.

Klimuszko rekonwalescentom zaleca także jadać do obiadu codziennie spodeczek surowej kapusty zalanej oliwą i przyprawionej czosnkiem i cebulą. Jest to doskonała kuracja odżywcza.

A oto inna mieszanka odtruwająca organizm po antybiotykach, opracowana przez I. Kiljańską i H. Mojkowską. Zmieszać równe części kłączy perzu, liści brzozy, kwiatów bzu czarnego i ziela skrzypu. Łyżkę ziół zalać szklanką wody. Pić trzy razy dziennie po jedzeniu po pół szklanki. Zioła można osłodzić miodem lub owocowym sokiem.

III

KURACJE USUWAJĄCE REUMATYZMY

Ciepło przepędzi reumatyzm

Wiosenne i jesienne reumatyzmy niekiedy potrafią być bardzo dokuczliwe. Naturaliści uważają, że skutecznie tego rodzaju boleści można łagodzić ciepłymi okładami. W zakładach przyrodoleczniczych wykorzystuje się często borowinę. Można ją również kupić w niektórych sklepach zielarskich, aptekach, ale jest bardzo droga. W zastępstwie można skorzystać z innych surowców: torfu, siemienia lnianego, mułu, piasku, gliny, także ziaren zbóż.

Dawniej medycyna ludowa polecała również okłady z ogrzanych cegieł (podobnie jak piasku, ich ciepłota nie powinna przekraczać z reguły około 45°C). Można również wykorzystywać butelki napełnione ciepłą wodą, termofory, poduszki i koce elektryczne, choć nie są one tak skuteczne.

Okłady z ziół

Sławny ksiądz Kneipp i za nim inni naturaliści zalecali okłady z zaparzonego siana oraz ziół.

A oto jedna z mieszanek: Zmieszać równe części liści rozmarynu, maliny i melisy (po około 50 g). Dodać ziela macierzanki 100 g. Gotować na małym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia, 6-7 łyżeczek ziół w pół litra wody, przez 2-3 minuty. Zwilżyć gazę, ligninę gorącym odwarem i przyłożyć na bolesne miejsce. Okład musi być bardzo ciepły, ale nie powinien oparzyć ciała.

Woreczki ze zbożem

Stosując zabiegi cieplne, można wykorzystać też woreczki z ogrzanym zbożem. Jęczmień, żyto, owies, grykę ogrzewa się na metalowej blasze, patelni,

płycie, stale mieszając. Kiedy ziarno staje się gorące i zmienia zabarwienie na brunatne, przesypuje się je do woreczka półciennego lub bawełnianego, tak by warstwa ziarna wynosiła 3 do 5 cm. Napełniony i rozłożony woreczek przykłada się na bolące miejsce i okrywa kocem, flanelą, by dłużej zatrzymać ciepło. Ciało grzeje się od pół do kilku godzin. Zboże można używać wielokrotnie. Łącznie wykonuje się 10-15 nagrzewań, najpierw codziennie przez 3-4 dni, potem co drugi dzień. Dłuższa kuracja, nawet gdy ustaną bóle, ma też działanie profilaktyczne.

Porady naturalistów

„Zajęte stawy lub mięśnie nacierać spirytusem gorczycznym lub stosować okłady z waty pokropionej tymże środkiem. Robić ciepłe okłady z zaparzonych otrąb, kaszy, piasku, rozgrzanej wełny, kamionek (dzisiaj najlepiej użyć termofora) wypełnionych gorącą wodą, woreczków z gorącymi otrębami pszennymi". Takie porady znaleźć można pod hasłem „reumatyzm stawowy i mięśniowy" w jednym z poradników medycyny domowej wydanym kilkadziesiąt lat temu. W innym polecano aloes.„Liść posiekać i przyłożyć do miejsca bolesnego. Pojawiają się wyrzuty. Ale gdy znikną, wygoją się, reumatyzm przejdzie"

Kasztany, wełna; chrzan

W medycynie ludowej Kujaw środkiem przeciw dolegliwościom reumatycznym było wkładanie na noc kasztanów do łóżka. Dzisiaj podobne zalecenia dają radiesteci. Zalecano również przykładanie nieprzędzonej wełny w przekonaniu, że tłuszcz zawarty w wełnie leczy tę dolegliwość. Chore miejsca nagrzewano też w słońcu. Zbolałe stawy owijano watą smarowaną smalcem. Kurowano się bańkami. Na chorym miejscu noszono też skórkę kocią.

Dzisiaj to zalecenie radiesteci próbują tłumaczyć m.in. korzystnym promieniowaniem sierści kociej. Inne ludowe leki to przykładanie tartego chrzanu, świeżych pokrzyw i spanie na gałązkach lub liściach brzozowych włożonych pod prześcieradło.

Kołderki z gorczycy białej

Obecnie coraz większą popularnością cieszą się antyreumatyczne kuracje gorczycą białą. Ich rodowód wywodzi się z medycyny ludowej, zaś najbardziej rozpropagowali je radiesteci. Otóż twierdzą oni, że nasionka tej rośliny bardzo korzystnie promieniują, przez co mogą pobudzać procesy samoregeneracyjne. Nasionka nie tracą przydatności leczniczej w ciągu czterech lat.

Obserwacje wskazują, iż skutecznie łagodzi nawet chroniczne dolegliwości gośćcowe stałe noszenie lub tylko zakładanie na noc kołderek, poduszeczek wypełnionych nasionami gorczycy. Zakupić je można w sklepikach ze sprzętem radiestezyjnym, produktami naturalnymi. Również łatwo je można sporządzić samemu.

Gorczycznik z czarnej gorczycy

W medycynie ludowej przy schorzeniach reumatycznych do okładów, oprócz chrzanu, chętnie stosowano gorczycę. Jej nasiona uznawane były jako wspaniały lek przy różnorodnych łamaniach, bólach krzyża, artretyzmach itp. Kompresy działają podobnie jak te wykonywane z chrzanu, bowiem również silnie rozgrzewają ciało, powodują przekrwienie.

Jak wiadomo, są dwa rodzaje gorczycy. Więcej drażniących substancji zawierają nasiona czarne, stąd też one stosowane są w kuracjach. Nasiona białej gorczycy używa się powszechniej jako przyprawę lub lek przy dolegliwościach żołądkowych.

Wykonanie gorczyczników jest dosyć proste. Nasiona proszkuje się w młynku lub moździerzu. Następnie dodaje letniej wody i miesza razem, by powstało rzadkie ciasto. Chore miejsce można wcześniej nasmarować tłuszczem, kremem, by uchronić się przed ewentualnym oparzeniem. Po przyłożeniu szmatkę owija się ceratką, folią i lekko bandażuje. Kompres szybko wywołuje uczucie pieczenia. Z reguły trzyma się go 10-15 minut, by nie doszło do oparzenia i nie powstały pęcherze i rany. O długości kuracji zawsze decyduje indywidualne odczucie. Po usunięciu kompresu należy zaczerwienione miejsce wytrzeć i natłuścić.

Niekiedy gorczycznik sporządza się z dodatkiem odrobiny mąki. W aptekach można też nabyć gotowe gorczyczniki,„plastry". Po zwilżeniu wodą przykłada się je na bolące miejsca.

Nalewki z gorczycy

Gorczyce można także wykorzystać do sporządzenia nalewki do wcierania w miejsca bólów artretycznych. 50 g nasion gorczycy sproszkować, dodać 50 g kamfory. Zalać 100 g spirytusu. Wszystkie składniki winny się rozpuścić. 100 g białka z surowego jajka ubić na pianę. Wymieszać z przygotowaną nalewką spirytusową. Wcierać w bolące stawy wieczorem przed snem.

Nalewka z bursztynu

Reumatyzmy w domowych warunkach kuruje się również innymi nalewkami. Dużą popularnością cieszy się spirytus bursztynowy. 2 łyżki drobnych, niepolerowanych bursztynów obmyć w wodzie. Wsypać do butelki i zalać szklanką spirytusu. Po zamknięciu pozostawić na kilkanaście dni, często w ciągu tego czasu wstrząsając. Gdy nalewka nabierze jasnozłocistego koloru używać do nacierania. Pozostałe bursztyny można zalać ponownie spirytusem. Łącznie można sporządzić kilka nalewek. Zabieg zaś jest bardzo prosty. Na dłoń nalewa się pewną porcję płynu i wciera w bolące miejsce do sucha. Skóra bardzo dobrze chłonie spirytus, a wraz z nim rozpuszczone substancje.

Nalewka z pokrzywy

Przed kilkudziesięciu laty zielarze, a także medycyna ludowa do wcierań przy reumatyzmie zalecali nalewkę na liściach pokrzywy. 10 g drobno pokrojonych świeżych liści pokrzywy zalać 0,5 litra spirytusu. Pozostawić na kilkanaście dni. Potem można używać.

Nalewka z papryki

W sklepach zielarskich dostępna jest nalewka z papryki. Po wtarciu w skórę daje ona wrażenie ciepła, a później silnego palenia. Łagodząc nią

bóle, trzeba postępować ostrożnie, bo zbyt silne nacieranie grozi powstaniem pęcherzy. Unikać też należy zetknięcia z ranami, oczami itp.

Brzozowe okłady

Każdorazowo w maju i czerwcu medycyna ludowa zalecała wszystkim cierpiącym na reumatyzm, uskarżającym się na chroniczne bóle kończyn, różne rwania, łamania, kuracje brzozowymi listkami. Właśnie wiosną mają one największą „moc" usuwania tego rodzaju dolegliwości. Kuracje są nieskomplikowane, można je z powodzeniem wykonać w domach. Listki powinny być świeże i młode. Przykłada się je blaszkami liściowymi (stroną bardziej połyskującą) bezpośrednio do ciała w miejscach chorych, artretycznie zmienionych palcach rąk, stawach nóg i rąk. Jeżeli ktoś nie ma cierpliwości, by listki układać misternie, może je także położyć „byle jak". Znajdujące się przy ciele liście owijamy lnianą szmatką, szalikiem itp. Można również włożyć kończyny w lniany lub foliowy woreczek (choć ten jest mniej polecany, bo wtedy ciało mniej oddycha) i wszystko solidnie zawiązać, ale nie za mocno. Z drugiej strony warto dodać, że plastikowe woreczki mają jednak pewne zalety. Wzmagają pocenie, a to, jak wiadomo, ułatwia usuwanie reumatycznych złogów.

Okłady najlepiej wykonywać wieczorem, przed położeniem się do łóżka. Medycy ludowi zalecali nawet spać z nimi. Po nocy liście z reguły stają się suche, a stawy odzyskują elastyczność. Tę prostą kurację można również stosować przy rwie kulszowej, bólach kręgosłupa. Wtedy kładziemy listki na plecy. Wszystko owijamy gazą, lnianą szmatką itp. Na tym okładzie śpimy. Prostszą kuracją jest nasypanie listków wprost na siennik, przykrycie wszystkiego prześcieradłem i spanie na tym.

Listki na kobiece dolegliwości

Dodam jeszcze, że spotkałem się z zielarzami, którzy twierdzili, że okładanie z listków brzozy łagodzi różne dolegliwości kobiece. Okład wykonuje się z wcześniej przygotowanych poduszek wypełnionych listkami. Układa się je pod prześcieradłem. Osoba chora po prostu na nich śpi. Brzozowe gałązki z świeżymi listkami, układane pod łóżkami, uznawane są za jeden

z prostych radiestezyjnych od promienników, uważa się również, że „wyciągają" reumatyzmy.

Herbaty z łupin fasoli

W okresie międzywojennym wśród zielarzy zaczęto bardzo doceniać przeciwreumatyczne kuracje łupinami fasoli. Pijano z nich odwary często w połączeniu z innymi ziołami podobnie działającymi.

Pokroić drobno strąki fasoli. Porcję 30 g (około 6 łyżek stołowych) gotować w 1,5 litra wody przez 0,5 godziny. Przykryć. Gdy ostygnie, wypić w ciągu dwóch dni, po trzy razy dziennie. Dodatkiem może być mleko.

Kilkadziesiąt lat temu naturaliści zachwalali jeszcze jedną kurację strączkami szablaku, czyli fasoli. Około 40 gramów dojrzałych, suchych strąków bez ziarna zalać 4 litrami wody i gotować tak długo, aż w garnku zostanie 1,5 litra cieczy, którą następnie przecedza się przez gęste sito i ustawia w chłodnym miejscu na kilka godzin. Potem delikatnie zlać płyn z wierzchu, nie mieszając go i jeszcze raz przecedzić przez sitko lub szmatkę. Pić przez cały dzień po trochu, np. 4 do 5 razy po 0,5 szklanki w reumatyzmie i artretyzmie.

Mieszanki z łupinami fasoli

A teraz jeszcze inne mieszanki z fasolowymi łupinami. Pokrojonych drobno 15 g łupin fasoli zalać 1 litrem wody i gotować pod przykryciem pół godziny. Do gorącego odwaru wsypać 15 g kwiatów wiązówki błotnej. Nakryć. Pozostawić do ostygnięcia. Po przecedzeniu wypić w przeciągu dwu dni po trzy razy dziennie. Można słodzić i dodawać mleko.

Drobno pokrojonych łupin fasoli (100 g), brzozowych listków zbieranych w maju i drobno pokrojonych (20 g), kory z korzeni bzu czarnego, dobrze wysuszonej i pociętej na kawałeczki (20 g), kłączy perzu drobno pokrojonych (100 g). Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Z 3 łyżek stołowych sporządzić 0,5 litra odwaru. Po odgotowaniu przez 5-10 minut przestudzić. Wypić w trzech porcjach w ciągu dnia.

Wziąć drobno pokrojonych strąków fasoli (55g), kłącza turzycy piaskowej (20 g), pączków brzozy (15 g), kwiatów i ziela wiązówki błotnej (40 g), ziela hyzopu (25 g), rdestu ptasiego (30 g), młodej kory z wierzby czarnej (25 g).

Zioła drobno pokroić 3 łyżki mieszanki zalać trzema szklankami wody. Sporządzić odwar. Wypić w 6 porcjach w ciągu dwóch dni.

W podobny sposób przyrządza się zioła z poniższej mieszanki: ziela nawłoci pospolitej (25 g), korzenia łopianu (15 g), strąków fasoli (50 g), kwiatów wiązówki (40 g), korzenia bzu czarnego (25 g), skrzypu polnego (10 g), ziela dziurawca (20 g) i liści borówek (15 g).

IV

KURACJE NA KAMIENIE I PIASEK W NERKACH

Kamienie nerkowe tworzą się powoli. Różnorakie złogi w nerkach, przewodach i pęcherzu z czasem dają znać o sobie w nagły sposób. Wtedy pojawiają się silne bóle w okolicy nerek, promieniujące ku przodowi i ku dołowi do spojenia łonowego.

Przy silnych napadach kolki, kiedy wręcz z bólu „chodzi się po ścianach", często występuje parcie na mocz, jego oddawanie w niewielkich ilościach, pojawia się także krwiomocz. Ataki kamieni niekiedy występują nagle, ale zdarza się też, że poprzedzają je bóle w okolicach lędźwi (niekiedy tego typu dolegliwości nie kojarzy się z nerkami, lecz zmianami w kręgosłupie). Gdy kamień zalega w pęcherzu, często oddawanie moczu jest przerywane.

Jakie kamienie można urodzić?

Medycyna naturalna i ludowa uważa, że niewielkie kamienie do 0,5 cm można łatwo usunąć,,,urodzić", stosując systematycznie różnorakie kuracje. Trudniej poradzić sobie z większymi złogami, choć i one, jeżeli tylko uda się je wcześniej rozkruszyć na mniejsze drobiny, mogą być z czasem usunięte.

Wszelkie kuracje naturalne mają też wielkie znaczenie profilaktyczne. Zapobiegają odkładaniu się złogów, gdy organizm wykazuje tendencje do ich tworzenia.

Współczesna plaga

Kamica dróg moczowych należy do schorzeń, które bardzo nękają współczesne społeczeństwa. Dzisiaj na różnorakie„kamienie"cierpi aż około 3 proc. ludności, głównie w wieku średnim. Onegdaj była ona dużo rzadsza i co ciekawe, pojawiała się z reguły u zamożniejszych osób.Tam, gdzie diety

były ubogie w białko, tłuszcze, i obfitowały w pokarmy płynne, notowano ją sporadycznie.

Zwolennicy medycyny naturalnej podkreślają, że w leczeniu kamicy ważne jest działanie wielokierunkowe. Tak więc, by nie dopuszczać do tworzenia się kamieni albo je kruszyć i usuwać, trzeba podawać dosyć duże ilości naparów ziołowych, m.in. moczopędnych, przeciwskurczowych. Wskazane jest też pijanie wód mineralnych, m.in. zawierających magnez, sód i potas.

Herbata z rdestem i dziurawcem

Popularnym lekiem ludowym na kamienie nerkowe był rdest ptasi.To pospolite ziele rośnie na murawach, podwórkach, przy drogach, w ogrodach i jest ulubionym przysmakiem ptactwa domowego. Herbatę usuwającą piasek sporządza się bardzo prosto. Łyżkę stołową ziela zalać szklanką wody i gotować 5-10 minut. Odcedzić. Wypić kilkoma porcjami w ciągu dnia.

Jeżeli rdestu używa się codziennie w formie herbaty, wtedy można dodać do niego dziurawca. To ziele wraz z rdestem, liśćmi poziomki oraz skrzypem, polecał również w przypadku kamicy pęcherzowej, piasku w moczu jeden z twórców współczesnego polskiego ziołolecznictwa, prof. Jan Muszyński. Oprócz dziurawca dodatkiem do rdestu mogą być młode wysuszone listki wiśni. Nadają one herbacie dodatkowy, dosyć przyjemny aromat.

Gdy w skład mieszanki wchodzi rdest, dziurawiec i listki wiśni, wtedy łyżkę stołową ziół zalewa się 3/4 szklanki wody wrzącej i wypija w dwóch porcjach po jedzeniu.

Innym popularnym lekiem dawnej medycyny było ziele nawłoci. Przy dolegliwościach nerkowych, przeciwko kamieniom pęcherza zalecał je już w XIII wieku Arnoldus de Villanowa. Podobno kurował się nim też Marcin Luter, choć bliżej nieznany jest rodzaj jego choroby.

Nawłoć, poziomka i brzoza

Z nawłoci pija się napar. Według recept przedwojennych zielarzy, przy zatrzymaniu moczu, kamieniach pęcherza i chorobach przewodu moczowego należy pijać go 3-4 razy dziennie po filiżance.

Ludowym lekiem przy kamicy nerkowej i pęcherzowej było ziele poziomki. Gdy się jest uczulonym na tę roślinę, jej owoce, także ziele, należy z kuracji zrezygnować. Profesor Muszyński zalecał przy kamicy nerkowej i pęcherzowej pić 2-3 szklanki dziennie naparu z następującej mieszanki: zmieszać równe ilości ziela poziomki, liści brusznicy i liści czarnej porzeczki; łyżkę ziół zaparzyć szklanką wrzątku.

Przy „żwirze nerkowym", kamieniach pęcherza, ale też reumatyzmie, skuteczna okazała się herbata z liści i kory czarnej porzeczki. Wziąć 3 do 10 g ziół na litr wody, przy czym kory bierze się nieco mniej niż liści. Korę pozyskuje się na wiosnę, można to połączyć na przykład z cięciem krzewów porzeczki. Tej oryginalnej herbaty wypija się jednorazowo pół filiżanki, ale za to kilka razy dziennie.

W chorobach dróg moczowych i przy osadach mineralnych w nich, chętnie też stosowano brzozę. Jedną z mieszanek można sporządzić z równych części liści czarnej porzeczki, rdestu ptasiego, dziurawca i pączków albo liści brzozy.

Pokrzywa i kukurydza

Pokrzywa ma w medycynie ludowej dosyć wszechstronne zastosowanie z racji wielu cennych właściwości odżywczych, m.in. przy niedokrwistości. Doceniano również jej właściwości moczopędne, czyszczące krew, stąd napary z ziela zalecano przy kamicy pęcherzowej i nerkowej. Sporządzić zaś je można zalewając 1 łyżkę suszonych rozdrobnionych liści szklanką wrzątku. Odstawić na 10-15 minut. Po przecedzeniu wypić w 2-3 porcjach wciągu dnia.

Duże właściwości moczopędne przypisuje się znamionom kukurydzy. Są to po prostu zwyczajne tzw. wąsy wychodzące z kolb rośliny. Zbiera się je i suszy, a potem pija herbaty leczące drogi moczowe, kamicę moczową, także reumatyzm i artretyzm. Jest to również doskonałe ziele odchudzające.

Wąsy zbiera się już od czerwca do sierpnia. Po wysuszeniu zaparza się z nich herbatę. Czubatą łyżeczkę ziół zalewa się szklanką gotującej wody. Odstawić pod przykryciem do ostygnięcia. Pić po łyżce kilka razy dziennie. Herbata ma smak kwaskowo-gorzki, ale nie należy jej słodzić.

Ze znamion można sporządzić też mieszankę pomocną w stanach zapalnych dróg moczowych i kamicy moczowej. Zalecają ją Aleksander Ożarowski i Wacław Jaroniewski. Zmieszać 50 g znamion kukurydzy, ziela nawłoci i ziela połonicznika oraz po 25g ziela rdestu ptasiego i ziela skrzypu.

3 łyżki ziół zalać 3 szklankami ciepłej wody i podgrzewać do wrzenia pod przykryciem. Gotować 5 minut i odstawić na 10 minut. Przecedzić. Pijać trzy razy dziennie po jednej szklance po jedzeniu.

V

KURACJE NA KAMIENIE ŻÓŁCIOWE

W okresie międzywojennym słowna w Polsce była klinika dr Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie. Leczono tam różnorodne dolegliwości metodami naturalistycznymi, w zasadzie z małym udziałem leków. Ważnym składnikiem terapii były diety na odpowiednie schorzenia.

Obecnie wśród licznych dolegliwości, na które skarży się wielu Polaków, jedno z czołowych miejsc zajmują schorzenia dróg żółciowych, w tym popularne kamienie żółciowe. Jeżeli więc ktoś cierpi „z powodu kamieni", to ma też zapewne świadomość, że zastosowanie odpowiedniej diety jest najskuteczniejszym oprócz leków środkiem łagodzącym, a nawet usuwającym dolegliwości.

Dobre rady dietetyczne

Tyle tytułem wstępu, a teraz rady naturalistów. Po pierwsze - należy jadać spokojnie. Przy tym konieczne jest dobre żucie pokarmów. Po-drugie należy przestrzegać regularności jedzenia. Po trzecie - trzeba unikać tłuszczów zwierzęcych i generalnie tłuszczów, w szczególności przysmażanych. Wskazana jest zaś oliwa z oliwek. Co więcej, stanowi nawet ona środek leczniczy. Można i powinno się jadać jarzyny, jednak najlepiej w formie przecierów i soków. Ograniczyć zaś trzeba z kolei spożywanie warzyw łykowatych, łupin i owocni owoców. Jeżeli chodzi o owoce, niewskazane są gruszki, z kolei zalecane jabłka surowe lub gotowane. Dobroczynnie i lecząco działają pomidory, ale powinny być dojrzałe i najlepiej przetarte. Należy unikać ostrych przypraw. Dotyczy to zwłaszcza pieprzu.

Dodam, że niektórzy zielarze mają w tej kwestii nieco odmienną opinię, a nawet uważają, że wskazane jest stosowanie sporej porcji ziołowych przypraw, m.in. pieprzów ziołowych.

Wracając zaś do rad drTarnawskiego,to cebuli i czosnku można używać w małej ilości. Najlepiej tylko soku w formie przyprawy ale nie na czczo. Sałatę jadać tylko kruchą i miękką.

Z warzyw unikać należy tych wzdymających, czyli głównie fasoli, grochu. Dozwolona jest fasolka szparagowa, młody gotowany groszek. Można popijać sokiem z buraczków czerwonych.

Z przetworów mlecznych wskazane jest mleko z małą zawartością tłuszczu i najlepiej zsiadłe (znosi ono też nadmierną fermentację i korzystnie wpływa na florę bakteryjną przewodu pokarmowego). Z serów jadać tylko twaróg. Ograniczać spożycie jajek oraz margaryny roślinnej. Zamiast cukrem słodzić miodem lub glukozą. Jadać sporo wszelkiego rodzaju kasz. Ziemniaki najbardziej wskazane są po dokładnym gotowaniu, także na parze.

Jeśli chodzi o pieczywo, najbardziej wskazane są grzanki. Mięsa tylko gotowane i to najlepiej z kury, jagnięcia, ryb. Do picia polecane szczególnie są herbatki ziołowe z rumianku, mięty, głogu, ślazu, także lekka herbata z mlekiem. Wykluczyć należy alkohole i kawę.

Jak powstają kamienie?

Proces powstawania kamieni żółciowych trwa niekiedy dosyć długo. Przyczyn ich tworzenia się jest co najmniej kilka. Zdaniem naturalistów jednak, najpoważniejsze wydają się być błędy dietetyczne i liczne napięcia nerwowe. Zanim jednak w drogach żółciowych i pęcherzyku żółciowym powstaną kamienie, dają o sobie znać różne zaburzenia czynności układu żółciowego. Sprawiają one, że pogarsza się nasze samopoczucie, tracimy humor. Niedostateczne wydzielanie żółci prowadzi też do zaparć, zalegania trawionych mas w jelitach. Czujemy się szczególnie nie najlepiej po bardziej obfitych posiłkach albo gdy spożywamy pokarm w stanach napięcia nerwowego.

Właśnie w stanach zaburzenia dróg żółciowych, między innymi dyskinezach pęcherza żółciowego i dróg żółciowych, których oznaką są też bóle w prawym podżebrzu, objawy niestrawności, pijanie ziół okazuje się bardzo pomocne, ma wiele walorów profilaktycznych. Trzeba tutaj dodać, że dyskinezy towarzyszą też stanom zapalnym dróg żółciowych i kamicy układu żółciowego, choć zwykle ją poprzedzają.

Ziółka z miętą

Bardzo korzystnie działającą mieszankę opracował sławny prof. Jan Muszyński. Wziąć liści mięty pieprzowej (20 g), ziela bylicy pospolitej (20 g), kłączy kozłka lekarskiego (20 g), ziela dziurawca (30 g) i szyszek chmielu (10 g). Sporządzać napar z łyżki ziół na szklankę wrzątku. Pijać dwa razy dziennie rano i na noc po szklance. Powyższe ziółka pomocne i wskazane mogą być szczególnie u osób nerwowych, niespokojnych.

Napój łagodzący boleści

Jako napój kojący i tonizujący w stanach dyskinezy prof. Muszyński polecał też zestaw trzech ziółek: ziela poziomki, ziela marzanki wonnej i liści jeżyny fałdowanej; zmieszać równe części po 100 g. Pijać zamiast herbaty.

Autorzy *Vademecum fitoterapii*zalecają też przy dyskinezach i w innych stanach zaburzeń pracy dróg żółciowych, także wzmożonej nerwowości, mieszankę złożoną z kwiatów rumianku (10 g), kwiatów kocanki (15 g), korzeni kozłka (35 g) i ziela dziurawca (40 g). Łyżkę ziół zalać szklanką ciepłej wody. Doprowadzić do wrzenia. Potem odstawić, przecedzić i wypić na 1 -1,5 godzin przed snem.

Kuracja sokiem z rzodkwi

Medycyna naturalna i ludowa wypraktykowała i zaleca wiele kuracji łagodzących cierpienia ze strony dróg żółciowych głównie z powodu kamieni żółciowych. Sporym uznaniem od dawna cieszy się czarna rzodkiew. Współcześnie wyciągi z tej rośliny wchodzą w skład popularnego *raphacholinu.* Dobroczynnie wszakże działają również domowe kuracje ze świeżego korzenia roślin. Poniżej kilka przepisów.

Medycyna ludowa poleca sześciotygodniową kurację sokiem z czarnej rzodkwi. Twierdzi się nawet, że tego rodzaju kuracja może rozpuścić niektóre z kamieni. Nierozpuszczalne tą metodą muszą być usunięte w inny sposób. Terapię rozpoczyna się na czczo, popijając 100 ml soku z czarnej rzodkwi.

W przeciągu trzech tygodni zwiększa się dawki aż do objętości 400 ml dziennie. W następnych trzech tygodniach zmniejsza się dawki aż do wielkości wyjściowej, czyli 100 ml.

Rzodkiew z oliwą

A skoro o medycynie ludowej mowa, to na Opolszczyźnie drobno potarta, trochę posolona i zmieszana z oliwką czarna rzodkiew była zalecana w schorzeniach woreczka żółciowego i wątroby. Z kolei mieszanka tego warzywa z marchewką i buraczkiem pomocna była na niedokrwistość.

Rzodkiew z miodem

W rosyjskim lecznictwie ludowym sok z rzodkwi z cukrem lub miodem w proporcji 1:1 stosowano także przeciw kamicy moczowej, w nieżytach dróg oddechowych. W Rosji produkuje się również środek żółciopędny o nazwie „Cholozan", stosowany przy kamicy żółciowej.

Naturaliści zalecają także codzienne pijanie dla zdrowia 20-50 gramów soku rozcieńczonego. W przypadku kamicy żółciowej dawkę należy zwiększyć do 100-200 gramów i pijać małymi porcjami.

Sok z rzodkiewki

I jeszcze o popularnej rzodkiewce. Sok z 10-20 dkg z miodem zażywa się przy zatrzymaniu żółci, ale także przy kaszlu, nieżycie jelit, biegunce, łuszczycy. Sporządzać go należy z nieobieranych korzeni z dwucentymetrowym ogonkiem liściowym. Zażywa się łyżkami.

Kuracje oliwne

Bardzo korzystnie działają kuracje oliwne. Naturaliści polecają je przy pojawiających się i dokuczających kamieniach oraz piasku w woreczku żółciowym. Opracowano sporo recept. Część została zamieszczona w poradniku *Słynne leki ziołowej apteki.* Oto bardzo prosta kuracja. Rano na czczo pić przez dwa tygodnie najpierw łyżeczkę (4 dni), potem łyżkę oliwy. Do

oliwy dodać pół łyżeczki soku z cytryny. Posiłki jadać pół godziny po wypiciu oliwy. Utrzymywać ścisłą dietę wątrobową. Kuracji nie stosować przy ostrych zapaleniach woreczka.

VI

KURACJE UZDRAWIAJĄCE ŻOŁĄDEK I JELITA

Macerat z gorczycy

Na przełomie zimy i wiosny oraz jesienią często dokuczają wrzody żołądka i dwunastnicy.

Pomocne, bardzo proste kuracje, mają rodowód ludowy. Przy owrzodzeniach żołądka i kiszek wypijać na noc lub rano macerat z gorczycy białej. 1 łyżkę nasion zalać 0,5 szklanki wody przegotowanej. Moczyć przez kilka godzin. Wypijać z nasionami.

Ziółka na wrzody żołądka

Przy wrzodach żołądka pomocna może okazać się mieszanka z następujących ziółek, polecana przez prof. J. Muszyńskiego: łyżkę ziela krwawnika i łyżkę ziela jemioły zalać 1 szklanką letniej wody, pozostawić do„wytrawienia" na 4-6 godzin; pić po 0,5 szklanki co 3 godziny.

Herbatki z nagietka

Bardzo cennym dla wrzodowców, szczególnie gdy ich dolegliwość ma charakter uczuleniowy na wybrane pokarmy, okazują się herbatki z płatków kwiatu nagietka. Najprościej zalać 1 łyżkę ziół szklanką wrzątku. Odstawić do wystudzenia w temperaturze pokojowej. Wypić w ciągu dnia łyżkami między posiłkami. Można też połączyć kwiaty z innymi ziołami.

Sporządzić mieszankę z 2 łyżek stołowych ziela lnicy, 2 łyżek korzenia biedrzeńca, 3 łyżek ziela nagietka, 2,5 łyżki kwiatu lipy, 3 łyżek ziela trybuli ogrodowej i 2,5 łyżki liści rozmarynu. Pół litrem wrzątku zalać 2 łyżki stoło-

we ziół. Pogotować, nie dopuszczając do wrzenia, 5-10 minut. Przecedzić. Wypić herbatę w ciągu dnia w trzech porcjach lub też co godzinę małymi łyżkami.

Mieszanki na wrzody dwunastnicy

Przy wrzodzie dwunastnicy korzystnie działa odwar z mieszanki złożonej z siemienia lnianego, mchu islandzkiego, ziela krwawnika, liści pokrzywy i ziela drapacza lekarskiego. Wziąć po 20 g każdego ziela. Łyżkę ziół zalać szklanką zimnej wody. Odstawić na kilkanaście minut. Podgrzewać na wolnym ogniu do zagotowania. Ogrzewać pod przykryciem 2-4 minuty. Odstawić do przestudzenia. Pić 2-3 szklanki odwaru dziennie.

Powyższą mieszankę polecali autorzy 1*/ademecum fitoterapii.* Z kolei Ojciec Sroka chorym proponuje następującą kompozycję: korzenia lukrecji, liści babki lancetowatej, naowocni (strąków) fasoli, ziela krwawnika, ziela dziurawca, liści poziomki, liści czarnej jagody i liści podbiału wziąć po 50 gramów, zioła wymieszać; zaparzyć 1 łyżeczkę ziół szklanką wrzątku, przykryć, odstawić w ciepłe miejsce na 0,5 godziny; przecedzić; pić gorące dwa razy dziennie przed posiłkiem.

Zalecenia księdza Kneippa

Przy wrzodach wewnętrznych zalecał on między innymi nalewkę żarniki (dostępna jest w aptekach). Według recepty księdza Kneippa, skuteczne było zażywanie 50-60 kropel nalewki rozpuszczonej w szklance wody. Pijać w ciągu dnia małymi porcjami. Jednocześnie konieczna jest dieta. Inni naturaliści zalecali 50 kropel na szklankę. Zażywać co godzinę po łyżce stołowej.

Korzeń arniki w mieszance z tatarakiem i glistnikiem jaskółcze ziele zaleca też przeciw wrzodom żołądka i dwunastnicy prof. J. Muszyński. Zmieszać 1 część korzenia arniki z 2 częściami ziela glistnika i 3 częściami kłącza tataraku. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku, zagotować 1-2 minuty, a po 20-30 minutach odcedzić. Pić po kieliszku 15 do 30 minut przed każdym jedzeniem.

1.
KURACJE ZE STARYCH PORADNIKÓW

Herbatki z różnych ziół

Codziennie 2 szklanki odwaru z rdestu ptasiego pić łyżkami co pewien czas.

25 g kory dębowej gotować w 1 litrze wody przez 15 minut. Pijać co godzinę łyżkę.

Zmieszać nasiona kozieradki (rozdrobnione) i ziele piołunu lub szałwii. Na szklankę wody wziąć pół łyżeczki kozieradki i tyle samo ziela. Pić co godzinę łyżkę tej herbaty.

Pijać regularnie herbatki sporządzone z mieszanki piołunu i szałwii. Równe części ziół zaparzyć wrzątkiem i dosładzać miodem.

Szczyptę proszku aloesu, rozpuścić w szklance wody i wypić.

Sok z dziurawca

Przy owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy pomocny może być sok z dziurawca. Pijać po 20-40 kropel dziennie.

Tran i ziołowy proszek

Pijać 4 razy dziennie łyżkę tranu między posiłkami i na noc. Sproszkować siemię lniane, kwiat rumianku i kłącze pięciornika w równych częściach. Zjadać łyżeczkę proszku dwa razy dziennie.

Siemię lniane z propolisem

Przygotować naparz siemienia lnianego. Każdorazowo do porcji mleka dodać 15 kropli propolisu. Pijać dwa razy dziennie przez 3-5 tygodni. Jadać często jagody czarnej porzeczki, pijać także z niej soki.

Żołądkowa nalewka z orzechów

Włoskie orzechy z reguły zjadamy w formie smacznego i odżywczego przysmaku. Nie ulega wątpliwości, że w ten sposób dostarczamy organizmowi wielu cennych składników.

W ludowej i domowej medycynie ceni się także zielone, niedojrzałe orzechy, w których nie ukształtowała się jeszcze twarda skorupka i nie zbrązowiała łupina. Sporządzane na nich nalewki i syropy uznaje się za doskonały lek przy różnych dolegliwościach żołądkowych. Doraźnie zażywany zatrzymuje biegunki, likwiduje rozwolnienia, wzdęcia, burczenia itp.

Nalewki orzechowe, zwane też popularnie„orzechówkami", sporządza się na co najmniej kilka sposobów. Działanie mają jednak zawsze podobne. Poniżej przytaczam jeden z nich.

Kilka zielonych orzechów, ale mogą być też tylko same łupinki, dokładnie zmiażdżyć. Dokładne rozdrobnienie jest ważne, bo ułatwia „wyciągnięcie" substancji leczniczych. Drobinki zalać spirytusem w proporcji 1:1. Odstawić w cień na około dwa tygodnie. Potem nalewkę zlać i odstawić. Pozostałe zmiażdżone orzechy zalać ponownie wódką w podobnej ilości jak poprzednio. Znowu odstawić na dwa tygodnie do naciągnięcia. Zlać, dokładnie odcisnąwszy drobiny. Obie nalewki połączyć razem.

Specyfik jest doskonałym doraźnym środkiem likwidującym biegunki różnego pochodzenia. Zażywa się nie więcej niż trzy razy po pół małego kieliszka od wódki w odstępach godzinnych.

2.
PRZECIW WEWNĘTRZNEMU BURZENIU I GAZOM

Różne burzenia w jelitach, żołądku, szkodliwe fermentacje są dosyć powszechnymi i nieprzyjemnymi dolegliwościami przy niedomaganiach, osłabieniach przewodu pokarmowego, zwłaszcza osób „w trzecim wieku". Bardzo często pomagać można sobie domowymi sposobami, wykorzystując wskazówki medycyny naturalnej.

Ziołowe przyprawy

Przeciw wszelkim fermentacjom, wzdęciom zielarze i naturaliści polecają używanie regularnie rozmaitych przypraw ziołowych. Nie drażnią one zbytnio żołądka, a korzystnie regulują procesy trawienne.Tak więc warto stosować, chociażby w formie pieprzów, zmielone razem na proszki: kminek, majeranek, cząber, gorczycę, estragon, bazylię, lubczyk, kolendrę, chrzan i wiele innych, które nam po prostu smakują.

Jako pewną normę można przyjąć pół łyżeczki przed, w trakcie, i po jedzeniu. Według naturalistów, przeciwdziałają burzeniu soki z cytryny i pomarańczy, także niektóre produkty kiszone.

Gorzka herbatka z piołunem

Poza tym warto pijać ziółka. Znany naturalista drTarnawski najbardziej cenił nie za bardzo gorzki napar sporządzony z piołunu lub z centurii z dodatkiem liści orzecha włoskiego. Przed jedzeniem wypija się kieliszek.

Można też zagryźć kilka ziarenek jałowca, imbiru, palonej kawy lub zwęglonej skórki chleba. Inna bardzo prosta rada to ssanie płatka cytryny. Resztki wypluć. Delektować się cytryną można przed i po jedzeniu.

Na kwaśne kiśnienie w żołądku

Jeżeli dokucza kwaśne kiśnienie w żołądku, to wtedy pomagają napary z różnych aromatycznych ziółek: melisy, kwiatu lipy, owoców róży, także skórki pomarańczowej i cytrynowej.

Dzisiaj jednak trudno je polecać z racji systematycznego oprysku cytrusów różnymi środkami konserwującymi. Pomaga też wypicie, wolne, szklanki ciepłej wody. Można dodać do niej szczyptę sody lub popiołu drzewnego (ten drugi środek lepszy).

Korzystne jest też pijanie wody alkalicznej, zobojętniającej ostre kwasy w żołądku. Oczywiście zawsze trzeba jadać pokarmy świeże, zaś trudno strawne resztki wypluwać.

3.
JAK LIKWIDOWAĆ ZAPARCIA?

Według naturalistów, regularne wypróżnienia są rzeczą bardzo ważną. Zaleganie kału w jelitach bywa bowiem przyczyną wielu schorzeń, samozatruwaniem się organizmu. Współcześnie medycyna klasyczna, szczególnie dietetyka, również wiele uwagi poświęca temu problemowi. Wielką karierę zrobiły odkrycia dotyczące roli włókna, błonnika, innymi słowy mało strawnych resztek pokarmowych, znajdujących się w różnych produktach. Dowiedziono, że ich rola jest ogromna. W zasadzie są one konieczne dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. Bardzo znanym źródłem błonnika są otręby. Stąd ich kariera w ostatnich latach. Poleca się je wszystkim, którzy cierpią na obstrukcję, zatwardzenia, zaparcia i inne dolegliwości przewodu pokarmowego. Dietetycy zalecają zjadać dziennie kilka łyżek otrąb, mogą być one dodatkiem do innych dań.

Olej, jabłka, śliwki i kwaśne mleko

Dawną, naturalistyczną, bardzo prostą metodą polepszającą wypróżnienia, jest jadanie późnym wieczorem, na noc, codziennie kilku jabłek. Owoce trzeba starannie pożuć, najlepiej razem ze skórką. Polepszyć pracę układu pokarmowego, uniknąć obstrukcji można również zjadając, rankiem na czczo łyżkę płatków owsianych, zalanych wodą z dodatkiem odrobiny nasion lnu. Specyfik ten można przygotować sobie zawsze poprzedniego wieczoru. Ojcowie bonifratrzy radzili, by wieczorem pijać kwaśne mleko z przegotowaną wodą. Pożytecznym prostym środkiem przeczyszczającym, likwidującym zatwardzenia, jest olej lub oliwa. W jednym ze starych poradników znalazłem radę, by niewielką ilość oliwy popijać rano i wieczorem. Inni twierdzą, że dobrze jest olej lub oliwę spożywać też w trakcie posiłków. Dorośli winni używać jednej łyżki stołowej, dzieci jedną łyżeczkę.

Innym, bardzo popularnym środkiem domowym, jest jadanie śliwek pod różnymi postaciami: surowych, w kompocie, suszonych. Te ostatnie należy wcześniej rozmoczyć. Jednorazowa porcja wynosić może około 10 dag.

Przed zjedzeniem usunąć pestki. Śliwki można zjadać same albo z innymi pokarmami, np. płatkami owsianymi.

Najprostsze środki przeczyszczające

Według naturalistów często nie docenia się najprostszych środków przeczyszczających. Należą do nich między innymi czysta woda i siemię lniane. Stosowane regularnie i przez dłuższy czas działają bardzo dobroczynnie. Między innymi ocenił te środki sławny i znany na całym świecie bułgarski naturalista Peter Dimkow. Jego uwagi budzić mogą zaufanie i z tego względu, że przeżył on 95 lat. Cóż więc radził Dimkow na obstrukcje, zaparcia?

Kompresy i dieta

Przede wszystkim zalecał unormowanie trybu życia i regulacje wypróżnień. Wzmacniać organizm, usprawniać pracę systemu trawiennego, jelit można przez kompresy na brzuch i kąpiele, masaże brzucha. Korzystna jest dieta roślinna z dużą ilością warzyw, owoców i ziarnistego chleba. Skuteczne bywa picie wody przed posiłkami.

Najłagodnieszym środkiem przeczyszczającym bywa picie wody rano na pusty żołądek. W przeciągu około 30 minut wypija się jedną po drugiej dwie szklanki wody przegotowanej jeszcze ciepłej o temperaturze 38-39°C. Skutek następuje zwykle po kilku godzinach.

Inni naturaliści przy zaparciach polecają następującą kurację: codziennie na czczo należy wypić pół szklanki zimnej, przegotowanej wody, może być mineralna, ale niegazowana. Już po kilku dniach winna nastąpić poprawa.

Napój z porów

Peter Dimkow uznawał za dobry środek przeczyszczający suszone śliwki, których należy zjeść codziennie rano na czczo 5-6. Oczywiście owoce winny być moczone przez noc. Inny środek to napój z porów. Kilka główek tego warzywa gotuje się w 300g mleka. Po przecedzeniu wypija się na jeden raz. Środek przeczyszczający przygotować można też z siemienia lnianego. Zmieszać

po łyżeczce siemienia, rdestu ptasiego, kolendry, korzenia lukrecji, paprotki zwyczajnej i siemienia konopnego. Zalać na noc 300g letniej wody.

Mielony len

Bardziej proste środki przeczyszczające z lnu proponują polscy zielarze. Grzegorz Sroka zaleca przy zaparciach pić co drugi dzień napęczniałe nasiona. Bierze się łyżkę siemienia na szklankę i pozostawia na kilka godzin. Witold Poprzęcki radzi zmieszać trzy łyżki zmielonych nasion lnu z łyżką cukru. Dziennie używa się tego specyfiku 2 łyżki z mlekiem lub z herbatą. Środki przeczyszczające trzeba co pewien czas zmieniać, dotyczy to też lnu, by nie przyzwyczaić zbytnio do nich organizmu. Przy długotrwałym zażywaniu lnu należy co kilka tygodni przerwać kurację na tydzień, dwa, by nie przyzwyczaić organizmu do leku. Po przerwie działanie siemienia będzie ponownie silniejsze.

Len można też zażywać w postaci proszku z podprażonych na patelni nasionek.

VII

KURACJE WSPOMAGAJĄCE SERCE

Ważnym składnikiem każdej kuracji wzmacniającej serce winny być zioła. W sklepach są dostępne różne gotowe mieszanki, nalewki i inne specyfiki. Z dobrym skutkiem można posługiwać się sprawdzonymi produktami z firm dawnego „Herbapolu". Polskie zioła na całym świecie uznaje się za najwartościowsze. Do ich uprawy ciągle bowiem nie używa się zbyt wielu środków chemicznych i nawozów. Spora ich część pochodzi również ze stanu naturalnego, z naszych lasów, a nasze krajowe środowisko mimo wszystko jest znacznie czystsze niż w krajach zachodnich. Pomocne ¡zalecane przez zielarzy, naturalistów, fitoterapeutów są nalewki z głogu, korzenia kozłka (waleriany) i ostatniej nowości - liści miłorzębu japońskiego. Poza tym dostępne są nalewki złożone, m.in. „Cardiol C", „Neocardina", wyciągi „Kelicardina", „Cravisol", gotowa mieszanka ziołowa „Cardiosan", granulat „Cardiogran".

Wzmacniające specyfiki z dzikich owoców

Za najprostsze leki, które można z powodzeniem przygotować w warunkach domowych, uznaje się przeróżne herbatki. Przede wszystkim warto popijać napary z dzikiej róży, witaminowej bomby. Wzmacnia ona cały organizm, a także mięsień sercowy. Medycyna ludowa polecała również herbatki z owoców i kwiatostanów głogu. Są one skuteczne, bo kiedyś natura liści nawet nazywali tę roślinę„walerianą serca". Dla wzmocnienia działania kwiaty głogu można zmieszać z mniejszymi ilościami ziela dziurawca i korzenia kozłka.

Kawa z głogu

Ludowa medycyna bułgarska polecała pijać przy dolegliwościach sercowych, m.in. arytmii, oryginalną kawę z głogu. Wysuszone owoce głogu

upalamy na patelni. Po lekkim zbrązowieniu mielimy i przechowujemy w szczelnym pojemniku. Kawę przygotowuje się po turecku. Małą szklankę wypija się po jedzeniu. Dodatkiem do kawy może być łyżka stołowa marmolady z owoców bzu czarnego i odrobina miodu.

Nalewki i proszki z waleriany

Jeżeli nie mamy ziół, to w sklepach zielarskich można kupić nalewki z waleriany, czyli kozłka lekarskiego i właśnie głogu. Obydwie nalewki wymieszać w proporcji 50 części nalewki głogowej i 30 części nalewki walerianowej. Zażywać dwa razy dziennie po łyżeczce w pół szklanki wody. Powyższe zalecenie pochodzi od słynnego znawcy roślin leczniczych, prof. Jana Muszyńskiego.

Działanie uspokajające ma również sproszkowany korzeń waleriany, wymieszany z proszkiem z szyszek chmielu. Proszek przygotowuje się z 0,5 g korzenia i 0,2 g szyszek. Zażywa się 2 godziny przed snem.

Poniższa mieszanka ziółek nasercowych została opracowana przez znanych współczesnych polskich fitoterapeutów, m.in. Wacława Jaroniewskiego i Aleksandra Ożarowskiego.

Zioła przy zaburzeniach pracy serca

Zmieszać razem 50 g serdecznika i 25 g kwiatów głogu.Tyle samo dodać ziela nostrzyka, ziela pięciornika gęsiego, kwiatów lipy oraz po 20 g kwiatów arniki i kwiatów bzu czarnego.

1 -1,5 łyżki ziół zalać 2 szklankami wody. Zaparzać w termosie. Przykryć. Odstawić na 1 godzinę. Pić 1/3 do 1/2 szklanki rano i wieczorem po posiłkach w zaburzeniach czynności serca, także nerwicy wegetatywnej, okresie przekwitania.

Zioła przy nerwicy serca

Przy nerwicy serca korzystnie działają też herbatki z następującej mieszanki: zmieszać równe ilości ziela ruty, ziela srebrnika, ziela krwawnika, kłączy kozłka, korzenia biedrzeńca i liści melisy; łyżkę ziół zaparzyć szklanką wody.

Inny zestaw ziółek składa sięzserdecznika, korzeni kozłka, kwiatu lawendy, owoców kminku i owoców kopru włoskiego. Z łyżki stołowej mieszanki sporządza się napar, zalewając ją szklanką wrzątku. Pijać trzy razy dziennie po jednej szklance. Ziółka pomocne są, gdy nerwicy serca towarzyszą też dolegliwości układu pokarmowego, m.in. wzdęcia.

Zioła w okresie przekwitania

Paniom uskarżającym się na serce i w wieku przekwitania zielarze polecają mieszankę złożoną z szyszek chmiel u, ziela szanty (obydwu po 10 części) oraz pięciornika gęsiego, kwiatostanu głogu i ziela serdecznika (tych trzech po 15 części). Napar sporządzić z 1 łyżki stołowej na szklankę wrzątku. Pijać trzy razy dziennie po 0,5 szklanki.

1.
RECEPTY MEDYCYNY LUDOWEJ

W medycynie ludowej wypracowano wiele recept, które wzmacniają pracę serca. Niektóre przytoczone były wcześniej. Przy wszystkich zaburzeniach nerwicowych polecali zielarze przede wszystkim „waleriankę", czyli przetwory z kozłka lekarskiego. Można stosować spirytusową nalewkę. Pomaga też sproszkowany korzeń na winie. Na 2 kieliszki wina bierze się 1 łyżkę proszku. Odstawić na 10-14 dni. Odcedzić. Stosować po 30 kropli trzy razy dziennie.

Wywarz jarząbu

Kolejnym ziółkiem był jarząb pospolity. By efekt wzmacniający był najlepszy, pić wywar z owoców trzy razy dziennie po 1/4 szklanki.

Nalewka z gwiazdnicy

Łatwym do zastosowania lekiem jest nalewka spirytusowa z gwiazdnicy pospolitej. Poprawia pracę serca pijanie 25-30 kropli trzy razy dziennie.

Wyciąg z lilii wodnych

Dawnymi czasy, gdy grzybienie białe (czyli lilie wodne) nie były pod ochroną, sporządzano z nich wyciągi. Używano kwiatów, liści, kłączy lub nasion. Pijano po 30 kropli trzy razy dziennie przy nerwicach serca.

Janowiec na nadciśnienie

I jeszcze jeden lek rodem z medycyny ludowej pomocny przy nadciśnieniu. Sporządzić go można z kwitnących pędów janowca barwierskiego. Pija się trzy razy po 1/4 do 1/2 szklanki. Łyżeczkę ziół zaparzyć szklanką wrzątku.

Kuracja gorczycą

Bardzo łatwa, prosta jest kuracja gorczyczna. Zjada się trzy razy dziennie, na jedną godzinę przed posiłkiem, 1 łyżkę nierozdrobnionych nasion, popija kilkoma łyżkami wody.

W kolejnych dniach dawkę zwiększa się stopniowo do 3 łyżeczek trzy razy dziennie. Powinno to wywołać nawet lekkie rozwolnienie. Przy tej dawce pozostaje się przez tydzień. Potem wraca się ponownie do dawki wyjściowej. Kuracja w sumie trwa kilka tygodni.

Działa ona korzystnie nie tylko na dolegliwości serca, ale jednocześnie wzmacnia, usuwa uczucie zmęczenia, łagodzi bóle głowy, dolegliwości wątroby i woreczka. Usuwa także zaparcia. Korzystnie działa w przypadkach samozatrucia, zgagi i bólów żołądka.

Ochrona przed zawałem

A skoro o gorczycy mowa, to medycyna ludowa twierdzi, że nasionka noszone w woreczku w okolicy serca chronią przed zawałem. Korzystne działanie przypisuje się tutaj m.in. promieniowaniu gorczycy. Z tych też względów gorczycę uznaje się za naturalny radiestezyjny odpromiennik. Jego skuteczność bywa stosunkowo długa. Praktyczne zaś zastosowanie

sprowadza się do włożenia pod łóżko, tapczan, fotel, torebki z nasionami gorczycy.

Odwar z lubczyka

Przy przewlekłych chorobach serca, także w celu jego wzmocnienia, medycyna ludowa wykorzystywała też lubczyk. Odwar z korzeni pija się trzy razy dziennie po 1/4 szklanki. Można też rozpuścić pół łyżeczki sproszkowanego korzenia w 1/4 szklanki wrzątku.

Zioła z melisą przy nerwicy

Przy nerwicy serca korzystnie działa popijanie ziółek. Zmieszać ziele serdecznika (10 części), liści melisy (5 części) i kwiatu rumianku (5 części).

Zamiast rumianku może być też kwiat krwawnika. Napar sporządzić z 1 -2 łyżeczek ziół na szklankę wody. Porcja dzienna wynosi 2-3 szklanki.

Pomoże zimna woda i spacer

Powyższą kurację naturaliści zalecali też kojarzyć z prostą hydroterapią. Codziennie należy obmywać kończyny i ciało wodą o temperaturze pokojowej, zakwaszonej octem. Korzystny jest też wieczorny spacer na świeżym powietrzu, najlepiej tuż przed ułożeniem się do snu.

Gdy dokuczają obrzęki

Przeróżne, dłużej utrzymujące się obrzęki, głównie na kończynach dolnych, są często oznaką niedomagań serca, zaburzeń krążenia. Medycyna ludowa i naturalna niegdyś określała to mianem „puchliny sercowej". Likwidowano ją i przy okazji wzmacniano serce, posługując się dietą ze znacznym ograniczeniem płynów, ziołami uspakajającymi i moczopędnymi.

Wśród skutecznych środków moczopędnych dawni naturaliści wymieniali herbaty z jagód jałowca, kłączy perzu, korzenia pokrzywy, młodych liści brzozy, liści pietruszki, selera, korzeni szparagów (pomocne bywa też jadanie ich w postaci warzywa), sok z cytryny. Korzystnie działają herbaty

charakteryzujące się również właściwościami napotnymi z kwiatu lipy, bzu. Warto też pić zioła w postaci mieszanek.

Herbata z jałowcem

Zmieszać równe części kwiatów bzu, rumianku i owoców jałowca. Łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku. Wypić w trzech porcjach w ciągu dnia. Tutaj uwaga. Herbaty tej, jak i naparu z samych jagód jałowca, który sporządza się, zalewając łyżkę rozdrobnionych nasion szklanką wrzątku (pijać 1-2 łyżki po jedzeniu), nie powinny używać osoby cierpiące na poważne dolegliwości nerek, stany zapalne dróg moczowych, także kobiety w ciąży. Po pewnym czasie należy zrobić przerwę w kuracji na 1-2 tygodnie.

Mieszanka na „wodną puchlinę"

Przy „wodnej puchlinie" sławny przedwojenny zielarz Biegański zalecał bardzo oryginalną mieszankę. Korzeni szparagów (50), znamion kukurydzy czyli wąsów (25), pączków brzozy (25), korzeni dzięgla leśnego (25), nasion anyżu tłuczonych (25), po zmieszaniu zaparzyć 1 łyżkę ziół 1 szklanką wrzątku. Przykryć. Pozostawić w ciepłym miejscu kilka godzin. Wypić trzy szklanki wciągu dnia.

VIII

SŁYNNE KURACJE WZMACNIAJĄCE ORGANIZM

Herbaty z jabłek

Zbiory jabłek z reguły mamy spore. Nie zawsze wiadomo, co z nimi robić Bardzo znany, niedawno zmarły nestor zielarzy polskich Stanisław Jankowski, który w naturalnym sadzie hodował zioła, uważał, że wspaniałym specyfikiem leczniczym mogą być herbatki z suszonych jabłek. Sporządza się je bardzo prosto, zalewając wrzątkiem łyżkę suszu. Herbatki mają wiele cennych zalet, łagodzą różne dolegliwości przewodu pokarmowego. Polecane są dla osób cierpiących na schorzenia układu krążenia. Odznaczają się właściwościami wzmacniającymi i uspakajającymi. Suszyć trzeba jabłka możliwie najzdrowsze, choć z powodzeniem mogą to być spady. Warto jednak odrzucać części obite. Do suszenia nadają się wszystkie owoce, najlepiej jednak odmian starszych i z sadów nieopryskiwanych chemicznie, starych alei itp. Bardzo cenne są także jabłuszka rajskie i innych odmian półdzikich lub dzikich. Suszyć w niezbyt wysokiej temperaturze. Plasterki rozkładamy na blachach lub sporządzamy z nich wianuszki.

Odżywczy proszek z berberysem

Znany zielarz i homeopata z Ostrowca Świętokrzyskiego, Jacek Kisiel, zachwala także proszek odżywczy z jabłek i owoców berberysu. Tych drugich owoców także nie brakuje. Krzewy można spotkać w podmiejskich lasach w znacznej obfitości. Owoce są czerwone, krótkie i o kształcie walca. Posiadają bardzo dużo witaminy C, znacznie więcej niż cytryna. A teraz przepis. Pokrajane w plasterki jabłka wysuszyć powoli na blasze postawionej na kaloryferach, piecu. Osobno wysuszyć owoce berberysu. Przygotować jedną porcję berberysu

i pięć porcji suszu z jabłek, można odmierzać na przykład łyżkami. Mieszankę zemleć w młynku do kawy. Najlepiej z wirnikiem blaszkowym (u góry młynka). Przełożyć wszystko do ciemnych słoików lekko ubijając. Nie robić zbyt dużo zapasów. Zawsze lepiej przygotować mieszankę świeżą. Zażywać od 5 do 10 łyżeczek dziennie. Można z proszku robić też zupki dla dzieci. Proszek ten ma właściwości odżywcze. Zaleca się go jako środek witaminowy przy przeziębieniach i dla rekonwalescentów. Pomaga przy biegunkach i nieżytach, zatruciach przewodu pokarmowego, niestrawnościach.

Bombowe winko z róży

Owoce dzikiej róży nazywane dosyć powszechnie, choć mylnie,„głogiem", najczęściej wykorzystuje się do wyrobu win. Rzadziej sporządza się z nich przetwory lub po prostu suszy. A szkoda, bo nie ma lepszego środka witaminowego niż właśnie konfitury czy soki, herbatki z owoców róży. Są one wręcz niezastąpione przy wszelkich przeziębieniach.

Herbata przy kamicy nerkowej

Róża ma wszakże dużo bardziej wszechstronne zastosowanie w domowej i naturalnej medycynie. Ludowe lecznictwo zalecało odwary z liści zebranych w czerwcu i lipcu przy kurczowych bólach żołądka, dolegliwościach woreczka żółciowego i biegunkach. Odwary z owoców ceniono jako środek moczopędny. Przy kamicy nerkowej i innych schorzeniach nerek i pęcherza zalecano pijanie herbaty sporządzonej w proporcji: 1 łyżka owoców na 1 szklankę wody. Owoce zalać ciepłą wodą. Odstawić do namoczenia na pewien czas, można kilka godzin. Ogrzać do wrzenia. Gotować łagodnie pod przykryciem kilka minut (około 5-6). Odcedzić. Dobrze wycisnąć. Odstawić do ostudzenia. Pić po pół szklanki trzy razy dziennie. Tego rodzaju odwar wykazuje też działanie wzmacniające i regulujące przemianę materii.

Lek dla seniorów

Środkiem łagodnie moczopędnym i wzmacniającym, przeznaczonym szczególnie dla osób w trzecim wieku, jest winko z dzikiej róży. Przepis podaję

za znanym fitoterapeutą dr Wacławem Jaroniewskim. Rozgnieść 1 szklankę owoców róży. Wsypać do słoika typu twist. Dodać dwie łyżki liści brzozy. Wszystko zalać butelką (0,751) wina gronowego lub owocowego domowej produkcji. Dodać pół szklanki cukru, zamknąć i odstawić na 8 dni. Często mieszać. Potem odcedzić. Przelać ze słoja ponownie do butelki. Pijać po małym kieliszku trzy razy dziennie między posiłkami.

Winko miodowe zapewni długowieczność

Starzy Niemcy i Polacy podobno swą długowieczność i zdrowie często przypisywali piciu „niefałszowanego piwa". Tak twierdził już przed wiekami Tacyt.„Niefałszowane piwo", to zdaniem ks. Kneippa, po prostu winko miodowe.

Ten sławny naturalista stwierdza, że działa ono rozpuszczająco, przeczyszczająco, wzmacnia i syci. Napój ten może więc być wyśmienity nie tylko dla kobiet, ale i mężczyzn. Kneipp poleca go zdrowym i chorym. Pić winko trzeba w małych ilościach. Ponieważ napój ten ma właściwości ochładzające, można go podawać chorym gorączkującym. Delektować się nim też mogą chorzy niemogący pić wina ani piwa.

Zdaniem Kneippa podręczniki pszczelarskie podają przepisy na winko, którego lecznicze właściwości nie są za bardzo widoczne. Tutaj dygresja. Przepisy na miody pitne różnią się od przepisu dr Kneippa proporcjami. Do ich produkcji używa się bowiem z reguły znacznie więcej miodu płynnego (patoki). Kneipp również podaje, że zwiększając zawartość miodu w jego przepisie, otrzymuje się trunek silniejszy. A oto orginalny przepis sławnego naturalisty. Oczywiście na własny domowy użytek podane ilości można zmniejszać w sposób proporcjonalny, zaś zamiast opisanych w recepturze naczyń można użyć także tradycyjnie stosowane do wyrobu miodów pitnych.

„Do czystego kotła objętości 60-65 litrów każę nalać miękkiej wody. Skoro rozgrzała się dobrze, rozpuszcza się w niej 6 litrów miodu, poczem gotuje się wodę z patoką powoli przez 1 1/2 godz. Brudną szumowinę osadzającą się u góry zbiera się od czasu do czasu. Skoro gotowanie skończone, przelewa się warkę do naczyń blaszanych lub glinianych. Tu ochładza się ją, aż do ciepłoty, jaką ma woda wystawiona na działanie upału słonecznego,

potem przelewa się do beczki starannie wyczyszczonej. Na otwór kładzie się czop (szpunt), ale się go nie zabija.

Beczkę stawia się w piwnicy, która gdy ciepła jest, natenczas zaczyna się po 5-10 dniach fermentacja. Po 14 dniach fermentacji młode wino przelewa się do drugiej beczki. Drożdże wyrzuca się. W drugiej beczce fermentuje przez 10-14 dni, a gdy wino jest już całkiem spokojne i nie słychać szypienia, natenczas czop się zabija. Po 3-4 tygodniach wino jest wyklarowane, jasne i pić go można. Jeżeli spuści się go do flaszek, dobrze zakorkuje i w zimnym umieści piasku, natenczas po kilku dniach musuje silnie".

Zioła na wiosenne zmęczenie

Koniec zimy i początek wiosny to czas, gdy wiele osób odczuwa silniejsze niż zwykle zmęczenie. Nasilają się dolegliwości wątroby, krążenia, nerkowe. Stajemy się bardziej apatyczni albo nerwowi. Dokuczają bóle reumatyczne, gorzej zasypiamy i budzimy się. Wszystkie te przypadłości bardzo często wynikają z różnorodnych braków witamin. Medycyna ludowa wypracowała sporo zaleceń i kuracji, służących wzmocnieniu i pokonaniu zmęczenia wiosennego.

Przede wszystkim, zwłaszcza w wieku starszym, trzeba jadać więcej warzyw zawierających witaminy A i C, czyli najprościej mówiąc, warzyw zielonych i zabarwionych na żółto, pomarańczowo, bogatych w prowitaminę A.Tutaj trzeba dodać, że naturalnych witamin, o czym także mówi medycyna, nie zastąpią żadne najlepsze preparaty i specyfiki. Tak więc szczególnie wiosną często winny pojawiać się na stołach kapusta pod różnymi postaciami, kiszona i słodka, marchew, buraczki, zielona pietruszka, szczypior, sałata, rzodkiewka. Warto też hodować w domach i ogródkach popularną rzeżuchę, bardzo bogatą w witaminę C i sole mineralne. Poza tym bardzo dobroczynnie działają kiełki zbóż oraz innych roślin, np. słonecznika.

Wspaniałym, bardzo tanim i w zasadzie najwartościowszym źródłem wiosennych witamin są surówki ze zwykłych chwastów, rosnących powszechnie na działkach i w ogródkach, na miedzach, łąkach. Zwłaszcza cenne są młode pokrzywki, listki mlecza, podagrycznika (to bardzo popularny chwast o grubszych niż perz rozłogach, o liściach w kształcie koziej nóżki) czy gwiazdnicy (też chwast kwitnący już w kwietniu, rosnący dosyć pospolicie na polach,

w ogrodach). Surówki sporządza się w sposób tradycyjny z dodatkiem łyżeczki oliwy, oleju, doprawia do smaku w sposób dowolny. Kurację zaczyna się zwykle od małej porcji, np. pół łyżeczki drobno posiekanych roślin.Taka porcja starannie przeżuta i spożyta jako dodatek do głównego posiłku, kanapek jest wspaniałym źródłem witamin. Zioła, chwasty można też jadać w postaci różnych potraw, np. szpinaków.

IX

KURACJE SKUTECZNE NA POSPOLITE CHOROBY I DOLEGLIWOŚCI

1.
GDY POJAWIAJĄ SIĘ KŁOPOTY „Z KOŚĆMI"

Obecnie rzeszotowienie kości, zwane też osteoporozą, staje się coraz powszechniejszą przypadłością, szczególnie wśród kobiet po menopauzie. Ale zaniki i rozrzedzenia tkanki kostnej pojawiają się bardzo często też u starszych mężczyzn. Lecznictwo konwencjonalne w przypadku kłopotów „z kośćmi" zaleca z reguły większe dawki wapnia oraz związki fosforu i witaminę D.

Dieta przy rzeszotowieniu - osteoporozie

Medycyna naturalna z kolei większą uwagę zwraca na dietę. Winna ona obfitować w mleko i jego przetwory, bogate w wapń, produkty z mąki pełnoziarnistej, owoce, jarzyny, kasze. Niezbędna jest oczywiście solidna porcja ruchu, pracy w ogródku, spacerów, gimnastyki. Ważne jest również picie ziół z dużą ilością krzemionki, m.in. skrzypu, rdestu ptasiego, kłączy perzu, pokrzywy, liści babki lancetowatej. Korzystne bywa również jadanie nasion koziedradki, lnu. Kawę naturalną najlepiej zastąpić zbożową albo kawą żołędziową. Pomocna może okazać się hydroterapia, kąpiel z odwarem z prószu z siana.

Eierkoniak wzmacniający kości

Według naturalistów, wspaniałym lekiem przy słabości, kruchości kości jest bardzo smaczna mikstura, dostarczająca sporej ilości łatwo przyswajalnego wapnia. Przygotowuje się ją następująco:

Dokładnie wyszorować 5 świeżych jednodniowych jaj od kur domowych, znacznie wartościowszych od fermowych, także koniecznie o białej skorupce lepiej rozpuszczalnej w kwasie cytrynowym. Włożyć je do słoika. Zalać sokiem cytrynowym z około 1,5 kg cytryn, tak by sok zakrywał skorupy-około 2 cm powyżej. Słój nakryć ściereczką lnianą (można obwiązać) i odstawić na kilka dni, aż rozpuszczą się skorupki. Pod wpływem soku z cytryny wszystko burzy się. Następnie miksturę przetrzeć przez sitko. Do masy dolać pół butelki koniaku, w którym wcześniej rozpuściliśmy pół kilograma miodu. Wszystko dokładnie wymieszać i wstawić do lodówki. Przed użyciem wstrząsnąć lub mieszać. Pijać trzy razy dziennie po kieliszku, zawsze po jedzeniu.

Mikstura pomocna okazuje się również przy krzywicy, gruźlicy płuc, „słabych zębach". Warto ją przyjmować również przy wszelkich złamaniach kości, nawet tych trudno gojących się.

Uważa się ją również za bardzo dobrą odżywkę dla dzieci starszych, jak i osób w wieku podeszłym. Niekiedy skorupka nie w pełni się rozpuści. Nie należy się tym jednak zamartwiać, bo specyfik mimo to będzie wartościowy.

2.
ZIOŁOWE RECEPTY PRZECIW OTYŁOŚCI

Najwygodniejszą formą zażywania ziółek w naszych trochę rozbieganych czasach są proszki. W razie potrzeby można je nosić ze sobą przy każdej okazji. Łatwo je też przyjmować regularnie.

Proszek na schudnięcie z cebulą morską

Cóż więc radzą zielarze tym, którzy walczą z otyłością, chcą schudnąć lub boją się utyć? Jedna z recept jest następująca:

Owoców kopru włoskiego, kory kruszyny, kory berberysu, kwiatu rumianku, ziela pięciornika gęsiego (srebrnika), ziela morszczynu, cebuli morskiej *(Urginiamorska, Scillamarilima*),ziela krwawnika, korzenia lukrecji, ziela konwalii po 10 g. Sproszkować wszystkie składniki. Zażywać dwa razy dziennie

po łyżeczce po jedzeniu. Jeżeli będą kłopoty z uzyskaniem cebuli morskiej, choć kiedyś na południu Polski była to bardzo popularna roślina medycyny domowej, to można ją opuścić w mieszance, bez większej szkody. Kolejna mieszanka jest bardzo podobna.

Proszek z koprem i kminkiem

Owoców kopru włoskiego i kminku, kory kruszyny, kwiatu rumianku, ziela srebrnika, ziela morszczynu, korzenia lukrecji, ziela konwalii równe części zmieszać i potem sproszkować w młynku. Jedną łyżeczkę tej mieszanki zażywać dwa razy dziennie.

Proszek z fasolką

Kolejna recepta zawiera inny zestaw ziół. Strączyn fasoli (30 g), kłączy perzu (30 g), kory kruszyny (20 g), ziela rdestu ptasiego (20 g), liści borówki (20 g), liści poziomki (20 g), ziela skrzypu (10 g) i ziela morszczynu (10 g). Wymienione składniki dobrze wymieszać i sproszkować. Zażywać dwa razy dziennie łyżeczkę proszku rozpuszczonego w wodzie.

Dobre rady dietetyczne

Jeżeli powyższe recepty wykorzystujemy nie tylko okazjonalnie, przy okazji imprez z suto zastawionymi stołami, ale jako kurację przeciw otyłości, to wtedy trzeba też jadać możliwie dużo jarzyn, zaś mniej potraw mącznych i cukrów, także soli. Warto ograniczyć pijanie płynów, a pokarmy dobrze żuć.

Herbata ze skrzypu

Kolejne dobre zalecenie dla ludzi przy tuszy to pijanie często herbatek ze skrzypu. Mogą być typu „fix", które dostępne są w sklepach zielarskich. Herbatki pijać kilka razy w tygodniu. Chroni przed zwiększeniem wagi także prawidłowa praca układu pokarmowego. Zaś by ją usprawnić, warto zażywać przyprawy ziołowe, pieprze ziołowe. Do każdego posiłku 0,5 do 1 łyżeczki.

Kąpiele w ziołach

W balneofitoterapii, szczególnie przy otyłości, stosuje się kąpiele pianowe, zwane też saponinowymi, od surowców, które dają silną pianę. Dno wanny zalewa się warstwą 10-15 cm wody o temperaturze 35-44°C. woda winna pokryć u siedzącej w wannie osoby tylną stronę kończyn dolnych i część pośladka. Następnie dolewa się odwar z ziół zawierający saponiny, a są nimi: korzeń mydlnicy lekarskiej, korzeń pierwiosnka, owoc kasztanowca, kora kwilai, czyli mydłoki (drzewo południowo-amerykańskie). Odwar należy przyrządzić, gotując zioła na wolnym ogniu przez 0,5 godziny.

3.
ZIÓŁKA ŁAGODZĄCE BIEGUNKI

W zasadzie o każdej porze roku u dzieci dosyć częstą dolegliwością bywają biegunki. W domowej apteczce warto mieć ziółka łagodzące tę niedomogę. A oto kilka receptur na środki i mieszanki przeciwbiegunkowe:

Gotowe specyfiki

Przede wszystkim warto zaopatrzyć się w„Tannosan", gotową mieszankę ziołową, produkowaną przez„Herbapol". W jej skład wchodzą: kłącze pięciornika (30), owoc czarnej jagody (30), liść mięty pieprzowej (20), koszyczek rumianku szlachetnego (10) i liść szałwii (10)-w nawiasach podane zostały proporcje ziół w mieszance.„Tannosan" stosuje się w biegunkach różnego pochodzenia oraz w stanach nieżytowych jelit i wzdęciach, także w stanach wskazujących na nerwicę żołądka. Odwar przygotowuje się z łyżki ziół. Zioła zalać gorącą wodą, postawić pod przykryciem 2 minuty, odstawić na 10-15 minut, przecedzić, wlać do termosu. Pić 2-5 razy dziennie po 1-3 łyżki w przypadku dzieci, po 1/4 do 1/2 dorośli-najlepiej na godzinę przed posiłkiem. Mieszankę można także sproszkować i podawać w formie proszku 3-4 razy dziennie szczyptę mieszczącą się na końcu noża.

Herbata z anyżem

W starej, wydanej przed II wojną światową książce *Nowe lecznictwo przyrodnicze* F.E. Bilza znajduje się następujący przepis: sporządzić mieszankę ziół w następującej proporcji: owocu anyżu (20), korzenia kozłka (20), owocu berberysu (20), korzenia prawoślazu (15), ziela dziurawca (15); łyżkę tej mieszanki, w przypadku dorosłych, a połowę w przypadku dzieci, zalać szklanką wrzącej wody; po odcedzeniu pić rano i wieczorem po kilka łyżek.

Recepta Klimuszki

Znany zielarz Andrzej Klimuszko w przypadku rozstroju żołądka - biegunki zaleca mieszankę złożoną z 11 ziół: kory wierzby, liści maliny, liści borówki czernicy, czyli czarnej jagody, kory dębu, liści szałwii, liści podbiału pospolitego, ziela poziomki, kłącza pięciornika, ziela przywrotnika pospolitego, korzenia żywokostu lekarskiego i liści mięty pieprzowej. Składniki w równej proporcji wymieszać. Kopiastą łyżkę ziół zalać szklanką gorącej wody i odstawić na trzy godziny. Pić dwa razy dziennie przed śniadaniem i kolacją. Klimuszko podaje proporcję dla dorosłych. W przypadku dzieci porcję należy zmniejszyć do 1 łyżeczki ziół. W zależności też od wieku należy różnicować ilość podawanej herbatki od 1-3 łyżek do 1/2 szklanki.

Syrop z orzecha

Niedojrzałe zielone orzechy włoskie zebrać, pokroić naowocnię, zasypać cukrem. Uzyskany syrop zażywać co pół godziny. Owoc kminku, owoc kopru, owoce czarnej jagody, ziele cząbru i ziele mięty wymieszać w równej proporcji wagowej, zagotować i zażyć jako dawkę po dwie, trzy łyżki odwaru co dwie, trzy godziny.

Herbata z czarną jagodą

Sporządzić mieszankę, biorąc następujące proporcje: kłącze pięciornika (40), liście i owoc czarnej jagody (20), kora dębu (30) i kwiat rumianku (10).

3-4 łyżki wymienionych ziół należy zalać 1 litrem wody i pozostawić na 4-5 godz. Potem gotować 5-10 minut. Pić 3 razy dziennie przed jedzeniem po 1/2 szklanki. W przypadku dzieci zarówno dawki ziół, jak i ilość należy odpowiednio zmniejszyć.

4.
ZIÓŁKA PRZECIW MIAŻDŻYCY

Pijanie ziółek przy dolegliwościach sklerotycznych bardzo się przydaje, bowiem ułatwiają one trawienie, dostarczają wielu cennych składników, usuwają różne szkodliwe produkty przemiany materii. Tym samym pomagają organizmowi walczyć z chorobą. Działanie ziół jest spotęgowane, gdy równocześnie przestrzega się właściwej diety, zażywa ruchu, praktykuje hydroterapię, m.in. kąpiele nóg (woda ciepła i zimna na przemian), obmywanie całego ciała letnią wodą, krótkie zimne kąpiele rąk w ciągu dnia.

A oto kuracja ziołowa polecana przez jednego z bardziej znanych zielarzy polskich, Stanisława Jacka Kisiela z Ostrowca Świętokrzyskiego:

Kwiatostanu głogu (150), ziela jemioły (100), ziela rdestu ptasiego, ziela nawłoci i liści melisy po 50 części wagowych. Wszystkie składniki dokładnie zmieszać. Dwie łyżki mieszanki zalać dwoma szklankami wrzącej wody. Naparzyć pod przykryciem 30 minut. Przecedzić i pić po pół szklanki trzy razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem.

Po miesiącu picia zrobić tygodniową przerwę i kontynuować kurację drugim zestawem o następującym składzie: korzeń kozłka (100), kwiatostan głogu (150), ziele dziurawca, ziele krwawnika, kora kruszyny po 50, owoc jarzębiny (100) i ziela ruty (30). Zioła przygotowuje się i zażywa podobnie jak w pierwszym przypadku.

Po miesiącu picia przerywa się kurację na kolejny tydzień. Potem używa się trzeciej mieszanki w sposób podobny jak poprzednio. A oto jej skład: kwiatostan głogu (100), ziele jemioły (100), ziele fiołka trójbarwnego, liść ruty, owoc głogu i owoc jarzębiny po 50, kora kruszyny (30). Zioła w podanej kolejności zmienia się łącznie przez kilka miesięcy.

5.
PESTKI DYNI NA PROSTATĘ I ROBAKI

Na świecie produkuje się sporo różnych preparatów pomocnych przy uciążliwej męskiej dolegliwości - prostacie. W zasadzie po skończeniu pięćdziesięciu lat każdy pan powinien pomyśleć o profilaktyce. Przy czym najprostszą formą wspomagania organizmu jest jadanie zwyczajnych pestek z dyni.

Ostatnio tego rodzaju kuracje robią furorę w krajach zachodnich. Chociaż prawdę powiedziawszy, to odkrycie to nic nowego. Dla przykładu, polska medycyna ludowa od dawna ceniła właśnie pestki dyni jako cenny środek zapobiegający schorzeniom gruczołu krokowego. Pestki ceniono również jako środek przeciwrakowy.

Ta popularność dyni wynika też z faktu, że wyciągi z nasion są składnikiem licznych preparatów antyprostatowych. Popularniejsze są tylko wyciągi z egzotycznej rośliny afrykańskiej. Oczywiście zarówno różne specyfiki, jak i pestki, najskuteczniejsze są w momencie wczesnych stadiów choroby. Potem już kuracja winna być radykalniejsza, połączona z piciem ziół, także gimnastyką, hydroterapią, masażami itp.

W medycynie ludowej bardzo często wykorzystywano także pestki dyni w kuracjach leczących robaki u dzieci. Jest to zabieg nietrujący, któremu dzieci się bardzo chętnie poddają. Jeżeli tylko rodziców na to stać, mogą pestek tego warzywa dzieciom nie żałować. Obaw nie ma żadnych.

Z nasion dyni, dobrze utłuczonych w moździerzu i rozmieszanych z wodą i cukrem, powstaje mleczko odżywcze. Wykazuje ono działanie przeciwgorączkowe i moczopędne. Zielarze polecają je w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych. Taki specyfik wykazuje też działanie wzmacniające.

Wszyscy uskarżający się na dolegliwości nerkowe, szczególnie jednak dzieci, winni w diecie uwzględnić również miąższ dyni. Warto go zmieszać z jabłkiem. Taki zestaw, zdaniem dr Jadwigi Górnickiej, leczy nawet zespoły nerczycowe.

6.
SPOSOBY NA BEZSENNOŚĆ

Zielarze i naturaliści opracowali wiele zaleceń i ziołowych receptur specyfików pomagających złagodzić, pokonać bezsenność. Podobnie jak większość lekarzy, przestrzegają przed ciągłym przyjmowaniem tabletek nasennych. Te silne środki winny być zażywane możliwie jak najrzadziej. Wzamian pomocne mogą być łagodniejsze specyfiki ziołowe.

Z najbardziej znanych, dostępnych w sklepach zielarskich, polecają naturaliści „Nerwosan". Rano i wieczorem wypić szklankę naparu. Wygodniejszy w użyciu bywa „Nervorgan". Granulat przyjmuje się dwa razy dziennie po pół łyżeczki. Inne specyfiki to drażetki „Bellergot" i „Bellergot retard". Warto też pijać przed snem „Neospasminę", „Passispasminę" lub „Nerwosol"-łyżeczkę na noc. Skuteczne okazać się też może wypicie naparu z waleriany, czyli korzenia kozłka. Można też zażywać krople walerianowe. U osób uskarżających się na dolegliwości sercowe korzystne mogą okazać się także napary z kwiatów głogu.

Winko z anyżem

Znany zielarz Witold Poprzęcki radził gotować łyżkę anyżu w szklance wina i wypić przed snem. Pomocna bywa mieszanka złożona z równych części kwiatu głogu, liści melisy, kłącza kozłka, szyszek chmielu i ziela dziurawca. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku. Odstawić na kilkanaście minut. Pijać 2-3 razy dziennie. Kolejna mieszanka składa się z liści melisy, ziela nostrzyka, ziela marzanki, ziela bylicy, kwiatu wrzosu i kłącza kozłka. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku. Krótko zagotować i wypić przed snem.

Ziółka z różą

Franciszkanin, sławny zielarz o. Grzegorz z Rychwałdu, poleca przy bezsenności mieszankę złożoną z równych części kwiatów rumianku, kwiatu przelotu, ziela dziurawca, ziela podróżnika, korzenia arcydzięgla, kwiatu wrzo-

su, liści marzanki, szyszek chmielu oraz podwójnej ilości owoców róży. Zioła zmieszać łyżeczkę zalać szklanką wrzątku. Parzyć pod przykryciem 20 minut. Przecedzić, pić gorące przed spaniem. Poza tym zielarz radzi też, by cierpiący na bezsenność chadzali wieczorami na przechadzki, unikali zdenerwowań, zmartwień, stresów, lęków. Warto przed snem zjeść 1-2 jabłka lub wypić pół szklanki soku z marchwi. Korzystne bywa także pijanie mleka kwaśnego lub słodkiego, ciepłego osłodzonego łyżeczką miodu. Nie pić mocnej herbaty ani kawy. Unikać przemęczenia, spać w spokojnych, dobrze wietrzonych pokojach. Ostatnia rada to unikanie snu w ciągu dnia.

7.
GDY DOKUCZAJĄ KOMARY

W polu, lesie, na łące, w ogrodzie - wszędzie spotkać można komary. Ukłucia tych owadów, w zależności od wrażliwości osób, są bardziej lub mniej dotkliwie odczuwane.

Odstraszanie octem i olejkiem

Medycyna ludowa i domowa z dawien dawna wypraktykowała wiele sposobów, by odstraszać owady i łagodzić skutki ich ukąszeń. Najprostszym i najbardziej znanym środkiem jest zwykły ocet. Komary nie znoszą jego zapachu. Aby więc uchronić twarz lub inne miejsce ciała, należy się nim natrzeć. Roztwór może być niezbyt mocny. Można używać octu winnego i spirytusowego. Jeżeli pragniemy spokojnie spać w pokoju, domku letniskowym, namiocie, trzeba zawiesić gąbkę umoczoną w occie, wodzie z octem.

Jeżeli komuś zapach octu nie odpowiada, to również podobnie odstraszające działanie wykazują roztwory sporządzone z dodatkiem następujących olejków: anyżowego, goździkowego i eukaliptusowego.

Napar z bzu czarnego

Można także wykorzystać różne rośliny. Owady nie lubią zapachu kwiatu bzu czarnego. Chronić więc skórę można, obmywając ją naparami z nich

sporządzonymi. Od ukłucia komara chroni także potarcie zmiażdżonym liściem pora lub cebulą.

Rzadziej spotykaną dzisiaj rośliną są konopie. Dawniej radzono wnosić je do mieszkania. Niewielka wiązka roślin chroniła całe pomieszczenie, bowiem komary nie znoszą ich zapachu.

Nalewka z babki

Zielarze polecają także nalewkę z babki. Garść świeżo zerwanych liści babki wąskolistnej włożyć do słoika z ciemnego szkła. Zalać 100 g czystego spirytusu. Odstawić na tydzień w ciemne miejsce. Potem gotowy wyciąg wycisnąć, przecedzić i przelać do buteleczek z ciemnego szkła. Ostrożnie, by nie dostał się do oczu, smarować nim odkryte części ciała. Jest to ochrona nie tylko przed komarami, ale też innymi insektami.

8.
JEŚLI DOSKWIERAJĄ ODCISKI

Najprostszą kuracją łagodzącą cierpienia z powodu odcisków jest moczenie nóg w ciepłej wodzie z dodatkiem mydła. Ludowa medycyna opracowała wiele receptur łagodzących tę dosyć powszechną dolegliwość.

Maść z rojnika

Dużą popularnością cieszyły się okłady z rojnika. Roślina ta w stanie dzikim rośnie na nieużytkach piaszczystych, powszechnie sadzona bywa także na skalniakach. W kuracji stosuje się gniecione liście. Przykłada się je na pewien czas na odcisk. Podobne działanie wykazuje sok z liści. Przykłada się kompresy z gazy lub szmatki nasyconej sokiem. Można też stosować maść rojnikową. Liście dobrze pognieść. Zmieszać z tłuszczem zwierzęcym, np. smalcem albo masłem. Rozgotować wszystko na wolnym ogniu. Gdy miazga osiągnie konsystencję papki, przetrzeć ją przez płótno i zlać do słoików. Smarować w razie potrzeby.

Liście bluszczu

Bluszcz pospolity jest rośliną rzadko spotykaną w stanie naturalnym i chronioną. Można go jednak hodować w ogrodach, domu. Zaś moczone w occie liście znajdują zastosowanie przeciw odciskom. Okłada się nimi bolące miejsce i pozostawia na pewien czas.

Łupiny cebuli moczone w occie

W ludowej medycynie rosyjskiej specyfikiem leczącym odciski były także moczone w occie łupiny cebuli. Porcję łupin zalać octem, tak by były całkowicie pokryte. Otwór słoja zawiązać pergaminem lub założyć nakrętkę. Pozostawić w temperaturze pokojowej na około 2 tygodnie. Potem łupiny wyjąć, odcedzić i trochę obsuszyć. Na odcisk kładzie się warstwę łupin grubości 2-3 mm. Najlepiej zabieg wykonać wieczorem. Okład pozostawić na całą noc, dosyć dobrze owijając łupiny. Skórę wokół odcisku można posmarować jakimś tłuszczem, ale najlepiej wazeliną. Rano, po zdjęciu łupin, moczy się nogę w ciepłej wodzie i skórkę delikatnie zeskrobuje. Gdy odciski są duże, zabieg powtarza się kilkakrotnie.

Nagietkowe maści pomocne przy żylakach i raku

Maści nagietkowe znajdują wszechstronne zastosowanie w różnych dolegliwościach. Kojąco działają okłady z maści przy żylakach. Na cienką szmatkę lnianą rozsmarować cienko maść na grubość noża. Następnie obwiązywać dokładnie, ale nie za mocno, łydki. Bolące nogi można także opatrzyć wcześniej pozostałościami roślin, z których sporządzona została maść. Resztki wykorzystuje się 4-5 razy. Kuracja daje dobre efekty już po kilku tygodniach. Niekiedy po miesiącu następowało prawie całkowite wyleczenie.

Maść nagietkowa skuteczna bywa także przy zapaleniu żył, nie gojących się owrzodzeniach żylakowych, odmrozinach, przetokach, ranach oparzeniowych. Maść oraz resztki rośliny po jej przygotowaniu przykłada się na piersi przy wrzodach, także o charakterze rakowym. Smaruje się nią rany po amputacji piersi, lepiej się wtedy zabliźniają.

Uciążliwą dolegliwością bywają grzybice, szczególnie stóp. I w takich przypadkach również pomocne bywa smarowanie maścią nagietkową. Znany polski zielarz Witold Poprzęcki polecał specyfik nagietkowy sporządzony na niesolonym smalcu do smarowania wszelkiego rodzaju wysypek na skórze, wrzodów, ran grożących zapaleniem lub ropieniem. Przygotowanie maści jest bardzo proste. Smaży się pomarańczowe płatki na smalcu (orientacyjnie użyć około 2-3 garście na ćwierćkilogramową kostkę tłuszczu). Po pewnym czasie wszystko dokładnie przecisnąć przez gęste płótno. Przechowywać w słoikach z ciemnego szkła w suchym i chłodnym pomieszczeniu lub lodówce.

Maść nagietkową można używać do likwidacji różnego rodzaju dokuczliwych strupów, także w nosie.

Na koniec jeszcze jedna praktyczna uwaga. Żeby maść się lepiej rozprowadzała, dodaje się do smalcu, gdy jest on jeszcze ciepły i płynny, trochę oleju. Z braku masła i smalcu maść przygotowuje się nawet na tłuszczu roślinnym z dodatkiem oleju.

9.
NA BÓLE GARDŁA

Medycyna domowa, ludowa, naturalna najczęściej zalecała różne ziołowe płukania. Również bardzo korzystnie działają ciepłe okłady i kompresy. W starych poradnikach doradzano także poranne i wieczorne moczenie nóg w ciepłej albo nawet prawie gorącej wodzie.

Płukanie sokiem z buraczków

Skutecznym środkiem przy bólach gardła, anginie okazywały się płukania sokiem z surowych buraczków czerwonych. Można używać samego soku, ale lepiej łączyć go w równych częściach z sokiem z cytryny. Można też przyrządzić miksturę do płukania w sposób następujący: pół szklanki wody gotowanej, ostudzonej zmieszać z połową szklanki octu 10 proc., można też używać oczywiście silnego octu winnego. Do płynu dodać drobno potarty jeden większy buraczek. Wszystko podgrzać do wysokiej temperatury, nie dopuszczając do wrzenia. Ostudzić i płukać gardło co pewien czas.

Płukanie osoloną wodą i roztworami

Domowym lekarstwem przy bólach gardła bywa płukanie ciepłą, lekko osoloną wodą. Zamiast soli można dodać też nieco„Azulanu". Inny sposób zalecany przez fitoterapeutów to płukanie gardła ciepłym roztworem wody utlenionej (jedna łyżeczka na szklankę płynu) z dodatkiem „Azulanu". Poza tym korzystnie działają płukanki z gotowej mieszanki „Septosan". Obrzękłą i bolesną śluzówkę polecają naturaliści pędzlować jednoprocentowym glicerynowym roztworem Lugola.

Nalewka orzechowa

Z dawien dawna używano do płukania gardła nalewki orzechowej. Bierze się jedną łyżeczkę specyfiku na pół szklanki wody. Popularnym lekiem są też herbatki sporządzone z szałwii. Najlepiej ciepłe napary popijać wolno, łyżkami, co pewien czas. Naparów z szałwii można używać tylko do płukania gardła, jeżeli komuś ta herbatka niezbyt smakuje. Napar sporządza się z 1 -2 łyżeczek ziela na pół szklanki wody wrzącej.

10.
GDY BOLĄ ZĘBY

Gdy boli ząb... oczywiście najlepiej iść do dentysty i go wyleczyć lub w ostateczności usunąć. Wszakże są sytuacje, gdy do lekarza daleko, znajdujemy się na wyjeździe; wycieczce lub też ból pojawił się w mało odpowiedniej porze na wizytę u dentysty. Wtedy wypada sobie radzić domowym sposobem. Można oczywiście zażyć środek przeciwbólowy, można na obolały ząb położyć część rozdrobnionej aspiryny i przycisnąć z góry tamponikiem z waty, można wreszcie posłużyć się innymi bardziej naturalnymi środkami. W starych poradnikach medycyny domowej, ludowej znaleźć można takich zaleceń sporo. Ich prezentację zacznę od rad lekarzy naturalistów sprzed kilkudziesięciu lat.

Płukania odwarem z kory dębowej

I tak, przy bólu zębów należy płukać usta odwarem z kory dębowej. Pomaga również trzymanie roztworu sody oczyszczanej. Łagodzi ból żucie korzeni tataraku lub korzeni dzięgla leśnego. Warto także przyłożyć na spróchniały ząb kawałek cebuli, kamfory lub wacik zmoczony w olejku goździkowym. Pomaga też nacieranie twarzy roztworem mentolu w spirytusie.

Ciepłe okłady

W bólu rozprzestrzeniającym się na całą szczękę pomóc można ciepłymi okładami z rumianku, ciepłymi płukankami z babki, kory dębu, rdestu ptasiego i malwy. Gdy ruszają się zęby, zaś dziąsła są obrzękłe i krwawiące, należy płukać usta następującą nalewką: garść szałwii, rumianku i melisy zalać 2 szklankami spirytusu lub wina. Po naciągnięciu trzymać odrobinę nalewki w ustach przez chwilę. Chwiejące się zęby płukać także można kilka razy dziennie roztworem aloesu (łyżeczkę na szklankę wody).

Ćwiczenia oddechowe i masaż

Naturaliści radzili także wykonać ćwiczenia oddechowe. Wykonywać głębokie wdechy i zatrzymywać powietrze tak długo, jak tylko jest to możliwe. Następnie szybko wypuścić i powtórzyć kilkakrotnie. Bardzo często ból zostaje złagodzony lub ustępuje zupełnie. Oprócz oddychania pomaga masaż. Należy silnie głaskać i nacierać kark i plecy w dół ciała. Również trzeba silnie głaskać mięśnie szczęki. Masaż kończy wycieranie całego ciała, najlepiej wełnianymi chustami uprzednio ogrzanymi.

Zdaniem zielarzy, do wszelkich zapaleń jamy ustnej, próchnicy, paradentozy niejako przysposabiają różnorakie niedobory witamin, szczególnie C, A i B. Trwałość zębów obniżają także zaburzenia pracy niektórych gruczołów wewnętrznego wydzielania. Tak więc, również wszelkie działania mające na celu usprawnienie pracy organizmu, likwidacje awitaminoz mogą mieć zbawienny wpływ na chroniczne dolegliwości jamy ustnej.

Kuracje przy paradentozie

Jeśli zaś chodzi o coraz powszechniejszą paradentozę, czyli przyzębicę, to pomagają łagodzić tę dolegliwość wszelkie środki polepszające pracę systemu trawiennego, przemianę materii, także uwzględnienie w diecie przypraw ziołowych. Poza tym zielarze zalecają pędzlowanie systematyczne dziąseł i jamy ustnej propolisem. Można także brać w usta 10-15 kropel propolisu i możliwie długo trzymać przed połknięciem. Korzystnie jest też pijać napary z następujących ziół: ziela dziurawca, ziela jemioły, ziela świetlika, liści ruty, pokrzywy, czarnej jagody, kwiatu bzu czarnego. Z trzech lub czterech ziół sporządzamy napary.

SPOWIEDŹ JEST SPOKO

Autor Rafał Szymkowiak OFM Cop
Wydawnictwo „AA"

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5
Z GROCHÓWKĄ DO HIP-HOPOWCÓW 7
PAJĘCZYNA W KONFESJONALE 14
SZALONA MIŁOŚĆ NA LITERĘ B 21
Z PONTONEM DO KONFESJONAŁU 26
SPOWIEDNICZY PIĘCIOBÓJ 31
Horror minionego czasu, czyli rachunek sumienia 33
Nie tylko dla pampersiaków, czyli żal za grzechy 45
Ładne zęby psa, czyli postanowienie poprawy 52
Powrót do harmonii, czyli wyznanie grzechów 55
Koń za konia, czyli zadośćuczynienie 58
SPOWIEDŹ OD A DO Z 62
O CO CHODZI... 72
SZCZEPIONY KSIĄDZ 77
SZÓSTY GRZECH 88
SPOWIEDZI INNE NIŻ WSZYSTKIE 99
SPOWIEDŹ PO LUPĄ 105
Internetowe rozgrzeszenie i inne gagi... 106
Studnia w konfesjonale 110
Rozgrzeszenie bez... 113
Zbrodnia i kara 115
DODATKI DO SAŁATKI 120
Jak spódniczka mini 121
Jedno spodkanie 122
Stały spowiednik 124
Spodkanie z Ukaochanym 125
Najpiękniejsza 126
W kierunku dobra 127
Łzy oczyszczenia 129
Spowiedź kibola 131
W rytmie disco 132
Rachunki bez rachunku 135
Rachunek sumienia nastolatka 135
Rachunek sumienia nastolatki 139
Rachunek sumienia młodego człowieka czytającego Biblię 143
Rachunek sumienia w oparciu o Hymn o miłości 147
ZAKOŃCZENIE 153

Wstęp

Kiedyś mata dziewczynka podeszła do konfesjonału i patrząc na siedzącego księdza zapytała: „A co ty robisz w tej szafie? Mogę i ja tutaj wejść?". Kapłan był na tyle otwarty, że pozwolił dziecku usiąść w konfesjonale oraz wytłumaczył, co robi w „tej szafie". Ile z tego zrozumiała, nie wiadomo, ale nie siedziała tam długo, bo jej się nie podobało. Było zbyt ciemno i szeleściły folie założone na kratkach konfesjonału. Bywa, że i duże dziewczynki nie wiedzą, co tak naprawdę dzieje się w konfesjonale i omijają go szerokim łukiem. Milion razy bardziej wolą wybrać się na dyskotekę - co nie oznacza, że dyskoteki są złe - niż pójść do spowiedzi.

Pewnego razu zapytałem jedną taką wymalowaną damę z gołym pępkiem, kiedy ostatni raz była u spowiedzi. Jej zaskoczenie było większe niż gdyby zobaczyła olbrzymiego niedźwiedzia. Może jestem gruby i brązowy, ale żeby budzić aż takie zdziwienie! Trybiki w jej głowie obracały się zapewne w zawrotnym tempie i wykrztusiła: „Chyba jakoś przed bierzmowaniem". W tym roku zdawała maturę, więc wywnioskowałem, że nie była u spowiedzi już trzy lata. Dlaczego? Może brakowało jej świadomości, czym jest spowiedź. Może nikt tak do końca i prawdziwie nie zachwycił jej tym sakramentem. Nie pokazał, że jest to sakrament miłości, bez której nie możemy żyć.

Innym razem na lekcji religii zapytałem moich uczniów, czy byli przed świętami u spowiedzi. Nie, żebym chciał się komuś narzucać! Ależ nie! Żyję w kraju demokratycznym, jestem tolerancyjny... Tak tylko zapytałem. W odpowiedzi usłyszałem: „A po co?" Wytłumaczyłem im istotę sakramentu pojednania jak umiałem. W prosty sposób podzieliłem się swoim doświadczeniem. Słuchali. Pod koniec lekqi jedna z dziewczyn podeszła i powiedziała: „Dziękuję! Nikt jeszcze w tak prosty sposób nie powiedział mi, dlaczego mam chodzić do spowiedzi".

Nie wiem, czy treści zawarte w tej książce dotrą do ciebie. Ale potraktuj to, co tutaj jest napisane, bardziej jako świadectwo przyjaciela, który przez kilkanaście lat spowiada się co dwa tygodnie, a i od drugiej strony konfesjonał nie jest mu obcy.

Z grochówką do hip-hopowców

Wchodzę do klubu Rotunda - w Krakowie jest to jedno z licznych miejsc, gdzie odbywają się koncerty. Bramkarze kontrolują, czy nie wnoszę rzeczy zbytecznych, takich jak nóż, butelka z piwem lub inny „niezbędnik". Zastanawiam się, czy nie widzą mojej zakonnej sukienki świadczącej o tym, że raczej nie należę do grona osób przychodzących na koncerty, by robić zadymy. Przypominam sobie, że to ich obowiązek i za to im płacą. Ich choć taki klub nie jest postrzegany jako miejsce pracy zakonnika, to modlę się, abym tak jak oni, dobrze wykonał swoje zadanie. Coraz wyraźniej słyszę muzykę, która opuszcza głośniki. Przy scenie kilka setek młodych ludzi buja się w hip-hopowym rytmie. Ktoś chwyta mnie za ramię i ze zdziwieniem pyta: „Ku... brachu! Co ty tu robisz?" „Jestem" - odpowiadam. „Chodź do stolika, tam siedzimy!" - wskazuje ręką kilku rozbawionych gości popijających piwo i właśnie w tej chwili machających do mnie z wielkim zaangażowaniem. W tle słyszę słowa zespołu Gramatik, który śpiewa już kolejną piosenkę:

Boże uchowaj mnie, o tak niewiele Cię dzisiaj proszę.
I uwolnij od bagażu, który na plecach noszę,
Z życia dużo już wyniosłem, więc przestań mnie doświadczać.
Nie chcę tak do końca walki z problemami staczać.

„Napijesz się z nami?" - pyta najodważniejszy wywołując salwę śmiechu. „Nie piję, ale mogę pogadać" - odpowiadam siadając przy stoliku. „To może coś innego?" - proponuje następny wyciągając spod stolika nabitą zielem „lufę". Tekst utworu pt. *Każdy ma chwile* wybrzmiewa dalej.

Grzechów było wiele, dobrze wiem, nie jestem święty,
Jak każdy napotykam na życiowe zakręty.
Miewam czasem chwile, gdy czuję się za bardzo pewny.
I takie, w których mój rozdział wydaje się zamknięty.

Uśmiecham się w geście odmowy, zaczynamy rozmowę. W takich sytuacjach są zwykle zainteresowani i tacy, których rozmowa z klechą nie bawi. Pojawiają się różne tematy. To dziwne, ale wyluzowani fani muzyki hip-hop stają się wyjątkowo szczerzy! Nie wiem, czy to kwestia piwa, „trawy", czy świadomość, że jest się na swoim gruncie powoduje, że jak z rękawa zaczynają się wysypywać największe tajemnice, bóle i rozterki. „Do kościoła nie chodzę już od trzech lat. Do bierzmowania byłem, ale to były jaja! Po wszystkim poszliśmy z kumplami na Planty się upić" - mówi gość obwieszony łańcuchami. Piosenka Gramatika płynie dalej.

Egzystencja bez puenty, może mi się to należy?
Za to, że zbłądziłem i przestałem kiedyś w Ciebie wierzyć.

„Brachu, ty rzeczywiście wierzysz w Boga?" - pyta drugi rozmówca przypalając „lufę". Nie wiem, czy to

zaczepka, czy rzeczywista ciekawość? Zaczynam opowiadać krótko moją historię. O koncertach w Jarocinie, pracy z młodzieżą alternatywną, pobytem na Przystanku Woodstock i o tym, że ten koncert zorganizowali moi znajomi. Widzę, jak jeden z rozmówców słucha coraz uważniej, a kiedy kumple proponują mu wyjście na salę koncertową, nie chce z nimi iść. Przy stoliku zostajemy sami. Ciężko się rozmawia, bo bit drąży uszy i nie pozwala usłyszeć swoich myśli, ale śpiewane słowa wydają jak najbardziej odpowiednim tłem.

Teraz kilka pacierzy, mam nadzieję, że wysłuchasz;
Liczę na to, ho właśnie strach do mych drzwi puka.
To normalna skrucha, gdy ma się chwile słabości,
Pamiętasz, jak dążyłem kiedyś do doskonałościP
Pewny swojej mądrości, niewiclzący swoich wad.

Zaczynam słuchać opowieści kogoś, kto, mając lat niewiele, przeżył bardzo dużo. Długi wywód kończy pytaniem: „Czy myślisz, że łatwo mi wierzyć w Boga?" Przychodzą mi na myśl słowa mojej uczennicy, która w pracy semestralnej z katechezy nazwała Boga „sadystą" i obojętnym na wszystko „nieobecnym gospodarzem". Napisała tak, ponieważ nigdy nie doświadczyła bezinteresownej miłości. Okazało się, że w tym przypadku było podobnie.

Dla tej jednej rozmowy warto było przyjść do Rotundy i siedzieć kilka godzin w papierosowym dymie. Po powrocie do klasztoru długo nie mogę zasnąć.

W uszach słyszę muzę i to pytanie nieznajomego chłopaka: „Czy myślisz, że łatwo mi wierzyć w Boga?" Następnego dnia rano wrzucam śmierdzący papierosami habit do pralki i szukam płyty Gramatika pt. *Światła miasta.*

Boże, zastanawiam się, ile mój czas będzie płynął,
A gdybym zginął, to opiekuj się moją rodziną.
Człowiek stwarza pozory, boi się, że życie przegra,
Bo każdy ma chwile, że się po cichu żegna.

Zastanawiam się, czy te słowa są prawdziwe. Jeden został, ale pięciu innych odeszło. Może wszyscy mają swoje miejsce i czas? Czy rzeczywiście każdy człowiek doświadcza chwil, kiedy pyta o Boga i do Boga się zwraca - jak bohater śpiewanego utworu? Pytanie o Boga jest najważniejszym pytaniem życia. Od odpowiedzi na nie zależy właściwie wszystko. Powiedz mi, kim jest dla ciebie Bóg, a powiem ci, czy będziesz szczęśliwy! Wielu młodych ludzi, odpowiadając sobie na to pytanie, wchodzi w matnię, ponieważ nie zna prawdziwego obrazu Boga. Bóg-sadysta czy sędzia, który mści na człowieku i wylicza mu wszystkie potknięcia, staje się w tym przypadku Bogiem kary, odpowiedzialnym za czarną ospę, ptasią grypę i koklusz. Bardzo często młodzi ludzie nie doświadczają Boga jako osoby. Wtedy wiara, religia są dla nich bezwartościowe. Nie ma ona dla nich większego znaczenia. Jeszcze gorszą postawą jest obojętność i brak jakiegokolwiek zacieka-

wienia Bogiem. „To mnie nie interesuje" - słyszę podchodząc do młodych ludzi przy okazji różnych akcji ewangelizacyjnych. Jest przecież tysiąc ważniejszych i ciekawszych rzeczy niż myślenie o Bogu i zastanawianie się, kim On jest, a kim nie jest. Dzisiaj młodzi mają tysiące ważniejszych spraw i pytań niż pytanie o Boga.

Kiedyś byłem na lekqi religii, na której katechetka chciała zainteresować uczniów w szkole średniej sprawami religijnymi. Wyglądała jak katechetka-marionetka, która za ścianą z pleksi chciała dokonać cudu właśnie w tej chwili, kiedy cała ekipa klasowa bawiła się komórkami, przepisywała zaległe lekcje i zawzięcie dyskutowała nad tym, gdzie iść na kolejną imprezę. Ci, którzy chcą dotknąć tematów związanych z Bogiem, są często odbierani jak kucharze rozlewający w plastikowe miseczki grochówkę w willowej dzielnicy. Przypominam sobie, jak z grupą Młodzieży Alternatywnej stworzyliśmy musical pt. *Nieupoważnionym wstęp wolny* i wystawialiśmy go w różnych szkołach i ośrodkach. Choć była to ciekawa historia człowieka, który, wyzwolony z nałogu narkomanii, rozpoczął nowe życie, to jednak, kiedy pojawiało się słowo „Bóg", spora część młodzieży przestawała słuchać. Dla wielu Bóg jest bardziej odległy niż UFO.

Przekonałem się o tym ponownie, kiedy zaproszono mnie na spotkanie z bierzmowanymi, abym w sposób ciekawy opowiedział im o modlitwie. Animator odpowiedzialny za grupę już na wstępie poinformował mnie, że nie jest to łatwy zespół. Po kurtu-

szyjnych powitaniach zacząłem „płynąć" i niczym złotousty kaznodzieja opowiadać o kolejnych stopniach modlitewnego wtajemniczenia. Oczywiście starałem się mówić w taki sposób, aby być zrozumianym. Po dziesięciu minutach zauważyłem, że towarzystwo patrzy na mnie jak na przybysza z innej epoki. „Strój rzeczywiście mam ze średniowiecza, ale to wszystko!" - pomyślałem, nie dając po sobie poznać, że coś zaczyna mi nie pasować. Kiedy przerwałem słowotok i zapytałem, kto wierzy w Boga, na dwadzieścia osób zgłosiły się trzy. Zrozumiałem, że przypominam budowniczego, który chce zbudować dom od dachu. Jak widać od samego początku wszechświata nic się nie zmieniło: najpierw Bóg, a później cała reszta. Nie można zrozumieć nic z chrześcijaństwa, jeśli na dzień dobry nie zapytamy o Boga, bez którego wszystko przestaje mieć sens.

Tematem tej książki jest spowiedź. Jeden z sakramentów, który bardzo często jest pominięty przez młodego człowieka, ponieważ jest źle rozumiany. Aby zrozumieć, co się dzieje, gdy klękamy przy konfesjonale, musimy zadać sobie pytanie o Boga: kim On jest dla mnie? Nie dla gościa, który każdego dnia jeździ na rolkach i nie był u spowiedzi już dobrych parę lat czy dla zakonnicy siedzącej za murami klasztoru i przystępującej co dwa tygodnie do tego sakramentu. Kim jest Bóg dla mnie, gdziekolwiek jestem? Trudno jest mówić o spowiedzi, kiedy nie ma doświadczenia Boga, a Jego obraz nie jest właściwy. Pytanie o Boga leży

u podstaw sakramentu pojednania. Jeśli Bóg w życiu człowieka to tyran, pożółkła kartka lub nie ma Go wcale, to sakrament pojednania przestaje być ważny. Przecież nikt o zdrowych zmysłach nie chce tracić cennego czasu na zabobony. Wtedy nawet dla tych, którzy w białej sukience czy granatowym garniturku szli do pierwszej Komunii, otwiera się perspektywa innej drogi. Zasada mówiąca o tym, że przyroda nie lubi próżni zaczyna działać także i w tym przypadku. Pustkę trzeba zapełnić. Jeśli spowiedź stanie się pradawnym i bezsensownym rytuałem z przeszłości, wpadniemy w pajęczynę, którą uplotły w konfesjonale pająki bezsensu.

Pajęczyna w konfesjonale

Dla tych, którzy Boga nie uznają, sprawa jest prosta: „kapłana z glana, a konfesjonały na spalenie". Skoro nie ma Boga, nie ma też grzechu. Grzech przecież jest łamaniem prawa Bożego, a jeżeli nie ma Prawodawcy, nie istnieje prawo, co w prostej linii może utwierdzić kogoś w przekonaniu, że grzech to fikcja. Chata wolna i jest bal! Tylko co dalej? Potem zaczyna się życie pod hasłem „Hulaj dusza, piekła nie ma".

Jedna z dziewczyn napisała w liście: By fam *towarzyską, zmysłową panienką, za którą oglądali się faceci. Moje dwie ostatnie „miłości" zaprowadziły mnie w środowisko stałych bywalców dyskotek. Bawiłam się świetnie! Upijałam się z kumplami lub sama w swoim pokoju. Potem przyszły narkotyki, imprezy, dyskoteki - to był mój świat.* Można powiedzieć - pełny odlot. Czego więcej w życiu potrzeba? Jaki grzech i jakie problemy?

Biblia mówi, że grzech jest śmiercią człowieka. Z tego logiczny wniosek: nie ma grzechu, nie ma śmierci. Okazuje się jednak, że to nie takie proste. Zwolennicy ekstremalnej jazdy „bez trzymanki" zaczynają doświadczać piekła na ziemi. Ich życie ulega zmianie i staje się bezsensowną ucieczką w nicość. W jej ostatniej fazie przypominają żywe trupy. Spotykam takich na Rynku w Krakowie. Jeden z nich, zżarty przez narkotyki,

powiedział mi: „Wiesz, ja tego chcę!" Próbowaliśmy mu pomóc. Za każdym razem, gdy umawialiśmy się z nim na konkretne spotkanie, nie przychodził. Zycie takich ludzi zaczyna się przeradzać w śmierć. Mój kolega ze szkoły średniej dość ciekawie to określił: „Bierzesz, używasz, korzystasz, ale w pewnym momencie zderzasz się z czarną ścianą, której nie da się już przeskoczyć. I wtedy zaczyna się rozpacz". I chociaż powiedział to w przenośni, rzeczywiście w trzeciej klasie już się z nim nie spotkaliśmy, bo po pijanemu wsiadł na motor i zderzył się ze śmiercią.

Dlatego wbrew wszystkim zwolennikom życia bez ograniczeń chcę powiedzieć, że grzech istnieje. Jeżeli śmierć i rozpacz istnieją, a temu nie możemy zaprzeczyć, bo wystarczy poczytać gazety i popatrzeć, co się dzieje z naszymi znajomymi i przyjaciółmi, to istnieje także grzech - sprawca całego zamieszania. Grzech nie jest zatem wymysłem gości w czarnych sukienkach i moim widzimisię, ale czymś, co de facto istnieje, i, czy się nam to podoba czy nie, dotyka głębi naszego życia. Obecność grzechu jest raną, którą człowiek odczuwa bardzo dotkliwie i dlatego szuka lekarza mogącego uleczyć ten ból. Kiedyś napisałem piosenkę, której słowa właśnie to miały wyrazić:

W moim sercu był wciąż głód, chciałem zaspokoić go.
Był jak rana, był jak ogień, który pali, pałi wciąż
Nie wiedziałem, kto może ugasićją.

Przy założeniu, że nie ma Boga, który mógłby uleczyć te rany w sakramentalnym spotkaniu, człowiek zaczyna szukać gdzie indziej. Moi koledzy i koleżanki, którzy pracują jako psychoterapeuci, nie wyrabiają na zakrętach z nadmiaru pracy. Ich pacjenci bardzo często przerzucają punkt ciężkości ze sfery ducha na obszar psychologii. Oczywiście, kapłan to nie Freud w czarnym uniformie, a konfesjonał nie może pełnić funkcji kozetki w gabinecie psychologicznym. Wiele osób szuka ratunku u psychiatry zapominając, że śmiercionośny grzech niszczący nasze życie wymaga innego rodzaju leczenia. Nie terapii medycznej, lecz przebaczającej łaski Boga, który jest gwarantem naszego życia. Jest to swoistego rodzaju zakłamanie, które pozwala, szczególnie młodym ludziom, zamienić Boga na człowieka. Dotyczy to zarówno profesjonalnych pomocników, takich jak psycholog czy terapeuta, oraz tych, z którymi chodzi się na imprezy i słucha tej samej muzyki. I oni mają być panaceum na tego typu dolegliwości?! Więcej zaufania pokłada się w koleżankach i kolegach, z którymi zasiada się w pubie przy piwie niż w Bogu. Dotykamy tutaj starej biblijnej prawdy: *staniecie się jak Bóg.* Człowiek ma tendencje do stawiania siebie na pierwszym miejscu i jeżeli nawet nie robi tego w odniesieniu do innych, czyni tak wobec samego siebie.

Bardzo często ludzie mówią, iż działają zgodnie z własnym sumieniem, a ono nic im nie wyrzuca. I to jest kolejne przekłamanie. Ponownie dotykamy kon-

sekwencji twierdzenia, że Boga nie ma. A natura, jak już było powiedziane, nie lubi próżni. Skoro Go nie ma, to człowiek absolutyzuje swoją osobę czyniąc siebie Bogiem.

Często na Przystanku Woodstock spotykałem takich myślicieli, anarchistów z klapą od sedesu na szyi, którzy podkreślali, że są sami sobie sterem, żeglarzem, okrętem, nikogo i niczego nie będą słuchali, a zwłaszcza faceta, który zamknął się w klasztorze uciekając przed światem. Te osoby same ustanowiły swój świat wartości: „Ja tu rządzę, a reszta spadać na drzewo!" Dotychczasowy stan rzeczy zupełnie się odwrócił. Jeden z zespołów śpiewa: „To, co nienormalne, stało się normalne".

Bywa, że najbardziej zwariowane pomysły stają się czymś zwyczajnym. Przykłady można mnożyć. Ludzie zaczynają robić najgłupsze rzeczy i twierdzą, że działają zgodnie z sumieniem.

Jeden z moich przyjaciół napisał: *Przez trzy lata nie mogłem się zatrzymać. Piłem i paliłem wszystko, co mi wpadło w ręce... każdego dnia. Ktoś mi powiedział, że jestem uzależniony. Nie mogłem w to uwierzyć... Przecież wszystko było OK. Moim domem była ulica i knajpy. Lubiłem włóczyć się po nocach. Wciągnęły mnie imprezy techno i życie towarzyskie. Prawie wszyscy wokół używali jakichś narkotyków. Ja „eksperymentowałem" z LSD. Byłem ostrożny, barem się uzależnienia od twardych narkotyków, a kwas w opinii znających się na rzeczy był bezpiecz-*

ny. Zresztą LSD sprzyjało „rozwojowi duchowemu". Trafiłem do sekty. Zostałem buddystą i nauczyłem się mantry. To było niezłe, powtarzałem w kółko zaklęcia, których nie rozumiałem. Wkrótce straciłem kontrolę nad swoją wyobraźnią. Coś dziwnego zaczęło się ze mną dziać... Ciągle mówiłem, że to moja sprawa, moje życie i moje sumienie. Uważałem, że inni są ćpunami i bankrutami życiowymi, ale nie ja.

Ludzie młodzi bardzo często nie wiedzą, że sumienie powinno być dobrze ukształtowane, a po drugie nie dostrzegają, że jest ono tylko miernikiem naszych zachowań w odniesieniu do obiektywnego świata wartości, a nie twórcą tego świata. Można powiedzieć, że sumienie jest tylko wagą, która waży nasze zachowanie i porównuje do idealnego wzorca ustanowionego przez Boga, a nie przez nas. Sumienie ma władzę wykonawczą, a nie ustawodawczą. My i nasze sumienie nie jesteśmy Bogiem. Tylko Bóg ma prawo osądzać, co jest dobre, a co złe.

Podobny skutek wywołuje także postawa obojętności. Wielu młodych ludzi wierzy, że Bóg istnieje, ale nie ma wpływu na nasze życie. Często Bóg jest wytworem własnych oczekiwań. W ich świetle to nie człowiek jest stworzony na obraz Boga, ale Bóg jest kreowany na obraz człowieka i wpuszczany w jego życie na tyle, na ile jest mu wygodnie. Odległy Bóg, mieszkający w niedostępnej światłości, nie może mieć wpływu na życie człowieka, ale i człowiek zbyt mu się nie

narzuca. Postawa obojętności sprawia, że wielu ludzi deklaruje, że wierzy w Boga, lecz wiara nie ma odzwierciedlenia w ich życiu. W stosunku do sakramentu pojednania człowiek przyjmuję postawę obojętności. Najczęściej pojawia się stwierdzenie: „Ja nie czuję takiej potrzeby". Jest ono właśnie wynikiem obojętności. Bóg odległy, z którym nie mamy relacji, nie może wzbudzać potrzeby spotkania. Traktujemy Boga jak przedmiot, a rzeczywiście trudno jest budować relację z przedmiotem. W konsekwencji zaczynamy żyć tak, jakby Boga nie było. I znów budujemy na sobie. To nie Bóg jest najważniejszy, ale moja potrzeba. Znów uzależniam moją relację z Bogiem od własnych emocji i odczuć. A ponieważ potrzeby spotykania się z rzeczami człowiek nie odczuwa, to i spowiedź - choć określa się jako wierzący - odkłada na wiele lat. „Nie czuję i nie wyznaję grzechów", „Ostatni raz byłem u spowiedzi rok temu albo przed przyjęciem bierzmowania". Sakrament spowiedzi staje się rutynowym zabiegiem przed wielkimi świętami. Wszyscy idą, więc ja też, żeby „starzy" się nie krzywili. Wtedy słychać malutki karabin maszynowy, który ze znaczną prędkością wypluwa grzechy i czeka na rozgrzeszenie. Zrobić swoje i do domu, bo i tak się w kolejce stało zbyt długo. W takiej sytuacji nie ma miejsca na relację.

Jeszcze gorszy w skutkach niż obojętność jest niewłaściwy obraz Boga. Jeśli ktoś uważa Boga za srogiego sędziego, to sakrament pojednania jest dla niego salą rozpraw, na której spotyka się oko w oko

z oskarżycielami w czarnych togach, a oni bezlitośnie pokazują mu, ile w nim jest zła. Taki obraz Boga powoduje, że człowiek zaczyna unikać kratek konfesjonału, ponieważ po prostu się boi. Nieraz doświadczyłem, jak klękający do spowiedzi delikwent trząsł się jak galareta, a z nim cały konfesjonał. Zły obraz Boga, którego skutkiem jest strach, staje się powodem unikania spowiedzi.

Bywa i tak, że obiektywnie lekki grzech urasta w czyichś oczach do rangi przestępstwa, za które ten przenikliwy sędzia na pewno ześle na niego karzące pioruny, ogień i siarkę z nieba. Czasem człowiek zadaje sobie pytanie, czy rzeczywiście Bóg mu przebaczy. Jeśli na domiar wszystkiego ów zły obraz Boga jest wynikiem pozrywanych relacji z rodzicami, a szczególnie z ojcem, to mamy do czynienia ze strachem, który na długie lata zamyka człowieka na sakrament pojednania. Zakłamany obraz Boga jest przeszkodą, która mnoży kolejne argumenty za tym, aby nie iść do spowiedzi. Równocześnie wykrzywia najważniejszą prawdę stanowiącą podstawę życia chrześcijańskiego, prawdę o szalonej miłości Boga.

Szalona miłość na literę B

Jak już wspomniałem, punktem wyjścia do zrozumienia istoty sakramentu pojednania jest odkrycie właściwego obrazu Pana Boga. Musimy postawić sobie pytania, od których wiele zależy:

- Kim jest dla mnie Bóg?
- Jak wygląda moja relacja z Nim?
- Czy odkryłem Jego miłość?

Gdy miałem siedemnaście lat, jeden z moich przyjaciół podstawił mi pod nos Pismo Święte, w którym przeczytałem rewolucyjne dla mnie wówczas słowa: BÓG JEST MIŁOŚCIĄ. To było odkrycie kopernikańskie, wszystko zawirowało. Ja, pobożny katolik, który jeszcze nie tak dawno chodził za rączkę z mamusią do kościoła, zrozumiałem, że w tej całej wierze chodzi o coś zupełnie innego, co zawiera się w trzech prostych słowach. Punkt odniesienia radykalnie się zmienił. Najważniejszy stał się Bóg, który mnie kocha. Przed tym odkryciem myślałem, że najważniejsze są przykazania, które, zabierając wolność, nie pozwalają mi rozwinąć skrzydeł. Ciekawe, że nie odbyło to się tylko na poziomie intelektualnym, ale dotknęło czegoś głębszego tzn. poczułem, że jestem kochany przez Boga jakąś niezrozumiałą i szaloną miłością, która zawiodła Go na krzyż. Miało to ogromne znaczenie dla wszystkich sfer moje-

go życia chrześcijańskiego. Klucz miłości pozwolił mi spojrzeć na nie i na wiarę w zupełnie innym świetle. Chrzest nie był już tylko obowiązkiem katolika, jaki wypełnili moi rodzice przed siedemnastu laty, ale naznaczeniem mnie pieczęcią miłości oznaczającą przynależność do Boga. Modlitwa przestała być recytacją wierszyka, stała się oddechem miłości. Msza święta - do tej pory nudny niedzielny obowiązek - została odkryta jako uczta miłości, na której Bóg za każdym razem potwierdza mi swoją miłość przez oddanie życia. Także spowiedź nabrała innego wymiaru. Bóg o imieniu Miłość przy okazji każdej spowiedzi zapewnia mnie o swoim ukochaniu, dlatego zacząłem nazywać ją sakramentem miłości miłosiernej. Ta szalona miłość, którą wtedy odkryłem, była większa niż wszystko inne, była większa niż mój grzech.

Po wielu latach, kiedy wraz młodzieżą przygotowaliśmy rockową drogę krzyżową, słowa o takiej właśnie miłości śpiewane były podczas konania Jezusa na krzyżu. Bóg w swej szalonej miłości nie cofa się przed niczym. Trudno to zrozumieć. Niektórzy mówią nawet o „skandalu miłosierdzia", które bardzo często zaskakuje człowieka nie mogącego do końca uwierzyć w przebaczenie. Czasem człowiek nie potrafi przyjąć, że wszystkie grzechy, które popełnił - choćby ich była niemała kolekcja - Bóg w jednej chwili przebacza. Jezus na Golgocie właściwie wypowiedział jedno słowo: KOCHAM i to samo słowo wypowiada podczas sakramentalnego spotkania. Konfesjonał w tym kontekście

jest podobny do Golgoty. Człowiek przychodzi i mówi: „nienawidzę, zabijam itd.", a Jezus przebacza i mówi: „Mimo wszystko kocham".

Pamiętam moje wielkie zdziwienie, kiedy jeden z moich przyjaciół, katecheta, przygotowując dzieci do pierwszej spowiedzi, wkładał do konfesjonału krzyż na znak obecności w nim Jezusa ukrzyżowanego. *Bo góry mogą ustąpić, pagórki się zachwiać, ale miłość moja nie odstąpi od Ciebie, mówi Pan* - czytamy w księdze proroka Izajasza. Kiedyś, stojąc pod Giewontem, uświadomiłem sobie, iż prawdopodobieństwo tego, że ta góra się zachwieje jest prawie równe zeru, a Bóg mówi, że nawet gdyby się zachwiała i przewróciła, to i tak miłość Jego się nie skończy. Zawsze, wszędzie, taka sama dla każdego.

Uśmiałem się, gdy na jednym z koncertów hardcore owego zespołu Daily Bread wokalista zapowiedział, że teraz zaśpiewa o najważniejszym imieniu na świecie. Na to dwóch podpitych punków krzyknęło, czy chodzi o Lenina. Wokalista odkrzyknął: „I za Lenina Jezus oddał swoje życie!". Nie ma na świecie człowieka, za którego Jezus nie oddałby życia, który nie mógłby w konfesjonale doświadczyć darmowej miłości.

Trzeba jednak z przykrością stwierdzić, że są na świecie ludzie nieświadomi owego daru. Wielu młodych ludzi nie chce żyć w miłosnej relacji z Bogiem. Nawet nie ma pojęcia, że tak można. Kiedyś przyszedł do mnie chłopak, który chciał się wyspowiadać. Przed przystąpieniem do konfesjonału zapytałem na wszelki wypa-

dek, czy w ogóle wierzy w miłosierdzie Boga. Na co on, zadziwiony pytaniem, nie wiedział, co ma odpowiedzieć. Patrzył na mnie, jakbym mu zabił ojca i matkę. Musiałem wrzucić wsteczny i zacząć od kilku podstawowych rzeczy. Facet miał szczęście, bo po tej spowiedzi, będąc w Warszawie, trafił pod kolumną Zygmunta na grupę ewangelizacyjną, która dopowiedziała mu to, czego ja nie zdążyłem. Pokazali mu, że właściwie całe Pismo święte mówi o miłosnej relacji Boga i człowieka.

Ja sam uświadomiłem sobie to dopiero na rekolekcjach przed pierwszymi ślubami zakonnymi. Pierwsza konferencja na tych rekolekcjach była niesamowita. Trzydziestu siedmiu chłopa czekających na pierwsze słowa rekolekcjonisty, a właściwie trzydziestu siedmiu wykwalifikowanych szyderców w uniformach zakonnych czekających na przemowę pulchnego kamikadze. A tu nic! Facet wziął do ręki gitarę i zaczął śpiewać słowa z *Pieśni nad Pieśniami:* „Całuj mnie pocałunkami swoich ust..." Dzisiaj to byłby obciach... Od razu zostałby posądzony o kochanie inaczej, a wtedy zrozumiałem, co to znaczy być w miłosnej relacji z Bogiem, bo właściwe całe rekolekcje były temu poświęcone. Oczywiście pieśń *Całuj mnie pocałunkami swoich ust* stała się dla nas szlagierem, choć zawsze ilekroć ją później śpiewałem, musiałem podkreślać, że jej słowa są zaczerpnięte z Biblii.

Od tej pory często wracam do słów z *Pieśni nad Pieśniami,* które ukazują Jezusa jako Oblubieńca, a Ko-

ściół czyli wspólnotę, do której każdy z nas należy, jako Jego Oblubienicę. To jest coś niezwykłego! Bóg codziennie zapewnia nas o tej miłości. To tak jakbyśmy budząc się każdego ranka znajdowali przy łóżku czerwoną różę! Mnożąc to przez liczbę dni w roku i liczbę naszych lat otrzymujemy nie lada bukiet. Oblubieńcza relacja z Bogiem jest relacją osób świadomych swojej miłości, ale też świadomych swoich wad.

Życie małżeńskie, do którego nawiązuje *Pieśń nad Pieśniami,* usłane jest nie tylko różami. Bywają sytuacje trudne i dlatego muszą być chwile, kiedy zakochani mówią sobie „przepraszam". Właśnie konfesjonał jest takim „przepraszam" kierowanym w stronę Tego, który jest doskonały. Chwile spędzone na klęczkach są nieustannym odkrywaniem miłości Boga. Słowo „konfesjonał" pochodzi od łacińskiego *confessio,* czyli „wyznaję". Zdarza się, że pojmujemy to wyznanie jednostronnie. Idąc do sakramentu wyznajemy swoje grzechy i na tym właściwie wszystko się kończy. Ale przecież w konfesjonale odnajdujemy krzyż - oznacza on również wyznanie miłości Pana Boga do mnie. Zatem tak naprawdę spowiedź jest zderzeniem się dwóch wyznań - Jezusa, który mówi: „Człowieku, ja cię tak kocham, że moja miłość jest większa niż twój grzech" i mojego odkrycia w prawdzie swojej grzeszności. Przychodzę, bo chcę w tej miłości Pana Boga się odnaleźć.

Z pontonem do konfesjonału

Trzeba wiedzieć, że termin „miłość" w języku teologii jest często stosowany zamiennie ze słowem „łaska". Jak widać i świat ducha ma swój slang i dobrze jest się w nim orientować. Każdy z nas przychodząc do spowiedzi - mocą tego sakramentu - otrzymuje trzy rodzaje łaski. To takie trzy prezenty, o których często nie mamy zielonego pojęcia.

Pierwszy z nich to *łaska sakramentalna.* Otrzymujemy ją po to, aby dobrze przeżyć sakrament pojednania. Laska sakramentalna jest zastrzykiem świadomości, która nie pozwala traktować tych kilku chwil spędzonych w konfesjonale tak samo jak innych, zwyczajnych wydarzeń z życia. Szkoła, zakupy, impreza i sakrament pojednania często są stawiane na jednym poziomie, a przecież jest to wydarzenie, które dotyka innej rzeczywistości, może zakrytej i niewidocznej, ale istniejącej. To coś więcej niż odległe światy, to jest inny wymiar.

Zaczynając spowiedź znakiem krzyża łączymy się z Bogiem, który realnie istnieje i chce nas zapewnić o swojej miłości. Potoczna definicja sakramentu mówi, że jest to widzialny znak niewidzialnej łaski. I dlatego potrzebna jest świadomość tego, co tak naprawdę się dzieje. Laska sakramentalna stoi na straży dobrej

spowiedzi. Dzięki niej we właściwy sposób wyznajemy grzechy, tzn. szczerze wyznajemy ich ilość i okoliczności, prawdziwie żałujemy za nie i potrafimy zadośćuczynić wyrządzonym krzywdom. Gdy jesteśmy świadomi, że Bóg wie wszystko, przestajemy kombinować, upiększać, pokazywać siebie innymi niż jesteśmy. Najzwyczajniej w świecie łaska sakramentalna pozwala nam stanąć w prawdzie i uznać swoją grzeszność.

Drugi prezent to *łaska uświęcająca*. Sprawia, że po wyjściu z konfesjonału na nowo możemy zbliżyć się do Boga w poczuciu świeżości i czystości. Dzięki niej możemy się jednoczyć z Nim przyjmując Go do swego serca i trwać w komunii. Można powiedzieć, że łaska ta jest jak nowe szaty godowe, które pozwalają nam usiąść za stołem razem z Oblubieńcem bez żadnego wstydu. Bóg w nieskończonym miłosierdziu daje nam kolejną czystą kartę, kolejny kredyt zaufania. Pewnego roku na rekolekcje organizowane w jednym z liceów zaprosiłem Kazika - byłego alkoholika, który dał świadectwo swego powrotu do Boga. Opowiadał, jak po którymś kolejnym zapiciu skacowany i pobrudzony wymiocinami wrócił do ośrodka, gdzie był na terapii. Spodziewał się, że szef ośrodka wyzwie go i nie pozwoli mu już mieszkać w tym domu. Był niesamowicie zdziwiony, gdy ten dał mu nowe ubranie, wyciągnął do niego ręce w geście przebaczenia i powiedział: „Witaj w domu". Ten gest zaufania, znak nowego życia dał mu wiele do myślenia.

„Łzy same lały mi się po policzkach i nie mogłem uwierzyć, że znów mogę być czysty" - mówił Kazik.

Właśnie takim czystym ubraniem jest stan łaski uświęcającej. Łaska uświęcająca to założenie synowi marnotrawnemu nowej szaty, pierścienia i sandałów, o czym możemy poczytać w piętnastym rozdziale Ewangelii św. Łukasza: najlepsza szata, nakładana tylko w dni świąteczne, bo rzeczywiście powrót do łaski jest świętem; pierścień, który o świadczy o godności dziedzica i sandały odróżniające ludzi wolnych od niewolników. To wszystko otrzymujemy za darmo, łaska po łasce.

Tam, gdzie jest śmierć, przez słowa rozgrzeszenia wkracza życie, tam, gdzie rozpacz, pojawia się nadzieja. Łaska wkracza w nasze życie niczym woda i ożywia wszystko. Ktoś kiedyś powiedział, że gdybyśmy byli w pełni świadomi, ile miłości Boga wylewa się przez kratki konfesjonału, maszerowalibyśmy do spowiedzi z malutkimi pontonami, aby się nie utopić w miłości Boga. No, może ci mniej wierzący przynosiliby koła ratunkowe.

W czasie spowiedzi nasze duchowe akumulatory zostają naładowane miłością Pana Boga. Dawka miłości, jaką otrzymujemy w tym sakramencie płynie z transfuzji krwi Jezusa, która dokonała się na Golgocie. Jej moc wsącza się w nas i przemienia nasze zrujnowane grzechem życie. Winniśmy płakać, skakać, śpiewać ze szczęścia, gdyż spotkaliśmy Przedziwną Miłość, większą niż nasz grzech, większą niż śmierć... Oznacza to także konieczność wejścia w konkretną zmianę wypływa-

jącą z tej miłości. Nie chodzi o rewolucję, można zacząć od drobiazgów, ale jeżeli chcemy poważnie traktować to spotkanie, musimy się wziąć za siebie.

Pomaga nam w tym trzeci rodzaj łaski, jaki otrzymujemy w sakramencie pojednania, tzw. *łaska uczynkowa.* Ona stwarza szansę na większą mobilizację duchową i pracę nad sobą.

Jadąc kiedyś autostopem, spotkałem gościa, który dzielił się ze mną swoim doświadczeniem spowiedzi po kilku latach. Jako młody człowiek założył z przyjaciółmi kapelę metalową o nazwie Syndykat Śmierci. Koncerty, panienki, alkohol i oczywiście muza z przekazem, że wszystko jest do bani. Jednym słowem: skok za okno i ciągłe spadanie. Tak żył przez kilka lat, aż w końcu nie wiadomo skąd wpadł na pomysł, aby pójść do spowiedzi. I poszedł! Po długich chwilach spędzonych w konfesjonale - pełny odlot. Mówił, że przez dwa tygodnie nie mógł dojść do siebie. Świat stanął do góry nogami. Dostał takiego „kopa", że latając w kółko sięgnął swoich pleców, czyli tego, co go niszczyło. Zaczęły się poprawiać jego relacje z innymi, zmienił nazwę kapeli na Syndykat Życia, a w efekcie został liderem grupy charyzmatycznej. (Pan Bóg ma wyobraźnię!) Słuchałem go z niedowierzaniem i kiedy zatrzymał samochód, nie chciało mi się wysiadać.

Łaska jest wielkim darem. Człowiek, który przez grzech widzi śmierć, przez łaskę zaczyna widzieć życie, bo właśnie miłość je niesie ze sobą. W Ewangeliach,

jak refren piosenki, powtarzają się słowa Jezusa: *Przyszedłem do tych, którzy się źle mają.* Są tacy, którzy nie przebierając w słowach i nie bawiąc się w konwenanse mówią, że Jezus rodząc się w betlejemskiej szopie przyszedł do gnoju. I zaraz dodają „...bo na gnoju lepiej rośnie" Rzeczywiście, już nieraz przekonałem się, że tam, gdzie pojawił się grzech, jeszcze bardziej rozlała się łaska. Bóg potrafi człowieka wyciągnąć za uszy i to z głębokiego błotka. Sakrament pojednania to bardzo dobra wyciągarka, tylko trzeba najpierw zapoznać się z zasadami jej funkcjonowania.

Spowiedniczy pięciobój

Jednego roku mój kolega Adam postanowił nauczyć mnie jeździć na nartach. Zaczęliśmy nie od byle jakiej góry, lecz od samego szczytu Pilska. Jak łamać kości, to z klasą, a nie jak maminsynki bez fantazji. Muldy były jak garby wielbłądów, narty cięte, bo nie mieściły się w plecakach, a nasze ubrania nie miały pojęcia o „oddychaniu", jak dzisiejsze. Dobijał nas jeszcze chroniczny brak kasy na wyciągi. Na piechotę wdrapaliśmy się na samą górę. W przypływie romantyzmu pozachwycaliśmy się Babią Górą, powdychaliśmy świeże powietrze i jazda na dół. Pamiętam, że już samym podejściem byłem tak zmęczony, że w przydrożnym schronisku musiałem za ostatnie pieniądze kupić butelkę czegoś zimnego do picia, by nie umrzeć z wycieńczenia i odwodnienia. Rzeczywiście była to jazda przez duże J. Wszystkie choinki były moje! Nie umiałem skręcać. Przewróciłem się chyba z siedemdziesiąt razy, a bok szlachetnego miejsca, którego nazwy nie przytoczę, był zbity jak kwaśne jabłko. Porwaliśmy się, jak głupcy, z motyką na słońce. Jazda na nartach, jak każda inna dyscyplina sportu wymaga podstawowego przygotowania i wiedzy. Nie da się założyć nart i ruszyć w dół stoku „na krechę" wierząc, że aniołowie i wszyscy święci będą usuwać z naszej drogi wszystko, co się rusza i co martwe.

Analogicznie jest z życiem duchowym. Święty Paweł w jednym ze swoich listów przyrównuje chrześcijan do zawodników, którzy wkładają wiele wysiłku, aby zdobyć nagrodę.

Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę. Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą. (1Kor 9, 24-25)

Jest to związane z przygotowaniami, nierzadko również z wyrzeczeniami. Pokonanie grzechu i na nowo nawiązanie relaqi z Bogiem wymaga właśnie pracy i wysiłku duchowego. Gra toczy się nie o wieniec laurowy, ani o satysfakcję z pokonania wielkiej góry, ale o odbudowanie relaqi osobowych, od których zależy nasze życie teraz i na wieki. Chodzi o miłość i odbudowanie kredytu zaufania, jaki otrzymaliśmy od Boga na chrzcie świętym. Doskonale wiemy, że gdy coś zrobimy źle w relacji z drugim człowiekiem, musimy najpierw to sobie uświadomić, później należałoby stanąć twarzą w twarz wobec tej osoby i przyznać się otwarcie do popełnionego czynu, powiedzieć, że się żałuje, przeprosić i w miarę możliwości naprawić wyrządzone krzywdy. Jeżeli przeniesiemy tę sytuaqę na płaszczyznę sakramentu pojednania, zauważymy, że pięć warunków dobrej spowiedzi odpowiada tym poszczególnym etapom. Regulują tę sferę nie

tyle w sensie prawnym, co raczej mają służyć odbudowywaniu bliskości z Bogiem.

Horror minionego czasu, czyli rachunek sumienia

Z matmy byłem zawsze cienki jak barszcz, ale pieniądze liczyć umiałem i dawniej nikt by mnie nie oszukał. Dzisiaj i w tej dziedzinie można mnie zagiąć, bo przez ślub ubóstwa zapomniałem, jak się robi dobre interesy. Wielu jest takich, którzy z rachunkami niezbyt dają sobie radę, a zwłaszcza z rachunkami sumienia. Dlatego warto się chwilę nad nimi zatrzymać. Jeśli ktoś nie umie obliczać procentów, może z tym bezproblemowo żyć i nie ma to większego wpływu na jego życie. Chyba, że źle obliczy stężenie procentowe kwasu i wypali sobie dziurę w jakieś części ciała. Jednak jeśli ktoś nie umie robić rachunku sumienia, to całe jego życie duchowe może utracić pewnego rodzaju świeżość. Jak robić rachunek sumienia? Postaram się teraz na to pytanie odpowiedzieć.

Po pierwsze, trzeba mieć na to czas. Musimy pamiętać, że rachunek sumienia jest próbą nawiązania relacji z Bogiem. Od niego zależy nasze wyznanie, choć oczywiście nie ma obowiązku przychodzenia do spowiedzi z listą grzechów na kartce. Jeżeli tak robimy, może to spowodować zbyt dużą koncentrację na

sobie kosztem utraty wymiaru relacji. Bywa tak, że na samym początku spowiedzi ktoś zaczyna szeleścić kartką. Gdy jest to uczeń szkoły podstawowej, mogę zrozumieć, że to jeszcze junior w pięcioboju i musi pływać z kołem ratunkowym, ale gdy widzę takie rzeczy u licealisty lub studenta, zaczynam się zastanawiać, czy czasami nie jest on bardziej nastawiony na pranie niż na spotkanie. Spowiedź to nie pralka, a rozgrzeszenie nie wylatuje jak baton z automatu po wrzuceniu odpowiednio wyliczonej ilości grzechów. Widzę nieraz, jak ktoś pierze z dokładnością wybielacza wszystkie plamki i myśli, że to szczyt szczęścia i nieskazitelności. Myślę wtedy: „Czy ty, koleś, chcesz być święty czy raczej doskonały?" Jeśli stwierdza, że chce być doskonały, radzę mu założyć skrzydełka i do nieba, bo na ziemi będzie cierpiał jak chory na AIDS. A jeżeli chce spotkać Boga, to niech na chwilę zapomni o swojej urażonej dumie, cierpieniu i innych tego typu uczuciach, a raczej weźmie pod uwagę cierpienie ludzi, których skrzywdził. Niech pomyśli o boleści Boga, bo w tej właśnie chwili, gdy mu się wydawało, że ten owoc jest wspaniały, On wypluwał z siebie ostatnie resztki krwi. Ktoś kiedyś napisał rym, który wydaje mi się dobry, aby zobrazować to, o czym mówię.

Spowiedź to nie sterylne płukanie, lecz relacji nawiązanie,
Rośnie twoja bezczelność, gdy prosisz o nieskazitelność.
To grzeszników obmywanie, a nie dowartościowywanie,
Tutaj musisz widzieć Boga, to jedyna twoja droga.

Zbyt skrupulatne rozdrapywanie ran podczas rachunku sumienia sprawia, że w czasie spowiedzi ktoś może przeoczyć to, co jest istotne - myślę o wyznaniu miłości ze strony Boga, a poza tym jego spowiedź przeciąga się w nieskończoność. Rachunek sumienia ma być przede wszystkim stawaniem w prawdzie wobec Boga. Zatrzymywanie się z mikroskopijną dokładnością nad swoimi grzechami sprawia, że nie potrafimy zobaczyć prawdy o sobie. I w ten sposób to, co jest istotą rachunku sumienia przestaje być ważne i traci on sens. Spotkałem już kilku tęgich zawodników, których spowiedź trwała kilka godzin. I to nie dlatego, że kapłan zasnął w konfesjonale lub dawał długie nauki, ale dlatego, że ktoś bezustannie, jak karabinek maszynowy, wystrzeliwał swoje przewinienia. Cóż pozostaje później kapłanowi? Nie są to sprawy łatwe i wymagają dużej cierpliwości.

Punktem wyjścia do rachunku sumienia może być *Dekalog* lub *Kazanie na Górze.* Te dwa wskazana, które Bóg nam daje, są pewnym fundamentem. Ale nie wolno zatrzymać się tylko na jego wierzchniej warstwie, pobieżnie potraktować to, co zostało w Biblii napisane. Jeżeli ktoś ma takie podejście, może dość szybko dojść do przekonania, że nie ma grzechów. Weźmy na przykład takiego gagatka, który robiąc rachunek sumienia, włożył nos do Księgi Wyjścia i przy dziewiątym przykazaniu mówi sobie: „Jestem czysty, ponieważ nie pożądam, ani żony, ani osła bliźniego swego, ani żadnej jego rzeczy". A to, że spędza długie

godziny łażąc od sklepu do sklepu i ogląda różne odlotowe rzeczy nie mając przy sobie ani grosza, marnując czas i wkurzając sprzedawców, już się nie liczy. Oczy mu się świecą jak psu, który widzi kość, ale „nie pożąda", bo przecież w sklepie, to nie „bliźniego swego". To samo może dotyczyć *Kazania na Górze:* „Nikomu oka nie wykłułem i zęba nie wybiłem, więcej grzechów nie pamiętam". Należy wejść głębiej!

Każde przykazanie czy słowo wypowiedziane na Górze Błogosławieństw jest ewidentną furtką. Kiedy przez nią wchodzimy, dostrzegamy, że stoi ona na straży wielu wartości. Kolejny przykład: piąte przykazanie *Dekalogu* dotyczy nie tylko uśmiercania ludzi. Zdecydowana większość z nas nie ma w szafie spluwy i nie zabija, co nie znaczy, że nie przekracza tego przykazania. Wiążą się przecież z nim inne czynności: niszczenie swojego zdrowia przez palenie papierosów, marihuany czy nawet ryzykowne jeżdżenie rowerem. Pamiętam, jakie było moje zdziwienie, kiedy jeden z moich przyjaciół zapytał mnie, czy przechodzenie na czerwonym świetle jest grzechem. Przyznam, że miałem wielki dylemat, co mu odpowiedzieć, ale w końcu uznałem, że jeżeli ktoś to robi bez namysłu, narażając się na wypadek i utratę zdrowia czy nawet życia, to z pewnością jest to grzech.

Bardzo często robiąc rachunek sumienia zadajemy sobie pytanie, czy to, co się stało w moim życiu, to grzech czy jeszcze nie grzech. Wyznaczniki mamy jasne, ale podobnie jak o przechodzeniu na czerwonym

świetle, Biblia nie pisze na przykład o całowaniu. Bardzo często ktoś przychodzi - nie ukrywam, że dziewczyny częściej niż chłopaki - pytając, czy całowanie się jest dozwolone przed ślubem. Jeden z moich przyjaciół odpowiadał w sposób przewrotny: „Tak, jakby się chciało, to nie można, a skoro nie można, jakby się chciało, to po co?"

To ważna sprawa, która dotyka jakości przeprowadzonego rachunku sumienia. „Gdzie są granice grzechu?" - pytają niektórzy, umęczeni zastanawianiem się, czy to już wpadka, czy jeszcze nie. Pytanie o granice jest pytaniem o prawo, co już samo w sobie jest niebezpieczne. Podobno jeżeli ktoś pyta o odniesienie prawne, to przestaje w nim płonąć miłość. Pięknie to zostało oddane w filmie Mela Gibsona *Pasja.* Słowa z *Kazania na Górze* połączono tam z wydarzeniami Golgoty, gdzie miłość w Jezusie pulsuje najbardziej. Jezus nie wylicza i nie stawia granic. Miłość rozlewająca się na Golgocie jest idealnym dopełnieniem tego, co zostało nam objawione na górze Horeb, gdzie Mojżesz otrzymał przykazania i na Górze Błogosławieństw, którą można nazwać Horebem Nowego Testamentu. Właśnie tutaj Jezus pokazał, że nie chodzi o prawo, które samo w sobie jest martwe i może krzywdzić, ale o miłość. Osoby, które pytają o prawo, zbliżają się do granicy, przyzwyczajają się do tego, co jest po tamtej stronie i pewnego pięknego dnia przejdą bez żadnych skrupułów na drugą stronę. W zakonie kapucynów obowiązuje zasada: „Nie maksimum tego, co dozwolo-

ne, ale minimum tego, co konieczne". Prawne rozwiązania przypominają raczej dzielenie włosa na czworo.

Kluczem do odpowiedzi na pytanie o pocałunek, podobnie jak o inne przykazania jest miłość. „Kochaj i rób, co chcesz" - napisał św. Augustyn. Już niejeden wolnomyśliciel „wycierał sobie gębę" tymi słowami. Zostało jasno napisane „kochaj", a więc bądź odpowiedzialny za swoje czyny i patrz, do czego cię to prowadzi. Nie tylko pocałunek, ale i dotyk może sprawić, że ciśnienie pożądania w gościu lub gościówie przekroczy wszelkie normy. „Kiedy widzę dziewicę, to ryczę" - można z przymrużeniem oka sparafrazować Golców. Kiedyś, rozmawiając z ziomalami-hardcorowcami, ktoś rzucił hasło, które zapamiętałem: „Nie dotykaj mnie, bo mnie uruchamiasz". Pytając o grzech należy się zastanowić, co dane działania i postawy we mnie i w innych uruchamiają. Czy to, co robię, pochodzi z miłości i do miłości prowadzi? Idąc jeszcze dalej: czy moje postępowanie sprawia, że ta druga osoba staje się lepsza, czyli bliższa źródła miłości, jakim jest Bóg? I to jest sedno odpowiedzi na pytanie, w jakim kluczu robić rachunek sumienia. Niestety niektórzy z nas nie mają punktu odniesienia, ponieważ kształtowali swoje pojęcie miłości w oparciu o niewłaściwe źródła. Ale to już inny problem, sprawa wykrzywionego sumienia.

Ze względu na osobowy charakter rachunku sumienia kluczem do niego mogą być moje relacje z innymi. W czasie analizy można zapytać siebie: „Co robiłem i myślałem w odniesieniu do Boga? Innych ludzi?

Samego siebie?" Taki sposób przygotowywania się do spowiedzi wydaje się być łatwiejszym, ponieważ posiada tylko trzy punkty odniesienia, a łatwiej nam pamiętać zdarzenia związane z osobami niż przypominać sobie coś w kluczu przykazań, które na pozór niczego nie poruszają w naszym sumieniu. Kiedy patrzymy na ludzi, doskonale wiemy, co przeskrobaliśmy i jak bardzo nas i innych to bolało. Wiele razy spotykałem młodych ludzi, którzy mówili mi, że nie potrafią robić rachunku sumienia, bo nie pamiętają grzechów. Kiedy ich zapytałem o świństwa, jakie uczynili wobec innych, ich usta otwierały się jak puszka Pandory i nie mogli się zatrzymać z oskarżaniem siebie. W ten sposób łatwiej jest zobaczyć, że grzech niszczy nasze relacje i odcina nas od innych. Człowiek popełniający grzech zaczyna się chować przed Bogiem, innymi, a nawet samym sobą, bo nie potrafi spojrzeć sobie w twarz. „Adamie! Gdzie jesteś?" - wołał Bóg, a Adam wpełzł w krzaki i siedział tam jak postrzelone zwierzę. Często wstyd przed innymi jest kluczem do robienia rachunku sumienia. Jeśli ze wstydu nie potrafimy spojrzeć w oczy człowiekowi, którego dotyczyło nasze postępowanie, to z całą pewnością nie jest to dobry objaw. Bardzo ciekawie pokazała to młodzież, z którą tworzyłem musical pt. *Krzyż szóstego grzechu*. Jeden z aktorów, po zerwaniu owocu przez Ewę, podchodził do upajających się owocem smakoszy i na zasadzie stop-klatki analizował poszczególne etapy następujące po grzechu. Ostatnim z nich był właśnie wstyd. Pokazywał wskaż-

nikiem laserowym smutną twarz, odwrócenie się plecami do siebie itd. Na koniec tej sceny Ewa śpiewała:

Nie tak miało być,
Chcieliśmy inaczej;
Miłość jedna przecież jest,
Nie ma wielu znaczeń.

Gdy miłością nazwiesz to,
Co miłością nie jest,
Wtedy jawnie czynisz zło,
Chociaż tego nie wiesz.

Rachunek sumienia powinien obejmować nie tylko nasze złe czyny. Jezus na sądzie ostatecznym nie będzie nas pytał tylko o to, co zrobiliśmy złego, ale zapyta także o dobro, którego nie zrobiliśmy. Czy *daliście mi pić, jeść, czy odwiedziliście mnie w więzieniu?* Mamy przed sobą całą gamę możliwości czynienia dobra, które jesteśmy wezwani podjąć, a jednak z różnych powodów nie robimy nic. Przypomina mi się sytuacja, kiedy wraz z jednym bratem wracaliśmy autostopem z Europejskiego Spotkania Młodych, organizowanego przez ekumeniczną wspólnotę braci z Taize, które odbywało się w Wiedniu. Staliśmy na mrozie kilka godzin, a autobusy wypełnione chrześcijanami przejeżdżały obok nas i nic. *Bo byłem podróżnym, a nie pomogliście mi...* Przecież obok nas żyją ludzie potrzebujący pomocy i musimy się na nich otwo-

rzyć, tego wymaga chrześcijańska miłość, a jej brak należy traktować jako przewinienie.

Od czasu, gdy nauczyłem się grać na gitarze, a było to już jakieś 20 lat temu, różni ludzie zapraszają mnie, abym im trochę pośpiewał. Fałszuję jak wykwalifikowany afon, ale słuchają i bywa, że są zachwyceni. Kiedyś po takim koncercie podszedł do mnie ojciec trójki dzieci i powiedział, że przeraziłem go tym, co zaśpiewałem i o czym mówiłem. Zdziwiłem się bardzo, bo tytuł koncertu był: *Całuj mnie pocałunkami swoich ust* i wszystkie piosenki mówiły o szalonej miłości Boga. Jego przerażenie nie wynikało z tytułu koncertu, ale z faktu, że mężczyzna ten uświadomił sobie, że wszystko, co do tej pory robił dla innych, nie płynęło z miłości, ale z wyrachowania. Nawet swojego poświęcenia dla dzieci i żony nie mógł odczytać w kluczu miłości. Mówił: „Uświadomiłem sobie, że kiedy stanę przed Bogiem i On zapyta mnie o miłość, pokażę mu puste ręce". *Bo byłem..., a nie daliście mi...*

Jak już zostało powiedziane, rachunek sumienia nie może być taplaniem się w swoich grzechach. Może być w nim też miejsce na podziękowanie Bogu za dobro, które w naszym życiu się dzieje. Musimy mieć świadomość, że miłość Boga i sposób, w jaki na nas patrzy są ważniejsze. Bóg chce w nas widzieć dobro. Guy Gilbert, ksiądz pracujący z gangami w dziewiętnastej dzielnicy Paryża, w jednej ze swoich książek przytacza arabskie przysłowie: Gdy *spojrzysz człowiekowi głęboko w serce, z pewnością zobaczysz w nim pro-*

mień słońca. Jeśli potrafimy zobaczyć dobro w drugim człowieku, to tym bardziej widzi to Ten, który sam jeden jest dobry. Dlatego warto rozpoczynać rachunek sumienie od przyjrzenia się temu dobru, jakie Bóg czyni naszymi rękami i podziękować mu za nie. Pięknie mówi autor jednego z psalmów:

Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.
Dziękuję ci, ze mnie stworzyłeś tak cudownie,
godne podziwu są Twe dzieła.
I dobrze znasz moją duszę,
Nie tajna ci moja istota,
Kiedy w ukryciu powstawałem
utkany w głębi ziemi.
Oczy twe widziały me czyny
I wszystkie są spisane w twej księdze...

(Ps 139, 13b- 16a)

Nie możemy zapomnieć, że zostaliśmy stworzeni z miłości i do miłości, i że tylko miłość, jako największe dobro, pozostanie. Dlatego w przygotowaniu do miłosnego spotkania w sakramencie miłosierdzia, zanim zapytamy o brak miłości, musimy zapytać też o jej obecność w naszym życiu. Bóg nie jest przecież policjantem, który czyha z pałką w ręku na nasze przewinienia, ale kochającym i wyrozumiałym ojcem. W przypowieści o miłosiernym ojcu przytoczonej przez ewangelistę Łukasza, ojciec ów nie pyta o grzechy, ale cieszy się z dobra, jakie zaczęło kiełkować w sercu jego

syna. Podobnie i Bóg cieszy się z każdego przejawu dobra, który rodzi się w naszych sercach.

Na koniec pozostaje pytanie, jak konkretnie, technicznie robić rachunek sumienia. Kiedyś zapytałem dzieciaki w przedszkolu, jak najlepiej wyznać miłość swojej ukochanej. Jeden pięciolatek był rewelacyjny: „Najpierw należy się ładnie ubrać, schować się za rogiem, a kiedy idzie ukochana osoba, należy wyskoczyć i wszystko jej wyznać". Przyjmijmy, że sakramentalne spotkanie jest owym miłosnym wyznaniem tego, co trudne i tego, co piękne. Myślę, że rzeczywiście należałoby się schować w ustronnym miejscu i dać sobie czas na przemyślenie wszystkiego, co się w naszym życiu wydarzyło od ostatniej spowiedzi. *Conscientia* - proszę nie mylić z filmem *Constantin,* ani z nazwą jakieś metalowej kapeli - tym określeniem w dawnych czasach, kiedy wasze babcie były dziewczynami, nazywano rachunek sumienia. Gdy weźmiemy do ręki słownik łaciński, zobaczymy, że pod tym słowem kryje się nie tylko „kalkulacja", ale przede wszystkim „świadomość". Dlatego też nasz rachunek sumienia ma być zarówno przypomnieniem sobie grzechów, jak refleksją nad naszym życiem. Oto kilka technicznych uwag, krok po kroku:

Aby powierzyć ten czas Bogu, dobrze jest zacząć od znaku krzyża i modlitwy do Ducha Świętego, który może nam dać takie światło, że oświetlenie na Przystanku Woodstock wysiada, choć

rzeczywiście jest dobre. Ma to być krótka modlitwa wyrażona własnymi słowami.

Następnie warto podziękować Bogu za wszystko dobro, które działo się naszym życiu i które uczyniliśmy dla innych.

Kolejnym krokiem jest pochylenie się nad tekstem biblijnym. *Katechizm Kościoła Katolickiego* (dla tych, którzy nie wiedzą - to taka gruba niebieska księga, gdzie zostały zawarte wszystkie najważniejsze prawdy wiary) zaleca, aby odwoływać się nie tylko do *Dekalogu czy Kazania na Górze,* ale by starać się brać pod uwagę także nauczanie apostołów zawarte w listach. Ośmielę się dodać, że najpierw trzeba je znać, tzn. wysilić się trochę i poczytać Biblię. Czytane Słowo, które jest jak miecz obosieczny, pokaże nam wszystko to, co było złe i niegodne miłości Boga.

Ważne jest, aby najpierw przypomnieć sobie rzeczy najważniejsze, a później to, co wydaje się mniej ważne. Musi być zachowana pewna gradacja. Jednym słowem, najpierw wielbłądy, a później komary. Jeśli tego nie zrobimy w czasie rachunku sumienia, to później trudniej nam będzie zachować odpowiednią hierarchię przewinień na spowiedzi. Możemy zastanowić się, który z przypominających się nam grzechów jest najtrudniejszy i daje nam najwięcej popalić. Bo właśnie ten może być wzięty na tapetę podczas spowiedzi i być przedmiotem naszego wysiłku duchowego przez najbliższe tygodnie.

Kiedy już to wszystko uczynimy, trzeba podziękować Duchowi Świętemu za pomoc i poprosić o dobre przeżycie spowiedzi.
Na koniec marsz do spowiedzi.

Przy okazji rachunku sumienia nie można pominąć żalu za grzechy. Te dwa pojęcia łączą się ze sobą jak rymowanie ziomali z ich życiem, to znaczy jedno jest wyrazem drugiego.

Nie tylko dla pampersiaków, czyli żal za grzechy

W piosence pt. „I nie zmienia się nic" Peja śpiewa: *Niczego nie żałowałem, choć żałować chciałem, kolejny pijany balet*...Myślę, że wielu młodych ludzi utożsamia się z tymi słowami, odsuwając od siebie to, co można nazwać żalem za popełnione czyny, bo przecież jakoś trzeba żyć, a żałowanie za popełnione czyny jest domeną mięczaków i tak właściwie przyznaniem się do błędu i słabości. Nieraz zdarzyło mi się zapytać kogoś, kto przyszedł do spowiedzi: „Żałujesz?" - w odpowiedzi słyszałem podbramkowe „Nie". Dlaczego podbramkowe? Dlatego, że jednym z warunków dobrej spowiedzi jest żal za grzechy. Teraz zatem kilka słów o tym, bez czego nie można uzyskać rozgrzeszenia.

Warunkiem pojawienia się w człowieku żalu za grzechy jest uznanie, że popełniony czyn jest rzeczywiście złem. Nic nie można zrobić, jeśli człowiek nie widzi lub nie chce zobaczyć, że jego postępowanie jest złe. W takiej samej sytuaqi jest alkoholik, który na początku leczenia musi uznać, że ma problem. Bardzo często ktoś deklaruje, że jego postępowanie jest „w porzo". Przypomina ślepca, któremu trzeba namacalnie wszystko pokazać, aby uznał, że nie widzi. I w tym momencie zaczynają się gruszki w pokrzywach. Młodzi ludzie nie chcą żałować, bo wydaje im się, że to, co zrobili, było koniecznością - jedyną z możliwych decyzji, największym dobrem, jakie mogli w danej chwili wykonać.

Rzeczywiście grzech jawi się zawsze jako dobro. Nie od parady diabeł jest nazywany ojcem kłamstwa. Można powiedzieć, że to specjalista od efektów specjalnych, spec od reklamy. Człowiekowi wydaje się, że kupuje najlepszy towar po promocyjnej cenie, a tak właściwie kupuje bubel i płaci za niego kupę kasy. Zawsze znajdzie się sposób, aby przekonać go, że to zakup jego życia. Jeżeli ktoś chce się przekonać, jak to hula, niech spróbuje porozmawiać z „panienką", która mówi, iż z miłości poszła z kimś do łóżka; porozmawiać z facetem, który kradnie, bo mu się wydaje, że zakład go skubie, a on tylko stara się wyrównać wyrządzone szkody.

Bywa, że przekonanie o słuszności swoich wyborów jest tak wielkie, że jegomość odchodzi od konfe-

sjonalu bez rozgrzeszenia. Nie mogę przecież nazwać zła dobrem, a dobra złem. Jako księdzu nie wolno mi powiedzieć w konfesjonale: „Jak wspaniałe są twoje grzechy". Jeżeli ktoś odchodzi, boli mnie to, ale nie mogę bez żalu za grzechy dać rozgrzeszenia. Oj, bywało, że zanim mi się udało kogoś przekonać i ukazać, że to, co robi jest „robieniem pod siebie", musiało upłynąć trochę czasu i mojego potu. Jest to niesamowicie trudne, ponieważ ludzie nie chcą wierzyć, że to, co mówi Bóg, jest prawdziwe, natomiast starają się uznawać za prawdziwe np. to, co podają media.

Kiedyś poszedłem odwiedzić mojego kumpla, który ma trzynastoletnią siostrę i przeraziłem się. Nie dlatego, że siostra była chora na trąd! W jej pokoju były stosy kolorowych gazet, które zalegają tonami w kioskach i księgarniach. Uświadomiłem sobie, że ta dziewczynka już od trzynastego roku życia kształtuje sobie obraz miłości, jaki zostaje przedstawiony w tych gazetach. Gdy dorośnie, nadal będzie kupowała gazety dla „panienek" już niebudzących podejrzeń. Jej wizja miłości będzie gazetowa, a jak wiadomo, to, co zrobione z papieru, szybko płonie i jest nietrwałe. I jak ją później przekonać? Czym się karmisz, tym plujesz! A pytanie pozostaje: czy żałujesz?

Jeżeli ktoś przychodzi widząc, że narobił ambarasu, to już jest dobry punkt wyjścia! Nie trzeba go przekonywać, bo sam dostrzegł, że wyrządził zło i ktoś przez to cierpi. Skutkiem każdego grzechu jest cierpienie. Prędzej czy później ktoś za to zapłaci, nieraz najwyższą

cenę - swoje życie. Kiedyś przyszedł do mnie chłopak, którego dziewczyna popełniła samobójstwo. Nie mógł sobie wybaczyć, ponieważ przez kilka miesięcy oszukiwał ją, że jest między nimi wielka miłość i zapewniał o swoim uczuciu, a w rzeczywistości spotykał się z jej koleżanką. Można powiedzieć: klasyczny przykład zdrady. Tylko że reakcja dziewczyny nie była klasyczna.

Zło wypływające z grzechu jest widoczne natychmiast i wzbudza cierpienie. Czasem nie widać tego cierpienia i dopiero później okazuje się, jak bardzo ktoś przez to cierpiał. Może być i tak, że jedyną osobą, która widzi ten grzech i cierpi, jest Bóg. To nie jest cierpienie fizyczne, ale cierpienie odrzuconej miłości, zerwanej relacji.

Poczucie winy jest głosem sumienia, który prowadzi do rzeczywistego nawrócenia. Zaczyna się od tego, że człowiek nie oskarża innych, ale kieruje palec w swoją stronę. Kiedy Adam popełnił grzech, winę za swój czyn zwalił na Ewę.

Często i my w konfesjonale za nasze grzechy obwiniamy „wszystkich świętych Pańskich". Winni są rodzice, nauczyciele i Stowarzyszenie Chińskich Ręczników, ale nie ja, bezskrzydełkowy aniołek, anarchista nie uznający żadnych praw. Nie potrafimy powiedzieć, że to nasza wina i wziąć odpowiedzialności za to, co zrobiliśmy. A gdzie postawa dojrzałego człowieka, który chce za złe słowa, myśli i czyny ponieść konsekwencje? Każdy z nas popełnia błędy, ale nie wszyscy się do nich przyznajemy. Kiedy człowiek w poczuciu odpo-

wiedzialności przychodzi do Boga i mówi: „To moje dzieło, sam zła nie naprawię, proszę Ciebie, Boże, o pomoc", wówczas uzyskuje przebaczenie. Ilekroć człowiek autentycznie żałuje, wiedząc, że grzech przeciął nić miłości łączącą go z Bogiem, to sam akt takiego żalu odpuszcza człowiekowi grzechy.

W temacie żalu za grzechy warto powiedzieć o dwóch jego rodzajach. Pierwszy z nich to żal doskonały, to znaczy żal ze względu na miłość. I tu pojawia się prosta matematyczna proporcja: Bóg jest nieskończony i darzy każdego z nas nieskończoną miłością. Człowiek - wprost przeciwnie. Jego miłość w porównaniu do tej nieskończonej jest bardzo mała. Jednak gdy spojrzymy na osoby cierpiące z faktu odrzuconej miłości widzimy, jak bardzo to boli.

Kiedyś jeden z moich przyjaciół zaprosił mnie na osiemnastkę. Impreza się toczyła, a ja przypadkowo wszedłem do pokoju, gdzie na kanapie siedziała dwudziestoletnia dziewczyna i płakała jak małe dziecko. Ktoś próbował ją pocieszać i widać było, że nie wie, co ma mówić. Już chciałem wyjść, gdy dziewczyna na cały głos w ogromnym bólu zawołała: „Ale dlaczego on mnie zostawił?!"

Kiedy grzeszymy, Bóg, podobnie jak biblijny Dawid, chodzi i cierpi pytając, dlaczego to robimy i dokąd zawiodły nas ścieżki grzechu. Wracając do matematyki, chcę pokazać, że ból Boga doświadczającego odrzucenia miłości jest nieskończenie większy niż ten, który my odczuwamy dostając od kogoś kosza. I jeśli jesteśmy świadomi tego bólu i żałujemy mając przed

oczyma to Boże cierpienie, dotykamy *żalu doskonałego.* Skoro człowiek nie widzi cierpienia zesłanego na drugą osobę przez wybór grzechu, pozostaje tylko pokazać mu ten ból. Niektórzy mówią, że nie żałują żadnego ze swoich czynów, ponieważ one nie wyrządziły nikomu krzywdy. „Nikogo nie krzywdzę, kiedy nie idę w niedzielę do kościoła lub gdy robię coś, co druga osoba akceptuje i czego chce" - mówią. Pozostaje jednak odniesienie do Boga, który cierpi przed odrzucenie miłości. Aby mieć taki żal, trzeba być świadomym szalonej miłości Boga. Taki żal gładzi grzechy, a nawet w wyjątkowych sytuacjach jest wystarczający, aby wejść do Królestwa Niebieskiego!

Drugi rodzaj jest nazywany *żalem niedoskonałym.* Człowiek żałuje, bo już doświadczył konsekwencji prawa Bożego. Jeżeli ktoś widzi, jakie skutki ma grzech i jakie spustoszenie czyni wokół nas i żałuje, wówczas przyjmuje taką postawę. Patrząc na siebie, może już mieć siebie dość, widzi, jak grzech go niszczy i żałuje. Czasami ktoś żałuje, ponieważ się boi, co będzie dalej i jak ta historia się skończy. Kiedyś jedna dziewczyna opowiadała mi, jak zaczepiona przez obcego faceta, dała się zaprosić na kawę. Kiedy gość w kawiarni zaczął ją całować, uciekła, bojąc się, że może się coś więcej zdarzyć. Człowiek żałuje, bo się boi.

Grzech ma strukturę prądu. Wydaje się nam, że jak dotkniemy, to trochę potrzepie i puści. Sytuacja zaczyna się komplikować, kiedy nie puszcza, wciąga i wtedy człowiek zaczyna się bać i robi wszystko, aby

się oderwać. Wcale nie przejmuje się, że przez grzech zniszczył relację z Bogiem, lecz boi się o swój własny tyłek i nie wie, co ze sobą zrobić. Wtedy zaczyna się żal niedoskonały zrodzony ze strachu. Taka osoba widzi, że to już nie przelewki i trzeba coś ze sobą zrobić, bo inaczej zniszczy siebie i innych. Chodząc wieczorami po Krakowie można spotkać młodych ludzi pijących na Plantach tanie wino. Pewnego razu, przechodząc z tamtędy z kolegą, usłyszałem pozdrowienie słowami „Ave satan". Oczywiście mam już na to przygotowaną odpowiedź: „Jakbyś wiedział, co szatan potrafi zrobić z człowiekiem, to byś zapełnił pampersa" - na potrzeby tej książki cytuję wersję złagodzoną. Młodzi ludzie, doświadczając siły zła, widzą, co się z nimi dzieje i zaczynają się bać. Żal niedoskonały pojawia się, kiedy ktoś zaczyna się bać samego grzechu lub kary, którą za ten grzech poniesie. Trzeba jasno podkreślić, że każdy, kto żałuje trzęsąc portkami przed wiecznym potępieniem, przeżywa żal niedoskonały. Jest to żal z Panem Bogiem w tle, ale bez odniesienia do Jego miłości. Bywa, że w trakcie spowiedzi muszę komuś tłumaczyć, że żal jest kwestią dostrzeżenia Boga jako osoby, jako miłości: „Żałuję ze względu na Ciebie, Boże, i również ze względu na Ciebie chcę zmienić moje życie".

Ładne zęby psa, czyli postanowienie poprawy

Prostą konsekwencją żalu za grzechy jest postanowienie poprawy. Kto doświadczył druzgocącej siły zła i ma jej świadomość, nie chce tak dalej żyć. Ewangelia pokazuje piękne przykłady takiej postawy. Jednym z nich jest historia marnotrawnego syna, zamieszona w Ewangelii św. Łukasza. Jego pragnienie wolności i samodzielności było na pozór dobre. Jednak okazało się, że idące za nim decyzje doprowadziły go do krawędzi rozpaczy. Na skutek tych wyborów pojawiło się zło i przerosło wytrzymałość tego młodego człowieka. Kiedy przyszła refleksja, postanowił: *Iluż to najemników ma pod dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę. Zabiorę się i pójdę do mego ojca (...).*

Wiele razy spotykałem młodych ludzi, którzy doświadczając zła nie zdecydowali się na zostawienie dotychczasowego sposobu życia. Jeden z byłych pseudokibiców opowiadał mi, że pragnienie zmiany obudziło się w nim, gdy przed którymś meczem dostał pałką w głowę. Zakrwawiony, prosił ludzi o zwykłą wodę do przemycia rany. „Nikt mi nie rzucił butelki z wodą, a kumple uciekli" - mówił.

Postanowienie poprawy jest decyzją na zmianę, która w konfesjonale wyraża się przez jasne i konkretne

postanowienia i wytyczne na najbliższy czas. Człowiek musi widzieć perspektywę na przyszłość. Jeżeli jest źle, muszę zrobić coś, co wprowadzi mnie w obszar dobra. Często młodzi ludzie przychodzą i mówią, że od lat mają te same grzechy i nic się nie zmienia. Kiedy proponuję im pewne konkretne zmiany dotyczące ich życia, są zdziwieni, że sami na to nie wpadli. Postanowienie poprawy nie jest łatwe, ponieważ bardzo często wymaga wysiłku, który nie zawsze osoba uwikłana w różne przyzwyczajenia i grzechy chce podjąć.

Kiedyś przyszedł do mnie taki krótkodystansowiec. Dredy na głowie, zakolczykowany i szukający stałego kierownika duchowego. Był rozgrzany jak cegła i gorący jak piec. Zaczął opowiadać, jak doświadczył Boga i jak bardzo chce zostawić stare życie. Oczywiście i ja się rozkręciłem, bo zawsze to jedna owieczka więcej. No, może w tym przypadku to jeden baran więcej, ale przecież co sztuka, to sztuka. Zaproponowałem mu sakrament pojednania i konkretną pracę na sobą i wtedy... wy miękł. Widziałem, jak mu skrzydełka opadają i jak nikłe było u niego postanowienia poprawy. Ostatecznie zmienił spowiednika i wiem, że zamiast zabrać się do roboty, do dzisiaj szuka „nowego kapłana".

Jeżeli ktoś szczerze chce się zmienić, zaczyna powoli, ale systematycznie wychodzić z opresji. Nie przychodzi to łatwo, ale jest widoczne i trzeba takiej osobie pomóc przez dostrzeganie w jej sercu małych promyków słońca, które z całą pewnością zauważa Bóg.

Nam, ludziom, wydaje się czasem, że jeżeli udowodnimy komuś, jak bardzo jest zły, to najlepiej wyręczymy Fana Boga. A jest wprost przeciwnie. Pan Bóg mówi każdemu: „Jest w tobie dobro, za ciebie zginąłem, kocham cię". Nie można krzyczeć na kogoś, kto przychodzi do spowiedzi i jest tak umęczony grzechem, że ledwo stoi na nogach.

Maria Montessori pracująca z dziećmi ulicy opowiadała kiedyś pewną przypowieść, która dobrze oddaje, jak Bóg patrzy na grzesznika miotającego się w bólu i ocierającego o śmierć:

Na ulicy leży zdechły pies. Przechodzą ludzie. Jedni zatykają nos, bo nie chcą czuć zapachu rozkładającego się mięsa, inni odwracają głowę z obrzydzeniem na widok robactwa zjadającego psa. Obok psa przechodzi Jezus. Przygląda mu się uważnie i ku zdziwieniu gapiów mówi: „Jakie ten pies ma ładne zęby!"

Bóg chce zobaczyć w człowieku to, co piękne i na tym budować jego życie. Dostrzeżenie dobra w człowieku jest umocnieniem pragnienia jego poprawy, a zarazem gwarantem, że człowiek zobaczy w swoim życiu coś więcej niż tylko grzech i zacznie pragnąć tego, co piękne. Zasada jest prosta: jeżeli masz mercedesa w garażu, nie będziesz oglądał się za zardzewiałym maluchem. Pewna kobieta przyprowadziła do mnie przyjaciela będącego o krok od rozpaczy. Jego życie już od kilku lat przypominało pole minowe, na którym ginęło wszystko, co dawało mu radość. Utrata pracy, odejście

bliskiej osoby, w końcu wypadek samochodowy. Zrozumiał, że musi coś zmienić, bo bez Boga dalej nie zrobi nic i że sam nie pozostaje bez winy. Gdy rozmawialiśmy, zauważyłem, że jest w nim lęk, jak Bóg oceni wszystko, co się stało w jego życiu. W jego przypadku refleksja przyszła po kilku latach, ale może się zdarzyć, że ktoś mając osiemnaście lat dochodzi do przekonania, iż musi zmienić swoje życie, bo jeśli tego nie zrobi, to przeleci mu ono między palcami. W takiej sytuacji kapłan w konfesjonale powinien pomóc wyzwolić pragnienie przemiany, ofiarować impuls nadziei, zostawić jakiś duchowy pokarm, którym można się karmić po wyjściu z konfesjonału. Gdy odkrywamy, że w oczach Boga nie jesteśmy przegrani, budzi się w nas nadzieja i pragnienie zmiany. Zaczynamy wierzyć, że nie musimy być tacy, jacy jesteśmy.

Powrót do harmonii, czyli wyznanie grzechów

Nic nie wskazywało, że będzie to spowiedź mojego życia. Zaczęło się niewinnie: „Czy ojciec ma czas, aby mnie wyspowiadać?" Wziąłem to na klatę odpowiadając: „Pewnie, że mam". Nie wiedziałem, że ta spowiedź potrwa kilka godzin. Dla mnie był to test cierpliwęści i zaufania Panu Bogu. Dla tej osoby szansa zostawienia grzechów, które trudno wypowiedzieć na głos. Myślę, że wielu

ludziom trudno jest mówić o swoich grzechach, co sprawia, że chcą tę część spowiedzi jak najszybciej mieć za sobą. Grzech staje się na ten czas potworem, z którym nikt nie chce się spotkać. Najczęściej ktoś z zakrytymi oczyma szybko wypowiada grzechy, a później milczy, tak jakby za chwilę miała spaść gilotyna. Często widzę strach w oczach młodych ludzi, którzy oczekują na pierwsze wypowiedziane słowa. Nie dziwię się, ale chcę przypomnieć, że wyznanie grzechów jest jednym z ważnych elementów sakramentu pojednania i nie można go traktować jako zła koniecznego. Wszystkie wyznane grzechy są zatapiane w ogromie Bożego miłosierdzia i przez rozgrzeszenie kapłana są odpuszczane. Te, które świadomie i dobrowolnie nie są wyznane, jeżeli są ciężkie, sprawiają, że spowiedź jest świętokradzka i nieważna. Powstaje pytanie: jak wyznawać swoje grzechy, aby niczego nie pominąć i nie przeoczyć?

Warto przed wyznaniem win powiedzieć kilka słów o sobie. Ma to swoje znaczenie głównie dla kapłana: informuje go, kto klęczy za kratkami, kiedy ostatni raz ten ktoś był u spowiedzi i czy wypełnił zadaną pokutę. Już po tych kilku słowach widać, jaka jest postawa tej osoby wobec sakramentu.

Gdy penitent na początku spowiedzi wygłasza ustalone formułki i to jeszcze w sposób maszynowy, to już sam początek tego spotkania z Bogiem jest zupełnie „wyprany" z relacji osobowej.

Przecież można inaczej, choćby tak: „Panie Boże, bardzo Cię kocham. Ostatni raz spotkałem się z Tobą

miesiąc temu. Kapłan, którego postawiłeś na mojej drodze prosił mnie, abym zbliżył się do Ciebie przez tekst 2 Listu św. Pawła do Koryntian. Poprzez lekturę tego fragmentu doświadczyłem namacalnego działania Słowa Bożego w tym i tym aspekcie mojego życia. Jednak w ostatnim czasie znów nie udało mi się zapanować nad sobą, nad moim ułomnościami, za co chcę Cię teraz przeprosić, bo wiem, że w ten sposób odgrodziłem się od Twojej miłości". Informaqa ta sama, natomiast sposób powiedzenia oddaje świadomość spotkania z żywą osobą Jezusa Chrystusa, a nie z wymiarem sprawiedliwości i kary. To jest przesiąknięte miłością!

Wyznane grzechy Bóg zabiera i przestają mnie one obciążać. Bóg kocha mnie tak bardzo, że jest mi w stanie wybaczyć wszystko, jeżeli tylko będę potrafił się do tego przyznać i prosić o przebaczenie. Nie da się oczywiście pominąć elementów kary, bo sakrament pojednania jest spojrzeniem na siebie w prawdzie, a to zawsze jest związane ze sprawiedliwością. Pokuta ma aspekt kary, ale w znaczeniu, jakie znajdujemy w Piśmie Świętym: Pan Bóg mówi, że tych, których kocha, karci i ćwiczy. Trudno to sobie uzmysłowić, gdy za pokutę mamy odmówić 7 razy „Zdrowaś Mario". Pokuta przybiera czasem formę konkretnych działań. Raz kazałem dorosłemu mężczyźnie kupić zaraz po spowiedzi kwiaty swojej żonie, wręczyć jej i podziękować za 10 lat wspólnego życia. Ze zdziwieniem powiedział: „To najpiękniejsza pokuta, jaką kiedykolwiek dostałem". Ale musimy pamiętać, że pokuta to nic w po-

równaniu z grzechem, jaki uczyniliśmy, jest niewspółmierna do zła wyrządzonego przez nas Bogu i ludziom. Jeżeli jednak jej nie odprawiamy, oznacza to, że nie ma w nas chęci, by się zmieniać, nie ćwiczymy naszej woli. Trudno wtedy spodziewać się, że sakrament stanie się dla nas miejscem rozwoju duchowego.

Koń za konia, czyli zadośćuczynienie

Wielu młodych ludzi, mówiąc o pokucie, wyobraża sobie biczowników ubranych w siermiężne wory i zmierzających do Jerozolimy, Canossy lub Częstochowy. Oczywiście w historii chrześcijaństwa było wielu racjonalizatorów, którzy potrafili sobie uprzykrzyć życie. Dziś takie praktyki pokutne są dla nas niezrozumiałe albo nawet śmieszne. Taki Szymon Słupnik wlazł na słup i siedział na nim do końca życia. Dowcipnisie zaczynają zaraz uruchamiać swoją wyobraźnię i pytać, jak Szymek załatwiał swoje „potrzeby filozoficzne" albo jak spał i kto mu przynosił jedzenie. Bo przecież nie można uwierzyć, że karmił się deszczem i komarami. Pamiętam, jak w szkole średniej z kolegami, którzy zawsze mieli „pod górkę" do kościoła, analizowaliśmy na lekqi języka polskiego arcydzieło literatury, jakim jest *Legenda o świętym Aleksym*. Nauczycielka prowadząca lekcję nie mogła sobie z nami dać rady. Gro-

no szyderców nie umiało się powstrzymać od kąśliwych uwag na temat jego spania pod schodami i jedzenia odpadków ze stołu wielkiego pana. Gdy kobieta powiedziała, że takie życie miało być cnotą, moi koledzy podziękowali. To było kilkanaście lat temu, a co dopiero teraz, kiedy wszystko ma być szybko, lekko i bez bólu. Dlatego też bardzo trudno mówić dzisiaj o jakichkolwiek formach pokuty, a przecież jednym z elementów sakramentu pojednania jest pokuta.

Pokuta jest zadośćuczynieniem za grzechy. Osoby dotknięte naszym złym postępowaniem doświadczają cierpienia. Dlatego należy zrobić wszystko, co jest w naszej mocy, aby to cierpienie naprawić. Jeżeli ukradłeś konia, to musisz go oddać. Jeżeli już nie masz konia, bo wyciągnął kopyta, trzeba oddać równowartość straty. Nawet w przypadku takich grzechów jak obmowa lub oszczerstwo można w sposób współmierny naprawić wyrządzone krzywdy, na przykład mówiąc o drugiej osobie w sposób pozytywny. Kiedy mówię o tym w konfesjonale, są ludzie, którzy protestują i mówią, że tak nie potrafią. Jeżeli ktoś potrafi niszczyć dobre imię innej osoby, często w sposób perfidny, to powinien się przełamać i starać się to naprawić. Nie jest to takie proste w przypadku grzechów niewymiernych. Bo jak zadośćuczynić w przypadku zazdrości? Można się wtedy pomodlić za osoby, którym się zazdrościło - nie zostawić sprawy bez zadośćuczynienia, wymaga tego przecież sama sprawiedliwość. Grzech osłabia nas samych, a także niszczy relację z drugim

człowiekiem i z Bogiem. Rozgrzeszenie usuwa grzech, ale nie przywraca porządku tam, gdzie grzech poczynił zniszczenia. Grzesznik, który się podniósł, musi jeszcze odzyskać pełną sprawność duchową. Dlatego musi zrobić coś więcej, by naprawić swoje winy. Właśnie to naprawianie jest nazwane zadośćuczynieniem lub pokutą.

Pokuta nałożona przez spowiednika powinna uwzględniać osobistą sytuację tego, który się spowiada i mieć na celu jego dobro duchowe. Musi ona odpowiadać ciężarowi popełnionego grzechu i być pomocą w jego przezwyciężeniu. Nieraz mówię facetom, którzy się pokłócili ze swoimi dziewczynami, aby przeprosili lub zabrali niewiastę na dobre lody. Trochę to boli, bo kieszeń nie jest studnią bez dna, a z drugiej strony na nowo odbuduje relację z kimś, kogo się skrzywdziło słowami. Możliwości jest wiele. Właściwie każda rzecz wymagająca wysiłku może być wykorzystana. Nawet powiedzenie komuś, że się go kocha, gdy się mu tego nie mówiło, a jest to prawdą, może być dobrą pokutą.

Ktoś kiedyś powiedział, że pokuta może być przestrzenią, na której swobodnie możemy rozwinąć naszą wyobraźnię w praktykowaniu miłości! Takie pokuty nie pozwalają nam zapomnieć, że sakrament pojednania zawsze odwołuje się do relacji osobowych. Nawet kiedy za pokutę odmawiamy modlitwę czy adorujemy Jezusa, czynimy to w kontekście osób, a nie w odniesieniu do tradycji czy prawa: „Bo zawsze za pokutę dostaję litanię lub cząstkę różańca". Ma ona także wymiar podziękowania Bogu za dar przebaczenia i możliwości

na nowo przeżywania z Nim przyjaźni. Dlatego pokuta nie może być zbyt ciężka. Gdy przychodzimy do konfesjonału, mamy mieć świadomość, że otrzymujemy przebaczenie za darmo i wracamy do przyjaźni z Bogiem tylko z powodu Jego ogromnej miłości, a nie swoich wysiłków. Ma nam to jeszcze bardziej uświadomić, że zadośćuczynienie jest możliwe dzięki ofierze krzyżowej Chrystusa - sami nie możemy nic.

Grzech i zadośćuczynienie nie są sobie równe. Nie można przecież cofnąć gwałtu czy przywrócić życia człowiekowi, który został zabity z powodu nienawiści i chęci zemsty. Sami nie jesteśmy w stanie wskrzesić życia tam, gdzie przyszła śmierć. Tylko Jezus ze swoją miłością może dotknąć ludzkiego serca i przywrócić mu pokój.

Spowiedź od A do Z

Gdy klękasz przy konfesjonale nie mów: „Cześć, ksiądz". Kapłan siedzący w konfesjonale to nie twój kumpel, a miejsce spowiedzi to nie grająca szafa. Przychodzisz na spotkanie z Bogiem, więc Go pochwal. Najzwyczajniej w świecie wypowiedz słowa, które nie są zaklęciem, a wyznaniem wiary w Jezusa dającego w tym sakramencie nowe życie. „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus" - tak, ze względu na szacunek dla sakramentu i kapłana, powinna się zacząć każda spowiedź.

Kiedyś na jednym z koncertów jakiś wyluzowany kolo zawołał do mnie: „Cześć, ksiądz". Zapytałem go delikatnie, czy do swojego proboszcza też się tak odzywa. Popatrzył na mnie z lekkim przestrachem i przeprosił. Ten akurat był „homo sapiens reflecticus" i zrozumiał swój błąd, ale ilu jest takich, którzy nie rozróżniają dyskoteki od konfesjonału, a księdza od swojego kumpla! Często widzę, jak osobę podchodzącą do konfesjonału ogarnia jakaś dziwna niemoc. Już na sam widok księdza zapomina, że urodził się w Polsce i od pierwszego wypowiedzianego słowa mówi w języku polskim. Może to świadczyć, że delikwent ma dość specyficzny stosunek do tego, co kościelne. Przecież to powinno być normalne, że chwalimy Boga. Szczególnie konfesjonał winien być miejscem, gdzie z nale-

żytym szacunkiem wypowiada się i chwali Imię ponad wszelkie imię, poza którym nie ma zbawienia. Oczywiście ksiądz powinien odpowiedzieć słowami: „Na wieki wieków. Amen", a jeżeli tego nie robi, to nie znaczy, że śpi, lecz że odpowiedział na to wezwanie w sercu.

Następnie robimy znak krzyża świętego, znak wiary, w której zostaliśmy ochrzczeni. W tym miejscu ma on szczególną wymowę, ponieważ Jezus po przez swoją śmierć na krzyżu odkupił nas z grzechów, które za chwilę będziemy wyznawali. Dzisiaj ludzie przestali być czuli na pewne gesty religijne. W zlaicyzowanym świecie wstydzimy się używać znaku krzyża. W jakiś przedziwny sposób daliśmy się przekonać, że religijność jest prywatną sprawą każdego i nie powinno się z nią obnosić. Oczywiście tracimy w ten sposób wrażliwość i wyczucie, którego brak jest widoczny w tak intymnym miejscu jak konfesjonał.

Kiedyś zadano mi pytanie, czy zawsze trzeba się żegnać zaczynając sakramentalną spowiedź. Przypomniała mi się anegdota o babci, która w pociągu przeżegnała się przed zjedzeniem bułki. Jakiś dowcipniś z drwiną na ustach zapytał: „A u was, babciu, wszyscy się przed jedzeniem tak żegnają?" Na to babcia bez wielkich emocji odpowiedziała: „Psy i prosiaki nie..." Myślę, że można by przełożyć tę anegdotę na grunt spowiedzi.

Kiedy już uczynimy znak krzyża, warto zacząć od kilku słów o sobie. Nie chodzi o to, aby księdzu powie-

dzieć całe CV, ale by uchronić się przed sytuacjami typu: „Widzisz, dziewczynko, jak nie będziesz mówić paciorka, to mamusia będzie się smucić". „Po pierwsze, nie dziewczynka, ale chłopiec, a właściwie nie chłopiec, a chłop przechodzący mutację, a po trzecie, to nie mam już mamusi, bo zginęła w wypadku samochodowym i nigdy się o mnie nie martwiła." I wtedy ksiądz pali cegłę i musi się gimnastykować, aby załagodzić wpadkę...

Najprościej jest powiedzieć na wstępie, ile się ma lat i co się robi lub na jakim etapie edukacji jest się obecnie. Inaczej kapłan poprowadzi dialog z uczennicą klasy szóstej, a inaczej ze studentką. Ktoś może mi zarzucić, że przesadzam, bo przecież gołym okiem widać, czy jest na studiach i trzeba być pijanym, aby nie rozróżnić szóstoklasistki od studentki. Z doświadczenia wiem, że można się bardzo pomylić!

Po krótkim przedstawieniu należałoby powiedzieć, ile czasu upłynęło od ostatniej spowiedzi. Konkretny czas jest dla kapłana informacją pokazującą, czy ktoś pracuje nad sobą systematycznie, czy raczej spowiada się raz na jakiś czas. W tej dziedzinie pojęcia są względne. Trudno określić, czy ostatni raz - np. cztery miesiące temu - był niedawno. Lepiej nie formułować, czy to długo czy krótko, kapłan ma łeb, to sam sobie oceni.

Bezwzględnie trzeba powiedzieć, czy została wypełniona pokuta i czy otrzymało się rozgrzeszenie. Nie mogę zrozumieć sytuacji, gdy ktoś czeka na spowiedź dwadzieścia minut i, mając do odmówienia dziesiątkę

różańca z poprzedniej spowiedzi, nie wypełnił pokuty. Kiedyś jednego gościa zawróciłem. Ale był zdziwiony! Gdy przyszedł drugi raz, dziękował, bo właśnie takiego konkretu mu było trzeba. Zrozumiał, że spowiedź to ważna sprawa i nie można do niej podchodzić na luzie. Informacja o rozgrzeszeniu jest bardzo ważna, pokazuje kapłanowi, czy nie było jakiś trudnej sytuacji w życiu tego człowieka. Wtedy wiadomo, że trzeba takiej osobie w szczególny sposób pomóc. Brak rozgrzeszenia niekoniecznie musi wynikać z jakichś wielkich grzechów. Mogło być różnie. Ktoś nie otrzymał rozgrzeszenia, ponieważ nie żałował swojego czynu, nie widział zła w swoim postępowaniu. W takich sytuacjach trzeba rozmawiać i nie wolno na nikogo krzyczeć. Nie wszyscy muszą się rodzić świętymi i już od dziecka biczować się pępowiną, nie pić mleka w piątek i mieć wlaną wiedzę religijną. Przecież nawet dorosłym ludziom trudno jest przyjąć pewne prawdy, a co dopiero młodemu człowiekowi.

Kolejnym krokiem jest wyznanie win. Jeżeli ktoś zrobił dobrze rachunek sumienia, nie powinien mieć większych problemów. Oczywiście ten element spowiedzi jest zasadniczą częścią sakramentu. Nawet gdyby kapłan nie wyrzekł ani jednego słowa po wyznaniu grzechów, tylko zadał pokutę i rozgrzeszył, spowiedź jest ważna. Ważna wtedy, gdy wyznajemy konkretne grzechy, ich ilość i w niektórych przypadkach okoliczności.

Często bywa tak, że ktoś nazywa grzech bardzo ogólnie. Bywają grzechy, które mają dość duży zakres

znaczeniowy. Na przykład grzech wynikający z ósmego przykazania dotyczy zarówno kłamstwa jako takiego, ale też ściągania na klasówkach, obmowy i krzywoprzysięstwa. Każda z tych rzeczy jest inna i jej ciężar jest inny. Ktoś mi kiedyś opowiadał w formie anegdoty, że do konfesjonału przyszła dziewczynka z trzeciej klasy i powiedziała, że jej grzechem było „unikanie potomstwa". Gdy kapłan to usłyszał, oczy wyszły mu z orbit, ponieważ zobaczył dziecko, które wyglądało jak aniołek. To, co powiedziało, w żaden sposób nie pasowało do tego maleństwa. Kiedy zaczął pytać, co tak naprawdę się stało, dziewczynka wyjaśniła, iż mamusia kazała jej pilnować młodszego braciszka, a ona go nie pilnowała. Ważna jest także ilość, co pozwala określić, w jakim stopniu dana osoba ma problem z grzechem. Jeżeli ktoś mówi, że zdarza mu się nie chodzić do kościoła w niedzielę, to przypuszczam, że są to sporadyczne wypadki. Ale jeżeli pod tym kryje się konkretna liczba na przykład 52, to już wiem, że to przez ostatni rok penitent nie był na Mszy świętej.

Sprawa okoliczności bywa dość kontrowersyjna. Czasem, stojąc gdzieś z boku konfesjonału, widzę jak jegomoście, czekając na spowiedź, usiłują się dowiedzieć od wychodzących, „czy ten ksiądz pyta". Nikt nie lubi, gdy ksiądz wypytuje o szczegóły, ale uwierzcie mi, nie chodzi o ciekawość, ale o to, że okoliczności w całkiem innym świetle stawiają penitenta. „Ukradłem łańcuch!" „A gdzie ten łańcuch był?" „A leżał sobie na polu." Niby nic, taki tam zardzewiały, nikomu niepo-

trzebny łańcuch. Wypowiedź świadczy, że ktoś ma bardzo delikatne sumienie. No, ale jeszcze jedno pytanie! „A czy przypadkowo nie było coś do tego łańcucha przywiązane?" „Tak, było!" I okazuje się, że ktoś ukradł łańcuch z krową. A to zmienia postać rzeczy! Dlatego ważne jest, aby nie bać się powiedzieć, jakie były okoliczności i nie denerwować się, gdy ksiądz się dopytuje.

Najwięcej kontrowersji wzbudzają pytania w obszarze szóstego przykazania. Niektórzy złośliwcy twierdzą, że ksiądz jest ciekawy, jak to jest i szuka sposobów, aby się dowiedzieć. Jest taka książka o bandycie, który schronił się przed swoimi kolegami po fachu w jakieś afrykańskiej wiosce przebierając się za księdza, którego zwłoki znalazł uciekając przed pościgiem. Ludzie przyjęli go jako nowego księdza i zaczęli się u niego spowiadać. Po wyjściu z konfesjonału gangster myślał, że głowa mu pęknie i miał ochotę zwymiotować. Autor *Lewej ręki Boga,* bo taki tytuł nosi ta książka, w mistrzowski sposób pokazał, że po kilku godzinach kapłan może mieć dosyć ludzkich brudów. Po roku nie ma żadnej ochoty do faszerowania swojej psychiki świństwami, które robią ludzie i pyta tylko dlatego, ponieważ chce, aby spowiedź była ważna, a jego pomoc, jeżeli oczywiście penitent będzie chciał, skuteczna.

Po wyznaniu grzechów należy powiedzieć, że więcej grzechów już nie ma. Zdarza się, że spowiadający kończą swoje wyznanie milczeniem i kapłan nie wie, czy to rzeczywiście koniec, czy też dopiero przyszedł czas na największy kaliber, to znaczy grzech, który dana

osoba chce wyznać, ale nie może, bo jest tak trudny do wypowiedzenia. Aby nie stawiać spowiednika w niezręcznej sytuaqi najlepiej skończyć słowami, które zawierają się w formule wyuczonej w czasie przygotowanie do sakramentu spowiedzi: „Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie żałuję, a ciebie, ojcze, proszę o naukę, pokutę i kapłańskie rozgrzeszenie".

W słowach tych zawarta jest pewna prawda o tym, że nawet gdyby pewne grzechy nie zostały wypowiedziane, chcemy je tutaj zostawić wierząc, że Bóg widzi nasze wnętrze. Jesteśmy tylko ludźmi, nie mamy w głowie dysku twardego zapamiętującego dane z dokładnością do dziesiątego miejsca po przecinku, ale mózg, który pod wpływem emocji może coś zapomnieć. Wielu młodych ludzi chciałoby usłyszeć naukę na miarę swojej osoby. Nie zawsze są sprzyjające okoliczności, aby rozmawiać i dać odpowiednie pouczenie, zwłaszcza, gdy przy konfesjonale w kolejce czekają inni penitenci.

Spowiedź jest ważna także bez pouczenia i nie można mówić, że jeżeli kapłan nie rozmawia ze mną na spowiedzi, to ta spowiedź była nieważna. Nieprawda! Nie zawsze istnieje możliwość, aby rozmawiać.

Wielu kapłanów nie rozmawia na spowiedzi, ponieważ nie chce utożsamiać spowiedzi z gabinetem psychologa lub kierownictwem duchowym, które jest czymś całkowicie innym. Nie zaszkodzi zaznaczyć, że ma się problem w danej dziedzinie i chce się pewne rzeczy omówić, ale nie stawać w postawie roszczeniowej i tego żądać. Można natomiast poprosić, by ka-

płan powtórzył, a nawet zmienił pokutę, jeśli ktoś nie dosłyszy lub źle zrozumie, co później może być źródłem stresu. Lepiej zapytać, czy nawet powiedzieć wprost, że dana pokuta jest dla nas niemożliwa do wypełnienia. Jeżeli kapłan zadaje za pokutę uczestnictwo w roratach, a ktoś wyjeżdża za granicę Polski i nie ma możliwości uczestniczenia w nich, to oczywiście należy o tym spowiednikowi powiedzieć i powinien on pokutę zmienić.

Pokuta nie jest karą za grzechy, ale raczej znakiem nawrócenia człowieka. Dlatego trzeba ją zapamiętać, albo nawet zapisać.

Jednym z ostatnich elementów jest rozgrzeszenie. Kapłan, czyniąc znak krzyża, wypowiada słowa: *Bóg Ojciec miłosierdzia, który pojednał świat ze Sobą przez śmierć i zmartwychwstanie swojego Syna i zesłał Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, niech ci udzieli przebaczenia i pokoju przez posługę Kościoła. I ja odpuszczam tobie grzechy w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.* W czasie tych słów spowiadający się czyni także znak krzyża. Jest to symbol przyjęcia łaski spływającej z krzyża Chrystusowego. Rozgrzeszenie jest tym, co sprawia, że stajemy się na czyści. Laski sakramentalnej nie można uzyskać bez rozgrzeszenia. Jak widać, dopiero wtedy dokonuje się to, co najważniejsze. Toteż do momentu, w którym usłyszymy słowa rozgrzeszenia, nie odchodźmy od konfesjonału. No chyba, że ktoś źle by się poczuł, bo i takie sytuacje się zdarzają.

Kapłan, kończąc spowiedź, mówi: „Idź w pokoju Chrystusa". Na to spowiadający się odpowiada: „Bogu niech będę dzięki". Może się także zdarzyć, iż kapłan wypowie słowa: „Wysławiajmy Pana, bo jest dobry". Wówczas należy odpowiedzieć: „Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki".

Słyszałem opinie, że te formuły brzmią jak hasła szpiegowskie. Rzeczywiście można odnieść takie wrażenie, jeżeli się nie zrozumie głębi tych słów i jeżeli człowiek nie wie, co to niepokój grzechu i miłosierdzie Boże. Natomiast kiedy sobie uświadomimy, co się pod nimi kryje, nie będziemy opowiadać głupot lub mielić językiem z przyzwyczajenia i tradycji. Wielu młodych ludzi pyta, czy takie regułki są rzeczywiście potrzebne. W tym pytaniu już odsłania się stosunek pytającego do sakramentu pojednania. W przypadku, gdy ten czas spędzony na klęczkach jest tylko tradycją, to i owe formuły stają się niezrozumiałe i traktowane jak wierszyki. Może się zdarzyć tak, że jedyną z regułek będzie ta, którą wypowiada kapłan, to znaczy formuła rozgrzeszenia. Ona nie może ulec zmianie! Wszystkie pozostałe teksty mogą się zmienić, ale tylko w takim zakresie, by nadal oddawały prawdy w nich zawarte, jakie przez wieki wypracował Kościół. Każde spotkanie człowieka z Bogiem jest czymś indywidualnym i nie można narzucać mu ram. Spotykałem już ludzi, którzy klękając przy konfesjonale zaczynali w mojej obecności rozmawiać z Bogiem. Byłem w szoku, kiedy pierwszy raz mi się to zdarzyło,

a z drugiej strony wręcz podziwiałem te osoby za ich wielką wiarę.

Na końcu spowiedzi pozostaje obecny w polskiej tradyqi gest ucałowania stuły. W żadnym wypadku nie chodzi tutaj o całowanie kapłana, ale o zaznaczenie wiary w to, że Jezus przez ręce kapłana i jego posługę odpuszcza grzechy. Gest ten jest znakiem wiary i wdzięczności za łaskę odkupienia. Warto po spowiedzi nie uciekać z kościoła, ale zostać jeszcze na chwilę i podziękować Bogu za otrzymaną łaskę przebaczenia.

O co chodzi...

Poznałem ją na rekolekcjach - uśmiechnięta i pełna energii. Miała w sobie jakąś iskrę nieokiełznanego piękna. Pisała wiersze i malowała. Widziałem, że kiedy wchodziła na salę, faceci zapominali języka w gębie i wodzili za nią oczyma jakby zobaczyli istotę z innego świata. Można powiedzieć - fantastyczna osóbka. Zaprzyjaźniliśmy się na tyle, że podzieliła się ze mną swoimi planami: chciała pójść do zakonu. No cóż, Pan Bóg nie chce ochłapów i wybiera to, co najlepsze. (Nie wiem, dlaczego w moim przypadku było inaczej, ale spoko wodza, On wie, co robi.) Później nie widzieliśmy się chyba przez dwa lata i telefon... głos jakby z zaświatów... „Czy mogę do ojca przyjechać się wyspowiadać?" Pomyślałem wtedy, że w tym 100-tysięcznym mieście, gdzie mieszka, przeszedł jakiś pomór na księży lub pozamykali na stałe kościoły przed złodziejami. Kiedy Magda - przyjmijmy, że tak miała na imię - przyjechała do Krakowa, już wiedziałem, co się święci... To była inna osoba. Przypominała bardziej monstrum z obrazów Beksińskiego niż dziewczynę, którą spotkałem na rekolekcjach. Powoli zaczynała swoją opowieść... Matura, oblany egzamin na studia, wyjazd za pracą do Holandii, pierwsza miłość i... Łkając mówiła: „Robiliśmy to, a ja nie miałam siły przestać... Jakaś

sita pchała mnie do tego, aby podeptać to, co było we mnie piękne, czyste i nieskazitelne... Kiedy wszystko się skończyło, po moim policzku popłynęła jedna łza... Jakiś ból zniszczonej miłości... Wszystko legło w gruzach... Jestem niczym..."

Wielu młodych ludzi doświadczając grzechu przestaje wierzyć, że Bóg im wybaczy. Im bardziej byli zaangażowani w życie religijne, tym bardziej, patrząc na siebie po popełnionym grzechu, nie potrafią dostrzec na dnie swego serca maleńkiego promyka nadziei. W musicalu, który kiedyś przygotowywałem z młodzieżą, osoba grająca grzesznicę, tak opisała ten stan:

Jestem jak dźwięk,
Który wybity został z harmonii.
Jestem jak kwiat,
Który na polu ginie w agonii.
Jestem jak ptak,
Którego w klatce zamknął los.
Jestem jak brat,
Który od brata otrzymał cios.
Jestem nikim, nikim, nikim.

Grzech jest rzeczywistością, która niesamowicie dołuje. Człowiek dotknięty grzechem czuje się banitą wyrzuconym poza nawias społeczności. Bardzo trudno jest przełamać ten impas. Tak trudno uwierzyć, że Bóg kocha nas nawet z naszymi grzechami. Można powiedzieć, że właśnie tutaj dotykamy jednej z odsłon

grzechu. Grzech bardzo często jest swoistego rodzaju straszakiem, znamieniem, które ma nam przypominać, że nie należymy do Boga. Zły - sprawca grzechu - robi wszystko, by wmówić człowiekowi, że jego grzechy dyskwalifikują go w niebiańskim biegu. „Jesteś nikim... Przez twoje grzechy Bóg nie będzie chciał nawet z tobą rozmawiać itd." Człowiek nie wytrzymuje napięcia i powoli, ale skutecznie zaczyna się oddalać od Boga. „Konfesjonał nie jest dla ciebie - mówi zły... Już tyle razy Bóg dawał ci szansę, a ty ją marnowałeś." I rzeczywiście bywają tacy, którzy zauważają: „Tyle razy byłem u spowiedzi i nic... Może Bóg już się mną nie interesuje?" Takie myślenie prowadzi w prostej linii do śmierci, ona wydaje się jedynym rozwiązaniem. Zły nie tylko zadowala się grzechem, ale z mistrzowską precyzją odziera człowieka z resztek nadziei.

Wszystko się skończyło, nie ma miłości,
Teraz nawet Bóg na ciebie się złości.
Już zostałaś sama, nie ma Adama,
Nie zabliźni się nigdy ta smutku rana.
Zycie się kończy, śmierć wszystko zmieni,
Lepiej już odejdź w krainę cieni.
Nie masz już szansy, n ic już zdziałasz,
Głazem bez życia szybko się stałaś.

Jesteś sama... sama... sama...
Nawet Bóg zostawił Cię.
On nie chce Ciebie i twoich ran,
Śmierć może wypić goryczy dzban.

Doświadczenie pierwszych ludzi pojawia się w naszym życiu, gdy decydujemy się na świat bez Boga. „Bóg nie może mi przebaczyć, z całą pewnością nie dziś i nie w takiej sytuacji" - mówi ktoś, kto wybrał zdradę. Klasycznym przykładem takiego sposobu myślenia jest tragiczna postać Judasza, który nie uwierzył, że Bóg może mu przebaczyć i wybrał śmierć. Człowiek bez miłości Boga umiera, a rozpacz jest katem, który zakłada nam stryczek na szyję. Gdy grzesznik przestaje wierzyć w miłość Boga, w jego życiu dzieje się prawdziwa tragedia. W takiej sytuacji całe życie doczesne i wieczne przestaje mieć sens. Aborcje, zabójstwa, cudzołóstwo są niczym w porównaniu z utratą wiary w miłość Bożą.

Pewien chłopak opisywał sytuację, kiedy ojciec bardzo go bił. Nie mogąc już tego wytrzymać, zagroził, że ucieknie z domu, lecz w skrytości liczył, że ojciec powstrzyma go przed tym. Podkreślał, że gorsze niż bicie po twarzy były dla niego słowa, jakie usłyszał z ust ojca: „Idz i nie wracaj, nie chcę cię widzieć na oczy…" Ciągle jesteśmy przekonywani, że nasz Ojciec nie chce nas widzieć, ponieważ uczyniliśmy największy z możliwych przejawów zła. I rzeczywiście pozostaje rozpacz. O to przecież szatanowi chodzi, byś zwątpił...

Postacią bardzo często przeciwstawianą Judaszowi jest św. Piotr. Ow rybak był w takiej samej sytuaqi, ale nie zwątpił do końca w miłość do swojego Nauczyciela. Odkrył, że on Jezusa nie kochał, bo gdyby tak było, nie zaparłby się Go aż trzy razy. Zrozumiał też, że

Jezus go jeszcze bardziej ukochał, a na dodatek dał mu zadanie jak żadnemu innemu apostołowi. *Na tobie zbuduję mój Kościół.* Piotr przekonał się, jak mała była jego miłość wtedy, gdy rozmawiał z Jezusem nad jeziorem Genezaret po zmartwychwstaniu. Pytany przez Jezusa trzykrotnie o miłość, dopiero za trzecim razem wypowiedział słowo fileo, które oznacza bardzo kruchą miłość, a właściwie przyjaźń, choć po dwóch pierwszych zapytaniach odpowiadał *agape.* Bóg, przebaczając człowiekowi, daje mu jeszcze więcej - daje mu swoje zapewnienie: „I tak cię miłuję, mój głuptasku..."

Szczepiony ksiądz

Ekipa ze Wspólnoty Alternatywnych zapragnęła kiedyś wybrać się na Przystanek Woodstock. Pojechaliśmy z nastawieniem, że rozdzielimy się wśród ludzi i będziemy mówić im o naszym doświadczeniu Boga. Oczywiście, tylko jeśli będą chcieli słuchać. Kiedy rozbiłem swój namiot, jeden chłopak wbił przy nim tabliczkę: „Szczepiony ksiądz". Kto tamtędy przechodził, zatrzymywał się i pytał, co to znaczy. Wtedy ekipa, nie kryjąc zadowolenia, tłumaczyła, że „nasz brachu jest spoko". Przychodząc do spowiedzi, bardzo często boimy się, że kapłan siedzący w konfesjonale nie będzie taki, jakiego oczekujemy, nie będzie „spoko". Wcale nie znaczy to, że mamy jakieś wygórowane oczekiwania. Postać tego, kto reprezentuje „świat zza krat" jest niesłychanie ważna. Dla wielu ludzi osoba księdza jest początkiem nawrócenia lub odejścia od Boga. Schemat jest prosty. Jeżeli spotykają księdza, który jest otwarty, komunikatywny i potrafi zachęcić do wiary, akceptują go, a zarazem przyjmują cały świat jego wartości. Najpierw akceptujemy człowieka, a dopiero później to, czym chce się z nami podzielić. W przypadku księdza nie jest to tylko wiedza religijna, ale przede wszystkim wiara.

Kiedy uczyłem w liceum, moja pierwsza lekcja religii z daną klasą była zatytułowana *Katecheza w rin-*

gu. Uczniowie nie musieli robić notatek, otrzymywali kartkę z rysunkiem dwóch bokserów. I tak, ku zdziwieniu uczniów i rodziców, na pierwszej stronie zeszytu od religii mieli dwóch facetów walących się po gębach. Celem tego było pokazanie, że w kontaktach z kapłanem, zanim wejdziemy na płaszczyznę wiary, trzeba wejść na poziom akceptacji. Najczęściej słuchamy tych, których akceptujemy, a jeżeli kogoś nie darzymy akceptacją, to nawet gdyby mówił najświętsze prawdy, nie będziemy tych prawd przyjmować.

Pamiętam księdza, który przez swoją postawę sprawił, że się nawróciłem. To był odlotowy gość! Do końca życia nie zapomnę, jak odprawiał dla nas Msze polowe przy wschodzie słońca i jak w śmigus-dyngus, ubrani w worki foliowe, topiliśmy dziewczyny w wannie. Zaraził mnie swoim szaleństwem i do dzisiaj widzę, jak wiele z niego jest we mnie. To on stał się przewodnikiem w moim życiu wiary.

Wielu młodych ludzi wbrew pozorom także szuka przewodników i autorytetów, którzy ciągle pokazywaliby ludzkie oblicze. Kiedyś na polu woodstockowym podeszła do mnie dziewczyna i poprosiła o spowiedź. Zanim ta spowiedź się zaczęła, zapytałem, kiedy ostatni raz przystąpiła do sakramentu pojednania. Odpowiedziała, że właśnie tutaj, rok temu. Zdziwiony spytałem, dlaczego. W odpowiedzi usłyszałem, że tutaj są młodzi i rozumiejący młodzież księża.

Czy zawsze młody ksiądz rozumie młodzież - nie wiem, ale jedno jest pewne: ksiądz do spowiedzi

jest potrzebny, a bez niego figa z makiem. Nieraz zadano mi pytanie, dlaczego Bóg wymyślił spowiedź przy udziale księży, przecież w innych religiach, nawet tych chrześcijańskich, nie ma spowiedzi w obecności księdza i jest wszystko porządku. Tylko w Kościele rzymskokatolickim wymyślono, że księża mają siedzieć w „pudełku" jakby nie mieli co robić. Nie wiem, dlaczego Jezus powiedział do apostołów słowa, od których wszystko się zaczęło: *Którym odpuścicie grzechy, będą im odpuszczone, a którym zatrzymacie, będą zatrzymane.* Kto nie wierzy, niech sprawdzi sam, jest to napisane w Ewangelii św. Jana, w rozdziale dwudziestym, który opowiada, jak zmartwychwstały Jezus ukazał się apostołom. Nie mnie dyskutować z Bogiem. Nieraz się śmieję sam z siebie, że nie dość, iż Jezus zrobił z elektryka zakonnika, to na dodatek dał mu taką władzę i moc, której on sam nie jest w stanie do końca zrozumieć. Wierzę, że jak w każdym przypadku, i w moim Bóg ma swój plan i nie chciałbym go zmieniać.

Spowiedź w formie rozmowy z kapłanem odbywa się w tym namacalnym wymiarze, by ukazać nam prostą prawdę o nas samych. Grzeszyć jest przyjemnie: w pokoju, w którym nas nikt nie widzi, w pracy, gdzie nikt nas nie kontroluje, wszędzie, gdzie zło udaje się nam ukrywać. Ale stanąć przed kapłanem, przed żywym człowiekiem, prawdziwym znakiem Boga i przyznać się - to wymaga odwagi i pokory. A jeśli nawet uda nam się pewne nasze grzeszki zataić, to może warto

przypomnieć sobie wtedy, że i tak całe Królestwo Niebieskie patrzy na nas, gdy robimy z siebie prosiaka.

Kapłan jest pośrednikiem między Bogiem a człowiekiem i choć jego postać jest ważna i wiele od niej zależy, nie możemy zapomnieć, że to, co najważniejsze w sakramencie pojednania, jest niewidoczne dla oczu. Nie chcę tutaj opowiadać bajki o Małym Księciu, ale zwrócić uwagę na fakt, iż kapłan jest tylko szafarzem, czyli pomocnikiem. Stając między Bogiem a człowiekiem musi on być jak witraż - zawsze przepuszczać światło. Zauważmy przy tym, że obok pięknych witraży Wyspiańskiego, są też takie sobie w małych kościółkach i choć już tak nie zachwycają, pełnią swoją rolę - przepuszczają światło. Idąc do konfesjonału chcemy stanąć przed Bogiem - i to jest najważniejsze. Mądrzy mówią, że sakramenty - spowiedź też - działają *ex opere operato,* to znaczy mocą samego sakramentu. Nie ma znaczenia, jaki ksiądz go sprawuje, byle był wyświęcony. Dotykamy tu znów płaszczyzny wiary, która każe nam się przebić przez ludzkie ograniczenia i zobaczyć to, czego oko zobaczyć nie umie. Mocą święceń kapłańskich kapłan odpuszcza nam grzechy i nieważne, czy jest to młody, uśmiechnięty i komunikatywny kapłan czy stary i głuchy emeryt, który mówi do nas „dziewczynko", bo przez kratki konfesjonału- zobaczył długie włosy. Świadomość, że chodzi o coś więcej, pozwala nam przejść na wyższy poziom.

Czasem przychodzi młody człowiek i mruczy coś pod nosem jakby chciał zatuszować swoją wypowiedź.

Chciałoby się wtedy rzec: „Mów wyraźnie albo spływaj do logopedy po aparat korekcyjny", choć wiadomo, że nic by to nie pomogło, bo sprawa nie dotyczy złej wymowy, a wstydu - pewnego wewnętrznego oporu. Przecież nie wyznajemy grzechów, by kapłan niedosłyszał, ale aby stanąć w prawdzie. *Są* tacy, *to nie żart* - cytując zespół Lady Pank - którzy byliby najszczęśliwsi, gdyby kapłan był głuchy jak pień i nosił zepsuty aparat słuchowy. A tutaj niespodzianka! Jeden z moich współbraci nosi dwa aparaty słuchowe i bardzo dobrze słyszy.

Czekanie na księdza z zepsutym aparatem słuchowym lub takim niższej jakości jest całkowicie bez sensu. Jeśli ktoś się boi obciachu, niech sobie wyobrazi, że może być jeszcze gorzej, kiedy ksiądz niedosłyszy i zaczyna na głos pytać o pewne rzeczy. Aby spowiedź była ważna - mówi się „integralna" - trzeba wyznać ilość grzechów, a czasami nawet okoliczności ich popełnienia. I wtedy kapłan pyta! A skoro nie słyszy, pyta na głos i zaczyna się buraczenie się na całego. Wychodzą siódme poty i cegiełka na twarzy. Toteż szukanie rozwiązań połowicznych nie wchodzi w grę. Trzeba się spotkać z kapłanem twarzą w twarz i zrozumieć, że przez ręce tego człowieka spływają na mnie wody miłosierdzia. Albo: „Nie pójdę do tego kapłana, bo on mnie zna". Ty nie masz pójść do kapłana, bo spowiedź to nie towarzyskie spotkanie z kumplem, ale z Bogiem.

Słyszałem także argumenty typu: „Ja nie mogę iść do tego księdza, ponieważ on jest jeszcze większym

grzesznikiem niż ja" - i tutaj zaczęła się cała lista grzechów księdza, który, jak donoszą źródła zbliżone do prawdziwych, jest już jedną nogą w piekle i trzeba go duchowo reanimować. Jeśli ktoś liczy, że znajdzie na ziemi uosobienie świętości w stopniu doskonałym, życzę powodzenia. Jakiś czas już żyję i nie mam złudzeń, że wszyscy jesteśmy wciąż na drodze do świętości. Nie znam nikogo z żyjących, do kogo mógłbym się modlić i prosić o wstawiennictwo. Szukanie więc kogoś świętego, aby w konfesjonale doświadczyć jego świętości wydaje się bardziej dziwne niż kupienie za ostanie pieniądze portmonetki. Święty jest Bóg, a kapłan - człowiek, jest także grzesznikiem, który może przez swoje doświadczenie grzechu stać się lepszym narzędziem Boga. Wie, jak śmierdzi zdrada, a jeśli siedzi w konfesjonale, to znaczy, że wie też, jak pachnie przebaczenie. Sam będąc w konfesjonale widzę, jakie wrażenie robi na młodych ludziach, kiedy im mówię, że spowiadam się co dwa tygodnie. Kiedyś jakiś chłopak mi odpowiedział: „To niezłe z ojca ziółko" i miał rację, bo nikt nie może powiedzieć, że jest bez grzechu.

To przedziwne, jak często ludzie młodzi umoczeni w bagnie grzechu po uszy oczekują, że ten niepodobny do anioła ksiądz jest nieskazitelny. W jednej ze wspólnot, która poprosiła mnie o wyspowiadanie grupy, był piękny zwyczaj, że kapłani, którzy się spowiadali, zaczynali od wyspowiadania siebie. To jest budujące, kiedy cały Kościół może zobaczyć, że miłosierdzie jest dla wszystkich i wszyscy mogą go doświadczyć w sa-

kramentalnym spotkaniu. Już kilka razy zdarzyło mi się, że kapłan, którego prosiłem o spowiedź, po udzieleniu mi rozgrzeszenia klękał i prosił o to samo. Owa grzeszność wychodzi czasami już na spowiedzi. Zdarza się, że ktoś mówi: „Nie będę się spowiadać, ponieważ ten i ten ksiądz potraktował mnie w sposób niegodny". Dotykamy tu bardzo trudnego tematu - zranień na spowiedzi.

Zranienia podczas spowiedzi należą do najbardziej dotkliwych. Wyczerpany grzechem człowiek, przychodząc do spowiedzi oczekuje pomocy i zrozumienia, a dostaje kopa. Rany takie są bardzo głębokie, ponieważ człowiek zostaje dotknięty wtedy, gdy jest najbardziej odsłonięty. Wzbudza to ogromne emocje, które potrafią zamknąć taką osobę na długie lata. Samo ukłucie nie musi być mocne, ale dla człowieka oczekującego zrozumienia i miłości, nawet najmniejszy ból jest brzemienny w skutki. Pewnego dnia przyszła do mnie dziewczyna, która przyrzekła, że nie będzie już chodzić do spowiedzi, gdyż ksiądz nie poświęcił jej odpowiednio dużo czasu - gdy ona mówiła o sprawach dla niej ważnych, on sprawiał wrażenie jakby za chwilę miał wylecieć z konfesjonału jak kamień z procy. Nawet rozgrzeszenie dawał jej wypowiadając słowa pośpiesznie i niedbale. Zapytałem ją, czy przypadkowo nie była u spowiedzi w okresie przedświątecznym i czy to nie była Wigilia lub Wielki Piątek, kiedy czeka się na spowiedź po dwie godziny. Nie wnikałem już, jak długo ten ksiądz spowiadał i czy czasami za chwilę nie

miał w programie kolejnego opłatka z cyklu „Ksiądz w dom, Bóg w dom".

Spróbujmy zrozumieć, że kapłan też nie przeskoczy samego siebie. Na początku mojej drogi kapłańskiej spowiadałem przed świętami po osiem godzin dziennie. Osiem godzin słuchania ludzkich brudów i świadomości, że każdy przychodzący oczekuje, abym był dla niego czysty i potrafił przyjąć kolejną porcję błota. Mam być miły, uśmiechnięty i wyrozumiały. Kiedy grają organy, organista śpiewa do mikrofonu, a głośnik jest skierowany w stronę konfesjonału, ludzie się przepychają, dzieciaki rozmawiają, naprawdę trudno być wyluzowanym i bijącym świeżością. To nie supermarket, a kapłan nie jest akwizytorem, w wyprasowanym garniturze i ze sztucznym uśmiechem na ustach. W sytuacji, gdyby ksiądz zaczął bez powodu krzyczeć, bo przecież i tak może się zdarzyć, trzeba zachować spokój i jasno powiedzieć, że się sobie tego nie życzy, a w najgorszym z możliwych scenariuszy - wstać od konfesjonału i iść do innego księdza. Już kilka razy słyszałem o takich sytuacjach i uważam, że ze strony spowiadającego się nie jest to dziwne zagranie świadczące o braku pokory, ale szanowanie swojej, już i tak nadgryzionej przez grzech, godności.

Niektórym kapłanom przydałoby się zapewne przypomnienie, że choć masz „naście" lat, chcesz się spotkać z miłosierdziem, a nie z agresją i złością, nawet gdyby były obiektywne powody takiego zachowania. Ktoś zauważy, że ojciec Pio nie zawsze chciał spo-

wiadać albo czasem mówił ostre słowa. To prawda, ale i napominać można z miłością. O. Pio jest już święty, ale nie z tego powodu, że nosił brązowy habit i był zakonnikiem. To był człowiek obdarzony przez Boga wieloma darami, nawet takimi, które z punktu widzenia nauki są uznawane za niewytłumaczalne. On potrafił patrzeć w ludzkie wnętrza, a przez to wiedział, co danemu człowiekowi jest najbardziej potrzebne. Dla każdego człowieka miał odpowiednią naukę, wyjątkową, dotyczącą tej konkretnej osoby. Ludzie spowiadający się u o. Pio wspominają, że po takiej nauce zmieniało się ich życie. Kilka słów, a Bóg przez nie sprawiał, że pustynie stawały się urodzajną ziemią, a miejsca spowite ciemnością nawiedzało światło Boga.

Należy pamiętać, że konfesjonał nie jest miejscem, gdzie odbywa się długotrwałe dialogi. Z drugiej strony coraz więcej ludzi oczekuje na spowiedzi rozmowy. W tym sakramencie, jak w każdym innym, działa Duch Święty i jedno słowo czy zdanie wypowiedziane przez kapłana może całkiem zmienić obraz rzeczywistości i problemu, z którym styka się osoba spowiadająca.

W naszym kościele mamy konfesjonały zamknięte, co sprawia, że wielu ludzi, dotkniętych przez grzech i szukających ratunku, chce rozmawiać. I choć w konfesjonale toczy się przede wszystkim dwugłos miłości polegający na odpuszczeniu grzechów, okazuje się, że i dialog ludzki jest ważny. Każdy chce być wyjątkowy, chce być potraktowany indywidualnie, zauważony nawet w kontekście tak trudnego doświadczenia, jak

grzech. Nasz strój, sposób patrzenia na świat, osobowość i wiele jeszcze innych rzeczy czyni nas różnymi. Konfesjonał również jest miejscem spojrzenia na człowieka jako na indywiduum. Młodzi ludzie często skarżą się, że znów zostali potraktowani szablonowo, tak jakby dany ksiądz miał włączony magnetofon z kilkoma kasetami i powtarzał ogólnie znane slogany. Pewna dziewczyna, doświadczająca wielu trudności wynikających z grzechu, napisała: „Tylko niech mi brat nie p..., że Jezus mnie kocha". Prawdę, że Jezus ją kocha, usłyszała już kilka razy i nic z tego nie wynikało. Usłyszała ją w niewłaściwym czasie i miejscu i miała już dość tych cukierkowatych w jej odczuciu słów. Tak nie może być! Bóg uczynił nas wyjątkowymi i także w konfesjonale ta wyjątkowość musi być zaakcentowana. Czyjś wiek, zainteresowania, rodzaj szkoły czy pracy sprawiają, że podejmując dialog trzeba szukać płaszczyzny porozumienia, na której pojawia się możliwość spotkania.

Co jednak zrobić, gdy na spowiedzi, zamiast zindywidualizowanej nauki, usłyszę znów to samo? Można powiedzieć wprost, że chce się porozmawiać i ta spowiedź ma dla nas duże znaczenie. Można też napomknąć, że chce się omówić konkretny problem. Kiedy na początku spowiedzi jako kapłan słyszę takie słowa, to staram się rzeczywiście z tą osobą rozmawiać. Jeżeli nie zdążymy wypowiedzieć tej prośby, a ksiądz potraktuje nas „z buta", to po prostu trzeba szukać dalej. To, czego ksiądz nie dopowiedział, znaleźć w Biblii lub w książce o tematyce religijnej. W dobie komputero-

wego klikania zawsze można wpisać w przeglądarkę nurtujący mnie problem i uzyskać odpowiedź.

Niech tylko nikt nie próbuje się wyspowiadać przez internet, bo to niemożliwe. Sakrament pojednania jest spotkaniem osób i nie może być mowy o spowiedzi na odległość. Jest to ważne do tego stopnia, że kapłan, nie widząc osoby spowiadającej się, nie może jej rozgrzeszyć. Już nieraz musiałem rozgrzeszać kogoś z dystansu, bo tak prędko wyszedł na przykład śpiesząc się do szkoły, że moje rozgrzeszenie dopadało jegomościa w drzwiach kościoła. Czułem się jak Indianin rzucający za kimś tomahawkiem!

Szósty grzech

Telewizor zwariował! A może ludzie stracili rozum, bo w jakiś niewytłumaczalny sposób podcinają gałęzie, na których siedzą. Są stacje telewizyjne emitujące w ciągu jednego tygodnia programy i filmy z około 300 scenami erotycznymi. Seks to dobry towar na sprzedaż! Telewizja, gazety, internet - to media, które z niezrozumiałym uporem wylewają litry pornografii. Na jednym z górskich wyjazdów ułożyliśmy z młodzieżą piosenkę, która oddaje to, co widzimy codziennie.

Na billboardach rozebrane panienki
Reklamują mleko i miód,
Co biletem ma być do szczęścia,
A oznacza bioto i brud.

Opaleni i twardzi faceci
Obiecują ziemski raj,
W którym brak jest miejsca dla cnoty,
Każdy mówi: „Siebie mi daj!"

Pederaści zmieszani z dziwkami,
Pornografia obecna jak tlen,
Sex się leje z ekranów litrami,
Zło przestało już być złem.

Z jednej strony krzyk, gdy jakiemuś synkowi poprzestawia się w głowie i kogoś gwałci, a z drugiej promowanie czegoś, co w linii prostej do tego prowadzi! Dziwna sprzeczność i kołtuneria. Powtarzając za Zofią Nałkowską: *Ludzie ludziom zgotowali ten los,* należałoby wrzucić kilku „mądrych" na stos. Prawnicy wydający pozwolenia na rozprowadzanie filmów pornograficznych podpisują wyroki na chłopaków, którym takie filmy robią wodę z mózgu. Kiedyś poszedłem takiego gościa odwiedzić w więzieniu. Zaczęło się od tego, że z kumplami robili sobie sesje filmowe, później była próba gwałtu i dziewięć lat w plecy. Płakał i powtarzał, że nie wie, jak to się stało. „To było ode mnie silniejsze" - mówił. Jakby jakaś niewidzialna siła pchnęła go do popełnienia takiego czynu. Najlepsze lata swojego życia spędził w więzieniu, a przecież mogło być inaczej.

Młodzi ludzie są bombardowani ogromną ilością obrazów i słów o treści erotycznej. W ich głowach zaczynają się dziać dziwne rzeczy, co automatycznie przekłada się na życie. Seks stał się wszechobecny... *Baśka miała fajny biust...* I co dalej? Dziewczyna na dyskotece poznaje faceta i idzie z nim do łóżka. Widziała go może dwa razy, ale jest zadowolona, bo jej koleżance się nie udało, a jej tak. Pewien dziennikarz opisywał, jak na polu woodstockowym zapytał chłopaka, który właśnie w tej chwili zabawiał się z dziewczyną - nie wnikam, co to znaczy - czy zna jej imię. Okazało się, że pytanie było zbyt trudne, a poza tym kto w takiej sytuaqi pyta o imię. Młodzi chcą stworzyć coś piękne-

go, ale okazuje się, że nie są zdolni uchronić się przed szambem, które niszczy w nich pragnienie piękna. W ten sposób powstają wzorce „wyzwolonej kobiety" czy „prawdziwego mężczyzny". Jedna dziewczyna przyszła do mnie z problemem, który pokazał mi, jak ogromna jest presja środowiska. Wszystkie jej koleżanki w klasie - tak mówiła - miały już swój „pierwszy raz" za sobą, a ona nie. Czuła się głupio, ponieważ mając 18 lat jeszcze z nikim nie poszła do łóżka. Popukałem jej po głowie i powiedziałem, co na ten temat myślę. Narzeczeni nie potrafią przeżywać czystej miłości, a małżonkowie zapomnieli, że miłość można wyrażać na tysiące sposobów. Nie mówię tutaj o takich zawodnikach, którzy, przeżarci przez pornografię, gdzie nie spojrzą, widzą goliznę. Znałem chłopaka, który nie mógł się pogodzić z faktem, że patrząc na koleżanki w klasie, widział tylko ich ciało i nie mógł się opanować, żeby nie świnić.

Taki stan rzeczy sprawia, że w konfesjonale można dostać kociokwiku, gdyż młodzi ludzie nie potrafią sobie poradzić z całym tym szambem i przychodzą do spowiedzi szukając jakieś drogi wyjścia. Jedni od razu widzą swoją tragedię, inni - przekonani, że wszystko jest dobrze - zaczynają dostrzegać ją zbyt późno. Grzech nieczystości jest niczym pasożyt sprawiajacy. że usycha wnętrze człowieka. Niektóre osoby przez nieczystość nie potrafią normalnie funkcjonować. Nie jedzą, nie śpią, ten grzech wyciska na nich piętno sprawiające, że nie potrafią spojrzeć w lustro i wybaczyć

samemu sobie. Czują się splugawione, nie widzą sensu życia, zamykają się w sobie i nie wierzą, że można coś zmienić. Grzech ten rośnie do rangi giganta, który przystania wszystko inne. Ich zmęczenie i wstyd sięgają zenitu. Jedni wypowiadają ten grzech na szarym końcu, cichutko, jakby chcieli go zataić, inni przyznają się wprost do bezsilności, a jeszcze inni dopiero zapytani odpowiadają, że grzech ten niszczy ich życie. We wszystkich przypadkach wspólnym mianownikiem jest prawda o zniszczonej godności człowieka i odrzuceniu tego, co czyni sferę płciową piękną i czystą.

Ktoś mądry powiedział, że seks jest dobry, czysty i święty. Przecież Bóg stworzył człowieka istotą płciową, seksualną. Każdy z nas otrzymał dar, dzięki któremu możemy być płodni - dawać życie. Rodzice w sposób cielesny, a inni - tacy jak mnisi i mniszki - w sposób duchowy. Bóg, dając człowiekowi szóste przykazanie, nie uczynił tego z zazdrości o przyjemność seksualną, lecz aby stało na straży tego, co piękne, czyste i święte. Nie musimy Bogu wydzierać seksu za cenę grzechu. Współżycie seksualne jest po to, aby nas uszczęśliwić, a nie, by nam uprzykrzyć życie. Młody człowiek dzisiaj zaczyna jednak rozumieć pewne rzeczy na opak i stawia seks na niewłaściwym miejscu, a kiedy sprawy przybierają niepożądany obrót, jest już za późno, aby je odkręcić. Co zrobić, kiedy człowiek wdepnie już w ten grzech?

Po pierwsze, trzeba przyznać, że ten grzech się pojawił i weszliśmy w kanał. To nie jest proste. Nieraz

toczyłem boje, aby jegomość uznał, że to, co robi, jest złem. Uczestnicy żadnej bitwy wojennej nie powstydziliby się takich armat, jakie trzeba w tych sytuacjach wytaczać. „Bo myśmy się kochali..." Kiedy słyszę takie teksty, to skóra mi się jeży i mam ochotę powiedzieć coś niegrzecznego. To po co się spowiadasz, skoro to jest miłość?! Przecież miłość nie jest grzechem! I wtedy penitent zaczyna myśleć! Widzę, jak trybiki w jego głowie przekręcają się i mówi zbawienne „rzeczywiście". Nie możesz kogoś kochać i zabierać mu godności, czystości i dziewictwa. Na pytanie, czym zaskoczysz swoją dziewczynę w noc poślubną prawie wszyscy odpowiadają milczeniem. A jak chcę dołożyć do pieca, to pytam jeszcze, czy wiedzą, że biała suknia ślubna oznacza dziewictwo i czystość. Wtedy cisza staje się nie do zniesienia. Miłość nie wyrządza zła bliźniemu, a jeżeli to, co robisz, jest odrzuceniem Boga i odciąga cię od Niego, to przecież nie może być dobre. To nie jest normalne. Jeżeli telewizornia zwariowała i ludzie, z którymi się spotykasz też, to nie znaczy, że i ty masz zwariować.

Czytam wywiad z gwiazdą muzyki pop, którą można by raczej nazwać „czarną dziurą" muzyki pop. I dowiaduję się, że samogwałt to taki sam nałóg jak jedzenie batoników czekoladowych. Krew mnie zalewa, bo na łamach gazety przyznaje się, że lubi to robić i nie uważa, że takie postępowanie jest szkodliwe. A małe świstaki-nastolatki siedzą i spijają jadowity nektar, by później wpakować się w jednokierunkową ulicę bez

możliwości zawrócenia. Wszyscy dookoła przekonują nas, że skok do szamba jest jedną z najwspanialszych przygód pod słońcem. Czy wszyscy?

W USA 250 tysięcy młodych ludzi złożyło deklarację życia w czystości. Kiedy w 1994 roku byłem na Kongresie Rodzin w Warszawie jeden z prowadzących spotkanie zaprosił młodych ludzi do złożenia deklaracji czystości. Ku mojemu zdziwieniu wielu młodych ludzi wstało i w obecności dorosłych przyrzekło zachować czystość do ślubu. Ubawiłem się przy tym, bo jedna z dziewczyn, które siedziały obok mnie wstając zapytała: „A brat nie przyrzeka?" Zapomniała, że zakonny ślub czystości, to coś więcej niż deklaracja. I znów musiałem tłumaczyć, że jeden z węzełków mojego sznurka zakonnego oznacza ślub czystości. Młodzi ludzie po przedstawieniu jasnych argumentów potrafią zrozumieć wiele. Potrafią przyjąć, iż Kościół to nie pies ogrodnika, który sam nie zje i innym nie da, ale strażnik wartości, których podeptanie prowadzi do wielu tragedii.

Gdy już uświadomi się penitentowi, że to, co robi jest grzechem, trzeba zrobić kolejny krok, który nazywam „mądrością wędkarza". Takiego delikwenta należy teraz przekonać, że grzech nieczystości jest jak zdechła ryba - jeżeli się z nią czegoś nie zrobi, po dwóch dniach zaczyna śmierdzieć. Sakrament pojednania sprawia, że smród tego grzechu nie rozprzestrzenia się dalej. Gdy popełniony grzech nie zostaje wyznany, w młodym człowieku zaczyna się włączać mechanizm „dziurawego buta". W czasie deszczu, kie-

dy skarpetki trochę przemokną, człowiek w dziurawych butach już nie zważa, co będzie dalej. I tak ma mokre nogi, toteż nie ma dla niego znaczenia, czy omija kałuże czy wchodzi w nie. Jeżeli popełniłem jeden grzech i już nie jestem czysty, to mogę popełnić inne - i tak przecież muszę iść do spowiedzi. Właśnie dlatego, gdy ten grzech się pojawia, trzeba natychmiast przystąpić do konfesjonału, aby zaszyć ową dziurę i nie pozwolić, by błotko przez nią wpływało. Jest to pewnego rodzaju zabezpieczenie, które nie pozwala na rozprzestrzenianie się grzechu. Zawsze przecież od czegoś się zaczyna. Jeśli natychmiast zostanie to wyznane na spowiedzi i omówione, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że wzmocniona tkanka nie przepuści zarażonych komórek. Ważne w przypadku tego grzechu jest badanie intencji i pragnień. Osobę, która widzi w sobie pożądanie, spowiedź już na samym początku drogi może uratować przed dalszym wchodzeniem na tę ścieżkę. Najczęściej w takich przypadkach proponuję młodym ludziom spowiedź natychmiast, kiedy się ten grzech pojawi, a tym, którzy w sferze czystości mają problem nie od dziś i należą do grupy wzmożonego ryzyka - spowiedź co dwa tygodnie. Warto jednak pamiętać, że sakrament pojednania to nie czarodziejska różdżka i nie należy spodziewać się, że po jednej spowiedzi wszystkie pagórki w dziedzinie seksualności zostaną wyrównane.

Trzeci etap walki z tym grzechem wymaga dość dużej cierpliwości. Jeżeli są osoby walczące z nałogiem

przez kilka lat, to nie jest możliwe, by poradziły sobie z tym grzechem od razu. Czasem małymi kroczkami ktoś przez rok lub dwa wychodzi na prostą. Ta mozolna droga zaczyna się od określenia, co jest rzeczywistą przyczyną tego grzechu. Nieczystość jest jak góra lodowa. Sam grzech stanowi tylko jedną trzecią góry widoczną nad wodą, ale pozostają jeszcze dwie trzecie, które w tym przypadku są właściwymi przyczynami tego grzechu. Bardzo ważne jest, by sobie uświadomić, że to właśnie ich skutkiem jest nieczystość. Wielu młodych koncentruje się na samej nieczystości, co w efekcie daje skutek odwrotny. Myśli penitenta ciągle dotykają nieczystości i to ona mimo wszystko tkwi w centrum zainteresowania. Jeżeli zaś zaczniemy atakować problem, a nie jego skutki, jest szansa na uporządkowanie tego bałaganu do końca.

Mówi się o tak zwanej „integraqi seksualnej" - to czas mozolnego usuwania przyczyn. To bardzo trudne, ponieważ dotyczy o wiele szerszego zakresu. Przykładowo, pewien chłopak zauważył, że najwięcej problemów z nieczystością ma wtedy, gdy w szkole ogłaszane są klasówki. Stres powoduje w nim napływ takich emocji, że nie potrafi sobie z nimi poradzić i chcąc rozładować narastające napięcie, ucieka w nieczystość. Inny przykład: dziewczyna, która nie mając właściwych relacji z ojcem szuka w facecie kogoś, przy kim mogłaby się czuć bezpieczna, a kiedy facet chce odejść, robi wszystko, aby go zatrzymać i idzie z nim do łóżka.

W jednym i drugim przypadku trzeba pokopać głębiej i dotknąć nie tylko teraźniejszości, ale i przeszłości, którą można uzdrowić, lecz nigdy zmienić. To wymaga czasu i rezygnacji z wielu rzeczy. Niekiedy wystarczy odciąć bodźce, które nakręcają młodego człowieka. Jeżeli ktoś ogląda pornografię, to niech się nie dziwi, że wchodzi w nieczystość.

Rozwiązaniem jest wyłączenie telewizora czy komputera. Niby proste, a dla wielu niewykonalne. Kiedy nie ma już innej drogi, wielu ludzi nie chce podjąć tak wielkiego wysiłku i bardzo często rezygnują z wysiłku. Jednak są tacy, którzy decydują się na następne kroki.

Czwartym etapem jest ustalenie tak zwanego „czasokresu", czyli ilości dni, jakie dana osoba może wytrzymać bez grzechu. Jeżeli dla kogoś jest to miesiąc, musi wyprzedzić pojawianie się grzechu spowiedzią. Wtedy ustalamy, że przychodzi do spowiedzi co trzy tygodnie. Taki jest jego czasokres. W tym przypadku spowiedź jest nie tylko miejscem wyznawania grzechów, ale pełni funkcję zabezpieczenia przed jego popełnieniem. Bardzo ważne jest, aby wspierać wtedy swojego ducha modlitwą i zająć się czymś, co nie pozwoli nam na nudę. Grzech nieczystości bardzo często łączy się bowiem z innymi grzechami, z których lenistwo jest najpowszechniejszym. Można nawet przewidzieć, że jeżeli pojawia się lenistwo, prawdopodobnie pociągnie za sobą nieczystość. Wszystkie formy działania pełnią więc rolę profilaktyczną. O tym grzechu należy myśleć wcześniej i starać się tak układać swój

program dnia, by nie było czasu i okazji do jego popełnienia. Zakochani niech nie wybierają miejsc ustronnych, a raczej starają się być z innymi. Jeżeli w danym miejscu, na przykład w pokoju na stancji miały wcześniej miejsce przegięcia w tym obszarze, nie należy zostawać ze swoim ukochanym w tym pokoju.

Czasami śmiech mnie bierze, gdy przychodzi ktoś i mówi, że ma problem z nieczystością, bo nie może wytrzymać leżąc na łóżku razem ze swoją dziewczyną. Pytam wtedy, czy jest świętym albo gigantem cnoty. Przecież to jasne, że gdy wpuścisz kogoś, kto ma problemy z alkoholem na bankiet, gdzie wódka leje się litrami, to nie wyjdzie on z niego trzeźwy. Nie można liczyć na to, że będzie wszystko dobrze, kiedy pewne zewnętrzne okoliczności wskazują na to, że może być tylko źle. Jednym słowem, trzeba myśleć dziś, aby jutro nie okazało się piekłem. Jedna z moich uczennic opowiadała, jak na imprezie urodzinowej swojej koleżanki, zaczęła „odpływać". Zgaszone światła, miła atmosfera, drinki i... Dalej płacz przy konfesjonale i znów pytanie: „Jak to się mogło stać?" Głupie pytanie, bo jeżeli się stało, to znaczy, że mogło!

Mógłbym powiedzieć, że nieczystość zaczyna się wtedy, kiedy człowiek przestaje żyć tym, co dobre i piękne. Dobre wybory mogą uchronić niejedną osobą przed tragedią. Najpierw pomyśl, jak to się może skończyć, a później decyduj się na takie czy inne rozwiązanie. Nie da się od razu zatrzymać pociągu, który jedzie z szybkością stu dwudziestu kilometrów na godzinę...

A trzeba sobie jasno powiedzieć, że siła pożądania potrafi być większa niż pędzący pociąg. Pan Bóg uczynił seksualność częścią człowieka i jest jeszcze wiele innych obszarów, które wydają się równie atrakcyjne, a wprowadzenie ich w życie może umieścić dziedzinę płciowości na właściwym miejscu. Przykazanie „Nie cudzołóż" jest dopiero na szóstym miejscu, a nie na pierwszym, jak się niektórym wydaje. Klękając przy kratkach konfesjonału, warto o tym pamiętać. Nie seks jest najważniejszy, jest jeszcze wiele innych spraw! Przede wszystkim miłość Boga, który patrzy na nasze wysiłki i widzi, że bez jego pomocy nie możemy sobie poradzić.

Moi przyjaciele z zespołu 40/30/70 śpiewają piosenkę pt. *Łaska Twoja, Panie, jest wielkim darem...* Czasami, gdy ludzie przychodzą z problemem nieczystości do spowiedzi żałuję, że w wyposażeniu konfesjonału nie ma odtwarzacza mp3, aby można było puścić ten utwór. *Widziałem życie... widziałem śmierć* - śpiewa Robert. Jako spowiednik też widziałem życie i śmierć. Ale dostrzegam też łaskę, która sprawia, że ci którzy borykają się z nieczystością przychodzą nieraz po długim czasie i mówią, że są czyści i to dzięki temu, że klękali przed Bogiem w konfesjonale i Jemu oddawali swoją biedę.

Spowiedzi inne niż wszystkie...

Widzę gościa, który jedząc kurczaka, zatrzymuje się otwierając mi drzwi samochodu. „Wsiadaj, ksiądz, bo się śpieszę!" - mówi przełykając kolejny kęs. Nie trzeba mi powtarzać, abym, mając do przejechania czterysta kilometrów, wsiadł do wypasionego mercedesa. Gość otwarty do bólu - rozmawiamy jak na spowiedzi, tylko rozgrzeszenia brakuje. Pytam go, czy nie chciałby się wyspowiadać. „Może bym i chciał, ale kiedy, gdzie i kto mnie rozgrzeszy?" - słyszę w głosie rozterkę. „Teraz, na parkingu, mogę cię wyspowiadać i rozgrzeszyć." Cieszę się, że facet już nie je kurczaka, bo musiałbym go od razu namaścić, gdyż pewnie udusiłby się z wrażenia. Zjeżdżamy na parking przy jakimś zajeździe. Gościu włącza awaryjne światła i zaczyna się spowiedź. Nie spodziewał się, że Bóg dopadnie go we własnym samochodzie!

Młodzi ludzie często pytają, czy to musi być w konfesjonale. Choć konfesjonał jest uprzywilejowanym miejscem pojednania to odpowiedź brzmi: NIE. Bóg nie ogranicza łaski do jednego miejsca. Jezus nie uzdrawiał ludzi tylko w świątyni, ale w różnych miejscach. Najczęściej tam, gdzie mieszkali i pracowali. Nie zawsze podobało się to tradyqonalistom-faryzeuszom, lecz Jezus szedł nawet tam, gdzie inni by nie poszli. Leka-

rza potrzebują ci, którzy się źle mają, a tacy - ze względu na swoją chorobę - kościół i konfesjonały omijają szerokim łukiem.

Pamiętam, jak wielkie było zdziwienie fanów mocnego bitu, gdy na jednym z koncertów organizowanych przez Wspólnotę Alternatywnych, ktoś z prowadzących ogłosił, że jest tutaj kapłan i będzie spowiadał przy szatni na murku. Najpierw czekano na pierwszego śmiałka, a później poszło lawinowo. W tle było słychać mocne uderzenie, a przy szatni młodzi ludzie otrzymywali nowe życie. Jedna z dziewczyn ze łzami w oczach, dziękując, dodała: „Nigdy bym nie poszła do konfesjonału, bo mam uraz, ale tutaj mnie ksiądz zaskoczył".

Zaskoczona była też inna, która nie wiedząc, co zrobić ze swoim życiem, przyjechała na Przystanek Woodstock i pierwszą rzeczą, która jej się rzuciła w oczy był biały krzyż postawiony na woodstockowym polu oraz kapłani spowiadający i rozmawiający z ludźmi. Kiedy podszedłem do niej i zaproponowałem rozmowę, a później spowiedź, była w szoku. Bóg wyciągnął ją z prostytucji w momencie, w którym się najmniej tego spodziewała. Na dodatek okazało się, że w grupie ewangelizacyjnej znaleźli się ludzie z jej miasta i pomogli jej później stanąć na nogi.

Każde miejsce jest dobre, aby spotkać się z Nim. Spowiadałem na parkingach, dyskotekach, koncertach, w autobusach, w górach, na łonie natury, a raz nawet w stodole. Nie o miejsce przecież tutaj chodzi, ale o łaskę Bożą, której tak bardzo potrzebujemy. Niesamo-

wite, jak bardzo człowiek tęskni za tym miłosnym spojrzeniem i słowami: *Ja ciebie nie potępiam. Idź i nie grzesz więcej.* Potrzeba ta jest tak wielka, że grzesznik potrafi przemierzyć setki kilometrów i poprosić o spowiedź nawet wtedy, gdy sam kapłan jest zaskoczony i nie wie, co robić.

Przypominam sobie pewien wyjazd z młodzieżą nad Solinę. Piękny czas, ale po trzech dniach wszyscy byliśmy już zmęczeni i marzyłem, by się wyspać. Nie było łatwo, miałem na głowie 40-osobową gromadkę, więc musiałem się uwijać jako organizator. Ostatniej nocy padłem jak kłoda na łóżko i zasnąłem kamiennym snem. Około drugiej w nocy ktoś zapukał do drzwi. Jedna z moich uczennic nie wytrzymała napięcia i zdesperowana przyszła prosić o spowiedź. Bardzo się ucieszyła, gdy na pytanie: „Czy mogę wejść?" usłyszała: „Jeśli musisz, to tak..." Musiała, bo nie mogła dłużej czekać na spotkanie z miłością Boga. Później, w pracy zaliczeniowej z katechezy napisała: *Nie potrafię określić, co wtedy działo się w mojej głowie. Moje myśli zderzały się ze sobą i eksplodowały. Działo się ze mną naprawdę coś niesamowitego. Wszystko było dla mnie takie nowe, czyste i świeże, tak jakbym dokonała jakiegoś wielkiego wyboru - najważniejszego w moim życiu. Wciąż zadaję sobie pytanie, jak ja się tam znalazłam. Bóg tak chciał! Wiedział, czego potrzebuję i jak mi pomóc. Czasami wychodzę na balkon, spoglądam na piękne niebo i pragnę wykrzyczeć: dziękuję Ci, Boże!*

Takie doświadczenia pokazały mi, że warto dawać młodzieży propozycje innego rodzaju spowiedzi niż tylko te przy kratkach konfesjonału. Nie chodzi o szukanie nowych bodźców dla osób, które mają dość tradycyjnych rozwiązań, ale o stworzenie przestrzeni dla tych, którym trudno otworzyć się w konfesjonale. Z pewnością postawa klęcząca jest wyrazem skruchy człowieka i ma głębokie znaczenie, ale przecież niekoniecznie trzeba klękać. Kiedy udzielam rozgrzeszenia, proszę, aby osoby spowiadające się przyjęły postawę klęczącą, ale sama spowiedź bardzo często przypomina raczej rozmowę, w której staram się zwrócić uwagę nie na formę, ale na tworzenie relaqi z Bogiem.

W naszym krakowskim klasztorze konfesjonały są zbudowane w formie rozmównic, gdzie spowiadający się może klęknąć, ale może też usiąść. To bardzo ciekawe, że w zamkniętym konfesjonale lub rozmównicy penitenci bardziej się otwierają i starają się wchodzić w głąb swojego życia duchowego. Spowiedzi stają się nie tyko wyznaniem grzechów, ale także próbą udzielenia odpowiedzi na pytania związane z życiem wiary, które zostaje zniszczone przez grzech. Otwartość ta jest pierwszym krokiem do systematycznego wysiłku duchowego. Człowiek, którego Bóg dopadł w dziwnym miejscu, zaczyna się rozwijać duchowo, porządkować swoje życie i więcej rozumieć ze świata wiary. Bardziej przekonuje się do spowiedzi, a w ostatecznie odkrywa wartość systematycznego spowiadania się. W tym momencie dochodzimy do problemu, który nie-

ustannie pojawia się w rozmowach z młodymi: jak często się spowiadać?

Zalecana jest częsta spowiedź. Przypomina mi się pierwsza scena z filmu pt. Joanna d'Arc, kiedy mała Joanna, zapytana przez kapłana, odpowiada, że była już dzisiaj u spowiedzi, ale ma wielkie pragnienie powtórnego spotkania z Bogiem. Częsta spowiedź nie oznacza oczywiście siedmiu razy w tygodniu. Generalnie raz na miesiąc wystarczy, chyba że ktoś wcześniej zgrzeszy grzechem ciężkim, to idzie do spowiedzi i basta. W przypadku rzadszych spowiedzi zachodzi niebezpieczeństwo, że ktoś zacznie pomijać niektóre grzechy. Gdy na szybę w samochodzie padają różne zanieczyszczenia, to po jakimś czasie już nie widać, że niepoprawny ptaszek zrobił coś, o czym nie godzi się pisać w tej książce.

Dlatego częsta spowiedź pozwala uniknąć nawet najmniejszych zabrudzeń. Pełni ona także rolę kompasu, dzięki któremu możemy zobaczyć, gdzie jesteśmy. Jest lekarstwem dla tych, którzy ciągle narzekają, że pewne grzechy są w ich życiu obecne już od kilku lat. Trudno coś zrobić z takimi grzechami, gdy łaska Boża dozowana jest raz na jakiś czas, na przykład raz na rok. W przypadku osób walczących z nałogami spowiedź musi być częstsza. Nie należy się wstydzić kapłana. Najlepszym rozwiązaniem jest stały spowiednik, który, znając problem, nie będzie za każdym razem wypytywał i się dziwił. Wtedy spowiedź może się odbywać nawet co tydzień.

Kiedy człowiek podejmuje systematyczną spowiedź, może doświadczyć, że ona ewoluuje. Mimo, że koledzy i koleżanki nie będą chodzić do spowiedzi lub traktować ją będą mechanicznie, on będzie przeżywał najwspanialsze spotkania z Bogiem. Pewien młody człowiek napisał:

Zrozumiałem niestety bardzo późno, jak ważny jest sakrament spowiedzi. Na początku traktowałem go jak przykry obowiązek, konieczny w procesie stawania się „dobrym katolikiem" i chodzenia od czasu do czasu do Komunii świętej. W moim przypadku było to po prostu zrzucenie z siebie ciężaru, jakim były grzechy. Dopiero później zacząłem chodzić do jednego spowiednika. Zrozumiałem, że spowiedź powinna być dialogiem, rozmową z Panem Bogiem. Potem było mi o wiele łatwiej, gdyż zaprzyjaźniłem się z owym spowiednikiem i nabrałem do niego zaufania. Nie było to łatwe. Z początku obawiałem się, że jeśli pokażę moją prawdziwą twarz, to mój spowiednik zmieni o mnie zdanie. Przełamałem się jednak i teraz sakrament pojednania jest dla mnie głębokim przeżyciem duchowym.

Spowiedź pod lupą

Wyruszając w autostopową podróż liczę się z tym, że będę musiał odpowiadać na różne pytania. Kiedyś wsiadłem do samochodu i na dzień dobry usłyszałem: „Tylko proszę mnie nie indoktrynować". Pamiętałem z wykładów, że słówko to oznacza wpychanie komuś religijności na siłę. Zapytałem, o czym będziemy rozmawiać. „Możemy o psach" - odpowiedział kierowca. I mimo tego, że zaczęliśmy od psów - w tym temacie czułem się jak ryba w wodzie, ponieważ przed pójściem do zakonu hodowałem czternaście bokserów - i tak po jakimś czasie mój rozmówca zaczął pytać o sprawy religijne. Gdy wysiadałem, mężczyzna, który mnie wiózł, żałował, że od razu nie zaczął rozmowy od tego, co w jego życiu było ważne, a co trochę się skomplikowało. Bardzo często kierowcy, zabierając mnie, czują, że w samochodzie są na swoim terenie i mówią: „Swojego proboszcza bym nie zapytał, ale jak ojciec już tu siedzi, to niech mi wytłumaczy, jak to jest..." I tłumaczę! Myślałem już nad tym, aby przygotować sobie kasety magnetofonowe lub pliki mp3 i rozdawać. Pytają o wszystko! „Czy miał ojciec dziewczynę?", „Czy się kiedyś się ojciec upił?" Bywają także pytania o spowiedź. Poniżej zamieściłem odpowiedzi na najczęściej zadawane.

Internetowe rozgrzeszenie i inne gagi

Słyszałem, że jakiś dowcipniś stworzył internetowy konfesjonał i zapewniał internautów o prawdziwości i godziwości swego przedsięwzięcia. Wydawało by się, że w Polsce, gdzie większość ludzi, idąc do pierwszej Komunii świętej, przygotowywała się do spowiedzi, takie numery nie przejdą. Okazało się jednak, że wiele osób zaczęło pisać o swoich ciemnych stronach i na różnych forach mówić o problemach, co sprawiło, że ów pomysłodawca miał nie lada ubaw. Pewnie jego wesołość się skończyła, kiedy dowiedział się, że za takie posunięcia Kościół przewiduje najwyższy wymiar kary, którym jest ekskomunika. Prawo mówi jasno: (...) *ktokolwiek nagrywa za pomocą jakiegokolwiek urządzenia technicznego to,* co *w spowiedzi sakramentalnej, prawdziwej lub symulowanej, własnej lub kogoś innego, jest mówione przez spowiednika lub przez penitenta, czy upowszechnia to za pośrednictwem środków masowego przekazu, popada w ekskomunikę.* Podobne próby były robione w odniesieniu do telefonów i urządzeń, które wykorzystują fale radiowe, aby przesyłać informacje. Czy możliwa jest zatem spowiedź na odległość bez spotkania się z kapłanem oko w oko?

Kościół stykał się z tą kwestią już nieraz. Po wynalezieniu telefonu 10 marca 1876 roku przez szkoc-

kiego lekarza, Aleksandra Grahama Bella, do Stolicy Apostolskiej wpłynęło pytanie, czy jest możliwe wykorzystanie tego urządzenia do udzielania sakramentalnego rozgrzeszenia na odległość. I choć było to w drugiej połowie XIX wieku, do dziś taka możliwość nie została dopuszczona przez Watykan. Człowiek jest pomysłowy i lubi sobie życie upraszczać, jednak w przypadku spowiedzi jak na złość nie chodzi o upraszczanie, ale o doświadczenie prawdy o swoim grzechu i miłości Boga. Grzech ma zawsze wymiar osobowy, jest uderzeniem w miłość, a nie można mówić o miłości bez osobowego odniesienia. Kocha się zawsze konkretną osobę. Wiele nastolatek przeżywa co prawda platoniczną miłość do aktorów i muzyków, jednak jest to raczej jednokierunkowy przepływ uczucia niż prawdziwa miłość. Nie na darmo stare przysłowie mówi, że w tym cały jest ambaras, aby dwoje chciało naraz. Aby doświadczyć miłości, musi dojść do spotkania osób. Kiedy popełniamy grzech, jest on również zwrócony na osobę, ponieważ za każdym razem ktoś cierpi - jeżeli nie człowiek, to z pewnością Bóg. W sakramencie pojednania doświadczamy łaski. I nie jest to rzeczywistość elektroniczna, ale właśnie osobowa. Laska nie spływa przez światłowody czy fale radiowe, a przez ręce kapłana, który jest narzędziem Boga. Dotyczy to także wszystkich członków Kościoła. Grzech uderza w całą wspólnotę Kościoła, a kapłan jest w konfesjonale jej przedstawicielem. W jego obecności penitent może wyznać żal

i skruchę wobec Kościoła i powiedzieć „przepraszam" wobec całej wspólnoty.

Wyznanie grzechów przez internet czy telefon odbiera możliwość przeżywania spowiedzi na tej płaszczyźnie. Łatwiej jest siedzieć sobie w ciepłym pokoiku przed ekranem komputera niż klęczeć w kościele na stopniach konfesjonału i spoglądać kapłanowi w oczy. Grzech przychodzi łatwo, ale wyznanie go - trudniej. Przez wieki sakrament ten był nazywany sakramentem pokuty. Jeżeli pozbawimy sakramentalne spotkanie tego elementu, co nam zostanie? Można się szybko stoczyć: „lepiej tylko otrzymywać rozgrzeszenie, a na końcu przecież mogę sam Pana Boga przeprosić". Nie trzeba spowiedzi przez internet, aby wielu młodych ludzi doszło do stanu, w którym są na sto procent przekonani, że powiedzenie Bogu grzechów na łące przy zachodzie słońca wystarczy. „Po co ksiądz, który krępuje i zaciemnia sytuację?" Prawo kościelne jednak mówi o szafarzu sakramentu, którym jest kapłan i osobie, która się spowiada. Aby sakrament mógł być ważny, potrzebna jest bliskość tych dwóch osób.

Spowiedź, jak to ktoś określił, jest „terapią duszy". Ten, kto idzie do lekarza, oczekuje, że przyjrzy się on jego chorobie z bliska. Przecież każdy objaw może być ważny. Nie wyobrażam sobie leczenia (nie wspominając już o ciężkich i skomplikowanych operacjach) na odległość, na przykład korespondencyjnie - to jakiś absurd! Grzech rani człowieka bardzo głęboko,

a to wymaga złożonych i trudnych posunięć ze strony lekarza, którym jest spowiednik. Nikt nie chciałby mieć operacji serca przez internet.

Najważniejszym argumentem za odrzuceniem internetu jako sposobu spowiedzi jest jej tajemnica. Informatycy mówią, że każdy e-mail jest jak otwarty list. Podobnie sprawa ma się z wszelkiego rodzaju komunikatorami. To dopiero byłby ubaw! Hakerzy mieliby pełne ręce roboty. Zdzieraliby forsę z mężów pragnących wiedzieć, jakie grzeszki mają ich żony albo z policji, która chciałaby znać prawdę o jegomościu z ławy oskarżonych, który w przypływie wiary zechciał się pojednać z Bogiem.

Wykorzystanie internetu do sakramentalnej spowiedzi mogłoby wprowadzić zamęt w cały obszar sakramentalny. Zaraz ktoś postawiłby pytanie, dlaczego nie wykorzystać sieci do innych sakramentów i mogłoby dojść do nonsensów. Na przykład chrzty przez internet lub namaszczenie chorych. Jestem ciekaw, w jaki sposób woda i oleje przepływałyby przez kable...? W tym wypadku absurdalność postulowania takiego rozwiązania jest może bardziej widoczna.

Kościół to nie ciemnogród, który boi się nowinek technicznych, ale instytuqa, która patrzy w przyszłość i widzi, jakie skutki mogłoby pociągnąć za sobą wprowadzenie internetu w sferę tajemnicy sakramentalnej. O trosce Kościoła świadczą dokumenty wydawane przez Stolicę Apostolską, jak choćby wydany w 2002 roku, poświęcony właśnie internetowi. Starajmy się dotykać

istoty i strzec tego, co najważniejsze, a nie chodzić na skróty, bo można stracić bardzo wiele!

Studnia w konfesjonale

„Pamięta ojciec, co mówiłam na ostatniej spowiedzi" - pyta dziewczyna, która chce rozmawiać o swoich problemach. „Nie, nic nie pamiętam" - odpowiadam uśmiechając się do niej z wielką życzliwością. „Jak to, przecież ojcu mówiłam" - widzę jej zakłopotanie. „Tak, mówiłaś, ale po rozgrzeszeniu jakoś pamięć mi odebrało" - uśmiecham się jeszcze szerzej. Niełatwo jest zapomnieć. Szczególnie wtedy, gdy dana osoba jest mi znana i rozmawiam z nią nie tylko przy okazji spowiedzi, ale także podczas innych spotkań.

Rozmowa na spowiedzi wpada jak kamień w wodę, nie ma obawy, że coś zostanie „wypaplane". Mimo tego wątpliwości pozostają. Wielu młodych ludzi nie chce przystępować do spowiedzi, ponieważ, jak mówią, boją się, że ksiądz się wygada. Ów lęk jest nieuzasadniony, gdyż kapłana obowiązuje tajemnica spowiedzi. Każdy spowiednik wchodzący do konfesjonału siada przy studni bez dna. Grzechy wpadają do niej, ale przez tajemnicę spowiedzi nie mają możliwości z niej wypaść. Nie jest to sekret podwórkowy, którego można dotrzymać lub nie, ale tajemnica sakramentalna, za którą kapłani oddawali życie. Na przykład niejaki Jan Nepomucen: dostojnik kościelny mieszkający w XIV-wiecz-

nej Pradze, którego król czeski, Wacław IV, postawił na moście z nie lada dylematem. Mógł wybrać życie zdradzając tajemnicę spowiedzi, którą odbyła u niego żona króla lub zostać zrzuconym do rzeki Wełtawy. Wybrał tę drugą opcję i zdecydował się na śmierć.

Kapłan nie może zdradzić, co zostało powiedziane na spowiedzi, a jeżeli to zrobi, to ściąga na siebie najwyższą karę kościelną i jak „amen w pacierzu" Bóg się z nim rozliczy. Zasada jest prosta: nigdy, nikomu, nic i nigdzie. Mało tego, spowiednik nie może przez swoje czyny lub zachowanie w żaden sposób dać poznać, że coś wie. Nawet gdyby ktoś wyznał mu, że chce zabić jego własną matkę. Jeśli ksiądz podczas spowiedzi słyszy takie wyznanie, jedyne, co może uczynić, to próbować skłonić tę osobę do zmiany zamiaru, a jeśli morderstwo już nastąpiło, zrobić wszystko, aby taki człowiek sam się przyznał. Nie może pójść na policję i zgłosić, że jego parafianin chce kogoś zabić lub że już to zrobił.

Tajemnica sakramentalna jest nienaruszalna. Absolutnie nie wolno spowiednikowi bezpośrednio czy pośrednio wyjawić ani jednego zdania usłyszanego z ust penitenta. Nie wolno mu w jakikolwiek sposób i dla jakiejkolwiek przyczyny mówić o sprawach wyjawionych przez penitenta. Dotyczy to także sytuacji, kiedy spowiadający się nie otrzymał rozgrzeszenia. Zabrania się także spowiednikowi korzystania z wiadomości uzyskanych w spowiedzi, powodujących uciążliwość dla penitenta, nawet przy wykluczeniu wszelkiego niebez-

pieczeństwa wyjawienia. Spowiednik nie może być świadkiem w sądzie, nawet wtedy, gdy sam penitent prosi go o ujawnienie tego, o czym mówił na spowiedzi. Żadna władza, ani państwowa ani kościelna, nie może księdza zwolnić z obowiązku tajemnicy. Spowiednik może jedynie ujawnić fakt, że dana osoba się spowiadała. Nie jest to złamanie tajemnicy spowiedzi, ponieważ wszyscy będący wtedy w kościele mogą to potwierdzić.

Inaczej jest ze spowiadającym się grzesznikiem. W sensie ścisłym tajemnica spowiedzi nie obowiązuje osoby klęczącej przy kratkach konfesjonału. Penitent może mówić o swoich grzechach komu chce, zawsze jednak musi pamiętać, aby przez swoje opowiadanie nie zgorszyć lub nie zachęcić kogoś do popełnienia grzechu. Można powiedzieć, jaką pokutę się otrzymało i co radził spowiednik, oczywiście z respektem do sakramentu. Jeśli ktoś przychodzi do spowiedzi, a później śmieje się z tego, co się działo, to nie jest w porządku. Nie mówię o zdradzie tajemnicy, ale o braku szacunku, który w tym miejscu oznacza dyskrecję i takt.

Jak widać, wszelkie obawy o zdradę spowiedzi są bezpodstawne. Aby mieć całkowitą pewność, można jeszcze sprawdzić, czy w konfesjonale siedzi ksiądz, a nie kolega z klasy. Choć może być i tak, że kolega z klasy jest już księdzem i spowiada! W takich sytuacjach niektórzy liczą, że otrzymają rozgrzeszenie po znajomości, czyli bez wyznania grzechów, ale i tu się można zdziwić. Dobra rada: nie kombinować!

Rozgrzeszenie bez...

Kiedyś na koncercie do mojego kuzyna podeszła dziewczyna i chciała się wyspowiadać. Nie wiem, czy jesteśmy tak podobni, czy raczej on ma gębę brewiarzową, ale to nie była pierwsza osoba, która powiedziała do niego „proszę księdza". Przerażony, zrobił wielkie oczy i wyjaśnił, że nie jest księdzem. Później żartował: „Mogę cię wyspowiadać, ale rozgrzeszenie otrzymasz u niego" i wskazał paluchem na mnie. Doskonale wiedział, że takiej możliwości nie ma. Wielu młodych pyta, czy poza kapłanem ktoś inny może udzielić rozgrzeszenia i czy jest możliwe otrzymanie rozgrzeszenia bez wyznania win kapłanowi?

Tylko kapłan na mocy ważnych święceń może udzielić rozgrzeszenia. Diakon, który na pierwszy rzut oka wygląda jak ksiądz, rozdaje Komunię i udziela niektórych sakramentów, nie może udzielać rozgrzeszenia, ponieważ otrzymał dopiero pierwszy stopień święceń, który go do tego nie upoważnia. Dotyczy to także diakonów stałych, którzy będąc mężami i ojcami, przyjmują święcenia diakonatu i mogą udzielać sakramentów takich jak chrzest i małżeństwo. Niektóre grzechy ciężkie, na przykład aborcja, są objęte ekskomuniką, czyli najcięższą karą kościelną, która nie pozwala na przyjmowanie sakramentów. Zgodnie z prawem kościelnym rozgrzeszenia z tych grzechów może udzielić

papież, biskup lub upoważnieni przez nich kapłani. W przypadku zagrożenia życia każdy kapłan, nawet ten, który został pozbawiony możliwości wykonywania czynności kapłańskich, może rozgrzeszyć z każdego grzechu i każdej ekskomuniki.

W normalnych warunkach nie można udzielić rozgrzeszenia bez wyznania win. Spowiedź jest także stawaniem przed trybunałem samego Boga, czyli ma wymiar osądu. Sędzia musi wiedzieć, co ma osądzać. Dlatego mówi się, że aby udzielić rozgrzeszenia, musi być materia. Nie ma przebaczenia bez winy! Nawet w relacjach ludzkich musimy wiedzieć, za co mamy przepraszać. Co to byłby za sąd, który sądzi i wydaje wyroki za niewiadome winy? Z pewnością nie byłby to sąd sprawiedliwy! Nawet to prawne uwarunkowanie pokazuje nam, że istnieje konieczność spowiedzi osobistej połączonej z wyznaniem grzechów, o których wybaczenie prosi się Boga i Kościół. Nie jest zatem w mocy Kościoła zastępować spowiedź indywidualną zbiorowym rozgrzeszeniem.

Kapłan może udzielić rozgrzeszenia bez wyznania win w niebezpieczeństwie śmierci, to znaczy, kiedy życie jakiejś osoby lub osób jest zagrożone. Liczba tych ludzi może być tak wielka, że kapłan nie zdążyłby wszystkich wyspowiadać, na przykład na statku, który tonie. Mogą być sytuacje, gdy nie wiadomo, czy dany człowiek zdąży wyznać grzechy - na przykład po wypadku samochodowym. Wówczas, dla ważności rozgrzeszenia, wierny musi postanowić wy-

spowiadać się ze swoich grzechów indywidualnie, jeśli przeżyje, przy pierwszej ku temu okazji. Jeśli stracił przytomność i kapłan nie może wysłuchać grzechów, udziela rozgrzeszenia warunkowego, to znaczy wypowiadając formułę rozgrzeszenia dodaje słowa: „jeśli jesteś żywy". Sakramenty są bowiem dla żywych, nie dla umarłych. Poza tymi nadzwyczajnymi sytuacjami każdy, kto chce otrzymać rozgrzeszanie musi przystąpić do spowiedzi indywidualnej.

Zbrodnia i kara

Tam, gdzie była zbrodnia, musi nastąpić kara. Niektórzy kolesie mogą powiedzieć, że kara jest dla tych, którzy dają się złapać. Jeżeli ktoś jest cwany, popełnia zbrodnie i zaciera ślady tak, aby go nikt nie schwytał. Takie opinie są wynikiem oglądania filmów gangsterskich. Młodzi ludzie siedzą w kinie i myślą, że w życiu jest tak samo. I to ma krótkie nogi. We Wspólnocie Alternatywnych mamy chłopaka, który był paserem do momentu, w którym kumpel go sypnął. Gdy doszło do rozprawy sądowej, już nie miał złudzeń dotyczących zbrodni i kary. Nawet, gdy w codziennym życiu zdarzają się przypadki, w których za zbrodnią nie stoi żadna kara, to w świecie duchowym taka sytuaqa jest niemożliwa. Boga nie da się oszukać. Jeżeli jakiemuś spryciarzowi tak się wydaje, to myślę, że będzie miał trudne życie. Nie twierdzę, że Bóg karze za nasze złe

postępowanie. Bóg stworzył człowieka z miłości i do miłości, a jeśli człowiek odrzuca tę specyficzną instrukcję obsługi, to niech się nie dziwi, że coś zaczyna szwankować. Nie można wsypać do pralki piasku i zdumiewać się, że urządzenie źle pracuje. Nie ma kary bezpośredniej, ale jest nią sam fakt zniszczenia pralki.

Grzech ciężki pozbawia nas miłosnej relacji z Bogiem, przez co zamyka nam dostęp do życia wiecznego, a to nazywa się „karą wieczną" za grzech. Każdy grzech, nawet powszedni, powoduje na dodatek nieuporządkowane przywiązane do niego, które wymaga oczyszczenia tu na ziemi albo po śmierci w czyśćcu. Takie oczyszczenie uwalnia od tego, co nazywamy „doczesną karą za grzech".

W sakramencie pojednania Bóg przebacza nam grzechy. Na nowo doświadczamy radości przebywania blisko Niego, co pociąga za sobą odpuszczenie kary wiecznej za grzech. Pozostają jednak kary doczesne, czyli wszystko to, co jest konsekwencją naszych wcześniejszych wyborów. Odwołując się ponownie do przykładu pralki: ojciec już przełknął twoją głupotę i przebaczył ci, bo ważniejsza jest dla niego miłość do ciebie niż pralka, ale na wakacje nie pojedziesz, bo musisz zapłacić za zniszczony wirnik. Walutą mogą być różne umartwienia, uczynki miłosierdzia i modlitwa.

Jak do tego mają się odpusty, które często kojarzą się nam nonsensownymi praktykami średniowiecza? W odpuście nie chodzi o odpuszczenie grzechu. Ktoś ładnie zaśmiecił swoje życie i umarł, a my idziemy na

cmentarz, mówimy krótką modlitwę i wszystko gra. To nie tak! Odpust jest to darowanie przez Boga kary doczesnej za grzechy już odpuszczone względem winy. To jeszcze jedna możliwość poradzenia sobie ze skutkami grzechu. Podobnie jak w nałogu narkomanii. Jeżeli człowiek zrywa z narkotykami i przestaje je brać, musi się liczyć z tym, że jeszcze przez wiele lat będzie się borykał z następstwami tego nałogu. Odpust skraca czas dochodzenia do normalności. Można go skrócić całkowicie i wtedy mówimy o odpuście zupełnym, albo po części i wówczas mamy na myśli odpust cząstkowy.

Odpust można uzyskać dla siebie lub dla zmarłych. Każdy z nas wie, jak trudno się pozbierać z niektórych grzechów. Dlatego przestańmy patrzeć na odpusty przez ciemne okulary, które pokazują nam tylko płacenie pieniędzmi za niebo, ale zauważmy, że jest to szansa szybszego wylizania się z ran. Warto też pamiętać o tych, którzy odeszli. Pozostają w czyśćcu, ponieważ nie zdążyli przezwyciężyć skutków swoich wyborów za życia. Przez ofiarowanie za nich odpustów dajemy im możliwość pełnego spotkania z Bogiem. Każdy z nas ma możliwość naprawiać konsekwencje swoich grzechów, natomiast ci, którzy od nas odeszli, już taką możliwością nie dysponują. Owoce ich grzechów niszczą innych, a oni patrzą z żalem mając przez sobą pełny obraz zniszczeń. Widzą wszystko jak na wielkim bilboardzie i nie mogą zrobić nic, gdy ich bliscy cierpią, a nawet przez ich grzechy skazują się na wieczne potępienie.

Aby uzyskać odpust zupełny dla siebie lub osoby nieżyjącej, nie trzeba wiele. Wystarczy spełnić trzy wytyczne! Pierwszą z nich jest wypełnienie tak zwanych „warunków wstępnych", to znaczy należy być w stanie łaski uświęcającej, a jeśli nie, to przystąpić do spowiedzi, przyjąć Komunię świętą i pomodlić się w intencjach papieża. Zwracam uwagę, że nie oznacza to modlitwy *za papieża,* ale *za wszystkie sprawy, za które papież modli się danego dnia.* Drugim warunkiem jest wykluczenie wszelkiego przywiązania do grzechu - kategoryczne powiedzenie sobie, że nie chcę grzechu. Trzecia konieczność to wypełnienie czynności, z którą związany jest odpust. Na przykład pielgrzymka do jakiegoś miejsca kultu, do Częstochowy czy Rzymu lub nawiedzenie cmentarza. Brak pełnej dyspozyqi wykluczenia przywiązania do jakiegokolwiek grzechu powoduje obniżenie rangi odpustu. Nie jest to wówczas odpust zupełny, a cząstkowy. Trzy warunki wstępne: spowiedź, Komunia święta i modlitwa w intencjach Ojca Świętego mogą być wypełnione w ciągu wielu dni przed lub po wykonaniu czynności związanej z odpustem, ale musi być między nimi łączność. Po jednej spowiedzi sakramentalnej, utrzymując się w stanie łaski uświęcającej, można uzyskać kilkakrotnie odpust zupełny, a po Komunii świętej i modlitwie w intencjach Ojca Świętego można uzyskać odpust zupełny tylko jeden raz tego dnia.

Często młodzi słyszą z ust starszych słowa: „Ucz się, bo w przyszłości będziesz worki nosił". I dziobaki ruszają do boju zapominając, że oceny to tylko czarne

literki na białym papierze. Później życie pokazuje, co jest najważniejsze. Z drugiej strony mają trochę racji, gdyż przecież swoje jutro tworzymy już dziś. I to nasze dziś jest szansą dla przyszłości, aby była piękniejsza. Warto się więc uczyć nie dlatego, żeby nie nosić worków, ale by przeżywać życie pełną parą, w obfitości. Odpusty są kolejnym darem miłosiernego Boga, który chce dać nam już dziś szansę na lepszą przyszłość. Ktoś mądry powiedział - i nie był to specjalista od graffiti - że odpust dla chrześcijanina jest jedną z szans kształtowania swojego życia chrześcijańskiego już dziś.

Czy będziemy na tyle mądrzy, aby go posłuchać...?

Dodatki do sałatki

Człowiek uczy się całe życie. Nie może poprzestawać na tym, co już umie, bo wtedy cofnąłby się w rozwoju. Kiedy miałem pięć lat nauczyłem się grać w pokera. Nigdy nie wiadomo, co i kiedy się może przydać. Jako zakonnik już nieraz zaczynałem znajomość z młodymi ludźmi od gry w karty. Ile wtedy ciekawych rzeczy usłyszałem, wiemy tylko ja i Pan Bóg. Gdy pojechałem w góry z przyjaciółmi i zobaczyłem, jak dużo radości jest w gotowaniu, postanowiłem się nauczyć robić jakieś potrawy. Nie zawsze wychodziły niebiańskie smaki, ale po pewnym czasie okazało się, że to, co się pojawia na stole, wcale nie jest złe. A gdy potrafi się w odpowiedni sposób zmieszać rożne składniki i wrzucić do garnka we właściwej proporcji dodatki, jest nawet całkiem dobre. Zupa nabiera całej gamy smaków. Tak samo dzieje się z każdym innym daniem. Smak zależy właściwie od dodatków. Dlatego postanowiłem do omawianego tematu dorzucić dwa składniki. Pierwszym z nich są wypowiedzi młodych ludzi na temat spowiedzi, a drugim przykładowe rachunki sumienia. Mam nadzieję, że w ten sposób to, co zostało już powiedziane, nabierze lepszego smaku.

Jak spódniczka mini

Paweł VI napisał, że współczesny świat potrzebuje bardziej świadków niż nauczycieli, a nauczycieli przyjmuje tylko wtedy, gdy są świadkami. Jak wielka jest potrzeba świadectwa innych ludzi przekonałem się, jeżdżąc z moimi przyjaciółmi na rekolekcje dla młodzieży. Kiedy ktoś zaczynał mówić o konkretnych wydarzeniach ze swojego życia, ludzie jakby budzili się z letargu i zaczynali słuchać. Świadectwo spotkania z Bogiem nie tylko utwierdza wiarę słuchających, ale także sprawia, że ten, który głosi, czuje się umocniony. Dlatego postawiłem poprosić moich przyjaciół, aby podzielili się świadectwem spotkania Boga w konfesjonale. Nie będą to tylko świadectwa nawrócenia, ale i przeżywania sakramentu spowiedzi. Ufam, że ich wypowiedzi będą natchnieniem dla poszukujących odpowiedzi na pytania związane z sakramentem pojednania. Ktoś żartobliwie powiedział, że każde świadectwo winno być jak spódniczka mini, to znaczy: jasne, krótkie i ukazujące istotę rzeczy. Mam nadzieję, że poniższe świadectwa spełnią wymienione kryteria i poszerzą spektrum postrzegania spowiedzi.

- Jedno spodkanie -

Urodziłam się i wychowałam w rodzinie katolickiej, kultywującej wszelkie tradycje (obchodzenie świąt itd.). W drugiej klasie podstawówki przystąpiłam do pierwszej Komunii świętej, a wcześniej oczywiście - do spowiedzi. Kiedy dziś przypominam sobie ten dzień, to trochę chce mi się śmiać. Pamiętam karteczkę z wypunktowanymi grzechami (w stylu „pokazałam język nauczycielce") i uczucie strachu - chyba przed tym, że ksiądz na mnie nakrzyczy albo że o czymś zapomnę, albo że mnie wyśle prosto do piekła. Pojęcie dziecka na temat spowiedzi jest dość dziwaczne, natomiast jego strach - niesamowity. Dla mnie było to coś, dzięki czemu będę mogła pójść do kościoła w specjalnej białej sukience - nic więcej. A i tak się bałam.

Później nadeszła praktyka pierwszych piątków - odbębniałam je pod surowym okiem rodziców. Po każdej spowiedzi dostawałam od księdza obrazek albo „kawałek różańca" (po zebraniu 9 części można było wziąć udział w losowaniu nagrody). Od dziecka uczyłam się w szkołach artystycznych - dni miałam od rana do wieczora wypełnione zajęciami, ćwiczeniem lub innymi przygotowaniami. Nie zastanawiałam się, czy grzeszę czy nie. Miałam stały „zestaw", który odklepywałam przy spowiedzi za każdym razem słysząc „Odmów 10 razy Zdrowaś..."

Szkoła średnia była ciężką próbą - schemat, że trzeba się przypodobać odpowiednim osobom w szko-

le itd. Miałam zamiar zupełnie pozbyć się ciężaru Kościoła, wszystko w nim mnie denerwowało. Jakimś dziwnym zbiegiem okoliczności - w drugiej klasie liceum zaangażowałam się w prace grupy teatralnej, z którą zdecydowaliśmy się wystawić *Pasję*. Już samo przedstawienie dawało mi sporo do myślenia, a że wystąpiliśmy z nim kilka razy w różnych kościołach - coś zaczęło do mnie docierać, ale też coś zaczęło pękać i to bardzo boleśnie. Pod koniec roku szkolnego dostaliśmy propozycję zagrania na Spotkaniu Młodych w Wołczynie. Nie interesowało mnie, co to za impreza, cieszyłam się, ze jeździmy z *Pasją* prawie po całej Polsce.

Nie wiem, jak to się stało, że idea spotkania w pewnym momencie zaczęła mnie interesować. Umarł sceptycyzm, gdzieś schowała się pogarda. W połowie tygodnia czułam się zupełnie goła - bez maski, którą pieczołowicie przyprawiałam sobie cały rok. Wtedy po raz pierwszy przystąpiłam do spowiedzi - takiej prawdziwej, takiej, którą się czuje, a nie odklepuje, takiej, która daje do myślenia, takiej, przed którą trzęsiesz się ze strachu po to tylko, żeby w jej trakcie płakać jak dziecko, a potem - poczuć niesamowitą ulgę i pokój. Tego lata rozpoczął się mój świadomy, dobrowolny, a jednocześnie bardzo trudny powrót do Kościoła.

Ania

- Stały spowiednik -

Moja sytuacja jest dosyć specyficzna. Po Spotkaniu Młodych w Wołczynie organizowanym przez kapucynów, dość ostro wzięłam się za swoje życie - bałam się, że może nie być odwrotu, że kiedyś obudzę się zupełnie bezradna - znalazłam wspólnotę i do dzisiaj trzymam się jej kurczowo. Jeden brat doradził mi, żebym zdecydowała się na stałego spowiednika. Może to faktycznie ma jakieś znaczenie? Nie wiem, w sumie lepiej rozmawia się z kimś, kto cię zna niż z zupełnie obcym. Nie byłam do tego przyzwyczajona - rozmowa? Po co? No i znowu zaczęłam się bać spowiedzi. Właśnie dlatego, że znałam spowiednika, a on znał mnie - i to dość dobrze. Poza tym taka spowiedź wygląda zupełnie inaczej. To jest faktycznie rozmowa, a w dodatku - twarzą w twarz. Nie można schować się za kratkami konfesjonału, nie można pozostać anonimowym. Musisz stanąć w prawdzie - przyznać się najpierw przed samym sobą, a potem drugiej osobie - że jesteś słaby, że zawiodłeś, że nie wiesz, co robisz i tak dalej... To nie jest proste. Ale jednocześnie - uzdrawiające. Tak, to ważne, żeby znaleźć stałego spowiednika, żeby w twojej spowiedzi nie było rutyny, żebyś zawsze wiedział, po co na nią idziesz i co z niej wynosisz. Ja się dalej boję - naprawdę boję się, że brat na mnie nakrzyczy! Wiem, że to zupełnie irracjonalny i dziecinny strach. A jednak!

Mała

- Spodkanie z Ukaochanym -

Czym jest dla mnie spowiedź? To trudne pytanie. To już nie tylko wyznanie grzechów - trzeba dużo odwagi i wiary, żeby nie stwierdzić „nie zgrzeszyłam ostatnio, nie mam z czego się spowiadać". Może czasami faktycznie trudno nam coś znaleźć. Nawet wtedy jednak idę do spowiedzi. Spowiedź to dla mnie spotkanie z Fanem - całkowite przylgnięcie do Niego, spojrzenie Mu w oczy, wyznanie swojej miłości. A jednocześnie - przyznanie się do winy, oczekiwanie na miłość z Jego strony, na zdjęcie ciężaru, na radę. Wtedy na spotkaniu usłyszałam od brata, którego wtedy „dołapałam" (była 2 w nocy, spowiadałam się siedząc na trawie na podwórku klasztornym...): „Zakochani nie mogą wytrzymać dnia bez sms-a, spotkania, rozmowy... Jak ty możesz przychodzić do Jezusa raz na pół roku i oczekiwać, że ta miłość - z Twojej strony - będzie nadal tak samo silna?" Spowiedź przynajmniej raz w miesiącu powinna nam dawać siły - nie dlatego, że przez ten miesiąc potwornie nagrzeszę i po prostu muszę zrzucić z siebie ten ciężar, żeby się pod nim nie złamać. Dlatego, że tęsknię za Ukochanym. „Kto odczuwa pragnienie, niech przyjdzie". Coś w tym jest.

Kamila

- Najpiękniejsza -

Na Spotkaniu Młodych w Wołczynie nie byłam pierwszy raz - wiedziałam, jak wygląda, znałam ludzi i miasto... Idylla. Łatwo wtedy zapomnieć, po co się przyjechało. Nastąpił Wieczór Pojednania prowadzony przez Wspólnotę św. Tymoteusza. Kilka godzin adorowania Chrystusa pod gołym niebem, w zupełnej ciszy. Eucharystia, nabożeństwo, modlitwa osobista, modlitwa wstawiennicza. Po czymś takim człowiek ma zupełną sieczkę w miejscu mózgu i ogromną bolącą pulsującą dziurę zamiast serca. Nie wiem, ile osób udaje, że coś przeżywa, ile stara się za wszelką cenę przed tym bronić... Po pewnym czasie przestajesz obserwować innych - patrzysz w głąb siebie, a może to już On patrzy? Płakałam jak dziecko - nie wiem dlaczego. Zza ołtarza wyszło kilkudziesięciu kapłanów ubranych na biało. „To jest wieczór pojednania. Podejdź, nie bój się". Nie wiesz, czego oczekujesz - a jednak idziesz. Setki ludzi ruszyły z miejsca w kierunku białego kręgu, który stworzyli kapłani. Po spowiedzi ludzie wracali przed Najświętszy Sakrament i modlili się. Nikt nie wychodził spoza kręgu. Długo nie mogłam się zdecydować. Podeszłam jako jedna z ostatnich. Możesz usiąść, możesz klęczeć, możesz wziąć spowiednika na spacer - liczysz się ty i On, nic poza tym. Ja zobaczyłam wtedy w bracie P. twarz Chrystusową. I Jego miłość. Nie trwało to długo. Ale jest coś, co za każdym

razem rozkłada mnie na łopatki. Po rozgrzeszeniu brat podaje mi rękę i pomaga wstać. Ten gest ma wiele znaczeń, za każdym razem odkrywam nowe.

No i podsumowanie: „Popatrzcie na siebie, przyszliście tu z pytaniami, zmęczeni, smutni, większość z was przez parę godzin płakała. Teraz wszyscy śpiewają i się uśmiechają. Popatrzcie i uwierzcie!" Racja - spowiedź zdejmuje z nas niewidzialny ciężar, w zamian zakładając nam skrzydła.

Gosia

- W kierunku dobra -

Co to jest spowiedź? Myślę, że wielu Polaków, choć są katolikami, nie zadaje sobie takiego pytania. Najzwyczajniej w świecie chodzą do spowiedzi i tyle! Nawet ci, którzy pofatygowaliby się odpowiedzieć na to pytanie, prawdopodobnie do końca nie uświadamiają sobie, jaką przysługę oddał im Jezus ustanawiając ten sakrament. Nie chciałbym tu nikogo krytykować, jednak wiem, że dla grona moich przyjaciół przyznających się do tego, że wierzą w Boga, ten sakrament nie ma większego znaczenia. Nie mówię tu o „katolikach niepraktykujących", bo to zupełnie odrębna sprawa. Wiem coś o tym, ponieważ byłem taki sam. Dzisiaj wydaje mi się, że wszystko zrozumiałem niestety zbyt późno.

Na początku traktowałem spowiedź jako przykry obowiązek, konieczny w procesie stawania się „dobrym

katolikiem" i chodzenia od czasu do czasu do Komunii. W moim przypadku było to po prostu zrzucenie z siebie ciężaru, jakim były grzechy. Chodziłem do spowiedzi bez postanowienia poprawy. Dopiero później przejrzałem na oczy - bez chęci poprawy i wypełnienia wszystkich warunków spowiedzi nie ma ona sensu. Pomyślałem więc, że czas na zmianę. I to nie tylko w deklaracjach, ale w konkretnych czynach. Zacząłem chodzić do jednego spowiednika. Zrozumiałem, że spowiedź jest dialogiem, pośrednią rozmową z Panem Bogiem. Potem było mi o wiele łatwiej, gdyż zaprzyjaźniłem się z owym spowiednikiem i nabrałem do niego zaufania. Nie było to łatwe, z początku obawiałem się, że jeśli przed tak uduchowioną osobą, jaką jest mój spowiednik, wyznam grzechy, będę musiał się tego wstydzić. Bałem się, że zmieni on o mnie zdanie i całkiem inaczej będzie patrzył na moje życie.

Dzięki mojemu spowiednikowi odkryłem, że sakrament pojednania może być głębokim przeżyciem duchowym, a nie spełnianiem chrześcijańskiego obowiązku. Spowiedź jest dla mnie pojednaniem z Bogiem. Odkrywam ją jako wspaniałą łaskę daną mi przez Boga. Chwile spędzone przy konfesjonale dają mi możliwość oczyszczenia się z grzechów, „odświeżenia" mojego stanu duchowego. Spowiedź wzbudza we mnie motywację, by stawać się lepszym, zmieniać się i nie zbaczać z dobrej drogi. W rachunku sumienia, jaki czynię przed każdą spowiedzią, myślę nie tylko o grzechach, ale także staram się dostrzec pozytywne zmiany, jakie

pojawiły się w moim życiu. To mi pomaga się nie poddawać! Upór pozwala na ciągłe zmaganie się ze swoimi słabościami. Kiedy wychodzę z konfesjonału, czuję się jakoś bardziej nastawiony na dobro.

Odkryłem, że w spowiedzi nie chodzi o zostawienie zbędnego balastu, ale o świadomość tego, że znów mogę być w przyjaźni z Jezusem, to znaczy mogę zbliżyć się do dobra. Dlatego ważne jest dla mnie postanowienie poprawy. Jeżeli go nie ma, to wydaje mi się, że spowiedź jest bez sensu. Staram się po każdej spowiedzi wyznaczyć sobie jakiś obszar życia, aby uczynić w nim porządek. Nie są to wielkie rzeczy, ale małymi krokami posuwam się do przodu. Zdarza się, że nie czuję żalu, wtedy jeszcze raz nad wszystkim się zastanawiam i staram się pytać samego siebie czy to, co uczyniłem rzeczywiście nie sprawiło cierpienia Bogu i ludziom. Uświadomiłem sobie, że po spowiedzi muszę czynić dobro! Jest to jakaś forma zadośćuczynienia, poprzez które mogę choć trochę złagodzić skutki moich złych czynów.

Jarek

- Łzy oczyszczenia -

Drugiego dnia rekolekcji szkolnych nie chciało mi się iść do kościoła. Większą atrakcją było spotkanie z koleżankami niż chęć uczestnictwa w nabożeństwie pojednania, które miało być tego dnia. Gdy jednak przyszłam, usiadłam na wprost dużego krzyża. Nie wi-

działam księdza prowadzącego, ale słyszałam jego głos, który był ciepły, mądry i dobry. Gdy mówił, zaczęły gasnąć światła. W kościele była grobowa cisza, słychać było tylko głos prowadzącego. Mimo mroku widziałam podobiznę Jezusa wiszącą na krzyżu. Jego twarz była pochylona, oczy miał otwarte. Z głośników zaczęła się sączyć jakaś muzyka. Wciąż byłam wpatrzona w krzyż i widziałam Jego spojrzenie. I nagle zaczęły mi lecieć łzy z oczu. Byłam zaskoczona tym, co się ze mną dzieje. Nigdy nie odczuwałam takiego żalu patrząc na krzyż. Zawsze szanowałam ten znak i wiedziałam, że właśnie tak umarł Syn Boży. Jednak w tym momencie przedziwnie odczuwałam Jego obecność przy mnie. Moja dusza napełniała się ogromnym pragnieniem bycia z Nim. Kłótnie z rodzicami o pieniądze, niepowodzenia w szkole, popsute relacje z koleżankami, wszystko to straciło znaczenie. Koleżanki patrzyły na mnie ze zdziwieniem nie wiedząc, co to wszystko znaczy. Ja także do końca nie wiedziałam, dlaczego płaczę.

Kapłan prowadzący powiedział, że właśnie teraz nadchodzi czas pojednania z Bogiem. Pierwszy raz spotkałam się z taką formą spowiedzi. Ksiądz nie wszedł do konfesjonału, ale stanął po prawej stronie ołtarza i zakładając fioletową stułę na szyję poprosił wszystkich, którzy chcą się wyspowiadać, aby podeszli do przodu. Pomyślałam, że nikt się nie odważy na taką spowiedź. Myliłam się! Po chwili do księdza zaczęli podchodzić ludzie. Nawet nie wiedziałam, że mam takich odważnych kolegów w klasie! Wszyscy oni wydali

mi się bohaterami. Patrzyłam na nich i w pewnej chwili uświadomiłam sobie, że za kilka minut i ja także muszę iść do spowiedzi. Cała drżałam! W końcu jednak wstałam i podeszłam do kapłana. Wydawało mi się, że moje koleżanki widzą, jak trzęsą mi się nogi. Gdy już stałam obok kapłana, poczułam natychmiastową ulgę. Płakałam jak małe dziecko. Wydawało mi się, że wylatujące z moich oczu łzy wymywają ze mnie wszelki brud. I tak zaczęła się największa przygoda mojego życia. Jestem z Nim i nie wyobrażam sobie życia bez Boga i bez Kościoła. Spowiedź stała się dla mnie czymś oczywistym, choć wcześniej rzadko klękałam u kratek konfesjonału.

Marta

- Spowiedź kibola -

Przez jakiś czas byłem poza Kościołem. Bo chociaż do tego murowanego chodziłem, to nie miałem odwagi iść do spowiedzi. Konfesjonał traktowałem jak „drewnianą budkę", którą lepiej omijać. Potem przyszło opamiętanie. Bałem się konfesjonału i dlatego na początku postanowiłem porozmawiać z księdzem, ale nic z tego nie wyszło. Aż w końcu powiedziałem sobie: „Niech się dzieje, co chce". Przechodząc obok kościoła wstąpiłem do niego. W konfesjonale paliła się lampka, ale księdza nie było widać. Chował się za fioletową zasłoną, tylko stuła wisiała przewieszona przez drzwiczki. W kościele nie było nikogo. Nawet się nie przygo-

towywałem, od razu podszedłem do kratek. Rozpocząłem wykładając karty na stół: „Proszę mi wybaczyć, ale jakbym zaczął odmawiać te wszystkie modlitwy i przestrzegał tego całego ceremoniału, znowu bym stchórzył". Ksiądz na te moje słowa jakby się obudził. Zmienił swoją pozycję - usiadł wygodniej - i rzekł bardzo spokojnie: „No, to powiedz, co cię gryzie". „Chodzi o to, że ja przez kilka lat nie byłem u spowiedzi" - odpowiedziałem czekając, jaka będzie reakcja. „A dlaczego teraz jesteś?" - zapytał spowiednik. „Bo mam dość takiego pogańskiego życia" - odparłem. Kiedy skończyłem, stwierdził, że go moje grzechy nie obchodzą, ale Jezus w swoim miłosierdziu mi je odpuszcza. Myślałem, że to już koniec, gdy niespodziewanie zapytał: „Kibicujesz?" „Pewnie!" - odpowiedziałem zdumiony. „A komu kibicujesz?" - odbił piłeczkę. „Ruchowi" - byłem bardzo ciekaw, jak się skończy ten dialog. „Wiesz, co? Jakby Ruch miał takich kibiców, jaki z ciebie jest katolik, to już dawno nie grałby w pierwszej lidze, ale co najwyżej w klasie A" - stwierdził i jako pokutę poprosił mnie, abym do następnej spowiedzi przyszedł za dwa tygodnie. No i było po wszystkim.

Siwy

- W rytmie disco -

W miejscowości, w której mieszkam, nie dzieje się zbyt wiele. Jedno kino, wypożyczalnia kaset wideo, a latem festyny, piwo i wódka leją się litrami. Jest jesz-

cze klasztor z braćmi, którzy chcą coś zrobić dla młodzieży. Gdy dowiedziałem się, że jest tam kawiarenka, do której moi koledzy idą na imprezę andrzejkową, pomyślałem: „z braku laku lepszy kit" i doczepiłem się do nich. Założyłem, że jak impreza będzie do bani, to skoczy się po jakieś rozgrzewacze i zrobi się znośnie.

Zabawa przerosła moje oczekiwania. Nikt nie był pijany, ludzie tańczyli i wcale nie przeszkadzało im, że obok nich kręcili się bracia w habitach. Na początku wkurzał mnie widok faceta w kiecce, który hula z panienkami, ale potem uznałem, że to nawet spoko goście. Po dwóch godzinach zabawy zacząłem z jednym rozmawiać. Byłem zdziwiony, że jest taki normalny. Najpierw dyskutowaliśmy o zespołach, ale później pytałem go o różne sprawy związane z wiarą. Odpowiedzi mnie zaskakiwały. Choć byłem ochrzczony i moja rodzina była katolicka, nigdy nie myślałem w ten sposób. Nie wiem, jak to się stało, ale w którymś momencie kapłan zapytał mnie, kiedy ostatni raz się spowiadałem i czy chciałbym to zrobić. Nie spodziewałem się takiego pytania w tym miejscu. W uszach pulsowała mi muzyka, ale jeszcze bardziej pulsowało moje serce. Coś w środku mówiło mi, że mam powiedzieć jedno „tak", które zmieni moje życie. Zaryzykowałem!

Jeszcze większe było moje zdziwienie, gdy kapłan otworzył drzwi i wprowadził mnie do jakiegoś dziwnego pomieszczenia, gdzie były poustawiane skrzynki z napojami chłodzącymi i powiedział, że właśnie tutaj będzie mnie spowiadał. Wszystko działo się tak szyb-

ko, że nawet nie zdążyłem wyrazić swojego zdziwienia na głos. Powiedziałem wszystko! Nie chcę nikogo gorszyć swoimi grzechami, ale było tego trochę... Kiedy skończyłem, czułem, jak pot lał mi się po plecach. Gdzieś za mną pozostał stary świat, teraz już bardzo mi daleki. Pamiętam tylko, jak na koniec strzeliliśmy miśka i wróciliśmy na parkiet... To był mój pierwszy raz, gdy prawdziwie i szczerze wyznałem księdzu swoje grzechy. Nigdy nie przypuszczałem, że stanie się to przy wtórze muzyki disco. Jak widać, dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych.

Adam

Rachunki bez rachunku

O tym, jak trudno zrobić rachunek sumienia, już pisałem. Jest on nierzadko opłacony wielkim nakładem pracy. Szczególnie tych, którzy traktują spowiedź poważnie. Często młodzi ludzie zastanawiają się, czy już wszystkie grzechy zostały wypowiedziane i szukają jakiegoś klucza, który pozwoliłby zobaczyć całość ich życia. Nie istnieje idealne zwierciadło pokazujące wszystkie zakamarki naszego życia. Jednak należy spróbować. Taką próbą są przedstawione propozycje rachunku sumienia w oparciu o teksty biblijne. Może dla kogoś będą one pomocą do zrobienia w sposób prawidłowy rachunku sumienia przy niewielkiej opłacie wysiłku i lęku o to, że coś się pominęło.

- Rachunek sumienia nastolatka -

Panie Boże, dzięki, że jeszcze masz siłę do takiego grzesznika jak ja… Proszę Cię, spojrzyj łaskawym okiem na moje życie i przebacz mi wszystkie przewinienia. Bardzo mi głupio, że mimo tak wielkiej Twej miłości, nie potrafię dla Ciebie zrezygnować z wielu rzeczy, które prowadzą mnie do grzechu albo same są grzechem. Proszę Cię, daj mi światło, abym w dobry sposób przygotował się do tej spowiedzi i zrobił dobrze rachunek sumienia.

Przede wszystkim chcę Cię przeprosić za to, że nie jesteś w moim życiu na pierwszym miejscu. Jest wiele rzeczy, które są ważniejsze od Ciebie. Mogę powiedzieć, że stały się one dla mnie bożkami. Przepraszam za to, że zbyt wiele czasu spędzam przed komputerem i telewizorem, a tak mało poświęcam na spotykanie się z Tobą. Właściwie w ostatnim czasie ograniczyłem spotkania z Tobą do znaku krzyża przed pójściem spać i do kilku wierszykowanych modlitw wypowiadanych bez zastanowienia nad ich znaczeniem. Wybacz mi, proszę, że sam chcę decydować o swoim życiu. Nie chcę słuchać innych, w tym także i Ciebie. Wydaje mi się to bardziej wygodne i na czasie. Wiem, że w ten sposób siebie uczyniłem bogiem, ale nie lubię, jak ktoś mi rozkazuje i dlatego tym bardziej przepraszam.

Przepraszam też za to, że nie chcę mówić o Tobie, a kiedy już pojawia się Twoje Imię, jest ono raczej wypowiadane przypadkowo lub przy okazji. Przepra-

szam za wszystkie kawały dotyczące Ciebie i Twoich bliskich i Kościoła, który przecież sam tworzę. Głupio mi, że chcę, aby moi kumple i koleżanki śmiali się z Ciebie, z Twojej Mamy i innych świętych. Nie chcę już tego robić! Proszę Cię, daj tyle siły, abym nie szpanował obrażając Twoje święte Imię. Przepraszam Cię też za wszystkie głupie aluzje, które czyniłem pod adresem Twojego Imienia, a szczególnie te w świńskich dowcipach. Przebacz mi także wszystkie przekleństwa, których jest mi się trudno pozbyć.

Jak widzisz, moje bycie w Kościele też pozostawia wiele do życzenia. Chcę Cię przeprosić za to, że znajdowałem wiele powodów, aby nie być na Mszy świętej w niedzielę. Przepraszam za moje złe zachowanie w kościele, za rozmowy, śmiechy i niszczenie ławek. Głupio mi z powodu tego, że wiele Mszy świętych przestałem poza kościołem paląc z kolegami papierosy. Przepraszam też za to, że oszukiwałem rodziców mówiąc im, że idę do kościoła, a w rzeczywistości szedłem gdzieś indziej.

Nie umiem też dogadać się z rodzicami. Dlatego za wszystkie złości, przekręty, kłamstwa w odniesieniu do nich chcę Cię przeprosić. Przepraszam za to, że byłem niesłowny i traktowałem ich jak zło konieczne. Szczególnie, jeśli chodzi o posłuszeństwo im i pomoc w prowadzeniu domu. Przepraszam też, że nazywałem ich staruszkami albo ramolami.

Przebacz mi także, Jezu, wszystkie te wybory, które niszą moje życie. Przepraszam, że mimo składa-

nego podczas pierwszej Komunii świętej przyrzeczenia, próbowałem pić alkohol i palić papierosy. Wiem, że to jest nierozsądne, ale nie potrafiłem odmówić moim kolegom. Przepraszam też, że myślałem o paleniu trawy, a nawet o samobójstwie. Nie wiem, co się ze mną dzieje, ale nie potrafię zaakceptować różnych rzeczy i dlatego uciekam w to, co mnie niszczy.

Przepraszam za obejrzane filmy z golizną, zdjęcia, a szczególnie za godziny spędzone na surfowaniu w internecie. Za wszystkie myśli nieczyste i pożądliwe patrzenie na moje koleżanki. Przepraszam za to, że na dyskotekach szukam okazji do tego, aby wyhaczyć dziewczynę i z nią się całować. Przepraszam za te momenty, kiedy traktowałem swoje ciało jak zabawkę, która ma mi przynieść maksimum przyjemności. Przepraszam za każdy przejaw egoizmu.

Jezu, przebacz mi, że chciałam mieć pewne rzeczy tylko dla siebie. Przebacz moje małe kradzieże, szczególnie te, kiedy okradałem swoich rodziców. Za pożyczone i nieoddane rzeczy. Przepraszam, że brałem bez pytania rzeczy moich kolegów. Szczególnie przepraszam za kradzieże, które dotykały moich kolegów, którzy sami zbyt wiele nie posiadają. Przepraszam za chciwość i zazdrość i za to, że ciągle chcę mieć coś więcej.

Chciałbym Cię też przeprosić za wszystkie kłamstwa. Szczególnie za te, które sprawiały, że kradłem moim przyjaciołom dobre imię. Przepraszam za wszystkie obmowy, przechwalania się i kłamstwa rzucane na

temat starszych, rodziców i nauczycieli. Przepraszam szczególnie za te małe, z pozoru nic nieznaczące kłamstewka, które miały mnie postawić w lepszym świetle. Przepraszam za ściąganie na sprawdzianach i za okłamywanie nauczycieli. Jezu, przepraszam też za kłamstwa wobec kapłanów na spowiedzi. Za to, że przez wstyd czyniłem poprzednie spowiedzi nieważnymi i świętokradzkimi.

Przepraszam za moją zachłanność, że ciągle chcę brać, a nie dawać. Przepraszam, że w sposób pożądliwy patrzę na osoby i na rzeczy. Przepraszam za moją pazerność na pieniądze i za stracony czas, kiedy chodzę po sklepach pożądając rzeczy, których wiem, że nie mogę mieć.

Przede wszystkim, Jezu, przepraszam Cię za brak miłości do Ciebie i do moich bliskich. Przepraszam Cię za to, że nie mam czasu dla moich rodziców i młodszej siostry, że się z nią kłócę i nie potrafią się z nią dzielić.

Jezu, proszę Cię, niech ten sakrament pojednania będzie dla mnie nowym początkiem, aby chociaż jeden z grzechów udało mi się odstawić na bocznicę do następnej spowiedzi. Jeżeli są jeszcze grzechy, których nie pamiętam, to proszę Cię, pomóż mi je sobie przypomnieć i daj mi łaskę, abym po tym rachunku sumienia potrafił dobrze przeżyć spowiedź, którą za chwilę zacznę. Proszę Cię zabierz strach przed wyznaniem moich grzechów i upadków.

- Rachunek sumienia nastolatki -

Panie Boże, nie wiem, co się w ostatnim czasie ze mną dzieje. Jestem jakaś inna, sama się nie poznaję. Nie chcę krzywdzić innych, szczególnie moich przyjaciół i rodziców, a jednak to robię. Proszę Cię, pomóż mi zrobić dobry rachunek sumienia, ponieważ nie chcę żyć w grzechu, a spowiedź, którą chcę odprawić, jest dla mnie bardzo ważna, gdyż w najbliższym czasie będą się działy w moim życiu ważne momenty.

Po pierwsze, chcę Cię przeprosić, że nie wierzę w Twoją miłość i w to, że Ty ciągle troszczysz się o mnie i nie pozwalasz, aby mi się stała krzywda. Przepraszam za wszystkie lęki i niepokoje o przyszłość. Przepraszam Cię, że były takie momenty w moim życiu, kiedy przestawałam wierzyć, że Ty w ogóle jesteś Bogiem, który ma wpływ na mój los. Przepraszam, że zbyt często pokładałam nadzieję w sobie i innych ludziach. Wybacz mi wszystkie te decyzje, które zostały podjęte bez zapytania, czego Ty chcesz w moim życiu.

Przepraszam Cię za złe słowa, które wychodziły z moich ust. Wybacz mi, że używałam takich słów, które są niegodne dla dziewczyny i w jej ustach brzmią bardzo dziwnie. Nie chodzi tylko o przekleństwa, ale wyrazy dwuznaczne i „świńskie". Przepraszam za to, że w sposób zły mówiłam o chłopakach widząc tylko ich cielesność. Przepraszam, że pojawiły się słowa krytyki względem katechety, który nas uczy i względem nauczania Kościoła.

Nie byłam też kilka razy w na niedzielnej Mszy świętej, a jak już byłam, nie potrafiłam jej przeżyć w sposób właściwy. Przepraszam za brak modlitwy i za złe zachowanie na katechezie. Wybacz mi, że nie zawsze chciało mi się iść na lekcję religii i w pełni w niej uczestniczyć. Przepraszam też, że nie potrafię się modlić sercem, ale powtarzam ciągle wyuczone modlitwy. Wybacz mi, Jezu, że zrezygnowałam ze wspólnoty, która spotykała się przy naszym kościele i za to, że nie było mnie na nabożeństwach.

Przepraszam Cię za moje złe zachowanie względem rodziców. Za grymaszenie, marudzenie, pyskowanie i nieustanny brak zadowolenia, którym ich denerwuję. Przepraszam, że ciągle mam do nich pretensje i mówię im, że źle mnie wychowują. Za łamanie słowa danego rodzicom w sprawie godziny powrotu do domu. Przepraszam, że nie pomagam mamie w prowadzeniu domu. Wybacz mi, że ciągle im wypominam, że moje koleżanki mają lepsze ciuchy. Przepraszam, że traktuję moich rodziców jak bankomat i nie mam czasu z nimi porozmawiać. A szczególnie przepraszam za ostatnią kłótnię, w czasie której powiedziałam ojcu, że wolę iść do domu dziecka niż się z nim użerać.

Przepraszam Cię Jezu, że nie dbam o moje zdrowie, zwłaszcza gdy chcę ubierać się modnie, a nie zwracam uwagi na porę roku. Jezu, w szczególny sposób chcę Cię przeprosić za to, że w nadmierny sposób dbam o swój wygląd, a tym samym zbyt mało jem i odchudzam się tak, że robi mi się niedobrze z głodu. Prze-

bacz mi, że kilka razy zmuszałam się do wymiotów. Przepraszam Cię za to, że nie akceptuję siebie i swojego wyglądu i na siłę chcę wyglądać inaczej, co odbija się na moim zdrowiu. Przepraszam Cię, że po ostatniej kłótni z mamą myślałam o samobójstwie i o tym, aby się pociąć. Przepraszam za imprezy z alkoholem i papierosami i za niewyspanie.

Jezu, przepraszam Cię za mój wygląd i za strój, którym prowokuję chłopaków, za kokietowanie kolegów mojego brata. Przepraszam Cię za ostatni taniec z moim chłopakiem i za to, że pozwoliłam mu się całować. Przepraszam Cię za czytanie durnych gazet i książek, w których mowa jest o seksie i o tym, że należy zacząć współżycie bardzo wcześnie. Przepraszam też, że pyskowałam na katechezie, kiedy katechetka mówiła o czystości przedmałżeńskiej. Przepraszam za myśli, w których wyobrażałam sobie, że jestem w łóżku ze znanymi aktorami i piosenkarzami.

Przepraszam Cię, Jezu, że nie oddałam mojej koleżance bransolety, którą od niej pożyczyłam już rok temu. Proszę Cię, wybacz mi, że jeżdżę autobusami bez biletu i że raz weszłam na koncert nie płacąc za bilet. Przepraszam, że brałam bez pozwolenia niektóre rzeczy z domu. Szczególnie przepraszam Cię za ten jeden raz, kiedy wraz z kolegą zabrałam bez pytania motor starszego brata. Przepraszam za nieoddanie książki w bibliotece.

Jezu, przepraszam Cię za wszystkie obmowy i oszczerstwa rzucane na innych ludzi. Przepraszam za

plotkowanie na lekcjach i zajmowanie się na nich rzeczami niepotrzebnymi. Przepraszam za okłamywanie rodziców i nauczycieli. Przepraszam, że już kilka razy oszukałam panią od wychowania fizycznego, że się źle czuję, a nic mi nie było. Przepraszam za wszystkie kłamstwa dotyczące mojej osoby, poprzez które chcę coś zyskać. Przepraszam też za to, że raz oszukałam mojego chłopaka umawiając się na dyskotekę z jego kolegą. Przebacz mi wszystkie półprawdy, którymi zamydlam oczy swoim rodzicom.

Przepraszam Cię, że ciągle mi mało. Ciągle chcę mieć lepsze oceny i mogę nawet iść po trupach, aby to osiągnąć, że chcę mieć lepsze ciuchy i inne rzeczy. Przepraszam za to, że bardzo często traktuję mojego chłopaka jak zabawkę i nie mówię mu, że jestem z nim tylko na jakiś czas. Przepraszam Cię też za zazdrość, która jest we mnie i której już od kilku lat nie potrafię się pozbyć.

Jezu, za wszystkie moje grzechy chcę Cię przeprosić i w szczery sposób wyznać je na spowiedzi. Pozwól mi, abym tak jak teraz w czasie rachunku sumienia, tak i na spowiedzi, w obecności kapłana, szczerze i bez owijania w bawełnę wyznała wszystkie te grzechy. Przebacz mi i te grzechy, o których Ci mówiłam, a ze zdenerwowania nie wypowiem ich na spowiedzi. Proszę Cię jeszcze raz, daj mi światło i łaskę dobrego przeżycia spowiedzi. A najważniejsze - spraw, aby ksiądz, który będzie mnie spowiadał był wyrozumiały, bym mogła z nim spokojnie porozmawiać o moim życiu.

Wierzę, że mi się uda poprawić przynajmniej niektóre z wymienionych już teraz grzechów.

- Rachunek sumienia młodego człowieka czytającego Biblię -

Boże, biorę do ręki Twój miłosny list i wstyd mi, że tak mało Cię kocham. Na każdej kartce tej świętej księgi widzę, jak Ty bardzo mnie kochasz i jak pytasz mnie o miłość. Najbardziej wstyd mi, kiedy wczytuję się w słowa ogłoszone przez Ciebie na Górze Błogosławieństw. Czytając je widzę, jak bardzo muszę jeszcze dorastać do miłości, o której mówisz. Pozwól mi, Boże, zrobić dobrze rachunek sumienia i stanąć w prawdzie przed Tobą, źródłem miłości, do którego niczym kropla wody do morza chcę wrócić.

Przepraszam Cię, Jezu, za wszystkie chwile, w których nie dawałem świadectwa o Tobie. Szczególnie za te, gdy wstydziłem się przed kolegami przyznać do tego, że jestem wierzący. Przepraszam, że nie klęknąłem, gdy kapłan niósł Twoje Ciało, że nie robiłem znaku krzyża przed kościołem i nie modliłem się przed podróżą i jedzeniem. Przepraszam za wszystkie momenty w szkole, kiedy koledzy śmiali się z Ciebie, Kościoła i wiary, a ja nic nie robiłem, a nawet śmiałem się razem z nimi.

Jezu, przebacz mi wszystkie momenty mojego życia, kiedy pertraktowałem ze złem i zastanawiałem się, czy już popełniam grzech czy nie. Przepraszam

Cię za to, iż kierowałem się bardziej prawem niż miłością. Chcę Cię także przeprosić, że starałem się wytłumaczyć swój grzech powołując się na ciężkie i wyjątkowe okoliczności. Kilka razy zdarzyło mi się samemu decydować, co jest złe a co dobre. W takich sytuacjach bardziej polegałem na swoim osądzie niż na tym, co Ty mówisz do mnie w Piśmie Świętym.

Jezu, chcę wyznać też kapłanowi to, że nie szanowałem rodziców i ludzi starszych. Często z kolegami wyśmiewałem się z nich i uważałem za głupich. Przebacz mi, że nie potrafiłem przeprosić moich bliskich, kiedy zawiniłem. Częściej nie odzywałem się do nich niż wyciągałem rękę do zgody. Jest mi tym bardziej przykro, ponieważ tak właściwie to oni cierpieli, a ja uważałem, że mam rację. Dlatego przepraszam za to, że zawsze czekam, na to, aby inni podali mi dłoń.

Przepraszam za wszystkie grzechy nieczystości. Szczególnie za to, że nie potrafię zrezygnować z rzeczy, które mnie ciągną do popełniania tych grzechów. Nie umiem i nie chcę przestać oglądać telewizję i stron internetowych. A nawet, kiedy próbuję, zawsze kończy się na tym, że gdzieś zaczepię o to, co prowadzi mnie do złego. Przepraszam, że z kolegami oglądaliśmy złe czasopisma, które sprawiły, że miałem myśli nieczyste.

Przebacz mi wszystkie moje przechwałki, obietnice i przysięgi, których nie dotrzymałem. Szczególnie biję się pierś za to, że obiecałem sobie, iż każdego dnia będę się modlił i czytał Pismo Święte, a tego nie robiłem. Przepraszam za grzechy mojego języka i za nie-

potrzebne słowa. Wybacz mi, iż często mówię dla samego mówienia, by pokazać, że mogę coś powiedzieć na każdy temat.

Przepraszam Cię, Jezu, za to, że mściłem się na ludziach, którzy mogli mi pomóc, a nie pomogli i dlatego uczyniłem ich swoimi wrogami. Za wszelkie „podłożone świnie" w szkole i za brak wyrozumiałości dla innych. Przebacz mi, że jestem zamknięty na potrzeby moich przyjaciół, którzy proszą mnie o pomoc. Przebacz mi nienawiść, jaką noszę do osób, które powinny mi okazać miłość, a tego nie robią i za zło, które wyrządziłem moim wrogom.

Przepraszam Cię za wszystko, co robiłem na pokaz. Przebacz mi modlitwę na pokaz w mojej wspólnocie, w której jestem i moje niby-dobre uczynki, np. ubrania dla innych, których nie dawałem z dobrego serca, ale z wyrachowania. Przepraszam też za to, że w modlitwie narzucałem Ci swoją wolę nie prosząc, ale wręcz żądając, przez co całkowicie zapominałem, że Ty jesteś Panem mojego życia.

Przebacz mi niewłaściwy stosunek do rzeczy materialnych. Często bywało tak, że wolałem mieć niż być. Za niewłaściwe przywiązanie do rzeczy materialnych, a szczególnie do mojej komórki i odtwarzacza mp3. Przepraszam też, że oceniałem ludzi po wyglądzie i ilości pieniędzy. Przepraszam, że moim skarbem nie byłeś Ty, ale muzyka i gry komputerowe.

Przepraszam Cię za brak zaufania do Ciebie. Za zbytnią troskę o przyszłość, zamartwianie się i żabie-

ganię. Przebacz mi, że nie wierzyłem w słowa, które zostały napisane w Ewangelii: *Przecież Ojciec niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie.* Przepraszam Cię też za lęk w sercu odnośnie do różnych wydarzeń życiowych: moich przyszłych studiów i pracy.

Przepraszam za sądy o innych, które wypowiadałem nie zastanawiając się nad tym, że mogę nimi ranić. Za wszystkie nieprawdziwe i niesprawdzone informacje, które powtarzałem, a które w złym świetle stawiały innych. Za powtarzanie informacji zasłyszanych w radiu i telewizji o ludziach, który nigdy nie spotkałem. Szczególnie przepraszam Cię za to, co mówiłem o biskupach, kapłanach i siostrach zakonnych. Przepraszam, że widziałem zło u innych, a samego siebie nie chciałem nawet trochę zmienić. Przebacz mi, że nic nie zmieniłem w mojej modlitwie i nadal modlę za mało i byle jak.

Zbyt dużo było w moim życiu łatwizny. Wolałem iść po linii najmniejszego oporu, zwłaszcza jeśli chodzi o naukę. Nie chciałem pracować nad sobą i dokonywać w swoim życiu zmian. Uważałem się za kogoś lepszego. Wydawało mi się, że jeżeli jestem we wspólnocie działającej przy kościele, to już wystarczy. Przepraszam, że na niektórych kolegów z klasy patrzyłem z pogardą i drwiłem z nich.

Przede wszystkim przepraszam za to, że nie budowałem w pełni swojego życia na Tobie. Nie zawsze byłeś na swoim pierwszym miejscu, a moja hierarchia wartości była nieprawidłowa. Mam nadzieję, że jak

wyznam wszystkie te grzechy na najbliższej spowiedzi, dasz mi łaskę lepszego życia Twoim słowem, które jest jak miecz obosieczny i przecina moje życie w każdej jego warstwie. Przebacz, Jezu, i zmiłuj się nade mną! Pozwól mi modlić się słowami psalmu, który jest mi tak bliski...

Zmiłuj się nade mną Boże w swojej łaskawości,
w ogromie swego miłosierdzia wt/maż' moją nieprawość!
Obmyj mnie zupełnie z mojej winy
i oczyść mnie z grzechu mojego. (Ps 51)

- Rachunek sumienia w oparciu o Hymn o miłości -

Panie Jezu, przychodzę do Ciebie prosząc o łaskę dobrego przygotowania do sakramentu spowiedzi. Proszę Cię, ześlij swojego Ducha i oświeć mnie Jego światłem, abym potrafił spojrzeć na swoje życie i zobaczyć, ile jest w nim miłości. Pozwól, że zacznę od podziękowania za wszystkie przejawy Twojej miłości i za całe dobro, które udało mi się dzięki Twojej pomocy uczynić innym. Nie potrafię kochać i nie potrafię rozróżnić, co jest miłością, a co nigdy nią nie było, dlatego wchodzę w grzech, który zawsze będzie zaprzeczeniem miłości.

Przepraszam Cię, Jezu, przede wszystkim za to, że Ciebie, który jesteś miłością bardzo często pomijam

i nie potrafię zrozumieć, że bez Ciebie, Źródła miłości, niczego dobrego nie zrobię. Przepraszam, że pokładam nadzieję w swoich umiejętnościach, zdolnościach i wiedzy, myśląc, że sam z moją wiarą, znajomością języków i przez swoje dokonania jestem w stanie zmienić świat. Przepraszam Cię, że często moje zachowania nie wypływają z miłości, ale są czystym wyrachowaniem. Za wszystkie chwile, kiedy czyniąc dobro innym, całą zasługę przypisywałem sobie.

Przepraszam, że brakuje mi cierpliwości do najbliższych, a szczególnie do mojej schorowanej babci. Przepraszam Cię, że niektórych ludzi nie akceptuję i brak mi pokory, by ich przyjąć z ograniczeniami i wadami, że wymagam od innych więcej niż od siebie. Nie potrafię spojrzeć na drugiego człowieka z miłością wybaczając mu popełnione winy i niedoskonałości względem mnie. Wybacz mi, że uzurpuję sobie prawo do osądzania innych, choć sam nie lubię, jak ktoś mnie osadza.

Przepraszam Cię za wszystkie przejawy zazdrości o ludzi i o rzeczy. Przepraszam, że nie potrafię zaakceptować, że inni mogą umieć więcej niż ja i mogą mieć rzeczy, których ja nie posiadam. Przepraszam za to, że nie doceniam innych, a swoimi umiejętnościami potrafię się szczycić jak paw. Bardzo często chcę być w centrum zainteresowania i pragnę, aby inni mnie szanowali i oklaskiwali. Przepraszam za wszystkie przejawy pychy, gdy nie biorę pod uwagę zdania Boga i innych. Często nie umiem w jasnym świetle zobaczyć

prawdy o sobie i wydaje mi się, że oszukuję innych, pokazuję siebie innym niż jestem.

Przepraszam za wszystkie moje bezwstydne zachowania. Za prowokacje, niestosowne rozmowy, myśli, czyny i szukanie różnych podniet. Przebacz mi, że nie potrafię w drugiej osobie zobaczyć piękna, a widzę w niej tylko ciało i czynię je obiektem swego pożądania. Przepraszam Cię za wszystko, co można nazwać nieczystością.

Przepraszam, że nie potrafię zrezygnować ze swoich racji i ciągle chcę stawiać na swoim. Przebacz mi, że zbyt często gniew jest obecny w moim życiu. Przebacz mi, że gniewam się na moich przyjaciół, rodziców i rodzeństwo, szczególnie wtedy, kiedy nie chcą uznać mojej racji. Przepraszam za niepotrzebne emocje, ostre słowa i krzyk. Wybacz mi kłótnie i awantury domowe, w których bardziej chodziło mi o postawienie na swoim niż o dobro innych.

Jezu, wybacz mi brak przebaczenia. Nie umiem darować wyrządzonych mi krzywd. Szczególnie przepraszam za pozbawione miłości milczenie, którym chcę ukarać osoby, które mnie skrzywdziły. Pozwól mi zrozumieć, że miłowanie zaczyna się od przebaczenia. Chcę Cię przeprosić za to, iż małe przewinienia innych pompowałem do wielkich rozmiarów i nawet na modlitwie nie potrafiłem w swej urażonej dumie zapomnieć o nich.

Chcę się przyznać też do tego, że zdarzało mi się cieszyć z nieszczęść innych ludzi, szczególnie tych lep-

szych ode mnie. Byłem jak hiena, która karmi się padliną ludzkich nieszczęść. Nie potrafiłem cieszyć się z sukcesu innych, ponieważ uważałem, że ten sukces może przyćmić moje osiągnięcia.

Wybacz mi, Fanie, że nie patrzyłem na świat pozytywnie i nie dostrzegałem w nim przejawów Twojej miłości, a jeśli mi się to udawało, to tylko przez chwilę. Ze traciłem nadzieję widząc wszystko w czarnych kolorach. Przepraszam też, że myślałem o tym, by ze sobą skończyć, kiedy pewne sprawy szły nie po mojej myśli. Zapominałem wtedy o Twojej miłości i wydawało mi się, że nie opiekujesz się mną, a na dodatek przez cierpienie i ból szkolisz mnie jak małego chłopca. Przebacz, że nie było we mnie wytrwałości w dążeniu do celu. Przebacz mi, Jezu, wszystkie złamane obietnice i przysięgi wynikające z mojej słabej woli i braku upartości w dążeniu do celu.

Panie, widzisz jak jestem słaby i jak nie potrafię patrzeć poza czubek swojego nosa. Jestem jak dziecko, które zamiast się rozwijać i dojrzewać w miłości, ciągle pozostaje w pozyqi biorcy, który chce, by go kochano, ale nie chce kochać. Proszę, daj mi dojrzeć w miłości, a spowiedź, jaką za chwilę odprawię, niech mi pomoże zostawić mój grzech i iść do Ciebie - Źródła mojej miłości. Bo w niej jestem, poruszam się i żyję. Daj mi dobrze przeżyć sakrament miłości miłosiernej. Dziękuję Ci za ten rachunek sumienia. Niech nigdy nie zapomnę, że Ty jesteś Miłością.

Zakończenie

I to już koniec, możemy iść. Jesteśmy wolni, trzeba żyć...

Mam nadzieję, że ta niewielka książeczka pomoże komuś przeżywać sakrament pojednania. Nie powinno się jednak poprzestać na jej przeczytaniu, ale zaryzykować i ruszyć do miejsca, gdzie Bóg objawia swoje miłosne oblicze. Najważniejsze wydarzenia naszego życia nie dokonują się za biurkiem. Nie jest to, rzecz jasna, cała wiedza na temat sakramentu miłości miłosiernej. Nie da się powiedzieć wszystkiego. Podzieliłem się tym, co według mnie jest najważniejsze. Pewnie na twojej drodze jeszcze nieraz pojawią się mądrzy tego świata i będą ci mówić, co jest istotne. Nie wiem, czy im uwierzysz, ale proszę, sprawdź, czy to, co napisałem w tej książce, działa. Masz zapewne swoje doświadczenia i już możesz zweryfikować niektóre rzeczy. Jeśli to prawda, to znaczy, że może ci się przydać w życiu. Podobno na ten bal już drugi raz nas nie zaproszą. Dlatego trzeba wykorzystać swoją szansę. Na jednych z rekolekqi o miłosierdziu Bożym, otwarłem tabernakulum mówiąc, że te drzwiczki przypominają nam ręce wyciągnięte na krzyżu przez Jezusa oraz ręce miłosiernego Ojca. Tabernakulum trzeba było zamknąć, ale serce Boga nie zamyka się nigdy. On ciągle nas

szuka, ciągle wychodzi z inicjatywą. Konfesjonał jest możliwością doświadczenia miłości Boga, dla którego nigdy nie jest zbyt późno, by pochylić się nad nami.

Pozwólcie, że na koniec jeszcze raz przytoczę słowa musicalu. Jezus śpiewa do kobiety cudzołożnej, która już nie ma siły żyć bez grzechu. Czytając ten tekst pomyśl, że Bóg w ten sposób mówi do ciebie. Może zrozumiesz coś więcej z miłości Boga, który ukochał nas szaloną miłością i nie cofanie się przed niczym.

Na dnie mego serca ukryta jesteś,
I nikt nie odłączy cię od miłości mej.
I choćby przyszły wichry i burze,
To Ja przy tobie będę trwał

Jesteś jak lilia, której nie złamię,
Jesteś jak płom ień, którego nie zgaszę.
Choćbyś spadała z góry wysokiej
Na moich dłoniach zatrzymasz się.

Bo miłość moja większa niż grzech
I potężniejsza jest niż śmierć.

SPRAWY INTYMNE

Autor Linda Dillow Lorraine Pintus
Wydawnictwo „Koinonia”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 9
WSTĘP - DROGA CZYTELNICZKO 11
JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ? 13
I. KLUCZOWE PYTANIA
1. CO BÓG MYŚLI O SEKSIE? 17
2. JAK BYĆ POBOŻNĄ I ZMYSŁOWĄ ŻONĄ? 27
3. JAK WŁĄCZYĆ „BIEG SEKSUALNY"? 37
4. CO ROBIĆ, KIEDY TAK BARDZO RÓŻNIMY SIĘ W SPOSOBACH REAGOWANIA? 47
5. CO ROBIĆ, KIEDY NIE MAM NA TO OCHOTY? 59
6. GDZIE MOGĘ KUPIĆ NOWE CIAŁO? 71
7. JAK MAMY SIĘ KOCHAĆ, KIEDY DZIECI STALE „TRZYMAJĄ SIĘ SPÓDNICY"? 85
II. KŁOPOTLIWE PYTANIA
8. JAK POZBYĆ SIĘ POCZUCIA WINY Z POWODU GRZECHU SEKSUALNEGO Z PRZESZŁOŚCI? 101
9. PODOBA MI SIĘ INNY MĘŻCZYZNA - CZY POTRZEBUJĘ POMOCY? 113
10. JAK POZOSTAĆ WIERNĄ W TYM NIEWIERNYM ŚWIECIE? 129
11. CO ROBIĆ, KIEDY JEGO BOLI GŁOWA? 147
12. JAK MOGĘ POZBYĆ SIĘ POCZUCIA WINY PO PRZEPROWADZONEJ ABORCJI? 165
13. MÓJ MĄŻ INTERESUJE SIĘ PORNOGRAFIĄ - CO MAM ROBIĆ? 183
14. JAK MOGĘ POZBYĆ SIĘ BÓLU PO MOLESTOWANIU SEKSUALNYM? 203
III. DRĄŻĄCE PYTANIA
15. JAK NUDNY SEKS UCZYNIĆ EKSCYTUJĄCYM? 221
16. JAK TO JEST Z TYM ORGAZMEM? 233
17. CO NIE JEST DOZWOLONE W ŁÓŻKU? 247
18. CZY SZYBKIE ZASPOKOJENIE SEKSUALNE JEST WŁAŚCIWE W OCZACH BOGA? (ORAZ INNE PYTANIA W STYLU „CO JEST NORMĄ?") 257
19. JAK PRZYWRÓCIĆ NAMIĘTNOŚĆ W MOIM MAŁŻEŃSTWIE? 271
20. ILE CZASU POTRZEBA, BY STAĆ SIĘ POBOŻNĄ I ZMYSŁOWĄ ŻONĄ? 287
21. CZY JESTEM KOCHANKĄ, O JAKIEJ MARZY MÓJ MĄŻ? 298
STUDIUM BIBLIJNE

PODZIĘKOWANIA

Liz Heaney, nasza nieugięta redaktorka, która nigdy nie pozwoliła nam poprzestać na podrzędnej jakości.

- Dziękujemy Bogu za Twoje zdolności redaktorskie i Twoją przyjaźń.

Rebeca Price i Dan Rich z wydawnictwa WaterBrook Press.

- Dziękujemy Wam za to, że wierzyliście w zapotrzebowanie na tę książkę. Cenimy Wasze oddanie Prawdzie i wolę, by poprzeć ten projekt w twórczy sposób.

- Wasza mądrość i wnikliwe uwagi udoskonaliły tę książkę.

Komitet recenzentów: Tamara Farrah, Gayle Haggard, Carey Holm, Carole Mayhall, Cindy Smith, Phyllis Stanley i Mimi Wilson.

DROGA CZYTELNICZKO

Pewien kaznodzieja został poproszony o wygłoszenie wykładu na sympozjum dla kobiet dotyczącym zdrowia. Kiedy żona zapytała go, o czym będzie mówił, był zbyt zakłopotany, by powiedzieć wprost, że poproszono go o poruszenie tematu seksu. „Będę mówił na temat żeglowania" - rzekł bez namysłu.

Następnego dnia młoda kobieta, uczestnicząca w owym sympozjum, rozpoznawszy w sklepie żonę pastora, podeszła do niej i powiedziała: „To był wspaniały wykład - pani mąż ma naprawdę doskonałe rozeznanie w temacie". Nieco zażenowana żona pastora wyjaśniła: „To zabawne, że tak pani sądzi. W rzeczywistości, robił to tylko dwa razy. Za pierwszym razem go poderwało, a za drugim zwiało mu z głowy czapkę".

Wielu ludzi z zażenowaniem rozmawia o seksie, podczas gdy inni słowo sex wypowiadają bardzo krzykliwie. Sprawianie, że to, co w zamiarze Boga miało być sprawą intymną, a staje się sprawą publiczną, bywa powszechną rozrywką. Ostatnio oglądałyśmy reportaż telewizyjny, w którym pewna para opisywała, w jaki sposób *Viagra* pomogła im przeżyć gwałtowną ekstazę. Z niesmakiem wyłączyłyśmy telewizor. Tydzień później przeczytałyśmy w gazecie artykuł o tym, jak kapitan samolotu południowoafrykańskich linii lotniczych musiał opuścić w czasie lotu kabinę, by rozdzielić dwóch pasażerów uprawiających publicznie seks w sektorze klasy business.

Gdzie by nie spojrzeć, ludzie wszędzie mówią o seksie. A jednak kobiety, a w szczególności chrześcijanki, nie mają się dokąd zwrócić w poszukiwaniu szczerych, biblijnych informacji na ten temat, szczególnie takich, które uwzględniają punkt widzenia kobiety. Napisałyśmy „Sprawy intymne", by rozwinąć ten temat.

Zanim posuniemy się dalej, chciałybyśmy opowiedzieć coś o sobie. Nie jesteśmy seksuologami, psychologami ani socjologami. Jesteśmy

„studentkami" Pisma Świętego, kobietami, które same szukają Boga, chcą Go poznawać i odkrywać we wszelkich aspektach życia, w tym i w relacji seksualnej w małżeństwie. Obie piszemy książki i prowadzimy wkłady na temat relacji małżeńskiej, seksualnej oraz spraw dotyczących życia duchowego.

Przygotowując się do napisania tej książki, zadałyśmy blisko tysiącu kobiet następujące pytanie: „Jeśli mogłabyś otrzymać odpowiedź na dwa pytania dotyczące relacji seksualnej pomiędzy mężem i żoną, o co byś zapytała?" Najczęściej zadawane pytania stały się tematami rozdziałów tej książki. Chciałybyśmy podziękować wielu kobietom, które nie tylko zadały pytania, ale również wyraziły zgodę na przytoczenie ich historii, tak by czytelniczki mogły zaczerpnąć mądrości i otrzymać zachętę. Cenimy bardzo ich otwartość, a zmieniając ich imiona, zapewniłyśmy im anonimowość.

Część naszych poszukiwań opartych było na czytaniu Biblii od księgi Rodzaju aż po Apokalipsę i notowaniu wszystkich odniesień do tematyki seksualnej. Bardzo pragniemy, by kobiety wierzące mogły rozwijać się w sferze seksualnej zgodnie z Bożą perspektywą. Żałujemy, że nie mamy możliwości, by usiąść razem przy filiżance kawy czy herbaty i porozmawiać na temat Twoich pytań czy modlić się o Twoje troski. Ponieważ jest to niemożliwe, prosiłyśmy Boga, by to On spotkał się z Tobą, kiedy będziesz czytała tę książkę. Poprosiłyśmy Go również, by pomógł Ci odczuć, że spotykasz się nie tylko z Nim, lecz także z dwoma przyjaciółkami, którym bardzo na Tobie zależy.

Wiele godzin modliłyśmy się o tę książkę. Zależało nam na omówieniu tematu na tyle szczegółowo, by pomóc wielu kobietom, lecz chciałyśmy równocześnie odnieść się do problematyki z całą wrażliwością, by żadnej z nich nie urazić. Bóg obiecał, że Jego dar, jakim jest seks w małżeństwie, ma przynosić pełną przyjemność i intymną jedność. Niech ta książka odsłoni Boże zamiary i niech jej Czytelniczki będą umotywowane i zachęcone do rozwijania cech zarówno pobożnej, jak i czułej żony.

Modlimy się o Ciebie

Linda i Lorraine

Jak czytać tę książkę?

JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

„Sprawy intymne" można wykorzystać w następujący sposób:

Jako podręcznik, który pomoże zmienić twoje nastawienie do seksu i podnieść jakość twojej relacji seksualnej;

Do osobistych rozważań (na końcu każdego rozdziału znajduje się dział zastosowania pt. „Zmień moje serce, Boże");

Jako źródło wiedzy do poradnictwa, gdy chcemy pomóc innym kobietom;

Jako pomoc do indywidualnego lub grupowego studium biblijnego (na końcu książki znajduje się dwunastotygodniowe studium).

Każdy rozdział stanowi odrębną całość, zatem możesz wybrać konkretne pytanie, by znaleźć pomoc, której potrzebujesz. Jednak gorąco polecamy przeczytanie książki od początku, gdyż każdy temat jest kontynuacją poprzedniego. W innym przypadku na pewno zapoznaj się z rozdziałami 1. i 2. gdyż w nich zawarte są podstawowe informacje.

Dwadzieścia jeden pytań podzieliłyśmy na trzy działy. Część I zawiera *kluczowe pytania,* często spychane na margines naszego myślenia. W części II znajdują się *kłopotliwe pytania,* związane z bolesnymi przeżyciami, a w części III *pytania drążące* tak bardzo, że wymagają natychmiastowej odpowiedzi. Zaplombowany dział na końcu książki to „Intymny sekret", w którym znajdują się praktyczne instrukcje, jak przeżyć we dwoje z mężem ekscytujący romans. Proponujemy, byś nie otwierała „Intymnego sekretu" zanim nie przeczytasz całej książki.

Zdecydowałyśmy się zamieścić kilka historii z życia kobiet, z którymi rozmawiałyśmy. Przytoczyłyśmy także cytaty kobiet wierzących, jak i pochodzące ze źródeł świeckich. Świeckie źródła cytowałyśmy tylko wtedy, gdy oferowały cenną pomoc i ważne spostrzeżenia, które nie są sprzeczne z autorytetem Pisma Świętego. Nie oznacza to, że rekomendujemy tytuły wszystkich tych książek czy magazynów, na które się powołujemy; podkreślamy tylko zacytowaną treść.

I
KLUCZOWE PYTANIA

1. CO BÓG MYŚLI O SEKSIE?

Stoisz w sklepowej kolejce do kasy, myśląc sobie, że kasjerka mogłaby obsługiwać trochę szybciej i nagle przychodzi Ci ochota na gumę do żucia. Kiedy sięgasz po paczkę *Dentyne,* Twój wzrok przyciąga hasło krzyczące z opakowania tabletek:

ORGIE TRZYMAJĄ PRZY ŻYCIU MOJE MAŁŻEŃSTWO!

Obok czasopismo dla kobiet głosi:

SIEDEM SPOSOBÓW UWODZENIA TWOJEGO MĘŻCZYZNY!

Badawczo przyglądasz się nagłówkom gazet. Próbując uciszyć ich wydźwięk, rozglądasz się dookoła i sprawdzasz warzywa w swoim koszyku. Sięgałaś po gumę, a dostałaś do przeżucia coś więcej, na co wcale nie liczyłaś. Ze wzrokiem

utkwionym w brokułach modlisz się: „Boże, wiem, że seksualne orgie są złe, ale co z uwodzeniem męża? Gdzie są granice we współżyciu seksualnym? Co jest właściwe, a co złe? Czy mogę być zarówno pobożna, jak i zmysłowa? Chciałabym wiedzieć, co powinnam myśleć o seksie i co Ty, Boże, myślisz o seksie."

Jeśli czujesz się zagubiona w temacie seksu, na pewno nie jesteś sama. Większość kobiet nie zna Bożego punktu widzenia na tę sprawę.
Nie mają pewności, co Bóg myśli o seksie, ponieważ Jego głos często traci się w tej pozbawionej harmonii, krzykliwej symfonii różnych głosów. Nic więc dziwnego, że czują się zagubione, jeśli konfrontowane są z tak dużą ilością różnych przesłanek.

SPRZECZNE GŁOSY MOGA WYWOŁAĆ ZAGUBIENIE

Gdybyśmy słuchały *głosów wiktoriańskich,* czułybyśmy się zagubione:
„Nie rozmawiajcie o *tym;* róbcie *to* pod kołdrą przy zgaszonych światłach".
„Róbcie *to* tylko w uświęconej pozycji".
„To jest przeznaczone wyłącznie dla mężczyzn".
„Głowa go góry, kochanie. Wytrzymaj *to".*

Gdybyśmy słuchały *głosów pionierów seksualnych,* czułybyśmy się zagubione. Psycholodzy tacy jak: Zygmunt Freud, Henry Havelock Ellis, Alfred Kinsey, William Masters i Virginia Johnson wzywali kobiety do wyjścia spod „wiktoriańskich kołder" i stania się istotami seksualnymi. O ile wiele z ich wypowiedzi zawierało pozytywne elementy, to ich ton brzmiał obraźliwie i mało wrażliwie:

„Oto, jak funkcjonuje twoje ciało. Zastosuj odpowiednią receptę do komputera swojego ciała i UŻYWAJ go -a to wywoła orgazm. Każda kobieta ma do tego prawo, niech twój 'osobisty komputer' działa!"

Gdybyśmy słuchały *głosów ojców kościoła,* czułybyśmy się zagubione.

Augustyn twierdził, że seks jest dobry, lecz pasja i pożądanie są grzechem. „Bo ten, kto jest niepohamowany w małżeństwie, nie jest nikim innym, jak tylko cudzołożnikiem swojej własnej żony".

Tomasz z Akwinu sądził, że dopóki seks nie daje zadowolenia, małżeństwo można zaakceptować jako rozwiązanie dla tych, którzy nie potrafią sprostać wymaganiom zakonnej egzystencji.

Marcin Luter powiedział: „Stosunek seksualny nigdy nie jest pozbawiony grzechu; lecz Bóg wybacza go na podstawie swojej łaski, ponieważ stan małżeński jest jego dziełem".

Seks bez pasji czy przyjemności? Stosunek grzechem? Nic dziwnego, że przy tego rodzaju spuściźnie kobiety wierzące czują się zagubione.

Gdybyśmy słuchały *głosów matek,* czułybyśmy się zagubione. Oczywiście niektóre matki dawały dobre rady, lecz były i takie, które błędnie komunikowały:
„Tylko dziewczęta *pewnego rodzaju* znajdują zadowolenie w seksie". „Seks to męska rzecz. Ty po prostu musisz *to* znieść". I najmniej pomocna odpowiedź: MILCZENIE.

Gdybyśmy słuchały *głosów niektórych starszych mężatek,* czułybyśmy się zagubione. Wiele z nich traktuje seks jak obowiązek i narzeka:

„Poczekaj, aż będziesz dwadzieścia lat po ślubie. Znudzi ci się".
„Po dwóch latach małżeństwa podniecenie mija".
„Daj mu ten jego seks, a będziesz miała swoje dzieci".

Gdybyśmy słuchały *głosów mediów,* naprawdę czułybyśmy się zagubione.

„Do seksu dochodzi w naturalny sposób".

„Kobieta zawsze jest namiętna, zawsze gotowa. Nigdy nie potrzebuje zachęty czy gry wstępnej. Jej gruczoły seksualne uaktywniają się na widok rozpiętej męskiej koszuli".

„Zarówno kobieta jak i mężczyzna wiedzą i robią wszystko, co właściwe i zawsze są doskonałymi kochankami".

„Zmęczenie znika przy jednym namiętnym spojrzeniu".

„Ani mężczyzna, ani kobieta nie mają rano przykrego zapachu z ust. Kobieta budzi się z makijażem, a mężczyzna ma uczesane włosy".

Czy skądś to znacie? Wszystkie te głosy wpływają na perspektywę naszej seksualności. Boże myśli na temat daru, jakim jest seks, zostały tak wypaczone, że wiele kobiet nie wie, w co właściwie wierzyć. Niektóre myślą, że coś jest z nimi nie w porządku.

„Uprawianie miłości w filmach jest takie proste. Para kładzie się do łóżka w przypływie namiętności. Biorą głęboki wdech i robią *to* kilka razy. Czuję, że to ze mną jest coś nie tak. Ja potrzebuję gry wstępnej, czasu na pobudzenie seksualne. Nie widzę się w łóżku przez dwa dni. Wydaje mi się, że po prostu nie jestem zmysłowa".

„Czasami, kiedy się kochamy, myślę o dzieciach, domu, pracy w ogrodzie i trudno mi skoncentrować się na miłości. Czy dzieje się ze mną coś złego?"

„Wychowywałam się w poczuciu zagubienia w sprawach dotyczących seksu. Z pewnością wynikało to z faktu, że moi rodzice unikali siebie nawzajem. Teraz, kiedy jestem mężatką, czytam w gazetach, że to źle, jeśli nie ubieram się tak jak Jane i nie tańczę w pokoju z moim Tarzanem. Kogo mam słuchać? Czego nie zrobię, wszystko jest źle."

Jest coś złego, lecz nie w kobietach. Złem jest nadmiar różnych głosów. Z jednej strony podszeptują, że seks jest zły, a z drugiej krzyczą: „Rób to! Zawsze, wszędzie, nie ważne z kim. Różne pozycje, wielokrotny orgazm, wszelka różnorodność."

Nie to miał na myśli Bóg. Najwyższy czas, by wyciszyć głosy krzyczące z ciemności i posłuchać Jednego Głosu, który szepce prawdę w światłości. Czy słyszysz Go? Bóg woła Cię, błagając, byś Go słuchała. Przysłuchaj Mu się. Ten, który nas stworzył, ma wiele do powiedzenia na temat seksu - to On go wymyślił. Otwórz uszy, oczy i serce.
Boży głos - Jego Słowo - mówi nam, dlaczego Bóg stworzył seks.

BOŻY GŁOS MÓWI:

PODAROWAŁEM WAM SEKS, BYŚCIE MOGLI TWORZYĆ ŻYCIE.

Bóg stworzył Adama z prochu ziemi. Następnie z żebra Adama ukształtował Ewę. Mógł kontynuować tworzenie mężczyzny i kobiety w ten właśnie sposób lub przy pomocy wielu innych dostępnych Mu środków. Lecz w swojej doskonałej mądrości ustanowił stosunek seksualny jako najlepszy plan dla mężczyzny i kobiety w celu stworzenia nowego życia. Na początku Bóg dał nam przykazanie: *Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię* (Rodz. 1:28). To jest prawdopodobnie jedyne polecenie dane przez Boga ludziom, które jest nadal wypełniane. Dar seksu stwarza nam niewymowny przywilej tworzenia nowego życia na drodze miłości. Jakże niesamowicie twórczy jest nasz Bóg!

Niektórzy zastanawiają się, czy Bóg poinstruował Adama i Ewę, mówiąc: „Czyńcie to, by powstało małe dziecko". Nie sądzimy, by tak było. Bóg znakomicie wyposażył ciała mężczyzny i kobiety, by pasowały do siebie. Czy potraficie sobie wyobrazić zdumienie i zaskoczenie Adama i Ewy, kiedy to

odkryli? Ich wielkie podniecenie, kiedy trzymali w rękach swoje nowonarodzone dziecko, twór ich miłości?

BOŻY GŁOS MÓWI:
PODAROWAŁEM WAM SEKS DUA INTYMNEJ JEDNOSCI.

Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swoją żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem (Rodz. 2:24). Czyż nie jest to niesamowita myśl? Dwa odrębne organizmy stają się tak mocno złączone, związane, splecione ciałem, duszą i duchem, że Bóg widzi je raczej jako jedno, a nie dwa!

Apostoł Paweł cytuje ten werset i tłumaczy jego znaczenie. Jedno ciało, jakie tworzą razem mąż i żona, opisuje jako wielką tajemnicę. Tajemnica jest najczęściej czymś intymnym, skrytym, lecz apostoł Paweł wyjaśnia ją. Boże Słowo mówi, że nasza seksualna jedność jest ziemskim obrazem duchowej jedności Chrystusa i Jego kościoła (patrz: Efez. 5:3132).

Któż w świetle tego odważy się powiedzieć, że seks jest zły czy brudny, podczas gdy wszechmocny Stwórca wszechświata powiedział, że nasza fizyczna jedność jest obrazem duchowej jedności, jaką On chce z nami mieć? To tak jakby Bóg mówił: „Poprzez waszą fizyczną miłość dałem wam wizualny obraz - abyście w momencie, gdy doświadczacie piękna fizycznej intymności, mogli mieć ludzkie wyobrażenie, czego Ja pragnę dla was w duchowym wymiarze waszego życia - słodkiej przyjemności wypływającej z jedności waszego ducha z moim". Tak wspaniała jedność niemal przekracza ludzkie zrozumienie.

BOŻY GŁOS MÓWI:
PODAROWAŁEM WAM SEKS DLA WZAJEMNEGO POZNANIA.

W księdze Rodzaju 4:1 jest powiedziane: *Mężczyzna zbliżył się do swojej żony Ewy /miał z nią stosunek seksualny], A ona poczęła i urodziła Kaina".* Hebrajskie słowo oznaczające „mieć stosunek" brzmi „poznać". Poprzez seks mąż i żona otrzymują w darze możliwość intymnego poznania siebie nawzajem, czego nie doświadczą w żadnej innej relacji. To poznanie pogłębia ich relację. Mike Mason pisze w książce „The Mystery of Marriage":

> „W dotykaniu intymnymi częściami własnego ciała ukrytych miejsc ciała osoby płci przeciwnej tkwi coś, co sięga daleko poza dotyk, co dociera daleko poza ciało, do miejsca, w którym następuje połączenie z duchem tej osoby".

BOŻY GŁOS MÓWI:
PODAROWAŁEM WAM SEKS DLA PRZYJEMNOŚCI.

Czy wierzysz, że Słowo Boże mówi więcej na temat przyjemności wynikającej z seksu niż na temat płodności czy fizycznego zjednoczenia? Bóg poświęcił tematowi przyjemności seksualnej w małżeństwie całą księgę w Biblii

- Pieśni nad pieśniami Salomona. O radości płynącej z małżeńskiej miłości mówi też wiele innych fragmentów Słowa Bożego. Posłuchajmy, co mówi Bóg:

> *Pij wodę z własnej cysterny i tę, która płynie z twej własnej studni [...] niech źródło twe świętym zostanie, znajduj radość w żonie młodości. Przemiła to łania i wdzięczna kozica, jej piersią upajaj się zawsze, w miłości jej stale czuj rozkosz* (Przysłów 5:15, 18-19).

Pierwsza część tych wierszy to piękne porównanie człowieka, który ugasił pragnienie zimną, świeżą wodą i pożądania seksualnego małżonków, znajdujących zadowolenie i rozkosz w czasie aktu miłosnego. Druga część opisuje uczucie, jakiego doświadczają, kiedy się przytulają. Nasze ulubione tłumaczenie tego fragmentu brzmi: „Niech twoja miłość i czułe przytulenie do twojej żony napełniają cię stałą rozkoszą. Zawsze rozkoszuj się ekstazą jej miłości."

Trudno byłoby znaleźć silniejsze wyrazy niż „upojenie" czy „ekstaza". Są to słowa użyte przez Boga, to Jego głos, który mówi: „Ciesz się twoim mężem, dawaj i otrzymuj. Rozkoszuj się fizycznymi doznaniami miłości seksualnej".

BOŻY GŁOS MÓWI:

PODAROWAŁEM WAM SEKS DLA OCHRONY PRZED POKUSZENIEM.

Boży dar seksu może być użyty jako potężna siła zarówno w dobrym jak i złym kierunku. Jego dar został przeznaczony dla dobra, by dawać życie, poznanie, intymną jedność, przyjemność i pociechę. Bóg zapakował ten dar i związał więzami małżeńskiej przysięgi. Słowa z księgi Przysłów 5:15 zawierają ostrzeżenie przed seksualną żądzą, skierowane do młodych mężczyzn i zachęcają ich, by *pili wodę z własnej cysterny.* Następujący fragment wyjaśnia, że seks małżeński zabezpiecza przed pokuszeniem:

> *Ze względu jednak na niebezpieczeństwo rozpusty niech każdy ma swoją żonę, a każda swojego męża [...] nie unikajcie jedno drugiego (nie strońcie od współżycia ze sobą - BiZTB), chyba że na pewien czas, za obopólną zgodą, by oddać się modlitwie, potem znów wróćcie do siebie (podejmujcie współżycie - BiZTB), aby - wskutek niewstrzemięźliwości waszej nie kusił was szatan* (1. Kor. 7:2,5).

BOŻY GŁOS MÓWI:

PODAROWAŁEM WAM SEKS DLA POCIECHY.

Częścią Bożego planu dotyczącego seksu jest niesienie pociechy. W 2. księdze Samuela opisane jest zdarzenie, gdy zmarł syn Dawida i Batszeby. W czasie głębokiego smutku *Dawid pocieszał Batszebę, swoją żonę, przybył do niej i obcował z nią. Potem ona urodziła syna, któremu nadali imię Salomon* (2.

Sam. 12:24 - BiZTB). Tego rodzaju obcowanie było przepełnione współczuciem i miłością, niezależnie czy przyniosło ulgę, czy nie.

Kiedy mąż Janette był w rozpaczy po utracie pracy zawodowej, najbardziej skutecznym pocieszeniem i zachęceniem było wyrażenie mu miłości fizycznej. Shely, żona energicznego i silnego mężczyzny, powiedziała nam, że po ciężkim dniu pracy swojego męża wiedziała, że może pomóc mu zrelaksować się i pocieszyć go pieszczotami. Ginny zaś opisała następujące doświadczenie:

> „Pewnego dnia mój mąż usiadł w fotelu głęboko zniechęcony. Zdradził go przyjaciel. Powiedziałam więc: 'Kochanie, zdejmij koszulę i połóż się na łóżku. Mam rozgrzewającą oliwkę - rozmasuję twoje napięte mięśnie'. Kiedy smarowałam mu ramiona i plecy, czułam, jak rozluźniają się jego mięśnie. Zdjęłam mu pozostałe części garderoby i masowałam resztę ciała. Następnie pocieszałam go miłością. Nie był to namiętny czas pieszczot czy doskonała chwila intymnej jedności, lecz niesienie pociechy. Kiedy głęboko westchnął i w końcu zasnął, czułam wielką radość, że mogłam obdarzyć go miłością".

Pieszczoty wnoszą pociechę, ponieważ uwalniają napięcie. Nacieranie pleców jest skuteczne przy naprężeniu ciała, a seks rozluźnia je jeszcze bardziej. Bóg jest genialnym Stwórcą. Poprzez miłość fizyczną możemy dawać początek nowemu życiu, doświadczać intymności zjednoczenia fizycznego i głębokiego poznania siebie, znajdować radość w głębokiej przyjemności, a także pocieszać się wzajemnie w czasie stresu czy smutku.

SŁUCHAJ BOŻEGO GŁOSU

Świat sprofanował piękny Boży dar, jakim jest seks. To, co Bóg uczynił czystym i świętym, świat zanieczyścił. To, co zrobił świat, jest złe, lecz równie źle postępuje żona, która pozwala, by ta profanacja oddaliła ją od piękna Bożego planu. Bóg pragnie, by mąż i żona byli nadzy i nie wstydzili się tego, by byli dumni z brania i dawania wybornego rodzaju zadowolenia i cieszyli się z intymności zjednoczenia, jakie daje seks.

Gdziekolwiek znajdujesz się dzisiaj, bądź pewna, że Bóg jest Bogiem odkupienia. On pragnie pokazać ci, że Jego dar jest pełen erotyzmu, spełnienia, wolności i piękna. Ale byś mogła cieszyć się relacją seksualną w małżeństwie, musisz odrzucić wszelkie głosy niosące inne przesłanie, niż to, które pochodzi od Boga. Musisz sama wsłuchać się w Jego głos, a łaskawy Bóg będzie do ciebie mówił. On pragnie ci pomóc i jeśli Go poprosisz, obdarzy cię tym pięknym darem i uczyni wszystko nowym.

> *Boże, zdecydowałam nie słuchać głosów świata, lecz Ciebie. Wierzę, że uleczysz mnie w tych dziedzinach, w których tego potrzebuję, a także pokażesz, gdzie brakuje mi mądrości i pokierujesz mną, gdy będę*

poszukiwała radości i intymności w relacji z mężem. Oddaję się Tobie i proszę, byś obdarzył mnie Twoim pięknym darem miłości seksualnej.

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

Nie musimy trzymać się świeckich wzorów i słuchać krzykliwych wypowiedzi na temat seksu - na billboardach, w telewizji, radiu, gazetach, a nawet na opakowaniach kupowanych produktów. By poznać Boże spojrzenie na seks, musimy sami je odkryć.

1. Poniżej wymienione są trzy sposoby lepszego zrozumienia Bożego spojrzenia na seks. Wybierz przynajmniej jeden.

- Przeczytaj i przestudiuj Pieśni nad pieśniami Salomona.
- Wybierz do medytacji jeden z dwóch fragmentów: Przysłów 5:15-19 lub 1. Kor. 7:2,5. Napisz, czego nauczył cię Bóg na temat seksu.
- Czytaj dalej tę książkę i proś Boga, by objawił ci swoje spojrzenie na seks.

2. Który z sześciu powodów mówiących, dlaczego Bóg podarował nam seks, jest dla ciebie najbardziej zachęcający? Jak ten punkt widzenia wpływa na twoją relację z mężem?

3. Co możesz zrobić w tym tygodniu, by uczynić ten punkt widzenia częścią twojego sposobu myślenia?

2. JAK BYĆ POBOŻNĄ I ZMYSŁOWĄ ŻONĄ?

Historia Heidi jest jedną z najbardziej prowokujących do myślenia. Heidi zapytała kiedyś swojego męża, co chciałby dostać w prezencie na urodziny. Oczekiwała, że zaproponuje jakiś przedmiot, na przykład rekwizyt do gry w golfa. Była zaskoczona, kiedy usłyszała: „Kochanie, jedynym prezentem, jakiego pragnę jest to, byś pozwoliła sobie na odrobinę kobiecej zmysłowości". Oczy Heidi napełniły się łzami. - „Pozwolić sobie? Zmysłowość kobieca? Co on ma na myśli?"

Wiele chrześcijanek podobnie jak Heidi wierzy w to, że seks jest darem od Boga, a mimo to nie potrafią odkryć namiętnej, zmysłowej przyjemności wypływającej z miłości małżeńskiej. Dlaczego? Ponieważ nigdy nie wypowiadają równocześnie słów „pobożność" i „zmysłowość". Ich definicja Bożej kobiety nie obejmuje pojęć takich jak: „seksualność" czy „zmysłowość", dlatego w swoich staraniach, by być Bożymi kobietami, wyparły się zmysłowości. W rezultacie pozbawiają zarówno swoich mężów jak i siebie

jednego z największych darów: zdolności rozkoszowania się fizyczną jednością w relacji małżeńskiej.

Kiedy poprosiłyśmy piętnaście żon pastorów o podanie definicji pobożnej kobiety, otrzymałyśmy wiele dobrych odpowiedzi. Oto niektóre z nich:

> „Boi się Boga, jest szczera, charakteryzuje się łagodnym i spokojnym usposobieniem".
> „Jest kobietą, która kocha męża i dzieci, jest mądra i posłuszna Bogu".
> „Jest radosna i zadowolona; charakteryzuje ją siła i godność osobista".

Czego brakuje każdej z tych definicji? Żadna z nich nie obejmuje aspektu fizycznego. Zostały wspomniane wyłącznie cechy duchowe.

Większość chrześcijanek wierzy, że Bóg stworzył je jako istoty seksualne i że ukształtował ich ciało tak, by zdumiewająco pasowało do ciała męża. Mimo iż znają Bożą perspektywę, nie potrafią pozwolić sobie na zmysłowość. Być może jedną z przyczyn jest to, że negatywnie rozumieją pojęcie „zmysłowość".

Słownik Webstera definiuje słowo „zmysłowy" jako „odnoszący się do zmysłów, przemawiający do zmysłów, świadomy przyjemności wywołanej za sprawą zmysłów". Słowo „zmysłowy" jest terminem pozytywnym. Czasami jest jednak używane w znaczeniu negatywnym jako nieopanowana żądza seksualna, zawsze zła i bezbożna (patrz: Gal. 5:19). W naszej książce termin „zmysłowy" będzie miał pozytywny wydźwięk: „przemawiający do zmysłów, świadomy przyjemności wywołanej za sprawą zmysłów" *w relacji małżeńskiej.* To jest coś, czego pragnie dla nas Bóg.

Wielu kobietom zadałyśmy pytanie: „Czy pozwalasz sobie na zmysłowość w twojej relacji z mężem?" Ich odpowiedzi były różne. Kobiety, które wyszły za mąż w późniejszym wieku, przez wiele lat wcześniej tłumiły swoje pragnienia seksualne, by zachować seksualną czystość, stąd trudno im nagle otworzyć tę „śluzę", by pozwolić wypłynąć prawdziwym namiętnościom. Bardzo długo ignorowały sferę seksualną, tak że pozostała ona w cieniu. Inne nie potrafią przebaczyć sobie grzechu seksualnego z przeszłości i czują, że brak zadowolenia seksualnego ma być dla nich pewnego rodzaju pokutą (patrz: rozdział ósmy). Najbardziej powszechną przyczyną zahamowań jest jednak to, że Boży dar został drastycznie zdeprawowany, stąd wiele kobiet myśli, że aby zachować pobożność, nie mogą mieć do czynienia z niczym, co jest erotyczne czy zmysłowe.

To tak, jakbyśmy wszystko, co dotyczy seksu, powrzucali do jednego garnka na zupę i zamieszali. Mieszając, wyjmujemy z zupy składniki obrazujące to, z czym się nie zgadzamy. Ale nawet jeśli usuniemy to wszystko, smak zupy i tak pozostanie nieprzyjemny dla naszego podniebienia. Zamiast rozkoszować się pyszną zupą, do której skosztowania namawia nas Bóg, wylewamy zawartość całego garnka, zaprzeczając, że jesteśmy głodne.

CZY TWOJE ŻYCIE TO DWIE RÓŻNE HISTORIE?

Co się dzieje, kiedy odrzucamy to, co stworzył Bóg z powodu „kilku marnych marchewek"? Seks w relacji z mężem staje się rutyną i pozbawiony jest namiętnej pasji. Nie pozwalamy sobie na podniecenie czy erotyczną przyjemność, ponieważ byłoby *tego* za wiele. Na rzecz innych spraw, takich jak praca, dzieci czy duchowy wzrost rezygnujemy ze zmysłowości, która mogłaby dać nam zadowolenie w seksualnej, intymnej relacji z mężem.

Leslie, kobieta bardzo apatyczna w łóżku, jest pasjonatką relacji z Bogiem. „Im bardziej dojrzewam jako chrześcijanka, tym mniej ważne staje się dla mnie to, co fizyczne" - mówi. Swój sposób myślenia usprawiedliwia fragmentami Słowa Bożego, takimi jak: *Postępujcie według Ducha, a nie spełnicie pożądania ciała* (Gal. 5:16) czy: *Dążcie do tego, co w górze, nie do tego, co na ziemi* (Kol. 3:2).

Niestety, Leslie błędnie interpretuje Słowo Boże. Pojęcia „pożądanie" i „to, co na ziemi" utożsamia ona z zadowoleniem seksualnym, podczas gdy w rzeczywistości wyrażenia te odnoszą się do egoistycznych dążeń ludzkich. Duchowy idealizm Leslie pozostaje w konflikcie z fizyczną rzeczywistością. Jest przecież istotą fizyczną, żyjącą w fizycznym wymiarze. Jak zatem może stać się istotą duchową? Rozwiązaniem było rozdzielenie tych dwóch rzeczywistości. Rzeczy fizyczne - takie jak seks - znajdowały się w jednym przedziale, rzeczy duchowe w drugim. W swoim głębokim pragnieniu bycia Bożą kobietą, Leslie stała się kobietą rozdwojoną.

Wiele kobiet wpada w tę pułapkę. Opisała to pewna kobieta: „To tak samo, jakbym żyła w dwukondygnacyjnym domu. Piętro to moje życie duchowe, a parter to moja seksualność. Pomiędzy piętrami znajduje się sufit, który oddziela sferę duchową od seksualnej. Ponieważ chcę być pobożna, nie mogę pozwolić sobie na coś tak przyziemnego - a seks jest niewątpliwie przyziemny. Pozwalam sobie na przyjemności, ale tylko do pewnego stopnia. Jeśli posunę się za daleko, stanę się zbyt cielesna".

Droga przyjaciółko, nie tędy droga. Jeśli Bóg stworzył nas kobietami, zintegrował naszą seksualność ze sferą ducha. Jego zamiarem było to, by cząstka duchowa i seksualna człowieka zmieszały się w jedną całość. Dlaczego Bóg przyrównałby akt seksualny żony i męża do aktu głębokiego duchowego przeżycia - jedności Chrystusa i Kościoła? (patrz: Efez. 5:31-32). Tak jak mąż i żona doświadczają głębokiej radości, kiedy oddają się sobie i jednoczą w momencie szczytowania, tak i my doświadczamy głębokiej rozkoszy, kiedy jednoczymy się z Jezusem Chrystusem w relacji obfitującej w niewysłowioną radość. Akt seksualny odzwierciedla naszą więź z Bogiem i prowadzi nas do uwielbiania Go za Jego dobry dar.

Duchowa intymność i zadowolenie nie stoją w sprzeczności z seksualną intymnością i zadowoleniem. Duchowa intymność jest zawarta w cielesnym

zadowoleniu wypływającym z jedności seksualnej. Dan Allener i Tremper Longman w znakomitej książce „Intimate Allies" mówią, że „smak charakteru Boga odnaleźć można w seksualnej grze wstępnej, narastaniu podniecenia, orgazmie i wyciszeniu. Bóg jest Bogiem namiętności. On uwielbia radość i rozkoszuje się naszą rozkoszą w chwale".

BÓG MÓWI: „DOŚWIADCZAJCIE PEŁNI"

Bóg namawia nas, byśmy spojrzeli z Jego perspektywy. *Ponieważ wszystko, co stworzył Bóg, jest dobre i niczego, co jest spożywane z dziękczynieniem, nie należy odrzucać. Staje się bowiem poświęcone przez Słowo Boże i przez modlitwę* (1. Tym. 4:4-5). Czy słyszałaś, co mówi Bóg? WSZYSTKO jest dobre i NIC nie powinno być odrzucane, jeśli przyjmujemy to z dziękczynieniem. Słowo „wszystko" obejmuje również seksualność! *Albowiem z Niego i przez Niego, i dla Niego jest wszystko (w tym i seksualność). Jemu chwała na wieki* (Rzym. 11:36).

Wszystko obejmuje WSZYSTKO. William Newell w swoim komentarzu do listu do Rzymian mówi, że słowo *wszystko* obejmuje nasz umysł, ducha i ciało. Całe nasze życie - wygląd zewnętrzny, dary, talenty, wiara, rzeczy materialne, mąż, dzieci, praca *i* seksualność - to wszystko pochodzi od samego Boga i istnieje dla Jego chwały. Kiedy żyjemy w „dwukondygnacyjnym domu" i oddzielamy duchowość od seksualności, dzielimy coś, co Bóg stworzył jako całość. Uznajemy, że Boży dar seksu nie jest wystarczająco dobry - nie jest wart, by stawiać go obok spraw duchowych.

Wiele kobiet dziękuje Bogu za to, że *utkał je w łonie matki i cudownie stworzył* (Psalm 139:13-14). Razem z Dawidem powtarzają: *Godne podziwu są Twoje dzieła. I dobrze znasz moją duszę* (Psalm 139:14). Nie uznają jednak, że seksualność jest częścią ich fizycznej natury. Czy kiedykolwiek dziękowałaś Bogu, że kiedy kształtował twoje cechy fizyczne, częścią tego dzieła charakteryzacji było stworzenie sfery seksualnej?

Nasza seksualność i duchowość nie są oddzielne i odrębne tak jak piętro i parter w domku dwukondygnacyjnym. Tworzą raczej okrąg, pełny i nienaruszony. Vonette Bright pięknie opisuje krąg naszej seksualności i duchowości: „Napełnienie Duchem Świętym w czasie, kiedy jesteś łóżku z mężem, jest tak samo ważne, jak podczas nauczania Biblii czy służby w kościele". Być może najdobitniejsza ilustracja jedności seksualnej i duchowej znajduje się w Pieśniach nad pieśniami Salomona. Bóg maluje tam zdumiewający obraz. Salomon i Szulamitka angażują się w płomienne, erotyczne i namiętne pieszczoty. Nagle w pokoju zjawia się osoba trzecia - Bóg. Wszechmocny Stwórca czule przygląda się nagim kochankom, zajętym przyjemnościami i roztacza nad nimi swoje ręce, by ich błogosławić: *Jedzcież przyjaciele, pijcie, upajajcie się, najdrożsi!* (Pnp 5:1).

Wyobraź sobie! Bóg jest obecny. Widzi namiętność. Słucha westchnień zadowolenia. Patrzy na kochanków, kiedy pieszczą swoje najintymniejsze miejsca. Jest świadkiem cielesnych i ziemskich widoków, odgłosów i zapachów. Widząc to wszystko, ponagla kochanków, by uczcili miłość, by upili się wybornymi przyjemnościami, które On stworzył ku ich zadowoleniu.

Bóg pragnie, byśmy znajdowały radość w naszej zmysłowości, byśmy się jej oddały. Nie chce, byśmy powstrzymywały się przed namiętnością, lecz otwierały jej zmysłowe tamy i zanurzały się w niej. *Pijcie, upajajcie się* - ponagla nas.

Być może myślisz: „Teraz mogę już zagłębić się w relacji seksualnej, ponieważ widzę, że Bóg stworzył mnie do tego, ale nie jestem pewna, na czym to praktycznie polega. Co mam robić? Jak mam się zachowywać? Jaka jest pobożna ***i*** zmysłowa żona?

JAKA MAM BYĆ JAKO ZMYSŁOWA SEKSUALNIE ŻONA?

Jeśli jesteśmy gotowe do kształtowania w nas Bożego charakteru i do przemiany na Jego podobieństwo, Bóg ma dla nas w Biblii przykłady do naśladowania. Na przykład, jeśli pragniemy doskonalić się w lojalności, możemy przyjrzeć się postaci Rut. Jeśli chcemy przebaczać, Józef pokazuje nam, w jaki sposób to czynić. Gdy jako żony pragniemy przyoblekać się w namiętność, możemy z kolei studiować postać Szulamitki, żony Salomona i z nią rywalizować.

Zwróćmy się razem do Pieśni nad pieśniami, pięknej księgi, opisującej zaloty, wesele i młode lata małżeństwa króla Salomona i Szulamitki. Napisana jest w poetycki sposób, zwany idyllą liryczną i zawiera zbiór piętnastu wrażeń opisanych przez Szulamitkę. Na wzór retrospekcji wykorzystywanej często w filmach, odsłania chwilowo zawieszoną historię, podczas gdy widzowie przyglądają się scenom z przeszłości. To tłumaczy nam brak chronologicznej sekwencji w Pieśniach. Wyjaśnia też, dlaczego wiele par czytających tę księgę, jest zdezorientowanych. Prawdziwe skarby tej księgi są jednak warte odkrywania. Przyjrzyjmy się portretowi Szulamitki, pobożnej i zmysłowej żony.

Jest czuła. Szulamitka szepce czule Salomonowi do ucha: *Niech wejdzie mój mity do swego ogrodu i spożywa jego najlepsze owoce* (Pnp 4:16).

Jest śmiała. Czasami Szulamitka otrzymuje przyjemności od swojego męża, innym razem sama staje się inicjatorką, stymulując gwałtownie swojego partnera upajającym zapachem, nęcącym wyglądem i zapewnieniem seksualnego podniecenia. Ta inteligentna żona łaskocze męża i sugeruje, by spędzili razem wakacje na wsi i kochali się pod gołym niebem. Tam, pośród winnych ogrodów, zaoferuje mu stare przysmaki i nowe seksualne przyjemności (Pnp 7:11-13).

Jest ekspresyjna. Szulamitka mówi swojemu mężowi, gdzie ma ją dotykać, by jej podniecenie narastało (Pnp 2:6; 4:16). Zwodzi go przyjemnościami, które

budzą w nim pożądanie, kusi go własnym ciałem. Jej namiętność sięga szczytu, kiedy prezentuje mu erotyczny taniec obnażonego ciała, kołysząc prowokacyjnie biodrami, co jest zaproszeniem do dalszych pieszczot (Pnp 7:1-3).

Jest pełna wyrazu. Szulamitka wyraża słowami to, co czuje: *Mój miły jest mój, a ja jestem jego* (Pnp 2:16). Wyraża podziw dla jego męskości: *Zaiste piękny jesteś, mój mity, o jakże uroczy!* (Pnp 1:16). *Jak jabłoń wśród drzew leśnych, tak ukochany mój wśród młodzieńców* (Pnp 2:3).

Jest namiętna. Namiętna kobieta słucha własnego ciała stymulowanego pięcioma zmysłami. Znajduje zadowolenie we własnych zmysłach.
W Pnp 5:10-16 Widzimy, że Szulamitka poddaje się własnej seksualności i myśli o mężu w bardzo zmysłowym wymiarze. Salomon jest nieobecny, a ona rozmyśla o jego ciele, wyobrażając je sobie w erotyczny sposób. W swojej wyobraźni rozbiera go, począwszy od głowy, posuwając się coraz niżej. Zatrzymuje się przy jego namiętnych ustach, muskularnych ramionach i silnych udach, a swoje fantazje kończy stwierdzeniem: *Usta jego przesłodkie i cały jest pełen powabu"* (Pnp 5:16). W myślach przygotowuje się do aktu miłosnego z mężem, co wypływa z jej zmysłowości.

Nie ma wątpliwości, że Szulamitka była zmysłową, pełną seksualności kobietą, a Bóg opisuje jej namiętność w wyraźnie erotycznym wymiarze. Bóg chce, byśmy zrozumiały piękno i wolność, jakie tkwią w seksualności człowieka. W pięknej, młodej Szulamitce Bóg rysuje portret Bożej, namiętnej żony i ponieważ Jego błogosławieństwo spoczywa nad nią, możemy jej przykład naśladować z pełnym przekonaniem.

Jeśli myślisz, że nigdy nie potrafiłabyś być taka, nie rezygnuj. Bóg nie chce, byś stała się „zmysłową świętą" w ciągu jednej nocy. Prosi cię jednak, byś starała się być taką kochanką, jaką cię stworzył. Chrześcijanki powinny stać się najlepszymi kochankami na ziemi, ponieważ jako osoby wierzące posiadają nie tylko fizyczną namiętność, ale ich zmysłowość została natchniona duchowo.

DOJRZEWANIE DO POBOŻNEJ ZMYSŁOWOŚCI

Beth: „Sposób wyrażania miłości mężowi może stać się aktem uwielbienia Boga".

„Kiedy razem z mężem leżymy upojeni rozkoszą po stosunku, najbardziej naturalnym na świecie pragnieniem jest wyrażenie Bogu mojej wdzięczności za piękno i radość, jakich dostarcza nam seks. Nawet nie zastanawiam się nad tym, co robię; moje serce po prostu kieruje się do Pana, by nieść mu uwielbienie. Jego dar, jakim jest seks, jest cudowną rzeczą".

Courtney: „W końcu oddałam się zmysłowości".

„Byłam mężatką od czterech miesięcy. Pewnego dnia doświadczyłam ogromnej miłości Boga, a stało się to wtedy, gdy uświadomiłam sobie, że przyjemność seksualna została stworzona dla MNIE. Wiedziałam, że seks mieścił się w Bożym planie dla człowieka, że był Jego darem, ale nie przyjęłam

go osobiście. W końcu oddałam się zmysłowości. Była to noc, której mój mąż długo nie zapomni... i ja też nie. Stałam się aktorką w sztuce, nie tylko osobą, która się prezentuje. Jeśli gram w sztuce, to po to, by w pełni zaangażować się w rolę - i jaką zmianę to czyni!".

MÓDL SIĘ O NOWY POCZĄTEK

Jeśli jesteś gotowa na przemianę i rozwój we wszystkim, do czego stworzył cię Bóg, miejscem, od którego powinnaś zacząć coś zmieniać, wcale nie jest sypialnia, lecz twoje kolana ugięte w czasie modlitwy. Zmiana postępowania jest rezultatem przemienionej postawy. Zmiana postawy rozpoczyna się od modlitwy. Czy chcesz pomodlić się teraz i prosić Boga o Jego działanie w twoim sercu oraz umyśle?

Módl się: „Boże, daj mi nowy umysł". Twój umysł musi być na nowo zaprogramowany - nowymi informacjami. Wszystkie głosy, które mówią: „Nie bądź zmysłowa", muszą zostać zastąpione Bożym głosem. On nie tylko daje ci pozwolenie, byś była zmysłowa, lecz zachęca cię do tego. Zapamiętaj ten wiersz: *Jedzcież przyjaciele, pijcie, upajajcie się, najdrożsi!* (Pnp 5:1). Poproś Boga, by uczynił tę perspektywę twoją własną. Podziękuj mu, może nawet teraz, za to, że On odnawia twój umysł (Rzym.
12:2)

Módl się: „Boże, daj mi serce pełne harmonii". Jezus ostrzega: *Każde królestwo wewnętrznie skłócone pustoszeje i dom na dom się wali*
(Ew. Łuk 11:17). Bóg pragnie, byśmy uznawały przyjemności ciała na równi z czystością duszy. On nie chce, byśmy dzieliły sprawy na duchowe i seksualne. Posłuchajmy Bożej obietnicy wypowiedzianej przez proroka Ezechiela: *Dam im nowe serce i wniosę nowego ducha do ich wnętrza. Z ciała ich usunę serce kamienne i dam im serce cielesne* (Ezech. 11:19). Jeśli oddzielamy sferę duchową od seksualnej, to wybieramy serce z kamienia, serce z cegłą oddzielającą „dwa piętra" naszej istoty. Ale Bóg powiedział, że odsunie ten kamień. Obiecuje, że włoży swojego ducha do naszego ciała i da nam jednomyślne (nie podzielone) serce. Musimy Go tylko o to poprosić.

Módl się: „Boże, pomóż mi być zmysłową kochanką, jaką mnie stworzyłeś". Bóg przeznaczył nas do tego, byśmy przeżywały seksualną przyjemność, byśmy wzmacniały nasze zmysły i wołały do Boga z wdzięczności naszych serc. Zaakceptowanie zmysłowości i odkrycie zadowolenia z niej oznacza zachwyt nad Bożym darem.

Bóg pozwala, byśmy były zmysłowymi kobietami. Czy ty też pozwolisz sobie na to?

Jeśli ciągle nie masz na to ochoty, przeczytaj jeszcze raz dwa pierwsze rozdziały. Pozwól Bożym Prawdom zbadać twoje serce i umysł. Kiedy Boże błogosławieństwo i prawda o zmysłowej miłości przesiąkną twój umysł, zastosuj to objawienie w praktycznym działaniu. Zaproś męża do wspólnej miłości. Kiedy będziesz gładziła jego twarz, spójrz mu prosto w oczy, poczuj

ciepło i bliskość jego ciała i uwielbij Boga za to, że poprzez intymny dotyk dał ci zdolność wyrażania miłości w wymiarze fizycznym
duchowym. Potem, kiedy doświadczycie zjednoczenia, wyobraź sobie Boga, który stoi przy was - Jego chwalebną obecność w pomieszczeniu, w którym jesteście razem. Zauważ Jego uśmiech i poczuj dotknięcie Jego ręki, która was błogosławi. Posłuchaj Jego głosu, który mówi: *Jedzcież przyjaciele, pijcie, upajajcie się, najdrożsi!*

> *Boże, dziękuję Ci, że kładziesz swą błogosławiącą dłoń nad naszymi intymnymi pieszczotami. Dziękuję, że mówisz nam, by cieszyć się radością seksualną i odnajdować siebie w przeszywających uczuciach, które są Twoim dziełem. Pragnę głęboko odczuwać smak radości seksualnej, jaką dla mnie przygotowałeś. Pragnę twojego Ducha. Ucz mnie, jak stawać się zmysłową kobietą, jaką mnie stworzyłeś.*

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Czy „mieszkasz w domu o dwóch kondygnacjach", gdzie sfera seksualności jest oddzielona murem od sfery duchowej? Z jakich cegieł zbudowana jest ta bariera?

2. W jaki sposób może zostać usunięty ten mur?

3. Naucz się na pamięć Rzym. 11:36. Podziękuj Bogu za to, że sfera seksualna zawarta jest w wyrażeniu „wszystko".

4. Jakie kroki wykonasz w tym tygodniu w odpowiedzi na to, co Bóg pokazał ci w tym rozdziale? (Przeczytaj jeszcze raz opis portretu Szulamitki, zmysłowej kobiety.)

3. JAK WŁĄCZYĆ „BIEG SEKSUALNY"?

W „Opowieściach z Nami" C. S. Lewisa czwórka dzieci wchodzi do starej szafy, by odkryć tajemnicze drzwi, pozwalające im przedostać się do odmiennego świata pełnego przygód i niewyobrażalnych możliwości.

Wiele z nas znalazło się nieraz przed podobnymi drzwiami, za którymi kryje się nowy świat pełen Bożych, niewyobrażalnych przyjemności i przygód w dziedzinie seksu.

W pierwszym rozdziale, kiedy rozważałyśmy Boży cel fizycznej intymności, uchyliłyśmy te drzwi i zajrzałyśmy jak przez szparę do świata pełnego niespodzianek. W drugim, kiedy odkrywałyśmy Bożą perspektywę na przykładzie pobożnej i zmysłowej Szulamitki, popchnęłyśmy drzwi mocniej, by otworzyły się nieco szerzej. W tym rozdziale otworzymy je na oścież i

odważymy się przedostać do tego nowego, znakomitego świata. Podnieś swój wzrok. Spójrz z dystansu. Czekają cię niespodziewane przyjemności. Poprowadzi cię ścieżka. Tą ścieżką jest twój umysł.

Wiele kobiet jest zaskoczonych, kiedy słyszą, że umysł jest najważniejszym organem seksualnym. To prawda. Umysł jest centrum dowodzenia dla wszystkich seksualnych doznań. To kongres, który zarządza stanem seksualnym. Jest magazynem każdej myśli, jaka ci się nasuwa na temat seksu. Według Dr Douglasa Rosenu, teologa i seksuologa, „seks w 80% polega na wyobraźni i umyśle, a w 20% na fizycznym tarciu."

Ten mały organ waży zaledwie 1,5 kilograma, a zbudowany jest z 12 miliardów komórek i 120 trylionów połączeń nerwowych. Gdyby umysł był komputerem, miałby rozmiar wieżowca Empire State Building. Jednego dnia przez ludzki umysł przewija się około dziesięć tysięcy myśli. Myśli te określają, kim jesteśmy, co robimy oraz kim się staniemy. Ralph Waldo Emerson wyraził to tak: „To, czym karmisz swój umysł, zdecyduje 0 tym, jaki się staniesz". Jesteśmy tacy jak nasze myślenie, dlatego ważne jest, o czym myślimy.

W jaki sposób myślisz o sobie jako kochance? Niektóre kobiety uważają się za pobożne i zmysłowe, inne twierdzą, że czują się jak podarte ścierki, zbyt słabe i pozbawione entuzjazmu do miłości. Zachęcamy cię, byś nauczyła się czegoś więcej na temat umacniania swojej relacji małżeńskiej. Nawet po wielu latach małżeństwa możesz stale być twórcza 1 wprowadzać innowacje -a zależy to od twojego sposobu myślenia. Im bardziej seksualnie myślisz o swoim mężu, tym więcej przyjemności czerpiesz z relacji intymnej.

W rozmowach z kobietami na ten temat dowiedziałyśmy się, że wiele z nich świadomie nie używa umysłu w pielęgnowaniu relacji seksualnej. Niektóre chrześcijanki nie czują się z tym dobrze, inne po prostu nawet nie biorą pod uwagę takiej możliwości. Zapamiętaj, jesteś taka jak twoje myśli, a twoje myśli na temat seksu w dużym stopniu wpływają na twoją relację małżeńską. Jeśli masz obojętny lub negatywny stosunek do seksu, powinnaś zmienić swój sposób myślenia na bardziej pozytywny. Inaczej mówiąc:

Główna myśl: Możemy kontrolować nasze myśli.

Drugorzędna myśl: Nasze uczucia pochodzą z naszych myśli.

Wniosek: Możemy kontrolować nasze uczucia, ucząc się zmieniać sposób myślenia.

STRZEGĄC UMYSŁU

Większości z nas łatwiej jest kontrolować ciało niż umysł. Każdego dnia pozwalamy dziesięciu tysiącom niekontrolowanych myśli przemierzać przez

naszą głowę. Jak niegrzeczne dzieci „biegają tam i z powrotem", wprowadzając chaos i miriady emocji. Bóg mówi, że tak nie powinno być. On dał nam umysł i oczekuje, że będziemy nad nim panowały. Chce, byśmy strzegły go jak matka, która grozi palcem niegrzecznemu dziecku i potrafiły wskazać im, gdzie mogą podążać, a gdzie nie. Bóg pragnie, byśmy pewne myśli karmiły, a inne napominały: „NIE! NIE tędy droga!".

2. Kor. 10:5 mówi: *Udaremniamy ukryte knowania i wszelką wyniosłość przeciwną poznaniu Boga i wszelki umysł poddajemy w posłuszeństwo Chrystusowi.* Werset ten sparafrazowałyśmy w następujący sposób: „Nie pozwól złym myślom zasiąść na tronie twojego umysłu. Zrzuć je z piedestału. Wyrzuć je i spal. A jeśli chodzi o dobre myśli, uchwyć je i przyciągnij do siebie. Otocz ramionami i przywłaszcz". We-dług tego wersetu, musimy stale na nowo dokonywać wyboru, które myśli mają panować: dobre czy złe, Boże - święte czy grzeszne.

O tym, co w górze myślcie, nie o tym, co na ziemi (Kol. 3:2 -BiZTB). Greckie słowo „myślcie" użyte w tym fragmencie oznacza sposób myślenia czy stan umysłu. Stan umysłu jest zbiorem pojedynczych myśli, które przez pewien okres wpływają na sposób podejścia do życia. Zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie ważne pytanie: „Jak sposób mojego myślenia w ciągu minionych dwudziestu lat wpłynął na obecne podejście do seksu?

Nasze doświadczenia z przeszłości - to, co słyszałyśmy na temat seksu, a czego nie, kogo słuchałyśmy, co wybrałyśmy jako warte pielęgnowania, a co odrzuciłyśmy - to wszystko wywarło silny wpływ na stan naszego umysłu. Weź pod uwagę bardzo różne postawy pewnych trzech kobiet:

> „Naprawdę nie obchodzi mnie seks. To takie światowe i cielesne. Nie chcę być taka jak te rozwiązłe, niemoralne kobiety z filmów.
> Wiem, że mój mąż potrzebuje seksu, więc znoszę to dla niego, ale byłabym szczęśliwsza, gdyby nasze małżeństwo nie skupiało się na seksie".
> „Nie podnieca mnie seks. Mogłabym rzec, jest mi obojętny. Zawsze to samo i prawdopodobnie tak będzie do końca naszego małżeństwa". „Jestem gotowa na nowo pielęgnować moją zmysłowość! Ostatnio odkryłam wolność i głęboką przyjemność, które są Bożym zamierzeniem dla męża i żony. Jestem na to gotowa!"

Jeśli utożsamiasz się z pierwszą lub drugą wypowiedzią, potrzebujesz przestawienia swojego umysłu - jego przemiany. Rzym. 12:2 mówi: *Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu.* Słowo „przemieniajcie się" pochodzi od greckiego słowa „matamorphousthe", które oznacza metamorfozę - całkowitą zmianę, od środka na zewnątrz.

JAK ROSNĄ TWOJE KWIATY?

By lepiej zrozumieć pojęcie przemiany umysłu, wyobraź go sobie jako rabatę kwiatową. Kiedy się urodziłaś, gleba twojego umysłu była nie zasiana. W miarę, jak rosłaś, twoje doświadczenia życiowe były jak nasiona. Z niektórych wyrosły wspaniałe lilie będące źródłem pomysłów i w miarę pielęgnowania rozwinęły się w aromatyczne, pachnące myśli. Z innych nasion wyrosły chwasty - cierniste, zawierające soki kłamstwa i pozbawiające rośliny składników odżywczych. Jeśli te kłamstwa nie zostały wyplewione, rozrosły się i zawładnęły całym twoim umysłem.

Przyjrzyj się rabacie kwiatowej w twoim umyśle - jak to odnosi się do seksu? Czy rosną tam piękne róże? Czy raczej jest to zaniedbane miejsce, porośnięte dzikim winem i ciernistymi jeżynami?

Przemiana umysłu podobna jest do przemieniany ogrodu. Najpierw musimy wyplewić wszystkie chwasty niewłaściwego myślenia, zagłuszające piękno ogrodu. Potem siejemy kwiaty Bożej perspektywy, która wyłoni okazałość rabaty i przyczyni się do zakwitnięcia. U jednych transformacja następuje szybko, u innych może być długim procesem. Zobaczmy, co jest konieczne, zgodnie z Rzym. 12:2.

1. Wyplewienie chwastów: *Nie bierzcie wzoru z tego świata.* W tym wersecie jest mowa, by wyplenić świecki sposób myślenia, który promuje kłamstwa, złe czyny i złe postawy. Czy jakiekolwiek z tych chwastów rosną w ogrodzie twojego umysłu?

- Grubiańskie żarty lub szorstkie uwagi na temat seksu (Efez. 4:29 mówi, by nie wychodziły one z naszych ust).
- Nieczyste myśli na temat mężczyzn (Ew. Mat. 5:28 sugeruje, by odrzucić to, co gorszy).
- Nieczyste wyobrażenia seksualne z przeszłości (Izaj. 43:18-19 mówi, by ich nie wspominać).
- Egoistyczna postawa względem seksu (Filip. 2:3 każe ją odrzucić daleko).
- Negatywne myśli na temat relacji seksualnej z mężem (Filip. 4:8 zachęca, by sadzić tylko to, co dobre).

Szukaj dokładnie tych chwastów w swoim umyśle. Kiedy je wyrwiesz, twój umysł będzie przygotowany, by na wolnym miejscu posadzić piękne kwiaty.

2. Zasianie kwiatów: *Przemieniajcie się przez odnawianie umysłu.* Teraz, kiedy chwasty są wyplewione, czas zasiać ziarna Słowa Bożego, by mogły zakwitnąć piękne kwiaty. Oto kilka ziaren do zasiania, które barwnie i pięknie przyozdobią stan twojego umysłu.

- Znajduj radość w żonie młodości. Przemiła to łania i wdzięczna kozica; jej piersią upajaj się zawsze, w miłości jej stale czuj rozkosz (Przysłów 5: 18-19).
- Usta jego przesłodkie i cały jest pełen powabu. Taki jest miły mój, taki jest przyjaciel mój (Pnp 5:16).
- Jam miłego mego i ku mnie zwraca się jego pożądanie (Pnp 7:11).

Poproś Boga, by otworzył twoje oczy na inne ziarna, które przemienią twój sposób myślenia.

PIELĘGNUJ OGRÓD, BY ZAKWITŁ

Spalenie chwastów jest dopiero etapem wstępnym do zakwitnięcia pięknego ogrodu. Jeśli kwiaty mają zakwitnąć, musisz podlewać glebę i nawozić. Ponadto po zasianiu Słowa Bożego w twoim umyśle, musisz pielęgnować to, co zasiałaś poprzez zdyscyplinowane uczenie się wersetów na pamięć, połączone z refleksją.

Zapamiętywanie Słowa Bożego wzbogaca twój zasób słownictwa Ducha Świętego. Uczenie się na pamięć może nie jest łatwe, ale konieczne do przemiany umysłu. Napisz na małych karteczkach wersety, które pragniesz zasiać w swoim umyśle i czytaj je często. Przylep je na lustrze w łazience lub wsuń pod poduszkę i powtarzaj zanim położysz się spać. Zastanawianie się nad sposobami osobistego zastosowania tego, co zapamiętałaś i przynoszenie tego Bogu w modlitwie pozwala głęboko zakorzenić się Słowu. Możesz na przykład rozmyślać nad fragmentem z księgi Przysłów 5:19, modląc się:

Boże, dziękuję, że mówisz, iż mam być dla mojego męża miła i powabna jak łania czy kozica, że moje piersi mogą dawać mu zadowolenie. Pokaż mi, w jaki sposób mogę być dla niego twórczą i czułą kochanką, jak eksponować piękno piersi i całego mojego ciała, by sprawiać mu przyjemność. Chciałabym, by czuł się ożywiony i podniecony moimi zdolnościami jako kochanki.

Kiedy zapamiętujemy Słowo Boże i rozważamy je, w naszym umyśle zakwitają nowe myśli. Kiedy nowy sposób myślenia zaczyna przesiąkać do najbardziej ukrytych jego zakamarków, zaczynamy zachowywać się inaczej. Mamy większą ochotę, by wyjść z naszej bezpiecznej „strefy ochronnej" i rozpocząć nowe działania.

Pamiętam (Linda), jak we wczesnych latach naszego małżeństwa zdecydowałam się być bardziej ekspresyjną w okazywaniu miłości. Byłam zadowolona, że nauczyłam się na pamięć wielu wersetów z Pieśni nad pieśniami i rozmyślałam nad nimi. Byłam gotowa do postawienia nowych kroków, ale kiedy Jody poprosił mnie, bym dokładnie, słowami, opisała wszystko, co zamierzam uczynić, by zadowolić go seksualnie, zapytałam: „Dokładnie? Jak to

dokładnie? Jak mam ci to powiedzieć?" Kosztowało mnie to trochę zdenerwowania, by spełnić jego życzenie, ale uczyniłam to.

Robienie czegoś pierwszy raz zawsze jest trudne. Z czasem jednak staje się coraz łatwiejsze. Tak jak wejście do zimnej wody w jeziorze. Na początku ciało przeżywa szok. Ale z każdym kolejnym krokiem przyzwyczaja się do temperatury wody, by wkrótce zanurzyć się całkowicie i zakosztować odświeżającej kąpieli.

Wykonaj krok. Bądź kochanką pełną ekspresji. Postaw kolejny krok. Wypróbuj nowe pozycje. Potem następny krok. Kochajcie się w nowym miejscu. Jeszcze jeden krok. Pozwól, by twój umysł skupiony był na ciele męża. Tak czyniła Szulamitka.

ODBLOKUJ SWÓJ UMYSŁ

Szulamitka, biblijny wzór pobożnej i zmysłowej kobiety, użyła swojego umysłu, by włączyć „seksualny bieg". Przechowywała w nim cenne wspomnienia erotyczne i widzimy, jak je wydobywała. Myślała o swoim ukochanym w bardzo czuły sposób. Posłuchaj jej pięknych słów:

> *Miły mój śnieżnobiały i rumiany, znakomity spośród tysięcy. Głowa jego najczystsze złoto, kędziory jego włosów jak gałązki palm, czarne jak kruk. Oczy jego jak gołębice nad strumieniami wód.*
> *Zęby jego wymyte w mleku spoczywają w swej oprawie. Jego policzki jak balsamiczne grzędy dające wzrost wonnym ziołom.*
> *Jak lilie wargi jego, kapiące mirrą najprzedniejszą. Ręce jego jak walce ze złota, wysadzone drogimi kamieniami. Tors jego rzeźba z kości słoniowej pokryta szafirami. Jego nogi kolumny z białego marmuru, wsparte na szczerozłotych podstawach. Postać jego [wyniosła] jak Liban, wysmukła jak cedry. Usta jego przesłodkie i cały jest pełen powabu. Taki jest mój miły i taki jest mój przyjaciel, córki jerozolimskie* (Pnp 5:10-16).

Zaczynając od głowy i twarzy ukochanego, w miarę przesuwania się coraz niżej Szulamitka w swoim umyśle powoli „odkrywała" jego ciało. Autorzy „Intimate Allies" tak opisują jej sposób myślenia: „Po skomentowaniu jego silnych ramion Szulamitka opisuje część ciała, która jest jak wypolerowana kość słoniowa. Większość anglojęzycznych tłumaczy waha się przy tym wersecie. Język hebrajski ma dość erotyczny wydźwięk i większości tłumaczy z trudem przychodzi oddać dosłowne znaczenie. Gładki i bogato ozdobiony kieł kości słoniowej jest pięknym opisem wzwodu penisa".

Czy jesteś zaskoczona, że Bóg umieścił w swoim Słowie obraz żony wyobrażającej sobie nagiego męża? (Zwróć uwagę na ważne słowo *mąż*. Masz się koncentrować na ciele swojego męża, a nie na tym, co czytasz w romansach czy oglądasz na ekranie).

Bóg nie tylko daje nam pozwolenie, by koncentrować się na ciele męża, lecz zachęca nas do tego. To tak jakby mówił: „Ciało twojego męża jest dziełem sztuki, które stworzyłem. Podziwiaj, jak jest zbudowane od stóp aż po czubek głowy". Pozwól, by twój umysł fantazjował na temat męża. Taki sposób myślenia o nim przygotuje twoje serce i ciało na czas pieszczot.

Dr Rosenau, autor książki „Celebration of seks" mówi: „Nasz umysł, z całą swoją zdolnością myślenia i wyobraźnią, spełnia decydującą rolę w życiu stworzonego człowieka. Ta umiejętność cieszenia się wizerunkiem stworzonym w myślach może być wykorzystana do pogłębienia przyjemności w każdym aspekcie twojego życia, w tym i praktykowania miłości". Droga przyjaciółko, wypełnij magazyny twojego umysłu cennymi wspomnieniami na temat swojego męża.

Pam opowiadała nam, że razem z mężem rozmawiali sobie pewnego wieczoru o ulubionych chwilach z ich współżycia. Carol wyobrażała sobie, jak przyjemne może być kochanie się podczas deszczu. Zamiast snuć marzenia, pewnej nocy zabrała męża na działkę i sprawiła, że marzenia te stały się rzeczywistością.

Modlimy się, by twój umysł odblokował się, bo kiedy raz to się stanie, nigdy już nie wróci do pierwotnej formy. Namawiamy cię, byś dalej wyrywała chwasty złego myślenia i siała ziarna Słowa Bożego: *Wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co mile, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebnym - to miejcie na myśli* (Filip. 4:8).

Godną, czystą i świętą rzeczą jest zbieranie i pielęgnowanie cennych wspomnień seksualnych związanych z twoim ukochanym.

Marek Aureliusz powiedział: „Nasze życie wygląda tak, jak zostało ukształtowane przez nasze myśli". Można dodać: „Nasze życie seksualne wygląda tak, jak zostało ukształtowane w naszych myślach". Twój umysł jest największym organem seksualnym. Używaj go, by stawać się pobożną i zmysłową żoną. Bóg pragnie, byś taka była!

Właściwie ukierunkowane myśli o seksie zamieniają się w czyny, a te w końcu staną się nawykami i nowymi postawami.

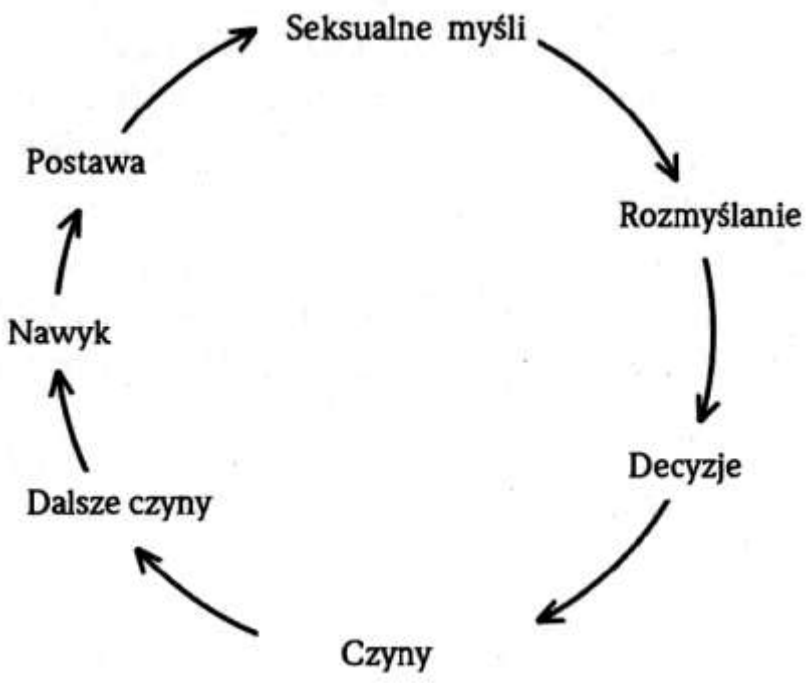

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Wypisz na kartce wszystkie złe myśli, które Bóg chce wykorzenić z twojego umysłu.

2. Zrób listę wszystkich właściwych myśli na temat seksu, które Bóg chce zaszczepić w twoim umyśle. (Zwróć się na strony 40-41.) Wypowiedz każdą myśl głośno przed Bogiem. Powiedz Mu, że chcesz zmienić sposób myślenia. Zachowaj tę listę w miejscu tylko dla ciebie znanym i od czasu do czasu zaglądaj do niej.

3. Wybierz dwa wersety z księgi Pieśni nad pieśniami Salomona i naucz się ich na pamięć. Rozważaj je i módl się według nich do Boga. Następnie zapytaj Go, czy powinnaś wykonać jakiś krok i podjąć decyzję na podstawie tego wersetu.

4. Zauważ, w jaki sposób Szulamitka użyła wyobraźni, by włączyć w swoim umyśle „seksualny bieg". (Zobacz str. 43-45.) Poproś Boga, by pokazał ci, jak w podobny sposób możesz użyć swojego umysłu.

4. CO ROBIĆ, KIEDY TAK BARDZO RÓŻNIMY SIĘ W SPOSOBACH REAGOWANIA?

Kiedy byłyśmy w szkole średniej, chłopcy grali w piłkę, a dziewczęta Stały z boku i kibicowały. Gdy nasza drużyna wchodziła marszem na boisko w

kierunku linii bramki, wtórowałyśmy: „Krok w lewo, krok w prawo! Powstań, usiądź, walcz, walcz, walcz!"

Ten sposób zagrzewania do walki trafnie opisuje sposób, w jaki były postrzegane różnice między mężczyznami i kobietami na przestrzeni minionego wieku. Na początku XX wieku kobiety nie dyskutowały o polityce. Mężczyźni nie pomagali w kuchni. Mężczyźni uwielbiali seks. Kobiety tolerowały seks. Uważano, że kobiety i mężczyźni znacznie RÓŻNIĄ SIĘ od siebie... *krok w lewo.*

W latach siedemdziesiątych „na scenę" wkroczył ruch feministyczny. Kobiety zażądały tych samych praw, tego samego wynagrodzenia za pracę, tego samego orgazmu. Mężczyźni i kobiety zaczęli walczyć o to, by być TACY SAMI... *krok w prawo.*

Dzisiaj, na progu dwudziestego pierwszego wieku pojawia się ponownie tendencja *zwrotu w lewo,* ponieważ mężczyźni i kobiety są postrzegani bardzo różnie, a według Dr. J. Gray'a, autora współczesnego bestselleru, mężczyźni pochodzą z Marsa, a kobiety z Wenus. Poprzednie jak i współczesne społeczeństwa toczą nieustające debaty na ten temat. Różnimy się? Czy może jesteśmy tacy sami?

Na szczęście oba te twierdzenia są prawdziwe. Kobiety i mężczyźni są podobni w swoich potrzebach: miłości, podziwu i szacunku. Jesteśmy podobni w poszukiwaniu znaczenia i celu w życiu, w tej samej mierze potrzebujemy fizycznej i emocjonalnej miłości. Ale jednocześnie jesteśmy różni, szczególnie w dziedzinie seksu.

Celem tego rozdziału jest omówienie seksualnych różnic między mężczyznami i kobietami oraz odkrycie, w jaki sposób te różnice mogą pomóc w budowaniu silniejszej relacji seksualnej. Dyskusja ta powinna dotyczyć również początku - chwili, w której Bóg stworzył pierwszego mężczyznę i pierwszą kobietę. Czego możemy nauczyć się na temat różnic płci na podstawie tego „rachunku stworzenia"?

BÓG STWORZYŁ NAS, BYŚMY RÓŻNILI SIĘ OD SIEBIE

Prawdopodobnie nieraz czytałaś fragment z księgi Rodzaju, mówiący o stworzeniu człowieka, dlatego poproś Boga, by pomógł ci czytać go ze świeżym nastawieniem. Czytaj powoli. Zwróć uwagę na różnice w stworzeniu mężczyzny i kobiety. Następnie porównaj swoją listę z naszą.

> *Wtedy to ulepił Bóg człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia... Bóg wziął zatem człowieka i umieścił go w ogrodzie Eden, aby uprawiał go i doglądał* (Rodz. 2:7,15).

> *Potem Bóg rzekł: Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc* (Rodz. 2:18).

Ulepiwszy z gleby wszelkie zwierzęta ziemne i wszelkie ptaki napowietrzne, Bóg przyprowadził je do mężczyzny, aby przekonać się, jaką on da im nazwę... ale nie znalazła się pomoc odpowiednia dla mężczyzny (Rodz. 2:19-20).

Wtedy to Bóg sprawił; że mężczyzna pogrążył się w głębokim śnie i gdy spał, wyjął jedno z żeber, a miejsce to zapełnił ciałem. Po czym Bóg z żebra, które wyjął z mężczyzny, zbudował niewiastę. A gdy ją przyprowadził do mężczyzny, mężczyzna powiedział: Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała. Ta będzie się zwała niewiastą, bo ta z mężczyzny została wzięta (Rodz. 2:21-23).
Mężczyzna dał swej żonie imię Ewa, bo ona stała się matką wszystkich żyjących (Rodz. 3:20).

Oto nasza lista różnic między mężczyzną i kobietą, sporządzona na podstawie powyższych wersetów:

- Mężczyzna został uformowany z prochu ziemi, kobieta została uformowana z ciała.
- Mężczyzna został umieszczony w ogrodzie sam, kobieta została przyprowadzona do ogrodu, do mężczyzny, by odtąd być razem z nim.
- Mężczyzna został stworzony z potrzebami, kobieta została stworzona, by spełnić te potrzeby.
- Mężczyzna miał pracować, kobieta miała mu pomagać w pracy.
- Praca mężczyzny była umysłowa / skupiona wokół zadania (nazwać zwierzęta), praca kobiety była emocjonalna / oparta na relacji (spełnić potrzeby mężczyzny).
- Mężczyzna dał imię kobiecie, kobieta przyjęła to imię od mężczyzny.
- Ciało mężczyzny wydało nasienie, ciało kobiety miało wydać życie.

Bóg stworzył mężczyznę i kobietę, nadając im różne cechy fizyczne. Dał im inne zdolności i wyznaczył inne role. Następnie stworzył aleję, w której wszystkie ich różnice mogły się zejść. W intymnej relacji seksualnej z dwóch odrębnych i całkowicie różnych jednostek powstało jedno ciało (Rodz. 2:24).

To, co zaprojektował Bóg, było święte i dobre. Różnice, które ustanowił, miały być ułatwieniem, a nie utrudnieniem. Tylko razem, z uwzględnieniem wszystkich różnic, mężczyzna i kobieta mogą wypełnić Boży cel - być obrazem Boga i Jego ludu.

Pierwotnym Bożym zamiarem było, by mężczyzna i kobieta mogli razem żyć, pracować, uzupełniać się i cieszyć miłością małżeńską. Jednak na świecie pojawił się grzech - jak rysa, przekreślająca tę jedność. Nagle otworzyły im się oczy! Adam i Ewa zaczęli zakrywać swoje ciała, wstydząc się swojej nagości.

Zamiast być wdzięcznymi za to, że mają siebie nawzajem, zaczęli się obwiniać. Różnice między nimi przestały ich łączyć, a zaczęły dzielić. Nawet piękno relacji seksualnej nie dawało im poczucia jedności, jaką mieli na początku.

Czy możemy odzyskać na nowo piękno miłości, które Bóg zamierzył w oryginale? Tak. Wiersze z ks. Przysłów 24:3-4 mówią: *Dom buduje się mądrością, a roztropnością - umacnia; rozsądek napełnia spichlerze wielkimi dobrami drogimi, miłymi.* Ta zasada może mieć zastosowanie w relacji seksualnej: musimy szukać mądrości, zrozumienia i wiedzy na temat tego, co nas różni od naszego partnera. Następnie dostosować się do tego **i** zjednoczyć poprzez połączenie dzielących nas różnic.

SZEŚĆ RÓŻNIC, KTÓRE ZAKŁÓCAJĄ INTYMNOŚĆ

Od momentu poczęcia każda tkanka naszego organizmu zostaje zakodowana chromosomem męskości lub kobiecości. W rezultacie mężczyźni i kobiety różnią się w każdej komórce swojego ciała. Struktura muskularna i kostna mężczyzny jest o 50 % większa i silniejsza od kobiecej. Serce kobiety bije szybciej niż mężczyzny (80 uderzeń na minutę w stosunku do 72 u mężczyzny), a jej ciśnienie krwi jest przeciętnie o 10 mm Hg niższe. Tak stworzył nas Bóg.

Z powodu różnic w budowie fizycznej mężczyźni i kobiety inaczej reagują na bodźce seksualne. Chciałybyśmy przedstawić sześć pytań zadawanych przez kobiety przeżywające frustracje lub brak zrozumienia ze strony mężów. Każde z tych pytań wynika z różnic fizjologicznych, wpływających na relację seksualną. Niektóre odpowiedzi mogą się podobać, inne nie. Jesteśmy świadome, że o ile istnieją różnice między płciami, to występują one również w obrębie tej samej płci. Nie ma dwóch takich samych kobiet ani dwóch takich samych mężczyzn. Kiedy będziesz czytała ten rozdział, proś Boga o mądrość i zrozumienie, byś mogła odkryć cenne bogactwo zawarte w słowach, które mają znaczenie dla ciebie i dla twojego męża.

DLACZEGO ON MOŻE KONCENTROWAĆ SIĘ TYLKO NA JEDNEJ RZECZY NA RAZ?

Między szesnastym a dwudziestym szóstym tygodniem rozwoju płodowego chłopcy są pod wpływem „kąpieli testosteronowej". Poza kształtowaniem męskich cech u płodu, „kąpiel" ta przerywa niektóre zakończenia połączeń nerwowych między lewą i prawą półkulą mózgu. W rezultacie mężczyźnie zazwyczaj trudniej jest przestawić się z czynności kierowanej przez lewą półkulę na tę, za którą odpowiada prawa półkula. Ponieważ dziewczynki nie są poddane takiej „kąpieli", ich zakończenia nerwowe zostają nienaruszone i zapewniają im umiejętność koordynowania kilku czynności jednocześnie. W rezultacie kobiety potrafią myśleć o trzech rzeczach na raz, podczas gdy mężczyźni są skupieni tylko na jednej. W uproszczeniu wygląda to tak, że w

czasie aktu seksualnego mąż koncentruje się na samym stosunku, a żona ciesząc się z bliskości męża, potrafi myśleć w tym czasie o przemeblowaniu sypialni.

Zaletą tych nienaruszonych połączeń nerwowych jest fakt, że potrafimy „żonglować" wieloma sytuacjami na raz. Wadą jest zaś to, że łatwo się rozpraszamy. Pewien mąż stwierdził: „Nienawidzę, kiedy w czasie stosunku umysł mojej żony wędruje gdzieś wiele kilometrów dalej. Myśli, jak rozwiązać problem z dzieckiem lub planuje, co ugotować jutro na obiad. Chciałbym, żeby koncentrowała się wyłącznie na nas".

Wykorzystanie różnic: Seks wymaga skupienia się tylko na jednej czynności. Jeśli masz kłopot, by włączyć bieg seksualny, przeczytaj rozdział trzeci. Razem z mężem będziecie zadowoleni, że to uczyniłaś.

DLACZEGO WYDAJE SIĘ, ŻE SEKS JEST W JEGO MÓZGU?

Poziom hormonów w dużym stopniu wpływa na pragnienia seksualne. Mężczyzna jest jak rzeka. Poziom testosteronu w jego organizmie jest ustabilizowany i płynny jak nurt. Kobieta jest jak ocean. Jej hormony niczym fale przypływają i odpływają, w zależności od fazy cyklu miesięcznego. W początkowej fazie cyklu, kiedy poziom estrogenów jest wysoki, jej pragnienia seksualne porywają ją jak fala napędzana siłą tajfunu. Kilka dni później, po owulacji, nie ma ochoty nawet pomyśleć o seksie i wolałaby nie mieć z nim nic wspólnego.

Chociaż w mózgu mężczyzny jest miejsce odpowiedzialne za seks, to ta specyficzna część jego ciała, która chce być dotykana, mieści się kilkadziesiąt centymetrów niżej. Gruczoły seksualne mężczyzny są skupione w jednym miejscu - w zewnętrznych narządach płciowych. To szczególne miejsce zawiera tak wiele punktów stymulujących, że nawet delikatne dotknięcie sprawia, iż trudno go powściągnąć. U mężczyzny występuje siedemnaście gruczołów seksualnych. Jak miliony baterii, pracują przez cały dzień i noc, produkując nasienie, które jest magazynowane w worku mosznowym w jądrach. Kiedy worek jest wypełniony, jądra wysyłają do mózgu komunikat: „Zrób coś zanim eksploduję!" Potrzeba seksu nie jest u mężczyzny tylko kwestią jego umysłu; jego seksualne centrum dowodzenia domaga się uwolnienia zmagazynowanego materiału.

Porównajmy to z organizmem kobiety. Pragnienie seksualne potrafi u niej wyzwolić każda komórka jej ciała. Najmniejsza pieszczota szyi, ręka położona na udzie, delikatne pogłaskanie po ręce mogą wywołać mrowienie palców stóp. Nie mówiąc o „gorących" miejscach! Różnice te można zdefiniować następująco: kobieta reaguje na dotyk różnych części swojego ciała, co wywołuje pragnienie by „być napełnioną", podczas gdy mężczyzna reaguje natychmiast na dotyk zewnętrznych narządów płciowych i czuje potrzebę „opróżnienia".

Wykorzystanie różnic: Mądra kobieta zna swój cykl i płynie z falą pragnienia, inicjując współżycie seksualne z mężem wtedy, kiedy poziom estrogenów jest u niej wysoki.

DLACZEGO ON WOLI BEZSŁOWNĄ KOMUNIKACJĘ?

Inną wyraźną różnicą między płciami jest to, że kobiety odczuwają silniejszą niż mężczyźni potrzebę werbalnego komunikowania. Naukowcy z Queen's University w Belfaście w Północnej Irlandii odkryli, że niemowlęta płci żeńskiej, jeszcze zanim się narodzą, częściej poruszają ustami niż niemowlęta płci męskiej. Za pomocą ultrasonografu zaobserwowano, że u ciężarnych kobiet w dwudziestym tygodniu ciąży dziewczynki wykonały o około trzydzieści ruchów ustami więcej niż chłopcy. Pismo Święte potwierdza tę obserwację. W Pieśniach nad pieśniami słowne komentarze Szulamitki są liczniejsze niż wypowiedzi Salomona jak w stosunku dwa do jednego. (Być może to tłumaczy, dlaczego podczas pieszczot ty wciąż mówisz, a on tylko wzdycha.)

Ponieważ kobiety są księżniczkami słowa, powinny używać swoich umiejętności, by wspierać mężów. Według wypowiedzi z pewnego artykułu, „tym, czego najbardziej potrzebują mężczyźni, jest afirmacja ich męskości w połączeniu z zaspokojeniem seksualnym." Lauren użyła swoich słownych umiejętności, by wzmocnić u męża poczucie męskości. Uczyniła to podczas studium biblijnego dla małżeństw. Każda para została poproszona, by wymienić cechę najbardziej cenioną w swoim współmałżonku. Podczas gdy większość operowała komentarzami w stylu: „bezpośrednia osobowość" czy „zdolność w zaspokajaniu potrzeb rodziny", Lauren powiedziała: „Najbardziej doceniam w swoim mężu to, że jest cudownym kochankiem". Przez kilka tygodni po tamtym spotkaniu mężczyźni z grupy zaczepiali męża Lauren: „Czym się przyczyniłeś, że tak powiedziała? Zdradź swoją tajemnicę!"

Wykorzystanie różnic: Następnym razem, kiedy się kochacie, powiedz swojemu mężowi coś pozytywnego na temat jego męskości. (Jeśli zareaguje westchnieniem, westchnij i ty. Może będziesz zaskoczona, kiedy odkryjesz, że istnieje między wami wspaniałe porozumienie!)

DLACZEGO ON OGLĄDA SIĘ NA WIDOK ZGRABNEJ KOBIETY?

Nie bądź zaskoczona, kiedy twój mąż dwukrotnie spojrzy na seksowną rudowłosą dziewczynę w obcisłych szortach. Według Dr. Bernie Zirbelgerda, autora „The New Małe Sexuality", „nerw optyczny u mężczyzny ma połączenie z unerwieniem penisa".

U większości mężczyzn istnieje silny związek między obrazem erotycznym a pobudzeniem seksualnym i natychmiastowo zostaje wywołana reakcja. Młoda

żona Salomona rozumiała to dobrze. Pamiętasz jak pobudziła seksualne zmysły swojego kochanka, tańcząc przed nim nago (Pnp 6:13; 7:1)?

Twój mąż uwielbia patrzeć na twoje nagie ciało, gdy we dwoje zbliżacie się do siebie. Jest to dla niego gigantyczna podnieta. Ale największym podnieceniem jest dla niego wyraz pożądania w twoich oczach.

Wykorzystanie różnic: Czy chcesz kusząco odkrywać swoje ciało przed mężem? Jeśli tak, rób to. Jeśli jednak nie daje ci to poczucia komfortu, stymuluj jego optyczne zakończenia nerwowe, kochając się w pokoju z lustrami lub zapalonymi świecami.

DLACZEGO ORGAZM TO DLA NIECO TAKA PROSTA SPRAWA?

„Mój mąż działa szybciej niż mikrowella. Ja jestem raczej jak naczynie do gotowania na parze" - stwierdziła Jannet. Różnica w ilości czasu potrzebnego mężczyźnie i kobiecie do osiągnięcia orgazmu, jest znacząca. Mężczyzna potrzebuje dwóch do trzech minut pobudzenia, by przeżyć orgazm, zaś kobieta dziesięć razy więcej! Dr. John Gray, autor książki „Mars And Venus in the Bedroom" stwierdza: „Aby kobieta przeżyła swoje wielkie 'O', mężczyzna musi umieścić 'O' po swoich dwóch czy trzech minutach, wydłużając go do dwudziestu lub trzydziestu minut".

Orgazm jest inny dla kobiety, a inny dla mężczyzny. U mężczyzny uczucie szczytowego podniecenia jest ograniczone do jego zewnętrznych narządów płciowych. U kobiety uczucia te pojawiają się w jej zewnętrznych narządach płciowych, lecz wysyłają przez całe ciało falę podniecenia, która wraca z powrotem do narządów płciowych. Kiedy mężczyzna osiąga fazę szczytowania, nic nie jest w stanie powstrzymać go przed wytryskiem nasienia. W domu może się palić, ale jego „ogień" musi wybuchnąć najpierw. W przeciwieństwie, u kobiety orgazm może być przerwany zaraz po jego zainicjowaniu. Wiele kobiet doświadczyło tego rodzaju frustracji, kiedy w momencie, gdy już była gotowa przeżyć orgazm, zaczęło płakać dziecko lub zadzwonił telefon - i po ekstazie.

Oto kilka innych różnic pomiędzy orgazmem mężczyzny i kobiety:

- Dla większości mężczyzn orgazm jest instynktowny. Dla większości kobiet jest przeżyciem, którego musi się nauczyć. (Znamy kobiety, które nigdy nie przeżyły tej przyjemności. Jeśli jesteś jedną z nich, polecamy ci rozdział szesnasty.).
- Mężczyźni szczytują łatwo w czasie stosunku. Większość kobiet nie potrafi osiągnąć orgazmu bez bezpośredniego pobudzenia zewnętrznych narządów płciowych.
- Szczytowanie u mężczyzny trwa od dziesięciu do trzynastu sekund. U kobiet trwa od sześciu do sześćdziesięciu sekund.

- Po osiągnięciu orgazmu mężczyzna potrzebuje okresu rekonwalescencji. Kobieta jest zdolna do wielokrotnych orgazmów, następujących kolejno po sobie.
- W czasie stosunku organizm mężczyzny uwalnia oksytocynę, hormon wywołujący senność, co sprawia, że mężczyźnie chce się spać. W tym czasie kobieta jest zrelaksowana, pragnie rozmawiać, przytulać się.
- Mężczyźni przeżywają szczyt orgazmu w wieku 18-20 lat, podczas gdy kobiety osiągają swoje wyżyny seksualne w wieku 30-40 lat.

Wykorzystanie różnic: Używaj swoich zdolności słownych. Tak jak Szulamitka, opisz, co sprawia ci przyjemność i co lubisz najbardziej. Bądź konkretna. Chwal go, kiedy dotyka właściwych miejsc. Mówcie sobie wzajemnie, czym są dla was podniety seksualne, jakie to uczucie, gdy ogarnia was fala przyjemności.

DLACZEGO NIE WYSTARCZY MU PRZYTULENIE?

Przytulenie jest dla kobiety spełnieniem potrzeby emocjonalnej. Kiedy mąż przytula swoją żonę, komunikuje jej: „Kocham cię. Jesteś dla mnie ważna. Uwielbiam być blisko ciebie". Tę samą potrzebę emocjonalną u mężczyzny zaspokaja seks. Kiedy żona kocha się z mężem, komunikuje mu: „Kocham cię. Jesteś dla mnie ważny. Uwielbiam być blisko ciebie". My, kobiety, domagamy się od naszych mężów, by wyrażali nam swoje uczucia. Czy musimy również domagać się, by wyrażali to słownie zamiast fizycznie?

Jako kobiety wyrażamy się czasami z lekceważeniem na temat fizycznych potrzeb, ponieważ po mistrzowsku je zaniedbujemy. Ale nawet nam się nie śni, by zaniedbać nasze emocjonalne potrzeby. One są takie ważne! Mężczyzna ma fizyczną potrzebę seksu, ale dla niego seks oznacza też zaspokojenie głębokiej potrzeby emocjonalnej. Kiedy kochasz się ze swoim mężem, dotykasz jego duszy i pomagasz mu wyrazić jego emocje. W istocie, dotykając go, umożliwiasz mu kontakt z samym sobą. Przysłuchaj się wypowiedzi Dr. John'a Gray'a:

> „Wiele razy po udanym i wspaniałym współżyciu z moją żoną uświadomiłem sobie, że zapomniałem o pięknej zieleni drzew w naszej okolicy. Wychodzę na zewnątrz, nabieram łyk świeżego powietrza i znów czuję, że żyję. To nie oznacza, że w pracy nie żyję, ale będąc zjednoczony z moją żoną poprzez udany seks mogę przebudzić się na nowo i wnieść do życia więcej czułych uczuć, o których tak łatwo zapominam, kiedy jestem skupiony na realizowaniu moich celów w pracy zawodowej. W pewnym sensie spełniony seks pomaga mi zatrzymać się i na nowo poczuć zapach kwiatów".

Wykorzystanie różnic: Weź za rękę swojego męża i zaciągnij go do sypialni. Powiedz mu, że jesteś stęskniona za głęboką, emocjonalną komunikacją z nim. Następnie zdejmij swoje ubranie.

NIECH ŻYJĄ RÓŻNICE!

Omówiłyśmy siedem różnic między kobietą i mężczyzną, które stworzył Bóg i sześć różnic fizjologicznych, które utrudniają osiągnięcie pełnej intymności w relacji między małżonkami. Dodajmy do tego różnice osobowości, różnice kulturowe, różnice w sposobie wychowania i zastanówmy się, jak możemy dać sobie z nimi wszystkimi radę. Wydaje się, że różnic tych jest zbyt dużo, by je wszystkie ogarnąć. Wiele kobiet być może z tego powodu załamuje w zniechęceniu ręce, ale jako chrześcijanki możemy podnieść nasze ręce w uwielbieniu. Stworzone przez Boga różnice między mężczyzną i kobietą są rzeczą świętą. Wnoszą do małżeństwa równowagę, pełnię i kompleksowość. Każde z nas może czegoś nauczyć drugą osobę i każde z nas może się czegoś nauczyć od drugiej osoby.

Podsumowując różnice seksualne, proponujemy, byś wyobraziła sobie kobietę jako wodę, a mężczyznę jako kostkę lodu. Mężczyźni i kobiety są ukształtowani z tych samych substancji, ale mają inny kształt. Mężczyźni jak kostki lodu wydają się być twardzi, konkretni i skoncentrowani. Kobiety, jak woda, są bardziej płynne - czy to w relacjach z innymi, czy w werbalnej komunikacji. Stosunek seksualny między mężem i żoną jest jak włożenie kostek lodu do szklanki z wodą. Mężczyzna twardy i odrębny - przenika kobietę. W miarę jak trwają w intymnym kontakcie, mieszają się wzajemnie w jedność. Mężczyzna traci swoje ostre krawędzie, kobieta zostaje nim napełniona. Kiedy splatają się w akcie miłosnym, różnice stopniowo się zacierają.

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Przeczytaj ten rozdział razem ze swoim mężem. Zatrzymujcie się w trakcie czytania, by porozmawiać o tym, co wydaje się ważne dla was. Następnie dokończcie poniższe stwierdzenia:

- Trzy rzeczy, które doceniam w tobie, które są inne od moich...
  Trzy rzeczy, które lubię z tobą robić...
- Jeśli chodzi o seks, lubię, kiedy...
- Jedną nową rzecz, którą chcę zrobić w czasie intymnego zbliżenia, to...

2. Przeczytaj pomysły na „wykorzystanie różnic" ze stron 51-56 i zastosuj w tym tygodniu jeden z nich.

RÓŻNICE W SEKSUALNOŚCI

	MĘŻCZYZNA	KOBIETA
ORIENTACJA	Fizyczna Podzielona Fizyczna jedność Różnorodność Seks jest ważnym priorytetem	Relacje Całościowa Emocjonalna jedność Bezpieczeństwo Inne priorytety mogą być ważniejsze
STYMULACJA	Wzrok Zapach Skupienie na ciele	Dotyk Postawa Czyny Słowa Skupienie na osobie
POTRZEBY	Szacunek Podziw Zaspokojenie fizyczne Brak ograniczeń	Zrozumienie Miłość Zaspokojenie emocjonalne Czas
REAKCJA SEKSUALNA	Niecykliczna Szybkie podniecenie Inicjacja Trudna do przerwania	Cykliczna Wolne podniecenie Odpowiedź na inicjację Łatwość rozpraszania
ORGAZM	Rozmnożenie gatunku Krótki, lecz intensywny Doznanie fizyczne Potrzebny do satysfakcji	Wzmocnienie jedności Długi, głębszy Doznanie emocjonalne Satysfakcja osiągalna bez orgazmu

Podane są ogólne tendencje, które nie zawsze są regułą.

5. CO ROBIĆ, KIEDY NIE MAM NA TO OCHOTY?

Pewna scena z filmu pokazuje rozmowy męża i żony z ich terapeutami małżeńskimi. Po lewej stronie ekranu pewien mąż żali się: „*Prawie* me uprawiamy seksu. No, może trzy razy w tygodniu..." Po prawej stronie ekranu wzdycha jego żona: „ *Ciągle tylko* seks i seks. Muszę to znosić dwa lub trzy razy w tygodniu!"

W filmie scena ta wyglądała może zabawnie, lecz przestaje być zabawna, kiedy rozgrywa się w sypialni. Czy utożsamiasz się z tą kobietą? Czy seks z mężem staje się sprawą wielkiej wagi - ty chcesz go mniej, on więcej? Zatem

pomyśl, ile czasu zajmie wam seks w całym waszym życiu. Ile godzin w tym miesiącu? Ile w tym tygodniu?

Według Dr. Ed Wheat'a, autora „Intended for Pleasure", przeciętna para spędza tygodniowo ponad godzinę na seks. Zaskakujące? Kiedy kobieta czuje, że z trudem zachowuje równowagę w spełnieniu wszystkich swoich życiowych ról, to seks jest tylko jedną rzeczą do zaznaczenia na tej liście.

Jeśli zmagasz się z „brakiem ochoty" na seks, zachęcamy cię, byś najpierw odpowiedziała sobie na pytanie, dlaczego. Czy dlatego, że życie cię przytłacza, a seks nie jest tak samo ważny, jak innych pięćdziesiąt spraw na twojej długiej liście? Czy czujesz się zraniona lub wściekła z powodu tego, co zrobił twój mąż i nie chcesz zbliżać się do niego fizycznie? Czy masz zniekształcony obraz seksu? Czy budujesz na niewłaściwych wzorcach w tej dziedzinie?

Jeśli brak zainteresowania seksem wynika z twoich problemów małżeńskich, zachęcamy cię gorąco, byś skorzystała ze specjalistycznej pomocy odpowiedniego chrześcijańskiego terapeuty czy doradcy. Dla wielu kobiet problem nie wynika bezpośrednio z małżeństwa, lecz z nastawienia. Nie mają na TO ochoty, ponieważ nie zawarły z Bogiem przymierza, że będą zgodnie z Jego wolą *kochankami* swoich mężów. W tym rozdziale chcemy skupić się na nastawieniu.

Najpierw zdefiniujmy to słowo. Nastawienie jest wewnętrznym uczuciem wyrażonym w zewnętrznej postawie. Może myślisz, że twój mąż nie wie, jakie masz nastawienie. Uwierz - on doskonale wie. To, co czujesz wewnątrz, jest widoczne w wyrazie twojej twarzy, tonie głosu, w „języku twojego ciała". Możesz nie wypowiedzieć ani słowa, ale każda cząstka ciebie będzie wołała: „Nie chcę tego!"

Spójrz na trzy nastawienia kobiet opisane poniżej i szczerze odpowiedz sobie na pytanie, która postawa dotyczy twojego podejścia do seksu:

- Seks jest czymś, co akceptuję, bo muszę.
- Seks jest czymś, co muszę, ponieważ Bóg tego chce.
- Seks jest czymś, w co się angażuję, ponieważ chcę wyrazić mojemu mężowi miłość i służyć mu.

Być może twoje nastawienie jest bardziej... negatywne!

- Seks jest przykrym obowiązkiem.
- Najlepsze w seksie jest to, kiedy już się skończy.
- Mam lepsze rzeczy do roboty, ale po raz kolejny wchodzę pod kołdrę, by sprawić mężowi tę jego przyjemność.
- Seks nie jest dla mnie ważny i nie obchodzi mnie, gdzie stawiam go w hierarchii ważności.
- Seks wymaga ode mnie zbyt wiele wysiłku.

- Problemem mojego męża jest potrójna dawka testosteronu. Czy on może mnie w końcu zostawić w spokoju?

JAKIE JEST BOŻE NASTAWIENIE?

Porównajmy własne nastawienie z tym, które Bóg chce, byśmy miały. Przeczytajmy znane wersety, które są często błędnie rozumiane. Jest to fragment Biblii przez wiele kobiet źle interpretowany, jakoby żony musiały spełniać „obowiązek małżeński":

> *Mąż niech oddaje powinność żonie, podobnie też żona mężowi. Żona nie rozporządza własnym ciałem, lecz jej mąż; podobnie też i mąż nie rozporządza własnym ciałem, ale żona. Nie unikajcie jedno drugiego, chyba że na pewien czas, za obopólną zgodą, by oddać się modlitwie; potem znów wróćcie do siebie, aby wskutek niepowściągliwości waszej nie kusił was szatan* (1. Kor. 7:3-5).

Może twierdzisz, że przecież jest tu mowa o tym, iż żona ma obowiązek spełniać potrzeby seksualne swojego męża. Zanim ominiesz ten rozdział, proszę, zechciej posłuchać z otwartym sercem tego, co naprawdę mówi ten fragment.

Słowo „obowiązek" nie kojarzy się w naszym języku z przyjemnym zadaniem, ale przesłanie greckiego słowa tu użytego oznacza „bez długu". Nie mówi o wyświadczanej przysłudze (OK - zrobię to dla ciebie), ale o spłacaniu należnego długu. W tym fragmencie zawarte są trzy ważne zasady: zasada zaspokojenia potrzeby, zasada przekazanego prawa i zasada wierności małżeńskiej. Analiza tych zasad pokazuje, że mąż i żona mają nie tylko wolność, lecz również odpowiedzialność, by zadowolić seksualnie drugą osobę oraz czerpać w zamian własną przyjemność.

1. Zasada spełnionej potrzeby

Bóg dał nam seksualne potrzeby jako dar (w. 3.). Słowo Boże nakazuje (nie sugeruje), byśmy spełniali swoje wzajemne potrzeby, ponieważ oboje je mamy. Pociąg seksualny jest darem od Boga. Może nie traktujesz go jako dar, ale tak jak zdrowie czy dzieci są darem Pana, tak samo nasza zdolność, by zjednoczyć się z mężem poprzez fizyczne zespolenie, jest darem. Kiedy uchwycimy się tego i zaczniemy robić wszystko, by zaspokajać tę potrzebę męża, nasza relacja będzie błogosławieństwem poprzez intymną jedność i fizyczną przyjemność.

2. Zasada przekazanego prawa

Zawierając ślub, uczestniczymy w wymianie darów (w. 4.). Żona daje mężowi swoje ciało w darze i mąż daje żonie swoje ciało w darze. Każde z nich rezygnuje z prawa do własnego ciała i przekazuje to prawo drugiej osobie. To jest niesłychana koncepcja. Niestety, szybko uczymy się, że jednym z

najłatwiejszych sposobów zranienia współmałżonka jest odebranie mu daru, jakim jest nasze ciało. Ale Bóg wyraźnie mówi, że nie mamy do tego prawa.

3. Zasada wierności małżeńskiej

W wersecie 5. użyto dosadnych słów, by ostrzec nas przed odbieraniem współmałżonkowi daru, jakim jest ciało ofiarowane mu w dniu ślubu. Bóg powiedział, że wraz z tym darem otrzymaliśmy odpowiedzialność, by pozwolić drugiej osobie cieszyć się nim: *Nie unikajcie siebie nawzajem.* Tekst ten oznacza dosłownie: „Nie popełniajcie oszustwa, odbierając to, do czego się zobowiązaliście".

Jedynym powodem abstynencji od częstych stosunków seksualnych, wymienionym przez Pismo, jest modlitwa. Słyszałyśmy o mnóstwie przyczyn, dla których kobiety nie chcą seksu, ale na ich listach nie było modlitwy. Zgodnie z tym wersetem, jeśli zaniedbujemy współżycie seksualne z innych powodów, wystawiamy swoje małżeństwo na szatańskie pokusy. Stwórca, który dał nam pragnienia seksualne, wie o tym i dlatego poucza nas, by aktywnie i regularnie uczestniczyć we współżyciu seksualnym ze współmałżonkiem. Z biblijnego punktu widzenia seks jest sprawą bezdyskusyjną. Jest integralną częścią małżeństwa.

W książce „The Message" wiersz 4. jest sparafrazowany następująco: „Małżeństwo jest decyzją służenia sobie nawzajem, czy to w łóżku, czy poza nim". Ponieważ Bóg podarował nam seks i dał nam nasze własne ciała jako dar dla męża, jesteśmy dla siebie dłużnikami. Seks nie jest wcale nieprzyjemnym obowiązkiem, ale odpowiedzialnością i przywilejem. Relacje seksualne między mężem i żoną są ustanowione i nakazane przez Boga. Zaniedbanie którejkolwiek ze stron w seksualnym oddaniu współmałżonkowi przynosi hańbę Bogu, ponieważ zniesławia małżeństwo.

NAJWAŻNIEJSZE JEST NASTAWIENIE

Niektóre z was mogą zapytać: Lindo, Loraine, czy Pismo Święte mówi, że nigdy nie mogę powiedzieć „nie dzisiaj"? Nie, ale ostrzegamy cię, byś bardzo uważała, w jaki sposób to zakomunikujesz. Mężczyźni są bardzo czuli na punkcie seksu. Możesz myśleć, że to kobiety są wrażliwe w tej dziedzinie, ale to dla mężczyzn współżycie seksualne jest czułym punktem. Ich poczucie męskości wypływa z poczucia wartości jako kochanka. Mąż poczuje się emocjonalnie odrzucony, kiedy odtrącisz jego seksualne posunięcia. Ważne jest, by żona rozumiała, jak delikatną sprawą jest sytuacja, kiedy mąż oferuje jej samego siebie.

Jeśli nie możesz kochać się z nim wtedy, kiedy o to prosi, rozważ kilka odpowiedzi:

„Skarbie, kocham cię i chciałabym się z tobą kochać, ale później. W tej chwili, po całym dniu spędzonym z dziećmi (lub w pracy), czuję się tak bardzo spięta, że nie potrafiłabym kochać cię w taki sposób, jak chciałabym. Proszę, zostaw mnie na chwilkę. Jeśli pomógłbyś mi położyć dzieci spać, to kiedy będą już w łóżkach, moglibyśmy coś razem zaplanować."

„Rzadko mówię *nie* i nie mówię *nie* na przyszłość, ale tylko w tej chwili." „Kochanie, jestem zbyt zmęczona, by dać wyraz twoim pieszczotom. Proszę, pozwól, że to ja cię będę kochać. To sprawi mi przyjemność."

Istnieją sposoby, by powiedzieć „później" lub „na razie pozwól, że to ja coś dla ciebie zrobię", ale musimy pamiętać, że Bóg powiedział, iż mamy oddawać swoje ciało jako dar. Być może myślisz, że skoro piszemy książkę na temat seksu, zawsze jesteśmy gotowe i zapalone do gry miłosnej. Nie. Zdarza się, że tak jak ty - jesteśmy zmęczone. Przeżywamy huśtawkę hormonów. Często mamy „ważniejsze sprawy" na głowie. Czasami jesteśmy zdenerwowane na mężów i nie mamy nawet ochoty, by przebywać z nimi w jednym pomieszczeniu, a co dopiero w łóżku. Ale zawarłyśmy z Bogiem przymierze, by oddać Mu cześć i stawać się dla naszych mężów ekscytującymi kochankami. Ta decyzja pomaga nam przyjąć odpowiednią postawę, nawet wtedy gdy seks jest ostatnią rzeczą, o jakiej myślimy. Nasza przyjaciółka Brook opowiedziała nam o swoich problemach z nastawieniem. Zdecydowała się jednak mimo to uszanować swoje przymierze z mężem. Oto zapiski z jej pamiętnika:

„Jadąc do domu zaśnieżoną drogą, śpiewałam sobie radośnie. Dzisiaj będę sama! Jake wybrał się na mecz ligi koszykówki, a dzieci zostały zaproszone na noc do przyjaciół. Chata wolna! Co za radość! Wizja kąpieli w bąbelkach z dobrą książką i filiżanką gorącej czekolady wirowała w moim umyśle!

Kiedy otworzyłam drzwi garażowe, zobaczyłam niebieski samochód. Jake był jeszcze w domu. Byłam tym zupełnie zaskoczona, podobnie jak jego planami na dzisiejszy wieczór. Z płomiennym uśmiechem na twarzy poinformował mnie, że czeka nas miłosna noc przy kominku. Serce mi zamarło. Byłam nastawiona na samotność, a nie na jego towarzystwo. Poczułam smutek, że mój samotny wieczór spalił na panewce. Seks był ostatnią rzeczą, jaka przyszłaby mi do głowy. Nie byłam w nastroju. Co tu robić?

Przypomniałam sobie przyjaciółkę, która opowiedziała mi, że mąż jej nie chce. Powinnam być wdzięczna, że po siedemnastu latach małżeństwa Jake stale mnie pragnie i woli romantyczny wieczór ze mną niż mecz

koszykówki. Ale cóż, jeśli ja nie? Nie dzisiaj! *Pomóż mi Boże*- modliłam się. *Kocham go. Pomóż mi, bym miała ochotę kochać się z nim.* Jedna decyzja wyprzedzała drugą. Modliłam się, by Jake nie widział, jak jest mi trudno.

Powiedziałam mu, że bardzo go kocham i pragnę sprawić mu przyjemność, ale moje myśli i serce ciągle były w wannie pełnej piany do kąpieli. Nadal modliłam się i kochałam z moim mężem: *Wybieram, by go kochać, Panie. Daj mi to pragnienie.*

Słowa te piszę kilka godzin później. Mój Jake śpi. Ja nie potrafię spać, ponieważ cały czas myślę o tym, co się wydarzyło dzisiaj wieczorem. To był cudowny czas miłości - wprost wyborny. Czuliśmy taką bliskość, taką intymność.

Co za lekcja dla mnie! Mój plan został obalony, ale jakże jestem wdzięczna, że zaakceptowałam nowy plan. Uszczęśliwiłam jedynego mężczyznę i czuję się spokojna, że wybrałam miłość. Pewnego dnia Bóg na pewno przygotuje dla mnie samotny wieczór."

POZWÓL BOGU DZIAŁAĆ

Nie wiemy, na ilu seksualnych relacjach dokonuje się swoisty sabotaż poprzez niewłaściwe nastawienie kobiet. Ale wiemy, że na wielu. Jeśli chodzi o seks, każda z nas musi zadać sobie pytanie, czy egoistycznie będzie domagała się swojego sposobu na seks czy będzie służyła swojemu mężowi i zaufa Bogu, że on pobłogosławi jej posłuszeństwo.

Wyobraź sobie taką sytuację: Jest wieczór. Twój mąż ściąga koszulę i wchodzi do łóżka. *O, nie* - myślisz. *Tylko nie dzisiaj.* Na pozór jesteś spokojna, ale wewnątrz umysłu toczy się złośliwa walka sił. *Nie chcę tego!* - woła twoja egoistyczna natura. *Boże, będę to robiła* - toczy zaciekły bój twoja miłosna natura. Mąż przysuwa się bliżej. Jego ręka pieści twoje uda. Twój umysł i emocje nadal walczą: *Nie! Tak!* Który głos wygrywa?
W takich chwilach prosimy Boga, by napełnił nas wolą:

- *Pozbędę się egoizmu i zareaguję* na pieszczoty mojego męża.
- *Obdarzę* mojego męża swoim ciałem.
- *Będę cieszyła się seksem i uwielbię Boga* za stworzenie cudownego związku, jaki mogę tworzyć z mężem.
- *Usłużę mojemu mężowi będę myślała* o jego potrzebach bardziej niż o moich własnych.

Podjęcie właściwej decyzji nigdy nie jest łatwe, ale istnieją korzyści wynikające z właściwego nastawienia. Kiedy bez egoistycznych pobudek wybieramy, by kochać, wyrażamy szacunek Bogu, uszczęśliwiamy męża i same znajdujemy więcej przyjemności we współżyciu.

„Umieranie dla samej siebie" jest trudne, ale jest potrzebne, jeśli chcemy rozwijać się w pobożności.

Pobożność oznacza, że mamy Boże nastawienie. Z Bożego nastawienia wynika Boże działanie, jakim jest składanie swojego ciała w darze mężowi. Jest to łatwiejsze, kiedy podporządkujemy się i pozwolimy działać w nas Jego Duchowi. *Bo u Boga żadna rzecz nie jest niemożliwa* (Ew. Łuk. 1:37). On jest w stanie dać Ci pragnienie, jakiego jeszcze nie przeżyłaś. On pomoże Ci zamienić niewłaściwe myślenie na Boże myślenie. On może sprawić ci większą radość z głębokiej intymności niż jesteś w stanie pomyśleć.

Boże, wyznaję, że nie zawsze doceniałam seks jako Twój dar - nawet nie chciałam go przyjąć. Unikałam Cię i trzymałam moje ciało z dala od męża. Przebacz mi. Pragnę być chętną i twórczą kochanką, choć to trudne. Proszę, wzbudź we mnie namiętność i pragnienie w stosunku do mojego męża. Pomóż mi odsunąć egoistyczne myślenie o sobie, by skoncentrować się na nim. Poddaję się Tobie i pokornie proszę, abyś zaczął działać we mnie.

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

Zdefiniowałyśmy „nastawienie" jako „wewnętrzne uczucie wyrażone w zachowaniu". To, co dzieje się w naszym umyśle, natychmiast ujawni się w czynach. Jeśli przyjmiemy Boży sposób patrzenia na seks, jeśli przemienimy nasze umysły i poddamy się Jego nastawieniu, wewnętrzne decyzje zaowocują działaniami przepełnionymi miłością do męża.

1. Poświęć teraz kilka minut i zadaj sobie następujące pytania:
- Jaki jest mój stosunek do seksu?
- Jak opisałabym moje nastawienie: wspaniałe, dobre, niezłe, nędzne, ohydne?
- W jaki sposób Bóg pragnie zmienić moje nastawienie?

2. Wykonaj następujące zadania:
- Napisz własną parafrazę wersetu 1. Kor. 7:3-5.
- Wybierz jedną twórczą rzecz, którą chcesz wykonać w tym tygodniu, by zastosować 1. Kor. 7:3-5.

CZTERY SPOSOBY WZBUDZENIA PRAGNIENIA SEKSUALNEGO

1. Wypróbuj testosteron. Testosteron często kojarzony jest z mężczyznami, podczas gdy kobiety również produkują ten hormon, lecz w mniejszych ilościach. Testosteron stymuluje w mózgu zainteresowanie seksem; może również oddziaływać na odczuwanie seksualnej stymulacji i zdolność do orgazmu u obu płci. Okoliczności, które mogą wymagać dodatkowego testosteronu to: wyraźny spadek pragnień seksualnych, menopauza i osłabienie funkcji jajników.

Do produkcji testosteronu u obu płci potrzebny jest cynk. Żywność wzbogacona w ten minerał to np. ostrygi czy ziarna dyni. Włączaj więc te produkty do swojej diety lub po prostu zażywaj ów minerał w tabletkach. Jeśli naturalne metody nie skutkują, zapytaj lekarza, czy dawka testosteronu nie podniosłaby twojego popędu płciowego.

3. Ćwicz swój mięsień „pożądania". Włącz „seksualny bieg", ćwicząc mięsień łonowo-guziczny. (Więcej informacji na ten temat wraz z instrukcjami, jak ćwiczyć ów mięsień znajduje się w rozdziale szesnastym na stronach 238-239.)

3. Wykonuj regularnie ćwiczenia całego ciała. Energia jest potrzebna, by odczuwać seksualność. Słabe ciało i napchany żołądek kradną energię. Kto ma ochotę kochać się, będąc przejedzonym i ledwo ruszając brzuchem? Pewna kobieta stwierdziła: „Lubię kochać się z pustym żołądkiem, ale kiedy jestem najedzona - zapomnij". Pusty żołądek może wzbudzić twój apetyt na seks, tak samo jak ćwiczenia fizyczne. Badania wykazały, że apetyt seksualny u kobiet, które ćwiczą, jest większy niż u tych, które nie uprawiają aktywności ruchowej. Zwiększa się liczba uderzeń serca, mimika oddechowa- oznaki pobudzenia, co przygotowuje ciało do seksualnej stymulacji. Dodatkowo udowodniono, że ćwiczenia podnoszą poziom testosteronu.

4. Naturalne afrodyzjaki. Wyciągi z *kava*- krzewu tropikalnego i *saw palmetto* - niskopiennej palmy znane są od dawna jako afrodyzjaki i mogą być stosowane w postaci kapsułek oraz w formie syropu. *Damiana* - krzew rosnący na pustyni meksykańskiej był używany przez tamtejszą ludność jako afrodyzjak. (Więcej informacji na ten temat w rozdziale jedenastym na stronach 160-162.) Bez cienia wątpliwości jednak najlepszego z najlepszych afrodyzjaków nie można nabyć w żadnym sklepie ze zdrową żywnością i nie rośnie on nad Amazonką, ale jest zawsze do twojej dyspozycji. To twój *umysł.* Pamiętaj - umysł jest twoim najważniejszym organem seksualnym (zobacz: rozdział trzeci).

6. GDZIE MOGĘ KUPIĆ NOWE CIAŁO?

Zapytałyśmy dwadzieścia pięć zaprzyjaźnionych kobiet, czy są zadowolone ze swojego ciała. Wszystkie powiedziały, że nie.

Niewiele kobiet lubi swoje ciało. Większość narzeka, że są za wysokie, za niskie, za chude lub za grube. Niezadowolone są ze swoich zbyt krętych lub zbyt prostych włosów, nie cierpią własnego nosa, bo jest za duży, za długi lub „kartoflany". A ile z nich tęskni za większym biustem, symbolem współczesnego seksapealu? Bardzo dużo - jeśli wierzyć specjalistom od chirurgii plastycznej.

Patrzymy do lustra i krzywimy się, potem spoglądamy na kogoś innego i myślimy: „Gdybym miała takie ciało, byłabym usatysfakcjonowana". Czy aby na pewno? Julia Roberts ma ciało, za które wielu oddałoby życie. Jednak nie uczestniczyła w „rozbieranych scenach" w filmie „Pretty Woman", ponieważ jej ciało nie było „wystarczająco dobre". Meg Ryan ma figurę, której wiele kobiet by pozazdrościło - i ten jej czarujący uśmiech! Ale sama Meg mówi o sobie: „Myślę, że wyglądam dziwnie. Gdybym mogła coś zmienić, wybrałabym dłuższe nogi, mniejsze stopy i zgrabniejszy nos".

Dlaczego jesteśmy takie krytyczne w stosunku do własnego ciała? Jednym z powodów jest to, że media ciągle bombardują nas informacjami, których celem jest wywołanie frustracji. Modelki prezentujące beztłuszczowe produkty lub sprzęty do ćwiczeń sugerują nam, że nasze ciało nigdy nie będzie się dobrze prezentowało, dopóki nie kupimy danego produktu. Producenci dają nam do zrozumienia, że jeśli chcemy mieć piękne ciało, musimy kupić ich biustonosz uwydatniający kształty lub ich kostium kąpielowy wyszczuplający talię. Artykuły w czasopismach pogłębiają nasz dyskomfort, kiedy już w nagłówkach oznajmiają: „Zrzuć pięć kilo w ciągu dziesięciu dni" lub „Sekrety piękna, które pomogą ci wyglądać jak supermodelka".

Inną przyczyną braku satysfakcji z własnego ciała są ciągle zmieniające się w społeczeństwie standardy piękna. W renesansie idealne były kształty opływowe, zaokrąglone. W latach sześćdziesiątych prototyp doskonałego ciała stworzyła Marilyn Monroe: przeciętny wzrost, blond włosy, zwinna i giętka sylwetka. Dziesięć lat później Marilyn odeszła w zapomnienie, by ustąpić miejsca wysokiej, chudej jak ołówek Barbie. Wobec tak szybko zmieniających się standardów, co zrobić z ciałem?

Trzecią przyczyną niezadowolenia jest fakt, że bieżące standardy piękna są trudno osiągalne. U progu dwudziestego pierwszego wieku zasady pięknego ciała polegają na tym, by:

- Nie starzeć się.
- Być szczupłą.
- Mieć doskonale symetryczny, duży i wydatny biust.

Standardem jest to, by się nie starzeć, ale cóż... z każdym dniem jesteśmy starsze. Drugie prawo termodynamiki mówi, że wszystko porusza się w dół i dąży do stanu coraz bardziej bezładnego. Artykuł pod tytułem „W jakim wieku jest twoje ciało?" donosi: „Około trzydziestego roku życia masa mięśniowa

zaczyna się zmniejszać i jest zastępowana tłuszczem, który jest trudny do spalenia".

Choć standardem jest szczupłość, to będzie nam przybywało kilogramów. Kobiety z figurą jak klepsydra odkrywają w końcu, że z czasem ich „piasek" przemieszcza się w dół. Przybieranie na wadze jest coraz częstszym problemem. W 1984 roku 56% dorosłych powyżej dwudziestego piątego roku życia stwierdziło, że ich waga przewyższa tę, która jest rekomendowana dla ich typu budowy. W 1998 r. liczba ta wzrosła do 76%. W pewnym artykule napisano, że po czterdziestce ciało przybiera na wadze około pół kilograma rocznie. (Ciała nas obu potwierdziły tę statystykę!)

Standardem jest symetryczny, duży i wydatny biust, ale nie każda kobieta ma taki, a w dodatku piersi każdej z nas będą stawały się z roku na rok coraz bardziej wiotkie. Rzym 8:20 mówi, że „stworzenie zostało poddane marności". W istocie stworzenie wiotczeje; to dotyczy również naszego ciała: skóry, mięśni, a nawet sterczącego, jędrnego biustu.

Kiedy słuchamy informacji na temat ciała podawanych przez środki masowego przekazu, nigdy nie będziemy usatysfakcjonowane swoim wyglądem. Spójrzmy prawdzie w oczy. Trzy miliardy kobiet na świecie wcale nie wygląda jak supermodelka - takich jest może zaledwie siedem. Zamiast słuchać środków masowego przekazu, wsłuchajmy się w Boży głos, który mówi: „Ciesz się z ciała, jakie ci dałem. Używaj go, by oddać mi chwałę i zaspokoić męża".

OBRAZ W BOŻYM ZWIERCIADLE

Dziękuję ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są twoje dzieła i dobrze znasz moją duszę (Ps. 139:14).

Pragnę (Lorraine) widzieć siebie Bożymi oczyma, ale zmagam się ze świeckim sposobem myślenia. Kilka lat temu poczułam wstręt do samej siebie, ponieważ przybrałam na wadze i moje ubrania stały się niewygodnie ciasne. Nie mogłam znieść, kiedy Peter dotykał mojego „nowo nabytego" cellulitisu i robiłam uniki, kiedy intymnie zbliżał się do mnie. Pewnej nocy w przypływie szczerości przyznałam mu się: „Nie czuję się seksownie. Czuję, że jestem gruba". Peter nie przejął się zbytnio moim wałkiem wokół żołądka, ale dostrzegł, że stałam się dla niego niedostępna.
Powiedział mi: „Kochanie, źle myślisz o swoim ciele. Mam pomysł, jak ci pomóc. Napiszę na kartce słowa Psalmu 139:14. Chcę, żebyś przykleiła ją na lustrze w łazience, stanęła przed nim rozebrana, przyjrzała się każdej części swojego ciała od góry w dół i podziękowała Bogu za to, że cudownie cię stworzył."

Patrzenie na swoje nagie ciało nie było dla mnie niczym miłym (w takim stanie było wręcz przerażające), ale nie chcąc oprzeć się wyzwaniu, zamknęłam drzwi do łazienki i zdjęłam ubrania.

Mój wzrok od razu powędrował do tuszy wokół talii, ale ponieważ obiecałam Peterowi, że zacznę od góry do dołu, dotknęłam włosów. To moja mocna strona. „Dzięki Ci Boże, że pobłogosławiłeś mnie takimi mocnymi, grubymi włosami. Jestem cudownie stworzona" - modliłam się. Popatrzyłam na swoją twarz. To prawda, było na niej więcej zmarszczek niż w ubiegłym roku, ale niektóre z nich, zwłaszcza te wokół oczu, robiły się od uśmiechu. Zawsze podobały mi się moje błękitne oczy. Podziwiałam ten niesamowity dar, te dwa okrągłe obiekty, z których mogłam korzystać. Zamknęłam oczy i modliłam się z przekonaniem: „Przebacz mi Boże, że traktuję wzrok jak coś tak bardzo oczywistego". Kiedy je otworzyłam, zobaczyłam swoje ciało w nowy sposób. Jakże twórczy był Bóg! Jak mógł uczynić tak pełne wdzięku, miękkie jak puch rzęsy na krawędzi powiek? Jak ciekawie uformował nos, by oddzielał oczy i cieszył zmysłem zapachów. Badałam swoje uszy, zęby, usta i język. „O Boże, jak cudownie jestem stworzona!"

Spędziłam w łazience długą chwilę, wielbiąc Boga za sposób utkania mojego ciała. Dotykałam mięśni ramion, sprawdzałam stawy i żyły w rękach, wielbiłam Go za mądrość w stworzeniu czterech palców i kciuka, dzięki czemu mogę chwytać w ręce przedmioty. Dotknęłam moich piersi i podziękowałam Bogu za to, że dostarczały pokarmu moim dzieciom. Przesunęłam swoją dłoń nad niezbyt płaskim żołądkiem, ale tuż poniżej poczułam bliznę po cięciu cesarskim - oznaka po porodzie pierwszego dziecka. Znaki po szwach tak jak i dodatkowe centymetry wokół talii były opłacającą się wymianą za dwoje cudownych dzieci, które uszczęśliwiły nasz dom. Zapomniałam o swoim ciele i uklękłam. - „Boże, przebacz mi. Skupiałam się cały czas na niewłaściwych rzeczach. Prześladowały mnie błahostki, podczas gdy moje ciało zostało przez Ciebie osobiście uformowane. Dziękuję Ci. Wspaniałe są dzieła Twoje, bo cudownie mnie stworzyłeś".

PIĘKNO CZUŁEJ KOBIETY

Ciężko jest zrobić użytek z własnego ciała i zadowolić męża, kiedy nie czujemy się ani atrakcyjne, ani seksowne. Przyjrzyjmy się tym dwóm słowom i zobaczmy, jak odnoszą się do czułości kochanki.

Co to znaczy być atrakcyjną? Słownik Webstera definiuje słowo „atrakcyjny" jako posiadający zdolność przyciągania, oczarowania, nęcenia; zapraszający, angażujący, wabiący.

NA CO ZWRACAJĄ UWAGĘ MĘŻCZYŹNI?

Jak myślisz, na co zwracają uwagę mężczyźni, gdy po raz pierwszy widzą kobietę? Jeśli powiesz „na jej ciało", to jesteś w błędzie. Według badań przeprowadzonych przez „USA Today", 39% mężczyzn mówi, że pierwszą rzeczą, jaką dostrzegają, są oczy. Kolejną (w 25%) jest uśmiech. Tylko 14% mówi, że najpierw zwraca uwagę na ciało.

Jak myślisz, jakiego rodzaju ciało przyciąga mężczyzn? Czy mężczyźni naprawdę wolą giętkie ciało supermodelki? Nie. Przeciętnie za bardziej seksowne mężczyźni uznają kobiety o normalnej wadze, a nie te o bardzo szczupłej sylwetce. To był wniosek Dr Devendrá Singh z University of Texas - psychologa, który pokazał siedmiu tysiącom mężczyzn dwanaście zdjęć kobiet różnych kształtów.

Trudno jednak czuć się atrakcyjną, gdy mamy obsesję na punkcie nowych fałdek tłuszczu lub rozmiaru biustu. Czynimy to przedmiotem żartów: „Jestem taka płaska, że mógłbyś na mojej klatce piersiowej wylądować samolotem" lub „Moje nogi przypominają drewniane kołki". Takie poniżające komentarze mogą jednak zniszczyć wizerunek naszego ciała i spowodować, że kiedy jesteśmy rozebrane w sypialni ze swoim mężem, będziemy się zawsze czuły nieatrakcyjnie. Czy byłoby inaczej, gdyby nasze ciało było idealne? Dr. John Gray, autor książki „Mars and Wenus in the Bedroom" pisze: „Kiedy mężczyzna kocha się z żoną i jest nią podniecony, jest również całkowicie zachwycony pięknem jej kobiecego ciała, niezależnie od tego, gdzie w skali od 1-10 zaszeregowałyby ją media. Kiedy kocha się ze swoją żoną, doświadcza, jak doskonałe jest dla niego jej ciało."

Zagadnieniem wartym rozważenia jest pytanie, co dla twojego męża jest atrakcyjne. Większości mężczyzn podobają się kobiety o przeciętnej wadze ciała, lecz są i tacy, którzy wolą kobiety bardziej „puszyste". Inni podziwiają silną budowę ciała. Niektórzy lubią kobiety z makijażem, a niektórzy wolą ich naturalny wygląd. Zamiast szukać aprobaty u krytyków mody, powinnyśmy zabiegać o aprobatę mężczyzny, którego dał nam Bóg.

Całe twoje ciało spodobało się twojemu mężczyźnie. Wabisz go i pociągasz swoim uśmiechem, wyrazem oczu, ciałem, inteligencją, osobowością - całą sobą. Ze wszystkich kobiet na świecie on wybrał ciebie. To nie twoje ciało spodobało mu się, ale cała ty. Nie ma znaczenia, ile masz w talii czy jak długie masz nogi. Jeśli w pełni wykorzystujesz to, co masz, twoje ciało będzie podniecało męża.

Przyjrzyjmy się drugiemu pojęciu - „seksowna". Według Andrew Greely'a, autora książki „Sexual Intimacy", „być seksowną oznacza być świadomą swojego ciała jako narzędzia radości i przyjemności oraz umiejętnie komunikować tę świadomość własnemu mężowi i oddawać mu w darze swoje ciało, by czerpał zeń, zadowolenie i różnorodność doznań".

Zdradzimy ci pewną tajemnicę: Lepiej być czułą niż mieć doskonałe ciało. Zadowalanie męża swoimi piersiami i podniecanie go (Przysłów 5:19),

uwodzące kołysanie biodrami i rozbieranie się przed nim (Pnp 6:13-7-9) dostarczą mu rozkosznej zabawy z twoim ciałem. Jest ono Bożym darem dla niego. Twoje ciało jest dla niego!

Nasze ciała są dalekie od doskonałości. Będą się starzały, ale możemy nauczyć się być ekspertkami w korzystaniu z nich w taki sposób, by obdarzać swoich mężów przyjemnościami. Posłuchaj Carolyn, mądrej żony, która zbliża się do sześćdziesiątki. Naucz się czegoś od niej.

> „W miarę, jak się starzeję, „psuje się" też moje ciało. Mam potrójne szwy po urodzeniu trójki dzieci, celulitis i żylaki. Mój biust nie jest już taki sprężysty, mam zmarszczki, ale o ile moje ciało podupada, ja sama staję się ekspertką w zakresie kochania. Naprawdę myślę, że mój ukochany mąż wciąż widzi moje ciało takim, jakie było, kiedy byłam młoda, ponieważ nadal czerpie z niego tak wiele przyjemności".

Carolyn wiedziała, że nie ma nic bardziej seksownego niż kobieta, która oddaje się czułości - kobieta, która cieszy się seksem i komunikuje swojemu mężowi, że uwielbia dawać i otrzymywać przyjemności. Zastanów się nad następującym stwierdzeniem: „Nic nie przewyższa tradycyjnej definicji piękna bardziej niż twarz i ciało podnieconej kobiety".

Rada, którą daje Bóg, jest dobra: „Ciesz się z ciała, jakie ci dałem. Używaj je, by oddawać mi chwałę i zadowalać swojego męża".

TROSKA O CIAŁO PODAROWANE PRZEZ BOCA

Żaden katalog sprzedaży wysyłkowej nie oferuje nowego ciała. Nowe otrzymamy dopiero w niebie. I naprawdę, jeśli się nad tym zastanowisz, stwierdzisz, że twoje ciało ma wielkie znaczenie. Jest ono nie tylko zdolne do przeżywania wspaniałych, czułych przyjemności, ale dla ciebie jako chrześcijanki, jest również miejscem, w którym mieszka żywy Bóg.

> *Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest przybytkiem Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga i że już nie należycie do siebie samych? Za wielką bowiem cenę zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele"* (1. Kor. 6:19-20).

Czy rozmyślałaś kiedyś nad tymi wersetami? Wyobraź sobie. Bóg wybrał twoje ciało, by było domem, w którym mieszka Duch Święty. Słownik Webstera definiuje „świątynię" jako „miejsce poświęcone - miejsce oddane do służby uwielbienia Boga". To inspiruje nas, by uczynić to miejsce jak najwygodniejszym i jak najmilszym.

Czasami mamy pokuszenie, by poddać się w tej bitwie przeciwko zbyt dużym brzuchom i zobowiązaniom do zdrowej diety czy ćwiczeń. Siła przyciągania i

tak zwycięża, więc po co walczyć? Z dwóch powodów: Po pierwsze, chcemy uwielbić Boga w ciele, by być „wygodną świątynią" dla Boga, który w niej mieszka, a po drugie, chcemy być twórczymi, czułymi kochankami, sprawiającymi radość swojemu mężowi.

Więc postanowiłyśmy walczyć. Poddajemy nasze serca dyscyplinie (Przysłów 23:12). Mocujemy się z naszymi ciałami, by nie stać się niewolnicami ich apetytu. Nie ustajemy, abyśmy nie stały się, jak mówi Słowo Boże, *próżnymi (jakbym zadawał ciosy w próżnię* - 1. Kor. 9:27).

Próżność jest wspomniana w Księdze Przysłów trzynaście razy i w każdym przypadku wyrażona jest z ostrzeżeniem: *Nie bądźcie leniwi i niezdyscyplinowani* (Przysłów 6:6-11; 24:30-34; 26:13-16). Leniwa kobieta obracająca się na łóżku jest porównana do drzwi na zawiasach (Przysłów 26:14). Jej uśmiech towarzyszy powolnym ruchom. Przewraca się w swoim łóżku z boku na bok, nie starając się nawet podnieść czy wstać. Kiedy wciąż narzekamy, że potrzebujemy zacząć odpowiednio się odżywiać i ćwiczyć oraz mówimy: „brzydzę się sobą, powinnam pójść na gimnastykę" lub „muszę zastosować dietę, ale po świętach" - to tak jakbyśmy uderzały w próżnię. Robimy sobie wymówki, a jednak ociągamy się.

Odkładanie spraw na bok jest jak profesjonalna grabież, której celem jest okradanie. Nie pozbawia nas biżuterii, ale motywacji i zachęty. Okrada nas z samoakceptacji jako czułej kochanki. Zabiera nam radość i wolność - naszą i naszych mężów. Znasz tego złodziejaszka? My go znamy. Stając na wadze w łazience i widząc pomiar wagi, krzyczymy: „To niemożliwe, żebym tyle ważyła!" Niestety, liczby mówią prawdę! Ale złodziej odkładania spraw na bok oferuje inną interpretację: „Jesteś po pros-tu najedzona. Ta waga jest zła". W przypływie „motywacji" wyszeptujemy magiczne słowo „maniana" (pomyślę o tym jutro) i sięgamy po kolejną paczkę chipsów.

Niechętnie przyznajemy się do braku dyscypliny, ale musimy sobie uświadomić ten problem. Jeśli mamy nadwagę i prowadzimy zasiedziały tryb życia, to źle wpływamy na nasze zdrowie fizyczne, poziom energii, na nasze uczucia i seksualność. Musimy natychmiast wypłoszyć złodzieja odkładania spraw na bok.

Leniwa kobieta nie tylko robi wymówki zamiast działać, ona nie doprowadza spraw do końca. Obu z nas doskonale idzie zaczynanie czegoś od nowa. Kiedy rozpoczynamy dietę, nie widać symptomu wielkiego poświęcenia. Ale po tygodniu zjadania „żabich przysmaków" naszą motywację wieńczy niepowodzenie. (Po prostu nie da się żyć na samych marchewkach).

Mieszkamy daleko od siebie. W zeszłym roku rozliczałyśmy się nawzajem z rozpoczętego programu dietetyczno-ruchowego. Po wielu miesiącach ciężkiej pracy obie zeszczuplałyśmy o jeden rozmiar. Pojechałam (Linda) do krawcowej zwęzić spódniczkę. Co za radość widzieć nowe szwy, zmniejszające obwód w pasie i biodrach. Ale jakże druzgoczące było uczucie, kiedy za dziesięć miesięcy

musiałam pojechać do krawcowej z tą samą spódnicą, by ją poszerzyła. Statystyki podają, że 95% ludzi, którzy tracą na wadze, odzyskuje ją w ciągu pięciu lat. Obie jesteśmy potwierdzeniem tej statystyki. Jesteśmy zdecydowane nie poddawać się i przypominamy sobie, dlaczego musimy wytrwać.

UCZ SIĘ Z TEGO, CO WIDZISZ

Mądra kobieta przygląda się leniwej i stwierdza:

> *Szłam koło roli próżniaka i koło winnicy głupiego. A oto wszystko zarosło pokrzywą, ciernie całą jej powierzchnię pokryły, kamienny mur rozwalony. Skierowałam uwagę, spojrzałam, zobaczyłam i wysnułam naukę...* (Przysłów 24:30-32).

Gdybyśmy użyły tych słów w naszej dyskusji na temat ciała, brzmiałyby one tak:

> Mądra kobieta odwiedziła przyjaciółkę, której nie widziała od lat i była zszokowana. Ta kiedyś atrakcyjna i żywiołowa kobieta zaniedbała teraz swoją „winnicę". Była porośnięta i od dawna nie pielęgnowana. Mądra kobieta zaobserwowała przygnębione oblicze swojej przyjaciółki, jej brak energii i wyciągnęła naukę z tego, co zobaczyła.

Czy wyciągamy wnioski na podstawie tego, co obserwujemy u siebie i u innych? Przez całe życie uczymy się - to proces. Kiedy rozmawiałyśmy z kobietami na temat utrzymywania ciała w dyscyplinie i kiedy same prowadziłyśmy walkę z własnym lenistwem, pomocne stały się poniższe rady:

1. Spójrz z Bożej perspektywy. Słowo Boże jest zwierciadłem. Kiedy się w nim przeglądamy, widzimy odbicie. Czy przeglądałaś się kiedyś w „krzywym zwierciadle", w którym widziałaś siebie chudą jak strączek fasoli, a innym razem grubą jak słoń czy jeszcze inaczej, w obcym ci kształcie? Kiedy patrzymy na swoje ciało według standardów świata
- wiecznie młoda, szczupła, z dużym biustem - widzimy zniekształcony obraz. Ale kiedy przeglądamy się w zwierciadle Słowa Bożego i widzimy Boże standardy, obraz jest wyraźny. Jesteśmy *cudownie stworzone.*

2. Nie katuj się. Celem nie jest osiągnięcie odpowiedniego rozmiaru czy kształtu. Celem jest najlepsze wykorzystanie tego, co masz i uczynienie z ciałem tego, co jest korzystne dla twojej „świątyni". Znamy kobiety, które mają zgrabną figurę, ale wpychają w siebie mnóstwo niezdrowej żywności i nie uprawiały ruchu od czasów szkoły średniej. Znamy też inne, które codziennie ciężko

pracują i jedzą tylko sałatki, a mimo to nie potrafią zmniejszyć wagi ciała. Jeśli wiernie troszczysz się o swoje ciało, to postępujesz słusznie.

3. Używaj najlepiej, jak umiesz tego, co dostałaś od Boga. Ponieważ zostałyśmy stworzone na Boży obraz, nie ma kogoś takiego, jak brzydka kobieta, są tylko kobiety, które nie dbają o siebie. Zapytaj swoją fryzjerkę, w jakiej fryzurze byłoby ci do twarzy. Zaplanuj wyjście do sklepu i znajdź dla siebie coś, co poprawi twój wygląd. Znajdź konsultantkę do spraw urody, by dowiedzieć się, jakie kolory współgrają z twoją cerą i jaki styl ubierania odpowiada twojej sylwetce. Obie mamy blond włosy i niebieskie oczy, ale pomarańcz, który rozświetla twarz Lorraine, u Lindy sprawia wrażenie, jakby miała grypę. Zaś ostry róż, w którym Linda promienieje, Lorraine nadaje wrażenie bladości. Wiele możemy zrobić i to natychmiast, by poprawić swój wygląd i poczuć się lepiej.

4. Przyjmij pomoc od innych. Cele łatwiej osiąga się w grupie. Sukces mnoży się, kiedy osiągasz go z innymi. Kiedy mieszkałam w Hong Kongu (Linda), zebrałyśmy się w grupę i założyłyśmy klub dietetyczny. Miałyśmy swoją piosenkę i system nagród. Możliwość rozliczenia przez grupę pomaga wytrwać w trudnych chwilach i czyni proces dyscypliny zabawnym. Dostępne są różnorodne ćwiczenia i wspaniałe programy pomagające utrzymać stałą wagę.

5. Bądź realistką. Żadna z nas nie ma rozmiaru 6 lub 8 (europejski odpowiednik tych rozmiarów to 36 i 38 - przyp. tłum.). Szybciej umarłybyśmy niż osiągnęłybyśmy „szóstkę", ponieważ to raczej niemożliwe. Bardziej realistycznym celem byłoby dla nas zrzucenie 5 kilogramów i utrzy**manie** stałej wagi. Jaki cel jest realistyczny dla ciebie?

ZACHOWUJĄC RÓWNOWAGĘ

Bóg poucza nas, byśmy były zdyscyplinowane. Mówi też, że jesteśmy cudownie stworzone i że mamy akceptować ciało, które od Niego otrzymałyśmy. Sztuką jest tu zachowanie równowagi. Niektóre kobiety przekraczają granicę samoakceptacji, mówiąc z całą dla siebie łaskawością: „Bóg kocha mnie taką, jaka jestem". Inne kobiety przekraczają granicę dyscypliny, skupiając się na ciele obsesyjnie i do tego stopnia, że jest to grzeszne. Toczy się ciągła walka o zachowanie równowagi między jednym a drugim, ale jest ona potrzebna, by zastosować się do Bożego poselstwa: „Ciesz się z ciała, jakie ci dałem. Używaj go, by oddać mi chwałę i zadowolić męża".

Kiedy osiągniesz równowagę między akceptacją tego, jak jesteś przez Boga stworzona i odpowiedzialnością za swoje ciało, możesz poczuć się wolna i stać się czułą, namiętną kochanką, gotową koncentrować się raczej na dawaniu i

przyjmowaniu przyjemności niż na swoim wyglądzie. Tego pragnie Bóg dla ciebie.

Według badań przeprowadzonych przez „Psychology Today" najłatwiejszym i najlepszym sposobem na to, by czuć się dobrze w swoim ciele, jest spełnione współżycie seksualne z mężem. Pozytywne doświadczenia seksualne wywołują wysoki poziom satysfakcji. To jest cykl. Kiedy akceptujesz swoje ciało, możesz być namiętną kochanką, a kiedy doświadczasz cudownej wolności w relacji seksualnej z mężem, czujesz się lepiej w swoim ciele.

Nie ma miejsca, w którym można kupić nowe ciało. Każda żona może stać się atrakcyjna i seksowna. Istnieje naturalne piękno emanujące z kobiety, która uczyniła coś najlepszego z tym, co ma i nauczyła się używać swojego ciała, by wabić męża i sprawiać mu przyjemność.
Czy poprosisz Boga, by zbadał twoje serce?

> *Boże, co mówisz do mnie? Czy muszę zaakceptować swoje ciało, które mi dałeś, rozwinąć piękno czułej kochanki czy być bardziej odpowiedzialną za swoją „świątynię"? Panie, pokaż mi, czego ode mnie oczekujesz. Pragnę cieszyć się ciałem, jakie mi dałeś i używać go, by Cię uwielbić, a również zadowolić mojego męża.*

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Zapisz słowa Psalmu 139:14 na kartce i przyklej na lustrze. Stań przed nim rozebrana. Następnie przyjrzyj się każdej części swojego ciała z góry w dół i podziękuj Bogu, że cudownie cię stworzył.

2. Napisz, w jaki sposób możesz użyć swojego ciała, by zadowolić męża.

3. Przeczytaj o leniwej osobie w Przysłów 6:6-11; 24:30-34; 26:1316 i zadaj sobie pytanie, czy któryś z tych opisów nie pasuje do ciebie. Określ, jaki krok możesz wykonać, by lepiej dbać o swoje ciało (ogranicz batoniki do jednego w miesiącu, ćwicz przez pięć minut dziennie, wybierz się na zakupy do domu towarowego).

4. Oceniając w skali 1-10, ile uwagi przywiązujesz do swojego ciała (1 - brak zainteresowania, 10 - obsesyjne zaabsorbowanie). Co możesz zrobić, by zachować większą równowagę w tej dziedzinie swojego życia?

FAKTY DOTYCZĄCE SEKSU, KTÓRE MOGA BYĆ DLA CIEBIE ZASKAKUJĄCE

- Seks jest dobrym ćwiczeniem. Za każdym razem, kiedy się kochasz, spalasz 100-150 kalorii. To tyle samo, ile tracisz w czasie szybkiego dwudziestominutowego marszu.
- Seks jest dobrym lekarstwem. Badania potwierdzają, że w czasie aktywności seksualnej wzrasta próg bólowy u kobiety. Dotyczy to stanów chronicznych, takich jak: artretyzm, bóle lędźwiowe czy krzyżowe.
- Seks poprawia stan i kolor skóry poprzez zwiększony przepływ krwi i pomaga w regeneracji skóry i nabraniu elastyczności.
- Seks stymuluje wyzwalanie endorfiny, która poprawia jakość snu.
- Seks wpływa na pracę serca. W czasie stosunku liczba uderzeń serca może osiągać 130 na minutę.

7. JAK MAMY SIĘ KOCHAĆ, KIEDY DZIECI STALE „TRZYMAJĄ SIĘ SPÓDNICY"?

„Sześć tygodni po urodzeniu Kelsey mój ginekolog powiedział, że mogę rozpocząć normalne współżycie z mężem" - powiedziała Beth, dwudziestoośmioletnia mama po porodzie swojej pierwszej córeczki. „To chyba jakiś żart! Odkąd urodziła się moja córka, nic już w życiu nie jest normalne, a co dopiero seks!"

Od chwili, kiedy przytuliła do piersi swoją maleńką Kelsey, świat Beth uległ całkowitej przemianie. Pokochała te nowe uczucia, które ją ogarnęły - ledwo je mogła pojąć przez tę mgłę wyczerpania. W życiu słabej i niewyspanej Beth miejsce entuzjazmu dla seksu zastąpiła ścierka do mycia podłogi. Nawet jeśli naprawdę pragnęła intymnej relacji ze swoim mężem, jak mogła znaleźć czas i energię, by naprawdę czerpać z niej przyjemność? Beth wyczekiwała momentu, kiedy życie znowu powróci do normy.

Podobnie jak Beth, wiele młodych mam wierzy, że życie wróci do normy, „kiedy wrócą do siebie po bolesnych ranach poporodowych, kiedy ich hormony przestaną odbijać się jak piłki w maszynie do losowania, kiedy przestaną karmić o trzeciej nad ranem, kiedy zrzucą kilka kilogramów..." Problem tego typu myślenia polega na tym, że kiedy już pojawi się dziecko, to, co normalne przestaje być normą. Ty się zmieniłaś. Twój mąż się zmienił. Twoje domowe środowisko się zmieniło. Twoje życie miłosne też ulegnie zmianie.

Według badań przeprowadzonych przez czasopismo „Parenting" wśród sześciu tysięcy rodziców 80% mężów i żon stwierdziło, że ich życie seksualne cierpi odkąd pojawiło się dziecko. Szkoda, że nie możemy jak wróżka jednym ruchem sprawić, by z troskliwych matek od razu zamienić się w czułe kochanki i odwrotnie. Ale gdy dziecko płacze w tym samym momencie, kiedy wzdycha mąż, staje się to niemożliwe. Pełniąc nową rolę matki, bardziej cenimy sobie sen niż seks. Tak było na pewno w przypadku każdej z nas.

PRACA PRZY TAŚMIE

Lorraine

Opieka nad dwoma absorbującymi niemowlakami wysysała ze mnie życie. Często czułam się jak kobieta pracująca przy taśmie fabrycznej. Maleństwa trzeba było nakarmić, przewinąć, wykąpać. Troska o ich potrzeby przypominała taki właśnie cykl produkcyjny. Z moją trzylatką kłóciłam się, co ma ubrać. Amanda spadła ze schodów. Megan uderzyła się głową o kołyskę. Musiałam opatrywać ich rany, przykładać kompresy do guza. O jedenastej wieczorem padałam na łóżko z bólem głowy, wypompowana, wyczerpana, a Peter przytulał się do mnie.

Pewnego wieczoru przysunął się blisko mnie, a ja wydusiłam: „Oj nie! Czuję się wypompowana". Pewien, że musiał mnie źle zrozumieć, zapytał: „Co powiedziałaś?" Nagle przypomniałam sobie, że kilka lat temu postanowiłam być zawsze dostępna dla męża. Choć byłam zmęczona, postanowiłam być do jego dyspozycji. Zmieniłam więc poprzedni komentarz, mówiąc: „W porządku, ale nie masz nic przeciwko temu, że nie będę się ruszać?"

OBECNA CIAŁEM, NIEOBECNA DUSZA

Linda

Na przestrzeni trzydziestu ośmiu miesięcy urodziłam troje dzieci. Często czułam, że jestem obecna tylko ciałem. Duszą byłam nieobecna. Jody wysłał mnie do lekarza na badania, by stwierdził, dlaczego jestem taka wyczerpana i senna. To, co dla mojego męża było niezrozumiałe, było oczywiste dla lekarza. „Lindo, każda kobieta mająca trójkę dzieci w tym wieku walczyłaby ze zmęczeniem".

Czułam, że moje pragnienia seksualne też zapadły w ciężki sen. Wiedziałam, że nie mogę odłożyć mojej relacji seksualnej do czasu aż urosną dzieci, więc modliłam się: „Panie, pomóż! Pokaż, jak mogę na nowo rozpalić swoje seksualne pragnienia, chociaż czuję się drętwa z przemęczenia." Zaczęłam w kalendarzu codziennie zapisywać T.S. Kiedy Jody zajrzał do mojego kalendarza, zastanawiał się, kogo może dotyczyć ten tajemniczy inicjał i dlaczego tak wiele czasu poświęcam tej osobie. Kilka lat później nieźle się ubawił, kiedy dowiedział się, że T.S. było skrótem hasła Think Seks (myśl o seksie) - ot taki prosty, lecz skuteczny sposób przypominania sobie, że relacja seksualna stanowi priorytet.

SKORZYSTAJ Z SZANSY

Prawo Murphy'ego mówi: „Seks daje małe dzieci, a dzieci dają mały seks". W pewnym sondażu ankietowano ponad sześć tysięcy małżeństw - kiedy nie mieli dzieci i pięć lat później, gdy stali się już rodzicami. Wyniki pokazały, że stając się rodzicami, pary małżeńskie zgłaszały znaczny spadek satysfakcji pożycia

małżeńskiego. To prawda, że lata wychowywania dzieci mogą być najtrudniejszym czasem dla małżeństwa. Ale jest nadzieja. Bardziej zachęcające wyniki badań opracowane w „The Transition to Parenthood" mówią o 250 badanych małżeństwach, z których 20% doświadczyło znacznej poprawy w ich relacji małżeńskiej po urodzeniu się dzieci. To jest grupa, do której warto dołączyć. Jak skorzystać z szansy, by znaleźć się wśród 20%, które czyniąc seks priorytetem, złamało prawo Murhy'ego?

Dr. Paul Pearsall, autor książki „Super Marital Seks", pisze: „Każda dziedzina małżeństwa, która jest ignorowana, zaniknie - szczególnie seks. Dla większości par małżeńskich stopień zadowolenia w relacji seksualnej odpowiada ilości uwagi jej poświęcanej." Prawdą jest, że jeśli nie uczynimy seksu priorytetem, kiedy nasze dzieci mają trzy czy pięć lat, to nie stanie się on priorytetem, kiedy mają po trzynaście czy piętnaście. Nie możemy odłożyć miłości na bok - do czasu, aż dzieci osiągną „lepszy" wiek lub kiedy będziemy mieli mniej obowiązków.

Teraz jest czas działania! Musimy być czujni. Nie musimy żyć tak jakby nie było jutra. Kochajmy się w twórczy sposób, tak jakby istniało tylko dzisiaj.

Connie, matka siedmiu (tak, siedmiu) dzieci powiedziała w czasie spotkania dla małżeństw: „Jeśli chcesz uczynić seks priorytetem, musisz znaleźć na to czas". Po groźnym spojrzeniu męża i ilości siedzeń w ich minibusie można było się domyśleć, że nie tylko znalazła czas, ale również go wykorzystała.

Terri, mama czwórki dzieci, chciała uczynić seks priorytetem, ale nie miała na to siły. Oto, jak rozwiązała swój problem:

> „Jestem typem rannego ptaszka. Mój mąż jest jak sowa. Kiedy on zrobi ruch, ja już nie mam sił, ponieważ jestem zmęczona. Szczerze mówiąc, nie potrafię wykrzesać z siebie energii po całym dniu, kiedy biegam po domu za dziećmi, robię pranie, zmywam itd. Ale ponieważ zdecydowałam, że seks będzie dla mnie priorytetem, postanowiłam podjąć wysiłek i umieścić go na wyższej pozycji w hierarchii ważności, by pokazać mężczyźnie mojego życia, jak bardzo go pragnę. Nie czekam na odpowiedni nastrój, ale po prostu działam. W chwilach, kiedy czuję się beznadziejnie i brak mi entuzjazmu do kochania, powtarzam sobie słowa Szulamitki z Pieśni nad pieśniami 5:16: *Usta jego przesłodkie i cały jest pełen powabu. Taki jest miły mój i taki jest przyjaciel mój.* Często po tych słowach pojawia się pragnienie, ale nawet jeśli nie, to działam, bo wiem, jakie to ważne."

Może pomyślisz, że to hipokryzja - wyrażać miłość seksualną, kiedy nie jest się w nastroju. Gary Chapman, autor „The Five Love Language", daje rozwiązanie: „Być może pomocne jest rozróżnienie pomiędzy miłością jako uczuciem a miłością jako działaniem. Jeśli mówisz, że czujesz coś, czego nie czujesz, to jest to hipokryzja i takie fałszywe komunikowanie nie pomaga w

budowaniu intymnej relacji. Ale jeśli wyrażasz akt miłości, który został ustanowiony dla dobra i przyjemności drugiej osoby, to jest to po prostu twój wybór. Nie mówisz, że twój czyn pochodzi z głębokiego emocjonalnego zobowiązania. Po prostu wybierasz, by uczynić coś dla jego dobra."

Terri powiedziała nam, że razem z mężem doświadczają cudownego współżycia seksualnego - to piękne, zadziwiające stwierdzenie padło z ust matki czwórki małych dzieci, urodzonych na przestrzeni czterech i pół roku. Terri skorzystała z szansy i dołączyła do grona 20% par małżeńskich, które przyznają, że małżeństwo może być lepsze po urodzeniu się dzieci. Choć nie było to łatwe, ustanowiła seks priorytetem. Czy jesteś gotowa na takie zobowiązanie? Jeśli tak, mamy dla ciebie kilka praktycznych pomysłów, które mogą ci się przydać.

TWÓRCZY SEKS DOMOWEJ ROBOTY

By traktować seks jako ważny priorytet, nie musisz daleko szukać ani wykupywać romantycznej podróży dla dwojga na Hawaje. Z odrobiną kreatywności możesz zaplanować nowatorską podróż... w domu. Pierwszą rzeczą, którą należy się zająć, jest ustanowienie waszej sypialni miejscem na miłość. (Przeczytaj rozdział dziewiętnasty, który mówi o tym, jak stworzyć atmosferę w sypialni.)

1. Sypialnia miejscem na seks.

Sypialnia Samuela i Liz stała się „miejscem zgromadzeń", co było naturalne w czasie burzy, kiedy to do serc małych dzieci wkradał się strach.
Na początku było to fajne uczucie - cała rodzina pod jedną kołdrą! Z czasem jednak w łóżku stawało się za ciasno. Kopniaki w brzuch z małej stopki lub świadomość, że w każdym momencie dziecko może przywędrować do łóżka, by się przytulić, komplikowały ich życie seksualne.

Pewnego poranka przy śniadaniu oświadczyli: „Dzieci, od dzisiaj wprowadzone zostaje nowe prawo. Nikt poza mamą i tatą nie wchodzi do sypialni. Nasze łóżko jest miejscem prywatnym. Wasze łóżka są waszymi prywatnymi miejscami. Razem możemy bawić się w każdym pomieszczeniu, za wyjątkiem naszej sypialni".

Jeśli myślisz, że Liz i Samuel przekroczyli granice i nie podoba ci się pomysł zlikwidowania zabaw w łóżku z dziećmi, postaraj się ograniczyć rodzinne spotkania w sypialni do jednego w miesiącu. Rozważ też alternatywne rozwiązanie, jak np. wspólna drzemka w pokoju dziennym lub czytanie bajek w pokoju dziecinnym. Zrób to, co jest odpowiednie w waszej sytuacji, ale upewnij się, że dzieci rozumieją potrzebę respektowania zasady, iż małżeńskie łóżko jest miejscem uświęconym, przeznaczonym dla was dwojga.

2. Randka w sypialni

Teraz, gdy sypialnia jest waszą wyłączną własnością, pozwólcie sobie raz w tygodniu na ekstrawagancję. Wybierz z kalendarzem w ręku jakiś wieczór i zaplanuj go tak, że będziecie mieli czas na zrealizowanie planu. Następnie zabierz swojego męża w miejsce, gdzie jeszcze nigdy wcześniej nie był - prosto do sypialni! Stwórz egzotyczną, karaibską plażę, rozkładając na podłodze dwa kąpielowe ręczniki. Połóż obok nich plażowy asortyment: piłkę, okulary słoneczne, balsam do ciała. Przyrządź tropikalne napoje, załóż słomkową spódnicę, włącz kasetę z dźwiękami szumu oceanu. Ewentualnie zabierz swojego męża do nowego seksualnie miejsca, robiąc coś, czego do tej pory nie robiliście (zaczerpnij pomysły z rozdziałów osiemnastego i dziewiętnastego). Celem jest stworzenie szczególnej atmosfery w waszej sypialni i wprowadzenie czegoś nowego do waszych gier miłosnych. Użyj całej swojej kreatywności, by zaplanować coś, co „pozbawi go skarpet" (lub innej części jego garderoby). Następnie zaproponuj, by on zaplanował podobny rodzaj randki w następnym miesiącu. Rzuć mu wyzwanie: „Czy potrafisz ze mną konkurować?".

3. Randki domowe

Ograniczenia finansowe nigdy nie mogą być wymówką, by rezygnować z randek. Reecie i Alex, którzy mają czworo synów w wieku od sześciu miesięcy do pięciu lat planują randki w domu. Raz w miesiącu z innym małżeństwem, które również pielęgnuje swoją miłość, wymieniają się wzajemnie w opiece nad dziećmi. Ich randka trwa od 16:30 do 20:00. Reecie wyjaśnia, w jaki sposób to organizuje:

> „Karmię dzieci i przygotowuję do spania, tak byśmy mogli położyć je prosto do łóżka, kiedy je odbierzemy. Obiad przygotowuję jeszcze zanim Alex wróci z pracy - zazwyczaj coś prostego - tak by gotowanie i sprzątanie nie zajmowało nam czasu wtedy, kiedy jesteśmy już sami. Jemy na przykład makaron przy świecach - właściwie nie jest ważne, co jemy (chyba że mowa jest o „deserze" - którym nazywamy specjalny sposób traktowania siebie nawzajem). Kiedy chłopcy są poza domem, w każdym możliwym pokoju możemy mieć swój deser."

Reecie mówi, że najtrudniejszym składnikiem domowej randki jest rozrywka. „Muszę sobie jednak wmawiać: 'Reecie, nie chodzi o to, by grać w domu w chowanego - jest to czas, by skoncentrować się na twoim ukochanym'".

4. Szybkie „dania"

Mając w domu trójkę przedszkolaków, Coleen i jej mąż rzadko znajdowali czas na seks. „Zdecydowałam, że będziemy sobie serwowali przynajmniej 'coś na szybko'. Dzieci na dole oglądały telewizję. Zawołałam do Gene, że na górze w łazience cieknie kran i żeby przyszedł na niego popatrzeć. Kiedy otworzył drzwi, złapałam go za rękę, wciągnęłam do środka i przekręciłam klucz. Byłam

oparta o umywalkę i kochaliśmy się, chociaż nie było to wcale wygodne. Teraz wystarczy, że powiem 'kochanie, cieknie kran', a on błyskawicznie zjawia się na górze."

5. Sobotnia zabawa poranna

Wynajmij opiekunkę do dziecka, by na dwie godziny zabrała dzieci do parku, a wy sami w domu „zabawcie się" razem. Zanurzcie się w pianie do kąpieli lub zróbcie sobie wzajemnie masaż ciała. Trudno powiedzieć, kto będzie się lepiej bawił tego poranka - dzieci w parku czy ty ze swoim mężem w domu.

Kiedy potraktujecie sypialnię jako miejsce na seks, kiedy wykorzystasz wolne chwile, by sprawić przyjemność twojemu mężowi, kiedy zaplanujesz domowe randki i sobotnie zabawy o poranku, twój mąż przekona się, że wyrażanie miłości jest dla ciebie priorytetem.

ZABIERZ MNIE STĄD

„Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej" - to dobry temat na piosenkę, ale możemy dodać do niego refren brzmiący: „W domu dobrze, ale lepiej poza domem". Poszerz granice namiętności, aby wykraczały poza ściany waszego domu, planując również romantyczne wyjścia.

1. Celebrowanie rocznic

Kiedy mamy dzieci ciągle „trzymające się spódnicy", wypad z domu na weekend wydaje się niemożliwy, ale nawet pary, które mają surowe zasady jeśli chodzi o opiekę nad dziećmi i ograniczenia budżetowe, mogą choć raz w roku uczcić rocznicę ślubu. Muszą jedynie wcześniej to zaplanować.

Pamiętam (Linda) pewien deszczowy dzień naszej rocznicy, kiedy dzieci były bardzo małe. Jody prowadził wykłady na konferencji dla małżeństw w lokalnym kościele. Miałam do niego dołączyć wieczorem, by przemawiać do kobiet. Planowałam „porwać go" po konferencji do chatki nad jeziorem, gdzie moglibyśmy spędzić weekend tylko we dwoje. Przez cały dzień „kursowałam", pakując torby, przygotowując jedzenie i wszystko, co miałam zabrać i pisząc instrukcje dla opiekunki do dzieci. Wszystko szło źle. Dodatkowo nie czułam się zbyt dobrze. Przygotowania zajęły mi więcej czasu niż myślałam. Dzieci marudziły i mówiły, że nie chcą, byśmy wyjeżdżali. Jadąc samochodem w deszczu przez miasto, płakałam, myśląc: „Czy to jest warte mojego wysiłku? Po co to wszystko robię?"

Przybyłam na konferencję i przez trzy godziny prowadziłam wykłady. Byłam więcej niż wyczerpana. Żałowałam, że w samochodzie są spakowane walizki. Wszystko, czego pragnęłam, to wrócić do domu i wyspać się. Było bardzo późno, kiedy razem z Jodym wchodziliśmy do samochodu. „A to po co?" - zapytał Jody, widząc walizki. - „Kochanie, to niespodzianka. Zabieram cię nad jezioro i tam uczcimy naszą rocznicę ślubu". Błysk w jego oczach sprawił, że

nagle całe moje zmęczenie znikło. Zapomniałam o łzach i całym rozgardiaszu. Przez dwa dni mogliśmy wygrzewać się na słońcu, bez żadnej odpowiedzialności. To było jak zastrzyk dla naszej relacji seksualnej, a radość i poczucie wzajemnej bliskości pozostały z nami przez kolejne tygodnie po powrocie do domu.

2. Potrójny kłopot i zamiana domu

Jeśli myślisz, że nigdy nie uda wam się uciec, by być sam na sam, bo to niemożliwe, pozwól, że opowiemy ci o Kathleen. W przeciągu niespełna dwóch lat Kathleen urodziła trojaczki i kolejne niemowlę, co stanowiło czwórkę dzieci poniżej dwóch lat plus jedno pięcioletnie. (Może czytając to już czujesz się zmęczona.) Trojaczki urodziły się przedwcześnie, a kiedy wróciły do domu ze szpitala, ciągle podłączone były do aparatów tlenowych i monitorów pracy serca. Mimo to miesiąc później Kathleen i jej mąż Guy wybrali się na noc, by uczcić rocznicę ślubu, lak to wszystko urządzili? Przyjaciółka Lancy przyszła na weekend, by zająć się w ich domu dziećmi, podczas gdy zmęczeni rodzice „zajęli się" w tym czasie w jej domu pieskami. (Jak sami przyznali, ich zadanie było o wiele łatwiejsze.) Należy dodać, że Lancy nie tylko była wspaniałą i oddaną przyjaciółką, ale również wykwalifikowaną pielęgniarką. Katleen wyznaje: „Potrzeby niemowlaków są bardzo ważne, ale tak samo ważne jest nasze małżeństwo". Jeśli Kathleen potrafiła ustanowić takie priorytety, my także możemy to uczynić.

3. Ławka karna dla dorosłych

Często wysyłamy dzieci na „ławkę karną", by zrewidowały swoje postępowanie. Czasami i my, dorośli, potrzebujemy usiąść na takiej „ławce", by przyjrzeć się naszym postawom. Zaplanujcie taki czas przynajmniej dwa razy w miesiącu. Wynajmijcie opiekunkę do dzieci lub jeśli wasz budżet jest nadwerężony, zamieńcie się opieką z innymi rodzicami. Przy pierwszym takim spotkaniu wybierzcie się na kolację (niekoniecznie do McDonald'sa). Zadbaj o swój wygląd, użyj perfum, które lubi twój mąż, by nie mieć na sobie zapachu dziecięcych kosmetyków. Ubierz się elegancko i poczuj swobodę, przekraczając progi restauracji z gustowną torebeczką na ramieniu, a nie wypchaną torbą dla niemowlaka. Zaplanujcie coś, co będzie dla was obojga świetną zabawą, ale pamiętaj, by patrzeć mężowi prosto w oczy i rozmawiać o innych sprawach niż dzieci.

Przy następnej takiej okazji rozważ randkę w motelu (szczegółów poszukaj na stronie 281).

Kiedy zaplanujesz takie spotkanie „na ławce karnej" lub uczczenie rocznicy ślubu, kiedy wymienicie się opieką nad dziećmi lub zamienicie się z kimś domem, by być razem sam na sam, twój mąż przekona się, że spędzanie z nim czasu jest dla ciebie ważnym priorytetem.

DOSTOSUJ SIĘ

Dzieci się zmieniają. To, co dzisiaj pozwala wam z mężem mieć chwilę wolnego, za dwa miesiące może się zdezaktualizować. Pewna znana nam para małżeńska nazywa swoje dzieci „klinami", ponieważ zawsze, kiedy rodzice chcą się pocałować, „wbijają się" pomiędzy nich, chcąc zwrócić na siebie ich uwagę.

Powinniście konsekwentnie szukać intymności i dążyć do przebywania we dwoje. Mając małe dzieci „trzymające się spódnicy", musicie uczyć się dostosowywać do okoliczności i przyjmować rzeczy na wesoło. Kiedy maluch sapie jak foka w czasie, kiedy wy przeżywacie orgazm, cóż pozostało wam innego, jak nie roześmiać się? Kiedy zaplanowaliście wspólną kolację przy blasku świec, a zjawia się wasza maleńka „anielica" i stwierdza: „My też chcemy świece", co możecie zrobić, jeśli nie uśmiechnąć się, obiecać dzieciom również kolację przy świecach następnego dnia oraz uznać tę sytuację za zabawą?

Przedyskutowałyśmy potrzebę seksu jako priorytetu. Zaoferowałyśmy pomysły możliwe do zrealizowania poza domem jak i w domu. Omówiłyśmy potrzebę śmiechu i umiejętności dostosowania się. Ale byłybyśmy niedokładne, gdybyśmy pominęły najważniejszą rzecz, jaką możecie zrobić, by rozniecać waszą miłość: modlitwa.

PRAKTYCZNE MODLITWY

Wiemy, że chciałabyś się modlić. Ale jak masz znaleźć czas na modlitwę, kiedy ledwo znajdujesz czas na skorzystanie z łazienki. Droga, zmęczona przyjaciółko! Zanim się poddasz, rozważ następujące myśli na temat modlitwy.

1. Modlitwy dziękczynne

Biblia zachęca nas, by dziękować zawsze za wszystko Bogu i Ojcu w imieniu Pana Jezusa (Efez. 5:20). Wyrażenie „za wszystko" obejmuje też zmagania z ożywianiem seksualnej relacji w okresie, kiedy dzieci potrzebują mamusi. Czy dziękowałaś Bogu za to, gdzie jesteś obecnie w trakcie przewijania pieluch, kołysania wózeczka czy biegania pomiędzy jedną czynnością a drugą? Czy podziękowałaś Mu za to, że możecie rozwijać waszą seksualną więź nawet „w okresie pieluch"?

2. Modlitwy jak oddech

Biblia mówi: *Nieustannie się módlcie* (1. Tes. 5:17). Nie mówi: „Przystańcie i pomódlcie się". Bóg chce, byśmy nauczyły się modlić przy każdej wykonywanej czynności. Kiedy przewijasz swoje niemowlę, podziękuj Bogu za twoją seksualną miłość, która dała początek temu ślicznemu maleństwu. Kiedy bawisz się z córeczką, poproś Boga o to, by pomógł ci być również zabawną w łóżku z

mężem. Kiedy odkładasz na bok buciki synka, z których już wyrósł, chwal Boga za to, że pomógł (i „wyrosnąć" z negatywnych postaw i zachowań.

Są to modlitwy wykonywane jak oddech, krótkie chwile „wydychania" próśb do Boga i „wdychania" jego świętej pomocy. W swojej książce „Diapers, Pacifiers and Other Holy Things" (Pieluchy, smoczki i inne święte przedmioty - przyp. tłum.) Lorraine opowiada, że kiedy zaczęła praktykować takie nieustanne modlitwy w ciągu dnia, wydarzyła się dziwna rzecz: „Zaczęłam śpiewać! W samym środku przyziemnych czynności Bóg pozwolił mi oglądać swoją chwałę. Nawet kiedy zmywałam z podłogi wyplute przez dziecko jedzenie czy czyściłam ścianę po rozgniecionym na niej groszku, cieszyłam się. Przebywałam w obecności żywego Boga!"

3. Modlitwy na podstawie Słowa Bożego

Zapisz na kartkach takie wersety, jak: Przysłów 5:18-19, Pnp 5:16, 5:lb i przyklej je w miejscach widocznych: przy stole, w łazience, przy kierownicy w samochodzie. Módl się do Boga słowami tych wersetów: „Panie, twoje Słowo mówi, żebym ucztowała podczas naszej miłości seksualnej, bym upiła się radością fizycznego zjednoczenia. Pokaż mi, jak to czynić, kiedy jestem taka wyczerpana?" (Modlitwa jest parafrazą Pnp 5: lb.)

4. Modlitwy przymierza

Bóg chce, byśmy postanowiły, że nie będziemy martwiły się tym etapem naszego życia, ale z dziękczynieniem przyniosły nasze troski do Niego w modlitwach. Obiecuje nam, że kiedy to uczynimy, Jego pokój stanie się jak oddział aniołów strzegący naszych serc i umysłów (Filip. 4:6-7). Czy pomodlisz się?

> *Panie, to wydaje się takie niemożliwe, by być twórczą kochanką mojego męża. Wyznaję, że stałam się zrzędliwa zamiast być wdzięczną. Proszę, wybacz mi. Panie, przynoszę Ci teraz moją relację z mężem. Oddaję Tobie wszystkie moje troski o to, kiedy i jak możemy razem rozwijać się seksualnie. Zostawiam to Tobie. Napełnij mnie swoim pokojem i pokaż mi, jak praktycznie być twórczą kochanką.*

Kiedy tak się pomodlisz, wyślesz Bogu wiadomość, że pragniesz być pobożną i namiętną kochanką - nawet jeśli dzieci plączą wam się cały czas pod nogami.

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Poproś swojego męża, by przeczytał ten rozdział. Potem zaplanujcie randkę i porozmawiajcie szczerze o waszej relacji seksualnej. (Może to być nawet podczas późnej kolacji, kiedy dzieci są już w swoich łóżkach.) Powiedz mu, że pragniesz uczynić waszą miłość małżeńską priorytetem. Przestudiujcie razem

pomysły z tego rozdziału i zastanówcie się, co możecie wspólnie zrobić, by na nowo naładować wasze seksualne akumulatory.
2. Wybierz jedną praktyczną radę z tego rozdziału i zastosuj w tym tygodniu.
3. Przeczytaj o różnych rodzajach modlitwy ze stron 95-96. Wybierz z nich dwa rodzaje i praktykuj w tym tygodniu.

DOSTOSUJ SWOJE OCZEKIWANIA

Zmęczeni rodzice nie mogą oczekiwać seksu na miarę Hollywood za każdym razem, kiedy są razem. Ale przy odrobinie wysiłku to, co jest *teraz* może być lepsze niż to, co było *dawniej*.

Dawniej: Szliśmy do kina, kupowaliśmy paczkę popcorn i trzymaliśmy się za słone ręce.
Teraz: Zajadamy popcorn domowej roboty, przytulamy się pod kołdrą i oglądamy film na video, który możemy w każdej chwili za trzymać w przypadku nagłej dziecięcej potrzeby.
Dawniej: Całowaliśmy się przez trzydzieści sekund, stojąc sportowym samochodem na skrzyżowaniu przy czerwonym świetle.
Teraz: Masujemy sobie nawzajem szyję w czasie długiej podróży rodzinnym samochodem do dziadków.
Dawniej: Chodziliśmy na koncerty i flirtowaliśmy, gdy rozgrzewała nas orkiestra.
Teraz: Włączamy „Upiora w operze" na naszym domowym sprzęcie i tańczymy ze sobą nawzajem i z dziećmi.
Dawniej: Patrzyliśmy sobie namiętnie prosto w oczy przy blasku świec we francuskiej restauracji.
Teraz: Dzielimy się frytkami w McDonalds'ie i śmiejemy się, kiedy widzimy, jak nasz syn bawi się kolorowymi piłeczkami.
Dawniej: Byliśmy spontaniczni i było śmiesznie.
Teraz: Planujemy i jest pięknie.
Dawniej: Intymność po prostu istniała.
Teraz: Intymność jest wydarzeniem, które inicjujemy.

II
KŁOPOTLIWE PYTANIA

8. JAK POZBYĆ SIĘ POCZUCIA WINY Z POWODU GRZECHU SEKSUALNEGO Z PRZESZŁOŚCI?

Jakże ogromna jest w nas potrzeba oczyszczania się - dogłębnego oczyszczenia, które przenika przez szczeliny naszej duszy i pozwala wyznać: Jestem czysta".

Do „suteryny" naszej duszy wpychamy bolesne wspomnienia, gdzie zasnuwają je pajęczyny. Za zamkniętymi drzwiami zostają zaplombowane i okryte ciemnością. Mijają lata. Z piwnicy wydobywa się przykry odór. Smród przenika do domu, atakując nas i nasze relacje z mężem.

Żadne zapachowe rozpylacze czy świece nie rozwiążą tego problemu. Choć przychodzi to z trudem, musimy usunąć bałagan panujący na samym dnie. Bóg czeka i jest gotowy do pomocy, ale to my musimy otworzyć drzwi piwnicy i wynieść ukryte rzeczy z ciemności na Jego światlo dzienne.

Właśnie skończyłam (Lorraine) zarys tego rozdziału i pisanie poprzednich paragrafów, kiedy zadzwonił telefon. Przypuszczałam, że może to być Linda, która chce umówić się ze mną na spotkanie, byśmy mogły porozmawiać o tekstach, nad którymi oddzielnie pracowałyśmy. Zamiast niej usłyszałam Christine, moją długoletnią przyjaciółkę, towarzyszkę wielu wspólnych wędrówek. Chciała mi powiedzieć, że kupiła sobie pomarańczową bluzkę przecenioną o 60%, dobrze pasującą do wyszywanej kamizelki.

-To świetnie, Chris. Będzie ci w niej do twarzy przy twoich ognisto rudych włosach. Słuchaj, nie mogę dłużej rozmawiać. Pracuję w zawrotnym tempie nad bardzo ważnym rozdziałem książki.

- Na jaki temat?

- Jak poradzić sobie z poczuciem winy z powodu grzechów seksualnych z przeszłości?

- Myślę, że nie mam z tym problemów, ale właściwie, jak rozpoznałabym, że je mam?

Z Christine spotkałyśmy się dziesięć lat wcześniej na konferencji dla pisarzy i odtąd poczułyśmy, że stanowimy pokrewne dusze. Rozmawiałyśmy niemal na każdy temat, za wyjątkiem seksu. Wiedziałam, że Chris wychowała się w wierzącej rodzinie o surowych zasadach. Znałam jej męża Stewarda, ale nie znałam szczegółów jej seksualnej przeszłości. Zadałam jej pierwsze pytanie z serii „diagnozujących problem": Czy wierzysz, że seks z twoim mężem może być ekscytujący i wspaniały, ale nie pozwalasz sobie na radość z niego wynikającą, bo czujesz się winna z powodu tego, co uczyniłaś w przeszłości?"

Słysząc westchnienie w słuchawce, wiedziałam, że pytanie zahaczyło o prawdę. Zadawałam jej kolejne pytania:

- Czy czułaś wstyd, kiedy przed twoją rodziną w bieli kroczyłaś przed ołtarz?
- Czy pierwsza noc z twoim mężem była rozczarowaniem, ponieważ za bardzo poznaliście siebie już wcześniej?
- Czy czułaś kiedykolwiek gniew na siebie lub twojego męża, ponieważ przekroczyłaś granice seksualne?

- Czy snułaś fantazje na temat innych mężczyzn w czasie, kiedy kochałaś się ze swoim mężem i czułaś wyrzuty sumienia, że to, co dzieje się w twoim umyśle, jest dużo przyjemniejsze niż to, co odbywa się w waszym łóżku?
- Czy czujesz się czasami niekompletna, ponieważ oddałaś cząstkę siebie innemu mężczyźnie poprzez seksualny stosunek czy intymny dotyk?
- Czy uważasz, że wartość seksu jest przeceniona, a ty mogłabyś się bez niego obejść?

Christine milczała. Za chwilę wyznała, że każde z tych pytań opisuje ją.

Kazałam jej natychmiast ubrać się i przyjść do mnie, byśmy mogły porozmawiać. W czasie wspólnej wędrówki dwumilową trasą górską niedaleko mojego domu tłumaczyłam Christine, że oczyszczenie z przeszłości seksualnej porównać można do kąpieli pod prysznicem. Najpierw pozbywamy się negatywnych pozostałości z przeszłości - tak jak przed kąpielą zdejmujemy ubrania. Następnie stajemy pod strumieniem wody i pozwalamy, by Boże przebaczenie spłynęło na nas i obmyło nas z przeszłości. Na końcu zakładamy nową, czystą bieliznę i ubranie, co Biblia nazywa przyoblekaniem Bożej sprawiedliwości (patrz: 2. Kor. 5:21, Gal. 3:27).

- Pozbywanie się starych rzeczy jest zwykle najtrudniejszą częścią procesu oczyszczania - powiedziałam - ale musimy przez to przejść. Może myślisz, Christine, że jesteś w tym sama, ale wiele chrześcijanek potrzebuje pomocy w uporaniu się ze swoją seksualną przeszłością. Bądź szczera przed Bogiem. Przyznaj się do wszystkiego, co zrobiłaś - On już i tak o tym wie. Powiedz Mu, że to było złe i że żałujesz swojego grzechu. Kiedy tak sobie spacerujemy, jestem z Tobą, ale nie mów do mnie, mów do Boga. Dobrze?

Christine przytaknęła. Piasek skrzypiał nam pod stopami, kiedy Christine wylewała swoje serce przed Bogiem.

- Ojcze, przede wszystkim proszę cię, żebyś przebaczył mi, że pozwalałam, by Brad dotykał mnie tam, gdzie nie powinien. Wiedziałam, że to było złe, ale tak bardzo lubiłam jego i to, co robił. Jest mi tak przykro. Powinnam była go powstrzymać. I proszę, wybacz mi, że pozwalałam Craigowi dotykać mnie w podobny sposób. Dlaczego? Przecież wcale mnie nie pociągał. O tak, zapomniałabym Richarda ze studiów. Był taki czarujący. Pozwalałam, by się do mnie zbliżał w sposób, w jaki nie powinien był tego robić.

Kiedy Christine mówiła, ja modliłam się w ciszy, by Bóg odkrył przed nią wszystkie pokłady tkwiące w suterynie, by pokazał każdy ciemny zakamarek. Nagle zapanowała cisza - Christine pomyślała o swoim mężu Stewardzie. Łzy spadły na jej buty.

- Boże, wybacz, że oddałam się Stewardowi, kiedy nie byliśmy jeszcze małżeństwem. Chciałam czekać. Dlaczego on tak bardzo nalegał? Dlaczego nie respektował moich życzeń? Byłam na niego taka wściekła. Stale jestem na niego zła z tego powodu.

Szlochając, Christine usiadła na skale, gdzie postanowiłyśmy odpocząć. Dłońmi zasłoniła twarz, a jej ciało zanosiło się od łkania. Gdzieś pośród ciemności tych wspomnień zaiskrzyła jasność i Christine zobaczyła, że jej wcześniejsze seksualne decyzje wpłynęły na jej małżeństwo.

- O Boże, co ja zrobiłam! Żyłam przez te wszystkie lata jak samo dzielna osoba. Wiem, że oddanie się Stewardowi było niewłaściwe, bo nawet jeśli oddawałam mu się fizycznie, zatrzymywałam dla siebie coś emocjonalnie, duchowo. Jestem mężatką od piętnastu lat i nigdy dotąd w pełni nie oddałam się swojemu mężowi! Boże, czy to dlatego nasze życie seksualne jest takie żałosne?

Nagle Christine zrozumiała wiele swoich decyzji: oddzielne konto bankowe, jej indywidualizm w działaniu i chęć górowania nad swoim mężem oraz nieustępliwość. Złość, jaką czuła do niego i do siebie wytworzyła między nimi przepaść. Przez wszystkie te lata obwiniała Stewarda za brak intymności w ich małżeństwie, ale teraz zobaczyła, że to jej wina. Szlochając, prosiła Boga o przebaczenie.

Objęłam moją przyjaciółkę ramieniem i zapłakałam razem z nią. Ogrzało nas ciepło jesiennego słońca przedzierającego się przez chmury. Światło rozlało się wokół nas, Boża łaska spłynęła na nas. Gorzkie łzy Christine okazały się oczyszczającymi, a Boże przebaczenie obmywało ją z winy.

Kilka minut później uspokoiła się. Podniosła głowę. Z oczami rozmazanymi od tuszu wyglądała jak przygnębiony szop. Spojrzała na mnie i uśmiechnęła się promiennie jak ktoś, kto został dotknięty przez żywego Boga. Podniosłam z ziemi kij.

- Widzisz ten kij? Włożymy go do ziemi obok tej skały na pamiątkę tego, że otrzymałaś Boże przebaczenie. Jeśli kiedykolwiek będziesz wątpiła w to, co wydarzyło się dzisiaj - jeśli dawne wspomnienia wkradną się do twojego umysłu i będą cię potępiać - wtedy pomyśl o tym kiju i powiedz: „To już zostało przebaczone".

Wetknęłam patyk mocno w ziemię. Dolna część ułamała się. Roześmiałyśmy się z moich wysiłków - tak mocną duchową analogię chciałam zobrazować za pomocą tak kruchej gałęzi. Cóż, ten krótki patyk mógł posłużyć jako mazak, na wieki przypominający o dniu, w którym Bóg ogłosił, że Christine została oczyszczona. Kiedy wracałyśmy do domu, powiedziałam:

- Christine, Bóg ci przebaczył, ale teraz ty musisz wybaczyć Stewardowi.
- Wiem.
- Proszę, daj mi znać, kiedy to uczynisz. I nie czekaj z tym zbyt długo.
- Dobrze - obiecała, po czym dodała w głębokim zamyśleniu:
- Lorraine, to, co wydarzyło się dzisiaj, to cud, czyż nie? - zapytała.
- Tak, to rodzaj Bożego cudu, jaki Bóg chce uczynić każdego dnia w życiu każdej kobiety.

PRZEBACZENIE JEST RÓWNIEŻ DLA CIEBIE

Być może czytając o grzechach z przeszłości Christine pomyślałaś: „Ona nie miała pojęcia, co to znaczy wina. Ja brzydzę się nawet pomyśleć o tym, co zrobiłam. Musiałabym przejść z piętnaście kilometrów, by mieć dość czasu na opowiedzenie o tych wszystkich mężczyznach, z którymi łączyło mnie coś intymnego". A może twoja historia seksualna jest czysta, ale wiesz, że w twoim sercu i umyśle panuje złe nastawienie. Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek zrobiłaś, Bóg pragnie ogarnąć cię swoją łaską.
Król Dawid, który popełnił cudzołóstwo i dokonał morderstwa, powiedział:

> *Oddaj mi, Boże, sprawiedliwość, bom nienagannie postępował i nie byłem chwiejny pokładając nadzieję w Panu. Doświadcz mnie, Panie wystaw mnie na próbę, wybadaj moje nerki i serce! Bo mam przed oczyma Twoją łaskawość i postępuję w Twojej prawdzie* (Ps. 26:1-3).

To niesamowite wyznanie! Jak Dawid mógł powiedzieć, że chodził w niewinności, kiedy cudzołożył z Batszebą i później zabił jej męża? Życie Dawida pokazuje, że nieważne jak nikczemny jest grzech naszej przeszłości - Bóg może zapewnić nam niewinność.
Czy chciałabyś powiedzieć o sobie „Jestem niewinna"? Możesz. Niezależnie od tego, jak okropne są twoje myśli czy podłe czyny, Bóg może ci wybaczyć. Jak to się dzieje?

UWOLNIJ SIĘ OD PRZESZŁOŚCI

Pierwszym krokiem w procesie oczyszczania jest uwolnienie się od starych spraw. To oznacza wyrzucenie każdego podłego wspomnienia, każdej nieczystej postawy czy niemoralnego czynu. Jeśli nigdy nie oddałaś Bogu swojej seksualnej przeszłości, nigdy nie wyznałaś, że żałujesz z powodu intymnego kontaktu czy stosunku seksualnego poza małżeństwem, zachęcamy cię, byś uczyniła to teraz.

CZY ZNOWU MOGĘ STAĆ SIĘ DZIEWICĄ?

Pewna młoda kobieta zapytała: „Uprawiałam seks z czterema różnymi mężczyznami. Teraz, kiedy wykonałam kroki w kierunku oczyszczenia i Bóg przebaczył mi moją przeszłość, czy możliwe jest, bym znów stała się dziewicą?"
Słowo „dziewica" oznacza „czysta". Nawet jeśli kobieta utraciła swoje dziewictwo, może stać się czysta w swoich seksualnych myślach i postawach, w sposobie ubierania się i zachowania, w sposobie odnoszenia się do mężczyzn. Krew Chrystusa może obmyć nas i uczynić nasze grzechy białymi jak śnieg. Ta kobieta mogła na nowo stać się dziewicą.

Może zastanawiasz się: „Czy naprawdę potrzebny jest ten proces usuwania spraw z przeszłości, jeśli nie mam już kontaktu z poprzednim partnerem?". Tak. W przeciwieństwie do innych grzechów popełnionych „poza obrębem ciała", grzech seksualny jest czynem popełnionym w ciele, które tworzy z drugą osobą „jedność" pod względem fizycznym, emocjonalnym i duchowym (1. Kor. 6:15-18). Każdy, komu kiedykolwiek oddałaś siebie, otrzymał jakąś cząstkę ciebie. Fizycznie jesteś daleko od tej osoby, ale więzy emocjonalne czy duchowe wciąż mogą istnieć. To wyjaśnia, dlaczego czasami czujesz się „niekompletna" lub borykasz się z niepożądanymi snami lub pragnieniami.

Usunięcie tych więzów nie jest skomplikowane. Musisz tylko przedstawić tę sytuację Bogu, powiedzieć Mu, że jest ci przykro i poprosić, by ci przebaczył oraz przeciął więzy, które łączą cię z przeszłością. Ważne jest, byś wyznała przed Bogiem imiona tych osób i czyny seksualne, by mógł On raz na zawsze oczyścić cię ze wszystkiego. Tak jak Christine, wylej swoje serce przed Bogiem. Możesz zrobić to sama przed Nim lub poprosić zaufaną przyjaciółkę, która przejdzie przez ten proces razem z tobą.

Możesz wymyślić swoją własną modlitwę lub możesz skorzystać z tej, która pomogła setkom kobiet uwolnić się z więzów ich seksualnej przeszłości:

> *Drogi, niebiański Ojcze! Wiem, że było to grzechem i obrazą dla Ciebie, kiedy popełniłam seksualną niemoralność poprzez (wina) z (podaj imię osoby). Rozumiem, że przez ten seksualny czyn połączyłam się duchem z (imię). Proszę Cię, byś przebaczył mi (wina) i zerwał tę duchową więź z (imię). Zapewnij mi duchową wolność i przywróć mi mojego ducha. Proszę, by krew Jezusa oczyściła mojego ducha, kiedy powróci do mnie. Modlę się, byś zatrzymał na zawsze myśli o czułości i czynach w stosunku do (imię). Drogi Boże, przywróć mi na nowo duchową pełnię. Modlę się o to z wiarą i w mocy Jezusa. Amen.*

Odcięcie więzów, jakie łączyły cię z poprzednimi partnerami, podobne jest do usuwania wielkich skrzyń z suteryny. Kiedy oddałaś je Bogu, wykonałaś ciężką pracę; twoja suteryna jest prawie czysta. Wróć tam jednak jeszcze raz i sprawdź każdy kąt. Poproś Boga, by odsłonił każdy ukryty grzech, taki jak zła postawa, myśl czy niepożądane czyny, które Go zasmucają. Jezus powiedział: *Nie ma bowiem nic ukrytego, co by nie miało wyjść na jaw* (Ew. Marka 4:22).

> Pomódl się tak jak Dawid i Job:
> *Pokaż mi, czego nie widzę, poprawię, co źle uczyniłem* (Joba 34:32).
> *Zbadaj mnie, Boże i poznaj me serce; doświadcz i poznaj moje troski, i zobacz, czy zdążam drogą nieprawą, a prowadź mnie drogą odwieczną* (Ps. 139:23-24).

Ilość czasu, jaki spędzisz na usuwaniu spraw z przeszłości zależy od tego, jak wiele zbędnych rzeczy jest w twojej suterynie. Daj Bogu czas na działanie. Kiedy jesteś gotowa - kiedy twoja suteryna jest opróżniona, a sterty starych spraw są już w rękach Boga - postaw kolejny krok: obmyj się pod strumieniem Bożego przebaczenia.

PRZYJMIJ NOWE RZECZY

Kiedy usuniesz to, co stare, musisz przyjąć to, co nowe. Otrzymywanie wydaje się łatwiejsze, ale dla wielu osób wcale takie nie jest. Dlaczego tak trudno jest przyjmować? Ponieważ nie zasługujemy na to, co Bóg nam daje. My popełniamy grzechy, a Bóg ponosi koszty. Robimy złe rzeczy, a później musimy polegać na Bogu, by to naprawił. Latami czekamy na to, by powiedzieć Bogu „przepraszam". On zawsze nam przebacza. To naprawdę nie w porządku. Boża miłość do nas nie jest uwarunkowana. Chociaż Go zawodzimy, On zawsze daje, zawsze kocha, zawsze wychodzi naprzeciw. Nic nie zasmuca Go bardziej niż odrzucanie przez nas Jego miłości. Nic nie sprawia mu większej radości niż przyjęcie przez nas Jego łaski. Zatem rozumiejąc, jacy jesteśmy, musimy przyjąć to, co nam oferuje.

Trędowaty człowiek klęczał przed Jezusem, mówiąc: *Panie, jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić.* Jezus dotknął go i powiedział: *Chcę, bądź oczyszczony* (Ew. Mat. 8:2-3).

Kapłani Starego Testamentu po złożeniu swoich ofiar zanurzali się w ogromnym zbiorniku wyobrażającym morze (1. Król. 7:23). Wyobraź sobie ich radość, kiedy brud świata i grzechy ludzkie zostały oczyszczone. Jakże cudowne jest poczucie odświeżenia, kiedy spryskani jesteśmy Bożym przebaczeniem i doświadczamy Jego oczyszczającej mocy!

Ty też możesz wskoczyć i zanurzyć się w „morzu" jego przebaczenia. Przyjmij je! Pozwól, by Jego łaska obmyła cię. Bóg ci wybaczył. Przebacz i ty sobie samej. Musisz *sobie* przebaczyć. Poczuj, jak Jego miłość otacza cię i przenika. Przyjaciółko, to nie jest jakaś mała strużka wody, lecz ogromny potok Jego łaski.

Jednym z aspektów wewnętrznej odnowy jest wdzianie nowej szaty, jaką Bóg dla ciebie przygotował. Kiedy wypudrujesz swoje ciało lub posmarujesz je oliwką po kąpieli, zakładasz czyste ubranie. Bóg dał ci nowe ubranie. *Ogromnie się weselę w Panu, dusza moja raduje się w Bogu moim, bo mnie przyodział w szaty zbawienia, okrył mnie płaszczem sprawiedliwości* (Izaj. 61:10).

Jeśli odrzuciłaś to, co dawne i przyjęłaś to, co nowe, Bóg ci wybaczył. Może z wyglądu się nie zmieniłaś (oprócz rozmazanego tuszu i zaczerwienionych oczu), ale w środku jest coś zupełnie innego. Bóg pragnie obdarzyć cię odnowioną miłością i pragnieniem w stosunku do twojego męża. On chce, byś swoim umysłem, sercem i ciałem przyjęła nowe spojrzenie na seks, który jest darem od Boga. Pragnie, żebyś czuła się wolna. Wolna, by stać się czułą

kobietą, jaką cię stworzył. Wolna, by z radością ofiarować i przyjmować miłość seksualną w małżeństwie.

JAK TO JEST OTRZYMAĆ PRZEBACZENIE?

Co się czuje, kiedy otrzymuje się przebaczenie? Przebaczenie nie jest uczuciem, ale faktem. Albo ci przebaczono, albo nie. Jeśli wyznałaś swój grzech, przyjęłaś Boże przebaczenie i wybaczyłaś innym, tak jak i tobie wybaczono, otrzymałaś Boże przebaczenie, niezależnie od tego, co czujesz. Ale co, jeśli nie masz dowodu w swoim życiu, że tak się stało? Czy to oznacza, że ci nie przebaczono?

Czasami Bóg uzdrawia natychmiastowo. Dla Christine stało się to tak, jakby z jej oczu została zdjęta woalka. Nagle zobaczyła, że rzeczy mają się inaczej i zapragnęła spojrzeć na seks w nowy sposób, po Bożemu. W następnych dniach poszła krok dalej i przebaczyła swojemu mężowi, że namawiał ją do seksu przed ślubem. Była zdumiona tym, co się wydarzyło - przez kolejny tydzień mogła kochać się ze Stewardem częściej niż na przestrzeni poprzednich dwóch miesięcy!

JAK UZDRAWIA BÓG?

Bóg uzdrawia poszczególnych ludzi w różny sposób. Wielu z tych, których Jezus dotknął, zostało natychmiast uzdrowionych (Ew. Marka 3:5; 5:29; 5:42; 10:52). W innych przypadkach był to proces (Ew. Marka 8:22-25; Ew. Łuk. 17:14-15). Trędowaty Naaman, dowódca wojsk króla, musiał zanurzyć się w rzece siedem razy, zanim został oczyszczony (2. Król. 5:14). Niezależnie od tego, czy Bóg postanowił, byś była uzdrowiona natychmiast, czy będzie to proces, możesz być pewna Jego miłości i wierności.

Byłoby dobrze, gdyby wszystkie kobiety mogły natychmiast widzieć zmiany, ale tak nie jest. Czasami Bóg uzdrawia poprzez proces. Kobieta uzdrowiona w ten sposób może pomyśleć: „Cieszę się, że wyznałam mój grzech i przyjęłam Boże przebaczenie, ale nie jestem pewna, czy coś się zmieni, ponieważ nie czuję się wcale inaczej". Za kilka dni mogą nawet pojawić się u niej dawne myśli z przeszłości. Ale kiedy posłucha swojego serca, uświadomi sobie, że *jest tam coś* innego. W jej umyśle eksploduje nowa myśl: „Przebaczono ci". Powinna uchwycić się tego nowego głosu i odrzucić stare podszepty. Jak mówi Izaj. 43:18-19: *Me wspominajcie wydarzeń minionych, nie roztrząsajcie w myśli dawnych rzeczy. Oto ja dokonuję rzeczy nowej: pojawia się właśnie. Czyż jej nie poznajecie?* Za każdym razem, kiedy uwierzysz w nowe i odrzucisz stare, odkryjesz to, co Bóg dla ciebie przygotował. To tak jak kobieta, która wygrała dziesięć milionów na loterii. Była bogata, ale tylko wtedy mogła z przekonaniem stwierdzić: „Jestem bogata", kiedy codziennie korzystała z

otrzymanych pieniędzy. W jakikolwiek sposób Bóg cię uzdrowi - natychmiast czy stopniowo
- zaufaj Mu. Rozpoczęłaś proces uzdrowienia, odrzucając przeszłość i przyjmując to, co nowe. Boże miłosierdzie uczyniło cię bogatą kobietą! Bóg pragnie, żebyś zaczęła korzystać z seksualnego bogactwa razem z twoim mężem. Jak pięknie powiedział Bóg kochankom w Pieśni Salomona: *Jedzcież przyjaciele, pijcie, upajajcie się, najdrożsi* (Przysłów 5:1).

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Odrzuć przeszłość.
Spędź z Bogiem (lub z Bogiem i przyjaciółką) czas i wykonaj „ćwiczenie oczyszczenia". Rozważaj Psalmy 51 i 52. Dla wielu kobiet pomocne jest posiadanie jakiejś pamiątki, przypominającej, że uczyniły dany krok. Kij i skała są dla Christine pamiątką jej oczyszczenia. Później, kiedy wybaczyła Stewardowi, wbiła kij do doniczki i postawiła ją w rogu łazienki. „Kiedy przychodzi pokuszenie, by zrobić coś na przekór Stewardowi lub unikać go seksualnie, patrzę na ten kijek i mówię: Przebaczyłam i przyjęłam przebaczenie. Nie będę myślała po staremu". Co może być twoją pamiątką, która będzie dowodem twojego przebaczenia? Oto kilka sugestii:

- Wbij w ogródku z kwiatami lub w domowej donicy palik i napisz na nim Ps. 32:5: *Grzech mój wyznałam Tobie i nie ukryłam mej winy [...] Tyś darował winę grzechu mego.*
- Umieść przy nocnej szafce małe nożyczki na pamiątkę tego, że Bóg przeciął więzy z przeszłości.
- Ułóżcie wspólnie puzzle. Wysławiajcie Boga za to, że z różnych kawałków waszego życia „złożył was" znowu w całość. (Upewnijcie się, że żaden z kawałków puzzle nie został zgubiony. Inaczej układanie będzie zniechęcająco trudne.)
- Wyczyść swoją suterynę. Wyrzuć wszystko, co jest zniszczone i bezużyteczne. Potem, kiedy zrobisz już porządek, wysławiaj Boga za wyczyszczenie twojej duszy.

2. Wprowadź nowe rzeczy.
- Kup nowy szlafrok, który przypomni ci, że jesteś odziana w sprawiedliwość Chrystusa. Za każdym razem, kiedy okrywasz swoje ciało nowym szlafrokiem, podziękuj Bogu za to, że otrzymałaś nowy umysł i serce dla seksu.
- Napisz na kartce werset z Ew. Jana 15:3 i przypnij obok prysznica: *Wy już jesteście czyści dzięki słowu, które wypowiedziałem do was.*

- Napisz modlitwę do Boga, dziękując Mu za Jego przebaczenie. Przeczytaj tę modlitwę na głos. Twoja wina została zakryta, a twoje uwielbienie i wdzięczność muszą być usłyszane.

9. PODOBA MI SIĘ INNY MĘŻCZYZNA - CZY POTRZEBUJĘ POMOCY?

Podoba ci się mężczyzna, który nie jest twoim mężem. Tysiące myśli przebiegają ci przez głowę. „Czy naprawdę jest to takie okrutne, snuć fantazje o innym mężczyźnie? Czy to grzech, myśleć o takich rzeczach? Jak mam przestać o nim myśleć, jeśli nie potrafię kontrolować swoich myśli, które wciąż cisną się do mojej głowy? Czy jestem jedyną osobą, która czuje się w ten sposób, czy również inne wierzące kobiety borykają się z tego rodzaju pokusą seksualną?"

Shelly pojawiła się u nas z głową pełną takich pytań. Od wielu lat tworzyli z Richardem dobre małżeństwo, jednak od chwili, kiedy w koś ciele poznała Dana, odczuwała nieustające „fluidy". Początkowo swoje zamiary w stosunku do Dana uważała za niewinny flirt, jednak zanim się spostrzegła, zaczęła myśleć o romansie. Przeczytaj z nami fragmenty z dziennika Shelly, by zobaczyć, jak szybko „niewinne" myśli mogą prze mienić się w niebezpieczne pragnienia.

4 maja: Dan jest taki szarmancki. Wczoraj, kiedy wychodziłam z kościoła, przytrzymał dla mnie drzwi i powiedział, że ładnie wyglądam. Nie pamiętam, kiedy ostatnio Richard powiedział mi coś takiego.
15 maja: Z Richardem wynajęliśmy Dana, by przeprojektował naszą piwnicę. Wspaniale będzie mieć w domu mężczyznę, który wie, jak naprawić różne rzeczy! Nie mogę doczekać się jego wizyty.

20 maja: Dan ma problemy ze swoją córką. Udzieliłam mu paru porad, a on pełen wdzięczności objął mnie ramieniem. Bardzo chciałam się również do niego przytulić, jednak tego nie uczyniłam. Nigdy nie zrobię niczego, co mogłoby zepsuć mój związek z Richardem. Czułam się jednak miło, że ktoś mnie docenia. Często w myślach wracam do tej chwili.

1 czerwca: Dzisiaj z Danem wybieramy się razem na lunch, by porozmawiać o szczegółach dotyczących piwnicy. Czuję się jak nastolatka! Przymierzyłam dziesięć różnych ubrań i mocno się wyperfumowałam. Wciąż powtarzam sobie, że lunch z Danem to nic wielkiego, to tylko spotkanie w interesach. Kiedy jednak rozmawiamy na temat armatury łazienkowej lub kontaktów elektrycznych, nie mogę oderwać wzroku od jego roześmianych brązowych oczu. Dan ma cudowne oczy.

2 czerwca: Wczoraj podczas lunchu zamówiłam bardzo dobry sernik. Nieszkodliwym wydawało mi się zaproponowanie Danowi kawałka mojego ciasta, jednak w momencie, kiedy nachylił się, by je spróbować, nasze spojrzenia spotkały się i... stało się! Wydawało mi się, jakby przeleciało między nami tysiące błyskawic. Żadne z nas nic nie powiedziało, jednak oboje wiedzieliśmy, że coś się zmieniło. Przekroczyliśmy pewną niewidzialną granicę i już nigdy nie będziemy tylko przyjaciółmi.

4 czerwca: Z podekscytowania nie mogę usiedzieć na miejscu. Za każdym razem, kiedy dzwoni telefon, mam nadzieję, że to Dan. Kiedy obok domu przejeżdża samochód, wyglądam przez okno, czy to nie on. Z utęsknieniem wyczekuję i to bynajmniej nie mojego męża! Boże, pomóż! Wiem, że to złe, ale też nie chcę, by to się skończyło.

Shelly przyszła do nas zapłakana. „Nie mogę uwierzyć, że to wszystko mi się przytrafiło. Jestem przecież chrześcijanką. Jak w ogóle mogę *myśleć* o tym, by znaleźć się w ramionach innego mężczyzny? Czy inne kobiety również mają podobne problemy?"

Zapewniłyśmy Shelly, że inne kobiety także *borykają się* z tego rodzaju pokusą seksualną. My również przez to przechodziłyśmy. Również inne, znane nam autorki książek chrześcijańskich oraz wiele kobiet, które przychodziły na nasze studia biblijne czy konferencje przeżywały coś podobnego. Tak naprawdę, to w pewnym momencie życia większość kobiet stanie kiedyś w obliczu takiego pokuszenia.

Ostatnio zapytałyśmy siedemnaście kobiet z grona liderek chrześcijańskich oraz dwieście pięćdziesiąt kobiet przybyłych na nasze spotkanie: „Czy kiedykolwiek podobał ci się inny mężczyzna?" Jak myślisz, jaki pro-cent tych oddanych Bogu kobiet powiedziało, że tak? 50%? 70%? - Nie. 90% z nich przyznało się do uczucia zauroczenia innym mężczyzną (z pewnością pozostałych dziesięć procent oszukiwało lub było młodymi mężatkami!).

Ta statystyka zaskoczyła Shelly. „Jeśli jest to taki powszechny problem, dlaczego nikt o tym nie mówi?"

Mówi się o tym, jednak *po* fakcie. Rozmawiamy o znanych pastorach, ewangelistach, piosenkarzach, którzy popełnili grzech na tle seksualnym. Rozmawiamy o parze małżonków mieszkających po drugiej stronie ulicy, którzy rozwodzą się, gdyż jedno z nich miało romans. Mówimy o tym, jak okropnym przeżyciem jest to dla dzieci i wiernego partnera. Dyskutujemy nad skutkami niewierności: dom na sprzedaż, zrujnowana służba, puste miejsca w kościele. Wydaje się, że wszyscy zgadzamy się z pewną niepisaną zasadą, iż w porządku jest rozmawianie o *konsekwencjach* grzechu seksualnego, jednak nie o jego *przyczynach.*

Kiedy ostatnio tak szczerze, od serca, rozmawiałaś z wierzącą kobietą

o twojej - bądź jej - walce z pokusą seksualną? Odpowiedź Shelly brzmiała - nigdy. Porozmawiałyśmy więc sobie. Shelły pragnęła być posłuszna Bogu, jednak wyznała: „W tej chwili myślenie o Danie jest największą radością w moim życiu. Jak mogę z tego zrezygnować?" Zadała również inne pytania:

- Czy powinnam nadal pracować z Danem nad renowacją naszej piwnicy? (Proszę, nie mów nie.)
- Pragnę być adorowana i doceniana przez mężczyznę. Czy to takie straszne?
- Czy popełniłam grzech? W końcu nigdy nawet się nie pocałowaliśmy.
- Wiem, że pójście z Danem do łóżka jest złe, jednak czy jest to takie złe, że powracam w myślach do chwili, kiedy mnie przytulił?
- Skąd mogę wiedzieć, kiedy moje myśli i działania przekroczyły granicę między bezpieczną relacją a grzechem?
- Wierzę, że Bóg przywiódł mnie tutaj, bym mogła z wami porozmawiać o moich rozterkach. Czy powinnam porozmawiać o tym z kimś jeszcze? Czy mój mąż powinien się o tym dowiedzieć? Czy powinnam powiedzieć Danowi, jak się czuję?

Shelly potrzebowała wskazówek na temat tego, jak odciąć się od pokusy, więc podzieliłyśmy się z nią pewnymi radami, które okazały się pomocne w obliczu pokuszenia. Jeśli chcemy odnieść zwycięstwo nad pokusą, musimy zrozumieć, czym ona jest i w jaki sposób na nas wpływa.

POKUSA: GRZĄSKIE PIASKI SERCA

Pokusa jest ogromną siłą, która wabiąc, odciąga nas od Bożego myślenia i prowadzi do grzesznych czynów. Pokuszenie ma swój początek (wstępne nęcenie), koniec (śmierć) oraz kilka etapów między nimi. Zgodnie z tym, co napisane jest w liście Jakuba 1:14-15, każdy kolejny krok stawiany jest w oparciu o poprzedni, tworząc w ten sposób śmiertelną spiralę skierowaną w dół.

> *To własna pożądliwość wystawia na pokusę i nęci każdego. Następnie pożądliwość, gdy pocznie, rodzi grzech, a skoro grzech dojrzeje, przynosi śmierć* (Jak. 1:14-15)

Wersety te wskazują na trzy oddzielne poziomy pokuszenia, tworzące jakby spiralę: *pokuszenie, zamierzenie, działanie* Myśli Shelly dotyczące Dana nie przeszły bezpośrednio od poziomu 1 -*pokuszenie* (Dan jest miły) do poziomu 3 - *działanie* (Chciałabym pójść z nim do łóżka). Jedna myśl nakładała się na drugą, czyn był budowany na czynie aż do dnia, w którym Shelly obudziła się i odkryła, że emocjonalnie znajduje się w ramionach innego mężczyzny.

Jak grząski piasek, pokusa zawsze nas wabi, pociąga i wciąga coraz głębiej. W momencie, gdy się jej poddajemy, odczuwamy ogromny ciężar jakby przywiązany do nóg i wciągający nas w dół. Początkowo mamy możliwość wyzwolenia się poprzez oparcie się pokusie i postawienie nóg na twardym gruncie. Im dłużej jednak pozostajemy w grząskim piasku, tym bardziej się zagłębiamy, aż do całkowitego zanurzenia.

Każdy poziom pokuszenia posiada różne cechy i niebezpieczeństwa, które obrazuje poniższa „analiza podłoża".

Poziom	Nazwa podłoża	Parametr zanurzenia	Parametr grzechu
1	Pokuszenie	Do kostek	Brak grzechu
2	Zamiar	Do pasa	Uwiązanie grzechem
3	Działanie	Ponad głowę	Śmierć

Przyjrzyjmy się tym trzem poziomom i ich odzwierciedleniu w sytuacji Shelly.

1. Pokuszenie: Pokusa pojawia się w naszym życiu przez myśli. Shelly myślała: „Z pewnością miło będzie mieć w domu wrażliwego mężczyznę, który umie prawić komplementy i do tego naprawiać różne rzeczy". Jej myśli zwabiły ją do podziwiania Dana i jego umiejętności, do skupiania się na niedociągnięciach swojego męża i stworzyły lałszywe poczucie, że nie posiada tak zdolnego męża, ale takiego, który ma dwie lewe ręce. Czy Shelly popełniła grzech, myśląc w ten sposób? Nie. To, co uczyniła z tymi myślami, otworzyło drzwi dla grzechu. Zamiast natychmiast odrzucić myśli na temat atrybutów Dana i niedociągnięć swojego męża, pozwoliła zagnieździć im się w swojej głowie. Powiedzenie „tak" spowodowało zanurzenie do następnego poziomu.

2. Zamiary: Na poziomie zamiarów zaczynamy grzeszyć, dając przyzwolenie złym myślom i szukając uzasadnienia złych wyborów. Shelly uczyniła tak, przymierzając dziesięć różnych strojów i idąc z Danem na lunch. Usprawiedliwiła swoje decyzje, wmawiając sobie: „To tylko lunch w sprawach biznesu - nie ma w tym nic złego". Niespodziewanie jednak znalazła się w emocjonalnie naładowanym kawałku ciastka, o którym napisała w swoim pamiętniku.

Nie popełniamy grzechu dlatego, że nie jesteśmy w stanie go uniknąć. Grzeszymy, gdyż szukamy dla niego usprawiedliwienia i okłamujemy same siebie. Grzeszymy, gdyż jesteśmy samolubne, pragnąc dostać to, co chcemy, kiedy tylko tego zapragniemy. Grzeszymy, gdyż nasze serca są podstępne i

zepsute (Jerem. 17:9). Shelly zaczęła zatapiać się w grzechu; musiała szybko się z niego wydostać, by uniknąć śmierci.

3. Działanie: Na tym etapie zaczynamy zachowywać się zgodnie z naszymi myślami i wbrew Bożym przykazaniom. Zwykle działanie rozumiemy w kategoriach konkretnych czynności, możemy jednak dokonywać pewnych czynów również w formie ukrytych wewnętrznych intencji. Możemy na przykład powiedzieć: „Nic złego nie ma w tym, iż wyobrażam sobie, że kocham się z innym mężczyzną (wewnętrzne zamiary), przecież w rzeczywistości nic bym *nie uczyniła*" (zewnętrzne działanie). Bóg jednak nie dokonuje takiego rozróżnienia. Oba przypadki są jednakowo złe. Jezus wyraźnie powiedział, że popełniamy grzech wszeteczeństwa, nawet kiedy patrzymy na inną osobę, mając w stosunku do niej nieczyste myśli (Ew. Mat. 5:28).

Stwierdzenie Jezusa odkrywa Boży charakter: nigdy - nawet w myślach - nie splugaw się przez łączenie się z mężczyzną, który nie jest twoim mężem. Kiedy fantazjujesz o innym mężczyźnie w momencie, gdy kochasz się ze swoim mężem, wprowadzasz go do swojego łóżka tak, jakby był tam fizycznie obecny. Znamy wiele przypadków, kiedy to mąż lub żona mieli „najlepszego przyjaciela" płci przeciwnej. Związek między nimi doprowadził do dzielenia się intymnymi sprawami i zaspokajania własnych potrzeb, jednak żadne z nich nie uważało, że popełnia jakiś błąd, gdyż nigdy nie zdjęło z siebie ubrań. Takie stwierdzenie konstytuuje tylko emocjonalny romans i okrada małżeństwo z jedności, jaką Bóg przewidział dla męża i żony.

Jak daleko możemy posunąć się w naszych myślach i działaniu, zanim wpadniemy w pułapkę grzechu seksualnego? Nasza ludzka natura ma tendencję do wychodzenia tak daleko, jak to jest tylko legalnie możliwe. Dajemy sobie przyzwolenie na mały flirt, zarzekając się, że nigdy nie przekroczymy granicy pożądliwości. Gramy z pokusą i pobłażamy zamierzeniom, zapewniając siebie, że wycofamy się zanim „sprawy wymkną się spod kontroli". Jednak w taki sposób jedynie siebie zwodzimy. Nigdy nie jesteśmy bezpieczne. Nigdy nie możemy wiedzieć, która pokusa, która myśl bądź które działanie przeciągnie nas przez granicę grzechu. Może się to stać z przerażającą szybkością. Jest to jak z trzyletnim dzieckiem, które niewinnie wyjaśnia, jak to się stało, że zaczęło jeść ciasteczka z puszki: „Ja tylko wdrapałem się na ławę, by powąchać ciasteczka i nagle zęby mi się w nie wbiły".

Nie popełnij błędu: w życiu nie ma miejsca na niemądre zachowanie. Jeśli bawisz się ogniem, z pewnością ulegniesz poparzeniu - podobnie ci, którzy są najbliżej ciebie. Zastanów się nad powagą swoich myśli i czynów i podejmij decyzję, by powiedzieć „nie" pokusie, która staje na twojej drodze. Dobrym sposobem na rozpoczęcie jest modlitwa. Czy pomodlisz się słowami z 1. Kor. 10:13?

Pokusa nie nawiedziła was większa od tej, która zwykła nawiedzać ludzi.

- Dziękuję Ci Panie Jezu, że nie jestem jedyną osobą, która cierpiała w ten sposób. Dziękuję, że Ty wiesz, jak to jest być kuszonym.
Wierny jest Bóg i nie dozwoli was kusić ponad to, co potraficie znieść.

- Panie, Ty wiesz, jaka jestem słaba. Dziękuję za Twoją obietnicę, że nie nałożysz na mnie więcej niż potrafię znieść.

...lecz zsyłając pokusę, równocześnie wskaże sposób jej pokonania, abyście mogli przetrwać.
- Panie, Ty opracowałeś drogę ucieczki. Jaka ona jest? Proszę, wskaż mi ją.

POŁAWIACZE POKUS

Poniżej przedstawiamy parę technik, które pomogły kobietom przezwyciężyć ogarniającą je pokusę:

- „Kiedy niewłaściwe myśli dotyczące mojego byłego chłopaka wciskały mi się do głowy, z premedytacją zaczynałam wyobrażać sobie jego miły wieczór z żoną i dziećmi."
- „Wiele razy odgrywałam różne role. Rozważałam całą sprawę w swojej głowie i dochodziłam do logicznych wniosków. Kiedy wyobraziłam sobie rozgoryczenie w oczach moich dzieci na wieść o tym, co ich mama wyczynia, kiedy uzmysłowiłam sobie pełne bólu oblicze tych, których kochałam, wiedziałam, że muszę to zakończyć zanim będzie zbyt późno. Wyobraziłam sobie również nagłówki gazet, jakie w przyszłości mogły być o mnie napisane: 'Matka trójki dzieci porzuca je i męża dla młodszego mężczyzny'. Nie takie rzeczy chciałabym przeczytać o sobie."
- „Moje dzieci przywróciły mnie do porządku. Pragnęłam Jima, ale jeszcze bardziej pragnęłam szacunku ze strony moich dzieci. Wiedziałam, że te dwie rzeczy razem były niemożliwe."

DROGI UCIECZKI

Bóg pokazują nam wiele dróg ucieczki przed pokusą seksualną. Przyjrzymy się sześciu z nich. Twoja droga może być jedną z nich lub może być całkowicie inna, przygotowana przez Boga wyłącznie dla ciebie. Sam sposób ucieczki nie jest najważniejszą rzeczą. Tym, co naprawdę się liczy, jest bezustanne szukanie drogi wyjścia i niezwłoczne wkroczenie na nią, zanim ona cię ominie.

1. Uciekaj. *Strzeż się pokusy* (1. Kor. 6:18). Zwiewaj. Teraz. Werset ten jest nakazem, nie sugestią. Uciekaj od pokusy, nie zostawiając jej cienia nadziei na przyszłość. Przysłów 5:8 ostrzega: *Idź drogą swą od niej daleko, pod drzwi jej domu nie podchodź.*

Ucieczka czasami wiąże się z podejmowaniem drastycznych kroków. Dla jednej kobiety była to zamiana eleganckiego trzydziestopięcioletniego lekarza na zdolnego adwokata. Dla innej oznaczało to rezygnację z pracy, którą lubiła. Jeszcze inna kobieta wyznała, że dla niej wiązało się to z utratą przyjaźni mężczyzny, który jej się podobał. Dla Shelly oznaczało to oddanie projektu renowacji piwnicy w ręce jej męża Richarda i opuszczanie domu za każdym razem, gdy miał się w nim pojawić Dan.

2. Powiedz przyjaciółce. *Wyznawajcie zatem sobie nawzajem grzechy, byście odzyskali zdrowie* (Jak. 5:16). Dopóki coś pozostaje ukryte, posiada moc, lecz kiedy tylko nasz sekret ujrzy światło dzienne, jego siła zostaje pokonana. Wyznawanie twoich pragnień zaufanej przyjaciółce jest jak wyrywanie zębów wściekłemu psu. Pokusa nadal może cię atakować, lecz nie grozi ci już ukąszenie.

Gdy Shelly podzieliła się z nami swoim sekretem, ogromny ciężar spadł z jej ramion. Pomodliłyśmy się z nią i uzgodniłyśmy, że przez kolejnych kilka miesięcy będziemy raz w tygodniu do niej dzwonić. „Wsparcie i zachęta z waszej strony ułatwiły mi czynienie tego, co jest właściwe"
- powiedziała.

Czy masz kogoś, przy kim czujesz się pewnie i komfortowo? Kogoś, komu możesz zaufać i kto wskaże ci na Bożą mądrość? Poproś tę osobę, by pomogła ci zachować rozsądek. Powiedz jej o walce, jaką w sobie toczysz. Może będziesz również chciała porozmawiać z którymś z doradców w kościele bądź z liderem grupy domowej. Jednak NIDGDY, PRZENIGDY nie rozmawiaj z *nim.* Zwierzanie się *jemu* jest jak dolewanie oliwy do ognia.

3. Określ granice. Z góry określ, co będziesz i czego nie będziesz robiła. Wiele czynników wpływa na określenie granic - kulturowe uwarunkowania, wiek, typ osobowości i indywidualne przekonania. Podczas gdy granice mogą być różne u wielu osób, w każdym przypadku powinny potwierdzać biblijne przykazania:

- *Unikajcie wszystkiego, co ma choćby pozór zła* (1. Tes. 5:22).
- *Nie dawaj nikomu sposobności do zgorszenia* (2. Kor. 6:3).
- *Bądź rozumna i czysta* (Tyt. 2:5).
- *O wszelkiej nieczystości albo chciwości niechaj nawet mowy nie będzie wśród was, jak przystoi świętym, ani o tym, co haniebne* (Efez. 5:3-4).

Oto kilka granic, jakie określiły dla siebie kobiety:

„Kiedy mam zaplanowany lunch lub kolację z mężczyzną innym niż mój mąż, zawsze staram się, by obecna była tam również inna kobieta. Oczywiście mój ojciec i osiemdziesięciodziewięcioletni wujek są wyjątkami od tej zasady!"

„Unikam oglądania filmów bądź czytania książek, które promują niemoralne seksualnie związki, dzięki czemu nie jestem narażona na pokusę patrzenia na innego mężczyznę w niewłaściwy sposób."

„Ubieram się tak, by podobać się Bogu. Zanim wyjdę z domu, zadaję sobie pytanie, czy Bóg zaakceptuje mój dzisiejszy ubiór."

„Kiedy w mojej głowie pojawia się nieczysta myśl dotycząca innego mężczyzny, *natychmiast* ją odrzucam i proszę Boga o wybaczenie."

„Nie biorę już udziału w żadnych sprośnych żartach ani insynuacjach. Tłumię je w zarodku, ostentacyjnie odchodząc z miejsca żartu lub zmieniając temat."

Zajmująca się dziećmi mama ustanowiła dla siebie taką granicę:

„Nigdy nie pozwolę sobie na taką sytuację, by przez pięć kolejnych dni widzieć się z mężczyzną innym niż mój mąż." (Gdy przez dwadzieścia cztery godziny na dobę otaczasz się wyłącznie maluchami, wówczas nawet śmierdzący bezzębny mężczyzna wydaje się atrakcyjny!)

Znana mówczyni chrześcijańska w taki sposób przedstawiła swoje granice:

„Nie obejmuję innych mężczyzn. Jeśli czuję, że mężczyzna chce mnie przytulić na przywitanie, natychmiast podaję mu swoją rękę." (Taka taktyka znana jest jako „substytut przytulenia".)

Jean, przedstawicielka handlowa, której praca wiąże się z częstymi wyjazdami w towarzystwie mężczyzn, tak określiła swoje granice:

„W każdą podróż służbową zabieram ze sobą dwa zdjęcia przedstawiające mnie i mojego męża, z których jedno trzymam w torebce, drugie zaś stawiam na stoliku nocnym w pokoju hotelowym. Twarz męża patrząca na mnie ze zdjęcia odciąga mnie od niewłaściwych myśli na temat innych mężczyzn. Moich męskich towarzyszy podróży informuję, że nie umówię się z nimi na żadną kolację, chyba że będzie to spotkanie w towarzystwie większej grupy osób, zaś jej cel będzie czysto biznesowy."

Pewne okresy życia wymagają określenia bardziej zdecydowanych granic . Kobieta przeżywająca okres „zimy" w swoim małżeństwie, czas, w którym jej relacje z mężem uległy ochłodzeniu i zanikowi, powinna przedsięwziąć szczególne środki ostrożności ze względu na podatność na zranienia. Kobieta wkraczająca w okres „jesieni" życia (ponad czterdzieści lat), często potrzebuje zapewnienia ze strony mężczyzny, że nadal, mimo upływu lat, jest atrakcyjna i godna uwagi. W takiej sytuacji może być wymagane postawienie mocniejszych granic.

Niebezpieczeństwo wpadnięcia w „okowy starej miłości" jest kolejnym powodem wzmocnienia granic. Znamy pewną kobietę, która po latach wybrała się na zjazd z okazji 50 rocznicy ukończenia szkoły średniej, na którym tańczyła ze swoją pierwszą sympatią. Wyznała nam później: „Kiedy skończyliśmy tańczyć, musiałam dosłownie uciekać, gdyż poczułam, że stare uczucia nadal we mnie drzemią". Takie słowa wyszły z ust sześćdziesięcioośmioletniej szczęśliwej mężatki!

Nigdy nie możemy być zbyt ostrożne w sytuacjach, kiedy podoba nam się inny mężczyzna. Jeśli raz poczułaś emocjonalny pociąg w stosunku do jakiegoś mężczyzny, zawsze istnieje potencjalne zagrożenie wybuchu ognia. Granice, jakie sobie określamy, zależą od naszych osobowości, charakteru i okoliczności, jednak każda z nas musi je określić, nie tylko na czas pokuszenia, ale na całe życie.

4. Wyłup sobie oko. „Co? Lindo, Lorraine, chyba żartujecie. Mówicie, że mam wyłupać sobie oko tylko dlatego, że patrzę na innego mężczyznę?" Zależy to od tego, jak długo mu się przyglądasz i o czym myślisz, kiedy na niego patrzysz. Posłuchaj ostrzeżenia Jezusa:

> Jeśli więc prawe twoje oko jest ci powodem do grzechu, wyłup je *i odrzuć od siebie. Lepiej bowiem jest dla ciebie, gdy zginie jeden z twoich członków, niż żeby całe ciało twoje miało być wrzucone do piekła. I jeśli prawa twoja ręka jest ci powodem do grzechu, odetnij ją i odrzuć od siebie. Lepiej bowiem jest dla ciebie, że zginie jeden z twoich członków, niż żeby całe twoje ciało miało iść do piekła* (Ew. Mat. 5:29-30).

Dlaczego Jezus wypowiedział tak radykalne stwierdzenie? Po pierwsze, pragnął wyraźnie pokazać nam, że powinnyśmy odcinać się od wszystkiego, co może pobudzić nas do grzechu. *Zerwij* twoje relacje z tym mężczyzną. *Odrzuć* każdą myśl i wyobrażenie o nim w momencie, kiedy pojawiają się one w twojej głowie. Po drugie, Jezus chciał podkreślić, że grzech seksualny prowadzi do śmierci. Do śmierci fizycznej, śmierci duchowej i śmierci twojego małżeństwa. Kiedy pragniesz innego mężczyzny, niszczysz zaufanie małżeńskie i ryzykujesz osąd Boży.

5. Ćwicz się w duchowej dyscyplinie. Szatan jest nazywany „kusicielem". Będzie cię kusił, tak jak kusił Jezusa. Najlepszym sposobem, by pokonać kusiciela, jest zapamiętywanie Słowa Bożego, post i modlitwa.

Przez czterdzieści dni Jezus wystawiony był na wyczerpujące ataki i pokusy szatana (Ew. Mat. 4:1-11). Był kuszony *w każdej* dziedzinie oznacza to również prawdopodobieństwo bycia kuszonym przez kobietę - jednak nigdy nie popełnił grzechu (Hebr. 4:15). Niesamowite. Jak Mu się to udało?
Za każdym razem, gdy pojawiała się pokusa, Jezus wyciągał swój miecz - Słowo Boże. *Żywe bowiem jest Słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny* (Hebr. 4:12). Jezus pociął na kawałki pokusy szatana, mówiąc: *„Napisane jest..."*. Gdy wypowiedział słowa Pisma, *wtedy opuścił Go diabeł* (Ew. Mat. 4:11).

Oprócz wypowiadania Słowa Bożego Jezus angażował w czasie pokuszenia również dwie inne duchowe dyscypliny - modlitwę i post. W swojej doskonałej książce „The Power of Prayer and Fasting", Ronnie Floyd pisze, że modlitwa i post są furtką dla ponadnaturalnej interwencji Bożej. Jeśli stosujemy je zgodnie z zamierzeniem Boga, modlitwa i post są w stanie zerwać wszelkie okowy, które w żaden inny sposób nie mogą zostać zniszczone. Kiedy uczniowie narzekali, że nie mogą wypędzić pewnego demona z człowieka, Jezus im odpowiedział: *Ten rodzaj można wyrzucić tylko modlitwą (i postem)* (Ew. Marka 9:29). Czy naprawdę modlitwa i post mają taką moc? Oczywiście! Słyszałyśmy historię kobiety, która widząc, że siedzący obok niej w samolocie mężczyzna odmówił przyjęcia wspaniałego posiłku linii lotniczych, zapytała:

- Czy nie jest pan głodny?
- Nie, poszczę - odpowiedział mężczyzna.
- Och, jest pan chrześcijaninem? - dopytywała się kobieta.
- Nie, jestem satanistą. My, sataniści zobowiązaliśmy się, że będziemy pościć i modlić się o to, by uległy rozkładowi małżeństwa przywódców chrześcijańskich.

Pomyśl o tych wszystkich chrześcijańskich przywódcach, którzy ulegli pokusie i popełnili grzech nieczystości i zapytaj samą siebie, czy modlitwy i posty satanistów nie odniosły sukcesu. Nie dajmy się zwieść. Szatan -i jego naśladowcy - bardziej niż wszystkiego innego pragną zobaczyć zniszczone małżeństwa chrześcijan. Jedną z najbardziej efektywnie niszczących broni szatana jest pokusa seksualna.

W liście Jakuba 4:7 jest napisane: *Przeciwstawiajcie się diabłu, a ucieknie od was.* Następnym razem, kiedy zapragniesz innego mężczyzny, śmiało przeciwstaw się wrogowi, modląc się głośno: „Szatanie, w imieniu Jezusa Chrystusa rozkazuję ci: zmykaj." Mimo że diabeł może powrócić, by ponownie ciebie kusić, tak jak wielokrotnie kusił Jezusa, bądź pewna, że jeśli będziesz mu się opierać, odejdzie (Ew. Mat. 4:11).

6. Skieruj gdzie indziej swoje pragnienia. Przypadek Shelly pokazał wagę niewłaściwie ulokowanych pragnień. Zachęciłyśmy ją, by uczucia, jakie żywiła w stosunku do Dana skierowała ku swojemu mężowi (w rozdziale dziesiątym dowiedziesz się, jak pozostać wierną w niewiernym świecie). Parę rzeczy okazało się dla niej bardzo pomocnych. Po pierwsze, wybrała się w podróż wspomnień, przeglądając ślubne zdjęcia i czytając listy miłosne, które dostała od Richarda. Następnie stworzyła listę powodów, dla których wyszła za Richarda i podjęła decyzję, że będzie skupiać się na mocnych stronach Richarda zamiast na jego niedociągnięciach. Wiele czasu spędziła na modlitwie, prosząc Boga, by dał jej nowe spojrzenie, by mogła na nowo zobaczyć swojego męża. Jej małżeństwo z Richardem nadal nie jest doskonałe, jednak wciąż zmierza ku lepszemu.

KIEDY NIC NIE WYCHODZI

Co się dzieje, kiedy wydaje się, że nic nie powstrzyma pokusy?

Pewna przyjaciółka wyznała mi kiedyś: „Przez lata borykałam się z emocjonalnym zaangażowaniem w stosunku do innego mężczyzny. Próbowałam już chyba wszystkiego: samodyscypliny, modlitwy, zapamiętywania wersetów, rozmawiałam ze swoim pastorem. Naprawdę, wypróbowałam wszystkiego. Jednak za każdym razem moje uwolnienie od pokusy było tylko chwilowe. Pomimo moich największych wysiłków, pragnienia wracały. Jestem już tym zmęczona. Nie wiem, jak długo będę jeszcze w stanie staczać ten bój."

Autor Charles Mylander borykał się z pokuszeniem przez wiele lat. W swojej książce „Running the Red Lights: Putting the Brakes on Sexual Temptation" napisał: „Czego potrzebowałem, by zwyciężyć na polu walki? Potrzebowałem całej Bożej łaski, jaką tylko mogłem unieść. Potrzebowałem coraz głębszego polegania na Chrystusie i Jego mocy. Następnie potrzebowałem ogromnej samodyscypliny, jaką tylko byłem w stanie z siebie wykrzesać. Na samym końcu zaś, dzień po dniu potrzebowałem niewyczerpanej pracowitości, pilności i niekończącej się determinacji."

Jenny, która również stoczyła swoją walkę, dodała: „Pewnego dnia upadłam na twarz i zawołałam do Jezusa: Panie, wiem, że Ty również stanąłeś w obliczu pokusy seksualnej, gdyż Pismo mówi, że byłeś kuszony *w każdym* aspekcie. Jednak nie popełniłeś grzechu. Nie poddałeś się pokusie. Chciałabym móc powiedzieć to samo, jednak nie mogę. Pomóż mi! Potrzebuję odnowienia i działania Twojego Ducha. Proszę, Panie, bądź moim zwycięzcą."

Jeśli już próbowałaś wszystkiego i wciąż upadasz, pozwól, by Jezus był twoim zwycięstwem. Nie próbuj zakończyć w ciele tego, co może być ukończone wyłącznie w Duchu Bożym. *Nie dzięki mocy ani dzięki sile, lecz dzięki mojemu Duchowi to się stanie - mówi Pan Zastępów"* (Zach. 4:6 BiZTB).

OSTATECZNE OSTRZEŻENIE

Ostrzeżenie Jezusa zapisane w Ew. Mat. 26:41 jest warte głębokiego przemyślenia: *Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie.* Kiedy pojawia się pokusa, z modlitwą na ustach musimy strzec naszych serc, gdyż jak w wahadle, nasze nastawienie przechodzi z jednego ekstremum do drugiego. W obliczu silnej pokusy nachodzi nas niepewność i jesteśmy przekonane, że upadniemy. Gdy pokusa jest daleko od nas, pełne
Kłopotliwe pytania dumy wierzymy, że nasze „silne małżeństwo", bądź nasz „szlachetny charakter" uchronią nas przed popełnieniem grzechu nieczystości. Oba podejścia są niewłaściwe. Oba niosą zapowiedź klęski.

Jeśli mamy zamiar kiedykolwiek ukrócić tę postępującą dewastację powodowaną grzechem, musimy ustawić „wahadełko" w pionie, w najniższym punkcie wahania i pokornie poddać się Bogu. W załamaniu i rozpaczy musimy przyznać się do popełnionych błędów i *nie* pokładać dłużej ufności w ciele, lecz *całą* ufność złożyć w Bogu, który ma moc zachować nas przed upadkiem.

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Przeczytaj Rodz. 3:1-8. Przyjrzyj się pokusie Ewy w świetle przedstawionych w tym rozdziale etapów rozwoju pokuszenia. Początkowo szatan zachęcał Ewę, by popatrzyła na owoc, który był zakazany przez Boga, mówiąc jej, że zjedzenie go uczyni ją równie mądrą jak Bóg (pokuszenie). Ewa następnie to przemyślała, sięgnęła po owoc i znalazła usprawiedliwienie swojej decyzji zjedzenia owocu (zamiar). Na koniec, w jawnym nieposłuszeństwie Bożemu nakazowi, zjadła owoc (działanie).

2. Korzeniem pokuszenia Ewy było jej błędne przekonanie, że Bóg zabronił jej czegoś, na co zasługiwała. Powątpiewała w Bożą dobroć. Czy to samo mogło być źródłem problemu Shelly? Czy takie myślenie może być korzeniem wszelkiej pokusy?

3. Skutkiem grzechu Ewy było poczucie winy i wstyd (Rodz. 3:7) i zerwane więzi z Bogiem (Rodz. 3:8). Czy nie dzieje się tak *zawsze,* gdy ulegamy pokuszeniu? Czy chcesz wziąć na siebie ryzyko takich konsekwencji dla chwilowej uciechy?

10. JAK POZOSTAĆ WIERNĄ W TYM NIEWIERNYM ŚWIECIE?

Emma przeglądała sobotnią gazetę, zatrzymując się na stronie z rocznicami ślubów. Jej wzrok przyciągnęła znajoma para. Znała Brewersów z kościoła. Pięćdziesiąt lat razem. Niesamowite. Ze stron gazety biły zdjęcia kolejnych

siwowłosych seniorów świętujących swoje złote rocznice. Jednej rzeczy była pewna - nigdy nie zobaczy zdjęcia Gretchanów na stronie „Pięćdziesięciolecia". Wczoraj zadzwoniła do niej przyjaciółka ze szkoły średniej, informując, że jej rozwód dobiegł końca. Po osiemnastu latach małżeństwa porzuciła swojego męża dla mężczyzny, który ją „rozumiał".

Emma znała też inne pary, które nigdy nie znajdą się na tej stronie gazety. Sąsiadka. Nauczycielka matematyki ze szkoły córki. Nawet jej własna matka. Małżeństwa tych osób rozpadły się z powodu niewierności jednego z małżonków.

Czy jej zdjęcie ukaże się kiedyś na stronie „Pięćdziesięciolecia"? Jej małżeństwo z Michaelem miało swoje wzloty i upadki. Nigdy go nie zdradziła, mimo iż wiele razy była ku temu kuszona. Za rok będą obchodzili dwudziestą piąta rocznicę ślubu. Już planowali rejs na Alaskę. W zasięgu ręki była srebrna rocznica. Co jednak ze złotą? Znała przecież wiele par - *chrześcijańskich* par, które określiłaby mianem „doskonałych" - które się rozwiodły. Jeśli te małżeństwa nie wytrwały, jaką szansę miała ona i Michael?

Odłożyła gazetę głęboko zamyślona. „Biorąc pod uwagę całą presję i wszystkie pokusy, jakie czyhają na moje małżeństwo, jak mogę wiernie kochać i podziwiać tego samego mężczyznę przez pięćdziesiąt lat czy nawet dłużej?

Każda z nas w dniu ślubu przysięgała w obecności Boga, rodziny i przyjaciół, że będzie wierna mężowi „póki śmierć nas nie rozłączy". Wszyscy znamy małżeństwa, które składały podobne obietnice, lecz ich związki zakończyły się rozwodem. Pięćdziesiąt lat temu rozwody były rzadkością. Dzisiaj ponad milion małżeństw w Stanach Zjednoczonych kończy się rozwodem. Wyniki badania opinii publicznej wskazują, że zaledwie 17% małżeństw rozpada się z powodu niewierności jednego ze współmałżonków. Przerażająca większość, bo 47% kończy się z powodu „niedopasowania" partnerów. Co się dzieje? Dlaczego pary tak lekko traktują swoje przymierze małżeńskie? Dlaczego zrywają obietnice składane z pełnym przekonaniem?

Jesteśmy pewne, że jednym z głównych powodów wzrastającej liczby rozwodów wśród małżeństw chrześcijańskich jest to, że pary poddają się raczej światowemu niż Bożemu systemowi myślenia, jeśli chodzi o pojmowanie przysięgi małżeńskiej. Przyjrzyjmy się bliżej, co to oznacza.

ŚWIECKI SYSTEM MYŚLENIA

1. Żyjemy w świecie, który bardziej ceni wygodę niż trwałość.

Dzisiejsza postawa społeczeństwa znacznie różni się od postawy prezentowanej w latach pięćdziesiątych w serialu telewizyjnym „I love Lucy". Mamy tymczasowe tablice rejestracyjne, czasowe wizy i adresy zamieszkania. Szukamy szybkiej gotówki, szybkiego przyrządzania potraw, szybkich usług i szybkiego seksu. Nabywamy produkty, które podlegają zwrotowi. Wchodzimy na górę, przejeżdżamy i wychodzimy drzwiami po lewej. Nie znosimy

cierpienia, lecz nie ze względu na ból, ale ze względu na niedogodności, jakie ono niesie. Jedyną rzeczą gorszą od dolegliwości, której nie możemy zwalczyć, jest konieczność stania w kolejce po receptę przez *całe pięć minut.*

2. Żyjemy w świecie, w którym nastąpiła dewaluacja obietnic. „Żadnych nowych podatków" - obiecują politycy. „Satysfakcja gwarantowana!" - wołają ogłoszenia. Specjaliści od marketingu obiecują, że nasze produkty będą *długotrwałe i niezniszczalne.* Tak wiele razy doznaliśmy rozczarowania przez łamanie obietnic, że teraz już nie oczekujemy, **iż** ktoś dotrzyma słowa. Wskutek tego staliśmy się sceptyczni, nieufni **co** do składanych nam obietnic i niesłowni, jeśli chodzi o składane przez nas obietnice.

3. Żyjemy w świecie, który głosi, że mamy „prawo" do szczęścia. Po latach Wielkiego Kryzysu ludzie stali się cierpliwi i wyrozumiali. Doświadczyli najgorszych czasów i kiedy szukali szczęścia, nie uważali, że jest ono czymś, co im się należy. Żyjące dzisiaj w pośpiechu społeczeństwo wytworzyło pokolenie ludzi niecierpliwych, domagających się natychmiastowej satysfakcji. W pewien sposób zamieniliśmy nasze konstytucyjne prawo do zabiegania o szczęście na prawo do bycia szczęśliwym. Takie żądanie wzmacniane jest przez slogany reklamowe: „Zasługujesz na przerwę." „Jeśli wydaje ci się to dobre, zrób to." „Pobłażaj sobie... jesteś tego warta."

W społeczeństwie, które wypacza pojęcie stałości, kreuje podejrzliwość co do składanych obietnic i domaga się szczęścia, powszechne stało się myślenie: „Jeśli coś jest stare, wyrzuć to. Jeśli coś ci nie pasuje, zapomnij o tym. Jeśli coś jest obiecane, nie spodziewaj się spełnienia tego. Jeśli coś czyni cię szczęśliwym, używaj tego". Niestety, takie myślenie zainfekowało również nasze podejście do *relacji* międzyludzkich. Mąż porzuca swoje małżeństwo, gdyż już się zestarzało. Żona mówi: „Zapomnij o tym", gdyż miłość do męża stała się niewygodna. Łamiemy obietnice i szukamy usprawiedliwienia dla rozwodów i związków pozamałżeńskich, myśląc: „Mam prawo, by być szczęśliwą i rozumianą", „Mam prawo do zaspokojenia swoich potrzeb".

Dokąd prowadzi takie myślenie? Bardzo dobrze podsumowała to jedna żona w liście do redaktorki Ann Landers:

> Droga Ann Landers!
> Czasami czujesz się samotna w małżeństwie i niekochana - nawet po dwudziestu trzech latach wspólnego życia. Czujesz, że mu-si być w życiu dla ciebie coś więcej, więc zaczynasz szukać kogoś, kto mógłby uczynić cię rozkosznie szczęśliwą. Wierzysz, że znalazłaś takiego człowieka i dochodzisz do wniosku, że on jest dokładnie tym, kogo potrzebujesz. Pakujesz więc swoje rzeczy i po dwudziestu trzech latach mówisz swojemu małżeństwu i wszystkim dotychczasowym przyjaciołom „żegnajcie".

Swoim dzieciom dajesz możliwość wyboru pójścia z tobą bądź pozostania z ojcem.

Przez parę kolejnych lat żyjesz wspaniałym życiem, później jednak w twojej pustej głowie zapala się światełko. Zdajesz sobie sprawę, że życie, jakie masz teraz, jest dokładanie takie samo, jak wcześniej -z tą jednak różnicą, że nie masz już przyjaciół, straciłaś szacunek w oczach dzieci i najlepszego przyjaciela, którego kochałaś i z którym dzieliłaś dotychczasowe życie przez dwadzieścia trzy lata. I teraz za nim tęsknisz.

Zaczynasz rozumieć, że miłość nie jest czymś, co się przytrafia, musi być pielęgnowana przez lata. Nie możesz odwrócić tego, co się stało, więc zaczynasz żyć samotnym życiem, bez miłości, z pustką w sercu.
Anno, proszę, wydrukuj mój list, tak by inne kobiety nie zrezygnowały z czegoś, co jest naprawdę cenne i by uświadomiły sobie, że nie dowiedzą się, jak to jest cenne, do czasu aż tego nie stracą.

Zasmucona Philly

Czy możemy zrobić coś, by nie skończyć, jak ta żona? Tak. Możemy odrzucić światowy sposób myślenia promujący wymienne związki, obietnice bez pokrycia i samolubne myślenie oraz przyjąć Boży sposób życia - w stałości, wierności, w skupieniu wokół Chrystusa.

BOŻY SPOSÓB MYŚLENIA

Dla Boga słowo „na zawsze" nie oznacza „tak długo, jak długo trwa nasze małżeństwo". „Na zawsze" oznacza do końca życia. Nasze przysięgi Bóg przyjmuje jako coś stałego, wiążącego na całe życie.

Oto, co nakazuje Pan: Jeśli mężczyzna złoży ślub Panu albo zobowiąże się do czegoś przysięgą, nie może łamać swego słowa, ale winien wypełnić dokładnie to, co wyrzekł swymi ustami (Liczb 30:2-3).

Jezus nakazuje: *Nie będziesz fałszywie przysięgał, lecz dotrzymasz Panu swej przysięgi; Niech wasza mowa będzie: Tak, tak; nie, nie* (Ew. Mat. 5:33,37).

Bóg mówi, że nienawidzi rozwodów. Tych, którzy zapominają o składanych przez siebie obietnicach, ostrzega przed poważnymi konsekwencjami ich czynu (Mai. 2:13-16).

Możliwe, że w tym momencie chcesz przerwać czytanie tej książki. Nie chcesz słuchać o tym, jak poważnie Bóg przyjmuje wypowiadane przez ciebie słowa, gdyż pragniesz się z nich wywinąć. Twoje małżeństwo jest jak pusta muszla, jest farsą. Nie ma sensu ciągnięcie tego dłużej, gdyż na pewno nic się

nie zmieni. (Uwaga! Ponownie przejawia się ziemski sposób myślenia: „Pragnę szczęścia i to NATYCHMIAST!")

Musisz jednak pamiętać, że małżeństwo, w którym mąż i żona kochają się w pełen poświęcenia sposób, nie staje się takim z dnia na dzień. Osiąganie jedności jest procesem. Wzrastanie w seksualnej intymności też jest procesem. Nie można w mgnieniu oka nauczyć się, jak wielbić Pana i wzajemnie sobie usługiwać. Wiele par składa sobie obietnicę: „... na dobre i na złe, w bogactwie i w biedzie, w chorobie i w zdrowiu", jednak, kiedy pojawiają się „zło", „bieda" i „choroba", chcą się wycofać. A może takie trudności były zaplanowane dla nas przez Boga, by uczynić nasz związek mocniejszym i bogatszym - takim, jakiego pragnęliśmy. W małżeństwie nigdy nie ma stagnacji, ono zawsze dokądś zmierza. Jeśli zaniedbujemy małżeństwo, w niedługim czasie poddamy je procesowi niszczenia, w którym wszystko: nasze ciała, domy i - niestety - nasze relacje zaczną chylić się ku upadkowi. Jednak jeśli każdego dnia będziemy pielęgnować i dbać o małżeństwo, będzie ono rozkwitać. Czy pragniesz pracować nad swoim małżeństwem? Czy jesteś zdeterminowana, by wypełnić swoją małżeńską przysięgę, nawet wówczas, gdy wszystko w środku krzyczy, że wcale tego nie chcesz?

„Wytrwajcie" - nawołuje Bóg. W wytrwałości może zostać odnowiona nadzieja twojej pierwszej miłości. Bóg pochwalił Efezjan za ich wytrwałość, lecz również zganił ich za odchodzenie od pierwszej miłości - od Chrystusa. Poniższy fragment Biblii wskazuje na trzy elementy (zaczynające się od P), które mają im dopomóc w powrocie do pierwszej miłości: *pamiętaj, pokutuj, powróć.*

> *Ty masz wytrwałość i zniosłeś wiele dla imienia mego -niezmordowany. Ale mam przeciw tobie to, że odstąpiłeś od twej pierwszej miłości. Pamiętaj więc, skąd spadłeś i nawróć się (pokutuj) i pierwsze czyny podejmij (powróć)* (Apokal. 2:3-5).

Powyższe wersety odnoszą się także do naszych małżeństw. Wiele z nas wytrwało, gdyż jesteśmy chrześcijankami (po tych wszystkich latach nadal trwamy w związku). Bóg pochwala taką postawę. Jednak, podobnie jak Efezjanie, straciłyśmy swoją pierwszą miłość i poddałyśmy się marności. Pasja naszych wcześniejszych pragnień została zastąpiona cukierkowym uczuciem. Jak możemy przywrócić namiętność naszej pierwszej miłości? Musimy pamiętać, pokutować i powrócić.

PAMIĘTAJ, SKAD SPADŁAŚ

By zachować płomień pierwszej miłości, musimy powrócić do miejsca, w którym nasza miłość się zaczęła, powrócić do momentu, w którym powiedziałyśmy „Tak". Pintusowie są małżeństwem od dziewiętnastu lat,

Dillowowie od trzydziestu pięciu. *Przypominanie sobie* oznacza dla nas wymiecenie kilku pajęczyn z naszego umysłu. Jednak wciąż...

Wspomnienie Lorraine

Kościół był zatłoczony. Stałam w drzwiach, czując się jak księżniczka w białej, falującej sukni. Lekki welon spadał mi delikatnie na plecy jak wodospad, szeroko rozlewając się za mną. Z głośników rozległ się marsz weselny. Wszyscy wstali ze swoich miejsc. Moje serce na chwilę stanęło, kiedy rozejrzałam się po znajomych twarzach. Dawna przyjaciółka ze szkoły średniej, koleżanka z pracy, koleżanka z żeńskiego koła studenckiego, rodzina, którą znam od zawsze i rodzina, którą już za niedługo poznam. Wydawało się, jakby przeszłość, teraźniejszość i przyszłość pojawiły się razem, by być świadkami tej doniosłej chwili, w której stanę się panią Pinuts.

Piotr niecierpliwie czekał na mnie na końcu nawy. Pochłanialiśmy się wzrokiem. Głębokie rzeki miłości przelewały się między nami. Piotr wypełnił puste miejsce w moim sercu. Sprawił, że poczułam się pełna. W pewien sposób czułam, że znam go od zawsze. (Czy to możliwe, że znaliśmy się niespełna rok?)

Swoją przysięgę wypowiedziałam z taką gorliwością, że za nami dało się słyszeć radosny szmer przebiegający przez morze ludzi za nami. Nie dbałam o to. Chciałam, żeby wszyscy mnie słyszeli! Pragnęłam, by cały świat dowiedział się, jak bardzo kocham tego mężczyznę! Nie potrafiłam wyobrazić sobie większej radości, jak spędzenie reszty swojego życia z nim.

Wspomnienie Lindy

Jody uśmiechał się od ucha do ucha, kiedy do niego podchodziłam. Ten uśmiech mówił: „Niesamowite, ona jest moja!". Wzięłam go pod rękę. Czułam się tak kochana, tak pożądana.

Napisałam i nauczyłam się na pamięć swojej przysięgi. Dobierałam starannie każde słowo, by odpowiednio wyrazić moją namiętność i oddanie. Kiedy przed wszystkimi zgromadzonymi świadkami składałam przysięgę, że będę wierna Bogu i Jody'emu, przebiegła przeze mnie swego rodzaju cześć i pokora. Był to święty moment. Wiedziałam, że małżeństwa innych par stały się martwe, nasze jednak nigdy takie nie będzie! Byłam zdeterminowana, by nasze małżeństwo było zawsze żywe i tętniące radością. Nigdy nie pozwolimy na to, by nasz związek zatopił się w marności. Namiętność wylewała się z każdej komórki mojego ciała, kiedy przysięgałam, że inaczej nie będzie.

Na przyjęciu Jody przycisnął swe ramię do mojego. Wyszeptał: „Kiedy możemy się stąd wyrwać i być sami?". Energia namiętności, jaka była między nami wystarczyłaby na oświetlenie całego miasta! Czułam, że w jego ramionach wieczność byłaby za krótka.

TERAZ TWOJA KOLEJ

Pomyśl o dniu swojego ślubu. Gdzie się pobraliście? O jakiej porze roku? Co miałaś na sobie? Czy byłaś zdenerwowana? Podekscytowana? Jak był ubrany pan młody? Jak on się czuł? Jakie nadzieje i marzenia dzieliliście razem?

Kto był obecny na waszym ślubie? Jak się czułaś, gdy wypowiadałaś słowa swojej przysięgi? Jakie uczucia wypełniły twoje serce, gdy pan młody nakładał ci obrączkę na palec i pocałował cię na oczach wszystkich zgromadzonych tam osób? Jak czułaś się, gdy ogłoszono was żoną i mężem?

Jeśli trudno jest ci przypomnieć sobie dzień waszego ślubu, zachęcamy cię, byś odszukała wasze zdjęcia ślubne i dokładnie przestudiowała każde z nich. Jeśli masz taśmę video bądź magnetofonową z nagraniem tego wydarzenia, odtwórz ją. Kiedy będziesz oglądała zdjęcia czy słuchała taśmy, poproś Boga, by otworzył oczy i uszy twojego serca i pomógł ci przypomnieć sobie namiętność i pasję, jaką wówczas dzieliliście. Poproś Go, by przywiódł cię do miejsca i chwili, w której spojrzałaś w oczy swojemu przyszłemu mężowi i wypowiedziałaś słowa przysięgi. Spróbuj ponownie przywołać to uczucie determinacji, zdecydowania, że będziesz kochała tego mężczyznę i uczynisz go szczęśliwym, że będziesz taką żoną, jakiej on potrzebuje. Oddaj się tej chwili wspomnień. Kiedy już skończysz swoje wspominanie, zastanów się nad drugim P: pokutuj.

POKUTUJ ZA SWOJE OBECNE NASTAWIENIE I DZIAŁANIA

Pokuta oznacza zmianę postępowania, zmianę kierunku. Jeśli nie poświęcimy chwili, by przypomnieć sobie, „z jakiej wyżyny spadliśmy", możemy ulec pokusie, by uwierzyć, że nie mamy czego żałować. Zaczynamy myśleć: „Nie muszę pokutować. Nie złożyłam wniosku o rozwód.
Nigdy nie byłam niewierna. Wypełniłam swoje zobowiązanie w stosunku do mojego męża i Boga". Jednak czy tak jest naprawdę?

Wierność obietnicom oznacza coś więcej niż tylko *brak* romansów, czy też *brak* dokumentów rozwodowych. Wierność oznacza *istnienie miłości,* oddania, szacunku, lojalności i zachęty. Wierność jest pozytywna i dynamiczna, co oznacza, że aktywnie zmierzamy do pomyślności naszego małżonka. Powiedzenie: „Byłam wierna, bo nie zdradziłam męża", oznacza, że całkowicie mijasz się z Bożym znaczeniem wierności.

Lewis Smedes, profesor teologii w Fuller Theological Seminary napisał: „Mężczyzna czy kobieta są po prostu zbyt zajęci, zbyt zmęczeni, zbyt nieśmiali, zbyt rozważni, w końcu zbyt obezwładnieni strachem, by poważnie ulec pokusie wdania się w romans pozamałżeński. W domu mogą być jednak nieznośni i nieczuli na potrzeby partnera. On czy ona mogą być zbyt pruderyjni, by być namiętnymi kochankami, zbyt tchórzliwi, by nawiązać szczere relacje oraz zbyt zajęci, by wysilić się i uczynić coś ponad codzienne rytuały wzajemnego oddania."

Może nie zdradzasz swojego męża z innym mężczyzną, lecz czy nie oszukujesz go, powstrzymując się seksualnie i emocjonalnie? Może nie okradasz swojego małżonka przez emocjonalne zaangażowanie z innym mężczyzną, jednak czy nie czynisz tego, gdy pozwalasz, by twoje małżeństwo i relacja intymna z mężem stały się marne i rutynowe?

Kiedy określiłyśmy taką definicję wierności, obie musiałyśmy wyznać, że nie udało nam się pozostać wiernymi naszym małżonkom.

Pokuta Lorraine

Czasami, kiedy Piotr pragnie się ze mną kochać, wywracam oczami **i** w duchu narzekam: „Znowu?". Zawsze potrafię wynaleźć dziesięć powodów, dla których nie jest to dobry czas, jednak szczerze mówiąc, moje powody są innego rodzaju wymówką: „To, czego ja chcę, jest ważniejsze od tego, co czego ty pragniesz," Takie podejście jest niewłaściwe. Muszę poprosić Boga (i mojego męża) o przebaczenie i podjąć decyzję, że będę wdzięczna za to, że jestem żoną mężczyzny, który mnie pragnie i rozkoszuje się wzajemną miłością.

Pokuta Lindy

Przysięgałam, że mój mąż po Bogu będzie dla mnie najważniejszą osobą. Czasami jednak wpadam w wir swoich własnych projektów i zajęć, że nie potrafię zatrzymać się na chwilę i spojrzeć na życie oczami Jo-dy'ego. Zrozumienie jego perspektywy wymaga ode mnie czasu i wysiłku. Zdarzają się dni, kiedy jednak nie chcę przejść tej kolejnej mili. Kiedy tak się dzieje, proszę Boga o pomoc, bym mogła być wrażliwa na to, co Jody myśli i czuje.

Wszyscy upadamy

W czasie miodowego miesiąca wszystkie pragnęłyśmy patrzeć na świat oczami naszego współmałżonka, pragnęłyśmy go kochać. Wyskakiwałyśmy z łóżka (lub długo w nim pozostawałyśmy, w zależności od sytuacji), gorliwie pragnąc pokazać nasze oddanie. Odległość między „jak mogę sprawić ci przyjemność" a „nie zawracaj mi głowy seksem", jest dosyć nikła.

Wszyscy bowiem zgrzeszyli i są pozbawieni chwały Bożej (Rzym. 3:23). Wszyscy odpadliśmy od wzniosłej miłości, jaką przysięgaliśmy w dniu ślubu. Wszyscy potrzebujemy pokuty i odwrócenia się od starej drogi w myślach i uczynkach.

Sheila pokutowała za postawę „rezygnacji" ze swojego męża. Debbie musiała pokutować dlatego, że pozwoliła, aby jej intymny związek z mężem został osłabiony. Moll natomiast pokutowała za romans z innym mężczyzną.
A co z tobą? Czy w twoim myśleniu bądź działaniu jest jakaś rzecz, od której, zgodnie z wolą Boga, musisz się odwrócić? Taką modlitwą modliłyśmy się wiele razy. Może teraz ty pragniesz się nią pomodlić:

Panie, przebacz mi moje zaniedbanie, mój brak gorliwości w kochaniu męża, którą przysięgałam w dniu naszego ślubu. Proszę, odnów we mnie namiętność tej pierwszej miłości i dodaj mi sił, bym mogła okazywać mojemu mężowi gorącą miłość.

POWRÓĆ I RÓB TO, CO WCZEŚNIEJ ROBIŁAŚ

Robienie tego, co robiłyśmy wcześniej, odnawia „pierwszą miłość". „Pamiętaj stare triki" - sugeruje autor i psycholog dr James Dobson „Co myślisz o śniadaniu w łóżku, pocałunku w deszczu, wspólnym czytaniu starych listów miłosnych, nocy w hotelu, pieczeniu kiełbasek przy ognisku, telefonie do pracy, wysokiej czerwonej róży i krótkim liściku miłosnym?"

Czy jesteś gotowa podjąć pewne kroki, by stworzyć małżeństwo, o jakim marzysz? Jeśli tak, to zachęcamy cię, byś przez kolejny miesiąc każdego dnia robiła coś, czym mogłabyś okazać miłość swojemu mężowi. Jednego dnia możesz szminką napisać na lustrze słowa „kocham cię". Innego, po kolacji zaproponować mu krótki, pięciominutowy masaż szyi. Rób małe rzeczy każdego dnia lub staraj się uczynić coś większego, coś w rodzaju rzeczy, które zasugerowałyśmy w rozdziale 15. i 19. Miesiąc jest krótkim okresem na zrobienie tych wszystkich rzeczy, mogą one jednak przynieść znaczne zmiany w twoim związku.

Jeśli myśl o robieniu czegoś każdego dnia przeraża cię, zmień swój plan na „tygodniowe specjały". Polecamy również „coroczną kontrolę", zainicjowanie „stanu małżeńskiej jedności". Oto, co my czynimy każdego roku:

Rocznicowe ucieczki Lorraine i Peter'a

Nasza rocznica ślubu jest sprawą najwyższej rangi. Większość naszego wspólnego życia i próba wiązania końca z końcem jest finansową przygodą. Zbieramy kupony ze sklepów, kupujemy na wyprzedażach, strzyżemy się w domu zamiast u fryzjera, jednak gdy przychodzi czas świętowania naszej rocznicy, nigdy nie skąpimy pieniędzy. Nasze wyjazdy rocznicowe są prawie zawsze najważniejszym wydarzeniem roku, głównie dzięki przestrzeganiu przez nas pewnych reguł:

- Wyjedźcie gdzieś na co najmniej dwie noce.
- Doświadczajcie wspólnie nowych rzeczy.
- Zorganizujcie sobie czas wyłącznej intymności.

W siódmą rocznicę naszego ślubu „spłukaliśmy się", wydając wszystkie pieniądze na wymarzone wakacje i trzymając się za rękę, spacerowaliśmy po hawajskich plażach. (Podczas tej eskapady zostało poczęte nasze pierwsze dziecko). W dziesiątą rocznicę znaleźliśmy się na noc w małym hoteliku na odosobnionej, niezbyt uczęszczanej części plaży nadmorskiej. Czternastą

rocznicę spędziliśmy w górach, przemierzając dwadzieścia kilometrów najpiękniejszych tras, jak określiła je grupa turystów z Kolorado. Nasze rocznice ślubu zawsze są dla nas przygodą, gdyż razem czynimy rzeczy, których żadne z nas wcześniej nie miało okazji zrobić. Te wspólne wspomnienia są jak cement wylewany na fundament naszego małżeństwa, umacniający nasze wspólne życie.

Staramy się być twórczymi również w seksualnej sferze naszego związku. Często przez cały tydzień przed wyjazdem powstrzymujemy się od współżycia, by w ten sposób zwiększyć oczekiwanie na wspólnie spędzony czas. Za każdym razem obdarowujemy się małym prezentem ubogacającym nasz romantyczny wyjazd. Ostatnim razem dostałam od Piotra płytę CD z nagraniami romantycznej muzyki fortepianowej. Ja podarowałam mu jedwabne bokserki w różowym kolorze. W czasie takich wyjazdów zawsze znajdujemy czas na rozmowę - czy to po kolacji, w czasie wspinaczki, czy też przytuleni do siebie przy ognisku. Sięgamy wówczas pamięcią do naszych ulubionych wyjazdów, dzielimy się marzeniami i pragnieniami, planujemy kolejne miejsce uczczenia naszej miłości. Na koniec każdej z takich ucieczek umacniamy się w przekonaniu o wyborze odpowiedniego partnera.

Małżeńskie deklaracje Lindy

Przynajmniej raz w roku przeglądam swoje deklaracje małżeńskie. Są one jakoby potwierdzeniem przysięgi, którą złożyłam w dniu naszego ślubu. Zawsze do nich wracam, gdy zbliża się rocznica ślubu. Obecnie moja deklaracja wygląda następująco (ulega ona uzupełnieniu za każdym razem, gdy moje „postanowienia" się rozrastają):

> POSTANAWIAM uczynić Jody'ego najważniejszą po Bogu osobą w moim życiu.
> POSTANAWIAM nie dopuścić nigdy do stagnacji w naszym małżeństwie.
> POSTANAWIAM patrzeć na świat oczami mojego partnera.
> POSTANAWIAM uczyć się, jak być zmysłową kochanką.
> POSTANAWIAM raczej dawać niż brać.
> POSTANAWIAM być wierną mojej małżeńskiej przysiędze, nie tylko w słowie, lecz w uczynku.

NAGRODA

Radość ze współtworzenia wspaniałego małżeństwa nie przychodzi tak po prostu. Każda z nas razem z małżonkiem musi pracować nad swoim związkiem. Regularnie musimy *przypominać sobie, pokutować* i *powracać.* (Szczególnie pokutować!) Kiedy przestrzegamy tych trzech zasad, Bóg błogosławi nas czymś nowym, czymś, co sprawia, że nasz zainwestowany wysiłek się opłaca.

Tym jest nagroda. Gdy podążamy za Bożym nawoływaniem, *by przypominać sobie, pokutować* i *powracać,* Bóg obiecuje, że ci, którzy są temu wierni, otrzymają *nagrodę* - prawo, by *spożywać z drzewa żywota* (Apokal. 2:7). Bóg mówi: *Oddam im nagrodę z całą wiernością* (Izaj. 61:8). Kiedy wypełniamy nasze zobowiązania, Bóg w swojej wierności wynagradza nas. On błogosławi nas ziemskimi nagrodami - silniejszym charakterem i bardziej ubogaconym małżeństwem - lecz również obiecuje niebiańskie nagrody (Ew. Mat. 16:27; Efez. 6:8). Cóż większego możemy pragnąć nad to, by usłyszeć na koniec życia słowa Pana: *Dobrze sługo dobry i wierny! Przyjdź i odbierz swoją nagrodę* (Ew. Mat. 25:21,23).

Trudno jednak pozostać wiernym sługą. Czasami zaczynasz myśleć: „Dlaczego to zawsze ja muszę się starać, by nasze małżeństwo było lepsze? Dlaczego to zawsze ja muszę być tą, która daje i przebacza? Z tym facetem nie da się żyć! Jak mogę wiernie go kochać, hołubić i dawać z siebie, co najlepsze, kiedy on wydaje się okazywać mi tylko to, co najgorsze?"

Z ludzkiego punktu widzenia, niemożliwe jest pozostać wierną. *U ludzi to niemożliwe, lecz u Boga wszystko jest możliwe"* (Ew. Mat. 19:26). Bóg może pomóc ci pozostać wierną. W swojej miłości i oddaniu jest lojalny wobec ciebie - lojalny aż do śmierci. On pragnie wylewać na ciebie i przez ciebie swoją miłość i boską naturę. Kiedy szukasz Boga i poddajesz Mu się, On pomoże ci kochać męża.

Wierność zaczyna się z Bogiem. Jego imię brzmi *Wierny.* Kiedy On powróci po swoją pannę młodą, po swój kościół, przyjedzie na białym koniu, zaś Jego imię będzie *Wierny i Prawdziwy (kwokał.* 19:11). Kiedy czujesz, że już dłużej nie potrafisz być wierna, On może dopełnić twoją wierność. *Wierny jest ten, który was wzywa: On też tego dokona*
(1. Tes. 5:24).

PIEŚŃ WIERNOŚCI

Powróćmy zatem do naszego pierwszego pytania - Czy możliwe jest, byśmy pozostały wierne w tym niewiernym świecie? Tak. Jeśli ufasz Bogu i pozwalasz, by On wypełniał swoją wolę w twoim życiu, jeśli *pamiętasz, pokutujesz* i *powracasz,* wówczas zostaniesz obdarowana *nagrodą,* podobną do nagrody cioci Louisy. Podczas obchodów pięćdziesiątej rocznicy ślubu, ciocia Louisa na pytanie, czy kiedykolwiek znudził jej się ten sam mężczyzna, uśmiechnęła się tylko i powiedziała: „Mój George jest jak pianino. Na nim możesz grać zarówno Piątą Symfonię Beethovena, jak i Sto Lat. Możesz grać bluesa lub pieśni wielbiące, ballady lub reggae. Możesz wygrywać melodię, która cię podniesie na duchu lub rozbawi. Znudzona? Nigdy. Ja i George wciąż tworzymy nowe pieśni."

1. ***Przypomnij sobie.*** Poświęć czas na obejrzenie kasety z waszego ślubu lub albumów ślubnych. Wówczas uczyń dla swojego partnera coś, co wyrazi twoją miłość do niego, coś, co czyniłaś jeszcze za czasów waszych randek.

2. ***Pokutuj.*** W jaki sposób oddaliłaś się od Bożego przykazania wierności w małżeństwie? W modlitwie poproś Boga o wybaczenie. Napisz krótki list do męża, w którym poprosisz go o przebaczenie, że nie uczyniłaś go najważniejszą osobą w swoim życiu. Napisz, że go kochasz i pragniesz okazywać mu swój szacunek tak długo, jak długo oboje będziecie żyli.

3. ***Powróć.*** Napisz swoją własną deklarację małżeńską. Możesz wzorować się na przykładzie Lindy, oprzeć ją na wersecie biblijnym lub może to być twoja własna przysięga. Opraw ją w ramkę i postaw w widocznym dla ciebie miejscu.

JEŚLI ON BYŁ NIEWIERNY

Co powinnaś uczynić, kiedy twój mąż dopuścił się zdrady, idąc z inną kobietą do łóżka?

Powiedz o tym. Wiele kobiet utrzymuje w tajemnicy romans męża, gdyż bardzo się wstydzi - są zażenowane tą sytuacją bądź nie chcą zniszczyć reputacji męża. Jednak, gdy twój mąż ma romans, bardzo ważne jest, byś wybrała *zaufaną* ci osobę - przyjaciółkę, duszpasterza, doradcę rodzinnego lub wierzącego członka rodziny - która mogłaby ci pomóc znieść ten ciężar emocjonalny i we właściwy sposób reagować. Powinno dojść do konfrontacji z twoim mężem w sprawie popełnionego przez niego grzechu (Ew. Mat. 18:15-17; 1. Kor. 5:1-2; Gal. 6:1; Jak. 5:19-20). Wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół może umocnić cię i pobudzić twojego męża do podjęcia odpowiednich kroków. Pewna kobieta, która „przetrwała" romans męża powiedziała: „Najlepszą rzeczą, jaką kiedykolwiek uczyniłam, było podzielenie się moim problemem z przyjaciółką, która modliła się ze mną przez ten cały koszmarny rok i z pastorem, który porozmawiał z moim mężem i pomógł mu podjąć decyzję o zakończeniu tamtego związku".

Czytaj. Przede wszystkim spędzaj czas ze Słowem Bożym. „Pismo Święte było moim kołem ratunkowym w chwilach, gdy czułam, że się topię" - wyznaje Connie. Rozmyślaj nad słowami z Księgi Ozeasza, które w alegoryczny sposób przedstawiają cierpienie Boga z powodu niewierności Izraela. Jak Jeremiasz, uchwyć się słów: *Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was -zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie* (Jer. 29:11). Rozkoszuj się zachętą płynącą z Psalmów: *Bóg jest dla nas ucieczką i mocą: łatwo u Niego znaleźć pomoc w trudnościach* (Psalm 46:1). Oprócz czytania Słowa Bożego zachęcamy również do przeczytania książek z tego zakresu.

Módl się. Istnieje niebezpieczeństwo, że silne emocje - złość, upokorzenie, strach i oburzenie - wezmą nad tobą górę i wyniszczą cię. Twoim bezwarunkowym odruchem prawdopodobnie będzie porzucenie wszystkiego. Zamiast tego, zegnij swoje kolana w modlitwie i szukaj Bożej mądrości. On uspokoi twoje rozkołatane emocje i pomoże w odpowiedni sposób reagować na zaistniałą sytuację.

Określ granice. „Każda żona w obliczu romansu męża powinna naciskać, by mąż zerwał wszelkie stosunki z drugą osobą i skupił się na naprawieniu własnego małżeństwa." Granice są niezbędne. Pewna żona zakomunikowała mężowi: „Jeśli jeszcze raz się z nią spotkasz, zabieram dzieci i odchodzę." Inna powiedziała: „Zapomnij o współżyciu ze mną do momentu, aż przedstawisz mi zaświadczenie od lekarza, że nie złapałeś żadnych chorób wenerycznych." Są to uzasadnione granice, jednakże twoje granice mogą być zupełnie inne. Kiedy się modlisz, czytasz i rozmawiasz z zaufaną osobą, zastanów się mądrze, jakie granice będą właściwe dla ciebie.

Poddaj się. Wskutek niewierności męża żona staje się albo zatwardziała, albo łagodna. Jeśli podda się swojej złości i wzburzeniu, zgorzknienie za twardzi jej serce. Jeśli podda się Bogu i pozwoli Jemu kierować swoim postępowaniem, mądrość złagodzi jej serce i stanie się bardziej podobna do Chrystusa. Którą kobietą pragniesz być?

Nie ma małżeństwa, które znajdowałoby się poza zasięgiem leczącego Bożego dotyku. Mimo że ból i cierpienie wywołane niewiernością dotykają nas śmiertelnie, Boża moc zmartwychwstania jest w stanie przywrócić nas do życia. Założyciel „Focus on the Family", dr James Dobson, powiedział: „Jeśli właściwie zajmiemy się tragedią zdrady, może stać się ona siłą przemieniającą nasz niepewny związek w żywe, zdrowe małżeństwo".

11. CO ROBIĆ, KIEDY JEGO BOLI GŁOWA?

Erica zaczęła swoje narzekanie: „Byłam taka zmęczona wczoraj wieczorem, a Trevor jak zwykle był gotowy na hulanki i swawole!"

Z pełnym zrozumieniem Karen dodała: „Wierz mi, wiem, co czujesz. Kiedy Joel ponownie spojrzał na mnie z tym swoim błyskiem w oku, miałam ochotę wylać na niego kubeł zimnej wody".

Katie śmiała się razem z przyjaciółkami, jednak wewnątrz chciało jej się płakać. W żaden sposób nie mogła powiedzieć tym dwóm kobietom, których mężowie pożerali je wzrokiem, że jej Jason nigdy nie był gotów na hulanki i swawole. Nigdy nawet jej nie pragnął. Odwróciła głowę, by ukryć łzy. „Boże" - cicho westchnęła - „co jest ze mną nie tak?" Dlaczego mój mąż nie chce kochać się ze mną?"

Czy jest to powszechny problem? Bardziej niż mogłabyś przypuszczać.

PROBLEM, O KTÓRYM NIKT NIE MÓWI

Kiedy weszłam (Linda) do głównej sali konferencyjnej w miejscu naszego zjazdu, mój wzrok natychmiast przyciągnęła kobieta mniej więcej w moim wieku. Wyglądała wyśmienicie. Oszałamiająco. Pomyślałam sobie: „Chciałabym wyglądać jak ona - ale ma klasę!". Później Marti mnie odszukała. „Lindo, muszę z tobą porozmawiać. Nie mam nikogo w swoim kościele ani w mieście, z kim mogłabym szczerze porozmawiać. Czy mogłybyśmy się spotkać? Proszę."

Trudno jest mnie zszokować, jednak po tym, co usłyszałam od Marti, zaczęło mi się kręcić w głowie i zabolało mnie serce. Marti powiedziała: „Mój mąż wyznał mi, że mnie kocha, podziwia i jest szczęśliwy, iż jest moim mężem, jednak między nami nie ma już żadnego pożądania i nie będziemy już się kochać. Większość kobiet pragnie, by ich mężowie od czasu do czasu miewali bóle głowy, zaś w przypadku mojego męża ten ból jest notoryczny."

Wiele kobiet uważa, że każdy mężczyzna ogarnięty byłby nieustannym pożądaniem, gdyby jego żona wyglądała jak Marti, jednak nie o to w tym wszystkim chodzi. Podczas tej weekendowej konferencji rozmawiałam jeszcze z dwiema innymi kobietami, których mężowie nie wykazywali zainteresowania seksem. Trzy kobiety w ciągu dwóch dni? Wygląda na to, że nieczuli mężowie są bardziej powszechnym problemem niż zdawałybyśmy sobie z tego sprawę. Większość kobiet borykających się z tego rodzaju zmartwieniem jest zbyt zażenowana, by dzielić się nim z innymi - szczególnie w sytuacji, gdy inne kobiety pragną, by ich mężowie byli *mniej* zainteresowani współżyciem.

Zgodnie z badaniem dr Janet Wolfe, autorki „What to Do When He Has a Headache", w 50 do 60% przypadków narzekanie na to, że partner wypalił się seksualnie pochodzi od kobiet. W swojej książce opisuje ona wyniki badań przeprowadzonych przez magazyn „Redbook" wśród ponad stu tysięcy mężatek, który wskazał, że prawie cztery żony na dziesięć (38%) odczuwa niedosyt seksu w małżeństwie. Statystyka ta wskazuje na to, że dzisiejszy rosnący problem małżeński brzmi: „Mój mąż nie jest zainteresowany seksem".

Prawdopodobnie możesz sobie wyobrazić, że taka sytuacja wzbudza w kobietach wątpliwości i głębokie poczucie braku bezpieczeństwa:

„Zazdroszczę kobietom, których mężowie wciąż je pożądają."

„Nie wiem czemu, ale czuję się zawstydzona."

„Kiedyś myślałam, że jestem atrakcyjna, a dzisiaj głęboko analizuję to, co na siebie nakładam. „Zaczynam mieć obsesję na punkcie swojego wyglądu."

„Zaczynam kłótnię zanim pójdziemy do łóżka. Wówczas, kiedy on nie chce się kochać, tłumaczę sobie, że to z powodu naszej sprzeczki."

„Czuję się tak niepewnie. Czekam, aż on oznajmi mi, że ma romans."

„Nie mogę przestać się zastanawiać, gdzie zaspokaja swoje potrzeby seksualne — czy interesuje się pornografią, czy ma inną kobietę."

Pewna kobieta napisała:

„Ból mnie przeszywa na wskroś. Rdzeń mojej kobiecości został uszkodzony. Staram się być wspaniałą kochanką dla mojego męża, a co w zamian dostaję? Odrzucenie. Co się z nim dzieje? Co jest ze *mną* nie tak? Wiem, że nie wyglądam jak Cindy Crawford, ale wszyscy mi mówią, że jestem atrakcyjną kobietą. Mój mąż swoim zachowaniem sprawia, że czuję się jakbym za dużo wymagała, a przecież jedynie, czego pragnę, to trwać w „normalnym" związku seksualnym. Nie lubię się już do niego zbliżać, gdyż nie zniosłabym kolejnego odepchnięcia. Co Bóg pragnie, bym uczyniła ze swoją seksualnością? Głęboko w sercu pragnę być wierna Bogu i mężowi, lecz czuję, że uciekam. Przerażają mnie moje myśli. Zaczynam myśleć, że inny mężczyzna doceniłby mnie jako wspaniałą kochankę. Boże zachowaj mnie przed takimi domysłami! Wiem, że teraz jestem podatna na względy innego mężczyzny. Boję się."

Ten problem, o którym nikt głośno nie mówi, jest *rzeczywistym* problemem. Co go powoduje?

OKREŚLENIE PROBLEMU

Pewien ekspert w dziedzinie seksu powiedział, że „90% problemów seksualnych wcale nie ma charakteru seksualnego - ich podłoże tkwi w barierze emocjonalnej, jaką stawiamy między nami a naszym parte-rem. Przynosimy te problemy do łóżka od wspólnego stołu, z biura, czy też z naszych przeszłych doświadczeń." Powodami, dla których mężczyzna może unikać współżycia, są: zmiana ról, obawa przed zbytnią bliskością, przepracowanie i stres, presja czasu, nuda, konflikty małżeńskie, złość, obawa przed dysfunkcją seksualną.

Czy Słowo Boże w jakiś sposób odnosi się do tego problemu? Tak. Spójrzmy na wersety z 1. listu do Koryntian 7:3-5 (parafraza):

Pociąg seksualny jest bardzo silny, lecz małżeństwo jest w stanie mu sprostać i dostarczyć spełnionego i zrównoważonego życia seksualnego w świecie pełnym zamętu w dziedzinie seksu. Łóżko małżeńskie powinno być miejscem wzajemności - mąż powinien szukać sposobu na zaspokojenie żony, zaś żona na zaspokojenie swojego męża. W małżeństwie nie ma miejsca na „domaganie się swoich praw". Małżeństwo jest decyzją, by służyć drugiej osobie, czy to w łóżku czy poza nim. Powstrzymywanie się od

współżycia jest dopuszczalne, jednak wyłącznie za zgodą dwóch małżonków na pewien okres, który będzie poświęcony na post i modlitwę - jedynie w takich przypadkach. Po tym czasie ponownie się złączcie. Szatan opracował pomysłowy sposób kuszenia nas szczególnie wtedy, gdy się tego najmniej spodziewamy. Zrozumcie, ja nie nakazuję wam przestrzegania okresu abstynencji - jedynie doradzam wam, co należy czynić, jeśli się na to zdecydujecie.

Powyższy fragment daje wyraźnie do zrozumienia, że:

- Celibat jest zły dla par małżeńskich. Jeśli twój mąż próbuje żyć w stanie pół-celibatu, grzeszy, gdyż zatrzymuje dla siebie to, co jest prawnie twoje.
- Współżycie między mężem a żoną nie jest opcją, lecz częścią nadanej przez Boga odpowiedzialności w stosunku do drugiej osoby.
Si Twój mąż nie zarządza swoim ciałem - ty masz do tego prawo!
- Jedynym powodem powstrzymywania się od współżycia jest post i modlitwa.

Co zamierzasz uczynić z tą wiedzą? Czy obrzucisz nią swojego męża i powiesz: „Boże Słowo mówi, że źle postępujesz!"? Z pewnością nie jest to najlepsze rozwiązanie. Najlepszą rzeczą, jaką możesz uczynić, jest szczera rozmowa z Bogiem, a następnie z twoim mężem.

SZCZERA ROZMOWA Z BOGIEM

Zbadaj mnie Boże i poznaj me serce; doświadcz i poznaj moje troski i zobacz, czy zdążam drogą nieprawą, a prowadź mnie drogą odwieczną! (Ps. 139:23-24).

Dlaczego Dawid prosi Boga, by badał jego serce? Dawid był przykładnym badaczem swojego serca, jednak nie potrafił dostrzec w sobie żadnego zła. Wiedział, że Bóg jest lepszym badaczem, więc zaprosił Go, by Ten „przekopał" jego serce. C. H. Spurgeon w książce „The Treasury of David" nazywa ten proces „boskim badaniem w celu uzyskania wszelkich informacji o błędach i defektach". Czy ty również pragniesz, by Bóg badał twoje serce? Czy pomodlisz się?

Panie, przebadałam swoje serce - i nie mam pewności, czy kryją się w nim jakieś złe myśli i złośliwe działania, Ty jednak wszystko widzisz wyraźnie. Proszę Cię, byś przejrzał najbardziej ukryte części mojego „ja " i odkrył wszelkie błędy w moim myśleniu bądź postępowaniu. Czy próbowałam kontrolować mojego męża? Czy krytykowałam go? Czy w jakiś sposób go zraniłam? Wskaż mi wszelkie „krzywdzące działania", które mogły być

przyczyną jego odwrócenia się ode mnie. Następnie, Panie, pokaż mi, w jaki sposób zawiodłam Ciebie i mojego męża, dodaj mi sił i odwagi, bym mogła naprawić swój błąd.

Kiedy już przeprowadziłaś szczerą rozmowę z Bogiem i poprosiłaś Go, by On zbadał Twoje serce i wskazał na wszelki grzech w twoim życiu, nadszedł czas na rozmowę z twoim mężem.

SZCZERA ROZMOWA Z MĘŻEM

Jak możesz szczerze rozmawiać o seksie, kiedy czujesz się tak bardzo zraniona przez swojego męża? Przede wszystkim kieruj się wezwaniem z 1. listu do Koryntian 16:14: *Wszystkie wasze sprawy niech się dokonują w miłości.* (Wyobrażasz sobie, jak wiele by się zmieniło w naszych małżeństwach, gdybyśmy bezustannie stosowały ten jeden werset!) Słowa z Efez. 4:15 nakazują, byśmy rozmawiali *w miłości. Miłość* jest tutaj kluczowym słowem. Często mówimy prawdę - jednak w złości, nie w miłości. Powiedz swojemu mężowi dokładnie, co czujesz i jaką walkę w sobie toczysz, lecz upewnij się, że komunikujesz mu to wszystko w miłości. Zapytaj go, czy zrobiłaś cokolwiek, co spowodowało u niego brak zainteresowania współżyciem (próbowałaś go kontrolować, krytykowałaś go, zraniłaś).

Bardzo trudno jest przeprowadzić taką szczerą rozmowę. Jak możesz spokojnie, w miłości wypowiadać szczere słowa, gdy jedynym, co naprawdę odczuwasz, jest ból i zranienie? Rozwiązaniem pewnej kobiety była listowna rozmowa z mężem.

> „Drogi Toby! Piszę do ciebie ten list, gdyż bardzo cię kocham i pragnę, by nasze małżeństwo było najlepszym z możliwych. Pragnę być żoną, której potrzebujesz. Wiele razy już próbowałam ci powiedzieć, co czuję, lecz wydaje się, że za każdym razem te próby kończyły się kłótnią, dlatego też postanowiłam spróbować napisać ten list. Zdaję sobie sprawę z tego, że trudno jest nam rozmawiać o tych rzeczach. Naprawdę nie mam pojęcia, dlaczego straciłeś zainteresowanie mną pod względem seksualnym, jednak chcę to zrozumieć. Wiem, że moje ciało nie jest doskonałe, ale przecież nie jestem nieatrakcyjna. Toby, jestem przerażona, gdyż czuję, jakby seksualny aspekt naszego związku (tak naprawdę to jego brak) zmienił sposób, w jaki się do siebie odnosimy. Czuję się niekochana, nieatrakcyjna, niepożądana i bardzo czuła na zranienia. Pewien mężczyzna po nabożeństwie niedzielnym powiedział mi coś miłego i przez cały tydzień wciąż o nim myślałam. Proszę, porozmawiaj ze mną i zwróćmy się do kogoś o pomoc. Pragnę, by nasze małżeństwo ponownie zadziałało!"
>
> Niezależnie, czy napiszesz list do swojego męża, czy też spróbujesz z nim otwarcie porozmawiać - jest to sprawa między tobą a Bogiem. Bóg jest

głęboko zainteresowany twoim problemem w małżeństwie. On może wskazać ci najlepszy sposób rozmowy z mężem, w miłości. Jesteś wyjątkową osobą. Twoja relacja seksualna z mężem jest wyjątkowa. Twoje małżeństwo jest wyjątkowe. Każda kobieta, zgodnie z Bożą wolą, sama musi zdecydować, co jest najlepsze dla jej małżeństwa.

JAK CHRISTI PORADZIŁA SOBIE ZE SWOJĄ SYTUACJA

Christi, mężatka od dwunastu lat, matka dwójki dzieci, powiedziała:

„Nie kochaliśmy się z mężem od roku. On używał wielu wymówek, które kiedyś wydawały mi się uzasadnione. Wiele razy próbowałam go zachęcać, jednak za każdym razem mnie odpychał. Trudno było go wciąż prosić i prosić, w końcu jednak uświadomiłam sobie, że brak współżycia poważnie zranił nasze małżeństwo. Zastanawiałam się, co powinnam uczynić i jak mogę zakończyć ten rutynowy brak współżycia.

Pomyślałam, że muszę ponownie przejąć inicjatywę. Zapytałam męża, co mogę uczynić, by go pobudzić. Jego odpowiedź obcięła mi skrzydła, kiedy usłyszałam, że *nic.* Ja jednak wypróbowałam wszystkiego, co mi przyszło do głowy - seksowne ubranka, twórcze uwodzenie.
O czymkolwiek pomyślisz, ja już to wypróbowałam. Do tego wszystkiego dodawałam nutkę tajemniczości. Brałam go do każdego pokoju w domu, w którym mała karteczka wskazywała mu, gdzie następnie ma się udać. Ostatnim pokojem była oczywiście sypialnia, w której serwowałam mu kolację w łóżku. Bardzo uradował się tym wystawnym posiłkiem, a następnie dał mi wyraźnie do zrozumienia, że chce oglądać telewizję - nie ma ochoty na współżycie. Jedynie kobieta, która doświadczyła tego rodzaju odrzucenia, zna to upokorzenie, wściekłość i bezsilność, jaką ja wówczas odczuwałam."

Christi zakomunikowała swojemu mężowi, jak się czuje, zarówno słownie jak i listownie, jednak on nie podjął tematu. Razem poszli nawet do chrześcijańskiego doradcy, lecz i to nie przyniosło żadnych zmian. Chciałybyśmy móc powiedzieć, że Christi znalazła pewien magiczny sposób i teraz trzy razy w tygodniu przeżywa z mężem pasjonujące noce. Jednak nie to jest najważniejsze. Christi nie potrafiła rozwiązać problemu, jednak odkryła nowy sposób postrzegania rzeczywistości i swojej sytuacji, co pomogło jej znieść ból odrzucenia przez męża.

Christi zdała sobie sprawę, że nie jest to jej problem, lecz *jego.* Doszła do wniosku, że nie może podejmować decyzji za męża, lecz jest odpowiedzialna za swoje reakcje i działania. Postanowiła zwrócić się do Boga, zamienić swoje ciągłe troski w modlitwę za ich związek. Zastanawiała się, co będzie, jeśli ta

sytuacja nigdy się nie zmieni. Podjęła decyzję, by patrzeć na życie z wiecznej perspektywy, mając oczy zwrócone na Chrystusa zamiast na swoje zranienie i krzywdę. Jej sytuacja nie uległa zmianie, jednak odczuwa teraz większy pokój."

Christi doznała pocieszenia z 1. Piotra 2:18-3:12. Napisała własną parafrazę tego fragmentu i często modliła się jej słowami do Boga, prosząc Go, by pomógł jej patrzeć z Jego perspektywy.

> *Panie, dziękuję Ci, że podoba się Tobie, kiedy kocham mojego trudnego do kochania męża. Łatwiej jest kochać kogoś, kto mnie kocha, jednak pragnę naśladować Jezusa i kochać nawet wówczas, gdy jestem odrzucana. Jest mi tak trudno, Boże. Jedynie wówczas, kiedy Ty jesteś moją siłą, jestem w stanie nie obrażać, gdy jestem obrażana. Bardzo chcę zastraszać i mówić brzydkie rzeczy, jednak Ty, Panie, prosiłeś, bym wszystko Ci zawierzyła - poczucie odrzucenia, złość, przyszłość -Tobie, który sądzisz sprawiedliwie. Panie, pokaż mi, jak mogę żyć życiem wiary przed moim mężem, jak żyć, by moje czyny potwierdzały słowa. Nie wiem, jak to jest oddawać błogosławieństwem za obrazę. Prowadź mnie, Święty Boże. Pragnę powstrzymywać swój język przed wypowiadaniem złego i dążyć do pokoju z moim mężem. Dziękuję Ci za obietnicę, że Ty wysłuchasz mojej modlitwy.*

Kobiety, których mężowie nie pragną ich seksualnie, przeżywają ogromne cierpienie i frustrację. Jest również inna grupa kobiet, które doświadczają podobnych uczuć, jednak z trochę innych powodów.

MÓJ MĄŻ MNIE PRAGNIE, JEDNAK NIE MOŻE...

Niektóre kobiety mają mężów zainteresowanych seksem, jednak z jakiegoś powodu niezdolnych do współżycia. Co przeszkadza mężczyźnie w osiągnięciu podniecenia i erekcji? Ogromnym winowajcą mogą być tutaj leki. Sprawdź, jakie leki przyjmuje twój mąż i zapytaj lekarza bądź farmaceuty (patrz: tabela poniżej), w jakim stopniu leki kupione na receptę bądź bez mogą wpływać na brak zainteresowania współżyciem. Lekami, które często wywołują zmniejszenie pożądania seksualnego są leki przeciwhistaminowe, przeciwdepresyjne, środki uspokajające, przeciwpsychotyczne, beta-blokery oraz leki zmniejszające przekrwienie.

LEKI, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ NA SEKSUALNOŚĆ

Kategoria	**Znana nazwa**
Leki obniżające ciśnienie	Aldomet, Propranolol, Minipres, Katapresan

Leki przeciwdepresyjne	Anafranil, Prozac, Paxil
Leki przeciwlękowe	Xanax, Relanium
Inne	Tagamet, Altramet, Proscar

Kiedy mężczyzna nagle odkrywa w sobie brak pociągu seksualnego bądź problemy z potencją, bez względu na to, czy ich przyczyną są przyjmowane leki czy też coś innego, sama świadomość tego może go zniszczyć. W wieku pięćdziesięciu lat mąż Lany zaczął przyjmować leki przeciwdepresyjne, które stłumiły jego zmysł seksualny. Czuł się stary i sądził, że zatracił swoją męskość. Był zrozpaczony, podobnie Lana. Jej kobiecość została zagrożona i bardzo się bała. „Czy mój mąż podda się jakiemuś pokuszeniu? Czy zacznie interesować się pornografią?" Oboje czuli się niepewnie, oboje obawiali się intymności i unikali współżycia. Lana jednak nie ustawała w modlitwie: „Panie, wskaż mi sposób, w jaki mogę go zachęcić i potwierdzić jego męskość. Boże, nie pozwól bym zaczęła myśleć, że już mu się nie podobam i chroń mnie przed zbytnim braniem wszystkiego do siebie. Proszę Cię o Twoją odnowę. Dodaj mi cierpliwości i pokaż, jak kochać tego mężczyznę. Dodaj mi mądrości, bym wiedziała, jak go podbudować."

Lana czekała na Boga, a On dał jej mądrość i spojrzenie na to, jak można przetrwać ten trudny czas. Uczyniła pięć rzeczy, które miały polepszyć ich relację seksualną.

1. Wnikliwie przemyślała to, jak niemożność seksualna może wpływać na jej męża. Zaczęła rozumieć, że Bóg stworzył ciało kobiety w sposób, który na każdym kroku potwierdza jej kobiecość i seksualność. Cykl miesiączkowy oraz menstruacja przypominały jej, że jest kobietą, stworzoną po to, by rodzić dzieci. Pamięta noszenie dziecka w swoim łonie, odczuwanie jego pierwszych ruchów, podziw nad cudem narodzin. Opiekowała się swoim dzieckiem. Wciąż na nowo, na tysiące sposobów jej ciało wołało: „Jesteś kobietą".

Zaczęła także zastanawiać się nad sposobem, w jaki Bóg stworzył ciało mężczyzny i jak mogło ono potwierdzać jego męskość. Jego mięśnie, wytrzymałość fizyczna, budowa ciała podkreślały jego męskość, jednak najważniejszym jej czynnikiem były jego umiejętności jako kochanka. Pociąg seksualny powoduje erekcję i wywołuje pragnienie kochania się z żoną. Trudno jest opisać, jak bardzo poczucie męskości u mężczyzny uzależnione jest od tego, jakim jest kochankiem.

2. Poruszyła ten temat z mężem. Zamiast ignorować ten problem, mając nadzieję, że sam się jakoś rozwiąże, Lana ze śmiałością przyszła do swojego męża i wypowiedziała te piękne słowa: „Kochanie, jestem tutaj dla ciebie, kiedy tylko zechcesz. Kocham cię i pragnę. Kochałam nasz związek wówczas, gdy był

on namiętny jak gorący płomień, lecz kocham go także i teraz, kiedy ten ogień wytwarza raczej przytulne ciepło."

3. Odbudowała jego męskość. Lana wyznała nam: „Bardziej świadomie zaczęłam utwierdzać zalety mojego męża jako przywódcy. Podziwiałam jego siłę duchową, jego wspaniałą pracę, opiekę nade mną i zapewnienie mi bytu. Powiedziałam mu o tym, jak ogromnym szacunkiem darzą go dzieci. Słowami i czułym dotykiem podziwiałam jego charakter **i** ciało."

4. Zachęciła męża, by znalazł jakąś alternatywę do leku, który przyjmował. Lana zorganizowała drugi miesiąc miodowy w Kalifornii, który miał sprzyjać romantycznym chwilom. W czasie pobytu w Kalifornii spotkali się ze specjalistą od spraw żywienia. Razem z nim wypracowali nowy sposób odżywiania się, który umożliwił mężowi odstawienie leków. Powoli jego zdolność seksualna powracała.

5. Zaufała Bogu, który zaspokoił jej potrzeby. Lana uświadomiła sobie, że za bardzo polegała na swoim mężu w kwestii zaspokajania jej potrzeb. Zdała sobie sprawę, że przez taką postawę nałożyła na niego niesprawiedliwe oczekiwania i sama wystawiła siebie na rozczarowanie. „Jedynie Bóg jest w stanie zaspokoić moje potrzeby. Kiedy oddaję Mu swoje pragnienia, On często je zaspokaja w najmniej oczekiwany sposób. Dziękuję Bogu za to doświadczenie w naszym małżeństwie, gdyż zmusiło mnie ono do większego polegania na Nim. On stał się moją Skałą **i** moim Schronieniem, moją Nadzieją i Pomocą."

Lana szukała Boga i podjęła działania, by dotrzeć do swojego męża. Twój mąż może mieć trzydzieści lat i nie być zainteresowany seksem z powodów znanych tylko Bogu. Może mieć pięćdziesiątkę i cierpieć z powodu efektów ubocznych przyjmowanych leków lub choroby bądź może przeszedł ciężką operację prostaty i wydaje się, że jego zdolność współżycia zaginęła na zawsze. Bez względu na twoją sytuację, zapewne zadajesz sobie pytanie: „Co mogę zrobić?".

POMOC DLA CIEBIE

Kobiety często pytają nas: „Jak mam poradzić sobie ze swoją seksualnością, kiedy mój mąż nie jest w ogóle zainteresowany seksem lub nie jest w stanie normalnie funkcjonować w sferze seksualnej?". Przede wszystkim trwaj blisko przy Bogu i szukaj Jego perspektywy. Bóg dopuścił taką sytuację w twoim życiu i On obiecuje, że kiedy zwrócisz się do Niego, zostanie ukształtowany twój charakter, wytrwałość i nadzieja w życiu (Rzym. 5:3-5).

Po drugie, skup się na myśleniu o innych, nie o sobie samej. Zacznij uprawiać sport: biegaj, spaceruj, pływaj. Było to bardzo pomocne w przypadku Katelyn, która napisała: „Bóg wyraźnie mi pokazał, że do czasu, gdy coś się nie zmieni w

naszym małżeństwie, mam żyć jak zakonnica. Często biorę zimny prysznic i daję upust swojej energii seksualnej na szybkich spacerach. (Wydaje mi się, że już dwa razy obeszłam kulę ziemską dookoła.) Wiem, że Bóg jest w stanie pomóc mi wytrwać. W obecnej sytuacji odczuwam pokój."

Inna kobieta „powaliła" nas szczerością swojego pytania - „Jeśli mój mąż nie może (lub nie chce) zaspokoić mnie seksualnie, czy właściwe jest samozaspokojenie?" Tak jak zaznaczyłyśmy to we wstępie, przygotowując tę książkę, przeczytałyśmy całą Biblię, od księgi Rodzaju po Apokalipsę i wypisałyśmy wszystkie fragmenty odnoszące się do relacji seksualnych. Jeśli chodzi o samozaspokojenie, Pismo Święte milczy, mówiąc że takie działania nie są ani dobre ani złe. Niektórzy chrześcijanie, w oparciu o historię Onana z księgi Rodzaju 38 potępiają masturbację, jednak teolog i seksuolog dr Douglas Rosenau twierdzi, że takie podejście jest nadinterpretacją zapisu księgi Rodzaju. Kiedy zmarł brat Onana, to zgodnie ze zwyczajem oczekiwano, że Onan zapłodni żonę brata, by mogła mieć dzieci, które będą kontynuowały linię brata. Onan najwyraźniej chciał własnego dziedzictwa i przekazania go swoim dzieciom, więc praktykował unikalny sposób kontroli urodzeń: *Onan wiedząc, że potomstwo nie będzie jego, ilekroć zbliżał się do żony swego brata, unikal zapłodnienia, aby nie dać potomstwa bratu swemu* (Rodz. 38:9). Grzechem Onana nie była masturbacja, lecz nieposłuszeństwo Bogu.

Niektóre kobiety uważają, że w pewnych sytuacjach samozaspokojenie jest dopuszczalne, co podpierają słowami wersetu z Rzym. 14:14:
Wiem i jestem przekonany w Panu Jezusie, że nie ma niczego, co by samo przez się było nieczyste; nieczyste jest tylko dla tego, kto je uważa za nieczyste. W odpowiedzi dr Rosenau cytuje 1. Kor. 6:12: *Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść. Wszystko mi wolno, ale ja niczemu nie oddam się w niewolę.* Jak mówi dr Rosenau, w pewnych okolicznościach samozaspokojenie jest dopuszczalne, jednak ostrzega, że każde zachowanie seksualne, które staje się nawykiem, może być szkodliwe i spłycić życie intymne. W przypadku każdej przyjemności seksualnej, szczególnie zaś w samozaspokojeniu, musisz strzec swoich myśli i swojej wyobraźni - nie możesz zdradzać partnera, fantazjując o innej osobie. Ma to zasadnicze znaczenie, jeśli samozaspokojenie traktujesz jako intymne zachowanie, które ma ulżyć twojemu napięciu seksualnemu.

W książce „The Gift of Sex", Clifford i Joyce Penner sugerują, by mężczyzna lub kobieta zadali sobie pytanie, czy samogwałt jest aktem miłości. „Jeśli jeden z partnerów potrzebuje większej aktywności seksualnej, zaś drugi jest mniej zainteresowany współżyciem, para taka może zadecydować, że masturbacja jest wyrazem najwyższej miłości ze strony osoby bardziej wymagającej."

Ten bardzo delikatny problem porusza wiele książek chrześcijańskich, próbując przekazać pomocne informacje, jednak tak jak powiedziałyśmy, każda kobieta musi ostatecznie przyjść do Boga i szukać Jego woli dla swojej sytuacji. Jedynie Bóg potrafi wyjaśnić sprawy, na temat których Pismo milczy. Jest to

bardzo osobisty problem, w którym potrzebujesz Bożego prowadzenia. Zapytaj Boga, co jest odpowiednie dla ciebie, w twojej sytuacji.

STRZEŻ SWOJEGO SERCA

Jeśli znajdujesz się w związku, w którym twój mąż nie jest zainteresowany seksem bądź nie jest w stanie być nim zainteresowany, musisz strzec swojego serca, swoich oczu i działań. Niektóre chrześcijanki, które by nigdy nawet nie spojrzały na literaturę pornograficzną ani nie oglądały filmów pornograficznych, marnują wiele godzin na czytaniu romantycznych nowelek. Oglądają filmy i marzą o innym mężczyźnie, który mógłby sprawić, że ich życie będzie w pełni romantyczne, tak jak na to zasługują i który stałby się kochankiem ich marzeń.

Kobiety uciekające się do lektur wyciskających łzy można przyrównać do mężczyzn uciekających się do pornografii. Oba przypadki są próbą życia w świecie fantazji.

Inne kobiety wysyłają sygnały seksualne mężczyznom, wykazując zainteresowanie nimi po to, by utwierdzić się w swojej atrakcyjności i seksualności. Swoje zachowanie uważają za niegroźny flirt, kiedy w rzeczywistości stawiają siebie w bardzo niebezpiecznej sytuacji. Jeśli należysz do tej kategorii kobiet, zachęcamy cię, byś ponownie przeczytała rozdział dziewiąty, mówiący o tym, jak poradzić sobie z pokusą seksualną. Pamiętaj, strzeż swojego serca, swoich oczu i działań.

POMOC DLA MĘŻA

1. Pomoc fizjologiczna. W momencie, kiedy piszemy tę książkę, na rynku staje się dostępne nowe lekarstwo - Viagra. Na pierwszych stronach „USA Today" możemy przeczytać: „Lekarze na lewo i prawo rozgłaszają cuda, jakie czyni ta mała tabletka. Zażyta na godzinę przed współżyciem Viagra wpływa na przemiany chemiczne w obrębie ciała, co sprawia, że krew dosłownie wpada do penisa w chwili podniecenia." Wiele osób żywi nadzieję, że Viagra stanie się tabletką przywracającą potencję mężczyzny, jednak na razie trudno to jeszcze przewidzieć. (Wciąż istnieje obawa o efekty uboczne działania Viagry i jej interakcji z innymi lekami.) Jedni są bardzo podekscytowani możliwościami, jakie niesie ta tabletka, drudzy zaś szukają bardziej naturalnej pomocy, zadając pytanie: „Czy istnieje coś takiego jak afrodyzjak?".

Różne rodzaje pokarmów, narkotyków czy też napoi w różnym czasie były wykorzystywane do wywołania pożądania - poczynając od tak prostych rzeczy jak jabłka, a kończąc na tak dziwnych jak pysk hipopotama. Mimo, że oficjalnie Urząd Żywności i Leków głosi, iż nie istnieje nic takiego, jak powszechnie dostępne jedzenie, emulsje, wywary lecznicze czy też medykamenty, które mogłyby zostać uznane za afrodyzjaki, to niektórzy twierdzą, że w rzeczywistości niektóre substancje pobudzają seksualnie.

Starożytne wierzenia chińskie co do łagodnie pobudzających działań żeńszenia wciąż znajdują swoich zwolenników. Zakłady zielarskie reklamują żeńszeniowe herbatki, kapsułki, tabletki i nalewki. Jednym ze sposobów rozkoszowania się żeńszeniem jest orzeźwiająca herbatka. Dodaj półtorej łyżeczki korzenia żeńszeniowego do garnuszka gotującej się wody. Podgrzewaj przez dziesięć minut. Następnie wypij ciepłą lub zimną. By wzmocnić aromat, dodaj miodu bądź cytryny lub wymieszaj z inną aromatyczną herbatką.

Inną pomocą, według zielarki Diany de Luca, autorki „Botanica Erotica", jest owies. Czy słyszałaś kiedyś powiedzenie: „Koń chce brykać" albo „Młody człowiek musi się wyszumieć"? (W jęz. angielskim występuje tu gra słowna z wyrazem *oats* - pol. „owies"), użytym w dwóch powiedzeniach - *The horse is feeling its oats* oraz *The young man is swing his oats,* która zanika po przetłumaczeniu na język polski - przyp. tłum.) Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się nad tym, co owies (ang. oats) ma wspólnego z seksualnością? De Luca sugeruje, że owsianka stymuluje zainteresowanie seksem. (Twoja mama miała rację: owsianka jest zdrowa.) Poleca też specjalną mieszankę herbacianą, która miałaby być pomocna w tym zakresie. Jeśli pragniesz zrobić taką herbatkę, zaparz na noc dwie łyżeczki mąki owsianej bądź zielonych kłosów owsa (możesz je nabyć w sklepie ze zdrową żywnością) i ciepłą wypij następnego dnia. Kto wie, może twój mąż zacznie po niej „brykać"!

Istnieje jednak jeden naturalny afrodyzjak - i nie są nim ostrygi, czekolada ani żeńszeń - tylko ćwiczenia. Właściwe ćwiczenia poprawiające krążenie wydają się mieć bezpośredni wpływ na zdolność seksualną mężczyzny, gdyż erekcja i jej utrzymanie zależą od właściwej cyrkulacji krwi. Jedną zaś z odpowiedzi naszego ciała na regularne ćwiczenia jest wzrost ciśnienia krwi przepływającej przez całe ciało. Wiele badań wykazało, że poziom testosteronu wzrasta po krótkotrwałym, umiarkowanie ciężkim wysiłku fizycznym.

Jeśli pragniesz pomóc swojemu mężowi, prawdopodobnie jednym z lepszych sposobów będzie zaproszenie go każdego wieczoru na spacer bądź wykupienie dla was obojga karnetu wstępu na siłownię i rozpoczęcie wspólnej pracy. Po ćwiczeniach oczywiście możecie rozkoszować się orzeźwiającą szklaneczką herbatki żeńszeniowej!

2. Pomoc duchowa. Ćwiczenia oraz pozytywne nastawienie do życia pomogą tobie i twojemu mężowi, kiedy przeżywasz ciężkie chwile braku jego zainteresowania seksem bądź niemożności współżycia. Najlepszą jednak pomoc odnajdziesz na kolanach. Pozwól, że zadamy ci pytanie: Kiedy ostatni raz modliłaś się o ten problem w twoim małżeństwie? Przeżywałaś frustrację, złość, zranienia, ale czy modliłaś się? Bóg jest bardzo zainteresowany twoim małżeństwem, włączając w to waszą relację seksualną. Padnij na kolana przed Bogiem, wylej przed nim swoje serce i swój ból. Poproś Go, by pokazał ci, jak masz kochać swojego męża, jak możesz budować jego poczucie wartości i

utwierdzać jego męskość. Zapytaj Boga szczególnie o to, co takiego możesz uczynić, by wzbudzić pożądanie w twoim mężczyźnie.

Bóg płacze razem z tobą. Poproś Go, by poniósł cię wtedy, gdy nie masz już siły iść i podziękuj Mu za *nadzieję,* która jest w Nim.

Prorok Jeremiasz wołał przed Bogiem: *Pozbawiłeś mą duszę spokoju, zapomniałem o szczęściu. I rzekłem: Przepadła moc moja i ufność moja do Pana* (Lam. Jerem. 3:17-18). Jeremiasz jednak nie chciał pozostać w tym beznadziejnym stanie. Odwrócił wzrok od swego bólu i beznadziejności i spojrzał na wiecznego, miłującego Boga. Pragnę, byś ty uczyniła podobnie i odzyskała swoją nadzieję.

> *Biorę to sobie do serca, dlatego też ufam: Nie wyczerpała się litość Jahwe, miłość nie zgasła. Jest nowa i świeża co rano: ogromna Twa wierność. Działem mym Jahwe - mówi moja dusza, dlatego czekam na Niego* (Lam. 3:21-24).

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Lana zainicjowała pięciostopniowy program uzdrowienia jej intymnej relacji z mężem. Zaplanuj swój własny plan działań. Możesz wzorować się na krokach Lany bądź stworzyć swój własny, zupełnie nowy program.

2. Zapamiętaj fragment z księgi Lamentacji Jeremiasza 3:21-24 i pomódl się słowami tego fragmentu.

CO MÓWIĆ I CZEGO NIE MÓWIĆ

Nie mów do niego:

- „Myślałam, że mężczyźni lubią się kochać. Co jest z tobą?"
- „Mąż Denise bez przerwy chce się z nią kochać."
- „Jeśli mamy mieszkać ze sobą jak współlokatorzy, ja się wynoszę."

Nie mów do samej siebie:

- „Nie jestem atrakcyjna."
- „Chyba to ze mną jest coś nie tak."
- „Nie mam już nadziei."

Powiedz mu:

- „Kocham cię takiego, jakim jesteś."
- „Jestem oddana tobie."
- „Z nikim innym nie chciałabym być, tylko z tobą."

Powiedz samej sobie:

- „Jestem piękna jak cenny klejnot w oczach Boga."
- „Oddam mojego męża Bogu i będę się modlić za jego problem."
- „Nie ma nic niemożliwego dla Boga." (Jer. 32:17)

12. JAK MOGĘ POZBYĆ SIĘ POCZUCIA WINY PO PRZEPROWADZONEJ ABORCJI?

Od chwili, kiedy dentysta włączył świder, Maryanne nie mogła powstrzymać się od płaczu. „Co się dzieje?" - pomyślała. „Przecież nic mnie nie boli. Dostałam taką dawkę środków znieczulających, która mogłaby uśmierzyć ból u nosorożca".

„Przepraszam" - powiedziała później lekarzowi. „Nie wiem, dlaczego ten świder doprowadził mnie do łez. Przecież nic złego mi się nie działo!" Oboje zaczęli się szczerze śmiać, przekonani, że borowanie otworzyło coś, co od jakiegoś czasu głęboko w niej siedziało, jednak żadne z nich nie wiedziało, co to było.

To wydarzenie nie dawało Maryanne spokoju przez kilka kolejnych lat. Pewnego dnia przeczytała artykuł, w którym było napisane, że kobiety cierpiące na syndrom poaborcyjny często płaczą, słysząc dźwięk dentystycznego borowania, gdyż przypomina im on o ostrym skowycie urządzenia używanego w klinikach aborcyjnych.

Jako panna, w wieku dziewiętnastu lat, Maryanne odkryła, że jest w ciąży. Wiele czasu spędziła na dokładnym analizowaniu swojej sytuacji. Ciąża była problemem, a sposobem na rozwiązanie tego problemu było pozbycie się go. W tamtym czasie nie było jeszcze zagorzałych zwolenników nienarodzonego życia, wymachujących zdjęciami zabitych płodów ani osób wręczających przed klinikami odpowiednią literaturę, próbujących chronić życie nienarodzonych dzieci. Dopiero dziesięć lat później Maryanne przyznała, że to, co pozwoliła usunąć ze swojego łona, było żyjącym dzieckiem.

Poprosiła wówczas Boga, by jej przebaczył, jednak zamiast poczucia przebaczenia miała ogromne poczucie winy. Nerwowo wierciła się na swoim miejscu w kościele, kiedy pastor zachęcał całe zgromadzenie do wzięcia udziału w marszu o prawo do życia. Za każdym razem, kiedy jej przyjaciółka - zagorzała działaczka na rzecz ochrony życia - żarliwie potępiała zadawanie cierpienia nienarodzonym dzieciom, Maryanne czuła się jak gdyby nóż przeszywał jej serce. Naklejka antyaborcyjna na zderzaku „Toyoty" sąsiada była jak wymierzony w jej kierunku palec „morderczyni". Nawet jej własne dzieci zwiększały jej poczucie winy!

Kiedy patrzyła, jak dorastają, nie mogła uciec od zastanawiania się, jakie byłoby teraz jej nienarodzone dziecko. Każdego roku w „rocznicę tego wydarzenia" wyliczała sobie wiek dziecka i wyobrażała sobie, jak pasowałoby ono do jej obecnej rodziny.

Nikt nie wiedział o przeprowadzonej aborcji, poza jedną przyjaciółką, która odwiozła ją z kliniki do domu. Nigdy też nie powiedziała o tym swojemu mężowi, gdyż miało to miejsce jeszcze w jej dawnym życiu. Jednak jeśli aborcja zdarzyła się w przeszłości, dlaczego teraźniejszość stawała się takim piekłem?

GDYBYM MOGŁA ZAPOMNIEĆ

Przez ostatnie dwadzieścia pięć lat, od momentu, kiedy Sąd Najwyższy Stanów Zjednoczonych zalegalizował zabiegi aborcyjne, zostało przeprowadzonych około trzydziestu siedmiu milionów aborcji. Niektóre kobiety, jak Maryanne, dopuszczają się tego, gdyż dziecko nie pasuje do ich planów lub planów męża. Inne decydują się na aborcję pod presją przestraszonych chłopaków bądź rodziców, którzy nie chcą, by okryte zostało hańbą imię rodziny. Nieliczne zaś pozbywają się nienarodzonych dzieci, poczętych za sprawą gwałtu, gdyż pragną usunąć ze swojego życia wszystko, co w jakikolwiek sposób wiąże się z aktem przemocy.

Mimo że powody przeprowadzania aborcji są różne, każda kobieta przeżywa te same emocje, kiedy opuszcza klinikę aborcyjną: „Chcę to zostawić za sobą i żyć normalnie". Początkowo może myśleć, że udało jej się osiągnąć ten cel, lecz z czasem emocje związane z usunięciem dziecka biorą górę. Zamiast przyznać się do tych uczuć, tłumi je i przykrywa wieczkiem z napisem „rzeczy do zapomnienia". Jednak kobieta, która dopuściła się aborcji, nie potrafi zapomnieć. Próby zapomnienia przynoszą jedynie chwilowe ukojenie bólu. By zostać prawdziwie uzdrowioną, musi pamiętać.

Dr Paul Reisser i jego żona Teri, którzy pomogli tysiącom kobiet borykającym się z syndromem poaborcyjnym (PAS), powiedzieli: „Najważniejszym krokiem w procesie uleczenia jest powrót kobiety do negatywnych uczuć, jakie wiązały się z doświadczeniem aborcji. Niektóre kobiety przez tak długi czas używały strategii tłumienia uczuć, pozwalającej im przetrwać, że na długo zapomniały o poaborcyjnym strachu, złości, poczuciu winy i smutku związanymi z aborcją. Dopóki te silne emocje nie będą ponownie świeże w umyśle kobiety, nie ma za bardzo nad czym pracować".

Większość kobiet, które dokonały aborcji, odrzucają od siebie to doświadczenie na jednym z trzech poziomów:

1. Zaprzeczają aktowi aborcji. Niektóre kobiety uśmierzają swoje poczucie winy, tłumacząc akt aborcji hasłami w stylu: „Aborcja jest legalna" (co znaczy: aborcja jest w porządku) oraz „To moje ciało. Mogę z nim robić, czego tylko zapragnę".

2. Zaprzeczają faktom. Wierząca kobieta, która dopuściła się aborcji, odczuwa wewnętrzny konflikt w duchu między prawdą Słowa Bożego (życie zaczyna się w chwili poczęcia) a swoją decyzją usunięcia dziecka. Słowo Boże przypomina

jej: *Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, ty utkałeś w łonie mej matki [...] Oczy Twoje widziały me czyny, i wszystkie są spisane w Twej księdze; dni określone zostały, chociaż żaden z nich [jeszcze] nie nastał* (Ps. 139:13,16). Kobieta taka oszukuje samą siebie, mówiąc: „To był tylko zlepek tkanek, a nie prawdziwe dziecko".

3. Zaprzeczają skutkom aborcji. Wiele kobiet, które przeżyły aborcję, chce pozbyć się poczucia winy, wmawiając sobie: „To było wiele lat temu. Dzisiaj nie powinno mieć to żadnego znaczenia". Mówią też: „Seks z mężem jest może i mało przyjemny, ale z pewnością aborcja nie ma z tym nic wspólnego."

Zaprzeczanie przez kobiety aktowi, faktom i skutkom aborcji jest próbą uniknięcia konfrontacji z tym, co uczyniły. Jednak dopóki będą usprawiedliwiać ten czyn, gnębić je będzie poczucie winy z powodu przeprowadzonej aborcji. Jeśli pragną zostać z niego uleczone, muszą najpierw przypomnieć sobie, co się stało. Tak, pamiętanie jest bolesne. Jest jednak niezbędne, jeśli chce się uczynić krok w stronę uleczenia.

Czy jesteś na tyle odważna, by zdjąć wieko przykrywające emocje, które dawno zaplombowałaś? Wiemy, że jest to przerażające. Jednak, by proces uleczenia mógł się rozpocząć, musisz przyznać się do zranienia, usunąć infekcję, a następnie przemyć ranę świeżą wodą i pozwolić, by mogła się zagoić.

Rozumiemy twoją niechęć i opór przed uwolnieniem tych wspomnień, jednak im dłużej czekasz, tym bardziej będzie to bolesne. Zanim uczynisz ten kolejny krok, zatrzymaj się i pomódl się. Zaproś Boga, by był z tobą, dodał ci sił, których potrzebujesz do podjęcia tego ważnego kroku.

> *Ojcze, nie chcę pamiętać. Łatwiej jest mi przekonywać siebie, że to nie ma żadnego znaczenia, że to, co zrobiłam, nie było niczym wielkim. Boże, głęboko w sercu wiem, że to kłamstwo! Zasmuciłam Ciebie tym, co uczyniłam. Zasmuciłam innych. To również smuci mnie. Ból mojej duszy nigdy nie odejdzie, dopóki całkowicie u Twych stóp nie złożę mojej aborcji i nienarodzonego dziecka. Jestem przerażona, jednak mogę to uczynić, wiedząc, że Ty jesteś ze mną. Jeśli zrobienie kroku do przodu wymaga „powrotu do przeszłości", pragnę to uczynić.*

Zachęcamy cię, byś NIE czytała dalej, dopóki ta modlitwa nie stanie się wołaniem twojego serca. Dopiero wówczas, kiedy jesteś gotowa, kiedy odczuwasz Bożą obecność i czujesz Jego moc, pójdź naprzód w stronę uleczenia.

CZTERY KROKI KU ULECZENIU

Uleczenie po aborcji generalnie wymaga czterech kroków: przypomnienie, prośba o wybaczenie, akceptacja wybaczenia oraz powierzenie nienarodzonego dziecka pod Bożą opiekę.

Maryanne uczyniła te kroki i Bóg ją uleczył. By jednak lepiej zrozumieć, w jaki sposób działa ten proces, przeprowadzimy cię przez każdy z etapów, używając doświadczenia Maryanne jako przykładu. Podczas czytania proś Boga, by działał w twoim sercu i uleczył twoje zranienie.

1. Przypomnienie. *Nie zazna szczęścia powodzenia, kto błędy swe ukrywa; kto je wyznaje, porzuca - ten miłosierdzia dostąpi* (Przysłów 28:13).

Maryanne zataiła aborcję przed tymi, którzy ją najbardziej kochali przed mężem, rodziną i bliskimi przyjaciółmi. Ciężar skrywanej tajemnicy przyćmił jej zwykle pogodny sposób bycia. Stała się przygnębiona, apatyczna i obojętna na wszystko. Seks z mężem był mechaniczny i pozbawiony jakichkolwiek emocji, częściowo z tego powodu, że trzymała go na dystans, obawiając się, że odkryje ten sekret, a częściowo dlatego, że seks przed zamążpójściem był dla niej źródłem wielkiego cierpienia.

Po lekturze artykułu wyjaśniającego jej reakcję na dźwięk wiertła dentystycznego, Maryanne uzmysłowiła sobie, że jej cierpienie miało związek z syndromem poaborcyjnym. Zgodnie z tym, co było napisane w artykule, uleczenie miało zacząć się od przypomnienia. Pomimo, że wszystko w niej wołało przeciw takiemu postępowaniu, dla swojego dobra i dobra ukochanych osób, zmusiła siebie do wspomnień.

Przypomniała sobie szok, jakiego doznała, gdy lekarz obwieścił jej, że jest w ciąży. Ze swoim chłopakiem współżyli zaledwie trzy razy. Wiedząc, że ma do czynienia z niezamężną kobietą, lekarz wręczył jej wizytówkę z nazwiskiem doradcy z lokalnej kliniki aborcyjnej. Mechanicznie sięgnęła po wizytówkę i korzystając z telefonu w jego gabinecie, umówiła się na spotkanie.

Następnego poranka Maryanne zbombardowała doradcę tysiącami pytań. Czy cały zabieg będzie bolesny? Na czym będzie polegał? Jak długo będzie trwał? Jakie ryzyko się z nim wiąże? Pani doktor miała odpowiedzi na każde jej pytanie poza jednym, które najbardziej ją niepokoiło: dlaczego to wszystko przytrafiło się właśnie jej?

W sobotę dołączyła do dwudziestu innych kobiet w poczekalni kliniki. Siedziała ze spuszczoną głową, unikała kontaktu wzrokowego z kimkolwiek. Nie znała żadnej z tych kobiet, jednak odczuwała swego rodzaju związek z tymi obcymi, które dzieliły jej los. Maryanne wspomina:

> „Z poważną miną pielęgniarka wywołała mój numer. Wprowadziła mnie do pokoju, gdzie poinstruowała mnie, bym przebrała się w ubranie szpitalne. Kilka minut później poprowadziła mnie do innego pokoju, wskazała na łóżko i kazała mi się na nim położyć. Kiedy wstrzykiwała mi dawkę leków uśmierzających ból, studiowałam dokładnie zawartość

pakietu znajdującego się na stole po mojej prawej stronie, na którym rozłożone były wysterylizowane narzędzia, gotowe do użycia. Pokój zawirował. Przedmioty rozmyły się. Czułam się jak w koszmarze, z którego nie mogłam uciec. Słyszałam wycie urządzenia, czułam szarpanie w macicy i ucisk ręki pielęgniarki na moim brzuchu. Wtedy zemdlałam.

Następną rzeczą, którą pamiętam, jest to, że leżałam na twardym, płaskim łóżku w małym pokoju z trzema innymi kobietami. Powiedziano nam, abyśmy wypiły sok, zjadły krakersy i odpoczęły przez pół godziny. Spojrzałam na młodą dziewczynę leżącą na łóżku obok mnie. Co sobie myślała? Czy czuła się tak, jakby przed chwilą popełniła ciężki grzech? Czy też było jej lżej, że jej sprawa została rozwiązana? Czy odczuwała stratę? Moje poczucie straty było ogromne, jednak nie potrafiłam nazwać tej straty, ani dokładnie określić, co zostało mi zabrane."

Maryanne płakała przez długie godziny, a tym samym uwolniła swoje wspomnienia i w tym płaczu stawiła czoła prawdzie. Zajęło jej to lata, jednak w końcu przyznała, że to, co jej odebrano, było dzieckiem. *Jej* dzieckiem.

2. Prośba o przebaczenie. *Przez wzgląd na imię twoje, Jahwe, odpuść mój grzech, bo jest wielki!* (Ps. 25:11).

Miesiąc po tym, jak Maryanne uczyniła pierwszy krok - przypomnienie, dyrektor programu Kryzysowej Ciąży, w czasie zajęć Szkoły Niedzielnej pokazał pewien film. Przedstawiał on obraz ośmiotygodniowego płodu w łonie matki. Obrazy te nie dawały jej spokoju, gdyż jej usunięte dziecko również miało osiem tygodni. Malutka rączka dziecka poruszała się w górę i w dół, jakby machała na przywitanie „Cześć mamusiu".

Będąc już w domu, Maryanne zamknęła się sama w sypialni i pomodliła się:

„Panie, jestem grzesznikiem! Zlekceważyłam Twoje przykazanie, by zachować swoje ciało w czystości do małżeństwa. Później, kiedy odkryłam, że jestem w ciąży, dodałam kolejny grzech do grzechu i pozwoliłam na zabicie mojego dziecka. O, Boże! Jak mogłam tak wyrachowanie zniszczyć swoje dziecko? Nie tylko je zraniłam. Zraniłam też innych: mojego chłopaka, rodziców, przyjaciół, których odepchnęłam od siebie w obawie, że mogą odkryć prawdę i znienawidzić mnie oraz mojego męża. Zraniłam go, nie ufając mu i nie przyznając mu się, dlaczego seks nie sprawia mi przyjemności. Jednak przede wszystkim, Boże, zraniłam Ciebie. Byłam Tobie nieposłuszna, rozczarowałam Cię i zdystansowałam się od Ciebie. Oskarżałam Cię o to, że się ode mnie odsunąłeś, jednak to z mojego powodu nie mogliśmy być blisko. Za bardzo się wstydziłam, by przyjść przed Twoje oblicze. Przebacz mi, Panie. Wybacz mi tę krew na moich rękach i grzech w moim sercu."

Bez względu na to, jak wielki jest twój grzech, Bóg jest gotowy ci przebaczyć. Jego Słowo wyraźnie mówi: *Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości* (1. Jana 1:9). Wyznawanie grzechów jest jednak jedynie pierwszym krokiem do uzyskania przebaczenia. Jeśli pragniemy zostać uleczone, musimy postawić krok dalej i przyjąć przebaczenie, jakie oferuje Bóg.

3. Akceptacja przebaczenia. *Jeśli zachowasz pamięć o grzechach, Panie, któż się ostoi? Ale Ty udzielasz odpuszczenia, aby cię otaczano bojaźnią* (Ps. 130:3-4).

Często łatwiej jest nam prosić o przebaczenie niż je przyjąć. Wstyd przypomina nam, że jesteśmy niegodnymi grzesznikami. Poczucie winy przekonuje nas o naszej nikczemności. Szatan drwi z nas, podsuwając takie myśli, jak: „Co święty Bóg chciałby mieć do czynienia z takimi, jak ty?".

Maryanne wiedziała, że jest niegodna, by przyjąć przebaczenie, jednak oparła się pokusie, by poprzestać na krótkotrwałym uleczeniu, ulegając poczuciu winy i wstydowi. Z wiarą wyciągnęła swą dłoń i przyjęła dar, jaki Bóg jej oferował. Maryanne wyznaje:

> „To, co się następnie stało, było czymś, czego do tej pory nigdy wcześniej nie doświadczyłam. Czułam się tak, jakby oblał mnie biały wodospad. Był ciepłą mieszaniną wody i światła. Mimo że nie mogłam zobaczyć jego źródła, wiedziałam, że płynął od tronu Bożego. Czułam się wolna! Czysta i pewna przebaczenia. Chciałam się śmiać, tańczyć, śpiewać. Stanęłam, wzniosłam swoje ręce do nieba i radośnie zanurzyłam się w obecność Najświętszego, który wylewał na mnie swoją łaskę."

W rozdziale ósmym mówiłyśmy o tym, jak Dawid doświadczył Bożego przebaczenia po tym, kiedy wyznał przez Nim swój grzech cudzołóstwa i morderstwa. Podobnie jak Maryanne, on również rozradował się, wiedząc, że zostało mu wybaczone. W Psalmie 42:8-9 Dawid wyznaje: *Głębia przyzywa głębię hukiem Twych potoków. Wszystkie Twe nurty i fale nade mną się przelewają. Niech udzieli we dnie Jahwe swojej łaski, a w nocy będę Mu śpiewał, będę sławił Boga mego życia.*

Po otrzymaniu Bożego przebaczenia Maryanne spędziła wiele czasu na modlitwie, wylewając to samo przebaczenie na innych. Wybaczyła swojemu chłopakowi porzucenie jej, wybaczyła rodzicom brak zrozumienia jej nieszczęścia, wybaczyła ludziom z kościoła ich mało delikatne uwagi dotyczące „zabójców dzieci". Poprosiła także swojego męża, by wybaczył jej brak zaufania do niego i niechęć do podzielenia się z nim swoją tajemnicą.

Przebaczenie, podobnie jak płynący wodospad, nie może zostać zatrzymane. Wlewa się ono w każdą szczelinę naszego życia, z której następnie wypływa uleczenie i miłość do innych.

4. Powierzenie dziecka Bogu. *Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie przeszkadzajcie im; do takich bowiem należy Królestwo Boże"* (Ew. Marka 10:14).

Bóg ogłosił Maryanne czystą i bez grzechu w oparciu o przyjęcie przez nią Chrystusowej zapłaty za jej grzech. Jednak, by jej uleczenie mogło się dopełnić, Maryanne musiała uczynić ostatni krok - oddać swoje dziecko pod opiekę Boga.

Powierzanie dziecka Bożej opiece nie jest wypełnieniem określonych działań, jest raczej uznaniem w głębi kobiecego serca, że jej dziecko było prawdziwe, że Bóg troszczy się o nie i będzie się nim opiekował. Dla niektórych kobiet powierzenie dziecka Bogu może odbyć się w drodze prostej modlitwy, w której przyzna się ona do dziecka i odprowadzi je pod opiekę niebiańskiego Ojca. Dla innych może potrzebna będzie identyfikacja z pięknym obrazem zawartym w wierszu „Dziecko, którego nigdy nie przytulę" (patrz: str. 175).

Dla Maryanne pomocne okazało się zrobienie czegoś konkretnego, jak nadanie imienia swojemu dziecku i przeprowadzenie pogrzebu. Wierzyła, że jej dziecko było dziewczynką. Nazwała ją Tina („malutka"). (W jęz. angielskim występuje podobieństwo wyrazów - *Tina* - *tiny one* - malutka - przyp. tłum.) Zapytała swojego męża, pastora i kilku najbliższych przyjaciół, czy mogliby wziąć udział w pożegnalnym nabożeństwie w intencji małej Tiny. Wszyscy się zgodzili. Było to niesamowite przeżycie dla Maryanne:

> „Pogrzeb odbył się w ogrodzie, za moim domem. Pastor przeczytał Psalm 23: *Jahwe jest moim pasterzem: nie brak mi niczego; Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia i zamieszkam w domu Jahwe po najdłuższe czasy.* Kiedy on czytał, ja wyobraziłam sobie Tinę w swoich ramionach. Spacerowałyśmy razem po zielonych niwach i nad spokojnymi wodami. Tina rozkosznie gaworzyła, gdy ja gładziłam kontury jej małej twarzy. Bóg zawołał ją po imieniu. Nadszedł czas, bym pozwoliła jej odejść. Podniosłam swoje ramiona do góry. Bóg wziął z nich moją córeczkę. Moje puste ramiona cierpiały, jednak wiedziałam, że wszystko będzie w porządku. Zapamiętałam ostatni obraz Tiny w ramionach Boga. Malutką rączką machała do mnie: 'Żegnaj mamusiu'. Pomachałam jej również i wyszeptałam: 'Żegnaj Tino. Pewnego dnia znowu będziemy razem'.
> Zasadziliśmy małe drzewko dębu w samym środku naszego ogrodu na pamiątkę Tiny, następnie mieliśmy Wieczerzę. Na koniec napełniliśmy nasze kielichy z Wieczerzy wodą i podlaliśmy nią drzewko. Za każdym razem, kiedy wyglądam przez okno w kuchni i widzę to drzewko,

pamiętam, że Tina nie umarła, ale bezpiecznie żyje w ramionach mojego Boga."

Powierzenie nienarodzonego dziecka pod Bożą opiekę nie jest elementem otrzymania przebaczenia. Jeśli uczyniłaś dwa pierwsze kroki, twoje przebaczenie się dokonało. Twoje uleczenie mogło jednak jeszcze nie nastąpić. Oddanie dziecka w Boże ręce sprzyja uzdrowieniu i zamyka psychiczne i emocjonalne drzwi do pogłębienia zranienia. Jeśli na każdym z tych etapów będziesz się modliła i wylewała łzy przed Bogiem, On cię uleczy. *Słyszałem twoją modlitwę, widziałem twoje łzy. Oto uzdrawiam cię* (2. Król. 20:5).

PIĘKNO Z PROCHU

Dzisiaj Maryanne jest uleczona z poczucia winy po przeprowadzonej aborcji. Często przemawia w kościołach, dzieląc się z innymi nadzieją, że bez względu na to, jak ogromny jest grzech, Bóg jest w stanie przebaczyć i uleczyć.

Inną sferą życia Maryanne, w której Bóg dokonał uleczenia, była jej seksualna relacja z mężem, Edem. Przez lata wstyd utrzymywanego w tajemnicy czynu funkcjonował jako niewidzialny mur między nimi. Kiedy tylko tajemnica ujrzała światło dzienne, mur się zawalił, zaś ich fizyczny związek stał się takim, o jakim żadne z nich nie śmiało marzyć. W intymnym zbliżeniu Ed wyraził Maryanne czułą pociechę i osłodę.

DZIECKO, KTÓREGO NIGDY NIE PRZYTULĘ

Gdybym wiedziała wtedy
To, co wiem dzisiaj,
Nie umarłabyś nigdy.
Tuliłabym cię mocno w ramionach,
Karmiła i trzymała przy sobie.
Śpiewałabym ci piosenki,
Ceniła bardziej niż srebro,
Bardziej niż złoto.
Jednak dziś tylko tę pieśń mogę dać dziecku,
Którego nigdy nie przytulę.

Nigdy nie pisałam wierszy,
Które nie byłyby na chwałę Pana,
Pana, który płakał razem ze mną
I podtrzymywał w tamtych dniach.
Jezu, teraz proszę.
Wiem, że słyszysz me wołanie.

Weź moje dziecko w swe ramiona
I przytul je mocno za mnie.

Autor nieznany

W życiu Maryanne Bóg uczynił piękno z prochu. Wziął to, co wydawało się przekleństwem i obrócił w błogosławieństwo (Pwt Prawa 23:5).
Wziął jej grzech i użył go na chwałę swego imienia. To, co stało się w życiu Maryanne, może mieć miejsce również w twoim.

Czy wierzysz w to? Może sobie myślisz: „Pragnę tego, naprawdę! Jednak powiedziałyście, że pierwszym krokiem, jaki muszę zrobić, jest przypomnienie. A myśl o powrocie do przeszłości przeraża mnie".

Posłuchaj, jak Bóg odpowiada na takie myśli:

> *Gdy pójdziesz przez wody, Ja będę z tobą, a gdy przez rzeki, nie zatopią ciebie. Gdy pójdziesz przez ogień, nie spalisz się i nie strawi cię płomień. [...] Nie lękaj się, bo jestem z tobą "*
> (Izaj. 43:2-5).

Bóg obiecuje, że będzie z tobą na każdym etapie twojej wędrówki:

> *Sam Jahwe, który pójdzie przed tobą, On będzie z tobą. Nie opuści cię i nie porzuci."* (Pwt Prawa 31:8; Izaj. 30:21)

Nie martw się tym, jak długo ci to zajmie...Trzymaj się mocno Jego obietnic. On obiecał (parafrazy):

> *Ja określam czasy i pory. Będę każdego dnia na nowo wylewał na ciebie swoją łaskę. Kiedy będziesz słaba, Ja będę twoją siłą. Nie nałożę na ciebie więcej niż potrafisz znieść. Zaufaj mi.* (Koheleta 3:1; Lam. 3:22-24; 1. Kor. 10:13).

> *Jesteś moim drogim dzieckiem. Mam wspaniałe i cudowne plany co do ciebie, jakich nie byłabyś w stanie sobie wyobrazić, nawet gdybym ci o nich powiedział* (Jer. 29:11).

> *Idź naprzód, moja droga. Idź naprzód i doznaj uzdrowienia* (Ps. 30:3).

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Jeśli czujesz się winna z powodu przeprowadzonej aborcji, pomódl się słowami modlitwy zawartej na początku tego rozdziału i wykonaj cztery kroki

uleczenia. Będziesz wiedziała, że zostałaś uzdrowiona, kiedy odpowiesz „tak" na wszystkie poniższe pytania:

- Wierzę, że to, co uczyniłam, było grzechem i przyjmuję na siebie odpowiedzialność za moje czyny.
- Wybaczyłam wszystkim, którzy mieli związek z moją aborcją - ich udział w niej, również i sobie samej.
- Wiem, że to, co usunęłam, nie było zaledwie zlepkiem tkanek, ale moim żywym dzieckiem.
- Otrzymałam Boże przebaczenie mojego grzechu.
- Nie mogę się doczekać, kiedy ponownie zobaczę swoje dziecko.
- Jestem gotowa mówić o aborcji, kiedy przyjdzie ku temu właściwy moment.

2. Czwarty krok, będący powierzeniem twojego nienarodzonego dziecka Bogu, jest zwieńczeniem procesu uleczenia. Niektórym kobietom wystarczy wypowiedzenie prostej modlitwy pożegnalnej. Innym pomaga wykonanie znaczącego działania, takiego jak przeprowadzenie pogrzebu. Zapytaj się Boga, czego ty potrzebujesz. Jeśli czujesz, że On prowadzi cię do uczynienia czegoś konkretnego, rozważ napisanie listu do twojego nienarodzonego dziecka. Powiedz Mu, czemu uczyniłaś to, co uczyniłaś i jak bardzo tego żałujesz. Powiedz Mu, jakie nadałabyś imię dziecku. Opisz parę rzeczy, które moglibyście razem zrobić. Wyraź Mu swoją miłość i powiedz, jak bardzo oczekujesz spotkania z twoim maleństwem pewnego dnia, jednak teraz radość daje ci sama świadomość tego, że on (lub ona) jest bezpieczny w ramionach Jezusa.

3. Naucz się na pamięć Jer. 29:11: *Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie.* Kiedy się tego nauczysz, wychwalaj Pana za plan, jaki ma wobec ciebie.

SŁOWO DO KOŚCIOŁA

Ruch na rzecz życia wykonał doskonałą pracę w rozpowszechnianiu informacji na temat zagrożeń związanych z aborcją. Chrześcijańskie media i marsze na rzecz życia zwiększyły świadomość społeczeństwa na temat okropnego ludobójstwa nienarodzonych dzieci. Co roku tysiące kościołów uczestniczy w Sanctity of Life Sudany, w czasie których naucza się na temat tragedii aborcji. Na pamiątkę zabitych dzieci rozdawane są róże.

Takie działania są godne pochwały. Aborcja *jest* tragedią, jednak tragedią jest również to, kiedy my, jako ciało Chrystusa, nie łączymy przesłania o grzechu z nadzieją przebaczenia.

Szacuje się, że co szósta kobieta siedząca w ławce kościoła doświadczyła aborcji. Spróbuj wczuć się w sytuację takiej kobiety i wyobraź sobie, jak musi się czuć, słuchając żarliwych kazań na temat obrony życia. Takie przesłanie życia może stać się przesłaniem śmierci, kiedy nie jest zaprawione łaską. Módl się do Boga, by wskazał ci, w jaki sposób możesz stać się narzędziem w Jego ręku ku uzdrowieniu tych cichych, zranionych ludzi z twojego kościoła.

SŁOWO NA TEMAT SYNDROMU POABORCYJNEGO

94% kobiet przyznaje się do doświadczania negatywnych skutków następujących po aborcji. Syndrom poaborcyjny (PAS) jest pojęciem, które opisuje niezdolność kobiety do (1) poradzenia sobie ze strachem, złością, smutkiem i poczuciem winy związanym z aborcją, (2) żalu po stracie dziecka oraz (3) pogodzenia się z Bogiem, samą sobą i tymi, którzy wpłynęli na jej decyzję o aborcji.

Poniżej przedstawiamy pewne zachowania i reakcje emocjonalne, często kojarzone z kobietą cierpiącą na PAS:

Poczucie winy. Kobiety z doświadczeniem aborcji, cierpiące z powodu ogromnego poczucia winy mają skłonności do emocjonalnego wyniszczania samych siebie, do karania i niesprawiedliwego potępiania siebie. Wierzą, że jeśli dzieje się coś złego, dzieje się to dlatego, gdyż na to zasługują. Takie poczucie winy prowadzi często do nienormalnych zachowań.

Zachowania autodestrukcyjne. Na takie zachowania składa się: zaangażowanie w związki ze stosowaną przemocą, stosunki pozamałżeńskie, nadużywanie narkotyków i alkoholu, próby samobójcze, problemy z odżywianiem oraz pracoholizm.

Niepokój. Na to składa się drażliwość, niezdolność do odpoczynku, zrelaksowania się, zawroty głowy, łomotanie serca, problemy z trawieniem, bóle głowy, problemy ze snem, trudność koncentracji oraz ogromny strach przed przyszłością. Długotrwałe niepokoje mogą prowadzić do ataków paniki oraz irracjonalnych lęków. Często kobieta cierpiąca na PAS nie wiąże swoich niepokojów z aborcją, zaś podświadomie zaczyna omijać wszelkie rzeczy mające związek z dziećmi (np. działy dla dzieci w sklepach spożywczych).

Odrętwiałość emocjonalna. By uniknąć ponownego bólu związanego z usunięciem dziecka, kobieta może podjąć świadomą decyzję, że ponownie nie postawi się w tak niebezpiecznej sytuacji. Taka kobieta trzyma innych na dystans i unika intymnych relacji.

Depresja. Składa się na nią wszechogarniający smutek, poczucie beznadziejności i rozpaczy, czego skutkiem są często nagłe i niekontrolowane napady płaczu. Przeżywa huśtawkę emocjonalną, od wielkiej złości aż po myśli samobójcze. Takie myśli w wielu przypadkach nasilają się w okolicach rocznic związanych z aborcją.

Problemy z odżywianiem. Kobieta cierpiąca na PAS czuje, że utraciła kontrolę nad zajściem w ciążę, więc teraz może obsesyjnie próbować kontrolować inne aspekty swojego życia, jak na przykład jedzenie. Innym razem kobieta będzie przybierała na wadze, podświadomie tłumacząc sobie, że dzięki temu będzie mniej atrakcyjna dla mężczyzn i tym samym zmniejszy prawdopodobieństwo przeżycia podobnego koszmaru.

Zmniejszona motywacja. Bark entuzjazmu w codziennym życiu i zmniejszone zainteresowanie nawiązywaniem głębszych relacji z innymi jest powszechne wśród kobiet cierpiących na PAS.

Sceny z przeszłości. Często pojawiają się dziwne reakcje na zwyczajne sytuacje, kiedy kobieta cierpiąca na PAS przywołuje swoje doświadczenie aborcyjne. Na przykład dźwięk odkurzacza bądź świdra dentystycznego może przypomnieć jej dźwięk urządzenia używanego w klinikach aborcyjnych. Pewne obrazy, dźwięki i zapachy mogą ją denerwować. Czasem kobiety stają się bardzo niespokojne po koszmarach nocnych, zawierających obrazy krzyczących dzieci lub sytuacji, w których czują się bezradne.

Osłabione zainteresowanie seksem. Kobieta po przeprowadzonej aborcji często próbuje siebie ukarać, odrzucając możliwość przeżywania radości ze współżycia. Podświadomie czuje, że powinna unikać seksu, który był pierwszym krokiem do aborcji.

Obsesyjna chęć zajścia w ciążę. Wiele kobiet po aborcji pragnie mieć „dziecko okupienia", którym pragnie zastąpić to utracone dziecko i obsesyjnie pragnie ponownie zajść w ciążę.

13. MÓJ MĄŻ INTERESUJE SIĘ PORNOGRAFIĄ - CO MAM ROBIĆ?

Moja rozmówczyni odmówiła podania nazwiska.

„Lorraine, nie mogę powiedzieć ci, jak się nazywam, jednak wzięłam udział w badaniu, jakie przeprowadziłaś razem z Lindą Dillow dla potrzeb waszej książki."

Kiedy starałam się zachęcić ją do dalszych zwierzeń, po drugiej stronie słuchawki usłyszałam stłumiony szloch.

- Powiedz mi, co się stało? - ponaglałam.

- To wszystko przez mojego męża. W szafie w garażu znalazłam całą stertę czasopism i kaset pornograficznych. Wiedziałam, że wcześniej, kiedy był chłopcem, miał problemy z pornografią, lecz przysiągł mi, że już z tym skończył. Teraz przyznaje się, że przez ostatnie pięć lat, od czasu do czasu oglądał te śmieci!

- Czy ktoś jeszcze o tym wie? - zapytałam.

- Nie. On jest przywódcą w naszym kościele. Chyba by umarł, gdyby ktoś się o tym dowiedział.

- Jak się czujesz, wiedząc, że to robi?

- W jednej chwili napada mnie taka obrzydliwość, że chce mi się wymiotować. Zaraz potem mam ochotę udusić go. Co on sobie myśli? Jak mógł zrobić mi coś takiego?

Przerwała na chwilę. Cała nagromadzona w niej wściekłość znalazła swoje ujście w jednym łamiącym serce jęku:

- Co jest ze mną nie tak, że on musi patrzeć na zdjęcia innych kobiet?

Pozwoliłam jej wypłakać się, modląc się, by łzy oczyściły te toksyczne emocje gotujące się w jej wnętrzu. Kilka chwil później powiedziała, że czuje się już lepiej. Jak gwałtowne tornado, jej złość zawirowała, zostawiając za sobą gruzowisko beznadziejności i rozpaczy.

- Co powinnam zrobić? - zawołała.

Odkrywszy, że twój mąż interesuje się pornografią, zaczynasz czuć się jak osoba postawiona na ringu bokserskim, która musi stawić czoła wszystkim negatywnym emocjom, z jakimi miałaś kiedykolwiek do czynienia. Złość, zażenowanie, szok, wstyd, obrzydzenie - ze wszystkimi ich strasznymi krewnymi - zamierzają się przeciw tobie, uderzając i waląc w ciebie, aż połamana jak kłoda padasz na ziemię. Nawet kiedy leżysz już na deskach, one wciąż okładają cię pięściami. Ból przysłania ci wzrok. Nie wiesz, które uczucie uderzyło cię ostatnio, nawet o to nie dbasz. Wiesz jedynie, że chcesz, by to się skończyło. I podobnie jak moja anonimowa rozmówczyni, wierzysz, że sposobem na zatrzymanie tego jest ZROBIENIE czegoś.

Jednak zanim coś ZROBISZ, najpierw musisz coś PRZEMYŚLEĆ. Pornografia jest walką o umysł i musi zostać wygrana w umyśle. Prawdopodobnie myślisz, że chodzi o umysł twojego męża. Oczywiście, tak. Jednak mamy tu na myśli także twój umysł. Zainteresowanie twojego męża pornografią wywiera ogromny wpływ na ciebie. Zanim będziesz w stanie pomóc jemu, musisz upewnić się, że twoje myślenie jest właściwe.

PORNOGRAFIA: WALKA O UMYSŁ

Co myślisz o sobie, kiedy wyobrażasz sobie swojego męża studiującego obrazy bezimiennych nagich kobiet? Czy kwestionujesz wtedy swoją kobiecość, swój seksapil? Czy w duszy krzyczysz: „Co jest ze mną nie tak? Czy naprawdę jestem taka okropna, że nie można na mnie patrzeć?" A może myślisz sobie: „Jeśli tylko miałabym duże piersi i długie, piękne nogi jak modelka z magazynu, wówczas nie patrzyłby na nikogo innego".

Jak się czujesz, kiedy twój umysł oskarża cię: „To twoja wina, że mąż ogląda zdjęcia nagich kobiet" lub gdy „serdeczna" przyjaciółka podpowiada: „On może nie potrzebowałby tego, gdybyś była bardziej twórczą kochanką".

Neal Clement, dyrektorka American Family Associations Outreach Division, powiedziała: „Nawet sobie nie wyobrażasz, ile razy słyszałam, jak mówiono żonom: Musisz bardziej się dla niego starać. Taka rada jest raczej obraźliwa. Sprawia, że kobieta zaczyna myśleć, iż odpowiedź na wszystkie problemy męża

leży w jej zdolności zaspokajania jego seksualnych potrzeb. Takie podejście powoduje jeszcze większe zranienie. Nic nie działa, zaś ona czuje jeszcze większy wstyd i winę, gdyż nie potrafiła niczego nowego dla niego uczynić."

Pewna żona wyznała: „Stałam się ofiarą pastorów mających jak najlepsze intencje, którzy próbując mi pomóc, mówili, że nie potrafię zaspokoić swojego męża i że nie jestem uległą żoną".

Moja droga, uważaj. Emocje związane z pornografią nie walczą *fair.* Jeśli zamierzasz zwalczyć swoje emocje w umyśle, jedynym na to sposobem jest ustanowienie dwóch mocnych „zasad bokserskich".

Zasada pierwsza: Nie porównuj się z innymi kobietami.

Porównywanie się z innymi Biblia nazywa głupstwem (2. Kor. 10:12). Jeśli jednak porównujemy się z obrazkami przedstawianymi w pornografii, lepszym słowem na określenie tego byłby *absurd.* Żadna kobieta nie wygląda jak modelka. Ty tak nie wyglądasz, my również nie. Również same modelki, bez pomocy grafiki komputerowej, nie wyglądają tak. (Jedno kliknięcie myszki może wygładzić skórkę pomarańczową na jej udach lub powiększyć jej piersi.)

Czy jednak oznacza to, że jeśli nigdy nie będziemy wyglądały właśnie TAK, powinnyśmy zaprzestać wszelkich wysiłków, by uczynić nasze ciało atrakcyjnym dla męża? Oczywiście, że nie. Jak to już omówiłyśmy w rozdziale szóstym, nasze ciała są świątynią Ducha Świętego - wobec tego spoczywa na nas obowiązek umiejętnego szafowania dobrami, jakie powierzył nam Bóg. Powinnyśmy właściwie się odżywiać, ćwiczyć, dbać o cerę i czesać w sposób, który przynosi chwałę Bogu i podoba się mężowi. Jednak nigdy nie uważajmy króliczka z „Playboya" za wzór piękna. Jeśli tak czynimy, urągamy Bożym standardom kobiecości.

Zasada druga: Nie oskarżaj siebie.

W książce zatytułowanej „An Affair of the Mind", Laurie Hall napisała: „Mąż będzie bardzo się starał przekonać swoją żonę i innych wokół, że winę za jego uzależnienie od pornografii ponosi ona." Czyni to, by załagodzić swoją winę, ty jednak nie daj się nabrać na takie myślenie. Oskarżanie siebie samej jest bezcelowe i bezproduktywne. Prowadzi do samoużalania się i tym samym do grzechu. *Przeto teraz nie ma żadnego potępienia dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie* (Rzym. 8:1).

Bóg nie chce, byśmy potępiały same siebie. Z drugiej strony nie chce również, byśmy wprowadzały innych w błąd myśleniem, że jesteśmy doskonałe. Powinnyśmy być zawsze otwarte na wprowadzanie poprawek, jednak Boży sposób dokonywania w nas przemiany polega na udzielaniu nam wskazówek w miłości, a nie na brutalnym potępianiu.

Jak radzisz sobie z walką prowadzoną w twoim umyśle? Czy odrzucasz od siebie „porównywanie" i „oskarżanie"? Czy twoje myśli są właściwe? Jeśli tak, jesteś gotowa do działania.

Pierwszym krokiem z listy rzeczy do zrobienia jest poszerzenie swojej wiedzy na temat pornografii i zagrożeń, jakie ona niesie.

PORNOGRAFIA: WIELKI BIZNES

Pornografię, wywodzącą się od słowa „pornea", co oznacza „niemoralny seksualnie", można zdefiniować jako słowne bądź graficzne obrazy, pobudzające do pełnych pożądliwości, lubieżnych uczuć. Przed wydaniem pierwszego numeru „Playboya" w 1954 roku pornografia stanowiła kiepski interes, rozwijający się wyłącznie w bocznych zaułkach miast bądź domach prywatnych. Dzisiaj jest już potężnym przedsięwzięciem, przynoszącym rocznie od ośmiu do trzynastu miliardów dolarów zysku - co stanowi więcej niż roczne dochody korporacji Coca Cola i McDonald's razem wzięte. Istnieje więcej pornograficznych punktów usługowych niż restauracji Burger King. („Miej to na swój sposób" - przemysł woła, gdy pieniądze kręcą się dookoła.)

Trzema z najbardziej rozwijających się źródeł pornografii są: kasety video, Internet oraz seks na telefon.

W 1990 roku w naszych sąsiedztwach rozprowadzono ponad 300 milionów kaset video - co daje więcej niż jedną kasetę na każdego mężczyznę, kobietę i dziecko mieszkających w naszym kraju. Stany Zjednoczone są największym w świecie wytwórcą filmów dla dorosłych, „produkującym twarde filmy porno w zadziwiającym tempie 150 nowych tytułów tygodniowo".

Użytkownicy komputerów mogą zalogować się do około 72 tysięcy stron pornograficznych, na których przebierać można w bogatej ofercie jednoznacznych propozycji pornograficznych. Takie strony mają do zaoferowania wszystko, poczynając od obrazów par uprawiających seks oralny do internetowego striptizu. Jedna z najpopularniejszych stron ma aż 55 tysięcy członków i 250 tysięcy odwiedzających ją każdego dnia ciekawskich internautów, mających do obejrzenia ponad 10 tysięcy obrazów nagich pań.

W godzinach między 21.00 a 1.00 w nocy prawie 250 tysięcy osób podnosi słuchawkę i wykręca numer agencji „Seksu na telefon". Przeciętna rozmowa trwa od sześciu do ośmiu minut i kosztuje od 89 centów do 4 dolarów za minutę, co przynosi agencjom czysty zysk w wysokości od 750 milionów do miliarda dolarów rocznie.

Jednak z pewnością chrześcijanie nie dają się złapać w sieć pornogra**fii,** czyż nie? Niestety tak. Kilka tygodni temu podjęłyśmy ten temat na grupie biblijnej w gronie dziesięciu kobiet. Trzy z nich przyznały, że pornografia była obecna w ich małżeństwie. Badania przeprowadzone przez organizację chrześcijańską Promise Keepers wykazały, że pornografia jest bardzo szerokim i rosnącym problemem w środowiskach chrześcijan.

Szokujący jest obraz przemysłu pornograficznego, jednak jeszcze bar dziej niepokojące są szkody, jakie pornografia wyrządza jej „użytkownikom".

ZAGROŻENIA PORNOGRAFII

Niebezpieczeństwa związane z pornografią są liczne i bardzo różno rodne.

Pornografia odczłowiecza mężczyznę i kobietę.
Pewna żona określiła to bardzo trafnie: „Pornografia sprawia, że ko bieta czuje się wykorzystana, zaś mężczyzna kontrolowany." Debra Evans, autorka „The Christian Woman's Guide to Sexuality" zgadza się z takim stwierdzeniem: „Filmy erotyczne i porno okradają seks z jego specyfiki, oddalając go od celu, dla którego został stworzony; zaczynają traktować ludzi jak obiekty seksu, stawiając znaczenie części ciała nad faktyczną wartością człowieka."

Pornografia uzależnia.
W książce „An affair of the Mind", Laurie Hall napisała: „Pornografia uzależnia bardziej niż kokaina lub alkohol. Jej macki docierają bardzo głęboko. Owija się wokół podstawowej fizycznej potrzeby człowieka (sek su), wplata w podstawową potrzebę emocjonalną (kontrolowania) i usidla podstawową potrzebę duchową (intymności)." Dr Harry Schaumburg, autor „False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction" dodaje: „Osoba uzależniona seksualnie jest obsesyjnie zaabsorbowana seksem, który staje się jej największą potrzebą - nie największym pragnieniem. Oczekuje seksu, domaga się go i osiąga to, czego pragnie, bez względu na koszt."

Pornografia jest progresywna.
Większość mężczyzn początkowo biernie interesuje się pornografią ogląda magazyny, kasety oraz obrazki w Internecie - później jednak prze chodzi do bardziej aktywnej formy, jak oglądanie na żywo kobiet w miej scach prostytucji, w klubach striptizu czy też na pokazach bielizny. Po pewnym czasie, kiedy podniecenie nowymi doświadczeniami mija, mężczyzna szuka fizycznego kontaktu seksualnego (prostytucja i romanse). Niektórzy robią nawet krok dalej ku poważnym nadużyciom i dopuszczają się brutalnych przestępstw. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles wykazało, że aż 51% studentów, którym pokazano brutalną pornografię, było skłonnych dopuścić się gwałtu na kobiecie, gdyby mogło im to ujść na sucho.

Pornografia wciąga w destrukcyjny świat fantazji.
W liście napisanym do nas 26 sierpnia 1997 roku, dr James Dobson, były członek Attorney General's Commision on Pornography i założyciel Focus on the Family, powiedział, że fantazja związana z pornografią może nieść za sobą bardzo poważne negatywne konsekwencje w małżeństwie. „Stymulacja w świecie realnym traci swoją zdolność do konkurowania z podnieceniem, jakie niesie fantazja, czego skutkiem jest zniszczenie seksualnej relacji małżonków."
Laurie Hall wyznaje, czego sama doświadczyła w swoim domu:

„Z biegiem czasu granica między fantazją a rzeczywistością ulega takiemu zamazaniu, że mężczyzna będący pod wpływem pornografii może w końcu popaść w swego rodzaju obłęd. W jego umyśle rozpoczyna się proces rozkładu, kiedy jego myśli zmierzają tylko w jednym kierunku. Nieużywana część mózgu zaczyna zanikać i obumierać, on zaś stopniowo traci zdolność głębszego rozważania kwestii życiowych. W końcu staje się pustą skorupą mężczyzny. Pusty jak bęben, bezcelowo przechodzi przez życie, szukając wyłącznie jednej rzeczy: zaspokojenia swojej pożądliwości, która całkowicie nim zawładnęła."

Pornografia prowadzi do śmierci.

„Pornografia zabija ducha, wykrada serce i niszczy umysł." Pornografia wystawia na śmierć małżeńską intymność i niszczy rodziny. Ci, którzy angażują się w prostytucję lub romanse, wystawiają siebie samych współmałżonka na *duchową śmierć oraz* możliwość nabawienia się śmiertelnych chorób seksualnych. Również wszystkie osoby korzystające z pornografii doświadczają pewnego rodzaju *duchowej śmierci,* gdyż pornografia pozbawia ich społeczności z Bogiem i zabija poczucie moralności.

Pornografia jest kochanką, cudzołożnicą. Jej celem jest ograbienie duszy twojego męża i doprowadzenie go do grobu.

Bo miód wycieka z warg obcej, podniebienie jej gładkie jak olej; lecz w końcu będzie gorzka niby piołun i ostra jak miecz obosieczny. Jej nogi zstępują ku śmierci, do Szeolu zmierzają jej kroki (Przysłów 5:3-5).

Wyobraź sobie przez chwilę, że twój mąż stoi przed drzwiami, które prowadzą do lochów śmierci. Szatan przekazuje mu klucz z napisem „pornografia" i mówi: „Idź do lochów. Dzieją się tam podniecające rzeczy - rzeczy, których nie chcesz przegapić." Twój mąż bierze klucz, by otworzyć drzwi i stawia pierwszy krok na ciemnych, spiralnych schodach prowadzących w dół. Ogląda pikantny film. Robi krok drugi. Patrzy na zdjęcia nagich kobiet na monitorze swojego komputera. Krok trzeci. Wykręca numer seksu na telefon. Krok czwarty. Schodzi niżej, głębiej, w zupełne ciemności, dalej od ciebie, dalej od Boga i tych, którzy go kochają. Bliżej do śmierci. Stoisz na szczycie schodów, wołając go po imieniu. Chcesz mu pomóc, ale jak? Nie możesz zejść za nim w dół. Co możesz zrobić? - Możesz zapalić światło.

ZAPAL ŚWIATŁO

Światło jest twoim jedynym płomykiem nadziei, którym możesz pokonać ciemność. Proponujemy, byś zapaliła sześć różnych świateł. Zauważysz, że są one nakierowane na ciebie, nie na twojego męża. Dlaczego? Gdyż jedyną osobą,

którą możesz zmienić, jesteś ty sama. Możesz modlić się o swojego męża. Możesz zachęcać go, by zwrócił się o po moc. Jednak nie możesz podjąć za niego decyzji.

Naszym nadrzędnym celem jest to, by cię podbudować i pomóc w tym trudnym dla ciebie czasie zachować perspektywę „skierowaną na Boga". Poproś Boga, by przemawiał do ciebie, kiedy czytasz tę książkę i pokazał ci, co jest potrzebne w twojej szczególnej sytuacji.

1. Zapal światło i zdemaskuj swojego wroga. W ciemności trudno jest zidentyfikować wroga. Czy wrogiem jest twój mąż? Czy wrogiem jest naga blondynka z rozkładówki czasopisma? Czy też przemysł wytwarzający takie ponętne obrazki?

Nie. Prawdziwym wrogiem jest szatan. *Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw zwierzchnościom [...] świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich* (Efez. 6:12). W swojej książce „Personality Traits of the Carnal Mind", dr Ron Miller napisał: „Poszukując materiałów pornograficznych, wystawiamy swojego ducha na działanie demoniczne, a nawet na przejęcie nad nami kontroli przez ducha nieczystego."

Naturą szatana jest kłamstwo, zwodzenie, zabójstwa i niszczenie (Ew. Jana 8:44; 1. Piotra 5:8). On pragnie zabić ducha w twoim mężu i zniszczyć waszą rodzinę. Będzie próbował przekonać cię, że to twój mąż jest wrogiem. Nie wierz mu! Ty i twój mąż musicie trzymać się razem, jeśli zamierzacie wygrać. Możesz pokonać szatana i wygrać bitwę z pornografią, jeśli bezustannie będziesz polegała na Bożej mocy. Bóg specjalizuje się w zmienianiu ludzi. On jest w stanie wyrwać swoje dziecko ze szponów nieprzyjaciela. *W Bogu dokonamy czynów pełnych mocy: i On podepcze naszych nieprzyjaciół* (Ps. 60:14).

2. Zapal światło i módl się o swojego męża. Nie siedź zastraszona, lecz uklęknij w modlitwie. O co powinnaś się modlić? W książce „Celebration of Discipline" profesor teologii Richard Foster powiedział: „Możemy przynosić w modlitwie wypaczenia seksualne z autentycznym przekonaniem, że prawdziwa i długotrwała zmiana może nastąpić. Seks jest jak rzeka - jest dobrem i wspaniałym błogosławieństwem, kiedy utrzymywana jest we właściwym dla niej korycie. Rzeka, która wylewa ponad swoje brzegi, staje się niebezpieczna i podobnie dzieje się z pragnieniami seksualnymi. Jakie są zaplanowane przez Boga granice dla seksu? -Jeden mężczyzna z jedną kobietą w małżeństwie do końca życia. Gdy modlimy się za osobę borykającą się z problemem seksualnym, pomocą dla nas może być wyobrażenie sobie rzeki, która wylała poza swoje brzegi i poproszenie Boga, by przywrócił jej wody do pierwotnego koryta."

Módl się do Boga, by seksualny apetyt twojego męża ponownie znalazł się we właściwych granicach. Módl się również, by obnażył ukryte grzechy twojego męża, by mogły one zostać ujawnione. *Bo nie ma nic ukrytego, co by nie wyszło na jaw, ani nic tajnego, co by nie stało się wiadome* (Ew. Łuk. 12:2).

Pomódl się: „Panie, Ty wiesz, co mój mąż robi potajemnie i jak te jego tajemnice niszczą nasze małżeństwo. Proszę, obnaż jego grzech, w mocy Twojego Ducha Świętego, by w ten sposób można mu było pomóc".

PROPOZYCJA LISTU DO TWOJEGO MĘŻA

Mój Drogi Mężu!

Trudno jest mi pisać ten list. Nie wiem dokładnie, jak mam powiedzieć to, co muszę, więc proszę, bądź cierpliwy! Kocham cię. Jestem oddana tobie i naszemu małżeństwu. Pragnę być twórczą kochanką. Pragnę, by nasza relacja seksualna rozwijała się, jednak by ten rozwój mógł nastąpić, nasze współżycie *musi* zachodzić wyłącznie między nami. Wierzę, że Bóg stworzył seks, by przynosił radość jedynie mężowi i żonie, nikomu innemu. Jeśli inna osoba wprowadzana jest do naszej sypialni, bez względu na to, czy jest ona w ciele, na obrazku, w twojej wyobraźni, czy też na kasecie video, nasze intymne spotkanie traci całą swoją intymność. Kiedy my *(nazwij to, do czego się odnosisz),* czuję się wykorzystana i zbezczeszczona. Emocjonalnie i fizycznie odsuwam się od ciebie - nie dlatego, że chcę, ale dlatego, że nasza intymna jedność została zniszczona. Pragnę kochać cię twórczo i swobodnie, lecz by tak mogło być, musisz usunąć *(nazwij to)* z naszego współżycia. Dziękuję ci, że uszanujesz moją prośbę w tej kwestii. Powtarzam: kocham cię i pragnę, by nasza relacja miłości mogła wzrastać i rozwijać się.

Twoja żona.

3. Zapal światło i czytaj Słowo Boże. *Wykład słów Twoich oświeca* (Ps. 119:130). Pewna żona wyznała: „W tych trudnych dniach borykania się z pornografią mojego męża czytanie Słowa Bożego było rzeczą, która mnie najbardziej pocieszała."

Nawet kiedy tego nie odczuwasz, Bóg jest blisko ciebie i płacze razem z tobą. ***Jahwe jest blisko skruszonych w sercu*** (Ps. 34:19). *Bóg jest dla nas ucieczką i mocą: łatwo znaleźć u Niego pomoc w trudnościach* (Ps. 46:2). Znajdź czas, by spocząć u Jego stóp. Jeśli możesz, poświęć na to cały dzień. Wyjdź gdzieś sama i wylej przed Nim swoje serce. Rozkoszuj się słowami Psalmów. Szukaj mądrości w Księdze Przysłów. Proś Boga, by przemówił do ciebie przez Swoje Słowo i pokazał ci, co masz robić (patrz: Ps. 32:8; Przysłów 3:5-6).

4. Zapal światło i porozmawiaj z przyjaciółką. W czasie wywiadu przeprowadzonego w grudniu 1997 roku, James Groesbeck, licencjonowany terapeuta małżeństw i rodzin, który pracował z osobami doświadczonymi bólem

pornografii, powiedział nam: „Bardzo ważne jest, by kobieta, której mąż interesuje się pornografią, miała również inne silne więzi, z których darmo mogłaby czerpać pocieszenie i dobrą radę - może to być więź z mądrą zaufaną kobietą, małą grupą zaufanych przyjaciół lub kompetentnym terapeutą". Desperacko potrzebujesz osób, które mogą wesprzeć cię emocjonalnie i udzielić porady duchowej, psychologicznej i w kwestii relacji z innymi.

Groesbeck zaleca, by modlić się o mądrość w wyborze tych, którzy mogą stać się twoim „wewnętrznym kręgiem wsparcia", gdyż zły dobór takich osób mógłby poczynić ogromne szkody, wnosząc złe doradztwo, niepotrzebny ból, zdradę i utratę zaufania. „Nadzieja w tym, że kobieta znajdzie taką sieć przyjaciół, zanim jeszcze nadejdzie kryzys" - dodaje.

5. Zapal światło i określ wyraźne granice. Znamy kilka kobiet, które oglądały filmy porno i razem ze swoimi mężami chodziły do barów topless, gdyż nie potrafiły określić pewnych granic. W swojej książce „The Christian Woman's Guide to Sexuality" Debra Evans pisze: „W żaden sposób nie jesteś zobligowana, by zaspokajać podsycane pornografią wyobrażenia seksualne swojego męża".

Ustanawianie granic jest zasadnicze, gdyż, jak twierdzą w swojej książce „Boundaries" dr Henry Cloud i dr John Townsend: „W obrębie naszych granic musimy trzymać rzeczy, które są dla nas budujące, zaś wszystkie, które mogą nas w jakikolwiek sposób zranić, powinniśmy wyrzucić na zewnątrz..." Koncepcja wyznaczania granic wywodzi się z natury same-go Boga, który określa, co jest dobre, a co złe. Jeśli nie znasz do końca Bożych granic dotyczących stosunków seksualnych, odnajdziesz je w rozdziale siedemnastym.

Pokaż swojemu mężowi, że pragniesz być dla niego ekscytującą, twórczą kochanką, jednak nie zamierzasz przekraczać pewnych granic, np. powiedz mu, że nie bądziesz z nim współżyła, jeśli odwiedza salony striptizu. Inną konieczną do wyznaczenia granicą w dzisiejszym świecie rojącym się od różnorodnym chorób, jest ochrona przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jeśli twój mąż spał z inną kobietą, może będziesz musiała zaprzestać współżycia z nim do czasu, aż on, skruszony, będzie w stanie przedstawić ci medyczny dowód na to, że jest całkowicie zdrowy.

6. Zapal światło i zbadaj swoje serce. *Zbadaj mnie, Boże i poznaj me serce; doświadcz i poznaj moje troski, i zobacz, czy zdążam drogą nieprawą, a prowadź mnie drogą odwieczną* (Ps. 139:23-24). Badanie siebie jest często najtrudniejszą częścią procesu pomagania mężowi w zwalczaniu pornografii. Oznacza ono bowiem szczere, z modlitwą na ustach, udzielanie odpowiedzi na trudne pytania. Na przykład:

- Czy moje zachowanie lub nastawienie do współżycia lub do mojego męża było raniące dla naszego małżeństwa? Módl się słowami Joba 34:32: *Pokaż mi, czego nie widzę, poprawię, co źle uczyniłem.*

- Czy osądzam lub wynoszę się nad mojego męża z powodu jego grzechu? Przemyśl słowa z Ew. Mat. 7:1: *Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni.*
- Czy nie potrafię wybaczyć? Ew. Mat. 6:14-15 mówi: *Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień.*
- Czy tak bardzo skupiam się na uzależnieniu mojego męża, że nie zauważam swoich własnych? Słowa z Ew. Mat. 7:3-4 mówią: *Czemu widzisz drzazgę w oku swego brata [męża], a belki we własnym oku nie dostrzegasz? Albo jak możesz mówić swemu bratu [mężowi]: Pozwól, że usunę drzazgę z twego oka, gdy belka tkwi w twoim oku?*
- Czy podoba się Bogu sposób, w jaki radzę sobie z tą sytuacją? Pomódl się słowami Psalmu 19:15: *Niech znajdą uznanie słowa ust moich i myśli serca mego przed Tobą, Jahwe, moja Skało i mój Zbawicielu.*

Pamiętaj, nie ma potępienia dla tych, którzy są w Jezusie Chrystusie. Zaufaj Bogu, że On w swojej miłości zmieni cię i wskaże ci drogę przez tę trudną sytuację.

NIECH NASTANIE ŚWIATŁOŚĆ

Kto chodzi w ciemności i bez przebłysku światła, niechaj imieniu Jahwe zaufa i niech na swoim Bogu się oprze! (Izaj. 50:10).

On odsłania to, co niezgłębione i ukryte i zna to, co spowite w ciemność, a światłość mieszka u Niego (Dan. 2:22).

W ciemności łatwo jest powątpiewać w działanie Boga. Tak właśnie czynili Izraelici. Noc okryła ich jak ciężki, wełniany koc. Wytężali słuch w ciemnościach. Z jednej strony tętent końskich kopyt przypominał im, że Egipcjanie są blisko. Z drugiej rytmiczne uderzanie fal o brzeg Morza Czerwonego wydawało się szeptać: „Jesteście w pułapce... w pułapce". Matki przytulały dzieci do swych piersi. Mężczyźni liczyli minuty, wiedząc, że każda z nich może być ich ostatnią. Wszyscy myśleli o nieuniknionym -o śmierci lub w najgorszym przypadku, o niewoli.

Tymczasem Bóg działał. Przesunął słup obłoku z przodu na tyły Izraelitów, umieszczając go między dwoma armiami. W ks. Wyjścia 14:20 ukryta jest pewna fraza: *I tam był obłok ciemnością, tu zaś oświecał noc.* Mimo, że noc zapadła, Bóg w ponadnaturalny sposób podarował Izraelitom światło, które pozwoliło im ujrzeć suchą ścieżkę na dnie morza. Kiedy ujrzeli drogę wyjścia, zajaśniała im nadzieja.

Czy podobnie jak Izraelici czujesz się w pułapce? Czy również przytulasz swoje dzieci do piersi, obawiając się śmierci twojego małżeństwa? Czy męczy

cię mnóstwo emocji próbujących cię zniewolić? Możesz być jednak pewna, że podobnie jak Bóg działał wśród Izraelitów, działa i w tej chwili w twoim życiu. Poproś Go, by kontynuował swoje dzieło w twoim sercu, w sercu twojego męża i w twoim małżeństwie. *Boże mój, oświecasz moje ciemności* (Ps. 18:29). Czy pomodlisz się?

> *Boże, wiesz, że moje serce jest złamane. Rozpadam się w każdej części mnie. Wiem, że rozwiązaniem jest zwrócenie się ku Tobie i zaufanie Ci, jednak czuję się taka słaba. Dodaj mi sił przez swojego Ducha, bym potrafiła ufać Ci w tych ciemnościach nocy. Bądź ucieczką i mocą moją, moją pomocą w potrzebie. Tak bardzo Ciebie potrzebuję.*

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Zaplanuj „Dzień z Bogiem". Zapakuj swoją Biblię, notatnik, długopis oraz inne pomocne materiały i udaj się w ustronne miejsce, by być sama z Bogiem. Podczas tego czasu z Nim naucz się na pamięć słów Ps. 32:8: *Pouczę cię i wskażę drogę, którą pójdziesz; umocnię moje spojrzenie na tobie.*

2. Kiedy jesteś sama z Bogiem, poproś go, by zaprowadził cię do pastora, zaufanej przyjaciółki bądź doradcy, którzy mogliby pomóc ci nieść twoje brzemię.

3. Przeczytaj ponownie listę sześciu „świateł" i poproś Boga, by wskazał ci, jak możesz zastosować je w swojej sytuacji.

PO CZYM MOGĘ POZNAĆ, ŻE MÓJ MAŻ INTERESUJE SIĘ PORNOGRAFIA?

W przypadku uzależnienia od narkotyków lub alkoholu, po nakłuciach igłą lub specyficznym oddechu można stwierdzić, czy osoba jest uzależniona. Inaczej jest z uzależnieniem od pornografii. Czy można to rozpoznać? Poniżej przedstawiamy pewne zachowania, które mogą wskazywać na zainteresowanie pornografią:

Izolacja emocjonalna. Osoba uzależniona od pornografii jest fizycznie i emocjonalnie odizolowana od reszty. Może wydawać się bardzo społeczną osobą, a nawet być „duszą towarzystwa", jednak trzyma innych na dystans, unikając intymnych relacji.

Kłamstwo. Nałogowcy kłamią, by w ten sposób ukryć swoje uzależnienie. Takie działanie często przenosi się również na inne dziedziny życia, jak: finanse, osiągnięcia czy zamierzenia.

Przymusowe zachowania. Osoby uzależnione od pornografii wykazują skrajne zachowania w innych dziedzinach życia: niemoc odparcia chęci zakupów, ćwiczenia, dieta lub praca.

Oczekująca, samolubna postawa. Pornografia dotyczy pożądania, nie miłości. Celem osoby uciekającej się do pornografii jest zaspokojenie jej własnych potrzeb. Im bardziej taka osoba wystawiona jest na działanie pornografii, tym większym egoizmem się charakteryzuje.

Postawa obronna i gniew. Wielu nałogowcom udaje się utrzymać w tajemnicy swój „sekret", dlatego też sądzą, że nie muszą nikomu tłumaczyć się ze swojego zachowania. Wówczas, kiedy skonfrontujemy ich z *jakąkolwiek* sprawą, reagują nienaturalną złością i przyjmują postawę obronną.

Brak szacunku wobec kobiet. Mocno uzależnieni od pornografii mężczyźni wykazują postawę wyższości nad kobietami, często traktując je w poniżający sposób. Postrzegają kobiety jako obiekty, których najważniejszym zadaniem jest usługiwanie im. Często również „rozbierają" kobiety swoim wzrokiem, pozwalając sobie na długie, przewlekłe spojrzenia.

Mimo że takie zachowania są dla żony bardzo bolesne, uzależnieni od pornografii mężowie nie ranią celowo swojej partnerki. Często źródłem takich postaw jest ich własny ból emocjonalny. W swojej książce „False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction" dr Harry Schaumburg napisał: „Nie jest to sprawą seksu czy nawet zewnętrznych zachowań. Jest to produktem ubocznym samotności, bólu, egoistycznych oczekiwań - by być kochanym i akceptowanym, bez względu na konsekwencje i utratę żywej relacji z Bogiem". Jeśli podejrzewasz, że twój mąż interesuje się pornografią, odrzuć od siebie pokusę węszenia dla uzyskania dowodu. Takie zachowanie wyniszcza małżeńską ufność i pogwałca granice prywatności. Wiemy, że brzmi to przerażająco, jednak zaufaj Bogu, że to, co jest ukryte, ujrzy kiedyś światło dzienne. *Bo nie ma nic ukrytego, co by nie wyszło na jaw, ani tajnego, co by nie stało się wiadome* (Ew. Łuk. 12:2). Jego metody i czas są najlepsze.

POWIEŚCI ROMANTYCZNE: ROZRYWKA CZY PORNOGRAFIA?

Wiele chrześcijańskich powieści romantycznych, dostępnych na naszym rynku jest wolnych od insynuacji seksualnych i przemocy. Jednak nie wszystkie romantyczne powieści mogą zostać uznane za nieszkodliwy materiał do czytania. Poniżej przedstawiamy list przesłany do czasopisma „Focus on the Family":

> W wielu miejscach napotkać można ostrzeżenia przed czasopismami pornograficznymi, przed pornografią w Internecie itp. Co jednak z tak zwanymi „powieściami romantycznymi"? Te książki nasycone są seksualnością, zawierają przemoc natury seksualnej i również uzależniają.

Był czas, kiedy nie potrafiłam ich odłożyć na bok. Zamykałam usta mojej rodzinie i ignorowałam swoje obowiązki.

Przez długie lata czytałam takie książki, również wtedy, gdy stałam się chrześcijanką. Powodowało to wiele problemów w moich relacjach i w małżeństwie. Mój mąż przyczepką wywoził je z domu... Takie książki nie leżą schowane za ladą. Nie jest określony żaden limit wiekowy dla osób nabywających je. Mogą kupić je dzieci w sklepie spożywczym. Czy możecie ostrzec ludzi, szczególnie rodziców, przed tego rodzaju książkami i potencjalnymi szkodami, jakie mogą one wyrządzić?

SEKS W SIECI

Materiały pornograficzne z Internetu przychodzą do naszych domów na dwa sposoby: planowany i przypadkowy.

Tego typu przypadkowy materiał wrzucany jest do naszych skrzynek elektronicznych przez nieproszonych sprzedawców w ten sam sposób, w jaki otrzymujemy nie zamówione produkty. Szacuje się, że dziennie aż 30% z 30 milionów niepożądanej poczty elektronicznej ma charakter pornograficzny albo rasistowski. Użytkownik komputera musi sam zadecydować, czy chce na nią odpowiedzieć, czy też ją wyrzuci.

Oczekiwanym materiałem jest coś, czego użytkownik szuka. Może wejść do przeglądarki, dać polecenie „szukaj", wpisując np. słowo „Playboy" lub inne, co zaprowadzi go do ponad 70 000 stron internetowych oferujących materiały pornograficzne.

Jak możesz uchronić swój dom przed pornografią?

Ustal z góry twarde zasady. Porozmawiaj ze swoim mężem (oraz dziećmi) i ustalcie „Rodzinne Zasady Komputerowe", które wyznaczą możliwe do przyjęcia ograniczenia czasowe i treści. Ograniczenia treści mogą brzmieć następująco: „Jako rodzina zgadzamy się na natychmiastowe niszczenie śmieci pornograficznych w poczcie i nie będziemy odwiedzać stron lub wchodzić na czaty, których temat jest natury seksualnej." Ograniczenie czasowe może brzmieć następująco: „Wszyscy godzimy się na to, że nie będziemy używali komputera po godzinie 22.00." (Odosobnienie zwiększa pokusę i statystyki wykazują, że wzrost aktywności pornograficznej następuje późną nocą i wczesnym rankiem.)

Używaj urządzeń filtrujących. Takie urządzenia dostępne są w formie oprogramowania zainstalowanego w komputerze, monitorującego aktywność komputera lub uniemożliwiającego dostęp do pewnych miejsc, w formie stron internetowych monitorujących lub zabraniających pewnych operacji oraz w formie filtrowania, które może znajdować się na przeglądarce komputera. Połączenie tych trzech możliwości w dużej mierze utrudni dostęp do materiałów

pornograficznych. Musisz jednak mieć świadomość, że żadna z tych metod nie daje stuprocentowej gwarancji. Istnieją sposoby obejścia większości urządzeń blokujących, zaś oprogramowanie blokujące poszczególne strony internetowe musi być regularnie odświeżane, gdyż codziennie w sieci pojawiają się nowe strony. By dowiedzieć się o najnowszym programie filtrującym, skontaktuj się ze sklepem komputerowym. Możesz również wejść na stronę Centrum Demokracji i Technologii (The Center of Democracy and Technology), która dostarcza informacji na temat systemów blokujących i filtrujących. Adres ich strony jest następujący: http://www.netparents.org.

Monitoruj używanie komputera. W skrzynce archiwalnej twojego programu e-mailowego znajduje się lista otrzymywanych wiadomoś
ci. Funkcja „zakładki" na twojej przeglądarce pokazuje ostatnio odwiedzane strony, zaś folder archiwalny twardego dysku twojego komputera może powiedzieć ci, które foldery były ostatnio otwierane, przez kogo i kiedy.

W końcu to, czy twój komputer jest wykorzystywany do wchodzenia na strony pornograficzne, jest sprawą uczciwości użytkownika. Mądra kobieta nie będzie paranoicznie bawić się w „wyłapywanie przestępców komputerowych", lecz omówi czyhające zagrożenia ze swoją rodziną i upewni się, że pewne zabezpieczenia są na swoim miejscu.

14. JAK MOGĘ POZBYĆ SIĘ BÓLU PO MOLESTOWANIU SEKSUALNYM?

Jeśli otworzyłaś książkę na tym rozdziale, bo byłaś ofiarą molestowania seksualnego, pragniemy byś dowiedziała się, że *wiele godzin mod-liłyśmy się za ciebie.* Im dłużej się modlimy, tym bardziej jesteśmy przekonane, że twoją największą potrzebą nie jest zdobycie *mądrości ludzkiej,* lecz *boskiego uleczenia.* Bardzo pragniemy ujrzeć cię wyzwoloną z okowów przeszłości i doświadczającą zdrowej, radosnej relacji seksualnej z twoim mężem. Dlatego też myślimy, że najlepszą rzeczą, jaką możemy uczynić, jest „usunięcie się z drogi" i pozwolenie Duchowi Bożemu przemawiać bezpośrednio do ciebie. On zna twoje potrzeby. Zna twoje rany i wie, jak je uleczyć. Modlimy się o to, by każde napisane tu słowo posłużyło za tunel, przez który Bóg będzie przelewał na ciebie swoją prawdę i miłość. Czy pomodlisz się słowami poniższej modlitwy?

> *Boże, Ty słyszałeś moje wołanie o pomoc i sprawiłeś, że z jakiegoś powodu otworzyłam ten rozdział. Wiesz, jak bardzo pragnę uwolnić się od swojej przeszłości, jednak bez względu na to, jak bardzo staram się poradzić sobie z tym, co się stało, ból nie mija. Czasami tak bardzo boli, że myślę, iż umrę. Innym razem czuję się odrętwiała, jakbym już umarła. Pragnę zostać uleczona, lecz nie chcę myśleć o tym, co się wydarzyło. Pomóż mi, Boże! Jesteś moją jedyną nadzieją. Wiesz, jak trudno jest mi zaufać komukolwiek*

- nawet Tobie. Lecz dokąd mam się udać? Jedynie Ty masz moc mnie uleczyć. Przemawiaj do mnie, kiedy będę czytała słowa tego rozdziału. Pokaż mi, co mam robić. Daj nadzieję, że prawdziwie mogę uwolnić się od tego bólu i cieszyć się współżyciem z moim mężem w sposób przez Ciebie zamierzony.

NADZIEJA NA ULECZENIE

Niestety, przypadki molestowania seksualnego są coraz bardziej powszechne w naszych społeczeństwach. Eksperci nie potrafią zgodzić się co do faktycznej liczby ofiar, jedynie co do tego, że jest ona wysoka. Sara, księgowa i matka dwójki dzieci stała się ofiarą molestowania w bardzo młodym wieku. Wyznała nam:

> „Kiedy miałam osiem lat, trzynastoletni chłopiec, kolega mojego brata, zgwałcił mnie dwa razy. Pewnego wieczoru przy kolacji powiedziałam moim rodzicom, że ściągnął przede mną swoje spodnie i wpadł w szał. Rodzice tak bardzo się tym zdenerwowali, że byłam pewna, iż nigdy nie będę mogła im powiedzieć, co *naprawdę* się stało. Nie wiedziałam, co o tym myśleć. Po części właściwie podobało mi się to, co odczuwałam, jednak przede wszystkim czułam wstyd, gdyż była przekonana, że to, co się stało, było złe. W wyniku gwałtu straciłam coś więcej niż tylko dziewictwo - straciłam swoje dzieciństwo. Od tamtego momentu czułam się inna niż pozostałe dziewczyny. Pamiętam, jak moje przyjaciółki chichotały, mówiąc o seksie i zastanawiając się, jak to jest całować się z chłopakiem. Wiedziałam dużo więcej niż one. Już w wieku dziesięciu lat potrafiłam wykryć podteksty seksualne wysyłane przez chłopców, czego moje koleżanki w ogóle sobie nie uświadamiały.

Mój brat wiedział o gwałcie, jednak zamiast obronić mnie lub w jakiś sposób pomścić mój ból, dokuczał mi. Nienawidziłam go za to. Stałam się podejrzliwa i nieufna w stosunku do każdego mężczyzny."

Historia Sary jest przygnębiająca, jednak nie odosobniona. Jeśli sama nie byłaś wykorzystywana, zapewne znasz kobietę, która tego doświadczyła. Istnieją różne formy molestowania seksualnego w zależności od typu i natężenia, jednak skutkiem każdego z nich jest ogrom bolesnych dla ofiary ran. Nie jesteśmy w stanie wymienić ich wszystkich. Skupimy się tylko na jednej kwestii, na jednym najważniejszym pytaniu, na które musisz sobie odpowiedzieć: „Czy wierzysz w to, że Bóg może uleczyć twoją ranę i przywrócić zadowalającą, intymną relację z twoim mężem?"

Może pragniesz uwierzyć, że Bóg jest w stanie cię uleczyć, jednak coś cię przed tym powstrzymuje. Może jesteś podobna do mężczyzny, który przyprowadził swojego syna do Jezusa z prośbą, by Ten go uleczył. Jezus

powiedział: *Wszystko jest możliwe dla wierzącego.* Odpowiedź ojca była następująca: *Wierzę, pomóż niedowiarstwu memu!* (Ew. Marka 9:23-24).

Moja droga, mamy nadzieję, że dzisiaj pokonasz swoje niedowiarstwo. Jak to możliwe? Jak możemy przemienić niewiarę w wiarę? Staje się tak wówczas, kiedy wyrzucamy z naszych umysłów kłamstwo, zastępujemy je Bożą prawdą i powierzamy się Temu, który jest godny zaufania. Proszę, zrozum, nie próbujemy uprościć tutaj czegoś, co może być bardzo skomplikowanym procesem. Całkowite uleczenie często następuje dopiero po wielu latach i polega na rozplątywaniu zawikłanych uczuć i myśli. Jednak tysiące ofiar molestowania powie wam, że *uleczenie jest możliwe!* Zaś proces leczenia zaczyna się od zaufania Bogu.

NAJWIĘKSZE KŁAMSTWO

Możliwe, że pragniesz zaufać Bogu, jednak z powodu doświadczonej przemocy nie jest ci łatwo ufać innym. Co gorsze, szatan, wróg twojej duszy, nie chce, byś zaufała, gdyż nie chce, byś została uleczona. Walczy o to, by trzymać cię w niewoli bólu i używa całej swojej mocy, by nadal władała nad tobą przeszłość. Dlaczego? Gdyż inne zranione kobiety mogłyby usłyszeć twoje świadectwo i zwrócić się ku Bogu.

Pismo przestrzega nas przed wyrachowaniem działań szatana i nawołuje, byśmy twardo mu się opierały i odrzucały jego kłamstwa (2. Kor. 2:11, Efez. 4:27,6:11). Kłamstwo jest najskuteczniejszą bronią szatana. On okłamał pierwszą kobietę, mówiąc jej, że nie umrze, jeśli zje zakazany owoc z drzewa w Ogrodzie Eden i od tamtej pory nie ustaje on w kłamstwach. Okłamuje ciebie. Okłamuje nas. Okłamał Sarę i próbował ją zniszczyć.

Sara opowiedziała nam, że w szkole średniej zauważyła, iż staje się coraz bardziej złośliwa i kapryśna. Coś niedobrego działo się w niej, jednak nie mogła wskazać, co to jest. Wyznała: „Tak bardzo pragnęłam, by ktoś mnie pokochał, lecz wiedziałam, że nikt nigdy tego nie uczyni. Czułam się bezwartościowa. Cały czas płakałam. Nie byłam w stanie skupić się na nauce. Czułam, że zapadam się głębiej i głębiej w ciemną dziurę, z której nie potrafiłam się wydostać. Kilka razy próbowałam się zabić."

Sara nie zdawała sobie sprawy z tego, że miała przeciwnika, którego głównym celem było zniszczenie jej poprzez próbę wmówienia, że nikt jej nigdy nie pokocha i że jest bezwartościowa. On byłby usatysfakcjonowany, gdyby odebrała sobie życie.

Jeśli jesteś osobą wierzącą, podobnie jak Sara musisz uzmysłowić sobie, że zamiarem szatana jest zniszczyć cię. Biblia mówi nam, że jest on jak lew ryczący, szukający okazji, by cię pochłonąć (1. Piotra 5:8). On bezustannie cię oskarża (Apokal. 12:10). Okłamuje cię, gdyż taka jest jego natura. Posłuchaj, jak Jezus opisuje twojego wroga: *Od początku był on zabójcą i w prawdzie nie*

wytrwał, bo prawdy w nim nie ma. Kiedy mówi kłamstwo, od siebie mówi, bo jest kłamcą i ojcem kłamstwa (Ew. Jana 8:44).

Nie daj się zwieść. Kłamstwo jest ulubionym narzędziem szatana, za pomocą którego trzyma cię w niewoli. Każde jego kłamstwo, w które uwierzysz, staje się kolejnym ogniwem łańcucha, jaki zaplata wokół cie bie. Kiedy walczysz, by się uwolnić, on pociąga za koniec łańcucha. Ogniwa się zaciskają, zaduszając cię bólem i strachem. Długość łańcucha i kształt poszczególnych ogniw są różne w przypadku każdej ofiary molestowania seksualnego. Jednak bez względu na długość i siłę niszczenia twojego łańcucha *Jezus może cię uwolnić.* On powiedział:

> *Złodziej przychodzi tylko po to, aby kraść, zabijać i niszczyć. Ja przyszedłem po to, aby owce (ty) miały życie i miały je w obfitości* (Ew. Jana 10:10).
>
> *I poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli* (Ew. Jana 8:32).
>
> *Ja jestem drogą, prawdą i życiem* (Ew. Jana 14:6).

Jezus jest *drogą* wyjścia z twojego bólu. On jest *prawdą.* Kiedy zamieniamy kłamstwa szatana na prawdę Chrystusa, łańcuchy zostaną zerwane, zaś my rozpoczynamy nowe *życie.*

Czy jesteś już zmęczona ciągłym uczuciem wewnętrznej martwoty? Czy masz dosyć tych „łańcuchów"? Czy pragniesz być wolna? Nie ociągaj się więc. Przypatrzmy się kłamstwu, najbardziej bezczelnemu ze wszystkich kłamstw - temu, które szatan uważa za najmocniejsze ogniwo swojego łańcucha - pozbądź się go i zastąp je prawdą.

Kłamstwo Szatana:

„Boga nie obchodzą twoje przeżycia związane z molestowaniem i z pewnością ty sama również Go nie obchodzisz. W innym bowiem przypadku zainterweniowałby i powstrzymałby tego, który dopuścił się molestowania."

Prawda Jezusa:

„Bóg cię kocha. On nienawidzi molestowania seksualnego i głęboko płacze nad tym, co ci uczyniono. On ukarze twojego krzywdziciela, a Jego kara będzie sprawiedliwa. Bóg gorąco pragnie cię uleczyć i uczynić wolną."

NAJWSPANIALSZA PRAWDA

Poznałaś już kłamstwo szatana, więc nie traćmy więcej czasu na bardziej szczegółowe rozpatrywanie go. Skupmy się raczej na Bożej prawdzie i czterech myślach, jakie się z nią wiążą.

1. Bóg cię kocha. Pomyśl o najczystszym i najbardziej czułym wyrazie miłości, którą ktoś ci kiedyś okazał i następnie pomnóż ją przez tysiąc. Nawet to nie równa się z bezwarunkową i nieskończoną miłością Boga do ciebie. Jeśli wierzysz w Chrystusa, jesteś drogim dzieckiem Boga. Nic nie możesz uczynić, by sprawić, żeby On przestał cię kochać. Żadne miejsce, w którym mogłabyś się schować, nie znajduje się poza zasięgiem Jego miłości. Drogie dziecko Boże, niech ta prawda zapadnie głęboko w twoją duszę i przesiąknie cię dogłębnie - BÓG CIĘ KOCHA! Dołączamy się do Apostoła Pawła, który powiedział: *Zginam kolana moje przed Ojcem [...], abyście wraz ze wszystkimi świętymi zdołali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość, i poznać miłość Chrystusa, przewyższającą wszelką wiedzę* (Efez. 3:17-18). Może nie *odczuwasz* miłości Bożej, jednak, podobnie jak miłość matki, kochającej głęboko swoje dziecko, mimo iż ono czasem tego nie czuje, miłość Boża jest wciąż wokół ciebie. Komu uwierzysz szatanowi mówiącemu, że Bóg o ciebie nie dba, czy Bogu, który mówi: *Ukochałem cię odwieczną miłością* (Jer. 31:3)?

2. Bóg nienawidzi molestowania seksualnego. Bóg stworzył mi łość fizyczną, by była rozkoszą *wyłącznie* dla męża i żony. W Starym Testamencie poważne wykroczenia na tle seksualnym karane były śmiercią (Pwt Prawa 22:22). Bóg zakazał związków seksualnych między członkami jednej rodziny. W rzeczywistości powiedział, że grzechem było nawet *myślenie* o takich rzeczach. *Nikt nie będzie się zbliżał do swojego krewnego, aby odsłaniać jego nagość* (Kapł. 18:6). *Gdyż wszyscy, którzy uczynią którąkolwiek z tych wszystkich obrzydliwości, będą wytraceni spośród ludu swego* (Kapł. 18:29). (W jęz. ang. użyte jest tu słowo „cut off", co oznacza „odcięci".) Ci, którzy przekroczyli te zakazy, dosłownie doświadczyli odcięcia, czego podstawą był nakaz zawarty w Pwt Prawa 25:11-12, zgodnie z którym kobiecie, która chwyciłaby za genitalia mężczyzny nie będącego jej mężem, miała zostać odcięta dłoń.

Powyższe wersety wyraźnie wskazują na to, że Bóg wyznaczył jasne granice dotyczące seksu i przewidział śmiertelne konsekwencje dla tych, którzy je naruszali. Bez względu na to, czy twój oprawca był przyjadęlem, kuzynem, sąsiadem bądź nieznajomym, Bóg czuje odrazę do tego, co on tobie uczynił. Może myślisz: Jeśli Bóg ma tak negatywny stosunek do molestowania seksualnego, dlaczego nie powstrzymał sprawcy?". Zdajemy sobie sprawę, że nie ma emocjonalnie satysfakcjonującej odpowiedzi na to pytanie, jednak odpowiedź *istnieje.* Bóg nie powstrzymał sprawcy, dlatego że kiedy nas tworzył, obdarował nas wolną wolą. Sprawca wykorzystał ten dar w niewłaściwy sposób. Bóg głęboko boleje nad jego działaniem, lecz dlatego, że jest wierny Swojemu Słowu, nie odbierze daru, który wcześniej ofiarował. On jednak uleczy cię (jeśli Mu na to pozwolisz) i ukarze sprawcę. W naszym społeczeństwie nie nakłada się tak surowych kar na przestępców seksualnych, jakie Bóg dla nich pierwotnie założył. Jednak, mimo że nasze ziemskie wyroki nie są właściwe, Bóg nie

popełni błędu, wymierzając niebiańską sprawiedliwość. *Doskonałe jest dzieło Jego, gdyż wszystkie drogi Jego są prawe* (Pwt Prawa 32:4).

3. Sprawca zostanie ukarany. Prawdę mówiąc, twój oprawca *już został* ukarany w oczach Boga. Ludzkim umysłem trudno jest nam zrozumieć Boga, dla którego nie istnieją ograniczenia czasu. Dla Niego przeszłość, teraźniejszość i przyszłość są jednym. Molestowanie, które przeżyłaś, twój ból, twoje uleczenie, osąd sprawcy są jednym dokończonym obrazem w Bożej oprawie. Jednak z tego powodu, że tkwisz w granicach czasu, nie możesz ujrzeć tego, co widzi Bóg. Patrzysz na maźnięcia pędzlem wokół ciebie i nie tworzą one żadnego sensu. Nawet stojąc na palcach i wpatrując się w przyszłość tak daleko, jak tylko jesteś w stanie spojrzeć, nie widzisz sprawiedliwości, więc dochodzisz do wniosku, że sprawiedliwości nie ma w twoim obrazie. To jednak jest kolejnym kłamstwem szatana. Jaka więc jest Boża prawda?

> *Moja jest odpłata i kara, w dniu, gdy się noga ich potknie. Nadchodzi bowiem dzień klęski, los ich gotowy, już blisko* (Pwt Prawa 32:35).
>
> *Według czynów każdemu zapłaci, odda kto na co zasłużył. Nie, Bóg nie działa zdradliwie ni Wszechmocy praw niczyich nie łamie* (Joba 34:11-12).
>
> *Na pewno zło nie ujdzie bezkarnie, a potomstwo prawych ocaleje* (Przysłów 11:21).
>
> *Nie wymierzajcie sami sobie sprawiedliwości, lecz pozostawcie to pomście [Bożej]* (Rzym. 12:19).

Moja droga, bądź pewna: kara wymierzona sprawcy będzie znacznie surowsza niż tego oczekujesz, gdyż Boże standardy są dużo wyższe niż nasze. Bóg może pozwolić ci na to, byś jeszcze w tym życiu była świadkiem wymierzania kary sprawcy lub może do tego nie dopuścić. Bez względu na to, jaka będzie Jego decyzja, musisz wiedzieć, że pewnego dnia każdy z nas będzie musiał stanąć przed obliczem Boga, zaś to, co postanowi Sędzia, będzie sprawiedliwe.

4. Bóg pragnie cię uleczyć. Jednym z imion Boga w języku hebrajskim jest *Jehovah Rapha,* co oznacza „Bóg, który leczy". Bożą naturą jest leczyć, co wyraźnie widoczne było w życiu Jezusa, który przyszedł na ziemię, by uleczyć i zbawić. Bóg pragnie uzdrowić również ciebie, jednak by mogło to nastąpić, musisz zwrócić się do Niego, dotknąć się Go i pozwolić, by On dotknął się ciebie. *A wszyscy, którzy się Go dotknęli, zostali uzdrowieni* (Ew. Mat. 14:36).

Nie mamy tutaj na myśli dotknięcia fizycznego, lecz duchowe - dotarcie do najgłębszych zakamarków twojej duszy, gdzie znajduje się źródło największych

pragnień i emocji. Twój oprawca zranił cię w tym bardzo wrażliwym miejscu, dlatego też zbudowałaś wokół siebie mur ochronny, który ma trzymać innych z daleka od ciebie. Mur ten doskonale spełniał swoją rolę chroniąc cię przed tymi, którzy mogli cię zranić, jednak oddzielił cię także od Boga, który pragnie cię uleczyć.

Bóg nie jest podobny do twojego oprawcy. Niczego od ciebie nie chce, On pragnie ci coś dać. Ma dla ciebie podarunek radości i wolności, podarunek miłości, akceptacji i celu. Pragnie cię przytulić i pocieszyć, lecz w przeciwieństwie do sprawcy, nie dotknie cię wbrew twojej woli. On cię do niczego nie zmusi ani nie będzie żądał, byś go kochała.

Czeka więc. Czeka, aż zwrócisz się do Niego, czeka, aż wyciągniesz rękę i przyjmiesz dar, który pragnie ci wręczyć.

Bóg rozpacza nad tym, co zostało ci wyrządzone. Jednak jeszcze bardziej boleje nad czymś innym - nad tym, że boisz się Mu zaufać. Nie kochasz Go całym swoim sercem, duszą, umysłem i siłą. Skupiasz się na swoim cierpieniu i robisz wszystko, by uchronić się przed kolejnym zranieniem zamiast zaufać Temu, który bardzo cię kocha i pragnie uzdrowić.

Wybór należy do ciebie. Jeśli wolisz wylewać swoje emocje i zużywać całą energię na inne rzeczy zamiast skupić się na Bogu, On uszanuje twój wybór. Jednak jeśli wybierzesz Jego, On uczyni wszystko, by ci pomóc. Zaufaj Mu! On jest godzien zaufania.

KIEDY DECYDUJEMY SIĘ ZAUFAĆ BOGU

Sara pragnęła zaufać Bogu, jednak w duchu powątpiewała w Jego zdolność uleczenia jej. Przecież nie pomógł jej w czasie gwałtu, cóż może więc uczynić teraz, po całym zajściu? Punkt zwrotny nastąpił w szkole średniej, kiedy kilku przyjaciół zaniepokojonych jej poważną depresją zaproponowało spotkanie i wspólną modlitwę. Naprawdę się modlili - przez trzy i pół godziny. Podczas modlitwy Bóg dokonał głębokiego uleczenia. Oto, jak opisuje to Sara:

> „W żaden sposób nie łączyłam mojej próby samobójstwa z gwałtem, jednak kiedy moi przyjaciele modlili się o to, bym podźwignęła się z mojej depresji, niespodziewanie przeniosłam się w czasie do garażu, w którym zostałam zgwałcona. Zaczęłam zanosić się niekontrolowanym płaczem. Nie chciałam tam wracać, jednak usłyszałam szept Boga: 'Nie uciekaj, zaufaj mi'. Następnie wydarzyła się bardzo dziwna rzecz. Widziałam gwałt, jednak wydawało mi się, jakby działo się to komuś innemu, nie mnie. Byłam tylko obserwatorem. Ujrzałam ośmioletnią dziewczynkę leżącą na betonie. Starszy chłopiec leżał na niej. Ich nadgarstki związane były łańcuchem. Nad ich nagimi Ciałami unosiły się dwie chmury, jedna wypełniona pożądaniem, druga złością. Nagle pojawił się tam Jezus. Był bardzo zły! Rozkazał chmurom odlecieć. Następnie sięgnął po łańcuch

wiążący chłopca i dziewczynę i rozerwał go na dwie części. Kiedy chmury odeszły, zaś łańcuch został zerwany, na miejscu gwałtu pozostało tylko dwoje niewinnych, przestraszonych dzieci."

Inna ofiara molestowania seksualnego, Paula swoją decyzję zaufania Bogu określa jako ogromny „skok wiary":

„Pamiętam, że kiedy byłam małą dziewczynką, bardzo chciałam skoczyć z wysokiej trampoliny znajdującej się na naszym basenie, jednak bardzo się bałam. Podchodziłam do końca trampoliny, patrzyłam w dół na wodę i zastygałam w bezruchu. Często rezygnowałam i schodziłam z powrotem w dół po drabince. Pewnego dnia zdecydowałam się skoczyć bez względu na wszystko. Skoczyłam i... niespodzianka! Nie umarłam. Tak naprawdę to pamiętam, ż< kiedy wyszłam z wody, pomyślałam sobie: „Dlaczego tak się ba łam?" Zaufanie Bogu było jak taki skok z trampoliny.

Mój ojciec wykorzystywał mnie seksualnie, kiedy byłam nastolatką Słowo „ojciec" było negatywnym wyrazem w moim słowniku, jak że więc mogłam zaufać Bogu, który nazywał siebie Ojcem? Przez lata próbowałam rozwiązać ten problem w mojej głowie, jednak nie udało mi się. Wiedziałam, że jedynym sposobem, by zaufał Bogu, jest zrobienie tego, co na basenie - zamknięcie oczu i wy konanie skoku. Uczyniłam to. Była to najlepsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjęłam. Bóg *w żadnym wypadku* nie jest taki jak mój ojciec. Jedynie żałuję, że tak długo zwlekałam, zanim zwróciłam się do Niego."

Sara i Paula w zaufaniu powierzyły swoją przeszłość Bogu. Żadna z nich nie została natychmiast uleczona, jednak proces uzdrowienia rozpoczął się w chwili podjęcia przez nie gigantycznego kroku zaufania Bogu. Te raz muszą postawić kolejny ważny krok: zaufać Bogu, że jest On w sta nie zmienić seks - źródło bólu z przeszłości -w nowo przeżywaną r;i dość w czasie obecnym.

CZY SEKS BĘDZIE KIEDYŚ PRZYJEMNY?

Dan Aller, terapeuta wykorzystywanych seksualnie osób, autor „Thi Wounded Heart" napisał: „Nie zdarzyło mi się jeszcze pracować z molestowanym mężczyzną lub kobietą, którzy by nienawidzili bądź z nic ufnością podchodzili do pragnienia intymności".

Twoje pragnienie intymności nie powinno być nigdy lekceważone. Jest ono dane ci przez Boga i ma być zaspokajane przez pełen miłości seks z twoim mężem. Jak możesz pozbyć się nieufności w stosunku do tego pragnienia? Dla wielu ofiar następuje to wówczas, gdy są w stanie wymienić wstrętne oddechy i

dźwięki związane z molestowaniem na czuły oddech i głos powiązane z twoim współmałżonkiem. Paula i Sara wyjaśniają.

Paula: „Moja radość ze współżycia zależała od obrazów, które widziałam w swoim umyśle. Kiedy obrazy były przyjemne, seks był przyjemny. Jednak kiedy obrazy były odrażające, nie mogłam znieść, kiedy Steve (mój mąż) mnie dotykał. Doszło nawet do tego, że nie chciałam się z nim kochać, obawiając się, że przypomną mi się rzeczy, których nie dam rady znieść. Pewnego dnia przeczytałam 2. Kor. 5:17: *Jeżeli więc ktoś powstaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, oto wszystko stało się nowe.* Zrozumiałam wtedy, że w moim przypadku *dawne rzeczy* nie przeminęły, gdyż nie pozwoliłam wejść *nowym rzeczom.* Można było to przyrównać do albumu, w którym znajdowały się brzydkie zdjęcia. Nie wystarczyło wyrzucić te złe obrazki. Musiałam w ich miejscu umieścić nowe. Razem ze Stevern przeczytaliśmy Pieśni nad pieśniami i zapamiętaliśmy z nich parę wersetów. Kiedy się kochaliśmy, mówiliśmy do siebie słowami tych wersetów i rozmawialiśmy o pięknym obrazie, jaki razem tworzymy. Było to takie romantyczne! Czyż to nie jest ironiczne? Molestowanie, jakie przeżyłam, zmusiło nas do głębszej intymności, gdyż oboje musieliśmy ciężko pracować nad tym, by każdy dotyk uczynić pięknym i przyjemnym."

Sara: „Tym, co najbardziej mnie męczyło w związku z gwałtem, były dźwięki: sapanie leżącego na mnie chłopca, odgłos moich butów szurających po betonie, których nawet nie pofatygował się zdjąć, drwiący śmiech mojego brata, przerażające ciężkie wzdychanie moich rodziców. Najgorszymi jednak były odgłosy w mojej głowie, które zdawały się wołać: 'Jesteś nieczysta, zużyta. Nikt cię nie chce.' Wiedziałam, że jeśli kiedykolwiek mam być uleczona, muszę uciszyć w sobie te dźwięki. Pomogło mi w tym kilka rzeczy. Kiedy kochaliśmy się z mężem, w tle przygrywała nam łagodna muzyka fortepianowa. Nauczyłam się również na pamięć paru wersetów z Biblii, między innymi Kol. 3:12, więc kiedy ponownie w swojej głowie słyszałam: 'Jesteś bezwartościowa', mogłam powiedzieć: 'Nie, nie jestem. Jestem święta i kochana przez Boga.' Seks nadal nie jest doskonały. Myślę, że jak większość par, my również musimy pracować nad tym, by uczynić go takim, jakim chcielibyśmy, by był. Jednak moja fizyczna relacja z mężem jest dużo lepsza od tej, jakiej pragnęłam i wierzę, że z Bożą pomocą będzie stawała się coraz lepsza."

LECZĄCE SŁOWO BOGA

Zarówno Sara jak i Paula, obie mówiły o czytaniu i zapamiętywaniu Słowa Bożego jako o jednym ze sposobów wspierających leczenie ran przeszłości. Inne ofiary molestowania również potwierdzają skuteczność tego środka. Pewna kobieta wyznała: „Myśli związane z moim doświadczeniem były niepokojące i złe, zaś myśli Bożego Słowa były dobre i przynosiły pocieszenie". Wiele

fragmentów biblijnych odnosi się do Bożej zdolności naprawiania tego, co człowiek zniszczył, przemiany czegoś niegodziwego w coś dobrego.

> *Wy niegdyś knuliście zło przeciwko mnie, Bóg jednak zamierzył to jako dobro* (Rodz. 50:20).
>
> *A Bóg wszelkiej łaski, ten który was powołał do wiecznej swojej chwały w Chrystusie, gdy trochę pocierpicie, sam was udoskonali, utwierdzi, umocni i ugruntuje* (1. Piotra 5:10).
>
> *Wynagrodzę wam lata, które strawiła szarańcza* (Joela 2:25).
>
> *Wierzę, iż będę oglądał dobra Pana w ziemi żyjących* (Ps. 27:13).
> *Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie* (Jer. 29:11).

ULECZENIE JEST DLA CIEBIE

To, co człowiek uczynił złym, Bóg ma moc wciąż na nowo przemieniać w dobro. On zamienia niewypowiedziane akty zła w coś przepięknego. Czy może istnieć lepszy przykład niż ukrzyżowanie i zmartwychwstanie Syna Bożego?

Dzisiaj Bóg pragnie ukrzyżować (uśmiercić) twoją przeszłość i wzbudzić cię do nowego życia. To nowe życie zaczyna się w momencie, gdy swoją ufność złożysz w Nim. Z twoim przeżyciem molestowania związanych jest wiele aspektów, jednak nie musisz o nich teraz myśleć. Jedynym pytaniem, na które należy udzielić odpowiedzi jest to, czy wierzysz, że Bóg pragnie cię uleczyć, a jeśli tak, czy pozwolisz Mu dzisiaj rozpocząć proces uzdrowienia.

Droga siostro w Chrystusie, nie wahaj się dłużej! Padną u Jego stóp i całą swą rozpacz złóż przed Nim. Odrzuć kłamstwo, ból i złość. Zaufaj Bogu. Gorąco modlimy się o to, byś w przyszłości mogła spojrzeć wstecz na dzień dzisiejszy jako na dzień, w którym odnalazłaś nadzieję, dzień, w którym Mu zaufałaś. Czy pomodlisz się teraz do Niego?

> *Drogi Boże, dzisiaj oddaję Ci cały ból przeszłości, chaos teraźniejszości i nadzieję na przyszłość. Kładę przed Tobą to, jaka jestem, to, co mam i to, co wycierpiałam.*

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Wybierz jeden z „wersetów nadziei" ze stron 214-215 i naucz się go na pamięć.

2. Jeśli z nikim nie dzieliłaś się nigdy tym, co przeżyłaś, rozważ zwrócenie się o pomoc do specjalisty, duszpasterza lub doradcy.

3. Pamiętaj, że uleczenie jest procesem i często wymaga ciężkiej pracy oraz wielu spotkań. Nie poddawaj się, jeśli napotkasz chwilowe niepowodzenia. Rozmyślaj nad fragmentem z 1. Tym. 4:15: *O to się troszcz, w tym trwaj, żeby postępy twoje były widoczne dla wszystkich.*

BYŁA MISS AMERYKI WYDAJE OSTRZEŻENIE

Marylin Van Derbur Ratler, Miss Ameryki z roku 1958, była ofiarą kazirodztwa. Jej matka milczała, gdy ojciec molestował ją od czwartego do osiemnastego roku życia. Teraz ona ostrzega matki: „Nie wolno nam się bać stawić czoła nagiej prawdzie. Gwałcicielami są najczęściej nasi krewni. Uczymy nasze córki, by wystrzegały się obcych mężczyzn w parkach, jednak większość dzieci jest molestowana w domach przez kogoś, komu ufamy - krewnego, trenera, przyjaciela rodziny."

Jako matki już w młodym wieku powinnyśmy:

Wyjaśniać naszym synom i córkom różnicę między właściwym i niewłaściwym dotykaniem.

Wielu rodziców z powodu zażenowania unika dyskusji na ten temat, jednak nie możemy pozwolić na to, by nasze wstydliwe uczucia powstrzymały nas przed przeprowadzeniem tej ważnej rozmowy. Może użycie lalki lub misia do wyjaśnienia granic dotyku zmniejszy dyskomfort rozmowy. Bądź konkretna, nazwij intymne części ciała lalki i pokaż te miejsca, których nie powinno się dotykać. Następnie poproś dziecko, by używając lalki wskazało ci i nazwało poszczególne części ciała.

Powiedzieć dzieciom, że nie muszą robić niczego, co sprawia im przykrość.

Czasami wujek John mówi: „Chodź, daj mi całuska" bądź dziadek nawołuje: „Chodź, usiądź na moim kolanie". Z pewnością mogą to być właściwe zachowania, jednak pani Van Derbur Atler mówi, że jeśli widzimy, iż nasze dziecko nie czuje się dobrze w tego rodzaju okazywaniu uczuć, nie powinniśmy go do tego zmuszać.

Dać dziecku odczuć, że może zawsze przyjść i porozmawiać z tobą.

Upewnij się, że twoje dziecko rozumie, iż jeśli ktokolwiek - opiekunka, nauczyciel, kuzyn, inne dziecko bądź dorosły - proponuje mu niewłaściwe

dotykanie, chcesz, by ono powiedziało „nie" i natychmiast poinformowało o tym ciebie. Powiedz dziecku: „Kochanie, kocham cię. Możesz powiedzieć mi o wszystkim. Jeśli ktoś dotyka cię w niewłaściwy sposób, pragnę się o tym dowiedzieć, gdyż chcę cię chronić. Zawsze jestem przy tobie."

Nie możesz być zbyt ostrożna, jeśli zostawiasz swoje dziecko pod opieką osoby trzeciej. Słyszałyśmy zbyt wiele tragicznych historii rodziców, którzy pozostawili swoje dzieci pod okiem opiekunów wydających się godnymi zaufania, a po jakimś czasie odkryli, że było ono molestowane seksualnie. Najlepszą ochroną, jaką możesz zapewnić dziecku, jest wpojenie mu odpowiedniej nauki i zadbanie o to, by szczerość i otwartość rozmów na temat spraw związanych z seksem charakteryzowały waszą relację.

III
DRĄŻĄCE PYTANIA

15. JAK NUDNY SEKS UCZYNIĆ EKSCYTUJĄCYM?

Opuszczając (Linda) naszą grupę biblijną, czułam się ośmieszona i poniżona. Od pięciu lat byłam mężatką i na zajęciach grupy nauczałam na temat priorytetów w życiu kobiety. Tego poranka powiedziałam, że nasza relacja z mężem powinna ulegać ciągłemu rozwojowi w każdej sferze życia, włączając w to także relację seksualną. Słysząc to, pewna starsza kobieta roześmiała się i protekcjonalnie zażartowała: „Linda, jesteś młoda i naiwna. Poczekaj ze dwadzieścia lat. Zobaczysz, seks się zestarzeje."

Chciałabym dzisiaj spotkać tę kobietę. Po trzydziestu pięciu latach małżeństwa chciałabym spojrzeć jej w oczy i powiedzieć, że tamtego dnia była w błędzie. Relacja seksualna może nieustannie być ekscytująca. (Albo tak jak powiedziała - nudna. Zależy, co kto wybiera.)

W czasie zbierania materiałów do tej książki odkryłyśmy pewną trywialną prawdę. W przypadku wielu kobiet, z którymi miałyśmy okazję rozmawiać, wszystko wskazywało na to, że ich relacja seksualna jest jak jedno długie ziewnięcie: NUDNA!

Monotonny seks zanudzi każdego. Na czym polega monotonny seks?

- Kochanie się zawsze w jeden, określony sposób. „Ja dotykam ciebie, ty dotykasz mnie. Powtórz to trzy razy, następnie się obróć itd., itp."
- Kochanie się zawsze o tej samej porze dnia - po 22.00, po wieczornym wydaniu wiadomości w każdy wtorek.

- Kochanie się zawsze w tym samym miejscu -w łóżku, w ciemności i pod kołdrą.

Czy czujesz tę zbliżającą się monotonię? Czy myśl o robieniu wciąż na nowo tego samego nie trąci nudą? Niestety, nuda rządzi w wielu sypialniach. Czy tak samo dzieje się w twojej?

Wszystko może stać się nudne. Pomyśl przez chwilę. Jeśli jesteś podobna do większości żon, z pewnością znudziło ci się już gotowanie, sprzątanie, podwożenie dzieci do szkoły - może i seks. Czy możemy jakoś temu zaradzić? Każda z nas ma do podjęcia pewną decyzję - albo poprzestaniemy na robieniu zwykłego spaghetti, albo przejdziemy na wyższy poziom zaangażowania w tej dziedzinie.

Ta prawda kuchenna ma zastosowanie również w sypialni. Pewna mądra kobieta powiedziała nam: Jeśli nadal gotowałabym te same pięć potraw, jakie gotowałam zaraz po ślubie, nie moglibyśmy już patrzeć na jedzenie. Przez lata udoskonaliłam wiele swoich przepisów i wprowadziłam trochę różnorodności." Każdy „posiłek seksualny" potrzebuje udoskonalania i różnorodności. Czy wciąż serwujesz te same potrawy seksualne, jakie przygotowywałaś w pierwszym roku waszego małżeństwa, czy też urozmaiciłaś trochę swoje menu?

Najlepszym sposobem na ożywienie waszego współżycia jest dodanie odrobiny kreatywności. Skąd jednak czerpać twórcze pomysły? Znamy pewną książkę, która gwarantuje powrót ekscytacji do twojej relacji seksualnej. Jej przepisy na erotyczny, święty seks pobudzą twoją kreatywność i wzniecą pożądliwość. Dobrą stroną w tym wszystkim jest to, że z pewnością posiadasz kilka egzemplarzy tej książki w swoim domu, a jeśli nie, to natychmiast ją kup. Odnajdziesz w niej najbardziej kreatywne porady dotyczące seksu, jakie dane były od początków. Gotowa na poznanie tytułu tej książki? - To Biblia.

Zanim jednak pokażemy ci parę rzeczy, których zapewne wcześniej nie widziałaś w swojej Biblii, jedną rzecz chcemy wyraźnie powiedzieć - Biblia jest książką, po którą powinna sięgać każda wierząca kobieta, szukająca pomocy w każdej życiowej sprawie, również w dziedzinie seksu. Autor tej księgi jest twórcą seksu. Wie, jak działają nasze ciała i umysły. Musimy przestać słuchać tego, co świat uznaje za seksowne i romantyczne. Większość rzeczy pokazywanych w czasopismach i telewizji jest niemoralnym i nikłym cieniem tego, co zaplanował Bóg. Studiuj więc Biblię, twoją Biblię.

BOŻY POGLĄD NA TWÓRCZE PODEJŚCIE DO SEKSU

Przejdź z nami przez kilka scen z Pieśni nad pieśniami, szukając Bożego poglądu na seksualną kreatywność. Sądzimy, że będziesz zaskoczona kreatywnym użyciem takich rzeczy, jak zapach, liryczne słowa, taniec czy randki.

1. Twórcze wykorzystanie zapachu. Na początku Pieśni nad pieśniami Szulamitka mówi: *Woń twych pachnideł słodka, olejek rozlany imię twe* (Pnp 1:3). Swojego kochanka opisuje jako aromat kwiatu henny rosnący w oazach krainy Engaddy (Pnp 1:14).

Szulamitka również była ekspertem w dziedzinie stosowania perfum. Wyznaje ona: *Gdy król wśród biesiadników przebywa, nard mój rozsiewa woń swoją* (Pnp 1:12). Swoje ręce opisuje jako ociekające mirrą, następnie dodaje, że Salomon był jak wiązka słodko pachnącej mirry położona między jej piersiami (Pnp 1:13, 5:5).

W swojej miłości Salomon i jego żona twórczo angażowali wszystkie pięć zmysłów, szczególny nacisk kładąc na powonienie. Jeśli weszlibyśmy do ich sypialni, prawdopodobnie natychmiast zachwyciłaby nas woń tlących się kadzideł. Prześcieradła, może nawet też ściany, spryskane były pachnącymi płynami. Ich ciała i miejsce, w którym kochali się, były szczególnie przygotowane, by przynieść rozkosz wszystkim zmysłom.

Jak mogą czynić to dzisiejsze kobiety? Współczesne pary również spryskują swoje ściany pachnącymi płynami. Ja (Linda) jestem uczulona na większość zapachów i szybko uciekłabym z sypialni, w której z każdego rogu dałoby się czuć zapach kadzideł i mocnych perfum. Jednak każda z nas może znaleźć swój własny twórczy sposób na stworzenie odpowiedniej atmosfery przy wykorzystaniu zmysłu powonienia. Poniżej podajemy kilka pomysłów:

- Pachnące świeczki o zapachu wanilii, zielonego jabłuszka, bzu lub drzew iglastych. Tysiące możliwości czeka na was w każdym sklepie drogeryjnym.
- Perfumy i woda toaletowa dla niej i dla niego. Może to być zapach używany wyłącznie w chwilach kochania się - jako specjalna wiadomość dla męża: „Moje serce nastawione jest, by kochać się z tobą".
- Można użyć również mleczka do ciała o egzotycznym zapachu. Masaż całego ciała z wykorzystaniem mleczka o zapachu mięty pobudzi zmysł powonienia i dotyku,
- Aromatyczna mieszanka ziół i korzeni umieszczona w sypialni może stworzyć świeży, pobudzający zapach.

2. Twórcze używanie słów. Kiedy kochankowie wdychali słodkie zapachy, z ich ust wydobywały się słowa okrywające ich aromatem miłości. Twórcze używanie słów wytwarza nastrój do twórczego współżycia.

Twórcze komplementy. Salomon mówi: *O jak piękna jesteś, przyjaciółko moja, jak piękna, oczy twe jak gołębice!* (Pnp 1:15). Szulamitka: *Zaiste piękny jesteś, miły mój, o jakże uroczy!* (Pnp 1:16). Kochankowie mówili sobie komplementy, używając do tego ciepłych, czułych słów. W miarę, jak odkrywali swoje ciała, ich słowa stawały się coraz gorętsze. Salomon: *Jak lilia pośród*

cierni, tak przyjaciółka ma pośród dziewcząt (Pnp 2:2). Szulamitka: *Jak jabłoń wśród drzew leśnych, tak ukochany mój wśród młodzieńców* (Pnp 2:3).

Król wychwala swoją kochankę, przedstawiając ją jako delikatną, pełną wdzięku lilię, mówiąc, że pozostałe kobiety w porównaniu z nią są jak ciernie. Ona to odwzajemnia, porównując Salomona do jabłoni, która na Bliskim Wschodzie uznawana była za symbol miłości seksualnej. Mówiąc w skrócie, Szulamitka wyznaje swojemu mężowi, jak doskonałym jest kochankiem. Jej słowa wypełniają Salomona pragnieniem dostarczenia jej wspaniałej przyjemności seksualnej.

Później ich słowa zamieniają się w gorące, namiętne szepty. Salomon: *O jak piękna jesteś, jakże wdzięczna, umiłowana, pełna rozkoszy! Postać twoja wysmukła jak palma, a piersi twe jak grona winne. Rzekłem: Wespnę się na palmę, pochwycę gałązki jej owocem brzemienne. Tak! Piersi twe niech (mi) będą jak grona winne, a tchnienie twe jak zapach jabłek. Usta twoje jak wino wyborne* (Pnp 7:7 10). Szulamitka: *Posilcie mnie plackami z rodzynek, wzmocnijcie mnie jabłkami, bo chora jestem z miłości. Lewa jego ręka pod głową moją, a prawica jego obejmuje mnie* (Pnp 2:5-6).

Szulamitka przekazuje Salomonowi: „Pragnę, byś dotykał mnie w taki sposób". Wielu żonom trudno jest znaleźć odpowiednie słowa, by powiedzieć: „Kochaj się ze mną w taki sposób". Oblubienica przekazała swoje pragnienia seksualne w liryczny sposób. Kiedy mówi: Jestem chora z miłości", dosłownie wyznaje: Jestem spragniona miłości, całkowicie zawładnięta pożądaniem". Pragnąc doznać ulgi w swojej „chorobie miłości", prosi kochanka, by on posilił ją plackami z rodzynek i jabłkami (symbole miłości erotycznej). Współczesna partnerka mogłaby powiedzieć: „Kochanie, jestem gotowa. Przyjdź i zaspokój mnie."

Następnie Szulamitka dokładnie mówi swojemu mężowi, w jaki sposób może zaspokoić jej miłość lub namiętność. Wskazuje mu, by swoją lewą rękę umieścił pod jej głową i przytulił ją lub pieścił prawą ręką. Za pomocą poetycznych wyrażeń twórcza żona komunikuje swojemu mężowi, że pragnie, by pieścił ją i pobudzał, dotykając jej ciało.

Może myślisz sobie: „Mój mąż wybuchnąłby śmiechem, gdybym powiedziała do niego: 'Posil mnie plackami z rodzynek". Masz rację. Nasi mężowie również by się z tego śmiali. Jednak nie powinnyśmy rezygnować z działania tylko dlatego, że takie słowa nam nie odpowiadają. Bóg uznał to za właściwe, by intymne chwile dwojga kochanków umieścić w swoim Słowie, tak byśmy mogły mieć przykład tego, jak odpowiednio używać erotycznego i zmysłowego języka w chwilach kochania się.

3. Twórczy język. Salomon i Szulamitka opracowali własne, poetyczne opisy i wyrażenia, tak by mogli z łatwością porozumieć się, kiedy trudno znaleźć właściwe słowa. Genitalia Salomona w Pnp 2:3 nazywane są owocem, zaś jej - ogrodem w Pnp 4:12-16. Liryczne metafory pozwoliły kochankom swobodnie,

bez żadnego zażenowania porozumiewać się w czasie przeżywania namiętności. Kiedy Bóg mówił o intymnych aspektach seksu, mógł użyć powszechnych terminów, które w niektórych wywołują barierę psychologiczną lub terminów medycznych, które będąc zbyt mechaniczne, rodzą dziwne uczucia. Bóg, wykorzystując symbolizm poetycki, uniknął dwóch problemów. Zabieg ten umożliwił swobodę wyrazu. Szulamitka mogła mówić do swojego kochanka: *Przewiej mój ogród, niech się rozpłynie jego woń balsamiczna* (Pnp 4:16). Mogła poprosić swojego męża, by „spożywał wyborne owoce jej ogrodu".

Szulamitka zaprasza go:

> *Wiej przez ogród mój, nich popłyną jego wonności! Niech wejdzie mój miły do swego ogrodu i spożywa najlepsze jego owoce*
> (Pnp 4:16).

Salomon odpowiada:

> *Wchodzę do mego ogrodu, siostro ma, oblubienico; zbieram mirrę mą z moim balsamem, spożywam plaster z miodem moim* (Pnp 5:1).

W jaki sposób możesz stworzyć własny język, by wasza komunikacja z mężem była bardziej swobodna? Zapożycz słowa *ogród* lub *owoc* z Pieśni nad pieśniami. Możecie również wymyślić swoje własne na zwy. Zanim zaczniecie się kochać, pomyślcie wspólnie nad konkretnymi wyrażeniami, które będą znane wyłącznie tobie i twojemu ukochanemu. Taka tajemnicza terminologia umożliwia komunikację zarówno w sypialni jak i w kuchni, w miejscu prywatnym jak i publicznym. Pewien mąż do określenia pochwy swojej żony zamiast słowa *ogród* użył słowa *kwiatek* Wówczas dzwoniąc do niego z pracy mówiła: „Kochanie, na dzisiejszą noc mam dla ciebie cały bukiet kwiatów" lub przytulając się do niego w kuchni wyznawała: „Kochanie, dziś w nocy zakwitnie kwiat". (Po tych słowach mąż zabierał się za kąpanie dzieci i szybko kładł je do łóżka!)

Słowa, na które się zdecydujecie, muszą przemawiać do was obojga. Początkowo możesz czuć się dziwnie, używając nowych słów, ale nie poddawaj się. Pary, które używały własnego języka, twierdzą, że to nie tylko urozmaiciło ich współżycie, ale także zbliżyło ich do siebie, gdyż dzielą ze sobą sekret, którego nikt poza nimi nie zna.

CZY ZACHODNIE KOBIETY POTRAFIĄ BYĆ NAMIĘTNE?

Czy nasza kultura uczyniła z nas nudne kochanki? Zgodnie ze słowami doradcy małżeńskiego, Mary Ann Mayo zapisanymi w książce „A Christian Guide to Sexual Counseling", „Chińczycy i Indianie zawsze uważali kobiety za

bardzo seksowne i nauczyli je, jak być czułymi i asertywnymi partnerkami. Zachodnia kultura wytworzyła obraz kobiety jako partnerki pasywnej seksualnie. Nie jest więc zaskoczeniem, że w Stanach Zjednoczonych kobiety wierzą, iż nie są tak zniewolone seksem jak ich mężczyźni, dając wyraz takiemu przekonaniu w swoim zachowaniu."

Jak zachodnia kobieta może zmienić swój sposób myślenia i uczynić nudny seks ekstytującym? - Szukając Bożego punktu widzenia na seks, perspektywy, która nie zmienia się w zależności od czasu czy kultury. Bóg nawołuje: *Jedzcież przyjaciele, pijcie i upijajcie się miłością* (Pnp 5:1).

4. Twórczy taniec. Jeśli jesteś zaskoczona kreatywnością biblijnej pary w używaniu różnych słów, przygotuj się na kolejną niespodziankę. W 6. rozdziale Pnp czytamy, że Salomon i Szulamitka znajdują się sami w pałacu i ona pragnie się z nim kochać. W pewnej części gry miłosnej niespodziewanie przejmuje inicjatywę i wzbudza zainteresowanie swojego męża, zaczynając prowokacyjnie przed nim tańczyć. Nieśmiało pyta go:

> *Cóż się wam podoba w Szulamitce, w tańcu obozów?* (w innych tłumaczeniach: *w tańcu Machanaim* - przyp. tłum.) (PnP 7:1).

Machanaim było świętym miejscem, gdzie duch anielski ukazał się Jakubowi w czasie jego powrotu do Ziemi Obiecanej. Szulamitka wydaje się sugerować, że jej taniec zawierał coś tak magicznego, jak gdyby „anioł" tańczył przed Salomonem. Z pewnością anioł ten był bardzo kuszący, na co wskazywać może odpowiedź Salomona:

> *Jak piękne są twe stopy w sandałach, księżniczko! Linia twych bioder jak kolia, dzieło rąk mistrza. Łono twe, czasza okrągła: niechaj nie zabraknie w niej wina korzennego!* (Pnp 7:2-3).

Komentatorzy biblijni zgadzają się co do tego, że *wypukłości bioder* to kołyszące się biodra Szulamitki, która tańczyła przed Salomonem. Współczesne tłumaczenie mogłoby opisać to jako „ruchy bioder". Słowo *łono* z pewnością nie jest tu właściwie użyte, zaś jego użycie przez tłumacza świadczy o jego skromności. Fragment ten jednak wyraźnie sugeruje, że Salomon oglądał ogrody swojej żony (poetyczne określenie sromu), kiedy ona tańczyła przed nim naga lub w prześwitujących ubraniach. Salomon powiedział, że w ogrodach jego żony nigdy nie braknie wina. W całej księdze wino jest słowem używanym jako symbol rozkoszy seksualnej. Znaczyć by to mogło, że Salomon uważa, iż jej ogrody są dla niego niekończącym się źródłem rozkoszy.

Nie wstydź się na myśl o tańcu przed twoim mężem. Pamiętaj, taniec posiada certyfikat Bożej akceptacji. Księga Pieśni nad pieśniami jest opisem miłości małżeńskiej. (Może wszystkie powinnyśmy udać się do salonów Triumpha i

kupić odpowiedni strój do tańca?) Przesłanie tego fragmentu jest bardzo klarowne. W oczach Boga ponętne zachowanie seksualne oraz wygląd mający na celu podniecenie twojego męża są nie tylko akceptowalne, ale uznane są za dobre. Umysł mężczyzny i inne części jego ciała zostały tak stworzone przez Boga, by reagować na to, co widzą jego oczy. Szulamitka wypełniła oczy swojego męża obrazami, które doprowadziły go do ekstazy. Czy jesteś gotowa uczynić to samo ze swoim mężem?

5. Twórcze randkowanie. W kolejnych wersetach widzimy Szulamitkę planującą weekendowy wyjazd ze swoim ukochanym w góry Libanu. Tam, w otaczającym pięknie wiosny, ma zamiar oddać mu się w pełni.

> *Pójdź, mój mity, powędrujmy w pola, nocujmy po wioskach! O świcie pójdziemy do winnic, zobaczyć, czy kwitnie winorośl, czy pączki otwarły się, czy w kwieciu są już granaty: tam ci dam miłość moją. Mandragory sieją woń, nad drzwiami naszymi wszelki owoc wyborny, świeży i zeszłoroczny dla ciebie, mity mój, chowałam* (Pnp 7:12-14).

Wydaje się, że ta twórcza żona zaprasza męża, by razem z nią oddał się uniesieniom miłości w lesie. Ona nie tylko proponuje mu kochanie się na polach, ale również zwiększa jego podekscytowanie, mówiąc, że mandragory (uznawane za afrodyzjak w starożytnym świecie) rozkwitają. „Salomonie, wiosenna atmosfera na wsi sprzyja kochaniu się - przygotuj się na niespodzianki, mój drogi. Mam w zanadrzu nie tylko znane ci rozkosze seksualne, ale czekają na ciebie również zupełnie nowe!"

Cóż za twórcza żona! Szulamitka bardzo zręcznie wzmogła niecierpliwe oczekiwanie męża, odwołując się do jego wyobraźni seksualnej. Jesteśmy pewne, że ten szczęściarz wiele razy rozegrał w swojej głowie sceny na wsi, zastanawiając się, jakie będą te nowe, czekające na niego rozkosze.

Czego możemy nauczyć się od tej mądrej żony Salomona?

- Bądź odważna w planowaniu „wypadów seksualnych" z mężem.
- Bądź kreatywna w zapowiadaniu niespodzianek, w ten sposób wzbudzisz jego oczekiwanie.
- Bądź twórcza w gromadzeniu nowych jak i starych rozkoszy dla twojego kochanka.

STWÓRZ COŚ NOWEGO

Czego pragniesz? Możesz tkwić w swoim nudnym trybie życia lub możesz wkroczyć na nową drogę kreatywności. Zaczyna się ona od sposobu, w jaki postrzegasz swoją relację seksualną. Stephen Covey, autor „Siedmiu nawyków

skutecznego działania" powiedział, że każda rzecz jest tworzona dwa razy - najpierw w umyśle, następnie w praktyce. Kluczem do kreatywności jest rozpoczęcie z wizją końca, z wizją i projektem rezultatu, jaki pragniemy osiągnąć.

Jaki rezultat pragniesz osiągnąć? Jaką pragniesz stać się kochanką? Gdzie pragniesz być za pięć lat? Za dziesięć?

Pewne przysłowie mówi, że możesz stać się Rembrandtem w dziedzinie sztuki seksualnej lub możesz zatrzymać się na etapie kalkowania. Dla niektórych z nas oznaczać to może opuszczenie miejsca, gdzie jest nam wygodnie i wyruszenie w nieznane. Prowokacyjny taniec Szulamitki przed Salomonem musiał być dla niej „nieznanym doświadczeniem", jednak wzniecił w mężu podniecenie i entuzjazm, dodał smaku ich miłości.

Może do tej pory czekałaś, aż iskierka kreatywności w twojej relacji seksualnej jakoś się „rozpali". Może też czekałaś, aż twój mąż ją zapali. Jeśli będziesz czekała, wtedy to, co nadejdzie, będzie nudne. Jeśli jednak podejmiesz decyzję i uczynisz krok naprzód, by wnieść trochę kreatywnego działania do życia seksualnego, na pewno nastąpi zmiana na lepsze. Czy jesteś na tyle odważna, by stać się twórcza w swojej seksualności? Czy tak jak Szulamitka zaoferujesz swojemu mężowi stare i nowe uciechy seksualne? Możesz nadal, dzień po dniu, rok po roku serwować takie samo płytkie życie albo możesz stworzyć coś nowego i ekscytującego!

> *Drogi Panie, wiem, że nasz związek seksualny był nudny i że nie zrobiłam nic, by go trochę urozmaicić. Wybacz mi i dodaj mi odwagi, bym potrafiła wyjść naprzód i stać się bardziej twórcza. Pokaż mi dokładnie, co mogę uczynić, by dodać smaku naszej miłości. Pragnę być taka, jak żona z Pieśni nad Pieśniami. Nie mogę uczynić tego sama, desperacko potrzebuję Twojej pomocy.*

ZMIEŃ MOJE SERCE

1. Czy twórczo wykorzystujesz w swojej miłości do męża wszystkie pięć zmysłów - dotyk, zapach, smak, wzrok, słuch? Wybierz ten zmysł, który chciałabyś rozwinąć i poproś Boga, by wskazał ci, jak mogłabyś to uczynić. (Pomocne przykłady znajdziesz na stronach 284-285.)

2. Zaproponuj swojemu mężowi wspólne przeczytanie Księgi Pieśni nad pieśniami i porozmawiajcie o tym, jak możecie rozwinąć waszą kreatywność.

3. Ponownie przeczytaj fragment mówiący o tym, jak w twórczy sposób Salomon i Szulamitka wykorzystywali zapachy, słowa, poezję, taniec i randki. Podejmij decyzję, by w tym tygodniu wykorzystać swoją kreatywność w jednym z tych aspektów.

4. Zaproś swojego męża do spędzenia z tobą „wieczoru namiętności". Rozpal w nim zmysł oczekiwania, przedstawiając mu z góry przewidziane „menu" zawierające danie główne (ciebie), prowokacyjny deser (coś nowego) oraz rozrywkę (muzyka fortepianowa, taniec Szulamitki - użyj swojej wyobraźni!). Możesz również zapowiedzieć, że wstęp jest wolny, zaś ubranie nie jest wymagane.

16. JAK TO JEST Z TYM ORGAZMEM?

Na okładce magazynu zdawały się krzyczeć informacje:

WIELOKROTNY ORGAZM

PORADNIK - JAK SZCZYTOWAĆ WIELOKROTNIE?

PRZECZYTAJ TO, ZŁAP GO I PROSTO DO ŁÓŻKA!

Inne czasopismo opisało humorystyczną historię pewnej pary rozkoszującej się pierwszymi wspólnymi wakacjami bez dzieci w czarującym zajeździe. Młodzi rodzice, odczuwający przez dłuższy czas brak seksu, nareszcie pozwolili sobie na frywolność. Anna relacjonuje:

> „W ekstazie kopnęłam w antyczną, kryształową lampę stojącą na szafce nocnej. Spadając, uderzyła w postawiony obok wazon z hortensjami. Obie rzeczy spadły na podłogę, rozbijając się z potężnym hukiem. Chwilę później w drzwiach pojawił się właściciel zajazdu z miotłą i szufelką. Następnego poranka poniżająca notka, czekająca na nas w recepcji, wyrażała prośbę o opuszczenie lokalu, gdyż pensjonat reprezentował *porządny rodzinny biznes,* zaś my nie byliśmy odpowiednią klientelą."

Kopnięcie lampy w czasie intensywnego orgazmu, wielokrotne szczytowanie - brzmi to jak fantazja -i dla wielu kobiet tym jest. Zgodnie z wynikami badań „Seks w Ameryce" przeprowadzonych w 1994 roku przez National Opinion Research Centre na Uniwersytecie w Chicago, prawie jedna czwarta Amerykanek nigdy nie osiągnęła orgazmu, zaś połowa szczytowała okazjonalnie. Oznacza to, że prawie trzy czwarte lub ponad pięćdziesiąt milionów z nas czasami lub za każdym razem obchodzi się bez orgazmu. Kiedy szczytowanie przychodzi nam z trudnością, ostatnią rzeczą jaką pragniemy widzieć, są czasopisma trąbiące o wielokrotnym orgazmie. Nie chcemy słuchać o roztrzaskanych lampach, kiedy całą naszą energię pochłania doświadczenie zaledwie łagodnego prądu przechodzącego przez nasze ciało. Kiedy media krzyczą na temat orgazmu, zaś miliony kobiet borykają się z problemem w tym

zakresie, nie jest zaskoczeniem stwierdzenie ekspertów, że pragnienie przeżywania orgazmu jest głównym problemem seksualnym wśród kobiet.

Może ty nigdy nie doznałaś orgazmu bądź masz trudności z jego osiągnięciem. W tym rozdziale pragniemy wyjaśnić, czym jest orgazm, jak przebiega i podpowiedzieć parę rzeczy, które możesz uczynić, by nakierować swoje ciało na przeżywanie go. Jednak ważne jest, byśmy najpierw określiły właściwe spojrzenie na ten temat.

UCZYŃ SWOIM CELEM „DUCHOGAZM"

W wielu miejscach tej książki mówiłyśmy o tym, że są dwie perspektywy postrzegania seksu - pogląd światowy i Boży - i często te dwa punkty widzenia są sobie przeciwstawne. Ogólnie mówiąc, świat postrzega orgazm jako cel współżycia. Przez ostatnich dwadzieścia pięć lat orgazm stał się gorącym tematem. Kobiety zostały zachęcone do tego, by wyjść spoza swoich wiktoriańskich kołder i doświadczyć „Wielkiego O". Napisano setki książek i artykułów mówiących o tym, jak osiągnąć orgazm. We wczesnych latach 1950, Alfred Kinsey w „Kinsey Report on Sexuality" pomógł ludziom zrozumieć fizyczny aspekt orgazmu. W latach siedemdziesiątych Masters i Johnson dodali do wymiaru fizycznego kwestie kliniczne. Z pewnością wiele rzeczy, o których mówili ci eksperci, pomogło sporej liczbie osób, jednak w całym zalewie informacji czegoś brakowało.

Dr Paul Pearsall, autor książki „Super Marital Seks", jest przekonany, że został pominięty element emocjonalny. Zaproponował odrzucenie słowa „orgazm", który wskazywał wyłącznie na fizyczną reakcję ciała. Wykuł nowe słowo - *psychazm* - próbując scalić fizyczny i emocjonalny aspekt współżycia. Powiedział: „Stosunek płciowy oraz wszelkie zbliżenia seksualne są raczej złączeniem niż wtargnięciem."

Dr Pearsall wszedł na dobrą drogę, starając się połączyć fizyczny i emocjonalny aspekt orgazmu, jednak również on coś przeoczył - jego duchową stronę. Orgazm jest niesamowitą mocą, łączącą mężczyznę i kobietę na najgłębszych poziomach fizycznej, emocjonalnej i duchowej zażyłości. Stwórzmy zatem nasze własne słowo, które opisywałoby to wspaniałe połączenie: *duchogazm.* Duchogazm jest rozkoszą seksualną żony i męża, w której splatają się fizyczne, emocjonalne i duchowe przeżycia, stapiające ich w duchową jedność. Jedność ta jest tak pełna, że w oczach Boga mężczyzna i kobieta nie są już dłużej oddzielnymi osobami, lecz stają się jednym (Rodz. 2:24).

Świat postrzega orgazm i związany z nim aspekt fizyczny jako cel współżycia. Jednak w oczach Boga orgazm jest czymś dużo bardziej znamienitym. Współżycie nie jest jedynie ciągiem ekstatycznych przeżyć, lecz prawdziwym kochaniem siebie nawzajem.

Pismo nie wspomina nic na temat rozluźnienia fizycznego, jakie ma miejsce w czasie współżycia. Mówi jednak o intymnej emocjonalnej i fizycznej jedności ze współmałżonkiem - o duchogazmie (Efez. 5:31). W doskonały sposób wyraził to teolog i chrześcijański seksuolog, dr Douglas Rosenau: „Celem nie jest współżycie samo w sobie czy też osiągnięcie orgazmu. Celem kochania się jest złączenie się w jedno ciało z towarzyszem życia, tak jak zaplanował to Bóg -z radosnym oczekiwaniem, uniesieniem, podnieceniem, obopólną przyjemnością i bliskim złączeniem."

W żaden sposób nie próbujemy tu umniejszyć znaczenia fizycznego aspektu orgazmu. W rzeczywistości poświęciłyśmy dużą część tego rozdziału dyskusji na temat fizycznego orgazmu i tego, w jaki sposób może my nakierować nasze ciała na doznanie go. Pragniemy podnieść znaczenie emocjonalnego i duchowego aspektu, tak by każdemu z trzech czynników orgazmu nadać jednakową wagę. Orgazm jest zaledwie lukrem na cieście, nie jego głównym składnikiem. Jednak z tego względu, że jest tak smakowity, wymaga wnikliwego rozpatrzenia.

CZYM JEST ORGAZM?

Pierwotnie słowo „orgazm" oznaczało „puchnąć" lub „być podnieconym". Słownik Webstera definiuje orgazm jako: „stan największego emocjonalnego i fizycznego podniecenia w momencie zbliżenia seksualnego."

Dr Rosenau określa orgazm jako „reakcją zwrotną; nie jest on zamierzonym działaniem twojej woli. Nie jesteś w stanie świadomie zażyczyć sobie osiągnięcia orgazmu. Są one produktem odpowiedniej fizycznej, psychicznej i emocjonalnej stymulacji w chwili, gdy umysł całkowicie skupia się na wzrastającym napięciu seksualnym."

Żony, które doświadczyły uczucia orgazmu podają zdecydowanie mniej kliniczne definicje:

> „To fale rozkoszy przebiegające przez moje ciało. Czuję się, jakbym zjeżdżała w dół górskiego wodospadu."
>
> „Orgazm jest chwilą największego rozluźnienia napięcia w moim życiu. Stres zanika. Porywają mnie fale rozkoszy. Czuję się całkowicie swobodna, spokojna i zakochana."
>
> „Czuję, jak gdyby miliony malutkich baloników rozkoszy w jednej chwili eksplodowały w moim wnętrzu. Przyjemność eksplozji odczuwam przez następne dwadzieścia sekund, następnie uspokajam się, pozostając z lekkim uczuciem mrowienia w całym ciele, od głowy aż po czubki palców u nóg. Kiedy mrowienie ustaje, wzdycham. Pragnę, by to uczucie trwało na zawsze."

Orgazm jest cudowny, ale jest tylko jednym z elementów kochania się. Masters i Johnson, zajmujący się badaniami nad seksem określają orgazm jako jedną z czterech faz cyklu współżycia. „Cykl czterofazowy" brzmi jak określenie zapłonu w żargonie technicznym, lecz w rzeczywistości jest on procesem podniecenia, przez który przechodzi nasze ciało w momencie współżycia. Przyjrzyjmy się każdej z tych faz.

1. Podniecenie. Wstępny etap pobudzenia zwany jest podnieceniem. W przypadku mężczyzn uwidacznia się on powiększeniem członka, u kobiet wilgotną pochwą (różni się to jednak u różnych kobiet i w zależności od wieku, w jakim się one znajdują. Niektóre kobiety nie doświadczają wilgotności pochwy). W tej fazie brodawki kobiet stają się twarde, zaś ich piersi nabrzmiewają. Zewnętrzna część pochwy staje się przekrwiona, a łechtaczka staje się dwu, trzykroktnie większa od stanu normalnego.

2. Płaskowyż. Nazwa drugiej fazy, jest trochę nieprecyzyjna, gdyż podniecenie nie zmniejsza się, lecz wzrasta. Dla wielu par faza, w której małżonkowie wydają się bardziej skupiać swoją uwagę na partnerze, często jest najdłuższa i najprzyjemniejsza. Mąż koncentruje się na niesieniu przyjemności żonie, zaś ona mu się odwzajemnia. Wspólnie rozpalają żar pragnienia w swoich ciałach. Stephanie wyznała: „Moją ulubioną częścią współżycia nie jest sam orgazm, lecz te wszystkie przyjemne uczucia, które do niego prowadzą. Stymulowanie napięcia seksualnego, następnie chwila odpoczynku, potem kolejne podniecanie się, pełne tak wielkiej radości i żarliwości. Wspaniała jest chwila orgazmu, jednak jeśli miałabym wskazać na najprzyjemniejszą fazę kochania się, byłyby to wzrastające doznania rozkoszy przed rozluźnieniem."

3. Orgazm. W trzeciej fazie skurcze mięśni wytwarzają wzmożoną przyjemność. Mężczyźni świadomi są nadchodzącego orgazmu, zaś niektóre kobiety nie mają pojęcia, kiedy będą szczytowały. Kiedy oboje zbliżają się do orgazmu, każdy z nich musi skoncentrować się na własnych odczuciach seksualnych. Orgazm jest działaniem zwrotnym i kobieta musi skupić się na swoim ciele i wzmagającym napięciu, jeśli pragnie szczytować. Nagle następuje wybuchowe rozluźnienie, w którym mięśnie się spinają, tworząc piękne zmysłowe doznania.

4. Rozwiązanie. Po osiągniętym orgazmie napięcie opada, mięśnie się rozluźniają, zaś ciało powraca do pierwotnego stanu sprzed pobudzenia seksualnego. W tej fazie następuje wspaniałe spełnienie, kiedy mąż i żona przeżywają przyjemność z wydłużonej fazy rozwiązania. Pewna kobieta w taki sposób opisała radość wspólnego relaksowania się: „Myślę, że moją ulubioną chwilą kochania się jest wspólne odpoczywanie. Oboje jesteśmy przesyceni

rozkoszą, bezsilni i zrelaksowani. Mój mąż leży w moich ramionach na moich piersiach, a ja gładzę go po głowie lub leżę na jego piersi, a on czule gładzi moje ciało. Czasami cichutko ze sobą rozmawiamy, dzieląc się tą wspaniałą bliskością i dziękując sobie za doznaną przyjemność. Innym razem leżymy, nic nie mówiąc. To wszystko jest takie piękne."

Może jesteś kobietą, która pragnie doświadczyć tych wszystkich faz podniecenia, jednak czujesz, że nigdy nie doszłaś nawet do drugiej. Dla ciebie orgazm wydaje się być nieosiągalnym marzeniem, ukrytym w twoim ciele, który pragniesz odnaleźć. Chcemy zaproponować ci kilka pomysłów, które mogą okazać się pomocne w tym zakresie. Spójrzmy na jeden z najbardziej efektywnych sposobów zwiększenia doznań twojego ciała.

WYĆWICZ SWÓJ „MIĘSIEŃ MIŁOŚCI"

Mięsień łonowo-guziczny (Pubo-Coccygeal - PC), jest twoim „mięśniem miłości". (Jest on częścią obręczy mięśniowej otaczającej ujście pęcherza, pochwy i odbytnicy, odpowiedzialnym m.in. za jakość doznań pochwowych podczas stosunku płciowego - przyp. tłum.) Niektóre kobiety nigdy nie słyszały o tym tak bardzo intrygującym mięśniu, inne są zorientowane, jak jest on dla kobiety ważny. Może uczono cię na jego temat w czasie zajęć szkoły rodzenia, lecz o nim zapomniałaś. Pozwól jednak, że zadamy ci pytanie - czy kiedykolwiek próbowałaś wzmocnić go przez ćwiczenia?

Pragniemy podać ci dobry powód, dla którego powinnaś rozpocząć ćwiczenia mięśnia PC. Ten „mięsień orgazmu" odpowiada za intensywność i częstotliwość twojego szczytowania.

Profesor Beverly Whipple, prezydent American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists w taki oto sposób wyjaśnia, dlaczego mięsień ten zwiększa prawdopodobieństwo osiągnięcia orgazmu i czyni go bardziej intensywnym: „Mięsień PC jest jak inne mięśnie. Im silniejszy, tym mocniejsza jego reakcja -w tym przypadku orgazm".

Ćwicząc mięsień łonowo-guziczny, imitujesz naturalne skurcze mięśnia, jakie mają miejsce w czasie orgazmu, tym samym zwiększając prawdopodobieństwo jego osiągnięcia. A najlepszą rzeczą w tych ćwiczeniach jest to, że nie potrzebny jest do nich żaden strój ani sprzęt! Możesz go ćwiczyć i nikt o tym nie będzie wiedział, na przykład siedząc przy biurku, stojąc przy zlewie i obierając marchewki bądź odpoczywając w wannie.

W jaki sposób możesz wyćwiczyć ten „mięsień orgazmu"? Następnym razem, kiedy pójdziesz do łazienki, ściśnij mięsień łonowo-guziczny, tak jak przy zatrzymywaniu wypływu moczu. To jest właśnie ten mięsień, który powinnaś napinać w czasie ćwiczeń. By go wzmocnić, napnij go przez trzy sekundy, następnie rozluźnij przez kolejne trzy. Powtarzaj takie ćwiczenie dziesięciokrotnie trzy razy w ciągu dnia. Możesz zwiększyć czas napinania mięśnia do pięciu sekund, trzy razy na dzień.

Ostatecznie powinnaś zmierzać do trzech cykli pięćdziesięciu skurczy pięć lub sześć razy w tygodniu. Kiedy mięsień jest już wzmocniony, możesz zmniejszyć natężenie ćwiczeń do trzech razy w tygodniu.

Wzmacnianie „mięśnia orgazmu" nie jest jedynym sposobem na zwiększenie doznań twojego ciała. Poniżej odkryjesz kolejnych sześć sekretów.

SEKRETY ŻON DOZNAJĄCYCH CZĘSTYCH ORGAZMÓW

Różne techniki są skuteczne dla różnych kobiet. Wypróbuj każdą z nich i zobacz, która najbardziej pomaga tobie.

1. Włóż adidasy. W badaniu przeprowadzonym przez seksuolog dr Lindę DeVillers 27 % kobiet ujawniło zwiększoną zdolność przeżywania orgazmu po rozpoczęciu programu ćwiczeń. „Kiedy twoje ciało jest zdrowe i wyćwiczone, twój system krążenia pracuje zdecydowanie efektywnej, powodując zwiększony przepływ krwi do strefy narządów płciowych, co może przyczynić się do bardziej intensywnego przeżywania orgazmu." Celem nie jest zdobycie Mount Everestu, lecz zobowiązanie się do dwudziestominutowego szybkiego spaceru, jazdy na rowerze lub innych ćwiczeń z zakresu aerobiku trzy razy w tygodniu.

Jednym kobietom pomagają ćwiczenia, innym coś wręcz przeciwnego. „Kiedy mój mąż zaczyna wykazywać ochotę na seks, a ja jestem wykończona, wówczas proponuję mu wspólną kąpiel w wannie, gdzie możemy się zrelaksować. Leżenie w wannie, popijanie herbatki truskawkowej i spokojna rozmowa z mężem likwiduje zmęczenie. Kiedy mogę najpierw zrelaksować się, później jestem w stanie szczytować" - wyznaje Madeline, dwudziestopięcioletnia żona.

2. Odezwij się. Przez pierwsze lata małżeństwa Mona „udawała to". W końcu odważyła się powiedzieć swojemu mężowi, że nigdy nie miała orgazmu, mimo iż czułe kochanie się było dla niej bardzo przyjemne. Chciała się nauczyć, jak osiągnąć orgazm. Wspólnie z mężem czytali książki, modlili się i wybrali się na wyprawę w poszukiwaniu skarbów. Mona nauczyła się, jak ważna jest szczera komunikacja z mężczyzną, którego kocha.

Jednym z sekretów kobiet przeżywających orgazm jest ich zdolność komunikacji. „Zdolność powiedzenia mężowi, co sprawia ci przyjemność, jest bezpośrednio powiązanie z prawdopodobieństwem osiągnięcia orgazmu. Kobiety, które otwarcie mówią o swoich uczuciach, mają ogromną szansę, by osiągnąć orgazm". Pewna żona wyznała: „Nie boję się powiedzieć mężowi, co jest dla mnie przyjemne, gdyż wiem, że on pragnie mnie zaspokoić. W naszej sypialni nie jestem wyłącznie naga fizycznie, lecz także emocjonalnie".

Jesteś wyjątkowa, twoje ciało' również. Dlatego powinnaś komunikować, co jest dla ciebie przyjemne. Weź swojego męża za rękę. Pokaż mu, gdzie ma cię

dotykać i z jaką siłą. Powiedz mu o tym, jeśli lubisz, gdy cię gładzi, zakreśla koła na twoim ciele lub delikatnie cię łaskocze.

3. Skup się na twoich odczuciach. Aby móc w pełni doświadczyć fizycznego orgazmu, musimy skupić się na przyjemności, na budowaniu napięcia i wzmaganiu pożądania. Jako chrześcijanki często sądzimy, że skupianie się na sobie jest niewłaściwe, że powinnyśmy koncentrować się na dawaniu zamiast na braniu. Jednak, byśmy mogły uczynić krok ku orgazmowi, musimy pozwolić sobie na to, by skupić się na reakcjach swojego ciała i emocjach, jakie odczuwamy w danej chwili. Jedna z kobiet powiedziała nam: „Mamy się nawzajem kochać, jednak chcąc osiągnąć orgazm, muszę skupić się na sobie zamiast na mężu. To sprawia, że czuję się samolubna."

To jednak nie jest samolubne. Dr Rosenau powiedział, że wspaniały seks, podobnie jak dobre małżeństwo, pozwala na to, by dana osoba skupiła się czasem na własnej przyjemności w takim samym stopniu, w jakim skupia się na przyjemności partnera. Zawiera się w tym pewien niesamowity paradoks, że twoja wewnętrzna samolubna podróż w stronę orgazmu oraz intensywne podniecenie może stać się obopólnym przeżyciem i cudownym, zadziwiającym zapalnikiem dla twojego partnera.

4. Wyzbądź się „paranoi genitalnej". Bóg powiedział, że jesteśmy cudownie stworzeni (Ps. 139:14). Zadziwiająca jest zawiłość Bożego projektu kobiecego ciała, włączając w to narządy rodne. Kobiety jednak bardzo rzadko wypowiadają słowa „pochwa" lub „srom" i wiele z nich, mówiąc o swoich narządach rozrodczych, mówi: „tam na dole" lub w ogóle unika nazywania ich. Chinki natomiast używają pięknych nazw - pochwa jest nazywana Kobiecą Bramą, zaś łechtaczka Perłą Kobiecej Bramy. Sądzimy, że zaadoptowanie chińskiego nazewnictwa pomogłoby nam również spojrzeć na nasze zewnętrzne narządy płciowe jak na coś pięknie stworzonego. Inną korzyścią płynącą z tych wspaniałych określeń części intymnych jest łatwość komunikacji w czasie kochania się. Zdecydowanie łatwiej jest powiedzieć „Kochanie, dotknij mojej perły i spraw, by moja brama była gotowa" niż „Kochanie, dotknij mojej łechtaczki i przygotuj moją pochwę".

5. Bądź wdzięczna. Melinda nigdy nie była w stanie osiągnąć orgazmu. Czuła, jakby jej ciało było martwe i nie wiedziała, jak przywrócić je do życia. Była zniechęcona, podobnie jak jej mąż. Zamiast jednak narzekać, że nigdy nie może osiągnąć orgazmu, postanowiła spróbować dziękować Bogu za każdą najmniejszą rzecz. „Kiedy było mi przyjemnie, gdy mąż gładził mnie po plecach, dziękowałam Bogu. Kiedy czułam się wspaniale, gdy mnie całował, dziękowałam Bogu. Kiedy dotykał moich piersi i zaczynałam odczuwać miłe doznania, dziękowałam Bogu. Było to wspaniałe, gdyż zmieniło to moje nastawienie do współżycia. Nie był to już czas, kiedy tylko myślałam, czy

cokolwiek będę czuła, lecz czy będę miała za co podziękować Bogu. Powoli zaczęłam dostrajać swoje odczucia seksualne. Proces ten trwał bardzo długo, jednak teraz doświadczam orgazmów. Wiem, że moje dziękczynienie Bogu miało z tym dużo wspólnego."

6. Ucz się. W dzisiejszych czasach, kiedy z każdej strony bombardowane jesteśmy podtekstami seksualnymi, wciąż nie rozumiemy, jak działa nasze ciało. Ed i Gaye Wheat w „Intended for Pleasure" sugerują, by razem z mężem rozpocząć własny program intymnego szkolenia i wspólnie pracować nad osiągnięciem przez żonę orgazmu. W książce „A Celebration of Sex", Rosenau zamieścił trzy specyficzne plany, mające dopomóc żonie w łatwiejszym osiąganiu orgazmu.

KIEDY NIC NIE WYCHODZI

Być może wypróbowałaś już każdy z tych sekretów i nadal nie osiągnęłaś orgazmu. Czy powinnaś się poddać, zrezygnować z nadziei?

Maggie chodziła do wielu doradców chrześcijańskich, desperacko szukając u nich pomocy z powodu braku doznań seksualnych. Dużo ćwiczyła, również mięsień PC, czytała książki, modliła się, jednak nie była w stanie osiągnąć orgazmu.

Kiedy miała czternaście lat, jej przyrodnia siostra zmarła z powodu AIDS. Pełna żalu i gniewu matka błagała Maggie, by ta nigdy nie dopuściła do zbliżenia z chłopakiem przed ślubem. Pragnąc zadowolić swoją matkę, Maggie zdusiła głęboko w sobie wszelki pociąg seksualny. Kie dy wyszła za wspaniałego mężczyznę, próbowała przywrócić swoje od czucia, jednak wydawało się, że utraciła je na zawsze.

Maggie przyszła do mnie (Lindy) cała we łzach. „Mój mąż Jim chce żony, która będzie reagować na jego pieszczoty, a ja niczego nie czuję. Leżę na łóżku jak kłoda. Pragnę przeżyć orgazm, jednak nie mogę wyobrazić sobie, jak to jest. Czuję się jak niedorajda".

Płakałam razem z Maggie nad jej rozpaczą. Następnie powiedziałam: „Nie wiem, dlaczego Bóg nie odpowiedział na modlitwy i nie dał wam z Jimem radości i piękna wspólnego przeżywania orgazmu. Ufam, że On wie o wszystkim najlepiej, jednak nie zawsze Go rozumiem. Pytasz mnie, co masz zrobić. Maggie, orgazm jest ważny, lecz seks to coś więcej niż tylko wybuch uczuć rozkoszy. Jest to zażyłe złączenie ciała, duszy i ducha. Nawet jeśli Bóg nigdy nie spełni twojej prośby i nie osiągniesz fizycznego orgazmu, wciąż możesz stać się czułą kochanką dla Jima. Możesz radować się dawaniem i otrzymywaniem przyjemności emocjonalnej. Możesz stać się ekspertem w zaspokajaniu twojego męża. Możesz stać się jego Szulamitką."

Moja droga, gdziekolwiek dzisiaj jesteś, wielokrotne orgazmy lub zmagania z ich osiągnięciem, nie powinny stać się jedynym celem współżycia. Celem nie powinno być osiągnięcie orgazmu, lecz duchogazmu
- stopienia ciebie i męża w głęboką, całkowitą i piękną jedność ducha. Każda kobieta może osiągnąć duchogazm. Czy pozwolisz Bogu, by pokazał ci, jak to uczynić?

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Napisz swoimi słowami definicję „duchogazmu".

2. Jeśli to możliwe, poproś swojego męża, by razem z tobą przeczytał ten rozdział i przedyskutujcie, co znaczy dla każdego z was i dla was obojga.

3. Rozważ rozpoczęcie w tym tygodniu programu ćwiczeń mięśnia łonowo-guzicznego.

4. Wybierz jeden z sześciu sekretów żon osiągających orgazm, który chciałabyś zastosować w swoim życiu w tym tygodniu.

TRZY PYTANIA NA TEMAT ORGAZMU

Czy to prawda, że orgazm umiejscowiony jest w łechtaczce?
Łacińskim słowem określającym „łechtaczkę" jest „mały kluczyk". Dla większości kobiet pobudzanie łechtaczki jest kluczem do osiągnięcia orgazmu. Większość lekarzy i ekspertów zgadza się z tym, jednak niektóre kobiety powiedziały nam, że według nich orgazm zachodzi w takim samym stopniu w pochwie jak i łechtaczce. Ciało każdej kobiety reaguje w wyjątkowy dla niej sposób.

Czy kobiety mogą przeżywać wiele orgazmów?
Tak. Kobieta może doświadczyć oddzielnych orgazmów w odstępie kilku minut bądź w czasie intensywnego współżycia może doświadczyć ze wzmożonym podnieceniem kilku orgazmów raz za razem. Takie przeżycie może być wyjaśnione jako jeden bardzo intensywny orgazm, na który składa się od dziesięciu do dwunastu skurczy. Niektóre kobiety odkryły, że kiedy osiągają szczytowy wiek zdolności seksualnej (późne lata trzydzieste), zaskakującym dla nich jest osiąganie drugiego orgazmu. Coś podobnego przydarzyło się Bethany:

> „Nigdy wcześniej nie zdarzyło się, bym mogła szczytować więcej niż dwa razy. Wówczas przeczytałam, że przytrafia się to czasami kobietom, które bardziej poddają się swojej seksualności i ufają swoim mężom. Myślę, że przeczytanie o tym otworzyło drzwi -i następnym razem, kiedy się

kochaliśmy, doświadczyłam fal rozkoszy przebiegających przeze mnie jedna za drugą. Kiedy mąż wszedł we mnie, podnieciłam się do kolejnego orgazmu. Nie było to coś, o co się starałam, jednak było to wspaniałe uczucie, zaś mój mąż czuł się jak Super Kochanek.

Jak ważne jest osiągnięcie orgazmu równolegle z partnerem?

Niektórzy sugerują, że największym osiągnięciem współżycia jest doświadczenie orgazmu równolegle. Jest to bardzo trudne do osiągnięcia, gdyż orgazm jest reakcją odruchową, a nie zamierzonym działaniem woli. Nie możesz powiedzieć: „Za trzy minuty oboje osiągniemy orgazm. Przygotuj się, start. Raz, dwa, trzy i JUŻ." Pewna kobieta porównała próbę osiągnięcia w jednoczesnym czasie orgazmu do próby kichnięcia w jednakowym czasie - mało prawdopodobne, by się zdarzyło.

Nie ma uniwersalnej recepty na współżycie. Najważniejszą kwestią jest to, co jest przyjemne dla ciebie i twojego męża. Niektóre pary odkryły, że współżycie jest przyjemniejsze dla kobiety, kiedy ona już szczytowała i jej narządy są przekrwione. Każda para musi znaleźć swoje własne wzorce zachowań, które im indywidualnie i wspólnie najbardziej odpowiadają.

17. CO NIE JEST DOZWOLONE W ŁÓŻKU?

Odpowiedzi, jakie otrzymałyśmy w przeprowadzonym przez nas badaniu dotyczącym kwestii nurtujących chrześcijanki odnośnie relacji seksualnej w małżeństwach, zawierały się w pytaniach typu: „Jeśli oboje partnerów na coś przystają, czy jest coś niedozwolone?" „A jak to jest z używaniem wibratorów?" Najczęściej jednak powtarzało się pytanie: „Czy seks oralny jest w porządku?". Sednem każdego z tych pytań były dwie zasadnicze sprawy: „Czego Bóg zabrania w relacji seksualnej męża i żony?" oraz „Na co Bóg zezwala?"

Jak już wspomniałyśmy we wstępie, przygotowując się do napisania tej książki przeczytałyśmy całą Biblię, od Księgi Rodzaju po Apokalipsę i wybrałyśmy szereg fragmentów biblijnych odnoszących się do seksu. Kiedy później przeglądałyśmy sporządzoną listę, stało się dla nas jasne, że w kwestii małżeńskiej relacji seksualnej Bóg dał nam ogromną wolność. Jednak ustanowił również pewne zakazy, które powinnyśmy szanować.

DZIESIĘĆ ZAKAZÓW BOŻYCH

Oto dziesięć rzeczy, których Bóg zabrania:

1. Wszeteczeństwo. Wszeteczeństwo to niemoralny seks. Słowo to wywodzi się z greckiego słowa „porneia", które oznacza „nieczysty."

Ma ono bardzo szerokie zastosowanie, gdyż jego mianem określić można współżycie poza związkiem małżeńskim (1. Kor. 7:2; 1. Tes. 4:3), życie z żoną swego ojca (1. Kor. 5:1), seks z prostytutką (1. Kor. 6:13, 15-16) oraz cudzołóstwo (Ew. Mat. 5:32).

2. Cudzołóstwo. Cudzołóstwo lub seks z kimś, kto nie jest współmałżonkiem, jest grzechem i w czasach Starego Testamentu podlegało karze śmierci (Kapł.20:10). W Nowym Testamencie Jezus rozszerzył znaczenie cudzołóstwa, którym nazwać możemy nie tylko samo działanie fizyczne, ale także zamierzenia w sercu i umyśle (Ew. Mat. 5:28).

3. Homoseksualizm. Biblia wyraźnie mówi o tym, że seks mężczyzny z mężczyzną bądź kobiety z kobietą jest obrzydliwością dla Boga (Kapł. 18:22, 20:13; Rzym. 1:27; 1. Kor. 6:9).

4. Nieczystość. Istnieje kilka greckich słów przetłumaczonych jako „nieczystość". Stać się „nieczystym" (grec. „molvno") mogło oznaczać utratę dziewictwa (Apokal. 14:4) lub splamienie życiem świeckim i zdecydowanie pogańskim (1. Kor. 6:9; 2. Kor. 7:1). Greckie słowo „rupos" często ogólnie odnosi się do nieczystości moralnej (Apokal. 22:11).

5. Orgie. Uczestnictwo pary małżeńskiej w orgiach seksualnych z innymi parami jest wyraźnym naruszeniem (patrz: pkt 1. 2. i 4.) i nie podlega żadnej dyskusji.

6. Prostytucja. Prostytucja, czyli wnoszenie opłaty za seks, jest moralnie niedopuszczalne i potępiane w całym Piśmie (Kapł. 19:29; Pwt Prawa 23:17; Przysłów 7:4-27).

7. Lubieżna pożądliwość. Przede wszystkim należy wyjaśnić, czego to nie oznacza. Lubieżna pożądliwość nie odnosi się do silnego, danego przez Boga wzajemnego pożądania męża i żony. Określa ono raczej niepohamowane, ślepe pożądanie seksualne mężczyzny lub kobiety, którzy nie są współmałżonkami (Ew. Marka 7:21-22; Efez. 4:19).

8. Sodomia. W Starym Testamencie słowo „sodomia" określało mężczyznę leżącego z mężczyzną. W języku angielskim słowo to oznacza „nienaturalny stosunek seksualny, szczególnie mężczyzny z drugim mężczyzną lub człowieka ze zwierzęciem". Niestety, niektórzy kaznodzieje chrześcijańscy błędnie zrównali sodomię z seksem oralnym. W Biblii Sodomitami nazywano homoseksualistów lub prostytutki świątynne (zarówno mężczyzn jak i kobiety). Obecnie słowa „sodomia" używa się czasami do opisania stosunku analnego

mężczyzny i kobiety. Jednak nie jest to właściwe znaczenie tego biblijnego słowa.

9. Nieprzyzwoite i sprośne żarty. W Efez. 4:9 Paweł napisał: *Niech nie wychodzi z ust waszych żadna mowa szkodliwa.* Grecki odpowiednik słowa „szkodliwa" posiada bardzo opisową formę i oznacza „zepsuty" lub „gnijący". W Efez. 5:4 Bóg ostrzega nas, byśmy unikali niedorzecznego gadania lub - według innych tłumaczeń - błazeńskiej mowy. Z pewnością każda z nas znalazła się kiedyś w towarzystwie osób, które w każdej wypowiedzi doszukiwały się powiązań seksualnych i zaczynały parskać śmiechem. Takie zachowanie jest niewłaściwe. Jednakże zasada ta nie odnosi się do przyzwoitego humoru o podłożu seksualnym w prywatnym zaciszu małżeństwa, lecz do niewłaściwych komentarzy w miejscu publicznym.

10. Kazirodztwo. Kazirodztwo bądź seks z członkami rodziny lub krewnymi jest szczególnie zabroniony w Piśmie Świętym (Kapł. 18:718, 20:11-21).

Kiedy przeczytałaś tę listę, z pewnością już otrzymałaś odpowiedź na swoje pytania, czyż nie? Nic podobnego! Wiele spraw dotyczących relacji seksualnych w małżeństwie Bóg pozostawia naszemu sumieniu. Zapewne nawet w najmniejszym stopniu nie zostało poruszonych wiele pytań biegających po twojej głowie. Kiedy Shelby przeczytała powyższą listę, tak to skomentowała: „Dobrze jest wiedzieć, co Bóg uznaje za złe, jednak wciąż zastanawiam się, czy to, co robimy z mężem, jest dobre. Czas spędzany w łóżku bywa wspaniałym przeżyciem, jednak wciąż wracają niektóre nie dające spokoju wątpliwości: „Czy to się Bogu podoba?".

Chcąc pomóc tobie i Shelly, zajmiemy się teraz pytaniami, które kobiety wciąż zadają.

CZY DOPUSZCZALNY JEST SEKS ORALNY?

W swojej książce „The Gift of Sex", Clifford and Joyce Penner podają następującą definicję seksu oralnego: „Seks oralny bądź oralna stymulacja jest pobudzaniem genitaliów twojego partnera przy pomocy ust, warg i języka. Mężczyzna może pieścić łechtaczkę kobiety i wstępującą część pochwy przy pomocy języka bądź kobieta może ustami pieścić męskiego penisa." Taka stymulacja seksualna może, ale nie musi doprowadzić męża lub żonę do orgazmu.

Co Pismo mówi o takiej formie pieszczot? Większość teologów uważa, że Biblia milczy w sprawie seksu oralnego. Niektórzy twierdzą, że dwa wersety z Pieśni nad pieśniami mogą zawierać ukryte odniesienie do niego. Pierwszy fragment znajduje się w Pnp 2:3:

Jak jabłoń wśród drzew leśnych, tak ukochany mój wśród młodzieńców. W upragnionym jego cieniu usiadłam, a owoc jego słodki memu podniebieniu.

W całej Księdze Pieśni nad pieśniami słowo „owoc" odnosi się do genitaliów męskich. W literaturze biblijnej owoc porównywany jest czasami do męskich narządów płciowych, a czasami do męskiego nasienia, możliwe więc, że mamy tu do czynienia z nieśmiałym i delikatnym opisem pieszczot oralnych. Drugi ukryty fragment możemy odnaleźć w Pnp 4:16:

Powstań, wietrze północny, nadleć, wietrze z południa, wiej poprzez ogród mój, niech popłyną jego wonności! Niech wejdzie mój miły do swego ogrodu i niech spożywa jego najlepsze owoce.

Te przesycone erotyzmem słowa wypowiedziane przez wybrankę Salomona są kulminacją bardzo zmysłowej sceny miłosnej. Szulamitka prosi swojego męża, by przewiał jej ogród (w Pnp - jest to poetyckie porównanie do pochwy) i spowodował, by rozpłynęła się jego woń. Nikt z nas nie może być tego pewien, jednak przypuszczać można, że Szulamitka prosi swojego męża, by ten pobudził ją pieszczotami swoich ust. Następnie zaprasza go, by wszedł w nią i korzystał z rozkoszy czekających na niego w jej „ogrodzie".

Dr Douglas Rosenau jest przekonany, że Biblia milczy na temat seksu oralnego. „To nie czyni to go jednak ani złym, ani dobrym" - mówi. Kluczowy nacisk w Nowym Testamencie kładzie się na wolność chrześcijańską. Nic samo w sobie nie jest nieczyste - wyznaje apostoł Paweł (Rzym. 14:14), włączając w to przypuszczalnie różnorodność seksualną. Lewis Smedes, profesor teologii na Fuller Seminary, rozwija myśl ap. Pawła że nic samo w sobie nie jest nieczyste.

„Wolność chrześcijańska wyzwala nas z wszelkiego rodzaju kulturowo wytworzonych 'moralnych' tabu. Nie istnieje też żaden zakaz pochodzenia niebiańskiego, dlatego też prawdopodobnie jedynym zahamowaniem są wewnętrzne uczucia danej osoby. Na przykład, jeżeli jeden z partnerów ma poczucie winy z powodu uprawiania seksu oralnego, druga osoba wykazująca chrześcijańską postawę powinna uszanować wolę partnera do czasu, aż dostroją swoje uczucia. Z drugiej strony, jeśli jeden z partnerów ma zahamowania wyłącznie natury estetycznej, zakorzenione w jakimś błędnym pojęciu, że seks jest złem koniecznym, wówczas z miłością i czułością powinno się takie osoby nauczać na temat przyjemności, jakie niesie ze sobą seks w wolności Chrystusowej."

W książce „Intended for Pleasure" dr Ed Wheat powiedział, że seks oralny jest wyłączną sprawą zaangażowanych w niego męża i żony. Jeśli oboje uważają tego rodzaju pieszczoty za coś miłego i przyjemnego, mogą one właściwie wpasować się w ich praktyki seksualne. Jednym z celów współżycia jest

wypełnienie cennej sakiewki wspomnień pamiętnymi przeżyciami miłosnymi, które w przyszłości przyspieszą twoje reakcje w czasie wspólnie spędzanych chwil.

Pewna żona z uśmiechem na twarzy rumieni się za każdym razem, gdy przypomni sobie małą notatkę, jaką przesłał jej mąż z prośbą o obecność na bardzo pilnym „spotkaniu":

> *Nie idź, tylko biegnij! Nie chcesz chyba przegapić tej ekstutującej, dynamicznej, porywającej, bezsennej nocy.*
> *P.S. Czy chciałabyś, by miejscem spotkania była wanna?*
> *(Przewidziany masaż i seks oralny.)*
>
> *Kocham cię, Twój mąż*

Niektóre kobiety mogą poczuć się zdumione taką swawolną, figlarną wymianą pragnień między mężem i żoną. Dla nich seks oralny może być czymś odpychającym. Inne pomyślą, że małżonkowie ci przeżywają przepiękną, wolną, twórczą i zabawną relację seksualną. Według nich seks oralny podkreśla piękno miłości tej pary.

Zanim pójdziemy krok dalej, pozwól, że jasno przedstawimy zamierzenie tego rozdziału. Czy próbujemy sugerować, byś włączyła seks oralny do swojej gry miłosnej? Nie. *Niczego nie polecamy.* Naszym celem jest przedstawienie tego, czego Słowo Boże zabrania i zachęcenie cię, byś poszukiwała Bożej mądrości i Jego osobistych zaleceń dla twojego małżeństwa.

Każda para jest inna. Każdy mąż i każda żona są wyjątkowi. Jeśli Biblia milczy lub jest zakryta przed nami w sprawach dotyczących tego rodzaju praktyk, jedynym sposobem, by odkryć, na co Bóg ci przyzwala, jest zapytanie się Go. Jeśli nigdy wcześniej nie rozmawiałaś z Bogiem na temat seksualnego aspektu waszego związku, najwyższy czas, by zacząć. Nie jesteś w stanie zszokować Boga. Pamiętaj, seks był Jego pomysłem. Bóg jest Bogiem mądrości (Dan. 2:20). On obiecał, że jeśli nam brak mądrości, możemy Go prosić, a On nam jej udzieli (Jak. 1:5).

Kiedy poszukujesz Bożej mądrości, pomocne może okazać się zadanie trzech pytań w sprawie praktyki seksualnej, jaką razem z mężem wspólnie rozpatrujecie:

- **Czy jest to zabronione w Biblii?** Jeśli nie, możemy przypuszczać, że jest dozwolone. ***Wszystko mi wolno*** (1. Kor. 6:12).
- **Czy jest to pożyteczne?** Czy taka praktyka w jakikolwiek sposób rani męża lub żonę bądź przeszkadza w naszej relacji? Jeśli tak, powinna zostać odrzucona. *Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść* (1. Kor. 6:12).
- **Czy wymaga zaangażowania innych osób?** Współżycie seksualne jest usankcjonowane przez Boga wyłącznie dla męża i żony. Jeśli dana

praktyka seksualna wymaga zaangażowania osób trzecich lub staje się publiczna, wówczas w oparciu o fragment z Listu do Hebrajczyków 13:4, ostrzegający nas, by łoże małżeńskie było nieskalane, powinna zostać uznana za złą.

Spójrzmy, w jaki sposób te pytania mogą pomóc przy podejmowaniu decyzji dotyczących konkretnych działań seksualnych, które w jasny sposób nie są wypunktowane w Piśmie.

CZY DOPUSZCZALNE JEST UŻYWANIE WIBRATORÓW?

Niektóre pary cieszą się z możliwości wykorzystania w czasie współżycia seksualnych środków pomocy, takich jak wibrator. By jednak zobaczyć, czy używanie wibratorów jest właściwe, czy nie, zastosujmy formę trzech pytań, zgodnie z powyższym schematem. Czy użycie wibratorów jest zakazane w Słowie? Czy wibrator jest pożyteczny w czasie kochania się? Czy używanie wibratorów wymaga zaangażowania innych osób?

Kiedy spojrzymy na listę dziesięciu zakazów, możemy zobaczyć, że nie istnieje żaden fragment biblijny, który zabraniałby używania wibratorów. Jeśli więc wibrator wzbogaca stosunek danej pary i jest wykorzystywany wyłącznie dla jej prywatnej przyjemności, wówczas jego używanie jest dozwolone. Czy to oznacza, że zachęcamy cię, byś pobiegła do sklepu i kupiła wibrator? Nie. Ponownie, *nie polecamy ci żadnych praktyk seksualnych.* Staramy się jedynie pomóc ci rozróżnić, co jest najlepsze dla twojego małżeństwa, zgodnie z Bożą mądrością.

A CO Z FILMAMI PORNO?

Oczywiste jest, że w czasach biblijnych nie istniało video, dlatego z pewnością nie znajdziemy w Piśmie żadnego zakazu w stylu „Nie oglądaj filmów pornograficznych" (to samo dotyczy wibratorów). Kiedy jednak czytamy listę zakazów, zapala się czerwone światełko. W punkcie 2. na liście „cudzołóstwo" jest zdefiniowane jako „patrzenie z pożądliwością na kobietę" bez względu na to, czy ta kobieta (łub mężczyzna) jest na filmie video, na obrazie, czy też w rzeczywistości. Po drugie, numer czwarty na liście, opisuje *nieczystość* jako „moralną nieczystość." Filmy pornograficzne kwalifikują się jako „moralnie nieczyste", co wynika z tego, że Bóg nimi gardzi.

Postawmy teraz nasze pytania:

Czy filmy pornograficzne są w Biblii zabronione? - Tak, w oparciu o punkt 2. i 4.

Czy filmy pornograficzne są pożyteczne? - Nic, co promuje „moralną nieczystość", nie jest pożyteczne.

Czy filmy pornograficzne wymagają zaangażowania osób trzecich?
- Tak. Wprowadzasz mężczyznę lub kobietę z filmów do swojego łóżka.

W oparciu o powyższe odpowiedzi możemy śmiało powiedzieć, że Bóg pragnie, byśmy trzymali się z daleka od filmów pornograficznych.

Rozpatrzyłyśmy tutaj trzy „szare strefy" - seks oralny, wibratory oraz filmy pornograficzne. Jest jeszcze wiele podobnych im kwestii. Zachęcamy cię, byś w modlitwie wspólnie z mężem szukała Bożej mądrości, studiowała listę dziesięciu zakazów i wykorzystywała trzy pytania, które pomogą ci rozpoznać, co należy zrobić w danej sytuacji.

Jako chrześcijanie jesteśmy jednocześnie wolni i odpowiedzialni. Jesteśmy odpowiedzialni za to, by szukać tego, co najlepsze dla człowieka, którego kochamy - by myśleć bardziej o nim i jego pragnieniach zamiast o sobie samych (Filip. 2:3-4). Jednak równocześnie jesteśmy wolne, by odkrywać nowe terytoria uciech seksualnych.

Dr Lewis Smedes powiedział kiedyś: „Chrześcijańską reakcją na sprawdzenie praktyk seksualnych, które nie są zabronione w Piśmie, jest spróbowanie ich. Jeśli coś sprawia ci przyjemność i nie masz wyrzutów sumienia, jest to dla ciebie dobre. Pozytywną stroną może być również to, że wprowadzając nowe uciechy dla was obojga, będziecie w stanie głębiej doświadczyć wzajemnej miłości."

CZY UWIERZYSZ W TO, ZE ...

W wielu przypadkach ludzkie prawo znacznie odbiega od Bożych zasad. Poniżej przedstawiamy niektóre z zakazów będących wytworem autorów amerykańskiego prawa:

- Seks oralny między żoną i mężem jest nielegalny w dwudziestu trzech stanach.
- W Hastings i w Nebrascce wbrew prawu postępuje para, która śpi razem nago w hotelu.
- W Bozeman i w Montanie prawo zabrania nagim parom dokonywania jakichkolwiek aktów seksualnych w ogródku przy domu po zachodzie słońca.
- W Aleksandrii i w Minnesocie mężczyzna nie może kochać się z żoną, jeśli z jego ust wydobywa się nieprzyjemny zapach czosnku, cebuli lub sardynek, gdyż jest to wbrew tamtejszemu prawu.

- Pewien prawnik z Georgii powiedział: „Jedyną rzeczą, która nie jest prawnie zabroniona w Georgii, to seks małżonków w pozycji misjonarskiej i do tego jeszcze za zamkniętymi drzwiami".

W twojej intymnej relacji z mężem Bóg podarował wam ogromną wolność. Zapamiętaj wypowiedziane przez Niego słowa do Salomona i Szulamitki: *Jedzcie, przyjaciele, pijcie i upijajcie się, najdrożsi!* (Pnp 5:1).

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Jeśli twój mąż się na to zgodzi, przeczytajcie wspólnie ten rozdział. Przedyskutujcie każdą z praktyk seksualnych, którą obecnie stosujecie bądź myślicie nad jej wprowadzeniem, a która w jednym z was wywołuje pewien opór. Następnie:

- Przeczytajcie dziesięć zakazów. Czy któreś z nich ma zastosowanie w waszej sytuacji?
- Zadajcie sobie trzy pytania. Czy wyjaśniają one, co należy dalej czynić?

2. Odpowiedz szczerze na pytania:

- Czy w swojej relacji z mężem pozwalam na coś, czego Bóg zabrania?
- Czy odrzucam pewne praktyki, na które Bóg zezwala? (Pamiętaj, każdemu z nas Bóg indywidualnie daje mądrość w tym zakresie.)

3. Czy niepokoi cię coś w twojej seksualnej relacji z mężem? W Jak. 1:5 możemy przeczytać: *Jeśli zaś komuś z was brakuje mądrości, niech prosi o nią Boga, który daje wszystkim chętnie i nie wymawiając; a na pewno ją otrzyma.* Bóg rozumie twoje rozterki. On pragnie dać ci mądrość. Czy poświęcisz teraz czas na to, by porozmawiać z Nim przez chwilę? (Jeśli kwestia seksualna, która jest przyczyną twego niepokoju, związana jest z pornografią - zdjęcia, video lub inne jej formy - przeczytaj rozdział trzynasty „Mój mąż interesuje się pornografią - co mam robić?" Może pomocne będzie dla ciebie napisanie listu do męża na wzór listu ze strony 192.)

18. CZY SZYBKIE ZASPOKOJENIE SEKSUALNE JEST WŁAŚCIWE W OCZACH BOGA? (ORAZ INNE PYTANIA W STYLU „CO JEST NORMĄ?")

Wiele kobiet, z którymi miałyśmy okazję porozmawiać, chce być pewnych, że ich życie seksualne jest normalne, w związku z czym pojawia wiele pytań w stylu: „Czym jest normalne życie seksualne?"

W rozdziale tym pragniemy spojrzeć na cztery pytania dotyczące relacji seksualnej:

Jak często wystarczy?

Czy stosunek płciowy jest *jedynym właściwym* sposobem na seks?

Czy właściwe jest *planowanie* współżycia?

Czy *szybkie zaspokojenie seksualne* jest w porządku w oczach Boga?

JAK CZĘSTO WYSTARCZY?

Amerykanie lubią być „normalni." W związku z tym wiele osób przegląda badania opinii publicznej mówiące im, jak ludzie sobie radzą. Dr Ed Wheat zapytał pięć tysięcy par o to, jak często się kochają. Przeciętna odpowiedź wskazywała na dwa do trzech razy w tygodniu. Inne badanie wykazało, że 33% ze stu przebadanych małżeństw współżyło ze sobą dwa do trzech razy w miesiącu lub nawet rzadziej. W sondażu przeprowadzonym w 1989 roku przez National Opinion Research Center na Uniwersytecie w Chicago pary małżeńskie powyżej czterdziestki wyznały, że współżyją ze sobą średnio jedynie sześć i pół razy na miesiąc. Ankietowani ze wszystkich przedziałów wiekowych uprawiali seks średnio cztery i trzy czwarte razy na miesiąc, co stanowi dwu, trzy razy mniejszą ilość stosunków w tygodniu, na jaką wskazywało badanie dr Wheat'a.

Po analizie tych badań zobaczyłyśmy, że wykształceni ludzie rzadziej ze sobą współżyją, zaś ci, którzy pracują sześćdziesiąt lub więcej godzin w tygodniu, są prawie o 10% bardziej aktywni seksualnie od tych, którzy spędzają w pracy mniejszą ilość godzin. Ludzie zamieszkujący północnowschodnią część Stanów Zjednoczonych odbywają mniej stosunków od osób z innych części kraju. Najczęściej współżyją mieszkańcy północnozachodniej części USA.

Gdybyśmy przyjęli wyniki tych badań za świętą prawdę, musielibyśmy stwierdzić, że wszyscy jesteśmy niezbyt wykształconymi pracoholikami, mieszkającymi w Boise w Idaho. A może pytanie „Jaka częstotliwość jest normą?" nie jest właściwym pytaniem. Prawdopodobnie lepiej byłoby zapytać: „Jakie zbliżenie między tobą a mężem jest najbardziej udane?" Sukcesem w waszej relacji będzie osiągnięcie tego, co zadowala ciebie i twojego męża oraz co zaspokaja wasze potrzeby. To prawda, przeciętny Amerykanin współżyje 2,2 razy w tygodniu, jednak problemem nie jest „jak często", ale „z jakim skutkiem".

W książce „A Christian Guide to Sexual Counseling", Mary Ann Mayo napisała:

„Bez wątpienia bardziej trafna jest rozmowa na temat doświadczeń udanych niż przeciętnych. Sam akt nie ma wiele wspólnego z pomyślnością. Jedni zastanawiają się, dlaczego jest tak wielu autorów, ekspertów oraz osobistości wynoszących pod niebiosa zalety maratonów multi-orgazmowych [...] Wielkie przedstawienia są dobre dla wyścigów samochodowych, jednak nie są niezbędnym czynnikiem udanego związku seksualnego."

Czym więc jest „udany seks"? Bardzo podoba nam się taka definicja: To „seks swobodny, dojrzały, twórczy i scalający". Co oznaczają te słowa? My definiujemy je w następujący sposób:

Swobodny - dostarczający obu stronom przyjemności seksualnej w sposób przez Boga zamierzony.

Dojrzały - spowity miłością „agape", która najpierw myśli o swoim partnerze i pragnie dostarczać rozkoszy ukochanej osobie.

Twórczy - nie zamknięty w tradycyjnych poglądach pełnych uprzedzeń, lecz otwarty na perspektywę nowych doświadczeń miłosnych.

Scalający - miłość fizyczna jest lukrem na cieście całego związku miłości. Jest spoiwem w materiale życia pary małżeńskiej.

Pewna żona wyznała: „Czasami kochanie się polega na zrobieniu dobrego masażu pleców lub dostarczeniu rozkoszy i rozluźnieniu napięcia u mojego męża nawet wówczas, gdy jestem zmęczona i samej trudno jest mi reagować na pieszczoty (mój mąż nazywa to seksem miłosierdzia)." W innym momencie kochanie się może oznaczać dziki, namiętny seks zakończony nagłym orgazmem. Współżycie oznacza zwykle odbycie stosunku, jednak czasem może ono znaczyć dostarczanie przyjemności w inny sposób. Piękne zbliżenie seksualne może wyglądać inaczej we wtorek, a inaczej w piątek. Udany seks naprawdę zależy od tego, co jest przyjemne dla obojga partnerów.

Teraz rozpatrzmy kolejne pytanie, związane z kwestią dochodzenia do rozluźnienia na różne sposoby.

CZY STOSUNEK JEST *JEDYNYM WŁAŚCIWYM* SPOSOBEM NA SEKS?

Mandy przyszła do mnie (Lindy) i powiedziała: „Miałam operację i teraz Tom czuje się, jakby był na przymusowej seksualnej głodówce. Chodzi wokół mnie jak bomba zegarowa z testosteronem, gotowy do wybuchu. Mój lekarz jednak zabronił mi współżycia przez kolejne trzy tygodnie. Tom jest gotowy

zadzwonić na 999 - co mam robić?" „Mandy, istnieją inne sposoby zaspokojenia siebie nawzajem" - powiedziałam. Popatrzyła na mnie z niedowierzaniem, zarumieniła się, a na jej twarzy pojawiło się poczucie winy.

W czasie wielu lat małżeństwa następuje kilka momentów, kiedy współżycie jest po prosu niemożliwe: po urodzeniu dziecka, po przeżytym wypadku, po operacji lub poważnych chorobach - to zaledwie kilka powodów. Czy w takich chwilach para małżeńska powinna powstrzymywać się przed jakimkolwiek zbliżeniem? Co, jeśli taka para jest po prostu zainteresowana różnorodnością i pragnie kochać się w sposób, który nie wymaga stosunku płciowego? Czy stosunek płciowy jest jedynym „prawdziwym sposobem"? Czy każdy inny rodzaj zbliżenia i doznań seksualnych podpada pod drugą klasę jakości?

Debra Evans, ekspertka w dziedzinie zdrowia reprodukcyjnego i pomyślności rodziny, w swojej książce „A Christian Woman's Guide to Sexuality" napisała, że nasze ciała zbudowane są w taki sposób, by osiągać orgazm bez konieczności występowania stosunku płciowego. Biblia wyraźnie zachęca do regularnego rozładowania seksualnego (1. Kor. 7:15), dlatego też ważne jest, byśmy dokładnie zbadały, jaką rolę w zaspo kajaniu seksualnych potrzeb małżonka odgrywa przyjemny dotyk.

Stosunek jest jedną z wielu form doświadczeń seksualnych, wciąż jednak wiele par chrześcijańskich żywi skrywane podejrzenia, że jest on jedyną „właściwą" praktyką dla chrześcijańskich małżeństw. Pary mogą zapomnieć o swoich uprzedzeniach w wirze namiętności, jednak brzask następnego poranka zastaje ich zastanawiających się, czy przypadkiem po przedniej nocy nie byli zbyt nienaturalni. „Zarumieniłam się, kiedy przy pomniałam sobie, co zrobiliśmy ostatniej nocy. Co pomyślałaby sobie moja mama? Co pomyślałby sobie duchowny? O czym ja myślałam?"

Jeśli to prawda, że stosunek jest jednym z wielu sposobów współżycia, dlaczego zatem niektóre pary małżeńskie czują się winne następnego poranka - po nocy, w której kochali się i zaspokoili siebie nawzajem w sposób wykluczający stosunek? Może dlatego, że pełne dobrych intencji autorytety chrześcijańskie nauczają, że wyrażanie seksualności w sposób inny niż konwencjonalny stosunek płciowy, jest złe.

Mary Ann Mayo twierdzi, że takie podejście stoi w sprzeczności z Bożym przedstawieniem relacji seksualnej w Pieśni nad pieśniami:

> „Mając jak najlepsze zamiary, autorytety chrześcijańskie nauczają, że wyrażanie seksualności w sposób inny od klasycznego stosunku płciowego, jest złe. Takie nauczanie stoi jednak w sprzeczności z Bożym opisem relacji seksualnej przedstawionym w Pieśniach nad Pieśniami. Nie ma też żadnego sensu. Twierdzenie, że usta, język czy też dłonie nie zostały stworzone dla celów seksualnych, zaprzecza kreatywności i faktom, że ludzie wykorzystują członki swojego ciała na różne sposoby i w różnych celach. Jezus wyraźnie powiedział, że tak naprawdę nie liczy się to, co

> wchodzi w człowieka, lecz co z niego wychodzi. Jeśli odniesiemy tę prawdę również do spraw seksu, wydaje się ona sugerować, że grzech jest bardziej sprawą wewnętrznej kondycji serca i duszy niż części ciała i sposobu ich używania."

Oczywiście, takie stwierdzenie nie daje „zielonego światła" do praktykowania pewnych zachowań seksualnych, które są zabronione przez Słowo Boże (patrz rozdział siedemnasty).

Apostoł Paweł powiedział, że *„wszystko samo w sobie jest święte. Oczywiście my, przez sposób, w jaki do tego podchodzimy lub o tym rozmawiamy, możemy to skalać"* (parafraza na podst. Rzym. 14:14). Jeśli strzeżemy swoich umysłów przed nieczystością, a swoje serca nastawiamy na świętość, Bóg gwarantuje nam wolność. *Ku wolności wyswobodził nas Chrystus* (Gal. 5:1). W Chrystusie jesteśmy uwolnieni od pewnych praktyk seksualnych, które nas ujarzmiają do pełnego przeżywania doznań seksualnych z naszym współmałżonkiem. Możemy swobodnie korzystać z różnorodności seksualnej. Jeśli stosunek płciowy jest właściwy i dobry w małżeńskim łóżku, dlaczego nie mogą takimi być inne gry miłosne?

Seks jest swego rodzaju grą. Lewis Smedes, profesor teologii w Fuller Seminary, powiedział:

> „Bóg uczynił nas ludźmi w ciele. Ciała są po to, by grały i (możemy dodać) by nimi grać. Nie ma nic tak naturalnego jak gra ciała i dziwne byłoby, gdyby miała ona przekraczać granice wyłącznie w zachowaniach seksualnych. Wolność chrześcijańska wyzwala nas spoza wymyślonych przez kulturę moralnych tabu, z nieba zaś nie mamy żadnych konkretnych wskazań postępowania w tej sprawie, dlatego też prawdopodobne jest, że jedyną przeszkodę stanowią uczucia drugiej osoby."

Tak więc odpowiedzią na nasze pytanie jest to, że stosunek płciowy nie jest *jedynym właściwym* sposobem na seks. Trzecie pytanie porusza problem planowania zbliżeń.

CZY WŁAŚCIWE JEST *PLANOWANIE* SEKSU?

Niedawno czekałam na lotnisku na odbiór mojej walizki. Obok mnie zaczęła się witać młoda para, zaś z każdej komórki ciała tych dwojga osób wydzielała się namiętność. Ich dotyk był bardzo zmysłowy, spojrzenie elektryzujące. Można powiedzieć, że dosłownie „uprawiali miłość" przy wózku bagażowym. Odwróciłam wzrok, jednak po chwili złapałam się, że ci młodzi kochankowie znowu zwracają moją uwagę. Powinno to wyglądać właśnie tak, jak widzimy to w filmach. Ciągła namiętność i spontaniczność.

Zanim dwoje kochających się osób pobierze się, umawiają się na randki i planują wspólne spędzanie czasu. W zależności od okoliczności, czasami zdarzają się randki, jednak w większości przypadków są planowane i *wpisywane do kalendarza.* Wówczas nie tylko ze zniecierpliwieniem oczekujemy mile spędzonego czasu, długich rozmów i spacerów, lecz czekamy również na kontakt fizyczny. Pewna kobieta wyznała: „Ze swoim narzeczonym mogliśmy spotykać się jedynie w weekendy i przez cały następny tydzień powracałam do naszych przytuleń, chwil spędzonych w jego ramionach i marzyłam, by ponownie się w nich znaleźć". Czy w przypadku tej kobiety było to nieromantyczne, by „planować" czas ze swoim ukochanym? Oczywiście, że nie. Wymagał tego ich szalony rozkład zajęć. Dlaczego więc, kiedy już się pobierzemy, uważamy, że planowanie zbliżeń seksualnych jest nieromantyczne? Czy dlatego, że nie wygląda to jak na filmach, gdzie pary ogarnia nagłe pożądanie, kiedy na siebie spojrzą?

Czy sądzisz, że ty i twój mąż powinniście tylko patrzeć sobie w oczy przy kolacji, a fala namiętności sama was porwie? Taki scenariusz może mieć miejsce, kiedy wyjedziecie sami na weekend bądź przy kolacji we dwoje, lecz nie w codziennym życiu małżeńskim, gdy wokół stołu razem z wami siedzą dzieci nękające, by pomóc im przy odrabianiu lekcji. W zlewie leżą brudne naczynia do zmywania, czekają telefony do wykonania, spotkania, w których powinnaś wziąć udział i rachunki do zapłacenia. Zaś po całym ciężkim dniu odpowiedzialności jedyną rzeczą, jaka cię ogarnia, jest pragnienie snu!

W większości małżeństw spontaniczny seks po prostu się nie zdarza. Jakie jest rozwiązanie? Umówienie się. A umawianie się oznacza planowanie - tak, planowanie. Zamiast myśleć: „To jest pozbawione spontaniczności i takie nieromantyczne!" rozważ przyjęcie postawy, która mówi: „Jakże wspaniałe jest to, że tak nam na tym zależy, iż planujemy na to czas!".

Seksuolog, dr Janet Wolfe w taki sposób wypowiedziała się na temat potrzeby planowania czasu na seks:

> „Jeśli seks przychodzi wam spontanicznie, to świetnie. Na ogół jednak w szybkim tempie życia tak się nie dzieje. Jednoczesne pod niecenie jest prawie tak samo niemożliwe, jak jednoczesny orgazm. Wszystko, co warto uczynić, jest warte planowania - w szczególności jeśli chodzi o sprawy wymagające czasu, miejsca i odizolowania od rozpraszających wydarzeń. Przez cały czas planujemy nasze zajęcia, poczynając od gry w tenisa i rozrywki po woskowanie samochodów. Z pewnością zaś seks jest tak samo ważną rzeczą dla naszej dobrej formy fizycznej i psychicznej - nie wspominając już naszych relacji - jak wszystkie te inne zajęcia."

Planowanie współżycia nie oznacza, że seks na siłę musi mieć miejsce, lecz jest ono tworzeniem sposobności, by mógł się wydarzyć. Planując seks,

jednocześnie komunikujemy, że jest on dla nas przynajmniej równie ważny jak oglądanie meczu w telewizji, pójście na siłownię czy też spędzenie czasu z przyjaciółmi. Przyjrzyjmy się, jaki skutek przyniosło w życiu dwóch kobiet planowanie czasu na seks.

Janinę wyznała: „Zaznaczanie w kalendarzu czerwonego kółka wokół każdego piątku działa jak afrodyzjak. Około południa mój umysł włącza 'bieg seksualny', kiedy zaczynam myśleć, że dzisiaj jest ten dzień. Nie mogę doczekać się wieczoru. Zaczęłam nawet robić rzeczy, których nie robiłam od lat - wysyłam pikantne e-maile do biura Piotra lub dzwonię, by pokazać mu, że pamiętam o dzisiejszej nocy. Wcześniej obawiałam się, że planowanie seksu będzie ogromną nudą. Wręcz przeciwnie - twórczość i oczekiwanie na niego były dla mnie miłą niespodzianką."

Anna, planując spotkanie ze swoim mężem, dodaje do swojej relacji seksualnej trochę zabawy i podniecenia. Jej definicja spotkania? „Szczególny czas - zaplanowany, by okazać sobie wzajemną miłość i przeżywać wszechogarniające miłosne sesje intymnej jedności". Anna i Nick planują wspólne spotkanie na piątkowy wieczór lub w porze środowego lunchu, bądź 10 grudnia o godzinie 6.30 rano, a parę dni wcześniej przypominają sobie o swoim umówionym spotkaniu. Ich przypominanie ma nie tylko charakter prywatny, ale także publiczny. Anna i Nick pracują w tym samym biurze, a Anna znana jest z tego, że w obecności innych współpracowników oświadcza głośno: „Nick, nie zapomnij o naszym ważnym spotkaniu w środę w południe!". Rankiem, w dzień spotkania, Anna przytula swe ciało do Nicka, całuje go i szepce na ucho, że z niecierpliwością czeka na ich południową randkę! W porze lunchu oboje są podekscytowani spotkaniem.

Anna powiedziała, że planowanie wspólnych randek seksualnych powoduje, iż czują się jak nowożeńcy. Oboje mają po sześćdziesiąt lat. Od czterdziestu lat są małżeństwem. Podobnie jak Janinę i Anna, my również powinniśmy:

- Nie spieszyć się, jeśli to możliwe.
- Znaleźć czas, jeśli nie ma czasu.
- Zaplanować czas.

Planowanie czasu na randki seksualne może wzmocnić relację seksualną danej pary. Pozostaje jednak pytanie, czy szybkie zbliżenia przystoją parom chrześcijańskim?

CZY *SZYBKIE ZASPOKOJENIE SEKSUALNE* JEST WŁAŚCIWE W OCZACH BOGA?

Kobiety uwielbiają nastroje romantyczne, świece i długie godziny kochania się. Mężczyźni również to lubią. Jednak uwielbiają także te intensywne rozkosze

spontanicznego seksu bez całego romantycznego rytuału. Czy to wskazuje na brak miłości i troski z ich strony? Nie. Po-słuchaj słów pewnego męża:

> „Uwielbiam wskakiwać pod prysznic razem z żoną i czuć wodę z dużym ciśnieniem uderzającą w nasze ciała, kiedy wspólnie baraszkujemy. Po chwili leżymy już na dywaniku łazienkowym - jest to taka czysta, nieokrzesana rozkosz. Sprawia, że tak bardzo kocham swoją żonę i tak bardzo czuję jej bliskość."

Jeden z doradców małżeńskich ujął to w taki sposób: „Mężczyźni doświadczają pewnego rodzaju spontaniczności, uległości i namiętności, kiedy pozwalają sobie na seks ze swoimi żonami. Często gubi się to gdzieś w bardziej świadomym, powolnym procesie współżycia. Mężczyźni łakną tego zmysłowego oddania tak bardzo, jak kobiety pragną poczucia bezpieczeństwa i czułości, jakie przynosi im kochanie się."

Szybka wersja współżycia nie odpowiada niektórym kobietom. Inne ją uwielbiają. Niektóre wierzące kobiety czują, że w jakiś sposób jest to złe. Czy kilkuminutowe zbliżenie ciał może być wyrazem miłości? To zależy od twojego podejścia. Ogrom miłości i troski może zostać przekazany w ciągu kilku minut.

Rozpatrzmy teraz trzy różne sposoby kochania się: seks przystawka, seks domowy, seks smakosza.

Seks przystawka: Należy do niego szybkie współżycie, które właśnie omówiłyśmy. Dr John Gray w książce „Mars and Venus in the Bedroom", powiedział: „Podczas gdy wiele książek mówi o potrzebie wydłużenia czasu, by kobieta mogła przeżyć przyjemne doznania, żadna z nich nie wspomina o męskiej uzasadnionej potrzebie skrócenia czasu. By być cierpliwym i regularnie spędzać czas, jakiego kobieta potrzebuje na współżycie, mężczyzna musi przeżyć okazjonalnie kilka szybkich stosunków." Przez „szybki stosunek" rozumiemy akt miłosny, który zajmuje około trzech do pięciu minut. Tak, jest on szybki, jednak tak jak przystawka, zaspokaja i pobudza apetyt na dobre, główne danie."

Seks produkcji domowej. Seks przystawka jest dobry od czasu do czasu, jednak podstawą „diety seksualnej" większości par małżeńskich jest seks produkcji domowej. Piętnaście minut do pół godziny serdeczności, gry wstępnej i stosunku. John Gray powiedział, że tego typu przeżycie seksualne wymaga trzydziestu minut na doprowadzenie do orgazmu: pięć minut dla niego, dwadzieścia minut dla niej, a następnie kolejne pięć minut na doświadczanie przyjemnego uczucia wspólnego odpoczywania w miłości.

Seks smakosza. Jest to ten typ zbliżenia, o którym marzą kobiety. Długi, powolny, zmysłowy romans bez żadnej odpowiedzialności poza miłością.

Pragniemy, by to bez przerwy trwało, jednak w codziennym życiu nie jest to osiągalne. Dwóch godzin na kochanie się nie wygospodarujemy w środowy wieczór, kiedy dzieci są już w łóżku. Jesteś zbyt zmęczona, dzień był zbyt długi, więc jedynie skłaniasz się ku przystawce bądź seksowi domowej produkcji. Jednak seks smakosza jest niezbędny w życiu małżeńskim. Takie szczególne zbliżenie rozpala iskierkę, która pomoże przetrwać do kolejnego razu. Seks smakosza rzadko kiedy zdarza się spontanicznie, jednak może mieć miejsce, gdy go zaplanujemy.

Sugerujemy wam dwie rzeczy. Podzielcie się planowaniem waszych długich rozkosznych chwil „smakowitego seksu". W jednym miesiącu wieczór pełen doznań może zaplanować mąż, w następnym miesiącu żona. Może w krótkim czasie dojdziecie do wniosku, że sprawia wam to tyle radości, iż skrócicie okres miesiąca do dwóch tygodni! Wciąż słyszymy z ust kobiet słowa: „Ja po prostu nie jestem twórcza. Nie wiem, co zaplanować." By ci pomóc, zawarłyśmy pewną podpowiedź - Intymny sekret - w zamkniętej kopercie zamieszczonej na końcu książki. Mamy nadzieję, że rozpali ona waszą własną iskierkę kreatywności, tak byście mogły zaplanować czas wspólnego świętowania na smakowitym „bankiecie miłości".

Przystawka, domowe specjały, smakowity seks. Trzy różne typy doświadczeń seksualnych składających się na przepisy seksualne pary małżeńskiej. Jednak w jaki sposób możesz zakomunikować swojemu partnerowi, na jaki rodzaj seksu masz ochotę dziś wieczorem?

Niektóre pary po prostu mówią: „Mam ochotę na szybki seks." Inne wymyśliły frazy, które stanowią ich własny język miłości wyraźnie komunikujący, czy mówią o przystawce, domowej produkcji, czy też smakowitym seksie. Kodem na słowo „seks" jednej z par było „żeglowanie". Kiedy żona pragnęła kochać się ze swoim mężem, mówiła: „Jaki słoneczny dziś dzień! Nie masz ochoty trochę pożeglować?" Żeglowanie było ich sposobem wyrażania ochoty na seks domowy. Kiedy jedno z nich miało ochotę na szybki „numerek", sugerowało „przejażdżkę motorówką". Kiedy pragnęli doświadczać zmysłowego seksu smakosza, mówili: „Co powiesz na długi rejs?" Może pragniesz zaadoptować twórczą komunikację tego małżeństwa. Możesz też spędzić burzliwy wieczór ze swoim mężem, rzucając pomysły i tworząc wasz własny, prywatny język miłości.

BOŻY DAR PRZYJEMNOŚCI

Seks jest Bożym darem dla małżonków. Bóg pragnie, byś doświadczyła ze swoim mężem wolnej, radosnej i rozwijającej się relacji seksualnej - tak, by twój kochanek *upajał się zawsze, w miłości twojej stale czuł rozkosz* (Przysłów 5:19).

Czy polecamy ci czynienie rzeczy omówionych w tym rozdziale? Nie. Jedynie ty i twój mąż możecie zdecydować, co jest właściwe dla was. Mamy

nadzieję, że zachęcimy cię do wolności ukazanej w Pieśniach nad pieśniami, tak byś mogła prawdziwie rozkoszować się swoją miłością, *jeść, pić i upijać się miłością"* (Pnp 5:1).

Pytania, jakie postawiłyśmy w tym rozdziale: Jak często wystarczy? Czy stosunek płciowy jest jedynym „właściwym" sposobem na współżycie? Czy w porządku jest planowanie seksu? Czy szybki stosunek jest w porządku w oczach Boga? - nie znajdują dokładnej odpowiedzi w Piśmie. Niektóre kobiety zdecydowanie lepiej by się czuły, gdyby Bóg napisał: „Powinniście kochać się trzy razy w tygodniu" oraz „Powinniście planować wasze zbliżenia." Byłoby miło, gdyby Bóg bezpośrednio przemówił w każdej sytuacji, którą napotykamy w życiu, jednak jak powiedziałyśmy w poprzednim rozdziale, kiedy Biblia nie wypowiada się bezpośrednio na dany temat, musimy spojrzeć na całościowy obraz seksualności ukazany w Bożym Słowie. Bóg darował nam seks w darze, by służył on prokreacji, intymnej jedności, wiedzy, osłodzie, by strzegł nas przed pokuszeniem oraz by sprawiał przyjemność (patrz: rozdział pierwszy). Bóg powiedział więcej na temat przyjemności niż na temat wszystkich pozostałych przyczyn darowania nam seksu. Kiedy więc zdecydujecie, co jest „normalne" dla was, zadajcie sobie pytanie: „Co jest dla nas przyjemne?" i „Co według nas jest udanym doświadczeniem seksualnym?".

Pewna kobieta w taki sposób opisała swoją fizyczną relację z mężem:

> „Kiedy chciałabym opisać nasze życie seksualne, przychodzi mi na myśl słowo 'płynące'. Czujemy się tak wolni ze sobą: nie ma zażenowania, nie ma barier. Czujemy jedynie pragnienie, by przynieść rozkosz sobie nawzajem. Czasami nasze kochanie może trwać godzinami, czasami zaledwie kilka minut. Jednak wszystko to jest piękne. Bywa, że planujemy seks, a niekiedy zdarza się on spontanicznie. Zwykle kończymy zbliżenie miłosne stosunkiem, lecz czasem zaspokajamy siebie w inny sposób. Wszystko wydaje nam się właściwe - tak jak powiedziałam, nasza miłość płynie. W centrum naszego związku znajduje się oddanie Chrystusowi. Seks z pewnością nie jest najważniejszym aspektem naszego małżeństwa, jednak rozpala ogień, który płonie w nas od jednego zbliżenia do kolejnego."

Tak wygląda *normalna* rozkosz seksualna w tym małżeństwie. Może być ona jednak zupełnie odmienna w przypadku innej pary. Czym według ciebie jest wolność seksualna? Czy pomodlisz się z nami?

> *Panie, pomóż mi rozwijać się jako oddana Tobie i zmysłowa kobieta. Chroń mnie przed zamartwianiem się tym, co jest normalne, a co nie i pozwól skupić się na tym, co jest udanym zbliżeniem seksualnym dla mnie i mojego męża. Daj nam mądrość i wiedzę o tym, czym dla nas jest wolny i radosny związek seksualny.*

Jeśli twój mąż się na to zgodzi, poproś go, byście mogli wspólnie przeczytać ten rozdział, a następnie odpowiedzcie na poniższe pytania. Jeśli to możliwe, uczyńcie to, kiedy macie dużo czasu i jesteście sami. Jeśli twój mąż nie chce wziąć w tym udziału, sama udziel odpowiedzi na pytania:

- Czy zadowala mnie częstotliwość naszych zbliżeń seksualnych?
- Czy czuję się dobrze, doprowadzając i osiągając orgazm w sposób inny niż stosunek płciowy?
- Co myślę o planowaniu naszych zbliżeń seksualnych?
- Jakie miejsce zajmują przystawki, seks domowy i seks smakosza w naszym związku? W jaki sposób komunikujemy sobie rodzaj zbliżenia, na jaki mamy ochotę?
- Jak według nas wygląda udana relacja seksualna?

19. JAK PRZYWRÓCIĆ NAMIĘTNOŚĆ W MOIM MAŁŻEŃSTWIE?

„Tęsknię za kochankiem, który przyprawiłby mnie o szybsze bicie serca. Mój mąż kiedyś był taki - lecz teraz nie odczuwam już tego dawnego dreszczyku. Wszystko stało się ciche, spokojne i - śmiało mogę powiedzieć - mętne jak pomyje."

Może identyfikujesz się z tęsknotą tej kobiety za odnowioną namiętnością. Jesteś mężatką od pięciu, dziesięciu, dwudziestu lat lub dłużej. Filmy przedstawiają pary ze szklistymi oczami, splecione w uściskach. Bohaterki powieści nie potrafią się powstrzymać, gdy pulsuje w nich uczucie namiętności. Zastanawiasz się, czy z tobą jest coś nie tak. Zwodnicza, przyprawiająca o szybsze bicie serca namiętność jest tylko wspomnieniem.
A chciałabyś ją poczuć ponownie!

Sięgasz więc po czasopisma oferujące nowatorskie pomysły na szybkie naprawienie sytuacji:

- Kochaj się na pralce - w czasie jej cyklu wirowania.
- Pomaluj sypialnię na różowo - to kolor pożądania.
- Kochaj się będąc na nartach! (Czytałyśmy, że jednej parze się to udało. Myślisz, że było im zimno?)

Czy te oryginalne metody mogą być pomocne? Mogą z pewnością rozpalić iskrę (my również pod koniec rozdziału polecimy ci parę „iskierek"). Pragniemy jednak, byś pomyślała o czymś więcej niż tylko o iskrach. Chcemy, byś

roznieciła ogień namiętności, ogień na całe życie, który rozgrzeje twoje małżeństwo i zachowa płonący płomień.

Namiętność jest paliwem. Powinnyśmy jednak myśleć o niej w inny sposób niż tak, jak sugerują nam filmy i powieści. By to uczynić, musimy odszukać prawdziwe źródło namiętności.

DEFINICJA NAMIĘTNOŚCI

Słownik Webstera definiuje „namiętność" jako „gwałtowne, nieodparte uczucie; miłość, żarliwe uczucie, pragnienie miłosne."

W wielu miejscach Pieśni nad pieśniami możemy przeczytać o namiętności. Intensywne uczucie opisane jest na każdej stronie tej księgi. Bóg czeka aż do jej końca, by wyjawić nam definicję oraz źródło namiętnej miłości. Mówi, że namiętność jest gwałtowna, nieoceniona, zaś jej źródłem jest płomień Pana. Przeczytajcie przepiękną poetycką definicję miłości i namiętności wypowiedzianą przez Oblubienicę do kochanka:

> *Połóż mnie jak pieczęć na swoim sercu, jak obrączkę na swoim ramieniu. Albowiem miłość jest mocna jak śmierć, namiętność twarda jak Szeol. Jej żar to żar ognia, to płomień Pana. Wielkie wody nie ugaszą miłości, a strumienie nie zaleją jej. Jeśliby kto chciał oddać za miłość całe swoje mienie, to czy zasługuje na pogardę?* (Pnp 8:6-7 - BiZTB).

By pomóc ci ujrzeć piękno i głębię tych wersetów, sparafrazowałyśmy ten fragment:

> „O, mój ukochany. Przyciśnij mnie mocno do swojej piersi. Otul mnie swoimi ramionami i trzymaj w nich mocno jak największy skarb. Twa miłość, mocna jak śmierć, ogarnia mnie z nieodpartą siłą. Poddaję się tej miłości i pragnę być całkowicie nią zawładnięta. Moja miłość do ciebie jest gwałtowna, silna i nieustająca. Nie oddam cię, jak też grób nie oddaje zmarłych. Moja namiętna miłość jest płomieniem roznieconym nie przez człowieka, lecz przez Ducha Bożego. Jest wodoodporną pochodnią, płomieniem ognia, którego wielkie wody nie zdołają ugasić."

Ta namiętna miłość opisana przez Szulamitkę zakorzeniona jest w żarliwej miłości, jaką Bóg Najwyższy żywi do każdego człowieka.

To samo hebrajskie słowo przetłumaczone w Księdze Pieśni nad Pieśniami 8:6-7 jako „namiętność" w innych miejscach Starego Testamentu używane jest do opisania pasji samego Boga. Czasem jest ono tłumaczone jako namiętność (BiZTB), innym razem jako zazdrość (Biblia Tysiąclecia) lub gorliwość. W kilku miejscach znajdujemy wyrażenie: *gorliwość Pana Zastępów* (2. Król. 19:31, Izaj. 9:7;37:32). Boża gorliwość, Jego namiętna i zazdrosna miłość do

swojego ludu jest wszechogarniającą namiętnością, która jednocześnie jest silna i nieoceniona.

> *Ukochałem cię odwieczną miłością, dlatego też zachowałem dla ciebie łaskawość. Znowu cię zbuduję i będziesz odbudowana* (Jer. 31:3-4).

Boża miłość jest ogromna, bezcenna i wciąż na nowo nas odbudowuje. Zawsze szuka, zawsze zmierza za nami, zawsze buduje. Ziemska, namiętna miłość Szulamitki do Salomona posiada tę samą płomienną siłę oddania, jaką ma miłość samego Boga.

To jest prawdziwa namiętność. To jest święta namiętność. Niegasnący ogień rozpalony przez naszego miłującego Pana, który zawsze szuka ukochanej, zmierza za nią i odbudowuje miłość. Tego rodzaju namiętność zaczyna się w samym rdzeniu związku i przenika do każdej części naszego jestestwa do czasu, aż ogień miłości jasno zaświeci. W jaki sposób możemy rozniecić ten płomień namiętności w naszym małżeństwie? Przede wszystkim musimy uczynić namiętność priorytetem.

UCZYŃ NAMIĘTNOŚĆ PRIORYTETEM

Dr Paul Pearsal, autor książki „Super Marital Sex", napisał:

> „Małżeństwo jest zawsze pierwsze. Wszyscy inni ludzie i inne sprawy przychodzą po małżeństwie. Dzieci, rodzice, praca i zabawa, wszystkie one zyskują najwięcej, jeśli małżeństwo jest priorytetem, a nie poświęceniem, gdyż jest ono spoiwem wszystkich innych procesów życia. Jeśli prawdą jest, że zbieramy to, co zasialiśmy, wówczas małżeństwo stoi w zagrożeniu... Gdybyśmy naszej pracy poświęcali tyle czasu, ile poświęcamy na miłość, wówczas skończylibyśmy jako bankruci."

Pary małżeńskie szukają intymności w swoich relacjach, jednak żniwo jest skąpe z powodu braku zasiewu i uprawy. Goethe miał rację, mówiąc: „Rzeczy najważniejsze nie mogą być nigdy na łasce rzeczy mniej ważnych".

Obie postanowiłyśmy przestrzegać Bożych priorytetów w naszym życiu: najpierw Bóg, później nasi mężowie. To zobowiązanie dotyczy także naszej namiętności w stosunku do mężów. Przysięgałyśmy z każdym rokiem stawać się bardziej ekscytującymi kochankami. Przestrzeganie właściwych priorytetów - mój mąż jest najważniejszą ze wszystkich osób na świecie - jest podstawą życia, jego fundamentem.

Jaki jest twój stosunek do męża? Czy jest on najważniejszą dla ciebie osobą? Czy traktujesz go jak kochanka, czy tylko jako ojca twoich dzieci, kogoś, kto wynosi śmieci i chrapie? Czy patrzysz na niego „oczami kochanki", czy też oczami, które patrzyły na niego zbyt często i tak naprawdę już nie chcą go

widzieć? Czy siła twoich zobowiązań przygasła? Czy nadal stawiasz go na pierwszym miejscu, czy też jest on ostatnią osobą, o której myślisz? Czy zmierzasz za nim i starasz się budować namiętną miłość między wami, czy też wasze życie miłosne stało się płytkie?

Aby przywrócić namiętność, musisz najpierw zmienić swoje nastawienie, by być kochanką swojego męża. Namiętność bierze swój początek w priorytetach, nie w genitaliach. Kiedy ostatni raz „przeszkodziłaś" mężowi w porannej kąpieli i powiedziałaś mu: „Jeśli ostatnio ci tego nie mówiłam, chcę byś wiedział, że jesteś najważniejszą osobą w moim życiu", a następnie przyniosłaś mu rozkosz?

Może myślisz sobie: „Lindo, Lorraine, na jakiej planecie wy żyjecie? Żadna z nas w całym tym zabieganiu nie jest w stanie patrzeć na swojego męża oczami kochanki. Czy próbujecie mi powiedzieć, żebym rzuciła go na podłogę w czasie płacenia rachunków bankowych lub żebym go uwiodła, kiedy gotuję makaron?" Wiemy, że niełatwo jest utrzymać namiętność w małżeństwie, jednak jest to możliwe. Seks nie jest wydarzeniem, jest środowiskiem. Musimy uczynić namiętność priorytetem i następnie stworzyć odpowiednią atmosferę, w której mogłaby ona królować.

STWÓRZ NASTRÓJ DLA NAMIĘTNOŚCI

Słownik Webstera opisuje „nastrój" jako „dobre uczucie, którym dana osoba jest ogarnięta w miejscu, w którym się znajduje." Jakie uczucia wywołuje w twoim ukochanym przekroczenie progu sypialni? Namiętność czy panika? Zbyt wiele sypialni wygląda jak domowe wysypisko śmieci. Śmieciarz nie przychodzi tylko we wtorki - on nie przychodzi nigdy. Rozrzucone ubrania zaśmiecają podłogę. Krzesła pokryte są gazetami, które pamiętają jeszcze wojnę w Wietnamie. W rogu wciśnięte stoją kartony, które chciałaś rozpakować po przeprowadzce siedem lat temu. Zestarzałe paluszki i cuchnące buty sportowe leżą rozrzucone pod łóżkiem.

Pewna żona powiedziała: „Na podłodze po mojej stronie łóżka, od co najmniej sześciu miesięcy leży dziewięć książek. Zawsze odkurzam podłogę wokół nich, jakby ich tam nie było."

Sypialnia gospodarzy jest często ostatnim miejscem w całym domu, w którym się sprząta oraz zmienia wystrój. Pewne twórcze działania da się zauważyć w pokoju dziennym, kuchni, pokojach dzieci - kto jednak zagląda do sypialni? Jedynie dwoje kochanków.

Wejdź do swojej sypialni i przypatrz się jej uważnie. Czy jest to miejsce wymoszczone dla dwojga namiętnych kochanków? Jeśli nie, zadbaj o odpowiednią atmosferę.

W Pieśniach nad pieśniami król dołożył wszelkich starań, by przygotować luksusowe pomieszczenia ślubne dla swojej ukochanej. Rozkazał nawet zainstalować na suficie belki z drzewa cedrowego, pochodzące z rodzinnego kraju jego ukochanej, tak by mogła się poczuć jak w domu (Pnp 1:17). Ich łoże

było kwieciste (Pnp 1:16), prawdopodobnie ozdobione satyną i jedwabiem. Król może pozwolić sobie na zapłacenie sprowadzenia drewna z odległych miejsc. Stworzenie romantycznego otoczenia jest łatwe, jeśli posiada się służących gotowych zaspokoić każde twoje pragnienie. Najważniejsze w tym wszystkim jednak jest to, że Salomon zadbał o to, by stworzyć piękne miejsce, atmosferę sprzyjającą namiętności.

Może nie mamy służących, gotowych stworzyć nam romantyczny wystrój sypialni, jednak nawet przy ograniczonym budżecie możemy uczynić z naszych sypialń niebo, które zachęciłoby ukochanego do przekroczenia jego progu i rozkoszowania się namiętną miłością. Przyjrzyj się scenerii swojej sypialni i zapytaj Boga (a może pomysłowej przyjaciółki), w którym miejscu rozpocząć przeobrażenia. Jeśli masz pewną ilość pieniędzy, którą możesz w całości wydać na stworzenie odpowiedniej atmosfery sypialni, nie wahaj się ani chwili. Jeśli nie, nie pozwól, by skromny budżet domowy powstrzymał cię przed stworzeniem kryjówki dla dwojga kochanków.

Przemieniłam (Lorraine) naszą sypialnię i przylegającą do niej łazienkę w angielski ogród. W niektórych miejscach kwiecista tapeta, pomarszczone prześcieradło, pasujące do tego zasłony oraz białe ramki drewniane przybite w paru miejscach do ściany nadały sypialni nowy wygląd. Następnie przez drewniane ramki przeplotłam jedwabny bluszcz i róże. W sypialni umieściłam również białą ławkę ogrodową i angielską klatkę na ptaki, które nabyłam na garażowej wyprzedaży. Całości dopełniło jedno maźnięcie ram do obrazów, klosza lampki nocnej oraz stołu zieloną farbą w sprayu za dziewięćdziesiąt dziewięć centów. Całkowity koszt przemiany sypialni wyniósł 300 dolarów.

Wejdź następnie do swojej łazienki i przyjrzyj się jej. Zgodnie z przeprowadzonym Nieoficjalnym Spisem Ludności Stanów Zjednoczonych, „najbardziej popularną formą praktyki seksualnej poza współżyciem jest wspólna kąpiel w wannie bądź pod prysznicem". Czy twoja łazienka jest odpowiednim miejscem dla namiętnej miłości? Jeśli nie, musisz coś zaaranżować.

Obecnie mam (Linda) wymarzoną łazienkę z wanną do masażu dla dwóch osób oraz z oknami, przez które można oglądać góry. Czysta namiętność wypisana na jej ścianach! Nasza poprzednia łazienka była jednak najbrzydszym miejscem, jakie kiedykolwiek widziałam. Była tak mała, że trudno to opisać. Podłoga wyłożona była małymi płytkami w kolorze różowym, czarnym, żółtym i jasnoniebieskim. Wanna nie tylko była mała, ale jeszcze obudowana ciemnokasztanowymi i czarnymi płytkami. Ściana nad kasztanowymi płytkami miała wściekle różowy kolor. Nawet sufit był różowy! Na dodatek szafkę łazienkową ozdabiały różowe, żółte i jasnoniebieskie naklejki. Jedyną

namiętnością, jaką odczuwałam w tamtym miejscu, była natychmiastowa ucieczka. Zaczęłam więc „przykrywanie". Podłogę przykryłam dywanikiem, naklejki pokryłam farbą, zaś wściekle różowe ściany - tapetą. Następnie z moją przyjaciółką zrobiłam „wymianę zdolności". Kiedy ona szyła mi piękne zasłony prysznicowe oraz zasłonki okienne w kolorze tapety, ja opiekowałam się jej dziećmi i gotowałam obiad. Wspaniały handel wymienny. Nic nie mogłam poradzić w kwestii małej wanny, jednak z nią wiąże się wiele cudownych wspomnień.

Sypialnie i łazienki mogą stworzyć wspaniały nastrój i atmosferę namiętności. Zaś kominki same z siebie tworzą taki nastrój. Jeśli w twoim domu znajduje się kominek, wykorzystaj w pełni jego błogosławieństwo. Tak uczyniła Melinda:

> „Nie mieliśmy pieniędzy, by móc pozwolić sobie na egzotyczny weekend, postanowiłam więc, że stworzę kryjówkę namiętności w naszym domu. W ten weekend dziećmi zaopiekowała się moja przyjaciółka. Jedynym wydatkiem, na jaki zdecydowałam się przed weekendem, było zakupienie dwuosobowego dmuchanego materaca, który rozłożyłam przed kominkiem. Był to nasz „dom z daleka od domu". Razem z mężem urządziliśmy sobie piknik przed jaśniejącym ogniem. Kochaliśmy się, snuliśmy marzenia i zasnęliśmy w swoich ramionach. Nie zdawałam sobie sprawy, jak romantyczne mogło być kochanie się i zasypianie razem przed rozżarzonym ogniem."

Stworzenie odpowiedniej atmosfery dla namiętności jest bardzo ważne, lecz równie ważne jest przygotowanie jej.

PRZYGOTOWANIE DO NAMIĘTNOŚCI

Twoja zmysłowość bierze swój początek w głowie zanim jeszcze mąż wkroczy do pokoju. Myślenie seksualne jest strukturą umysłu, jego ogniskiem. Czy czasami pozwalasz sobie unieść się namiętnym myślom? Pamiętaj, umysł jest twoim najważniejszym organem seksualnym, więc używaj go.

Rachel, pracująca poza domem jako graficzka, nauczyła się tego w bardzo nieprzyjemny sposób. „Przygotowałam całą oprawę do kochania się, powiedziałam mężowi, by spodziewał się nocy pełnej namiętności, ugotowałam jego ulubioną kolację - wszystko było przygotowane oprócz mnie. Pracowałam nad pewnym projektem do ostatniej chwili, gdy mój mąż przekroczył próg pokoju. Mimo, że wszystkie zewnętrzne przygotowania były zakończone, moje serce i ciało nadal pracowało na 'biegu przygotowawczym' i tak naprawdę w ogóle nie przeszły w 'tryb namiętności'. Nauczyłam się z tego pewnej lekcji. Muszę przede wszystkim przygotować siebie samą, a to oznacza znalezienie czasu, by nastroić swój umysł na falę namiętności."

„To może brzmieć trochę śmiesznie" - wyznała JoAnne - „ale tym, co mi pomaga w przygotowaniach, jest kąpiel, włączenie nastrojowej muzyki oraz stara para bokserek mojego męża. On uwielbia patrzeć, gdy mam je na sobie -w pewien sposób sprawia to, że czuję się zrelaksowana i odpowiednio nastrojona. Wiem, że większość kobiet czuje się seksownie w negliżu, lecz mnie pomagają bokserki."

Co pomaga tobie w przygotowaniu umysłu i ciała na namiętność? Spróbuj wprowadzić cztery rzeczy do repertuaru twojej miłości: zabawa i figle, czuły dotyk, namiętne ćwiczenie i wakacyjne nastroje.

HEJ! CZAS NA ZABAWĘ

W języku Eskimosów słowo „seks" oznacza „czas wesołości". Cóż to za dziwna myśl! Czy wasz seks określiłabyś jako czas zabaw, figlów i żartów? Pewna kobieta powiedziała: „Musimy wymazać słowo 'wstępna' z gry wstępnej i zacząć po prostu się bawić". Pomyśl o figlarności przekazów miłosnych.

Kiedy Lorna jest gotowa na namiętność, daje sygnał mężowi, stawiając na stoliku nocnym miseczkę cukierków miętowych. Merrilee oznajmia swojemu mężowi, że jest w nastroju do kochania, całując go nie jeden, ale trzy razy pod rząd. Courtney zapala świeczkę przy łóżku, kiedy namiętność znajduje się w jej „menu". Debbie oznajmia: „Zagrajmy w grę planszową. Ja będę planszą, a ty będziesz grał w grę."

Wypróbuj któryś z tych pomysłów. Mogą wydawać się głupie, lecz może właśnie potrzebujecie trochę szaleństwa. Kochajcie się z zamkniętymi oczami. Kochajcie się bez wypowiadania słów. Kochajcie się, bez ustanku szepcąc. Kochajcie się w ubraniu (nie pytaj „jak", po prostu spróbuj i śmiej się). Wykąpcie się nago w odosobnionym miejscu. Kochajcie się w hamaku. Zagrajcie w rozbierane. Wypróbujcie różne sposoby całowania się. Mówi się, że pocałunek może być przecinkiem, znakiem zapytania lub wykrzyknikiem! Bawcie się dobrze, wypróbowując wszystkie te pomysły.

Wymyśl coś jeszcze. Zbyt często seks idzie w parze z „powagą". Poszukaj sposobu, by ożywić waszą sypialnię i przywróć śmiech, radość oraz figle.

CZUŁY DOTYK JEST KLUCZEM

Bóg wyposażył nasze ciała w skórę, która reaguje na zmysłowy dotyk. Po kilku latach małżeństwa często ograniczamy się do jednego z dwóch sposobów dotykania: kompletnie pozbawionego seksu, powierzchownego dotyku (muśnięcie policzka, poklepanie po plecach) lub w pełni seksualny dotyk, ograniczający się do kilku centymetrów kwadratowych na ciele, wielkości koperty na list. Całe królestwo możliwości ciała i uczuć przechodzi niezauważone. Badania przeprowadzone przez UCLA wykazały, że w celu

utrzymania zdrowia emocjonalnego i fizycznego kobieta i mężczyzna potrzebują od ośmiu do dziesięciu znaczących dotyków każdego dnia.
Dotyk jest ważny nie tylko dla naszego zdrowia, ale również do wzbudzenia namiętności. W jaki sposób namiętność serca może być przekazana przez dłoń? Wyobraź sobie, że jesteś osobistą masażystką swojego męża. Obie uczestniczyłyśmy w zajęciach masażu, więc zdobyłyśmy odpowiednie ku temu kwalifikacje. Ty również przy pomocy kilku prostych lekcji z książki na temat masażu możesz nabyć odpowiednie umiejętności. Miłą rzeczą w tym wszystkim jest to, że możesz zachęcić swojego męża, by on również stał się twoim masażystą.

Jednym ze sposobów nauki masażu jest przemiana zwykłego mycia głowy w zmysłową sztukę. W masowaniu głowy ukochanego i zatapianiu palców w jego włosach tkwi coś erotycznego. Spróbuj podkręcić ogrzewanie, zostaw koszulę nocną czy piżamę w szufladzie. Zaśnijcie, czując dotyk swoich nagich ciał. Sypianie nago i mycie włosów są tak prostymi czynnościami, a jakże przyjemnymi. Te proste przyjemności płynące z dotykania się dodadzą iskierki namiętności waszej miłości.

ĆWICZENIE „MIĘŚNIA MIŁOŚCI"

Wspomniałyśmy na temat znaczącego „mięśnia miłości" (PC). By przypomnieć sobie, o jakim mięśniu tu mowa oraz jak go ćwiczyć, wróć do podrozdziału „Wyćwicz swój mięsień miłości" z rozdziału szesnastego.

Wzmacnianie tego mięśnia:

- Zwiększa czucie w części łonowej i w pochwie oraz wzmacnia twoje doznania,
- Nastraja cię na pragnienia seksualne,
- Zwiększa intensywność przeżywanego orgazmu,
- Zwiększa doznania twojego męża, gdy ściskasz jego penisa.

WAKACYJNE WARIACJE

Pomyśl przez chwilę o najpiękniejszym momencie waszego współżycia. Gdzie wówczas byliście? Może znajdowaliście się w zajeździe w górach bądź w domku nad morzem. Słońce, piasek, seks i żadnej odpowiedzialności. Wyrwaliście się od zwykłej rutyny codzienności, zrelaksowani, gotowi na spontaniczność i przyjemności.

Jak możemy przenieść wakacyjne nastroje do codziennego życia? Po pierwsze, zaplanujcie czas (przynajmniej trzy, cztery godziny) wyłącznie dla was dwojga, byście mogli skoncentrować się na sobie samych. Po drugie, określcie pewne zasady: możecie rozmawiać na każdy temat za wyjątkiem

dzieci, problemów w pracy (wiesz, o co chodzi). Możecie na zmianę ze swoim mężem planować taki czas.

Propozycje planów, jakie możecie poczynić:

Randka masażu. Kup ogromny ręcznik oraz zapachowe olejki do masażu i wypróbuj w praktyce swoje umiejętności „osobistej masażystki".

Piknik na prześcieradle. Zabierz męża i kanapki do łóżka. Wyłącz telewizor. Włącz męża. Przyciemnij światło i zapal świece. Podziel się ze swoim mężem sprawami waszego życia, o których nigdy wcześniej mu nie mówiłaś. Następnie niech on uczyni to samo.

Randka w motelu. Pomysł ten wyostrza twoje zmysły i wzbogaca życie miłosne, nawet jeśli jesteś domatorką. Są to udawane „mini wakacje".

Jeśli to potrzebne, załatw opiekunkę do dzieci od godziny piątej do północy. Następnie zapakuj specjalną kolację piknikową i mały koszyk prezentów pod prysznic dla swojego ukochanego i spędźcie wspólnie siedem godzin bez telefonu, dzieci, obowiązków czy też innych przeszkód. Zabierz coś do pobudzenia każdego z pięciu zmysłów (patrz strona 284-285) i rozkoszujcie się miłością. Warte jest to kwoty nie większej niż koszt kolacji czy też bilet do kina. (Uwierz, twojemu mężowi zdecydowanie bardziej się to spodoba niż wyprawa do kina.) Pewna żona, która zabrała swojego męża na „mini wakacje motelowe" powiedziała, że wyprawa ta pociągnęła za sobą długotrwałe skutki. Część wolności seksualnej i zabawy powróciła z nimi do domu.

DŁUGOTRWAŁA NAMIĘTNOŚĆ

Możesz poznać wiele twórczych wskazówek, jakie zostały wymyślone na świecie, jednak nadal pozostaje pytanie: „Czy się do nich zastosujesz?". By uczynić namiętność priorytetem, potrzebna jest do tego jedynie chęć i wola. Poniżej przedstawiamy historię pewnego małżeństwa, które właśnie tak uczyniło, opublikowane przez Ann Landers:

> „W czasie ostatniego weekendu świętowaliśmy pięćdziesiątą rocznicę ślubu moich rodziców. Z tej okazji wyruszyli oni w długo oczekiwaną podróż na Hawaje. Byli tak tym podekscytowani, jak gdyby była to ich podróż poślubna. Kiedy rodzice się pobrali, stać ich było jedynie na trzydniową podróż do miejsca oddalonego zaledwie sto kilometrów od domu. Zawarli pewien układ, że za każdym razem, kiedy będą się kochali, odłożą do blaszanego pudełka jednego dolara, by w ten sposób zaoszczędzić na swoją podróż poślubną na Hawaje w pięćdziesiątą

rocznicę ślubu. Tata był policjantem, a mama nauczycielką. Mieszkali w bardzo skromnym domu i zawsze sami naprawiali wszystkie rzeczy. Wychowanie pięciorga dzieci było niemałym wyzwaniem i czasami brakowało im pieniędzy. Jednak bez względu na to, jak trudna była ich sytuacja, tata nie pozwalał mamie wyciągać pieniędzy z „konta hawajskiego". Kiedy suma na koncie nieco się zwiększyła, wpłacili pieniądze na rachunek oszczędnościowy, a następnie kupili akcje.

Moi rodzice zawsze bardzo się kochali. Pamiętam, jak tata przychodził do domu i mówił mamie: 'Mam dolara w kieszeni', a ona się uśmiechała do niego i odpowiadała: 'Wiem, jak go możemy wydać'. Kiedy każde z nas zakładało własną rodzinę, mama i tata podarowali nam po blaszanym pudełku i podzielili się z nami swoim sekretem, który wydał nam się czarujący. Teraz każde z nas zbiera pieniądze na swoją wymarzoną podróż poślubną. Mama z tatą nigdy nie powiedzieli nam, ile pieniędzy zaoszczędzili, musiała to być jednak duża suma, gdyż kiedy spieniężyli akcje, mieli wystarczająco dużo, by zapłacić za przelot na Hawaje, dziesięciodniowy pobyt w hotelu i mieć jeszcze coś na własne wydatki. Kiedy żegnali się z nami przed podróżą, tata mrugnął i powiedział: 'Dzisiaj w nocy zaczynamy oszczędzać na Kankun. Tym razem powinno nam to zająć jedynie dwadzieścia pięć lat'.

Kochająca córka z Abilene w Teksasie".

Nie rozpalisz jasnego płomienia, układając duże pnie drzewa jeden na drugim i zapalając zapałkę. Jeśli chcesz uzyskać długotrwały ogień, musisz zacząć od małych rzeczy: kawałka suchego papieru, małych kawałków drzazg, a następnie większych patyków. Na samym końcu dokładasz pnie. Musisz bez ustanku dokładać drewno do ognia, by mógł on wciąż dawać ciepło i jasno świecić. W taki sam sposób wzniecenie płomienia twojej miłości musi się rozpocząć od małych kawałków. Konary miłości kładziecie jeden na drugim - myśl na myśli, działanie na działaniu - aż płomień namiętności zaświeci jasnym światłem. Moja droga, naprawdę warto spróbować!

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Sprawdź atmosferę swojej sypialni i łazienki. Jakie kroki możesz wykonać, by stworzyć nastrój bardziej sprzyjający namiętności?

2. Wybierz jedną z czterech możliwości cieszenia się namiętnością, zamieszczonych na stronach 278-281 i w tym tygodniu włącz ją do repertuaru twojej miłości.

PROPOZYCJE DLA KOCHANKÓW

Bóg każdego z nas obdarzył pięcioma zmysłami. Rozpal namiętność, stając się bardziej świadoma ich działania i poświęć parę złotych na to, by włączyć wszystkie pięć zmysłów do twego repertuaru miłości.

Zapach

Najprostszym sposobem rozbudzenia emocji oraz stworzenia nastroju jest wykorzystanie do tego zapachu, gdyż zmysł powonienia najszybciej ze wszystkich zmysłów wpływa na działanie mózgu.

Dla ciebie dobre będą perfumy, puder czy balsam do ciała.

Do pokoju - mieszanki ziół i korzeni, zapachowe świece; jeśli twój budżet jest naprawdę napięty, spryskaj kropelką wody kolońskiej żarówki. Potem, zanim przybędzie twój kochany, zapal światło i pozwól, by zapach mógł rozejść się po całym pokoju.

Wzrok

Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonymi przez National Opinion Research Center Uniwersytetu w Chicago, drugą w kolejności najbardziej pobudzającą mężczyzn i kobiety formą aktu seksualnego (po stosunku płciowym)jest obserwowanie, jak partner się rozbiera.

Do twojego „inwentarza wzrokowego" dodaj powolne, zmysłowe rozbieranie się (nie wymaga kosztów, ale jest bezcenne). Migocące światło świecy sprawia, że lepiej się prezentujesz. Ściemniacz światła w sypialni.

Dźwięk

Stwórz odpowiedni nastrój za pomocą doznań słuchowych.

Kasety lub płyty CD z dźwiękami łagodnego deszczu, szumu morskich fal, strumyka, wodospadu itp.

Dotyk

Dotyk jest najefektywniejszym „językiem ciała". Opracuj repertuar, który by sygnalizował: „Przed nami namiętność!"

Jedwabne lub satynowe prześcieradła.
Długi, powolny masaż.
Pięciominutowe przytulenia przynajmniej raz na dzień.

Smak

Wprowadź nowe smaki do waszej uwodzicielskiej miłości.

Miętowy płyn do płukania jamy ustnej zachęca do długich pocałunków.
Twój ulubiony drink z lodem.
Czekoladki położone na jego poduszce lub w słodkim miejscu twojego ciała.

20. ILE CZASU POTRZEBA, BY STAĆ SIĘ POBOŻNĄ I ZMYSŁOWĄ ŻONĄ?

Każda z nas, bez wyjątku, ma szansę stać się pobożną, zmysłową kobietą, jaka została przedstawiona w Piśmie, jednak musimy zdać sobie sprawę, że taka przemiana wymaga czasu. Transformacja oznacza zmianę od środka i podobna jest do metamorfozy - procesu przekształcania się gąsienicy w motyla.

Podoba nam się ten obraz brudnej, szarej gąsienicy zamieniającej się w kolorowe, uskrzydlone, piękne stworzenie, jednak zbyt rzadko zastanawiamy się nad wysiłkiem, jaki musi ona włożyć w cały ten proces przekształcania. Wyobraź sobie jak wyciąga ze swojego wnętrza cieniutkie niteczki i splot za splotem, tka wokół siebie kokon. Mijają tygodnie. Na zewnątrz jakby nic się nie dzieje, jednak w środku tego kokonu gąsienica się zmienia.

Podobnie jak gąsienica, my również przemieniamy się, gdy wokół siebie tkamy kokon Słowa Bożego. Zmiana nie nastąpi w ciągu jednej nocy, lecz jeśli pozostaniemy w kokonie, pewnego dnia przemienimy się we wspaniałe, wolne stworzenie unoszone na skrzydłach Boga, by cieszyć się Jego darem rozkoszy odczuwanej z mężem. To właśnie przytrafiło się Valerie.

Valerie pragnęła metamorfozy w swojej relacji seksualnej z mężem. Z Brucem byli małżeństwem od dwudziestu lat i mimo że stanowili dobrą parę, określali swoje pożycie małżeńskie jako „nijakie". Valerie czuła się winna, gdyż jej nastawienie do seksu było bardzo negatywne. Zanim wyszła za Bruce'a przeżyła kilka nieprzyjemnych doświadczeń seksualnych. W wieku siedmiu lat była molestowana przez swojego wujka. W wieku dwudziestu jeden lat zaszła w ciążę ze swoim chłopakiem, Calvinem. Zanim poroniła, Calvin ją opuścił. Po tym wszystkim stłumiła swoje seksualne uczucia i skoncentrowała całą energię na duchowym wzroście.

Valerie brała udział w prowadzonej przez nas grupie biblijnej na temat relacji seksualnej w małżeństwie. „Odłożyłam na bok rozwój w tej sferze mojego życia na zbyt długi czas" - powiedziała. „Pokaż mi, co mam zrobić." Zapytałam (Linda) ją, czy będzie miała ochotę spotykać się ze mną co tydzień i wykonywać pewne „zadania", polegające na czytaniu rozdziałów tej książki, zapamiętywaniu wersetów biblijnych oraz pisaniu pamiętnika. Zgodziła się. Przedstawione poniżej fragmenty pochodzą z jej pamiętnika. Dała nam pozwolenie na przytoczenie ich, żywiąc nadzieję, że jej przeżycia mogą stać się zachętą dla innych.

PAMIĘTNIK VALERIE

25 lipca

Dziś po południu spotkałam się z Lindą. Boże, tak bardzo dało się odczuć Twoją obecność w naszej rozmowie, byłeś tak blisko, kiedy się modliłyśmy. Obie czułyśmy, że znajdujemy się na świętej ziemi, że dałeś nam wejrzeć w Twoje serce i umysł, by poznać, jak odnoszą się one do seksu. Panie, wiesz, że seks jest dla mnie ciężarem, jednak pragnę rozwijać się również w tej sferze myślenia, gdyż pragnę oddać chwałę Tobie i sprawić przyjemność mojemu mężowi.

3 sierpnia

Właśnie przeczytałam rozdział zatytułowany „Jak być pobożną *i* zmysłową żoną?" i uświadomiłam sobie, że brak radości z seksu w dużej mierze wypływa u mnie z tego, że nie pozwoliłam sobie na zmysłową miłość. Zanim poznałam Bruce'a, przez dziesięć lat spotykałam się z wieloma mężczyznami i w większości przypadków wydawało mi się, jakbym ciągle z nimi walczyła (Ty, Panie, przestrzegałeś mnie przed umawianiem się z niewierzącymi chłopakami, lecz ja cię nie słuchałam). „Nie, nie, nie" - to słowo musiałam wypowiedzieć chyba z setki razy. Kiedy spotkałam Calvina, powiedziałam: „tak". Wiedziałam, że to, co robię, jest złe. Dużo za to zapłaciłam. Od kiedy ze sobą zerwaliśmy, trzymałam się z dala od seksu. Później pobraliśmy się z Brucem i nagle musiałam zacząć zawsze mówić „tak" i myśleć, że „to jest dobre". Próbowałam, jednak nadal coś we mnie mówiło, że *nadmierne* cieszenie się seksem jest złe.

10 sierpnia

Moja zmysłowość jest jakby uwięziona, zamknięta i ograniczona. Biedny Bruce. Był tak cierpliwy wobec mnie. Wydawało się, że miał to cudowne miejsce w swoim życiu, określone mianem „intymne rozkosze z moją żoną", jednak nigdy nie mógł się tam dostać, gdyż ja zamknęłam drzwi i podziałam gdzieś klucze. W rezultacie jego rozwój seksualny został stłumiony razem z moim.

Pragnę powiedzieć: „Jestem gotowa, kochanie. Bóg dał nam nowy klucz. Otwórzmy wspólnie te drzwi". Jednak boję się. Jest to tak obce dla mnie. Nie czuję, by cokolwiek za tymi drzwiami należało do mnie czy na mnie pasowało. Panie, w tym miejscu są rzeczy, które Ty pragniesz, bym na siebie założyła - rzeczy, które Ty zaprojektowałeś właśnie dla mnie. One będą pasowały. Będę w nich wyglądała pięknie. Mój mąż będzie bardzo podekscytowany tym, co na siebie włożę. Muszę jednak z wiarą przyjąć te rzeczy, gdyż wszystko we mnie mówi mi, że to, co jest za tymi drzwiami, nie jest przeznaczone dla mnie, lecz dla kogoś innego.

12 sierpnia

W tym tygodniu przeczytałam rozdział trzeci na temat umysłu. Nigdy wcześniej nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak ważny w seksie jest umysł. Zdecydowanie potrzebuję przemiany umysłu. Mam zamiar zapamiętać dwa wersety z Pieśni nad Pieśniami. Mam nadzieję, że mi to pomoże.

17 sierpnia

Linda zachęciła mnie, bym wybrała jedną rzecz, którą mogę zrobić dla wzbogacenia mojej miłości przeżywanej z Brucem. Po przeczytaniu rozdziału „Jak nudny seks uczynić ekscytującym?" zdecydowałam, że będę się starała więcej mówić podczas współżycia, gdyż do tej pory całkowicie milczałam. Dla niektórych może się to wydawać jak przechadzka po parku - łatwizna. Jednak dla mnie jest to przerażające. Co, jeśli wyrażę się głupio? Czy mogę mówić rzeczy, których tak naprawdę nie czuję? Czy mogę zachowywać się w sposób, który wydaje mi się nienaturalny?

Boże, to prawda, że nie widzę się w roli zmysłowej kobiety, lecz Ty mnie tak widzisz. Mój mąż również widzi mnie taką. Mam zamiar zaufać, że jeśli będę zachowywać się tak, jak zamierzyłam, Ty pomożesz mi spojrzeć na siebie Twoimi oczami. Kocham Cię Ojcze i kocham też mojego męża. Oddaję się w Twoje ramiona, trzymając się Twojej obietnicy z Filip. 1:6, że Ty, który zapoczątkowałeś we mnie dobre dzieło, *będziesz* wierny, by je dokończyć.

19 sierpnia

Wczoraj doświadczyłam najwspanialszej z naszych chwil współżycia. Dwie godziny spędziłam na przygotowaniu siebie i łazienki. Świece i per-fumy dla stworzenia przyjemnego zapachu, dźwięki fontanny i muzyka fortepianowa dla ucha, paluszki serowe i bułki z jajkiem do smaku, kwiaty i baloniki dla oczu (nie wspominając o przezroczystej koszulce). Mój mąż był *bardzo* szczęśliwy. Przyniósł jabłecznik na ciepło oraz świeże kwiaty. Spędziliśmy dwie godziny, rozkoszując się tym wszystkim i sobą nawzajem. Wcześniej słyszałam o małżeństwach, które spędzały godziny na kochaniu się i zastanawiałam się, co oni robili przez ten czas. Zaczynam to powoli rozumieć.

Przeczytałam pierwszą część mojego pamiętnika Bruceowi, kiedy moczyliśmy się w wannie. Czułam potrzebę podzielenia się z nim swoimi wątpliwościami i poczuciem zawodu, jaki mu sprawiłam. Był taki czuły wobec mnie. Wiem, że docenia cały mój wysiłek, mimo że mi tego nie mówi. Więcej rzeczy wyrażałam mu słownie. Czułam się z tym trochę dziwnie, jednak jemu się to podobało.

21 sierpnia

Łapię się na tym, że w najdziwniejszych momentach przypominają mi się wersety, których nauczyłam się na pamięć - kiedy pcham wózek w sklepie i

kiedy śpiewam w kościele. Boże, proszę, użyj swego Słowa, by zmienić mój pogląd na seks.

22 sierpnia

Ojcze, dziękuję Ci za zmiany, jakich Twój Duch dokonuje we mnie. Proszę, pracuj nade mną nadal. Wciąż mam przed sobą długą drogę do przebycia. Wysławiam Cię za tak cierpliwego męża jak Bruce i za wierną, inspirującą przyjaciółkę - Lindę. Oni również są Twoimi narzędziami w mojej przemianie.

28 sierpnia

Nienawidzę hormonów. Nie cierpię syndromu przedmiesiączkowego. I tak naprawdę nie znoszę seksu. O co tyle zamieszania? Wydaje mi się to całkiem dziwnym sposobem na złączenie dwojga osób. Panie, dlaczego uczyniłeś nas tak różnymi? Ja mam dosyć seksu, a Bruce nigdy nie jest nasycony. NIE ma we mnie żadnego pożądania. Zero. Tak się napchałam tym jedzeniem z grilla i czuję się teraz taka gruba, że nie potrafię nawet pomyśleć, że on mógłby mnie dotknąć. Dlaczego, dlaczego zobowiązałam się, by rozwijać tę sferę mojego życia?

1 września

Dzieci znowu poszły do szkoły, więc czas powrócić do szarej rzeczywistości starego trybu życia. Do mojej listy sześćdziesięciu rzeczy do zrobienia dodałam „dietę", „mycie garażu" i „seks". Muszę włączyć seks do mojej listy, w przeciwnym razie w ogóle bym o nim zapomniała. Boże, czy seks zawsze będzie dla mnie jak zadanie do odrobienia? Czy zawsze będzie czymś, do czego będę się zmuszała, by o tym myśleć i robić? Postanowiłam rozwijać się również w tej sferze i będę... Będę! Czy nie możesz jednak dać mi więcej pożądania? Proszę.

2 września

Zmusiłam się do zainicjowania współżycia, gdyż wiedziałam, że Bruce zaraz wybuchnie. On potrzebuje tego seksualnego rozluźnienia, gdyż jest pod tak dużym stresem w pracy. Było nawet przyjemnie. Myślę, że czasami starałam się zbyt mocno grać i muszę się bardziej wyluzować i pamiętać, że mała ilość perfum, przyjemna muzyka oraz szybki seks są w porządku.

16 września

Boże, jest nadzieja! Podczas ostatniej nocy przeżyliśmy chyba najlepsze chwile rozkoszy seksualnej od dwudziestu lat małżeństwa. Odrzuciłam wszelkie zahamowania. Nowa koszula nocna, świece, łagodna muzyka oraz ulubione napoje. Godzinę spędziłam pod prysznicem, wcierając zapachowe żele, myjąc włosy, goląc nogi. Po tym wszystkim pomalowałam sobie paznokcie oraz

wybalsamowałam całe ciało. Dobrze wyglądałam, dobrze pachniałam, dobrze się czułam - i TO było dobre.

Mój mąż uśmiechnął się nad kawą: „Ostatnia noc była wspaniała". Zadzwonił do mnie z pracy i powiedział: „Dobrze się bawiłem ostatniej nocy". Co sprawiło, że ta noc była taka wyjątkowa? Była po prostu inna. Nie czułam się tak „uwiązana". Zrelaksowałam się i poruszałam razem z nim. Więcej mówiłam, mniej się sprzeciwiałam. Pozwoliłam mu robić rzeczy, których wcześniej nie lubiłam. Myślę, że się rozwijam. Ponowne przeczytanie rozdziału „Jak być pobożną *i* zmysłową żoną?" naprawdę mi pomogło. Przez ostatnie miesiące uświadomiłam sobie, że włożyłam zmysłowe uczucia do jednego pudełka, zaś Boga do drugiego, nie pozwalając im się wymieszać. Kiedy pozwoliłam sobie na seks przed ślubem, wiedząc, że Bogu się to nie podoba, a zarazem chciałam zatrzymać w swoim życiu obie te rzeczy - współżycie z moim chłopakiem oraz relację z Bogiem - musiałam oddzielić je od siebie. Przeczytanie w Biblii o tym, że Bóg stał obok Szulamitki i Salomona i błogosławił ich jedność seksualną, pozwoliło mi połączyć to, co zmysłowe z tym, co duchowe. Myślę, że właśnie to stało się ostatniej nocy: początek złączenia obu tych dziedzin. Wciąż mam jeszcze przed sobą długą drogę, jednak mały wzrost już nastąpił! Dziękuję, Boże.

12 października

Dziesięć dni temu miałam wypadek samochodowy. Czuję się, jakbym została przejechana przez ciężarówkę, a nie potrącona przez Toyotę. Mam złamany duży palec u nogi, poobijane lewe biodro i nadwerężoną szyję. Minionej nocy pierwszy raz od wypadku kochaliśmy się. Jedyna pozycja, w jakiej było mi wygodnie, to leżenie płasko na plecach z podłożoną pod lewym udem poduszką oraz prawą nogą na wpół zwisającą z łóżka. Nie mogliśmy się zbytnio całować z powodu obolałej szyi. Bruce bardzo się powstrzymywał, bojąc się zadać mi ból, nawet wówczas, gdy powiedziałam mu, że wszystko jest w porządku. Bolało, ale był to ból do zniesienia. Powiedziałam o tym Lindzie, a ona zasugerowała wypróbowanie pewnych zastępczych sposobów dostarczenia mu przyjemności - np. podczas wspólnej kąpieli pod prysznicem. Ciepłe strumienie wody uderzające o moją szyję mogłyby przynieść mi ulgę, zaś Bruce miałby powody do satysfakcji. Byłam zażenowana, ale przyznałam się, że nigdy wcześniej czegoś takiego nie robiłam. Linda nie była pruderyjna, lecz zachęcała mnie, by wypróbować coś nowego.

27 października

Dzisiaj Bruce pozyskał partnera w swojej firmie prawniczej! Osiągnął coś, nad czym pracował od lat. Na wiele sposobów mogliśmy to uczcić: pójść na kolację, zadzwonić po przyjaciół, pójść do kina. Wiedziałam jednak, co dla niego będzie miało największe znaczenie: wspólne popołudnie ze mną w seksownym ubraniu. Jeśli to ja miałabym coś do uczczenia, chciałabym sprawić

wielkie przyjęcie z dużą ilością jedzenia i przyjaciółmi. Lecz Bruce pragnął jedynie mnie z całą uwagą skupioną na nim i na jego ciele. Tak więc uczyniłam. Miło było odłożyć na bok egoizm i myśleć tylko o nim i jego potrzebach. Kiedy już po wszystkim leżeliśmy na łóżku, ciesząc się bliskością swych ciał, Bruce powiedział: „Chciałbym, by wszystkie pary mogły doświadczać ze sobą tyle szczęścia".

Za każdym razem, kiedy pomyśli o zdobyciu kolejnego partnera, będzie pamiętał mnie, swojego *prawdziwego* partnera.

3 listopada

Jakie to okropne. Brat Bruce'a został wczoraj zabity. Pijany kierowca. Bruce był zrozpaczony. O drugiej nad ranem opuścił nas sen; oboje cierpieliśmy z powodu tego wydarzenia. Chciałam w jakiś sposób ulżyć mu w jego cierpieniu. Wówczas przypomniałam sobie, że jednym z celów, dla którego Bóg darował nam seks, jest pocieszanie. Pomimo wciąż odczuwanego bólu szyi i ramion (nadwerężenie dosyć długo się utrzymuje) pocieszyłam swojego męża przy pomocy ciała. Rozmasowałam napięcie w jego ramionach, następnie oddałam mu się. Rozluźnienie nastąpiło tak intensywnie, że się rozpłakał. Mógł potem przynajmniej zasnąć. Nie zawsze właściwie postrzegałam seks - jako dar od Boga, jednak w tamtym momencie uświadomiłam sobie, że nie mogłam dać mu lepszego prezentu.

15 listopada

Zdecydowałam się uczynić nowy krok i być bardziej otwartą w wyrażaniu siebie, kiedy się kochamy. Ostatniej nocy „wydałam jakieś dźwięki", kiedy dochodziłam. Powiedziałam Bruce'owi, jak dobrze się dzięki niemu czuję. Można by pomyśleć, że dałam mu milion dolarów. Boże, czuję się taka szczęśliwa, że tak mała rzecz sprawia mu tyle radości. Dlaczego zajęło mi to dwadzieścia lat zanim to sobie uświadomiłam?

26 listopada

Linda zapytała mnie, czy nie chciałabym wypróbować pewnego pomysłu, z którym wiązało się to, że ja i Bruce mielibyśmy spędzić kilka godzin na kochaniu się (patrz: zaklejona koperta na końcu książki). Nie mogłam wyobrazić sobie, co mielibyśmy robić przez tyle godzin, jednak powiedziałam jej, że spróbuję. Linda tak bardzo mnie zachęcała. Powiedziała: „Valerie, trzy miesiące temu w ogóle byś tego nie spróbowała. Oznacza to, że się rozwijasz."

2 grudnia

Przypięłam zaproszenie na wieczorną „Ucztę Smakosza" do seksownego ubrania i położyłam je w samochodzie Bruce'a. Zadzwonił do mnie jak tylko dojechał do pracy i powiedział: „Nie wiem, co zamierzasz, ale brzmi

zachęcająco". Wydawał się być bardzo zadowolony, że tak bardzo się dla niego starałam.

4 grudnia

Zaprowadziłam dzieci do opiekunki i moczyłam się w wannie przez godzinę. Przeczytałam Pieśni nad Pieśniami, by przygotować swoje ciało i umysł na tę szczególną noc. Kiedy Bruce przekroczył próg domu, usłyszał z głośników dźwięki saksofonu Kenny G. i poczuł zachęcający aromat dochodzący z kuchni.

Wzięłam go za rękę i zaprowadziłam go do naszej kryjówki, gdzie podałam mu czystą truskawkową margaritę z notką mówiącą: „Wszystko od szyi w górę dozwolone". Byłam zaskoczona, jak długo sączyliśmy nasze drinki!

Następnie prowadziłam go od pokoju do pokoju, gdzie rozkoszowaliśmy się smakołykami i różnorodnością dotyków. Zanim dotarliśmy do ostatniego dania, to ja poganiałam go, by się pospieszył i szybciej jadł, byśmy mogli w końcu dotrzeć do deseru - którym byłam ja sama!

Cóż za rozpusta! Przez dwadzieścia lat małżeństwa nigdy nie mieliśmy tyle zabawy podczas kochania się. Teraz Bruce mówi, że „Uczta Smakosza" jest jego ulubionym daniem i pragnie, bym je serwowała co najmniej raz w tygodniu. Boże, dziękuję za to, że pokazałeś mi, jak wiele radości może przynieść kochanie się.

31 Grudnia

Dzisiaj jest wigilia Nowego Roku - czas, by określić swoje cele na nadchodzący rok. Ustanowiłam trzy cele dla siebie samej, by rozwijać się jako zmysłowa żona Bruce'a. Zamierzam:

- Każdego dnia modlić się o naszą relację seksualną i mój rozwój w tej sferze,
- Każdego miesiąca zapamiętać jeden fragment z Pisma na temat seksu,
- Raz w miesiącu wypróbować jeden z twórczych pomysłów zawartych w książce Lindy i Lorraine.

Dobrze jest określać sobie cele. Ja się rozwijam. Modlę się, byś Ty, Panie, był z tego zadowolony. Wiem, że mój mąż jest!

ZACZNIJ JUŻ DZISIAJ

Bóg oplata swoim Słowem serce Valerie. Ona zaczyna wykluwać się jak motyl w dziedzinie seksu - wolna, unoszona na skrzydłach Boga, by cieszyć się Jego darem rozkoszy z mężem.

W którym miejscu ty jesteś dzisiaj? Czy wykonujesz już jakieś kroki, by stawać się pobożną i zmysłową żoną, czy też wciąż tylko o tym myślisz? Moja droga, nie zwlekaj. Może pomocne będzie założenie pamiętnika i zapisywanie w

nim każdego poczynionego przez ciebie kroku do przodu (lub do tyłu), tak jak czyniła to Valerie. Bóg jest wierny. On kocha cię nieustającą miłością. Jego miłosierdzie jest każdego dnia nowe. Zapisuj dowody, które na to wskazują. W perspektywie wieczności czas potrzebny na to, by stać się pobożną i zmysłową żoną, jest krótki.

ZMIEŃ MOJE SERCE, BOŻE

1. Prowadź pamiętnik. (Upewnij się, że jest zamknięty na małą kłódkę lub schowany w niedostępnym miejscu.)

2. Określ jedną nową rzecz, którą chciałabyś wypróbować w tym tygodniu, dotyczącą miłości.

3. Znajdź zaufaną przyjaciółkę, która będzie się z tobą modliła i zachęcała do rozwijania się jako pobożna *i* zmysłowa żona.

21. CZY JESTEM KOCHANKĄ, O JAKIEJ MARZY MÓJ MĄŻ?

Jakie słowa opisują cię jako kochankę? Ciepła, radosna, zmysłowa, twórcza, agresywna, zabawna? Czy też słowa takie jak: nudna, bez wyobraźni i powściągliwa? Poproś Boga, by pomógł ci ujrzeć prawdę. Postaw się na miejscu swojego męża i zobacz siebie taką, jaką on cię widzi. Weź kartkę i długopis i opisz siebie jako kochankę.

Następnie, zbierz się na odwagę i zadaj swojemu mężowi następujące pytanie: „Co mogę uczynić, by stać się twoją wymarzoną kochanką?"

Zadając mu to pytanie, jednocześnie mówisz: „Kochanie, pragnę stać się zmysłową kobietą. Pragnę stać się taką kochanką, o jakiej zawsze marzyłeś". Czy myślisz, że jest jakiś lepszy podarunek, który on chciałby otrzymać? Jeśli zdecydowałaś się zadać to pytanie, jesteś również zdecydowana, by zacząć być pobożną i zmysłową żoną. Jest to bardzo ekscytujące!

By pomóc ci pójść do przodu, zamieściłyśmy jedną praktyczną sugestię w zaklejonej kopercie na końcu książki. Więc... otwórz teraz Intymny sekret i wybierz się w podróż pobożnej *i* zmysłowej kochanki swojego męża.

STUDIUM BIBLIJNE

Dwanaście tygodni potrzebnych do tego,
by stać się pobożną *i* zmysłową żoną.

Droga przyjaciółko,

Wiele kobiet czyta książki podobne do tej i w podekscytowaniu myśli: „Tak! Pragnę zastosować te prawdy w moim małżeństwie". Kiedy jednak mija dzień za dniem, ich entuzjazm i decyzje blakną, gdyż nie szukają pomocy w Słowie Bożym i nie pozwalają, by Duch Święty dokonywał trwałych zmian w ich życiu. Gorąco zachęcamy cię do podjęcia tego dodatkowego kroku - zanurz się w Słowie Bożym, tak by nowe myśli w twojej głowie stały się rzeczywistością w działaniu. Modlimy się, byś za kilka tygodni spojrzała wstecz i powiedziała: „Cieszę się, że podjęłam się tego studium biblijnego". Wiemy, że twój mąż będzie ci za to wdzięczny!

CEL

Celem tego dwunastotygodniowego studium jest to, by twoje serce i umysł mogły przesiąknąć Słowem Bożym, a twoje nastawienie do seksu zostało „dostrojone" do Bożego punktu widzenia. Będziesz potrzebowała egzemplarza tej książki, Biblii i notatnika, w którym będziesz mogła zapisywać swoje odpowiedzi. Możesz sama przeprowadzić to studium, lecz myślimy, że zachęcające może być przedyskutowanie tego, czego się nauczyłaś, z innymi kobietami.

Ze względu na to, że w tej książce omawiamy bardzo delikatne tematy, na studium biblijne wybrałyśmy jedynie te, które pozwalają na dyskusję w grupie. Jeśli bliskie ci są tematy takie jak: molestowanie seksualne, aborcja lub pornografia, proszę, nie pomijaj ich tylko dlatego, że nie są częścią grupowego studium. Zamiast tego, przeczytaj te rozdziały ponownie i wypełnij zadanie „Zmień moje serce, Boże" zamieszczone na końcu każdego rozdziału. Jeśli Bóg cię inaczej nie poprowadzi, zalecamy, byś nie dzieliła się szczegółami swoich przemyśleń z grupą, lecz byś porozmawiała z doradcą chrześcijańskim lub z dojrzałą, oddaną Bogu przyjaciółką, która posiada odpowiednią wiedzę w dotyczących cię kwestiach.

WSKAZÓWKI

Jeśli zamierzasz przeprowadzić studium z innymi kobietami, zachęcamy cię, byś poprosiła każdą z nich, by w czasie pierwszego spotkania zobowiązały się do przestrzegania poniższych wskazówek.

1. Każde spotkanie koncentruje się wokół Boga. Podziel się tym, czego nauczyłaś się na temat Boga i Jego spojrzenia na relację seksualną bądź tym, czego On osobiście cię nauczył.

2. Pod żadnym pozorem nie powinnaś dzielić się z innymi intymnymi szczegółami twojej relacji seksualnej z mężem. Nikt nigdy nie powinien wyobrażać sobie was w łóżku. Z pewnością rozsądnie będzie zapewnić

męża o utrzymaniu przez ciebie w tajemnicy szczegółów waszej relacji intymnej.

3. Rozpocznijcie i zakończcie studium modlitwą. Zauważysz, że będzie ono bardziej efektywne, jeśli poprosicie Ducha Świętego, by działał w waszych sercach.

Po przeprowadzeniu podobnego studium w naszym kościele, usłyszałyśmy następujące komentarze:

„Dzięki temu studium, moja relacja seksualna z mężem jest lepsza niż kiedykolwiek."
„Kiedyś uważałam seks za coś brudnego, gdyż byłam wykorzystywana seksualnie. Teraz patrzę na fizyczny aspekt małżeństwa jak na coś świętego."
„Po raz pierwszy zrozumiałam, że Bóg zamierzył, by to, co seksualne, przeplatało się z tym, co duchowe, a nie było rozdzielone."

Modlimy się, by w twojej grupie pojawiły się podobne odkrycia. Niech Bóg pobłogosławi twój czas z Jego Słowem, kiedy będziesz szukała drogi do tego, by stać się Oblubienicą swojego męża.

Linda i Lorraine

Lekcja pierwsza
Co Bóg myśli o seksie?

Przeczytaj rozdział pierwszy: Co Bóg myśli o seksie?

1. Napisz krótko, w jaki sposób po raz pierwszy dowiedziałaś się o seksie i jak wpłynęło to na twój sposób myślenia o relacji intymnej? Jakie inne „głosy" miały na to wpływ w kolejnych latach? Przygotuj się na rozmowę o tym w swojej grupie.

2. Jako chrześcijanki pragniemy słuchać jednego prawdziwego głosu - głosu Boga. Na podstawie rozdziału pierwszego powiedz, po co Bóg podarował nam seks. Czy któryś z sześciu powodów zaskoczył cię? Jeśli tak, to który i dlaczego?

3. Rodz. 4:1 mówi, że Adam „poznał" Ewę (w polskich tłumaczeniach występuje tu słowo: „obcował", „zbliżył się"). W języku hebrajskim słowo „stosunek" oznacza „poznać". W jaki sposób relacja seksualna pomaga ci lepiej poznać twojego męża?

4. Gdy Batszeba rozpaczała nad śmiercią swojego syna, Dawid pocieszył ją, kochając się z nią (2. Sam. 12:24). W jakich okolicznościach mogłabyś wykorzystać dar seksu, by pocieszyć swojego męża?

5. Przeczytaj Rodz. 2:24 oraz Efez. 5:31-32. Swoimi słowami opisz, co to znaczy być „jednym ciałem" z twoim mężem.

6. Przeczytaj Przysłów 5. Jaką odpowiedź podają wersety 15-19 na pytanie postawione w pozostałej części rozdziału?

7. Naucz się na pamięć Przysłów 5:18-19. Zapisz ten fragment na kartce w formie modlitwy dziękczynnej za dar rozkoszy, jaki podarował nam Bóg.

8. Zaplanuj w tym tygodniu szczególny wieczór z twoim mężem. Skupcie się w tym czasie na jednym z powodów, dla których Bóg podarował nam seks.

9. Napisz rozważanie opisujące Boży punkt widzenia w sprawach seksu, które mogłabyś podarować swojej córce lub innej kobiecie.

Lekcja druga
Jak być pobożną *i* zmysłową żoną?

Przeczytaj rozdział drugi: Jak być pobożną i zmysłową żoną?

1. Przeczytaj całą Księgę Pieśni nad pieśniami, bez przerwy. Proś Boga, by podczas czytania powiedział ci, kim jesteś jako zmysłowa kobieta.

2. W jaki sposób próbujesz rozdzielić swoją duchowość od zmysłowości? Jakie okoliczności lub poglądy przyczyniły się do takiego myślenia?

3. W Pnp 5:1 Salomon i Szulamitka po prostu cieszyli się uniesieniem w intymności seksualnej. Nagle obok ich łóżka pojawia się Bóg i wypowiada nad nimi swoje błogosławieństwo. Wyobraź sobie swoją noc poślubną i Boga wypowiadającego nad tobą i twoim mężem swoje błogosławieństwo. Zapisz werset z Pnp 5:1 swoimi słowami, wstawiając imię swoje i twojego męża jako dwóch kochanków.

4. Naucz się na pamięć Rzym. 11:36: *Albowiem z Niego i przez Niego, i dla Niego [jest] wszystko. Jemu chwała na wieki. Amen.* Kiedy powtarzasz ten werset, podziękuj Bogu za to, że *wszystko* dotyczy również twojej seksualności.

5. Szulamitka była czuła, śmiała, niepowściągliwa, ekspresyjna oraz zmysłowa. Znajdź przynajmniej trzy wersety potwierdzające każdą z tych cech. Zapisz wersety pod każdym z tytułów:

a. W jaki sposób Szulamitka okazywała swoją czułość?
b. W jaki sposób była śmiała?
c. W jaki sposób objawiała swój brak zahamowań?
d. W jaki sposób była ekspresyjna?
e. W jaki sposób była zmysłowa?

6. Które z tych pięciu cech leżą w twojej naturze? Które przychodzą ci z trudnością? Wybierz jedną sferę swojego życia, nad którą chciałabyś popracować w tym tygodniu i określ konkretne działania, jakie podejmiesz. (Na przykład: „Muszę być bardziej ekspresyjna. W tym tygodniu, kiedy będziemy się kochać, będę słownie wyrażała mężowi, co jest dla mnie przyjemne.")

7. Czego nauczyłaś się o Bogu z Pieśni nad pieśniami? Czego nauczyłaś się o sobie samej?

Lekcja trzecia
Jak włączyć „seksualny bieg"?

Przeczytaj rozdział trzeci: Jak włączyć „seksualny bieg"?

1. Naucz się na pamięć Rzym. 12:2a: *Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu.*

2. W tym rozdziale poprosiłyśmy cię, byś wyobraziła sobie swój umysł jako rabatę kwiatową z chwastami przedstawiającymi złe myśli seksualne oraz kwiatami przedstawiającymi myśli Boże. Używając tego obrazu, opisz w szczegółach, jak wygląda twoja rabata.

3. Przeczytaj Ps. 139:1-3, Ps. 26:1-2, Izaj. 55:8-9 oraz Dan. 2:22-23. Na podstawie tych fragmentów powiedz, dlaczego poproszenie Boga, by badał twój umysł, jest kluczowym krokiem w stworzeniu właściwego obrazu twojej rabaty?

4. Jakie ostrzeżenie zawarte jest w Rzym. 1:28 wobec tych, którzy pozwalają sobie na złe myśli? Jakie nieprzyzwoite praktyki seksualne są skutkiem zdeprawowanego umysłu, zgodnie z Rzym. 1:24-27?

5. Napisz na kartce listę „chwastów" (złych myśli), które pragniesz „wyrwać". W modlitwie poproś Boga, by pomógł ci je wyplenić. Kiedy już oddasz je Bogu, porwij tę kartkę papieru i wyrzuć do kosza lub spal.

6. Pwt Prawa 11:18 mówi nam, byśmy umieścili Boże słowa w naszych umysłach. Jak możemy to uczynić? Jakie instrukcje zawarte są w Rzym. 8:5,11; Fil. 4:8-9; Efez. 4:22-23,29 oraz Ps. 119:11?

7. Wypisz co najmniej trzy „nasiona kwiatów" (biblijne myśli na temat seksu), które czujesz, że Bóg chce, byś „zasiała" w swoim umyśle.

8. Szulamitka w wyobraźni rozkoszuje się obrazem nagiego ciała swojego męża (Pnp 5:10-16). Z jakiego powodu Bóg umieścił taki opis w swoim świętym Słowie? W jaki sposób Szulamitka pozwala swoim myślom dryfować w marzeniach na jawie? W jaki sposób opanowuje swoje myśli?

9. 1. Piotra 1:13 mówi, że mamy *przepasać biodra naszych umysłów.* 2. Kor. 10:5 mówi nam, byśmy *każdą myśl zmusili do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi.* W oparciu o te fragmenty oraz dyscyplinę umysłową, którą już omówiliśmy, napisz plan kontrolowania krok po kroku twojego myślenia o seksie. W jaki sposób plan ten może zmienić twój pogląd na ten temat?

Lekcja czwarta
Co robić, kiedy tak bardzo różnimy się w sposobach reagowania?

Przeczytaj rozdział czwarty: Co robić, kiedy tak bardzo różnimy się w sposobach reagowania?

1. Przeczytaj fragment z Rodz. 2:4-25 i zrób listę różnic między kobietą a mężczyzną, istniejących od samego stworzenia. (Może będziesz chciała odnieść się do naszej listy na stronie 49.) Jaki był Boży cel stworzenia tych różnic?

2. Przeczytaj Rodz. 2:18. W jaki sposób jesteś fizyczną, emocjonalną, duchową i seksualną pomocą dla twojego męża? Wymień przynajmniej trzy sposoby.

3. Kiedy Bóg przyprowadził Ewę do Adama, ten powiedział: *Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała* (Rodz. 2:23). Inne tłumaczenie Biblii wyraża entuzjazm Adama na widok Ewy jako: „To jest to!" Napisz swoje własne tłumaczenie tego wersetu. W jaki sposób reakcja Adama potwierdza, że Bóg stworzył mężczyznę jako wzrokowca i istotę wrażliwą fizycznie?

4. Przeczytaj Rodz. 1:26-27. Dlaczego *oboje* - mężczyzna i kobieta - mają stanowić odbicie obrazu Boga? Jakie cechy, których ci brakuje, posiada twój mąż? Jakie cechy, których jemu brakuje, posiadasz ty? W jaki sposób różnice między wami tworzą bardziej kompletny obraz Boga?

5. Przeczytaj Rodz. 2:24. W jaki sposób fizyczna intymność może uleczyć podziały?

6. Napisz modlitwę, w której podziękujesz Bogu za różnice w waszym małżeństwie i wysławisz Go za Jego dar seksu, dzięki któremu możecie tworzyć jedność.

Ćwiczenie dla par (nie do dyskusji w grupie).
Jeśli twój mąż się zgodzi, przeczytajcie wspólnie rozdział czwarty i przedyskutujcie, co odnosi się do was jako pary. Następnie podzielcie się, w jaki sposób każde z was uzupełniłoby puste miejsce w poniższym pytaniu: „Moim ulubionym elementem kochania się jest

Lekcja piąta
Co robić,
kiedy nie mam na TO ochoty?

Przeczytaj rozdział piąty: Co robić, kiedy nie mam na TO ochoty?

1. Trzy kobiety w następujący sposób wyraziły swoje podejście do seksu:
a. „Seks jest mi niepotrzebny. Mogłabym się właściwie bez niego obejść".
b. „Kiedy mój mąż wysyła sygnały, że pragnie się ze mną kochać, a ja nie jestem w nastroju do tego, zawsze znajduję jakąś wymówkę i nie musimy tego robić".
c. „Kiedy nie chcę tego robić, modlę się i proszę Boga, by pomógł mi zapomnieć o moich wymówkach i usłużyć mężowi".
Sformułuj krótki opis twojego podejścia do seksu.

2. Napisz swoimi słowami parafrazę fragmentu z 1. Kor. 7:3-5.

3. Słowa „obowiązek" czy „powinność" oznaczają zapłatę za należny dług. W jaki sposób świadomość tego wpływa na twój pogląd na temat seksu?

4. W jakim stopniu mogłoby się zmienić twoje podejście do relacji intymnej, gdybyś uważała seks za „wymianę podarunków"?

5. Napisz krótko, jak przedstawiłabyś zasady: potrzeby, uległości i wierności swojej córce lub przyjaciółce.

6. Przeczytaj fragment z Filip. 2:3-5. W jaki sposób ten fragment odnosi się do waszej relacji seksualnej?

7. Nasz stosunek do czegoś jest definiowany jako wewnętrzne uczucie wyrażone zewnętrznym zachowaniem. W Filip. 2:5-11 Paweł mówi nam, byśmy mieli takie usposobienie, jakie miał Jezus Chrystus.

a. Jakie było usposobienie Jezusa?
b. W jaki sposób odnosi się to do relacji seksualnej, kiedy żona „nie jest w nastroju"?

8. Jaką odpowiedzialność zamężnej kobiety przedstawia fragment z 1. Kor. 7:33-34? W jaki sposób dotyczy to do ciebie?

9. Naucz się na pamięć wersetu 1. Kor. 7:4.

Lekcja szósta
Gdzie mogę kupić nowe ciało?

Przeczytaj rozdział szósty: Gdzie mogę kupić nowe ciało?

1. W rozdziale tym przedyskutowałyśmy trzy ważne aspekty: (1) Akceptację ciała, jakie darował ci Bóg. (2) Rozwijanie w sobie piękna zmysłowej żony. (3) Odpowiedzialność za swoją „świątynię". Napisz trzy krótkie paragrafy opisujące, w jaki sposób nauczyłabyś swoją córkę lub inną kobietę stosowania tych trzech aspektów.

2. Jak odczucia żony odnośnie jej ciała mogą wpływać na jej zdolność bycia twórczą kochanką. Podaj trzy sposoby.

3. Napisz Ps. 139:14 na kartce i przyklej ją do lustra. Następnie stań naga przed lustrem w łazience. Przyjrzyj się swemu ciału od czubka głowy po koniuszki palców u stóp i wysławiaj Boga za to, że *cudownie cię stworzył.*

4. Naucz się na pamięć Ps. 139:14.

5. Napisz krótki opis swojej reakcji na każde z poniższych stwierdzeń:

a. „Lepiej być zmysłową niż mieć doskonałe ciało."
b. „Nic nie przewyższy tradycyjnej definicji piękna, jak tylko wyraz twarzy i ciała pobudzonej namiętnie kobiety."
c. „Istnieje naturalne piękno emanujące z kobiety, która najlepiej wykorzystała to, co posiada i nauczyła się używać swojego ciała do wabienia męża i niesienia mu rozkoszy."

6. Przeczytaj fragmenty na temat niezdyscyplinowanej kobiety z Przysłów 6:6-11; 24:30-34; 26:13-16. Zapytaj Boga, czy któryś z tych opisów odnosi się

również do ciebie. Jeśli tak, napisz jedno zadanie na temat tego, co wykonasz w tym tygodniu, by lepiej zatroszczyć się o swoją „świątynię".

7. Przeczytaj fragment z Przysłów 24:30-33. Co to według ciebie oznacza „spojrzeć", „zobaczyć" i „wyciągnąć naukę"? W jaki sposób odnosi się to do twojej troski o ciało?

8. Przeczytaj ponownie sugestie zawarte w podrozdziale „Ucz się z tego, co widzisz" na stronach 79-81. Wybierz jedną z tych sugestii, którą spróbujesz zastosować w tym tygodniu. Napisz szczegółowy plan skorzystania z tej sugestii.

9. Czego nauczyłaś się o Bogu w tym tygodniu? Czego nauczyłaś się o sobie? Napisz modlitwę do Boga, wyrażającą to, czego się nauczyłaś. Jeśli nie będzie to dla ciebie problemem, podziel się swoją modlitwą w grupie.

Lekcja siódma
Jak pozbyć się poczucia winy z powodu grzechu seksualnego z przeszłości?

Przeczytaj rozdział ósmy: Jak pozbyć się poczucia winy z powodu grzechu seksualnego z przeszłości?

1. Przestępstwo jest złamaniem prawa i powinno podlegać karze. Wstyd jest bolesnym uczuciem towarzyszącym poczuciu winy. Rodz. 2:25 mówi: *Chociaż mężczyzna i jego żona byli nadzy, nie odczuwali wstydu.* Przeczytaj Rodz. 3:1-12.

a. W jakim momencie Adam i Ewa zaczęli czuć się winni?
b. Kiedy poczuli wstyd?
c. Do jakiego czynu zmusiły ich te uczucia?

2. Hebr. 9:22 mówi, że *bez rozlania krwi nie ma oczyszczenia.*

a. W jaki sposób została przelana krew, by zakryć grzech Adama i Ewy na podstawie Rodz. 3:21?
b. Przeczytaj Hebr. 9:13, Efez. 1:7 oraz Apokal. 1:5. W jaki sposób została przelana krew, by zakryć nasze grzechy?

3. Przeczytaj 1. Jana 1:8-10 oraz Ps. 32:1 -5. Na podstawie tych fragmentów powiedz, co się dzieje, gdy nie przyznajemy się do naszych grzechów? Czego możemy oczekiwać, kiedy je wyznajemy?

4. Odszukaj w słowniku słowa „pouczać" i „potępiać". Przeczytaj Przysłów 3:1112, Ew. Jana 8:10-11, 1. Piotra 5:8 oraz Apokal. 12:10. Kto nas poucza? Kto nas potępia i dlaczego?

5. Przeczytaj historię cudzołożnicy, której wybaczono (Ew. Łuk. 7:36-50). Jaki był stosunek Jezusa do tej kobiety? Kto ją potępiał? Kto ją pouczał? Dlaczego Jezus ma moc wybaczać grzechy?

6. Przyjdź do Jezusa teraz. Wyznaj przed Nim swoje grzechy i pozwól Mu wylać swoje przebaczenie na ciebie. Zgodnie ze słowami z Hebr. 10:19-22 - jak powinnaś przychodzić do Boga teraz, kiedy już zostało ci przebaczone?

7. Przeczytaj „Zmień moje serce, Boże" ze strony 83. Spędź czas z Bogiem, rozważając słowa Psalmów 51 i 52 oraz szukając ich praktycznego zastosowania w życiu.

Lekcja ósma
Podoba mi się inny mężczyzna
czy potrzebuję pomocy?

Przeczytaj rozdział dziewiąty: Podoba mi się inny mężczyzna - czy potrzebuję pomocy?

1. Napisałyśmy, że 90 % przebadanych przez nas kobiet z grona przywódców kościoła podczas konferencji dla kobiet przyznało, że stanęło kiedyś w obliczu pokusy seksualnej. Czy ta statystyka jest dla ciebie zaskoczeniem? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

2. Przeczytaj Rodz. 3:1-8. Pokusa Ewy przeszła przez cztery etapy opisane w rozdziale dziewiątym: *pokuszenie, zamiary i działanie.* Opisz jej wybory i działania na każdym z tych etapów.

3. Przeczytaj Rodz. 3:8-24. Wypisz wszystkie konsekwencje wynikające z tego, że Ewa nie przeciwstawiła się pokusie. W jaki sposób jej wybór wpłynął na innych? Jeśli ty poddasz się pokusom, kogo i w jaki sposób dotkną twoje wybory?

4. Przeczytaj Ew. Mat. 4:1-11: *Wtedy Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła* (w. 1). Dlaczego Duch pozwolił na to, by Jezus był kuszony? Jakie mogą być pozytywne skutki kuszenia?

5. W jaki sposób Jezus zwalczył pokusę w Ew. Mat. 4:1-11? Kto był kuszony w Ew. Łuk. 22:39-46 i dlaczego? Na podstawie tych fragmentów powiedz, w jaki sposób ty możesz zwalczać pokusę?

6. Hebr. 2:18 mówi: *W czym bowiem sam cierpiał będąc doświadczany, w tym może przyjść z pomocą tym, którzy są poddani próbom.* Jak może pomóc ci Jezus, gdy stajesz w obliczu pokusy?

7. Przeczytaj sześć „dróg ucieczki" opisanych na stronach 121 -126. Napisz kilka swoich planów ucieczki, które możesz zastosować dzisiaj i które pomogą ci odeprzeć pokusę w przyszłości.

8. Naucz się na pamięć 1. Kor. 10:13: *Pokusa nie nawiedziła was większa od tej, która zwykła nawiedzać ludzi. Wierny jest Bóg i nie dozwoli was kusić ponad to, co potraficie znieść, lecz zsyłając pokusę równocześnie wskaże sposób jej pokonania, abyście mogli przetrwać.*

Lekcja dziewiąta
Jak pozostać wierną
w tym niewiernym świecie?

Przeczytaj rozdział dziewiąty: Jak pozostać wierną w tym niewiernym świecie?

1. Użyte około trzystu razy w Biblii słowo *przymierze* odnosi się do wiążącej umowy, w której strony uczestniczące obiecują wypełnić wzięte na siebie zobowiązania. Napisz słowa przysięgi, którą składałaś w dniu waszego ślubu. (Gorąco zachęcamy, byś sięgnęła pamięcią wstecz, oglądając swoje zdjęcia ślubne, nagrany film lub inne rzeczy przypominające ci o tamtym dniu.)

2. W rozdziale tym podkreśliłyśmy, że wierność w małżeństwie jest czymś więcej niż tylko *brakiem* zdrady lub papierów rozwodowych. Wierność oznacza *obecność* miłości, oddania, czci, lojalności i zachęty, do jakich zobowiązałyśmy się przed ołtarzem. Opisz krótko, w jaki sposób jesteś - lub nie jesteś - wierna przysiędze złożonej w dniu waszego ślubu.

3. Przeczytaj: Liczb 30:1-2, Pwt Prawa 23:21-23 i Koheleta 5:4-5. Napisz swoimi słowami, co w tych wersetach Bóg mówi na temat dotrzymywania swoich obietnic.

4. Przeczytaj: Rzym. 12:3, 1. Piotra 3:8-9, Kol. 3:13-14, Filip. 2:1-5 oraz Ps. 62:8. Wypisz wszystkie postawy opisane w tych wersetach, które mogą pomóc ci wypełnić twoje zobowiązania.

5. Bóg mówi: „Nienawidzę rozwodów." Jakie są powody tak mocnego stwierdzenia, przedstawione w Mai. 2:13-16?

6. Jaki jest jeden z głównych powodów rozwodu, zgodnie ze słowami z Ew. Mat. 19:8? Wypisz co najmniej trzy sposoby zachowania czułych serc wobec siebie poprzez żywą relację seksualną z mężem.

7. Jakie zachęcenie płynie z Przysłów 5:15-19? Zdecyduj się na jedną rzecz, jaką uczynisz w tym tygodniu, by pomóc swojemu mężowi radować się twoją miłością.

8. Porozmawiaj z małżeństwem, które jest ze sobą od co najmniej dwudziestu lat i które bardzo szanujesz. Zapytaj ich, w jaki sposób przechodzili przez trudne okresy w małżeństwie i zachęć do podzielenia się pewnymi poradami lub wskazówkami małżeńskimi, które były dla nich pomocne. (Rozważ zaproszenie ich na kolację, tak by twój mąż również mógł skorzystać z tego wywiadu.) Napisz krótko, czego się nauczyłaś i podziel się tym na twojej grupie biblijnej.

9. Przynieście po jednym zdjęciu ze swojego ślubu, które mogłybyście pokazać grupie, następnie pomódlcie się o każde małżeństwo z tej grupy.

Lekcja dziesiąta
Jak nudny seks uczynić ekscytującym?

Przeczytaj rozdział piętnasty: Jak nudny seks uczynić ekscytującym?

1. Napisz przy pomocy słownika definicje słów „nudny" i „twórczy".

2. W jakich dziedzinach jesteś podziwiana za swoją kreatywność?

3. Szulamitka w twórczy sposób używała zapachów i słów w swojej relacji seksualnej z Salomonem. Podobnie w prowokacyjny sposób wykorzystywała swoje ciało. Inna kobieta z Biblii wykorzystała te twórcze środki dla złych celów. Przeczytaj na temat cudzołożnej kobiety w Przysłów 5-7 i napisz, w jaki sposób używała ona swojej kreatywności w zakresie:
a. słów,
b. ciała.

4. Podaj przynajmniej trzy powody, dla których twoim zdaniem mężczyzna szedł śladem kobiety opisanej w Przysłów 5-7.

5. Jaka jest odpowiedź na sidła cudzołożnicy z Przysłów 5-7?

6. Napisz dzisiejszą parafrazę fragmentu Przysłów 5-7.

7. Napisz werset z Przysłów 5:19 jako twoją osobistą modlitwę do Boga.

8. W tym rozdziale zacytowałyśmy filozofię Stephen'a Covey'a: „Kluczem do kreatywności jest rozpoczęcie z wizją końca." Opisz krótko, jaką kochanką chciałabyś być za pięć lat. Następnie wypisz przynajmniej trzy rzeczy, które będziesz wykonywała przez kolejny miesiąc, a one pomogą ci stać się pobożną i zmysłową żoną.

Lekcja jedenasta
Jak przywrócić namiętność w moim małżeństwie?

Przeczytaj rozdział dziewiętnasty: Jak przywrócić namiętność w moim małżeństwie?

1. Pewne źródło definiuje „namiętność" jako „gwałtowne, nieodparte uczucie, miłość, żarliwe uczucie, pragnienie miłosne." Hebrajskie słowo przetłumaczone jako „namiętność" w niektórych dzisiejszych wydaniach Pisma Świętego w Pieśni nad pieśniami 8:6-7 jest często używane w Starym Testamencie do opisania namiętności Boga. Inne wydania tłumaczą to słowo jako „gorliwość", „zazdrość". Przeczytaj: 2. Król. 19:31, Izaj. 9:7, Izaj. 37:32 oraz Jerem. 31:3. Na podstawie tych wersetów napisz definicję namiętności Boga.

2. Przeczytaj Pnp 8:6-7.
a. Czego uczysz się z tych wersetów o Bogu?
b. Czego uczysz się na temat namiętnej miłości między mężem i żoną?

3. Niemiecki filozof Goethe powiedział: „Rzeczy mające największe znaczenie nie mogą być na łasce tych, które znaczą najmniej." Twoja relacja z mężem jest ważna dla Boga i dla ciebie. Wypisz pięć sposobów, by uczynić namiętność priorytetem w twoim małżeństwie.

4. Twoja zmysłowość bierze swój początek w umyśle jeszcze zanim twój mąż wejdzie do sypialni. Myślenie o seksie wynika ze struktury umysłu. Napisz, jakie trzy rzeczy mogą pomóc ci przygotować umysł i serce do namiętności.

5. Przeczytaj ponownie podrozdział „Stwórz nastrój namiętności", zamieszczony na stronach 275-277. Sprawdź atmosferę w swojej sypialni i łazience. Jakie kroki możesz podjąć, by stworzyć atmosferę sprzyjającą namiętności.

6. Przeczytaj ponownie podrozdział „Długotrwała namiętność" ze strony 281-283. Jak czujesz się po przeczytaniu tej historii? Jakie konkretne działania możesz podjąć, by rozpalić i utrzymać długotrwałą namiętność między wami?

7. Wybierz jedną z czterech możliwości wypisanych na stronie 278-279 i włącz ją do swojego repertuaru miłości na ten tydzień.

8. Napisz modlitwę, w której podziękujesz Bogu za Jego gorącą miłość do ciebie i za namiętną miłość, jakiej pragnie dla ciebie i twojego męża.

Lekcja dwunasta
Czas uwielbiania

Przez jedenaście tygodni przyglądałaś się Bożemu spojrzeniu na relację seksualną. Tydzień dwunasty jest poświęcony wznoszeniu dziękczynienia i celebrowaniu tego, co Bóg ci objawił.

Dziękczynienie (w samotności, przed spotkaniem). Rozpocznij każdy dzień od dziękowania Bogu za coś, czego cię nauczył. Dodatkowo, wypełnij poniższe zadania:

1. Przeczytaj ponownie materiały z ostatnich jedenastu tygodni. W kilku zdaniach wyraź to, czego nauczyłaś się *o Bogu.* Wychwalaj Boga za to, że w tak jasny i wyraźny sposób w Swoim Słowie przedstawił ci swój pogląd na związek seksualny.

2. W kilku zdaniach wyraź to, czego nauczyłaś się *o sobie* i *swojej relacji seksualnej.* Podziękuj Bogu za to, co objawił ci odnośnie twojego nastawienia i twoich działań.

3. Przygotuj coś, czym mogłabyś podzielić się w grupie w czasie uwielbiania. (Skorzystaj z sugestii zawartych w sekcji *Świętowanie.*)

Świętowanie (czas w grupie).

Czas świętowania będzie miał miejsce podczas twojej ostatniej grupy biblijnej. Z góry zaplanuj, jak będzie wyglądało to spotkanie (rozważcie przygotowanie posiłku u kogoś w domu). Przeznacz czas dla każdej kobiety, by mogła podzielić się, w jaki sposób to studium wpłynęło na jej pogląd na temat relacji seksualnej. Poniżej podałyśmy kilka sugestii:

1. Przeczytaj jedno z wykonanych przez ciebie zadań pisemnych.

2. Napisz dziękczynną piosenkę lub wiersz, wyrażający wdzięczność Bogu za to, co ci objawił.

3. Napisz list do swojej córki (synowej, wnuczki), w którym podzielisz się tym, czego się nauczyłaś.

4. Napisz akrostych słowa *intymność* lub powiedz z pamięci fragment Pisma, który był dla ciebie szczególnie ważny.

5. Narysuj graf obrazujący twój rozwój.

6. Narysuj obraz przedstawiający nową „rabatę kwiatową" w twoim umyśle.
Każde zadanie zakończ modlitwą i uwielbieniem, radując się z tego, co Bóg uczynił.

SZTUKA NATURALNEGO PLANOWANIA RODZINY

Autor John i Sheila Kippley
Wydawnictwo „Liga Małżeństwo Małżeństwu”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO 5
PRZEDMOWA DO WYDANIA AMERYKAŃSKIEGO 7
PODZIĘKOWANIA 11
WSTĘP 13
JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI 19
CZĘŚĆ PIERWSZA: NATURALNE PLANOWANIE RODZINY
- motywacja: wartości wymierne
- praktyka: podstawy 21
1. DLACZEGO NATURALNE PLANOWANIE RODZINY? – WARTOŚCI WYMIERNE 23
2. FIZJOLOGICZNE PODSTAWY PROKREACJI 47
Metoda objawowo-termiczna - Budowa męskich narządów płciowych - Budowa żeńskich narządów płciowych - Cykl miesiączkowy - Cykl płodności - Cykl hormonalny - Jak dochodzi do poczęcia dziecka
3. WYPEŁNIANIE KARTY OBSERWACJI CYKLU 59
4. ZESPÓŁ OBJAWÓW JAJECZKOWANIA 67
4.1. WZROST TEMPERATURY 67
Charakterystyka ogólna - Obserwacja objawu temperatury - Ocena wykresu podstawowej temperatury ciała
4.2. ŚLUZ SZYJKOWY 72
Charakterystyka ogólna - Obserwacja objawu śluzu - Praktyczne zastosowanie objawu śluzu w rozpoznawaniu płodności - Metoda owulacyjna Billingsa - Zasady metody opartej wyłącznie na obserwacji śluzu - Kilka pytań i odpowiedzi
4.3. ZMIANY SZYJKI 84
Charakterystyka ogólna - Obserwacja objawu szyjki - Praktyczne zastosowanie objawu szyjki macicy w rozpoznawaniu płodności
4.4. BÓL OWULACYJNY 88
Charakterystyka ogólna - Praktyczne zastosowanie w rozpoznawaniu płodności - Inne objawy płodności - Podsumowanie
5. ZESTAWIENIE REGUŁ INTERPRETACJ I CYKLU 91
5.1. REGUŁY DOTYCZĄCE WYZNACZANIA KOŃCA FAZY I: OKRESU NIEPŁODNOŚCI PRZEDOWULACYJNEJ 92
Koniec fazy I według reguły klinicznej - Koniec fazy I według reguły 21/20 dni - Koniec fazy I według reguły ostatniego dnia suchego - Reguła Doringa - Podstawowe pytania dotyczące fazy I
5.2. ZASADY WYZNACZANIA FAZY II: CZASU PŁODNOŚCI 99
5.3. REGUŁY USTALANIA POCZĄTKU FAZY III: CZASU NIEPŁODNOŚCI POOWULACYJNEJ 100

Reguła podstawowa - Reguła temperaturowa - Kilka zasadniczych pytań dotyczących reguł dla fazy III
5.4. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE REGUŁ 105
6. ZACZYNAMY 107
- Pierwsze kroki - Ważne przypomnienia - Kilka pierwszych cykli
- Swobodne stosowanie NPR: różne przykłady
CZĘŚĆ DRUGA: NATURALNE PLANOWANIE RODZINY
- motywacja: wartości duchowe i moralne
- praktyka: sytuacje szczególne 115
7. DLACZEGO NATURALNE PLANOWANIE RODZINY? – WARTOŚCI DUCHOWE 117
- Samoświadomość - Stosunek do dziecka - Rozwój osobowy - Czy naturalne planowanie rodziny jest naturalne? - Osobisty autorytet moralny - Religia - Podstawy Biblijne - Tradycja chrześcijańska - Konsekwencje - Nota ekumeniczna
8. KWESTIE MORALNE 133
Kilka głównych pytań - Argumenty za antykoncepcją - Argumenty przeciw antykoncepcji - Zdrowa moralność - swoista logika „usprawiedliwiająca" postawę antykoncepcyjną - Antykoncepcja a sztuczne poronienie
9. BUDOWANIE MAŁŻEŃSTWA POPRZEZ NPR 149
Umacnianie więzi małżeńskiej - Wspólne podejmowanie decyzji
- Refleksja nad znaczeniem - Lekarstwo na przesyt - Różne sposoby okazywania czułości w małżeństwie - Wzrost wzajemnego szacunku - W obliczu trudności - Trudności jako element wzbogacający życie - Dlaczego warto się trudzić - Życie dniem dzisiejszym - Ważna jest rozmowa - Zdrowy rozsądek i wzajemne wspieranie się - Nie czyń naturalnego planowania rodziny odpowiedzialnym za problemy małżeńskie - Dobrowolna decyzja - Szersze znaczenie małżeńskiego współżycia - Zdecydowana różnica - Wolność właściwie rozumiana
10. NATURALNE PLANOWANIE RODZINY W SYTUACJACH SZCZEGÓLNYCH 165
Trudności z poczęciem dziecka - Odstawienie hormonalnych tabletek antykoncepcyjnych - Choroba i opóźnione jajeczkowanie - Powrót płodności po poronieniu - Krwawienie śródcykliczne - Cykl bezowulacyjny
11. POWRÓT PŁODNOŚCI PO PORODZIE 179
Problem wyłączenia zbliżeń przed i po porodzie
11.1. KARMIENIE SZTUCZNE I WSPÓŁCZESNE PRAKTYKI KAMIENIA PIERSIĄ 181
Matka karmiąca z butelki - Karmienie mieszane - Karmienie wyłącznie piersią i szybkie odstawienie dziecka od piersi
11.2. EKOLOGICZNE KARMIENIE PIERSIĄ 185
Definicja i zasady ekologicznego kamienia piersią - Korzyści
11.3. EKOLOGICZNE KARMIENIE PIERSIĄ A NIEPŁODNOŚĆ 189
11.4. POWRÓT PŁODNOŚCI 191
11.5. POWRÓT MIESIĄCZKOWANIA 200
11.6. KILKA PODSTAWOWYCH PYTAŃ 202
11.7. EKOLOGICZNE KARMIENIE PIERSIĄ A PŁODNOŚ – PODSUMOWANIE 212
12. NIEREGULARNOŚCI W PRZEBIEGU CYKLU 215

Zakłócenia temperatury - Niezakłócone, nieregularne wykresy temperatur - Nieregularności w procesie zanikania śluzu - Niezwykle długie cykle a metoda kalendarzowa

13. PREMENOPAUZA A NATURALNE PLANOWANIE RODZINY 227

Menopauza - Premenopauza - Podstawowe pytanie - Doświadczenie premenopauzy - Możliwość złagodzenia objawów - Naturalne planowanie rodziny w okresie premenopauzy - Pojawianie się i znikanie śluzu - Stale występujący śluz - Objaw szyjki - Ciąża podczas premenopauzy - Wejście w menopauzę - Względna niepłodność

14. POCZĘCIA NIESPODZIEWANE LUB NIE PLANOWANE 245

Wprowadzenie - Niespodziewane poczęcia wskutek niedoskonałości metody - Niespodziewane poczęcia w wyniku nieprawidłowego stosowania metody. - Błędna interpretacja wykresu temperatury - Uwagi końcowe

ZAKOŃCZENIE 259

Domowy kurs NPR - Program szkolenia instruktorów NPR - Promotorzy NPR - Cele działalności LMM

PRZEDMOWA
DO WYDANIA POLSKIEGO

To wielowarstwowe dzieło ukazuje małżeństwo jako wcielenie w życie „miłości zawsze płodnej". Zarówno książka, jak i cały ruch pod nazwą The Couple to Couple League (Liga Małżeństwo Małżeństwu) stanowią konkretną odpowiedź na apel zawarty w encyklice *Humanae Vitae,* ogłoszonej w lipcu 1968 r. Jasne i konkretne stanowisko zajęte przez Pawła VI w sprawach moralności chrześcijańskiej, związanej ze współżyciem małżeńskim i formami realizowania zamierzeń prokreacyjnych, stało się znakiem sprzeciwu nie tylko w świecie zlaicyzowanym, ale także w łonie Kościołów oddzielonych od jedności ze Stolicą Apostolską. Silne podziały wystąpiły niestety również wśród samych katolików, nierzadko ku zgorszeniu braci odłączonych. Lapidarnie określił to jeden z ewangelików zaangażowanych w ruch naturalnego planowania rodziny: „Katolicyzujący protestanci głębiej pojęli istotę encykliki niż protestantyzujący katolicy". Dzieło Johna i Sheili Kippleyów ukazuje realną perspektywę spełnienia Testamentu Chrystusa: „Aby wszyscy stanowili jedno..." (J 17,21).

Książka podejmuje problemy zarówno z dziedziny teologii moralnej, jak i medycyny. Jest pracą poglądową w obu tych przedmiotach, a zarazem pracą na wskroś oryginalną dzięki syntezie, nadającej dziełu charakter podręcznika małżeńskiego nasyconego dużym ładunkiem wiedzy ogólnopoznawczej i ściśle praktycznej.

Autorzy zachowali wyrazisty podział dwóch odmiennych - przeciwstawnych - dróg kierowania płodnością: naturalnego planowania rodziny i kontroli urodzeń; z jednej strony rozwiązań ekologicznych, z drugiej - nieekologicznych. Podział na metody „naturalne" i „sztuczne" może stępić ostrze rozróżnień, ponieważ ani środki farmakologiczne, ani sztuczne tworzywo nie stanowią zła same w sobie. Zło tkwi w ich użyciu dla celów niszczących. O odrzuceniu antykoncepcji nie decyduje fakt zastosowania jakiegoś rodzaju środków, lecz zaprzepaszczenie istoty aktu małżeńskiego i uruchomienie przez nie działań zmierzających do zniszczenia poczętego życia. Naturę antykoncepcji ujawnia ogólnie stosowane nazewnictwo. Mówi się o „zapobieganiu" ciąży, okres płodności określa się jako „niebezpieczny", efektywność metod ma wyrazić wskaźnik „błędu". Doceniając znaczenie odpowiedniego nazewnictwa, w paru miejscach użyto odpowiedników polskich także do tych określeń, które w oryginale odbiegały od ogólnie przyjętej linii.

Książka jest podręcznikiem metody objawowo-termicznej. W stosunku do metody owulacji Billingsa jest to metoda o wiele bardziej złożona i trudniejsza zarówno w przekazie, jak i w stosowaniu. Często ponawiane samobadanie wewnętrzne może budzić opory. Jako zwolennik metody Billingsa uchylam się od ocen merytorycznych. Natomiast imponuje mi w tym dziele język konkretu, operowanie faktami uzupełnionymi szczegółową i wnikliwą analizą faktów. To

właśnie nadaje pracy urok dzieła będącego modelowym przykładem syntezy uniwersalizmu chrześcijaństwa i amerykańskiej narodowości autorów.

Książka powinna zmobilizować szerokie kręgi zainteresowane upowszechnianiem metod naturalnego planowania poczęć do rozwinięcia bardziej efektywnych działań, działań tak konkretnych, jak czyni to Liga Małżeństwo Małżeństwu. Autorom pracy, a także tłumaczom i wydawnictwu należą się wyrazy prawdziwego uznania za udostępnienie książki w kraju, o którym mówi się z dumą „Polonia semper fidelis".

prof, dr hab Włodzimierz Fijałkowski

PRZEDMOWA DO WYDANIA AMERYKAŃSKIEGO

Naturalne planowanie rodziny na dobre wkroczyło w nasze życie. Z tym większą zatem radością przedstawiam tę książkę czytelnikom.

W historii ludzkości istniała naturalna, choć ograniczona forma zachowania przerw między poczęciami kolejnych dzieci poprzez długotrwałe karmienie piersią. Dopiero wprowadzenie do powszechnego użytku butelki z krowim mlekiem i substytutów mleka matki pozbawiło kobiety karmiące okresu naturalnej niepłodności, którą zapewniał przedłużony proces laktacji. Obecnie tylko dwie grupy kobiet doświadczają wydłużonej niepłodności po porodzie: 1) kobiety z kręgów kulturowych, w których kontynuowana jest praktyka nazwana w naszej książce „ekologicznym karmieniem piersią" oraz 2) kobiety, które podjęły tę praktykę pomimo braku kulturowego wsparcia w tym względzie. Zważywszy na naukowe podstawy uznania mleka matki za najlepszy pokarm dla dziecka i na to, że opisany w tym podręczniku sposób karmienia piersią bezsprzecznie wydłuża okres niepłodności, właśnie tej formie opieki nad niemowlęciem przypisuje się szczególną wartość i poleca stosowanie jej wszystkim zainteresowanym naturalnym planowaniem rodziny. Na ogół ten rodzaj karmienia może spowodować przerwę trwającą od 18 do 30 miesięcy pomiędzy kolejnymi urodzeniami, bez stosowania dodatkowych metod.

Jednak większość małżeństw życzyłaby sobie dzisiaj regulacji poczęć w stopniu przekraczającym możliwości, jakie daje samo karmienie piersią, i stąd rodzi się ich zainteresowanie metodami naturalnymi. Pierwsza realna szansa pomocy takim parom pojawiła się w latach trzydziestych XX wieku dzięki niezależnym badaniom naukowym dr. Kyusaku Ogino z Japonii i prof. Hermana Knausa z Austrii. Dokonali oni pionierskiego odkrycia w dziedzinie fizjologii reprodukcji człowieka, stwierdzając, że owulacja występuje w przybliżeniu na dwa tygodnie przed kolejną miesiączką. Na podstawie prowadzonych obserwacji sformułowali pewne zasady praktyczne umożliwiające wyznaczenie początku i końca cyklicznego okresu płodności, nazywane potocznie

„Kalendarzykiem małżeńskim". Ponieważ jednak metoda tych badaczy nie uwzględniała w dostatecznym stopniu różnych form nieregularności cyklu, występujących u wielu kobiet, liczne pary małżeńskie doznawały kolejnych rozczarowań, gdy metoda nie przynosiła spodziewanych rezultatów. Chociaż przyczyny tych niepowodzeń są dzisiaj lepiej znane, metoda kalendarzowa przestała być metodą zalecaną przez propagatorów naturalnego planowania rodziny. Nadal jednak jest ona ceniona za to, czym była: pierwszą w dziejach ludzkości metodą naturalnego planowania rodziny, opartą na badaniach naukowych i w założeniu mającą kształtować znajomość własnej płodności.

Skuteczność metod naturalnych w planowaniu rodziny ogromnie wzrosła dzięki odkryciu, że hormon progesteron, wytwarzany przez jajnik po owulacji, powoduje łatwo zauważalny wzrost podstawowej temperatury ciała, utrzymujący się aż do wystąpienia miesiączki. Zaobserwowanie oznak i objawów owulacji, takich jak ból owulacyjny, uczucie napięcia w miednicy, zmiany w ilości i właściwościach fizycznych śluzu szyjkowego oraz zmieniający się stopień rozwarcia ujścia szyjki macicy, doprowadziło do powstania objawowo-termicznej metody naturalnego planowania rodziny. W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych, kiedy analizowałem przyczyny niepowodzeń „kalendarzyka" przy użyciu wykresów podstawowej temperatury ciała, pomogłem wielu parom osiągnąć wysoką skuteczność w stosowaniu metody objawowo-termicznej w celu planowania prokreacji. Opublikowane badania, o których wspomina ten podręcznik, wykazały, że skrupulatne stosowanie tej metody pozwala osiągnąć wskaźnik skuteczności taki sam jak większość metod antykoncepcyjnych, z wyjątkiem sterylizacji oraz klasycznej pigułki, zawierającej kombinację obu hormonów w dużych dawkach.

Chociaż brakuje podstaw naukowych do krytycznej oceny metody objawowo-termicznej, to nie ulega wątpliwości, że o pomyślnych wynikach jej stosowania w indywidualnych przypadkach decyduje kilka czynników: małżonkowie muszą się jej nauczyć, zrozumieć ją, a nade wszystko mieć odpowiednią motywację. Wiele par małżeńskich mających taką motywację coraz częściej pyta: „Gdzie można znaleźć informacje o naturalnym planowaniu rodziny?".

W 1962 r. nieżyjący już dr Carl Hartman, wybitny przedstawiciel nauk w zakresie fizjologii reprodukcji, tak pisał w swoim kompendium o prokreacji człowieka zatytułowanym *Nauka a cykliczny okres niepłodności (Science and the Safe Period):* „... nie godzi się, aby lekarz odmawiał prośbie pacjenta o udzielenie mu instrukcji, w jaki sposób najlepiej rozpoznawać okres płodności". Niestety, większość moich kolegów lekarzy zignorowała tę powinność. Jedynie nieliczni postarali się o uzyskanie odpowiednich informacji i ciągle aktualizują swoją wiedzę w zakresie naturalnego planowania rodziny.
Powszechna apatia i niedouczenie w środowisku lekarskim powodują, że lekarz usiłuje czasem nakłonić pacjenta do zaniechania metod naturalnych na rzecz sterylizacji lub antykoncepcji.

Panująca w kręgach medycznych niechęć do naturalnego planowania rodziny dostarczyła bodźca zainteresowanym małżeństwom i niektórym lekarzom do zorganizowania zespołów instruktorskich, które zajęłyby się szkoleniem innych par poza oficjalnym systemem medycyny. Kilka takich grup rozpoczęło działalność w latach sześćdziesiątych na niektórych obszarach USA. W 1971 r. John i Sheila Kippleyowie nawiązali ze mną kontakt i nasza współpraca została uwieńczona założeniem Ligi Małżeństwo Małżeństwu - stowarzyszenia mającego na celu nauczanie w zakresie efektywnego stosowania metod naturalnego planowania rodziny w skali ogólnokrajowej. Z czasem wyniknęła potrzeba opracowania specjalistycznego podręcznika ze wskazówkami praktycznymi. Z prawdziwą przyjemnością współpracowałem z nimi nad realizacją obu tych przedsięwzięć. Udostępniłem im wiele wykresów temperatury, zebranych w ponad 20-letnim okresie mojego zainteresowania metodą objawowo-termiczną i doświadczeń w tej dziedzinie.

Szkolenie par małżeńskich odbywa się poprzez zajęcia prowadzone przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu oraz indywidualną lekturę specjalistycznego podręcznika. Niestety, nie wszyscy dzisiaj mogą korzystać z takiej formy szkolenia. Chociaż w udzielaniu instrukcji książka nigdy nie zastąpi człowieka, niniejszy podręcznik może służyć do samodzielnej nauki wszędzie tam, gdzie nie ma jeszcze zorganizowanych kursów. Jako rzetelne źródło informacji zarówno dla małżeństw, jak i lekarzy, jest on nieodzowny w efektywnym opanowaniu sztuki naturalnego planowania rodziny.

dr n. med. Konald A. Prem,
emerytowany profesor i dyrektor
Wydziału Położnictwa i Ginekologii
Uniwersytetu Minnesota

PODZIĘKOWANIA

Przede wszystkim szczególne podziękowanie należy się prof. dr. Konaldowi A. Premowi. To jego wiedza i doświadczenie zadecydowały o kształcie tego podręcznika, a może nawet i o jego istnieniu. Prof. Prem jako jeden z nielicznych pozostał wierny naturalnemu planowaniu rodziny, podczas gdy większość jego kolegów lekarzy opowiedziała się za antykoncepcją. Jego szczególnej pomocy doświadczyliśmy również przy zakładaniu *The Couple to Couple League* (Ligi Małżeństwo Małżeństwu - LMM) i zdobywaniu wiedzy o metodach naturalnych. Ponadto prof. Prem z największą uwagą przejrzał w naszej książce rozdziały z pogranicza biologii i zaproponował liczne poprawki, dotyczące zarówno uściśleń naukowych, jak i przystępności przekazu.

Czujemy się też dłużnikami wszystkich pionierów, którzy utorowali drogę temu podręcznikowi. Wspominamy tutaj dr. W. Tylera Smitha, który w 1855 r.

pierwszy opisał śluz szyjkowy i jego związek z wędrówką plemników; dr Mary Putnam Jacobi, która w 1876 r. również pierwsza dostarczyła opisu zmian w podstawowej temperaturze ciała, zachodzących podczas cyklu miesiączkowego; dr. Kyusaku Ogino i dr. Hermanna Knausa, którzy w latach dwudziestych dokonali odkryć dotyczących owulacji; dr. T. H. Van de Velde, holenderskiego ginekologa, który w 1926 r. pierwszy dostrzegł związek między owulacją a wzrostem temperatury; Wilhelma Hillebranda, niemieckiego księdza katolickiego, który w 1935 r. po raz pierwszy połączył wzrost temperatury z rytmem kalendarzowym; dr. Edwarda F. Keefe'a z Nowego Jorku, który połączył objaw śluzu z objawem temperatury (1953 r.) oraz wykrył zmiany zachodzące w szyjce macicy podczas cyklu płodnego (1962 r.); dr. Johna Marshalla za jego prace na temat teorii temperatury; Evelyn i Johna Billingsów za opracowanie zasad praktycznych, mających ułatwić określenie płodności na podstawie obserwacji śluzu szyjkowego; dr. Claude'a Lanctota, który dostrzegł wartość systemu propagowania naturalnego planowania rodziny, polegającego na zaangażowaniu odpowiednio przeszkolonych małżeństw w dzieło nauczania innych par małżeńskich; pionierskie organizacje małżeństw, które w ostatniej dekadzie udzieliły wydatnej pomocy innym parom; Ligę La Leche - za jej szkoleniową działalność w zakresie propagowania zalet praktyki karmienia piersią.

Pragniemy wyrazić również swoją wdzięczność za pomoc tym wszystkim, którzy podzielili się z nami krytycznymi uwagami o wstępnym wydaniu książki; a byli to: dr Paul Busam, o. Marc Calegari S.J., Roger i Peggy Carter, Bill i Joan Cossette, Rose Gioiosa, Barbara Gross, Gretchen Healy, dr Tom Hilgers, Terry i Nancy Hornback, dr Claude i Anne Lanctot, dr John McCarthy, o. John Mucharski, dr Tom Nabors, o. Stephen Schneider O.F.M., Frank i Connie Sheehan, dr Pierre Slightam, Paul i Carol Vitek i Pat Yearian. Specjalne podziękowanie kierujemy także pod adresem wszystkich małżeństw nauczycieli zrzeszonych w LMM, których sugestie sprawiły, że podręcznik stał się bardziej przystępny. Wkład tych osób stanowi cenną pomoc w procesie jego powstawania, jednak ostateczną odpowiedzialność za jego obecny kształt ponosimy sami.

Wyrażamy najgłębszą wdzięczność również i za to, że mogliśmy wykorzystać cytaty z następujących materiałów źródłowych: Max Levin, *Sexual Fulfillment with Rhythm,* „Marriage", czerwiec 1966; Paul Marx, O.S.B., *The Death Peddlers: War on the Unborn,* Collegeville., Minn., St. John's University Press 1971 oraz Michael F. Valente, *Sex: The Radical View of a Catholic Theologian,* New York, The Bruce Publishing Company 1970.

Wreszcie, dziękujemy wszystkim parom małżeńskim, które w jakikolwiek sposób wyraziły zadowolenie z poprzednich wydań tej książki i stwierdziły, że wiele z niej skorzystały. Tego rodzaju opinie były nie lada bodźcem do powstania obecnej, poszerzonej wersji. Mamy nadzieję, że dostarczy ona

dokładnych informacji o naturalnym planowaniu rodziny tym wszystkim, którzy tego oczekują.

John i Sheila Kippley

WSTĘP

Tytuł podręcznika *Sztuka naturalnego planowania rodziny* nie jest przypadkowy. W praktyce naturalne planowanie rodziny jest sztuką. Wymaga bowiem pewnej umiejętności obserwowania i interpretowania cyklicznych objawów. Jest stosunkowo proste, ale trzeba się go nauczyć. Angażuje umysł zarówno w procesie uczenia się, jak i przy podejmowaniu decyzji co do sposobu wyrażania uczuć małżeńskich.

Tak jak każda umiejętność, praktyka naturalnego planowania rodziny doskonali się w miarę nabywania doświadczenia. Nie trzeba być geniuszem, aby dojść do wprawy, ale niezbędne jest minimum praktyki w obserwowaniu i ocenie oznak płodności. To jest tak jak z pływaniem. Ktoś, kto twierdzi: „Nie umiem pływać i nie nauczę się tego, a więc nie będę nawet próbował", przy takim nastawieniu nigdy nie opanuje sztuki pływania. Osoba wolna od wszelkich uprzedzeń i chętnie uczestnicząca w szkoleniu wkrótce odczuje dużą swobodę w poruszaniu się w wodzie: sztuka pływania została opanowana. Podobnie jest z naturalnym planowaniem rodziny.

Cel

Zasadniczym celem podręcznika jest pomoc w zdobywaniu umiejętności naturalnego planowania rodziny. Mogą z niego korzystać również osoby z wykształceniem medycznym, które chcą uzyskać więcej informacji na ten temat, lecz przede wszystkim ma on służyć małżeństwom zainteresowanym planowaniem swojej rodziny. Podręcznik oferuje pomoc dwojakiego rodzaju.

Po pierwsze, autorzy starali się podać możliwie pełny zasób informacji o rozmaitych metodach naturalnego planowania rodziny, uwzględniając jednak możliwości intelektualne typowego odbiorcy.

Po drugie, książka ta jest czymś więcej niż przeciętny podręcznik medyczny o metodach naturalnych. Nie chodziło nam bowiem o wydanie jeszcze jednej publikacji z dziedziny anatomii i fizjologii układu rozrodczego kobiety. Odczuwaliśmy potrzebę zwrócenia uwagi również na stronę motywacyjną zagadnienia. Szczęśliwie minęły czasy, kiedy od naukowców oczekiwano jedynie suchej informacji o faktach, bez jakiejkolwiek ich moralnej oceny. A jeśli istnieje jakaś sfera ludzkich spraw, w której zastosowanie faktów naukowych podlega takiej ocenie, to jest nią właśnie sfera zachowań seksualnych i przekazywania życia. Czytelnik powinien mieć świadomość, że każda książka o sferze płciowości i kierowaniu płodnością wyraża przekonania

jej autora, choćby ten twierdził, że zachowania seksualne nie pociągają za sobą żadnych następstw moralnych. Jak poucza doświadczenie, niektórzy autorzy podejmujący te tematy ukrywają swoje prawdziwe intencje i cele. My jednak zdecydowaliśmy się na zupełną otwartość i szczerość, nawet za cenę ewentualnej utraty części czytelników.

Naszymi uwagami o nastawieniach i moralności chcemy przede wszystkim pomóc ludziom podzielającym nasze poglądy. Dzisiaj ludzie ci często czują się osamotnieni i szukają potwierdzenia swoich przekonań. Poza tym w naszych rozważaniach pragniemy uwypuklić pewne zagadnienia z myślą o tych, którzy mają poważny i otwarty stosunek do tej problematyki. We współczesnym społeczeństwie poruszane przez nas kwestie rzadko dochodzą do głosu i dlatego myślimy, że wiele małżeństw zaaprobuje po głębszym zastanowieniu przedstawiane przez nas wartości. Wreszcie dyskusja wokół aspektu motywacyjnego ma szczególną wagę ze względu na to, że kluczem do sukcesu w wielu ludzkich poczynaniach jest właśnie nastawienie. Trener zwycięskiej drużyny zapytany o przyczyny sukcesu przeważnie powie o nastawieniu: „stać nas na to" jako jednym z najistotniejszych motywów walki. W podręczniku zebraliśmy dokładną informację o faktach stwierdzonych naukowo oraz przedstawiliśmy postawy sprzyjające osiągnięciu powodzenia. Ufamy, że połączenie rzetelnej wiedzy naukowej z odpowiednią motywacją dopomoże każdej parze małżeńskiej uzyskać pomyślne rezultaty.

Zadaniem podręcznika nie jest zachęcanie ludzi do unikania prokreacji w ogóle. Nawet jeżeli metody naturalnego planowania poczęć nie są same w sobie sprzeczne z Boskim porządkiem stworzenia, to trzeba się liczyć z możliwością ich wykorzystania w sposób egoistyczny. Kampanie reklamowe przyczyniły się do upowszechnienia postawy materialistycznej, konsumpcyjnej, również w dziedzinie prokreacji w rodzinie. Stąd wzięła się pokusa odkładania poczęcia dziecka lub ograniczania rozmiaru rodziny właśnie z tych niskich pobudek.

Są jednak małżeństwa, które z poważnych przyczyn powinny odłożyć poczęcie dziecka lub uniknąć go w ogóle. Te pary znajdą w naszym podręczniku takie sposoby planowania poczęć, które pozostają w zgodzie z Bożym planem wobec ludzkiej płciowości.

Świadomość cyklicznego występowania płodności

Opisana w naszym podręczniku forma naturalnego planowania rodziny nosi nazwę metody objawowo-termicznej. Zasadniczo jest ona systemem obserwowania, zapisywania i oceny zmian zachodzących w organizmie kobiety podczas cyklu miesięcznego. Uzyskana w ten sposób informacja może się przydać zarówno parom pragnącym dziecka, jak i małżeństwom chcącym uniknąć poczęcia. Osoby realizujące naturalne planowanie rodziny poprzez całkowite odstąpienie od zbliżeń oczywiście nie potrzebują tej informacji. Znamy jednak grupę kobiet ze zgromadzenia zakonnego, które zdobyły

umiejętność prowadzenia niektórych obserwacji, aby lepiej siebie poznać. Stwierdziły bowiem, że taka wiedza pomaga im odnaleźć związek pomiędzy zmianami nastroju a przechodzeniem poszczególnych faz cyklu miesiączkowego. Ten aspekt mogłyby wziąć pod uwagę także mężatki.

U kobiety występują naprzemienne cykliczne okresy płodności i okresy naturalnej niepłodności. Tuż przed, podczas oraz po zakończeniu okresu płodności dają się zauważyć charakterystyczne objawy. Para małżeńska stosująca naturalne planowanie rodziny obserwuje i ocenia te objawy, aby dowiedzieć się kiedy u żony występuje okres płodności i niepłodności. Jeżeli małżonkowie pragną dziecka, podejmują współżycie w okresie największej płodności; jeśli zaś chcą poczęcie odłożyć lub go uniknąć, powstrzymują się w tym czasie od kontaktów narządów płciowych. Jak wyjaśniamy dokładniej w kolejnych rozdziałach, takie postępowanie nie oznacza wyrzeczenia się wszelkich form okazywania uczuć, ale wyklucza kontakt narządów płciowych.

Innym aspektem naturalnego planowania rodziny jest związek zachodzący pomiędzy ekologicznym karmieniem piersią a wydłużonym okresem naturalnej niepłodności (termin „ekologiczne karmienie piersią" jest dokładnie wyjaśniony w rozdziale 11). Niniejszy podręcznik różni się od większości publikacji o naturalnym planowaniu rodziny, m.in. tym że bardziej szczegółowo omawia właśnie ten rodzaj karmienia. Opisujemy w nim również różne zwyczaje z naszego kręgu kulturowego, które mogą zakłócać ekologiczny związek matki i dziecka.

Przedstawiona tutaj i polecana metoda objawowo-termiczna różni się w sposób zasadniczy od systemu znanego przez wiele lat pod nazwą metody kalendarzowej, zwanej po prostu „kalendarzykiem". Metoda ta w swojej klasycznej wersji nie uwzględniała w dostatecznym stopniu nieregularności miesięcznych cykli kobiety i charakterystycznego dla niej modelu owulacji. Towarzyszył jej wysoki wskaźnik zawodności, który zniechęcił wiele małżeństw. Dawny system „kalendarzyka" powstał w wyniku badań naukowych, prowadzonych przez dr. Kyusaku Ognio (Japonia, 1924 r.) i prof. Hermana Knausa (Austria, 1929 r.), którzy odkryli, że u kobiety jajeczkowanie' poprzedza następną miesiączkę w przybliżeniu o dwa tygodnie. W ciągu 70 lat, jakie upłynęły od tamtego czasu, dokonano kolejnych odkryć dotyczących zmian zachodzących w ustroju kobiety podczas okresu płodności. Dzisiaj żaden zwolennik naturalnego planowania rodziny nie będzie polecał metody kalendarzowej Ogino-Knausa, zaś krytyka tego systemu nie ma nic wspólnego z metodami opisanymi w tym podręczniku. Równocześnie trzeba stwierdzić, że metoda kalendarzowa mogłaby być skuteczna dla 80% małżeństw pod warunkiem przestrzegania wszystkich jej zasad. „Kalendarzyk" poprawnie stosowany dorównałby pod względem skuteczności mechanicznym środkom antykoncepcyjnym, które były dostępne w latach poprzedzających pojawienie się pigułki.

Liga Małżeństwo Małżeństwu

(Ponieważ w książce występuje nazwa Liga Małżeństwo Małżeństwu, jako tłumaczenie nazwy organizacji *The Couple to Couple League (CCL),* zaś w Polsce od 1992 r. również działa stowarzyszenie o nazwie Liga Małżeństwo Małżeństwu, chcemy wyjaśnić, że polskie stowarzyszenie jest organizacją siostrzaną do amerykańskiej *The Couple to Couple League.* Opiera się ono na takich samych zasadach ideowych co CCL, stawia sobie takie same cele i posługuje się materiałami CCL przetłumaczonymi na język polski. Uznaje również swoją zależność od CCL w zakresie autoryzowania nauczycieli naturalnego planowania rodziny. Używana w tym podręczniku nazwa Liga Małżeństwo Małżeństwu odnosi się do organizacji amerykańskiej i oznacza CCL, z wyjątkiem jednego czy dwóch przypadków kiedy wyraźnie jest powiedziane, że chodzi o organizację polską-*przyp. red.)*

The Couple to Couple League jest międzywyznaniową niedochodową organizacją, założoną w Stanach Zjednoczonych i niosącą pomoc parom małżeńskim w opanowaniu przez nie sztuki naturalnego planowania rodziny. Początek jej działalności przypadł na jesień 1971 r., kiedy to autorzy tego podręcznika, dzięki pomocy prof. dr. Konalda Prema, zaczęli organizować spotkania, zakładając, że przybiorą one formę regularnych serii - po 4 spotkania każda. W wyznaczonym terminie pierwszego takiego spotkania do szkolnej biblioteki w Shoreview (północne przedmieścia St. Paul, Minnesota) przybyła tylko jedna osoba, dokładniej - mężczyzna. Gdy z mieszanymi uczuciami organizatorzy rozważali decyzję, czy należy rozpocząć spotkanie punktualnie o godzinie ósmej, w ciągu dziesięciu minut pokój zapełnił się trzydziestoma innymi osobami. Tak narodziła się Liga i odtąd obserwujemy ciągły wzrost zainteresowania naturalnym planowaniem rodziny.

Pierwiastki religijne

Po ukazaniu się pierwszego wydania książki otrzymaliśmy wiele pytań dotyczących uwzględnienia wartości religijnych w naszym podręczniku. Sądzimy, że są to ważne pytania, które zasługują na odpowiedź. Rozważania nad tymi kwestiami znajdują się w rozdziale 7.

Wzajemne wspieranie się

Książka na pewno nie zastąpi człowieka. W społeczeństwie coraz bardziej zorientowanym na antykoncepcję i sztuczne poronienie wielu zwolenników naturalnego planowania rodziny przyjmuje pozycję obronną. Zadaniem Ligi jest m.in. stworzenie tym ludziom odpowiedniego środowiska, które sprzyjałoby rozwojowi ich poglądów.

Fundamentalne zasady

Jako organizacja LMM kieruje się w swojej działalności pewnymi zasadami nadrzędnymi. Poniżej przedstawiamy je w zwięzły sposób, dołączając przy niektórych krótki komentarz.

- Naturalne planowanie rodziny jest sztuką i podobnie jak umiejętność rodzenia, karmienia czy pływania, wymaga uczenia się. Na przykład u zwierząt pływanie jest sprawą instynktu, natomiast człowiek może rozwijać swoje naturalne zdolności tylko poprzez uczenie się i odpowiednie ćwiczenia treningowe.
- Naturalne planowanie rodziny jest sztuką humanizującą ponieważ angażuje ludzką zdolność obserwacji, analizy i interpretacji. Rozwija przy tym te same cechy osobowe, które są niezbędne w małżeństwie monogamicznym i w dochowaniu małżeńskiej wierności.
- Naturalne planowanie rodziny jest rozwiązaniem najlepszym pod każdym względem - poczynając od zdrowia, a kończąc na moralności i pogłębianiu małżeńskiej więzi. Wymagając od małżonków nieprzerwanej współpracy, wspólnego podejmowania decyzji oraz głębokiego wzajemnego zrozumienia, stanowi element wspomagający i wzbogacający związek małżeński. Z drugiej strony, regulacja urodzeń poprzez sztuczne poronienie, sterylizację i antykoncepcję sprzeciwia się Boskiemu porządkowi stworzenia.
- Każde małżeństwo jest w stanie nauczyć się rozmaitych metod naturalnego planowania rodziny. Zakrojone na szeroką skalę badania dowiodły, że brak wykształcenia nie jest tu żadną przeszkodą. Metody naturalne mogą z powodzeniem stosować nawet analfabeci. Obecnie najbardziej znana jest metoda objawowo-termiczna, ale niewykluczone, że wraz z rozwojem nauki pojawią się nowe. LMM nie chce ograniczać się do propagowania jednej określonej reguły; prezentuje je wszystkie, pozostawiając decyzję wyboru którejś z nich samej parze małżeńskiej.
- Współczesne metody pozwalają precyzyjnie oznaczyć okresy płodności, dzięki czemu małżeństwa mogą osiągnąć efektywność w odłożeniu poczęcia dziecka porównywalną z efektywnością najbardziej skutecznych sposobów antykoncepcji.
- „Naturalne" oznacza to, co jest zgodne z samą istotą mężczyzny i kobiety, stworzonych na obraz i podobieństwo Boże.
- „Naturalne" nie jest tożsame z tym, co „przychodzi w sposób naturalny", w sensie łatwizny i wygodnictwa. W sferze płciowości kojarzenie tego, co naturalne, z tym, co łatwe, pociąga za sobą smutne następstwa włącznie z akceptacją pozamałżeńskich kontaktów seksualnych i antykoncepcji, co współcześnie nietrudno zaobserwować.
- Małżonkowie potrzebują Bożej pomocy, aby oddać swój popęd seksualny w służbę autentycznej miłości małżeńskiej - zarówno w odniesieniu do innych mężczyzn i kobiet, jak i w ich wzajemnych relacjach międzyosobowych.

- Ponieważ aktywność seksualna sprzyja powstawaniu rutyny, dzięki zachowaniu samokontroli małżeństwa doświadczają licznych dobrodziejstw. Jednym z nich jest osiągnięcie prawdziwej wolności - nieodłącznego elementu każdego zdrowego małżeństwa. Umiejętność samokontroli w sferze życia płciowego ma pierwszorzędne znaczenie w naturalnym planowaniu rodziny.
- Dzieci - oczekiwane czy nie - są darem Bożym. Jeśli rodzice pielęgnują miłość małżeńską nieplanowane dzieci nigdy nie będą niechciane, lecz zawsze akceptowane i kochane dla nich samych.
- Najlepszą formą przekazywania wiedzy o naturalnym planowaniu rodziny są spotkania z przeszkolonymi małżeństwami, które szczerze pragną nieść pomoc innym parom. Wielokrotne próby zorganizowania tego typu działalności w klinikach z udziałem profesjonalistów nie przyniosły spodziewanych rezultatów. Jeśli czasem nawet próby powiodły się, to jednak kliniki mają zbyt ograniczony zasięg terytorialny, a przy tym korzystanie z nich wiąże się z kosztami. Nie rozwiążą tego problemu również indywidualni lekarze, którzy są bardzo zajęci, wielka ich liczba słabo orientuje się w aktualnej problematyce naturalnego planowania rodziny, a część nie wykazuje żadnego zainteresowania w tym kierunku. Książki, podobne do naszej, są niewątpliwie pomocą dla niektórych osób, ale ich użyteczność znacznie zwiększa się dzięki uczestnictwu w grupie i grupowej dyskusji.

Stąd programowym założeniem LMM jest nauczanie zainteresowanych małżeństw w ramach zespołowych spotkań, odbywających się według ustalonego rozkładu. Wskazana jest raczej mała liczebność tych grup, aby stworzyć jak najdogodniejsze warunki do dyskusji. Trzon szkolenia prowadzonego przez Ligę stanowią serie czterech spotkań odbywających się co miesiąc. Ważne przy tym jest systematyczne uczęszczanie na spotkania, by posiąść dostateczny zakres wiedzy.

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI

Dla większości małżeństw NPR jest czymś więcej niż tylko jedną z form regulacji poczęć. W związku z koniecznością zaprzestania zbliżeń w okresie płodnym małżonkowie kierują się rozmaitą motywacją, jeśli chodzi o uznanie naturalnego planowania rodziny za najlepszą formę realizowania zamierzeń prokreacyjnych. Innymi słowy, wybór NPR oznacza nieprzerwaną serię świadomych wyborów, których przyczyny - przynajmniej niektóre - przedstawione są w części pierwszej książki.

Opanowanie metody naturalnego planowania rodziny w praktyce można porównać do zdobycia umiejętności wiązania sznurowadeł.

W pierwszej chwili czynność ta wydaje się dziecinnie prosta, potem bardziej skomplikowana, a wreszcie staje się całkiem łatwa. Wyjaśniając w części drugiej wszystkie kwestie praktyczne, staraliśmy się dać pełny obraz

zagadnienia, bez wnikania jednak w szczegóły anatomii człowieka na poziomie akademickim. Jeśli sposób przedstawienia tej problematyki wyda się trochę skomplikowany, to przypomnijmy sobie przykład ze sznurówkami. Proszę spróbować wyobrazić sobie nas samych wyjaśniających innym za pomocą słów i wykresów, jak należy wiązać sznurowadła - co jest przecież czynnością codzienną wykonywaną bez większego zastanowienia.

W ogólnym zarysie metoda naturalnego planowania rodziny jest może łatwiejsza do zrozumienia niż cokolwiek innego. Kobieta uczy się rozpoznawać kilka prostych objawów w swoim organizmie, które wskazują, kiedy jest w okresie płodności, a kiedy nie i małżonkowie kierują swym zachowaniem płciowym zależnie od tego, czy pragną począć dziecko czy nie. Szczegóły dotyczą wyjaśnienia samych objawów płodności, mechanizmów ich powstawania oraz sposobów prowadzenia obserwacji, wypełniania karty i interpretowania objawów.

Sytuacje typowe nie stwarzają problemów, ale są oczywiście wyjątki; w niniejszym podręczniku zamieszczamy analizę wielu nietypowych sytuacji, aby ułatwić czytelnikom praktykowanie NPR. Ażeby jak najszybciej poznać praktyczną stronę NPR, wystarczy zajrzeć od razu do rozdziału 6, który podsumowuje wszystko, co zostało powiedziane w części praktycznej, a także podaje odpowiednie przykłady. Sądzimy, że większość par małżeńskich stosujących metody naturalne dorówna doświadczeniem małżeństwu A, występującemu w tych przykładach.

W tym samym rozdziale podane są strony, na których znajduje się opis danego szczegółu metody. Matkom karmiącym lub kobietom w ciąży radzimy przejrzeć rozdział 11. Korzystanie z książki ułatwia również szczegółowy spis treści.

Witamy w rosnących szeregach tych, którzy dzięki naszemu podręcznikowi odkryli i stosują najlepsze obecnie metody regulacji poczęć.

John i Sheila Kippley

CZĘŚĆ PIERWSZA
NATURALNE PLANOWANIE RODZINY

- motywacja: wartości wymierne
- praktyka: podstawy

1. DLACZEGO NATURALNE PLANOWANIE RODZINY? - WARTOŚCI WYMIERNE

Nie ma tygodnia, aby w prasie nie ukazał się chociaż jeden artykuł na temat kontroli urodzeń. Czasem zwraca się uwagę czytelników na zagadnienie demografii świata, innym razem analizuje się problem przyrostu naturalnego,

który w latach powstawania tej książki zmalał do poziomu poniżej zera w Stanach Zjednoczonych i niektórych innych krajach. Zainteresowanie problematyką zaludnienia na świecie nie jest zjawiskiem nowym. Thomas R. Mai thus został mianowany ojcem studiów nad zaludnieniem po opublikowaniu w 1798 r. *Eseju o prawie ludnościowym (An Essay on the Principle of Population),* w którym przedstawił swoje ponure prognozy o zagrażającym światu przeludnieniu i głodzie. I odtąd badania nad sytuacją demograficzną świata są kontynuowane po dzień dzisiejszy.

Mimo iż wiele par małżeńskich angażuje się w problemy demografii świata, to większość objawia znacznie silniejsze zainteresowanie rozmiarem własnej rodziny. Jak wykazały badania, gdyby amerykańska czy kanadyjska rodzina praktykowała ekologiczne karmienie piersią nie stosując żadnej innej świadomej formy naturalnego planowania rodziny, miałaby siedmioro, ośmioro dzieci. Liczba ta zdecydowanie odbiega od dwanaściorga czy piętnaściorga dzieci, które w przewidywaniach młodych małżeństw niechybnie by się narodziły, gdyby nie stosować antykoncepcji od pierwszych dni małżeństwa. Z drugiej strony, w odczuciu wielu rodzin ta liczba jest zbyt duża, aby była możliwa do przyjęcia.

Jako uzupełnienie do tych danych statystycznych dodajmy, że nowoczesna kobieta na Zachodzie doświadczyła czegoś, co na przełomie XIX i XX w. rzadko spotykało jej starsze siostry z takich terenów jak rolniczy Quebec; chodzi mianowicie o urodzenie kolejnego dziecka po upływie zaledwie dziesięciu do czternastu miesięcy od poprzedniego porodu. Większości małżeństw nie jest znany fakt, że zjawisko to powoduje w głównej mierze brak ekologicznego karmienia piersią w naszej kulturze (o czym będzie mowa w rozdziale 11). Stąd perspektywa „co rok prorok" napełnia je panicznym strachem.

Na załamanie się ekologicznej równowagi miała wpływ presja kulturowa („nie bądź niewolnicą swojego dziecka") oraz postawa pediatrów, którzy nakłaniali kobiety na Zachodzie do odejścia od praktyki karmienia piersią bądź do ograniczenia jej do symbolicznych rozmiarów. Usiłując sprostać sytuacji, jaka w ten sposób powstała, położnicy i ginekolodzy bezkrytycznie przyjmowali każdy produkt przemysłu farmaceutycznego - prezerwatywy, błony dopochwowe (diafragmy), pianki, galaretki, pigułki, spirale, czyli wkładki domaciczne, jak również bardziej skuteczne narzędzia i techniki do celów sztucznych poronień.

Oczywiście powyższe uogólnienia nie dotyczą wszystkich lekarzy, a rozwój antykoncepcji na pewno nie dokonał się jedynie w wyniku zarzucenia zwyczaju karmienia piersią. Chodzi nam o to, że wśród służby medycznej sprawującej opiekę nad matkami i niemowlętami istniała w niedalekiej przeszłości silna tendencja do przedkładania środków farmakologicznych nad wszystko, co naturalne. Do rzadkości należały przypadki, kiedy kobiecie udało się znaleźć jednocześnie pediatrę i ginekologa, który udzielałby porad w duchu rozważań tej książki. Dzisiaj, szczęśliwie, kobieta może sobie pozwolić na wybór lekarza

wśród zwolenników naturalnych sposobów lub wśród tych, którzy przynajmniej ich nie odrzucają

Nie sposób zaprzeczyć, że przemysł medyczny odniósł sukces w ukierunkowaniu zachodniego społeczeństwa na przyjęcie sztucznych sposobów sprawowania opieki nad dzieckiem i regulacji urodzeń. Zapłacono za to ogromną cenę, o czym powiemy szerzej w dalszej części książki. I chociaż rosną koszty, w przeliczeniu na pieniądze, zdrowie czy w innym wymiarze, każdy myślący człowiek dostrzega dzisiaj, że kampania antykoncepcyjna nie przebiera w środkach. Można spytać, skąd bierze się rosnące zainteresowanie metodami naturalnymi przy takim asortymencie środków i usług oraz przy perspektywie dalszego ich zwiększania?

Na podstawie wypowiedzi ankietowanych osób stwierdziliśmy, że wiele przyczyn zadecydowało o tej nowej fali zainteresowania naturalnym planowaniem rodziny. Przyczyny te można uszeregować w pewne grupy. Pierwsza dotyczy wartości bardziej lub mniej wymiernych, materialnych. Chodzi tu o takie dziedziny jak ekologia, estetyka, szacowanie kosztów, skuteczność, niemożność doczekania potomstwa, zdrowie fizyczne, odwracalne zahamowanie płodności, sterylizacja i wolność osobista. Druga grupa przyczyn koncentruje się wokół wartości niewymiernych bądź duchowych, takich jak samoświadomość, właściwa postawa wobec dziecka, rozwój osobowy, autorytet moralny danej osoby oraz religia. Trzecia grupa dotyczy moralnej oceny antykoncepcji i jej następstw. W grupie czwartej centralnym elementem jest budowanie więzi małżeńskiej. Jak widać, z naturalnym planowaniem rodziny wiąże się imponująca lista zagadnień stanowiących dla wielu osób istotne wartości. Ich analiza przemawia za uznaniem naturalnych sposobów regulacji poczęć za najbardziej korzystne zarówno dla każdej osoby, pary małżeńskiej, jak i całego społeczeństwa.

Sposób, w jaki przedstawiamy wymienione powyżej zagadnienia, może u niektórych czytelników powodować wrażenie, że zbyt surowo oceniamy antykoncepcję. (W tekście słowo „antykoncepcja" i określenia takie jak np. „podejście antykoncepcyjne" obejmują zarówno sterylizację, środki wczesnoporonne, jak i wszelkie doraźne środki zapobiegające poczęciu.) Były sugestie, abyśmy uwypuklili tylko pozytywne zagadnienia związane z naturalnym planowaniem rodziny, a pominęli negatywne aspekty antykoncepcji. Ponieważ odrzuciliśmy tę propozycję, odczuwamy potrzebę choćby krótkiego wyjaśnienia, dlaczego potraktowaliśmy temat tak, a nie inaczej. Po pierwsze, stwierdziliśmy, że ludzie chcą poznać prawdę o skutkach zdrowotnych rozpowszechnionych praktyk kontroli urodzeń i ich wpływie na życie rodzinne. Skoro *The Couple to Couple League* jako pierwsza dostarczyła odpowiedzi na te pytania, uważamy za wskazane, a nawet konieczne poruszenie tej kwestii w naszej książce.

Po drugie, sądzimy, że wielu czytelników będzie przebiegać wzrokiem te strony w poszukiwaniu informacji, które pomogą im podjąć decyzję. Zapewne

wiedzą oni o tym, że na pierwszy rzut oka antykoncepcja wydaje się atrakcyjna; przemawia w ten sposób do większości lekarzy, co nadaje jej pozory naukowości; przyciąga łatwością stosowania i kusi obietnicą niczym nieograniczonego współżycia płciowego, bez względu na to, czy taka maksymalizacja stosunków płciowych będzie sprzyjała pogłębieniu więzi małżeńskiej czy nie. Z drugiej strony, mają świadomość wymagań stawianych przez naturalne metody, takich jak samodyscyplina i samokontrola. Wielu osobom nie wystarcza jednak znajomość stopnia trudności obu form kierowania płodnością; chciałyby poznać również inne płaszczyzny porównania jednej z drugą.

Po trzecie, dla wielu ludzi ważny jest kontekst filozoficzny takiego czy innego wzorca zachowań. Jakkolwiek dokładna analiza tego aspektu zagadnienia nie jest możliwa na tych kilku stronach, spróbujemy nawiązać do niektórych wymownych - a czasem wręcz szokujących - opinii wyrażonych przez zwolenników antykoncepcji. Zakładamy również, że wśród naszych czytelników znajdą się i tacy, którzy nie podzielają przekonania, iż naturalne planowanie rodziny jest najlepszym i jedynym moralnie zdrowym sposobem planowania rodziny. Ufamy, że po zapoznaniu się z zarysowanymi przez nas filozoficznymi długofalowymi następstwami postawy antykoncepcyjnej zrozumieją oni, iż negatywny stosunek do antykoncepcji i „technologicznej" kontroli urodzeń nie jest przejawem tęsknoty za przeszłością, lecz raczej wynika z troski o to, aby człowiek stojący w obliczu zmieniającej się rzeczywistości umiał ocalić autentyczne wartości ludzkie. W najgłębszym przekonaniu wielu osób zachowaniu tych wartości sprzyjają metody naturalne, a nie antykoncepcja. Czytelnicy sami zdecydują, czy podzielają to przekonanie.

Ekologia

Zwrot ku naturalnemu planowaniu rodziny nastąpił wraz ze wzrastającą świadomością dobrodziejstw płynących z poszanowania praw natury. Wielu ludzi przerażają bowiem szkody wyrządzone przez nieodpowiedzialne wykorzystanie naukowych osiągnięć, co doprowadziło do zakłóceń równowagi w przyrodzie. Inni obawiają się szkodliwego wpływu doustnych środków antykoncepcyjnych i mechanicznych środków domacicznych. W efekcie ludzie wykazują dzisiaj większą troskę o naturalne sposoby uprawy warzyw, karmienia dziecka czy też planowana rodziny. Na pewno wielką niekonsekwencją byłoby zabiegać o naturalne produkty żywnościowe i równocześnie przyjmować tabletki antykoncepcyjne. Trudno również pojąć, że ktoś wrażliwy na życie drzew czy ptaków mógłby pozostać zupełnie obojętny na życie ludzkie w samym zarodku jego istnienia.

W wielu przypadkach zwrócenie się ku naturalnym metodom planowania rodziny jest rezultatem zainteresowania delikatną ekologiczną więzią pomiędzy matką a niemowlęciem, ale trudno nam orzec, w jakim stopniu decyduje tu

zaangażowanie w działalność na rzecz ochrony całego środowiska człowieka. Wypada stwierdzić, że zwolennicy ekologii powinni konsekwentnie popierać naturalne planowanie rodziny, gdyż jego krytyka byłaby wyraźną niekonsekwencją z ich strony.

Warto również podkreślić, że rozwiązanie problemów ekologicznych zależy od wykazania przez człowieka pewnego stopnia samokontroli. Uznanie znaczenia samokontroli w tej dziedzinie ułatwi ludziom jej przyjęcie, co jest wymagane przy stosowaniu naturalnego planowania rodziny.

Estetyka

Estetyka dotyczy wrażenia piękną „podobania się" czegoś. Naturalne planowanie rodziny pozostawia zjednoczeniu cielesnemu jego naturalne piękno. Natomiast antykoncepcyjne kondomy, błony dopochwowe, pianki i galaretki w sposób oczywisty je wypaczają. Trudno nie zauważyć, że metody te zakłócają naturalną harmonię aktu płciowego i odbierają intymnemu życiu małżonków właściwą mu spontaniczność. Z tej przyczyny pigułka została przyjęta z ogromnym entuzjazmem, ponieważ stanowiła formę kontroli urodzeń uwalniającą pary od dodatkowych działań w trakcie aktu, związanych ze stosowaniem środków mechanicznych, a ponadto okazała się nie mniej skuteczna, choć znacznie bardziej od nich niebezpieczna.

Koszt

Naturalne planowanie rodziny nie pociąga za sobą wydatków, co stanowi niezaprzeczalną wartość. Obywa się bez tabletek, środków mechanicznych, zabiegów chirurgicznych i częstych wizyt u lekarza. Jedyny wydatek to zakup termometru, niniejszego podręcznika oraz zestawu kart obserwacji cyklu. Stosowanie antykoncepcji wiąże się ze znacznymi nakładami finansowymi, które mogą poważnie nadwerężyć budżet rodzinny, zwłaszcza w przypadku ujawnienia się skutków ubocznych. Któż jest w stanie podliczyć wydatki na antykoncepcję w skali całego kraju - biorąc pod uwagę regularne konsultacje u lekarza, recepty, zabiegi chirurgiczne, preparaty doustne i środki mechaniczne? Czy w rachubę wchodziłaby suma mniejsza niż miliard dolarów rocznie?

Możliwe są dalsze oszczędności pieniężne dzięki podjęciu praktyki ekologicznego karmienia piersią, o której piszemy w rozdziale 11.

Skuteczność

Wymierną wartością na której zależy zapewne wszystkim bez wyjątku parom stosującym jakąkolwiek formę planowania rodziny, jest jej skuteczność. Wobec powszechnego mniemania, jakoby skuteczna była tylko antykoncepcja, ośmielamy się twierdzić i to ze szczególnym naciskiem, że propagowany w tym

podręczniku system naturalnego planowania rodziny jest wysoce skuteczny. Małżeństwa, które na początku miały sceptyczny stosunek do metod naturalnych, po pewnym czasie ich stosowania zmieniały całkowicie zdanie.

Podejmując ten temat nie można się obejść bez rachunków. Powszechnie przyjęta w literaturze dotyczącej regulacji poczęć procedura polega na podawaniu skuteczności wszelkich metod według formuły Raymonda Pearla z lat trzydziestych XX wieku: „x ciąż na 100 lat kobiecych". Liczbę ciąż określa się mianem „wskaźnika zawodności", co jest raczej niefortunnym terminem na określenie istoty ludzkiej. Rok kobiecy wyraża się liczbą 12 cykli. W skrócie formuła wygląda następująco:

$$\frac{\text{liczba poczęć} \times 1200}{\text{liczba cykli}} = \text{wskaźnik na 100 lat kobiecych}$$

Jeżeli 100 kobiet w okresie płodności miałoby regularne stosunki płciowe przez jeden rok bez jakiejkolwiek formy regulacji poczęć lub karmienia piersią to według wyliczeń statystycznych u 80 doszłoby do poczęcia dziecka do końca roku. Wskaźnik poczęć wyniósłby 80 na 100 lat kobiecych. Metody regulacji poczęć mają na celu znaczne zmniejszenie tej liczby.

Jak przedstawia się porównanie rozmaitych metod kontrolowania płodności? Tylko trzy z nich gwarantują 100% skuteczności: całkowite wyłączenie zbliżeń, kastracja mężczyzn (ale nie wasektomia) oraz w pewnym sensie kastracja kobiet - poprzez usunięcie obu jajników (ale nie podwiązanie jajowodów). W przypadku każdej innej metody występuje pewna liczba poczęć.

Z każdą metodą łączą się dwie dane liczbowe. Skuteczność metody dotyczy stopnia niezawodności samej metody przy prawidłowym jej stosowaniu. Skuteczność stosowania odnosi się do sposobu przestrzegania zasad metody przez małżeństwa, które cechuje różny poziom motywacji. Na przykład, jeśli kobieta zażywająca tabletki antykoncepcyjne pewnego dnia zapomni je przyjąć i nastąpi poczęcie, to w tym przypadku zawiedzie użytkownik, a nie metoda. Podobnie jeśli małżonkowie nie będą przestrzegali zasad naturalnego planowania rodziny lub popełnią błąd w ocenie objawów i dojdzie do poczęcia dziecka, i tym razem powiemy, że zawiodła nie metoda, lecz jej użytkownik. Z drugiej strony, jeżeli kobieta używająca tabletek przestrzega zasad stosowania, a mimo to staje się brzemienna, to zawodzi metoda. To samo dzieje się, kiedy para małżeńska trzyma się zasad naturalnego planowania rodziny, a jednak kobieta zachodzi w ciążę.

W podanej powyżej, powszechnie stosowanej terminologii naukowej dokonamy obecnie pewnej zmiany, polegającej na zastąpieniu zwrotu „wskaźnik zawodności" określeniem „wskaźnik nie planowanych poczęć". Wychodzimy bowiem z założenia, że rezultatem nieskuteczności danej metody nie jest zawód, lecz istota ludzka.

Skuteczność metod naturalnych

Jeden z najważniejszych wskaźników skuteczności, biorąc pod uwagę wszystkie metody włącznie ze sterylizacją, został podany we francuskich badaniach opublikowanych w 1967 r. Objęto nimi małżeństwa, które stosowały przestarzałą metodę testu termicznego.[1] Małżonkowie nie podejmowali zbliżeń od początku miesiączki aż do chwili, gdy wykres temperatury wyraźnie wskazywał początek poowulacyjnej niepłodności. Jeśli wzrost temperatury budził wątpliwości, pary czekały, czasem nawet do końca cyklu. Przy zachowaniu przez małżonków takiej ostrożności zanotowano tylko 1 niespodziewane poczęcie w ciągu 17 000 cykli, co daje wskaźnik Pearla 0,07 na 100 lat kobiecych lub 7 poczęć na 10 000 lat kobiecych.

• **Doktor Josef Rótzer** z Austrii dwukrotnie publikował rezultaty swoich badań dotyczących metody objawowo-termicznej. W 1978 r.[2] podał trzy kategorie nieplanowanych poczęć:

1. ze zbliżeń podczas pierwszych sześciu dni cyklu;
2. ze zbliżeń w okresie poowulacyjnej niepłodności, ustalonej według zasad autora;
3. Ci, którzy przekroczyli granicę 6 dni lub nie przestrzegali zasad przy ustalaniu poowulacyjnej niepłodności.

ad 1. Zbliżenia w ciągu pierwszych 6 dni spowodowały jedno poczęcie na 8532 cykli, co daje wskaźnik Pearla mniejszy niż 0,2 na 100 lat kobiecych. ad

ad 2. Zbliżenia w okresie poowulacyjnej niepłodności nie spowodowały żadnego poczęcia na ponad 17 000 cykli.

ad 3. Ogólny wskaźnik stosowania wyrażony indeksem Pearla wyniósł 0,8 (12 przypadków poczęć na 17 026 cykli).

Poprzednie publikacje dr. Rótzera podawały zasadniczo ten sam bardzo niski wskaźnik nie planowanych ciąż, ale przy mniejszej liczbie cykli.[3]
Jego zasadę podstawową dla oznaczenia początku poowulacyjnej niepłodności wyjaśniamy w rozdziale 5.

• **Doktor G. K. Döring** posłużył się inną metodą dla oznaczenia fazy płodności i niepłodności. Wśród 307 par małżeńskich, które współżyły tylko w okresie poowulacyjnej niepłodności i stosowały tylko test temperatury, zanotowano 8 poczęć na 11 352 cykle, co w przeliczeniu na wskaźnik Pearla wynosi 0,8 na 100 lat kobiecych. Z tych ośmiu poczęć jedno było skutkiem błędnej interpretacji wzrostu temperatury, spowodowanego przeziębieniem; 5 stanowiło oczywiste pomyłki pacjentów, (współżycie w fazie płodności), a ostanie dwa wynikły z braków w pomiarach temperatury. Poczęcie nigdy nie nastąpiło w trzecim dniu poowulacyjnego wzrostu temperatury.[4]

Inna grupa w badaniach Doringa, licząca 689 par, podejmowała współżycie w okresie przedowulacyjnej niepłodności, wyznaczonej zgodnie z wyliczeniem: pierwszy dzień najwcześniejszego wzrostu temperatury minus 7 daje ostatni

dzień przedowulacyjnej niepłodności. Odnotowano 13 przypadków poczęć. Całkowity wskaźnik stosowania wśród 996 par wynosił 3,1 na 100 lat kobiecych, tj. 125 niespodziewanych poczęć na około 40 378 cykli. Z tej liczby 119 poczęć miało następujące przyczyny: „12 par źle zinterpretowało wzrost temperatury, spowodowany przeziębieniem, 13 poczęło pod koniec tzw. pewnego okresu tuż po miesiączce, 56 popełniło oczywiste błędy, a 38 nie prowadziło dokładnych zapisków".[5] Nie znamy wszystkich danych, ale - jak wskazuje pobieżna analiza - wskaźnik nie planowanych poczęć wynosił poniżej 1 na 100 lat kobiecych w grupie par, które starały się przestrzegać zasad - włącznie z tymi, które popełniły błędy w interpretacji, ale wyłączywszy małżeństwa, które albo współżyły w okresie płodności albo nie prowadziły dokładnych notatek.

Inne badanie ujawnia znaczenie motywacji i właściwego instruktarzu.

• **Profesor Frank Rice** z Uniwersytetu Fairfielda poinformował o wynikach badań dotyczących metody objawowo-termicznej, prowadzonych jednocześnie w pięciu krajach: Kanadzie, Kolumbii, Francji, Mauritius i Stanach Zjednoczonych.[6] Obowiązujące w badaniu zasady były bardziej liberalne od zasad dr. Rötzera i standardowych reguł LMM. Zarejestrowano 128 przypadków nie planowanych poczęć wśród 1022 par przy liczbie cykli 21 936, co daje wskaźnik stosowania według formuły Pearla 7,47 na 100 lat kobiecych. Otrzymana liczba jest trochę zawyżona z dwóch powodów: Jeden kraj, Kolumbia, miał znacznie wyższy wskaźnik od pozostałych, w związku z wynikłymi na początku szkolenia problemami; po drugie, dla celów analizy ciąża była uznana za niezamierzoną wówczas, kiedy para nie wykazywała w poprzednim cyklu chęci poczęcia w cyklu następnym. Stąd co najmniej 16 zaplanowanych w ostatniej minucie poczęć zostało policzonych jako niezamierzone.[7]

W oddzielnej grupie nie planowanych poczęć, spowodowanych niedoskonałością metody, było tylko 16 przypadków poczęć mimo postępowania zgodnego z instrukcją co w przeliczeniu na wskaźnik Pearla wynosiło 0,93 na 100 lat kobiecych.

Ważność motywacji ilustruje grupa kanadyjska. Wśród małżeństw pragnących odłożyć poczęcie na pewien czas wskaźnik Pearla dla skuteczności stosowania wynosił 16,09. Natomiast wśród par starających się uniknąć poczęcia w przyszłości analogiczny wskaźnik wynosił 1,09 na 100 lat kobiecych. Przeciętne wskaźniki skuteczności stosowania metody w tym badaniu wynosiły odpowiednio 14,83 dla odkładających poczęcie i 4,13 dla starających się go uniknąć.[8]

• W latach 1976-1978 Amerykański Departament Zdrowia, Oświaty i Spraw Socjalnych patronował badaniu mającemu ustalić względną skuteczność stosowania metody objawowo-termicznej i metody owulacyjnej Billingsa. Z badania wyłączono wszystkie pary, które z poważnych powodów unikały poczęcia; otrzymana w ten sposób grupa mogła nosić nazwę grupy

„odkładających" - obejmowała pary chcące odłożyć poczęcie na jakiś czas (np. małżeństwa młode wiekiem, małżeństwa mające małe dzieci i te, którym szczególnie nie zależy na odkładaniu poczęcia). Biorąc pod uwagę wskaźnik dla metody, obie strony uzyskały wspaniałe wyniki: zero poczęć przy metodzie objawowo-termicznej (MOT) i tylko sześć przy metodzie owulacyjnej (MO), co daje wskaźnik Pearla 5,67 na 100 lat kobiecych.

SKUTECZNOŚĆ METODY

Poczęcia mogące wystąpić w ciągu pierwszego roku wśród 100 płodnych kobiet przy prawidłowym stosowaniu metody

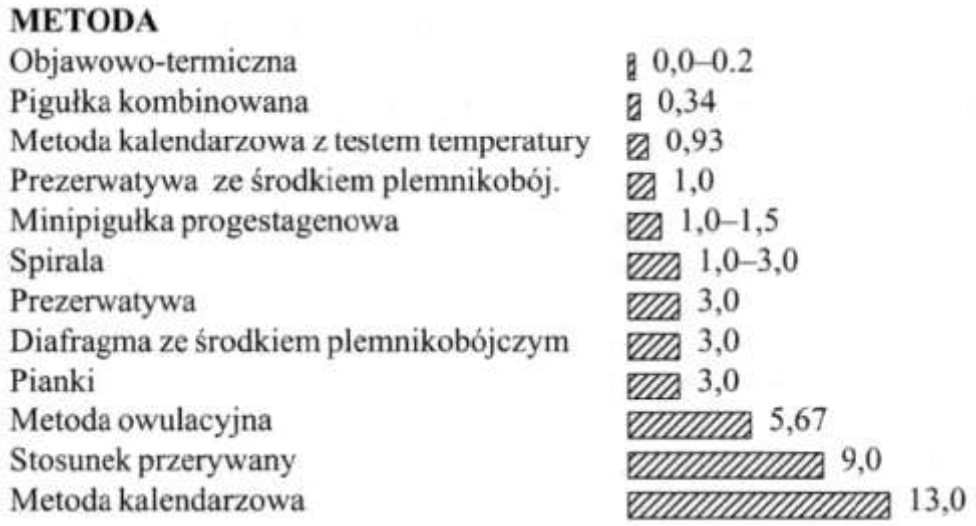

Dane liczbowe wg: J. Rótzera, B. Vincenta,
M. Wade'a - metoda obj.-term. M. Wade'a - metoda owulacyjna
F. J. Rice'a - metoda kalendarzowa z testem temperatury
R. H. Hatchera - pozostałe metody

1.1. Wskaźnik skuteczności metod naturalnej regulacji począć oraz sztucznych metod regulacji urodzeń

SKUTECZNOŚĆ STOSOWANIA METODY:
UNIKAJĄCY/ODKŁADAJĄCY POCZĘCIE

Poczęcia mogące wystąpić w ciągu pierwszego roku wśród 100 płodnych kobiet stosownie do zamierzeń prokreacyjnych: odłożenie poczęcia lub unikanie go w ogóle.

W europejskich badaniach nad metodą objawowo-termicznąnie dokonywano rozróżnienia między parami odkładającymi poczęcie a chcącymi go uniknąć w przyszłości: dane liczbowe uwzględniają obie grupy małżeństw.

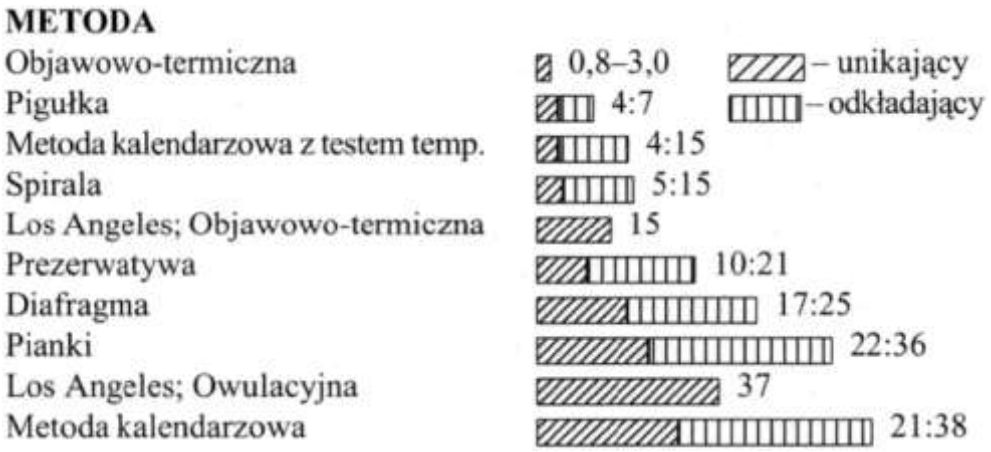

Dane liczbowe według: G. Doringa i J. Rótzera, objawowo-termiczna
M. Wade'a - Los Angeles O -T i MO
F. J. Rice'a metoda kalendarzowa z testem temperatury
N. Rydera i F. Jaffe'a pozostałe metody

Zobacz odsyłacze w tekście.
Materiały źródłowe dotyczące wskaźników skuteczności stosowania dla unikających poczęcia i odkładających je nie uwzględniały metod „prezerwatywa ze środkiem plemnikobójczym" i stosunek „przerywany".

1.2. Skuteczność stosowania metod naturalnej regulacji począć oraz sztucznych metod kontroli urodzeń

Dr Maclyn Wade i inni stwierdzili, że na poziomie skuteczności stosowania metody grupa MO miała wskaźnik nie planowanych poczęć w przybliżeniu dwa i pół raza wyższy niż MOT.[9] Wyższy w przypadku grupy MO wskaźnik nie planowanych poczęć wystąpił mimo faktu, że instruktorzy tej metody poświęcili o 50% więcej czasu na przeszkolenie grupy MO. Wskaźnik Pearla dla MOT, wynoszący 15,15 na 100 lat kobiecych, w przybliżeniu odpowiada analogicznemu wskaźnikowi w grupie odkładających we wspomnianych powyżej badaniach Rice'a-Fairfielda. Wskaźnik Pearla dla MO wynoszący 37,3 jest tego samego rzędu co dla grupy odkładających stosującej metodę kalendarzową.[10] Trzeba zaznaczyć, że jedynym celem tego badania było porównanie skuteczności stosowania obu metod w warunkach tego samego stopnia pouczenia par, i to par stanowiących przypadkową grupę. Stwierdzona duża rozbieżność między wskaźnikami skuteczności stosowania przy jednoczesnej bardzo wysokiej skuteczności samych metod nasunęła pewne pytania, na które ciągle jeszcze nie ma odpowiedzi.

Skuteczność antykoncepcji

Wśród wielu doniesień badawczych na ten temat nie ma dwóch jednakowych. Doktor Robert Hatcher z Uniwersytetu Emory przedstawił wyniki niektórych z tych badań w formie tabeli ukazującej przybliżoną liczbę poczęć podczas pierwszego roku stosowania danej metody.[11] Podał w niej dwa wskaźniki: jeden dla metody, gdy jest „stosowana prawidłowo i konsekwentnie", zaś drugi obrazuje „powszechne doświadczenie wśród 100 Amerykanek, które nie chciały mieć więcej dzieci". Oba wskaźniki są w przybliżeniu odpowiednikami określeń „skuteczność metody" i „skuteczność stosowania" z pewnym wyjątkiem w przypadku drugiego wskaźnika, który tutaj uwzględniał tylko „pary unikające poczęcia w ogóle" z pominięciem par „odkładających poczęcie na jakiś czas".

- **Różne metody**

Sterylizacja (ubezpłodnienie) ma najniższe wskaźniki nie planowanych poczęć: 0,04 w przypadku podwiązania jajowodów (zarówno dla metody, jak i dla jej zastosowania) oraz 0,15 w przypadku wasektomii (zarówno dla metody, jak i jej zastosowania). Pigułki kombinowane miały wskaźnik nie planowanych poczęć dla metody i dla zastosowania odpowiednio 0,34 i od 4,0 do 10,0. Niskodawkowe preparaty progestagenowe miały wyższy wskaźnik dla metody (1,0-1,5), ale prawie ten sam wskaźnik dla zastosowania (5,0-10). Dla środków domacicznych pierwszy wskaźnik wynosiły 1,0 do 3,0, a drugi 5,0. Analogiczne wskaźniki dla prezerwatywy wynosiło odpowiednio 3,0 i 10,0, a dla prezerwatywy wraz ze środkiem plemnikobójczym były mniejsze zarówno w przypadku metody (poniżej 1,0), jak i stosowania (5,0). Błona dopochwowa (diafragma) stosowana ze środkiem plemnikobójczym miała pierwszy wskaźnik 3,0, a drugi 17,0, podczas gdy same pianki miały odpowiednie wskaźniki 3,0 dla metody i 22,0 dla zastosowania. We-dług Hatchera stosunek przerywany (wycofanie prącia z pochwy przed wytryskiem) ma wskaźnik nie planowanych poczęć dla metody 9,0, a dla stosowania do 20,0 do 25,0.

Dane liczbowe Hatchera dla skuteczności metody, gdy ta jest stosowana prawidłowo i konsekwentnie, praktycznie pokrywają się z danymi zamieszczonymi w broszurze wydanej przez HEW (Departament Zdrowia, Oświaty i Spraw Socjalnych).[12] W broszurze tej brakuje jednak aktualnych wskaźników stosowania metody, które uwzględniałyby np. brak motywacji użytkowników. Zamiast tego znajduje się lakoniczne stwierdzenie przy większości wyszczególnionych tam metod: „ale znacznie mniej skuteczna, jeśli stosowana w sposób niedbały".

- **Porównanie między grupą par odkładających poczęcie a grupą par chcących uniknąć poczęcia** przedstawił Frederick S. Jaffe[13] w swoim streszczeniu jednej z publikacji Normana B. Rydera.'[4] Celem tego porównania jest ukazanie, jaki procent kobiet stosujących daną metodę zajdzie w ciążę w ciągu pierwszych 12 miesięcy jej stosowania. Ponadto wskazuje ono na istnienie znaczących różnic w osiąganych wynikach stosowania metody między parami odkładającymi ciążę a małżeństwami, które nie planują już więcej dzieci. Tak więc według Jaffe każda metoda miała wskaźnik nie planowanych ciąż.

Wskaźnik nie planowanych ciąż dla poszczególnych metod przedstawia wykres 1.2.

Dane liczbowe wyrażają procent kobiet, u których doszłoby do poczęcia w ciągu pierwszych 12 miesięcy stosowania metody. Pierwsza liczba dotyczy par odkładających termin poczęcia (o); druga przedstawia pary chcące uniknąć poczęcia (u). I tak wskaźniki wynoszą: dla pigułki: 7% (o) i *4%* (u); dla spirali: 15 (o) i 5 (u); dla prezerwatywy: 21 (o) i 10 (u); dla błon dopochwowych: 25 (o) i 17 (u); dla pianek: 36 (o) i 22 (u); dla płukania pochwy: 47 (o) i 40 (u).

Tak jak w przypadku NPR i tu motywacja jest czynnikiem różnicującym.

Powyższe dane statystyczne wymagają pewnych wyjaśnień. Podane procenty dla tabletek antykoncepcyjnych i spirali obejmują tylko te kobiety, których organizm jest w stanie tolerować wymienione środki. Oznacza to, że statystyką nie są objęte kobiety, które porzuciły te praktyki z powodu niekorzystnych skutków ubocznych. Wkładka wewnątrzmaciczna nie jest metodą regulacji poczęć, lecz metodą popoczęciowej aborcji, czego nie można wykluczyć również w przypadku doustnych „preparatów antykoncepcyjnych" (zobacz podrozdział „Wartość życia"). Osoba szanująca życie ludzkie od jego początku musi odrzucić obie metody, pomijając już inne względy moralne.

Zebrana dokumentacja niezbicie dowodzi, że najnowsza metoda objawowo-termiczna może być stosowana z taką samą skutecznością jak każda obecnie dostępna. LMM w swoim programie jednak nie ukrywa, że nieplanowane poczęcia będą się zdarzały nawet przy wskaźniku stosowania mniejszym od 1 na 100 lat kobiecych.

Poczęcie dziecka

Małżeństwa mające dzieci nie mogą pojąć frustracji, jakiej doznają pary bezdzietne w swoim namiętnym pragnieniu doczekania się choćby jednego potomka. Czynnikiem pogarszającym sytuację tej drugiej grupy małżeństw jest długotrwała procedura adopcji. Rozpowszechniona na szeroką skalę praktyka sztucznych poronień przyczynia się do wydłużenia czasu oczekiwania na zaadoptowanie niemowlęcia, a szanse na adopcję drugiego dziecka są znikome. Oprócz tego małżeństwa bezdzietne muszą nieraz wydawać znaczne sumy pieniędzy na wizyty u specjalistów i poddanie się całej serii testów w związku z ich problemem z niepłodnością.

Liga Małżeństwo Małżeństwu przez programowe kształtowanie świadomości płodności może dopomóc małżeństwom, które nie mogą doczekać się dziecka. Jak podają nieoficjalne źródła, bez mała 80% par małżeńskich, uczęszczających na spotkania LMM z zamiarem uzyskania poczęcia osiąga swój cel jeszcze w trakcie kursu bądź wkrótce po jego ukończeniu. Osoby, które poznały już tajniki funkcjonowania płodności, uważają, że rady udzielane czasem przez lekarzy są i nieskuteczne, i kosztowne, przez co jeszcze bardziej uwidaczniają się wartości związane z metodami naturalnymi.

Zdrowie

Zdrowie fizyczne jest cenioną przez człowieka wartością, respektowaną przez naturalne planowanie rodziny. Niestety, nie można tego powiedzieć o stosujących trzy obecnie najbardziej popularne sposoby regulacji urodzeń: tabletki antykoncepcyjne, wkładki domaciczne i sterylizację.

- **Pigułka antykoncepcyjna**

W tych samych czasopismach, które proponują najnowsze techniki antykoncepcji, znaj dują się również informacje o ich ujemnych stronach. Kwestia medycznych zagrożeń z powodu pigułki była przedmiotem debat na kongresach lekarzy, a także wypełnia karty niejednej książki. Norton Mintz w swojej publikacji *Pigułka* nazywa ten środek najbardziej niebezpiecznym „lekiem", jaki kiedykolwiek dostał się w ręce masowego odbiorcy.[15] Mintz, który generalnie jest zwolennikiem antykoncepcji, zwalcza pigułkę, gdyż może ona powodować u kobiet powstanie zakrzepów krwi, paraliż, a nawet być przyczyną ich śmierci. Dawniejsze metody były może gorsze pod względem estetyki czy przyjemności, nie stanowiły jednak zagrożenia dla zdrowia kobiety. Nie sąjeszcze do końca poznane odległe skutki zdrowotne, związane z systematycznym zażywaniem tabletek antykoncepcyjnych. Nie tak dawno opisano przypadek raka pochwy u pacjentki, której matka, gdy była w ciąży to przyjmowała pigułkę. Takie dalekosiężne następstwa rodzą rozmaite pytania co do ostatecznych konsekwencji stosowania antykoncepcji doustnej.

Skutki bezpośrednie są już znane. W opublikowanej w 1976 r. książce zatytułowanej *Po pierwsze nie szkodzić (First Do No Harm*), opisana jest historia młodej kobiety, która umarła na raka spowodowanego stosowaniem pigułki.[16] Sprawa bohaterki jest o tyle niezwykła, że podczas procesu wytoczonego firmom farmaceutycznym wywalczyła ona zgodę na opublikowanie swojego przypadku, podczas gdy większość orzeczeń sądowych w tej dziedzinie nakazuje milczenie.

Na wniosek Instytutu Żywności i Leków Komisja Leków przy Departamencie Zdrowia[17] zatwierdziła nowe brzmienie ulotki w dniu 3 kwietnia 1978 r. Od tego czasu nabywcy tabletek antykoncepcyjnych znajdują w pudełku ulotkę informującą o potencjalnych zagrożeniach dla zdrowia. Ostrzega ona przed zwiększonym ryzykiem powstawania zakrzepów krwi, mogących prowadzić do uszkodzenia mózgu, ataków i zawału serca lub zatoru płucnego, a w rezultacie nawet do śmierci. Ponadto zakrzep może powodować utratę wzroku lub jego upośledzenie. Kobieta dowiaduje się również o możliwości wystąpienia raka, guzów wątroby, których pęknięcie może spowodować zgon, a także o zwiększonym ryzyku pojawienia się wad wrodzonych u dzieci poczętych w okresie, gdy organizm matki pozostawał pod działaniem pigułki. Co więcej, ryzyko powstania raka szyjki lub pochwy u dojrzewającej dziewczynki, której matka przyjmowała podczas ciąży dietylostilbestrol, czyli związek o silnym

działaniu estrogennym, oceniane jest na około 1 na 1000 lub nieco mniej takich przypadków. Lista ujemnych skutków jest znacznie dłuższa. Każda użytkowniczka pigułki mogłaby ją uzupełnić. Pomimo tych alarmujących ostrzeżeń istnieją próby „wybielania" doustnych preparatów hormonalnych poprzez tendencyjne podsuwanie diagramów mających wskazywać, że ryzyko śmierci jest jeszcze większe z powodu samej ciąży. Podejście to jest zwodnicze przynajmniej z trzech względów. Po pierwsze pigułka pociąga za sobą wiele poważnych następstw, które niekoniecznie są śmiertelne. Np. kobieta może żyć całe lata z uszkodzonym przez zakrzep mózgiem lub upośledzonym wzrokiem czy zupełną ślepotą. Po drugie, większość śmiertelnych zagrożeń z powodu ciąży dotyczy grupy kobiet, które nigdy nie powinny były brać tabletek antykoncepcyjnych. Po trzecie, względnym wskaźnikom umieralności przeczy następujące badanie brytyjskie.

8 października 1977 r. ukazał się w angielskim czasopiśmie medycznym *The Lancet* artykuł zatytułowany „Umieralność wśród kobiet zażywających doustne środki antykoncepcyjne" (Mortality Among Oral Contraceptive Users). Autorzy artykułu informowali o zakrojonych na szeroką skalę badaniach przeprowadzonych w Zjednoczonym Królestwie. Okazało się, że kobiety przyjmujące pigułkę umierały na choroby układu krążenia 5 razy częściej niż kobiety z grupy kontrolnej, przy czym wskaźnik ten zwiększał się 10-krotnie w stosunku do grupy kontrolnej, jeśli stosowanie tego środka trwało nieprzerwanie przez pięć i więcej lat. Ogólny wskaźnik umieralności kobiet, które kiedykolwiek stosowały pigułkę, wzrósł o 40%. Był on „znacznie wyższy niż wskaźnik zgonów spowodowanych powikłaniami w przebiegu ciąży w grupie kontrolnej" i wzrastał wprost proporcjonalnie do wieku kobiety, częstotliwości palenia tytoniu oraz do długości okresu stosowania doustnej antykoncepcji.[18]

Ludzie umierają z powodu schorzeń wywołanych nadwagą, ale czy można sobie wyobrazić, aby Instytut Żywności i Leków zezwolił firmom farmaceutycznym na produkcję tabletek regulujących ciężar ciała, które stanowiłyby tak poważne zagrożenia dla życia i zdrowia?

- **Wkładka domaciczna (spirala)**

Innym źródłem zagrożeń dla zdrowia kobiety są wkładki domaciczne. Mogą powodować podrażnienia, krwawienia, skurcze, przebicie macicy, a nawet śmierć. Prawdopodobnie uszkadzają jajowody oraz wywołują stany zapalne narządów miednicy małej. W wyniku uszkodzenia macicy przez spiralę lub na skutek stanów zapalnych w obrębie miednicy małej kobieta może utracić płodność na zawsze - będąc ewentualnie zdolną do poczęcia, może nigdy nie donosić dziecka. W oświadczeniu Instytutu Żywności i Leków czytamy, że stosowanie wkładki „wyraźnie niesie ze sobą ryzyko powstania stanu zapalnego w obrębie miednicy małej, a nawet może prowadzić do niepłodności". Dlatego „ważne jest, aby lekarze przed założeniem spirali przedyskutowali z pacjentką sprawę jej planów prokreacyjnych".[19] Ponadto przy stosowaniu wkładki zwiększa się ryzyko wystąpienia ciąży pozamacicznej.[20]

Broszurka, którą zgodnie z zaleceniem instytutu otrzymują obowiązkowo pacjentki przed założeniem spirali, ostrzega je o następujących możliwych skutkach ubocznych: anemia, bóle krzyża, zakażenie krwi, przewlekłe zaparcia, zakażenia w szyjce macicy, całkowite lub częściowe wydalenie wkładki, torbiele jajników i jajowodów, opóźnienie miesiączki, trudności z usunięciem spirali, wrośnięcie, omdlenia przy zakładaniu lub usuwaniu, rozpad wkładki na części, plamienie między miesiączkami, zrosty w jamie brzusznej, bóle i stany kurczowe, bolesne stosunki, zakażenie w obrębie miednicy małej, przebicie trzonu macicy lub szyjki, ciąża pozamaciczna (jajowodowa lub jajnikowa), przedłużone lub obfite krwawienie miesiączkowe, poronienie septyczne z następującym po nim zakażeniem krwi mogące spowodować śmierć, spontaniczne poronienie, zakażenie pochwy i upławy.

Niektóre z ostrzeżeń mają charakter wręcz tragikomiczny. Na przykład ulotka dołączona do Cu-7 firmy „Searle" ostrzega, że mogą wystąpić trudności z usunięciem wkładki, kiedy doprowadzająca nić kontrolna jest niewidoczna lub się przerwie. Wówczas lekarz może być zmuszony użyć narzędzi lub promieni Rentgena albo kobieta będzie musiała pozostać w szpitalu. Jeśli któryś z tych zabiegów okaże się konieczny, to „trzeba będzie trochę poczekać na założenie nowej Cu-7, aż lekarz stwierdzi powrót macicy do normalnego stanu" (ulotka przy Cu-7 z 1977 r.). Tak jakby kobieta nie miała dosyć po tym wszystkim, co przeszła!

W obliczu tych raczej oczywistych ujemnych następstw zdrowotnych wiele małżeństw wybrało sterylizację kobiety czy mężczyzny. Sterylizacja kobiet obejmuje różne sposoby przecięcia lub zamknięcia światła jajowodów, podczas gdy sterylizacja mężczyzn polega na spowodowaniu niedrożności nasieniowodów (wasektomia).

- **Sterylizacja kobiety**

Powszechnie uważa się, że operacje niosą niewielkie ryzyko, co nie jest jednak równoznaczne z brakiem ryzyka w ogóle. Dr H. P. Dunn stwierdza: „Z każdym zabiegiem łączy się ryzyko wystąpienia krwotoku lub zakażenia. Ubezpłodnienie przez laparoskopię polega na wypełnieniu jamy brzusznej gazem podtlenku azotu, wprowadzeniu do środka laparoskopu i przecięciu jajowodów diatermią. Zdarzyły się zgony z powodu niewydolności serca podczas wypełniania jamy brzusznej gazem. Inne pacjentki miały uszkodzone jelita, pęcherz oraz duże naczynia krwionośne. Zdarzyły się nawet przypadki ewenteracji, czyli wytrzewienia.[21] Dunn pisze również, że „okres dwóch tygodni po porodzie jest najgorszy, a nie najlepszy do wykonania jakiejkolwiek operacji".[22]

Po zabiegu podwiązania jajowodów mogą wystąpić powikłania. „Jeśli mimo wszystko dojdzie do poczęcia, rośnie ryzyko usytuowania się zarodka w podwiązanym jajowodzie".[23] Jest to tzw. ciąża pozamaciczna, która zawsze kończy się tragicznie dla nowego życia, a nieraz i dla matki. Według doniesień badawczych wskaźniki zgonów wynoszą odpowiednio: dla techniki

koagulacyjnej 8 na 100 000 kobiet w latach 1973-74, dla pigułki 3 na 100 000 oraz dla spirali 4-5 na 100 000 kobiet.[24]

Autorzy licznych artykułów zwracają uwagę na występowanie schorzeń ginekologicznych jako skutków sterylizacji oraz wskazują na konieczność dalszego leczenia w ten sposób bezpłodnej kobiety. M.V. Muldoon podał, że z liczby 374 pacjentek, poddanych 10-letniej obserwacji po podwiązaniu jajowodów, 43% wymagało dalszego leczenia ginekologicznego, a 25% musiało przejść poważny zabieg chirurgiczny.[25] J. R. Neil i inni obserwowali 454 pacjentki przez 28 miesięcy i stwierdzili, że od 22% do 39% ubezpłodnionych kobiet miało w następstwie kłopoty z miesiączką polegające na bardziej obfitym krwawieniu oraz zwiększonym bólu miesiączkowym.[26]

- **Przecięcie nasieniowodów**

Czy wasektomia zdoła poprawić kontakty seksualne i całokształt życia małżeńskiego poprzez uwolnienie małżonków od strachu przed poczęciem dziecka? Zebrane materiały nie potwierdzają słuszności tego mniemania.[27] Dr William A. Nolen orzekł, że mężczyźni nie powinni poddawać się wasektomii w poszukiwaniu rozwiązania problemów małżeńskich. „Jest to pułapka, w którą wpada wiele małżeństw. Nie układa im się ze sobą dobrze i sądzą że przecięcie nasieniowodów znów rozjaśni świat. Nic z tego. Bardzo mało problemów małżeńskich udaje się tak łatwo rozwiązać. Konfliktów rozkładających większość związków małżeńskich nie zlikwiduje się poprzez wycięcie kawałka tkanki".[28]

Ponadto, w miarę upowszechniania się sterylizacji mężczyzn, coraz częściej napływaj ą doniesienia o rozmaitych skutkach ubocznych. Oprócz pewnych przykrych i bardzo bolesnych bezpośrednich reakcji istnieje problem odległych następstw.[29] Przecięcie nasieniowodów nie zahamuje przecież ciągłego wytwarzania plemników. Normalnie nadmiar plemników jest wydalany w postaci nocnych polucji, ale ten naturalny proces zostaje wstrzymany przez zabieg. Stąd plemniki, substancja białkowa, muszą być z powrotem wchłonięte przez tkanki; z tego względu część mężczyzn odczuwało najrozmaitsze dolegliwości, począwszy od bólu jąder aż po stany podgorączkowe. Co więcej, w wielu artykułach są wzmianki o zaburzeniach zdrowia psychicznego u mężczyzn, którzy poddali się sterylizacji. Problemy tej natury zaczynają się wkrótce po zabiegu i objawiają się w postaci „całkowitej impotencji, uporczywego przedwczesnego wytrysku oraz nawet w jednym przypadku podrażnienia pochwy u małżonki".[30]

Wchłanianie plemników jako obcej dla organizmu substancji białkowej powoduje wytworzenie się przeciwciał. Jaki to ma wpływ na naturalny układ immunologiczny człowieka, jeszcze dokładnie nie wiemy. Dr H. J. Roberts podejrzewa, że sterylizacja może powodować całą gamę długotrwałych zaburzeń ustrojowych. Prowadzone przez niego obserwacje dwudziesto- i trzydziestokilkuletnich mężczyzn ujawniły istnienie szeregu nieprawidłowości ustrojowych u tych mężczyzn, których jednym wspólnym mianownikiem było

przecięcie nasieniowodów.[31] Rejestr tych zaburzeń obejmował m. in. „niewytłumaczalne zakrzepowe zapalenie żył, przedłużające się stany gorączkowe, uogólnione powiększenie węzłów chłonnych... nawrotowe stany zapalne, rozmaite wypryski skórne, stwardnienie rozsiane, dysfunkcję wątroby...".[32]

Dr J. B. Henry z Syrakuz dorzuca do tej listy reumatoidalne zapalenie stawów. Na zjeździe lekarzy w 1972 r. mówił on o wykryciu podejrzanych przeciwciał o działaniu niszczącym komórki ustrojowe u 9 do 12 mężczyzn, którzy przed ponad rokiem poddali się sterylizacji.[33]

Doświadczenia ze szczurami, królikami i małpami wykazały istnienie związku między przecięciem nasieniowodów a zaburzeniami w ustroju badanych zwierząt. Najnowsze wyniki dotyczą małp, u których po sterylizacji stwierdzono podwojenie się ilości cholesterolu odkładającego się na ściankach tętnic.[34] W przypadku człowieka jest to jeden z głównych czynników predysponujących do wystąpienia chorób serca. Jakkolwiek dotąd nie potwierdzono istnienia takiego skojarzenia u ludzi, to zaobserwowano związek pomiędzy przecięciem nasieniowodów a występowaniem wielu długotrwałych zaburzeń.

Artykuł redakcyjny w *British Medical Journal* jest dobrą ilustracją tego problemu: „Rozsądna przewodnia zasada chirurgii mówi o niezakłócaniu funkcjonowania prawidłowej struktury z wyjątkiem sytuacji, gdy jest to konieczne ze względu na skuteczne wyleczenie jakiegoś pochodnego schorzenia. A zatem, podczas gdy zabieg wasektomii może być uzasadniony przy leczeniu ustalonej choroby układu moczopłciowego w celu zapobieżenia rozszerzaniu się infekcji, to wykonywanie go u zdrowego człowieka w celu innym niż ochrona jego zdrowia jest trudne do pogodzenia z tradycyjnym postępowaniem klinicznym".[35] Krótko mówiąc, do natury należy ostatnie słowo i niedobrze jest sprzeciwiać się matce naturze przez dokonanie zabiegu, który nie służy poprawie zdrowia, ale poważnie mu zagraża.

Odwracalność ubezpłodnienia

Sterylizacja kobiet (podwiązanie jajowodów) i mężczyzn (przecięcie nasieniowodów) są rzadko odwracalne i z tego powodu chirurgiczne ubezplodnienie jest rzeczywiście drastycznym środkiem. Stąd nie wchodzi ono w rachubę, jeśli małżonkowie pragną tylko odłożyć termin poczęcia dziecka. Nawet małżeństwom, które nie planują już więcej dzieci, zaleca się rozważenie decyzji, czy rzeczywiście chcą na zawsze zniszczyć swoją zdolność poczęcia. Jeżeli na przykład jedno z małżonków umrze, a drugie zawrze powtórnie związek małżeński, czy nowa para nie zapragnie dziecka?

Także w przypadku stosowania pigułki czy wkładki powrót do płodności czasem nie jest sprawą szybką-jeśli jest w ogóle możliwy. Działanie pigułki

może w niektórych przypadkach przeciągnąć się na długi okres, zaś rezultatem uszkodzenia macicy przez wkładkę mogą być kolejne poronienia.

Natomiast naturalne planowanie rodziny nie jest obciążone takimi skutkami. Małżeństwo, które zapragnie dziecka, po prostu decyduje się na współżycie w fazie płodności.

Wartość życia

Współczesna popularność stosowania antykoncepcji zrodziła pytanie: Czy wartość planowania rodziny jest wartością większą niż samo życie. Dostępna dokumentacja niezbicie dowodzi, że podstawą działania spirali, czyli wkładki domacicznej, jest niedopuszczenie siedmiodniowej nowo poczętej istoty ludzkiej do zagnieżdżenia się w błonie śluzowej macicy i tym samym spowodowanie jej śmierci.[36] Producenci środków domacicznych przyznają się zresztą do tego. Ulotka Cu-7 głosi, że „wkładki domaciczne wydają się w jakiś sposób zakłócić zagnieżdżanie się zarodka w śluzówce jamy macicy".[37] Tak więc spirala jest raczej metodą powodującą sztuczne poronienia niż sposobem regulacji poczęć, co automatycznie łączy się z konsekwencjami moralnymi, jakie towarzyszą zabijaniu niewinnych, słabych i bezbronnych istot.

Niemalże to samo można powiedzieć o pigułce. Producenci przyznają, że pigułka może mieć silniejsze działanie poronne niż hamujące owulację. Naukowcy stwierdzili, że: „Wśród kobiet (stosujących pigułkę) obserwowanych przez wiele cykli, owulacja wystąpiła tylko u dwóch do dziesięciu procent badanych.[38] Ponieważ wskaźniki nie planowanych poczęć dla tej metody są nieporównywalnie niższe, nasuwa się pytanie, jakim sposobem osiąga ono swoją skuteczność, jeśli nie hamuje jajeczkowania?

Od 1957 r. wiadomo, że pigułka zawierająca kombinację syntetycznych estrogenów i progesteronu wykazuje potrójny mechanizm działania:

1. hamuje jajeczkowanie,
2. powoduje zgęstnienie śluzu szyjkowego, który przez to staje się mniej przenikliwy dla plemników oraz
3. powoduje takie zmiany w wyściółce jamy macicy, które uniemożliwiają zagnieżdżenie się w niej zarodka.

Nieżyjący już prezes Towarzystwa Świadomego Rodzicielstwa miał powiedzieć następujące słowa o poronnym działaniu tabletki antykoncepcyjnej: „Przy stosowaniu tabletki złożonej endometrium ulega przekształceniom już w dwudziestym dniu takiego cyklu, po czym następuje cofanie się zmian, aż do zahamowania wydzielniczej funkcji gruczołów. Wygląd śluzówki macicy tak różni się od prawidłowego jej stanu przed miesiączką że rodzą się wątpliwości, czy możliwe jest zagnieżdżenie się w niej zarodka".[39] Mówi się, że złożona z obu hormonów pigułka powoduje kurczenie się śluzówki macicy i przez to uniemożliwia zagnieżdżenie się w niej nowego życia.

Dawniejsze tabletki wysokodawkowe osiągały skuteczność głównie poprzez zahamowanie jajeczkowania, ale istnieją poważne wątpliwości, czy niskodawkowa pigułka kombinowana i mini pigułka progesteronowa w tym samym stopniu - jeśli w ogóle - wstrzymują owulację.

Niektórzy producenci środków hormonalnych utrzymują, że zgęszczony śluz prawie uniemożliwia przenikanie plemników, zaś z doświadczenia wynika, że jeśli kobieta nie chce dopuścić do poczęcia, musi odczekać kilka dni z grudkowatym czy zwarzonym śluzem. Innymi słowy, musi czekać tak długo, aż nastąpi obumarcie komórki jajowej, ponieważ jak uczy praktyka, plemniki nadal poruszają się pomimo nieobecności bardziej płynnego śluzu.

Otwarcie mówi się o poronnych właściwościach tabletki progestagenowej. Według IŻiL „zasadniczy mechanizm zapobiegania poczęciu za pomocą tabletki progestagenowej jest nieznany, ale wiadomo, że tego typu środki antykoncepcyjne działają głównie na śluz szyjkowy, zmieniając jego właściwości, wywieraj ąprogestagenowy wpływ na endometrium, zakłócając zagnieżdżenie się zarodka, a u niektórych kobiet hamują jajeczkowanie".[40] Należy przez to rozumieć, że tabletka progestagenowa rzadko wstrzymuje owulację, a więc poprzednie uwagi o śluzie i przenikaniu plemników nie tracą na ważności. Zatem podstawowym mechanizmem działania tych tabletek jest zapobieganie implantacji zarodka w błonie śluzowej macicy.

Na podstawie zebranych danych wysoce prawdopodobne jest, że użytkowniczki spirali, współżyjące w fazie płodności są odpowiedzialne za śmierć poczętych dzieci. Odpowiedzialność za ten stan rzeczy dzielą ze swymi lekarzami. Nie możemy tego tak stanowczo twierdzić w przypadku kobiet stosujących pigułkę, a to ze względu na wielość jej odmian oraz brak możliwości sprawdzenia jej działania w konkretnym cyklu. Raczej powtórzymy za dr. A. Lorinczem, że nie można powiedzieć, iż pigułka nie działa jako środek poronny.[41] Innymi słowy, zebrany materiał wskazuje na istnienie realnej możliwości takiego właśnie oddziaływania pigułki w każdym cyklu u każdej kobiety. Podobnie jest w większości przypadków stosowania tabletki progestagenowej, czyli mini pigułki.

Wobec istnienia innych alternatyw zarówno w zakresie antykoncepcji, jak i metod naturalnych, które są wolne od ryzyka spowodowania śmierci nowo poczętej istoty ludzkiej, trudno jest zrozumieć, jak ktoś wyrażający troskę o wartość ludzkiego życia może stosować lub przepisywać wkładkę czy pigułkę do regulowania prokreacj i. Jeżeli już lekarz przepisuje tabletki hormonalne jako lek na zaburzenia miesiączkowania, powinien przynajmniej poinformować małżonków o możliwości poronnego jej działania i doradzić zaniechanie stosunków płciowych w potencjalnie płodnej fazie cyklu.

Sterylizacja: dalsze rozważania - wolność osobista

Zagadnienie wolności powinno znajdować się w rozdziale poświęconym wartościom duchowym, rozpatrujemy je obok wartości także wymiernych. Ostatecznie, jeśli kogoś zmusza się do zabiegu sterylizacji, czy nie jest to bardzo namacalna ingerencja w ludzką wolność? Wraz ze wzrastającą akceptacją sterylizacji uwidacznia się zobojętnienie opinii społecznej na moralną ocenę tego zabiegu jako oczywistego zła. Osoby, które poddały się ubezpłodnieniu, zwykle nie chcą przyznać się, że uczyniły coś złego, niektóre mówią wręcz publicznie, że zrobiły coś dobrego. Jeśli dobrowolne ubezpłodnienie przestanie być poczytywane za moralnie złe, to niedaleko już do traktowania tego zabiegu jako dobrodziejstwa wyświadczanego drugiemu człowiekowi.

Stąd zwracamy uwagę na to, iż społeczna akceptacja sterylizacji, może zagrozić osobistej wolności osób, które nie chcą być ubezpłodnione. Oczywiście znamy oświadczenia zwolenników sterylizacji, że chodzi im tylko o ubezpłodnienie na własną prośbę. Jednak trudno nam wierzyć ich słowom wobec napływających z całego świata faktów, świadczących o wywieraniu przez rządy państw presji ekonomicznej i stosowaniu przez nie surowych kar względem rodzin o liczbie dzieci przekraczającej uznawaną normę. Na przykład programy ubezpłodnienia w Indiach daleko odbiegały od wezwania Gandhiego: „Kontrola urodzeń przez samokontrolę". Jeśli władze państwowe ulegną przekonaniu, że antykoncepcyjne ubezpłodnienie nie jest samo w sobie moralnie złe, to można oczekiwać argumentów w rodzaju: „Sterylizacja służy społecznemu dobru; uchylanie się od sterylizacji jest działaniem przeciw społeczeństwu; rząd ma prawo i obowiązek egzekwować od obywateli takie postępowanie, które służy wspólnemu dobru; dlatego rząd może stosować środki przymusu, jeśli chodzi o poddanie się sterylizacji". „Tak jak rząd jest uprawniony do potrącania robotnikom pewnego procentu z ich zarobków przez opodatkowanie, ma również prawo pozbawiać małżeństwa ich płodności przez chirurgiczne ubezpłodnienie". Nie jest ważne, że te argumenty wywodzą się z nie udowodnionych stwierdzeń - logiką rzadko zwycięża się w wyborach. Chcemy przez to powiedzieć, że powszechne uznanie sterylizacji za moralnie dozwolone idzie w parze ze zmniejszeniem się troski o to, czy jest ona dobrowolna czy nie; wtedy obywateli państw o ustroju demokratycznym będzie się nakłaniać do przyjęcia argumentacji, w której postawiony jest znak równości między przymusową sterylizacją a opodatkowaniem jako sprawami nieprzyjemnymi, ale koniecznymi dla wspólnego dobra. Ludzkość państw niedemokratycznych będzie pozbawiona możliwości jakiegokolwiek sprzeciwu. W historii był już precedens, kiedy hitlerowcy zastosowali przymusowe ubezpłodnienie w celu zagłady Żydów.

„Na pewno - powie wielu - już się to nie powtórzy". Prawda jednak jest inna, bo znów mamy z tym do czynienia. Latem 1973 r. Stanami Zjednoczonymi wstrząsnęła wiadomość, że kilka osób korzystających z pomocy opieki socjalnej zostało ubezpłodnionych. Incydent, który wywołał to poruszenie, dotyczył

konkretnie dwóch czarnych dziewcząt. Chociaż same zgodziły się na zabieg, zakwestionowano ich kompetencję do podejmowania wiążącej decyzji o trwałej utracie płodności. W tej sprawie wytoczony został oficjalny proces przeciwko lekarzowi i innym osobom, ale trudno przewidzieć, co będzie dalej, jeśli sterylizacja zajmie mocniejszą pozycję w świadomości społecznej?

Aby ustrzec się przed tymi niebezpieczeństwami, trzeba sobie uświadomić, czym jest naprawdę antykoncepcyjna sterylizacja. Jest ona fizycznym okaleczeniem własnego ciała, a tym samym całego człowieka, przez rozmyślne, trwałe pozbawienie się normalnej funkcji płodności.

W przeciwieństwie do tego wszystkiego naturalne planowanie rodziny prawdziwie sprzyja i wolności osobistej i rozwijają. Jak przedstawiamy to w następnym rozdziale, przyczynia się ono do rozwoju prawdziwej duchowej wolności, czyli zdolności powiedzenia „nie" i „tak" wobec własnych napięć seksualnych. Wspaniale jest panować nad własną pożądliwością, a nie bezwiednie ulegać każdej swojej zachciance.

Aspekty psychologiczno-duchowe

Psychologiczno-duchowe implikacje sterylizacji budzą obawy u wielu osób. Dobrowolne poddanie się ubezpłodnieniu dowodzi w jakiś sposób wyjałowienia całej osoby. Człowiek nie jest duchem zamkniętym w ciele, przez które ujawnia się jego działanie. Istota bycia człowiekiem wyraża się w tym, że jest on osobą cielesną i stąd każde jego działanie względem ciała jest jednocześnie działaniem względem osoby. Jeśli ktoś urodzi się z niesprawną ręką lub straci ją w wypadku, traktujemy to jako fizyczne kalectwo i staramy się pomóc takiej osobie. Jeśli natomiast ktoś umyślnie pozbawia się ręki, to mamy świadomość, że nie chodzi tu o jakieś fizyczne upośledzenie, lecz chorobę całej osoby. Podobnie jeśli ktoś jest od urodzenia niepłodny, uznajemy ten stan za fizyczny defekt; jeżeli jednak człowiek sam pozbawia się płodności, to takie działanie odnosi się do całej osoby. Ubezpłodnienie fizyczne jest odbiciem sterylizacji całej osoby - zarówno w sensie duchowym, jak i cielesnym. Jest to objaw posuniętej do granic ostateczności biologizacji aktu seksualnego oraz znak utraty nadziei na zdolność podołania napięciom związanym z wielkością rodziny, popędem seksualnym oraz warunkami społeczno-ekonomicznymi. W efekcie człowiek przyznaje, że nie może panować nad własnymi popędami, a więc jest niezdolny do skutecznego praktykowania naturalnego planowania rodziny.

Powyższe stwierdzenia nie dotyczą zapewne wszystkich osób, które poddały się sterylizacji. Zdarza się, że małżonkowie ulegną namowom lekarza w przekonaniu, że jest to jedyne wyjście, przynajmniej w ich sytuacji. Wówczas większą odpowiedzialność ponosi lekarz niż sama para małżeńska. Prawdę mówiąc, tacy lekarze przypominają swoim zachowaniem weterynarzy, których od dawna zatrudnia się do chirurgicznego pozbawiania płodności naszych kotów

i psów. Trudno natomiast zgodzić się, aby takie podejście było właściwe bądź humanizujące w stosunku do istot ludzkich. Bezsprzecznie humanizujący wpływ na kobiety i mężczyzn, jako stworzonych na obraz i podobieństwo Boże, ma świadomość naturalnego rytmu płodności oraz umiejętność sterowania własnymi zachowaniami seksualnymi stosownie do zamierzeń prokreacyjnych. W tym właśnie wyraża się cała istota naturalnego planowania rodziny.

Z innego punktu widzenia, umyślna sterylizacja jest przekroczeniem przykazania „Nie zabijaj", ponieważ wiąże się ze świadomym i celowym uszkodzeniem funkcji zdrowego organizmu. Ugruntowana w tradycji chrześcijańskiej zasada mówi, że nikomu nie wolno niszczyć ani kaleczyć zdrowych części ciała. Płynie ona z przekonania, że chrześcijanin nie należy do siebie, lecz do Chrystusa. „Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za wielką bowiem cenę zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele" (1 Kor 6,19-20).

Przypisy

[1] B. Vincent i in., *Methode Thermique et Contraception: Approches medicale et psychosociologique* (Paris, Masson 1967), s. 52-73.
[2] Josef Rötzer, *The Sympto-Thermal Method: Ten Years of Change,* „Linacre Quarterly" 45:4 (listopad 1978), s. 370.
[3] Josef Rötzer, *Erweiterte Basaltemperatur-messung und Empfaenungnisregelung,* „Archiv fuer Gynaekologie", 206 (1968), s. 195-214.
[4] G. K. Doering, *The Reliability of Temperature Records as a Method of Contraception (ueber die Zuverlaessigkeit der Temperaturmethode zur Empfaenungnisverhaetung),* „Deutsch Medizinische Wochenschrift", 92:23 (9 czerwca 1967) s. 1055-1061. Streszczenie znajduje się w „Year book of Obstetrics and Gynaecology" z 1968 r., s. 354, i z niego pochodzi cytat w książce).
[5] Tamże.
[6] Frank J. Rice, Claude A. Lanctot, *Results of a Recent Study of the Sympto-Thermal Metod of Natural Family Planning,* „Linacre Quarterly", 45:4 (listopad 1978) s. 388-391.
[7] Frank J. Rice, Claude A. Lanctot i Consuelo Garcia-Devesa, *The Effectiveness of the Sympto-Thermal Metod of Natural Family Planning. An International Study.* (Odbitka wystąpienia na kongresie naukowym, który odbył się w czerwcu 1977 r. w związku z Pierwszym Walnym Zgromadzeniem Międzynarodowej Federacji Rozwoju Rodziny w Cali, Kolubmia), s. 8. Jest to bardziej szczegółowa wersja referatu wspomnianego w poprzednim odsyłaczu.
[8] Tamże, tablice VII i VIII.

[9] Maclyn E. Wade, Phyllis McCarthy i in., *A Randomized Prospective Study of the Use-Effectiveness of Two Methods of Natural Family Planning,* „American Journal of Obstetrics and Gynecology", 141:4 (X 1981), s. 368-376.
[10] Podane w tekście wskaźniki są średnimi dwóch danych liczbowych, wymienionych w końcowym raporcie, badania próbne i formalne badania.
[11]Robert A. Hatcher i in., *Contraceptive Technology 1976-1977* (New York, Irvington) 1976. Aby wyjaśnić swoją metodę wyliczania Hatcher odwołuje się do artykułu T. Jamesa Trussella, *Cost Effectiveness of Different Birth Control Methods,* „Population Studies" (marzec 1974).
[12] Amerykański Departament Zdrowia, Oświaty i Spraw Socjalnych, *Family Planning Methods of Contraception* (publikacja tego departamentu nr HSA 76-16030) 1976.
[13] Frederick S. Jaffe Commentary; *Some Policy and Program Implications of,, Contraceptive Failure in the United States,* „Family Planning Perspectives", 5:3 (lato 1973), s. 143.
[14] Norman B. Ryder, *Contraceptive Failure in the United States,* „Family Planning Perspectives", 5:3 (lato 1973), s. 133-142.
[15] Morton Mintz, *The Pill: An Alarming Report* (Boston, Beacon Press 1970).
[16] Natalie S. Greenfield, *First Do No Harm* (New York, Sun River Press 1976).
[17]„Federal Register", 41:236 (7 grudnia 1976), s. 53633-53842.
[18] Balerie Beral, *Mortality Among Oral Contraceptive Users,* „The Lancet" (8 października 1977), s. 727-731. Wszystkim zainteresowanym również innymi zagadnieniami medycznymi związanymi z pigułką polecamy na początek publikację Herberta Ratnera, red., *The Medical Hazards of the Birth Control Pill* (Box 508, Oak Park, IL 60603: Child and Family), 1969.
[19] FDA Drug Bulletin (maj-czerwiec 1978), s. 19.
[20] Jack G. Hallatt, *Ectopic Pregngncy Associated With the Intrauterine Device: A study of Seventy Cases,*, American Journal of Obstetrics and Gynecology", 125 (1976), s. 754.
[21] H. P. Dunn, Unexpected Sequelae of Sterilization, „International Review of Natural Family Planning", 1:4 (zima 1977), s. 318.
[22] Tamże, s. 319.
[23] Tamże, s. 320.
[24] Jordan Phillips i in., *Survey of Gynecologic Laparoscopy for 1974,* „The Journal of Reproductive Medicine", 15:2 (1975), s. 50.
[25] M. J. Muldoon, *Gynaecological Illness after Sterilization,* :British Medical Journal" (8 stycznia 1972), s. 84-85.
[26] J. R. Neil i in., *Late Complications of Sterilization by Laparoscopy and Tubal Ligation: A Controlled Study,* „The Lancet" (11 X 1975), s. 699-700.
[27] John J. Fried, *The Incision Decision,* „Esquire" (czerwiec 1972), .s 172.
[28] William A. Nolen, *Vasectomy: A Cautionary Note,* „McCalls" (czerwiec 1972), s. 136.
[29] John J. Fried, dz. cyt., s. 118 ns.

[30] Tamże, s. 120.
[31] H. J. Roberts, *Voluntary Sterilization in the Male,* „British Medical Jouranl" (17 sierpnia 1968), s. 434. Zobacz również H. J. Roberts, Ls *Vasectomy Safe? Medical, Public Health, and Legal Implications* (West Palm Beach, FL 33407, Sunshine Academic Press 1979).
[32] Tamże.
[33] *Vasectomy, Ills Linked,* „Cincinnati Enquirer" (30 sierpnia 1972).
[34] Boyce Rensberger, Monkey Vasectomies Hint Harm to Artery, „New York Times" (1 kwietnia 1978).
[35] *Sterilization in Man,* „British Medical Journal", 1 (1966), s. 1554.
[36] Thomas W. Hilgers, *The Intrauterine Device: Contraceptive or Abortifacient?,* „Marriage and Family Newsletter", t. 5, nr 1,2,3 (styczeń-marzec 1974). Nieco krótsza wersja ukazała się pod tym samym tytułem w „Minnesota Medicine" (czerwiec 1974), s. 493-501.
[37] Searie Laboratories, *For the Patient Cu-7* (Chicago 1977), s. 3.
[38] John Peel i Malcolm Potts, Textbook of Conception Practice (New York, Cambridge University Press 1969), s. 99.
[39] Alan F. Guttmacher, *Prevention of Conception of Through Contraception and Sterilization,* „Gynecology and Obstetrics", dz. cyt., s. 33.
[40] Instytut Żywności i Leków, *Oral Contraceptive Drug Products,* „Federal Register", 41:236 (7 grudnia 1976), s. 53634.
[41] Albert Lorincz, wypowiedź, po referacie na temat działania tabletek antykoncepcyjnych. Seminarium Życia Małżeństwa i Rodziny, St. John's University, Collegeville, Minn. (8 czerwca 1972).

2. FIZJOLOGICZNE PODSTAWY PROKREACJI

Metoda objawowo-termiczna

Przedstawiona w tej książce metoda naturalnego planowania rodziny nazywa się metodą objawowo-termiczną. Stanowi ona uniwersalny system, w którym zostały wykorzystane wszystkie znane wskaźniki płodności i niepłodności w sposób uzupełniający się nawzajem.

Bardzo zachęcamy do opanowania pełnej metody objawowo-termicznej, nie tylko jej wycinka w postaci jednego objawu, np. samego śluzu czy samej temperatury. Na podstawie zdobytego doświadczenia w zakresie waszego wzoru występowania wszystkich objawów możecie jako para małżeńska zdecydować później, czy będziecie stosować pełną metodę objawowo-termiczną czy też prowadzić obserwację dwóch lub jednego z objawów. Decyzję tę będziecie mogli podjąć dzięki własnej praktyce, przy czym w każdej chwili możecie powrócić do pełnej metody objawowo-termicznej.

Sądzimy, że ucząc pełnej metody objawowo-termicznej naturalnego planowania rodziny, zapoznajemy was z najskuteczniejszym jak dotąd

sposobem NPR. Omawiamy także „ekologiczne karmienie piersią", inną wysoce skuteczną choć tylko czasową, naturalną formę wydłużania przerw między porodami, której jednak nie nazywalibyśmy „systemową" w stylu metody objawowo-termicznej.

W naszym podręczniku podajemy również zasady praktyczne odnoszące się do sytuacji, gdy małżonkowie polegają tylko na pojedynczym objawie: samym śluzie (tak zwana metoda owulacyjna) lub samej temperaturze. Takie podejście umożliwi wam - jak sądzimy - bardziej swobodny wybór którejś spośród różnych metod naturalnego planowania rodziny, chociaż sami preferujemy metodę łączoną, która tkwi u podstaw metody objawowo-termicznej.

Budowa męskich narządów płciowych

Budowa męskich narządów płciowych jest stosunkowo prosta w porównaniu z budową narządów płciowych kobiety. Jądra znajdujące się w worku skórnym zwanym moszną stale produkują plemniki. Gruczoł krokowy wydziela płyn, który w połączeniu z plemnikami tworzy nasienie. W stanie seksualnego pobudzenia u mężczyzny następuje wzwód prącia, które może zostać wprowadzone do pochwy żony. Gdy podniecenie osiągnie odpowiednie natężenie, następuje wytrysk (ejakulacja), czyli złożenie nasienia w pochwie żony.

Podczas każdego stosunku seksualnego miliony plemników dostają się do dróg rodnych kobiety. A tylko jeden z nich łączy się z komórką jajową (ovum), by poczęło się nowe życie. Pod mikroskopem plemnik przypomina wyglądem kijankę z charakterystyczną główką i witką. Ruchy witki umożliwiają wędrówkę plemnika w głąb narządów rodnych kobiety na spotkanie z komórką jajową. Jeżeli obecna jest dojrzała komórka jajowa, co znaczy, że kobieta jest w okresie płodności, wtedy jeden z plemników może wniknąć do jej środka. Połączenie plemnika z komórką jajową daje początek nowemu istnieniu. Omawiany proces nazywamy poczęciem lub zapłodnieniem.

Jeśli nie ma dojrzałej komórki jajowej, poczęcie nie jest możliwe - mimo obecności plemników. W tej sytuacji następuje szybki rozpad plemników. Długość życia plemników po wytrysku jest zależna od warunków panujących w drogach rodnych kobiety, a zwłaszcza w pochwie. Zazwyczaj długość ich życia po ejakulacji jest krótka. Jeśli w pochwie nie ma śluzu szyjkowego, plemniki żyją od 1/2 godziny do 24 godzin, w zależności od stopnia zakwaszenia środowiska w pochwie. W obecności śluzu szyjkowego plemniki żyją do 72 godzin (3 pełne dni). Chociaż nie można w sposób absolutny wykluczyć możliwości nawet sześciodniowego przeżycia tych komórek, to jednak poczęcia spowodowane tak długo żyjącymi plemnikami należą do zupełnych wyjątków.

Mężczyzna osiąga biologiczną dojrzałość płciową w wieku kilkunastu lat, czasem nawet wcześniej. O pojawieniu się tej nowej biologicznej zdolności świadczy owłosienie pod pachami, w okolicy i powyżej prącia oraz zarost na

twarzy. W przeciwieństwie do dojrzałości biologicznej, duchowa dojrzałość płciowa nie przychodzi automatycznie z wiekiem, a nawet może się wcale nie rozwinąć. Stąd bywa, że czternastoletni chłopiec jest bardziej dojrzały niż dwudziestoletni mężczyzna, który z powodu niedojrzałości wyzyskuje seksualnie innych. Krótko mówiąc, zwykle młody mężczyzna potrzebuje wielu lat zmagań, aby móc podporządkować rozwiniętą dojrzałość biologiczną prawdziwej miłości.

Należy zaznaczyć, że młody, dojrzały biologicznie mężczyzna może zostać ojcem właściwie w każdej chwili. Natomiast kobieta jest zdolna do poczęcia dziecka tylko przez kilka dni w miesiącu.

Budowa żeńskich narządów płciowych

Budowa żeńskich narządów płciowych jest bardziej złożona. Mężczyzna jest „wyposażony" w stosunkowo prosty układ rozrodczy i stałą zdolność do poczęcia dziecka; układ rozrodczy kobiety jest bardziej złożony i charakteryzuje się cyklicznie występującym okresem płodności (możliwość poczęcia dziecka) i niepłodności (czas, w którym nie może dojść do poczęcia dziecka. W każdym cyklu zachodzą u niej zmiany hormonalne, które mogą oddziaływać zarówno na jej stan fizyczny, jak i emocjonalny. Zrozumienie tych zmian jest konieczne do pomyślnego praktykowania naturalnego planowania rodziny.

Opisując proces dotyczący poczęcia dziecka, będziemy mówić o sześciu elementach ciała kobiety, które odgrywają w nim zasadniczą rolę. W niniejszym rozdziale znajduje się opis zmian i wskaźników związanych z płodnością które dotyczą właśnie tych organów.

- **Jajniki**

Jajnikiem nazywamy każdy z dwóch organów, w którym przechowywane są wszystkie komórki jajowe, którymi natura obdarzyła kobietę (patrz ryc. 2.1). Jajniki umieszczone są po obu stronach macicy. Wewnątrz jajnika każda komórka jajowa ma swój własny „pojemniczek", zwany pęcherzykiem. Kiedy młoda kobieta osiągnie odpowiedni poziom biologicznej dojrzałości seksualnej, jeden z pęcherzyków dojrzewa i uwalnia komórkę jajową co następuje mniej więcej raz w miesiącu - z wyjątkiem okresu ciąży i czasu bezpośrednio po porodzie (czas po porodzie może się znacznie wydłużyć wskutek ekologicznego karmienia piersią o którym szerzej w rozdziale 11).

Proces uwolnienia się komórki jajowej z pęcherzyka nazywamy jajeczkowaniem (owulacją). Po owulacji komórka jajowa żyje od 15 do 24 godzin. Ta rozpiętość czasu świadczy o tym, że długość życia komórki jajowej nie jest jednakowa u wszystkich kobiet. W tym czasie komórka jajowa może połączyć się z plemnikiem, zapoczątkowując nowe życie. Jeśli nie dojdzie do takiego połączenia, komórka jajowa zaczyna ulegać rozpadowi i traci swoją zdolność do zapłodnienia.

Po jajeczkowaniu pęcherzyk, z którego została uwolniona komórka jajowa, podejmuje nową funkcję i otrzymuje nową nazwę. Mianowicie przekształca się w ciałko żółte *(corpus luteum)* i zaczyna wytwarzać chemiczny sygnał, jakim jest hormon zwany progesteronem. Poowulacyjne wydzielanie progesteronu trwa około 10-16 dni i daje wiele efektów związanych z płodnością: wpływa na błonę śluzową macicy, blokuje wystąpienie następnej owulacji, powoduje wzrost podstawowej temperatury ciała, zwiększanie gęstości bądź zanik śluzu, a także zamykanie się ujścia szyjki macicy. Z chwilą gdy ciałko żółte przestaje wydzielać progesteron, błona śluzowa macicy zaczyna się złuszczać i zostaje wydalona na zewnątrz podczas miesiączki. Przedział czasu między jajeczkowaniem i miesiączką nazywa się fazą ciałka żółtego (fazą lutealną) i trwa zwykle około dwóch tygodni, z rozpiętością od 10 do 16 dni.

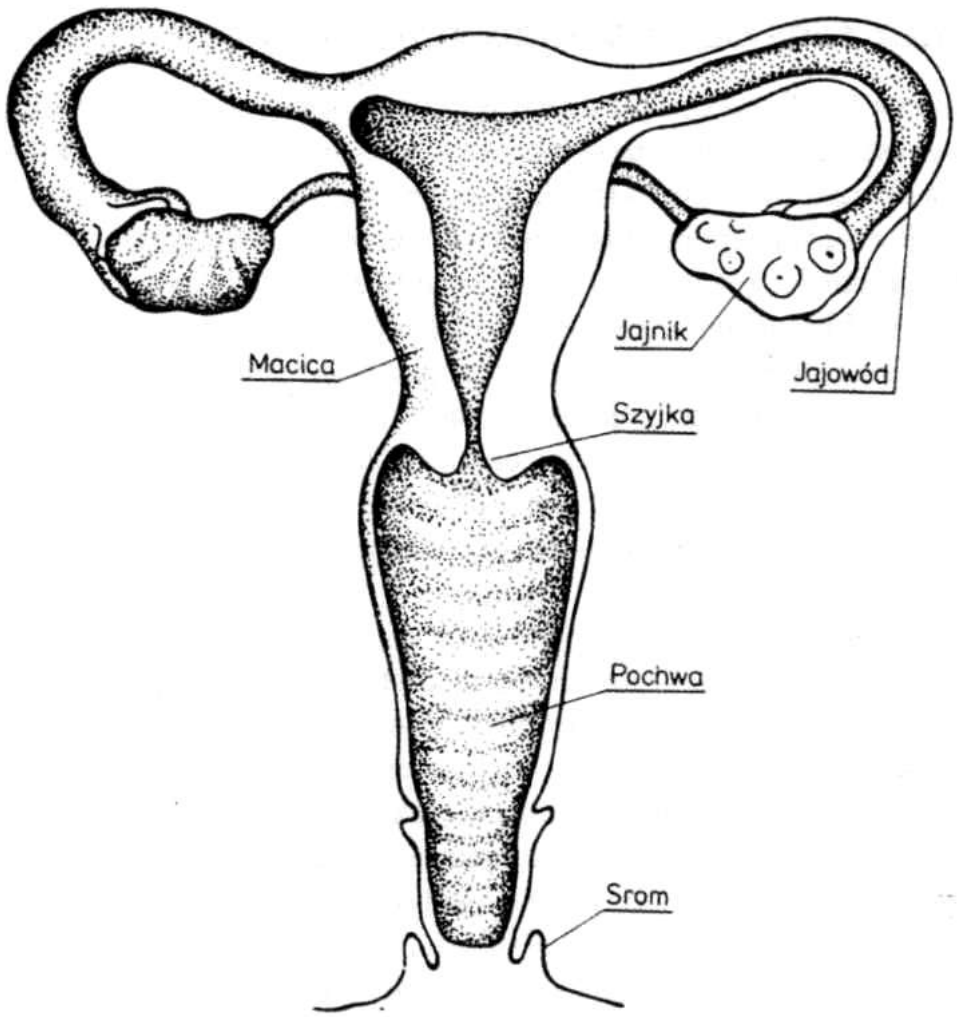

2.1. Budowa narządów rodnych kobiety

- **Jajowody**

Jajowodem nazywamy przewód łączący jajnik z macicą. Po wydostaniu się z jajnika komórka jajowa rozpoczyna wędrówkę w stronę jamy macicy. Zapłodnienie (poczęcie) odbywa się w jajowodzie, dokąd dociera plemnik, by połączyć się z komórką jajową.

- **Macica**

Wewnątrz tego organu, zwanego także łonem, rozwija się dziecko. Kształtem macica przypomina małą gruszkę. Narząd ten wraz z rozwojem dziecka systematycznie powiększa swą pojemność. W każdym cyklu błona śluzowa (endometrium) wyścielająca jamę macicy rozrasta się. Endometrium rozwija się, by przygotować warunki do zagnieżdżenia się (implantacji) zarodka dziecka oraz zapewnienie mu pożywienia. Jeśli dojdzie do poczęcia, błona śluzowa utrzymuje się przez całą ciążę.

Jeżeli zapłodnienie nie nastąpiło, po upływie dwóch tygodni od jajeczkowania rozrośnięta śluzówka zaczyna się rozpadać i zostaje wydalona na zewnątrz. Proces złuszczania się rozrośniętej błony śluzowej nazywany jest „krwawieniem miesiączkowym", chociaż kobieta w rzeczywistości nie krwawi tak samo, jak np. po skaleczeniu. Proces ten nazywa się menstruacją, czyli miesiączką. Stosowany jest również termin „menses" z tej racji, że omawiany proces występuje zwykle co miesiąc, a miesiąc w języku łacińskim brzmi właśnie „mensis", w liczbie mnogiej „menses".

- **Szyjka macicy**

Szyjka macicy stanowi kanał o długości około 2,5 cm, który łączy jamę macicy z pochwą. W dolnej części szyjka zakończona jest otworem zwanym ujściem (łacińskie słowo „os" oznacza otwór, ujście). Zarówno szyjkę macicy, jak i jej ujście można wyczuć palcami włożonymi do pochwy. W miarę zbliżającego się terminu jajeczkowania ujście szyjki ulega pewnym fizjologicznym zmianom. Podczas porodu szyjka otwiera się tak, aby umożliwić przemieszczenie się dziecka z macicy do pochwy. W błonie śluzowej szyjki znajdują się gruczoły, które pod wpływem hormonów (estrogenów) wydzielają śluz.

- **Pochwa**

Pochwa jest żeńskim narządem płciowym, który przyjmuje do swego wnętrza męskie prącie. Jak już wspomniano, plemniki złożone w pochwie wędrują przez szyjkę - jeśli jest otwarta - do macicy i jajowodów, gdzie może nastąpić poczęcie dziecka.

- **Piersi**

Gruczoły piersiowe są również częścią układu rozrodczego kobiety, chociaż nie biorą bezpośredniego udziału w procesie połączenia plemnika z komórką jajową. Karmienie piersią może zahamować jajeczkowanie i powrót płodności na kilka i więcej miesięcy. Dzieje się tak na skutek złożonej interakcji hormonów, która jest spowodowana stymulującym wpływem ssania (zobacz rozdział 11).

Cykl miesiączkowy

Od czasu osiągnięcia dojrzałości płciowej dziewczynka zaczyna mieć regularne cykle owulacyjne z następową miesiączką. Niekiedy ma to miejsce już w wieku lat dziesięciu, przeważnie jednak pierwsza miesiączka pojawia się około czternastego roku życia. Proces cyklicznej płodności (zdolności do poczęcia dziecka) zwykle trwa do pięćdziesiątego roku życia, a czasem o kilka lat dłużej. Ale pod koniec okresu rozrodczego zdolność kobiety do poczęcia dziecka zmniejsza się z kilku powodów. W ostatnich latach swojej płodności kobieta wchodzi w okres zanikania miesiączkowania, czyli premenopauzę, aż do całkowitego ustania miesiączkowania - menopauzy.

Większość kobiet miesiączkuje średnio co 28 dni. Jest to przeciętna, której nie należy odnosić do każdego indywidualnego przypadku. Niektóre kobiety mają dość regularne krótsze cykle, liczące 25 lub 26 dni, a nawet mniej; inne mogą mieć cykle 40-dniowe i dłuższe. Niemal u wszystkich kobiet występują odchylenia od przeciętnej długości cyklu. Na przykład pani A. może mieć przeciętną długość cyklu wynoszącą 28 dni. Odchylenie w granicach 5 dni nie odbiega od normy. Dlatego też występowanie u niej cykli na przemian 26-dniowych i 30-dniowych nie będzie niczym niezwykłym. Ten zakres odchylenia nie stanowi jeszcze nieregularności czy nieprawidłowości. U innych kobiet mogą występować cykle o rozpiętości od 25 do 50 dni i więcej. Takie, stosunkowo rzadkie przypadki uważa się za nietypowe, nieprawidłowe.

W każdym cyklu, bez względu na jego długość, jest zwykle tylko 5 do 7 dni płodności, tj. takich, w których zbliżenie może doprowadzić do poczęcia dziecka. Okres 7 dni uwzględnia maksymalny pięciodniowy okres życia plemników plus dzień jajeczkowania i następny. Naturalne planowanie rodziny polega między innymi na wyznaczaniu tych dni.

U każdej kobiety przedział czasu między jajeczkowaniem a następującą po nim miesiączką - tzn. faza ciałka żółtego (lutealna) - jest dosyć regularny (patrz wykres 2.2). U Pani A. faza ciałka żółtego może trwać 12 dni, podczas gdy u pani B. - 15 dni, ale w żadnym z tych przypadków odchylenie od przeciętnej długości tej fazy cyklu nie przekroczy jednego bądź dwóch dni, w jedną lub w drugą stronę. Wyjątek stanowią często pierwsze cykle owulacyjne po urodzeniu dziecka, kiedy to czas między jajeczkowaniem a następną miesiączką może być krótszy.

W przypadku znacznych wahań długości cyklu, różnice dotyczą okresu między miesiączką a jajeczkowaniem, co przedstawiają wykresy 2.2 i 2.3.

2.2. Regularność fazy poowulacyjnej

Nie są jeszcze znane wszystkie przyczyny nieregularności cykli. Wiadomo jednak, że jajeczkowanie może opóźnić się z powodu stresu, jakim może być np. choroba (przykłady interpretacji takich cykli można zrobić w wydawanych przez LMM „Ćwiczeniach w interpretacji cyklu").

2.3. Cykl miesiączkowy

Diagram 2.3 przedstawia typowy cykl miesiączkowy. Jeśli kobieta nie jest w ciąży ani nie karmi piersią występująu niej systematycznie cykle miesiączkowe. Po każdej miesiączce zaczyna rozrastać się błona śluzowa jamy macicy (endometrium). Następnie odbywa siejajeczkowanie. Jeśli nie dochodzi do poczęcia, błona śluzowa zostaje wydalona na zewnątrz, co objawia się krwawieniem miesiączkowym. W pierwszym dniu krwawienia zaczyna się kolejny cykl.

Cykl płodności

Cykl miesiączkowy jest również cyklem płodności. W każdym cyklu występują trzy fazy związane z płodnością:

I faza: niepłodność przedowulacyjna (czas bardzo małego prawdopodobieństwa poczęcia dziecka),

II faza: okres płodności (czas, w którym może dojść do poczęcia dziecka),

III faza: niepłodność poowulacyjna (czas, w którym nie może dojść do poczęcia dziecka).

2.4. Cykl płodności

- **Faza I**

Niepłodność przedowulacyjna rozpoczyna się po zakończeniu miesiączki. Do krańcowo rzadkich przypadków należy poczęcie w pierwszych dniach silnego krwawienia miesiączkowego, ale z chwilą jego zmniejszania się poczęcie staje się realną możliwością.

I faza — niepłodności przedowulacyjnej —jest czasem określana jako faza względnej niepłodności w odróżnieniu od niepłodności poowulacyjnej, zwanej niekiedy fazą absolutnej niepłodności. Dzieje się tak dlatego, że bezpośrednio po I fazie niepłodności, następuje okres płodności. Stąd możliwość niedokładnej oceny początku II fazy. Sztuka naturalnego planowania rodziny polega między innymi na zaznajomieniu się każdego małżeństwa z indywidualnym przebiegiem cyklu płodności u żony, aby można było poprawnie określić koniec I fazy. W rozdziale 5 podane są reguły pomocnicze.

- **Faza II**

Okres płodności obejmuje stosunkowo niewiele dni w każdym cyklu. Zakładając, że plemniki żyją 3 do 5 dni, a zdolność komórki jajowej do zapłodnienia utrzymuje się do 24 godzin, możemy stwierdzić, że z całego cyklu pozostaje zaledwie 5 do 7 dni, podczas których zbliżenie lub kontakt narządów płciowych mogą doprowadzić do poczęcia dziecka. W praktyce naturalnego planowania rodziny dodaje się pewien zapas dni przed owulacją ze względu na możliwość wystąpienia wcześniejszego jajeczkowania oraz czas życia plemników.

Jednym z bardzo istotnych wskaźników rozpoczęcia się fazy płodności jest pojawienie się przedowulacyjnego śluzu szyjkowego. Wiarygodnym wskaźnikiem zakończenia fazy płodności jest podwyższenie podstawowej temperatury ciała, utrzymujące się przez trzy kolejne, poranne pomiary (określenia te zostaną wyjaśnione w rozdziale 4).

W obrębie samej fazy płodności niektóre dni charakteryzują się większą płodnością niż pozostałe. Z myślą o tych, którzy mieli trudności z poczęciem dziecka, program naturalnego planowania rodziny uwzględnia reguły ustalania dni największej płodności, które to reguły są podane w rozdziale 10.

- **Faza III**

W kilka dni po jajeczkowaniu rozpoczyna się **niepłodność poowulacyjna**. Z chwilą wystąpienia owulacji hormon ciałka żółtego - progesteron blokuje dojrzewanie innych pęcherzyków. Obecnie nie ma naukowych dowodów na możliwość wystąpienia powtórnego jajeczkowania po upływie doby od pierwszej owulacji. Stąd okres niepłodności poowulacyjnej często nazywany jest fazą absolutnej niepłodności - dla podkreślenia większej niepłodności tego okresu w stosunku do I fazy. Jednakże określenia „absolutna niepłodność" nie należy rozumieć w ten sposób, że wszystkie małżeństwa odbywające stosunki tylko w III fazie nie muszą się liczyć z możliwością wystąpienia nie planowanego poczęcia dziecka. W zależności od stosowanego systemu określania skuteczność dla III fazy osiąga liczbę 99%. Żadna z metod

naturalnego planowania rodziny nie może zagwarantować stuprocentowego niedopuszczenia do poczęcia dziecka bądź stuprocentowej pewności, że do jego poczęcia dojdzie.

W rozdziale 5 podane są różne reguły dla ustalenia początku III fazy.

Cykl hormonalny

Zmiany występujące w cyklu miesiączkowym (płodnościowym) są powodowane przez cyklicznie występujące zmiany hormonalne. Hormon jest substancją chemiczną wydzielaną przez jeden z gruczołów dokrewnych, który ma wpływ na jakąś funkcję organizmu.

Zacznijmy od dni miesiączki. W krótkim czasie po rozpoczęciu się krwawienia miesiączkowego przysadka mózgowa (znajdująca się u podstawy mózgu) zaczyna produkować hormon zwany folikulostymuliną FSH (patrz wykres 2.5). FSH pobudza proces dojrzewania pęcherzyka jajnikowego i znajdującej się w nim komórki jajowej. Dojrzewający pęcherzyk wydziela także hormony zwane estrogenami. Estrogeny mają trzy zasadnicze efekty działania istotne dla płodności. Dzięki nim:

1. odnawia się i rozrasta błona śluzowa macicy,
2. gruczoły szyjkowe zwiększają wydzielanie śluzu,
3. szyjka macicy nieznacznie się otwiera, lekko unosi i staje się miękka.

Wzrastający poziom estrogenów zwykle powoduje zmianę zarówno ilości, jak i cech fizycznych śluzu. Śluz zaczyna coraz bardziej przypominać wyglądem surowe białko jaja kurzego, staje się przejrzysty i rozciągliwy. W miarę wzrostu poziomu estrogenów coraz bardziej unosi się szyjka. Wysoki poziom estrogenów zwykle ma także tendencję do obniżania podstawowej temperatury ciała.

Około 24 godziny przed jajeczkowaniem stężenie estrogenów osiąga szczytowy poziom i następuje gwałtowny wyrzut hormonu luteinizującego (LH) z przysadki. Gwałtowny wzrost LH pobudza pęcherzyk do uwolnienia komórki jajowej w procesie zwanym jajeczkowaniem.

Po owulacji poziom estrogenów gwałtownie opada, ale wkrótce potem nieznacznie się podnosi i utrzymuje poniżej poziomów przedowulacyjnych do czasu wystąpienia miesiączki.

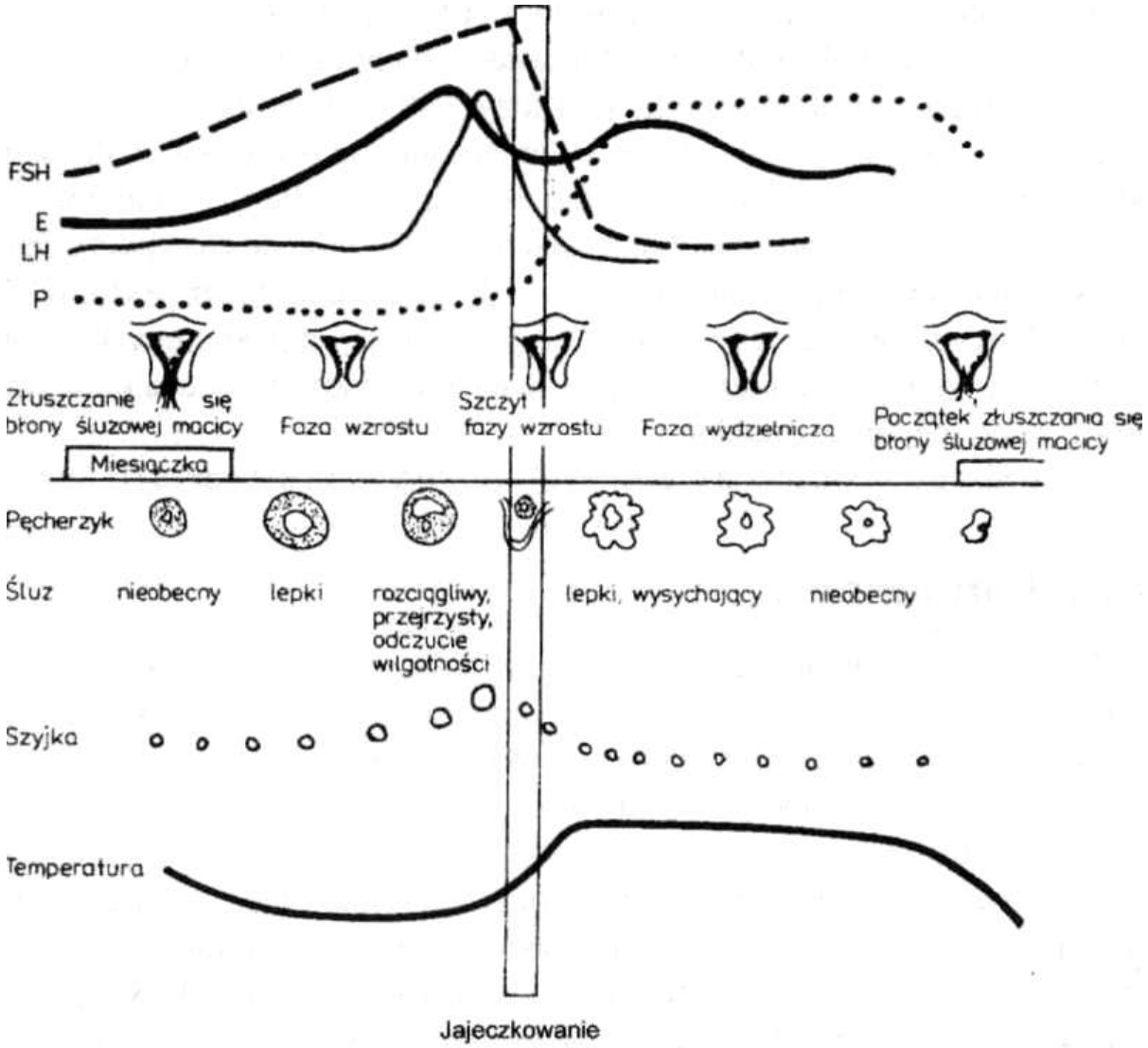

2.5. Cykl hormonalny i jego skutki

Na wykresie 2.5 przedstawione są zależności występujące między poszczególymi hormonami, cyklem miesiączkowym, ciałkiem żółtym powstałym z pęcherzyka jajnikowego oraz wskaźnikami płodności i niepłodności - śluzem, szyjką macicy i przebiegiem podstawowej temperatury ciała.

Pęcherzyk, z którego uwolniła się komórka jajowa, zmienia swój wygląd i przyjmuje nową funkcję po owulacji. Taki zmieniony pęcherzyk nazywa się ciałkiem żółtym (corpus luteum) i wydziela drugi hormon jajnika - progesteron. Podwyższony poziom progesteronu ma pięć efektów działania istotnych dla płodności:

1. dalsze pogrubienie błony śluzowej macicy i wzrost jej ukrwienia,
2. zahamowanie następnej owulacji,
3. wzrost podstawowej temperatury ciała,
4. zgęstnienie śluzu, który tworzy czop w kanale szyjki macicy,

5. zamknięcie się, opuszczenie i stwardnienie szyjki macicy.

Ciałko żółte wydziela progesteron przez około dwa tygodnie. Gdy jego żywotność się kończy, poziom progesteronu gwałtownie spada, czemu towarzyszy złuszczanie się błony śluzowej macicy oraz wydalenie jej zwane miesiączką. Zredukowany poziom progesteronu przestaje blokować przysadkę mózgową która ponownie zaczyna wydzielać FSH, rozpoczynając nowy cykl.

Druga część cyklu pozostająca pod działaniem ciałka żółtego nazywa się fazą ciałka żółtego. W metodzie objawowo-termicznej liczy się początek tej fazy od pierwszego dnia wzrostu temperatury (o czym dokładniej w rozdziale 4). Podwyższenie podstawowej temperatury ciała, zanik śluzu oraz zamknięcie się szyjki stanowią zespół współwystępujących objawów, na podstawie których określa się początek poowulacyjnej niepłodności.

Powyższe objaśnienie jest bardzo uproszczone, ale potrzebne. Bardziej szczegółowe omówienie wymagałoby uwzględnienia relacji podwzgórze-przysadka, przedowulacyjnych progowych poziomów estrogenów oraz powiązania ich z czynnością jajników. Szczegóły te, jakkolwiek nieodzowne w programie kursu fizjologii, byłyby niepotrzebnym obciążeniem w tego rodzaju podręczniku.

Jak dochodzi do poczęcia dziecka

Poczęcie dziecka jest poprzedzone zbliżeniem płciowym. Podczas wytrysku nasienia około 500 milionów ruchliwych plemników dostaje się do pochwy (patrz ryc. 2.6). Jeśli stosunek odbywa się w okresie niepłodności, plemniki zatrzymują się w głębi pochwy, gdzie po kilku godzinach giną. Jeśli do zbliżenia dochodzi w okresie płodności, plemniki, dzięki obecności śluzu jako środka transportu zawierającego substancje odżywcze, wędrują szybko (około 3 mm na minutę) w górę przez kanał szyjki macicy i jamę macicy do jajowodów.

Po owulacji komórka jajowa rozpoczyna podróż wzdłuż jajowodu, gdzie po niedługim czasie może ją otoczyć ponad tysiąc plemników, usiłujących przebić się przez jej błonę zewnętrzną Ostatecznie jednemu z nich udaje się wniknąć do środka, po czym od razu w ściankach komórki jajowej następują zmiany, które hamują wnikanie innych plemników. Proces połączenia się męskiej komórki rozrodczej z jądrem komórki jajowej nazywa się zapłodnieniem lub poczęciem. W ten sposób powstaje nowe życie ludzkie. Każdy człowiek rozpoczyna swój żywot w jajowodzie matki i tam właśnie ustalają się jego wszystkie dziedziczne cechy.

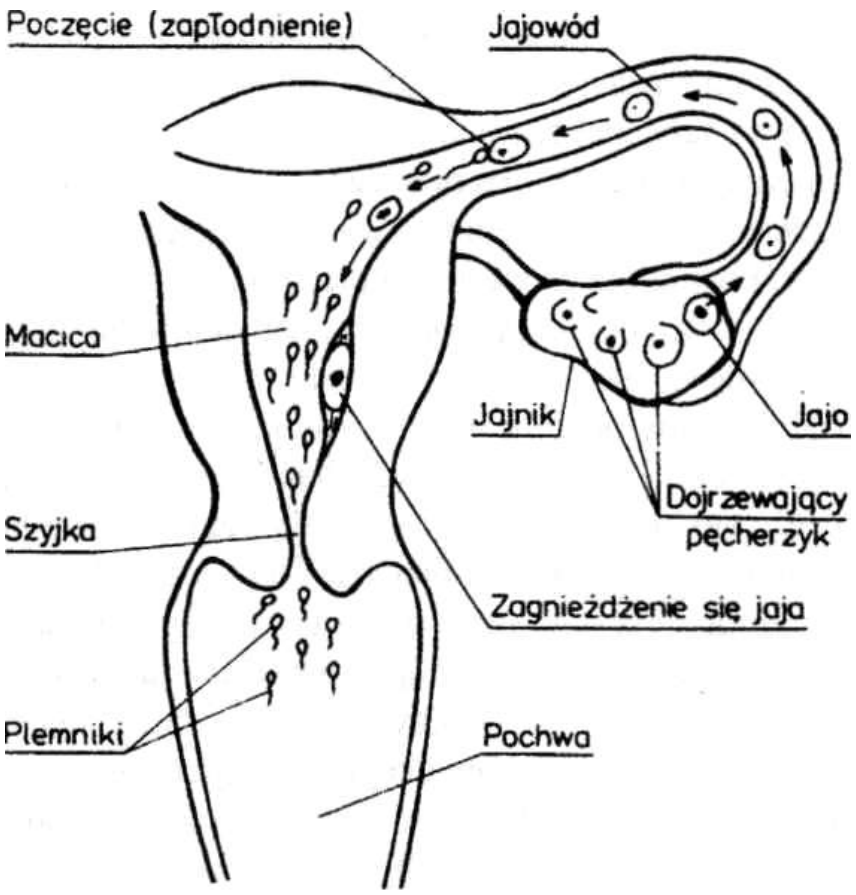

2.6. Poczęcie dziecka

Istota ludzka od początku swego istnienia ma instynkt samozachowawczy, który ujawnia się w niedługim czasie po zapłodnieniu w postaci wytwarzanego przez nią hormonu, zwanego łożyskową gonadotropiną ludzką (HCG). HCG pobudza ciałko żółte do dalszego wydzielania progesteronu. Stąd zamiast zaprzestania produkcji tego hormonu po upływie dwóch tygodni od jajeczkowania (co spowodowałoby miesiączkę) ciałko żółte kontynuuje swoją funkcję jeszcze przez kilka miesięcy, do czasu aż wydzielanie progesteronu zostanie przejęte przez łożysko. W ten sposób zostaje utrzymana błona śluzowa macicy.

Około tygodnia po poczęciu dziecko zagnieżdża się w grubej i dobrze ukrwionej błonie śluzowej macicy. Po następnych dwóch tygodniach rozwijające się dziecko nabiera znanych dobrze cech fizycznych oraz zaczyna bić jego własne serce. W szóstym tygodniu po zapłodnieniu można już zapisać fale mózgu dziecka.

3. WYPEŁNIANIE KARTY OBSERWACJI CYKLU

Prawidłowe prowadzenie karty obserwacji cyklu ułatwia interpretację oraz zwiększa jej dokładność. Stąd duże znaczenie przypisuje się pełnym i dokładnym notatkom. Przestawiona na rysunku 3.1 karta LMM uwzględnia wszystkie istotne - naszym zdaniem - informacje. Po bliższym zapoznaniu się z nią na pewno okaże się zrozumiała i łatwa w stosowaniu.

Karta obserwacji cyklu nr _____ Miesiąc _____ Rok _____
Nazwisko i imię _____
Adres i telefon _____
Wiek _____

Stosując po raz pierwszy tego rodzaju kartę, należy wpisać w miejscu: „karta obserwacji cyklu nr " cyfrę „ 1", i tak dalej przy każdym następnym cyklu. Taki ujednolicony zapis bardzo się przydaje, gdy karta ma być przedłożona do konsultacji w celu uzyskania fachowej pomocy w jej ocenie.

• **Miesiąc i rok**

Wpisujemy okres, który obejmuje dany cykl. Jeśli cykl miesiączkowy zahacza o następny miesiąc, podajemy oba miesiące np. listopad-grudzień. Wpisywanie roku może w pierwszej chwili wydawać się niepotrzebne, ale po upływie dłuższego czasu informacja ta okazuje się niezbędna. I znowu, jeśli cykl objął część grudnia i stycznia, należy wpisać odpowiednie lata np.: „Miesiąc: grudzień-styczeń; Rok: 2001-2002".

• **Nazwisko i imię, adres itd.**

Jeśli karty mają być przedłożone do wglądu, ważne są wszystkie dane. Bardzo zalecane jest podawanie numeru telefonu. Małżeństwa nauczycieli LMM przechodzą odpowiednie szkolenie w zakresie sprawdzania kart prowadzonych przez uczestników spotkań. Jeżeli okaże się, że zapis na karcie jest niewłaściwy, instruktorzy kontaktują się telefonicznie z autorami karty,

Karta obserwacji cyklu nr _____ miesiąc _____ rok _____

Nazwisko i imię _____

Adres i tel. _____

_____ wiek _____

Długość tego cyklu: _____ dni

Długość poprzednich cykli: najkrótszy ___ najdłuższy ___

Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury ____

Dane na podstawie: ostatnich ____ cykli;

Dzień cyklu	1	2	3	4	5	(6)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Miesiączka																																										
Coitus P/N																																										
Dzień tygodnia																																										
Dzień miesiąca																																										
Zakłócenia																																										

Pomiar temperatury: godz. ____

☐ usta

☐ odbyt

☐ pochwa

°C	1	2	3	4	5	(6)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	°C
37.1																																											37.1
37.0																																											37.0
36.9																																											36.9
36.8																																											36.8
36.7																																											36.7
36.6																																											36.6
36.5																																											36.5
36.4																																											36.4
36.3																																											36.3
36.2																																											36.2
36.1																																											36.1

Dzień cyklu	1	2	3	4	5	(6)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Obserwacja śluzu: odczucie, konsystencja, zabarwienie itp. — Obserwacje zewnętrzne																																										
Obserwacje wewnętrzne																																										
Dzień szczytu*																																										
Obserwacja szyjki: zamknięta-otwarta, opuszczona-uniesiona, twarda-miękka																																										

*Dniem szczytu jest ostatni dzień występowania bardziej płodnego typu śluzu przed rozpoczęciem wysychania

Dzień (6) przypomina o comiesięcznej samokontroli piersi.

Dodatkowe uwagi: plamienie, zmiana rozkładu dnia, zmiany samopoczucia, bóle, choroby itp.

OZNACZENIA ŚLUZU

Odczucia lub doznania:
- **s** (sucho) - nic lub odczucie suchości na zewnętrznych narządach rodnych
- **śl** (śliśko) - uczucie śliskości lub naoliwienia
- **m** (mokro) - odczucie wilgotności na zewnętrznych narządach rodnych

Śluz mniej płodny:
- **N** - nieprzejrzysty, grudkowaty
- **Ż** - żółty
- **L** - lepki, kleisty

Śluz bardziej płodny:
- **R** - rozciągliwy
- **P** - przejrzysty

Inne oznaczenia śluzu:
- **S** - dzień szczytu śluzu
- **PN** - pozostałość nasienia
- **1, 2** - rozciągliwość w cm
- **+ ++ +++** - ilość śluzu

Oznaczenia szyjki:
- **z** - zamknięta
- **o** - otwarta
- **op** - opuszczona
- **un** - uniesiona
- **tw** - twarda
- **mk** - miękka

aby udzielić odpowiedniego pouczenia. Na przykład, małżonkowie byli przekonani, że doskonale opanowali metodę, którą stosowali w celu odłożenia poczęcia dziecka. Jednak na karcie zaznaczone było zbliżenie w okresie płodności. W trakcie rozmowy telefonicznej instruktor zorientował się, że zrobili oni wszystko na odwrót, tj. unikali zbliżeń w okresie niepłodności, a współżyli w fazie płodności. (Ale jakoś nie doszło do poczęcia dziecka w tym cyklu.) Wiadomo, że współżycie płciowe jest wyłącznie sprawą samych małżonków. Jeśli jednak para małżeńska zwraca się do Ligi Małżeństwo Małżeństwu z prośbą o nauczenie metody, to nauczycielom LMM zależy na tym, aby osoby te dobrzeją opanowały. Dlatego program nauczania przewiduje również pomoc w interpretacji własnych kart słuchaczy.

- **Długość tego cyklu: _____dni**

To miejsce przeznaczone jest na wpisanie długości cyklu przedstawionego na kartcie. Każdy cykl rozpoczyna się od pierwszego dnia miesiączki, a kończy w ostatnim dniu przed kolejną menstruacją. Liczba wpisywana w to miejsce powinna zgadzać się z odpowiednim zapisem na linii miesiączki poniżej.

- **Długość poprzednich cykli: najkrótszy/najdłuższy**

Chodzi tu o zakres zmienności długości dotychczasowych cykli. Na przykład, jeśli zgodnie z zapiskami najkrótszy cykl liczy 28 dni, a najdłuższy 34, to w tym miejscu należy napisać „28/34". Jeśli w przyszłości wystąpi cykl jeszcze krótszy lub jeszcze dłuższy, wtedy trzeba odpowiednio zmienić dane liczbowe w tej rubryce.

- **Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury**

Wpisujemy najwcześniejszy pierwszy dzień poowulacyjnego wzrostu temperatury zaobserwowany w poprzednich cyklach (dane te potrzebne będą dla wyznaczenia końca fazy I według reguły Doringa - wyjaśnienie na s. 96)

- **Dane na podstawie ostatnich _____cykli**

W pustym miejscu wpisujemy liczbę cykli, które zostały wzięte pod uwagę przy ustalaniu wahań długości poprzednich cykli. Jeśli dysponują państwo tylko trzema zapisanymi cyklami, należy wpisać „3". Jeśli istnieje zapis cykli z dwóch ubiegłych lat, proszę wpisać odpowiednią liczbę cykli w tym okresie, prawdopodobnie od 24 do 27.

W przypadku prowadzenia dotychczasowych notatek w jakiejś innej formie niż podana w naszym podręczniku, można je śmiało wykorzystać przy ustaleniu zarówno wahań długości poprzednich cykli, jak i liczby cykli, na podstawie których ustalany jest zakres odchyleń. A zatem na „karcie obserwacji cyklu nr 1" w rubryce „Długość poprzednich cykli: najkrótszy/najdłuższy" wpisujemy 28-34 na podstawie 17 zapisanych wcześniej cykli itd.

- **Dzień cyklu**

Dzień 1, jest pierwszym dniem miesiączki. Karta uwzględnia cykle co najwyżej czterdziestodwudniowe. Dla cykli dłuższych potrzebna jest karta doklejona z dalszymi dniami. Wypełnianie nowej karty zawsze rozpoczynamy od dnia wystąpienia kolejnej miesiączki.

Dzień cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
Miesiączka																					
Coitus P/N																					
Dzień tygodnia																					
Dzień miesiąca																					
Zakłócenia																					

- **Miesiączka**

W kwadracie dla każdego dnia miesiączki stawiamy znak X dla dni obfitego krwawienia, a znak / dla dni słabszego krwawienia. Ponadto na tej samej karcie wpisuje się X dla pierwszego dnia kolejnej miesiączki. Na przykład, jeśli następna miesiączka zacznie się, powiedzmy, w 32. dniu tego cyklu, to stawiamy X w tym właśnie dniu. Jest to wskazówką że obecny cykl trwał 31 dni. Wówczas należy wpisać „31" w miejsce:

„Długość tego cyklu dni", jak w poniższym przykładzie:

Ten cykl: 31 dni

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
											X										

- **Coitus P/N (zapis stosunków płciowych)**

Na każdej karcie trzeba odnotować wszystkie zbliżenia seksualne. Jest to ważne w przypadku wystąpienia nieplanowanego poczęcia dziecka, gdyż dzięki tej informacji konsultant będzie mógł łatwiej wyjaśnić, dlaczego doszło do poczęcia.

Niektóre małżeństwa mogą nie chcieć podawać tej informacji na karcie oddawanej do sprawdzenia instruktorowi. Jednakże jest ona niezbędna przy ocenie, czy małżeństwo dobrze opanowało metodę i właściwie ją stosuje. Przedkładana w celach konsultacyjnych karta powinna zawierać dwie informacje:

1. Przeprowadzone linie podziału między fazami I a II oraz II a III, które świadczą o tym, jak dane małżeństwo radzi sobie z wyznaczaniem początku i końca okresu płodności.

2. Daty przynajmniej dwóch ostatnich zbliżeń w I fazie (jeśli takie były) i datę pierwszego zbliżenia w III fazie; także datę każdego zbliżenia w II fazie.

Litery P/N oznaczają pełny (P) i niepełny (N) zapis zbliżeń. Jeśli w karcie odnotowane jest każde zbliżenie, wówczas należy obrysować kółeczkiem „P". Jeśli brakuje adnotacji choćby o jednym zbliżeniu, karta nie zawiera zapisu wszystkich stosunków, wtedy kółeczkiem obrysowuje się „N".

- **Dzień tygodnia**
- **Dzień miesiąca**

Obie pozycje zaczynamy wypełniać od dnia wystąpienia miesiączki. Jeśli menstruacja pojawi się przed północą w danym dniu, to ten dzień zaznaczamy w kolumnie „dzień cyklu: 1". Jeśli zaś miesiączka rozpocznie się po północy, wtedy w kolumnie tej umieszczamy datę tego następnego dnia.

- **Zakłócenia**

W tym miejscu zapisujemy wszelkie wydarzenia, które mogły mieć wpływ na pomiar podstawowej temperatury ciała. Bardziej szczegółowe objaśnienie dotyczące zapisu pomiarów temperatury znajduje się w następnym rozdziale.

- **Zapis temperatury**

Gruba ciemna linia z lewej strony oznacza dzień 1, a pozostałe grube linie pionowe oznaczają tygodniowe odstępy - dni 7, 14, 21,28, 35 i 42. Linie poziome wskazują poziom temperatury. Różnica między dwoma kolejnymi liniami wynosi 0,1 stopnia Celsjusza.

Wartości pomiarów zapisujemy na liniach pionowych. Jeśli wartość temperatury wypadnie między dwoma liniami poziomymi, zaznaczamy punkt w połowie odległości między nimi. Na przykład, w przedstawionej tabeli temperatura w 1. dniu wynosi 36,45°C, w 2. dniu-36,55°C, a w 3. dniu-36,5°C.

- **Temperatura**

Wpisujemy stałą porę mierzenia podstawowej temperatury ciała i zaznaczamy wybrane miejsce mierzenia - w ustach, w odbytnicy lub w pochwie. Pamiętajmy, że pomiary temperatury w odbytnicy i pochwie są bardziej miarodajne niż pomiary w jamie ustnej. W pochwie zwykle jest mniej drobnoustrojów niż w jamie ustnej, a więc nie ma podstaw do obaw, jeśli idzie o ewentualną niehigieniczność tej metody.

Najważniejsza przy mierzeniu temperatury jest rzetelność. Pomiary prowadzi się codziennie o tej samej porze, zaraz po przebudzeniu. Jeśli chcemy zmienić miejsce mierzenia temperatury, najlepiej jest zrobić to na początku następnego cyklu, ponieważ wartości temperatury w pochwie i odbytnicy są zawsze nieco wyższe od wartości pomiarów w ustach. Jeśli zmiana miejsca mierzenia następuje w trakcie cyklu, należy koniecznie zrobić odpowiednią adnotację na karcie.

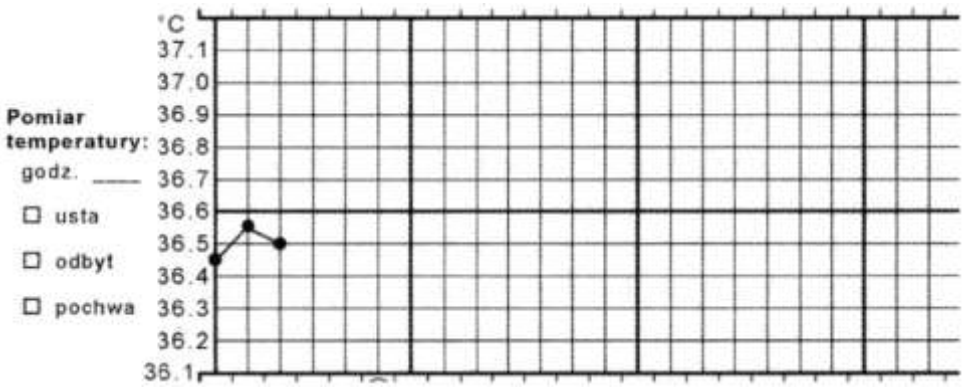

- **Dzień cyklu**

Rubryka „dzień cyklu" poniżej wykresu temperatury pokrywa się z rubryką powyżej linii miesiączki, a podana jest tylko dla ułatwienia czytelności zapisu.

Dzień cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

- **Obserwacje śluzu** (zewnętrzne i wewnętrzne)

Od chwili zakończenia miesiączki zaczynamy prowadzić w tej rubryce dokładny zapis każdego dnia. Wyniki obserwacji zapisujemy w odpowiednim rzędzie dla obserwacji zewnętrznej lub wewnętrznej (albo w obu rzędach równocześnie). Stosujemy symbole, które uznamy za najdogodniejsze, a jednocześnie konsekwentnie przestrzegamy raz obranej symboliki.

Dzień cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Obserwacja śluzu: odczucie, konsystencja, zabarwienie itp.	Obserwacje zewnętrzne																				
	Obserwacje wewnętrzne																				
Dzień szczytu*																					
Obserwacja szyjki: zamknięta-otwarta opuszczona-uniesiona twarda-miękka																					

W naszych kartach przyjęliśmy następujące symbole:

Śluz typu mniej płodnego

N - nieokreślony, nieprzejrzysty (zauważamy wydzielinę, ale trudno nam sprecyzować jej jakość)

Ż - żółtawy

L - lepki, kleisty

Śluz typu bardziej płodnego

R - rozciągliwy (przypominający surowe białko kurzego jaja)

P - przejrzysty Można też zastosować znaczki +, ++, +++ na oznaczenie przeciętnej, dużej i bardzo dużej ilości śluzu; początkujący zapisują niekiedy również rozciągliwość śluzu w centymetrach. Odczucia na zewnętrznych narządach płciowych:

s - sucho (odczucie suchości)

m - mokro (odczucie mokrości, wilgotności - traktujemy tak jak obecność śluzu typu bardziej płodnego. Uwaga: przy prowadzeniu wewnętrznej obserwacji zawsze odczuwalna jest wilgotność w głębi pochwy, zaś oznaczenie literą m dotyczy tylko doznań zewnętrznych.)

śl - odczucie śliskości (również traktujemy je tak jak obecność śluzu typu bardziej płodnego)

PN - pozostałość nasienia po współżyciu.

- **Dzień szczytu**

W rubryce „dzień szczytu" wpisujemy S. Pamiętajmy, że dzień szczytu można ustalić tylko retrospektywnie, gdy w objawie śluzu nastąpi jakaś zmiana. Jeśli przez kilka dni występuje przejrzysty, rozciągliwy, płynny śluz charakterystyczny dla szczytu objawu, to ostatni z tych dni należy uważać za dzień szczytu.

- **Zapis wyników obserwacji szyjki**

Część kobiet uznaje jedną z kilku możliwych form zapisu zmian szyjki macicy za bardziej wygodną. Jedne chciałyby uwzględniać tylko pojedynczą cechę w zapisie; inne skłonne są wziąć pod uwagę kilka cech. Najważniejszą sprawą jest konsekwencja w obranym sposobie prowadzenia notatek. Dla oznaczenia otwarta-zamknięta używamy kółek różnej wielkości począwszy od kropki aż do kółka na całą kratkę.

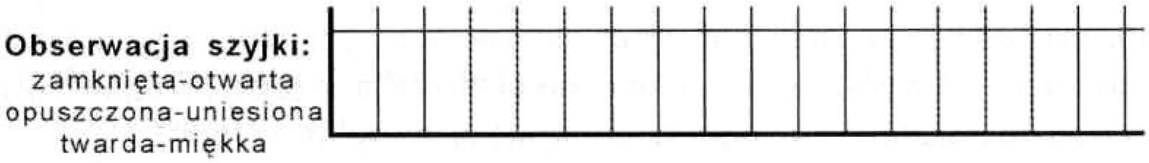

Symbole:

mk - miękka
tw - twarda
un - uniesiona
op - opuszczona

Lepiej jednak byłoby posłużyć się kropeczkami i kółeczkami dla zobrazowania położenia szyjki, umieszczając je wyżej lub niżej w kratce przeznaczonej do zapisywania obserwacji szyjki, (patrz karta 3.2). Przypominamy, że szyjka otwiera się, mięknie i unosi przed jajeczkowaniem, zaś po owulacji dzieje się odwrotnie.

- **Dodatkowe uwagi**

Pozostawione miejsce na uwagi służy do zapisywania wszelkich zakłóceń, o których wspomniano wcześniej, oraz do zanotowania wszystkiego, co może dopomóc w poznawaniu indywidualnego podstawowego modelu płodności.

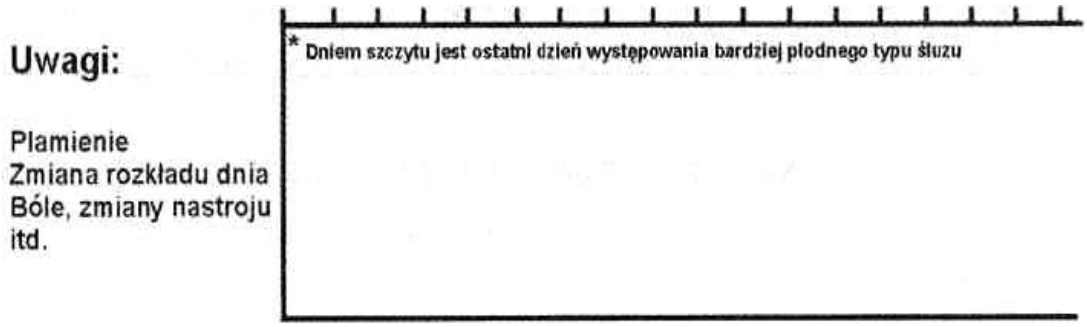

W tej rubryce możemy odnotować wszelkie dodatkowe, a przydatne w interpretacji cyklu obserwacje: ból okołoowulacyjny, napięcie w piersiach, rodzaj zakłóceń pomiaru temperatury (późniejsza pora, choroba, zmiana termometru itp.)

• • **Linie podziału faz.** W przedstawionym poniżej przykładzie faza I skończyła się w 7. dniu. Zauważ, że linia podziału faz przebiega między dwoma liniami temperatury dla dni 7 i 8. Faza III zaczęła się w 16. dniu wieczorem. Zwróć uwagę, że linia podziału faz pokrywa się z linią dzielącą poszczególne dni (przechodzi pomiędzy liniami, na których zaznacza się kropką wartość temperatury w środkowej części karty). Faza II obejmuje dni znajdujące się pomiędzy tymi dwoma liniami podziału faz.

• • **Poziom niższy temperatury.** Na etapie uczenia się i w przypadku zamiaru skonsultowania karty zalecane jest rysowanie tej linii, gdyż świadczy ona o umiejętności ustalenia tego poziomu. Linię poziomu niższego wyznacza się na podstawie sześciu niezakłóconych wartości temperatur bezpośrednio poprzedzających początek wzrostu temperatury. W poniższym przykładzie linia ta znajduje się na poziomie 36,6°C.

• • **Poziom wyższy temperatury.** Z tych samych względów, co poprzednio, zaleca się rysowanie linii obrazującej poziom temperatury po wzroście. Poziom ten jest wyższy o 0,2 stopnia od poziomu niższego. W omawianym przykładzie linia tego poziomu znajduje się na wysokości 36,8°C.

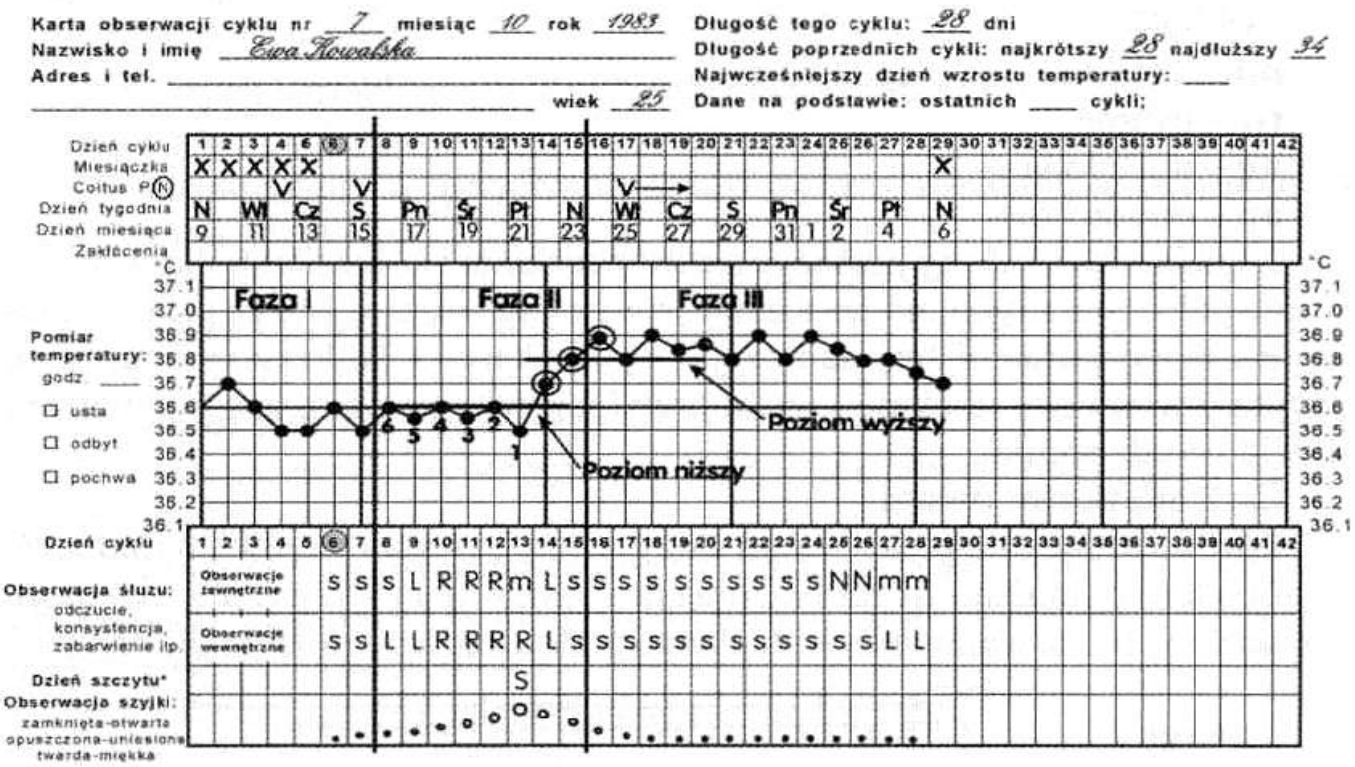

3.2. Karta zawierająca pełną informację

4. ZESPÓŁ OBJAWÓW JAJECZKOWANIA

W niniejszym rozdziale opisane są podstawowe objawy jajeczkowania, które kobieta może sama zaobserwować, oraz ich zastosowanie w metodzie objawowo-termicznej.

4.1. WZROST TEMPERATURY

Charakterystyka ogólna

Podstawowa temperatura ciała to temperatura ciała znajdującego się w stanie spoczynku, bez wpływu jedzenia, picia czy uprzednio wykonywanych czynności. Temperatura ciała podnosi się i obniża rytmicznie w ciągu całej doby, osiągając najniższy poziom we wczesnych godzinach rannych. W normalnych warunkach wykazuje systematyczny wzrost od momentu wstania z łóżka i rośnie o około 0,1 °C co godzinę aż do osiągnięcia wysokości 36,9°C. Zarówno tempo wzrostu o 0,1 °C co godzinę, jak i kulminacyjna wartość 36,9°C są pewnymi przeciętnymi, które mogą nie dotyczyć pojedynczych przypadków. Ten codzienny wzrost i spadek ciepłoty ciała występuje u każdego człowieka. Nazywamy go rytmem dobowym.

Gdy tylko z dojrzałego pęcherzyka uwolniona zostanie komórka jajowa, zaraz rozpoczyna on swoją nową funkcję. Przekształca się w ciałko żółte, które wydziela progesteron. Właśnie ten hormon powoduje podwyższenie podstawowej temperatury ciała kobiety zwykle o co najmniej 0,2 stopnia Celsjusza - na przykład z 36,5 na 36,7.

Po jajeczkowaniu następuje faza podwyższonej temperatury, tzw. skok temperatury. Poziom wyższy temperatury jest zwykle od 0,2° do 0,3°C powyżej poziomu niższego. Poziom niższy ustala się na podstawie normalnych wysokości pomiarów temperatury w ciągu sześciu kolejnych dni bezpośrednio poprzedzających początek wzrostu. Kiedy podstawowa temperatura podwyższyła się w stosunku do poziomu niższego i utrzymuje się przez co najmniej trzy kolejne dni, mówimy o wystąpieniu fazy wyższych temperatur.

Obserwacja objawu temperatury

- **Termometr do pomiaru podstawowej temperatury ciała.** Choć nie jest to absolutnym wymogiem, dobrze jest stosować tzw. termometr płodnościowy, który ma skalę w zakresie: 36,0-38,0°C i jest bardzo dokładny.
- **Kiedy mierzyć podstawową temperaturę ciała?** Podstawową temperaturę mierzymy przez pięć do siedmiu minut każdego dnia o stałej porze po

przebudzeniu. Przyczyną konieczności przestrzegania stałej pory mierzenia jest rytm dobowy, o którym była mowa wcześniej. Jeśli podstawowa temperatura rośnie w tempie o 0,1 °C co godzinę od zwykłej pory wstania z łóżka - powiedzmy 6.30 rano — to jej pomiar w dwie godziny później, o 8.30, mógłby dać wartość o 0,2°C wyższą niż o godz. 6.30. W efekcie zakłóciłoby to właściwą interpretację. Szczególnie ważne jest prawidłowe mierzenie temperatury w II fazie, podczas gdy nie jest to już tak istotne w zaawansowanej III fazie.

Jeśli praktycznie niemożliwe jest mierzenie temperatury o stałej porze po przebudzeniu, dopuszcza się wyjątki. Zetknęliśmy się już z dobrymi notatkami kobiet, które dokonywały pomiarów regularnie o jednej porze przed pójściem spać. Jedna z nich, pracująca na nocną zmianę, mierzyła temperaturę systematycznie między 1.30 a 2.00 w nocy, co było jej normalną porą chodzenia spać i otrzymała łatwy do interpretacji wykres - najważniejsza jest konsekwencja.

- **Jak mierzyć?** W jaki sposób kobieta powinna mierzyć temperaturę w jamie ustnej, w odbytnicy czy w pochwie? Pomiary temperatury w odbytnicy i w pochwie są zwykle dokładniejsze niż w ustach, ponieważ na wynik pomiaru w ustach może mieć wpływ niedostateczna wilgotność w jamie ustnej, otwarcie ust itd. Niektórzy instruktorzy naturalnego planowania rodziny zalecają pomiary wyłącznie w odbytnicy lub w pochwie. Jednak, jak wykazuje doświadczenie praktyczne osób związanych z Ligą Małżeństwo Małżeństwu, większość kobiet może mieć dobry zapis temperatury, stosując pomiary w ustach. Jeśli temperatura mierzona w ten sposób będzie wykazywać nieregularności, trzeba zmienić miejsce. Podstawowa temperatura mierzona w pochwie lub w odbytnicy jest zazwyczaj nieco wyższa niż w jamie ustnej. Dlatego też nie zaleca się zmieniać miejsca pomiaru temperatury podczas tego samego cyklu. Osoby mierzące temperaturę w pochwie i odbytnicy nie powinny wkładać termometru zbyt głęboko, jednocześnie trzeba zachować ostrożność, aby go nie stłuc, gdy jest już w środku. Mierząc temperaturę w ustach, termometr umieszczamy zawsze pod językiem. Zdarza sie, że kobiety, które rodziły wielokrotnie mają trudności z uzyskaniem dobrego zapisu temperatury przy mierzeniu jej w pochwie. Związane jest to z większym niż zwykle stałym poszerzeniem ujścia pochwy, co może zaburzać pomiar temperatury. Należy wówczas mierzyć temperaturę raczej w odbytnicy.

Czy kobieta musi leżeć w łóżku podczas mierzenia temperatury? Oczywiście pytanie to dotyczy kobiet mierzących temperaturę w ustach. Doświadczenie Ligi Małżeństwo Małżeństwu wykazuje, że można uzyskać dokładne pomiary w ustach, nawet nie leżąc w łóżku. Zatem kobieta może pozostać w łóżku lub wstać z termometrem w ustach i wykonywać lekkie czynności poranne, takie jak pójście do łazienki czy ubranie się. Lekkie poranne zajęcia nie mają zazwyczaj wpływu na wynik pomiaru, niemniej zalecany jest jednolity sposób mierzenia: albo pozostawanie w łóżku, albo wstawanie. Można to sprawdzić, mierząc

temperaturę najpierw leżąc w łóżku, a następnie po strząśnięciu termometru ponownie dokonując pomiaru po pięciu minutach porannej krzątaniny. Wystarczy kilka dni, aby zorientować się, czy temperatura ciała zmienia się w wyniku takich lekkich czynności czy też pozostaje ta sama.

Kilka uwag szczegółowych:

1. Kobieta, która mierzy temperaturę w ustach, nie powinna wcześniej nic pić ani palić papierosów. Natomiast zdrowy rozsądek mówi, że szklanka wody wypita o 4.30 rano nie będzie miała wpływu na wynik pomiaru w ustach o godz. 6.30.
2. Kobieta mierząca temperaturę po wstaniu z łóżka powinna zachować ostrożność; zdarzały się bowiem przypadki rozbicia termometru przez kobiety, które mierząc temperaturę jednocześnie się czesały.
3. Kobieta powinna unikać zaśnięcia podczas mierzenia temperatury.
4. Kobieta, która czuje, że ma temperaturę wyższą niż 37,2°C powinna użyć normalnego termometru, ponieważ rtęć w termometrze płodnościowym (z krótszą skalą) jeżeli pójdzie za wysoko w przypadku gorączki może się rozdzielić i już nie da się go właściwie strząsnąć.
5. Jeśli termometr bardzo się wychłodził w ciągu nocy, może spowodować oziębienie jamy ustnej i otrzymana wartość temperatury będzie zaniżona. Kobieta może tego uniknąć, ogrzewając go w jednym kąciku ust, a następnie bez strząsania przesuwając go w drugi kącik w celu dokonania właściwego pomiaru.

- **Nocne wstawanie.** Czy wstawanie w nocy wpływa na poranną temperaturę? Zwykle pytanie to dotyczy sytuacji wstawania do dziecka, przy czym chodzi tu o czynności nie wymagające specjalnego wysiłku. Nie ma to większego znaczenia, jeśli chodzi o pomiar porannej temperatury, po przebudzeniu. Nawet gdy kobieta musi wstać w nocy na dłuższy czas, jej poranna podstawowa temperatura ciała będzie w granicach normy pod warunkiem, że udało jej się przespać odpowiednią ilość czasu (ok. 3 godz.) przed mierzeniem. Gdyby temperatura niespodziewanie podwyższyła się po tych nocnych przerwach w spaniu, trzeba ten fakt odnotować w karcie jako zakłócenie.
- **Zapisywanie wyników pomiaru temperatury**. Kiedy i jak należy zapisywać wartości temperatury i kto ma to robić? Wynik pomiaru po pięciu minutach mierzenia zapisuje sama kobieta lub jej mąż. Autorzy niniejszego podręcznika proponują oddanie tej czynności w ręce męża, aby i on miał w tym swój udział. Dobrze jest, zaznaczyć wartość temperatury od razu na karcie. Jeśli nie jest to wygodne, można do tego celu używać notesu itd. Jeśli nie zapisujemy pomiaru od razu, trzeba chronić termometr przed działaniem ciepła. Rtęć sama nie opadnie, jeśli nie strząśniemy termometru, natomiast mogłaby się podnieść pod wpływem ciepła. Dlatego też należy trzymać termometr na górnej półce regału, a nigdy na grzejniku, przed otwartym wentylatorem ciepłego powietrza, na nasłonecznionym stole czy w miejscu dostępnym dla dzieci.

Po zanotowaniu wyniku pomiaru trzeba sprawdzić zapis ze wskazaniem termometru i dopiero wtedy można termometr strząsnąć, aby był gotowy do użycia w dniu następnym.

Dwie przestrogi:

1. Nie należy strząsać termometru w łazience ani w kuchni. W tych pomieszczeniach znajduje się zwykle wiele twardych przedmiotów, o które łatwo go rozbić. Najlepiej strząsać go nad materacem. Wówczas nawet, gdy wymknie się z rąk, upadnie na miękką powierzchnię, a nie twardą podłogę czy zlew. Termometr należy trzymać mocno.

2. Termometr jest przyrządem delikatnym, można go myć tylko zimną wodą. Mycie nie jest konieczne, jeśli temperaturę mierzymy w ustach lub w pochwie, ponieważ bakterie z tych miejsc giną po kilkugodzinnym kontakcie z powietrzem.

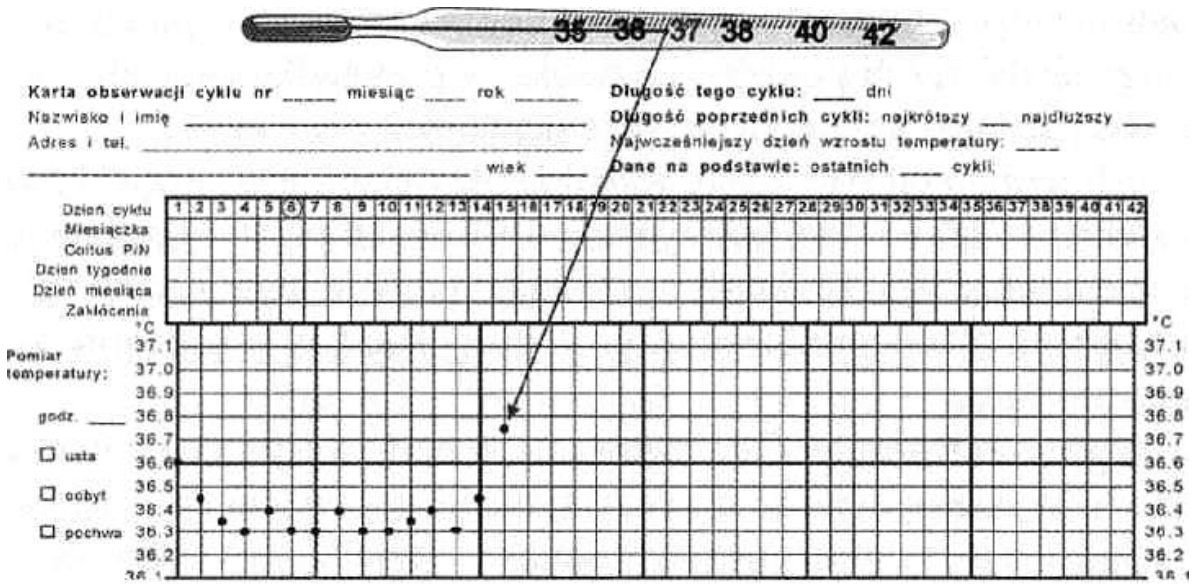

4.1. Podstawowa temperatura ciała. Termometr i wykres tej temperatury

- **Osobista uwaga współautora książki adresowana do mężów.** Informacja dostarczona przez podstawową temperaturę ma dla mnie duże znaczenie i dlatego chętnie pomagam przy czynności mierzenia. A oto jak ona

71 4. Zespół objawów jajeczkowania wygląda w naszym przypadku. Wieczorem strząsam termometr nad łóżkiem i wkładam z powrotem do oprawki w oryginalnym pudełku, kładąc je między materac a obudowę łóżka. Jak tylko zegar radiowy nas obudzi, wręczam termometr żonie, która mierzy temperaturę w ustach i razem słuchamy pięciominutowych wiadomości. Po skończonej audycji biorę od żony termometr, wkładam go do oprawki i kładę pod poduszkę do czasu wstania. Gdy zapalimy już światło, zapisuję wartość temperatury, sprawdzam zgodność zapisu ze wskazaniem termometru, po czym chowam termometr z powrotem do pudełka, które umieszczam na górnej półce szafy.

Podczas weekendu w II fazie nastawiam budzik na zwykłą porę budzenia, a po zmierzeniu temperatury zostawiam termometr w pudełku pod poduszką do czasu wstania z łóżka. Podczas weekendu w I fazie i w III fazie nie nastawiam budzika, lecz mierzymy temperaturę po prostu po przebudzeniu.

To wszystko wydaje mi się tak proste i niekłopotliwe w stosunku do wartości informacji, jaką nam daje, że łamię sobie nieraz głowę chcąc zrozumieć, dlaczego niektórzy uważają codzienne mierzenie temperatury za ciężki haracz. Mamy nadzieję, że dla was okaże się to również łatwe i cenne.

Ocena wykresu podstawowej temperatury ciała

Ważnym elementem w przebiegu podstawowej temperatury ciała jest jej wzrost po jajeczkowaniu, przy czym wyższa temperatura musi osiągnąć odpowiednio wysoki poziom, aby w sposób niezawodny świadczyć o odbytej owulacji. Oznacza to, że musi nastąpić wyraźne przejście temperatury z poziomu niższego na wyższy.

Spójrzmy teraz na rysunek 4.2.

4.2. Ustalenie poziomu niższego i wyższego

Jeśli zasłonimy kartką wszystkie temperatury, począwszy od dnia 9, a następnie przesuwając kartkę w prawo, zadamy sobie pytanie, czy widzimy trzy temperatury wyższe od sześciu wcześniejszych, to taką sytuację będziemy mieli w dniu 16 - trzy kolejne niezakłócone temperatury są wyższe od sześciu poprzedzających je, a więc oznacza to, że wzrost temperatury jest związany z odbytą owulacją.

Dla ułatwienia interpretacji sześć temperatur poprzedzających wzrost numerujemy w ten sposób, że ostatnią niższą temperaturę przed wzrostem

oznacza się cyfrą jeden, wcześniejszą- cyfrą dwa itd. - aż do sześciu - tak otrzymujemy szóstkę przedwzrostową (tutaj dni 8-13) .

Następnie wśród temperatur przedwzrostowej szóstki wskazuje się najwyższą wartość i na jej wysokości rysuje się poziomą linię, która wyznacza tak zwany poziom niższy temperatur. Poziom niższy jest to linia przechodząca przez najwyższe punkty przedwzrostowej szóstki (na tej karcie: 36,6).

Teraz rysuje się drugą linię - linię poziomu wyższego. Jest ona położona o 2/10 stopnia Celsjusza powyżej linii poziomu niższego. Rysuje się ją niejako automatycznie - po prostu o dwie kratki wyżej (36,8).

4.2. ŚLUZ SZYJKOWY

Charakterystyka ogólna

Pod wpływem wzrastającego poziomu estrogenów szyjka macicy wydziela śluz, który wydostaje się przez pochwę na zewnątrz.

Występowanie śluzu szyjkowego przed jajeczkowaniem jest to sposób, w jaki natura wspomaga poczęcie. Śluz stwarza bowiem dogodne środowisko dla przeżycia plemników. W idealnych warunkach plemniki mogą przeżyć powyżej 72 godzin, co jest normalną granicą ich żywotności. Podczas nieobecności śluzu lub przy śluzie o nie sprzyjających właściwościach męskie komórki rozrodcze giną już po kilku godzinach. Małżeństwa stosujące naturalne planowanie rodziny nie powinny jednak polegać na dolnej granicy czasu życia plemników. Śluz umożliwia również wędrówkę plemników wzdłuż kanału pochwy, przez szyjkę macicy i macicę aż do jajowodów.

- **Ilość.** Ilość wydzieliny śluzowej jest bardzo różna. Niektóre kobiety obserwują u siebie tak obfity śluz, że muszą nosić podpaski, podczas gdy inne nie mogą dostrzec nawet jego śladu. Praktycznie jednak ogromna większość kobiet jest w stanie rozpoznać u siebie śluzowy objaw płodności.

Na początku ilość śluzu jest skąpa, po czym systematycznie zwiększa się w miarę zbliżania się jajeczkowania. Na dzień lub dwa przed owulacją ilość śluzu gwałtownie zaczyna się zmniejszać, aż wreszcie zanika on zupełnie w czasie kilku dni po jajeczkowaniu. Mimo iż ważniejsza jest jakość śluzu, to i jego ilość odgrywa dużą rolę, jako że obfity śluz jest zazwyczaj oznaką utrzymującej się płodności.

- **Jakość.** W początkowej fazie wydzielania śluz jest raczej lepki, nieprzezroczysty, mętny. Przy próbie rozciągania go w palcach szybko ulega rozerwaniu. Można go porównać do wydzieliny z nosa w ostatnim stadium kataru. Taki lepki śluz jest mniej płodny od tego, który następuje po nim, jednak jego obecność niesie ze sobą możliwość poczęcia.

Wraz ze zbliżającą się owulacją śluz staje się rozciągliwy i przejrzysty, przypominając surowe białko jaja kurzego. Może rozciągać się w nitki o długości od 2 do 14 cm. Staje się przy tym śliski i łatwo przylega do palców. Co

ważniejsze, taki śluz powoduje wrażenie naoliwienia, śliskości lub wilgotności sromu (warg sromowych). Jest to bardziej płodny typ śluzu, charakterystyczny dla okresu największej płodności i może się on utrzymywać od jednego do kilku dni.[1]

Tak długo jak śluz wykazuje choćby jedną z takich cech jak przejrzystość, rozciągliwość, śliskość lub sprawia wrażenie naoliwienia czy wilgotności, należy go zaliczyć do typu bardzo płodnego. Z reguły jest on bardziej przejrzysty niż w innym czasie, chociaż może być trochę mętny, zabarwiony krwią brązowawy lub żółtawy.

Około dnia jajeczkowania jakość śluzu zaczyna się zmieniać. Traci on cechy bardziej płodnego typu i staje się nierozciągliwy, lepki, gęściejszy i bardziej mętny, aż wreszcie całkiem zanika. W naszym podręczniku proces wysychania śluzu odnosi się do dni występowania wyraźnie zmienionego, mniej płodnego, lepkiego śluzu, który pojawia się po dniach obecności śluzu typu bardziej płodnego, lecz jeszcze przed dniami zupełnie suchymi.

Są kobiety, które obserwują u siebie śluz w ciągu całego cyklu. Jednak większość z nich potrafi nauczyć się rozpoznawać poszczególne typy swojego śluzu na podstawie starannej obserwacji i dzięki doświadczeniu.

Po jajeczkowaniu może wystąpić śluz o różnych cechach. Zdarza się, że poowulacyjny wzrost stężenia estrogenów po kilku dniach suchych spowoduje pojawienie się śluzu przypominającego śluz typu płodnego. Niekiedy taki śluz występuje przed miesiączką utrzymując się przez jeden do trzech dni, co jednak nie powinno niepokoić, jeśli wykres temperatury oraz kilka dni suchych po dniu szczytu wyraźnie świadczą o rozpoczęciu się III fazy. Pewnym wskaźnikiem jest zwłaszcza ustabilizowany wzrost temperatury (o czym powiemy dokładniej w części dotyczącej interpretacji temperatury).

- **Dzień szczytu.** Dniem szczytu śluzu jest ostatni dzień występowania bardziej płodnego typu śluzu przed rozpoczęciem się procesu wysychania. Innymi słowy, jeśli ten typ śluzu utrzymuje się przez kilka dni, to ostatni z tych dni jest dniem szczytu. Zazwyczaj nie pokrywa się on z dniem najbardziej obfitego wydzielania śluzu; ten ostatni zwykle poprzedza o jeden lub dwa dni dzień szczytu.

Zdarza się, że jeden objaw płodności trwa dłużej niż inne. Na przykład można bardzo wyraźnie odczuwać mokrość u wejścia do pochwy, mimo iż śluz przestał być rozciągliwy. Przyczyną tego może być zbyt duże uwodnienie śluzu, tak jak w przypadku uporczywego kapania z nosa. Wodnisty śluz nadal sprzyja ruchowi plemników, a zatem utrzymujące się odczucie mokrości trzeba uznać za wskaźnik wysokiej płodności. Jeśli przez pierwszą połowę dnia odczuwa się „mokrość", a przez drugą śluz staje się lepki, to taki dzień należy uznać za dzień z odczuciem: „mokro".

Czasem zmiana śluzu z „bardziej płodnego" na „mniej płodny" dokonuje się w czasie dłuższym niż jeden dzień. Na przykład, w okresie bardzo dużej płodności śluz może się rozciągać do 12 cm. Nazajutrz długość ta może się

zmniejszyć do 2 cm, a w następnym dniu może wynosić tylko 3 mm. Każdy śluz rozciągający się na długość ponad 1 cm należy uważać za „bardziej płodny". W naszym przypadku dzień, w którym śluz rozciąga się jeszcze na długość 2 cm, będzie ostatnim dniem bardziej płodnego typu śluzu, tj. dniem szczytu objawu.

Na fotografiach (4.3.) przedstawiono typowy obraz zmiany rozciągliwości śluzu, który jednak nie musi się pokrywać z obrazem rozciągliwości śluzu u poszczególnych kobiet.

UWAGA: Odczucie mokrości jest ważniejsze od obrazu rozciągliwości śluzu, mimo że zmienia się mniej gwałtownie.

Obserwacja objawu śluzu

Śluz można obserwować w różny sposób. Tzw. obserwacja zewnętrzna polega na wykrywaniu śluzu na sromie (u wejścia do pochwy) lub na zewnętrznych wargach sromowych. Obserwacja wewnętrzna sięga do źródła śluzu czyli otworu szyjki macicy.

- **Obserwacja zewnętrzna.** Rozróżniamy dwa typy obserwacji zewnętrznej:

1. ocena wrażenia bądź doznania mokrości lub suchości sromu - warg sromowych u wejścia do pochwy,
2. obserwacja wzrokowa śluzu na papierze toaletowym po otarciu sromu.

Wyjaśnimy kolejno, co i jak należy obserwować.

- **Obserwacja na papierze toaletowym**

1. Używamy białego, bezwonnego papieru toaletowego, złożonego, ale nie zmiętego.
2. Po oddaniu moczu podcieramy srom i koncentrujemy się na doznanych wrażeniach.

Czy odczuciem była zdecydowana suchość? Jest to wskaźnikiem nieobecności śluzu, co w karcie odnotowujemy literą s.

Czy odczuciem była śliskość? Czy odczuwalny był poślizg papieru jak po naoliwieniu powierzchni? Tego typu doznania wskazują na obecność śluzu, co w naszej karcie odnotowujemy śl.

Jeśli nie było, ani doznania śliskości ani suchości, trzeba upewnić się, czy rzeczywiście na papierze nie ma śladu śluzu.

3. Spójrzmy na papier. Czy dostrzegamy jakiś ślad śluzu? Jeżeli nie, to brak odczucia śliskości lub suchości przy podcieraniu sromu można zinterpretować jako obserwacją zewnętrznie suchą. Czy można dostrzec połyskującą plamkę na papierze? Zdaniem niektórych, przy braku jakiegokolwiek odczucia naoliwienia, zaobserwowanie plam błyszczących należy nadal uważać za „suchość".[2] My z kolei uważamy, że owszem, potrzebne są dalsze badania naukowe w tym zakresie, natomiast najlepszym wyjściem w takiej sytuacji jest obserwacja wewnętrzna. Jeśli w ujściu szyjki macicy nie

stwierdza się obecności śluzu oraz nie ma odczucia mokrości czy naoliwienia, to błyszczącą plamkę na papierze można potraktować jako wydzielinę z pochwy, a nie śluz szyjkowy.

4. Po stwierdzeniu obecności śluzu na papierze badamy go dotykiem. Jeśli rozciągnięta między palcami na ok. 1 cm nitka śluzu urywa się, to śluz taki nazywamy lepkim lub przyczepnym i na karcie zapiszemy **L;** jeżeli zaś śluz daje się rozciągnąć i nie odrywa się od palców nazwiemy go rozciągliwym.

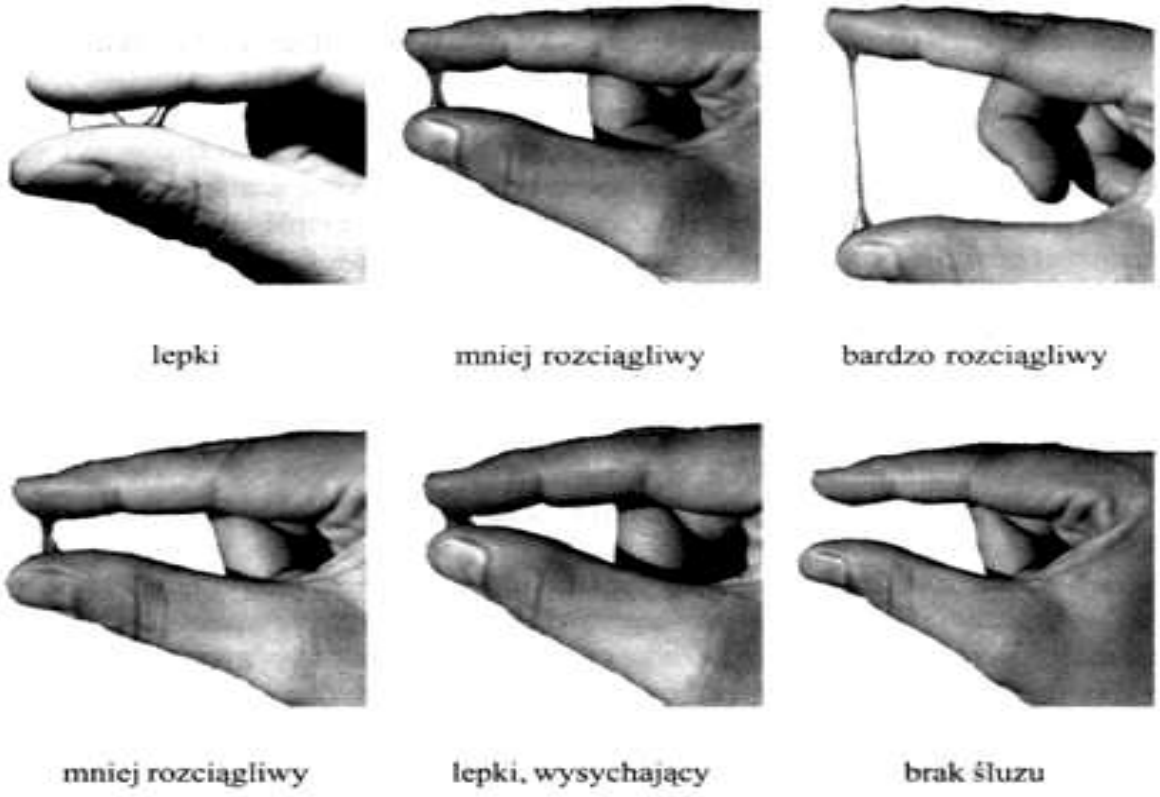

4.3. Zmiany rozciągliwości śluzu

- **Odczucie w pochwie.** Podczas gdy obserwacja przy podcieraniu sromu jest ważnym sposobem wykrywania śluzu na zewnątrz, istotne znaczenie ma również odczucie naoliwienia lub mokrości u wejścia do pochwy. Należy je uwzględnić w zapisie jako „mokro" lub „ślisko".

Świadomość doznań w pochwie można przyrównać do innych form świadomości. Ktoś, kto myje zęby po jedzeniu lub zjada jabłko czy marchewkę, z biegiem czasu wyrabia sobie odczucie czystości jamy ustnej i potrafi odróżnić odmienne odczucie zębów „brudnych". Inny przykład to osoba, która ma świadomość różnicy między doznaniem suchej skóry a odczuciem skóry spoconej i lepkiej. Także najłatwiejszym sposobem odróżnienia wody od oliwy jest rozróżnienie przez „czucie".

Aby rozwinąć u siebie ten rodzaj świadomości, potrzeba stałego uświadamiania sobie tego odczucia przez kilka pierwszych obserwowanych cykli. W miarę upływu czasu świadomość ta będzie stopniowo stawała się jakby „drugą naturą". Na początku może wydawać się nam, że śluzu nie ma. Jednak

trochę wysiłku na początku przy wzbudzaniu w sobie tej świadomości, dokładny zapis wyników obserwacji na karcie oraz konsekwencja pozwolą wypracować taki rodzaj stałej świadomości. Wraz z nabywaniem doświadczenia będziemy sobie uświadamiać odczucie mokrości nawet podczas robienia zakupów, pracy w ogródku czy wykonywania innych codziennych czynności. Doznanie to zapisujemy na karcie literą m.

Uzyskaniu najbardziej miarodajnych doznań mokrości czy suchości sprzyja noszenie bawełnianej bielizny. Wyroby z tworzyw sztucznych (np. z nylonu czy poliestru) są z zasady nieprzewiewne i mogą wywołać wrażenie mokrości nie związane z wydzielaniem śluzu szyjkowego. W ciepłe dni i upały taka nieprzewiewność może być powodem długotrwałej infekcji drożdżycowej pochwy. Obcisłe spodnie, szorty, dżinsy też mogą utrudniać obserwację śluzu.

• **Kiedy i jak często?** Do obserwacji zewnętrznej należy przystąpić zaraz po zakończeniu miesiączki. Ale jeśli występują cykle krótkie - 25-dniowe lub jeszcze krótsze - to rozpoczynamy zewnętrzną (na papierze) obserwację śluzu zaraz po ustaniu obfitego krwawienia. Zawsze jednak nie później niż 6. dnia, nawet pomimo dalszego plamienia.

Ewentualną obecność śluzu na papierze toaletowym obserwujemy przy każdym korzystaniu z toalety podczas I i II fazy. (Kobiety obserwujące u siebie znikome ilości wydzieliny czasem będą mogły ją zauważyć dopiero po wypróżnieniu.) Mówiąc prościej, stosując metodę objawowo-termiczną można pominąć ten typ obserwacji w fazie III. Jednak w przypadku niestosowania testu termicznego trzeba obserwować śluz z jednakową uwagą przez cały cykl. To zalecenie łatwiej zrozumiemy po zapoznaniu się ze zjawiskiem wielokrotnego występowania śluzu.

Inna sugestia w sytuacji skąpej ilości śluzu pochodzi od pewnej kobiety, która zauważyła, że pomocny był tampon. Włożony do pochwy na kilka godzin pozwala na zebranie się na nim śluzu co pozwala łatwiej go zaobserwować. Ale ten rodzaj obserwacji nie jest jeszcze dokładnie zbadany, toteż nie zalecamy go do powszechnego stosowania. Niemniej może się przydać w wyjątkowych sytuacjach i choćby dlatego warto o nim wiedzieć.

• **Obserwacja wewnętrzna.** Celem wewnętrznej obserwacji śluzu jest stwierdzenie jego obecności u źródła, czyli bezpośrednio w ujściu szyjki macicy. Wyjątkową zaletą tej metody jest możliwość wykrycia śluzu dzień lub dwa przed dostrzeżeniem go za pomocą obserwacji zewnętrznych.[3]

Prowadząc obserwację wewnętrzną, kobieta wkłada palec wskazujący i środkowy do pochwy, dotykając szyjki macicy. Rozsuniętymi w pochwie palcami obejmuje szyjkę u jej podstawy, po czym uciskają lekko, zsuwając palce po jej ściankach w kierunku ujścia. Po wyjęciu palców rozsuwa je i sprawdza obecność lub brak śluzu między nimi. Jeśli śluz jest obecny, bada go pod kątem rozciągliwości i innych cech. Ten rodzaj badania należy przeprowadzać bardzo delikatnie, gdyż chodzi tu o uzyskanie śluzu znajdującego się w ujściu szyjki. Inną zaletą obserwacji wewnętrznej jest to, że

nie może jej zakłócić żadna inna wydzielina, np. związana ze stanami zapalnymi pochwy.

Zauważ, że w pochwie jest zawsze wilgotno. Jest to stała cecha pochwy i nie należy jej mylić z odczuciem mokrości w ujściu pochwy na wargach sromowych, które świadczy o obecności śluzu. To znaczy, że odczucie mokrości jako oznaka płodności dotyczy tylko doznań w ujściu pochwy na wargach sromowych.

Zwykłe mydło i woda są wystarczającymi środkami higienicznymi przed wykonaniem badania wewnętrznego.

• **Kiedy i jak często?** Pamiętajmy, że ogromną zaletą obserwacji wewnętrznej jest możliwość wykrycia śluzu w ujściu szyjki na dzień lub dwa przed jego dostrzeżeniem na zewnętrznych narządach płciowych. Dlatego ten rodzaj obserwacji częściej przeprowadza się w I fazie niż w pozostałych fazach cyklu.

Badanie wewnętrzne rozpoczynamy zaraz po ustaniu krwawienia miesiączkowego lub najpóźniej szóstego dnia, nawet pomimo dalszego plamienia. Podczas I fazy czynność powtarzamy jeden lub dwa razy dziennie na przykład w południe i przed pójściem spać. Częstsze badanie niż dwa razy dziennie może nie dać miarodajnych wyników, gdyż śluz musi się nagromadzić. Podczas fazy II wystarczy prowadzić obserwacje wewnętrzne raz dziennie, chyba że małżonkowie mają trudności z poczęciem - wówczas w okresie płodności nie powinni prowadzić obserwacji wewnętrznych: ani śluzu, ani szyjki, aby w przypadku skąpej wydzieliny śluzowej i obniżonej płodności uniknąć jakichkolwiek zakłóceń w środowisku pochwy.

Natomiast w fazie III może być pomocne badanie szyjki raz dziennie lub co drugi dzień, ponieważ właśnie w tym czasie szyjka jest z reguły najłatwiej dostępna i otrzymujemy dobry punkt odniesienia do następujących później zmian.

• **Szczegóły obserwacji.** Przy prowadzeniu obu typów obserwacji jednocześnie zaczynamy zawsze od obserwacji zewnętrznej.

Ponieważ na etapie uczenia się mogą wystąpić trudności z interpretacją, bez względu na obraną metodę, bardzo ważne jest dokładne notowanie wszystkiego, co się zaobserwowało w ciągu dnia. Już po niedługim czasie można będzie znacznie zmniejszyć liczbę zapisywanych na karcie szczegółów.

Powtarzamy, że bez względu na metodę obserwacji, badanie przeprowadza się kilkakrotnie w ciągu dnia, a wyniki zapisuje wieczorem. Kobiety z pewnym doświadczeniem twierdzą, że wydzielanie śluzu nie jest jednakowe przez cały dzień. Obserwacja śluzu tylko raz dziennie podczas I fazy jest po prostu niewystarczająca.

Początek wydzielania śluzu można czasami wychwycić tylko w jakiejś porze dnia. Taki dzień jest dniem obecności śluzu i oznacza początek II fazy. Kiedy obecność bardziej płodnego typu śluzu zbliża się ku końcowi, jeszcze w ciągu tego samego dnia można zauważyć bardziej płodny i mniej płodny śluz. Taki

dzień trzeba uznać za „bardziej płodny", a nie za dzień początku wysychania śluzu.

• **Zapis obserwacji śluzu.** Pochodzący z oryginalnej karty zapis na rys. 4.4. pokazuje, że w dniach 6 i 7 nie stwierdzono obecności śluzu ani obserwacją zewnętrzną ani wewnętrzną. W 8. dniu zaobserwowano trochę śluzu w ujściu szyjki, co odnotowano w dolnym rzędzie dla obserwacji wewnętrznej. Zewnętrzne odczucie suchości utrzymywało się do 10. dnia. Wewnętrzne badanie wykazało początek wydzieliny śluzu o 3 dni wcześniej niż obserwacja zewnętrzna. Takie wyprzedzenie czasowe jest może trochę nietypowe, niemniej jest to autentyczny przypadek (włącznie z brakiem zapisu wyników obserwacji wewnętrznej w 7. dniu.). Litera s w rubryce obserwacji wewnętrznej oznacza „nieobecność śluzu".

W omawianym zapisie ostatni dzień występowania bardziej płodnego typu śluzu był ten sam dla obu rodzajów obserwacji. Gdyby w tym miejscu zaistniała rozbieżność, zalecana jest ostrożna ocena, to znaczy należy brać pod uwagę późniejszy z dwóch terminów dla ustalenia szczytu objawu.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Obserwacje zewnętrzne					s	s	s	s	s	m	R m	R	R	R	s	s	s	s	s	s	s	
Obserwacje wewnętrzne					s		N	R	R	R	R	R	R	R	s	s						

4.4. Zapis wyników obserwacji śluzu

Praktyczne zastosowanie objawu śluzu w rozpoznawaniu płodności

Obserwacja śluzu może być stosowana do ustalania granic pomiędzy I fazą a II fazą oraz między fazą płodności a fazą III.

• **Śluz jako oznaka płodności w okresie przed jajeczkowaniem.**

Zwykle, choć nie zawsze, po zakończeniu miesiączki, zanim pojawi się śluz, następuje kilka dni suchych. Pierwszy zaobserwowany śluz będzie najprawdopodobniej lepki lub przyczepny. Sama obecność śluzu, bez względu na jego właściwości, jest oznaką rozpoczęcia się II fazy. A więc pary małżeńskie pragnące nie dopuścić do poczęcia dziecka nie powinny podejmować zbliżeń ani kontaktów narządów płciowych od czasu pojawienia się śluzu do początku III fazy. Pamiętajmy, że śluz stwarza środowisko sprzyjające dla życia plemników. Znane są przypadki, że w następstwie współżycia płciowego na sześć dni przed przewidywanym terminem jajeczkowania doszło do poczęcia dziecka. Jest to niezwykle rzadkie zjawisko,

które jednak świadczy o tym, że w dogodnych warunkach plemniki mogą żyć bardzo długo.

Przypominamy, że chociaż dni występowania przejrzystego i rozciągliwego śluzu są dniami o największej płodności, to początek okresu płodności pokrywa się z pierwszymi dniami obecności śluzu, nawet typu mniej płodnego, przy czym w niektórych przypadkach dni ze śluzem zaledwie lepkim są dniami dużej płodności. Jajeczkowanie najczęściej ma miejsce w dniu szczytu śluzu. Jednakże, jak wykazują badania hormonalne, owulacja jest możliwa już trzy dni przed lub po dniu szczytu śluzu.[45]

Czas największej płodności obejmuje dni występowania bardziej płodnego typu śluzu oraz pierwszy dzień procesu wysychania (zanikania) śluzu.

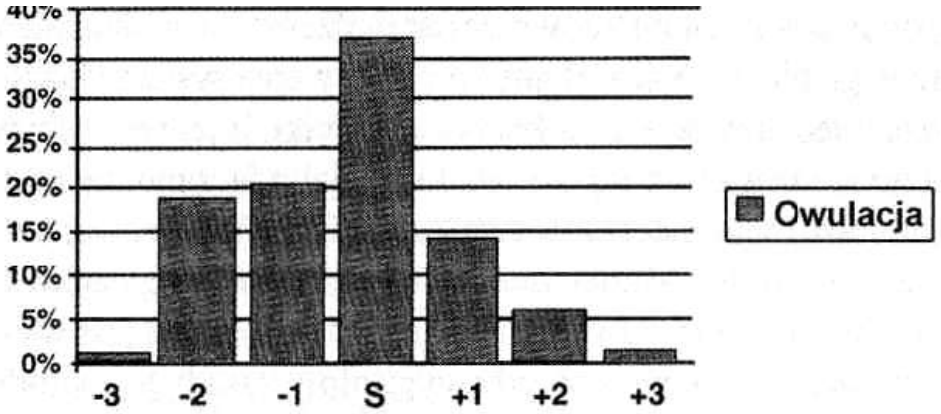

4.5. Występowanie owulacji w stosunku do dnia szczytu śluzu

• **Ustalenie dnia szczytu.** Proces wysychania lub zaniku śluzu ma istotne znaczenie, jeśli chodzi o ustalenie początku III fazy. Dzień poprzedzający początek procesu wysychania jest ostatnim dniem występowania śluzu szyjkowego, który jest podobny do białka jaja kurzego lub daje wrażenie naoliwienia bądź mokrości w pochwie. Ten dzień nazywamy dniem szczytu. Szczyt objawu śluzu można ustalić tylko retrospektywnie, tj. po fakcie. Na przykład pani A. zauważyła przejrzysty śluz we wtorek i w środę. W czwartek nie był on już tak rozciągliwy, ale pozostało wyraźne wrażenie mokrości i śliskości sromu. W piątek i sobotę śluz stał się lepki i przyczepny, przy czym zniknęło odczucie mokrości w pochwie. Wobec tego pani A. uznała czwartek za dzień szczytu - ponieważ był to ostatni dzień występowania bardziej płodnego typu śluzu, na co wskazywało utrzymujące się doznanie mokrości.

Metoda owulacyjna Billingsa

Ponieważ objaw śluzu może być wskaźnikiem zarówno początku płodności, okresu największej płodności jak i momentu rozpoczęcia się poowulacyjnej niepłodności, wysunięto propozycję, ażeby naturalne planowanie rodziny

uwzględniało wyłącznie ten objaw bez odwoływania się do objawów szyjki i podstawowej temperatury, które są również wykładnikami płodności i niepłodności.

Pogląd uznający tylko test śluzu jest podkreślany przez australijskiego lekarza Johna Billingsa, który nadał mu nazwę „metody owulacyjnej", znanej także jako „metoda Billingsa" lub „metoda oparta wyłącznie na obserwacji śluzu". W naszym podręczniku przyjęliśmy ten ostatni termin.

Liga Małżeństwo Małżeństwu docenia rolę objawu śluzu zarówno w nauczaniu, jak i w stosowaniu naturalnego planowania rodziny, jeśli chodzi o cykle regularne. Co więcej, objaw ten ma zasadnicze znaczenie w okresie po porodzie i w okresie poprzedzaj ącym ustanie miesiączkowania, a ponadto stanowi ogromną pomoc w większości przypadków znacznej nieregularności cykli. Pomimo to Liga nie może polecać metody opartej wyłącznie na obserwacji śluzu jako najlepszej czy też jedynej z metod naturalnych. Po pierwsze, założeniem programowym naszej organizacji jest instruowanie par małżeńskich w zakresie wszystkich metod naturalnego planowania rodziny i propagowanie systemu łączonego. Małżeństwo może zdecydować się na korzystanie tylko z jednego objawu, co jest wyłącznie jego sprawą. Po drugie, z wielu źródeł wiadomo, że metody oparte tylko na teście śluzu mają znacznie wyższy wskaźnik nie planowanych poczęć na skutek niewłaściwego stosowania metody. Po trzecie, są przypadki, w których naszym zdaniem - metoda uwzględniająca tylko śluz nie jest wystarczająca. Niektóre z nich staną się oczywiste, gdy wyjaśnimy zasady tej metody.

Zasady metody opartej wyłącznie na obserwacji śluzu

1. W dniach miesiączki lub występowania jakiegokolwiek krwawienia z pochwy unikaj zbliżeń i kontaktu narządów płciowych z dwóch powodów. Po pierwsze, krwawienie miesiączkowe zakłóca czytelność objawu śluzu. Po drugie, czasami krwawa wydzielina lub plamienie występują w momencie jajeczkowania bądź tuż przed nim. Ponieważ metoda nie dostarcza dostatecznych dowodów na to, że jajeczkowanie już się odbyło, co gwarantuje np. pomiar temperatury, konieczne jest zaniechanie zbliżeń w okresie pojawienia się jakiejkolwiek krwawej wydzieliny czy plamienia. Oznacza to, że przy metodzie opartej tylko na obserwacji śluzu kobieta nigdy nie ma pewności, czy krwawa wydzielina jest skąpą miesiączką czy plamieniem owulacyjnym.

2. Bezpośrednio po miesiączce zacznij prowadzenie obserwacji śluzu kilkakrotnie w ciągu dnia, najlepiej przy każdym korzystaniu z toalety. (To samo dotyczy również metody objawowo-termicznej.)

3. W suche dni po miesiączce można podejmować współżycie. Są to dni względnej niepłodności (faza I).

4. W okresie między miesiączką a pojawieniem się śluzu nie podejmuj współżycia płciowego codziennie, ponieważ płyn nasienny może utrzymać się w

pochwie do następnego dnia i uniemożliwić zaobserwowanie śluzu w tym dniu. Kobieta mogłaby błędnie sądzić, że nadal jest w fazie niepłodności, podczas gdy rozpoczęła się już faza płodności.

5. Nie podejmuj zbliżeń podczas I fazy rano, ponieważ dzień suchy można ustalić dopiero na podstawie obserwacji w ciągu całego dnia.

6. Jak tylko pojawi się śluz, nawet typu mniej płodnego, unikaj zbliżeń i kontaktów narządów płciowych aż do wieczora czwartego dnia po dniu szczytu śluzu. LMM zaleca parom małżeńskim stosującym wyłącznie metodę obserwacji śluzu, bez oceny wykresu temperatury czy obserwacji szyjki, odłożenie początku III fazy przynajmniej do wieczora 4. dnia po dniu szczytu śluzu (szczyt + 4), a jeszcze lepiej do wieczora 5. dnia po dniu szczytu (szczyt + 5).

7. Prowadź nadal regularną obserwację i zapis objawu śluzu do końca cyklu.

8. Jeśli ponownie wystąpi bardziej płodny typ śluzu, potraktuj go jak pierwszy objaw śluzu: powstrzymaj się od zbliżeń przynajmniej do czwartego dnia suchego po ostatnim dniu ze śluzem typu bardziej płodnego.

9. Przy tym wszystkim, kobieta powinna pamiętać, że tak samo jak obecność śluzu traktujemy odczucia śliskości i mokrości w okolicy przedsionka pochwy. Po drugie, jakość bądź konsystencja śluzu są znacznie ważniejsze niż jego ilość (zobacz także rozdział 5, który zawiera dalsze informacje na temat rozpoznawania obecności śluzu).

Kilka pytań i odpowiedzi

- ***Czy sama obserwacja śluzu wystarcza, aby mieć pewność, że jajeczkowanie już się odbyło?***

Nie. Tylko podwyższona podstawowa temperatura ciała jest takim dowodem. Objaw śluzu natomiast obejmuje cały okres możliwej płodności. Chociaż zdarza się to rzadko, jednak obserwuje się objaw śluzu bez następującego po nim jajeczkowania, nawet w przypadku cykli regularnych. Cykl może być bezowulacyjny lub też późniejsze wydzielanie śluzu może wskazywać na opóźnione jajeczkowanie. Dlatego przy stosowaniu tej metody trzeba liczyć się z możliwością powtórnego pojawienia się śluzu, który należy wówczas potraktować jako przedowulacyjny, a więc płodny. Tym samym konieczna jest codzienna obserwacja, która ma istotne znaczenie również i w metodzie objawowo-termicznej. Osoby śledzące równocześnie przebieg temperatury otrzymują wyraźną wskazówkę, że nie było jeszcze owulacj i, jeżeli nie wystąpił wzrost temperatury.

- ***Czy każda kobieta może stosować metodę uwzględniającą tylko obserwację śluzu?***

Z doświadczenia kobiet związanych z Ligą Małżeństwo Małżeństwu wynika, że od 15 do 20 procent kobiet ma trudności z obserwowaniem śluzu. Część z nich stwierdza, że nie może go w ogóle rozpoznać.[6] Przyczyną może być

nieobecność śluzu w ogóle (i ewentualna niepłodność) bądź skąpa jego ilość albo po prostu brak doświadczenia. Z drugiej strony, niektóre kobiety obserwują u siebie ciągłą wydzielinę. Nawet jeśli większość z nich nauczy się rozpoznawać poszczególne cechy śluzu, które zwiastują jajeczkowanie uważamy, że wyraźne ustalenie dnia końca względnej niepłodności jest często pomocne, a czasami niezbędne.

• ***Jeżeli kobieta obserwuje u siebie stałe wydzielanie śluzu, czy może wówczas polegać na metodzie uwzględniającej tylko objaw śluzu?***

Jest to jeden z poważniejszych problemów związanych z omawianą metodą. Wiele, a może nawet większość, kobiet jest w stanie odróżniać bardziej płodny typ śluzu od obserwowanej na co dzień wydzieliny. Zwykle jednak zachodzi potrzeba skonfrontowania objawu śluzu z zapisem temperatury, aby w ten sposób nauczyć się poprawnie interpretować zmiany w konsystencji śluzu. Co więcej, nawet stosunkowo doświadczona kobieta napotka niekiedy kłopoty i trudności zarówno w ustaleniu momentu rozpoczęcia się fazy wydzielania śluzu przedowulacyjnego, jak i w rozpoznaniu poowulacyjnych zmian jego jakości.

W sytuacji gdy kobiecie trudno jest uchwycić początek bardziej płodnego śluzu z powodu obecności ciągłej wydzieliny, metoda oparta tylko na obserwacji śluzu nakazuje wyłączenie zbliżeń nie tylko w okresie miesiączki, ale także w czasie do czwartego dnia po dniu szczytu śluzu, oczywiście, jeśli kobieta ten szczyt rozpoznała. W takich przypadkach metoda wielowskaźnikowa, w której stosuje się regułę 21/20 dni dla oznaczenia końca I fazy, ocenę wykresu temperatury i ewentualnie obserwację śluzu i szyjki macicy, wyraźnie góruje nad metodą owulacyjną.

• ***Czy metoda oparta na samej obserwacji śluzu rzeczywiście oferuje więcej dni do współżycia niż inne metody naturalnego planowania rodziny?***

Zależy to od porównania i długości cykli; prawie wszystkie odchylenia dotyczą fazy przedowulacyjnej. Dla cykli krótkich i średniej długości metoda objawowo-termiczna, dzięki obowiązującej w niej regule 21/20 dni (bądź granicy wyznaczonej na podstawie reguły klinicznej), daje więcej dni na współżycie, ponieważ w przeciwieństwie do omawianej metody dopuszcza zbliżenia w czasie miesiączki. Z drugiej strony, przy wahaniach długości cykli rzędu 28 do 40 dni i więcej, I faza wyznaczana według reguły 21/20 dni pozostaje stała także w cyklach dłuższych, podczas gdy system oparty na obserwacji śluzu pozwala na wydłużanie fazy I. Maksymalną liczbę dni w I fazie dopuszcza wersja metody objawowo-termicznej, która korzysta z objawów śluzu lub szyjki jako wskaźników początku okresu płodności.

• ***Czy szczyt objawu śluzu zawsze poprzedza jajeczkowanie o cały jeden dzień?***

Nie. Według badania, przeprowadzonego z udziałem dwudziestu dwóch kobiet, opisanego przez dr. Billingsa, jajeczkowanie ustalone na podstawie testów hormonalnych występowało przeciętnie w ciągu dwudziestu dwóch godzin po szczycie śluzu. W jednym przypadku owulacja odbyła się dwa dni

przed szczytem; natomiast w innych przypadkach, co bardziej istotne, jajeczkowanie odbyło się dopiero trzy dni po szczycie.[7] Podejmowanie zbliżenia rano „w dniu: szczyt + 4", pozostawałoby w zasięgu okresu płodności związanego z owulacją dając zatem zdecydowaną możliwość poczęcia. Natomiast podstawowa temperatura ciała nie podnosi się dostatecznie aż do czasu po jajeczkowaniu, świadcząc w ten sposób o fakcie dokonanej owulacji. W metodzie objawowo-termicznej wykres temperatury wspomaga interpretację objawu śluzu, a objaw śluzu z kolei uzupełnia interpretację krzywej termicznej.

• ***Czy metoda oparta na obserwacji śluzu jest tak samo skuteczna jak metoda objawowo-termiczna?***

Według dostępnych danych - nie. Badania porównawcze, przeprowadzone w Los Angeles pod auspicjami Departamentu Zdrowia, Oświaty i Spraw Socjalnych (HEW), dowiodły, że w odniesieniu do wskaźnika skuteczności liczba niespodziewanych poczęć była o 146% wyższa dla metody owulacyjnej (Billingsa) w porównaniu z metodą objawowo-termiczną chociaż obie metody dały bardzo dobre wyniki, jeśli chodzi o skuteczność samej metody.[8]

Z tych i innych przyczyn Liga Małżeństwo Małżeństwu nadal uważa, że naturalne planowanie rodziny w celu zapewnienia maksymalnej skuteczności powinno uwzględniać również zapis podstawowej temperatury ciała i odniesienie do przebiegu poprzednich cykli.

Każdy wskaźnik płodności ma swoje zalety i ograniczenia. Dostrzeżenie tych ograniczeń w przypadku metody owulacyjnej nie oznacza krytyki rzeczywistej wartości obserwacji śluzu w metodzie objawowo-termicznej. W typowych cyklach obserwacja śluzu i temperatury doskonale się uzupełniają. Szczególnie dotyczy to sytuacji, gdy wzrost temperatury nie jest wyraźnie zaznaczony. Trzeci lub czwarty dzień suchy po dniu szczytu zazwyczaj zbiega się z trzecim dniem podwyższonej temperatury.

Wśród ogromnej większości kobiet, które są w stanie prowadzić dokładną obserwację śluzu przedowulacyjnego, objaw ten nabiera szczególnego znaczenia zwłaszcza w trzech sytuacjach: uprzedza karmiącą matkę o zbliżającym się jajeczkowaniu jeszcze przed pierwszą miesiączką po porodzie (patrz rozdział 11 dotyczący karmienia piersią); zapowiada jajeczkowanie w przypadku bardzo nieregularnych cykli występujących w okresie rozrodczym kobiety oraz zapowiada jajeczkowanie w przypadku nieregularności cykli, charakterystycznej dla okresu premenopauzy.

Ponieważ dotychczasowe badania wykazują że w porównaniu z metodą owulacyjną (śluzową), metoda objawowo-termiczna jest łatwiejsza do opanowania i stosowania oraz na ogół bardziej skuteczna. Liga Małżeństwo Małżeństwu będzie nadal propagować łączoną obserwację śluzu, szyjki macicy i podstawowej temperatury ciała. Wiemy jednak z doświadczenia, że część kobiet, które rozpoczynają od metody objawowo-termicznej, po pewnym czasie decyduje się na jeden z tych wskaźników: czasem na samą obserwację śluzu lub w połączeniu z obserwacją szyjki, albo też głównie czy wyłącznie na ocenę

podstawowej temperatury ciała. Takie postępowanie w żadnym razie nie jest sprzeczne z programowymi założeniami Ligi Małżeństwo Małżeństwu, której celem jest dostarczanie instruktażu w zakresie wszystkich fizjologicznych objawów płodności, zaś wybór którejś z możliwych kombinacji leży w gestii samej pary małżeńskiej.

4.3. ZMIANY SZYJKI

Charakterystyka ogólna

Inny objaw jajeczkowania dotyczy szyjki macicy, tj. części macicy, która otwiera się w stronę pochwy. Szyjka jest sztywna, ma cylindryczny kształt i grubość nieco powyżej 2 cm. Otwór szyjki, czyli jej ujście, przypomina w dotyku wklęsłą łupinę orzeszka lub niewielkie zagłębienie.

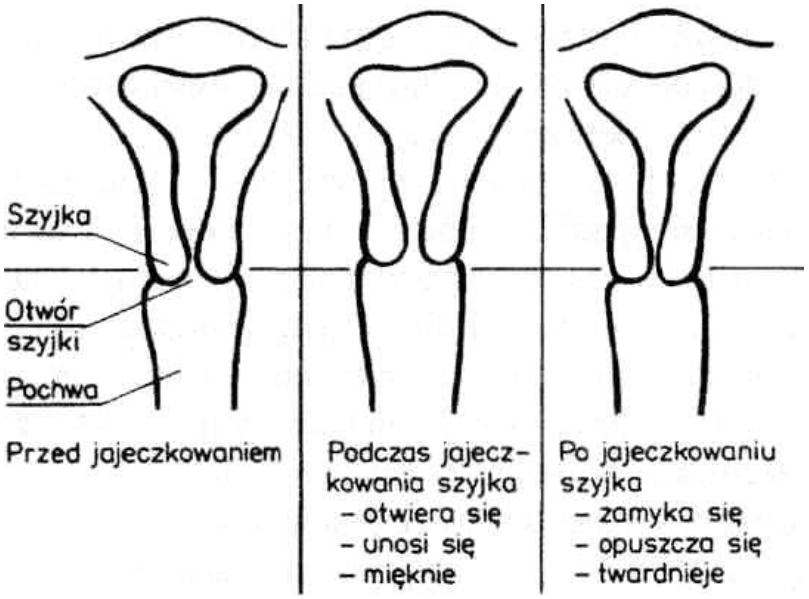

4.6. Zmiany szyjki macicy

W fazach niepłodności szyjka jest twarda, zamknięta i stosunkowo łatwo dostępna. W miarę zbliżania się jajeczkowania zachodzą w niej następujące zmiany (patrz ryc. 4.6.):

1. ujście rozwiera się na szerokość koniuszka palca,
2. odcinek szyjki wystający do pochwy staje się bardziej miękki,
3. szyjka unosi się i coraz trudniej do niej dosięgnąć,
4. pojawia się obfity śluz,
5. śluz nadaje szyjce większą śliskość.

Podane zmiany następują w cyklu stopniowo, potrzebne jest kilku miesięczne doświadczenie, aby je rozpoznawać i poprawnie interpretować. Po jajeczkowaniu szyjka szybko powraca do do stanu z przed owulacji:

1. ujście zamyka się, często nawet mocniej niż w okresie przed owulacją
2. szyjka staje się bardziej twarda, przypominając czubek nosa,
3. szyjka opuszcza się, stając się łatwiej dostępna; czasem nawet jest bardziej opuszczona niż w okresie poprzedzającym przedowulacyjne uniesienie,
4. śluz zmienia swoje właściwości i zanika,
5. nieobecność śluzu powoduje odczucie suchości w szyjce.

Rozwarcie się ujścia szyjki i jej wyższe położenie ułatwiają wędrówkę plemników. Nie wyjaśniono jeszcze, jakie znaczenie ma miękkość szyjki. Zwarte zamknięcie się ujścia po owulacji oraz zgęstnienie śluzu w kanale szyjkowym skutecznie zapobiegają przedostaniu się plemników i innych drobnoustrojów do jamy macicy.

Obserwacja objawu szyjki

Kobieta może śledzić zmiany szyjki poprzez badanie jej dotykiem. Najłatwiej przeprowadzić badanie siedząc na sedesie. Należy włożyć palec środkowy lub wskazujący, bądź oba równocześnie, do pochwy i dotknąć szyjki.

Jeśli szyjka okaże się trudno dostępna w ciągu całego cyklu, trzeba spróbować drugą ręką uciskać brzuch, lekko pochylając się do przodu. Wskutek takiego ucisku szyjka opuszcza się i łatwiej można jej dotknąć. Zabieg ten należy stosować albo stale, albo wcale, ażeby uniknąć pomyłki w ocenie położenia szyjki - czy jest ono skutkiem ucisku czy następstwem fizjologicznych zmian zachodzących podczas cyklu.

Innym sposobem prowadzenia obserwacji jest przyjęcie pozycji stojącej z jedną nogą opartą na stołku lub krzesełku.

Niektóre kobiety mogą dosięgnąć do dolnego końca szyjki w okresie płodności, ale większość nie. Zwykle pod palcami wyczuwalny jest cylindryczny twór o grubości trochę powyżej 2 cm, który można obrysować palcem po obwodzie. Dolny koniec szyjki ma charakterystyczne „wcięcie", przypominające miejsce po usunięciu ogonka gruszki.

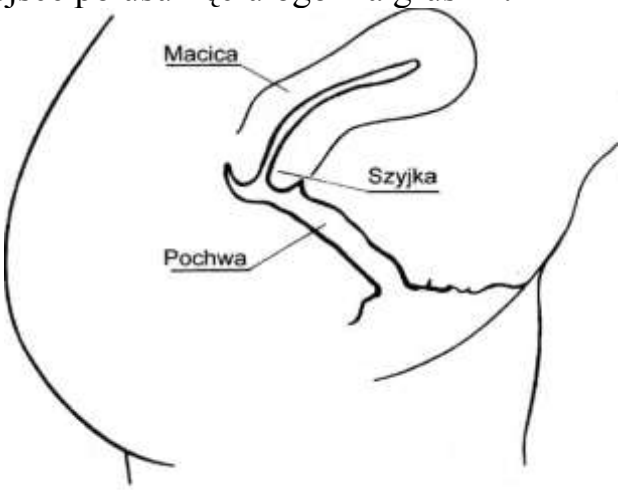

4.7. Przekrój podłużny pochwy, szyjki i macicy

- **Pierwsze rozpoznanie szyjki.** Wiele kobiet ma na początku trudności ze znalezieniem szyjki w ogóle. Może przydadzą się tu dwie wskazówki. U części kobiet szyjka osiąga najniższe położenie w III fazie, wtedy zatem najlepiej podjąć pierwsze próby. Można też skorzystać z pomocy męża. Mąż po znalezieniu szyjki opisuje żonie swoje odczucie i wyjaśnia, gdzie należy jej szukać. Ponieważ opisana czynność może wywołać podniecenie seksualne, znów najlepiej przystąpić do niej w III fazie. Zwykle wystarczy jedna udana próba, po czym kobieta będzie odnajdywała szyjkę bez większych trudności.
- **Jak często obserwować i kiedy zapisywać wyniki?** Szyjkę należy obserwować w ciągu dnia, a wyniki zapisywać wieczorem. Ale badania nie powinno przeprowadzać się zaraz po przebudzeniu, gdyż wcześnie rano szyjka prawie zawsze znajduje się wyżej. Przyczyną tego zjawiska jest prawdopodobnie kurczenie się w czasie snu mięśni podtrzymujących macicę, które następnie trochę się rozciągają w pionowej pozycji ciała pod wpływem wykonywanych w ciągu dnia czynności.

Badania nie wykonuje się też bezpośrednio po wypróżnieniu, ponieważ szyjka często wtedy bardziej się otwiera.

Zalecamy przeprowadzać tę obserwację raz lub dwa razy dziennie podczas I fazy i pod koniec II fazy. Nie należy przeprowadzać obserwacji szyjki częściej, ponieważ można zaburzyć obraz śluzu. Jeśli badamy szyjkę dwa razy dziennie, to najlepiej w południe i przed pójściem spać. Ponieważ wymienione zmiany szyjki są względne - opuszczona lub uniesiona, zamknięta lub otwarta, twarda lub miękka - polecamy prowadzenie obserwacji codziennie poczynając od 6. dnia cyklu, a nawet wcześniej, jeśli miesiączka trwała krócej niż pięć dni. Kontynuowanie obserwacji przynajmniej raz dziennie w II fazie pozwoli kobiecie śledzić zmiany w szyjce przez cały czas, dzięki czemu zdobędzie ona umiejętność szybkiego rozpoznawania zmian zachodzących na początku i pod koniec tej fazy.

• **Zapis objawu szyjki.** W poniższej tabeli literami tw i mk oznaczono: twarda i miękka. Kropki symbolizują szyjkę zamkniętą a mniejsze i większe kółeczka obrazują jej rozwieranie się i zamykanie.

Położenie kropek i kółek w krateczkach ma wskazywać proces unoszenia się i opuszczania szyjki. W podanym przykładzie pierwszym dniem zamykania się szyjki był 16. dzień i ten fakt można wykorzystać w połączeniu z innymi objawami, uwzględnianymi w metodzie objawowo-termicznej, nawet pomimo dalszego utrzymywania się miękkości szyjki.

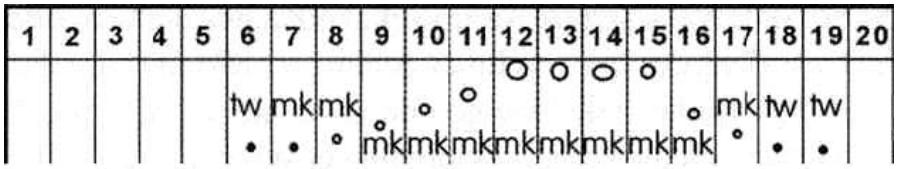

4.8. Zapis wyników obserwacji szyjki

• **Wartość doświadczenia.** Doświadczenie w zakresie rozpoznawania zmian szyjki jest pomocne w przypadku matek karmiących i kobiet przed zbliżającą się menopauzą. Część kobiet twierdzi, że w tym czasie właśnie szyjka lepiej służy do określania przedowulacyjnej niepłodności niż objaw śluzu. Z uwagi na dużą przydatność oceny szyjki zachęcamy kobiety, aby nie zrażały się początkowymi trudnościami w tej obserwacji. Wielu kobietom wystarczy codzienna obserwacja szyjki przez 2 do 6 cykli, aby nabrały wprawy i pewności.[9]

Praktyczne zastosowanie objawu szyjki macicy w rozpoznawaniu płodności

- **Przed jajeczkowaniem.** W pierwszej części cyklu, kiedy szyjka jest opuszczona, twarda i zamknięta oraz nie stwierdza się obecności śluzu można uważać, że trwa jeszcze I faza. Wraz ze wzrostem aktywności estrogenów i rozpoczęciem się okresu płodności szyjka zaczyna się unosić, rozwierać i mięknąć.
- **Po jajeczkowaniu.** Skoro tylko szyjka zaczęła się zamykać, opuszczać i twardnieć, należy sprawdzić, czy czterem dniom występowania tych zmian odpowiada równoczesny wzrost temperatury przez co najmniej trzy dni.

„Dzień zamykania się" obejmuje wszystkie trzy rodzaje zmian. Jeśli w danym dniu szyjka jest rozwarta w południe, ale do wieczora wyraźnie się zamknie, to ten dzień rozpoczyna proces zamykania.

Ze względu na brak badań doświadczalnych dotyczących samych zmian szyjki jako wskaźnika poowulacyjnej niepłodności nie zaleca się stosowania tego objawu w oderwaniu od pozostałych objawów płodności.

Jeśli nie prowadzimy obserwacji temperatury, konieczne jest, aby czterem dniom zamykania się szyjki odpowiadały co najmniej cztery dni wysychania śluzu. W sytuacji, gdy ani śluz, ani wykres temperatury nie ułatwiają oceny, trzeba przesunąć początek III fazy do wieczora 5. dnia zamykania się szyjki.

4.4. BÓL OWULACYJNY

Charakterystyka ogólna

W okresie okołoowulacyjnym wiele kobiet odczuwa ból w okolicy jednego lub obu jajników. Czasami trwa on kilka godzin, a niekiedy cały dzień lub nawet dwa dni. Część kobiet zaledwie go odczuwa, ale są też takie, dla których stanowi on znaczną dolegliwość, niektóre nawet skręcają się z bólu.

Zagadnienie przyczyn tego bólu jest ciągle dyskusyjne i dlatego nie możemy podać jakiegoś powszechnie przyjętego wyjaśnienia. Według niektórych badaczy ból owulacyjny jest spowodowany przekrwieniem jajowodu, nagromadzeniem się w nim śluzu dla ułatwienia ruchu plemników w okresie

przed jajeczkowaniem. Inni utrzymują że ból powstaje w wyniku gwałtownego pulsowania jajowodów podczas owulacji i zaraz po niej, a więc wskutek ruchu robaczkowego, posuwającego komórkę jajową w kierunku macicy. Jeszcze inni wskazują na sam proces jajeczkowania, podczas którego następuje pęknięcie pęcherzyka zawierającego komórkę jajową. Czasami towarzyszy temu pęknięcie jakiegoś powierzchniowego, małego naczynia krwionośnego, co daje niewielkie krwawienie. A ze względu na dużą wrażliwość błony śluzowej macicy na krwawienie wewnętrzne odczuwane jest to jako ból.

Praktyczne zastosowanie w rozpoznawaniu płodności

Z uwagi na brak zgodności opinii o pochodzeniu tego objawu nie sposób ustalić, czy ból owulacyjny pojawia się przed, w trakcie czy po jajeczkowaniu. Jednak objaw bólu przydaje się jako kryterium pomocnicze w połączeniu z pozostałymi oznakami płodności. Ponadto kobieta odczuwająca taki ból zwykle dostrzega jednocześnie inne objawy, które upewniają ją że jest to ból owulacyjny, a nie sygnał chorobowy.

Liga Małżeństwo Małżeństwu programowo zakłada, że nie można polegać na bólu owulacyjnym jako głównym wskaźniku przy wyznaczaniu czasu jajeczkowania. Z jednej strony łatwo pomylić go z niewielkim pobolewaniem czy skurczami jelit, a z drugiej - można go w ogóle nie zauważyć, jeśli wystąpi podczas snu. Objawy śluzu, szyjki i wykres podstawowej temperatury są o wiele bardziej niezawodne.

Inne objawy płodności

Część kobiet rozpoznaje u siebie inne jeszcze objawy wskazujące na okres największej płodności. Według dr. Konalda Prema do takich objawów można zaliczyć „zwiększone libido, wzdęcia brzucha, ból owulacyjny, obrzęk sromu oraz nieznaczne plamienie. Zwykle objawom tym towarzyszy wzmożone wydzielanie śluzu tuż przed wzrostem temperatury".[10]

Kobieta, która obserwuje u siebie takie lub jakieś inne szczególne objawy płodności, powinna odnotowywać je na swojej karcie. Jeśli ich występowanie ma charakter regularny, można je wykorzystać jako objawy pomocnicze przy ustaleniu przybliżonego terminu jajeczkowania.

Podsumowanie

Celem tego rozdziału było przedstawienie każdego z głównych objawów składających się na rozpoznawanie płodności. Jednocześnie zostało podane praktyczne zastosowanie tych objawów w metodzie objawowo-termicznej. Więcej szczegółowych informacji będzie można znaleźć w dwóch następnych rozdziałach.

Przypisy

[1] E.L. Billings, J.B. Brown i H.G. Burger, *Symptoms and Hormonal Changes Accompanying Ovulation,* „Lancet" (5 lutego 1972), s. 283.

[2] Thomas W. Hilgers i in., *The Picture Dictionary of the Ovulation Method and Other assorted Teaching Aids* (Omaha, Creighton Univ. NPPE and R center 1982), s. 7.

[3] J.F. Kippley, The Cervix Symptom of Fertility: A Comparative Study, „The CCL News", 7:2 (listopad-grudzień 1980), 2f. Także w: „International Review of Natural Family Planning", VI:3 (jesień 1982), s. 272-277.

[4] W.M. Moore, *Ovulation Symptoms and Avoidance of Conception,* „Lancet" (11 marca 1972), s. 588. Dr Moore uważa, że nie ma dostatecznie pewnych podstaw naukowych potwierdzających możliwości powtórnej owulacji po upływie kilku dni od pierwszej.

[5] T.W. Hilgers i in., NFP 1. The Peak Symptom and Estimated Time of Ovulation, „OB i GYN", 52:5 (listopad 1978), s. 575-582. Posługując się nieco odmiennymi metodami ustalania dnia owulacji, dr Moore stwierdził, że jajeczkowanie występuje od dwóch dni przed dniem szczytu śluzu do trzech dni po tym dniu, podczas gdy dr Hilgers przedłuża ten okres o jeden dzień przed szczytem (a więc trzy dni przed dniem szczytu).

[6] Dr Josef Rótzer podał, że 4,8% wśród 311 płodnych kobiet nie jest w stanie dostrzec u siebie żadnego śluzu, a u 1,9% kobiet z tej liczby występuje tylko mniej płodny typ śluzu: *The Sympto-Thermal Method: Ten Years of Change,* „Linacre Quartely", 45:4 (listopad 1978), s. 369.

[7] E.L. Billings i in., dz. cyt., s. 283.

[8] Maclyn E. Wade i in, dz. cyt.

[9] Edward F. Keefe, *Self-Observation of the Cervix to Distinguish Days of Possible Fertility,* „Bulletin of the Sloane Hospital for Woman", VII1:4 (grudzień 1962),
s. 129-136. Zdaniem dr. Keefe'a kobieta jest w stanie nauczyć się rozpoznawać zmiany szyjki macicy w ciągu trzech cykli.

[10] Konald A. Prem, *Temperature Method in the Practice of Rhythm,* „Child and Family" (jesień 1968), s. 313.

5. ZESTAWIENIE REGUŁ INTERPRETACJ I CYKLU

Większość z nas najlepiej uczy się na przykładach. Ten rozdział zawiera przykłady ilustrujące różne rodzaje cykli i odmiany wskaźników płodności, które można spotkać na niektórych kartach. Interpretacja kart oznacza w rzeczywistości interpretację zapisu wskaźników płodności.

Interpretując objawy czy wskaźniki płodności, posługujemy się odpowiednimi regułami. Reguły te opierają się na faktach naukowych, które były już wspomniane wcześniej.

1. Śluz szyjkowy pojawia się kilka dni przed owulacją. Osiąga szczyt swojej przejrzystości, rozciągliwości i mokrości mniej więcej na dzień przed owulacją.
2. Zmiany szyjki macicy występują zarówno przed, jak i po owulacji.
3. Po owulacji ciałko żółte wydziela progesteron, który jest przyczyną zjawisk mających znaczenie dla naturalnego planowania rodziny:
   a. utrzymuje rozwinięte endometrium (błona śluzowa macicy),
   b. blokuje następną owulację (jajeczkowanie),
   c. powoduje wzrost podstawowej temperatury ciała,
   d. powoduje wzrost lepkości śluzu szyjkowego (powoduje, że staje się on mniej płynny),
   e. powoduje zamknięcie, obniżenie i stwardnienie szyjki macicy.
4. Podczas owulacji może nastąpić uwolnienie więcej niż jednej komórki jajowej - z jednego jajnika lub z obydwu jednocześnie - ale tylko w ciągu 24 godzin (zależy to od wspomnianego wyżej działania progesteronu).
5. Komórka jajowa jest zdolna do zapłodnienia przez 24 godziny od jajeczkowania. Reguły NPR biorą pod uwagę także długość życia komórki jajowej z owulacji mnogiej.
6. Plemniki są zdolne do zapłodnienia komórki jajowej przez około trzy dni (72 godziny) po współżyciu, przy normalnej płodności, chociaż długość ich życia zależy od określonych warunków (dokładniejsze wyjaśnienie tego problemu - rozdziały 2 i 4).

5.1. REGUŁY DOTYCZĄCE WYZNACZANIA KOŃCA FAZY I: OKRESU NIEPŁODNOŚCI PRZEDOWULACYJNEJ

Znamy cztery reguły określenia końca fazy I: Reguła kliniczna - opiera się na danych zebranych przez lekarzy i naukowców zajmujących się metodami NPR. Reguła 21/20 dni - bazuje na historii poprzednich cykli danej osoby i zależy od pojawienia się śluzu w cyklu. Reguła ostatniego dnia suchego - dotyczy obserwacji danego cyklu i zależy od pojawienia się śluzu w tymże cyklu. Reguła Dóringa - za punkt wyjścia bierze najwcześniejszy dzień poowulacyjnego wzrostu temperatury w poprzednich cyklach.

Z tych czterech reguł dwie pierwsze są bardzo ostrożne, zaś trzecia pozwala na skrócenie okresu wstrzemięźliwości, szczególnie przy długich cyklach, ale zwiększa prawdopodobieństwo poczęcia dziecka, natomiast czwarta jest bardzo przydatna w cyklach z krótką fazą lutealną

Koniec fazy I według reguły klinicznej

Poniższe zasady zostały opracowane na podstawie szerokiego doświadczenia wskazującego na występowanie względnej niepłodności w pierwszych sześciu dniach cyklu miesiączkowego.

• **Reguła dnia 6.** Jeśli w ciągu ostatnich dwóch lat długość cykli nie była krótsza od 26 dni, to faza I kończy się wieczorem 6. dnia cyklu, pod warunkiem, że w szóstym dniu nie pojawił się śluz.

W badanich przedstawionych przez dr. Rótzera w 1978 r. małżeństwa biorące udział w tych badaniach traktowały dzień 6. cyklu jako koniec fazy I.[1] Wskaźnik nie planowanych poczęć dla pierwszych sześciu dni cyklu wyniósł 0,2 na 100 lat kobiecych (było jedno poczęcie na 8 532 cykle). Obserwowane poczęcia przy podejmowaniu współżycia w 6. dniu cyklu, dotyczyły zwykle bardzo krótkich cykli - krótszych niż 26 dni.

Opierając się na doświadczeniu dr. Rótzera, dr. Prema i innych, oceniamy, że dla całej populacji współczynnik nie planowanych poczęć dla 6. dnia cyklu jest mniejszy niż 1 na 100 lat kobiecych pod warunkiem, że w dniu tym nie wystąpił jeszcze śluz.

• **Reguła dnia 5.** Jeśli w ciągu ostatnich dwóch lat długość cykli nie była krótsza od 22 dni, to faza I kończy się wieczorem 5. dnia cyklu, pod warunkiem, że w piątym dniu nie pojawił się śluz. Zatem, jeśli w ciągu ostatnich dwóch lat najkrótszy cykl wyniósł 23,24 lub 25 dni należy uznać piąty dzień cyklu za ostatni dzień niepłodności przedowulacyjnej.

Centrala LMM ma dane dotyczące tylko 3 przypadków poczęć ze współżycia seksualnego podejmowanego w 5. dniu cyklu. I tu nie można przytoczyć wyników badań naukowych, ale doświadczenie Rady Medycznej CCL wskazuje, że 5. dzień cyklu jest bardzo prawdopodobnym dniem niepłodności. Opierając się na tych doświadczeniach i badaniach dr Rotzera, oceniamy, że współczynnik nie planowanych poczęć ze współżycia w 5. dniu cyklu nie jest większy niż 0,5 - 1% (1/200 lat kobiecych).

• **Reguła dnia 3.** Jeśli w ciągu ostatnich dwóch lat kobieta doświadczała cykli o długości 22 dni lub krótszych, to faza I kończy się wieczorem 3 dnia cyklu.

Jeden z członków Rady Medycznej CCL zanotował na przestrzeni 40 lat jedno poczęcie dziecka zaistniałe w wyniku współżycia seksualnego podjętego w 3 dniu cyklu.

• **Zupełnie zaniechanie współżycia płciowego.** Para początkująca powinna w ogóle zaprzestać zbliżeń w 1 fazie przez pierwsze 2 lub 3 cykle, aby żona mogła zdobyć doświadczenie w wykrywaniu początku wydzielania śluzu, bez zakłóceń ze strony pozostałości nasienia czy wydzieliny pochwowej, pojawiającej się pod wpływem podniecenia. Niektóre małżeństwa przy krótkich cyklach z ważnych powodów zdrowotnych lub socjalnych nie podejmują zbliżeń w pierwszej fazie cyklu.

Koniec fazy I według reguły 21/20 dni

Ta reguła opiera się na najkrótszym dotychczasowym cyklu. By wyliczyć wg tej reguły ostatni dzień fazy I, należy po prostu po 6 zaobserwowanych cyklach od długości najkrótszego z nich odjąć liczbę 21, a po 12 cyklach 20 dni - wyznaczamy w ten sposób ostatni dzień fazy I.

• **W praktyce reguła 21/20 dni** przedstawia się następująco: najkrótszy z poprzednich cykli minus 21/20 wyznacza ostatni dzień fazy I, pod warunkiem, że w tym dniu lub wcześniej nie pojawił się śluz.

Np. najkrótszy cykl minus 21 = ostatni dzień fazy I

32	– 21	11
30	– 21	9
28	– 21	7
26	– 21	5

ZAPAMIĘTAJ!

Reguła 21/20 dni jest podporządkowana ewentualnemu wcześniejszemu pojawieniu się śluzu, który gdy się pojawi wcześniej, jest wskaźnikiem rozpoczęcia się fazy II - okresu płodności. W związku z tym np. jeżeli reguła ta wyznacza dzień 8 cyklu jako koniec fazy I, ale w tym dniu już pojawił się śluz, małżeństwo musi uznać, że faza II rozpoczęła się w dniu 8.

• ***Na jakich podstawach opiera się reguła 21/20 dni?*** *Jedną z podstaw dla reguły 21/20 dni jest to, że jajeczkowanie może wystąpić między* 10 a 16. dniem przed następną owulacją, a plemnik w korzystnych warunkach może przeżyć do 5 dni. Kierując się tymi liczbami uwzględniono także jajeczkowanie, które może wystąpić dzień lub dwa wcześniej niż miało to miejsce w którymkolwiek z poprzednich cykli. Ponieważ z praktyki wynikło, że przy stosowaniu reguły 19 dni było zbyt wiele nie planowanych poczęć - regułę praktyczną wydłużono do 21 /20 dni i teraz sprawdza się ona bardzo dobrze. W badaniach przeprowadzonych w Los Angeles stwierdzono zerową liczbę nie planowanych poczęć przy stosowaniu reguły 21 dni.

• ***Jak można ustalić, najkrótszy Z dotychczasowych cykli?*** Ważne jest dokładne prowadzenie notatek. Zanim para małżeńska zacznie stosować regułę 21/20 dni, musi mieć zapis długości ostatnich cykli. Oczywiście im więcej zanotowanych cykli, tym lepiej. A ile zanotowanych długości cykli jest potrzebne?

Dr J. Marshal zbadał ten problem dokładnie. Na podstawie oceny 4 593 cykli stwierdził, że trzeba mieć zanotowaną długość co najmniej sześciu, by można było dość dokładnie przewidzieć długość następnych cykli. Na podstawie badań uznał, że przy zapisie długości sześciu cykli - 82% następnych trzech będzie miało podobną długość; przy zapisie długości dwunastu cykli - 90% następnych trzech będzie miało długość jak te 12, natomiast przy zanotowanych danych z trzech cykli - tylko 64% następnych trzech będzie miało podobną długość.[2]

Przed przystąpieniem do stosowania reguły 21 dni należy znać długość co najmniej sześciu poprzednich cykli. Aby móc stosować regułę 20 dni, należy znać długość co najmniej dwunastu poprzednich cykli.

Dane dotyczące ostatnich cykli są ważniejsze niż te sprzed wielu lat. Jeżeli ktoś ma dane z wielu lat, powinien korzystać z notatek z ostatnich 24, nie więcej jednak niż 30 cykli jako podstawy do wyliczeń dla reguły 21/20 dni.

Cykle krótkie, w których przyczyną niezwykłej krótkości jest sporadycznie nienormalnie krótka faza lutealna, mogą być w tych rachunkach pominięte (jest to przedstawione w *Ćwiczeniach* - zob. s. 261).

Reguła 21/20 dni nie ma zastosowania, jeżeli faza lutealna trwa dłużej niż 16 dni. Gdy faza wyższych temperatur ma długość większą niż 16 dni - do reguły 21/20 dni należy dodać j eden dzień na każdy dodatkowy dzień fazy wyższych temperatur powyżej 16 dni, tworząc własną wersję tej praktycznej reguły.

W każdym przypadku należy zwracać uwagę, czy nie pojawił się śluz.

Opierając się na szerokim doświadczeniu klinicznym i badaniach przeprowadzonych w Los Angeles, oceniamy, że prawidłowe stosowanie reguły 21/20 dni daje współczynnik nieplanowanych poczęć nie większy niż 1% (1 na 100 lat kobiecych).

Koniec fazy I według reguły ostatniego dnia suchego

W przypadku braku śluzu szyjkowego długość życia plemników jest bardzo krótka - i może wynosić zaledwie kilka godzin. Pojawienie się śluzu jest zawsze znakiem początku fazy II - okresu płodności. Dlatego też dni przed pojawieniem się śluzu - tzw. suche dni - są z dużym prawdopodobieństwem dniami naturalnej niepłodności. Takie postępowanie może wydłużyć fazę I poza granice wskazane przez poprzednie reguły, zwłaszcza w długich cyklach.

Skuteczność tej reguły zależy od umiejętności stwierdzenia przez kobietę początku pojawienia się śluzu. By bardziej skutecznie wykrywać początek pojawienia się śluzu, polecamy następujące praktyki:

- **Obserwacja wewnętrzna.** Kobieta prowadząca wewnętrzną obserwację śluzu - w ujściu szyjki macicy może stwierdzić początek pojawienia się śluzu jeden do trzech dni wcześniej niż na zewnętrznych narządach płciowych. Należy zaznaczyć, że odczucie mokrości jako objaw płodności odnosi się tylko do wrażenia na zewnętrznych narządach płciowych (w pochwie zawsze jest wilgotno).

Ważne jest, by obserwacja śluzu była prowadzona wielokrotnie w ciągu dnia. Zewnętrzne obserwacje śluzu należy przeprowadzać przy każdym pobycie w toalecie. Badanie wewnętrzne przeprowadza się w czasie I fazy 1, 2 razy w ciągu dnia.

- **Tylko wieczorem.** Dzień można ocenić jako „suchy" tylko na podstawie wszystkich obserwacji w ciągu całego dnia. Ale śluz może zacząć się pojawiać

w nocy, lecz nie będzie uchwytny aż do przebudzenia, zwłaszcza gdy opieramy się na obserwacjach zewnętrznych. Dlatego znacznie bardziej prawdopodobne jest rozpoznanie śluzowego sygnału płodności, gdy zbliżenia podejmowane są w czasie fazy I tylko wieczorem.

- **Nie w kolejnych dniach.** W czasie fazy I nie należy podejmować współżycia w kolejnych dniach. Ta rada służy wyeliminowaniu możliwości pomylenia pozostałości nasienia ze śluzem. Na przykład zbliżenie, które miało miejsce w poniedziałek wieczorem, da zwykle spowodowane pozostałością nasienia odczucie mokrości we wtorek. Jeżeli kobieta uważa, że jest to tylko pozostałość nasienia, powinna zaznaczyć na karcie PN. Ale może to być mieszanina pozostałości nasienia i śluzu. Dlatego też małżonkowie powinni poczekać do następnego dnia. Jeżeli w ciągu następnego dnia jest cały czas sucho to można uznać, że wydzielina w dniu poprzednim była tylko pozostałością nasienia i małżonkowie są w dalszym ciągu w fazie I.

Jeżeli po wieczornym współżyciu kobieta odczuwa suchość w ciągu całego następnego dnia, to nie trzeba stosować powyższej reguły.

- **Wymagane co najmniej 5 dni ze śluzem.** Na regule ostatniego dnia suchego nie mogą polegać małżonkowie, którzy obserwują relatywnie krótki okres występowania śluzu, czyli krótszy niż 5 dni, licząc od pierwszego dnia pojawienia się śluzu aż do dnia szczytu objawu śluzu włącznie.
- **Nie współżyć, gdy tylko pojawi się śluz.** Jeżeli chcecie odłożyć poczęcie dziecka, gdy tylko pojawi się jakikolwiek śluz, nawet mniej płodny, należy uznać to za początek fazy II. Ostatni suchy dzień jest ostatnim dniem fazy I.
- **Najpierw należy zdobyć doświadczenie.** Nie należy polegać na regule ostatniego dnia suchego dopóki kobieta nie ma doświadczenia z co najmniej sześciu cykli i nie nabierze wprawy i pewności w rozpoznawaniu objawu śluzu.

Jaka jest skuteczność reguły ostatniego dnia suchego sygnalizującej początek fazy II? Konieczne jest więcej badań. Niektórzy zwolennicy metody śluzowej mówią o 99% skuteczności czystej metody śluzowej, ale inne badania wskazują że w praktyce wskaźnik liczby nie planowanych poczęć może być nieco wyższy i może wynosić od 3 do 7 poczęć na 100 lat kobiecych.[3-4,5] Wszystkie przeprowadzone do tej pory badania opierają się wyłącznie na zewnętrznej obserwacji śluzu, bez zwracania uwagi na długość jego występowania. Mamy podstawy, by mieć nadzieję, że ta skuteczność może być poprawiona przez wprowadzenie wewnętrznej obserwacji śluzu. Możliwość niewykrycia śluzu w porę jest prawdopodobnie większa, gdy występuje relatywnie krótki okres obecności śluzu, np: jest on krótszy niż 5 dni, licząc od pierwszego dnia pojawienia się śluzu aż do dnia szczytu objawu śluzu. Ponieważ reguła ta daje najkrótszy czas wstrzemięźliwości, korzystają z niej doświadczone w stosowaniu metody małżeństwa z długimi cyklami. Chętnie zdobywają doświadczenie w regule ostatniego dnia suchego młode małżeństwa odkładające poczęcie.

Reguła Döringa

Niemiecki lekarz dr G. K. Döring opracował pełną metodę diagnozowania płodności opartą wyłącznie na interpretacji wykresu temperatury. To znaczy, że do wyznaczenia zarówno końca fazy I jak i początku III fazy korzysta się wyłącznie z wykresu temperatury. Wysoka skuteczność tej metody opisana jest w rozdziale 1.

Faza I wg Reguły Döringa

By móc zastosować tę regułę, konieczne jest posiadanie wykresów co najmniej sześciu poprzednich cykli (lepiej dwunastu). Na wykresach należy odszukać najwcześniejszy dzień wystąpienia około owulacyjnego wzrostu temperatury. Następnie trzeba odjąć od tego dnia liczbę siedem. W wyniku odejmowania otrzymujemy ostatni dzień fazy I.

Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury z 6-24 ostatnich cykli minus 7 daje ostatni dzień fazy I.

Przykład: Najwcześniejszym dniem wzrostu temperatury w ostatnich 24 cyklach jest 15. dzień cyklu. Obliczamy ostatni dzień fazy I: 15-7=8 Ósmy dzień cyklu jest ostatnim dniem fazy I.

Uwaga: należy pamiętać o zmianie długości fazy I, gdy pojawi się cykl z wcześniejszym niż dotychczasowy dniem wzrostu temperatury.

Ta reguła może być dobrym zamiennikiem dla reguły 21 dni dla kobiet z krótką fazą lutealną.

W badaniach prowadzonych w 1960 r. małżeństwa stosowały tę regułę bez zwracania uwagi na śluz, ponieważ w tym czasie zasady dotyczące śluzu nie były jeszcze znane. W LMM radzimy modyfikować regułę dr. Doringa, uwzględniając objaw śluzu: pojawienie się odczucia mokrości lub śluzu oznacza początek okresu płodności.

Kobiety, które w czasie fazy I obserwują stałą obecność śluzu typu mniej płodnego, mogą ignorować stale utrzymujący się mniej płodny śluz w granicach wyznaczonych regułą Doringa, zaś pojawienie się zmiany w śluzie przed końcem fazy I wyznaczonej w wyżej opisany sposób jest dla nich sygnałem rozpoczęcia się fazy płodności.

PAMIĘTAJ!

1. Krwawą wydzielinę można uznać za miesiączkę tylko wtedy, gdy jest poprzedzona wzrostem temperatury. Krwawa wydzielina, która nie jest poprzedzona skokiem tempeatury musi być uważana za możliwość krwawienia śródcyklicznego i jest to okres prawdopodobnej płodności.

2. Faza I rozpoczyna się w pierwszym dniu rzeczywistej miesiączki i do niej odnoszą się standardowe reguły dla fazy I. Jednakże sugerujemy, by nie wydłużać fazy I poza dzień 6 w czasie długotrwałej miesiączki ponieważ jest duże prawdopodobieństwo, że można nie zauważyć pojawienia się w czasie miesiączki wczesnego śluzu.

Podstawowe pytania dotyczące fazy I

- ***Małżeństwo początkujące*** powinno powstrzymać się od współżycia w czasie fazy I przez pierwsze 2-3 cykle, by żona mogła nauczyć się rozpoznawania pojawienia się śluzu, niezakłóconego obecnością pozostałości nasienia.
- ***Czy małżeństwa, które wyznaczają koniec fazy 1 według reguły 21/20 dni lub reguły klinicznej, powinny także stosować obserwacje niezbędne dla reguły ostatniego dnia suchego?***

Przeprowadzanie w ciągu dnia obserwacji mającej na celu wykrycie pojawienia się śluzu jest niezbędne, jeżeli kobieta podchodzi na serio do stosowania metody objawowo-termicznej. Ponadto obserwacja wewnętrzna oraz reguły „tylko wieczorem" i „nie w kolejne dni" pozwalają lepiej rozpoznawać wczesne pojawienie się śluzu, jeżeli ten pojawi się jeszcze przed siódmym dniem lub przed końcem fazy I wyznaczonym według reguły 21/20 dni. Dlatego polecamy stosowanie tych rad dla fazy I nawet jeżeli korzystacie tylko z reguły 21/20 dni lub reguły klinicznej.

- ***Co zrobić gdy śluz pojawi się w dniu 4,5 lub 6 lub przed końcem fazy I wyznaczonym za pomocą reguły 21/20 dni?***

Takie dni muszą być oceniane jako dni możliwej płodności (dni, w których może dojść do poczęcia dziecka), zatem małżeństwo powinno uznać, że rozpoczęła się faza II.

- ***Czy dni miesiączki są dniami niepłodności czy też może dojść do poczęcia dziecka w czasie dni miesiączki?***

W przypadku prawdziwej miesiączki (poprzedzonej owulacją) dzień lub dni obfitego krwawienia są dniami niepłodnymi (z uwzględnieniem uwag dotyczących reguły klinicznej). Zobacz jednak rys. 10.4. dotyczący krwawienia śródcyklicznego, który pokazuje, że krwawa wydzielina nie zawsze jest prawdziwą miesiączką.

PAMIĘTAJ!

Obserwację śluzu należy rozpoczynać zaraz po ustaniu obfitego krwawienia, ale nie później niż w 6. dniu cyklu.

Po dniach obfitego krwawienia należy przez resztę dni miesiączki stosować standardowe reguły: kliniczną i 21/20 dni. Reguła ostatniego dnia suchego nie może być stosowana, dopóki kobieta nie nauczy się rozpoznawać u siebie występowania suchych dni po miesiączce.

- ***Jeżeli kobieta uważa, że wydzielina pochwowa jest tylko pozostałością nasienia, czy powinna kontynuować obserwację śluzu w tym dniu?***

Z całą stanowczością tak. W tym czasie może się rozpocząć również wydzielanie śluzu, co powinno być zaobserwowane i zapisane.

• ***Czy zaraz po miesiączce dni, w których występuje lepki śluz, są dniami płodności?***

Tak. Obserwowano wielokrotnie poczęcie dziecka ze współżycia podejmowanego w tym czasie. Pierwsze pojawienie się śluzu oznacza zdecydowanie początek fazy II.

• ***A co z dniami fazy I, w których nie obserwuje się dni suchości ani wilgotności?***

Jeżeli nie ma wyraźnego odczucia suchości na zewnętrznych narządach płciowych, ale nie ma także odczucia naoliwienia, sytuacja jest niejedno znaczna. Dr Thomas Hilgers uważa, że w sytuacji, gdy nie ma odczucia naoliwienia i równocześnie w czasie wycierania krocza papierem toaletowym nie stwierdza się śluzu na papierze, dzień ten może być uznany jako suchy.[6]

Dodatkowym uwiarygodnieniem interpretacji na rzecz suchości jest brak śluzu w ujściu szyjki macicy. Z drugiej strony, jeżeli stwierdzony zostanie śluz w ujściu szyjki macicy, podczas gdy na zewnętrznych narządach płciowych w dalszym ciągu jest sucho lub nie można nic stwierdzić, pierwszeństwo ma wynik badania wewnętrznego i małżeństwo powinno uznać, że jest to już dla nich faza II.

• ***W czasie bardzo długich cykli czasami śluz pojawia się i znika. Czy w takim obrazie śluzu są dni niepłodności?***

Jeżeli dotyczy to kobiety, która ma duże doświadczenie i zwykle obserwuje jednoznacznie bardziej płodny typ śluzu w czasie okołoowulacyjnym, wtedy suche dni między okresami rozpoznawanego mniej płodnego śluzu, są z dużym prawdopodobieństwem dniami niepłodności, zwłaszcza jeżeli w tych dniach w czasie badania wewnętrznego nie stwierdza się śluzu przy ujściu szyjki macicy. Sugerujemy, by poczekać do wieczora drugiego suchego dnia po takim okresie występowania mniej płodnego śluzu, by można było powiedzieć, że małżeństwo jest ponownie w fazie I. Ale, jeżeli śluz miałby jakąkolwiek cechę śluzu bardziej płodnego, wtedy małżonkowie powinni uznać, że znajdują się oni w fazie II aż do wieczora 4. lub 5. dnia zanikania śluzu. Jeżeli w czasie zanikania śluzu temperatura wzrasta, wtedy należy poczekać do wskazań objawowo-termicznych sygnalizujących początek fazy III. Jeżeli śluz zanika bez potwierdzenia owulacji za pomocą wzrostu temperatury, wtedy można uznać, że wieczorem 4. (lub lepiej 5.) dnia po szczycie ponownie wróciła faza I - okres niepłodności, ale dalej należy pilnie uważać na ponowne pojawienie się śluzu lub zmian szyjki macicy świadczących o płodności. Wszystko to dotyczy kobiet, które mają bardzo długie cykle.

5.2. ZASADY WYZNACZANIA FAZY II: CZASU PŁODNOŚCI

W tym podręczniku, początek i koniec fazy II - fazy płodności zostały określone przez wyznaczanie końca fazy I i początku fazy III. Czas płodności przypada więc na okres od następnego dnia po ostatnim dniu fazy I do ostatniego dnia przed początkiem fazy III.

Pojawienie się śluzu zawsze oznacza początek fazy II.

Tak więc pojawienie się śluzu ma pierwszeństwo w stosunku do reguły 21/20 dni i reguły klinicznej oraz reguły Dóringa. Według reguł dla fazy III określających rozpoczęcie poowulacyjnej niepłodności, początek tej fazy przypada wieczorem w dniu wskazanym przez poszczególne reguły. Tak więc faza II, czas płodności, trwa aż do tego czasu.

Małżeństwa, które dążą do poczęcia dziecka, powinny ustalić nie tylko granice poszczególnych faz, ale przede wszystkim czas największej płodności. Wskazówki dotyczące tego zagadnienia przedstawione są w rozdziale 10, w objaśnieniu do rys. 10.1.

5.3. REGUŁY USTALANIA POCZĄTKU FAZY III: CZASU NIEPŁODNOŚCI POOWULACYJNEJ

Opracowano różne reguły odpowiadające różnym wariantom współistnienia objawu temperatury i śluzu. Za podstawową przyjmujemy regułę opartą na wieloletnich badaniach austriackiego lekarza Josefa Rotzera:

Początek fazy III - reguła podstawowa

Faza III rozpoczyna się wieczorem trzeciego dnia wyższej temperatury, jeśli:

- wszystkie trzy temperatury wyższe przypadają po dniu szczytu śluzu,
- ostatnia z nich znajduje się na lini poziomu wyższego lub ponad nią.
- jeśli trzecia temperatura nie osiąga poziomu wyższego, czekamy na jeszcze jeden dzień wzrostu, przy czym czwarta temperatura nie musi już być na poziomie wyższym, ale powinna znajdować się nad poziomem niższym.

Prześledźmy teraz kolejne kroki, interpretując w ten sposób zamieszczoną poniżej kartę obserwacji typowego cyklu (rys. 5.1.):

- najpierw zaznaczamy dzień szczytu śluzu (ostatni dzień występowania śluzu bardziej płodnego typu: rozciągliwy, przejrzysty, podobny do surowego białka kurzego jaja lub odczucie mokrości - tutaj dzień 15),

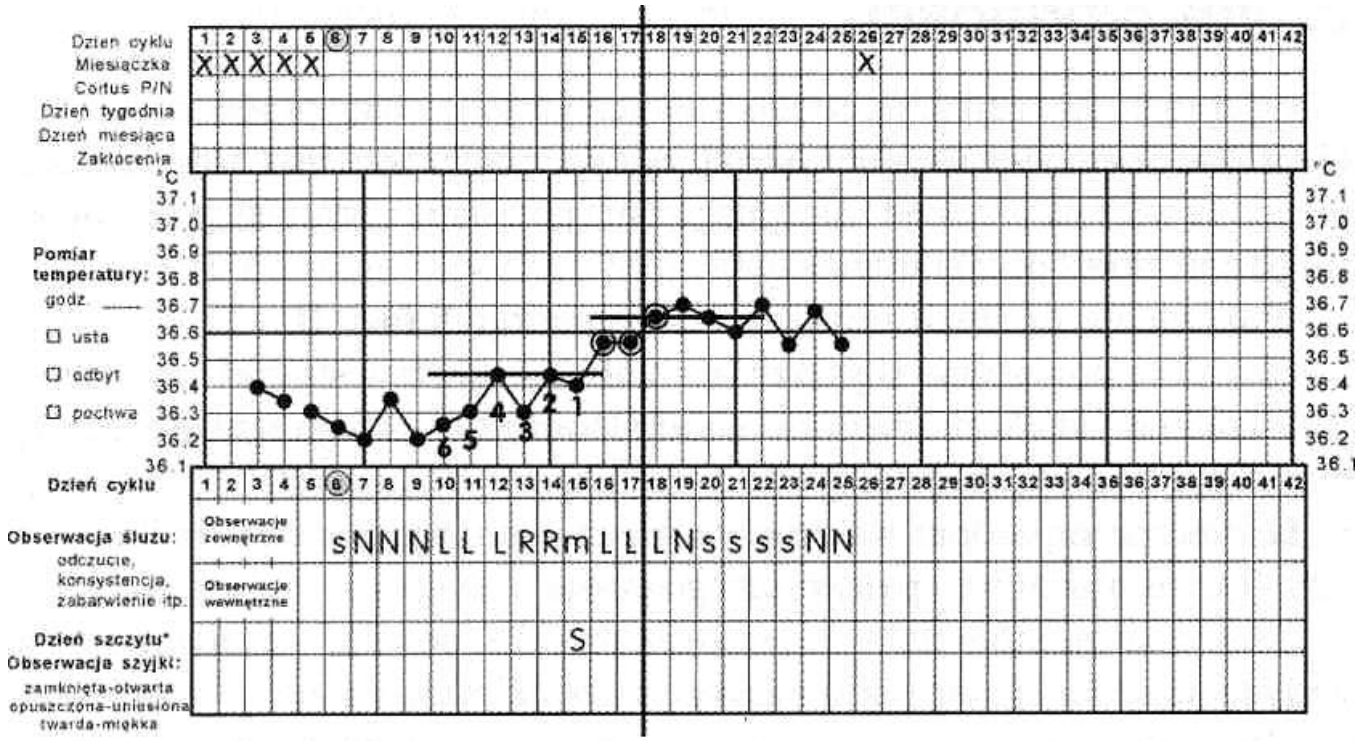

5.1. Wyznaczanie początku okresu niepłodności poowulacyjnej (faza III)

- następnie wyznaczamy szóstkę przedwzrostową, tzn. numerujemy wstecznie sześć temperatur poprzedzających wzrost okołoowulacyjny, rozpoczynając od ostatniej przed wzrostem (dni 10-15) - szóstka przedwzrostową,
- prowadzimy linię przez najwyższe z ponumerowanych temperatur i w ten sposób otrzymujemy poziom niższy (36,45), który będzie punktem wyjścia do wskazania wzrostu,
- rysujemy linię poziomu wyższego (0,2°C nad poziomem niższym - tutaj: 36,65),
- obrysowujemy kółkami trzy przypadające już po dniu szczytu temperatury wyższe od poziomu niższego (dni 16, 17, 18) - ponieważ ostatnia z nich znajduje się na poziomie wyższym, wieczorem dnia 18 rozpoczyna się faza III.

Jeśli trzecia temperatura nie osiągałaby wymaganego poziomu, należy odczekać do czwartego wyższego pomiaru, który już nie musi koniecznie znajdować się na poziomie wyższym (zob. rys. 5.2).

Ważne jest, by pamiętać o tym, żeby wszystkie wyższe temperatury przypadały już po dniu szczytu - jeżeli na przykład wzrost temperatury nastąpiłby jeszcze przed dniem szczytu, to należy obrysować dopiero trzy temperatury przypadające po szczycie, zaś wcześniejsze wyższe temperatury zaznaczmy strzałkami, by wskazać, że należą one już do fazy wzrostu.

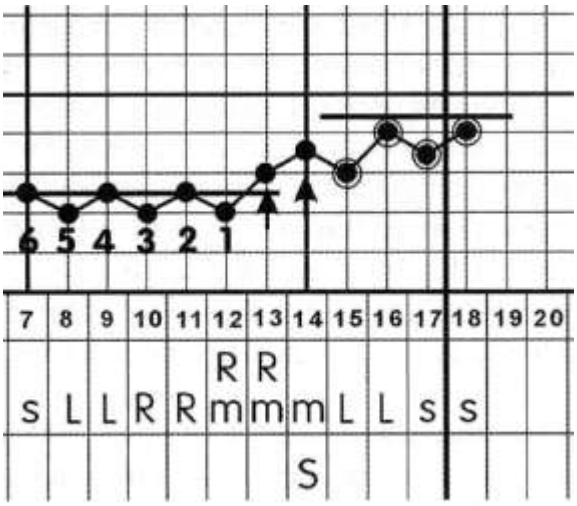

5.2. Początek fazy trzeciej -słabszy wzrost temperatury

Oto inna karta: (5.3)

Wykreślamy temperatury zakłócone. Właścicielka karty podaje, że w 17. dniu temperatura została zmierzona później niż zwykle. Śluz pojawił się w siódmym dniu cyklu. Zanotowano odczucie mokrości. Potem zanotowano, że śluz był rozciągliwy aż do 13. dnia. Czternastego dnia cyklu już nie ma śluzu i zanotowano odczucie suchości.

Ostatnim dniem, w którym zaobserwowano śluz typu bardziej płodnego, był dzień 13. Wpisujemy S w rubryce szczyt śluzu. A co mówi temperatura? Wzrost nastąpił 11. dnia cyklu. Temp. w 11, 12 i 13. dniu

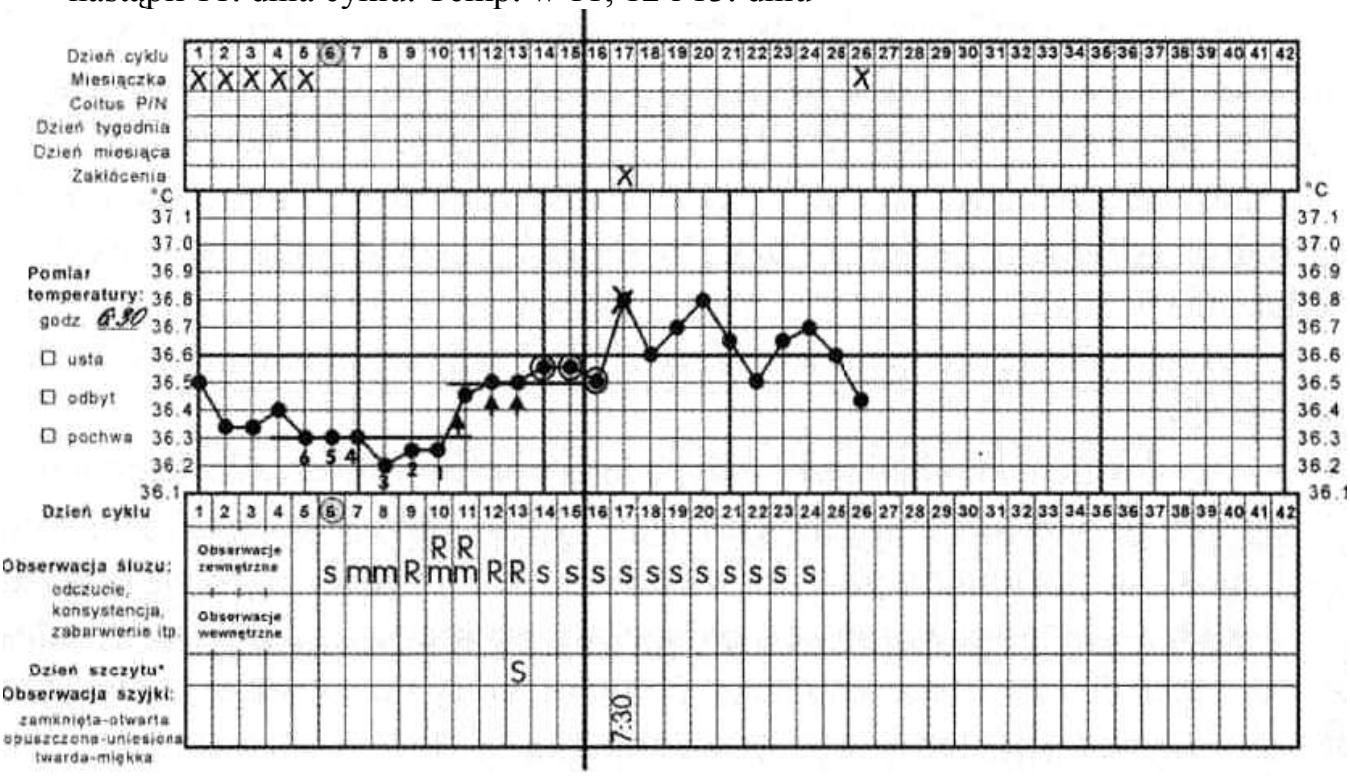

5.3. Początek fazy III – rozbieżne objawy

cyklu są wyższe od sześciu poprzedzających. Przedwzrostowa szóstka to temperatury w 10,9,8,7,6 i 5. dniu cyklu. Linia poziomu niższego biegnie przez najwyższe temp. z tych sześciu, to jest na wysokości 36,3 stopnia Celsjusza. Poziom wyższy to 36,5 stopnia Celsjusza. Czy temperatury w 11, 12, 13 dniu cyklu wskazują już początek niepłodności poowulacyjnej? Nie. Wystąpiły bowiem przed dniem szczytu śluzu (oznaczamy je strzałkami, aby wskazać, że należą już do fazy temperatur wyższych). Pierwszą wyższą temperaturę przypadającą po dniu szczytu mamy dopiero w 14. dniu cyklu. Temperatury w 14, 15 i 16. dniu oznaczamy kółkami. Trzecia z nich leży na linii poziomu wyższego - wyznacza zatem początek niepłodności poowulacyjnej. Linia pionowa przebiegająca pomiędzy 15 a 16. dniem cyklu wskazuje, że faza III rozpoczyna się wieczorem dnia 16.

I jeszcze jedna karta (5.4):

W 3. i 4. dniu cyklu wykreślamy temperatury zakłócone. Śluz pojawił się w 10. dniu cyklu. Najpierw był przez 3 dni lepki, potem przez 6 dni rozciągliwy i natychmiast zniknął. Osiemnastego dnia jest rozciągliwy, a 19 i w następnych już jest sucho.

Dniem szczytu śluzu jest wobec tego 18. dzień cyklu. Wzrost temperatury nastąpił w 17. dniu cyklu gdyż temperatury w 17, 18 i 19. dniu są wyższe od 6 poprzedzających. Przedwzrostowa szóstka to temp. w 16, 15, 14, 13, 12 i 11. dniu cyklu. Poziom niższy przechodzi przez najwyższe z tych sześciu i jest na wysokości 36,5°C. Poziom wyższy 36,7°C. Czy temperatury w dniach 17,18 i 19 sygnalizują koniec płodności? Nie. Dopiero temperatura w 19. dniu cyklu

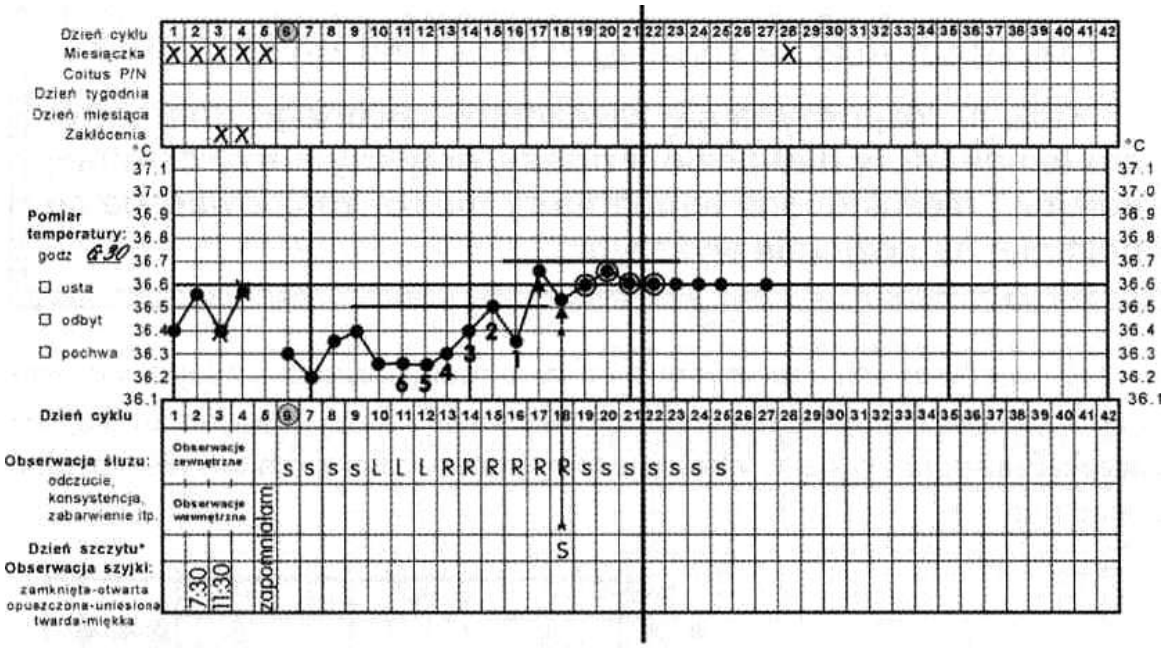

5.4. Początek fazy III – słabszy wzrost temperatury

jest pierwszą po dniu szczytu. Zatem druga jest w dniu 20, a trzecia w 21. dniu - ponieważ jednak temperatura ta nie osiąga poziomu wyższego, trzeba czekać na czwartą wyższą temperaturę. Wszystkie cztery temperatury (19, 20, 21 i 22. dzień cyklu) są wyższe od poziomu niższego. Wszystkie występują po dniu szczytu. Ponieważ trzecia nie osiągnęła poziomu wyższego - niepłodność poowulacyjna rozpoczyna się wieczorem czwartego dnia wyższych temperatur, które wystąpiły po dniu szczytu śluzu. Linię pionową rysujemy pomiędzy 21 a 22. dniem cyklu.

Przypomnijmy raz jeszcze: jeśli trzecia wyższa temperatura nie jest co najmniej na poziomie wyższym czekamy na czwartą temperaturę. Wystarczy, że jest wyższa od poziomu niższego.

Reguła temperaturowa

Czasami kobieta ma trudności z interpretacją objawu śluzu czy szyjki. Nie potrafi rozpoznawać śluzu lub ma stałą wydzielinę, która uniemożliwia rozpoznawanie jakichkolwiek zmian, obserwuje jednak dwufazowość wykresu temperatury. Dla takich właśnie sytuacji opracowano regułę dla korzystania z samego objawu temperatury:

Ta reguła wymaga czterodniowego wzrostu temperatury, aby uzupełnić brak potwierdzenia ze strony innych objawów. Możemy mieć tu do czynienia z wykresem, w którym wszystkie cztery wzrastające temperatury są na linii poziomu wyższego lub ponad nim, jak i z sytuacją, gdy temperatura zaczyna wzrastać i dopiero po dwóch, trzech dniach znajdujemy trzy kolejne niezakłócone temperatury znajdujące się co najmniej na poziomie wyższym.

Początek fazy III według wskaźnika temperatury

Faza III rozpoczyna się wieczorem czwartego dnia wzrostu temperatury nad poziom niższy, przy czym trzy ostatnie, kolejne i niezakłócone temperatury muszą znajdować się co najmniej na poziomie wyższym.

Jeśli wśród trzech temperatur, o których mówi definicja, zdarzy się temperatura zakłócona lub zabraknie pomiaru, należy z wyznaczeniem fazy III zaczekać, aż pojawią się trzy kolejne temperatury na poziomie wyższym albo ponad nim.

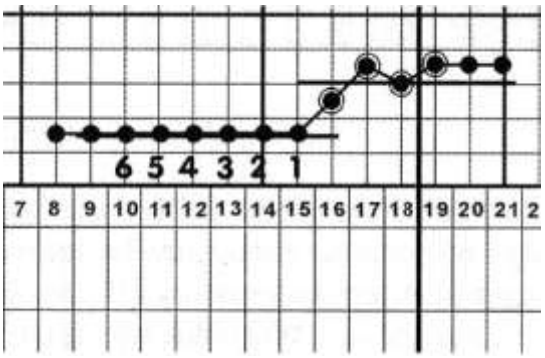

5.5. Przykład zastosowania reguły temperaturowej

Kilka zasadniczych pytań dotyczących reguł dla fazy III

• Czy ścisłe przestrzeganie reguł objawowo-termicznych dla fazy III gwarantuje 100% skuteczność uniknięcia poczęcia dziecka?

Nie. Dane wskazują że można osiągnąć 99% skuteczności (1 nieplanowane poczęcie na 100 lat kobiecych). Uważamy, że możliwe jest osiągnięcie większej skuteczności dla fazy III, zbliżonej do poziomiu: jedno nie planowane poczęcie na 1000 lat kobiecych przy spełnieniu warunku: cztery dni wyraźnego wzrostu temperatury potwierdzonego czterema dniami zanikania śluzu. Ale i takjedynąnaturalnąmetodąregulacji poczęć o zerowym prawdopobieństwie poczęcia dziecka jest całkowite odstąpienie od kontaktów narządów płciowych. Inne 100% metody to kastracja mężczyzny (ale nie wasektomia), a u kobiet usunięcie obu jajników (ale nie podwiązanie jajowodów). Dwie ostatnie metody są nie do przyjęcia ze względów moralnych.

• Co robić jeżeli występuje oczywisty wzrost temperatury, ale jest on mniejszy niż 0,2" C?

Początkujący mogą dla pewności dodać jeden dzień do wszystkich reguł jako zabezpieczenie przed popełnieniem błędu przy interpretacji objawów. To samo radzimy małżonkom mającym bardzo poważne powody dla uniknięcia poczęcia dziecka.

5.4. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE REGUŁ

Na rysunku 5.6. przedstawiono kartę cyklu z zapisem wszystkich objawów. Karta przedstawia przeciętny cykl, który dość łatwo zinterpretować. Samodzielna praca z zeszytem ćwiczeń pozwoli nabrać doświadczenia w interpretacji także trudniejszych cykli.

Śluz po raz pierwszy został zauważony w obserwacji wewnętrznej w dniu 9, a w obserwacji zewnętrznej w dniu 10 cyklu. Proces zanikania śluzu rozpoczął się w dniu 16 i w związku z tym dzień szczytu śluzu, to znaczy ostatni dzień ze śluzem o cechach śluzu płodnego, wypada w 15. dniu cyklu.

Początek unoszenia się szyjki macicy zaobserwowano w dniu 10. Zestawienie objawu śluzu i szyjki macicy wyznacza dni od 12 do 16 jako czas największej

płodności, to znaczy czas najlepszy do współżycia, gdy dąży się do poczęcia dziecka.

Wykres temperatury przedstawia typowy obraz, w którym po fazie temperatur niższych występuje faza poowulacyjnych temperatur wyższych.

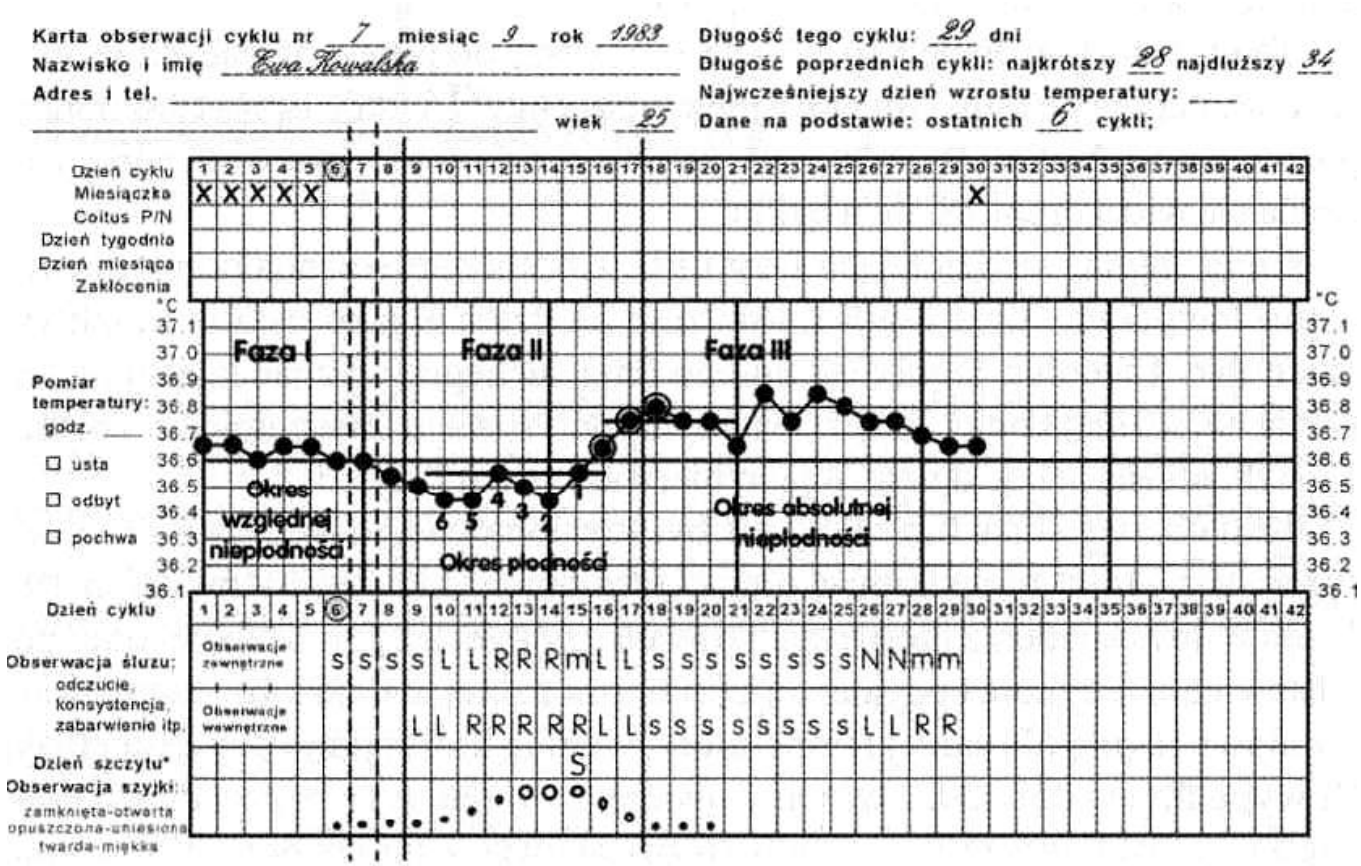

5.6. Cykl przeciętny

• **Interpretacja**

Na tym przykładzie zostały przedstawione trzy różne możliwości wyznaczenia końca fazy I. Według reguły klinicznej koniec fazy I wypada w dniu 6 (zaznaczone to jest przerywaną linią między 6 a 7. dniem. Reguła 21 dni, która opiera się na najkrótszym cyklu z poprzednich cykli tej pani, mającym długość 28 dni, wskazuje na dzień 7 jako koniec fazy I (linia między dniem 7 a 8). Natomiast reguła ostatniego dnia suchego wyznacza dzień 8. jako koniec fazy I, ponieważ śluz po raz pierwszy był zaobserwowany w dniu 9 (linia ciągła między dniami 8 a 9).

Pierwsze trzy temperatury wyższe od sześciu poprzednich wypadają w dniach 16, 17 i 18 i w związku z tym szóstkę przedwzrostową mamy w dniach 10-15. Najwyższe temperatury z przedwzrostowej szóstki są w dniach 12 i 15. Zatem

poziom niższy rysujemy na wysokości 36,55°C, a poziom wyższy na wysokości 36,75°C.

Temperatury w dniach 16, 17 i 18 są wyższe od poprzedzających je sześciu, występują po dniu szczytu, a trzecia z nich (w 18. dniu cyklu) jest ponad poziomem wyższym. Wynika stąd, że faza niepłodności poowulacyjnej zaczyna się wieczorem 18. dnia cyklu.

Linia ciągła, rozdzielająca fazy I i II, została narysowana pomiędzy liniami temperatur dnia 8 a 9 i wskazuje na dzień 8 jako ostatni możliwy dzień fazy I według reguły ostatniego dnia suchego (wyznaczającej na tej karcie najpóźniej koniec fazy I). Następnie narysowano linię pomiędzy dniami 17 a 18, wyznaczając dzień 18 jako pierwszy dzień fazy III.

Jeśli objawy śluzu lub szyjki nie byłyby pomocne, to według 4-dniowej reguły dla samej temperatury, pierwszym dniem fazy III byłby dzień 19. Jeżeli byłby to jeden z pierwszych dwóch czy trzech cykli bezpośrednio po odstawieniu antykoncepcyjnej pigułki hormonalnej, należałoby zastosować 5-dniową regułę dla samej temperatury, według której pierwszy dzień fazy III wypadłby w dniu 20. Zwróćmy uwagę, że w obu tych przypadkach niewielki wzrost temperatury w dniu 16 został uwzględniony przy stosowaniu reguł dla samej temperatury, które wymagają by tylko ostatnie trzy pomiary znajdowały się co najmniej na poziomie wyższym.

Śluz, który pojawił się pod koniec cyklu (w dniu 26), nie powinien niepokoić, ponieważ wcześniej wystąpił owulacyjny wzrost temperatury. Taki śluz należy uważać za śluz przedmiesiączkowy, występujący u wielu kobiet.

Przypisy

[1] Jozef Rötzer, *The Sympto-Thermal Method: Ten Years of Change,* „Linacre Quarterly", 45:4 (listopad 1978) s, 368, 370.

[2] John Marshall, *The Infertile Period* (Baltimore, Helicon Press 1969), s. 86.

[3] Maureen Ball, *A prospective field trial of the „ Ovulation Method" of avoiding conception,* „Europ. J. Obstet. Gynec. Reprod. Biol.", 6:2 (1976), s. 63-66.

[4] Hanna Klaus i in., *Behavioral Components Influencing Use Effectiveness of Family Planning by Prediction of Ovulation* (Billings Method), „The Family" - 4th Int. Congr. of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology, Tel Aviv 1974 (Basel, Karger 1975), s. 218-221.

[5] J. A. Johnston i in., *NFP Services and Methods in Australia: A Survey Evaluation,* „Int. Rev. of Nat. Fam. Planning". II. 2 (lato 1978), s. 144-145. [6] Thomas W. Hilgers, dz. cyt., s. 7.

6. ZACZYNAMY

Załóżmy, że właśnie skończyliśmy pierwsze zajęcia zorganizowane przez LMM lub przekartkowaliście tę książkę. Jak więc zacząć? Na początku postępowanie jest takie samo zarówno w przypadku dążenia do poczęcia

dziecka, jak i w sytuacji, gdy małżonkowie nie chcą dopuścić do poczęcia: należy zaprzestać zbliżeń do czasu rozpoczęcia się Ił fazy, czyli okresu poowulacyjnej niepłodności.

Pierwsze kroki

1. Pani A. - proszę spróbować określić, w jakim momencie swojego cyklu znajduje się pani teraz, tj. ile dni upłynęło od początku ostatniej miesiączki. Jeśli 20, proszę rozpocząć zapiski na karcie obserwacji cyklu LMM od dnia 20. Już dzisiaj można zacząć obserwować śluz, przynajmniej zewnętrznie - po każdym skorzystaniu z toalety. Wskazane jest również, w miarę możliwości, rozpoczęcia obserwacji szyjki macicy, a przy okazji i wewnętrznej obserwacji śluzu.
2. Pan A. - dziś wieczorem proszę strząsnąć termometr nad łóżkiem, a jutro rano podać go żonie. Po 5-7 minutach mierzenia proszę zapisać wynik pomiaru w rubryce temperatury, a termometr umieścić w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Ważne przypomnienia

1. Obdarzajcie się nawzajem miłością bez względu na to, czy podejmujecie zbliżenia czy nie. Okresy bez współżycia płciowego mogą być wspaniałym czasem wzajemnej troski i okazywania małżeńskich uczuć w inny sposób: nie trzeba przy tym wykluczać wszystkich pieszczot cielesnych. Niech będą to dni małżeńskiej adoracji, aby potem móc bardziej cieszyć się bliskością.
2. Dbajcie o dobre samopoczucie i pracujcie razem. Zachowanie odpowiedniej postawy pozwoli wam przetrwać długi okres bez zbliżeń, dzięki czemu wasze małżeństwo umocni się raczej niż osłabnie.
3. Regularnie notujcie wskaźniki płodności każdego dnia, ponieważ niepełny zapis znacznie utrudnia interpretację.
4. Zwracajcie się bez skrępowania o pomoc do członków Ligi Małżeństwo Małżeństwu lub do innych grup zaangażowanych w naturalne planowanie rodziny.

Krótki przegląd

- **Temperatura.** Przejrzyjcie strony 67-72.
- **Śluz.** Przeczytajcie strony 72-83.

Proszę zapamiętać, że śluz należy obserwować kilkakrotnie w ciągu dnia. Każde pojawienie się śluzu, nawet typu mniej płodnego, jest sygnałem rozpoczęcia się fazy płodności. Obserwacja wewnętrzna pozwala czasem wykryć obecność śluzu o jeden lub dwa dni wcześniej niż obserwacja zewnętrzna.

Wyniki obserwacji notujcie każdego dnia wieczorem. Nie zapomnijcie wpisać s, gdy był to dzień „suchy". Notując obserwacje, korzystajcie z symboli podanych pod kartą. Bardziej płodny typ śluzu można opisać różnie: przejrzysty

lub mętny, rozciągliwy, podobny do surowego białka jaja kurzego, dający wrażenie śliskości lub wilgotności w pochwie.

- **Dzień szczytu** to ostatni dzień występowania bardziej płodnego typu śluzu. Można go zaznaczyć dopiero po upływie 2—4 dni procesu wysychania. Aby móc ustalić początek III fazy, czyli okresu poowulacyjnej niepłodności, początkującym parom małżeńskim zaleca się stosowanie reguły podstawowej i dodanie jednego dnia dla większej pewności.
- **Szyjka.** Przejrzyjcie strony 84-88.

Badanie szyjki przeprowadza się kilka razy w ciągu dnia, ale nie zaraz po przebudzeniu, zawsze w tej samej pozycji. W fazach niepłodności szyjka jest łatwo dostępna i twarda. W miarę zbliżania się jajeczkowania staje się coraz trudniej dostępna i bardziej miękka, a jej ujście lekko się otwiera - zwykle na szerokość opuszka palca.

Do zapisywania zmian zachodzących w szyjce stosujcie oznaczenia podane na karcie. Aby nabrać odpowiedniej wprawy i pewności w obserwowaniu i ocenie zmian w szyjce i śluzie, potrzebny jest okres próbny obejmujący od 2 do 6 cykli.

- **Ból owulacyjny.** Przejrzyjcie stronę 88.

Jest to objaw drugorzędny, ale często również przydatny.

Można używać specjalnego termometru płodnościowego, zwykłego lekarskiego lub elektronicznego i mierzyć temperaturę w pochwie, w odbytnicy lub w jamie ustnej. Przy użyciu termometru rtęciowego temperaturę należy mierzyć od 5 do 7 minut, zaraz po przebudzeniu. Konieczne jest przestrzeganie stałej pory mierzenia, zwłaszcza w II fazie. W razie przesunięcia tej pory ponad 1/2 godziny trzeba odnotować ten fakt w karcie.

Po odczytaniu wartości pomiaru należy nanieść ją na kartę w postaci punktu. Jeśli słupek rtęci zatrzymał się dokładnie w połowie odległości między dwoma kreskami, zaznaczamy wartość temperatury pomiędzy dwoma sąsiednimi liniami poziomymi na karcie obserwacji. Trzeba również odnotować każde zakłócenie, które mogłoby mieć wpływ na wartość temperatury (np. przeziębienie, gorączka).

Przy ustalaniu poowulacyjnego wzrostu temperatury ważne są dwie sprawy:

1. Czy występują co najmniej 3 kolejne punkty temperatury, które są powyżej poprzedzających je 6 punktów?
2. Czy te 3 temperatury osiągają wystarczający poziom ponad przedwzrostową szóstkę, aby spełnić wymogi podstawowej reguły dla III fazy?

Po znalezieniu takich 3 punktów temperatury stosujemy następujące określenia: 6 pomiarów bezpośrednio poprzedzających początek skoku (wzrostu) temperatury nosi nazwę przedwzrostowej szóstki. Najwyższe niezakłócone wartości z tej szóstki tworzą poziom niższy przed wzrostem temperatury.

- **Faza I: niepłodność przedowulacyjna.** Przejrzyjcie strony 92-99.

Na samym początku stosowania NPR wskazane jest zaniechanie kontaktów narządów płciowych podczas I fazy przez pierwsze 2 lub 3 cykle, nawet wówczas, gdy planujecie poczęcie dziecka stosunkowo szybko. W ten sposób pani A. nauczy się rozpoznawać u siebie początek wydzielania śluzu bez zakłóceń ze strony pozostałości nasienia czy wydzieliny z pochwy pochodzącej z pobudzenia seksualnego. Zdobyte w tym czasie doświadczenie pomoże jej rozpoznać powrót płodności po porodzie.

Jeśli decydujecie się na zbliżenia w I fazie, koniecznie przejrzyjcie reguły na wskazanych wyżej stronach. Znajdziecie tam 4 różne sposoby wyznaczania końca I fazy. Radzimy nie przekraczać granicy 5 lub 6. dnia do czasu, kiedy będziecie dysponować zapisem przynajmniej 6 cykli, a pani A. nabierze wprawy w obserwowaniu śluzu i szyjki. Reguła 5 dni odnosi się do cykli krótkich, liczących 23-25 dni; reguła 6 dni odnosi się do cykli krótkich liczących 26 i więcej dni.

- **Faza II: okres płodności.** Przejrzyjcie stronę 99.

Jeśli mieliście trudności z poczęciem dziecka, koniecznie zapoznajcie się z objaśnieniem do karty 10.1. w rozdziale 10. Jeżeli chcecie odłożyć poczęcie dziecka, konieczna jest twórcza powściągliwość w okresie płodności. W rozdziale 9 znajdziecie wskazówki, jak można wykorzystać ten czas na rozwój i umocnienie waszego związku.

- **Faza III: niepłodność poowulacyjna.** Przejrzyjcie strony 100-106.

Początkującym, przez pierwsze cykle, radzilibyśmy dodawać jeszcze jeden dzień do wyznaczonego początku III fazy, z uwagi na możliwość popełnienia błędu w ocenie.

Pamiętajcie, że faza II rozpoczyna się wieczorem w dniu wyznaczonym zgodnie z daną regułą.

Kilka pierwszych cykli

W naturalnym planowaniu rodziny ogromną pomocą jest doświadczenie. Proponujemy następujące kroki w celu jego zdobycia.

- **Pierwszy niepełny cykl**

Jeśli rozpoczynacie stosowanie metody objawowo-termicznej w początkowej części cyklu, a więc jeszcze przed wystąpieniem przedwzrostowej szóstki i wzrostu temperatury, będziecie mogli ustalić początek III fazy zgodnie z regułami, o których mówimy poniżej. W przypadku rozpoczynania obserwacji pod koniec cyklu, a więc przypuszczalnie już po skoku temperatury, wskazane jest odstąpienie od zbliżeń w tej fazie cyklu.

- **Pierwszy pełny cykl**

Wypełnianie nowej karty rozpoczynamy z pierwszym dniem miesiączki. Obserwację śluzu trzeba podjąć najpóźniej 6 dnia od początku cyklu. Przez pierwsze 2 lub 3 cykle najlepiej unikać zbliżeń w I fazie i II fazie.

Wyznaczamy początek III fazy i z uwagi na brak doświadczenia dodajemy jeden dzień, licząc się z możliwością popełnienia błędu w interpretacji. Wieczór w dniu wyznaczonym przez regułę plus 1 dzień będzie już w dobrze zaawansowanej fazie poowulacyjnej niepłodności, a więc praktycznie nie ma już możliwości poczęcia dziecka. Jeżeli w pierwszym cyklu nie umiemy jeszcze dobrze wykorzystać objawu śluzu, można posłużyć się 4-dniową regułą dla samego testu temperatury (patrz strony 103-104), dodając dla początkujących jeden dzień.

W sytuacji po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych trzeba koniecznie zapoznać się ze specjalną, 5-dniową regułą dla testu temperatury (strony 170175). Reguła ta uwzględnia już dodatkowy dzień z myślą o początkujących.

Jeśli mamy ustalony początek III fazy według jednej z powyższych reguł, można podjąć stosunki płciowe w fazie poowulacyjnej niepłodności już w pierwszym cyklu.

- **Drugi i trzeci cykl**

Radzimy unikać zbliżeń w I i II fazie podczas pierwszych dwóch lub trzech pełnych cykli. W miarę zdobywania przez panią A. doświadczenia obserwowaniu śluzu i/lub szyjki oraz interpretacji temperatury można odstąpić od praktyki dodawania dodatkowego dnia dla początkujących.

- **Cykle od czwartego do szóstego**

Jeżeli w ciągu ostatnich dwóch lat pani A., nie miała cyklu krótszego niż 26 dni, możecie mieć ^9-procentową pewność, że I faza obejmuje u niej jeszcze 6. dzień cyklu.

- **Po sześciu cyklach**

Uzyskane podczas sześciu cykli doświadczenie powinno wystarczyć, aby pary małżeńskie mogły zacząć stosować regułę 21 dni, ostatniego dnia suchego bądź regułą Doringa w celu wyznaczenia końca fazy I. Nie zapomnijcie zapoznać się ze szczegółami dotyczącymi I fazy, które znajdują się na podanych wyżej stronach.

- **Po dwunastu cyklach**

Oprócz wymienionych powyżej można już zacząć wyznaczać koniec fazy I według reguły 20 dni.

Swobodne stosowanie NPR: różne przykłady

Dzięki nabytemu doświadczeniu NPR staje się praktyką niekłopotliwą, wręcz rutynową. Podane niżej przykłady pomogą początkującym parom małżeńskim uświadomić sobie, jak wygląda stosowanie NPR w przypadku małżeństw doświadczonych, znajdujących się w różnych sytuacjach.

Małżeństwo A
(najkrótszy okres wyłączenia zbliżeń w I fazie)

Jesteście małżeństwem z dwojgiem dzieci. Planujecie powiększenie rodziny, ale dopiero w następnym roku. Najkrótszy cykl pani A. liczył 27 dni. Jako pani A. zaczynasz obserwować śluz (prawdopodobnie również i szyjkę) od chwili ustania krwawienia miesiączkowego jednak nie później niż od 6. dnia, prowadząc jednocześnie notatki. Z twojego doświadczenia wynika, że zarówno reguła 21 dni, jak i kliniczna wskazują u ciebie koniec I fazy w 6. dniu. Polegając na własnej umiejętności obserwowania śluzu i szyjki, przedłużasz trwanie I fazy, przestrzegając jednak reguł współżycia: „tylko wieczory" i „nie częściej niż co drugi dzień".

Z chwilą dostrzeżenia śluzu i zmian w szyjce informujesz o tym męża. Wspólnie podejmujecie decyzję, czy możecie przyjąć ewentualnie poczęte dziecko czy też powinniście zrezygnować ze zbliżeń. Rozmawiacie o tym na długo przed pójściem spać. Jeśli postanawiacie odłożyć poczęcie dziecka, zawieszacie zbliżenia, począwszy od pierwszego dnia pojawienia się śluzu szyjkowego. Po kilku dniach śluz staje się przejrzysty, rozciągliwy, a następnie zaczyna gęstnieć i wysychać. W tym czasie może być odczuwalny ból owulacyjny. Jednocześnie wykres temperatury zaczyna wskazywać stopniowy wzrost. Kilku suchym dniom towarzyszy ustabilizowane podwyższenie temperatury. Gdy pojawią się objaw owo-termiczne oznaki rozpoczęcia się III fazy, wznawiacie kontakty seksualne, mając pewność, że zaczęła się faza poowulacyjnej niepłodności. Na karcie zaznaczacie pierwszy dzień kolejnej miesiączki.

Bez względu na liczbę dzieci większość małżeństw stosuje ten właśnie wariant planowania rodziny.

Małżeństwo B
(stosowanie reguły 21/20 dni lub reguły klinicznej)

Tym razem macie poważne powody, ażeby odłożyć poczęcie dziecka. Lękacie się przeoczyć początek wydzielania się śluzu i dlatego potrzebujecie większego marginesu ostrożności niż małżeństwo A. Przez ostatnie co najmniej sześć miesięcy współżyliście tylko w III fazie. W ciągu tego czasu najkrótszy cykl liczył 25 dni, a najdłuższy 30.

Według reguły 21 dni I faza kończy się w 4. dniu (25-21 = 4), a więc po tym dniu zaprzestajecie zbliżeń. Równie dobrze można przyjąć koniec I fazy w 5. dniu zgodnie z regułą kliniczną, jako że możliwość poczęcia w tych dniach jest minimalna. W każdym razie należy zaniechać współżycia od 6. dnia, aż będzie można wyznaczyć początek fazy III. Dalej zapisujecie starannie wyniki obserwacji objawowo-termicznych.

Małżeństwo C
(bardzo ostrożne)

Macie, waszym zdaniem, szczególnie poważne przyczyny, aby nie dopuścić do poczęcia dziecka. Aż do czasu nabrania wprawy w obserwowaniu, zapisywaniu i ocenie oznak płodności na podstawie obserwacji śluzu i szyjki ograniczacie swoje kontakty seksualne wyłącznie do III fazy. Jeśli zdecydujecie się na współżycie również w I fazie, wskazane jest przestrzeganie bardziej zachowawczych reguł i zaprzestanie zbliżeń 5 lub 6. dnia cyklu. Możliwość poczęcia dziecka przy końcu I fazy lub na początku III fazy przy stosowaniu się do reguł jest bardzo mała, o czym informują odpowiednie fragmenty w rozdziale 5. Pary małżeńskie, które zdecydowanie chcą nie dopuścić do poczęcia dziecka, mogą podejmować współżycie jedynie w III fazie.

Małżeństwo D
(duża nieregularność cykli)

Nie istnieje doskonała regularność w postaci jakiegoś wbudowanego w ciało kobiety „zegara", który odmierzałby 28 dni dla każdego cyklu. Niemal u wszystkich kobiet występują odchylenia w długości cyklu od jednego do pięciu dni. Kiedy jednak po cyklu 20-dniowym następuje cykl 45-dniowy, mamy do czynienia z nieregularnością, zresztą rzadko spotykaną. Zdarzają się sporadyczne przypadki trzymiesięcznych przerw w miesiączkowaniu. Tego rodzaju nieregularności wymagają już badań lekarskich i kontroli równowagi hormonalnej w organizmie.

Małżeństwo D, które pragnie odłożyć poczęcie dziecka, powinno zaniechać zbliżeń do czasu rozpoczęcia się III fazy, aż pani D. opanuje umiejętność obserwacji objawów śluzu i szyjki. Jeśli ten przykład dotyczy i waszego małżeństwa, radzimy nie podejmować współżycia również w dniach krwawienia miesiączkowego przez pierwsze sześć miesięcy prowadzenia obserwacji. (W cyklu bardzo krótkim jajeczkowanie może wystąpić tuż po miesiączce). W ciągu następnych kilku cykli, podczas których pani D. coraz lepiej radzi sobie z rozpoznawaniem i odczytywaniem oznak jajeczkowania na podstawie śluzu i szyjki, nadal wskazane jest unikanie zbliżeń aż do początku III fazy (zgodnie ze wskazaniami śluzu, szyjki i wzrostu temperatury). Z chwilą nabrania odpowiedniej wprawy możecie zacząć stosowanie reguły klinicznej, ale nie należy współżyć od piątego dnia, jeśli w tym dniu występuje jeszcze krwawienie czy plamienie miesiączkowe. Po zakończeniu miesiączki i ustaleniu się dni suchych możecie zacząć stosować standardowe reguły dla I fazy: „tylko wieczory" i „nie częściej niż co drugi dzień", oraz wprowadzić obserwację wewnętrzną. Pojawienie się śluzu lub rozszerzenie się bądź uniesienie szyjki są sygnałami rozpoczęcia się II fazy, w której należy wykluczyć jakikolwiek kontakt narządów płciowych aż do początku III fazy.

Jedną z największych zalet obserwacji śluzu i szyjki jest możliwość wcześniejszego dostrzeżenia zbliżania się jajeczkowania. W przypadku długich cykli skrupulatne prowadzenie tych obserwacji pozwala na znaczne wydłużenie

czasu na podejmowanie zbliżeń, podczas gdy poleganie tylko na teście temperatury, który informuje o fakcie odbycia się jajeczkowania, wiąże się ze znacznym skróceniem tego okresu.

Zbliżenie podjęte w dniach poprzedzających jajeczkowanie niesie ze sobą większą możliwość poczęcia dziecka (co już kilkakrotnie podkreślano w poprzednich rozdziałach) niż stosunek odbyty w fazie niepłodności poowulacyjnej, ponieważ po pierwsze - istnieje prawdopodobieństwo, że nie rozpozna się oznak płodności na podstawie obserwacji śluzu i szyjki, po drugie plemniki mogą wykazać przedłużoną żywotność. Przy odpowiednim doświadczeniu pierwsza możliwość zmniejsza się do minimum, ale pary małżeńskie, u których nieregularność cykli jest duża, będą musiały zastosować się do reguł zalecanych małżeństwu C.

Małżeństwo E
(premenopauza)

Pani E. jest w okresie klimakterium (premenopauzy). Jej cykle stają się coraz bardziej nieregularne. Z tego względu małżeństwo E. może zdecydować się na bardziej ostrożny sposób interpretacji. A więc mogą oni przyjąć koniec I fazy w 3. dniu cyklu, z racji możliwości wystąpienia cyklu bardzo krótkiego, choć czasem możliwy jest powrót do tej fazy po ustaleniu się dni suchych bezpośrednio po miesiączce i wobec braku oznak płodności w szyjce. W tym przypadku uwzględnia się czterodniowy wzrost temperatury, ażeby móc oznaczyć rozpoczęcie się III fazy. Jeśli temperatura obniży się do poziomu niższego lub poniżej, jeszcze przed miesiączką, to pierwszy dzień tego niżu rozpoczyna nowy cykl. Z wyjątkiem podanych zmian, małżeństwo E. może powielić sposób postępowania małżeństwa D.

Małżeństwo F
(matka karmiąca)

Ta para małżeńska to młodzi rodzice, zaś pani F. karmi swoje dziecko piersią w sposób ekologiczny, opisany skrótowo w naszym podręczniku. Dzięki tej formie karmienia miesiączka może nie wracać przez 6, 12,20, a nawet 30 miesięcy.

Wiele małżeństw, którym wystarczają naturalne odstępy między poczęciami kolejnych dzieci, będzie ignorować oznaki płodności i oczekiwać następnego poczęcia. Inni podejmą obserwację śluzu i temperatury dopiero po powrocie miesiączki.

W większości przypadków miesiączka rzeczywiście poprzedza pierwsze jajeczkowanie. Jednak część małżeństw nie zechce znaleźć się w grupie 6 procent par, u których dochodzi do poczęcia następnego dziecka jeszcze przed pierwszą miesiączką po porodzie. Aby zmniejszyć tę możliwość, pani

F. będzie starała się rozpoznać objawy śluzu i szyjki wskazujące na powracającą płodność, szczególnie zaś od chwili, gdy jej dziecko ukończy szósty miesiąc życia i zacznie jeść pokarmy stałe. Można jednocześnie zacząć mierzyć podstawową temperaturę ciała. W razie stwierdzenia obecności śluzu małżonkowie powinni zaprzestać zbliżeń. Jeśli będzie to śluz przedowulacyjny, wkrótce krzywa temperatury wykaże ustabilizowany wzrost (zobacz rozdział 11 dla poszczególnych sytuacji).

Nie ma gwarancji, że powrót płodności po urodzeniu drugiego dziecka będzie miał taki sam przebieg jak po pierwszym porodzie. Na przykład po pierwszym dziecku pojawienie się krwawienia może wyprzedzić jajeczkowanie, natomiast po drugim może zdarzyć się sytuacja odwrotna.

CZĘŚĆ DRUGA
NATURALNE PLANOWANIE RODZINY

- motywacja: wartości duchowe i moralne
- praktyka: sytuacje szczególne

7. DLACZEGO NATURALNE PLANOWANIE RODZINY?
- WARTOŚCI DUCHOWE

Samoświadomość

Wiele kobiet ceni samoświadomość, która rozwija się w trakcie stosowania metod naturalnych. Pozwala ona znacznie szybciej uchwycić zaburzenia ustrojowe, dzięki czemu kobieta może wcześniej zwrócić się o pomoc do lekarza. Z drugiej strony, kobiety o rozwiniętej samoświadomości mogą uniknąć niepotrzebnych wizyt u lekarza lub zbędnego zabiegu chirurgicznego. Stopień samoświadomości eliminuje konieczność testów ciążowych. Jako przykład podajemy przypadek pewnej kobiety, u której wystąpiły gwałtowne bóle brzucha i po konsultacji została skierowana na operację. Szczęśliwym trafem udało jej się porozumieć z innym lekarzem, który wysunął przypuszczenie, że przyczyną bólu jest jajeczkowanie. Jego sugestię potwierdziło badanie i wykres podstawowej temperatury. Dzięki temu kobieta uniknęła niepotrzebnego zabiegu, a także dodatkowych kosztów związanych z pobytem w szpitalu.

Niektóre kobiety głośno okazują zadowolenie, że znają bardzo dobrze przebieg poszczególnych faz cyklu miesiączkowego. Osoba, która kiedyś stosowała środki antykoncepcyjne, zwierzała się nam, że ilekroć miesiączka spóźniała się o trzy dni, odczuwała wielki niepokój. Z dużą dozą sceptycyzmu zaczęła stosować naturalne planowanie rodziny. W ciągu sześciu miesięcy

przekonała się do metody. Obecnie nie odczuwa żadnego strachu. Pewnego razu mąż dokuczał jej w związku z opóźnianiem się miesiączki. Aby udowodnić, że nie jest w ciąży, zmierzyła temperaturę, stwierdzając jej obniżenie. Przewidywała, że nazajutrz wystąpi krwawienie i tak się stało.

Dzięki rozpoznawaniu płodności kobiety mogą lepiej oceniać swój aktualny stan fizyczny i emocjonalny. Mężatka pisze:

Jako kobieta chciałabym dołączyć mój osobisty głos wdzięczności za uzyskane poczucie własnego ja. Dopiew teraz pojmuję istotę cyklu - a więc wszystkie zmiany, które się we mnie dokonują. Wiedziałam o tym wcześniej, ale teraz nie traktują tych spraw jako czegoś oczywistego. Jest to prawdziwe i bardzo głębokie doznanie. Jeszcze raz dziękujemy za pomoc w ukształtowaniu tej świadomości. Również mąż może lepiej ocenić i zrozumieć zmiany nastroju i stanu emocjonalnego swojej żony podczas cyklu.

Stosunek do dziecka

Nie istnieją niezawodne środki antykoncepcyjne. Nawet kobiety poddające się aborcji czasem rodzą dzieci, które „nie chcą umrzeć". Z przyjęciem antykoncepcji w skali masowej łączyła się wyraźna tendencja absolutyzowania pojęcia „dziecko chciane", do tego stopnia, że w sytuacji nieskuteczności danej metody doradzano - jako naturalną kolej rzeczy - usunięcie płodu.

Małżeństwa praktykujące naturalne planowanie rodziny wiedzą że postępują zgodnie z Bożym porządkiem stworzenia. Przy takim nastawieniu, jeśli nawet zdarzy się im nie planowane poczęcie, przyjmują nowe życie jako niespodziewany dar od Stwórcy i pokochają dziecko dla niego samego. Poczęcia dzieci nie planowanych są zwykle rezultatem braku dokładności, natomiast niechciane dzieci są skutkiem braku miłości. Jeśli akt płciowy był aktem dwojga kochających się ludzi, to ich dziecko będzie chciane i kochane bez względu na to, czy było planowane czy nie.

Są również bardziej pozytywne przypadki, kiedy matczyne uczucia, rozbudzone w trakcie odpowiedniej praktyki karmienia piersią rodzą pragnienie poczęcia następnego dziecka jeszcze przed powrotem płodności. To pragnienie wydaje się typowym następstwem naturalnego karmienia piersią. Właśnie stąd bierze się obiegowe powiedzenie wśród karmiących matek: *Dzieci są zaraźliwe.* Małżonkowie powinni umieć to dostrzec, rozważyć i podjąć decyzję w duchu własnego poczucia odpowiedzialności.

Małżeństwo chrześcijańskie inaczej patrzy na kwestię wielkości rodziny, niż chciałaby tego nasza cywilizacja. Jesteśmy zewsząd i na wszystkie możliwe sposoby bombardowani modelem rodziny z dwojgiem dzieci. Czy we wszelkiego rodzaju reklamach można kiedykolwiek zobaczyć rodzinę liczącą więcej niż dwie pociechy?

Z drugiej strony tradycja chrześcijańska i inne religie świata wzywają do szczodrości w służbie życiu. Dla niektórych małżeństw dwoje dzieci będzie

hojną odpowiedzią wziąwszy pod uwagę ich warunki zdrowotne, bytowe i inne. Inne pary mogą być powołane do tego, by mieć więcej dzieci.

Prawie wszyscy byliśmy straszeni widmem przeludnienia, czemu towarzyszył rozgłos i reklama wokół koncepcji zerowego przyrostu ludności. To, czego zwykle nie podaje statystyka, to fakt, że tylko dla zachowania reprodukcji prostej (zastępowalność pokoleń) musi przypadać 2,4 dzieci na każde małżeństwo.[1] Jeszcze w ciągu ostatnich kilku lat przyrost naturalny w USA kształtował się poniżej poziomu zerowego. Z uwagi na znaczną liczbę małżeństw niepłodnych oraz rodzin z jednym lub dwojgiem dzieci, potrzeba wielu rodzin o większej liczbie dzieci, aby osiągnąć przynajmniej poziom zastępowalności pokoleń.

Rozwój osobowy

Naturalne metody stawiają wymóg samokontroli. Jest to jednocześnie zaleta i pozorna wada tej formy planowania rodziny.

W rozdziale 9 powiemy więcej o trudnościach, które mogą pojawić się w związku z koniecznością zachowania samokontroli. Teraz tylko zaznaczymy, że samokontrola jest niezbędnym elementem rozwoju osobowego człowieka w każdej dziedzinie życia. Każdy, kto zdobył tę umiejętność, zyskuje tym samym szacunek wobec siebie samego; zdobywa również szacunek otoczenia, które zna go jako osobę umiejącą nad sobą zapanować.

Samokontrola w sprawach seksu daje perspektywę nowej wolności, wolności wyboru, jeśli chodzi o podjęcie działania seksualnego lub świadome jego zaniechanie. Małżonkowie stosujący metody naturalne mogą sobie powiedzieć: „My, z pomocą Boską, potrafimy kierować swoimi emocjami i panować nad swoimi instynktami. Jesteśmy wprawdzie istotami słabymi, ale umiejącymi się kontrolować. Nasze kontakty seksualne wolne są od przymusu, ponieważ stanowią rezultat wyboru, a nie skutek popędów". Pragniemy podkreślić, że nie chodzi tu o negowanie tych emocji lub traktowanie ich jako czegoś złego. Rzecz raczej w tym, żeby umieć je akceptować i jednocześnie świadomie podporządkowywać autentycznej małżeńskiej miłości. Zdolność do takiego postępowania w małżeństwie jest tym, co tradycyjnie nosi nazwę cnoty czystości małżeńskiej.

Czy naturalne planowanie rodziny jest naturalne?

Fakt, że naturalne planowanie rodziny wymaga samokontroli i rozwijania ludzkich umiejętności, prowokuje pytanie: „Czy naturalne planowanie rodziny jest naturalne?". Pytanie dotyczy konkretnie dwóch aspektów tej formy planowania rodziny: powstrzymania się od kontaktów płciowych oraz prowadzenia obserwacji objawów i temperatury.

Co należy rozumieć pod terminem „naturalne"? W największym skrócie „naturalne" oznacza to wszystko, co jest zgodne z Bożym porządkiem stworzenia. Zarówno żydzi, jak i chrześcijanie wyznają, że mężczyzna i kobieta zostali stworzeni na „obraz i podobieństwo Boże" oraz że człowiek został powołany do wypełnienia Bożego planu wobec ludzkości. Ponadto chrześcijanie wierzą, że przez tajemnicę wcielenia Syna Bożego, Bóg chciał nauczyć nas żyć pełnią naszych ludzkich możliwości. W świetle tego poglądu przykazania Boże nie są narzuconymi z góry prawami, lecz zasadami postępowania, dostosowanymi do naszych możliwości. Tak więc nie można przypisywać ludzkiej naturze kłamstwa, złodziejstwa, morderstwa czy dopuszczania się różnych nieprawości w sferze seksu. Bez względu na to, jak częste są te występki, godzą one we właściwe powołanie człowieka, zgodne z zamysłem Boga.

Na tej podstawie uznajemy, że wszystkie pozamałżeńskie kontakty seksualne małżonków, rozerwanie ważnego małżeństwa i zawarcie nowego związku oraz współżycie seksualne ludzi stanu wolnego stanowią wykroczenia przeciwko Boskim prawom na Ziemi - jak również przeciwko ludzkiej naturze. Oczywiście, nie wszyscy podzielają ten pogląd. Są ludzie, dla których kontakty seksualne uprawiane z kimkolwiek i kiedykolwiek są czymś zgoła naturalnym. Z kolei część osób uważa, że dochowanie wierności jednej kobiecie przez całe życie jest wbrew naturze. Z całą mocą podkreślamy, licząc na poparcie ze strony osób podzielających nasze przekonania, że „naturalne" w sprawach seksu nie znaczy „najłatwiejsze" czy „najwygodniejsze".

Krytycy, kwestionując naturalność naturalnego planowania rodziny zwykle powołują się na cechę spontaniczności zachowań seksualnych. Problem ten nabrał takiego rozgłosu, że pary zdecydowane na naturalne formy regulacji poczęć zaczęły się wahać. Jeżeli bowiem uda się przekonać małżonków, że spontaniczność jest kluczem do szczęścia, wtedy nietrudno o wywołanie uprzedzeń do każdej metody, która wymaga okresowego wyłączenia zbliżeń. Zważywszy więc na fakt, iż zagadnienie samokontroli seksualnej w znacznym stopniu ma charakter psychologiczny, ważne jest, aby małżonkowie przyjmowali całą tę gadaninę o spontaniczności ze szczyptą rozsądku. Chodzi w niej czasem tylko o wyeliminowanie wszelkich hamulców, aby bezkarnie folgować swoim popędom. Nikt przy zdrowych zmysłach nie będzie zaprzeczał istnieniu tych instynktów, ale miłość jest czymś więcej niż tylko zaspokojeniem potrzeb biologicznych. Gdyby mężatki i żonaci mężczyźni chcieli być spontaniczni w myśl tak pojmowanej spontaniczności seksualnej, to nastąpiłoby znaczne nasilenie ruchu ulicznego przez to, że każdy mąż lub żona, którzy odczuliby w miejscu pracy pożądanie, pędziliby co sił w nogach do domu, aby jak najszybciej je zaspokoić.

Jest wiele możliwych odpowiedzi na pytanie o naturalność zdolności powstrzymywania się od stosunku płciowego wobec każdego impulsu pożądania. W Starym Testamencie obowiązywał nakaz zaniechania zbliżeń z

kobietą w okresie dwunastu dni, począwszy od pierwszego dnia wystąpienia u niej miesiączki. Każdy myślący człowiek również wie, że w małżeństwie może przyjść czas, kiedy małżonkowie będą zmuszeni odłożyć stosunki płciowe na dłużej np. ze względów zdrowotnych. Z kolei niektórzy pisarze zwracali uwagę na psychologiczne korzyści, jakie dają regularne przerwy we współżyciu seksualnym małżonków. Zatem w odpowiedzi na pytanie o naturalność okresowego wyłączania zbliżeń podkreślamy z naciskiem, że nie jest ona w żadnym przypadku przeciwna Bożemu porządkowi stworzenia, nawet w ramach małżeństwa.

Poza tym zauważmy, że tego, co naturalne, nie można utożsamiać z tym, co spontaniczne, także i w dziedzinie seksu. Jesteśmy zdeterminowani chociażby względami społecznymi i rodzinnymi, które każą nam kontrolować nasze seksualne skłonności.

Z drugiej strony zwróćmy uwagę, że mechaniczne i chemiczne środki antykoncepcyjne są czasami wyraźną ingerencją w spontaniczność aktu płciowego. A oto wypowiedź jednej z par małżeńskich na ten temat: *Denerwują nas artykuły mówiące o tym, że naturalne planowanie rodziny odbiera zjednoczeniu małżeńskiemu spontaniczność. Cudownie jest wiedzieć, że uncją pianki nie odbieramy naturalnego piękna naszemu aktowi płciowemu. Nasza miłość rozwinęła się i zyskała na spontaniczności i blasku w stopniu przekraczającym najśmielsze wyobrażenia.*

Wreszcie warto zauważyć, że uznanie spontaniczności we współżyciu za drogowskaz do szczęścia osobistego zamyka usta rodzicom wobec ich dorastających dzieci, których potrzeby seksualne i emocjonalne mogą okazać się znacznie silniejsze niż potrzeby ojca czy matki.

Dzięki zdobytej umiejętności powściągliwości płciowej w ramach stosowania naturalnych metod regulacji poczęć małżonkowie mogą wzbogacić swój związek. Pierwsza zasada naturalnego planowania rodziny mówi wyraźnie o kontynuowaniu okazywania sobie uczuć w czasie zawieszenia zbliżeń seksualnych. Oznacza to poszukiwanie nowych sposobów wyrażania wzajemnego zainteresowania i miłości, a więc czegoś na wzór przedmałżeńskich zalotów. Taka postawa pozwoli małżonkom przeżywać naprzemienne okresy adoracji i miesiąca miodowego.

Kanadyjskie małżeństwo tak pisze o swoim odkrywaniu fazy adoracji: *Jako małżeństwo szczególnie lubimy okresy zalotów w ramach praktykowania tej sztuki - są to dni pełne napięcia, ale przywracają pamięć tamtych romantycznych uczuć z lat przedmałżeńskich.* Inna para, świadoma istniejących wśród wielu małżonków obaw przed znudzeniem we współżyciu płciowym, stwierdziła ze zdumieniem, że przy tych zmieniających się fazach „seks nigdy się nie starzeje!".

Pytanie drugie dotyczyło naturalności prowadzenia obserwacji temperatury i pozostałych objawów jajeczkowania oraz prowadzenia zapisków. Chodzi tu

o zakwestionowanie wysiłku związanego z wymienionymi czynnościami. Przypomnijmy więc, że „naturalne" według nas oznacza to wszystko, co pozostaje w zgodzie z Bożym porządkiem stworzenia, a nie w sprzeczności z Jego planami wobec człowieka. W tym znaczeniu wszelki wysiłek związany ze zdobywaniem wiedzy, wyćwiczeniem jakiejś sprawności lub pracą jest czymś zupełnie naturalnym. Nie można też powiedzieć, że ludzie prowadzący codzienne notatki o akcjach na giełdzie bądź osoby sięgające po termometr, gdy nie czują się dobrze, nie zachowują się w sposób naturalny.

Raczej w każdym z podanych przykładów dokonuje się rozwój ludzkich możliwości dzięki wykorzystaniu zdolności intelektualnych i fizycznych do realizacji jakiegoś pozytywnego celu. Dotyczy to również naturalnego planowania rodziny. Praktyki z nim związane mają charakter wybitnie humanistyczny, ponieważ angażują i kształtują zdolności człowieka w zakresie obserwacji i osądu i prowadzą do słusznego celu. (Jednak nie każde wykorzystanie tych możliwości jest prawdziwie uczłowieczające. Ktoś, kto wyćwiczył swoje muskuły po to, aby napadać na innych lub gwałcić, osoba, która wykorzystała cały swój intelektualny potencjał do opracowania planu eksterminacji Żydów oraz inni tego rodzaju „rozwiązywacze" problemów na pewno nie postępują w sposób godny człowieka, nawet jeśli używają swoich naturalnych mocy.)

Osobisty autorytet moralny

Dzięki respektowaniu Bożych praw i stosowaniu wyłącznie metod naturalnych w planowaniu rodziny małżonkowie mogą zająć konsekwentne stanowisko moralne, gdy ich dorastające dzieci zaczną interesować się seksem. Tacy rodzice są w stanie udzielić im odpowiedzi nie tylko w rodzaju „to mogłoby kogoś zranić", mając na myśli kontakty seksualne przed ślubem, ale potrafią również wyjaśnić, że akt płciowy ma być odnową małżeńskiego przymierza. Mogą im także wytłumaczyć, dlaczego nawet w małżeństwie partnerzy powinni rozwijać samokontrolę, aby uszanować Boży porządek stworzenia.

Przyjrzyjmy się z kolei małżonkom, którym się wydaje, że ich małżeństwo rozpadnie się, jeśli przerwą kontakty seksualne choć na kilka tygodni, nawet pomimo istnienia innych, poza współżyciem, sposobów wyrażania uczuć. Wydaje się, że mają oni kruche podstawy, aby przekonać swoich nastolatków o konieczności odłożenia współżycia płciowego na późniejsze lata. Dzisiejsza młodzież jest wyczulona na hipokryzję ze strony starszego pokolenia. Jeśli tylko młodzi ludzie zorientują się, że ich rodzice stosowali antykoncepcję lub poddali się sterylizacji, gdyż jakakolwiek powściągliwość płciowa przekracza ich możliwości, to czyż można oczekiwać od nich pozytywnej reakcji na wszelkie rady ojca i matki, dotyczące seksualnej samokontroli? Może wielu rodziców wyczuwa hipokryzję w głoszeniu czegoś, czemu sami nie są w stanie sprostać i

stąd powstrzymują się od wszelkich uwag na ten temat wobec własnych dzieci. Może w tym właśnie tkwi przyczyna wyraźnego nasilenia się w dzisiejszych czasach aktywności seksualnej wśród młodzieży i ludzi stanu wolnego.

Religia

Odnośnie religii chcemy odpowiedzieć na dwa nasuwające się pytania. Po pierwsze, dlaczego autorzy uwzględnili wartości religijne w książce opublikowanej przez organizację międzywyznaniową? Po drugie, czy istnieje jakaś specyficznie religijna przyczyna wyboru tylko naturalnych metod, jeśli chodzi o regulację poczęć?

W sprawie włączenia rozważań religijnych zapytywano nas: „Dlaczego nazywacie LMM międzywyznaniową, jeśli w jej programie i podręczniku przebijają pierwiastki religijne?". Dopowiadamy, że międzywyznaniowa nie oznacza niereligijna; podobnie jak Anonimowi Alkoholicy - organizacja z całą pewnością ponadwyznaniowa - uznają obecność Boga, tak i my w Lidze Małżeństwo Małżeństwu również Go uznajemy. Wierzymy, że Bóg jest Stwórcą człowieka i że ustanowił pewien słuszny porządek w ramach stworzenia.

Na drugie pytanie, o istnienie wybitnie religijnej przyczyny propagowania właśnie naturalnego planowania rodziny, odpowiemy pytaniem: czy Bogu obojętna jest sprawa kierowania płodnością?

Nie ulega wątpliwości, że istotną przyczyną zainteresowania wielu małżeństw naturalnym planowaniem rodziny jest ich religijne przekonanie o moralnym złu tkwiącym w antykoncepcji, sterylizacji i sztucznych poronieniach. Dlatego też warto na tych stronach, przy omawianiu wartości niewymiernych czy duchowych, przestudiować powody, dla których część osób odnosi swoje religijne przekonania do kwestii planowania rodziny.

Omawiając zagadnienia religii i moralności w osobnych rozdziałach, nie chcemy sugerować, że nie są to dziedziny pokrewne. Raczej pragniemy zwrócić uwagę na fakt, że sama religia dostarcza podstaw do określenia zachowania jako moralnie dobrego lub złego, szczególnie zaś w przekonaniu ludzi ufających, że ich Kościołem kieruje sam Bóg. Na przykład, jeśli ktoś twierdzi, że kontakt seksualny z cudzą żoną jest grzechem cudzołóstwa, to jako jedyne uzasadnienie swojego zapatrywania mógłby podać argument, że jego Kościół tak naucza. Jest to dla niego dostateczną przyczyną i sam może nawet nie być w stanie zacytować ani odpowiedniego fragmentu z Pisma Świętego, ani potwierdzającej opinii teologów. W rezultacie wyraża przez to swoją wiarę w zgodność nauczania Kościoła z objawieniem Bożym.

Kwestia religijna w sprawie planowania rodziny rodzi się w związku z różnicą stanowisk poszczególnych grup wyznaniowych: jedne bowiem uważają metody naturalnego planowania rodziny za moralnie niedozwolone, inne zezwalają na nie, ale wykluczają antykoncepcję, jeszcze inne dopuszczają sztuczne metody, sterylizację, a nawet sztuczne poronienie. Przykładem

pierwszej grupy jest wschodni typ religii, który uznaje stosunek płciowy za dopuszczalny jedynie z intencją poczęcia dziecka. Najbardziej reprezentatywny dla grupy drugiej jest Kościół rzymskokatolicki. Mniej znany jest fakt, że nauczanie Kościołów prawosławnych wschodnich, części judaizmu oraz niektórych duchownych protestanckich należy również do tej grupy. Jeśli chodzi o trzecią grupę, większość Kościołów protestanckich oraz pewne odgałęzienia judaizmu albo zezwalają na antykoncepcję, albo nie wypowiadają się przeciwko niej, zaś niektóre reprezentatywne organa tych religii wydały nawet oświadczenia o dopuszczalności sztucznych poronień dla złagodzenia różnych problemów zdrowotnych i rodzinnych oraz jako ostateczne wyjście, gdy zawiedzie antykoncepcja.[2]

Podstawy biblijne

Czy w Biblii można znaleźć dowody na potwierdzenie zainteresowania Boga kierowaniem zdolnością prokreacyjną? W tradycji chrześcijańskiej często cytowany jest rozdział 38 Księgi Rodzaju na uzasadnienie doktryny Kościoła odrzucającej antykoncepcję. Onan, syn Judy, ma obowiązek, zgodnie z hebrajskim i starożytnym bliskowschodnim prawem lewiratu, odbyć stosunek z Tamar, bezdzietną żoną zmarłego brata. Jednakże nie chce mieć z nią dziecka, które byłoby przypisane Tamar i jej zmarłemu mężowi. Dlatego odbywa z nią stosunek przerywany (coitus interruptus). Z tekstu dowiadujemy się, że Bóg uśmierca Onana, ponieważ ten dopuścił się bardzo złego czynu.

Przypisy interpretacyjne w Biblii zwykle wyjaśniały, że fakt ten obrazował zło tkwiące w antykoncepcji w oczach Boga; przypisy w niektórych współczesnych wersjach Pisma Świętego mówią że wina Onana polegała tylko na pogwałceniu lewiratu, a nie na zastosowaniu antykoncepcyjnej praktyki. W naszym przekonaniu współczesna interpretacja odzwierciedla raczej obecne zwyczaje kosztem wierności całemu biblijnemu kontekstowi. Po pierwsze, w tym samym rozdziale i bezpośrednim kontekście Juda wyznaje również swoją winę pogwałcenia lewiratu; łatwo też z tekstu wywnioskować, że Szela, jego najmłodszy syn, jest także winny tego samego wykroczenia. Jednak żadnego z nich nie dotyka kara Boża. Po drugie, o karze za pogwałcenie lewiratu wspomina wyraźnie Księga Powtórzonego Prawa 25,5-10. Poszkodowana kobieta mogła przyprowadzić winowajcę przed radę starszych, zdjąć mu sandał i plunąć mu w twarz, a występny brat miał być odtąd nazwany *Domem tego, któremu zzuto sandał.* Może to i upokarzające, ale w żadnej mierze nieadekwatne do śmierci Onana.

Ponieważ kara za naruszenie prawa lewiratu jest określona w innym miejscu Pisma Świętego oraz zważywszy, że zarówno ojciec, jak i brat Onana popełnili to samo wykroczenie, tłumaczenie, że nagła śmierć Onana jest karą jedynie za pogwałcenie lewiratu, nie może być uznane za wierne kontekstowi. Bardziej poprawne objaśnienie musi uwzględniać wymiar tej kary jako proporcjonalny

do tego, co Onan zrobił (a czego inni nie zrobili). Podjął działanie seksualne zgodnie z nakazem lewiratu, ale sfałszował jego istotę; ograniczył się do samej przyjemności, udaremniając zasadniczy cel aktu płciowego. Tak więc tekst Księgi Rodzaju może stanowić podstawę biblijną dla religijnej doktryny potępiającej antykoncepcję. Słuszność tej interpretacji potwierdza pojedynczy incydent opisany w nowym Testamencie, kiedy to natychmiastowa śmierć jest karą za grzech - śmierć Ananiasza i Safiry za oszustwo finansowe (Dz 5,1-11).

Możliwe jest, że występujące w Nowym Testamencie greckie słowo *pharmakeia* ma bezpośrednie odniesienie do kontroli płodności. Najogólniej, *pharmakeia* była mieszaniną rozmaitych płynów używanych dla tajemnych celów. Skądinąd wiadomo, że w pierwszym wieku po Chrystusie takie mieszaniny sporządzano w celu zapobieżenia bądź przerwania ciąży. Zwykle spotykane w tłumaczeniu słowo „czary" może nie oddawać wszystkich specyficznych praktyk potępianych w Nowym Testamencie. W każdym z trzech tekstów, w których występuje, jest mowa o potępieniu moralnie złych zachowań seksualnych; dwa z nich potępiają również morderstwo (Ga 5,19-26; Ap 9,21; 21,8). Można zatem przypuszczać, że w Nowym Testamencie znajdują się trzy fragmenty potępiające stosowanie preparatów *pharmakei* dla celów kontroli płodności. Interesujące, że te same pytania o środek poronny czy przeciwpoczęciowy, które kierowano pod adresem tych napojów, dziś dotyczą farmaceutycznego produktu, jakim jest pigułka.

Ponad wszelką wątpliwość biblijna koncepcja miłości opiera się na podporządkowaniu „eros", czyli miłości erotycznej, „agape", czyli miłości ofiarnej. *Hymn o miłości* św. Pawła, jakkolwiek nie odnoszący się bezpośrednio do zagadnienia regulacji poczęć, może być przydatny w naszej dyskusji. Godne uwagi jest to, że apostoł zaczyna i kończy swój wywód, mówiąc o dwóch aspektach miłości, które mają istotne znaczenie w pomyślnym praktykowaniu naturalnego planowania rodziny. *Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest... wszystko znosi...* (1Kor 13,4.7). W Liście do Efezjan (5,25) Św. Paweł nakazuje mężom chrześcijańskim kochać swoje żony, tak jak Chrystus ukochał Kościół, oddając zań swoje życie (Ef 5,25). W noc poprzedzającą ukrzyżowanie Chrystus przykazał swoim wyznawcom kochać się wzajemnie na wzór Jego miłości do nich, a więc miłością ofiarną (J 15,12). Św. Paweł mówi także swoim słuchaczom, że owocami Ducha Świętego są: *miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie...* Przypomina im, że ci należą naprawdę do Chrystusa, którzy „ukrzyżowali ciało swoje z jego namiętnościami i pożądaniami" (Ga 5,22.24).

Można by powiedzieć znacznie więcej na temat biblijnego ujęcia miłości, ale powyższe powinno wystarczyć przynajmniej dla jednego ograniczonego celu. Mianowicie słuszne jest twierdzenie, że religijna doktryna odrzucenia małżeńskiej antykoncepcji ma podstawę w Biblii oraz że praktyka naturalnego planowania rodziny, stawiająca wymaganie samokontroli seksualnej, pozostaje w zgodzie z biblijną tradycją chrześcijańską.

Przytoczone teksty mogą nie zadowolić tych, którzy oczekiwali konkretnych sformułowań, wyraźnie potępiających każdą z osobna metodę antykoncepcji. Brak bezpośredniego nawiązania w Biblii do współczesnych środków antykoncepcyjnych nie przeszkadza jednak temu, kto ma poczucie teologicznej rzeczywistości. Na przykład znajdujemy w Piśmie Świętym wyraźne słowa potępiające homoseksualizm (Rz 1,26-32), ale ci, którzy aprobują to zachowanie, po prostu podważają aktualność tekstów biblijnych albo interpretują św. Pawła w ten sposób, że miał on na myśli „bezkarną" sodomię, mimo iż autor nie czyni takiego wyszczególnienia. Rzecz w tym, że nawet gdyby Biblia w sposób oczywisty potępiała sztuczne poronienie, sterylizację i antykoncepcję to techniki interpretacyjne, zastosowane przez osoby pragnące usankcjonowania takich zachowań jako zgodnych z biblijnym chrześcijaństwem, byłyby zupełnie te same, co w przypadku tekstów o sodomii. Dlatego katolicy i inni chrześcijanie wierzą że Jezus nie zostawił nam jedynie księgi do osobistych, czasem nawet społecznych interpretacji, lecz ustanowił swój Kościół jako autorytatywnego nauczyciela, pozostającego pod działaniem Ducha Świętego. Ciągłość nauczania Kościoła w sprawach wiary i moralności nosi nazwę tradycji.

Tradycja chrześcijańska

Anglikański ksiądz Robert Capon podjął w swojej poczytnej książce, zatytułowanej *Bed and Board,* zagadnienie stanowiska tradycji wobec religijnego aspektu planowania rodziny.[3] Autor zauważa, że osobie wierzącej w nadprzyrodzone kierownictwo Kościoła trudno jest przyjąć, że Kościół mylił się w sprawach antykoncepcji, począwszy od pierwszego wieku aż po rok 1930. Przypomnijmy, że do tego czasu wszystkie Kościoły: protestancki, katolicki i wschodni zgodnie oceniały antykoncepcję jako zło. Nawet jeżeli jakieś wyznanie nie potępiało w sposób wyraźny sztucznych metod, to przynajmniej żaden z chrześcijańskich Kościołów nie nauczał, że są one moralnie dopuszczalne. Warto wspomnieć, że słynne ustawy z Connecticut przeciwko sprzedaży środków antykoncepcyjnych były dziełem protestantów, a nie katolików.

Rok 1930 był przełomowy w historii planowania rodziny. Jak już wspomniano, w drugiej połowie lat dwudziestych XX wieku dwaj naukowcy, Japończyk dr Kyusaku Ogino i Austriak dr Hermann Knaus, prowadząc niezależne od siebie badania, odkryli, że jajeczkowanie poprzedza następną miesiączkę o około dwa tygodnie. Dostrzegając rysujące się możliwości dla regulacji poczęć, każdy z nich sformułował zbiór zasad, uruchamiając w ten sposób praktykę „rytmu kalendarzowego" jeszcze przed rokiem 1930. Przełomowe znaczenie tego odkrycia polega na tym, że przedtem alternatywą dla rodzin wielodzietnych było tylko całkowite wyłączenie zbliżeń lub antykoncepcja.

Rok 1930 był również swego rodzaju przełomem, jeśli chodzi o zorganizowanie życia religijnego. W Anglii biskupi Kościoła anglikańskiego uchwalili dopuszczalność antykoncepcji w ciężkich przypadkach losowych. W żadnym razie nie była to decyzja jednomyślna, a biskup anglikański Gore ostrzegał przed różnymi moralnymi konsekwencjami tego posunięcia. Kościół katolicki natomiast potwierdził przez usta papieża Piusa XI tradycyjne stanowisko chrześcijańskie przeciwko sztucznemu zapobieganiu poczęć. Ta, odmienność poglądów utrzymała się do dnia dzisiejszego.

Drugą sprawą, do której nawiązuje ojciec Capon, jest przekonanie katolików oraz grup prawosławnych, anglikańskich i protestanckich, że Kościół naucza pod przewodnictwem Ducha Świętego, zgodnie z obietnicą Jezusa daną na Ostatniej Wieczerzy. Opierając się na tym przekonaniu można przypuszczać, że jeśli doktryna jest konsekwentnie głoszona po czas obecny, to takie nauczanie jest skutkiem obecności Ducha Świętego w Kościele. Ojciec Capon pyta zatem, dlaczego mielibyśmy uznać, że Kościół mylił się w swoim nauczaniu przez blisko 1900 lat; na jakiej zasadzie mielibyśmy zwątpić, że jego historyczne nauczanie jest dziełem Ducha Świętego. Zauważmy, że *Humanae Vitae,* encyklika papieża Pawła VI z 1968 r., nie ogłosiła nowej doktryny. Po dokładnym rozpatrzeniu wszystkich wysuniętych zastrzeżeń papież tylko potwierdził tradycję chrześcijańską w tej sprawie. Wyjaśnił przy tym, że jedynym wytłumaczeniem tej wielowiekowej i niezmiennej doktryny jest dla niego fakt nieustającej obecności Ducha Świętego, będącej tym samym gwarantem jej prawdziwości.

Papież Jan Paweł II, dobrze zorientowany w sytuacji Kościoła rzymskokatolickiego w Ameryce, z całą mocą potwierdził aktualność dotychczasowego stanowiska Kościoła: *I ja sam dzisiaj, z takim samym przekonaniem jak Paweł VI, potwierdzam naukę tej encykliki, która została wydana przez mojego poprzednika na mocy mandatu powierzonego nam przez Chrystusa* [4].

Odnośnie tradycji rzymskokatolickiej dotyczącej regulacji poczęć nasuwają się trzy istotne uwagi. Po pierwsze, podczas gdy doktryna Kościoła w sposób stanowczy i nieomylny odrzuca sztuczne poronienie, antykoncepcję i sterylizację, to jednocześnie zezwala na stosowanie naturalnych metod planowania rodziny z wystarczająco uzasadnionych przyczyn. Po drugie, Kościół nawołuje do szczodrości w służbie życiu, w miarę możliwości poszczególnych par małżeńskich. W swojej homilii wygłoszonej 7 października 1979 r. na Capitol Mail w Waszyngtonie, papież Jan Paweł II powiedział: *Decyzji co do liczby dzieci i wymaganych poświęceń dla nich nie można podejmować mając na uwadze tylko zwiększenie własnych wygód i zapewnienie sobie spokojnej egzystencji... rodzice kierowani nauczaniem Kościoła powinni pamiętać, że mniej ważne jest pozbawienie ich dzieci pewnych wygód czy korzyści materialnych aniżeli pozbawienie ich obecności braci i sióstr, którzy by*

im pomagali wzrastać w człowieczeństwie i doznawać piękna życia we wszystkich jego okresach i w całej jego różnorodności.[5]

Po trzecie, tradycja katolicka dostrzega rzeczywistość ludzkiej słabości. Dlatego wzywa swoich wyznawców do rozwoju duchowego i oczyszczenia poprzez częste przystępowanie do sakramentów Eucharystii i Pokuty, aby mogli oni sprostać wyzwaniu małżeńskiej czystości. Zachęca ich także do utwierdzania się w wyznawanych wartościach przez rozmyślanie nad Pismem Świętym, a szczególnie nad życiem, cierpieniem i nauczaniem Jezusa.

Konsekwencje

Trzeci pogląd jest kontynuacją dwóch poprzednich. W nawiązaniu do słów Jezusa: *Poznacie ich po owocach,* stawia pytanie, na jakich podstawach mamy uwierzyć, że zwolennicy antykoncepcji ofiarują nam coś, co jest dziełem Ducha Świętego. Zasadniczą sprawą jeśli chodzi o religijny aspekt kierowania płodnością jest rozstrzygnięcie, która tradycja pochodzi z natchnienia Ducha Świętego: tradycja licząca około 1900 lat, odrzucająca antykoncepcję czy tradycja czterdziestoletnia, dopuszczająca ją a nawet uznająca za zdecydowane dobro.

Ponieważ zwolennicy antykoncepcji twierdzą, że sprzyja ona trwałości związku małżeńskiego, krytycy wskazują na dwie zasadnicze sprawy. Oczywistym faktem jest, że tak jak coraz bardziej rozpowszechniają się praktyki antykoncepcyjne, tak też wzrasta liczba rozwodów. Na pewno zaważyły tu i inne czynniki, ale gdyby antykoncepcja rzeczywiście wspierała i rozwijała wartości małżeńskiej wspólnoty, to przy takiej jej popularności nie byłoby tylu nieszczęśliwych małżeństw ani tak gwałtownego wzrostu wskaźników rozwodów (o ponad 200% od 1930 r.).[6] Wobec powyższych zjawisk niezmiernie trudno uwierzyć w „budujący" - jak chcą niektórzy - wpływ antykoncepcji na trwałość związku małżeńskiego.

Można wspomnieć jeszcze o innych społecznych reperkusjach postawy antykoncepcyjnej. W rozdziale 8 piszemy o Walterze Lippmannie, dobrze znanym pisarzu, który w 1929 r. oskarżył antykoncepcję o spowodowanie upadku moralności w dziedzinie życia seksualnego. Obserwowany dziś wzrost kontaktów seksualnych przed ślubem oraz częste zmiany partnerów są wyraźnym potwierdzeniem zdania pisarza.

W rozstrzygnięciu kwestii - Kogo należy uważać za rozdawcę darów Ducha Świętego? - pomogła rosnąca popularność sztucznych poronień. Znaczna liczba Kościołów protestanckich, które wydały oświadczenia akceptujące antykoncepcję jako metodę planowania rodziny, posunęła się do oficjalnej akceptacji aborcji w przypadku, gdy zawiedzie antykoncepcja.[7] To zdanie spotkało się ze sprzeciwem pewnego wielce szanownego księdza, który zarzucił mężowskiej połowie spółki autorskiej tej książki insynuowanie, że proabortywne wypowiedzi odzwierciedlają sposób myślenia teologów tych

Kościołów. Według niego są one raczej mocno obciążone intencją „bycia na czasie" i stąd nasza ocena tych teologów, twierdził, jest zbyt surowa.[8]

Jeśli rzeczywiście proabortywne wypowiedzi przedstawicieli rozmaitych Kościołów protestanckich są bardziej przykładem ich dążenia do „bycia na czasie" niż wyrazem poważnej teologicznej refleksji, może to samo trzeba by powiedzieć o ich oświadczeniach na temat antykoncepcji. Większość osób chyba zgodzi się, że moralny osąd sztucznych poronień jest znacznie łatwiejszy niż moralna ocena antykoncepcji. To znaczy, że zło tkwiące w akcie zabicia nie narodzonego dziecka jest bardziej oczywiste niż zło tkwiące w samej praktyce antykoncepcji. Jeśli zatem w tej bardziej oczywistej materii część rzeczników Kościoła myliła się, uważając sztuczne poronienie za mieszczące się w granicach postępowania chrześcijańskiego, to według nas jeszcze łatwiej jest o pomyłkę w materii mniej oczywistej. Chrześcijanie i żydzi, którzy rozumieją swoją religijną tradycję, wiedzą, że „bycie na czasie" nie jest gwarancją prawdy. Biblijna tradycja biegnie raczej w kierunku przeciwnym temu mniemaniu i każe odnosić się z podejrzliwością do pragnienia - obojętnie świadomego czy podświadomego - aby zmienić doktrynę w celu dostosowania jej do ducha nowych czasów.

Wreszcie, wszyscy krytykujący antykoncepcję ze stanowiska religii czy wiary wskazują na filozoficzną raczej naturę rozważań zwolenników sztucznych metod (część tych rozważań pokrótce opisuje rozdział 8). Jeżeli ci, którzy mówią, że antykoncepcja jest religijnie dozwolona, i jednocześnie dodają, że każda inna forma dobrowolnego zachowania seksualnego jest także religijnie dozwolona oraz przy tym twierdzą, że drugie zdanie jest logiczną konsekwencją pierwszego, to krytycy religii zapytują, czy istnieją jakiekolwiek podstawy, aby móc uznać, że którekolwiek z tych stwierdzeń pochodzi z natchnienia Ducha Świętego.

Nota ekumeniczna

Wśród chrześcijan kwestia kontroli urodzeń stała się przyczyną podziałów. Jedni udają, że jest już nieaktualna i nazywają „wichrzycielami" osoby, które nieustannie do niej wracają, twierdząc, że długoletnia chrześcijańska tradycja dotycząca ludzkiej płciowości jest słuszna.

Natomiast mało znany jest fakt, że Kościół rzymskokatolicki nie jest osamotniony w głoszeniu swojej doktryny. Członkowie wielu chrześcijańskich Kościołów pisali do nas: *Nasz Kościół wypowiada się przeciwko sztucznemu poronieniu, sterylizacji i antykoncepcji, ale nie oferuje żadnej pomocy. Bardzo dziękujemy za umożliwienie nam praktykowania NPR.*

- Na arenie publicznej teologowie i pisarze protestanccy dali nowe świadectwo. Pastor Daniel Overduin, teolog luterański z Australii, kilkakrotnie ogłosił doktrynę zawartą w *Humanae Vitae* za żywotną prawdę chrześcijańską.

- W książce *Być kobietą* Ingrid Trobisch, urocza żona austriackiego pastora Waltera Trobischa, dołączyła rozdział o objawowo-termicznej metodzie naturalnego planowania rodziny.[9] Państwo Trobisch zetknęli się z NPR dzięki Afrykańczykom, wśród których pracowali, ludziom instynktownie wyczuwającym coś nienaturalnego i złego w postępowaniu antykoncepcyjnym.
- Niemiecki fizyk i filozof dr Siegfried Ernst przedstawił dotąd niespotykane ujęcie regulacji poczęć. Jest luteraninem w kraju, w którym encyklika *Humanae Vitae* spotkała się z najmniejszą akceptacją wśród katolików; wierzy w nadprzyrodzone sterowanie ewolucją; przeżył także okres hitleryzmu. Tak zwaną rewolucję seksualną traktuje jako kontrrewolucję, regres zamiast postępu. Zdaniem tego uczonego nie do pogodzenia jest zażywanie tabletek antykoncepcyjnych i równoczesne przyjmowanie Komunii św.[10] Na temat *Humanae Vitae* dr Ernst wypowiada się, że *prawdopodobnie żadna z dotychczasowych decyzji w historii papiestwa nie przyczyniła się tak bardzo do odzyskania dawno zachwianego zaufania wobec stolicy Piotrowej. Kiedy papież Paweł VI nie uległ naciskom z całego świata, kiedy wybrał krzyż zamiast łatwiejszej drogi, wiarygodność papiestwa została odbudowana."*
- W Stanach Zjednoczonych pastor z San Pedro i jego żona, znani w swoim kraju jako pisarze i doradcy w sprawach chrześcijańskiego małżeństwa (ich książka *Rodzina chrześcijańska - The Christian Family* - trafiła do ponad miliona domów), podzielili się swoimi poglądami dotyczącymi regulacji poczęć w książce *Małżeństwo chrześcijańskie (The Christian Couple).* W rozdziale ósmym, zatytułowanym „Antykoncepcja: przekleństwo czy błogosławieństwo?", małżonkowie Larry i Nordis Christenson opisują, jak porzucili praktyki antykoncepcyjne i rozpoczęli stosowanie naturalnego planowania rodziny dzięki pomocy dr. Konalda Prema. Ich rozległa praktyka w poradnictwie małżeńskim zrodziła w nich przekonanie, że antykoncepcja jest przekleństwem dla małżeństwa. Nordis Christenson stwierdza na końcu, że oboje nie wróciliby do sztucznych metod nawet wobec alternatywy posiadania dwudziestu potomków.[12]

Pewnego wieczoru byliśmy na kolacji u młodego duchownego prezbiteriańskiego i jego żony, mieszkających niedaleko nas. Zwierzyli się nam, że w ciągu ubiegłych 18 miesięcy poważnie zastanawiali się nad poddaniem się sterylizacji, ale w każdym z nich coś mówiło „nie". Dzięki grupie modlitewnej zetknęli się z małżeństwem z LMM, które dostarczyło im odpowiednich materiałów. Nastąpiła modlitwa, studiowanie i refleksja. Jeszcze przed naszym spotkaniem doszli do przekonania, że tylko naturalna regulacja poczęć jest moralnie dopuszczalna w oczach Boga.

Niejednokrotnie padały pod naszym adresem zarzuty, że w ogóle zwracamy uwagę na religijny i moralny wymiar decyzji wyboru jakiejś formy planowania rodziny, jednak osobiste doświadczenie oraz wyżej wspomniane publikacje upewniły nas, że takie podejście stanowi pozytywny wkład do autentycznego ekumenizmu.

Podsumujmy, aspekt religijny w kwestii kierowania płodnością sprowadza się w rzeczywistości do pytania, po której stronie jest autorytet Boga. Dla tych, którzy wierzą że Bóg objawia się w historii ludzkości (tradycyjne wierzenie żydów i chrześcijan) oraz że Duch Święty kieruje Kościołem, począwszy od Pięćdziesiątnicy aż po dzień dzisiejszy ciągła, licząca 20 wieków tradycja odrzucająca antykoncepcję stanowi potężny argument.[13] Jesteśmy przekonani, że opowiedzenie się współczesnego społeczeństwa Zachodu za sztuczną regulacją urodzeń nie jest dziełem Ducha Świętego. Przemawiają za tym: moralny upadek społeczeństwa i wzrost liczby rozwodów jako zjawiska towarzyszące powszechnej akceptacji antykoncepcji oraz uznanie sztucznego poronienia przez wielu duchownych różnych wyznań, którzy wcześniej opowiedzieli się za antykoncepcją.

Naturalne planowanie rodziny nie jest sprzeczne z nauczaniem żadnej głównej religii, choć może być odrzucone przez grupy nauczające, że każde zjednoczenie cielesne musi być ukierunkowane na prokreację. Co więcej, stało się dla nas jasne, że metody naturalne współgrają z wieloma pozytywnymi nastawieniami, takimi jak np. poszanowanie czyjegoś ciała i zdrowia, wzajemny szacunek między małżonkami, respektowanie porządku stworzenia, poszanowanie życia oraz kształtowanie wewnętrznej wolności dzięki samokontroli i łasce Bożej. To wszystko tak bardzo przylega do biblijnej tradycji żydów i chrześcijan, że nawet ci, którzy nie chcą uznać naturalnego planowania rodziny zajedyny sposób, mogliby przyznać z religijnego punktu widzenia, że jest to zdecydowanie najlepsza forma, niesprzeczna z normami moralnymi.

Przypisy

[1] Amerykański Urząd ds. Ludności, *Projections of the Population of the U.S.* by *Age and Sex (interim revisions):* 1970-2020 (1970), s. 3.

[2] Znakomity przykład: Richard S. Unsworth i in., *Sexuality and the Human Community: A Task Force Study Document* (Philadelphia, Walne Zgromadzenie Zjednoczonego Kościoła Prezbiteriańskiego w USA, sierpień 1970), s. 26-27.

[3] Robert Farrar Capon, *Bed and Board: Plain Talk About Marriage* (New York, Somon and Schuster 1965), s. 87.

[4] Przekład wg: Jan Paweł II w Irlandii i Stanach Zjednoczonych, Przemówienia i homilie, tłum. K. Doroszewski, J. Jarco, A. Polkowski, IW Pax, Warszawa 1981, s. 252. (Przemówienie do Konferencji Episkopatu Stanów Zjednoczonych Ameryki w Quigley South Seminary z 5 października 1979 r., Chicago).

[5] Przekład wg: jw., s. 320.

[6] W 1930 r. na 1000 osób przypadało 1,6 rozwodów, a w 1977-5 rozwodów na 1000, a więc wzrost o 212%. W tym samym czasie wskaźnik zawieranych małżeństw wzrósł z 9,2 do 10,1 na 1000, a więc o zaledwie 11%. Dane ze *Statistical Abstract of the U.S.,* 1978, s. 59.

[7] Raport Oddziału Specjalnego (A Task Force), przytoczony w pozycji 2, był reprezentatywny dla innych oświadczeń rzeczników różnych Kościołów protestanckich.
[8] Na przykład, proabortywne oświadczenie metodystów nie było konsultowane z najwybitniejszymi teologami tego Kościoła, włącznie z prof. Paulem Ramseyem, który stoi na stanowisku obrony życia. Podobnie inne proabortywne oświadczenia, mające reprezentować oficjalne stanowisko Kościoła, są tylko wyrazem poglądów poszczególnych rzeczników lub zespołów. Może za jakiś czas to samo będzie się mówić o oświadczeniach popierających antykoncepcję, wydanych kilka lat temu, aby w ten sposób ułatwić tym Kościołom powrót do historycznej tradycji chrześcijańskiej.
[9] Ingrid Trobisch, *The Joy of Being a Woman, and What a Man Can Do* (New York, Harper and Row 1975); wyd. polskie: *Być kobietą* (Warszawa, IW Pax 1981, 1983).
[10] Siegfried Ernst, *Man: The Greatest of Miracles* (Collegeville, Liturgical Press 1976), s. 143.
[11] Tamże, s. 132.
[12] Larry i Nordis Christenson, *The Christian Couple,* (Minneapolis, Bethany Fellowship, Inc., 1977), s. 71-89.
[13] Najbardziej teologiczną formę nadali argumentacji na rzecz tradycji chrześcijańskiej John Ford i Germaine Grisez, według których tradycja przeciwna antykoncepcji spełnia wszystkie warunki Soboru Watykańskiego II, będąc doktryną nieomylną, nawet gdyby *Humanae Vitae* nie została ogłoszona jako oficjalny dokument w sprawach wiary i moralności. John C. Ford, S. J., i Germaine Grisez, *Contraception and Infallibility of the Ordinary Magisterium,* „Theological Studies", 39:2 (czerwiec 1978), s. 258-312.

8. KWESTIE MORALNE

Podobnie jak w rozdziale 7 można było jedynie zasygnalizować pewne religijne kwestie, które rodzą się wokół naturalnego planowania rodziny, tak i teraz możemy tylko wspomnieć o moralnych wartościach związanych z tym zagadnieniem. W ramach jednego rozdziału nie sposób przeprowadzić dogłębnej analizy, której przecież poświęcono całe książki. Jednak mając na względzie dobro czytelników, uznajemy potrzebę choćby krótkiego omówienia często spotykanych pytań w tej dziedzinie.

Kilka głównych pytań

- **Najczęściej powtarzające się pytanie brzmi:** „Jeżeli antykoncepcja i naturalne planowanie rodziny mają ten sam cel, a mianowicie zapobieganie poczęciu, to czy można mówić o jakichkolwiek różnicach moralnych między nimi?". Czasem ludzie w ogóle nie zadają sobie tego pytania, bezceremonialnie

stwierdzając, że wybór którejś z metod nie ma żadnego znaczenia, jeśli cel jest ten sam. Takie stanowisko musi jednak upaść po głębszej refleksji. Jeśli ktoś chciałby mieć samochód, to nie jest obojętne, jakich środków użyje do jego zdobycia - kupi go czy ukradnie. Jeśli małżeństwo potrzebuje więcej pieniędzy, aby móc zamieszkać w większym domu, istotne znaczenie ma sposób ich zdobycia - czy małżonkowie zajmą się handlem narkotykami (dzięki czemu cel osiągnęliby niesłychanie szybko) czy też spróbują zmniejszyć wydatki i oszczędzać. W każdym z podanych przykładów cel jest ten sam, ale istnieje ogromna moralna różnica w zakresie sposobów i środków użytych do jego realizacji.

Czy można to odnieść do rozmaitych sposobów i środków planowania rodziny? Jeśli ktoś uważa, że nie, to tym samym akceptuje każdy sposób planowania rodziny jako moralnie dozwolony, ponieważ efekt jest ten sam. Sądzimy, że większość czytelników odrzuci zabijanie nie narodzonego dziecka jako metodę planowania rodziny bez względu na stopień rozpowszechnienia się tej praktyki w Chinach, Japonii, Skandynawii czy krajach anglojęzycznych. Ktokolwiek potępia zabójstwo nie narodzonego jako moralnie niedopuszczalny sposób planowania rodziny, ten nie może hołdować zasadzie, że cel uświęca środki, oraz nie podziela przekonania, że wszystkie metody sterowania płodnością są sobie równe pod względem moralnym.

- **Inne powszechnie spotykane pytanie** porusza kwestię moralnej oceny poszczególnych metod antykoncepcyjnych. Wiadomo już, że wkładka domaciczna nie jest w rzeczywistości metodą przeciwpoczęciową, lecz raczej środkiem poronnym. Ocena moralna tego środka pozostaje ta sama, co w przypadku chirurgicznego usunięcia płodu; dotyczy to również „pigułki po stosunku" i „pigułki raz w miesiącu", które opróżniają macicę. Stosowanie wymienionych sposobów ma jeden zasadniczy skutek - powstrzymanie rozwoju poczętego dziecka przez uśmiercenie go. Moralne określenie takiego umyślnego zabójstwa niewinnego człowieka jest tylko jedno - morderstwo.

Ruch na rzecz prawa do życia i reakcja przeciw niemu unaoczniły fakt, że ci zwolennicy sztucznego poronienia, którzy dostrzegają w nim akt zabójstwa istoty ludzkiej, wzbraniają się przed nazwaniem go morderstwem. Ich zdaniem termin ten ma zastosowanie tylko w przypadku zabójstwa ze złej woli. Aby być moralnie obciążonym morderstwem, wystarczy uświadomić sobie, że dokonuje się bezkarnie zbrodni na bezbronnym niewinnym człowieku, który przecież właśnie został pozbawiony prawa do dalszego życia.

Wspominaliśmy już, że doustne środki hormonalne, nazywane popularnie pigułką, mają bliżej niesprecyzowane, zróżnicowane działanie. Niektóre przypuszczalnie hamują owulację, inne mogą mieć działanie plemnikobójcze, ale wszystkie powodują wyraźne zmiany w błonie śluzowej macicy, uniemożliwiające zagnieżdżenie się w niej zarodka. W przypadku gdy dojdzie do poczęcia, a wyściółka macicy nie przyjmie zapłodnionej komórki jajowej, to środki te zadziałały w sposób poronny, a nie przeciwpoczęciowy. Wcześniej

zaznaczyliśmy także, że doustne środki zapobiegające poczęciu zagrażają zdrowiu kobiety, tak więc negatywny aspekt moralny pigułki ma w rzeczywistości wymiar podwójny.

- **Czy jest moralnie dozwolone przyjmowanie tabletek,** które mogą mieć działanie poronne i dodatkowo stanowią zagrożenie dla zdrowia matki, podczas gdy pożądana regulacja poczęć może być realizowana przez zastosowanie mniej drastycznych metod? Załóżmy, że chodzi o tabletkę odchudzającą. Można i wówczas zadać pytanie: Czy moralnie dopuszczalne jest przyjmowanie tabletek odchudzających, które powodowałyby poronienie lub poważne uszczerbki w zdrowiu kobiety, jeśli pożądany spadek wagi jest możliwy do osiągnięcia za pomocą mniej drastycznych środków? Odpowiedź jest jasna. Byłoby to niemoralne, ponieważ nie powinno się stwarzać zagrożenia dla życia człowieka, chyba że jest to jedyne wyjście, aby uratować życie innej osobie. Moralnie złe jest również narażanie własnego życia lub zdrowia bez poważnych przyczyn, zwłaszcza jeśli istnieje mniej niebezpieczny sposób. To, co powiedzieliśmy o tabletkach odchudzających, ma w prostej linii odniesienie do antykoncepcji doustnej, zwłaszcza kiedy dostępne są inne sposoby kierowania płodnością które nie mają działania poronnego ani nie zagrażają zdrowiu kobiety. Zła jest zatem medycyna i zła etyka lekarska, która zaleca pigułkę. Łatwiej to dostrzec w przypadku tabletek odchudzających, natomiast jakieś potężne siły starają się za wszelką cenę pomniejszyć moralny wymiar stosowania sztucznych sposobów zapobiegania poczęciu.
- **Kolejne pytanie** sugeruje, że słuszna jest krytyka tych metod, gdyż zagrażają one dwu wartościom: życiu i zdrowiu człowieka, ale jednocześnie stara się usprawiedliwiać sposoby bezsprzecznie tylko przeciwpoczęciowe jak np. prezerwatywa, błona dopochwowa oraz stosunek przerywany. To samo pytanie pojawiło się w dyskusji nad religijnym aspektem zagadnienia. Można je sparafrazować w sposób następujący: Czy praktyka antykoncepcji w ramach związku małżeńskiego ma wpływ na znaczenie aktu płciowego, na istotę i cel zjednoczenia cielesnego, na sens i wartość samego małżeństwa?

Jest to najtrudniejsze z pytań, ponieważ dotyka trzech związanych ze sobą ale nie tożsamych tajemnic życia: tajemnicy miłości, tajemnicy małżeństwa oraz tajemnicy płciowości. Nazywamy je tajemnicami, gdyż bez względu na to, jak wiele się mówi o tych aspektach życia, jak wiele się czyta, studiuje i rozważa, myśli się i modli, to nikt jeszcze nie był w stanie wyjaśnić tych pokładów rzeczywistości do końca. Wszelkie próby odwoływania się do moralności w sprawie seksu (związki przedmałżeńskie, małżeństwa grupowe, jednoczesna lub seryjna poligamia, homoseksualizm, antykoncepcja itd.) muszą otrzeć się o tę tajemniczą „trójkę". Oczywiście umysł ludzki, stawiając te pytania stara się znaleźć na nie odpowiedź, aczkolwiek nigdy nie jest nią w pełni usatysfakcjonowany.

Argumenty za antykoncepcją

Wiele osób wyznaje pogląd, że antykoncepcja nie ma ujemnego wpływu na znaczenie małżeństwa, miłości i seksu. Nie miejsce tu na szczegółową analizę argumentów podawanych przez zwolenników antykoncepcji, ale kilka zdań wyjaśnienia dopomoże czytelnikom zrozumieć, słabość tej argumentacji.

- **Argument „należy korzystać z postępu".** W tym podejściu podkreśla się, że sam fakt wymyślenia sztucznych sposobów zapobiegania ciąży przez człowieka moralnie uprawnia go do ich stosowania. Niektórzy powołują się na Boga, mówiąc, że przecież Bóg obdarzył nas rozumem i oczekuje od nas korzystania z owoców jego potęgi. Jest to argument, za pomocą którego można równie dobrze usprawiedliwić istnienie bomby atomowej, narzędzi tortur, handlu narkotykami itd. Zdolność wykonania jakiejś rzeczy nie uprawnia automatycznie człowieka do jej nieodpowiedzialnego wykorzystania.
- **Argument: „Człowiek jest tylko człowiekiem".** Chodzi w nim o przeciwstawienie słabości kobiety i mężczyzny potędze popędu seksualnego, któremu nie sposób się oprzeć. Biblia przedstawia nam bardziej optymistyczną wizję możliwości człowieka; wspominaliśmy już, że prawo żydowskie zakazywało zbliżeń przez dwanaście dni od wystąpienia miesiączki u kobiety. Słowa Boga, które usłyszał Św. Paweł w chwili zmagania się z pewną pokusą *Wystarczy ci mojej laski* (2 Kor 12,9), również każą nam odrzucić pesymistyczny obraz człowieczeństwa implikowany przez ten argument.
- **Argument „mniejszego zła".** Pogląd ten orzeka, że antykoncepcja jest złem, ponieważ stoi w bezpośredniej sprzeczności z porządkiem stworzenia. Jednakże, jak brzmi konkluzja, większym złem jest unikanie zbliżeń, jeśli zdaniem małżonków sprzyjają one małżeńskiemu szczęściu. To rozumowanie nie jest podobne do poprzedniego, jak również do argumentu o celach i środkach. Łatwo wysnuć z niego wniosek, że częste regularne współżycie stanowi rękojmię szczęścia w małżeństwie. Wobec istnienia licznych dowodów na to, że wiele małżeństw jest dziś nieszczęśliwych pomimo nieograniczonej dzięki antykoncepcji swobodzie seksualnej, jak również w obliczu bardzo pozytywnych doświadczeń par praktykujących naturalne planowanie rodziny, trzeba ten pogląd uznać za błędny, a implikowany przezeń obraz mężczyzny, kobiety, miłości, seksu i małżeństwa za z gruntu fałszywy. Niewątpliwie dogadza on wszelkim związkom bez ślubu oraz jednostkom uzależniającym własne szczęście od doznań seksualnych.
- **Argument „usprawiedliwionego zła".** Rzecznicy tej linii myślenia przyznają że antykoncepcja jest „złem fizycznym", ponieważ rozdziela to, co Bóg złączył w porządku stworzenia. Jednakże, jak twierdzą kiedy zachodzi konflikt wartości, zło fizyczne nie jest złem moralnym, jeśli istnieje dostatecznie uzasadniona przyczyna, która je dopuszcza. Zatem antykoncepcja, kontynuują jest dozwolona, jeśli na dłuższą metę umacnia wartości małżeńskiej wierności, ludzkiej płciowości oraz trwałości samego małżeństwa.

Argument ten można jednak obalić za pomocą tych samych podstaw, w których szuka oparcia. Podczas gdy pojedyncze małżeństwo może uważać, iż antykoncepcja odegrała w jego przypadku pozytywną rolę, umacniając wymienione wyżej wartości, to jednak ogólne dane statystyczne dowodzą czegoś wręcz przeciwnego. Wzrost wskaźnika rozwodów, wzrost pozamałżeńskich kontaktów seksualnych oraz powszechna degradacja ludzkiej płciowości stały się dominującymi elementami, charakterystycznymi dla naszego wieku, w którym antykoncepcja znalazła szeroką akceptację i zastosowanie. Ponadto, omawiany argument jest niebezpiecznie podobny do następnego.

- **Argument: „Cel uświęca środki".** Ten pogląd także nie zaprzecza, że antykoncepcja jest niezgodna z prawami naturalnymi, jednak usprawiedliwiają jako sposób na szczęście w małżeństwie, rozwiązanie problemów demograficznych itd. Taka argumentacja może posłużyć do „rozwiązania" każdego problemu, o czym świadczą choćby takie wydarzenia historyczne, jak zagłada sześciu milionów Żydów przez hitleryzm, masakra w wiosce My Lai dokonana przez Williama Calleya i jego wspólników oraz codzienne zabijanie dosłownie milionów nie narodzonych dzieci w obecnej dobie. Stąd argument ten nie sprawdza się jako podstawa do podejmowania moralnie słusznych decyzji.

Argumenty przeciw antykoncepcji

Zapoznaliśmy czytelników z historycznym zarysem chrześcijańskiego poglądu uznającego antykoncepcję za moralne zło oraz pokazaliśmy, że typowe argumenty zwolenników sztucznych metod regulacji urodzeń są intelektualnie nieprzekonujące. Czy poza tradycją historyczną można znaleźć jakieś inne uzasadnienie dla przekonania, że naturalne planowanie rodziny jest najlepsze nie tylko ze względów zdrowotnych, estetycznych, finansowych itd., ale również z punktu widzenia moralności? Rozpatrzmy kilka stanowisk.

- **Nienaturalne rozdzielanie sił.** To podejście, gruntownie przestudiowane przez Mary Joyce, przyjmuje, że naturalne prawo w odniesieniu do człowieka wywodzi się z podstawowej jedności osoby ludzkiej. Ponieważ człowiek objawia się przez swoje działania, dlatego tej podstawowej jedności osoby powinna odpowiadać spójność jej czynów, przynajmniej tych świadomych. Sprzeczne z naturą człowieka jest działanie wbrew tej jedności. Na przykład, w ludzkim akcie porozumiewania się zachodzi podstawowa jedność między tym, co się myśli, a tym, co się wyraża - czy to w formie ustnej, pisemnej czy po prostu skinieniem głowy. Jeżeli osoba wypowiada lub pisze to, co jej zdaniem jest prawdziwe, to okazuje w ten sposób szacunek dla jedności ludzkiej natury, czyli porządku stworzenia. Z kolei kłamstwo jest pogwałceniem tej fundamentalnej jedności. *Kłamstwo jest wewnętrznym rozdzieleniem komunikacji od tkwiącej w niej zdolności wyrażania i tworzenia sądów zgodnie z prawdą.*[1]

Stosunek płciowy jest inną, bardzo specyficzną formą porozumiewania się. Tak jak jedną z mocy komunikacji intelektualnej jest zdolność wytworzenia nowego wyobrażenia u słuchacza, tak jedną z nieodłącznych sił w ludzkim akcie płciowym jest siła tworzenia nowej osoby w łonie matki. Antykoncepcja zadaje gwałt jedności działania zawartych w nim mocy. Stąd *antykoncepcja wewnętrznie oddziela międzyosobowy akt zjednoczenia cielesnego od typowo ludzkiej zdolności twórczej, wpisanej w strukturę tego aktu na mocy przyjętej zasady jedności osoby).*[2]

Podstawowe założenie tego podejścia mówi, że człowiekowi nie wolno naruszać zasady jedności między osobą a jej czynami. Komuś, kto traktuje kłamstwo jako moralne zło, ponieważ godzi ono w uznaną jedność między sądem człowieka a dowolnie wybranym sposobem jego wyrażenia, argument o jedności aktu płciowego i tkwiących w nim sił pomoże zrozumieć, dlaczego nie należy tej wewnętrznej jedności świadomie rozdzielać. Rzecznicy omawianego poglądu zaznaczają, że nie wyklucza on współżycia w okresie niepłodnym ponieważ w aktach odbywanych w tym czasie nie dokonuje się wewnętrzne rozdzielenie aktu od zawartych w nim mocy. Akty płciowe powinny być traktowane jako całości, bez względu na to, czy mogą zainicjować poczęcie czy nie.

Tak więc mamy przykład wyjaśnienia z pozycji „naturalnego prawa". Trzeba podkreślić, że prawo naturalne w odniesieniu do mężczyzny i kobiety nie ma nic wspólnego z nienaruszalnymi fizycznymi prawami przyrody, jakim jest np. „prawo" ciążenia. Raczej określa sposób, w jaki mężczyźni i kobiety powinni postępować, aby pozostać w harmonii ze swoją naturą i z planem Stwórcy. Na przykład, mąż jest fizycznie zdolny spić się na umór i po sterroryzowaniu żony zmusić ją do współżycia. Mamy tu do czynienia z trzykrotnym pogwałceniem naturalnego prawa (lub porządku stworzenia): najpierw stan agresywnej nietrzeźwości, a potem sterroryzowanie żony, wreszcie wymuszenie na niej zbliżenia, które nie ma absolutnie nic wspólnego z małżeńską miłością, oddaniem czy pragnieniem poczęcia dziecka.

- **Odnowa małżeńskiego przymierza.** To podejście trafia do przekonania tych osób, które uznają współżycie płciowe za moralnie dobre jedynie w ramach związku małżeńskiego. Stawia ono na początku pytanie: „W przypadku danej pary, np. Ryszarda i Marii, czy istnieje jakaś moralna różnica między ich współżyciem przed ślubem a kontaktami seksualnymi po zawarciu związku małżeńskiego?". Jeśli idzie o porównanie między tygodniem poprzedzającym ślub a tygodniem po nim następującym trudno mówić o jakiejś zdecydowanej różnicy w zakresie samej miłości czyjej okazywania. A jednak w przekonaniu wielu ludzi, jak również w świetle wielowiekowej tradycji judeo-chrześciajńskiej, zbliżenie przed ślubem jest czynem moralnie niedopuszczalnym.

Moralnie dobre jest współżycie płciowe dopiero po ślubie, ponieważ stanowi ono wyraz odnowy małżeńskiego przymierza. Jest rzeczą zrozumiałą że para nie

może odnawiać czegoś, co jeszcze nie miało miejsca. Zawierając religijne przymierze małżeńskie, nowożeńcy ślubują przed Bogiem oddanie się sobie nawzajem, obiecują wierną miłość aż do śmierci, głoszą wobec Boga i świata, że dostępują świętego zjednoczenia i że wchodzą na wspólną ścieżkę życia. Akt płciowy jest symbolem tego zjednoczenia, dozgonnej miłości oraz zawierzenia, jakie oboje podjęli, przyjmując siebie na dobre i na złe.

Szczególnie akcentowany w tym podejściu jest ostatni element, czyli zawierzenie przejawiające się w akcie przysięgi małżeńskiej. Miłość małżeńska, w przeciwieństwie do romantycznej czy erotycznej, oznacza życzliwą akceptację współmałżonka takim jaki jest obecnie i jaki będzie w przyszłości. Jeżeli jeden z partnerów jest w sposób naturalny niepłodny, zawierzenie wyklucza zarówno próby poszukiwania innej osoby w celu uzyskania upragnionego dziecka, jak i dążenie do rozwodu, aby móc zrealizować to pragnienie w nowym związku. Zobowiązuje bowiem partnerów do zaakceptowania ich wzajemnej płodności. Postawa antykoncepcyjna równa się powiedzeniu: „Przyjmuję ciebie jako twoje ciało, ale nie przyjmuję twojej płodności". Antykoncepcja godzi zatem w podstawową jedność osoby ludzkiej oraz niweczy znaczenie aktu płciowego jako symbolu odnowy obietnicy miłości i wierności złożonej przed Bogiem.[3]

- **„Co Bóg złączył...".** To stanowisko łączy w sobie elementy dwóch poprzednich. Przede wszystkim zakłada, że akt płciowy stanowi zgodnie z Bożym zamysłem jedność, która obejmuje rozwój małżeńskiej miłości i oddania oraz zdolność przekazywania życia. Następnie orzeka, że w ramach porządku stworzenia istnieje cykliczny rytm płodności, w którym w pewnych okresach kobieta jest płodna, a w innych nie.

Takie podejście w dalszej części wskazuje na fakt, że akt płciowy jest słusznie nazywany aktem małżeńskim ponieważ obie jego funkcje: rozwijanie miłości małżeńskiej i przekazywanie życia stanowią tradycyjne cele małżeństwa, przy czym połączenie tych funkcji jest możliwe tylko w akcie płciowym.

Oczywiście istnieje wiele sposobów „ożywiania" uczuć małżeńskich, ale tylko jeden w ramach porządku naturalnego, jeśli chodzi o zrodzenie potomstwa. W świetle rozważań z poprzedniej części zbliżenie nabiera znaczenia aktu odnowy małżeńskiego przymierza lub jego potwierdzenia.

Z uwagi na rangę przyznawaną współżyciu płciowemu w małżeństwie można odnieść słowa Jezusa o samym małżeństwie i do aktu małżeńskiego: *Co więc Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela!* (Mk 10,9).

Teraz już łatwo dostrzec, że antykoncepcja rozdziela to, co Bóg złączył w akcie płciowym. Godzi ona w naturalną jedność tego aktu, jaką stanowią wspomniane dwa elementy: miłosne oddanie i prokreacja. Z tego względu trzeba ją odrzucić jako rozrywającą świętą jedność aktu ustanowioną przez Boga i w konsekwencji sprzeczną z zamysłem Stwórcy wobec ludzkiej płciowości,

miłości i małżeństwa. Z drugiej strony naturalne planowanie rodziny szanuje zarówno to, co Bóg złączył, jak i to, co Bóg sam rozdzielił.

Każdy, kogo przekonuje takie stanowisko, może się spotkać z zapytaniem sceptyka: „A dlaczego nie mielibyśmy rozdzielić tego, co Bóg złączył?". Zwolennicy wszystkiego, co naturalne mogliby dać następującą odpowiedź: „Tego dokładnie nie wiemy, ale mamy wiele dowodów na to, że przyczyną ekologicznych kryzysów było nieprzestrzeganie przez człowieka praw natury. Nie chcemy przez to powiedzieć, że ludziom nie wolno używać drzew do budowy domów lub tam czy mostów na rzekach itd., ale jesteśmy przeświadczeni, że poszanowanie i umacnianie naturalnego porządku leży w interesie samego człowieka. Tego uczy nas zresztą samo życie. Dawne mniemanie, że człowiek może robić ze środowiskiem naturalnym, co tylko zechce, jest już dziś uznane za błędne i szkodliwe".

Z religijnego punktu widzenia, w odpowiedzi na to pytanie można by użyć następującej argumentacji: „Uczciwie przyznajemy, że nie znamy wszystkich przyczyn, dlaczego nie wolno nam rozdzielić tego, co Bóg złączył w małżeństwie czy w akcie seksualnym. Możemy jednak podać przykłady różnych tragedii, które zdarzają się w społeczeństwie skłonnym uznać prawo do rozwodu - rozbite rodziny, coraz większa niezdolność do prawdziwej miłości i ofiarności w małżeństwie, rosnące wskaźniki rozwodów, zagrożone rozpadem rodziny oraz poczucie niepewności u dzieci itp. Znamy również rozmaite opłakane skutki praktyki i mentalności antykoncepcyjnej. Wreszcie trzeba sobie otwarcie powiedzieć, że Bóg nie zostawił nam księgi dowodów, lecz raczej prosi nas o ufną odpowiedź na Jego słowo. Wierzymy także, że rozważanie na temat całokształtu małżeńskich odniesień czy samego współżycia płciowego jest rozważaniem o specyficznie ludzkich realiach, które mają błogosławieństwo Boże. Ponieważ dotyczą one tylko ludzi i relacji między nimi, a ponadto są realiami uświęconymi, a więc wykraczającymi poza ciasne ramy socjologiczne czy biologiczne, nie mamy prawa rozdzielać tego, co Bóg złączył".

Omówienie powyższych stanowisk jest bardzo powierzchowne, ale nawet ta pobieżna analiza wystarczy, aby myślący czytelnik zrozumiał, dlaczego tak wiele osób konsekwentnie odrzuca argumenty za antykoncepcją. Jednocześnie staraliśmy się rzucić trochę światła na moralne uzasadnienie tezy, że kierowanie płciowością powinno być ograniczone wyłącznie do metod naturalnych.

Moralny wymiar zagadnienia jest ważny głównie dla osób, które już uznają pewien system wartości, zaś w przypadku ludzi hołdujących wartościom wzajemnie sprzecznym będzie on często odrzucany. Zatem para małżeńska, która traktuje doznania seksualne jako najistotniejsze w małżeństwie i jedynie w kategoriach zabawy, może mieć trudności ze zrozumieniem naszych wywodów. Mamy jednak nadzieję, że takie małżeństwa nie stanowią większości. Oczywiście intymne życie małżonków-w całym bogactwie środków wyrazu, a nie tylko ograniczone do zbliżeń - może być źródłem przyjemności. Jednak w środkach masowego przekazu i w bezpośrednich kontaktach z otoczeniem daje

się odczuć pragnienie odnalezienia głębszego sensu płciowości zarówno ze strony starszych, jak i ludzi młodych. Poszukiwanie w tej dziedzinie jest właśnie próbą zrozumienia, jak zgodnie z Bożym zamysłem człowiek ma doświadczać swej płciowości; jest wnikaniem w Boży porządek stworzenia.

Zdrowa moralność
- swoista logika usprawiedliwiająca postawę antykoncepcyjną

Dociekanie praw naturalnych w dziedzinie ludzkiej płciowości, miłości i małżeństwa przypomina poznawanie tajników równowagi w przyrodzie czy ekologii. Wiemy, że w świecie materii jedno zakłócenie pociąga za sobą następne, a jak to wygląda w sferze ludzkiej moralności? Czy nie istnieje czasem zjawisko, które można by nazwać zdrową moralnością? Co się dzieje, kiedy w etyce życia płciowego dokonuje się pewnego wyłomu? Czy prowadzi to do innych zakłóceń w tej dziedzinie? Konkretnie, jeżeli antykoncepcja jest sprzeczna z porządkiem stworzenia, to czyjej akceptacja pociąga za sobą aprobatę innych działań, które tradycyjnie były odrzucane jako sprzeczne z prawami Boskimi na ziemi? Uznaniu i rozpowszechnianiu się praktyk antykoncepcyjnych, począwszy od przełomu wieku (prezerwatywy były dostępne już w połowie XIX wieku po wynalezieniu w 1839 r. gumy powstałej w procesie wulkanizacji), towarzyszyły takie zjawiska jak wzrost wskaźników rozwodów, częste zmiany partnerów, nasilenie współżycia seksualnego poza małżeństwem oraz w ostatnich latach poważny wzrost sztucznych poronień.

Każdy myślący człowiek musi zadać sobie pytanie: Czy aprobata i stosowanie antykoncepcji w skali masowej wykazują tylko przypadkową zbieżność historyczną ze zwiększoną częstotliwością wymienionych powyżej zachowań czy też przyczyniły się w sposób istotny do takiego rozwoju sytuacji, jaki dziś obserwujemy?

- Pytanie to zadawano już wcześniej. Walter Lippmann, snując rozważania nad obyczajami seksualnymi w latach dwudziestych XX wieku, oskarżył w 1929 r. właśnie dostępność, akceptację i stosowanie środków antykoncepcyjnych o wzrost rozwiązłości seksualnej w społeczeństwie.[4] Skrytykował również koncepcję partnerskich, bezdzietnych małżeństw „na próbę", które miały urzeczywistniać postęp, dokonujący się dzięki sztucznemu oddzieleniu aktu płciowego od prokreacji. Opisywane przez pisarza zjawiska społeczne są nadal aktualne, chociaż powszechnie uważane za produkt z końca lat sześćdziesiątych i początku siedemdziesiątych, były przedmiotem publicznych wypowiedzi już w latach dwudziestych XX wieku. Rzecznicy partnerskich, tymczasowych związków głosili, że antykoncepcja umożliwiła nowe, radykalnie odmienne spojrzenie na ludzką płciowość, miłość i małżeństwo.
- Wkrótce po ukazaniu się utrzymanej w tonie poważnym publikacji Lippmanna, Aldous Huxley opublikował krótką powieść *Nowy wspaniały*

świat[5], która jest ciągle wznawiana i nadal bardzo poczytna. Na kartach powieści ukazane jest społeczeństwo nowego wspaniałego świata, które jest zbudowane na technice związanej z seksem. Antykoncepcja niemal totalnie oddzieliła tu akt płciowy od prokreacji. Każdym przypadkiem niepowodzenia antykoncepcji zajmują się kliniki przerywania ciąży. Zgodnie z logiką powieści funkcję prokreacyjną (a raczej reproduktywną) przejął przemysł laboratoryjny: zapłodnienie odbywa się w probówce, a rozwój nowej istoty dokonuje się w specjalnych buteleczkach (tzw. sztucznych łonach) i trwa dziewięć miesięcy. Huxley w swojej wizji partnerskich tymczasowych małżeństw posunął się jeszcze dalej. Ponieważ w jego książce „produkcją" dzieci zajmuje się przemysł laboratoryjny, a ich wychowaniem centra opieki państwowej, rodzina przestaje być w ogóle potrzebna. Zbędne staje się także małżeństwo i tym samym zapanuje niczym nie skrępowana swoboda seksualna. Chciałoby się dociec, czy autor pisząc powieść w 1931 r., kpił z tej „nowej płciowości", jaka wyłoniła się w latach dwudziestych czy raczej pragnął naświetlić przyszłość. W każdym razie dzisiaj można go uważać poniekąd za jasnowidza. Powszechnie wiadomo, że i teraz są ludzie, którzy poważnie zastanawiają się nad możliwością klinicznego traktowania niepowodzeń antykoncepcji. Inni oczekują chwili, kiedy laboratoryjna reprodukcja człowieka stanie się tak skuteczna i powszechnie akceptowana jak współczesne antykoncepcyjne podejście do prokreacji.

Przedstawiliśmy pokrótce zapatrywania pisarzy z lat dwudziestych i trzydziestych ubiegłego wieku na to, co można nazwać swoistą logiką usprawiedliwiającą postawę antykoncepcyjną. A dzisiejsi seksuolodzy? Czy dostrzegają jakiś związek między antykoncepcją a innymi formami zachowań seksualnych? Gdyby zwolennicy antykoncepcji sami wykazali istnienie takiej zależności, czy nie byłby to rozstrzygający argument, przemawiający za słusznością koncepcji zdrowej moralności w zakresie życia seksualnego?

- Jeden z pisarzy, zwolennik antykoncepcji, powiedział: Sposób działania pigułki antykoncepcyjnej zmusił nas w ciągu minionych dwudziestu pięciu lat do uznania prokreacji i stosunku płciowego za dwa różne rodzaje ludzkiego działania, z których każdy rządzi się własnymi zasadami moralnymi".[6]

Przyjmując za rzecz oczywistą upowszechnienie się wymyślnych antykoncepcyjnych form kontaktu seksualnego, Robert Francoeur podaje około dwudziestu możliwości seksualnych relacji, z których tylko jedna jest trwałym małżeństwem monogamicznym. A więc w przyszłości, stwierdza autor, będzie ona udziałem znacznej mniejszości. Pozostałe dziewiętnaście obejmują niemal wszystkie wyobrażalne kombinacje: małżeństwa „na próbę", lub dwuetapowe, małżeństwa trzyosobowe, poligamia dla seniorów, małżeństwa grupowe, tymczasowe małżeństwa na zasadzie kontraktu, trwałe związki pozamałżeńskie oraz związki homoseksualistów. *Ponieważ przestaliśmy już ograniczać kontakty seksualne do ich funkcji prokreacyjnej, nie ma podstaw, aby zwalczać homoseksualizm tylko z tej racji, że nie jest on zdolny do poczęcia.*[7]

Nie zgadzamy się z przekonaniem autora, że antykoncepcyjne podejście do życia zmusiło nas do uznania prokreacji i stosunku seksualnego za dwa odrębne działania człowieka, ale jego rozumowanie jest doskonałym przykładem zwolennika swoistej logiki w dziedzinie seksu, która uznaje techniczny rozdział wartości tkwiących w akcie płciowym.

• **Michael Valente** zatytułował swoją książkę *Seks: radykalny pogląd katolickiego teologa (Sex: The Radical View of Catholic Theologian),* chociaż jej treść w żaden sposób nie daje się pogodzić z oficjalnym nauczaniem Kościoła katolickiego. Przyłączając się do tych, którzy odrzucili uznanie oficjalnej doktryny sprzeciwiającej się antykoncepcji, oraz nazywając i innych odstępców „rewizjonistami", Valente oświadcza, że: *Moralne zalegalizowanie praktyk antykoncepcyjnych w małżeństwie nie jest tylko próbą dokonania wyłomu w doktrynie naturalnego prawa, ale jej obaleniem.*[11] Autor kwestionuje również słuszność rozumowania osób, które akceptują antykoncepcję w ramach małżeństwa, ale odrzucają stosunki przedmałżeńskie czy pozamałżeńskie.[9] Aby ktoś nie sądził, że takie związki są zakazane w Biblii, pisarz wyjaśnia, że przedstawione w Piśmie Świętym sądy moralne odzwierciedlają jedynie subiektywne poglądy jego autorów na to, jak, zgodnie ze wskazaniami etyki judeochrześcijańskiej, należy rozwiązywać różne problemy napotykane w życiu. W oderwaniu od kontekstu historycznego opinie te - zdaniem Valente - mogą być błędne i stąd nie wiążące.[10] Ten sposób myślenia stawia profesora Valente poza marginesem nie tylko tradycji katolickiej, ale i znacznej części tradycji protestanckiej.

Pokazał on sposób, w jaki można traktować rozmaite praktyki seksualne, którym Biblia wyraźnie się sprzeciwia. Tak więc *nierozsądne wydaje się mniemanie, jakoby istniała różnica między zezwoleniem małżonkom na użycie prezerwatywy a pozwoleniem im na odbycie stosunku analnego, jako że żadne z tych zachowań nie spełnia wymogu doktryny naturalnego prawa, która mówi o inseminacji w pochwie. Podobnie, nie istnieje różnica między stosowaniem kondomu a stosunkiem przerywanym czy jakąkolwiek inną, tzw. grzeszną formą współżycia płciowego jak np. masturbacja, homoseksualizm czy sodomia (stosunek ze zwierzętami).*[11]

Trudno byłoby znaleźć lepszy dowód na potwierdzenie słuszności przekonania, że akceptacja antykoncepcji w małżeństwie logicznie prowadzi do aprobaty wszystkich wyobrażalnych praktyk seksualnych z wyjątkiem tych, które są potępiane z innych względów (np. gwałt lub nierząd).

• **Shulamith Firestone** interesuje się niezdrowym współzawodnictwem mężczyzn i kobiet, łącznie ze zniesieniem rodziny w obecnej jej postaci. Pani Fierstone oczekuje likwidacji instytucji rodziny za pomocą antykoncepcji i sztucznej reprodukcji. Jej zdaniem, rysująca się perspektywa połączenia skutecznej antykoncepcji z pozarodzinnymi sposobami wychowania dzieci po raz pierwszy daje szansę zaatakowania rodziny przez podważenie jej wyłączności zarówno w dziedzinie wychowania, jak i prokreacji.[12] Aldous

Huxley w swoim *Nowym wspaniałym świecie* prawdopodobnie wykpiwał seksualne tendencje cywilizacji zachodniej, natomiast pani Firestone z największym zaangażowaniem aprobuje antykoncepcję i jej społeczne następstwa. W jej wizji systemu zdolność rozrodcza kobiety staje się tyranem, od którego należy ją uwolnić za każdą eenę,[13] a skuteczna antykoncepcja pozwoli zarówno kobietom, jak i dzieciom na zupełną swobodę seksualną, ponieważ nie będzie już żadnych powodów, w imię których trzeba byłoby wyrzec się zaspokojenia własnych popędów.[14] Mamy więc kolejny przykład wykorzystania antykoncepcji i jej logicznych konsekwencji w postaci sztucznej reprodukcji do likwidacji małżeństwa i rodziny.

Z drugiej strony, wiele osób nie chce przystać na to, że antykoncepcja w małżeństwie jest moralnie niedopuszczalna. Wśród nich można nawet spotkać zwolenników naturalnego planowania rodziny. Sądzimy także, że antykoncepcja stała się ugruntowanym elementem „amerykańskiego stylu życia", nad którym znaczna większość społeczeństwa przestała się głębiej zastanawiać. Splot różnych okoliczności zrodził w nas poczucie zawodowej odpowiedzialności, aby zapoznać się z poglądami innych osób na temat seksu, miłości i małżeństwa. Ich publikacje uświadomiły nam istnienie szeregu problemów we współczesnym małżeństwie, wielu zagrożeń dla autentycznej miłości oraz licznych przeszkód w osiąganiu dojrzałości seksualnej. Wydaje się jednak, że te nowe kierunki prezentowane przez niektórych autorów mogą zaprowadzić nas tylko w ślepy zaułek. Chcemy zapytać naszych czytelników: Czy waszym zdaniem zniesienie instytucji małżeństwa i rodziny jest realnym rozwiązaniem problemów współczesnej rodziny? Czy według was akceptacja wszelkich zachowań seksualnych, włącznie z sodomią, jest rzeczywiście godna człowieka lub zgodna z waszą religią, jakakolwiek by ona była?

Jeśli ci, którzy głoszą swoje teorie i rozwijają je aż po logicznie wynikające z nich konsekwencje, otwarcie przyznają że intelektualna aprobata antykoncepcji pociąga za sobą akceptację wszelkich form zachowań seksualnych, czy nie dostarczają tym samym idealnego przykładu na ich wzajemne sprzężenie wskazując jednocześnie na istnienie zdrowej moralności? Dalej, jeśli ich teorie seksualne prowadzą do tak druzgocących konkluzji, jak choćby przedstawione powyżej, to ich punkt wyjścia, którym jest uznanie antykoncepcji w małżeństwie, musi również budzić poważne zastrzeżenia.

Naturalne planowanie rodziny stanowi integralną część filozofii życia seksualnego, miłości i małżeństwa, która uznaje trwały związek małżeński za zgodny z Bożym porządkiem stworzenia. Respektuje ona różnice istniejące między mężczyzną a kobietą przy czym nie wyolbrzymia ich, lecz wprzęga w dzieło budowy zdrowej małżeńskiej więzi, opartej na miłości.

Przedstawiona analiza sposobu myślenia niektórych zwolenników antykoncepcji była na pewno bardzo powierzchowna i z konieczności niekompletna. Mamy jednak pewność, że nikt nie mógłby zarzucić nam zniekształcenia jakichkolwiek myśli i wniosków cytowanych autorów;

wystarczy sięgnąć do wspomnianych publikacji, aby się o tym przekonać. Żywimy nadzieję, że te nasze rozważania o moralności stanowią pozytywny wkład do ogólnej dyskusji na temat moralnej oceny antykoncepcji.

Sugeruje się także, że osoby uznające antykoncepcję w małżeństwie za niedopuszczalną z punktu widzenia moralności, kieruj ą się raczej zasadą posłuszeństwa wobec odpowiednich władz religijnych. Może przedstawione w tej części uwagi wyjaśnią, że przynajmniej część osób odrzucających antykoncepcję w małżeństwie z powodów moralnych uważa tak, po zapoznaniu się z filozofią, argumentami i wnioskami zwolenników antykoncepcji w małżeństwie i zrozumieniu ich intelektualnej niepoprawności. I mogą powiedzieć tylko, że ci, którzy akceptują antykoncepcję w małżeństwie jako moralnie właściwą, albo mają inny system wartości jeżeli chodzi o sferę seksualną (ekologię seksu), albo opierają swoje przekonania na intelektualnie niewiarygodnych przesłankach, albo też uwierzyli duchownym, którzy nie widzą nic złego w antykoncepcji. W nawiązaniu do punktu trzeciego trzeba sobie wyraźnie powiedzieć, że wielu ludzi widzi różnicę między wiarą w słowa Biblii, iż człowiekowi nie wolno rozdzielać tego, co Bóg złączył, a zawierzeniem opiniom rozmaitych osób, według których nie ma to znaczenia.

Teologicznie wykształceni czytelnicy mogą zarzucić nam, że w dochodzeniu swojej racji cytowaliśmy tylko pisarzy skrajnych zamiast bardziej umiarkowanych zwolenników antykoncepcji. Przytaczamy tylko tych, którzy prowadzili rozważania nad logiką antykoncepcyjnego sposobu regulacji urodzeń, doprowadzając je do jakiś wniosków. Tak zwani bardziej umiarkowani rzecznicy antykoncepcji albo ignorują ostateczne konsekwencje, albo zbywają je wypowiedziami typu „oczywiście nie chodziło nam o to" lub „te rzeczy uwłaczają godności człowieka". Jednak to, co się liczy, to nie ich dobre intencje poprzestania li tylko na antykoncepcji, ale głębsze przesłanki i logiczne długofalowe następstwa. Część osób odrzucających wnioski Valente, ze względu na ich sprzeczność z poczuciem ludzkiej godności, równocześnie broni antykoncepcji przed zarzutem, że i ona uwłacza tej godności. Według nich to przeciwnicy antykoncepcji powinni udowodnić słuszność swoich przekonań, mimo że sami nie przedłożyli żadnych racji na uzasadnienie swojego stanowiska, przyzwalającego na antykoncepcję i jednocześnie potępiającego takie zachowania seksualne, jak stosunek oralny czy analny itd. Biorąc pod uwagę współczesne zachowania seksualne ciężar dostarczenia dowodu muszą podjąć ci, którzy podważają logikę wniosków Valente i jemu podobnych.

Antykoncepcja a sztuczne poronienie

Wcześniej zadawaliśmy już pytanie, czy sami zwolennicy podejścia antykoncepcyjnego nie dostarczyliby rozstrzygającego argumentu na potwierdzenie tezy o zdrowej moralności w sferze seksualnej poprzez ukazanie związku, jaki zachodzi między uznaniem sztucznych metod zapobiegania

poczęciu a innymi praktykami seksualnymi lub abortywnymi. Ich wnioski dotyczące innych form zachowań seksualnych są-jak się przekonaliśmy - bardzo sugestywne. A jak to wygląda w dziedzinie aborcji? Czy w ich wypowiedziach można znaleźć ocenę właśnie tego typu zachowań?

Posłuchajmy:

Chciałbym podkreślić, że dla jednostki sztuczne poronienie będzie spełniało rolę - zresztą tak jak do tej pory - drugiej linii obrony przed szkodliwą ciążą i nie chcianym dzieckiem. Jest ono konsekwencją niepowodzenia antykoncepcji. Względy społeczne wymagają ukazania planowania rodziny we właściwym świetle; cokolwiek spróbowałoby się wymyślić, panie i panowie, planowanie rodziny to eufemizm. Nie zamierzamy ani nie pragniemy zapobiegać poczęciu dla niego samego; chcemy zapobiegać poczęciu ze względu na to, co po nim następuje. Planowanie rodziny to zapobieganie urodzeniom, a przecież urodzenie jest końcem sekwensu, który zaczyna się od podniety seksualnej, stąd planowanie rodziny jest antypoczęciowe, antyimplantacyjne i skierowane przeciw życiu, jeśli zarodek zdoła się już zagnieździć. To właśnie jest społeczna rola aborcji w przyszłości.

Tak przemawiał profesor Irwin Cushner ze Szkoły Medycznej im. Johna Hopkinsa na sympozjum poświęconym aborcji stosowanej w celach terapeutycznych, które odbyło się w Los Angeles w styczniu 1971 r. Jego wypowiedź cytuje Paul Marx w swojej książce *Handlarze śmierci (The Death Peddlers)* w rozdziale zatytułowanym „Jak naprawdę myślą rzecznicy sztucznego poronienia" *(How Abortionists Really Think*).[15] Na trzydziestu trzech stronach tego rozdziału autor ukazuje dostatecznie jasno, że zakres antykoncepcyjnego planowania rodziny został poszerzony obecnie o popoczęciowe planowanie rodziny, tj. aborcję w każdym stadium rozwoju ciąży. Stąd w Stanach Zjednoczonych nazwa Planned Parenthood Association (Towarzystwo Planowania Rodziny) oraz nazwisko jego ostatniego przewodniczącego stały się niemal synonimem wszelkich wysiłków podejmowanych celem pozyskania opinii publicznej w sprawie uznania sztucznego poronienia, rozumianego jako jeszcze jeden element planowania rodziny. Do książki ks. profesora Marxa powinni zajrzeć wszyscy, którzy chcą wiedzieć, jak zwolennicy sztucznego poronienia planują wyciągać pieniądze od rządu, jak próbują wmówić kobiecie, że to tylko wywoływanie miesiączki, a nie poronienie, oraz jak rozkręcają intratny interes sztucznych poronień. Jeśli te uwagi zestawić z oświadczeniem *Raportu Prezbiteriańskiego"*[6], który uznał aborcję za następny stopień zabezpieczenia, jeśli zawiedzie antykoncepcja, to nie sposób zaprzeczyć istnieniu bardzo realnego związku między tymi dwoma metodami kontroli urodzeń. Jest to również podstawą do uznania słuszności przekonania, że akceptacja antykoncepcji wydatnie przyczynia się do uznania sztucznych poronień. W ten sposób mamy jeszcze jeden przykład „zdrowej moralności w sferze seksualnej".

Nie istnieje nic, co by wskazywało na pozytywny wpływ upowszechnienia się świadomości i praktyki antykoncepcyjnej w dziedzinie życia obyczajowego jednostki czy całego społeczeństwa, począwszy od przełomu wieków, a szczególnie w ciągu minionych siedemdziesięciu lat - od czasu podjęcia pierwszych kroków w kierunku zaakceptowania przez religie sztucznych metod zapobiegania ciąży. Wprost przeciwnie, historia wyraźnie potwierdziła prorocze przewidywania Waltera Lippmanna z 1929 r., dotyczące związku antykoncepcji z innymi moralnie złymi jego zdaniem praktykami seksualnymi.

Jeśli te prognozy sprawdzają się, to cały ruch naturalnego planowania rodziny ma do spełnienia większą rolę niż tylko szerzenie wiedzy o biologicznych objawach płodności i jajeczkowania. Doświadczenie historyczne poucza, że jeśli cywilizacja jako całość odrzuci etykę seksualną, która prawdziwie uszlachetnia i wyzwala w kobiecie i mężczyźnie to, co w nich najlepsze, a w zamian przyjmuje etykę, która nie jest w stanie odrzucić jakiejkolwiek formy doznań seksualnych, to los takiej cywilizacji jest poważnie zagrożony. Ta myśl rodzi przeświadczenie, że nurt naturalnego planowania rodziny wraz z jego filozofią może stać się konstruktywnym elementem nie tylko na poziomie indywidualnej pary małżeńskiej, ale także w znacznie szerszym wymiarze społecznym.

Przypisy

[1] Mary Joyce, *The Meaning of Contraception* (Staten Island, New York, Alba House 1970), s. 262 Tamże, s. 8.
[2] Tamże, s. 8.
[3] John F. Kippley, *Toward a Unifield Theory of Christian Sexuality, Birth Control and Marriage Covenant* (Collegeville, Minn., Liturgical Press 1976), s. 97-130.
[4] Walter Lippmann, *A Preface to Morals* (New York; The Macmillan Company 1929).
[5] Aldous Huxley, *Brave New World* (New York; Harper and Row 1969, po raz pierwszy opublikowana w 1932 r.).
[6] Robert T. Francoeur, *Eve 's New Rib: Twenty Faces of Sex, Marriage and Family* (New Your, Hartcourt, Brace, Jovanovich 1972), s. 4.
[7] Tamże, s. 223.
[8] Michael, F. Valente, Sex: The Radical View of a Catholic Theologian (New Yor, Bruce 1970), s. 126.
[9] Tamże.
[10] Tamże, s. 147.
[11] Tamże, s. 126.
[12] Shulamith Firestone, *The Dialectic of Sex: The Case for Feminist Rrvolution* (New York, William Morrow and Company, Inc., 1970), s. 250.
[13] Tamże, s. 233.
[14] Tamże, s. 236.

[15] Paul Marx, *The Death Peddlers* (Collegeville, Minn., St. John's University Press 1971), s. 122.
[16] Patrz: rozdział 7, przypis. 2.

9. BUDOWANIE MAŁŻEŃSTWA POPRZEZ NATURALNE PLANOWANIE RODZINY (NPR)

Nakłaniam propagatorów sztucznych
metod do rozważenia następstw ich stosowania.
Każde stosowanie tych metod na szerszą skalę
może spowodować rozerwanie
więzi małżeńskiej i rozwiązłość seksualną.
(Mahatma Gandhi, 1925)

W niniejszym rozdziale przedstawiamy jedną dobrą i jedną złą wiadomość - zaczniemy od złej.

Czy Mahatma Gandhi, wielki przywódca Indii, nie był prorokiem, kiedy w 1925 r. wypowiedział przytoczone słowa? Nie znamy sytuacji w Indiach, ale w Stanach Zjednoczonych upowszechnianiu się antykoncepcji towarzyszył systematyczny wzrost wskaźnika rozwodów. W 1910 r. jeden rozwód przypadał na każde jedenaście małżeństw;[1] do roku 1925 nurt antykoncepcyjny oraz wysunięta przez Havelocka Ellisa koncepcja małżeństwa „na próbę" rozpowszechniły się w znacznym stopniu i wskaźnik rozwodów wzrósł do jednego na siedem małżeństw. W 1965 r., gdy od kilku już lat pigułka pomagała ugruntować „nową moralność", stosunek ten wynosił w przybliżeniu jeden rozwód na cztery małżeństwa. Coraz więcej osób zaczęło eksperymentować na polu tzw. nowych „wolności seksualnych" i tak do 1970 r. jedno na trzy małżeństwa kończyło się rozwodem. Szczęście obiecywane przez wyzwolenie dzięki pigułce i sterylizacji okazało się zwodnicze i wskaźnik rozwodów osiągnął w 1977 r. krytyczny pułap - jeden rozwód na dwa małżeństwa. Piewcy antykoncepcji nie przestają jednak się upierać, że swoboda seksualna, wolna od strachu przed ciążą jest w stanie dać ludziom szczęście i poprawić stosunki w małżeństwie. Takie stanowisko jest dobitnym wyrazem ignorancji w zakresie faktów z najnowszej historii, która potwierdziła słuszność przestrogi Gandhiego.

Antykoncepcja nie jest jedynym czynnikiem, który spowodował załamanie się małżeństwa i rodziny, jak również nie zawsze prowadzi do rozwodu. Niemniej praktyka i świadomość antykoncepcyjna są bezsprzecznie jedną z przyczyn nieudanego pożycia małżeńskiego i rozwodów.

Dlaczego? Dostrzegamy w niej przynajmniej trzy patogenne źródła. Po pierwsze, ideologia antykoncepcji głosi fałszywą, na wskroś orgiastyczną koncepcję małżeństwa i seksu. Sam element erotyczny w małżeństwie jest niewątpliwie czymś pozytywnym, ale jego nadwartościowe traktowanie rodzi u

ludzi błędne przeświadczenie, że seks w sensie ilościowym jest panaceum na wszystkie mogące się pojawić w małżeństwie problemy. O tym, jak błędne jest takie mniemanie, świadczą dzisiejsze wskaźniki rozwodów.

Po drugie, zwodniczość tej krańcowo orgiastycznej wizji małżeństwa prowadzi w prostej linii do zaniedbania przez małżonków rozwoju właściwie pojętej miłości małżeńskiej. Wszyscy szczęśliwi małżonkowie na pewno zgodzą się, że słowa św. Pawła o miłości doskonale oddają istotę miłości małżeńskiej: *Miłość cierpliwa jest... łaskawa... wszystko znosi* (1 Kor 13,4—7).

Po trzecie, małżeństwa, które ulegały współczesnym tendencjom rozwiązywania problemów poprzez rozdzielanie w akcie płciowym tego, co Bóg złączył, w sytuacjach konfliktowych chętniej będą szukać wyjścia właśnie przez rozerwanie związku małżeńskiego, ustanowionego przez samego Boga.

Z kolei naturalne planowanie rodziny wymaga od małżonków szerszego i bardziej dogłębnego pojmowania małżeńskiej miłości, a szacunek dla tego, co Bóg złączył w akcie płciowym, pomaga im przetrwać różne sytuacje kryzysowe. Jedno z nieoficjalnych źródeł podaje, że wskaźnik rozwodów wśród małżeństw stosujących metody naturalne jest niższy od 1%[2] i ta dobra nowina wypełnia pozostałe strony rozdziału.

Umacnianie więzi małżeńskiej

Początkowo Liga Małżeństwo Małżeństwu nie planowała pomagać parom małżeńskim w udoskonalaniu ich związku. Praktycznie to zadanie realizował wtedy cały sztab psychiatrów, psychologów, doradców małżeńskich oraz różne organizacje. Z tego względu LMM nadal koncentruje się na wspomaganiu małżeństw w opanowaniu przez nie naturalnych metod planowania rodziny. Jednak od samego początku członkowie Ligi mieli świadomość, że pomyślne naturalne planowanie wymaga odpowiedniej postawy. Dawne wyobrażenie żony, która musiała ulegać mężowi za każdym razem, gdy tego zapragnął, trzeba było zastąpić innym, bardziej odpowiednim dla naszych czasów, jednocześnie nie powodującym odrzucenia chęci rozładowania napięcia seksualnego jako liczącego się motywu zbliżenia seksualnego.

W rezultacie dokonały się dwie sprawy. Po pierwsze, małżeństwa prowadzące kursy organizowane przez LMM poruszały temat konieczności współpracy małżonków, wspólnego podejmowania decyzji, otwartego dialogu oraz znaczenia innych niż współżycie sposobów okazywania miłości małżeńskiej. Po drugie, uczestnicy tych spotkań wyrażali głośno swoje zadowolenie ze szkolenia, twierdząc przy tym, że ich związek wiele zyskał dzięki LMM: „LMM uratowała nasze małżeństwo" itd. Oczywiście to nie Liga, lecz sami małżonkowie, z pomocą Bożą uzdrowili bądź uchronili przed rozpadem swoją wspólnotę dzięki zmianie nastawienia i sposobu postępowania, aby móc pielęgnować wartości związane z naturalnym planowaniem rodziny.

Wspólne podejmowanie decyzji

Naturalne planowanie rodziny wymaga, aby oboje małżonkowie byli świadomi okresów płodności i wspólnie podejmowali decyzję w sprawie kontaktów seksualnych. Podczas każdego cyklu miesiączkowego oboje śledzą zmiany zachodzące w modelu płodności żony. Nie zamierzamy podawać jakichś sztywnych czy żelaznych reguł postępowania w tych sprawach, ale godne uwagi są wskazówki pochodzące od małżeństw, które mają za sobą całe lata pomyślnej praktyki. Oto one:

1. W proces świadomego uczestnictwa w przebiegu okresu płodności powinni być zaangażowani oboje małżonkowie, a nie tylko żona. Oczywiście wiele rzeczy musi wykonać sama kobieta jak np. prowadzenie obserwacji śluzu, ale są i takie czynności, które mogą, a nawet powinny wejść w zakres obowiązków męża.

2. Mąż powinien aktywnie uczestniczyć w codziennym rozpoznawaniu stanu płodności bądź niepłodności. Jeśli jest w podróży albo musi wyjść z domu, zanim żona wstanie, konieczne są oczywiście pewne odstępstwa, ale w normalnych warunkach jego uczestnictwo jest bardzo wskazane. Na przykład, powszechnie przyjętym zwyczajem wśród małżeństw stosujących metodę objawowo-termiczną jest zalecenie mężowi takich czynności, jak podanie żonie termometru i zapisanie wyniku pomiaru.

3. Wszystkie decyzje powinny być podejmowane wspólnie. Dobrze jest, jeśli mąż wykazuje zainteresowanie objawami i razem z żoną je ocenia. Spotkaliśmy się nawet z propozycją aby decyzja podjęcia współżycia należała wyłącznie do męża, co zmuszałoby go do wspólnej interpretacji wyników obserwacji. Takie rozwiązanie ma na celu uniknięcie sytuacji, w której mąż mógłby zdać się całkowicie na żonę, wywierając jednocześnie na nią psychiczną presję, aby ta jak najszybciej powiadomiła go o pierwszym dniu niepłodności. Nie jest to rozwiązanie najlepsze, ale w niektórych przypadkach konieczne. Rodzące się na tym gruncie problemy nie mają jednak nic wspólnego z naturalnym planowaniem rodziny; po prostu stają się widoczne w obliczu konieczności współpracy. Jeśli już się ujawnią, można podjąć próby pozytywnego ich rozwiązania. Czymś zupełnie odrębnym jest obustronne porozumienie, że ostateczne i ważne decyzje będzie podejmował małżonek z racji spełniania przez niego roli „głowy rodziny". Naszym zdaniem, optymalnym rozwiązaniem jest wspólna interpretacja i wspólne podejmowanie decyzji.

Nie chcielibyśmy, aby nasi czytelnicy odnieśli wrażenie, jakoby co miesiąc trzeba było podejmować jakąś przełomową, trudną decyzję. Opracowane dla metod naturalnych reguły umożliwiają zwykle stosunkowo łatwe ustalenie okresu płodności, ale nawet łatwa decyzja pozostaje zawsze decyzją. Jeśli ocena objawów płodności wydaje się niedoświadczonej parze trudna, radzimy zwrócić się o pomoc do osób bardziej doświadczonych. Tego rodzaju poradnictwo jest

jeszcze jedną z usług świadczonych przez naszą Ligę, jak i inne organizacje propagujące naturalne planowanie rodziny.

Refleksja nad znaczeniem NPR

Naturalne planowanie rodziny umacnia więź małżeńską również przez danie małżonkom okazji do zastanowienia się nad znaczeniem ich związku, pożycia seksualnego i wartości duchowych obojga. Taka refleksja nie jest czymś nowym w historii ludzkiej płciowości. Przypominamy, że już od trzech tysięcy lat ortodoksyjnego żyda obowiązuje prawo powstrzymania się od kontaktów seksualnych w pewnych okresach. Dzięki zachowaniu tego prawa Izraelici mieli sposobność poświęcić się rozmyślaniu o Bogu jako ostatecznym prawodawcy, a przez to doskonalić się wewnętrznie.

Wielu chrześcijan zgodnie z doktryną uznaje dogmat o „świętych obcowaniu". Na podstawie tej chrześcijańskiej prawdy można wysnuć wniosek o duchowej jedności całej rodziny ludzkiej. Modlitwy, dobre uczynki i ofiary ze strony jednej osoby mogą dopomóc innej, dzięki uniwersalnemu pośrednictwu Chrystusa. Dlaczego o tym mówimy? Znaczna część osób zainteresowanych naturalnym planowaniem rodziny dostrzega postępującą degenerację moralności dotyczącej sfery seksualnej, którą objęta jest duża część naszego społeczeństwa. Dobrowolny wybór metod naturalnych w żaden sposób nie eliminuje ewentualnych trudności, związanych z samokontrolą w czasie, w którym małżonkowie decydują się nie podejmować zbliżeń. Każdy, kto wierzy w duchową jedność wszystkich ludzi, może napotykane trudności odnieść do sfery duchowej; może je złożyć w ofierze w intencji poprawy obyczajowości seksualnej na świecie lub w intencji konkretnych osób, na przykład własnych dzieci. Małżeństwo chrześcijańskie jest zdolne złączyć każdą przeżywaną trudność z ofiarą zbawczą Chrystusa, modląc się o Boże wsparcie i łaskę dobrego rodzicielstwa. Pozytywny stosunek do przeszkód sprzyja zacieśnianiu duchowych więzi między małżonkami, stając się konstruktywnym elementem ich związku.

Lekarstwo na przesyt

W popularnym programie telewizyjnym „Wszystko w rodzinie" *(Ali in the Family)* ujawnił się m. in. problem seksualnego przesytu. Para bohaterów tłumaczy swoją pogoń za nowymi związkami tym, że w ich małżeństwie wypalił się wszystek żar. Ich stan wewnętrzny można wyrazić następującymi słowami: „Zmęczyliśmy się sobą nawzajem jako partnerzy seksualni; tak dużo mieliśmy siebie, że odczuwamy tylko znudzenie". Nie zetknęliśmy się jeszcze z badaniami, które zajmowałyby się problematyką zmiany partnerów. Możemy tylko snuć przypuszczenia, że małżonkowie, którzy są zadowoleni ze swojego związku, nie będą zbyt zainteresowani sposobem postępowania bohaterów

audycji. W naszym odczuciu telewizyjna para ujawniła przyczynę poszukiwania nowych związków przez małżonków, których wspólnota zaczyna się załamywać. Ciekawe, że omawiana praktyka była zjawiskiem stosunkowo rzadkim do czasu pojawienia się pigułki, która miała ludziom zapewnić poczucie „bezpieczeństwa". Można spytać i tym razem, czy zbieżność obu tych zjawisk jest tylko dziełem przypadku? Czyżby więc antykoncepcja zwiększyła liczbę, ale zmniejszyła jakość stosunków małżeńskich? Można sądzić, że ilościowe traktowanie seksu łatwo prowadzi do sytuacji, w której ma się go więcej, ale mniej cieszy.

Okresowe zawieszenie zbliżeń pozytywnie wpływa na trwałość więzi małżeńskiej, ponieważ nie dopuszcza do uczucia przesytu seksualnego, „przedawkowania" seksu przy jednoczesnym braku zadowolenia ze współżycia i wrażeniu pustki. Dobrowolne, świadome powstrzymanie się od zbliżeń jest podstawą naturalnego planowania rodziny i może stanowić cenny budulec związku małżeńskiego. Współżycie po takiej rozumnie przyjętej przerwie jest bardziej czułe i uszczęśliwiające. Z tej właśnie przyczyny wśród par małżeńskich stosujących metody naturalne zaczęło kursować powiedzenie: „W każdym cyklu jest czas na adorację, po którym następuje miesiąc miodowy".

Różne sposoby okazywania czułości w małżeństwie

Podkreślano już, że w okresie wyłączenia zbliżeń mąż i żona nie zapominają o sobie. Czas ten można porównać do fazy zalotów, która poprzedziła ślub i miesiąc miodowy. Regularna czy cykliczna faza „adoracji" w naturalnym planowaniu rodziny tym różni się od okresu narzeczeństwa, że małżonkowie mają moralne prawo do pieszczot, które w przypadku ludzi stanu wolnego byłyby wysoce niewłaściwe. A jednak porównanie, które zechcemy przeprowadzić, zdecydowanie ma sens. W okresie narzeczeńskim młodzi, chcąc dochować przedmałżeńskiej czystości, starali się znaleźć wolne od gwałtownej namiętności środki wyrazu dla swoich uczuć. Brak zbliżeń nie był czynnikiem osłabiającym ich miłość, przeciwnie, wszelkie najdrobniejsze oznaki sympatii rozwijały ich związek. Czułość i delikatność zamiast namiętności, rozmowa raczej niż zbliżenie fizyczne umacniały ich przyjaźń.

Podobnie małżonkowie, jeśli zdecydują się unikać zbliżeń przez pewien czas - bez względu na przyczynę - nie powinni zapominać o tych drobnych oznakach wzajemnego zainteresowania sobą. Szczególnego znaczenia nabiera wówczas rozmowa. Przygotowanie ulubionej przez niego potrawy z jej strony, zaproszenie jej na obiad do restauracji z jego strony - to tradycyjne sposoby zdobywania sympatii partnera - obojętnie, w małżeństwie czy w stanie wolnym. Wykonanie przez niego niektórych prac domowych według jej życzenia czy wyniesienie śmieci bez narzekania - wszystko to procentuje w fazie małżeńskiej adoracji. Można dorzucić jeszcze podziękowanie z jej strony za te drobnostki oraz pochwały za jego pomoc przy dzieciach. Miłe są w tym czasie wszystkie

pieszczotliwe gesty. Żona czuje się bardziej kochana, gdy mąż czule ją obejmie i w czasie rozmowy kilka razy delikatnie pocałuje. Nie ma uniwersalnej recepty, jak należy postępować w fazie małżeńskiej adoracji. Wydaje się, że wielce owocna byłaby wymiana poglądów między małżonkami na temat wzajemnych oczekiwań w takich okresach. Najważniejsze jest, aby nie zabrakło w nich oznak wzajemnego przywiązania i dowodów serdecznej przyjaźni. W ten sposób można skutecznie przeciwdziałać jednemu z największych wrogów małżeńskiego pożycia - traktowaniu partnera jako swojej własności.

Wzrost wzajemnego szacunku

Jeśli odczucie, że jest się traktowanym jak własność, stanowi pierwszy powód do niezadowolenia w małżeństwie, to tuż za nim idzie poczucie, że się jest wykorzystywanym. Ze zrozumiałych względów dotyczy to szczególnie kobiet. Jeżeli częstotliwość i okoliczności zbliżeń rodzą w kobiecie przekonanie, że mąż traktuje ją wyłącznie jako środek do odprężenia seksualnego, to trudno z jej strony o szacunek dla niego bez względu na to, jakie ma zrozumienie dla jego napięć w sferze płciowej. Rezygnacja z działania antykoncepcyjnego na rzecz metod naturalnych zwykle prowadzi do wzrostu wzajemnego szacunku małżonków.

W obliczu trudności

Nawet najgłębsze przekonanie małżonków, że naturalna regulacja poczęć jest jedynym moralnie słusznym rozwiązaniem i ponadto najbardziej korzystnym zarówno dla małżeństwa, jak i całej cywilizacji, nie uchroni ich przed trudnościami. Wiadomo, że metody naturalne wymagają pewnego stopnia dobrowolnej powściągliwości płciowej, a to może okazać się trudne. Są małżeństwa, które nie mogą powstrzymać się od zbliżeń dłużej niż tydzień; inne są w stanie obchodzić się bez kontaktów seksualnych przez dwa, trzy tygodnie, a nawet jeszcze dłużej. Sposób traktowania przez małżonków trudności ma ogromne znaczenie dla szczęścia i powodzenia ich związku.

Nie dysponujemy gotową receptą na uniknięcie tego typu problemów. Jednak zdrowy rozsądek plus doświadczenie małżeństw praktykujących naturalne planowanie rodziny podsuwają kilka refleksji i wskazówek, które mogą dopomóc w wypracowaniu odpowiedniej postawy wobec trudności, sprzyjającej procesowi kształtowania bardziej dojrzałej więzi małżeńskiej. Rzeczywiście, często słyszymy od małżeństw korzystających ze spotkań LMM, że sama decyzja podjęcia naturalnych metod planowania rodziny świadczy o pewnym poziomie dojrzałości obojga, a dzięki stosowaniu tych metod dojrzałość ta ciągle się pogłębia, stając się rękojmią stabilności i szczęścia w małżeństwie.

Trudności jako element wzbogacający życie

Słynny psychiatra pochodzenia żydowskiego Victor Franki dogłębnie przeanalizował swoje przeżycia z lat, gdy był więźniem hitlerowskiego obozu koncentracyjnego podczas II wojny światowej. Jego książkę *Człowiek w poszukiwaniu sensu (Man's Search for Meaninng)* czyta się jednym tchem. Autor pisze w niej, że: *cierpienie jest wpisane w życie tak jak przeznaczenie i śmierć. Bez cierpienia i śmierci życie ludzkie nie osiągnęłoby pełni. Sposób, w jaki człowiek przyjmuje swój los niosący nieuchronne cierpienie, sposób, w jaki dźwiga swój krzyż, dostarcza nieograniczonych możliwości nawet w najbardziej niesprzyjających okolicznościach - do nadania własnemu życiu głębszego sensu... Człowiek zawsze staje w obliczu swego losu, wobec szansy osiągnięcia czegoś przez własne cierpienie?*

Rzecz jasna, że trudności związane z naturalnym planowaniem rodziny mają zupełnie odmienny charakter od doświadczeń Frankla i jego współtowarzyszy w więzieniu, nie tylko dlatego że nie są aż tak dotkliwe; łatwiej je zaakceptować, bo przynoszą obfity plon w postaci cennych wartości.

Innym potwierdzeniem pozytywnej roli trudności w naszym życiu są słowa Jezusa: *Kto chce znaleźć swe życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je* (Mt 10,39). Oczywiście nie chodzi tu o skrajne męczeństwo; słowa te mają odniesienie również do małych katuszy dnia codziennego, kiedy to „umieramy" dla jakiegoś wyrazu naszej woli i odradzamy się wzbogaceni, a szczególnie gdy czynimy to w imię Chrystusa. Wielu wyznawców Jezusa jest świadectwem tego, że przez zaniechanie - dla Chrystusa niczym nieograniczonej aktywności seksualnej uzyskało pełnię jako osoby, stając się bardziej wolnymi i kochającymi.

Dlaczego warto się trudzić?

Jedną z najbardziej niefortunnych sytuacji, jakie mogą się przydarzyć człowiekowi, jest ubolewanie nad samym sobą. Od czasu do czasu mężczyźni i kobiety, bez względu na ich stan cywilny, zaczynają sobie współczuć tylko dlatego, że nie doznają tylu rozkoszy seksualnych, co inni ludzie. (Owo „tylu" może odnosić się zarówno do ilości, jak i jakości seksu.) Takie myśli, jeśli nic nie przeszkodzi ich rozwojowi, mogą doprowadzić osoby wolnego stanu do uprawiania nierządu, a u małżonków spowodować spadek odporności na pokusę cudzołóstwa.

Skłonność do współczucia sobie samemu dotyczyć może także mężczyzn i kobiet, praktykujących naturalne planowanie rodziny, zwłaszcza w okresach wyłączenia zbliżeń. Można próbować uniknąć tych stanów poprzez rozważanie korzyści, jakie daje powściągliwość. Albo z drugiej strony, można uświadomić sobie, że bywają znacznie gorsze sytuacje. W każdym małżeństwie może się bowiem zdarzyć, że jeden z partnerów nagle zostanie dotknięty kalectwem, chorobą lub innym nieszczęściem, które przerwie współżycie małżonków na

długi czas, a może nawet i na całe życie. Na pewno lepiej położyć się spać z wiernym kochającym mężem, niż leżąc samotnie w zimnym łóżku, zastanawiać się, gdzie on się teraz podziewa.

Małżonkowie powinni tym bardziej cieszyć się, że nie narażają nawzajem swojego zdrowia i nie odbierają życia nowo poczętemu dziecku przez stosowanie popularnych obecnie środków kontroli poczęć. Mogą być dumni, że nauczyli się rozumieć ten aspekt ludzkiej natury. Według nas podstawową zasadą życia jest uświadomienie sobie dobrodziejstw, jakie ono niesie.

Życie dniem dzisiejszym

Innym nastawieniem, które bardzo pomaga w zmaganiu się z ewentualnymi frustracjami seksualnymi, jest dewiza: „Niech każdy dzień troszczy się o siebie". Jesteśmy związani ze sobą na całe życie, ale mamy do przeżycia tylko jeden dzień naraz. W modlitwie Pańskiej prosimy o chleb powszedni tylko na dzień dzisiejszy.

Ważna jest rozmowa

Szeroki zakres doświadczeń małżeńskich wskazuje na potrzebę otwartej rozmowy. Wiele problemów dnia codziennego można rozwiązać bądź wyeliminować, po prostu rozmawiając o nich, a czasem nawet tylko napomykając o ich istnieniu. Jeśli np. mąż odczuje seksualne podniecenie w okresie wyłączenia zbliżeń i będzie z tego powodu cierpiał, to najlepszym na to sposobem jest podzielenie się tymi przeżyciami z żoną, najlepiej w jakiejś żartobliwej formie. Para, która potrafi na wesoło przyjmować trudności związane z powściągliwością seksualną jest na właściwej drodze do dojrzałości płciowej i o całe mile wyprzedza małżonków, którzy robią z tego problemy.

Zdrowy rozsądek i wzajemne wspieranie się

Okazywanie wzajemnej troski i udzielanie sobie wsparcia stanowią ważne elementy wspólnoty małżeńskiej. Można dawać im wyraz zarówno w rozmowie, jak i poprzez inne drobne rzeczy. Na przykład, jeśli mąż zwierzy się żonie: „Gdy masz na sobie tę kusą koszulę nocną nie mogę się oprzeć myśli o pójściu z tobą do łóżka", to zdrowy rozsądek podpowiada jej, żeby nie drażniła w ten sposób jego wyobraźni, gdy oboje podjęli decyzję o tymczasowym zawieszeniu kontaktów seksualnych.

Zdrowy rozsądek każe unikać wówczas pobudzających seksualnie programów TV, filmów, czasopism czy książek. Są osoby, które odczuwają pobudzenie seksualne pod wpływem samych sił witalnych i obecności partnera.

Również napoje alkoholowe zwalniają wszelkie hamulce w człowieku i wywołują podniecenie seksualne, przez co utrudniają zachowanie

powściągliwości płciowej. I znów nakazem zdrowego rozsądku jest powstrzymanie się od spożywania alkoholu w takiej ilości, która utrudniałaby niepotrzebnie sytuację. Dla niektórych oznacza to całkowitą abstynencję, dla innych może oznaczać przerwanie picia po jednym kieliszku. Osoby wypijające dwa lub więcej kieliszków stają się zwykle przyczyną kłopotów zarówno dla siebie, jak i współmałżonka.

W tym samym duchu dr Pierre E. Slightam sugerował, że praktykowaniu naturalnego planowania rodziny sprzyja odpowiedni sposób odżywiania się. *Wiele kobiet miałoby bardziej regularne cykle miesiączkowe, gdyby lepiej się odżywiały* Dr Slightam radzi swoim pacjentkom unikać produktów przemysłu spożywczego, które w procesie przeróbki zostały pozbawione wartości odżywczych (np. biała mąka i cukier), zaleca wyeliminować lub ograniczyć spożycie kofeiny oraz bardzo poleca produkty naturalne. Wobec faktu niskiej wartości odżywczej dzisiejszych produktów spożywczych brak ten - jego zdaniem - można uzupełnić dietetycznym dodatkiem witaminowym. Niewłaściwa dieta powoduje bowiem zachwianie równowagi w organizmie zarówno kobiety, jak i mężczyzny, co niekorzystnie rzutuje na system nerwowy i w następstwie utrudnia zachowanie samokontroli.

Nie czyń naturalnego planowania rodziny odpowiedzialnym za problemy małżeńskie

Naturalne planowanie rodziny staje się niekiedy kozłem ofiarnym w chwili pojawienia się wszelkiego rodzaju trudności. Dotyczy to przede wszystkim małżeństw, które zerwały z praktyką antykoncepcji na zasadzie przymusu zewnętrznego, a także i tych par, które chciałyby rozwiązywać swoje problemy tylko poprzez wzmożenie intensywności współżycia płciowego.

Dr Max Levin, neurolog i profesor z New York Medical College, tak przemawiał do swoich słuchaczy, którzy znali już stanowisko części katolików w tej kwestii:

Tam, gdzie „ metoda rytmu " stwarza problemy, zwykle mąż traktuje seks nie jako dar z siebie, który ofiarowuje żonie, ale jako pewnego rodzaju rekompensatę jakichś swoich bolączek. We wszystkich badanych przeze mnie przypadkach, w których okresowe odstąpienie od zbliżeń było określane przez małżonków jako brzemię nie do zniesienia, coś nie grało w samym małżeństwie. Mianowicie brakowało w nim miłości i ducha poświęcenia. Jedno lub oboje wykazywali niedojrzałość, egocentryzm i egoizm. Każde z nich żyło swoim własnym życiem i nie było wspólnoty. To nie frustracja z powodu „ metody rytmu " była przyczyną ich problemów. Nawet gdyby Kościół zmienił zasady i zniósł wszystkie ograniczenia, ich współżycie wyglądałoby równie żałośnie. Takim małżeństwom potrzebne jest nie zezwolenie na stosowanie środków antykoncepcyjnych, ale leczenie,[5]

Dobrowolna decyzja

W sytuacji gdy odrzucenie antykoncepcji w małżeństwie stanowi integralną część oficjalnego nauczania głównych religii: rzymskokatolickiej, Kościołów prawosławnych, ortodoksyjnego judaizmu - może się zdarzyć, że część wyznawców przyjmie tę naukę z czystego posłuszeństwa, aczkolwiek bez przekonania. Zwykle będą oni uważać, że stanowisko ich Kościoła jest skutkiem konserwatyzmu duchownych. W konsekwencji praktyka okresowego wyłączenia zbliżeń stanie się dla nich prawdziwym ciężarem. Jakkolwiek chwalebna może być sama akceptacja odczuwanego ciężaru w imię lojalności i wierności zasadom wiary, to jednak duszpasterze woleliby, ażeby decyzja małżonków w tej sprawie była wyrazem ich przekonania o moralnej sprzeczności antykoncepcji z Boskimi prawami stworzenia i nadprzyrodzonym wymiarem ludzkiej płciowości.

Może im dopomóc świadomość, że inne małżeństwa podjęły tę samą decyzję z przyczyn nie mających nic wspólnego z wiarą religijną. Wyrażamy głęboką nadzieję, że obie grupy małżeństw znajdą w naszych rozważaniach coś, co pomoże im zaakceptować raz podjętą decyzję i umocnić się w przekonaniu ojej słuszności. Z jego strony:

- ofiarowanie jej od czasu do czasu drobnego upominku (nawet torebki orzeszków ziemnych) jako dowodu pamięci o niej w ciągu dnia,
- dzielenie się z nią dążeniami i problemami związanymi z pracą zawodową,
- wykonywanie przynajmniej męskich prac domowych,
- pomaganie jej w sprawowaniu opieki nad dziećmi, a szczególnie w utrzymaniu dyscypliny.

Z jej strony:

- przygotowanie jego ulubionego dania, nawet jeśli sama za nim nie przepada,
- zachowanie eleganckiego wyglądu, gdy on wraca wieczorem do domu,
- przezwyciężanie nieśmiałości, aby dawać zmysłowy wyraz swoim uczuciom w sposób spontaniczny i niespodziewany,
- orientowanie się na tyle, aby umieć docenić jego sportowe czy polityczne zainteresowania. Ten program może być tak subtelny i długofalowy, aby w efekcie ona mogła uwrażliwić JEGO na uczuciowy aspekt miłości, zaś on nauczył JĄ zmysłowości.

Pielęgnować wyczucie proporcji i poczucie humoru w każdej dziedzinie życia, a zwłaszcza w sferze życia intymnego. Śmiech może łagodzić napięcie. Powaga niekoniecznie jest żyzną glebą dla miłości.

Zrobimy nawet krok dalej, próbując prześledzić elementy „kochania się", czyli to wszystko, co zwykle ma miejsce podczas aktu płciowego. Zazwyczaj na początku są szepty i pocałunki, następnie przytulenia i pieszczoty; do tego momentu partnerzy mogą być zupełnie lub częściowo ubrani. Dalej następuje zbliżenie i wkrótce sam mąż albo oboje jednocześnie doświadczają orgazmu. W chwilę później jest już po wszystkim. Biorąc pod uwagę wszystkie wymienione

etapy, czy można uznać któryś z nich za zdecydowanie bardziej twórczy, jeśli idzie o wyrażanie miłości? Innymi słowy, czy w tej typowej serii czynności małżonków samo zbliżenie i przeżycie orgazmu wnoszą więcej do ich miłości niż tzw. wstępna gra miłosna? Czy też szepty, pocałunki i pieszczoty są tutaj w równej mierze twórcze?

Niewątpliwie powściągliwość małżeńska różni się od obcowania brata z siostrą nie jest również powściągliwością ludzi, którzy wybrali stan wolny. Okresowe wyłączenie zbliżeń w naturalnym planowaniu rodziny wprawdzie wyklucza kontakt narządów płciowych, ale nie eliminuje intymności pocałunków, przytuleń czy pieszczot. Oczywiście, potrzeba dużej samokontroli, aby mocno przytulając i całując współmałżonka nie myśleć natychmiast czy wyłącznie o osiągnięciu orgazmu, lecz ten typ samoopanowania jest niezbędny w procesie wzrastania dojrzałości seksualnej.

Niektórzy muszą poprzestać na powitalnych czy pożegnalnych pocałunkach, gdyż wszelkie bardziej intymne obcowanie fizyczne wywołuje u nich zbyt duże napięcie. Inni mogą angażować się w każdy rodzaj czułości bez poczucia przymusu odbycia stosunku, a nawet te małżeńskie pieszczoty pomagają małżonkom zredukować napięcie seksualne. Większość małżeństw osiąga taki stopień opanowania dopiero po upływie dłuższego czasu ćwiczeń. Chcemy podkreślić, że samokontrola w ramach naturalnego planowania poczęć niekoniecznie musi oznaczać unikanie wszelkich pobudzających sferę seksualną bliższych kontaktów między mężem a żoną. Chodzi również o to, aby w stanie takiego umiarkowanego podniecenia umieć powstrzymać się od uczynienia dalszych kroków. Według nas, najlepszą okazją do opanowania tej umiejętności są okresy niepłodności, aby w razie niepohamowania się rezultatem pełnego zbliżenia i orgazmu nie było poczęcie dziecka.

Z naszych dotychczasowych rozważań wynika jasno, że masturbacja indywidualna czy wzajemna - stosunki oralne i analne nie są moralnie dozwolonym wyrazem „szerszego spojrzenia na miłość małżeńską" w okresie płodności. Nie potępiamy kontaktu oralno-genitalnego w ramach gry miłosnej, która ma prowadzić do pełnego stosunku, ale seks oralny z orgazmem pozostaje w sprzeczności z chrześcijańską tradycją moralności seksualnej, zgodnie z którą zamierzona ejakulacja (wytrysk) może odbyć się tylko w pochwie. Orgiastyczny seks oralny nazywa się oralną sodomią.

Naturalne planowanie rodziny wymaga powściągliwości płciowej w okresie płodności. Oralna sodomia w okresie płodności nie jest naturalnym planowaniem, lecz po prostu inną formą nienaturalnego zapobiegania poczęciu za pomocą masturbacyjnych typów zachowań. Przykro nam poruszać ten nieprzyjemny temat i czynimy to tylko w odpowiedzi na publikacje polecające ten typ zachowań.

Małżonkowie, którym udało się dostrzec szerszy wymiar kochania się, zwykle nie oczekują ze szczególnym zniecierpliwieniem wznowienia kontaktów seksualnych po dobrowolnej przerwie. Jeśli bowiem akt płciowy jest dla nich

tylko jednym z wielu sposobów okazywania małżeńskiej miłości i przywiązania, to pierwszy dzień okresu niepłodności nie będzie stanowił dla nich wielkiego wydarzenia. Oboje mogą nawet nie odczuć potrzeby współżycia tej nocy. Łatwo zauważyć, że szersze pojmowanie kochania się ma niewiele wspólnego z ilościowym podejściem do doznań seksualnych, które wrosło w naszą kulturę, zwłaszcza odkąd dr Kinsey opublikował swoje badania nad zwyczajami seksualnymi amerykańskich małżeństw - tyle a tyle razy w tygodniu dla tej a tej grupy wiekowej. Naturalne planowanie rodziny zachęca małżonków: „Miejcie odwagę być inni. Troszczcie się bardziej o całokształt waszej miłości niż o liczbę stosunków. Nauczcie się być kochankami". Inny autor przestawił kilka lat temu taki oto punkt widzenia:

Jeśli mąż i żona nie nauczyli się w przeciągu kilku lat, jak oddawać się sobie bez reszty w jednym intymnym spojrzeniu, lepiej, aby niezwłocznie zabrali się do tego dzieła. Są po prostu niechlujnymi kochankami. Nieważne, że każdego wieczoru będą pchać się do łóżka w celu tzw. małżeńskiego pościskania się. Jeśli jest to jedyny ich wyraz miłości, to w najlepszym razie żyją tylko połową życia.[6]

Szersze znaczenie małżeńskiego współżycia

Tak jak konieczne jest szersze spojrzenie na znaczenie kochania się jako pojęcia obejmującego wiele przejawów miłości poza aktem płciowym, tak i ważne jest właściwe rozumienie istoty samego aktu płciowego. Ujmowanie go w kategoriach biologicznych popędów jest dużym zawężeniem. Aby ukazać akt płciowy w szerszym świetle, posłużymy się przypomnieniem kilku wcześniejszych uwag.

Małżeństwo jest jednocześnie stanem i procesem. Mówimy o „stanie małżeńskim", mając na myśli status danej pary wobec Boga i świata. Natomiast o wiele mniej się mówi o małżeństwie jako procesie, czyli sposobie realizacji małżeńskiego statusu przez mężczyznę i kobietę na płaszczyźnie ich wzajemnych odniesień. Przyczyną tego jest może fakt, że stosunkowo łatwym, bo jednorazowym krokiem jest zawarcie ślubu, podczas gdy proces małżeński nigdy nie jest skończony. Innymi słowy, kiedy dwoje ludzi decyduje się na ślub, to składa sobie obietnicę dochowania wierności i miłości aż do śmierci. Oboje ślubują oddanie się sobie bez reszty na dobre i złe. Jednakże, jak stwierdzają małżonkowie, łatwiej jest jednorazowo przysiąc niż z dnia na dzień tę przysięgę realizować i odnawiać.

Z tej perspektywy zbliżenie ma być szczególnym wyrazem małżeńskiej miłości, ma być wcieleniem i odnowieniem na sposób symboliczny pierwotnej obietnicy bezgranicznego oddania się małżonków sobie nawzajem. Zatem akt małżeński nabiera znaczenia samego małżeństwa. Przedstawiony pogląd na współżycie płciowe z pewnością wykracza poza ramy zapatrywania, że należy ono wyłącznie do sfery biologicznych popędów.

Takie szersze spojrzenie na znaczenie aktu małżeńskiego wyklucza antykoncepcję, która nie oddaje istoty tego aktu będącego odnową obietnicy bezgranicznego oddania się sobie małżonków. Antykoncepcja wyklucza takie bezgraniczne oddanie i odbiera zbliżeniu małżeńskiemu jego pełnię.

Zdecydowana różnica

Ponieważ małżeństwa praktykujące naturalne planowanie rodziny stanowią wyraźną mniejszość wobec par stosujących mechaniczne i chemiczne środki antykoncepcyjne i poronne, często nie tylko nie zabierają głosu na temat swoich przekonań, ale nawet starają się je usprawiedliwiać, tłumaczyć. A przecież mają coraz więcej powodów, aby zająć bardziej zdecydowane stanowisko. Dokonaliśmy już przeglądu takich wartości jak estetyka, zdrowie, koszt oraz wartość życia nowo poczętego dziecka, a także omówiliśmy pokrótce wartości religijne i moralne związane z wyborem sposobu kierowania płodnością.

Wiele małżeństw, które świadomie i dobrowolnie wybrały metody naturalne, zwierzyło się nam, że nabierały wody w usta, gdy padało pytanie: „Co za różnica, jaki sposób się wybierze? Przecież chodzi nam o jedno i to samo". Próbę odpowiedzi podjęliśmy już w kontekście zasad moralnych w rozdziale 8, ale dodatkowo posłużymy się przykładem.

Od czasu do czasu można przeczytać o tzw. kontrakcie małżeńskim, który para podpisuje na pięć lat z możliwością jego przedłużenia; bywa, że kontrakt nie zawiera ograniczenia czasowego, ale wyszczególnia warunki, na jakich będzie się taki związek opierał. Cel jest jasny: wyeliminowanie ryzyka niepowodzenia w małżeństwie.

Większość ludzi pragnących małżeństwa chrześcijańskiego podobnie ma nadzieję uniknąć zawodu. Jeśli jednak mają jakiekolwiek wyobrażenie o tym, czym jest małżeństwo, to przede wszystkim są świadomi, że jest ryzykiem, a zatem będą starali się je zmniejszyć. W tym celu podejmują takie działania, jak znalezienie odpowiedniego partnera i przygotowanie podstawy materialnej dla przyszłej rodziny. Wiele osób będzie odkładać datę ślubu aż do jakiegoś przełomu, np. ukończenia studiów, odbycia służby wojskowej czy znalezienia pracy. Ale niezmiennie będą powtarzać te same słowa przysięgi małżeńskiej, gdy wreszcie zdecydują się na ślub. Jeśli wszystkie ich plany zawiodą w tydzień po ślubie, nie przestają być związani ze sobą. Przyjęli bowiem siebie i oddali się sobie bezgranicznie i do końca życia. Bezinteresowny charakter tego oddania stanowi sedno zjednoczenia, jakim jest małżeństwo.

Zarówno para „zakontraktowana na pięć lat", jak i starannie dobrani małżonkowie startują z nadzieją, że uda im się uniknąć niepowodzenia i podejmują działania w celu zredukowania ryzyka. Jednakże w pierwszym przypadku mamy do czynienia z wypaczeniem istoty małżeństwa, podczas gdy w drugim nastąpiła pełna akceptacja tego, czym jest naprawdę ten związek.

Antykoncepcja przypomina zakontraktowane małżeństwo pięcioletnie. Do tego stopnia absolutyzuje wyeliminowanie ryzyka, że aż zaprzecza samej istocie aktu płciowego jako znaku odnowy małżeńskiego przymierza.

Natomiast para stosująca naturalne planowanie rodziny ogranicza swoje współżycie do okresów, w których możliwość poczęcia jest w naturalny sposób zredukowana lub wyeliminowana. Kiedy małżonkowie decydują się na akt płciowy, akceptują go-w przeciwieństwie do pierwszej pary - takim, jaki on jest, respektując tym samym jego symboliczne znaczenie jako wyrazu bezinteresownego oddania się sobie nawzajem. Różnica jest zasadnicza.

Wolność właściwie rozumiana

Właściwe rozumienie wolności sprzyja realizacji naturalnego planowania rodziny, podczas gdy fałszywy jej obraz wprowadza chaos w małżeństwie. Są osoby, które nie chcą się żenić z obawy przed utratą swobody w kontaktach seksualnych; inni szukają wolności i szczęścia w pozamałżeńskich związkach. Ci nieszczęśnicy są bardziej niewolnikami niż -jak mniemają- istotami wolnymi.

Jeśli akt płciowy jest traktowany wyłącznie jako skutek rozmaitych biologicznych czy romantycznych bodźców, to jawi się jako coś „nieuniknionego" bądź „absolutnie koniecznego". Ten ograniczony punkt widzenia stanowi podstawę do wysnuwania błędnych zawężonych wniosków odnośnie ludzkiej wolności do powiedzenia „tak" lub „nie".

Większość z nas zdaje sobie sprawę, że wolność naprawdę nie jest wolna. Aby móc swobodnie przebiec milowy dystans bez zatrzymania się, trzeba poświęcić wiele pracy i wysiłku na trenowanie. To samo dotyczy wolności w sprawach seksu. Polega ona na osiągnięciu takiego poziomu panowania nad swoimi potrzebami seksualnymi, aby móc trzymać na wodzy swoje popędy i oddać je w służbę autentycznej miłości. W tym dziele wspomaga człowieka sam Bóg i nie jest rzeczą wstydliwą jawnie uznawać potrzebę pomocy Bożej.

Chrześcijanie na pewno przypominają sobie często cytowane słowa Jezusa: *...a prawda was wyzwoli.* Rzadziej można usłyszeć zdanie poprzedzające: *Jeżeli będziecie trwać w nauce mojej, będziecie prawdziwie moimi uczniami i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli* (J 8,31-32). A więc w chrześcijańskiej perspektywie prawdziwa wolność jest pochodną wierności uczniowskiej, a nikt jeszcze nie powiedział, że łatwo być uczniem Chrystusa. Ponadto, oświadczenie Jezusa: *...beze mnie nic uczynić nie możecie* zobowiązuje wszystkich pragnących być Jego uczniami do korzystania z Jego pomocy i modlitwy o dar i rozwój prawdziwej wolności seksualnej.

Wiele osób na pewno inaczej zapatruje się na to wszystko, co stanowi treść naszego podręcznika, a część przypuszczalnie nigdy nie zastanawiała się nad poruszonymi przez nas zagadnieniami. Mimo tylu słów wypowiedzianych na wiele związanych ze sobą tematów, nie wystarczyło nam miejsca, aby szerzej przedstawić zarówno naukowe podstawy naturalnego planowania rodziny, jak i

krytykę argumentacji zwolenników antykoncepcji i sztucznego poronienia. Pomimo tych ograniczeń skłonni jesteśmy uwierzyć, zwłaszcza biorąc pod uwagę bogatą korespondencję, że przedstawione fakty i refleksje dobrze posłużą tym, którzy już zdecydowali się na metody naturalne, a także osobom, które jeszcze się nad tą decyzją zastanawiają.

Przypuszczamy również, że znaczna część małżeństw dobrej woli podjęła praktyki antykoncepcyjne tylko z powodu nieświadomości ich następstw w różnych dziedzinach życia. Mamy nadzieję, że prędko zweryfikują swoją decyzję i wybiorą w przyszłości drogę naturalną, a nasza książka dostarczy im materiału do głębszych przemyśleń.

Wyrażamy także nadzieję, że nawet nasi krytycy uznają istnienie konsekwentnego i intelektualnie przekonywającego uzasadnienia poglądu, że naturalne planowanie rodziny jest najlepszym rozwiązaniem problemu regulacji poczęć, ponieważ tylko ono jest jednocześnie:

- wysoce skuteczne,
- wolne od ujemnych skutków zdrowotnych,
- moralnie i religijnie słuszne,
- godne człowieka i urzeczywistniające człowieczeństwo,
- elementem wzbogacającym związek małżeński, w którym mąż i żona są istotami Bożymi, powołanymi i wyposażonymi w odpowiednie siły do poszanowania nadprzyrodzonego porządku stworzenia.

Przypisy

[1] Dane statystyczne na temat rozwodów w latach 1910-1977 pochodzą ze *Statistical Abstract of the United States,* 1978, s. 59.

[2] Nona Aguilar, *No-Pill, No-Risk Birth Control* (New York, Rawson, Wade, Publishers, Inc., 1980).

[3] Victor Franki, *Man 's Search for Meaning* (New York, Washington Squar Press, Inc., 1963) s. 106-107.

[4] Pierre E. Slightam, *Coverline* (New Haven, Natural Family Planning Association), t. 2, nr 16, II kwartał 1973.

[5] Max Levin, *Sexual Fulfillment with Rhythm*, „Marriage" (czerwiec 1966), s. 32.

[6] Frank M. Wessling, *Is It Immature Loving?* „America" (2 maja 1964).

Naturalne planowanie

10. NATURALNE PLANOWANIE RODZINY W SYTUACJACH SZCZEGÓLNYCH

W tym rozdziale przedstawimy kilka sytuacji, które wymagają specjalnego omówienia:

1. Trudności z poczęciem dziecka.

2. Odstawienie hormonalnych tabletek antykoncepcyjnych.
3. Choroba i opóźnione jajeczkowanie.
4. Powrót płodności po poronieniu.
5. Krwawienie śródcykliczne.
6. Cykl bezowulacyjny.

Trudności z poczęciem dziecka

Różne mogą być powody trudności z poczęciem dziecka. Może to być zależne od różnych czynników leżących po stronie mężczyzny (np. niedostateczna ilość dobrych plemników) lub po stronie kobiety (niedostateczna ilość i jakość śluzu, nadmierna kwasowość środowiska pochwy, niedrożność jajowodów lub brak jajeczkowania).

Niektóre z tych problemów mogą być usunięte przez lekarza, a w niektórych przypadkach nie można pomóc i takie małżeństwo musi pogodzić się z faktem, że nie doczekają się własnego dziecka.

W ostatnich latach w całej populacji w przybliżeniu jedno na dziesięć małżeństw miało jakieś problemy z poczęciem dziecka. Obecnie zaznaczył się wzrost wskaźnika niepłodności z powodu wielu czynników, które miały wpływ na ubezpłodnienie kobiet: wkładka domaciczna, hormonalne tabletki antykoncepcyjne, sztuczne poronienia, choroby weneryczne oraz wczesne podejmowanie kontaktów seksualnych i rozwiązłość seksualna. Współczesną tragedią jest to, że te wszystkie zjawiska, które uznawane są za nowe formy wolności, mogą pozbawić dziewczynę wolności urodzenia dziecka, gdy już jako kobieta i żona szczerze będzie tego chciała.

LMM jest przeciwna jakimkolwiek formom sztucznej inseminacji, masturbacji w celu badania nasienia, zapłodnieniu in vitro, ponieważ te sposoby postępowania odczłowieczają akt seksualny, który jest przecież aktem uświęconym, odnową relacji międzyosobowych, potwierdzeniem małżeńskiego przymierza. Procedura zapłodnienia *in vitro* (dziecko z probówki) nosi dodatkowe piętno sztucznego poronienia, ponieważ w tym procesie zapłodnione zostaje kilka komórek jajowych to znaczy dochodzi do poczęcia kilku istnień ludzkich, z których tylko jedno jest wybierane do implantacji, pozostałe są zabijane.

U około 80% małżeństw uchodzących za niepłodne nie stwierdza się wyraźnych przeszkód uniemożliwiających poczęcie dziecka, ale jednak nie dochodzi do poczęcia. Niektórym z nich mogą pomóc najnowsze odkrycia. Inne mogą się starać o adopcję, a u niektórych może niespodziewanie dojść do poczęcia dziecka. Pomóc mogą poniższe wskazówki dotyczące planowania terminu współżycia, by wybrać najlepszy czas na poczęcie dziecka.

Otwarcie się ujścia szyjki macicy i obecność śluzu wskazują na okres największej płodności. Małżeństwa, które mają problemy z poczęciem dziecka powinny powstrzymać się od współżycia przez 5-14 dni przed zamierzoną próbą

poczęcia dziecka, współżyć nie w kolejne dni i nie częściej niż raz dziennie, aby pozwolić na nagromadzenie się maksymalnej liczby plemników. Oznacza to, że pierwsze zbliżenie po okresie oczekiwania powinno mieć miejsce w czasie największej płodności.

Następne cztery wskazówki umożliwiają największe zbliżenie się do dnia jajeczkowania, nawet jeśli nie potrafimy dokładnie go ustalić.

1. Najbardziej płodny śluz. Zależnie od indywidualnego doświadczenia mógłby to być dzień, kiedy śluz jest najbardziej rozciągliwy i obfity oraz gdy w sposób najbardziej wyraźny odczuwana jest mokrość.

2. Pierwszy dzień wysychania. Według badań hormonalnych (Billings Brown, Hilgers) pierwszy dzień wysychania jest często dniem jajeczkowania.

3. Spadek temperatury. Niekiedy występuje on w okolicy czasu owulacji, jeśli poprzedziła go kilkudniowa obecność bardziej płodnego śluzu. Stąd współżycie seksualne rano w dniu wyraźnego spadku temperatury pod koniec występowania śluzu może być bardzo blisko momentu owulacji. Spadek temperatury może być skutkiem wysokiego stężenia estrogenów przed owulacją, gdyż estrogeny powodują lekkie obniżenie się ciepłoty ciała.

4. Pierwszy dzień wzrostu temperatury. Pierwsza podwyższona temperatura poranna może wystąpić w kilkugodzinnym odstępie od jajeczkowania i zbliżenie tego dnia w godzinach rannych może dać lepsze efekty, jeśli chodzi o uzyskanie poczęcia, niż w godzinach wieczornych. Jak wskazuje doświadczenie, wśród par o normalnej płodności pierwszy dzień podwyższonej temperatury jest bardzo płodny.

W pokazanym na karcie 10.1 przykładzie, małżonkowie czekali do 15. dnia cyklu, który był pierwszym dniem wzrostu temperatury po jej uprzednim obniżeniu się. Dzień 18 cyklu był drugim dniem odczucia mokrości, a szyjka macicy była bardziej otwarta niż w dniu poprzednim. Nie można powiedzieć, które ze zbliżeń doprowadziło do upragnionego poczęcia dziecka, ale na podstawie zapisu objawów, można wnioskować, że dni 18 i 19 były najbardziej płodnymi w tym cyklu.

Dla osób, które nie mają trudności z poczęciem dziecka, czas od rana 8. dnia cyklu do wieczora 21. dnia, na powyższej karcie należy uznać za okres płodności.

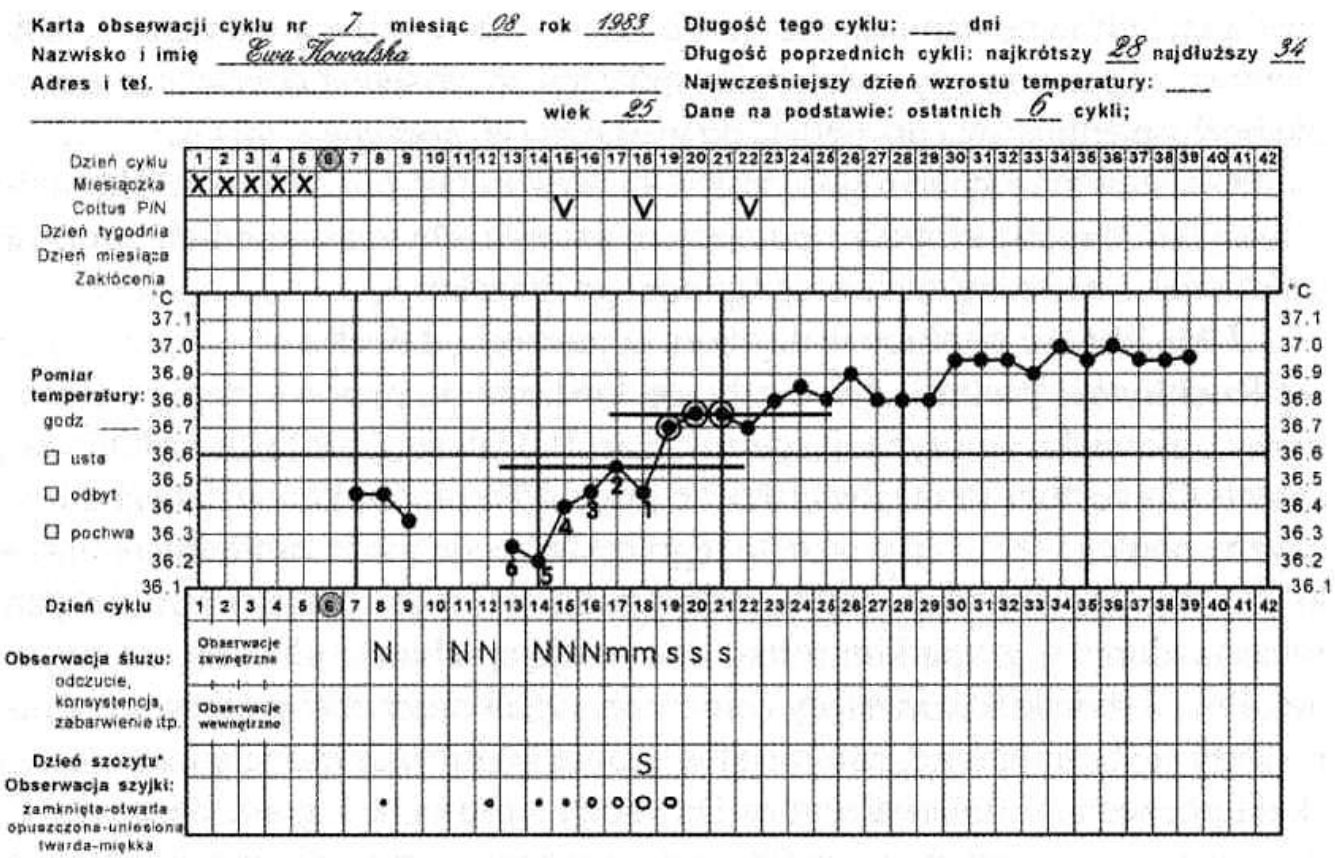

10.1. Dążenie do poczęcia dziecka

O poczęciu dziecka świadczy utrzymująca się ponad 21 dni podwyższona temperatura. Mówiąc inaczej, jeżeli podwyższona temperatura utrzymuje się 7 dni dłużej niż zwykła długość fazy luteralnej, istnieje 99% pewności, że doszło do poczęcia dziecka, które matka już nosi w swoim łonie.

Poczęcie dziecka, przedstawione na karcie 10.1. miało miejsce po sześciu miesiącach od ukończenia przez małżonków kursu LMM i świadczy o tym, że nawet pomimo umiejętności wyznaczania czasu największej płodności i wybrania odpowiedniego momentu na współżycie czasami trzeba poczekać jakiś czas, by wszystkie czynniki mogły się zgrać i w efekcie doprowadzić do upragnionego poczęcia. Jeżeli poczęcie nie nastąpi w pierwszym lub drugim miesiącu prób podejmowania współżycia w czasie największej płodności, wtedy należy podjąć działania bardziej systematyczne. Małżeństwo dążące do poczęcia dziecka przez trzy cykle powinno dokładnie notować wszystkie objawy świadczące o jajeczkowaniu, włącznie z podstawową temperaturą ciała. Konieczna jest obserwacja długości okresu występowania i zaniku śluzu oraz wzrostu tempratury. Dni dla podjęcia współżycia w czwartym cyklu powinny być zaplanowane wcześniej, w oparciu o zaobserwowany w czasie pierwszych trzech cykli, okres największej płodności. Jeżeli w tych cyklach jajeczkowanie miało miejsce odpowiednio w dniach: 13,17il8(przy założeniu, że występowało

w pierwszym dniu zaniku śluzu) współżycie w cyklu czwartym powinno być w dniach 12,14, 16 i 17. Pierwsze zbliżenie powinno nastąpić po co najmniej 5 dniach wstrzemięźliwości, by mogła zebrać się maksymalna ilość plemników. Dni przerwy w podejmowaniu współżycia pozwolą na ponowne nagromadzenie się odpowiedniej do zapłodnienia liczby plemników, podczas gdy codzienne współżycie może spowodować zmniejszenie liczby plemników i prowadzić do niemożności poczęcia.

Przedstawiony system stosowało 14 uczęszczających na kurs LMM małżeństw, które miały kłopoty z poczęciem dziecka. Dwanaście z nich, w ciągu kilku miesiący doczekało się upragnionego dziecka.

- **Możliwość pomocy w uzyskaniu poczęcia dziecka**

Ruchliwość plemników. Kiedy męskie komórki płciowe zlepią się, mówimy o zjawisku aglutynacji spermy. Earl B. Dawson, profesor na Uniwersytecie Galveston, Texas, twierdzi, że jeżeli 25% plemników u danego mężczyzny podlega temu zjawisku, to jego nasienie nie może zapłodnić komórki jajowej. Uczony sprawdził terapię witaminą C w grupie takich mężczyzn w zestawieniu z grupą kontrolną, otrzymującą tabletki placebo (nieczynne). Po upływie kilku miesięcy żony wszystkich mężczyzn z pierwszej grupy stały się brzemienne, natomiast w grupie kontrolnej żadna para nie uzyskała poczęcia. Grupa badawcza Dawsona stosowała 1 gram witaminy C dziennie, co, jego zdaniem, można z powodzeniem zastąpić jedną szklanką soku pomarańczowego.

Spodenki bokserskie. W przypadku części mężczyzn decydujące znaczenie ma rodzaj używanej bielizny. Natura wyznacza jądrom swobodne położenie wzdłuż ciała, co sprawia, że są one chłodniejsze. Mocno dopasowane szorty przyciskają je do ciała, powodując w efekcie ich przegrzanie i zmniejszoną płodność. Są małżeństwa, które rozwiązały swój problem „niepłodności" dzięki zmianie przez męża ciasnej bielizny na luźne spodenki.

Bardziej płynny śluz. Przyczyną niepłodności może być śluz szyjkowy, który hamuje swobodny przepływ plemników lub zupełnie blokuje ich ruch. Okazało się, że wykrztuśny lek guaifenesin rozwadnia śluz i był już wykorzystany z pomyślnym skutkiem przez część małżeństw. Wymieniony środek jest składnikiem wielu syropów o działaniu wykrztuśnym, a zwłaszcza czystego syropu wykrztuśnego robitussinu.

Jedna z naszych przyjaciółek, która po trzynastu latach bezskutecznych prób zajścia w ciążę zaadoptowała pięcioro dzieci, dowiedziawszy się o działaniu syropu postanowiła go pić przez miesiąc; małżeństwo doczekało się wreszcie upragnionego dziecka. Przypadek, czy w pewnej mierze skutek - kto wie? W każdym razie butelka tego syropu kosztowała ją na pewno mniej niż cała ilość testów, jakie przeszła dziesięć lat wstecz.

Również witamina A może wpływać na wzrost ilości śluzu i jego jakość. Inna znajoma wspominała kiedyś w rozmowie, że obserwuje u siebie bardzo skąpą wydzielinę śluzową; poleciliśmy, aby jadła więcej produktów bogatych w witaminę A. Przyjęła naszą radę i zaczęła jeść dużo marchwi. Wkrótce

poinformowała nas o zaobserwowaniu śluzu ciągnącego się na 12 cm! Witamina A jest nieodzowna dla prawidłowego funkcjonowania wszystkich błon śluzowych w organizmie człowieka. Mamy więc kolejny przykład potwierdzający znaczenie właściwego sposobu odżywiania się.

- **Przewidywany termin porodu.** Zwykle lekarze ustalają przewidywany termin porodu (PTP) na podstawie reguły Naegelego. Polega ona na tym, że do pierwszego dnia ostatniej miesiączki dodaje się 7 dni i 9 miesięcy, uzyskując przewidywany termin porodu. Jest to dziewiętnastowieczna reguła, która sprawdza się dobrze, jeżeli poczęcie dziecka miało miejsce około 14. dnia cyklu.

Jeżeli jednak jajeczkowanie występuje później, wtedy reguła Naegelego jest niedokładna.

Dr K. A. Prem, profesor Wydziału Położnictwa i Ginekologii Uniwersytetu Minesota opracował modyfikację tej reguły:

PTP = pierwszy dzień wzrostu temperatury minus 7 dni plus 9 miesięcy".

Ze względu na normalne różnice w długości trwania ciąży żadna reguła nie może być dokładna. Według naszej oceny, powyższa reguła dr. Prema ma następujący stopień dokładności:

Rzeczywisty dzień porodu	Prawdopodobieństwo
w ramach około tygodnia przed lub po PTP	65%
w ramach około 2 tygodni przed lub po PTP	90%
w ramach około 3 tygodni przed lub po PTP	95%
w ramach około 4 tygodni przed lub po PTP	99%

Mimo że reguła Prema jest dokładniejsza od reguły Naegelego, jest to zawsze tylko wyznaczenie przybliżonego czasu porodu.

Pomijając normalne odchylenia, wzrost temperatury jest najbardziej dokładnym, wskaźnikiem do ustalania czasu poczęcia dziecka, wieku dziecka od poczęcia i tym samym przybliżonego terminu porodu.

Jest to dokładniejszy sposób niż inne badania jak: palpacyjne (za pomocą dotyku) ocena i mierzenie wielkości macicy, dane dotyczące odczucia pierwszych ruchów dziecka, obniżenie się główki dziecka czy osłuchiwanie tonów serca dziecka... „metody biochemiczne i biofizyczne takie jak oznaczanie poziomu estriolu, badania za pomocą ultradźwięków czy fosfolipidów...".'

W odniesieniu do sytuacji przedstawionej na karcie 10.1. te dwie reguły wyznaczania PTP różnią się tylko o 5 dni, ponieważ poczęcie nastąpiło krótko po 14 dniu cyklu. Znamy jednak przypadek kobiety, która po odstawieniu hormonalnych tabletek antykoncepcyjnych uzyskała - licząc według wzrostu temperatury - upragnione poczęcie, około 15. dnia cyklu. W takiej sytuacji zastosowanie reguły Naegelego dałoby błąd rzędu trzech miesięcy.

Przewagę reguły dr. Prema ilustruje następujący przykład. Kobieta z okolic środkowo-wschodniej części USA prowadząca obserwacje według zaleceń LMM, przedstawiła swoją kartę obserwacji z zarejestrowanym na niej „ciążowym" wykresem temperatury swojemu lekarzowi, który nie chciał uznać tych notatek. Powołując się na wyniki badania ultrasonograficznego z siódmego

miesiąca ciąży, które wykazały wielkość główki dziecka niemal typową dla dziecka donoszonego, lekarz chciał natychmiast sprowokować poród. Natomiast kobieta, która rodziła już dzieci z główką większą niż typowa, wolała zaufać karcie obserwacji. Posłaliśmy jej kopię artykułu dr. Prema, którą przedstawiła lekarzowi. Ten, po zapoznaniu się z artykułem, gdy zdał sobie sprawę, że może spowodować poród o dwa miesiące za wcześnie, postanowił poczekać, obserwując rozwój ciąży z tygodnia na tydzień. Dziecko urodziło się w terminie, w granicach trzech dni od PTP ustalonego na podstawie wykresu temperatury, bez śladu przenoszenia, mimo że upłynęło sześć tygodni od czasu, gdy lekarz chciał sprowokować poród.

Odstawienie hormonalnych tabletek antykoncepcyjnych

Tabletki antykoncepcyjne w latach sześćdziesiątych zawierały z reguły większą dawkę hormonów niż tabletki stosowane w latach siedemdziesiątych XX wieku, z których część nazwano tabletkami niskodawkowymi lub „minipigułką". Należy przypomnieć, że typowa tabletka antykoncepcyjna działa poprzez hamowanie owulacji, powodowanie w śluzie szyjkowym zmian wrogich dla plemników i niekorzystnych dla ich migracji oraz powodowanie zmian w endometrium (wyściółce jamy macicy), powodujących niemożność zagnieżdżenia się (implantacji) nowo poczętego dziecka będącego w stadium blastocysty, a także zmiany perystaltyki jajowodów powodujące obumieranie zarodka w drodze do macicy.

Początkowo uważano, że tabletki o dużej dawce hormonów osiągają swoją skuteczność przede wszystkim przez hamowanie owulacji, chociaż stale pojawiały się doniesienia, że mimo wszystko owulacja występuje w 2% do 10% przypadków kobiet, w czasie przyjmowania pigułki antykoncepcyjnej. Nie ma zgodnej opinii, jeżeli chodzi o niskodawkową pigułkę, a oczywiście występują znaczne różnice między rodzajami pigułek, dawkami itp. Można jednak zauważyć pewną zgodną opinię, że niskodawkowe pigułki, a zwłaszcza pigułki wyłącznie progesteronowe, w mniejszym stopniu hamują jajeczkowanie, a raczej wpływają na jajowody, śluz czy endometrium włącznie z przerwaniem życia poczętego dziecka (niemożność zagnieżdżenia się w endometrium).

Jeżeli tabletka hormonalna (lub środek mechaniczny taki jak wkładka domaciczna - spirala) uniemożliwia zagnieżdżenie się w błonie śluzowej macicy (endometrium) nowo poczętego życia, działanie takie nie jest działaniem antykoncepcyjnym, ale wczesnoporonnym. Osoby stosujące takie środki są obarczone odpowiedzialnością za zabijanie nowo poczętej istoty ludzkiej.

Może świadomość tego faktu sprawia, że wiele kobiet chce odstawić pigułkę antykoncepcyjną i rozpocząć planowanie rodziny na drodze naturalnej.

Po odstawieniu pigułki haromonalnej u kobiety mogą wystąpić pewne zakłócenia, które mijają z chwilą powrotu fizjologicznych cykli. Czasami przez jeden lub więcej cykli będzie zakłócona podstawowa temperatura ciała. Czasami

będzie przez kilka cykli występowało stałe, dość obfite wydzielanie śluzu, może to być spowodowane tym, że w organizmie zgromadziła się spora ilość estrogenów z pigułki hormonalnej, których pozbywanie się może trwać kilka miesięcy. Czasami już pierwszy cykl jest płodny, a czasami nie. Może się zdarzyć, że płodność wraca po kilku miesiącach, a nawet latach.

Obserwuje się również, że po kilku mniej lub bardziej regularnych cyklach, występuje cykl, który jest bardzo krótki albo bardzo długi. Mówiąc w skrócie, z powodu wielorakości pigułek antykoncepcyjnych i różnorodności efektów, jakie wywołują u różnych kobiet, trudno jest dokonywać uogólnień dotyczących typowych objawów występujących w okresie po odstawieniu hormonalnej pigułki antykoncepcyjnej,

Dla przykładu przedstawione są trzy karty. W cyklach bezpośrednio po odstawieniu pigułki zwracamy większą uwagę na wykres temperatury niż na obraz śluzu, który w dalszym ciągu może być pod wpływem hormonów pochodzących z pozostałości pigułki.

Objaw śluzu u kobiety, która odstawiła tabletki antykoncepcyjne, jest przez kilka pierwszych cykli mało wiarygodny. Dlatego do interpretacji cykli bezpośrednio po odstawieniu pigułki opracowano reguły dla samej temperatury.

Reguły LMM dla cykli popigułkowych są następujące:

1. nie podejmować współżycia seksualnego w fazie I i II przez pierwsze trzy cykle,
2. faza III rozpoczyna się wieczorem piątego dnia wyższych temperatur, z których trzy ostatnie, kolejne niezakłócone pomiary muszą osiągać co najmniej poziom wyższy.

Jeżeli warunek dotyczący trzech ostatnich temperatur nie jest spełniony w ciągu 5 dni, należy zaczekać do dnia szóstego lub następnych.

Reguła dla cykli popigułkowych zakłada, że obecność bardziej płodnego śluzu nie przeciągnie się do fazy III, wyznaczonej za pomocą interpretacji samej tylko temperatury. Może być stosowana pomimo obecności w czasie fazy III lepkiego śluzu, pochodzącego od pozostałości hormonów pigułkowych. Jeżeli wykres temperatury spełni wyżej przedstawione wymagania, należy upewnić się, czy jest on potwierdzony przez co najmniej jeden dzień zanikania śluzu.

Reguła popigułkowa, opierająca się na obserwacji samej temperatury, wymagająca 5 dni wzrostu temperatury dla ustalenia początku fazy III, stanowi rozszerzoną regułę stosowaną w zwykłych cyklach, w sytuacjach, w których korzysta się wyłącznie ze wskaźnika temperatury, tzn. 4 dni wyższej temperatury, do których dodaje się jeden dzień. Taka ostrożność powyższych reguł jest uzasadniona również tym, że niewskazane jest poczęcie dziecka w pierwszych trzech miesiącach po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych.

Producenci antykoncepcyjnych pigułek hormonalnych przestrzegają przed poczęciem dziecka w tym okresie ze względu na możliwości wystąpienia wad wrodzonych u dzieci na skutek zalegania w tym czasie pozostałości hormonów pochodzących z tabletek.

LMM poleca stosowanie powyższych reguł przez pierwsze trzy cykle po odstawieniu pigułki antykoncepcyjnej nawet jeżeli obraz zanikania śluzu jest pomocny w ustaleniu końca okresu płodności.

Na karcie 10.2. zakreślone kółkami temperatury przedstawiają wymagany w cyklu popigułkowym wzrost temperatury. Na górym wykresie wszystkie pięć wyższych temperatur są co najmniej na poziomie wyższym.

Rys. 10.2.a. Pięciodniowy wzrost temperatury dla cykli popigułkowych, przy posługiwaniu się wyłącznie wykresem temperatury

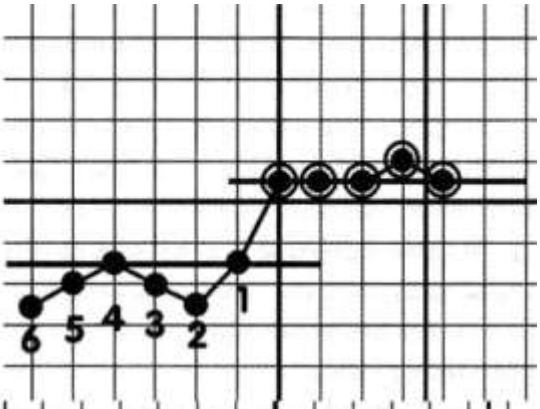

Rys. 10.2.b.Zastosowanie reguły popigułkowej przy spadku jednej z temperatur wzrostowych

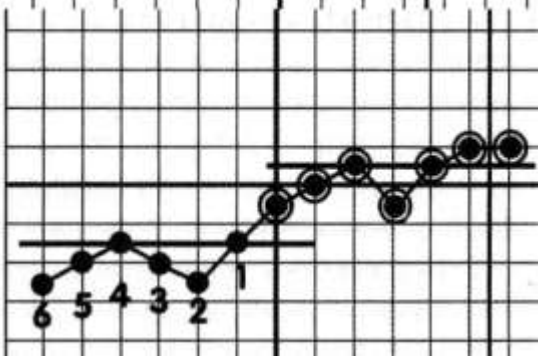

Na dolnym wykresie pierwsze dwie, wzrastające temperatury nie są jeszcze na poziomie wyższym, ale mogą być liczone jako pierwsza część wymaganego dla cykli popigułkowych z samą temperaturą pięciodniowego wzrostu temperatury, ponieważ występują zaraz po nich trzy dni z temperaturą, która osiągnęła poziom wyższy.

Karty 10.3.ai 10.3.b. pochodzą od tej samej kobiety, są jej pierwszymi dwoma cyklami po odstawieniu pigułki antykoncepcyjnej. W pierwszym cyklu śluz jest zupełnie nieprzydatny. Natomiast seria niskich temperatur w dniach od 22 do 29 pozwala wyznaczyć poziom niższy - 36,3°C. W dniach 30-32 nastąpił już wzrost temperatury, lecz w dniu 32 nie osiągnęła ona poziomu wyższego. Dopiero temperatury w dniach 33,34,35 spełniają warunki określone w regule popigułkowej. W tej sytuacji faza III zaczyna się wieczorem dnia 35.

Drugi cykl przedstawia bardziej typowe objawy śluzu i temperatury. Śluz nie jest już tak bardzo obfity i nawet zanika kilka dni po owulacji. Ale mimo to,

nadal w tym cyklu jego obraz jest mało przydatny do wyznaczenia początku poowulacyjnej niepłodności. Poziom niższy daje się łatwo ustalić na wysokości 36,45°C, wyznaczając w ten sposób poziom wyższy na 36,65°C. Pięć dni reguły temperaturowej dla cykli popigułkowych wyznacza początek fazy III na wieczór dnia 25.

Również cykl 10.3.c. jest cyklem popigułkowym. Stanowi on ilustrację, że u niektórych kobiet już pierwszy cykl po odstawieniu pigułki antykoncepcyjnej może mieć normalny przebieg. Poziom niższy znajduje się na wysokości 36,25°C, poziom wyższy: 36,45°C i początek niepłodności poowulacyjnej wypada wieczorem 25. dnia cyklu.

Nierzadko doradcy naturalnego planowania rodziny spotykają się z małżeństwami, które odstawiły pigułkę antykoncepcyjną i mają trudności z ułożeniem sobie życia seksualnego (mają problem z zaakceptowaniem wstrzemięźliwości w okresie płodności, jeżeli odkładają poczęcie dziecka - przyp. tł.) oraz z interpretacją fizjologicznych objawów płodności.

Ponieważ w sferze życia płciowego bardzo ważny jest czynnik psychologiczny, a postawa człowieka w istotny sposób wpływa na kształtowanie się zachowań seksualnych, chcemy w tym miejscu zaproponować kilka myśli, które pomogą rozwikłać tego rodzaju problemy.

Z punktu widzenia praw natury i ekologii, doustne i mechaniczne środki antykoncepcyjne są brutalną ingerencją w ład naturalny. Każda taka ingerencja dokonuje się za jakąś cenę, którą zwykle jest utrata pewnej formy samokontroli. Z punktu widzenia psychologii wiadomo, że dojrzałość człowieka nie przychodzi automatycznie wraz z wiekiem, ale rodzi się w bólach wzrastania. Dotyczy to również dojrzałości psychoseksualnej, której bezwzględnie musi towarzyszyć rozwój samokontroli.

Z kolei moralna strona zagadnienia wymagałaby, ażeby byli użytkownicy sztucznych metod sprzecznych z etyką podjęli pewnego rodzaju pokutę i zadośćuczynienie Bogu i naturze za popełnione zło. Wreszcie, religia

10.3. Cykle popigułkowe

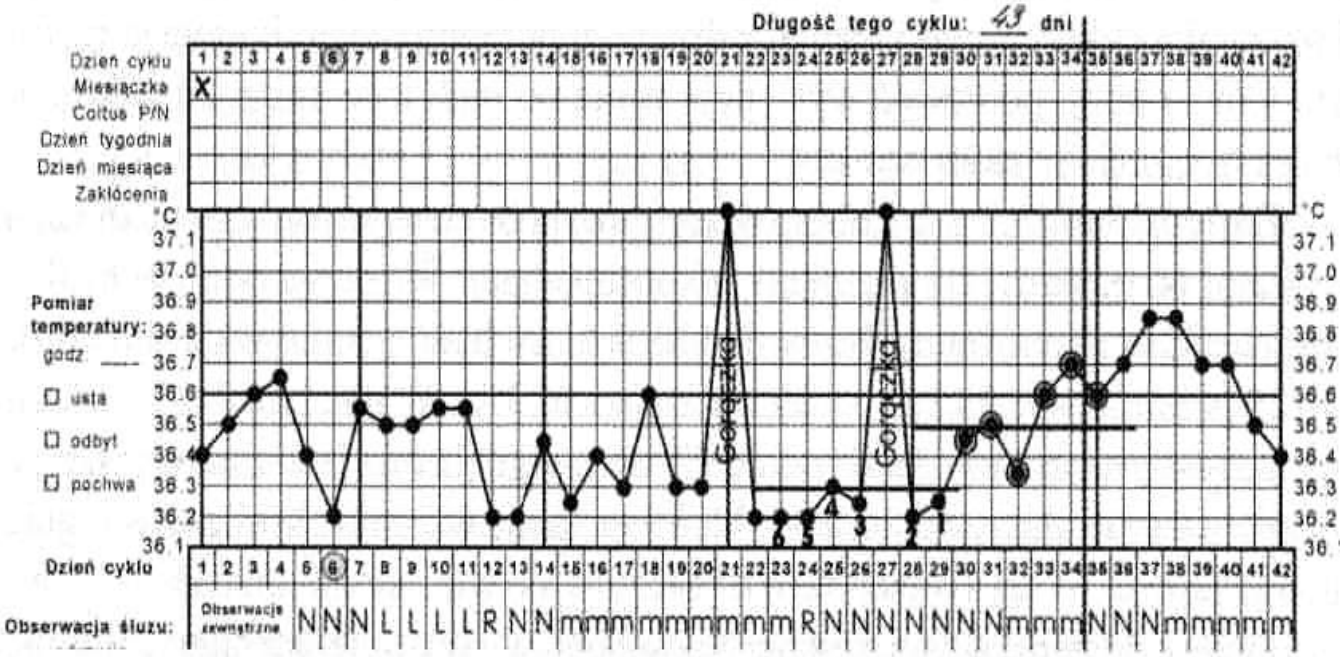

10.3. a. Pierwszy cykl po odstawieniu pigułki

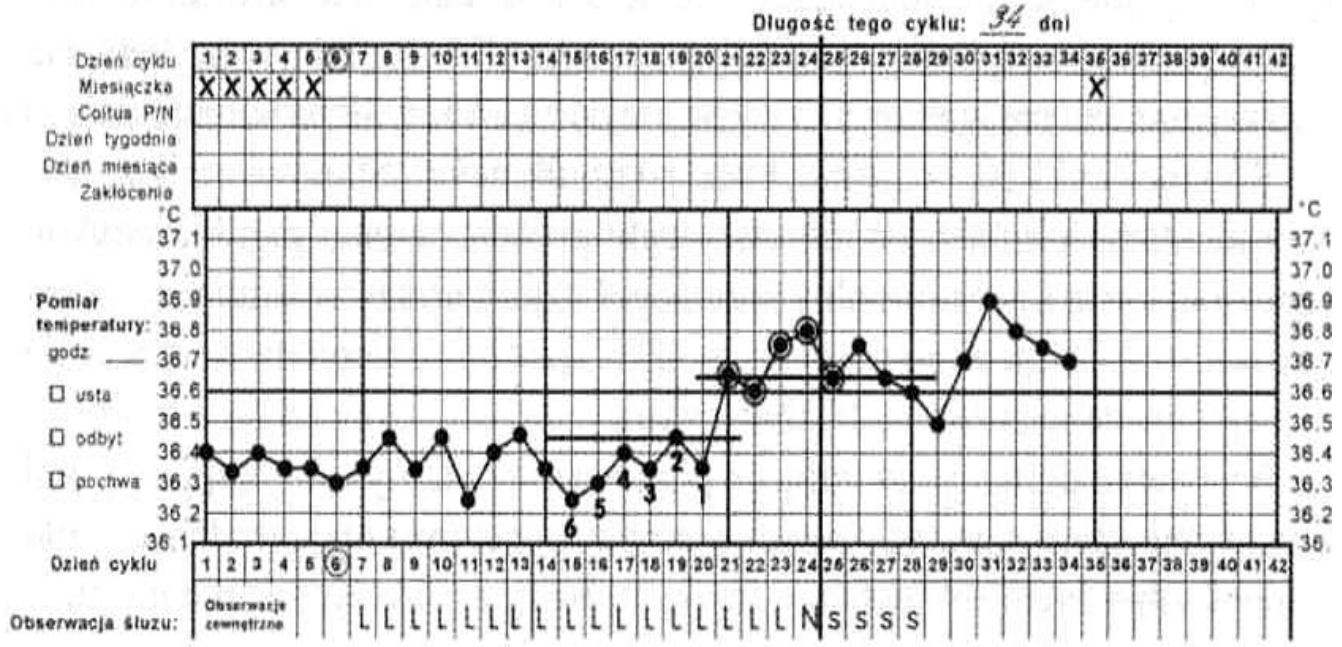

10.3. b. Drugi cykl po odstawieniu pigułki

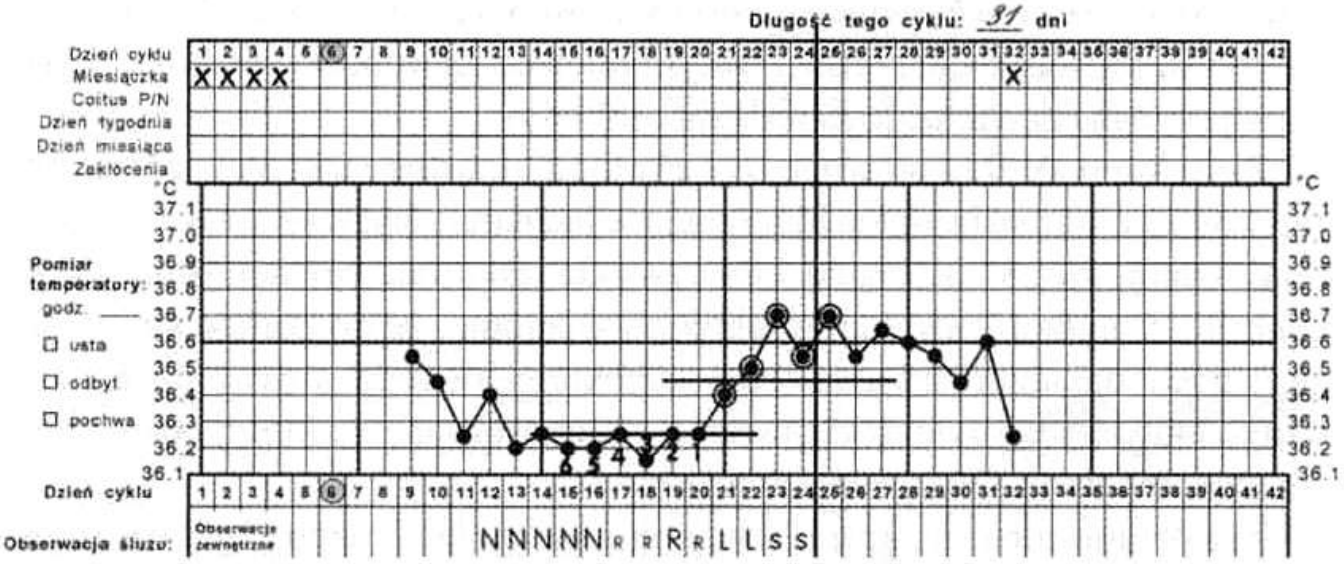

10.3. c. Pierwszy cykl po odstawieniu pigułki

chrześcijańska wskazuje, że nasze cierpienia i trudności należy odnosić do cierpienia Chrystusa, które nadaje sens naszym trudnościom. Podsumowując, prawie każda napotkana w życiu trudność jest do pokonania, jeśli zostanie ukierunkowana na jakieś dobro. Przedstawiliśmy powyżej kilka takich wartości, które mogą nadać głębszy sens ludzkiemu cierpieniu i uczynić je konstruktywnym elementem bolesnego procesu wzrastania w człowieczeństwie.

Choroba i opóźnione jajeczkowanie

Wszelkiego rodzaju sytuacje stresowe mogą opóźnić jajeczkowanie. Może to być zarówno stres psychiczny, jak i fizyczny. Często choroba, która jest stresem fizycznym, opóźnia jajeczkowanie. Zarówno śluz, jak i objaw szyjki mogą wyraźnie wskazywać na zwiększenie płodności bez wystąpienia jajeczkowania, które czasowo zablokował przedowulacyjny stres. Po ustąpieniu objawów śluzu i szyjki macicy sygnałem, że nie doszło do owulacji jest brak wzrostu temperatury. Wkrótce po tym, jak minie choroba lub stres, szyjka macicy i śluz ponownie sygnalizują wzmożoną płodność, często przez krótki okres. Po jajeczkowaniu występuje typowy dla metody objawowo-termicznej zespół wzajemnie się potwierdzających objawów świadczących o rozpoczęciu się fazy III.

Powrót płodności po poronieniu

Cykl po poronieniu najczęściej bywa płodny. Trzeba więc od razu rozpocząć mierzenie i notowanie temperatury. W niektórych przypadkach temperatura

przez pewien czas będzie utrzymywała się na wyższym poziomie (tak jak to było w ciąży) zanim opadnie do normalnego poziomu przedowulacyjnego. Małżeństwa, które chcą odłożyć następne poczęcie dziecka, powinny powstrzymać się od współżycia aż do poowulacyjnej niepłodności wyznaczonej wyraźnie przez śluz i zmianę podstawowej temperatury ciała.

Natomiast małżeństwa, które szybko chcą poczęcia następnego dziecka mogą próbować poczęcia w pierwszym cyklu po poronieniu.

Krwawienie śródcykliczne

W długich cyklach może występować krwawienie, które wygląda jak miesiączka, chociaż miesiączką nie jest. Endometrium rozbudowuje się do takich rozmiarów, że jego zewnętrzna warstwa nie daje się już dłużej utrzymać i złuszcza się. Jajeczkowanie może się jednak odbyć w każdym czasie. Krwawienie może mieć charakter plamienia lub przypominać normalną miesiączkę. Jeżeli dojdzie do współżycia w czasie takiego krwawienia, to może nastąpić poczęcie dziecka, ponieważ to co wydaje się miesiączką, jest tylko krwawieniem śródcyklicznym, w czasie którego lub po którym może nastąpić jajeczkowanie.

Należy zaznaczyć, że jest to zjawisko, które zdarza się w latach normalnej płodności kobiety, choć niezbyt często.

Karta 10.4. jest klasycznym przykładem krwawienia śródcyklicznego, które wystąpiło bezpośrednio przed jajeczkowaniem. Małżeństwo prowadzące już przez trzeci cykl obserwacje objawowo-termiczne zauważyło, że nie wystąpiły oznaki wskazujące na początek fazy III, co w poprzednich dwóch cyklach miało miejsce około dnia 19. W dniu 24 cyklu, pani ta zauważyła pojawienie się krwawo podbarwionego śluzu, który utrzymywał się przez około tydzień, po czym śluz stał się przeźroczysty i rozciągliwy zanim ponownie zaczął zanikać w dniu 37.

Linia poziomu niższego wyznaczona jest na wysokości 36,4°C przez sześć temperatur w dniach 31-36. Reguła wskazuje na dzień 39 jako najwcześniejszy początek fazy III. Cykl trwał do 47 dnia. Współżycie podjęte w dniu 38, biorąc pod uwagę wszystkie reguły, było zbyt wczesne, ale małżonkowie ci

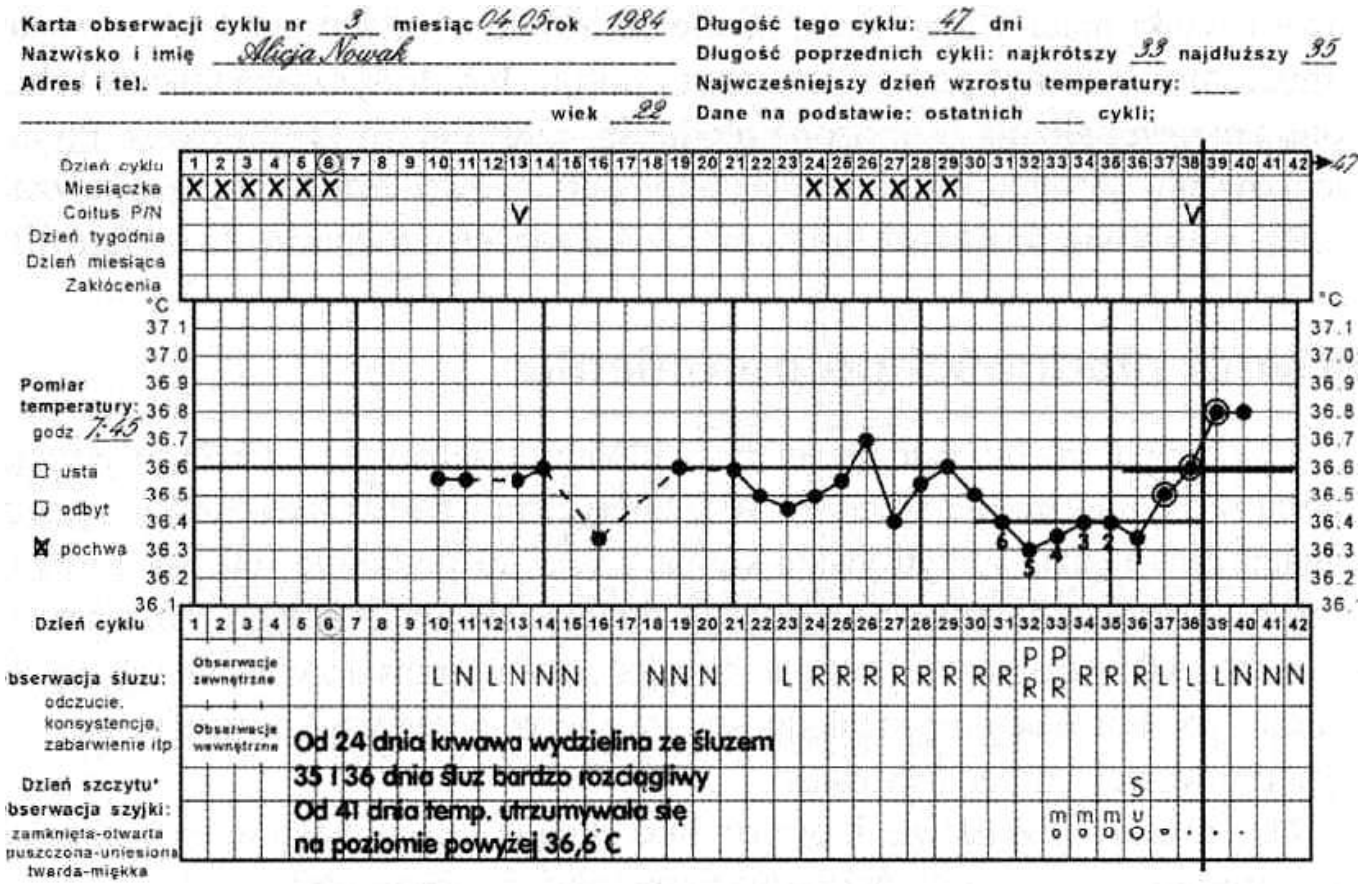

10.4. Krwawienie śródcykliczne

planowali poczęcie dziecka w ciągu najbliższych miesięcy i postanowili stopniowo skracać okres wstrzemięźliwości.

Ważne jest, by uzmysłowić sobie, że w tym cyklu dwa objawy wskazują na to, że zaznaczone krwawienie nie jest miesiączką, którą można by uznać za okres niepłodności. Po pierwsze, nie wystąpił przed tym krwawieniem skok tempeatury. Należy zaznaczyć że krwawa wydzielina nie może być uznana za miesiączkę, dopóki nie poprzedza jej skok temperatury, występujący zwykle około 2 tygodnie wcześniej, ale czasami krócej lub dłużej. Po drugie, obecność śluzu wskazuje na fazę możliwej płodności.

Ta karta demonstruje następujące reguły określania płodności w czasie występowania krwawej wydzieliny.

1. Krwawą wydzielinę można uznać za miesiączkę tylko wtedy, gdy jest poprzedzona fazą wyższych temperatur. Krwawa wydzielina, która nie jest poprzedzona wzrostem temperatury musi być uważana za możliwe krwawienie śródcykliczne i okres prawdopodobnej płodności.

2. Faza I rozpoczyna się w pierwszym dniu rzeczywistej miesiączki i do niej odnoszą się standardowe reguły dla fazy I. Jednakże sugerujemy, by nie wydłużać fazy 1 poza dzień 6 w czasie długotrwałej miesiączki, ponieważ jest

duże prawdopodobieństwo, że można nie zauważyć pojawienia się wczesnego śluzu.

Cykl bezowulacyjny

Jest to cykl, w którym nie doszło do jajeczkowania. Taki cykl może się zdarzyć przypadkowo w czasie okresu rozrodczego każdej kobiety. Zdarzają się one częściej w okresie premenopauzy, a także przez pierwszy okres po porodzie u matek karmiących piersią oraz u kobiet z zaburzeniami endokrynologiczymi (hormonalnymi).

Karta 10.5. przedstawia cykl matki karmiącej, ale taki typ wykresu temperatury będzie występował w przypadku każdego cyklu bezowulacyjnego.

Ponieważ nie było owulacji, nie ma wzrostu temperatury. Jednakże czasami może występować przedowulacyjny śluz. Fakt, że nie ma wzrostu temperatury, co zwykle towarzyszy występowaniu śluzu okołoowulacyjnego, wskazuje na to, że owulacja (jajeczkowanie) nie wystąpiła.

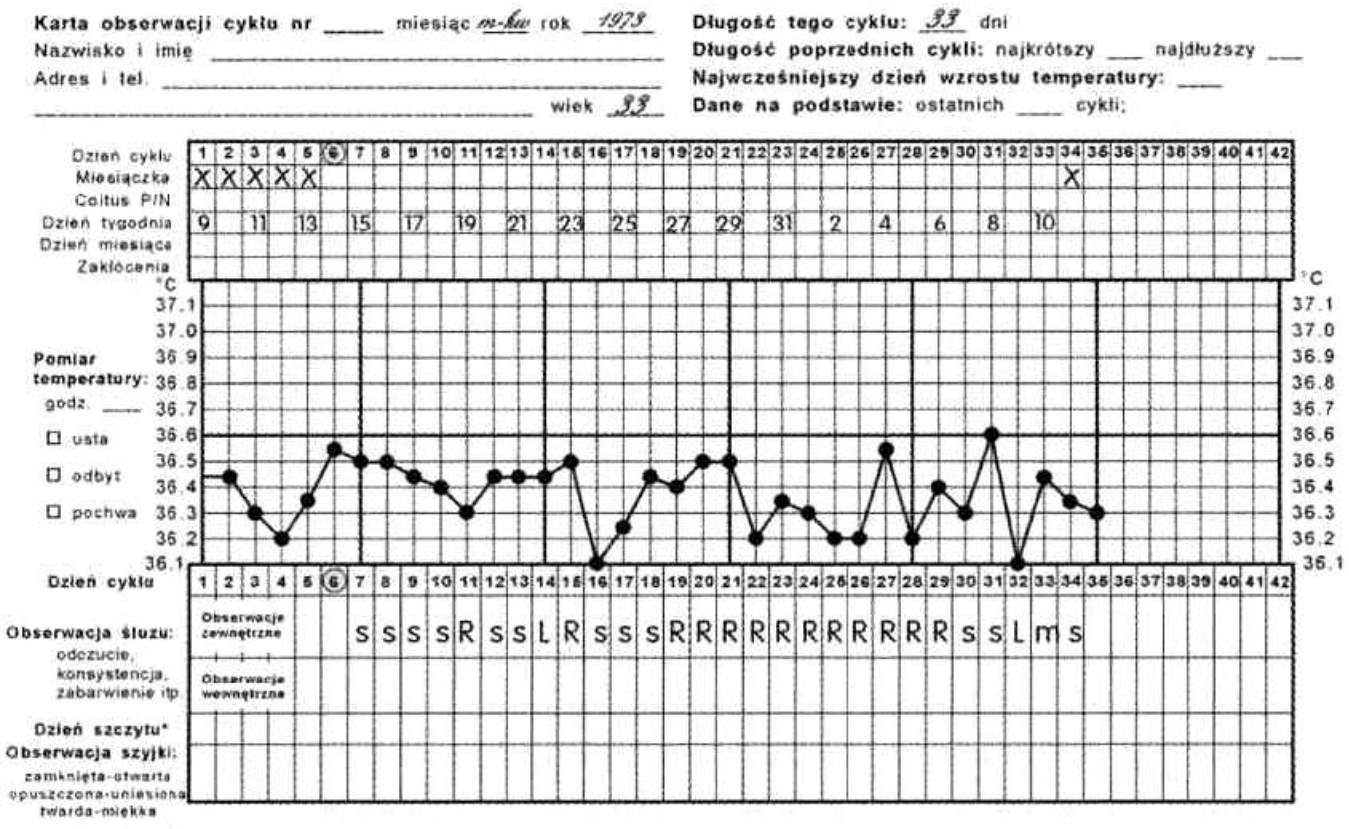

10.5. Cykl bezowulacyjny

A co z podejmowaniem współżycia w czasie cykli bezowulacyjnych? Jest raczej oczywiste, że w cyklu, w którym nie ma owulacji, współżycie może być podejmowane w dowolnym dniu cyklu bez możliwości poczęcia dziecka, ale to czy cykl był bezowulacyjny można ustalić dopiero z chwilą pojawienia się

następnej miesiączki. Ci, którzy odkładają współżycie do momentu aż wykres temperatury wskaże wyraźnie, że owulacja miała miejsce i rozpoczął się okres niepłodności poowulacyjnej, nie znajdą takiego momentu i będą musieli powstrzymać się od współżycia przez cały taki cykl.

Cykl bezowulacyjny wskazuje na ogromne zalety obserwacji śluzu i szyjki macicy przed owulacją. Według standardowej reguły dzień 10 na karcie 10.5. był ostatnim dniem suchym i w związku z tym - końcem fazy I. Jeżeli śluz pojawiałby się na kilka dni i znikał, małżeństwo mogłoby uznać, że faza 1 występuje nadal, odliczając odpowiednią ilość suchych dni po każdym pojawieniu się śluzu (zobacz też s. 198-199).

Większość cykli bezowulacyjnych ma znacznie więcej dni suchych; ta karta wskazuje na to, że powrót płodności po porodzie jest już bliski.

Powinno się unikać współżycia w czasie pojawiania się jakiejkolwiek krwawej wydzieliny, która nie była poprzedzona skokiem temperatury, ponieważ nie można określić, czy ta wydzielina jest bezowulacyjną miesiączką czy zwykłym, niewielkim krwawieniem śródcyklicznym, które zostało omówione wcześniej (karta 10.4.).

Przypisy

[1] Konald A. Prem, *Assessment of Gestational Age,* „Minesota Medicine" (wrzesień 1977), s. 26.

11. POWRÓT PŁODNOŚCI PO PORODZIE

Jaka jest najstarsza na świecie i nadal najbardziej powszechna metoda wydłużania przerw między kolejnymi dziećmi - ekologiczne karmienie piersią.

Ten aspekt regulacji poczęć nie cieszy się szczególnym zainteresowaniem autorów większości książek na temat naturalnego planowania rodziny. W centrum uwagi pozostaje matka karmiąca z butelki i szybki powrót płodności. Zaznacza się raczej tendencja w kierunku szybkiego odstawienia dziecka od piersi celem spowodowania rychłego powrotu normalnych cykli. Wszelkiego rodzaju opracowania w tej dziedzinie potwierdzają jednak, że istnieje różnica w terminie powrotu poporodowej płodności u matki karmiącej z butelki i matki karmiącej piersią. Zwykle pomijana jest istotna różnica między formami karmienia piersią a wpływem każdej z tych form karmienia na powrót płodności po porodzie. Dlatego w niniejszym rozdziale będziemy chcieli omówić cztery różne sposoby karmienia niemowląt i ich wpływ na powrót jajeczkowania po porodzie. Z wielu względów najwięcej miejsca poświęcimy tzw. ekologicznemu karmieniu piersią. Po pierwsze, pragniemy zachęcić kobiety do tej właśnie formy karmienia ze względu na jej liczne dobrodziejstwa zarówno dla dziecka, jak i matki. Po drugie, chcemy wyjść naprzeciw odczuwalnemu zapotrzebowaniu na dokładniejszą informację o karmieniu piersią. Po trzecie,

głównie ten sposób karmienia przedłuża okres naturalnej niepłodności po porodzie.

Problem wyłączenia zbliżeń w okresie okołoporodowym

Zanim przystąpimy do omówienia poszczególnych form sprawowania opieki nad niemowlęciem i ich wpływu na powrót płodności, zatrzymamy się chwilę nad zagadnieniem współżycia w okresie bezpośrednio poprzedzającym poród i następującym po nim. Mężowie niekiedy okazują zniecierpliwienie w oczekiwaniu na wznowienie zbliżeń po porodzie, ponieważ w ich odczuciu zbyt długo musieli obchodzić się bez współżycia. Nasze wcześniejsze rozważania na temat postaw odnoszą się też do tego zagadnienia. Z kolei często małżonkom odradza się współżycie z przyczyn nie mających nic wspólnego z płodnością, rozwojem charakteru czy zdrowiem. Powołując się na względy natury zdrowotnej, lekarze zwykle zalecają powściągliwość płciową w ciągu sześciu tygodni poprzedzających oczekiwany poród oraz sześciu tygodni po urodzeniu dziecka. Gdy dodamy jeszcze jeden tydzień z racji częstego opóźniania się porodu, otrzymamy rutynowe „zalecenie lekarskie", aby uniknąć współżycia przez kwartał. Na pewno w każdym małżeństwie może zdarzyć się sytuacja, której konieczne będzie zaprzestanie zbliżeń na dłuższy czas. Jednak typowe zalecenie lekarskie dotyczące wstrzymania się od współżycia przez 12 lub 13 tygodni przed porodem i po nim nie jest bezwzględną koniecznością. Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, a mąż nie cierpi na chorobę weneryczną czy inne schorzenia narządów płciowych, z medycznego punktu widzenia nie ma powodu do unikania współżycia w okresie przedporodowym. Małżonkowie mogą wtedy sami zdecydować, czy kontynuować współżycie, kierując się takimi względami jak samopoczucie żony, osobiste zdyscyplinowanie itd.

Po porodzie lepiej byłoby jednak, aby małżonkowie pozostający w dobrej kondycji zdrowotnej zaczekali ze wznowieniem stosunków płciowych do czasu, gdy żona będzie się już dobrze czuła. Sześciotygodniowa przerwa może być koniecznością w sytuacji przedłużania gojenia się krocza u kobiety, ale nie jest to powszechną koniecznością. Porada lekarska zawsze musi być dostosowana do indywidualnego przypadku, a więc stanu danej kobiety. Powrót do formy przed ciążą następuje zwykle szybciej u kobiet, które przygotowywały się do porodu w szkole rodzenia i rodziły siłami natury, po czym karmiły tylko piersią, wolniej zaś u tych, które miały poród kierowany i od początku karmiły sztucznie.

Powyższe uwagi opieramy na opinii dr. Konalda Prema, profesora na Wydziale Położnictwa i Ginekologii Uniwersytetu Minnesota. Jeżeli któryś z lekarzy nie zgadza się z tą opinią, trzeba go poprosić o uzasadnienie medyczne swojego stanowiska. Zachęcamy także do przeczytania książki Nancy Cohen i Lois Estner *Milczące ostrze (The Silent Knife),* będącej cenną informacją na temat cięcia cesarskiego i praktyk porodowych.[1]

Skądinąd ciekawe, że wielu spośród lekarzy, nawykowo przestrzegających przed współżyciem w okresie tych dwunastu czy trzynastu tygodni, śpiesznie przepisuje środek antykoncepcyjny czy wypisuje skierowanie na zabieg ubezpłodnienia małżonkom, którzy w ramach praktykowania naturalnego planowania rodziny zaakceptowali konieczne przerwy we współżyciu.

Coraz częściej słyszymy o lekarzach, którzy przedstawiają pacjentom możliwość sterylizacji. Wydaje się, że zarówno instytucja małżeństwa, jak i samo lecznictwo oraz całe społeczeństwo odniosłoby dużo większy pożytek wówczas, gdyby personel medyczny pomagał parom małżeńskim żyć zgodnie z prawami naturalnymi i ograniczył swoją działalność do leczenia chorób i profilaktyki. Nieodpowiedzialne usuwanie zdrowych organów ludzkich, rzekomo w imię osobistych czy społecznych względów, stało się źródłem jeszcze większego zła, jakim jest nieludzka praktyka mordowania niewinnych, nie narodzonych dzieci w łonach ich matek - właśnie w imię tych samych powodów osobistych czy społecznych.

Nie zamierzamy polemizować z samym zawodem lekarza; na pewno są jeszcze lekarze, może nawet wielu, którzy przyjmują za normę i cel to, co naturalne, którzy chcą tylko leczyć i zapobiegać chorobom oraz którzy nie traktują ciąży, nawet tej nie planowanej, jako schorzenia. Ton, jaki przebija w naszych uwagach, nie wynika z żadnych uprzedzeń, lecz stanowi echo wielu doniesień o tym, co się dzisiaj dzieje. Mamy nadzieję na poprawę aktualnego stanu w tej dziedzinie; sądzimy nawet, że sprawie uzdrowienia atmosfery panującej we współczesnej medycynie mogliby najlepiej przysłużyć się dobrze poinformowani pacjenci. Wystarczy, aby podczas wizyty u lekarza otwarcie, grzecznie, a zarazem stanowczo prosili o medyczne uzasadnienie wydawanych zaleceń. Nie ulegajmy złudzeniu, że umiejętność leczenia choroby w jakikolwiek sposób równoznaczna jest z głęboką wiedzą w sferze moralności czy życia duchowego - bądź ze szczególniejszą umiejętnością wspierania wszystkiego, co naturalne.

11.1. KARMIENIE SZTUCZNE I WSPÓŁCZESNE PRAKTYKI KAMIENIA PIERSIĄ

Matka karmiąca z butelki

U kobiety karmiącej butelką obserwuje się stosunkowo szybki powrót płodności po porodzie. Tak jak wszędzie w przyrodzie, i tu można napotkać wyjątki, jednak przeważa pewien ogólny schemat. Najwcześniejsza zarejestrowana owulacja wystąpiła w 27. dniu po rozwiązaniu.[2] Oznacza to, że pierwsza miesiączka wystąpiłaby gdzieś około 41. dnia, chyba że III faza okazałaby się bardzo krótka, jak to niekiedy się zdarza podczas pierwszych kilku cykli po porodzie. Na ogół jednak cykle owulacyjne zdarzają się rzadko w okresie pierwszych sześciu tygodni po porodzie; według dostępnych danych

pojawiająca się w 42. dniu pierwsza miesiączka jest poprzedzona jajeczkowaniem tylko w 5% przypadków.[3] Innymi słowy, w 95% przypadków wystąpienie miesiączki w ciągu sześciu tygodni po porodzie nie jest poprzedzone okresem płodności.

Na tej podstawie można prawie wykluczyć możliwość poczęcia podczas pierwszych trzech tygodni po urodzeniu dziecka. Każda decyzja współżycia w tym czasie będzie zależała głównie od stanu zdrowotnego i samopoczucia żony. Koniec czwartego tygodnia wyznacza już pewną granicę, jeśli chodzi o możliwość poczęcia dziecka. Warto zatem uwzględnić następujące praktyczne zalecenia dla matek karmiących butelką, które chciałyby uniknąć natychmiastowego, kolejnego poczęcia dziecka.

1. Zacznijcie mierzyć podstawową temperaturę najpóźniej od 14. dnia po porodzie.

2. Jak najszybciej rozpocznijcie obserwację śluzu i szyjki. Obserwacja śluzu będzie jednak przez kilka tygodni utrudniona ze względu na obecność krwawej wydzieliny poporodowej, czyli upławów połogowych, zaś z obserwacją szyjki trzeba zaczekać do czasu zagojenia się krocza.

3. Z chwilą ustąpienia upławów połogowych, jeśli kobieta nie stwierdza u siebie objawów płodności w śluzie i szyjce, małżonkowie mogą uznać, że są w okresie niepłodności - I fazy. Jeśli decydują się na współżycie w tym czasie, muszą przestrzegać zasad dla tej fazy: „tylko wieczorem" i „nie częściej niż co drugi dzień" oraz w miarę możliwości żona może prowadzić wewnętrzną obserwację śluzu.

4. Gdy żona ma niewielkie doświadczenie w obserwacji śluzu bądź objaw ten jest mało czytelny, zaleca się wyłączenie zbliżeń do czasu uzyskania objawowo-termicznych oznak rozpoczęcia się III fazy. W przypadku matki karmiącej z butelki faza ta powraca stosunkowo szybko.

5. Jeśli małżeństwo decyduje się na współżycie wkrótce po ustaleniu się dni suchych, nieodzowna jest uważna obserwacja śluzu i przy pierwszych oznakach jego obecności należy przyjąć, że rozpoczęła się II faza. Małżonkowie pragnący odłożyć kolejne poczęcie powinni wówczas zaniechać współżycia aż do czasu uzyskania objawowo-termicznych oznak rozpoczęcia się III fazy.

Ponieważ u większości matek, karmiących dziecko butelką, upławy połogowe będą prawdopodobnie występować przez sześć lub więcej tygodni, najlepiej nie podejmować stosunków do czasu po pojawieniu się pierwszej miesiączki.

6. Od pojawienia się pierwszej miesiączki, małżeństwo powinno uznać, że wrócił czas normalnych cykli z fazą płodności. Czasami druga miesiączka pojawia się, mimo że nie poprzedziła jej owulacja, ale jest to rzadkością w przypadku matek karmiących butelką. Począwszy zatem od pojawienia się pierwszej miesiączki małżonkowie powinni stosować się do obowiązujących zasad naturalnego planowania rodziny i zgodnie z nimi kierować swoją aktywnością seksualną.

7. Matka karmiąca z butelki nie powinna przyjmować tabletek hormonalnych ani zastrzyków hamujących wytwarzanie mleka, ponieważ mogą one utrudniać obserwację objawowo-termiczną. Nabrzmiałość piersi można złagodzić za pomocą delikatnego masażu, a wytwarzanie mleka zniknie samo w ciągu kilku dni.

Karmienie mieszane

Źródłem nieporozumień wokół karmienia piersią i poporodowej niepłodności jest praktyka uzupełniania karmienia piersią podawaniem innych produktów. Ta forma karmienia nosi nazwę „karmienia mieszanego". W dalszej części rozdziału omawiamy ekologiczne karmienie w zestawieniu ze współczesnymi praktykami karmienia piersią. Wydłużony okres naturalnej niepłodności po porodzie jest skutkiem karmienia ekologicznego.

Ze względów praktycznych trzeba przyjąć, że jeśli chodzi o powrót płodności, matka, która podczas pierwszych sześciu miesięcy uzupełnia karmienie piersią mieszankami, pokarmem dla niemowląt, odżywkami lub innymi produktami stałymi, a także soczkami i innymi płynami włącznie z wodą jest w tej samej sytuacji, co matką karmiąca wyłącznie z butelki. To samo dotyczy matek uspokajających dziecko w inny sposób niż przez podanie piersi, karmiących piersią według ustalonego rozkładu, zachowujących długie przerwy między kolejnymi karmieniami itd. Są to najczęściej spotykane praktyki karmienia, nastawionego na ograniczenie częstotliwości ssania matczynej piersi przez niemowlę.

Przy wszystkich sposobach karmienia, nie będących karmieniem ekologicznym, płodność powraca bardzo szybko, często nawet tak szybko, jak w przypadku matki, która w ogóle piersią nie karmi. Stąd podane reguły dla matek karmiących z butelki mają także zastosowanie w przypadku wyżej wymienionych innych sposobów karmienia. Trudno jest bowiem oczekiwać dobrodziejstw natury, jeśli nie zachowa się wszystkich warunków właściwych relacji ekologicznej. A więc matki stosujące wszelkie formy pośrednie między całkowicie sztucznym karmieniem a karmieniem ekologicznym powinny zapoznać się z sześcioma regułami dla matki karmiącej butelką.

Odnośnie powrotu płodności, największa różnica między karmieniem wyłącznie butelką a pośrednimi sposobami karmienia dziecka (pierś plus dodatki) dotyczy bardzo różnej długości okresu poporodowej niepłodności. Ze względu na te duże różnice, zarówno w zakresie częstotliwości karmienia i ilości pokarmu, jak i w budowie ciała poszczególnych kobiet, płodność może wrócić już po czterech tygodniach albo dopiero po odstawieniu dziecka od piersi.

Karmienie wyłącznie piersią i szybkie odstawienie dziecka od piersi

Przez szybkie odstawienie dziecka od piersi należy rozumieć zaprzestanie karmienia piersią w bardzo krótkim czasie. Odstawienie dziecka od piersi w ciągu jednego dnia czy tygodnia nie ma zasadniczo wpływu na powrót płodności. Jednak zbyt gwałtowne - np. w ciągu jednego czy dwóch dni - odstawienie od piersi może być niedogodne dla matki, ponieważ intensywna laktacja zwykle będzie się utrzymywać jeszcze przez kilka dni, co może spowodować obrzmienie piersi. Ponadto szybkie odstawienie od piersi jest często trudne dla dziecka, dlatego należy je podwójnie obdarzać czułością i pieszczotami, szczególnie w porach karmienia.

Dr Konald Prem w swojej wieloletniej praktyce z powodzeniem stosował następujące zalecenia dziesięciodniowego programu odstawiania dziecka od piersi, przeznaczonego dla matek, które chciały karmić tylko przez trzy do czterech miesięcy.

1. Przed rozpoczęciem dziesięciodniowego programu matka powinna karmić normalnie.

2. Poczynając od 1. dnia odstawiania, małżonkowie mogą kontynuować współżycie do 10. dnia, tj. do zakończenia odstawiania dziecka od piersi. Najpóźniej od 1. dnia odstawiania dziecka, trzeba bezwzględnie rozpocząć obserwację temperatury, jeśli nie była ona prowadzona już wcześniej.

3. Po upływie 10 dni odstawiania od piersi małżonkowie powinni uznać, że płodność powróciła i zaniechać podejmowania współżycia, jeśli nie pragną natychmiast kolejnego poczęcia dziecka.

4. Niewskazane są wszelkie kontakty seksualne i genitalne do czasu stwierdzenia objawowo-termicznych oznak rozpoczęcia się III fazy.

Oczywiście jeśli objawy śluzu czy szyjki będą wskazywały na powrót płodności jeszcze przez rozpoczęciem planowanego odstawienia dziecka od piersi lub w czasie odstawiania, należy uznać je za sygnały nadspodziewanie wcześnie powracającej płodności.

Przedstawiony sposób stopniowego odstawienia dziecka od piersi można realizować do końca czwartego miesiąca po porodzie, jeśli się karmi wyłącznie piersią. Z początkiem piątego miesiąca po porodzie możliwy jest powrót płodności nawet u matki stosującej ekologiczne karmienie i stąd konieczna jest wzmożona czujność wobec pojawienia się oznak płodności.

Z drugiej strony, nie należy uważać dziesięciodniowego sposobu odstawiania dziecka od piersi za gwarancję szybkiego powrotu płodności. Zetknęliśmy się z kartami obserwacji cyklu, na których przedział czasu między zakończeniem szybkiego odstawiania od piersi a terminem powrotu płodności był dość długi.

Jak ma postępować kobieta, która karmi wyłącznie piersią przez krótszy okres - powiedzmy od trzech do sześciu tygodni - a następnie albo przestawia dziecko całkowicie na żywienie sztuczne, albo uzupełnia karmienie piersią dodatkami? Jeżeli matka karmiąca wyłącznie piersią przez pierwsze trzy lub cztery miesiące odstawia dziecko stopniowo - tak jak wspomniano wyżej - przez 10 dni, to nadal aktualne są dla niej wskazówki podane w tym rozdziale. Natomiast jeśli kobieta

w dowolnym momencie odstąpi od praktyki ekologicznego karmienia piersią na rzecz któregoś ze sposobów pośrednich, musi uwzględnić zalecenia dla matki karmiącej z butelki i matki stosującej karmienie mieszane.

11.2. EKOLOGICZNE KARMIENIE PIERSIĄ

Ta część książki może wzbudzać najwięcej kontrowersji, ponieważ omawiane w niej zagadnienie wykracza poza problem naturalnego planowania rodziny. Istotnie, karmienie piersią to coś znacznie więcej niż tylko forma planowania rodziny; stąd też nie polecamy nigdy karmienia piersią tylko z tej przyczyny. Ważne jest, by właściwe działanie wypływało ze słusznych pobudek. W naszym przypadku najlepszym uzasadnieniem dla karmienia piersią są korzyści, jakie odnosi dziecko - zarówno w postaci szczególnej wartości odżywczej pokarmu matki, jak i wpływu na uzębienie dziecka, zdrowie, samopoczucie oraz wielu innych czynników.

Z chwilą gdy matka zastanawiając się, który sposób karmienia jest dla dziecka najlepszy, dochodzi do wniosku, że jest nim właśnie karmienie ekologiczne, pojawia się problem: w naszych czasach panuje dosyć powszechna niechęć do wszelkich form naturalnej pielęgnacji niemowląt. Jak więc wytłumaczyć życzliwym krewnym czy przyjaciołom, że naturalne, ekologiczne karmienie piersią naprawdę sprzyja opóźnieniu następnego poczęcia dziecka? Jak przekonać dobrotliwą ale źle poinformowaną matkę czy teściową (a nawet pediatrę), że maleństwo nie głoduje, ssąc tylko pierś, ale dostaje najlepsze pożywienie, jakie jest w ogóle możliwe?

Ponieważ karmienie piersią znaczy dużo więcej niż naturalny sposób wydłużania przerw między kolejnymi dziećmi i daje tak wiele radości matce, bardzo często kobieta będzie chciała pozwolić dziecku ssać pierś na każde jego życzenie - nawet kilka miesięcy po powrocie płodności. Czy karmiąc dziecko, które już chodzi, a nawet mówi, spotyka się ze zrozumieniem otoczenia, w którym większość kobiet w ogóle nie karmi piersią swych maleństw albo robi to nie dłużej niż sześć miesięcy?

Nie sposób w naszym podręczniku odpowiedzieć wyczerpująco na tego rodzaju pytania, które zaledwie sygnalizują bogatą problematykę karmienia piersią i naturalnej pielęgnacji niemowląt. Nie jest również możliwe szczegółowe omówienie praktycznej strony ekologicznego karmienia, które kobieta podejmuje mimo niechętnej opinii społecznej. Odpowiedź na te i inne jeszcze pytania stanowi treść książki bliskiej tematycznie naszemu podręcznikowi: *Karmienie piersią a naturalne przerwy między kolejnymi dziećmi: Ekologia naturalnej opieki nad dzieckiem (Breastfeeding and Natur al Child Spacing: the Ecology of Natural Mothering*).[4] Wiele listów od czytelników każe przypuszczać, że książka może być ciekawa i użyteczna dla wszystkich osób zainteresowanych poruszonymi w niej zagadnieniami.

W dalszej części naszych rozważań będziemy niekiedy używać schematu „pytanie-odpowiedź" oraz bezpośredniej formy zwracania się do matek.

Definicja i zasady ekologicznego karmienia piersią

- **Definicja.** Ekologicznym karmieniem piersią nazywamy sposób karmienia zgodny z prawami natury sprzyjający bliskości fizycznej matki i dziecka oraz eliminujący wszelką ingerencją, która mogłaby naruszyć panującą między nimi równowagę. W tym stanie równowagi dziecko otrzymuje najlepszy pokarm zarówno dla ciała, jak i dla psychiki, zaś czynność ssania z reguły przyczynia się do wzdłużenia okresu naturalnej niepłodności i odsunięcia powrotu miesiączkowania u matki. Ponadto matka, urzeczywistniając swe powołanie do macierzyństwa, doznaje pełnego zaspokojenia i zadowolenia. Ponieważ ten rodzaj pielęgnacji niemowlęcia nie ogranicza się tylko do karmienia, nazwaliśmy go naturalną opieką nad dzieckiem.
- **Zasady podstawowe.** Należy dostosować się do wszystkich nakazów i zakazów, pamiętając, że częste ssanie piersi przez niemowlę jest kluczowym elementem ekologicznego karmienia.

Podawaj dziecku pierś tyle razy, ile tego pragnie. Nie ustalaj żadnego rozkładu, który miałby w taki czy inny sposób sztucznie regulować czas karmienia. (Rozkład jest potrzebny matce karmiącej butelką, aby uniknąć przekarmienia lub głodzenia dziecka.) Nie ograniczaj czasu ssania przy każdej piersi. To naturalne, że dziecko często będzie potrzebować piersi, mleko matki jest bowiem o wiele łatwiej przyswajalne niż mieszanki butelkowe, a bliskość matczynej piersi jest najlepszym ukojeniem dla niemowlęcia.

Nie staraj się dążyć do tego, aby dziecko przesypiało całą noc. Tylko częste i regularne ssanie hamuje proces owulacji, a osiem do dwunastu godzin może okazać się zbyt długą przerwą. Podawaj dziecku pierś przed pójściem spać; jeśli obudzi się w nocy, weź je do siebie - niech ssie pierś, aż oboje uśniecie. Praktyka spania z dzieckiem przy piersi korzystnie wpływa na sferę emocjonalną matki i dziecka, jak również stanowi ważny czynnik opóźniający powrót płodności. Właśnie wtedy (podczas drzemki lub nocy spędzonej przy matce) dziecko będzie mogło często ssać pierś, zadowolone, że może zaspokoić swoje potrzeby.

Nie stosuj smoczka. Pierś jest najlepszym sposobem uspokajania dziecka. Ssanie uspokaja maleństwo, które szybko wtedy zasypia. Ten aspekt opieki nad dzieckiem - karmienie piersią-jest bardzo ważny w zaspokojeniu emocjonalnych potrzeb dziecka i jednocześnie ma duże znaczenie jako część mechanizmu naturalnego opóźnienia kolejnego poczęcia.

Nie uzupełniaj pokarmu z piersi żadnymi pokarmami stałymi, płynami, soczkami, odżywkami lub wodą podczas pierwszych miesięcy życia niemowlęcia. Twoje mleko powinno być jedynym źródłem jego pożywienia do czasu, gdy dziecko samo będzie próbowało sięgać po jedzenie ze stołu. Niektóre

dzieci upomną się o pokarm stały już w wieku pięciu miesięcy, inne znacznie później.

Nie odstawiaj dziecka od piersi na siłę. Naturalny proces odstawiania następuje stopniowo i zwykle trwa wiele miesięcy, a nawet kilka lat, stosownie do potrzeb dziecka - a nie otoczenia.

Bądź z dzieckiem nierozłączną parą. Unikaj sytuacji, które was rozdzielą. Zabieraj dziecko ze sobą i nie zostawiaj go pod opieką piastunek. Jeśli nie da się uniknąć sporadycznego rozstania, niech nie trwa ono dłużej niż parę godzin.

Bądź przygotowana na dyskusję z lekarzem dziecka i pełnymi dobrych rad, ale źle poinformowanymi przyjaciółmi czy krewnymi, Poproś lekarza, aby zbadał krew dziecka, jeśli będzie miał wątpliwości co do zawartości żelaza w pokarmie. Badania i obserwacje dowodzą, że u niemowlęcia karmionego tylko piersią do szóstego miesiąca życia anemia występuje niezmiernie rzadko.[5] W sporadycznych przypadkach wystarczy podawać żelazo w płynie, zanim dziecko zacznie przyjmować pokarmy stałe. Badanie zawartości żelaza jest bardzo proste, gdyż polega na pobraniu tylko jednej kropli krwi z palca dziecka. Warto mieć na uwadze, że na ogół lekarz wynosi ze szkoły medycznej niewielką wiedzę o praktyce karmienia piersią i towarzyszącym jej zjawisku opóźnionego powrotu płodności oraz że jego żona prawdopodobnie stosowała żywienie sztuczne. Tak więc nie można zbyt liczyć na pomoc lekarza, jeśli chodzi o karmienie naturalne.

Coraz więcej danych naukowych przemawia za szkodliwością przekarmiania dzieci, zaś badania wykazują istnienie związku między wczesnym wprowadzeniem pokarmów stałych, płynów i mieszanek a wzrostem zachorowalności na alergie i chroniczne zapalenie ucha, wzmożoną hospitalizacją niemowląt, większą częstotliwością zapadania na choroby jelit, niedokrwistość itd.[6] Nadal pokarm naturalny jest niezastąpiony. Warto pamiętać, że we wczesnym okresie życia niemowlęcia tylko matka najlepiej zaspokoi wszystkie jego potrzeby.

Uczęszczaj na spotkania organizowane przez szkoły karmienia albo utrzymuj z nim inny kontakt. W Stanach Zjednoczonych oraz wielu innych krajach działają tysiące zespołów organizacji zwanej *La Leche League.* Ta ponadwyznaniowa organizacja matek może dostarczyć każdej matce karmiącej lub oczekującej dziecka potrzebnych materiałów i wsparcia w zakresie karmienia piersią i naturalnej opieki nad dzieckiem. Prócz comiesięcznych spotkań Liga oferuje swój znakomity podręcznik *Sztuka karmienia piersią (The Womanly Art of Breastfeeding).*[1] Nawet matki, które z powodzeniem stosowały naturalną pielęgnację w przeszłości, mogą jeszcze wiele skorzystać z zajęć prowadzonych przez tę organizację.

Uczęszczaj na zajęcia w szkole rodzenia i staraj się urodzić dziecko siłami natury. Źródłem problemów z karmieniem piersią jest nierzadko sposób, w jaki odbył się poród. Na przykład poród wspomagany medycznie może spowodować konieczność podania noworodkowi leków, co uniemożliwi natychmiastowe

rozpoczęcie karmienia piersią; a dobry początek okazuje się w niektórych przypadkach sprawą decydującą. Ponadto rozdzielenie matki i dziecka w szpitalu niekorzystnie rzutuje na początki tworzenia się więzi między nimi w toku karmienia piersią.

Nie zniechęcaj się, gdy w oczach krewnych i przyjaciół będziesz uchodzić za dziwaczkę. Raczej szukaj wsparcia, jakiego mogą ci udzielić szkoły matek i wydawane przez nie materiały.

Korzyści

- **Zdrowie dziecka.** Dziecko karmione piersią jest na ogół zdrowsze niż dziecko żywione butelką. Rzadziej zapada na takie choroby jak alergie, chroniczne zapalenie ucha czy choroby jelit oraz z reguły jest bardziej odporne. Korzyści zdrowotne wynikające z karmienia piersią sprawiły, że w 1979 r. Komitet ds. Żywienia Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej - w związku z Międzynarodowym Rokiem Dziecka - zaapelował o powrót do praktyki karmienia piersią.[8]

Dzieci karmione piersią mają zwykle mniejsze problemy z uzębieniem. Tam, gdzie powszechna jest ta właśnie forma karmienia, nie istnieje w zasadzie problem ssania palca wśród starszych dzieci. Ssanie piersi stymuluje rozwój całej twarzy i dlatego przypadki wad zgryzu w kulturach pielęgnujących zwyczaj długoletniego karmienia piersią są o wiele rzadsze niż np. w Stanach Zjednoczonych, gdzie wskaźnik ten jest bardzo wysoki.[9] Karmienie piersią jest wskazane jako środek chroniący przed tyłozgryzem - co często jest rezultatem karmienia butelką.[10] Badania wykazały, że u dzieci karmionych piersią próchnica zębów występuje rzadziej." Wiele sztucznych mieszanek zawiera dodatek cukru, który może niekorzystnie wpływać na uzębienie niemowlęcia. Krótko mówiąc, natura umie najlepiej zadbać o zdrowie twojej pociechy, a lepsze zdrowie to mniejsze wydatki na leczenie.

Dowiedziono również, że wzajemne relacje między matką a dzieckiem, które jest karmione piersią ekologicznie przez ponad rok mogą mieć bardzo dobre skutki psychologiczne i socjologiczne w późniejszych latach życia dziecka.[12]

- **Zdrowie matki.** Rozpoczęcie karmienia piersią natychmiast po porodzie zmniejsza możliwość wystąpienia krwotoku, a regularne karmienie ułatwia szybszy powrót macicy do stanu normalnego. Doświadczenie z krajów, w których rozpowszechniony jest ten sposób karmienia, pozwala sądzić, że długotrwałe karmienie piersią chroni przed rakiem sutka.[13]
- **Oszczędności finansowe.** Przede wszystkim uniknie się wydatków związanych z zakupem butelek, mieszanek i pożywienia dla niemowląt. Przypuszczalnie, można sporo zaoszczędzić, około 1200 zł w okresie pierwszych sześciu miesięcy, w zależności od ceny tych produktów. Jedna z matek utrzymujących z nami kontakt listowny zapisywała wszystkie wydatki związane z karmieniem dziecka butelką, które wymagało droższej diety ze

względu na stwierdzoną u niego alergię. Wydana w ciągu jednego roku suma sprawiła, że matka ta zaczęła bardzo żałować, że nie znała dobrodziejstw karmienia piersią przed urodzeniem maleństwa. Jak widać, korzyści płynące z karmienia naturalnego dadzą się również przełożyć na język finansowy w postaci oszczędności pieniężnych, obejmujących nie tylko okres niemowlęcy, ale też dalsze lata rozwoju dziecka.

11.3. EKOLOGICZNE KARMIENIE PIERSIĄ A NIEPŁODNOŚĆ

- **Zasada podstawowa.** Częste ssanie piersi przez dziecko ma decydujący wpływ na hamowanie procesu owulacji.
- **Czas trwania naturalnej niepłodności.** Czy karmienie piersią ma jakiś wpływ na przyrost naturalny? Czasem dobrze jest posłużyć się zaskakującym przykładem. Dr Otto Schaefer piszący w listopadowo-grudniowym numerze *Nutrition Today*[14] z 1971 r. podaje, że wskaźnik urodzeń u Eskimosów wzrósł o 50% z chwilą gdy zaczęli oni osiedlać się w miastach lub w pobliżu nich i przejmować zwyczaj żywienia niemowląt butelką. Ich dzieci miały więcej kłopotów ze zdrowiem z racji pozbawienia ich najlepszego pożywienia - mleka matki. Pozostające z dala od wpływów miejskich eskimoskie matki stosowały karmienie piersią przez okres dwóch do czterech lat, rodząc dzieci w odstępie niespełna trzech lat.

Inne badania przeprowadzone przez dr. Schaefera i dr. J. A. Hildes (1969-71) wykazały, że eskimoskie matki żyjące w igloo, które karmiły dzieci tradycyjnym zwyczajem, miały następne dzieci po upływie 20 do 30 miesięcy po ostatnim porodzie, podczas gdy ich młodsze rodaczki poddane wpływom cywilizacji miały kolejne dzieci już po upływie dwóch do czterech miesięcy od ostatniego porodu.[15]

Badanie naukowe przeprowadzone w Rwandzie, kraju Afryki Środkowej, doskonale ilustruje wpływ zwyczajów kulturowych na długość okresu poporodowej niepłodności przy karmieniu piersią.[16] W owym czasie dzieci wiejskich kobiet pozostawały w ciągłej styczności fizycznej z matką (na jej plecach) i dostawały pierś na każde żądanie. W ośrodkach miejskich przychodziły opiekunki do dzieci, przez co kontakt matki z dzieckiem był bardziej ograniczony, a karmienie odbywało się w określonych porach dnia. W grupie pierwszej 75% poczęć miało miejsce pomiędzy 24 a 29. miesiącem po porodzie, podczas gdy w grupie miejskiej taki sam procent poczęć wystąpił między 6 a 15. miesiącem. Zdaniem autorów badania w Rwandzie, w sposób decydujący zaważyła tutaj różnica w zwyczajach karmienia niemowląt.

Badanie przeprowadzone przez tych samych autorów w Stanach Zjednoczonych wykazało, że u matek, które stosują opiekę nad dzieckiem zgodną z naturą opisaną w książce *Karmienie piersią a naturalne przerwy między kolejnymi dziećmi* oraz na poprzednich stronach tego rozdziału, cykle

miesiączkowe pojawiały się dopiero po upływie średnio 14,6 miesiąca od czasu porodu. Oczywiście waha się to w poszczególnych przypadkach. I tak, cztery matki zaczęły miesiączkować przed upływem dziewięciu miesięcy po porodzie; jedna już po sześciu tygodniach. Było również kilka matek, które nie miesiączkowały przez dwa lata dzięki karmieniu piersią; u jednej krwawienie miesiączkowe wystąpiło dopiero po trzech latach. Najczęściej jednak miesiączka wracała między 13 a 16. miesiącem po porodzie. Ze względu na silne kulturowe wpływy na życie dzisiejszego społeczeństwa, badania te są bardzo wymowne. Pokazują bowiem, że matki w USA pragnące karmić piersią mogą być naturalnie niepłodne tak długo, jak kobiety z obszarów, w których praktyka sztucznego karmienia niemowląt jeszcze się tak nie rozpowszechniła.[17]

Jeśli matki docenią radość macierzyńską płynącą z karmienia piersią i zastosują się do wskazań podanych w tym rozdziale, zarówno one, jak i ich dzieci będą dużo zdrowsze, a większość z nich doświadczy przedłużonego okresu naturalnej, poporodowej niepłodności. Małżeństwa, które planują 18-30-miesięczne odstępy między kolejnymi dziećmi, będą mogły poprzestać na tej formie naturalnego planowania rodziny. Oczywiście dotyczy to tylko tych kobiet, które będą stosowały sposób naturalnej opieki nad dzieckiem.

- **Delikatna więź.** Dla wielu kobiet ten sposób naturalnego wydłużania odstępów między kolejnymi dziećmi jest sprawą niezmiernie delikatną. Na przykład u matki, która kładzie dziecko na noc w osobnym łóżeczku i w krótkim czasie stwierdza, że śpi ono spokojnie aż do rana, mogą szybciej powrócić zwykłe cykle. To samo dotyczy matki, która uspokaja dziecko w inny sposób niż przez podanie piersi lub która wcześnie rozpoczyna podawanie mu pokarmów stałych czy dokarmianie z butelki.

Niekiedy matka pozostawiająca dziecko opiekunkom lub wyręczająca się wszelkimi środkami zastępczymi (jak na przykład fotel na biegunach, krzesełko dziecięce, kojec, kołyska itd.) może doświadczyć wczesnego powrotu miesiączki, ponieważ tego rodzaju postępowanie wiąże się ze skróceniem czasu ssania piersi przez dziecko. Natura zwykle jest szczodra dla matki, która wykazuje ofiarność w zaspokajaniu potrzeb uczuciowych i pokarmowych swojego dziecka. Zamierzeniem natury jest jedność matki i dziecka w ich wzajemnych odniesieniach. Dlatego bliskość fizyczna między nimi stanowi ważny czynnik zachowania naturalnych przerw między kolejnymi porodami. Wiele matek, które po raz pierwszy zaangażowały się w tę formę karmienia, ofiarowując dziecku całą swoją miłość, stwierdza, że zostały za to hojnie wynagrodzone, przeżywają bowiem tyle radości i doznają tak wiele dobrodziejstw jak przy żadnym z poprzednich dzieci. Z drugiej strony, każde odstępstwo od wymagań więzi naturalnych niesie możliwość szybkiego powrotu miesiączki.

Trzeba zaznaczyć, że nie we wszystkich przypadkach potrzeba aż tak silnej stymulacji, aby opóźniać powrót zwykłych cykli. Niektóre matki nie będą miesiączkować pomimo karmienia piersią tylko dwa razy dziennie. Inne mogą

swobodnie uspokajać dziecko za pomocą np. smoczka lub od czasu do czasu zostawiać je pod opieką niani, a nawet pozwolić mu przesypiać spokojnie całą noc bez karmienia i mimo to nie mają miesiączki. Przypuszczalnie owe matki, doświadczyłyby jeszcze bardziej wydłużonego okresu niepłodności, gdyby postępowały zgodnie ze sposobem naturalnej opieki nad dzieckiem. Część matek, które pragną następnego dziecka, może odczuwać zaniepokojenie tak długą nieobecnością miesiączki. Na ogół jednak chętnie podporządkowują się prawom natury i licząc się z potrzebami dziecka nie odłączają go zbyt raptownie od piersi dla swojej własnej wygody.

- **Płeć dziecka.** Z relacji części matek wynika, że w ich odczuciu nie miesiączkowały dłużej przy karmieniu syna niż przy karmieniu córki. Inne z kolei stwierdzały coś odwrotnego. Podkreślamy, że decydującym czynnikiem jest częstotliwość i długość karmienia, co jest związane z wyborem sposobu pielęgnacji dziecka.
- **Czy brak miesiączki jest czymś naturalnym?** Tak, dłuższe zawieszenie cykliczności u matki karmiącej piersią jest naturalnym, zdrowym objawem. Pomaga jej odzyskać siły po ciąży i porodzie dzięki temu, że chroni przed utratą żelaza poprzez comiesięczne krwawienie.

Nierzadko słyszymy, iż lekarz, do którego zgłosiła się matka karmiąca w celu pobrania rozmazu, jest zaniepokojony ponad 20-miesięcznym brakiem u niej miesiączki. Czasem lekarze przypuszczając kolejne poczęcie dziecka, każą matce przerwać karmienie i przepisują jej tabletki, które mają w ciągu kilku dni „wywołać miesiączkę". Jest to zupełnie niepotrzebne, a czasem wręcz niebezpieczne. Po pierwsze, dzięki naszej metodzie ropoznawania płodności kobieta wiedziałaby, czy poczęło się dziecko czy nie. Po drugie, tabletka może nie spowodować krwawienia, gdy kobieta nie jest brzemienna. W jednym z takich przypadków kobieta posłuchała rady lekarza. Przestała karmić piersią swoje dziecko i przyjęła tabletki. Kiedy po upływie dwóch tygodni miesiączka mimo to się nie pojawiła, lekarz dwukrotnie sugerował poczęcie. Kobieta jednak nie podzielała jego przekonania. Po upływie sześciu tygodni od dnia odstawienia dziecka od piersi dostrzegła bardziej płodny typ śluzu, któremu towarzyszył wyraźny wzrost temperatury. Gdyby uwierzyła lekarzowi i podjęła współżycie, mogłoby dojść do poczęcia dziecka. Trudno byłoby przy tym ustalić dokładny czas poczęcia. Jak głosi stare porzekadło, przypuszczenie, że się jest w ciąży zwykle kończy się ciążą. Po trzecie, zastosowanie testu z użyciem tabletki progestagenowej może mieć - zgodnie z orzeczeniem Instytutu Leków (FDA), ratyfikowanym 11 grudnia 1978 r., szkodliwy wpływ na dziecko, jeśli matka rzeczywiście byłaby już w ciąży.

11.4. POWRÓT PŁODNOŚCI

- **Miesiączka zwiastująca powracającą płodność.** U wielu kobiet stosujących ekologiczne karmienie piersią powrót miesiączki bywa

wcześniejszy niż powrót jajeczkowania. Jednak u około 15% do 20% wszystkich matek zaangażowanych w ten sposób karmienia, owulacja występuje jeszcze przed takim zwiastującym powrót płodności krwawieniem. Rzeczywisty wskaźnik poczęć jest jednak znacznie niższy niż wskaźnik „niesygnalizowanych" owulacji.

- **Możliwość poczęcia dziecka w okresie karmienia piersią.** Przy ekologicznym karmieniu piersią możliwość poczęcia dziecka przed pierwszą miesiączką zmienia się w zależności od dwóch czynników: wieku dziecka i umiejętności rozpoznania płodności.

Pierwsze 12 tygodni - to praktycznie czas niepłodności. Kolejne trzy miesiące stwarzają nikłą szansę poczęcia dziecka, może niecały 1 %, pod warunkiem, że dziecko nie otrzymuje jeszcze pokarmów stałych czy płynów, poza mlekiem matki. Jeżeli jednak objawy śluzu czy szyjki wskazywałyby potencjalną możliwość płodności, małżonkowie, którzy nie chcą dopuścić do poczęcia, muszą uznać, że rozpoczęła się faza II.

Dzieci zwykle zaczynają przyjmować pokarmy stałe w małym zakresie gdzieś około szóstego miesiąca i od tego czasu szanse poczęcia dziecka przed pierwszą miesiączką po porodzie zależą głównie od prowadzenia obserwacji przez kobietę. Jeśli małżonkowie nie śledzą objawów płodności bądź nie zachowują przerw we współżyciu, możliwość poczęcia przed pierwszą miesiączką wynosi 5% do 6% według trzech osobnych badań Remfrya,[19] Prem'a i Bonte'a[20].

Zastosowanie standardowych obserwacji objawowo-termicznych oraz wyłączanie zbliżeń w okresie płodności może tę możliwość zmniejszyć. Trudno jednak sprecyzować, do jakiego stopnia, ponieważ wszystko zależy od umiejętności kobiety w zakresie rozpoznawania objawów szyjki i śluzu, świadczących o płodności. Jak wynika z naszego doświadczenia, większość kobiet może mieć wystarczającą informację o stanie płodności na podstawie tych właśnie symptomów, bogatszą nawet niż podczas zwykłych cykli. Co prawda, mogą zdarzyć się tzw. fałszywe alarmy, czyli okresy pojawienia się bardziej płodnego typu śluzu, który jednak znika bez następującego po nim jajeczkowania.

Powtórzmy, że powyższe dane szacunkowe dotyczące poporodowej niepłodności odnoszą się tylko do czasu poprzedzającego powrót miesiączki.

Po sześciu lub siedmiu miesiącach ekologiczne karmienie przestaje być karmieniem tylko piersią, w którym jedynym pożywieniem czy napojem niemowlęcia było mleko matki. Polega ono w dalszym ciągu na ścisłej współobecności matki i dziecka, kiedy to dziecko dostaje pierś na każde żądanie, ale jednocześnie otrzymuje stopniowo coraz większe ilości pożywienia ze stołu. Uzupełnienie karmienia piersią pokarmem stałym wpływa na wydłużenie naturalnej niepłodności zwykle o sześć lub więcej miesięcy, ale wcześniej czy później następuje jednak powrót płodności.

- **Oznaki śluzu i szyjki zapowiadające powrót płodności.** Aby dostrzec oznaki powracającej płodności, stosuje się standardowe obserwacje objawowo-

termiczne. Najlepsze rezultaty daje obserwacja wewnętrzna śluzu i szyjki. Podczas pierwszych sześciu miesięcy większości kobiet może wystarczyć obserwacja zewnętrzna śluzu dokonywana przy każdym korzystaniu z toalety. Śluz trzeba obserwować codziennie, chociaż w miesiącach wyraźnej suchości nie jest konieczne zapisywanie wyników tej obserwacji. Prowadzenie codziennych notatek należy rozpocząć zgodnie ze wskazaniami podanymi dla rozpoczęcia zapisu temperatury.

Temperaturę zaczynamy mierzyć z chwilą, gdy:

1. pojawi się śluz szyjkowy i/lub stwierdzi się rozwarcie bądź uniesienie szyjki macicy,
2. wystąpi miesiączka lub plamienie, nawet minimalne,
3. nastąpi nagłe ograniczenie ssania (wskutek choroby matki lub dziecka itd.), co jest niezmiernie ważne,
4. dziecko zacznie otrzymywać pokarm stały, a przy poprzednich dzieciach następował wczesny powrót normalnych cykli. Innym punktem orientacyjnym może być początek dziewiątego miesiąca życia niemowlęcia - biorąc za podstawę dane źródłowe, według których w 72% badanych przypadków miesiączka powracała między 9 a 20. miesiącem po porodzie.

Dzięki pomiarom podstawowej temperatury ciała rozpoczętym zgodnie z powyższymi wskazaniami, będzie można ustalić poziom przedowulacyjnej fazy temperatury, co ma istotne znaczenie przy określaniu terminu ewentualnego poczęcia w sytuacji nie planowanego poczęcia. Zwykle u karmiącej matki temperatura jest nieco myląca, bo niższa niż normalnie. Aby wyeliminować niepokój matek z powodu tych trochę mylących wartości temperatury, Liga Małżeństwo Małżeństwu nie nakłania do prowadzenia tego rodzaju obserwacji w okresie przed wystąpieniem którejś z wyżej wymienionych sytuacji.

Jajeczkowanie jest na ogół poprzedzone obecnością dostrzegalnej wydzieliny śluzowej (patrz karta 11.1). (Naszym zdaniem można by użyć słowa „zawsze", ale mówimy „na ogół", licząc się z możliwością pewnych osobliwości medycznych.) Jak już wielokrotnie podkreślano, obserwacja śluzu powinna dostarczyć dostatecznie wcześnie informacji o powracającej płodności. Gdy kobieta stwierdzi obecność śluzu, zwłaszcza wykazującego tendencję do rozciągania się w nitkę, a nadto przypominającego wyglądem surowe białko jaja kurzego bądź powodującego odczucie wilgotności i śliskości w przedsionku pochwy, para małżeńska powinna, rzecz jasna, zaniechać kontaktów seksualnych, jeżeli nie pragnie kolejnego poczęcia dziecka.

- **Objawy drugorzędne.** Jak wynika z niektórych doniesień, pierwszą owulację po porodzie czasem poprzedza bolesność brodawek piersi. Ową bolesność powoduje, najprawdopodobniej, podwyższenie poziomu estrogenów. Nie jest to objaw powszechny, niemniej jednak może okazać się pomocny.
- **Wczesne wykrycie płodności: dwa przykłady.** Zapis cyklu na karcie 11.1. pochodzi od pani mającej duże doświadczenie. Proszę zwrócić uwagę na długi okres występowania skąpego śluzu, któremu nie towarzyszyło rozwarcie

ujścia szyjki. Zauważmy także, że jest to piętnasty miesiąc po urodzeniu dziecka oraz że karta przedstawia powrót jajeczkowania i pierwszą miesiączkę po porodzie.

Często u matki karmiącej piersią zanim pojawi się pierwsze jajeczkowanie przez długi okres występuje jakaś postać śluzu. Część kobiet dostrzega u siebie śluz nawet podczas jednego lub więcej cykli bezowulacyjnych, które niekiedy poprzedzają powrót cykli płodnych.

Zwróćmy również uwagę, że śluz przeźroczysty i nitkowaty (oznaczony dużym P) współwystępuje z bardzo wyraźnym otwarciem się szyjki.

Poziom niższy przed skokiem temperatury jest ustalony na 36,55°C, a poziom wyższy znajduje się na wysokości 36,75°C. Temperatura zaczęła wzrastać w dniu 30. Wartości pomiarów temperatury po szczycie objawu śluzu w dniach 32-34 dobitnie potwierdzają proces zanikania śluzu i w ten sposób III faza rozpoczyna się w 34. dniu.

Zapis cyklu przedstawionego na karcie 11.2 należy do bardzo niedoświadczonej kobiety, która dowiedziała się o NPR i LMM dopiero kilka tygodni wcześniej. Obserwacja prowadzona jest przez niedoświadczoną kobietę, praktykującą ekologiczne karmienie piersią zanim odnotowała pierwszą na tej karcie temperaturę. Wcześniej nigdy nie prowadziła obserwacji śluzu. Wątpiła nawet, czy będzie mogła w ogóle wykorzystać ten objaw, ponieważ w jej odczuciu śluz był u niej stale obecny podczas normalnych cykli. Zwykle jednak kobiety, które mają trudności z oceną śluzu w cyklach późniejszych, w okresie poprzedzającym pierwszą miesiączkę po porodzie nie mają żadnych problemów z obserwacją śluzu. Czasami stwierdzają tylko odczucie znacznej wilgotności, a nie obecność przejrzystego, rozciągliwego śluzu, co jest nie mniej ważnym sygnałem zbliżającej się płodności lub miesiączki.

Kiedy niemowlę tej pani ukończyło czwarty miesiąc życia (13. dzień na karcie) zauważyła ona coś co oceniła jako obecność śluzu. Miała wątpliwości czy jest to ten rodzaj śluzu, którego spodziewała się i zwróciła się z tym do kompetentnego lekarza. Pomógł on jej określić występujący wówczas u niej lepki i gęsty śluz oraz radził powstrzymać się od współżycia. Po kilku dniach śluz stał się przejrzysty i rozciągliwy, a następnie temperatura podniosła się, czemu towarzyszyło zanikanie śluzu. Po jedenastu dniach, licząc od dnia szczytu, pojawiła się miesiączka.

Aby określić początek III fazy, poziom niższy został ustalony na 36,65°C, a poziom wyższy na 36,85°C. Pierwsze dwie wartości temperatury powyżej poziomu niższego - w dniu 19 i 20 - występują jeszcze przed dniem szczytu (podobnie jak temperatury 30,31 na karcie 11.1. Trzy temperatury wyższe po szczycie występują w dniach 21 — 23, a ponieważ ostatnia z nich osiąga poziom wyższy, faza III rozpoczyna się wieczorem dnia 23. Karta ukazuje, jak ważne jest prowadzenie systematycznych notatek obserwacji śluzu i

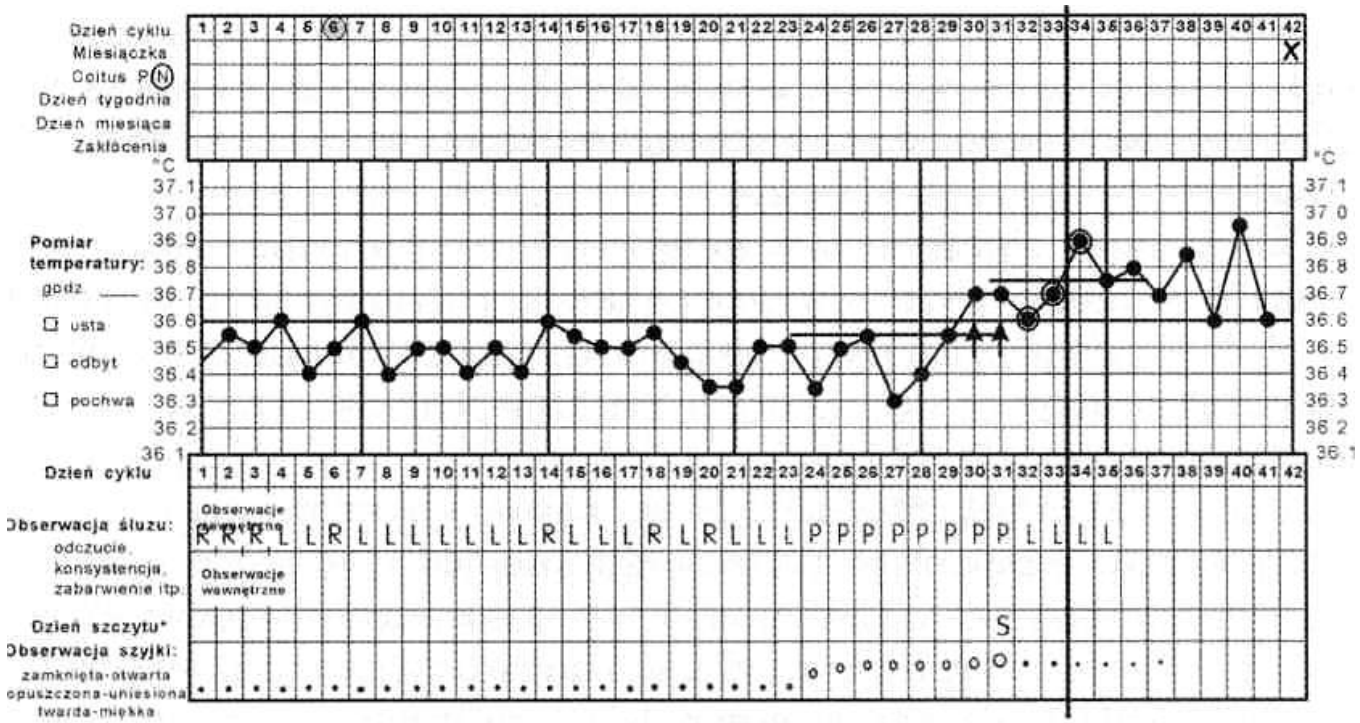

11.1. Matka karmiąca: rozpoznanie owulacji przed pierwszą miesiączką

temperatury od pierwszego momentu pojawienia się śluzu, nawet jeżeli matka karmi tylko piersią zarówno w dzień, jak i w nocy. Obserwacja śluzu pomogła tej pani uświadomić sobie zbliżający się powrót płodności, a pomiary temperatury upewniły ją o wystąpieniu jajeczkowania. W tym przypadku szczególnego znaczenia nabiera ocena temperatury, ponieważ u matki karmiącej piersią obecność śluzu może na długo poprzedzać pierwszą miesiączkę.

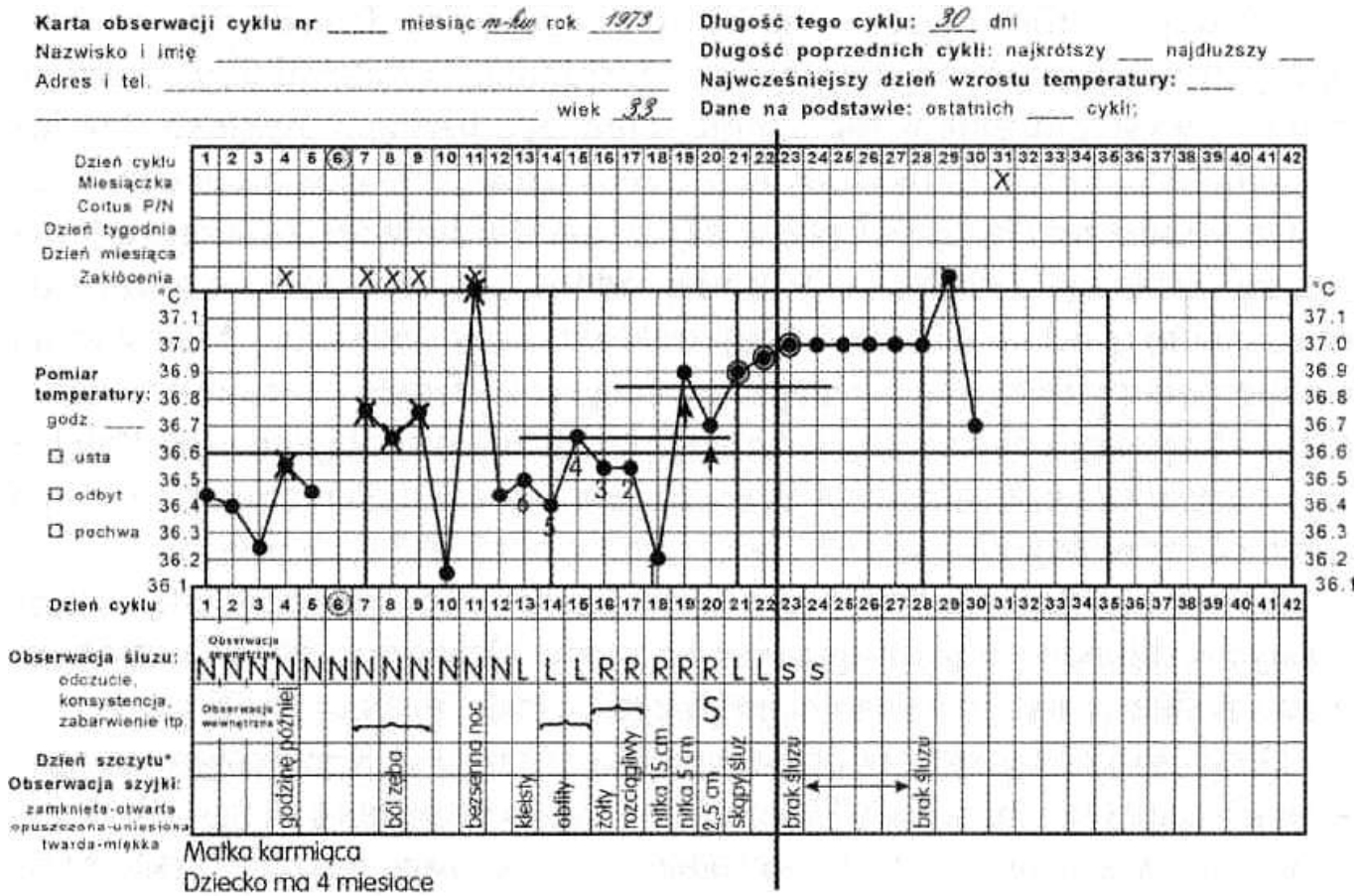

11.2. Pierwsza miesiączka po porodzie, matka karmi ekologicznie

Mimo iż nie możemy zdecydowanie stwierdzić, że każda niedoświadczona kobieta będzie obserwować u siebie oznaki płodności przed pierwszym jajeczkowaniem po porodzie, to przynajmniej mamy dowód na to, że niedoświadczona pani może je zauważyć.

- **Niejasne objawy - faza przejściowa.** U obu matek - karmiącej z butelki i karmiącej piersią- występuje okres przejściowy: od poporodowej niepłodności do powrotu mniej lub bardziej regularnych cykli. Faza przejściowa charakteryzuje się niejasnymi oznakami płodności. Przy sztucznym karmieniu zaczyna się ona znacznie wcześniej i może trwać krócej.

Dla niektórych małżeństw nieczytelność objawów płodności wiąże się z koniecznością wydłużania okresu wstrzemięźliwości, jeśli myślą o uniknięciu ciąży. W obydwu przypadkach faza przejściowa ma charakter tymczasowy. Ponieważ okres przejściowy może się przedłużać, warto skorzystać z poniższych uwag.

Pojawienie się pierwszego po porodzie śluzu. Praktycznie, można zignorować śluz pojawiający się w ciągu pierwszych 12 tygodni po porodzie pod warunkiem, że matka karmi wyłącznie piersią i nie stwierdza u siebie ani krwawienia, ani plamienia. Nie możemy wykluczyć wyjątków, ale nie ma

podstaw, by uważać, że szansa poczęcia dziecka w tym czasie i w takich warunkach wynosiłaby więcej niż 1%.

Począwszy od 13. tygodnia po porodzie, pierwszy zaobserwowany śluz należy potraktować jako początek II fazy - przynajmniej tymczasowo. Jeżeli będzie to bardziej płodny typ śluzu, trzeba uznać, że rozpoczęła się II faza. Jeśli śluz ma cechy mniej płodnego typu, sytuacja może ulec zmianie.

Występowanie ciągłego, mniej płodnego śluzu. U części kobiet karmiących piersią może ustalić się model niepłodności z charakterystycznym, ciągłym występowaniem śluzu mniej płodnego bardziej lepkiego. Jak już wspomniano, każdy zauważony śluz trzeba uznać za objaw płodności. Gdy taki lepki śluz utrzymuje się przez trzy tygodnie, małżonkowie mogą przyjąć, że jest to stała cecha modelu niepłodności żony w okresie karmienia piersią. Dni z takim śluzem należy traktować jak dni suche. Mamy tu do czynienia z wydłużającą się niepłodnością typu I fazy. Przy przestrzeganiu reguł I fazy, czyli obserwacji wewnętrznej śluzu i współżyciu w niekolejne wieczory oraz zaniechaniu zbliżeń z chwilą rozpoznania pierwszych zmian w śluzie, prawdopodobieństwo poczęcia wynosi od 2 do 3 procent.

Z chwilą wystąpienia pierwszej miesiączki lub wznowienia regularnych, normalnych cykli powyższe uwagi nie są już ważne. Oznacza to, że każdy zaobserwowany śluz, nawet mniej płodnego typu jest oznaką rozpoczęcia II fazy.

Dla zobrazowania sytuacji przedstawionej na karcie 11.3 przyjmijmy, że pani, która dostarczyła nam zapis cyklu z karty 11.2, obserwowała u siebie stale utrzymującą się wydzielinę przez trzy tygodnie poprzedzające początek cyklu na tej karcie i że wraz z mężem potraktowali te dni tak jak dni „suche". Tym samym oboje uznali dni od 1 do 12 za okres niepłodności I fazy. Dzień 13 przyjęli jako początek II fazy, ponieważ śluz wyraźnie się zmienił. Jest to bardzo ważne. Mimo że śluz w tym dniu nie miał jeszcze cech śluzu płodnego, to jednak wyraźnie się zmienił w stosunku do wydzieliny śluzowej obserwowanej już od tygodni. Ta zmiana świadczyła o wzroście aktywności estrogenów i dlatego należało ją uznać za wskaźnik rozpoczęcia się II fazy. Wkrótce pojawiły się wszystkie cechy śluzu płodnego. Po kilku dniach znikł zupełnie, czemu towarzyszył wzrost temperatury. Dzień 23 uznany został za objawowo-termiczny początek III fazy.

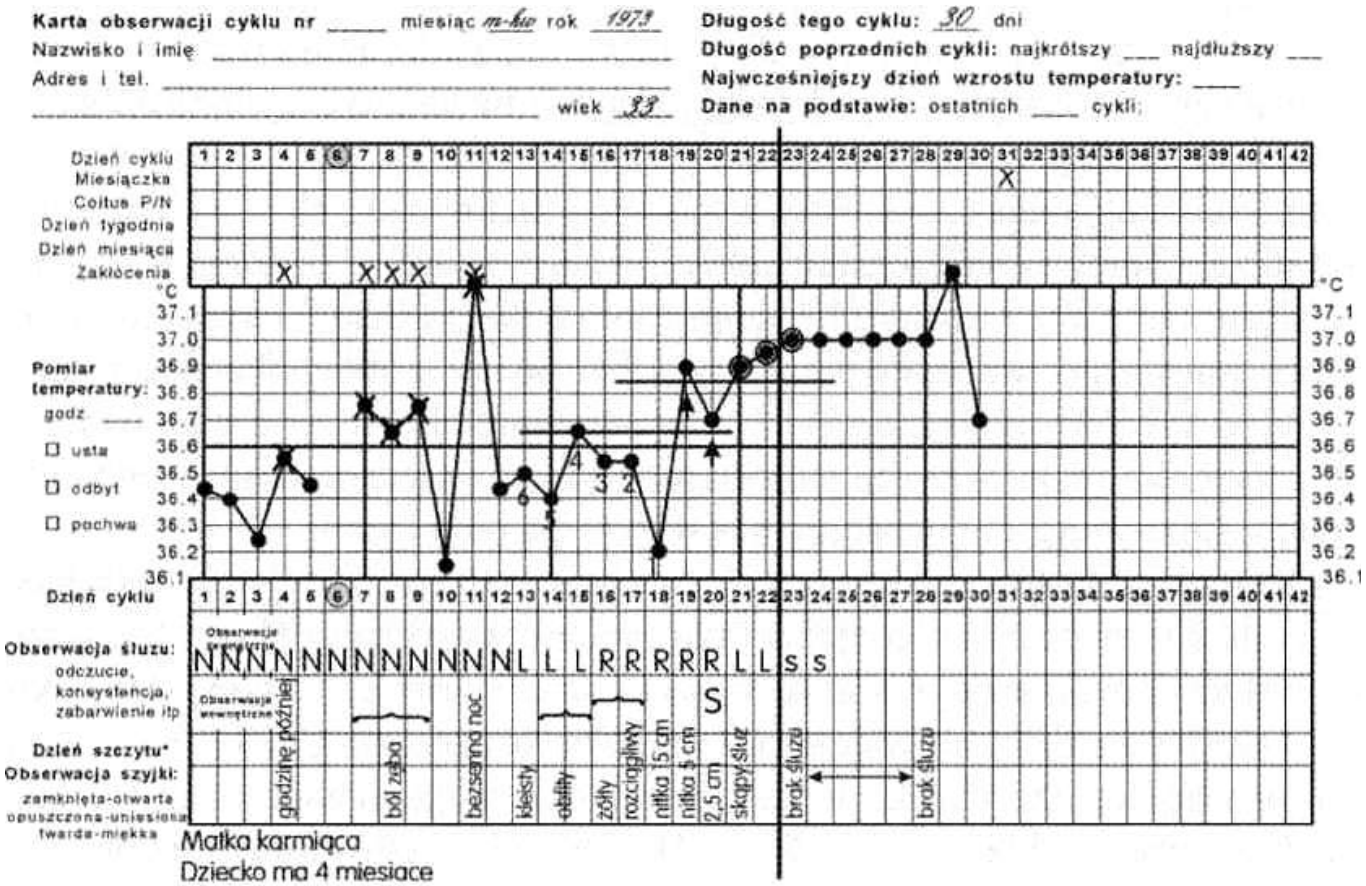

11.3. Zastosowanie reguł ciągłej obecności śluzu do karty 11.2

Parokrotne występowanie śluzu. U matki karmiącej piersią może wystąpić zjawisko naprzemiennego pojawiania się i zanikania śluzu. Czasem taki model może składać się z okresów występowania mniej płodnego śluzu przeplatających się z dniami suchymi lub okresów występowania bardziej płodnego śluzu przetykanego dniami suchymi bądź dniami ze śluzem mniej płodnym.

Do wystąpienia jajeczkowania konieczny jest kilkudniowy okres większej aktywności estrogenów, co objawia się obecnością bardziej płodnego śluzu oraz rozwarciem się i uniesieniem szyjki. Kiedy po dniach ze śluzem bardziej płodnym następuje proces wysychania, któremu towarzyszy podwyższenie temperatury, jest to dowód, że jajeczkowanie się odbyło. Jeśli jednak temperatura nie ulegnie podwyższeniu, można uznać, że trwa jeszcze faza I lub II. Poniższe reguły dotyczą modelu wielokrotnego występowania okresów śluzu płodnego lub mniej płodnego, ponieważ nawet mniej płodny typ śluzu w okresie wyraźnej suchości może być sygnałem zmiany w aktywności estrogenów.

Obecność śluzu przez trzy lub więcej dni. Z chwilą zauważenia śluzu należy zaprzestać zbliżeń. Jeśli procesowi wysychania śluzu będzie towarzyszył wzrost temperatury, trzeba poczekać na objawowo-termiczny początek III fazy.

Jeśli temperatura nie podniesie się, można uznać, że począwszy od wieczora czwartego dnia zaniku śluzu nadal trwa I faza.

Obecność śluzu przez jeden lub dwa dni. Najlepiej byłoby potraktować taki śluz zupełnie tak samo, jak w sytuacji przedstawionej powyżej. Jeśli jednak kobieta już wcześniej obserwowała u siebie tego rodzaju śluzową wydzielinę przez co najmniej trzy do czterech dni podczas normalnych cykli owulacyjnych, to najprawdopodobniej jedno lub dwudniowe wystąpienie śluzu w okresie ekologicznego karmienia piersią nie ma związku z jajeczkowaniem. Radzimy jednak zaprzestać współżycia płciowego z chwilą pojawienia się śluzu, ponieważ na początku nigdy nie ma pewności, jak długo wydzielina się utrzyma. Jeśli rozpocznie się proces zanikania śluzu i temperatura zacznie wzrastać, co jest mało prawdopodobne po tak krótkiej obecności śluzu - małżeństwo powinno zaczekać na objawowo-termiczny początek III fazy. W przypadku braku wzrostu temperatury dopiero wieczorem drugiego dnia zaniku śluzu mogą oni uznać, że nadal trwa dla nich faza I.

Karta 11.4 ilustruje zastosowanie obu reguł. Po trzydniowej obecności bardziej płodnego śluzu następują trzy dni procesu wysychania śluzu. Jednak w czwartym dniu przewidywanej suchości (7 dzień) powraca na dobę śluz płodny. Faza I trwa dalej od wieczora 9. dnia, co oznaczono „2/1". W 14. dniu pojawia się śluz, który znika już następnego dnia, a zatem wieczorem 16. dnia można przyjąć, że I faza trwa nadal. W 18. dniu znów pojawia się jednodniowy śluz, ale brak jest po nim dwóch dni wysychania. W 20. dniu znowu pojawia się śluz typu bardziej płodnego. Wieczorem 22. dnia cyklu znów jest faza I. Ostatecznie II faza rozpoczyna się 24. dnia.

Zrozumiała jest obawa małżonków stosujących te reguły przed podjęciem współżycia w dniu poprzedzającym wyraźny początek II fazy. Ponieważ jednak pierwsza owulacja po porodzie jest zwykle wcześniej sygnalizowana określonymi objawami, możliwość poczęcia dziecka w tej sytuacji jest znikoma. Zakładając, że jajeczkowanie nie odbędzie się wcześniej niż: dzień szczytu minus 2, na karcie 11.3 byłoby to możliwe dopiero w 18 dniu. Gdyby współżycie miało miejsce w ostatnim dniu I fazy (tj. w 12. dniu), plemniki musiałyby przeżyć pięć dni, ażeby doszło do poczęcia. Choć nie można tego wykluczyć, to jednak zdarza się to niesłychanie rzadko. Na karcie 11.4 ostatnim dniem I fazy był dzień 23.1 znów plemniki musiałyby przetrwać pięć dni, aby mogło dojść do zapłodnienia.

Pomocna obserwacja objawu szyjki. Kobieta, która nauczyła się rozpoznawać okresy płodności i niepłodności na podstawie zmian szyjki macicy, może tę umiejętność wykorzystać w sytuacji nieczytelnego obrazu śluzu. Szyjka opuszczona, twarda i zamknięta dostatecznie wskazuje na okres niepłodności, zarówno w przypadku stałego występowania śluzu mniej płodnego, jak i w przypadku stosowania wspomnianych wyżej reguł dotyczących naprzemiennych okresów występowania śluzu. Jeśli spojrzymy na kartę 11.1. możemy już po fakcie stwierdzić, że objaw szyjki jest pewniejszym

wskaźnikiem niepłodności niż sam śluz, niemniej nie powinno się ignorować jakiejkolwiek obecności śluzu bardziej płodnego typu.

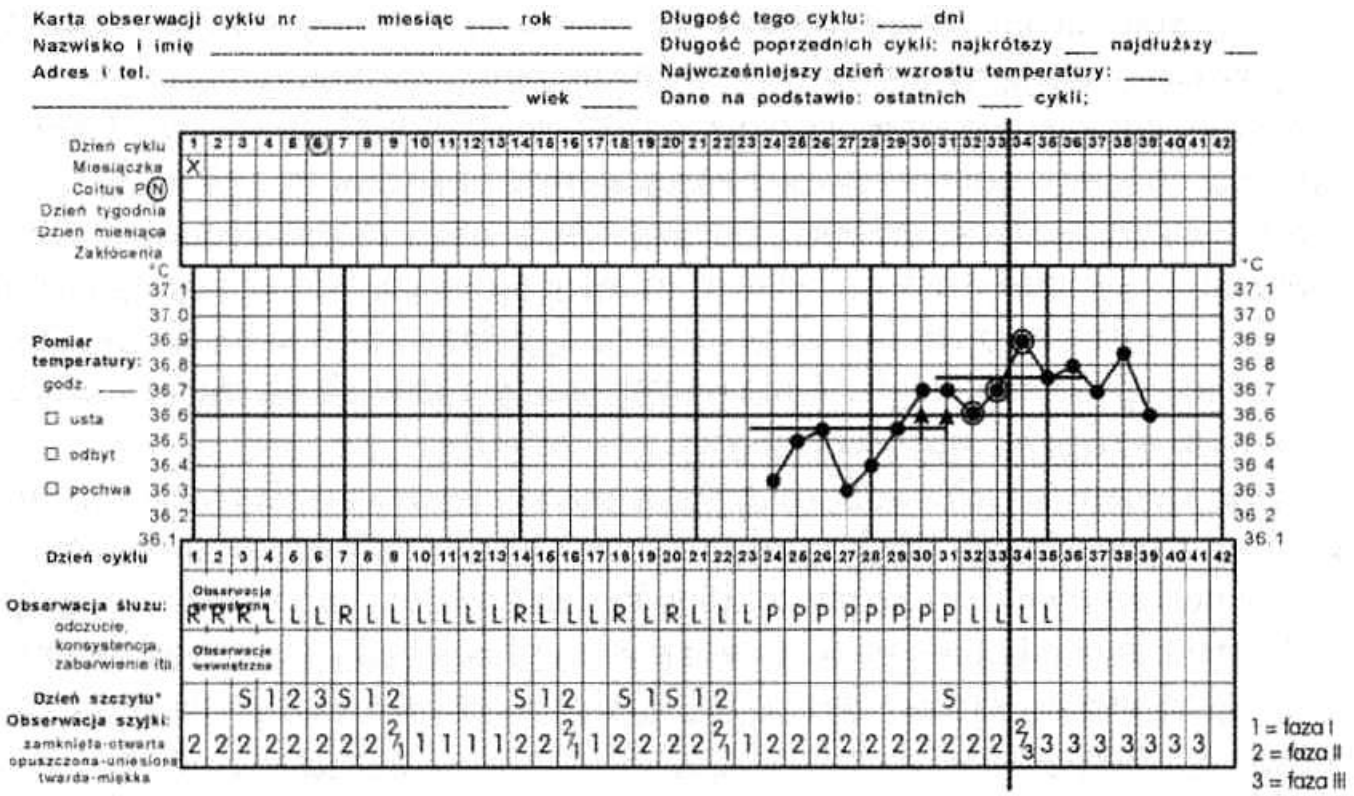

11.4. Wyznaczanie czasu niepłodności (faza I) w okresie przejściowym

Kolor ściany pochwy. Dodatkową pomocą w ocenie poporodowej niepłodności czy płodności jest kolor ściany pochwy. W okresie zdecydowanej niepłodności występuje intensywny kolor czerwony. W miarę zbliżania się płodności kolor staje się bardziej różowy. Choć jest to objaw fizjologiczny, nie mamy pewności, na ile może się przydać w sytuacji braku innych wyraźnych objawów. Informujemy o nim tylko mimochodem, bo może się kiedyś komuś przydać.

• **Uwagi końcowe.** Powyższe rozważanie miało na celu uspokojenie par małżeńskich, które nie zawsze jasno mogą ocenić obraz śluzu. Małżonkowie, którzy nie rozpoznają okresów płodności i niepłodności oraz nie stosują okresowej wstrzemięźliwości, mają tylko 6% szansy na poczęcie dziecka przed pierwszą miesiączką po porodzie. Wskaźnik ten wydatnie się zmniejsza w przypadku małżeństw stosujących się do wymienionych wyżej reguł. Nie przeprowadzaliśmy dotąd żadnych badań kontrolnych z udziałem małżeństw posługujących się tymi regułami, ale nie przypuszczamy, aby możliwość poczęcia przed pierwszą miesiączką w ich przypadku przekraczała 3%. Pierwsza prawdziwa miesiączka powinna zawsze być sygnałem, że powracają regularne

cykle, i wówczas każdy mniej płodny typ śluzu może być wskaźnikiem rozpoczęcia się II fazy.

Utrzymująca się po wystąpieniu śluzu niska temperatura świadczy o tym, że jajeczkowanie jeszcze się nie odbyło, a tym samym nie było poczęcia.

11.5. POWRÓT MIESIĄCZKOWANIA

Powrót miesiączkowania z reguły jest zwiastunem powracającej płodności, a z nią normalnego rytmu okresów płodności i niepłodności. Jednak nie zawsze i nie natychmiast tak się dzieje.

- **Zahamowanie miesiączkowania.** Zdarza się, że po pierwszej miesiączce upływa dosyć długi czas, zanim pojawi się następna. Zwłaszcza ma to miejsce wówczas, gdy pierwsza miesiączka wystąpi w ciągu sześciu miesięcy od porodu. Znane są przypadki przerw w miesiączkowaniu dochodzących do 16 miesięcy. Inną sytuacją jest opóźnienie się jajeczkowania w ramach jednego cyklu, który może stwarzać wrażenie cyklu bezmiesiączkowego. Wśród przyczyn tego zjawiska można wymienić: więcej karmień w związku z chorobą dziecka lub ze zmianą sposobu pielęgnacji niemowlęcia oraz różne okoliczności mające wpływ na spadek lub wzrost intensywności karmienia.

Przykładem takich okoliczności jest przeprowadzka rodziny do innego miejsca zamieszkania. Wydarzenie to może wpłynąć na większe zapotrzebowanie pokarmowe dziecka przez kilka dni lub tygodni. Innym razem zjazdy rodzinne z dala od domu podczas świąt czy wakacji będą przyczyną ograniczenia karmienia piersią. Matki mogą wówczas czuć się niezręcznie, przebywając w towarzystwie osób niechętnych naturalnej pielęgnacji niemowląt. Każde ograniczenie karmienia piersią związane np. z pobytem u krewnych czy przyjaciół, wiąże się z możliwością przyśpieszonego powrotu miesiączki -nawet już po kilku tygodniach. (Ten ostatni rodzaj sytuacji jest szczególnie niefortunny, gdyż na ogół podróże do odległych miejsc i pobyt wśród obcych ludzi powinny działać hamująco, jeśli idzie o powrót cykli owulacyjnych, ponieważ dziecko w nowym środowisku zwykle potrzebuje częstszego ssania piersi z powodów emocjonalnych.) Z chwilą powrotu do dawnego trybu karmienia może nastąpić zahamowanie miesiączkowania.

U niektórych matek pojawia się krwawienie sześć tygodni po porodzie, a następnie nie mają one miesiączki przez wiele miesięcy. Taka jednorazowa miesiączka może nie być prawdziwą miesiączką, lecz tylko krwawieniem spowodowanym przez zmieniającą się „równowagę hormonalną". Czasami personel szpitala nie wydając matce zezwolenia na podjęcie karmienia zaraz po rozwiązaniu, może przyczynić się do wczesnego powrotu miesiączki, zanim normalne cykle zostaną ponownie zahamowane.

Są i takie matki, u których pierwsza miesiączka pojawia się wkrótce po urodzeniu dziecka i mimo podjęcia częstego karmienia piersią utrzymuje się nadal.

Pierwsza miesiączka lub plamienie powinny stać się bodźcem do rozpoczęcia sześciodniowej obserwacji objawowo-termicznej włącznie z zapisywaniem wyników na karcie. Jeśli nie pojawią się kolejne objawy płodności, można po tym czasie przerwać robienie notatek, ale trzeba nadal siebie obserwować, aby uchwycić początek pojawienia się śluzu.

- **Cykle przejściowe.** Pierwsze cykle po pierwszej miesiączce składają się na tzw. okres przejściowy i w normalnych warunkach byłyby uznane za nieregularne.

Mogą charakteryzować się - zwłaszcza na początku - opóźnionym jajeczkowaniem, znacznie wydłużoną II fazą lub bardzo krótką fazą ciałka żółtego. Na karcie 11.5 pojawienie się mniej płodnego śluzu w 14 dniu sygnalizuje początek II fazy. (Przedstawiony cykl jest następnym z kolei w stosunku do cyklu z karty 11.2)

W tym przypadku powrót płodności u matki karmiącej piersią nastąpił dość szybko, ale dziecko nadal było karmione sposobem ekologicznym. Może wydawać się, że wydłużona II faza jest rezultatem sprzecznych sygnałów - oznak zahamowania owulacji w związku z karmieniem piersią oraz zapowiadających zbliżającą się owulację. Ostatecznie, jajeczkowanie odbyło się prawdopodobnie między 38 a 40 dniem. Wyznaczając poziom niższy na wysokości 36,7°C, wskazujemy na wieczór dnia 42 jako początek III fazy.

Dziewięciodniowa faza ciałka żółtego, którą wyznaczają dni 40-48 z podwyższoną temperaturą jest niezwykle krótka, choć zdarzają się przypadki jeszcze krótszej fazy ciałka żółtego podczas pierwszego, a nawet i drugiego cyklu po porodzie.

Długość okresu przejściowego jest zmienna; z biegiem czasu fazy I i II ulegają skróceniu, a III faza wydłuża się, w miarę jak cykl osiąga normalną długość.

Nie należy stosować reguły 21 dni do pierwszych cykli po porodzie, gdyż każdy następny cykl może być krótszy od poprzedniego. Za jej podstawę mogą służyć tylko cykle poprzedzające ciążę.

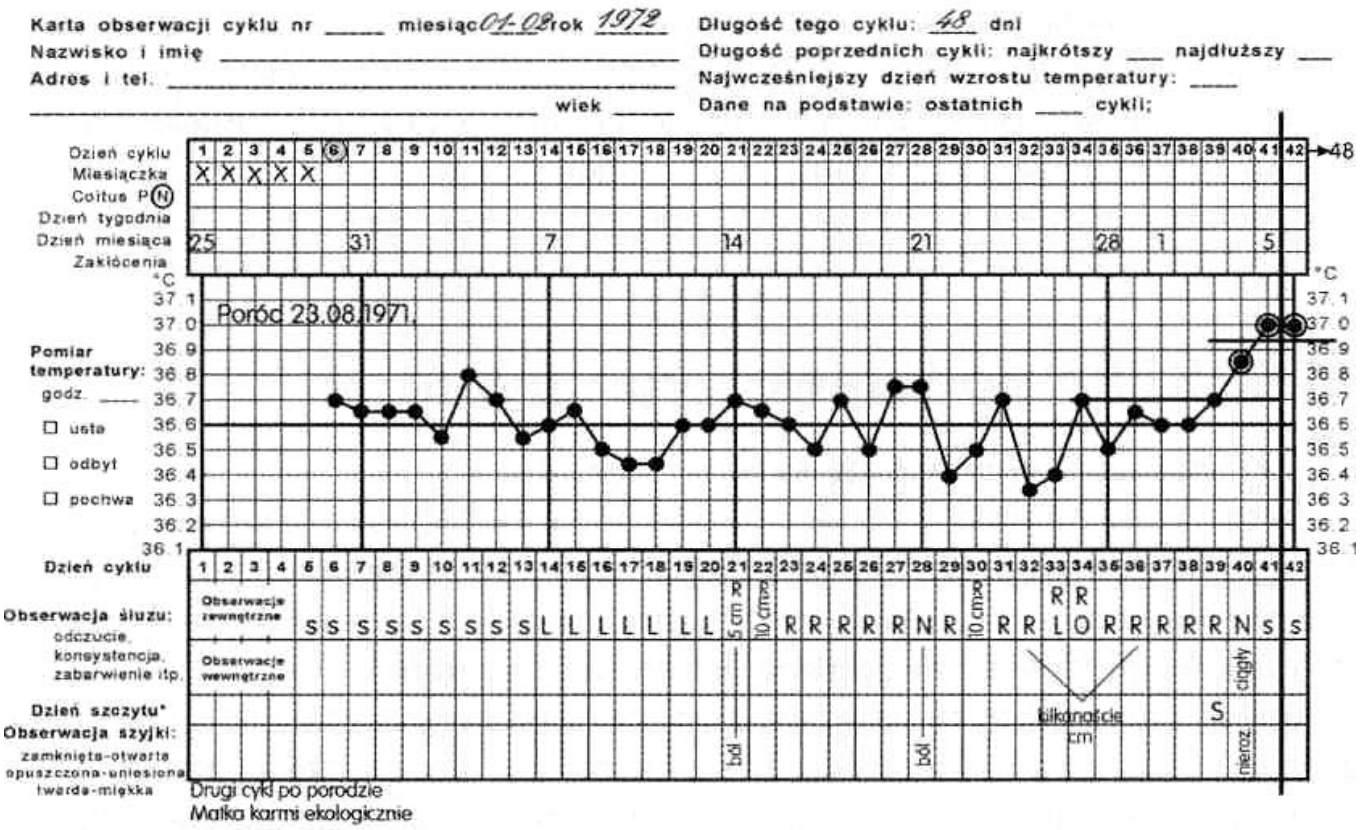

11.5. Cykl w okresie przejściowym

• **Cykle bezowulacyjne.** 12 kart oznaczonych numerami 11.6-11.11 ilustruje sytuację, w której po wczesnej miesiączce nastąpiło kilkanaście cykli bezowulacyjnych. Pierwsza miesiączka pojawiła się w 4,5 miesiąca po porodzie, mimo iż kobieta stosowała ekologiczne karmienie piersią.

Pierwsze dwa cykle (styczeń-marzec, marzec-kwiecień) były zdecydowanie bezowulacyjne, o czym świadczy brak wzrostu temperatury.

W 3. cyklu (kwiecień-maj) mogło odbyć się jajeczkowanie, po którym nastąpił stosunkowo krótki okres podwyższonej temperatury. Taki cykl mógł być jednak niepłodny, ponieważ powszechnie przyjmuje się, że zagnieżdżenie się zapłodnionej komórki jajowej (poczętego dziecka) jest możliwe tylko wtedy, gdy wyściółka jamy macicy utrzyma się przez co najmniej dziewięć dni po dokonanym jajeczkowaniu. Stąd cykle o fazie ciałka żółtego krótszej niż dziewięć dni nazywane są czasami „niepłodnymi". Jeśli jednak doszłoby do poczęcia, to nie można wykluczyć, że HCG produkowana przez nowo poczęte dziecko będzie w stanie podtrzymać czynność ciałka żółtego i w ten sposób zapobiec złuszczeniu się błony śluzowej macicy. Według naszej oceny trzeci cykl może być cyklem owulacyjnym.

Cykl 4 po porodzie był bezowulacyjny, jak najprawdopodobniej 5. Cykle 6 i 7 wydają się być cyklami owulacyjnymi, ale „niepłodnymi"; 8 jest raczej cyklem owulacyjnym - „płodnym"; cykl 9 trudno jest jednoznacznie ocenić, a

cykle 10, 11 i 12 wydają się być owulacyjnymi „płodnymi". Przez cały rok, z którego pochodzi ta seria kart, dziecko było regularnie karmione piersią dniem i nocą.

W prezentowanym obok zestawie kart cykle, począwszy od 4, miały normalną długość przy stosunkowo krótkiej fazie ciałka żółtego, jeśli już dokonało się jajeczkowanie. W następnych miesiącach, w miarę ograniczania karmienia piersią, II faza ulegała skróceniu, a faza ciałka żółtego stopniowemu wydłużeniu, podczas gdy długość całego cyklu pozostawała w zasadzie ta sama.

11.6. KILKA PODSTAWOWYCH PYTAŃ

- ***Czy każda matka może karmić piersią?***

Mówiąc najogólniej - tak, każda przeciętna kobieta może karmić piersią. Jednak niewiedza i dezinformacja dotycząca karmienia piersią powodują, że kobiety w naszym kręgu kulturowym, preferującym karmienie butelką, często mają wątpliwości, czy potrafią dobrze karmić piersią.

Jedną z najczęstszych przyczyn niepowodzeń związanych z tą formą pielęgnacji niemowlęcia bywa obawa, że się nie ma dostatecznej ilości pokarmu. To błędne przeświadczenie jest rezultatem powszechnej opinii, że niemowlę należy karmić nie częściej niż co cztery godziny. Rzadko kiedy niemowlę wytrzymuje tak długą przerwę pomiędzy kolejnymi karmieniami. Niedoinformowana matka

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 04-02 rok 1973 Długość tego cyklu: 43 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy ___ najdłuższy ___
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich ____ cykli;

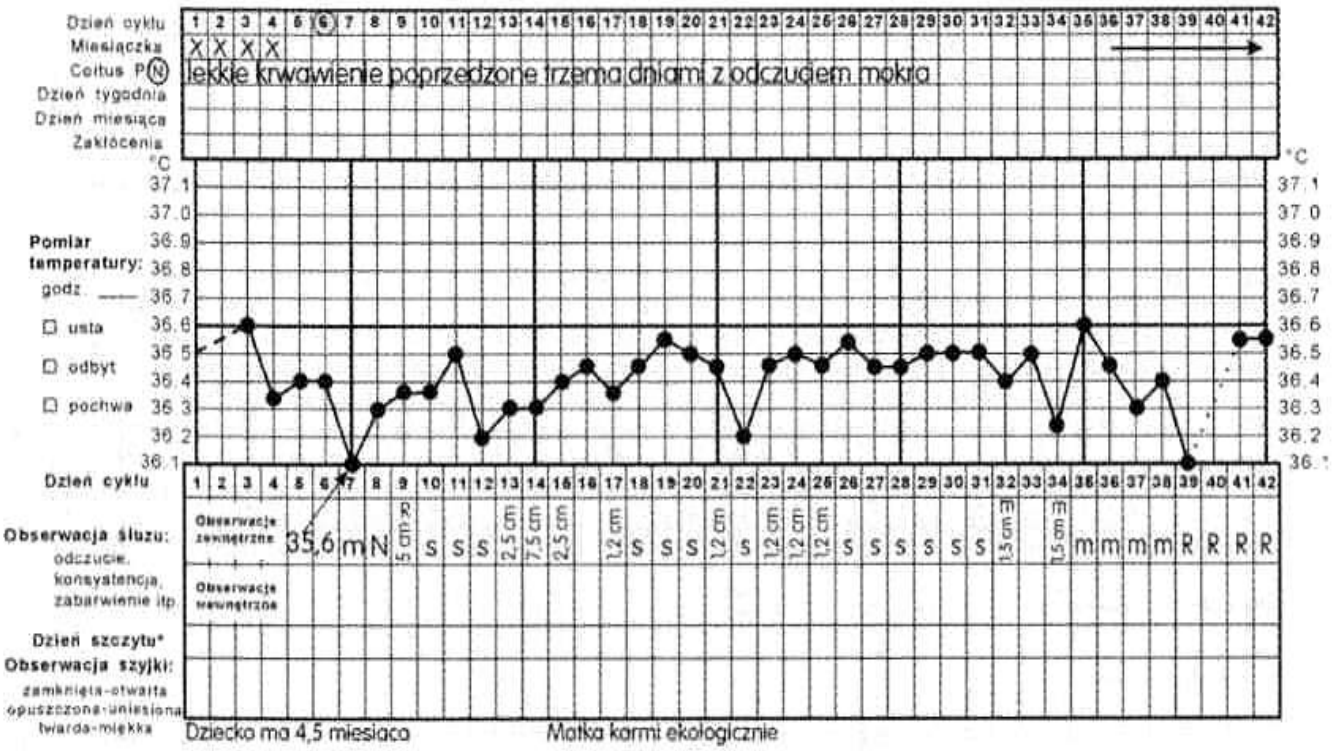

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 03-04 rok 1973 Długość tego cyklu: 34 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy ___ najdłuższy 43
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 1 cykli;

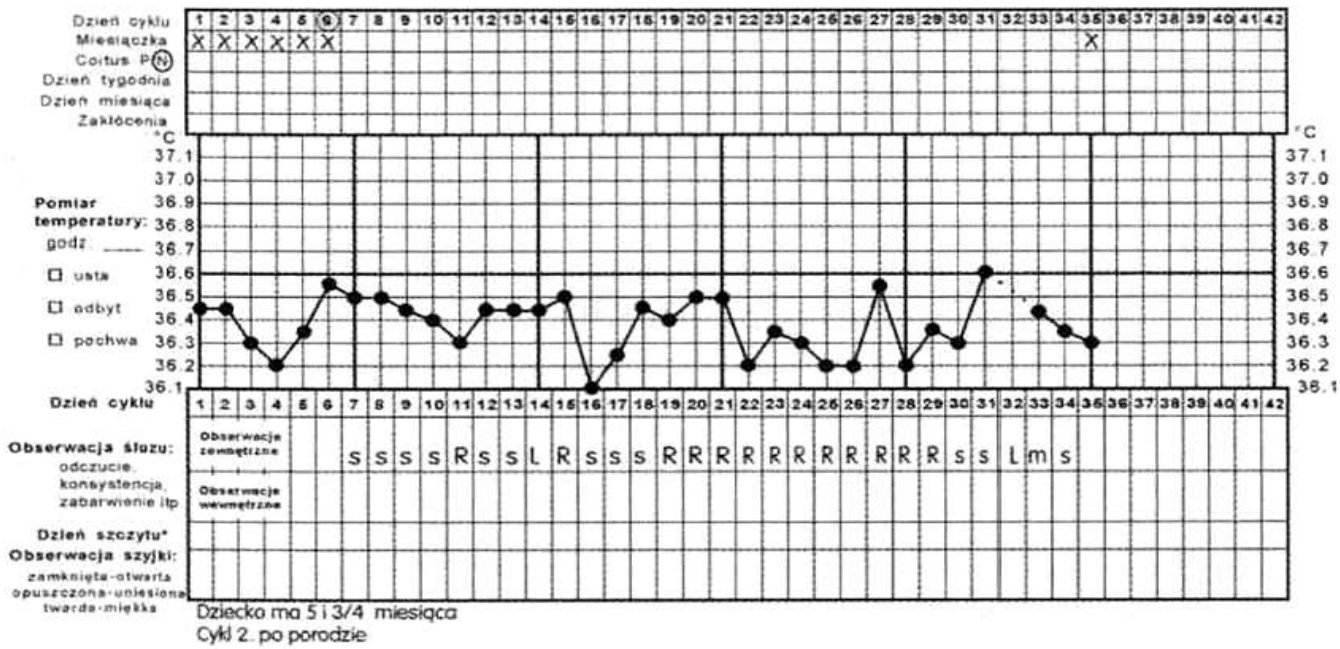

11.6. Matka karmiąca piersią: pierwsze 2 cykle po pojawieniu się krwawienia

# # #

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 04-05 rok 1973 Długość tego cyklu: 40 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 34 najdłuższy 43
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 2 cykli;

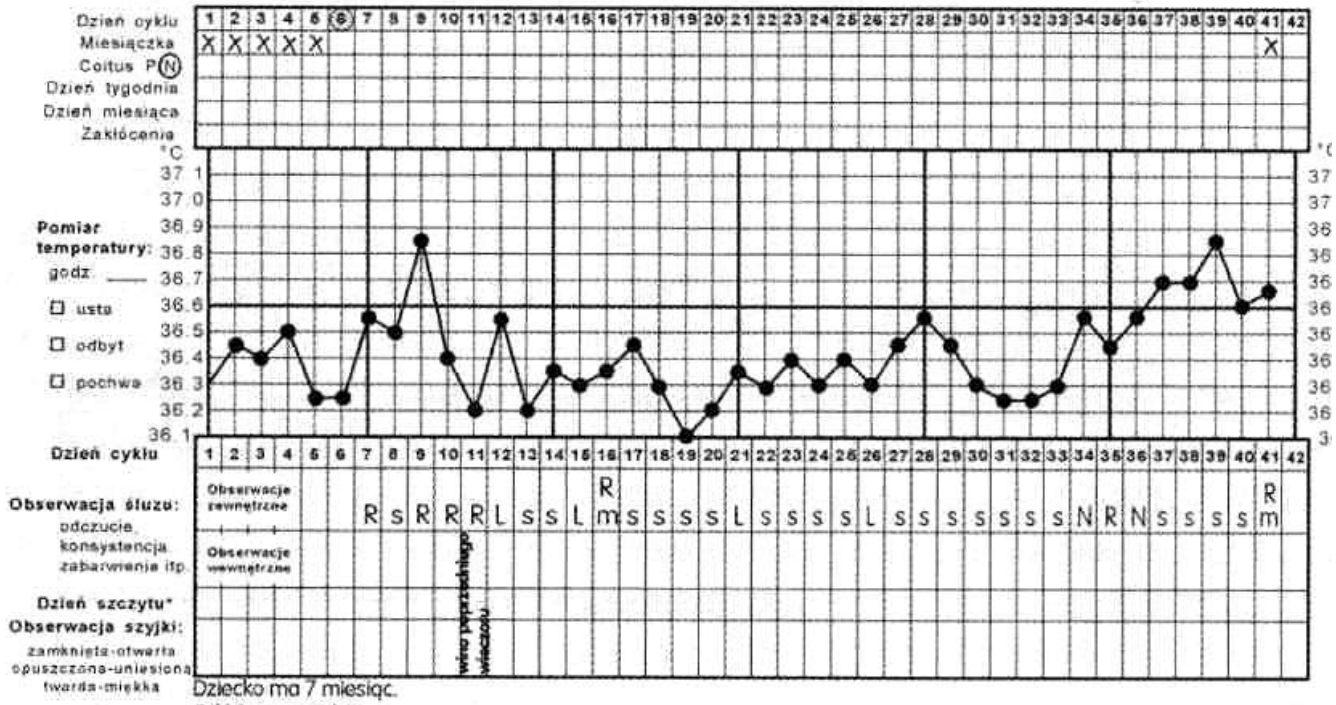

Dziecko ma 7 miesiąc.
Cykl 3 po porodzie.

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 05-06 rok 1973 Długość tego cyklu: 30 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 34 najdłuższy 43
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 3 cykli;

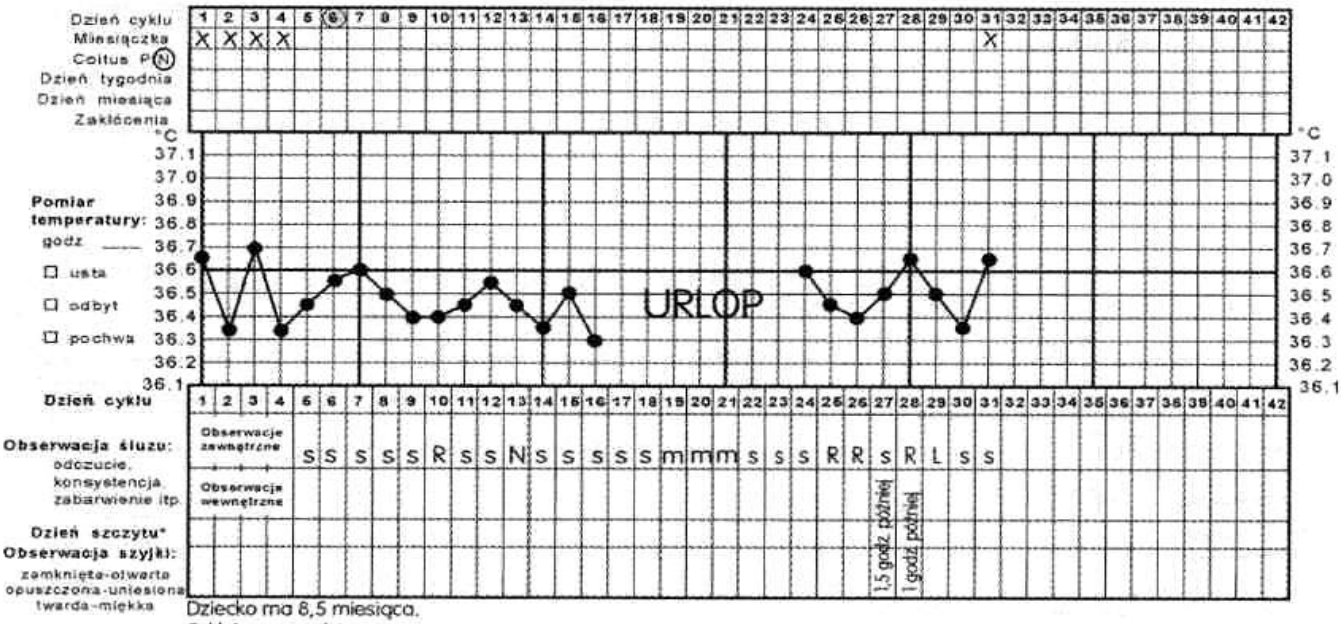

Dziecko ma 8,5 miesiąca.
Cykl 4 po porodzie.

11.7. Matka karmiąca piersią: cykle 3–4

# # #

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 06-07 rok 1973 Długość tego cyklu: 31 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 30 najdłuższy 43
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 4 cykli;

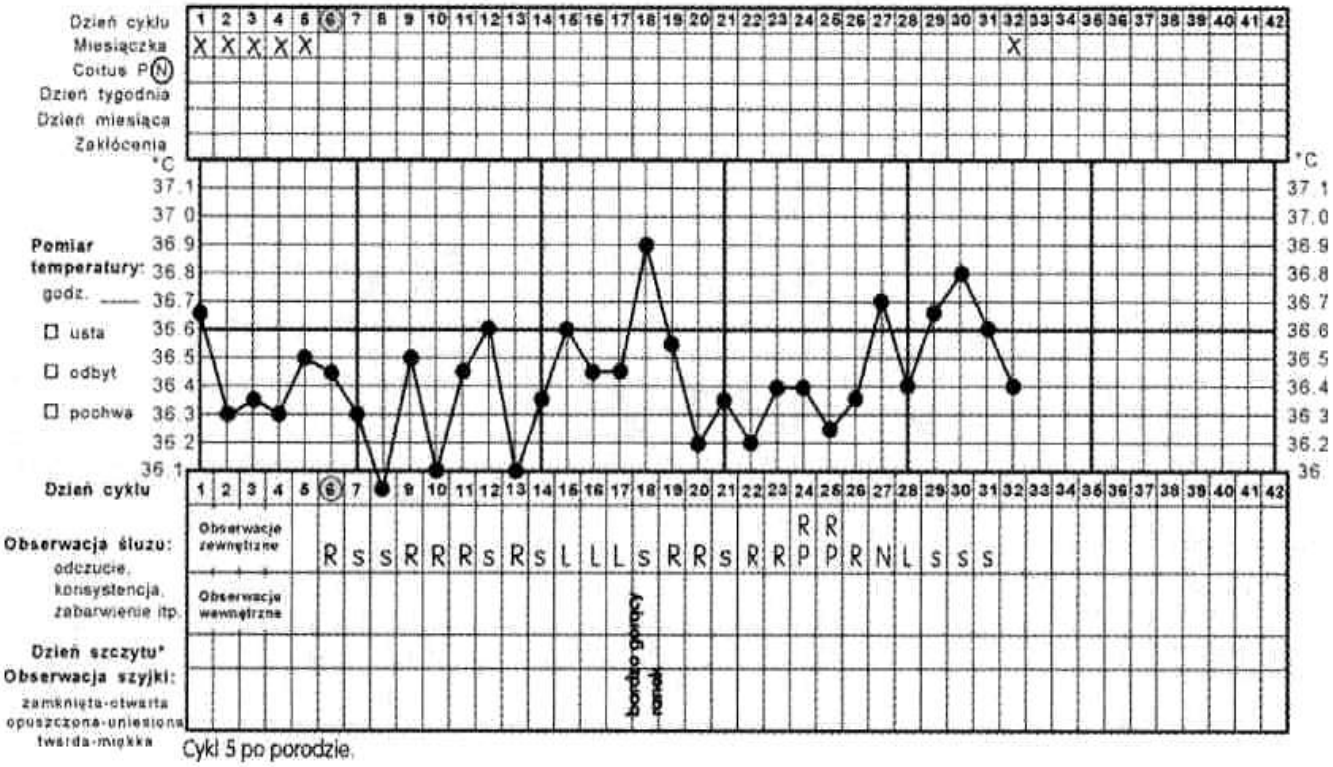

Cykl 5 po porodzie.

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 07-08 rok 1973 Długość tego cyklu: 26 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 30 najdłuższy 43
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 5 cykli;

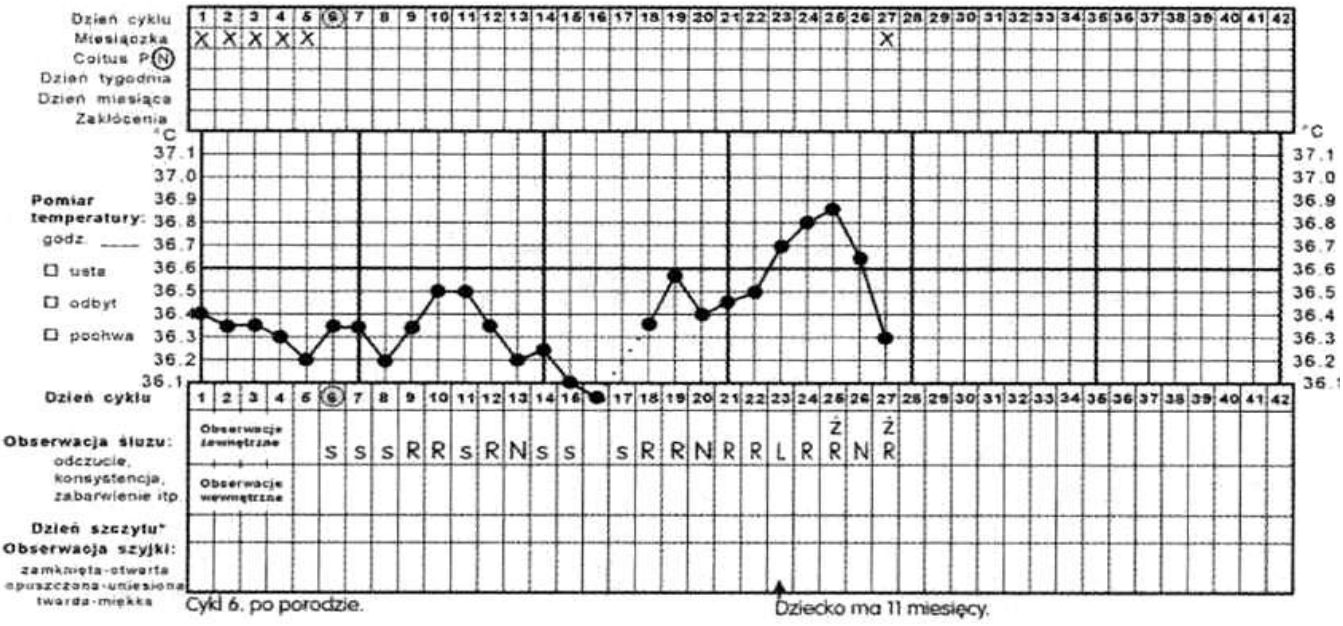

Cykl 6. po porodzie. Dziecko ma 11 miesięcy.

11.8. Matka karmiąca piersią: cykle 5–6

# # #

Karta obserwacji cyklu nr _____ miesiąc 08-09 rok 1973 Długość tego cyklu: 30 dni
Nazwisko i imię _____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 26 najdłuższy 43
Adres i tel. _____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
_____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 6 cykli;

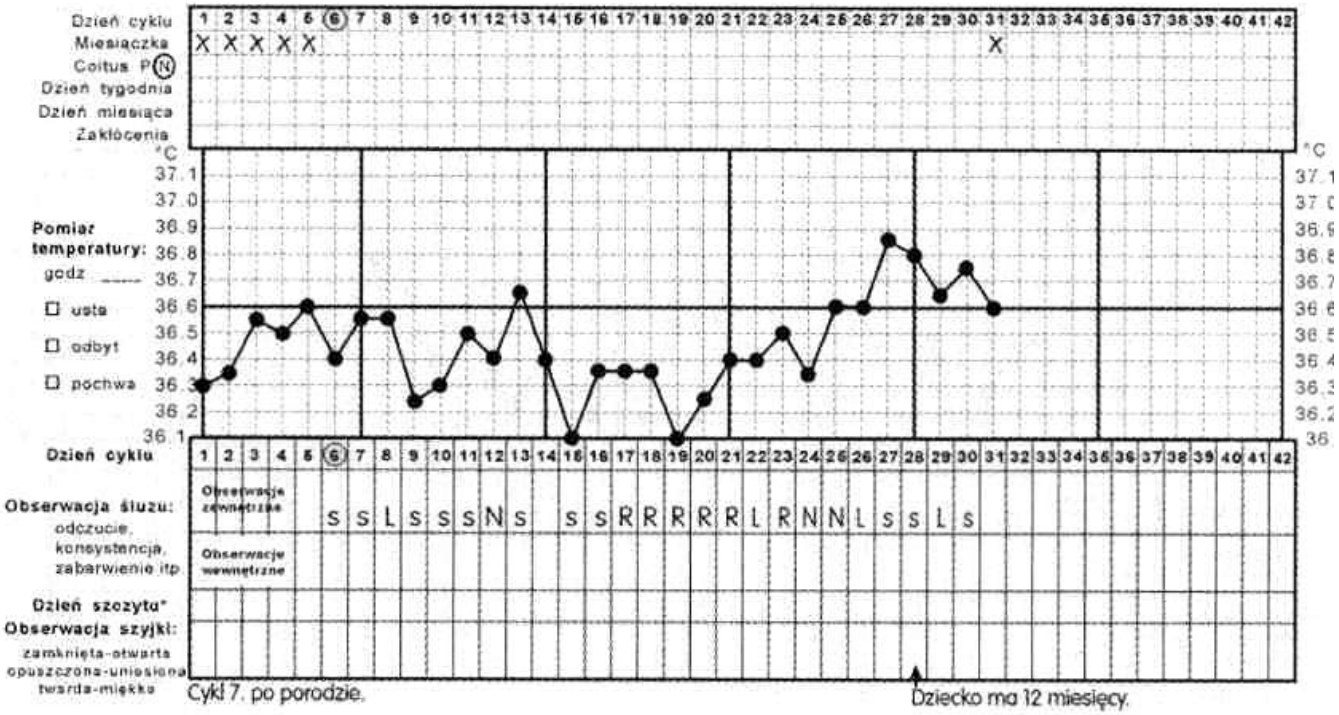

Cykl 7. po porodzie.

Karta obserwacji cyklu nr _____ miesiąc 09-10 rok 1973 Długość tego cyklu: 28 dni
Nazwisko i imię _____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 26 najdłuższy 43
Adres i tel. _____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
_____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 7 cykli;

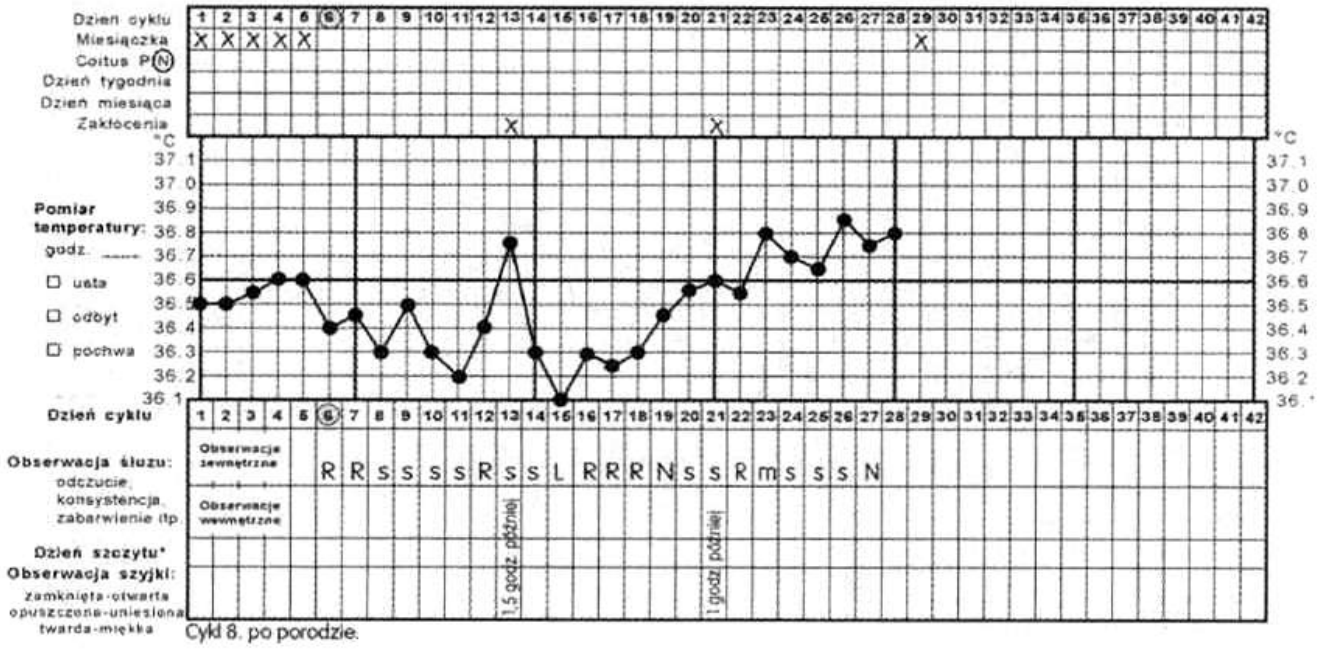

Cykl 8. po porodzie.

11.9. Matka karmiąca piersią: cykle 7–8

# # #

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 10-11 rok 1973 Długość tego cyklu: 25 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 26 najdłuższy 43
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 8 cykli;

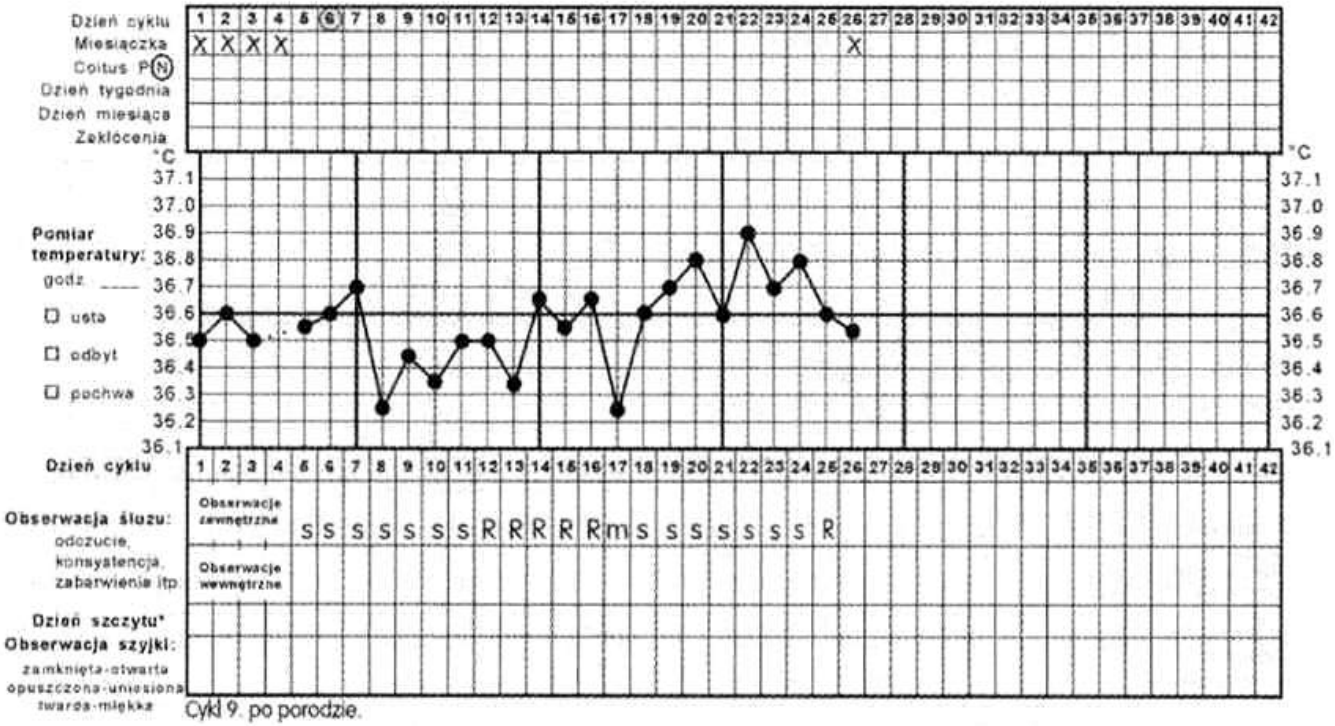

Cykl 9. po porodzie.

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 11-12 rok 1973 Długość tego cyklu: 27 dni
Nazwisko i imię ____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 25 najdłuższy 43
Adres i tel. ____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 9 cykli;

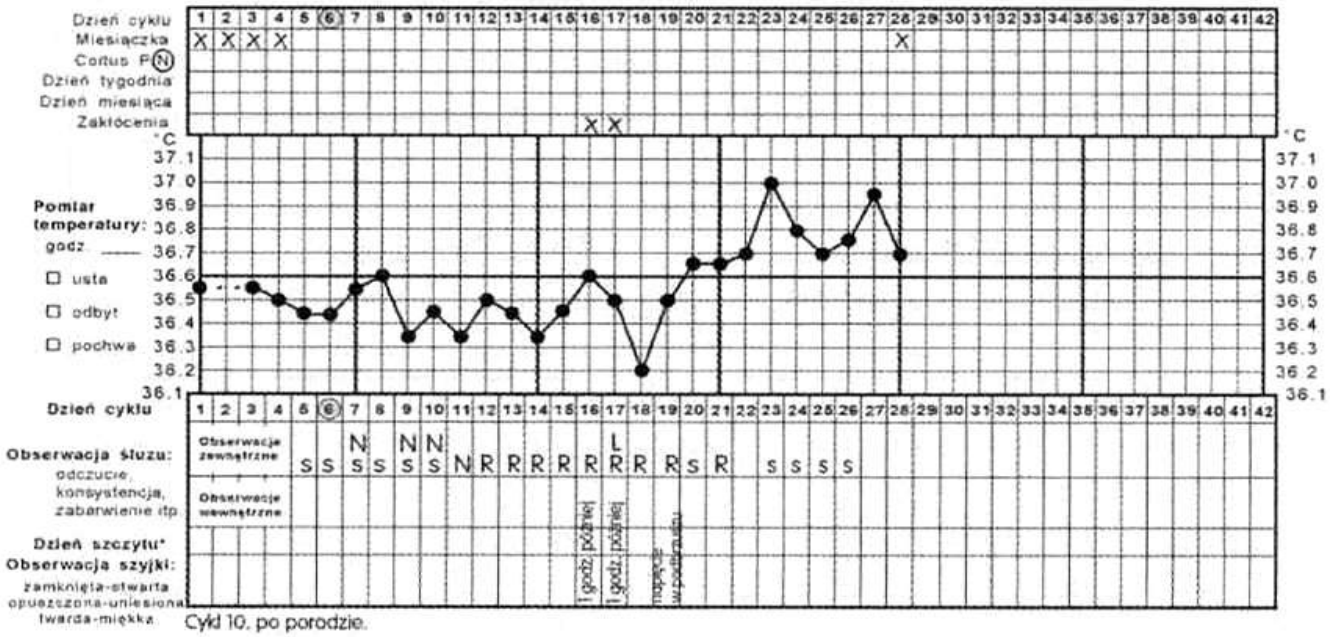

Cykl 10. po porodzie.

11.10. Matka karmiąca piersią: cykle 9–10

# # #

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 12-01 rok 1973/74 Długość tego cyklu: 30 dni
Nazwisko i imię _____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 25 najdłuższy 43
Adres i tel. _____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
_____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 10 cykli;

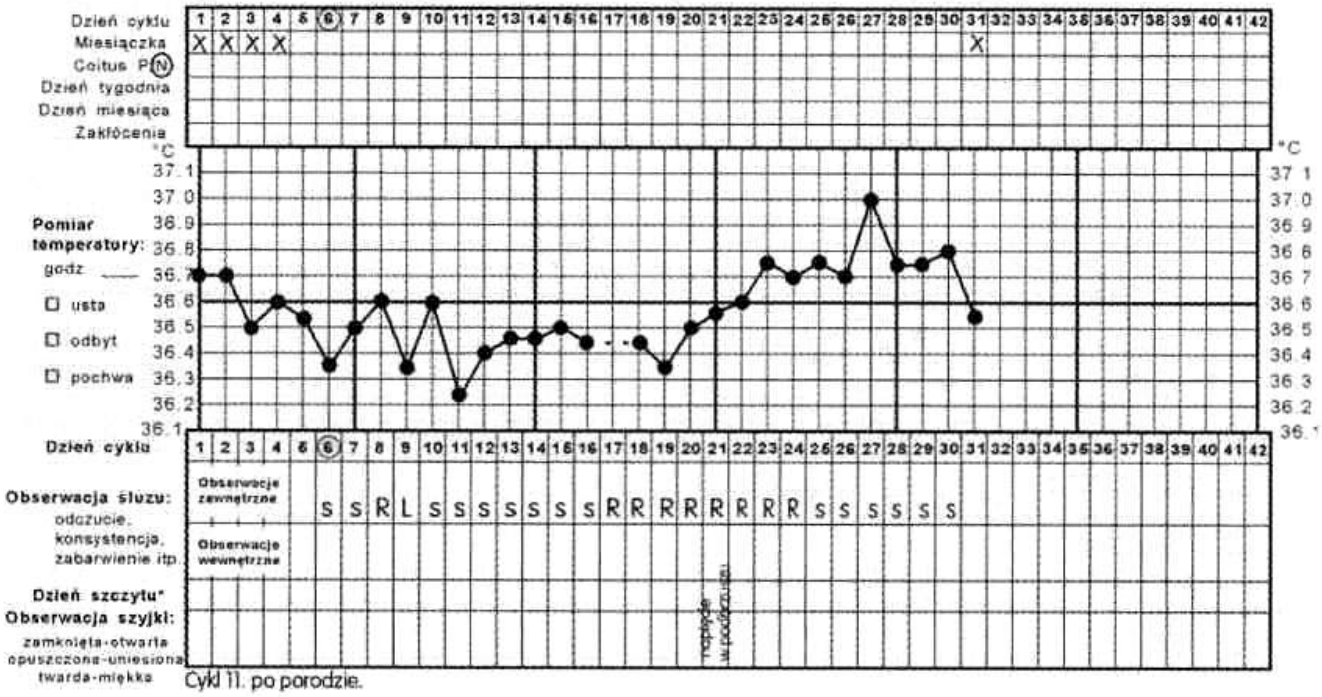

Cykl 11. po porodzie.

Karta obserwacji cyklu nr ____ miesiąc 04-02 rok 1974 Długość tego cyklu: 28 dni
Nazwisko i imię _____ Długość poprzednich cykli: najkrótszy 25 najdłuższy 43
Adres i tel. _____ Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury: ____
_____ wiek 33 Dane na podstawie: ostatnich 11 cykli;

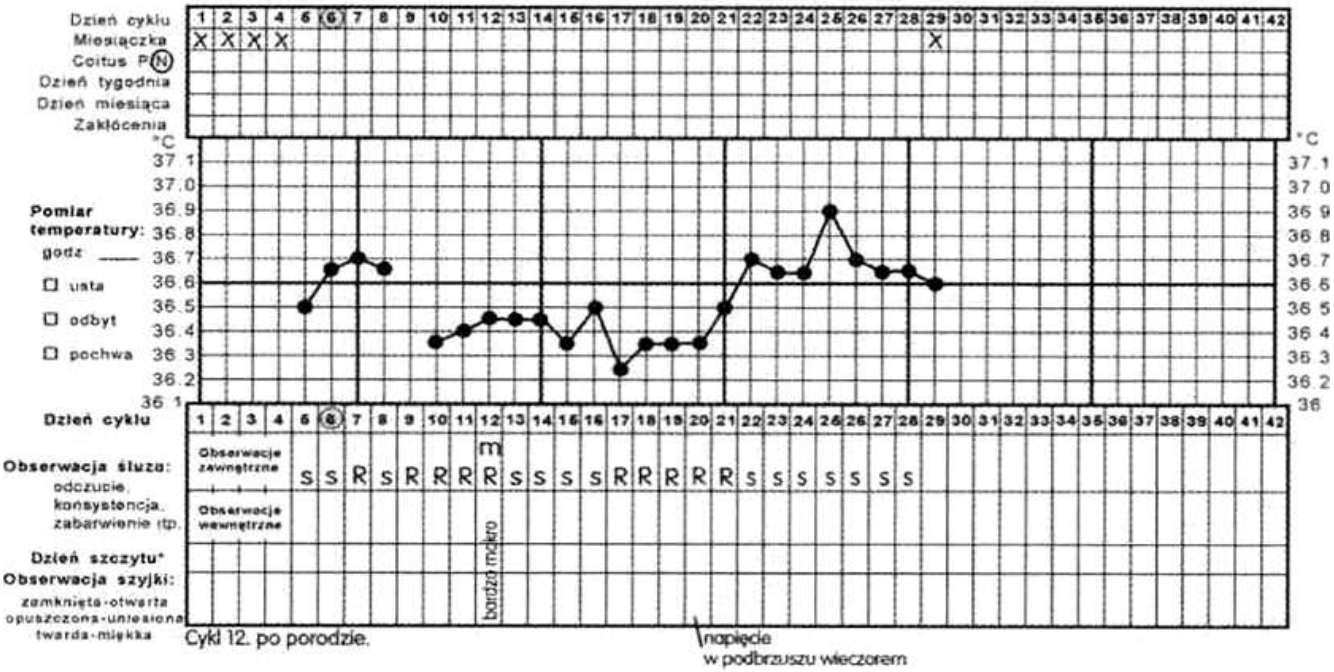

Cykl 12. po porodzie.

11.11. Matka karmiąca piersią: cykle 11 – 12

może wówczas sądzić, że dziecko chce częściej ssać pierś, ponieważ nie otrzymuje wystarczającej ilości pokarmu. Dzieci karmione piersią chcą częściej ssać, ponieważ mleko matki jest łatwo przez nie trawione i przyswajane. Częste ssanie jest naturalnym odruchem ze strony dziecka, zaś matka korzysta z jego skutków, jakim jest m.in. wydłużona naturalna niepłodność po porodzie.

Zachęcamy matki zainteresowane karmieniem piersią do uczęszczania na kursy organizowane przez szkoły rodzenia lub inne podobne organizacje. Znamy przypadki, kiedy lekarz odradzał matce karmienie piersią ze względu -ja k twierdził - na złą jakość mleka, zły skład krwi, przyjmowane leki czy zły stan zdrowia, a ta dzięki udzielonemu jej wsparciu z powodzeniem dalej karmiła piersią swoje dziecko.

Naszym zdaniem, każda matka, której zalecono odstawienie dziecka od piersi - niezależnie od przyczyny - powinna najpierw zwrócić się do szkoły matek lub podobnej organizacji, jeśli pragnie kontynuować tę formę karmienia.

Wszystkie kobiety mogą karmić piersią z wyjątkiem tych, które stosują jakąkolwiek formę antykoncepcji hormonalnej, włącznie z minipigułką. Hormonalne środki antykoncepcyjne mogą wpłynąć na zmniejszenie się lub zanik mleka oraz zmniejszyć zawartość w nim białka, a hormony w nich zawarte mogą - poprzez mleko matki - zaszkodzić dziecku.

- ***Czy można karmić piersią podczas miesiączki lub w okresie rozwoju następnego poczętego dziecka?***

Tak, miesiączka i następna ciąża nie przeszkadzają w karmieniu. Wiele matek karmiło piersią przez cały okres kolejnej ciąży i rodziło zdrowe dzieci. W naszej kulturze powszechne jest mniemanie, że nie należy karmić piersią w pierwszych miesiącach następnej ciąży. Znamy jednak przypadki, kiedy kobiety przerywały karmienie piersią właśnie z powodu kolejnej ciąży, a potem dochodziło u nich do poronienia albo rodziły martwe dziecko; w rezultacie gorzko żałowały swojej decyzji. Jedna z matek dostrzegła różnicę między dzieckiem, które zostało odstawione od piersi z powodu poczęcia następnego dziecka, a dzieckiem karmionym piersią w tym czasie. Pierwsze wykazywało wrogość w stosunku do następnego dziecka, podczas gdy drugie pozytywnie reagowało na niemowlę i chętnie ustępowało mu miejsca przy piersi. Kobieta odebrała pozytywną reakcję drugiego dziecka jako nagrodę za przedłużone karmienie piersią.

Niekiedy odstawienie dziecka od piersi w okresie następnej ciąży dokonuje się w sposób naturalny; matce niewygodnie jest karmić ze względu na wrażliwość piersi lub zmiany hormonalne zachodzące w jej organizmie. Czasem dziecku przestaje smakować mleko matki brzemiennej, zwłaszcza w późniejszym okresie ciąży, gdy w pokarmie pojawia się siara.

- ***Co jest przyczyną plamienia?***

Każde działanie lekarskie jak np. pobieranie wymazu do badania cytologicznego czy przyżeganie nadżerki może spowodować kilkudniowe plamienie lub lekkie krwawienie. Objaw ten nie ma nic wspólnego z cyklem miesiączkowym.

Pojawiające się w normalnych warunkach plamienie może być wskaźnikiem zbliżania się jajeczkowania i regularnych miesiączek. Plamienie może występować tylko jeden dzień lub utrzymywać się przez dwa dni, może na przemian pojawiać się i znikać w ciągu jednego lub dwóch tygodni.

Znamy kilka przypadków, kiedy doszło do poczęcia dziecka wkrótce po pierwszym plamieniu tego typu. Stąd każdy taki objaw - nawet krótkotrwały - trzeba traktować jako zapowiedź powracającej płodności lub miesiączki. Kobieta powinna, jeżeli nie robi tego, rozpocząć obserwację śluzu i mierzyć temperaturę przez sześć tygodni, tak jak po pierwszej, wczesnej miesiączce.

Jeśli plamienie jest dosyć obfite i przedłuża się, konieczna jest wizyta u lekarza.

• ***Gdzie jest miejsce dla męża przy tak wielkim zaangażowaniu się żony przy pielęgnacji niemowlęcia?***

Mąż ma do spełnienia szczególną rolę, jeśli chodzi o relację między karmiącą matką a dzieckiem. Przede wszystkim otacza obie najbliższe istoty miłością i wsparciem. Z kolei żona przy całym swoim zaangażowaniu w pielęgancję niemowlęcia nie powinna zapominać o mężu, który również potrzebuje jej miłości i zapewnienia, że jest dla niej kimś szczególnym. Zarówno dbałość małżonków o wzajemne porozumienie, jak i odnalezienie przez nich nowych sposobów okazywania uczuć mogą zapobiec negatywnej reakcji ze strony męża, np. poczucie osamotnienia czy odsunięcia na drugi plan.

Dojrzały mężczyzna potrafi docenić dobrodziejstwa tej formy opieki nad dzieckiem i powinien być dumny, że jego żona stara się być jak najlepszą matką. Co więcej, powinien czynnie współuczestniczyć w rodzicielstwie, nie szczędząc dziecku pieszczot. Większe zainteresowanie dzieckiem i troska o zaspokojenie jego potrzeb sprawi, że mąż będzie odczuwał zadowolenie z każdej chwili ofiarowanej swemu maleństwu oraz radość z tytułu istnienia tego małego skarbu.

• ***Jakie są potrzeby seksualne karmiącej matki?***

Publikacje podejmujące to zagadnienie sugerują wzrost pobudliwości płciowej karmiącej piersią żony, co jednak nie stanowi reguły. Jest bowiem wiele matek, które odczuwają mniejszą potrzebę kontaktów seksualnych, na co ma wpływ również zmęczenie.

Mąż pewnie nie będzie narzekał, gdy jego żona zacznie objawiać większą chęć do współżycia po porodzie, natomiast sytuacja odwrotna wymaga już wzajemnego zrozumienia. Zamiast pretensji i żalów mąż powinien okazać wyrozumiałość i starać się odciążać żonę w czynnościach pielęgnacyjnych. Żona, z kolei, winna pamiętać, że prócz dziecka ma również męża, którego potrzeby seksualne pozostały te same. Dwoje kochających się ludzi nawet w takiej sytuacji będzie umiało okazać sobie wzajemnie miłość małżeńską poprzez zjednoczenie cielesne.

• ***Czy w przypadku karmienia ekologicznego i odstawiania dziecka od piersi stosownie do jego potrzeb, konieczne są dłuższe przerwy we współżyciu?***

Jeśli małżonkowie mają poważne powody, aby nie doszło do następnego poczęcia dziecka, będą musieli czasami zaniechać zbliżeń przez dość długi czas ze względu na brak pewności co do ewentualnej możliwości poczęcia. Zwłaszcza dotyczy to okresu przejściowego, do czasu powrotu cykli regularnych. Na przykład, u karmiącej matki jajeczkowanie może mieć miejsce dopiero po upływie miesiąca od wystąpienia krwawienia miesiączkowego. Jeśli małżonkowie zdecydowali się czekać na początek III fazy, okres wyłączenia zbliżeń może znacznie się wydłużyć.

Innym razem żona może obserwować u siebie dość długie okresy występowania śluzu. Nie musi to być bardziej płodny typ śluzu zapowiadający jajeczkowanie, niemniej małżonkowie nie chcą ryzykować popełnienia błędu w jego ocenie, zwłaszcza jeśli żona nie ma dostatecznego doświadczenia w obserwowaniu tego objawu.

Niektóre pary małżeńskie akceptując potencjalnie niewielką możliwość poczęcia kolejnego dziecka, jaka łączy się ze stosowaniem reguły „suchych dni" podczas I fazy, mogą nauczyć się korzystać z dni suchych pomiędzy okresami obecności śluzu, co już uprzednio wyjaśnialiśmy. Inne małżeństwa wolą powstrzymać się od zbliżeń do czasu pojawienia się wyraźnych oznak rozpoczęcia się III fazy.

• ***Jeśli małżonkowie wybiorą większy margines ostrożności, czy będzie to miało jakiś wpływ na ich związek?***

Część osób sądzi, że brak zbliżeń przez dłuższy czas niekorzystnie wpływa na więź małżeńską inni, którzy sami akceptują drogę wymagającą samokontroli seksualnej uważają że są małżeństwa, które takiej drogi nie będą w stanie zaakceptować. Stąd niemal odruchowo doradzają wczesne odstawienie dziecka od piersi w nadziei na jak najszybszy powrót normalnych cykli.

Jesteśmy przekonani, co zresztą potwierdza nasze doświadczenie, że małżeństwa zwykle chcą i potrafią odstąpić od zbliżeń, jeśli mają ku temu odpowiednią motywację (np. przedkładają potrzeby dziecka nad potrzeby własne) i umieją sobie okazywać miłość w inny, pozagenitalny sposób. Tak naprawdę, więź małżeńska nie tylko nie ponosi szkody, ale nawet może pogłębić się podczas dłuższych przerw we współżyciu płciowym, czego dowodem jest list od naszej czytelniczki.

Na początku grudnia dziecko zachorowało na zapalenie płuc. Trzeba było odwieźć je do szpitala. Znajomy lekarz załatwił separatkę, abym mogła być przy córeczce. Molly jednak nie chciała ssać piersi i po powrocie do domu zaczęło się... Pojawiały się różne znaki zwiastujące powrót miesiączkowania i chociaż w domu Molly zaczęła znów ssać pierś, po upływie sześciu tygodni wystąpiło krwawienie. Mimo to karmiłam piersią dalej - Molly miała wtedy 11 i 3/4 miesiąca. Jesteśmy wierni podręcznikowi jak Biblii. Cykl się zaczął, ale nie ma żadnych objawów niczego! Temperatura nic nie wykazuje, a śluzu prawie nie ma. Nie współżyliśmy już od dziesięciu tygodni - i mam nadzieję, że wystąpi ta druga miesiączka! Na razie wszystko w porządku i zastanawiam się, czy coś jest

z nami nie tak; ale wcale nam to nie przeszkadza. Właściwie czujemy się sobie bliżsi niż kiedykolwiek przedtem.

- ***Czy w okresie ciąży lub przedłużonej niepłodności poporodowej na skutek karmienia piersią małżonkowie mogą odczuć przesyt we współżyciu płciowym?***

Niekiedy tak. Okresowy brak zbliżeń podczas normalnych cykli, wówczas gdy małżeństwo chce odłożyć poczęcie dziecka, jest zdrowe z psychologicznego punktu widzenia, ale przestaje być „koniecznością" podczas ciąży lub w okresie poporodowej niepłodności. Niektóre małżeństwa będą unikać zbliżeń w tym czasie, ażeby zapobiec przesytowi seksualnemu.

Ostatnie trzy pytania świadczą o tym, że współżycie seksualne różnie się układa w różnych małżeństwach, także w zależności od stopnia pewności małżonków co do obserwowanych oznak płodności i niepłodności.

- ***Czy są jeszcze inne dotąd nie wymienione ogólne zalecenia dla matek karmiących piersią, zainteresowanych programem naturalnego karmienia?***

Tak. Matka karmiąca piersią powinna dbać o odpowiednio bogatą dietę i odpoczynek w ciągu nocy (co jest możliwe wówczas, gdy śpi z dzieckiem) i w ciągu dnia (np. drzemka). U kobiety przeciążonej pracą w domu, wykonującej czynności wymagające dużego wysiłku, może nastąpić zmniejszenie się wytwarzania mleka. Z kolei spadek ilości pokarmu może oznaczać powrót miesiączkowania.

11.7. EKOLOGICZNE KARMIENIE PIERSIĄ A PŁODNOŚ – PODSUMOWANIE

- **Zasady podstawowe:**

1. Stymulacja w postaci częstego ssania piersi przez dziecko oddala powrót płodności.

2. Zgodna z naturą opieka nad dzieckiem prawie zawsze powoduje taką stymulację. Pod pojęciem zgodnej z naturą opieki nad dzieckiem należy rozumieć taki typ opieki, który jest oparty na naturalnym ekologicznym związku matki z dzieckiem. Charakteryzuje go bliskość fizyczna matki i dziecka, unikanie wszelkich sztucznych pokarmów oraz postępowanie dostosowane do potrzeb dziecka. Zgodną z naturą opiekę nad dzieckiem charakteryzują dwa etapy.

- **I etap zgodnej z naturą opieki nad dzieckiem: tylko mleko matki.**

W tym czasie zwykle utrzymuje się poporodowa niepłodność pod warunkiem stosowania się do następujących zaleceń:

- uspokajanie dziecka tylko przez podanie piersi
- częste karmienie
- spanie z dzieckiem lub w pobliżu niego (nocne karmienia)- brak rozkładu karmienia
- niestosowanie butelki, smoczków czy podawanie płynów rano

- unikanie wszystkiego, co mogłoby ograniczyć karmienie lub rozdzielić matkę z dzieckiem
- karmienie tylko piersią w pierwszych miesiącach życia niemowlęcia.

• **II etap zgodnej z naturą opieki nad dzieckiem: mleko matki plus dodatki żywieniowe.** Zaczyna się on z chwilą, gdy dziecko samo próbuje pokarmów stałych podczas posiłków rodziny. Płyny podaje się później, również na wyraźne życzenie dziecka. Etap ten trwa ponad rok lub dwa lata i dłużej, aż dziecko przestanie interesować się piersią. Obejmuje nieraz długi czas, jeśli dziecko będzie potrzebowało piersi zarówno ze względów pokarmowych, jak i emocjonalnych.

Intensywność karmienia początkowo nie zmniejsza się, po czym stopniowo maleje stosownie do potrzeb dziecka. W większości przypadków II etap jest dłuższy od I etapu odnośnie okresu naturalnej niepłodności - jeśli przestrzegane są wszystkie zalecenia programu. Jak podają nieoficjalne źródła, przeciętna długość przerwy w miesiączkowaniu u matek stosujących tę formę opieki nad dzieckiem wynosi 14,6 miesiąca.

• **Możliwość poczęcia dziecka.** Przy stosowaniu programu zgodnej z naturą opieki nad dzieckiem istnieje I - procentowa możliwość poczęcia dziecka przed pierwszą miesiączką na etapie: „tylko mleko matki" przy założeniu, że małżeństwo podejmuje regularnie współżycie i nie stosuje żadnych środków antykoncepcyjnych. Gdy dziecko zacznie przyjmować pokarmy stałe i inne płyny, możliwość poczęcia dziecka przed pierwszą miesiączką zwiększa się do 6% przy zachowaniu tych samych warunków. Liga Małżeństwo Małżeństwu pragnie pomóc karmiącym matkom, ucząc je obserwacji śluzu i zmian szyjki macicy, które poprzedzają jajeczkowanie.

• **Występowanie naturalnych przerw między kolejnymi porodami** poprzez stosowanie tylko karmienia piersią. Zgodna z naturą opieka nad dzieckiem powinna wystarczyć, jeśli małżeństwo pragnie kolejnego dziecka za 18-30 miesięcy.

Przypisy

[1] Nancy M. Cohen i Lois J. Estner, Silent Knife: *Cesareann Prevention and Vaginal Birth after Cesarean* (Bergin and Harvey Publishers, Inc., 1983).

[2] T.J. Cronin, *Influence of Lactationupon Ovulation,* „Lancet" (1968), s. 422.

[3] K. Prem, *Postpartum Ovulation*: nie opublikowany referat, wygłoszony na Międzynarodowym Kongresie Ligi La Leche, Chicago, lipiec 1971.

[4] S.K. Kippley, *Breastfeeding and Natural Child Spacing: The Ecology of Natural Mothering (The Couple to Couple League,* Cincinnati, 1999).

[5] Anemia: *Rare in Breastfed Babies',* broszura rozprowadzana przez Lige La Leche, Granklin Park, Illinois.

[6] Nieprofesjonalistom polecamy książkę dr. Richarda Applebauma: *Abrest of the Times,* rozprowadzaną tylko przez Ligę La Leche oraz Międzynarodowe Stowarzyszenie Nauki Rodzenia. Lekarzom polecamy następującą pozycję: D.B.

Jellife i E.F.P Jellife, *The uniquenses of Human Milk,* przedruk z „The American Journal of Clinical Nutritrion, 24 (sierpień 1971).
[7] Ten podręcznik o karmieniu piersią rozprowadzany jest zarówno przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu, jak i Ligę La Leche.
[8] Breastfeeding: *A Commentary in Celebration of the International Year of the Child*, „Pediatrics" 62:4 (październik 1978).
[9] Mary White, *Breastfeeding: First Step Toward Preventive Dentisty,* „La Leche League News" (lipiec-sierpień 1972) s. 57.
[10] Daniel Garliner, Y*our Swallow: An Aid to Dental Health*, broszura. The Gulf Building, Suite 715, 95 Merrick Way, Coral Gables, Floryda.
[11] M. Withe, dz. cyt.
[12] Niles Newton, *Psychological differences betwwen breast and bottlefeeding,* „The American Journal of Clinical Nutrition", 24 (sierpień 1971), s. 993-1004.
[13] N. Newton, *Mammary Effects*, art. cyt., s. 989.
[14] Otto Schaefer, *When the Eskimo Comes to Town,* „Nutrition Today" (listopad-grudzień 1971), s. 15-16.
[15] J.A. Hildes i O. Schaefer, *Health of Igloolik Eskimos and Changes with Urbanization*; referat wygłoszony na Sympozjum Sytuacji Zdrowotnej Obszaru Podbiegunowego, Oulu, Finlandia (czerwiec 1971).
[16] Monique Bonte, Emmanuel Akingeneye, Mathias Gashakamba, Etienne Mbarutso i Marc Nolens, *Influence of the Socioeconomic Level on the Conception Rate during Lactation,* International Journal of Fertility (1974), s. 97-102.
[17] S. K. Kippley i J. F. Kippley, *The Relation Between Breastfeeding and Amenorrhea:* Report of a Surve, „JOGN Nursing" (listopad-grudzień 1972), s. 15-21.
[18] Leonard Remfry, *The Effects of Lactation on Menstruation and Pregnation, Transactions of the Obstetrical Society of London,* 38 (1897), s. *22-21,* podaje wskaźnik ciąż wynoszący 5% przed pierwszym krwawieniem u matek karmiących piersią.
[19] K. Prem, dz. cyt., podaje liczbę poczęć, które nastąpiły przed pierwszym krwawieniem u matek karmiących tylko piersią, wynoszącą 6%.
[20] M. Bonte i H. van Balem, *Prolonged Lactation and Family Spacing in Rwanda,* „Journal of Biosocial Science", 1:2 (kwiecień 1969), s. 97-100. Poczęcia w okresie karmienia piersią przed wystąpieniem pierwszego krwawienia kształtowały się na poziomie 5,4%. S.K. Kippley i J.F. Kippley, dz. cyt.

12. NIEREGULARNOŚCI W PRZEBIEGU CYKLU

Zakłócenia temperatury

Na karcie 12.1 przedstawione są cztery rodzaje zakłóceń mających wpływ na zniekształcenie wykresu temperatury.

Najczęściej spotykanym zakłóceniem temperatury jest późniejszy niż zwykle pomiar. Jak wspomniano wcześniej, podstawowa temperatura ciała wzrasta średnio o 0,05°C co pół godziny w ciągu dnia i stąd tak ważna jest stała pora mierzenia temperatury po przebudzeniu w czasie II fazy. Zwróćmy uwagę na temperaturę w 17. dniu cyklu na karcie 12.1. Wydaje się, że jest to pierwsza temperatura wyższa, ale czy można ją uwzględnić? Nie, ponieważ została zmierzona dwie godziny później niż zwykle. Nie może być uznana jako jedna z temperatur wzrastających, ponieważ nie można ustalić, czy jest to wzrost będący wynikiem późniejszego pomiaru temperatury czy podwyższonego poziomu progesteronu. Dlatego temperatura w dniu 17 została pominięta i tym samym wzrost temperatury jest liczony od dnia 18. W 24. dniu cyklu wystąpiła ta sama sytuacja, ale w tej części cyklu nie ma to już znaczenia. Płynie stąd nauka że: szczególnie podczas fazy II temperaturę należy mierzyć codziennie o tej samej porze po przebudzeniu.

- **Choroba** również może powodować podwyższenie temperatury, jak zaznaczono to w 11 i 12. dniu cyklu. Jeżeli takie temperatury wystąpią w czasie początkowego wzrostu temperatur, wtedy nie mogą być brane pod uwagę. Jeżeli wystąpią w grupie temperatur przedwzrostowej szóstki, wtedy są pomijane, a do przedwzrostowej szóstki zalicza się kolejne, wcześniejsze niezakłócone temperatury.
- **Alkohol** wypity poprzedniego dnia wieczorem może u niektórych kobiet spowodować fałszywy wzrost temperatury następnego dnia rano. Nie stwarza to problemu w fazie I i III. Ale w fazie II może skomplikować interpretację; stąd wiele osób przezornie nie pije alkoholu w czasie II fazy, ponieważ nawet umiarkowana jego ilość utrudnia zachowanie samokontroli.
- **Gwałtowne zmiany** środowiska także mogą powodować zmiany podstawowej temperatury ciała. Niskie temperatury w dniach 26 i 27 są spowodowane dwudniowym brakiem ogrzewania w Minnesocie na początku grudnia. Elektryczny koc może wywołać odwrotny efekt.

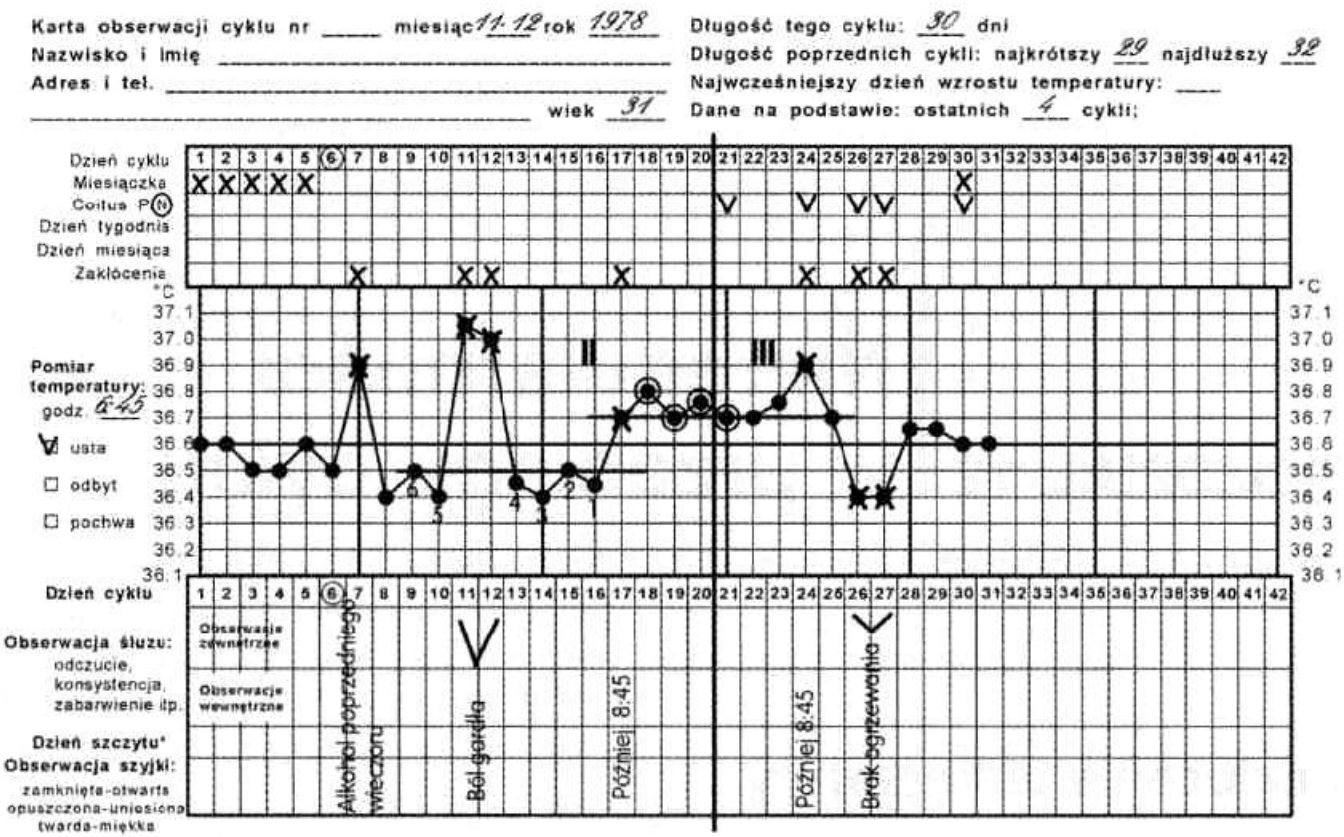

12.1. Temperatury zakłócone

Niezakłócone, nieregularne wykresy temperatur

Dużą pomoc w interpretacji wykresu temperatury stanowią naturalne wskaźniki płodności jak objaw śluzu i szyjki macicy. Stąd poniższe przykłady różnych interpretacji tylko wykresu temperatur mogą być nieprzydatne. Jednak w przypadku, gdy kobieta ma problemy z nauczeniem się obserwacji lub interpretacji śluzu lub szyjki macicy, te informacje mogą być cenne. Każdy omawiany przykład pochodzi z oryginalnej karty obserwacji. Najpierw karty zostały zinterpretowane według reguł metody objawowo-termicznej. Następnie założyliśmy, że brakuje użytecznych objawów śluzu i szyjki macicy i zastosowaliśmy dwie interpretacje samej tylko temperatury.

Jedna z nich jest standardową interpretacją według reguły LMM - 4 dni dla korzystania z samej temperatury, co zostało opisane w rozdziale 5.

Przypomnijmy: faza III rozpoczyna się wieczorem czwartego dnia wzrostu temperatury, przy czym trzy ostatnie temperatury osiągają co najmniej poziom wyższy.

Jeśli istnieją szczególne powody odłożenia poczęcia, małżonkowie mogą odczekać jeszcze jeden dzień.

• **Powolny wzrost temperatury.** W niektórych cyklach (wg Marshalla -14%) temperatura wzrasta stopniowo i osiąga oczekiwany poziom pełnego wzrostu 0,2°C dopiero po upływie kilku dni (karta 12.2.)

Na tej bazie łatwo daje się określić poziom niższy na wysokości 36,3°C i według objawowo-termicznej można wyznaczyć początek fazy III na wieczór 26. dnia cyklu. Zgodnie z regułą temperaturową, liczenie rozpoczyna się od pierwszej temperatury powyżej poziomu niższego i określa dzień 28 cyklu jako początek fazy III. Reguła temperaturowa wymaga, by trzy ostatnie, kolejne i niezakłócone pomiary osiągnęły poziom wyższy.

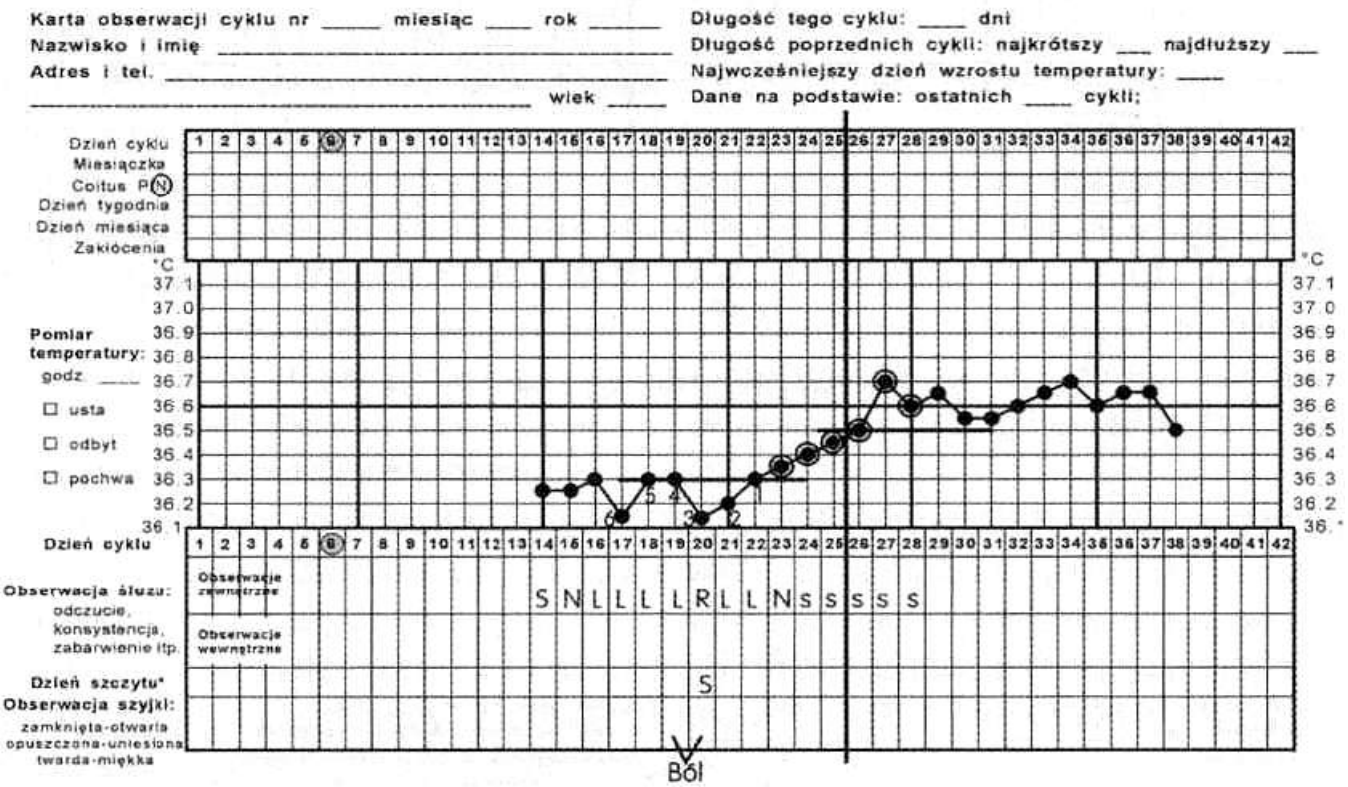

12.2. Powolny wzrost temperatury

• **Schodkowy wzrost temperatury.** Niewielka ilość kart (3% według Marshalla) przedstawia schodkowy wzrost temperatury (karta 12.3.).

Poziom niższy można wyznaczyć na wysokości 36,55°C, a poziom wyższy 36,75°C. Według reguły objawowo-termicznej początek fazy III wyznaczono na 21. dzień cyklu. Zakładając brak pomocy ze strony objawu śluzu czy szyjki, według reguły temperaturowej początek fazy III wypadłby w 23. dniu cyklu. W tym przypadku ostatnie trzy wartości temperatury znajdują się powyżej poziomu wyższego.

• **Spadek temperatury po jej uprzednim wzroście** (karta 12.4.). Poziom niższy ustalono na wysokości 36,35°C, a wyższy 36,55°C - początek fazy III wypada wieczorem 18. dnia cyklu.

Jeżeli, tak jak na tej karcie, w fazie wzrostu temperatury po dniu szczytu jedna z temperatur (tutaj w dniu 15) spadnie na poziom niższy lub bardziej, to

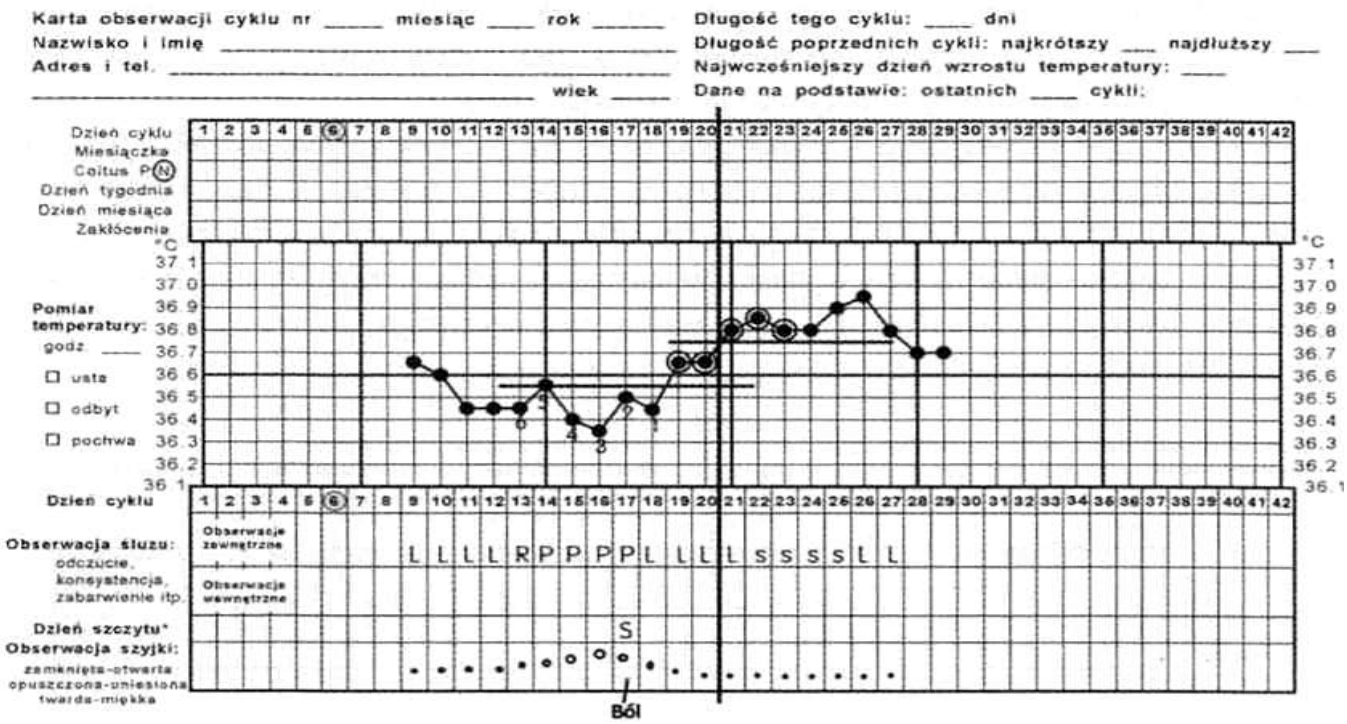

12.3. Schodkowy wzrost temperatury

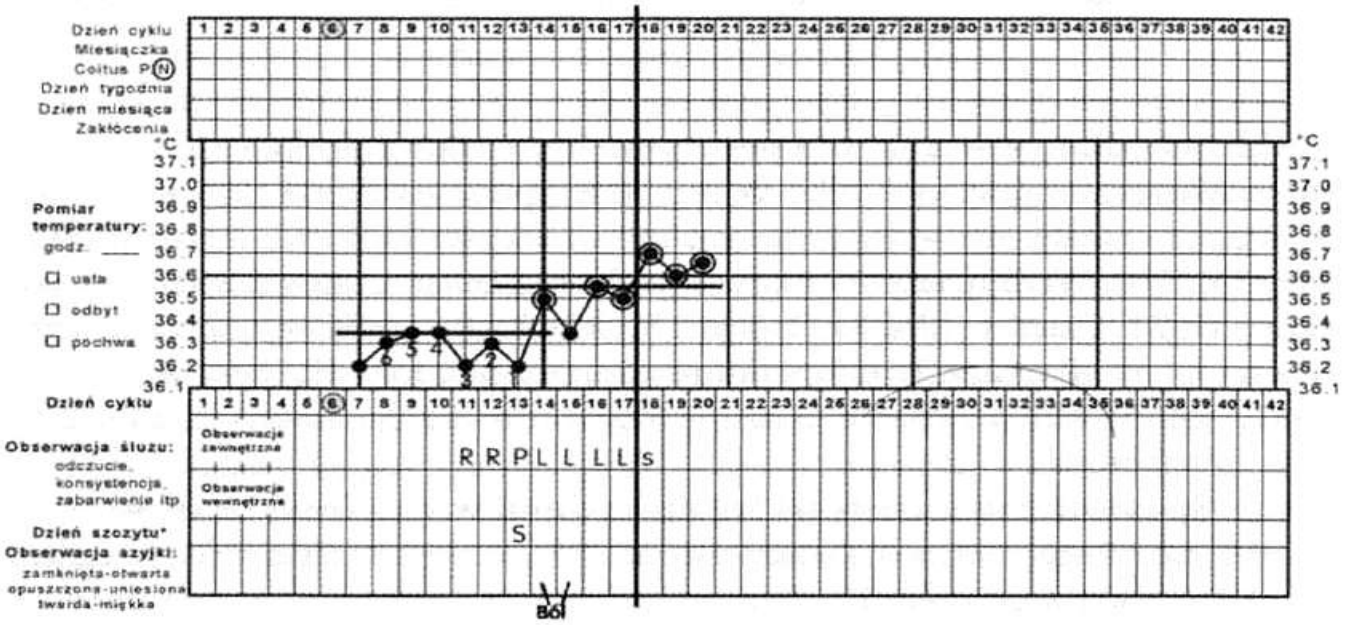

12.4. Zygzakowaty wzrost temperatury

takiej temperatury nie bierzemy pod uwagę przy wyznaczaniu fazy III. Trzecia z wyższych temperatur (w dniu 17) nie osiągnęła poziomu wyższego, zatem czekamy na czwartą temperaturę w dniu (18). Według reguły temperaturowej faza III zaczyna się na tej karcie wieczorem dnia 20.

W opisany powyżej sposób postępujemy wtedy, jeżeli po szczycie mamy wzrost temperatury, ale jeden z pomiarów spada do poziomu niższego lub poniżej niego.

Jeżeli dwie temperatury obniżą się do poziomu niższego lub jeszcze bardziej przed rozpoczęciem się fazy III, wtedy wzrost temperatury należy zacząć liczyć od nowa.

Jeżeli kobieta ma duże doświadczenie w ocenie śluzu i szyjki i jeżeli te objawy wskazują na okres poowulacyjnej niepłodności, a ogólny obraz wartości temperatur przed spadkiem miał wyraźny charakter wzrostowy, to wtedy można poczekać tylko na dwie wyższe - a nawet jedną- wartość temperatury po spadku, by potwierdzić tendencję wzrostową przed obniżeniem; zwykle jednak pożądane są trzy podwyższone lub rosnące wartości temperatury powyżej poziomu spadku, by potwierdzić inne objawy.

Jeżeli temperatura obniży się do poziomu niższego lub bardziej po rozpoczęciu się fazy III, jest to najprawdopodobniej spadek poowulacyjny. Taki spadek jest raczej rzadkim zjawiskiem, ale radzimy wstrzemięźliwość do czasu aż temperatura wzrośnie ponownie.

Istnieje bardzo mała możliwość, że spadek temperatury może wskazywać na to, że małżeństwo znajduje się w dalszym ciągu w fazie II. W naszej wieloletniej praktyce, przeglądając wiele kart, napotkaliśmy przez ponad dwanaście lat tylko trzy takie przypadki. Według nas, jedynym wyjaśnieniem jest to, że pierwszy wzrost temperatury musiał być fałszywym wzrostem spowodowanym niewielką infekcją itp.

Jeżeli mamy do czynienia z poowulacyjnum spadkiem temperatury już po rozpoczęciu fazy III, temperatura zwykle szybko się podnosi - często następnego dnia, który należy wówczas zaliczyć do fazy III. Ale jeżeli temperatura obniży się i pozostanie na poziomie niższym lub niżej przez kilka dni, to wtedy trudno ocenić, co się stało. Dlatego radzimy, by uznać te dni za kontynuację fazy II aż do czasu ponownego wzrostu temperatury, co miało miejsce we wszystkich trzech wspomnianych przypadkach.

Omawiane przykłady wskazują na to, że małżeństwa mające duże doświadczenie w posługiwaniu się metodą objawowo-termiczną nie muszą przejmować się niewyjaśnionymi wzrostami temperatury. Biorąc pod uwagę przebieg poprzednich cykli, ogólny poziom niższych temperatur (przedwzrostowych) z wyłączeniem wartości dyskusyjnych, objaw śluzu, objaw szyjki macicy i poziom wzrostu temperatury, doświadczone małżeństwo może podjąć rozsądną decyzję dotyczącą wątpliwych wartości temperatur i prawidłowo wyznaczyć rozpoczęcie fazy III. Małżeństwo mniej doświadczone powinno zasięgnąć wówczas rady u osoby kompetentnej w dziedzinie interpretacji kart.

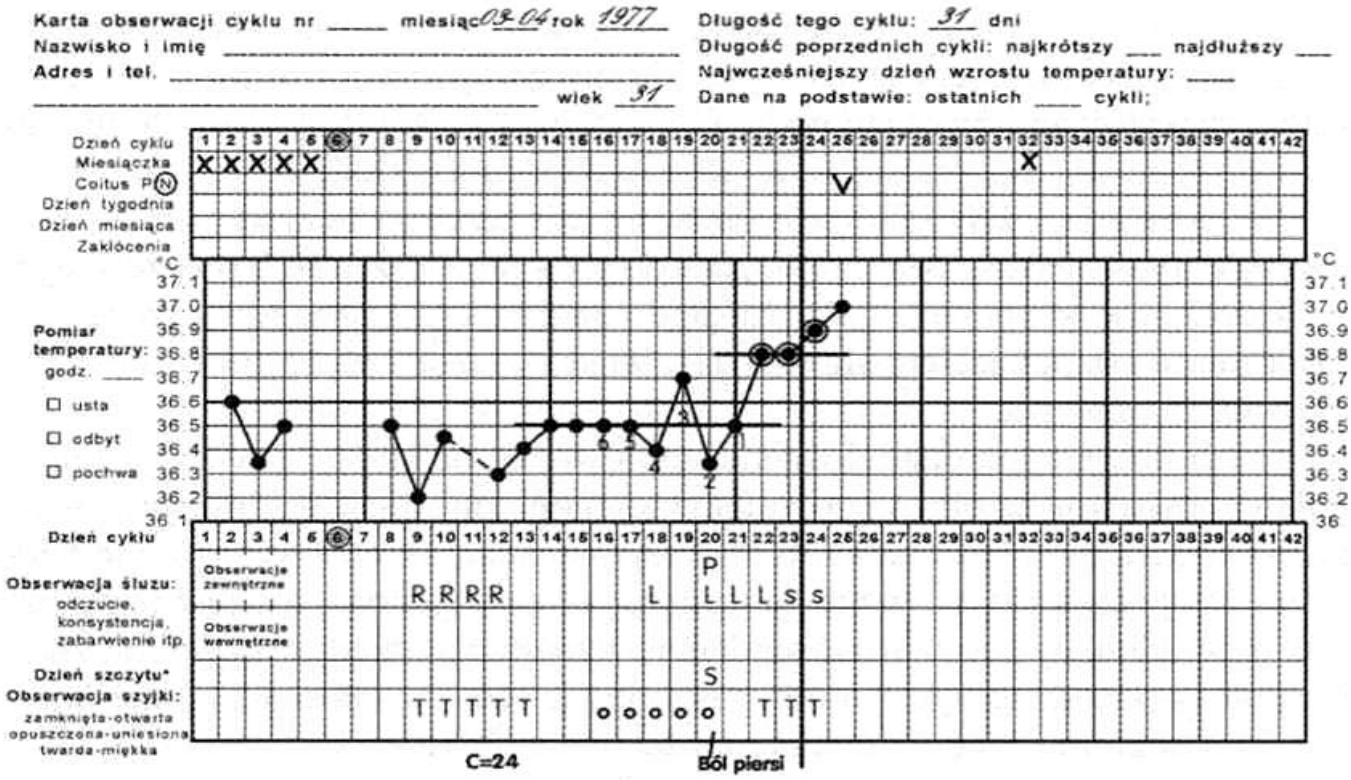

12.5.a. Jedniodniowy przypadkowy wzrost temperatury

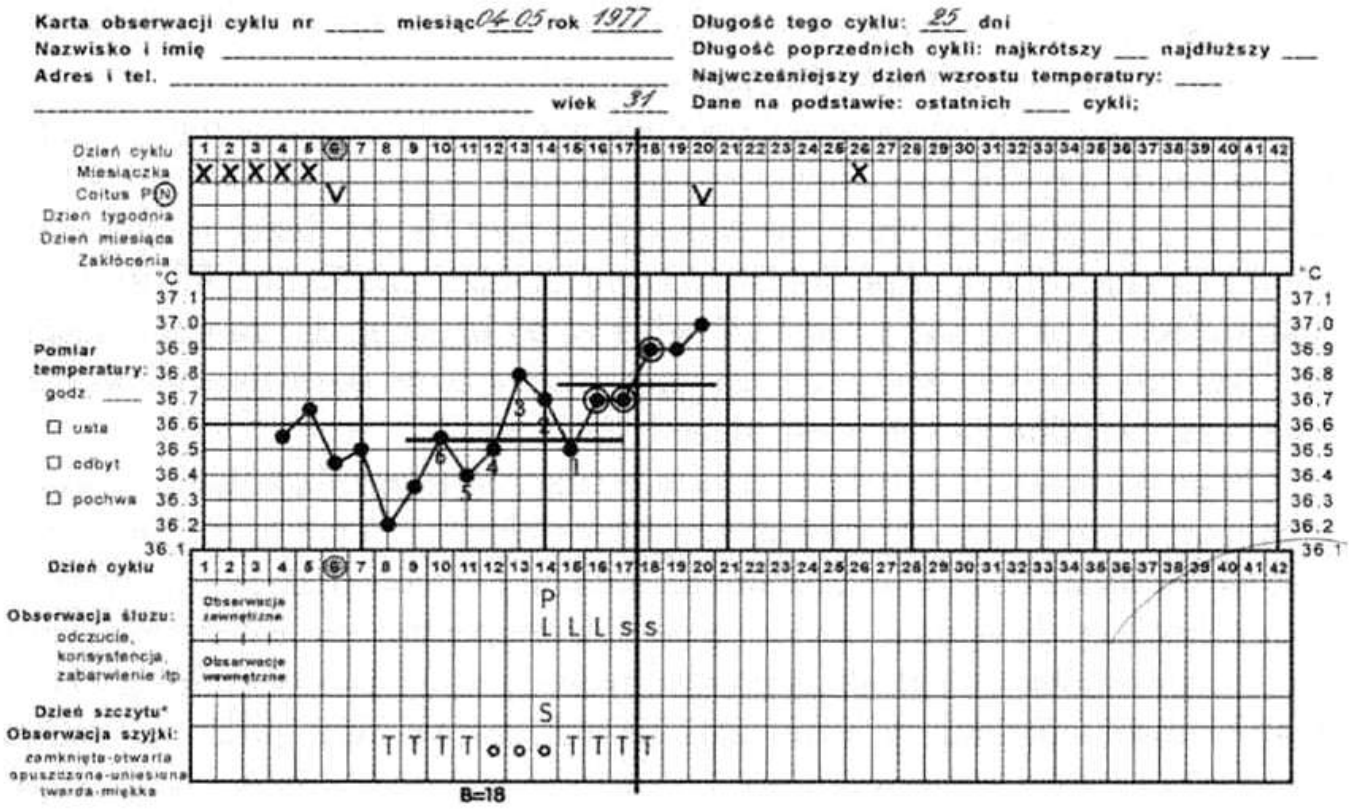

12.5.b. Dwudniowy przypadkowy wzrost temperatury

- **Przedwzrostowe wyskoki temperatury.** U niektórych kobiet występują niewyjaśnione pojedyncze wyskoki temperatury przed dniem szczytu śluzu - gdy po gwałtownym wzroście temperatury spada ona do poprzedniego poziomu, nazywamy je „pseudowzrostami".

Niewyjaśnione, nietypowo wyższe (ale nie pochodzące z zakłóceń pomiaru) wartości temperatur z przedwzrostowej szóstki mogą być pominięte przy wyznaczaniu poziomu niższego.

Karty 12.5.a i 12.5.b przedstawiają kolejne cykle tej samej pani. Na karcie 12.5.a łatwo można rozpoznać wzrost temperatury rozpoczynający się w 22. dniu cyklu, potwierdzający objaw zanikania śluzu (dzień szczytu 20). Temperaturę z dnia 19 możemy pominąć przy wyznaczaniu poziomu wyższego.

Karta na rysunku 12.5.b jest trudniejsza do interpretowania na pierwszy rzut oka, ale zastosowanie wyższej przedstawionych zasad pozwala wszystko wyjaśnić.

1. Wyraźny wzrost temperatury w dniu 13 i 14 został przerwany spadkiem temperatury w dniu 15 do poziomu najwyższej temperatury z szóstki przedwzrostowej. Tak więc naprawdę wzrost temperatury rozpoczyna się dopiero w dniu 16.
2. Przedwzrostowa szóstka temperatur bezpośrednio przed rozpoczęciem się wzrostu temperatur, to wartości temperatur w dniach 10-15.
3. Temperatury w dniach 13 i 14 zostały pominięte. Poziom niższy wynosi 36,55°C. Faza III rozpoczyna się w dniu 18 i jest potwierdzona przez cztery dni twardej szyjki macicy.

Nieregularności w procesie zanikania śluzu

W typowym cyklu śluz występuje przez 5 do 7 dni od początku pojawienia się do dnia szczytu śluzu, po którym występują jeden lub dwa dni ze śluzem mniej płodnym, lepkim i następnie obserwuje się przez resztę dni cyklu suchość. Jednakże istnieje wiele wersji tego typowego obrazu; okresy ze śluzem są krótsze lub dłuższe, a czasami okres zanikania śluzu jest zakłócony ponownym pojawieniem się śluzu bardziej płodnego. Trzy sytuacje drugiego typu dają się sklasyfikować. W każdej z nich wykres temperatury jest pomocny przy dokonywaniu oceny.

- **Podwójny szczyt objawu śluzu.** Jeżeli po dniu szczytu występują cztery lub więcej dni zanikania śluzu, a następnie ponownie pojawia się bardziej płodny typ śluzu, mamy wówczas do czynienia ze zjawiskiem podwójnego szczytu śluzu. W przypadku rzeczywistego - podwójnego szczytu śluzu, podstawowa temperatura ciała pozostaje na niższym poziomie po pierwszym szczycie i małżeństwo może w porę zorientować się, co się dzieje. Zobacz kartę 12.6.

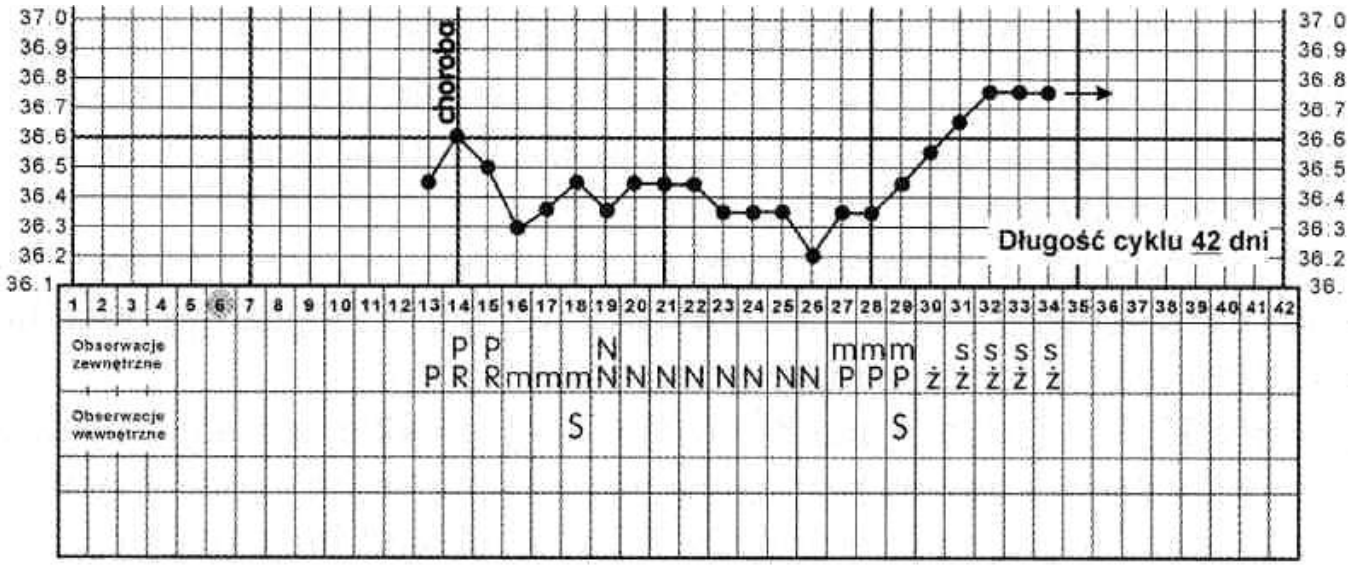

12.6. Podwójny szczyt śluzu

Stres fizyczny, jak np. choroba, lub stres psychologiczny oraz inne przyczyny mogą spowodować opóźnienie jajeczkowania pomimo jawnej gotowości organizmu do owulacji, o czym świadczą objawy śluzu i szyjki. Przyjrzyjmy się zapisowi objawu śluzu na karcie 12.6.

Co się tutaj stało? Ta pani była chora w 14. dniu, co mogło mieć wpływ na opóźnienie jajeczkowania. W każdym razie dniem szczytu był niewątpliwie 18. dzień cyklu, po którym nastąpił charakterystyczny dla tej pani model zanikania śluzu - z zapisu widać, że jest on nietypowy, gdyż zostaje przerwany pojawieniem się ponownego dnia szczytu śluzu w 29. dniu. Zjawisko to nie stwarza szczególnego problemu przy stosowaniu metody objawowo-termicznej; po pierwszym szczycie temperatura pozostała niska, ostrzegając małżonków, że nie pojawił się jeszcze właściwy sygnał odbytej owulacji. Kiedy temperatura poczęła wzrastać w 29. dniu, czyli w dniu drugiego szczytu, otrzymali oni pewny znak rozpoczęcia się, od 32. dnia, fazy poowulacyjnej niepłodności.

Częstotliwość występowania zespołu dwukrotnego pojawiania śluzu nie została jeszcze zbadana. Zjawisko to nie należy ani do zbyt częstych, ani też do krańcowo rzadkich. Po prostu czasem się zdarza. Potwierdza ono przydatność stosowanego w metodzie objawowo-termicznej zapisu temperatury, zwłaszcza jeśli istnieją poważne przyczyny do odłożenia lub niedopuszczenia do poczęcia dziecka.

Uwaga: nie jest to podwójne jajeczkowanie. Owulacja wystąpiła tylko raz, z całym prawdopodobieństwem pomiędzy 28 a 30 dniem włącznie.

- **Rozszczepiony szczyt śluzu.** Chodzi o taki przebieg zanikania objawu śluzu, kiedy po dniu szczytu występuje jeden do trzech dni zanikania śluzu, po czym pojawia się znowu śluz bardziej płodny.

Jeżeli między dniem szczytu a ponownym okresem występowania śluzu bardziej płodnego będzie tylko jeden dzień wysychania, to mamy do czynienia ze szczytem rozszczepionym. Bez względu na to, czy ten bardziej płodny śluz jest obecny przez jeden, dwa czy więcej dni, wciąż mamy do czynienia ze szczytem rozszczepionym.

Jeśli natomiast wysychanie trwało dwa lub trzy dni, a bardziej płodny śluz pojawił się tylko na jeden dzień, interpretacja zależy od przebiegu temperatury. Gdy temperatura pozostaje na tym samym poziomie, to wciąż jest to szczyt rozszczepiony, jeśli natomiast nastąpi wzrost temperatury, to prosimy zapoznać się z następującymi dalej uwagami dotyczącymi rozszczepionego wysychania śluzu.

W przypadku rozszczepionego szczytu śluzu odliczanie dni zaniku śluzu rozpoczyna się od nowa po ostatnim szczycie.

- **Rozszczepione zanikanie śluzu.** To określenie odnosi się do obrazu zanikania śluzu, który spełnia następujące warunki:

1. po dniu szczytu występują dwa lub trzy dni zanikania śluzu,
2. ponowne pojawienie się bardziej płodnego śluzu trwa tylko jeden dzień, po czym ponownie występują dni suche,
3. po dniu szczytu występuje ewidentny wzrost temperatury.

Jeżeli spełnione są wszystkie powyższe warunki, zaznaczamy dzień ponownego pojawienia się śluzu znakiem zapytania i dalej, od następnego dnia, kontynuujemy obliczanie dni zanikania śluzu. Nie mamy pewności co do przyczyny takiego ponownego pojawienia się na krótko bardziej płodnego śluzu, ale być może jest to spowodowane niewielkim, poowulacyjnym wzrostem estrogenów.

Na karcie 12.7. dzień 19 cyklu wyznaczony jest jako początek fazy IlI. Na karcie 12.8. początkiem fazy III jest dzień 18.

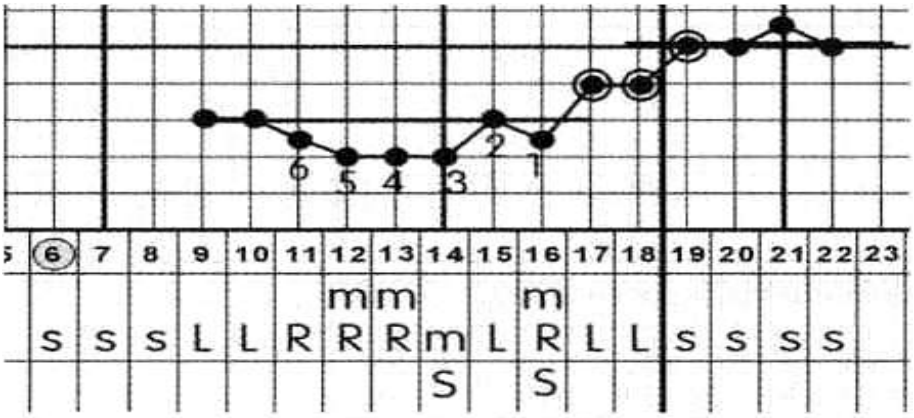

12.7. Rozszczepiony szczyt

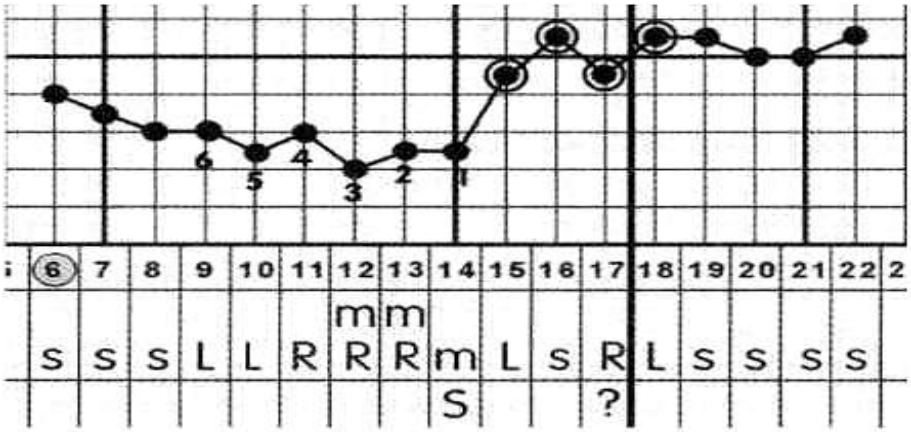

12.8. Rozszczepione zanikanie śluzu

Niezwykle długie cykle a metoda kalendarzowa

Przedstawiony na karcie 12.9. cykl jest niezwykle długi w porównaniu z poprzednimi cyklami tej pani. Ten cykl trwał 59 dni. Do czasu, w którym osiągnął długość podobną do cykli poprzednich, nie wystąpiły objawy jajeczkowania. Dopiero w 42. dniu wystąpił ból towarzyszący owulacji, a w dniach 44, 45 i 46 pojawił się śluz. Dzień szczytu mamy w dniu 46. Poziom niższy według wartości temperatur przedwzrostowej szóstki został określony na 36,65°C, a poziom wyższy na 36,85°C. Początek fazy III wyznaczono na 50. dzień cyklu.

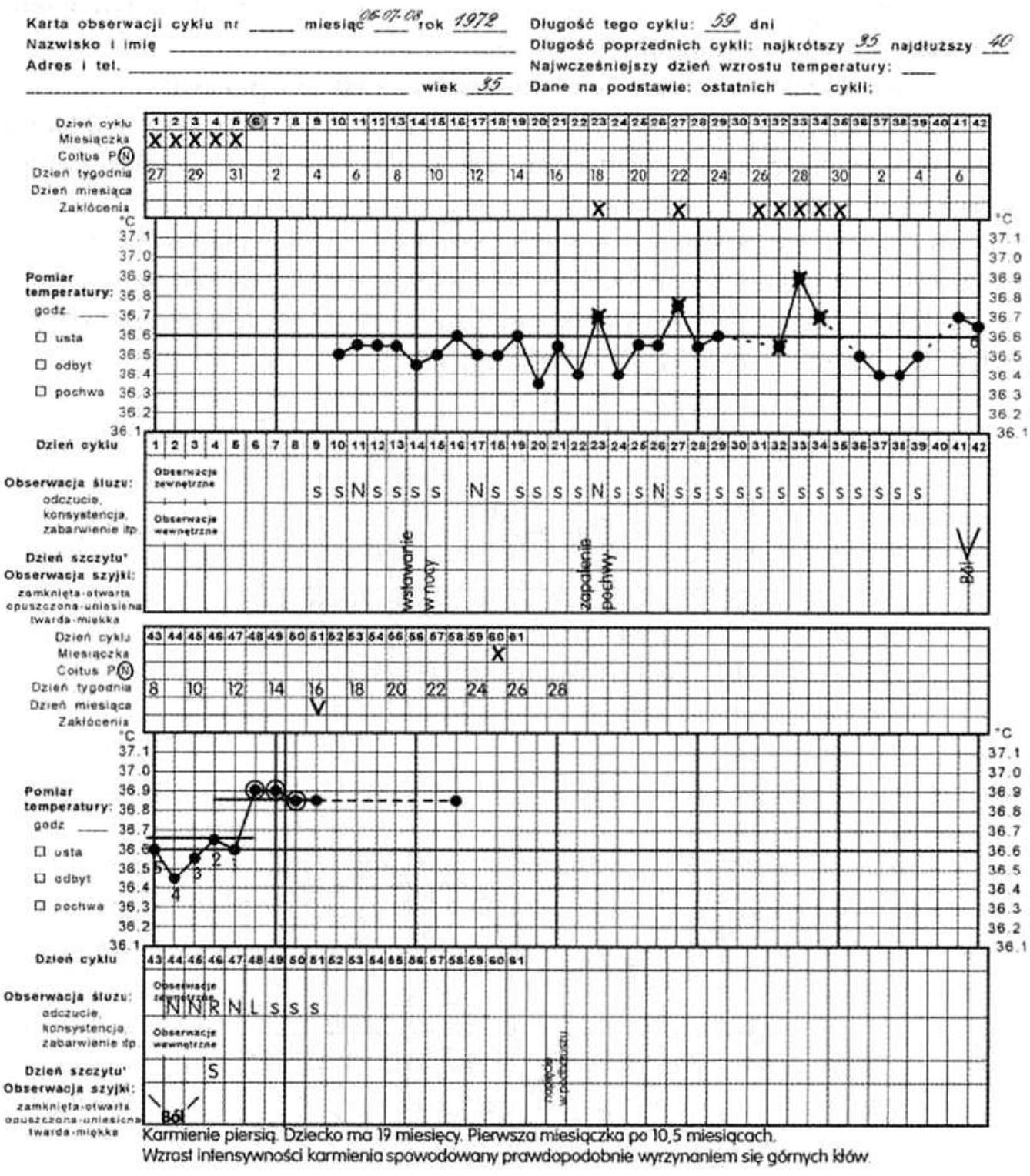

12.9. Długi cykl a zaufanie do metody

Ten cykl stanowi interesujący przykład, który wskazuje, że metoda kalendarzowa w pewnych przypadkach jest zawodna, ponieważ nie uwzględnia opóźnionego jajeczkowania. Zasady metody kalendarzowej są bardzo proste:

najkrótszy cykl minus 19 = koniec fazy I; najdłuższy cykl minus 10 = początek fazy III.

Dzisiaj użylibyśmy zmodyfikowanej zasady: najkrótszy cykl minus 21 = koniec fazy I; cykl najdłuższy minus 10 = początek fazy III.

Zgodnie z powyższymi zasadami w omawianym przykładzie początek fazy III wypadłby w dniu 30 (40-10). Małżeństwo, do którego należy ta karta, stosuje przez ponad rok metodę objawowo-termiczną, ponieważ poprzednio, przy stosowaniu metody kalendarzowej zdarzyło się nieplanowane poczęcie dziecka. Małżonkowie zakładali wówczas, że jeżeli miesiączka nie pojawiła się do czasu górnej granicy długości cykli żony (w tym przypadku do 41 dnia), to musiało nastąpić poczęcie i w związku z tym podjęli współżycie w dniu 41. W omawianym cyklu nic nie wskazywało na rozpoczęcie się III fazy do tego dnia, a więc małżonkowie czekali. Mając poważne powody, by unikać poczęcia dziecka, rozpoczęli okres wyłączenia zbliżeń bardzo wcześnie i tak dotrwali do 51 dnia.

Z kolei para, która nie miałaby tak poważnych powodów do odłożenia poczęcia i zaakceptowałaby niewielką możliwość poczęcia dziecka przy podejmowaniu współżycia w fazie I, mogłaby odbywać stosunki w czasie suchych dni w okresie między dniami 9 a 39. Małżonkowie mogliby nie stosować się do standardowych zaleceń dotyczących obserwacji wewnętrznej, współżycia tylko wieczorem i nie w kolejne dni.

Trzeba zaznaczyć, że długość cyklu w tym przypadku nie była niespodzianką, ponieważ na początku cyklu pani ta intensywnie karmiła dziecko piersią. Takie zjawisko nie należy do rzadkości, o czym więcej powiedziano w rozdziale 11.

Najważniejszą chyba zaletą omawianej karty jest to, że przedstawia ona skuteczność metody objawowo-termicznej nawet w przypadku nadzwyczajnie długich cykli pod warunkiem, że małżonkowie ufają informacjom zamieszczanym na karcie i nie myślą na „sposób kalendarzowy". Sytuację odwrotną przedstawia karta 12.10.

Pani, której kartę przedstawiono na rysunku 12.10. zwykle miała prawie regularne cykle; przyzwyczaiła się, że miesiączka zaczyna się u niej w 29 lub 30. dniu. Tym razem cykl miał okazać się dłuższy niż zwykle. W dniu 20. wystąpiły skurcze (w dole brzucha) oraz w dniu 20 i 21 pojawiła się niewielka ilość śluzu, ale temperatura nie podniosła się. Około 28. dnia ta pani uznała, że jajeczkowanie musiało się już odbyć i że temperatura jest nieprawidłowa. Z dużą dozą pewności oczekiwała, że miesiączka rozpocznie się w następnym dniu, a skurcze, które wystąpiły w 28 i 29. dniu uznała za oznakę zbliżającej się miesiączki. Tak oceniając dotychczasowy przebieg cyklu, małżonkowie podjęli współżycie w dniu 28 - polegając bardziej na historii poprzednich cykli niż na naukowej, dokładnej informacji zawartej w karcie.

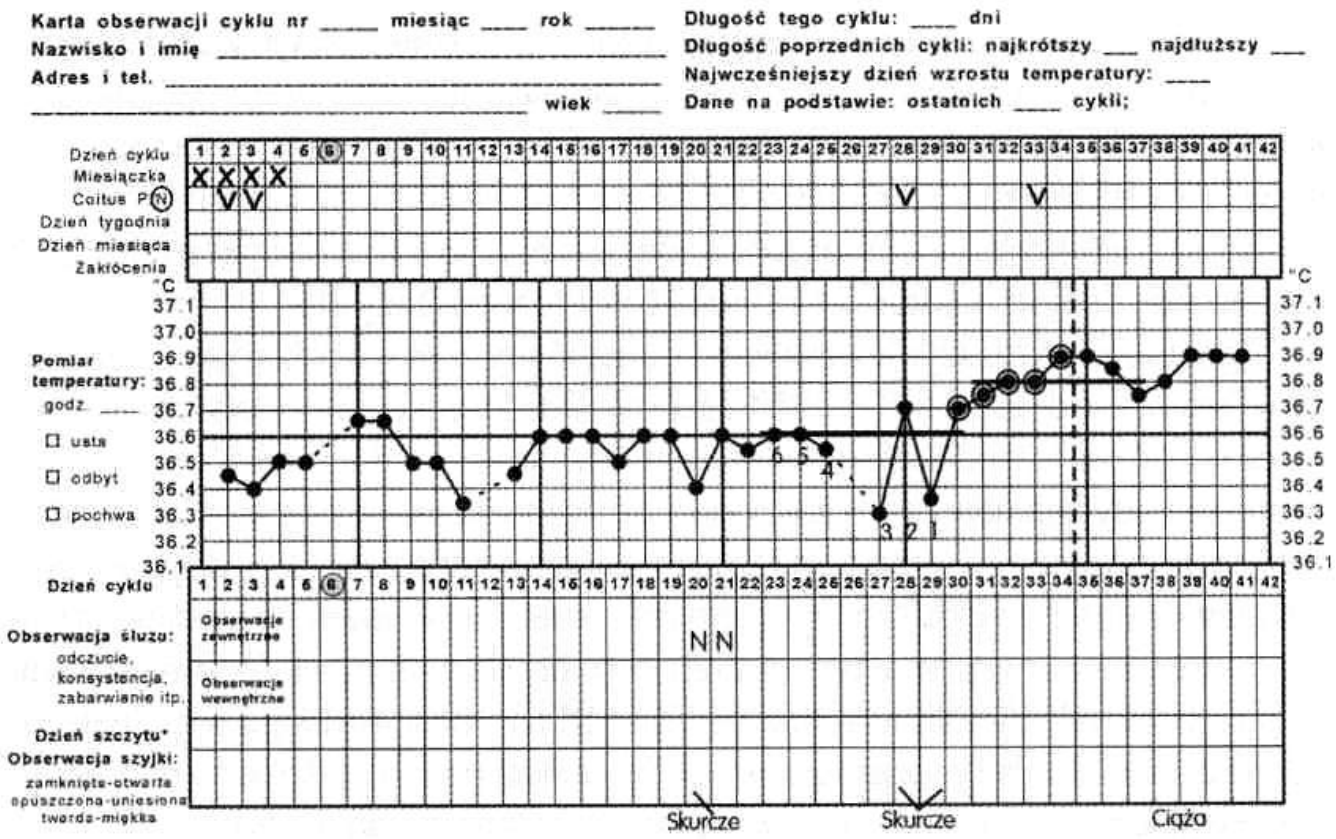

12.10. Długi cykl a zaufanie do metody

Jak wskazują kolejne wartości temperatury, współżycie, którego skutkiem było poczęcie dziecka, miało miejsce na krótko przed jajeczkowaniem.

Karta doskonale ilustruje dwie spotykane w życiu sytuacje. Po pierwsze, kobieta, która zwykle ma regularne cykle, może mieć cykl, znacznie różniący się długością od jej przeciętnych cykli. W tym przypadku, jeśli przyjmiemy termin jajeczkowania około 28. dnia, cykl liczyłby 42 dni, zamiast jak zwykle 28 czy 29.

Po drugie, przedstawiony cykl ciążowy jest dobrą ilustracją, co może się zdarzyć, gdy małżeństwo ignoruje objawy obiektywne, a myśli „kalendarzowo".

13. PREMENOPAUZA A NATURALNE PLANOWANIE RODZINY

Menopauza to czas po zakończeniu się ostatniego cyklu miesięcznego. Jajniki przestają funkcjonować i - gdy patrzymy pod kątem płodności - znajdują się w stanie stałego spoczynku. Menopauza trwa więc do końca życia kobiety.

Premenopauza to okres przejściowy między latami mniej więcej regularnych cykli a menopauzą. W rozdziale tym zajmować będziemy się przede wszystkim zmianami w przebiegu cykli, jakie można zaobserwować w czasie premenopauzy, kiedy kobieta zauważa objawy i uczucia, których nigdy nie

doświadczała wcześniej. Zanikną one za jakiś czas, gdy zacznie się menopauza. Kiedy kobieta mówi „przechodzę menopauzę", to naprawdę ma na myśli „wchodzę w okres przekwitania" - określany jako premenopauza i „doświadczam niektórych jego oznak i odczuć".

W literaturze naukowej okres ten jest często określany jako menopauzalny okres przejściowy, termin ten wprowadził w 1982 r. Alan Treolar.[1] Będziemy używać terminu premenopauza, ponieważ jest prostszy. Niektórzy stosują nazwę premenopauza w odniesieniu do całego okresu życia kobiety, od rozpoczęcia do zaprzestania miesiączkowania. Jest to jednak dla nas interpretacja zbyt szeroka.

W literaturze na temat menopauzy pojawiają się jeszcze dwa terminy: klimakterium i perimenopauza. Określenia perimenopauza („około menopauzy") użyliśmy w tym rozdziale kilkakrotnie. Obydwa terminy odnoszą się do zmian związanych z menopauzą następujących przed ostatnią miesiączką i przynajmniej rok po niej.[2]

Menopauza

Menopauza jest normalnym etapem życia dojrzałej kobiety, nie jest zaburzeniem. Zmiany, które nastąpią w całej twojej sferze seksualnej, w tym w cyklu miesięcznym, mają charakter fizjologiczny, a nie tylko psychiczny. Z drugiej strony sposób, w jaki do nich podchodzisz, może zmienić twój pogląd na życie. Niektórzy badacze stwierdzają że w kulturach, w których pozycja kobiety wzrasta podczas menopauzy, okres ten łączy się z mniejszymi niedogodnościami albo w ogóle ich nie ma. W kulturach, w których status kobiet obniża się, menopauza bywa dotkliwsza.[3] Oczywiście dotyczy to również premenopauzy.

W Stanach Zjednoczonych początek menopauzy przypada na wiek około 49-50 lat.[4] Dr Alan Treolar odkrył, że u ponad połowy kobiet objętych jego badaniami premenopauza zaczęła się, gdy miały 45-50 lat. Przed 50 rokiem życia około połowa z nich osiągnęła menopauzę, a do ukończenia 53 lat prawie 90% przestało miesiączkować i weszło w menopauzę.[5] U około 1 % kobiet premenopauza rozpoczęła się przed ukończeniem 40 lat, a u 25% w wieku 40-45 lat.

Powszechnie uznaje się, iż przyczyną menopauzy jest wyczerpanie się zapasu komórek jajowych.

Gdy miałaś tylko 8 tygodni w łonie matki, w twoim organizmie znajdowało się około 7 min komórek jajowych w pierwotnym stadium rozwoju. Od tego momentu aż do menopauzy następuje stała redukcja liczby tych komórek zarodkowych, większość z nich zanika przed urodzeniem. Przy narodzinach miałaś około 2 min tych komórek zarodkowych, zwanych oocytami, każdą z nich otaczały komórki, które w przyszłości tworzyły pęcherzyk. W okresie dojrzewania miałaś około 300 tys. oocytów i nadal tracisz je w latach płodności. W wyniku owulacji ubywa jedynie 400-500 oocytów. Niewielka liczba

oocytów, jaka pozostaje po menopauzie, nie reaguje na FSH i LH. Ten proces rozkładu i absorpcji oocytów fachowo określa się terminem atrezja. Uważa się, że stopień atrezji determinuje wiek, w którym występuje menopauza.

Z wcześniejszych rozdziałów dowiedziałaś się, że FSH powoduje dojrzewanie pęcherzyka i komórki jajowej wewnątrz niego. To prawda, ale ten proces jest o wiele bardziej skomplikowany. Następujący dalej dokładniejszy opis służy jedynie temu, by zrozumieć poniższe wyjaśnienia dotyczące zmniejszonej płodności w okresie premenopauzy. Jeżeli jest to dla ciebie zbyt skomplikowane, pomiń ten fragment. Te wiadomości z pewnością nie są niezbędne do stosowania NPR.

Gdy poziom estrogenów i progesteronu jest niski, stan ten wyczuwa podwzgórze, centrum koordynujące pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego znajdujące się w mózgu. Podwzgórze wysyła sygnał do przysadki, by uwolnić FSH. FSH pobudza rozwój grupy oocytów i ich pęcherzyków, wszystkie one przyczyniają się do wydzielania estrogenu w postaci estradiolu. Potem jeden pęcherzyk zaczyna dominować, a gdy jest w pełni dojrzały, następuje owulacja - uwolnienie komórki jajowej. Czasem zdarza się, że dwa pęcherzyki osiągają pełną dojrzałość, rzadko więcej niż dwa. Reszta oocytów, które zaczęły dojrzewać, jest stracona i zostaje poddana atrezji.

Pod wpływem estradiolu komórki wyściełające błonę śluzową macicy gwałtownie się rozmnażają, a macica kurczy rytmicznie, by pomóc w przenoszeniu się nasienia. Szyjka macicy wydziela śluz, a perystaltyka jajowodów i cieniutkie jak włos rzęski w jajowodach współpracują w przemieszczaniu komórki jajowej w stronę macicy.

Premenopauza

Kwestie dotyczące premenopauzy można podzielić na pięć kategorii.

1. Podstawowe pytanie. Co jest przyczyną menopauzy? Co powoduje zmiany zachodzące podczas premenopauzy?
2. Doświadczenie. Czego mogę się spodziewać? Czy moje objawy są typowe? Jak długo może to trwać?
3. Możliwość złagodzenia pewnych objawów i odczuć. Co mogę zrobić, by złagodzić uderzenia gorąca lub wary, jeżeli są uciążliwe? Co mogę zrobić, by wyeliminować suchość pochwy?
4. Naturalne planowanie rodziny podczas menopauzy. Czy będzie miała wpływ na moje cykle? Co dzieje się z moją płodnością? Czy powinniśmy stosować te same reguły?
5. Wejście w menopauzę. Skąd mogę wiedzieć, że zaczęła się już menopauza?

Podstawowe pytania

- ***Co powoduje premenopauzę?***

Premenopauzę powoduje obniżony poziom estradiolu, najpowszechniejszej postaci estrogenu u ludzi. Kobieta, która po ukończeniu 45 lat nadal regularnie miesiączkuje, ma niższy poziom estradiolu w całym cyklu. Mogą to powodować dwa czynniki: mniejsza liczba pęcherzyków reagujących na FSH i wytwarzających estradiol i zmniejszone wydzielanie estradiolu przez te pęcherzyki. Niezależnie od dokładnej przyczyny, skutków jest kilka. Zmniejsza się ilość i jakość śluzu płodnego, skurcze macicy są słabsze, a perystaltyka jajowodów jest wolniejsza. Zmiany te powodują obniżoną podczas premenopauzy płodność.

- ***Kiedy zaczyna się premenopauza?***

Jeden z badaczy twierdzi, że premenopauza zaczyna się wraz ze zmianami w krwawieniu.[6] Inni mówią, że okres przejściowy zaczyna się, gdy kobieta ma za sobą trzy miesiące bez miesiączki.[7] Jeszcze inny stwierdza, że zaczyna się wraz z pierwszymi odczuciami uderzeń gorąca.[8]

Jak widać nie ma całkowitej zgody, co do określenia objawów początku premenopauzy. Wydaje się, że mogą być one różne u różnych kobiet, podobnie jak bardzo różny jest wiek, w którym się zaczyna. Podsumujmy: nie ma wielkiego znaczenia, kiedy się zaczyna premenopauza, z wyjątkiem sytuacji, kiedy około 45-letnia kobieta bardzo chciałaby mieć dziecko. Kobieta, u której premenopauza zaczyna się wcześnie, może być niepłodna, gdy ukończy 45 lat. Jeżeli początek premenopauzy przypada późno, kobieta może być płodna w wieku 45^18 lat. Bardzo nieliczne kobiety są nadal płodne po ukończeniu 48 lat.

- ***Jak długo trwa premenopauza?***

Na podstawie intensywnych badań dr Rudolph Vollman stwierdził, że nieregularność cykli związana z menopauzą zaczyna się około 20 cykli przez wejściem w menopauzę[9]. Inni określają to ogólnie rok lub dwa lata. Proszę zwrócić uwagę, że z uwagi na nieregularność cykli w tym okresie 20 cykli w badaniach dr. Vollmana to nie 20 miesięcy.

Doświadczenie premenopauzy

Możesz mieć cykle dłuższe lub krótsze niż kiedykolwiek wcześniej, zdarzają się nawet pełne cykle trwające tylko 13 dni.

„Średnia długość cyklu w wieku 15 lat to 35 dni, w wieku 25 lat: 30 dni, podczas gdy w wieku 35 lat - 28 dni. Skrócenie cykli jest spowodowane krótszą fazą pęcherzykową [przedowulacyjną], podczas gdy faza lutealna ma stałą długość. Po ukończeniu 45 lat u regularnie miesiączkujących kobiet zauważa się zmiany w funkcjonowaniu starzejących się jajników. Średnia długość cyklu jest krótsza niż u młodszych kobiet, przypisuje się to we wszystkich przypadkach skróconej fazie pęcherzykowej".[10] Stwierdzenie „we wszystkich przypadkach" jest dyskusyjne, bowiem często mamy również do czynienia ze skróceniem fazy lutealnej. Jednakże główne twierdzenie jest prawdziwe: po ukończeniu 45 lat

wcześniejsza owulacja odpowiada za generalne skrócenie cykli u kobiet, które nadal miesiączkują regularnie. Z drugiej strony, gdy już rozpocznie się premenopauza, owulacja może następować znacznie rzadziej, więc cykle mogą być dłuższe.

Krwawienie może być mniej lub bardziej obfite niż wcześniej. Bardzo niski poziom estrogenów może spowodować cykle bezowulacyjne z niewielkim krwawieniem; przedłużone działanie estrogenów może spowodować większy rozrost błony macicy i w rezultacie obfitsze krwawienie.

Możesz mieć cykle bezowulacyjne, ponieważ w okresie premenopauzy zdarzają się one częściej. Typowym objawem wchodzenia w premenopauzę są nieregularne cykle.

Odczujesz także uderzenia gorąca (wary) i nocne poty - to dwa najczęściej wspominane objawy, które mogą trwać także podczas menopauzy. Intensywność uderzeń gorąca jest bardzo zmienna. Czasem jest to odczucie wielkiego ciepła, zdecydowanie nieprzyjemne. W innym momencie wary mogą być łagodne, prawie niezauważalne lub odczuwalne, ale nie powodujące dyskomfortu. Nocne poty to uderzenia gorąca występujące w nocy, mogą powodować odczucie wilgoci i lepkości.

Najczęściej tłumaczy się te objawy tym, że bardzo niski poziom estrogenu powoduje nagle otwieranie się włośniczek w skórze, szczególnie w rejonie rumienienia się - na szyi i twarzy. Może to trwać od kilku sekund do kilku minut.

Można by wskazać całą litanię objawów premenopauzy, które występują rzadziej - wymieńmy je w porządku alfabetycznym: bezsenność, bóle mięśni, stawów i kości, depresja, drażliwość, krótki oddech, nerwowość, niepokój, nietrzymanie moczu, palpitacje serca, spadek libido, utrata koncentracji, wahania nastrojów i zmęczenie. Obniżony poziom estrogenów powoduje zmniejszenie ilości wydzieliny w pochwie i szyjce macicy — możesz zatem odczuwać suchość pochwy i podrażnienie sromu. Cieńsze i stosunkowo suche ścianki pochwy mogą być przyczyną bolesności podczas współżycia.

Możliwość złagodzenia objawów

- **Nastawienie**

Jeżeli przejrzysz listę możliwych objawów premenopauzy, zauważysz, że kilka z nich dotyczy sfery psychiki. Nie znaczy to jednak, że są one urojone czy wyłącznie subiektywne. Jednak, jak powiedzieliśmy wcześniej, w kulturach, w których kobieta jest bardziej ceniona po menopauzie niż przed, rzadko narzeka się na perimenopauzę.

Pamiętać też należy, że podane wyżej objawy odczuwały niektóre kobiety na niektórych etapach tego okresu. Nie musisz się z góry martwić, że doświadczysz wszystkich. Około 20 procent kobiet przechodzi przez premenopauzę niemal

bez żadnych niewygodnych przypadłości czy oznak. Większość z pozostałych 80% może mieć tylko najczęstsze w tym okresie uderzenia gorąca.

- **Znaczenie odżywiania**

Dwa najbardziej praktyczne, ekonomiczne i zdrowe sposoby, które warto zastosować w celu zminimalizowania objawów premenopauzy to właściwa dieta i ćwiczenia fizyczne. Problemy spowodowane niewłaściwym odżywianiem w latach normalnej płodności mogą wzrosnąć w okresie premenopauzy.

Niedostateczna ilość witaminy A w latach wcześniejszych może spowodować niedostateczne wydzielanie śluzu. W okresie premenopauzy stan ten może się pogorszyć i będziesz miała tak suchy srom i pochwę, że przy współżyciu będzie potrzebny środek zwilżający.

Dr H. P. Dunn mówi, że żona może także zastosować przed współżyciem zwykły krem." Należy jednak unikać kremów zapachowych i mieć świadomość, że niektóre składniki kremu mogą spowodować podrażnienie.

Najlepszy byłby chyba krem do rąk z witaminą E. Niektóre z tych kremów zawierają także witaminy A i D.

Czasami sugerowane jest też inne rozwiązanie: ślina. Takie rozwiązanie pozostawia jednak sporo do życzenia, jeśli chodzi o estetykę i niesie ryzyko przenoszenia infekcji. Suchość pochwy może także zmniejszyć wolniejsze współżycie, z dłuższą grą wstępną. Gdy wejdziesz już w okres menopauzy, częstsze współżycie i wyższy poziom androgenów (wytwarzanych przez kobiece nadnercza) skutkują normalną wilgotnością pochwy.[12]

W praktyce medycznej zaleca się też miejscowe stosowanie kremu z estrogenem. Jednak estrogen zostanie wchłonięty i może wytworzyć śluz szyjkowy, więc stosowane tego kremu należy ograniczyć do menopauzy lub fazy III.

Kluczową rolę w zmniejszeniu lub całkowitym wyeliminowaniu wielu niedogodności związanych z premenopauzą mogą odegrać witaminy z grupy B oraz witamina E. Spotkaliśmy tyle relacji kobiet, którym witamina E przyniosła ulgę w okresie premenopauzy, że uważamy, iż po ukończeniu 45 lat kobiety dobrze zrobią przyjmując codziennie 400 j.m. lub więcej w przypadku silniejszych i dłużej trwających niepożądanych objawów. Niektórzy uważają że 400 j.m. może pomóc w utrzymaniu zdrowych ścianek pochwy. Jednak kobiety z cukrzycą nadciśnieniem czy gorączką reumatyczną zanim zaczną uzupełniać witaminy, powinny poradzić się lekarza.

Witaminy z grupy B są też konieczne do radzenia sobie z depresją i huśtawką nastrojów w latach premenopauzy. W tym wieku możesz też być matką nastolatka, który doprowadza cię do pasji właśnie wtedy, gdy przeżywasz zmiany premenopauzalne. Oczyszczona mąka i produkty, do których została użyta, straciły wiele potrzebnych ci składników, podobnie jak rafinowany cukier.

Olej lniany zawiera kwasy tłuszczowe niezbędne, doskonale służące błonom i gruczołom śluzowym. Kobiety, które spróbują przyjmować 1-2-jednogramowe

kapsułki dziennie, zauważą lżejsze krwawienie i wiele dobrych efektów przypisywanych witaminie E.

Gdy jajniki zaczynają wytwarzać mniej estrogenu, gruczoły nadnercza biorą się do pracy i wydzielają hormon bardzo podobny do wydzielanego przez jajniki. Do właściwego funkcjonowania nadnerczy niezbędny jest potas, zaś nadmiar soli w organizmie powoduje utratę potasu. Jedna z wydzielin nadnerczy jest zamieniana na estrogen w komórkach tłuszczowych. Biały cukier powoduje przeciążenie nadnerczy.[13] Wniosek: Należy jeść owoce i warzywa bogate w potas (np. banany), umiarkowanie używać soli, bardzo umiarkowanie używać cukru, a jeżeli jesteś szczupła, gdy wchodzisz w menopauzę pozwól sobie na lekkie przybranie na wadze.

Z drugiej strony nie eliminuj ze swej diety jodowanej soli, jeżeli nie otrzymujesz jodu z innych źródeł, takich jak owoce morza czy przyjmowana codziennie tabletka ze sproszkowanych wodorostów.

W mi arę jak coraz mniejsza liczba pęcherzyków wytwarza mniej estrogenu w formie estradiolu, gruczoły nadnercza wydzielają estrogen w postaci zwanej estronem. Ilość wydzielana bezpośrednio jest bardzo niewielka. Nadnercza wydzielają także hormon o nazwie androstendion, który jest zamieniany w estrogen w komórkach tłuszczowych. Nie przejmuj się problemami z wymówieniem tego słowa - ważne jest, że „wykazano, iż ta zamiana koreluje z masą ciała, tęższe kobiety mają wyższy stopień zamiany i wyższy poziom krążącego estrogenu niż szczuplejsze".[14] Kto wie, może niewielkie przybieranie na wadze to sposób natury na zachowanie zdrowia podczas menopauzy?

Witaminy C i E, witaminy z grupy B, cynk i nienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w olejach sałatkowych i oleju lnianym są także ważne dla funkcjonowania nadnerczy.

Zalecamy, by kobiety nie stosowały żadnej hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) podczas premenopauzy. Ta kuracja zaczęła się od estrogenowej terapii zastępczej. Z czasem, gdy bardziej wyraźne stało się niebezpieczeństwo związane ze stosowaniem tylko estrogenu, dodano syntetyczny progesteron i estrogenowa terapia zastępcza stała się hormonalną terapią zastępczą. Estrogen w takiej kuracji może wytworzyć śluz, powodując niejasności w interpretacji cyklu i dodatkowe okresy abstynencji podczas premenopauzy. Zalecamy, by - gdy jest potrzebne leczenie - jeśli to tylko możliwe, łagodzić objawy, stosując właściwe odżywianie i ćwiczenia.

Nasza rezerwa w stosunku do terapii hormonalnej oparta jest na kilku przesłankach. Niepokoi nas możliwość związku HTZ ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka piersi. Przyznajemy, że dane nie są jednoznaczne. W 1994 r. dr Ellen Grant, jedna ze zwolenniczek pigułki w latach 60., bardzo zdecydowanie wypowiedziała się przeciwko pigułce i HTZ z powodów czysto medycznych.[15] W czerwcu 1995 r. jedno z pism medycznych doniosło o wynoszącym 71% wzroście ryzyka zachorowania na raka piersi u kobiet w wieku 60-64 lata stosujących HTZ od co najmniej 5 lat oraz o wynoszącym 45%

wzroście ryzyka zgonu z powodu raka piersi u kobiet przyjmujących estrogen od co najmniej 5 lat.[16] Jakiś miesiąc później inne pismo medyczne opublikowało sprzeczne z tym wyniki badań.[17] Jak widać, sytuacja nie była jasna, gdy pisaliśmy tę książkę. Nasza rada: bądź ostrożna.

Entuzjazm dla HTZ martwi nas, ponieważ w latach 60. z takim samym entuzjazmem odnoszono się do pigułki. „Większość badań nad dobroczynnymi skutkami zastępczej terapii hormonalnej opłaca przemysł farmaceutyczny".[18] W podobnym duchu namawiano do stosowania spirali i implantów silikonowych, twierdząc, że są nieszkodliwe. Na koniec zastanawiamy się, czy naprawdę każda kobieta w okresie menopauzy (czy nawet te 35%, które - jak się czasem ocenia potrzebująHTZ[19]) musi być tak uzależniona od lekarza i leków do końca życia.

Jednocześnie przyznajemy, że wielu cieszących się poważaniem lekarzy uważa, iż najlepszym sposobem uniknięcia osteoporozy u niektórych kobiet jest połączenie uzupełniania diety witaminami i minerałami z ćwiczeniami fizycznymi i hormonalną terapią zastępczą.

Ze wszystkich przedstawionych danych wynika, że w tym okresie konieczne jest kontrolowanie diety, nie dla zmniejszenia liczby spożywanych kalorii, ale po to, by upewnić się, że organizm otrzymuje wszystkie potrzebne składniki. Szczególnie ważne jest nadzorowanie właściwego funkcjonowania nadnerczy. W przeciwdziałaniu osteoporozie wielką rolę odgrywają ćwiczenia fizyczne, przy czym powinny być to raczej ćwiczenia związane z obciążeniem (np. spacery, a nie tylko pływanie). Stosowanie właściwej diety i ćwiczeń ułatwi życie w okresie menopauzy. Zażywanie środków uzupełniających dietę może być dużą pomocą w zaspokojeniu potrzeb żywieniowych. Polecamy lekturę książki *Fertility, Cycles and Nutrition,* w której jest również krótki rozdział dotyczący menopauzy.

Naturalne planowanie rodziny w okresie premenopauzy

Czy możesz zajść w ciążę podczas premenopauzy? Tak, ale w tym okresie płodność maleje, nawet jeśli obserwujesz wszelkie jej normalne oznaki. Najprawdopodobniej miałabyś problemy z poczęciem dziecka i utrzymaniem ciąży po ukończeniu 44 lat, a jeszcze większe problemy z zajściem w ciążę po ukończeniu 48 lat. Jednakże większość zwolenników NPR nie planuje poczęcia dziecka w tym etapie życia.

- **Nasze doświadczenie**

W 48. roku życia Sheila miała 13 cykli, wszystkie owulacyjne (na co wskazuje wzrost temperatury). Zmienność długości cykli wynosiła 21-31 dni (po jednym), reszta 25-28 dni. W 49. roku życia: 14 cykli, wszystkie owulacyjne. Zmienność 17—44 dni, jeden 37 dni, reszta 25-32 dni. W 50 roku życia: 13 cykli, 12 owulacyjnych, 1 bez wystarczających danych. Zmienność: 16-32 (po jednym, reszta 24-30 dni). W 51. roku: 9 cykli, wszystkie owulacyjne. Zmienność: 20128 (2 po 20 dni, 1-55 dni, 1-128 dni), reszta 21-38 dni. W 52.

roku: 10 cykli oraz część 11., wszystkie wyraźnie owulacyjne. Zmienność: 13-52 (po jednym, reszta 18-35 dni). W 13-dniowym cyklu wzrost temperatury zaczął się w 4. dniu. W 53. roku: 9 cykli. Rok zaczął się podczas 130-dniowego cyklu, a zakończył w 94 dniu cyklu, który miał 310 dni. Między nimi było sześć cykli. Cykl trwający 74 dni był bezowulacyjny; był to pierwszy bezowulacyjny cykl podczas premenopauzy Sheili i był to ostatni cykl przed rozpoczęciem się cyklu trwającego 310 dni. 54. urodziny Sheili przypadły w 94. dniu cyklu trwającego 310 dni, który zakończył się bardzo słabym wzrostem temperatury. Następny był owulacyjny cykl 19-dniowy. Po nim Sheila miała ostatnią w swym życiu miesiączkę, która zaczęła się gdy Sheila miała 54 lata 7 miesięcy 3 tygodnie i 3 dni.

Na papierze wygląda to gorzej niż było w rzeczywistości. Przez te pięć lat Sheila miała przeważnie regularne cykle, od czasu do czasu występował cykl bardzo krótki lub bardzo długi. Mówimy o tym z dwóch powodów. Po pierwsze trzeba mieć świadomość możliwości wystąpienia niezwykle krótkich lub długich cykli. Po drugie, jeżeli zaczynasz menopauzę później niż przeciętna, wiesz, że my mieliśmy z tym już do czynienia.

- **Faza I**

Jakieś dwanaście lat przed rozpoczęciem menopauzy możesz mieć najbardziej regularne cykle w swoim życiu. Jednak nieregularność cykli podczas premenopauzy jest dość powszechna i możesz mieć więcej cykli długich niż krótkich. Ponieważ krótkie cykle mogą być bardzo krótkie, zalecamy ostrożne podejście do wyznaczania fazy I.

Nie podejmujcie współżycia podczas menstruacji później niż w 3. dniu cyklu. Zakładamy tu, że trzy pierwsze dni to czas obfitego krwawienia, a współżycie w dniach obfitego krwawienia prawie nigdy nie prowadzi do poczęcia. Jednak jeżeli obserwujesz tylko dwa dni obfitego krwawienia i bardzo skąpe krwawienie w 3. dniu, zachowajcie abstynencję w 3. dniu i poczekajcie na dni suche. Zapamiętaj: po krótkiej miesiączce następuje czasem bardzo wczesna owulacja.

Jeżeli wiesz z doświadczenia, że potrafisz wykryć początek śluzu podczas skąpego krwawienia lub plamienia, możesz zdecydować się na korzystanie z dnia 5 czy 6 pod warunkiem, że w tych dniach nie ma żadnego śluzu. Jednak normalne jest zakończenie fazy I na trzecim dniu podczas menstruacji.

By przekroczyć granicę 6. dnia, musisz mieć dni całkowicie suche - ani śluzu, ani krwawienia. Regułę 21/20 dni, regułę Doringa i regułę ostatniego dnia suchego po 6. dniu można tylko stosować, jeżeli po miesiączce występują suche dni. Gdy masz bardzo krótkie cykle, reguły 21/20 dni i Doringa nie da się już stosować.

W latach premenopauzalnych temperaturę należy mierzyć codziennie. Dzięki temu jeżeli wystąpi bardzo wczesna owulacja, będziesz dysponować pomiarami do wyznaczenia szóstki przedwzrostowej. Po drugie, wzrost temperatury jest oznaką niepłodności poowulacyjnej.

- **Faza III**

Jeżeli chodzi o fazę III, bardziej ostrożne podejście oznacza odczekanie na cztery dni wzrostu temperatury po dniu szczytu. Naszym zdaniem, choć nie dowiedziono tego naukowo, dodanie jednego dnia znacznie podnosi skuteczność uniknięcia poczęcia. Nieżyjący już dr Rudolph Vollman zwykł mawiać, że po prostu nie obserwuje się poczęć, gdy małżonkowie czekają do czwartego wieczoru wyższych temperatur. Nie twierdzimy, że jest to system stuprocentowy, ale taka uwaga jest bardzo umacniająca dla małżeństw, które mają poważniejsze powody unikania poczęcia.

Pojawianie się i znikanie śluzu

U niektórych kobiet w okresie premenopauzy w długich cyklach śluz pojawia się na kilka dni, po czym znów zanika na dłużej i powtarza się to podobnie jak w fazie przejściowej podczas karmienia piersią. Tak więc odnoszące się do takiej sytuacji wskazówki zawarte w rozdziale 12 mogą być tu jednym z rozwiązań (zob. s. 221-223). Proszę zwrócić uwagę, że mówimy o bardzo długich cyklach - 40, 50,60 dni i dłuższych. Nie zalecamy stosowania tych zasad, jeżeli zmienność cykli wynosi 25-35 dni.

Oczywiście najbardziej ostrożne podejście polega na założeniu, że faza II trwa od pojawienia się jakiegokolwiek śluzu aż do początku fazy III według zasad metody objawowo-termicznej. Nie ma nic złego czy niezwykłego w takim podejściu i wiele małżeństw postępuje w ten sposób. Jednak inne małżeństwa mogą pragnąć skrócenia okresu abstynencji, czasem bardzo znacząco, bez zwiększania szansy poczęcia dziecka. Bywa tak szczególnie wtedy, gdy doświadczają bardzo długich cykli z opóźnioną owulacją i długimi okresami występowania śluzu. Dalsze uwagi odnoszą się właśnie do takich sytuacji. W normalnym cyklu owulacji towarzyszy trzy lub więcej dni wydzielania śluzu. Rzadko zdarza się, by jedno- lub dwudniowe występowanie śluzu poprzedzało owulację.

- **Powracający śluz występujący przez trzy dni lub dłużej**

Zakładamy tutaj, że owulacja może wystąpić przy trzydniowej lub dłuższej obecności śluzu.

1. Rozpocznijcie okres abstynencji w pierwszym dniu obecności jakiegokolwiek śluzu. Uznajcie ostatni dzień występowania śluzu (także jeśli przez cały czas obserwowaliście śluz typu mniej płodnego) za dzień szczytu.
2. Zaniechajcie współżycia aż do wieczoru czwartego (lub piątego) dnia wysychania po dniu szczytu.
3. Jeżeli temperatura nie wzrasta, możecie uznać, że nadal trwa przedłużona faza I.
4. Jeżeli temperatura wzrasta podczas wysychania, poczekajcie, aż będziecie mogli wyznaczyć początek fazy III według reguł dla tej fazy.

W tym wypadku termin „wysychanie" może oznaczać dwie sytuacje: zdecydowanie suche dni lub dni zdecydowanie mniej płodnego śluzu po dniach śluzu bardziej płodnego.

Przyznajemy, że rady te są ostrożne. Ale znamy małżeństwa, które stosują opisane poniżej reguły dla jedno-, dwudniowego pojawienia się śluzu także przy dłuższym jego występowaniu. Gdy masz 48 lat, sam wiek sprawia, że jesteś w dużej mierze niepłodna. Przy dwóch dniach wysychania i utrzymujących się niskich temperaturach masz niewielkie szanse na poczęcie dziecka, zwłaszcza gdy suchość potwierdza zamknięta szyjka macicy. Wybór należy do was.

- **Powracający śluz pojawiający się na jeden lub dwa dni**

Co zrobić, jeżeli powracający i zanikający śluz jest obecny tylko jeden lub dwa dni i pomiędzy okresami jego występowania nigdy nie ma czterech dni suchych? Czy można zmniejszyć liczbę wymaganych dni suchych po takich okresach ze śluzem? Najprawdopodobniej tak, zależnie od twojego doświadczenia z ostatniego czasu. Wprowadźmy w tym miejscu na nasz użytek określenie „śluz przedowulacyjny", które będzie oznaczało sytuację, gdy po krótkiej obecności śluzu szybko następuje wzrost temperatury, świadczący o tym, że wystąpiła owulacja.

Zadaj sobie trzy pytania (dwa pierwsze są do siebie podobne):

1. Czy śluz przedowulacyjny w ostatnich cyklach był obecny przez przynajmniej pięć dni?
2. Czy śluz przedowulacyjny zawsze występował przez więcej niż dwa dni?
3. Czy masz jedno- lub dwudniowe okresy powracającego śluzu na tyle długo, by stwierdzić, że to jest charakterystyczny dla ciebie model cykli w okresie premenopauzy?

Jeżeli możesz na te pytania udzielić odpowiedzi twierdzącej, uzasadnione jest założenie, że twoje jedno- lub dwudniowe okresy nawracającego śluzu nie są związane z owulacją. Tak więc nie ma konieczności czekania przez dodatkowe dwa dni wysychania, aż komórka jajowa obumrze. Konieczne jest także założenie, że ten model występowania śluzu pozostanie niezmienny. Choć jest to założenie zdroworozsądkowe, to nie można mieć całkowitej pewności.

Jeśli odpowiesz twierdząco na te trzy pytania, możesz zdecydować się na poniższe zasady przy występowaniu śluzu przez jeden lub dwa dni:

1. Powstrzymajcie się od współżycia w dniach obecności śluzu i do wieczora drugiego suchego dnia.
2. Wieczorem drugiego suchego dnia po jednym lub dwóch dniach występowania śluzu możecie uznać, że trwa przedłużona faza I.

Nie możemy wskazać żadnych badań dowodzących, że te zasady się sprawdzają. Dlatego też tak szczegółowo opisaliśmy założenia, na których je oparliśmy: fakt iż owulacja bardzo rzadko występuje przy okresie nawracającego śluzu trwającym jeden lub dwa dni, wasze własne doświadczenia

z ostatniego czasu i założenie, że twój model występowania powracającego śluzu pozostanie zasadniczo niezmienny. Powtarzamy: te wskazówki nie dotyczą cykli regularnych; należy je stosować tylko w długotrwałych przerwach między menstruacją a owulacją. W każdym wypadku - przy bardzo krótkim lub dłuższym występowaniu śluzu - jeżeli temperatura zaczyna wzrastać tuż przed wysychaniem lub podczas wysychania, powstrzymajcie się od współżycia i poczekajcie, aż temperatura potwierdzi, że jesteście w fazie III.

Jeżeli temperatura utrzymuje się na niskim poziomie po zaniknięciu śluzu albo przy zmianie z „bardziej płodnego" na „mniej płodny", jest to dowód, że nie było owulacji i znajdujesz się nadal w wydłużonej fazie I.

Pamiętaj też o stosowaniu się do standardowych reguł dla fazy I: nie rano i nie w kolejne dni; zalecamy także wewnętrzną obserwację śluzu.

Stale występujący śluz

Najtrudniejszą sprawą przy stosowaniu NPR podczas premenopauzy jest sporadyczne występowanie stałego wydzielania śluzu albo przez cały cykl, albo od menstruacji do owulacji.

- **Faza III**

Jeżeli śluz występuje u ciebie przez cały cykl, nadal możesz dokładnie określić początek fazy III, korzystając z temperatury. Jeżeli objaw śluzu nie jest absolutnie pomocny, stosuj czterodniowa regułę temperaturową (zob. s. 103-104). Jeżeli zauważasz wyraźną zmianę z bardziej płodnego na mniej płodny typ śluzu w połączeniu ze wzrostem temperatury, stosuj regułę objawowo-termiczną. Taka praktyka sprawdza się nawet jeżeli mniej płodny śluz utrzymuje się przez całą fazę III.

- **Cykle bezowulacyjne**

Jeżeli masz często cykle bezowulacyjne, w których śluz występuje od jednej miesiączki do drugiej, może być to stan, w którym pomocy udzieli kompetentny lekarz. (Jest to tzw. hiperplazja endometrialna, którą dobry lekarz może zdiagnozować i być może wyleczyć.)

- **Faza I**

Stałe wydzielanie śluzu trwające od menstruacji i kończące się po owulacji może być trudną sytuacją, zwłaszcza jeżeli trwa dłużej. W większości wypadków będziesz w stanie odróżnić śluz wyraźnie mniej płodny od śluzu bardziej płodnego. Powstaje pytanie: Czy można dni z mniej płodnym śluzem zaliczyć do fazy I, a dopiero pojawienie się śluzu bardziej płodnego uznać za sygnał początku fazy II? Odpowiedź zależy głównie od twojego własnego doświadczenia.

- **Podstawowe zasady**

1. Jeżeli śluz jest na tyle płynny, że wypływa z szyjki macicy, jest także wystarczająco płynny, by pozwolić na przynajmniej częściową wędrówkę nasienia, nawet jeśli jest to mniej płodny śluz. Dla nas przypadki poczęć w

wyniku współżycia w takie dni są ważniejsze od obrazów mniej płodnego śluzu z mikroskopu elektronicznego przedstawiających trudności z poruszaniem się plemników.

2. Kluczową sprawą jest długość twoich powracających okresów bardziej płodnego śluzu. Jeżeli jest wystarczająca liczba dni między początkiem bardziej płodnego śluzu a owulacją, wówczas plemniki z ostatniego współżycia w dni z mniej płodnym śluzem nie dotrwają do owulacji:

a) jeżeli miałaś tylko 3 lub 4 dni bardziej płodnego śluzu, łącznie z dniem szczytu, uważamy, że istnieje pewna możliwość poczęcia dziecka po współżyciu w dniach występowania mniej płodnego śluzu przed owulacją. Nie wiemy, jak wielka, ale my w takich okolicznościach nie korzystalibyśmy z żadnych dni z mniej płodnym śluzem.

b) jeżeli masz przynajmniej 5 lub 6 dni bardziej płodnego śluzu, łącznie z dniem szczytu, oceniamy, że miałabyś tylko niewielką szansę na poczęcie dziecka w wyniku współżycia w dniach występowania mniej płodnego śluzu przed początkiem śluzu bardziej płodnego, przy założeniu, że dzień szczytu przypada na pierwszy dzień wzrostu temperatury lub wcześniej. Nie opieramy tego przekonania na konkretnych badaniach, ale na małym prawdopodobieństwie wystąpienia owulacji na trzy dni przed dniem szczytu i dodatkowym małym prawdopodobieństwie dłuższego przeżycia plemników.

c) jeżeli zawsze obserwujesz 7 lub więcej dni bardziej płodnego śluzu od początku występowania do dnia szczytu, szanse na poczęcie dziecka ze współżycia w ostatnim dniu występowania mniej płodnego śluzu oceniamy na mniej niż 1%, czyli jedno na 100 lat kobiecych. Ponownie opieramy się na połączonym małym prawdopodobieństwie wystąpienia owulacji trzy dni przed szczytem i dłuższego przeżycia plemników.

Powtarzamy to, co oczywiste: jeżeli twoje cykle są regularne, to powyższe uwagi cię nie dotyczą. Adresujemy je bowiem do małżonków, którzy obserwują bardzo długie cykle z nawracającymi okresami występowania śluzu występującymi naprzemiennie z dniami suchymi lub śluzem obecnym przez cały czas od miesiączki aż do okresu poowulacyjnego.

Ponownie podkreślamy, jak istotne jest właściwe odżywianie; ważne jest, byś dostarczała organizmowi dostateczną ilość witamin A i E, aby twój śluz dobrze reagował na estrogen, to znaczy, aby bardziej płodny śluz zasygnalizował ci, że jesteś blisko owulacji, jeżeli poziom estrogenu jest wysoki. Nieregularności cyklu związane z promenopauzą można zmniejszyć, śpiąc w zaciemnionym pokoju.

Objaw szyjki

Niektóre kobiety stwierdzają że objaw szyjki jest jedynym znakiem, który daje im pewność w okresie premenopauzy. Twoje doświadczenie może być inne niż cytowane poniżej, ale chodzi o to, że jeśli zdobędziesz doświadczenie i

zaufanie do objawu szyjki w latach normalnej płodności, wiedza ta może być bardzo przydatna w okresie premenopauzy. Napisali do nas małżonkowie:

Dla nas objaw szyjki jest niemal ostatnią deską ratunku pośród mylących objawów. Jeżeli czuję jej twardość, daje mi to wielkie zaufanie, jeżeli nie, rezygnujemy ze współżycia.

Nastawienie

W powyższych rozważaniach nie ma łatwych odpowiedzi dla małżonków, którzy bardzo poważnie chcą uniknąć poczęcia w tych przejściowych latach: powinni oni być 'gotowi na dłuższe okresy abstynencji, ale zwykle zaobserwują przynajmniej normalną fazę III i krótką fazę I. W takim okresie szczególnie ważne są wasze wzajemne relacje, troska o siebie nawzajem, okazywanie sobie miłości słowem i czynem. Jeżeli żona wysyła jakieś sygnały, że odpowiada jej ten okres abstynencji, ponieważ nie przepadała za seksem, jej mąż może to zinterpretować w ten sposób: „Ona już mnie nie kocha". Niektórzy mężczyźni po czterdziestce i po pięćdziesiątce popełniają poważne błędy życiowe, niezależnie od intensywności współżycia. Jest to więc czas na ponowne zaloty, a także na polecanie Bogu w modlitwie wszystkich trudności. W tym okresie wasze dzieci będą mieć prawdopodobnie kilkanaście lat i niewątpliwie będą doświadczać pokus seksualnych. Ofiarujcie za nie waszą czystość małżeńską i wszelkie trudności, jakich doświadczacie. Złączcie to wyrzeczenie z cierpieniem Chrystusa jako żywą modlitwę w intencji duchowego dobra waszych dzieci i innych członków Ciała Chrystusa - właśnie taka postawa ilustruje prawdę o „świętych obcowaniu".

Może to także pomóc w zachowaniu właściwej perspektywy. Premenopauza trwa na ogół przez około 20 cykli i większość małżeństw doświadcza jedynie mniejszych dolegliwości przez większość z nich. Premenopauza trwa tylko przez pewien czas, jest to okres przejściowy.

Ciąża podczas premenopauzy

Jeżeli próbujecie począć dziecko w tym okresie, musicie z góry uświadomić sobie, że macie na to znacznie mniejsze szanse niż w latach pełnej płodności. Po pierwsze, jeżeli zaczną się bardzo długie cykle, oznacza to, że owulacja występuje rzadziej. Po drugie, wydzielanie śluzu może być bardzo skąpe i może być niskiej jakości, jeżeli chodzi o ułatwianie wędrówki plemników. Po trzecie, jeżeli faza lutealna jest bardzo krótka, może nie dojść do implantacji i nastąpi poronienie.

Z drugiej strony, jeżeli waszym udziałem stanie się nieplanowane poczęcie, przyjmijcie to dziecko jako upragnione przez Boga. Wiele jest małżeństw - szczególnie z czasów stosowania metody rytmu (popularny kiedyś

„kalendarzyk") - dla których później nie planowane dzieci poczęte podczas premenopauzy były wielką radością.

Z całą pewnością niepokoilibyście się szeroko nagłaśnianymi obawami przed urodzeniem dziecka z zespołem Downa. Pesymista widzi przede wszystkim rosnące ryzyko urodzenia takiego dziecka przez matkę w dojrzałym wieku, optymista widzi 98% szansy urodzenia zdrowego dziecka. Badanie przeprowadzone w Danii brało pod uwagę założenie, że istnieje wysokie ryzyko urodzenia dziecka z wadami wrodzonymi, jeżeli kobieta ma ponad 35 lat, a także, jeżeli jedno z rodziców było obciążone anomaliami. Jednak rzeczywista częstotliwość występowania wad wrodzonych wyniosła 1,2 % w grupie wysokiego ryzyka i 1,4 % w grupie kontrolnej.[20]
Słynny genetyk Jerome Lejeune poddawał w wątpliwość ustalone kategorie ryzyka, zauważając, że często powtarzane zdanie, iż „starsze kobiety mają większą szansę urodzić dziecko z zespołem Downa" może nie być prawdziwe.[21] Co więcej: „Ponad 80% dzieci z zespołem Downa rodzi się z młodszych matek" (poniżej 35 lat).[22] Jak ujęli to Barbara i Jack Willke: u matek w wieku 30 lat schorzenie to nie występuje u 99,9 % dzieci, u matek w wieku 36 lat schorzenie to nie występuje u 99,6 % dzieci, u matek w wieku 40 lat schorzenie to nie występuje u 99,1% dzieci.[23]

Z drugiej strony istnieje większa szansa, że wasze dziecko poczęte podczas premenopauzy będzie bardzo zdolne, a mając doświadczenie wychowywania pozostałych dzieci możecie być mądrzejszymi i lepszymi rodzicami.

Zaufanie

Przede wszystkim bądźcie ufni. Gdy od lat stosujecie metodę objawowo-termiczną świadomość własnej płodności i wiedza nie opuszczą was z dnia na dzień. Uczycie się rozpoznawać fazy płodności i niepłodności w tym okresie przejściowym, a wasza wiedza i doświadczenie będą bardzo pomocne w tym stosunkowo krótkim czasie. Jeżeli doświadczycie trudności, nie poddawajcie się i nie uciekajcie do sterylizacji czy antykoncepcji. Pamiętajcie, czego uczył Jezus: *Wchodźcie przez ciasną bramę! Bo szeroka jest brama i przestronna ta droga, która prowadzi do zguby, a wielu jest takich, którzy przez nią wchodzą. Jakże ciasna jest brama i wąska droga, która prowadzi do życia, a mało jest takich, którzy ją znajdują!* (Mt7, 13-14).

Patrząc pod kątem praktyczności - po co podejmować takie drastyczne środki, gdy tak blisko jest menopauza? Proście o Bożą pomoc w zachowaniu czystości w waszym małżeństwie; nie wchodźcie w grzeszne życie na zakończenie lat życia w cnocie.

Nie bójcie się. Pokładajcie ufność w Panu. Pamiętajcie, że On miał swój cel w stworzeniu nas takimi, jakimi jesteśmy, a celem tym, jest nasze prawdziwe szczęście. Więc niech czas premenopauzy będzie czasem wzrostu w waszym związku - z Bogiem i ze współmałżonkiem.

Wejście w menopauzę

Skąd małżonkowie mogą wiedzieć, że żona weszła w okres menopauzy i już nigdy nie będzie płodna? Kluczowym czynnikiem jest długotrwały brak miesiączki.

W książce *The Menstrual Cycle* dr Rudolph Vollman przedstawił na wykresie długość ostatniego cyklu miesięcznego dla grupy 32 kobiet.[24]

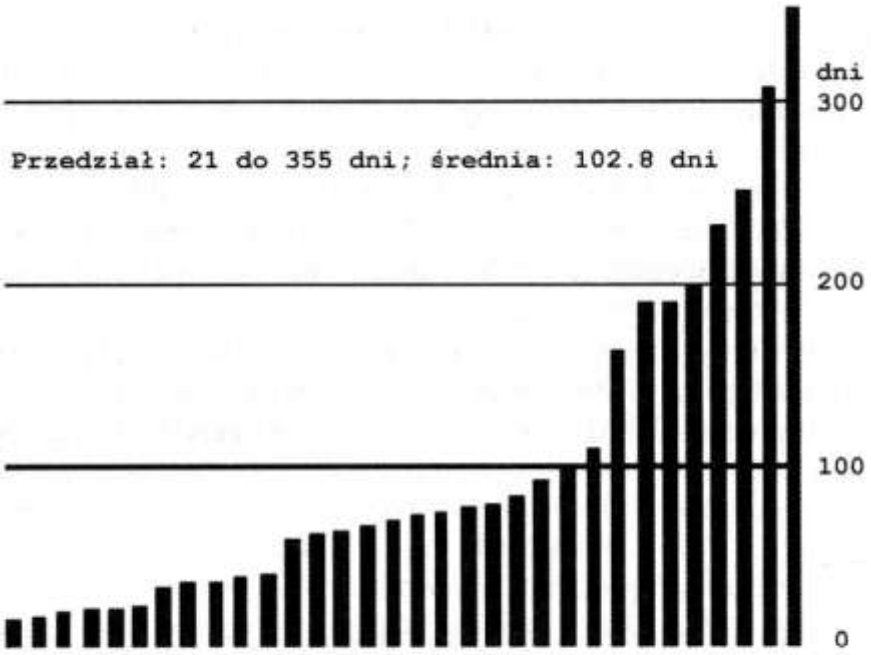

13.1. Zmienna długość ostatniego cyklu miesiączkowego przed menopauzą u 32 kobiet

Wśród nich 22 miały ostatni cykl krótszy niż 100 dni, u 5 ostatnie cykle miały długość 100-199 dni, 3 miały cykle długości 200-300 dni, 1 nieco powyżej 300 dni, 1 cykl długości 355 dni.

W tej grupie, jeżeli minęło 6 miesięcy bez miesiączki, było 22% szansy (7 z 32), że wystąpi kolejna miesiączka. Po 9 miesiącach było 9% szansy na kolejną miesiączkę (3 z 32), a powyżej 10 miesięcy (304 dni) tylko 3% (1 z 32) szansy na wystąpienie kolejnej miesiączki. Vollman nie wykazał ostatnich cykli trwających dłużej niż rok.

Względna niepłodność

Rok przed rozpoczęciem menopauzy to czas bardzo ograniczonej płodności, a więc szansa na poczęcie dziecka jest o wiele mniejsza niż szansa na wystąpienie kolejnej miesiączki.

- **Rady praktyczne**

Lekarze na ogół radzą kobietom, by uznały, że zaczęła się menopauza, jeżeli od pół roku nie mają miesiączki. Dodalibyśmy do tego sugestię: po sześciu miesiącach bez miesiączki nadal mierz i zapisuj temperaturę oraz prowadź i notuj obserwacje śluzu przez kolejne sześć miesięcy. Najprawdopodobniej nie będziesz mogła zaobserwować żadnego śluzu, ale jeżeli zauważysz śluz podczas pierwszych 12 miesięcy po miesiączce (nigdy wcześniej nie wiesz, że to twoja ostatnia miesiączka), powstrzymajcie się od współżycia w tych dniach oraz w pięciu kolejnych dniach wysychania śluzu. Jeżeli temperatura wzrośnie podczas wysychania, należy poczekać na początek fazy III wyznaczony według metody objawowo-termicznej.

Gdy już zacznie się menopauza, temperatura będzie zróżnicowana, czasem wystąpi kilka dni wysokich i niskich temperatur. Po 12 miesiącach prowadzenia obserwacji po ostatniej miesiączce możesz uznać, że od roku trwa już menopauza. Skończył się w twoim życiu okres płodności.

Abstynencja duchowa

Gdy już zacznie się menopauza, nie ma powodu powstrzymywać się od współżycia małżeńskiego w celu uniknięcia poczęcia dziecka. Jednak jest inny powód, ważniejszy. Całkowicie dobrowolne i pozbawione egoizmu powstrzymywanie się od współżycia z powodów duchowych może z pewnością stać się formą modlitwy i postu. Małżonkowie mogą ofiarować wspólnie taką abstynencję jako rodzaj postu w intencji czystości i życia. Na przykład niektóre małżeństwa regularnie podejmują taką abstynencję jako element ich wielkopostnej modlitwy i ofiary.

Nie proponujemy małżeństwom w okresie menopauzy całkowitej czy heroicznej abstynencji. Proponujemy natomiast, by poprzez dobrowolne okresy abstynencji małżonkowie w okresie menopauzy w bardzo cenny sposób włączyli się w ogromny wysiłek, potrzebny by zastąpić współczesną kulturę śmierci kulturą życia. Posłuchajcie na nowo Jana Pawła II, jak wzywa do modlitwy i postu w końcowej części wspaniałej encykliki *Evangelium vitae:*
...pilnie potrzebna jest wielka modlitwa za życie, przenikająca cały świat. W ramach specjalnych inicjatyw oraz w codziennej modlitwie niech każda chrześcijańska wspólnota, każdy ruch i stowarzyszenie, każda rodzina i każdy wierzący zanoszą żarliwe błaganie do Boga, Stwórcy i Miłośnika życia. Jezus sam pokazał nam, że modlitwa i post to najważniejsza i najskuteczniejsza broń przeciw mocom zła (por. Mt 4, 1-11) i pouczył swoich uczniów, że niektóre złe duchy można wypędzić tylko w ten sposób (por. Mk 9, 29). Zdobądźmy się zatem na pokorę i odwagę modlitwy i postu, aby sprowadzić Moc z wysoka, która obali mury oszustwa i kłamstwa, zasłaniające przed oczyma wielu naszych braci i sióstr niegodziwość czynów i ustaw wrogich życiu i wzbudzi w ich sercach postanowienia i zamiary inspirowane cywilizacją życia i miłości.[25]

Przypisy

[1] Alan E. Treolar, „Predicting the close of menstrual life", w: A.M. Vida, M. Dinnerstein I S. O'Donnell, eds., *Changing Perspective on Menopause* (Austin: University of Texas Press, 1982) 289-304. Przywołane w: Ann M. Voda i Theresa George, „Menopause,'-' rozdział 3 w: *Annual Review of Nursing Research,* vol. 4 (Springer Publishing, 1986) 65.

[2] Ann M. Voda, (zob. Treolar wyżej) 64.

[3] P.A. van Keep, „The climacteric in different cultural contexts: *The Climacteric: An Update: proceedings of the 4th Jan Palfen symposium; European conference on the menopause, Antwerp, 1-2 wrzesień 1983* (Boston: MTP Press, 1984) 11-18.

[4] Howard L. Judd, M.D., „Menopause and postmenopause," *Current Obstetric and Gynecologic Diagnosis and treatment*, eds. M.L. Pernoll and R.C. Benson (Norwalk, CT: Apleton and Lanye, 1987) 959.

[5] Glen Metcalf, M.D., „The approach to the menopause," ACNFP Newsletter 16:3 (VI-IX 1991) 5.

[6] P.A. van Keep, W.H. Utian I A. Vermeulen, eds., *The Controversial Climacteric* (Lancaster, England: M.T.P. Press, 1982). A.e. Treolar (1982). Odnośnik w Voda (1986) 65.

[7] Voda (1986) s. 65.

[8] Voda (1986) s. 64.

[9] Rudolph F. Vollman, M.D., *The Menstrual Cycle* (Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1977) 26.

[10] Judd, 960.

[11] H. P. Dunn, M.D., *The Doctor and Christian Marriage* (New York: Alba House, 1992) 27.

[12] William J. Bologna, R.Ph., „Genitourinary problems associated with menopause" *Drug Store News* (22 I 1990) IP24.

[13] Kurt W. Donsbach, PH.D., *Menopause* (Hutington Beach, CA: Int'l Institute on Natural Health Sciences, 1979) 7-8.

[14] Judd, 962.

[15] Ellen Grant, M.D. *Sexual Chemistry: Understanding your Hormones, the Pill and HTZ* (Toronto: Reed Books Ltd., 1994)/ Grant uważa, że właściwe odżywianie i ćwiczenie są najlepszym sposobem uniknięcia osteoporozy w okresie menopauzy.

[16] Graham A. Colditz, Susan E. Hankinson I dziewięć innych osób, „The use of estrogens and progestins and the risk of breast cancer in postmenopausal women," *New England Journal of Medicine,* 332:24 (15 VI 1995) 1589-1593.

[17] Janet L. Stanford, Ph.D. i pięć innych osób, „Combined estrogen and progestin hormone replacement therapy in relation to risk of breast cancer in middle-aged women" *JAMA* 274:2 (12 VIII 1995) 137-142.

[18] „Menopause" *Newsweek,* 25 V 1992, 71.

[19] Lila Nachtigall, M.D., cytowane w „Menopause" j.w., 81.

[20] John Philip et al., „Should the indications for parental chromosone analysis be changed?" *British Medical Journal* (29 X 1977) 1117-1119.
[21] *Cincinnati Right to Life News*, J.C. Willke, M.D., ed,, lipiec 1978. Według Barbary Willke, R.N., dr Lejeune (zm. 1994), znany ze swych badań nad zespołem Downa, był przekonany, że nie ma związku między wiekiem matki a zespołem Downa.
[22] Adams et al., „Down's Syndrom, recemt trends" *JAMA* 246:7 (14 VIII 1981) 758-760. Cytowane w książce B. i J.C. Willke, *Aborcja: pytania i odpowiedzi,* Gdańsk 1990, 232.
[23] Willke, 232.
[24] Vollman, 24.
[25] Jan Paweł II, *Evangelium vitae,* Poznań 1995, p. 100.

14. POCZĘCIA NIESPODZIEWANE LUB NIE PLANOWANE

Wprowadzenie

Nie bylibyśmy w porządku w stosunku do czytelników tej książki, gdybyśmy stwarzali wrażenie, że wśród małżeństw stosujących naturalne planowanie rodziny nie zdarzają się niespodziewane poczęcia. Jak wspominaliśmy wcześniej, nie ma stuprocentowej metody z wyjątkiem całkowitej abstynencji czy kastracji, a te nie są metodami planowania rodziny. Równocześnie zaznaczyliśmy, że naturalne planowanie rodziny jest równie skuteczne, jak inne metody (a często skuteczniejsze), jeżeli małżeństwo zostanie właściwie nauczone i dobrze przyswoi sobie tę wiedzę, jeżeli ma odpowiednią motywację i stosuje metodę prawidłowo, zgodnie z jej zasadami. W jednym z przeprowadzonych badań zanotowano tylko jedno nie planowane poczęcie na 17500 cykli, co daje wskaźnik nie planowanych poczęć około 1 na 1458 lat kobiecych.[1] Warto podkreślić, że małżeństwa biorące udział w tym badaniu zostały odpowiednio pouczone oraz miały zasadniczą motywację. Nie podejmowały one zbliżeń w I fazie, czekając na pojawienie się skoku temperatury świadczącym o rozpoczęciu się okresu poowulacyjnej niepłodności. A jeżeli na podstawie zapisków trudno było im wyciągnąć jednoznaczne wnioski, wtedy małżeństwa nie wznawiały współżycia nawet do końca cyklu.

Można mówić o dwóch rodzajach niespodziewanych poczęć:

1. rzeczywiście niespodziewane oraz
2. nie planowane, ale nie niespodziewane.

ad. 1. Chodzi tu o sytuację, w której małżeństwo postępuje zgodnie z obowiązującymi zasadami, a mimo to dochodzi do poczęcia dziecka. Na podstawie analizy karty trzeba ustalić wówczas, czy poczęcie nastąpiło w wyniku zbliżenia pod koniec ł fazy czy na początku III fazy. W okresie

niepłodności przedowulacyjnej wskaźnik niespodziewanych poczęć dla tej metody waha się od 1 do 7 na 100 lat kobiecych, w zależności od przyjętego sposobu ustalenia końca I fazy. Natomiast analogiczny wskaźnik dla reguł objawowo-termicznych wyznaczania fazy III nie przekracza 1 na 100 lat kobiecych stosowania.

ad. 2. Większość nie planowanych poczęć jest rezultatem stosowania samodzielnych praktyk, niezgodnych z regułami metody.

Do poczęcia może dojść mimo stosowania prezerwatywy, błony pochwowej, pianki, a także w efekcie stosunku przerywanego. Są to metody antykoncepcyjne, mające własne wskaźniki i są nieporównywalne z metodami naturalnego planowania rodziny. W czasie stosunku przerywanego, a nawet samego kontaktu narządów płciowych jest możliwość przedostania się do pochwy choćby minimalnej ilości nasienia, która może okazać się wystarczająca do zapłodnienia.

Współżycie w dniach, w których wszystkie objawy wskazują że jest to okres płodności, może spowodować poczęcie dziecka. Podejmowanie zbliżenia na zasadzie, że może się „uda", niekiedy kończy się poczęciem dziecka - wprawdzie nie planowanym, ale takim, które trudno nazwać niespodziewanym. Większość tego rodzaju poczęć zostaje zainicjowana przez zbliżenie na początku II fazy, gdy zaczyna pojawiać się już lepki śluz, typu mniej płodnego.

- **Niewłaściwa interpretacja wskaźników płodności** sprawia czasem, że małżeństwo znajdujące się aktualnie w II fazie może uważać, iż faza płodności jeszcze się nie zaczęła lub że już się skończyła. Program szkolenia LMM oraz zasada podwójnego sprawdzenia metody objawowo-termicznej ograniczają taką możliwość do minimum, jednakże nie eliminują jej zupełnie.
- **Wymogi co do karty obserwacji.** Liga Małżeństwo Małżeństwu usilnie prosi każde małżeństwo, które doświadczyło niespodziewanego poczęcia dziecka, o przesłanie oryginału lub kopii karty cyklu ciążowego pod adres: LMM ul. Spokojna 5,05-502 Piaseczno 3. Na karcie należy podać nazwisko, adres i numer telefonu. Jeśli poczęcie było skutkiem niewłaściwego stosowania metody, pomożemy wyjaśnić, gdzie tkwił błąd. Jeśli natomiast zawiodła metoda, będzie to dla nas cenna informacja, ponieważ tylko w ten sposób możliwe jest dalsze doskonalenie metody. Prosimy o informowanie nas jak najszybciej po stwierdzeniu poczęcia (21 dni utrzymywania się podwyższonej temperatury).

Ale bądźmy zgodni z wyznawanymi przez nas wartościami. Niespodziewane poczęcie nie jest niepowodzeniem lecz dzieckiem, darem od Boga - nawet jeżeli jest darem, o który nie prosiliśmy, należy mu się akceptacja i miłość.

Niespodziewane poczęcia wskutek niedoskonałości metody

- **Pozornie suchy dzień.** Cykl przedstawiony na karcie 14.1. jest ilustracją sytuacji, w której objawy śluzu i szyjki nie były na tyle wyraźne, aby

zasygnalizować kobiecie zbliżającą się płodność. Małżeństwo zdecydowało się więc przekroczyć granice wyznaczone przez regułę 21 dni (5. dzień), polegając tylko na objawie śluzu jako wskaźniku rozpoczynającej się II fazy.
W tym przypadku żona uznała 7. dzień cyklu za, jeszcze suchy" i współżycie podjęte wieczorem tego dnia doprowadziło do poczęcia.

Pani ta zaznaczyła w karcie, że szyjka wydaje się nadal twarda i zamknięta. Nie sprawdziła dokładnie obecności śluzu bezpośrednio na szyjce, ale zrobiła to pobieżnie, ograniczając się do zewnętrznych narządów płciowych.

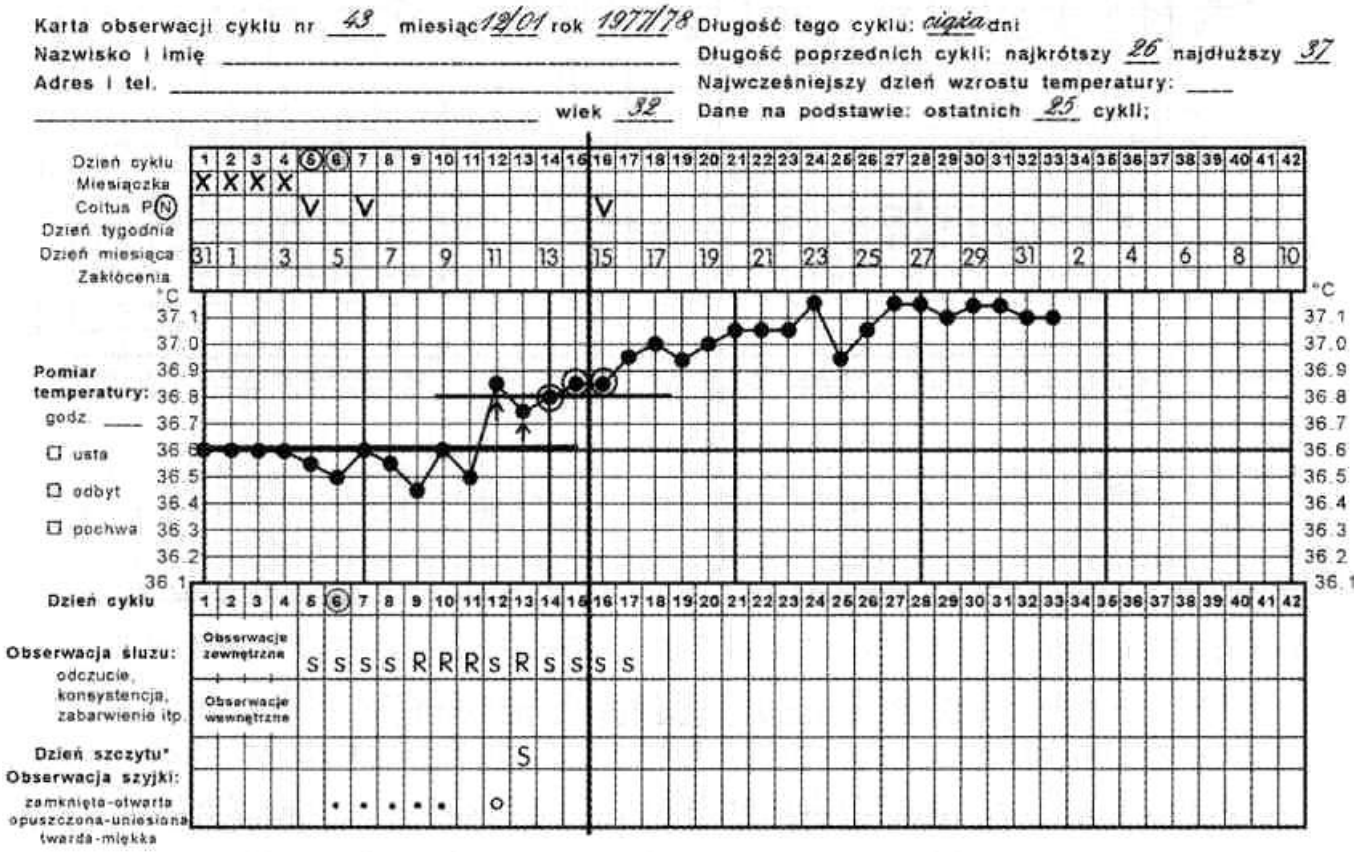

14.1. Poczęcie w dniu pozornej suchości

Dotychczas śluz pojawiał się u niej zwykle tylko na trzy lub cztery dni. Przykład tej pani dowodzi słuszności przekonania, że objaw śluzu dokładniej wskazuje na rozpoczęcie się II fazy wówczas, gdy śluz jest obecny przynajmniej przez pięć dni od momentu pojawienia się do dnia szczytu włącznie. Radzimy również sprawdzać obecność śluzu raczej przy ujściu szyjki macicy, aby jak najwcześniej wykryć jego obecność.

- **Przedłużony czas życia plemników.** Z karty 14.2. wyraźnie wynika, że małżeństwo nie przestrzegało zaleceń LMM dla I fazy, a konkretnie małżonkowie nie przestrzegali reguły „nie częściej niż co drugi dzień". Ponadto, w karcie brakuje zapisu wyników obserwacji śluzu, poczynając od 4. dnia.

Nawet gdyby żona spostrzegła śluz w dniu 6, to i tak wątpliwe jest uzasadnienie poczęcia przedłużonym czasem życia plemników.

Jeżeli nawet jajeczkowanie odbyło się dwa dni przed szczytem śluzu (11. dzień), to aby mogło dojść do poczęcia, plemniki musiałyby przeżyć 5 dni. Ponieważ ten cykl (marzec 1977) był bardzo podobny do poprzedniego, możemy dokonać pewnych porównań. W obu cyklach - z lutego i marca - dniem szczytu był dzień 13, a także niemal jednakowe są wykresy temperatury, włącznie z tym, że pierwszym dniem wzrostu temperatury jest 16 dzień cyklu.

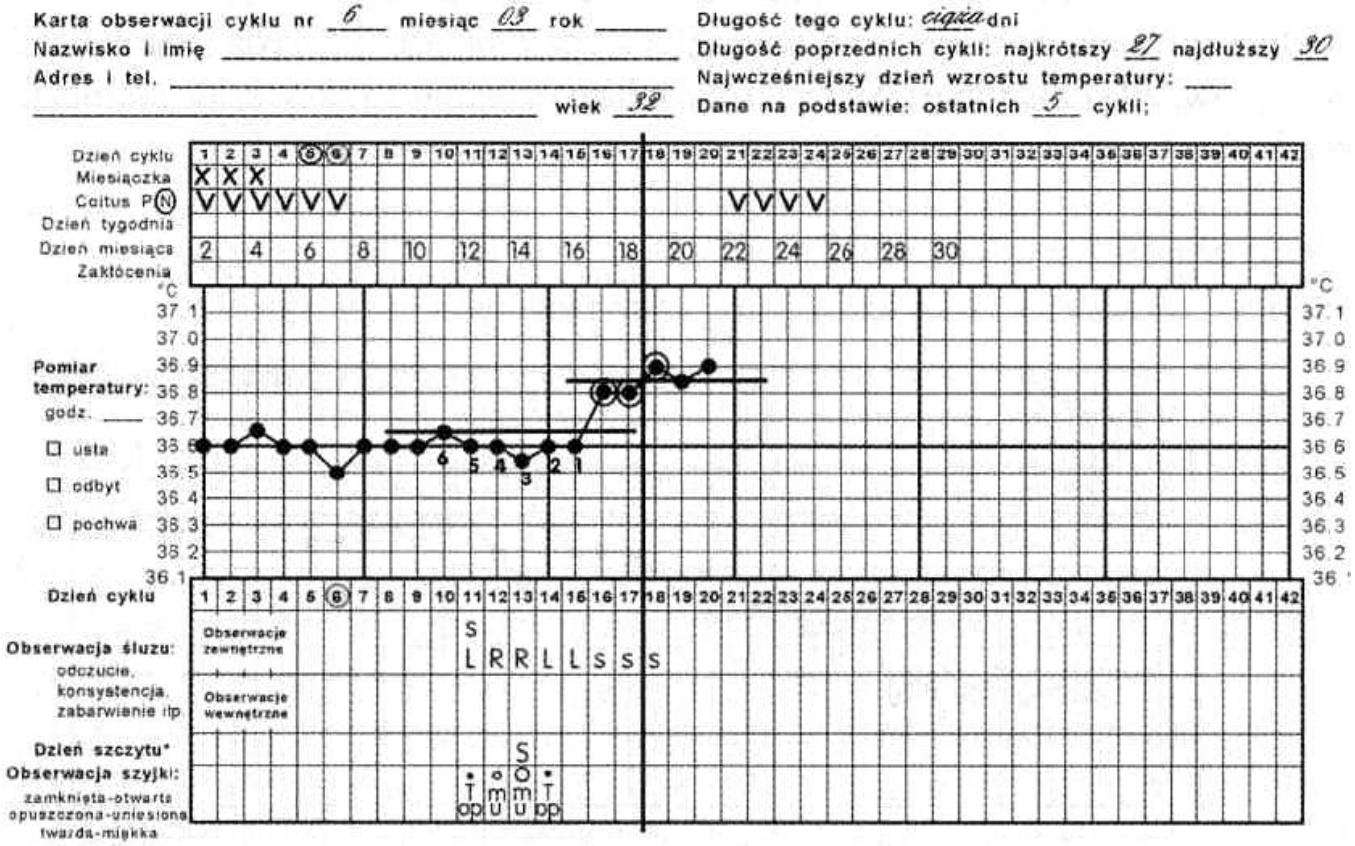

14.2. Przedłużony czas życia plemników

W cyklu lutowym trwającym 27 dni, przyjęcie terminu jajeczkowania w dniu szczytu minus 2(11 dzień) oznaczałoby, że faza ciałka żółtego liczyła 16 dni (dni od 12 do 27), a pierwszy dzień wzrostu temperatury wypadałby dopiero w piątym dniu po owulacji. Choć nie jest to całkiem niemożliwe, to jednak mało prawdopodobne. Jajeczkowanie raczej miało miejsce bliżej pierwszego dnia zarówno zaniku śluzu, jak i wzrostu temperatury. Przy założeniu, że terminy owulacji w obu cyklach pokrywały się, wymagany dla zainicjowania poczęcia czas życia plemników musiałaby zostać przedłużony do 6-8 dni.

Jeśli rzeczywiście małżonkowie nie utrzymywali żadnych kontaktów seksualnych w dniach od 7 do 20, to poczęcie w ich przypadku stanowi ogromną

zagadkę. Po pierwsze, dzień szósty cyklu jest dniem bardzo niskiej płodności; a po drugie, rzadko się zdarza, aby plemniki przeżyły aż 6 do 8 dni.

- **Poczęcie dziecka w III fazie.** Małżonkowie, do których należy karta 14.3. oświadczyli, że nie podejmowali żadnych kontaktów seksualnych do 16. dnia cyklu. Jeśli tak było naprawdę, mamy do czynienia z autentycznym przypadkiem poczęcia w III fazie wynikłego z niedoskonałości metody, co zresztą zdarza się niezmiernie rzadko. Poziom niższy jest ustalony na 36,7°C według wartości temperatury pięciu dni od 6 do 10. Temperatura z 11. dnia należy już do odcinka wzrastającej temperatury. Gdyby z uwagi na ten ostatni pomiar poziom niższy miał być ustalony na poziomie 36,8°C, to i tak dzień 15 spełniałby warunki reguły wyznaczania fazy III. Pozostaje nam tylko stwierdzić,

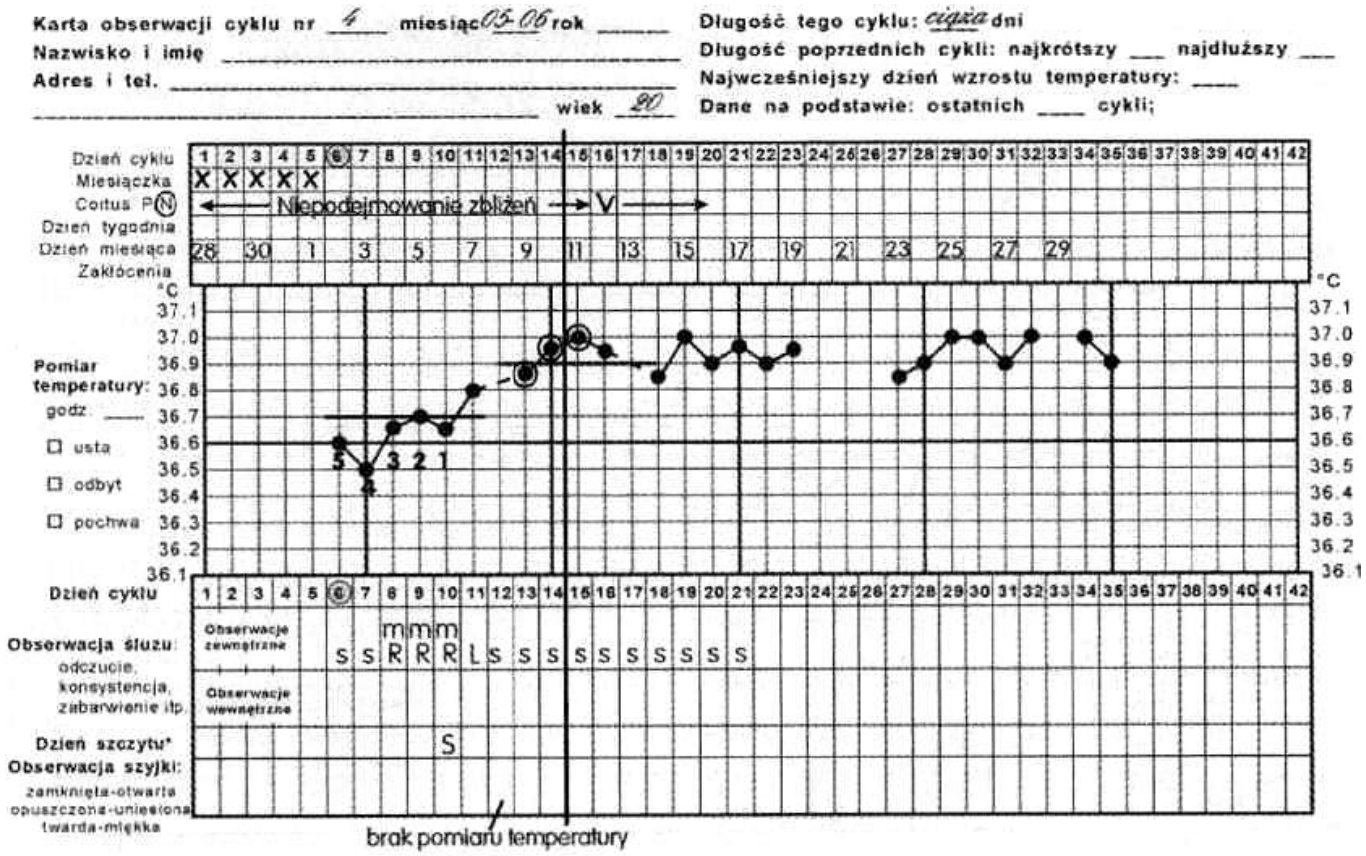

14.3. Niespodziewane poczęcie dziecka w III fazie cyklu

że mamy oto przykład świadczący o braku stuprocentowej gwarancji; raz na jakiś czas zdarza się poczęcie dziecka, dla którego nie sposób znaleźć żadnego uzasadnienia jak tylko to, że sam Bóg naprawdę chciał powołać to dziecko do istnienia.

Niespodziewane poczęcia w wyniku nieprawidłowego stosowania metody

Ogromna większość niespodziewanych poczęć jest rezultatem braku dostatecznie silnej motywacji lub błędnej oceny wskaźników płodności. Sądzimy, że analiza kilku przykładów stosowania metody będzie tutaj bardzo pouczająca.

- **Poczęcie dziecka wyraźnie w II fazie cyklu.** Co się kryje pod nazwą „niespodziewane poczęcie z braku motywacji"? Jeżeli małżeństwo zostało poinstruowane, iż obecność przedowulacyjnego śluzu wiąże się z okresem najwyższej płodności, jeśli żona spostrzegła taki śluz, a mimo to podjęli zbliżenie, to czy poczęcie w takich warunkach można nazwać niespodziewanym? Jeśli mamy do czynienia z parą małżeńską o normalnej płodności, to większym zaskoczeniem w takiej sytuacji byłby raczej brak poczęcia. Jednakże zasady obowiązujące w statystyce porównawczej, w dziedzinie efektywności metod, przemawiałyby za uznaniem tego poczęcia za skutek, zawodności samej metody" lub „niedokładności w jej stosowaniu". W każdym razie karta 14.4. ilustruje właśnie taki przypadek.

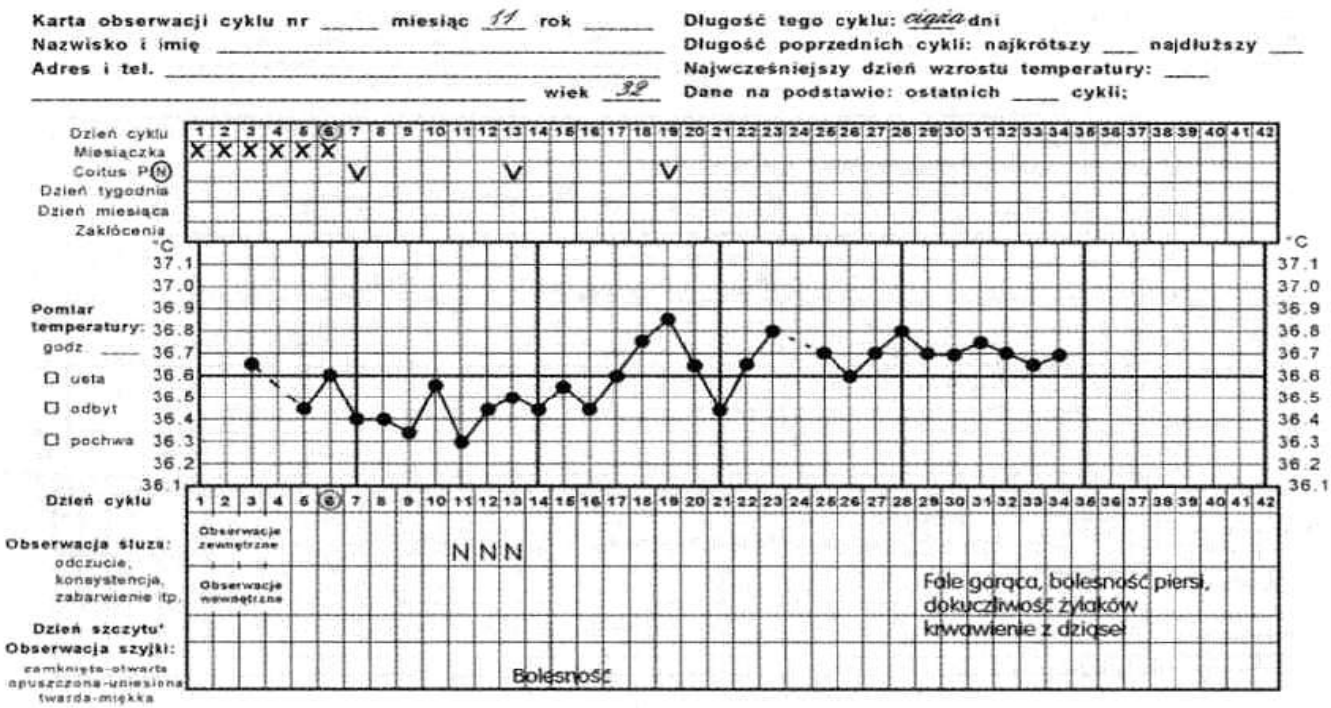

14.4. Poczęcie przy braku motywacji

Nie oceniamy go w kategoriach „niepowodzenia". Raczej widzimy w nim potwierdzenie faktu, że obecność śluzu szyjkowego jest wskaźnikiem płodności. Temu małżeństwu wyraźnie nie zależało na tym, by nie doprowadzić do poczęcia dziecka.

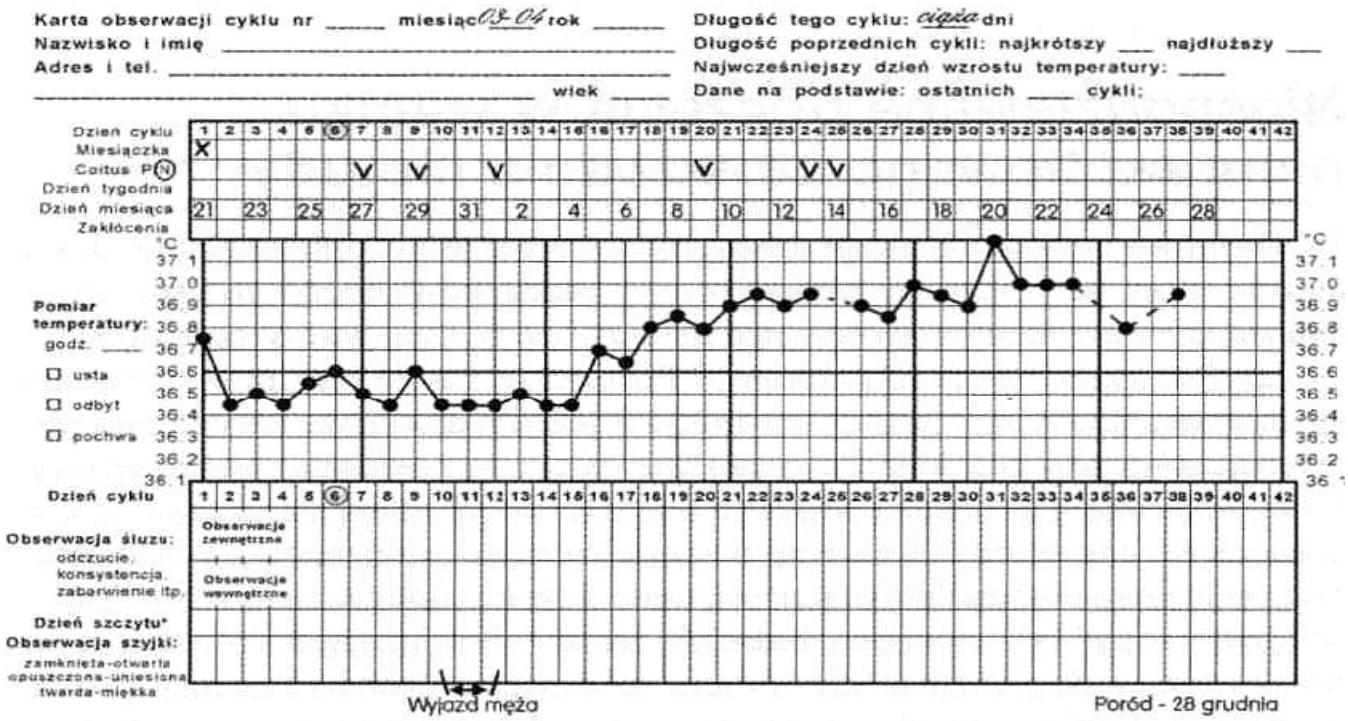

14.5. Poczęcie w wyniku rozłąki i braku motywacji

Karta 14.5. przedstawiająca inny przypadek braku motywacji, mówi sama za siebie. Nawet jeżeli żona nie prowadziła obserwacji śluzu, małżonkowie zostali pouczeni i wiedzieli, że II faza zaczyna się od 8. dnia. Choć omawiana karta nie jest przykładem „niespodziewanego poczęcia", wskazuje jednak na trudność i odpowiadające jej wyzwanie dotyczące stosowania metod naturalnego planowania rodziny. Tak więc chwilowa rozłąka może spowodować większą czułość serca.

Są kultury, w których czułe pożegnanie czy przywitanie małżonków wiąże się z podejmowaniem współżycia seksualnego, choć nie są to okoliczności wymagające zbliżeń, „by małżeństwo było szczęśliwe". W takiej sytuacji szczególne znaczenie ma podejście obojga małżonków, a zwłaszcza męża. Jeżeli w każdą noc spędzoną samotnie w pokoju hotelowym (lub w domu, gdy podróżuje żona) towarzyszy mu uporczywa myśl o zbliżeniu seksualnym po powrocie, jeśli wyzywający strój stewardesy kieruje jego uwagę ku małżeńskiemu łożu oraz jeżeli sam nie próbuje przezwyciężyć natrętnych erotycznych wyobrażeń, lecz jeszcze podsyca je kieliszkiem alkoholu, wówczas trudno mówić o jakimkolwiek świadomym kształtowaniu dojrzałości psychoseksualnej, która jest niezbędna w praktyce naturalnego planowania rodziny.

Wracając z podróży mąż zwykle pragnie objąć żonę na powitanie, co jednak nie musi prowadzić zaraz do zbliżenia płciowego. Dojrzali pod względem psychoseksualnym małżonkowie potrafią okazać sobie ciepło, czułość i delikatność zwykłym objęciem, które nie musi wyzwalać podniet erotycznych

prowadzących do współżycia. Następnego dnia będą mogli odczuwać jeszcze większą satysfakcję i radość, że potrafili wyrazić swoją miłość małżeńską bez zbliżenia seksualnego, nie poddając się wzorcom kulturowym uznającym wyrażanie miłości tylko za pomocą współżycia seksualnego.

• **Błędna interpretacja śluzu.** Kolejne trzy karty ilustrują sposoby błędnej oceny objawu śluzu jako wskaźnika płodności.

1. Lekceważenie małej ilości śluzu. Autorka karty 14.6. spostrzegła niewielką ilość śluzu w 6. dniu, ale nie potraktowała jej jako oznaki płodności. Zbliżenie podjęte tego wieczoru spowodowało poczęcie dziecka. Stąd wniosek, że znikoma ilość śluzu stwierdzonego w 6. dniu za pomocą obserwacji zewnętrznej wskazała na początek II fazy. Dzień 6 przekraczał o jeden dzień granicę dla reguły 21 dni. Natomiast według reguły klinicznej należałby on do fazy I, gdyby było sucho, jednakże w dniu tym pojawiła się niewielka ilość śluzu, zatem należało uznać, iż rozpoczęła faza płodności.

2. Lekceważenie początku II fazy. Na karcie 14.7. śluz pojawił się w 7. dniu, ale 8. dzień sprawiał jeszcze wrażenie dnia suchego. Zbliżenie tego wieczoru spowodowało poczęcie dziecka. W normalnych cyklach *dzień wystąpienia śluzu* jest jednocześnie początkiem II fazy, nawet pomimo następującego po nim sporadycznie suchego dnia. Przypuszczalnie wewnętrzna obserwacja śluzu pozwoliłaby go zauważyć w 8. dniu, ale na początku 1975 r. ten typ obserwacji nie był jeszcze w pełni doceniany.

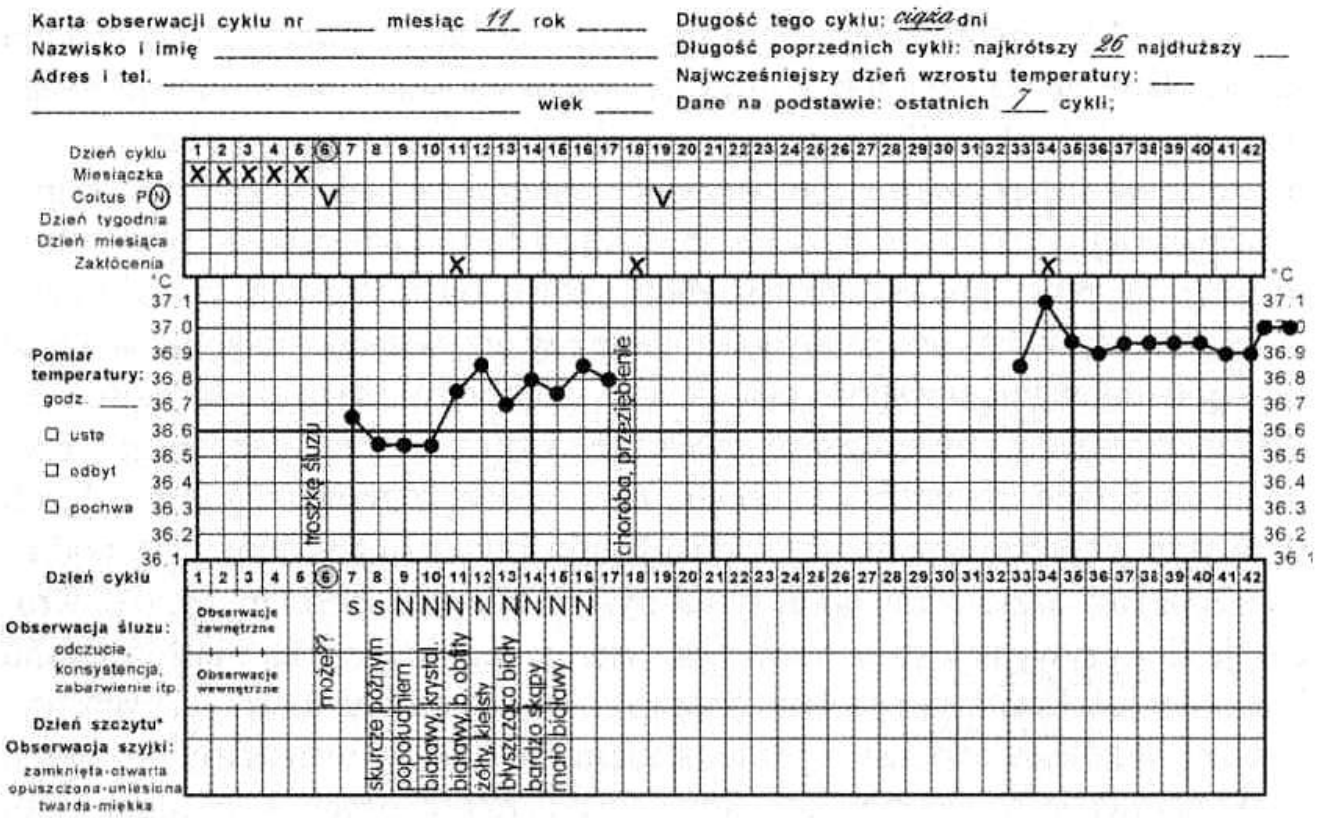

14.6. Lekceważenie śluzu występującego w małej ilości

3. Traktowanie mniej płodnego typu śluzu jako niepłodnego. Autorka karty 14.8. błędnie przyjęła, że II faza rozpoczyna się dopiero z chwilą pojawienia się bardziej płodnego typu śluzu, co w tym przypadku nastąpiło 12. dnia. Wynika stąd oczywisty wniosek, że pojawienie się nawet mniej płodnego, tylko lepkiego śluzu świadczy o rozpoczęciu się II fazy. Taki właśnie śluz pojawił się 6. dnia i współżycie podjęte w 10. dniu cyklu doprowadziło do poczęcia dziecka.

Był to drugi cykl stosowania metody objawowo-termicznej przez to małżeństwo. Dlatego gorąco apelujemy, ażeby małżeństwa początkujące unikały zbliżeń w I fazie przez pierwsze dwa lub trzy cykle - nawet podczas pierwszych 6 dni każdego cyklu - dla opanowania przez żonę umiejętności rozpoznawania własnego modelu objawu śluzu, bez zakłóceń ze strony pozostałości nasienia lub wydzieliny pochwowej na skutek podniecenia seksualnego. Jak wynika z badań hormonalnych, jajeczkowanie może nastąpić już trzy dni przed szczytem. Na tej podstawie wymagana na kartach 14.7. i 14.8. długość życia plemników musiałaby wynosić odpowiednio dwa i cztery dni.

4. Jednorazowa obserwacja w ciągu dnia. Całkiem niezłym sposobem „zapewnienia sobie" niespodziewanego poczęcia jest odkładanie obserwacji śluzu do wieczora, jeśli koniec I fazy wyznaczany jest według ostatniego dnia suchego. Nie przesadzimy, powtarzając w nieskończoność, że śluz - w czasie fazy I - należy obserwować kilka razy w ciągu dnia, jeśli chce się w porę stwierdzić jego obecność i związany z tym początek fazy II - fazy płodności. Najbardziej praktycznym rozwiązaniem jest obserwowanie śluzu na zewnętrznych narządach płciowych po każdym pobycie w toalecie.

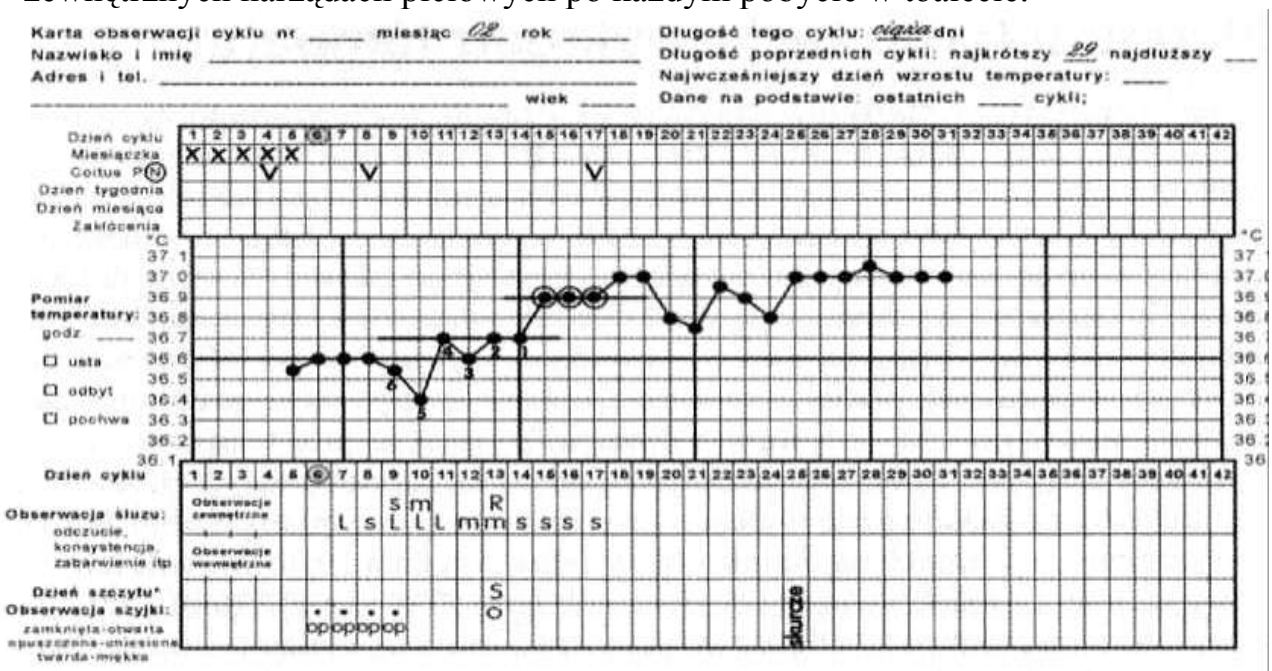

14.7. Obecność śluzu z następującym po nim dniem suchym

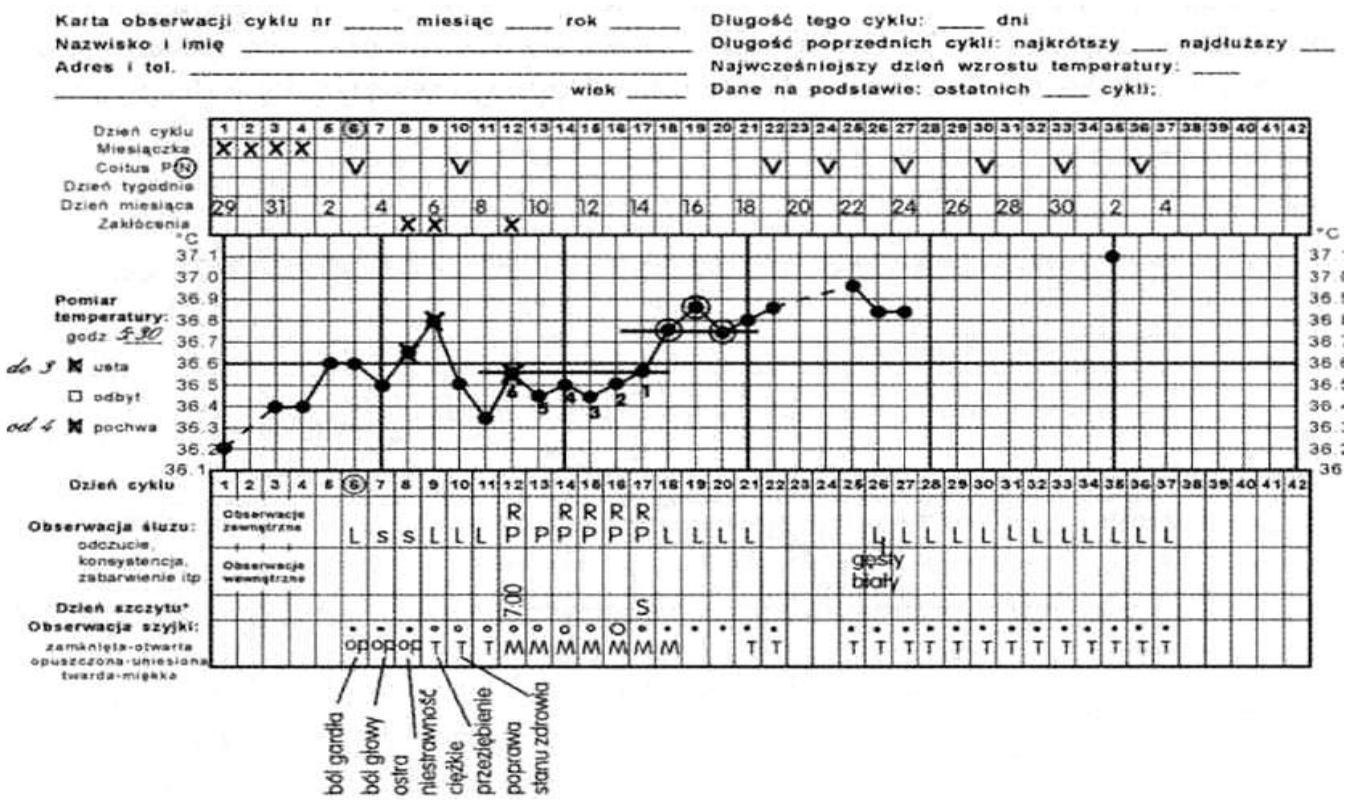

14.8. Zlekceważenie mniej płodnego typu śluzu

Błędna interpretacja wykresu temperatury

- **Przechytrzyć metodę?** Na karcie 14.9 zaznaczone jest współżycie pod-jęte w dniu 20, a więc jeszcze przed wystąpieniem wyraźnych oznak poowulacyjnej niepłodności. Proszę zwrócić uwagę, że karta pochodzi z 1966 r., kiedy nie akcentowano jeszcze roli szczytu objawu śluzu. Stąd nie ma w niej adnotacji o szczycie objawu śluzu bądź zmianach jego jakości. A więc małżeństwo to kierowało się prawie wyłącznie oceną podstawowej temperatury ciała. Ustalamy poziom niższy na 36,5°C, a poziom wyższy na 36,7°C. Dzień 20, w którym małżonkowie podjęli współżycie, był zaledwie pierwszym dniem wzrostu temperatury powyżej poziomu niższego. Według reguły temperaturowej, 24. dzień cyklu byłby pierwszym dniem niepłodności poowulacyjnej. Jeżeli ta pani miałaby doświadczenie w obserwacji śluzu i zaznaczyłaby dzień 18 jako dzień szczytu, a początek zanikania objawu śluzu od dnia 19, to wartość temperatury w dniu 22 wskazywałaby na początek fazy III właśnie w dniu 22. Przypuszczalnie małżonkowie chcieli przechytrzyć metodę, uznając, że jajeczkowanie odbyło się w dniu spadku temperatury (17) i dlatego odczekali oni trzy dni po spadku. Podkreślamy, że poziom niższy ustalany jest według najwyższych temperatur wśród przedwzrostowych sześciu, zaś temperatury tworzące wzrost muszą znajdować się powyżej tego poziomu.
- **Doświadczone małżeństwo i błędna interpretacja.** Małżonkowie, którzy przedłożyli kartę 14.10. nie odbyli szkolenia w LMM i uwzględniali wzrost

temperatury zaledwie o 0,1°C. Ponadto, w roku 1970 nie przywiązywano jeszcze zbyt dużej uwagi do objawu śluzu jako drugiego wskaźnika - do

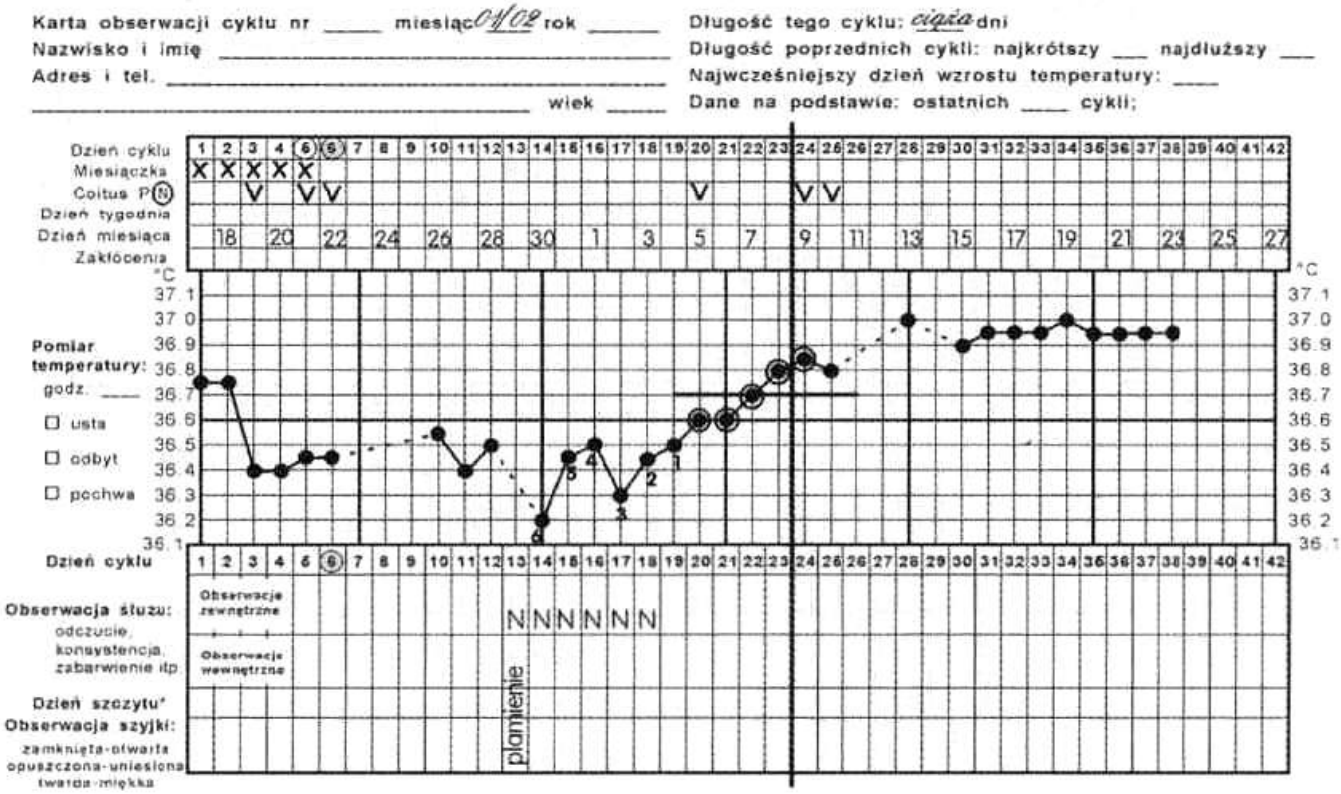

14.9. Współżycie podjęte jeszcze przed rozpoczęciem się fazy III

podwójnego sprawdzania płodności. W interpretacji tego małżeństwa poziom niższy został ustalony na poziomie 36,6°C po sztucznym obniżeniu temperatury w dniu 14, ponieważ w poprzednich cyklach pani ta miała zwykle skok temperatury, poprzedzający jej właściwy wzrost. Dzień 19 został uznany za trzeci dzień wzrostu temperatury o 0,1 °C powyżej poziomu niższego. Przy obowiązujących wówczas zasadach, niezamierzone poczęcie w tym przypadku było skutkiem niedoskonałości metody przyjętej przez małżeństwo.

Według reguł praktycznych LMM wykres temperatury został tutaj błędnie oceniony. Poziom niższy powinien być wyznaczony na poziomie 36,7°C. Liczenie temperatur wzrastających należało zacząć od nowa w dniu 21, po spadku temperatury poniżej poziomu niższego w dniu 20. Zakładając, że dzień szczytu był w dniu 17, najwcześniejszy początek fazy III, wypada w dniu 24, chociaż brakuje czwartego pomiaru do reguły temperaturowej.

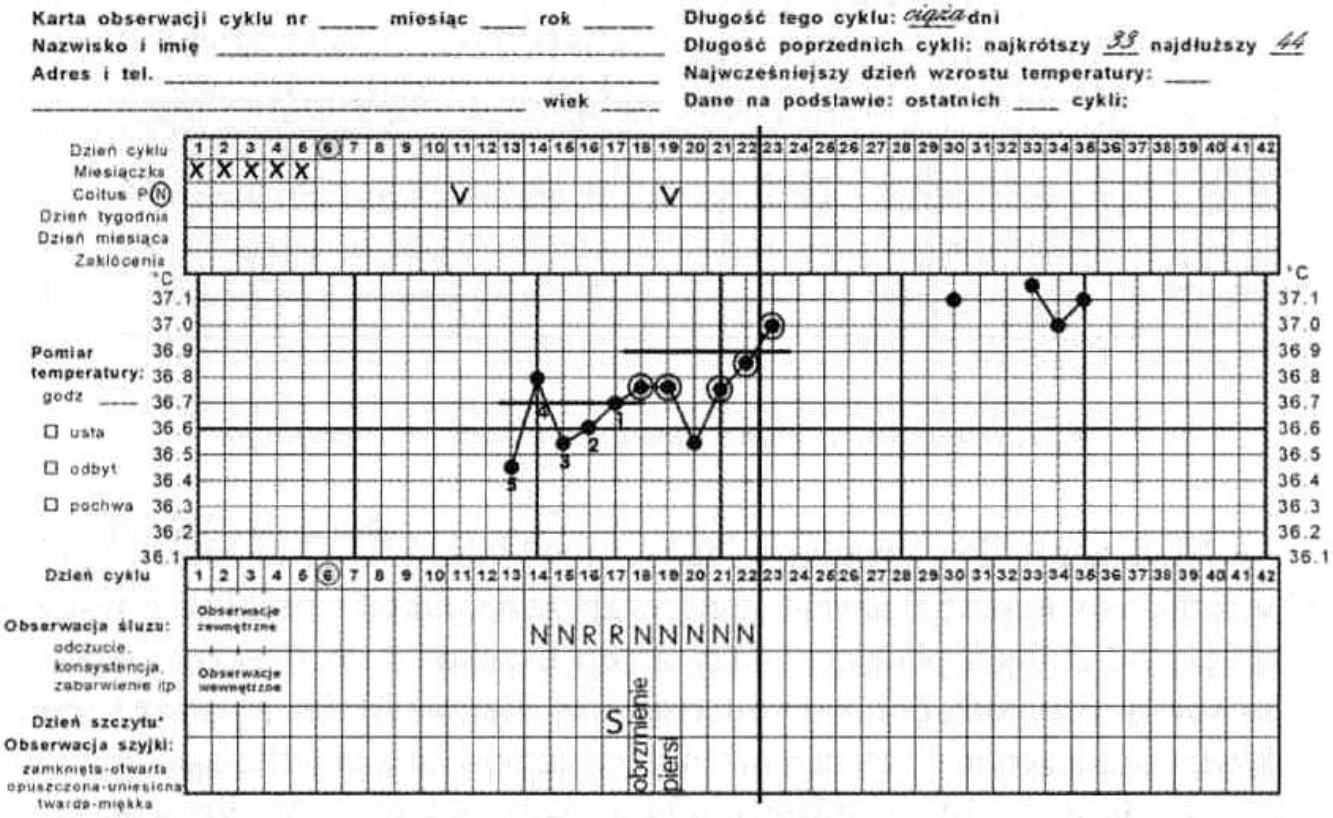

14.10. Błędna interpretacja dokonana przez małżeństwo doświadczone

Rzadko kiedy temperatury wzrasta tylko o 0,1 C powyżej poziomu niższego. Normalnie, skok temperatury wynosi co najmniej 0,2°C i jest to standardowe wymaganie, chyba że w przebiegu wielu dotychczasowych cykli danej pani wzrost temperatury był zawsze mniejszy od normalnie uznawanego.

• **Nieprzestrzeganie zasad czy błędna interpretacja?** Nieraz trudno jest orzec, że jakiś jeden czynnik spowodował nieplanowane poczęcie, i taką właśnie sytuację spotykamy na karcie 14.11. Małżonkowie początkowo sądzili, że ich postępowanie było skutkiem złej interpretacji karty. Po głębszym zastanowieniu przyznali się do braku motywacji. Jedno wszak jest pewne: nie przestrzegali oni podstawowych zasad, co unaocznia przedstawiona poniżej analiza. Ponadto, czasem trudno jest zdecydować, który stosunek doprowadził do poczęcia, i z tym mamy tu również do czynienia. Najprawdopodobniej było to wynikiem zbliżenia w 8. dniu, choć nie można wykluczyć także, iż stało się to na skutek zbliżenia w dniu 16.

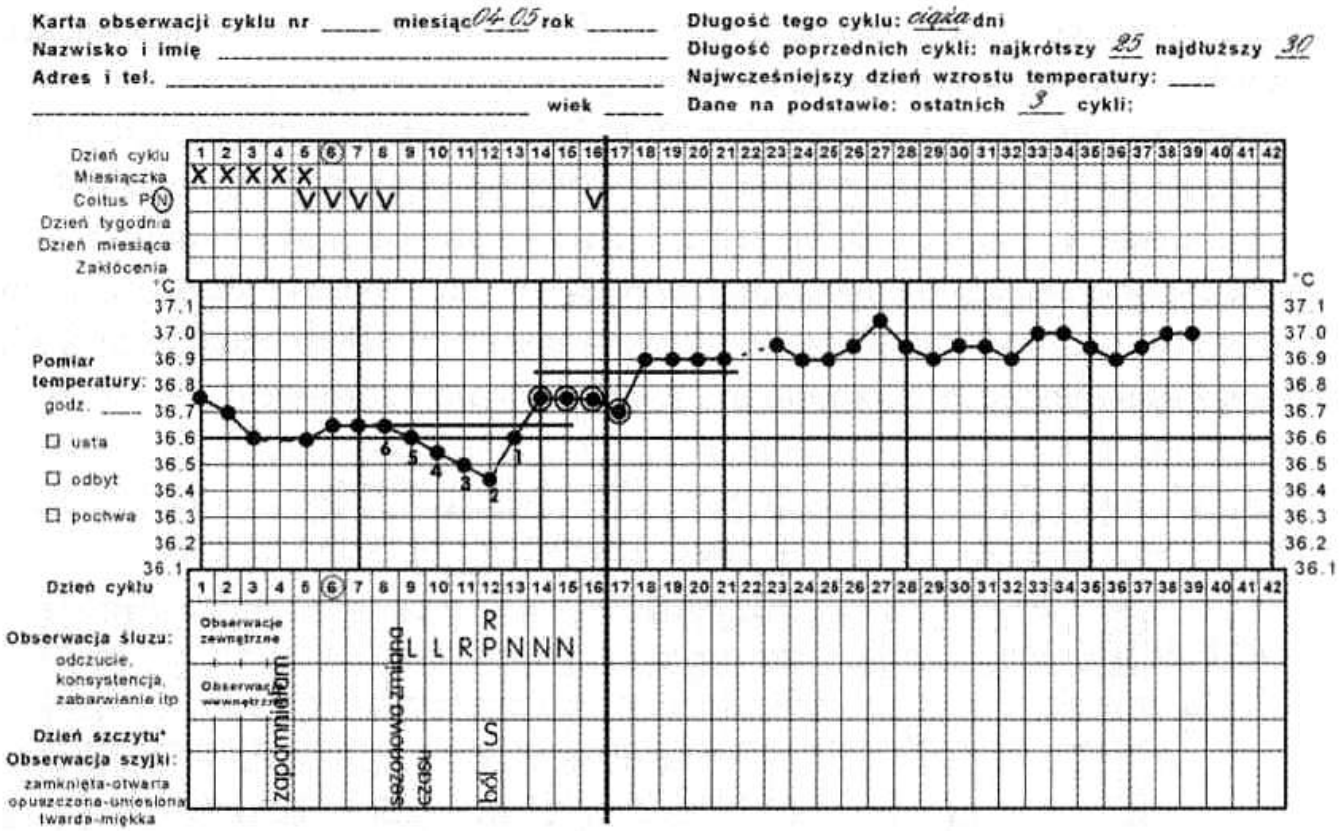

14.11. Nieprzestrzeganie zasad czy błędna interpretacja?

1. Nieliczenie się z zasadami I fazy. Liga Małżeństwo Małżeństwu radzi, aby małżeństwa mało doświadczone w zakresie metod naturalnych wstrzymały się od zbliżeń podczas I fazy aż do uzyskania dostatecznej wprawy w stosowaniu metody objawowo-termicznej. Reguła 21 dni wymaga sześciu cykli doświadczenia, a zatem małżeństwa nie powinny przedłużać I fazy, powyżej 6. dnia, aż żona będzie miała za sobą wymagany okres praktyki w obserwowaniu śluzu. Karta 14.11. wykazuje tylko trzy cykle doświadczenia, przekroczenie granic reguły 21 dni, przekroczenie granicy 6. dnia przy braku odpowiedniego doświadczenia oraz nieliczenie się z zasadą „nie częściej niż co drugi dzień" dla I fazy.

2. Niedostateczna obserwacja śluzu. Metoda objawowo-termiczna wymaga zapisywania wyników codziennej obserwacji śluzu w okresie od zakończenia miesiączki do początku III fazy. Na karcie brak tego zapisu w dniach 6, 7 i 8. Może pani ta sądziła, że każda wydzielina w tych dniach jest tylko pozostałością nasienia, a nie początkiem objawu śluzu. Ten przypadek dowodzi słuszności zasady „nie częściej niż co drugi dzień". Zatem jeśli para zdecyduje się na współżycie po okresie niepłodnym wyznaczonym przez regułę 21 dni, należy wykluczyć stosunki w kolejnych dniach.

Zakładając, że zapis objawu śluzu jest rzetelny, początek III fazy przypada w 17. dniu. W omawianym przypadku spadek czwartej wyższej temperatury, przy

trzech poprzednich, które wzrosły tylko o 0,1 °C, sugeruje, że warto poczekać jeszcze jeden dzień, by upewnić się, że wzrost jest ustabilizowany.

3. Zbyt mały wzrost temperatury. Odczytanie trzech temperatur będących na poziomie 36,75°C jako wystarczających dla wyznaczenia początku fazy III stanowiło poważny błąd, ponieważ ostatnia z trzech kolejnych i niezakłóconych temperatur powinna osiągać poziom wyższy, a gdy ten warunek nie jest spełniony, czekamy na jeszcze jedną wyższą temperaturę.

Według 4-dniowej reguły dla samej temperatury ostatnie trzy punkty znajdujące się kolejno o co najmniej 0,2°C powyżej poziomu niższego wskazują na początek III fazy w dniu 20. Zaznaczony na karcie stosunek w 16. dniu jest zbyt wczesny według jakiegokolwiek systemu uwzględniającego kryterium temperatury przy ustalaniu początku III fazy.

4. Przywiązywanie zbyt dużej uwagi do nieistotnych szczegółów. Dwie rzeczy przekonały małżonków, że jajeczkowanie już się odbyło. W 12. dniu cyklu kobieta odczuła ból, który skojarzyła z owulacją i małżonkowie wyraźnie zdali się na ten objaw, mimo iż jest on drugorzędny w stosunku do bardziej miarodajnych oznak. Po drugie, zasugerowali się wzrostem temperatury z bardzo niskiego poziomu w 12. dniu do znacznie wyższego w dniu 14. Ten skok nie ma jednak żadnego znaczenia. Liczy się natomiast wzrost ponad poziom sześciu temperatur tworzących poziom niższy przed wzrostem.

Uwagi końcowe

Przedstawiliśmy kilka przykładów niezamierzonego bądź nieplanowanego poczęcia w przekonaniu, że uczciwość najbardziej popłaca. Chcieliśmy tym sposobem sprowokować wszystkich zwolenników pigułki, spirali, sterylizacji i metod barierowych do okazania podobnej szczerości. Nie możemy obiecać stuprocentowej skuteczności metod naturalnych. Sporadycznie mogą wystąpić poczęcia nie planowane, zarówno z powodu niedoskonałości samej metody, jak i błędów w jej stosowaniu. Ufamy jednak, że ze względów zdrowotnych, moralnych i skuteczności forma naturalnego planowania rodziny opisana w tym podręczniku jest najlepsza z obecnie dostępnych. Jako rodzice jesteśmy również zainteresowani ograniczeniem rozmiaru naszej rodziny z racji przekroczenia 45 lat. Jesteśmy zdecydowani stosować tylko naturalne planowanie rodziny, tak jak to robiliśmy od początku naszego związku - zaczynając od metody kalendarzowej, przez karmienie piersią aż po najnowszą metodę objawowo-termiczną.

Wielokrotnie już wspominaliśmy, że kluczową rolę w pomyślnym i szczęśliwym praktykowaniu naturalnego planowania rodziny odgrywa nastawienie. Ma ono kapitalne znaczenie również w sytuacji nie planowanego poczęcia dziecka. Jedna z idei przewodnich Ligi Małżeństwo Małżeństwu głosi, że każde dziecko - zaplanowane czy nie - jest darem Stwórcy, który należy uszanować. Wszystkim nam jednak wiadomo, że w naszym kraju zakorzenił się

zwyczaj masowego zabijania nie planowanych dzieci. Jedną z przyczyn tych tragedii jest, w naszym odczuciu, absolutyzacja wartości planowania rodziny, przez co ludzkie umysły i serca wzbraniają się przed przyjęciem dziecka nie planowanego. Powszechna akceptacja sztucznych poronień nie była dziełem jednej nocy; zrodziła się na gruncie innych idei, takich jak gloryfikacja wolności osobistej i planowania rodziny oraz na skutek wzrastającej tendencji utożsamiania miłości z doznaniem seksualnym. Wielu z nas wie z własnego doświadczenia, a innym podpowiada najgłębsza intuicja, że miłość objawia się raczej w gotowości przyjęcia przeciwności losu i trudności w imię jakiegoś dobra niż w postępowaniu egoistycznym, że przyjemność i długotrwałe szczęście to są dwie różne rzeczy.

Uważamy za stosowne zakończyć nasze krótkie rozważanie o niezamierzonych poczęciach przypomnieniem, że wartość planowania rodziny jest tylko względna. Absolutyzować trzeba miłość do każdego bliźniego, który wkracza w nasze życie zarówno jako osoba dorosła, jak i w momencie poczęcia - bez względu na to, czy jest przez nas oczekiwany czy nie. Planowanie ma coś wspólnego z przewidywaniem naszej postawy wobec zdarzeń przyszłych; odpowiedź na zdarzenia w teraźniejszości jest miernikiem naszej miłości.

Przypisy

[1] B. Vincent i in., *Metode thermique et contraception. Approches medicale et psychosociologique,* Paryż, Masson 1967 r., s. 52-73.

ZAKOŃCZENIE

Liga Małżeństwo Małżeństwu

Stowarzyszenie Liga Małżeństwo Małżeństwu zajmuje się propagowaniem odpowiedzialnego rodzicielstwa w duchu encykliki *Humanae vitae* oraz nauczaniem metod naturalnego planowania rodziny na kursach bezpośrednich i korespondencyjnych (bardzo popularny „Domowy kurs NPR"); udziela również porad telefonicznych, listownych, a także pocztą elektroniczną.

Źródłem misji stowarzyszenia jest apel papieża Pawła VI: *Wśród owoców, które dojrzewają, gdy prawo Boże jest gorliwie przestrzegane, niezwykle cenny jest ten, gdy sami małżonkowie często pragną podzielić się z innymi wynikami swoich doświadczeń. Dzięki temu w szerokich ramach powołania świeckich znajdzie się nowa i niezwykle doniosła forma apostolatu, w której równi usługują równym. Wtedy bowiem sami małżonkowie podejmują zadania apostolskie, względem innych małżonków, pełniąc rolę ich przewodników. Wśród tylu form chrześcijańskiego apostolatu ta wydaje się obecnie najpotrzebniejsza. (Humane vitae 26).* Na nauczycieli metod NPR Liga szkoli więc wyłącznie pary małżeńskie, które następnie przekazują swoją wiedzę i doświadczenie innym małżonkom i narzeczonym.

LMM wydaje też dwumiesięcznik *Fundamenty Rodziny,* książki pomocne w nauce metod NPR, materiały multimedialne oraz prowadzi obszerny serwis internetowy poświęcony odpowiedzialnemu rodzicielstwu, a także ekologicznemu karmieniu piersią etyce małżeńskiej i wychowaniu w rodzinie.

Liga Małżeństwo Małżeństwu należy do Polskiej Federacji Stowarzyszeń Rodzin Katolickich oraz Polskiej Federacji Ruchów Obrony Życia.

- **Gdzie możemy dowiedzieć się więcej o NPR?**

Najlepszym sposobem nauczenia się naturalnego planowania rodziny jest udział w kursie prowadzonym przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu, połączony z lekturą niniejszej książki. Natomiast dla małżonków, którzy nie mogą uczestniczyć w bezpośrednim kursie, przygotowaliśmy cieszący się dużym powodzeniem komplet materiałów korespondencyjnego *Domowego kursu NPR* (można go zamawiać, pisząc na adres Ligi podany dalej).

- **Tematyka kursu**

Pod opieką instruktorów NPR uczestnicy kursu mogą gruntownie poznać objawowo-termiczną metodę naturalnego planowania rodziny i jej zastosowanie w różnych sytuacjach życiowych, takich jak: zaplanowanie lub odłożenie poczęcia dziecka, czas po porodzie, praca na zmiany, okres premenopauzy, nieregularności cykli itp. Kurs obejmuje także zagadnienia związane z ekologicznym karmieniem piersią oraz kwestie moralne.

- **Czas trwania kursu**

Cztery półtoragodzinne spotkania odbywające się co miesiąc lub bardziej intensywny kurs weekendowy (od piątku wieczorem do niedzieli po południu).

- **Forma zajęć**

Wykład, ilustrowany 150 kolorowymi przeźroczami, konsultacje i ćwiczenia - kurs prowadzi małżeństwo, które przeszło stosowne przeszkolenie i uzyskało autoryzację *The Couple to Couple League* - największej w Stanach Zjednoczonych i jednej z najbardziej liczących się na świecie organizacji promujących odpowiedzialne rodzicielstwo.

- **Materiały**

W ramach opłaty kursowej uczestnicy otrzymują podręcznik (300 str.), ulotki, zeszyt ćwiczeń oraz specjalny zeszyt do prowadzenia własnych obserwacji, a także roczna prenumeratę dwumiesięcznika *Fundamenty Rodziny.*

Mogą również korzystać z porad instruktorów i współpracujących z Ligą specjalistów (lekarzy, fachowców od odżywiania się i karmienia piersią, duszpasterzy).

Domowy kurs naturalnego planowania rodziny

Małżeństwa, które nie mają dostępu do kursów bezpośrednich mogą skorzystać z pakietu materiałów *Domowy kurs naturalnego planowania rodziny,* na który składają się następujące pozycje:

- książka Johna i Sheili Kippleyów: *Sztuka naturalnego planowania rodziny,*

- przewodnik: 32 krótkie lekcje, prowadzące krok po kroku przez lekturę książki, od zagadnień podstawowych ku coraz większemu zaawansowaniu;
- zeszyt do prowadzenia własnych obserwacji: trzynaście estetycznych i przejrzystych kart w wygodnym małym formacie,
- trzy dodatkowe karty obserwacji do korespondencyjnego skonsultowania własnych obserwacji pierwszych trzech cykli,
- termometr płodnościowy,
- zeszyt ćwiczeń: dwadzieścia cztery karty z obserwacjami, wraz z ich szczegółowym omówieniem - do samodzielnego zinterpretowania w ramach pracy domowej,
- ulotki,

Poszczególne lekcje *Domowego kursu naturalnego planowania rodziny* omawiają nie tylko kwestie praktyczne (cykl płodności, obserwacja i interpretacja objawów, wyznaczanie okresów płodności i niepłodności w cyklu, skuteczność metod naturalnego planowania rodziny, ekologiczne karmienie piersią itd.), ale także przedstawiają powody, dla których warto wybrać taki właśnie styl życia. Niektóre z nich traktują o kwestiach moralnych, o odpowiedzialności i o możliwych powikłaniach związanych ze stosowaniem środków antykoncepcyjnych. Są też tematy omawiające dokładnie nieco trudniejsze sytuacje (powrót płodności i obserwacja objawów po porodzie, w zależności od sposobu karmienia dziecka, nieregularności w przebiegu cyklu, naturalne planowanie rodziny w okresie premenopauzy, jak sobie radzić po odstawieniu tabletki hormonalnej). Zainteresowani będą mogli znaleźć również obszerne opracowanie dotyczące wpływu różnych rodzajów leków na objawy w cyklu, a także informacje o możliwości ich przyjmowania w okresie ciąży i podczas karmienia piersią. Szczególne miejsce zajmują też praktyczne porady adresowane do małżonków mających trudności z poczęciem dziecka.

Domowy kurs naturalnego planowania rodziny został przygotowany w taki sposób, by zapewnić małżonkom czy narzeczonym kompetentne źródło wiedzy o nowoczesnych metodach rozpoznawania płodności, by pomóc im uczyć się w sposób uporządkowany i systematyczny, a równocześnie by nie pozostawiać ich samym sobie - uczący się mają możliwość uzyskania korespondencyjnej konsultacji czy zasięgnięcia porady (taka forma z pewnością będzie odpowiadać tym, którzy mają opory przed osobistym kontaktem z doradcą w poradni).

Domowy kurs naturalnego planowania rodziny ma być pomocą w budowaniu harmonijnych małżeństw i rodzin - każdy, kto uczciwie szuka prawdy o drodze do szczęśliwego małżeńskiego pożycia, znajdzie tu odpowiedzi na wiele pojawiających się dzisiaj wątpliwości i pytań - w związku z tym może to być również znakomity prezent ślubny.

- **Jakie korzyści niesie ze sobą *Domowy kurs NPR?***

Wygoda - samodzielna nauka w zaciszu własnego mieszkania.

Jakość nauczania - program ułożony na zasadzie „krok po kroku"; przystępny instruktaż kursu domowego został już doceniony i sprawdzony przez liczne małżeństwa.

Jakość materiałów - pomoce składające się na kurs domowy oparte są na najnowszej wiedzy w zakresie naturalnego rozpoznawania płodności.

Porady osobiste.

Dalsza pomoc - dzięki wliczonej w cenę kompletu prenumeracie dwumiesięcznika *Fundamenty Rodziny* małżonkowie otrzymują praktyczną pomoc, umacniającą ich motywację praktykowania naturalnego planowania rodziny.

Niskie koszty - w komplecie wszystkie materiały są tańsze niż zamawiane pojedynczo.

Profesor Włodzimierz Fijałkowski napisał o *Domowym kursie NPR:*

Obserwując narastanie wrażliwości ekologicznej w ochronie środowiska nas otaczającego: gleby, powietrza i wody, czyli środowiska życia, trudno nie zauważyć naglącej potrzeby objęcia tą wrażliwością również wewnętrznego środowiska człowieka. NPR trafia jednak na ogromne opory wobec pozornej łatwości stosowania różnych form antykoncepcji. Aby je przełamać, trzeba opracować prosty, przejrzysty i atrakcyjnie przedstawiony system nauczania, który przyciągnie uwagę szerokich kręgów osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Wymogi takie spełnia w sposób - chciałbym powiedzieć -doskonały metoda stosowana przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu. Kurs umożliwia małżonkom nauczenie się w sposób bardzo konkretny podstaw metody objawowo-termicznej, uwzględnia okres karmienia piersią, obejmuje sytuacje szczególne, jak powrót płodności po porodzie, po odstawieniu tabletki hormonalnej, w przypadku nieregularności cykli, gdy kobieta pracuje na zmiany itp. Komplet materiałów został wyceniony najtaniej, jak to możliwe, przy czym wydatek jest jednorazowy, służy na całe lata. Byłoby bardzo wskazane, aby czasopisma adresowane do rodzin zechciały zarekomendować metodę NPR opracowaną przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu, dostępną dla wszystkich, którzy posłużą się kompletem materiałów umożliwiających każdemu małżeństwu - jeśli tylko okaże żywe zainteresowanie -nauczenie się metody i efektywne jej stosowanie.

Domowy kurs naturalnego planowania rodziny dostępny jest w sprzedaży wysyłkowej. Zamówienia można składać, dzwoniąc pod numer (022) 750 3140. Kurs można również zamówić poprzez e-mail: sklepik@npr.pl i zapoznać się z nim na stronach internetowych Ligi Małżeństwo Małżeństwu: www.mateusz.pl/ligamm/kursy/real.html

Program szkolenia instruktorów NPR

Liga Małżeństwo Małżeństwu proponuje także dobrze zorganizowany sposób nauczania i promocji naturalnego planowania rodziny oparty na

dwudziestopięcioletnim doświadczeniu naszej organizacji macierzystej - *The Couple to Couple League.* Polega on na organizowaniu kursów prowadzonych przez małżeństwa instruktorów naturalnego planowania rodziny, wykorzystujące specjalnie przygotowany zestaw materiałów.

Cały program nauczania LMM oparty jest na przeświadczeniu, że zwykłe małżeństwo może z powodzeniem uczyć naturalnego planowania rodziny, jeśli otrzyma odpowiednie przygotowanie i pomoce do nauczania. Najważniejszą rolę odgrywają tutaj: pragnienie obojga małżonków dzielenia się swoją wiedzą z innymi, chęć kształcenia się, zobowiązanie się do poświęcenia czasu na uczenie innych.

Przebieg szkolenia nauczycieli NPR w Lidze Małżeństwo Małżeństwu

- **Zainteresowanie.** Pierwszym krokiem w kierunku stania się nauczycielami Ligi jest poinformowanie LMM o zainteresowaniu nauczaniem naturalnego planowania rodziny. Nauczycielami może zostać każde małżeństwo, które jest gotowe spełnić poniższe warunki.
- **Zgłoszenie.** Następnie wysyłamy zainteresowanym formularz zgłoszenia do wypełnienia i odesłania. Po przejrzeniu i zaakceptowaniu zgłoszenia zarówno przez LMM, jak i przez biuro CCL w USA takie małżeństwo jest traktowane jako kandydaci na nauczycieli i zaczyna otrzymywać dwumiesięcznik *Fundamenty Rodziny* i biuletyn dla instruktorów.
- **Kształcenie.** Następnym krokiem jest zapoznanie się z podstawową lekturą:

1. J. S. Kippley, *Sztuka naturalnego planowania rodziny,* LMM, Warszawa 1994.
2. M. Nehring-Gugulska, *Warto karmić piersią,* AND, Warszawa 1997 lub:
3. *Katechizm Kościoła katolickiego,* strony: 379-393,501-512,526-540.
4. encyklika: *Humanae vitae* Pawła VI.

- **Sprawdziany.** Kiedy kandydaci zapoznają się już z podręcznikiem *Sztuka naturalnego planowania rodziny,* otrzymują do rozwiązania ćwiczenia z 24 kartami do zinterpretowania i rozpoczynają serię czterech (czasem pięciu) testów (interpretacja kart obserwacji i pytania teoretyczne). Pozostała część lektury jest uzupełniana w przerwach między testami. Kandydaci na nauczycieli NPR uczestniczą też jeden lub dwa razy w specjalnych warsztatach szkoleniowych. Program kształcenia pomyślany został tak, aby przy zwykłych obowiązkach domowych umożliwić małżeństwu wykazującemu minimum obowiązkowości ukończenie szkolenia w ciągu sześciu miesięcy.
- **Własne doświadczenie.** Zwykle wymagamy, aby kandydaci na nauczycieli przeszli wcześniej nasz podstawowy kurs naturalnego planowania rodziny (kurs stacjonarny lub kurs domowy) albo też przeszli kurs w innej organizacji uczącej metody objawowo-termicznej (metoda Rôtzera, tzw. metoda angielska, kursy w Studium Rodziny itp.). Pragniemy też, aby kandydaci koniecznie mieli osobiste doświadczenie w praktykowaniu metody objawowo-termicznej lub owulacyjnej

(a jeśli to możliwe - także w ekologicznym karmieniu piersią). Wymagane doświadczenie może być także zdobyte w okresie szkolenia.

- **Autoryzacja.** Po pomyślnym zakończeniu procesu kształcenia nowi nauczyciele NPR otrzymują dyplom poświadczający ich autoryzację przez The *Couple to Couple League* oraz upoważniający do prowadzenia kursów i do posługiwania się materiałami Ligi. Nowym nauczycielom wysyłany jest kompletny zestaw materiałów potrzebnych do nauczania i promocji:

- podręcznik nauczyciela: szczegółowy scenariusz każdego z czterech spotkań kursowych, dostępny tylko dla autoryzowanych nauczycieli LMM;
- przeźrocza: 150 kolorowych przeźroczy wykorzystywanych podczas kursów (tylko dla autoryzowanych nauczycieli LMM).

Podstawy religijne

Liga Małżeństwo Małżeństwu jest stowarzyszeniem założonym w celu udostępnienia małżeństwom, narzeczonym i młodzieży wiedzy o odpowiedzialnym rodzicielstwie opartej na określonym systemie wartości zarówno zdrowotnych, jak i moralno-religijnych. Twórcy LMM -katolicy - założyli tę organizację z powodu ich przekonań o niemoralności nienaturalnych środków regulacji poczęć i w poczuciu konieczności zapewnienia praktycznego wsparcia wszystkim małżeństwom. Dlatego na naszych kursach podkreślamy moralne i religijne wartości związane z naturalnym planowaniem rodziny jako obecne od początku w tradycji i nauczaniu Kościoła katolickiego. Wartości te są wymienione w dołączonych do formularza zgłoszenia *Zasadach ideowych LMM.* Aby zostać przyjętymi na kurs nauczycieli, małżonkowie muszą wyrazić pisemnie zgodę z tymi zasadami.

Inna forma współpracy:
promotorzy naturalnego planowania rodziny

Wszystkim, którzy nie czują się na siłach podjąć służbę jako nauczyciele (także pojedynczym osobom), proponujemy apostolat w roli promotorów naturalnego planowania rodziny. Aby działalność Ligi mogła się rozwijać, potrzebni są także ludzie, którzy będą przygotowywali w swoim najbliższym środowisku grunt dla organizowania kursów - nazywamy ich promotorami. Promotorami NPR mogą więc zostać małżonkowie lub pojedyncze osoby, które z różnych względów nie są w stanie służyć jako nauczyciele NPR. Najogólniej mówiąc, zadania promotorów są następujące:

- modlitwa w intencji nauczycieli i działalności Ligi;
- utrzymywanie kontaktu z najbliżej działającą parą nauczycieli i poszukiwanie małżeństw pragnących wziąć udział w kursie, a także zadbanie o jego stronę organizacyjną;

- propagowanie w najbliższym środowisku metod naturalnego planowania rodziny jako alternatywy dla sztucznych sposobów regulacji poczęć i kontroli urodzeń;
- popularyzowanie wiedzy o naturalnym planowaniu rodziny poprzez rozpowszechnianie materiałów wydawanych przez Ligę;
- propagowanie *Domowego kursu NPR*
- poszukiwanie nowych sposobów i nowych obszarów propagowania metod NPR (kontakty z parafiami, stowarzyszeniami, z lokalną prasą rozgłośniami radiowymi, lekarzami, aptekami, placówkami służby zdrowia.

Zadaniem promotorów nie jest uczenie innych, ale wymagamy, by oni sami praktykowali naturalne planowanie rodziny oraz podobnie jak nauczyciele akceptowali zasady ideowe i organizacyjne LMM. Centrala zaś wspiera promotorów, dostarczając im potrzebnych materiałów i utrzymując z nimi stały kontakt.

Jak zostać promotorem?

Wszystkich zainteresowanych tą niezwykle potrzebną formą działalności prosimy o kontakt z nami.

Pomocnicy duchowi

Są to osoby lub grupy, które zobowiązują się do codziennej modlitwy w intencji nauczycieli, promotorów, uczestników kursów, dobroczyńców Ligi Małżeństwo Małżeństwu oraz w intencji podejmowanych przez Ligę inicjatyw. Pomocnicy duchowi mogą również wspomagać Ligę na inne sposoby, np. poprzez post.

Tych, którzy byliby gotowi przyjąć takie zobowiązanie, prosimy o kontakt z nami.

Cele lokalnej i ogólnokrajowej działalności LMM

LMM służy na wiele sposobów swojej lokalnej społeczności i gotowa jest pracować dla wypełnienia następujących celów:

- Udostępnienie kursów naturalnego planowania rodziny wszystkim małżeństwom i narzeczonym. Na szczeblu krajowym celem jest umożliwienie poznania NPR nie tylko mieszkańcom dużych miast, ale też mniejszych ośrodków.
- Przekonanie duchownych, lekarzy i innych osób kształtujących opinię społeczną o wartości naturalnego planowania rodziny.
- Powiększenie wspierającego nauczycieli kręgu duchownych, lekarzy, doradców rodzinnych i innych, którzy polecają małżeństwom kursy naturalnego planowania rodziny.

- Ukazywanie NPR jako najlepszego sposobu regulacji poczęć poprzez uczestnictwo w prowadzeniu kursów przedmałżeńskich.
- Przekonywanie młodzieży o wartości czystości przedmałżeńskiej.
- Zapewnienie lepszego zdrowia fizycznego i psychicznego niemowląt poprzez umożliwienie towarzyszenia poczętemu dziecku od samego początku oraz przez upowszechnianie ekologicznego karmienia piersią i naturalnego macierzyństwa.
- Ożywianie chrześcijańskiego powołania do służby życiu.
- Rozwijanie postaw „za życiem" i umacnianie małżeństw poprzez uczenie naturalnego planowania rodziny.
- Czynienie narodu silniejszym dzięki umocnieniu rodziny przez realizowanie wyżej wymienionych programów, adresowanych do małżeństw, narzeczonych i młodzieży.

Uważamy, że możemy bardziej skutecznie wpływać na nasze otoczenie i na naród, działając razem i wykorzystując jak najlepiej nasze skromne możliwości. Państwa uczestnictwo w tym wzajemnym wspieraniu się zostanie docenione przez ludzi, którym będziecie służyć w Waszym środowisku.

Informacje o kursach i publikacjach LMM można uzyskać pod adresem:

Liga Małżeństwo Małżeństwu
ul. Spokojna 5 05-502
Piaseczno 3
tel.(022)7503140
e-mail: lmm@npr.pl
www.npr.pl

Uwagi końcowe

Pomyślnemu stosowaniu naturalnego planowania rodziny bardzo sprzyjają takie czynniki, jak odpowiednia motywacja, właściwe uczenie i zrozumienie metody oraz chęć współdziałania. W naszym podręczniku staraliśmy się uwzględnić pewne zapatrywania i fakty, które mogłyby służyć rozwijaniu odpowiedniej motywacji i kształtowaniu sprzyjającego nastawienia. Oczywiście warunkiem ich owocnego wykorzystania jest dobrowolne uznanie tych poglądów za swoje.

Wiele par małżeńskich praktykujących naturalne planowanie rodziny na pewno napotka sporadyczne trudności. Dzięki odpowiedniemu nastawieniu będzie je można łatwo pokonać, a nawet spożytkować w osiąganiu dojrzałości małżeńskiej, wzrostu wzajemnego szacunku oraz prawdziwej wolności w sferze seksualnej.

Naturalne planowanie rodziny jest jedną z najbardziej efektywnych form regulacji poczęć. Nie jest obciążone żadnymi skutkami zagrażającymi zdrowiu

fizycznemu ani psychicznemu, a ponadto pobudza rozwój osobowy człowieka i rozwija dojrzałość małżeńską. W sytuacji, gdy niemal każdy uznaje potrzebę jakiejś formy kontroli zdolności prokreacyjnej oraz gdy niemal każdy dostrzega potrzebę kształtowania charakteru i kierowania się z życiu zasadami moralnymi, czegóż jeszcze możemy oczekiwać?

Liga Małżeństwo Małżeństwu jest stowarzyszeniem o charakterze niedochodowym, założonym w 1992 roku przez grupę katolickich małżeństw. Naszym celem jest propagowanie i uczenie metod naturalnego planowania rodziny oraz ekologicznego karmienia piersią, jak również upowszechnianie wartości sprzyjających umocnieniu rodzin.

SZTUKA OKAZYWANIA MIŁOŚCI DZIECIOM
CZYLI JAK SPRAWIĆ, ABY DZIECKO CZUŁO SIĘ KOCHANE

Autor Ross Campbell, Gary Chapman
Wydawnictwo „Vocatio”

SPIS TREŚCI

WSTĘP; Mówienie do dziecka w jego języku 5

ROZDZIAŁ PIERWSZY; Miłość jest podstawą 11

Napełnianie zbiornika emocjonalnego - Jak dziecko odczuwa miłość - Miłość bez względu na wszystko - Miłość i... wiele więcej - Miłość jest najważniejsza - Jak okazywać swoją miłość

ROZDZIAŁ DRUGI; Pierwszy język miłości: dotyk 30

Potrzeba dotyku w życiu małego dziecka - Rola dotyku w rozwoju dziecka - Gdy dotyk jest podstawowym językiem miłości dziecka - Co mówią dzieci

ROZDZIAŁ TRZECI; Drugi język miłości: afirmacja 44

Słowa komunikujące uczucie i czułość - Pochwały - Zachęcanie - Rady i sugestie - Dziecko, którego podstawowym językiem miłości jest afirmacja - Co mówią dzieci

ROZDZIAŁ CZWARTY; Trzeci język miłości: czas 57

Być razem - Dzielenie się myślami i uczuciami - Planowanie wspólnego czasu - Dziecko, którego podstawowym językiem miłości jest czas - Co mówią dzieci

ROZDZIAŁ PIĄTY; Czwarty język miłości: prezenty 69

Łaska dawania - Właściwe korzystanie z języka prezentów - Błędy popełniane przy dawaniu prezentów - Umiejętne dawanie prezentów - Pierścionek Amy - Dziecko, którego podstawowym językiem miłości są prezenty - Co mówią dzieci

ROZDZIAŁ SZÓSTY; Piąty język miłości: pomoc 81

Komu pomagamy? - Pomoc stosowna do wieku - Bądź szczery - Pomaganie z miłością - Nadrzędny cel pomagania - Dawanie przykładu - Zmiana zachowania dziecka - Przykład gościnności - Dziecko, którego podstawowym językiem miłości jest pomoc - Co mówią dzieci

ROZDZIAŁ SIÓDMY; Jak odkryć podstawowy język miłości dziecka 96

Uczenie miłości - To wymaga czasu - Odkrywanie podstawowego języka miłości - Wybory jako sposób odkrywania języka miłości - Piętnastotygodniowy eksperyment - Jeśli dziecko jest nastolatkiem - Opanowanie wielu języków

ROZDZIAŁ ÓSMY; Języki miłości a dyscyplinowanie dzieci 110

Kształtowanie dojrzałego zachowania - Miłość i dyscyplina - Jak kocha dziecko - Przyczyna złego zachowania: pusty zbiornik miłości - Inne przyczyny złego zachowania: problemy fizyczne - Żal dziecka i przebaczenie rodziców - Skuteczne kontrolowanie zachowania dziecka - Dyscyplina a okazywanie uczuć w podstawowym języku miłości dziecka - Poszanowanie podstawowego języka miłości dziecka

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY; Języki miłości a nauczanie dzieci 130

Nauczanie w domu - Pomaganie w rozwoju emocjonalnym dziecka - Rodzicie zaangażowani i niezaangażowani - Pomaganie dziecku z problemami emocjonalnymi - Motywowanie dzieci - Stosowanie podstawowego języka miłości dziecka

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY; Gniew i miłość 145

Zagrożenie dobra dziecka - Dorośli i gniew - Kształtowanie charakteru - Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z bierną agresją - Uczenie właściwych reakcji od pierwszych lat życia - Wspinanie się po drabinie gniewu - Pozwolenie na werbalne wyrażanie gniewu - Czas nauki - Miłość i gniew

ROZDZIAŁ JEDENASTY; Język miłości w niepełnej rodzinie 164

Napięcia i nieporozumienia w domu - Pomaganie dziecku w żałobie - Czytanie i rozmowy - Korzystanie z pomocy - Języki miłości w niepełnej rodzinie - Zaspokajanie własnej potrzeby miłości

ROZDZIAŁ DWUNASTY; Języki miłości w małżeństwie 177

Zakochanie czy miłość? - Afirmacja - Czas - Prezenty – Pomoc - Dotyk - Odkrywanie języka miłości współmałżonka

EPILOG; Możliwości 191

Inne książki autorów

PLAN DZIAŁANIA; Sztuka okazywania miłości dzieciom 198

PRZYPISY 223

Wstęp

Mówienie do dziecka w jego języku

„Wyluzuj", „Fuli wypas", „Okejowo". Dzieci czasami posługują się językiem, który przynajmniej na początku, trudno jest nam zrozumieć. Lecz to działa także w drugą stronę. Czasami dzieci nie potrafią zrozumieć tego, co my chcemy im zakomunikować. Ze wszystkich możliwych konsekwencji braku porozumienia prawdopodobnie największe zagrożenie niesie ze sobą nieskuteczne komunikowanie miłości naszym dzieciom. Czy znają Państwo język miłości waszego dziecka i czy potrafią się nim posługiwać?

Każde dziecko ma podstawowy język miłości; pewien sposób okazywania uczucia przez rodziców, który najsilniej do niego przemawia. Ta książka pokaże Państwu, jak rozpoznać podstawowy język miłości dziecka i zacząć go stosować. Pozwoli poznać także cztery pozostałe języki, które pomogą lepiej okazywać miłość Państwa dziecku. Jak zobaczymy, dzieciom potrzebna jest wiedza o tym, że są kochane, aby mogły rozwinąć się w dojrzałych, odpo-

wiedzialnych ludzi. Miłość jest niezbędna po to, by dziecko mogło stać się dorosłym człowiekiem, samodzielnym, umiejącym kochać i dawać siebie innym.

W *Sztuce okazywania miłości dzieciom* przeczytają Państwo o pięciu językach miłości, jakimi posługują się dzieci, oraz o tym, jak odkryć podstawowy język miłości dziecka, w którym najlepiej jest komunikować mu uczucie. Proszę uważnie przeczytać wszystkie pięć rozdziałów (rozdz. 2-6) opisujących język miłości, gdyż dzieci potrzebują miłości wyrażanej we wszystkich językach. Owszem, uważamy, że każde dziecko ma ten jeden ulubiony język, dzięki któremu najmocniej odczuwa, że jest kochane. Ale pozostałe cztery języki również służą wyrażaniu miłości i przyniosą mu wiele korzyści. Poza tym z czasem język miłości Państwa dziecka może się zmienić.

Dlatego każdy rozdział poświęcony językom miłości rozpoczniemy od wskazania, dlaczego tak ważne jest to, aby komunikować dziecku uczucie w ten właśnie sposób. Nawet jeśli część rozdziałów nie dotyczy podstawowego języka miłości Państwa dziecka, spróbujemy nauczyć się wszystkich pięciu języków i posługiwać się nimi regularnie, a będziemy pewni, że dziecko odczuje naszą miłość. Niemniej jednak, najważniejsze jest odkrycie podstawowego języka miłości naszego dziecka i posługiwanie się nim.

W tej książce podkreślamy kluczową rolę miłości w wychowywaniu dzieci. Ostatecznym celem jest wychowanie dziecka na odpowiedzialnego, dojrzałego człowieka. Wszystkie aspekty rozwoju dziecka opierają się na miłości. Na przykład, jeśli dziecko czuje się kochane przez rodziców, mogą oni tak ukierunkować jego gniew, aby przynosił pozytywne skutki. Gdy dziecko jest przekonane, iż miłość rodziców jest szczera i stała, lepiej będzie odbierać ich prośby i sugestie. Niewielu rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że powinni uczyć swoje dzieci właściwego sposobu wyrażania gniewu. Jak piszemy w rozdziale 10, nauczenie dzieci i młodzieży tego, jak powinny radzić sobie z gniewem, jest jednym z najtrudniejszych zadań wychowawczych. Nie sposób dokonać tego bez miłości. Co ciekawe, rodzice, którzy pomagają dzieciom zapanować nad swo-

im gniewem, sprawiają, że ich wzajemne relacje stają się bliższe i bardziej serdeczne.

Sztuka okazywania miłości dzieciom jest książką traktującą o tym, jak lepiej kochać swoje dziecko. Zawiera wiele cennych sugestii dotyczących wychowania. Kiedy skupią się Państwo na tym, co najważniejsze, przekonają się Państwo, że wasze więzi z dziećmi ulegną wzmocnieniu, będziecie bardziej rozluźnieni i będziecie czerpać więcej radości z kontaktu z nimi. Na przykład, gdy przeczytają Państwo uwagi o dyscyplinie (rozdz. 8), dowiecie się, że dwa najważniejsze słowa, o których trzeba pamiętać w tym kontekście, to „łagodnie" i „stanowczo". Miłość przysłania wiele grzechów, a łagodność połączona ze stanowczością będzie najskuteczniej temu przeciwdziałać, gdy przystąpią Państwo do dyscyplinowania dziecka. W rozdziale 8 napiszemy więcej o tym, jak być jednocześnie łagodnym i stanowczym.

Na końcu książki znajdą Państwo „Plan działania" zawierający sugestie i ćwiczenia, które pomogą wam okazywać dzieciom miłość w każdym z pięciu języków miłości. Wierzymy, iż ów plan pomoże Państwu zastosować w praktyce koncepcje przedstawione w tej książce.

A teraz, gdy rozpoczynają Państwo ten swoisty kurs językowy, pragniemy skierować do was kilka osobistych uwag.

Słowo od Gary'ego Chapmana

Sukces, jaki odniosła książka *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie,* sprawił mi wiele radości. Setki tysięcy par nie tylko przeczytało tę książkę, ale zaczęło praktykować zasady w niej przedstawione. Otrzymuję wiele listów z całego świata z podziękowaniami i relacjami, dzięki którym wiem, jak liczne małżeństwa odmieniła koncepcja języków miłości. Większość osób pisze, iż poznanie i stosowanie podstawowego języka miłości ich współmałżonka w spektakularny sposób zmieniło atmosferę panującą w domu, a niektórzy twierdzą nawet, że ta książka uratowała ich małżeństwo.

Kiedy prowadziłem seminaria dla małżeństw, często zadawano mi pytanie: „Kiedy napiszesz książkę o posługiwaniu się pięcioma językami miłości wobec dzieci?". Ponieważ moja praca zawodowa dotyczy poradnictwa małżeńskiego i nauczania na temat małżeństwa, nie chciałem podejmować się napisania książki o wychowaniu dzieci, choć setki rodziców mówiło mi, iż zastosowali koncepcję języków miłości w wychowaniu dzieci i przyniosło to wspaniałe rezultaty.

Kiedy wydawnictwo Northfield Publishing zaproponowało mi napisanie takiej książki, zadzwoniłem do mojego serdecznego przyjaciela, Rossa Campbella, i zapytałem, czy nie zechciałby zrobić tego razem ze mną. Ku mej radości Ross się zgodził. Ross Campbell jest lekarzem psychiatrą z trzydziestoletnim doświadczeniem, specjalizującym się w pracy z dziećmi i nastolatkami. Zawsze podziwiałem jego pracę i wiele nauczyłem się z jego książek, a nasza osobista więź przynosiła mi wiele satysfakcji.

Bardzo się cieszę, że udało się połączyć w tej książce naszą wiedzę i doświadczenie. Każdy z nas pisał samodzielnie, a potem redaktor Carole Streeter łączyła to, co napisaliśmy, nadając tekstowi postać przyjazną dla czytelnika. Końcowy rezultat jest lepszy, niż się spodziewałem.

Moja pierwsza książka o językach miłości pomogła wielu parom w ich małżeńskich związkach, mam więc nadzieję i modlę się o to, aby i ta okazała się pomocna rodzicom, nauczycielom i tym wszystkim, którzy pracują z dziećmi i kochają je, oraz aby dzięki jej lekturze, mogli jeszcze lepiej zaspokajać najważniejszą potrzebę emocjonalną każdego dziecka - potrzebę miłości.

dr Gary Chapman
Winston-Salem, Karolina Północna, USA
styczeń 1997

Słowo od Rossa Campbella

Od ponad dwudziestu lat Gary Chapman i ja piszemy i nauczamy na temat miłości. Gary pomógł tysiącom małżeństw odnaleźć nową radość i ważność ich związku, ja natomiast pisałem książki i prowadziłem warsztaty dla rodziców, poświęcone bardzo istotnemu i niezwykle satysfakcjonującemu zadaniu - wychowywaniu dzieci. Mimo iż znałem Gary'ego od ponad dwudziestu lat, nie zdawałem sobie sprawy, że to, czego nauczamy, jest tak podobne. Z zadowoleniem odkryłem tę zbieżność w czasie lektury jego cennej książki, *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie.* Jej treść była pokrewna treści moich książek: *Sztuka zrozumienia* i *Sztuka akceptacji* (Vocatio, Warszawa 1999), co było dla mnie dużą zachętą do wspólnej pracy.

Tym, co najbardziej spodobało mi się w książce Gary'ego, jest fakt, iż każdy z nas ma swój własny podstawowy język miłości. Jeśli odkryjemy, jakim językiem się posługujemy i jaki jest podstawowy język miłości naszego partnera, możemy wykorzystać tę bezcenną wiedzę do umocnienia naszego małżeństwa. Wspaniale się to daje zastosować w kontaktach z dziećmi, gdyż każde dziecko również ma swój własny sposób wyrażania i odbierania miłości. Kiedy to zrozumieliśmy, pomysł wspólnego napisania tej książki był naturalnym rozwinięciem podobieństw w tym, czego nauczaliśmy.

Uważam to za wielki przywilej, że mogłem współpracować z Garym Chapmanem przy pisaniu tej niezwykle ważnej książki. Jestem przekonany, iż pomoże ona rodzicom i wszystkim troszczącym się o dobro dzieci zaspokoić największe potrzeby tych, których tak bardzo kochają. Poznajmy zatem pięć języków miłości, jakimi posługują się dzieci.

lek. med. Ross Campbell
Signal Mountain, Tennessee, USA
styczeń 1997

Rozdział pierwszy

Miłość jest podstawą

Dennis i Brenda nie potrafili zrozumieć, co dzieje się z Benem, ich ośmioletnim synem. Dotychczas uczył się dobrze, a w tym roku, mimo iż sumiennie odrabiał wszystkie zadania domowe, jego oceny były coraz gorsze. Potrafił podejść do nauczycielki w chwilę po tym, jak zadała klasie zadanie do wykonania, i poprosić ją, aby jeszcze raz mu je wytłumaczyła. Podchodził do niej nawet kilka razy w ciągu dnia, prosząc o dodatkowe instrukcje. Co mogło być tego przyczyną? Może jakiejś problemy ze słuchem albo rozumieniem mowy? Dennis i Brenda poddali syna badaniom słuchu, a psycholog szkolny wykonał z nim test rozumienia mowy. Słuch Bena okazał się prawidłowy, a poziom rozumienia typowy dla ucznia trzeciej klasy.

Dziwiły ich także inne rzeczy w postępowaniu Bena. Czasami zachowanie ich syna wydawało się wręcz antyspołeczne. W czasie lunchu nauczycielka siadała każdego dnia obok innego

dziecka, aby porozmawiać z nim przy posiłku, lecz Ben potrafił odepchnąć kolegę lub koleżankę, aby usiąść obok wychowawczyni. W czasie przerw przestawał bawić się z innymi dziećmi, kiedy tylko nauczycielka pojawiała się na placu zabaw. Podbiegał do niej, zadawał jakieś mało znaczące pytanie i uciekał do dzieci. Jeśli nauczycielka bawiła się razem z uczniami, próbował trzymać ją za rękę.

Rodzice chłopca trzykrotnie rozmawiali z wychowawczynią, ale żadne z nich nie potrafiło zrozumieć przyczyn jego zachowania. Ben, który w pierwszej i drugiej klasie był radosnym i samodzielnym chłopcem, teraz wręcz nie odstępował wychowawczyni. O wiele częściej kłócił się ze starszą siostrą, lecz Dennis i Brenda uważali, że to po prostu taki wiek i kiedyś z tego wyrośnie.

Kiedy pojawili się na moim seminarium zatytułowanym „Jak zbudować trwałe małżeństwo" i opowiedzieli mi o Benie, byli prawdziwie zaniepokojeni, czy ich syn nie będzie sprawiał w przyszłości coraz większych kłopotów wychowawczych.

- Doktorze Chapman, zdajemy sobie sprawę z tego, że to seminarium małżeńskie i może nasze pytanie jest nie na miejscu - powiedziała Brenda - ale Dennis i ja pomyśleliśmy, że może mógłby pan udzielić nam jakichś rad.

I opowiedzieli mi o zmianach w zachowaniu Bena.

Zapytałem, czy w ostatnim roku zmienił się styl ich życia. Dennis odpowiedział, że jest sprzedawcą i dwa razy w tygodniu spotyka się wieczorem z klientami, ale w pozostałe dni wraca do domu między 18.00 a 19.30. Przesiaduje wtedy trochę nad dokumentami z pracy i ogląda telewizję. W weekendy zwykł chadzać na mecze futbolu. Często zabierał ze sobą Bena, ale w tym roku musiał tego zaprzestać.

- Brakuje mi czasu. Wolę oglądać mecze w telewizji.

- A pani? - zapytałem. - Czy w pani stylu życia nastąpiły w ostatnich miesiącach jakieś większe zmiany?

- Cóż, tak - odpowiedziała. -• Kiedy Ben poszedł do zerówki, podjęłam pracę na pół etatu i pracowałam tak przez trzy lata. W tym roku przeszłam na pełen etat, więc wracam do domu później niż

zwykle. Właściwie to moi rodzice odbierają Bena ze szkoły. Syn zostaje u dziadków jakieś półtorej godziny, dopóki po niego nie przyjadę. W te dni, kiedy Dennis wyjeżdża z miasta, zazwyczaj zostajemy u moich rodziców na obiad i dopiero wieczorem wracam z Benem do domu.

Zbliżał się czas rozpoczęcia kolejnej sesji, ale wydawało mi się, ze zaczynam rozumieć, co dzieje się we wnętrzu tego małego chłopca. Zasugerowałem więc:

- Będę teraz mówił o małżeństwie, ale chciałbym, abyście oboje zastanowili się nad tym, jak zasady, które będę przedstawiał, stosują się do waszych relacji z Benem. Po zajęciach powiecie mi, do jakich wniosków doszliście, dobrze?

Byli trochę zaskoczeni, że kończę naszą rozmowę, nie udzielając im żadnych rad, ale oboje zgodzili się wypełnić moją prośbę.

Pod koniec dnia, kiedy inni uczestnicy seminarium w Racine (stan Wisconsin) rozchodzili się do domów, Dennis i Brenda podeszli do mnie przejęci.

- Doktorze Chapman, myślę, że teraz lepiej rozumiemy, co dzieje się z naszym synem - powiedziała Brenda. - Kiedy mówił pan o językach miłości, byliśmy zgodni, że podstawowym językiem miłości Bena jest czas. Patrząc wstecz na ostatnie cztery lub pięć miesięcy, uświadomiliśmy sobie, że poświęcaliśmy Benowi o wiele mniej czasu niż przedtem. Kiedy pracowałam na pół etatu, sama odbierałam Bena ze szkoły i wracając do domu, robiliśmy razem różne rzeczy - załatwialiśmy jakieś sprawy, szliśmy na zakupy lub zatrzymywaliśmy się w parku. W domu Ben najpierw odrabiał lekcje, a po obiedzie często graliśmy razem w różne gry, szczególnie w te wieczory, kiedy Dennis musiał pracować. To wszystko się zmieniło, odkąd zaczęłam prkcować na cały etat, i teraz widzę, że spędzam z Benem o wiele mniej czasu.

Spojrzałem na Dennisa, a on powiedział:

- Widzę, że kiedyś zabierałem Bena na mecze, ale odkąd sam przestałem na nie chodzić, nie zrobiłem nic, aby zastąpić czymś ten czas, który spędzaliśmy razem... Właściwie w ostatnich miesiącach nie poświęcałem synowi zbyt wiele czasu.

- Myślę, że odkryliście coś naprawdę ważnego na temat potrzeb emocjonalnych Bena - powiedziałem. - Uważam, że jeśli zdołacie zaspokoić jego potrzebę miłości, istnieje dość duże prawdopodobieństwo, że zauważycie zmianę w jego zachowaniu.

Zasugerowałem im kilka sposobów wyrażania miłości poprzez poświęcanie Benowi czasu i zachęciłem Dennisa, aby w swoim planie dnia zarezerwował czas specjalnie dla syna. Powiedziałem Brendzie, aby zastanowiła się, czy są jakieś rzeczy, które ona i Ben mogą znowu robić wspólnie, tak jak kiedyś, zanim zaczęła pracować na cały etat. Oboje wydawali się zdecydowani wykorzystać swoje spostrzeżenia w kontaktach z synem.

- Możliwe, że w grę wchodzą także inne czynniki - kontynuowałem - ale jeśli okażecie Benowi wiele miłości w postaci czasu, jaki z nim spędzicie, a dodatkowo okrasicie to pozostałymi czterema językami miłości, myślę, że zauważycie radykalną zmianę w jego zachowaniu.

Pożegnaliśmy się. Nie otrzymałem listu od Dennisa i Brendy, i szczerze mówiąc, zapomniałem o nich. Lecz niespełna dwa lata później przyjechałem do Wisconsin poprowadzić inne seminarium, na którym spotkałem ich ponownie. Z uśmiechem na twarzy przypomnieli mi o naszej rozmowie. Przywitaliśmy się, po czym przedstawili mi przyjaciół, z którymi przyjechali na seminarium.

- Opowiedzcie mi o Benie - poprosiłem.

Uśmiechnęli się.

- Ben ma się znakomicie. Wiele razy myśleliśmy o tym, aby do pana napisać. Wróciliśmy do domu i zrobiliśmy tak, jak pan sugerował. Przez następne miesiące świadomie poświęcaliśmy synowi wiele czasu. I rzeczywiście, po dwóch lub trzech tygodniach zauważyliśmy spektakularną zmianę w jego zachowaniu w szkole. Właściwie to wychowawczyni poprosiła nas o rozmowę. Byliśmy przerażeni. Ale tym razem chciała nas zapytać, co zrobiliśmy, że Ben tak bardzo się zmienił.

Wychowawczyni powiedziała im, że negatywne zachowania Bena zupełnie ustały; przestał odpychać inne dzieci w czasie lunchu, nie podchodził również do jej biurka z prośbą o dodatkowe

instrukcje. Brenda wyjaśniła jej, że po seminarium, w którym wzięła udział razem z mężem, oboje zaczęli posługiwać się podstawowym językiem miłości Bena.

- Odpowiedzieliśmy jej, że okazujemy Benowi miłość w olbrzymich dawkach, poświęcając mu nasz czas i uwagę - powiedziała Brenda.

Brenda i Dennis nauczyli się posługiwać podstawowym językiem miłości swojego syna, mówić mu „Kochamy cię" w sposób, który Ben potrafił zrozumieć.

To właśnie historia Bena zachęciła mnie do napisania tej książki. Moja pierwsza książka o językach miłości traktowała o tym, jak sprawić, aby nasz współmałżonek czuł się kochany. Wątkiem najważniejszym było posługiwanie się jego podstawowym językiem miłości. W *Sztuce wyrażania miłości w małżeństwie* zawarłem jeden rozdział poświęcony rozpoznawaniu podstawowego języka miłości dzieci. Teraz wspólnie z doktorem Rossem Campbellem opowiemy, jak koncepcja pięciu języków miłości może sprawić, by wasze dziecko poczuło się kochane.

Okazywanie dziecku uczucia w jego podstawowym języku miłości nie jest gwarancją tego, że nigdy nie będzie sprawiało kłopotów wychowawczych. Oznacza jednak, że wasze dziecko będzie wiedziało, iż je kochacie, co zapewni mu poczucie bezpieczeństwa i optymizm, a wam pomoże wychować je na odpowiedzialnego człowieka. Bo miłość jest podstawą.

W wychowaniu dzieci praktycznie wszystko opiera się na pełnej miłości więzi między rodzicami i dzieckiem. Jeśli rodzice nie zaspokajają potrzeby miłości w życiu dziecka, nieustannie będą napotykali problemy wychowawcze. Tylko dziecko, które CZUJE SIĘ prawdziwie kochane i otoczone opieką, będzie dawać z siebie wszystko co najlepsze. Możecie szczerze kochać swoje dziecko, ale jeśli ono tego nie ODCZUWA - być może dlatego, że nie okazujecie mu miłości w sposób, który najlepiej rozumie - nie będzie czuło się kochane.

Napełnianie zbiornika emocjonalnego

Posługując się podstawowym językiem miłości naszego dziecka, możemy napełnić miłością jego emocjonalny zbiornik. Kiedy dziecko czuje się kochane, o wiele łatwiej jest je dyscyplinować i wychowywać niż wtedy, kiedy jego zbiornik emocjonalny jest niemal pusty.

Każde dziecko ma wewnętrzny zbiornik, w którym gromadzi emocjonalne paliwo napędzające go podczas obfitujących w różnorodne wyzwania lat dzieciństwa i dorastania. Tak jak samochody są napędzane paliwem zgromadzonym w baku, tak nasze dzieci czerpią energię ze swoich emocjonalnych zasobów. Musimy napełniać te zbiorniki, aby dzieci mogły rozwijać się właściwie i osiągnąć pełnię swoich możliwości.

Lecz czym należy napełniać te wewnętrzne zbiorniki? Miłością, oczywiście, a właściwie pewnym szczególnym rodzajem miłości, który umożliwia dzieciom właściwy wzrost i funkcjonowanie. Musimy napełniać emocjonalne zbiorniki naszych dzieci BEZWARUNKOWĄ MIŁOŚCIĄ, ponieważ prawdziwa miłość zawsze jest bezwarunkowa. Bezwarunkowa miłość, to miłość, która akceptuje dziecko takim, jakie ono jest, a nie jego osiągnięcia. Bez względu na to, co zrobi (albo czego nie zrobi), rodzice nadal je kochają. Niestety, wielu rodziców okazuje dzieciom miłość warunkową, zależną od spraw innych niż samo istnienie dziecka. Miłość warunkowa opiera się na tym, co dziecko potrafi zrobić; często jest utożsamiana z różnymi technikami wychowawczymi, opartymi na podarunkach, nagrodach i przywilejach, jakimi obdarza się dzieci, które zachowują się w pożądany przez rodziców sposób.

Konieczne jest, oczywiście, aby rodzice wychowywali i dyscyplinowali swoje dzieci - ale tylko wtedy, kiedy ich zbiorniki emocjonalne zostały napełnione. Owe zbiorniki można napełnić jednym jedynym rodzajem paliwa: bezwarunkową miłością. Nasze dzieci czekają na napełnienie tych zbiorników miłości (albo na ich uzupełnienie, gdyż poziom „paliwa" może stopniowo opadać). Tylko bezwarunkowa miłość zapobiegnie wielu problemom, takim

jak urazy psychiczne, przekonanie, że jest się niekochanym, poczucie winy, strach i brak poczucia bezpieczeństwa. Tylko wtedy, kiedy okazujemy naszym dzieciom bezwarunkową miłość, będziemy potrafili naprawdę je zrozumieć i radzić sobie z ich zachowaniem - dobrym i złym.

Molly wychowała się w rodzinie o raczej niewysokich dochodach. Jej ojca zatrudniał pobliski zakład, a matka zajmowała się domem, pracując zawodowo jedynie dorywczo. Oboje byli pracowitymi ludźmi, dumnymi ze swojego domu i rodziny. Każdego popołudnia mama podawała obiad, po którym tata i Molly zmywali i wycierali naczynia. W sobotę każdy wypełniał swoje cotygodniowe obowiązki, a wieczorem robili wspólnie hot dogi lub hamburgery. W niedzielę rano szli do kościoła, a popołudnia i wieczory spędzali z krewnymi.

Kiedy Molly i jej brat byli mali, rodzice czytali im prawie każdego dnia. Potem, już w szkole, zachęcali ich do nauki. Bardzo chcieli, aby ich dzieci ukończyły studia; sami nigdy nie mieli możliwości zdobycia wyższego wykształcenia.

W gimnazjum Molly przyjaźniła się ze Stephanie. Dziewczynki chodziły do tej samej klasy i często jadły wspólnie lunch. Jednak nigdy nie odwiedzały się nawzajem. Gdyby to zrobiły, zauważyłyby wiele różnic. Ojciec Stephanie był odnoszącym sukcesy handlowcem i dbał o to, aby rodzinie niczego nie brakowało. Z związku z tym bardzo rzadko bywał w domu. Matka Stephanie była pielęgniarką. Jej brat uczył się w prywatnej szkole z internatem. Stephanie również przez trzy lata uczyła się w szkole z internatem, ale ubłagała rodziców, aby pozwolili jej chodzić do szkoły publicznej. Ponieważ ojciec często podróżował, a mama bardzo dużo pracowała, często jadali obiady w stołówkach lub restauracjach.

Molly i Stephanie przyjaźniły się przez całe gimnazjum. Potem Stephanie przeprowadziła się do dziadków i zmieniła szkołę. Przez pierwszy rok dziewczynki często pisały do siebie, lecz gdy Stephanie zaczęła spotykać się z chłopakami, listy od niej przychodziły coraz rzadziej, aż całkowicie ustały. Molly nawiązała inne przyjaźnie, a potem sama zaczęła spotykać się z chłopakiem, który prze-

niósł się do ich szkoły. Odkąd rodzice Stephanie również wyjechali z miasta, Molly nie miała o niej żadnych wiadomości i nie wiedziała, jak potoczyło się jej życie.

Gdyby było inaczej, dowiedziałaby się, że wkrótce po wyjściu za mąż i urodzeniu dziecka Stephanie została aresztowana za handel narkotykami i spędziła kilka lat w więzieniu. Mąż ją opuścił, kiedy odbywała wyrok. Molly natomiast była szczęśliwą żoną i matką dwojga dzieci.

Co sprawiło, że życie szkolnych przyjaciółek potoczyło się zupełnie inaczej? Choć nie sposób udzielić jednoznacznej odpowiedzi, możemy domyślać się tego na podstawie słów, które Stephanie wypowiedziała w czasie spotkania z terapeutą: „Nigdy nie czułam się kochana przez rodziców. Zaczęłam brać narkotyki, bo chciałam, aby przyjaciele mnie polubili". Mówiąc to, próbowała nie tyle obwiniać rodziców, co zrozumieć samą siebie i własne życie.

Czy zauważyliście, co powiedziała Stephanie? Nie powiedziała, że rodzice jej nie kochali, lecz że NIE CZUŁA się kochana. Większość rodziców kocha swoje dzieci i pragnie, aby czuły się kochane, lecz niewielu z nich potrafi skutecznie okazywać swoje uczucie. Dopiero wtedy, kiedy nauczą się kochać bezwarunkowo, będą mogli pokazać swoim dzieciom, że są naprawdę kochane.

Jak dziecko odczuwa miłość

We współczesnym społeczeństwie wychowanie emocjonalne dzieci staje się coraz trudniejszym zadaniem. Ułatwiony dostęp do narkotyków wprawia rodziców w przerażenie. Stan systemu szkolnictwa skłania rosnącą stale liczbę rodziców do korzystania z usług szkół niepublicznych i samodzielnego uzupełniania edukacji dziecka. Przemoc szerząca się w miastach sprawia, że czasami rodzice zastanawiają się, czy ich dzieci dożyją dojrzałego wieku.

Pomimo tak mrocznego obrazu rzeczywistości pragniemy skierować do rodziców słowa nadziei. Chcemy, aby Państwo mogli cieszyć się swoimi więziami z dziećmi. W tej książce skupiamy się na

jednym, lecz niezwykle ważnym aspekcie wychowania dzieci: na zaspokajaniu podstawowej emocjonalnej potrzeby dziecka - potrzeby miłości. Jeśli dzieci czują się naprawdę kochane przez swoich rodziców, będą bardziej otwarte na kierowniczą rolę rodziców we wszystkich dziedzinach życia. Napisaliśmy tę książkę, by pomóc Państwu okazywać dzieciom miłość w taki sposób, aby coraz wyraźniej odczuwały, jak bardzo je kochacie.

Aby dziecko poczuło się kochane, rodzice muszą nauczyć się przemawiać do dziecka w jego unikalnym języku miłości. Każde dziecko ma swój własny sposób odbierania miłości. Istnieje pięć podstawowych sposobów okazywania i przyjmowania miłości. Są to: dotyk, afirmacja, czas, prezenty i pomoc. Jeśli mają Państwo kilkoro dzieci, bardzo możliwe, że posługują się one różnymi językami miłości, gdyż każde z nich jest odrębną osobowością. Każdemu dziecku należy okazywać miłość w odmienny sposób.

Miłość bez względu na wszystko

Bez względu na to, jaki język miłości nasze dziecko rozumie najlepiej, potrzebne mu jest wyrażanie tej miłości w jeden sposób - bezwarunkowo. Bezwarunkowa miłość jest przewodnim światełkiem rozjaśniającym ciemności i umożliwiającym rodzicom uświadomienie sobie tego, gdzie się znajdują i co powinni zrobić, aby dobrze wychować swoje dziecko. Bez takiej miłości wychowanie jest niezwykle trudnym zadaniem, w którym łatwo się zagubić. Zanim przyjrzymy się bliżej pięciu językom miłości, zastanówmy się nad naturą i wagą miłości bezwarunkowej.

Czym jest bezwarunkowa miłość, najłatwiej zrozumieć, obserwując, jak ona funkcjonuje. Bezwarunkowa miłość to miłość okazywana dziecku BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO. Dziecko powinno być kochane bez względu na to, jak wygląda, bez względu na to, co potrafi lub czego nie potrafi, bez względu na to, czego od niego oczekujemy, oraz, co najtrudniejsze, bez względu na to, jak się zachowuje. To nie znaczy, że mamy pochwalać każde jego zachowanie, lecz to, że po

winniśmy darzyć dziecko miłością i okazywać mu ją przez cały czas, nawet wtedy, kiedy zachowuje się źle.

Czy to nie permisywny[1] model wychowania? Bynajmniej. To raczej skupianie się na tym, co najważniejsze. Zanim będzie można przystąpić do skutecznego wychowania i dyscyplinowania dziecka, musi zostać napełniony jego zbiornik miłości. Dziecko, którego wewnętrzny zbiornik jest pełen miłości, o wiele łatwiej przyjmuje wszelkie polecenia i sugestie rodziców.

Niektórzy ludzie obawiają się, że takie postępowanie psuje dziecko, ale jest to błędne przekonanie. Nie sposób okazać dziecku zbyt wiele właściwej, bezwarunkowej miłości. Dziecko można zepsuć przez brak dyscypliny lub niemądrą miłość, której następstwem są błędy wychowawcze. Prawdziwa bezwarunkowa miłość nigdy nie zepsuje dziecka, gdyż potrzebuje ono jej tyle, ile tylko może otrzymać - rodzice nigdy nie zdołają okazać jej za dużo.

Być może trudno Państwu zaakceptować te słowa, ponieważ są one sprzeczne z wieloma zasadami, które dotychczas uważali Państwo za prawdziwe. Jeśli tak jest, możliwe, że okazywanie bezwarunkowej miłości swoim dzieciom nie będzie dla was łatwe. Jednak jeśli mimo to spróbują ją Państwo okazywać, dostrzeżecie korzyści, jakie z tego płyną, a wówczas przekonacie się, że będzie to coraz łatwiejsze. Nie poddawajcie się i róbcie to, co najlepsze dla waszych dzieci, wiedząc, że wasza miłość sprawi, iż wyrosną na szczęśliwych i dobrze przystosowanych ludzi, unikając losu tych, które wkraczają w dorosłość pełne gniewu, niedojrzałe, pozbawione poczucia bezpieczeństwa, nie umiejące ułożyć sobie stosunków z otoczeniem.

Jeśli dotychczas nie okazywali Państwo swoim dzieciom takiej miłości, na początku może to sprawiać wam pewną trudność. Lecz w miarę jak będziecie praktykować bezwarunkową miłość, przekonacie się, że przynosi wspaniałe efekty, sprawiając, że staniecie się również bardziej serdeczni i szczodrzy także w kontaktach z innymi ludźmi. Oczywiście, nie ma ludzi doskonałych i nie powinni Państwo oczekiwać, że zaczniecie okazywać bezwarunkową miłość w każdym miejscu i czasie. Lecz im bardziej będziecie zbliżać

się do tego ideału, tym wyraźniej zauważycie, że coraz łatwiej jest wam kochać innych, bez względu na cokolwiek.

Powtarzajcie sobie często pewne - raczej oczywiste - stwierdzenia dotyczące waszych dzieci:

1. To są dzieci.
2. Będą zachowywać się jak dzieci.
3. Wiele dziecięcych zachowań jest mało przyjemnych.
4. Jeśli zrobię to, co należy do mnie jako rodzica, i będę je kochał pomimo ich dziecinnych zachowań, będą dojrzewać i wyzbędą się tego, co dziecinne.
5. Jeśli będę je kochał i okazywał miłość tylko wtedy, kiedy spełnią moje oczekiwania (miłość warunkowa), nie będą czuły się prawdziwie kochane. To wpłynie negatywnie na ich samoocenę, pozbawi je poczucia bezpieczeństwa i uniemożliwi wypracowanie większej samokontroli i dojrzałych zachowań. Odpowiedzialność za ich rozwój i zachowanie spoczywa zatem w równym stopniu na mnie i na nich.
6. Jeśli będę okazywał im miłość tylko wtedy, kiedy spełnią moje wymagania lub oczekiwania, będą czuły się mało kompetentne i przekonane, że nie ma sensu starać się, by zrobić cokolwiek jak najlepiej, bo to i tak nie wystarczy, aby mnie zadowolić. Będą zmagały się z brakiem poczucia bezpieczeństwa, lękiem, niską samooceną i gniewem. Aby do tego nie dopuścić, muszę pamiętać, że jestem odpowiedzialny za cały ich rozwój (więcej informacji na ten temat znajdą Państwo w książce Rossa Campbella, *Sztuka zrozumienia*, Vocatio, Warszawa 1999).
7. Jeśli będę je kochał bezwarunkowo, będą myślały o sobie dobrze i będą potrafiły zapanować na swoimi lękami i zachowaniem, stając się stopniowo coraz bardziej dojrzałymi ludźmi.

Oczywiście, nasze dzieci będą się zachowywały różnie w różnym wieku. Nastolatki zachowują się inaczej niż małe dzieci. Trzynastolatek będzie reagował inaczej na nasze polecenia niż siedmiolatek. Musimy jednak pamiętać, że nadal jest dzieckiem, więc należy się spodziewać, że będzie popełniał błędy. Okazujmy na-

szym dzieciom wiele cierpliwości przez cały czas, kiedy uczą się, co to znaczy być dojrzałym, dorosłym człowiekiem.

Miłość i... wiele więcej

Ta książka poświęcona jest przede wszystkim dziecięcej potrzebie miłości i temu, jak ją zaspokoić. Miłość jest największą potrzebą emocjonalną każdego dziecka i ma wielki wpływ na to, jak wyglądają nasze z nim stosunki. Inne potrzeby, szczególnie fizyczne, łatwiej jest dostrzec i najczęściej także łatwiej jest je zaspokoić, ale nie dają one tak wiele satysfakcji ani nie wywierają tak wielkiego wpływu na ludzkie życie. To prawda, powinniśmy zapewnić naszym dzieciom schronienie, pożywienie i odzież. Lecz jesteśmy również odpowiedzialni za ich zdrowie, za ich rozwój umysłowy i emocjonalny.

Wiele książek napisano o dziecięcej potrzebie ZDROWEJ SAMOOCENY lub realnego poczucia własnej wartości. Dziecko, które ma wyolbrzymione mniemanie o sobie, będzie uważało się za lepsze od innych; będzie przekonane o tym, że jest darem niebios dla tego świata i należy mu się wszystko, czego tylko zapragnie. Dziecko, które ma zaniżone poczucie własnej wartości, będzie walczyło z różnymi negatywnymi myślami, na przykład: „Nie jestem tak mądry, sprawny ani ładny jak inne dzieci". Postawione przed jakimś zadaniem, będzie się obawiało, że poniesie porażkę, i najczęściej rzeczywiście tak będzie. Dlatego ważne jest, abyśmy jako rodzice dołożyli wszelkich starań i pomogli naszym dzieciom rozwinąć zdrową samoocenę, dzięki czemu będą mogły uważać się za wartościowych członków społeczeństwa, mających szczególne uzdolnienia i umiejętności, pragnących i potrafiących uczynić coś produktywnego.

Inną uniwersalną potrzebą dzieci jest potrzeba BEZPIECZEŃSTWA. We współczesnym świecie, pełnym różnorakich zagrożeń, rodzicom coraz trudniej jest zapewnić swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Coraz więcej dorosłych słyszy z ust dzieci bole-

sne pytanie: „Czy chcesz mnie zostawić?". Dziecko dostrzega bowiem smutny fakt, jak wielu z jego rówieśników utraciło już co najmniej jedno z rodziców. A kiedy zabraknie jednego rodzica, dziecko zaczyna się obawiać, że drugi również go opuści.

Dziecko musi wykształcić UMIEJĘTNOŚĆ BUDOWANIA WIĘZI INTERPERSONALNYCH, które pozwolą mu oceniać ludzi jednakową miarą wartości i budować przyjaźnie oparte na zrównoważonym bilansie dawania i otrzymywania. Jeśli będzie pozbawione tych umiejętności, istnieje niebezpieczeństwo, że zamknie się w sobie i pozostanie takie również w życiu dorosłym. Dziecko, któremu brak podstawowych umiejętności budowania związków interpersonalnych, może zająć pozycję dominującą, kontrolując i usuwając na bok wszystkich ludzi, aby tylko osiągnąć własne cele. Ważnym elementem tych umiejętności jest właściwe ułożenie stosunków z osobami mającymi autorytet i władzę. Praktycznie w każdej dziedzinie życia sukces zależny jest od właściwego zrozumienia i uszanowania struktur władzy i autorytetu. Jeśli tego zabraknie, wszystkie pozostałe zdolności na niewiele się zdadzą.

Rodzice powinni pomagać dzieciom rozwijać ich szczególne dary i zdolności, aby ich pociechy mogły doświadczyć wewnętrznej satysfakcji i poczuć, że dokonały czegoś znaczącego dzięki wykorzystaniu swoich umiejętności. Rozsądni rodzice muszą zachowywać delikatną równowagę pomiędzy zachęcaniem dziecka i popychaniem go do działania.

Miłość jest najważniejsza

Dzieci mają wiele potrzeb i wszystkie one są uzasadnione, lecz w tej książce zamierzamy skupić się tylko na jednej z nich - na miłości. Wierzymy, że potrzeba miłości jest podstawową potrzebą każdego dziecka, priorytetową wobec wszystkich innych. Glebą, na której wyrastają wszystkie naprawdę wartościowe przedsięwzięcia każdego człowieka, jest doświadczanie miłości i uczenie się okazywania jej innym.

Najmłodsze lata

Niemowlę nie potrafi odróżnić mleka od czułości ani pokarmu stałego od miłości. Bez pokarmu dziecko umrze z głodu. Bez miłości zostanie zagłodzone emocjonalnie i będzie cierpiało z tego powodu przez całe życie. Wyniki wielu badań świadczą o tym, że podstawy emocjonalnego zdrowia człowieka kształtują się w ciągu pierwszych osiemnastu miesięcy jego życia, szczególnie w oparciu o związek z matką. „Pokarm", który zapewnia to zdrowie w przyszłości, to dotyk, czułe słowa i troskliwa opieka.

W miarę jak dziecko wykształca w sobie poczucie tożsamości, zaczyna postrzegać siebie jako istotę odrębną, oderwaną od obiektów miłości. Choć już wcześniej potrafiło zauważyć, że matka znika z jego pola widzenia, dopiero teraz jest w stanie oddzielić się od osób, od których jest zależne. Dziecko, w miarę jak zdobywa coraz większą samodzielność, uczy się kochać bardziej aktywnie. Nie jest już tylko pasywnym odbiorcą miłości, ale potrafi także na nią odpowiadać. Pamiętajmy jednak, że jest to raczej forma „posiadania" osoby, którą darzy się miłością, niż bezinteresowne uczucie. W ciągu następnych kilku lat zdolność dziecka do okazywania miłości wzrasta i jeśli nadal otrzymuje miłość, będzie jej także coraz więcej okazywało.

Fundamenty miłości położone we wczesnych latach życia wpływają na zdolność dziecka do uczenia się i w znacznym stopniu decydują o tym, czy będzie ono w stanie przyswoić sobie nowe informacje. Zdarza się, że dzieci rozpoczynają naukę szkolną nieprzygotowane do tego zadania, ponieważ nie są gotowe pod względem emocjonalnym. Zanim dziecko będzie w stanie uczyć się efektywnie, odpowiednio do wieku, musi osiągnąć właściwy poziom dojrzałości emocjonalnej. Posłanie dziecka do lepszej szkoły lub zmiana nauczyciela niczego nie rozwiąże. Musimy upewnić się, że nasze dzieci są EMOCJONALNIE przygotowane do nauki. Więcej informacji o zależnościach pomiędzy miłością i nauką znajdą Państwo w rozdziale 9.

Adolescencja[2]

Zaspokajanie potrzeby miłości w życiu dziecka nie jest tak łatwe, jak by się mogło wydawać, szczególnie wtedy, kiedy dziecko wkroczy w okres dojrzewania. Niebezpieczeństwa, jakie niosą ze sobą te lata, są wystarczająco groźne same w sobie, lecz jeśli dziecko wkracza w wiek nastoletni z pustym zbiornikiem miłości, będzie szczególnie podatne na różne zagrożenia.

Dzieci wychowane w atmosferze warunkowej miłości uczą się kochać w sposób warunkowy. Kiedy stają się nastolatkami, często manipulują swoimi rodzicami i próbują przejąć nad nimi kontrolę. Otrzymując to, czego pragną, dają rodzicom to, czego ci od nich oczekują. Jeśli ich życzenia nie zostają zaspokojone, zachowują się w sposób, który frustruje rodziców. To oznacza pewną niemoc dorosłych: chcą, żeby nastoletnie dzieci darzyły ich miłością; tymczasem nastolatek nie potrafi kochać bezwarunkowo. To błędne koło prowadzi do coraz większego gniewu, uraz i problemów wychowawczych.

Miłość i uczucia naszych dzieci

Dzieci są przede wszystkim istotami emocjonalnymi i na początku wszystko, czego dowiadują się o świecie zewnętrznym, opiera się na emocjach. Ostatnie badania wykazują, że stan emocjonalny matki wpływa na dziecko jeszcze przed jego narodzinami. Nienarodzony mały człowiek reaguje na gniew lub radość noszącej go kobiety. Rozwijające się dzieci są niezwykle wrażliwe na stan emocjonalny swoich rodziców.

Mówi Ross Campbell:

W mojej rodzinie dzieci były wielokrotnie bardziej świadome moich, ich ojca, uczuć niż własnych. Często jedno z nich mówiło o tym, co czuję, mimo iż ja sam nie byłem tego świadomy. Moja córka stwierdzała:

- Tato, ty się o coś gniewasz!

Zatrzymywałem się i po zastanowieniu dochodziłem do wniosku, że rzeczywiście odczuwam gniew. Nosiłem w sobie gniew z powodu innych rzeczy, które wydarzyły się tego dnia.

Kiedy indziej jedno z dzieci pytało:

- Z czego się tak cieszysz?

- Skąd wiesz, że się cieszę? - pytałem, próbując odgadnąć, czym się zdradziłem.

Moja córka Carey powiedziała

- Bo gwiżdżesz wesołą melodię.

A ja nie zauważyłem nawet, że gwiżdżę.

Czyż dzieci nie są wspaniałe? Są bardzo wyczulone na nasze nastroje. To dlatego doskonale wiedzą, kiedy okazujemy im miłość. Dlatego również boją się naszego gniewu. Tą kwestią zajmiemy się później.

Musimy okazywać miłość naszym dzieciom w języku, który będzie dla nich zrozumiały. Nastolatek uciekający z domu to dziecko przekonane, że nikt go nie kocha. Wielu rodziców takich młodych ludzi mogłoby zaprotestować, twierdząc, że przecież kochają swoje dzieci, i byłoby to zgodne z prawdą. Ale nie potrafili skutecznie okazać im tej miłości. Przygotowywali dzieciom posiłki, prali ubrania, zawozili i odbierali ze szkoły, zapewniali dobre wykształcenie i możliwość rekreacji. Wszystko to komunikuje uczucie, ale tylko wtedy, gdy jest wyrazem bezwarunkowej miłości. Nigdy nie powinno stać się substytutem tego najważniejszego rodzaju miłości, a dzieci bardzo szybko wyczują różnicę. Dobrze wiedzą, czy otrzymują to, czego najbardziej pragną.

Jak okazywać swoją miłość

To smutne, ale niewiele dzieci czuje, że otacza je bezwarunkowa miłość i troska. A przecież niepodważalny jest fakt, że większość rodziców kocha swoje dzieci. Skąd bierze się ta zadziwiająca sprzeczność? Przede wszystkim stąd, iż niewielu rodziców wie, jak przekazać to, co czują w swoim sercu, wprost do serca swoich dzieci. Niektórzy zakładają, że skoro kochają dzieciaki, one automatycznie o tym wiedzą. Inni uważają, że wystarczy powiedzieć dziecku „Kocham cię", a ono poczuje się kochane. Niestety, nie jest to prawdą.

Motywowanie dzieci przez własne zachowanie

Oczywiście, dobrze jest werbalizować uczucie miłości, ale jeśli ten fakt nie jest umotywowany naszym zachowaniem, to słowa nie wystarczą, aby dziecko poczuło się kochane bezwarunkowo. Dzieci reagują na to, jak postępujemy, co robimy wspólnie z nimi. Aby zatem do nich dotrzeć, musimy kochać je na ich warunkach - wyrażając ten fakt naszym zachowaniem.

Takie podejście przynosi także rodzicom wiele korzyści. Jeśli na przykład mieliśmy trudny dzień w pracy i wracamy do domu zmęczeni i przygnębieni, trudno jest nam tryskać radością. Mimo to możemy zachowywać się w sposób pełen miłości, i wszystko staje się łatwiejsze. Możemy okazywać dzieciom miłość, nawet jeśli wasze uczucia w danej chwili są odmienne.

Zastanawiają się Państwo pewnie, czy to uczciwe i czy dziecko tego nie zauważy. Bardzo możliwe, ponieważ dzieci są niezwykle wrażliwe. Wiedzą, kiedy nie odczuwamy miłości, a mimo to doświadczają jej dzięki naszemu zachowaniu. Czy nie uważają Państwo, że będą jeszcze bardziej wdzięczne, wiedząc, że potrafimy okazywać im miłość bez względu na to, jak się czujemy?

Dzieci odgadną, co do nich czują, obserwując nasze postępowanie wobec nich. Apostoł Jan napisał: „Dzieci nie miłujmy słowem i językiem, ale czynem i prawdą!"[3]. Gdybyśmy spróbowali wypisać wszystkie sposoby swojego zachowania, które okazują dziecku miłość, wątpię, czy udałoby się nam zapełnić choćby jedną kartkę. Wcale nie ma ich tak wiele, ale to nie szkodzi, ponieważ dobrze jest trzymać się tego, co proste. Najważniejsze, aby zbiornik miłości dziecka był pełen. Wystarczy, jeśli zapamiętamy, że wszystkie sposoby okazywania miłości przez zachowanie można podzielić na pięć kategorii: dotyk, czas, prezenty, pomoc i afirmacja.

Przemawianie językiem miłości waszego dziecka

Jak wspomnieliśmy wcześniej, istnieje pięć języków miłości, a nasze dziecko prawdopodobnie najlepiej rozumie jeden podstawowy język, który najskuteczniej komunikuje mu, że jest kochane. Posługiwanie się językiem miłości naszego dziecka pozwoli zaspokoić

jego emocjonalne potrzeby. To nie znaczy, że mamy posługiwać się tylko tym jednym językiem. Aby zbiorniki miłości dzieci zawsze były pełne, trzeba okazywać im uczucia we wszystkich pięciu językach. To oznacza, że rodzice sami muszą nauczyć się posługiwania nimi wszystkimi. O tym, jak to zrobić, traktują następne rozdziały.

Nasze dziecko może odbierać uczucie miłości we wszystkich pięciu językach. Zwykle jednak dzieci posługują się jednym podstawowym językiem, który przemawia do nich głośniej i wyraźniej niż pozostałe. Jeśli chcemy skutecznie zaspokajać potrzebę miłości naszych dzieci, musimy odkryć ów podstawowy język.

Poczynając od rozdziału 2, postaramy się pomóc Państwu odkryć podstawowy język miłości waszego dziecka. Należy jednak wspomnieć tu o pewnej ważnej rzeczy. Jeśli Państwa dziecko ma mniej niż pięć lat, nie spodziewajcie się, że poznacie ów język. To niemożliwe. Dziecko może udzielać wam pewnych wskazówek, ale bardzo rzadko jego język miłości jest już wyraźnie wykształcony. Posługujcie się wszystkimi pięcioma językami. Każdy z nich - czuły dotyk, aprobujące słowa, ofiarowany czas, prezenty i praktyczna pomoc - pomogą zaspokoić potrzebę miłości Państwa dziecka. Jeśli zostanie ona zaspokojona i wasze dziecko będzie się czuło kochane, o wiele łatwiej przyjdzie mu uczyć się i rozwijać we wszystkich dziedzinach życia. Miłość przeplata się z innymi potrzebami dziecka. Posługujcie się różnymi językami miłości także wtedy, kiedy dziecko skończy pięć lat, ponieważ potrzebuje ono ich wszystkich, aby się rozwijać, nawet jeśli jeden z nich odbiera skuteczniej niż pozostałe.

Kolejna uwaga: Kiedy odkryją Państwo już język miłości swojego dziecka, dzięki któremu będzie ono odbierało Państwa miłość, nie zakładajcie, że odtąd wszystko w jego życiu znakomicie się ułoży. Nadal będą się zdarzały problemy i nieporozumienia. Lecz dzięki Państwa skutecznie wyrażonej miłości dziecko będzie się rozwijało jak kwiat podlewany i wystawiany na słońce. Otoczone miłością, rozkwitnie i ucieszy świat swoim pięknem. Pozbawione miłości, zacznie usychać z pragnienia.

Jeśli chcą Państwo, aby wasze dziecko wyrosło na dojrzałego, zdrowego człowieka, powinniście okazywać mu miłość we wszystkich pięciu językach, gdyż w ten sposób nauczycie je posługiwać się owymi językami samodzielnie. Przyniesie to korzyść nie tylko jemu samemu, ale również wszystkim ludziom, z którymi się zetknie w życiu. Jedną z oznak dojrzałości jest zdolność wyrażania i odbierania uczucia za pośrednictwem wszystkich pięciu języków miłości - dotyku, czasu, afirmacji, prezentów i praktycznej pomocy. Niewielu jest dorosłych, którzy to potrafią; większość z nich wyraża i odbiera miłość tylko na jeden lub dwa sposoby.

Jeśli zaczną Państwo posługiwać się językami miłości w praktyce, odkryjecie, że zmienia się także jakość waszego związku, że rozwijacie się jako małżeństwo. Z czasem staniecie się prawdziwie wielojęzyczną rodziną.

Rozdział drugi

Pierwszy język miłości: dotyk

Samanta chodzi do piątej klasy. Jej rodzina niedawno przeprowadziła się do nowej miejscowości.

- To był trudny rok, najpierw przeprowadzka, potem szukanie nowych koleżanek. W starej szkole znałam wszystkich i wszyscy znali mnie.

Kiedy zapytaliśmy ją, czy kiedykolwiek sądziła, że rodzice jej nie kochają, ponieważ zabrali ją z poprzedniej szkoły i domu, Samanta odpowiedziała:

- Ależ nie, nigdy tak nie myślałam. Wiem, że mnie kochają, ponieważ często mnie przytulają i całują. Wolałabym zostać tam, gdzie mieszkaliśmy, ale wiem, jakie to ważne, żeby tata miał dobrą pracę.

Językiem miłości Samanty jest dotyk: fizyczny kontakt z rodzicami komunikuje jej, że jest przez nich kochana. Najpopularniejszym sposobem wyrażania miłości w tym języku jest przytulanie

i pocałunki, ale istnieją także inne sposoby - tata może podrzucać w górę swego rocznego syna lub trzymać w ramionach siedmioletnią córkę i wirować z nią dookoła, aż dziewczynka zacznie się głośno śmiać; mama może posadzić trzylatka na kolanach i czytać mu bajkę.

Dotyk jest naturalnym elementem więzi dzieci z rodzicami, lecz nie tak częstym, jak by się mogło wydawać. Badania dowodzą, że wielu rodziców dotyka dzieci tylko wtedy, kiedy jest to konieczne: kiedy je ubierają lub rozbierają, pomagają wsiąść do samochodu lub kładą do łóżka. Wydaje się, że wielu rodziców nie jest świadomych tego, jak bardzo dziecko potrzebuje dotyku i jak łatwo można dzięki tej potrzebie napełniać emocjonalny zbiornik dziecka bezwarunkową miłością.

Bezwarunkową miłość najłatwiej jest okazywać właśnie w tym języku, ponieważ rodzice nie potrzebują specjalnej okazji lub pretekstu, aby przytulić dziecko. Prawie zawsze mają możliwość okazania mu swojej miłości dotykiem. Język gestu nie ogranicza się do przytulania lub pocałunków, ale obejmuje wiele różnych rodzajów kontaktu fizycznego. Rodzice mogą czule poklepać dziecko po plecach lub ramieniu, nawet wtedy, gdy są bardzo zajęci ważnymi sprawami.

Niektórzy rodzice okazują miłość bardzo otwarcie, inni niemal unikają kontaktu fizycznego z dzieckiem. Często ograniczają ów kontakt, ponieważ po prostu nie zdają sobie sprawy ze swojego zachowania lub nie wiedzą, jak to zmienić. Wielu odczuwa ulgę, dowiadując się, że mogą okazywać swą miłość w ten najbardziej naturalny sposób.

Freda niepokoiły kontakty z czteroletnią Janie, ponieważ córeczka zdawała się go unikać, wręcz uciekała przed nim. Bardzo ją kochał, ale jako człowiek wstrzemięźliwy najczęściej skrywał w sobie wszystkie uczucia. Trudno mu było okazywać miłość poprzez fizyczny dotyk. Ponieważ bardzo pragnął bliskości Janie, był gotów dokonać w swoim życiu pewnych zmian. Zaczął okazywać jej uczucia delikatnym dotykiem: muśnięciem ramienia, ręki lub plecków. Z czasem coraz lepiej posługiwał się tym językiem miłości

i mógł nawet przytulać i całować swoją ukochaną córeczkę, nie czując się przy tym niezręcznie.

Fredowi niełatwo przyszła zmiana, ale kiedy nauczył się okazywać uczucia w bardziej otwarty sposób, odkrył, iż Janie oczekuje bardzo wiele miłości od rodziców. Kiedy jej nie otrzymywała, rodził się w niej gniew, który kierowała przeciw niemu. Fred zrozumiał, jak bardzo brak czułości mógł wypaczyć jego związek z córką, a później wpłynąć także na jej związki z innymi mężczyznami.

Potrzeba dotyku w życiu małego dziecka

Fred przekonał się, jak wielka jest moc tego języka miłości. W ostatnich latach wielu badaczy dochodziło do podobnego wniosku: małe dzieci, noszone na rękach, przytulane i całowane, rozwijają się lepiej i są zdrowsze emocjonalnie niż dzieci, które przez dłuższy czas były pozbawione kontaktu fizycznego z drugim człowiekiem.

Dotyk fizyczny jest jednym z najsilniejszych języków miłości, brzmi niczym okrzyk: „Kocham Cię!". Dotyk jest ważny dla małych dzieci, i to wcale nie jest współczesny wymysł. W I wieku naszej ery Żydzi żyjący w Palestynie przynosili swoje potomstwo do Jezusa, aby je dotknął. Ewangelista Marek pisze, że uczniowie Jezusa karcili rodziców w przekonaniu, że ich nauczyciel ma ważniejsze sprawy niż spędzanie czasu z dziećmi. Lecz Jezus rozgniewał się na swoich uczniów. „»Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie przeszkadzajcie im; do takich bowiem należy królestwo Boże. Zaprawdę powiadam wam: kto nie przyjmie królestwa Bożego jak dziecko, ten nie wejdzie do niego«. I biorąc je w objęcia, kładł na nie ręce i błogosławił je"[4].

W rozdziale 7 napiszemy o tym, jak rozpoznawać podstawowy język miłości swojego dziecka. Możliwe, że nie będzie nim dotyk, lecz to niczego nie zmienia. Wszystkie dzieci potrzebują dotyku i mądrzy rodzice w każdym obszarze kulturowym mają świadomość tego, jakie to jest ważne. Są również świadomi wagi czułości i dotyku także innych dorosłych w życiu ich dziecka, na przykład dziad-

ków, dalszych krewnych czy pierwszych nauczycieli. Te z nich, które posługują się dotykiem jako językiem miłości, będą potrzebowały go więcej, jednak wszystkie potrzebują przytulenia i objęć dorosłych, aby odczuć, że są naprawdę kochane.

Wielu ludzi unika okazywania swoim dzieciom miłości dotykiem w obawie, że zostaną oskarżeni o molestowanie seksualne. To nieszczęśliwa sytuacja, jeśli strach nie pozwala im korzystać z jednego z najbardziej naturalnych sposobów okazywania uczuć. To prawda, że niektórzy dorośli dopuszczają się wypaczonych i obsesyjnych zachowań. Takie osoby powinny być ścigane i surowo karane. Trudno jednak podejrzewać, że każdy człowiek, który przytula dziecko, jest pedofilem. Powinniśmy zachować środki ostrożności, lecz nie możemy pozwolić na to, aby strach przed oskarżeniem o nadużycie zaufania dziecka powstrzymał nas przed okazywaniem mu miłości poprzez dotyk. Powinniśmy się czuć swobodnie, przytulając i całując nasze dzieci czy dzieci naszych krewnych oraz te, które choć przez krótki czas znajdują się pod naszą opieką.

Rola dotyku w rozwoju dziecka

Niemowlęta i dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci potrzebują bardzo wiele kontaktu fizycznego w pierwszych latach życia. Na szczęście przytulanie i pieszczenie niemowlaka jest niemal instynktowną reakcją matki, a w większości społeczeństw także ojcowie aktywnie uczestniczą w okazywaniu dzieciom czułości.

Współcześnie w Stanach Zjednoczonych rodzice nie dotykają jednak swoich dzieci tak często, jak sami byli dotykani w dzieciństwie. Pracują do późna i wracają do domu zmęczeni. Jeśli matka małego dziecka pracuje zawodowo, powinna upewnić się, że opiekunka potrafi i chce dotykać dzieci, czy jej dziecko będzie czule przytulane i głaskane, czy też spędzi cały dzień, leżąc samotnie w łóżeczku, pozbawione gestów miłości. Maluch potrzebuje łagodnego i czułego dotyku podczas zmiany pieluszki, karmienia czy

usypiania. Nawet niemowlę potrafi odróżnić rodzaj dotyku - czuje, czy jest dotykane z miłością czy z niechęcią i irytacją. Rodzice powinni dołożyć wszelkich starań, aby zapewnić jak najlepszą opiekę swoim dzieciom w czasie, w którym muszą je opuścić.

W miarę jak dziecko rośnie i staje się coraz bardziej aktywne, potrzeba fizycznego kontaktu bynajmniej nie maleje. Przytulanie, pocałunki, wspinanie się po dorosłych, jeżdżenie na plecach rodziców i inne formy dotyku, naturalne w czasie zabawy, są ważną częścią emocjonalnego rozwoju dziecka. Każdego dnia dzieci potrzebują wielu form owego kontaktu i rodzice powinni im ten kontakt zapewnić. Jeśli czują się niezręcznie, przytulając dzieci, zachowanie niezgodne z ich naturalnym sposobem bycia nie będzie dla nich łatwe. Można się jednak tego nauczyć. Kiedy zrozumiemy, jak ważne jest czułe dotykanie dziecka, łatwo znajdziemy motywację do zmiany.

I chłopcy, i dziewczynki potrzebują dotyku i czułości w jednakowym stopniu, jednak mali chłopcy często otrzymują go mniej niż dziewczynki. Wiele jest tego powodów. Najczęściej rodzice sądzą, że okazywanie uczucia w ten właśnie sposób sprawi, iż chłopiec nie będzie wystarczająco męski. To oczywista nieprawda. Im skuteczniej rodzice napełnią zbiornik emocjonalny dziecka, tym pełniejsza będzie jego samoocena i tożsamość seksualna.

Dziecko w wieku szkolnym

Kiedy dziecko rozpoczyna naukę w szkole, nadal bardzo potrzebuje dotyku rodziców jako wyrazu ich miłości. Przytulenie go zanim wyjdzie rano z domu może mieć wpływ na emocje, jakie będą mu towarzyszyć przez cały dzień. Czułe objęcie dziecka, kiedy wróci po lekcjach, pozytywnie nastroi go na resztę dnia, sprawi, że będzie się bawiło spokojnie, zamiast robić wszystko, aby zwrócić na siebie uwagę rodziców. Dlaczego tak jest? Każdego dnia dzieci doświadczają w szkole czegoś zupełnie nowego, doznając wielu emocji - pozytywnych i negatywnych - wobec swoich nauczycieli i rówieśników. Dlatego dom powinien być schronieniem, miejscem, w którym będą się czuły bezpieczne i kochane. Pamiętajmy, dotyk

fizyczny jest jednym z najsilniejszych języków miłości. Kiedy posługujemy się nim w naturalny i czuły sposób, dajemy dziecku poczucie bezpieczeństwa, dzięki któremu łatwiej mu będzie porozumieć się z innymi ludźmi.

Niektórzy rodzice myślą sobie tak: „Mamy dwóch chłopców, którzy dorastając, potrzebują coraz mniej czułości, szczególnie w formie dotyku". To nieprawda. WSZYSTKIE dzieci potrzebują kontaktu fizycznego z rodzicami i w dzieciństwie, i w okresie dojrzewania. Wielu chłopców siedmio-, dziewięcioletnich unika czułego dotyku, a jednak nadal potrzebuje kontaktu fizycznego. Świetnie reagują natomiast na bardziej siłowy dotyk, jak zapasy, przyjazne szturchnięcia, przybijanie piątki. Dziewczynki również lubią takie formy kontaktu fizycznego, lecz nie unikają bardziej czułych form dotyku, ponieważ - w odróżnienie od chłopców - nie czują potrzeby zaznaczania swojej niechęci do wyrażania uczucia w ten sposób.

Kontakt fizyczny z dzieckiem w tym wieku najczęściej będzie miał miejsce w trakcie zabaw i gier. Wiele dyscyplin sportowych, na przykład koszykówka czy piłka nożna, to gry kontaktowe. Kiedy rodzice bawią się w ten sposób ze swoimi dziećmi, posługują się jednocześnie dwoma językami miłości - dają im swój czas i fizyczny kontakt. Nie powinniśmy jednak ograniczać się tylko do gier sportowych. Bardzo dobry sposób okazania miłości rozwijającemu się dziecku to przeczesanie mu włosów palcami, położenie ręki na ramieniu lub poklepanie po plecach, połączone z kilkoma słowami uznania lub zachęty.

Dla wielu rodziców ulubioną formą kontaktu fizycznego jest wzięcie dziecka na kolana podczas czytania mu książeczek. To pozwala obojgu utrzymać bliskość fizyczną przez dłuższy czas, co ma również duże znaczenie dla dziecka i głęboko zapada mu w pamięć.

Dotyk jest również bardzo ważny podczas choroby dziecka, kiedy cierpi fizycznie lub emocjonalnie, kiedy czuje się zmęczone lub gdy wydarzyło się coś wesołego bądź smutnego. Rodzice powinni upewnić się, że w podobnych sytuacjach tak samo traktują swoich synów i córki. Większość chłopców - w różnych etapach swojego rozwoju - skłonna jest uważać czuły dotyk za coś dziewczyńskiego

i kiedy unikają takiego kontaktu, rodzicom łatwiej jest akceptować ów narzucony wobec nich dystans. Niektórzy dorośli uważają ponadto, że chłopcy są mniej atrakcyjni w różnych okresach swego życia. Jeśli zdarzy się, że rodzice doświadczają takich emocji, ważne jest, aby je przezwyciężyli i okazywali uczucie poprzez dotyk także swoim synom. Oni naprawdę bardzo tego potrzebują, nawet jeśli zachowują się tak, jakby było inaczej.

Dziecko zbliżające się do okresu dojrzewania

Gdy dziecko chodzi do szkoły podstawowej, musimy uświadomić sobie bardzo ważną rzecz: przygotowujemy je do najtrudniejszego etapu całego dzieciństwa - do okresu dojrzewania. Kiedy jest małe, stosunkowo łatwo napełniamy jego emocjonalny zbiornik. Pamiętajmy, że zbiornik ten szybko się opróżnia i musi być na powrót napełniony. W miarę jak dziecko rośnie, rośnie także jego zbiornik miłości i coraz trudniej jest sprawić, aby zawsze był pełen. W końcu ów mały chłopiec staje się od was większy, silniejszy i mądrzejszy - wystarczy go tylko o to zapytać! Także wasza córka przeistacza się w cudowną dziewczynę, pod wieloma względami przewyższającą swoich rodziców!

Przez cały czas należy napełniać miłością zbiornik emocjonalny dziecka, nawet jeśli nie okazuje ono, że jest mu to potrzebne. Bywa, że chłopcy zbliżający się do okresu dojrzewania unikają czułego dotyku, uważając to za niemęskie; dziewczynki natomiast nierzadko odkrywają, że to ojcowie stronią od kontaktu fizycznego. Jeśli chcecie właściwie przygotować swoją dojrzewającą córkę do tego, co przyniosą jej najbliższe lata, nie unikajcie dotykania jej.

W latach poprzedzających okres dojrzewania dziewczynkom potrzeba przejawów właśnie ojcowskiej miłości. W odróżnieniu od chłopców dziewczynki chcą mieć pewność, że są przez ojców kochane bezwarunkowo, i wydaje się, że ta potrzeba jest najsilniejsza w mniej więcej jedenastym roku życia. Wynika to między innymi stąd, że na tym etapie rozwoju to matki z reguły okazują dzieciom więcej czułości poprzez dotyk niż ojcowie.

Obserwując grupę dziewcząt z szóstej klasy szkoły podstawowej, można wskazać te, które zostały przygotowane do okresu dojrzewania. Dziewczynka zbliżająca się do tego delikatnego okresu w swoim życiu intuicyjnie wie, że powinna myśleć o sobie dobrze. Podświadomie szuka również swojej tożsamości płciowej, aby z powodzeniem stawić czoło wszystkiemu, co przyniosą jej najbliższe lata. Niezwykle ważne jest, aby czuła się wartościową młodą kobietą.

Dziewczynki w tym wieku miewają czasem trudności w kontaktach z przeciwną płcią. W towarzystwie chłopców są albo bardzo nieśmiałe i zamknięte w sobie, albo przeciwnie, flirtują, wręcz uwodzą. Choć chłopcy są chętni do flirtowania z atrakcyjną dziewczynką, z reguły nie darzą jej szacunkiem i najczęściej wyśmiewają się z niej za plecami. Jednak największe zniszczenia dokonują się nie w reputacji takiej dziewczynki, lecz w jej stosunkach z koleżankami. Nierzadko okazują jej niechęć z powodu zachowania w towarzystwie chłopców. W tym wieku udane i wspierające związki z innymi dziewczynkami są daleko ważniejsze niż związki z chłopcami. Obraz przyjaźni w tym wieku może rzutować na przyszłe związki dziewczynki w jej dorosłym życiu.

Niektóre młodziutkie kobietki nie czują się niezręcznie w towarzystwie chłopców. Są po prostu sobą, kierują się zdrową samoocenią w dążeniu do pełnej tożsamości płciowej. Ich sposób zachowania jest równie konsekwentny i zrównoważony podczas rozmowy z najlepszym sportowcem w klasie, jak też z nieśmiałym, zamkniętym w sobie chłopakiem. Można zauważyć, że chłopcy darzą je wielkim szacunkiem. Ale najistotniejsze jest jednak to, że ich związki z innymi dziewczynkami są bliskie, pełne wsparcia i trwałe.

Dziewczynki o wysokiej samoocenie i zdrowo rozumianej tożsamości płciowej trudniej ulegają negatywnym wpływom rówieśników. Zachowują standardy moralne, które wpojono im w domu rodzinnym, i są lepiej przygotowane do samodzielnego podejmowania decyzji.

Skąd się biorą te różnice między młodymi dziewczynami? Jedne mają mnóstwo problemów w kontaktach z rówieśnikami, inne ra-

dzą sobie zupełnie dobrze. Nietrudno zgadnąć, że chodzi o poziom ich zbiorników miłości. Większość dziewcząt dobrze radzących sobie w życiu ma ojców, którzy aktywnie uczestniczą w napełnianiu zbiorników miłości swoich córek. Ale nawet jeśli jakąś dziewczynkę wychowuje tylko matka, nie wszystko jest stracone. Ma przecież przy sobie innego mężczyznę - dziadka lub wujka, który zastąpi jej ojca w tym względzie. Wiele dziewcząt, które wychowywały się bez ojców, wyrasta na dojrzałe i zdrowe emocjonalnie kobiety.

Nastolatki i dotyk

Kiedy dziecko staje się nastolatkiem, ważne jest, aby okazywać mu miłość w sposób, który odbierze pozytywnie. Istotny jest także właściwy czas i miejsce. Matki nigdy nie powinny przytulać nastoletniego syna w obecności jego rówieśników. Młody człowiek buduje przecież własną tożsamość i takie zachowanie go zawstydza; prawdopodobnie uczyni także z niego obiekt niewybrednych żartów. Jednak wieczorem, w domu, kiedy syn wróci z męczącego treningu, zapewne nie odrzuci matczynej pieszczoty, przyjmie ją jako wyraz miłości.

Niektórzy ojcowie unikają dotykania i całowania swoich nastoletnich córek, uważając, że jest to już niestosowne. Jest wręcz odwrotnie! Nastoletnia dziewczyna pragnie być obejmowana i całowana przez ojca, a jeśli on będzie jej tego kontaktu fizycznego odmawiał, córka prawdopodobnie zacznie szukać go u innych mężczyzn, nierzadko zaspokajając potrzebę dotyku w niestosowny sposób. Tutaj również ważne są miejsce i czas. Dopóki nastoletnia córka sama nie inicjuje kontaktu fizycznego, lepiej jest powstrzymywać się od niego w miejscach publicznych. W domu ojcowie mogą przejawiać nieco więcej inicjatywy.

Dla nastolatków przytulanie i inne formy czułego dotyku są szczególnie cenne, gdy napotykają jakieś trudności lub borykają się z wyjątkowo trudnym problemem w szkole. Nie należy również zapominać o tym, jak ważny jest kontakt fizyczny z rodzicem tej samej płci. Przytulenie syna przez ojca i objęcie córki przez matkę jest właściwym sposobem wyrażenia miłości na każdym etapie rozwoju dziecka. Syn potrzebuje serdecznego dotyku ojca tak samo,

jak dotyku matki, a córka potrzebuje równie wiele ciepłych gestów od matki, jak od ojca.

Jeśli rodzice będą szukać okazji do okazywania swoim nastoletnim dzieciom miłości poprzez dotyk, znajdą ich naprawdę wiele. Na przykład, kiedy nastolatek wraca obolały z treningu, można rozmasować mu zesztywniałe mięśnie ramion. Jeśli uczył się przez wiele godzin, można wymasować mu szyję i kark, ofiarowując jednocześnie odprężenie i porcję serdecznego dotyku. Niektórzy, choć już dorośli i nie mieszkają z rodzicami, nadal lubią, gdy ktoś drapie ich po plecach.

Nie należy jednak narzucać nastolatkowi dotyku. Jeśli wymyka się z objęć rodziców lub odskakuje, gdy kładą mu rękę na ramieniu, nie powinni go do tego zmuszać. Z jakiegoś powodu ich dziecko nie chce, aby w tej właśnie chwili rodzice go dotykali. Może to nie mieć najmniejszego związku z osobą rodzica, może się wiązać z jakimś innym aspektem ich wzajemnych relacji interpersonalnych. Nastolatki doświadczają najróżniejszych emocji, myśli i pragnień i czasami po prostu nie chcą, aby ktokolwiek ich dotykał. Należy uszanować uczucia nastolatka wyrażane tak słowami, jak i zachowaniem. Jeśli jednak nastoletni syn lub córka stale unikają kontaktu fizycznego z rodzicami, dobrze będzie znaleźć czas, aby o tym z dzieckiem porozmawiać i dowiedzieć się, jaki jest tego powód.

Pamiętajmy, że dajemy przykład swoim dzieciom, one obserwują i nas, i sposób, w jaki dotykamy innych. Aby przekonać się, czy biorą z nas przykład, wystarczy zaobserwować, jak one same posługują się dotykiem. To wspaniałe uczucie widzieć, jak nasze dzieci wyrażają swoje uczucie wobec innych, posługując się efektywnie tym językiem miłości.

Gdy dotyk jest podstawowym językiem miłości dziecka

Czy dotyk jest podstawowym językiem miłości waszego dziecka? Przeczytajcie rozdział 7, aby się co do tego upewnić. Istnieją pewne przesłanki, dzięki którym możemy się tego dowiedzieć. Dzieciom,

które porozumiewają się tym właśnie językiem, dotyk komunikuje miłość o wiele silniej niż słowa „kocham cię", prezenty, naprawienie rowerka czy wspólnie spędzony czas. Oczywiście, chętnie przyjmują wyrazy miłości we wszystkich pięciu językach, ale tym, który przemawia do nich najsilniej, jest dotyk. Jeśli brakuje objęć, pocałunków, poklepywania po plecach i innych gestów wyrażających uczucia, ich zbiornik miłości zaczyna świecić pustkami.

Kiedy czule dotykacie dziecko, komunikujecie mu swoje uczucia w bardzo wyraźny sposób. Serdeczne przytulenie to gest wyrażający miłość każdemu, ale dla dzieci posługujących się tym właśnie językiem miłości, jest on szczególnie ważny. I odwrotnie, jeśli wyrażacie swój gniew lub wrogość w sposób fizyczny - poprzez dotyk - zranicie takie dziecko bardzo głęboko. Uderzenie w twarz sprawia ból każdemu, lecz dla dziecka, którego podstawowym językiem miłości jest dotyk, będzie wręcz destrukcyjne.

Marilyn nie słyszała o pięciu językach miłości aż do czasu, kiedy jej syn, Joey, skończył dwanaście lat. Pod koniec seminarium na temat pięciu języków miłości odwróciła się do przyjaciółki i powiedziała:

- Teraz w końcu rozumiem Joeya. Od wielu lat irytował mnie na wiele sposobów. Kiedy myłam naczynia, stawał za moimi plecami i zakrywał mi oczy dłońmi. Przechodziłam obok - wyciągał rękę i ściskał mi ramię Jeśli leżał na podłodze, chwytał mnie za kostkę. Czasami delikatnie wykręcał mi rękę, a kiedy siedziałam na kanapie, przeczesywał mi włosy dłonią. Przestał to robić, kiedy mu powiedziałam, żeby nie psuł mi fryzury. Robi to samo swojemu ojcu i często kończy się to baraszkowaniem na podłodze. Teraz rozumiem, że podstawowym językiem miłości Joeya jest fizyczny dotyk. Przez wszystkie te lata dotykał mnie, ponieważ sam chce być dotykany. Przyznaję, że dla mnie nie jest to takie ważne. Moi rodzice nie byli szczególnie szczodrzy w okazywaniu nam miłości w ten sposób. Uświadomiłam sobie, że mój mąż, siłując się z synem, okazuje mu miłość, tymczasem ja wycofywałam się, kiedy próbował to samo uzyskać ode mnie. Teraz wydaje się to tak oczywiste, że sama nie rozumiem, jak mogłam tego nie widzieć.

Wieczorem Marilyn opowiedziała mężowi o przebiegu seminarium. Chris był trochę zaskoczony tym, co usłyszał.

- Nie sądziłem, że nasze zapasy są wyrazem miłości, ale to chyba ma sens - powiedział. - Robiłem po prostu to, co przychodziło mi w sposób naturalny. Moim podstawowym językiem miłości chyba także jest dotyk.

Wtedy Marilyn uświadomiła sobie kolejną rzecz. Chris ciągle próbował ją przytulić lub pocałować. Nawet wtedy, kiedy nie dążył do seksualnego zbliżenia, wciąż ją dotykał. Tego wieczoru Marilyn poczuła się przytłoczona tyloma nowymi informacjami, ale postanowiła, że nauczy się posługiwania językiem miłości, jakim jest dotyk. Na początek zacznie po prostu reagować pozytywnie na dotyk męża i syna.

Kiedy następnym razem Joey podszedł do niej i zakrył jej oczy dłońmi, Marilyn przerwała zmywanie naczyń, odwróciła się do chłopca i choć ręce miała mokre, mocno go przytuliła. Joey był zaskoczony, ale roześmiał się radośnie. Gdy Chris objął ją i pocałował, odpowiedziała tym samym, tak jak robiła to wtedy, gdy spotykali się jeszcze przed ślubem. Mąż uśmiechnął się i powiedział:

- Będę cię częściej wysyłał na różne seminaria. One naprawdę wiele zmieniają!

Marilyn wytrwała w swych wysiłkach nauczenia się nowego języka miłości i z czasem sama również polubiła dotyk. Ale na długo przedtem zanim kontakt fizyczny stał się dla niej naturalną formą okazywania miłości, Chris i Joey rozkwitli dzięki jej dotykowi i odpowiadali jej w podstawowym języku miłości Marilyn - praktycznej pomocy. Joey zmywał naczynia, Chris odkurzał mieszkanie. Marilyn czuła się jak w niebie.

Co mówią dzieci

Do wielu dzieci dotyk przymawia o wiele głośniej niż słowa, wyraźniej niż prezenty, ofiarowany czas czy udzielona pomoc. Jeśli

nie będą dotykane, ich zbiornik miłości nigdy się nie napełni. Zobaczmy, co te dzieci mogą powiedzieć nam o sile dotyku.

Allyson, siedem lat:

- Wiem, że mama mnie kocha, bo mnie często przytula.

Jeremy, student drugiego roku, zapytany skąd wie, że rodzice go kochają, odpowiedział:

- Okazują mi to przez cały czas. Odkąd pamiętam, gdy wychodziłem z domu, mama zawsze przytulała mnie i całowała. Tata też, jeśli tylko był w domu. Gdy wracałem, witali mnie przytuleniem. Nadal tak jest. Niektórzy moi przyjaciele nie potrafią zrozumieć moich rodziców, bo wychowali się w rodzinach, w których było niewiele fizycznego kontaktu, ale ja to lubię. Czekam wręcz, aż mnie znowu przytulą. Naprawdę dobrze się wtedy czuję.

Mark, dziesięć lat, na pytanie: „Jak bardzo, w skali od zera do dziesięciu, kochają cię twoi rodzice?", bez zastanowienia odpowiedział:

- Dziesięć.

Gdy zapytaliśmy, skąd ma tak silne przekonanie, powiedział:

- Cóż, po pierwsze mówią mi o tym, ale chyba ważniejsze jest to, jak mnie traktują. Tata zawsze mnie poszturchuje, kiedy przechodzi obok, i często kończy się to zapasami na podłodze. Mama też często mnie przytula i całuje, ale nie wtedy, kiedy w pobliżu są moi koledzy.

Jessica, dwanaście lat, mieszka z mamą; z tatą widuje się co drugi weekend. Stwierdziła, że czuje się szczególnie kochana przez tatę. Kiedy zapytaliśmy dlaczego, odpowiedziała:

- Bo gdy go odwiedzam, przytula mnie i całuje, i mówi, jak bardzo się cieszy, że może mnie zobaczyć. Kiedy wyjeżdżam, przytula mnie długo i mówi, że będzie za mną tęsknił. Wiem, że mama też mnie kocha i robi dla mnie wiele rzeczy, ale chciałabym, żeby też mnie przytulała i cieszyła się z tego. Chciałabym być z nią tak samo blisko jak z tatą.

Jeśli podstawowym językiem miłości twojego dziecka jest dotyk, a sam jesteś osobą, która z natury nie okazuje uczucia w ten sposób, lecz mimo to chcesz się tego nauczyć przez wzgląd na

dziecko, dobrze jest zacząć od dotykania samego siebie. Nie żartujemy! Spróbuj dotknąć dłonią swojej ręki, głaszcząc się od nadgarstka w górę ramienia. Wymasuj sobie mięśnie ramion. Zrób to samo z drugą ręką. Przeczesz włosy palcami obu dłoni i rozmasuj skórę na głowie, od czoła aż po kark. Usiądź wygodnie na krześle, połóż obie stopy płasko na podłodze i zacznij uderzać lekko dłońmi o uda. Połóż jedną dłoń na brzuchu, a następnie pochyl się do przodu i dotknij stóp. Możesz także wymasować sobie kostki. Na koniec usiądź prosto i powiedz: „Udało się. Potrafię dotykać siebie i mogę dotykać swoje dziecko!".

Dla osób, które same były bardzo rzadko dotykane i czują się niezręcznie, dotykając innych, to ćwiczenie może być pierwszym krokiem w przełamaniu oporu przed kontaktem fizycznym. Jeśli jesteś jedną z takich osób, powtarzaj to ćwiczenie raz dziennie, aż zbierzesz wystarczająco dużo odwagi, aby dotykać dziecko lub współmałżonka. Kiedy już się zdecydujesz, postaw sobie za cel świadomy kontakt fizyczny z dzieckiem przynajmniej raz dziennie. Potem możesz zwiększyć dawkę do kilku dotknięć dziennie. Każdy może nauczyć się posługiwania tym językiem miłości i jeśli dotyk właśnie jest podstawowym językiem miłości twojego dziecka, jest to jedno z najlepszych przedsięwzięć, jakich możesz się podjąć.

Rozdział trzeci

Drugi język miłości: afirmacja

- Czy tata mnie kocha? Tak, bo kiedy gram w piłkę, zawsze mi kibicuje, a po meczu mówi: „Dziękuję ci, że starałeś się grać jak najlepiej". Powtarza mi, że nie zwycięstwo jest najważniejsze, tylko to, aby dać z siebie to, co najlepsze.

Filip, czternastolatek, kontynuował swoją opowieść:

- Czasami popełniam błędy, ale tata powtarza mi, żebym się nie martwił. Mówi, że jeśli będę się starał, następnym razem pójdzie mi lepiej.

Słowa bardzo silnie komunikują miłość. Dzięki nim można wyrazić czułość, pochwałę i zachętę. Pozytywne wypowiedzi komunikują drugiej osobie: „Troszczę się o ciebie". Są jak orzeźwiający, delikatny strumień spływający na spragnioną duszę, budują w dziecku poczucie własnej wartości i dają mu poczucie bezpieczeństwa. Choć ich wymówienie trwa zaledwie chwilę, na długo zapadają w pamięć. Dziecko, które często słyszało słowa aprobaty, będzie czerpać z tego korzyści przez całe życie.

I odwrotnie, raniące słowa wypowiedziane w chwili frustracji mogą zachwiać samooceną dziecka i zasiać w jego sercu wątpliwości co do tego, czy jest w stanie coś osiągnąć. Dzieci są przekonane, że jesteśmy głęboko przeświadczeni o tym, co im mówimy. Starożytne hebrajskie przysłowie mówi: „Życie i śmierć są w mocy języka"[5]. I nie ma w tym ani krzty przesady.

Drugim językiem miłości jest afirmacja wyrażona słowami. Niektóre dzieci czują się najbardziej kochane wtedy, gdy rodzice okazują im uznanie. Nie muszą to być słowa „kocham cię" - jak się przekonamy, aprobatę można wyrazić na wiele sposobów.

Słowa komunikujące uczucie i czułość

Na długo przedtem zanim dzieci zaczną rozumieć znaczenie słów, potrafią odbierać ich przekaz emocjonalny. Miłość i troskę można z łatwością komunikować tonem i natężeniem głosu, modulacją wypowiadanych słów. Gdy rodzice mówią coś do bardzo małych dzieci, one odczytują przekaz przede wszystkim z wyrazu twarzy, czułej intonacji i bliskości fizycznej.

Ponieważ umiejętność rozumienia słów i intencji, jakie zawierają, rozwija się stopniowo, dzieci nie zawsze wiedzą, co chcemy im zakomunikować, gdy mówimy „kocham cię". Miłość jest abstrakcyjną koncepcją. Nie mogą zobaczyć lub dotknąć miłości tak jak książki lub zabawki. Ponieważ dzieci w procesie myślenia posługują się konkretnymi pojęciami, musimy pomóc im zrozumieć, co mamy na myśli, gdy mówimy o miłości. Słowa „kocham cię" nabierają o wiele większego znaczenia, kiedy dziecko może je powiązać z czułością, co często oznacza po prostu fizyczną bliskość. Na przykład, kiedy trzymamy dziecko na kolanach i czytamy mu bajkę przed położeniem do łóżka, możemy powiedzieć łagodnie: „Kocham cię, skarbie".

Kiedy dziecko zacznie rozumieć, co oznaczają nasze słowa, posługujmy się nimi także w inny sposób i w najprzeróżniejszych sytuacjach, aby stały się naturalną częścią różnorodnych zdarzeń w ży-

ciu dziecka, na przykład gdy wychodzi do szkoły lub na podwórko bawić się z rówieśnikami. Można również połączyć słowa miłości z pochwałami i innymi pozytywnymi uwagami na temat dziecka. Alice, matka dwójki dzieci, powiedziała:

- Pamiętam, jak moja mama powtarzała mi, że mam piękne rude włosy. Mówiła to rano, gdy mnie czesała, i te jej słowa zawsze dodawały mi pewności siebie. Kiedy później odkryłam, że rudzi są w mniejszości, nigdy nie pragnęłam mieć innego koloru włosów. Jestem przekonana, że to z powodu pełnych miłości słów mojej mamy.

Pochwały

Gdy chcemy okazać dziecku miłość, często w jednej wypowiedzi łączymy zapewnienia o miłości i pochwały. Powinniśmy jednak być świadomi różnicy między nimi. Okazywanie **MIŁOŚCI** i czułości polega na wyrażaniu UZNANIA DLA SAMEJ OSOBY DZIECKA i wszystkich cech, które są częścią jego osobowości. Natomiast **POCHWAŁY** DOTYCZĄ TEGO, CO DZIECKO ROBI - jego zachowań, postaw i osiągnięć. Pochwały, tak jak rozumiemy je w tej książce, dotyczą spraw, nad którymi dziecko sprawuje przynajmniej częściową kontrolę.

Jeśli chcemy, aby pochwały brzmiały w uszach dziecka prawdziwie, powinniśmy zwracać uwagę na to, co mówimy. Jeśli będziemy chwalić dziecko zbyt często, nasze słowa stracą znaczenie. Możemy mówić: „Jesteś cudowną dziewczynką". To piękne słowa, lecz należy posługiwać się nimi mądrze. O wiele lepiej wypowiedzieć je wtedy, gdy dziecko zrobiło coś, z czego jest zadowolone i oczekuje pochwały. Odnosi się to szczególnie do bardzo konkretnych słów uznania, na przykład „Wspaniały strzał!", gdy tymczasem był on zaledwie poprawny. Dzieci wiedzą, kiedy zasłużyły sobie na pochwałę, a kiedy chwalimy je dla pocieszenia. W tym drugim przypadku słowa uznania mogą uznać za nieszczere.

Częste, lecz przypadkowe pochwały są ryzykowne także z innego powodu. Czasem dzieci przyzwyczajają się do takich pochwał,

uważają je za rzecz naturalną i zaczynają ich wręcz oczekiwać. Gdy nie są chwalone, dochodzą do wniosku, że dzieje się coś złego i w ich życiu pojawia się napięcie. Obserwując inne dzieci, które nie są obsypywane słowami uznania, zastanawiają się, dlaczego u nich samych ta potrzeba jest tak silna.

Oczywiście, powinniśmy chwalić dzieci, nad którymi sprawujemy opiekę, ale upewnijmy się, że pochwały będą szczere i uzasadnione. W innym wypadku dzieci uznają je za pochlebstwo, które mogą uważać za formę kłamstwa.

Zachęcanie

Zachęcanie jest niczym innym, jak dodawaniem odwagi. Zachęcając dziecko, próbujemy wesprzeć je w podejmowaniu nowych wyzwań. Dla malucha prawie każde doświadczenie jest nowe. Nauka chodzenia, mówienia czy jazdy na rowerku wymaga odwagi. Słowa, jakie wypowiadamy, mogą zachęcić lub zniechęcić dziecko do podejmowania wysiłków.

Logopedzi dowodzą, że dzieci uczą się mówić, naśladując dorosłych, i proces ten przebiega o wiele lepiej, gdy dorośli wypowiadają się wyraźnie, ale przede wszystkim wtedy, gdy werbalnie zachęcają dziecko do poprawnego mówienia. Stwierdzenia w rodzaju: „już prawie dobrze", „dobrze ci idzie", „właśnie tak", „już umiesz", zachęcają dziecko nie tylko do nauki nowych słów, ale także do rozwijania swego słownictwa w przyszłości.

Ta sama zasada rządzi nabywaniem umiejętności społecznych. „Zauważyłam, że podzieliłaś się z Mary swoją plasteliną. To bardzo ładnie. Gdy ludzie się dzielą, życie jest łatwiejsze". Takie stwierdzenie motywuje dziecko do przeciwstawienia się wrodzonemu pragnieniu zagarnięcia dla siebie jak największej ilości rzeczy. Zastanówmy się, co czuje dwunastoletni chłopiec, gdy słyszy od rodzica: „Jason, zauważyłem, że dzisiaj po meczu słuchałeś uważnie Scotta, gdy opowiadał ci o swoich zagraniach. Jestem z ciebie dumny. Poświęciłeś mu wiele uwagi, nawet wtedy, gdy inni, przecho-

dząc obok, poklepywali cię po plecach. Słuchanie innych jest jednym z największych darów, jakimi możesz się z nimi podzielić". Tacy rodzice wzbudzają w swoich dzieciach odwagę niezbędną w nauce sztuki słuchania, jednej z najważniejszych umiejętności w relacjach interpersonalnych. Nie lekceważmy siły słów zachęty, jakie kierujemy do dziecka.

A jeśli twoje dziecko nie reaguje na słowa zachęty? Pamiętaj, że jednym z aspektów skutecznego motywowania jest dobre samopoczucie fizyczne. Entuzjazm i witalność wymagają energii, a to oznacza, że rodzice sami powinni być w możliwie najlepszej kondycji fizycznej, umysłowej, emocjonalnej i duchowej. Jeśli jesteśmy pełni energii, łatwiej jest nam zachęcać do aktywności swoje dzieci. W pełnej rodzinie rodzice powinni również motywować siebie nawzajem; osoby samodzielnie wychowujące dzieci powinny pielęgnować związki z rodziną i przyjaciółmi, którzy wesprą ich własną energią i natchną nadzieją w trudnych chwilach.

Największą przeszkodą w motywowaniu dzieci jest gniew. Im więcej gniewu w życiu rodzica, tym częściej dotyka on dziecko. W efekcie będzie ono wzrastać w uczuciu wrogości do rodziców i osób reprezentujących władzę. Mądrzy rodzice zrobią wszystko, co w ich mocy, aby zapanować nad swoim gniewem - ograniczyć go do minimum i wyrażać w dojrzały sposób.

Autor Księgi Przysłów mądrze zauważył: „Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczywość"[6]. Ton głosu rodzica ma duży wpływ na to, jak dziecko zareaguje na jego słowa. Potrzeba praktyki, aby nauczyć się mówić łagodnie, ale jest to umiejętność, którą wszyscy możemy opanować. Nawet wtedy, gdy jesteśmy zdenerwowani zachowaniem dziecka, możemy rozmawiać z nim łagodnie i - jeśli to tylko możliwe - posługując się pytaniami, unikając natomiast wydawania poleceń. Które z wymienionych stwierdzeń będzie bardziej zachęcające dla dziecka lub nastolatka? „Natychmiast idź wyrzucić śmieci!" czy „Proszę, czy mógłbyś wyrzucić teraz śmieci?". Łagodny sposób wypowiedzi i powstrzymywanie swojego gniewu przynosi wiele korzyści. Jeśli w różnych sytuacjach będziemy kierować do dzieci słowa zachęty, częściej zaakceptują naszą sugestię, niż ją odrzucą.

Kilka lat temu w czasopiśmie „Reader's Digest" opisano historię niezwykłej nauczycielki matematyki w gimnazjum St. Mary's School w Morris (Minnesota). Pewnego razu podczas piątkowych zajęć poleciła uczniom, aby spisali na kartce imiona i nazwiska wszystkich uczniów w klasie, zostawiając pod każdym nazwiskiem wolną linię. Potem poprosiła ich, aby zastanowili się, co dobrego mogą powiedzieć o każdej z tych osób i napisali o tym pod jej nazwiskiem. Pod koniec lekcji zebrała wszystkie kartki i w weekend opracowała te wszystkie uwagi. Na górze każdej kartki napisała imię i nazwisko ucznia, a poniżej - wszystkie opinie o nim jego kolegów z klasy. W poniedziałek rozdała uczniom te kartki. Gdy uczniowie zaczęli, czytać w klasie rozległy się szepty: „Nie wiedziałem, że ktoś to zauważył". „Nie sądziłam, że tak wiele osób mnie lubi". Choć wykonane ćwiczenie nigdy nie zostało omówione w czasie zajęć, nauczycielka wiedziała, że przyniosło efekty, ponieważ jej uczniowie mogli przeczytać o sobie wiele pozytywnych opinii.

Kilka lat później jeden z tych uczniów, Mark Eklund, zginął w Wietnamie. Na jego pogrzeb przybyło wielu kolegów z gimnazjum oraz ich nauczycielka matematyki. Po ceremonii podeszli do niej rodzice zmarłego. Ojciec powiedział:

- Chcę pani coś pokazać.

Wyjął z kieszeni portfel.

- Znaleziono to przy Marku, kiedy zginął. Myślę, że powinna pani to rozpoznać.

Z portfela wydobył dwie kartki papieru noszące ślady częstego zginania i otwierania. Linie zagięć dodatkowo wzmocniono taśmą. Była to lista wszystkich dobrych rzeczy, jakie napisali o Marku jego koledzy z klasy.

- Dziękuję, że pani to zrobiła ~ dodała matka. - Jak widać, miało to dla naszego syna wielką wartość.

Inni byli uczniowie także wyjawili, że nadal mają kartki, które im wtedy rozdała, i często do nich zaglądają. Niektórzy nosili je w portfelach, ktoś wkleił je nawet do swego ślubnego albumu. Pewien mężczyzna stwierdził:

- Sądzę, że wszyscy zachowaliśmy nasze kartki[7].

Zachęcanie jest najbardziej skuteczne wtedy, kiedy dotyczy konkretnych wysiłków podejmowanych przez dziecko. Rodzice powinni zauważyć, że dziecko zrobiło coś dobrego, i od razu pochwalić je za to. Oczywiście, to wymaga większego wysiłku niż przyłapanie go na robieniu czegoś złego i skarceniu, ale końcowy rezultat wynagradza wszelki wysiłek, ponieważ w ten sposób nadajemy kierunek rozwojowi etycznemu i moralnemu naszego dziecka.

Dzieci potrzebują ukierunkowania. Uczą się mówić, słuchając określonego języka. Uczą się właściwie zachowywać, przebywając w określonym środowisku. W większości społeczeństw to rodzice są odpowiedzialni za socjalizację dzieci. Proces socjalizacji obejmuje nie tyko uczenie dziecka tego, co należy, a czego nie należy robić, ale także kształtowanie jego postawy etycznej i moralnej.

Wszystkie dzieci są przez kogoś kierowane. Jeśli rodzice nie kierują świadomie rozwojem swojego dziecka, rolę tę będą pełnić inni ludzie i instytucje - szkoła, telewizja, inni dorośli lub rówieśnicy dziecka, znajdujący się z kolei pod wpływem innych osób. Warto postawić sobie pytanie: „Czy moje dziecko otrzymuje ode mnie pozytywne i pełne miłości wskazówki?". Właściwe ukierunkowanie zawsze ma na celu dobro dziecka. Celem nie może być reputacja rodziców lub opiekunów, lecz rozwinięcie cech i umiejętności, które będą dziecku służyć w przyszłości. Czwarty sposób okazywania afirmacji poprzez słowa to udzielanie dziecku pozytywnych wskazówek. To bardzo ważny aspekt drugiego języka miłości.

Rodzice najczęściej mówią dzieciom różne właściwe rzeczy, tyle że w niewłaściwy sposób. Powtarzają, aby wystrzegały się narkotyków, lecz surowy (a czasami okrutny) sposób, w jaki to robią, może wręcz skłonić je do sięgnięcia po obiekt zakazu. Wskazówki muszą być udzielane w sposób pozytywny. Pozytywny przekaz wyrażony w negatywny sposób zawsze przyniesie negatywne rezultaty. Jakieś dziecko powiedziało:

- Moi rodzice krzyczą na mnie: „Nie waż się podnosić głosu". Chcą, abym robił coś, czego oni sami nie robią. To niesprawiedliwe.

Innym problemem jest fakt, iż wielu rodziców za główną metodę wychowawczą uważa zakazy. „Nie pij, a jeśli już coś wypijesz, nie prowadź samochodu". „Tylko nie zajdź w ciążę". „Nie pal". „Nie bierz narkotyków". „Nie przekraczaj dozwolonej prędkości". To cenne ostrzeżenia, ale z pewnością nie wystarczą, jeśli chcemy udzielać dziecku pomocnych i pozytywnych wskazówek. Zakazy stanowią jeden z elementów wychowania dzieci, ale nigdy nie powinny dominować. W biblijnej opowieści o stworzeniu świata Bóg postawił Adamowi i Ewie tylko jeden zakaz; wszystkie inne wskazówki miały charakter pozytywny. Wyznaczył im pracę, która nadawała znaczenie ich życiu. Izraelici otrzymali Dziesięć Przykazań - pięć z nich miało charakter pozytywny, pięć miało formę zakazu. Zdecydowana większość wskazówek, jakie Jezus zawarł w Kazaniu na Górze, miała charakter pozytywny.

Zakazy są konieczne, ale powinny stanowić jedynie pewną część wskazówek, jakich udzielamy dzieciom. Nadrzędną zasadą jest zasada miłości, i to właśnie pozytywnych, pełnych miłości wskazówek dzieci potrzebują najbardziej. Jeśli będziemy wskazywać im pozytywne, wartościowe postawy, będą mniej skłonne do poddania się wpływom, których pragniemy, aby unikały. Wielu młodych ludzi przyznaje, że po raz pierwszy sięgnęli po narkotyki z nudy.

Rodzice, którzy chcą udzielać swoim dzieciom pełnych miłości wskazówek powinni zwrócić uwagę na ich zainteresowania i uzdolnienia, a następnie wspierać je i umacniać. Dzieci potrzebują pomocy i rady w wielu różnych dziedzinach: w nauce, zasadach dobrego wychowania czy kontaktach z rówieśnikami. To tematy, które dają rodzicom okazję do wyrażania swojej miłości w formie pozytywnych wskazówek, z myślą o tym, co najlepsze dla dziecka.

Także zakazy i ostrzeżenia powinny być komunikowane w sposób pełen miłości. Krzyk rzadko osiąga pożądany skutek. Równie mało przynosi wypominanie dziecku wad jego kolegów i koleżanek. O wiele lepsze jest pozytywne podejście - wyraźmy troskę o jego przyjaciół, którzy sięgają po narkotyki, żal, że dokonują w życiu tak złych wyborów. Pokażmy dziecku artykuły o wypadkach (także śmiertelnych), które wynikły z nadużywania alkoholu lub

z brania narkotyków, i wyraźmy swój smutek, bo smutne jest to, że w ten sposób niszczą życie własne i swoich rodzin. Kiedy dziecko zamiast bezustannych słów potępienia pod adresem młodzieży, która zachowuje się nagannie, usłyszy w głosie rodziców troskę i miłość, będzie bardziej skłonne identyfikować się z ich punktem widzenia.

Dziecko, którego podstawowym językiem miłości jest afirmacja

Słowa „kocham cię" powinny zawsze występować samodzielnie - dosłownie lub jako implikacja. Stwierdzenie: „Tak bardzo cię kocham... czy mógłbyś to dla mnie zrobić?", umniejsza wartość takiej deklaracji. Podobnie stwierdzenie: „Kocham cię, ale teraz posłuchaj mnie uważnie...", zawiera w sobie sprzeczność. Słowom „kocham cię" nigdy nie powinny towarzyszyć żadne warunki. Zasada ta odnosi się do wszystkich dzieci, a szczególnie do dziecka, którego podstawowym językiem miłości jest afirmacja.

Bill i Mary byli zaniepokojeni zachowaniem swojego dziesięcioletniego syna, Todda. Uważali, że jest obojętny na wszystko. Próbowali zainteresować go różnymi rzeczami - sportem, domowymi zwierzątkami - bezskutecznie. Nie wiedzieli już, co więcej mogą zrobić. Często wytykali Toddowi jego postawę, mówiąc, iż powinien cieszyć się, że ma rodziców, którzy troszczą się o niego i że powinien w końcu znaleźć sobie jakieś zainteresowania. Zagrozili wręcz, że zaprowadzą go do psychologa, jeśli nie wzbudzi w sobie odrobiny entuzjazmu do życia.

Kiedy Bill i Mary wzięli udział w seminarium o językach miłości, zaczęli się zastanawiać, czy podstawowym językiem miłości Todda może być afirmacja. Uświadomili sobie, że tego właśnie niewiele od nich otrzymywał. Obsypywali go prezentami, często przytulali, spędzali z nim czas i starali się pomagać w różnych sprawach. Jednak słowa, które kierowali do syna, były z reguły negatywne i pełne potępienia.

Postanowili, że będą świadomie okazywać Toddowi więcej uznania, zaczynając od uwag o tym, co najbardziej w nim cenili. Przystępując do eksperymentu, zdecydowali, że przez miesiąc we wszystkich słowach kierowanych do syna będą starali się komunikować mu swoją troskę, miłość i wielką sympatię, jaką go darzą.

Todd był ładnym chłopcem, więc zaczęli od uwag na temat jego atrakcyjnego wyglądu. Przestali łączyć wyrazy uznania z różnymi sugestiami, na przykład „Jesteś silnym chłopcem, powinieneś grać w piłkę". Wspominali jedynie o jego sile fizycznej. Zaczęli również doszukiwać się w zachowaniu Todda postaw, za które mogliby go pochwalić. Jeśli nakarmił psa, dziękowali mu za to, zamiast mówić „najwyższy czas", jak robili to wcześniej. Kiedy chcieli udzielić mu jakiś wskazówek, starali się, aby miały one pozytywny charakter.

Miesiąc później Bill i Mary stwierdzili:

- Trudno uwierzyć, jak bardzo Todd się zmienił. Jest zupełnie innym chłopcem... może dlatego, że i my jesteśmy zupełnie innymi rodzicami. Ma o wiele lepsze nastawienie do życia. Opowiada nam dowcipy i wspólnie się z nich śmiejemy. Często karmi psa, a niedawno zaczął grać w piłkę z kolegami ze szkoły. Sądzimy, że wszystko zmierza w dobrym kierunku.

Odkrycie, jakiego dokonali Bill i Mary, zmieniło ich w takim samym stopniu, jak ich syna. Zrozumieli, że wychowywanie dziecka nie polega na wykonywaniu tylko tego, co przychodzi w sposób naturalny. Każde dziecko jest inne, dlatego ważne jest, aby okazywać mu miłość w jego własnym języku miłości. Opowieść Billa i Mary dowodzi, że można posługiwać się podstawowym językiem miłości dziecka w niewłaściwy sposób, narażając go na cierpienia i frustrację. Językiem miłości Todda była afirmacja, a rodzice częściej go karcili i potępiali niż chwalili. Takie zachowania ranią wszystkie dzieci, lecz są niezwykle destrukcyjne dla dziecka, którego podstawowym językiem miłości jest afirmacja.

Jeśli uważasz, że jest to podstawowy język miłości również twojego dziecka, lecz trudno ci okazywać mu uznanie w swoich wypowiedziach, może ci pomóc założenie zeszytu, w którym będziesz

zapisywać różne afirmujące stwierdzenia. Kiedy usłyszysz, jak inni rodzice chwalą swoje dziecko, zapisz ich słowa w zeszycie. Po przeczytaniu artykułu o wychowaniu dzieci, wynotuj pozytywne oceny w nim zawarte. Sięgnij po książki o pielęgnowaniu związków z dziećmi i przepisz wszelkie afirmujące słowa, jakie w nich znajdziesz. Następnie spróbuj wygłosić je przed lustrem. Im częściej będziesz owe zdania powtarzać, tym łatwiej przyjdzie ci ich użyć. Wtedy świadomie poszukuj sytuacji, w których możesz okazać aprobatę swojemu dziecku. Postaraj się, aby usłyszało coś pozytywnego o sobie przynajmniej trzykrotnie każdego dnia.

Jeśli zdarzy ci się wrócić do dawnych nawyków i potępić dziecko lub rzucić negatywną uwagę, przeproś je i powiedz, iż uświadamiasz sobie, że twoje słowa mogą je ranić i że wcale nie chcesz, aby w ten sposób o sobie myślało. Poproś go o wybaczenie. Powiedz, że starasz się być lepszym rodzicem, że bardzo go kochasz i chcesz okazywać mu miłość najlepiej jak potrafisz. Z czasem będziesz w stanie przełamać stare nawyki i wykształcić nowe. Najlepszą nagrodą będzie wyraz twarzy twojego dziecka, a szczególnie to, co zobaczysz w jego oczach, i to, co poczujesz w swoim sercu. Bardzo prawdopodobne, że dziecko również zacznie okazywać ci więcej uznania. Im mocniej dziecko czuje się kochane, tym bardziej skłonne jest okazywać miłość innym.

Co mówią dzieci

Podstawowym językiem miłości czwórki dzieci, których wypowiedzi przytoczono poniżej, jest afirmacja.

Mary, osiem lat:

- Kocham mamę, ponieważ ona też mnie kocha. Każdego dnia mówi mi, że mnie kocha. Myślę, że tata też mnie kocha, ale nigdy mi o tym nie mówi.

Lisa, dwanaście lat, w zeszłym roku złamała rękę.

- Wiem, że rodzice mnie kochają. Kiedy miałam problemy z zaległościami w szkole, ciągle mnie zachęcali. Nigdy nie zmu-

szali mnie do odrabiania lekcji, jeśli źle się czułam, mówili mi, że mogę się później pouczyć. Powtarzali mi, że są ze mnie dumni, bo tak bardzo się staram, i wierzą, że uda mi się wszystko nadrobić.

David, aktywny i wygadany pięciolatek, jest przekonany o tym, że rodzice bardzo go kochają:

- Mama mnie kocha i tata też mnie kocha. Codziennie mi mówią, że mnie kochają.

John, dziesięć lat, od trzeciego roku życia wychowuje się w rodzinach zastępczych. Przez ostatnich osiem miesięcy mieszkał z Bobem i Betsy, czwartą rodziną z kolei. Zapytany o to, czy nowi rodzice naprawdę go kochają, odpowiedział, że tak. Poproszony o uzasadnienie, wyjaśnił:

- Bo nie krzyczą na mnie. Ostatni rodzice ciągle na mnie krzyczeli. Traktowali mnie jak śmiecia. Bob i Betsy traktują mnie jak człowieka. Wiem, że mam wiele problemów, ale wiem też, że oni mnie kochają.

W przypadku dzieci, których podstawowym językiem miłości jest afirmacja, najlepszym sposobem zapewnienia ich o tym, że są kochane przez rodziców (i innych dorosłych), jest wyrażanie aprobaty poprzez słowa. Ta zasada ma również drugą stronę - najbardziej ranią je potępiające wypowiedzi. Szorstkie i negatywne słowa są szkodliwe dla wszystkich dzieci, lecz dla tych, których podstawowym językiem miłości jest afirmacja, są szczególnie niszczące. Zapadają w pamięć na wiele lat.

Dlatego ważne jest, aby rodzice, a także i inni dorośli, którzy odgrywają ważną rolę w życiu dziecka, jak najszybciej przepraszali za swe negatywne, krytyczne lub krzywdzące uwagi. Przeprosiny nie zatrą wypowiedzianych słów, ale mogą zmniejszyć ich destrukcyjny wpływ. Jeśli nie uświadamiasz sobie, że w tym, co mówisz swojemu dziecku, jest wiele negatywnych treści, poproś współmałżonka, aby zwrócił ci uwagę na podobne wypowiedzi i sytuacje, w jakich padły. To nieprzyjemne doświadczenie, lecz może stać się pierwszym krokiem w przełamaniu negatywnych wzorców komunikacji. Ważne jest, aby związek rodzica

z dzieckiem opierał się na komunikacji pozytywnej, dlatego warto dołożyć starań, aby przełamać złe nawyki i wykształcić nowe. Twojemu dziecku przyniesie to wielką korzyść, a tobie - wiele satysfakcji.

Rozdział czwarty

Trzeci język miłości: czas

Czteroletnia Sara ciągnie mamę za rękę.

- Mamo, mamo, pobaw się ze mną!

- Nie mogę teraz - odpowiada Ginny. - Muszę najpierw skończyć sałatkę. Później się z tobą pobawię. Pobaw się najpierw sama, a potem zrobimy coś razem.

Za pięć minut Sara wraca, ponawiając swoją prośbę. Ginny odpowiada:

- Kochanie, powiedziałam ci, że najpierw muszę skończyć sałatkę. Biegnij, baw się sama, a ja przyjdę do ciebie za kilka minut.

Sara odchodzi, ale za cztery minuty wraca. Nareszcie mama kończy przygotowywanie sałatki i mogą wspólnie się pobawić. Ginny wie, że ten scenariusz powtórzy się następnego dnia.

Czego możemy się nauczyć, obserwując Ginny i Sarę? Bardzo prawdopodobne, że Sara prezentuje swój podstawowy język miłości - czas. Tym, co sprawia, że czuje się kochana, jest niepodzielna

uwaga, jaką poświęca jej matka. Jest to dla niej tak ważne, że wraca do niej co kilka minut. Ginny jest zmęczona ciągłymi prośbami córki. Jeśli trwa to zbyt długo, bywa, że wpada w gniew i wysyła Sarę do pokoju, aby posiedziała sama i uspokoiła się trochę. To dokładne przeciwieństwo tego, czego potrzebuje jej córka!

Ginny często się zastanawia: „Co powinna zrobić w takiej sytuacji dobra matka? Czy mogę okazywać dziecku miłość i zajmować się tym wszystkim, czym muszę się zajmować w domu?". Tak, to możliwe, a kluczem jest poznanie i stosowanie podstawowego języka miłości dziecka. Gdyby Ginny poświęciła Sarze piętnaście minut, ZANIM zaczęła przygotowywać sałatkę, prawdopodobnie mogłaby dokończyć pracę w spokoju. Kiedy zbiornik miłości dziecka jest niemal pusty, a jedyną rzeczą, która może go napełnić, jest zainteresowanie rodzica, dziecko zrobi praktycznie wszystko, aby zwrócić na siebie jego uwagę.

Dzieci, które głównie posługują się innym językiem miłości, także potrzebują niepodzielnej uwagi rodziców. W rzeczywistości dziecięce nieposłuszeństwo jest najczęściej wołaniem o więcej czasu spędzanego z mamą lub tatą. Nawet negatywna uwaga wydaje się lepsza niż brak zainteresowania ze strony rodziców.

W ostatnich latach wiele się mówi o spędzaniu czasu z dziećmi. Najczęściej rodzice pracują poza domem, aby utrzymać rodzinę, coraz więcej osób wychowuje dzieci samotnie. Jednak choć tak dużo mówimy o poświęcaniu czasu dzieciom, to widzimy, że większość z nich wychowuje się bez dostatecznego kontaktu z rodzicami. Nawet te, które mają bardzo kochających rodziców, niejednokrotnie dorastają z pustymi zbiornikami miłości. Wydaje się, że niewielu ludzi wie, jak to zmienić.

Spędzanie czasu z dzieckiem oznacza poświęcenie mu niepodzielnej uwagi. Większość niemowląt doświadcza ogromu zainteresowania ze strony rodziców - samo karmienie i zmiana pieluszek skupia na dziecku ich niepodzielną uwagę przez wiele godzin. Oprócz matek, które poświęcają dziecku najwięcej czasu, w opiece pomagają ojcowie, a czasami także dziadkowie i inni członkowie rodziny.

W miarę jak dziecko dorasta, poświęcanie mu niepodzielnej uwagi staje się coraz trudniejsze, ponieważ wymaga wymiernych ofiar ze strony rodziców. Łatwiej jest przytulić dziecko lub rzucić mu komplement, niż poświęcić mu swój czas. Niewielu rodziców ma go na tyle dużo, aby zrobić wszystko to, co zrobić muszą i chcą. Poświęcanie czasu dziecku oznacza rezygnację z kilku spraw, które znajdują się wysoko na liście ich priorytetów. Kiedy dzieci zbliżają się do okresu dojrzewania, często potrzebują uwagi rodziców dokładnie wtedy, gdy są oni najbardziej zmęczeni, zapracowani lub skupieni na własnych problemach emocjonalnych.

Ofiarowanie czasu to dar rodziców dla dziecka - dar obecności. Zainteresowanie dzieckiem komunikuje mu: „Jesteś dla mnie ważny. Lubię z tobą przebywać". Sprawia, że czuje się najważniejszą osobą na świecie - przynajmniej dla swoich rodziców. Czuje się prawdziwie kochane, gdyż ma ich tylko dla siebie.

Spędzając czas z dzieckiem, musimy dostosować się do poziomu jego rozwoju fizycznego i emocjonalnego. Kiedy uczy się raczkować, usiądźmy z nim na podłodze; kiedy stawia pierwsze kroki, bądźmy tuż obok, zachęcając do prób; towarzyszmy mu podczas zabawy w piaskownicy i wtedy, kiedy zaczyna kopać piłkę. Świat dziecka sukcesywnie się rozszerza, obejmując szkołę, zajęcia pozalekcyjne, treningi, Kościół i inne formy aktywności, ale rodzice mogą uczestniczyć i w tych wydarzeniach. Im starsze jest dziecko, tym trudniej nam angażować się czynnie w jego życie, szczególnie wtedy, kiedy próbujemy poświęcać czas każdemu ze swoich dzieci z osobna, a jednocześnie uczestniczyć w ich życiu społecznym.

Być razem

Najważniejszym aspektem poświęcania czasu drugiej osobie nie jest sama forma spędzania tego czasu, lecz fakt, że jest się razem i robi się coś wspólnie. Kiedy zapytaliśmy siedmioletniego Nathana, skąd wie, że tata go kocha, odpowiedział:

- Bo robi ze mną różne rzeczy. Gramy razem w koszykówkę, myjemy samochód. Nawet do fryzjera chodzimy razem.

Spędzanie czasu z dzieckiem nie oznacza, że mamy chodzić z nim w jakieś szczególne miejsca. Można poświęcić dziecku niepodzielną uwagę niemal w każdym miejscu, a najbardziej pamiętne chwile często wiążą się z domem, gdy jesteśmy z nim sam na sam. Znalezienie czasu na takie sam na sam z każdym dzieckiem nie jest łatwe, lecz to niezbędny element wychowywania dzieci. W społeczeństwie, w którym większość ludzi zadowala się rolą widza, a nie aktywnego uczestnika wydarzeń, zainteresowanie rodziców własnym dzieckiem staje się jeszcze ważniejsze.

W wielu domach dzieci mocniej odczułyby brak telewizora niż ojca. Ulegają one coraz silniejszym wpływom zewnętrznym, dlatego konieczna jest przeciwwaga w postaci czasu, który rodzice poświęcają swoim dzieciom. Znalezienie takiego czasu w codziennym rozkładzie zajęć wymaga wielkiego wysiłku, jest to jednak świetna inwestycja w przyszłość dziecka i całej rodziny.

Spędzanie czasu z każdym dzieckiem

Jeśli macie kilkoro dzieci, ważne, abyście znaleźli czas dla każdego z nich indywidualnie. Nie jest to łatwe, ale możliwe. Weźmy przykład z Susanny Wesley, która wychowała dziesięcioro dzieci. Co tydzień spędzała godzinę z każdym z nich indywidualnie. Jej trzej synowie, Sam, John i Charles zapisali się w historii Anglii. Jeden został poetą, drugi pisarzem, a trzeci duchownym; Charles napisał wiele pieśni religijnych, które do dziś śpiewane są w kościołach na całym świecie. Susanna Wesley nauczała swoje dzieci pisać i liczyć, wpoiła im także zasady poprawnego zachowania, wartości moralne i oszczędny styl życia.

W XVIII-wiecznej Anglii, kiedy kobiety nie miały wielu możliwości rozwoju, zapewniła swoim córkom solidne wykształcenie. Kiedyś powiedziała swojej córce Emilii: „Społeczeństwo nie daje kobietom możliwości korzystania ze swojej inteligencji"[8]. Emilia została nauczycielką. Chociaż nie zalecamy kopiowania wszystkich metod wychowawczych tej niezwykłej kobiety, możemy wiele się

nauczyć ze sposobu, w jaki Susanna Wesley ustalała i realizowała priorytety w życiu rodzinnym. Kluczem do znalezienia czasu dla dzieci są wartości, jakim hołdujemy, i priorytety, które wyznaczamy w swoim domu.

Pozytywny kontakt wzrokowy

Poświęcony dziecku czas powinien być pełen pozytywnego i pełnego miłości kontaktu wzrokowego. Czułe spoglądanie dziecku w oczy jest bardzo dobrym sposobem okazywania mu miłości. Badania dowodzą, że większość rodziców posługuje się kontaktem wzrokowym w negatywny sposób, karcąc dziecko lub wydając mu zdecydowane polecenia.

Kiedy to tylko możliwe, kontakt wzrokowy powinien być pozytywny i pełen miłości. Jeśli spoglądacie na dziecko z czułością tylko wtedy, gdy zrobi coś, co zyska waszą aprobatę, wpadacie w pułapkę miłości warunkowej. Może się to odbić niekorzystnie na jego rozwoju. Aby napełnić zbiornik emocjonalny dziecka, należy okazywać mu miłość bezwarunkową, a jednym z najlepszych na to sposobów jest właściwe korzystanie z kontaktu wzrokowego.

Czasami ludzie unikają kontaktu wzrokowego, aby ukarać członka rodziny. To okrutna metoda; współmałżonek i dzieci długo nie zapomną, jak zostali potraktowani. Szczególnie dzieci, ponieważ interpretują to jako wyraz dezaprobaty, co bardzo obniża ich samoocenę. Nie pozwólcie, by okazywanie dziecku miłości zależało od tego, czyjego postępowanie zasługuje na waszą aprobatę. Dziecku potrzebne są przejawy rodzicielskiej miłości w każdych okolicznościach, bez względu na to, jak się zachowuje.

Dzielenie się myślami i uczuciami

Poświęcanie dziecku czasu nie polega tylko na wspólnym wykonywaniu różnych czynności; wymaga również lepszego poznania samego dziecka. Spędzając z nim czas, niejednokrotnie zauważycie, że w naturalny sposób podjęliście rozmowę o wszystkim, co doty-

czy waszego życia. Phil Briggs, profesor pedagogiki z Kalifornii, czerpie wiele satysfakcji z gry w golfa ze swoim synem.

- Syn i ja rzadko rozmawialiśmy, dopóki nie zaczęliśmy regularnie grywać w golfa.

Na polu golfowym profesor Briggs i jego syn często rozmawiają na przykład o technice uderzeń czy innych niuansach ulubionej dyscypliny sportu, lecz wkrótce zaczynają omawiać także i inne sprawy. Kiedy rodzic pokazuje dziecku, jak zdobyć w kosza trzy punkty, jak najlepiej kopnąć piłkę, jak umyć samochód czy naczynia, często tworzy atmosferę, dzięki której może rozmawiać z dzieckiem o wielu ważnych sprawach.

Szczera rozmowa

Kiedy może mieć miejsce szczera rozmowa? Na przykład wtedy, gdy ojciec opowiada dziecku o swoim życiu, o tym, jak zdobywał miłość jego matki, albo rozmawia z nim o kwestiach moralnych i duchowych. Taka PRAWDZIWA rozmowa ma ogromny wymiar emocjonalny i bardzo wiele dla dziecka znaczy. Komunikuje mu: „Tata mi ufa. Zależy mu na mnie. Tata uważa mnie za kogoś ważnego i kocha mnie". Matka podczas wspólnych poszukiwań sukienki na studniówkę może opowiedzieć córce o tym, jak w okresie dojrzewania niepokoiła się o swój wygląd. Taka rozmowa zbliża je do siebie i pomaga córce docenić własne walory, niezależne przecież od wyglądu zewnętrznego.

Dzieci nigdy nie wyrastają z potrzeby szczerej rozmowy z rodzicami i innymi dorosłymi. Dzielenie się swoimi przemyśleniami i uczuciami pozwala budować trwałe więzi z ludźmi. Opanowanie tej umiejętności pomoże dzieciom w ich przyszłym życiu i w przyszłych związkach, szczególnie małżeńskim. Nauczy, jak pielęgnować przyjaźń i jak odnosić się do współpracowników. Pokaże, jak radzić sobie ze swoimi emocjami i myślami, jak wyrażać je w pozytywny sposób, pełen troski o innych i szacunku dla przekonań drugiego człowieka, jak bronić własnego zdania bez wzbudzania niepotrzebnych konfliktów.

Ponieważ dzieci wynoszą bardzo wiele z rozmów z rodzicami (pewnie nawet więcej niż rodzice przypuszczają), ważne jest, aby

znaleźli oni czas na szczerą rozmowę z dzieckiem na każdym etapie jego rozwoju. Jeśli ograniczycie swoje rozmowy jedynie do upominania dzieci i dawania im poleceń, mogą się nigdy nie nauczyć, jak ważne jest poświęcanie innym pozytywnej, niepodzielnej uwagi. Negatywna uwaga nie wystarczy, aby zaspokoić ich potrzebę miłości.

W przypadku maluchów jedną z najlepszych okazji do takiej rozmowy jest pora szykowania ich do snu. Mniej jest wtedy spraw, które odwracają jego uwagę, nie mówiąc już o tym, że dzieci z reguły starają się odwlec moment, w którym trzeba zasnąć. Bez względu na powód, słuchają wtedy bardzo uważnie, co sprawia, że o wiele łatwiej jest prowadzić z nimi szczerą rozmowę.

Opowiadanie bajek

Wszystkie dzieci lubią bajki. Czytanie bajek jest doskonałym początkiem rytuału układania dziecka do snu - i dobrze, aby stało się rytuałem, gdyż pomaga utrzymać kontakt z dzieckiem nawet wtedy, kiedy dorasta i staje się nastolatkiem. Po przeczytaniu bajki pozwólcie dziecku wyrazić swoje uczucia wobec wydarzeń i postaci występujących w opowiadaniu, a następnie porozmawiajcie o jego emocjach. To bardzo ważne, gdyż wielu młodych ludzi wydaje się nie rozumieć, że ich zachowanie ma związek z ich emocjami. A ponieważ nie rozumieją własnych uczuć, nie potrafią zapanować nad swoim zachowaniem. Kiedy czytacie dziecku opowieść o kimś, kto doświadcza na przykład rozczarowania, możecie nawiązać do rozczarowań, jakich doświadczyło ono w przeszłości, do towarzyszącego temu stanowi uczuciu smutku lub gniewu.

Zachęcamy do wykorzystania takich chwil na serdeczną rozmowę. Niestety, niewielu młodych ludzi wie, jak radzić sobie z własnymi uczuciami, szczególnie z gniewem. To jeden z głównych powodów, dla których sięgają po narkotyki, przedwcześnie rozpoczynają współżycie seksualne, to także przyczyna negowania autorytetów i licznych przejawów agresji. Długie lata szczerych rozmów przed zaśnięciem, umożliwiających swobodne mówienie o swoich uczuciach, mogą zapobiec wielu poważnym problemom w dorosłym życiu.

Rytuał układania dzieci do snu tworzy serdeczną i swobodną atmosferę bliskości i łagodności, tak różną od codziennego stylu życia wielu rodziców, życia pełnego pośpiechu i frustracji. Osiągnięcie tego celu wymaga wyznaczenia priorytetów i przeciwstawienia się tyranii rzeczy pilnych. Nie bądźmy ofiarami tego, co pilne. W dłuższej perspektywie większość spraw, które obecnie wydają się tak ważne, nie będzie miało najmniejszego znaczenia. To, jak wychowamy swoje dzieci, jest bardzo ważne w każdej perspektywie czasowej.

Planowanie wspólnego czasu

Zanim dziecko ukończy siódmy rok życia, można mniej więcej ustalić rozkład zajęć, gdyż życie dziecka koncentruje się w domu rodzinnym. W miarę jak dziecko rośnie i angażuje się w działania poza domem, zaplanowanie wspólnego czasu może wymagać pewnego wysiłku. Ale nic przecież nie dzieje się bez wysiłku. Oto kilka sugestii.

Po pierwsze, naturalnym elementem, wokół którego można planować wspólny czas rodziny, są posiłki. W miarę upływu lat regularne rodzinne obiady lub kolacje mogą stać się jednymi z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń budujących więzi rodzinne. W wielu rodzinach każdy domownik spożywa posiłki wtedy, kiedy mu wygodnie. Tym, którzy doświadczyli ciepła i siły płynącej z regularnych wspólnych posiłków, musi się to wydać bardzo chaotyczne. Rodzice powinni wyznaczać czas, który rodzina będzie spędzać razem, i tylko oni zdecydują, czy i kiedy inne wydarzenia mogą zmienić ustalony porządek. Niektóre rodziny będą mogły spożywać wspólnie tylko śniadanie, inne wspólnie zasiądą do stołu jedynie raz w miesiącu.

Po drugie, rozważcie możliwość wspólnych wyjazdów z noclegami poza domem. Burney wyjeżdża ze swoim synem, Jeffem, co najmniej raz na trzy miesiące. Zazwyczaj nie dalej niż godzinę jazdy samochodem. Rozbijają namiot i spędzają ze sobą półtora dnia. Al-

lyson dwa razy w tygodniu wychodzi na spacer ze swoją dwunastoletnią córką, Brittany. W te dni jej mąż i syn zmywają naczynia po obiedzie i spędzają czas, żartobliwie mówiąc, jak ojciec z synem.

To tylko dwie sugestie. Pamiętajcie, że planowanie wspólnego czasu nie wyklucza spontaniczności. Jeśli chcecie, zawsze możecie zmienić plany, lecz jeśli nie poczynicie żadnych, może się okazać, że spędzicie z dziećmi bardzo niewiele czasu. Planujemy spotkania z innymi ludźmi - dlaczego nie z własnymi dziećmi? Docenią one fakt, że jesteście gotowi zrezygnować z innych spraw, ponieważ tak bardzo zależy wam na spędzeniu czasu z nimi. Ponadto nauczycie dzieci zarządzania własnym czasem.

Przygotowania do spędzenia czasu z dziećmi obejmują coś więcej niż tylko wybranie dnia lub zaznaczenie godziny w kalendarzu. Wymaga to również przygotowania samego siebie. Jeśli wracacie do domu zestresowani, musicie najpierw zrzucić z siebie całe napięcie, zapomnieć o tym, co wydarzyło się w pracy, i dopiero wtedy skupić uwagę na tym, co dzieje się w domu. Niektórzy ludzie robią to, słuchając ulubionej muzyki w drodze do domu. Nasz wspólny przyjaciel zatrzymuje samochód przed domem i modli się przez kilka minut. Znajdźcie sposób, który pomoże wam znaleźć siły dla dziecka, sposób, który najlepiej sprawdzi się w WASZYM przypadku.

Jeśli nie możecie przygotować się przed powrotem do domu, uzgodnijcie między sobą sposób zapewniający wam wzajemnie czas na odpoczynek, zanim całą uwagę poświecicie czasowi spędzanemu z dziećmi. Możliwe, że wystarczy ci przebrać się w wygodne ubranie, wypić szklankę coca-coli i popatrzeć chwilę przez okno, zanim spotkasz się z całą rodziną. Im bardziej będziesz odprężony, tym więcej będziesz mógł dać swoim najbliższym.

Dziecko, którego podstawowym językiem miłości jest czas

Gdy podstawowym językiem miłości waszego dziecka jest czas, jednego możecie być pewni: jeśli nie poświęcicie mu wystarczaj ą-

co wiele czasu i niepodzielnej uwagi, wasze dziecko będzie pełne wątpliwości co do tego, czy rodzice naprawdę go kochają.

Alan był strażakiem i pracował w szczególnym systemie godzinowym - dwadzieścia cztery godziny pracy i czterdzieści osiem godzin odpoczynku. W czasie służby przebywał w remizie, w dni wolne razem z kolegą z pracy malował domy, aby zarobić więcej pieniędzy. Jego żona, Helen, pracowała jako pielęgniarka. Dyżury miała najczęściej w nocy, a w dzień je odsypiała. Kiedy oboje pracowali nocą, ich dziećmi - ośmioletnim Jonathanem i sześcioletnią Debrą - opiekowała się babcia.

Alan i Helen martwili się o Jonathana, który okazywał rodzicom coraz więcej obojętności. Helen zwierzyła się przyjaciółce:

- Kiedy próbujemy z nim rozmawiać, nie odpowiada. A przecież kiedy był mały, buzia mu się nie zamykała. Zanim zaczął chodzić do szkoły, zajmowałam się domem i spędzaliśmy razem wiele czasu. Prawie każdego popołudnia chodziliśmy do parku. Dużo rozmawialiśmy. Wydawało się, że ma niespożyte siły. Teraz zachowuje się apatycznie i nie wiemy, z czego to wynika. Alan nie zauważa tego tak wyraźnie jak ja, bo nigdy nie spędzał z nim wiele czasu. Ale ja widzę dużą różnicę.

Rosie, przyjaciółka Helen, właśnie przeczytała książkę *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie* i pamiętała, że jeden z rozdziałów poświęcony był językom miłości dziecka. Pożyczyła Helen tę książkę z nadzieją, że może znajdzie w niej coś, co pomoże Jonathanowi. Dwa tygodnie później Helen powiedziała przyjaciółce:

- Przeczytałam książkę i myślę, że wiem, jaki jest podstawowy język miłości Jonathana. Pamiętam, jak bardzo się cieszył, kiedy spędziliśmy razem choć trochę czasu, i jak wiele wtedy mówił. Wszystko to się zmieniło, kiedy poszedł do szkoły, a ja wróciłam do pracy. Myślę, że przez ostatnie dwa lata był bardzo spragniony miłości. Zaspokajałam jego potrzeby fizyczne, ale zapomniałam o potrzebach emocjonalnych.

Przyjaciółki zastanawiały się, jakim sposobem Helen mogłaby znaleźć więcej czasu dla Jonathana. Ponieważ najwięcej wolnego miała popołudniami i wczesnym wieczorem, wykorzystywała go

na prace domowe, na zakupy albo wychodziła gdzieś z przyjaciółkami lub z mężem, choć zdarzało się to bardzo rzadko. Doglądała również Jonathana odrabiającego lekcje. Helen uznała, że jeśli się postara, może wygospodarować w tygodniu godzinę lub dwie i poświęcić ten czas tylko synowi.

- Może zabiorę go do parku, gdzie kiedyś chodziliśmy na spacery. Dzięki temu ja również przypomnę sobie wiele miłych chwil.

Trzy tygodnie później Helen powiedziała przyjaciółce:

- To działa. Od naszej rozmowy udało mi się dwa razy wyjść na spacer z Jonathanem i widzę dużą zmianę w jego zachowaniu wobec mnie. Kiedy zaproponowałam mu, abyśmy poszli do parku, najpierw zareagował z niechęcią. Ale pod koniec spaceru widziałam, że znowu jest sobą, tak jak dawniej. Ustaliliśmy, że dwa razy w tygodniu będziemy wychodzić wspólnie: albo na spacer do parku, albo na lody. Jonathan znowu zaczyna mówić i widzę, jak pozytywne jest działanie czasu, który spędzamy ze sobą. Tak przy okazji, poprosiłam Alana, żeby też przeczytał tę książkę - dodała Helen. - Myślę, że powinniśmy nauczyć się posługiwać swoimi językami miłości. Wiem, że on nie używa mojego języka miłości, i wydaje mi się, że ja również rzadko wyrażam mu miłość w jego języku. Poza tym może Alan zrozumie, że powinien spędzać więcej czasu z Jonathanem.

Co mówią dzieci

Oto wypowiedzi czworga dzieci, których podstawowym językiem miłości jest czas.

Bethany, osiem lat, z nieodłączną iskierką w oku:

- Wiem, że rodzice mnie kochają, ponieważ robią ze mną różne rzeczy. Czasami robimy to wszyscy razem, nawet mój młodszy brat, ale tata i mama często robią coś tylko ze mną.

Zapytana, jakie rzeczy robią wspólnie, odpowiedziała:

- W zeszłym tygodniu tata zabrał mnie na ryby. Dzień po moich urodzinach mama i ja poszłyśmy do zoo. Najbardziej podoba-

ły mi się małpy. Patrzyłyśmy, jak jedna małpka jadła banana. To było fajne.

Jeremy, dwanaście lat:

- Wiem, że tata mnie kocha, ponieważ poświęca mi dużo czasu. Robimy razem różne rzeczy. Tata ma karnet na mecze piłkarskie i nie opuściliśmy jeszcze żadnego spotkania naszej drużyny. Wiem, że mama też mnie kocha, ale nie spędzamy razem tak wiele czasu, bo mama często źle się czuje.

Frank, dziesięć lat:

- Mama mnie kocha. Przychodzi na moje mecze, a potem jedziemy do restauracji. Nie wiem, czy tata mnie kocha. Mówi, że tak, ale odszedł od nas. W ogóle go nie widuję.

Mindy, szesnaście lat:

- Skąd wiem, że rodzice mnie kochają? Przede wszystkim dlatego, że zawsze mogę na nich liczyć. Mogę porozmawiać z nimi o wszystkim. Wiem, że będą wyrozumiali i pomogą mi podjąć mądrą decyzję. Wkrótce wyjadę na studia. Będę za nimi tęsknić, ale wiem, że nadal będę mogła na nich liczyć.

Dla dzieci szczególnie pożądających czasu, który mogłyby spędzić z rodzicami - a także dla wszystkich innych dzieci - dar niepodzielnej uwagi, jaką ofiarowują im rodzice, jest niezbędny do tego, by mogły się poczuć prawdziwie kochane. Kiedy spędzacie czas z dziećmi, gromadzicie wspomnienia, które pozostaną z wami przez całe życie. Także wspomnienia, jakie wasze dzieci wyniosą z domu rodzinnego, będą dla nich źródłem radości i satysfakcji. Ich zbiorniki miłości będą wypełnione. Poświęcając dzieciom swą niepodzielną uwagę, pomagacie im budować harmonijne, stabilne emocjonalnie i szczęśliwe życie.

Rozdział piąty

Czwarty język miłości: prezenty

Kiedy zapytaliśmy dziesięcioletnią Rachelę, dlaczego jest przekonana, że rodzice ją kochają, odpowiedziała:

- Chodźcie do mojego pokoju, to wam pokażę.

Gdy weszliśmy do pokoju, wskazała na dużego pluszowego misia.

- Przywieźli mi go z Kalifornii.

Potem wzięła do ręki miękkiego szmacianego klowna.

- Kupili mi go, kiedy poszłam do szkoły. A tę śmieszną małpkę przywieźli z podróży na Hawaje w rocznicę ślubu.

Oprowadzała nas po pokoju, pokazując prezenty, które otrzymała od rodziców w ciągu ostatnich lat. Wszystkie były wyraźnie wyeksponowane, czym dziewczynka dawała świadectwo swojemu przekonaniu o miłości, jaką darzyli ją rodzice.

Dawanie i przyjmowanie prezentów wspaniale komunikuje miłość w tej właśnie chwili, a niejednokrotnie i wiele lat później. Naj-

bardziej znaczące prezenty stają się symbolami miłości, stanowią zatem kolejny język miłości. Jednak aby rodzice mogli skutecznie posługiwać się czwartym językiem miłości - prezentami - dziecko musi być przekonane o tym, że rodzice naprawdę się o nie troszczą. Dlatego powinni okazywać mu miłość we wszystkich pozostałych językach. Jego zbiornik emocjonalny musi być pełen, aby mogło odebrać miłość, jaką komunikuje prezent, który otrzymuje od rodziców. Oznacza to, że rodzice powinni okazywać dziecku uczucie, posługując się pozostałymi językami miłości, którymi są dotyk, afirmacja, czas i praktyczna pomoc, i w ten sposób napełniać jego zbiornik emocjonalny.

Julie opowiedziała nam o tym, jak koncepcja języków miłości pomogła jej lepiej zrozumieć swoje córki - sześcioletnią Mallory i ośmioletnią Meredith.

- Mąż i ja często wyjeżdżamy służbowo i dziewczynki zostają wtedy u babci. Z każdego wyjazdu przywożę im jakieś prezenty. Gdy wracamy, Meredith cieszy się z prezentów o wiele bardziej niż Mallory, właściwie pyta o nie, jak tylko wejdziemy do domu. Podskakuje z radości, kiedy wyciągamy prezent z walizki i wzdycha z zachwytu, kiedy go rozpakowuje. Potem znajduje dla niego specjalne miejsce w swoim pokoju i chce, abym zobaczyła, gdzie go położyła. Kiedy odwiedzają ją koleżanki, zawsze pokazuje im najnowsze prezenty.

Natomiast Mallory, choć grzecznie dziękuje rodzicom za prezent, jest o wiele bardziej zainteresowana opowieściami o podróży.

- Mallory każe sobie opowiadać o każdym szczególe - powiedziała Julie. - Rozmawia z każdym z osobna i z nami obojgiem i chłonie każde słowo. Meredith zadaje tylko kilka ogólnych pytań o to, gdzie byliśmy i co widzieliśmy.

Kiedy ktoś zapytał Julie, jak zamierza wykorzystać swoje spostrzeżenia, odpowiedziała:

- Cóż, będę nadal kupowała dziewczynkom prezenty, bo chcę to robić. Ale teraz nie jest mi przykro, gdy Mallory nie cieszy się z nich tak bardzo jak Meredith. Kiedyś bardzo mnie to martwiło; myślałam, że Mallory nie potrafi być wdzięczna. Teraz rozumiem,

że dla niej rozmowy o naszej podróży znaczą tyle samo co prezenty dla Meredith. Mąż i ja staramy się spędzać z Mallory więcej czasu po każdej podróży i przez resztę roku. Chcemy również nauczyć Mallory języka prezentów, a Meredith języka czasu. Myślę, że powinny umieć posługiwać się obu językami.

Łaska dawania

Dawanie i przyjmowanie prezentów w celu okazania miłości jest powszechnym zjawiskiem. Prezent to dar niezależny od zasług, przejaw łaskawości innego człowieka. Gdyby na prezent można było zasłużyć, byłby jedynie zapłatą. Prawdziwy prezent nie jest wynagrodzeniem za wykonaną usługę, lecz wyrazem miłości, jaką obdarowujący darzy otrzymującego, i jest dawany z dobrej, nieprzymuszonej woli. W naszym społeczeństwie nie wszystkie prezenty są szczere. Szczególnie w świecie biznesu jest to tylko najczęściej podziękowanie za wspólnie prowadzone interesy lub gratyfikacja przekazana z nadzieją na interesy przyszłe. Prezent nie jest wówczas bezinteresownym darem wręczonym z myślą o tym, co dobre dla drugiej osoby, lecz na przykład formą wyrażenia wdzięczności za wsparcie finansowe lub prośbą o dalsze wspieranie organizacji lub przedsięwzięcia.

Musimy pamiętać o tym rozróżnieniu, gdy dajemy prezenty dzieciom. Jeśli rodzice obiecują dziecku prezent za posprzątanie pokoju, nie jest to prawdziwy prezent, lecz wynagrodzenie za wykonaną usługę. Gdy obiecują dziecku, że dostanie loda, jeśli przez pół godziny będzie się grzecznie bawić w pokoju, nie jest to prezent, lecz łapówka, za pomocą której manipulują zachowaniem dziecka. I dziecko, choć prawdopodobnie nie zna słów „wynagrodzenie" lub „łapówka", dobrze rozumie intencje ofiarodawcy.

Jeśli rodzice ignorują potrzeby emocjonalne syna lub córki, mogą się spodziewać, że nawet prezent ofiarowany ze szczerego serca, może zostać niewłaściwe zrozumiany. Dziecko, które nie czuje się prawdziwie kochane, może uznać, że także i ten prezent

jest wyrazem warunkowej miłości. Pewna matka, żyjąc w wielkim stresie i nie potrafiąc ułożyć sobie stosunków z synem, podarowała mu nową piłkę do koszykówki. Niedługo potem znalazła ją w ubikacji.

- Jason, co robi tutaj twoja piłka? Nie podoba ci się?

Jedyną rzeczą, jaką usłyszała od syna było: „Przepraszam". Następnego dnia znalazła piłkę w koszu na śmieci. Gdy zapytała o to Jasona, on znów spuścił wzrok i powiedział tylko: „Przepraszam".

Zdesperowana podjęła wysiłek napełniania zbiornika emocjonalnego syna. Rozmawiali odtąd długo przed zaśnięciem. Wkrótce zaczęła dostrzegać zmianę w jego zachowaniu. Kilka tygodni później kupiła mu kij baseballowy i tym razem Jason objął ją i powiedział z uśmiechem:

- Dziękuję, mamo!

Zachowanie Jasona było typowe dla wielu dzieci, które są bardzo łagodne i bezkonfliktowe i mają pusty zbiornik miłości. Takie dzieci rzadko otwarcie okazują swoje cierpienie i potrzeby, wyrażają natomiast uczucia w sposób pośredni. Wyrzucanie lub ignorowanie prezentów jest klasycznym przykładem zachowania dziecka, które rozpaczliwie potrzebuje napełnienia zbiornika miłości.

Właściwe korzystanie z języka prezentów

Prawdziwa wartość prezentu nie wynika z jego rozmiaru ani ceny, lecz bierze się z miłości, jaką prezent wyraża. Wielu z nas słyszało opowieści dziadków o tym, jak w czasie Wielkiego Kryzysu[9] otrzymywali pod choinkę tylko jedną pomarańczę i najbardziej niezbędną odzież. Obecnie rzadko nazywamy prezentami rzeczy niezbędne do życia, uważając, że ich zapewnienie jest naszym obowiązkiem. A przecież wręczamy dzieciom te rzeczy z miłością, dając im to, co dla nich najlepsze. Dobrze jest uczynić z takiej okazji wyjątkowe wydarzenie. Jeśli nie będziemy wręczali prezentów jako szczególnego wyrazu miłości, dzieci mogą zacząć uważać je za coś oczywistego i przestaną dostrzegać miłość, jaką mają one wyrażać.

Oto jak rzeczy, które i tak musimy kupić swoim dzieciom, mogą stać się szczególnym wyrazem miłości. Gdy kupicie dziecku nowy ciuszek z myślą o szkole, zapakujcie go ładnie i wręczcie w obecności całej rodziny. Rozpakowywanie prezentu jest dla dziecka bardzo emocjonującym doświadczeniem, a w ten sposób pokażecie mu również, że każdy podarunek, niezależnie od tego, czy jest rzeczą niezbędną czy przejawem luksusu, jest wyrazem miłości. Uroczyste wręczanie różnych upominków uczy również dziecko, jak reagować, kiedy otrzyma prezent od innych. Kiedy dajemy coś dziecku, oczekujemy, że przyjmie to z wdzięcznością, bez względu na materialną wartość.

Jedna uwaga o kupowaniu dzieciom zabawek. W sklepie z zabawkami potrzebna jest mądrość. Już sama ilość dostępnych artykułów sprawia, że musimy dokonywać umiejętnych wyborów. Sprawa jeszcze bardziej się komplikuje, gdy wspomnimy reklamy telewizyjne bombardujące dzieci obrazami najnowszych zabawek, wzbudzając w nich pragnienie rzeczy, o których istnieniu jeszcze przed chwilą nic nie wiedziały i o których, być może, równie szybko zapomną. W tej chwili jednak dziecko jest przekonane, że musi mieć zabawkę, którą widziało w telewizji.

Nie pozwólmy, aby reklamy narzucały nam rodzaj zabawek kupowanych dzieciom. Rozważcie starannie zakup każdej zabawki, zadając sobie takie oto pytania: „Jaki przekaz niesie ta zabawka? Czy zgadzam się z takim przekazem? Czego moje dziecko się nauczy, bawiąc się tą zabawką? Czy ta zabawka będzie miała pozytywny czy negatywny wpływ na dziecko? Czy jest trwała? Jak długo może być używana? Czy dziecko szybko się nią znudzi, czy będzie często do niej powracało? Czy stać nas na taką zabawkę?". Nigdy nie kupujcie mało potrzebnych zabawek, na które was nie stać.

Nie wszystkie zabawki muszą uczyć, ale każda powinna odegrać jakąś pozytywną rolę w życiu dziecka. Wystrzegajcie się kupowania zaawansowanych technicznie zabawek elektronicznych, które mogą przekazywać dziecku wartości zupełnie odmienne od tych, jakie wyznajecie w swojej rodzinie. I tak będą widziały ich

wystarczająco dużo w telewizji, u dzieci z sąsiedztwa i kolegów ze szkoły.

Błędy popełniane przy dawaniu prezentów

Bądźcie ostrożni. Rodzice często odczuwają pokusę obsypywania dzieci prezentami, aby wynagrodzić im niedostatek uczucia wyrażanego w innych językach miłości. Z jakiegoś powodu rodzice czasami wolą dawać prezenty, niż być prawdziwym prezentem dla swoich dzieci. Osobom, które wychowały się w rodzinach dysfunkcyjnych, łatwiej jest dać dziecku prezent niż angażować się emocjonalnie w bliższy z nim związek. Komuś innemu może brakować czasu, cierpliwości lub wiedzy o tym, jak dawać dziecku to, czego ono naprawdę potrzebuje. Szczerze kochamy swoje dzieci, lecz często nie wiemy, jak zapewnić im stabilizację emocjonalną i poczucie bezpieczeństwa, których tak bardzo potrzebują, jak kształtować ich pozytywną samoocenę.

Współczesny świat oferuje ludziom wiele możliwości, ale ceną, jaką muszą zapłacić za dobrobyt, jest intensywna praca i ciągły pośpiech. Rodzice, jeśli pracują zawodowo, nierzadko spędzają poza domem cały dzień i mało mają czasu, który mogliby poświęcić rodzinie i dzieciom. Wzbudza to olbrzymie poczucie winy. Chcąc wynagrodzić dzieciom ciągłą nieobecność, nierzadko popadają w przesadę w kupowaniu prezentów. Traktują podarunki jako panaceum na wszystkie problemy, które wynikają z braku harmonii w ich stylu życia.

Taka przesada w kupowaniu prezentów, bliska nadużyciu, jest powszechna w rodzinach, w których doszło do rozwodu i opieka nad dzieckiem (lub dziećmi) przypadła tylko jednemu z rodziców. Drugi rodzic często odczuwa pokusę obsypywania dziecka prezentami, chcąc w ten sposób załagodzić ból wywołany rozpadem rodziny lub uciszyć własne sumienie. Jeśli są to prezenty kosztowne, źle dobrane i wykorzystywane jako argument do porównania poziomu życia, jaki zapewnia dziecku rodzic, z którym ono na co

dzień mieszka, nie są to prawdziwe prezenty, lecz pewna forma przekupstwa, próba kupienia sobie miłości dziecka. Może to również być - mniej lub bardziej świadoma - próba zemsty na byłym współmałżonku.

Dzieci otrzymujące takie prezenty mogą z wiekiem uświadomić sobie, czym one tak naprawdę są, lecz zdążą się tymczasem nauczyć, że przynajmniej jedno z rodziców traktuje prezenty jako substytut prawdziwej miłości. Może to sprawić, że staną się materialistami skłonnymi do manipulowania ludźmi, wykorzystującymi prezenty do wywierania wpływu na ludzkie emocje i zachowania. Zastępowanie miłości prezentami może mieć bardzo złe konsekwencje w procesie kształtowania się charakteru i wartości moralnych dziecka.

Weźmy na przykład Susan, która samodzielnie wychowuje troje dzieci. Trzy lata temu rozwiodła się z Charlesem, który mieszka obecnie z drugą żoną, opływając we wszelkie dostatki. Pieniądze, która zarabia Susan, niemal w całości idą na życie. Dzieci - piętnastoletnia Lisa, dwunastoletni Charley i dziesięcioletnia Annie - widują się z ojcem co drugi weekend i z niecierpliwością oczekują tych spotkań. Tata funduje im różne kosztowne wyjazdy, na przykład na narty lub nad morze, nic dziwnego więc, że dzieci garną się do niego - to on zapewnia im więcej rozrywki. Często wracają do domu z kosztownymi prezentami i z gniewem, którego nie szczędzą Susan, zwłaszcza przez pierwsze dni po wizycie u taty. Charles, próbując utrzymać uczucia dzieci, jednocześnie wzbudzał w nich wrogość do matki. Nie uświadamiał sobie, że kiedy dorosną, będą pogardzały nim za to, że manipulował ich emocjami i zachowaniem.

Na szczęście Susan zdołała nakłonić byłego męża, aby skorzystali z pomocy terapeuty i znaleźli sensowny sposób ułożenia sobie stosunków z dziećmi. Musieli odsunąć na bok urazy i zapomnieć o konfliktach, które doprowadziły do rozwodu. Musieli podjąć współpracę dla zaspokojenia potrzeb emocjonalnych swoich dzieci. Dzięki wsparciu terapeuty oboje stali się ekspertami w napełnianiu zbiorników miłości. Kiedy Charles w kontaktach z dzieć-

mi zaczął się posługiwać wszystkimi pięcioma językami miłości, dając im prezenty, aby wyrazić swoje uczucie, a nie manipulować nimi, cała trójka zareagowała bardzo pozytywnie. Choć taka współpraca w wychowaniu dzieci rozwiedzionych par jest nadal rzadkością, coraz liczniejsze grono rodziców podejmuje ją ze względu na dobro dziecka.

Inna forma nadużywania języka prezentów ma miejsce wtedy, gdy rodzice, którzy okazują miłość swoim dzieciom również na wiele różnych sposobów, obsypują je prezentami tak, iż pokój dziecka wygląda jak sklep z zabawkami. W nadmiarze prezenty tracą swój szczególny charakter. Dziecko zgromadziło ich tyle, że wieloma z nich nie ma nawet możliwości się pobawić. Z czasem każdy następny prezent przestaje mieć jakąkolwiek wartość i dziecko przyjmuje je z obojętnością. Zabawki mogą wręcz stać się dla niego ciężarem, ponieważ rodzice najczęściej oczekują, że będzie ono utrzymywało przynajmniej trochę ładu w swoim pokoju.

Kupowanie dziecku zbyt wielu rzeczy to tak, jakby zabrać je do sklepu z zabawkami i powiedzieć: „To wszystko należy do ciebie". Na początku poczuje się szczęśliwe, ale po chwili będzie biegać we wszystkich kierunkach, nie bawiąc się żadną z zabawek. Dobre zabawki uczą skupiać uwagę na jakiejś czynności i czerpać z tego radość. Dlatego na ogół lepiej jest dawać dziecku mniej prezentów, ale wybierać je starannie, aby miały one prawdziwe znaczenie. Lepiej, aby zabawka - zamiast tylko wywierać wrażenie - wnosiła coś do życia dziecka.

Umiejętne dawanie prezentów

Dając dzieciom prezenty, należy pamiętać o pewnych zasadach. Prezenty powinny być szczerym wyrazem miłości. Jeśli są wynagrodzeniem za wykonaną usługę lub formą przekupstwa, nie należy nazywać ich prezentami, lecz przyznać, czym naprawdę są. Dzięki temu prawdziwe prezenty, przygotowane z myślą o tym, co dobre dla dziecka i okazujące mu miłość, zachowają swój szczególny charakter.

Z wyjątkiem świąt Bożego Narodzenia i urodzin lub imienin, prezenty dobrze jest wybierać wspólnie z dzieckiem. Jest to ważne szczególnie wtedy, gdy dzieci dorastają i mają własne zdanie na przykład na temat ubrań, które chcą nosić, butów czy plecaka. Dzieci chcą mieć również wiele zabawek, które nie są niezbędne dla ich rozwoju, i chociaż nie należy dawać im wszystkiego, czego zapragną, warto wziąć pod uwagę ich preferencje. Dobrze jest więc mieć rozeznanie co do tego, czy jest to chwilowy kaprys czy prawdziwe marzenie, czy to odpowiednia dla dziecka zabawka i czy będzie ona miała na nie pozytywny wpływ. Jeśli do tylko możliwe, wybierzmy taki prezent, którego dziecko naprawdę pragnie.

Pamiętajmy również o tym, że nie wszystkie prezenty muszą być kupione w sklepie. Wiele można znaleźć choćby podczas spaceru po parku. Piękny kwiat, rzadki minerał, a nawet kawałek drewna o niezwykłym kształcie mogą być wspaniałymi prezentami, jeśli zostaną ładnie zapakowane i wręczone w uroczysty sposób. Wiele prezentów można wykonać własnoręcznie. Małe dzieci nie przywiązują dużej wagi do pieniędzy i jest im obojętne, czy prezent został kupiony, czy zrobiony samodzielnie. Jeśli tylko trafia w zainteresowania i rozwija wyobraźnię dziecka, może mieć dla niego wielkie znaczenie i wyraźnie wzmocnić wasze więzi.

Pierścionek Amy

Wspomnieliśmy o tym, że niektóre dzieci, choć nie reagują entuzjastycznie w chwili, w której otrzymują prezent, przywiązują do niego wielką wagę w przyszłości. Ted uświadomił to sobie wiele lat po tym, kiedy córka odrzuciła jego prezent. W czasie podróży zagranicznej kupił pierścionek dla dwunastoletniej Amy i wręczył go jej po powrocie do domu. Amy przyjęła podarunek z obojętnością i schowała do szuflady.

Ted był rozczarowany, ale z czasem zapomniał o całej sprawie. Jako nastolatka Amy przysparzała rodzicom wielu problemów, tak iż Ted zaczął poważnie martwić się o to, jak potoczy się jej życie.

Nawet po tym, jak postawa i zachowanie Amy uległy diametralnej przemianie, Ted nie był przekonany co do tego, że jego córka poradzi sobie w życiu. Wątpił w jej szczerość, co bardzo utrudniało im zbudowanie bliskiego związku, jakiego oboje pragnęli.

Pewnego dnia Ted zauważył, że Amy nosi pierścionek, który podarował jej kilka lat wcześniej, zanim zaczęły się jej problemy. Łzy napłynęły mu do oczu, gdy zrozumiał, co Amy próbuje w ten sposób zakomunikować - że teraz panuje nad swoim zachowaniem i że można jej zaufać.

Gdy zapytał, czy dlatego zaczęła nosić pierścionek, Amy wyznała, czego pragnie najbardziej. Chciała, aby okazywał jej więcej zaufania, w miarę jak się zmienia i dojrzewa. Rozpłakali się oboje. Amy wyrosła na mądrą kobietę i ułożyła sobie życie.

Ta historia dowodzi, jak wielką wartość symboliczną mają niektóre prezenty. Prawdopodobnie Amy nigdy nie miałaby tak poważnych problemów, gdyby jej rodzicie wiedzieli, jak napełniać jej zbiornik miłości. Musiała najpierw zaspokoić swoje potrzeby emocjonalne i dopiero wtedy potrafiła przyjąć prezent i zauważyć to, czym był od początku - wyrazem miłości i troski.

Dziecko, którego podstawowym językiem miłości są prezenty

Większość dzieci uwielbia otrzymywać prezenty, lecz dla niektórych z nich prezenty są podstawowym językiem miłości. One proszą o tyle rzeczy! Można wręcz przypuszczać, że jest to podstawowy język miłości wszystkich dzieci. To prawda, że chcą mieć coraz więcej = podobnie jak dorośli. Lecz te z nich, dla których prezenty są podstawowym językiem miłości, reagują zupełnie inaczej, kiedy je otrzymują.

Dzieci, których podstawowym językiem miłości są prezenty zawsze traktują ich wręczenie jako chwilę szczególną. Wolą, gdy prezent jest zapakowany i ofiarowany w jakiś twórczy i niezwykły sposób. To również jest forma wyrażania miłości. Przyjrzą się opakowaniu prezentu, może powiedzą coś o kokardce. Westchną

w zachwycie, otwierając pakunek. Wydaje się, że jest to dla nich szczególny moment - i rzeczywiście tak jest. Rozpakowując prezent, czują się kimś szczególnym i oczekują, że rodzice poświęcą im wtedy całą swoją uwagę. Czują się wtedy najbardziej kochane. Postrzegają prezent jako wyraz miłości i troski rodziców i chcą dzielić z nimi tę chwilę. Kiedy odpakują prezent, często rzucają się rodzicom na szyję lub dziękują im w inny, równie wylewny sposób.

Takie dzieci umieszczają nowy prezent w centralnym punkcie swojego pokoju. Z dumą pokazują go swoim kolegom i koleżankom, nierzadko przez kilka dni przynoszą go również swoim rodzicom i mówią o tym, jak bardzo im się podoba. Prezenty zajmują szczególne miejsce w ich sercu, ponieważ interpretują je jako wyraz miłości rodziców. Widok prezentu przypomina im, że są kochane. Nie ma znaczenia, czy prezent został kupiony, zrobiony czy znaleziony, czy jest to coś, o co prosili, czy nie. Najważniejsze jest to, że rodzice o nich pamiętali.

Co mówią dzieci

Przytoczone wypowiedzi dzieci dowodzą, że dla nich językiem, który najlepiej komunikuje miłość, jest prezent.

Frankie, pięć lat, rozmawiając z babcią po powrocie z przedszkola, powiedział:

- Babciu, pani wychowawczyni mnie kocha. Popatrz, co mi dała!

Podniósł do góry jasnoniebieską linijkę z nadrukowanymi kolorowymi cyframi - dowód miłości, jaką darzyła go wychowawczyni.

Lisa, sześć lat, zapytała nas:

- Czy spotkaliście pana Miłość? O, stoi tam.

Wskazała starszego mężczyznę.

- Daje dzieciom cukierki i gumę.

Dla Lisy drobne prezenty, jakie dawał ten mężczyzna, były wyrazem jego miłości do dzieci.

Michelle, piętnaście lat, zapytano, skąd wie, że rodzice ją kochają. Bez wahania wymieniła bluzkę, spódnicę i buty. Potem powiedziała:

- Wszystko, co mam, dostałam od rodziców. Dla mnie to wyraz miłości. Dają mi nie tylko to, czego potrzebuję, ale o wiele więcej. Właściwie to nawet dzielę się tym wszystkim z przyjaciółkami, których rodzice nie mogą sobie na to pozwolić.

Chris, osiemnaście lat, kilka tygodni przed wyjazdem na studia. Zapytany, jak bardzo, w skali od jednego do dziesięciu, czuje się kochany przez rodziców, odpowiedział bez zastanowienia:

- Dziesięć.

- Dlaczego dziesięć?

- Widzicie ten samochód? - powiedział, wskazując na czerwoną hondę. - Dostałem go od rodziców. Nie zasłużyłem na to, bo w szkole średniej nie uczyłem się najlepiej, ale rodzice powiedzieli mi, że są ze mnie dumni, że chcą, abym o tym wiedział. Kupili mi ten samochód, aby dowieść, że mnie kochają. Muszę tylko o niego dbać. Zmieniać olej i naprawiać, jeśli coś się zepsuje. Rodzice zawsze tacy byli. Dawali mi wszystko, czego potrzebowałem. Sprzęt sportowy, ubrania, wszystko. Są najbardziej szczodrymi ludźmi, jakich znam. Nie nadużywałem ich hojności, ale widziałem, że bardzo mnie kochają. Teraz wyjeżdżam na studia. Będę za nimi tęsknił.

Dla takiego dziecka prezenty są więcej niż tylko rzeczami. To namacalny wyraz miłości o dużym znaczeniu emocjonalnym. Dlatego tak silnie przeżywają zniszczenie lub utratę prezentu. Jeśli rodzic, od ktorego otrzymało prezent, odbierze go lub zniszczy albo w gniewie powie: „Żałuję, że ci to dałem", dziecko czuje się zdruzgotane. Posłużono się jego podstawowym językiem miłości w negatywny sposób, co sprawiło mu wiele bólu.

Dzieciom potrzeba pełnych zbiorników miłości - bez tego nie mogą się prawidłowo rozwijać i osiągnąć pełni swych możliwości. Pamiętajmy, że one na ogół nie uświadamiają sobie, jak wiele im dajemy, nawet jeśli dbamy o to, aby stale napełniać ich zbiornik miłości. Ale gdy dorosną, będą wspominać swoje dzieciństwo i wówczas zrozumieją, że największym prezentem była wasza miłość i wasza obecność.

Rozdział szósty

Piąty język miłości: pomoc

Jeremy ma dwadzieścia cztery lata i właśnie rozpoczął pierwszą pracę na pełny etat, a za rok zamierza się ożenić. Wiele myśli o swoim dzieciństwie.

- Tym, co sprawiało, że czułem się naprawdę kochany, były starania rodziców, zawsze skłonnych do pomocy we wszystkim. Pamiętam, jak mama zawsze miała gotowy ciepły obiad, choć pracowała poza domem. Pamiętam też, jak tata pomagał mi naprawić samochód, który kupiliśmy wspólnie, gdy miałem szesnaście lat. Pomagali mi we wszystkim. W małych i dużych sprawach. Teraz widzę to wyraźniej niż kilka lat temu, ale nawet wtedy wiedziałem, że robią wiele, aby mi pomóc i zawsze to ceniłem. Mam nadzieję, że pewnego dnia w podobny sposób będę traktował swoje dzieci.

Dla niektórych ludzi najważniejszym językiem miłości jest praktyczna pomoc. Nawet jeśli wasze dziecko jest inne, powinniście pamiętać o tym, że wychowywanie dzieci polega na ciągłym usłu-

giwaniu im. W dniu, w którym dowiedzieliście się, że będziecie mieli dziecko, podjęliście się misji w pełnym wymiarze godzin. Kontrakt opiewa na minimum osiemnaście lat aktywnej służby, po czym zostaniecie przeniesieni do rezerwy i od czasu do czasu będziecie powoływani do różnych okazjonalnych zadań.

Jako rodzice zajmujący się swoim dzieckiem odkryliście już prawdopodobnie życiową prawdę: praktyczna pomoc jest bardzo wymagającym językiem miłości, tak pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym. Musimy więc zwrócić uwagę na własne zdrowie. Zdrowie fizyczne wspomaga harmonijny sposób życia: właściwa dieta, odpowiednia ilość snu i aktywność fizyczna. W wymiarze emocjonalnym podstawową jest rozumienie samego siebie i wsparcie współmałżonka.

Komu pomagamy?

Kiedy mówimy o pomocy, musimy zadać sobie pytanie: „Komu pomagamy?". Nie obejmuje ona przecież tylko dzieci. W małżeństwie pomagamy i usługujemy także partnerowi, robiąc to wszystko, co sprawia mu przyjemność i wyraża naszą miłość. Powinniśmy dbać o napełnianie zbiornika miłości partnera, między innymi właśnie przez praktyczną pomoc. Ponieważ dzieciom potrzebny jest przykład harmonijnego życia, znalezienie czasu na pielęgnowanie więzi małżeńskiej jest jednym z kluczowych aspektów właściwego wychowania dzieci.

Oczywiście, opiekując się dziećmi, rodzice nie robią tego po to, aby je zadowolić. Naszym celem jest zapewnienie im tego, co dla nich najlepsze. Nie zawsze to, co sprawiłoby dziecku największą przyjemność, jest jednocześnie najlepszym sposobem okazania mu miłości. Jeśli damy dziecku na obiad trzy tabliczki czekolady, będzie bardzo zadowolone, ale przecież podobny posiłek nie wyjdzie mu na zdrowie. Główny motyw opieki nad dziećmi - zapewnienie im tego, co dla nich najlepsze - oznacza, że staramy się napełnić ich zbiorniki miłości. Aby zaspokoić tę potrzebę, powinniśmy po-

sługiwać się jednocześnie wszystkimi pięcioma językami miłości, w tym niesieniem praktycznej pomocy.

Jest jedna rzecz, o której należy wspomnieć, zanim zaczniemy omawiać ostatni język miłości: nie można opiekować się dziećmi, manipulując nimi. Łatwo jest to robić, ponieważ małe dzieci najbardziej oczekują od rodziców właśnie prezentów i praktycznej pomocy. Jeśli jednak rodzice ulegną ich prośbom - czy wręcz żądaniom - o kolejne prezenty i akty pomocy, ich pociechy nigdy nie wyrosną z dziecięcego egoizmu i pozostaną egoistami również w dorosłym życiu. Niemniej jednak nie powinniśmy się powstrzymywać przed pomaganiem swoim dzieciom we właściwy sposób i przed racjonalnym obdarowywaniem ich.

Pomoc rodziców jest również przykładem dla dziecka, gdyż uczy je odpowiedzialności i potrzeby pomagania innym. Zastanówmy się, jak nasze dzieci mają stać się samodzielne i przygotowane do życia, jeśli będziemy im ciągle pomagać? Jeśli jednak wyrazimy swoją miłość, służąc im praktyczną pomocą i robiąc dla nich to, czego jeszcze nie potrafią zrobić same, dajemy im doskonały przykład: nie jest dobrze koncentrować się na sobie samym, trzeba pomagać innym. To także jeden z nadrzędnych celów w wychowaniu dzieci (zob. rozdział 6, część zatytułowana „Nadrzędny cel pomagania").

Pomoc stosowna do wieku

Dzieci, których zbiorniki miłości są pełne, szybciej dostrzegają, że pomoc, jakiej udzielają im rodzice, jest wyrazem ich miłości. Jednak musi to być pomoc stosowna do wieku dziecka. Należy pomagać mu jedynie w tym, czego samo nie może jeszcze zrobić. To oczywiste, że nie karmimy sześcioletniego dziecka. Ścielenie łóżeczka czterolatkowi jest aktem pomocy, lecz ośmiolatki mogą już robić to samodzielnie. Nie trzeba czekać, aż dziecko pójdzie na studia, żeby nauczyło się zmywać i wycierać naczynia - program studiów i tak tego nie obejmuje! Rodzice, którzy są zbyt zapraco-

wani, aby nauczyć dziecko, jak zrobić pranie, albo są perfekcjonistami i nie pozwalają mu robić tego samodzielnie, wcale nie okazują mu miłości, lecz jedynie pozbawiają je ważnej w dorosłym życiu umiejętności.

Niesienie pomocy jest zatem pewnym procesem. Najpierw wyręczamy dziecko w wykonywaniu różnych czynności, potem uczymy je wykonywać te czynności samodzielnie, a na koniec uczymy, jak pomagać innym. Oczywiście, na początku nie jest to ani łatwe, ani efektywne. Nauczenie dziecka przygotowania posiłku wymaga o wiele więcej czasu niż zrobienie tego samodzielnie. Jeśli waszym jedynym celem jest ugotowanie obiadu na czas, lepiej jest wszystko zrobić samemu. Lecz jeśli chcecie okazać dzieciom miłość - robiąc to, co dla nich najlepsze - poświęćcie czas na to, aby nauczyć je gotować. Najlepszym sposobem motywowania dzieci do zdobywania nowych umiejętności - zanim przystąpią do nauki, a także w trakcie tej nauki - jest dawanie im przykładu, który pokaże, jak można wyrażać miłość członkom rodziny, pomagając im w różnych sprawach.

Pamiętajcie również, że część prac wykonywanych na rzecz dzieci wymaga zaawansowanych umiejętności, których one mogą akurat nigdy nie opanować. Mamy różne talenty i możemy usługiwać innym członkom rodziny zgodnie z właściwymi dla nas zdolnościami. Nie powinniśmy zmuszać dzieci, aby naśladowały nas we wszystkim albo, co gorsza, wypełniały nasze marzenia, których sami nie zdołaliśmy zrealizować w swoim życiu. Powinniśmy raczej pomagać dzieciom rozwijać ich własne talenty i zainteresowania, aby mogły jak najlepiej wykorzystać potencjał, jakim obdarzył je Bóg.

Bądź szczery

Niektórzy rodzice, pragnąc, aby ich dzieci były samodzielne, pozostawiają je samym sobie, sądząc, że w ten sposób szybciej tę samodzielność osiągną. Tak postępowali Will i Kathy ze stanu Colo-

rado. Byli ucieleśnieniem ideału człowieka Dzikiego Zachodu, człowieka samodzielnego, polegającego na sobie. W ten sam sposób chcieli wychować swoich dwóch synów. Ubierali się w kowbojskim stylu; wyglądali, jakby przed chwilą wysiedli z wozu wiozącego ich na Zachód.

Gdy oboje wzięli udział w seminarium małżeńskim Gary'ego Chapmana, na którym usłyszeli o pięciu językach miłości, doszli do wniosku, że praktyczna pomoc w ogóle nie może być językiem miłości. Will powiedział mi:

- Wydaje mi się, że rodzice nie powinni robić dla dzieci tego, co one mogą zrobić same. Jak mają się nauczyć samodzielności, jeśli będziemy wszystko za nie robić? Muszą nauczyć się same dbać o siebie.

- Czy synowie sami przygotowują sobie posiłki? - zapytałem.

- To należy do mnie. Ale o inne sprawy troszczą się sami - odpowiedziała Katie.

- Gotują sami, gdy jesteśmy w górach, i robią to bardzo dobrze - dodał Will.

Wyraźnie byli dumni ze swoich synów.

- Czy teraz, po zakończonym seminarium, domyślacie się może, jakie są podstawowe języki miłości waszych synów?

- Nie wiem- odrzekł Will.

- Czy uważasz, że wasi chłopcy czują się kochani? - spytałem.

- Tak przypuszczam. Powinni się tak czuć.

- Czy miałbyś odwagę zapytać ich o to? - kontynuowałem.

- Co masz na myśli?

- Spróbuj porozmawiać z każdym z nich osobno. Sformułuj pytanie tak mniej więcej: „Synu, chcę zapytać cię o coś, o co nigdy wcześniej nie pytałem. Powinienem o tym wiedzieć, bo to bardzo ważne. Czy czujesz, że cię kocham? Bądź szczery. Chcę wiedzieć, jak się naprawdę czujesz".

Will milczał przez długą chwilę.

- To nie będzie łatwe. Nie wiem, czy to w ogóle konieczne.

- To nie jest konieczne - odpowiedziałem - ale jeśli nie zapytasz, nigdy się nie dowiesz, jaki jest ich język miłości.

Will wrócił do domu, lecz moje słowa pobrzmiewały mu w myślach: „Jeśli nie zapytasz, nigdy się nie dowiesz...". Zdecydował, że najpierw porozmawia z młodszym synem, Buckiem. Gdy byli sami, zadał mu pytanie zgodnie z moją sugestią, a Buck odpowiedział:

- Jasne, tato. Wiem, że mnie kochasz. Spędzasz ze mną mnóstwo czasu. Kiedy jedziesz do miasta, zawsze mnie ze sobą zabierasz. Kiedy idziemy w góry, dużo ze sobą rozmawiamy. Choć masz tyle obowiązków, znajdujesz dla mnie czas. To zawsze było dla mnie ważne.

Will przełknął ślinę, a Buck dodał:

- Czy coś się stało? Nie umierasz ani nic w tym rodzaju, co?

- Nie, nie umieram. Chciałem się tylko upewnić, czy wiesz, że cię kocham.

Rozmowa z synem kosztowała Willa tak wiele, że minął tydzień, zanim zebrał się na odwagę, aby porozmawiać o tym ze starszym synem, siedemnastoletnim Jake'em. Po kolacji, gdy siedzieli sami przy stole, odwrócił się do syna i powiedział:

- Jake, chcę cię o coś zapytać, o co nigdy wcześniej nie pytałem. To ważne. Może będzie ci trudno odpowiedzieć, ale bądź szczery, bo chcę wiedzieć, co naprawdę czujesz. Czy czujesz, że cię kocham?

Po długim milczeniu Jake odpowiedział:

- Nie wiem, tato, jak to powiedzieć. Chyba wiem, że mnie kochasz, ale czasami tego nie czuję. Nieraz wydaje mi się, że mnie wcale nie kochasz.

- Na przykład kiedy?

- Kiedy cię potrzebuję, ale ty nie chcesz mi pomóc. Na przykład wtedy, gdy rozpalaliśmy ognisko na śniegu i posłałem Bucka, żeby cię zawołał. Chciałem, żebyś nam pomógł. Buck wrócił i powiedział: „Tata, uważa, że poradzisz sobie i bez niego". Poradziłem sobie, rozpaliłem ogień, ale długo zastanawiałem się nad tym, dlaczego nie chciałeś przyjść. Powtarzałem sobie, że chcesz, abyśmy byli samodzielni, ale wewnątrz czułem się jednak tak, jakbyś mnie nie kochał. Albo kiedy miałem dziesięć lat i nie rozumiałem matematyki. Przychodziłem do ciebie po pomoc, ale ty odpowia-

dałeś, że jestem inteligentny i na pewno sobie poradzę. Wiedziałem, że umiesz rozwiązać te zadania i gdybyś mi je wytłumaczył, byłoby mi o wiele łatwiej. Byłem na ciebie zły. Albo kiedy wóz utknął w błocie i poprosiłem cię, żebyś pomógł mi go wyciągnąć. Powiedziałeś, że sam go tam wpakowałem, więc sam powinienem go wydostać. Wiedziałem, że jakoś sobie poradzę, ale chciałem, żebyś mi pomógł. Właściwie, to wiem, że mnie kochasz, ale czasami wydaje mi się, że nie troszczysz się o mnie, i wtedy wcale nie czuję się kochany.

To wystarczyło, aby skłonić kowboja do płaczu.

- Jake, przepraszam - powiedział Will. - Nie miałem pojęcia, że tak się czujesz. Powinienem był cię o to zapytać. Chciałem, żebyś uczył się samodzielności i polegania na samym sobie. I jesteś bardzo samodzielny. Jestem z ciebie dumny i chcę, żebyś to wiedział, i że cię kocham. Jeśli kiedyś jeszcze będziesz potrzebował mojej pomocy, udzielę ci jej. Mam nadzieję, że dasz mi jeszcze szansę.

Will dostał swoją szansę siedem miesięcy później, kiedy wóz utknął w korycie strumienia. Chłopcy przez dwie godziny próbowali go stamtąd wyciągnąć, ale bez skutku. W końcu Jake posłał brata po ojca. Buck nie mógł uwierzyć w reakcję taty, który natychmiast osiodłał konia i pojechał z nim nad strumień. Kiedy wóz znalazł się już na drodze, Buck był jeszcze bardziej zdumiony, widząc, jak tata przytula Jake'a i mówi mu:

- Dziękuję ci, to wiele dla mnie znaczy.

Uzdrowienie, zainicjowane przy stole kuchennym, dokonało się ostatecznie nad strumieniem. Twardy kowboj nauczył się czegoś o czułości.

Pomaganie z miłością

Ponieważ dziecko wymaga ciągłej opieki przez wiele lat, i to opieki narzucającej wiele różnorakich obowiązków, rodzice zapominają nieraz, że nawet to, co robią dla dziecka codziennie, wręcz rutynowo, jest sposobem wyrażania miłości i ma długotrwały wpływ na

jego życie. Czasami może im się wydawać, że są raczej niewolnikami, wykorzystywanymi przez współmałżonka, dzieci i wszystkich dookoła. Wtedy trudno postrzegać to, co się robi, jako przejaw rodzicielskiej miłości. Jeśli przyjmą taką właśnie postawę, nieświadomie będą ją komunikować poprzez swoje emocje. Dziecko wyczuje, że opieka nad nim wyraża się bardziej frustracją niż miłością.

Wbrew temu, czego się niektórzy obawiają, pomaganie z miłością nie jest pracą niewolniczą. Praca niewolnicza to coś narzuconego z zewnątrz, coś co wykonuje się z wyraźną niechęcią. Pomaganie z miłości wynika z wewnętrznej potrzeby zrobienia czegoś dla innych. Pomaganie z miłością jest darem, a nie koniecznością, wypływa z dobrej woli, a nie z przymusu. Kiedy rodzice są pełni niechęci i zgorzknienia, zaspokajają jedynie potrzeby fizyczne swojego dziecka. Bardzo ucierpi na tym jego rozwój emocjonalny.

Ponieważ dziecko wymaga codziennej opieki, nawet najlepsi rodzice muszą co pewien czas przyjrzeć się sobie i upewnić się, że to, co robią dla dziecka, rzeczywiście komunikuje mu miłość.

Nadrzędny cel pomagania

Nadrzędnym celem pomagania dzieciom jest umożliwienie im osiągnięcia dojrzałości i odpowiedzialności, by potrafiły pomagać innym i okazywać im miłość. To oznacza pomaganie nie tylko najbliższym, ale również tym, którzy nie mogą się niczym odpłacić ani wynagrodzić za okazaną pomoc. Dzieci, które widzą, jak ich rodzice pomagają członkom rodziny oraz innym, także nauczą się pomagać.

Pismo Święte wyraźnie mówi, że ofiarne niesienie pomocy innym ludziom podoba się Bogu. Jezus, jedząc posiłek w domu jednego z przywódców religijnych, powiedział swemu gospodarzowi: „Gdy wydajesz obiad albo wieczerzę, nie zapraszaj swoich przyjaciół ani braci, ani krewnych, ani zamożnych sąsiadów, aby cię i oni nawzajem nie zaprosili, i miałbyś odpłatę. Lecz kiedy urządzasz

przyjęcie, zaproś ubogich, ułomnych, chromych i niewidomych. A będziesz szczęśliwy [...][10].

Jakże piękne słowa! Tego właśnie pragniemy dla naszych dzieci - aby umiały pomagać innym ze współczuciem i szczerą miłością. Lecz dzieci są niedojrzałe, mają naturalną skłonność do koncentrowania się na sobie samych i trudno oczekiwać, że będą pomagały innym bez żadnych samolubnych podtekstów. Najczęściej oczekują, że zostaną nagrodzone za swoje dobre zachowanie. Potrzeba wiele czasu, zanim nauczą się okazywać miłość, niosąc altruistyczną pomoc.

Dawanie przykładu

Jak osiągnąć ten nadrzędny cel? Po pierwsze, musimy upewnić się, że nasze dzieci czują się otoczone prawdziwą miłością i troską. Ich zbiorniki miłości muszą być pełne. Po drugie, musimy dawać im przykład. Dzięki temu najpierw same doświadczą miłości okazywanej przez niesienie pomocy. Gdy będą większe i nauczą się okazywać wdzięczność, możemy stopniowo zastępować polecania prośbami. Prośby są wolne od żądań. Nie możemy oczekiwać, że dziecko będzie chętnie okazywać wdzięczność, jeśli jest to na nim wymuszane. Między stwierdzeniami „Podziękuj tatusiowi" a „Czy mógłbyś teraz podziękować tatusiowi?" istnieje zasadnicza różnica. Prośby są łagodniejsze, zapobiegają gniewowi i pomagają zachować przyjazną postawę.

W miarę rozwoju dzieci będą zauważać coraz więcej - dostrzegą, ile robią dla nich rodzice, a także jak wiele otrzymały już od nich w przeszłości. Żadne nie pamięta, oczywiście, jak rodzice zmieniali mu pieluszki lub karmili je butelką. Lecz widząc, jak inni rodzice opiekują się niemowlętami, uświadamiają sobie, że kiedyś również i one otoczone były podobną opieką. Jeśli dzieci będą przekonane o tym, że są prawdziwie kochane, potrafią docenić wysiłek włożony w przygotowanie i podanie posiłku. Zauważą to, że rodzice czytają im bajki, bawią się z nimi, uczą jeździć na rowerze, po-

magają w odrabianiu lekcji, pielęgnują w chorobie, pocieszają, gdy są smutne, zabierają w różne miejsca i kupują prezenty.

W końcu zauważają również i to, że rodzice robią wiele także dla innych ludzi. Uczą się więc, jak opiekować się chorym lub wspomagać finansowo ubogich. Będą chętnie uczestniczyć w różnych przedsięwzięciach na rzecz pomocy innym, szczególnie w tych, które pozwolą im znaleźć się w nowym i atrakcyjnym środowisku. Pamiętajmy, że wcale nie trzeba odbyć dalekiej podróży, aby spotkać potrzebujących. W każdej miejscowości jest wiele takich osób. Poszczególne rodziny, parafie czy grupy sąsiedzkie mogą poświęcić dzień lub więcej i włączyć się w działalność misji dobroczynnej, ośrodka dla ubogich dzieci, jadłodajni dla bezdomnych czy domu opieki. Kiedy rodzice i dzieci wspólnie niosą pomoc potrzebującym, jest to wspaniała lekcja radości - bo tym jest właśnie pomaganie innym ludziom.

Mówi Ross Campbell:

Czasem pojawiają się szczególne możliwości niesienia pomocy w innych krajach, na przykład w ramach misji dobroczynnych lub organizacji pozarządowych. Przez rok pracowałem nieodpłatnie jako lekarz w Boliwii, dokąd pojechałem z organizacją misyjną Wycliffe Bibie Translators. Byłem tam z całą rodziną i wspólnie pomagaliśmy w pracach misji. Pamiętam, jak leczyłem trzyletniego chłopca z bardzo skomplikowanym złamaniem nogi. Przez sześć tygodni leżał w gipsie, nie mogąc wstać z łóżka. Wiele dzieci misjonarzy pomagało mu przez ten czas. Gdy nadeszły święta, byłem dumny, widząc jak nasza ośmioletnia córka, Carey, oddała siostrze chłopca prezent, jaki dostała pod choinkę, i z którego bardzo się cieszyła - nową lalkę.

Zmiana zachowania dziecka

Działalność dobroczynna i służba misyjna wynikają ze szczerego pragnienia pomagania innym ludziom. Jeśli jednak rodzice nie postępują właściwie, mogą stłumić w dziecku wszelką chęć niesienia

pomocy innym. Musimy uważać, aby pomoc, jaką okazujemy dzieciom, nigdy nie komunikowała im warunkowej miłości. Jeśli rodzice pomagają dzieciom tylko wtedy, kiedy są zadowoleni z ich zachowania, jest to pomoc warunkowa. Obserwując takie zachowanie, dzieci nauczą się, że należy pomagać innym tylko wtedy, kiedy się odnosi z tego jakąś korzyść.

Wielu rodziców chce zmienić zachowanie swojego dziecka. Psycholodzy twierdzą, że jednym z najbardziej skutecznych sposobów jest metoda nazywana modyfikowaniem zachowania. Polega ona na nagradzaniu lub karaniu drugiej osoby za określone zachowania, przy wykorzystaniu mechanizmu pozytywnego i negatywnego wzmocnienia[11]. Metoda ta znajduje pewne zastosowanie w wychowywaniu dzieci, jak choćby w przypadku utrwalonych, przysparzających problemów zachowań, których dziecko nie chce zmienić. Jednak nie można sięgać do metody modyfikacji zachowania, próbując nakłonić dziecko do niesieniem pomocy innym ludziom. W takim wypadku mielibyśmy do czynienia z manipulacją. Pomoc powinna brać się ze szczerej troski i miłości. Tylko taka postawa po pewnym czasie może na trwałe zmienić zachowanie naszego dziecka.

We współczesnym społeczeństwie przeważa postawa pod hasłem: „A co ja z tego będę miał?". To dokładne przeciwieństwo języka miłości, jakim jest pomoc, nie mówiąc już o tym, że jest sprzeczne z istotą chrześcijańskiej działalności dobroczynnej i misyjnej. Ponieważ metoda modyfikacji zachowania osiągnęła szczyt popularności w latach siedemdziesiątych XX wieku, wywarła wpływ na wiele osób, które obecnie wychowują własne dzieci. Być może jesteś jedną z osób wychowywanych w ten sposób, a teraz chcesz, aby twoje dzieci wyrosły na moralnych i prawych ludzi. Pragniesz, aby były łagodne i szczodre, szczególnie dla tych, którym gorzej powiodło się w życiu. I zastanawiasz się, czy to w ogóle jest możliwe w świecie, którym rządzi materializm i chciwość.

Z pewnością jest to możliwe i zależy przede wszystkim od ciebie. Twoje dzieci muszą widzieć w tobie cechy, które chcesz im wpoić. Muszą doświadczyć twojej pomocy i stać przy tobie, gdy

pomagasz innym ludziom. Dając przykład, możesz nauczyć je, jak okazywać troskę ludziom żyjącym wokół.

Przykład gościnności

Jednym z najlepszych sposobów osiągnięcia owego celu jest otworzenie domu dla innych ludzi. Gościnność jest wielkim skarbem. To dzięki niej ludzie poznają się lepiej i budują trwałe przyjaźnie. Kiedy otwieracie dom dla innych, uczycie dzieci ważnego sposobu okazywania miłości członkom rodziny i przyjaciołom.

Co ciekawe, ludzie coraz częściej spotykają się w restauracjach, a nie w domach. A przecież ciepła i intymnej domowej atmosfery nie można niczym zastąpić. To ważne, aby pielęgnować zażyłe związki z innymi ludźmi, a te najlepsze rodzą się podczas spotkań w domu.

Mówi Gary Chapman:

W latach siedemdziesiątych XX wieku nasza rodzina w każdy piątek otwierała dom dla studentów z okolicznych uczelni. Przyjeżdżali z różnych szkół, czasami pojawiało się nawet sześćdziesiąt osób. Program spotkania był prosty. Od 20.00 do 22.00 dyskutowaliśmy o różnych kwestiach moralnych, społecznych i o więziach międzyludzkich, opierając się na fragmencie z Pisma Świętego. Potem podawaliśmy poczęstunek i następowały nieformalne rozmowy. O północy goście musieli nas pożegnać.

Nasze dzieci, Shelley i Derek, choć były jeszcze małe, czasem uczestniczyły w tych spotkaniach. Zdarzało się, że zasypiały przy kominku z głową na kolanach któregoś ze studentów albo włączały się w dyskusje. Studenci stali się w pewnym sensie częścią naszej rodziny i dzieci z niecierpliwością oczekiwały każdego piątkowego wieczoru.

W sobotę rano wielu studentów wracało do naszego domu, aby wziąć udział w przedsięwzięciach, które nazwaliśmy „Zrób coś dobrego". Wsadzaliśmy ich do mikrobusu i rozwoziliśmy po okolicy, gdzie grabili liście przed domami starszych osób, czyścili rynny

i robili inne rzeczy, których mieszkańcy nie mogli zrobić sami. Shelley i Derek towarzyszyli nam każdej soboty. I oczywiście również chcieli grabić liście, chociaż najwięcej radości sprawiało im skakanie w stertach tych, które zostały już zgrabione.

Jako dorośli ludzie Shelley i Derek uważają czas spędzony ze studentami za ważną część swojego dzieciństwa. Shelley, która wybrała zawód lekarza, przyznaje, że na jej decyzji w pewnym stopniu zaważyły rozmowy z ludźmi z pobliskiej uczelni medycznej, którzy przyjeżdżali do naszego domu. Zarówno ona, jak i jej brat bardzo chętnie pomagają ludziom. Bywało, że zimą Derek zapraszał pod swój dach bezdomnych śpiących na ulicy. (Czy my naprawdę go tego nauczyliśmy?). Jesteśmy przekonani, że nasz otwarty przed innymi dom i aktywny udział członków rodziny w pomaganiu ludziom wywarł głęboki i pozytywny wpływ na nasze dzieci.

Postawcie sobie cel: Niech nasze dzieci nauczą się pomagać innym. Wiedzcie jednak, że nie nauczą się tego przez przypadek. Aby tak się stało, muszą widzieć, jak pomagacie i im, i innym ludziom. Dobrze się również stanie, jeśli powierzycie dzieciom drobne obowiązki, dzięki którym będą mogły włączyć się w tę pomoc. Gdy będą rosły, będzie rosło także ich zaangażowanie.

Dziecko, którego podstawowym językiem miłości jest pomoc

Pomoc, która jest prawdziwym wyrazem miłości, odgrywa ważną rolę w życiu i rozwoju emocjonalnym każdego dziecka. Jeśli jednak pomoc jest podstawowym językiem miłości waszego dziecka, wówczas to, co dla niego robicie, będzie komunikowało mu miłość silniej niż cokolwiek innego. Kiedy dziecko prosi, abyście naprawili jego rowerek lub zreperowali sukienkę lalki, nie jest to jedynie proste szukanie waszej pomocy, ale wołanie o to, abyście okazali mu miłość. Tego właśnie oczekiwał od swojego ojca Jake, syn Willa z Colorado.

Kiedy rodzice uświadomią sobie prawdziwy sens prośby dziecka i pomogą mu z troską i miłością, dziecko odejdzie z pełnym

zbiornikiem emocjonalnym. Lecz jeśli nie chcą odpowiedzieć na potrzeby dziecka lub robią to w sposób szorstki i pełen krytyki, nawet jeśli dziecko odjedzie na naprawionym rowerku, w jego sercu pozostanie głęboka rana.

Jeśli podstawowym językiem miłości waszego dziecka jest praktyczna pomoc, nie znaczy to, że musicie natychmiast reagować na każdą jego prośbę. Powinniście jednak być szczególnie wyczuleni na to, o co was prosi, i pamiętać, że wasza reakcja może napełnić jego zbiornik miłości lub go przedziurawić. Każda prośba wymaga przemyślanej, pełnej miłości reakcji.

Co mówią dzieci

Posłuchajmy, co dzieci mówią o swoim podstawowym języku miłości.

Krystal, siedem lat, w ciągu ostatnich trzech lat dużo chorowała.

- Wiem, że mama mnie kocha, bo kiedy potrzebuję pomocy w nauce, zawsze mi pomaga. A jak muszę iść do lekarza, zwalnia się z pracy i ze mną jedzie. Kiedy źle się czuję, gotuje mi moją ulubioną zupę.

Bradley, dwanaście lat, mieszka z mamą i młodszym bratem. Ich ojciec odszedł, kiedy Bradley miał sześć lat.

- Wiem, że mama mnie kocha, bo przyszywa mi guziki, kiedy się oderwą, i codziennie pomaga mi odrabiać lekcje. Jest pielęgniarką i ciężko pracuje, abyśmy mieli co jeść i w co się ubrać. Myślę, że tata też mnie kocha, ale nie robi nic, aby nam pomóc.

Jodi, czternaście lat, jest lekko upośledzona umysłowo i chodzi do klasy specjalnej w szkole podstawowej. Mieszka z mamą.

- Wiem, że mama mnie kocha, bo pomaga mi ścielić łóżko i pierze moje ubrania. Wieczorem pomaga mi odrabiać lekcje, szczególnie z rysunków.

Melanie, czternaście lat, najstarsza z czworga dzieci.

- Wiem, że rodzice mnie kochają, ponieważ robią dla mnie bardzo dużo rzeczy. Mama uszyła mi kostium na przedstawienie

w szkole. Właściwe to uszyła jeszcze dwa kostiumy, dla moich koleżanek. Byłam z niej naprawdę dumna. Tata zawsze pomaga mi w odrabianiu lekcji, a w tym roku naprawdę mocno się przyłożyliśmy do algebry. Nie mogę uwierzyć, że tata wciąż jeszcze pamięta to wszystko.

Dla tych dzieci pomoc, jaką okazywali im rodzice, była wyrazem miłości. Rodzice, których dzieci posługują się tym językiem, uczą się, że pomoc jest okazywaniem miłości. Pomagajcie swoim dzieciom - i innym ludziom - a one będą wiedziały, że je kochacie.

Rozdział siódmy

Jak odkryć podstawowy język miłości dziecka

Przedstawiliśmy każdy z pięciu języków miłości i zacytowaliśmy wypowiedzi dzieci, świadczące o tym, w jaki sposób przemawiają do nich poszczególne języki. Możliwe jednak, że nadal zadajecie sobie pytanie: JAKI JEST PODSTAWOWY JĘZYK MIŁOŚCI MOJEGO DZIECKA? Albo zastanawiacie się: NIE WIEM, CZY POTRAFIĘ GO ROZPOZNAĆ. Odkrycie języka miłości dziecka wymaga czasu, ale jest wiele wskazówek, które mogą wam w tym pomóc. W tym rozdziale zabawimy się w detektywów i poszukamy owego języka miłości.

Zanim jednak przyjrzymy się bliżej różnym tropom prowadzącym do odkrycia, rozważmy jeden z ważnych powodów, dla którego w ogóle warto podjąć takie poszukiwania. Wspomnieliśmy już, że posługując się podstawowym językiem miłości dziecka, sprawiamy, że czuje się kochane. Kiedy dziecko czuje się kochane, jego zbiornik miłości jest wypełniony, a wówczas o wiele lepiej przyjmuje wska-

zówki i polecenia rodziców w każdej dziedzinie życia, co znacznie ułatwia jego wychowywanie. Istnieje też inny, równie ważny powód, dla którego warto poznać język miłości dziecka i posługiwać się nim łącznie z pozostałymi czterema. Kiedy okazujemy dziecku miłość we wszystkich pięciu językach miłości, preferując jeden z nich, wskazujemy mu, jak ono samo może okazywać miłość innym oraz że powinno poznać język miłości innych i używać go.

Uczenie miłości

Co się dzieje, kiedy posługujemy się wszystkimi językami miłości? Uczymy dzieci, jak okazywać miłość innym, posługując się wszystkimi językami miłości. Pomagamy im stać się ludźmi wrażliwymi na potrzeby innych. Jak każdy, dzieci powinny umieć okazywać i odbierać miłość we wszystkich pięciu językach. Ta umiejętność pozwoli im stać się ludźmi zrównoważonymi, dobrze funkcjonującymi w społeczeństwie: Będą również mogły wykorzystać języki miłości po to, aby zaspokoić własne potrzeby emocjonalne i pomóc innym odkryć pełnię uczuć.

Dzieci są z natury skupione na samych sobie, często więc nie mają pojęcia o tym, jak ważne jest okazywanie innym miłości - jedni nie znają żadnego języka miłości, inni tylko ten, który sami preferują. Jakiemuś dziecku, na przykład, przychodzi z trudnością dzielenie się tym, co posiada, a w związku z tym niechętnie będzie dawać prezenty. Inne dziecko, silnie introwertyczne[12], z trudnością pojmuje potrzeby towarzyskie osób, które pragną, aby poświęciło im swój czas. Jeszcze inne dziecko może być tak bardzo skupione na własnym zachowaniu, iż trudno mu będzie okazywać uznanie innym za pomocą słów. Często się to zdarza wśród bardzo cichych dzieci. Pomaganie takiemu dziecku, polegające na zachęcaniu go do mówienia, do aprobowania innych i nawiązywania nowych kontaktów z ludźmi, jest ważnym elementem okazywania mu miłości przez rodziców. Dzięki temu nauczy się ważnego języka miłości - afirmacji.

Kiedy rodzice przemawiają do dziecka w jego języku miłości, nawet jeśli różni się od ich sposobu wyrażania uczuć, dają mu przykład nieegoistycznej miłości i bezinteresownego pomagania innym. Pokazują mu bardzo ważny aspekt dorosłości - troskę o innych i opiekę, którą się otacza ludzi. Wyobraźmy sobie tylko, co by było, gdyby wszystkie dzieci nauczyły się piątego języka miłości - praktycznej pomocy. Organizacje społeczne, które cierpią na ciągły niedostatek wolontariuszy, miałyby wręcz nadmiar chętnych do pracy, a kościoły musiałyby stworzyć listy oczekujących, aby poradzić sobie z nadmiarem osób, które chciałyby pomagać w ich posłudze i działalności wśród parafian!

To wymaga czasu

Teraz, kiedy wiemy już o istnieniu języków miłości, musimy przyznać, że niezwykle ważne jest okazywanie dziecku miłości we wszystkich pięciu językach i poznanie tego jednego, który przemawia do niego najsilniej. Jak odkryć, który to język?

To wymaga czasu. Gdy dziecko jest bardzo małe, powinniśmy komunikować mu miłość we wszystkich pięciu językach - to niezbędne dla jego rozwoju emocjonalnego. Ale już wtedy można dostrzec pewne wskazówki świadczące o tym, który z języków dziecko preferuje. Jedno z dzieci, na przykład, w niewielkim stopniu reaguje na głos matki, a dla innego jej głos będzie bardzo kojący. Jedno może się uspokajać, gdy obok przebywa któreś z rodziców, inne nie zwróci na to większej uwagi.

Gdy dziecko rośnie, daje się zauważyć, że jeden z języków miłości przemawia do niego o wiele silniej niż pozostałe; jeśli język ten jest użytkowany w negatywny sposób, dziecko czuje się znacznie głębiej zranione. Wystarczy, że rodzice będą pamiętać o tych dwóch zasadach, a łatwiej im będzie skutecznie komunikować miłość swojemu dziecku i mniej je ranić, kiedy przyprawi je o gniew lub frustrację.

Odkrywanie podstawowego języka miłości dziecka jest procesem wymagającym czasu. Małe dzieci dopiero uczą się sposobów otrzy-

mywania i okazywania miłości w różnych językach. To znaczy, że mogą demonstrować różne zachowania, poszukując takich, które przyniosą im najwięcej satysfakcji. Fakt, że przez pewien czas reagują w określony sposób, nie musi wcale oznaczać, że jest to ich podstawowy język miłości. Za kilka miesięcy mogą skupić swoją uwagę na innym.

Rozwój Cami

Mówi Ross Campbell:

Z dużym zainteresowaniem obserwowałem, jak moja wnuczka, Cami, nawiązuje kontakt ze starszymi osobami - pensjonariuszami domu spokojnej starości, w którym przebywała jej prababcia. Już w wieku dwóch, trzech lat Cami uwielbiała rysować portrety pensjonariuszy i obdarowywać ich swoimi dziełami. Upewniała się również, że jej prababcia otrzyma mnóstwo kartek i prezentów na urodziny i święta Bożego Narodzenia, chociaż choroba Alzheimera, na którą cierpi, sprawia, że nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, kim jest dla niej Cami. Mogliśmy z łatwością założyć, że podstawowym językiem miłości Cami jest praktyczna pomoc - niewykluczone, że błędnie, gdyż Cami była jeszcze zbyt mała, aby można było właściwie odczytać jej podstawowy język miłości. Widzieliśmy również, że potrzebuje wiele uwagi ze strony rodziców, szczególnie w formie dotyku, kontaktu wzrokowego, afirmujących słów i poświęcanego jej czasu.

Okres zmian

W miarę rozwoju Cami będziemy obserwować, jak okazuje i przyjmuje miłość, pamiętając o tym, że w różnych okresach jej życia mogą dominować różne języki miłości. Zmiany nasilają się szczególnie w okresie dojrzewania. Należy pamiętać, że języki miłości nie są wyryte w kamieniu. Powinniśmy poszukiwać podstawowego języka miłości dziecka, ale nie zapominać także o tym, że dzieci przechodzą różne etapy w okazywaniu miłości, podobnie jak to dzieje się w każdym innym aspekcie ich życia. Próbują różnych sposobów budowania związków z ludźmi, zmieniając owe sposoby od czasu do czasu, tak jak zainteresowania czy wymarzone zawody. Może się nawet zdarzyć, że będą preferować przyjmowanie

miłości w jednym języku, a okazywanie - w innym. Musimy uważać, aby nie przykleić dziecku stałej etykiety, kiedy wciąż się rozwija i zmienia.

W tym rozdziale będziemy mówić przede wszystkim o podstawowym języku miłości dziecka, ale pamiętajmy, że nie można lekceważyć pozostałych czterech. Dziecku potrzebna jest nauka przyjmowania i okazywania miłości we wszystkich językach. To ważne, bo w życiu będzie spotykać ludzi, którzy preferują różne języki miłości. Im lepiej będzie posługiwać się wszystkimi, tym łatwiej mu będzie komunikować miłość i uznanie przyszłemu partnerowi, dzieciom, współpracownikom i przyjaciołom.

Największą korzyścią z odkrycia podstawowego języka miłości dziecka jest to, iż możemy okazywać mu miłość w najbardziej efektywny sposób. Kiedy widzimy, że jest zniechęcone lub źle się czuje, z pewnością zechcemy okazać mu troskę i miłość - i będziemy wiedzieli, jak to zrobić najlepiej.

Odkrywanie podstawowego języku miłości

Jeśli zamierzamy zabrać się do poszukiwania podstawowego języka miłości dziecka, lepiej nie omawiać z nim swoich spostrzeżeń, szczególnie z nastolatkiem. Młodzi ludzie są z natury skoncentrowani na sobie. Jeśli zauważą, że rodzice przywiązują dużą wagę do koncepcji języków miłości, mogą to wykorzystać do manipulowania nimi dla zaspokojenia swoich aktualnych pragnień, a one wcale nie muszą być identyczne z ich głębiej skrytymi potrzebami emocjonalnymi.

Na przykład, jeśli dziecko chce, abyście kupili mu drogie buty do koszykówki, może wykorzystać koncepcję języków miłości, aby wami manipulować - powie wam, że jego podstawowym językiem miłości są prezenty, i to wystarczy, żeby skłonić was do zakupu. Chcąc okazywać dziecku miłość w najbardziej skuteczny sposób, kupicie mu te buty, a później uświadomicie sobie, że zostaliście poddani manipulacji. Pamiętajcie, wychowanie dzieci nie polega na dawaniu im wszystkiego, co im się zamarzy.

Odkrywając podstawowy język miłości swego dziecka, skorzystajcie z metod opisanych poniżej.

1. W jaki sposób dziecko okazuje wam miłość

Obserwujcie swoje dziecko. Być może posługuje się już własnym językiem miłości. To uwaga szczególnie zasadna w odniesieniu do młodszych dzieci, które często okazują rodzicom miłość w sposób, w jaki same chcą ją otrzymywać. Jeśli wasze pięcioletnie dziecko często mówi: „Mamusiu, pyszna kolacja", „Dziękuję, że pomogłeś mi odrobić lekcje, tatusiu", „Kocham cię, mamo" czy „Miłego dnia, tatusiu", macie podstawy przypuszczać, że jego podstawowym językiem miłości jest afirmacja.

Metoda ta nie sprawdza się natomiast w przypadku piętnastolatka, szczególnie takiego, który potrafi już manipulować innymi. Metodą prób i błędów mógł się nauczyć, że jeśli powie coś miłego, łatwiej jest nakłonić was do spełnienia jego pragnień, nawet jeśli nie jesteście przekonani, czy powinniście to zrobić. Dlatego pierwszą metodę najlepiej stosować wtedy, gdy dziecko ma od pięciu do dziesięciu lat.

2. W jaki sposób dziecko okazuje miłość innym

Jeśli wasze siedmioletnie dziecko lubi zanosić nauczycielce jakieś upominki, może to świadczyć o tym, że jego podstawowym językiem miłości jest otrzymywanie prezentów. Zastanówcie się jednak, czy nie ma w tym waszego wpływu. Jeśli powiedzieliście dziecku, że nauczycielce będzie miło, gdy otrzyma prezent, może ono jedynie stosować się do waszej sugestii, a owe prezenty wcale nie są wyrazem jego uczuć ani wskazówką co do jego języka miłości.

Dziecko, którego podstawowym językiem miłości są prezenty, czerpie wielką przyjemność z otrzymywania ich i pragnie, aby inni również tej przyjemności doznawali. Zakłada, że każdy, kto otrzymuje prezent, czuje to samo co ono.

3. O co dziecko prosi najczęściej

Jeśli dziecko prosi was, abyście się z nim pobawili, poszli na spacer lub przeczytali mu bajkę, oczekuje, że poświęcicie mu czas.

Podobne prośby mogą wskazywać na istotną potrzebę emocjonalną - potrzebę niepodzielnej uwagi rodziców. Oczywiście, wszystkie dzieci chcą być w centrum zainteresowania, lecz dziecko, które czuje się wtedy szczególnie kochane, będzie prosiło częściej o poświęcenie mu czasu niż o cokolwiek innego.

Jeśli dziecko nieustannie domaga się pochwał i uwag na temat wszystkiego, co zrobiło, możliwe, że jego językiem miłości jest afirmacja. Pytania w rodzaju: „Podoba ci się mój rysunek, mamo?", „Ładną mam sukienkę?", „Dobrze zagrałam ten utwór?", są prośbami o afirmację. Oczywiście, wszystkie dzieci potrzebują i pragną takich słów, wszystkie od czasu do czasu o nie proszą. Lecz jeśli prośby dziecka wydają się koncentrować wokół przejawów akceptacji, może to być ważną wskazówką prowadzącą do wniosku: jego językiem miłości jest afirmacja.

4. Na co dziecko najczęściej się skarży

Metoda jest podobna do poprzedniej, lecz zamiast próśb dziecka bierzemy pod uwagę to, na co się najczęściej skarży, gdy nie otrzymuje tego wystarczająco dużo. Jeśli dziecko narzeka „Nigdy nie masz dla mnie czasu", „Zawsze tylko zajmujesz się tym niemowlakiem" lub „Nie chodzimy już razem do parku", może wyraża coś więcej niż tylko prostą frustrację z powodu pojawienia się w domu małego braciszka lub siostrzyczki. Prawdopodobnie chce wam uświadomić, że od chwili narodzin najmłodszego członka rodziny czuje się mniej kochane. Narzekając, wyraźnie prosi o to, aby poświęcić mu czas.

Sporadyczne prośby o czas poświęcony dziecku nie znaczą jeszcze, że jest to jego podstawowy język miłości. Na przykład słowa: „Tatusiu, za dużo pracujesz", mogą być jedynie echem tego, co słyszało od matki. Albo gdy dziecko mówi: „Chciałbym, żebyśmy wyjechali razem na wakacje, tak jak rodzina Bena", może w ten sposób komunikować, że pragnie być taki jak Ben.

Każde dziecko czasami się skarży i wiele skarg wynika po prostu z niezaspokojonych tymczasowych pragnień. Nie muszą więc być wskazówką co do podstawowego języka miłości. Jeśli jednak

owe skargi są do siebie podobne, tak iż ponad połowa z nich może być przypisana jednemu językowi, jest to już wyraźna wskazówka. Wiele zależy więc od tego, jak owe skargi są częste.

5. Jakich wyborów dokonuje dziecko

Stawiajcie dziecko w sytuacji, w której będzie musiało wybrać między dwoma językami miłości. Na przykład, ojciec może powiedzieć do dziesięcioletniego syna: „Erie, w czwartek wrócę wcześniej z pracy. Możemy pojechać razem na ryby albo poszukać ci nowych butów do koszykówki. Co wolisz?". Dziecko musi teraz wybrać między czasem spędzonym z rodzicem a prezentem. Mama może powiedzieć córce: „Dzisiaj wieczorem mam trochę wolnego czasu. Możemy pójść razem na spacer albo pomogę ci uszyć nową spódniczkę. Co wolisz?". Córka może dokonać wyboru: spędzić czas z matką albo skorzystać z jej pomocy.

Podsuwajcie dziecku alternatywne propozycje przez kilka tygodni i obserwujcie wybory, jakich dokonuje. Jeśli częściej wybiera to, co wydaje się skupiać wokół jednego z języków miłości, bardzo prawdopodobne, że go odkryliście i wiecie już, co sprawia, że wasze dziecko czuje się bardziej kochane. Być może dziecko odrzuci obie opcje i zasugeruje coś jeszcze innego. Zwróćcie uwagę na te prośby - one również są ważną wskazówką.

Jeśli dziecko zapyta, dlaczego tak często każecie mu wybierać, odpowiedzcie: „Zastanawiam się, jak najlepiej wykorzystać czas, który spędzamy wspólnie. Jeśli mamy robić coś razem, chcę wiedzieć, co naprawdę o tym myślisz i co czujesz". Możecie wyrazić to prościej, ważne jest, że mówicie prawdę. Próbując odkryć język miłości waszego dziecka, uczycie go również dokonywać wyborów.

Wybory jako sposób odkrywania języka miłości

Wybory dla pięciolatka

Propozycje, jakie złożycie dziecku, są zależne od jego wieku i zainteresowań. Poniższe przykłady są jedynie propozycją, która pomo-

że wam pobudzić wyobraźnię. Oto co możecie powiedzieć pięcioletniemu dziecku:

„Chcesz, abym upiekła ci placek z jabłkami, czy zabrała cię na spacer do parku?" (prezent - czas).

„Czy chcesz się siłować, czy wolisz, żebyśmy poczytali razem bajki?" (dotyk - czas).

„Wyjeżdżam z miasta na dwa dni. Czy wolisz, żebym ci coś przywiózł, czy może napisać ci wierszyk o tym, jak wspaniałym jesteś chłopcem?" (prezenty - afirmacja).

„Czy chcesz zagrać w grę »Lubię cię, bo...«, czy wolisz, abym pomógł ci naprawić zepsute zabawki?" (afirmacja - pomoc).

Gra „Lubię cię, bo..." polega na tym, że rodzic i dziecko na zmianę kończą zdanie zaczynające się od tych właśnie słów. Na przykład, rodzic mówi: „Lubię cię, bo pięknie się uśmiechasz". Dziecko może odpowiedzieć: „Lubię cię, bo czytasz mi bajki". Wtedy rodzic mówi: „Lubię cię, bo jesteś miły dla siostry". To bardzo dobry sposób wyrażania akceptacji i uczenia, jak okazywać uznanie innym. Grę można połączyć z nauką alfabetu, a wtedy pierwsze zdanie powinno dotyczyć cechy zaczynającej się od litery A, na przykład: „Lubię cię, bo jesteś AKTYWNY". Druga wypowiedź dotyczy cechy zaczynającej się od litery B: „Lubię cię, bo jesteś BOHATERSKI".

Wybory dla dziesięciolatka

Jeśli wasze dziecko ma już dziesięć lat, możecie przedstawić mu takie propozycje:

„Zbliżają się twoje urodziny. Co wolisz: dostać nowy rower czy pojechać ze mną do Pragi?" (prezenty - czas).

„Czy wolisz, abym wieczorem naprawił ci komputer, czy zagrał z tobą w koszykówkę?" (pomoc - czas i dotyk).

„W ten weekend jedziemy do babci. Czy wolisz, abym powiedział jej, jak dobrze poradziłaś sobie w szkole w tym semestrze, czy może kupił ci w nagrodę jakiś upominek-niespodziankę?" (afirmacja - prezenty). To oczywiste, że możecie zrobić i jedno, i drugie.

„Czy wolisz, abym pojechała z tobą na gimnastykę i popatrzyła, jak ćwiczysz, czy raczej żebym kupiła ci nowe getry?" (czas - prezent).

Wybory dla piętnastolatka

Dla piętnastolatka stosowne mogą być następujące propozycje:

Załóżmy, że pozwoliliście synowi zaadaptować część strychu na pokój dla niego. Możecie powiedzieć: „W sobotę mam trochę czasu. Czy wolałbyś, abyśmy razem popracowali w twoim pokoju, czy chcesz, żebym zrobił to sam, a ty będziesz mógł spędzić trochę czasu z przyjaciółmi?" (czas - pomoc).

„Czy wolisz, żebyśmy w sobotę poszły kupić ci nową kurtkę, czy może chcesz, żebyśmy pojechały na małą wycieczkę, zanim tata wróci z pracy?" (prezenty - czas).

„Tata i twoja siostra spędzą wieczór poza domem, więc kolację będziemy jeść sami. Czy wolisz pójść do restauracji, czy chcesz, żebym przygotowała ci twoją ulubioną pizzę?" (czas - prezent).

„Kiedy jesteś smutna, a ja chciałbym cię pocieszyć, co powinienem zrobić - usiąść przy tobie i powiedzieć ci, jak bardzo cię kocham, i wymienić kilka twoich cech, które podziwiam, czy po prostu przytulić cię i powiedzieć: »Wszystko będzie dobrze, córeczko«?" (afirmacja - dotyk).

Dawanie wyboru będzie pomocne jedynie wtedy, gdy będziemy robić to wystarczająco często, aby zaobserwować wyraźną skłonność do jednego z języków miłości. Zanim stanie się to widoczne, może trzeba będzie przedstawić dziecku dwadzieścia lub trzydzieści sytuacji do wyboru. Pojedyncze wybory mogą wskazywać na chwilowe preferencje.

Jeśli podejdziecie do tego w twórczy sposób, możecie przygotować listę na przykład trzydziestu par możliwości, uwzględniając taką samą liczbę wyborów dla każdego z języków miłości. Następnie przedstawcie ją dziecku jako swoisty test preferencji. Zapewne większość nastolatków zgodzi się wypełnić tę ankietę. Jej wyniki będą wyraźną wskazówką co do języka miłości waszego dziecka.

Piętnastotygodniowy eksperyment

Jeśli żadna z tych metod nie pomogła wam odkryć podstawowego języka miłości waszego dziecka, możecie wypróbować jeszcze jedną. Ale zanim do niej przystąpicie, upewnijcie się, że będziecie w stanie zrealizować plan w całości, a potrzebujecie na to piętnastu tygodni.

Najpierw wybierzcie jeden z pięciu języków miłości i przez dwa tygodnie starajcie się okazywać dziecku miłość przede wszystkim w tym właśnie języku. Na przykład, jeśli wybierzecie język czasu, każdego dnia staracie się okazywać dziecku uczucie, poświęcając mu co najmniej trzydzieści minut niepodzielnej uwagi. Jednego dnia zabierzcie je na śniadanie do restauracji. Innego zagrajcie wspólnie w grę planszową lub poczytajcie książkę. Poświęcając dziecku niepodzielną uwagę, obserwujcie, jak zmieniają się jego reakcje. Jeśli po upływie dwóch tygodni dziecko poprosi was, abyście dali mu więcej swobody, wiecie, że należy szukać dalej. Jeśli natomiast dostrzeżecie w nim narastający entuzjazm, jeśli często będzie wam mówiło, jak bardzo się cieszy ze wspólnie spędzanego czasu, być może znaleźliście to, czego szukacie.

Po dwóch tygodniach zróbcie tydzień przerwy, nie przestając okazywać dziecku miłości, a jedynie poświęcając mu mniej czasu (około jednej trzeciej) niż w poprzednich tygodniach. Niech wszystko wygląda tak, jak wyglądało wcześniej, przed eksperymentem. Wybierzcie kolejny język miłości i skupcie się na nim przez kolejne dwa tygodnie. Jeśli na przykład wybierzecie dotyk, upewnijcie się, że każdego dnia co najmniej czterokrotnie okażecie dziecku miłość poprzez czuły kontakt fizyczny. Przytulcie je i pocałujcie, zanim wyjdzie do szkoły. Kiedy wróci do domu, przywitajcie je uściskiem. Kiedy usiądzie do obiadu, rozmasujcie mu kark, a później, gdy będzie oglądał telewizję, poklepcie po ramieniu. Powtarzajcie to każdego dnia, stosując różne formy dotyku, ale dbajcie o to, aby co najmniej cztery razy wyrazić mu miłość poprzez kontakt fizyczny.

Obserwujcie jego zachowanie. Jeśli po dwóch tygodniach będzie unikał kontaktu z wami i powie: „Przestań mnie dotykać", bę-

dziecie wiedzieć, że nie jest to jego podstawowy język miłości. Lecz jeśli poddaje się dotykowi i okazuje, że sprawia mu to przyjemność, możliwe, że jesteście na właściwym tropie.

W kolejnym tygodniu wycofajcie się nieco i sprawdźcie, jaka będzie jego reakcja. Potem wybierzcie kolejny język i zrealizujcie ten sam scenariusz. Przez cały czas obserwujcie zachowanie dziecka. Możliwe, że zasygnalizuje wam coś w języku, który już wcześniej wypróbowaliście. Jeśli tak, macie kolejną wskazówkę. Być może zacznie się skarżyć, że przestaliście robić coś, co robiliście jeszcze dwa tygodnie temu; to również jest ważna wskazówka.

Jeśli dziecko zapyta, co się właściwie dzieje, możecie odpowiedzieć: „Chcemy okazywać ci miłość najlepiej, jak potrafimy, chcemy, żebyś wiedział, jak bardzo cię kochamy i że nam na tobie zależy". Nie wspominajcie o poszukiwaniach podstawowego języka miłości. W czasie eksperymentu pamiętajcie o tym, że dziecko potrzebuje wyrazów miłości we wszystkich językach - afirmujących słów, skupionej uwagi, praktycznej pomocy, właściwych prezentów i dotyku fizycznego połączonego z kontaktem wzrokowym.

Jeśli dziecko jest nastolatkiem...

Jeśli wychowujecie nastolatka, dobrze już pojęliście, że nic na świecie nie może równać się z tym zadaniem. Ponieważ nastolatki doświadczają wielu zmian w swoim życiu, również sposób, w jaki przyjmują i okazują miłość, zmienia się wraz z ich nastrojem. Większość nastolatków przechodzi okres, który można określić mianem „etap pomrukiwania", kiedy to jedyną reakcją na zadane pytanie jest kilka niewyraźnych słów brzmiących jak pomruki dzikiego zwierzęcia. Mama:

- Witaj, jak ci minął dzień?

Tim:

- OK (ledwie słyszalne).

Mama:

- A co dzisiaj robiłeś?

Tim:

- Nic (ledwie słyszalne).

Zdarza się, że w tym trudnym okresie nastolatek nie jest w stanie znieść żadnych przejawów miłości, z wyjątkiem na przykład dotyku fizycznego - pod warunkiem, że zrobimy to z zaskoczenia. Oczywiście, nawet nastolatek musi czasami wynurzyć się z otchłani, aby zaczerpnąć powietrza, i kiedy zachowuje się w miarę normalnie, okażmy mu tyle miłości, ile to możliwe, zwłaszcza w jego podstawowym języku miłości.

Zdarza się, że nastolatki czasem wręcz utrudniają napełnianie ich zbiorników miłości. Poddają rodziców licznym próbom na wytrzymałość, aby przekonać się, czy naprawdę są kochane. Zachowują się tak, jakby byli w głębokiej depresji, choć nie ma ku temu uzasadnionego powodu; odmawiają wykonania polecenia; testują rodziców, posługując się bierną agresją. Takie zachowanie najczęściej wynika z podświadomie nurtującego dziecko pytania: „Czy mnie naprawdę kochasz?".

Kiedy Dan miał trzynaście lat, poddał rodziców takiej próbie. Jego ojciec, Jim, na początku był bardzo sfrustrowany, ale potem uświadomił sobie, że dopuścił do pustostanu w zbiorniku miłości Dana. Wiedząc, że podstawowym językiem miłości syna jest czas, postanowił, że spędzi z chłopcem cały weekend, napełniając jego emocjonalny zbiornik. To poważne wyzwanie - nastolatki mają bardzo duże zbiorniki miłości! Gdy wrócili do domu, Jim miał pewność, że osiągnął zamierzony cel. Postanowił, że nigdy już nie dopuści do tego, aby zbiornik miłości Dana znowu opustoszał.

Tego dnia, kiedy wrócili, wieczorem Jim miał ważne spotkanie, 0 którym jego syn wiedział. Jim już wychodził z domu, gdy Dan zawołał:

- Tato, masz chwilę czasu?

To była próba. Dan pytał: „Tato, czy naprawdę mnie kochasz?".

Wielu rodziców, zaskoczonych taką próbą, reaguje utratą panowania nad sobą. Na szczęście Jim uświadomił sobie, co się dzieje, 1 wyznaczył Danowi czas, w którym będzie mógł z nim porozmawiać.

- Teraz nie mogę, jestem umówiony, ale pogadamy, jak tylko wrócę do domu, około wpół do dziesiątej - powiedział.

Gdyby Jimowi zabrakło cierpliwości dla syna i odpowiedziałby: „Przecież byliśmy razem przez cały weekend i przez cały weekend rozmawialiśmy! Dopiero co wróciliśmy! Czego ty jeszcze chcesz?", przedziurawiłby zbiornik miłości, który napełniał przez poprzednie dwa dni.

Opanowanie wielu języków

Bez względu na to, jaki jest podstawowy język miłości waszego dziecka, pamiętajcie, że ważne jest, aby okazywać mu miłość we wszystkich pięciu. Łatwo jest popełnić błąd i posługiwać się tylko jednym językiem, zapominając o pozostałych. Uwaga ta dotyczy szczególnie dawania prezentów, ponieważ wydaje się, że ten język miłości wymaga najmniej czasu i wysiłku. Jeśli jednak wpadniemy w pułapkę nadmiernego posługiwania się tym językiem, trudno będzie napełnić zbiornik miłości dziecka i zapewnić mu właściwe warunki rozwoju. Możemy również sprawić, że stanie się ono materialistą.

Opanowanie wszystkich pięciu języków miłości umożliwi nam okazywanie miłości wielu innym ludziom, z jakimi stykamy się w życiu - nie tylko dzieciom, ale również współmałżonkowi, przyjaciołom i członkom dalszej rodziny. W tej książce skupiamy się na okazywaniu miłości dzieciom, ale przecież za kilka lat rozpoczną one samodzielne, dorosłe życie i będą stykać się z rozmaitymi osobami, często skrajnie różnymi od nich.

Jako rodzice powinniśmy pamiętać, że uczenie się języków miłości jest procesem dojrzewania do miłości, a dojrzewanie jest powolną, bolesną i nierzadko bardzo trudną wędrówką. Posługując się wszystkimi językami miłości, uczymy dzieci przyjmowania i okazywania miłości we wszystkich językach. Jeśli będziemy konsekwentni i w okazywaniu miłości, i w dawaniu przykładu, możemy oczekiwać, że nasze dzieci wkroczą w dorosłość, umiejąc okazywać miłość na wiele różnych sposobów. Jeśli to się uda, staną się niezwykłymi ludźmi!

Rozdział ósmy

Języki miłości a dyscyplinowanie dzieci

Które z następujących słów ma negatywny wydźwięk: miłość, ciepło, śmiech, dyscyplina? Odpowiedź brzmi: żadne. Wbrew opinii wielu ludzi DYSCYPLINA nie jest terminem o negatywnej konotacji. Wywodzi się języka greckiego i oznacza „uczyć, trenować". Dyscyplina to proces - długi i wymagający wielkiej uwagi proces kierowania rozwojem dziecka od niemowlęctwa po dorosłość. Celem jest osiągnięcie pewnego dnia dojrzałości naszego dziecka, tak by mogło stać się wartościowym członkiem społeczeństwa. To bardzo odpowiedzialny cel!

Ukształtowanie umysłu i charakteru dziecka w taki sposób, aby stało się aktywnym i twórczym członkiem rodziny i społeczeństwa, wymaga zaangażowania wszelkich form kontaktu z dzieckiem. Posługujemy się więc różnymi metodami: dając przykład, wydając polecania słowne i prośby na piśmie, ucząc poprawnego zachowania i korygując złe, tworząc sytuacje sprzyjające zdobywaniu nowych

doświadczeń i wiele, wiele innych. Karanie również jest jedną z tych metod i powinno mieć miejsce w wychowaniu dziecka, choć należy zauważyć, że w większości domów kar się nadużywa. Wielu rodziców zakłada więc, że dyscyplina jest synonimem karania, i nawet używają obu słów zamiennie. Karanie jest jedną z postaci dyscypliny, lecz najbardziej negatywną (zob. punkt 4: „Kara", s. 122).

Rodzice, którym nie okazywano zbyt wiele miłości w dzieciństwie, nie doceniają wagi pielęgnowania związków z dzieckiem. Uważają, że najskuteczniejsze jest karanie dziecka i nie sięgają do innych, bardziej pozytywnych form dyscyplinowania. Pamiętajmy jednak, że dyscyplina nie będzie skuteczna, jeśli nie zadbamy o to, aby emocjonalny zbiornik naszego dziecka był pełen miłości. Dyscyplinowanie bez miłości przypomina jazdę samochodem pozbawianym oleju silnikowego. Przez pewien czas wszystko jakoś tam działa, ale zawsze w końcu dochodzi do katastrofy.

Ponieważ wokół dyscypliny nagromadziło się wiele nieporozumień, w tym rozdziale skupimy się na korekcyjnym, powszechniej stosowanym aspekcie tego zagadnienia, a w następnym poruszymy aspekty edukacyjno-wychowawcze. W obu przypadkach zastanowimy się nad tym, w jaki sposób znajomość podstawowego języka miłości dziecka i posługiwanie się nim może pomóc we wpojeniu dziecku zasad samodyscypliny, niezbędnej w dorosłym życiu.

Kształtowanie dojrzałego zachowania

Dyscyplina rozumiana jest najczęściej jako sprawowanie władzy rodzicielskiej, wyznaczanie zasad zachowania i egzekwowanie ich. Historycznie rzecz biorąc, każda kultura ma własne standardy oczekiwanych dojrzałych zachowań oraz metody wpajania tych zachowań najmłodszym członkom społeczeństwa. Dopiero w XX wieku, i to na krótko, pojawiła się idea głosząca, iż dzieci nie potrzebują dyscypliny. To pasywne podejście do procesu wychowywania, wyrażające się przyzwoleniem na wszystko, na co tylko dzieci mają ochotę, nie kształtuje szczęśliwych i odpowiedzialnych jednostek.

Każde społeczeństwo zakłada, że ludzie są istotami kierującymi się moralnością. W każdej kulturze pewne sprawy uważane są za właściwe, inne za niewłaściwe; jedne zachowania są akceptowane, inne nie. Choć w różnych miejscach na ziemi ukształtowały się różne standardy, żadna społeczność nie obywa się bez zasad moralnych. Każda ma swój kod postępowania, swoje zasady, prawa i wartości etyczne. Jeśli ktoś decyduje się żyć wbrew tym standardom, prędzej czy później spadną na niego konsekwencje jego negatywnych zachowań, a pośrednio - na całe społeczeństwo.

Rodzice odgrywają najważniejszą rolę w dyscyplinowaniu swoich dzieci, ponieważ to oni wpajają im standardy powszechnie akceptowane w społeczeństwie, to oni tłumaczą, na czym te standardy polegają. Małe dzieci nie potrafią rozstrzygnąć, jak powinny żyć, i bez pomocy rodziców nigdy nie dożyłyby dorosłości. Już w pierwszych kilkunastu miesiącach życia dziecka rodzice muszą ustalić pewne zasady, wyznaczyć granice i kontrolować zachowanie swojej pociechy. To znaczy, że nie pozwolą małemu Jasiowi włożyć ręki do ognia, bez względu na to, jak atrakcyjne wydadzą mu się jasne płomienie. Gdy Jaś osiągnie wiek przedszkolny, będą pilnować, aby nie wybiegł na ulicę i nie wpadł pod samochód. Pochowają także lekarstwa i całą domową chemię poza zasięg jego rączek.

Na początku swego życia dziecko wymaga ciągłej kontroli. Później rodzice wkraczają w ponaddziesięcioletni okres, w którym muszą skupić się na wpojeniu mu zadowalającej dawki samodyscypliny. Każde dziecko musi przejść tą ścieżką ku dorosłości i to rodzice przyjmują odpowiedzialność za to, co na tej ścieżce spotka ich syna czy córkę. To trudne zadanie, wymagające mądrości, wyobraźni, cierpliwości i bardzo wiele miłości.

Standardy i metody dyscyplinowania dzieci są różne w różnych rodzinach. Odstępstwa będą raczej niewielkie w kulturach prymitywnych. Natomiast w pluralistycznych społeczeństwach Zachodu mogą być bardzo duże. Od czasów pierwszej wojny światowej opinie na temat wychowania dzieci w Stanach Zjednoczonych różnicowały się coraz bardziej, osiągając największą różnorodność w całym świecie zachodnim. Powstało nawet tak zwane naukowe

podejście do wychowania dzieci. Wielu rodziców przestało ufać zdroworozsądkowym zasadom wychowania; są gotowi zrobić wszystko, co zasugeruje im najpopularniejszy aktualnie autor kolejnego podręcznika w tej dziedzinie. A przecież wielu z nich, choć każdy z osobna uchodzi za eksperta, często głosi sprzeczne teorie i udziela wzajemnie wykluczających się porad. Doprowadziło to do wielu nieporozumień w kwestii standardów dyscypliny, jakie powinny obowiązywać w amerykańskich rodzinach, i jeszcze bardziej zróżnicowało podejście do wychowania dzieci. Pełne omówienie owego zagadnienia wykracza poza zakres tej książki. Czytelnicy, którzy są zainteresowani uzyskaniem szerszej informacji na ten temat, powinni sięgnąć po opracowania innych autorów.

Miłość i dyscyplina

Miłość ma na względzie dobro drugiej osoby; podobnie dyscyplina. Dyscyplina jest zatem jednym z aspektów miłości. Im bardziej dziecko czuje się kochane, tym łatwiej poddaje się dyscyplinie. Dziecko musi utożsamiać się z rodzicami, jeśli ma przyjmować ich polecenia bez urazy, wrogości czy obstrukcji (zachowania bierno-agresywne). A to oznacza, że musimy napełnić zbiornik miłości dziecka, ZANIM zaczniemy wprowadzać do wychowania dyscyplinę.

Jeśli dziecko nie utożsamia się z rodzicami, będzie uważało, że rodzice wymuszają na nim posłuszeństwo, więc bardzo niechętnie będzie ulegać ich prośbom i poleceniom. W krańcowych przypadkach może reagować z tak wielką niechęcią, że będzie postępowało wręcz odwrotnie do tego, czego oczekują rodzice, przyjmując wobec nich jawnie wrogą postawę. Niestety, dzieje się tak coraz częściej.

Jason ma dziesięć lat. Jego ojciec jest akwizytorem i cztery, a nawet pięć dni w tygodni spędza poza domem. W weekendy kosi trawnik i wykonuje drobne naprawy w domu. Czasem w sobotę idzie na mecz. Jason rzadko widuje ojca. Ponieważ jego podstawowym językiem miłości jest czas, nie czuje się przez niego kochany. W weekendy tata wraca do domu wyczerpany fizycznie i emocjonalnie. Nie

ma ochoty znosić dziecięcych psot Jasona. Przywołuje syna do porządku, nie szczędząc mu szorstkich słów wypowiadanych w gniewie. Uważa, że Jason potrzebuje dyscypliny, aby nauczyć się odpowiedzialności. Rzeczywiście, Jason bardzo niechętnie poddaje się dyscyplinie i boi się ojca. Ponieważ nie chce wypełniać jego poleceń, przez cały weekend stara się unikać kontaktu z tatą.

Nawet pobieżna obserwacja pozwala dostrzec związek między brakiem miłości ze strony ojca i brakiem szacunku ze strony Jasona. Dziecko, które jest przekonane o tym, że ojciec darzy je miłością, potrafi znieść jego szorstkie i gniewne słowa. Ale gdy zbiornik miłości dziecka jest pusty, tak jak w przypadku Jasona, tego rodzaju dyscyplina prowadzi raczej do frustracji niż odpowiedzialnego zachowania.

Gdyby Jason był pewien miłości taty, wiedziałby, że metody dyscyplinowania, jakim go on poddaje - o czym tata jest przekonany - służą dobru dziecka. Ponieważ nie czuje się kochany, uważa dyscyplinę za niesprawiedliwą i egoistyczną. Jason coraz częściej dochodzi do przekonania, że ojciec uważa go za źródło kłopotów, co wpływa negatywnie na jego samoocenę.

Widzimy wyraźnie, jak ważne jest okazywanie dziecku bezwarunkowej miłości. Można to robić znacznie efektywniej, jeśli znamy wszystkich pięć języków miłości i posługujemy się nimi. Każde dziecko potrzebuje bezwarunkowej miłości, aby napełnić nią swój zbiornik. Wtedy można poddawać je dyscyplinie i oczekiwać dobrych rezultatów. Drodzy rodzice. Po pierwsze, okazujcie bezwarunkową miłość, dopiero potem stosujcie dyscyplinę.

Jak kocha dziecko

Zanim zaczniemy stosować skuteczną dyscyplinę, rzecz jasna, stosować ją z miłością, musimy odpowiedzieć sobie na dwa pytania:

1. W jaki sposób kocha dziecko?
2. Czego potrzebuje moje dziecko, kiedy źle się zachowuje?

W jaki zatem sposób kocha dziecko? W niedojrzały. Dorośli natomiast próbują kochać w sposób bezwarunkowy. Często tego nie potrafią i wtedy zadowalają się miłością opartą na wzajemności. Na przykład, John darzy uczuciem Marthę i chce, aby ona również go pokochała. Próbując zaprezentować się dziewczynie z najlepszej strony, stara się być miły, spokojny, pomocny, uprzejmy, pełen szacunku i troski. Ponieważ nie jest pewien uczucia Marthy, unika niedojrzałych zachowań, ponawiając próby zdobycia jej miłości. Takie przemyślane próby zdobycia uczuć drugiej osoby nazywamy miłością wzajemną, ponieważ John oferuje Marcie to, co ma najlepszego, aby ona odwzajemniła jego uczucia i również go pokochała.

Dziecko nie potrafi kochać ani miłością bezwarunkową, ani wzajemną. Ponieważ jest niedojrzałe, kocha w sposób egoistyczny. Instynktownie odczuwa potrzebę miłości, chce mieć jej pełen zbiornik. Nie jest natomiast świadome tego, że rodzice również mają zbiorniki miłości, które muszą być napełniane. Jego jedynym problemem jest stan własnego zbiornika. Kiedy poziom jest niski albo, co gorsza, zbiornik jest zupełnie pusty, dziecko odczuwa silny przymus upewnienia się o tym, że jest kochane. Na różne niewerbalne sposoby pyta rodziców: „Czy mnie kochacie?". Odpowiedź, jakiej udzielą mu rodzice, w dużym stopniu wpłynie na jego sposób bycia, gdyż główną przyczyną złego zachowania dzieci jest pusty zbiornik miłości.

Niektórzy rodzice uważają, że dziecko powinno zabiegać o ich uczucie i miłość, odpowiednio się zachowując. To jest po prostu niemożliwe. W naturze dziecka leży nieustanne testowanie naszej miłości. Swoim zachowaniem pyta: „Czy mnie kochacie?". Jeśli odpowiemy: „Tak, kochamy cię" i napełnimy jego zbiornik miłości, zmniejszymy jego niepokój i sprawimy, że zaprzestanie poddawać próbom naszą miłość. Będzie nam wówczas łatwiej zapanować nad jego zachowaniem. Jeśli jednak uznamy, że dziecko powinno zasłużyć sobie na naszą miłość dobrym zachowaniem, wpadliśmy w pułapkę własnego myślenia i nie unikniemy ciągłej frustracji. Może pomyślimy nawet, że dziecko jest złe, ponieważ nie okazuje szacunku ani miłości, gdy tymczasem ono po prostu potrzebuje zapewnienia, że jest przez nas kochane.

Zachowania, poprzez które dziecko pyta: „Czy mnie kochacie", czasami nie będą przez nas aprobowane. Jeśli dziecko poczuje się szczególnie niepewnie, może stać się otwarcie nieposłuszne. Nic nie wzbudza w nim większego niepokoju niż brak miłości. Nie jest sensowne wymagać dobrego zachowania od dziecka, jeśli nie upewnimy się, czy czuje się ono kochane. To nasz obowiązek; musimy napełniać jego zbiornik emocjonalny, posługując się wszystkimi językami, a zwłaszcza podstawowym językiem miłości naszego dziecka.

Drugie pytanie, które musimy sobie zadać, przystępując do dyscyplinowania dziecka, brzmi: „Czego potrzebuje moje dziecko, kiedy źle się zachowuje?". Wielu rodziców w podobnej sytuacji zadaje sobie zupełnie inne pytanie: „Co mogę zrobić, aby skłonić je do posłuszeństwa?". Jeśli postawimy sprawę w ten sposób, odpowiedź staje się oczywista: „Ukarać". To jeden z powodów, dla których kary są nadużywane, a rodzice zapominają o innych możliwych do zastosowania sposobach dyscyplinowania dziecka. Kiedy naszą pierwszą reakcją jest chęć ukarania, trudno jest dostrzec prawdziwe potrzeby syna czy córki. Dzieci nie poczują się kochane, jeśli będziemy reagowali na ich niepoprawne zachowanie tylko w ten jeden sposób.

Kiedy jednak zapytamy: „Czego moje dziecko potrzebuje?", możemy podejść do problemu w racjonalny sposób i podjąć decyzję najlepszą w danej sytuacji. Dziecko, które źle się zachowuje, wyraża jakąś potrzebę. Zlekceważenie tej potrzeby pozbawia nas możliwości właściwej reakcji. Gdy pytamy: „Co mogę zrobić, aby skłonić dziecko do posłuszeństwa?", często sięgamy po nieprzemyślane kary. Gdy pytamy: „Czego moje dziecko potrzebuje?", możemy być pewni, że jeśli tylko znajdziemy właściwą odpowiedź, uda nam się znaleźć i właściwą reakcję.

Przyczyna złego zachowania: pusty zbiornik miłości

Kiedy rodzice zadadzą sobie już pytanie: „Czego moje dziecko potrzebuje", kolejne powinno brzmieć: „Czy moje dziecko potrzebu-

je napełnienia zbiornika miłości?". O wiele łatwiej jest dyscyplinować dziecko, które czuje się prawdziwie kochane, zwłaszcza gdy przyczyną złego zachowania jest pusty zbiornik miłości. Pamiętajmy wówczas o językach miłości, szczególnie o dotyku i poświęcaniu czasu, a także o kontakcie wzrokowym.

Jest oczywiste, że kiedy dziecko źle się zachowuje, nie można go za to chwalić. Jeśli jednak zareagujemy niewłaściwie - zbyt surowo lub przyzwalająco - dziecko nadal będzie sprawiało kłopoty, z upływem czasu coraz większe. Dyscyplina potrzebna jest po to, aby skłonić dziecko do właściwego zachowania, lecz pierwszym krokiem w tym procesie nie może być karanie.

Małe dzieci nie umieją domagać się naszej miłości w subtelny sposób. Są głośne i często robią coś, co dorosłym wydaje się wysoce niewłaściwe. Kiedy uświadomimy sobie, że w ten sposób wołają do nas, abyśmy poświęcili im nieco czasu, abyśmy je przytulili i włączyli się osobiście w ich życie, będzie nam łatwiej pamiętać, że są tylko dziećmi, a naszym obowiązkiem jest najpierw napełnić ich zbiornik miłości, a dopiero potem uczyć, jak być samodzielnym i odpowiedzialnym człowiekiem.

Inne przyczyny złego zachowania: probłemy fizyczne

To kuszące rozwiązanie, powiedzieć sobie, że każde złe zachowanie dziecka jest rezultatem pustego zbiornika miłości. Ale to nieprawda. Co zatem robić, kiedy złe zachowanie NIE WYNIKA z tego, że dziecko nie czuje się kochane?

Jeśli zadacie sobie pytanie: „Czego moje dziecko potrzebuje?", i dojdziecie do wniosku, że jego zbiornik miłości nie jest wcale pusty, postawcie kolejne: „Czy to może być problem fizyczny?". Drugą najczęstszą przyczyną złego zachowania dzieci są problemy natury fizycznej, i im mniejsze jest dziecko, tym bardziej stan fizyczny wpływa na jego zachowanie. „Czy moje dziecko odczuwa ból? Jest głodne lub spragnione? Zmęczone? Chore?" Nie można chwalić dziecka za złe zachowanie, nawet jeśli wynika ono z dole-

gliwości fizycznych, jeśli jednak taka jest przyczyna problematycznego zachowania, zazwyczaj można je dość szybko skorygować.

Żal dziecka i przebaczenie rodziców

Przyjmijmy, iż doszliście do wniosku, że złe zachowanie dziecka nie jest spowodowane niedomaganiami fizycznymi. Jakie pytanie należy wtedy sobie zadać? „Czy moje dziecko żałuje tego, co zrobiło?" Jeśli dziecko odczuwa szczery żal, nie musimy robić nic więcej. Otrzymało już swoją lekcję i żałuje brzydkiego zachowania. Kara w takiej sytuacji przynosi dodatkowy ból. Jeśli dziecko szczerze żałuje tego, co zrobiło, i szczerze przeprasza, powinniśmy się cieszyć, bo to oznacza, że jego sumienie nie śpi i ma się doskonale.

Co kontroluje zachowanie dziecka (i dorosłych także), kiedy przewinienie mogłoby ujść mu na sucho? Sumienie właśnie. Co jest podstawową pożywką sumienia? Poczucie winy. Pewna dawka poczucia winy jest niezbędna w kształtowaniu zdrowo rozumianego sumienia. A co usuwa poczucie winy, tak iż nie pozostaje po nim najmniejszy ślad? Macie rację - kara, szczególnie kara cielesna. Jeśli karzemy dziecko, kiedy targa nim prawdziwe poczucie winy, kiedy odczuwa żal z powodu swojego zachowania, możemy spowolnić lub nawet powstrzymać rozwój uczuć, które nazywamy sumieniem. W takich sytuacjach kara najczęściej rodzi jedynie gniew i urazę.

Kiedy dziecko szczerze żałuje swojego zachowania, nie karzmy, ale przebaczmy. Udzielimy mu tym sposobem również niezwykle ważnej lekcji na temat przebaczenia, lekcji na całe dorosłe życie. Otrzymując przebaczenie rodziców, dziecko uczy się przebaczać sobie; w przyszłości będzie umiało przebaczyć także i innym. To wspaniały dar. Czy widzieliście dziecko, które szczerze żałowało tego, co zrobiło, a potem doświadczyło przebaczenia rodziców? To niezapomniany widok. Miłość, która wypływa z serca takiego dziecka, jest wprost zniewalająca.

innym sposobem nauki przebaczania, jest poproszenie dziecka o wybaczenie, jeśli to my potraktowaliśmy je niewłaściwie. Każdy rodzic powinien nauczyć się prosić własne dziecko o wybaczenie, ale nie należy nadużywać tej metody. Jeśli robimy to zbyt często, zastanówmy się, czy nie krzywdzimy go niepotrzebnie i czy wyciągamy wnioski z popełnianych błędów.

Skuteczne kontrolowanie zachowania dziecka

Jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni za wiele problemów, które przydarzają się naszym dzieciom, czasami o wiele więcej, niż jesteśmy skłonni przyznać. Dobrze zatem będzie, jeśli nauczymy się udzielać pomocy naszym dzieciom: unikając złego postępowania, unikną kar, do których ono prowadzi. Oto pięć metod, dzięki którym możecie skutecznie kontrolować zachowanie dziecka. Dwie z nich mają charakter pozytywny, dwie negatywny, jedna jest neutralna. Czytając tę część rozdziału, pomyślcie, jakie metody wpływania na zachowanie dziecka stosowaliście dotychczas; być może uznacie, że warto je zmienić lub uzupełnić o nowe podejście.

1. Prośby

Prośby są bardzo ważnym i pozytywnym sposobem wpływania na zachowanie, niosącym wiele korzyści zarówno rodzicom, jak i dziecku. Prośby są miłe dziecku i pomagają załagodzić gniew, jaki mogły wywołać wcześniej artykułowane żądania. Rodzicom także łatwiej jest zachować łagodny sposób bycia, kiedy posługują się prośbami - są łagodni, ale stanowczy.

Kiedy prosimy dziecko o zrobienie czegoś, wysyłamy mu trzy niewerbalne komunikaty. Po pierwsze, że szanujemy jego uczucia. Prośba komunikuje: „Szanuję twoje uczucia, więc chcę uszanować to, to czujesz w tej sytuacji". Po drugie, pokazujemy dziecku, że uznajemy fakt, iż ma własny rozum i ma prawo do wyciągania własnych wniosków: „Szanuję twoją opinię na ten temat".

Najważniejszy jest trzeci komunikat. Prośby komunikują dziecku nasze oczekiwania: oczekujemy, że będzie ono odpowiedzialne za swoje zachowanie. Brakuje w dzisiejszych czasach takiej odpowiedzialności, lecz wasze dziecko będzie mogło się jej nauczyć, jeśli stworzycie po temu okazję. Stosując prośby, pokazujecie, na czym polega odpowiedzialność za własne zachowanie i zachęcacie do jej przyjmowania.

I nie jest to bynajmniej permisywizm. Dziecko wychowywane w ten sposób dochodzi do przekonania, że współpracuje z rodzicami w kształtowaniu swojego charakteru. Rodzice wcale nie wyzbywają się swojego autorytetu ani władzy. Przeciwnie, tak naprawdę dziecko obdarzy ich nawet większym szacunkiem, ponieważ będzie przekonane, że rodzicom nie chodzi jedynie o nakazywanie tego, co dziecko ma zrobić, ale że są szczerze zainteresowani tym, co dla niego najlepsze.

Prośby są również najlepszym sposobem wydawania poleceń. Ponieważ prośby są komunikatem o większej zawartości szacunku, zaufania i dobrej wiary niż nakazy, można je stosować niemal bez ograniczeń w wychowywaniu dziecka. Żadna inna metoda nie jest aż tak uniwersalna.

[1] *

2. Polecenia i nakazy

Polecenia i nakazy są również ważnym, czasami wręcz koniecznym środkiem w wychowywaniu dzieci. Jeśli sytuacja na to pozwala, najlepiej posłużyć się prośbą, lecz gdy prośby nie odnoszą skutku, konieczne stają się polecenia i nakazy. Potrzebna jest wtedy zdecydowana postawa. Nakazy są negatywnym sposobem kontrolowania zachowań dziecka. Są bardziej surowe niż prośby i zazwyczaj wydawane tonem głosu z modulacją opadającą. Połączenie tych cech niemal zawsze wywołuje irytację, gniew i urazę u dziecka, zwłaszcza gdy rodzice nadużywają zakazów. Także pozawerbalne komunikaty towarzyszące nakazom mają z reguły negatywny wydźwięk. Ponieważ mówimy dziecku, co ma zrobić, nie dając mu żadnego wyboru ani możliwości wyrażenia swojego zdania, komunikujemy mu, iż jego uczucia i opinie nie są dla nas

ważne. Co więcej, odpowiedzialność za nakazane zachowanie bierzemy na siebie, komunikując w ten sposób: „Nie obchodzi mnie, co o tym myślisz lub czujesz. Nie oczekuję, że będziesz odpowiedzialny za swoje zachowanie. Masz tylko zrobić dokładnie to, co ci każę".

Im częściej rodzice posługują się autorytarnymi metodami, jakimi są na przykład polecenia, nakazy, wyśmiewanie, narzekania lub krzyk, tym mniej są skuteczni w wywieraniu wpływu na zachowanie dziecka. Jeśli jednak z reguły posługują się prośbami, sporadycznie wydawane polecenia mogą być bardzo efektywne.

Wbrew obiegowej opinii władza rodzicielska jest ograniczona. Jeśli rodzice roztrwonią ją na negatywne metody wychowania dziecka, zabraknie im tej władzy w chwilach prawdziwie trudnych, w sytuacjach kryzysowych. Bądź ŁAGODNY, LECZ STANOWCZY, co nie tylko pozwoli ci zachować wpływ na dziecko, lecz wręcz wzmocni twój rodzicielski autorytet, ponieważ zyskasz w ten sposób szacunek, miłość i wdzięczność dziecka.

Dzieci są doskonałymi obserwatorami. Widzą i słyszą, jak inni rodzice traktują swoje dzieci, często odnosząc się do nich w nieprzyjemny, autorytarny i gniewny sposób. Jeśli będziecie wobec swoich dzieci łagodni, lecz stanowczy, docenią to i będą wdzięczne, że mają takich rodziców!

3. Łagodny przymus fizyczny

Łagodny przymus fizyczny polega na ŁAGODNYM właśnie nakierowaniu dziecka na pożądane zachowania. To drugi pozytywny sposób wpływania na postawę dziecka, szczególnie skuteczny w przypadku małych dzieci, które często robią coś, co jest niekoniecznie złe, ale niezgodne z naszymi preferencjami. Skłonność do negacji u dwulatka łatwo może być wzięta za jawne nieposłuszeństwo. Danny w jednej chwili powie „nie", ale w następnej zrobi to, o co go prosiliście. Czasami trwa to nieco dłużej, ale w końcu spełnia waszą prośbę. Może się wydawać, że okazuje nieposłuszeństwo, ale tak nie jest. Negatywizm[13] jest najzwyklejszym elementem rozwoju dwulatka, jednym ze sposobów, dzięki którym

dziecko rozpoczyna proces psychicznego oddzielania się od matki i ojca.

Umiejętność mówienia „nie" jest bardzo ważna. Jeśli będziemy karać dziecko za odmowę, nie tylko je krzywdzimy, ale również powstrzymujemy jego naturalny rozwój. Uważajmy więc, aby nie pomylić negatywizmu z nieposłuszeństwem. To dwie zupełnie różne rzeczy.

Wyobraźmy sobie taką sytuację. Chcesz, aby twoja trzyletnia córeczka podeszła do ciebie. Zaczynasz od prośby: „Skarbie, podejdź tu, proszę". Dziecko opowiada: „Nie". Teraz wydajesz polecenie: „Podejdź tu natychmiast!". W odpowiedzi słyszysz znowu: „Nie". W tym momencie łatwo ulec pokusie i ukarać dziecko. Nie rób tego! Zamiast ryzykować, że zranisz córeczkę, lepiej ją łagodnie zaprowadź do miejsca, w którym powinna się znaleźć. Jeśli będzie stawiała opór, może to świadczyć o nieposłuszeństwie. Dopiero wtedy rozważ możliwość podjęcia bardziej stanowczych działań. Lecz w większości przypadków okaże się, że dziecko wcale nie chciało być nieposłuszne, lecz tylko uczyło się mówić „nie". Karząc je, popełnilibyśmy błąd, a tak uniknęliśmy go i nie skrzywdziliśmy córeczki.

Negatywizm zazwyczaj pojawia się w drugim roku życia dziecka, ale jego przejawy można zauważyć właściwie w każdym wieku. Jeśli nie wiemy, jak zareagować w określonej sytuacji, spróbujmy delikatnego przymusu fizycznego. Ta metoda jest szczególnie pomocna, kiedy małe dziecko zachowuje się niewłaściwie w miejscu publicznym. Nie poddawajmy się frustracji, weźmy po prostu dziecko za rączkę i poprowadźmy tam, gdzie powinno się znaleźć.

4. Kara

Kara jest czwartym sposobem kontrolowania zachowań dziecka. Jest to również najbardziej negatywna i najtrudniejsza z metod wpływania na jego postawę. Po pierwsze, kara musi być odpowiednia do przewinienia, ponieważ dzieci mają silne poczucie sprawiedliwości. Wiedzą, kiedy kara jest zbyt łagodna lub zbyt surowa. Dostrzegają również niekonsekwencję w postawach rodziców wobec poszczególnych dzieci w rodzinie.

Po drugie, kara musi być dobrana indywidualnie. Odesłanie dziecka do jego pokoju może być bardzo bolesne dla jednego, ale dla drugiego jest tylko okazją do zabawy.

Po trzecie, kary muszą być konsekwentne. Często kara, jaką rodzice wymierzają dziecku, jest zależna od ich nastroju i uczuć. Kiedy sprawy toczą się gładko, a ich samych przepełnia zadowolenie, wymierzają kary łagodniejsze. W gorsze dni albo kiedy źle się czują, kary mogą okazać się bardzo surowe.

Nie jest łatwo zdecydować, kiedy i jak wymierzyć karę. Musimy jednak być przygotowani do jej stosowania i nauczyć się właściwie z niej korzystać. Dobrze jest rozważyć, jak powinna wyglądać kara, zanim powstanie konieczność jej wymierzenia. Porozmawiaj ze współmałżonkiem lub z przyjacielem i wspólnie zdecydujcie, jaka będzie najodpowiedniejsza kara za poszczególne przewinienia. Wcześniejsze jej zaplanowanie pomoże ci opanować gniew, kiedy dziecko zrobi coś, co mogłoby cię zdenerwować.

Kiedy dziecko źle się zachowuje, a ty - po rozważeniu pytań, o których pisaliśmy wcześniej - dojdziesz do wniosku, że nie jest to żadna z tych rzeczy (łącznie z typowym dla dwulatka ciągłym mówieniem „nie"), należy zadać sobie jeszcze jedno pytanie: „Czy dziecko okazuje nieposłuszeństwo?". Nieposłuszeństwo polega na jawnym sprzeciwianiu się rodzicom i podważaniu ich autorytetu.

Nie możemy, oczywiście, tolerować nieposłuszeństwa u dziecka i takie zachowania należy korygować. Ale fakt, że dziecko jest nieposłuszne, nie oznacza automatycznie potrzeby karania. Powinniśmy unikać pułapki kar. Jeśli prośba położy kres nieposłuszeństwu, a najczęściej tak rzeczywiście się dzieje, to wspaniale. Jeśli poskutkował łagodny przymus fizyczny lub polecenie, to również dobrze. Jeśli jednak konieczne okaże się wymierzenie kary, należy zrobić to z wielką ostrożnością. Więcej na ten temat możecie przeczytać w książce Rossa Campbella pod tytułem *Sztuka wyrażania gniewu* (Vocatio, Warszawa 2003).

Nie należy posługiwać się karą jako podstawową metodą dyscyplinowania małego dziecka czy nastolatka. W ten sposób wzbudzamy tylko wiele niepotrzebnego gniewu, zmuszając jednocze-

śnie dziecko do tłumienia go w sobie, a tłumiony gniew może przerodzić się w bierną agresję (więcej na ten temat piszemy w rozdziale 10).

5. Modyfikacja zachowania

Modyfikacja zachowania to również wywieranie wpływu na postępowanie dziecka. Jest to metoda wykorzystująca pozytywne wzmocnienia (wprowadzanie do otoczenia dziecka pozytywnych elementów), negatywne wzmocnienia (wycofanie pozytywnych elementów z otoczenia dziecka) i kary (wprowadzenie negatywnych elementów do otoczenia dziecka). Przykładem pozytywnego wzmocnienia jest nagrodzenie dziecka za właściwe zachowanie cukierkiem lub owocem. Negatywne wzmocnienie może polegać na zakazie oglądania telewizji. Przykładem kary (czasami nazywanej techniką awersyjną) mogłoby być odesłanie dziecka do jego pokoju.

Modyfikacja zachowania może być czasami bardzo pomocna, szczególnie w przypadku powtarzających się określonych złych zachowań, których dziecko nie chce zmienić. Uważamy jednak, że należy korzystać z niej jedynie sporadycznie. Jeśli rodzice nadużywają tej metody, ich dziecko nie będzie czuło się kochane. Po pierwsze, metoda nie opiera się na warunkowej miłości i akceptacji - dziecko otrzymuje nagrodę tylko wtedy, kiedy zachowuje się w określony sposób. Po drugie, modyfikacja zachowania nie uwzględnia uczuć ani potrzeb emocjonalnych dziecka i nie pozwala na okazywanie mu bezwarunkowej miłości. Jeśli rodzice wpływają na postępowanie dziecka ciągłymi próbami modyfikowania jego zachowania, dziecko może wykształcić fałszywy system wartości, uzależniając swoje zachowanie od nagród, jakie spodziewa się otrzymać. Rodzi się wówczas postawa „A co ja z tego będę miał?".

Jest i inny poważny problem w przypadku modyfikacji zachowania. Jeśli rodzice stosują zbyt często tę metodę, dzieci także nauczą się z niej korzystać, aby wpływać z kolei na rodziców. Będą robiły to, czego oczekują od nich rodzice, aby uzyskać korzyści lub rzeczy, które są ich celem. Otwiera to drogę różnym rodzajom manipulacji.

Biorąc pod uwagę liczbę naszych zastrzeżeń wobec tej metody, czytelnicy mogą być zaskoczeni tym, iż w ogóle sugerujemy korzystanie z niej. Jak wspomnieliśmy, może ona pomóc w przypadku określonych, utrzymujących się problemów z zachowaniem nieposłusznego dziecka, przy czym należy położyć szczególny nacisk na wypracowanie właściwego systemu nagród, co wymaga czasu, konsekwencji, wysiłku i wytrwałości.

Dyscyplina a okazywanie uczuć w podstawowym języku miłości dziecka

Ponieważ dyscyplinowanie jest najskuteczniejsze wtedy, gdy odbywa się w atmosferze miłości, dobrze jest okazywać dziecku wiele miłości zarówno przed, jak i po wymierzeniu kary. Wspomnieliśmy również, że najlepszym sposobem okazywania miłości jest korzystanie z podstawowego języka miłości dziecka - tak więc posługujcie się nim nawet wtedy, kiedy musicie upomnieć lub ukarać swoje dziecko.

Larry jest inżynierem elektrykiem, człowiekiem z natury drobiazgowym i bardzo rzeczowym. Gdy dzieci były jeszcze małe, często dyscyplinował je w sposób pozbawiony emocji. Kiedy usłyszał o pięciu językach miłości, uświadomił sobie, że podstawowym językiem miłości jego syna jest dotyk. Opowiedział nam, w jaki sposób wykorzystał tę wiedzę w dyscyplinowaniu syna:

Kevin grał w baseball na podwórku i zbił szybę w oknie domu sąsiada. Wiedział, że nie wolno mu tam grać, tym bardziej że w pobliżu jest park z boiskiem do baseballu. Kilka razy rozmawialiśmy o tym, jak niebezpiecznie jest grać na podwórku. Kiedy sąsiad dowiedział się, że to Kevin wybił mu szybę, zadzwonił do mojej żony. Wróciłem do domu i poszedłem do pokoju Kevina. Siedział przy komputerze, więc podszedłem od tyłu i zacząłem masować mu ramiona. Po chwili odwrócił się od monitora i spojrzał na mnie z uwagą.

- Wstań - powiedziałem - chcę cię przytulić.

Objąłem go i kontynuowałem:

- Muszę teraz zrobić coś naprawdę trudnego i chcę, żebyś wiedział, że bardzo cię kocham.

Trzymałem go przez chwilę w ramionach, ciesząc się jego bliskością. Potem puściłem go i powiedziałem:

- Mama zadzwoniła do mnie do pracy i powiedziała, co stało się z oknem pana Scotta. Wiem, że to był wypadek, ale znasz dobrze zasadę. Nie wolno grać w baseball na podwórku. Dlatego muszę cię ukarać za złamanie tej zasady. Nie jest mi łatwo, ale to dla twojego dobra. Nie wolno ci grać w baseball przez dwa tygodnie i musisz zapłacić za wstawienie nowej szyby. Jutro zadzwonimy do szklarza i dowiemy się, ile to będzie kosztować.

Potem wziąłem Kevina w ramiona i mocno go przytuliłem. Wiem, że czuł, jak moje łzy spływały mu na szyję. Powiedziałem:

- Kocham cię, synu.

A on odpowiedział:

- Ja też cię kocham, tato.

Wyszedłem z pokoju, wiedząc, że postąpiłem właściwie. Z jakiegoś powodu było mi o wiele łatwiej, kiedy przed wymierzeniem kary i zaraz potem zapewniłem go o swojej miłości. Wiedziałem, że jego podstawowym językiem miłości jest dotyk i uznałem, że powinienem powiedzieć mu o karze w pozytywny sposób. Pamiętam, jak kiedyś karałem go w gniewie, nie szczędząc surowych i gorzkich słów, a czasami nawet biłem go ręką lub paskiem. Dziękuję Bogu, że teraz znam lepszy sposób karania.

Gdyby podstawowym językiem miłości Kevina była afirmacja, rozmowa Larry'ego z synem mogłaby wyglądać następująco: „Kevin, muszę z tobą o czymś porozmawiać. Chcę, żebyś wiedział, że bardzo cię kocham i jestem dumny z tego, jak wiele wysiłku wkładasz w naukę w szkole. Wiem, że kiedy wracasz do domu, chcesz się zrelaksować i lubisz grać w baseball. Zazwyczaj przestrzegasz zasad, które ustaliliśmy, i doceniam to. Rzadko muszę cię za cokolwiek karać. Musimy jednak porozmawiać o pewnym wydarzeniu, które nie jest twoim typowym zachowaniem, i za to również jestem ci wdzięczny. Pewnie wiesz już, że pan Scott zadzwonił po

południu do mamy i powiedział jej, że widział, jak grając w baseball, wybiłeś szybę w jego domu. Choć nie zrobiłeś tego specjalnie, znasz zasady. Nie wolno grać w baseball na podwórku. Nie jest mi łatwo to zrobić, ale ponieważ okazałeś nieposłuszeństwo, muszę cię ukarać. Przez dwa tygodnie nie wolno ci grać w baseball i będziesz musiał zapłacić za wstawienie nowej szyby. Jutro zadzwonię do szklarza i dowiem się, ile to będzie kosztować. Czy rozumiesz, że nie gniewam się na ciebie? Wiem, że nie chciałeś wybić tej szyby i myślałeś, że nie stanie się nic złego, jeśli pogracie chwilę na podwórku. Kocham cię i jestem z ciebie dumny. Wiem, że dzięki temu nauczysz się czegoś ważnego". Larry mógłby zakończyć rozmowę przytuleniem syna, ale najwięcej miłości okazał mu poprzez słowa uznania i akceptacji, zarówno przed, jak i po wymierzeniu kary.

Korzystanie z podstawowego języka miłości dziecka nie oznacza wcale, że nie możecie posługiwać się pozostałymi językami. W ten sposób upewniacie się jednak, że okazujecie dziecku tyle miłości, ile tylko możecie, przed i po wymierzeniu kary. Mając świadomość tego, że karząc, powinniście okazać dziecku miłość, będziecie prawdopodobnie również znacznie bardziej ostrożni w wyborze metody dyscyplinowania i sposobu, w jaki to zakomunikujecie dziecku.

Poszanowanie podstawowego języka miłości dziecka

Znajomość podstawowego języka miłości waszego dziecka pomoże wam wybrać najlepszą metodę jego dyscyplinowania. Jeśli to tylko możliwe, unikajcie wszelkich form, które są bezpośrednio związane z językiem miłości dziecka. Uszanujcie jego podstawowy sposób przyjmowania i okazywania miłości i nie stosujcie go jako metody sprawowania dyscypliny, ponieważ takie dyscyplinowanie nie tylko nie przyniesie zamierzonego efektu, lecz sprawia również wyjątkowy ból waszemu dziecku. Może zostać odczytane niejako pełne miłości napomnienie, lecz jako bolesne odrzucenie.

Jeśli na przykład podstawowym językiem miłości dziecka jest afirmacja, a rodzice będą dyscyplinowali je za pomocą zarzutów i słów potępiania, będą komunikować dziecku nie tylko niezadowolenie z powodu nieodpowiedniego zachowania, ale również brak miłości. Krytyczne słowa są bolesne dla każdego dziecka, lecz dla dziecka, które przywiązuje szczególną wagę do akceptacji, będą o wiele bardziej niszczące. Szesnastoletni Ben powiedział nam, że ojciec go nie kocha. Zapytany, dlaczego tak sądzi, opowiedział o dyscyplinie, jakiej poddaje go tata, pełnej raniących słów wypowiadanych podniesionym głosem:

- Jeśli zrobię coś, co mu się nie podoba, potrafi krzyczeć przez kilka godzin. Kiedyś powiedział mi, że wątpi, czy jestem jego synem, bo nie wierzy, że jego syn zrobiłby coś tak okropnego. Nie wiem, czy jestem jego synem, ale wiem jedno - on mnie nie kocha.

W czasie rozmowy stało się oczywiste, że podstawowym językiem miłości Bena jest afirmacja. Kiedy jego ojciec wyrażał słowami swoje niezadowolenie z zachowania syna, Ben zwątpił w jego miłość.

Bądźcie ostrożni. Jeśli podstawowym językiem miłości waszej córki jest czas, nie stosujcie dyscypliny pozbawiającej ją kontaktu z ludźmi, nie odsyłajcie jej do pokoju. Jeśli jest to dotyk, nie pozbawiajcie jej waszych objęć i pocałunków. Dotyk jest podstawowym językiem miłości dziesięcioletniego Eryka. Często podchodzi do mamy i obejmuje ją lub głaszcze jej ramiona. Mama Eryka posługuje się tym samym językiem miłości i często okazuje mu miłość poprzez dotyk. Ojciec Eryka wychował się w domu, w którym bicie dzieci było jedną z podstawowych metod wychowawczych; dlatego też sam stosuje ją najczęściej, kiedy syn źle się zachowuje.

Kary fizyczne, jakim poddawany jest Eryk, nie są szczególnie surowe. Eryk nigdy nie miał z tego powodu żadnych siniaków ani otarć. Jednak kiedy tata go zbije, chłopiec płacze nawet przez trzy godziny. Ojciec Eryka nie rozumie, że sięga po podstawowy język miłości syna - dotyk - i stosuje go w negatywny sposób. W konsekwencji Eryk czuje się nie tylko ukarany, ale również niekochany.

Ojciec nigdy nie przytula go po wymierzeniu kary, ponieważ byłoby to niezgodne z jego filozofią wychowywania dzieci.

Ojciec Eryka pragnie wychować syna jak najlepiej, ale nie pojmuje, jak wielką przepaść wykopuje między sobą a chłopcem. Pamiętajcie, że celem dyscyplinowania dzieci jest zmiana złego zachowania i pomaganie dziecku w kształtowaniu samodyscypliny. Jeśli zlekceważymy koncepcję języków miłości, próbując zmienić zachowanie dziecka, możemy jednocześnie utwierdzić je w przekonaniu, że nie jest kochane. Znajomość podstawowego języka miłości sprawia, że dyscyplina, jakiej poddajemy dziecko, będzie o wiele bardziej efektywna.

Rozdział dziewiąty

Języki miłości a nauczanie dzieci

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dziecka. Naukowcy są zgodni co do tego, iż optymalny czas na rozwinięcie zdolności szkolnych dziecka następuje przed ukończeniem szóstego roku życia. Dr Burton White, założyciel i dyrektor Harvard Preschool Project, twierdzi: „Wydaje się, że jeśli dziecko ma w pełni wykorzystać swój potencjał, należy dostarczyć mu możliwie najlepszych wzorców edukacyjnych w czasie pierwszych trzech lat życia"[14] . Socjolodzy i pedagodzy, mając pełną świadomość tego, jak ważna jest właściwa stymulacja umysłowa małych dzieci, która sprzyja rozwijaniu umiejętności szkolnych, opracowali wiele programów mających pomóc dzieciom z mniejszości etnicznych, opóźnionych w cywilizacyjnym rozwoju, w przygotowaniu się do nauki szkolnej. Programy te koncentrują się wokół intensywnej stymulacji umysłowej, kompensującej ograniczenia, jakie narzucił dziecku dom rodzinny i środowisko, w którym dorastało.

Rodzice są najważniejszymi nauczycielami dziecka, a jedną z ich podstawowych metod nauczania jest rozumna, pełna miłości dyscyplina. Dyscyplina, sprawowana w miłości, także sprzyja rozwojowi umiejętności szkolnych. W rozdziale 8 pisaliśmy o tym, jak właściwie pojmowana dyscyplina prowadzi do indywidualnej dojrzałości. Przyjrzyjmy się teraz drugiej stronie klasycznej koncepcji dyscypliny: nauczaniu dzieci. Dyscyplina rozumiana prawidłowo jest pomocna w rozwijaniu intelektu i kształtowaniu cech społecznych dziecka, które będą mu służyć przez całe życie.

W ostatnich latach wzrasta świadomość wagi edukacji okresu wczesnego dzieciństwa w rozwoju intelektualnym dziecka, co nakłada na rodziców szczególny obowiązek zapewnienia dziecku kontaktu z wiedzą. Nie znaczy to, że mamy prowadzić regularne lekcje z maluchami. Powinniśmy jednak zaspokajać ich naturalne pragnienie uczenia się i eksploracji, stymulować zmysły i rozwijający się układ nerwowy atrakcyjnymi zajęciami edukacyjnymi.

Dzieci są zainteresowane przede wszystkim zabawą - tak uważa wielu rodziców i dochodzi do wniosku, że z nauką można poczekać, aż dziecko pójdzie do szkoły. Lecz małe dzieci uwielbiają się uczyć. Mają wrodzoną chęć do nauki, która utrzyma się przez wiele, wiele lat - o ile dorośli nie odbiorą im tej chęci na różne sposoby, na przykład biciem, zmuszaniem do określonych zachowań, zniechęcaniem, tworzeniem sytuacji, w których dziecko podczas zajęć edukacyjnych po prostu się nudzi. Uważna obserwacja niemowląt i małych dzieci dowodzi, że większość spraw, którymi się zajmują, to znacznie więcej niż zabawa. One bezustannie zdobywają nowe umiejętności: umiejętność przewracania się z brzuszka na plecki, umiejętność raczkowania, wstawania i chodzenia; obserwują, dotykają i smakują wszystko, co znajdzie się w zasięgu ich rączek.

Kiedy dziecko nauczy się mówić, jego umysł wypełnia się pytaniami. Trzy- i czteroletnie dzieci potrafią zadawać kilkadziesiąt pytań każdego dnia! Gdy zaczynają naśladować dorosłych, rzadko przedstawiają sposób, w jaki bawią się dorośli. Naśladują raczej te czynności, które są związane z pracą: zmywanie naczyń, jazda ciężarówką, opieka nad dziećmi, gotowanie posiłku, leczenie chorych.

Obserwując dziecko dłużej, można z łatwością zauważyć, że tym, co sprawia mu najwięcej przyjemności i najdłużej skupia jego uwagę, są czynności, dzięki którym uczy się czegoś nowego.

Nauczanie w domu

Dobrze się dzieje, jeśli wczesny rozwój intelektualny dziecka ma miejsce w domu rodzinnym. Dzieci odkrywają życie za pomocą pięciu zmysłów. Dom rodzinny dostarcza bardzo wielu bodźców wzrokowych, słuchowych, dotykowych, smakowych i węchowych, które zaspokajają naturalne pragnienie odkrywania i uczenia się. Rozwój języka w dużym stopniu zależy od stymulacji werbalnej w pierwszych latach życia. Mówienie do dziecka i zachęcanie go do wypowiadania słów współdziała z jego naturalną potrzebą uczenia się. Proces ten obejmuje także pochwałę za podejmowany wysiłek i udzielanie informacji zwrotnej (poprawianie) na temat prawidłowej wymowy słowa. W środowisku obfitującym w bodźce werbalne dziecko bardzo szybko rozwija słownictwo i umiejętność budowy zdań. Później uczy się wykorzystywać tę umiejętność do wyrażania swoich emocji, myśli i pragnień.

Te same uwagi możemy odnieść do pozostałych dziedzin rozwoju umysłowego. Jeśli w domu rodzinnym zabraknie choćby podstawowych bodźców intelektualnych, dziecko prawdopodobnie będzie miało problemy w nauce, a tym samym ograniczone możliwości zdobycia wykształcenia. Programy szkolne w niewielkim jedynie stopniu kompensują braki w stymulacji intelektualnej wczesnego dzieciństwa.

Pozytywne nastawienie i właściwa atmosfera w domu pomagają w nauce. Dzieci funkcjonują na poziomie bardziej emocjonalnym niż poznawczym, co oznacza, że o wiele lepiej zapamiętują uczucia niż fakty. Dlatego wasze dziecko łatwiej przypomni sobie to, jak się czuło w określonej sytuacji, niż szczegóły tego, co się wydarzyło. Dziecko słuchające bajki, nawet jeśli zapomni jej treść, długo jeszcze będzie pamiętać towarzyszące tej bajce emocje.

Niewykluczone, że wasze dziecko zapomni, czego się uczyło, ale zapamięta postawę uczącego. Traktujmy je więc z szacunkiem, uprzejmością i troską. Zadbajmy o to, aby czuło się dobrze i miało pozytywną samoocenę, wystrzegając się krytykowania czy jakiegokolwiek poniżania dziecka. Kiedy okoliczności, w jakich chcemy je czegoś nauczyć, są nudne lub poniżające, jest bardzo prawdopodobne, że dziecko odrzuci nawet najprawdziwsze treści, szczególnie jeśli dotyczą kwestii moralnych lub etycznych. Jeśli będziemy szanować nasze dzieci, one uszanują nas i nasze poglądy.

Rodzice odgrywają główną rolę w kształceniu dziecka, zarówno w pierwszych latach życia, jak i przez cały okres nauki szkolnej. Uczenie się jest złożonym procesem obejmującym wiele różnorodnych czynników. Najważniejszym z nich jest pełne zaangażowanie rodziców.

Pomaganie w rozwoju emocjonalnym dziecka

Kiedy mówimy o zdolności dziecka do uczenia się, musimy pamiętać o jednym: aby dziecko mogło nauczyć się tego, co powinno umieć w określonym wieku, musi najpierw osiągnąć POZIOM ROZWOJU EMOCJONALNEGO WŁAŚCIWY DLA TEGO WIEKU. W miarę jak dziecko rośnie, zwiększa się jego zdolność do przyswajania nowości. Ta umiejętność wiąże się z kilkoma czynnikami, z których najważniejsza jest dojrzałość emocjonalna. Im bardziej dojrzałe emocjonalnie jest dziecko, tym skuteczniej może się uczyć. Pamiętajmy, że największy wpływ na rozwój emocjonalny dziecka mają jego rodzice.

Nie znaczy to, że wszystkie problemy szkolne dzieci powstają z winy ich rodziców. Wiele jest czynników, które mogą wpłynąć na zdolności edukacyjne dziecka. Ponieważ jednak rozwój emocjonalny ma silny związek z gotowością do uczenia się i z samym procesem nauki, jest to dziedzina, w której rodzice mają ogromne pole do działania. Napełniając zbiornik emocjonalny dziecka, stwarzają mu optymalne warunki do nauki.

Okazując dziecku uczucie we wszystkich pięciu językach miłości - dotyk, afirmacja, czas, prezenty i pomoc - rodzice dostarczają mu wielu bodźców intelektualnych. Kiedy jest jeszcze małe i trudno nam rozpoznać jego podstawowy język miłości, posługujmy się regularnie wszystkimi pięcioma. W ten sposób nie tylko zaspokoimy jego potrzeby emocjonalne, ale również dostarczymy mu intelektualnych bodźców rozwijających osobowość. Chociaż koncentrujemy się na okazywaniu miłości, jednocześnie uczymy i wychowujemy swoje dziecko.

Rodzice, którzy nie znajdują czasu na okazywanie uczucia we wszystkich pięciu językach miłości, a jedynie starają się zaspokoić najbardziej podstawowe potrzeby dziecka - to znaczy zapewnić mu żywność, odzież, schronienie i poczucie bezpieczeństwa - tworzą klimat, w którym brakuje bodźców sprzyjających rozwojowi intelektualnemu i społecznemu. Fizycznie rozwija się ono jak należy, ale jego rozwój intelektualny i społeczny jest zakłócony. Dziecku, które jest pozbawione miłości i akceptacji rodziców, będzie brakowało motywacji do stawienia czoła wyzwaniom, jakie niesie nauka szkolna. I odwrotnie, pełen ciepła i miłości związek z rodzicami podnosi samoocenę dziecka i silnie motywuje do nauki.

Większość rodziców nie zdaje sobie sprawy z tego, że ich dziecko jest opóźnione w rozwoju emocjonalnym. To opóźnienie może się stać tak poważne, że dziecko nigdy nie zdoła go nadrobić. To wielka tragedia. Dojrzałość emocjonalna dziecka wpływa na wszystkie pozostałe aspekty jego życia - na samoocenę, stabilność emocjonalną, zdolność radzenia sobie ze stresem i zmianą, na dojrzałość społeczną i zdolność uczenia się.

Sytuacją, w której związek między miłością a nauką staje się wyraźnie widoczny, jest separacja lub rozwód rodziców. To traumatyczne[15] wydarzenie wręcz rozrywa zbiornik emocjonalny dziecka i pozbawia go zainteresowania nauką. Zamiast miłości dziecko odczuwa strach i zagubienie, a żadne z tych uczuć nie sprzyja uczeniu się. Gdy rozwód staje się faktem, dzieci najczęściej na kilka miesięcy tracą zainteresowanie nauką, dopóki nie odzyskają - przynajmniej częściowo - poczucia bezpieczeństwa i przekonania, że

są kochane. Niestety, niektóre z nich nigdy tego przeświadczenia nie odzyskują.

Rodzice mają bardzo duży wpływ na życie dziecka. Jeśli wychowujesz dziecko samotnie, możesz odbudować jego poczucie bezpieczeństwa, okazując mu uczucie w jego podstawowym języku miłości (jeśli były partner chce współpracować w wychowaniu dziecka, jego pomoc będzie bardzo cenna). Pamiętajmy: rodzice - wspierani przez inne ważne osoby w życiu dziecka - mogą napełnić jego zbiornik miłości i pomóc mu wyrosnąć na człowieka samodzielnego i dojrzałego. Pełen zbiornik miłości pozwoli dziecku rozwijać się emocjonalnie na tyle harmonijnie, aby z powodzeniem stawić czoło wszelkim wyzwaniom edukacyjnym.

Rodzice zaangażowani i niezaangażowani

Richard Riley, amerykański minister edukacji, stwierdził: „Rodzice są brakującym ogniwem skutecznej reformy edukacji w Stanach Zjednoczonych"[16]. Istotnie, badania stopnia rozumienia czytanego tekstu, przeprowadzone w 1996 roku, wykazały, że uczniowie, których rodzice są aktywnie zaangażowani w funkcjonowanie szkoły, osiągają wyraźnie lepsze wyniki niż inne dzieci. Mimo to w skali całego kraju wyniki tych badań nie były zachęcające. Laurence Steinberg, autor książki *Beyond the Classroom: Why School Reform Has Failed and What Parents Need to Do* („Poza klasą szkolną: dlaczego nie powiodła się reforma edukacji i co powinni zrobić rodzice"), pisze: „Absolwenci szkół średnich w USA plasują się w grupie młodzieży o najmniejszych kompetencjach intelektualnych pośród wszystkich uprzemysłowionych krajów świata". Co więcej, „[...] nie wynika to z braku zdolności, ale z niewłaściwej postawy i unikania wysiłku intelektualnego"[17]. Steinberg, który jest również profesorem psychologii w Tempie University, uważa, że jest to wyrazem powszechnego protestu przeciw edukacji, tak dzieci, jak i dorosłych, i buntu przeciwko autorytetom.

Ograniczone zaangażowanie

Wyniki badań Steinberga, obejmujące ponad dwadzieścia tysięcy uczniów, przyniosły kilka niepokojących wniosków. Dwie trzecie uczniów szkół średnich nie rozmawia regularnie z rodzicami. Połowa stwierdziła, że rodzice nie interesują się ich wynikami w nauce, nawet jeśli dostaną ocenę mierną lub niedostateczną. Jedna trzecia sądzi, że rodzice nie mają pojęcia o tym, co ich dzieci robią w szkole. Jedna trzecia ankietowanych przyznała, że zupełnie lekceważą naukę.

Równie niepokojące wyniki przyniosły pierwsze ogólnonarodowe badania postaw nastolatków i ich rodziców wobec narkotyków, jakie przeprowadzono w 1996 roku. Okazało się, iż dwie trzecie rodziców - pokolenie urodzone podczas wyżu demograficznego po drugiej wojnie światowej - którzy sami w młodości eksperymentowali z narkotykami (głównie z marihuaną) spodziewają się, że ich dzieci postąpią podobnie; uważają ponadto, że nie mają możliwości ich powstrzymania[18]. Joseph Califano z ośrodka terapii uzależnień w Columbia University skomentował tę postawę następująco: „Fakt, iż rodzice mają ambiwalentny stosunek do problemu i godzą się z tym, że ich dzieci sięgną po narkotyki, jest bardzo niepokojący. Powinni zareagować gniewem i wzburzeniem, a oni tymczasem twierdzą, że nie mogą nic na to poradzić"[19].

Blisko połowa ankietowanych rodziców spodziewa się, że ich dzieci będą miały kontakt z narkotykami. Można się zastanawiać, czy ci rodzice są w ogóle świadomi tego, jak bardzo narkotyki są w stanie upośledzić zdolność młodych ludzi do nauki. Po pierwsze, opóźniają proces dojrzewania, co przejawia się spowolnieniem lub upośledzeniem rozwoju emocjonalnego, intelektualnego i społecznego dziecka lub nastolatka. Ogólnie rzecz ujmując, apatia i brak zainteresowania ze strony rodziców przyczynia się do wzrostu spożycia narkotyków przez nastolatków. Według danych Departamentu Zdrowia i Spraw Publicznych, w latach 1992-1995 spożycie narkotyków wzrosło o siedemdziesiąt osiem procent[20]. Rodzice, którzy uważają, że nie mogą nic na to poradzić, powinni uświadomić sobie, jak wielki wpływ mogą wywierać na życie swoich dzieci.

Postawa nieufności lub wrogości wobec władzy i autorytetów oraz zachowania, które z takiej postawy wynikają, są powodowane przez dwa czynniki: puste zbiorniki miłości i nieumiejętność wyrażania gniewu w dojrzały sposób. Oba wpływają negatywnie na zdolność dziecka do nauki. Najbardziej niepokojącym elementem zachowania jest bierna agresja. Ta nieuświadomiona konieczność, która każe dziecku z determinacją zrobić dokładnie to, co jest przeciwieństwem naszych wobec niego oczekiwań, sprawia, że w podświadomy, lecz w pewnym sensie zamierzony sposób będzie lekceważyło naukę w szkole.

Zadbajcie o to, aby zbiorniki miłości waszych dzieci były pełne. Uczcie je, jak właściwie wyrażać gniew. Kiedy zaspokoimy potrzebę miłości dziecka i nauczymy go, jak ma postępować, możemy oczekiwać, że poradzi sobie w życiu. Wyniki wielu badań wykazały, iż zaangażowanie rodziców wpływa pozytywnie na zdolność dziecka do uczenia się, dzięki czemu poprawiają się jego osiągnięcia w nauce, a także w innych dziedzinach życia.

Zaangażowanie ojca

Obecnie coraz więcej uwagi poświęca się roli ojca w procesie rozwoju dziecka. Badania prowadzone przez jedenaście lat wykazały, że zwiększona uwaga ojców ograniczyła liczbę przestępstw popełnianych przez ich niepełnoletnie dzieci. Zdobywały one przy tym lepsze wykształcenie. Często oskarża się dzieci z powodu popełnionych przez nie wykroczeń i przestępstw, zazwyczaj to jednak ich ojcowie jako pierwsi popełnili swoiste „przestępstwo" - zaniedbali swój związek z dziećmi.

Wspomniane badania obejmowały pięćset osiemdziesiąt cztery rodziny. W chwili ich rozpoczęcia dzieci miały od siedmiu do jedenastu lat, gdy je zakończono - osiemnaście do dwudziestu jeden. Badania prowadziła Kathleen M. Harris, socjolog z University of North Carolina. Wyniki pokazały, że im więcej czasu dzieci spędzały z ojcem, tym lepsze zdobywały wykształcenie. Ponadto im silniejsza była więź emocjonalna między dziećmi i ojcami, tym mniejsze było prawdopodobieństwo tego, że dzieci dopuszczą się wykroczeń i przestępstw[21].

Rodzice, którym zależy na tym, aby ich dzieci czuły się kochane, powinni poświęcić im wystarczająco dużo czasu, aby napełnić ich zbiorniki miłości, posługując się w tym celu wszystkimi pięcioma językami miłości. Zaangażowanie rodziców ogrywa ogromną rolę w rozwoju zdolności szkolnych dziecka i jest podstawą jego sukcesów w nauce. W odróżnieniu od nauczycieli i innych osób pracujących na rzecz edukacji dziecka, rodzice znają je najlepiej i najlepiej je rozumieją. To oni tworzą dom, który powinien zaspokajać wszystkie potrzeby ich dzieci.

Pomaganie dziecku z problemami emocjonalnymi

Dziecko, które nie ma problemów emocjonalnych, znajdzie w sobie motywację, energię i potrzebę wykorzystania w pełni swojego potencjału. Takiemu, które odczuwa lęk, przygnębienie lub czuje się niekochane, trudno będzie ukierunkować zainteresowania, skupić na nich uwagę i wykrzesać energię potrzebną do ich realizacji. Będzie miało większe problemy z koncentracją na wykonywanym zadaniu. Takie dzieci są bardzo zaabsorbowane sobą i własnymi potrzebami emocjonalnymi, dlatego ich zdolność uczenia się jest wyraźnie mniejsza, co niejednokrotnie prowadzi do zupełnej utraty zainteresowania nauką.

Jeśli lęki i napięcie nie ustąpią, zaczną ujawniać się coraz wyraźniej w sytuacjach wymagających od dziecka przyswojenia nowej wiedzy, zwłaszcza jeśli owa nowość wymaga zmiany sposobu myślenia lub zawiera trudniejsze treści. Lęk przed uczeniem się nowych rzeczy często pojawia się u dzieci kończących trzecią klasę. W czwartej klasie następuje znacząca zmiana zarówno w treści, jak i w metodach nauczania. Najważniejsza z różnic to odstąpienie od sposobu myślenia i nauczania opartego na konkretnych przedmiotach, zjawiskach i doświadczeniach i wprowadzenie elementów myślenia abstrakcyjnego. W pierwszym przypadku dziecko uczy się przede wszystkim faktów: stolicą Polski jest Warszawa. Myślenie abstrakcyjne jest z natury myśleniem symbolicznym: poszczególne słowa i sformuło-

wania są opisem nie rzeczy, lecz różnych idei i koncepcji. Przejście od myślenia konkretnego do abstrakcyjnego jest bardzo dużym wyzwaniem i nie wszystkie dzieci potrafią sobie z tym poradzić.

Kiedy dziecko ma trudności z dokonaniem tego przejścia, odczuwa duży dyskomfort. Nie potrafi zrozumieć do końca treści prezentowanych na lekcjach. Widzi, że nie nadąża za swoimi rówieśnikami, co odbija się negatywnie na jego samoocenie - czuje się gorsze. Jeśli nie otrzyma szybko pomocy, jeśli taka sytuacja będzie się utrzymywać, dziecko może popaść w depresję; narosną stany lękowe, zwiększą się napięcia, a dziecko nabierze przekonania, że do niczego się nadaje. Ponieważ promocja do czwartej klasy jest jednym z najbardziej krytycznych momentów w edukacji szkolnej, rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę na dziecko w tym właśnie wieku.

W takich chwilach dojrzałość emocjonalna dziecka odgrywa ewidentnie ważną rolę. Pisząc o dojrzałości emocjonalnej, mamy na myśli UMIEJĘTNOŚĆ KONTROLOWANIA POZIOMU NAPIĘCIA I LĘKU, ZNOSZENIA STRESU I ZACHOWANIA RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ W CZASIE ZNACZĄCYCH ZMIAN. Im łatwiej dzieci radzą sobie z tymi wyzwaniami, tym lepiej się uczą. Pomóżmy więc dziecku w trudnym procesie dojrzewania emocjonalnego zachować poziom motywacji właściwy jego wiekowi. A najlepszym po temu sposobem jest stałe napełnianie jego zbiornika miłości.

Jedną z oznak napięcia i lęku jest nieumiejętność utrzymania kontaktu wzrokowego z drugą osobą. Zalęknionemu dziecku trudno jest nawiązywać więzi z innymi ludźmi, tak z dorosłymi, jak i z rówieśnikami. Dziecko z problemami emocjonalnymi nie potrafi skutecznie komunikować się nawet na najbardziej podstawowym poziomie. A napięcie i lęk zawsze wpływają negatywnie na jego zdolność do nauki.

Niektórym dzieciom pomaga wtedy zwiększona uwaga nauczyciela, obejmująca kontakt wzrokowy i łagodny dotyk. Kiedy potrzeby emocjonalne dziecka zostaną zaspokojone, maleje strach i napięcie, a wzrasta poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie. Znowu

może się uczyć. Nie ulega wątpliwości, że najlepiej jest, jeśli to rodzice dbają o zaspokojenie potrzeby miłości w życiu dziecka.

Motywowanie dzieci

Rodzice często zadają pytanie: „W jaki sposób mogę motywować swoje dziecko?". Skuteczne motywowanie dziecka jest możliwe tylko wtedy, gdy, po pierwsze, uprzednio napełnimy jego zbiornik miłości, po drugie, nauczymy, jak panować nad swoim gniewem. Jeśli zlekceważymy te dwa elementy, zadanie staje się niemal niewykonalne. Dopóki dziecko nie poczuje się naprawdę kochane i otoczone troską, bardzo trudno będzie je motywować. Staje się więc oczywiste, że zanim dziecko będzie skłonne zastosować się do wskazówek rodziców, musi najpierw utożsamić się z nimi. Jeśli zbiornik miłości dziecka jest pusty, trudno mówić o utożsamieniu - pusty zbiornik to przyczynek do biernej agresji, która polega na rozmyślnym postępowaniu dokładnie odwrotnie do tego, o co proszą rodzice.

Kluczem do skutecznego motywowania dziecka jest skłonienie go do przyjęcia odpowiedzialności za swoje zachowanie. Jeśli dziecko nie chce lub nie potrafi być odpowiedzialne za siebie, nie sposób go do czegokolwiek motywować. Dziecko, które czuje się odpowiedzialne za swoje zachowanie, samo znajduje motywację do działania.

Zachęcanie dziecka eto rozwijania zainteresowań

Są dwa sposoby pomagania dziecku w przyjęciu odpowiedzialności za swoje zachowanie (co w konsekwencji prowadzi do skutecznego motywowania). Po pierwsze, obserwujcie cierpliwie, czym wasze dziecko jest zainteresowane: co lubi robić, co sprawia mu radość i wzbudza jego ekscytację. Następnie zachęcajcie je do rozwijania tych zainteresowań. Jeśli widzicie, że dziecko interesuje się muzyką, zachęcajcie je do gry na instrumencie lub do śpiewu. Ważne jest jednak, aby inicjatywa należała do dziecka. Jeśli rodzice przymuszają dziecko do nauki gry na instrumencie, rzadko przynosi to pozytywne rezultaty.

Pozwólcie dziecku być odpowiedzialnym

Drugi sposób motywowania dziecka opiera się na bardzo ważnej zasadzie: rodzice i dziecko nie mogą być jednocześnie odpowiedzialni za tę samą sprawę. Jeśli poczekacie i pozwolicie dziecku wystąpić z inicjatywą, rośnie jego motywacja, ponieważ w ten sposób pozwalacie mu działać na własną odpowiedzialność. Jeśli to wy przejmiecie inicjatywę i będziecie próbowali przekonać dziecko, aby się czegoś podjęło, bierzecie odpowiedzialność na siebie, a wtedy dziecko ma niski poziom motywacji.

Odnieśmy tę zasadę do odrabiania lekcji i nauki w szkole. Większość dzieci na jakimś etapie rozwoju stara się jak może unikać odrabiania lekcji. Niechęć ta nasila się, jeśli jest przejawem biernej agresji. Pamiętajmy jednak o tym, że u trzynasto-, piętnastolatków szczypta biernej agresji to wręcz norma, której obecność należy zakładać.

Dzieci stosują metodę biernej agresji tam zwłaszcza, gdzie mogą oczekiwać największych efektów, to znaczy w tych sprawach, które wzbudzają największą troskę rodziców. W większości przypadków przedmiotem demonstracji staje się nauka w szkole, a zwłaszcza oceny. Im więcej uwagi rodzice przywiązują do odrabiania prac domowych i ocen dziecka, tym bardziej będzie ono skłonne stosować bierną agresję w tej właśnie dziedzinie. Pamiętajmy, że im więcej odpowiedzialności w kwestii odrabiania lekcji weźmiemy na siebie, tym mniej odpowiedzialności będzie czuło dziecko. A im mniej czuje się odpowiedzialne za odrabianie zadań domowych, tym mniejszą będzie miało motywację, aby to robić.

Jeśli chcecie, aby wasze dziecko było odpowiedzialne i miało motywację do odrabiania lekcji, musicie sobie uświadomić, że jest to jego obowiązek, nie wasz. Jak to zastosować w praktyce? Powiedzcie dziecku, że chętnie pomożecie mu w odrabianiu lekcji, ale musi was o to poprosić. Ponieważ waszym celem jest wykształcenie w dziecku poczucia odpowiedzialności za własną naukę, nawet jeśli prosi was o pomoc, unikajcie robienia czegokolwiek za dziecko. Zadbajcie raczej o to, aby było w stanie tę pracę wykonać.

Załóżmy, że syn ma rozwiązać zadanie z matematyki. Nie rozwiązujcie tego zadania za niego. Możecie natomiast otworzyć pod-

ręcznik do matematyki i pokazać mu, gdzie wyjaśniono, jak się takie zadania robi. Potem oddajcie mu książkę - poczuje się odpowiedzialny za tę pracę. W ten sposób uczycie go odpowiedzialności za własne sprawy. Jeśli uważacie, że temat lekcji nie był wyjaśniony jak należy, możecie zasugerować dziecku, aby następnego dnia poprosiło nauczyciela o pomoc.

Oczywiście, sami także możecie wytłumaczyć dziecku jakiś trudny temat lub udzielić mu dodatkowych informacji. Nie ma w tym nic złego tak długo, jak długo nie bierzecie na siebie odpowiedzialności za coś, za co dziecko właśnie, nie wy, powinno być odpowiedzialne. Jeśli uświadomicie sobie, że zbyt mocno zaangażowaliście się w pomaganie przy odrabianiu lekcji, spróbujcie stopniowo przekazać inicjatywę z powrotem w ręce dziecka. Może przez jakiś czas będzie otrzymywać gorsze oceny, ale jeśli ma to pomóc mu przyjąć odpowiedzialność za swoje sprawy i nauczyć samodzielności, warto ponieść tę ofiarę. Jeśli przyjmiecie taki sposób podejścia do problemu, okaże się wkrótce, że dziecko potrzebuje coraz mniej waszej pomocy. Zyskujecie dzięki temu czas, który będziecie mogli poświęcić na poznawanie i rozwijanie zainteresowań dziecka, nieobjętych programem nauki w szkole.

Wydaje się, że pozwalanie dziecku na przejęcie inicjatywy i wzięcie odpowiedzialności za własne zachowanie jest coraz rzadsze we współczesnym społeczeństwie. Najczęściej to rodzice lub nauczyciele przejmują i inicjatywę, i odpowiedzialność za naukę dziecka. Dorośli robią to ze szczerej troski o dziecko i są przekonani, że w ten sposób najlepiej mu pomagają. To poważny błąd.

Stosowanie podstawowego języka miłości dziecka

Dzieci mają największą motywację do nauki i odnoszą największe sukcesy wtedy, kiedy są przekonane o miłości rodziców. Jeśli znacie podstawowy język miłości waszego dziecka, możecie sprawić, iż będzie miało lepszy stosunek do nauki w szkole. Wystarczy, że okażecie mu miłość w tym języku, zanim pójdzie do szko-

ły, i zrobicie to samo, kiedy wróci do domu. To dwie bardzo ważne chwile w codziennym rozkładzie zajęć dzieci w wieku szkolnym. Jeśli rodzice okazują im wtedy miłość, dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i odwagę, aby stawiać czoło temu, co przyniesie kolejny dzień.

Leigh Ann ma dziewięć lat. Kiedy jej mama poznała koncepcję pięciu języków miłości, wprowadziła pewne zmiany w codziennym planie dnia.

- Wciąż trudno mi uwierzyć, jak bardzo odmieniło to życie mojej córki - powiedziała nam później. - Nawet po tym, jak usłyszałam o językach miłości i odkryłam, że językiem Leigh Ann jest pomoc, nie sądziłam, że można to wszystko odnieść także do pomagania dzieciom w nauce. Przyjaciółka wspomniała mi, że okazuje swojej córce miłość w jej podstawowym języku, zanim dziewczynka wyjdzie do szkoły i gdy wraca do domu. Pomyślałem sobie, że też spróbuję, i rezultaty były niemal natychmiastowe. Rano w domu zawsze dzieje się tak wiele! Mąż wychodzi do pracy o siódmej. Autobus zawożący Leigh Ann do szkoły przyjeżdża o siódmej trzydzieści, a ja wychodzę z domu za dziesięć ósma - pracuję na pół etatu. Wszyscy biegamy wokół swoich spraw i ledwie starcza nam czasu, aby pożegnać się przed wyjściem.

Wiedząc, że Leigh Ann bardzo ceni sobie praktyczną pomoc, mama zapytała ją:

- Gdybym mogła rano zrobić coś, co sprawiłoby ci przyjemność i ułatwiło życie, co by to mogło być?

- Najlepiej, gdybyś mogła przygotować mi śniadanie, mamo. Muszę znaleźć miskę, łyżkę, płatki, mleko i banana - to dużo rożnych rzeczy. Gdybyś mi to wszystko położyła na stole, mogłabym po prostu usiąść i zjeść śniadanie. To byłoby wspaniałe!

Mama Leigh Ann była zaskoczona prośbą, ale zgodziła się i następnego dnia przygotowała córce śniadanie.

- Od razu było widać zmianę w jej nastawieniu. Prawie każdego dnia dziękowała mi za śniadanie, a kiedy wychodziła do szkoły, była w lepszym humorze. Kilka dni później postanowiłam zrobić coś dla niej na powitanie, kiedy wróci ze szkoły. Pierwszego dnia

upiekłam trochę ciastek. Kiedy weszła do domu i rzuciła na ziemię plecak z książkami, zapytałam:

- Leigh Ann, upiekłam dzisiaj ciasteczka. Chcesz chwilę odpocząć i zjeść kilka?

Nalałam jej szklankę mleka, usiadłyśmy przy stole, a ona opowiadała mi, co się działo w szkole. Następnego dnia zszyłam spódnicę, o której skrócenie prosiła mnie w poprzednim tygodniu. Kiedy weszła do domu, powiedziałam:

- Kochanie, skróciłam dzisiaj twoją spódnicę. Przymierz ją i zobacz, czy teraz pasuje.

Kiedy się przebrała, powiedziałam jej:

- Bardzo ładnie wyglądasz w tej spódnicy.

A ona:

- Dziękuję, mamo. I dziękuję za skrócenie spódnicy.

Słuchałam uważnie każdej prośby Leigh Ann i zapisywałam je wszystkie w notatniku. Były dla mnie wskazówką, jak okazać jej miłość. W końcu ulubioną rzeczą stał się wspólny drobny posiłek, przy którym mogłyśmy porozmawiać o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia. To wszystko zaczęło się cztery miesiące temu. Największą różnicę zauważam w tym, co mówi o szkole. Teraz ma o niej o wiele lepsze zdanie. Wydaje mi się, że lepiej czuje się w szkole i ma większą motywację do nauki. Jesteśmy sobie również o wiele bliższe.

Gdyby podstawowym językiem miłości Leigh Ann był dotyk, taki sam efekt odniosłoby serdeczne przytulenie jej i pocałunek w czoło, kiedy wychodzi do szkoły, i przyjęcie jej z otwartymi ramionami, kiedy wraca do domu. Oczywiście, ciasteczka i mleko również byłyby mile widziane.

A jeśli nie ma was w domu, kiedy dzieci wracają ze szkoły? W takim wypadku starajcie się okazać im miłość zaraz po tym, jak sami wrócicie. Jeśli ostatnie chwile, które spędzacie razem przed wyjściem dziecka do szkoły, i pierwsze chwile, kiedy jesteście razem po jego lub waszym powrocie, poświęcicie na wyrażenie dziecku miłości w jego podstawowym języku, będzie to jedna z najważniejszych rzeczy, jaką możecie mu dać każdego dnia. A przy okazji wpłyniecie również pozytywnie na jego motywację do nauki w szkole.

Rozdział dziesiąty

Gniew i miłość

Gniew i miłość. Te dwa uczucia są ze sobą związane silniej, niż większość z nas byłaby skłonna przyznać. Gniewamy się na ludzi, których kochamy. Może jesteście zaskoczeni tym, że w książce poświęconej okazywaniu miłości znalazł się rozdział o gniewie. No cóż, prawda jest taka: często odczuwamy gniew i miłość w tym samym czasie, wobec tej samej osoby.

Gniew jest najbardziej kłopotliwą emocją w życiu rodzinnym. Może prowadzić do konfliktów małżeńskich, a także do werbalnej lub fizycznej agresji wobec dzieci. Niewłaściwie wyrażany gniew stanowi źródło wielu problemów społecznych. Mimo to musimy pamiętać, że gniew pełni również wiele pozytywnych funkcji w naszym życiu i w wychowaniu dzieci. Nie każdy gniew jest zły. Jesteśmy rozgniewani, gdy walczymy o prawa i sprawiedliwość dla innych ludzi, o których się troszczymy (także o własne dzieci). Najważniejszym i właściwym celem gniewu jest wzbudzenie w nas

motywacji do podjęcia działania i naprawienia wyrządzonego zła. Rozgniewane matki ofiar wypadków samochodowych założyły stowarzyszenie MADD[:] (Mothers Against Drunk Drivers - Matki Przeciw Pijanym Kierowcom), aby ustało żniwo bezsensownej śmierci na drogach. Wszystko zaczęło się od kobiety, która postanowiła spożytkować gniew, jaki wypełnił jej życie, gdy syn zginął w wypadku spowodowanym przez pijanego kierowcę, i rozpoczęła działalność na rzecz zaostrzenia kar za prowadzenie samochodu w stanie nietrzeźwym.

Jednak najczęściej gniew jedynie mnoży i komplikuje problemy zamiast je rozwiązywać. Emocja, jaką jest gniew, nie zawsze jest wyrażana we właściwy sposób i z uzasadnionych powodów. Często staje się irracjonalna i tracimy nad nią panowanie. Owładnięci gniewem ludzie na ogół przestają rozsądnie myśleć i podejmują destrukcyjne działania, jedynie pogarszające ich sytuację. Bywa, że nie potrafimy właściwie ocenić, co jest naprawdę dobre dla nas i innych, i próbujemy naprawiać wyimaginowane zło powodowani egoizmem.

Zagrożenie dobra dziecka

Niewiele osób potrafi zrozumieć uczucie, jakim jest gniew - dlaczego go odczuwamy, jak należy go wyrażać i jak można lepiej poradzić sobie z frustracją. Rodzice, którzy nie wiedzą, czym jest gniew i jak należy go właściwie wyrażać, nie będą mogli nauczyć swoich dzieci, co powinny robić, kiedy poczują się rozgniewane. Celowo użyliśmy słowa „kiedy", ponieważ wszyscy - i rodzice, i dzieci - odczuwamy gniew niemal każdego dnia.

Dla niektórych z nas może to być zaskoczeniem - faktem jest jednak, że największym zagrożeniem w życiu dziecka jest jego własny gniew. Jeśli dziecko nie umie radzić sobie z gniewem, to uczucie może je zniszczyć, a z pewnością wpłynie negatywnie na jego życie. Niewłaściwie wyrażany gniew odciska swe piętno na niemal każdym problemie, z jakim dziecko się spotyka i będzie się spoty-

kać w przyszłości - poczynając od złych ocen w szkole, przez zerwane więzi aż po zagrożenie samobójstwem. Koniecznie zróbcie wszystko, co w waszej mocy, aby uchronić dziecko przed negatywnymi skutkami jego gniewu - teraz i w przyszłości.

Na szczęście, jeśli dzieci nauczą się już radzić sobie ze swoim gniewem, będą miały wielką przewagę w dorosłym życiu. Unikną wielu problemów i wykorzystają swój gniew z korzyścią dla siebie i innych, nie pozwalając, aby obrócił się przeciwko nim.

Dorośli i gniew

Rodzice również powinni nauczyć się radzić sobie z własnym gniewem, szczególnie w kontaktach z dziećmi. To bardzo ważne. Niewielu dorosłych potrafi właściwie wyrażać swój gniew. Z czego to wynika? Z tego, że najczęściej wyrażamy gniew w sposób podświadomy, nie zdając sobie sprawy z tego, co naprawdę robimy. Inną przyczyną jest fakt, że niewielu dorosłym udało się porzucić niedojrzałe sposoby wyrażania gniewu i zastąpić je sposobami dojrzałymi. Najwyraźniej problem rysuje się w codziennych stosunkach ze współmałżonkiem i dziećmi. Popatrzmy, jak radzi sobie z gniewem rodzina Jacksonów.

Jeff Jackson jest zmęczony po całym dniu pracy i ogląda telewizję. Ellen, równie zmęczona, zmywa naczynia. W tej chwili nie są do siebie pozytywnie nastawieni. Ich syn wchodzi do kuchni i prosi mamę o kilka ciastek. Mama nie jest w nastroju, aby dawać komukolwiek cokolwiek, i odpowiada:

- Nie dokończyłeś obiadu, więc nie dostaniesz teraz nic do jedzenia.

Czując, że nic nie osiągnie, chłopiec idzie do pokoju, gdzie na stole leży mały półmisek z cukierkami. Tata rzuca pytanie:

- A co ty robisz? Słyszałeś, co mówiła mama. Żadnych słodyczy!

Syn wychodzi z pokoju, ale za chwilę wraca, kozłując przed sobą piłkę do koszykówki.

- Czy mogę iść na podwórko?

- Nie, nie możesz- odpowiada surowo ojciec. - Najpierw musisz odrobić lekcje. I przestań odbijać piłkę w mieszkaniu!

Dziecko chwyta piłkę i wychodzi. Za pięć minut pojawia się w kuchni, znowu odbijając piłkę.

- Mamo, żeby odrobić lekcje potrzebuję książki z matematyki, a swoją zostawiłem w szkole. Bobby powinien mieć ją w domu. Czy mogę iść do niego i pożyczyć książkę?

W tym momencie piłka uderza o stół i strąca kubek na podłogę. Słysząc to, Jeff zrywa się z fotela i wpada do kuchni.

- Mówiłem ci, żebyś nie grał w piłkę w mieszkaniu!

Chwyta syna za rękę, ciągnie do pokoju, i zaczyna bić pasem, krzycząc przy tym:

- Ile razy mam ci to powtarzać? Już ja cię nauczę posłuszeństwa!

Ellen stoi w kuchni i płacze. Woła do męża:

- Przestań! Zabijesz go!

Jeff puszcza syna, który z płaczem wybiega do swojego pokoju. Jeff opada w fotel i wpatruje się telewizor. Ellen, szlochając, idzie do sypialni.

Gniew nie doprowadził do niczego dobrego w tej rodzinie.

Każde z nich odczuwało wiele różnych emocji. Gniew był z pewnością jedną z dominujących. Ellen była wściekła na męża, ponieważ nie pomógł jej w zmywaniu naczyń po obiedzie. Jeff był zły na syna, ponieważ nie przestrzegał zasady, zgodnie z którą w domu nie gra się w piłkę. Najwięcej gniewu odczuwał ich syn, ponieważ kara, jaką wymierzył mu ojciec, zupełnie nie przystawała do tego, co zrobił. Ellen również miała mężowi za złe takie potraktowanie chłopca.

Nic nie zostało rozwiązane. Atmosfera w domu stała się jeszcze gorsza. Nie wiemy jeszcze, co zrobi ze swoim gniewem syn państwa Jacksonów. Nawet jeśli teraz okazuje posłuszeństwo i zachowuje się tak, jakby wszystko było w porządku, możemy być pewni, że jego gniew wcześniej czy później uzewnętrzni się w jego postępowaniu.

Teraz wyobraźmy sobie tę samą sytuację, lecz z zupełnie innymi sposobami wyrażania gniewu. Najpierw Ellen przestaje zmywać naczynia, idzie do pokoju, siada obok męża i przez chwilę okazuje mu uczucie w jego podstawowym języku miłości, po czym stwierdza:

- Mam problem. Jestem teraz rozgniewana, ale nie martw się, nie zamierzam cię atakować. Potrzebuję jednak twojej pomocy w rozwiązaniu tego problemu. Czy sądzisz, że to dobry czas na rozmowę, czy może wolisz, żebyśmy odłożyli ją do końca programu?

Potem może wrócić do kuchni albo pójść do drugiego pokoju i przez chwilę poczytać książkę.

Kiedy znów podejmą rozmowę, Ellen ze spokojem wyjaśnia, że czuje się niesprawiedliwie traktowana, gdy Jeff nie pomaga jej posprzątać po obiedzie, zwłaszcza że ona również była cały dzień w pracy i potem musiała jeszcze przygotować obiad. Mówi mężowi, że oczekuje od niego więcej, i prosi, aby w przyszłości częściej jej pomagał.

Gdyby Ellen udało się spokojnie porozmawiać z mężem, prośba ich syna o ciastka mogłaby wywołać zupełnie inną reakcję. Kiedy chłopiec ponownie odbijał piłkę w mieszkaniu i strącił kubek ze stołu, Jeff mógł pójść do kuchni, wziąć piłkę do ręki, przez chwilę okazać synowi uczucie w jego podstawowym języku miłości, a potem wyjaśnić, na czym polegało jego nieposłuszeństwo, i oznajmić, że w związku z tym przez następne dwa dni piłka będzie zamknięta w bagażniku samochodu. Potem mógłby jeszcze raz okazać synowi miłość. Jakże inna atmosfera panowałaby wówczas w tym domu!

Rodzice, którzy nie umieją kontrolować własnego gniewu, nie będą potrafili nauczyć tego swoich dzieci. A to przecież umiejętność niezbędna, służąca dobru dziecka i całemu społeczeństwu. Jeśli sami nigdy nie mieliście okazji nauczyć się panowania nad własnym gniewem, namawiamy was, abyście poszukali pomocy. Będziecie mogli wtedy dać dobry przykład swoim dzieciom i wytłumaczyć im, jak najlepiej radzić sobie z własnymi emocjami, a z gniewem szczególnie.

To, jak dziecko nauczy się radzić sobie z gniewem, będzie miało duży wpływ na harmonijny rozwój wszystkich cech jego osobowości. Jeśli nauczy się właściwie wyrażać swój gniew, będzie mu łatwiej wykształcić w sobie pozytywne i spójne cechy osobowości. Jeśli nie zostanie tego nauczone, niedojrzałe reakcje utrwalą się w jego charakterze, w wyznawanych wartościach i zasadach moralno-etycznych. Niedojrzałość będzie się również manifestować dysharmonią.

To może mieć bardzo negatywny wpływ na rozwój duchowy dziecka. Im gorzej dziecko radzi sobie z własnym gniewem, tym większa będzie jego wrogość wobec osób sprawujących władzę. Może także kwestionować Boży autorytet. Brak dojrzałości w wyrażaniu gniewu jest jednym z głównych powodów, dla których dzieci odrzucają wartości duchowe wyznawane przez rodziców.

Jeśli natomiast rodzice dobrze wykonają swoje zadanie i nauczą dziecko, jak radzić sobie z gniewem, wyposażą je w umiejętność, dzięki której łatwiej im będzie odnieść w życiu sukces. To dobra nowina. Musimy pamiętać, że gniew sam w sobie jest naturalną ludzką reakcją; nie jest ani dobry, ani zły. To nie gniew jest problemem, ale sposób, w jaki sobie z nim radzimy. Gniew może przynieść pozytywne skutki, jeśli doda nam energii i umotywuje do podjęcia działań w sytuacji, w której pozbawieni tej właśnie emocji, zachowalibyśmy się biernie.

Pracowaliśmy kiedyś z Jill, nieśmiałą czternastolatką, która robiła wszystko, co w jej mocy, aby unikać konfrontacji i konfliktów. Przeżywała duże rozterki na lekcjach historii, gdyż nauczyciel tego przedmiotu zwykł kpić ze wszystkich religii, a szczególnie z wiary chrześcijańskiej. Często wyśmiewał znane postaci świata chrześcijańskiego, dla których Jill miała wiele szacunku i podziwu. Na początku była tylko zdziwiona wrogim nastawieniem nauczyciela do spraw wiary, później zaczęła podawać w wątpliwość własną wiarę.

Mniej więcej w połowie roku szkolnego nauczyciel wygłosił kolejną ze swych ironicznych uwag, tym razem o dzieciach osób du-

chownych. Ponieważ jedna z przyjaciółek Jill była córką pastora, owa uwaga bardzo rozgniewała tę spokojną dziewczynkę. Jill była wręcz wściekła! Wieczorem zadzwoniła do wszystkich wierzących kolegów z klasy i przedstawiła im plan, który postanowili wspólnie zrealizować. Kiedy na najbliższych zajęciach nauczyciel zaczął wypowiadać się sarkastycznie o chrześcijaństwie, uczniowie zakomunikowali mu, z szacunkiem, lecz stanowczo, iż nie życzą sobie takich uwag, gdyż są one dla nich bardzo obraźliwe. Pierwszą reakcją nauczyciela była próba wyśmiania swoich uczniów, ale wkrótce uświadomił sobie, jak niemądrze to wygląda, i zamilkł. Do końca roku nie wygłosił ani jednej negatywnej uwagi na temat wiary. Jill wykorzystała swój gniew w konstruktywny sposób, udzielając ważnej lekcji nauczycielowi historii i chroniąc wolność własnego sumienia.

Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z bierną agresją

Większość ludzi nie potrafi, niestety, panować nad swoim gniewem tak dobrze jak Jill. O wiele częściej wyrażają swój gniew w destrukcyjny sposób, który nosi nazwę biernej agresji. Bierna agresja polega na skierowaniu gniewu przeciw innej osobie lub grupie osób, skierowaniu w sposób pośredni, bierny. To nieuświadomiona determinacja, popychająca do postępowania w sposób dokładnie odwrotny do tego, jakiego oczekują osoby sprawujące władzę lub cieszące się autorytetem. Takimi osobami mogą być rodzice, nauczyciele, duchowni, pracodawcy, policjanci, system prawny, normy społeczne - każdy człowiek lub system wartości, uosabiający władzę lub autorytet. W przypadku dzieci i nastolatków najczęstszym celem biernej agresji stają się rodzice.

Piętnastoletni Chuck jest inteligentnym, bystrym chłopcem. Nigdy nie miał problemów z nauką i mógłby otrzymywać bardzo dobre oceny. Pozornie robi wszystko, co robić powinien - chodzi do szkoły, odrabia lekcje. Lecz odczuwa silny gniew wobec rodziców i przynosi do domu oceny o wiele gorsze, niż go na to stać. Rodzi-

ce Chucka są sfrustrowani. Jego zachowanie jest klasycznym przykładem biernej agresji.

Rozpoznawanie biernej agresji

Istnieje kilka sposobów, z pomocą których możemy przekonać się, czy mamy do czynienia z bierną agresją w zachowaniu dziecka. Postawienie właściwej diagnozy jest niezwykle ważne, ponieważ problemy z jego zachowaniem mogą mieć wiele różnych przyczyn. Po pierwsze, bierna agresja jest pozbawiona sensu. Tak było w przypadku Chucka - biorąc pod uwagę jego uzdolnienia i wysiłek, jaki wkładał w naukę, trudno było zrozumieć, dlaczego dostawał słabe oceny.

Po drugie, kiedy zawodzą wszelkie próby skorygowania niepożądanego zachowania dziecka, możemy mieć do czynienia z bierną agresją. Ponieważ celem biernej agresji jest wyrządzenie szkody osobie mającej władzę lub autorytet, niemal wszystko, co owa osoba zrobi, aby pomóc dziecku w rozwiązaniu jego problemu, nie odnosi skutku. Choć rodzice i nauczyciele Chucka robili wiele, aby mu pomóc, on nadal otrzymywał złe oceny. Pomagali mu w odrabianiu lekcji, nagradzali za dobre oceny, próbowali nawet wymierzać kary. Każda nowa metoda na początku wydawała się odnosić pożądany skutek, ale wkrótce było oczywiste, że nic się nie zmieniło. To jeden z powodów, dla których tak trudno jest poradzić sobie z bierną agresją. Podświadomie Chuck torpedował wszystkie rozwiązania. Zawiodły, ponieważ głównym celem chłopca była chęć zaszkodzenia rodzicom i nauczycielom.

Po trzecie, chociaż celem biernej agresji jest chęć zaszkodzenia innym, najdotkliwsze konsekwencje ponosi ten, kto tę formę agresji stosuje, ponieważ to jego przyszłość i jego związki z ludźmi są najbardziej zagrożone.

Bierna agresja u najmłodszych nastolatków

Jest tylko jeden okres w życiu, kiedy bierną agresję można uznać za zwyczajne zachowanie. Mowa o młodszych nastolatkach, czyli dzieciach w wieku od trzynastu do piętnastu lat. Jednak można ją

uznać za normalną tylko wtedy, kiedy nie krzywdzi innych. Ważne jest, aby dziecko nauczyło się wyrażać gniew w dojrzały sposób i wyzbyło się biernej agresji. Jeśli tego nie zrobi, naganne zachowania mogą utrwalić się w jego osobowości. Wówczas bierną agresją posłuży się przeciw swojemu pracodawcy, współmałżonkowi, dzieciom i przyjaciołom.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu młodzi ludzie, dziś będący rodzicami i dziadkami, nie mieli wielu okazji do demonstrowania biernej agresji. Na wsi można było co najwyżej wpędzić wypasane krowy na pole sąsiada lub „zapomnieć" nakarmić psa. W mieście bierną agresję można było wyrażać na więcej sposobów, ale i one nie były szczególnie szkodliwe. Współczesne nastolatki mają spory wybór, a niektóre ze sposobów są bardzo niebezpieczne: narkotyki, przemoc, alkohol, kradzieże, seks, a w jego następstwie choroby weneryczne lub ciąża, porzucenie szkoły, samobójstwo. Nierzadko zanim dziecko zdążyło wyrosnąć z biernej agresji charakterystycznej dla tego wieku, w jego życiu dokonało się już wiele zniszczeń.

Powinniśmy umieć odróżnić nieszkodliwą bierną agresję od tej, która jest szkodliwą anomalią. Na przykład, naturalnym ujściem dla biernej agresji młodych ludzi w tym wieku jest ich ubiór, a zwłaszcza fryzura. Ciągły bałagan w pokoju nastolatka może być irytujący, ale w gruncie rzeczy jest nieszkodliwy. Różne formy aktywności fizycznej pomagają nastolatkom zaspokoić pragnienie ryzyka i ekscytacji. Zaspokajają te pragnienia, chodząc po górach, uprawiając wspinaczkę, jeżdżąc na rowerze, słowem, uprawiając sport indywidualnie lub zespołowo.

Pomagając nastolatkowi przetrwać ten burzliwy okres, powinniśmy postawić sobie cel: nauczyć go radzenia sobie z gniewem, zanim skończy siedemnaście lat. Młodzi ludzie nie wyzbędą się biernej agresji, dopóki nie nauczą się innych, bardziej dojrzałych i akceptowalnych sposobów zachowania.

Wielu młodych ludzi nigdy nie wyzbywa się biernej agresji. Dostrzegamy ją często u dorosłych. Większość ludzi nie rozumie własnego gniewu i nie wie, jak nad nim zapanować. Popełniamy wielki błąd, zakładając, że gniew zawsze jest naganny i należy wyko-

rzenić go za wszelką cenę. Takie podejście nie sprawdza się w praktyce. Jeśli nie nauczymy dzieci, jak konstruktywnie wyrażać gniew, nadal będą go wyrażać, tyle że w niedojrzały sposób, wkraczając w dorosłość z negatywnymi nawykami, takimi samymi jak nawyki ich rodziców. Bierna agresja jest jednym z głównych powodów niepowodzeń w szkole i na studiach. To częsta przyczyna problemów w pracy; także w małżeństwie niejednokrotnie obracana jest przeciw partnerowi, zwłaszcza jeśli więź małżeńska została już nadszarpnięta z powodu innych problemów. Ponieważ bierna agresja jest źródłem wielu poważnych kłopotów, rodzice powinni dołożyć wszelkich starań, aby nauczyć swoje dzieci sposobów radzenia sobie z gniewem. Gniewu nie można wykorzenić za pomocą dyscypliny.

Uczenie właściwych reakcji od pierwszych lat życia

Nie możemy czekać, aż dzieci staną się nastolatkami i dopiero wtedy uczyć ich właściwego sposobu wyrażania gniewu. Trzeba tę naukę zacząć już wtedy, kiedy są jeszcze bardzo małe, choć nie powinniśmy oczekiwać, że jakiekolwiek dojrzałe reakcje utrwalą się przed szóstym, siódmym rokiem życia.

Tego rodzaju nauka jest jednym z najtrudniejszych aspektów wychowania, ponieważ dzieci mają bardzo ograniczony repertuar środków wyrażania gniewu. Są dwie możliwości: wyrazić gniew werbalnie lub poprzez zachowanie. Tymczasem rodzice najczęściej nie akceptują ani jednego, ani drugiego. Nie rozumieją, że gniew musi znaleźć jakąś formę wyrazu i nie sposób stłumić go w sobie bez negatywnych konsekwencji. W rezultacie wielu rodziców w niewłaściwy i destruktywny sposób reaguje na gniew wyrażany przez ich dziecko.

Jeśli przyjrzymy się uważnie obu możliwościom, uznamy, że lepiej będzie, aby dziecko wyrażało gniew werbalnie niż poprzez zachowanie. Kiedy daje ono ujście swoim emocjom poprzez słowa, mamy możliwość uzmysłowienia mu, na czym polega dojrzałe

wyrażanie gniewu. Za wszelką cenę należy natomiast unikać wszystkiego, co mogłoby prowadzić do biernej agresji.

Zadbajmy o to, aby bierna agresja nie wrosła w zachowanie dziecka, nim skończy sześć, siedem lat. Najlepiej zrobimy to, napełniając po brzegi jego emocjonalny zbiornik bezwarunkową miłością. Podstawową przyczyną gniewu i złego zachowania jest pusty zbiornik miłości. Jeśli będziecie regularnie i w dużych dawkach okazywać dziecku uczucie w jego podstawowym języku miłości, napełnicie jego zbiornik emocjonalny i zapobiegniecie utrwaleniu się biernej agresji. Kiedy zbiornik miłości dziecka jest pełen, nie musi ono okazywać swego niezadowolenia i upewniać się w sposób prowokacyjny o tym, czy jest kochane. Dziecko, którego zbiornik miłości jest pusty, odczuwa przymus prowokowania - złym zachowaniem pyta: „Czy mnie kochacie?". Pusty zbiornik miłości nie jest, oczywiście, jedyną przyczyną złego zachowania lub gniewu, lecz z pewnością jest jedną z najczęstszych.

Po drugie, pamiętajcie, że dzieci nie mogą obronić się przed gniewem rodziców. Kiedy wyładowujemy na dziecku swój gniew, przenika on całą jego psychikę. Jeśli to się powtarza, tłumiony gniew będzie musiał znaleźć swoje ujście, niewykluczone, że w postaci biernej agresji. Próbujmy wysłuchać dzieci i pozwólmy im wyrażać gniew werbalnie. Choć nie jest to przyjemne doświadczenie, jest o wiele lepsze niż wyrażanie gniewu przez zachowanie.

Kiedy jednak dzieci wyrażają swój gniew werbalnie, większość rodziców, niestety, wpada w jeszcze większy gniew: „Jak śmiesz tak do mnie mówić? Nie chcę tego więcej słyszeć, rozumiesz?". W tej sytuacji dziecko ma tylko dwie możliwości: usłuchać i powstrzymać się od werbalnego wyrażenia gniewu albo nie posłuchać rodzica. To się dopiero nazywa sytuacja bez wyjścia!

Wspinanie się po drabinie gniewu

Drabina gniewu pomogła wielu rodzicom zrozumieć rekcje ich dziecka (zob. tabelkę na stronie 160). Wychowując dzieci, pomagajmy im

wspiąć się z niższego szczebla drabiny gniewu na wyższy, starajmy się zastąpić negatywne sposoby wyrażania gniewu bardziej pozytywnymi. W ten sposób pomagamy dziecku odejść od biernej agresji i agresji werbalnej i uczymy go spokojnych, a nawet uprzejmych reakcji zmierzających do rozwiązania problemu. I to właśnie jest naszym ostatecznym celem To długi proces oparty na dawaniu przykładu, proces, który wymaga od rodziców wielu umiejętności, cierpliwości i siły charakteru. Bywa, że dziecko uczy się bardzo powoli. Jego reakcje zmieniają się z bardzo negatywnych na nieco mniej negatywne, i choć nadal zachowuje się źle, nie jest to już aż tak niszczące jak przedtem. Czasem więc rodzice odnoszą wrażenie, że to, co robią, nie przynosi żadnych rezultatów.

Jak widzimy, bierna agresja znajduje się na najniższym szczeblu drabiny i reprezentuje gniew, który wyrażany jest w szczególnie destruktywny i niekontrolowany sposób. Ponieważ skłonność do biernej agresji jest najsilniejsza u nastolatków, rodzice będą musieli pracować z dzieckiem także i na tym poziomie wiekowym - nie wolno pozwolić młodemu człowiekowi, aby na nim pozostał. Jeśli tak się stanie, negatywny wpływ tej formy agresji może dać się odczuć w całym jego dorosłym życiu.

Pamiętajmy, że dziecko za każdym razem jest w stanie wspiąć się w górę tylko o jeden stopień. Jeśli wyobrażacie sobie, że wasze wychowywanie i nauczanie przyniesie szybkie rezultaty, rozczarujecie się. Trzeba czasem poczekać, aż dziecko będzie gotowe uczynić kolejny krok. To wymaga mądrości i cierpliwości, ale rezultaty są naprawdę imponujące. Obserwujmy, w jaki sposób dziecko wyraża gniew - dzięki temu będziemy wiedzieli, na jakim szczeblu drabiny gniewu znajduje się obecnie i jaki powinien być kolejny krok (więcej o drabinie gniewu możecie przeczytać w książce Rossa Campbella pod tytułem *Sztuka wyrażania gniewu,* Vocatio, Warszawa 2003).

Mówi Ross Campbell:

Kiedy nasz syn David miał trzynaście lat, dochodziło między nami do wielu nieprzyjemnych starć. David wyrażał swój gniew werbalnie tylko wtedy, kiedy coś go zdenerwowało, jednak czasa-

mi robił to w taki sposób, że nie chciałem tego słuchać. Powtarzałem sobie, że muszę mu na to pozwolić, bo jeśli chłopak wyrazi swój gniew, będzie mi łatwiej ocenić, na jakim poziomie drabiny gniewu się znajduje. Słuchałem go więc i myślałem: „Dobrze, synu, dobrze. Wyrzuć z siebie ten gniew, bo kiedy już wszystko wykrzyczysz, będę mógł się tobą zająć". Oczywiście, nigdy nie powiedziałem tego Davidowi.

Zależało mi na tym, aby David wyraził swój gniew również z innego powodu. To, co dusił w sobie, wpływało na funkcjonowanie całej naszej rodziny. Kiedy w końcu eksplodował gniewem, było mu głupio i szybko odzyskiwał panowanie nad sobą. A gdy już wyraził cały swój gniew w ostrych słowach, pojawiała się refleksja: „No i co mam teraz zrobić?". I to był najlepszy moment, aby go czegoś nauczyć.

Pozwolenie Davidowi na wyrzucenie z siebie wszystkiego, co leżało mu na sercu, miało jeszcze jeden pozytywny skutek. Im więcej gniewu wyrażał werbalnie, tym mniejsze było prawdopodobieństwo, że znajdzie on ujście w destruktywnym zachowaniu: w kłamstwach, kradzieżach, seksie, narkotykach i innych przejawach biernej agresji, często spotykanych wśród młodych ludzi. Podobnie może być w przypadku waszego dziecka. Pozwólcie mu wyrazić swój gniew werbalnie, a zobaczycie, na jakim szczeblu drabiny gniewu znajduje się obecnie. Jednocześnie minimalizujecie prawdopodobieństwo tego, że gniew waszego dziecka znajdzie ujście w biernej agresji.

Pozwolenie na werbalne wyrażanie gniewu

Wielu rodzicom trudno jest zaakceptować taki sposób postępowania dziecka. Pozwalanie na to, aby dziecko dawało wyraz swemu gniewowi w słowach, wydaje się przyzwoleniem na złe zachowanie i brak szacunku. Nie jest tak. Pamiętajmy, że dzieci - z natury rzeczy niedojrzałe - wyrażają swój gniew niedojrzale. Jeśli będziemy odpowiadać gniewem i zmuszać je do dławienia swojego gnie-

wu, trudno będzie je nauczyć dojrzałego sposobu wyrażania tej emocji. Nie pozwalając im wyrazić gniewu słowami, zmuszamy je do tłumienia go - do czasu, aż znajdzie ujście w biernej agresji.

Jeśli chcemy nauczyć dziecko dojrzałego sposobu radzenia sobie z gniewem, musimy POZWOLIĆ MU WYRAŻAĆ GNIEW WERBALNIE, BEZ WZGLĘDU NA TO, JAK BARDZO JEST TO DLA NAS NIEPRZYJEMNE. Pozwólmy dziecku powiedzieć, co mu się nie podoba, a będziemy mogli pomóc mu wspiąć się o jeden szczebel wyżej na drabinie gniewu. Pamiętajmy, że gniew musi znaleźć ujście w słowach lub w zachowaniu. Jeśli zabronimy dziecku wyrażać swój gniew werbalnie, naturalną tego konsekwencją będzie bierna agresja.

Kiedy dziecko przemawia w gniewie, nie znaczy to wcale, że nie okazuje szacunku. By to rozstrzygnąć, zadajmy sobie pytanie: „Jaka jest najczęściej jego postawa wobec mojego autorytetu i władzy w domu?". Większość dzieci szanuje swoich rodziców i okazuje to w dziewięćdziesięciu procentach sytuacji. Jeśli tak samo jest w przypadku waszego dziecka, jeśli tylko czasami wyraża swój gniew wobec was w bardzo emocjonalny sposób, nie ma powodów do zmartwienia. Na tym właśnie nam zależy - kiedy dziecko wyrzuci już z siebie cały gniew, to dla nas najlepszy czas, aby je czegoś nauczyć.

Może pomyśleliście sobie: „Ale czy to sprawiedliwe? Nie dość, że mam słuchać, jak córka wylewa na mnie cały swój gniew, to jeszcze mam się z tego cieszyć, a do tego nie tracić panowania nad sobą?". Przyznajemy, że nie jest to łatwe. Ale postępując w ten sposób, sami uczymy się wyrażać gniew dojrzale, dzięki czemu możemy oszczędzić i sobie, i całej rodzinie wielu poważnych problemów w przyszłości.

A co z dziećmi, które zbyt często wyrażają swój gniew słowami, nawet wtedy, kiedy nie są wzburzone jakimś wydarzeniem czy tym, jak zostały potraktowane? To prawda, niektóre dzieci posługują się gniewem, aby manipulować rodzicami i zmusić ich do zaspokajania swoich zachcianek. To niedopuszczalne. Wybuchy gniewu, które mają na celu zdenerwowanie i zranienie dru-

giej osoby, są zachowaniem nagannym, zachowaniem, które powinno zostać skorygowane. Należy wówczas postępować podobnie jak z innymi problemami w zachowaniu dziecka. Jednak poddając je dyscyplinie, pamiętajcie o podstawowej zasadzie: stanowczo, ale łagodnie.

To może być dezorientujące, ale faktem jest, że kiedy pozwalamy dziecku wyrazić swój gniew słowami, gdy jest wzburzone z powodu jakiegoś wydarzenia lub problemu, stwarzamy sobie okazję do nauczenia je czegoś. Musimy jednak panować nad sobą nawet wtedy, kiedy dziecko wykrzykuje coś szczególnie nieprzyjemnego. Inaczej, gdy wybucha gniewem bez wyraźnej przyczyny lub po prostu chce nami manipulować. To niedopuszczalne zachowanie, powinniśmy więc postąpić tak samo, jak w innych przypadkach nieposłuszeństwa. Lecz nawet wtedy pamiętajmy o właściwym dyscyplinowaniu i nie wyładowujmy na dziecku własnego z kolei gniewu. Bądźmy stanowczy, ale łagodni.

Czas nauki

Kiedy dziecko co pewien czas wyraża swój uzasadniony gniew, stwarza nam okazję, jak już wspomnieliśmy, aby je czegoś nauczyć. Nie należy jednak rozpoczynać nauki, dopóki oboje nie ochłoniecie i nie odzyskacie pozytywnego nastawienia na siebie. Nie zwlekaj jednak zbyt długo, gdyż wtedy utracisz możliwość posłużenia się jako przykładem tym, co właśnie się wydarzyło. Kiedy tylko sytuacja między wami wróci do normy, usiądźcie razem i zróbcie trzy rzeczy. Każda z nich pomoże dziecku wyrażać gniew w bardziej pozytywny sposób.

1. Zapewnij dziecko, że nie masz zamiaru go potępiać. Dzieci łatwo ulegające autorytetom mogą szczególnie silnie odczuwać poczucie winy po wybuchu gniewu. Zapewnij, że nie potępiasz go za jego zachowanie - inaczej może nigdy już nie odważyć się na wyrażenie swojego gniewu w twojej obecności. A jeśli

SPOSOBY POZYTYWNE

1. UPRZEJME ZACHOWANIE; SZUKANIE ROZWIĄZANIA; SKIEROWANIE GNIEWU WYŁĄCZNIE NA JEGO ŹRÓDŁO; KONCENTRACJA NA ZASADNICZEJ PRZYCZYNIE GNIEWU; LOGICZNE MYŚLENIE.

2. UPRZEJME ZACHOWANIE; SKIEROWANIE GNIEWU WYŁĄCZNIE NA JEGO ŹRÓDŁO; KONCENTRACJA NA ZASADNICZEJ PRZYCZYNIE GNIEWU; LOGICZNE MYŚLENIE.

SPOSOBY POZYTYWNE I NEGATYWNE

3. SKIEROWANIE GNIEWU WYŁĄCZNIE NA JEGO ŹRÓDŁO; KONCENTRACJA NA ZASADNICZEJ PRZYCZYNIE GNIEWU; LOGICZNE MYŚLENIE; **zachowanie nieprzyjemne i głośne.**

4. KONCENTRACJA NA ZASADNICZEJ PRZYCZYNIE GNIEWU-, LOGICZNE MYŚLENIE; **zachowanie nieprzyjemne i głośne; kierowanie gniewu na inne osoby.**

5. SKIEROWANIE GNIEWU WYŁĄCZNIE NA JEGO ŹRÓDŁO; KONCENTRACJA TYLKO NA ZASADNICZEJ PRZYCZYNIE GNIEWU; LOGICZNE MYŚLENIE; **zachowanie nieprzyjemne i głośne; werbalna agresja.**

6. LOGICZNE MYŚLENIE; **zachowanie nieprzyjemne i głośne; kierowanie gniewu na inne osoby; wyrażanie zastrzeżeń nieuzasadnionych sytuacją.**

SPOSOBY ZASADNICZO NEGATYWNE

7. Zachowanie nieprzyjemne i głośne; kierowanie gniewu na inne osoby; wyrażanie zastrzeżeń nieuzasadnionych sytuacją; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.

8. Zachowanie nieprzyjemne i głośne; kierowanie gniewu na inne osoby; wyrażenie zastrzeżeń nieuzasadnionych sytuacją; werbalna agresja; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.

9. Zachowanie nieprzyjemne i głośne; przeklinanie; kierowanie gniewu na inne osoby; wyrażanie zastrzeżeń nieuzasadnionych sytuacją; werbalna agresja; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.

10. SKIEROWANIE GNIEWU WYŁĄCZNIE NA JEGO ŹRÓDŁO**; zachowanie nieprzyjemne i głośne; przeklinanie; kierowanie gniewu na inne osoby; rzucanie przedmiotami; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.**

11. Zachowanie nieprzyjemne i głośne; przeklinanie; kierowanie gniewu na inne osoby; rzucanie przedmiotami; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.

SPOSOBY NEGATYWNE

12. SKIEROWANIE GNIEWU WYŁĄCZNIE NA JEGO ŹRÓDŁO**; zachowanie nieprzyjemne i głośne; przeklinanie; niszczenie przedmiotów; werbalna agresja; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.**

13. Zachowanie nieprzyjemne i głośne; przeklinanie; kierowanie gniewu na inne osoby; niszczenie przedmiotów; werbalna agresja; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.

14. Zachowanie nieprzyjemne i głośne; przeklinanie; kierowanie gniewu na inne osoby; niszczenie przedmiotów; werbalna agresja; fizyczna agresja; zachowanie emocjonalnie destrukcyjne.

15. Zachowania oparte na biernej agresji.

Zachowania wyróżnione KAPITALIKAMI **wskazują na pozytywne sposoby wyrażania gniewu (źródło: Ross Campbell, *Sztuka wyrażania gniewu,* Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa** 2003, **s.** 60).

nigdy nie będzie wyrażał swoich uczuć, nie będziesz mieć okazji, aby mu pomóc wejść na wyższy szczebel drabiny gniewu. Zapewnij dziecko, że akceptujesz je jako osobę i zawsze chcesz poznać jego uczucia, bez względu na to, czy jest szczęśliwy, smutny czy rozgniewany. Akceptacja to jeden z ważniejszych aspektów wychowywania.

2. Pochwal dziecko za pozytywne akcenty tego, co zrobiło. Możesz powiedzieć: „Pokazałeś mi, że jesteś rozgniewany, i dobrze się stało. Nie wyładowałeś gniewu na swoim młodszym braciszku albo na psie. Nie rzucałeś niczym o podłogę ani o ścianę. Po prostu powiedziałeś mi, że jesteś rozgniewany". Wspomnij o każdej, nawet drobnej rzeczy, za którą można je pochwalić. Zawsze, kiedy dziecko werbalnie wylewa swój gniew na ciebie, udaje mu się przecież zrobić coś godnego pochwały, jak choćby to, że uniknęło wielu niewłaściwych zachowań.

3. Pomóż dziecku wejść na wyższy stopień drabiny gniewu. Twoim celem powinno być pokazanie synowi lub córce bardziej pozytywnego sposobu wyrażania emocji. To oznacza, że w rozmowie z dzieckiem powinieneś posługiwać się prośbami, a nie zakazami. Zamiast mówić: „Nigdy więcej nie waż się do mnie odzywać w ten sposób!", możesz powiedzieć: „Synku, proszę cię, abyś więcej tak do mnie nie mówił. Dobrze?". Prośba nie gwarantuje tego, oczywiście, że dziecko nigdy więcej nie zachowa się wobec was w ten sposób, ale stwarza nadzieję: gdy będzie już wystarczająco dojrzałe, zapanuje nad swoimi emocjami w dojrzały sposób. Może to nastąpić już jutro, za kilka tygodni lub miesięcy.

Uczenie dojrzałego sposobu wyrażania gniewu jest długim i trudnym procesem, ale jeśli będziemy konsekwentni, nasze dziecko zacznie zachowywać się właściwie bez konieczności bezustannego przypominania mu o tym. Zasady, które mu wpajamy, poparte przykładem naszego skutecznego radzenia sobie z gniewem i wyraża-

nia go w dojrzały sposób, po pewnym czasie pozwolą mu samodzielnie wspinać się na kolejne szczeble drabiny gniewu.

Czytelnikom, którzy chcieliby uzyskać więcej informacji o tym, jak pomagać dzieciom radzić sobie z gniewem, polecamy książki Rossa Campbella: *Sztuka zrozumienia* (Vocatio, Warszawa 1999), *Sztuka akceptacji* (Vocatio, Warszawa 1999) oraz *Sztuka wyrażania gniewu* (Yocatio, Warszawa 2003).

Miłość i gniew

Najważniejsza w nauce radzenia sobie z gniewem jest bezwarunkowa miłość do dzieci. Kiedy wiedzą one, że są w ten sposób kochane, kiedy naprawdę czują się kochane w każdej sytuacji, łatwiej zaakceptują to, czego chcecie je nauczyć, co znacznie wam ułatwia realizację celu, jakim jest emocjonalna dojrzałość waszego dziecka, zanim ukończy siedemnasty rok życia.

Miłość można zdefiniować jako zabieganie o dobro drugiej osoby i dążenie do zaspokojenia jej potrzeb. Według tej definicji wszelkie złe słowa i zachowania są pozbawione miłości. Nie możemy kochać dziecko i jednocześnie źle je traktować. Jeśli twierdzimy, że kochamy córkę, podczas gdy krzywdzimy ją lub lekceważmy jej potrzeby, sprawiamy, że słowo „miłość" przestaje mieć znaczenie. Dziecko traktowane w ten sposób nie czuje się kochane. Odczuwa raczej gniew, ponieważ jest przekonane, że rodzice go nie kochają.

Wielu dorosłych żyje w ciągłym gniewie, ponieważ czuli się niekochani przez swoich rodzicow. Mogą podawać różne, mniej lub bardziej uzasadnione powody swojego gniewu, ale u podstaw wszystkich wyjaśnień nadal będzie krył się brak miłości. I przekonanie: „Gdyby mnie kochali, nie traktowaliby mnie w ten sposób".

Nie twierdzimy, że dzieci obdarowane bezwarunkową miłością, wyrażaną w ich podstawowym i w pozostałych językach miłości, nigdy nie będą rozgniewane. Będą, naturalnie, odczuwać gniew, ponieważ żyjemy w niedoskonałym świecie. Nie twierdzimy również, że aby pomóc dziecku w radzeniu sobie z własnym gniewem,

trzeba zgadzać się ze wszystkim, co mówi. Musimy jednak poznać jego punkt widzenia i zrozumieć, skąd bierze się jego wzburzenie. Dopiero wtedy możemy ocenić, czy potraktowaliśmy dziecko właściwie. Czasami rodzice powinni przeprosić dziecko, jeśli skrzywdzili je swoim postępowaniem. Innym razem będą musieli wytłumaczyć mu, dlaczego podjęli taką właśnie, a nie inną decyzję, mając na uwadze to, co dla niego najlepsze. Nawet jeśli dzieci zareagują na nią niechęcią, uszanują ją, jeśli poświęcicie czas, aby wysłuchać, co mają do powiedzenia, i zrozumieć ich pogląd.

Uczenie dziecka radzenia sobie z gniewem i wyrażania go w dojrzały sposób jest jednym z najtrudniejszych aspektów wychowywania dzieci. Korzyść natomiast jest ogromna. Okazujcie dziecku uczucie w jego podstawowym języku miłości, napełniajcie jego zbiornik emocjonalny i obserwujcie, jak staje się pełnym miłości i odpowiedzialnym dorosłym człowiekiem, który wie, jak panować nad swoim gniewem i pomaga innym robić to samo.

Rozdział jedenasty

Języki miłości w niepełnej rodzinie

Czasami napełnienie zbiornika miłości dziecka może wydawać się bardzo trudne: jesteś zmęczona, dziecko domaga się uwagi, a poza tym uważasz, że sama potrzebujesz miłości. Przynajmniej masz małżonka, na którego możesz liczyć. A jeśli nie?

W milionach domów dzieci wychowywane są tylko przez jedno z rodziców, które musi samodzielnie sprostać zadaniu regularnego napełniania zbiornika emocjonalnego dziecka. Zamiast dwojga rodziców dzielących się z dziećmi miłością, którą rodzi małżeńska więź, emocjonalne potrzeby dziecka są zaspokajane przez samotną matkę lub ojca, niejednokrotnie borykających się z własnymi niezagojonymi ranami, z osamotnieniem, potrzebami i tęsknotą za bliską więzią z kimś dorosłym.

A jednak mimo to możesz okazywać dziecku uczucie w jego podstawowym języku i napełniać jego zbiornik miłości. Wszystko, co napisaliśmy o okazywaniu miłości dzieciom, jest prawdą, bez

względu na to, czy są wychowywane przez dwoje rodziców, czy tylko przez jednego. Samotne wychowanie dzieci niesie z sobą wiele dodatkowych problemów, lecz w żaden sposób nie umniejsza siły i skuteczności języków miłości. Wspominamy o tym, gdyż według danych z United States Census Bureau z 1994 roku co czwarte dziecko (27 proc.) poniżej osiemnastego roku życia mieszka tylko z jednym rodzicem. Ponieważ tak wielu rodziców wychowuje samotnie swoje dzieci, postanowiliśmy napisać o szczególnych potrzebach takich rodzin oraz o tym, jak posługiwać się językami miłości w takiej sytuacji.

Różne są samotne rodziny. Niektóre powstały w wyniku rozwodu, inne rozbiła śmierć jednego z rodziców, a jeszcze inni rodzice nigdy nie wstąpili w związki małżeńskie[23]. Zdarza się, że choć doszło do rozwodu, dzieci nadal mają dobry kontakt z drugim rodzicem; zdarza się, że są pozbawione tej więzi lub ma ona negatywny charakter. Niektórzy samotni rodzice mieszkają w pobliżu krewnych i korzystają z pomocy dziadków, wujków, cioć i kuzynów. Inni żyją z dala od najbliższych i muszą polegać przede wszystkim na sobie samych.

Bez względu na to, jak wygląda twoja sytuacja, jeśli jesteś samotnym rodzicem, także możesz skutecznie okazywać miłość swojej rodzinie, szczególnie jeśli posłużysz się w tym celu podstawowym językiem miłości swoich dzieci.

Napięcia i nieporozumienia w domu

Każda samotna matka lub ojciec próbujący pogodzić opiekę nad dziećmi z pracą zawodową, a do tego mieć choćby namiastkę życia osobistego, dobrze zna wszelkie troski i napięcia, jakie niesie z sobą taka sytuacja. Jeśli wychowujesz samotnie dzieci, na co dzień borykasz się z brakiem czasu, niedostatkiem pieniędzy i musisz radzić sobie ze wszystkimi trudnościami i zmianami, jakie nastąpiły w waszym życiu. Prawdopodobnie nieobce ci są również wątpliwości - pytasz siebie: Czy jestem dobrym rodzicem? Słyszałaś

wypowiedzi tak zwanych ekspertów o tym, jaki okropny los czeka twoje dzieci. Czasami czujesz się przytłoczona samotnością i zmęczeniem, o które tak łatwo, kiedy o wszystko musisz zatroszczyć się sama.

Samotne wychowywanie dzieci nie jest zjawiskiem współczesnym. Każdy zna przynajmniej jedną osobę, która wychowała się w niepełnej rodzinie. Dawniej było to najczęściej skutkiem przedwczesnej śmierci jednego z rodziców. Dramatyczna zmiana, jaka dokonała się w ostatnich latach, to wzrost liczby rozwodów. Musimy uświadomić sobie, że dla dzieci, które utraciły rodzica w wyniku rozwodu, jest to przeżycie silnie traumatyczne, silniejsze nawet niż w przypadku śmierci jednego z nich.

Kiedy rodzic umiera, dziecko wie, że nic nie można było na to poradzić. Jeśli śmierć jest poprzedzona chorobą, dziecko oswaja się z odejściem bliskiej osoby. Rozwód jest rezultatem decyzji jednego lub obojga rodziców, i niczego tu nie zmienia fakt, że są sytuacje, w których wydaje się konieczny. Owdowiały rodzic będzie musiał radzić sobie ze wspomnieniami dziecka, ale nie dotyka go problem ułożenia sobie na nowo stosunków z byłym partnerem, jak i wszystkie tego następstwa. Rodzic, który utracił partnera w wyniku rozwodu, jeszcze przez wiele lat będzie podejmował decyzje mające związek z tym drugim rodzicem.

Wielu rozwiedzionych rodziców przeżywa trudne chwile w kontaktach z dalszymi członkami rodziny i z przyjaciółmi z Kościoła. Nie bardzo wiadomo, jak się zachować w tej sytuacji. Niektórzy uważają wręcz, iż ich obowiązkiem jest wyrazić brak akceptacji dla rozwodu. A przecież często rozwiedzeni rodzice są pierwszymi, którzy przyznają, że rozwód nie jest niczym dobrym.

Trudno byłoby wskazać jakiekolwiek inne przemiany społeczne, które wywarły większy wpływ na naturę współczesnego świata niż powszechność rozwodów. Coraz większa liczba samotnych rodziców to przyczyna złożonych problemów społecznych, które wykraczają poza temat tej książki. Chcemy skupić się na tym, co można zrobić teraz: jak pomóc dzieciom, które nie z własnej woli znalazły się w tak trudnej sytuacji i nic nie mogą zrobić, aby to

zmienić. Nie możemy również zapomnieć o trzech milionach samotnych rodziców, którzy dają z siebie wszystko, aby zaspokoić potrzeby swojej rodziny i wychować szczęśliwych i odpowiedzialnych ludzi.

Potrzeby dzieci samotnych rodziców są takie same jak potrzeby dzieci z pełnych rodzin. Zmienia się natomiast sposób, w jaki są one zaspokajane: codzienna opieka nad dziećmi spoczywa teraz na barkach jednego, a nie dwojga rodziców. Co więcej, rodzic ten, bez względu na to, czy owdowiał, rozwiódł się czy nigdy nie był w związku małżeńskim, czuje się zraniony emocjonalnie. Cierpiący rodzice próbują opiekować się swoimi cierpiącymi dziećmi i mają nadzieję przekonać je, że ich życie będzie lepsze. Dzieci, zamiast mierzyć się jedynie z naturalnymi wyzwaniami dzieciństwa i dojrzewania, są zmuszone stawić czoło wielu troskom i problemom, które nigdy nie powinny stać się częścią ich świata.

Judith Wallerstein, założycielka i dyrektor The Center for the Family in Transition (Centrum Rodzin w Sytuacji Przejściowej), przeprowadziła największe jak dotychczas badania na temat wpływu rozwodu rodziców na ich dzieci. W książce pt. *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce*[24], („Druga szansa: mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie"), przyznaje, że rozpoczęła prace badawcze z przekonaniem, które wyznaje wielu dorosłych ludzi: rozwód jest bardzo bolesny na krótki czas, ale ostateczny rezultat jest pozytywny, gdyż wszyscy mogą znaleźć więcej szczęścia i satysfakcji w życiu. Długoletnie studia Judith Wallerstein wykazały, że to założenie jest fałszywe. Dzieci nigdy nie przestają cierpieć z powodu rozstania rodziców.

Judith Wallerstein, Sandra Blakeslee i ich współpracownicy przeprowadzali wywiady z dziećmi krótko po rozwodzie i mniej więcej dekadę później. Większość z nich uważała, iż zaliczają się do szczególnej kategorii, tzw. dzieci rozwodu. Odczuwali więź z innymi ludźmi, którzy mieli podobne doświadczenia. Najczęstszymi emocjami w ich życiu były strach, gniew i niepokój. Uczucia te utrzymywały się nawet dziesięć lat po rozwodzie rodziców.

Tego rodzaju emocje mogą z łatwością opróżnić zbiornik miłości każdego dziecka. Kiedy starasz się okazywać dziecku uczucie w jego podstawowym języku miłości, aby w ten sposób napełnić jego zbiornik, pamiętaj o jednym - dziecko, które przeżyło rozwód rodziców lub śmierć jednego z nich, potrzebuje niezwykle dużo miłości. Te dzieci przeżywają żałobę - i wyrażają w podobny sposób bardzo podobne emocje: zaprzeczanie, gniew, targowanie się i jeszcze więcej gniewu. W końcu godzą się z utratą rodzica. Uporają się z żałobą szybciej, jeśli dorośli, którzy ogrywają ważną rolę w ich życiu, będą starali się rozmawiać z nimi otwarcie o stracie, jakiej doświadczyły. Dziecko potrzebuje kogoś, z kim mogłoby porozmawiać i przed kim mogłoby się wypłakać. Jeśli nie mogą pomóc członkowie rodziny, niech pomoże inna wrażliwa osoba - duchowny, przyjaciel, psycholog.

Omówimy każdą z wymienionych tu reakcji na stratę, jakiej doświadczyło dziecko. Wskażemy, jak rodzice i inni dorośli mogą pomóc mu pogodzić się z sytuacją. Pamiętajmy, że okazywanie dziecku uczucia w jego podstawowym języku miłości bardzo mu pomoże w przebrnięciu przez trudny okres żałoby.

Zaprzeczanie

Zazwyczaj pierwszą reakcją jest ZAPRZECZANIE. Nie ma dziecka, które byłoby w stanie uwierzyć, że jego rodzice się rozchodzą lub że jedno z nich umarło. Będzie mówiło o zaistniałej sytuacji tak, jak gdyby rodzice rozstali się tylko na pewien czas albo jak gdyby zmarły rodzic wyjechał tylko w daleką podróż, z której niedługo wróci. Na tym etapie dziecko jest przerażone, odczuwa głęboki smutek i poczucie straty. Często płacze, pragnie, aby wszyscy byli znowu razem. W przypadku rozwodu może również czuć się odrzucone przez rodziców.

Gniew

Zarówno na etapie zaprzeczania, jak i zaraz po nim, dziecko odczuwa intensywny GNIEW. Jest rozgniewane na rodziców, ponie-

waż złamali oni najważniejszą niepisaną zasadę: rodzice mają opiekować się dziećmi, a nie porzucać je. Gniew ten może być wyrażany otwarcie, w słowach, albo skrywany wewnątrz, w obawie przed zdenerwowaniem rodziców lub ze strachu przed karą. Dziecko, które wyraża swój gniew otwarcie, może mieć napady szału, krzyczeć, a nawet niszczyć rzeczy. Takie dziecko czuje się bezsilne - nie ma najmniejszego wpływu na to, co dzieje się w jego życiu. Odczuwa również głęboką samotność i często nie potrafi znaleźć nikogo, z kim mogłoby porozmawiać.

Gniew dziecka może być skierowany przeciw rodzicowi, który odszedł, rodzicowi, który sprawuje nad nim opiekę, lub przeciw obojgu. W przypadku śmierci rodzica dziecko może być rozgniewane na Boga. Takie dziecko bardzo potrzebuje miłości, chce czuć się kochane, chce wiedzieć, że ktoś naprawdę się o nie troszczy. Mało prawdopodobne, aby tę potrzebę mógł zaspokoić rodzic, który odszedł z domu. Czasem rodzic opiekujący się dzieckiem jest w stanie okazywać mu tyle miłości, ile ono potrzebuje. Dziecko natomiast, przekonane, że rodzic, z którym mieszka, ponosi odpowiedzialność za rozwód, odrzuca wszelkie przejawy jego uczucia, nie chce uczuć żadnego z rodziców. Dlatego też dziadkowie, członkowie dalszej rodziny, nauczyciele i duchowni powinni być szczególnie wrażliwi na potrzeby takiego dziecka i szukać okazji, aby pokazać mu, jak bardzo jest kochane. Jeśli znają podstawowy język miłości dziecka, ich starania o zaspokojenie jego potrzeb emocjonalnych będą skuteczniejsze.

Językiem miłości Robbiego jest dotyk. Ojciec odszedł z domu, kiedy Robbie miał dziewięć lat. Jako dorosły mężczyzna tak wspomina tamte lata:

- Gdyby nie mój dziadek, nie wiem, czy bym sobie z tym poradził. Kiedy odwiedziłem go po tym, jak tata wyprowadził się z domu, dziadek po prostu wziął mnie w ramiona i długo przytulał. Nic nie mówił, ale wiedziałem, że mnie kocha i że zawsze będzie przy mnie. Kiedy przychodził do nas, przytulał mnie mocno; i jeszcze raz, zanim wyszedł. Nie wiem, czy zdawał sobie sprawę z tego, jak wiele to dla mnie znaczyło. Jego objęcia były dla mnie ożyw-

cze, jak deszcz padający na spragnioną, suchą ziemię. Mama również bardzo mi pomogła. Pozwalała mi zadawać pytania i rozmawiała ze mną o tym, co się stało. Mówiła, abym nie ukrywał swego cierpienia. Wiedziałem, że mnie kocha, ale kiedy to się stało, na początku nie potrafiłem przyjmować jej miłości. Próbowała mnie przytulać, ale ja ją odpychałem. Myślę, że obwiniałem ją za to, że tata odszedł. Dopiero później dowiedziałem się, że on odszedł do innej kobiety, i uświadomiłem sobie, że byłem niesprawiedliwy wobec mamy. Wtedy przestałem uciekać od jej objęć, i znowu staliśmy się sobie bliscy.

Targowanie się

Po etapie zaprzeczania i gniewu często następuje etap TARGOWANIA SIĘ. Kiedy rodzice się rozchodzą, dziecko robi wszystko, co w jego mocy, aby znowu się zeszli. Może próbować rozmawiać z rodzicami - razem lub z każdym osobno - błagając ich, aby rozwiązali swoje problemy i znowu zamieszkali razem. Jeśli rozmowy nie odniosą skutku, może nieświadomie uciekać się do manipulacji, sprawiając poważne problemy wychowawcze, aby zwrócić na siebie uwagę. Może również poddawać rodziców różnym próbom, aby przekonać się, czy naprawdę im na nim zależy. W takiej sytuacji dziecko nierzadko sięga po narkotyki, dokonuje drobnych kradzieży lub aktów wandalizmu, rozpoczyna współżycie płciowe lub dokonuje prób samobójczych.

Więcej gniewu

Po etapie targowania się pojawia się JESZCZE WIĘCEJ GNIEWU. W sercu dziecka, którego rodzice się rozwiedli, gniew sięga bardzo głęboko i utrzymuje się długo. Nawet i rok po rozwodzie dziecko zmaga się jeszcze z silnym poczuciem winy, gniewem, strachem i brakiem poczucia bezpieczeństwa. Radzenie sobie z tymi emocjami rodzi agresywne zachowanie, brak szacunku dla dorosłych i głębokie osamotnienie; pochłania ponadto tak wiele jego energii, iż powoduje najczęściej pogorszenie wyników w nauce. Właśnie w takiej trudnej i bolesnej sytuacji samotni rodzice starają się zaspokoić potrze-

bę miłości swojego dziecka i jednocześnie zapewnić w miarę normalne funkcjonowanie domu. Nie jest to zadanie łatwe.

Czytanie i rozmowy

Dodatkowym problemem związanym ze stratą i żałobą, jest fakt, iż dzieciom przeżywającym silne negatywne emocje trudno jest jasno myśleć. Jeśli wychowujesz dziecko samotnie, możesz pomóc mu poukładać swoje myśli krążące wokół cierpienia i straty, jakiej doświadczyło, czytając z nim książki. Wybieraj takie pozycje, które dziecko potrafi zrozumieć. Mogą to być bajki, opowiadania lub wiersze, odpowiednie do jego wieku. Wspólne czytanie może być bardzo wartościowym przeżyciem, zbliżającym was do siebie. Jest wiele dobrych opowieści, zawierających wyraźne nauki etyczne lub moralne, np. *Pinokio* czy opowiadania Beatrix Potter.

Czytając dziecku bajkę lub opowiadanie, zwracaj uwagę na jego reakcje. Pytaj, co o tym myśli, dzięki czemu stworzysz klimat rozmowy na jego poziomie. Jeśli czytacie o dziecku lub zwierzątku, które się zagubiło, a dziecko tym się zmartwi, masz doskonałą okazję, aby pochwalić je za okazaną troskę i współczucie. Możecie również porozmawiać o tym, jak się czuje ktoś, kto się zgubił, lub jak to jest stracić kogoś bliskiego.

Tego rodzaju nauka jest bardzo ważna i pomaga dzieciom radzić sobie z poczuciem winy i z krytyką, zarówno wobec nich, jak i innych. Wszystkie dzieci odczuwają pokusę, aby zrzucić winę z siebie na kogoś innego. Ile razy słyszeliśmy: „To niesprawiedliwe. To ona zaczęła". Gniew może wypaczyć sposób myślenia. Nierzadko dziecko nabiera przekonania, iż sam fakt, że jest na kogoś rozgniewane, daje mu prawo, aby go obwiniać. Kiedy jest spokojne, można wytłumaczyć mu różne aspekty sytuacji, i to nie tylko tej, która dotyczy go bezpośrednio, ale również tego, co stało się w waszej rodzinie. Poznaje w ten sposób punkt widzenia innych i uczy się go szanować. Nie znaczy to, że ty albo twoje dzieci powinniście zgadzać się ze wszystkimi odmiennymi poglądami, zwłaszcza jeśli

dziecko czuje się skrzywdzone przez rodzica, który - w jego przekonaniu - po prostu je porzucił. Dziecko powinno wiedzieć, że poczucie straty jest naturalne w takiej sytuacji i że nikt go o nic nie obwinia.

Czytając z dzieckiem, można również porozmawiać o tym, co się wydarzyło w ciągu dnia, albo wymyślać różne historyjki. Tego rodzaju rozmowa pomoże ci zrozumieć myśli i uczucia twojego dziecka o wiele wyraźniej, niż pozwala na to przebieg typowej dyskusji między dzieckiem a rodzicem.

Korzystanie z pomocy

Żaden rodzic nie może w pojedynkę zaspokoić potrzeby miłości w życiu dziecka. Wspomnieliśmy, iż niektóre dzieci mogą wręcz odrzucać miłość obojga rodziców. Są zranione i gniewne tak bardzo, że nie dopuszczają do siebie nawet myśli o tym, że mogłyby być kochane. W takiej sytuacji duże znaczenie ma pomoc dziadków, członków dalszej rodziny oraz innych osób, na przykład członków Kościoła lub lokalnej społeczności.

Jeśli wychowujesz samotnie dziecko, nie czekaj, aż ktoś się zainteresuje, czy nie można ci w czymś pomóc. Niektórzy uważają, że nie należy wtrącać się w cudze sprawy, i dlatego będą zwlekać z zaoferowaniem ci pomocy. Inni po prostu nic nie wiedzą o twojej sytuacji. Jeśli potrzebujesz pomocy dla siebie lub swoich dzieci, dowiedz się, jaką pomoc możesz uzyskać w twojej miejscowości. Być może ktoś w szkole, do której chodzi dziecko, lub w Kościele wskaże ci miejsca, w których mogłabyś tej pomocy poszukać.

Członkowie dalszej rodziny zawsze odgrywają ważną rolę w życiu dziecka, a kiedy traci ono rodzica, ich zaangażowanie staje się jeszcze ważniejsze. Na przykład, jeśli dziadkowie mieszkają w pobliżu, mogą w tygodniu pomagać w opiece nad dziećmi i samą swoją obecnością podnosić na duchu córkę (lub syna) samotnie wychowującą ich wnuki. Mogą przyjść rano i pomóc wyprawić dzieci do szkoły. Jeśli któreś kończy wcześniej lekcje, mogą zaopiekować

się nim do powrotu rodzica; mogą również zawieźć dziecko do lekarza, na lekcje muzyki lub na zajęcia pozaszkolne.

Wiele osób bardzo chętnie pomogłoby samotnym rodzicom, gdyby tylko wiedzieli, że ich pomoc jest potrzebna. Oni chcą czuć się potrzebni, a ty potrzebujesz pomocy. Problem w tym, jak zetknąć takie osoby. Dobrym miejscem jest Kościół - niektóre organizują takie grupy wzajemnej pomocy. Jeśli trudno jest ci prosić o pomoc, pamiętaj, że robisz to nie tyle dla siebie, ile przede wszystkim dla dobra twoich dzieci.

Języki miłości w niepełnej rodzinie

Po rozwodzie rodziców potrzeba miłości w życiu dziecka jest równie silna jak przed rozwodem. Różnica polega na tym, że traumatyczne przeżycia z nim związane rozerwały zbiornik miłości dziecka. Aby go załatać, ktoś musi poświęcić dziecku wiele godzin, wysłuchać je i pomóc mu uporać się z emocjami, o których wspomnieliśmy w tym rozdziale. Jeśli dziecko ma jeszcze kiedyś uwierzyć, że jest kochane, ktoś musi przeprowadzić je przez okres żałoby. Naprawianie zbiornika miłości dziecka jest również jednym ze sposobów okazywania mu miłości. Trzeba dużo słuchać, mało mówić, trzeba pomóc dziecku w zrozumieniu nowej sytuacji, trzeba uznać jego prawo do cierpienia i wykazać się zdolnością do empatii[25].

Najlepszym sposobem na ponowne napełnienie zbiornika miłości jest okazywanie dziecku uczucia w jego podstawowym języku miłości. Pamiętajmy, że ów język się nie zmienił tylko dlatego, że rodzice dziecka się rozwiedli lub jedno z nich zmarło. Poznaj podstawowy język miłości swojego dziecka i zapoznaj ze swoimi wnioskami tych, którzy odgrywają jakąś rolę w jego życiu. Winnym wypadku skłonni będą okazywać dziecku uczucie w swoim własnym języku miłości. Wtedy także, oczywiście, ich wysiłki będą pomocne, ale jeśli poznają podstawowy język miłości twojego dziecka, będą okazywali mu uczucie o wiele skuteczniej.

W pierwszych miesiącach po rozwodzie, kiedy dziecko odrzuca przejawy miłości jednego lub obojga rodziców, inni dorośli mogą być jedynymi osobami mogącymi zapewnić je, że jest kochane. Jeśli najsilniej przemawia do niego język afirmacji, a przez pewien czas odrzuca twoje próby, uznanie mogą mu okazywać dziadkowie i inni dorośli. Dziecko, którego podstawowym językiem miłości są prezenty, potrafi rzucić upominkiem w rodzica, który mu go wręczył. Nie powinniśmy się wtedy obrażać, ale raczej uświadomić sobie, że to zachowanie jest jednym z przejawów żałoby, którą dziecko przeżywa. Dzięki takiej naszej postawie być może nauczy się przyjmować miłość i uczucie od obojga rodziców, kiedy już zaakceptuje nową sytuację i zrozumie, że nie zdoła odbudować małżeństwa rodziców i że będzie mieszkało tylko z jednym z nich.

Jeśli dzieci otrzymują wiele miłości wtedy, kiedy jej najbardziej potrzebują, nierzadko potrafią poradzić sobie z cierpieniem wywołanym rozwodem rodziców i ułożyć sobie życie. Przykładem jest Bob Kobrebush, dyrektor organizacji Christian Camping International (Międzynarodowe Zrzeszenie Obozów Chrześcijańskich). Ojciec Boba był odnoszącym sukcesy biznesmenem, matka zajmowała się domem i wychowywaniem pięciu synów. Bob był mały, gdy jego ojciec przyłączył się do sekty religijnej, zmuszając rodzinę do licznych przeprowadzek. Kiedy zachorował na poliomyelitis[26] i nie mógł samodzielnie funkcjonować, wrócili w rodzinne strony, aby zamieszkać blisko innych członków rodziny. Miał dziewięć lat, kiedy rodzice się rozwiedli.

Mniej więcej w tym samym czasie Bob i jego bracia zaczęli chodzić do Kościoła i przyjęli Chrystusa. Matka, nie mając stałego źródła utrzymania, najmowała się do różnych drobnych prac. Zanim znalazła ich dostatecznie dużo, byli zmuszeni korzystać z opieki społecznej. Później matka Boba ukończyła studia i została nauczycielką.

Obecnie Bob i jego bracia mają własne rodziny. Są szczęśliwi, wykształceni, wiele w życiu osiągnęli. Bob powiedział:

- Mama zawsze skupiała się na tym, co najważniejsze, i robiła to z pozytywnym nastawieniem. Nie mówiła o tym, co negatywne.

Wydawało nam się, że jesteśmy normalną rodziną. Nawet mi przez myśl nie przeszło, że było inaczej. Nie wiem, jak potoczyłyby się nasze losy, gdyby nie mama i inni bliscy, którzy dawali nam przykład prawdziwie chrześcijańskiego życia. Dziękuję Bogu za moje dzieciństwo i mamę, która umiała nas wychować, choć była sama.

Archibald Hart, profesor psychologii w jednym z seminarium na zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, również wychował się w niepełnej rodzinie. Uważa, że udało mu się osiągnąć tak wiele w życiu dzięki pomocy Boga i członków dalsyej rodziny. Jego rodzice, pochodzący z Afryki Południowej, rozwiedli się po wielu latach ciągłych konfliktów. Matka wydawała się szczęśliwsza po rozwodzie, ale trudna sytuacja finansowa zmusiła ją do rozstania z synami. Odesłała Archibalda i jego brata do dziadków. Byli oni bardzo pobożnymi ludźmi i często powtarzali chłopcom: „Nie ma nic, czego nie moglibyśmy zmienić".

Oto rada, jakiej profesor Archibald Hart udziela samotnym rodzicom: „Nie ma nic, czego nie można zmienić. Jeśli nie masz wokół siebie grupy wsparcia, zorganizuj ją; będziesz zaskoczony, jak wiele osób odpowie na twój apel. Jeśli tylko stworzysz po temu odpowiednie warunki, twoje dzieci staną się silniejsze, bardziej samodzielne i kreatywne. Łatwe życie wcale nie jest dobre dla duszy człowieka"[27].

Nie trać nadziei i nie rezygnuj z marzeń dla swoich dzieci. Choć dzisiaj wasza sytuacja nie jest łatwa, macie przed sobą jeszcze wiele dni i lat. Jeśli wspieracie się nawzajem i powoli podnosicie się z żałoby po doświadczonej stracie, jeśli rozwijacie się w różnych dziedzinach życia, możesz być pewny, że z czasem staniecie na nogi.

Zaspokajanie własnej potrzeby miłości

Ten rozdział poświęciliśmy potrzebom dzieci rozwiedzionych rodziców, ale przecież zdajemy sobie sprawę z tego, że samotny rodzic, starając się zaspokoić potrzebę miłości w życiu dziecka, sam również bardzo jej potrzebuje. Przeżywa takie same emocje jak

jego dziecko - poczucie winy, strach, gniew i utratę poczucia bezpieczeństwa. Nierzadko z tymi samymi stanami zmaga się były partner. Kobieta porzucona przez męża chciałaby pewnie spotkać kogoś, kto wzbudzi jej zainteresowanie; ta, która odeszła od mężczyzny znęcającego się nad nią fizycznie i psychicznie, czuje się odrzucona i bardzo samotna. Potrzeba miłości samotnego rodzica jest tak samo silna, jak każdego człowieka. A ponieważ potrzeby tej nie może zaspokoić ani były partner, ani dziecko, samotni rodzice często poszukują nowych przyjaciół. To dobry sposób na to, aby zadbać o napełnienie własnego zbiornika miłości.

Kilka uwag na temat zawierania nowych znajomości. Samotni rodzice są często podatni na manipulacje ludzi, którzy mogą dążyć do wykorzystani ich trudnego położenia i chwili słabości. Ponieważ tak bardzo pragną serdecznych uczuć, istnieje poważne niebezpieczeństwo, że zwiążą się z osobą, która może wykorzystać ich finansowo, seksualnie lub emocjonalnie. Ważne jest, aby ten, kto niedawno utracił partnera i samotnie wychowuje dzieci, był bardzo ostrożny w zawieraniu nowych znajomości. Najlepszym źródłem uczuć i wsparcia są sprawdzeni przyjaciele, znajomi, członkowie dalszej rodziny. Jeśli samotni rodzice będą próbowali zaspokoić głód uczuć bez zachowania niezbędnych środków ostrożności, ich kolejne związki mogą zakończyć się równie tragicznie jak poprzedni.

Wspaniałym źródłem miłości mogą być twoje dzieci, gdyż w głębi serca one nadal bardzo cię kochają. I potrzebują twojej miłości. Jak twierdzą psycholodzy Sherill i Prudence Tippins: „Największym darem, jaki możesz dać swemu dziecku, jest twoje własne zdrowie - emocjonalne, fizyczne, duchowe i intelektualne"[28]. Choć to bolesna myśl, możliwe, że będziesz samotnym rodzicem przez wiele lat. Lecz przez cały ten czas, bez względu na to, jak krótki czy długi, powinieneś dawać dzieciom przykład wewnętrznej harmonii i odpowiedzialności, aby mogli cię naśladować we własnej wędrówce ku odpowiedzialnej dorosłości.

Rozdział dwunasty

Języki miłości w małżeństwie

Ktoś powiedział: „Najlepszy sposób okazywania miłości dziecku, to kochać jego matkę (ojca)". To prawda. Jakość waszego małżeństwa ma duży wpływ na sposób, w jaki odnosicie się do dzieci i w jaki one przyjmują waszą miłość. Jeśli małżeństwo jest zdrowe, małżonkowie odnoszą się do siebie z łagodnością, szacunkiem i miłością, czują się bezpiecznie w roli rodziców i wychowawców dzieci. Lecz jeśli ich związek jest pełen krytyki, złej woli i wzajemnej niechęci, trudno im współpracować ze sobą w opiece nad dziećmi. A dzieci, które są bardzo wrażliwe na emocje, szybko to wyczują.

To chyba oczywiste - najważniejszą wartością emocjonalną w szczęśliwym i zdrowym małżeństwie jest miłość. Małżonkowie również mają swoje zbiorniki miłości. Pragniemy, aby partner darzył nas głęboką miłością, i kiedy czujemy się kochani, świat wydaje się jaśniejszy. Lecz gdy zbiornik miłości jest pusty, pojawia się niepokojące przekonanie: „Mąż (żona) mnie nie kocha", i cały świat

okrywa się cieniem. Wiele problemów i konfliktów małżeńskich jest rezultatem pustych zbiorników miłości.

Aby czuć się kochanym i wzmóc przekonanie dziecka, iż jest kochane, potrzebujemy czasem tak niewiele! Poznajmy podstawowy język miłości partnera i nauczmy się nim posługiwać. Ostatni rozdział naszej książki, *Sztuki okazywania miłości dzieciom*, postanowiliśmy poświęcić posługiwaniu się językami miłości w małżeństwie. Przekonasz się, że jeden z pięciu języków miłości ma dla ciebie o wiele większą wartość emocjonalną niż pozostałe. Kiedy partner okazuje ci uczucie w twoim podstawowym języku miłości, czujesz się naprawdę kochany/kochana. Lubisz, gdy okazuje ci miłość we wszystkich pięciu językach, ale jeden z nich jest szczególny.

Dorośli, tak samo jak dzieci, różnią się od siebie. Rzadko się zdarza, że mąż i żona wyrażają uczucia takimi samymi podstawowymi językami miłości. Nie zakładaj, że twój partner posługuje się tym samym językiem co ty, albo że twój język to ten, którego nauczyłeś się od swoich rodziców. To dwa najczęstsze błędy, jakie popełniają małżonkowie. Może ojciec powtarzał ci: „Synu, zawsze przynoś kobiecie kwiaty. Kwiaty są najważniejsze dla każdej kobiety". Więc przynosisz żonie kwiaty, ale ona wydaje się nie przywiązywać do tego większej wagi. Problem w tym, iż mimo szczerych zamiarów, nie posługujesz się jej podstawowym językiem miłości. Docenia to, że przynosisz jej kwiaty, ale inny język miłości przemawiałby do niej o wiele silniej.

Jeśli małżonkowie nie znają swoich podstawowych języków miłości i nie okazują sobie uczucia w tym języku, ich zbiornik miłości nie będzie napełniany. A kiedy minie uniesienie charakterystyczne dla stanu zakochania, różnice między nimi będą wydawały się coraz większe, prowadząc do narastającej frustracji i niezadowolenia z partnera. Jeszcze pamiętają, uak dobrze czuli się ze sobą na początku znajomości, i próbują odnaleźć uczucia, jakich doświadczali w fazie zakochania, w nadziei, że znów będą szczęśliwi. Często jednak nie wiedzą, jak to osiągnąć na obecnym etapie związku, ponieważ ich życie małżeńskie stało się nudne, przewidywalne i mało satysfakcjonujące.

Zbyt wiele osób wstępuje w związki małżeńskie w fazie zakochania się, kiedy uważają, że obiekt ich miłości jest absolutnie doskonały. Nie dostrzegają w nim żadnych wad i są przekonani, iż ich uczucie jest szczególne i nikt nigdy jeszcze nie kochał tak głęboko jak oni. Po pewnym czasie otwierają im się oczy i schodzą na ziemię. No i widzą partnera takim, jaki jest, ze wszystkimi wadami i złymi nawykami. Znakomita większość przypadków stanu zakochania kończy się odkochaniem.

Większość z nas była kiedyś zakochana, może nawet więcej niż jeden raz, i większość, wspominając ten stan, cieszy się, że nie zrobiła niczego głupiego, kiedy emocje były najsilniejsze. Sporo ludzi ulega sile zauroczenia i podejmuje decyzje, które przynoszą wiele cierpienia ich najbliższym. Znaczna część romansów pozamałżeńskich rozpoczyna się właśnie od poszukiwań tego intensywnego, lecz nietrwałego uczucia, które towarzyszyło nam, gdy chodziliśmy ze sobą i potem, w pierwszych miesiącach małżeństwa. Jednak słabsze doznania emocjonalne nie są równoznaczne z zanikaniem miłości.

Istnieje różnica pomiędzy zakochaniem a miłością. Zakochanie jest przemijającym uczuciem, prostą reakcją emocjonalną, która często nie ma żadnych racjonalnych przesłanek. Prawdziwa miłość jest zupełnie inna, gdyż na pierwszym miejscu stawia potrzeby drugiej osoby, dąży do jej rozwoju i satysfakcji. Prawdziwa miłość pozostawia drugiej osobie wybór. Chcemy, aby współmałżonek odpowiedział miłością na naszą miłość, by kochał nas z własnego wyboru. Kiedy tak będzie, możemy z radością przyjmować jego uczucia i czerpać satysfakcję z tego, że i on przyjmuje nasze uczucie i starania o jego szczęście.

Taka miłość wymaga ofiarności i ciężkiej pracy. Większość ludzi, docierając do momentu, w którym mija zauroczenie charakterystyczne dla fazy zakochania, zastanawia się, czy nadal kocha swego męża lub żonę. Właśnie wtedy powinni podjąć decyzję: czy poświęcą czas i siły na budowanie małżeństwa, troszcząc się o part-

nera i jego szczęście bez względu na to, co przyniesie przyszłość, czy też po prostu pozwolą temu związkowi obumrzeć i poszukają sobie kogoś innego.

Niektórzy czytelnicy pomyślą w tym miejscu: „Ależ to musi być nudne! Miłość ma polegać na właściwej postawie i zachowaniu?". Jak napisałem w książce *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie*, wiele osób lubi szczególne uniesienia i poszukuje ich: „A gdzie spadające gwiazdy, świece, podniosłe emocje? Co z atmosferą oczekiwania, błyskiem w oku, energią pocałunku, ekscytującym urokiem seksu? Co z emocjonalnym poczuciem bezpieczeństwa, świadomością, że jest się kimś szczególnym dla drugiej osoby?[29]".

Nie ma w tym nic złego. Tego rodzaju emocje bywają czasami nagrodą za oddanie drugiej osobie, lecz nie powinniśmy oczekiwać, że staną się normą. Normą jest potrzeba napełniania naszego zbiornika miłości przez partnera. Zrobi to, jeśli będzie wyrażał uczucie w języku, który dobrze znamy i rozumiemy.

Tego właśnie brakowało w małżeństwie Carli.

- Nie czuję już, by Rick mnie kochał - powiedziała kiedyś siostrze. - Nasze małżeństwo jest martwe. Czuję się bardzo samotna. Kiedyś byłam dla niego najważniejsza, teraz spadłam gdzieś na dwudzieste miejsce, za pracą, golfem, futbolem, harcerstwem, jego rodziną, samochodem i innymi rzeczami. Może się i cieszy, że jesteśmy razem i że zajmuję się domem, ale traktuje to jako coś zupełnie oczywistego. Daje mi różne prezenty, na urodziny, w rocznicę ślubu, posyła mi kwiaty zawsze, kiedy wypada to zrobić, ale to wszystko wydaje się takie puste. Rick nigdy nie ma dla mnie czasu. Nigdzie razem nie chodzimy, niczego nie robimy wspólnie i prawie ze sobą nie rozmawiamy. Wystarczy, że o tym pomyślę, a mam ochotę coś mu zrobić. Kiedyś prosiłam go, żeby poświęcał mi trochę więcej czasu, a on na to, że go krytykuję, choć powinnam być wdzięczna, że ma dobrą pracę, nie bierze narkotyków i nie zdradza mnie z innymi kobietami. No cóż, to nie wystarczy. Chcę męża, który będzie mnie kochał i dla którego będę na tyle ważna, że poświęci mi swój czas.

Czy widzisz, jaki język miłości przemawia najsilniej do Carli? Czy widzisz, że Rick nie potrafi się nim posługiwać? Podstawowym

językiem miłości Ricka są prezenty; dla Carli jest to czas. W pierwszych latach małżeństwa przyjmowała jego prezenty jako wyraz miłości, ale ponieważ mąż długo ignorował jej podstawowy język miłości, zbiornik emocjonalny Carli opustoszał i prezenty, które jej daje, nic już dla niej nie znaczą.

Gdyby Carla i Rick poznali swoje języki miłości i nauczyli się nimi posługiwać, serdeczne uczucie mogłoby na powrót rozkwitnąć w ich małżeństwie. Nie byłoby to już obsesyjne, irracjonalne i euforyczne zauroczenie charakterystyczne dla stanu zakochania, lecz coś o wiele ważniejszego - głębokie, wewnętrzne przekonanie, iż jest się kochanym przez współmałżonka. Wtedy wiedzieliby, że są dla siebie najważniejsi, że darzą siebie szacunkiem i podziwem, cenią się nawzajem za to, kim są, i chcą być nadal razem, budując intymną małżeńską więź.

Ludzie marzą o takim małżeństwie i kiedy poznają język miłości swego partnera i nauczą się regularnie nim posługiwać, to marzenie może się spełnić. Staną się również lepszymi rodzicami, współpracując ze sobą w wychowywaniu dzieci, dając im poczucie bezpieczeństwa i przekonanie o tym, iż są kochane. Popatrzmy, jak mogłoby to wyglądać w przypadku każdego z języków miłości.

Afirmacja

- Ciężko pracuję - powiedział Mark - i odnoszę w pracy wiele sukcesów. Jestem dobrym ojcem i, jak sądzę, również dobrym mężem. Oczekuję, że żona będzie mi okazywać uznanie, lecz ona tylko mnie krytykuje. Nieważne, jak bardzo się staram ani co osiągnę, jej to nigdy nie wystarcza. Jane zawsze znajdzie coś, co można skrytykować. Nie rozumiem tego. Większość kobiet byłaby szczęśliwa, mając takiego męża. Dlaczego ona jest taka krytyczna?

Mark miał niemal wypisane na czole: „Moim językiem miłości jest afirmacja. Czy ktoś mógłby okazać mi trochę uznania?".

Lecz Jane, podobnie jak jej mąż, nie wiedziała nic o językach miłości[30]. Nie potrafiła czytać w jego twarzy i nie miała najmniej-

szego pojęcia, dlaczego Mark czuje się niekochany. Myślała sobie: „Jestem dobrą gospodynią. Pracuję na cały etat, zajmuję się dziećmi, dbam o siebie. Czego on jeszcze może chcieć? Większość mężczyzn byłaby szczęśliwa, wracając do wychuchanego domu, w którym czeka na nich atrakcyjna żona i smaczny obiad".

Prawdopodobnie Jane nawet się nie domyślała, że Mark czuje się niekochany. Zauważała jedynie, że czasami wybucha gniewem i zarzuca jej bezustanną krytykę. Gdybyśmy porozmawiali z Markiem, prawdopodobnie przyznałby, iż ceni dobrą kuchnię żony i to, że dba o dom. Ale to nie wystarczy, aby czuł się kochany. Jego podstawowym językiem miłości jest afirmacja i póki nie usłyszy słów akceptacji, jego zbiornik miłości nigdy nie będzie pełen.

Dla osoby, której podstawowym językiem miłości jest afirmacja, każdy jej przejaw - w mowie lub na piśmie - będzie jak deszcz padający na wiosenny ogród.

„Jestem z ciebie dumna! Tak dobrze poradziłeś sobie w tej sytuacji".

„Wspaniały obiad! Twoje imię powinno znaleźć się na liście kucharzy wszech czasów".

„Trawnik wygląda wspaniale. Dziękuję ci, że włożyłeś tyle pracy, aby go skosić".

„Wyglądasz olśniewająco!"

„Dawno ci tego nie mówiłam, ale doceniam to, że ciężko pracujesz i utrzymujesz naszą rodzinę. Wiem, że czasami jestem wobec ciebie krytyczna, ale chcę ci podziękować za to, co dla nas robisz".

„Bardzo cię kocham. Jesteś najwspanialszym mężem (żoną) na świecie!"

Afirmację można okazywać werbalnie lub pisemnie. Wiele osób przed ślubem przesyła sobie listy i wiersze. Dobrze jest kontynuować tę praktykę - lub do niej wrócić - również w małżeństwie. Jeśli trudno ci wyrażać uczucia na piśmie, kup kartkę z gotowym tekstem i podkreśl słowa, które najlepiej je oddają, a na dole dopisz kilka zdań od siebie.

Okazując uznanie w obecności innych członków rodziny lub przyjaciół, odnosimy jeszcze większą korzyść. Nie dość, że nasz

partner czuje się kochany, to jeszcze dajemy przykład afirmacji innym. Niech no tylko teściowa usłyszy, jak bardzo jesteś dumny ze swojej żony, a zyskasz sobie sprzymierzeńca na całe życie!

Dla osoby, której podstawowym językiem miłości jest afirmacja, szczere pochwały i komplementy będą miały niezwykłą wartość i moc komunikowania uczucia.

Czas

Pewnego razu otrzymałem list od Jima, w którym pisał: „Kiedy przeczytałem twoją książkę *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie,* po raz pierwszy zrozumiałem, dlaczego Doris tak często się skarży, że spędzamy ze sobą za mało czasu. Czas to jej podstawowy język miłości. Zarzucałem jej, że ciągle tylko narzeka, że nie potrafi docenić, jak wiele dla niej robię. Jestem człowiekiem czynu - lubię porządek i dobrą organizację. Od początku małżeństwa utrzymywałem nasz samochód, garaż i trawnik wokół domu w nienagannym stanie. Gdy sprzątaliśmy, najczęściej sam odkurzałem cały dom. Nie potrafiłem zrozumieć, dlaczego Doris nie zauważa, jak bardzo jej pomagam, tylko wciąż skarży się, że nie spędzamy razem czasu. Kiedy przeczytałem twoją książkę, zrozumiałem, że Doris dostrzegała i doceniała to wszystko, lecz to było za mało, aby poczuła się kochana, ponieważ praktyczna pomoc nie jest jej językiem miłości. Postanowiłem to zmienić. Na początek zaplanowałem wyjazd na weekend - tylko we dwoje. Nie robiliśmy tego od kilku lat. Kiedy dowiedziała się, że wyjeżdżamy, była szczęśliwa i podekscytowana jak dziecko jadące na wakacje".

Po powrocie do domu Jim przeanalizował budżet rodzinny i postanowił, że mogą sobie pozwolić na taki wyjazd raz na dwa miesiące. Za każdym razem wybierali się w inną część stanu, w którym mieszkali. Jim pisał dalej:

„Powiedziałem jej również, że chcę, abyśmy każdego wieczoru rozmawiali ze sobą przez piętnaście minut o tym, co wydarzyło się

w ciągu dnia. Odparła, że to wspaniały pomysł, ale nie mogła uwierzyć, że zaproponowałem to z własnej inicjatywy. Już po pierwszym wyjeździe Doris zaczęła zachowywać się zupełnie inaczej. Nie narzeka, uśmiecha się często i w jej oczach znowu widać radosne iskierki. Dziękuje mi za wszystko, co robię dookoła domu. Przestała być taka krytyczna. Jak się pewnie domyślasz, moim językiem miłości jest afirmacja. Od lat nie byliśmy tacy szczęśliwi. Żałujemy tylko, że nie dowiedzieliśmy się wcześniej o pięciu językach miłości".

Doświadczenia Doris i Jima są podobne do przeżyć tysięcy innych par, które odkryły swoje języki miłości i zaczęły je stosować. Tak jak Jim, najpierw musimy poznać podstawowy język miłości naszego partnera i nauczyć się nim regularnie posługiwać. Wtedy pozostałe cztery języki również zyskają na znaczeniu, ponieważ zbiornik miłości twojego partnera będzie pełen.

Prezenty

We wszystkich obszarach kulturowych dawanie prezentów jest jednym ze sposobów wyrażania uczucia, również uczucia łączącego męża i żonę. Z reguły pary posługują się tym sposobem jeszcze przed zawarciem małżeństwa - w czasie chodzenia ze sobą i narzeczeństwa lub podczas aranżowania małżeństwa przez rodziców, jak to się dzieje w niektórych społecznościach. W kulturze zachodniej przyjęło się, że to mężczyźni dają prezenty kobietom. A przecież prezenty mogą być również podstawowym językiem miłości mężczyzny. Wielu mężów przyznaje, że kiedy wracają do domu i żona pokazuje im nową bluzkę lub spódnicę, w ich myślach pojawia się pytanie: „Ciekawe, czy kiedykolwiek pomyśli, aby kupić mi nową koszulę, krawat lub skarpetki. Czy kiedy robi zakupy, w ogóle pamięta, że ma męża?".

Dla osób, których podstawowym językiem miłości są prezenty, każdy z nich jest jak zapewnienie o miłości. Myślą wtedy: „Pamięta o mnie", mówią: „Spójrz, jak piękną rzecz dla mnie znalazła".

Większość prezentów wymaga pewnych zabiegów i przygotowań i właśnie to poświęcenie uwagi, wysiłek, jaki trzeba włożyć w wyszukanie upominku i zapakowanie go, komunikują miłość. Czasem nawet te osoby mówią: „No już dobrye, najważniejsze, że o mnie myślałeś". Jednak samo myślenie im nie wystarczy - one potrzebują wręczenia prezentu.

Nie wiesz, co możesz ofiarować partnerowi? Poszukaj pomocy. Kiedy Bob odkrył, że prezenty są podstawowym językiem miłości jego żony, nie wiedział, co zrobić, bo nie umiał kupować upominków. Poprosił więc siostrę, aby raz w tygodniu wybrała się z nim do sklepu i pomogła mu wybrać coś dla żony. Po trzech miesiącach potrafił sam znaleźć odpowiedni podarunek.

Mąż Marie, Bill, lubił grać w golfa i Marie wiedziała, że ucieszy się, jeśli dostanie coś związanego z ulubionym hobby. Tylko co? Nie miała większego pojęcia o tej grze. Więc dwa razy w roku prosiła jednego z kolegów, z którymi Bill grywał w golfa, aby wybrał coś dla jej męża, a potem wręczała Billowi prezent. Zawsze był pod wrażeniem! Żona tak dobrze znała jego pragnienia!

Praca zawodowa Barta wymagała noszenia garnituru i krawata przez pięć dni w tygodniu. Jego żona, Debbie, raz w miesiącu jechała do sklepu, gdzie Bart kupował garnitury, i prosiła ekspedienta, aby sam wybrał krawat. Ten wiedział, jakie garnitury sprzedał jej mężowi, więc krawat był zawsze dobrze dopasowany. Bart opowiadał wszystkim, jak bardzo Debbie troszczy się o jego wygląd.

Kiedy mówimy o kupowaniu prezentów, zakładamy, oczywiście, iż małżonkowie mają na to pieniądze. Jeśli, na przykład, żona nie pracuje zawodowo, będzie musiała uzgodnić z mężem, czy może wydać określoną kwotę na upominki. Jeśli otrzymywanie prezentów jest jego podstawowym językiem miłości, chętnie zgodzi się na modyfikacje w domowym budżecie.

Zawsze jest jakiś sposób na to, aby okazać partnerowi miłość w jego podstawowym języku. Trzeba się tu wykazać pewną kreatywnością, ale też żadne prawo nie zakazuje wzorowania się na innych ludziach! Postaraj się, aby prezenty, które wybierasz, miały związek z hobby partnera albo z zainteresowaniami, które właśnie rozwija.

Albo kup mu prezent w czasie wspólnej wycieczki lub podróży służbowej. Możesz podarować mu bon towarowy do sklepu lub restauracji albo kupić bilety na koncert lub do teatru. Możesz nawet wykonać własnoręcznie kupon na określoną czynność w domu lub w ogrodzie, którą jesteś w stanie wykonać dla swojego męża lub żony. Jeśli macie małe dzieci, wspaniałym prezentem dla żony może być wyjazd we dwoje w jakieś ustronne miejsce; mężowi można kupić akcesoria do komputera lub sprzętu audio-wideo albo pomóc mu w odnowieniu starego pianina, które ma dla niego dużą wartość.

Pomoc

Roger nie ukrywał swoich emocji podczas rozmowy z psychoterapeutą:

- Nie rozumiem tego. Marsha powiedziała, że chce zrezygnować z pracy i poświęcić się wychowaniu dziecka, i zgodziłem się na to, bo zarabiam na tyle dobrze, aby utrzymać całą rodzinę. Ale skoro jest w domu, nie rozumiem, dlaczego nie może utrzymać w nim porządku. Kiedy wracam z pracy, wydaje mi się, że przez nasz dom przeszedł tajfun. Łóżko nie pościelone. Jej koszula nocna wisi na krześle. Wyprane rzeczy nie zostały nawet wyjęte z pralki i wszędzie leżą zabawki dziecka. Gdy robi zakupy, często nawet nie wkłada ich do lodówki. Przez cały dzień ogląda telewizję i nie pomyśli nawet o tym, co zjemy na obiad. Mam już dość mieszkania w chlewie. Proszę tylko, aby utrzymywała dom w przyzwoitym stanie. Nie musi nawet gotować codziennie obiadu, możemy czasami zjeść coś w restauracji.

Podstawowym językiem miłości Rogera była pomoc i wskaźnik poziomu jego zbiornika miłości od pewnego czasu pokazywał już rezerwę. Nie miało dla niego znaczenia to, czy Marsha będzie pracowała zawodowo, czy zajmie się dzieckiem, ale chciał, by ich dom wyglądał lepiej niż dotychczas. Uważał, że gdyby żona naprawdę się o niego troszczyła, okazałaby to, utrzymując porządek i podając mu obiad, kiedy wraca z pracy.

Marsha, z natury mało zorganizowana, była bardzo twórcza i uwielbiała bawić się dziećmi. Według niej pielęgnowanie więzi z dziećmi było o wiele ważniejsze niż utrzymywanie ładu w domu. Posługiwanie się podstawowym językiem miłości Rogera, praktyczną pomocą, było ponad jej możliwości.

Historia tego małżeństwa pomaga zrozumieć, dlaczego posługujemy się metaforą języka. Dla osoby, która wychowała się w kraju anglojęzycznym, nauczenie się języka polskiego lub japońskiego będzie bardzo trudne. I podobnie trudne dla wielu osób może być nauczenie się języka praktycznej pomocy. Kiedy jednak zrozumiemy, że pomoc jest podstawowym językiem miłości naszego partnera, spróbujmy postanowić sobie, że opanujemy go tak biegle, jak to tylko możliwe.

Dla Marshy rozwiązaniem okazała się pomoc nastoletniej córki sąsiadów, którą poprosiła o opiekę nad dziećmi. Przychodziła po południu na godzinę lub dwie, dzięki czemu Marsha mogła wprowadzić w czyn program sprzątania pod hasłem: „Okażmy miłość Rogerowi". W zamian za to udzielała dziewczynce korepetycji z matematyki. Marsha postanowiła również przygotowywać co najmniej trzy obiady w tygodniu. Większość pracy wykonywała przed południem, zostawiając na wieczór tylko to, co niezbędne, aby podać ciepły i świeży posiłek.

Inna kobieta w podobnej sytuacji zapisała się na kurs gotowania w pobliskiej szkole gastronomicznej. Jej przyjaciółka także chodziła na te zajęcia, lecz w innej grupie, dzięki czemu mogły nawzajem opiekować się swoimi dziećmi. Spotkania z nowymi znajomymi na kursie były dla obu pań dodatkową atrakcją.

Jednym z podstawowych sposobów okazywania miłości jest robienie dla partnera tego, co sprawia mu przyjemność. W przypadku języka praktycznej pomocy może to być zmywanie naczyń, pomalowanie sypialni, przesunięcie mebli, przycięcie żywopłotu, wymiana uszczelki, posprzątanie łazienki, odkurzenie mieszkania, umycie samochodu lub zmienienie dziecku pieluszki. Nietrudno jest odkryć, co sprawi partnerowi szczególną przyjemność - przypomnij sobie tylko, o co najczęściej prosi lub na co najczęściej się

skarży. Jeśli uświadomisz sobie, że robisz te wszystkie rzeczy po to, aby okazać mu miłość, wydadzą ci się one o wiele ciekawsze niż wtedy, kiedy traktowałaś je tylko jako nużące obowiązki, które i tak trzeba wykonać.

Dotyk

Nie powinniśmy utożsamiać dotyku jedynie z seksualnym aspektem małżeństwa. Dotyk jest ważnym elementem współżycia, lecz jako sposób okazywania miłości sięga o wiele głębszych sfer niż sam akt seksualny. Wyrazem miłości może być położenie ręki na ramieniu partnera, przeczesanie dłonią jego włosów, masaż karku lub szyi, czułe uściśnięcie ręki, gdy podajemy kawę lub herbatę, i wiele innych gestów. Miłość można wyrazić również trzymaniem się za ręce, pocałunkiem, obejmowaniem, pieszczotą i stosunkiem płciowym. Osobę, dla której podstawowym językiem miłości jest dotyk, to właśnie kontakt fizyczny zapewnia, że jest kochana.

- Kiedy mąż masuje mi kark, wiem, że mnie kocha. Poświęca mi swój czas i uwagę. Każdy ruch jego dłoni mówi: „Kocham cię". Myślę, że jesteśmy sobie najbliżsi właśnie wtedy, kiedy mnie dotyka.

Jest oczywiste, że Jill mówi o swoim podstawowym języku miłości - o dotyku. Cieszy się, kiedy dostaje prezenty lub słyszy czułe słowa, lubi, gdy mąż poświęca jej czas lub pomaga w domu, ale najbardziej kochana czuje się wtedy, kiedy mąż jej dotyka. Gdyby tego zabrakło, słowa wydawałyby się puste, prezenty i czas - bez znaczenia, a pomoc - niepotrzebna. Lecz gdy otrzymuje wystarczająco dużo dotyku, jej zbiornik miłości jest pełen, a uczucie, jakie mąż okazuje jej w pozostałych językach miłości, sprawia, że zbiornik wręcz się przelewa.

U mężczyzn popęd seksualny jest uwarunkowany fizjologicznie, u kobiet silniej wiąże się z czynnikami emocjonalnymi. W związku z tym wielu mężczyzn dochodzi do wniosku, że ich

podstawowym językiem miłości jest dotyk. Taki wniosek wyciągają szczególnie ci, których potrzeby seksualne nie są regularnie zaspokajane. Kiedy pragnienie zaspokojenia seksualnego zaczyna dominować nad potrzebą miłości, mogą uznać, że jest to sposób, w którym najlepiej można okazać im miłość. Lecz gdy potrzeby seksualne zostaną już zaspokojone, nierzadko uświadamiają sobie, że dotyk wcale nie jest ich podstawowym językiem miłości. Aby przekonać się, jak jest naprawdę, zwróćcie uwagę na to, czy dotyk, który nie ma charakteru seksualnego, sprawia im równie wiele satysfakcji. Jeśli nie przywiązują do niego większej wagi, prawdopodobnie ich język miłości jest zupełnie inny.

Odkrywanie języka miłości współmałżonka

Może zadajesz sobie pytanie: „Czy to naprawdę działa? Czy to zmieni cokolwiek w moim małżeństwie?". Spróbuj. To najlepszy sposób, aby się o tym przekonać. Jeśli nie wiesz, jaki jest podstawowy język miłości twojego partnera, możesz poprosić go o przeczytanie tego rozdziału i zapytać, co o tym myśli. Jeśli nie chce ani czytać, ani rozmawiać na ten temat, będziesz musiała zgadywać. Przypomnij sobie, o co najczęściej prosi, na co najczęściej się skarży, jak się zachowuje. Wskazówką może być również to, w jaki sposób stara się okazywać miłość tobie i innym.

Kiedy będziesz już miała jakąś hipotezę, zacznij stosować język miłości, który uważasz za najbardziej prawdopodobny, i obserwuj, co stanie się w ciągu najbliższych tygodni. Jeśli dobrze odgadłaś, z pewnością zauważysz wyraźną zmianę w nastroju i postawie współmałżonka. Jeśli zapyta cię, dlaczego się tak dziwnie zachowujesz, odpowiedz, że przeczytałaś książkę o językach miłości i chcesz lepiej wyrażać swoją miłość do niego. Bardzo możliwe, że będzie chciał dowiedzieć się czegoś więcej, a wtedy możecie przeczytać wspólnie *Sztukę wyrażania miłości w małżeństwie* (Vocatio, Warszawa 2003) lub oprzeć się na informacjach zawartych jedynie w tej książce.

Okazujcie sobie miłość w swoich podstawowych językach miłości, i róbcie to często, a zobaczycie, jak bardzo zmieni się klimat waszego małżeństwa. Gdy wasze zbiorniki miłości będą pełne, o wiele łatwiej przyjdzie wam napełnić zbiorniki miłości waszych dzieci. Wierzymy, że dzięki temu życie małżeńskie i rodzinne przyniesie wam o wiele więcej satysfakcji.

Posługuj się podstawowym językiem miłości swojego partnera; posługuj się podstawowym językiem miłości swoich dzieci. Kiedy przekonasz się, że to działa, opowiedz o tej książce członkom dalszej rodziny i przyjaciołom. Jeśli życie poszczególnych rodzin zmieni się na lepsze, zmieni się z czasem całe społeczeństwo. To, co robisz, aby okazać miłość swojej rodzinie, może wiele zmienić w twoim kraju.

Epilog

Możliwości

Jesteśmy pewni, że kiedy rozpoznacie podstawowy język miłości waszego dziecka i zaczniecie się nim posługiwać, poprawią się stosunki w waszej rodzinie, co przyniesie wiele korzyści wam i waszym dzieciom. Jak napisaliśmy w rozdziale 1, posługiwanie się językiem miłości dziecka nie rozwiąże wszystkich problemów, ale może ustabilizować sytuację w waszym domu i wnieść wiele optymizmu w życie dziecka. To wspaniała szansa.

Może się zdarzyć i tak, że gdy już zaczniecie się uczyć języka miłości, pojawi się w was jakaś nowa wątpliwość i refleksja dotycząca przeszłości lub dnia dzisiejszego. Takie refleksje są również bardzo ważne - pozwalają zastanowić się nad tym, jakie możliwości otwierają się przed wami, bez względu na to, jak oceniacie swoją obecną sytuację, bez względu na to, co działo się w przeszłości.

Byłoby wspaniale, gdyby tę książkę mogły przeczytać wszystkie młode małżeństwa spodziewające się pierwszego dziecka lub wy-

chowujące maluchy. Wiemy, że wielu naszych czytelników odchowało już swoje pociechy. Może myślą sobie: „Gdybym przeczytał tę książkę wcześniej... Teraz jest już za późno". Dziś, gdy dzieci są już dorosłe i mają własne rodziny, wielu rodziców zastanawia się nad tym, jak je wychowali. Czasem dochodzą do wniosku, że całkowicie zawiedli jako rodzice.

Jeśli jesteś jedną z tak myślących osób, prawdopodobnie często odwracasz się ku przeszłości i zastanawiasz się, co zrobiłeś nie tak. Może praca zawodowa nie pozwalała ci spędzać w domu zbyt wiele czasu w okresie szczególnie ważnym w rozwoju waszych dzieci? Może sam miałeś trudne dzieciństwo, które nie przygotowało cię do roli rodzica? Może przez całe życie twój zbiornik miłości był pusty, więc nie wiedziałeś, jak okazywać miłość własnym dzieciom?

Choć wiele się nauczyłeś przez wszystkie te lata, może myślisz sobie: „Co się stało, już się nie odstanie. Teraz nie można już nic na to poradzić". Chcemy zasugerować ci inną myśl przewodnią: „Wszystko przed nami". Nadal masz przed sobą wiele możliwości. Stosunki międzyludzkie mają jedną cudowną cechę - nie są statyczne. Zawsze można coś zrobić, aby stały się lepsze.

Zbudowanie serdecznego związku z nastolatkiem lub z dorosłym dzieckiem może wymagać zburzenia muru i przerzucenia pomostu - to ogrom bardzo trudnej pracy, ale korzyści są również ogromne. Może to czas, aby przyznać się przed dziećmi do tego, co już sobie uświadomiłeś - że nie potrafiłeś okazać im tyle miłości, ile potrzebowały, i w taki sposób, aby czuły się prawdziwie kochane. Jeśli nadal mieszkacie razem lub niedaleko od siebie, możesz to zrobić osobiście, patrząc im w oczy i prosząc o wybaczenie. Jeśli nie - możesz napisać list, wyrażając swój żal za to, co się stało, i nadzieję na odbudowanie silnej więzi. Nie możesz zmienić przeszłości, lecz możesz sprawić, by przyszłość wyglądała inaczej.

Może nie tylko nie potrafiłeś okazać dzieciom miłości, może nawet je krzywdziłeś - emocjonalnie, fizycznie lub seksualnie. Może byłeś wtedy pod wpływem alkoholu lub narkotyków, a może twoje własne cierpienie i niedojrzałość sprawiły, że nie umiałeś zapano-

wać nad swoim gniewem. Bez względu na to, jaki błąd popełniłeś, nigdy nie jest za późno, aby zburzyć mur, który oddziela cię od dzieci. Dopóki go nie zburzysz, nigdy nie uda ci się przerzucić pomostu między wami (jeśli nadal krzywdzisz swoje dzieci, zwróć się do psychoterapeuty, aby pomógł ci zerwać z destruktywnymi wzorcami zachowania).

Najlepsze, co można zrobić z błędami przeszłości, to wyznać je i prosić o wybaczenie. Nie możesz cofnąć tego, co się stało, nie możesz również anulować konsekwencji tych wydarzeń. Możesz natomiast przeżyć emocjonalne i duchowe oczyszczenie, wyznając swoją winę i prosząc o wybaczenie. Bez względu na to, czy dzieci potrafią ci wybaczyć, już sam fakt, że okazałeś się wystarczająco dojrzały, aby przyznać się do swoich błędów, wzbudzi w nich przynajmniej odrobinę szacunku. Z czasem mogą otworzyć się na twoje wysiłki zmierzające do przerzucenia pomostu między wami. Kto wie, może pewnego dnia zaszczycą cię przywilejem bliskiej z nimi więzi - i z ich dziećmi.

Nawet jeśli nie byłeś takim rodzicem, jakim chciałbyś być, nic nie stoi na przeszkodzie, byś teraz zaczął okazywać swoim dzieciom uczucie w taki sposób, aby poczuły się prawdziwie kochane i docenione. Kiedy założą własne rodziny, zyskasz nową szansę dawania miłości kolejnemu pokoleniu. Szansę zyskają również twoje wnuki - zawsze będzie przy nich ktoś, kto okaże im bezwarunkową miłość.

Jeśli zbiorniki miłości twoich wnuków zostaną napełnione, będą się lepiej rozwijały intelektualnie, społecznie, duchowo, lepsze będą ich związki z ludźmi. Kiedy dzieci czują się prawdziwie kochane, cały świat jawi im się w jaśniejszych kolorach. Mają poczucie bezpieczeństwa, dzięki czemu łatwiej im wykorzystać cały swój potencjał, by w pozytywny sposób zaznaczyć swoją obecność na świecie.

Mówi Gary Chapman:

Marzę o dniu, w którym wszystkie dzieci będą dorastały w domach pełnych miłości i poczucia bezpieczeństwa, gdzie ogrom ich energii zostanie ukierunkowany na naukę i pomaganie innym, nie na poszukiwanie miłości, której nie otrzymują w rodzinnym domu.

Mam nadzieję, że ta książka sprawi, iż w życiu wielu dzieci marzenie to stanie się rzeczywistością.

Mówi Ross Campbell:

Gary wspomniał o możliwości emocjonalnego i duchowego oczyszczenia dzięki przebaczeniu. Ja zachęcam natomiast, abyśmy pamiętali o duchowym wymiarze wychowania dzieci. Gdy wychowywaliśmy nasze dzieci, największym źródłem zachęty były dla mnie Boże obietnice. Razem z Pat, moją żoną, przeżyliśmy wiele trudnych chwil, w tym narodziny naszej głęboko upośledzonej córki, i możemy was zapewnić, że Bóg zawsze był blisko nas, gotów pomóc i wypełnić każdą ze swoich wspaniałych obietnic. Moja ulubiona obietnica dla rodziców znajduje się w Psalmie 37,25-26:

„Byłem dzieckiem i jestem już starcem,
a nie widziałem sprawiedliwego w opuszczeniu
ani potomstwa jego, by o chleb żebrało.
Lituje się on w każdym czasie i pożycza;
potomstwo jego stanie się błogosławieństwem".

Przez wiele lat trzymałem się tych dwóch wersetów z Pisma Świętego i wielokrotnie doświadczyłem prawdziwości obietnic, które zawierają. Nigdy nie widziałem sprawiedliwego w opuszczeniu. Widziałem również, jak dzieci sprawiedliwych były błogosławione i stawały się błogosławieństwem dla innych.

Kiedy obserwowałem, jak nasze dzieci rosną i dojrzewają, widziałem nie tylko to, że Bóg błogosławi im i wypełnia swoje obietnice, ale że ja sam naprawdę jestem Jego dzieckiem. Pat i ja doświadczyliśmy wielu dramatów, których końca nie mogliśmy przewidzieć, ale Bóg zawsze był z nami i prowadził nas przez wszystkie trudności.

Pragnę, abyście pamiętali o jednym, wychowując swoje dzieci: bez względu na waszą sytuację - jaka będzie czy jaka jest - Bóg nigdy was nie opuści. Zawsze będzie przy was i doprowadzi was do samego końca. Kiedy wychowujecie dzieci, macie możliwość kształtowania ich duchowości - ale także i swojej własnej.

Prorok Izajasz, który głosił słowo Boże w czasach Starego Testamentu, napisał:

„Nie lękaj się, bo Ja jestem z tobą;
nie trwóż się, bom Ja twoim Bogiem.
Umacniam cię, jeszcze i wspomagam,
podtrzymuję cię moją prawicą sprawiedliwą"[31].

Ten werset może pomóc wam pokonać wiele trudnych chwil w życiu i w wychowaniu dzieci. Wiele razy podtrzymywał na duchu mnie i Pat. Wiem, że gdyby nie Boże zapewnienia i obietnice, nasze życie potoczyłoby się zupełnie inaczej.

Autor Psalmów nazywa dzieci darem Pana i nagrodą[32]. Dzieci są najwspanialszym darem, jaki możemy otrzymać. Jeśli tak wiele znaczą dla Boga, powinny być wszystkim dla nas, ich rodziców. Chciałbym zaproponować wam sporządzenie listy wymagań, jakie powinni spełniać dobrzy rodzice. Nie chcę, aby słowo „wymagania" wywarło na was jakąkolwiek presję lub wzbudziło poczucie winy. Owe „wymagania" mają raczej uświadomić wam, jak ważny jest wasz autorytet i rola jako rodziców. Pozbądźcie się napięcia i czerpcie jak najwięcej radości z wychowywania dzieci.

Kiedy urodziło się nasze pierwsze dziecko, często się martwiłem, czy podołamy zadaniu, jakie przed nami stoi, czy okażemy się dobrymi rodzicami. Później odkryłem, że kiedy rodzice zrozumieją, czego dziecko naprawdę potrzebuje, nie jest trudno wypełnić te „wymagania". Na szczęście prawie każdy rodzic, który troszczy się o swoje dzieci, jest w stanie im podołać.

Zachęcam was, abyście stworzyli własną listę takich wymagań. Zacznijcie od najprostszych i później rozwijajcie listę w miarę potrzeby. Kiedy przekonacie się, iż spełniacie te wymagania, nabierzecie pewności, że wasze dziecko jest wychowywane we właściwy sposób - tak więc możecie wyzbyć się lęków i po prostu cieszyć jego obecnością w waszym życiu. Trudno nawet opisać, jak bardzo ta pewność pomogła mi w wychowywaniu dzieci. Właściwie

dość szybko przekonałem się, że jestem o wiele lepszym rodzicem, niż mogłem przypuszczać.

Większość „wymagań", które powinni spełnić dobrzy rodzice, można znaleźć w tej książce. Jeśli chcecie stworzyć taką listę, mogę podpowiedzieć wam kilka punktów. Lista nie będzie pełna, nie będzie też wasza, dopóki nie wyrazicie jej we własnych słowach. Oto moja osobista lista „Wymagań dla dobrego rodzica".

1. Napełniać zbiornik miłości mojego dziecka - wyrażać mu miłość we wszystkich pięciu językach miłości.

2. Używać możliwie najbardziej pozytywnych metod wpływania na zachowania dziecka: próśb, łagodnego przymusu fizycznego, nakazów, kar i modyfikacji zachowania.

3. Mądrye i właściwie dyscyplinować moje dziecko z miłością. Zadawać sobie pytanie: „Czego moje dziecko potrzebuje", i znajdować najlepszą odpowiedź.

4. Robić wszystko, co mogę, aby panować nad własnym gniewem i nie wyładowywać go na dziecku. Być stanowczym, lecz łagodnym.

5. Robić wszystko, co mogę, aby nauczyć dziecko dojrzale wyrażać swój gniew, zanim skończy szesnaście i pół roku.

Mam nadzieję, że stworzycie własną listę takich wymagań. Kiedy przekonacie się, że możecie wykonać to, co w niej zawarliście, będziecie mogli wyzbyć się napięć i czerpać radość z wychowywania dzieci. A one będą czuły się bezpieczne w każdej dziedzinie życia.

Inne książki tychże autorów:

Gary Chapman, *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie*, Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2003.

Gary Chapman, *Sztuka wyrażania miłości nastolatkom*, Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2004.

Ross Campbell, *Sztuka zrozumienia*, Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 1999.

Ross Campbell, *Sztuka akceptacji*, Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 1999.

Ross Campbell, *Sztuka wyrażania gniewu*, Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2003.

Gary Chapman, Ross Campbell, *Sztuka okazywania miłości dorosłzm dyieciom*, Oficyna Wydawnicza „Yocatio", Warszawa 2004.

Plan działania

Sztuka okazywania miłości dzieciom

James S. Bell, Jr.

Plan działania zamieszczony na następnych stronach prezentuje sugestie i ćwiczenia, które pomogą Państwu nauczyć się okazywania miłości dziecku w każdym z pięciu języków miłości. Zawiera również tematy do przemyślenia, które pomogą powtórzyć i zastosować podstawowe koncepcje zawarte w tej książce. Mogą Państwo realizować ten plan samodzielnie lub - co byłoby lepszym rozwiązaniem - razem ze współmałżonkiem. Plan działania może również stanowić punkt wyjścia do dyskusji w małej grupie (zawiera część zatytułowaną „Do dyskusji w grupie") i zachętę do dialogu z innymi rodzicami. Odkrycie i opanowanie podstawowego języka miłości waszego dziecka wymaga czasu, nie dziwcie się zatem, że niektóre proponowane ćwiczenia są czasochłonne. Warto jednak podjąć ten wysiłek, jeśli chcemy skutecznie okazywać miłość naszym dzieciom i wychować je na dojrzałych i odpowiedzialnych ludzi.

Miłość jest podstawą

1. Przypomnij sobie sytuacje, w których odczuwałeś miłość do swojego dziecka lub mu ją wyrażałeś. Czy miało to najczęściej związek z dzieckiem jako osobą, czy może z jakimiś jego osiągnięciami lub pozytywnymi cechami? Innymi słowy, czy twoja miłość jest warunkowa czy bezwarunkowa?

2. W jakich sytuacjach, które miały miejsce niedawno, odmawiałeś dziecku swojej miłości? Czy wynikało to stąd, że nie zaspokoiło twoich oczekiwań? Jeśli tak, zastanów się, w jaki sposób połączyć bezwarunkową miłość z odpowiednią formą właściwej dyscypliny.

3. Jak wysoki, w skali od zera do dziesięciu, jest zazwyczaj poziom zbiornika miłości twojego dziecka? Zastanów się, co mógłbyś zrobić, aby podwyższyć ten poziom. Przez najbliższy tydzień każdego dnia skup się na trzech wybranych sposobach napełniania zbiornika miłości twojego dziecka.

4. Przeanalizuj pozytywne wspomnienia z własnego dzieciństwa. W jaki sposób twoi rodzice napełniali twój zbiornik miłości i budowali twoją pozytywną samoocenę? Jakie dobre wspomnienia mogą mieć twoje dzieci i na ile wiążą się one z bezwarunkową miłością?

5. Odnieś siedem zasad wymienionych w rozdziale 1 do zachowania własnych dzieci. Która z tych zasad jest dla ciebie nowa? Z którą jest ci najtrudniej się zgodzić? Którą zasadę powinieneś dokładnie przemyśleć i stosować jak najczęściej w swoim życiu?

Do dyskusji w grupie

Okazywanie dziecku miłości warunkowej może zaowocować brakiem poczucia bezpieczeństwa, lękami, niską samooceną i gniewem. Czy te cechy są obecne w życiu twojego dziecka? W jakim stopniu? Poproś członków grupy, aby opowiedzieli o sytuacjach, w których okazywali miłość warunkową. Niech pozostali członkowie grupy podzielą się swoimi sugestiami na temat: Jak okazywać dziecku miłość bezwarunkową.

Pierwszy język miłości: dotyk

1. Jaką rolę odgrywał dotyk w twoim domu rodzinnym? Czy rodzice przytulali cię, całowali lub okazywali czułość w inny fizyczny sposób? Jaki to wywarło wpływ na twoje dorosłe życie?

2. Czy w świetle treści tego rozdziału uważasz, że zapewniasz swoim dzieciom wystarczająco dużo kontaktu fizycznego we właściwych okolicznościach? Dlaczego?

3. Jakie mogą być niekonwencjonalne sposoby manifestowania się potrzeby dotyku? W jaki sposób nietypowe formy kontaktu fizycznego, jak na przykład siłowanie się z dzieckiem, mogą zaspokajać potrzeby emocjonalne? Gdzie przebiega granica między właściwym dotykiem a krzywdzeniem dziecka lub narzucaniem mu się?

4. Zastanów się, jak zapewnić dziecku różne subtelne formy kontaktu fizycznego, których potrzebuje, obok typowych objęć i pocałunków. Określ, w jakich sytuacjach można zastosować takie formy dotyku.

5. W ciągu najbliższego tygodnia połóż nacisk na kontakt fizyczny ze swoimi dziećmi, ale rób to w sposób odpowiedni do ich wieku i osobowości. Określ, jakie to przyniosło rezultaty i jakie były reakcje dzieci.

Do dyskusji w grupie

Zastanów się, czy dotyk może być podstawowym językiem miłości któregoś z twoich dzieci. Jeśli tak, wyjaśnij, jak doszedłeś do tego wniosku. Poproś członków grupy, aby opowiedzieli o własnych doświadczeniach z dzieciństwa, które mają związek z dotykiem - pozytywnych i negatywnych. Czego możesz się nauczyć z ich doświadczeń?

Dragi Język miłości: afirmacja

1. Czy w dzieciństwie słyszałeś jakieś stwierdzenia, które stały się samospełniającymi się przepowiedniami? W jaki sposób do tego doszło? Zastanów się, jak pozytywne i negatywne uwagi na twój temat wpłynęły na twoje dorosłe życie, bez względu na to, czy były zgodne z prawdą, czy nie.

2. Zrób to samo w odniesieniu do każdego ze swoich dzieci. Wybierz jedno pozytywne i jedno negatywne stwierdzenie, które wpłynęło na ich lepsze lub gorsze zachowanie. Następnie porozmawiaj z dzieckiem. Potwierdź pozytywne uwagi i wycofaj się z poprzednich negatywnych stwierdzeń.

3. Czujemy, że kochamy nasze dzieci i zakładamy, iż one o tej naszej miłości wiedzą. Pamiętajmy, że dzieci myślą konkretami i mogą tego zupełnie nie zauważać. W następnym tygodniu, zawsze kiedy chcesz wyrazić dziecku miłość, zrób to tak wyraźnie (wręcz ostentacyjnie), aby dziecko z pewnością wasz gest zauważyło. Pod koniec tygodnia zapytaj je, czy teraz lepiej rozumie miłość, jaką je darzycie.

4. Werbalne wyrażanie miłości pośród codziennych zajęć z pewnością zostanie zauważone przez dziecko, ale mimo to powinny też mieć miejsce szczególne okazje. Zabierz każde z dzieci do miejsc, w których lubi przebywać, i we właściwym momencie wymień powody, dla których je kochasz. Staraj się oprzeć swoją miłość na tym, kim dziecko jest, a nie na tym, jak sobie radzi w różnych sprawach.

5. Słowa zachęty mogą być ważnym sposobem wyrażania miłości. Kiedy sam będziesz zachęcany przez kogoś, zapisz to w no-

tatniku i zastanów się, w jaki sposób ty mógłbyś zachęcić swoje dziecko, stosownie do jego wieku i sytuacji. Zapytaj je, w czym może potrzebować pomocy lub nie radzi sobie najlepiej (nie zakładaj, że wiesz, jakie to obszary jego życia).

6. Czy niewłaściwie wyrażany przez ciebie gniew przeczy pozytywnym komunikatom, jakie kierujesz do dziecka? Przeproś je za sytuacje, w których gniew, nawet uzasadniony, wpłynął niekorzystnie na twoje z nim stosunki.

Do dyskusji w grupie

Największym wrogiem werbalnego wyrażania afirmacji jest gniew. Zastanówcie się nad konstruktywnymi sposobami dyscyplinowania dzieci, które pozwolą uniknąć negatywnych efektów gniewu. Poproś członków grupy, aby opowiedzieli o swoich sukcesach i porażkach w radzeniu sobie ze swoim gniewem. Czego możecie nauczyć się na podstawie doświadczeń z przeszłości?

Rozdział 4

Trzeci język miłości: czas

1. Ile czasu poświęciłeś w zeszłym tygodniu każdemu ze swoich dzieci, nie licząc tego, kiedy zajmowałeś się zaspokajaniem ich najbardziej podstawowych potrzeb? Co twoje dzieci najbardziej lubią robić, kiedy jesteście razem? Zapytaj każde z nich, jaki sposób spędzania czasu z tobą sprawia im najwięcej przyjemności i dlaczego ma to dla nich tak wielkie znaczenie.

2. Postaw sobie za cel, że przez najbliższy rok będziesz spędzał z każdym z dzieci przynajmniej godzinę w tygodniu. Może wydaje ci się, że to duże poświęcenie, ale czy twoje dzieci zasługują na mniej? Postaraj się zarezerwować dla dziecka tę samą porę dnia każdego tygodnia, a jeśli to niemożliwe - przynajmniej co drugi tydzień.

3. Dla każdego dziecka przygotuj listę ważnych i interesujących tematów, o których moglibyście rozmawiać, gdy jesteście razem. Podziel listę na następujące kategorie: wartości, umiejętności, rozrywka, plany na przyszłość, świat wewnętrzny dziecka oraz twój świat wewnętrzny.

4. Poważnym problemem wielu osób jest tyrania rzeczy pilnych, wynikająca z napiętego rozkładu dnia, według którego żyją. Przeanalizuj swoje zajęcia w ostatnim miesiącu. Z czego musiałeś zrezygnować z powodu spraw, które wydawały się pilne, a które później okazały się mniej priorytetowe? Ile czasu, który został zmarnowany lub poświęcony mało ważnym sprawom, mogłeś spędzić ze swoimi dziećmi?

5. Czy możesz pomóc dziecku w jego codziennych obowiązkach i wykorzystać ten czas na to, aby wspólnie się czegoś nauczyć?

Czy możesz pomóc mu lepiej wykonać swoje zadanie i przy okazji rozmawiać o innych interesujących sprawach?

Do dyskusji w grupie

Wiele najbardziej wartościowych chwil w życiu rodziny ma miejsce wtedy, kiedy spędza ona czas wspólnie. Przypomnijcie sobie sytuacje, w których czuliście się szczególnie blisko swojego dziecka, uczyliście się czegoś nowego lub po prostu cieszyliście się swoją obecnością. Zastanówcie się, jak znaleźć więcej takich chwili w przyszłości, ponieważ dzieci szybko dorosną i opuszczą dom, ani się obejrzycie. Zaplanujcie przynajmniej jedno szczególne wydarzenie w przyszłym roku.

Poproś członków grupy, aby opowiedzieli o tym, jak spędzają czas ze swoimi dziećmi. Z pewnością mają jakieś wspomnienia z własnego dzieciństwa. Może opowiedzą, jak spędzali czas ze swoimi rodzicami. Czego możecie nauczyć się z ich doświadczeń?

Rozdział 5

Czwarty język miłości: prezenty

1. Prezenty mają dla nas wartość z różnych powodów: są dowodem pamięci i troski, mogą być użyteczne albo mają dużą wartość materialną. Jakie prezenty przetrwały próbę czasu w twoim życiu i co było tego przyczyną? Co ci to mówi o tobie samym?

2. W jaki sposób waga prezentów w twoim życiu wpływa na to, co dajesz swoim dzieciom? Czy ich sposób pojmowania celu prezentów jest zgodny z twoim czy odmienny od twojego sposobu pojmowania? Porozmawiaj z każdym dzieckiem o dawaniu i otrzymywaniu prezentów i spróbujcie lepiej zrozumieć korzyści i trudności związane z tym faktem.

3. Przypomnij sobie, kiedy dałeś komuś prezent, kierując się ukrytymi motywami lub niewłaściwymi intencjami. Czy w jakikolwiek sposób dałeś komukolwiek do zrozumienia, iż oczekujesz rewanżu, szczególnej przychylności (korupcja) lub że przywiązujesz dużą wagę do rzeczy materialnych i popularności wśród ludzi? Postanów sobie, że w przyszłości będziesz dawał prezenty powodowany miłością, nie oczekując niczego w zamian.

4. Przypomnij sobie, jakie zabawki lub jakie rzeczy, na przykład sprzęt sportowy lub elektroniczny (jeśli są nastolatkami), kupiłeś swoim dzieciom w ostatnich latach. Zastanów się, które z tych prezentów zaliczają się do poszczególnych kategorii:

   - zabawki lub rzeczy, które miały pozytywny i zdrowy wpływ na dziecko, niezależnie od mody i presji rówieśników;
   - zabawki lub rzeczy, które przestały być atrakcyjne, gdy przeminęła na nie moda;

- zabawki lub rzeczy, które umożliwiły dziecku kontakt z rodzicami albo w chwili, gdy były przygotowywane, albo w trakcie zabawy (używania);

5. W najbliższym miesiącu daj każdemu dziecku prezent bez żadnej szczególnej okazji. Następnie oceń, czy prezenty są podstawowym językiem miłości dziecka, obserwując jego reakcje:
   - czy zwraca uwagę na sposób, w jaki prezent jest zapakowany?
   - czy zwraca uwagę na słowa i okoliczności towarzyszące wręczeniu prezentu?
   - czy umieszcza prezent na szczególnym miejscu i traktuje go z wielką troską?
   - czy wspomina tobie lub współmałżonkowi, jak wspaniały i ważny jest to prezent?

Do dyskusji w grupie

Zastanówcie się, w jaki sposób nauczyć dzieci postrzegania całego życia jako daru. W jaki sposób dawać im prezenty, aby wyrobić w nich nawyk bezinteresowności, by nie oczekiwały niczego w zamian. Jakie inne wielkie prezenty - oprócz daru życia - możemy dać naszym dzieciom, prezenty, które choć nic nie kosztują, mają olbrzymią wartość?

Piąty język miłości: pomoc

1. Pomoc przynosi najlepsze rezultaty, kiedy rodzice prowadzą harmonijne życie tak pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym. Określ trzy dziedziny, na które powinieneś zwrócić baczniejszą uwagę, aby wnieść więcej harmonii w swoje życie. Jakie kroki podejmiesz, aby zrealizować swój cel?

2. Czy pomoc, którą oferujesz każdemu z dzieci, jest odpowiednia do jego wieku? Rozważ wszystko, co robisz dla swoich dzieci. Gdyby dziecko samo wykonało określone zadanie, czy mogłoby się więcej nauczyć lub stać się bardziej odpowiedzialne? Zarezerwuj czas, aby uczyć dzieci różnych rzeczy, stosownie do ich wieku. Potraktuj to jako jeszcze jeden sposób okazywania pomocy.

3. Wszyscy odczuwamy pewną niechęć, wykonując coś za kogoś innego. Weź kartkę papieru i narysuj poziomą linię. Z prawej strony napisz „Natychmiastowy rewanż", a z lewej: „Nie oczekuję niczego w zamian". Podziel linię na dziesięć równych części i zaznacz, w którym przedziale można umieścić twoją pomoc. Dlaczego uznałeś, że to, co robisz, jest bliższe lewej lub prawej stronie wykresu?

4. Wspólnie z dzieckiem zaplanujcie sposób, w jaki możecie okazać praktyczną pomoc komuś, kto jest w gorszej niż wasza sytuacji życiowej. Niech to będzie ktoś spoza rodziny. Upewnij się, że dziecko będzie miało swój udział w tym przedsięwzięciu, a następnie zastanówcie się, co sprawiło wam najwięcej przyjemności i przyniosło najwięcej korzyści.

5. Przeanalizujcie dziedziny, w których dochodzi do konfliktów, kiedy prosicie dziecko o pomoc. Czy wasze dziecko jest już na

tyle dojrzałe, by wystarczyło je poprosić? Dlaczego? Co wam to mówi o dziecku i jego postawie wobec pracy i chęci pomagania innym?

Do dyskusji w grupie

Jako rodzice nieustannie pomagamy naszym dzieciom. Jak możemy lepiej zaspokajać ich potrzeby? Jak połączyć to z upewnianiem ich o naszej miłości i uczeniem sposobu wykonywania różnych zadań? Poproś członków grupy, by opowiedzieli o własnych sposobach okazywania miłości dzieciom poprzez świadczenie im pomocy.

Czego możesz się nauczyć z doświadczeń innych osób w grupie?

Rozdział 7

Jak odbyć podstawowy język miłości dziecka

1. Spróbuj przypomnieć sobie, w jaki sposób dziecko okazuje ci swoją miłość. Postaraj się wymienić przynajmniej trzy takie zdarzenia. Jakie języki miłości były w nich najbardziej widoczne?

2. Obserwuj, jak dzieci okazują miłość rodzeństwu, przyjaciołom, nauczycielom, dziadkom. Na ile te wyrazy uczucia przypominają sposób, w jaki dziecko okazuje miłość tobie, lub na ile się od niego różnią? Jeśli widać różnice, z czego to może wynikać?

3. Dzieci proszą nas o wiele różnych rzeczy. Przypomnij sobie charakterystyki każdego z pięciu języków miłości i spróbuj wypisać możliwie najwięcej próśb, jakie słyszałeś z ust dziecka, przyporządkowując je odpowiednim kategoriom. Wokół którego języka skupiają się prośby dziecka? Jak, jako rodzic, możesz lepiej odpowiedzieć na jego potrzebę miłości?

4. Przeanalizuj skargi i wyrazy niezadowolenia, jakie zaobserwowałeś w różnych okolicznościach życia dziecka. O jakich brakach wydają się świadczyć? Czego dziecko najbardziej pragnie? Zastanów się, co mogło sprawić, że nie zauważyłeś jego potrzeb w tej dziedzinie. Jak możesz lepiej napełniać jego zbiornik miłości w najważniejszych dziedzinach?

5. Przez kolejnych kilka miesięcy stawiaj dziecko w sytuacji, w której będzie mogło wybrać jeden z dwóch proponowanych mu sposobow okazania miłości. Dbaj o różnorodność, tak by wszystkie języki miłości występowały równie często. Zapisuj wybory, jakich dokonuje dziecko. Postaraj się zrozumieć, co nim kieru-

je, a następnie sprawdź, który język miłości wybierało najczęściej. Bardzo prawdopodobne, że jest to jego podstawowy język miłości.

Do dyskusji w grupie

Zastanówcie się, jaki może być wpływ określonych ważnych zmiennych na proces odkrywania podstawowego języka miłości waszego dziecka. Wśród tych zmiennych możemy wymienić płeć, wiek, temperament, wychowanie, dojrzałość duchową i umysłową. Jaka, według was, jest korzyść ze zrozumienia podstawowego i drugorzędnego języka miłości dziecka? Poproś członków grupy, aby podzielili się swoimi przemyśleniami.

Języki miłości a dyscyplinowanie dzieci

1. Często błędnie uważa się, że dyscyplina jest równoznaczna z karaniem. Istnieje wiele pozytywnych sposobów stosowania dyscypliny wobec dziecka. Podaj nieodległe przykłady okoliczności, w których zastosowałeś jedną z następujących metod wychowawczych: modyfikowanie zachowania, polecenia, prośby, sytuacje spontaniczne lub aranżowane przez ciebie, sprzyjające uczeniu się. Podejmij postanowienie, że będziesz częściej korzystać z tych metod.

2. Przypomnij sobie niedawne przypadki złego zachowania twojego dziecka. Czy mogło to, przynajmniej częściowo, wynikać raczej z pustego zbiornika miłości niż ze świadomego nieposłuszeństwa wobec rodziców? W jaki sposób dziecko próbowało komunikować ci, że potrzebuje miłości? W jaki sposób możesz w przyszłości lepiej wypełniać tę pustkę w jego życiu?

3. Spośród pięciu metod korygowania zachowań dziecka najbardziej skuteczne jest formułowanie próśb. Wymień, jakie korzyści przynosi to tobie i dziecku. Rozważ także pozostałe metody - nakazy, łagodny przymus fizyczny, kary i modyfikację zachowania. Chociaż są sytuacje, w których musimy z nich korzystać, czy masz świadomość wad każdej z tych metod? Podaj konkretne przykłady sytuacji, w których jedna z tych metod mogłaby odnieść lepszy skutek niż prośby.

4. Wyobraź sobie jakąkolwiek sytuację, w której dziecko źle się zachowuje. Spróbuj ją opisać. Zastanów się, jak możesz wykorzystać afirmację, dotyk lub inny z języków, aby poddać dziecko dyscyplinie wyrażając jednocześnie miłość w jego podstawowym języku miłości. Czym ta sytuacja różni się od twojego

typowego podejścia? Jak mogą zmienić się reakcje dziecka, kiedy połączysz mądrą dyscyplinę z okazywaniem mu uczucia w jego podstawowym języku miłości?

5. Opisz hipotetyczną sytuację, w której stosujesz formę dyscypliny atakującą podstawowy język miłości twojego dziecka (np. odesłanie dziecka do jego pokoju w sytuacji, kiedy jego podstawowym językiem miłości jest dotyk), Jaka może być wtedy reakcja dziecka i w jaki sposób może ona wpłynąć na pozytywną treść przekazywanego mu komunikatu, gdy nie godzisz się na jego złe zachowanie?

Do dyskusji w grupie

Wielu rodziców, próbując pohamować złe zachowanie dziecka, popada w skrajności - w nadmierną surowość lub zupełny permisywizm, często nawet nie będąc tego świadomym. Odpowiedz sobie na poniższe pytania i zastanów się, jak kształtował się twój osobisty styl wychowywania dzieci:

1. Po jakie metody dyscypliny sięgali najczęściej moi rodzice, gdy nie zachowywałem się dobrze?

2. Jakie poglądy, z którymi się zapoznałem, na przykład poprzez lekturę książek o wychowaniu dzieci, wywarły największy wpływ na moją koncepcję dyscyplinowania dzieci?

3. Jakich rad udzielili mi inni rodzice, rad, które mogły wpłynąć na sposób, w jaki poddaję dyscyplinie swoje dzieci?

Podziel się swoimi przemyśleniami z innymi członkami grupy. Omówcie je wspólnie. Na podstawie informacji zwrotnych, jakie otrzymałeś od członków grupy, zaplanuj sposób, w jaki możesz nauczyć się stosowania bardziej efektywnych form dyscyplinowania.

Rozdział 9

Języki miłości a nauczanie dzieci

1. Co motywuje twoje dziecko do nauki? Co mu najbardziej przeszkadza w procesie uczenia się? Uwzględniając poprzednie pytania, zastanów się, jakie mocne i słabe strony dostrzegasz u swojego dziecka w kwestii uczenia się?

2. Jakie ważne czynniki w życiu twojego dziecka wpłynęły na jego obecny stan emocjonalny? Jak sądzisz, w jaki sposób jego stan emocjonalny wpływa na inne dziedziny życia: samoocenę, poczucie bezpieczeństwa, radzenie sobie ze stresem i zmianami oraz na umiejętność uczenia się?

3. Jak komunikacja między tobą a dzieckiem wpływa na jego poczucie pewności siebie i poczucie bezpieczeństwa, które z kolei rzutują na jego motywację do nauki? W jaki sposób nacisk, który kładziesz na uzyskiwanie dobrych ocen, może ułatwić lub utrudnić dziecku naukę? Czy z lektury tego rozdziału dowiedziałeś się czegoś, co pomoże ci lepiej motywować je do nauki?

4. Zapytaj dziecko, jakie umiejętności chciałoby opanować. Stwórz listę jego zainteresowań i zaplanuj sposoby, dzięki którym możesz mu pomóc je rozwijać.

5. Czy jest coś, co mogłoby świadczyć o tym, że przyjmujesz zbyt wielką albo niewystarczającą odpowiedzialność za edukację swojego dziecka? Jak możesz skutecznie zachęcać je, a jednocześnie uczyć odpowiedzialności za odrabianie lekcji czy przygotowywanie się do klasówki? Stwórz plan zachęcania dziecka i udzielania mu pomocy bez pozbawiania go odpowiedzialności za własny rozwój intelektualny.

Do dyskusji w grupie

Najlepiej uczą się dzieci, które cechuje emocjonalna równowaga. Aby ją osiągnąć, potrzebują regularnego napełniania ich zbiornika miłości. Poproś członków grupy, aby zastanowili się nad tym, co mogą zrobić dla ułatwienia nauki dziecku, którego podstawowym językiem miłości jest czas. Odnieście tę kwestię do każdego z języków miłości. Zanotuj opinie, którymi dzielą się rozmówcy, i postaraj się wykorzystać je w stosunkach z własnym dzieckiem.

Rozdział 10

Gniew i miłość

1. Pomyśl o czymś, co wzbudziło twój gniew i skłoniło cię do uzewnętrznienia go. Co sprawiło, że twój gniew został właściwie wyrażony i właściwie ukierunkowany, w sposób umożliwiający osiągnięcie pozytywnych rezultatów? Czym różni się taki gniew od gniewu destrukcyjnego i egoistycznego?

2. Jak oceniasz swój sposób radzenia sobie z gniewem? Jak ta umiejętność wpływa na twoje dzieci i sposób, w jaki one wyrażają gniew? Jak możesz poprawić swój wzorzec wyrażania gniewu i nauczyć dzieci, jak powinny panować nad gniewem? Czy może sądzisz, że nie udało ci się wpoić dzieciom tej ważnej umiejętności? Dlaczego?

3. Oceń, w skali od jednego do dziesięciu, charakter twojego dziecka, punktując następujące przymioty: uczciwość, dotrzymywanie obietnic i odpowiedzialność. Zastanów się, w jaki sposób twoje dziecko wyraża lub tłumi gniew i jaki to może mieć związek z ocenianymi przez ciebie przymiotami. Razem ze współmałżonkiem rozważcie cechę, którą oceniliście najniżej, i zastanówcie się, jaki rodzaj udzielonej dziecku pomocy w radzeniu sobie z własnym gniewem może poprawić jego zachowanie.

4. Kiedy zrobisz dla dziecka coś, co sprawi mu przyjemność, lub gdy sympatycznie spędzicie ze sobą trochę czasu, poproś go 0 poważną rozmowę. Powiedz mu, że to jest czas na „narzekanie" i zachęć, aby powiedziało ci o wszystkim, co wzbudza w nim gniew, smutek lub rozczarowanie. Pozwól, aby otwarcie 1 szczerze powiedziało, co leży mu na sercu, nawet jeśli będzie wyrażać to w nieprzyjemny dla ciebie sposób. Obiecaj, że wspólnie spróbujecie rozwiązać te kwestie.

Do dyskusji w grupie

Zastanówcie się, jak należy postępować z dzieckiem, gdy pojawia się sytuacja konfliktowa. Co zrobić, aby lepiej zrozumieć dziecko i okazać mu miłość, a jednocześnie zachować autorytet, jaki powinni mieć rodzice? Opracujcie strategię wykorzystującą aktywne słuchanie, szczerą ocenę własnych przekonań i dokładne wyjaśnienie decyzji, jaką podjęliście jako rodzice. Poproś członków grupy, aby opowiedzieli o sytuacjach, w których nie udało im się posłużyć tą strategią, lub takich, w których zastosowali ją z powodzeniem.

Rozdział 11

Języki miłości w niepełnej rodzinie

Poniższe pytania odnoszą się tylko do samotnych rodziców.

1. Zrób listę wszystkich trudnych doświadczeń, z jakimi spotykasz się w trakcie samotnego wychowania dzieci, doświadczeń wywierających silny wpływ na twoje stosunki z dziećmi. W jaki sposób ograniczają one twoją zdolność posługiwania się podstawowym językiem miłości twojego dziecka? Co możesz zrobić, aby poprawić tę sytuację? (Uwzględnij problemy ekonomiczne i społeczne, brak czasu i własny stres).

2. Wymień uczucia, jakie przeżywa twoje dziecko z powodu śmierci lub odejścia drugiego rodzica, na przykład strach, gniew, lęk, zaprzeczanie, obwinianie siebie. W jaki sposób możesz posłużyć się jego językiem miłości, aby choć trochę złagodzić ból, jaki odczuwa w obliczu tych emocji?

3. Dzieci samotnych rodziców wymagają szczególnej opieki, a to znaczy, że musisz dawać z siebie więcej w niektórych obszarach waszego życia. Zastanów się, w jaki sposób możesz ułatwić dziecku przebrnięcie przez etap żałoby. Spróbuj go wysłuchać i uznać jego prawo do cierpienia. Pozwól, aby wyraziło wszystkie swoje emocje i poczuło się akceptowane.

4. Wiele dzieci samotnych rodziców - dzięki ciężkiej pracy, zaangażowaniu i pozytywnemu nastawieniu - radzi sobie bardzo dobrze w dorosłym życiu. Pamiętaj o tym wszystkim, co już udało ci się osiągnąć mimo trudu samotnego rodzicielstwa. W jaki sposób możesz jeszcze lepiej wykorzystać swoje mocne strony? Podejmij postanowienie, że zmienisz coś na lepsze przynajmniej w jednej dziedzinie.

5. Twoje dzieci potrzebują kogoś, kto w zastępstwie rodziców da im przykład właściwego postępowania w życiu. Czy ktoś z członków twojej dalszej rodziny lub ktoś z przyjaciół mógłby pomóc wypełnić tę pustkę w życiu twojego dziecka? Z jakich sugestii zawartych w tym rozdziale możesz skorzystać, aby znaleźć kogoś, kto będzie miał pozytywny wpływ na twoje dzieci?

Do dyskusji w grupie

Omówcie sposoby, jakimi posługują się niektórzy ludzie, wykorzystując do własnych celów samotnego rodzica poszukującego miłości, akceptacji i uznania. Jakimi metodami posługują się pracodawcy, rodzice, przyjaciele czy nawet własne dzieci? Co możesz zrobić, aby temu zapobiec?

Poproś członków grupy, aby opowiedzieli o tym, w jaki sposób posługiwanie się podstawowym językiem miłości dziecka pomogło zmienić jego postawę lub zachowanie.

Rozdział 12

Języki miłości w małżeństwie

1. Jak sądzisz - po zapoznaniu się z informacjami zawartymi w tym rozdziale - jaki jest twój język miłości? Jaki jest podstawowy język miłości twojego współmałżonka? Porozmawiajcie ze sobą, co możecie zrobić, aby lepiej napełniać swoje zbiorniki miłości.

2. Zastanów się, w jakich sytuacjach posługiwałeś się własnym językiem miłości, próbując okazać uczucie swojemu współmałżonkowi. Ułóż listę konkretnych sposobów posługiwania się podstawowym językiem miłości męża lub żony. Przez następny miesiąc staraj się jak najczęściej okazywać mu uczucie w tym języku.

3. Na ile wasze małżeńskie trudności i problemy mogą wynikać z powodu odmiennych języków miłości, jakimi się posługujecie? Zastanówcie się, jakie są następstwa niewiedzy w kwestii podstawowego języka miłości współmałżonka i niewyrażania mu miłości w sposób, który przemawia do niego najsilniej, lub, co gorsza, posługiwanie się nim w negatywny sposób, na przykład krytykowanie małżonka, którego podstawowym językiem miłości jest afirmacja. W jaki sposób możecie nawzajem zaspokajać swoje potrzeby? Jak wpłynęłoby to na waszą więź?

4. Opowiedzcie sobie nawzajem o sytuacjach, które doprowadziły wasze zbiorniki miłości do całkowitego opróżnienia lub do stanu bliskiego takiemu poziomowi. Bądźcie ze sobą szczerzy. Wyjaśnijcie sobie, że nie było to przejawem braku dbałości 0 współmałżonka, lecz wynikało jedynie z nieznajomości jego potrzeb. Opiszcie dokładnie, uwzględniając wiedzę o podstawowym języku miłości, wasze ulubione sposoby okazywania 1 przyjmowania uczucia drugiej osoby.

5. Pomyślcie o potrzebach swego współmałżonka. Zaproponujcie sposób, w jaki chcielibyście je zaspokoić, i poczekajcie na jego reakcję, aby przekonać się, czy to, co zamierzacie, rzeczywiście sprawi, że poczuje się kochany. Wybierzcie trzy sposoby, za pomocą których będziecie próbowali zaspokoić potrzeby swego partnera przez cały następny tydzień.

Do dyskusji w grupie

Porozmawiajcie z innymi małżeństwami o różnych twórczych sposobach posługiwania się podstawowym językiem miłości swego partnera. Poproście, aby podali przykłady tego, w jaki sposób wzajemne okazywanie sobie uczucia w języku miłości, którego oczekiwał współmałżonek, odmieniło lub wzbogaciło ich związek. Zachęćcie ich do zrelacjonowania sposobu, w jaki uczyli się podstawowego języka miłości.

Przypisy

[1] permisywny - pozwalający na swobodę w postępowaniu i zachowaniu, przyzwalający na wszystko (przyp. red.)

[2] adolescencja - wiek młodzieńczy, młodość (przyp. red.)

[3] 1 J 3,18.

[4] Mk 10,14-16.

[5] Prz 18,21.

[6] Prz 15,1.

[7] Helen P. Mrosla, *All the Good Things*, „Reader's Digest", 10(1991), s. 49-52.

[8] Sandy Dengler, *Susanna Wesley*, Chicago 1978, s. 171.

[9] Wielki Kryzys - okres zapaści ekonomicznej w Stanach Zjednoczonych w latach trzydziestych XX w., po krachu na giełdzie papierów wartościowych (przyp. tłum.)

[10] Łk 14,12-14.

[11] Terminy te, jak i cała metoda, wywodzą się z nurtu psychologii zwanego behawioryzmem. (przyp. tłum.)

[12] introwersja - cecha osobowości polegająca na braku zainteresowania światem zewnętrznym, na zamykaniu się w sobie i niechęci do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi (przyp. red.)

[13] negatywizm - nieuznawanie ogólnie przyjętych zasad (przyp. red.)

[14] Burton L. White, *The Origins of Human Competence*, Lexington, 1979, s. 31.

[15] trauma - med. uraz, psych, szok (przyp. red.)

[16] Jennifer Braun, *Parents Make for Kids Who Read Better*, „Chattanooga Times", 18 VII 1996, A10.

[17] Lawrence Steinberg, B. Bradford Brown, Sanford M. Dornbusch, *Beyond the Classroom: Why School Reform Has Failed and What Parents Need to Do*, New York 1996, s. 183-184.

[18] Lauran Neergaard, *Teens Expected to Try Drugs*, „Chattanooga Times", 10 IX 1996, A1.

[19] *Ibid.*

[20] Tim Friend, *Teen Use of Drug Rises 78%*, „USA Today", 20 VIII 1996, A1.

[21] Marilyn Elias, *Teens Do Better When Dads Are More Involved*, „USA Today", 22 VIII 1996, D1.

[22] gra słów: *mad* (ang.) - wściekły (przyp. red.)

[23] Dane statystyczne pokazują, że wśród wszystkich dzieci, które urodziły się w Stanach Zjednoczonych w 1994 roku, aż 28 proc. (około miliona noworodków!) stanowiły dzieci niezamężnych kobiet; to więcej niż kiedykolwiek wcześniej.

[24] Judith Wallerstein, Sandra Blakeslee, *Second Chances: Men, Women, and Children a Decade After Divorce,* New York 1990.

[25] empatia - psych, zdolność uczuciowego utożsamiania się z inną osobą (przyp. red.)

[26] poliomyelitis - choroba Heinego-Medina, polio, porażenie dziecięce nagminne; wirusowa choroba zakaźna, czasem (1 proc. zachorowań) występująca w postaci porażennej dolnych kończyn, rzadziej górnych; zapobieganie: szczepienia profilaktyczne - w Polsce obowiązkowe (przyp. red.)

[27] Lynda Hunter, *Wings to Soar,* „Single Parent Family", maj 1996, s. 7.

[28] Sherill i Prudence Tippins, *Two of Us Make a World,* New York 1995, s. 56.

[29] Gary Chapman, *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie,* Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2003, s. 26.

[30] Jeśli po przeczytaniu tego rozdziału uznasz, że potrzebujesz więcej informacji o tym, jak odkryć podstawowy język miłości swojego partnera, przeczytaj *Sztukę wyrażania miłości w małżeństwie* (Oficyna Wydawnicza „Vocatio", Warszawa 2003). Ta książka powstała z myślą o małżonkach i narzeczonych.

[31] lz 41,10.

[32] Ps 127,3.

SZTUKA WYBORU

Autor Carlos G. Valles SJ
Wydawnictwo „WAM”

SPIS TREŚCI

WIEDZIEĆ, CZEGO SIĘ CHCE 5
KONIECZNOŚĆ WIEDZY 7
OBAWA PRZED DECYZJĄ 30
NASZE WNĘTRZE JEST PEŁNE ZGIEŁKU 42
PORZĄDEK W ŻYCIU 62
PÓŁŚRODKI 70
SMUTNA SZTUKA TARGOWANIA SIĘ 90
NAJLEPSZA OBRONA 105
WYBIERAĆ TO KOCHAĆ 115
FLET I ŁABĘDŹ 137
RADAR W ŻYCIU 156
STALE MUSIMY WYBIERAĆ 162
STWORZENIE PRZYJACIELSKIE 175
OBŁOK DUCHA 183

Wiedzieć, czego się chce

Kiedy powiedziałem memu przyjacielowi, że zamierzam napisać książkę o tym, jak dokonywać wyborów w życiu, przerwał mi i stwierdził zdecydowanie: „To bardzo proste. Najpierw słuchaj uważnie tego wszystkiego, co ci mówią inni na ten temat. Następnie zrób, co ci się podoba".

Powiedziałem, że ta myśl jest mi znana, chociaż wyrażona w inny sposób. Znalezienie cytatu nie stanowiło wielkiego problemu. *Badajcie wszystko, a to, co jest najlepsze, zachowujcie* (1 Tes 5, 21)[1]. Tak radzi św. Paweł wiernym z Tesaloniki. Jest to dobry fundament, aby rozpocząć budowę.

Jest to także streszczenie całej książki. Dobre przygotowanie decyzji, uświadomienie sobie tego, czego pragnę, i postępowanie zgodnie z tym. Niemniej jednak, wiedzieć czego

[1] Wszystkie cytaty biblijne według: *Pismo Święte Nowego i Starego Testamentu*, wyd. V, na nowo opracowane i poprawione, Pallottinum, Poznań 2002.

chcę, w chrześcijańskim rozumieniu, to wiedzieć, czego Bóg ode mnie oczekuje, a to już wymaga wiary, odwagi, mądrości i wolności, do czego z kolei potrzeba czasu i odpowiedniej metody. Dlatego więc napisanie tej książki ma swój cel.

Kiedyś słyszałem, że Pandit Nehru, będąc premierem Indii, rozmawiał z przedstawicielami Kościoła, aby poznać ich punkt widzenia i stosunek do spornych spraw, powiedział pewnego razu dosadnie i z szacunkiem: „Jedną rzecz dostrzegłem u chrześcijan: wiedzą, czego chcą". Piękna definicja w ustach kochanego Pandit: chrześcijanin to osoba, która wie, czego chce. Jest to dar Ducha.

Wybierać to żyć, dlatego rozumiejąc i wydoskonalając moje sposoby wyboru i podejmowania decyzji, coraz lepiej rozumiem i ulepszam moje życie. To się odnosi tak do życia jednostki, jak i grupy. Umieć dokonywać wyborów to umieć żyć, praktykowanie rozeznania w sposób taktowny i inteligentny to ożywianie grupy oraz każdego jej członka. Jeśli jakaś grupa apostolska pragnie żyć jako wspólnota, to musi dokonać wysiłku — później hojnie wynagrodzonego — wspólnego myślenia, planowania i podejmowania decyzji. Nie jest to łatwe zadanie, dlatego też cała refleksja będzie dotyczyła treści, jakie mogą coś wnieść do danego, życiowego problemu i tym samym umożliwić istnienie i działanie grupy. Może także odbije się echem pośród tych, którzy szczerze pragną animować i ubogacać życie wspólnotowe. To pragnienie pobudzało mnie w trakcie pisania tej książki.

Carlos G. Valles SJ
St. Xavier's College
Ahmedabad 380009, Indie

Konieczność wiedzy

Potrzebowałem sporo czasu, aby zdecydować się na napisanie tej książki. Nie chodziło o decyzję pisać czy też nie (ponieważ należało coś napisać zgodnie z powiedzeniem indyjskim: *krawiec żyje, kiedy szyje),* ale o wybór tematu. Mam zawsze wiele pomysłów na książki, niektóre z nich bywają ogłaszane na okładkach książek już napisanych, tak jakby były w *przygotowaniu* (jest to typowy chwyt wydawniczy, ponieważ jeszcze nic nie jest przygotowane), inne natomiast dojrzewają cicho w zakamarkach umysłu zgodnie z rytmem pojawiania się nowych idei oraz nowych doświadczeń, których nigdy nie brakuje. Właśnie skończyłem pisać moją ostatnią książkę, także odpocząłem dobrze po wzmożonym wysiłku, jakiego wymaga pisanie. Wiedziałem, że wcześniej czy później trzeba będzie powrócić do stołu, aby opracować kolejny owoc natchnień. Ponieważ nie piszę kilku książek jednocześnie, ale jedną po drugiej, musiałem się zdecydować w sposób jasny i ostateczny, jaka będzie następna książka. Przejrzałem listę możliwych tematów i kierując się pierwszym im-

pulsem, brałem pod uwagę dwa tematy. Lecz obydwa były równie ważne. Nie było żadnego sposobu by rozwiązać ten problem. Nie potrafiłem zdecydować się ani na jeden, ani na drugi. Wybór był ważny, i dlatego właśnie był dla mnie tak trudny. Wiedziałem doskonale, że jeśli pomylę się w wyborze tematu i pójdę fałszywym tropem, a w połowie drogi zorientuję się, to będę całkowicie sparaliżowany, i nie potrafię ani kontynuować dzieła, ani też powrócić do punktu wyjścia, gdyż mój wrodzony upór nie pozwala mi porzucić raz rozpoczętej pracy, a jednocześnie jeszcze bardziej niemożliwe staje się dokończenie czegoś, w co zaangażowałem się przez pomyłkę. Przydarzyło mi się to już w przeszłości i odczuwałem niepokój na myśl, że ta sytuacja może się znowu powtórzyć. Trafnie podjęta decyzja pomogłaby mi napisać dwie dobre książki, decyzja błędna doprowadzi do zmarnowania tej szansy na zawsze. Wiedziałem o tym i obawiałem się pomyłki. Nie chciałem się pomylić. Zacząłem odwlekać decyzję.

Nagle pewnego dnia obudziłem się z ideą tak jasną i oczywistą i z rozwiązaniem mego problemu tak wyraźnym, że uśmiechnąłem się sam do siebie. Temat jednej z dwóch książek (tej książki) brzmiał: jak podjąć decyzję.

I to było dokładnie to, co robiłem codziennie z całą powagą. Przypadek był osobisty, konkretny, rzeczywisty i wymagał szybkiego rozwiązania w mojej codziennej pracy. Byłem zaangażowany w proces podejmowania decyzji, to znaczy po uszy siedziałem w tej książce, w jej temacie, jej realiach, doświadczając emocji i ryzyka towarzyszącego wyborowi tej lub innej drogi. Przeżywałem z całą intensywnością sytuację, jaką miałem przestudiować w tej książce. Nie pozostawało więc nic innego, jak tylko zacząć pisać. Tak też uczyniłem. Kiedy tylko przystąpiłem do pracy, odczułem we-

wnętrzną radość i satysfakcję, jaka towarzyszy — z niezgłębionej woli Bożej - każdemu dobremu wyborowi. Wiedziałem, że jestem na dobrej drodze. Zacząłem pisać.

Decyzje tworzą człowieka. Formują osobowość, określają charakter i integrują życie. Także idee, studia, lektury i przywiązania wpływają i do pewnego stopnia wyrażają to, kim jesteśmy; lecz podstawą osobowości człowieka są jego decyzje, zaangażowanie (determinacja), to, co czyni ze swoim życiem, dokonując wyborów dzień po dniu, odrzucając alternatywy, określając kurs. Wybierać to żyć, a decydować to się określać. W gruncie rzeczy jestem tym, czym są moje decyzje, dlatego też chcę wiedzieć dokładnie, jakie one są i jak ich dokonuję; chcę wiedzieć, czy moje decyzje są naprawdę moje, czy nie są czasem tylko kopią, naśladowaniem tego, co czynią inni, uleganiem woli innych. To, co się liczy w ludzkim życiu, to czyn, osobiste poświęcenie, wolny wybór. Nigdy nie jestem bardziej sobą, niż wtedy, kiedy pogodnie stoję, rozglądam się wokół siebie, sprawdzam każdą ścieżkę, badam każdą okolicę, odczuwam na mej twarzy wezwanie wiatrów, a w oczach wyzwanie barw, pozwalam wtedy, by w moim wyciszonym i czujnym istnieniu dokonał się taki wybór, który moja dusza, moje ciało i to wszystko, czym jestem, uformowały w spontanicznej wolności mojego wnętrza. Pozwalam sobie wtedy iść krokiem spokojnym, z sercem radosnym, w kierunku jeszcze wówczas nieokreślonym, pewny siebie samego i jednocześnie wrażliwy na odgłosy puszczy, a także na zmiany ścieżek, które pojawiają się w ciągu dnia. Wiedzieć w każdej chwili, czego chcę i to realizować, w tym skupia się esencja życia. Droga określana jest przez zakręty, a człowiek przez podejmowane decyzje. One wyznaczają cel.

Dla człowieka wierzącego poszukiwanie poprawnej decyzji nabiera głębszego, nowego sensu, przekształcając się stopniowo, dzięki wierze, w poszukiwanie woli Bożej odnośnie swego życia. Wierzący uznaje istnienie opatrzności Boga stwórcy także w sprawach szczegółowych, chce więc wiedzieć w sposób coraz bardziej wyraźny, jaka jest jego rola w Bożym planie, jakie są pragnienia jego Ojca, jaka jest wola Boża odnośnie świata, który stworzył i odnośnie życia, które człowiekowi darował. Znać własne pragnienia w ostatecznym rachunku, to poznać Boskie oczekiwania względem mnie; odkryć moją drogę, to rozszyfrować Jego plany odnośnie mnie; wybrać, to być posłusznym. Ryzykiem życia jest aktualizowanie Bożej Opatrzności. W tym momencie otwierają się perspektywy tej książki. Nie chodzi o jakieś zagłębianie się w sobie, kształcenie charakteru czy też studium na temat procesu podejmowania ludzkich decyzji; chodzi o spotkanie się z samym sobą, gdy spotykam się z Bogiem w moim istnieniu, o spotkanie z Jego spojrzeniem, by ujrzeć, w którą stronę spogląda. Chodzi o to, by odczuć Jego serdeczność względem mnie, i w niej odkryć i umocnić moje życie, które pochodzi od Niego i które do Niego ma prowadzić. Pan Jezus streścił swoje życie w słowach, przez które przebija poczucie satysfakcji: *Czynię zawsze to, co się Ojcu podoba.* Jezus mógł tak powiedzieć z całym synowskim oddaniem, które wyraża w pełni Jego sposób bycia, gdyż od Ojca przyszedł i do Ojca zmierzał. Również i my, którzy dzięki przybranemu synostwu przychodzimy od Ojca i zmierzamy do Niego, możemy pragnąć pokornie, w sposób proporcjonalny do naszej ludzkiej sytuacji, czynić zawsze to, co się Ojcu podoba. Nie ma większej satysfakcji.

By czynić to, co się Jemu podoba, trzeba najpierw poznać, co Jemu jest miłe. Odkryć Jego pragnienia i Jego wolę.

Wiem w zasadzie, jaka jest Jego wola, poznałem Jego przykazania, nakazy, słuchałem Jego proroków, sługi, posiadam więc dostatecznie praktyczną wiedzę o tym, czego On oczekuje ode mnie w moim codziennym życiu, w moich decyzjach moralnych. Jeśli nie czynię tego, czego On pragnie, to dlatego, że moje namiętności i skłonności popychają mnie w inną stronę i nie zawsze mam dostateczną siłę i hojność, aby im się oprzeć. Niespełnianie Jego woli nie świadczy o nieznajomości jej. Wiem, czego On oczekuje ode mnie w rozległych kwestiach moralnych i staram się to czynić. Lecz poza tymi nakazami moralnymi, poza tym, co dozwolone lub zabronione, poza karami i nagrodami, pozostaje ogromny obszar neutralnych wyborów, tysięcy codziennych decyzji wielkich i małych, gdzie obydwie możliwości są dobre i prawnie dozwolone, a ja mam jedną z nich wybrać, a drugą porzucić. Lecz którą z dwóch? Któż mnie poprowadzi w tym wyborze? Jak zdecydowałem się na czytanie książki lub odwiedziny kogoś? Wiem, że Pan Bóg nakazuje mi szanować ojca i matkę, lecz codzienne moje obcowanie z nimi idzie znacznie dalej niż samo przykazanie, konfrontując mnie z licznymi sytuacjami, w których mam zadecydować o mojej postawie na wyższym poziomie duchowym. Wola Boża nie ogranicza się do przykazań i zakazów, lecz rozciąga się w sposób coraz bardziej delikatny i osobisty na wszystkie moje zachowania; odkrycie więc tej woli i spełnianie jej jest podstawowym zadaniem mojego życia wiary.

Aby bardziej docenić autentyczną drogę rozeznania, jej zasadnicze znaczenie dla prawdziwych ludzkich dróg, wystarczy przez chwilę spojrzeć na inny sposób życia, mniej lub bardziej błędny, lecz niekoniecznie rzadziej wybierany przez ludzi spragnionych wiedzy o tym, co należy czynić, co

się wydarzy. Przepowiadanie przyszłości, zajęcie starodawne, ale i współczesne, z pomocą bezrozumnych kości, kart, śladów żółwia, wnętrzności ptaków, jest próbą— czasem groteskową — by wiedzieć wcześniej o tym, co ma się wydarzyć, innymi słowy odkryć, co chce zrobić Bóg ze światem, ze mną, który żyję w tym świecie, a w konsekwencji ma mi dopomóc dostosować mądrze moje zachowanie do biegu przepowiedzianych spraw. Ludzie chcą znać przyszłość, aby kształtować swoją teraźniejszość. Chcą znać bieg gwiazd, by dostosować do niego bieg swego życia. Wiedzieć, co ma się zdarzyć, wiedzieć, co należy czynić, wiedzieć, odkrywać, uprzedzać... jest to pragnienie odwieczne, fundamentalna potrzeba świadomego istnienia, które cierpi, mając dokonać wyboru, pragnie więc by mu to ułatwiono. Astrologowie mogą zatem dyktować bardzo wysokie honoraria.

W Indiach istnieje przekonanie wśród ludu, że połączenia kości czaszki w kształcie grzebienia są swojego rodzaju hieroglificznym zapisem, który zawiera klucz historii życia człowieka od narodzenia aż do śmierci. Oczywiście nikt nie zna tego klucza potrzebnego do odszyfrowania przesłania, w każdym razie pozostaje ono - na szczęście - tajemnicą aż do rozkładu ciała w grobie, kiedy zainteresowany już nie żyje, a przyszłość stała się nieodwracalnie przeszłością. Podobnie astrolodzy i wieszcze bronią się przed faktami i krytyką, chowając się za rzeczami ewidentnymi. Interes musi iść dalej. Linie papilarne na prawej (według innych na lewej) dłoni są łatwiejsze do interpretacji, wskutek czego powstała potężna literatura dostarczająca środków do życia różnym kombinatorom w każdym wieku i pod każdą szerokością geograficzną, poczynając od cygana rzucającego dobry los, a skończywszy na zawodowym chiromancie przyjmującym klientów

w ezoterycznym gabinecie. Linia życia na mojej prawej ręce mówi, że będę żył 92 lata, a w wieku 79 mam przeżyć kryzys zdrowotny. Szczytowy punkt mego życia przypadnie na jego 74 rok... jest to prognoza mojego przyjaciela, który zna się na przepowiadaniu z dłoni i podjął się opisania mojej dłoni bez pobrania zapłaty. Natomiast inny, który także zna się na tym, przyglądając się kiedyś mojej dłoni, ze zdziwieniem stwierdził, że już dawno powinienem nie żyć. Wytłumaczył mi, trochę niechętnie, że istnieją dwa sposoby interpretowania linii dłoni, z rezultatem czasem całkowicie przeciwnym. Jest to jeszcze jeden wykręt. Dziwne, że mimo konfliktu z moim racjonalnym podejściem do życia oraz sceptycyzmu co do astrologii, futurologii, chiromancji i czarnej magii, zacząłem zakładać, że będę żył 92 lata, tak jakby to było przedmiotem wiary pochodzącej z objawienia prywatnego i niezmiennego. Któż wie, czy nie jest to projekcja psychologiczna mego pragnienia, by żyć długo, może jest to także przebłysk irracjonalizmu, jakiejś ukrytej w nas skłonności, jaką wszyscy posiadamy, by wierzyć tajemnym naukom. Mam pobożnych przyjaciół, którzy bez wątpienia co tydzień czytają swój horoskop, a co gorsza, także innych i w większości wypadków interpretują bieżące wydarzenia w świetle gwiazd, czasem na żarty, ale i na serio. Jest to temat żartobliwych rozmów... oraz okazja, by przyjrzeć się przesądom, które są zagnieżdżone gdzieś głęboko w naszej duszy, poza logiką, rozumem, przekonaniami i wiarą. Wszyscy mamy jakąś głębię z pozoru niewidoczną.

Kiedy odwiedziłem kilka lat temu Ziemię Świętą, starałem się, aby w plan podróży była włączona także miejscowość Endor. Nie dlatego, że jest to ważna miejscowość turystyczna czy też pielgrzymkowa, lecz dlatego, że w mojej

pamięci wyryło się dziwne wydarzenie, które tam miało miejsce. Król Saul wypędził ze swego kraju wszystkich wróżbitów i czarnoksiężników, zgodnie z wymaganiami prawa Pańskiego. Lecz kiedy znalazł się w opałach, i wydawało się, iż utraci królestwo, a może i życie, a pod ręką nie było żadnego prawdziwego proroka, gdyż Samuel już zmarł, a nie pojawił się nikt inny w Izraelu, załamany król udał się w nocy do wróżki, która ukryła się w Endor, o czym poinformowali go poddani. Prosił ją stanowczo: *proszę cię, powróż mi przez ducha i spraw, niech przyjdzie ten, którego ci wymienię* (1 Sm 28, 8). Przestraszyła się i z początku odmówiła, poznała króla i przypomniała mu jego dekret, na mocy którego wygnał wszystkich wróżbitów, lecz w końcu uległa królewskim naleganiom, i zjawił się prorok Samuel zawinięty w płaszcz. *Dlaczego nie dajesz mi spokoju i wywołujesz mnie? (...) Dlaczego więc pytasz mnie, skoro Pan odstąpił cię i stał się twoim wrogiem? Pan oddał Izraelitów w ręce Filistynów; jutro ty i twoi synowie będziecie razem ze mną* (por. 1 Sm 28, 15-19). Następnego dnia Saul i jego trzej synowie polegli na wzgórzu Gilboa, a Filistyni rozesłali swoich posłów po wszej krainie, aby ogłosić dobrą nowinę swoim bożkom i całemu ludowi. Endor to ostatnie miejsce nadziei w karierze Saula, dlatego też chciałem odwiedzić je, lecz nie spotkałem tam żadnego ducha.

Efod razem z urim i tummim stanowił część ubioru najwyższego kapłana Aarona podczas oficjalnej liturgii w świątyni, był wykorzystywany zawsze, kiedy był potrzebny do rozmowy z Bogiem — chociaż nie wiemy do końca, w jaki sposób — by poznać Jego wolę, podnieść zasłonę przyszłości. *Efod wykonają ze złotych nici i z fioletowej i czerwonej purpury, z karmazynu oraz ze skręconego bisioru — dzieło biegłego tka-*

cza. Będzie miał przypięte dwa naramienniki, a będą przypięte na obu górnych końcach... Weźmiesz dwa onyksy i wyryjesz na nich imiona synów Izraela... Dwa te kamienie umieścisz na obu naramiennikach efodu jako kamienie pamięci o synach Izraela... Do pektorału do radzenia się wyroczni włożysz urim i tummim, aby były na sercu Aarona, gdy będzie wchodził przed oblicze Pana. I tak będzie nosił Aaron zawsze na sercu swoim pektorał do radzenia się wyroczni dla Izraelitów przed obliczem Pana (por. Wj 28, 6-30).

Dawid zawdzięczał swoje zwycięstwa własnej strategii i sile, ale także instrukcjom, które otrzymywał od Pana za pośrednictwem przepowiedni liturgicznej. *Tymczasem zawiadomiono Dawida: „ Oto Filistyni oblegają Keilę i grabią zboże na klepiskach ". I radził się Dawid Pana: „ Czy mam wyruszyć i czy pokonam Filistynów? ". Pan odrzekł Dawidowi: „ Wyruszaj, a pokonasz Filistynów i oswobodzisz Keilę ". Ludzie Dawida mówili jednak: „Przecież my tutaj w Judzie żyjemy w lęku, a pójdziemy do Keili na szyki filistyńskie? ". I znów radził się Dawid Pana. A Pan dał mu odpowiedź: „ Wstań, idź do Keili, bo wydam Filistynów w twoje ręce ". Dawid wyruszył więc ze swymi ludźmi w kierunku Keili, uderzył na Filistynów, uprowadzając ich trzody i zadając im wielką klęskę. Tak wyzwolił Dawid mieszkańców Keili.*

Kiedy Abiatar, syn Achimeleka, schronił się u Dawida i kiedy razem z Dawidem udał się do Keili, niósł ze sobą efod. Tymczasem zawiadomiono Saula o tym, że Dawid przybył do Keili. I rzekł Saul: „ Bóg oddaje go w moje ręce, gdyż wchodząc do miasta mającego bramy i zamki, sam się zamknął! ". Zwołał więc Saul cały lud na wojnę, by wyruszyć do Keili i oblegać Dawida i jego ludzi. Kiedy się Dawid dowiedział

o tym, że Saul knuje przeciw niemu złe zamiary, rozkazał kapłanowi Abiatarowi: „Przynieś tu efod!".

I rzekł Dawid: „Panie, Boże Izraela! Sługa Twój usłyszał, ża Saul ma zamiar wkroczyć do Keili, aby zburzyć miasto z mego powodu. ...Czy Saul wyruszy, jak słyszał Twój sługa? Panie, Boże Izraela, daj proszę znać o tym słudze Twemu!" Pan odpowiedział: „Wyruszy". Dawid pytał jeszcze: „ Czy przywódcy Keiłi wydadzą mnie i moich ludzi w ręce Saula? " Pan odrzekł: „ Wydadzą ". Powstał więc Dawid wraz ze swoimi ludźmi, których było około sześciuset, uszedł z Keili, krążył licząc na los szczęścia. Kiedy doniesiono Saulowi, że Dawid uciekł z Keili, zaniechał wyprawy (1 Sm 23, 1-13).

Wzrastające znaczenie proroków w Izraelu było związane częściowo - oprócz ich natchnionego nauczania i przykładnego życia — z potrzebą, którą miał lud, aby mu powiedzieć, co powinien czynić, aby wskazać mu drogi i przekazać decyzje do realizacji. W obliczu jakiejś wątpliwości lub kryzysu, natychmiastową reakcją było pójście po radę do wieszczów, do tych, którzy widzą, proroków, świętych, do Bożego człowieka. Kiedy w czasach Machabeuszów świątynia została ograbiona, a ołtarz znieważony, kapłani nie wiedząc, co robić z kamieniami z ołtarza, których nie można było wykorzystać do celów sakralnych, gdyż były sprofanowane, ani do celów świeckich, gdyż wcześniej były konsekrowane, złożyli je w miejscu czystym, oczekując, aż pojawi się prorok, który rozstrzygnie o ich losie. Kiedy brakuje proroka, naród pozostaje zdezorientowany. Nie wie, co należy czynić, do kogo się zwrócić, jakie decyzje podjąć. Podczas wygnania i klęsk Izrael gnębiło jedno strapienie - brak proroka. Bez proroków Izrael był przegrany. Izrael potrzebował poznania dróg Pańskich, prorocy zaś byli normalnymi

pośrednikami, poprzez których były one objawiane. Prorocy byli duszą Izraela.

Podstawową modlitwą Izraela jest prośba ciągle przewijająca się w psalmach: *Panie, pokaż nam Twe ścieżki!* Zawarta jest w niej pilna potrzeba oraz nieodzowna łaska. Dla ludu, który podróżuje przez pustynię, kierunek drogi oraz rozumienie kierunku wiatrów to sprawy podstawowe. A dla duszy, która podróżuje przez pustynię życia, nie mniej ważne jest poznanie drogi ducha i rozumienie podmuchu łaski. Poznać, Panie, Twoje drogi, które zamyśliłeś dla ludzkości i dla mnie, dla historii Twego ludu i dla mego życia, dla wielkich wydarzeń i dla wydarzeń codziennych. Chcę wiedzieć, co Ci się podoba, poznać Twoją myśl, Twoją wolę, poznać Ciebie. Powoli zaczynam rozumieć, że to spotkanie z Twoją Boską wolą jest zajęciem najbardziej wzniosłym i porywającym dla istoty ludzkiej, ponieważ poznać Twoją wolę to poznać Ciebie.

Odstępstwo Izraela na pustyni było spowodowane paradoksalnym, ale prawdziwym pragnieniem posiadania bogów konkretnych i praktycznych, którzy kierowaliby ludem w sposób widoczny i szczegółowy pośród niebezpieczeństw tam występujących. Pragnienie dziecinne, zrodzone z niedojrzałości i ze strachu, który skłaniał ich do poszukiwania przywódców namacalnych, pewnych, w miejsce odczuwanej pustki i ciemności, na jakie wystawiał ich Jahwe.

Prośba, jaką lud skierował do Aarona, wykorzystując nieobecność Mojżesza, przebywającego na świętej górze w poszukiwaniu Boga, którego nikt nie widział, oparta jest właśnie na tym wezwaniu: *Daj nam bogów, którzy będą szli przed nami!* Daj nam bogów, których będziemy mogli widzieć i dotknąć, iść za nimi krok po kroku, którzy będą otwierać nam drogi na

pustyni, będą stawać na czele naszych wojsk i doprowadzą nas do celu. To jest właśnie to, czym miał być cielec ze złota: praktyczny przewodnik, bóg widzialny, lider pragmatyczny. Ktoś, kto wskaże drogę, pokieruje marszem, kto stanie przed ludem. Możliwe, że złoty cielec nie byłby jakimś niezależnym bogiem, lecz wyobrażeniem Jahwe (zakazanym przez Dekalog), co jeszcze bardziej wskazywałoby na naleganie Izraela, by Bóg stał się widzialny, konkretny, i wytyczał jasny szlak, idąc przed ludem dzień po dniu. To prawda, że lud Izraela miał na pustyni obłok, który go poprzedzał w ciągu dnia, oraz słup ognia w nocy. Lecz obłok był dokładnie tylko obłokiem. Ciemnym, bezosobowym i abstrakcyjnym. Nieuchwytnym, nie poddającym się. Nie można go objąć ani określić. Izrael chciał boga z obliczem i ciałem, z rękami i nogami. Boga z określonym programem i z konkretnym przywództwem. I to był jego grzech. Nie chciał tajemnicy, ciemności, obłoku; nie chciał niepewności, niebezpieczeństw, zwlekania; nie chciał wyznaczać dróg na własną rękę, brać na siebie odpowiedzialności w podejmowaniu decyzji, walczyć zdany na siłę swego ramienia. Nie chciał odpowiedzialności związanej z wyborem drogi. I Bóg rozgniewał się na swój lud, Mojżesz rozbił tablice Prawa, przetopił cielca ze złota, starł go na popiół, następnie zmieszał z wodą i kazał pić ludowi. Trzeba było odpokutować grzech polegający na bierności dotyczącej wyboru, służalczej zależności, zrzuceniu z siebie odpowiedzialności. Była to postawa niegodna ludu Bożego. Jest także niegodna, gdy idzie o nas, kiedy oczekujemy, by inni za nas podjęli życiowe decyzje, które my powinniśmy podjąć. Prawdziwa aktywność stara się połączyć inicjatywę z posłuszeństwem. Jeśli pragniemy rady i kierownictwa, to jednak pragniemy go tak, jak tego pragnie dla nas Bóg, z uszanowaniem tajemnicy i ciemności,

walki i ryzyka. Z całą powagą i odpowiedzialnością, w duchu wiary i dojrzałości. Aby Bóg nas prowadził na swój sposób, a my byśmy odpowiadali odważnie i zdecydowanie. Aby obłok pozostał obłokiem... po to, by chwała Boża w nim przebywała.

Istnieje bardzo dobrze znany sposób, który człowiek wykorzystywał w swojej naiwności dla poznania woli Bożej w momentach wątpliwości, starodawny i rozpowszechniony w różnym czasie i miejscach: rzucanie losów. Jest rzeczą bardzo ciekawą przyjrzeć się temu, co ukrywa się za praktyką wyglądającą na bardzo niewinną. Księga Przysłów wspomina o rzucaniu losów, mówi także o jej wartości: *Losy na łono rzucają* (może aluzja do efodu), *ale Pan nimi kieruje*[1] (Prz 16, 33). Człowiek uznaje swoją ograniczoność i ucieka się do Boga w geście poddania, mając nadzieję, że każda z możliwości będzie przejawem woli Bożej i przyniesie mu *los-szczęście* (dlatego mówi się o rzucaniu losu na szczęście) przy podejmowaniu decyzji. O tym, że ten system był czymś naturalnym i stosowano go często w Izraelu, upewnia nas fakt, że także uczniowie Jezusa wykorzystywali go, gdy zabrakło Mistrza. Była wigilia Zielonych Świąt, kiedy Duch Święty miał zstąpić na rodzący się Kościół i swoją obecnością zmienić na zawsze sposób podejmowania decyzji i dokonywania wyborów przez lud Boży. Sprawa była bardzo ważna i pilna. Judasz odszedł i powiesił się. By zapełnić jego miejsce pośród dwunastu, trzeba było wybrać jednego spośród tych, *którzy towarzyszyli nam, gdy Pan Jezus przebywał z nami. Postawiono dwóch: Józefa, zwanego Barsabą,*

[2] Wg przekładu ks. J. Wujka, który lepiej oddaje myśl Autora (przyp. red.).

z przydomkiem Justus i Macieja. I taką odmówili modlitwę: „Ty, Panie, znasz serca wszystkich, wskaż z tych dwóch jednego, którego sobie wybrałeś, by zajął miejsce w tym posługiwaniu i w apostolstwie, któremu sprzeniewierzył się Judasz, aby pójść swoją drogą ". I dali im losy, a los padł na Macieja. I został dołączony do jedenastu Apostołów (Dz 1, 23-26). Decyzja została na pewno poprzedzona selekcją, dyskusją, listą z kandydatami, eliminowaniem poszczególnych zgłoszonych, aż pozostało tylko dwóch, do tego stopnia równorzędnych, że jury, poszukując rozwiązania, pozostało niezdecydowane przed podjęciem definitywnej decyzji. Być może po spełnieniu wszystkiego, co do nich należało, i wykorzystaniu wszystkich swoich zdolności, chcieli, aby Bóg także miał swój bezpośredni udział w podejmowaniu decyzji, dlatego też przedstawili dwóch kandydatów, aby wybór rzuconych losów zadecydował w imieniu Boga o doborze ostatniego apostoła. Odmawia się modlitwę i zostają rzucone losy. Bóg przemówił i wszyscy z radością ściskają nowego apostoła.

Jeden raz uczestniczyłem z bliska w długim i bardzo delikatnym procesie wyboru męża dla najstarszej córki pewnej indyjskiej rodziny. Dziewczyna, o którą chodziło, osiągnęła wiek odpowiedni do zamążpójścia i rodzice stopniowo rozgłosili pośród znajomych oraz członków kasty, że rozpoczyna się czas swatania i zaproszeni są kandydaci. Zaczęli przychodzić. Oczywiście nie kandydaci, lecz ich rodzice. Nastąpiły odwiedziny, sondowanie, badanie bezpośrednie i pośrednie, gwałtowne wycofywanie się, dyskretne naleganie. W końcu przyszedł dzień, w którym rodzice przychodzą z kandydatem, a dziewczyna pojawia się na chwilkę z serwisem do herbaty, mogą wtedy wymienić między sobą spoj-

rżenia i wymówić tajemnicze odrzucenie lub odczuć spontaniczny wzajemny pociąg. Powoli tworzy się skomplikowana sieć odrzuceń i upodobań, gustów i nacisków, które stopniowo będą coraz mocniej otaczać narzeczonego i narzeczoną, doprowadzając ich do złączenia dłoni i historii życiowych z pomocą świętego błogosławieństwa i miłości, która będzie wzrastać w miarę wzajemnego poznawania się. Dopóki nie przyjdzie ta chwila, kiedy kandydatka do małżeństwa przechodzi przez serię sprzecznych psychologicznych stanów, które znam dobrze dzięki licznym zwierzeniom dziewcząt. One cieszą się i cierpią, a ja razem z nimi, podczas tych bardzo intymnych negocjacji dotyczących układu najdelikatniejszego w świecie. Kiedy pierwszy przedstawiony chłopiec powie dyskretnie, że dziewczyna go nie interesuje, ona zaczyna rozpaczać, popadając bezlitośnie w głęboką depresję i samopogardę: „nic nie jestem warta, jestem do niczego! Nikt mnie nie chce, nikt się ze mną nie ożeni; trzeba było zacząć wcześniej, teraz jest za późno, jestem brzydka, ciemna, gruba, będę starą panną przez całe życie". To bardzo bolesne, słyszeć te wszystkie głupoty z ust wspaniałej dziewczyny, widzieć, jak płacze w poczuciu rozpaczy bez możliwości przyjścia z pomocą i współczucia. Byłem wielokrotnie współcierpiącym świadkiem tych gorzkich prób. I nagle zmienia się sytuacja. Jakiś chłopak mówi w końcu „tak", że go interesuje, a wtedy nasza dziewczyna wypala w całkiem przeciwnym kierunku, bez sensu, bez logiki, jaka powinna charakteryzować narzeczoną w przededniu wyboru narzeczonego: „Cóż za bałwan! Myśli, że się zgodzę na takiego durnia jak on? Czyż nie przeglądał się w lustrze? Nie umie się zachować i chce się ze mną ożenić! Niech sobie idzie i oszukuje inną, ja się nie dam sprzedać tak tanio!". I tak przedłuża

się gra pełna wzlotów i upadków, aż powoli zniknie niepokój, i wszystko się uspokoi, a dziewczyna powoli zacznie widzieć, że istnieją dobrzy pretendenci i wartościowe propozycje. Sama kandydatka i wszyscy jej pozostali krewni (ponieważ dyskusja toczy się pośród wszystkich) zaczynają tworzyć listy swoich faworytów, podkreślają jedne nazwiska, a odrzucają inne, by w ten sposób powoli, delikatnie dojść do zgody w rodzinie. Powstaje w ten sposób oficjalna lista ze ścisłym porządkiem co do wyboru kandydatów: czołówka listy, druga, trzecia kandydatura... by następnie przejść do ostatecznej decyzji i prośby o rękę.

Tak się stało w przypadku, który wyżej opisałem. Po wielu dniach, wizytach, konsultacjach udało się osiągnąć w końcu jednomyślność i rezultat był podobny do sytuacji apostołów w wigilię Zielonych Świąt: dwa imiona wyróżniały się spośród pozostałych i ani przyszła żona, ani jej rodzina nie mogli się zdecydować, którego z tych dwóch wybrać. Sama dziewczyna poinformowała mnie o sytuacji i o sposobie jej rozwiązania: „postanowiliśmy rzucić losy, szczęśliwszy mnie poślubi". To, co dotknęło moje teologiczne poczucie humoru, to jej spontaniczny komentarz do końcowej decyzji, naznaczony uroczą rezygnacją: „w końcu trzeba coś zostawić Bogu".

Mam wielki szacunek dla tej wspaniałej dziewczyny, podobnie jak dla apostołów jeszcze przed Zielonymi Świętami, lecz chcę zarezerwować sobie miejsce dla mojej wolności, by przeanalizować dogłębnie postawę ducha, skrywającą się za faktem rzucania losów oraz pseudoreligijną ufnością, która rości sobie prawo do kierowania wszystkim z własnego punktu widzenia, uciekając się do Boga jako ostatecznego sędziego w chwili głębokich kryzysów, w momencie kiedy pojawiają się zaskakujące trudności.

Kiedy chodziło o stwierdzenie, czy kandydat na męża posiadał odpowiedni wygląd, dobre lub złe zdrowie, odpowiednie finanse, kiedy należało odgadnąć (autentyczne), ile zębów mądrości posiada, czy wrażenie, że jest zezowaty, było wynikiem kiepskiej fotografii czy też rzeczywistym faktem, kiedy szło o wybór między ładnym i brzydkim, wysokim i niskim, biednym i bogatym... to nie potrzebowali rzucać losów. Wiedzieli dobrze, czego chcieli, odkrywali to sami, wybierając lub odrzucając zgodnie z ich wymaganiami. Tam nie było miejsca na wątpliwości czy na rzucanie losu. Dopóki mogli działać na własną rękę, postępowali według własnego uznania. Tylko wtedy gdy poczuli się bezradni, niezdolni do decyzji, uciekali się do rzucania losów, pocieszając się, trochę za późno i z cieniem rezygnacji, wierząc, że wówczas pozostawiali sprawę w rękach Bożych. Jest to postawa tych, którzy traktują Boga jak pogotowie ratunkowe, dla nich Bóg wkracza do akcji tylko wtedy, kiedy człowiekowi się nie udaje. Niestety ta często spotykana postawa, jest katastrofą teologiczną dla tego, kto stara się uwierzyć i poszukuje woli Bożej. Innymi słowy, ja załatwiam wszystko sam, dopóki potrafię, a kiedy mi brakuje sił, środków, informacji lub wpływów, jakie mógłbym mieć, kiedy doświadczam mojej bezradności i niemocy, kiedy alarm się włącza, wtedy biegnę do Boga, aby zaradził, na dodatek nazywam to wszystko wiarą, pobożnością, oddaniem się i podporządkowaniem woli Bożej! Niesamowita pobożność! Idę do lekarza i w czasie leczenia, kiedy mnie nie zadowala, uciekam się do Boga. To jest gwałt zadawany pobożności i życiu. Należy demaskować i odrzucać od razu takie postawy.

Prawdziwa postawa powinna być całkiem inna: moje decyzje (tak jak każde moje działanie) są od samego początku aż do końca całkowicie Boże i całkowicie moje. Bóg jest

obecny nie tylko w sytuacjach alarmowych, lecz w każdym momencie, w każdym atomie rzeczywistości. Bóg przewodniczy moim decyzjom od pierwszego momentu poszukiwań, towarzyszy mi w wątpliwościach, wspomaga moje wysiłki, prowadzi mnie poprzez moje preferencje, dochodząc ze mną do końcowego wyboru. Stoi przy mnie zawsze, tak wtedy, kiedy jestem silny, jak i wtedy, kiedy jestem słaby. Jest przy mnie podczas drogi i na mecie, kiedy cierpię i kiedy się cieszę. Przeżywam moje życie z Jego pomocą i Jego łaską, podejmuję moje decyzje w całej ich integralności pod osłoną Jego mądrości i światła. Bóg nie jest ostatnią deską ratunku, lecz cierpliwym towarzyszem; nie wyjątkowo, lecz stale; nie jest Bogiem od alarmów, lecz Bogiem życia w każdym jego drgnieniu i w każdej decyzji. By poznać Jego wolę w danym momencie, trzeba, abym nią żył dzień po dniu w wiernym i wytrwałym kontakcie z Nim. By spotkać Boga, trzeba żyć z Bogiem.

Jest prawdą, że Bóg jest nieskończenie wolny i niekiedy wykorzystuje nasze niedoskonałe metody, by pomóc nam osiągnąć jakieś pozytywne rezultaty. Muszę wspomnieć — czynię to chętnie — o fakcie, że chłopiec i dziewczyna z wyżej wspomnianej historii pobrali się i są szczęśliwi. Podobnie św. Maciej, był wspaniałym apostołem. Możemy odnaleźć pocieszenie w dobroci Bożej, która prostuje nasze krzywe ścieżki, skierowując je do wiecznego celu. Pocieszenie to nie powinno przerodzić się w wykręt prowadzący do zaniedbywania naszej odpowiedzialności za nasze decyzje. Podejmujmy je w sposób możliwie najlepszy, ufając, iż Pan Bóg w swej dobroci zaradzi naszym pomyłkom.

Najstarszym traktatem o sztuce podejmowania decyzji jest *I Ching*, czyli *Księga Przemian*, która pozostaje ciągle ta-

jemnicą dla zachodniej mentalności, a dla Chińczyków jest tradycyjnym fundamentem mądrości i działania od czasów Konfucjusza aż do (jak się mówi) Mao Tse Tunga. Książka składa się z 64 heksagramów i każdy heksagram, jak na to wskazuje nazwa, tworzy kombinacja sześciu ciągłych (Yang) lub przerywanych linii (Yin). Skomplikowany sposób manipulowania 50 laseczkami krwawnika (nie wiem, co to jest) służy do wybrania heksagramu w danym momencie, a na podstawie jego linii i komentarzy można poznać nie przepowiednię dotyczącą przyszłości, ale sposób reagowania wobec zmiennej rzeczywistości, której przyszłość chcielibyśmy znać. Same linie nie mówią nam wiele. Pierwsza z nich (zaczynając z dołu), należąca do pierwszego heksagramu, jest linią ciągłą, w której komentarz dopatruje się „smoka leżącego w ukryciu w rozpadlinie"; czwarta linia jest identyczna, ale przedstawia „smoka szykującego się do skoku"; również piąta jest podobna, lecz w niej dostrzega się „smoka unoszącego się na niebie".

Czytelnik zachodni zapewne będzie się niecierpliwił, widząc taką dowolność w interpretacji, która zdaje się drwić z logiki, lecz metoda ta, wyłączając logikę, może rozbudzić wyobraźnię, i właśnie na tym polega jej wartość.

Tajemnica wydaje się tkwić bardziej w procesie niż w rezultacie. Manipulowanie laseczkami trwa długo i jest skomplikowane, łagodzi niepokój klienta. Odwraca jego uwagę i przeciwdziała pośpiechowi. W ten sposób może on, z odprężonym umysłem, kontemplować sześć linii, odpowiadających jego sytuacji, na nie projektować w sposób neutralny i spontaniczny swoją wolną wyobraźnię i zmysły, które w ten sposób znajdują sobie drogę do podjęcia decyzji bardziej zrównoważonej i umiejscowionej w szerszym kontekście -

chodzi o smoki lub depresje. Ten stan ducha, spokojny, zrównoważony i pełny wyobraźni, jest w najwyższym stopniu cenny i powinien stanowić część procesu wyboru, który ma się dokonać. Należy więc z szacunkiem odnosić się do szacownego tekstu, nawet jeśli nie zrozumiemy go w pełni.

Wszystkie te niedoskonałe metody, służące podjęciu decyzji, mogą być sterowane przez osoby zainteresowane w taki czy inny sposób aby, w gruncie rzeczy, to inni, albo rzucone losy powiedzieli to, co ktoś chce by było powiedziane. Pewna pani, która przychodziła do mnie, by porozmawiać o swoich problemach, powiedziała mi, nieśmiało uśmiechając się, że za każdym razem przed przyjściem do mnie rzuca losy, aby zobaczyć, czy taka jest wola Boża. I dodała zaraz bez żenady, że dla spokoju sumienia, kiedy bardzo chciała przyjść do mnie, a los wskazywał inaczej, to tak długo rzucała, aż los wybrał zgodnie z jej wolą. Serdecznie pośmialiśmy się z tej niewinnej praktyki, lecz nie wierzę, żeby porzuciła ten sposób dokonywania wyborów.

Zawodowi wizjonerzy potrafią odpowiednio do zasobów portfela swoich klientów wykorzystywać położenie gwiazd, potrafią także odpowiednio interpretować mowę gwiazd w zależności od potrzeb klienta. Gdy ma być zawarty ślub hinduski, bardzo ważne jest precyzyjne ustalenie dnia i godziny obrzędu, aby nie obrazić gwiazd, a przez to nie zagrozić szczęściu pary. Zwyczaj ten jest wiernie zachowywany przez hindusów zamieszkujących pewien afrykański kraj, który odwiedziłem na zaproszenie wspólnoty hinduskiej. Ponieważ zajmują się głównie handlem i interesami, pozostaje im praktycznie tylko jeden dzień wolny, niedziela, aby móc sprawować pewne funkcje wspólnotowe. Żenią się oczywiście między sobą, astrologowie wyznaczają precyzyjnie najkorzyst-

niejsze daty uroczystości. Także ja otrzymałem całą serię zaproszeń na śluby, muszę przyznać z zadowoleniem, że spostrzegłem, iż wszystkie uroczystości miały odbyć się w niedzielę. Gwiazdy dostosowały się ze zrozumieniem do potrzeb.

Problem pojawił się, gdy miałem opuścić ten kraj, by wrócić do Indii. Bilet był kupiony na następny dzień na godziny wieczorne. Poinformowałem moich gospodarzy i zacząłem się pakować. Spostrzegłem, że coś jest nie w porządku. Moi przyjaciele coś szeptali między sobą, spoglądali z niepokojem na mnie, wydawali się czymś przejęci. W końcu podeszli i wyjaśnili mi całą sprawę. Okazało się, że nie tylko data ślubu winna być ściśle określona przez gwiazdy, ale także moment każdego ważnego życiowego wydarzenia, jak na przykład podróży samolotem. Istnieją takie konstelacje gwiazd, które sprzyjają podróżom, istnieją również i takie, które absolutnie stanowią przeszkodę... dzień i godzina mego lotu należały do tych drugich. Moi przyjaciele nie mogli dopuścić do tego, abym w takim dniu odleciał, dlatego też z całą stanowczością powiadomili mnie o tym. Zapewniałem ich, że dla mnie położenie gwiazd nie ma znaczenia, a jeśliby linie lotnicze musiały konsultować loty z astrologami, to na lotniskach zapanowałby ogromny chaos, jeszcze gorszy od tego, w jakim obecnie żyjemy. Moje argumenty nie poskutkowały. Przekonywali mnie, że jeśliby się coś stało, to mieliby przez całe życie poczucie winy, że pozwolili mi w takim niekorzystnym momencie odlecieć. Prosili, bym ze względu na ich uczucie do mnie posłuchał ich. Byłem już gotów się zgodzić, ale na szczęście moja linia lotnicza nie przystała na to; następne wolne miejsce było dopiero za dwa tygodnie, a ja nie mogłem czekać tak długo. Wtedy moi przyjaciele

znaleźli genialne wyjście z sytuacji. Poprosili mnie, bym miał bagaż przygotowany na następny dzień, ale już z rana. Wyjeżdżając rankiem z domu, który mnie gościł, rozpoczynałem podróż rankiem, a nie wieczorem. Rankiem zaś gwiazdy były przyjazne i wszelkie obawy były zbyteczne. Cały dzień spędziłem w domu jednego z przyjaciół, tak jakby to był etap podróży, wieczorem zaś dotarliśmy na lotnisko. Moja podróż oficjalnie więc zaczęła się rano, nie należało się zatem niczego obawiać. Dotarłem szczęśliwie. Miałem wrażenie, że już nie pierwszy raz moi przyjaciele wykorzystali ten chwyt, zrozumiałem też, że wystarczy minimum dobrej woli wszystkich, by można było zawsze oszukać gwiazdy. W końcu trzeba podróżować... albo żenić się, w zależności od sytuacji.

Takie niewinne manipulowanie niebiańskimi sprawami wywołuje uśmiech na naszych twarzach; lecz wszyscy jesteśmy winni manipulowania - czasem może bardziej subtelnego - różnymi sposobami rozeznania, uważając za wolę Bożą to, co jest naszym kaprysem, naginaniem woli Bożej do naszej woli (tak jak nas ostrzegają mistrzowie życia duchowego). Jest to prawdziwe niebezpieczeństwo, książka ta służy jego odkryciu i pokonaniu. Jest to zadanie niełatwe, ale ważne. Należy wyczulić zmysł rozeznania, rozpoznawania woli Bożej, szacunek dla natchnień Bożych, zrozumienie dynamiki podejmowania decyzji, znaczenia wyboru. Każdy postęp we wrażliwości, w wyczuciu Ducha, w pogłębieniu samoświadomości, w zrozumieniu zasad rozróżniania motywów i skłonności, intencji dotyczących działania i wyboru, jest wzrastaniem w łasce i służy rozwojowi życia.

Najbardziej radykalną modlitwą człowieka religijnego, modlitwą, która obejmuje chwałę Bożą, porządek świata i cel

życia, są stówa: „Niech się dzieje wola Twoja". Gdy zmienimy bezosobową stronę bierną na czynną, konkretną i osobową, będzie to brzmiało tak: „chcę pełnić Twą wolę". By zaś móc spełniać wolę Bożą, trzeba ją najpierw znać. To jest mój obowiązek, mój przywilej i moje pragnienie. Szukać, by znać, znać, aby pełnić. Nauczyć się podejmować tysiące codziennych małych i wielkich decyzji, łatwych i trudnych, niespodziewanie i z przyzwyczajenia, które integrują moje życie, a czynić to z wiarą i uwagą, znając przyczynę i odczuwając radość realizacji. Jeśli to decyzje są tym, co współtworzy życie, to chcę, aby moje decyzje były możliwie najlepsze. Chcę opanować sztukę podejmowania decyzji. Chcę umieć wybierać.

Obawa przed decyzją

Lenistwo, wątpliwości oraz strach przeszkadzają w podejmowaniu decyzji. To wrogowie ukryci. Jawni wrogowie, tacy jak egoizm, pycha, zazdrość, małoduszność, są również niebezpieczni, lecz atakują nas w sposób otwarty i dlatego można ich zidentyfikować. Dzięki zaś identyfikacji można ich pokonać w bezpośredniej walce. Ukryci wrogowie bardziej nam zagrażają, gdyż zbliżają się do nas w sposób niedostrzegalny i atakują w ciemności. Przenikają do naszych sił obronnych, docierając w sposób ukryty aż do najbardziej wewnętrznych punktów dowodzenia, gdzie podejmowane są akty ludzkie. Akt decyzji jest najbardziej szlachetnym i najgłębszym spośród wszystkich ludzkich działań, on to określa ludzką osobę, najpełniej wyraża jej godność. I właśnie dlatego, że jest szlachetny i głęboki, że określa ludzką osobę i stanowi o jej godności, jest tak trudny i bolesny, doprowadzając nas wielokrotnie do walki i wystawiając na niebezpieczeństwo. Dlatego też pierwszą instynktowną reakcją na sytuację wymagającą decyzji jest próba uniknięcia jej, odło-

żenią na później, udawanie, że się jej nie dostrzega. Większość decyzji podejmuje się na tym świecie przez niepodejmowanie ich (jest to już jakaś decyzja), raczej przez unikanie działania niż działanie, przez pozostawienie rzeczy ich dotychczasowemu biegowi, niż podjęcie bezpośredniej interwencji po to, by je zmienić. Te niczemu nie służące decyzje zazwyczaj nie prowadzą nas do upragnionego celu. Brak decyzji jest najgorszą z decyzji. Inercja wolitywna jest chorobą śmiertelną.

Symultaniczny turniej szachowy, podczas którego mistrz gra jednocześnie przeciwko 20 lub 30 przeciwnikom, jest wspaniałym spektaklem decyzji. Szachownice są ustawione na stołach ułożonych w kształcie litery U, każdy z zawodników zajmuje miejsce naprzeciw szachownicy od zewnętrznej strony. Mistrz, po przywitaniu się z każdym z grających, przechodzi przed szachownicami od wewnętrznej strony, przez moment zatrzymuje się przed każdą szachownicą, robiąc swój ruch. Później powraca, zatrzymuje się na chwilkę, spogląda uważnie, wyciąga rękę, robi ruch i idzie dalej. Okrążenie po okrążeniu i gra za grą. Wielu przeciwko jednemu, lecz ten jeden liczy się za wszystkich. Skoncentrowanie, jasność, opanowanie. Każde zagranie zapisuje się w jego umyśle, każda szachownica jest wyrysowana w jego pamięci, każda sytuacja jest analizowana zgodnie z postępowaniem gry, bez opóźnień, bez wątpliwości, bez utraty rytmu. Krok, spojrzenie, zagranie. Raz i jeszcze raz. Każda pozycja jest inna, każde zagranie jest unikatowe, każdy przeciwnik posiada swój sposób gry. Wielki mistrz szachowy przechodzi, a jego umysł podejmuje w mgnieniu oka decyzję. Wciągu kilku minut podjął setki decyzji. Każdą w swoim czasie, określoną, dokładną. Prawie wszystkie były trafne. Na koniec

turnieju okazało się, że wygrał większość z gier, niektóre zremisował, kilka może przegrał. W każdym razie jest to świętowanie sztuki, techniki i geniuszu charakteryzującego mistrza. Jego decyzje dotyczą tylko plansz szachowych, ale jednocześnie są obrazem i odbłyskiem decyzji podejmowanych na tablicy życia. Rytm, zdążenie na czas, precyzja podejmowanych decyzji pomagają również wygrać grę życia.

Natomiast brak wykonania ruchu w określonym czasie może doprowadzić do przegranej. We wszystkich oficjalnych mistrzostwach szachowych oprócz graczy i sędziego w każdej grze jest jeszcze czwarty element: zegar. Świadek nieubłagany i istotny, posiadający ściśle określone zadanie: ma odmierzać czas przeznaczony na każde zagranie, oraz czas, którego w całości gracze nie mogą przekroczyć. Jeśli ktoś przekroczy limit, przegrywa. Zegar jest nieprzekupny. Odmierza sekundy, idzie do przodu, ostrzega i ogłasza koniec — czas wykorzystano. Należy uczynić ruch, zanim wskazówka zacznie się podnosić. Trzeba się zdecydować, zanim będzie za późno. Lecz gracz zaczyna powątpiewać, wyciąga rękę i cofają, wyczekuje, zamyśla się, jest sparaliżowany, napięty i nie czyni kolejnego ruchu. W tym czasie zegar biegnie do przodu, wskazówka podnosi się i czas zostaje wyczerpany. To ten moment, gdy zawodnik przegrywa.

Takie sytuacje nie zdarzają się często w mistrzostwach szachowych, lecz są na porządku dziennym w naszym życiu. Należy dokonywać wyborów. Każdy wybór zawiera w sobie element mechanizmu zegara, ograniczony czas, chronometr, który wyznacza koniec etapu. Lecz zawodnik waha się: zatrzymuje się, chwieje, odsuwa decyzję. Wyciąga rękę, ale nie porusza żadną figurą. Pozwala, by czas uciekał. Pozwala, by życie uciekło. Zegar natomiast idzie do przodu i ży-

cie także. Ostatni odpowiedni moment dla podjęcia decyzji przybliża się, nadchodzi, mija. Zegar wyznacza czas i tracimy możliwość wyboru. Tak gra po grze i całe życie tracimy. Gra w szachy może nas nauczyć gry w życie. Zegar obok, który wymierza nasze decyzje i ogłasza karę za niepodjęcie ich na czas. Bezczynność zawsze przegrywa. Możemy utracić wygraną.

Moi studenci tysiące razy pytają mnie: „Który dzień jest *ostatni* aby...?" Mam zwyczaj odpowiadać na to pytanie: „Czy nie moglibyście dla odmiany pytać raczej: Który dzień jest *pierwszy* aby...?" Wszyscy są ze „stowarzyszenia ostatniego dnia". Ostatni dzień aby się zgłosić, zapisać się na kurs. Jeśli uda się go przesunąć, to się przesuwa. Nie czynisz dzisiaj tego, co możesz uczynić jutro. Chociaż masz czas, chociaż są wolne dni, nie ruszasz się. Mijają dni, kalendarz robi się napięty, dzień wyznaczony przybliża się, aż uświadamiasz sobie, że nadszedł czas. Jutro jest ostatni dzień! Słowo magiczne, upomnienie sądowe, sąd ostateczny. Wtedy zaczyna się pośpiech, bieganina, przepychanie... i błędne decyzje. Każda decyzja posiada swoją godzinę, swój poranek, swoje miejsce pośród gwiazd, należy je odgadnąć, uszanować, być mu posłusznym. Nie można bezkarnie łamać rytmu życia.

Odkładamy decyzje, ponieważ wybory nas kosztują. Z tego samego względu unikamy podejmowania decyzji, starając się, w miarę możliwości, zrzucić ten ciężar z nas i przerzucić odpowiedzialność za wybór na kogoś innego.

Znajdujemy się na spotkaniu grupy, podczas którego ma być podjęta wspólna decyzja. Został przedstawiony temat, została przekazana pełna informacja, przedstawiono wszystkie za i przeciw, na zakończenie ten, kto przewodniczy posiedzeniu, zwraca się z bezpośrednim zapytaniem do grupy:

cóż powinniśmy uczynić? W tym momencie zapada cisza. Twarze stają się napięte, wzrok utkwiony w podłodze, grupa wydaje się trwać w bezruchu, bez oddechu, jakby w zbiorowej agonii. Nikt nie chce przemówić jako pierwszy, nikt nie chce się określić, nikt nie chce zaryzykować otwarcie decyzji jasnej i osobistej. Później, gdy wypowie się dwóch lub trzech, będzie łatwiej na kimś się oprzeć, przyjąć jego opinię, iść w nakreślonym kierunku, istnieje także możliwość przeciwstawienia się komuś, czy też zaproponowania jakiejś alternatywy. Jest nam łatwiej pracować we dwoje, z czymś lub z kimś, na kim można się oprzeć, w grupie lub w towarzystwie innych. Niełatwo podjąć decyzję osobistą i niezależną, niełatwo jest także wyrazić ją. Głębia osoby dąży do ukrywania się w anonimowości grupy. Podjęcie decyzji wymaga kosztów, ponieważ kosztuje nas samookreślenie siebie.

Opowiadają, iż pewien przełożony starał się o umieszczenie w jednej ze wspólnot zakonnych, które jemu podlegały, współbrata mającego szczególny charakter, który mu nie pozwalał pozostać dłuższy czas w jednym domu. Zmęczony przenoszeniem go z jednego miejsca do drugiego, wezwał go pewnego dnia i powiedział: „masz tutaj plan z zaznaczonymi domami naszej prowincji. Wybierz, który chcesz, i tam cię z radością poślę". Na tę propozycję niespokojny współbrat odpowiedział z nieukrywaną nutką przewrotności: „To jest właśnie to, czego mi nie wolno uczynić! Nigdy nie poproszę o posłanie mnie do konkretnego domu. W przeciwnym razie, kiedy się znudzę i będę chciał zmienić dom, powiesz mi, nie bez racji: sam wybrałeś, więc siedź tam. Nie chcę więc powiedzieć, gdzie mógłbym zamieszkać, by mieć zawsze prawo protestu".

Nie może dziwić, że przełożony (i wszyscy pozostali) miał problemy z takim współbratem. Jego rozumowanie było logiczne, a zachowanie przewrotne. Nigdy się nie zobowiązuj do niczego, nie wybieraj, nie mów, gdzie chciałbyś być posłany; pozostań wolny, aby móc protestować, aby zmieniać, przeskakiwać z domu do domu zgodnie z własnym upodobaniem - a jednocześnie będziesz przeszkadzał innym. Odrzucenie zobowiązań, świadome nieokreślanie się, nieangażowanie, to odrzucenie własnej tożsamości! „Ty zadecyduj za mnie!" oznacza jednocześnie: „żyj zamiast mnie!" Jest to rezygnacja z istnienia. Może to i wygodne, lecz jest przejawem ruiny, tchórzostwa i nie jest godne człowieka. Mógłby się pysznić swoim podstępem, lecz w gruncie rzeczy może tylko czuć się całkowicie zdegustowany samym sobą. Degradacja osobowości i brak odpowiedzialności doprowadziły go do nienawiści siebie samego, co sprawiło, że przerzucał wrogość na każdą grupę i na każdy dom, w którym przyszło mu żyć, zmuszając się do ponownych przenosin. W ten sposób stawał się coraz bardziej samotny, coraz bardziej niezadowolony z samego siebie. Płacił wysoką cenę za rezygnację z własnej tożsamości.

Strach przez zaangażowaniem, strach przed określeniem się, strach przed pomyłką, strach przed pokazaniem twarzy, strach przed działaniem, strach przed wyborem, strach przed byciem sobą. Strach czyni ślepymi kanały rozeznawania, unieruchamia mechanizm podejmowania decyzji. Ten, kto się boi, nie podejmuje dobrych decyzji, nie może dobrze wybierać. Pod wpływem strachu spojrzenie, rytm serca, równowaga przestają być tym, czym powinny być, przestają działać tak, jak powinny działać. Środowisko ulega zaburzeniu, wybór zaś się marnuje. Być może przy dokonywaniu dobrego wyboru najbardziej liczy się odwaga, być może nasze de-

cyzje nie są najlepiej trafione, ponieważ brakło nam odwagi przy ich podejmowaniu. Odwagi, by się zaangażować w coś i odwagi, by się pomylić (to najlepsza gwarancja tego, by się nie pomylić), odwagi, by wybrać, odwagi, by żyć. Strach paraliżuje duszę. I przeciwnie, odwaga wyboru w sposób zdecydowany i jasny jest tym, co naznacza człowieka jako takiego, nadaje mu godność i osobowość. Nie ma lepszej szkoły stawania się człowiekiem jak umiejętność wyboru.

Z tym tematem są związane moje serdeczne rozmowy z młodzieżą z tradycyjnych indyjskich rodzin. Z młodzieżą, która jest przyzwyczajona dzięki wychowaniu i posłuszeństwu do tego, że decyzje dotyczące ich życia podejmują starsi. To oni mają określić kierunek studiów, rodzaj pracy, wybrać współmałżonka. System ten posiada pewne zalety związane z poczuciem bezpieczeństwa, ciągłości, roztropności i równowagi. To także wielkie ograniczenie, polegające na zahamowaniu rozwoju osoby, na skutek pozbawienia jej możliwości wyboru. Lecz także w tym wypadku młodzież — rzecz dziwna — wybiera poczucie bezpieczeństwa, a nie ryzyko wolności. Strach może uczynić więcej niż pragnienie niezależności. Pewnego razu, zgodnie z moimi zachodnimi nawykami, które nigdy mnie nie opuszczają, zapytałem chłopca, który przygotowywał się do małżeństwa (czyli obserwował, jak rodzice wybierają mu żonę): „dlaczego ty sam nie wybierzesz sobie żony?". Jego odpowiedź odkryła przede mną jeszcze jeden aspekt skomplikowanego systemu swatania opartego na rodzinnych intrygach. Nigdy dotychczas nie spotkałem się z takim podejściem. Odpowiedział bowiem zdecydowanie: „Nigdy tego nie uczynię. Niech moi rodzice wybiorą mi dziewczynę. Jeśli małżeństwo się nie uda, to będę mógł zrzucić na nich odpowiedzialność". Słowa chłopca, któ-

ry nie chciał wybrać żony, są dla mnie smutnym echem słów zakonnika, który nie chciał wybrać wspólnoty. W ten sposób zachowywał sobie wolność, by móc protestować.

Chcę od razu zauważyć, że nie wszyscy młodzi, których znam, myślą identycznie. Nie wszystkie małżeństwa zawarte zgodnie z tradycją są wynikiem tchórzostwa. Istnieje także jakieś męstwo w akceptowaniu opinii osób starszych, w zdecydowaniu się na cztery rytualne okrążenia wokół świętego ognia z dziewczyną, którą zaledwie poznałeś. Tylko dlatego przytoczyłem tutaj tę opowieść, aby podkreślić zasadniczy element sztuki podejmowania decyzji, który w sposób znaczący wpływa na nasze życie. Chodzi o to, że podejmując osobistą decyzję, zobowiązuję się względem siebie, biorę bezpośrednią i całkowitą odpowiedzialność, tak więc to wszystko, co jest we mnie świadome, nieświadome i podświadome zostaje zaangażowane bezwarunkowo w realizację mojej decyzji, ma udowodnić jej słuszność. Jeśli jakiś młodzieniec żeni się z dziewczyną, którą sam wybrał, będzie robił wszystko, co możliwe i niemożliwe, aby udowodnić całemu światu i sobie samemu, że jego decyzja była prawidłowa, że dziewczyna była wspaniała, a w konsekwencji małżeństwo funkcjonuje bardzo dobrze i obydwoje są szczęśliwi. Napotka trudności w życiu małżeńskim i rodzinnym, jakie muszą się zdarzyć w każdym związku, lecz będzie posiadał motywację i pragnienie, by wszystko dobrze się udało, i to go będzie zmuszać do pracy i wysiłku, aby znaleźć rozwiązanie tych trudności. Jeśli przegra, to nie będzie mógł innych oskarżać bardziej niż siebie samego. Aby uniknąć poczucia winy, będzie się starał nie przegrać.

Kiedy sam podejmuję decyzję, to instynktownie staram się pokazać, że wybrałem dobrze, i zobowiązuję się do uka-

zania rezultatów wyboru. Podejmując osobistą odpowiedzialność przez konkretną decyzję, mobilizuję wszystkie moje możliwości, aby wyjść naprzeciw wyzwaniu i wygrać walkę. To jest ogromna korzyść, jaką daje naszemu życiu podejmowanie decyzji: czyli wykorzystywanie w sposób maksymalny naszych umiejętności, docenienie tego wszystkiego, co mamy w sobie, ożywienie całej naszej osobowości, która jest stworzona po to, aby poznawać, pragnąć i decydować. Jeśli unikam decyzji i uciekam od odpowiedzialności, skazuję się na życie w jakimś kącie, na pozostawanie skurczonym i zwiędniętym. Aby rozwinąć w sposób maksymalny moje możliwości, potrzebuję konfrontacji z trudnościami, dylematami, bezradnością, odpowiedzialnością. To wszystko pozwala mi ożyć, pokazać siłę, spotkać się z samym sobą. Nie pragnę usprawiedliwień dla moich pomyłek, ani nie uciekam pod wpływem przegranych..., a to jest najlepszy sposób, aby ograniczyć do minimum pomyłki i porażki. Chcę podejmować decyzje i żyć swoim życiem. Lepiej czy też gorzej, lecz jest to jedyne życie, które mi dano.

Pewien zakonnik zwierzył mi się kiedyś ze swojego sekretu. „Dla mnie posłuszeństwo — powiedział - polega na nieproponowaniu niczego i na nieodrzucaniu niczego. W ten sposób mogę żyć spokojnie". Spokój związany z inercją, a nie z życiem. A bez życia nie ma sensownego bytowania, nie ma chwały Bożej. Kamień może oddać chwałę Bogu, pozostając na swoim miejscu, gdyż taka jest jego rola, lecz nie człowiek. Trzeba mieć odwagę, by proponować, i pokorę, by odrzucać. Należy umieć podejmować inicjatywę, wyjść na czoło, skakać w przepaść. Bez chętnych do boju nie można wygrywać bitew. Rozsądek oraz wola są tymi zdolnościami, które czynią nas ludźmi, i mają one swoją kulminację w naj-

wyższym akcie, jakim jest decyzja, określenie się i wybór, przygotowany z pomocą rozsądku i doprowadzony do skutku dzięki woli. Ofiarowanie tych dwóch jedynych zdolności Bogu nie polega na sparaliżowaniu ich, lecz na wykorzystywaniu w coraz większym stopniu i jak najlepiej, odpowiadając na Jego wołanie skierowane do nas poprzez dyspozycje dotyczące posłuszeństwa i wydarzenia życiowe. Żywa istota nie może wielbić Boga wstrzymując oddech, lecz oddychając głęboko. Decyzje są płucami duszy.

Innym sposobem zrzekania się odpowiedzialności jest pozostawienie decyzji okolicznościom. Zdarza się to częściej, niż się nam wydaje. Oto jeden z przykładów. Ktoś waha się, czy pojechać na wakacje, jakie proponuje jedno z biur podróży, czy też nie. Rozmyśla, rozważa, ale nie podejmuje decyzji. Racje za i racje przeciw. Z jednej strony pragnienie, aby pojechać; z drugiej strony lenistwo. Jedni zachęcają go, by pojechał, podczas gdy inni radzą mu by został. On nie wie, co ma robić. Raz wstaje lewą nogą, raz prawą. W końcu, któregoś dnia, nie wiedząc jeszcze, czy pojedzie czy też nie, telefonuje do biura podróży, które informuje go, iż wszystkie miejsca są już wykupione. Słysząc to czuje, że wielki ciężar spadł mu z ramion. Nie ma miejsca! Fantastycznie! Wszystko jest już w porządku! Oni zadecydowali za mnie! Już nie muszę decydować, ani nikomu się tłumaczyć. Nie ma miejsca! Dzięki Bogu, dzięki też agencji. Ponieważ nie ma miejsca, to nie ma wycieczki, jak nie ma wycieczki, to nie ma decyzji, nie ma też lęku przed podjęciem jej. Możesz pozostać spokojnie w domu, a jeśli ktoś o coś będzie pytał, to wystarczy zacytować słowa pracownika biura podróży. Odetchnij głęboko i odpoczywaj. Okoliczności przemówiły. Oby tak zawsze przemawiały, w ten sposób uwolni-

łyby mnie od wysiłku podejmowania decyzji! To byłoby o wiele prostsze. I znacznie tańsze. Oznaczałoby odebranie życiu jego wartości.

Istnieje jeszcze inna przyczyna, powszechna i nieunikniona, prowadząca do omijania decyzji. Tkwi ona w nagim i nie do uniknięcia fakcie, że wybierając jakąś rzecz, trzeba zrezygnować z innej. Wszyscy dobrze wiemy, że nie można jednocześnie dzwonić w dzwony i iść w procesji, lecz w praktyce chcemy jednocześnie być i na dzwonnicy, i na ulicy..., wskutek czego ani nie uczestniczymy w pełni w procesji, ani też nie dzwonimy z zadowoleniem. Wszyscy mówimy z twardym przekonaniem: „to, co pierwsze, jest pierwsze"; lecz mówiąc to, zapominamy, iż oznacza to także, że: „ostatnie jest ostatnim". To zaś zakłada, że wybierając „pierwsze", trzeba zapomnieć o tym „co ostatnie", które nie będzie już nigdy zrealizowane. To ciężko powiedzieć... a także ciężko zrobić. Wybrać jedno, oznacza pozostawić inne. Istota wyboru polega właśnie na pozostawieniu czegoś. Samo słowo „decyzja" pochodzi od łacińskiego *decidere*, co oznacza: obcinać, oddzielać. Decyzja ma coś z chirurgii, i jako taka jest czymś bolesnym... ale i służy zdrowiu. Chociaż w znacznym stopniu preferujemy jedną z dwóch możliwości, to jednak zawsze boli porzucenie drugiej, dlatego dla osłodzenia sobie cierpienia, wynikającego z oddzielenia, opóźniamy pożegnanie.

Pewnego razu obserwowałem, jak mała dziewczynka cierpiała, gdyż musiała dokonać wyboru pomiędzy dwoma lalkami w jednym ze sklepów z zabawkami. Jej mama powiedziała jasno i wyraźnie: ‚jedna z dwóch; ta, którą wybierzesz". To zrodziło w dziewczynce logiczny dylemat. Dzieci nie rozumieją jeszcze zdań rozłącznych. Łatwo im zrozumieć stwierdzenie: „dwie razem", albo „żadna z dwóch", lecz

„jedną lub drugą", to nie jest łatwe. Być może ta językowa trudność, z jaką wszyscy się rodzimy, jest wynikiem i echem oporu przed dokonaniem wyboru, koniecznością pozostawienia czegoś. Wspomniana dziewczynka wzięła pod pachy obydwie lalki, pokazując w ten sposób swoje przekonanie, że może zabrać „jedną i drugą"; i kiedy mama ją powstrzymała gestem, który nie budził wątpliwości, malutka wybrała opcję: „żadna z dwóch", rzucając lalki na ziemię, wychodząc z powagą i z obrażoną miną ze sklepu. Kiedy mama zaczęła jej tłumaczyć cierpliwie, że lepsza jest jedna lalka niż żadna, dziewczynka powróciła zrezygnowana do sklepu i w końcu wybrała jedną. Zapakowano ją i wręczono dziewczynce, a ta wzięła ją na ręce i przytuliła do siebie. Wychodząc ze sklepu jeszcze raz spojrzała na lalkę, którą musiała pozostawić, i wydaje mi się, że zauważyłem błysk cierpienia i żalu w niewinnym spojrzeniu, jakim żegnała się z lalką, którą pozostawiała. Mama wzięła ją za rękę i już wychodziły ze sklepu, gdy dziewczynka uczyniła jeszcze coś równie niespodziewanego, jak i pięknego. Wyrwała swoją rękę z dłoni mamy, podbiegła do lady, gdzie ciągle leżała lalka, którą musiała pozostawić, dała jej wielkiego całusa i podbiegając, znowu wzięła mamę za rękę. W tym całusie był wyrażony cały ból, cierpienie, bezsilność i umieranie niemożliwych opcji. Ta maleńka, wspaniała dziewczynka zaczynała uczyć się, że wybór bywa trudny.

Nasze wnętrze jest pełne zgiełku

W początkach mojego życia duchowego przeczytałem klasyczne dzieło ojca Fabra *Growth in Holiness.* To było właśnie to, czego wtedy potrzebowałem. Książka ta wywarła na mnie mocne i trwałe wrażenie. Poniższa myśl, jeśli nie dosłowny cytat, była zawarta w tej książce i wyryła się na zawsze w mojej pamięci: „nawet największy ze świętych nie działa tylko z czystej miłości do Boga, i nawet najlepszy z jego uczynków nie jest dokonany z czystej miłości do Boga". Być może mój opór w przyjęciu tego stwierdzenia stał się przyczyną jego zapamiętania. Bez wątpienia mamy przykłady świętych, i przynajmniej niektóre z ich aktów były czyste jak złoto. Lecz ten niewątpliwy mistrz życia duchowego ostrzegał mnie, iż ludzkie zachowanie jest o wiele bardziej złożone od tego, co widzą ludzkie oczy. Wiele lat później spotkałem książkę z zakresu psychologii przedstawiającą *różnorodność motywacji*, które charakteryzują ludzkie działanie. Przestudiowałem ten problem i przekonałem się o jego złożoności. Mistrz miał rację. Nie istnieje doskonały wybór.

Myślę o bezinteresownym poświęceniu, o heroicznych aktach w służbie ludzkości, która cierpi, o ascetycznych wyrzeczeniach i o uświęconej ciszy, o dziewictwie i męczeństwie; myślę o długich modlitwach i kontemplacjach, wyrzeczeniach i pokornym posłuszeństwie; myślę także o tysiącach tysięcy dobrych uczynków dobrych kobiet i mężczyzn, którzy z prostą wiarą, uczciwie pracując, przeżywają swoje życie, jak najlepiej potrafią, ze szczerym pragnieniem, by dobrze czynić i podobać się Bogu. Uczynki miłości, wsparcia, odwagi, wiary. Każdy z tych uczynków ma za sobą cień niejasnych motywacji. Nie chciałbym, nawet w najmniejszym stopniu, umniejszać zasług, czy też dobra i piękna jakiegokolwiek szlachetnego uczynku zrodzonego z hojnego serca; lecz pragnę wiedzieć, jak działa to serce i jak się wykuwają decyzje w skrytych zakątkach świadomości ludzkiej. Wiem, że ograniczenie jest warunkiem ludzkiego bytowania na ziemi. Dotyka ono tego, co najbardziej głębokie w człowieku, czyli zdolności wyboru i samego procesu wyboru. Chcę poznać i zaakceptować fakt, że motywacje mojego działania są zlepkiem różnych przesłanek, chcę go poznać.

Łatwo dostrzec tę mieszankę powodów działania u innych osób, np. u polityka, który startuje w wyborach, ponieważ chce służyć ludowi. Jedna z najlepszych karykatur dziennika „Times of India", autorstwa R. K. Lakshmana, przedstawiała członków przegranej w ostatnich wyborach opozycji, którzy dyskutują ze sobą, ich twarze są pełne zatroskania; zastanawiają się, co należy teraz robić. W dole rysunku zaś znajduje się wyjaśniający napis: „Musimy zreformować się szybciej niż partia rządząca, jeśli nie, to stracimy możliwość służenia ludowi".

Być może, powtarzając takie slogany, politycy z czasem zaczynają w nie wierzyć. Lecz im nikt nie wierzy. Pewien

kandydat na gubernatora w stanie Missouri uczciwie powiedział: „Kandyduję nie dla tego, że istnieje jakiś ruch społeczny, który chce, bym został gubernatorem, to ja po prostu chcę być gubernatorem". Może to zbyt duża szczerość.

Chcę tutaj, w tym kontekście politycznej szczerości, przywołać świadectwo w pewnym stopniu wyjątkowe, które jest jednocześnie wyrazem hołdu złożonego wiernemu przyjacielowi i wyjątkowemu człowiekowi, nieżyjącemu już Chimanbhai Chakubhai, szachowi Bombaju. Oto jego słowa: „Analizuję motywy wszystkich moich uczynków, tak jak naukowiec analizuje chemiczne substancje, by odkryć, co kryje się za moim zachowaniem, obserwowanym powszechnie, chcę wydobyć na światło dzienne prawdziwe motywy moich działań. Ludzie czasami wierzą, że ja robię coś dla dobra ludu lub kraju, a tak naprawdę rzeczywistość może być całkiem inna. Dam przykład z czasów panowania Brytyjczyków. Byłem wówczas Prokuratorem Królewskim w Indiach. Kiedy rozpoczął się ruch na rzecz niezależności Indii, natychmiast podałem się do dymisji. Jednej nocy stałem się bohaterem narodowym. Cały świat zaczął mnie chwalić za mój patriotyzm, bezinteresowność, moją prawość i poświęcenie dla kraju. Moja dymisja była ukazywana jako przykład patriotycznego zachowania w walce o niezależność Indii. Rzeczywistość była bez wątpienia całkowicie inna, i ja wiedziałem o tym bardzo dobrze. Byłem po prostu szczęśliwy, że udało mi się zrzucić z siebie ciężar pełnionej funkcji. Przyjąłem ją pod naciskiem niektórych indyjskich polityków, którzy chcieli ulokować na tak ważnym stanowisku jednego ze swych ludzi. Ale mnie nie odpowiadał ten urząd, zarabiałem tylko około sześciuset rupii. Pragnąłem się go pozbyć, kiedy więc zobaczyłem nadarzającą się okazję, natychmiast z niej

skorzystałem... na dodatek chwalebnie. Ludzie mnie chwalili, lecz ja znałem prawdę. Cenię sobie bardzo taką samoocenę osobistego życia".

I dobrze, że doceniał taki sposób postępowania. Taka jasność w dostrzeganiu prawdziwego motywu i szczerość w ukazywaniu go nie są powszechne. Prawdziwy motyw, realna przyczyna, pobudka skuteczna i ukryta. Dlaczego robię to, co robię? Napisałem w innej książce (*Kalejdoskop*, w rozdziale: *Jestem moimi uczuciami*), że pytanie: *dlaczego?* nigdy nie wiedzie do prawdziwej przyczyny. *Dlaczego* znajduje miejsce w naszym umyśle, a motywy działania są czymś bardziej złożonym niż tylko czyste myślenie.

Nasze rozumowanie i uczucia, przeszłość i teraźniejszość, zwyczaje i uprzedzenia, lęki i nadzieje, wszystko, co się dokonało, i co ma się dokonać jest wymieszane, pomieszane i ubite razem. Każda motywacja jest jak łańcuch jakiejś reakcji chemicznej, składający się z odpowiedniej ilości sześciokątnych elementów oraz dużych liter na szczycie każdego z nich, mają robić wrażenie na ignorantach i być pomocą dla wtajemniczonych. Albo zastosujmy przenośnię bardziej słodką: motywacje są jak francuskie ciasto. Tysiące składników. Tysiąc mas kremowych, śmietankowych, a w środku marmolada. Jeden kęs, ale tysiąc smaków. W żaden sposób nie można tego opisać ani odpowiednio zanalizować. Tylko dobry cukiernik potrafi zrobić dobre francuskie ciasto, delikatne i chrupiące — i tylko prawdziwy łakomczuch potrafi je docenić.

Podręczniki psychologii wyliczają główne motywacje ludzkiego działania. Znaleźć można wśród nich: bezpieczeństwo, miłość, przyjemność, pieniądze, sławę, władzę i wiarę. Każde z tych zestawień jest nieco naiwne, każdy z jego elementów można dzielić w nieskończoność na kolejne.

Nowe podziały będą się krzyżowały i nie można stworzyć zadowalająco wyczerpującego zestawu. Pomijając to, co się znajduje na abstrakcyjnych listach wyliczających podstawowe motywacje, chcę jasno powiedzieć, że w każdej konkretnej decyzji, w każdym rzeczywistym ludzkim działaniu wszystkie te elementy i ich pochodne mieszają się i oddziałują na siebie, wpływając na siebie nawzajem na tysiące sposobów, zawsze w sposób odmienny i za każdym razem niepowtarzalny. Tysiące smaków w każdym ciastku.

Dlaczego zostałem jezuitą? Kolejny raz *dlaczego*? Łatwiej mi odpowiedzieć: *jak* i *kiedy,* w *jaki sposób* i *w jakich okolicznościach.* Wszystko to może rzucić światło na podstawowy wybór mojego życia, uczyniony w mojej młodości, podtrzymany przez lata, wzbogacany aż do dnia dzisiejszego z pokorną akceptacją i radosną wdzięcznością. Jeśli teraz wspominam moje różne decyzje życiowe, to nie dlatego, aby pisać autobiografię, już ją napisałem, lecz chcę przeanalizować te decyzje, a jest to już wystarczająco trudne. Najlepiej znam (to znaczy poznałem dzięki licznym introspekcjom) osobiste decyzje; wiem także, że analiza ujawnia zazwyczaj ciemne głębie i dlatego zamiast brać pod mikroskop innych, sam poddaję się badaniu. Wolę, by mnie bolało.

Kiedy wstępowałem do nowicjatu w delikatnym wieku 15 lat, i jeszcze wiele lat później, na pytanie: „dlaczego wstąpiłeś?", odpowiadałem zawsze z entuzjazmem, radośnie, spontanicznie, prawie agresywnie: „Ponieważ Bóg mnie wzywał, i ja byłem tego pewny tak, jak jestem pewien, że ty stoisz przede mną i rozmawiamy". To doświadczenie było tak silne i tak jasne dla mnie, iż byłem zawsze gotowy dać świadectwo i powtarzać moją historię. Nawet ją zapisałem w mojej biografii napisanej w języku gujarati i opublikowałem z wiarą

pełną prostoty i niewinności[3]. Moje powołanie do życia zakonnego było dla mnie zawsze osobistym i żywym przykładem tego, jak Bóg może mówić w sercu człowieka bez słów i dźwięków, ale w sposób pełny autorytetu, który eliminuje wszelkie wątpliwości. Jeślibym nie posłuchał tego wewnętrznego głosu, czułbym się winny i uważałbym się za zdrajcę przez całe życie. Bóg mnie wzywał. Atmosfera, w jakiej dokonało się to powołanie, była przepełniona osobistą miłością do Jezusa, która sprawiała, że wszystko odchodziło na drugi plan, różne względy i ambicje życiowe. Nie zostawałem jezuitą, by robić jakieś wielkie rzeczy, czy też pracować dla zbawienia dusz innych, lecz po prostu, szczerze po to, aby kochać Jezusa bez przeszkód i rozproszeń, nie podzielonym sercem, przez całe życie. To jest właśnie to, co wtedy czułem; i opisując to po wielu latach, zaczynam badać moje pierwsze uczucia z całą możliwą dokładnością i wiernością.

Nie tak dawno, po tym, jak tysiące spotkań z ludzkim wnętrzem we mnie samym, a także i w innych zaowocowało głębszym spojrzeniem (a może to tylko złudzenie?), dostrzegłem pewien cień, jaki kładł się na tym wspomnieniu z mego życia. Miałem dość odwagi, by przyjrzeć się mu z bliska. To doprowadziło mnie do obiektywnego zbadania zewnętrznych okoliczności, które mi towarzyszyły w momencie podejmowania tej przewyższającej wszystko inne decyzji mego życia. Oto co się okazało. Kilka lat wcześniej zmarł mój ojciec, wojna domowa, która wkrótce wybuchła, zabrała nam dom i cały dobytek. Zostało nam tylko to, co mieliśmy na sobie. Mama musiała pożyczać pieniądze, nauczyła się pisać na maszynie

[3] Przekład polski: *Zbieram kolory tęczy... Autobiografia jezuity*, tłum. M. Borowska, Wydawnictwo WAM, Kraków 1995.

i stenografować, dzięki czemu mogła posłać mnie i brata do kolegium, gdzie otrzymaliśmy stypendia, podczas gdy ona mieszkała z krewnymi. Tak żyliśmy. Nasza sytuacja ekonomiczna nie była więc wtedy nadzwyczajna. Do tego doszła jeszcze jedna okoliczność. Uczyłem się w kolegium z internatem prowadzonym przez jezuitów. Panowała tam w tym czasie specyficzna atmosfera i obowiązywał zwyczaj, że najlepsi uczniowie nieodwołalnie szli do nowicjatu. Najlepsi uczniowie z każdej klasy szli co roku bezpośrednio z kolegium do klauzury. Traktowaliśmy to prawie jak przywilej, wyróżnienie, sprawę honoru. Ten czas powojenny, czas odnowy wiary i entuzjazmu religijnego, jaki pociągnął za sobą w konsekwencji wzrost rangi kapłaństwa i życia zakonnego, zaowocował licznymi powołaniami w każdym roku. Towarzystwo Jezusowe było u szczytu swego prestiżu i wpływów w tych latach religijnego ożywienia. Zostać jezuitą było zaszczytem, rodzina zaś posiadająca syna w Towarzystwie Jezusowym zyskiwała prestiż społeczny. W takiej atmosferze i w takim kolegium dobry uczeń musiał mieć odwagę, by nie pójść do nowicjatu. Ponieważ byłem wielokrotnie laureatem licznych nagród, musiałbym być bardzo mocny, aby przeciwstawić się tam panującemu prądowi. I jeszcze trzecia okoliczność z moich wspomnień. Zaczęto wywierać na mnie pewną presję, bardzo delikatną, ale i wyraźną. Oto przykład. Pewnego dnia modliłem się sam w kaplicy, gdy Ojciec Duchowny, którego głównym zadaniem było pilnowanie, by wszyscy potencjalni kandydaci do zakonu wytrwali do końca, podszedł cicho i niepostrzeżenie, i szepnął mi do ucha grobowym głosem: „Słuchaj głosu Chrystusa, który woła z krzyża, byś wstąpił do nowicjatu". Nie uwierzyłem, że to anioł mówi do mnie, mimo zmiany barwy głosu, poznałem, że to Ojciec Duchow-

ny; lecz byłem chłopcem pobożnym, wrażliwym, i ten melodramatyczny chwyt nie pozwolił mi rozwiać wątpliwości, jakie mogłem mieć. To są cienie, które dostrzegam. Naciskano na mnie; wstąpienie było sprawą prestiżu; a chroniąc się w nowicjacie, uwalniałem się od problemów ekonomicznych, od walki, by iść do przodu w tym świecie naznaczonym konkurencyjnością. Trzy bardzo jasne cele.

Chcę być dobrze zrozumiany. Nie chcę powiedzieć w żaden sposób, że moje powołanie nie było prawdziwe, lub że mnie oszukano, by mnie złapać, czy też, że byłem marionetką w rękach okoliczności. Nie o to chodzi. Bóg działa poprzez okoliczności, może nawet działać przez zachrypnięty głos Ojca Duchownego, który kierował się bardziej żarliwością niż roztropnością. Nie kłócę się z historią i nie chcę zmieniać przeszłości. Kocham moje powołanie takie, jakim było, trwam w nim z wdzięcznością i radością. Natomiast dostrzegam, że te trzy elementy negatywne także były składowymi częściami mego wyboru. Nie wiedziałem o tym w momencie wyboru i jeszcze przez wiele lat po dokonaniu go. Moje motywacje były różnorodną składanką, nawet tego najbardziej świętego aktu mego życia. A ja o tym nie miałem pojęcia. Był tam obecny motyw prestiżu, bezpieczeństwa, poddanie się presji i panującej atmosferze, chociaż mnie wydawało się, że mam do czynienia z czystą miłością do Boga i niebiańskim powołaniem wolnym od wszelkich podejrzeń. Moje powołanie trwa dzisiaj z jeszcze większą wytrwałością, ponieważ teraz wiem lepiej, jak dokonałem wyboru - ze wszystkimi tego cieniami.

Dlaczego pojechałem do Indii? Również historię tego *dlaczego* opowiedziałem we wcześniej wspomnianej książce. Pewien jezuita, mój serdeczny przyjaciel, przekonał mnie,

że kolejnym krokiem w moim pójściu za Chrystusem winna być prośba o wysłanie mnie na misje. Tak jak opuściłem dom rodzinny, powinienem zostawić teraz kraj i żyć tylko dla Boga. Był to wybór bardzo szlachetny, ale również z licznymi cieniami. W tym czasie miała być określona moja przyszłość zawodowa. W Towarzystwie Jezusowym mogłem robić różne rzeczy, ale nie wiedziałem, czym chciałbym się zająć. Mój prowincjał także nie miał pojęcia. Powiedział mi, bym coś zaproponował, a ja nie wiedziałem, na co się zdecydować. Najbardziej zdolny student na swoim roku nie wiedział, co zrobić ze sobą. Prawdziwy wstyd! W tym właśnie momencie propozycja mojego gorliwego przyjaciela umożliwiała mi doskonałe wyjście z kłopotów. Misje. Nic więc dziwnego, że jego gorące słowa wywołały we mnie natychmiastową reakcję. Nie miałem wcale gorliwości misyjnej, nigdy mnie nie pociągały misje, lecz ta propozycja odpowiadała mi, dawała mi możliwość zaproponowania czegoś konkretnego prowincjałowi. Decyzja zaszczytna i inteligentna, gdyż wszyscy oczekiwali na moją dyspozycję i ja miałem spełnić ich oczekiwania. Ogłoszenie mojej dyspozycji o wyjeździe do Indii było bombą. Nagle znalazłem się w centrum zainteresowania wszystkich, chwalono mnie, podziwiano i oczywiście zazdroszczono. Wyjazd na misje zagraniczne w tym czasie gorliwej wiary i zapału apostolskiego był szlachetnym i bohaterskim czynem, świadczył o heroicznym zaangażowaniu i gotowości złożenia najwyższej ofiary. Pławiłem się w morzu pochlebstw. Znalazłem wspaniałe rozwiązanie tak palącego problemu dotyczącego mojej przyszłości. Wsiadłem do samolotu lecącego do Indii.

To dziwne, po raz pierwszy czuję nagle potrzebę napisania (a dzieje się to po wielu latach, w których wielokrotnie

wspominałem mojego przyjaciela, dziękowałem mu niejeden raz w prywatnych listach, rozmowach, a także moich książkach. Uważałem ponadto, że jest on mężem opatrznościowym mojego misyjnego powołania), że gdy teraz myślę o moim przyjacielu, o jego wpływie na mnie w momencie wymagającym szczególnej delikatności, to odczuwam po raz pierwszy niechęć względem niego. Powtórzę tu raz jeszcze, to dla mnie dziwne i wręcz zaskakujące, i owa niechęć nie wynika z tego, że wybrałem taką a nie inną drogę. Jestem całkowicie zadowolony z mojego pobytu w Indiach. Chodzi mianowicie o to, że pozwoliłem, by ktoś mną manipulował. To jasne, że on kierował się najlepszymi intencjami. Jego energiczne naleganie było owocem Bożej gorliwości i chęci przysłużenia się mi; ale jednak popchnął mnie, pokierował moją decyzją i przekonał do własnych ideałów. Idea była jego, tak jak i jego był zapał. Mnie to nawet nie przyszłoby do głowy. To on zadecydował, nie ja. Niezależnie od uczucia względem niego, którego nigdy nie ukrywałem, szacunku dla jego odwagi, jego zainteresowania moją osobą, po raz pierwszy pozwalam sobie na niechęć z powodu jego wejścia w moje życie, albo lepiej, niechęć względem mnie samego za to, że pozwoliłem mu kierować sobą. Sama decyzja była dobra, ale sposób jej podjęcia, nie. Chodziło o ważną życiową decyzję, a ona nie była moja. I nie zdawałem sobie z tego sprawy aż po dzień dzisiejszy. Nie potrzebuję przykładów z życia innych osób, by mieć potwierdzenie tego, jak krętymi są nasze procedury dokonywania wyborów.

Te dwie decyzje to dzieło młodości. Młodości z małym doświadczeniem, niewielką dojrzałością, młodości ciągle strzeżonej, wyizolowanej, pieszczonej w duchowym luksusie, w anonimowym wzrastaniu w jednorodnej grupie, która

robiła to, co było nakazane, i myślała tak, jak polecano myśleć. Nie jest to próba obrony słabych stron moich wyborów, lecz chcę pokazać okoliczności, które częściowo tłumaczą moje decyzje. Problem w tym, że przy tej okazji przypomniałem sobie inną ważną moją decyzję, już znacznie później podjętą, w wieku dojrzałym. Obawiam się, że także ta decyzja nie wytrzyma świateł reflektorów. Nie czuję jednak żadnego oporu, by ją przedstawić; wręcz przeciwnie, chcę się uczyć z mojej przeszłości niezależnie od tego, ile to kosztuje. Kładźmy się więc pod mikroskop.

Mniej więcej dwanaście lat temu zdecydowałem, po otrzymaniu wszystkich oficjalnych pozwoleń, że zamieszkam z biednymi hinduskimi rodzinami w Ahmedabadzie, prosząc o gościnę w kolejnych domostwach, dzieląc z nimi ich życie. Codziennie miałem jeździć na rowerze na uniwersytet, by prowadzić wykłady między godziną jedenastą a siedemnastą, tak jak wszyscy profesorowie z zewnątrz. Był to nowy sposób życia, ciężki, ryzykowny, poza wspólnotą. Powiedziałem moim przełożonym i współbraciom, że Bóg wyraźnie mnie wezwał do tego sposobu życia, tak jak to dostrzegłem w sposób nie budzący wątpliwości podczas rozeznawania, jakie dokonało się w czasie charyzmatycznych rekolekcji. Poprosiłem więc o modlitwę i błogosławieństwo. Obiecali mi to... z trudem ukrywając swoje obawy. Nie pytałem ich o zdanie, o poradę, nawet nie wysilałem się, by zachować pozory, i pokazać, że liczę się z ich opinią w podejmowaniu decyzji. Była to zła polityka. Odnieśli się z dostateczną powagą do mojego postanowienia, na tyle, by nie sprzeciwiać się mojej decyzji, lecz nie zaakceptowali sposobu podejmowania decyzji, tego, że nie zasięgnąłem niczyjej rady. W rzeczywistości moje relacje z innymi we wspólnocie w tym czasie nie

były najlepsze. Były tarcia, trudności i napięcia. Skierowując reflektory na te ciemne punkty, widzę teraz to, czego wtedy uparcie nie chciałem dostrzec. Szło o to, że starając się zrealizować mój pomysł życia poza wspólnotą, uciekałem wygodnie od napięć, które trzeba było znosić w kontaktach z innymi, w mojej wspólnocie, na rezydencji. Chcę jeszcze raz podkreślić, że w tym czasie nie miałem pojęcia o tym, że działam z takich właśnie pobudek. Moja religijna motywacja, moje pragnienie, by mieszkać z ubogimi i dzielić z nimi życie, były czyste. Dziesięć lat, które przeżyłem w ten sposób, były dla mnie czasem wielkiego bogactwa kulturalnego i duchowego (ale nie fizycznego), które pozostawiło trwałe ślady w moim sposobie bycia. Istniał jednak pewien ciemny punkt w mojej decyzji, lecz ja nie zdawałem sobie z tego sprawy.

I jeszcze jeden zakątek. Był to czas, kiedy to „opcja na rzecz ubogich" zaczęła docierać i dominować pośród jezuitów. Każdy więc, kto chciał coś zrobić, albo kimś być, musiał próbować jakoś się odznaczyć w tej sprawie. Moja dotychczasowa praca: wykładanie matematyki na uniwersytecie oraz pisanie książek i artykułów, była raczej pracą „w towarzystwie", a nie z proletariatem. Miałem więc okazję, by się oderwać, by włączyć się w „mistrzostwa ubogich", pójść za jezuicką modą, dołączyć do tych, co stanęli na nowym froncie, rozpocząć bitwę. Zrobiłem tak. Wyszło całkiem nieźle. Lecz dokonując wyboru, działałem pod wpływem ukrytego osobistego pragnienia, które nie było ujawnione w charyzmatycznym przesłaniu mego duchowego rozeznania.

I jeszcze jedna rzecz. Ta nowa przygoda zyskała mi poklask i popularność pośród mych przyjaciół i czytelników hinduskich. Docenili mój gest, śledzili moje pielgrzymki, wy-

chwalali mego ducha ofiary i identyfikowanie się z najuboższymi. Wcześniej opublikowałem już wiele książek, wygłosiłem wiele konferencji, a to nowe doświadczenie dało mi możliwość powiedzenia jeszcze czegoś nowego, zwrócenia jeszcze bardziej uwagi na siebie, pokazania się w blasku reflektorów. Widzę z pewnym niepokojem, że problem prestiżu i sławy pojawił się w sposób dostatecznie jasny i wyraźny w tych trzech moich ważnych życiowych decyzjach, o których wyżej wspomniałem. Niepokojącym bez wątpienia był nie sam fakt obecności tych motywacji, ale nieuświadamianie ich sobie w danym momencie. I żeby było ciekawiej, to doświadczenie tych dziesięciu lat przygód żebraczych podróży dostarczyło mi materiału do trzech nowych książek. Dodatkowy napiwek za poczęstunek. Żadna z nich nie była wcześniej planowana.

Dlaczego piszę tę książkę? Dlaczego w ogóle piszę? Jednego jestem pewien, chociaż nie jest to zbyt chwalebne: nie piszę po to, aby pomagać innym. Życzliwi czytelnicy mówią mi: „Twoja książka przyniesie wiele dobra". Cieszę się, że tak jest, lecz to nie jest główny motyw mojej pracy. O wiele bardziej satysfakcjonuje mnie, kiedy ktoś mówi: „Skorzystałem rzeczywiście, czytając twoją książkę". Zostawmy więc sprawę, czy przynosi dobro, czy też nie. Wolę unikać osądów moralnych, na ile jest to możliwe, jeśli jednak ktoś skorzystał przy lekturze mojej książki, to odczuwam satysfakcję. Piszę poniekąd po to, by osiągnąć radość wyrażania się. Jest to jakaś pierwotna siła, której nie można powstrzymać: jakieś szarpnięcie, impuls, fala, przypływ, fizyczna konieczność, by myśleć, powiedzieć, komunikować i ogłaszać. Uruchamia neurony i aktywizuje zdolności, daje zadowolenie z samego procesu wyrażania się. Starożytni indyjscy mędr-

cy wydrapywali w twórczej samotności swoje myśli na korze drzew, powierzając swe tajemnice godnym zaufania lasom. Rozumiem ich doskonale. Czy czytają, czy nie, ja chcę pisać, moi wydawcy zaś dostarczają mi kory do pisania (czyż papieru nie wyrabia się z drewna), dzięki czemu mogę nadal skrobać. Piszę także ze względu na moje zajęcia, mój zawód; aby mieć zawsze gotową odpowiedź na nieuniknione pytanie: „Kim pan jest?". Pisarzem. Znam historię pewnego jezuity intelektualisty, którego nierozważnie zapytał jeden z młodszych współbraci: „W jaki sposób Ojciec zarabia na życie?". Ten odpowiedział z całą pogodą ducha: „Myślę". Nie osiągnąłem jeszcze tak wysokiego poziomu, wolę jeszcze mieć jakiś ziemski tytuł na mojej wizytówce. Praca jest równocześnie terapią. Błogosławione zadanie pisania diariusza. To terapia zajęciowa. Zdrowie ducha osiągane poprzez pracę dającą radość. Pisanie wypełnia moje dni, poszerza mój mózg i uspokaja myśli. Były momenty w moim życiu, kiedy pod wpływem nieustępującego bólu porzucałem pisanie na znak egzystencjalnego protestu przeciwko życiu. Ręka spoczywała w bolesnym proteście na stole, a obok niej leżało bezczynne pióro. Wiedziałem, że ponowne wzięcie pióra do ręki przywróci mi pogodę, z tego właśnie powodu oddalałem tę myśl od siebie. Opóźniałem ponowny kontakt z piórem w masochistycznym buncie, odrzucając uparcie możliwość odwrócenia uwagi od mego bólu. Znakiem pojednania byłoby ponowne wzięcie pióra do ręki, a dzięki temu odpoczynek od bezsensownego cierpienia. Pióro jest lekarstwem, a pisanie goi rany. Klinika duszy.

Piszę, także ponieważ chcę być szanowany i chcę odnieść sukces. Wiem o tym od czasu, gdy odkryłem, jaką rolę odgrywała w moich ważnych życiowych decyzjach motywacja

związana z prestiżem. Mam podstawy, by podejrzewać jej obecność także w tym wypadku. Wiem, że tak jest. Lubię, kiedy krytycy publikują życzliwe mi recenzje, kiedy nagradzają mnie literackimi nagrodami, kiedy mówi się o moich książkach, a czytelnicy piszą do mnie. Jestem zainteresowany tym, by ludzie czytali moje książki... żeby je kupowali! Wiem dobrze, kiedy udaje mi się napisać coś pod natchnieniem, i już z wyprzedzeniem cieszę się w prywatnym zaciszu z pochlebnych komentarzy czytelników, których sobie wyobrażam. Sława jest słodka, pisanie jest sposobem na jej osiągnięcie.

Powiedziałem, że jestem zainteresowany tym, aby kupowano moje książki. Wymiar ekonomiczny związany z publikowaniem, który kiedyś nie miał dla mnie żadnego znaczenia, powoli zaczął go nabierać, chociaż przyjęcie tego kosztowało mnie sporo. Nieprzyjemnie mówi się o pieniądzach, i nieprzyjemnie jest skonfrontować się z sobą samym. Ale o to właśnie chodzi w tej analizie motywacji, gdzie czasami trzeba naciąć, aby zobaczyć. Patrzmy więc dalej. Dla mnie ubóstwo zakonne polegało, od samego początku, na nieposiadaniu niczego na własność, proszeniu o pozwolenie na wszystko, wyrzeczeniu się. Wyrażało się w prostocie i surowości w naśladowaniu ubogiego Jezusa. Pieniądze nie istniały w moim świecie, żyłem przez wiele lat w całkowitej finansowej niewinności. Ubogie życie w nowicjacie, jeszcze uboższe życie w Indiach, i jeszcze bardziej ubogie, kiedy żyłem z biednymi indyjskimi rodzinami. Ubóstwo było mi wierną towarzyszką, ślub ubóstwa miał dla mnie sens. Potem pośród jezuitów pojawiło się niezadowolenie związane z praktyką ślubu ubóstwa, która w wielu miejscach nie była taka, jak być powinna. Pojawiły się komisje, eksperymenty

i dekrety. Wiele szczerości i wielkie zaangażowanie. Pośród licznych dobrych rzeczy, były także i złe, nad którymi ja osobiście ubolewałem: mieć jedną propozycję (budżetu) dla całej grupy, przedyskutowaną przez nią, dopracowaną w szczegółach. Abstrakcyjny budżet, plan niczemu nie służy. Paragraf po paragrafie, miesiąc po miesiącu. Jest to jedyny sposób, by wiedzieć, ile wydajemy, na czym i gdzie można coś zaoszczędzić. Nastał czas konkretnych dyskusji. Otrzymaliśmy plik papierów z wielką ilością liczb, tabeli, skrótów ukazujących, ile rupii wydajemy na benzynę codziennie. Wszyscy uznali, że za dużo. Milczałem (oczywiście mogłem tu stanowić przykład. Benzyna nie była moim problemem, gdyż jeździłem na rowerze). Wszyscy zamilkli. W tej okrutnej ciszy każdy myśli o swoim sąsiedzie. Ten żyje z nogą na gazie, ten nie wychodzi z auta, ten wie, jak wygląda autobus tylko z zewnątrz. Pojawia się więc nieunikniony wniosek: szczegółowy budżet prowadzi do osobistych budżetów; nie chodzi więc o to, ile benzyny, czy czegokolwiek innego zużywa cała grupa, lecz ile zużywa każdy osobiście. W konsekwencji, ile kto przynosi. Ubóstwo, które było związkiem jedności w rodzinie, wprowadziło teraz do grupy element niezgody, uświadamiając wszystkim, ile kto kosztuje i ile wnosi do wspólnoty. Ja, przechodząc na emeryturę, straciłem pensję państwową na katedrze matematyki, książki nie są źródłem wielkich dochodów, a wiem, że moje utrzymanie kosztuje. Należało więc starać się o prawa autorskie, by zrównoważyć rachunki. Jest to nieprzyjemna sytuacja. Uznaję pewne zalety nowego sposobu przeżywania ubóstwa; takie jak osobista odpowiedzialność za pieniądze, umiejętność prowadzenia rachunków, praktyczny sens oszczędzania; lecz żałuję utraty niewinności i poznania tego, czego nigdy w mo-

im życiu nie odczuwałem — wyrachowania i skąpstwa. Wiele lat temu najlepszy powieściopisarz w języku gujarati, Pannalal Patel, powiedział mi z zazdrością: „Pan ma przewagę nad nami wszystkimi; bo Pan nie pisze dla pieniędzy". Uśmiechnąłem się wtedy z zadowoleniem. Dzisiaj nie mógłbym.

Oto jeszcze jeden motyw w tej pogmatwanej sieci moich literackich działań. Tym razem bardziej szacowny. Chodzi o moje publikacje po angielsku i hiszpańsku, które niedawno dołączyły do moich publikacji w gujarati. Od wielu lat piszę w gujarati dla publiczności w większości hinduskiej, natomiast wiele razy odmawiałem, gdy proszono mnie o pisanie po angielsku. (Dlaczego odmawiałem? Miałem zwyczaj odpowiadać innym i sobie samemu, że moje oddanie gujarati wymagało ode mnie, bym pisał tylko w tym języku. Piękna racja. Dzisiaj wiem, że nie pisałem po angielsku, gdyż bałem się porażki. Miałem już czytelników gujarati, ale jak by zareagowała angielska publiczność? Strach paraliżował więc moje pióro, podczas gdy rozum wymyślał jakąś stosowną przyczynę paraliżu. Jeszcze jedna mieszanina do kolekcji). W końcu uczyniłem krok, dzisiaj jestem świadomy zasadniczej przyczyny, jaka skłoniła mnie do tego. Zrozumiałem, że praca z hindusami, szczególnie ostatnie dziesięć lat, które przeżyłem z ubogimi, mieszkając w ich domach, chociaż z jednej strony dopomogła mi zidentyfikować się z tymi, z którymi pracowałem (to była niezaprzeczalna korzyść), to z drugiej strony jej nieuniknioną konsekwencją było osłabienie związków i kontaktów z moją wspólnotą, a przez nią z całą rodziną jezuicką. Niewielu jezuitów czyta moje książki w gujarati. Pomyślałem wtedy, że jeślibym pisał po angielsku na tematy dotyczące życia zakonnego, mógłbym

wzmocnić kontakt z nimi i oczekiwać reakcji, dyskusji, listów, a nawet jakiejś opozycji. Wszystko to jest istotne dla potwierdzenia swojego pochodzenia i odczucia przynależności. Zacząłem pisać po angielsku, by wzmocnić moje jezuickie korzenie. Była to szczęśliwa decyzja.

Sprawa wyżej wspomniana pozwala mi przejść do ostatniego tematu, jaki w związku z tą różnorodnością motywów chcę poruszyć. Jak one mącą nasze relacje z innymi, jak osłabiają życie wspólnotowe. Różne motywy, które nie są uświadomione (albo są uświadomione, ale się tego nie okazuje), stwarzają poważne przeszkody we wzajemnych relacjach i mogą doprowadzić je do całkowitego paraliżu. Jestem na spotkaniu, na którym omawia się osobiste plany. Słyszę, jak mój współbrat przedstawia swoje projekty na przyszłość. Zawsze kochał biednych, teraz chce wycofać się z pracy administracyjnej, by poświęcić się całkowicie pracy wśród ubogich. Będzie gromadził środki, założy organizację, zbierze współpracowników, będzie jeździł za granicę, zdobędzie pomoc od wpływowych osób, dzięki temu wszystkiemu będzie mógł zrealizować swój poważny plan, by ulżyć cierpieniom ubogich, którzy żyją w slumsach. Publicznie pochwaliłem jego zapał i błogosławiłem tym planom. Lecz w sercu mówiłem sobie: miał już aż nadto możliwości, by pracować w wioskach, gdzie działają nasi współbracia, gdzie już go zapraszano, gdzie pracuje się skutecznie i na co dzień ma się z ubogimi do czynienia, lecz gdzie on nie chce iść, ponieważ tam życie jest trudne, a praca niewidoczna. On po prostu chce pozostać spokojnie w swoim gabinecie, być szefem organizacji, która da władzę i pieniądze, a także zapewni prestiż obrońcy ubogich w okolicy. Za plecami wszyscy go krytykowali, mówili, że szuka tylko wygody i wpływów. W gru-

pie go chwalili i wspierali. Czyli oficjalnie go traktujemy jak obrońcę ubogich, a za plecami (czasem w jego obecności pośrednio, pod osłoną żartów, kawałów wyrażamy to, co myślimy naprawdę) jak przebranego kapitalistę. Żadna z tych dwóch opinii nie była prawdziwa. Ani nie jest przebranym kapitalistą, ani najlepszym spośród obrońców ubogich. Jest uczciwym, wiernym pracownikiem, który pragnie mieć spokojną starość, do czego ma także całkowite prawo. Lecz tego nie mówi. Jeśliby coś podobnego powiedział, zaraz byśmy zrozumieli: „zobaczcie, żyłem wiele lat w tym domu, byłoby mi bardzo ciężko go opuścić, czuję się jeszcze na siłach, mógłbym jeszcze coś zrobić. Mam kontakty z wpływowymi ludźmi w mieście, mogę szukać pomocy w zagranicznych organizacjach, których nie brakuje; lubię obracać pieniędzmi, mogę je wykorzystać na rzecz ubogich, którzy żyją w okolicy. To mi da możliwość przeżycia spokojnej i godnej emerytury, jednocześnie zaś robiłbym coś pożytecznego. Czy to wydaje się wam dobre?" Wspaniałe! Wierzę, że to się podoba. Jeśliby tak mówił, to rozumiemy się i lubimy. Lecz gdy mówi tylko o miłości ubogich i otwiera konto w banku na miliony, robiąc to wszystko w swoim wygodnym gabinecie, to brakuje między nami porozumienia. Nie ma kontaktu, nie ma komunikacji, nie ma prawdy. Faktycznie, przejrzystość motywów jest trudna. Trudno je poznać i trudno wyrazić. Lecz są kluczem do dialogu w grupie, a w konsekwencji do współżycia i pracy. Jeśli przedstawię moje plany, podając wszystkie oficjalne motywy i ani jednego prawdziwego, to uzyskam jednogłośną akceptację oraz — spowoduję całkowite zamieszanie. Im więcej spotkań, tym więcej zamieszania. Im więcej planów, tym więcej podziałów. Podróże, budowle, projekty, wydatki. Wszystko na większą chwałę Bożą. Wszyst-

ko z niezaprzeczalną pieczęcią ludzkiego sposobu działania. Ponieważ kocham moich braci i pragnę lepszego porozumienia z nimi, śnię o królestwie, w którym będziemy mogli żyć bez masek, mówić bez ogródek, podejmować decyzje bez ich usprawiedliwiania. Spotkanie grupy rozpoczęto modlitwą do Ducha Świętego, Jego darem jest światło dla poznania siebie takimi, jakimi jesteśmy, oraz odwaga ujawnienia tego w zaufaniu przed tymi, którzy nas cenią i kochają takimi, jakimi jesteśmy - z całym zamieszaniem i z wszystkim, co w nas jest. Oby ta modlitwa stała się prawdą.

Porządek w życiu

Gdy myślałem o napisaniu tej książki, moim pierwszym zamiarem było, by razem ze św. Ignacym iść szlakiem, który on wyznaczył w trudnej sztuce podejmowania decyzji. Dokonywać wyboru i spotykać się z wolą Bożą.

Wydaje mi się, że już najwyższy czas by przybliżyć się w sposób bardziej bezpośredni do centralnego tematu, chociaż także wszystko, co powiedziałem dotychczas, było w taki czy inny sposób częścią mojego ignacjańskiego bagażu.

Dla Ignacego celem „ćwiczeń duchownych jest uporządkowanie swego życia" oraz „szukanie i znajdowanie woli Bożej odnośnie celu życia". Pojęcie „porządku" znajduje się w centrum uwagi. Porządek, który zakłada punkt wyjścia, drogę i cel. Jest to porządek ustalony przez Boga w kosmosie, a także w moim życiu. Porządkowanie mego życia jest więc spotkaniem z wolą Bożą. Wyczucie początku, wyczucie drogi oraz wyczucie celu są istotnymi elementami tego porządku, który pomaga nam ukierunkować dzień po dniu nasze działania i dojść do Boga. Cnota porządku jest trudną zdobyczą.

Ignacy w wieku trzydziestu lat zobaczył, że trzyma w swojej dłoni własne życie, rozpalone na skutek doświadczenia, które go ponaglało do bardziej chwalebnych przedsięwzięć ducha. Pełen hojności i świętych ambicji, ale także wątpliwości i wahań, gdyż jeszcze nie znał tych nowych dróg i nie było nikogo, kto mógłby go ich nauczyć na pierwszym etapie przedsięwzięcia wtedy jeszcze mu nieznanego. Pragnął, a jeszcze bardziej potrzebował poznania woli Bożej, poznania z pewnością, ze szczegółami, dzień po dniu, minuta po minucie, niczym porządek dnia w czasie operacji wojskowej, określający miejsce i zadania każdego żołnierza po to, by wiedział, co ma czynić w każdej chwili. Polecenia nie były zbyt jasne na początku i Ignacy bardzo cierpiał. Musiał się uczyć stopniowo, opierając się na doświadczeniu, jakie zdobywał metodą prób i błędów, ryzykując. Czasami pościł, aby poznać wolę Bożą, nachodziły go skrupuły, były momenty, że pojawiały się pokusy samobójstwa. Jego duchowy postęp wyrażał się w dopasowaniu swego kroku do tego, czego chciał Bóg, zaczynał rozumieć Jego język, odczuwać, iż Bóg go uczył, „tak jak nauczyciel uczy ucznia". Okazał się dobrym uczniem. Z czasem sam stał się doświadczonym nauczycielem w sztuce rozeznania, w sztuce *porządkowania życia.*

Jeśli całe *Ćwiczenia duchowne* są traktatem o porządkowaniu życia, to jest w nich jeszcze „traktat w traktacie", który Ignacy umieścił w swoim tekście, zwięzły przewodnik, jak dokonywać „wyboru". Pierwsza zasada mówi, że „oko naszej uwagi musi być proste", jest to bezpośrednie tłumaczenie słów Jezusa z Kazania na Górze (Mt 6, 22-23): „Jeśli więc twoje oko jest zdrowe, całe twoje ciało będzie rozświetlone. Lecz jeśli twoje oko jest chore, całe twoje ciało będzie w ciemności". Potrzebujemy jasnego patrzenia i zdrowego oka, by

widzieć, by rozróżniać, by cieszyć się kolorami, kształtami i życiem, aby rozróżniać drogi ducha i odkrywać ścieżki, które prowadzą na szczyty. Spojrzenie, jasność, intencja; wiedzieć, czego chcę, pragnąć tego i czynić to. Kompas duszy, droga gwiazd na niebie. Nie powątpiewać i nie poddawać się. Wyznaczona droga i wytrwałe kroczenie. Kiedy cel jest jasny, to dążenie do niego wydaje się prostą rzeczą. Jasne oko sprawia, że wszystko widzimy jasno. Przynajmniej drogę.

Ignacy miał pewien maleńki zwyczaj, pełen mądrości i znajomości psychologii. Przechodząc z jednego miejsca na drugie, zatrzymywał się w pół drogi (jeśli nie w znaczeniu fizycznym, to przynajmniej umysłowym), zadając sobie pytanie bardzo konkretne i zdecydowane: „gdzie idę i po co?" Idę do kaplicy, aby się modlić. Idę do jadalni, aby jeść. Idę, aby kogoś odwiedzić. Gdzie i po co? W każdej chwili, na każdym kroku, w każdej sytuacji. Prawie jak w ćwiczeniach zen, by robić to, co robię, stać tam, gdzie stoję, jeść, kiedy jem, iść, kiedy idę; lecz z ignacjańskim nastawieniem, by rozpoznać cel, metę, kierunek. Dokąd? Po co? Daj mi mapę, wyciągnij globus i obierz kurs. Każda zmiana kursu jest zależna od ostatecznego celu mego istnienia. Każde „dokąd idę?" jest oznaką pamięci, jest punktem odniesienia, działaniem, związanym z konkretnym podejmowanym teraz przeze mnie krokiem, zawiera w sobie pełny cel mojego ludzkiego życia. Kierując każdym moim krokiem, kieruję moim życiem. Wiedząc, co chcę uczynić z moim życiem, instynktownie mogę wydedukować, jaki powinien być mój następny krok. Krótkie pytanie, które uruchamia całą filozofię.

Ignacy kontynuuje swój wywód: „Na uwadze powinniśmy mieć tylko cel, dla którego jesteśmy stworzeni, to znaczy chwałę Boga, naszego Pana i zbawienie własnej duszy.

Tak więc cokolwiek wybiorę, musi mi to pomagać do osiągnięcia celu, dla którego zostałem stworzony, nie podporządkowując celu środkom, lecz środki celowi. (...) Tak więc nic innego nie może mnie skłaniać do przyjęcia takich środków ani ich porzucenia oprócz samej tylko służby Bogu, naszemu Panu, chwały Jego i wiecznego zbawienia mojej duszy"[4]. Łatwo z tekstem *Ćwiczeń* w dłoni dodawać ciągle cytaty i tak zanudzić czytelnika. Również bez gromadzenia licznych dowodów z tekstu Ignacego można wyczuć nacisk, jaki kładzie na ten temat. By dobrze wybrać, konieczny jest ostateczny cel, wyczucie wartości, całościowa wizja, pewne ramy odniesienia, w których możemy umieścić poszukiwanie i podejmowanie decyzji. Studenci wiedzą dobrze, że zmiana współrzędnych może w geometrii rozwiązać problem, albo też skomplikować go jeszcze bardziej. Nam wszystkim potrzebna jest pewna perspektywa zarówno do tego, by chodzić, jak i żyć.

Kiedy pierwszy wielki jumbo jet Indyjskich Linii Lotniczych, *Cesarz Ashoka,* spadł do morza w pobliżu Bombaju i zginęli wszyscy pasażerowie oraz obsługa, to przyczyną tragedii okazało się nieprawidłowe działanie *sztucznego horyzontu,* to znaczy mechanizmu, który umożliwia pilotowi obserwowanie bez przerwy na monitorze w sposób wyraźny, jasny kąta pomiędzy skrzydłami samolotu i horyzontem. Pilot po starcie skręcił na prawo, lecz urządzenie nie pokazało tego manewru i wtedy myśląc, że skrzydła pozostają w pozycji horyzontalnej, skręcił jeszcze mocniej, lecz ten nowy

[4] CD 169. Wszystkie cytaty wg: Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne,* przekład J. Ożóg SJ, Wydawnictwo WAM, Kraków 1996 (przyp. red).

skręt łącznie z poprzednim, którego nie odnotowały przyrządy, był zbyt mocny i samolot nie wytrzymał, spadając z wszystkimi, którzy byli na pokładzie. Zasadniczym momentem udanego lotu jest szczęśliwe lądowanie. Horyzont, kąt, równowaga i perspektywa. Jakakolwiek usterka w maleńkim aparacie może być przyczyną katastrofy. Wypadki w powietrzu mierzy się ofiarami ludzkiego życia.

Co sprawia, że obraz horyzontu wykrzywia się, a samolot rozbija się? Ignacy nazywa to zjawisko: *nieuporządkowane przywiązania.* Nieporządek jest przyczyną wszystkich ludzkich wypaczeń, zagnieżdża się w przywiązaniach, pod których wpływem zapadają decyzje. Nie trzeba się dziwić, że jest aż tyle ofiar. Kiedy obraz horyzontu unosi się swobodnie przed naszymi oczyma, bez przeszkód i ograniczeń, to droga będzie pewna, a kiedy trzeba będzie skręcić, to dokona się tego w sposób w pełni świadomy i bezpieczny. Lecz jeśli mechanizm się zablokuje, utraci równowagę, jeśli zgaśnie, to podjęta decyzja będzie błędna już na wstępie, a zakręt może okazać się fatalny. Na tym właśnie polega przywiązanie, jakieś uprzedzenie, jakaś skłonność. Zgodnie z porównaniem Ignacego, jest to problem równowagi podobnej do wskazówki u wagi. Jeśli waga ma pokazać dokładny ciężar, wskazówka musi pozostawać w doskonałej równowadze. Jakakolwiek wada sprawi, że będzie działać źle.

Kiedy byłem młodzieńcem, uczyłem się grać na pianinie, z takim zapałem i fanatyzmem angażowałem się w ćwiczenia, że godzinami co dnia grałem na starym rozstrojonym instrumencie, nie przykładając uwagi do dźwięku, jaki pianino wydawało. Zwracałem uwagę na palcówkę, jak największą szybkość i czytanie nut. Dopiero po wielu dniach przyszedł stroiciel i po całodziennej pracy pianino było dosko-

nale wyregulowane. Kiedy następnego dnia usiadłem i zacząłem wykonywać codzienne ćwiczenie, dźwięki były niczym otwierające się niebiosa i moje uszy i dusza napełniły się anielskimi melodiami, jakich dotychczas nigdy nie słyszałem. To była muzyka, melodyjność, sztuka. To, co robiłem dotychczas, to były ćwiczenia przegubu, palców oraz szybkie czytanie. Sucha gimnastyka. Bardzo zdrowa dla stawów, lecz bezużyteczna dla uszu. Wreszcie nadeszła nagroda za wytrwałość, za poświęcenie. Dokładna melodia, doskonały akord, idealna sztuka. Kontynuowałem moje ćwiczenia, z tą jednak różnicą, że teraz słyszałem to, co grałem i miałem z tego satysfakcję. Sam się dziwiłem, jak mogłem wytrzymać z rozstrojonym pianinem. Z tej perspektywy widzę rozregulowaną wagę i zablokowany mechanizm. Skutki takich usterek są tragiczne w równej mierze dla sztuki, pomiarów, co dla bezpieczeństwa. Pianino, by mogło prawidłowo grać, musi być nastrojone, również waga, by prawidłowo ważyć, musi być wyważona. Na rozstrojonym pianinie nie będzie koncertu. Można się pocić, cierpieć, ćwiczyć; ale gdzie harmonia? Czasem zdarza się to w życiu, kiedy nie jest ono nastrojone, kiedy nie jest zrównoważone, kiedy nie jest „w porządku". Wtedy mamy wiele bieganiny i mało radości. Wiele hałasu i mało muzyki. Trzeba więc wezwać stroiciela, aby naciągnął każdą strunę, nastawił każdy klawisz. Należy wyeliminować *nieuporządkowane przywiązania*, by życie dobrze brzmiało.

Efektem nieuporządkowanych uczuć jest wypaczony obraz, zmącone spojrzenie, zmieniony porządek rzeczy. Środek staje się celem, a cel środkiem. Przekształcanie etapu przejściowego w ostateczny cel, odpoczynku w drodze w stałe miejsce pobytu. Jest to świat na opak. Tak absurdalny, że po-

trzebujemy przykładów, aby przekonać się o śmieszności naszego zachowania, kiedy wolimy trzymać się jakiegoś chwilowego kaprysu niż polegać na wartościach stałych i sprawdzonych. Jedna z lokalnych gazet dostarczyła mi kiedyś przykładu pewnej wiecznej prawdy. W autobusach, jakie kursują pomiędzy Surat a odległymi miastami, Bombajem, Nasik i Ahmedabadem, zainstalowano pierwsze urządzenia video. Stały się one wielką atrakcją, jako przyjemny sposób spędzenia czasu przez pasażerów podczas długiej i nużącej podróży. Gazeta opowiada o człowieku, który na stacji w Surat kupił bilet do Bombaju, a wchodząc do autobusu, dowiedział się, że będzie pokazywany film, którego nie lubi, wysiadł więc i wymienił się biletami z kimś, kto jechał do Nasik, gdyż film pokazywany w tym autobusie uważał za atrakcyjny. Wsiadł więc i pojechał do Nasik, rezygnując z podróży do Bombaju, gdzie miał pracę; za cenę przyjemności z oglądnięcia ulubionego filmu. Mógłby spokojnie to samo zobaczyć w swoim domu, bez męczącej podróży do Nasik. Pragnienie, które odczuł bardzo szybko, zmieniło porządek rzeczy. Pierwszorzędne stało się drugorzędnym, a to, co drugorzędne, zajęło pierwsze miejsce. Podróż do Bombaju była ważna, oglądanie filmu w czasie podróży to sprawa całkowicie drugorzędna, po prostu czysta rozrywka. Ale uległa zmianie ogniskowa. Sztuczny horyzont nie zadziałał, wskazówka u wagi uległa zepsuciu, struny pianina poluzowały się, nieuporządkowane uczucia narzuciły się z mocą, wartości uległy zamianie. Film stał się celem, natomiast podróż posłużyła jako środek do jego osiągnięcia. Zmienił autobusy i dojechał do Nasik. Gazety nie wspominały, do jakiego miasta udał się następnego dnia. Prawdopodobnie powrócił do Surat, aby obejrzeć jeszcze raz swój ulubiony film w tym samym autobusie.

Dokąd zmierzam i po co? To krótkie pytanie, powtarzane w odpowiednim czasie, może nas ustrzec przed licznymi pomyłkami w życiu.

„Przywiązania" mogą być oczywiste i mogą być ukryte. Nie chcę przez to powiedzieć, że przywiązania innych są widoczne, a te moje ukryte. Chodzi tu o moje przywiązania, ponieważ ja sam rozpoznaję w sposób jasny niektóre z nich, inne natomiast całkowicie ignoruję. Niebezpieczeństwo tkwi właśnie w tym fakcie. Mogę mieć na przykład słabość do słodyczy i dać się zniewolić tabliczce czekolady; ale jest rzeczą mało prawdopodobną, aby ta słabość zachwiała celem mojego życia nie tylko dlatego, że to coś małego, ale dlatego, że jest to widoczne; ja sam uświadamiam sobie moją skłonność i wiem, że mogę przypłacić ją nadkwasotą żołądka. Wyraźne przekroczenie i znana także kara. Bardziej niebezpieczne bywają nieuświadomione skłonności, ukryte inklinacje i namiętności, które w sposób nieuświadomiony przeze mnie prowadzą do błędnych decyzji pod pretekstem niewinnych zachcianek. Nigdy nie zakończy się proces odkrywania intryg w moim umyśle i zdrad w moim sercu; zawsze kiedy badam poprzednie decyzje, odkrywam nowe ciemności w tajemnych zakamarkach mojej duszy tam, gdzie zapadają decyzje i gdzie rozgrywa się życie. Nigdy nie zakończy się proces poznawania siebie samego.

Oto modlitwa z *Ćwiczeń*, istotna dla pierwszej medytacji Pierwszego Tygodnia. Jest ona warunkiem i podstawą postępu na drodze duchowej. „Pierwsza rozmowa z Naszą Panią, aby uzyskała dla mnie łaskę u swego Syna i Pana... abym dostrzegł nieporządek w moich działaniach i abym odczuwając do niego wstręt, poprawił się i uporządkował". Aby osiągnąć ład w moim życiu, trzeba najpierw odczuć i dotknąć nieporządku, który jest we mnie. Jest to pierwsza łaska.

Półśrodki

Człowiek jest zwierzęciem politycznym. Istotą zaś polityki jest kompromis, układ. Uzgodnienia, dopasowania. „Tak" i „nie". Moje, twoje. To tak, to także. Nie określaj się, bo stracisz głosy. Odpowiadaj w sposób niejasny, dawaj ogólne propozycje, nieszkodliwe deklaracje. Staraj się podobać wszystkim, a przynajmniej unikaj niepodobania się. Wspólna deklaracja, silny uścisk dłoni, uśmiech dla fotografów. Sprawiaj wrażenie, że jesteś uniwersalnym kandydatem, na którego każdy może głosować, bądź gotowy iść na układ z jakąkolwiek partią, jeśli to mogłoby zapewnić ci zwycięstwo w głosowaniu. Układy, obietnice, targowanie się. Ustąp w jednym miejscu, by wygrać w innym. Poświęć to, co trzeba, ale zdobądź głosy za wszelką cenę. To właśnie jest polityka.

To jest także życie. To jest bycie „praktycznym". Tę postawę mimowolnie nosimy w sobie również na płaszczyźnie urn wyborczych ducha. Odkryłem moje „przywiązania", przynajmniej niektórych z nich, lecz nie chcę ich porzucić, a tak-

że nie chcę porzucić wysiłku, by wzrastać w doskonałości; uciekam się więc do taktyki polityka: układy, i tak, i nie, pół na pół, coś porzucić, coś zatrzymać. Oczywiście wywiążę się z moich obowiązków, ale tylko połowicznie. Z jednej strony będę hojny względem Boga, by natychmiast w tej samej hojności znaleźć wymówkę dla zatrzymania dla siebie czegoś, co mnie interesuje i ujmować z chytrościąz tego, co było ofiarowane. Układamy pakt i dzielimy po połowie. Jest to starodawna metoda: jedna świeca Bogu, a druga diabłu. Oczywiście ta ofiarowana Bogu jest trochę większa i przyozdobiona, należy uszanować dobre zwyczaje i hierarchię, ale i tak będzie ogarek przed tym drugim ołtarzem, ołtarzem mojego egoizmu, skąpstwa, pychy. Będę się starał usprawiedliwić obecność ogarkana moim prywatnym ołtarzu, składając wielką świecę na ołtarzu oficjalnym. Cóż, mogę zostawić coś dla siebie, skoro złożyłem tak wiele. Targowanie się, chciwość, ujmowanie. Jest to przeciwieństwo wyboru jasnego, zdecydowanego i kompletnego. Przekleństwo półśrodków.

W Listach św. Pawła jest wspaniały fragment, mój ulubiony, w którym potępia z jemu właściwą gwałtownością wszystkie przejawy oszustwa, udawanie, pozory, po prostu politykę. Jego nieprzyjaciele (posiadał takowych) właśnie o to go oskarżali, że obiecywał nieprawdę, mieszał tak i nie, uprawiał politykę. To niesprawiedliwe pomówienie wzbudziło ognistą odpowiedź, która przechodzi od samoobrony do teologii, stając się inspiracją najbardziej artystycznego określenia Chrystusa jako *Tak* i *Amen* wcielone, jasność w stwierdzeniu, odwaga w głoszeniu i radość pełnego życia słowem i obietnicami Bożymi. *W tym przeświadczeniu postanowiłem już wcześniej do was przybyć — byście dostąpili powtórnej łaski — ...czyż więc poczynałem sobie lekkomyślnie, wszystko*

to zamierzając. Albo układając to, czy postanawiałem według ciała w ten sposób, iżby „ tak, tak " było u mnie równocześnie „nie, nie"? Bóg mi świadkiem, że w tym, co do was mówię, nie ma równocześnie „ tak " i „ nie ". Syn Boży, Chrystus Jezus, Ten, którego głosiłem wam ja i Sylwan, i Tymoteusz, nie był „tak" i „nie", lecz dokonało się w Nim „tak". Albowiem ile tylko obietnic Bożych, wszystkie w Nim są „ tak ". Dlatego też przez Niego wypowiada się nasze „Amen " Bogu na chwalę (2 Kor 1, 15-21).

Tak i nie. Chesterton w jednym ze swoich filozoficznych żartów zastanawiał się nad tym, jakie byłyby korzyści z tego, gdyby w naszym języku istniało słowo pośrednie pomiędzy tak i nie. Zaproponował pół żartem, pół serio, by w języku angielskim wprowadzić jeszcze słowo „yo", które brzmi trochę komicznie, a byłoby właśnie taką hybrydą, pośrednim słowem pomiędzy „yes" i „no". W języku hiszpańskim trzeba by połączyć „si" i „no", ale ponieważ istnieje już słowo „sino", można by stworzyć słowo „nosi", by nie powiedzieć ani tak, ani nie. Byłoby więc to słowo bardzo praktyczne, służące uwalnianiu się od zobowiązań. Chcesz przyjść? Nie..., dobrze, jeśli tak namawiasz, tak..., to znaczy..., poczekaj..., „nosi"! Doskonała ucieczka. Wspaniała odpowiedź, aby nic nie powiedzieć. Nie mówię nie, w ten sposób nikogo nie obrażam, ale także nie mówię tak, dzięki czemu nie zobowiązuję się do niczego. W logice matematycznej studiuje się systemy przystające, o wielorakiej wartości logicznej, to znaczy o prawomocnych alternatywach pomiędzy tak i nie. W tych systemach twierdzenie absolutne i określone posiada nie tylko dwie wartości: prawda-fałsz stwierdzenia lub negacji, ale jeszcze inne pośrednie (na przykład, i to może być pomocne w naszym wypadku, zdanie

nieokreślone pozostaje zawieszone zawsze pomiędzy tak i nie, nie dlatego, że są wątpliwości, ale dlatego, że tak jest; sprawa pozostaje w ciągłym zawieszeniu, w taki sam sposób jak stwierdzenia afirmują, a przeczenia negują), i całość działa bardzo dobrze w ramach swoich specjalnych praw. Jeśli dowiedzą się o tym politycy, zaczną szybko studiować matematykę.

Ignacy odkrył te same prawa, mówiąc o trzech klasach ludzi, dających trzy rodzaje odpowiedzi na głos swojego sumienia, aby pozostawić coś (w jego przykładzie „10 tysięcy dukatów zdobytych w sposób nie całkiem czysty i nie ze względu na miłość Bożą"), co im nie pozwala odnaleźć w pokoju Boga, naszego Pana. Odpowiedzi są i tak, i nie, oraz tak... lecz nie teraz. Jeden akceptuje w sposób jasny, inny odrzuca wprost, trzeci mówi, że jutro. Odpowiedź jutro oznacza tylko, że mimo pozorów, zatrzymuję dukaty i nie zrywam relacji, jest to odrzucenie propozycji z zachowaniem dobrych manier. Lecz zło zostaje popełnione. Odpowiedź z zastosowaniem półśrodków może spowodować więcej strat niż szczera odmowa. Szczera odmowa uświadamia nam, że pozostajemy w opozycji i że jesteśmy zbuntowani, a to z kolei może doprowadzić pewnego dnia do skruchy i pojednania. Natomiast uprzejme odsuwanie, poza tym, że jest całkowicie złe, stwarza wrażenie możliwego do zaakceptowania gestu, tłumiąc w ten sposób czujność sumienia. Politykowi udało się jeszcze raz postawić na swoim — ze szkodą dla siebie. Ten ignacjański opis jest „duszą wyboru" w natchnionym komentarzu Iparraguirre. Samooszustwo postawy: „tak, ale nie", jest tak oczywiste, że należałoby zawsze być jej świadomym, nauczyć się porzucać wahania, niezdecydowanie, starać się zaś określać swoją postawę w sposób prosty i bezpośredni. Stwierdziłem bez wątpienia, obserwując sie-

bie i innych, którym towarzyszyłem rok po roku, wykorzystując te zasady, że rezultaty nie zależą od taktyki, a skuteczność środka zatraca się razem z rozczarowaniem półśrodkami. Utrata skuteczności jest bardzo często wynikiem tego, że cała ta machina wojny duchowej jest generalnie rzecz biorąc aplikowana do ogólnej sytuacji, w jakiej znajduje się osoba wobec Boga, to znaczy pytam się o to, czy moja postawa wobec Boga jest postawą zdecydowanego tak, czy radykalnego nie, czy też tak... ale. Tak więc co roku widzę, że nie jestem na tyle hojny, by należeć do pierwszej kategorii ludzi, ani nie aż tak zbuntowany, żeby się zaliczać do drugiej, więc pozostaje trzecia... tak jak to było rok temu i będzie w następnym, jeśli się jakoś temu nie zaradzi. Medytuję i medytuję, i jaką byłem osobą, taką pozostaję, bez znaczących zmian. Błąd polega na ograniczaniu się do ogólników, braku konkretyzacji, na braku wcześniejszego określenia, czym są dukaty w moim konkretnym wypadku i w danym momencie, co jest w moim życiu tym, co uzyskałem nie ze względu na miłość Bożą, tym, co mi nie pozwala w obecnych okolicznościach znajdować pokój w Bogu, naszym Panu. Kiedy ujawni się „dziesięć tysięcy dukatów", kiedy konkretne nieuporządkowane przywiązanie stanie się widocznym, kiedy przeszkoda zostanie zdefiniowana i wyjdzie na jaw, kiedy zastosuje się do niej całą siłę logiki i łaski ukrytej w szczerym pragnieniu, by właściwie odpowiedzieć Bogu, to owa przeszkoda zostanie pokonana, a droga do dalszej wspinaczki stanie otworem. Poszukiwanie dukatów przez kontakt osobowy oraz otwartą modlitwę jest bardzo głębokim ćwiczeniem rozeznania, szczerości i poszukiwania rady; lecz ja nie zamierzam w książce dawać ich listy czy też ich nazywać. Każdy osobiście powinien przeanalizować swoje konto.

Wybór jasny i zdecydowany jest wyborem, jaki podoba się Bogu. Pozostawiać sobie coś z tego, o co prosi Bóg, robienie rzeczy połowicznie, opóźnianie, targowanie się, to wszystko oznacza stawianie przeszkód wolnej grze łaski w naszej duszy. Nawet jeśli został dokonany dobry wybór, ale zatrzymujemy się w połowie drogi, coś taimy, staramy się podstawić to, co ukrywamy w miejsce tego, co ofiarujemy, to wtedy nasze działanie nie jest szczere i może spowodować wielkie szkody. Autentyczny wybór jest jasny, całościowy i zdecydowany. Stosując półśrodki (półcienie) nie można pisać dobrze.

Czasem bywamy zaskoczeni i cierpimy, widząc, że sprawy nie idą dobrze, że nasza modlitwa nie uwalnia nas, nasze ofiary nie przynoszą owoców, że długie lata wyrzeczeń i poświęceń pozostają bezpłodnymi, mimo wszystkich naszych wysiłków Królestwo nie nadchodzi. Dalekimi pozostają drogi Boże od naszych wąskich ścieżek, nie naszą sprawą jest zgłębianie Jego zamysłów czy też ocenianie Jego sądów; jednak możemy z wiarą i pokorą przybliżyć się do tajemnicy i dostrzec Jego wyroki. Dlatego właśnie mistrzowie życia duchowego jako główną przyczynę braku proporcji pomiędzy naszymi wysiłkami i naszymi sukcesami wskazują istnienie i tak, i nie, dawanie i zatrzymywanie, połowiczne oddanie, które nie jest oddaniem, połowiczną lojalność, która nie jest lojalnością. Nie dziwi więc, że sprawy nie funkcjonują, jeśli nie są tym, czym być powinny. Dlaczego nasze dzieci piją mleko i nie tyją? — pytał pewien hinduski kaznodzieja. I sam odpowiadał: ponieważ mleko, które piją nie jest mlekiem. I dodawał: to, co praktykujemy jako religię, także nie jest religią. Nic więc dziwnego, że nie działa. Precyzyjne oskarżenie wielu przejawów życia duchowego.

Bonhöffer dla swego głównego dzieła wybrał poważny tytuł: *Cena bycia uczniem.* Mówi on w pewnym miejscu: „czy są miejsca w twoim życiu, których jeszcze nie chcesz oddać Bogu, niskie namiętności, może jakaś nieprzyjaźń, jakieś pragnienie lub ambicja, albo może twój sposób myślenia? Jeśli tak jest, to nie dziw się, że nie otrzymałeś Ducha Świętego, że trudno ci modlić się, że twoja prośba o wiarę pozostaje bez odpowiedzi. Najpierw idź i pojednaj się z twoim bratem, odrzuć grzech, który cię dręczy... a wtedy odzyskasz wiarę. Jeśli nie zwracasz uwagi na słowa Bożych przykazań, to także nie otrzymasz słów Jego łaski. Jak możesz chcieć dostąpić komunii z Nim, jeżeli w niektórych sferach twego życia uciekasz od Niego? Ten, kto nie słucha, nie może wierzyć, gdyż tylko posłuszeństwo rodzi wiarę. Niech nikt się nie dziwi, że ma problemy z wiarą, jeśli jakaś część jego życia opiera się świadomie Bogu, jeśli w jakiejś dziedzinie nie słucha przykazań Jezusa".

Istnieje w przyrodzie prawo, zgodnie z którym czysta woda na poziomie morza zaczyna wrzeć w temperaturze stu stopni. Albo lepiej powiedzieć, że za pomocą tej definicji człowiek określił temperaturę stu stopni. Teraz my podgrzewamy wodę do temperatury dziewięćdziesięciu dziewięciu stopni... i złościmy się, że nie wrze! Tyle wysiłku, kosztów, paliwa, ciepła i nie gotuje się! Ależ nie ma prawa! Czy nie docenia się naszego wysiłku? Czy nie zwraca się uwagi na to wszystko, co zrobiliśmy? Czy prawa są tak sztywne? Czy przyroda jest tak niewzruszona? Obrażamy się i gniewamy. A zrobilibyśmy znacznie lepiej — zaoszczędzając sobie gniewu, troszkę wysilając się — gdybyśmy wzięli kawałek drewna i dorzucili do ognia. Gdy zwiększymy temperaturę o jeden stopień, woda zacznie wrzeć.

W czasie gdy byłem profesorem, przez wiele lat miałem nieprzyjemny obowiązek poprawiania pisemnych egzaminów z matematyki. Są pewne stałe prawa i oceny są tak precyzyjne jak sama matematyka. Zawsze pozostaje maleńki margines dla osobistego wrażenia, przejrzystości pracy, zaokrąglenia w jakichś wyjątkowych wypadkach; ale kiedy sumuje się wszystkie możliwe części i końcowa nota osiąga trzydzieści dwa na sto możliwych punktów, kandydat nie zdał, gdyż minimum to trzydzieści trzy. Kiedy student dowiaduje się o takiej ocenie, to jego krzyki słychać na wszystkich dziedzińcach uniwersytetu. Oblali mnie z powodu jednego punktu! Gdzie jest sprawiedliwość! Stracili rozum ci profesorowie! Co by się stało, jakby dodali jeden punkt! Muszę powtarzać cały rok z powodu jednego punktu! Nie ma żadnej proporcji, nie dostrzega się tego, co zrobiłem, nie ma sprawiedliwości! I na nieszczęście nie ma wyjścia! Już jest za późno, prawa są prawami. Lepiej było dla niego dołożyć jeszcze jeden stopień do wysiłków i w ten sposób podwyższyłaby się jego punktacja, wynik uległby zmianie. Jeden punkt może zepsuć całe studia.

Także łaska posiada swoje prawa, ogłoszone przez samego Pana i dawcę wszelkiej łaski: *nikt z was, jeśli nie wyrzeka się wszystkiego, co posiada, nie może być moim uczniem* (Łk 14, 33). To prawda, że tutaj nie chodzi o egzaminy z matematyki, być może, że nie ma nawet jakiegoś rzeczywistego wymagania wyrzeczenia fizycznego, ale na pewno chodzi o pewną postawę, zachowanie i oddanie. Określa ją słowo *wszystko.* Nie mówi: „połowę" czy „dwie trzecie", albo „dziewięćdziesiąt procent". Nie. Mówi: *wszystko.* A jeśli nie, to nie możesz być moim uczniem. Jeśli w twoim wnętrzu coś ukrywasz, skąpisz, czy wahasz się, to nie możesz pójść za mną. Uczeń na pół gwizdka to nie uczeń.

Jedno wyjaśnienie. „Nieuporządkowane przywiązanie", które może doprowadzić do takich spustoszeń, to nie jakaś przejściowa słabość, jakaś pojedyncza niedoskonałość, czy niespodziewany błąd. Jest w nas tego pełno. Tysiące przypadkowych pomyłek są do pogodzenia z autentyczną dobrą wolą i nie są przeszkodą w stawaniu się prawdziwym uczniem, we wzrastaniu i osiągnięciu celu. To, co wyrządza straty, to ciągłe przywiązanie, wykrzywiona wola, zakorzeniona wada. Potknięcia nie są przeszkodą w drodze, ale zboczenie z trasy nie pozwala na dotarcie do celu. Należy więc szukać tej zmiany trasy, odkryć ją i usunąć, jeśli mamy postępować w dalszej drodze. Ludzka słabość nie jest przeszkodą; natomiast przyzwolenie na uporczywe trwanie jest tym, co nas pozbawia nagrody. W ten sposób przez jakąś drobną sprawę możemy stracić bardzo wiele. W naszym życiu potrzebna jest zawsze ta modlitwa: *Panie, Ty który dałeś nam łaskę dokonywania wielkich poświęceń, daj nam łaskę, byśmy umieli czynić także małe.*

Św. Jan od Krzyża jest specjalistą w tej dziedzinie, a przedstawia to w sposób jasny i z charakterystyczną dla siebie siłą. W *Drodze na Górę Karmel* umieści aż trzynaście rozdziałów komentarza do pierwszego wersetu pierwszej zwrotki swego mistycznego poematu *Noc Ciemna.* Cały rozdział jedenasty poświęca temu specyficznemu tematowi. Tak pisze: „Każda z tych niedoskonałości, do której dusza przylgnęła i nawykła, więcej jej przeszkadza w postępie i cnocie, niż gdyby codziennie popadała w liczne niedoskonałości i grzechy powszednie, które jednak nie pochodziłyby z przyzwyczajenia ani z trwałego złego nawyku. Poszczególne bowiem upadki nie szkodzą duszy tak, jak dobrowolne przylgnięcie do jakiejś rzeczy. Stąd, jak długo dusza będzie

im ulegała, jest wykluczone, by mogła postępować w doskonałości, choćby ta niedoskonałość była najmniejsza. Bo wszystko jedno, czy ptak będzie uwiązany tylko cienką nitką czy grubą, bo jedna i druga go krępuje; dopóki nie zerwie jednej czy drugiej, nie będzie mógł wzlecieć swobodny. Wprawdzie cieńszą nić łatwiej jest zerwać, lecz choćby było łatwo, dopóki jej nie zerwie, nie wzięci. Tak jest i z duszą lgnącą do jakiejś rzeczy; choćby nawet była bardzo zasobna w cnotę, nie dojdzie jednak do swobody zjednoczenia z Bogiem" (Księga I, rozdz. 11, 4)[5].

Następnie daje słynny przykład. Były to czasy podróży i odkryć, dokonujących się na nieznanych morzach, których prądy, wiatry i okresy ciszy nie były znane. By wytłumaczyć dziwny bezruch, z którym czasem spotykały się statki na morzu, uciekano się do małej rybki nazywanej *remora*, która za pomocą ssawki znajdującej się na jej grzbiecie mogła przyczepiać się do ryb znacznie od niej większych, a nawet statków, i dzięki specjalnej mocy mogła utrzymywać je w bezruchu pośród wód. Jan od Krzyża, który pisał swoje dzieło w Kastylii, widzi w tej historii — o której dowiedział się od marynarzy i podróżników - obraz sytuacji, którą pragnie opisać i wykorzystuje tę historię z całym artyzmem: „Z pożądaniem bowiem i przylgnięciem duszy jest podobnie jak z *remorą* i okrętem, o której powiadają, że chociaż jest małą rybką, jeżeli przyczepi się do okrętu, tak go ubezwładnia, że ani płynąć, ani do portu przybić nie może. Jakże więc smutno jest widzieć nieraz dusze podobne naładowanym okrętom, pełne bogactwa dzieł pobożnych, ćwiczeń duchowych,

[5] „Droga na Górę Karmel" w: Św. Jan od Krzyża, *Dzieła*, Wydawnictwo OO Karmelitów Bosych, Kraków 1986, s. 161.

cnót i łask danych im przez Boga, które jednak nie mając odwagi wyzbyć się jakiegoś upodobania, przywiązania czy skłonności uczuciowej — wszystko to bowiem jest jedno — nie posuwają się naprzód i nie dobijają do portu doskonałości. A przecież brak im tylko jednego mocnego odbicia się wzwyż, by zerwać tę nić przywiązania i uwolnić się od owej, czepiającej się remory pożądania.

Godne pożałowania jest to, że dusze przestają dążyć do tak wielkiego dobra. Bo, chociaż Bóg dopomógł im zerwać inne, mocniejsze więzy grzechów i próżności, one nie chcą teraz oderwać się od tej małostki, tak słabej jak nitka lub włos, a którą Bóg pragnie, by dla Jego miłości opuściły dobrowolnie. (...) Kto nie dba o to, by naprawić nieznacznie uszkodzone naczynie, doprowadzi do tego, że wycieknie zeń wszystek płyn. (...) Bo jak drzewo nie zmieni się w ogień, gdy brakuje choćby jednego tylko potrzebnego stopnia ciepła, tak i dusza nie przemieni się w Boga z powodu jednej choćby niedoskonałości, mniejszej nawet niż dobrowolne pożądanie. (...) dusza ma tylko jedną wolę. Jeśli więc tę wolę czymś zajmie i zaprzątnie, nie będzie tak wolna, samotna i czysta, jak to jest konieczne do owego boskiego przeobrażenia" (Księga I, rozdz. 11, 4-6)[6].

W tym momencie św. Jan przechodzi do Pisma Świętego, które komentuje w sposób głęboki, duchowy, pozwalający widzieć w sytuacjach Ludu Bożego naukę i ostrzeżenia, którymi powinniśmy się kierować w naszej osobistej pielgrzymce. Historia jest opowiedziana w Księdze Jozuego. Z niej właśnie św. Jan od Krzyża czerpie argument dla swojej na-

[6]Tamże, s. 161-163.

uki. Izrael otoczył Jerycho. Pan rzekł do Jozuego: *Spójrz, ja daję w twoje ręce Jerycho wraz z jego królem* (Joz 6,2). Izrael ze swojej strony, jako wyraz uznania i wdzięczności za Bożą pomoc, zobowiązał się respektować klątwę i nakaz, to znaczy uznawać całą zdobycz jako należącą do Pana. Ani lud, ani żadna osoba nie miała prawa korzystać z łupów czy coś sobie przywłaszczyć ze zdobyczy. Przeklęte miasto przeznaczone zostało na spalenie i zniszczenie, z wyjątkiem cennych naczyń, które miały posłużyć do kultu Pana. W sposób obrazowy, może trochę prostacki, wyraża to wdzięczność i lojalność względem Pana, który dawał im zwycięstwa w czasie drogi do ziemi obiecanej. Oto słowa, które wypowiedział Jozue: *Wznieście okrzyk wojenny, albowiem Pan wydaje wam miasto! Miasto będzie obłożone klątwą dla Pana, ono samo i wszystko, co w nim jest. (...) Wy strzeżcie się rzeczy obłożonych klątwą, aby nie ogarnęła was chęć wzięcia czegoś z dobra obłożonego klątwą, bo wtedy uczynilibyście przeklętym sam obóz izraelski i sprowadzilibyście na niego nieszczęście. Całe zaś srebro i złoto, sprzęty z brązu i z żelaza są poświęcone dla Pana i pójdą do skarbca Pańskiego* (Joz 6, 16-19). Plan się udał. Jerycho upadło, chociaż było twierdzą dobrze uzbrojoną i strzeżoną. Izrael cieszył się i zniszczył miasto.

Izraelici dopuścili się przestępstwa na rzeczach obłożonych klątwą. Akan, syn Karmiego, syna Zabdiego, syna Zerach a z pokolenia Judy, przywłaszczył sobie coś z dobra obłożonego klątwą, dlatego zapłonął gniew Pana przeciw synom Izraela (Joz 7, 1). Jozue natomiast nie wiedział jeszcze o postępkach Akana i gniewie Bożym, planował więc następne wyprawy. Następne na mapie było miasto Aj, niedaleko od Bet-Awen, na wschód od Betel. Posłał więc szpiegów, aby rozeznali teren, ci po powrocie opowiedzieli, że miasto

jest małe i posiada łatwy dostęp, tak że nie trzeba posyłać wiele wojska; wystarczy dwa do trzech tysięcy żołnierzy dla przeprowadzenia szybkiej akcji. Pomaszerowało trzy tysiące żołnierzy... i doznali porażki z rąk mieszkańców Aj. Trzydziestu sześciu zostało zabitych, pozostali rozproszyli się, uciekając wzdłuż doliny. Izrael opłakiwał swoich zmarłych, opatrzył rannych i pytał się ze zdziwieniem i bólem: co się stało z jego wojskiem, które zdobyło twierdzę nie do zdobycia, jaką było Jerycho, a teraz przegrało z mniejszymi siłami na otwartym polu. *Przeraziło się serce ludu i stało się jak woda* (Joz 7, 5). Cóż się stało? Czyż Jahwe nie był z nimi? Ale dlaczego?

Wtedy Jozue rozdarł swoje szaty i padł twarzą na ziemię przed Arką Pańską, pozostając aż do wieczora, on sam i starsi Izraela. I posypali prochem swe głowy. I mówił Jozue: „Ach, Panie, Boże! Dlaczego przeprowadziłeś ten lud przez Jordan? Czyż po to, aby wydać nas w ręce Amorytów na wytępienie? Ach, gdybyśmy postanowili pozostać raczej za Jordanem! Przebacz, Panie! Co mam teraz powiedzieć, gdy Izrael podał tyły swoim wrogom? Jeśli usłyszą o tym Kananejczycy i wszyscy mieszkańcy kraju, otoczą nas zewsząd i zgładzą imię nasze z ziemi. A cóż wtedy uczynisz dla wielkiego imienia Twego?" I rzekł Pan do Jozuego: „ Wstań! Dlaczego tak leżysz twarzą do ziemi? Izrael zgrzeszył: złamali przymierze, jakie z nimi zawarłem, wzięli sobie z tego, co było obłożone klątwą — ukradli to, zataili i schowali między swoje rzeczy. Dlatego Izraelici nie będą mogli się ostać wobec wrogów swoich i podadzą tyły swoim wrogom, gdyż ściągnęli na siebie klątwę. Nie będę nadal z wami, jeśli nie wytępicie wśród siebie dotkniętych klątwą. Powstań, oczyść lud i rozkaż mu: Oczyśćcie się na jutro, bo tak mówi Pan, Bóg Izraela: Rzeczy obłożone

klątwą są wśród ciebie, Izraelu; przeto nie ostoicie się wobec wrogów swoich, jeśli nie usuniecie spośród siebie rzeczy obłożonych klątwą (Joz 7, 6-13).

Aby znaleźć winnych, trzeba było zastosować dość skomplikowaną procedurę. Trzeba było rzucać losy, próbując odgadnąć w sposób bezpośredni i pośredni, kto jest winny. W końcu znaleziono Akana, a ten wyznał: *„Istotnie zgrzeszyłem przeciw Panu, Bogu Izraela. Oto co uczyniłem: Ujrzałem między łupem piękny płaszcz z Szinearu, dwieście syklów srebra i pręt złoty wagi pięćdziesięciu syklów. Zapragnąłem ich i zabrałem je. Są one zakopane w ziemi na środku mego namiotu, a srebro pod nimi". Wtedy wysłał Jozue posłańców, którzy pobiegli do namiotu, i rzeczywiście rzeczy te były zakopane w jego namiocie, a srebro pod nimi. I zabrali je ze środka namiotu, przynieśli do Jozuego i do wszystkich Izraelitów i złożyli je przed Panem* (Joz 7,20-23). Zapłacono Panu to, co do Niego należało. Z Akanem zaś i z jego synami, córkami, wołami, osłami i owcami uczyniono to, co należało uczynić z łupami znalezionymi w Jerychu. *I wznieśli nad nim wielki stos kamieni, który jest aż do dnia dzisiejszego* (Joz 7, 26). Następnego dnia Izrael zaatakował Aj i zdobył je.

Św. Jan od Krzyża daje następujący komentarz: „Łatwo z tego możemy zrozumieć, że aby dojść do tego zjednoczenia z Bogiem, musi umrzeć wszystko, co żyje w duszy — czy jest więcej tego czy mniej, dużo czy mało - a dusza musi pozostać bez żądzy tych rzeczy i tak od nich oderwana, jakby one nie istniały dla niej ani ona dla nich" (Księga I, rozdz. 11, 8)[7]. Alegoria współbrzmi bardzo dobrze z komentarzem.

[7] Tamże, s. 163.

Ziemią obiecaną, do której pielgrzymujemy, o którą toczymy bitwy dzień po dniu, jest Królestwo, zbawienie, wolność, sprawiedliwość i zjednoczenie z Bogiem. Przykazanie Boże nakazuje, by nie stosować półśrodków, nie oszukiwać i niczego nie zatrzymywać dla siebie. Tutaj pojawiają się „przywiązania": dwieście syklów srebra, płaszcz z Szinearu, sztabka złota. Każdy posiada swój osobisty spis, swoje ukryte słabości, swoje ulubione „przywiązania". Zawsze coś nam potrzeba. Coś, co podpada pod klątwę, co jest niedotrzymaniem słowa, co niszczy całość. A potem pojawiają się narzekania, niepokój i zatroskanie. Dlaczego to się nie udało? Dlaczego nie wzrastamy, dlaczego nam się nie udaje tego osiągnąć, dlaczego nie odczuwamy łaski, dlaczego nie osiągamy wolności? Nasze wysiłki nie przynoszą owoców, świat nie ulega zmianie, Królestwo jest jeszcze bardziej odległe, nasze życie zaś marnieje w męczącym przyzwyczajeniu. Gdzie podziały się nadzieje, zwycięstwa, ziemia obiecana? Pokonał nas słaby wróg; prosta pokusa położyła nas na łopatki. Nasze życie nie rozkwitnie łaską, mądrością i radością, tak jak nam to opowiadano, jak tego oczekiwaliśmy. Gdzie podziały się dary Ducha i moc zmartwychwstania? Gdzie podziały się Boże obietnice, zapewnienia ewangelii i świadectwa świętych? Gdzie nas to wszystko doprowadziło; do utrapionego życia, pośrodku samotnej i smutnej pustyni?... Bóg posiada odpowiedź. Jest ona jasna i prosta. Zostało naruszone przymierze, nie zostały spełnione warunki, nie dotrzymano ugody. Ktoś zostawił coś dla siebie. Coś pozostało na dnie duszy. Obudź się więc, zbadaj ją i oczyść. Przeglądnij obóz, i odszukaj namiot. Dwieście syklów i płaszcz z Szinear oraz sztabkę złota. Wykop je i oddaj. Dopiero wtedy przyjdą zwycięstwa.

Gdyby jednak płaszcz z Szinear wydał się czymś obcym, nie mającym nic wspólnego z naszym doświadczeniem, mamy bliższy nam przykład. Pewien bardzo pobożny i pracowity zakonnik, przez lata gromadził kartotekę z cytatami i streszczeniami, które można wykorzystać do konferencji, kazań i artykułów. Wszystko to bardzo ładnie uporządkował, używając fiszek tej samej wielkości, ale w różnych kolorach. Stworzył indeksy, jednym słowem wspaniałe narzędzie dla głosiciela Słowa. Pracując nad swym dziełem, bardzo je polubił. Kiedy na zakończenie studiów miał pojechać odprawić trzydziestodniowe rekolekcje, jako część swojej formacji, przestraszył się, że Bóg może zażądać od niego, by poświęcił ten swój wypieszczony skarb i ofiarował go komuś innemu. Drżał na myśl o możliwości utraty skarbu tak kochanego i z takim oddaniem zebranego przez długie lata. Pragnienie podpowiedziało mu sposób wyjścia z opresji. Zanim pojechał na rekolekcje, poszedł do kolegi, któremu ufał, przekazał mu katalog, który w tym czasie już był potężny, i powiedział: „Jadę na miesięczne rekolekcje. Przechowaj mi to, proszę, w twoim pokoju. A teraz słuchaj uważnie: obojętnie, co ci powiem, w czasie tego miesiąca nie oddawaj mi katalogu. Trzymaj go u siebie. Jest bardziej bezpieczny w twoich rękach. Może zdarzyć się w czasie rekolekcji, że odczuję jakąś gorliwość, jakiś entuzjazm i jeszcze mogę coś zrobić, czego później będę żałował. Najlepiej przypilnuj go ty sam, a kiedy po rekolekcjach wrócę do normalności i znowu będę sobą, wtedy mi go zwrócisz, bym mógł z niego korzystać przez całe życie". Podstęp był dobrze przemyślany, ale się nie udał. Ten dobry człowiek rozpoczął rekolekcje i zaczął się modlić. Odprawiał medytacje i kontemplacje o grzechu i śmierci, o życiu Jezusa i Jego męce i zmartwych-

wstaniu. Ale wszystkie ćwiczenia skupiały się na jednym, na katalogu. Czy mam go sobie zostawić, czy podarować? Nie mógł uciec od tego. Tak minął cały miesiąc. To była stała myśl, obsesja, zmora jego ćwiczeń. Nie mógł o tym zapomnieć, nie mógł myśleć o innych sprawach, nie mógł się modlić. „Mówił sam do siebie: „Mogę poinformować mego przyjaciela, ale dałem mu instrukcje, by nie zwracał uwagi na to, co mówię. A w ogóle, to skąd mam wiedzieć, że Bóg naprawdę chce, bym się go pozbył? Muszę spokojnie kontynuować ćwiczenia i zobaczymy na końcu". Tak mówił do siebie, ale nie udało mu się tego zrealizować. Utracił spokój i stracił miesiąc. Nie wiem, jak zakończyła się ta historia, nie chcę jej wymyślać. Być może prowadzący ćwiczenia powiedział mu z miłością, aby zostawił sobie katalog; a może go skrzyczał z gniewem; a może jego przyjaciel zdradził go, biorąc dla swego użytku katalog. Nie wiem. Natomiast wiem jedno, że rzecz tak niewinna i pożyteczna jak katalog z fiszkami zepsuła trzydziestodniowe rekolekcje bardzo gorliwego kapłana. Jedno tylko „przywiązanie" może zniszczyć trzydzieści dni modlitwy... oraz wysiłek całego życia.

Naleganie na całkowite otwarcie na Boga oraz wskazywanie na rujnujące skutki, które niesie ze sobą jego brak, nie jest jakąś przesadą ani nie jest jakimś Bożym kaprysem czy też skutkiem nieodpowiedniego obrazu Boga zagniewanego, który wymaga w sposób nieubłagany zwrócenia długu aż do zapłacenia ostatniego grosza przez dłużnika. Wręcz przeciwnie, jest to wymaganie zanurzone w tajemnicy i sekrecie Boskich rzeczy. Chodzi o samą naturę Boga, przyjętą w duchu wiary. Chodzi o samą świętość Boga, Jego podstawową cechę i samą istotę, to jest właśnie to, co tłumaczy powagę i konieczność całkowitego oddania. Bóg jest świę-

ty. To prawda, że jest jednocześnie cierpliwy, miłosierny i wyrozumiały, przebacza obrazę i zapomina zniewagi, lecz w swej wewnętrznej świętości prosi o szczerość woli, o prawdę w sercu. Połowiczne oddanie nie jest dobrem. Bóg jest zazdrosnym kochankiem. Nie może zadowolić się miłością w kawałkach, resztkami życia. Częściowe oddanie nie jest oddaniem. „Przywiązanie" do czegoś lub do kogoś w sposób, który wyklucza Boga, czyni bezwartościową pozostałą część oddania, uniemożliwiając wzrost i rozwój naszej relacji z Bogiem. Nie pozwala wypełnić naszego życia tą relacją. Bóg nie może z nikim dzielić swego tronu.

Kapłani boga Dagona z Aszdod mieli okazję doświadczyć tego podstawowego atrybutu Boga w sposób bardzo konkretny. *Tymczasem Filistyni, zabrawszy Arkę Bożą, zanieśli ją z Eben-Haezer do Aszdodu. Wzięli następnie Filistyni Arkę Bożą i wnieśli do świątyni Dagona, i ustawili przed Dagonem. Gdy wczesnym rankiem mieszkańcy Aszdodu wstali i weszli do świątyni Dagona, spostrzegli, że oto Dagon leży twarzą do ziemi przed Arką Pańską. Podniósłszy Dagona, znów ustawili go na jego miejscu. Ale gdy następnego dnia wstali wczesnym rankiem, zauważyli, że Dagon znów leży twarzą do ziemi przed Arką Pańską, a głowa Dagona i obydwie dłonie leżały odcięte na progu; na swoim miejscu pozostał jedynie tułów Dagona. Dlatego właśnie kapłani Dagona i wszyscy wstępujący do domu Dagona nie nadeptują na próg Dagona w Aszdodzie do dnia dzisiejszego. (...) Wysłali więc Arkę Bożą do Ekronu* (1 Sam 5, 1-10). Plan się nie powiódł. Myśleli, że uda im się połączyć błogosławieństwo Jahwe z błogosławieństwem Dagona, lecz się przeliczyli. Bóg Izraela nie dopasowuje się. Nie dzieli z innymi ołtarzy. Pokazał to w sposób całkowicie jasny.

Żydzi praktykowali wiele rodzajów świętych ofiar. Sposób ich składania był określony prawami, zwyczajami i regułami przepisanymi i przestrzeganymi ze szczegółami. Najwyższą ofiarą było całopalenie, zostało ono opisane jako pierwsza ofiara pośród ceremonii w Księdze Kapłańskiej. Samo słowo holokaust podkreśla znaczenie i wagę tej ceremonii. W języku greckim oznacza ono: *spalić w całości.* W czasie składania ofiary, którą mógł być byk, baran czy kozioł, należało spalić na ołtarzu całą ofiarę, która wcześniej była zarzynana. Żadna cząstka nie powinna być zabrana przez kapłana czy też składającego ofiarę. Całość była ofiarowywana Bogu, to znaczy, że spalano wszystko. Żydzi wiedzieli o tym dobrze, tak usługujący, jak i kapłani, ale nie zawsze szanowali świętość całopalenia, pozostawiając czasem jakąś cząstkę dla siebie. Bóg ostrzegał o swoim gniewie przez proroków: „Nienawidzę waszych oszukanych całopaleń! Możecie Mi je składać albo nie, jak chcecie, lecz jeśli ofiarujecie, to ofiarujcie w całości. Nie interesują Mnie wasze byki i barany, lecz to, co one oznaczają, wasza wola i wasze serca. Jeśli one nie znajdują się w pełni w waszych ofiarach, to są one daremne. Nie służą Mi. Macie inne ofiary, z których kapłan otrzymuje część, a także ofiarującemu jest zwracana cząstka dla legalnego użytku. Składajcie je, kiedy chcecie, z całą swobodą; lecz całopalenie jest tylko dla Mnie. Nie podoba Mi się, że Mnie oszukujecie". Bóg szanuje siebie samego.

Mówi Pan przez usta proroka Malachiasza: *Syn powinien czcić ojca, a sługa swego pana. Lecz skoro Ja jestem Ojcem, gdzież jest cześć moja, a skoro Ja jestem Panem, gdzież szacunek dla Mnie? Tak mówi Pan Zastępów do was, o kapłani: Lekceważycie imię moje, a jednak pytacie: Czym to okazaliśmy lekceważenie Twemu imieniu? Oto przynosicie na mój*

ołtarz potrawy skażone, a pytacie: czym go skaziliśmy? Tym, że twierdzicie: Stół Pański jest bez znaczenia. Gdy bowiem przynosicie ślepe zwierzę na ofiarę, czyż nie jest to rzeczą złą? Albo gdy przynosicie chrome i chore, czyż to nic złego? Ofiaruj to twemu namiestnikowi! Czy będzie mu miłe i czy życzliwie cię przyjmie — mówi Pan Zastępów. A teraz zwracajcie się z prośbą do Boga, aby się zmiłował nad wami. Wy popełniliście to zło, czy więc On będzie przychylny dla kogokolwiek z was? — pyta Pan Zastępów. Niechby ktoś spośród was raczej zamknął drzwi świątyni, byście nadaremnie nie zapalali świateł na ołtarzu moim. Nie mam Ja upodobania do was, mówi Pan Zastępów, ani Mi nie jest miła ofiara z waszej ręki. Dlatego niech będzie przeklęty oszust, który mając w swojej trzodzie samca, składa ślub, a potem ofiaruje Panu zwierzę skażone, albowiem Ja jestem potężnym Królem, a imię moje wzbudzać będzie lęk między narodami (Ml 1, 6-14). Świętość Boga kieruje kontaktami Pana z Jego narodem; dlatego skąpstwo człowieka nie może mieć miejsca w życiu ducha. Święty jest Pan, Bóg Izraela.

Smutna sztuka targowania się

Niebezpieczeństwo kryjące się w półśrodkach, w przeciętności, w skąpstwie, nawet w wypadku rzeczy małych, jest tematem, który interesował ludzką wyobraźnię, który spotykamy już w mitach i legendach zebranych w literaturze całego świata. Ciało Achillesa było niewrażliwe na rany dzięki zanurzeniu w wodach Styksu, lecz pięta Achillesa, za którą trzymała go matka Tetyda, zanurzając w wodzie, pozostała wrażliwa na zranienie, gdyż nie była obmyta tą wodą. Dlatego strzała wystrzelona przez Parysa ugodziła Achillesa w piętę, raniąc go śmiertelnie. Analogicznie kąpiel Zygfryda w krwi smoka sprawia, że jego skóra staje się jak zbroja z żelaza, za wyjątkiem maleńkiego fragmentu pleców, gdzie w czasie kąpieli przykleił się kawałek liścia. Dzida Hagena uderza właśnie w to miejsce, powodując śmierć Zygfryda. Wersję indyjską tych samych wierzeń znajdujemy w księdze Mahabharata. Królowa Gandhari nałożyła na siebie dobrowolnie wielką ofiarę. Jej mąż, król, był ślepy. Ona zaś, aby stać się podobną swojemu mężowi, aby nie być ponad męża,

postanowiła zabandażować oczy i żyć dzień i noc z bandażami na oczach. Dobrowolna ślepota była wyrazem wierności małżeńskiej i wspaniałej miłości. W nagrodę za tak wspaniały gest bogowie nagrodzili ją szczególną łaską: jej oczy tak heroicznie zamknięte zgromadziły ogromną energię w ciągu tych wszystkich lat, kiedy zaś je otworzy, to pierwsza osoba, na której spocznie jej wzrok, stanie się nieśmiertelną. Wiedział o tym jej syn Duryodhan, kiedy więc miał iść na wojnę, pomyślał, że może skorzystać z tego daru swojej matki. Tak też się umówili. Postanowiła więc spojrzeć na niego. Rozebrał się, aby wzrok matki mógł objąć całe jego ciało i zabezpieczyć je od śmiertelnych uderzeń i ran. Lecz również wtedy zdarzył się pewien wypadek (wypadki są zawsze konieczne, by człowiek pozostawał śmiertelnym i by można było pisać epopeje). Ogrodnik zauważył, jak Duryodhan szedł nago do mieszkania swej matki, zerwał więc bukiet kwiatów, ozdabiając go nimi wokół bioder dla zachowania skromności. Gdy wszedł, królowa zrzuciła bandaż, błogosławieństwo zstąpiło na ciało syna... z wyjątkiem pasa, który był przykryty kwiatami. W czasie bitwy właśnie w to miejsce ugodził miecz Bhimy i zakończył życie bohatera. Zawsze i wszędzie człowiek wydaje się być opanowany myślą, że kiedy czegoś brakuje do całości, nawet drobiazgu, może się to skończyć klęską, zniweczone zostaną wszystkie wysiłki i najbardziej pewne gwarancje. Kwiat, listek, palce trzymające za piętę... i bohater traci życie, rodzi się legenda.

Niezależnie od literatury i teologii, ta postawa nieufności wobec jakiegoś niepełnego gestu i połowicznej decyzji jest po prostu dowodem zdrowego rozsądku i zdrowej psychologii. Pozostawienie spraw niedokończonych osłabia wolę i obniża zaangażowanie. Kiedy pozostaje jakaś droga uciecz-

ki, jakaś alternatywa, zabezpieczona możliwość wycofania się, wtedy siły woli wiotczeją, koncentrując się na ucieczce. Jest rzeczą mało prawdopodobną, abym się oddał z całą duszą jakiejś sprawie, kiedy wiem, że mam jeszcze inny wybór, że mam zabezpieczoną drogę ucieczki; wtedy spontanicznie myślę, że jeśli pierwszy wariant nie wyjdzie, zawsze mogę zastosować drugi. Ta pewność nie pozwala, bym oddał się z całym sercem pierwszej możliwości. Całkowite oddanie mobilizuje wszystkie moje siły; połowiczna gra nie pozwoli mi nawet na samousprawiedliwienie.

Pewnego razu miałem problemy z artykułem, który opublikowałem w prasie gujarati; co prawda, miewałem je wielokrotnie, lecz teraz sprawa była znacznie poważniejsza, a na dodatek spodziewałam się takiego obrotu rzeczy. Wiele rodzin indyjskich posiada dzieci, które ulokowały się za granicą, mój artykuł dotyczył ich właśnie, i nie spodobał się niektórym. Opisałem jedynie dwie sytuacje, które dobrze znałem, nic więcej. Pierwsza dotyczyła pewnego młodego Hindusa, który po wielu latach spędzonych ze swoją żoną i dziećmi w Ameryce zdecydował się powrócić do Indii i pozostać tutaj już na zawsze. Miał tylko wątpliwości, czy uda mu się znaleźć w Indiach odpowiednią pracę, dlatego nie zrywał jeszcze kontraktu w Ameryce, wziął sobie tylko kilka tygodni urlopu; zatrzymał także dom i samochód wraz z całym wyposażeniem. Przyjechał do Indii i zaczął szukać jakiegoś miejsca, w którym mógłby osiąść. Coś znalazł, ale to go nie zadowalało. Szybko minął czas urlopu i stwierdził: „Przykro mi, ale nie znalazłem niczego. Szczerze pragnąłem wrócić do ojczyzny i już tutaj pozostać z wielu powodów, a przede wszystkim ze względu na przyszłość moich dzieci, uczyniłem wszystko, co było możliwe, aby tak się stało; lecz

moje wysiłki nie przyniosły rezultatów. Z wielkim bólem muszę wrócić do Ameryki". Tak też uczynił. Drugi przypadek był pozornie podobny, w gruncie rzeczy jednak całkowicie odmienny. Inny Hindus, także mieszkający ze swoją rodziną w Ameryce, postanowił powrócić do Indii z podobnych przyczyn, lecz jego taktyka była całkowicie odmienna. Zrezygnował z pracy w Ameryce, sprzedał dom i samochód i wszystko, co można było sprzedać, spakował walizki i przyjechał z całą rodziną do Indii. Również on zaczął szukać pracy; i podobnie jak w poprzedniej historii nie znalazł niczego, co by go satysfakcjonowało. Różnica polegała jednak na tym, że nie mógł wracać do Ameryki. On sam mi powiedział, że w tych pierwszych miesiącach powtarzał sobie tysiące razy:,jeślibym nie porzucił pracy i nie sprzedał domu, wróciłbym do Ameryki natychmiast". Frustracja i desperacja w wyniku nieznalezienia zatrudnienia, wzmacniana pamięcią o udogodnieniach, a nawet luksusie w jakim kiedyś się żyło, wystarczyłyby do zmiany opinii wielu osób. On sam by powrócił, lecz odciął sobie drogę powrotu. Spalił mosty. Zdecydował się na inną przyszłość. Nie było już innego wyjścia, jak tylko iść do przodu. I poszedł, znalazł pracę, później jeszcze inną, lepszą. Osiągnął sukces i był szczęśliwy razem ze swoją rodziną i ze swymi dziećmi, które powróciły w odpowiednim czasie i nie zatraciły swoich hinduskich korzeni. Błogosławił swoją odwagę i zdecydowanie, które dopomogło mu postawić tak zdecydowany krok.

To zawierał mój artykuł. Listonosz miał dostatecznie dużo pracy ze mną w tym tygodniu. Przychodził obładowany listami pełnymi wyzwisk. „Mój syn zarabia tyle w Ameryce w ciągu tygodnia, że tu nawet w ciągu roku tego nie zarobiłby! Pan chce, aby wrócił? Poświęciłam wszystkie moje

oszczędności, aby wysłać tam syna, i ma teraz wracać, aby żyć tutaj takim nudnym życiem, jak moje? Jeśli mój syn wróci tutaj i nie znajdzie pracy, czy pan jemu i jego rodzinie wypłaci pensję?" Tak, to dobry pomysł! Podobne reakcje, jak wyżej zacytowane, sprawiają, że czuję, iż praca pisarza nie jest w końcu taka zła. Jeśli byle jaki artykuł „w dodatku do wydania niedzielnego" może na tyle wstrząsnąć czytelnikiem, że ten jest gotów rzucać takie gromy, to znaczy, że problem musi być istotny. Te listy obudziły we mnie instynkt wojownika, stanąłem więc następnej niedzieli do walki z innym artykułem, który miał zakończyć sprawę.

Artykuł opowiadał historię księcia Shivaji i twierdzy z Sinhgadh, jest to ulubiona historia wszystkich hinduskich dzieci oraz wszystkich kochających historię Indii. Sinhgadh to: „Twierdza Lwa", a Shivaji posłał swego najlepszego generała, Tanaji, aby wyzwolił ją z rąk Aruangzeb. Były to historyczne zmagania o niepodległość. Twierdza poddała się, lecz Tanaji zginął w walce. Wiadomość o zwycięstwie i jego śmierci sprawiła, że Shivaji wypowiedział historyczne zdanie: „Zdobyłem twierdzę, ale straciłem Lwa". W moim artykule podjąłem sposób zdobycia twierdzy. Roczniki marathas ukazują tę słynną strategię. Mury twierdzy, które stoją do dziś, oglądałem pełen emocji i poczucia piękna, ale były one przeszkodą nie do pokonania w bezpośrednim ataku. Przebiegły generał uciekł się więc do pewnego fortelu. Kazał złapać umiejącą się wspinać iguanę, jaszczurkę giganta, która mogła udźwignąć ciężar o wadze dziecka. Przywiązał jej do ogona linę, a ta wraz z nią wpełzła na szczyt muru, następnie dziecko weszło po tej linie i umocowało na szczycie drabinkę sznurową przytwierdzoną doń wcześniej. Tak więc żołnierze Tanaji mogli wejść na mur jeden po drugim pod osło-

ną nocy. Gdy już wszyscy weszli, generał wyciągnął miecz i na oczach wszystkich odciął tę drabinkę. Pozostawała tylko jedna droga: do przodu! Rzucić się do walki i zmierzyć się z wrogiem. Zdobyć twierdzę albo zginąć. Nie było innej możliwości. Nie było drogi ucieczki. Nie było drabinki, po której można by uciec. To, co pozostało, to siła żołnierzy Tanaji. Walczyli i zwyciężyli. Drabinka dobrze przywiązana pomogła im wejść na szczyt, drabinka wprawnie odcięta nie pozwoliła myśleć o ucieczce. Tak się wygrywa bitwy.

Według mnie to jest właściwa i autentyczna postawa człowieka wobec życia. To zdecydowanie otwiera drogę, pozwala iść do przodu i zwyciężać. Podziwiam tę odwagę i decyzję. Działanie połowiczne mnie złości. Nienawidzę półśrodków. Nie odpowiadają mi, nie pociągają mnie, nie podobają mi się; to nie jest mój sposób działania i rozumienia życia. Jeśli mam coś robić, to robię, a jeśli nie, to zostawiam, lecz jeśli mam robić, to w sposób najlepszy z możliwych. Aż do końca. Od początku do końca. Odciąć drabinkę i spalić za sobą mosty. Nie pozostawić możliwości ucieczki, jeśli się ją pozostawi, to się z niej skorzysta. Drabinka jest po to, by się po niej wspinać, a nie, by schodzić w dół; lecz jeśli pozostanie umocowana na wieży, ktoś może ją dostrzec i wykorzystać w celu ucieczki... a pozostali za nim. W takiej sytuacji bitwa miałaby całkiem inny przebieg, również historia potoczyłaby się w zupełnie inny sposób. Nie padłaby „Twierdza Lwa".

Całkowite oddanie wydobywa na światło dzienne wszystkie moje możliwości, uaktywnia moje zdolności i rozpala moją wiarę. Zapewnić sobie odwrót, to w gruncie rzeczy przejaw braku wiary. Brak wiary w Boga, który kieruje moim życiem, brak wiary w siebie, który przeżywam własne życie. Połowiczna wiara nie jest wiarą. Wiara, jeśli jest prawdziwa,

angażuje człowieka w pełni, bez wahań i bez zastrzeżeń. Nie ma wiary częściowej. Albo wierzę, albo nie wierzę. Jeśli wierzę, to chcę postąpić logicznie i zaangażować się w to wszystko, kim jestem i co posiadam, w Boży plan mojego życia. Znam Bożą cierpliwość, dzięki niej żyję. Znam także zniecierpliwienie związane z pragnieniem korzystania z najlepszej cząstki istnienia, jaka mi przysługuje, z obawą, by jej nie roztrwonić w ideach i w przypływach niezdecydowania. Prosta droga wciąż pozostaje najkrótszą drogą pomiędzy dwoma punktami.

Nie umiem się targować. Czuję się całkowicie zagubiony na bazarze, gdyż na żadnym towarze nie ma napisanej ceny, a końcowa cena jest efektem długiej bitwy, jaka toczy się pomiędzy geniuszem i cierpliwością przebiegłego sprzedawcy pewnego swego zysku a ryzykującym nabywcą, który walczy krok po kroku, by obniżyć nieznaną mu cenę wątpliwego towaru. Nigdy nie chodzę na bazar, lecz często spotykam się z podobną, a może jeszcze gorszą sytuacją na ulicach mego kochanego miasta. W Ahmedabadzie nie ma taksówek, ale jest co najmniej piętnaście tysięcy riksz, zabójczych wehikułów posiadających motor i trzy koła. Są królami ruchu i tyranami transportu, „żelazne wiewiórki", jak to określał mój natchniony przyjaciel, poeta. Szoferzy kierują nimi z fantazją i radością, łamiąc bez żalu przepisy mchu drogowego. Cieszy ich przejeżdżanie na czerwonym świetle, zmienianie kierunku bez ostrzeżenia, zakręcanie na jednym kole, jak w cyrku, a przede wszystkim zdzieranie z klienta zapłaty za usługę. Cierpię zawsze, kiedy muszę skorzystać z tych pojazdów, zwłaszcza gdy pytam kierowcę, ile kosztuje przejazd. Ten uśmiecha się anielsko, kiedy ja pokazuję na taksometr, mówiąc mi, że nie funkcjonuje. Kiedy go pytam po-

nownie, ile kosztuje, on znowu się uśmiecha, mówiąc mi, żebym dał, ile chcę. Gdy mówię, że chcę zapłacić faktyczną cenę, on odpowiada z wielkodusznym gestem: „wedle uznania, Panie!". Ja mówię, że uznanie nie kosztuje, a on dalej swoje: „co wam powie serce, Panie!". Ja odpowiadam wówczas, że serce mi mówi, by mu dać kopniaka tam, gdzie on się domyśla, i iść sobie, lecz on mi nie wierzy i uśmiecha się, a ja chcę zapłacić mu za pracę, ale nie wiem, czy ona kosztuje pięć rupii czy dwadzieścia, a może pięćdziesiąt. Nie jestem człowiekiem praktycznym i nie mam pojęcia o cenach, wiem tylko jedno, że cokolwiek mu zapłacę, ośmieszę się. Jestem gotowy dać mu dobry napiwek, byle powiedział mi, ile dokładnie kosztuje usługa, ale on tego nigdy nie uczyni. Mówię mu więc o napiwku, ale to go nie rusza, obstaje przy swoim, jemu się nie spieszy, a ja nie mogę już wytrzymać i w końcu daję mu coś. On z początku sprawia wrażenie, że odrzuca zapłatę, ale potem się śmieje, podnosi pieniążek w geście religijnego podziękowania i odjeżdża zadowolony ze swoją przeklętą rikszą. Ja zaś przyrzekam sobie, że już nigdy nie wsiądę do podobnego pojazdu. Pozostaję z uczuciem przegranej, upokorzony, obrażony, wykończony i sfrustrowany. O! Kierowcy riksz mego kochanego miasta! Jeśli targowanie się jest sztuką, to wy jesteście jej mistrzami. Lecz ja wolę chodzić pieszo, i tak będę czynił, aż się zużyją moje nogi, żeby tylko nie być bezbronną ofiarą waszych haniebnych sztuczek. Nienawidzę targowania się! Wolę sklep z wyznaczonymi cenami od wszystkich możliwych sztuczek i największych zniżek na świecie na wschodnich bazarach, gdzie nie ma ceny.

„Przeżywamy całe lata, czasem całe życie, targując się z Bogiem, zastanawiając się, czy oddać się Bogu całkowi-

cie, czy też nie". Są to słowa wielkiego mistrza duchowego, ojca Lallemant, w nich zawiera się także historia naszego życia. Wątpliwości, targowanie się, odwlekanie. Jedno tak, drugie nie. Do tego punktu zgoda, później zobaczymy. Oczywiście, że to zrobię, lecz nie teraz. Zwlekanie to także forma targowania się. To targowanie się z czasem. Dzisiaj nie, być może jutro, a może jeszcze później. Przypomina to modlitwę św. Augustyna: „obdarz mnie Panie czystością..., lecz jeszcze nie teraz!". Uczyń mnie czystym, świętym, wyprostuj moje ścieżki i odkup me życie, udziel mi tej łaski, Panie! Ale..., tylko nie teraz. Przemień mnie, Panie, ale poczekaj jeszcze troszkę. Teraz jestem bardzo zajęty, mam wiele spraw do załatwienia, nie mam czasu; jestem jeszcze młody i mam całe życie przed sobą, oczywiście chcę Ci służyć i kochać Cię całym sercem i całą duszą. To wszystko będę czynił z Twoją pomocą od tego momentu, od tego dnia, od tej godziny. Mam nadzieję i jestem przekonany, że tak będzie; mam nadzieję być cały Twój... w swoim czasie. W czasie, który nigdy nie nadejdzie. To prawda, że Bóg w swoim miłosierdziu wysłuchał pierwszą część modlitwy św. Augustyna, nie zwrócił natomiast uwagi na drugą; lecz spoglądając na dzisiejszy świat, widząc, że nie ma za wielu św. Augustynów, boję się, że Bóg nie zawsze tak czyni. Połowicznej modlitwie, tak jak połowicznej wierze, jak połowicznemu życiu, brakuje szczerości i energii, która mogłaby pokonać przeszkody i osiągnąć cel. W ten sposób nie idzie się naprzód.

Nie umieraj w poczekalni, to tytuł jednego z rozdziałów książki Harveya Coxa. Wyraża on także tragedię wielu dusz. Poczekalnie dla dusz są zapełnione ludźmi, którzy tam po prostu siedzą, tam mieszkają i pozostają, tam żyją i umierają. Sam fakt, że znajdują się w poczekalni, sprawia wraże-

nie, że coś zrobili, że rozpoczęli podróż. Wyszli z domu, dotarli do stacji, kupili bilet, są zdecydowani pojechać w jakąś stronę. Lecz jeszcze nie teraz. Na razie ulokowali się w poczekalni..., i czekają tutaj. Pociągi przyjeżdżają i odjeżdżają, cały świat jest w ruchu; tłumy i gwar, ludzkość, która porusza się jednocześnie we wszystkich kierunkach. Ryczące lokomotywy, krzyczący tragarze, płaczące dzieci, spocone ciała, a skrzydła potężnego wiatraka, wiszącego pod sufitem w poczekalni stacji kolejowej w indyjskim mieście, poruszają się wolno, bardzo wolno nad podróżnym, który ze swego bagażu zrobił sobie poduszkę i śpi na podłodze, niczym stały mieszkaniec tego nieoczekiwanego zajazdu. O wiele bardziej wygodnego niż pociąg zmieniany jeden po drugim podczas tak ciężkiego dnia. Łatwiej jest oczekiwać. Oczekując, anonimowy gość poczekalni zaoszczędza sobie niepewności związanej z przybyciem do jakiegoś celu.

To jest dokładnie właśnie to, co sprawia, że wolimy oczekiwać. Ktoś powiedział (prawdę mówiąc nie pamiętam kto), że problem nie dotyczy drogi, lecz tego, co zrobić, kiedy się dotrze na miejsce. Problemem jest dotarcie. Iść - to proste, ponieważ określone czasem, przejściowe, pełne ruchu i zajmujące. Gdy idziemy, nie myślimy, nie przejmujemy się. Drzewa, ptaki, wiatry i chmury bawią nas swoim trudnym do opisania towarzystwem. Lecz docierając do kresu, trzeba podjąć decyzję, a to jest kłopotliwe. Dotarliśmy! Co teraz robić? Zatrzymujemy się w bezruchu, trzeba jednak coś zrobić, żeby wyglądało, iż żyjemy. Jak wygodnie było iść, nie wysilając się na nic więcej, idąc tylko. Sprawialiśmy jednak wrażenie intensywnego życia, ponieważ byliśmy w ciągłym ruchu! Chodzenie jest ukrytą formą oczekiwania. Bardziej szlachetną niż czekanie w poczekalni, ale nie mniej groźną.

„Chodzisz", abyś nie musiał podejmować decyzji gdy „dojdziesz". Chodzenie, o którym wspominam, nie jest fizycznym włóczeniem się radosnego wagabundy, lecz włóczeniem się moralnym, umysłowym, psychologicznym, widocznym w stałej postawie pośpiechu, pracy bez odpoczynku, ciągłych zajęć bez chwili spokoju. Wszystko to, co nas chroni przed niebezpieczeństwem myślenia i ryzykiem podjęcia decyzji. „Chodź, byś nie musiał myśleć. Pracuj cały dzień, byś nie miał czasu na konfrontację z samym sobą, ze swoim życiem, ze swoimi wyborami. Biegaj bez przystanku". Można powiedzieć w sposób paradoksalny i ironiczny: „czekaj spokojnie i nic nie rób. Jeśli podczas chodzenia wyda ci się, że docierasz do jakiegoś miejsca, zawróć i rozpocznij jeszcze raz. Chodź tam i z powrotem, pracuj coraz więcej, aby uniknąć umysłowego wysiłku związanego z podjęciem decyzji, która jest pracą duszy". Praca jest lenistwem, nadaktywność jest zaniedbaniem. Wszystko służy uniknięciu prawdziwej pracy, polegającej na podjęciu decyzji, oddaniu i zaangażowaniu. Lenistwo woli jest znacznie większe od lenistwa kości. Stąd się bierze powszechnie panująca sztuka opóźniania. Punktualność w podejmowaniu decyzji jest rzadką cnotą.

Kiedy zwiedzałem już wiele lat temu szczegółowo rzymskie katakumby, zwróciłem uwagę na pewną rzecz w „sali oczekiwań", pozostała mi ona w pamięci łącznie ze słowami ze starożytnego napisu. Ograniczam wersję łacińską tylko do oskarżających słów: *audienti protractae.* Co się tłumaczy: „słuchaczowi zasłuchanemu zbyt długo". „Słuchający" oznacza tutaj katechumena, w tym wypadku dziewczynę (nie wiadomo, ile miała lat), która słuchała wprowadzeń przygotowujących do chrztu. Ale odłożyła chrzest, co się często zdarzało w tych czasach. Niektórzy katechumeni, świadomi

znaczenia chrztu, i przeżywając go głęboko, a także rozumiejąc odpowiedzialność i niebezpieczeństwo, jakie chrzest niósł z sobą — zaczynało się nowe życie, z jego społecznymi konsekwencjami - opóźniali ten dzień, tę wielką zmianę w swoim życiu, ostateczną decyzję. Ta dziewczynka - jak widzimy - też uczyniła podobnie. Opóźniła dzień, wydłużyła czas słuchania... i umarła słuchając. Może wypadek, atak serca, gwałtowna śmierć. Nie wiemy. Napis nie podaje szczegółów. Ale umarła bez zanurzenia w odradzających wodach. Nie była męczennicą, gdyż nie było chrztu krwi. Tylko odłożona decyzja i zdecydowane nie-działanie. Jej serdeczny nauczyciel *(patronus fidelis,* tak widnieje na napisie) wyraził to, co się stało, z miłością i bólem. Błogosławieństwo pokoju: *In pace,* które znajduje się w innych niszach chrześcijańskich, tutaj nie zostało umieszczone. Umarła w poczekalni. I tak umiera wiele osób.

Jan od Krzyża na końcu tych trzynastu rozdziałów, o którym wspominałem wcześniej, zebrał i podsumował swoją zdecydowaną naukę, potępiającą zło, które niesie ze sobą połowiczna współpraca z Bogiem. Jako poeta wyraził to wierszem. Jednak tym razem nie dokonał tego w sposób liryczny (wiersz poetycki, który on wyniósł na wyżyny czystości myśli, języka mistycznego, metaforycznej delikatności i precyzji rymu), ale za pomocą złożonych parami, jakby trochę niezgrabnych i komicznych wierszy, których świadome ubóstwo pozwala je dobrze zapamiętać, tak jak dziecięce piosenki. Lecz nauka w nich zawarta jest bardzo surowa i nieustępliwa. Jakiekolwiek *coś,* w opozycji do Boga, czy też relacji do Niego, pozbawić nas może *wszystkiego.*

„Gdy zatrzymasz się nad czymś,
Przestajesz dążyć do wszystkiego.

Albowiem by dojść całkowicie do wszystkiego,
Musisz zaprzeć się siebie całkowicie we wszystkim.
A gdy dojdziesz do posiadania wszystkiego,
Masz to posiadać, nie pragnąc niczego.
Bo jeśli chcesz mieć coś we wszystkim,
Nie posiądziesz w Bogu twojego czystego skarbu"
(Księga I, rozdz. 13, 12)[8].

Wiersze proste, wyrażające bardzo subtelną naukę. Przesłanie jest przejrzyste i wszystkie *alleluja* są blade w porównaniu z nimi. „Kiedy zatrzymasz się nad *czymś*, przestajesz dążyć do *wszystkiego"*. Dążyć oznacza oddać się. Nie mogę tego osiągnąć, gdy zatrzymam „coś". Jest to równie jasne, jak i niewygodne. To potępienie półśrodków, wyzwanie, by wchodzić na szczyty. Nie ma innego sposobu, oprócz opisanego, aby wejść na Górę Karmel. Łącznie z mapami wchodzenia z *nic, nic, nic* w czasie drogi i z *wszystko, wszystko, wszystko* na szczycie. Św. Jan od Krzyża był ekspertem w kartografii.

Definitywne potępienie półśrodków pochodzi od samego Jezusa, który wyraża je w sposób bardzo jasny i osobisty: *Żaden sługa nie może dwóm panom służyć. Gdyż albo jednego będzie nienawidził, a drugiego miłował; albo z tamtym będzie trzymał, a tym wzgardzi.* Konkretyzuje tę wypowiedź, odnosząc ją do pieniędzy: *Nie możecie służyć Bogu i Mamonie!* (Łk 16, 13). Jest rzeczą interesującą, że również Ignacy bierze jako przykład pieniądze we fragmencie, który zapoczątkował te dwa ostatnie rozdziały. Mówił o dziesięciu tysiącach dukatów. Nie ulega wątpliwości, że pieniądze są

[8] Tamże, s. 170.

pierwszym przykładem, dosłownym ukazaniem; czy też symbolem władzy i narzędziem przyjemności, najwyższym „przywiązaniem", które wciela w sobie i przedstawia wszystkie pozostałe przywiązania materialne i duchowe, prostackie i wyrachowane, bezwstydne i ukryte, przejściowe i transcendentne, wiążące naszą duszę, obciążające ducha i paraliżujące życie. Nie możesz służyć dwom panom. Wybierz i zdecyduj się! Nie możesz podobać się obydwom, choćbyś nie wiem jak próbował. Pewne wojskowe przysłowie indyjskie mówi o tym w następujący sposób: dwa miecze nie mieszczą się w jednej pochwie. Wybierz twą broń i walcz nią. Wybierz twego pana i służ mu wiernie. Nie wahaj się, nie odkładaj, nie czekaj. Wykorzeń półśrodki z twego życia i zdecyduj się robić wszystko z pełnym oddaniem, szczególnie jeśli idzie o sprawy Boże. To jest to, czego On oczekuje.

Kończę z pomocą św. Jana od Krzyża, który jest duszą tych stron, z jego pociechą, która znajduje się na zakończeniu urwistych rozdziałów dotyczących ogołocenia duchowego; pocieszeniem przynoszącym pokój i uciszenie dla naszych dusz. Pokój znajdujemy w całkowitym oddaniu się. Ten gest, który z początku wydaje się tak trudny, jest wynagradzany przez radość i odpoczynek towarzyszący ostatecznej ofierze. Niepokój, napięcie i ból pochodzą z wahań i niepełnego wysiłku w drodze tam i z powrotem; tak jak wściekły pies, który zamęcza się, nie docierając do żadnego miejsca. Hojna decyzja gwarantuje duszy pokój, jest najwyższym błogosławieństwem, jakie św. Jan od Krzyża ofiaruje, zachęcając nas do wspinaczki, do wysiłku, który kładzie kres wszelkiemu zmęczeniu.

„W takim ogołoceniu duch znajdzie swój pokój i odpocznienie. Ponieważ nie ubiega się za niczym, nic go nie będzie męczyło w drodze wzwyż i nic nie będzie go pociągało

w dół, będzie bowiem w samym środku swej pokory. Skoro zaś czego żąda, już tym samym się utrudzą" (Księga I, rozdz. 13, 13)[9].

[9] Tamże, s. 170.

Najlepsza obrona

Czasem muszę nakreślić jakąś linię nie dlatego, aby nie przekraczać granic — chociaż i to ma coś wspólnego z podejmowaniem decyzji — lecz zwyczajnie po to, by narysować prostą linię ołówkiem na papierze, aby coś podkreślić, coś ująć w ramkę, wyznaczyć margines. Używam do tego linijki. Przechowuję starą linijkę, która jest jednocześnie starą pamiątką. Używał jej mój ojciec, który był inżynierem, jest to także jedyny materialny spadek, jaki odziedziczyłem po nim. Bez wątpienia była kiedyś prosta i bardzo precyzyjna w suchym klimacie centralnej Hiszpanii, lecz pod wpływem upałów i wilgoci indyjskich monsunów wygięła się i spaczyła. Trudno więc utrzymać ją w prostej pozycji na papierze. Czasem więc biorę do ręki linijkę i trzymając za końce, kilka razy zginam ją energicznie w kierunku przeciwnym do wygięcia. Przynosi to efekty. Przynajmniej przez chwilkę linijka jest prosta, dzięki czemu linie proste są naprawdę proste.

Jest to rzecz nieskomplikowana i praktyczna. Pozwala kreślić linie i podejmować decyzje. Dzięki niej linia jest prosta

i dociera dokładnie tam, gdzie dotrzeć powinna, a decyzja jest dokładnie tym, czym być powinna. Jeśli widzę, że skręcam za bardzo w bok, to uczynię prawidłowo, gdy odbiję trochę w przeciwległą stronę, aby trzymać się środka. Pewna ilość zwrotów będzie dobrą gimnastyką dla myśli. Ćwiczenia są zawsze czymś zdrowym. Dzięki nim końcowa decyzja będzie bardziej prosta.

Wszyscy chodzimy zygzakiem. Także w meteorologii naszych dusz są monsuny, które przynoszą wilgotność wątpliwości do samego centrum naszego bycia, atakują, wyginając i wypaczając części tego tak delikatnego mechanizmu, który służy podejmowaniu decyzji i porządkowaniu życia. Wiemy o tym dobrze. Wiemy, że skłaniamy się ku jednym opcjom, a od innych się odsuwamy; nie jesteśmy bezstronni, zrównoważeni czy bezinteresowni. Linijka uległa skrzywieniu. Trzeba ją więc wziąć dobrze w dwie ręce i wygiąć bez litości w drugą stronę. Tylko wtedy można będzie znowu wykreślać linie.

To jest właśnie dokładnie to, co mówi Ignacy w swoich radach odnośnie niezałatwiania spraw z Bogiem w sposób połowiczny. Jeszcze raz bierze jako przykład pieniądze i mówi: „Zauważmy, że kiedy doświadczamy wstrętu do rzeczywistego ubóstwa, kiedy nie jesteśmy obojętni wobec ubóstwa lub bogactwa, wygaszenie takiego uczucia nieuporządkowanego bardzo ułatwi prośba w rozmowach (nawet wbrew ciału), by Bóg wybrał nas do ubóstwa rzeczywistego i [oświadczenie], że tego chcemy, o to prosimy i błagamy, byleby to tylko było służbą i chwałą dla Jego Boskiego Majestatu" (CD 157). Tę uwagę powtarza z naciskiem wiele razy, wykorzystując ją podczas całego procesu wyboru w *Ćwiczeniach duchownych.* Stosuje ją także w wielu innych sytu-

acjach. Nazywa ją w sposób konkretny: „naginać się do tego, co jest jej przeciwne (przywiązanie)". Jest to graficzny, geometryczny sposób opisania tej operacji. Szukamy równowagi, środka, by znaleźć się w centrum koła. Kiedy wyczuwamy, że jesteśmy przyciągani w jedną stronę do jakiegoś punktu na obrzeżu koła, to staramy się iść w kierunku przeciwnym, wzdłuż średnicy, aby pozostawać zawsze w środku. Ignacy daje różne przykłady.

Odnośnie modlitwy: „Trzeba i na to zwrócić uwagę, iż w czasie pociechy bardzo łatwo trwać w kontemplacji całą godzinę, a w czasie strapienia bardzo trudno wytrwać w niej do końca. Toteż odprawiający ćwiczenia, jeżeli chce podjąć działania przeciw strapieniu i zwyciężyć pokusy, powinien zawsze trochę przedłużyć ową pełną godzinę, bo w ten sposób nie tylko się oprze przeciwnikowi, ale go powali na ziemię" (CD 13). W tym fragmencie przemawia przez Ignacego kapitan. Najlepszą obroną jest atak.

Na temat strapienia mówi: „Zakładając, że podczas strapienia nie powinniśmy dokonywać zmian w pierwotnych postanowieniach, to będzie rzeczą pożyteczną odpowiednio zmienić własne postępowanie [nastawiając się] przeciw samemu strapieniu, na przykład przykładając się bardziej do modlitwy, rozmyślania, dokładniej przeprowadzać rachunek sumienia i poszerzyć w jakiś sposób praktyki pokutne" (CD 319). Jeśli ci się nie chce pokutować, pokutuj jeszcze więcej!

W kwestii jedzenia (powraca tu znane nam słowo, przypominające główną ideę, tym razem w kontekście reguł do zaprowadzenia ładu w jedzeniu): „By usunąć jakiekolwiek nieuporządkowanie, bardzo pomaga, jeżeli po obiedzie lub po kolacji albo o innej porze, kiedy się nie odczuwa chęci do jedzenia, określi się samemu na nadchodzący obiad lub ko-

lację — i tak każdego dnia - ile wypada spożyć. Z tego nie trzeba ustąpić ani chęci do jedzenia, ani pokusie, lecz raczej trzeba zjeść mniej, żeby zwalczyć nieuporządkowany apetyt i pokusę ze strony nieprzyjaciela" (CD 217).

Pokusa stwarza poczucie zagrożenia, przegranej. Jeśli ona ciągnie w jedną stronę, my ciągniemy w drugą. Kiedy nam proponuje, abyśmy coś skrócili, to my wtedy przedłużamy; kiedy chce, abyśmy wstali, to wtedy siedzimy. To jest właśnie „działanie przeciwne". Wydaje się, że zamysł takiego postępowania polega na tym, iż czyniąc zawsze rzecz przeciwną do tej, jaką podpowiada pokusa, wcześniej czy później przeciwnik organizujący te ataki zrozumie, iż osiąga dokładną odwrotność tego, co proponuje. Osiąga to, że kuszona osoba zaczyna się więcej modlić i mniej jeść. Z tego powodu może zaprzestać ataków, aż do momentu przygotowania lepszej strategii.

Indyjski myśliciel Kalelkar, nieodłączny towarzysz Mahatmy Gandhiego, pewnego dnia opowiedział mi następującą anegdotkę. Kiedyś, pozdrawiając wczesnym rankiem Gandhiego, zobaczył, że ten jest bardzo smutny i przygnębiony. Zapytał go, co się dzieje, Gandhi odpowiedział: „wiesz dobrze, że moją ostatnią czynnością przed snem jest modlitwa, nie rezygnuję z niej nigdy, choćbym był nie wiem jak zmęczony. Nawet w tych dniach, kiedy jeździliśmy od wioski do wioski, by wzbudzać patriotyczny zapał w ludziach, przygotowując ich do życia w niepodległym kraju na różnych zebraniach i mityngach, które czasem przedłużały się do późnej nocy, zawsze panowałem nad sobą i gdy już byłem wieczorem sam, mój wolny czas przed pójściem spać przeznaczałem na modlitwę. Wczoraj wieczorem, pamiętasz, złapaliśmy gumę, zgubiliśmy drogę, w konsekwencji spóźniliśmy

się. Do wioski, w której nas oczekiwano, przyjechaliśmy już bardzo późno, chcieliśmy iść od razu spać, lecz biedni ludzie czekali na nas bardzo długo, a ja nie chciałem ich zawieść, zgodziłem się więc na spotkanie. Trwało ono jeszcze wiele godzin. Było tak późno, że zapomniałem całkiem o modlitwie, rzuciłem się do łóżka i natychmiast zasnąłem. Spałem już kilka godzin, gdy nagle się przebudziłem niespokojny, z myślą, że opuściłem modlitwę. Jeśli Bóg jest tak dobry, że codziennie opiekuje się mną z miłością, to jakże mogłem o Nim zapomnieć i zakończyć dzień, który On mi darował, bez wspomnienia o Nim w modlitwie? Od tego momentu nie mogłem już zasnąć, odczuwam smutek i ból".

Kalelkar, człowiek głęboko wierzący, darzył szacunkiem Gandhiego, ale jednocześnie z poczuciem humoru, miał niewyczerpany zapas historyjek, powiedział: „Czy mogę opowiedzieć pewną historię? Był kiedyś święty sufi, który modlił się co noc, zanim poszedł spać, lecz pewnej nocy zapomniał pomodlić się. Kiedy zasnął, poczuł, że ktoś go szarpie i mówi do niego: wstawaj i odmów modlitwę, zapomniałeś o niej! Wstał i zaczął się modlić, ale wcześniej rozglądnął się, aby zobaczyć, kto go obudził, by mu podziękować. Jakież było jego zdziwienie, gdy zorientował się, że tym, który go obudził, był demon Iblis we własnej osobie. Chcąc się upewnić, zapytał go: - Czy jesteś demonem? - Tak - odpowiedział. To ja tego nie rozumiem — powiedział on. — Myślałem, że zadaniem demona jest robić wszystko, aby ludzie się nie modlili, teraz zaś widzę takiego, który mnie budzi i przypomina, abym odmówił modlitwę, gdy o niej zapomniałem. Nie rozumiem! Mogę ci wyjaśnić — powiedział. — Tak, robię wszystko, aby ludzie się nie modlili. Przed kilkom dniami, to ja sprawiłem, że poczułeś zmęczenie i poszedłeś spać bez

modlitwy. Pamiętasz? Byłem bardzo zadowolony, lecz następnego ranka, kiedy się obudziłeś i przypomniałeś sobie, żeś się nie pomodlił, odczułeś taki żal i skruchę, że więcej łaski Bożej otrzymałeś dzięki tej skrusze i żalowi, niż mógłbyś otrzymać dzięki samej modlitwie. Dlatego dzisiaj nie chciałem, aby powtórzyło się to samo. Nie zbudzisz się więc z wyrzutami sumienia i nie zdobędziesz nowych zasług, które mnie doprowadzają do szału. Dlatego wstawaj i módl się tak, jak ci Bóg przykazał, i nie życzę sobie żadnych rannych głupot i żalów! Powiedziawszy to, demon Iblis poszedł sobie, a sufi pomodlił się. - Wydaje mi się, że Iblis niczego się nie nauczył z tej historii i tym razem pomylił się z panem. Nie uważa pan?" Gandhi uśmiechnął się. Kiedy czyny Iblisa odnoszą skutek przeciwny do zamierzonego, zmienia on taktykę. Należy o tym pamiętać. Działając odwrotnie, niż mówią nam jego podszepty, stosując diametralnie przeciwną taktykę, możemy unieszkodliwiać jego ataki.

Jeśli obecność Iblisa jest trochę mefistofeliczna, to zawsze możemy odwołać się do podświadomości. W praktyce chodzi o to samo (kto wie? Może podświadomość ma także rogi, kopyta i ogon, sądząc po tym, co eksperci nam mówią, czy też sobie wyobrażają), tylko że współczesna terminologia jest lepiej widziana. Postanowiłem, że codziennie będę się modlił całą godzinę. Nawet sobie zaznaczyłem w moim kalendarzyku: od siódmej do ósmej (wieczorem oczywiście). Zaczyna się modlitwa. Nic nie wychodzi. Przeszło tylko pięć minut, a mnie się wydaje, że to już powinno być pół godziny. Potrząsam zegarkiem. Wydaje się, że działa. Lecz to, co nie działa, to moja głowa. Roztargnienie i znudzenie. Boli mnie całe ciało. Odczuwam, że ta sytuacja jest nie do wytrzymania ani minuty dłużej. Na dodatek bezużyteczna. Cóż

mogę osiągnąć siedząc tutaj na podłodze ze skrzyżowanymi nogami w wymuszonej pozycji lotosu, jak jakiś wygłodniały fakir proszący o jałmużnę? Zresztą Bóg nie odnosi żadnego pożytku z mojej pokręconej postawy. Ja zresztą także. Mógłbym spędzić ten czas w sposób o wiele lepszy, czytając i pracując, albo spacerując i odpoczywając po prostu. Jestem osobą zajętą i czas się liczy dla mnie. Po co go tracić? A to, co najbardziej mnie boli, to fakt, że jest to czysta hipokryzja. Zająłem postawę modlitewną, ale się nie modlę. Trzeba z tym skończyć. Powstać. Ale poczekaj chwilkę. Jak sądzę, napisano coś na ten temat. Tak, i na moje nieszczęście przypomniałem to sobie o niewłaściwej porze. Polecenia są bardzo jasne. Kiedy chcesz skrócić modlitwę, módl się dłużej. To stosuje się do mnie. Już miałem skrócić czas modlitwy, który wcześniej sobie określiłem, a teraz nie tylko, że mam wytrwać, ale na dodatek jeszcze go wydłużyć. Dobrze, popróbujemy. Zacznę od pozostania na miejscu, w którym się znajduję. Decydując się na pozostanie w tym miejscu jeszcze dobrą chwilę, trzeba to przyjąć jako przywilej, wyciągnąć możliwe korzyści. W końcu nie jest to taka całkowita katastrofa. Mogę jakoś wytrzymać. Postanawiam, że się nie ruszę. Ponieważ będę tak siedzieć całą godzinę, to chcę jakoś ten czas wykorzystać; będąc w postawie modlitewnej, mogę się pomodlić. Podjąłem decyzję i moje myśli uświadamiają to sobie, możliwe więc, że poddadzą się, zostawiając mnie w spokoju, pozwalając mi na modlitwę. Nie jest to takie trudne. Wielokrotnie modliłem się w moim życiu, wiem, jak się modlić. Rozpocząłem i modlitwa idzie do przodu. Płynie także czas, teraz znacznie szybciej niż przedtem. Szybko minie wyznaczona godzina razem z dodatkiem. Kto wie, jeśli wszystko będzie szło dobrze, to może nie będzie potrzebny dodatek!

Umysł zachowuje się jak dziecko. Kiedy dostrzega słabość w innych, to rośnie, atakuje, nalega, płacze i tupie tak długo, aż osiągnie swój cel, wiedząc od początku, że starsi są gotowi dać to, czego będzie się domagało. Lecz gdy dzięki swojemu bezbłędnemu wyczuciu osób i ich nastawienia widzi ich silną i zdecydowaną postawę w stosunku do siebie, szybko się wycofuje, zniża ton swych krzyków, chowa się do swego kąta. Stanowczość uspokaja burze.

To, co się tutaj liczy, to postawa, która ukrywa się za daną taktyką, i jest ona ważniejsza od samej konkretnej taktyki. Stawić czoła, oprzeć się, być stanowczym, zaatakować. Zdawać sobie sprawę z tendencji znajdujących się w naszym umyśle, które mogą zniekształcać nasze decyzje. Należy je natychmiast poprawić, wyciągając na wierzch, prosząc Boga, aby nas poprowadził drogą przeciwną. Mówi o tym jedna z „uwag wstępnych" *Ćwiczeń*:,jeśli przypadkiem dusza odczuwa przywiązanie lub skłonności do jakiejś rzeczy w sposób nieuporządkowany, bardziej wypada ze wszystkich sił postępować w kierunku przeciwnym temu, do czego dusza w zły sposób się skłania. Na przykład, jeżeli się [ktoś] skłania ku temu, by mieć stanowisko kościelne albo dochody z majątku kościelnego — nie dla czci i chwały Boga, naszego Pana, ani nie dla pożytku duchowego dusz, lecz dla własnych korzyści i zysków doczesnych — powinien (...) w modlitwach oraz innych ćwiczeniach duchownych prosić gorąco Boga, naszego Pana, o rzeczy przeciwne, to znaczy, że ani nie [powinien] prosić o taki urząd kościelny, ani o dochody z dóbr kościelnych, ani o cokolwiek innego, dopóki Jego Boży Majestat nie zmieni jego pierwotnego przywiązania tak, by powodem pragnienia lub posiadania tej rzeczy lub innej była tylko służba, cześć i chwała Jego Boskiemu Majestatu" (CD

16). Prosząc o rzecz przeciwną do tej, której pragniemy instynktownie, sami niejako zestrajamy się z otoczeniem, wymogami sytuacji alternatywnej, której się lękamy (ubóstwo, w klasycznym przykładzie). Ta postawa umysłu rozprasza lęki, czyni lżejszymi ciężary, naprawia rozumowanie, czyniąc bardziej zrównoważonym proces wyboru, który może dokonywać się w wolności.

Istnieje pewien paralelizm pomiędzy tą taktyką duchową i psychologiczną metodą stosowaną w terapii i określanąjako „katastroficzne oczekiwanie". Na przykład pewien student obawia się, że chcą go ulać na egzaminie. Już sam ten strach nie pozwala mu ani spać, ani myśleć, ani żyć, a w konsekwencji studiować i przygotować się do egzaminu tak jak należy. Psychiatra może więc mu powiedzieć na przykład: „wyobraź sobie, że zdarzyło się najgorsze. Ulali cię na egzaminie. Przyjmij to za fakt. Cały świat się dowie. Pomyśl. Dowiedzieli się... i co z tego! Trzeba będzie powtarzać. Jakie to ma znaczenie? Stracisz cały rok. Lecz cóż znaczy jeden rok w całym życiu! Próbuj to rozważyć i wyobrazić sobie, przeżywając w myślach, w sposób jak najbardziej realistyczny, te wszystkie nieprzyjemne sytuacje, które wiążą się z oblaniem. Staw im czoła. Pozwól, żeby stanęły ci przed oczami, zapisały się w twojej pamięci, by wydawały ci się prawdziwe. Mimo tego wszystkiego żyjesz. Czyż nie tak? Jeszcze żywy i machający ogonem. I pośmiej się trochę ze wszystkiego. W końcu, czymże jest oblanie egzaminu w życiu? Tysiące nie zdało i żyli szczęśliwie przez resztę swego życia, a niektórzy nawet byli geniuszami, jak Einstein, czy świętymi, jak Gandhi. Jeśli inni mogli, to również i ja potrafię. Mogę zrozumieć i strawić oblanie, nim się zdarzy. Mogę je zintegrować, zanim nastąpi. Dzięki temu może nastąpić

demontaż całego wojennego aparatu, który w moim wnętrzu buntował się przeciw oblaniu, nie pozwalając mi spać i studiować. Mogę odzyskać sen i apetyt, pragnienie życia. Mogę w końcu otworzyć książkę i zabrać się do nauki. Kto wie? Może to jednak zdam?"

Kiedy umysł ślepo się czemuś opiera, to blokuje wszystkie systemy myślenia, patrzenia i rozumienia w duszy. Uniemożliwia znalezienie wyjścia. I przeciwnie, kiedy umysł konfrontuje się z napawającą nas strachem klęską, spogląda na nią, akceptuje ją, godzi się na nią, to wtedy traci swą sztywność, otwiera okna, trzyma się rzeczywistości i oczyszcza drogę wyjścia. Temu procesowi psychologicznemu oczywiście towarzyszy łaska Boża i wzmacnia błogosławieństwo, które przyjmuje osoba, gdy w modlitwie prosi Boga o to, czego się najbardziej boi. Prosząc, akceptuje; akceptując zaś, przestaje się bać. Pozbywając się strachu, odzyskuje pokój i równowagę, które tworzą zasadniczą atmosferę zrównoważonego wyboru. Strach jest zawsze złym doradcą.

Wybierać to kochać

Jeśli strach jest złym doradcą podczas dokonywania wyboru, to pokój duszy jest najlepszym przyjacielem. Cisza, spokój, przejrzystość. Błękitne niebo i morze spokojne. Kiedy widać gwiazdy, można czytać na niebie i obserwować ślady dróg na morzu. Pokój w duszy pośrodku wzburzonego świata. Pośpiech, udręka, niepokój nie pomagają w podjęciu trafnej decyzji.

Ignacy rozróżnia dwa stany ducha w człowieku, nazywając je zgodnie z tradycyjną terminologią: „pocieszeniem" i „strapieniem". „Przez pociechę rozumiem [doświadczenie], kiedy w duszy powstaje pewne poruszenie wewnętrzne, które sprawia, że się ona zapala do miłowania swego Stworzyciela i Pana, i - co za tym idzie — kiedy nie może ona miłować żadnej rzeczy stworzonej na powierzchni ziemi, jak tylko w Stwórcy wszystkich rzeczy. Podobnie, kiedy wylewa łzy skłaniające ją do miłości swego Pana, z powodu żalu za swoje grzechy, czy męki Chrystusa naszego Pana, czy też z powodu innych rzeczy bezpośrednio ukierunkowanych ku

Jego służbie i chwale. Wreszcie przez pociechę rozumiem każdy wzrost nadziei, wiary i miłości i każdą wewnętrzną radość, która wzywa i pociąga do rzeczy niebiańskich i do zbawienia własnej duszy, uspokajając ją i kojąc w jej Stwórcy i Panu" (CD 316). Bardzo zwięzłe słowa, określające jednocześnie nieomylne i powszechne doświadczenie tych wszystkich, którzy starają się żyć duchową rzeczywistością. Faktycznie, Ignacy byłby zaskoczony i niezadowolony, gdyby osoba, oddająca się ćwiczeniom duchownym, nie odczuwała tych wewnętrznych poruszeń, tak radości, jak i smutku. Nakazywał więc, aby dający ćwiczenia sprawdził i dowiedział się, co jest nie w porządku, gdyż coś nie działa. „Ten, kto udziela ćwiczeń, może zauważyć, że w duszy odprawiającego je nie rodzą się żadne poruszenia wewnętrzne, takie jak pociechy albo strapienia, i że nie oddziałują na niego żadne duchy. Powinien go wtedy dokładnie wypytać co do ćwiczeń, czy je odprawia w porach na to przeznaczonych i jak je odprawia. Podobnie o Uwagi dodatkowe, czy się ich trzyma pilnie, wypytując szczegółowo o każdą z tych rzeczy" (CD 6).

Końcowy wniosek wydaje się być następujący. Jeśli ktoś nie odczuwa w sobie tej intensywnej gry przeciwnych uczuć podczas długich ćwiczeń duchownych... to wysiłek duchowy nie jest do końca prawdziwy. Jest to opinia eksperta.

„Przez strapienie rozumiem wszystko, co jest przeciwieństwem reguły trzeciej, na przykład ciemności duszy, powstające w niej zamieszanie, poruszenie w kierunku rzeczy niskich i ziemskich, niepokój powodowany przez różne podniety i pokusy, co prowadzi do nieufności pozbawionej nadziei i miłości. [Człowiek] doświadcza wtedy, że jest leniwy, letni, smutny i jakby oddzielony od swego Stwórcy i Pa-

na" (CD 317). Obraz posępny, lecz każdy ekspert życia duchowego wie, że jest aż nadto prawdziwy.

To, co dla nas jest tutaj ważne, dotyczy bezpośrednio tematu wyboru, to uwaga, jaką czyni Ignacy zaraz po wyżej cytowanym opisie. Oto ona: „Podczas strapienia nie wprowadzać żadnych zmian" (CD 318). Oczywista rada i łatwa do zapamiętania. Badanie stanów duszy, wysokich i niskich, jest ważne ze względu na wpływ tych stanów na podejmowanie decyzji. Stan depresji nie jest dobrym momentem do podjęcia decyzji. Ciemność nie stwarza odpowiednich warunków do zmiany kierunku drogi w lesie. Bez wątpienia należy się zatrzymać i poczekać, ale nie zmieniać kierunku, będąc we mgle. Poczekaj do ranka, aż zaświta, aż wzejdzie słońce, niebo się rozchmurzy i widoczność sięgnie horyzontu. Wtedy zmieniaj kierunek, jeżeli tak należy uczynić, lecz nie teraz, pod osłoną nocy, nie w chmurach, nie w czasie strapienia.

Mimo to tak czyni cały świat. Przynajmniej moi studenci. Kiedy przechodzą ze szkoły średniej na uniwersytet, muszą podjąć decyzję, która dla większości z nich jest uciążliwa i trudna z wielu powodów. Na naszym uniwersytecie dajemy wszystkim studentom możliwość studiowania albo w języku angielsku albo w gujarati. Konstytucja dopuszcza obydwa języki (podobnie jak i pozostałe języki indyjskie), każdy z nich ma swoje zalety. Gujarati jest językiem macierzystym większości naszych studentów, a język macierzysty dotyka głębi osoby, lepiej przekazuje kulturę i formuje głębiej. Angielski zaś jest językiem uniwersalnym, paszportem intelektualnym, oknem na świat. Niech każdy wybiera, co chce. To jest jego problem. Z jednej strony pociąga ich angielski, ze swoimi zaletami na przyszłość i możliwością znalezienia pracy; z drugiej strony, oprócz utraty kontaktu kulturalnego

ze swoją tradycją, przejście z gujarati na angielski może spowodować utratę punktów w czasie pierwszych egzaminów i niebezpiecznie zaniżyć ocenę końcową. Dochodzą jeszcze naciski ze strony rodziny, kolegów i całej wioski, która jest zainteresowana całą sprawą. Jest to skomplikowana decyzja. Mają całe miesiące, aby ją przemyśleć; student winien postawić znak albo przy gujarati, albo przy angielskim w odpowiedniej kratce na ankiecie, którą trzeba oddać w momencie wstąpienia na uniwersytet. Lecz młodzieniec ma wątpliwości, przemyśliwuje, wraca do domu, łamie sobie głowę, modli się, pyta przyjaciół, prosi o radę cały świat, pyta swoich profesorów. Jedni mówią tak, inni inaczej. Ja mówię, że język macierzysty jest najlepszy. Inni zachęcają do angielskiego. W końcu ma zamęt w głowie. Wreszcie nadchodzi ostatni dzień, w którym trzeba złożyć podanie o przyjęcie na studia, chłopak zakreśla: angielski. To mu pomoże. Jeśli inni, mniej zdolni, gorzej przygotowani niż on, poradzili sobie, to dlaczego on nie miałby sobie poradzić? Jest optymistą i pełen nadziei idzie na pierwsze zajęcia na uniwersytet, w całości po angielsku. Wpada w panikę. Nie rozumie ani jednego słowa. Kiedy skończyła się godzina, nie wie, czy profesor mówił o fizyce, czy też matematyce, a może botanice. Zaczyna myśleć, że jeśli teraz nic nie zrozumiał, to podobnie będzie i dalej. Czuje się przegrany. Wydaje się, że wszystko jest stracone. Straci rok, a może i całe studia. Tej nocy nie może spać. Następnego dnia wcześnie rano przychodzi do sekretariatu uniwersytetu z prośbą, aby zmienić sekcję z angielskiej na gujarati. Tłumaczy, iż zrozumiał (w ciągu jednej nocy), jakie zalety kulturowe posiada nauczanie w języku ojczystym, dlatego chce zmienić język, póki nie jest za późno. Płaci bez mrugnięcia okiem opłatę za zmianę kursu, po-

wracając do języka rodzimego. Ale zmiana nie daje mu poczucia zadowolenia. Z jednej strony cierpi, ponieważ tak naprawdę nie widzi zalet studiowania w języku ojczystym, z drugiej strony zazdrości tym swoim kolegom, którzy dokonali zmiany i wytrwali w niej. Nie chodzi mi tutaj o rzeczywiste zalety każdego z tych języków, nie o tym mówię. Chodzi o dynamikę złego wyboru, i jeszcze gorszej zmiany. Jeśli ten początkujący student miałby odwagę i wytrzymał pierwszy atak paniki, to powoli pokonałby wszystkie trudności. Wygrałby, potwierdziłaby się jego początkowa decyzja. Zaoszczędziłby też na wydatkach.

Znam to dobrze, bo sam czegoś podobnego doświadczyłem. Kiedy przyjechałem do Indii, ledwie znałem angielski. Zapisałem się na znany kurs matematyki „sław uniwersytetu w Madrasie", który posiadał długą tradycję bramińskich wybitnych matematyków. Utrzymywał ją dzięki swoim wychowankom, znakomitym profesorom i tempie ich wykładów. Wziąłem udział w pierwszych zajęciach, a kiedy zakończył się uczony wykład i profesor sobie poszedł, wiedziałem na temat analizy matematycznej dokładnie tyle samo co na początku. Spostrzegłem tylko, że nieoczekiwanie zapisałem w moim zeszycie wszystkie równania i zdania, ale nie te, które podano słownie, a których tajemnic nie mogłem jeszcze przeniknąć, lecz te, które profesor napisał na tablicy. To, co on napisał, przepisałem lepiej lub gorzej, tak jak umiałem. To prawda, nikomu nie powiedziałem, że nie zrozumiałem. Kiedy moi współbracia zapytali mnie serdecznie, jak mi poszedł pierwszy dzień, uśmiechnąłem się zadowolony, mówiąc, że było wspaniale, że jestem przekonany, iż wszystko będzie bardzo dobrze i wiele skorzystam. **I** skorzystałem. To był bardzo intensywny rok. Poza angielskim i matematyką nie pozosta-

wało mi ani odrobinę wolnego czasu. Powoli poszerzałem wyłom, poznając tajemnice. Z początku radość ze zrozumienia pojedynczych słów i całych fraz. Zaskoczenie, kiedy udawało mi się natychmiast zrozumieć to, co słyszałem, nabycie dziwnej dla mnie wymowy, wreszcie przekonanie o postępie w uczeniu się i na końcu całkowite opanowanie języka. Tak minął cały rok. Grałem moją rolę na tyle dobrze, że pewnego razu, gdy byłem jeszcze całkowitym ignorantem, pewien indyjski profesor, mając wątpliwości odnośnie prawidłowej wymowy jakiegoś angielskiego słowa, w sali liczącej ponad stu studentów, zwrócił się do mnie z ogromnym szacunkiem, prosząc mnie serdecznie, abym dla rozwiązania wątpliwości powiedział, jak wymawia się prawidłowo to słowo w dobrym angielskim. Byłem jedynym białym pośród morza doskonale miedzianych twarzy, które są charakterystyczną cechą, braminów z południa, decydującą o ich urodzie. Poczciwy profesor, nieświadoma ofiara brytyjskiego kolonializmu, uznał moją białą cerę za ewidentny znak mojej brytyjskości...! W tym czasie Hiszpania nie należała nawet do Wspólnego Rynku! Byłem zaskoczony, ale szybko opanowałem się. Z pewnością siebie, która nie jest moją pierwszą cechą, postanowiłem zadziwić salę. Podniosłem się z powagą i z brytyjskim tupetem, jaki mi przypisywano, wymówiłem wyraźnie pierwsze lepsze dźwięki, które pojawiły się na moich wargach. Wszyscy pokiwali mądrze głowami, moja wymowa stała się oficjalną. Bitwa o język została wygrana. Pewnego dnia zacząłem pisać po angielsku książki.

Odwaga i cierpliwość w podtrzymaniu rozumnej decyzji są integralną częścią procesu rozeznawania. Nie jest to ślepota i upór, lecz mądrość polegająca na wytrwaniu w nocy i zaufaniu sobie samemu, przyzwolenie, aby strzała posuwa-

ła się do przodu, aż do trafienia w cel. Sztuka oczekiwania jest częścią sztuki wyboru.

Tagore mówił, że nam wszystkim jest potrzebny w życiu wielbłąd. Oczywiście bardziej nam się podoba koń, jego rasa i uroda, siła i szybkość, doskonały do wycieczek, wyścigów, zdobywania nagród. To wszystko jest wspaniałe i koń jest świetnym zwierzęciem. Lecz w życiu bywają także pustynie. Na pustyni nawet najlepszy koń jest nieprzydatny, szybkość w niczym nie pomoże. Na pustyni koń się niecierpliwi i płoszy, kopyta zapadają się w piach, jego rżenie pożera słońce, zaczyna biec, zawracać, poddaje się, pozostawiając swego jeźdźca na łasce nieubłagalnej pustyni. Koń nie jest stworzony dla pustyni. Natomiast wielbłąd tak. Wielbłąd rozpocznie drogę i będzie szedł wytrwale i zdecydowanie, nie schodząc nigdy z obranego kursu. Wytrzyma bez jedzenia, bez picia, idzie bez pomocy wędzidła i ostróg, krok po kroku, nawet jeśli jeździec zaśnie ufnie na jego grzbiecie. Utrzyma kurs, przejdzie-pustynię, dojdzie do oazy, dowożąc bezpiecznie podróżnika nad brzeg wód. Uporczywa wytrwałość w trzymaniu się obranego kursu na pustyni życia jest konieczna, aby można było dojść do końcowej oazy. Każdy z nas powinien mieć wielbłąda w swojej stajni.

Odpowiedni klimat do dokonania natchnionego wyboru to radość i pokój. Jeśli udało nam się uniknąć zmiany kursu podczas nocy, to umiejmy wykorzystać dzień dla koniecznych zmian. Niebo bez chmur, dusza bez wątpliwości, dobry anioł, Duch Święty. Decyzje są Bożymi wezwaniami, Bóg zaś działa w radości i pocieszeniu, które są wynikiem Jego obecności i umocnienia Jego łaską. Z pomocą światła i siły Ducha Świętego wątpliwa opcja staje się oczywistą, a to, co wydawało się niemożliwą decyzją, staje się łatwe.

Królestwo niebieskie podobne jest do skarbu ukrytego w roli. Znalazł go pewien człowiek i ukrył ponownie. Uradowany poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił tę rolę (Mt 13, 44). Kluczowym słowem jest tutaj „radość". Ze względu na radość, ze względu na czyste zadowolenie. Nie chodzi o wyrachowanie, rozmyślanie, powątpiewanie czy też planowanie. Radość zajmuje pierwsze miejsce i to, co było niemożliwe, natychmiast się dokonuje. Ludzie powiedzą, że jestem szalony. Niech sobie mówią. Zawsze tak samo mówią, kiedy ktoś czyni coś, czego oni nie rozumieją. Szanuję ich, ale idę dalej moją drogą, ponieważ zobaczyłem to, czego oni nie widzieli, czego ja także jeszcze do dzisiaj nie widziałem, czego bym nigdy nie zobaczył, jeśliby ktoś, kto mnie kocha, nie pokazał mi tego w swoim miłosierdziu. Na tej roli znajduje się złoto. Widziałem je. Istnieje zadowolenie w ubóstwie i radość w poświęceniu, szczęście w pracy na rzecz biednych. Sam tego doświadczyłem, i to sprawia, że mój wybór jest spontaniczny, a satysfakcja pełna.

Radość duchowa ułatwia nasze decyzje, posiada bowiem moc uwalniania naszych serc z codziennych przywiązań, dzięki podmuchowi swojej chwały. Znam moje „przywiązania" i wiem, że posiadam jeszcze wiele innych, których nie znam. Tysiące razy, w tysiącach moich walk próbowałem się od nich uwolnić z pomocą wszystkich sposobów, jakich nauczyłem się z książek lub jakie sam wymyśliłem: modlitwy, pokuty, rachunków sumienia, siły woli, psychologii, terapii, gniewu, miłości własnej. Nadal jednak istnieją jeszcze te więzy mej duszy ograniczające moje możliwości, sprawiające, że się potykam. Nie wiem, co robić. Nie ma sposobu na uwolnienie się. Wtedy właśnie wschodzi radość. Ten dar Ducha Świętego, który zalewa duszę i wyzwala zmysły. Radość nie-

spodziewana, nagła, wolna i wszechmogąca. Wszystkie „przywiązania" znikają jak zaczarowane. Jakież teraz znaczenie mają przyjemności cielesne lub ziemskie posiadanie, kiedy to strumienie, którym nie można się oprzeć, strumienie innej radości wypełniają zakątki naszego rozumu, zalewają serce i rozciągają niebo w naszej duszy! Korzystne środowisko jest warunkiem niezbędnym dla każdego właściwego wyboru, dla każdej prawidłowej decyzji, właśnie radość ducha stwarza wokół siebie to środowisko. Radość jest uprzywilejowanym klimatem szczytów.

Makarand Dave, mistyk, a także przyjaciel, powiedział kiedyś coś, w czym widać było jego głębokie doświadczenie: „Uwolnienia się nie osiąga, ono się zdarza". Jest to coś, co się nam przydarza, co przychodzi, tego nie zdobywamy w walce z wyciągniętym ramieniem. Mogę walczyć z całych sił, żeby się pozbyć przywiązania do kogoś lub do czegoś, przywiązania, które dokonało się bez mego przyzwolenia i przeciwko mej woli. Dzika siła przegrywa. Nawet tysiąc uderzeń nie uwolni mnie choćby z jednej macki. Ale wtedy przychodzi, nie wiadomo skąd, przypływ zapachów, które niesie z sobą bryza. Dusza je czuje i drży z radości, uwalnia się w jednej chwili, odrywa się i wznosi na wyżyny, odnajdując swoją drogę na niebiosach. Jeśli pieniądze były klasycznym przykładem „przywiązania", to Mateusz i Zacheusz — którzy dobrze znali wartość pieniędzy i pamiętali o swoich oszczędnościach — przez nagłą zmianę swego życia dają świadectwo powalającej mocy obecności, wezwania, wtargnięcia radości w ich życie. W mgnieniu oka pieniądze straciły dla nich wartość. Pasja, tak długa, jak ich życie, wyparowała w jednym momencie radości. Ci, którzy ich znali wiele lat, musieli zdziwić się tak nieodpowiedzialnym zachowa-

niem. Lecz oni doświadczyli radości, wiedzieli, że nie błądzą w niespodziewanej zmianie swego życia. Radość wszystko usprawiedliwia i wszystko czyni łatwym.

Istnieje piękny list św. Franciszka Ksawerego, w którym opowiada, jak to będąc w domu świętego Tomasza w Mailapor w Madrasie (ten dom jest nadal zachowany, jako pamiątka tradycyjnej wiary w obecność św. Tomasza w Indiach), postanowił rozeznać plany Boże, by zobaczyć, czy ma udać się na Celebes. List jest napisany do magistra Diego i misera Pawła w Goa. Nosi datę 8 maja 1545 roku. Tak pisze: „W tym świętym domu postanowiłem prosić Boga, naszego Pana, aby dał mi odczuć we wnętrzu mojej duszy swoją świętą wolę razem ze zdecydowanym pragnieniem spełnienia jej, z mocną nadzieją, że Ten, który da takie pragnienie, da i moc do jego wykonania. Zechciał Bóg w swoim wiecznym miłosierdziu wysłuchać mojej modlitwy; z wielką pociechą wewnętrzną odczułem i poznałem, że Jego wolą jest, abym pojechał w te strony. Mam nadzieję w Bogu, naszym Panu, że podczas tej podróży obdarzy mnie swoją łaską, gdyż z tak wielkim zadowoleniem duszy i pocieszeniem duchowym obdarzył mnie łaską, dając mi poznać, że Jego świętą wolą jest, abym pojechał na Macasar (Celebes). Jestem do tego stopnia zdecydowany wypełnić to, co Bóg dał odczuć mojej duszy, że nie czyniąc tego, postąpiłbym przeciw woli Bożej". Św. Franciszek pokazuje jasno, zgodnie ze szkołą św. Ignacego i nauką ewangeliczną, jaką rolę odgrywała radość duchowa w jego decyzjach. Pocieszenie rodzi w duszy światło potrzebne do widzenia i daje siłę do wykonania. Lecz to wydarzenie jest także interesujące i wychowawcze jeszcze z innego punktu widzenia, koniecznego do przedstawienia pełnego obrazu wysiłków rozeznania przed dokonaniem ważnych wyborów.

Fakt, że Ksawery nie pojechał na Celebes. Z Madrasu pojechał do Malaki, tutaj poprosił o dodatkowe informacje, zmienił plany i pojechał do Ambueno. To nas poucza, że proces wyboru nigdy nie ustaje, trzeba zawsze pozostawać czujnym na nowe sygnały, gdyż możliwość pomyłki nie jest całkowicie wyeliminowana. Trzeba więc maksymalnie precyzować i potwierdzać nasz początkowy wybór. Kontynuujmy więc nasz temat.

Ignacy konkretyzując swoje myśli, określa trzy metody (pory) ważnych wyborów. Pierwsza ma miejsce, gdy „Bóg, nasz Pan, tak porusza i pociąga wolę, że bez wątpliwości i bez możliwości wątpienia taka dusza pobożna idzie za tym, co jej ukazano. Tak postąpili święty Paweł i święty Mateusz, kiedy poszli za Chrystusem, naszym Panem" (CD 175). Nam może wydawać się, że jest to możliwość bardzo mało prawdopodobna, ale tak nie było w wypadku Ignacego. Pisząc *Konstytucje Towarzystwa Jezusowego*, w części poświęconej urzędom, w sprawach tak delikatnych, jak wybór nowego generała, opisuje następującymi słowami sposób wyboru: „A jeśliby wszyscy, pod wpływem zbiorowego natchnienia, nie czekając na przewidziane głosowanie, kogoś wybrali, niech on będzie Przełożonym Generalnym" (*Konstytucje*, nr 700)"[10]. Ignacy liczył się z bezpośrednią akcją Ducha Świętego, który zastąpiłby zasady i prawa, kierując całą grupę ludzi do działania konkretnego i jednoczesnego bez miejsca na wątpliwości. Święty założyciel był konsekwentny, w ten sposób przełożył na język powszechnego prawodawstwa to, w co sam wierzył i znał z własnego doświadczenia. *Konsty-*

[10] *Konstytucje Towarzystwa Jezusowego*, Wydawnictwo WAM, Kraków.

tucje są wiernym odbiciem osobistych ćwiczeń duchownych. Chociaż trzeba także przyznać, że żaden z generałów nie został wybrany w ten sposób.

Druga pora: „Kiedy otrzymuje się wystarczająco dużo jasności i poznania przez doświadczenie pociech i strapień, a także dzięki doświadczeniu rozeznawania różnych duchów" (CD 176). Gra światła i cieni w duszy, powtarzająca się i obserwowana z delikatnością oraz uwagą, może krok za krokiem pokazać ukryty kierunek trafnego wyboru. Jeśli pocieszenia i strapienia pochodzą od Ducha, to pełne szacunku ich analizowanie może odkryć przed nami plany Ducha, które chcemy i pragniemy znać i wykonywać. A teraz anegdota. Mój towarzysz na swój sposób interpretował tę metodę. Miał problem, czy ma palić czy też nie, pomoc, jaką znalazł w tej metodzie, była według niego decydująca. Powiedział mi kiedyś: „Jak fantastycznie działa ten system! Teraz widzę wszystko tak wyraźnie...! Kiedy palę, to mam pocieszenia, kiedy rzucam, mam strapienia. Nie może być już jaśniej. Mam palić!". Powiedziałem mu, że według mnie, Ignacy rozumiał inaczej tę zasadę. Chodziło o grę znacznie bardziej subtelną i na poziomie o wiele głębszym. Ignacy sam zaczął odczuwać coś podobnego od momentu rekonwalescencji na zamku w Loyoli. Zauważył, że kiedy nudziło mu się i marzył sobie o wielkich wojskowych podbojach i miłosnych przygodach, jakich miałby doświadczyć, cieszył się, dopóki trwała ta fantazja, lecz potem stawał się smutny i wewnętrznie pusty; natomiast przeciwnie, kiedy rozmyślał o wielkich rzeczach, jakich dokonałby dla Chrystusa, tak jak św. Franciszek albo św. Dominik, pozostawał szczęśliwy i promienny również wtedy, gdy już przestawał o tym myśleć. Właśnie wtedy nauczył się tej metody i zaczął dostrajać się do fal

Ducha Świętego. Wrażliwość i delikatność są podstawowymi zdolnościami potrzebnymi do wyostrzenia zmysłów duszy i rozróżnienia najbardziej delikatnych jej ruchów. Na tym właśnie opiera się ten drugi czas (pora) wyboru. W praktyce chodzi o to, aby przed Bogiem jeszcze raz przemyśleć daną sprawę, przejść różne możliwości przed Jego wzrokiem, pozostawić duszy wolność, aby reflektowała w atmosferze ufnej modlitwy nad odczuciami, które spontanicznie i w sposób powtarzający się towarzyszą tym alternatywom. Kiedy jestem spokojny, czuję się dobrze i pozostaję zadowolony... a kiedy bywam niespokojny, dręczony i znużony? To ćwiczenie, powtarzane z wiarą i uwagą, może sprawić, że światło radości spłynie na drogę prawdy.

Trzecia metoda (pora) składa się z różnych zasad i sposobów działania. Ostatecznie jest wynikiem kontrastów pomiędzy zyskami i stratami, studiowaniem racji i analizowaniem konsekwencji każdej z możliwości. Nie mniej i nie więcej, po prostu normalny sposób podejmowania decyzji. Proponuje się temat, prosi o informację, wybiera się komisję, dyskutuje się nad jej pracami, porządkuje się i waży racje „za" i „przeciw", jeśli przeważają te „za", to się podejmuje decyzję pozytywną, jeśli nie, to nie. Jeśli ktoś później zapyta, dlaczego podjęto taką a nie inną decyzję, pokazuje mu się zredagowany dokument i listę racji. Tak praktycznie wszyscy funkcjonujemy, jest to normalny i rozumny sposób dokonywania wyborów.

Ciekawe, że takim nie był dla Ignacego. Współcześni Ignacemu świadkowie oraz egzegeci jego tekstów potwierdzają, bez najmniejszych wątpliwości, że dla Ignacego ten trzeci sposób wyboru był wyjątkiem, stosowanym tylko w sytuacji, która nie powinna się normalnie wydarzyć, to znaczy

wtedy, jeśli zawiodły pierwszy i drugi sposób. To nie oznacza, że Ignacy nie rozważał korzyści i strat związanych z każdą opcją, oczywiście, że tak. Lecz dla niego to rozważanie było warunkiem uprzednim, nie samym wyborem. Aby dokonać wyboru, wykorzystywał zazwyczaj drugi sposób, gdyż dostarczał więcej pewności niż trzeci, i dlatego polecał go innym. Według Nadała, Ignacy w swoich decyzjach przechodził od *Stwórcy do Jego stworzeń*, to dawało mu jasność i pewność. Przeanalizuję teraz krótko terminologię trzeciej metody, wyboru przy pomocy naturalnych władz, by jasno pokazać, że również w tym postępowaniu czysto rozumowym Ignacy ma nadzieję na działanie i inicjatywę Bożą w samym wyborze. Trzeba prosić, aby Bóg zechciał „poruszyć moją wolę", i „złożyć w mojej duszy (piękne określenie) to, co powinienem uczynić". W taki sposób, by „Miłość, która mną kieruje i która sprawia, że wybieram taką właśnie rzecz, powinna pochodzić z góry, z miłości Bożej, tak, że dokonujący wyboru [powinien] odczuwać przede wszystkim w sobie samym, że ta miłość do rzeczy wybranej, większa lub mniejsza, skierowana jest tylko i wyłącznie ku Stwórcy i Panu" (CD 184). Wszystkie te cytaty są zaczerpnięte z metody „racjonalnej" dokonywania wyboru i wydają się być jej zaprzeczeniem, albo mówiąc inaczej uświadamiają nam, do jakiego stopnia dla Ignacego akt wyboru przekraczał ograniczenia władz umysłu i analizy i zagłębiał się w przestrzenie wiary, modlitwy i miłości. Skłonność, aby wybrać daną opcję, ma „pochodzić z góry, z miłości Bożej". Każdy wybór jest miłością.

Innym sposobem porównania trzech metod, na głębszym poziomie, jest uświadomienie sobie, iż w rzeczywistości te trzy metody są jedną, ale stosowaną w różnych okoliczno-

ściach. Tym, który przemawia w każdej z nich, jest Bóg: w pierwszej metodzie mówi bezpośrednio i nie zostawiając wątpliwości jako Bóg i Pan ludzkiego serca; w drugiej przemawia poprzez stany duchowe duszy, którą rządzi i podprowadza do właściwego wyboru; w trzeciej działa za pomocą ciszy, która jest także nośnikiem informacji i polecenia (myśl ta pochodzi od Karla Rahnera) nakazując duszy, aby na swój sposób szła do przodu, z wiarą i pewnością, że On, który jako jedyny może skierować duszę na drogę przez siebie wskazaną, poprowadzi decyzję drogą, którą sam wybrał.

Dla podkreślenia duchowego charakteru całego procesu wyboru pozostaje jeszcze końcowy krok *potwierdzenia* wyboru. Nie wystarczy podjąć decyzję, należy ją jeszcze potwierdzić. Nie chodzi o jakąś czystą formalność, jakiś przepis; dopóki decyzja nie jest potwierdzona, pozostaje zawieszona. Spojrzenie Boga, w jakiejkolwiek metodzie wyboru, ma spocząć na ostatecznej opcji i w sposób spontaniczny objawić wiernej duszy na modlitwie swoją aprobatę lub odrzucenie. „Ten, kto dokonał takiego wyboru, powinien się z wielką pilnością udać na modlitwę przed oblicze Boga, naszego Pana, i taki wybór złożyć Mu w ofierze [z prośbą], żeby Jego Boski Majestat zechciał go przyjąć i zatwierdzić, jeśli jest to ku Jego większej służbie i chwale" (CD 183). Ignacy w swoim diariuszu w dniu 18 lutego 1544 „oburzał się" na Trójcę Świętą, kiedy to po wielu modlitwach zanoszonych do Ojca, Syna i Ducha Świętego nie potwierdzała jednej z jego decyzji i na dodatek pozbawiła go daru łez w czasie Mszy Św.; lecz następnego dnia nastąpiło potwierdzenie, któremu towarzyszyły łzy i niewymowna radość w czasie Mszy i dziękczynienia, a nawet w czasie spacerowania po mieście. „Wszystkie te rzeczy umacniały we mnie to, co już było dokonane".

Cały proces wyboru, poczynając od pierwszej wątpliwości, aż do ostatecznej pewności, jest otwarty na Boga i na Jego wpływ jako główną siłę sprawczą naszych wyborów w każdej z metod i w każdej okoliczności. Jest to, doświadczenie prawie mistycznego kontaktu z Bogiem w samej głębi naszej wolności, w otwartej duszy i w ufnym sercu, jest to najbardziej intensywne doświadczenie radości bycia człowiekiem, który podejmuje decyzje i wybiera najlepszą dla siebie drogę. Jest to stanowczy kontrast z całym tym współczesnym światem, który rozwinął z pomocą rozumu i maszyn sztukę podejmowania decyzji, będącą niezbywalnym przedmiotem działań ekip kierowniczych oraz żyznym terenem programowania liniowego, teorii gier, matematycznych modeli i wszechobecnych komputerów. Wykładałem niektóre z tych przedmiotów podczas moich zajęć z matematyki i bardzo wiele sam skorzystałem. Są to bardzo pożyteczne procesy i ważne narzędzia rozwoju społecznego. Lecz są tylko i wyłącznie właśnie narzędziami. Zrobimy bardzo dobrze, gdy w naszym życiu religijnym, dla ocenienia naszych możliwości, będziemy wykorzystywać to wszystko, co jest najlepsze w tych metodach, gdy będą nam pomocne w naszej pracy. Istotnie, nie zaniedbaliśmy się w zastosowaniu nowoczesnych środków, a w naszych centrach są dostępne najnowsze technologie. Niebezpieczeństwo polega na tym, że technologia może zająć miejsce duchowości, a danych komputerowych używa się jak rozeznania duchów. Skuteczność polega zawsze na pragnieniu..., które nie niszczy charyzmatu.

Szczytem działania Boga w duszy jest, według terminologii Ignacego, „pocieszenie bez uprzedniej przyczyny". Jest to najwyższy sposób obecności, a w konsekwencji główna gwarancja wyboru, który się w niej dokonuje. Oto jej opis:

„Tylko Bóg, nasz Pan, daje pociechę bez uprzedniej przyczyny. Właściwością Stwórcy bowiem jest to, że wchodzi w duszę, wychodzi z niej i powoduje w niej poruszenia, pociągając ją całą do miłości swego Boskiego Majestatu. Mówię, że bez żadnej przyczyny, czyli bez żadnego uprzedniego odczucia lub poznania jakiegokolwiek przedmiotu, dzięki któremu taka pociecha mogłaby nadejść [do duszy] za pośrednictwem oddziaływania rozumu i woli" (CD 330). Kiedy jest jakaś przyczyna, ktokolwiek może przynieść radość duszy, lecz tylko Bóg, Pan nasz, może bez żadnej przyczyny nieść odpoczynek duszy, którą On sam stworzył. Ignacy potwierdza, że w tej wyjątkowej formie obecności nie ma podstępu, ponieważ może ona być tylko dziełem Boga. Jest to bardzo odważne stwierdzenie i wyraz wiary w *Boga wszelkiej pociechy*, jak mówi św. Paweł (2 Kor 1, 3). Bóg jest Panem radości, w fali radości, jaka niespodziewanie i w sposób niemożliwy do zatrzymania wlewa się w duszę, by w niej całkowicie zapanować, rozpoznajemy Jego orszak, chwałę i obecność. Wystarczy sama radość, nie są potrzebne żadne listy uwierzytelniające. Bóg panuje w duszy, dlatego decyzje podjęte w Jego obecności nie mogą być błędne.

Jeszcze jedna uwaga, potrzebna i konieczna dla właściwego poruszania się w tym stanie najwyższej radości duchowej. „Kiedy pociecha rodzi się bez przyczyny, to chociaż nie ma w niej podstępu, ponieważ od samego Boga i Pana naszego pochodzi, jak powiedziano [330], człowiek duchowy, któremu Bóg daje takie pocieszenie, powinien z ogromną czujnością i uwagą rozważyć i odróżnić właściwy czas takiego aktualnie trwającego pocieszenia od następnego czasu, w którym dusza jest jeszcze rozpalona i jest obdarzona dobrem i resztkami minionego pocieszenia. Często bowiem w tym dru-

gim etapie człowiek przez swoje własne rozważania płynące ze związków i wniosków między pojęciami i sądami lub też pod wpływem dobrego lub złego ducha, formułuje postanowienia i opinie, które nie pochodzą bezpośrednio od Boga, naszego Pana" (CD 336). Jest to niebezpieczeństwo entuzjazmu, mieszania źródeł, przypisywania Bogu tego, co jest czystym tworem ludzkiego umysłu. To jest odpowiedź na częste skargi, jakie można usłyszeć od osób, które ze szczerością poświęcają się życiu duchowemu: „Byłem całkowicie pewien, że to wola Boża..., jak to możliwe, że wszystko wyszło na odwrót! Jakżeż mogłem się tak pomylić! Jeśli mimo takiego przekonania, pomyliłem się, jakżeż mogę na nowo zaufać memu rozeznawaniu i mym decyzjom?". Oczywiście, że możesz znowu zaufać, zawsze jednak ryzykując, podejmując przedsięwzięcie i wyzwanie, jakie z sobą niesie podjęcie decyzji, pod warunkiem, że wyostrzysz wzrok i przyglądniesz się liniom podziału i granicom. Jest rzeczą prostą, a jednocześnie ważną, aby wyjaśnić ten problem.

Weźmiemy scenę z Ewangelii. Jeśli któraś z osób, które chodziły z Jezusem, była skłonna do entuzjazmu, to był to Piotr. Zdarzyło się mu to nie jeden raz. W końcu jednak nauczył się umiarkowania i opanowania. W Cezarei Filipowej Piotr otrzymał od Boga Ojca bezpośrednie objawienie, niezależnie od krwi i ciała. Pod wpływem tego objawienia złożył najczystsze wyznanie wiary w człowieczeństwo i boskość Chrystusa: *Ty jesteś Mesjasz, syn Boga żywego l* Również Jezus docenił i wynagrodził wyznanie Piotra poprzez wybór i obietnicę: *Ty jesteś Piotr, Opoka, i na tej skale zbuduję mój Kościół.* To był szczyt „pocieszenia" doświadczonego przez Piotra, wszedł w nie całkowicie. Ale szybko przekroczył granice. Kiedy Jezus z ulgą związaną z wyznaniem wiary przez

wybranego ucznia zaczął otwarcie mówić o cierpieniach, męce i śmierci, jaka Go wkrótce miała spotkać, Piotr, jeszcze rozpalony otrzymanym objawieniem Ojca, uwierzył, że ma prawo wybić Jezusowi z głowy te dziwne pomysły dotyczące cierpienia i śmierci. Chwycił Jezusa za rękę w geście niewybaczalnej poufałości i zaczął Go ganić: *Panie, niech Cię Bóg broni! Nie przyjdzie to nigdy na Ciebie!* Wtedy Jezus odpowiedział mu zupełnie coś odmiennego od tego, co usłyszał wcześniej: *Zejdź mi z oczu, szatanie! Jesteś Mi zawadą, bo nie myślisz po Bożemu, lecz po ludzku* (Mt 16, 13-23). Nie można sobie wyobrazić większego kontrastu. Piotr tylko co skończył mówić w sposób, w jaki nie może mówić człowiek sam z siebie, to oznacza stwierdzenie *nie objawiły ci tego ciało i krew*, teraz zaś mówi tylko po ludzku. Jest istotne, że nie zdaje sobie z tego sprawy. Przekroczył granice, nie uświadamiając sobie tego. Od momentu, kiedy Bóg w nim przemawiał, przeszedł do momentu, kiedy zaczęło w nim przemawiać ciało i krew; albo używając wcześniejszych pojęć: „od czasu aktualnie trwającego pocieszenia, do następnego czasu, w którym dusza jest jeszcze rozpalona...", nie dostrzegł jednak zmiany. Lecz Jezus ją dostrzegł, i mówi o tym bez ogródek. Nazywa Piotra *szatanem.* Mogę sobie wyobrazić, że Piotr był zaszokowany, nie rozumiejąc do końca tego, co się dzieje: „Z taką samą łatwością nazywa mnie skałą swego Kościoła jak i Szatanem... nie rozumiem!". Nic dziwnego, że nie mógł zrozumieć, gdyż jeszcze raz zachował się podobnie przy innej znanej okazji. Na szczycie góry Tabor, po doświadczeniu radości spotkania twarzą w twarz z promiennym obliczem Jezusa, Jego świetlaną odzieżą oraz z błogosławioną obecnością Mojżesza i Eliasza, Piotr swoim zwyczajem poddał się entuzjazmowi, kiedy to doświad-

czenie powoli znikało. Zaczął znowu mówić nieodpowiednie rzeczy: *Panie, dobrze, że tu jesteśmy; jeśli chcesz, postawią tu trzy namioty* (Mt 17, Inn). Tym razem zapewne Jezus uśmiechnął się, widząc dobrą wolę Piotra oraz jego ufność i miłość względem siebie, a także obserwował, jak Piotr przekraczał swoje ludzkie granice i mówił w swoim imieniu przekonany, że mówi w imieniu Boga. Również w czasie ostatniej próby, po doświadczeniu pocieszenia związanego z Eucharystią i słowach Jezusa, Piotr zdecydował się zaprotestować: *Nawet jeśli wszyscy się Ciebie wyprą, to ja niel* (Mk 14, 29). Jakie były dalsze losy, dobrze wiemy. Dopiero na końcu, podczas bardzo serdecznego spotkania z Jezusem zmartwychwstałym, Piotr już bez wahań odczuł pragnienie otwartego wyznania swej miłości i swego oddania Jezusowi, Mistrzowi i Nauczycielowi. Tym razem zapanował nad sobą i pokornie wyznał: *Panie, Ty wiesz wszystko; Ty wiesz, że Cię kocham* (J 21, 15-17). Nauczył się wreszcie odróżniać entuzjazm od przypuszczeń.

A oto przykład z mego życia. Bardzo gorliwy kapłan odczuwał bardzo głęboko w czasie żarliwej modlitwy wielką miłość do ludzi, dla których pracował. Uważał więc, że tylko Bóg może dać uczucie tak czyste i apostolskie. Wskutek tego doświadczenia zadecydował, że codziennie po zakończeniu swojej pracy poświęci wieczorem jeszcze trzy godziny, aby odwiedzać dom po domu ludzi, dla których pracował i których kochał. Jak postanowił, tak i zaczął robić z wielkim zapałem i zaangażowaniem. Lecz bardzo szybko zmęczył się. Wtedy zaczął się ganić za to, że zaniedbuje to, co widział wyraźnie, że jest wolą Bożą. Uparcie więc kontynuował odwiedzanie domów. Lecz powoli uświadamiał sobie, że zaczyna nienawidzić tych ludzi, których z miłości posta-

nowił odwiedzać. Każda wizyta była dla niego torturą, a każde przywitanie jak obraza. Przedsięwzięcie, które rozpoczęło się z miłością, zakończyło się z nienawiścią. Gdzie była pomyłka? Granica. Jasna i wyraźna dla doświadczonego oka, ale wtedy niewidoczna dla niego. Pragnienie miłości ludzi pochodziło bezpośrednio od Boga; ale pomysł, by odwiedzać ich codziennie po trzy godziny, był wymysłem jego głowy. Tylko bliskość tych dwóch elementów sprawiła, że drugi wydawał się również pełnoprawny, ta bliskość przypieczętowała go jako autentyczny, chociaż na to nie zasługiwał. Żar pierwszego momentu rozciągnął się i na drugi, stapiając je w jedno, dlatego on uwierzył, że polecenie, aby odwiedzać ludzi codziennie wieczorem, pochodzi od Boga. Jeśliby zdał sobie sprawę, że jest to jego osobista decyzja, mógłby ją bez problemu zmienić pod wpływem nabytego doświadczenia. Lecz on wierzył, że to było Boże natchnienie, dlatego odczuwał poczucie winy i strach oraz frustrację, widząc, że nie może zrealizować zamierzenia. Jeśliby rozgraniczył rzeczy i czas, oszczędziłby sobie wielu złych chwil.

Młodzież, która odprawiła ćwiczenia duchowne jako przygotowanie do wyboru stanu życia, może zdziwiłaby się, wiedząc, że Ignacy zabraniał prowadzącemu ćwiczenia w sposób wyraźny, nakłaniać, albo podprowadzać rekolektanta w jakikolwiek sposób, do wyboru życia zakonnego. Kiedy odprawiałem ćwiczenia na zakończenie szkoły średniej, prowadzący je przeczytał nam pod pozorem uczciwości, z powagą, cały tekst, w którym Ignacy zabraniał takich praktyk. Następnie nam powiedział: „Jak widzicie, nie musicie się mnie w tym względzie bać, mam związane ręce i zakneblowane usta". Lecz to był tylko podstęp, abyśmy bardziej zaufali i byli bezbronni w momencie ataku. W rzeczywistości,

wykorzystał tych pięć dni, by wykazać z przekonywującą elokwencją, że jedyną rzeczą, którą powinniśmy zrobić, jeśli mamy trochę oleju w głowie, to wstąpić prosto do nowicjatu. Poszło nas dwunastu z grupy, która liczyła czterdziestu. Nie wiem, ilu z nas wytrwało. I nie obwiniam niedyskretnego kierownika ćwiczeń, jeśli ktoś się pomylił. Jedyna rzecz, jaką chcę zrobić, to razem z Ignacym ostrzec przed niebezpieczeństwem źle kierowanego entuzjazmu w momencie wyboru.

Głęboka przyczyna tego zakazu bez wątpienia idzie znacznie dalej niż same niebezpieczeństwa entuzjazmu, otwierając nowe perspektywy w tym pociągającym i tajemniczym królestwie gier ludzkiej woli w obliczu Boga.

Flet i łabędź

To jest ważny fragment tekstu, który zabrania prowadzącemu ćwiczenia wtrącać się w decyzje odprawiającego rekolekcje: ‚jest dużo lepsze poszukiwanie woli Bożej, którą sam Stwórca i Pan przekazuje swojej pobożnej duszy, ogarniając ją swoją miłością i chwałą i usposabiając ją do wybrania drogi, na której będzie Mu mogła lepiej służyć w przyszłości. Toteż niech dający je [ćwiczenia] nie skłania się na jedną lub drugą stronę, lecz raczej niech stoi w środku jak języczek u wagi i niech dozwoli, by Stwórca bezpośrednio działał ze stworzeniem, a stworzenie ze swoim Stwórcą i Panem" (CD 15).

Są to słowa równie piękne, jak i odważne. Nie dziwi więc, że ze względu na nie Ignacy miał problemy z inkwizycją. Mówi o Bogu, który bezpośrednio (*inmediate* w tekście łacińskim) kontaktuje się z osobą, oraz o osobie mogącej wejść w bezpośredni kontakt z Bogiem. On jest Stworzycielem i Panem, potrafi i może tak działać, i działa. I ostatecznie to jest istota ludzkiego aktu, jakim jest wybór z wiarą i miłością: Bóg, który działa bezpośrednio w duszy ludzkiej, podpro-

wadza ją delikatnie, czule, z mocą i w duchu wolności do tysięcy decyzji wielkich i małych, które przygotowują oraz integrują ostateczną i fundamentalną decyzję człowieka, wyboru najwyższego dobra. Dusza otwarta, uważna, w syntonii z działaniem Bożym, odpowiadająca na każdy znak i poddająca się każdemu przykazaniu, delikatna i uległa pieszczotom Ducha. Stwórca i stworzenie. Bóg i dusza. On i ja. Ogromny przywilej i pokorna rzeczywistość. Podobny i wcale nie mniejszy jest nasz udział w wierze i w nadziei, pełnej odwagi i ufności, która czyni własnymi błogosławieństwa, jakie chce nam dać Bóg.

Sztuki wyboru, tak jak każdej innej sztuki, trzeba uczyć się drogą studiów i praktyki, pytając innych, popełniając pomyłki, nabywając doświadczenie... aż się ją posiądzie i stanie się ona czymś spontanicznym, instynktownym, naturalnym, tak jak kierowanie samochodem, gra na skrzypcach czy posługiwanie się komputerem. Trzeba poznać zasady, aby iść dalej, poza nie; trzeba opanować technikę, by móc o niej zapomnieć. Każdy dobry fachowiec nabywa podobnej zdolności, od niej zależy osiągnięcie zawodowego sukcesu. Również my powinniśmy postępować podobnie.

Jeśli ja dzisiaj żyję, i dobrze, że żyję, to zawdzięczam to umiejętnościom zawodowym i dobremu klinicznemu oku wielkiego lekarza i wielkiego człowieka. Nazywał się doktor Cook, przyjechał ze swojej ojczystej Nowej Zelandii, był misjonarzem Armii Zbawienia. Pracował jako chirurg i świadczył o Chrystusie w szpitalu misyjnym w mieście Anand w Indiach, gdzie w tym czasie uczyłem się gujarati. Jego trafne diagnozy były równie cenione w całym regionie, jak i zapał apostolski i spontaniczna prostota w mówieniu o miłości do Chrystusa, którą nosił w sercu, i o której mówił wszyst-

kim, którzy chcieli go słuchać. Umiał tak samo doskonale posługiwać się skalpelem w sali operacyjnej, jak i trąbką na spotkaniach ewangelicznych, którym przewodniczył; jego osobowość, równocześnie dominująca i pełna miłości, była centrum życia społecznego tej maleńkiej rolniczej miejscowości. Bardzo dobrze, że przyszedł i do mnie! To było w jego szpitalu, do którego przywieziono mnie, gdy niespodziewanie wieczorem odczułem ostry i przewlekły ból w prawej części podbrzusza. Doktor Cook poszedł, jak zwykle każdego wieczora, by przewodniczyć jakiejś religijnej posłudze w jednej z okolicznych wiosek. Miał powrócić dopiero późno w nocy. Powiedziano mi, że mnie zbada dopiero następnego dnia rano. W międzyczasie jeden z lekarzy dyżurujących przebadał mnie i postawił diagnozę: kolka wątrobowa, napisał na karcie i podał mi środek przeciwbólowy. Następnie położył mnie na szybko przygotowanym łóżku w gabinecie samego doktora Cooka, ponieważ w całym szpitalu nie było żadnego wolnego miejsca (nigdy go nie było). Pozostałem sam, a nie chcąc nikomu zawadzać, przekonałem pielęgniarza, który mi towarzyszył i chciał czuwać przy mnie w nocy, aby powrócił do domu, pożegnałem się z nim do ranka... który mógłby już nie nastąpić. Wszyscy wyszli i zamknęli drzwi. Po jakiejś chwili, nie wiem jak długiej, odczułem niesamowity ból, który przeszedł przez całe moje ciało. Był tak mocny, że sparaliżował moje nerwy i wszystkie mięśnie. Potrzebowałem natychmiastowej pomocy, a byłem sam. Zawołałem cicho. Nikt nie przychodził. Ześlizgnąłem się z łóżka. Próbowałem iść na czworakach. Nie byłem w stanie. Pozostałem skurczony na ziemi. Akurat wtedy dyżurująca pielęgniarka zdecydowała się przejść po salach. Weszła do gabinetu, zobaczyła mnie, zrobiła mi zastrzyk penicyliny i po-

biegła, mimo nocy, by wezwać doktora Cooka. Widziałem go wchodzącego jak anioł światłości pośród chmur bólu. Podano mu kartę z diagnozą, którą wieczorem postawił lekarz dyżurujący. Rzucił na nią okiem i oddał pielęgniarce. Badał moje ciało z delikatnością pełną doświadczenia. Następnie pochylił się ostrożnie nad moją twarzą i powiedział: „Proszę chuchnąć na mnie!". Z wielkim trudem chuchnąłem. Powąchał oddech, powstał szybko i zaczął wydawać polecenia jak generał na wojnie: „Typowy zapach. Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego. Nie mamy czasu do stracenia. Nie trzeba żadnych analiz. Sala operacyjna numer jeden. Całkowita narkoza". Kilka dni później, po tym jak straciłem wyrostek i odzyskiwałem siły, lekarz, komentując ze mną operację, powiedział: „Może ojciec podziękować Panu Bogu za to, że żyje. Wyrostek już rozlał się, jeszcze chwila i by ojciec nie żył. Przyszliśmy w ostatniej chwili". I zaraz z humorem, który mnie trochę zaskoczył, nie czekając na odpowiedź, dodał: „Oczywiście ojcze, muszę podziękować za tę wspaniałą chwilę, jaką dzięki ojcu przeżyłem w czasie operacji. Hindusi, być może dlatego, że nie jedzą mięsa, mają wyrostki bardzo małe, wiele z nich prawie nie zasługiwało na operację; natomiast wyrostek ojca był ogromny, gdy go oglądałem, poczułem się, jakbym znowu był w mojej ojczyźnie. Ta operacja dała mi wiele radości. To było wielkie święto, i wszystko dzięki ojcu". Mogłem tylko powiedzieć, że cieszę się, iż dostarczyłem tyle radości, chociaż przykro mi, że nie będę mógł służyć jeszcze raz. Dla mnie radością było to, że byłem żywy i zawdzięczałem życie bezbłędnemu wyczuciu diagnostycznemu doktora Cooka. Bez podręczników, z pomocą tylko niektórych symptomów, bez zwlekania, w opozycji do diagnozy innego lekarza, na podstawie woni oddechu

i prostego badania, zdiagnozował chorobę i określił przyczynę dolegliwości. Lancet zrobił resztę. Żyję po to, aby głosić i świętować bezbłędną zręczność tego wspaniałego lekarza i cudownego człowieka.

Diagnoza jest decyzją. Musisz zidentyfikować wirus, wskazać przyczynę, określić chorobę; do tego potrzebne jest studiowanie, pytanie, badanie, poszukiwanie, porównywanie, przygotowanie się we wszystkich wymiarach jak najlepiej..., a potem pójście za instynktem, który poprzez lata praktyki i zasoby twego doświadczenia rodzi się w zakamarkach twego rozumu. Woń oddechu liczyła się bardziej niż tysiące podręczników. Ten rodzaj instynktu, kultywowany i rozwijany za pomocą studiów i refleksji, wykorzystywany w duchu wolności, spontanicznie i z pełnym zaufaniem do siebie samego, może być bardzo wartościowym przewodnikiem przy podejmowaniu trafnej decyzji. Może także uratować życie człowiekowi.

Jako długoletni profesor matematyki poznałem dobrze znaczenie tego przyjaznego instynktu. W naszym zawodzie żyjemy dzięki niemu. Także tutaj należy zaczynać od niezbędnego studiowania, zajęć prowadzących do opanowania różnych metod, od badań. Istnieją podręczniki do wszystkich możliwych gałęzi matematyki, książki z zadaniami, książki z odpowiedziami, z rozwiązaniami oraz książki podające metody poszukiwania odpowiedzi na problemy. To wszystko jest oczywiście konieczne. Ale nadchodzi czas, kiedy należy skonfrontować się z jakimś oryginalnym problemem i znaleźć jego rozwiązanie. Wtedy całe wcześniejsze przygotowanie staje się jakby tłem, z jakiegoś miejsca, nie wiadomo jak, dociera ta nieśmiała sugestia, ten irracjonalny instynkt, ta myśl dzika, której nie podaje żaden pod-

ręcznik i żaden nauczyciel nie naucza, która - otwierając nową drogę, pokonując wszystkie trudności — odkrywa rozwiązanie jasne, dokładne i oczywiste. Przebłysk wyobraźni czasem jest cenniejszy niż wszystkie tradycyjne metody, które służą tylko ponownemu rozwiązywaniu problemów, już tysiące razy rozwiązywanych.

Słyszałem kiedyś o pewnym antykwariuszu, który dzięki delikatnemu instynktowi, nabytemu przez długie lata praktyki, potrafił określić datę niemal każdego antyku, stołu, obrazu, figury w sposób o wiele dokładniejszy, niż to udawało się jego kolegom, używającym różnych analiz chemicznych, grubych katalogów czy najnowocześniejszych badań. Szósty zmysł, który działa z dziwną dokładnością, bez ujawniania swych sposobów, ale gwarantując rezultaty. Każdy poważny pracownik rozwija w sobie, poprzez praktykowanie swego zawodu, ten specyficzny zmysł, ten dotyk eksperta, ten trafny instynkt, który pozwala mu podjąć decyzję i wyciągnąć wnioski w interesującej go dziedzinie o wiele szybciej, dokładniej i pewniej niż komukolwiek innemu spoza tej grupy specjalistów. Dlatego to właśnie jest jego zawód. Naszą specjalnością jest i powinien zawsze być Duch; poznawanie, identyfikowanie, rozpoznawanie i poddawanie się Jego inicjatywom powinno stać się dla nas czymś naturalnym. Łaska Boża zaszczepiona w naturę ludzką.

Św. Paweł przepowiadał w sposób ufny i podniosły: *my właśnie znamy zamysł Chrystusowy* (1 Kor 2, 16). Piękny owoc miłości i wiary, modlitwy i przyjaźni, które nas jednoczą z Jezusem dzięki codziennemu kontaktowi, trwającemu lata i całe życie. One formują nasze gusty, kierując naszymi preferencjami i kształtując coraz bardziej nasz umysł na obraz i podobieństwo zamysłu samego Chrystusa. Przyjaciel in-

stynktownie wyczuwa to, co podoba się jego przyjacielowi. To właśnie — w odniesieniu do przyjaźni z naszym Wiecznym Przyjacielem - nazywamy rozeznaniem. Nie potrzebujemy za każdym razem posługiwać się jakimiś pośrednikami, iść krok za krokiem, gromadzić spisów racji, ważyć korzyści i strat, myśleć, pracować i decydować. Chociaż ciągle chcemy wykorzystywać te swoje możliwości, ale już z lekką duszą i z wesołym umysłem, gdyż wiemy bardzo dobrze od samego początku, że odpowiedź znajduje się wewnątrz nas i nie trzeba specjalnie przejmować się metodami. Dzięki wewnętrznemu odczuciu znamy rezultat, zanim został jeszcze oficjalnie ogłoszony. Tak jak żona zna reakcję męża, zanim jeszcze on coś powie. Ze względu na bliskość, ścisły kontakt, dzięki wspólnemu życiu, poznaniu siebie, przebywaniu razem, byciu jedną rodziną. Także my jesteśmy jedną rodziną, rodziną Ojca z Chrystusem i w Duchu, znamy także tradycje rodziny. Znamy korespondencję rodziny, jaką jest Pismo Święte. Jest ono instrumentem bardzo osobistym i nieustannie aktualnym, służącym wzmacnianiu więzów rodzinnych, tworzącym nowy sposób patrzenia i myślenia, pomagającym w kierowaniu życiem. Pismo Święte czytane, przemodlone i studiowane, czczone staje się żywą ramą chrześcijańskich decyzji. Niezastąpiony tekst o rozeznawaniu duchów.

Jezus powiedział o tym jeszcze piękniej niż św. Paweł: *owce idą za swoim pasterzem, ponieważ znają Jego głos* (por. J 10, 4). Owce mogą słyszeć głos różnych ludzi, ale spośród wszystkich bezbłędnie rozpoznają jedyny głos Dobrego Pasterza, i za Nim pójdą. Także my słuchaliśmy Jego głosu od czasów naszego dzieciństwa. Znamy Jego głos, tak jak dziecko zna głos swojej matki. Zanim dziecko będzie rozumieć

to, co mama mówi, zanim pozna gramatykę i nauczy się słów, wie, że to mówi mama, poznaje jej akcent, odgaduje jej humor i rozpoznaje przesłanie. Słowo Boże zabrzmiało w naszych uszach znacznie wcześniej, niż mogliśmy pojąć jego znaczenie naszym rozumem. Słuchaliśmy Pisma, zanim jeszcze mogliśmy zrozumieć znaczenie Jego słów, ale już wtedy jego brzmienie, ton, pierwsze dźwięki zaczęły kształtować nasz rozum i kierować naszym życiem. Potem powoli nauczyliśmy się słownictwa i opanowali gramatykę. Język Boży stał się naszym językiem, Jego mentalność naszą mentalnością. Słyszeliśmy również Jego słowa za pośrednictwem Jego sług, przedstawicieli Jego Kościoła; za pośrednictwem innych chrześcijan, rozmów i książek; za pośrednictwem kultury, którą odziedziczyliśmy, i historii, której się nauczyliśmy. A przede wszystkim słuchaliśmy Jego głosu w naszych sercach, w czasie modlitwy i w ciszy, w głosie sumienia, w odruchowych zachowaniach, w zachęcaniu i napominaniu. Znamy Jego głos. Znamy jego odcień, ton, dźwięk, niepowtarzalną modulację. Jesteśmy Jego owcami, znamy głos naszego Pasterza. Głos Pasterza jest tym, co wyznacza drogę owcom.

Jedna z moich książek w gujarati podejmuje odważny temat: flet Krishny. Tytuł zawiera tylko jedno słowo: *Mur li,* co oznacza flet. W Indiach nie trzeba mówić, o jaki flet chodzi, każdy bowiem Hindus to wie, jak również zna i rozumie głębię, piękno i muzyczne walory tego teologicznego symbolu. Flet posiada słodki, lekki dźwięk, delikatne tchnienie... nuty tańczą na falach bryzy. Las Vrindavan, gdzie żył Shri Krishna, jest rozległy i gęsty, rozbrzmiewa jednocześnie śpiewami tysięcy ptaków, pochrząkiwaniem zwierząt, hukiem burzy, szumem liści na wietrze. Jest to graficzny obraz świa-

ta i życia, z jego niepokojami i troskami, z jego zabawami i fałszywymi wyzwaniami, które zagłuszają bicie serca pośród hałasów życia. Wielu podróżników przemierza ten las. Wielu ludzi idzie przez las hałasów. Niektórzy idą w takim pośpiechu, że nie słyszą niczego, inni drżą z powodu ryku tygrysa albo syku węża, inni jeszcze nadsłuchują głosu ludzkiego, aby dotrzeć do najbliższego osiedla. Inni gubią się. Jeszcze inni umierają, nie wiedząc, dokąd idą. Są tacy, którzy kręcą się wkoło, zmieniając ścieżki, chodząc za różnymi głosami. Lecz dla tych, co mają uszy do słuchania i miłość, która sprawia, że chcą słuchać — tak jak radosne pasterki Mathury, które myślą tylko o swoim ukochanym Krishnie, a przede wszystkim jak wybranka Radha, ze swoim ofiarowaniem i całkowitym oddaniem własnego życia Panu swego serca — istnieje inny dźwięk, delikatny, ale przejmujący, który przenika wszystkie pozostałe i wnika do serca z wyraźnym przesłaniem i wołaniem: flet, symbol, instrument, wierny towarzysz Krishny. Figlarny, dobitny, bezbłędny, wymagający i czuły. Przynosi muzykę i radość, a przede wszystkim nadaje znaczenie i wskazuje kierunek drogi. Muzyka dobiega z jakiegoś miejsca. Stamtąd, gdzie znajduje się Krishna. Każdego dnia jest to inne miejsce, jakaś nieoczekiwana okolica. Dlatego, by dusza była zawsze czujna, uważna, gotowa do drogi. Taka jest zawsze Radha, kiedy tylko słyszy pierwsze dźwięki, porzuca to, co czyniła, podskakując, biegnie i frunie w stronę, skąd dobiega dźwięk; siły dostarcza jej pragnienie, z niego czerpie swoją radość. To jest właśnie rozeznanie: zdolność rozpoznania dźwięku fletu pośród wszystkich innych dźwięków. Jego podstawą jest miłość.

Hindusi mają jeszcze inny piękny symbol rozeznawania. Jest nim łabędź. W mitologii indyjskiej łabędź posiadał zdol-

ność rozdzielania swoim dziobem wody od mleka w taki sposób, że gdy mu podawano do picia mieszankę wody z mlekiem, to wypijał tylko mleko, a wodę pozostawiał. Dlatego też w sanskrycie sztuka rozeznania określana jest jako „wiedza o mleku i wodzie", a biały łabędź, wielkoduszny i majestatyczny, pływający po spokojnych wodach jeziora, jest jej symbolem. Dlatego też dusza nazywana jest *hans* (łabędź), a asceta duchowy najwyższego stopnia nazywa się *najwyższym łabędziem (paramhans*). Doświadczony asceta powinien posiadać umiejętność rozeznawania prawdy w sposób prawie naturalny, jak łabędź. W sposób spontaniczny rozdzielać zmącone wody świata, przy pomocy wyostrzonego zmysłu rozumienia, jakie symbolizuje uderzenie twardego dziobu łabędzia w powierzchnię wody. Takie imię nosił święty z Kalkuty, Shri Ramakrishna Paramhans, *wielki łabędź*, ze względu na swoje mistyczne uniesienia i praktyczną mądrość. Imię jego najlepszego ucznia znanego w całym świecie to Swami Vivekananda, nie wszyscy jednak wiedzą, iż słowo *vivek* oznacza dokładnie rozeznanie. Określenie, na które zasłużył sobie dzięki roztropności w podejmowaniu decyzji i trafności swoich sądów. *Vivekananda* oznacza „radość w rozeznawaniu", albo lepiej: „rozeznawanie z pomocą radości". W radości Ducha rozwija się sztuka rozeznania.

Jeśli moc łabędzia związana jest wyłącznie z mitologią, to wszystkie migrujące ptaki posiadają prawdziwą i tajemniczą zdolność określania pór dnia i przypływów, określania gwiazd i konstelacji, odgadywania ścieżek na niebie i ciągłego latania, zatrzymywania się w określonym miejscu i w wyznaczonym czasie podczas corocznych powrotów, pośród radości i podziwu miejscowych ludzi, którzy wyczekują swoich skrzydlatych przyjaciół, by rozpocząć wiosnę tym trady-

cyjnym spotkaniem. Jakiż wewnętrzny kod genetyczny związany z życiowym instynktem kieruje ptakami, dając znać, że nadszedł tajemniczy dzień, zapisany w rocznikach przyrody; instynkt zdolny wstrząsnąć całym ich istnieniem, sprawiający, że pozostawiają wygodne gniazdo, rozpoczynając loty podniebne, szukając celu, wymierzając odległości, znajdując w końcu nowe domostwo na dalekich plażach w odmiennych klimatach? Nie mają wyliczeń, map, ani narzędzi, które mogłyby wyznaczyć drogę czy określić czas postoju. Tylko matka przyroda posiada tę wiedzę; ptak, który pozwala się spokojnie prowadzić naturze, również posiada tę wiedzę, i dzięki temu stado emigruje. Rozeznanie z pomocą skrzydeł, wybory na niebiosach, decyzje z pomocą instynktu. Tak funkcjonuje przyroda, ale także łaska, która zawsze buduje na naturze. My winniśmy zaufać Duchowi Świętemu i pozwolić, aby Jego natchnienia w nas się obudziły. Wtedy cud emigrowania do ziemi obiecanej dokona się również w naszym życiu.

A teraz porównanie samego Ignacego. Jest ono w tym samym duchu tajemniczego oddziaływania Boga na duszę, zgodnie z nauką o łasce, która buduje na naturze: „w tych, którzy postępują od dobrego ku lepszemu, dobry anioł działa słodko, lekko i łagodnie jak kropla wody, która spływa na gąbkę, zły — gwałtownie, z hałasem i niepokojem, jak kropla wody padająca na kamień" (CD 335). Gąbka[11] narodziła się w wodzie, tak jak i dusza narodziła się w Duchu, dlatego rozpoznaje Jego obecność, nawołuje Go do przyjścia, docenia Jego

[11] *Esponja* w języku hiszpańskim to gąbka, ale i gąbczak. Gąbki są także robione z morskich gąbczaków, stąd to porównanie (przyp. tłum.).

pieszczoty. Pokrewieństwo między Bogiem i duszą ułatwia bezpośredni kontakt, umożliwia porozumienie. Nie trzeba prosić o gwarancje, sprawdzać listów uwierzytelniających czy też weryfikować tożsamości. Dusza i Duch znają siebie, „wchodzą w milczeniu jak do własnego domu z otwartymi drzwiami" (CD 335). Posłania Ducha Świętego przynoszą wiernej duszy pokój, ciszę i radość; w tym samym pokoju i radości dusza rozpoznaje ich pochodzenie i idzie za ich wskazaniami. Natomiast dwuznaczne natchnienia, jakkolwiek wydawałyby się pociągające na początku, szybko wzbudzą niepokój, zamieszanie i lęki. Ignacy wykorzystuje słowo „dźwięk", które we współczesnej teorii komunikacji jest zastąpione słowem *zakłócenia*, używanym jako pojęcie techniczne do określenia zaburzeń zachodzących w mediach elektronicznych, które zniekształcają obraz i zaciemniają przesłanie. Decyzja źle podjęta powoduje w duszy zakłócenie, tak samo jak spięcie w sieci, czy też satelita poza orbitą. To zakłócenie przeszkadza, powoduje zamieszanie i zniekształcenie przekazu. Ktoś, kto się zna na elektronice, szybko może podać przyczynę zakłóceń i wskazać sposób naprawienia. Dzięki temu można osiągnąć czysty, perfekcyjny i ciągły „sygnał". Dokładny punkt na ekranie radaru. To jest właśnie Duch.

W tym świetle pragnę teraz wytłumaczyć trzy rady, jakie daje Ignacy, by dopomóc w dokonaniu dobrego wyboru. Jeśli traktuje się je tylko powierzchownie, mogą wydawać się naiwne i obliczone na robienie wrażenia. Gdy spojrzymy jednak głębiej, nabywają właściwego znaczenia i wydają się być bardzo nowoczesne. Chodzi o to, by pomyśleć o swojej śmierci, zobaczyć siebie samego w tej chwili, rozważając, co w tym momencie prawdy chciałbym wybrać. Która z obecnie danych mi możliwości dostarczy mi najwięcej radości w chwi-

li śmierci, kiedy będzie trzeba dokonać przeglądu swego życia? Pomyśleć o tym i wybrać to. Jest to najlepsze wyjście. Ten sposób działania na pierwszy rzut oka może wydawać się prostacki i można go nadużywać, jak to wiele razy zdarzało się, gdy nadużywano ambon dla taniej elokwencji, popychając hojną młodzież do pójścia stadem do zakonu, gdyż ten wybór może dać bez wątpienia najwięcej zadowolenia w godzinie śmierci - co łatwo udowodnić. Również marny kaznodzieja z pomocą odpowiedniej atmosfery i mojej naiwnej współpracy może mnie przekonać, że w godzinie śmierci najbardziej chciałbym być zakonnikiem, kapłanem, ascetą, świętym, niezmordowanym łowcą dusz, człowiekiem modlitwy, dziewicą i męczennikiem, wszystko naraz.

Mój Ojciec Duchowy w szkole średniej - to jest jeszcze jedno święte wspomnienie — zachęcał nas do medytacji nad śmiercią w każdy poniedziałek, powtarzając, że drżący płomień gromnicy w ręce umierającego to najjaśniejsze światło na świecie, pozwalające zobaczyć prawdziwą drogę i podjąć właściwe decyzje w życiu. Była to retoryka pełna dobrych intencji. Lecz nie o to chodzi. To byłoby niestosowne i na dodatek dobijające. W sanskrycie jest dla takiej sytuacji określenie: *shmashan vairagya*, oznaczające „duchowość cmentarną", albo też „grobową świętość". Zgodnie z dogłębną wiedzą mądrych Hindusów, nie pozbawioną ironii i pewnego językowego humoru związanego z grą słów, ukazuje ono słabość „cmentarnej metody" zastosowanej do wyboru. Rozumiem, że mój Ojciec Duchowy nie znał sanskrytu, i to nie była jego wina. Lecz istnieje o wiele głębsze, prawdziwe znaczenie pamiętania o śmierci w godzinie dokonywania wyboru. Pasuje ono doskonale do duchowości rozeznania, którą opisuję. Śmierć jest tym momentem, kiedy dokonuje

się podsumowania całego życia, w którym osiąga się całościową perspektywę, a dzięki niej wszystko nabiera znaczenia, czasem bolesnego, być może absurdalnego, na pewno radykalnego, nieuniknionego i ostatecznego. Nie mówię teraz o psychologicznym doświadczeniu umierania, o którym naprawdę nikt nie może mówić, lecz o znaczeniu, przesłaniu, teologii i świetle, jakie rzuca ostatni akt ludzkiego życia na ziemi na całe nasze istnienie. W tym ostatecznym momencie całe życie jawi się człowiekowi, widzi się takim, jakim jest, jakim był, jakim mógł być, jakim chciał być, widzi łaski wykorzystane i stracone, całość swych doświadczeń, kolejne decyzje, całość swych dni i owoc swego życia. Malarz zakończył obraz, odłożył pędzel na bok, odchodzi krok do tyłu i spogląda na całość pracy, na namalowany obraz. Wtedy dopiero go widzi. Dostrzega linie, kreski, odcienie. Pasuje! Albo i nie pasuje! Widzi to w jednym momencie. Następnie może jeszcze coś zmienić, albo i nie, inni mogą to dostrzec, albo będą udawać, że nie widzą..., nie ma to znaczenia. On to widział, natychmiast spostrzegł, że ta kreska odstaje, nie pasuje do obrazu. To właśnie jest osądzanie i rozeznawanie... odnosi się tak do malarza i jego obrazu, jak i do śmiertelnego człowieka i jego zakończonego życia. Zanim się jeszcze zakończy ta ludzka pielgrzymka, zanim zostanie dokończony obraz, dobrze jest na chwilę wyświetlić w swoim umyśle końcowy obraz, ten, który się chce osiągnąć, który się przewiduje. Zrobić krok do tyłu, by uzyskać lepszą perspektywę całości, następnie kontemplować w swoim umyśle końcowy efekt i opcję, jaką teraz powinno się przyjąć. Pomyśleć o decyzji, spróbować umiejscowić ją z pomocą swego umysłu na tle całości, następnie zaś z całą spontaniczną oczywistością powiedzieć sobie: pasuje, albo i nie!

Czy ta decyzja, którą mam teraz podjąć, pasuje do mego życia, jest integralną częścią całego obrazu, czy współgra z całą moją osobą? Czy też może nie współbrzmi, jest w dysharmonii, jest nie na miejscu? Artysta może to ocenić jednym spojrzeniem. Szczery człowiek potrzebuje chwili, by to odczuć. To mi odpowiada; jako osobie, jako człowiekowi, jako mężowi, ojcu, synowi czy bratu. Temu, kim jestem i kim mam być; odpowiada mi jako świadomemu i odpowiedzialnemu podmiotowi w tym konkretnym momencie, który jest częścią i zarazem syntezą mego życia. Albo szczerze mówiąc, to mi nie pasuje. W prostocie tego doświadczenia widzę bezpośrednie rozwiązanie aktualnego problemu. Całość mego życia ukazana z odpowiedniej odległości w zwierciadle mojej śmierci to doskonały egzystencjalny wzorzec, pozwalający dokonać precyzyjnego wyboru.

Druga rada jest podobna. Należy myśleć o dniu sądu ostatecznego i wybrać tak, żebym „mógł być wówczas zadowolony i radosny" (CD 187). Idea jest taka sama: postawić całe me życie przed oczy, wtedy konkretna opcja ukaże się na właściwym tle. Ale tutaj dochodzą jeszcze dwa nowe elementy: to doświadczenie dokonuje się w bezpośredniej obecności Boga. Widzimy wszystko z Jego punktu widzenia i poddajemy Jego osądowi; a następnie (nie chodzi tutaj bowiem o sąd szczegółowy w momencie śmierci, lecz o sąd powszechny przed całą ludzkością, jaki dokona się ostatniego dnia) wszystko zostaje poddane oglądowi wszystkich ludzi, świadków i towarzyszy w tym wielkim i ostatecznym finale. Moje życie, niczym dekoracja zbudowana z moich decyzji, nie jest teraz moją własnością, czymś prywatnym, lecz jest sprawą samego Boga, a także wszystkich mężczyzn i kobiet, którzy mocniej lub słabiej wkroczyli w moje życie, a ja w ich;

albo nie weszli, chociaż powinni, podobnie jak i ja w ich życie. Obraz mojego rozeznania nabiera teraz aspektów posłuszeństwa i poddania się Bogu, którego jestem synem, a także wymiarów solidarności i odpowiedzialności wobec wszystkich braci i sióstr, którzy kroczą razem ze mną i teraz ze mną spoglądają na mój końcowy obraz. Jest to odpowiednia scenografia dla dobrego wyboru.

I jeszcze trzecia uwaga, która zasadniczo jest pierwszą spośród proponowanych przez Ignacego: patrzeć na człowieka, „którego nigdy nie widziałem i którego nie znam, a chcę, by był w pełni doskonały; pomyśleć, co bym mu poradził zrobić i wybrać dla większej chwały Boga, naszego Pana, i większej doskonałości jego duszy. Coś podobnego [powinienem] uczynić dla siebie samego" (CD 185). Ważne, aby to była osoba całkowicie nieznana. Nie może to być przyjaciel lub ktokolwiek ze znajomych. Ignacy nie wymyśla daremnie szczegółów. Kiedy więc je daje, są istotne. To, o co mu chodzi — według mnie — to dostarczenie nam nowego punktu widzenia, nowego kąta, nowej perspektywy. Chodzi o to, by zobaczyć daną sprawę tak, jakby się ją pierwszy raz widziało, czystym wzrokiem, dokonując bezinteresownego sądu. Nic tak nie zniekształca wyboru, jak postawa z góry obmyślona, uprzedzenia, podejście rutynowe. Kiedy rutyna decyduje o wyborze, to decyzja była podjęta jeszcze przed postawieniem problemu, dlatego rozeznanie umiera, nim się narodziło. Niewątpliwie takie sytuacje zdarzają się wielokrotnie, chociaż nie zdajemy sobie z tego sprawy. Zbyt często pozwalamy, aby przyzwyczajenia, tradycje i czysta rutyna dokonywały wyborów w naszym imieniu. Są precedensy, są sytuacje podobne, zawsze się tak robiło... I tak robimy, powtarzamy to, co najwygodniejsze. Nie uświadamiamy so-

bie, że powtarzanie decyzji to wypaczanie ich. W życiu nie ma dwóch identycznych sytuacji, dlatego też nie może być dwóch identycznych decyzji. Pozwolić na to, by przeszłość kierowała dniem dzisiejszym, to uczynić z teraźniejszości przeszłość. Innymi słowy, oznacza to pozbawienie się życia, które istnieje tylko i wyłącznie w teraźniejszości. Podejmowanie decyzji jest trudne — jak to już mówiłem na początku tej książki, poświęcając temu cały rozdział — dlatego jednym z najczęściej stosowanych sposobów uwalniania się od decyzji jest chowanie się w historię. Przeglądamy dossier, pytamy osoby, które wcześniej zajmowały się problemem, konsultujemy przeszłość. Patrzymy, co robiono w podobnej sytuacji wcześniej..., powtarzamy to. To ułatwia sprawy. Ale niszczy inicjatywę.

Dlatego prosi się nas, abyśmy spojrzeli na osobę całkowicie nam nieznaną. Nie może to być przyjaciel, na którego moglibyśmy projektować nieświadomie to, czego my sami skrycie pragniemy i chcemy. Kontakt, pokrewieństwo ułatwiają identyfikację uczuciową. Dlatego musimy zostać wyrwani z naszego świata, jakby wyjść ze skóry, by spojrzeć na nasz problem z daleka. Psychologiczny dystans jest ważny; perspektywa, tło, ramy jak w poprzednich dwóch radach; tylko że tutaj dekoracja jest zupełnie nowa. Żadnych wspomnień, żadnych znajomości, żadnych wcześniej zaplanowanych scenariuszy, tylko niespodziewana kreska i nowe kolory odmiennego otoczenia dla podkreślenia, że sytuacja jest unikatowa i decyzja powinna być oryginalna. Mówi się, że pejzażyści, chcąc namalować pejzaż, patrzą, pochylając się głową w dół i spoglądając przez rozstawione nogi. Chociaż jest to niewygodne, to pozwala wyzwolić się od spojrzenia oficjalnego, jakie posiadają wszyscy inni ludzie, gdy patrzą

na pejzaż z pozycji stojącej. W ten sposób artyści odkrywają nowe spojrzenie, zdobywają inną perspektywę, odkrywają coś zaskakującego w starej formie. Także w tym wypadku Hindusi kultywują, zgodnie z mądrością plemienną, znaną im postawę „sosny", głową w dół i nogami do góry, zmieniając w ten sposób kierunek prądów metabolicznych w ciele, obserwując jednocześnie — jest to niewinny figiel filozoficzny - świat na opak, widziany z opacznego punktu widzenia. Jest to właściwy sposób widzenia rzeczy. Jest to tajemnica sztuki, życia, dobrze dokonanych decyzji. Nowe spojrzenie pomaga lepiej zaplanować obraz, daje możliwość bardziej niezależnej oceny, tak odnośnie linii i barw, jak też zobowiązań i wartości moralnych. Nowy punkt widzenia, czysty i oryginalny, jest bardzo pomocny dla zdrowego wyboru.

Jest faktem, że kiedy mówimy w sposób bezstronny jakiejś innej osobie o problemie, który my też mamy, skłaniamy się, by powiedzieć jej coś innego, niż mówimy sobie. Konkretnie, bywamy bardziej hojni i wyrozumiali dla innych osób niż dla siebie samych. Umiemy być ciepli, wyrozumiali względem tych, którzy nam powierzają własne słabości, zachowując względem swoich słabości nieustępliwość i rygor. Przyczyną tego paradoksalnego zachowania jest strach i pragnienie pewności w sprawach duchowych, nie pozwalające nam na większy liberalizm w stosunku do nas samych. Pozwala nam natomiast dowolnie powiększać margines bezpieczeństwa odnośnie naszych bliźnich tam, gdzie oni ryzykują. Jakikolwiek strach jest wielką przeszkodą w dokonaniu jakiegokolwiek wyboru. Dlatego też rozmawianie o problemie z drugą osobą, nawet w wyobraźni, może nam pomóc w poszerzeniu horyzontów i złagodzeniu naszych sądów.

Te trzy rady są cenne same w sobie. Można je stosować z korzyścią jak narzędzie pracy w momencie studiowania możliwości i podejmowania konkretnych decyzji, lecz ich głębsza i trwała wartość znajduje się w zasadach, które one odsłaniają, w działaniu, które opisują, i w atmosferze, którą stwarzają wokół sytuacji związanej z wyborem. Spojrzenie bezstronne, zrównoważona wizja, całościowe widzenie życia, spokój ducha w chwili śmierci, obecność Boga, sędziego i przyjaciela, świadomość braterstwa z ludźmi stojącymi obok mnie. To już nie są techniki ograniczone do trafnego wyboru, lecz coś, co tworzy cały klimat, kulturę i duchowość, która określa osobę i wypełnia życie. Na tym polega ostateczna wartość procesu wyboru.

Radar w życiu

Do szczęśliwych momentów mego życia — zasadniczo wolnego od jakichś wielkich niespodzianek - zaliczam nieoczekiwane spotkanie z J. Krishnamurtim, sławnym antyguru oraz niezwykłym myślicielem. Miało ono miejsce na rok przed jego śmiercią. W poczekalni lotniska w Madrasie, oczekując na ostatnią zapowiedź przed wejściem na pokład samolotu do Bombaju, niespodziewanie głośniki podały informację, na nieszczęście nie tak całkiem zaskakującą ze względu na moje doświadczenie w korzystaniu z linii lotniczych: lot opóźniał się i należało pozostać na lotnisku, oczekując na kolejny komunikat. Niezadowolony skrzywiłem się i zdecydowałem się przecierpieć ten czas, nie ruszając się z miejsca. Podniosłem wzrok i spojrzałem na wprost siebie. Tam był. Nigdy go nie widziałem, znałem go tylko ze zdjęć. Jego pogodnego oblicza nie można było pomylić z kimś innym. Siedział w foteliku naprzeciw mnie, obok niego siedziała dyskretnie jedna towarzysząca mu osoba, pełna anonimowość w sali przepełnionej podróżnymi. Podniosłem się natychmiast

i zapytałem delikatnie osobę towarzyszącą: „Czy mogę rozmawiać z Panem Krishnamurtim?". On usłyszał moje pytanie i zanim towarzysząca mu osoba odpowiedziała, wstał, przywitał mnie, i gdy mu dziękowałem za to wszystko, czego doświadczyłem, czytając jego książki, wziął moją rękę w swoje dłonie z tym uczuciem, którego nie odkryłem w jego książkach, i w tej postawie, jeden naprzeciw drugiego, wzrastaliśmy szybko w bliskości, tak jakbyśmy się znali całe życie. Poprosił mnie, bym usiadł obok, a ja błogosławiłem pierwszy raz w moim życiu opóźnienie samolotu.

Nie chcę w sposób kronikarski przekazać tego, co się wydarzyło, ale pragnę podzielić się momentem najbardziej dla mnie interesującym, który pozostał w mojej pamięci i odżył na nowo, kiedy pisałem ostatni akapit poprzedniego rozdziału, prawie narzucając mi się, chociaż wydaje się na pozór być daleki tak w czasie, jak i sposobie rozumienia od tematu ignacjańskiego. Kiedy „K" (tak nazywał siebie samego, skracając swoje imię w sposób najbardziej krótki i skromny) przekonał się, że nie byłem przypadkowym jego admiratorem, ale że naprawdę spotkał kogoś zainteresowanego swoją osobą i twórczością, którą znałem dogłębnie, postawił mi pytanie, jakie również ja lubię zadawać, gdy ktoś mi mówi, że naprawdę czytał moje książki, a ja spodziewam się inteligentnego komentarza. Zapytał: „proszę powiedzieć uczciwie, co dały Panu moje książki?". Trafił celnie, uważając, że rozmawiam z nim nie tylko dla samej rozmowy, ale że mam coś do powiedzenia o jego książkach, o naukach, które z nich zaczerpnąłem. Opowiedziałem natychmiast, szybko i zdecydowanie, widząc aprobatę na jego twarzy niezwykle skoncentrowanej i pięknej, twarzy dziewięćdziesięciolatka, który miał życie spełnione: „Trzy rzeczy, Krishna-

ji. Pierwsza, to skutek uwarunkowania naszego umysłu, z jego powodu widzimy to, czego nie widzimy, i jesteśmy tym, kim nie jesteśmy; druga, to ważna w naszym życiu i niszczycielska zarazem rola strachu; trzecia, to wskazanie, iż każdy problem powinien być rozwiązany i każda decyzja powinna być podjęta nie w ograniczonym, wąskim sytuacyjnym kontekście, ale w kontekście całości życia". Uśmiechnął się zadowolony i skomentował z poczuciem humoru: „Dziwiłem się, że jezuita czyta moje książki, ale już nie dziwi mnie widząc pewność, z jaką je streszcza".

„K" umarł 17 lutego 1986 roku, ja zaś przytoczyłem tutaj to wspomnienie, ponieważ mimo wielkich różnic, praktycznie we wszystkich sprawach, dostrzegam jednak niezaprzeczalne podobieństwo pomiędzy dwoma koncepcjami, gdy przychodzi praktyczny moment podjęcia konkretnej decyzji. Całościowe traktowanie życia to dla mnie widzenie siebie takim, jakim jestem od narodzenia aż do śmierci, przed sobą i przed Bogiem. Ogarnięcie w całości życia i okoliczności, stwierdzenie, czy dana rzecz jest odpowiednia czy też nie w danym momencie. Uwarunkowanie, przynajmniej w jakimś sensie, stanowi wszystko to, co nas skłania, czy to jako wewnętrzne przyzwyczajenie, czy to jako zewnętrzne środowisko, do tego, by żyć jak ktoś, kim nie jesteśmy ani ze względu na nasze powołanie, ani nasz sposób życia. Strach odgrywa bardzo ważną rolę w tym szkodliwym niezrównoważeniu. Ostatecznie proces rozumnego wyboru sprowadza się do usunięcia przeszkód („przywiązań", nieuporządkowanych uczuć, uwarunkowań) po to, by przywrócić równowagę, by docenić świadomość, by widzieć to, co powinno się widzieć, i aby wybrać to, co należy, w duchu wolności i w sposób prawie że spontaniczny, umieszczając wszystko na tle całego naszego życia.

Podobne wrażenie — znalezienia czegoś bliskiego, chociaż w trochę innej atmosferze — odniosłem kiedy czytałem dzieła amerykańskiego psychologa Carla Rogersa. On sam zasługuje na to, by o nim tutaj wspomnieć. Podobieństwo jest jeszcze bardziej wyraźne. Dla niego dokonywanie właściwych wyborów wiąże się najpierw ze zdobyciem możliwie jak największej wolności wewnętrznej od wszelkich możliwych strachów, fobii, przesądów, kompleksów. Winniśmy poznawać siebie w sposób zrównoważony i mieć zaufanie do skłonności *ja* jako całości, odpowiedzialnego wobec pojawiających się okoliczności. Jego terminologia jest odmienna. Zamiast mówić o „całościowości życia", mówi o „całościowym odczuciu organizmu", o „całościowości doświadczenia", o „byciu w kontakcie z całą rzeczywistością"; zamiast mówić o „przywiązaniach", mówi o „kompleksach". Jednak zasadnicze zręby myślenia są takie same. Widzenie, kontakt i równowaga. Błędna decyzja zapada — mówi Rogers — kiedy strach, przesąd albo też namiętność zamykają okna odczuwania i nie dociera do nas całe przesłanie, które powinno dotrzeć do centrum, zasklepiają się kanały i blokują przewody, nie docierają pełne i godne zaufania dane, które powinny znaleźć drogę do serca i głowy. Dlatego podjęta decyzja okazuje się nieodwracalnie błędną. Kontakt całego człowieka z całą rzeczywistością jest idealną sytuacją dla optymalnego wyboru.

Tylko jeden cytat: „Osoba, która przyjmuje taką postawę, odkrywa, że jej organizm jest godny zaufania, że jest on instrumentem odpowiednim dla odkrywania zachowań najbardziej zadowalających w każdej konkretnej sytuacji. W stopniu, w jakim ta osoba jest swobodnie otwarta na całość swego doświadczenia, będzie miała dostęp do wszyst-

kich możliwych danych w określonej sytuacji, i na nich będzie mogła oprzeć swoje zachowanie. Pozna swoje osobiste bodźce i uczucia niezależnie od tego, jak są złożone i sprzeczne; będzie mogła w sposób wolny dać odpowiedź na potrzeby indywidualne i społeczne; będzie rejestrowała w pamięci podobne sytuacje i konsekwencje odmiennych reakcji w tychże sytuacjach. Będzie mogła w ten sposób przyzwolić na to, aby całość organizmu, włączając także świadome myślenie, uwzględniała, zmierzyła, zważyła każdy bodziec, potrzebę, wezwanie oraz ich relatywny ciężar i intensywność. Nasze wady, które niszczą równowagę wynikają z tego, że włączamy do naszego doświadczenia rzeczy, które do niego nie należą, oraz wykluczamy inne, które są jego częścią". Prawda, że to mówi psycholog, używając języka zawodowego, lecz to mówi psycholog, o którym inny wspaniały specjalista w tej dziedzinie, Fritz Perls, powiedział z podziwem i zazdrością: „Carl Rogers to święty".

Nie jestem na tyle naiwny, aby twierdzić, że Carl Rogers, Krishnamurti i święty Ignacy mówili dokładnie to samo. To, co chcę pokazać, to zbieżność rozumowania trzech myślicieli, ludzi tak różnych pod względem charakteru i żyjących w odmiennych warunkach, odnośnie podstawowej sprawy, jaką jest dokonanie wyboru i ukierunkowanie naszego życia; chcę także stwierdzić, że moje osobiste doświadczenie, uwzględniające wskazania tych trzech mistrzów, w różnych momentach mego życia utwierdziło mnie w tej podstawowej metodzie reagowania na wyzwania życiowe. A to właśnie pragnę od początku wyjaśnić w tej książce, ukazując i całościowo przedstawiając jako centrum i istotę świętego życia. Najpierw trzeba uwolnić się od wszystkiego, co może wypaczać decyzje, by osiągnąć przejrzystość i równowagę-

na ile jest to po ludzku możliwe - otwartego nieba i morza spokojnego aż do szerokich granic. Następnie należy wejść w kontakt z tym wszystkim, co tworzy wybór; z tym, co wewnątrz, i tym, co na zewnątrz, z tym, co bliskie i co dalekie, z duszą w jej samoposiadaniu i w obecności Boga. Jest to centralna oś całości tej rzeczywistości, której część tworzymy decydując się na życie. Wreszcie, ufając sobie samemu i Bogu, który nas prowadzi, popuścić wodze duszy, pozwalając jej zobaczyć instynktownie drogę i wkroczyć na nią z radością. To jest droga mędrców i świętych.

Moim ulubionym porównaniem jest ekran radaru. Ciągłe czuwanie, na okrągło, 360 stopni bez opuszczenia najmniejszego sektora. Promień bezstronnego światła przegląda niebo w określonych odcinkach czasu, wyświetlając w każdej chwili jakikolwiek istniejący obiekt na horyzoncie naszej świadomości. Fachowa identyfikacja, natychmiastowa reakcja, dokładny skręt w odpowiednim czasie, to wszystko otwiera doskonałą drogę na niewidzialnym i pewnym szlaku. Bez dobrego radaru nie można latać.

Stale musimy wybierać

Pewnego razu w grupie przyjaciół podczas rozmowy o sprawach duchowych postanowiliśmy, by każdy z nas opowiedział pozostałym, w jaki sposób znajduje wolę Bożą w swoim życiu, jak dokonuje wyborów życiowych. Darzyliśmy się wzajemnie zaufaniem, byliśmy wobec siebie swobodni, bliscy sobie, chcieliśmy się uczyć jeden od drugiego. Gdy rozmowa dotyczyła problemów duchowych, panowała wśród nas serdeczna atmosfera, wyczuwało się pełne zaufanie i otwartość w mówieniu o sprawach duszy. Postanowienie nasze spełniliśmy i stało się dla nas dobrą lekcją; ja nauczyłem się tego wieczoru jednej nieoczekiwanej rzeczy, mianowicie, jak w niewielkim tylko stopniu praktykuje się rozeznawanie duchowe. Jak ograniczone jest dla wielu pole wolnego wyboru, jak mało czasu poświęca większość ludzi ćwiczeniu świadomej decyzji w Duchu, nawet duchownych, którzy świadomie podjęli drogę konsekracji. To, co się wtedy wydarzyło, dało mi sporo do myślenia: prawie wszyscy, mówiąc o swoich doświadczeniach wyboru, ograniczali się do

przedstawiania najważniejszych momentów swego życia, nadzwyczajnych okazji i trudnych decyzji, które - pod wpływem ciężaru i powagi danej sprawy - zmuszały ich do tego, by modlić się, rozważać i rozeznawać. Pragnieniem, by otrzymać jak najwięcej światła, tłumaczono wybór tylko ważnych problemów. A mnie uderzył i zasmucił fakt, że podczas długiej wymiany myśli i doświadczeń nikt nawet nie wspomniał o decyzjach i poszukiwaniach woli Bożej w małych sprawach, w detalach codzienności, podczas normalnego życia, podczas serii pokornych wydarzeń, jakie składają się na nasze życie. To tak jakby wybory duchowe były wyborami politycznymi raz na cztery albo pięć lat, w jakimś demokratycznym kraju, zgodnie z obowiązującą tam konstytucją. Jakby były czymś specjalnym, uroczystym, następującym po długim procesie wielkich wysiłków, po których trzeba wypocząć do następnych i nieuniknionych wyborów. To było wrażenie — i cierpienie — jakie na mnie zrobiły zwierzenia tamtego dnia. Według mnie jest to sytuacja niepokojąca.

To prawda, że wyborów życiowych dokonuje się przy wielkich okazjach. Co do tego nie ma żadnej wątpliwości. Ale wybory dotyczą także maleńkich spraw, a o tym wielu wydaje się zapominać, ze szkodą dla siebie. Życie to nie tylko sytuacje krytyczne, ale przede wszystkim jest ono zbiorem codziennych sukcesów, razem z ich skromnymi alternatywami, które również zachęcają duszę do praktykowania swej siły w prostej i ciągłej pracy. Pisanie czegoś na czas kryzysów nie miałoby dla mnie żadnego sensu. Kiedy przychodzi wielki kryzys, nikt nie ma ani czasu, ani ochoty czytać książki. Natomiast wytrwałe praktykowanie sztuki wyboru posiada swoje znaczenie zarówno w chwili pojawienia się różnych możliwości w codziennym życiu, a także

w momentach kryzysowych, gdyż jest najlepszym przygotowaniem do nich. Najmniejsze codzienne wybory są osnową naszego życia, są klimatem duszy, świątynią ducha; one definiują krok po kroku naszą wewnętrzną aktywność, stwarzając ciągły stan, który tak naprawdę liczy się w życiu. Sztuka wyboru to sztuka życia; żyjemy w każdej godzinie, gdyż wybieramy w każdej godzinie. To, czy dokonujemy tego z rutynową nieświadomością czy też z refleksyjną uwagą, zależy od nas samych. Stąd biorą się albo głucha monotonia powtórek, albo pierwotna radość wynikająca z kreatywności w każdym momencie. Moje decyzje to moje życie; one wszystkie, wielkie dylematy i małe krzyżówki, heroiczne sytuacje i spontaniczne upodobania, wielkie skoki i małe kroczki. W życiu jest znacznie więcej małych kroczków niż wielkich skoków.

Podobne nieporozumienie występuje często w sposobie interpretowania *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego. Na pierwszy rzut oka wydają się one być skoncentrowane na „wyborze stanów życia". Wiele osób wykorzystuje je jako właściwą pomoc w sytuacji, gdy dziewczyna lub chłopiec pragną zdecydować, czy chcą wybrać małżeństwo, kapłaństwo czy też życie zakonne. Gdy tak patrzymy, *Ćwiczenia duchowne* są bez wątpienia skutecznym narzędziem dla dokonania tak ważnych wyborów, ale ich stosowanie poza tym określonym wypadkiem, który tylko raz w życiu się zdarza, staje pod wielkim znakiem zapytania. Straciłyby w ten sposób swoją ciągłą przydatność, uniwersalność i trwałość. Nie, *Ćwiczenia* nie służą tylko i wyłącznie podjęciu tej jednej decyzji w życiu, ale raczej pomagają stworzyć pewien trwały układ, w ramach którego można dokonywać właściwych wyborów. Pozwalają utrzymać sprzyjający klimat, w którym można podejmować

decyzje w każdej godzinie i w każdych okolicznościach. Pomagają nam żyć w stanie ciągłej uwagi i czujności, co z kolei czyni łatwym i naturalnym wybieranie dróg i zakrętów w jakiejkolwiek chwili. Na tym polega ich pożyteczność i znaczenie. Nie są one podręcznikiem opisującym stany wymagające ratunku, ani także nie są notatką z wyborów czy też serią zasad i komentarzy; są środowiskiem, narzędziem, pewną duchowością i stanem duszy, w którym możemy żyć, poruszać się, podążać i wreszcie dotrzeć do celu. Gdy dokonamy raz wielkiego wyboru, najlepiej w atmosferze *Ćwiczeń duchownych*, to ta fundamentalna decyzja powinna być realizowana poprzez małe, codzienne decyzje, które są jej konsekwencją i wyrazem. One również wymagają światła, porady i wytrwałości; temu właśnie służą coroczne *Ćwiczenia duchowne* oraz codzienna modlitwa. One podtrzymują, przedłużają i aplikują hojność szczytowego momentu, tak by oddziaływał na niekonsekwencje trywialnych sytuacji. Odpowiedni klimat musi stale być podtrzymywany, jeśli mamy w nim żyć. Uznawać *Ćwiczenia* za narzędzie, jakim miałby się posługiwać Ignacy, aby upolować nowych towarzyszy, oznacza niezrozumienie i niedocenianie ich. Sama historia pokazuje nam, że Piotr Faber odprawił je dopiero dwa lata po tym, jak zdecydował się przyłączyć do Ignacego. Franciszek Ksawery odprawił je dopiero po ślubach pierwszych towarzyszy na Montmartrze. *Ćwiczenia* są sposobem na spotkanie z wolą Bożą, co oznacza - powtarzając za Ignacym — spotkanie z Bogiem, i jako takie są radością i zadaniem codziennym przez całe życie. Dlatego są szkołą modlitwy, wiary, rozeznania i miłości. A tego potrzebujemy zawsze.

Kiedyś słyszałem ojca Arrupe, jak przy zamkniętych drzwiach w Bazylice Bom Jesu, przed wystawionym ciałem

św. Franciszka w natchnionej homilii przemawiał do grupy jezuitów z Goa: „jezuita jest człowiekiem, który żyje ciągle wybierając". Piękna definicja. W moim pragnieniu - by włączyć każdego kapłana, każdego zakonnika, a nawet wszystkich ludzi, kroczących ścieżkami Ducha - czuję się usprawiedliwiony, gdy w miejsce Jezuita" wstawiam jakiekolwiek inne określenie, albo nawet jeszcze bardziej ogólnie, wstawiam najbardziej uniwersalne pojęcie i mówię: „chrześcijanin jest osobą, która stale wybiera". Sprawa się tutaj nie kończy, żyję przecież pośród hindusów i mahometan, pariasów i jainistów, jestem z nimi bardzo związany, dlatego chociaż piszę po hiszpańsku, to odczuwam impuls, aby jeszcze bardziej otworzyć frazę wyżej sformułowaną, aby włączyć również ich do tej definicji, chociaż nie przychodzi mi do głowy odpowiednie wyrażenie. Jest to problem praktycznego ekumenizmu, tak bardzo mi bliskiego. Powiedzmy, że osoba religijna definiuje się jako ten, kto żyje w stanie wyboru. To jest ważne. Stan, proces, ciągłość; być zawsze na czas, zawsze gotowym, zawsze przygotowanym. Reguły i zasady przyswojone i zintegrowane, uczynione praktyczną rzeczywistością w procesie codziennego wyboru pośród rozlicznych działań. Nie chodzi więc tylko o dokonywanie wyborów, ale o życie w stanie wyboru. Całe życie przemienia się w jeden ciągły wybór, bo nim jest. Równowaga, kontakt, wolność, hojność. Każdy nerw dostosowany i każdy mięsień w formie. W ten sposób wchodzimy w życie i stawiamy czoło licznym sytuacjom. Pojawia się jakaś możliwość. Jaką pójść drogą? Osobisty komputer trzeszczy i zaczyna wydawać polecenia. Tędy proszę! Do przodu. Jeszcze jeden krok. Dziękuję. Nie ma nic bardziej naturalnego. Każda mała decyzja niesie sama w sobie zadowolenie, jest także przygotowaniem

do następnej decyzji. Naoliwia mechanizm i utrzymuje go w stanie gotowości. Jakaś wątpliwość. Jakaś ważna decyzja. Niech przyjdzie, jesteśmy przygotowani. Teraz jest to prosty krok, dokonujemy go w sposób naturalny, ale ze świadomością, że podejmujemy decyzję. Zawsze kroczymy do przodu. Być może, zmieniając kierunek w każdym momencie. Będąc panami drogi, gdyż jesteśmy panami nas samych, przeżywamy odpowiedzialność i przyjemność kierowcy, który obserwując drogę, niekiedy hamuje, trzymając mocno kierownicę. Czasem ostro, a czasem delikatnie i precyzyjnie skręcając, wybiera swój pas, włącza się w ruch, dobiera szybkość, odległość, zakręt i horyzont, przyspiesza pewnie i bezpiecznie, podejmując co chwila decyzję, dokonując zmian co sekundę z pomocą wytrwałych rąk, co daje przyjemną podróż i chwilę rozrywki. Także my trzymamy w dłoniach kierownicę. Kierujmy więc.

Aby rozciągnąć na cały dzień praktykę rozeznania, Ignacy wykorzystuje metodę, która charakteryzuje jego duchowość, a mianowicie „rachunek sumienia". Piętnaście minut dwa razy na dzień oraz po piętnaście minut na zakończenie każdej medytacji, a także ciągłe czuwanie na przestrzeni całego dnia przy pomocy „rachunku szczegółowego". To wszystko jest w detalach określone od samego początku *Ćwiczeń duchownych.* Również w *Konstytucjach* wiele razy Ignacy nalega na praktykowanie rachunku i sam robił go aż do końca życia. Jest rzeczą znaną, że Ignacy nigdy nie zwalniał żadnego jezuity z codziennej praktyki rachunku sumienia. Czasem pozwalał chorym, lub bardzo zajętym, by opuścili którąś z przepisanych modlitw, ale nigdy rachunek sumienia. Takie naleganie Ignacego nadal dziwi wielu, niektórym się nie podoba. Pewien poważny jezuita, cieszący się dużym

zaufaniem w sprawach formacji młodszych współbraci, powiedział mi pewnego razu: „kiedy uświadomiłem sobie, że Ignacy nadaje przesadne znaczenie ćwiczeniu tak mechanicznemu, jak rachunek sumienia, straciłem cały szacunek dla niego". Jeśliby chodziło rzeczywiście o mechaniczne ćwiczenie, to miałby rację mój współbrat. Lecz nie ma nic bardziej obcego Ignacemu, jak jakaś rygorystyczna procedura, duchowe przesłuchanie, czy spis cnót i wad. „Nie chodzi o to, by stworzyć listę uczynków dobrych i złych, ale by odczuć, jak Pan nas prowadzi w głębiach naszego uczuciowego sumienia, jak pociąga nas jak Ojciec. Chodzi o to, by zobaczyć, czy każdy ruch lub pragnienie serca jest zgodne z naszym prawdziwym byciem, z obecnością Chrystusa w centrum duszy. Podstawową postawą jest słuchanie, oczekiwanie i odpowiedź. Chodzi o ciągłą postawę ducha, a nie o jakąś uporządkowaną ceremonię" (Aschenbrenner). Właśnie ta dyspozycja jest ważna. Jest to czuwanie, świadomość, stan gotowości. W rzeczywistości rachunek powinien trwać nie piętnaście minut, lecz dwadzieścia cztery godziny. Piętnaście minut to praktyczne przypomnienie, intensywny kurs, punkt kontrolny; mijają szybko, ale stan duszy trwa dalej. Sytuacja podobna do muzyka z urodzenia, który nie komponuje cały czas, ale jest i pozostaje muzykiem w każdym momencie, pozostaje nieprzerwanie kompozytorem, artystą. W jego głowie cały czas grają między sobą nuty, rytmy i melodie, gotowe do zbudowania partytury przy pierwszej okazji. Moment komponowania jest wzmacniany przez natchnienie, i natchnienie trwa przez cały dzień, towarzysząc mu w każdej godzinie i każdym działaniu. Mozart był zawsze Mozartem.

Ignacy zawsze był Ignacym. Istnieje ciekawe świadectwo, potwierdzające ten sposób rozumienia i praktykowania rachun-

ku przez niego. Cytat pochodzi z jego diariusza, gdzie wspominając dzień 19 lutego 1544 roku mówi: „Budząc się rano zacząłem rachunek sumienia". Co za sposób rozpoczynania dnia! Od robienia rachunku sumienia! (Mam nadzieję, że mój wyżej wspomniany przyjaciel nie dowie się o tym.) Cóż analizował ten święty człowiek budząc się rano? Swoje sny? Freud jeszcze się nie narodził. Swoje zachowanie? Sen jest litościwym moratorium dla naszych sumień. Gdy chrapiemy, to nie grzeszymy. Nie, Ignacy nie analizował wad i cnót, Ignacy spotykał się z samym sobą. Odprawił swój ostatni rachunek, nim udał się na spoczynek dnia poprzedniego, a teraz, rankiem, stara się do niego nawiązać. Dla niego rachunek polegał na tym, aby czuć się żywym, czuć się w obecności Boga, dotykać Jego woli, być uważnym, trzymać rękę na pulsie, „rozeznawać duchy", interpretować okoliczności, porządkować dzień i przeżywać swoje życie. Dlatego rozpoczynał i kończył nim dzień. W międzyczasie należało ukierunkować, poprowadzić, przekształcić każde spotkanie i każde słowo, każde uczucie i każdą reakcję nie w jakąś bezduszną sieć elektroniczną, ale w płonące serce prawego człowieka, który by uświadamiał sobie w każdej sytuacji i w każdej godzinie obecność swego Boga, żywego i prawdziwego.

Od rana do nocy. Przegląd dnia w Duchu. Wstawać z uczuciem oczekiwania. Co dzisiaj przygotował dla mnie Pan Bóg? Co mi powie? Którędy mnie poprowadzi? Jakie będą najważniejsze momenty tego dnia: spotkania, rozstaje dróg, niespodzianki? Kto niczego nie oczekuje, ten i niczego nie spotyka. Znudzenie umysłowe jest jedną z najbardziej ulubionych chorób ludzkości. Nic się nie dzieje, ponieważ nie mamy nadziei, że się coś zdarzy; życie nie może oderwać się od ziemi i rozwinąć skrzydeł, gdyż pilot tego życia nie

dowierza, że może się oderwać. Jeśli nic wyjątkowego nie dokonuje się w naszym życiu, to dlatego, że nie jesteśmy kreatywni, wrażliwi, nie posiadamy wystarczającej wolności, aby pozwolić sprawom zaistnieć w naszym życiu. Błogosławieni, którzy niczego nie oczekują, gdyż nie będą zawiedzeni. Jest to błogosławieństwo śmierci. Cmentarny pokój. Nie warto się rodzić dla takiego pokoju. Powstań i spójrz wokoło. Przyjrzyj się horyzontom, spróbuj dostrzec ptaki. Wyostrz słuch, aby uchwycić dźwięki dobiegającej z oddali muzyki. Wstawaj każdego ranka z poczuciem nowości, jakby to był pierwszy raz, z poczuciem niespodzianki, jakie niesie życie pełne nowych zapachów i zawsze w nowym rozkwicie. Nie istnieją dwa takie same poranki.

A teraz modlitwa, która ma przewodniczyć całemu dniowi. Modlić się to spotykać jeszcze raz oblicze Boże, które za każdym razem jest nowe, wypełnione stwarzającym światłem. Modlić się to patrzeć, słuchać i kontemplować. Kontemplacja, która u Ignacego przybiera formę „kontemplacji w działaniu", albo jeszcze bardziej „kontemplacji dla działania", jest rozeznawaniem w trakcie modlitwy tego, co powinniśmy uczynić; przestudiowaniem planu bitwy mającej się odbyć w dniu dzisiejszym. Chociaż nastąpią ataki i utarczki z „partyzantami", to dzień jest już określony; mamy pozostać w górach, akcja jest już przewidziana i przygotowana w czasie kontemplacji. Modlitwa wypełnia dzień, gdyż określa naszą aktywność w każdym jego momencie. Trzeba dobrze wycelować, zanim naciśniesz spust.

Eucharystia niezależnie od godziny, w której jest celebrowana, jest szczytem codziennego kontaktu z Bogiem, jak i wszystkich innych aktywności. *Wejść do Świątyni, stanąć w obecności Bożej*, już w języku Starego Testamentu te wy-

rażenia określały postawę szukania woli Bożej, by w ten sposób pozbyć się wątpliwości i dokonać wyboru. Stajemy przed Królem, aby przyjąć z Jego rąk polecenia. On je przekazuje. Obrzęd oczyszczenia (obmycia), który otwiera Eucharystię, jest dokładnie tym, czym jest oczyszczenie z przywiązań, brudów i uprzedzeń podczas przygotowywania się do dobrego wyboru. Jest to bowiem oczyszczenie umysłu i serca, aby widzieć w sposób jasny prawdę, która się do nas przybliża, oraz cieszyć się tym w sposób zrównoważony. Po dostąpieniu przebaczenia, które usuwa przeszkody, następują: uwielbienie i adoracja, dokonujące się z radością za pomocą pieśni, która przygotowuje duszę na spotkanie z majestatem Pańskim. Następnie przemawia Bóg. Lektury wyznaczone na każdy dzień nie są fragmentami wybranymi w sposób rutynowy i bezosobowy, umieszczonymi w sztywnym kalendarzu; każda lektura jest nowa i aktualna, zwrócona bezpośrednio do nas, pod warunkiem, że umiemy słuchać otwartymi uszami i z żywą wiarą Boga, który dzisiaj do mnie przemawia poprzez Pismo Święte. Biblia to nie archiwum zapisów magnetofonowych, składające się ze starych proroctw, które puszcza się w zależności od gustu pobożnego słuchacza. Nie! Każde czytanie w czasie Mszy św. jest osobistym spotkaniem, jest bezpośrednią konfrontacją, jest natchnieniem i poleceniem. Nasza odpowiedź zaś w geście ofiarowanego chleba i wina, w geście modlitwy ofiarowania i oddania jest naszym „ofiarowaniem" osobistym, jest naszym odnowieniem przyrzeczeń. Wypowiedzianym dzisiaj „tak", które uaktualnia nasze trwałe poświęcenie się Bogu, odnosząc je do całych dwudziestu czterech godzin, jakie mają nastąpić. Wspólna uczta potwierdza nasze zobowiązanie. Z pomocą energii darowanej naszym sercom w pokarmie eucharystycz-

nym będziemy się starali przełożyć nasz fundamentalny wybór tylko co odnowiony na ołtarzu na tysiące wyborów, które czekają nas dzisiaj.

A teraz oczekuje na nas cały dzień. Wola Boża, którą przyzywaliśmy, zaczyna z każdym momentem nabierać kształtu. Wydarzenia i informacje, praca i spotkania. Każda osoba, z którą się spotykam, przynosi z sobą bagaż swoich subtelnych wyborów. Przywitać ją? Zatrzymać się, by porozmawiać? Zatrzymać się na dłuższą chwilę, czy też zaraz pożegnać? Zachować rezerwę, czy zaufać jej i zwierzyć się? Zainteresować się? Okazać obojętnym? Wyrazić uczucie? Cała garść decyzji przy okazji przypadkowego spotkania... Pod warunkiem, że zdaję sobie sprawę z sytuacji i reaguję w sposób żywy, zwracam uwagę na osoby, nadaję im wagę, pozwalam sobie na luksus bycia swobodnym i spontanicznym przez cały czas. Jeśli pozwalam na to, aby te możliwości minęły, jeśli jestem głuchy na innych, to tracę moją witalność, moje dni stają się wypełnione rutyną. Powoli dostrzegam, że powtarzam zawsze to samo tym samym osobom i to w tym samym miejscu. Czynię zawsze to samo, w ten sam sposób i z tym samym znudzeniem. Lecz jeśli zdaję sobie sprawę z istnienia subtelnej różnicy pomiędzy każdym dniem i każdą chwilą i dostosowuję moją swobodną reakcję do każdej osoby w zależności od twarzy, oczu, uśmiechu, w zależności od gry świateł i tańcowania bryzy, od chwili obecnej i jej wiecznej głębi, wówczas powracam do życia, oddaję się cały, korzystając z niego. Odnajduję siebie i wnoszę swój wkład w odkupieńcze zadanie uwalniania świata z niewoli rutyny.

Czasem wydarza się coś poważnego. Ważna decyzja, wahania, kryzys. Przystępuję do ataku z całą duszą, ponieważ jestem wytrenowany i czujny. Wiem, że czyniąc tak, będę szedł

do przodu, przybliżając się do Boga na Jego cześć i chwałę. Włączam alarm, wyostrzam zmysły, uruchamiam całą machinę. Racje, porady, mieszanka motywacji oraz panorama konsekwencji. I gdzieś w głębi wołanie Ducha, pociąganie Jego łaski, jasność, pokój, radość, które zwiastują Bożą przychylność, wskazują drogę i zachęcają do marszu. Poczekam trochę; nie spieszę się; nie spóźnię się. Każda decyzja posiada swój czas zapisany w gwiazdach, pasuje do danego momentu, gdy zostanie wówczas podjęta, jest owocna i rodzi życie. Odczuwam, jak pełnia czasu rodzi się we mnie. Oddaję się przypływowi. Pochylam głowę i podejmuję decyzję, mówię „tak" i oddaję je Bogu. On również skłania głowę, przyjmuje mój wybór i błogosławi. Kontakt wiary. A ja pozostaję dalej, radosny i zdecydowany, umocniony życiowym doświadczeniem wyboru na żywo. Dzień został uświęcony.

Ale bywa, że się mylę. Chociaż nie uważam, że jakiś wybór był źle dokonany, tylko dlatego że wyszło źle. Być może w momencie podejmowania decyzji wybór był prawidłowy, biorąc pod uwagę te dane, jakie posiadałem. Następnie okoliczności przyjęły inny obrót i decyzja okazała się błędna. Zaakceptowałem. Wynik był niekorzystny, ale sam proces dochodzenia do decyzji był prawidłowy. To tak jak sportowe zawody, kiedy to gra przynosi satysfakcję zawodnikom, nawet jeśli rezultat nie jest dla nich korzystny. Sędzia odgwizduje koniec, ogłaszając moją przegraną, ale to był dobry mecz, skorzystałem i nacieszyłem się. W ten sposób uczę się. Przyjmuję pełną odpowiedzialność za moje decyzje i za wszystkie konsekwencje, jakie one ze sobą niosą. Zarówno te, które można przewidzieć, jak te nie do przewidzenia, przyjemne i nieprzyjemne. Nie zrzucam winy na okoliczności, na zły czas, na złe rady, na zepsucie obyczajów czy też na rząd. Ani nie

obwiniam siebie samego. Lecz analizuję punkt po punkcie proces, który uległ wykolejeniu... i wtedy niespodziewanie uświadamiam sobie, że robię „rachunek sumienia". A wszystko to pomaga, aby iść do przodu.

Bywają także ciemności. Ciemności całkowite. Został zerwany przewód i światło nie dociera. Nie działają światła na drogach, nie ma nastroju, nie ma sygnalizacji, ptaki nie śpiewają i nie można dostrzec przebłysków światła na czarnym niebie. Ziemia wygląda, jakby była zrobiona z ołowiu, życie staje się przygnębiające. Wtedy staram się przypominać sobie — chociaż jest to trudne i bolesne — że również cisza przemawia, a ciemność jest także swoistego rodzaju przesłaniem. Jeśli więc faktycznie czuję się zależny od Boga, godząc się na to, by mną kierował i prowadził, to powinienem także szanować Jego sposób bycia, pozwolić, aby postępował ze mną tak, jak On uważa. Powinienem Bogu pozwolić być takim, jakim chce być względem mnie. Jeśli więc On wybiera milczenie, to będę adorował Boga milczącego, będę umacniał moją czujność, użyję mego światła i pójdę przed siebie, pamiętając zawsze, że On stoi tam, chroniąc mnie w ciszy. Powróci, aby objawić przede mną swe oblicze w jakimś zakątku drogi, pod warunkiem, że będę szedł dalej.

Przychodzi także noc, aby zakończyć dzień. Jeszcze ostatnie spojrzenie za siebie. Podsumowanie, pełne wdzięczności za doświadczenia minionego dnia. Opuszczenie flagi po to, aby wola mogła się odnowić, a odpowiedzialność odpocząć. W nocy nie podejmuje się decyzji! Pozostaje w nas tylko uśpione pragnienie, aby być gotowym rankiem, kiedy zapieje kogut i jutrzenka będzie pieścić moje oczy. „Budząc się rano zacząłem rachunek sumienia..." życie trwa nadal, gdyż zapadają decyzje. Niech będzie błogosławiony nowy dzień.

Stworzenie przyjacielskie

Historia, którą za chwilkę opowiem, na pierwszy rzut oka wydaje się nie być na miejscu; lecz posiada ona swój morał, który bardzo dobrze pasuje do naszej książki, i tego właśnie chcę. Zaraz to wytłumaczę. Jest to historia jednego z najbardziej pociągających świętych w naszych czasach, Swami Ramdasa. Był skromnym urzędnikiem, a gdy nawrócił się, pozostawił dla Boga wszystko. Poszedł do ojczyzny ascetów i mistyków, w Himalaje. Tam doświadczył Boga z taką intensywnością, jaka jest możliwa dla śmiertelnego człowieka. Powrócił, by podzielić się z ludźmi z nizin życiowych swoim, pełnym mądrości Bożej i ludzkiego humoru, doświadczeniem Boga. Ten Ramdas, zanim doświadczył radykalnej zmiany w swoim życiu, był nałogowym palaczem. Palił najtańsze indyjskie papierosy, kawałek liścia zwiniętego w rulonik, związanego kawałkiem nitki, wypełniony w środku kawałeczkami najtańszego tytoniu. Słabość biedaków. Także Ramdasa, aż do tego momentu, kiedy Bóg zapukał do jego drzwi. W tym momencie znikły papierosy razem z tym

wszystkim, czym było jego życie do tej pory. Nie pali się w Himalajach. Szybko mijały lata, a życie Ramdasa dojrzewało. On sam opowiada z zachwycającą prostotą, jak to w ostatnich latach, w spokoju aśramu, który założył, pośród serdeczności i opieki swoich uczniów, czasami przy jakiejś szczególnej okazji, jakiejś szczególnej uroczystości, prosił, by mu podano papierosa (skręta z lat jego młodości), brał go, zapalał i palił ze spokojem i zadowoleniem, ciesząc się tą przyjemnością ubogich z nieudawaną, intensywną i niewinną radością.

A teraz morał, który nie jest usprawiedliwieniem nałogu palenia. Jeśli ktoś będzie chciał wykorzystywać przykład Swami Ramdasa dla obrony swojej ulubionej marki papierosów, powinien najpierw przejść przez Himalaje. Chodzi o coś zupełnie innego. Chodzi o różnicę pomiędzy papierosem przed i papierosem po, z Himalajami pośrodku. Być może były tego samego gatunku, tego samego rodzaju, tyle samo kosztowały..., a bez wątpienia były całkowicie i radykalnie inne. Papieros palony w kącie biura był papierosem słabości, przyzwyczajeniem, potrzebą, zniewoleniem. Palił, gdyż nie miał innego wyjścia. Palacz nałogowy nie korzysta z papierosa. Potrzebuje go, prosi o niego, nie może bez niego wytrzymać. Ale nie odnosi żadnej korzyści. Praktycznie nie zdaje sobie sprawy z tego, że pali; uświadamia sobie tylko moment, kiedy kończy palić. Odczuwa brak papierosa, kiedy kończy palić, powtarza więc czynność. To jest właśnie zaspokajanie potrzeby, ale w żadnym wypadku nie jest to korzystanie. Alkoholik będzie pił cokolwiek, żeby tylko zagasić pragnienie zniewalające całe ciało, ale nie zwraca uwagi na markę alkoholu czy na rocznik. Flaszka nie ma dla niego smaku. Woda nie dostarcza żadnej przyjemności. Istnieje tyl-

ko jedna beznadziejna potrzeba zaspokojenia organicznego przymusu, który już nie podlega żadnej kontroli. Takimi były papierosy, jakie palił Ramdas-palacz. Natomiast pojedynczy papieros - który wypalił po całych latach pokuty i postu, gdy odzyskał równowagę w swoim życiu, i na nowo zaczął wykorzystywać zmysły i kontakt z przyrodą, gdy ponownie był sobą dzięki prostocie smaków i zdolności korzystania z nich — był papierosem wolności.

Tak, to jest inna marka papierosów, nie sprzedaje się ich w kioskach. To wolność sprawiła, że Ramdas zaczął odczuwać zapachy, przyjemność, lekkie zawroty głowy, miał poczucie braterstwa z częścią ludzkości, która pali, oraz niewinną psotę w publicznym czynieniu tego, czego święty nie powinien czynić... pozostając jednocześnie w wielkim spokoju. To wszystko niósł z sobą papieros. I Ramdas wykorzystał go do samego końca.

A teraz morał z morału. Co to wszystko ma wspólnego z decyzjami i z Ignacym oraz z zakończeniem tej książki, które już się zbliża? To bardzo proste. Życie polega na dobrym wybieraniu. Przeszkodą dla dobrych wyborów są „przywiązania" (Jan od Krzyża) albo „stworzenia" (Ignacy), które nas pociągają i oszukują, sprowadzając z dobrej drogi. Sprawiają, że opóźniamy się i kurczymy w sobie, tracąc całkowicie albo częściowo ostateczny cel. (Tutaj pojawia się już ślad papierosa Ramdasa.) Stąd się bierze ciągłe czuwanie, nieufność, czynienie rzeczy przeciwnych, otwarta bitwa, walka bez ograniczeń. Powściągliwość, umartwienia, wyrzeczenie się wszystkiego i porzucenie wszystkiego. My z jednej strony i cały świat z drugiej. Czy ta nieprzyjaźń ma trwać zawsze? Nie! Możemy zawrzeć pokój, podpisać traktat i korzystać z pokoju życia i z piękna stworzenia. To jest właśnie to, co czyni Ignacy

na zakończenie miesiąca *Ćwiczeń.* Po „oczyszczeniu" w Pierwszym Tygodniu, po „wyborach" w Drugim Tygodniu, po „potwierdzeniu wyboru" w cierpieniach Jezusa w Trzecim Tygodniu i po radości Jego zmartwychwstania w Czwartym Tygodniu, czeka na nas jeszcze jedna lekcja. Ostatnia lekcja, zanim powrócimy do świata, w którym żyjemy. Tą lekcją jest właśnie pojednanie się ze światem, z jednoczesnym włączeniem w to pojednanie także „stworzeń", których baliśmy się i które mogły nas doprowadzić do wykolejenia. Ignacy nadaje piękną nazwę tej ostatniej lekcji: „Kontemplacja dla uzyskania miłości". A oto nauka tej lekcji.

Kontemplacja rozpoczyna się wielkim dziękczynieniem za cały świat. Dziękczynienie jest właśnie narzędziem pojednania ze światem. Idea pochodzi od świętego Pawła: *Bo wszystko, co Bóg stworzył, jest dobre, i niczego, co jest spożywane z dziękczynieniem, nie należy odrzucać* (lTm 4, 4). Całe stworzenie było dla nas niebezpieczne, kiedy nasze przywiązanie do niego zagrażało czystości naszych decyzji. Lecz teraz, po oczyszczeniu, które uporządkowało naszą duszę i nasze zmysły, po odczuciu żalu, osiągnięciu równowagi, świętej „obojętności", po całkowitym oddaniu i bezwarunkowej miłości do Jezusa Chrystusa w Ojcu i przez Ducha Świętego, „stworzenie" staje się znowu przyjacielskie, a ziemia staje się domem. „Stworzenia" zostały oswojone, pozbawione żądła, powietrze oczyściło się, a ogród znowu jest przestronny. Można znowu dzieciom dać zabawki, by się nimi bawiły..., a Boży człowiek może zapalić.

Przyjaźń ze stworzeniem jest sekretem szczęśliwego życia. Jest także gruntem, na jakim możemy projektować mapy naszych dróg i plan całego życia. Jeśli ktoś się obawia, że znajduje się na terytorium wroga, to jego możliwości wybo-

ru drogi będą bardzo ograniczone. Będzie unikał często uczęszczanych publicznych dróg, będzie zmuszony do ukrywania się albo do wybierania bezdroży. Na skutek tego nie będzie mógł cieszyć się z przygód życia. Lecz jeśli wie, że znajduje się w swoim kraju, krajobraz jest mu bliski i znany wręcz na pamięć, to jest całkowicie wolny w wyborze jakiejkolwiek drogi, może pójść jakąkolwiek ścieżką, jak tego zapragnie w danym momencie, z całą spontanicznością. Cała przestrzeń otwiera przed nim swe możliwości. Również całe stworzenie otwiera się przed nami jak podarunek kochającego Ojca, abyśmy je przyjęli i korzystali z niego, całkowicie je rozpoznając w radosnej wolności. Dziękczynienie otwiera nam bramy ogrodu stworzenia.

Ta przyjacielska relacja umacnia się i utrwala (według końcowych rozważań Ignacego) dzięki temu, że sam Bóg zamieszkuje swoje dary, jest obecny w przyrodzie, w roślinach i zwierzętach, w człowieku i w atomach. We wszystkim działa, ożywia każde istnienie, każde odczuwanie, wzrastanie, życie. On sprawia, że są pomocne w moim życiu razem z tym wszystkim, co Bóg stworzył dla swej chwały i mojej radości. To, czego pragnęliśmy i pragniemy, to „spotkać Boga we wszystkich rzeczach", a On jest tutaj, otaczając nas w tym nowym niebie i w nowej ziemi, które są Jego mieszkaniem, a przez to i naszym domem. W praktyce „spotykać Boga we wszystkich rzeczach", oznacza dla nas „szukać woli Bożej zawsze", a to jest właśnie to ćwiczenie wiary i miłości polegające na odczuwaniu Boga we wszystkich rzeczach. Kontakt na poziomie umysłowym i uczuciowym z tym wszystkim, co w każdej chwili nas otacza, jest szczęśliwą drogą równowagi umysłowej i towarzyszy mu zadowolenie serca. W takim przejawie wiary doświadczamy „ubóstwio-

nego kontaktu", który jest w stanie uspokoić naszego ducha i stopniowo napełnić nasze życie. Bóg jest blisko.

Bóg nie tylko jest blisko, ale przebywa w nas samych, bliżej niż nasze serce. Znajduje się we mnie: „ożywiając mnie, dając mi czucie i sprawiając, że mam władzę rozumowania. Ponadto czyni ze mnie świątynię" (CD 235). Jeszcze raz mamy do czynienia z ideą św. Pawła. Bóg żyje we mnie, pracuje we mnie, a z tego wynika, że On we mnie spogląda, mówi we mnie i kocha we mnie... W kontekście mojej teraźniejszości, mego życia i moich wyborów istnieje znak równości między dwoma, Bóg wybiera we mnie. To jest szczyt szczytów „wyboru". Bóg obecny we mnie, działający we mnie, dokonujący wyborów ze mną i we mnie. Odczuwam Jego obecność, znam Jego smaki, znam Jego skłonności i ustępuję w centrum mej duszy natchnieniu Jego Ducha. „Niech się stanie we mnie". Niech On czyni, niech On porusza, niech On wybiera. To jest podsumowanie całego procesu, zakończenie trzydziestu dni, pełnia życia człowieka. Bóg działa we mnie. Chrystus żyje we mnie. On zna wolę Ojca, w mym wnętrzu z miłością i delikatnością doprowadza ją do końca. To właśnie jest ostatecznie sztuka wyboru.

Pozwolę sobie na zakończenie zająć się trochę wyjaśnieniem jednego fragmentu *Ćwiczeń*. Ignacy waży słowa i jest bardzo oszczędny w korzystaniu z gramatyki; kiedy więc używa powtórzeń tego samego wyrażenia w odmiennym kontekście, to znaczy, że chce powiedzieć, iż idea jest dla niego bardzo ważna, że w tym wyrażeniu ukrywa się jakieś fundamentalne prawo Ducha. Wyrażenie, którym pragnę się zająć, brzmi: „pochodzi z góry". Pierwszy raz to wyrażenie pojawia się w tekstach o wyborze. Pamiętam, że cytowałem je wtedy, kiedy Ignacy mówi, że „miłość, która mną kieruje i która spra-

wia, że wybieram taką właśnie rzecz, powinna pochodzić z góry, z miłości Bożej" (CD 184). Następnie powtarza w innym kontekście wyborów, gdzie daje rady, jak należy rozdzielać jałmużnę, komu i ile należy dać. Zaczyna od słów „ta miłość, która mnie pobudza i skłania do jałmużny, powinna pochodzić z góry, czyli z miłości Boga, naszego Pana" (CD 338). Jest to doskonałe powtórzenie poprzedniej reguły. Ostatni raz pojawia się w końcowym paragrafie kontemplacji dla uzyskania miłości. „Zastanowić się, jak wszystkie te dobra i dary zstępują z góry; na przykład moja ograniczona moc pochodzi z najwyższej i nieskończonej mocy z góry; (...) tak, jak promienie ze słońca, a wody ze źródła" (CD 237). To jest znak rozpoznawczy: „pochodzi z góry". Stamtąd bierze się nasze bytowanie, życie i wybór. „Z góry". Wyrażenie jest pochodzenia biblijnego. *Każde dobro, jakie otrzymujemy, i wszelki dar doskonały zstępują z góry, od Ojca świateł, u którego nie ma przemiany ani cienia zmienności* (Jk 1, 17).

To zapewne zabawny zbieg okoliczności, że słownictwo, które wykorzystuje św. Jakub, pochodzi ze słownictwa astronomii i jego epoki, która śledziła gwiazdy na niebie po to, by kierować ludzkimi drogami na ziemi. Wszystko pochodzi z góry, z wysoka. Najbardziej tajemne poruszenia mego ducha, ciemność i światło, porywy serca i orbity, po których krążą moje myśli, moje pragnienia i chęci, moje decyzje i wybory, wszystko pochodzi z góry, od Ojca świateł na niebiosach. Mój oddech staje się święty, moje myśli stają się teologią, moje decyzje są pulsem Boga, który tętni we mnie w codziennym życiu, w moich wątpliwościach, w moich wyborach, w moich okolicznościach i w mych rozwiązaniach. Wszystko pochodzi z góry. Mistyka w praktyce, modlitwa w biurze, Duch i komputer, kontemplacja w działa-

niu. Cała duchowość zawiera się w tym krótkim wyrażeniu, cały program życiowy w jednej formule. „Pochodzi z góry". Sztuką jest nauczyć się żyć tym, co pochodzi „z góry", podczas gdy znajdujemy się tutaj na dole.

Oto modlitwa Rabindranatha Tagore:

Będę się wysilał, objawiając Ciebie w moim działaniu... gdyż od Ciebie pochodzi siła.

Życie mego życia, zawsze będę zachowywał czystym me ciało... gdyż odczuwam twą żywą pieszczotę we wszystkich mych członkach.

Wyrwę kłamstwo z moich myśli... gdyż Ty jesteś prawdą, która stała się światłem rozumowania w moim umyśle.

Oczyszczę me serce z wszelkiego zła, sprawię, by zakwitło... gdyż wiem, że posiadasz tron w najskrytszym zakątku mego bycia.

Obłok Ducha

Lektura Księgi Liczb (9, 15-23):

W dniu, kiedy ustanowiono przybytek, okrył go wraz z Namiotem Świadectwa obłok, i od wieczora aż do rana pozostawał nad przybytkiem na kształt ognia. I tak się działo zawsze: obłok okrywał go w dzień, a w nocy— jakby blask ognia. Kiedy obłok podnosił się nad przybytkiem, Izraelici zwijali obóz a w miejscu, gdzie się zatrzymywał, rozbijali go znowu. Na rozkaz Pana Izraelici zwijali obóz i znowu na rozkaz Pana rozbijali go z powrotem; jak długo obłok spoczywał na przybytku, pozostawali w tym samym miejscu. Nawet wtedy, gdy obłok przez długi czas rozciągał się nad przybytkiem, Izraelici, posłuszni rozkazowi Pana, nie zwijali obozu. Lecz zdarzało się również tak, że obłok krótki czas pozostawał nad przybytkiem; wtedy również rozbijali obóz na rozkaz Pana i na rozkaz go zwijali. Zdarzało się i tak, że obłok pozostawał tylko od wieczora do rana, a nad ranem się podnosił; wtedy oni zwijali obóz. Niekiedy pozostawał przez dzień i noc; skoro tylko się podniósł, natychmiast zwijali obóz. Jeśli po-

zostawał dwa dni, miesiąc czy dłużej — gdy obłok rozciągał się nad przybytkiem i okrywał go, pozostawali Izraelici w miejscu i nie zwijali obozu; skoro tylko się podniósł, zwijali obóz. Na rozkaz Pana rozbijali obóz i na rozkaz Pana go zwijali. Przestrzegali nakazów Pana, danych przez Mojżesza.

Obłok. Obecność, poczucie bezpieczeństwa, towarzyszenie.

Kierunek, którego powinieneś się trzymać, i polecenie określające przez jak długi czas powinieneś się zatrzymać.

Izrael nie ruszy się tak długo, jak długo obłok pozostaje nieruchomy. Lecz podniesie się natychmiast, zwinie namioty, zabierze Namiot Przymierza, załaduje osły i wyruszy jak jeden mąż przez uśpione piaski, kiedy tylko obłok zacznie się przemieszczać.

Lud, który idzie za obłokiem.

Lud Boży: my.

Czterdzieści lat: nasze życie.

Na pustyni: nasz świat.

* * *

Obłok jest swobodny, kapryśny, nieprzewidywalny.

Nikt nie wie, w którą stronę się poruszy, gdzie się zatrzyma. Jego droga nie jest drogą. Jego kroki nie pozostawiają śladów. Wyruszaj z miejsca i idź, nie wahaj się i nie zatrzymuj się. Cały lud tak czyni. I niesie na swych ramionach historię ludzkości.

Obłok zatrzymał się.

Lud odpoczywa.

To nie oni wybrali miejsce, ale natychmiast je akceptują, badają okolicę, jej naturalne uwarunkowania i zagospodarowują obozowisko. Czy jest gdzieś może blisko woda? Jakieś drzewo? Pasza dla bydła? Dziczyzna, na którą można polować? Jakie naturalne punkty obrony znajdują się na tym terenie, gdzie ustawić straże, gdzie schować się, jeśli wróg zaatakuje? Dobrze opanowali sztukę przeżycia i potrafią teraz wykorzystać każdą sytuację i każdą okoliczność. Potrafią żywić się korzeniami leśnych roślin, łapać ptaki w locie. Potrafią nawet wydobyć wodę ze skały. Mojżesz tego dokonał.

Czasem lud uskarża się.

Tak jak i my.

Dlaczego to miejsce, dlaczego takie jedzenie, dlaczego ta droga?

Dlaczego?

Pytanie, które nie podoba się Jahwe.

Pytanie, które podburza lud.

Złe samopoczucie, protesty, bunt.

Nadchodzi zaraza i rozstępuje się ziemia, lewici biorą za miecz.

Izrael krok za krokiem uczy się dróg Bożych.

Tak jak my.

I adorują Boga na pustyni.

Tak jak my.

* * *

Izrael oczekuje i zaczyna rozmyślać. Obłok pozostaje nieporuszony. Ludzie zaczynają się niecierpliwić. Dokąd będziemy tutaj przebywać? Przecież to nie raj, a my tutaj ugrzęźliśmy! Minęły już miesiące! Któż o nas jeszcze pamięta? Kie-

dy dotarliśmy na to miejsce? Już wiek temu. Lecz obłok... ani drgnie! Czyż nie mówiono, że idziemy do ziemi obiecanej? Ale jakże dojdziemy, skoro siedzimy na miejscu! Wydaje się, że obłok tym się nie przejmuje. Zapuścił korzenie w piasku niczym drzewo na pustyni. Ludzie doświadczyli na pustyni momentu poczęcia i narodzin, pierwszego etapu życia śmiertelnego człowieka, etapu dokonującego się w łonie matki. Obłok o tym nic nie wie! Minęły już cztery pory roku. Co dnia myśleliśmy, że to już ostatni dzień. Co ranka budziliśmy się z pragnieniem, aby obłok podniósł się. Ale on się nie porusza. Pozostaje tam, gdzie był. A lud pozostaje razem z nim. Niektórzy pomarli na tym miejscu. Pogrzebano ich w kapryśnych piaskach pustyni.

* * *

Nagle pewnego dnia...

...Krzyk rozrywa niebo i rozbrzmiewa na pustyni...

Obłok podnosi się!

Wszyscy biegną, aby zobaczyć, czy to prawda!

Wszystkie spojrzenia skupione na jednym punkcie, utkwione wysoko.

Przez wiele dni będą dyskutowali ze sobą o tym, kto pierwszy ogłosił tę dobrą nowinę.

Wszyscy widzą zapomniany cud.

Porusza się!

Obłok idzie naprzód!

A lud razem z Nim!

Rok to dużo czasu, w ciągu roku wykopano studnie, wzniesiono mury, pobudowano mieszkania. W jednym momencie wszystko porzucone. Ani jedno spojrzenie za siebie.

Obłok rozpoczął drogę. Cały Izrael poszedł za Nim. Natychmiastowe posłuszeństwo.

Każdego dnia gotowi, by pielgrzymować.

Każdego dnia gotowi, by zatrzymać się.

To jest życie w Duchu.

To jest tajemnica Izraela.

Cały lud, pozostawiając swoich zmarłych, a nowo narodzonych biorąc ze sobą, wyrusza w drogę w nowym kierunku i z nową nadzieją.

* * *

Kolejny przystanek.

Jak długo będzie trwał?

Przygotujcie się na następny rok, mówią ludzie. Zaczynają kopać doły, gromadzić kamienie. Znowu ich będziemy potrzebować. Tym razem wygląda to na dłuższą przerwę. Już mamy doświadczenie. Tym razem postaramy się przygotować dobre obozowisko od samego początku. Od jutra zaczniemy roboty.

Jutro?

Nim wzeszła jutrzenka, słychać znowu krzyk! Obłok!

Znowu się podnosi!

Ależ to niemożliwe! Dopiero przyszliśmy! To pierwsza nasza noc! Co sobie myśli ten obłok? Czy nas czasem nie nabiera? Czyż nie powinien mieć trochę zdrowego rozsądku? Czy nie powinien być bardziej konsekwentny i czy nie powinien brać pod uwagę opinii całego ludu? Tyle samo znaczy jeden dzień, co i cały rok! Nikt o tym nie wie. Nawet Mojżesz tego nie potrafi wytłumaczyć. Lecz należy być posłusznym. Wstawajcie! Zapomnijcie o waszych planach

i zrzućcie z siebie wasze lenistwo. Znowu spakujcie to, coście wieczorem rozpakowali, i z pośpiechem ruszajmy w drogą. Obłok posuwa się naprzód, nie możemy pozwolić, aby zniknął nam z oczu. Niezależnie od wszystkich kaprysów i zmian, potrzebujemy Go, pragniemy i kochamy!

* * *

I ... jeszcze jedna sprawa!

Czy zwróciliście uwagę na kierunek, w jakim porusza się obłok?

Wydaje się, że zawraca na tę samą drogę, którą przyszliśmy.

Czy to wszystko ma jakiś sens?

Nie zastanawiaj się, gdyż możesz stracić go z oczu i będzie jeszcze gorzej! Wstawaj, rusz się, idź! Twój jedyny obowiązek to iść za nim! Idź wiernie za obłokiem i nie martw się o to, kiedy i dokąd cię zaprowadzi.

To szaleństwo obłoku...

Rusza, zatrzymuje się, pozostaje, znowu idzie.

Postępuje do przodu i zawraca, kręci się i nie dociera nigdzie. Jak to się skończy?

Przez czterdzieści lat przebywania na pustyni nikt nie wiedział nigdy, co uczyni obłok w danym momencie. Na pewno Izraelici wiele mówili między sobą na ten temat. A może w ogóle nie mówili. Znali bowiem tajemnicę i odczuwali obecność. Szli za nim w prostocie posłuszeństwa. Gotowi wyruszać i gotowi zatrzymać się. Z oczyma utkwionymi w obłok, z napiętymi mięśniami w odczuciu bliskości obłoku, z niecierpliwymi stopami czekającymi na rozkaz. Tak szedł Izrael.

* * *

Obłok. Duch. Symbol i rzeczywistość; obietnica i prawda; historia i fakt.

Jesteśmy ludem obłoku.

Oderwanie, oddanie, wybór.

Zawsze naśladując, gdyż zawsze jesteśmy wolni, możemy kroczyć za, i zawsze spragnieni naśladowania.

Nauczyć się dróg Ducha i naśladować szlak obłoku. Wszyscy mistycy mówią o nim. Wszyscy pobożni poznali go, każdy człowiek, który zaangażował się w życie, modlitwę, kontemplację i walkę potrzebuje Jego obecności, Jego intymnej bliskości. Jesteśmy ludem, który idzie za obłokiem.

To jest wiara i nadzieja, święta obojętność i równowaga wyboru, perspektywa danego momentu i całościowość życia. To jest w praktyce rozeznawanie i to jest właśnie umiejętność wyboru.

I to przez całe życie, w dzień i w nocy, w młodości i w starości, w wytrwałej cierpliwości i niezmiennej radości. Wyśpiewując psalmy, grając na flecie, przemierzając rzeki i tocząc boje. Pozostawiając niewolę na zawsze poza sobą, nabyta wolność uczyniła pustynię przyjaciółką, sprawiła, że horyzont otworzył się dla kontemplacji pełnej wiecznej nadziei. Gdyż za tymi wzgórzami znajduje się Ziemia Obiecana!

* * *

Zakończenie Księgi Wyjścia (40, 36-38)

Ile razy obłok wznosił się nad przybytkiem, Izraelici wyruszali w drogę, a jeśli obłok nie wznosił się, nie ruszali w drogę

aż do dnia uniesienia się obłoku. Obłok bowiem Pana za dnia zakrywał przybytek, a w nocy błyszczał jak ogień na oczach całego domu izraelskiego w czasie całej ich wędrówki.

Która jest naszą wędrówką!

ŚWIATŁOŚĆ ŚWIATA
SENSACYJNY WYWIAD Z PAPIEŻEM

Benedykt XVI w rozmowie z Petterem Seewaldem
Wydawnictwo „ZNAK” 2011

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7
CZĘŚĆ PIERWSZA ZNAKI CZASU
1. Papieże nie spadają z nieba 15
2. Skandal nadużyć seksualnych 30
3. Przyczyny i szanse kryzysu 46
4. Globalna katastrofa 53
5. Dyktatura relatywizmu 61
6. Czas nawrócenia 71
CZĘŚĆ DRUGA PONTYFIKAT
7. *Habemus papam* 81
8. W roli Rybaka 91
9. Ekumenizm i dialog z islamem 98
10. Głoszenie 113
11. Podróże duszpasterskie 122
12. Przypadek Williamsona 131
CZĘŚĆ TRZECIA DOKĄD ZMIERZAMY?
13. Kościół, wiara i społeczeństwo 143
14. Tak zwane przyblokowanie reform 152
15. Jak dokonuje się odnowa? 163
16. Maryja i posłanie z Fatimy 170
17. Jezus Chrystus powraca 174
18. O rzeczach ostatnich 184
DODATEK
Ciężkie grzechy wobec bezbronnych dzieci. Fragmenty listu pasterskiego do katolików w Irlandii z 19 marca 2010 roku 192
Wiara i przemoc. Fragment wykładu na uniwersytecie w Ratyzbonie z 12 września 2006 roku 196
AIDS a uczłowieczanie seksualności. Z wywiadu przeprowadzonego podczas lotu do Kamerunu 17 marca 2009 roku 198
Benedykt XVI. Biografia i krótka kronika pontyfikatu 200

Bóg spogląda z nieba
na synów ludzkich,
badając, czy jest wśród nich rozumny,
który by szukał Boga.

Psalm 53,3-5

Wstęp

Castel Gandolfo latem. Droga do rezydencji papieża prowadzi przez puste boczne drogi. Na polach zboże porusza się na lekkim wietrze, w hotelu, w którym zarezerwowałem pokój, bawią się goście weselni. Tylko znajdujące się poniżej jezioro wydaje się ciche i spokojne, niebieskie i wielkie jak morze.

Jako prefekt Kongregacji Nauki Wiary dał mi już dwa razy okazję do przeprowadzenia z nim trwającego wiele dni wywiadu. Kościół nie powinien się ukrywać - to była jego postawa – wiara musi być wyjaśniana i może być wyjaśniana, bo jest czymś racjonalnym. Sprawiał na mnie wrażenie młodego i nowoczesnego, nie kogoś małostkowego, ale człowieka odważnego, który ciągle pozostaje ciekawy świata. Niezależny nauczyciel źle odnajdujący się w sytuacji, gdy widzi, jak zaprzepaszcza się sprawy, z których nie wolno rezygnować.

W Castel Gandolfo niektóre rzeczy wyglądały inaczej. Kardynał to kardynał, a papież to papież. Nigdy jeszcze w historii Kościoła *pontifex* nie zgodził się na wywiad w formie osobistej i bezpośredniej rozmowy. To nowy i ważny akcent. Benedykt XVI obiecał mi oddać codziennie jedną godzinę, od poniedziałku do

soboty podczas swoich wakacji w ostatnim tygodniu lipca. Zastanawiałem się jednak: Jak często nie będzie udzielał odpowiedzi? Jak ocenia swoją dotychczasową pracę? Jakie ma plany na przyszłość?

Nad Kościołem katolickim pojawiły się ciemne chmury Skandal seksualnych nadużyć rzucił cień na pontyfikat Benedykta. Interesowały mnie przyczyny tych zjawisk, podejście do nich, a zarazem palące troski papieża w czasach, o których naukowcy uważają, że są absolutnie rozstrzygające dla przyszłości planety.

Kryzys Kościoła to jedna rzecz, kryzys społeczeństwa to rzecz druga. Obydwa są ze sobą powiązane. Chrześcijanom zarzucano, że ich religia to iluzja. Czy nie widzimy dzisiaj całkiem innych iluzji we właściwym sensie tego słowa? Iluzje rynków finansowych, mediów, luksusu i różnych mód? Czy nie doświadczamy boleśnie, że nowoczesność pozbawiona własnego fundamentu wartości grozi ześlizgnięciem się w bezdenną przepaść? Ukazuje się to jako system bankowy, który niszczy ogromne zasoby bogactw narodów. Jako życie na wysokich obrotach, które literalnie sprawia, że jesteśmy chorzy. To świat Internetu, którego istoty jeszcze nie poznaliśmy. Dokąd właściwie zdążamy? Czy rzeczywiście mamy prawo robić to wszystko, co jesteśmy w stanie uczynić?

Gdy patrzymy w przyszłość, pojawiają się nowe pytania: Jak kolejne generacje sobie poradzą z problemami, które my im pozostawiamy? Czy przygotowaliśmy odpowiednio następne pokolenia i uczyniliśmy je silnymi? Czy posiadają one fundament, który daje pewność i siłę, aby móc przetrwać także burzliwe czasy?

Kolejne pytanie brzmi: Gdy chrześcijaństwo na Zachodzie traci swoją moc oddziaływania na społeczeństwo, kto lub co zajmuje jego miejsce? Areligijne „społeczeństwo świeckie", które nie potrafi znieść w konstytucji jakiegokolwiek odniesienia do

Boga? Radykalny ateizm, który gwałtownie zwalcza wartości kultury judeochrześcijańskiej?

W każdej epoce istniały dążenia, aby ogłosić śmierć Boga; zwrócić się do tego, co wydaje się bardziej namacalne, gdyż są rzeczy konkretne jak złote cielce. Biblia jest pełna takich historii. Dotyczą one nie tyle braku atrakcyjności wiary, ile raczej siły pokusy. Dokąd jednak dąży społeczeństwo oddalone od Boga i całkowicie Go pozbawione? Czyż właśnie nie w XX wieku przeprowadziło ono ten eksperyment na Zachodzie i Wschodzie i to wraz z tego strasznymi konsekwencjami w postaci zniszczonych narodów, kominów obozów zagłady, morderczych gułagów?

Dyrektor papieskiej rezydencji, bardzo miły starszy pan, prowadził mnie przez niekończące się pokoje. „Znałem Jana XXIII i wszystkich jego następców - oznajmił mi szeptem. - Ten obecny jest niezwykle miłym papieżem i niesamowicie pracowitym".

Czekaliśmy w przedpokoju wielkim jak hala sportowa. Po krótkim czasie otworzyły się drzwi. Pojawiła się w nich drobna postać papieża, który szedł do mnie z ręką wyciągniętą na powitanie. Prawie przepraszająco zwrócił uwagę, że jego siły są nadwątlone. Nie czuło się jednak, aby trudy urzędu pomniejszyły jego energię czy charyzmę. Wprost przeciwnie.

Jako kardynał Joseph Ratzinger ostrzegał przed utratą tożsamości, kierunku, prawdy, jeśli nowe pogaństwo przejmie władzę nad myśleniem i działaniem ludzi. Krytykował krótkowzroczność nastawionego na konsumpcję społeczeństwa, w którym jest coraz mniej odwagi, aby wierzyć i mieć nadzieję. Kładł nacisk, aby rozwinąć nową wrażliwość wobec zagrożonego stworzenia i w zdecydowany sposób przeciwstawić się siłom zniszczenia.

W tej kwestii nic się nie zmieniło. Od swojego Kościoła obecny papież oczekuje, że podda się on gruntownemu oczyszczeniu po

strasznych przypadkach nadużyć seksualnych i błędów. Podkreśla konieczność tego, aby po wielu całkowicie bezowocnych dyskusjach i nużącym zajmowaniu się samym sobą wreszcie na nowo poznać tajemnicę Ewangelii, Jezusa Chrystusa w całym Jego kosmicznym wymiarze. W kryzysie Kościoła tkwi ogromna szansa, a mianowicie odkrycie tego, co jest rzeczywiście katolickie, powszechne. Zadanie brzmi: ukazywać ludziom Boga i mówić im prawdę. Prawdę o tajemnicy stworzenia. Prawdę o ludzkiej egzystencji. A także prawdę o naszej nadziei, która przekracza to, co wyłącznie ziemskie.

Czyż już od dawna nie przechodzą nas dreszcze na myśl o tym, co sami zrobiliśmy? Katastrofa ekologiczna postępuje bez ustanku. Upadek kultury przyjmuje niebezpieczne formy Wraz z medyczno-technicznymi manipulacjami życiem, które kiedyś uważało się za święte, przekracza się ostatnie bariery.

Równocześnie ważna pozostaje nasza tęsknota za światem, który jest solidny i wiarygodny, który jest bliski i ludzki, który chroni nas w tym, co małe, i umożliwia osiągnięcie tego, co wielkie. Czy nie jesteśmy przez sytuację niosącą tak ostateczne skutki właściwie zmuszeni do przemyślenia rzeczy podstawowych: Skąd idziemy? Dokąd zdążamy? Zmuszeni postawić pytania, które wydają się banalne, jednak jak nieugaszony ogień płoną w sercach, tak że żadna generacja nie może przejść nad nimi obojętnie? Pytanie o sens życia. O koniec świata. O ponowne przyjście Chrystusa zapowiedziane w Ewangelii.

Sześć godzin wywiadu z Papieżem to dużo czasu, a zarazem sześć godzin to bardzo mało. W ramach tej rozmowy mogliśmy poruszyć niewiele kwestii, a wielu nie mogliśmy rozwinąć. Autoryzując tekst, Papież nie zmieniał wypowiedzianych słów i wprowadził jedynie drobne korekty w miejscach, gdzie rzeczowe doprecyzowanie uważał za konieczne.

Posłanie Benedykta XVI jest dramatycznym apelem do Kościoła i świata, do każdego z osobna: musimy robić nadal to, co niemożliwe - wzywa. Ludzkość stoi na rozdrożu. Czas na zastanowienie się. Czas na zmianę. Czas na nawrócenie. Niezachwianie stwierdza: „Jest wiele problemów, które wszystkie domagają się rozwiązania, jednak nie będą rozwiązane, dopóki Bóg nie znajdzie się w centrum i na nowo nie stanie się widoczny w świecie".

W tym pytaniu, „czy istnieje Bóg - Bóg Jezusa Chrystusa - i czy zostanie uznany, czy też zniknie", decyduje się dzisiaj, „w tej dramatycznej sytuacji, los świata".

Dla dzisiejszego stylu życia bronione przez Kościół stanowisko stało się ogromną prowokacją. Przyzwyczailiśmy się, aby tradycyjne, wypróbowane poglądy i sposoby zachowania traktować jako coś, co powinno być przełamywane i dostosowywane do tanich trendów. Papież wierzy jednak, że czas relatywizmu, „który niczego nie traktuje jako ostateczne i za ostatni punkt odniesienia uważa własne ja i jego pragnienia", zbliża się do swojego końca. Dzisiaj w każdym razie powiększa się grupa tych, którzy cenią sobie w tym Kościele nie tylko liturgię, lecz także jego zdolność do sprzeciwu; a tymczasem po okresie udawania i zachowywania pozorów widać zmianę w świadomości - i dążenie do tego, aby ponownie poważnie brać chrześcijańskie świadectwo i żyć autentycznie chrześcijańską religią.

Co się tyczy samego Papieża: „Jak to jest - byłem pytany - gdy się tak nagle siedzi blisko obok niego?". Pomyślałem o Emilu Zoli - w jednej ze swoich powieści opisuje on księdza, który czeka drżący i prawie sparaliżowany na audiencję u Leona XIII. U Benedykta XVI nikt nie musi drżeć. Papież ten sprawia, że gość czuje się u niego bardzo dobrze. Benedykt nie jest księciem Kościoła, lecz jego sługą, jest tym, który daje i w swoim dawaniu całkowicie się zatraca.

Czasami spogląda na kogoś trochę sceptycznie. Przez okulary Poważnie, uważnie. A gdy się go tak słucha i siedzi obok niego, czuje się nie tylko precyzję jego myślenia i nadzieję, która pochodzi z wiary, ale też w specyficzny sposób dostrzega się widzialny blask światłości świata, oblicza Jezusa Chrystusa, który chce spotkać każdego człowieka i nie wyklucza nikogo.

Peter Seewald

Monachium, 15 października 2010

Część pierwsza

Znaki czasu

1
Papieże nie spadają z nieba

Ojcze Święty, 16 kwietnia 2005 roku, w dzień siedemdziesiątych ósmych urodzin, Wasza Świątobliwość oznajmił swoim współpracownikom, jak bardzo już cieszy się na swoją emeryturę. Trzy dni później Wasza Świątobliwość został wybrany na głowę Kościoła powszechnego liczącego 1,2 miliarda wyznawców. Cóż, to chyba nie jest zadanie, które człowiek zostawia sobie na starsze lata.

W zasadzie oczekiwałem, że wreszcie znajdę spokój i wytchnienie. Gdy nagle stanąłem wobec tego ogromnego zadania, był to dla mnie, jak wszyscy wiedzą, szok. Odpowiedzialność jest rzeczywiście ogromna.

Był moment, jak Wasza Świątobliwość później powiedział, że czuł się jak pod opadającym ostrzem gilotyny

Tak, przyszła mi do głowy myśl o gilotynie: oto teraz ostrze spada i mnie trafia. Byłem całkowicie pewny, że ten urząd nie jest moim powołaniem, że Bóg zapewni mi teraz, po wyczerpujących latach, trochę spokoju i wytchnienia. Mogłem tylko

powiedzieć, uzmysłowić sobie: wola Boża jest najwyraźniej inna i zaczyna się dla mnie coś całkiem odmiennego, nowego. On będzie ze mną.

W tak zwanym pokoju łez leżą przygotowane już podczas konklawe trzy szaty dla przyszłego papieża. Jedna jest długa, druga krótka, trzecia średnia. Co przemknęło przez głowę Waszej Świątobliwości w tym pokoju, w którym podobno wielu nowych papieży przeżywało moment załamania? Czy pyta się tutaj raz jeszcze: Dlaczego ja? Czego Bóg chce ode mnie?

W tym momencie człowiek jest pochłonięty przez całkiem praktyczne zewnętrzne kwestie. Trzeba pomyśleć, jak się uporać z szatami, i o innych tego typu rzeczach. Poza tym wiedziałem, że będę zaraz musiał na balkonie powiedzieć parę słów, i zacząłem myśleć, co by to mogło być. Już w tym momencie zresztą, w którym to mnie spotkało, mogłem powiedzieć do Pana tylko: „Co czynisz ze mną? Teraz to Ty przejmujesz odpowiedzialność. Musisz mnie prowadzić! Ja tego nie potrafię. Jeśli mnie chciałeś, to musisz mi też pomóc!".

W tym sensie znajdowałem się w bardzo ożywionym, naglącym dialogu z Panem - mówiąc Mu że On, jeśli uczynił jedną rzecz, musi także uczynić kolejną.

Czy Jan Paweł II widział w Waszej Świątobliwości swojego następcę?

Tego nie wiem. Myślę, że pozostawił to całkowicie dobremu Bogu.

W każdym razie nie pozwolił Waszej Świątobliwości odejść z urzędu. Można to było rozumieć jako argumentum e silentio, *jako cichy argument za swoim kandydatem.*

Powszechnie wiadomo, że chciał mnie zachować na urzędzie. Gdy zbliżały się moje siedemdziesiąte piąte urodziny, czyli granica wieku, w którym składa się dymisję, powiedział do mnie: „Nawet nie ma co pisać listu, gdyż chcę mieć Waszą Eminencję do końca". Od samego początku żywił do mnie wielką i niezasłużoną sympatię. Czytał moje *Wprowadzenie w chrześcijaństwo*. Najwyraźniej była to dla niego ważna lektura. Zaraz jak został papieżem, postanowił wezwać mnie do Rzymu i powołać na funkcję prefekta Kongregacji Nauki Wiary. Miał w stosunku do mnie wielkie, bardzo serdeczne i głębokie zaufanie. Jako do gwaranta, iż w sprawach wiary podążamy właściwym kursem.

Wasza Świątobliwość odwiedził Jana Pawła II jeszcze na łożu śmierci. Tego wieczoru spieszył się Wasza Świątobliwość z Subiaco, gdzie miał wykład na temat „Europa Benedykta w kryzysie kultur". Co powiedział Waszej Świątobliwości umierający papież?

Był bardzo cierpiący, a pomimo to obecny i przytomny. Nic już jednak więcej nie powiedział. Poprosiłem o błogosławieństwo, którego mi udzielił. Pożegnaliśmy się serdecznym uściskiem dłoni ze świadomością, że to ostatnie spotkanie.

Wasza Świątobliwość nie chciał zostać ani biskupem, ani prefektem, ani papieżem. Czy to nie przeraża, że ciekle dzieje się coś wbrew własnej woli?

Tak to właśnie jest: Gdy mówi się „tak" podczas święceń kapłańskich, można mieć wprawdzie swój pomysł na to, czym może być własny charyzmat, ale wie się także i to: oddałem się w ręce biskupowi i samemu Panu Jezusowi Chrystusowi. Nie mogę sobie wyszukiwać, co bym chciał. Ostatecznie muszę dać się prowadzić.

Rzeczywiście byłem przekonany, że moim charyzmatem jest bycie profesorem teologii, i byłem bardzo szczęśliwy, gdy to moje oczekiwanie się spełniało. Było jednak dla mnie jasne, że jestem zawsze w rękach Pana i muszę się liczyć z rzeczami, których nie chcę. W tym sensie było to na pewno zaskoczenie, być nagle wziętym i nie móc podążać własną drogą. Ale, jak to zostało powiedziane, w leżącym u podstaw „tak" było też zawarte i to: Jestem do dyspozycji Pana i być może muszę któregoś dnia robić rzeczy, których sam bym robić nie chciał.

Wasza Świątobliwość jest najpotężniejszym papieżem wszystkich czasów. Nigdy wcześniej Kościół katolicki nie miał więcej wiernych, nigdy nie rozszerzył się aż tak bardzo, dosłownie aż do krańców świata.

Te statystyki są oczywiście ważne. Wskazują, jak bardzo rozprzestrzeniony jest Kościół i jak duża jest ta wspólnota ras, ludów, kontynentów, kultur, jak wiele obejmuje ludzi różnego rodzaju. Władza papieża nie opiera się jednak na tych liczbach.

Dlaczego nie?

Rodzaj wspólnoty z papieżem może być różny i rodzaj przynależności do Kościoła również. Wśród 1,2 miliarda jest wielu, którzy tak naprawdę wewnętrznie wcale nie przynależą do wspólnoty. Święty Augustyn powiedział już o swoich czasach: Wielu jest na zewnątrz, którzy sprawiają wrażenie bycia w środku, i wielu jest w środku, którzy sprawiają wrażenie bycia na zewnątrz. W wierze, a także w przynależności do Kościoła katolickiego, w tajemniczy sposób powiązane jest ze sobą bycie wewnątrz i bycie na zewnątrz. Stalin miał rację co do tego, że papież nie ma żadnej dywizji i nie może rozkazywać. Nie jest

też właścicielem wielkiego przedsiębiorstwa, w którym wszyscy wierzący Kościoła byliby zatrudnieni lub byliby od niego zależni.

Dlatego też papież jest z jednej strony całkiem bezsilnym człowiekiem. Z drugiej zaś strony spoczywa na nim wielka odpowiedzialność. Jest do pewnego stopnia przywódcą, reprezentantem, a zarazem odpowiedzialnym za to, aby trwała wiara, która scala ludzi, aby pozostawała żywa i nietknięta w swej tożsamości. Tylko jednak sam Pan ma moc, aby sprawiać trwanie ludzi w wierze.

Papież jest dla Kościoła katolickiego Vicarius Christi, *Zastępcą Chrystusa na ziemi. Czy Wasza Świątobliwość może rzeczywiście mówić w imieniu Jezusa?*

Przepowiadając wiarę i podczas sprawowania sakramentów każdy ksiądz mówi w imieniu Jezusa Chrystusa, za Jezusa Chrystusa. Chrystus powierzył Kościołowi swoje Słowo. W Kościele to Słowo żyje. Gdy wewnętrznie przyjmuję wiarę Kościoła i żyję nią, żywię się nią, tą wiarą mówię i myślę, jeśli tę wiarę przepowiadam, wtedy mówię za Niego - także wtedy, gdy oczywiście w szczegółach może być ciągle widać słabości. Ważne jest to, że nie przedstawiam moich idei, lecz próbuję myśleć i żyć wiarą Kościoła oraz działać, wypełniając w posłuszeństwie jego misję.

Czy papież jest rzeczywiście „nieomylny" w sensie, który czasami media nadają temu pojęciu? Władca absolutny, którego myśl i wola stanowią prawo?

To fałszywy pogląd. Pojęcie nieomylności rozwinęło się w ciągu setek lat. Powstało wobec pytania, czy gdziekolwiek istnieje ostateczna rozstrzygająca instancja. Pierwszy Sobór Watykański,

postępując zgodnie z długą tradycją jeszcze z czasów pierwotnego chrześcijaństwa, ostatecznie stwierdził: Istnieje nieodwołalne rozstrzygnięcie! Nie wszystko pozostaje otwarte! Papież może w pewnych okolicznościach i pod pewnymi warunkami podjąć ostatecznie wiążącą decyzję, dzięki której będzie jasne, co jest wiarą Kościoła, a co nią nie jest.

To wcale nie oznacza, że papież ciągle może być „nieomylny". W sprawach zwyczajnych biskup Rzymu działa tak jak każdy inny biskup, gdy wyznaje swoją wiarę, gdy ją przepowiada, gdy jest wierny Kościołowi. Tylko gdy zachodzą szczególne warunki, gdy Tradycja świadczy o czymś jasno i wie on, że nie działa samowolnie, papież może powiedzieć: To jest wiara Kościoła - i może wypowiedzieć swoje „nie" temu, co tą wiarą nie jest. W tym sensie Pierwszy Sobór Watykański zdefiniował zdolność do ostatecznego rozstrzygnięcia, aby poprzez to wiara zachowała swoją obowiązującą moc.

Urząd Piotrowy, tak jak wyjaśnił to Wasza Świątobliwość, gwarantuje zgodność z prawdą i autentyczną Tradycją. Wspólnota z papieżem jest warunkiem prawdziwej wiary i wolności. Święty Augustyn sformułował to w następujący sposób: „Gdzie jest Piotr; tam jest Kościół i tam też jest Bóg". Ta sentencja pochodzi jednak z zupełnie innych czasów i dzisiaj wcale nie musi obowiązywać.

To zdanie nie zostało sformułowane dokładnie w ten sposób ani nie uczynił tego święty Augustyn, ale tę kwestię możemy tutaj pozostawić otwartą. W każdym razie jest to starożytny aksjomat Kościoła katolickiego: Gdzie jest Piotr, tam jest Kościół.

Papież może mieć oczywiście różne prywatne opinie. Gdy jednak mówi, jak już to zostało zaznaczone, jako najwyższy pasterz Kościoła, ze świadomością własnej odpowiedzialności, wtedy mówi coś nie od siebie, nie mówi czegoś, co mu właśnie

przyszło do głowy. Wie on wtedy że działa z wielką odpowiedzialnością i równocześnie pozostaje pod ochroną Pana. Wie on, że nie wiedzie Kościoła na manowce poprzez swoje rozstrzygnięcia, lecz że w ten sposób zapewnia jedność Kościoła z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, a przede wszystkim jedność z Jezusem Chrystusem. O to tu chodzi i to jest to, co w pewien sposób rozumieją także inne chrześcijańskie wspólnoty.

Podczas sympozjum z okazji osiemdziesiątych urodzin Pawia VI w roku 1977 Wasza Świątobliwość mówił, kim powinien być papież i jaki powinien być. Miałby on „uważać się za kogoś małego i tak też się zachowywać" - cytował Wasza Świątobliwość angielskiego kardynała Reginalda Pole'a. Miałby on przyznawać, „że nie wie nic innego poza tym, czego nauczył go Bóg Ojciec przez Syna". Być wikariuszem Chrystusa miałoby oznaczać uobecnianie mocy Chrystusa jako przeciwwagi dla mocy świata. Nie w formie jakiejś władzy, lecz poprzez niesienie nadludzkiego ciężaru na ludzkich barkach. Stąd właściwym miejscem dla wikariusza Chrystusa miałby być krzyż.

Tak, także dzisiaj uważam to za słuszne. Prymat rozwijał się od początku jako prymat w męczeństwie. Rzym był w pierwszych trzech wiekach głównym i najważniejszym miejscem prześladowań chrześcijan. Przetrwać te prześladowania i dać świadectwo Chrystusowi było szczególnym zadaniem rzymskiego urzędu biskupa.

Można potraktować to jak działanie opatrzności, że w momencie, w którym doszło do pokoju pomiędzy chrześcijaństwem a państwem, stolica cesarstwa przeniosła się do Konstantynopola. Rzym stał się do pewnego stopnia prowincją. Dlatego biskup Rzymu mógł łatwiej zapewnić samodzielność Kościoła i jego odrębność od państwa. Nie trzeba specjalnie

szukać konfliktów, to jasne, lecz raczej dążyć do zgody i zrozumienia. Zawsze jednak Kościół musi uwzględniać, tak jak i każdy chrześcijanin, a przede wszystkim papież, że składane przez niego świadectwo stanie się skandalem, nie będzie przyjęte i że zostanie on zepchnięty w sytuację świadka cierpiącego Chrystusa.

Ma swoje znaczenie to, że pierwsi papieże byli męczennikami. Nie jest rzeczą papieża, aby być pełnym chwały władcą, lecz aby dawać świadectwo o Tym, który został ukrzyżowany, i aby być także samemu gotowym, w ten sposób, w łączności z Nim, wypełniać swój urząd.

Byli jednak papieże, którzy powiedzieli sobie: Pan dal nam ten urząd, więc teraz będziemy z niego czerpać korzyści.

Tak, to także należy do tajemnicy historii papiestwa.

Chrześcijańska gotowość do sprzeciwu jest stale obecna w biografii Waszej Świątobliwości. Rozpoczyna się to w domu rodzinnym, gdzie sprzeciw wobec ateistycznego systemu byl rozumiany jako wyróżnik chrześcijańskiej egzystencji. Rektor z seminarium Waszej Świątobliwości zostaje uwięziony w obozie koncentracyjnym w Dachau. Jako ksiądz rozpoczyna Wasza Świątobliwość swoją posługę w parafii, gdzie wcześniej dwaj księża jako członkowie ruchu oporu zostali straceni przez nazistów. Podczas Soboru Wasza Świątobliwość sprzeciwia się zbyt wąskim uprawnieniom władz kościelnych. Jako biskup ostrzega Wasza Świątobliwość przed zagrożeniami związanymi ze społeczeństwem dobrobytu. Jako kardynał walczy Wasza Świątobliwość przeciwko obcym wierze nurtom i przebudowywaniu tego, co w chrześcijaństwie najważniejsze.

Czy ta linia postępowania ma także wpływ na to, jak kształtuje się obecny pontyfikat?

Tak długie doświadczenie oznacza naturalnie także formowanie charakteru, kształtuje myślenie i działanie. Nie byłem oczywiście zawsze po prostu i z zasady przeciwko. Wiele było pięknych sytuacji zgody. Kiedy myślę o czasach, gdy byłem księdzem w parafii, wspominam, że chociaż czuło się już w rodzinach wpływ sekularyzującego się świata, to jednak było tyle radości we wspólnej wierze, w szkole, z dziećmi, z młodzieżą, że autentycznie przez tę radość jestem ciągle niesiony. Tak samo w czasach, gdy byłem profesorem.

Przez całe moje życie jak refren powtarza się, że chrześcijaństwo przynosi radość, daje szerokość spojrzenia. W końcu nie do zniesienia byłoby życie kogoś, kto ciągle jest tylko przeciwko.

Równocześnie było faktem zawsze obecnym, chociaż w różnym stopniu, że Ewangelia sprzeciwia się potężnym systemom. Było to naturalnie szczególnie drastyczne w czasach mojego dzieciństwa i młodości aż do końca wojny. W roku 1968 wiara chrześcijańska popadła w konflikt z nowym projektem społecznym i ciągle musiała się konfrontować z silnie oddziałującymi prądami myślowymi. Wiąże się z tym znoszenie wrogości i stawianie oporu. Opór i sprzeciw mają jednak służyć temu, aby ukazywać to, co pozytywne.

Według Annuario Pontificio, *rocznika statystycznego Kościoła katolickiego, Wasza Świątobliwość ustanowił w samym roku 2009 osiem nowych siedzib biskupich, jedną prefekturę apostolską, dwie nowe siedziby metropolitów i trzy wikariaty apostolskie. Liczba katolików wzrosła o kolejne siedemnaście milionów, o tyle, ilu mieszkańców liczą obecnie Grecja i Szwajcaria razem wzięte. W prawie trzech tysiącach diecezji powołał Wasza Świątobliwość stu sześćdziesięciu dziewięciu nowych biskupów. Do tego dochodzą wszystkie audiencje, kazania, podróże, wiele podejmowanych decyzji - i przy*

tym wszystkim napisał Wasza Świątobliwość wielkie dzieło o Jezusie, którego drugi tom wkrótce zostanie opublikowany Przy swoich osiemdziesięciu trzech latach - skąd Wasza Świątobliwość bierze tyle sił?

Najpierw muszę powiedzieć, że to, co pan wyliczył, jest znakiem wielkiej żywotności Kościoła. Patrząc z perspektywy samej Europy, ma się wrażenie, że Kościół jest w fazie schyłkowej. Ale to tylko część całości. W innych częściach świata Kościół wzrasta i żyje, jest pełen dynamiki. Liczba neoprezbiterów na całym świecie wzrosła w ostatnich latach, podobnie liczba seminarzystów. Na europejskim kontynencie mamy do czynienia tylko z pewną stroną tej rzeczywistości i nie przeżywamy wielkiej dynamiki duchowego przebudzenia, która gdzie indziej rzeczywiście jest widoczna i którą ciągle napotykam w moich podróżach i poprzez wizyty biskupów.

Faktem jest, że osiemdziesięciotrzyletniego człowieka to wszystko w zasadzie przerasta. Dzięki Bogu mam wielu dobrych współpracowników. Wszystko jest wypracowywane i realizowane wspólnym wysiłkiem. Ufam, że dobry Bóg daje mi tyle sił, ile potrzebuję, abym mógł robić to, co konieczne. Zauważam jednak także, że sił jest coraz mniej.

Mimo to ma się wrażenie, że Papież mógłby nam także sporo pokazać jako instruktor fitnessu.

[Papież się śmieje]. Wątpię. Trzeba oczywiście prawidłowo zaplanować sobie dzień i dbać o to, aby mieć wystarczająco dużo czasu na odpoczynek, a także odpowiednio wykorzystać czas przeznaczony na pracę. Jednym słowem: trzeba uważać, aby w zdyscyplinowany sposób trzymać się rytmu dnia i wiedzieć, czemu poświęcić energię.

Czy Wasza Świątobliwość używa roweru treningowego, który polecił Waszej Świątobliwości wcześniejszy lekarz, doktor Buzzonetti?

Nie, wcale nie - i dzięki Bogu na razie tego nie potrzebuję.

Czyli Papież może powiedzieć jak Churchill: no sports!

Tak!

Seconda Loggia, piętro audiencji Pałacu Apostolskiego, opuszcza Wasza Świątobliwość zwykle około godziny 18, aby w swoim mieszkaniu podczas audiencji prywatnych według stałego harmonogramu przyjmować jeszcze najważniejszych współpracowników. Od 20.45, jak czytamy, Papież ma czas wolny. Co robi Papież w wolnym czasie, zakładając, że w ogóle takim czasem dysponuje?

Tak, co on robi...? Oczywiście musi także w swoim wolnym czasie studiować akta i czytać. Zawsze pozostaje wiele do zrobienia. Są także wspólne posiłki z domownikami: czterema kobietami ze wspólnoty „Memores Domini" i z dwoma sekretarzami; to są momenty odpoczynku.

Czy w papieskiej domowej wspólnocie ogląda się też razem telewizję?

Z sekretarzami oglądam wiadomości, a czasami oglądamy też jakieś DVD.

Jakie filmy lubi Wasza Świątobliwość?

Jest bardzo piękny film o świętej Józefinie Bakhicie, Afrykance, który ostatnio widzieliśmy. Poza tym oglądamy chętnie Don Camillo i Peppone...

Przy czym Wasza Świątobliwość prawdopodobnie zna już akcję filmu na pamięć.

[Papież się śmieje]. Niezupełnie.

Można więc spotkać Papieża także całkiem prywatnie.

Oczywiście. Z domownikami świętujemy razem Boże Narodzenie, słuchamy muzyki i rozmawiamy. Obchodzimy imieniny i okazyjnie śpiewamy również wspólnie nieszpory.

Także więc święta obchodzimy wspólnie. Wtedy oprócz wspólnych posiłków przede wszystkim celebrujemy poranne Msze święte. To szczególnie ważny moment, w którym dzięki Jezusowi Chrystusowi wszyscy jesteśmy razem w szczególnie intensywny sposób.

Papież jest zawsze ubrany na biało. Czy niekiedy w wolnym czasie nie nosi on zamiast sutanny także swetra?

Nie. To pozostawił mi poprzedni drugi sekretarz papieża Jana Pawła II, Jego Ekscelencja Mieczysław Mokrzycki, który powiedział: „Papież zawsze nosił sutannę, więc i Wasza Świątobliwość musi ją nosić".

Rzymianie poważnie się zdziwili, gdy zobaczyli na ciężarówce dobytek Waszej Świątobliwości, z którym Wasza Świątobliwość przeprowadzał się ze swojego mieszkania do Watykanu po wyborze na dwieście sześćdziesiątego czwartego następcę świętego Piotra. Czy Wasza Świątobliwość urządził własnymi meblami papieskie apartamenty?

W każdym razie pokój do pracy. Ważne było dla mnie, aby urządzić go w taki sposób, w jaki „rósł" przez wiele dziesięcioleci.

W roku 1954 kupiłem sobie biurko i pierwsze regały na książki. Później całość stopniowo urosła. Tam są wszystkie moje książki, znam tam każdy kąt i wszystko ma swoją historię. Tak więc pokój do pracy wziąłem ze sobą w całości. Reszta pomieszczeń została wyposażona meblami papieskimi.

Ktoś zauważył, że Wasza Świątobliwość jest najwyraźniej przywiązany do solidnych zegarków. Wasza Świątobliwość nosi zegarek marki Junghans z lat sześćdziesiątych lub siedemdziesiątych.

Należał do mojej siostry i zapisała mi go w spadku. Gdy umarła, zegarek odziedziczyłem po niej.

Papież nie ma nawet własnego portfela, nie mówiąc już o koncie w banku. Czy to prawda?

Tak, zgadza się.

Czy otrzymuje przynajmniej więcej pomocy i pociechy „z góry" niż, powiedzmy, zwykły śmiertelnik?

Nie tylko z góry. Dostaję wiele listów od zwykłych ludzi, od sióstr zakonnych, od matek, ojców, dzieci, w których życzą mi odwagi. Piszą: „Modlimy się za Ciebie, nie bój się, kochamy Cię". Dodają też pieniądze i inne małe prezenty...

Papież otrzymuje prezenty w postaci pieniędzy?

Nie dla mnie osobiście, lecz aby móc pomagać innym. Jest to dla mnie bardzo poruszające, że zwykli ludzie coś ofiarują i mówią mi: „Wiem, że Wasza Świątobliwość wiele pomaga, i ja chcę także trochę się do tej pomocy dołożyć". Tak więc przychodzą

pociechy najróżniejszego rodzaju. Są nimi też na przykład środowe audiencje z poszczególnymi spotkaniami. Przychodzą listy od starych przyjaciół, niektórzy od czasu do czasu także mnie odwiedzają, co oczywiście stało się trudniejsze. Ponieważ także ciągle czuję wsparcie „z góry", przeżywam bliskość Pana podczas modlitwy lub widzę jaśniejące piękno wiary, czytając Ojców Kościoła, można powiedzieć, że jest mi dostępna cała gama wszelkich pocieszeń.

Czy wiara Waszej Świątobliwości zmieniła się od czasu, gdy Wasza Świątobliwość jako najwyższy pe&terz stał się odpowiedzialny za Kościół? Czasami ma się wrażenie, jakby była teraz bardziej tajemnicza, mistyczna.

Nie jestem mistykiem. Jest jednak prawdą, że będąc papieżem, ma się o wiele więcej okazji do modlitwy i do całkowitego oddawania się Bogu. Widzę bowiem, że prawie wszystko, co muszę robić, jest czymś, czego sam w ogóle nie potrafię. Chociażby przez to jestem, że tak powiem, zmuszony, aby oddać się w ręce Pana i powiedzieć Mu: „Uczyń to Ty, jeśli tego chcesz!". W tym sensie modlitwa i kontakt z Bogiem są teraz bardziej konieczne i, jeszcze bardziej niż wcześniej, naturalne i oczywiste.

Mówiąc po świecku: czy jest coś takiego jak jakaś „gorąca linia" do nieba, albo może coś w stylu „łaski urzędu"?

Tak, czasami się to czuje. W takim sensie, że: oto teraz mogę zrobić coś takiego, co wcale nie pochodzi ode mnie. Oddaję się Panu i zauważam: tak, widać tu pomoc, dzieje się coś, co nie jest ode mnie. W tym znaczeniu z pewnością istnieje coś takiego jak doświadczanie łaski urzędu.

Któregoś razu Jan Paweł II opowiedział, że pewnego dnia jego ojciec wręczył mu książeczkę z Modlitwą do Ducha Świętego *i zachęcił do jej codziennego odmawiania. Papież stopniowo zrozumiał słowa Jezusa, że prawdziwi czciciele to ci, którzy modlą się „w Duchu i w Prawdzie". Co to znaczy?*

To miejsce w Ewangelii według świętego Jana, rozdział 4, jest proroctwem takiej modlitwy, która nie jest związana ze świątynią, już nie potrzebuje zewnętrznych budowli i jest modlitwą we wspólnocie Ducha Świętego i w prawdzie Ewangelii, we wspólnocie z Chrystusem; gdzie nie potrzeba już widzialnej świątyni, ale nowej wspólnoty ze Zmartwychwstałym Panem. Pozostaje to ciągle ważne, gdyż oznacza także wielką zmianę w perspektywie historii religii.

A jak modli się papież Benedykt?

Co się tyczy papieża, to jest on także jedynie prostym żebrakiem przed Bogiem - nawet bardziej niż wszyscy inni ludzie. Oczywiście modlę się przede wszystkim do naszego Pana, z którym mnie po prostu łączy, powiedzmy, stara znajomość. Ale przywołuję także świętych. Jestem zaprzyjaźniony z Augustynem, Bonawenturą, Tomaszem z Akwinu. Do takich świętych mówi się: „Pomóżcie!". W każdym razie ważnym punktem odniesienia jest zawsze Matka Boża. W tym sensie zagłębiam się we wspólnotę świętych. Z nimi, przez nich wzmocniony, rozmawiam też z dobrym Bogiem, przede wszystkim prosząc, ale też dziękując - albo po przyjacielsku, całkiem po prostu.

2

Skandal nadużyć seksualnych

Pontyfikat Benedykta XVI rozpoczął się falą zachwytów. „Jego wybór jest dobrą nowiną" - ogłosił nawet przywódca postkomunistów we Włoszech. Papież miał żywić, według Massima d'Alemy, ,,sympatię dla ludzi z intelektem i kulturą". W swoim pierwszym roku urzędowania nowy Ojciec Święty zgromadził na placu świętego Piotra prawie cztery miliony ludzi, dwa razy tyle co jego poprzednik w swoim pierwszym roku. Pierwsza encyklika rozeszła się w samych Włoszech w trzech milionach egzemplarzy. Na Światowy Dzień Rodziny do hiszpańskiej Walencji przybyło milion ludzi, aby razem z Papieżem modlić się i świętować. Powodzenie trwało. „Od Habemus papam *19 kwietnia w Rzymie - tak donosił »Der Spiegel« - nie ustaje przychylność opinii publicznej dla papieża Benedykta XVI* alias *Josepha Ratzingera".*

Czy ten sukces zaskoczył albo może nawet przestraszył Waszą Świątobliwość?

Tak, pod pewnym względem tak. Ale wiedziałem: to nie jest moje dzieło. Było widoczne, że Kościół jest pełen życia. Cierpienie Jana Pawła II i jego śmierć to wydarzenia, które - można

powiedzieć - dotknęły cały Kościół, a nawet całą ludzkość. Przypominamy sobie wszyscy, jak cały plac świętego Piotra, jak cały Rzym był pełen ludzi. Poprzez to została w pewnym stopniu stworzona nowa świadomość papieża i Kościoła, która w naturalny sposób wywołała pytanie: Kim jest ten nowy? Jak - po tym tak wielkim papieżu - ktoś będzie umiał sprawić, aby chciało się go słuchać i go poznawać?

Poza tym istnieje zawsze pozytywny efekt związany z nowością, z innym stylem. Tak więc byłem wdzięczny i szczęśliwy, że tak jest nadal, że to pozytywne przyjęcie trwa. Zarazem byłem zaskoczony, że jest tak wielkie i tak żywe. Było jednak dla mnie jasne: wszystko to pochodzi z wewnętrznej spójności z poprzednim pontyfikatem i z życia zawsze obecnego w Kościele.

Cztery lata rządził Wasza Świątobliwość szczęśliwie. Jak określa to starożytna formuła, był Wasza Świątobliwość: feliciter regnans. *Nowy papież rozszerzył przestrzeń liturgiczną przez ponowne dopuszczenie do sprawowania Mszy według liturgii trydenckiej. W ramach ekumenii ogłosił cel doprowadzenia do pełnej jedności z prawosławiem, a do jej osiągnięcia Kościołowi nigdy przez ostatnie tysiąc lat nie było bliżej. Dzięki swojej postawie wobec grzechów przeciwko środowisku naturalnemu, niesprawiedliwości i wojnie mógłby stać się członkiem Partii Zielonych. Pasowałby dobrze do lewicy przez swoją krytykę bezwzględnego kapitalizmu, który coraz bardziej powiększa przepaść pomiędzy biednymi i bogatymi. Można odczuć rewitalizację Kościoła, nową świadomość.*

Udało się Waszej Świątobliwości to, czego po takim olbrzymie jak Wojtyła nikt nie uważał za możliwe, a mianowicie: płynna zmiana pontyfikatu.

To był oczywiście dar. Pomógł powszechnie znany fakt, że Jan Paweł II darzył mnie sympatią, że istniało pomiędzy nami

głębokie porozumienie. A także to, że ja traktuję siebie jako jego dłużnika, który próbuje swoją skromną postawą kontynuować to, co czynił wielki Jan Paweł II.

Pomiędzy sprawami, przez które wywołujemy sprzeciw i stajemy w ogniu krytyki, są oczywiście i tematy leżące na sercu całemu światu i przez ten świat są pozytywnie przyjmowane. Mój poprzednik zyskiwał zawsze wielkie zrozumienie i poparcie jako obrońca praw człowieka, pokoju i wolności. Te tematy pozostały. Papież jest i dzisiaj jak najbardziej zobowiązany, aby wszędzie występować w obronie praw człowieka, bo jest to wewnętrzną konsekwencją wiary w to, że człowiek jest stworzony na obraz i podobieństwo Boże i że jest powołany przez Boga. Papież jest zobowiązany, aby walczyć o pokój, walczyć przeciwko przemocy i zagrożeniu wojną. Jest wewnętrznie zobowiązany, aby walczyć o zachowanie i szanowanie stworzenia, aby występować przeciwko jego niszczeniu.

Jest więc z natury rzeczy wiele tematów, o których można powiedzieć, że są bliskie nowoczesnej moralności. Nowoczesność nie jest zbudowana tylko z elementów negatywnych. Gdyby tak było, nie mogłaby dłużej istnieć. Niesie w sobie wielkie moralne wartości, które pochodzą także z chrześcijaństwa i właśnie przez chrześcijaństwo zostały jako wartości wszczepione w świadomość rodzaju ludzkiego. Tam gdzie są one bronione - a muszą one być bronione przez papieża - istnieje szerokie poparcie. To nas cieszy. Nie może to jednak wprowadzać w błąd co do tego, że istnieją inne tematy, które powodują sprzeciw.

Liberalny monachijski teolog Eugen Biser już teraz zalicza Waszą Świątobliwość „do najbardziej znaczących papieży historii". Według niego wraz z Benedyktem XVI rozpoczyna się Kościół, w którym Chrystus poprzez zaproszenie do doświadczania Boga „mieszka w ludzkich sercach".

Nagle jednak karta się odwraca. Przypominamy sobie kazanie Waszej Świątobliwości na objęcie urzędu 24 kwietnia 2005 roku, w którym Wasza Świątobliwość powiedział: „Módlcie się za mnie, abym nie uciekał strachliwie przed wilkami". Czy Wasza Świątobliwość przeczuwał, że ten pontyfikat będzie oznaczał także podążanie bardzo trudną drogą?

Spodziewałem się tego. Ale najpierw trzeba zaznaczyć, że póki papież żyje, trzeba być bardzo ostrożnym w kwestii uszeregowania go jako znaczącego lub pozbawionego znaczenia. Dopiero po upływie jakiegoś czasu widzi się, jaką pozycję zajmuje ktoś w całości historii. A że nie ciągle będzie trwała miła atmosfera, było oczywiste, zważywszy na całą konstelację naszego świata, z wszystkimi wielkimi niszczącymi siłami, z przeciwieństwami, które w świecie występują, z zagrożeniami i błędnymi drogami. Gdyby trwało wyłącznie poparcie, musiałbym siebie poważnie zapytać, czy rzeczywiście przepowiadam Ewangelię w całości.

Zdjęcie w styczniu 2009 ekskomuniki z czterech biskupów należących do Bractwa świętego Piusa to pierwsze pęknięcie. Będziemy jeszcze na ten temat mówić, także o godnym uwagi tle tego wydarzenia. Za jednym zamachem ten tak wcześniej wychwalany papież, o którym mówiło się, że wywołuje prawdziwą „gorączkę Benedykta", stał się „nieszczęsnym papieżem", kimś, kto ma przeciwko sobie połowę świata.

Komentarze są katastrofalne. „Neue Ziircher Zeitung" ma powód, aby wobec z niczym nieporównywalnej antypapieskiej kampanii medialnej mówić o „agresywnym braku wyczucia" dziennikarzy. Żydowsko-francuski filozof Bernard-Henri Levy zauważa, że gdy tylko rozmowa schodzi na Benedykta XVI, „dyskusję opanowują przesądy, nierzetelność, a nawet całkowita dezinformacja".

Czy zdjęcie ekskomuniki było błędem?

Tu chyba trzeba coś powiedzieć na temat samego zdjęcia ekskomuniki, gdyż jest w tej kwestii niesamowicie wiele błędów rozpowszechnionych także przez uczonych teologów. Nie jest tak, jak to wielokrotnie było przedstawiane, że ci czterej biskupi zostali ekskomunikowani ze względu na swoją negatywną postawę wobec Drugiego Soboru Watykańskiego. W rzeczywistości zostali ekskomunikowani, ponieważ przyjęli święcenia biskupie bez papieskiego pozwolenia. Zadziałał zatem obowiązujący w tym wypadku kanon, który był już obecny w starożytnym prawie Kościoła. Według niego karze ekskomuniki podlega każdy, kto bez papieskiego pozwolenia święci innych biskupów, a także ci, którzy dają się w ten sposób wyświęcić. Zostali więc ekskomunikowani, bo wystąpili przeciwko prymatowi. Analogiczna sytuacja istnieje w Chinach, gdzie także biskupi byli święceni bez papieskiego pozwolenia i dlatego też nie byli w pełnej jedności z papieżem.

Jest tak, że gdy taki biskup uzna zarówno w ogólności, jak i w szczególności prymat aktualnie urzędującego papieża, ekskomunika zostaje zdjęta, gdyż nie jest już uzasadniona. Tak robimy w Chinach - i mamy nadzieję przez to powoli zlikwidować podział - i tak też postępowaliśmy w tych tu przywołanych przypadkach. Krótko: zostali ekskomunikowani tylko z jednego powodu, a mianowicie dlatego, że zostali wyświęceni bez papieskiego pozwolenia; i z jednego powodu została z nich zdjęta ekskomunika - bo wyrazili uznanie władzy papieża, nawet jeśli nie we wszystkich punktach się z nim zgadzają.

Jest to samo w sobie całkiem normalne postępowanie prawne. Przy czym muszę powiedzieć, że w tym wypadku zawiodło nasze biuro prasowe. Nie zostało w wystarczający sposób wyjaśnione, dlaczego ci biskupi zostali ekskomunikowani i dlaczego teraz musieli zostać, z całkowicie prawnych powodów, uwolnieni od ekskomuniki.

W opinii publicznej powstało wrażenie, że Rzym obchodzi się bardzo pobłażliwie z prawicowymi i konserwatywnymi ugrupowaniami, podczas gdy lewicowi i liberalni protagoniści szybko zmuszani są do milczenia.

Chodzi tu po prostu o jasną sytuację prawną. Drugi Sobór Watykański nie wchodził tu w ogóle w grę. Także żadna inna teologiczna kwestia. Wraz z uznaniem prymatu papieża biskupi ci zostali, patrząc z prawnego punktu widzenia, uwolnieni od ekskomuniki, co nie oznaczało ani nadania im w Kościele jakichś urzędów, ani zaakceptowania ich podejścia do Drugiego Soboru Watykańskiego.

Powtórzmy więc: Nie ma różnego traktowania prawicowych i lewicowych ugrupowań?

Nie. Wszystkich wiąże to samo kościelne prawo i ta sama wiara. Wszyscy cieszą się też tymi samymi wolnościami.

Przypadkiem Williamsona jeszcze zajmiemy się bliżej.

Dokładnie rok później nadciągnęły nad Kościół katolicki najciemniejsze chmury. Jak z głębokiej otchłani wyszły z przeszłości na światło dzienne niepoliczone i niepojęte przypadki seksualnych nadużyć popełnianych przez księży i osoby zakonne. Chmury te rzuciły cień na Stolicę Piotrową. Nikt już nie mówi o moralnej instancji świata, jak miano w zwyczaju określać papieża. Jak wielki jest ten kryzys? Czy jest on rzeczywiście, jak się czasami czyta, jednym z największych w historii Kościoła?

Tak, to jest wielki kryzys, trzeba to przyznać. Był on dla nas wszystkich wstrząsem. Nagle tak wiele brudu. To było rzeczywiście prawie jak krater wulkanu, z którego nagle wydobywają

się ogromne chmury pyłu, wszystko zaciemniającego i zabrudzającego. Kapłaństwo okazało się nagle miejscem hańby a każdy ksiądz stał się podejrzany Niektórzy księża tłumaczyli, że nie mają już odwagi podać dziecku ręki, nie mówiąc o wyjeździe z dziećmi na wakacyjny obóz.

Dla mnie sprawa nie pojawiła się całkiem niespodziewanie. W Kongregacji Nauki Wiary miałem już do czynienia z przypadkami amerykańskimi; widziałem też, jak rozwija się sytuacja w Irlandii. Ale taka skala problemu była mimo wszystko niesamowitym szokiem. Od mojego wyboru na Stolicę Piotrową spotykałem się wielokrotnie z ofiarami nadużyć seksualnych. Trzy i pół roku wcześniej, w październiku 2006 roku, zwróciłem się w przemówieniu do irlandzkich biskupów z żądaniem, aby prawda wyszła na jaw, aby zrobić wszystko, co konieczne, żeby się tego rodzaju okropne przestępstwa nie powtarzały, aby uwzględniać zasady sprawiedliwości i prawa oraz, przede wszystkim, nieść uzdrowienie ofiarom.

Widząc tak zbrukane kapłaństwo, a tym samym cały Kościół katolicki zraniony w czymś dla niego najgłębszym - z tym trzeba było się rzeczywiście uporać. Ale ważne było też, aby równocześnie nie stracić jasnego spojrzenia na dobro, które jest w Kościele, i żeby te okropne rzeczy go nie przysłoniły.

Przypadki molestowania w obrębie Kościoła są gorsze niż gdziekolwiek indziej. Kto otrzymuje wyższe święcenia, ten także musi sprostać wyższym wymaganiom. Już na początku wieku, jak Wasza Świątobliwość powiedział, było wiadomo o serii takich przypadków w Stanach Zjednoczonych. Po raporcie Ryana także w Irlandii ukazała się ogromna skala seksualnych nadużyć i Kościół stanął w kolejnym kraju przed potężnym problemem. „Całe pokolenia potrwa - mówi irlandzki kapłan zakonny Vincent Twomey - aby dojść z tym do ładu".

W Irlandii problem jest bardzo specyficzny - mamy tam do czynienia z tak zwanym zamkniętym katolickim społeczeństwem, które pozostało wierne swojej wierze pomimo trwających setki lat prześladowań, jednak także w nim mogły zakorzenić się pewne postawy Nie czas teraz analizować wszystkich szczegółów. Kraj, który dał światu tylu misjonarzy, tylu świętych, który w historii misji stoi także u początków wiary w Niemczech, widzieć teraz w takiej sytuacji - to wstrząsające i przygnębiające. Przede wszystkim dla samych katolików w Irlandii, gdzie przecież jest wielu dobrych księży. Trzeba gruntownie zbadać, jak mogło do tego dojść, a równocześnie zastanowić się, co można zrobić, żeby coś takiego nigdy już się nie zdarzyło.

Ma pan rację: to szczególnie ciężki grzech, gdy ktoś, kto ma pomagać ludziom w drodze do Boga, komu na tej drodze powierza się dziecko, zamiast prowadzić je do poznania Boga, molestuje je i od Boga odwodzi. Przez to wiara jako taka staje się nieprzekonująca, a Kościół nie może wiarygodnie przedstawiać się jako ten, który głosi Jezusa Chrystusa.

Wszystko to zaszokowało nas i dogłębnie mną wstrząsnęło. Pan powiedział nam jednak, że w pszenicy będą także i chwasty, ale zasiew, Jego zasiew, dalej będzie rósł. Na tym opiera się nasza nadzieja.

Wstrząsające są nie tylko nadużycia, ale też sposób podejścia do nich. Same czyny były przez dziesiątki lat tuszowane i przemilczane. To całkowite bankructwo dla instytucji, która słowo „miłość" ma wypisane na sztandarach.

Arcybiskup Dublina powiedział mi w tym kontekście coś bardzo interesującego. Mówił, że kościelne prawo karne funkcjonowało aż do późnych lat pięćdziesiątych; nie było wprawdzie doskonałe - wiele można krytykować - ale mimo wszystko

było stosowane. Jednak od połowy lat sześćdziesiątych przestano po prostuje stosować. Panowało przekonanie, że Kościół nie może już być Kościołem prawa, ale Kościołem miłości; nie powinien więc karać. W ten sposób zlikwidowano świadomość, że kara może być także aktem miłości. Doszło wtedy także do osobliwego zaciemnienia myślenia wielu całkiem dobrych ludzi.

Dzisiaj musimy się na nowo uczyć, że miłość do grzesznika i miłość do ofiary stoją we właściwym stosunku, gdy karze się grzesznika w możliwej i odpowiedniej formie. W przeszłości doszło do takiej przemiany świadomości, a przez tę przemianę nastąpiło niezrozumienie prawa i konieczności kary - w końcu też zawężenie pojęcia miłości, która nie jest tylko byciem miłym i uprzejmym, lecz także byciem w prawdzie. A prawdą jest także to, że trzeba karać tych, którzy zgrzeszyli przeciwko prawdziwej miłości.

W Niemczech doszło do lawiny odkrytych przypadków nadużyć seksualnych, bo Kościół sam je zaczął wyjawiać opinii publicznej. O pierwszych przypadkach doniosło kolegium jezuitów w Berlinie, ale bardzo szybko dowiedziano się także o podobnych wydarzeniach w innych instytucjach, nie tylko katolickich. Dlaczego jednak odkrycia z Ameryki i z Irlandii nie stały się okazją, aby natychmiast przebadać inne kraje i nawiązać kontakty z ofiarami - a także aby tym samym wykluczyć sprawców, którzy być może ciągle jeszcze są aktywni?

W Ameryce zareagowaliśmy natychmiast z odnowionymi, zaostrzonymi normami. Ponadto została usprawniona współpraca pomiędzy świeckim i kościelnym wymiarem sprawiedliwości. Czy było zadaniem Rzymu w specjalny sposób powiedzieć wszystkim krajom: Zobaczcie, czy i u was takie sprawy się nie zdarzają? Być może powinniśmy tak zrobić. Dla mnie

było w każdym razie zaskoczeniem, że nadużycia seksualne istniały w takiej skali także w Niemczech.

To, że prasa i telewizja zajmują się intensywnie tą sprawą, pomaga w jej wyjaśnieniu, które jest na tyle ważne, że nie można z niego zrezygnować. Ideologicznie zabarwiona jednostronność i agresywność niektórych mediów przyjmuje jednak formę wojny propagandowej, która całkowicie straciła wszelką miarę. Nie zważając na to, Papież stawia sprawę jasno: „Największe prześladowanie Kościoła nie pochodzi od zewnętrznych wrogów, ale wyrasta z grzechów w samym Kościele".

Nie można było przeoczyć, że nie tylko czyste pragnienie prawdy napędzało rewelacje prasy, ale także była w tym radość ze skompromitowania i zdyskredytowania Kościoła. Pomimo to zawsze musi być jasne, że o ile jest to prawda, musimy być wdzięczni za każde wyjaśnienie. Prawda połączona z właściwie rozumianą miłością jest wartością numer jeden. W końcu media nie mogłyby w ten sposób informować, gdyby w samym Kościele nie było zła. Tylko dlatego że w Kościele było zło, mogło ono przez innych zostać przeciw Kościołowi wykorzystane.

Ernst-Wolfgang Bóckenfórde, były niemiecki sędzia konstytucyjny; powiedział: „Słowa, których papież Benedykt użył przed laty w USA i teraz w liście do katolików irlandzkich, nie mogły być ostrzejsze". Właściwym powodem wieloletniego utrzymywania się fałszywego kierunku rozwoju miałoby być głęboko zakorzenione działanie „w interesie Kościoła". Dobro i znaczenie Kościoła miałyby stać ponad wszystkim. Dobro ofiar natomiast schodzi w ten*

* Por. fragmenty z listu pasterskiego Benedykta XVI do irlandzkiego Kościoła z 19 marca 2010 w *Dodatku.*

sposób na drugi plan, chociaż to właśnie ofiary jako pierwsze potrzebują obrony ze strony Kościoła.

Analiza nie jest oczywiście łatwa. Co oznacza działanie „w interesie Kościoła"? Dlaczego wcześniej nie reagowano w ten sam sposób jak dzisiaj? Także prasa nie atakowała tych spraw, świadomość była wtedy inna. Wiemy, że właśnie same ofiary odczuwają wielki wstyd i niekoniecznie od razu chcą być ciągnięte do światła. Większość z nich dopiero po upływie dziesiątków lat była zdolna do mówienia o tym, co z nimi się działo.

Ważne, po pierwsze, jest, aby przygarnąć ofiary i zrobić wszystko, by im pomóc i umacniać je w procesie uzdrowienia; po drugie, aby uniknąć takich czynów przez właściwy wybór kandydatów do kapłaństwa; po trzecie, aby ukarać sprawców i uniemożliwić im powtarzanie tych występków. Jak dalece mają być tego typu przypadki upublicznione, jest to, jak myślę, inne pytanie, na które w różny sposób można udzielić odpowiedzi, w zależności od stadiów rozwoju świadomości opinii publicznej.

Nie może być jednak tak, że się te sprawy zamiata pod dywan, nie chce się ich widzieć i pozwala się sprawcom nadal działać. Konieczna jest czujność Kościoła, kary dla tych, którzy zawiedli, i przede wszystkim wykluczenie możliwości ich dalszego kontaktu z dziećmi. Najważniejsza jest, jak zostało już powiedziane, miłość do ofiar, staranie, aby mogły doświadczyć dobra, aby im pomóc w przepracowaniu tego, co przeżyły.

Wasza Świątobliwość wypowiedział się w sprawie nadużyć seksualnych przy różnych okazjach, na przykład we właśnie przywołanym liście pasterskim do katolików Irlandii. Jednak nie nikną takie nagłówki, jak: „Papież milczy w sprawie seksualnych nadużyć", „Papież ucieka w milczenie", „Papież milczy o seksualnych

skandalach w Kościele katolickim". Czy nie powinno się niektórych rzeczy mówić jeszcze częściej i jeszcze głośniej w tym tak głośnym i niedosłyszącym świecie?

Można się nad tym oczywiście zastanawiać. Myślę, że w tej kwestii zostało powiedziane wszystko, co istotne. To bowiem, co zostało powiedziane Irlandii, nie odnosi się tylko do tego kraju. O tyle więc słowo Kościoła i papieża było całkowicie jasne, niepozostawiające wątpliwości i wszędzie słyszalne. W Niemczech musimy najpierw oddać głos biskupom. Można jednak zawsze pytać, czy papież nie powinien mówić jeszcze częściej. Nie zdobędę się teraz na rozstrzygnięcie tej kwestii.

Ale w końcu musi Wasza Świątobliwość rozstrzygnąć. Lepsza komunikacja prawdopodobnie polepszyłaby sytuację.

Tak, to jest racja. Uważam jednak, że z jednej strony to, co istotne, rzeczywiście zostało powiedziane. A że to nie dotyczy tylko Irlandii, było właściwie jasne. Z drugiej strony, jak już mówiłem, głos należy najpierw oddać biskupom. Dlatego nie było błędem trochę poczekać.

Główna część tych przypadków dotyczy dziesiątków lat wstecz. Obciążają one jednak pontyfikat Waszej Świątobliwości. Czy Wasza Świątobliwość myślał o rezygnacji?

Nie można uciekać, gdy coś poważnie zagraża. Dlatego na pewno nie jest to moment, aby ustępować. Właśnie w takich chwilach trzeba wytrwać i przetrzymać trudne sytuacje. Takie jest moje zdanie. Ustępować można w momencie spokojnym albo gdy już po prostu nie daje się rady. Nie można jednak w niebezpieczeństwie uciec i powiedzieć, aby ktoś inny się tym zajął.

Czy jest więc wyobrażalna sytuacja, w której Wasza Świątobliwość widzi uzasadnienie rezygnacji papieża?

Tak. Gdy papież wyraźnie widzi, że fizycznie, psychicznie i duchowo nie może już dłużej poradzić sobie ze swoim urzędem, wtedy ma on prawo, a w niektórych sytuacjach nawet obowiązek, zrezygnować.

Kto w tamtych dniach śledził doniesienia mediów, musiał odnieść wrażenie, że Kościół katolicki to jeden wielki system niesprawiedliwości i seksualnych nadużyć. Strzela się jak z pistoletu tezą, że istnieje bezpośredni związek pomiędzy katolicką nauką o seksualności, celibatem i molestowaniem. Nie zauważa się, że podobne sytuacje zdarzały się w niekatolickich instytucjach. Według kryminologa Christiana Pfeiffera tylko 0,1 procent sprawców przestępstw seksualnych pochodzi z kręgu ludzi związanych zawodowo z Kościołem katolickim. Według amerykańskiego raportu rządowego w Stanach Zjednoczonych w roku 2008 udział księży uwikłanych w przypadki pedofilii to 0,03 procent. Protestancki „Christian Science Monitor" opublikował studium, według którego protestanckie Kościoły Ameryki są dotknięte tym problemem w o wiele wyższym stopniu.

Czy Kościół katolicki jest w kwestii nadużyć seksualnych w inny sposób postrzegany i oceniany?

Właściwie udzielił już pan sobie odpowiedzi. Gdy widzi się rzeczywiste proporcje, nie upoważnia nas to wprawdzie do tego, aby nie dostrzegać problemu lub go minimalizować, musimy jednak stwierdzić, że w tych sprawach nie chodzi o coś specyficznego dla katolickiego kapłaństwa albo Kościoła katolickiego. Są one niestety po prostu zakotwiczone w grzesznej kondycji człowieka - obecnej także w Kościele katolickim - która doprowadziła do tak strasznych rezultatów.

W każdym razie ważne jest, aby nie stracić perspektywy całego dobra, które dokonuje się dzięki Kościołowi, i aby nie przestać zauważać, jak wielu ludziom pomaga się w cierpieniu, jak wielu chorych i dzieci wspiera się towarzyszącą obecnością, jak wiele udziela się pomocy Myślę, że nie powinniśmy minimalizować tego, co złe, i musimy to uznać, cierpiąc z tego powodu, ale też trzeba, abyśmy byli wdzięczni Kościołowi katolickiemu i ukazywali, jak wiele światła z niego płynie. Gdyby go nie było, doprowadziłoby to do upadku całych konfiguracji życia społecznego.

A mimo to wielu ludziom jest w tych dniach ciężko wytrwać w Kościele. Czy Wasza Świątobliwość może zrozumieć tych, którzy w ramach protestu występują z Kościoła?

Mogę to zrozumieć. Myślę tu przede wszystkim o samych ofiarach. Mogę zrozumieć, jak ciężko jest im jeszcze wierzyć, że Kościół to źródło dobra, że zapośrednicza on światło Chrystusa, że pomaga żyć. I również inni, którzy mają tylko negatywny obraz, nie widzą już całego, żyjącego Kościoła. Tym bardziej musi się on starać, aby pomimo wszystkich złych rzeczy to, co w nim żywe i wielkie, na nowo uczynić widocznym.

Jako prefekt Kongregacji Nauki Wiary Wasza Świątobliwość zaraz po ujawnieniu przypadków nadużyć w USA opublikował wytyczne, jak postępować z takimi sprawami. Chodzi w nich także o współpracę z państwowym wymiarem sprawiedliwości i o perspektywę podjęcia środków prewencyjnych oraz unikanie wszelkiego tuszowania spraw. Wytyczne te zostały w roku 2003 dodatkowo zaostrzone. Jakie konsekwencje Watykan wyciągnie z ostatnio ujawnionych przypadków?

Wytyczne te zostały teraz raz jeszcze przepracowane i niedawno wydane w ostatniej wersji. Dokument ten ciągle jest doskonalony

pod wpływem nabytych doświadczeń, aby jeszcze lepiej, dokładniej i bardziej prawidłowo móc reagować na te sytuacje. Nie wystarczy tu jednak samo prawo karne. Odpowiednio zająć się tymi przypadkami od strony prawa to jedna rzecz. Drugą rzeczą jest troska o to, aby one się nigdy więcej nie zdarzały. W tym celu nakazaliśmy przeprowadzić wielką wizytację seminariów w Ameryce. Tam też były najwyraźniej uchybienia, także niewystarczająco dokładnie sprawdzono młodych ludzi, którzy być może wydawali się mieć pewne uzdolnienia do pracy z młodzieżą oraz pewne religijne predyspozycje, jednak trzeba było stwierdzić, że nie nadają się do kapłaństwa.

Zapobieganie jest więc także ważnym sektorem działalności. Do tego dochodzi konieczność pozytywnego wychowania do prawdziwej czystości i do właściwego obchodzenia się z własną seksualnością i z seksualnością innych. Jest tu także wiele do rozwinięcia na płaszczyźnie teologicznej i wiele do zrobienia w celu stworzenia odpowiedniego klimatu. W sprawę powołań powinna się angażować zawsze cała wspólnota wierzących, wspólnie myśląc i działając, a także uważnie obserwując poszczególnych ludzi. Wspólnota z jednej strony prowadzi i niesie, a z drugiej - pomaga rozpoznawać przełożonym, czy konkretne osoby nadają się do stanu duchownego czy też nie.

Musi być to więc cały pakiet środków - prewencyjnych oraz takich, które pozwalają reagować na bieżąco - a w końcu także pozytywnych działań stwarzających duchowy klimat, w których te nieprawidłowości będą mogły zostać przezwyciężone i w miarę możliwości całkowicie wykluczone.

Ostatnio na Malcie Wasza Świątobliwość rozmawiał z wieloma ofiarami seksualnych nadużyć. Jedna z nich, Joseph Magro, powiedziała po spotkaniu: „Papież płakał ze mną, chociaż nie ma żadnej

jego winy w tym, co mi się przydarzyło". Co mógł Wasza Świątobliwość powiedzieć ofiarom?

Właściwie nie mogłem powiedzieć im nic szczególnego. Mogłem powiedzieć, że bardzo głęboko mnie to dotyka. Że cierpię razem z nimi. I nie były to tylko słowa, lecz rzeczywiście tak czułem w sercu. Mogłem im powiedzieć, że Kościół uczyni wszystko, żeby to się nigdy więcej nie wydarzyło, i że chcemy im pomóc, na ile potrafimy A w końcu, że obejmujemy je swoją modlitwą i prosimy, aby nie straciły wiary w Chrystusa jako prawdziwe światło, a także zachowały wiarę w żywą wspólnotę Kościoła.

3

Przyczyny i szanse kryzysu

Absolutnie niezapomniane jest prawdziwe oskarżenie wygłoszone przez Waszą Świątobliwość podczas drogi krzyżowej w Wielki Piątek 2005 roku, parę tygodni przed tym, jak Wasza Świątobliwość został wybrany na następcę Jana Pawła II: „Ileż razy czcimy samych siebie, nie biorąc Go nawet pod uwagę? Ileż razy Jego słowo jest wypaczane i nadużywane?". I jakby zwracając się już w kierunku przyszłych wydarzeń: „Ile brudu jest w Kościele i to właśnie wśród tych, którzy poprzez kapłaństwo powinni należeć całkowicie do Niego?".

Oto teraz właśnie w ogłoszonym przez Waszą Świątobliwość Roku Kapłańskim wychodzą na światło dzienne te wszystkie przywołane brudy i przestępstwa. Czy z perspektywy Biblii to dokonane ujawnienie skandali nie jest już samo w sobie jakimś znakiem, który należy interpretować?

Można przypuszczać, że diabeł nie mógł ścierpieć Roku Kapłańskiego i dlatego rzucił nam w twarz ten cały brud. Jakby chciał pokazać światu, ile grzechu jest właśnie wśród księży.

Można także powiedzieć, że nasz Pan chciał nas wypróbować i wezwać do głębszego oczyszczenia, abyśmy nie obchodzili

Roku Kapłańskiego tryumfalnie, jako przydawanie sobie samym chwały, lecz jako rok oczyszczenia, wewnętrznej odnowy, przemiany i przede wszystkim pokuty

Pojęcie pokuty, które należy do podstawowych elementów starotestamentalnego przesłania, stało się dla nas coraz bardziej obce. Chciano się ograniczyć do mówienia jedynie o rzeczach pozytywnych. Ale to, co negatywne, istnieje, jest faktem. Darem jest umiejętność przemiany, to, że przez pokutę można się nawrócić i dać siebie odmienić. Tak też widział to starożytny Kościół. Trzeba teraz w duchu pokuty rozpocząć od nowa - a równocześnie nie stracić radości z kapłaństwa, lecz ją odzyskać.

Mogę z wielką wdzięcznością powiedzieć: tak się właśnie działo. Otrzymałem od biskupów, księży i świeckich wiele przejmujących i poruszających świadectw wdzięczności za Rok Kapłański, które zapadają głęboko w serce. Ludzie ci świadczą: Przeżyliśmy Rok Kapłański jako okazję do oczyszczenia, jako akt pokory, przez który na nowo pozwalamy się powołać naszemu Panu. Właśnie przez to ujrzeliśmy znowu wielkość i piękno kapłaństwa. W tym sensie, jak myślę, te okropne rewelacje były aktem opatrzności, który nas upokorzył i zmusił, aby raz jeszcze rozpocząć na nowo.

Przyczyny nadużyć są złożone. Bezradnie pytamy przede wszystkim: Jak może w tak straszny sposób postępować właśnie ten, kto codziennie czyta Ewangelię i celebruje Mszę świętą, kto sprawuje sakramenty i powinien się nimi wzmacniać?

To jest pytanie, które realnie dotyka *„mysterium iniquitatis"*, tajemnicy zła. Rozważającją, pyta się także: Co myśli ktoś taki, gdy rankiem idzie do ołtarza i celebruje Najświętszą Ofiarę? Czy przystępuje w ogóle do spowiedzi? Co mówi na spowiedzi? Jakie

konsekwencje ma ta spowiedź w nim? Musiała być przecież potężnym narzędziem, które go na nowo podnosiło i zmuszało do zmiany

Jest tajemnicą, że ktoś, kto oddał się świętości, tak całkowicie ją traci, może stracić same jej źródła. Przecież musiał czuć przynajmniej w momencie święceń kapłańskich tęsknotę za wielkością i czystością, bo w innym przypadku nie wybrałby tej drogi. Jak ten ktoś może potem tak upaść?

Nie wiemy tego. Tym większe ma znaczenie to, że księża muszą się nawzajem wspierać, nie mogą się stracić z oczu; że biskupi są za to odpowiedzialni i że my musimy błagać wiernych, aby także wspomagali swoich księży. I widzę w parafiach, że wzrasta miłość do księdza w momencie, gdy widzi się jego słabość i gdy wspólnota stawia sobie za cel pomaganie księdzu w przezwyciężaniu jego słabości.

Być może mamy częściowo fałszywy obraz Kościoła. Jak gdyby mógł on być wolny od takich rzeczy; jak gdyby Kościół nie był wystawiony na pokusy, właśnie on. Muszę raz jeszcze zacytować fragment z rozważań Drogi Krzyżowej napisanych przez Waszą Świątobliwość: „Przeraża nas brud na szacie i obliczu Twego Kościoła. Ale to my sami je zbrukaliśmy (...). Naszym upadkiem powalamy Cię na ziemię. A szatan śmieje się szyderczo z nadzieją, że nie zdołasz podnieść się więcej z tego upadku. Liczy, że powalony upadkiem Twego Kościoła, będziesz leżał na ziemi, pokonany".

Tak, tak to jest, to dzisiaj możemy widzieć naszymi oczami i to szczególnie narzuca się, gdy rozmyślamy o Drodze Krzyżowej. Staje się jasne, że Chrystus nie cierpi ze względu na jakiś przypadek, lecz rzeczywiście wziął na ramiona całą historię ludzkości. Jego cierpienie dla nas nie jest tylko teologiczną formułą. Zobaczyć to i pozwolić Mu przeciągnąć nas na swoją stronę, a nie

pozostawać po stronie przeciwnej, jest aktem egzystencjalnym. W medytacji nad Drogą Krzyżową zauważamy: On rzeczywiście cierpi za nas. I wziął także moje sprawy na siebie. Teraz przyciąga mnie do siebie, poprzez poszukiwanie mnie w tym, co we mnie najgłębsze, i podnosi mnie ku sobie.

Zło zawsze będzie częścią tajemnicy Kościoła. To, co ludzie, co księża zrobili w Kościele, dowodzi, że Chrystus założył Kościół i go podtrzymuje. Gdyby Kościół zależał tylko od ludzi, już od dawna leżałby w gruzach.

Większość nadużyć zdarzyła się w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Prefekt Kongregacji do spraw Zakonów kardynał Prane Rodé wskazuje w tym kontekście na wieloletni upadek wiary i podkopywanie autorytetu Kościoła, które to zjawiska miałyby być współodpowiedzialne za skandale. „Zsekularyzowana kultura przeniknęła do niektórych zachodnich zakonów - mówi Rodé - a przy tym przecież właśnie życie zakonne miało być dla dominującej kultury alternatywą, a nie jej odzwierciedleniem".

Oczywiście duchowa atmosfera lat siedemdziesiątych, która swoje początki ma już w latach pięćdziesiątych, sporo wniosła do sprawy. Nie jest bez znaczenia, że to wtedy rozwinięto teorię, zgodnie z którą pedofilia miałaby być traktowana jako coś pozytywnego. Przede wszystkim jednak znalazła zwolenników teza - która przeniknęła także do katolickiej teologii moralnej - że nie ma czegoś, co byłoby złem samym w sobie. Miałoby istnieć zło jedynie „relatywne". Pytanie o to, co jest dobre, a co złe, zależałoby jedynie od konsekwencji.

W kontekście przekonania, że wszystko jest relatywne i nie ma zła samego w sobie, lecz jedynie względne dobro i względne zło, ludzie, którzy mieli skłonności do takich zachowań, zostali pozbawieni oparcia. Pedofilia jest oczywiście przede wszystkim

chorobą poszczególnych osób, ale że mogła ona stać się tak bezkarna i tak rozpowszechniona, zależało też od duchowej konstelacji, przez którą podstawy teologii moralnej, czyli dobro i zło, stały się problematyczne. Dobro i zło okazały się zamienne i nie stały już w jasnej opozycji do siebie nawzajem.

Także odkrycie podwójnego życia założyciela wspólnoty zakonnej Legionistów Chrystusa Marciala Maciela Degollado wstrząsnęło Kościołem. Zarzuty o molestowanie przeciwko zmarłemu w roku 2008 w USA Macielowi były znane w Rzymie już od lat. Towarzyszka życia Maciela przyznała, że jest matką dwojga wspólnych dzieci. W Meksyku słychać już głosy, że publiczne przeprosiny Legionistów Chrystusa nie wystarczają i że zakon musi zostać rozwiązany

Niestety, docieraliśmy do tych spraw bardzo powoli i zbyt późno. Były dobrze ukryte i dopiero około roku 2000 zyskaliśmy konkretne punkty zaczepienia. Trzeba było jednoznacznych świadectw, aby rzeczywiście mieć pewność, że zarzuty są słuszne.

Marcial Maciel pozostaje dla mnie postacią tajemniczą. Z jednej strony jego życie, jak teraz już wiemy, sytuuje się poza moralnością - życie awanturnicze, dziwaczne, przegrane. Z drugiej strony widzimy jego dynamizm i siłę, dzięki której zbudował wspólnotę Legionistów.

Tymczasem nakazaliśmy przeprowadzić wizytację apostolską i wyznaczyliśmy delegata, który z grupą współpracowników przygotuje konieczne reformy. Jest oczywiście parę poprawek do przeprowadzenia, ale zasadniczo wspólnota jest zdrowa. Jest w niej wielu młodych ludzi, którzy z zapałem chcą służyć wierze. Nie wolno zniszczyć tego zapału. Mimo fałszu założyciela wielu zostało ostatecznie wezwanych do dobrego. To jest niezwykle, owa sprzeczność, to, że tak zwany fałszywy prorok może mieć pozytywne oddziaływanie. Tym młodym ludziom

trzeba na nowo dodać odwagi. Potrzeba nowej struktury, żeby nie wpadli w pustkę, lecz dobrze prowadzeni dalej mogli służyć Kościołowi i ludziom.

Przypadku Maciela nie można z niczym porównać. Oprócz tego jednak wszędzie jest wielu księży, którzy albo w tajemnicy, albo za wiedzą swojej wspólnoty lub nawet przełożonych Kościoła żyją w związkach przypominających małżeństwo. Skandal staje się większy, gdy dzieci z tych związków są odsyłane do przytułków, a Kościół płaci alimenty.

Tak być nie może. Wszystko, co jest kłamstwem i zatajaniem, musi zostać usunięte. Ciągle zdarzają się w historii Kościoła okresy, w których występują tego typu sytuacje i rozpowszechniają się właśnie wtedy, gdy sprzyja temu ogólny duchowy klimat. Naturalnie jest to szczególnie pilne wyzwanie dla nas wszystkich. Gdy jakiś ksiądz żyje z kobietą, trzeba sprawdzić, czy jest w tym obecna prawdziwa wola zawarcia małżeństwa i czy mogliby stworzyć dobrą rodzinę. Jeśli tak jest, muszą pójść tą drogą. Jeśli chodzi tylko o moralną słabość i nie ma między nimi prawdziwej wewnętrznej więzi, trzeba spróbować znaleźć drogę do uzdrowienia jego i jej. W każdym razie należy się zatroszczyć, aby dzieciom - bo one są dobrem o najwyższej randze - działa się sprawiedliwość i aby otrzymały potrzebne im spójne wychowanie.

Podstawowym problemem jest uczciwość. Drugim jest szacunek do prawdy o tych dwojgu ludziach i o dzieciach, konieczny, aby znaleźć właściwe rozwiązanie. Trzecim: Jak możemy znowu wychować do celibatu młodych ludzi? Jak możemy wspierać księży, aby tak żyli celibatem, aby mógł on być znakiem w tym zagmatwanym świecie, w którym przecież nie tylko celibat, ale też małżeństwo przeżywa poważny kryzys?

Wielu uważa, że monogamiczne małżeństwo już w zasadzie nie istnieje. To wielkie wyzwanie, aby wspierać i na nowo przepracowywać zarówno celibat, jak i małżeństwo. Monogamiczne małżeństwo to fundament, na którym wspiera się cywilizacja Zachodu. Gdy ono ulega zniszczeniu, pęka także to, co istotne w naszej kulturze.

Skandal seksualnych nadużyć mógłby nas poprowadzić do pytania o przypadki nadużycia innego rodzaju. Na przykład nadużycia władzy Nadużycia relacji. Nadużycia władzy wychowawczej. Nadużycia własnych zdolności. W greckiej starożytności tragedia powinna wzbudzić u widzów wstrząs, wywołać efekt oczyszczający, który sprawi, że na nowo przemyślą swoje życie. Dopiero katharsis *czyni ludzi gotowymi do zmiany ich mocno ugruntowanych sposobów działania. Czy obecny kryzys Kościoła nie może stać się tego rodzaju nową szansą?*

Tak myślę. Już wspomniałem, że Rok Kapłański, który upłynął zupełnie inaczej, niż przewidywaliśmy, miał właśnie takie oczyszczające działanie. Także świeccy docenili na nowo kapłaństwo, znowu zaczęli je widzieć w jego pozytywnym wymiarze, i to właśnie szczególnie poprzez jego zagrożenia i trudności.

To *katharsis* jest dla nas wszystkich wezwaniem, dla całego społeczeństwa, ale przede wszystkim oczywiście dla Kościoła, aby na nowo uznać podstawowe wartości, ujrzeć czyhające na nas niebezpieczeństwa, które bardzo poważnie zagrażają nie tylko księżom, lecz także wszystkim. Wiedza o zagrożeniach i o zniszczeniu moralnej struktury naszego społeczeństwa powinna być wezwaniem do oczyszczenia. Musimy na nowo zrozumieć, że nie wolno nam po prostu żyć tak, jak nam się podoba, że wolność nie oznacza dowolności i że jest rzeczą ważną uczyć się wolności, która jest odpowiedzialnością.

4

Globalna katastrofa

Kryzys Kościoła to jedna rzecz, kryzys wywołany sekularyzacją to rzecz druga. Pierwszy kryzys może jest wielki, ale drugi przypomina coraz bardziej globalną katastrofę.

Przez zmiany klimatyczne rozszerza się obszar terenów tropikalnych, podnosi się poziom oceanów. Bieguny topnieją, dziury ozonowe nie zmniejszają się. Jesteśmy świadkami takich tragedii, jak wyciek ropy w Zatoce Meksykańskiej, pożary wielkich obszarów, nieporównywalnych z niczym powodzi, niespodziewanych fal upałów i okresów długotrwałej suszy Sekretarz generalny Narodów Zjednoczonych Ban Ki-moon już w listopadzie 2007 roku przed Zgromadzeniem ONZ, określając stan planety Ziemi, uznał, że jest ona „ekstremalnie zagrożona". Komisja Narodów Zjednoczonych stwierdziła, że ludzkości pozostaje już niewiele dziesięcioleci do osiągnięcia point of no return *(punktu, z którego nie ma odwrotu). Liczni eksperci uważają nawet, że już został osiągnięty ten etap, w którym jest za późno, aby własnymi siłami uporać się z problemami stechnicyzowanego świata.*

„Bóg widział, że wszystko, co stworzył, było bardzo dobre" - czytamy w Księdze Rodzaju. Przerażające, co od tamtego czasu stało się z tą piękną planetą.

Pytanie brzmi: Czy Ziemia po prostu nie wytrzymuje ogromnego potencjału rozwojowego naszego gatunku? Być może nie jest ona przystosowana do tego, abyśmy mogli tutaj zostać na stałe? Czy też to my popełniamy jakieś błędy?

To, że nie zostaniemy tu na wieczność, mówi nam zarówno Pismo Święte, jak i nasze doświadczenie. Na pewno jednak popełniamy także błędy. Myślę, że ujawnia się tu problematyczność pojęcia postępu. Nowożytność poszukiwała swojej drogi pod znakiem postępu i wolności, które były pojęciami podstawowymi. Czym jest jednak postęp? Dzisiaj widzimy, że może on być też niszczycielski. Dlatego musimy zastanawiać się, jakie należy przyjąć kryteria, aby postęp był rzeczywiście postępem.

Idea postępu miała początkowo dwa aspekty. Jednym z nich był postęp wiedzy Rozumiano przez to postęp w ujmowaniu rzeczywistości. Dokonało się to w niesamowitym stopniu poprzez połączenie matematycznego obrazu świata i eksperymentu. Dzięki temu możemy dziś rekonstruować DNA, strukturę życia, i w ogóle strukturę całej rzeczywistości - aż do tego stopnia, że możemy ją częściowo nadbudowywać, a nawet zacząć samodzielnie konstruować życie. Wraz z postępem pojawiły się też nowe możliwości dla ludzi.

Podstawową zasadą było: Postęp jest wiedzą.

A wiedza jest władzą. To znaczy, że gdy coś poznam, to mogę tym też dysponować. Wiedza przyniosła ze sobą władzę, ale w taki sposób, że możemy teraz własną mocą zniszczyć ten świat, który - jak nam się wydaje - całkowicie poznaliśmy. Staje się jasne, że w dotychczasowym rozumieniu pojęcia postępu jako połączenia wiedzy i władzy brakuje istotnego elementu, a mianowicie aspektu dobra. Oto jest pytanie: Czym jest dobro?

Dokąd wiedza ma prowadzić władzę? Czy chodzi tylko o to, aby móc nad czymś panować, czy też trzeba postawić pytanie o wewnętrzne kryteria, o to, co jest dobre dla ludzi, co jest dobre dla świata? Właśnie to, jak myślę, nie dokonało się w wystarczającej mierze. Przez to w dużym stopniu w gruncie rzeczy zaniedbany został aspekt etyczny, rozumiany również jako odpowiedzialność przed Stwórcą. Gdy bowiem władza jest napędzana tylko wiedzą, ten rodzaj postępu staje się rzeczywiście niszczycielski.

Z jakimi konsekwencjami się to wiąże?

Trzeba zdobyć się dzisiaj na wielki rachunek sumienia. Czym jest rzeczywiście postęp? Czy jest nim to, że mogę coś zniszczyć? Jest nim to, że mogę sam wytwarzać, selekcjonować i niszczyć ludzi? Jak można nad nim w sposób ludzki i etyczny panować? Trzeba przemyśleć na nowo nie tylko kryteria postępu. Obok wiedzy i postępu chodzi także o inne podstawowe pojęcie nowożytności: o wolność, która jest rozumiana jako wolność robienia wszystkiego.

Wyłania się z tego myślenia roszczenie do tego, by wiedza nie podlegała żadnym ograniczeniom. Co leży w naszym zasięgu, to powinniśmy też móc uchwycić. Wszystko inne byłoby przeciwko wolności.

Czy to prawda? Nie sądzę. Widzimy, że władza człowieka wzrosła w nadzwyczajny sposób. Wraz z nią nie rośnie jednak etyczny potencjał ludzkości. Ten brak równowagi odzwierciedla się dzisiaj w obawie przed postępem, któremu nie towarzyszy moralna refleksja. Podstawowe pytanie brzmi: Jak można skorygować pojęcie i fakt postępu i jak można nad nim pozytywnie od wewnątrz zapanować? Dlatego konieczne jest tutaj szeroko zakrojone przemyślenie fundamentów.

Jak trudno jest zmienić kryteria postępu, wyraźnie unaoczniła Konferencja Klimatyczna w Kopenhadze w grudniu 2009. Siedemnastu lat potrzebowały rządy tego świata od pierwszego spotkania w Rio do tego decydującego szczytu, który naukowcy, działacze na rzecz obrony środowiska i politycy uznali za jedną z najważniejszych konferencji w historii. Podstawą był wynik badań więcej niż tysiąca naukowców, którzy na zlecenie powołanego przez ONZ Międzyrządowego Zespołu do spraw Zmian Klimatu (w skrócie IPCC) wyliczyli, że globalne temperatury, licząc od zaraz, mogą wzrosnąć maksymalnie o dwa stopnie. Przy dalszym wzroście ocieplenia klimat załamie się nieodwracalnie.

Kompromisowy projekt z Kopenhagi nie zawiera jeszcze nawet konkretnych kierunków. Granica dwóch stopni została już na pewno przekroczona. Konsekwencjami tego są burze, powodzie, zniszczone uprawy. Czy ten wynik nie utwierdza w swoim przekonaniu tych wszystkich, którzy uważają ludzkość po prostu za niezdolną do przeciwstawienia się we wspólnym wysiłku takiemu zagrożeniu jak zmiany klimatyczne?

To rzeczywiście jest wielki problem. Co możemy zrobić? Wobec zagrażającej katastrofy już właściwie wszędzie jest obecne przekonanie, że musimy podjąć wybór natury moralnej. Istnieje także mniej lub bardziej rozpowszechniona świadomość globalnej odpowiedzialności, czyli świadomość tego, że etyka nie może dotyczyć jedynie własnej grupy lub własnego narodu, ale musi uwzględniać całą ziemię i wszystkich ludzi.

Istnieje więc w tym moralnym rozpoznaniu pewien potencjał. Ale przełożenie tego na polityczną wolę i konkretne działania staje się niemożliwe z powodu braku gotowości do zrezygnowania z czegokolwiek. Musiałoby to być uwzględnione w narodowych budżetach i w końcu obciążać pojedynczych ludzi, przy czym znowu oznaczałoby to zróżnicowane ciężary dla poszczególnych grup.

Wyraźnie zatem widać, że wola polityczna nie może być skuteczna, jeśli w całej ludzkości - a przede wszystkim dotyczy to głównych reprezentantów rozwoju i postępu - nie będzie nowej, pogłębionej moralnej świadomości oraz gotowości do wyrzeczeń, która jest konkretna i nada dodatkową wartość życiu każdej jednostki.

Pytanie brzmi zatem: W jaki sposób wielka moralna wola, którą wszyscy podzielają i której wszyscy pragną, może przekształcić się w osobistą decyzję? Dopóki to nie nastąpi, polityka pozostanie bezsilna. Kto więc może sprawić, że ta powszechna świadomość stanie się czymś osobistym? Jedynie taka instancja, która dotyka sumień, która jest bliska każdej pojedynczej osobie i która wzywa nie tylko do widowiskowych uroczystości.

Jest to wyzwanie dla Kościoła. Został on tutaj obarczony nie tylko wielką odpowiedzialnością, ale także, powiedziałbym, jedyną nadzieją. Kościół jest bowiem na tyle bliski sumieniu wielu ludzi, że może nakierować ich na podjęcie pewnych wyrzeczeń i ukształtować w duszach fundamentalne postawy.

Filozof Peter Sloterdijk, odnosząc się do sprawy globalnych wyzwań, powiedział: „Ludzie są ateistami przyszłości. Nie wierzą w to, co wiedzą, nawet gdy się im w ścisły sposób udowodni, co musi przyjść".

Teoretycznie raczej w to wierzą. Ale mówią sobie: mnie to już nie będzie dotyczyć. Mojego życia w każdym razie zmieniać nie będę. A mamy tu do czynienia nie tylko z indywidualnymi egoizmami, które są trudne do pogodzenia, ale także z egoizmami całych grup ludzi. Przyzwyczajono się do pewnego sposobu życia i gdy jest on zagrożony, wtedy w naturalny sposób się go broni. Za mało widzi się też przykładów, jak ma konkretnie wyglądać rezygnacja z czegoś.

Z tego punktu widzenia wspólnoty zakonne mają znaczenie egzemplaryczne. Mogą one na swój sposób wskazać własnym przykładem, że styl życia oparty na racjonalnym, moralnym wyrzeczeniu jest całkowicie możliwy do praktykowania i nie oznacza to koniecznie odrzucenia możliwości, które niosą ze sobą nasze czasy

Jeśli chodzi o dobry przykład, to okazuje się, że państwo nie staje na wysokości zadania. Rządy zwiększają dziś zadłużenie w niesłychanej nigdy skali. Jeden jedyny kraj, Niemcy, wypłacił bankom w roku 2010 nie mniej niż 43,9 miliarda euro na samą spłatę odsetek długów; wszystko dlatego, że przy całym naszym bogactwie i tak żyliśmy ponad stan. Tylko same te odsetki wystarczyłyby na zakup środków żywnościowych dla wszystkich dzieci w krajach rozwijających się na cały rok.

Na całym świecie od rozpoczęcia kryzysu długi państw wzrosły o 45 procent i osiągnęły poziom ponad 50 bilionów dolarów. To liczby niewyobrażalne, sytuacja, która jeszcze nigdy nie miała miejsca. Same kraje członkowskie Unii Europejskiej biorą w roku 2010 ponad 800 miliardów euro nowych kredytów. Zadłużenie w budżecie USA to około 1,56 biliona dolarów, najwyższe w całej historii. Profesor Harvćirdu Kenneth Rogojf mówi w związku z tym, że nie ma już normalności, a jedynie jej złudzenie. Jest jasne, że nadchodzące pokolenia będą obciążone gigantycznymi długami. Czyż nie jest to także niesamowicie poważny problem moralny?

Oczywiście, bo żyjemy na koszt przyszłych pokoleń. Widać też z tego, że żyjemy w fałszu. Żyjemy na pokaz, a wielkie kredyty są traktowane jako coś, co nam się należy. Także w tej kwestii wszyscy teoretycznie rozumieją, że potrzeba opamiętania, rozpoznania na nowo, co rzeczywiście jest możliwe, co można zrobić, a co zrobić wolno. Ale mimo wszystko nie przenika to do ludzkich serc.

W związku z samymi tylko planami finansowymi niezbędny jest globalny rachunek sumienia. Kościół próbował w tę sprawę coś wnieść dzięki encyklice *Caritas in veritate.* Nie ma tam odpowiedzi, które rozwiązałyby wszystkie problemy. Ale jest to krok, aby rzeczy zobaczyć z innej perspektywy, potraktować je nie tylko od strony władzy i sukcesu, ale także z takiego punktu widzenia, gdzie normą jest miłość bliźniego, orientowanie się na wolę Bożą, a nie tylko na nasze pragnienia. Potrzeba tego typu impulsów, żeby rzeczywiście mogło dojść do zmiany w świadomości.

Problem zniszczenia środowiska został przez nas rozpoznany. Jednak to, że warunkiem ratowania go jest ratunek naszej duchowej warstwy ozonowej, a szczególnie ochrona naszych duchowych lasów tropikalnych, wydaje się przenikać do naszej świadomości bardzo powoli. Czy nie powinniśmy już od dawna pytać: Co jest z zanieczyszczaniem myślenia, co z brudzeniem naszych dusz? Wiele z tego, co dopuszczamy do siebie z medialno-komercyjnej kultury, odpowiada w gruncie rzeczy toksycznym ładunkom, które prawie z konieczności muszą prowadzić do duchowego zatrucia.

Nie można przeoczyć, że istnieje zatrucie myślenia, które już z góry wprowadza nas w fałszywą perspektywę. Uwolnienie nas od tego za pomocą prawdziwego nawrócenia, by użyć tu tego fundamentalnego dla wiary chrześcijańskiej słowa, jest jednym z tych wyzwań, których oczywistość stała się powszechnie dostrzegalna. W naszym świecie nakierowanym na naukowość i nowoczesność takie pojęcia nie mają już znaczenia. Nawrócenie na Bożą wolę, która ukazuje nam drogę, uważa się za staromodne i przestarzałe. Powoli staje się, jak myślę, widoczne, że coś w tym jednak jest, gdy mówimy, że trzeba nam na nowo się nawrócić.

Przeorysza i lekarka Hildegarda z Bingen podsumowała te zależności już przed dziewięciuset laty w następującej formule: „Gdy człowiek grzeszy; cierpi kosmos". Problemy aktualnego historycznego momentu - pisze Wasza Świątobliwość w swojej książce Jezus z Nazaretu - *to konsekwencje tego, że Bóg nie jest już słyszany. Na innym miejscu mówi Wasza Świątobliwość nawet o „wygaszaniu światła pochodzącego od Boga".*

Dla wielu osób praktyczny ateizm jest dzisiaj normalnym sposobem życia. Myśli się, że istnieje być może coś lub ktoś, kto przed wszystkimi czasami poruszył świat, ale nas to nie obchodzi. Gdy takie podejście staje się ogólnym projektem na życie, wolność nie ma już żadnych ram, wszystko jest możliwe i dozwolone. Dlatego tak pilną rzeczą jest postawienie na nowo w centrum naszego myślenia pytania o Boga. Nie chodzi przy tym o Boga, który jakoś tam istnieje, ale o Boga, który nas zna, który do nas mówi i który nas obchodzi - i który także jest naszym Sędzią.

5

Dyktatura relatywizmu

Brytyjski pisarz Aldous Huxley w swojej powieści z roku 1932 pod tytułem Nowy wspaniały świat *przepowiedział, ze fałszerstwo będzie elementem określającym czasy nowoczesne. W fałszywej rzeczywistości z jej fałszywymi prawdami - lub nawet przy całkowitym braku prawdy - nic nie jest już w końcu ważne. Nie ma żadnej prawdy, nie ma żadnego solidnego punktu oparcia.*

Faktycznie prawda jest traktowana jako zbyt subiektywne pojęcie, aby dało się z niej jeszcze wyciągnąć powszechnie obowiązującą normę. Rozróżnienie prawdziwego i nieprawdziwego wydaje się już nie obowiązywać. W pewnym stopniu wszystko podlega pertraktacjom. Czy to jest ten relatywizm, przed którym tak stanowczo ostrzega Wasza Świątobliwość?

Powszechnie wiadomo, że pojęcie prawdy stało się podejrzane. Oczywiście jest faktem, że zbyt często było ono nadużywane. W imię prawdy dochodziło do nietolerancji i okrucieństwa. Stąd też obawy, gdy ktoś mówi: to jest prawda, albo nawet: ja mam prawdę. Nigdy jej nie mamy, najwyżej ona ma nas. Nikt nie zaprzeczy, że z pretensjami do prawdy należy być ostrożnym

i przezornym. Pozbyć się jej jednak jako nieosiągalnej - to w istocie działanie niszczycielskie.

Duża część dzisiejszych filozofii obstaje przy tym, że człowiek nie jest zdolny do poznania prawdy Ale zgodnie z tym punktem widzenia nie byłby także zdolny do etosu. Wtedy nie miałby żadnych norm i trzeba by było tylko uważać, jak się znośnie urządzić, a jedynym liczącym się kryterium stałaby się opinia większości. Jak niszczycielskie mogą być większości, pokazała w wystarczający sposób historia, chociażby w takich systemach jak nazizm czy marksizm, które szczególnie stały w opozycji do prawdy

„Powstaje dyktatura relatywizmu - oświadczył Wasza Świątobliwość w swojej mowie na otwarcie konklawe - który nie uznaje niczego za ostateczne i jako jedyną normę traktuje własne ja i jego pragnienia".

Dlatego musimy mieć odwagę, aby powiedzieć: Tak, człowiek musi szukać prawdy; jest do tego zdolny. Oczywiście, prawda potrzebuje kryteriów, które mogłyby ją zweryfikować i sfalsyfikować. Musi także iść w parze z tolerancją. Prawda wskazuje nam jednak na stałe wartości, które ludzkość uczyniły wielką. Dlatego trzeba na nowo uczyć się pokory i w niej się ćwiczyć, aby uznać prawdę i pozwolić, aby ona była normatywna.

Zasadniczą treścią Ewangelii według świętego Jana jest przesłanie, że prawda panuje nie przez przemoc, ale swoją wewnętrzną mocą: Jezus wyznaje przed Piłatem, że jest Prawdą i Świadkiem prawdy. Nie broni prawdy legionami, ale czyni ją widoczną i skuteczną przez własną mękę.

W coraz bardziej zrelatywizowanym świecie nowe pogaństwo coraz skuteczniej przejmuje władzę nad myśleniem i działaniem ludzi. Od

dawna widać wyraźnie, że obok Kościoła nie pojawia się tylko pusta przestrzeń, jakaś próżnia, ale powstaje coś jak anty-Kościół. Papież w Rzymie już tylko dlatego jest godny potępienia, pisze pewna niemiecka gazeta, że swoimi poglądami „występuje przeciwko religii", która dzisiaj „panuje w tym kraju", a mianowicie jest to „religia świecka". Czy nie powstał jakiś nowy Kulturkampf, *jak analizuje to Marcello Pera? Były przewodniczący włoskiego senatu mówi o „szeroko zakrojonej walce laicyzmu z chrześcijaństwem".*

Szerzy się na nowo nietolerancja - to całkiem wyraźne. Istnieją ustalone normy myślenia, które mają być narzucone wszystkim. Są one ogłaszane w formie tak zwanej negatywnej tolerancji. Dobrym przykładem jest stwierdzenie, że z powodu negatywnej tolerancji nie może być znaku krzyża w budynkach publicznych. W gruncie rzeczy przeżywamy w ten sposób zniesienie tolerancji, gdyż to oznacza, że religia, że wiara chrześcijańska nie może wyrażać się w sposób widzialny

Gdy na przykład w imię tolerancji chce się zmusić Kościół katolicki do tego, aby zmienił swoje poglądy na temat homoseksualizmu czy święceń kobiet, to znaczy, że Kościół nie może już zachować swojej tożsamości i że jakaś abstrakcyjna negatywna religia staje się tyrańską normą, za którą musi podążać każdy Mamy wtedy do czynienia z pozorną wolnością - nazywaną tak tylko dlatego, że jest wyzwoleniem od tego, co było wcześniej.

W rzeczywistości jednak rozwój ten coraz wyraźniej prowadzi do nietolerancyjnego roszczenia nowej religii, która zgłasza pretensje do powszechnej obowiązywalności, gdyż jest rozumna, co więcej, jest nawet samym rozumem, który wszystko wie i dlatego też nadaje ramy mające być normą dla wszystkich.

Prawdziwym zagrożeniem, przed jakim stoimy, jest usuwanie tolerancji w imię tolerancji. Powstaje takie niebezpieczeństwo, bo rozum - tak zwany zachodni rozum - uważa, że oto teraz

rozpoznał rzeczywiście to, co słuszne, i w związku z tym rości sobie prawo do totalnego obowiązywania, ale roszczenie to jest przecież przeciwne wolności. Myślę, że musimy to bardzo dobitnie przedstawiać. Nikt nie jest zmuszany, aby być chrześcijaninem. Ale też nie wolno nikogo zmuszać, aby żył „nową religią", jedyną zdolną do nadawania norm i jedyną obowiązującą całą ludzkość.

Agresję, z którą występuje ta nowa religia, opisuje „Der Spiegel" jako „krucjatę ateistów". W tej krucjacie szydzi się z chrześcijaństwa jako „urojenia Boga" i uważa religię za przekleństwo, któremu można także przypisać odpowiedzialność za wszystkie wojny.

Wasza Świątobliwość sam mówi o „subtelnej bądź też mniej subtelnej agresji wobec Kościoła". Także bez totalitarnych reżimów panuje dzisiaj presja, aby myśleć tak, jak myślą inni. Ataki na Kościół mają ukazywać, „jak ten konformizm może być prawdziwą dyktaturą". Mocne słowa.

Ale rzeczywiście jest tak, że pewne formy zachowania i myślenia przedstawia się jako jedyne rozumne i dlatego jedyne właściwe ludziom. Chrześcijaństwo czuje się poddane nietolerancyjnej presji, która najpierw je ośmiesza - jako coś przynależącego do nurtu dziwnego, fałszywego myślenia - a następnie w ramach pozornej rozumności chce ograniczyć przestrzeń jego życia i działania.

Ważne, abyśmy sprzeciwiali się takim absolutnym roszczeniom pewnych rodzajów „rozumności". Wcale nie są one bowiem samym czystym rozumem, ale ograniczeniem rozumu tylko do tego, co można rozpoznać za pomocą nauk przyrodniczych - a zarazem są wykluczeniem wszystkiego, co poza to wykracza. Oczywiście jest prawdą, że w historii wojny wybuchały z przyczyn religijnych, że religia prowadziła do przemocy...

... ale ani Napoleon, ani Hitler, ani amerykańska armia w Wietnamie - nikt z nich nie mial nic wspólnego z wojownikami za wiarę. Wprost przeciwnie - właśnie przed siedemdziesięcioma laty ateistyczne systemy Zachodu i Wschodu obróciły świat w popiół; w epoce odległej od Boga, którą amerykański pisarz Louis Begley nazwał „szatańskim requiem".

Tym bardziej prawdziwa jest wielka siła dobra, która została wyzwolona przez religię i jest obecna w całej historii, oświetlając ją przez tak wielkie postacie jak Franciszek z Asyżu, Wincenty a Paulo, Matka Teresa i tak dalej. Tymczasem nowe ideologie doprowadziły do tego typu okrucieństwa i pogardy dla człowieka, który był nie do pomyślenia wcześniej, gdyż zawsze istniał jeszcze respekt dla oblicza Bożego w człowieku. Bez tego respektu człowiek sam ustanawia się absolutem i wszystko mu wolno - i w ten sposób staje się tym, który niszczy.

Z drugiej strony można by było powiedzieć: państwo ze względu na równość wszystkich musi mieć prawo usuwać religijne symbole z przestrzeni publicznej, także krzyż Chrystusa. Jak się w tym odnaleźć?

Najpierw trzeba tutaj postawić pytanie: Dlaczego musi go usuwać? Gdyby krzyż zawierał jakąś treść, która dla innych byłaby niezrozumiała i w jakimś sensie obciążająca, usunięcie go byłoby czymś, nad czym można byłoby się zastanowić. Ale krzyż zawiera przesłanie, że sam Bóg jest cierpiący, że przez cierpienie jest z nami, że nas kocha. Jest to treść, która nikogo nie atakuje. To jedna rzecz.

Druga sprawa to oczywiście kulturowa tożsamość, na której wspierają się nasze kraje. Pozytywnie kształtuje je ona i buduje od wewnątrz. Tożsamość ta ciągle jeszcze tworzy pozytywne

wartości i podstawową formę społeczeństwa, poprzez którą ograniczany jest egoizm i możliwa jest ludzka kultura. Powiedziałbym, że nikt, nawet jeśli nie podziela owego przekonania, nie może obrażać tego kulturowego samookreślenia społeczeństwa, które z niego w sposób pozytywny czerpie siłę do życia. Nie może usuwać jego symboli.

W Szwajcarii obywatele głosowali wprawdzie nie przeciwko budowie meczetów, ale przeciwko budowie minaretów przy meczetach. We Francji parlament zabronił noszenia burek. Czy chrześcijanie mogą się z tego cieszyć?

Chrześcijanie są tolerancyjni i dlatego także innym zostawiają ich własne samorozumienie. Jesteśmy wdzięczni, że w krajach położonych nad Zatoką Perską (takich jak Katar, Abu Zabi, Dubaj, Kuwejt) są kościoły, w których chrześcijanie mogą celebrować liturgię, i chcielibyśmy, żeby tak było wszędzie. Dlatego jest oczywiste, że muzułmanie także u nas mogą gromadzić się na modlitwie w meczetach.

Jeśli chodzi o burki, to nie widzę żadnego uzasadnienia całkowitego zakazu. Mówi się, że niektóre kobiety nie noszą burek dobrowolnie i że jest to właściwie przymus wobec kobiet. W takiej sytuacji oczywiście można się na to nie zgadzać. Jeżeli jednak kobiety chcą je nosić z własnej woli, nie wiem, dlaczego miałoby się im tego zabraniać.

We Włoszech 80 procent mieszkańców to ochrzczeni katolicy. W Portugalii 90 procent, w Polsce także 90, na małej Malcie -100 procent. W Niemczech ciągle więcej niż 60 procent ludności należy do któregoś z dwóch głównych Kościołów chrześcijańskich (katolickiego lub ewangelickiego), znaczna dalsza część do innych wspólnot chrześcijańskich. Zachodniochrześcijańska kultura jest bez wątpienia

podstawą sukcesu i dobrobytu Europy - niemniej większość znosi dzisiaj sytuację bycia zdominowaną przez poglądy mniejszości. Osobliwa, by nie powiedzieć, schizofreniczna, sytuacja.

Widać w tym problematykę wewnętrzną. Na ile bowiem ludzie należą jeszcze do Kościoła? Z jednej strony chcą do niego należeć, nie chcą stracić tego fundamentu. Z drugiej strony są przecież wewnętrznie uformowani przez nowoczesny sposób myślenia. Jest to nieugruntowane przemieszanie zasadniczej woli bycia chrześcijaninem z nowym światopoglądem, który naznacza całe życie. Stąd pozostaje pewien rodzaj schizofrenii, podzielona egzystencja.

Musimy się o to troszczyć, żeby te obydwa elementy wzajemnie się dopełniały, o ile oczywiście da się je ze sobą pogodzić. Bycie chrześcijaninem nie może oznaczać przywdziania archaicznego kostiumu, trzymania się go kurczowo i w pewnym stopniu życia obok nowoczesności. Bycie chrześcijaninem jest już samo w sobie czymś żywym, czymś nowoczesnym, co całą nowoczesność formuje i kształtuje - w tym sensie jest ona prawdziwie obejmowana przez chrześcijaństwo.

Potrzebny jest tutaj wielki wysiłek duchowy, co ostatnio wyraziłem przez założenie Papieskiej Rady do spraw Nowej Ewangelizacji. Ważne jest, że próbujemy tak żyć i myśleć po chrześcijańsku, aby przyjmować to, co dobre i słuszne w nowoczesności - a zarazem odcinać się i odróżniać od tego, co staje się antyreligią.

Na dobrą sprawę Kościół katolicki jest największą organizacją na świecie, z dobrze funkcjonującą, centralnie zorganizowaną globalną siecią. Ma on 1,2 miliarda członków, ponad 4 tysiące biskupów, 400 tysięcy księży, miliony zakonników i zakonnic. Posiada tysiące uniwersytetów, klasztorów, szkół, instytucji społecznych. Jest w krajach takich jak Niemcy drugim po państwie największym pracodawcą. Jest nie tylko znakiem jakości z niewzruszonymi

zasadami, lecz ma także własną tożsamość - z własnym kultem, z własną etyką, z Eucharystią, najświętszą ze świętych. A poza tym: jest on uprawomocniony całkowicie „od góry" i może o sobie samym twierdzić: My jesteśmy oryginałem, my jesteśmy strażnikami skarbu. Nie da się już właściwie osiągnąć więcej. Czy nie jest dziwne, lub czy nawet nie jest skandalem, że Kościół nie robi o wiele więcej z tym nieporównywalnym z niczym potencjałem?

O to musimy się oczywiście pytać. To jest zderzenie dwóch duchowych światów, świata wiary i świata sekularyzacji. Pytanie brzmi: W czym sekularyzacja ma rację? Gdzie więc wiara musi się dostosować do form i kształtów współczesności - a gdzie musi stawić opór? Te wielkie zmagania przenikają dzisiaj cały świat. Biskupi z krajów Trzeciego Świata mówią mi: Także u nas jest sekularyzacja i współegzystuje z całkowicie archaicznymi sposobami życia.

Rzeczywiście często pojawia się pytanie, jak to możliwe, że chrześcijanie, którzy osobiście są wierzącymi ludźmi, nie mają siły, aby mocniej oddziaływać swoją wiarą na politykę. Przede wszystkim musimy próbować sprawiać, aby ludzie nie tracili Boga sprzed oczu, aby rozpoznali posiadany przez siebie skarb, a potem aby sami, mocą własnej wiary, przystępowali do zmagania się z sekularyzacją i potrafili przeprowadzić rozeznawanie duchów. Ten ogromnie ważny proces jest właściwą, wielką misją obecnego czasu. Możemy tylko mieć nadzieję, że wewnętrzna moc wiary, która jest obecna w ludziach, będzie działać potężnie także publicznie, przez co również na zewnątrz ukształtuje myślenie, i że społeczeństwo nie stoczy się w przepaść.

Czy można by było wyjść z takiego założenia, że chrześcijaństwo po dwóch tysiącach lat po prostu się wyczerpało, tak jak w historii cywilizacji wyczerpały się inne wielkie kultury?

Jeśli się poprzestanie na powierzchownej obserwacji przeprowadzanej jedynie z perspektywy świata zachodniego, można by było tak myśleć. Gdy jednak spojrzy się dokładniej, tak jak ja dzięki wizytom biskupów z całego świata i dzięki wielu innym spotkaniom, to widać, że w chrześcijaństwie rozwijają się obecnie całkiem nowe twórcze siły.

Na przykład w Brazylii mamy do czynienia z jednej strony z silnym wzrostem sekt, które często są bardzo problematyczne, gdyż w większości obiecują tylko powodzenie, zewnętrzny sukces. Są też, z drugiej strony, nowe katolickie inicjatywy, dynamika nowych ruchów, takich jak na przykład Heroldzi Ewangelii, młodzi ludzie, którzy są zachwyceni, że rozpoznali Chrystusa jako Syna Bożego i chcą Go nieść światu. Jak powiedział mi arcybiskup z Sao Paulo, w tym mieście powstają ciągle nowe ruchy Jest więc tam obecna siła duchowego przebudzenia i rodzi się nowe życie.

Pomyślmy z kolei o znaczeniu Kościoła dla Afryki. Często jest on jedynym elementem, który ciągle trwa mimo chaosu i zniszczenia spowodowanego przez wojnę; jest jedynym schronieniem, gdzie jest obecne człowieczeństwo, gdzie coś jest robione dla ludzi. Kościół broni tego, aby mogło trwać życie, żeby troszczyć się o chorych, żeby dzieci mogły się rodzić i być wychowywane. Jest siłą życia, która ciągle na nowo inspiruje i w ten sposób wskazuje nowe drogi.

Mniej wyraźnie, ale mimo to zauważalne jest także u nas, na Zachodzie, przebudzenie nowych katolickich inicjatyw, które nie są kierowane przez zbiurokratyzowaną strukturę. Biurokracja jest wyczerpana i zmęczona. Te inicjatywy pochodzą z wnętrza, z radości młodych ludzi. Chrześcijaństwo ukazuje być może inne oblicze, przyjmuje także inną kulturową postać. Nie jest placem musztry - w światowym znaczeniu - gdzie rządzą inni. Jest życiową siłą, bez której także inne rzeczy nie mogłyby

się ostać. Dlatego ja, w związku z tym, co sam mogę zobaczyć i przeżyć, jestem optymistą i myślę, że chrześcijaństwo stoi przed epoką nowego dynamizmu.

Czasami ma się jednak wrażenie, że swoistym prawem naturalnym jest zdobywanie na nowo przez pogaństwo każdej przestrzeni, zarastanie każdej powierzchni, która wcześniej przez chrześcijaństwo została wykarczowana i zurbanizowana...

Jest doświadczeniem wszystkich epok to, że ze względu na grzeszną strukturę człowieka pogaństwo ma ciągle do niego dostęp i się w nim odradza. Potwierdza się prawda o grzechu pierworodnym. Ciągle na nowo człowiek odpada od wiary, chce być znowu tylko sam, staje się poganinem w najgłębszym sensie tego słowa.

Ale też ciągle na nowo ukazuje się w człowieku Boża obecność. To jest to zmaganie, które przenika całą historię. Jak powiedział święty Augustyn: Historia świata jest walką pomiędzy dwoma rodzajami miłości: miłością do siebie samego - aż do zniszczenia świata; i miłością do innych - aż do rezygnacji z siebie samego. Ta zawsze widoczna walka trwa także w naszych czasach.

6

Czas nawrócenia

Na początku trzeciego tysiąclecia ludy Ziemi przeżywają przełom o dotychczas niewyobrażalnej skali - ekonomiczny; ekologiczny, społeczny Naukowcy widzą najbliższe dziesięciolecie jako czas decydujący o przetrwaniu planety

Ojcze Święty, sam Wasza Świątobliwość skierował w styczniu 2010 roku do dyplomatów w Rzymie następujące dramatyczne słowa: „Nasza przyszłość i los naszej planety są w niebezpieczeństwie". Na innym miejscu także: Jeśli wkrótce nie uda się wspólnymi siłami wdrożyć zasadniczej zmiany, bardzo szybko okażemy się bezradni i przybliży się scenariusz chaosu. W Fatimie kazanie Waszej Świątobliwości przybrało prawie już apokaliptyczny ton: „Ludziom udało się doprowadzić do powstania kręgu śmierci i strachu, którego już nie potrafią przerwać".

Czy Wasza Świątobliwość widzi w znakach czasu zapowiedź przełomu, który przemieni świat?

Istnieją oczywiście znaki, które wywołują przestrach, które wzbudzają niepokój. Są także jednak i inne znaki, na których możemy się wspierać i które dają nadzieję. O scenariuszu

wzbudzającym przestrach i o zagrożeniach rozmawialiśmy już obszernie. Dodałbym tu jeszcze jedno, co po wizytach biskupów szczególnie leży mi na sercu.

Bardzo wielu biskupów, przede wszystkim z Ameryki Łacińskiej, mówi mi, że tam gdzie przebiegają trasy uprawy i handlu narkotykami - a są to duże części tych krajów - wydaje się, jakby jakaś zła bestia opanowywała kraj i niszczyła ludzi. Myślę, że ten narkotykowy wąż handlu i uzależnień obejmujący ziemię jest taką siłą, o której nie zawsze mamy odpowiednie wyobrażenie. Niszczy młodzież, niszczy rodziny, prowadzi do przemocy i zagraża przyszłości całych krajów.

To także jest jedna z tych rzeczy, za którą odpowiedzialny jest Zachód. To Zachód potrzebuje narkotyków i przez to tworzy zaplecze, które musi mu ich dostarczać, co w końcu prowadzi do wyczerpania i zniszczenia wykorzystywanych krajów. To na Zachodzie powstała taka zachłanność na szczęście, której nie można zaspokoić tym, co istnieje. Ucieka więc w rajskie królestwo szatana, jeśli tak można powiedzieć, i niszczy ludzi wokół siebie.

Do tego dochodzi kolejny problem. Zniszczenia, jakie dla naszej młodzieży niesie ze sobą turystyka seksualna - mówią biskupi - nie możemy sobie nawet wyobrazić. To są procesy zniszczenia, które przekraczają wszelką miarę i które zrodziły się z arogancji, przesytu i fałszywej wolności zachodniego świata.

Widać, że człowiek dąży do nieskończonej szczęśliwości, chciałby osiągnąć przyjemność aż do ostatnich granic, chciałby posiąść to, co nieskończone. Tam jednak, gdzie nie ma Boga, nigdy mu się to nie uda. Dlatego musi on sobie sam stwarzać to, co nieprawdziwe, tworzyć fałszywy absolut.

To jest znak czasu, który dla nas jako chrześcijan jest niecierpiącym zwłoki wyzwaniem. Musimy ukazać, że nieskończoność, której człowiek pragnie, może przyjść tylko od Boga,

że Bóg jest pierwszą koniecznością, aby móc stawić czoła udrękom naszych czasów i żyć w zgodzie z tym przekonaniem. A także musimy zmobilizować wszystkie siły duszy i dobra, żeby dobre, prawdziwe oddziaływanie przeciwstawiło się fałszywym prądom i wpływom, aby w ten sposób krąg zła mógł zostać powstrzymany i rozerwany.

Gdy patrzymy na wyczerpywanie się surowców, koniec starej epoki, koniec pewnego stylu życia, stajemy się bardziej świadomi elementarnej prawdy o skończoności rzeczy - także o skończoności życia w ogóle. Wielu ludzi w znakach czasów widzi już zapowiedź czasów ostatecznych. To znaczy, że świat może jeszcze się całkiem nie kończy, ale idzie w nowym kierunku. Chore społeczeństwo, w którym jest coraz więcej problemów natury psychicznej, ma w sobie wielką tęsknotę i pragnienie uzdrowienia i zbawienia.

Czy nie powinno się nad tym zastanowić, czy ten nowy kierunek nie jest związany z powrotem Chrystusa?

Ważne jest, jak to pan powiedział, że występuje pragnienie uzdrowienia, że się znowu mniej lub bardziej rozumie, co oznacza zbawienie. Ludzie widzą, że egzystencja bez Boga staje się chora i człowiek nie może tak przetrwać. Człowiek potrzebuje odpowiedzi, której sam sobie nie może udzielić. W tym sensie więc czas ten jest czasem adwentu, który także oferuje wiele dobrego.

Na przykład wielkie możliwości komunikacji, które mamy dzisiaj, mogą z jednej strony prowadzić do całkowitego wykluczenia wymiaru osobowego. Pływa się tylko w morzu komunikacyjnym, ale już nie spotyka się osób. Z drugiej strony może to być szansa, chociażby przez to, że się nawzajem dostrzegamy, że się spotykamy, że sobie nawzajem pomagamy, że wychodzimy ku sobie.

Tak więc wydaje mi się ważne, aby nie widzieć tylko tego, co negatywne. Musimy wprawdzie z całą ostrością widzieć to, co złe, ale także dostrzegać wszystkie szanse dobra, które są obecne, wszystkie nadzieje ludzkości i nowe możliwości. Musimy głosić konieczność przełomu, który nie może dokonać się bez wewnętrznego nawrócenia.

Co to konkretnie oznacza?

Z nawróceniem związana jest konieczność, aby Bóg znowu znalazł się na pierwszym miejscu. A także, aby na nowo pragnąć wsłuchiwać się w słowa Boga, aby uznać je za coś realnego i pozwolić im oświecać nasze życie. Musimy odważyć się na nowo na eksperyment z Bogiem - pozwolić Mu wejść z Jego działaniem w nasze społeczeństwo.

Ewangelia nie rozumie własnego posłania jako czegoś, co ma swoje źródło w przeszłości i już się zakończyło. Przeciwnie, obecność i dynamika objawienia Chrystusa polega właśnie na tym, że idzie ono niejako z przyszłości i ma decydujące znaczenie właśnie zarówno dla przyszłości każdej jednostki, jak i dla przyszłości wszystkich. „Drugi raz ukaże się nie w związku z grzechem - czytamy o Chrystusie w Liście do Hebrajczyków - lecz dla zbawienia tych, którzy Go oczekują ".

Czy Kościół nie powinien dzisiaj jeszcze wyraźniej tłumaczyć, że według Biblii znajdujemy się nie tylko w czasach po Chrystusie, lecz także, o wiele bardziej, znowu w czasach przed Chrystusem?

To było życzenie Jana Pawła II, aby wyraźniej ukazywać, że czekamy na nadchodzącego Chrystusa, że Ten, Który Przyszedł, jest wciąż raczej Przychodzącym, a my w tej perspektywie żyjemy wiarą skierowaną w przyszłość. Do tego przynależy wyzwanie,

aby rzeczywiście przedstawiać przesianie wiary z perspektywy przychodzącego Chrystusa.

Często ten Przychodzący bywa przedstawiany za pomocą prawdziwych, ale zarazem przestarzałych formuł. W kontekście naszego życia one już nie przemawiają i zdarza się, że nie są już dla nas zrozumiałe. Albo Przychodzący staje się pusty i pozbawiony treści, albo w fałszywy sposób bywa przedstawiany jako ogólny moralny topos, z którego nic nie wynika i który nic nie oznacza.

Musimy więc spróbować wypowiedzieć rzeczywiście całą substancję wiary jako taką - ale wypowiedzieć ją na nowy sposób. Jurgen Habermas uważał, że ważna jest obecność teologów, którzy potrafią tak przetłumaczyć skarb ukryty w swojej wierze, aby w zsekularyzowanym świecie mógł on być słowem dla tego świata. Rozumie przez to prawdopodobnie coś innego niż my, ale ma rację w tym, że wewnętrzny proces tłumaczenia wielkich słów na słowa i sposób myślenia naszych czasów nabiera wprawdzie rozpędu, ale nie osiągnął jeszcze szczęśliwego końca. Może się to udać tylko wtedy, gdy ludzie będą żyli Przychodzącym. Dopiero wtedy będą potrafili Go wypowiedzieć. Wypowiedź, intelektualne tłumaczenie, zakłada tłumaczenie egzystencjalne. Tu widać więc znaczenie świętych, którzy żyją po chrześcijańsku obecnie i w przyszłości. Z wnętrza ich egzystencji przychodzący Chrystus jest możliwy do przetłumaczenia w taki sposób, aby mógł być obecny w horyzoncie rozumienia zsekularyzowanego świata. Oto wielkie stojące przed nami zadanie.

Przełom naszych czasów przyniósł ze sobą inne formy życia i filozofie życia, ale też inne postrzeganie Kościoła. Postępy medycznych badań stawiają wielkie etyczne wyzwania. Także nowe uniwersum Internetu wymaga odpowiedzi. Jan XXIII, chociaż już w podeszłym

wieku i chory, zajął się przełomem po obydwu wojnach światowych, wskazując „znaki czasu", jak to nazywa w zwołującej Sobór bulli Humanae salutis *z 25 grudnia 1961.*

Czy Benedykt XVI podąży tą samą drogą?

Jan XXIII uczynił wielki i niepowtarzalny gest którym powierzył Soborowi powszechnemu sprawę nowego rozumienia słowa wiary Przede wszystkim Sobór stanął na wysokości zadania i wypełnił swoją misję, a polegała ona na określeniu relacji Kościoła do nowoczesności i nowym zdefiniowaniu związku pomiędzy wiarą a wartościami dzisiejszego świata. Jednak wprowadzić w życie to, co zostało powiedziane, a przy tym pozostać w wewnętrznej kontynuacji wiary, jest o wiele trudniejszym procesem niż sam sobór. Zwłaszcza że Drugi Sobór Watykański dotarł do świata w interpretacji mediów, a nie ze swoimi tekstami, które przeczytało bardzo niewiele osób.

Myślę, że teraz, gdy już pewne podstawowe kwestie są wyjaśnione, naszym wielkim zadaniem jest ukazanie na nowo pierwszeństwa Boga. Dzisiaj istotną sprawą jest, aby znowu zobaczyć, że Bóg jest, że jest dla nas ważny i że udziela nam odpowiedzi. A także, że jest druga strona i gdy On przestaje się liczyć, to chociaż wszystko inne może być jeszcze całkiem rozsądne, jednak wtedy człowiek traci swoją godność i swoje człowieczeństwo, a przez to zniszczone zostaje to, co istotne. Dlatego, jak myślę, musimy dzisiaj zaakcentować pierwszeństwo pytania o Boga.

Czy Wasza Świątobliwość myśli, że Kościół katolicki mógłby rzeczywiście uniknąć Trzeciego Soboru Watykańskiego?

Razem mieliśmy dwadzieścia soborów i na pewno kiedyś dojdzie do kolejnego. W tej chwili nie widzę przesłanek dla zwoływania soboru. Myślę, że obecnie właściwymi instrumentami

są synody biskupów, czyli całego episkopatu, który wspólnie poszukuje rozwiązań, spaja cały Kościół i zarazem go prowadzi. Pytanie, czy przyszedł już ten moment, aby zorganizować wielki sobór, powinniśmy pozostawić przyszłości.

Obecnie potrzebujemy przede wszystkim duchowych ruchów, dzięki którym Kościół na całym świecie, czerpiąc z doświadczeń naszych czasów, a zarazem z wewnętrznego doświadczenia wiary i płynącej stąd siły, ustanowi drogowskazy i znowu postawi w centrum kwestię obecności Boga.

Jako Następca Piotra ciągle na nowo przypomina Wasza Świątobliwość o decydującym „planie", który miałby istnieć dla tego świata. Nie chodzi przy tym o żaden plan A czy też inny plan B, ale o plan Boga. „Bóg nie jest obojętny wobec historii ludzkości" - głosi Wasza Świątobliwość i przypomina, że ostatecznie Chrystus jest „Panem całego stworzenia i całej historii".

Karol Wojtyła miał misję - pragnął przeprowadzić Kościół katolicki przez próg trzeciego tysiąclecia. Jaką misję ma Joseph Ratzinger?

Powiedziałbym, że nie powinno się za bardzo kawałkować historii. Tkamy jedno wspólne sukno. Karol Wojtyła był, można powiedzieć, podarowany przez Boga Kościołowi w bardzo określonej, krytycznej sytuacji, w której z jednej strony marksistowskie pokolenie, pokolenie '68, zakwestionowało cały Zachód, a z drugiej - rozpadł się realny socjalizm. Wśród tych kontrowersji utorować możliwość przebicia się do wiary i wskazać ją jako środek i drogę - był to historyczny moment szczególnego rodzaju.

Nie każdy pontyfikat musi mieć całkiem nową misję. Teraz chodzi o kontynuację i uchwycenie dramaturgii czasu; w nim należy trzymać się mocno Słowa Bożego jako decydującej instancji i równocześnie nadać chrześcijaństwu prostotę i głębię, bez których nie może ono działać.

Część druga
Pontyfikat

7
Habemus papam

W historii nieczęsto tak szybko i tak jednogłośnie przebiegały głosowania podczas wyboru papieża. Kardynał Walter Kasper powiedział, że już po pierwszych głosowaniach „sytuacja dynamicznie zmierzała do wyboru nowego papieża". Sam Wasza Świątobliwość modlił się podczas konklawe aktem strzelistym znanym z ogrodu Getsemani: „Panie, oddal to ode mnie! Masz młodszych i lepszych".

Widzieć, jak dokonuje się to, co niemożliwe, to faktycznie szok. Byłem przekonany, że są lepsi i młodsi. Dlaczego jednak Pan tak ze mną postąpił, musiałem pozostawić to już Jemu samemu. Starałem się zachować spokój, całkowicie ufając, że On będzie mnie teraz prowadził. Powoli musiałem wdrażać się w to, co od tej chwili miałem robić, i wszelkie plany ograniczyć tylko do następnego kroku.

Właśnie te słowa Pana uważam za szczególnie ważne dla całego mojego życia: „Nie troszczcie się o jutro, dosyć ma dzień swojej biedy". Troski jednego dnia człowiekowi wystarczają, więcej nie może on udźwignąć. Dlatego próbuję koncentrować

się na tym, aby uporać się z dzisiejszymi problemami, a resztę pozostawić dniowi jutrzejszemu.

Na balkonie Bazyliki świętego Piotra mówił Wasza Świątobliwość podczas swojego pierwszego wystąpienia drżącym głosem, że Bóg po „wielkim papieżu Janie Pawle II" teraz wybrał „prostego, skromnego pracownika Winnicy Pańskiej". Pocieszało Waszą Świątobliwość, że Pan potrafi „posługiwać się także niedoskonałymi narzędziami".

Czy była to tylko zwyczajowa manifestacja papieskiej pokory? W końcu były dobre powody, aby wybrać Waszą Świątobliwość. Nikt poza Waszą Świątobliwością nie zajmował się jako teolog tak otwarcie i tak intensywnie wielkimi tematami, takimi jak relatywizm współczesnego społeczeństwa, wewnątrzkościelne dyskusje o reformie, rozum i wiara w czasach nowożytnej nauki. Jako prefekt Kongregacji Nauki Wiary współkształtował Wasza Świątobliwość poprzedni pontyfikat. Pod przewodnictwem Waszej Świątobliwości powstał Katechizm Kościoła Katolickiego, *jedno z monumentalnych dzieł ery Wojtyły.*

Byłem co prawda świadomy swojej roli przewodniczącego, ale nie robiłem nic sam, mogłem pracować w grupie. Raczej jak jeden spośród wielu, którzy pracują razem przy zbiorach w Winnicy Pańskiej. Może jako kierownik i koordynator pracy, ale zarazem jako ktoś, kto nie jest stworzony do tego, aby być pierwszym i podejmować odpowiedzialność za całość. Pozostało mi więc jako pocieszenie, że obok wielkich papieży muszą być także i mali papieże, którzy wnoszą, co mogą. W tym sensie powiedziałem to, co w tamtej chwili rzeczywiście odczuwałem.

Wasza Świątobliwość stał dwadzieścia cztery godziny na dobę u boku Jana Pawła II i znał Kurię jak nikt inny. Ile jednak trwało,

aby Wasza Świątobliwość w pełni sobie uświadomił, jak rzeczywiście ogromny jest wymiar tego urzędu?

Wagę tego urzędu zauważa się bardzo szybko. Jeśli się wie, jaką odpowiedzialność niesie ze sobą już bycie kapłanem, proboszczem czy profesorem, łatwo sobie wyobrazić, jak wielki ciężar spoczywa na kimś, kto odpowiada za cały Kościół. Tym bardziej oczywiście jest się świadomym, że nie można tego zadania podjąć samemu. Z jednej strony trzeba liczyć na Bożą pomoc, z drugiej - na wielu współpracowników. Drugi Sobór Watykański słusznie nauczał, że kolegialność jest konstytutywna dla struktury Kościoła, a papież jest tylko pierwszym spośród wielu, a nie kimś, kto jako władca absolutny podejmuje samodzielne decyzje i wszystko ma robić sam.

Święty Bernard z Clairvaux napisał w XII wieku na zamówienie papieża Eugeniusza III rachunek sumienia pod tytułem: De consideratione *(O rozważaniu). Bernard żywił serdeczną niechęć do rzymskiej Kurii i kładł papieżowi na sercu przede wszystkim to, aby był ostrożny: w gąszczu zajęć musi on odnaleźć dystans, zachować ogląd całości i być zdolny do stanowczych działań przeciwko nadużyciom, których jest wokół papieża szczególnie dużo. Przede wszystkim powinieneś bać się tego, aby - pisze Bernard - „wobec otaczających Cię zajęć, których liczba ciągle wzrasta i których końca nie widzisz, Twoje serce nie stawało się coraz bardziej twarde".*

Czy Wasza Świątobliwość może już czytać te rozważania przez pryzmat własnych doświadczeń?

De consideratione świętego Bernarda to oczywiście lektura obowiązkowa dla każdego papieża. Jest tam wiele wspaniałych rzeczy, na przykład: „Pamiętaj o tym, że nie jesteś następcą cesarza Konstantyna, ale następcą Rybaka".

Giównym akcentem jest to, co już pan zauważył: Nie popadać w aktywizm! Jest tak wiele do zrobienia, że można by było bezustannie działać. A to właśnie jest błędem. Nie iść w aktywizm oznacza zachować *consideratio*, perspektywę, ogląd, dogłębne spojrzenie, czas wewnętrznego bycia z Bogiem, aby z Nim i poprzez Niego sprawy rozważać, dostrzegać je i radzić sobie z nimi. To, że nie można pracować nieustannie, jest samo w sobie ważne dla każdego, na przykład dla menedżera, a więc tym bardziej dla papieża. Wiele musi pozostawić innym, aby zachować wewnętrzną perspektywę, wewnętrzną spójność, dzięki której możliwe jest wejrzenie w to, co istotne.

Ma się jednak wrażenie, że papież Benedykt pracuje bez ustanku, nie pozwala sobie na żadne przerwy.

Nie, to nie tak...

Wasza Świątobliwość jest jednym z najbardziej pracowitych, może nawet najbardziej pracowitym spośród papieży.

W tym zawiera się medytacja, czytanie Pisma Świętego, rozmyślanie, co ono mi mówi. Po prostu nie można tylko pracować nad aktami. Czytam je także, ile jestem w stanie, ale ciągle mam przed oczyma wezwanie świętego Bernarda, by nie zatracić się w aktywizmie.

Paweł VI napisał w swoim pamiętniku wieczorem w dzień swojego wyboru na papieża: „Znajduję się w komnatach papieskich. Głębokie wrażenie niepokoju i zaufania równocześnie... Teraz jest noc, modlitwa i cisza, nie, nie ma ciszy, świat mnie obserwuje i do mnie się wdziera. Muszę się uczyć, aby naprawdę go kochać, kochać Kościół takim, jaki jest, i świat takim, jaki jest".

Czy Wasza Świątobliwość miał także jak Paweł VI nieco początkowych obaw przed tłumami ludzi, wobec których musiał Wasza Świątobliwość występować? Paweł VI rozważał nawet, aby zaprzestać odmawiania modlitwy Anioł Pański z okien Pałacu Apostolskiego. Napisał: „Cóż to za dziwne pragnienie, aby chcieć zobaczyć człowieka? Staliśmy się widowiskiem".

Tak, bardzo dobrze rozumiem odczucia Pawła VI. Pytanie brzmi: czy jest właściwe ciągle na nowo pokazywać się tłumom i pozwalać patrzeć na siebie jak na gwiazdę? Z drugiej strony ludzie mają silne pragnienie, aby zobaczyć papieża. Nie chodzi przy tym aż tak bardzo o kontakt z osobą, lecz o fizyczne dotknięcie tego urzędu, zastępcy Świętego, tajemnicy: oto Następca Piotra, ktoś, kto reprezentuje Chrystusa. W tym sensie trzeba to przyjąć, a owacji nie brać do siebie jako osobistego komplementu.

Czy Wasza Świątobliwość odczuwa strach przed zamachem?

Nie.

Kościół katolicki jest pierwszym i największym globalnym graczem w historii świata. Ale jak wiadomo, nie jest przedsiębiorstwem, a papież nie jest szefem koncernu. Co odróżnia bycie papieżem od kierowania międzynarodowym ekonomicznym imperium?

Tak, nie jesteśmy żadnym zakładem produkcyjnym, żadnym przedsiębiorstwem nakierowanym na zysk. Jesteśmy Kościołem. To oznacza wspólnotę ludzi, którzy wierzą. Naszym zadaniem nie jest wyprodukowanie jakiegoś produktu ani osiągnięcie sukcesu w obrocie towarami. Naszą misją jest życie wiarą, głoszenie jej, a zarazem utrzymywanie w wewnętrznej łączności

z Chrystusem, i przez to z samym Bogiem, tej dobrowolnej wspólnoty, która łączy wszystkie kultury, narody, epoki i nie jest nastawiona na zdobywanie zewnętrznych profitów.

Czy były jakieś początkowe błędy?

Prawdopodobnie. Nie mogę jednak mówić o tym szczegółowo. Być może później popełnia się nawet więcej błędów, bo nie jest się już tak ostrożnym.

Czy Waszej Świątobliwości nie dokuczało na początku uczucie bycia zamkniętym? Czy papież, mówiąc kolokwialnie, nie wyrywa się gdzieś czasem w tajemnicy?

Nie, tego nie robię. Ale że nie można już sobie pójść na wycieczkę, odwiedzić przyjaciół, po prostu być w domu, znowu jak przedtem w moim domu w Pentling, z moim bratem wyjść do miasta, iść do jakiejś restauracji, a nawet samemu coś zobaczyć - to oczywiście jest jakaś strata. Im jednak starszy człowiek się staje, tym mniej ma inicjatywy i o tyle też łatwiej znosi tę stratę.

Niektórzy myślą, że papież znajduje się w pewnej formie izolacji: oddycha tylko przefiltrowanym powietrzem, nie ma prawdziwych informacji na temat tego, co dzieje się „na zewnątrz", i wcale nie zna trosk i potrzeb ludzi.

Nie mogę oczywiście czytać wszystkich gazet i w sposób nieograniczony spotykać się z ludźmi. Myślę jednak, że jest niewiele osób, które odbywają tyle spotkań co ja. Ważne są dla mnie przede wszystkim spotkania z biskupami z całego świata. To są ludzie chodzący mocno po ziemi. Nie przychodzą dlatego, że czegoś chcą, lecz po to, aby powiedzieć mi o Kościele i o życiu

w swoim kraju. Tak więc mogę w bardzo ludzki, osobisty i realistyczny sposób spotykać sprawy tego świata i przyglądać się im nawet z bliższej perspektywy, niż oferuje to gazeta. W ten sposób otrzymuję także wiele niejawnych wiadomości.

Od czasu do czasu przybywa wraz z biskupem matka, siostra albo ktoś z przyjaciół i chce mi powiedzieć to czy tamto. To nie są tylko wizyty urzędowe, ale raczej odwiedziny pełne wielu ludzkich akcentów. Oczywiście papieska wspólnota domowa jest także dla mnie bardzo cenna. Do tego dochodzą odwiedziny przyjaciół z dawnych lat. Podsumowując, mógłbym powiedzieć, że nie żyję w sztucznym świecie złożonym z dworzan, lecz w normalnym świecie dnia codziennego i poprzez wiele spotkań przeżywam ten czas bardzo bezpośrednio i osobiście.

Czy Papież codziennie śledzi wiadomości?

To też, oczywiście.

W historii byli już papieże i antypapieże. Ale jeszcze dosyć rzadko - albo nawet jeszcze nigdy - zdarza się, żeby było dwóch następców Piotra, których pontyfikaty tak bardzo by się ze sobą stopiły, stały się w pewnym stopniu jednym pontyfikatem milenijnym, jak to właśnie się dzieje z Janem Pawłem II i Benedyktem XVI. Poprzednikowi Waszej Świątobliwości chodziło o błędy w globalnym rozwoju społecznym, szczególnie na wschodzie Europy; dzisiaj akcent położony jest bardziej na samym Kościele. Czy można by było powiedzieć: to, co odróżnia Jana Pawła II od Benedykta XVI, jest też tym, w czym obaj doskonale się uzupełniają? Jeden orał - drugi sieje? Jeden rozpoczął - drugi wypełnia?

To chyba byłoby za wiele powiedziane. Historia idzie dalej. Tymczasem wyrosła nowa generacja z nowymi problemami.

Pokolenie '68 ze swoją specyfiką ustabilizowało się i przeminęło. Następne pokolenie, które było bardziej pragmatyczne, także już się zestarzało.

Dzisiaj pojawia się faktycznie pytanie: Jak poradzić sobie ze światem, który sam sobie zagraża, w którym postęp zaczął oznaczać niebezpieczeństwo? Czy nie powinniśmy powrócić do Boga? Pytanie o Boga jest przez nowe pokolenie formułowane znowu inaczej. Także nowe kościelne pokolenie jest inne, nastawione bardziej pozytywnie niż pokolenie ukształtowane w duchu przełomu lat siedemdziesiątych.

Wasza Świątobliwość został wybrany, aby poświęcić się wewnętrznemu odnowieniu Kościoła. Miało to być „zabezpieczenie, ze Słowo Boże zostanie przyjęte w swojej wielkości i będzie na nowo rozbrzmiewać swoją czystością - tak że nie będzie ono niszczone przez ciągłe zmiany mody". W książce Waszej Świątobliwości Jezus z Nazaretu *oznacza to: „Oczyszczenie - Kościół zawsze go potrzebuje. Potrzebne jest także każdej jednostce (...); co wyrosło nad miarę, musi wrócić do prostoty i ubóstwa samego Pana"*. Wśród przedsiębiorców powiedziałoby się: Z powrotem do źródła, do pierwotnego pomysłu! Co konkretnie oznacza to wewnętrzne odnowienie dla sprawowania rządów przez Waszą Świątobliwość?*

To oznacza odnaleźć te niepotrzebne i zbyteczne elementy, które gdzieś się nagromadziły, a z jednocześnie - wdrażać to, dzięki czemu może się lepiej udawać robić rzeczy najistotniejsze, abyśmy rzeczywiście słyszeli Słowo Boże, nim żyli i mogli je w tych czasach przepowiadać.

Rok Pawła i Rok Kapłański to dwie próby nadania impulsów w tym kierunku. Zwrócić uwagę na postać Pawła oznacza

* Joseph Ratzinger/Benedykt XVI, *Jezus z Nazaretu*, tłum. W. Szymona OP, Kraków 2007, s. 219-220 (przyp. red.).

unaocznić nam Ewangelię w jej pierwotnej witalności, prostocie i radykalizmie, znowu uczynić ją współczesną. Rok Kapłański właśnie w tych czasach, w których sakrament święceń został tak znieważony, miał także na nowo ukazać w całym swoim pięknie z niczym nieporównywalną oryginalną, jedyną w swoim rodzaju misję tego urzędu, pomimo całego cierpienia, pomimo wszystkich okropności. Musimy próbować połączyć ze sobą wielkość i pokorę, aby na nowo dodać księżom odwagi i przywrócić im radość z kapłaństwa.

Temu służą także synody, na przykład synody o Słowie Bożym. Już wymiana poglądów na ten temat była ważna. Dzisiaj chodzi o to, aby podjąć wielkie tematy i przez to - jak poprzez encyklikę *Deus caritas est* - na nowo unaocznić to, co jest samym centrum życia chrześcijańskiego i zarazem stanowi o całej jego prostocie.

Jednym z wielkich tematów pontyfikatu Waszej Świątobliwości jest przerzucanie mostu pomiędzy religią a racjonalnością. Dlaczego wiara i rozum przynależą do siebie? Nie można by było po prostu „tylko" wierzyć? Jezus mówi: „Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli".

Nie móc zobaczyć to jedna rzecz, ale także wiara niewidomego musi mieć swoje podstawy. Sam Jezus uczynił wiarę czymś całkowicie zrozumiałym, gdy wskazał na jej wewnętrzną jedność i ciągłość ze Starym Testamentem, z całą historią zbawienia. Przedstawił ją jako wiarę w Boga, który jest Stwórcą i Panem historii, o którym historia świadczy i o którym mówi stworzenie.

To interesujące, że ta wewnętrzna racjonalność należy już w Starym Testamencie do podstaw wiary, że szczególnie w czasach niewoli babilońskiej mówiło się: „Nasz Bóg nie jest jak inni bogowie, On jest Stwórcą, Bogiem niebios, jedynym Bogiem". Poprzez to ukazuje się wymaganie, aby Jego uniwersalizm miał podstawy w Jego racjonalności. Stanie się to później miejscem spotkania

Starego Testamentu ze starożytnością grecką, gdyż mniej więcej w tym samym czasie, gdy podczas niewoli babilońskiej wydobyto ten rys Starego Testamentu, powstaje także grecka filozofia, która przezwyciężywszy wieloboństwo, pyta o jednego Boga.

Pozostaje wielkim zadaniem Kościoła, aby łączył on wiarę z rozumem, sięgał poza to, czego da się dotknąć z racjonalną odpowiedzialnością. To jest nam bowiem dane przez Boga. To jest to, co stanowi znak rozpoznawczy człowieka.

Czym jest ten specjalny charyzmat, który przynosi ze sobą papież z Niemiec? Niemcy byli prawie przez tysiąc lat nosicielami idei Świętego Cesarstwa Rzymskiego. Głębokie drążenie w celu dotarcia do wiedzy jest jednym z podstawowych rysów historii niemieckiej kultury, ucieleśnianym przez mistyków takich jak Mistrz Eckhart, wszechstronnych naukowców takich jak Albert Wielki, aż po Goethego, Kanta i Hegla. Niemcy są jednak także krajem podziału Kościoła. Kolebką naukowego komunizmu, który obiecywał raj nie w niebie, ale na ziemi. W końcu są sceną prawdziwie diabolicznego reżimu, którego hasłem było całkowite zniszczenie Żydów, wybranego Ludu Bożego.

Jak pan zauważył, mamy w Niemczech historię skomplikowaną, dramatyczną i pełną sprzeczności. Historię pełną winy i pełną cierpienia. Ale też historię ludzkiej wielkości. Historię ze świętością. Historię wielkiej siły poznania. W tym sensie więc nie istnieje coś takiego jak po prostu niemiecki charyzmat.

Wskazał pan na to, że do historii niemieckiej kultury przynależy szczególnie wymiar refleksji. Długi czas był to element postrzegany jako dominujący. Dzisiaj jako typowo niemieckie widzi się raczej takie uzdolnienia, jak pilność, energia czy stanowczość. Myślę, że skoro Bóg chciał uczynić profesora papieżem, to po to, żeby właśnie ten moment namysłu i zmagań o jedność wiary i rozumu mógł się stać czymś, co znajdzie się w centrum pontyfikatu.

8

W roli Rybaka

Podkrążone oczy były od początku, jeśli tak mogę powiedzieć - znakiem szczególnym Waszej Świątobliwości. Podobno na końcu ery Jana Pawła II pozostało wiele niezałatwionych spraw, co było spowodowane jego chorobą.

Na pewno zdarzało się czasami, że Jan Paweł II zwlekał z decyzją. Ogólnie jednak prace były kontynuowane przez wybranych przez niego współpracowników. Podstawowe decyzje podejmował ciągle on sam. Cierpiał, ale był świadomy, więc aparat Kościoła - jeśli już ktoś tak chce powiedzieć - funkcjonował bez zarzutu.

Nie jest tajemnicą, że Jan Paweł II niespecjalnie mocno angażował się w sprawy rzymskiej Kurii i się nimi interesował.

Mimo to przeprowadził reformę Kurii i nadał jej obecną strukturę. Także wtedy gdy przekazał wiele spraw współpracownikom, zachował spojrzenie na całość i brał całkowicie na siebie to, co wiązało się z istotną odpowiedzialnością.

Być może długa choroba przyblokowała przeprowadzenie reform, które już od dawna czekały na realizację?

Nie sądzę. Zaakcentował tak wiele ważnych spraw, że właściwie było konieczne, aby po wielkich przełomach, wielu nowych przemówieniach, encyklikach i podróżach z całym ich programem nastał czas przyswajania tego wszystkiego, aby mogło to powoli przeniknąć i zostać przyjęte. A nawet w ostatnich latach powstały poruszające nowe teksty. Na przykład list apostolski *Tertio millennio adveniente* przygotowujący na milenijny rok 2000. To tekst bardzo serdeczny, prawie poetycki.

Czas jego cierpienia nie był czasem straconym. Myślę, że było to ważne dla samego Kościoła, aby po okresie wielkiej aktywności otrzymać lekcję cierpienia i widzieć, że Kościół może być kierowany także przez cierpienie i że właśnie przez cierpienie Kościół dojrzewa i żyje.

Wydaje się, że to cierpienie naprostowało dryfującą łódź Kościoła. Jak spod ziemi pojawiło się pokolenie młodych, pobożnych ludzi, których wcześniej specjalnie się nie zauważało.

Współczucie było ogromne. Można było zobaczyć, że lekcja cierpiącego papieża była sprawowaniem Urzędu Nauczycielskiego, który jeszcze przewyższał nauczanie papieża głoszącego. Współczucie, wstrząs, spotkanie w pewien sposób z cierpieniem Chrystusa trafiło ludziom głębiej do serca niż to, co mógłby robić, pozostając aktywnym. Rzeczywiście dokonał się przełom, także rozwinęła się na nowo miłość do papieża. Nie powiedziałbym, że doszło przez to do jakiegoś absolutnego zwrotu w Kościele. W historii świata jest przecież tak wielu bohaterów i dużo różnych czynników. Ale to był moment, w którym nagle widzialna stała się moc Krzyża.

Nikt bardziej od organizacji żydowskich nie ucieszył się z wyboru Waszej Świątobliwości na dwieście sześćdziesiątego czwartego następcę Świętego Piotra i głowę Kościoła powszechnego. Joseph Ratzinger już jako prefekt Kongregacji Nauki Wiary przyłożył się do położenia fundamentu zbliżenia obydwu religii, jak twierdzi Israel Singer, wtedy przewodniczący Światowego Kongresu Żydów; Joseph Ratzinger miał „nadać pozytywny kierunek trwającej dwa tysiące lat historii relacji pomiędzy judaizmem i chrześcijaństwem".

Jako pierwszy papież zaprosił Wasza Świątobliwość rabina, aby mówił wobec synodu biskupów. Wstrzymał proces beatyfikacyjny francuskiego księdza, któremu zarzucano antysemickie wystąpienia. Wasza Świątobliwość odwiedził więcej synagog niż wszyscy papieże przed nim. „Süddeutsche Zeitung" donosiła wtedy: „Przyznaje się on do żydowskich korzeni chrześcijaństwa, jak nie przydarzało się to jeszcze żadnemu papieżowi".

Pierwsza oficjalna czynność Waszej Świątobliwości polegała na napisaniu listu do żydowskiej wspólnoty w Rzymie. Czy ta symbolika miała wzmocnić podstawowy ton pontyfikatu?

Oczywiście. Muszę powiedzieć, że od pierwszych dni moich studiów teologicznych jasna była dla mnie wewnętrzna jedność Starego i Nowego Testamentu, dwóch części Pisma Świętego. Ukazało mi się z całą jasnością, że Nowy Testament możemy czytać tylko razem z poprzednim Testamentem, gdyż w innym przypadku wcale nie będziemy go rozumieć. Poza tym oczywiście poruszyło nas jako Niemców to, co zdarzyło się w Trzeciej Rzeszy, i co słusznie skłoniło nas do tego, aby z pokorą, wstydem i miłością patrzeć na Lud Izraela.

Te rzeczy połączyły się ze sobą, jak to powiedziałem, już w czasach mojej formacji teologicznej i ukształtowały moją drogę teologicznego myślenia. Dlatego było dla mnie oczywiste - także i tutaj w pełnej jedności z papieżem Janem Pawłem II - że dla mojego

głoszenia chrześcijańskiej wiary musi być bardzo istotne nowe, pełne miłości i zrozumienia bycie ze sobą Izraela i Kościoła, bycie we wzajemnym szacunku dla tego drugiego i dla własnego powołania.

Poprzednik Waszej Świątobliwości nazywał Żydów „naszymi Starszymi Braćmi", Wasza Świątobliwość mówi o „Ojcach w wierze".

Wyrażenie „Starsi Bracia", którego używał już Jan XXIII, nie jest chętnie przyjmowane przez Żydów. A to dlatego że w żydowskiej tradycji starszy brat - Ezaw - był także bratem odrzuconym. Można go pomimo to używać, gdyż wyraża coś ważnego. Ale także „Ojcowie w wierze" jest prawidłowe. Być może nawet zwrot ten jeszcze wyraźniej ukazuje naszą wzajemną relację.

Po objęciu urzędu przez Waszą Świątobliwość wyraźnie dał się zauważyć nowy styl. Nie ma już wiecznie spieszącego się Ojca, który podróżuje od wydarzenia do wydarzenia. Nie ma niekończących się audiencji, które teraz zostały zredukowane o połowę. Wasza Świątobliwość zniósł pocałunek w rękę - czego zresztą i tak nikt nie stosował. Jako następna zniknęła z papieskiego herbu tiara, symbol papiestwa także jako władzy światowej. Jeszcze jedno się zmieniło: poprzednik Waszej Świątobliwości miał w zwyczaju mówić w pierwszej osobie liczby pojedynczej; Benedykt XVI wprowadził obok „ja" znowu papieskie „my". Jaki był ku temu powód?

Chciałbym odnieść się do dwóch punktów. Tiarę zdjął już Paweł VI...

... i sprzedał, aby pieniądze ofiarować na biednych.

Była w każdym razie jeszcze w papieskim herbie i teraz zniknęła także stamtąd. Nie skreśliłem po prostu „ja", lecz teraz

istnieją obydwie formy „ja" i „my". W wielu sprawach nie mówię po prostu tego, co przyszło do głowy Josephowi Ratzingerowi, ale wypowiadam się, odwołując się do wspólnotowego wymiaru Kościoła. Mówię wtedy, pozostając w pewnym stopniu w wewnętrznej łączności z innymi wierzącymi, i wyrażam to, czym jesteśmy razem i w co razem możemy wierzyć. W tym sensie więc „my" jest formą uprawnioną niejako *pluralis maiestatis,* ale jako podkreślenie, że wypowiedź zachowuje łączność z innymi, wyraża rzeczywistość nie tylko moją, ale także innych. Gdy jednak ja jako ja mówię coś osobistego, musi zostać użyte „ja". Obydwie formy są więc w użyciu: „ja" i „my".

Pierwszy synod biskupów w październiku 2005 skrócił Wasza Świątobliwość z czterech do trzech tygodni. Wprowadzono także swobodną debatę i zaproszono większą liczbę „braterskich delegatów" z innych Kościołów. Równocześnie Wasza Świątobliwość przeprowadza ponownie regularne rozmowy z wszystkimi szefami dykasterii, aby promować wzajemną wymianę poglądów w Kurii. Decyzje personalne uważane są jednak czasami za problematyczne, zwłaszcza jeśli chodzi o najbliższe otoczenie papieża. Jest to słaby punkt Waszej Świątobliwości?

Skrócenie synodu było, jak sądzę, po myśli wszystkich uczestników. Gdy bowiem biskup jest cztery tygodnie nieobecny w swojej diecezji, jest to po prostu za długo. Biskup właśnie dlatego uczestniczy w rządzeniu całym Kościołem, że dobrze zarządza swoim Kościołem lokalnym i zapewnia mu spójność. Jak się okazało, ograniczenie i skondensowanie programu dało się przeprowadzić bez problemu. Faktycznie było dla mnie ważne, aby nie tylko wygłaszano przygotowane mowy, z których nigdy nie wynika dyskusja, ale także żeby była okazja do mówienia tego, co leży na sercu, i żeby mógł nawiązać się szczery dialog.

Decyzje personalne są trudne, gdyż nie można wejrzeć w serce człowieka i nikt nie jest wolny od pomyłek. Dlatego jestem ostrożniejszy, dokładniejszy i podejmuję decyzje tylko po wysłuchaniu różnorodnych głosów doradczych. Myślę, że w ubiegłych latach udało się podjąć sporo rzeczywiście dobrych decyzji personalnych, także w niemieckim episkopacie.

Obserwatorzy zauważają, że w coraz większym stopniu odpowiedzialne stanowiska w rzymskiej Kurii zajmują zakonnicy Dziennik „U Foglio" mówi nawet o „kopernikańskim przewrocie" w polityce personalnej Watykanu. Krytycy chętnie wskazują na „zawładnięcie Stolicą Piotrową przez fundamentalistów". Czy powoływanie zakonników, którzy ślubują ubóstwo, czystość i posłuszeństwo, jest swego rodzaju odtrutką na karierowiczostwo i intryganctwo nieobce przecież także i Watykanowi?

Powołana została grupa zakonników, bo mamy wśród nich rezerwuar rzeczywiście dobrych ludzi, którzy mają wielkie zdolności i ucieleśniają wartości duchowe. Ale nie jest też tak, że ich udział wzrósł nieproporcjonalnie. Próbuję znaleźć tych właściwych, niezależnie od tego, czy są zakonnikami czy księżmi diecezjalnymi. Decydujące jest, czy kandydat odznacza się następującymi cechami: jest człowiekiem duchowym, rzeczywiście wierzącym i przede wszystkim odważnym.

Myślę, że odwaga jest podstawową cechą, którą musi posiadać biskup i ten, kto kieruje Kurią. Z tym jest związane niepoddawanie się wpływom różnych poglądów, ale działanie powodowane własnym wewnętrznym rozeznaniem, także wtedy, gdy prowokuje to gniew otoczenia. Muszą to być naturalnie osoby, które posiadają pozytywne cechy zarówno jako ludzie, jak i profesjonaliści, tak że potrafią prowadzić innych i zapraszać ich do rodzinnej wspólnoty. Dla mnie, jako szefa Kongregacji Nauki

Wiary, było na przykład rzeczą bardzo ważną, że stanowiliśmy wspólnotę, w której nie było pomiędzy nami kłótni ani forum publicznym, ani w kuluarach, że była to rodzina. Tę umiejętność prowadzenia ludzi i stwarzania ducha wspólnoty uważam za bardzo istotną.

Papież zawsze wypowiada się także poprzez gesty i zachowania, znaki i symbole. Uwagę przyciągnął wybór już sławnego camauro *jako zimowego nakrycia głowy, rodzaju czapki, którą ostatni raz nosił Jan XXIII. Czy był to tylko modny dodatek czy wyraz powrotu do starych, sprawdzonych kościelnych form?*

Miałem to tylko raz na sobie. Było mi po prostu zimno, a jestem wrażliwy. Pomyślałem, że skoro mam już to *camauro,* to włożę je. Ale w rzeczywistości była to tylko próba powstrzymania zimna. Od tego czasu nigdy więcej tego nie zrobiłem, aby nie pojawiały się zbędne interpretacje.

9

Ekumenizm i dialog z islamem

Ekumenizm stał się szybko najbardziej charakterystycznym znakiem tego pontyfikatu. Papież obiecał angażować się niezmordowanie „dla przywrócenia pełnej i widzialnej jedności" chrześcijan. Obserwatorzy widzą w zwróceniu się do prawosławia strategiczne przedsięwzięcie, aby zbudować bramę do jedności tam, gdzie panuje największa zbieżność stanowisk.

Ekumenizm ma wiele poziomów i różne oblicza. Mamy tu cały świat prawosławia, który sam w sobie jest już bardzo zróżnicowany, następnie świat protestantyzmu, gdzie klasyczne wyznania odróżniają się od nowego protestantyzmu, który teraz wzrasta i jest znakiem czasu. Prawosławie jest miejscem, gdzie jest nam najbliżej do siebie nawzajem i gdzie najszybciej możemy mieć nadzieję na spotkanie.

Już Paweł VI i Jan Paweł II bardzo troszczyli się o prawosławie. Sam mam ciągle bliskie kontakty z prawosławnymi. Jako profesor w Bonn i w Ratyzbonie miałem pomiędzy moimi uczniami także studentów prawosławnych i mogłem w ten sposób nawiązać wiele przyjaźni ze światem prawosławia. Katolicy

i prawosławni mają tę samą starożytną podstawową kościelną strukturę; stąd było łatwo zrozumiałe, że szczególnie zależy mi na tym spotkaniu. Stopniowo powstały prawdziwe przyjaźnie. Jestem bardzo wdzięczny za serdeczność, z którą odnosi się do mnie ekumeniczny patriarcha Bartolomeusz, nie ograniczając się tylko do konwencjonalnego ekumenizmu. Między nami jest prawdziwa przyjaźń, braterstwo. Także jestem wdzięczny za przyjaźń i wielką serdeczność okazywaną mi przez patriarchę Cyryla.

Patriarcha Moskwy był pierwszym gościem przyjętym przez Waszą Świątobliwość po wyborze na papieża.

Wtedy nie był on jeszcze patriarchą rosyjskiej prawosławnej Cerkwi w Moskwie, ale jej ministrem spraw zagranicznych. Od razu się zrozumieliśmy. Miał w sobie coś tak radosnego, coś płynącego z wiary, że tak powiem, prostotę rosyjskiej duszy i zarazem jej zdecydowanie i serdeczność - powstała między nami nić porozumienia.

Sądzę, że jest bardzo ważne, aby ten wielki świat prawosławny z własnymi wewnętrznymi napięciami widział jednak także swoją wewnętrzną jedność z tym tak innym Kościołem łacińskim. Abyśmy, mimo wszystkich różnic nabudowanych przez stulecia i uwarunkowanych między innymi przez kulturową odrębność - jednak znowu rozumieli i postrzegali się nawzajem w naszej wewnętrznej duchowej bliskości. Na tym poziomie, jak myślę, robimy postępy. Nie są to taktyczne, polityczne ruchy, lecz zbliżenia pełne wewnętrznej wrażliwości. Jest to bardzo pocieszające.

Dlaczego zbliżenie to ma mieć wielkie znaczenie dla „przyszłości dziejów świata", jak to określił Wasza Świątobliwość?

Bo w nim widoczna staje się nasza wspólna odpowiedzialność za świat. Moglibyśmy ciągle prowadzić wszelkie możliwe spory Albo wychodząc od tego, co jest dla nas wspólne, wspólnie służyć. A świat, jak już w tej rozmowie wyraźnie się ukazało, potrzebuje uzasadnionego, mającego duchowe podstawy, a zarazem racjonalnego świadectwa o jednym Bogu, który mówi do nas w Chrystusie. Dlatego tak niezwykle ważne jest nasze bycie razem. Cyryl podkreśla to także, zwłaszcza w kontekście dyskusji na wielkie tematy etyczne. Nie jesteśmy moralistami, ale niesiemy posłanie etyczne mające swoją podstawę w wierze, a posłanie to pozwala ludziom odnaleźć kierunek. Takie wspólne działanie ma wielkie znaczenie w momencie kryzysu dotykającego narody.

Według biskupa Gerharda Ludwiga Mullera zajmującego się ekumenizmem 97 procent jedności pomiędzy prawosławnymi i katolikami jest już osiągnięte. Pozostałe trzy procent to kwestie prymatu i jurysdykcji papieża.

Wasza Świątobliwość nie tylko usunął z herbu tiarę jako symbol władzy, ale także kazał skreślić z papieskich tytułów określenie „Patriarcha Zachodu". Biskup Rzymu jest teraz pierwszy spośród równych. Charakterystyczne, że Wasza Świątobliwość już jako kardynał ogłosił w roku 2000 w deklaracji Dominus Iesus, *że istnieją prawdziwe Kościoły lokalne, ale „brak im pełnej komunii z Kościołem katolickim, jako że nie uznają katolickiej nauki o prymacie"...*

Czy Benedykt XVI zreorganizuje papiestwo ze względu na jedność chrześcijaństwa?

Tu konieczne byłyby pewne doprecyzowania. „Pierwszy wśród równych" to nie jest dokładnie ta formuła, którą my jako katolicy przyjmujemy. Papież jest pierwszy i ma także specyficzne funkcje i zadania. W tym sensie nie wszyscy są równi. „Pierwszy

wśród równych" - to byłoby bez problemu przyjęte przez prawosławie. Uznają oni, że biskup Rzymu jest *protos,* jest pierwszy, co zostało już stwierdzone na soborze w Nicei. Ale pytanie brzmi właśnie: Czy ma on jakieś specyficzne zadania czy nie? Trudny jest także cytat z *Dominus Iesus.* Lecz to są punkty sporne, gdzie potrzeba by było więcej słów, niż teraz mogę użyć...

Czy to znaczy, że papież Ratzinger sprzeciwia się wcześniejszemu kardynałowi i stróżowi wiary Ratzingerowi?

Nie, broniłem dziedzictwa Drugiego Soboru Watykańskiego i całej historii Kościoła. Ten fragment oznacza, że Kościoły Wschodu są prawdziwymi Kościołami partykularnymi, chociaż nie znajdują się w pełnej łączności z papieżem. W tym sensie jedność z papieżem nie jest konstytutywna dla Kościoła partykularnego. Na pewno jednak brak jedności jest też brakiem w Kościele partykularnym. Kościół partykularny jest bowiem nakierowany na to, aby przynależeć do całości. W tym sensie więc brak komunii z papieżem jest brakiem w samej żywej komórce. Pozostaje komórką, może nazywać się Kościołem, ale brakuje jej jednego punktu, a mianowicie łączności z całością organizmu.

Nie byłbym też tak odważny jak biskup Muller, aby teraz móc powiedzieć, że brakuje nam tylko trzech procent. Przede wszystkim istnieją ogromne historyczne i kulturowe różnice. Obok kwestii nauki jest do zrobienia wiele kroków w przestrzeni uczuć i emocji. Bóg musi jeszcze nad nami popracować. Dlatego też nie zdobyłbym się także na żadne proroctwa dotyczące ewentualnych terminów.

Ważne jest, że nam na sobie zależy, że pozostajemy w wewnętrznej jedności, że jesteśmy ze sobą tak blisko i tak wiele ze sobą współpracujemy, jak to tylko możliwe, a w pozostałych

sprawach próbujemy przepracowywać pozostałości przeszkód w otwartych rozmowach - a przy tym wszystkim wiemy także, że Bóg musi nam pomagać i że sami tego nie potrafimy

W każdym razie jednak grecki prawosławny metropolita Augoustinos uważa już dzisiaj za możliwy honorowy prymat papieża wśród wszystkich chrześcijan. Także ewangelicki biskup Johannes Friedrich wprowadza temat ograniczonego uznania urzędu papieża „jako ekumenicznie akceptowalnego rzecznika światowego chrześcijaństwa". Czy jest to ten sam kierunek, o którym Wasza Świątobliwość mówi, gdy twierdzi, że Kościoły muszą się dzisiaj dać zainspirować wzorem z pierwszego tysiąclecia?

Dodatkowo także anglikanie ogłosili, że mogą wyobrazić sobie honorowy prymat rzymskiego papieża, między innymi jako rzecznika chrześcijaństwa. To już naturalnie znaczący krok. *De facto* jest też tak, że gdy papież zajmuje stanowisko w sprawie wielkich etycznych problemów, świat uznaje to za głos chrześcijaństwa. Także sam papież stara się o to, aby w tych sprawach mówić w imieniu wszystkich chrześcijan, a nie opierać się na tym, co specyficznie katolickie, bo na to jest miejsce gdzie indziej.

Tak więc już dzisiaj biskup Rzymu może do pewnego stopnia być głosem wszystkich chrześcijan ze względu na pozycję, która mu przypadła w ciągu historycznego rozwoju. To także ważny czynnik ekumeniczny, który wyraźnie ukazuje nigdy całkiem nieutraconą wewnętrzną jedność chrześcijaństwa. Nie można go przeceniać, pozostaje bowiem wystarczająco dużo sprzeczności. Ale że coś takiego się dzieje, to na pewno powód do wdzięczności Bogu.

Wasza Świątobliwość już spotkał ekumenicznego patriarchę Konstantynopola. Co się zaś tyczy rosyjskiego Kościoła prawosławnego, to arcybiskup Hilarion, zajmujący się jego kontaktami zewnętrznymi,

uważa: „Zbliżamy się do momentu, w którym będzie możliwe przygotowanie spotkania papieża i patriarchy". Takie spotkanie byłoby światową sensacją. Czy Wasza Świątobliwość uważa to za możliwe jeszcze za tego pontyfikatu?

Mam nadzieję, że tak, ale to zależy od tego, ile jeszcze życia podaruje mi dobry Bóg. Były już bardzo piękne gesty, takie jak koncert z okazji pięciolecia pontyfikatu; patriarcha polecił zagrać dla mnie, tutaj, w Rzymie, Hilarionowi, który sam jest kompozytorem i przedstawił jedną ze swoich kompozycji. Istnieją różnorodne kontakty. W każdym razie prawosławna opinia publiczna musi zostać przygotowana na takie spotkanie. Panuje tam bowiem ciągle jeszcze pewien lęk przed Kościołem katolickim. Trzeba cierpliwie czekać, nic nie można robić na siłę. Wola jest z dwóch stron i pojawia się także atmosfera, która mogłaby to umożliwić.

Niezbyt odległe spotkanie Rzym - Moskwa jest więc w zasięgu możliwości?

Powiedziałbym, że tak.

Postępy widać także w kwestii jedności Kościoła w Chinach. Rzym uznał prawie wszystkich biskupów mianowanych przez władze państwowe. Zjednoczenie legalnej i nielegalnej katolickiej wspólnoty jest uznawane przez obie strony za cel bliski do osiągnięcia. Jak myśli Wasza Świątobliwość: czy to zjednoczenie nastąpi jeszcze w erze Benedykta - zakładając, jak Wasza Świątobliwość powiedział, że Pan podaruje Waszej Świątobliwości długie życie?

Mam nadzieję. Modlitwa Jezusa o jedność wszystkich, którzy w Niego wierzą (J 17), przynosi owoce także w Chinach. Cały

żyjący w Chinach Kościół jest wezwany aby trwać w głębokiej duchowej jedności, w której dojrzewa też harmonijna hierarchiczna jedność we wspólnocie z biskupem Rzymu. Pojawiają się oczywiście ciągle nowe przeszkody, ale przebyliśmy już długą drogę i, jak pan sam powiedział, większość biskupów wyświęconych bez misji apostolskiej z Rzymu uznała tymczasem prymat i dzięki temu przystąpiła do wspólnoty z Rzymem. Pomimo występujących nieoczekiwanych trudności istnieje wielka nadzieja, że uda się definitywnie skończyć z podziałem. To jest cel, który szczególnie leży mi na sercu i który codziennie powierzam Panu w modlitwie.

Jak doszło do takiego rozwoju sytuacji, który jeszcze niedawno uchodził za niewyobrażalny?

Różnorodne czynniki przyczyniły się do pozytywnego rozwoju Kościoła katolickiego w Chinach. Oto niektóre z nich. Z jednej strony żywe pragnienie, aby być w jedności z papieżem, zawsze było obecne w biskupach wyświęconych w nieprawomocny sposób. To w zasadzie wszystkim umożliwiło pójście drogą ku pełnej komunii, przy czym musieli być wspierani na tej drodze przez cierpliwą pracę, która z każdym z nich została wykonana. Mieli też fundamentalną katolicką świadomość, że dopiero we wspólnocie jest się rzeczywiście biskupem.

Z drugiej strony biskupi wyświęceni w tajemnicy i nieuznani przez władze państwowe mogą także odnieść korzyści, gdyż z punktu widzenia państwa na nic się już nie zdaje zamykanie w więzieniach i ograniczanie wolności katolickich biskupów ze względu na ich związek z Rzymem. Chodziło tu więc o podstawowe, fundamentalne przekonania oraz o pomoc z wewnątrz danej wspólnoty. Tak dochodzi do pełnej jedności pomiędzy dwoma katolickimi wspólnotami.

Wydaje się, że ekumeniczny dialog z protestantami stal się problematyczny. W prawosławiu w ogóle nie wchodzi on w grę. Tutaj przepaście stały się zbyt głębokie. Ale także według rzymskokatolickich biskupów część Kościołów protestanckich uległa naciskowi nowoczesności i zrezygnowała z wielu swoich tradycji. Miałyby się one od lat siedemdziesiątych profilować najpierw socjalistycznie, potem ekologicznie, a dzisiaj feministycznie, z nową tendencją do ulegania wpływowi kierunku gender. *Dialog miałby być prowadzony w celu protestantyzacji Kościoła katolickiego, który przedstawiany jest jako zacofany, aby samemu prezentować się jako postępowa alternatywa.*

Czy nie byłoby słuszne powiedzieć sobie, unikając dalszych frustracji: Dobrze, pozostańmy przyjaciółmi. Współpracujmy w chrześcijańskich akcjach, ale zjednoczenie nie jest niestety możliwe - byłoby to bowiem za cenę kapitulacji, opuszczenia włcLsnych stanowisk.

Najpierw trzeba wspomnieć wielką różnorodność światowego protestantyzmu. Luteranizm jest tylko częścią tego spektrum. Są przecież także chrześcijanie wywodzący się z tradycji kalwińskiej, metodyści i tak dalej. Jest także wielkie nowe zjawisko ewangelikalizmu, który rozprzestrzenia się z ogromną dynamiką i jest w stanie w krajach Trzeciego Świata zmienić cały religijny krajobraz. Gdy więc mówi się o dialogu z protestantyzmem, należy mieć przed oczami tę różnorodność, która także z kolei w każdym kraju ma swoją specyfikę.

Trzeba rzeczywiście stwierdzić, że protestantyzm wykonał takie ruchy, które go raczej od nas oddalają: święcenie kobiet, akceptowanie homoseksualnych związków i więcej tym podobnych. Inne są pozycje etyczne, inny sposób dostosowywania się do współczesności - to utrudnia rozmowę. Zarazem są też oczywiście w protestanckich wspólnotach ludzie, którzy żywo dążą do poznania właściwej substancji wiary i nie zgadzają się z podejściem swoich Kościołów.

Dlatego musimy sobie powiedzieć: Jako chrześcijanie powinniśmy znaleźć wspólną podstawę i być w stanie wypracować wspólne stanowisko na temat wielkich pytań współczesności, musimy także świadczyć o Chrystusie jako żywym Bogu. Nie możemy osiągnąć pełnej jedności w dającym się przewidzieć czasie, ale czyńmy to, co jest możliwe, aby prawdziwie jako chrześcijanie w tym świecie razem wypełnić misję, dawać świadectwo.

Czy protestanci rzeczywiście nie są przez papieża postrzegani jako Kościół, lecz - w przeciwieństwie do Kościołów lokalnych - jedynie jako kościelne wspólnoty? Dla wielu takie przyporządkowanie brzmi poniżająco.

Wyrażenie „kościelna wspólnota" to terminologia Drugiego Soboru Watykańskiego. Sobór zastosował tutaj bardzo prostą regułę: Kościół we właściwym sensie jest według naszego rozumienia tam, gdzie urząd biskupa jest przekazany w apostolskiej sukcesji - a przez to pierwszeństwo ma Eucharystia jako sakrament, którego szafarzem jest biskup i prezbiter.

Gdzie tego nie ma, występuje inny rodzaj rozumienia Kościoła, który na Drugim Soborze Watykańskim określiliśmy „kościelną wspólnotą". Ma to ukazać, że są one Kościołami w inny sposób. Nie jako Kościoły wielkich tradycji starożytności, lecz zgodnie z nowym rozumieniem, według którego pojęcie Kościoła nie opiera się na instytucji, lecz na dynamice Słowa, które gromadzi ludzi i czyni ich wspólnotą. W tym sensie więc terminologia ta jest próbą ujęcia tego, co charakterystyczne w protestanckim chrześcijaństwie, i wyrażenia tego pozytywnie. Można ciągle szukać lepszych słów, ale podstawowe rozróżnienie jest uprawnione; jest to czysto historyczna przesłanka.

Jeszcze raz zresztą trzeba podkreślić, że patrząc z punktu widzenia eklezjologii, sytuacja poszczególnych protestanckich

wspólnot jest bardzo różna. Między sobą określają się też bardzo różnie, tak że nie można mówić o jednym protestanckim Kościele. Chodzi po prostu o to, aby widzieć, że chrześcijaństwo w protestantyzmie dokonało przesunięcia akcentów i próbujemy to zrozumieć oraz uznajemy się nawzajem jako chrześcijanie i jako chrześcijanie służymy sobie nawzajem.

A co do definicji, czym Kościół jest, czy nawet papież nie może powiedzieć czegoś innego?

Nie. Tym papież nie może rozporządzać. To jest związane z Drugim Soborem Watykańskim.

W sprawach ekumenizmu z chrześcijańskimi wspólnotami Zachodu Watykan koncentruje się na anglikanach, Światowej Federacji Luterańskiej, Światowym Aliansie Kościołów Reformowanych i Światowej Radzie Metodystów. Bramy Rzymu są już otwarte dla chętnych do przejścia anglikanów. Dzięki wydanej przez Waszą Świątobliwość konstytucji apostolskiej powstaje po raz pierwszy prawna i organizacyjna struktura Kościołów partykularnych. Do tej pory wyobrażenie jedności było związane z obrazem powrotu na łono Kościoła katolickiego. Czy jest to precedens dla innych grup chętnych do naśladowania?

Jest to w każdym razie próba dania odpowiedzi na specyficzne wyzwanie. Inicjatywa nie wyszła od nas, lecz od anglikańskich biskupów, którzy weszli w dialog z Kongregacją Nauki Wiary i rozpoznali, w jakiej formie można by było się do siebie zbliżyć i zjednoczyć. Biskupi ci powiedzieli, że całkowicie podzielaj«) wiarę opisaną w *Katechizmie Kościoła Katolickiego.* To dokładnie ich wiara. Trzeba było tylko zobaczyć, na ile mogliby zachować własną tradycję, własne formy życia z całym ich bogactwcm

Z tego powstał ten projekt jako swoista oferta. W jakiej mierze będzie używany, jak zniesie to rzeczywistość, jakie przyniesie to kierunki rozwoju i korygowania, to trzeba jeszcze zobaczyć. Ale jest to w każdym razie znak pewnej elastyczności Kościoła katolickiego. Nie chcemy wprawdzie tworzyć nowych Kościołów unickich, ale chcemy dać możliwości włączenia się we wspólnotę z papieżem, a przez to we wspólnotę katolicką, tych tradycji Kościołów partykularnych, które wyrosły poza Kościołem rzymskim.

W relacjach pomiędzy Kościołem a muzułmanami przemówienie Waszej Świątobliwości z 12 września 2006 w Ratyzbonie wywołało burzliwe kontrowersje. Wasza Świątobliwość cytował wtedy fragment z książki historycznej, która relacjonowała dialog pomiędzy cesarzem bizantyjskim a pewnym wykształconym Persem na temat islamu i chrześcijaństwa. Po tym zapłonęły chrześcijańskie domy w krajach islamskich, zachodni dziennikarze pisali pełne gniewu komentarze.*

To przemówienie uznano za pierwszy błąd pontyfikatu. Było nim rzeczywiście?

Mowa ta była pomyślana jako wykład typowo naukowy, bez świadomości, że przemówienia papieża czyta się politycznie, a nie jak wywody akademickie. Wskutek politycznego potraktowania tekstu nie zwrócono już uwagi na całość, ale wyrwano fragment z kontekstu i odniesiono do polityki to, czego w nim wcale nie było. Dotyczył on sytuacji z dawnego dialogu, który zresztą ciągle, jak myślę, jest bardzo interesujący.

* Wykład, który Joseph Ratzinger wygłosił w Ratyzbonie, miejscu, w którym wcześniej był profesorem, nosił tytuł: *Wiara, rozum i uniwersytet Wspomnienia i refleksje.* Fragment, w którym Benedykt XVI cytuje wypowiedź późnośredniowiecznego bizantyjskiego cesarza Manuela II Paleologa znajduje się w *Dodatku.*

Cesarz Manuel, który wtedy został zacytowany, był już w tym czasie wasalem imperium ottomańskiego. Wcale nie mógł więc nawet atakować muzułmanów. Mógł jednak w intelektualnym dialogu podnieść żywotne kwestie. W każdym razie dzisiejsza polityczna komunikacja jest tego rodzaju, że nie pozwala zrozumieć tych subtelnych kontekstów.

Mimo wszystko wykład ten, po wszystkich strasznych konsekwencjach, wobec których mogę być tylko bardzo smutny, przyniósł pozytywne oddziaływanie. Podczas mojej wizyty w Turcji mogłem pokazać, że czuję szacunek do islamu, że uznaję go za wielką religijną rzeczywistość, z którą musimy pozostać w dialogu. Tak oto z tej kontrowersji wyrósł rzeczywiście intensywny dialog.

Jest oczywiste, że islam musi w publicznym dialogu wyjaśnić dwie kwestie, mianowicie sprawę swojego odniesienia do przemocy i do rozumu. Ważnym wkładem było to, że te dwie sprawy uznano we własnych szeregach za koniecznie wymagające wyjaśnienia i dzięki temu rozpoczęła się także wewnętrzna refleksja nakierowana na dialog pomiędzy uczonymi islamu.

Islamska gazeta „Zaman" mówiła o „posłaniu pokoju" Papieża; według niej wreszcie rozpoczął się rzeczywisty dialog religii. Także niemieckie czasopisma, takie jak „Die Zeit", po początkowej szorstkiej krytyce skłoniły się przed „Mędrcem na Wschodzie", który „stał się najważniejszym autorytetem Zachodu w świecie islamskim".

W każdym razie doszliśmy do dobrego momentu. Wie pan, że stu trzydziestu ośmiu islamskich uczonych napisało list z wyraźnym zaproszeniem do dialogu, przedstawiając interpretację islamu, która go bezpośrednio prowadzi do rozmowy z chrześcijaństwem. Odbyłem także na ten temat bardzo ważną rozmowę z królem Arabii Saudyjskiej. Chce on, podobnie jak

inni islamscy przywódcy państw, na przykład tych leżących nad Zatoką Perską, wystąpić razem z chrześcijanami przeciw terrorystycznemu nadużywaniu islamu.

Wiemy, że znajdujemy się dzisiaj w obliczu wspólnego wysiłku. Wspólnie z jednej strony bronimy wielkich religijnych wartości - wiary w Boga i posłuszeństwa Bogu - aby - z drugiej strony - znaleźć właściwe miejsce w nowoczesności. Tym zajmują się też grupy dialogu. Chodzi tu o takie kwestie, jak: Co oznacza tolerancja? W jakiej relacji do siebie znajdują się prawda i tolerancja? Z tym związane jest pytanie, czy tolerancja oznacza także prawo do zmiany religii. Uznanie tego przychodzi islamskim partnerom z trudem. Według nich ten, kto dotarł do prawdy, nie może już zawracać.

W każdym razie weszliśmy w obszerną i intensywną relację dialogu, w której zbliżamy się do siebie, uczymy się lepiej wzajemnie rozumieć. Być może dzięki temu zdobędziemy się także na bardziej pozytywny wspólny wkład w tym trudnym momencie historii.

Jeszcze nie tak dawno papieże uważali za swoje zadanie bronić Europy przed islamizacją. Czy Watykan kieruje się w tej kwestii całkowicie inną polityką?

Nie. Zmieniają się historyczne sytuacje. Pomyślmy tylko o czasie, w którym imperium ottomańskie szarpało europejskie granice, oblegało Europę i w końcu stanęło pod murami Wiednia. Albo pomyślmy o bitwie pod Lepanto w 1571 roku. Wtedy chodziło rzeczywiście o to, czy uda się zachować tożsamość Europy, czy też stanie się ona kolonią. W tej sytuacji kiedy wcale nie chodziło tylko o islam, lecz o rozprzestrzenianie się władzy ottomańskiej, Europa musiała się zjednoczyć i bronić swojej historii, swojej kultury, swojej wiary.

Dzisiaj żyjemy w całkiem innym świecie, w którym fronty przebiegają inaczej. Po jednej stronie jest radykalna sekularyzacja, po drugiej - pytanie o Boga, które jawi się w całej różnorodności. Oczywiście musi nadal być miejsce na tożsamość każdej z religii. Nie możemy się ze sobą zlać w jedno i się zatracić. Trzeba jednak podjąć próbę, aby się między sobą porozumieć.

W dużych częściach Czarnej Afryki panuje od długiego czasu tolerancyjne i dobre współistnienie islamu z chrześcijaństwem. Gdy przyjmuję biskupów z tych krajów, opowiadają oni, że jest po prostu starym zwyczajem wspólne świętowanie uroczystości. Gdzie indziej relacje te są jeszcze ciągle kształtowane przez brak tolerancji i agresję. Dzisiaj także występują różne uwarunkowania historyczne. Musimy w każdym razie próbować z jednej strony żyć wielkością naszej wiary i ją w żywy sposób przedstawiać, z drugiej zaś - rozumieć dziedzictwo innych. Ważne jest, aby znaleźć to, co wspólne, i tam gdzie to możliwe, wspólnie służyć światu.

Równocześnie nie można przeoczyć, że w krajach, w których islam opanowuje państwo i społeczeństwo, deptane są prawa człowieka, a chrześcijanie są brutalnie prześladowani. Według anglikańskiego biskupa Michaela Nazira-Alego islam stanowi największe od czasu komunizmu niebezpieczeństwo dla Zachodu, gdyż wraz z nim wkracza wszystko ogarniająca polityczna i socjoekonomiczna ideologia. Prezydent Islamskiej Republiki Iranu Mahmud Ahmadineżad ogłosił, że zaczęto się odliczanie do momentu zniszczenia Izraela i wkrótce Izrael zostanie „wymazany z mapy".

Czy wyobrażenie o dialogu z islamem nie jest zbyt naiwne albo nawet niebezpieczne?

Istnieją różne oblicza islamu w zależności od jego historycznej tradycji, jego pochodzenia i poszczególnych konfiguracji relacji

władzy. W Czarnej Afryce, jak już mówiłem, istnieje, przynajmniej w dużych jej częściach, bardzo pocieszająca tradycja pokojowego współżycia. Jest tam też możliwa zmiana religii i dzieci muzułmańskiego ojca mogą zostać chrześcijanami. Widoczne jest tam zbliżenie w podstawach rozumienia takich pojęć jak wolność i prawda, które nie zmniejsza intensywności wiary.

Gdzie jednak islam panuje sam, monokulturowo, niezachwiany w swoich tradycjach i swojej kulturowej i politycznej tożsamości, postrzega się łatwo jako przeciwwaga dla zachodniego świata, w pewnym sensie jako obrońca religii przed ateizmem i sekularyzmem. Świadomość posiadania prawdy może stać się tak ograniczająca, że staje się nietolerancją, a wówczas także współżycie z chrześcijanami staje się bardzo trudne. Ważne jest, że ze wszystkimi chętnymi do dialogu muzułmańskimi siłami pozostajemy w intensywnym kontakcie i że przemiana świadomości może dokonać się także tam, gdzie islamizm łączy ze sobą roszczenie do posiadania prawdy i skłonność do przemocy.

10

Głoszenie

Pierwsza publikacja Waszej Świątobliwości, jeszcze z czasów studenckich, była tłumaczeniem tekstu Tomasza z Akwinu. Tytuł brzmiał: Eröffnung über die Liebe. *Pierwsza „papieska" publikacja Waszej Świątobliwości, dokładnie sześćdziesiąt lat później, to encyklika poświęcona temu samemu tematowi:* Deus Caritas est - *Bóg jest miłością. Pierwsza encyklika papieża uważana jest zawsze za rodzaj klucza do zrozumienia jego pontyfikatu.*

Co się tyczy tej studenckiej książeczki: za zachętą Alfreda Läpplego przetłumaczyłem *Quaestio disputata de caritate* świętego Tomasza z Akwinu, ponieważ Martin Grabmann, wielki badacz średniowiecza, powiedział, że *Quaestiones* są nieprzetłumaczone i trzeba to zrobić. Nie doszło jednak do publikacji. Prawdopodobnie nie było to zresztą dobre tłumaczenie, miałem dopiero dwadzieścia lat... W ten sposób znalazłem ten temat i choć stało się to właściwie przypadkowo, to jednak zafascynował mnie on. Tak więc towarzyszył mi w życiu z jednej strony zawsze temat Chrystusa jako żyjącego obecnego Boga, Boga, który poprzez cierpienie kocha nas i uzdrawia, z drugiej

strony - także temat miłości, który znajduje się w centrum Janowej teologii, ze świadomością, że temat ten jest kluczem do chrześcijaństwa i z tej perspektywy musi ono być czytane. Dlatego też pierwszą encyklikę napisałem, korzystając z tego klucza.

Moralność seksualna Kościoła katolickiego wywołuje mocny sprzeciw, jeszcze będziemy o tym mówić. W Deus caritas est *papież wyjaśnia, że do „ludzkiego wymiaru wiary" należy również „tak" człowieka wobec swojej cielesności, która jest stworzona przez Boga. Czy to głos postulujący lepszy seks?*

Cielesność oznacza oczywiście dużo więcej i nie można jej rozumieć tylko jako seksualność, chociaż stanowi ona istotny wymiar cielesności. Ważne, że człowiek jest duszą w ciele, że jako ciało jest sobą samym i stąd może pozytywnie postrzegać ciało, a seksualność rozumieć jako dar. Poprzez seksualność uczestniczy w stwórczej mocy Boga. Wielkim zadaniem jest odnaleźć to pozytywne ujęcie i chronić ten skarb, który jest nam dany.

Zgadza się, że w chrześcijaństwo ciągle na nowo wdzierają się rygoryzm i tendencja do negatywnej oceny ciała, która wykształciła się w gnozie i została przejęta przez Kościół. Pomyślmy tylko o jansenizmie, wraz z którym doszło do wypaczenia, do zastraszenia człowieka. Dzisiaj widać, że musimy odnaleźć właściwą chrześcijańską postawę, jaka istniała w pierwotnym chrześcijaństwie i w wielkich chrześcijańskich epokach: postawę radości i afirmacji ciała, a także afirmacji seksualności postrzeganej jako dar, co z kolei wiąże się zawsze z dyscypliną i odpowiedzialnością.

Zawsze zachowuje ważność zasada: wolność i odpowiedzialność przynależą do siebie nawzajem. Dopiero wtedy bowiem rośnie rzeczywista radość, jest możliwa prawdziwa afirmacja.

Dlatego jest ważne, abyśmy mieli chrześcijańską wizję człowieka związaną z pozytywną oceną jego cielesności. Do powstania takiej wizji odpowiednie impulsy dał właśnie Drugi Sobór Watykański.

Zarówno w Deus caritas est, *jak i w swojej kolejnej encyklice* Spe salvi* *oraz w encyklice* Caritas in veritate**, *która podejmuje kwestię społecznej odpowiedzialności polityki i ekonomii, ciągle na nowo mówi Wasza Świątobliwość o „chrześcijańskiej egzystencji". Nawet laik przeczuwa, że niewiele ma ona wspólnego z banalną egzystencją obywateli społeczeństwa dobrobytu. Czy chrześcijaństwo, tak jak je rozumie Papież, jest zatem prowokującą, radykalną siłą, która krytycznie odnosi się do tego, co powszechne i co jest aktualnie w modzie? Czy właśnie dlatego mówi on rzeczy, o których wielu nawet boi się myśleć?*

Nie chciałbym odnosić się do tego, co wcześniej zostało powiedziane. Ale znowu trzeba sobie uświadomić, że bycie człowiekiem to coś wielkiego, że to wielkie wyzwanie. Prawdziwemu człowieczeństwu nie odpowiada banalność życia, które sobie po prostu płynie. Tak jak i nie odpowiada mu nastawienie na wygodę jako lepszy sposób życia, na dobre samopoczucie jako jedyną treść pojęcia szczęścia. Trzeba dostrzegać konieczność postawienia wyższych wymagań byciu człowiekiem i dopiero przez to właśnie otwiera się droga do większego szczęścia; że to bycie człowiekiem jest jak chodzenie po górach, w których zdarzają się trudne wspinaczki. Dopiero dzięki nim jednak udaje się nam dotrzeć tak wysoko, że możemy doświadczyć piękna bycia. Bardzo mi leży na sercu, aby to podkreślać.

* *Spesalvi,* listopad 2007.
** *Caritas in veritate,* czerwiec 2009.

Jednym z dotychczas najbardziej dyskutowanych dokumentów obecnego pontyfikatu jest motu proprio Summorum Pontificum z *lipca 2007. Ma on ułatwić dostęp do łacińskiej Mszy trydenckiej, która wcześniej mogła być celebrowana jedynie za pozwoleniem biskupa danego miejsca. W piśmie towarzyszącym dokumentowi Wasza Świątobliwość podkreślił, że odnowiona liturgia w językach narodowych pozostaje zwykłym rytem, a Msza trydencka jest rytem nadzwyczajnym, wyjątkowym. Wasza Świątobliwość tłumaczy, że nie chodzi o „często mało ważne kwestie dotyczące tej czy innej formy". Najważniejszy miałby być „kosmiczny charakter liturgii" i łączność chrześcijańskiej liturgii ze starotestamentalnym dziedzictwem. Co się przez to rozumie?*

To bardzo obszerny rozdział. Chodzi o to, żeby liturgia nie była autocelebracją wspólnoty, gdzie mówi się, jak to ważne, aby każdy wniósł w nią samego siebie i gdzie na końcu istotne pozostaje tylko „własne ja". A przecież wchodzimy w coś o wiele większego, dzięki czemu w pewnym sensie możemy wyjść poza siebie i skierować się w dal. Dlatego jest tak ważne, aby liturgia nie była tylko jakimś własnym „majsterkowaniem".

Liturgia jest tak naprawdę wydarzeniem, przez które człowiek daje się wprowadzić w wielkość wiary i modlitwy Kościoła. Z tego powodu pierwsi chrześcijanie modlili się zwróceni w kierunku wschodu, do wschodzącego słońca, symbolu powracającego Chrystusa. Chcieli przez to pokazać, że cały świat zbliża się do Chrystusa, a On ten świat obejmuje.

Ta łączność nieba z ziemią jest bardzo ważna. Stare kościoły nie przez przypadek były tak budowane, aby słońce rzucało swoje światło do wnętrza domu Bożego w określonym momencie. Właśnie dzisiaj, gdy na nowo stajemy się świadomi znaczenia wzajemnego oddziaływania Ziemi i wszechświata, trzeba przypomnieć sobie kosmiczny, a także duchowy charakter liturgii. Sens duchowy nie został kiedyś przez kogoś po prostu

wymyślony, ale organicznie wzrastał od czasów Abrahama. Takie elementy z najstarszych epok zachowały się w liturgii.

Co się tyczy konkretów, to odnowiona liturgia Drugiego Soboru Watykańskiego jest ważną formą Mszy, którą dzisiaj sprawuje Kościół. Chciałem lepiej udostępnić formę poprzednią przede wszystkim po to, aby pozostała utrzymana wewnętrzna spoistość historii Kościoła. Nie wolno nam mówić: Przedtem wszystko było na opak, teraz wszystko jest właściwe, gdyż we wspólnocie, w której najważniejsza jest modlitwa i Eucharystia, nie może być całkiem niesłuszne nic, co wcześniej było czymś najświętszym. Chodziło o wewnętrzne pojednanie z własną przeszłością, o wewnętrzną kontynuację wiary i modlitwy Kościoła.

Z drugiej strony decyzja ta sprowokowała spór o zachowane w starym rycie wezwanie modlitwy z Wielkiego Piątku o nawrócenie Żydów. Jacob Neusner, nowojorski rabin i historyk, bronił tej prośby, wskazując, że leży ona „w logice monoteizmu". Także wierzący Żydzi modlą się codziennie trzy razy o to, aby któregoś dnia wszyscy niebędący Żydami wezwali imię JHWH.

Wasza Świątobliwość kazał w lutym 2008 zastąpić w końcu ten tekst przez nowe sformułowanie. Czyżby Wasza Świątobliwość uznał argumenty krytyków?

Po pierwsze, jestem bardzo wdzięczny panu Neusnerowi za to, co powiedział, bo rzeczywiście jest to pomocne. Po drugie, ta modlitwa nie dotyczy liturgii w ogólności, jest jedynie sprawą małego kręgu tych, którzy używają starego mszału. W powszechnej liturgii nic się nie zmieniło. Ale tam, w starej liturgii, zmiana tego punktu wydała mi się konieczna. Sformułowanie było dla Żydów ewidentnie raniące, a poza tym nie wyrażało pozytywnie wielkiej wewnętrznej jedności pomiędzy Starym a Nowym Testamentem.

Dlatego uważałem, że w tym miejscu starej liturgii konieczna jest zmiana, szczególnie, jak to już zostało powiedziane, ze względu na naszych żydowskich braci. W nowym wprowadzonym przeze mnie sformułowaniu obecna jest nasza wiara, że Chrystus jest Zbawicielem wszystkich, że nie ma dwóch dróg zbawienia, a więc Chrystus jest też Zbawcą Żydów, a nie wyłącznie pogan. Zawarty w tej modlitwie sens wyraża także, że nie modlimy się bezpośrednio o nawrócenie Żydów w misjonarskim znaczeniu, lecz o to, aby Pan doprowadził do takiego historycznego momentu, w którym my wszyscy będziemy zjednoczeni ze sobą nawzajem. Dlatego argumenty, które w tym kontekście są podnoszone przeciwko mnie przez wielu teologów, są nierozważne; ich ocena sytuacji jest błędna.

W małym stopniu zauważone motu proprio Omnium in mentem z *grudnia 2009 roku zmienia prawo kościelne w kwestii warunków diakonatu i małżeństwa. Dla ważności małżeństwa jest odtąd bez znaczenia, że osoba ochrzczona w Kościele katolickim wystąpiła z Kościoła, na przykład z powodów podatkowych. Zmiana miałaby zdążać w kierunku równego traktowania wszystkich katolików. Ale czy tym samym nie zostaje jasno stwierdzone, że ktoś może zadeklarować wystąpienie z Kościoła z powodów podatkowych, a mimo to pozostaje członkiem Kościoła*?*

Nie podejmuję się rozwiązania teraz tego problemu. To rzeczywiście wielka dyskusja pomiędzy Niemcami a Rzymem: w jakiej mierze przynależność do zewnętrznych struktur prawnych,

* W Niemczech to państwo ściąga podatki dla dużych Kościołów od ich członków. Kto zadeklaruje przed władzami państwowymi swoje wystąpienie z Kościoła, nie płaci podatku kościelnego i nie jest już przez Kościół liczony jako jego członek. Pojawiają się ostatnio dyskusje, czy nie można pomimo czyjegoś wystąpienia z prawnej struktury jednak rozumieć go jako członka Kościoła.

które ściągają podatki, jest czymś identycznym z przynależnością do Mistycznego Ciała Chrystusa, którym jest Kościół? Kościół musi mieć oczywiście także konkretną strukturę. Potrzebuje cielesności. Potrzebuje zewnętrznych form prawnych. I naturalnie chrześcijanie powinni wspierać swoją własną wspólnotę. System niemiecki jest bardzo szczególny, a dysputa pomiędzy Stolicą Apostolską a Konferencją Episkopatu Niemiec jest, jak myślę, czymś bardzo ważnym i potrzebnym. Nie chciałbym tu nic uprzedzać.

Uznanie heroiczności cnót Piusa XII, będące warunkiem beatyfikacji, wywołało zdziwienie, chociaż nie wiąże się z tym żaden osąd historyczny ani polityczny; lecz jest to jedynie ocena duszpasterskiego oddziaływania.

Obraz Eugenia Pacellego, który stał na czele Kościoła w latach 1939-1958 jako Pius XII, jest w dużej mierze ukształtowany przez dramaturga Rolfa Hochhutha, który ukazuje Piusa XII jako pozbawionego skrupułów taktyka władzy, cynicznie odnoszącego się do losu Żydów. Z prawdziwym Piusem XII, jak ustalili to już badacze historii, postać ta ma niewiele wspólnego. Według historyka Karla-Josepha Hummela za czasów Piusa XII dzięki pomocy katolików do 150 tysięcy Żydów zostało ocalonych od obozów zagłady.

Żydowski filozof Bernard-Henri Levy oznajmił, że opublikowana w 1937 roku encyklika Mit brennender Sorge, *którą Pacelli współredagował jako kardynał sekretarz stanu, jest do dzisiaj jednym z „najbardziej zdecydowanych i używających najmocniejszych słów manifestów przeciwko narodowym socjalistom". Jako papież troszczył się Pius XII o to, aby „bramy klasztorów otwierały się dla prześladowanych Żydów". Golda Meir, późniejsza izraelska premier, w 1958 powiedziała: „Gdy nasz naród przechodził straszne męczeństwo w dziesięcioleciu terroru narodowego socjalizmu, podniósł się w obronie ofiar głos papieża".*

A jednak właśnie z żydowskiej wspólnoty słychać wyraźne zastrzeżenia wobec ewentualnej beatyfikacji. Czy trzeba będzie poczekać na otwarcie wszystkich watykańskich archiwów?

Przygotowywane już od dwóch lat uznanie heroicznego stopnia cnót nie było, jak już to pan zauważył, oceną politycznej ani historycznej skuteczności. Nie podpisałem dokumentu od razu, ale zleciłem przejrzenie dotychczas nieopublikowanych danych archiwalnych, abym mógł rzeczywiście nabrać pewności. Oczywiście, że setek tysięcy dokumentów nie da się w ściśle naukowy sposób wykorzystać na potrzeby przygotowywania beatyfikacji. Można sobie już jednak wyrobić pogląd i zobaczyć, czy to, co pozytywne i o czym wiemy, potwierdza się, oraz czy to, co negatywne i co jest zarzucane, nie znajduje potwierdzenia.

Sam pan powiedział, że Pius XII uratował życie tysiącom Żydów, chociażby dzięki temu, że kazał otworzyć dla nich rzymskie klasztory i klauzury - co mógł zrobić tylko sam papież. Uznał je za przestrzeń eksterytorialną, co prawnie nie było specjalnie zabezpieczone, a jednak było przez Niemców przestrzegane. Jest oczywiste, że w momencie, w którym papież zdecydowałby się na oficjalny protest, eksterytorialność nie byłaby dłużej respektowana i na pewno tysiące ukrywanych w rzymskich klasztorach Żydów zostałyby deportowane.

Chodziło więc po prostu o wiele ludzkich istnień, które tylko w ten sposób mogły zostać uratowane. Dopiero niedawno wyszło na jaw, że Pacelli już w 1938 roku jako sekretarz stanu napisał do biskupów całego świata, aby wspaniałomyślnie wspierali Żydów emigrujących z Niemiec i pomagali im w uzyskiwaniu wiz. Uczynił wszystko, co z jego strony było możliwe, aby ratować ludzi. Oczywiście można ciągle na nowo pytać: Dlaczego nie protestował wyraźniej? Sądzę, że wiedział, jakie skutki przyniósłby otwarty protest. Wiadomo, że bardzo

cierpiał z tego powodu. Miał świadomość, że właściwie powinien mówić, ale sytuacja mu na to nie pozwalała.

Dzisiaj jest wielu mądrych ludzi, którzy zauważają, że co prawda uratował wielu ludzi, ale miał staromodne podejście do Żydów i nie dorastał do poziomu Drugiego Soboru Watykańskiego. To jednak nie jest ta kwestia. Decydujące jest, co zrobił i co próbował robić, i tu trzeba, jak myślę, rzeczywiście uznać, że był on wielkim Sprawiedliwym, który uratował więcej Żydów niż ktokolwiek inny.

11

Podróże duszpasterskie

Papież nie jest może najpotężniejszym człowiekiem świata, ale dociera do milionów ludzi poprzez wielkie zgromadzenia na całym świecie. Ma większą widownię niż każda z gwiazd popkultury. Wasza Świątobliwość nie był nigdy uważany za wielkiego ludowego trybuna. Czy pojawia się lęk przed publicznymi wystąpieniami?

Czasami oczywiście jestem zatroskany i pytam się siebie, czy jestem w stanie to wszystko wytrzymać z czysto fizycznego punktu widzenia. Podróże stawiają mi ciągle wysokie wymagania. Właściwie nie mam lęku przed publicznymi wystąpieniami, gdyż wszystko jest dobrze przygotowane. Wiem, że nie mówię teraz we własnym imieniu, ale że jestem tu dla Pana i nie muszę się zastanawiać, czy dobrze wyglądam, czy dobrze wypadnę i tym podobne. Robię to, co zostało mi powierzone ze świadomością, że dzieje się to dla kogoś Innego, a ten Inny ręczy także za mnie. W tym sensie podróże przebiegają bez wewnętrznych obaw.

Poprzednik Waszej Świątobliwości postrzegany był - że pozwolę sobie tak powiedzieć - jako Mister Bombastic. Już swoją fizyczną

obecnością, głosem i gestykulacją oddziaływał mocno na media i uzyskiwał wielki efekt. Wasza Świątobliwość nie ma tej samej postawy i takiego samego głosu. Czy stanowiło to problem dla Waszej Świątobliwości?

Po prostu powiedziałem sobie: jestem tym, kim jestem. Nie próbuję być kimś innym. Co mogę dać, daję, a czego nie mogę dać, tego też nie próbuję dawać. Nie staram się zrobić z siebie kogoś, kim nie jestem. Zostałem wybrany - a winę za to ponoszą też kardynałowie - i robię to, co jestem w stanie robić.

Światowe Dni Młodzieży w sierpniu 2005 w Kolonii z 1,1 miliona uczestników, a potem też Światowe Dni Młodzieży w Sydney ukazały nieoczekiwane cechy Waszej Świątobliwości. „Tutaj nad Renem - zauważył włoski lewicowy dziennik »La Repubblica« - rozbita została na oczach jego nieufnych rodaków zbroja strażnika czystości wiary - a ukazał się Pasterz, który opisuje Kościół jako »miejsce czułości Boga«". Czy Wasza Świątobliwość zaskoczył sam siebie, że tak dobrze potrafi nawiązać kontakt z młodzieżą?

Cieszyło mnie w każdym razie, że kontakt ten zrodził się całkiem spontanicznie i faktycznie te Dni Młodzieży stały się prawdziwym darem. Gdy myślę, jak wielu młodych ludzi znalazło w nich nowy punkt wyjścia i potem budowało na tym swoje duchowe życie, jak wiele powstało inicjatyw wiary, jaka pozostała radość, ale też jakie skupienie panowało bezpośrednio na Dniach Młodzieży, to muszę powiedzieć: dzieje się coś, co nie pochodzi od nas.

W Australii liczono się z wielkimi problemami bezpieczeństwa, z trudnościami, ze starciami, ze wszystkim, do czego dochodzi w wielkich zbiorowiskach ludzi. Panowała bardzo niespokojna i pełna napięcia atmosfera. Na końcu policja była

zachwycona, wszyscy byli zadowoleni, bo nie doszło do żadnych zakłóceń. Niosła nas po prostu wspólna radość wiary i możliwa stała się jednocząca modlitwa setek tysięcy ludzi w ciszy przed Najświętszym Sakramentem. To bycie razem w radości, ta wewnętrzna pogoda i szczere spotkanie, brak przestępstw - dokonało się rzeczywiście coś zdumiewającego, coś całkiem innego niż podczas porównywalnych pod względem liczby uczestników masowych imprez. Z Sydney płyną wciąż pozytywne impulsy, na przykład powołania kapłańskie. Myślę, że wraz ze Światowymi Dniami Młodzieży narodziło się coś, co pomaga wszystkim.

Dotychczas prawie dwadzieścia zagranicznych wizyt - w Polsce, Czechach, Hiszpanii, Austrii, Australii, obu Amerykach, Afryce, Portugalii, Izraelu, Anglii i na Cyprze - uczyniło Waszą Świątobliwość jednak papieżem-podróżnikiem. Weźmy chociaż parę przykładów.

W Brazylii odwiedził Wasza Świątobliwość organizacje świadczące pomoc socjalną i wziął udział w historycznym spotkaniu ze stu siedemdziesięcioma sześcioma kardynałami i biskupami z Ameryki Łacińskiej. Spotkanie wiary w Boga z ludami pierwotnymi tych krajów uduchowiło i uczyniło czymś żywym ponad pięć wieków historii, jak to określił Wasza Świątobliwość. Dzisiaj jednak katolicka tożsamość ludności tych krajów jest zagrożona.

Ostatnie dwadzieścia pięć lat to czas wielkich zmian geografii religijnej. W krajach i w częściach krajów, które wcześniej liczyły 90 i więcej procent katolików, udział ten zmniejszył się do 60 procent. To podwójna przemiana: z jednej strony działają ewangelikalne sekty, które mocno zaznaczają swoją obecność w ogólnym krajobrazie, choć same w sobie są bardzo niestabilne i nie tworzą stałej przynależności, z drugiej strony postępuje sekularyzacja, która dzięki masowym mediom ma mocny

wpływ i przemienia świadomość ludzi. Tak więc istnieje tam rzeczywiście kulturowy kryzys, który sięga bardzo głęboko. Tym bardziej ważne jest, aby przedstawiać wiarę katolicką jako coś nowego i żywego oraz na nowo ukazać się jako siła jedności, solidarności i otwartości tego, co wieczne, w odróżnieniu od tego, co czasowe.

Przy okazji podróży Waszej Świątobliwości do USA sytuacja była o tyle szczególna, że w tle tkwiło odkrycie przypadków molestowania. Jakie miał Wasza Świątobliwość wrażenia po tej wizycie?

Sądzę, że także niekatolików zaskoczyło, iż wizyta nie miała w sobie nic prowokującego, lecz że obudziła pozytywne siły wiary i poruszyła wszystkich tam obecnych. Dokądkolwiek przybył papież, wszędzie były nieprzeliczone tłumy i panowała niesamowita katolicka radość. Czy to w czasie wspaniałych celebracji - w Waszyngtonie w raczej współczesnej oprawie muzycznej, w Nowym Jorku w typowo klasycznej - czy też na Uniwersytecie Katolickim, wszędzie doświadczało się radosnego uczestnictwa, świadomości bliskości, bycia razem, co także i mnie bardzo wzruszyło. Rozmawiałem też z ofiarami nadużyć seksualnych i poznałem wiele instytucji zajmujących się pracą z młodzieżą.

Czy kryzys Kościoła katolickiego w USA został już zażegnany?

To byłoby za wiele powiedziane, ale tamtejszy Kościół wie już przynajmniej o zagrożeniach, które na niego czyhają, o swoich potrzebach i o swoim grzechu. To bardzo ważne. Poza tym jest w trakcie wielkiej wewnętrznej przemiany, aby to wszystko przekroczyć i na nowo żyć katolicką tożsamością oraz ją realizować.

Wydaje się, że Wasza Świątobliwość szczególnym uczuciem darzy Hiszpanię. Wasza Świątobliwość odwiedził już ten kraj wiele razy i będzie tam także w roku 2011 na Światowych Dniach Młodzieży.

Hiszpania jest oczywiście jednym z największych krajów katolickich, dała Kościołowi wielkich świętych i wielkie inspiracje, a do tego ukształtowała Amerykę Południową i Środkową. Zawsze interesujące jest spotkanie z historią, ale też ze współczesnością Hiszpanii. To kraj dramatycznych kontrastów. Pomyślmy o konflikcie pomiędzy republiką lat trzydziestych a generałem Franco; albo o obecnej dramatycznej walce między radykalną sekularyzacją a stanowczą wiarą.

To jest kraj, który ciągle znajduje się w wielkim historycznym rozwoju, do tego z wielością kultur, które się wzajemnie przenikają, na przykład Basków czy Katalończyków. Hiszpania zawsze była jednym z wielkich twórczych katolickich krajów, na co na nowo zwrócę uwagę podczas Światowych Dni Młodzieży w Madrycie - jeśli Bóg pozwoli dożyć do tego wydarzenia. Wcześniej przewidziane są dwie krótkie wizyty: u świętego Jakuba w Santiago de Compostela i w słynnej katedrze Gaudiego pod wezwaniem Świętej Rodziny w Barcelonie.

Nigdzie Papież nie gromadzi wokół siebie tak wielu ludzi jak właśnie tam; to zadziwiające wobec problemów; które Kościół ma akurat w Hiszpanii i które wypływają między innymi z zaniedbania rozliczenia czasów dyktatury generała Franco.

Jest tam obecna żywotna siła wiary, która najwyraźniej jest zakodowana w DNA Hiszpanów.

Francja. Także kraj o wielkiej katolickiej przeszłości, ze znaczącą tradycją zakładania zakonów i jedynym w swoim rodzaju miejscem

pielgrzymkowym - Lourdes, które Wasza Świątobliwość odwiedził. Ale także kraj daleko posuniętej laicyzacji.

Przed moją wizytą mówiło się, że jadę do kraju w dużym stopniu ateistycznego i tam spotkam się raczej z chłodnym przyjęciem. Było wprost przeciwnie. Msza święta w Paryżu była niesamowita. Wiele tysięcy ludzi zebrało się na placu przed Pałacem Inwalidów - i modliło się z wiarą tak intensywną, że byłem tym poruszony. Niezapomniane były nieszpory w katedrze Notre-Dame, gdzie ta wspaniała przestrzeń po prostu modliła się razem ze zgromadzonymi w niej, a muzyka była wspaniała. Tam ukazało się światło i blask wielkiej francuskiej katolickiej kultury. Miło wspominam spotkanie z ludźmi nauki w Instytucie Francuskim i w kolegium bernardynów, gdzie wygłosiłem wykład, który był uważnie słuchany przez intelektualną Francję uznającą w ten sposób Papieża za kogoś w pewnym stopniu przynależącego do swojego grona!

Lourdes jest oczywiście bardzo szczególnym miejscem, gdzie wszystko jest pełne wiary, pełne modlitwy i gdzie Matka Boża jest obecna i ciągle działa, dotykając i poruszając ludzi. Szczególnie przejmujące było tam udzielanie sakramentu chorych wiernym, z których część była już pogodzona ze zbliżającą się śmiercią. Wszystko to w atmosferze pokory i cichej modlitwy. Zobaczyłem - i to dla mnie bardzo ważne - że w tak zwanej laickiej Francji ciągle jest obecna ogromna siła wiary.

Akurat w Niemczech Wasza Świątobliwość jeszcze ciągle nie był z oficjalną wizytą, to właściwie niesłychana sytuacja. Czy jest to związane z jakimś nieporozumieniem z niemieckim rządem? Czy raczej z niechęcią do złośliwości i siły antyrzymskiego resentymentu, który tak często uderza w Papieża w publicznej debacie?

Nie było jeszcze oficjalnej wizyty w Niemczech, ale byłem już tam dwa razy. Raz w Kolonii, gdzie doszło też do spotkania z rządem, i raz w Bawarii, która w końcu także należy do Niemiec. To prawda jednak, że powinno się także przyjechać do stolicy. Jeśli Pan udzieli mi sił, chętnie odwiedziłbym jeszcze raz Niemcy.

Miliony ludzi będą się cieszyć, a równocześnie też mówić: zbyt późno, bo wiośnie w kraju Papieża owczarnia jest w trudnym położeniu i pilnie potrzebuje opieki pasterzy

Tak, owczarnia jest w trudnym położeniu i gdybym ja sam mógł przyjechać, chętnie bym to zrobił. Na razie jestem z pasterzami i z wieloma innymi ludźmi w Niemczech w ożywionym kontakcie i mogę powiedzieć, że trwa ciągła wewnętrzna obecność i bardzo specyficzna bliskość.

Wraz z podrożą do Afryki w marcu 2009 roku polityka Watykanu wobec AIDS znowu znalazła się w polu zainteresowań mediów. 25 procent wszystkich chorych na AIDS w świecie jest dzisiaj otaczanych opieką w katolickich instytucjach. W niektórych krajach, na przykład w Lesoto, jest to zdecydowanie ponad 40 procent. Wasza Świątobliwość powiedział w Afryce, że tradycyjna nauka Kościoła okazała się jedyną pewną drogą do zahamowania rozprzestrzeniania się HIV. Krytycy, także z kręgów kościelnych, uważają coś zupełnie odwrotnego: jest szaleństwem zabraniać używania prezerwatyw ludziom tak bardzo narażonym na zachorowanie na AIDS.

Podróż do Afryki została medialnie całkowicie przytłamszona przez jedno jedyne zdanie. Zapytano mnie, dlaczego Kościół katolicki zajmuje w sprawach AIDS całkowicie nierealistyczne i bezskuteczne stanowisko. Czułem się rzeczywiście sprowokowany, bo Kościół czyni wiele więcej niż wszyscy inni. Uważam

tak nadal, gdyż to jedyna instytucja będąca bardzo blisko i bardzo konkretnie z ludźmi, podejmująca działania prewencyjne, wychowawcze, wspomagające, ratujące i towarzyszące; gdyż opiekuje się jak nikt inny wieloma chorymi na AIDS, a szczególnie chorymi na AIDS dziećmi. Mogłem odwiedzić jedną z takich stacji i porozmawiać z chorymi.

To była właściwa odpowiedź: Kościół czyni więcej niż inni, bo nie przemawia jedynie z gazet, ale pomaga siostrom i braciom na miejscu. Nie odniosłem się przy tym w ogóle do problemu prezerwatyw, nie zająłem tu żadnego ogólnego stanowiska, tylko, co stało się przyczyną wielkiego wzburzenia, powiedziałem: Problemu nie można rozwiązać przez rozdawanie prezerwatyw. Musi dziać się o wiele więcej. Musimy być blisko ludzi, prowadzić ich, pomagać im; i to dotyczy zarówno zdrowych, jak i chorych*.

Faktycznie jest bowiem tak, że prezerwatywy są dostępne, gdy tylko ktoś chce je mieć. Ale samo to nie rozwiązuje problemu. Musi wydarzyć się więcej. Tymczasem upowszechniła się także w świeckiej sferze tak zwana teoria ABC, co oznacza "*Abstinence - Befaithful - Condom*" [abstynencja - wierność - prezerwatywa], przy czym prezerwatywa rozumiana jest jedynie jako ostatni środek, gdy obydwa poprzednie zawiodą. Oznacza to, że zafiksowanie się na prezerwatywie prowadzi do banalizacji seksualności i staje się właśnie niebezpiecznym źródłem tego, że wielu ludzi nie znajduje w seksualności wyrazu swojej miłości, lecz jedynie rodzaj narkotyku, który sami sobie aplikują. Dlatego też walka przeciwko banalizacji seksualności jest częścią zmagań o to, aby seksualność mogła być postrzegana w sposób pozytywny i mogła rozwijać swoje pozytywne oddziaływanie na całość bycia człowiekiem.

* Peiny tekst wypowiedzi w *Dodatku.*

W pojedynczych przypadkach może być uzasadnione, że ten, kto uprawia prostytucję, używa prezerwatywy i jest to pierwszy krok do umoralnienia, pierwsza część podjętej odpowiedzialności, aby móc rozwinąć świadomość tego, że nie wszystko jest dozwolone i nie wolno robić wszystkiego, co się chce. Nie jest to jednak właściwy sposób na uporanie się ze złem choroby AIDS. Walka ta nie może obyć się bez nadania seksualności prawdziwie ludzkiego wymiaru.

Oznacza to, że Kościół katolicki nie jest więc z zasady przeciwko używaniu prezerwatyw?

Kościół nie postrzega prezerwatywy jako prawdziwego i moralnego rozwiązania problemu. W jednym czy drugim przypadku może być ona użyta z zamiarem zmniejszenia ryzyka zarażenia, jednak jedynie jako pierwszy krok na drodze do inaczej przeżywanej, bardziej ludzkiej seksualności.

12

Przypadek Williamsona

Przez cztery lata Papież wykonywał - mówiąc kolokwialnie - dobrą robotę. Przeciwnicy nie mogli mu nic zarzucić. W styczniu 2009 roku doszło jednak do zwrotu i za jednym zamachem pojawiły się na nowo także dawne złośliwe głosy. Papież Benedykt jest zimnym technokratą - tak można było przeczytać w części tytułów prasowych. Punktem zwrotnym, o którym napomknęliśmy już na początku, było zdjęcie ekskomuniki z czterech biskupów katolickiego Bractwa św. Piusa, którzy odłączyli się od Rzymu, pozostając pod przewodnictwem francuskiego arcybiskupa Lefebvre'a. Bractwo liczy dzisiaj według własnych danych 600 tysięcy wiernych, prawie 500 księży, ponad 200 seminarzystów, prowadzi 86 szkół i dwa instytuty o randze uniwersytetu.

Najpierw: Czy Wasza Świątobliwość nie wychodził z założenia, że ten krok nie spotka się z uznaniem opinii publicznej? Korzyści mogły okazać się niewielkie, a szkody bardzo poważne.

To prawda. Już wyjaśniłem, że to sytuacja w dużej mierze podobna do tej w Kościele w Chinach. Gdy biskupi, którzy są ekskomunikowani z powodu wystąpienia przeciwko

prymatowi Rzymu, następnie uznają ten prymat, zostają oni uwolnieni z ekskomuniki. Ekskomunika nie została spowodowana, jak to już powiedziałem, ich stosunkiem do Drugiego Soboru Watykańskiego, ale wystąpieniem przeciwko prymatowi. Biskupi wyrazili w liście swoje uznanie prymatu Rzymu i odtąd prawne konsekwencje były już jasne.

Już zresztą w czasach Jana Pawła II zgromadzenie wszystkich przewodniczących dykasterii, a więc wszystkich, którzy przewodniczą papieskim urzędom, zadecydowało o zdejmowaniu ekskomuniki w razie otrzymania takiego listu. Z naszej strony niestety nie przekazano opinii publicznej w sposób wyraźny prawnej treści i granic tego postępowania. Zawiodła praca z mediami. Na domiar złego doszła jeszcze ta ogromna katastrofa z Williamsonem, której niestety nie przewidzieliśmy, a która była szczególnie zasmucającą okolicznością.

Czy Wasza Świątobliwość podpisałby dokument zdejmujący ekskomunikę ze świadomością, że pomiędzy tymi biskupami znajduje się ktoś, kto neguje istnienie nazistowskich komór gazowych?

Nie. Wtedy trzeba by było odłączyć przypadek Williamsona. Niestety nikt od nas nie spojrzał do Internetu i nie dostrzegł, z kim mamy tu do czynienia.

Czy nie trzeba, zanim zdejmie się ekskomunikę, przynajmniej przyjrzeć się osobie, której sprawa dotyczy, i ocenić zmianę w jej życiu - szczególnie gdy chodzi o wspólnotę, która znajdując się w izolacji, rozwinęła się zarówno teologicznie, jak i politycznie w kontrowersyjnym kierunku?

Faktem jest, że Williamson jest o tyle szczególną postacią, iż nigdy nie był on katolikiem we właściwym sensie. Był anglikaninem

i bezpośrednio od anglikanów przeszedł do Lefebvre'a. To znaczy nigdy nie żył w katolickiej wspólnocie, nigdy w jedności z papieżem. Nasze instancje odpowiedzialne za te sprawy uznały, że wszyscy czterej biskupi wyrażają nieograniczoną wolę uznania prymatu. Ale cóż - po fakcie jest się zawsze mądrzejszym.

Dzisiaj narzuca się podejrzenie, że wydarzenia te byty skutkiem spisku, a jego celem było wyrządzenie Papieżowi możliwie największej szkody. Same terminy poszczególnych zdarzeń każą przypuszczać', że była to celowa akcja.*

Szkody są w każdym razie ogromne. Przez całe tygodnie kłuły w oczy nieprzychylne nagłówki gazet. To, że w ogóle mogło dojść do tej afery, zależało właśnie od tego, że przemilczane zostały istotne okoliczności. Watykańskie służby odpowiadające za kontakt z prasą być może nie działały optymalnie, ale jeszcze gorzej działali dziennikarze wielkich świeckich mediów. Dwa, trzy pytania wystarczyłyby, aby sprawę wyjaśnić. Nie chciano jednak pozbawić się nagłówków informujących o skandalu. W dotyczącym kwestii dekrecie zostało bowiem jasno powiedziane, że Papież zdecydował jedynie „na nowo przemyśleć" kanoniczną sytuację biskupów.

* Dekret ogłaszający zdjęcie ekskomuniki nosi datę 21 stycznia 2009. Doręczony zostai już 20 stycznia. Dokładnie 21 stycznia, a więc gdy dekret był już w rękach członków wspólnoty św. Piusa i nie można go było cofnąć, szwedzka telewizja nadała po raz pierwszy nieszczęsny wywiad, w którym Williamson neguje istnienie nazistowskich komór gazowych. Wywiad był nagrany już w listopadzie 2008 roku. Williamson oświadczył, że wspólnota św. Piusa powinna była być wdzięczna za chwilową „obronę" w postaci ekskomuniki. Dzięki niej nie jest narażona na niebezpieczeństwo zarażenia się od „neomodernistów" w Watykanie. Ponieważ do tego czasu nie zostało to opublikowane, nikt w Watykanie nie mógł nic wiedzieć o tam wypowiedzianych zdaniach. Dopiero nadanie wywiadu 21 stycznia uzbroiło medialną bombę. Aby mogła ona eksplodować, „życzliwi" dziennikarze zostali najwyraźniej nakierowani na „detonator".

Jasne było, że tych czterech biskupów pozostaje z punktu widzenia prawa kościelnego suspendowanych. Nie mogą sprawować swojego urzędu. Zdjęcie ekskomuniki nie oznacza pojednania ani tym bardziej rehabilitacji. Pomimo to „Süddeutsche Zeitung" publikuje miażdżący tytuł „Papież rehabilituje kłamcę oświęcimskiego". Według gazety to zawstydzający sygnał, a nawet grzech pierworodny.

Jak to możliwe, że działanie Waszej Świątobliwości mogło zostać zrozumiane jako zaprzeczenie idei pojednania chrześcijan i Żydów?

Istnieje najwyraźniej, jak już napisałem w moim późniejszym liście, gotowa do skoku wrogość, która czeka tylko na takie rzeczy, aby tym celniej uderzyć. Z naszej strony było błędem, że nie przestudiowano i nie przygotowano dokładniej tej sprawy. Z drugiej strony była jednak, nazwijmy to tak, gotowość do agresji tylko czekająca na swoją ofiarę.

Ze *wszystkich miarodajnych urzędów Watykanu zostało natychmiast jasno ogłoszone, że kłamcy oświęcimscy nie mają czego szukać w Kościele katolickim. Dokładnie dwa miesiące przedtem, 9 listopada, Wasza Świątobliwość wspominał w Rzymie siedemdziesiątą rocznicę „nocy kryształowej". Wasza Świątobliwość wezwał wtedy do „głębokiej solidarności ze światem żydowskim" i do modlitwy za ofiary. Obowiązkiem każdego miało być- według Waszej Świątobliwości - występowanie przeciwko wszelkim formom antysemityzmu i dyskryminacji.*

Z okazji audiencji generalnej 28 stycznia 2009 roku, czyli przy pierwszej okazji, aby wyrazić osobiste i oficjalne stanowisko w sprawie Williamsona, Papież wydał oświadczenie, w którym wyraził swoją „pełną i niezaprzeczalną solidarność z naszymi braćmi, powiernikami Pierwszego Przymierza". Shoah jest „dla wszystkich przestrogą przed zapomnieniem, przed zaprzeczaniem lub redukowaniem Holokaustu".

Pomimo to sekretarz generalny Centralnej Rady Żydów w Niemczech uznał, że Papież chciał kłamców oświęcimskich wprowadzić „na salony". Żydowski publicysta mówił nawet o rehabilitacji „aktywnego antysemity". Nazwał Papieża „hipokrytą". Przewodnicząca Centralnej Rady Żydów w Niemczech ogłosiła natychmiastowe zakończenie dialogu z Kościołem katolickim.

Czy ta afera nie pokazuje także, że w relacji do Żydów ciągle jeszcze poruszamy się po bardzo kruchym lodzie?

W każdym razie trzeba zauważyć, że ciągle jeszcze panują wielkie lęki i napięcia, a proces dialogu może łatwo ponieść szkody i jest zagrożony. W wielkim światowym judaizmie jest jednak bardzo wielu ludzi, którzy natychmiast poświadczyli, że nigdy bym nie rehabilitował kłamcy oświęcimskiego. To ludzie, którzy mnie znają. Dlatego załamanie dialogu nie wchodziło w grę.

Takie niebezpieczeństwo najszybciej miało szansę pojawić się w Niemczech, gdzie wśród Żydów widać szczególną podatność na zranienia i panuje tam, nazwijmy to, nadwrażliwość wobec papieża. Najwyraźniej przejęli oni ogólny obraz papieża, który rozpowszechnił się w Niemczech, tak że w tych przywołanych przez pana głosach odzwierciedla się nie tylko żydowska, ale też niemiecka sytuacja. To był krytyczny moment, który pokazuje, jak bardzo musimy być ostrożni, jak bardzo krucha może być sytuacja. Zarazem warto podkreślić, że w światowym judaizmie zaufanie nie przestało trwać.

Angela Merkel, protestancka kanclerz kraju, który jest odpowiedzialny za Holokaust, zażądała od Watykanu jednoznacznej wypowiedzi przeciwko antysemityzmowi; dotychczasowe tłumaczenia nie wystarczały.

Nie chcę tego przerabiać po raz kolejny. Najwyraźniej nie była dostatecznie poinformowana, co tymczasem Kościół katolicki ogłosił i uczynił.

Szczególnie zasmuciło Waszą Świątobliwość', jak zauważył Wasza Świątobliwość później, „że także katolicy, którzy właściwie powinni byli wiedzieć lepiej, (...) poczuli się w obowiązku (...) zaatakować".

Jest faktem, że w katolicyzmie w Niemczech istnieje znaczna grupa, która tylko czeka na to, aby móc zaatakować papieża. To należy do kolorytu katolicyzmu naszych czasów. Musimy się poważnie zająć tym i o to mamy się starać, aby powrócić na fundamentalną płaszczyznę porozumienia.

Na maj 2009, a więc tuż po aferze Williamsona, przewidziana była podróż Waszej Świątobliwości do Ziemi Świętej, która w związku z tymi wydarzeniami oczekiwana była z największym napięciem. Podróż ta spowodowała, podobnie jak podróż do Turcji bezpośrednio po sporach związanych z „przemówieniem z Ratyzbony", zadziwiający zwrot. Relacje między Watykanem a Izraelem w znaczący sposób się poprawiły, jak określił to izraelski ambasador w Stolicy Apostolskiej, Mordechai Levi. Zacytował przy tym słowa z biblijnej Księgi Sędziów: „z goryczy wyszła słodycz".

Jak już powiedziałem, napięcie w stosunkach z Izraelem było czymś innym od atmosfery, która wytworzyła się w Niemczech. W relacjach z Izraelem zawsze panowały wzajemne zaufanie i wiedza, czym jest Watykan dla Izraela, czym Izrael dla świata oraz że my uznajemy Żydów za ojców i braci. Było dla mnie bardzo poruszające to, z jaką serdecznością przyjął mnie prezydent Peres, który jest wielką osobowością. Nosi w sobie trudne wspomnienia. Wie pan, że jego ojca zamknięto w synagodze, którą później podpalono. Podszedł jednak do mnie z wielką otwartością i ze świadomością, że walczymy o wspólne wartości, o pokój i o kształt przyszłości. Istnienie Izraela odgrywa w tym ważną rolę.

Ogólnie gościnność była wielka. Byłem, powiedziałbym nawet, za bardzo strzeżony. Przydzielona mi ochrona była w każdym razie potężna. Mogliśmy jednak, co za Jana Pawła II było jeszcze niemożliwe, celebrować dwie wielkie otwarte Msze w Izraelu, jedną bardzo piękną w Jerozolimie, a drugą, co było bardzo wzruszające, w Nazarecie, na wzgórzu, z którego chciano strącić Jezusa. To była wielka, widoczna manifestacja wiary chrześcijańskiej w Państwie Izrael.

Naturalnie czymś zawsze bardzo zapadającym w serce jest pójście do miejsc, gdzie Jezus nauczał, udanie się tam, gdzie odbyły się narodzenie, ukrzyżowanie, złożenie do grobu. Tam mogłem także spotkać inne chrześcijańskie wspólnoty. Były to wielkie i poruszające przeżycia. W końcu odwiedziłem też Jordanię i tereny palestyńskie i mogłem nawiązać bardzo serdeczną relację z królem Jordanii i całym królewskim domem. Podarował mi wiele setek butelek wody z Jordanu, aby tą wodą udzielać chrztu.

Na terenie Autonomii Palestyńskiej doszło do pozostawiających głębokie wrażenie spotkań z dziećmi, których rodzice są przetrzymywani w izraelskich więzieniach. Widzieliśmy więc dwie strony konfliktu i tak powstała wielka panorama cierpienia po obu stronach. Jedno stało się przez to jeszcze wyraźniejsze: to, że nic nie da się rozwiązać siłą, że jedynym rozwiązaniem jest pokój i że trzeba uczynić wszystko, aby w tym umęczonym kraju obie strony mogły żyć w pokoju.

*

Jak wygląda z perspektywy pięciu lat pontyfikatu Waszej Świątobliwości krótki bilans tego okresu urzędowania? Co według Waszej Świątobliwości zostało już osiągnięte, co się szczególnie udało?

Wielkie podróże owocowały ważnymi spotkaniami z różnymi kulturami i pozostawiają trwałe skutki; nie były tylko jakimiś widowiskami. Gdy myślę o Brazylii i przełomie, jakim było spotkanie z tamtejszymi biskupami... Rozpoczęliśmy tam misję kontynentalną, która teraz rzeczywiście określa programy diecezji. Albo weźmy spotkanie z mieszkańcami Fazenda da Esperanęa, czyli miejsca, gdzie leczy się uzależnionych od narkotyków. Dobry ojciec Hans Stapel nie może nadążyć z odpowiedziami na napływające z całego świata prośby, aby w kolejnym miejscu mogły powstać filie tej instytucji. Wszędzie czuje się świadomość witalności i siły Kościoła.

Tak samo było w Stanach Zjednoczonych, we Francji, w Portugalii. Myślę, że dobre były podróże do Czech, do Polski - tam doświadczyłem przeżycia dużej żywotności, oczywiście do Australii, do Afryki, gdzie tamtejsza dynamika przynosi radość, która działa inspirująco. To były wszędzie spotkania Kościoła z samym sobą i w ten sposób spotkania z Panem, gdyż Kościół stawał się świadomy samego siebie przed Panem i świadomy tego, że od Pana pochodzi. Wszędzie uzmysławiano to sobie na nowo. Te i inne podróże były swoistymi liniami przewodnimi, które przewijają się przez dotychczasowy pontyfikat i w dużym stopniu go kształtują.

Z innych rzeczy ważne były akcenty dwóch szczególnych lat, Roku Pawła i Roku Kapłańskiego, które na nowo zapaliły istotne światła wiary i prowadziły do wspólnej medytacji. Wielkie znaczenie miały obydwa synody, zwłaszcza synod o Słowie Bożym. Stały się one scenami poruszających świadectw.

Po drugiej stronie znajdują się momenty wielkich skandali i ran, które wycierpiał Kościół, które jednak, jak już powiedzieliśmy, mają dla nas oczyszczającą moc i w końcu mogą się stać elementem pozytywnym.

Wasza Świątobliwość mówił o tym, że musi ten urząd w pewnym stopniu też „znieść". Czy Wasza Świątobliwość jest także rozczarowany z powodu rzeczy, które okazały się niemożliwe?

Na pewno jestem także zawiedziony - tym, że przede wszystkim w zachodnim świecie istnieje niechęć do Kościoła, że sekularyzacja nadal wyrywa się spod kontroli i rozwija formy, poprzez które odciąga od wiary coraz więcej ludzi, że ogólny kierunek naszych czasów nadal prowadzi do konfrontacji z Kościołem. Myślę jednak, że to jest właśnie chrześcijańska sytuacja, ta walka pomiędzy dwoma rodzajami miłości, przy tym zawsze było tak, że raz mocniejsza jest jedna strona, a raz druga.

Paweł VI sprzedał tiarę i oddał środki uzyskane ze sprzedaży. Poprzedni imiennik Waszej Świątobliwości, Benedykt XV, po pierwszej wojnie światowej rozdał biednym całą zawartość papieskiej kasy. Także dzisiaj świat czeka na spektakularne gesty Watykanu, znaki, które uwidocznią każdemu szczerość procesu oczyszczenia i zwrócenia się do źródeł. Co uczyni Benedykt XVI ze swoimi własnymi słowami, że Kościół musi oddzielić się od własnych dóbr, aby zachować swoje jedyne Dobro?

To zwrot użyty przez Piusa X podczas kryzysu we Francji, gdy chodziło o przyjęcie systemu państwowego, który zapewniał wiele korzyści, ale pozbawiał Kościół autonomii, lub też zrezygnowanie z tego rozwiązania i życie w ubóstwie; w takiej sytuacji Dobro stoi zawsze ponad dobrami. To jest miara, która ciągle pozostaje aktualna i musi być uwzględniona w każdej naszej decyzji, przede wszystkim dotyczącej polityki. Ale nie jest też tak, że można lekkomyślnie wyrzucać dobra, dopóki zachowują one swój służebny charakter. Trzeba pytać, w jakiej mierze jeszcze jakaś rzecz rzeczywiście służy całości. Nie może

być nigdy tak, że jesteśmy poddani danej rzeczy i w konsekwencji poszczególne dobra są w stanie zawładnąć jednym Dobrem. Zawsze powinno być odwrotnie.

Aktualnie wygląda na to, że po tym pierwszym pięcioleciu i po ujawnieniu nadużyć, o których mówiliśmy, pontyfikat Benedykta XVI stał się bardziej naglący, bardziej zdecydowany. Wasza Świątobliwość mówi nawet o „nowej epoce ewangelizacji".

Z deklaracjami o tym, co jesteśmy w stanie zrobić i co doprowadzić do końca, trzeba poczekać. Na pewno jednak do punktów programu, który został mi zadany, należy zabranie się ze świeżą siłą do szukania odpowiedzi na pytanie, jak ma być na nowo głoszona Ewangelia temu światu, tak aby mógł on się nią przejąć, a temu zadaniu trzeba poświęcić całą swoją energię.

Część trzecia

Dokąd zmierzamy?

13

Kościół, wiara i społeczeństwo

Problemy społeczeństwa nie zmniejszyły się i pojawiają się z nową siłą, kwestionując nasz sposób życia: Jakie są nasze wartości i wzory? Czym właściwie się zajmujemy? Jak chcemy żyć w przyszłości?

Widzimy w naszych czasach, że świat zmierza ku niebezpieczeństwu się ześlizgnięcia w przepaść; że uwolniony system gospodarczy może się rozwinąć w drapieżny kapitalizm, który pochłania ogromne dobra; że życie na wysokich obrotach nie tylko staje się dla nas za trudne, ale też całkowicie nas dezorientuje; że z bezradnych jednostek wyrosło bezradne społeczeństwo, które dzisiaj uważa za błędne to, co wczoraj jeszcze uchodziło za prawdziwe, a jutro za prawdziwe uzna to, co dzisiaj ocenia się jako błędne.

Takie choroby jak wypalenie zawodowe stają się zjawiskiem masowym, pojawiają się nowe uzależnienia: na przykład od gier czy pornografii. W szaleństwie optymalizacji działania koncernów powstaje trudny do opanowania stres związany z pracą. Niepewna jest sytuacja dzieci cierpiących na brak relacji rodzinnych. Dominacja mediów spowodowała rozwój kultury przełamywania tabu, ogłupiania i moralnego otępiania. Elektroniczne formy rozrywki mogą manipulować ludźmi i niszczyć wyznawane przez nich wartości.

Ojcze Święty, wkład Kościoła w rozwój cywilizacji miał zawsze wielkie znaczenie. Pomimo to dzisiaj w wielu krajach rozpowszechnia się postawa niedoceniania, a nawet, i to coraz częściej, wrogości wobec wiary chrześcijańskiej. Co się właściwie stało?

Najpierw trzeba zauważyć, że rozwój nowożytnego myślenia o postępie i nauce stworzył taki typ umysłowości, który przyjmuje, że zbyteczna jest - jak to wyraził Laplace - „hipoteza Boga". Dzisiaj człowiek uważa, że sam potrafi wszystko to, czego wcześniej oczekiwał tylko od Boga. Według tego modelu myślenia, który ma się za naukowy, sprawy wiary jawią się jako archaiczne, mityczne, przynależne do dawnej cywilizacji. Religia, w każdym razie chrześcijańska, uważana jest za relikt przeszłości. Oświecenie przepowiedziało już w XVIII wieku, że papież, ten dalajlama Europy, będzie musiał pewnego dnia zniknąć. Właśnie oświecenie miało ostatecznie usunąć te mityczne pozostałości.

Czy to jest problem autorytetu, bo liberalne społeczeństwo nie pozwala już sobie nic powiedzieć? Być może jest to raczej problem komunikacji, bo Kościół nie jest już w stanie przekazać swoich tradycyjnych wartości, posługując się takimi pojęciami, jak grzech, pokuta i nawrócenie?

Powiedziałbym, że chodzi o obydwa te problemy. Nowoczesne myślenie, które ma na koncie tak wiele sukcesów i zawiera w sobie wiele rzeczy słusznych, zmieniło podstawową orientację ludzi w stosunku do rzeczywistości. Myślenie to nie szuka już tajemnicy, nie szuka tego, co boskie, lecz wydaje mu się, że wie: nauka odkryje kiedyś to, czego dzisiaj jeszcze nie rozumiemy. To tylko kwestia czasu, abyśmy zapanowali nad wszystkim.

W ten sposób naukowość stała się w ogóle najwyższą kategorią. Ostatnio bardzo mnie coś rozbawiło. Oto w telewizji powiedziano, że udowodniono naukowo korzyści płynące z matczynej czułości wobec dzieci. Można uważać takie badania za szaleństwo albo za jakieś populistyczne i infantylne zafałszowanie pojęć, ale pokazuje to też pewien model rozumowania. To myślenie, w którym wiara w tajemnicę, w działanie Boże i cały religijny wymiar stają się jako „nienaukowe" bezpodstawne i nie ma już dla nich miejsca. To jedna strona.

A druga?

Druga strona to fakt, że właśnie nauka znowu widzi swoje granice, że wielu naukowców dzisiaj mówi o konieczności istnienia czegoś, skąd pochodzi całość rzeczywistości, i o potrzebie postawienia tego pytania na nowo. Wraz z tym rośnie też nowe rozumienie tego, co religijne: niejako zjawiska mitologicznego o archaicznej naturze, lecz wypływającego z wewnętrznej koherencji (spoistości) Logosu. To właściwie to samo rozumienie, z jakim Ewangelia chce głosić wiarę.

Jednak jak powiedzieliśmy, religijność musi na nowo zregenerować się w tym wielkim kontekście - i w ten sposób znaleźć nowe formy wyrazu i nasze sposoby rozumienia. Dzisiejszy człowiek nie pojmuje tak po prostu, że krew Chrystusa na krzyżu jest zadośćuczynieniem za grzechy. To wielkie i prawdziwe formuły, na które jednak nie ma już miejsca w naszej strukturze myślenia i w naszym obrazie świata. Musimy na przykład ponownie zrozumieć, że zło domaga się rzeczywistego przepracowania. Nie można go po prostu odsunąć albo zapomnieć. Musi być przepracowane i przeobrażone od wewnątrz.

Co to oznacza?

To oznacza, że rzeczywiście żyjemy w epoce, w której konieczna jest nowa ewangelizacja; w której Ewangelia powinna być głoszona w swojej wielkiej, ciągle aktualnej racjonalności, a zarazem głoszenie to winno mieć moc przekraczającą to, co racjonalne, aby docierać w nasze myślenie i rozumienie.

Mimo tych wszystkich przemian człowiek pozostaje w końcu ciągle ten sam. Nie byłoby tak wielu wierzących, gdyby ciągle ludzie nie odczytywali w swoich sercach: Tak, to, co mówi religia, jest tym, czego potrzebujemy. Sama nauka, wyizolowana i zautonomizowana, nie wypełnia naszego życia. Jest pewnym elementem, który niesie z sobą wielkie rzeczy, ale sam zależy od tego, że człowiek pozostaje człowiekiem.

Widzieliśmy, że postęp wprawdzie przyczynił się do wzrostu naszych możliwości, ale niekoniecznie do rozwoju naszego wymiaru moralnego i ludzkiego. Przeżywszy wielkie trwogi naszych czasów, dostrzegamy coraz wyraźniej, że musimy odnaleźć wewnętrzną równowagę i potrzebujemy także duchowego wzrostu. Spotykając się wielokrotnie z przywódcami państw, widzę także istnienie głębokiego przekonania, że świat nie może funkcjonować bez siły religijnego autorytetu.

Zanim przejdziemy do problemów Kościoła katolickiego i jego przyszłości, chciałbym zapytać, czym w ogóle jest Kościół, ten „Duchowy Organizm", jak nazwał go kiedyś Wasza Świątobliwość. W jednym z kazań Wasza Świątobliwość nawiązał do słów Pawła VI, który powiedział, że tak bardzo kocha Kościół, że chce go nieustannie „obejmować, czcić, kochać". Papież rozumiał przez to: „Chciałbym go w końcu we wszystkim zrozumieć, w jego historii, w jego boskim planie zbawienia, w jego ostatecznym przeznaczeniu, w jego złożoności". Paweł VI zakończył słowami: „pełne tajemnic Ciało Chrystusa".

Odnosiło się to do koncepcji rozwiniętej przez świętego Pawła, który zdefiniował Kościół jako nieustannie trwającą cielesność Chrystusa, Jego żywy organizm. Święty Paweł nie rozumie przez Kościół instytucji czy organizacji, ale właśnie żywy organizm, w którym wszyscy nawzajem na siebie oddziałują, w którym są przez Chrystusa zjednoczeni. To jest tylko obraz, ale taki obraz, który prowadzi ku głębi i jest bardzo realistyczny, bo my wierzymy, że w Eucharystii rzeczywiście przyjmujemy Chrystusa, Zmartwychwstałego. Jeśli każdy przyjmuje tego samego Chrystusa, to jesteśmy faktycznie wszyscy złączeni w tym nowym, zmartwychwstałym Ciele, które jest wielką przestrzenią nowej ludzkości. Ważne, aby to dostrzec i dzięki temu zrozumieć Kościół niejako aparat, który robi to, co może - choć i ten model ma tu swoje ograniczone zastosowanie - lecz jako żywy organizm, który ma swój początek w samym Chrystusie.

W wielu krajach świeckie inicjatywy walczą o więcej niezależności od Rzymu i o bardziej demokratyczną i uwzględniającą narodową specyfikę strukturę Kościołów lokalnych. Zwierzchność Watykanu jest przy tym ukazywana jako dyktatura, a papież jako ktoś, kto w autorytarny sposób walczy o swoją pozycję. Kto przygląda się sytuacji bliżej, zauważa raczej wzrost sił odśrodkowych, zobaczy raczej powstanie przeciw Rzymowi niż solidarność z Rzymem. Spór ten ciągnie się od dziesiątków lat. Czy nie mamy już od dawna do czynienia z pewnego rodzaju schizmą wewnątrz Kościoła katolickiego?

Najpierw odpowiedziałbym, że papież nie ma mocy, aby coś wymuszać. Jego „moc" polega na tym, że ludzie rozumują w następujący sposób: Jesteśmy razem, a papież ma misję, której nie nadał sobie sam. Tylko gdy istnieje to przekonanie, całość ma rację bytu. Jedynie dzięki wyznawaniu wspólnej wiary

Kościół może żyć jako wspólnota. Dostaję wiele listów zarówno od ważnych osobistości, jak i od prostych ludzi, którzy piszą do mnie: „Jesteśmy razem z Papieżem, jest on dla nas namiestnikiem Chrystusa i następcą świętego Piotra, proszę być pewnym, że wierzymy i żyjemy we wspólnocie z Waszą Świątobliwością".

Oczywiście istnieją zawsze, i nie od dzisiaj, siły odśrodkowe, tendencje do tworzenia Kościołów narodowych, które zresztą przecież powstały. Dzisiaj jednak właśnie, w globalnym społeczeństwie i wobec konieczności budowania wewnętrznej jedności całego świata, staje się widoczne, że takie podejście jest anachronizmem. Wyraźnie widać, że dany Kościół nie wzrasta, jeśli ogranicza się do narodu, oddziela się, zamyka w jakiejś konkretnej kulturowej przestrzeni i absolutyzuje ją. Przeciwnie, Kościół potrzebuje jedności, potrzebuje czegoś takiego jak prymat.

Było dla mnie interesujące, że żyjący w Ameryce prawosławny rosyjski teolog John Meyendorff określił autokefalie* jako największy problem prawosławia; według niego prawosławni potrzebują czegoś takiego jak pierwszeństwo, jak prymat. Inne wspólnoty również to stwierdzają. Problemy niekatolickich wyznań polegają zarówno z teologicznego, jak i pragmatycznego punktu widzenia w dużym stopniu na tym, że nie posiadają one narzędzia jedności. Widać stąd, że konieczny jest zewnętrzny znak jedności, ale oczywiście nie ma działać w sposób dyktatorski, lecz z wnętrza wspólnoty wiary. Wprawdzie nadal będą istnieć siły odśrodkowe, ale rozwój historii, kierunek historii mówi nam: Kościół potrzebuje narzędzia jedności.

* Autokefalie od słowa *autokephale* (grec. samostanowienie); w Kościele prawosławnym określenie autonomicznego Kościoła. Autokefalie są rządzone przez własnych zwierzchników i ustanawiają same swoich arcybiskupów/metropolitów.

W ostatnich dziesięcioleciach w wielu diecezjach właściwie nie było pastoralnych eksperymentów, które nie miałyby ambicji podejmowania starań o „unowocześnienie" Kościoła. Filozof Riidiger Safranski krytykował, ze chrześcijaństwo w ten sposób rozwinęło się w „zimny religijny projekt", w „mieszankę socjotechniki, instytucjonalnej władzy, psychoterapii, technik medytacyjnych, muzealnictwa, zarządzania kulturą i pracy charytatywnej". Szeroko rozpowszechnione jest pragnienie „bycia jak inni" i, jak zauważają krytycy, zatraca się w Kościele wyczucie tego, że wiara i konsumpcyjne nastawienie społeczeństw Zachodu mają zupełnie inne korzenie. Także wielu teologów i księży tak mocno oddaliło się od podstaw, że jedynie z wielką trudnością można u nich rozpoznać katolicki rys.

Co poszło nie tak?

Cóż, to są wiaśnie siły zła, które działają w ludzkiej duszy. Do tego dochodzi dążenie do przypodobania się publiczności lub też pragnienie znalezienia takiej wyspy, którą jako nowy ląd można kształtować całkowicie samodzielnie. Chodzi wtedy albo o uprawianie politycznego umoralniania, jak w teologii wyzwolenia i w innych eksperymentach, które w ten sposób miały - jak to się mówi - uwspółcześniać chrześcijaństwo, lub też o przekształcanie go w psychoterapię i ćwiczenia ogólnorozwojowe, a więc w takie formy, które identyfikują religię z miejscem osiągania możliwie całościowego dobrego samopoczucia.

Wszystkie tego rodzaju próby wypływają stąd, że zapomina się o właściwych źródłach, o wierze. Pozostają wtedy - jak słusznie opisuje to przytoczony przez pana cytat - własne projekty, które może mają pewną ograniczoną wartość w życiu, ale nie są w stanie ustanowić przekonującej wspólnoty z Bogiem ani związać na stałe ludzi między sobą. To są wyspy, na których niektórzy ludzie osiadają, ale wyspy tego rodzaju mają przemijającą naturę, gdyż - jak wiadomo - mody się zmieniają.

W tym kontekście trzeba zapytać: Jak to możliwe, że w wielu krajach Zachodu wszystkie dzieci przez wiele lat uczęszczają na lekcje religii, a w efekcie wiedzą może jeszcze coś o buddyzmie, ale nie znają nawet podstawowych cech charakteryzujących katolicyzm? Za to wszystko odpowiedzialne są diecezje.

To jest pytanie, które też sobie stawiam. W Niemczech każde dziecko od dziewiątego do trzynastego roku życia uczy się religii. Jest niepojęte, dlaczego tak mało z ich nauki pozostaje. Biskupi muszą rzeczywiście poważnie się zastanowić i znaleźć odpowiedź na pytanie, jak można dać katechezie nowe serce, nowe oblicze.

Także w kościelnych mediach zagnieździła się „kultura wątpienia" uchodząca za coś bardzo na czasie. Całe redakcje przejmują bezkrytycznie hasła właściwe dla krytyki Kościoła. Biskupi podążają za swoimi medialnymi doradcami, którzy zalecają im spłycenie kursu, aby nie ucierpiał ich liberalny wizerunek. Gdy na dodatek należące do Kościoła koncerny medialne wycofują ze swojego głównego asortymentu książki religijne, to czy mówienie o nowej ewangelizacji nie staje się problematyczne?

To wszystko są zjawiska, które można obserwować jedynie ze smutkiem. Niestety są tak zwani katolicy z zawodu, którzy żyją ze swojego katolickiego wyznania, ale źródło wiary bije w nich bardzo skromnie, to tylko pojedyncze krople. Musimy rzeczywiście się postarać o zmianę tej sytuacji. We Włoszech, gdzie jest daleko mniej instytucjonalnych kościelnych przedsięwzięć, obserwuję, że inicjatywy powstają nie dlatego, że Kościół jako instytucja coś organizuje, lecz ponieważ sami ludzie są wierzący. Spontaniczne inicjatywy biorą początek nie z instytucji, lecz z autentycznej wiary.

Kościół musi też ciągle być w ruchu, jest ciągle „w drodze". Czy Papież pyta czasami samego siebie, czy w niektórych sprawach nie sprzeciwia się czemuś, co jest nie do uniknięcia, gdyż wynika po prostu z koniecznych procesów cywilizacyjnych, którym Kościół nie może się przeciwstawić?

Trzeba oczywiście zawsze pytać o to, co - nawet jeśli uważane było za przynależące do istoty chrześcijaństwa - stanowiło jedynie wyraz pewnej epoki. Czym jest zatem to, co rzeczywiście istotne? To znaczy, że musimy powracać ciągle na nowo do Ewangelii i do przekazu wiary, aby zobaczyć, po pierwsze, co do niego należy? Po drugie, co w uprawniony sposób zmienia się wraz z upływem czasu? Po trzecie: co do przekazu wiary nie należy? Zasadniczym problemem jest ostatecznie zawsze umiejętność właściwego rozróżniania.

14

Tak zwane przyblokowanie reform

Celibat, kapłaństwo kobiet, homoseksualizm - od dziesięcioleci media są opanowane przez kanon ciągle tych samych spraw. Uważa się, że Kościół odzyska atrakcyjność dopiero wtedy, gdy pozytywnie rozwiąże te kwestie. Zastanawiające, że w Niemczech Kościół protestancki, w którym nie ma celibatu, a jest święcenie kobiet, traci więcej wiernych niż Kościół katolicki. Prawdą jest jednak także, że katolickie podejście utrudnia głoszenie Ewangelii. Przyjrzyjmy się krótko poszczególnym punktom.

Katolicy, którzy po rozwodzie zawierają nowy związek, nie mają prawa przyjmować komunii. Wasza Świątobliwość stwierdził kiedyś, że trzeba „ intensywnie przemyśleć" tę zasadę.

Oczywiście, trzeba to zrobić. Zasadniczo mamy pewność co do tego, że Pan nam mówi: Małżeństwo zawarte w wierze jest nierozwiązywalne. Nie możemy manipulować tym stwierdzeniem. Musi zachować swoją ważność, nawet gdy pozostaje w sprzeczności z dominującymi dzisiaj formami życia. Były epoki, w których to, co chrześcijańskie, było na tyle obecne, że nierozerwalność

małżeństwa stanowiła normę, ale w wielu cywilizacjach taką normą nie jest. Biskupi z krajów Trzeciego Świata mówią mi często: „Sakrament małżeństwa jest najtrudniejszy ze wszystkich", lub też: „Do nas to jeszcze w ogóle nie dotarło".

Godzenie tego sakramentu z tradycyjnymi sposobami wspólnego życia jest procesem, w który włączona jest cała egzystencja, i jest walką, której wyniku nie da się wymusić. O tyle to, co przeżywamy obecnie w stopniowo ulegających destrukcji zachodnich społeczeństwach, nie jest jedynym przypadkiem kryzysu w tej kwestii. Odrzucenie z tego powodu monogamicznego małżeństwa i przerwanie walki o nie sprzeciwiałoby się jednak Ewangelii.

Stwórca uczynił ludzi mężczyzną i kobietą, a Jezus powiedział, że co Bóg połączył, człowiek nie może rozdzielić. Już jednak pierwsi uczniowie szemrali przeciwko temu przykazaniu.

Tak. Tym co można zrobić, jest przede wszystkim dokładniejsze badanie kwestii ważności małżeństwa. Dotychczas w prawie kościelnym zakładano, że ktoś, kto zawiera małżeństwo, wie, czym ono jest. Pod warunkiem tej wiedzy małżeństwo jest ważne i nierozerwalne. W panującym dzisiaj chaosie przekonań, w całkowicie zmienionej konstelacji, „wie" się raczej, że normalne jest złamanie przysięgi małżeńskiej. Dlatego trzeba pytać, jak rozpoznać ważność i gdzie możliwe są uzdrowienia.

Walka będzie trwać zawsze. Jeśliby jednak z tego powodu ustąpić i odrzucić zasady, to nie podniosłoby to moralnego poziomu społeczeństwa. Zachowanie czegoś trudnego jako normy, z którą ludzie zawsze mogą się mierzyć, jest koniecznym zadaniem powstrzymującym dalsze upadki.

Tak więc powstaje tu pewne wewnętrzne napięcie. Duszpasterstwo musi szukać sposobów, aby pozostać blisko

poszczególnych ludzi i pomagać im także w ich, powiedzmy, nieuregulowanej sytuacji wierzyć w Chrystusa jako Zbawiciela, w Jego dobroć, gdyż On jest zawsze dla nich, także wtedy gdy nie mogą przyjmować komunii. Pomagać im także pozostać w Kościele również w sytuacji konfliktu z prawem kościelnym. Musi pomagać im uznać: Nie sprostałem co prawda wymaganiom mojej wiary, ale nie przestaję być chrześcijaninem, nie przestaję być kochany przez Chrystusa i tym bardziej pozostaję w Kościele, ponieważ tym bardziej będę w Chrystusie znajdował oparcie.

Paweł VI w 1968 roku uczynił antykoncepcję tematem swojej słynnej encykliki Humanae vitae. *Wskazał on na fatalne skutki ingerencji człowieka w porządek natury. Życie jest zbyt wielkie, zbyt święte, abyśmy mogli przy nim manipulować. Jakby chciał powiedzieć: Jeśli nie szanujemy życia dzieci, stracimy życie my sami, nasze społeczeństwo, nasz świat.*

Być może nie zrozumiano wtedy jego wizji. Dzisiaj obserwujemy nie tylko bardzo szkodliwy dla zdrowia i środowiska wpływ pigułek antykoncepcyjnych, ale też załamanie się naszego systemu socjalnego, bo staliśmy się bezdzietnym społeczeństwem, które traci swoje podstawy. Mimo to Kościołowi katolickiemu nie udaje się uczynić zrozumiałą swojej etyki seksualnej. Na przykład brazylijska top modelka ogłasza, że dzisiaj już żadna kobieta nie jest dziewicą, zawierając związek małżeński. Emerytowany biskup pomocniczy krytykuje traktowanie przez Kościół kwestii seksualności w taki sposób, że „nie jest to dla ludzi czymś możliwym do praktykowania, a i zupełnie inaczej żyje się tym w praktyce".

To bardzo szerokie pole zagadnień. Nie możemy zająć się teraz bliżej wszystkimi szczegółami. To prawda, że w tej dziedzinie wiele trzeba na nowo przemyśleć i na nowo sformułować.

Jednakowoż, nawiązując do tego, co uważa zacytowana przez pana modelka i co myśli także wiele innych osób, podkreślałbym, że statystyka nie może być normą moralności. To źle, gdy badanie opinii publicznej staje się wyznacznikiem decyzji politycznych i gdy tylko stawia się pytanie: Gdzie zdobędę więcej zwolenników?, zamiast pytać: Co jest słuszne? Podobnie wyniki badań na temat tego, co ludzie robią i jak żyją, nie mogą być same w sobie kryterium prawdy i słuszności.

Paweł VI miał profetycznie rację. Był przekonany, że społeczeństwo pozbawia się samo wielkich nadziei, gdy przez aborcję zabija ludzi. Jak wiele uśmiercono dzieci, które mogłyby stać się geniuszami, które mogłyby wnieść coś nowego, stać się nowym Mozartem, obdarować ludzkość nowymi wynalazkami technicznymi? Trzeba się kiedyś zastanowić, jakie możliwości ludzkie zostały w ten sposób zniszczone - całkowicie abstrahując już od tego, że nienarodzone dziecko jest osobą ludzką i należy respektować jego godność i prawo do życia.

Pigułka antykoncepcyjna to inny problem.

Tak. Paweł VI chciał powiedzieć, i pozostaje to trafne jako wielka wizja: Gdy seksualność i płodność zasadniczo zostają od siebie oddzielone, a tak się dzieje na skutek używania pigułek antykoncepcyjnych, seksualność staje się czymś absolutnie dowolnym. Wtedy wszelkie rodzaje seksualności mają tę samą wartość. Za takim ujęciem, które płodność traktuje jako coś oddzielnego od seksualności, w miarę możliwości nawet jako coś, dzięki czemu można racjonalnie produkować dzieci i nie patrzeć już na nie jak na naturalny dar, szybko podążyło dowartościowanie homoseksualizmu.

Perspektywy *Humanae vitae* pozostają słuszne. Znalezienie dróg do zastosowania ich w życiu to coś innego. Myślę, że

zawsze będą istniały grupy, które dadzą się wewnętrznie przekonać i przyjmą to nauczanie, a potem będą wspomagać innych.

Jesteśmy grzesznikami. Nie powinniśmy tego traktować jako wymówki przeciwko przyjęciu prawdy, gdy te wysokie standardy moralne nie są praktykowane w życiu. Powinniśmy spróbować czynić tyle dobra, ile możemy, i nawzajem się podtrzymywać oraz wzajemnie się wspierać. To wielkie zadanie, aby to wszystko wypowiedzieć w taki sposób, aby uczynić to zrozumiałym pastoralnie, teologicznie, a także umieścić w kontekście dzisiejszych badań nad seksualnością i współczesnej antropologii. Nad tym pracujemy i wymaga to ciągle poważniejszych starań.

Wsparciem mogłaby być przynajmniej Raquel Welch, były symbol Hollywood i ikona seksu. Amerykańska aktorka mówi dzisiaj, ze wprowadzenie pigułki antykoncepcyjnej przed pięćdziesięciu laty doprowadziło do seksu bez odpowiedzialności. Osłabiło to małżeństwo i rodzinę i spowodowało „chaotyczne stosunki".

Czy Kościół katolicki odrzuca wszelkie formy regulacji poczęć?

Nie. Wiadomo, że Kościół uznaje naturalną regulację poczęć, która jest nie tylko metodą, ale także drogą. Zakłada ona bowiem, że ma się dla siebie czas, bo żyje się w stałym związku. To coś fundamentalnie różnego od sytuacji, gdy bierze się pigułkę bez wewnętrznej więzi z drugą osobą i oddaje się szybko pierwszemu lepszemu.

To, że tylko katolicy mogą uczestniczyć w Eucharystii, rozumiane jest jako wykluczenie, przez niektórych nawet jako dyskryminacja. Nie można mówić o jedności chrześcijan, gdy nie ma nawet gotowości do tego, aby razem świętować przy ołtarzu testament Chrystusa. Co powie na to Papież?

Nie tylko Kościół katolicki, ale też cały świat prawosławia uczy, że może przyjmować Eucharystię tylko ten, kto całkowicie przynależy do wiary Kościoła. Nowy Testament i Ojcowie Apostolscy jednoznacznie wskazują, że Eucharystia jest najgłębszym centrum Kościoła - życiem w Ciele Chrystusa będącym jedną wspólnotą. Dlatego Eucharystia to nie jest jakiś społeczny ryt, w którym się radośnie spotykamy, lecz jest to wyraz bycia w środku Kościoła. Stąd nie może być zwolniona od warunku przynależności - bo jest już po prostu sama w sobie aktem przynależności.

Celibat zdaje się zawsze wszystkiemu winny Czy to chodzi o skandale seksualne czy o wystąpienia z Kościoła, czy też brak kapłanów. o tym ostatnim należałoby powiedzieć: w stosunku do liczebności uczestników Mszy świętej liczebność kapłanów współcześnie się nie zmniejszyła, przeciwnie, nawet wzrosła. Przynajmniej w Niemczech liczba księży w stosunku do praktykujących katolików w porównaniu z rokiem 1960 podwoiła się. Tymczasem sami biskupi sugerują potrzebę „większej fantazji i trochę większej odwagi", aby „obok podstawowej formy kapłaństwa bezżennych możliwa stała się posługa kapłańska żonatego mężczyzny".

Mogę zrozumieć, że w zamęcie naszych czasów biskupi zastanawiają się nad tym. Trudno powiedzieć, jak taka koegzystencja tych dwóch form w ogóle mogłaby wyglądać. Sądzę, że celibat zyskuje jako znak i staje się łatwiejszy do zachowania, gdy tworzą się wspólnoty kapłańskie. To ważne, aby księża nie żyli w izolacji, lecz aby mogli wspierać się w małych wspólnotach i razem służyć Chrystusowi, a także coraz bardziej świadomie doświadczać swojej rezygnacji dla Królestwa Niebieskiego.

Celibat jest zawsze zamachem na to, co człowiek normalnie myśli. Jest to coś takiego, co staje się wiarygodne i daje się

urzeczywistnić tylko wtedy, gdy wierzy się w Boga, i dlatego opowiada się za Królestwem Bożym. W tym sensie celibat jest znakiem szczególnego rodzaju. Sprzeciw, który on wzbudza, polega także na tym, że ukazuje: Istnieją ludzie, którzy wierzą w sens celibatu. Sprzeciw ten ma więc także pozytywną stronę.

Brak możliwości wyświęcania kobiet w Kościele katolickim jest jasno stwierdzony przez Non possumus *najwyższego Urzędu Nauczycielskiego. Kongregacja Nauki Wiary postanowiła to za czasów Pawła VI w dokumencie* Inter insigniores z *roku 1976. Jan Paweł II wzmocnił to orzeczenie w liście apostolskim* Ordinatio Sacerdotalis z *roku 1994. Dosłownie stwierdza tam, że sprawa „dotyczy samego Boskiego ustanowienia Kościoła", i mocą swojego urzędu oświadcza, „że Kościół nie ma żadnej władzy udzielania święceń kapłańskich kobietom oraz że orzeczenie to powinno być przez wszystkich wiernych Kościoła uznane za ostateczne".*

Krytycy widzą w tym dyskryminację. Według nich Jezus tylko dlatego nie powołał kobiet do stanu kapłańskiego, że przed dwoma tysiącami lat było to nie do pomyślenia.

To niedorzeczność, bo ówczesny świat był pełen kapłanek. Wszystkie religie miały swoje kapłanki i było raczej dziwne, że nie znalazły się we wspólnocie Jezusa Chrystusa, co z kolei jest świadectwem kontynuacji z wiarą Izraela.

Sformułowanie Jana Pawła II jest bardzo istotne: Kościół nie ma „żadnej władzy", aby wyświęcać kobiety. My nie mówimy, że nie chcemy, ale że nie możemy. Pan nadał Kościołowi postać dwunastu apostołów, a ich następcami stali się później biskupi i prezbiterzy. To nie my nadaliśmy Kościołowi tę postać, została ona przez Niego ukonstytuowana. Podporządkować się temu jest aktem posłuszeństwa, szczególnie trudnego w dzisiejszej sytuacji. Ale właśnie to jest ważne, że Kościół pokazuje: Nie

jesteśmy jakimś samowolnym reżimem. Nie możemy robić tego, co chcemy. Szukamy woli Pana dla nas i jej się trzymamy, nawet jeśli to w tej kulturze i tej cywilizacji jest mozolne i trudne.

Zresztą istnieje tak wiele ważnych, znaczących funkcji w Kościele, które są piastowane przez kobiety, że nie może być mowy o dyskryminacji. Byłoby tak, gdyby kapłaństwo stanowiło rodzaj panowania, podczas gdy jest przecież całkowicie służbą. Gdy spogląda się na historię Kościoła, to dobrze widać znaczenie kobiet - od Maryi przez Monikę aż do Matki Teresy - jest ewidentne, że kształtowały one obraz Kościoła pod wieloma względami w większym stopniu niż mężczyźni. Pomyślmy chociażby o wielkich katolickich świętach, takich jak Boże Ciało czy Niedziela Miłosierdzia Bożego, których początki wiążą się z postaciami kobiet. W Rzymie jest na przykład kościół, w którym na żadnym ołtarzu nie widać ani jednego mężczyzny.

Aktywny homoseksualizm uważany jest dziś na Zachodzie za powszechnie uznaną formę życia. Akceptowanie homoseksualizmu jest propagowane przez modernistów jako kryterium postępu danego społeczeństwa. W Katechizmie Kościoła Katolickiego *zredagowanym z udziałem Waszej Świątobliwości jako prefekta Kongregacji Nauki Wiary czytamy: „Znaczna liczba mężczyzn i kobiet przejawia głęboko osadzone skłonności homoseksualne (...). Powinno się traktować je z szacunkiem, współczuciem i delikatnością. Powinno się unikać wobec nich jakichkolwiek oznak niesłusznej dyskryminacji. Osoby te są wezwane do wypełniania woli Bożej w swym życiu".*

Równocześnie w tym samym Katechizmie... *znajdujemy zdanie: „Tradycja, opierając się na Piśmie Świętym, przedstawiającym homoseksualizm jako poważne zepsucie, zawsze głosiła, że akty homoseksualizmu z samej swojej wewnętrznej natury są nieuporządkowane". Nie ma w tym pewnej sprzeczności z wcześniej wyrażonym szacunkiem dla homoseksualistów?*

Nie. Jedną rzeczą jest, że są oni ludźmi z ich problemami i radościami i że jako ludzie, nawet jeśli noszą w sobie takie skłonności, zasługują na szacunek i nie mogą być z tego powodu dyskryminowani. Szacunek dla człowieka jest czymś absolutnie podstawowym i rozstrzygającym.

Czymś innym jednak jest wewnętrzny sens seksualności. Można by powiedzieć, jeśli ktoś tak to chce wyrazić, że ewolucja wyłoniła płciowość w celu reprodukcji gatunku. Tak widzi to również teologia. Sensem seksualności jest zbliżenie mężczyzny i kobiety, a przez to dawanie ludzkości potomstwa, dzieci, przyszłości. To jest wewnętrzna determinacja, która jest zawarta w istocie seksualności. Wszystko inne jest sprzeczne z jej wewnętrznym sensem. Tego musimy się trzymać, także wtedy, gdy w naszych czasach się to nie podoba.

Chodzi o wewnętrzną prawdę tego, co seksualność oznacza w strukturze bytu ludzkiego. Gdy ktoś przejawia głębokie homoseksualne skłonności - do dzisiaj nie wiadomo, czy są one rzeczywiście wrodzone, czy też powstają we wczesnym dzieciństwie - gdy w każdym razie mają one nad nim władzę, stanowią dla niego wielką próbę, tak jak zresztą i inne ludzkie doświadczenia. Ale nie oznacza to, że dzięki temu homoseksualizm staje się moralnie słuszny - jest czymś, co pozostaje w sprzeczności z tym, co jest pierwotną Bożą wolą.

Nie jest tajemnicą, że także wśród księży i zakonników są osoby homoseksualne. Całkiem niedawno homoseksualne słabości księży w Rzymie wywołały sporą sensację.

Homoseksualizm jest nie do pogodzenia z powołaniem kapłańskim. Wtedy bowiem także celibat traci sens jako wyrzeczenie. Byłoby wielkim niebezpieczeństwem, gdyby celibat stawał się powodem wchodzenia w stan kapłański ludzi, którzy i tak

nie chcą się ożenić, gdyż w końcu ich stosunek do mężczyzny i kobiety jest zniekształcony, zakłócony, a w każdym razie nie odnajdują się w tym kierunku stworzenia, o którym wcześniej mówiliśmy.

Kongregacja do spraw Wychowania Katolickiego przed kilkoma laty wydała postanowienie, że homoseksualni kandydaci nie mogą zostać księżmi, bo ich orientacja płciowa dystansuje ich od prawdziwego ojcostwa, czyli także od istoty bycia kapłanem. Dobór kandydatów na księży musi być dlatego bardzo staranny. Musi panować tu najwyższa uwaga, aby nie doszło do pomyłki i w końcu bezżenność kapłanów nie była utożsamiana z tendencjami do homoseksualizmu.

Jednak bez wątpienia w klasztorach, wśród kleru, zdarzają się przypadki homoseksualizmu, być może niekoniecznie praktykowanego.

To należy do bolączek Kościoła. A ci, których to dotyczy, muszą przynajmniej próbować, aby nie praktykować swych skłonności i zostać wiernymi wewnętrznej misji swojego urzędu.

Kościół katolicki uważa się za miejsce jedynego w swoim rodzaju Bożego Objawienia. W Kościele do głosu dochodzi Boże posłanie, które wynosi człowieka do najwyższej godności, dobra i piękna. Tylko że dzisiaj, w związku z wielką liczbą ofert, które stanowią na tym polu konkurencję, jest to coraz trudniej zakomunikować. Wasza Świątobliwość podczas spotkania z artystami w Lizbonie mówił w kontekście „dialogu ze światem" o „współwystępowaniu" prawd.

To, że my mówimy, iż Chrystus jest Synem Bożym i w Nim wyraża się pełna obecność prawdy o Bogu, to jedna rzecz. Z drugiej strony prawdy różnego rodzaju są obecne także w innych religiach, tak że stanowią one jakby odpryski światła pochodzące

z wielkiej światłości i jako takie pod pewnym względem ukazują także wewnętrzny ruch w Jego kierunku. Mówienie, że w Chrystusie Bóg jest obecny i przez to sam prawdziwy Bóg nam się ukazuje i do nas przemawia, nie wyklucza, że w innych religiach zawarte są prawdy - ale właśnie prawdy, które wskazują najedyną prawdę. W tym sensie dialog, w którym ma się uwidaczniać to wskazywanie, jest wewnętrzną konsekwencją sytuacji ludzkości.

15

Jak dokonuje się odnowa?

Ojcze Święty, nikt nie kwestionuje konieczności oczyszczenia i odnowy Kościoła, zwłaszcza po ostatnich skandalach. Teraz pytanie brzmi: Czym dokładnie jest rzeczywista, prawdziwa odnowa?

Wasza Świątobliwość powiedział wyraźnie, używając dramatycznych słów: Los wiary i Kościoła rozstrzyga się nie gdzie indziej, jak tylko „w kontekście liturgii". Ktoś z zewnątrz mógłby pomyśleć: To przecież raczej poboczna kwestia, jakie słowa są wypowiadane podczas Mszy, jaką postawę się przyjmuje i jakie wykonuje się działania.

Kościół staje się dla ludzi widzialny w wielu rzeczach: w świadczonych dziełach miłosierdzia, w projektach misyjnych. Jednak miejscem, w którym jest on najbardziej przeżywany jako Kościół, pozostaje liturgia. I tak to ma właśnie być. Sensem Kościoła jest w końcu przyprowadzanie nas do Boga i wprowadzanie Boga w ten świat.

Liturgia jest aktem, co do którego wierzymy, że On w nim działa, a my Go dotykamy. Jest aktem, w którym dokonuje się właśnie to: nawiązujemy kontakt z Bogiem. On przychodzi do nas i zostajemy oświetleni Jego blaskiem. Otrzymujemy

wskazówki i siły w dwojakiej formie: Z jednej strony słuchając Jego Słowa - słyszymy Go rzeczywiście przemawiającego i otrzymujemy od Niego wskazówki. Z drugiej strony pozwalając obdarować się przez Niego przemienionym chlebem.

Oczywiście słowa mogłyby być zawsze inne, podobnie jak postawy ciała. Na przykład w Kościele wschodnim są inne gesty niż u nas. W Indiach gesty takie same jak nasze mają częściowo inne znaczenie. Chodzi o to, aby Słowo Boże i rzeczywistość sakramentów znajdowały się w centrum, żeby Bóg nie został przez nas zagadany, a liturgia nie stała się autoprezentacją.

Liturgia jest w związku z tym czymś uprzednim?

Tak. To nie my coś robimy, nie my pokazujemy naszą twórczość, czyli to wszystko, co moglibyśmy zrobić. Liturgia nie jest żadnym *show*, nie jest teatrem ani spektaklem, lecz ma swoje źródło w Kimś Innym. To musi stać się wyraźne. Dlatego tak ważna jest uprzedniość kościelnej formy. Można reformować ją w szczegółach, ale nie jest czymś, co da się wytworzyć przez wspólnotę. Nie chodzi bowiem, jak już zostało powiedziane, o własną twórczość, ale o wyjście poza i ponad siebie, oddanie się Jemu i pozwolenie na to, aby On w nas działał.

W tym sensie na znaczeniu zyskuje nie tylko wyraz tej formy, ale też jej wymiar wspólnotowy. Może różnić się w poszczególnych rytach, ale musi mieć w sobie to, co zostało przekazane przez całość wiary Kościoła, co wypływa z całości jej Tradycji, co zakotwiczone jest w całości jej życia, a nie ulegać przejściowej modzie.

Czy to oznacza, że trzeba trwać w bierności?

Nie. Właśnie takie ujęcie wymaga tego, abyśmy pozwolili na wyrwanie nas z naszych ograniczeń, z sytuacji danego momentu

i udali się w kierunku całości wiary, rozumieli ją, wewnętrznie w niej uczestniczyli, a także nadawali liturgii godną formę, dzięki której stanie się ona piękna i będzie przynosić radość. To dokonało się w szczególny sposób w Bawarii - na przykład przez rozkwit muzyki kościelnej czy też przez radość przejawiającą się w bawarskim rokoko. To ważne, aby całości nadać piękną formę. Należy to jednak robić zawsze w służbie tego, co nas poprzedza, a niejako coś, co miałoby być naszym najważniejszym zadaniem.

Wasza Świątobliwość oświadczył, że jeśli chodzi o świętość Eucharystii, to nie istnieje żadne pole manewru. Eucharystia jest początkiem i podstawą każdej odnowy. Tylko wtedy, gdy czerpie się z jej ducha, są w ogóle możliwe duchowe przeobrażenia.

Jeśli jest prawdą - jak wierzymy - że w Eucharystii Chrystus jest realnie obecny, jest to po prostu absolutnie centralne wydarzenie. Nie tylko wydarzenie jednego konkretnego dnia, ale całej historii świata. To decydująca siła, która może być źródłem przemian. Ważne, że w Eucharystii związane są ze sobą słowo i realna obecność Pana. Otrzymujemy wskazówkę także poprzez słowa. Nasza modlitwa to odpowiedź. W ten sposób w Eucharystii łączą się ze sobą Boże prowadzenie, nasze podążanie za Nim oraz to, że pozwalamy się przemieniać. W ten sposób dokonuje się przemiana człowieka, która jest najważniejszym warunkiem każdej rzeczywiście pozytywnej przemiany świata.

Jeśli chcemy, aby w świecie następowała jakaś poprawa, to jest to możliwe tylko dzięki Bożej normie, która przychodzi do nas jako rzeczywistość. W Eucharystii ludzie mogą zostać tak ukształtowani, że staje się coś nowego. Dlatego święci to wielkie postacie historii, które spowodowały prawdziwe rewolucje dobra. Zostali dotknięci przez Chrystusa i dzięki temu wnieśli w świat nowe impulsy.

Dokument soborowy Lumen gentium *określa w numerze 11 niedzielne uczestnictwo w eucharystycznej ofierze „źródłem i szczytem całego chrześcijańskiego życia". Chrystus mówi: „Kto spożywa moje ciało i krew moją pije, ma życie wieczne".*

Jako papież Wasza Świątobliwość zaczął udzielać wiernym komunii do ust, podczas gdy przyjmują oni postawę klęczącą. Czy Wasza Świątobliwość uważa to za najbardziej odpowiednią formę?

Najpierw trzeba powiedzieć, że ważne jest, aby czas miał dla wszystkich wierzących tę samą strukturę. Stary Testament mówi o tym już w relacji o stworzeniu świata, w której siódmy dzień przedstawiony jest jako dzień, kiedy Bóg odpoczywa i ludzie wraz z Nim. Dla chrześcijan ta struktura czasu rozpoczyna się od niedzieli, dnia zmartwychwstania, w którym On spotyka nas, a my Jego. Tutaj znowu najważniejszym aktem jest moment zjednoczenia, gdy On się nam daje.

Nie jestem z zasady przeciwko komunii na rękę, sam tak jej udzielałem i tak ją przyjmowałem. Przez to, że teraz proszę o przyjmowanie komunii na kolanach i udzielam jej do ust, chciałem podkreślić cześć należną realnej obecności Chrystusa w Eucharystii. Nie bez znaczenia jest to szczególnie przy dużych, masowych zgromadzeniach, z jakimi mamy do czynienia w Bazylice Świętego Piotra i na placu przed Bazyliką, gdzie zachodzi duże niebezpieczeństwo powierzchowności. Słyszałem o ludziach, którzy chowają komunikant do torebki i zabierają go ze sobą jako pamiątkę.

W tej atmosferze, którą - jak się uważa - tworzy także przyjęcie komunii, łatwo pomyśleć: wszyscy przesuwają się do przodu, to i ja pójdę. Chcę mocno zaakcentować, że powinno być oczywiste: Tu dzieje się coś szczególnego! Tutaj jest obecny Ten, przed którym pada się na kolana. Uważajcie na to! To nie

tylko społeczny ryt, w którym moglibyśmy wszyscy uczestniczyć bądź też powstrzymać się od uczestnictwa.

Maryja jest Bogarodzicielką. To ona w pewnym stopniu przyniosła Boga światu. Czy pokazuje to w przenośnym sensie, ze wszyscy chrześcijanie powinni być tymi, którzy rodzą Boga?

Nasz Pan kiedyś, gdy Mu powiedziano: „patrz, twoja matka i twoi bracia są na zewnątrz", wskazał na otaczających Go ludzi i powiedział: „Kto czyni wolę mego Ojca, ten jest mi matką, bratem i siostrą". Tym samym przekazał także nam misję macierzyństwa, aby umożliwiać rodzenie się Boga także w tych czasach.

Dla Ojców Kościoła Boże Narodzenie było jednym z wielkich tematów. Mówili, że wydarzyło się ono jedyny raz w Betlejem, ale przecież w wielki i głębszy sposób musi ponownie wydarzać się w każdym nowym pokoleniu i każdy chrześcijanin jest powołany, by to umożliwiać i w tym uczestniczyć.

Czy rolę Jezusa w wyzwoleniu kobiet, które w dużym stopniu były wykluczone z przystępu do religii, do Boga i z czynnego udziału w życiu społecznym, można oceniać podobnie jak otwarcie Bożego Objawienia na pogan?

Faktem jest, że Jezus przyjął kobiety w krąg swoich bliskich uczniów w sposób, który przedtem był trudny do wyobrażenia. Po zmartwychwstaniu to kobietę uczynił pierwszym świadkiem tego wydarzenia. Przyjęcie kobiet do najbliższej grupy swoich przyjaciół było także ustanowieniem nowego znaku.

Byłbym ostrożny w kwestii porównywania religii i mówienia, że tutaj już od razu doszło do jakiegoś niesamowitego przełomu. To dzieje się powoli. Ważne jest, że Jezus, czyniąc

na krzyżu swoją Matkę Matką wszystkich chrześcijan czy też pozwalając ujrzeć się kobiecie w swoim pierwszym ukazaniu się po zmartwychwstaniu, faktycznie dał kobietom całkowicie nowe miejsce we wspólnocie wiary.

Rzymski Kościół na Zachodzie przeżywa przede wszystkim niespotykany przełom ilościowy. Na przykład w Niemczech umrze w ciągu następnych dziesięciu lat jedna trzecia obecnych członków Kościoła, księży i osób zakonnych. Dzisiaj w Niemczech jest około 24 tysięcy zakonnic, z tego równo 80 procent ma więcej niż 65 lat. Podobnie wygląda struktura wiekowa wśród zakonników i księży. Trzeba zamykać kościoły, wspólnoty parafialne muszą być ze sobą łączone. Elementy Kościoła masowego będą nadal zanikać.

Sam Wasza Świątobliwość wskazał już w 1971 roku, że Kościół „stanie się mały, w dużym stopniu będzie musiał zaczynać całkiem od początku", nie będzie mógł wypełnić wielu struktur, które były wytworem wysokiej koniunktury, a wraz z liczbą wiernych straci także wiele swoich przywilejów w społeczeństwie. Wielu uważa, że dzisiejszy Kościół to jedynie „zarządzanie faktyczną niewiarą". Jednak zewnętrzny sukces nie może być kryterium dla Kościoła. Dla wielu wiernych ważna jest nie tyle zawartość i treść, ile po prostu zwykła przynależność.

Czy zbliża się kres Kościoła ludowego?

W Kościele jako całości jest to bardzo zróżnicowane. W wielu miejscach świata nigdy nie było Kościoła masowego. W Japonii chrześcijanie są niewielką mniejszością. W Korei są rozpowszechnioną, żywotną siłą, która wpływa także na opinię publiczną, ale nie jest to Kościół ludowy. Na Filipinach mamy do czynienia z Kościołem masowym i także dzisiaj Filipińczyk jest po prostu katolikiem - z całą radością i entuzjazmem. W Indiach z kolei chrześcijanie to mniejszość żyjąca na marginesie, choć

niepozbawiona społecznego znaczenia. Prawa chrześcijan są źródłem sporów w indyjskim społeczeństwie, które czerpie swoją tożsamość z hinduizmu.

Na całym świecie sytuacja jest więc bardzo różna. Faktem jest, że w zachodnim świecie znika identyfikacja narodu i Kościoła. We wschodnich Niemczech ten proces jest bardzo zaawansowany. Ochrzczeni są tam już teraz mniejszością. Liczba chrześcijan w dużych częściach świata zachodniego zmniejsza się. Istnieje jednak jeszcze tożsamość ukształtowana przez chrześcijaństwo, która jest ciągle czymś pożądanym. Przypominam sobie pewnego francuskiego polityka, który mówił o sobie: „Jestem protestanckim ateistą". Znaczy to: jestem co prawda ateistą, ale uznaję, że jestem zakorzeniony w protestantyzmie.

To komplikuje sprawy.

Tak, gdyż na kulturowy klimat wielu zachodnich krajów ciągle mają wpływ chrześcijańskie korzenie. Idziemy jednak coraz bardziej w kierunku chrześcijaństwa z wyboru, zdecydowanego. Od niego zależy bowiem, w jakim stopniu ogólne oddziaływanie chrześcijaństwa będzie skuteczne. Powiedziałbym, że dzisiaj trzeba z jednej strony wzmacniać, ożywiać i rozszerzać to zdecydowane chrześcijaństwo, aby więcej ludzi wyznawało świadomie swoją wiarę i żyło nią. Z drugiej strony musimy uznać, że chociaż jako chrześcijanie nie jesteśmy po prostu czymś tożsamym z kulturą czy narodem jako takimi, to jednak mamy siłę, aby tworzyć i kształtować kulturowe i narodowe wartości, które są przyjmowane także wtedy, gdy większość społeczeństwa nie jest wierzącymi chrześcijanami.

16

Maryja i posłanie z Fatimy

Wasza Świątobliwość uważany jest, w przeciwieństwie do swojego poprzednika, za teologa raczej nakierowanego na Jezusa niż na Maryję. Już jednak miesiąc po swoim wyborze wezwał Wasza Świątobliwość wiernych na placu Świętego Piotra, aby powierzyli się Matce Bożej z Fatimy. W czasie swojej wizyty w Fatimie w maju 2010 roku Wasza Świątobliwość użył niezwykłych słów: Wydarzenie sprzed dziewięćdziesięciu trzech lat, gdy otwarło się niebo nad Portugalią, było „jak okno nadziei", które Bóg otwiera, „gdy człowiek zamyka przed Nim drzwi".

Właśnie Papież, którego świat zna jako obrońcę rozumu, mówi teraz: „Dziewica Maryja zstąpiła z nieba, aby przypomnieć nam o prawdach Ewangelii".

To prawda, że wzrastałem przede wszystkim w pobożności chrystocentrycznej, która rozwinęła się w czasach międzywojennych dzięki nowemu odkryciu Biblii i Ojców Kościoła. To pobożność świadomie i wyraźnie karmiąca się Biblią i nakierowana na Chrystusa. Zawsze jednak przynależy do niej także Matka Boża, Matka Pana. Maryja pojawia się w Biblii,

u Łukasza i Jana, stosunkowo późno, ale wnosi bardzo dużo światła - stąd zawsze jest elementem życia chrześcijańskiego. We wschodnich Kościołach zyskała bardzo wcześnie istotne znaczenie - pomyślmy chociażby o soborze w Efezie w 431 roku. Ciągle na nowo Bóg posługuje się Nią jak światłem, aby prowadzić nas do siebie samego.

W Ameryce Łacińskiej na przykład Meksyk stał się chrześcijański, gdy ukazała się Madonna z Guadalupe. W jednej chwili ludzie zrozumieli: Tak, to jest nasza wiara; tak rzeczywiście dojdziemy do Boga; Matka nam Go ukaże; w Niej jest przemienione i uwznioślone całe bogactwo naszych religii. Dwie postacie pozwoliły w końcu uwierzyć ludziom w Ameryce Łacińskiej: jedna to Matka, a druga to Bóg, który cierpi, który cierpi to wszystko, czego i oni doświadczyli przez wyrządzaną im przemoc.

Trzeba więc powiedzieć, że w wierze także istnieje historia. Kardynał Newman dobrze to ukazał. Wiara się rozwija. Wiąże się to również z coraz mocniejszym wkraczaniem w świat Matki Bożej jako drogowskazu, jako światła od Boga, jako Matki, przez którą możemy także rozpoznać Syna i Ojca. Tak Bóg dał nam znak, właśnie w XX wieku. W naszym racjonalizmie i wobec powstających dyktatur On wskazuje nam pokorę Matki, która ukazuje się małym dzieciom i mówi im to, co istotne: wiara, nadzieja, miłość, pokuta.

Można powiedzieć, że ludzie tutaj odnajdują okno. Widziałem w Fatimie, jak setki tysięcy ludzi dzięki temu, co Maryja przekazała małym dzieciom, w pewnym sensie odzyskują wzrok umożliwiający dojrzenie Boga w tym świecie z jego wszystkimi ograniczeniami i całym jego zamknięciem.

Słynna „Trzecia Tajemnica Fatimska" została upubliczniona dopiero w 2000 roku - przez kardynała Josepha Ratzingera na polecenie Jana Pawła II. Tekst mówi o biskupie odzianym w biel, który pada

pod kulami żołnierzy - scena, która zrozumiana została jako zapowiedź zamachu na Jana Pawła II. Tymczasem niedawno Wasza Świątobliwość zapowiedział: „Ludzi się ten, kto uważa, że profetyczna misja Fatimy została zakończona". Jak to rozumieć? Czy wypełnienie posłania z Fatimy jest jeszcze przed nami?

W posłaniu z Fatimy należy rozróżnić dwie rzeczy: jedna to konkretne wydarzenie, które przedstawione jest w formie wizjonerskiej, druga to leżąca u podstaw umiejętność wyjaśniania znaków, o którą tak naprawdę chodzi. Celem posłania nie było zaspokajanie ciekawości. Wtedy trzeba by było opublikować tekst o wiele wcześniej. Nie, chodzi o to, aby zapowiedzieć krytyczny punkt, krytyczny moment historii: mianowicie całą moc zła, która wykrystalizowała się w XX wieku w postaci dyktatur i, na inny sposób, działa także dzisiaj.

Chodziło o odpowiedź na te wyzwania. A odpowiedź ta nie polega na wielkich politycznych akcjach, lecz ostatecznie może przyjść tylko z przemienionych serc - przez wiarę, nadzieję, miłość i pokutę. W tym sensie posłanie nie jest zakończone, chociaż obydwie wielkie dyktatury zniknęły. Trwa cierpienie Kościoła i trwa zagrożenie człowieka, a tym samym nie ustaje szukanie odpowiedzi; dlatego wciąż aktualna pozostaje wskazówka, którą dała nam Maryja. Także w obecnym utrapieniu, gdy siła zła w najprzeróżniejszych formach grozi zdeptaniem wiary. Także teraz koniecznie potrzebujemy tej odpowiedzi, której Matka Boża udzieliła dzieciom.

Kazanie Waszej Świątobliwości 13 maja 2010 roku w Fatimie brzmi dosyć dramatycznie. „Ludziom udało się doprowadzić do powstania kręgu śmierci i strachu - głosił Wasza Świątobliwość - którego już nie potrafią przerwać". Wobec pół miliona wiernych Wasza Świątobliwość wyraził w gruncie rzeczy bardzo spektakularną prośbę: „Oby

te siedem lat, które dzielą nas od setnej rocznicy objawień, przyspieszyło zapowiadany tryumf Niepokalanego Serca Maryi ku chwale Trójcy Przenajświętszej".

Czy oznacza to, ze Papież, sprawujący przecież funkcję prorocką, uważa za możliwe, że w ciągu najbliższych siedmiu lat ukaże się Matka Boża i będzie to równoznaczne z jakimś tryumfem?

Mówiłem o przybliżającym się „tryumfie". Treściowo to jest to samo, gdy modlimy się, aby przybliżyło się Królestwo Boże. Wypowiadając te słowa, nie myślałem - na to jestem może zbyt racjonalny - o oczekiwaniu teraz jakiegoś wielkiego zwrotu i nagłej zmiany biegu historii, lecz o tym, że ciągle na nowo będzie powstrzymywana moc zła; że ciągle na nowo w mocy Matki ukazuje się moc samego Boga i sprawia, że moc ta jest pełna życia.

Kościół jest zawsze powołany do odpowiedzi na prośbę Abrahama skierowaną ku Bogu, a mianowicie do troszczenia się, żeby było wystarczająco dużo sprawiedliwych do zatrzymania zła i zniszczenia. Rozumiałem to tak, że musi stworzyć warunki, aby siły dobra mogły na nowo wzrastać. W tym sensie tryumfy Boga, tryumfy Maryi są ciche, ale przecież realne.

17

Jezus Chrystus powraca

Zapytano kiedyś filozofa Roberta Spaemanna, czy on, naukowiec o międzynarodowej renomie, rzeczywiście wierzy w to, że Jezus urodził się z Maryi Dziewicy i działał cuda, że zmartwychwstał i że z Nim otrzymuje się życie wieczne. Według pytającego byłoby to prawdziwie dziecięcą wiarą. Osiemdziesięciotrzyletni filozof odpowiedział: „Jeśli pan tak uważa, proszę bardzo. Wierzę mniej więcej w to samo, w co wierzyłem jako dziecko - tylko że tymczasem więcej nad tym myślałem. Myślenie zawsze mnie umacniało w wierze".

Czy Papież wierzy ciągle w to samo, w co wierzył, będąc dzieckiem?

Odpowiedziałbym tak samo. Ująłbym to tak: Proste jest prawdziwe - a prawdziwe jest proste. Nasza trudność polega na tym, że stojąc przed wielkim drzewem, nie zauważamy lasu; że wobec tak wielkiej wiedzy nie znajdujemy już mądrości. W tym sensie także Saint-Exupéry w *Małym Księciu* ironicznie przedstawił intelekt naszych czasów, pokazując, że przeoczono to, co istotne, i Mały Książę, który nie wie o wszystkich „mądrościach", w końcu widzi więcej i lepiej.

Od czego to zależy? Co jest właściwe? Co jest tym, co wszystko napędza? Chodzi o to, aby widzieć to, co proste. Dlaczego Bóg nie mógłby sprawić, aby dziewica urodziła? Dlaczego Chrystus miałby nie zmartwychwstać? Oczywiście, gdy to ja ustalam, co może być, a co nie, gdy to j a, i nikt inny, stawiam granice temu, co możliwe, to takie zjawiska są wykluczone.

Jest intelektualną arogancją mówić: To zawiera w sobie sprzeczność, jest bezsensowne i chociażby dlatego w ogóle nie jest możliwe. Nie jest jednak naszą sprawą rozstrzygać, ile możliwości zawiera w sobie kosmos i ile możliwości znajduje się ponad nim. Przez posłanie Chrystusa i Kościoła w sposób wiarygodny staje się nam bliska wiedza o Bogu. Bóg chciał wkroczyć w ten świat. Bóg chciał, abyśmy nie musieli Go szukać po omacku poprzez fizykę i matematykę. Chciał się nam ukazać. A mógł zrobić to tak, jak nam o tym opowiadają Ewangelie. Mógł On też w Zmartwychwstaniu stworzyć nowy wymiar egzystencji; mógł wykroczyć poza biosferę i poza noosferę, jak określa to Teilhard de Chardin, i ustanowić nową sferę, w której może dojść do zjednoczenia człowieka i świata z Bogiem.

Rzeczywistość jest tak stworzona, zapewnia fizyk jądrowy Werner Heisenberg, że zasadniczo do pomyślenia jest też to, co jest nieprawdopodobne. Laureat Nagrody Nobla podsumował: „Pierwszy łyk z kielicha nauk przyrodniczych czyni ateistą - ale na dnie kielicha czeka Bóg".

Całkowicie bym się z nim zgodził. Tylko dopóty, dopóki zafascynowani jesteśmy poszczególnymi odkryciami, mówimy: nie ma nic więcej; wiemy już wszystko. Jednak w momencie, w którym rozpoznajemy niesłychaną wielkość całości, wzrok podąża dalej i pojawia się pytanie o Boga, od którego wszystko pochodzi.

Jednym z najbardziej znaczących wydarzeń dotychczasowego pontyfikatu jest ukazanie się pierwszego tomu książki o Jezusie autorstwa Waszej Świątobliwości. Ma się ukazać także tom drugi. Po raz pierwszy urzędujący papież przedstawia zdecydowane teologiczne studium o Jezusie Chrystusie. Na okładce autorem jest jednak Joseph Ratzinger.

To nie jest dzieło Urzędu Nauczycielskiego, nie napisałem go mocą papieskiej władzy - planowałem je od dawna jako ostatnie wielkie *opus* i rozpocząłem już przed wyborem na papieża. Całkiem świadomie nie chciałem ustanawiać aktu Urzędu Nauczycielskiego, lecz wejść w spory teologiczne i spróbować przedstawić egzegezę, tłumaczenie Pisma, które nie podąża za pozytywistycznym historyzmem, lecz zawiera wiarę jako element wykładni. To naturalnie ogromne ryzyko w obecnym egzegetycznym krajobrazie. Jeśli jednak wykładnia Pisma chce być rzeczywiście teologią, to musi zawierać taki element. A jeśli wiara ma nam pomagać w rozumieniu, to nie można jej postrzegać jako przeszkody, lecz jako pomoc w przybliżaniu się do tekstów, które biorą swój początek z wiary i do wiary chcą prowadzić.

Papieża nie wybiera się po to, aby był autorem bestsellerów. Czy jednak nie wydaje się Waszej Świątobliwości szczęśliwym zrządzeniem, że Wasza Świątobliwość może zaprezentować książkę właśnie w tych okolicznościach, gdy po małej katedrze uniwersytetu do dyspozycji Waszej Świątobliwości jest Katedra Piotra, największa scena świata?

To zostawiam Dobremu Bogu. Chciałem napisać książkę, aby pomóc ludziom. Jeśli dzięki wyborowi na papieża mogę pomóc jeszcze większej liczbie ludzi, cieszę się oczywiście.

Książka Jezus z Nazaretu jest *kwintesencją myśli człowieka, który całe życie zajmował się postacią Jezusa - jako ksiądz, teolog, biskup, kardynał i teraz jako papież. Co było dla Waszej Świątobliwości szczególnie ważne?*

Właśnie to, że w tym człowieku Jezusie - jest On prawdziwym człowiekiem - więcej jest niż człowiek i że to, co boskie, nie zostało dodane dopiero w procesie mitologizacji. Nie, już u źródła tej postaci, w pierwszym opowiadaniu o niej i spotkaniu z nią przejawia się coś, co przekracza wszelkie oczekiwania.

Przy jakiejś okazji powiedziałem, że na początku stoi coś szczególnego; uczniowie musieli to dopiero powoli przyswajać. Na początku stoi także Krzyż. Uczniowie początkowo próbują rozumieć wydarzenia w kontekście tego, co jest im dostępne. Dopiero powoli otwiera się cała wielkość Jezusa i widzą coraz wyraźniej, co stało u źródła; widzą zatem źródłowość postaci Jezusa, o której my mówimy, wypowiadając w *Credo:* Jezus Chrystus, Jednorodzony Syn Ojca, poczęty z Ducha Świętego.

Czego Jezus chce od nas?

Pragnie, abyśmy w Niego wierzyli. Abyśmy Jemu dali się prowadzić. Abyśmy z Nim żyli. I tak stawali się coraz bardziej do Niego podobni i przez to prawdziwi.

Dzieło Waszej Świątobliwości to wydarzenie, które oznacza zmianę paradygmatu, zwrot w traktowaniu ksiąg Ewangelii i obchodzeniu się z nimi. Metoda historyczno-krytyczna miała swoje zasługi, ale wprowadziła także zgubne błędy. Wraz ze swoim „odmitologizowywaniem" doprowadziła nie tylko do ogromnego spłycenia i zaniku umiejętności dostrzegania głębszych treści i ukrytych przesłań Biblii. Dzisiaj musimy stwierdzić, że rzekome fakty sceptyków, którzy od

dwustu lat relatywizowali w zasadzie wszystkie dane Biblii, wielokrotnie okazują się tylko hipotezami bez pokrycia.

Czy nie powinno się powiedzieć jeszcze wyraźniej niż dotychczas, że częściowo uprawiano pseudonaukę, która działała nie na sposób chrześcijański, lecz antychrześcijański, i miliony ludzi sprowadziła na manowce?

Nie oceniałbym tego tak ostro. Użycie metod historycznych do badania Biblii jako tekstu historycznego było drogą, którą trzeba było przejść. Jeśli wierzymy, że Chrystus jest rzeczywiście historią, a nie mitem, świadectwo o Nim musi być dostępne także dla metod historycznych. Metody te wniosły także bardzo wiele. Jesteśmy znowu bliżej tekstu i jego źródłowości, widzimy dokładniej, jak on rósł, i jeszcze wiele więcej.

Metoda historyczno-krytyczna pozostanie zawsze jednym z wymiarów wykładni Pisma. Drugi Sobór Watykański ukazuje to wyraźnie, gdy z jednej strony istotne elementy metody historycznej przedstawia jako konieczny element podejścia do Biblii, ale z drugiej strony dodaje, że Biblia musi być czytana w tym duchu, w którym została napisana. Musi być czytana w swojej całości i jedności. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy potraktuje się ją jako Księgę Ludu Bożego, która uprzedza Chrystusa i wskazuje na Niego.

Nie jest konieczne po prostu zerwanie z podejściem historycznym, ale samokrytyka metody historycznej, samokrytyka historycznego rozumu, który dostrzega swoje ograniczenia i uznaje zgodność z poznaniem wypływającym z wiary; czyli: syntezę racjonalnej wykładni historycznej i tej prowadzonej przez wiarę. Obydwa elementy musimy połączyć ze sobą we właściwy sposób. Odzwierciedla to też zasadniczą relację pomiędzy wiarą i rozumem.

Jest jasne: Jezus jest poświadczony nie tylko przez pisma Ewangelii, lecz dodatkowo także przez różne pozabiblijne źródła. Nie podają one w wątpliwość ani Jego historycznej egzystencji, ani otaczania Go czcią jako od dawna oczekiwanego Mesjasza. Autorzy Ewangelii precyzyjnie zbadali fakty oraz interesująco i prawdziwie je zapisali, nie ulegając pokusie, aby coś wygładzać czy gloryfikować. Szczegóły ich sprawozdań odpowiadają w pełni realiom historycznym.

Aby uchwycić to wyraźnie: Czy nie ma już żadnych wątpliwości co do tego, że Jezus historyczny i tak zwany Jezus wiary to absolutnie identyczne rzeczywistości?

To był, że tak powiem, główny punkt mojej książki - ukazanie, że Jezus wiary jest też Jezusem historycznym i że ta postać, ukazana przez Ewangelie, jest o wiele bardziej realistyczna i wiarygodna niż wiele innych postaci Jezusa, które się nam przedstawia. Są one nie tylko pozbawione krwi i kości, lecz także nierealistyczne, gdyż nie można dzięki nim wytłumaczyć nagłego pojawienia się czegoś całkiem niewyobrażalnego, co przekracza wszystko to, co zwyczajne.

Oczywiście dotknął pan całego kłębowiska historycznych problemów. Byłbym ostrożniejszy i powiedziałbym, że badanie szczegółów jest nadal ważne i pożyteczne, także jeśli nadmiar hipotez stopniowo prowadzi do absurdu. Jest jasne, że Ewangelie zależą także od konkretnej sytuacji tego, kto niesie przekaz, i że natychmiast same stają się częścią wiary. Nie możemy teraz jednak wchodzić w te detale. Ważne jest, że realistyczny i historyczny jest tylko ten Chrystus, w którego wierzą Ewangelie, a nie ten, który został na nowo wydestylowany w procesie wielu badań.

Powstanie Ewangelii nie jest tak oddalone w czasie od relacjonowanych przez nie wydarzeń, jak to długo sobie wyobrażano, ale wprost przeciwnie - są one bardzo blisko tych faktów. Poza tym pisma te

zostały przekazane z niesłychaną wiernością. Według analizy historyka tekstów Ulricha Victora ten, kto dzisiaj czyta Nowy Testament, czyta dokładnie to, co zostało napisane dwa tysiące lat temu, pomijając niepewność co do tłumaczenia poszczególnych słów czy kwestii stylistycznych.

Czy oznacza to, ze nigdy nie miało miejsca kształtowanie, a przez to przekształcanie posłania Jezusa dokonywane przez pierwotną wspólnotę chrześcijan lub przez późniejsze pokolenia, jak twierdzi wielu egzegetów?

Wiemy na pewno, że teksty są wczesne. Poprzez nie, a szczególnie poprzez Pawła, mamy bezpośredni dostęp do samych wydarzeń. Jego świadectwo wieczerzy i zmartwychwstania - 1 List do Koryntian, rozdziały 11 i 15 - pochodzi dosłownie z lat trzydziestych. Poza tym jasne i ewidentne jest też to, że teksty traktowano ze czcią, jako teksty święte, i tak zachowano je i przekazano najpierw w pamięci, a potem w formie pisanej.

Wiemy jednak także - widzimy to, porównując Ewangelie synoptyczne - że trzej ewangeliści: Mateusz, Marek i Łukasz przekazują to samo, lecz z lekkimi różnicami, że różni się także umiejscowienie w czasie i kontekst wydarzeń. Oznacza to, że istnieje relacja pomiędzy nośnikiem tradycji, jakim jest tekst, a rozumieniem konkretnej wspólnoty, w której już widać, co z przeszłych wydarzeń ma trwałą wartość. Trzeba więc pamiętać, że nie mamy tu do czynienia z notatkami protokołu, które mają być po prostu jedynie, by tak się wyrazić, fotografiami. Chodziło o pełną troskliwości wierność, ale taką wierność, którą już się żyje i która jest siłą kształtującą, ale w każdym razie niezmieniającą tego, co istotne.

Teolog Joseph Ratzinger wskazuje niewzruszone fakty i z żelazną logiką głosi: Jezus jest tym, który jest Wszechmocny, jest Panem ponad

wszystkim, jest Bogiem, który stal się człowiekiem. Objawienie Jezusa przemieniło świat w taki sposób, jak jeszcze nigdy wcześniej nie był on przemieniony. Jest ono wielkim decydującym wydarzeniem, prawdziwym przełomem w historii ludzkości. A mimo to pozostawia ciągle miejsce na wątpliwości. Być może też dlatego, że wcielenie Boga w człowieka przekracza po prostu nasze możliwości rozumienia?

Tak, ma pan całkowitą rację. To jest po prostu pozostawienie miejsca ludzkiej decyzji i przestrzeni do powiedzenia „tak". Bóg nie narzuca się w taki sposób, że można stwierdzić: Tutaj na stole jest szklanka; i rzeczywiście tu jest! Boże bycie jest spotkaniem, docierającym do najbardziej osobistych i głębokich miejsc w człowieku, których nigdy nie da się zredukować do namacalności zwykłych materialnych rzeczy. Dlatego z samej wielkości zdarzeń wynika jasno, że wiara jest czymś, co rozgrywa się w przestrzeni wolności. To wydarzenie zawiera w sobie pewność, że chodzi o coś prawdziwego, o rzeczywistość - ale nie wyklucza też całkowicie przeciwnej możliwości, czyli zaprzeczenia temu wydarzeniu.

Czy zajmowanie się życiem i nauką Chrystusa nie powinno być także zawsze pytaniem skierowanym do Kościoła? Czy z konieczności nie narzuca się mroczne pytanie o to (zwłaszcza komuś, kto jako autor jeszcze raz całkiem na nowo wchodzi w tę historię), jak daleko Kościół zboczył z tej drogi, którą wskazał mu Syn Boży?

Tak, tego właśnie doświadczyliśmy w tych czasach skandali: że refleksja nad tym, jak słaby jest Kościół i jak bardzo jego członkowie zbaczają z drogi naśladowania Jezusa Chrystusa, jest rzeczywiście mroczna. Jedna rzecz to konieczność doświadczenia tego dla naszego upokorzenia, dla wzrostu naszej prawdziwej pokory. Druga to fakt - Chrystus pomimo wszystko nie

zostawia Kościoła. Pomimo słabości ludzi, poprzez których Kościół się przejawia, Chrystus go podtrzymuje, wzbudza w nim świętych i poprzez nich jest obecny. Myślę, że te dwa odczucia są nierozłączne: wstrząs spowodowany słabością i grzesznością w Kościele - i wstrząs spowodowany tym, że Chrystus nie odrzuca swojego narzędzia, lecz ciągle się nim posługuje i ciągle na nowo ukazuje się przez Kościół i w Kościele.

Jezus nie tylko przynosi posianie, ale jest też Zbawicielem, Uzdrowicielem, jak określano Go w dawnych tekstach - jest On „Christus medicus". *Czy w tym na różny sposób zniszczonym i chorym społeczeństwie, o którym wiele w tym wywiadzie mówiliśmy, nie jest szczególnie pilnym zadaniem Kościoła szczególnie uwypuklać uzdrawiający aspekt Ewangelii? Jezus udzielił swoim uczniom wystarczająco dużo mocy, aby oprócz głoszenia Dobrej Nowiny mogli także wyrzucać demony i uzdrawiać.*

Tak, to jest decydujące. Kościół nie propaguje ani nie oferuje ludziom jedynie jakiegoś systemu moralnego. Rzeczywiście istotne jest to, że Kościół daje Jego - Jezusa Chrystusa. Kościół otwiera drzwi do Boga i przez to daje ludziom to, czego najbardziej oczekują, najbardziej potrzebują i co może im najskuteczniej pomóc. Czyni to przede wszystkim przez wielkie cuda miłości, które dzieją się ciągle na nowo. Gdy ludzie - bezinteresownie, nie robiąc tego z zawodowego obowiązku - ze względu na Chrystusa towarzyszą innym i pomagają im. Ten, jak powiedział Eugen Biser, terapeutyczny charakter chrześcijaństwa, charakter uzdrawiający i obdarowujący, powinien istotnie ukazy-^ wać się o wiele wyraźniej.

Wielkim problemem dla chrześcijan jest marginalizacja w świecie, gdzie w gruncie rzeczy trwa ciągle bombardowanie alternatywnych

wartości kultury chrześcijańskiej. Czy w ogóle jest czymś możliwym przetrwać tego rodzaju światową propagandę upowszechniającą zachowania negatywne?

Faktycznie potrzebujemy czegoś w rodzaju wysp, gdzie żyje wiara w Boga, trwa wewnętrzna prostota chrześcijaństwa i stąd może ono promieniować w świat. Potrzebujemy oaz, ark Noego, do których człowiek będzie mógł uciec. Takimi schronami są przestrzenie liturgii. Także i w różnych wspólnotach i ruchach, w parafiach, w świętowaniu sakramentów, w ćwiczeniach pobożności, w pielgrzymkach i tym podobnych formach Kościół próbuje rozwijać obronne siły i miejsca schronienia, w których w kontraście do całego zniszczenia wokół nas znowu staje się widoczne piękno świata i piękno życia.

18

O rzeczach ostatnich

Jezus nie zalecił swoim uczniom miecza, ale dał im inne uzbrojenie: „Poślę wam Ducha" - obiecał. Czy jest z tym związany dostęp do takiego myślenia, które wykracza ponad to, co zwyczajne? Rodzaj duchowej inteligencji, którą dzisiaj moglibyśmy na nowo odkryć?

Nie należy wyobrażać sobie tego zbyt mechanicznie. Nie tak, jakby do naszej zwykłej egzystencji miało być przydane jakieś kolejne piętro. Trzeba to rozumieć w tym sensie, że wewnętrzny kontakt z Bogiem przez Chrystusa, z Chrystusem i w Chrystusie otwiera w nas rzeczywiście nowe możliwości, czyni szerszymi nasze serce i naszą duszę. Faktycznie wiara nadaje naszemu życiu szerszy wymiar.

To byłoby może coś jak Metanet, nieskończenie szybszy niż Internet, w każdym razie bardziej niezależny, prawdziwy i pozytywny.

Co też wyrażone jest przez „*Communio Sanctorum*": wszyscy znajdujemy się w głębokiej łączności i rozpoznajemy się, także wtedy, gdy nigdy się nie widzieliśmy, bo działa w nas ten sam Duch, ten sam Pan.

W swoim przemówieniu w Lizbonie Wasza Świątobliwość wyjaśniał, że podstawowe zadanie Kościoła dzisiaj polega na tym, aby ludzi uzdolnić do „patrzenia ponad rzeczami przedostatnimi i szukania rzeczy ostatnich". Nauka o „sprawach ostatecznych" jest centralną treścią wiary. Traktuje o takich tematach, jak: piekło, czyściec, antychryst, prześladowanie Kościoła w czasach ostatecznych, powtórne przyjście Chrystusa i Sąd Ostateczny. Dlaczego w głoszeniu panuje tak uderzające milczenie na tematy eschatologiczne, które przecież w przeciwieństwie do wielu wewnętrznych „nieustannie aktualnych" kościelnych problemów są rzeczywiście natury egzystencjalnej i dotyczą każdego?

To bardzo poważne pytanie. Nasze kazanie, nasze przepowiadanie jest rzeczywiście w dużym stopniu jednostronnie nakierowane na tworzenie lepszego świata, podczas gdy rzeczywiście lepszy świat prawie wcale nie jest wspominany. Tutaj musimy zdobyć się na rachunek sumienia. Oczywiście próbuje się otworzyć na słuchacza i mówić to, co leży w zasięgu jego horyzontu. Naszym zadaniem jest jednak także przebijanie i rozszerzanie tego horyzontu, aby móc dostrzec to, co stanowi rzeczy ostateczne.

Te rzeczy to dla współczesnych ludzi twardy orzech do zgryzienia. Jawią się jako coś nierealnego. Ludzie chcieliby zamiast tego otrzymać konkretne odpowiedzi na teraz, na potrzeby codzienności. Ale te odpowiedzi pozostają połowiczne, jeśli nie pozwalają poczuć i jakoś rozpoznać, że wykraczamy poza to materialne życie, że jest i sąd, i łaska, i wieczność. Musimy więc znaleźć nowe słowa i sposoby, aby umożliwić ludziom przebicie się przez barierę skończoności.

Spełniły się wszystkie proroctwa Jezusa, a tylko jedno oczekuje jeszcze na wypełnienie: Jego powrót. To dopiero rzeczywiście potwierdzi

słowa o „zbawieniu". Wasza Świątobliwość ukuł pojęcie „eschatologicznego realizmu". Co to dokładnie oznacza?

To znaczy, że te sprawy nie są fatamorganą ani żadną wydumaną utopią, lecz dotyczą konkretnej rzeczywistości. W rzeczy samej musimy być ciągle na bieżąco, bo Chrystus powiedział nam z najwyższą pewnością: Powrócę. To słowo stoi ponad wszystkim. Dlatego pierwotnie celebrowano Mszę, będąc zwróconym w kierunku wschodnim, do przychodzącego powtórnie Pana, którego symbolizuje wschodzące słońce. Każda Msza jest dlatego wyjściem naprzeciw Przychodzącemu. W ten sposób równocześnie przyjście to jest antycypowane; my idziemy w Jego kierunku - i już teraz, antycypując, On przychodzi do nas.

Porównuję to chętnie z historią o weselu w Kanie Galilejskiej. Pan mówi najpierw do Maryi: „Moja godzina jeszcze nie nadeszła". Później daje jednak nowe wino i, można powiedzieć, antycypuje godzinę, która dopiero nadejdzie.

Ten eschatologiczny realizm jest urzeczywistniony w Eucharystii: wychodzimy Przychodzącemu naprzeciw - a On przychodzi i już teraz antycypuje tę godzinę, która kiedyś będzie miała swoje ostateczne znaczenie. Powinniśmy tak to ująć, że wychodzimy naprzeciw ciągle już idącemu do nas Panu, wchodzimy w Jego przyjście - a przez to dajemy się włączać w większą rzeczywistość, która przekracza naszą powszedniość.

Ogłoszona świętą przez Jana Pawła II siostra zakonna Faustyna Kowalska otrzymała przed ponad osiemdziesięciu laty w jednej ze swoich wizji następujące słowa Jezusa: „Ty przygotujesz świat na moje ostateczne przyjście". Czy trzeba to brać poważnie?

Byłoby błędem chronologiczne rozumienie tego przesłania jako szykowania nas bezpośrednio na powtórne przyjście. Gdy

jednak rozumie się to w alegorycznym, duchowym sensie - że Pan ciągle jest Przychodzącym i że ciągle przygotowujemy się na ostateczne przyjście właśnie wtedy, gdy powierzamy się Jego Miłosierdziu i sami dajemy się przez Niego formować - jest to prawdziwe. Pozwalać się kształtować przez Boże Miłosierdzie jako siłę sprzeciwiającą się brakowi miłosierdzia w świecie - jest przygotowaniem na to, że przyjdzie On sam i Jego Miłosierdzie.

Chciałbym jeszcze podrążyć temat W jedynej profetycznej księdze Nowego Testamentu, w Objawieniu świętego Jana, Apokalipsie, która rozumiana jest jako Dobra Nowina, wszystko nakierowane jest na drugie ukazanie się Chrystusa. Już biblijni uczeni w Piśmie, astronomowie czasów Jezusa i późniejsi mnisi zajmowali się ustalaniem czasu przyjścia Mesjasza.

Niemiecki naukowiec Rudiger Holinski uważa, że poznał ukryte znaczenie siedmiu wspólnot Apokalipsy, do których kierowane są listy. Nie chodziłoby o siedem miejscowości, lecz o siedem następujących po sobie epok historii Kościoła. Tak więc nazwa siódmej i ostatniej wspólnoty, Laodycea (w tłumaczeniu: „prawo ludu", „sprawiedliwość dla ludu"), oznaczałaby ogólny sprzeciw i dążenie do współdziałania. Paralelna „siódma pieczęć" oznacza epokę naznaczoną przez lęki, depresje, fałszywych proroków i nowe religie, czas, w którym dzieła nie są ani zimne, ani gorące.

Jakkolwiek z tym jest, faktem pozostaje, że świat jest obecnie zagrożony jak nigdy dotąd. W wielu dziedzinach, jak już o tym rozmawialiśmy, zniszczenie naszej planety osiągnęło point of no return. *Wiarę dotykają dramatyczne przemiany. Świadomość wiary wysycha, kościoły muszą być zamykane, anty chrześcijański dyktat opinii nie działa już tylko w ukryciu i subtelnie, ale całkiem otwarcie agresywnie. Do tego wszystkiego człowiek porywa się na ostatnie biblijne tabu, „drzewo życia", manipulacje i wytwarzanie życia.*

Czy ten obrót spraw skłonił Waszą Świątobliwość do wskazania w książce o Jezusie na to, że należałoby słowa Jezusa dotyczące sądu zastosować szczególnie do naszej obecnej sytuacji?

Jestem sceptyczny wobec tego typu tłumaczeń. Apokalipsa jest pełną tajemnic księgą i ma wiele wymiarów. Czy to, co mówi egzegeta, jest jednym z tych wymiarów, pozostawiłbym jednak sprawą otwartą. Apokalipsa nie daje w każdym razie żadnego schematu umożliwiającego czasowe spekulacje. Uderzające jest w tym właśnie to, że wtedy gdy sądzi się, iż nadchodzi koniec, całość rozpoczyna się od nowa. Oznacza to, że Apokalipsa w tajemniczy sposób odzwierciedla ciągłe trwanie prześladowań, a równocześnie nie mówi nam, kiedy i jak dokładnie ma przyjść odpowiedź i jak ukaże się nam Pan.

Apokalipsa to nie jest książka nadająca się do chronologicznych obliczeń. Ważne, że każdy czas znajduje się w bliskości Pana. Właśnie my, tu i teraz, podlegamy sądowi Pana i pozwalamy, aby On nas sądził. Święty Bernard z Clairvaux podczas rozważań na temat podwójnego przyjścia Chrystusa - raz w Betlejem, drugi raz na końcu czasów - mówił o *„medius adventus"*, o przyjściu pośrednim, poprzez które Chrystus ciągle na nowo wkracza w historię.

Myślę, że święty Bernard uchwycił to właściwie. Nie możemy ustalić, kiedy świat dojdzie do swojego końca. Chrystus sam mówi, że nikt tego nie wie, nawet Syn. Musimy jednak ciągle być w pobliżu Jego przyjścia - i przede wszystkim, mimo przeciwności, być pewni, że On jest blisko. Równocześnie powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że podlegamy Jego sądowi.

Niewierny, kiedy to się stanie, ale dzięki Ewangelii wiemy, że to się stanie. „Gdy Syn Człowieczy przyjdzie w swej chwale i wszyscy aniołowie z Nim - czytamy u Mateusza - wtedy zasiądzie na

swoim tronie pełnym chwały". Będzie oddzielał jednych ludzi od drugich, jak pasterz oddziela owce od kozłów. Wtedy powie jednym: „Weźcie w posiadanie Królestwo przygotowane wam od założenia świata". Innym zaś powie: „Idźcie precz ode mnie, przeklęci, w ogień wieczny".

Jednoznaczność ostrzeżeń jest jeszcze podkreślona przez Jana: „Ja jestem światłem, które przyszło na świat, aby każdy, kto we Mnie wierzy, nie pozostawał w ciemności". Jest jeszcze wiele takich słów odnoszących się do sądu. Czy są one jedynie symboliczne?

Oczywiście, że nie. Ten sąd, o którym tu mowa, to prawdziwy Sąd Ostateczny. Za, nazwijmy to tak, przedostatni sąd można uznać podsumowanie życia człowieka już w momencie śmierci. Wielki scenariusz z owcami i kozłami, który szkicuje przede wszystkim Mateusz w rozdziale 25, jest próbą obrazowego wyrażenia tego, co niewyobrażalne. Nie możemy wyobrazić sobie tego niesłychanego procesu, w którym stoją przed Panem cały kosmos i cała historia. To musi zostać wyrażone w obrazach, które w jakiś sposób do nas przemówią. Wymyka się naszej wyobraźni, jak to będzie wyglądało.

Ale to, że On jest Sędzią, że odbędzie się prawdziwy sąd, że ludzkość zostanie rozdzielona i że istnieje możliwość bycia odrzuconym, a to ma swoją wagę - to wszystko jest bardzo ważne.

Ludzie mają dzisiaj tendencję, aby mówić sobie: nie będzie z tym wszystkim tak źle. W końcu Bóg nie może być znowu aż taki. Nie, On bierze nas serio. Zło jest jednak czymś realnie istniejącym i jako takie domaga się osądzenia. Powinniśmy więc być z całą radością wdzięczni za dobroć Boga i okazywaną nam łaskę, ale też trzeba zauważać i uwzględniać w swoim życiu powagę zła, które widzieliśmy w nazizmie i w komunizmie, a które i teraz widzimy wokoło.

Przed czternastoma laty pytałem, czy w ogóle opłaca się jeszcze wchodzić do łodzi Kościoła, która wydaje się już nieco nadwerężona. Dzisiaj trzeba zapytać, czy ta łódź nie staje się coraz bardziej podobna do Arki Noego. Co myśli Papież na ten temat? Czy możemy na tej planecie uratować się jeszcze własnymi siłami?

Tak czy inaczej człowiek nie może się uporać z historią własnymi siłami. To, że jest zagrożony oraz że zagraża sobie i światu, staje się dzisiaj widoczne także dzięki naukowym opracowaniom. Może uratować się, tylko wykorzystując siły moralne wzrastające w jego sercu. To siły, które mogą pojawić się jako owoc spotkania z Bogiem, siły, które stawiają opór. Potrzebujemy Jego, tego Innego, który nam pomoże być tym, kim sami być nie potrafimy; potrzebujemy Chrystusa, który gromadzi nas we wspólnocie nazywanej przez nas Kościołem.

Według Ewangelii Janowej Jezus mówi w decydującym miejscu, że chodzi o misję otrzymaną od Ojca: „A ja wiem, że wolą Mojego Ojca jest życie wieczne". Czy to dlatego Jezus przyszedł na świat?

Bez wątpienia. Chodzi o to, abyśmy stali się zdolni do przyjęcia Boga i poprzez to mogli wejść w prawdziwe życie wieczne. On przyszedł po to, abyśmy poznali prawdę, abyśmy mogli dotknąć Boga, aby otwarły się przed nami drzwi i abyśmy odnaleźli prawdziwe życie, które nie będzie już więcej poddane śmierci.

Dodatek

Ciężkie grzechy wobec bezbronnych dzieci

Fragmenty listu pasterskiego do katolików w Irlandii z 19 marca 2010 roku

Mogę jedynie dzielić konsternację i poczucie zdrady które były udziałem wielu z was, kiedy dowiedzieliście się o tym, że te grzeszne i zbrodnicze czyny miały miejsce, oraz o tym, w jaki sposób potraktowały je władze Kościoła w Irlandii. (...)

Jednocześnie muszę także wyrazić przekonanie, że Kościół w Irlandii, aby zaleczyć tę bolesną ranę, musi przede wszystkim uznać przed Panem i przed innymi ludźmi, że zostały popełnione ciężkie grzechy wobec bezbronnych dzieci. Uświadomienie sobie tego, razem ze szczerym bólem z powodu krzywd wyrządzonych ofiarom nadużyć i ich rodzinom, musi doprowadzić do podjęcia wspólnego wysiłku, aby zagwarantować dzieciom ochronę przed podobnymi zbrodniami w przyszłości. (...)

Tylko wtedy, gdy uważnie przeanalizujemy liczne elementy, które znalazły się u źródeł obecnego kryzysu, będziemy mogli postawić jasną diagnozę odnośnie do jego przyczyn i znaleźć skuteczne lekarstwa. Wśród czynników, które się na to złożyły, możemy wymienić: niewłaściwe procedury stosowane przy określaniu, czy kandydaci do kapłaństwa i do życia zakonnego spełniają konieczne do tego warunki; niewystarczającą formację ludzką, moralną, intelektualną i duchową w seminariach i nowicjatach; tendencję w społeczeństwie

do przychylniejszego traktowania duchowieństwa i innych osób obdarzonych władzą oraz źle pojmowaną troskę o dobre imię Kościoła i o to, by unikać skandali, czego skutkiem było niestosowanie obowiązujących kar kanonicznych i brak ochrony godności każdej osoby (...)

Do ofiar nadużyć i do ich rodzin

Cierpieliście okrutnie i z tego powodu naprawdę bardzo ubolewam. Wiem, że nic nie może wymazać zła, jakiego doznaliście. Zawiedziono wasze zaufanie i podeptano waszą godność. Wielu z was, kiedy znalazło w sobie dość odwagi, by opowiedzieć o tym, co się wydarzyło, nie zostało przez nikogo wysłuchanych. Ci z was, którzy zostali wykorzystani w szkolnych internatach, musieli odczuć, że nie ma możliwości uniknięcia tych cierpień. To zrozumiałe, że trudno wam przebaczyć lub pojednać się z Kościołem. W jego imieniu mówię, że wszyscy odczuwamy wstyd i wyrzuty sumienia. (...)

Do kapłanów i zakonników, którzy dopuszczali się nadużyć seksualnych wobec dzieci

Zdradziliście niewinnych młodych ludzi oraz ich rodziców, którzy pokładali w was zaufanie. Musicie za to odpowiedzieć przed Bogiem Wszechmogącym, a także przed odpowiednio powołanymi do tego sądami. Utraciliście szacunek społeczności Irlandii i okryliście wstydem i hańbą waszych współbraci. A ci wśród was, którzy są kapłanami, zbezcześcili świętość sakramentu kapłaństwa, w którym Chrystus uobecnia się w nas i w naszych uczynkach. Ogromną krzywdę wyrządziliście ofiarom i naraziliście na wielką szkodę Kościół i społeczny obraz kapłaństwa i życia zakonnego.

Wzywam was, byście zrobili rachunek sumienia, uznali swoją odpowiedzialność za popełnione grzechy i z pokorą wyrazili żal. (...) Uznajcie otwarcie waszą winę, spełnijcie wymogi sprawiedliwości, ale nie traćcie nadziei na Boże miłosierdzie.

Do moich braci biskupów

Nie można zaprzeczyć, że niektórzy z was i z waszych poprzedników dopuścili się poważnych niekiedy zaniedbań, nie stosując przewidzianych od dawna przepisów prawa kanonicznego dotyczących przestępstwa, jakim jest molestowanie dzieci. Popełniono poważne błędy w podejściu do oskarżeń. Rozumiem, jak bardzo było trudno zdać sobie sprawę z rozmiaru i złożoności problemu, uzyskać rzetelne informacje i podjąć słuszne decyzje w świetle rozbieżnych rad ekspertów. Mimo to trzeba przyznać, że popełniono poważne błędy w ocenie sytuacji i kierownictwie. Wszystko to poważnie podważyło waszą wiarygodność i skuteczność. (...) W pełni stosujcie przepisy prawa kanonicznego w rozwiązywaniu spraw związanych z nadużyciami w stosunku do dzieci, a także współpracujcie z władzami cywilnymi w tym, co należy do ich kompetencji. (...) Tylko przystąpienie z całą uczciwością i przejrzystością do zdecydowanego działania może odbudować szacunek i życzliwość Irlandczyków dla Kościoła, któremu poświęciliśmy nasze życie.

Copyright O by L'Osservatore Romano (5/2010)
and Polish Bishops Conference
Cyt za: opoka.pl, dostęp: 7.12.2010

Wiara i przemoc

Fragment wykładu na uniwersytecie w Ratyzbonie z 12 września 2006 roku

Nie wnikając w szczegóły takie jak różne podejście do „posiadaczy Księgi" i „niewiernych", cesarz zwraca się do swego rozmówcy w sposób zaskakująco obcesowy - do tego stopnia obcesowy, że jest to dla nas nie do zaakceptowania - stawiając mu po prostu podstawowe pytanie o relację między religią a przemocą w ogóle: „Pokaż mi - mówi - co nowego przyniósł Mahomet, a znajdziesz tam tylko rzeczy złe i nieludzkie, takie jak jego nakaz szerzenia mieczem wiary, którą głosił"*. Po tych dosadnych słowach cesarz uzasadnia szczegółowo, dlaczego szerzenie wiary przemocą jest tak irracjonalne. Przemoc jest sprzeczna z naturą Boga i naturą duszy. „Bóg nie ma upodobania w krwi - mówi - a działanie inne niż zgodne z rozumem, *»syn logo«*, jest sprzeczne z naturą Boga. Wiara jest owocem

* Spór VII 2 c: Khoury, s. 142-143; Forstel, Bd I, VII. Dialog 1. 5, s. 240-241. Cytat ten został, niestety odebrany w świecie muzułmańskim jako wyraz mych osobistych poglądów i tym samym wzbudził zrozumiałe oburzenie. Mam nadzieję, że czytelnik mojego tekstu będzie mógł od razu zrozumieć, iż zdanie to nie wyraża mej osobistej oceny Koranu, który darzę szacunkiem należnym świętej księdze wielkiej religii. Cytując tekst cesarza Manuela II, zamierzałem jedynie uwydatnić istotny związek między wiarą i rozumem. W tym zgadzam się z Manuelem II, ale nie podpisuję się pod jego polemiką.

duszy, a nie ciała. Kto zatem chce doprowadzić kogoś do wiary, musi umieć dobrze przemawiać i poprawnie rozumować, a nie uciekać się do przemocy i gróźb (...)".

Copyright © by L'Osservatore Romano (11/2006)
and Polish Bishops Conference
Cyt za: opoka.pl, dostęp: 7.12.2010

AIDS a uczlowieczanie seksualności

Z wywiadu przeprowadzonego podczas lotu do Kamerunu 17 marca 2009 roku

Ojciec Lombardi: Teraz udzielamy głosu naszemu koledze Philippe'owi Visseyrias z France 2.

Pytanie: Ojcze Święty, pomiędzy wieloma rodzajami zla, które nawiedzają Afrykę, szczególne miejsce ma rozprzestrzenianie się AIDS. Pogląd Kościoła katolickiego na sposób walki z tą chorobą bywa często uważany za nierealistyczny i nieskuteczny. Czy Wasza Świątobliwość wypowie się na ten temat podczas swojej podróży?

Benedykt XVI: Powiedziałbym coś zupełnie przeciwnego. Sądzę, że właśnie Kościół katolicki ze swoimi ruchami i różnymi strukturami jest najbardziej skuteczną i najmocniej obecną rzeczywistością w walce przeciwko AIDS. Myślę o wspólnocie Sant'Egidio, która tak wiele robi w tej sprawie - w sposób widoczny, ale też w ukryciu - myślę o kamilianach, o wielu innych rzeczach, o wszystkich siostrach zakonnych, które zajmują się chorymi... Powiedziałbym, że problemu AIDS nie można rozwiązać tylko za pomocą pieniędzy, które co prawda także są konieczne. Jeśli jednak nie ma w tym duszy, jeśli sami mieszkańcy Afryki nie pomogą (poprzez wzięcie odpowiedzialności za siebie samych), to jedynie przez rozdzielanie

prezerwatyw nie można zwalczyć AIDS. Wprost przeciwnie, to jeszcze powiększa problem.

Rozwiązanie można znaleźć jedynie przez dwukierunkowe starania: po pierwsze, przez uczłowieczanie seksualności, to znaczy w duchowej i ludzkiej odnowie, która niesie ze sobą nowy sposób relacji we wzajemnych odniesieniach; po drugie, w prawdziwej przyjaźni też i przede wszystkim w stosunku do cierpiących, w gotowości do bycia po stronie cierpiących także wtedy, gdy wiąże się to z ofiarami i osobistą rezygnacją. To są czynniki, które pomagają i przynoszą widzialne postępy.

Dlatego powiedziałbym, że chodzi o naszą podwójną moc - po pierwsze, odnawiania ludzi od wewnątrz, obdarowywania ich duchową i ludzką siłą dla kształtowania właściwego stosunku do własnego ciała i ciała innych ludzi; a po drugie, o moc umiejętności współodczuwania z cierpiącymi i wytrzymywanie sytuacji wewnętrznej próby. To wydaje mi się właściwą odpowiedzią i to właśnie robi Kościół, mając w tej walce tak bardzo wielki i ważny udział. Bądźmy wdzięczni wszystkim, którzy się tym zajmują.

Benedykt XVI

Biografia i krótka kronika pontyfikatu

Biografia do momentu wyboru na papieża

1927-1937

Joseph Alois Ratzinger urodził się 16 kwietnia 1927 roku, w Wielką Sobotę, o godzinie 4.15 w Marktl am Inn, w gminie Altótting. Jego rodzice to przełożony żandarmerii Joseph Ratzinger (ur. 6 marca 1877; zm. 25 sierpnia 1959) i córka piekarza Maria Ratzinger z domu Peintner (ur. 8 stycznia 1884, zm. 16 grudnia 1963). Joseph był trzecim i ostatnim dzieckiem pary małżonków, po Marii Theogonii (ur. 7 grudnia 1921, zm. 2 listopada 1991) i Georgu (ur. 15 stycznia 1924). W lipcu 1929 roku rodzina przeprowadza się do Tittmoningu, w grudniu 1932 do Aschau am Inn, gdzie Joseph rozpoczyna edukację szkolną. Od 1937 rodzina mieszka w Hufschlagu niedaleko Traunsteinu.

1937-1945

193 7 - przyjęcie do gimnazjum w Traunsteinie; 1939 - wstąpienie do arcybiskupiej szkoły St. Michael w Traunsteinie; 1943-1945 - służba wojskowa jako pomocnik w oddziałach przeciwlotniczych, w tak zwanej służbie pracy przy budowaniu umocnień i jako żołnierz

piechoty; od maja do czerwca 1945 pobyt w amerykańskim obozie jenieckim w Neu-Ulm. 1945 matura w Chiemgau-Gymnasium w Traunsteinie.

1945-1951

Grudzień 1945 do lata 1947 - studia filozoficzne w Filozoficzno-Teologicznej Szkole Wyższej we Freisingu koło Monachium. Następnie studia teologiczne na Uniwersytecie w Monachium. Od późnej jesieni 1950 do czerwca 1951 - przygotowanie do święceń kapłańskich we Freisingu.

1951-1953

Święcenia kapłańskie 29 czerwca 1951 we Freisingu przyjęte razem z bratem Georgiem z rąk Michaela kardynała Faulhabera. Lipiec 1951 - pomoc w Monachium-Moosach (parafia Świętego Marcina). Od 1 sierpnia 1951 - posługa kapłańska w Monachium-Bogenhausen (parafia Świętej Krwi). Od października 1952 do lata 1954 - docent w seminarium we Freisingu; pomoc duszpasterska w kościołach Freisingu. Lipiec 1953 - obrona doktoratu na Uniwersytecie w Monachium (temat: „Lud i Dom Boży w nauce o Kościele świętego Augustyna").

1954-1959

Od semestru zimowego 1954/1955: docent dogmatyki i teologii fundamentalnej w Filozoficzno-Teologicznej Szkole Wyższej we Freisingu. 195 7 - habilitacja na Uniwersytecie w Monachium w dziedzinie teologii fundamentalnej na podstawie pracy pt.: „Teologia historii świętego Bonawentury". 1958-1959 - profesor nadzwyczajny dogmatyki i teologii fundamentalnej we Freisingu.

1959-1963

Profesor zwyczajny teologii fundamentalnej na Uniwersytecie w Bonn. Temat wykładu inauguracyjnego: „Bóg wiary i Bóg filozofów".

1962-1965

Doradca kardynała Josepha Fringsa z Kolonii i oficjalny teolog soborowy *(peritus)* na Drugim Soborze Watykańskim. Członek Komisji do spraw Wiary Episkopatu Niemiec i papieskiej Międzynarodowej Komisji Teologicznej w Rzymie.

1963-1966

Profesor zwyczajny dogmatyki i historii dogmatów na Uniwersytecie w Miinsterze (wykład inauguracyjny pt.: „Objawienie i Tradycja").

1966-1969

Profesor zwyczajny dogmatyki i historii dogmatów na Uniwersytecie w Tybindze. W 1968 ukazuje się *Wprowadzenie w chrześcijaństwo.*

1969-1977

Profesor zwyczajny dogmatyki i historii dogmatów na Uniwersytecie w Ratyzbonie. 1972 - współzałożyciel, wraz z między innymi takimi teologami, jak: Hans Urs von Balthasar, Henri de Lubac, Międzynarodowego Przeglądu Teologicznego „Communio". 1976/1977 - wiceprezydent Uniwersytetu w Ratyzbonie.

1977-1981

25 marca 1977 - nominacja na arcybiskupa Monachium i Freisingu przez papieża Pawła VI, święcenia biskupie 28 maja. Motto biskupie: *„Cooperatores veritatis"* (współpracownicy prawdy) (za 3 J 8). 27 czerwca 1977 - nominacja do godności kardynalskiej. Honorowa profesura na Uniwersytecie w Ratyzbonie. 1978 - rok trzech papieży. Po śmierci Pawła VI (6 sierpnia) udział w konklawe zakończonym wyborem Albina Lucianiego na papieża Jana Pawła I; po śmierci Lucianiego (28 września) udział w konklawe, które kończy się 16 października wyborem Karola Wojtyły, arcybiskupa Krakowa, na papieża Jana Pawła II - jego wybór Ratzinger popiera w znaczący sposób. Wojtyła jest pierwszym nie-Włochem na Stolicy Piotrowej od 1523 roku.

1981-2005

25 listopada 1981 - nominacja na urząd prefekta Kongregacji Nauki Wiary i tym samym na przewodniczącego Papieskiej Komisji Biblijnej i Międzynarodowej Komisji Teologicznej dokonana przez papieża Jana Pawła II (objęcie urzędu w Rzymie i pożegnanie z Monachium w marcu 1982).

1986-1992

Przewodniczący papieskiej komisji przygotowującej *Katechizm Kościoła Katolickiego* (zaprezentowany 12 grudnia 1992 roku). 1991 - członek Europejskiej Akademii Nauk, Sztuki i Literatury. 1992 - wybór na członka Académie des Sciences Morales et Politiques de l'Institut de France w Paryżu.

1993

Wyniesienie do godności kardynalskiej podrzymskiej diecezji Velletri-Segni.

1998

Otwarcie archiwów byłego urzędu inkwizycji na polecenie Ratzingera; wybór na wicedziekana Kolegium Kardynalskiego; odznaczenie Orderem Legii Honorowej przez prezydenta Francji.

1999

Ratzinger podpisuje „Wspólną deklarację o usprawiedliwieniu" wypracowaną w dialogu pomiędzy Kościołem katolickim a Światową Federacją Luterańską - przy której powstaniu odgrywał ważną rolę.

2000

Opublikowanie deklaracji *Dominus lesus* o jedyności i powszechności zbawczej Jezusa Chrystusa i Kościoła; od 13 listopada 2000 członek honorowy Papieskiej Akademii Nauk.

2001

Ze względu na liczne przypadki seksualnego wykorzystywania dzieci przez kler i niedostateczny sposób obchodzenia się z tym problemem przez kościelne władze Ratzinger czyni Kongregację Nauki Wiary kompetentną w rozpatrywaniu tych spraw i rozpoczyna badanie około 3000 przypadków; konsekwencją są przepisy wykonawcze w Watykanie (2001) i w Niemczech (2002).

2002

Wybór na dziekana Kolegium Kardynalskiego z siedzibą w Ostii; uczestnictwo w światowym spotkaniu modlitewnym w Asyżu.

Pozostałe zadania podejmowane w tym czasie w rzymskiej Kurii: członek Rady Sekretariatu Stanu do spraw Stosunków Międzynarodowych; członek kongregacji: do spraw Kościołów Wschodnich, do spraw Kultu i Dyscypliny Sakramentalnej, do spraw Biskupów, do spraw Ewangelizacji Narodów, do spraw Wychowania Katolickiego, do spraw Duchowieństwa, do spraw Kanonizacji; członek Papieskiej Rady do spraw Popierania Jedności Chrześcijan i Papieskiej Rady do spraw Kultury; członek Najwyższego Trybunału Sygnatury Apostolskiej; członek Papieskiej Komisji do spraw Ameryki Łacińskiej; członek „Ecclesia Dei"; członek Komisji do spraw Autentycznej Interpretacji Kodeksu Prawa Kanonicznego i Komisji do spraw Rewizji Kodeksów Prawa Kanonicznego Kościołów Wschodnich.

Doktoraty honorowe: College of St. Thomas w St. Paul, USA (1984), Uniwersytet Katolicki w Limie (1986), Uniwersytet Katolicki w Eichstätt (1987), Katolicki Uniwersytet Lubelski (1988), Uniwersytet Navarra w Pamplonie (1998), Wolny Uniwersytet „Maria Santissima Assunta" (LUMSA) w Rzymie (1999), Uniwersytet Wrocławski (2000).

Krótka kronika pontyfikatu

2005

2 kwietnia Śmierć Jana Pawła II.

8 kwietnia Jako dziekan Kolegium Kardynalskiego Ratzinger przewodniczy uroczystościom pogrzebowym i następującemu po nich konklawe. We mszy za zmarłego Jana Pawła II uczestniczyło niemal 5 milionów ludzi i było to prawdopodobnie największe religijne zgromadzenie w historii ludzkości.

18 kwietnia Początek konklawe - wprowadzenie 115 uprawnionych do głosu kardynałów do Kaplicy Sykstyńskiej; Ratzinger wygłasza mowę otwierającą na temat relatywizmu.

19 kwietnia Wyjątkowo krótkie 26-godzinne konklawe Joseph Ratzinger opuszcza jako 264. papież w historii Kościoła rzymskokatolickiego. Nowy *Pontifex* przybiera imię Benedykta, w nawiązaniu do założyciela zakonu Benedykta z Nursji, ale też ze względu na swojego poprzednika o tym samym imieniu, Benedykta XV, który z powodu swoich inicjatyw pokojowych podczas pierwszej wojny światowej nazywany był „Papieżem Pokoju".

Jako pierwszy papież epoki nowożytnej Benedykt XVI rezygnuje z tiary w herbie papieskim, symbolu także ziemskiej władzy Kościoła, i zamieniają na prostą mitrę. Po raz pierwszy za to do papieskiego herbu dodany zostaje paliusz.

24 kwietnia Msza święta wprowadzająca Benedykta XVI na urząd gromadzi na placu Świętego Piotra 500 tysięcy pielgrzymów i oficjalnych gości. Benedykt nosi paliusz na sposób prawosławny, co jest wyrazem sympatii i wskazaniem na czasy przed schizmą z 1054 roku gdy Kościoły Wschodu i Zachodu trwały jeszcze w jedności.

29 maja Wizyta duszpasterska w Bari na zakończenie włoskiego Narodowego Kongresu Eucharystycznego. Benedykt XVI podkreśla centralne znaczenie niedzieli i Eucharystii: „Nie moglibyśmy żyć bez niedzieli".

9 *czerwca* Spotkanie z przedstawicielami Międzynarodowego Komitetu Żydowskiego do spraw konsultacji międzyreligijnych*.

16 czerwca Spotkanie z sekretarzem generalnym Ekumenicznej Rady Kościołów, doktorem Samuelem Kobią.

24 czerwca Wizyta państwowa u włoskiego prezydenta Carla Ciampiego w Pałacu Kwirynalskim. Wizyta była planowana jeszcze przez Jana Pawła II i miała służyć zbliżeniu Watykanu i państwa włoskiego po 20-letnim okresie ochłodzenia stosunków.

28 czerwca Motu proprio aprobujące *Kompendium Katechizmu Kościoła Katolickiego* i zezwalające na jego publikację**.

30 czerwca Spotkanie z delegacją ekumenicznego patriarchy Bartolomeusza I z okazji początku pontyfikatu.

18-21 sierpnia Podróż apostolska do Kolonii z okazji XX Światowych Dni Młodzieży. *19 sierpnia* Wizyta w kolońskiej synagodze. To pierwsza papieska wizyta w synagodze w Niemczech. *21 sierpnia* Msza kończąca Światowe Dni Młodzieży w Kolonii, w której uczestniczy ponad milion młodych ludzi.

* Papież przyjmuje każdego tygodnia wielu prezydentów i członków rządów. W tej kronice ze względu na brak miejsca ograniczamy się jedynie do najważniejszych spotkań. Z konieczności nie wspomnimy wielu spotkań z księżmi, teologami, biskupami, dyplomatami, wielu beatyfikacji i kanonizacji, mów, kazań, pism, liturgicznych celebracji, nominacji, wizyt u chorych itd.

** Przy wszystkich papieskich publikacjach, czy to listach apostolskich, czy to encyklikach, podana jest data podpisania, a nie opublikowania.

20 września Benedykt XVI jako pierwszy papież w historii udziela wywiadu telewizyjnego dla Telewizji Polskiej.

24 września Czterogodzinna rozmowa z teologiem z Tybingi i krytykiem Kościoła Hansem Kungiem, któremu Jan Paweł II w roku 1979 cofnął prawo nauczania na katolickich uczelniach.

2-23 października Zgromadzenie Zwyczajne XI Synodu Biskupów, którego tematem jest: „Eucharystia. Źródło i szczyt życia i posłania Kościoła". Po raz pierwszy papież uczestniczy w synodzie, wygłaszając przemówienie i prowadząc swobodną debatę.

7 *listopada* Spotkanie z prezydentem Światowej Federacji Luterańskiej biskupem Markiem Hansonem.

17 listopada Spotkanie z prezydentem Izraela Moshem Katzavem, który zaprasza Papieża do odwiedzenia Ziemi Świętej.

3 grudnia Spotkanie z przywódcą Autonomii Palestyńskiej Mahmudem Abbasem, który zaprasza Papieża do Palestyny.

25 grudnia Pierwsza encyklika: *Deus caritas est,* w której papież Benedykt opisuje miłość jako centralny wymiar chrześcijaństwa.

2006

18 lutego Publikacja *Papieskiego Rocznika Statystycznego 2006,* w którym po raz pierwszy wśród oficjalnych tytułów papieża nie występuje tytuł honorowy „Patriarchy Zachodu". Skreślenie tego tytułu to ekumeniczny gest wobec ortodoksji.

11 marca Reforma Kurii przez połączenie pod jednym przewodnictwem Papieskiej Rady do spraw Duszpasterstwa Migrantów

i Podróżujących oraz Papieskiej Rady Sprawiedliwości i Pokoju, a także Papieskiej Rady do spraw Dialogu Międzynarodowego i Papieskiej Rady do spraw Kultury

20 maja Spotkanie z rosyjskim prawosławnym metropolitą Cyrylem.

25-28 maja Podróż apostolska do Polski. 26 *maja* Wizyta w sanktuarium na Jasnej Górze w Częstochowie. 27 *maja* Przyjazd do Wadowic - miejsca urodzenia Jana Pawła II; spotkanie z 600 tysiącami młodzieży w Krakowie. *28 maja* Msza z 1,2 miliona uczestników w Krakowie; wizyta w dawnym obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau. Ten punkt programu początkowo nie był planowany, ale nalegał na to sam Benedykt: „Niemożliwe, abym jako papież nie przybył do tego miejsca".

3 czerwca Msza z 350 tysiącami członków nowych wspólnot na placu Świętego Piotra.

8-9 lipca Podróż apostolska do Walencji (Hiszpania). Okazją jest V Światowe Spotkanie Rodzin: „Rodzina jest koniecznym dobrem narodów, nieodzownym fundamentem społeczeństwa i wielkim skarbem małżonków podczas całego ich życia" (przemówienie z 8 lipca).

1 września Pielgrzymka do sanktuarium Świętego Oblicza w Manoppello (Włochy).

9-14 września Podróż apostolska do Bawarii z odwiedzinami w następujących miejscach: Monachium, Altótting, Marktl (miejsce urodzenia Papieża), Ratyzbona i Freising. *12 września* Naukowy wykład na Uniwersytecie w Ratyzbonie. Cytowana tam wypowiedź późnośredniowiecznego cesarza Manuela II Paleologa o roli przemocy w islamie doprowadziła na całym świecie do protestów muzułmanów, podczas których niszczono kościoły i zginęła jedna siostra zakonna.

15 września Mianowanie Tarcisia Bertonego na nowego kardynała sekretarza stanu po spowodowanym wiekiem ustąpieniu z tego stanowiska Angela Sodano.

19 października Wizyta w Weronie z okazji IV Kongresu Narodowego Włoskiego Kościoła.

28 listopada - 1 grudnia Podróż apostolska do Turcji. *28 listopada* Spotkanie z tureckim premierem Recepem Tayyipem Erdoganem.

29 *listopada* Spotkanie z ekumenicznym patriarchą Bartolomeuszem I, honorowym przywódcą całego prawosławia. *30 listopada* Wspólne świętowanie uroczystości świętego Andrzeja z patriarchą Bartolomeuszem i podpisanie wspólnej deklaracji o zbliżeniu katolików i prawosławnych; spotkanie z ormiańskim patriarchą Mesrobem II Mutafyanem; wizyta w meczecie Sułtana Ahmeda w Stambule - druga w historii wizyta papieża w świątyni muzułmańskiej.

13 grudnia Spotkanie z izraelskim premierem Ehudem Olmertem, rozmowa o sytuacji na Bliskim Wschodzie i w Libanie.

15 grudnia Spotkanie z patriarchą Koptów Antoniosem Naguibem.

16 grudnia List do kanclerz Angeli Merkel przed spotkaniem szczytu G8 w Heiligendamm, w którym Papież domaga się umorzenia długów najbiedniejszych krajów.

2007

25 stycznia Spotkanie z premierem Wietnamu Nguyenem Tan Dungiem. To pierwsza wizyta wietnamskiego szefa rządu w Watykanie od czasu objęcia władzy przez komunistów w roku 1975.

22 *lutego* Posynodalny list apostolski *Sacramentum Caritatis* o Eucharystii jako źródle i szczycie życia i posłannictwa Kościoła.

13 marca Spotkanie z prezydentem Rosji Władimirem Putinem. Głównym punktem rozmowy są relacje Kościoła katolickiego i Kościoła prawosławnego w Rosji oraz sytuacja na Bliskim Wschodzie.

20 marca Spotkanie z sekretarzem generalnym ONZ Ban Ki-moonem.

24 *marca* Spotkanie z 80 tysiącami członków i sympatyków kościelnego ruchu „Comunione e Liberazione" na placu Świętego Piotra.

16 kwietnia Opublikowanie pierwszego tomu książki *Jezus z Nazaretu* w 80. rocznicę urodzin Papieża.

21-22 kwietnia Wizyta w Vigevano w Lombardii, jedynej włoskiej diecezji, której Jan Paweł II nie odwiedził podczas prawie 27 lat sprawowania swojego urzędu, oraz wizyta w Pawii, dokąd papież Benedykt pielgrzymował do grobu świętego Augustyna.

4 *maja* Spotkanie z przewodniczącym Rady Ewangelickiego Kościoła w Niemczech, biskupem Wolfgangiem Huberem.

9-14 maja Podróż apostolska do Brazylii. 9 *maja* Benedykt XVI nazywa Amerykę Łacińską „kontynentem nadziei". *10 maja* Spotkanie z prezydentem Luizem Inaciem Lulą da Silvą w Sao Paulo. *12 maja* Na własną prośbę Papież odwiedza Fazenda da Esperanęa, miejsce reintegracji przede wszystkim młodzieży uzależnionej od narkotyków. *13 maja* Otwarcie V Konferencji Generalnej Episkopatu Ameryki Łacińskiej i Karaibów w Aparecidzie.

23 maja Podczas audiencji generalnej Papież mówi o swojej podróży do Ameryki Łacińskiej i wspomina przy tej okazji „niczym

nieusprawiedliwione przestępstwa" dokonane podczas kolonizacji i chrystianizacji tego kontynentu.

27 *maja* List do katolików w Chinach, w którym Benedykt XVI wzywa do jedności 12 milionów podzielonych wiernych i zaprasza rząd w Pekinie do nawiązania dyplomatycznych relacji z Watykanem.

9 *czerwca* Prezydent Stanów Zjednoczonych George W. Bush rozmawia z papieżem Benedyktem XVI o sytuacji na Bliskim i Środkowym Wschodzie.

11 czerwca Motu proprio De aliquibus mutationibus in normis de electione Romani Pontificis (o niektórych zmianach w normach dotyczących wyboru papieża). Zostaje w nim postanowione, że podczas konklawe także po 33. głosowaniu wymagane są 2/3 głosów, a nie, jak dotychczas, jedynie zwykła większość.

17 czerwca Wizyta duszpasterska w Asyżu z okazji 800-lecia nawrócenia świętego Franciszka.

21 czerwca Spotkanie z asyryjskim patriarchą Mar Dinkhą IV.

25 *czerwca* Rozdzielenie kierownictwa Papieskiej Rady do spraw Dialogu Międzyreligijnego i Papieskiej Rady do spraw Kultury.

7 *lipca Motu proprio Summorum Pontificum o* rzymskiej liturgii w jej kształcie przed przeprowadzonymi w roku 1970 reformami. Według tego dokumentu obok formy normalnej (*forma ordinaria)* rzymskiego rytu znowu dopuszczona jest obowiązująca do Soboru tak zwana Msza trydencka jako nadzwyczajna forma (*forma extraordinaria),* bez konieczności otrzymywania, jak dotychczas, pozwolenia kompetentnego biskupa.

1-2 września Wizyta duszpasterska w Loreto z okazji „Agory", spotkania wielu tysięcy włoskiej młodzieży w ramach narodowego przygotowania do Światowych Dni Młodzieży w Sydney.

6 *września* Spotkanie z izraelskim prezydentem Szimonem Peresem.

7-9 września Podróż apostolska do Austrii. Okazją jest 850-lecie sanktuarium Mariazell. W Wiedniu Papież mówi po raz kolejny o kulturze niedzieli.

23 września Wizyta duszpasterska w Velletri (Włochy), gdzie Joseph Ratzinger przed swoim wyborem na papieża przez 12 lat był biskupem tytularnym.

8 października Spotkanie z Ronaldem Lauderem, przewodniczącym Światowego Kongresu Żydów.

19 października Pierwsze w historii oficjalne spotkanie papieża z przedstawicielami menonitów.

21 października Wizyta duszpasterska w Neapolu. Powodem jest 21. międzynarodowe i między religijne spotkanie w sprawie pokoju, w którym uczestniczą między innymi: ekumeniczny patriarcha Konstantynopola Bartolomeusz I, anglikański arcybiskup Canterbury Rowan Williams, przewodniczący Rady Ewangelickiego Kościoła w Niemczech Wolfgang Huber, izraelski naczelny rabin Yona Metzger, i rektor Uniwersytetu Al-Azhar w Egipcie Ahmad Al-Tayyeb.

6 *listopada* Spotkanie z królem Arabii Saudyjskiej Abdullahem Al Saudem, strażnikiem świętych miejsc islamu. To pierwsza audiencja saudyjskiego monarchy u głowy Kościoła katolickiego.

30 listopada Druga encyklika, *Spe salvi, o* chrześcijańskiej nadziei wykraczającej poza śmierć.

6 *grudnia* Spotkanie z przedstawicielami Światowego Związku Baptystów.

7 *grudnia* Spotkanie z przewodniczącym urzędu do spraw kontaktów zewnętrznych rosyjskiej Cerkwi prawosławnej, metropolitą Cyrylem, późniejszym patriarchą swojego Kościoła.

2008

5 lutego Zmiana prośby „za Żydów" w liturgii Wielkiego Piątku w ramach liturgii trydenckiej na ujęcie bardziej poprawne z teologicznego punktu widzenia.

6 *marca* Spotkanie z ekumenicznym patriarchą Konstantynopola, Bartolomeuszem I.

15-21 kwietnia Podróż apostolska do Stanów Zjednoczonych Ameryki i do siedziby Narodów Zjednoczonych. *16 kwietnia* Spotkanie z prezydentem Stanów Zjednoczonych George'em W. Bushem w Białym Domu. *17 kwietnia* Pierwsze spotkanie Papieża z kobietami 1 mężczyznami, którzy zostali wykorzystani seksualnie przez księży katolickich. Opublikowanie posłania z 14 kwietnia skierowanego do światowej wspólnoty Żydów z okazji święta Paschy. *18 kwietnia* Przemówienie przed Zgromadzeniem Ogólnym ONZ. Głównym tematem jest poszanowanie praw człowieka; odwiedziny w synagodze Park East na Manhattanie. *20 kwietnia* Modlitwa na Ground Zero za ofiary ataków terrorystycznych z 11 września 2001 roku.

16 kwietnia Przesłanie Papieża w rosyjskiej telewizji.

2 *maja* Spotkanie z delegacją szyickich muzułmanów z Iranu. Stolica Apostolska i irańscy teolodzy zgodzili się już wcześniej co do wspólnej deklaracji na temat: „Wiara i rozum w chrześcijaństwie

i w islamie". Według niej istnieje zgoda co do tego, że wiara i rozum są czymś niewymagającym stosowania przemocy i nigdy nie mogą być wykorzystywane do jej usprawiedliwienia.

5 *maja* Spotkanie z prymasem anglikanów arcybiskupem Canterbury Rowanem Williamsem.

8 maja Spotkanie z grecko-melchickim patriarchą z Antiochii Gregoriosem III Lahamem.

9 *maja* Ekumeniczna celebracja z katolikosem wszystkich Ormian, Karekinem II.

17-18 maja Wizyta apostolska w Savonii i Genui.

13 czerwca Spotkanie z prezydentem Stanów Zjednoczonych George'em W. Bushem.

14-15 czerwca Wizyta duszpasterska w Santa Maria di Leuca i w Brindisi.

21 czerwca List apostolski *Antiqua ordinatione. Motu proprio* dotyczy porządku prawnego sygnatur apostolskich. Zostaje opublikowane wyłącznie w języku włoskim.

28/29 czerwca Wspólne z ekumenicznym patriarchą Bartolomeuszem I otwarcie Roku Świętego Pawła.

12-21 lipca Apostolska podróż do Sydney. Okazją są XXIII Światowe Dni Młodzieży. *17 lipca* Spotkanie z przedstawicielami australijskiego rządu. *19 lipca* Msza święta w Saint Mary's Cathedral w Sydney, podczas której papież Benedykt prosi o wybaczenie seksualnego wykorzystania dzieci przez katolickich duchownych w Australii. Wyznaje: „wszyscy wstydzimy się z powodu nadużyć seksualnych,

jakich dopuścili się niektórzy duchowni i osoby konsekrowane w tym kraju. Jest mi naprawdę bardzo przykro z powodu bólu i cierpień, jakich doznały ofiary tych nadużyć, i zapewniam, że jako ich pasterz cierpię razem z nimi". *20 lipca* Msza pożegnalna w Sydney. Wobec 500 tysięcy zgromadzonych ludzi papież Benedykt XVI wzywa do odnowy społeczeństwa i Kościoła oraz zachęca zwłaszcza młodzież z całego świata, aby w sposób odpowiedzialny obchodziła się ze stworzeniem i bogactwem planety. *21 lipca* Spotkanie z kobietami i mężczyznami, którzy w swojej młodości doświadczyli seksualnego molestowania przez księży.

7 *września* Wizyta duszpasterska w Cagliari na zakończenie uroczystości stulecia ustanowienia Matki Bożej z Bonarii patronką Sardynii.

12-15 września Podróż apostolska do Francji. *12 września* Spotkanie z prezydentem Nicolasem Sarkozym w Paryżu. *14 września* Msza święta w Lourdes z mniej więcej 100 tysiącami wiernych z okazji jubileuszu objawień Matki Bożej sprzed 150 lat. Papież Benedykt wzywa katolików do odnowy ducha misjonarskiego: „Jeśli człowiek zwraca się do Boga, odnajduje siebie samego".

4 *października* Wizyta państwowa u włoskiego prezydenta Giorgia Napolitana w Pałacu Kwirynalskim.

5-26 *października* Zgromadzenie Zwyczajne XII Synodu Biskupów, którego tematem jest „Słowo Boże w życiu i misji Kościoła". Papież uczestniczy w nim osobiście i wygłasza wykład na temat interpretacji Biblii.

19 października Wizyta duszpasterska w sanktuarium Matki Bożej Różańcowej w Pompejach.

6 *listopada* Spotkanie z uczestnikami pierwszej debaty katolicko-muzułmańskiej, której celem jest likwidacja napięć istniejących pomiędzy dwoma religiami.

9 *listopada* Benedykt XVI wspomina w Rzymie 70. rocznicę początku pogromów Żydów w Niemczech („noc kryształowa") i wzywa do .głębokiej solidarności ze światem żydowskim" oraz do modlitwy za ofiary. Papież mówi, że obowiązkiem każdego jest występowanie przeciwko wszelkim formom antysemityzmu i dyskryminacji.

13 listopada Spotkanie z brazylijskim prezydentem Luizem Inaciem Lulą da Silvą. Głównym tematem rozmowy jest kwestia poprawy warunków życia zmarginalizowanej części społeczeństwa.

2009

21 stycznia Dekret zdejmujący ekskomunikę z czterech biskupów wspólnoty świętego Piusa X wyświęconych bez mandatu Stolicy Apostolskiej przez arcybiskupa Marcela Lefebvre'a w roku 1988. Do nich zalicza się też Richard Williamson. Wychodzi na jaw jego dotychczas niepublikowany wywiad, w którym zaprzecza istnieniu nazistowskich komór gazowych.

28 stycznia Podczas audiencji generalnej Papież składa wyjaśnienie w sprawie skandalizującego przypadku Williamsona. Wyraża także swoją „pełną i niezaprzeczalną solidarność" z Żydami.

12 lutego Spotkanie z przewodniczącymi Konferencji Przewodniczących Największych Amerykańskich Organizacji Żydowskich, podczas którego Benedykt XVI potępia antysemityzm i wszelkie negowanie Holokaustu.

10 marca List do biskupów Kościoła katolickiego, w którym Papież odnosi się do sprawy nieporozumień i dyskusji w kontekście zdjęcia ekskomuniki z czterech biskupów wspólnoty świętego Piusa X i przyznaje, że zawiodły watykańskie służby odpowiedzialne za kontakt z mediami.

17-23 marca Podróż apostolska do Kamerunu i Angoli. Celem podróży jest niesienie posłania nadziei i pojednania na kontynent nękany wojnami, chorobami i głodem oraz domaganie się od wspólnoty międzynarodowej sprawiedliwości dla Afryki. Wypowiedź papieża Benedykta, że problemu AIDS nie da się rozwiązać jedynie przez prezerwatywy, wzbudziła krytykę w prasie światowej.

28 kwietnia Wizyta w regionie Abruzji na terenach nawiedzonych przez trzęsienie ziemi.

8-15 maja Podróż apostolska do Ziemi Świętej. *8 maja* Spotkanie zjordańskim królem Abdullahem II w pałacu AI-Husseinye w Ammanie. 9 *maja* Wizyta na górze Nebo w bizantyjskiej bazylice upamiętniającej postać Mojżesza; spotkanie z muzułmańskimi przywódcami religijnymi. *10 maja* Wizyta w miejscu chrztu Jezusa w Jordanie. *11 maja* Wizyta w Muzeum Holokaustu Yad Vashem w Jerozolimie, razem z izraelskim prezydentem Szimonem Peresem. W swojej mowie papież Benedykt wypowiada się w sprawie zamordowania sześciu milionów Żydów w czasach narodowego socjalizmu: „Niech nigdy nie będą zapomniane imiona tych ofiar! Niech ich cierpienie nigdy nie będzie negowane, umniejszane ani zapominane!". *12 maja* Jako pierwszy papież w historii Benedykt XVI odwiedza muzułmański meczet na Wzgórzu Świątynnym; spotkanie z wielkim muftim Jerozolimy Muhammadem Ahmadem Husseinem; modlitwa przy Ścianie Płaczu. *13 maja* Spotkanie z prezydentem Autonomii Palestyńskiej Mahmudem Abbasem w Betlejem. *14 maja* Spotkanie z premierem Benjaminem Netanjahu w Nazarecie. Msza święta i wizyta w Grocie Zwiastowania w Nazarecie. *15 maja* Wizyta w Bazylice Grobu Pańskiego w Jerozolimie.

24 *maja* Wizyta duszpasterska w Cassino i na Monte Cassino, w opactwie, z którego pochodzi patron Papieża i patron Europy, święty Benedykt.

19 czerwca Początek ogłoszonego przez Benedykta XVI Roku Kapłańskiego.

21 czerwca Wizyta duszpasterska w San Giovanni Rotondo, miejscu pielgrzymek do zmarłego w roku 1968 i ogłoszonego świętym w 2002 kapucyna ojca Pio.

29 *czerwca* Trzecia encyklika, encyklika dotycząca nauczania społecznego *Caritas in veritate o* konsekwencjach globalizacji, gospodarczego 1 finansowego kryzysu i o bardziej sprawiedliwym i bardziej ekologicznym systemie gospodarczym.

2 *lipca* List apostolski w formie *motu proprio Ecclesiae unitatem,* które wciela Papieską Komisję „Ecclesia Dei" - zajmującą się relacjami z tradycjonalistami katolickimi, na przykład wspólnotą Piusa X - do Kongregacji Nauki Wiary.

7 *lipca* List apostolski w formie *motu proprio* aprobujący nowy status świętego urzędów Stolicy Apostolskiej.

9 *lipca* Spotkanie z australijskim premierem Kevinem Ruddem. Spotkanie z południowokoreańskim prezydentem Lee Myung-bakiem i rozmowa o konsekwencjach światowego kryzysu gospodarczego dla najbiedniejszych krajów oraz o politycznej i społecznej sytuacji na Półwyspie Koreańskim.

10 lipca Spotkanie z prezydentem Stanów Zjednoczonych Barackiem Obamą. Główne tematy prywatnej audiencji to światowy kryzys gospodarczy, sytuacja na Bliskim Wschodzie, polityka wspierająca rozwój Afryki i Ameryki Południowej i międzynarodowe zwalczanie handlu narkotykami. Poza tym poruszone zostały kwestie bioetyczne i problematyka aborcji.

17 lipca Mały zabieg chirurgiczny prawej ręki po tym, jak Papież podczas letniego urlopu w dolinie Aosty złamał sobie nadgarstek.

6 *września* Wizyta duszpasterska w Viterbo i Bagnoregio. W Viterbo odbyło się najdłuższe w historii Kościoła konklawe (1005 dni), w Bagnoregio zachowane są jedyne relikwie świętego Bonawentury.

26-28 września Podróż apostolska do Czech. Celem wizyty w 20 lat po upadku żelaznej kurtyny jest umocnienie ludzi wierzących, którzy są w mniejszości, i przypomnienie o chrześcijańskich korzeniach kultury tego w dużym stopniu ateistycznego kraju.

4-25 października Drugie Nadzwyczajne Zgromadzenie Synodu Biskupów Afryki.

26 *października* List apostolski w formie *motu proprio Omnium in mentem* zmieniający niektóre przepisy Kodeksu Prawa Kanonicznego.

4 *listopada* Konstytucja apostolska *Anglicanorum coetibus o* utworzeniu ordynariatów personalnych dla anglikanów, którzy nawiązują pełną jedność z Kościołem katolickim.

8 listopada Wizyta duszpasterska w Concesio i w Brescii, rodzinnych stronach papieża Pawła VI.

14 listopada Spotkanie z czeskim premierem Janem Fischerem dotyczące traktatu lizbońskiego.

21 listopada Spotkanie z arcybiskupem Canterbury Rowanem Williamsem, prymasem Kościoła anglikańskiego. W centrum rozmów znajdują się wyzwania stojące przed wspólnotą chrześcijańską na początku trzeciego tysiąclecia.

3 grudnia Spotkanie z prezydentem Rosji Dmitrijem Miedwiediewem; ogłoszenie wznowienia stosunków dyplomatycznych pomiędzy Watykanem a Kremlem.

2010

1 stycznia Wezwanie do ekologicznego przełomu: „Chcesz promować pokój, troszcz się o stworzenie".

15 stycznia List dyrektora katolickiej szkoły (Canisius-Kolleg) ojca Klausa Mertesa, do 600 absolwentów jezuickiego gimnazjum w Berlinie, w którym prosi o przebaczenie ofiary nadużyć w latach 70. i 80. Opublikowanie tego listu powoduje odkrycie kolejnych podobnych przypadków w innych kościelnych i niekościelnych instytucjach.

17 stycznia Wizyta Papieża w synagodze w Rzymie.

15/16 lutego Spotkanie z 24 irlandzkimi biskupami w celu rozmowy o nadużyciach seksualnych w Kościele katolickim w Irlandii. Papież zwraca uwagę na ciężkie uchybienia biskupów.

12 marca Spotkanie z Robertem Zollitschem, przewodniczącym Konferencji Episkopatu Niemiec, w sprawie licznych przypadków molestowania w Niemczech.

14 marca Wizyta w niemieckojęzycznej ewangelicko-luterańskiej wspólnocie w Rzymie, kazanie podczas nabożeństwa.

19 marca List pasterski do katolików w Irlandii, w którym Benedykt XVI prosi o przebaczenie nadużyć w katolickich instytucjach i nieodpowiedniego postępowania biskupów oraz stwarza podstawy do wyjaśniania i radzenia sobie z tego typu kryzysowymi sytuacjami także poza Irlandią.

17-18 kwietnia Podróż apostolska na Maltę. Powód to lądowanie na tej wyspie apostoła Pawła 1950 lat temu. Benedykt XVI spotyka się także z ofiarami molestowania przez duchownych katolickich.

1 maja Na zakończenie zarządzonej przez Papieża wizytacji Legionistów Chrystusa nakazuje on szeroko rozumianą duchową i strukturalną odnowę zakonu.

2 *maja* Wizyta pastoralna w Turynie z okazji wystawienia całunu turyńskiego.

11-14 maja Podróż apostolska do Portugalii. Okazją jest 10. rocznica beatyfikacji pasterzy z Fatimy. *13 maja* Msza w sanktuarium w Fatimie: „Przyjechałem do Fatimy, aby z Maryją i z tak wielką liczbą pielgrzymów modlić się za naszą ludzkość, która dotknięta jest przez cierpienie i udrękę".

20 maja Koncert w Watykanie dla uczczenia 5. rocznicy pontyfikatu. Bierze w nim udział Rosyjska Orkiestra Narodowa i Synodalny Chór z Moskwy. Koncert, prezent patriarchy Moskwy Cyryla I, uważany jest za znak zbliżenia rosyjskiego prawosławia i Kościoła katolickiego.

31 maja Skierowanie do Irlandii pięciu wysokiej rangi specjalnych wysłanników do zbadania sprawy nadużyć seksualnych.

4-6 *czerwca* Podróż apostolska na Cypr. *5 czerwca* Spotkanie z głową Kościoła prawosławnego Chrysostomosem II. 6 *czerwca* Przekazanie *Instrumentum laboris* dla mającego się rozpocząć Nadzwyczajnego Zgromadzenia Synodu Biskupów w sprawie Bliskiego Wschodu.

10/11 czerwca Uczestnictwo w prawdopodobnie największym w historii spotkaniu księży na zakończenie Roku Kapłańskiego.

26 *czerwca* Spotkanie z sekretarzem generalnym Światowej Federacji Luterańskiej Ishmaelem Noko.

29 *czerwca* Zapowiedź utworzenia Papieskiej Rady do spraw Nowej Ewangelizacji dla społeczeństw postchrześcijańskich.

4 *lipca* Wizyta duszpasterska w Sulmonie w regionie Abruzji z okazji 800-lecia urodzin papieża Celestyna V, który po pół roku bycia papieżem ustąpił z urzędu.

2 *września* Spotkanie z izraelskim prezydentem Szimonem Peresem, na temat procesu pokojowego na Bliskim Wschodzie. Według Peresa za pontyfikatu Benedykta XVI relacje pomiędzy Watykanem a Izraelem są „najlepsze od czasów Jezusa Chrystusa".

5 września Wizyta w Carpetino Romano, gdzie 200 lat temu urodził się papież Leon XIII, który rozwijając naukę społeczną, odpowiedział na rewolucję przemysłową.

16-19 września Podróż apostolska do Anglii i Szkocji; pierwsza państwowa wizyta papieża w Wielkiej Brytanii. *16 września* Spotkanie z królową Elżbietą II, głową Kościoła anglikańskiego, w Edynburgu. *17 września* Ekumeniczna celebracja w opactwie Westminster w Londynie. *19 września* Beatyfikacja konwertyty i kardynała Johna Henry'ego Newmana w Birmingham jest pierwszą w ogóle Mszą beatyfikacyjną w Anglii.

3 października Spotkanie z rodzinami i młodzieżą w Palermo na Sycylii.

10-24 października Nadzwyczajne Zgromadzenie Synodu Biskupów na temat sytuacji chrześcijan na Bliskim Wschodzie.

6-7 listopada Podróż apostolska do Hiszpanii. 6 *listopada* Wizyta w Santiago de Compostela z okazji Roku Świętego Jakuba. 7 *listopada* Poświęcenie ołtarza w kościele La Sagrada Familia w Barcelonie.

TO WSPANIAŁE CHRZEŚCIJAŃSTWO

BESTSELLER GORSZĄCY WYZNAWCÓW NIEWIARY

Autor Dinesh D'Souza

Wydawnictwo „RAFAEL"

SPIS TREŚCI

UWAGA NA TEMAT INTERPRETACJI PISMA ŚWIĘTEGO 7
WSTĘP: WYZWANIE DLA WIERZĄCYCH I NIEWIERZĄCYCH 9
CZĘŚĆ PIERWSZA: PRZYSZŁOŚĆ CHRZEŚCIJAŃSTWA
ROZDZIAŁ I: Zmierzch ateizmu: Światowy triumf chrześcijaństwa 17
ROZDZIAŁ II: Przetrwanie sacrum. Dlaczego religia triumfuje 29
ROZDZIAŁ III: Bóg nie jest wielki: Ateistów atak na religię 37
ROZDZIAŁ IV: Fałszywa edukacja: Chronić dzieci przed wpływem rodziców 47
CZĘŚĆ DRUGA: CHRZEŚCIJAŃSTWO I ZACHÓD
ROZDZIAŁ V: Cesarzowi co cesarskie: Duchowa podstawa rządu ograniczonego 57
ROZDZIAŁ VI: Zło, którego nie chcę: Chrześcijaństwo i ludzka niedoskonałość 71
ROZDZIAŁ VII: Stworzeni równymi: O pochodzeniu godności ludzkiej 83
CZĘŚĆ TRZECIA: CHRZEŚCIJAŃSTWO A NAUKA
ROZDZIAŁ VIII: Chrześcijaństwo a rozum: Teologiczne korzenie nauki 99
ROZDZIAŁ IX: Od logosu do kosmosu: Chrześcijaństwo i odkrycie odkrycia 107
ROZDZIAŁ X: Ateistyczna bajka: Nieustanna rewizja sprawy Galileusza 117
CZĘŚĆ CZWARTA: ARGUMENT PROJEKTU
ROZDZIAŁ XI: Wszechświat, który ma początek: Bóg i astronomowie 131
ROZDZIAŁ XII: Planeta od projektanta: Wyjątkowość człowieka wśród stworzenia 145
ROZDZIAŁ XIII: Paley miał rację: Ewolucja a argument projektu 157
ROZDZIAŁ XIV: Geneza czy genesis: Metodologiczny ateizm nauki 173

CZĘŚĆ PIĄTA: CHRZEŚCIJAŃSTWO A FILOZOFIA
ROZDZIAŁ XV: Świat poza naszymi zmysłami: Kant i granice rozumu 185
ROZDZIAŁ XVI: W brzuchu wieloryba: Dlaczego cuda są możliwe 199
ROZDZIAŁ XVII: Zakład sceptyka: Pascal i rozsądny akt wiary 211
CZĘŚĆ SZÓSTA: CHRZEŚICJAŃSTWO A CIERPIENIE
ROZDZIAŁ XVIII: O Inkwizycji raz jeszcze: Wyolbrzymione zbrodnie religii 223
ROZDZIAŁ XIX: Licencja na zabijanie: Ateizm a masowe zbrodnie w historii 233
CZĘŚĆ SIÓDMA: CHRZEŚCIJAŃSTWO A MORALNOŚĆ
ROZDZIAŁ XX: Prawo naturalne a prawo Boże: Obiektywne podstawy moralności 245
ROZDZIAŁ XXI: Duch w maszynie: Dlaczego człowiek to coś więcej niż materia 259
ROZDZIAŁ XXII: Władcze ego: Gdy „ja" staje się arbitrem moralności 271
ROZDZIAŁ XXIII: Opium dla moralnie zepsutych: Dlaczego niewiara jest tak pociągająca? 281
ROZDZIAŁ XXIV: Problem zła: Gdzie jest ateizm, gdy zdarza się nieszczęście? 295
CZĘŚĆ ÓSMA: CHRZEŚCIJAŃSTWO I TY
ROZDZIAŁ XXV: Jezus wśród innych bogów: Wyjątkowość chrześcijaństwa 305
ROZDZIAŁ XXVI: Przedsmak wieczności: Jak chrześcijaństwo może zmienić twoje życie 315
PODZIĘKOWANIA 329
PRZYPISY 330

Uwaga na temat interpretacji Pisma Świętego

W niniejszej pracy Biblia jest odczytywana w sposób tradycyjny, to znaczy tak, by odkryć jej rzeczywiste znaczenie. Nie jest to więc podejście dosłowne, literalne. Do pierwszych literalistów należał jeden z ojców Kościoła Orygenes, który w Ewangelii Mateusza (19,12) przeczytał, że są tacy, którzy „się sami wytrzebili dla królestwa niebieskiego" [przekład Jakuba Wujka]. Odbierając te słowa literalnie, Orygenes bezzwłocznie wykastrował się. Nie słyszałem, żeby któryś ze współczesnych literalistów dał się pokroić w ten sposób za swoje interpretacje.

Nie zmienia to faktu, że Biblia używa szerokiej gamy technik literackich. Jej fragmenty są czasem po prostu relacją, jak to jest z dziejami Jezusa opowiedzianymi w Ewangelii. Niekiedy pojawiają się parabole, na przykład w przypowieściach Jezusa, ilustrując nauczanie moralne. Innym razem wykorzystuje ona metafory, jak wtedy, gdy Jezus mówi: „Ja jestem krzewem winnym - wy latoroślami", albo gdy odpowiada swoim oskarżycielom: „Zburzcie tę świątynię, a Ja w trzech dniach wzniosę ją na nowo". Oni myśleli, że chodzi literalnie o świątynię, a On miał na myśli swe zmartwychwstanie w ciele. Tylko jako metaforę można rozumieć fragment z Księgi Izajasza (55,12), który opisuje góry i pagórki wznoszące radosne okrzyki oraz drzewa klaszczące w dłonie.

Ojcowie Kościoła zazwyczaj rozumieli przekaz Pisma na wielu poziomach. Księga Wyjścia, przykładowo, była czytana zarówno

jako opis rzeczywistych wydarzeń, jak i znak duchowego wyzwolenia. W ten sposób rozumieli ją również czarni niewolnicy w Ameryce. Nadzieja z niej wypływająca pozwalała im przetrwać ciemną noc niewolnictwa. Odrzucam zatem prosty literalizm. Odrzucam jednak również pogląd będący drugą skrajnością, który głosi, że Biblię należy czytać przez pryzmat współczesnych świeckich przekonań. Niektórzy bowiem chcieliby odrzucić te fragmenty Pisma, które im nie pasują, a skwapliwie wykorzystać tylko te części, które im odpowiadają. To jest chrześcijaństwo a la szwedzki stół, gorsze niż literalizm. Literalista przynajmniej próbuje nauczyć się czegoś z Pisma, zaś chrześcijanin wybiórczy przerzuca swe przesądy na tekst Biblii.

Mój sposób czytania Pisma nie jest ani literalny, ani liberalny, raczej kontekstualny. Tylko badając dany tekst w odniesieniu do całości, możemy ustalić, jak najlepiej rozumieć dany wiersz czy akapit. To podejście stanie się jasne, gdy przejdziemy do przedstawienia argumentów. Na razie przyjmijmy tylko prostą zasadę działania: bez względu na to, czy uznajesz Biblię za dzieło natchnione, czy nie, czytaj tekst w kontekście, by zrozumieć jego prawdziwą treść.

WSTĘP

Wyzwanie dla wierzących i niewierzących

Chrześcijanie są wezwani do tego, by brać udział w „zawodach" o wiarę. Ten termin sugeruje, że powinni być gotowi, by bronić swych przekonań, gdy napotkają sprzeciw. Święty Piotr mówi chrześcijanom: „bądźcie zawsze gotowi do obrony wobec każdego, kto domaga się od was uzasadnienia tej nadziei, która w was jest" (1 P 3,15). Jednak by przedstawić uzasadnienie, trzeba najpierw wiedzieć, w co się wierzy. Trzeba również wiedzieć, dlaczego się w to wierzy. Trzeba wreszcie mieć umiejętność przedstawienia swojego uzasadnienia tym, którzy nie podzielają naszych przekonań.

Jest to arena, na której wielu chrześcijan często zawodzi. Dzisiejsi chrześcijanie wiedzą, że - inaczej niż ich przodkowie — nie żyją w społeczeństwie, w którym obecność Boga jest nieunikniona. Chrześcijaństwo nie tworzy już moralnej podstawy społeczeństwa. Wielu z nas mieszka w zlaicyzowanych środowiskach, w których argumenty zaczerpnięte z Biblii czy chrześcijańskiego objawienia nie mają żadnej wagi i gdzie język jest inny od tego, który słyszy się w kościele.

Zamiast nawracać ten zeświecczony świat, większość chrześcijan wybrała łatwiejszą drogę. Wycofali się w chrześcijańską subkulturę i tam zajmują się swoimi chrześcijańskimi sprawami. Potem wracają do świeckiego społeczeństwa, gdzie swoje chrześcijaństwo trzymają w ukryciu aż do następnego nabożeństwa. Nie zdając sobie z tego sprawy, chrześcijanie stali się swego rodzaju postmodernistami, którzy żyją dobrą nowiną dwóch prawd. Prawdą religijną zarezerwowaną na

niedziele i święta oraz prawdą świecką, którą stosuje się w pozostałych przypadkach.

Tak rozdwojony styl życia jest sprzeczny z tym, czego uczy Biblia. Mówi ona chrześcijanom, by nie byli z *tego świata*, uznając za swoje jego powykrzywiane priorytety, lecz wzywa wierzących, by byli *w świecie*, w pełni zaangażowani. Wielu chrześcijan zrzekło się tej misji. Zamiast tego szukają możliwego do osiągnięcia, wygodnego *modus vivendi*, w ramach którego zgadzają się zostawić doczesny świat w spokoju, o ile świat zostawi w spokoju ich. Warunki tego pokoju dobrze opisuje biolog Stephen Jay Gould, gdy mówi, że społeczeństwo świeckie opiera się na rozumie i rozstrzyga o faktach, natomiast ludzie religijni opierają się na wierze, która decyduje o wartościach[1]. Wielu chrześcijan z ulgą uczepiło się tego rozróżnienia. W ten sposób mogą pozostawać w swojej subkulturze, a przy tym są mili dla wszystkich.

Jednak grupa prominentnych ateistów, wśród których wielu jest biologami ewolucjonistami, przypuściła silny publiczny atak na religię w ogóle, a na chrześcijaństwo w szczególności, przy czym wcale nie starali się być mili. Nowa seria antyreligijnych publikacji - *Bóg urojony, Bóg nie jest wielki* - kształtuje dziś publiczną debatę. Ich autorzy odrzucają rozwiązanie Goulda. Mówią, że światopogląd religijny głosi pewne twierdzenia na temat rzeczywistości, na przykład że Bóg istnieje, że jest życie po śmierci, cuda się zdarzają, itd. Agnostyk czy ateista zupełnie odmiennie rozumie rzeczywistości, co być może kształtowane jest przez światopogląd naukowy czy racjonalistyczny. Argument ateistów brzmi: obydwa te zapatrywania na rzeczywistość nie mogą być równocześnie prawdziwe. Jeżeli jedno jest prawdziwe, drugie jest fałszywe.

Ateiści mają tu sporo racji: nie ma dwóch prawd czy różnorodnej prawdy. Prawda jest jedna. Albo wszechświat jest całkowicie zamkniętym systemem i cuda są niemożliwe, albo nie jest i istnieje możliwość Boskiej interwencji w świecie. Albo Wielki Wybuch był wynikiem ponadnaturalnego aktu stworzenia, albo miał czysto naturalne przyczyny, czyli albo religijna, albo sekularna wizja rzeczywistości jest prawdziwa (chyba że obie są błędne). Jak dotąd, ateiści walili w chrześcijan jak w bęben, a ci szukali jakiegoś schronienia. Kilku pastorów

podjęło wyzwanie ateistów, ale - ogólnie rzecz ujmując - nie poszło im najlepiej. Pastorzy są przyzwyczajeni do służenia wspólnotom, które przyjmują chrześcijańskie założenia za swoje. Nie są wprawieni w radzeniu sobie ze sprawnymi napastnikami, którzy chrześcijańskiego Boga nazywają mordercą i tyranem, a rozstrzyganie w oparciu o autorytet Biblii odrzucają.

Nie pora na to, by chrześcijanie nadstawili teraz drugi policzek. Nadszedł raczej czas na wyrzucenie handlarzy ze świątyni. Ateiści nie chcą już być tolerowani, chcą zmonopolizować przestrzeń publiczną i wykluczyć z niej chrześcijan. Chcą oddzielić kwestie polityczne, takie jak na przykład aborcja, od zasad moralnych. Chcą kontrolować programy szkolne, by promować laicką ideologię kosztem chrześcijaństwa. Chcą zdyskredytować to, co religia mówi o faktach i przekonać społeczeństwo, że chrześcijaństwo nie tylko się myli, ale i jest złem. Obwiniają religię o zbrodnie z przeszłości i bieżące konflikty na całym świecie. W skrócie, chcą doprowadzić do zniknięcia religii, a zwłaszcza chrześcijaństwa, z powierzchni ziemi.

Ewangelia według św. Mateusza nazywa chrześcijan „solą ziemi" i „światłem świata" (Mt 5,13-14). Chrześcijanie są powołani, by czynić świat lepszym, a dziś oznacza to podjęcie wyzwania stawianego przez współczesny ateizm i sekularyzm. Niniejsza książka dostarcza narzędzi dla chrześcijan, by mogli sprostać temu zadaniu. Chrześcijaństwo, którego broni, nie jest „fundamentalizmem", raczej chrześcijaństwem tradycyjnym, które C.S. Lewis nazwał „chrześcijaństwem po prostu", wspólnym protestantom i katolikom. Takie chrześcijaństwo jest bowiem prawdziwym celem ataku sekularystów.

Napisałem tę książkę nie tylko dla wierzących, ale również dla niewierzących. Wielu ludzi to rzeczywiście poszukujący. Wyczuwają, że istnieje coś, co dostarcza podstaw i ostatecznych odpowiedzi na ich najtrudniejsze pytania, jednak coś im umyka. Mają oni potrzebę głębszego poczucia celu w życiu, ale nie są pewni, gdzie można go znaleźć. Chociaż słyszeli o Bogu i chrześcijaństwie, nie potrafią pogodzić przekonań religijnych z rozumem i nauką; wiara wydaje się im nieracjonalna, a przez to nie do obrony. Co więcej, martwią się, że religia była i może być niezdrowym źródłem nietolerancji i fanatyzmu,

co widać na przykładzie motywacji terrorystów, którzy zaatakowali WTC 11 września 2001 roku. Wszystkie te obawy są racjonalne i otwarcie zajmę się nimi w tej książce.

Książka niniejsza przeznaczona jest również dla ateistów, a przynajmniej dla tych ateistów, którzy przyjmą wyzwanie. Właśnie dlatego, że chrześcijanie zazwyczaj robili uniki i uciekali, ateiści mieli łatwe życie, a ich argumenty nie doczekały się odpowiedzi. Chłostali nieżywą szkapę „fundamentalizmu", bo nie musieli sprostać kopnięciu tradycyjnego, pełnego wigoru chrześcijaństwa. Myślę, że jeżeli ateiści są rzeczywiście racjonalistami, to muszą z zadowoleniem powitać tę publikację. Jest ona bowiem próbą odpowiedzi na argumenty ateistów na ich własnym gruncie. Żaden fragment tej książki nie opisuje chrześcijaństwa jako oczywistości. Jej *modus operandi* to sceptycyzm po to, by podchodzić do twierdzeń religii z równie otwartym umysłem, jak przyjmowalibyśmy twierdzenia innego rodzaju. Różnica między mną i moimi ateistycznymi oponentami polega na tym, że ja jestem sceptyczny nie tylko w stosunku do rzekomo irracjonalnych roszczeń religii, ale i irracjonalnych roszczeń czynionych w imię nauki i samego sceptycyzmu.

Biorąc za punkt odniesienia antyreligijną argumentację znanych ateistów, takich jak między innymi Richard Dawkins, Sam Harris, Christopher Hitchens, będę dowodził w tej książce następujących tez:

Chrześcijaństwo jest głównym fundamentem cywilizacji zachodniej, korzeniem większości wartości, które cenimy.

Ostatnie odkrycia współczesnej nauki wspierają chrześcijańskie twierdzenie, że istnieje jakiś boski byt, który stworzył wszechświat.

Teoria ewolucji Darwina nie tylko nie podważa dowodów ponadnaturalnego projektu stworzenia, ale wręcz je wzmacnia.

W nauce nie ma niczego takiego, z czego wynikałoby, że cuda są niemożliwe.

Rozsądnie jest wierzyć.

To ateizm, a nie religia odpowiada za masowe morderstwa w historii ludzkości.

Ateizm nie jest motywowany rozumem, ale swego rodzaju tchórzliwym moralnym eskapizmem.

W zakończeniu niniejszej książki pokazuję, w czym chrześcijaństwo jest unikalne i jak nasze życie zmienia się, gdy zostajemy chrześcijanami.

Chciałbym zwrócić się w tym miejscu bezpośrednio do niewierzących. Mam nadzieję, że nie potraktujecie Państwo tej książki jako czysto intelektualnego ćwiczenia. Pragnę w niej poruszyć praktyczne problemy, z którymi wszyscy spotykamy się w życiu. Żyjecie, podobnie jak wielu chrześcijan, w pękniętym świecie. Podejrzewam, że jesteście darwinistami w nauce i antydarwinistami w moralności. Szanujecie naukę i rozum, ale zastanawiacie się, czy dają wam pełne zrozumienie świata. Jesteście racjonalistami w pracy i romantykami w życiu rodzinnym. Już dość długo dążycie do szczęścia, ale czy zastanawialiście się, dlaczego go nie znaleźliście? Jak długo macie zamiar kontynuować to smutne poszukiwanie radości? Dawniej społeczeństwa posiadały mniej, a odczuwały dostatek, więc dlaczego wśród obfitości nadal odczuwacie dyskomfort niedostatku? Bez wątpienia, podobnie jak wierzący, wiecie, że każdy wasz oddech tylko odsuwa śmierć. Z pewnością jest ona czymś, na co powinniście się przygotować, ale czy już to zrobiliście? Śmierć stawia was przed nieuniknionym wyborem, przed którym nie ma ucieczki. Musicie wybrać Boga lub go odrzucić, bo po śmierci głosy wstrzymujące są liczone jako głosy na nie. Jeżeli więc pytacie, czy ta książka jest zaproszeniem do nawrócenia, to rzeczywiście jest. Mam nadzieję, że przeczytacie ją tak, jakby wasze życie od niej zależało, bo w pewnym sensie może się tak stać.

CZĘŚĆ PIERWSZA

PRZYSZŁOSC CHRZEŚCIJAŃSTWA

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Zmierzch ateizmu: Światowy triumf chrześcijaństwa

Era zachodniego chrześcijaństwa przemija w czas ach, w których żyjemy, a wschodzi dzień południowego chrześcijaństwa[2].

Philip Jenkins, *Chrześcijaństwo przyszłości: nadejście globalnej Christianitas*

Bóg znowu żyje. Świat obserwuje wielką eksplozję nawróceń religijnych, a chrześcijaństwo rozrasta się szybciej niż jakakolwiek inna religia. Ogłoszona przez Nietzschego „śmierć Boga" teraz właśnie okazuje się być fałszywa. To Nietzsche nie żyje. W stosunku do reszty ludzkości szeregi niewierzących rzedną. Swieckość przestała być utożsamiana z postępem i nowoczesnością, tracąc tym samym główne źródło swej ideowej atrakcyjności. Bóg jak najbardziej żyje i na przyszłość rokuje jak najlepiej. To największy w XXI wieku powrót.

Jeżeli Bóg powrócił, dlaczego go nie widzimy? Dlatego, że większość z nas mieszka w niewłaściwej okolicy. „Wejdź do kościoła w dowolną niedzielę, a prawdopodobnie zobaczysz kilkadziesiąt osób rzadko rozproszonych po świątyni, która w założeniu pomieścić miała setki, a nawet tysiące" - pisze Brent Staples w „New York Times". Tak, ja też widziałem „puste ławki i siwych duchownych", których opisuje Staples[3], ale on mieszka w Nowym Jorku, a ja w Kalifornii. Obaj mieszkamy wśród ludzi, którzy praktycznie są ateistami.

Oczywiście, moi sąsiedzi nie uważają się za ateistów.Tylko bardzo nieliczni w ich gronie należą do organizacji ateistycznych czy prenumerują ateistyczną prasę. Niektórzy, ci bardzo dobrze wykształceni, lubią o sobie myśleć jako o agnostykach: nie zdecydowali się jeszcze, bo mają za mało danych. Jeszcze inni mają się nawet za chrześcijan albo dlatego, że tak zostali wychowani, albo z powodu odwiedzania kościoła od czasu do czasu. Cechą wyróżniającą tych ludzi jest to, że żyją tak, jakby Bóg nie istniał, nic w ich życiu nie znaczy. To jest właśnie „ateizm praktyczny". Wszyscy znamy tego typu ludzi, a czasem nawet sami żyjemy w ten sposób.

Jeśli mieszkamy nie w tej okolicy, co trzeba, to ryzykujemy, że umknie naszej uwadze najważniejsze zjawisko naszych czasów: globalne odrodzenie religijne. Ma ono miejsce na wszystkich kontynentach: w moich rodzinnych Indiach hinduizm przeżywa ożywienie, podobnie jak islam. Pisałem już o radykalizmie islamskim i terroryzmie, jestem więc często pytany: „Kiedy muzułmanie zrozumieją znaczenie laickości? Kiedy nastąpi reformacja islamska?". Moja odpowiedź brzmi: „Nigdy nie zrozumieją". I słusznie, bo - jak zobaczymy - w wymiarze globalnym to laickość traci znaczenie. W dodatku, reformacja w islamie właśnie trwa. Widzimy odrodzenie religijności islamskiej nie tylko na Bliskim Wschodzie, ale także w Indonezji, Malezji, Bangladeszu, Turcji i Afryce Wschodniej. W pewnym momencie Turcja była modelowym przykładem islamskiej laickości, ale to już przeszłość. Żadne państwo islamskie nie poszło w ślady Turcji, a ostatnio nawet sama Turcja przestała kroczyć turecką drogą.

Niektórzy zachodni obserwatorzy postrzegają odrodzenia religijne na świecie jako „fundamentalizm". Ten błąd wynika z etnocentryzmu, z oglądania świata przez pryzmat własnych przesądów, z perspektywy własnego podwórka. Trzeba pamiętać, że fundamentalizm to pojęcie zapożyczone z chrześcijańskiego protestantyzmu. To amerykańskie określenie odnoszące się pierwotnie do grupy protestanckich aktywistów z początku XX wieku, którzy opowiadali się przeciwko ewolucjonizmowi darwinowskiemu i za dosłownym rozumieniem Biblii. Poza tym kontekstem pojęcie fundamentalizmu traci sens.

Można, oczywiście, mówić o wojowniczych hinduistach czy islamskich radykałach typu bin Ladena, którzy rzeczywiście stanowią zagrożenie dla świata, ale rosnąca agresja na tle religijnym a wzrost religijności to dwie różne sprawy. Jedno może dążyć do wykorzystania drugiego, ale nie oznacza to, że oba zjawiska można wzajemnie mieszać. Odrodzenie, o którym mówię, to globalne ożywienie tradycyjnych religii. Mam na myśli tradycyjny hinduizm, tradycyjny islam i tradycyjne chrześcijaństwo. „Tradycyjna" religia to dla mnie taka, jak ją przez wieki rozumiano i praktykowano. To ten rodzaj religii przeżywa teraz swój *boom.*

Religia tradycyjna jest obecnie dominującą, ale nie jedyną formą istnienia religii. Jest jeszcze religia liberalna. Nie da się raczej mówić o liberalnym islamie, bo liberalizm jest zasadniczo nieobecny w świecie islamskim. Są za to liberalni Żydzi, których judaizm sprowadza się głównie do kultywowania pamięci historycznej i obyczajowości. Na Zachodzie natomiast mamy mnóstwo liberalnych chrześcijan. Niektórzy z nich podjęli rodzaj misji na opak: zamiast głosić światu naukę Kościoła, stali się oni wewnątrz Kościoła głosicielami tego, co świeckie. Angażują oni swą energię moralną w to, by Kościół stał się bardziej demokratyczny, by zapewnić równe prawa kobietom, by zalegalizować małżeństwa homoseksualne itp. Małe, ale wpływowe grono liberalnochrześcijańskie odrzuca wszystkie kluczowe punkty doktryny chrześcijańskiej. Richard Niebuhr podsumował ich *credo* w następujący sposób: „Bóg nieznający gniewu przyprowadził człowieka bez grzechu do królestwa bez sądu za sprawą posługi Chrystusa bez krzyża"[4].

Spotkałem w życiu liberalnych chrześcijan, którzy byli porządnymi, uczciwymi ludźmi, niemniej ich wizja chrześcijaństwa jest w odwrocie i to w dwóch aspektach. Liberalnych chrześcijan poznaje się po tym, na ile w sensie intelektualnym czy moralnym są oni gotowi ustąpić wobec adwersarzy chrześcijaństwa. „Przyjmujemy, że nikt racjonalnie myślący nie wierzy dziś w cuda, ale...", „Zgoda, starotestamentalny Bóg wygląda na potężnego, mściwego typa, ale...", „Trzeba przyznać, że religia była w ciągu dziejów źródłem konfliktów i ucisku, ale...".

Takie chrześcijaństwo „tak, ale..." jest intelektualnie w zupełnym odwrocie, tracąc jednocześnie na znaczeniu. Z Kościołów liberalnych odchodzą całe rzesze wyznawców. Kiedyś należał do nich co szósty Amerykanin, obecnie - co trzydziesty. W 1960 roku Kościół prezbiteriański miał 4,2 miliona członków, teraz ma ich 2,4 miliona. Kościół episkopalny liczył 3,4 miliona wyznawców, teraz jest ich 2,3 miliona. Zjednoczony Kościół Chrystusowy skupiał 2,2 milionów wiernych, teraz ma ich 1,3 miliona[5]. Tradycyjni chrześcijanie, pozostający wewnątrz Kościołów liberalnych, doświadczają narastającego wyobcowania. Niektórzy z nich są na tyle zdegustowani, że wybrali zwierzchnictwo bardziej tradycyjnych duchownych związanych z takimi krajami, jak Nigeria, Ghana czy Wybrzeże Kości Słoniowej.

Niestety, głównych postulatów podnoszonych przez niektóre Kościoły liberalne nie da się odróżnić od tych, które głoszą: Amerykańska Unia Praw Obywatelskich (American Civil Liberties Union), Narodowa Organizacja Kobiet (National Organization for Women) oraz ruch na rzecz praw homoseksualistów. Po co zatem słuchać ględzenia Johna Shelby Sponga, biskupa Kościoła episkopalnego, gdy to samo, w znacznie ciekawszej oprawie wizualnej, można usłyszeć na paradzie gejowskiej w San Francisco. To Kościoły tradycyjne, a nie liberalne rozwijają się teraz w Ameryce. Przykładowo, w 1960 roku Kościoły zjednoczone w Południowej Konwencji Baptystów liczyły 8,7 miliona członków, teraz mają ich 16,4 miliona[6].

Rozwój religii tradycyjnej i osłabienie liberalnej stanowi poważny problem dla utartych sposobów rozumienia trendów religijnych. Pojmowanie to określone jest przez kategorię sekularyzacji, przekonania, że w miarę rozwoju nauki, racjonalizacji, postępu i modernizacji Zachód w nieunikniony sposób będzie ulegał zeświecczeniu, a za nim reszta świata. Najbardziej pewni siebie propagatorzy sekularyzacji są przekonani, że „w końcu irańscy mułłowie, kaznodzieje zielonoświątkowców i lamowie tybetańscy przyjmą sposób myślenia i zachowania profesorów literatury amerykańskich uniwersytetów", jak podsumowuje Peter Berger[7].

Opowieść o sekularyzacji brzmiała rozsądnie w odniesieniu do sporej części ubiegłego wieku. Zwolennicy laickości wierzyli w nią

bezgranicznie, zaś ludzie religijni wierzyli w nią do bólu. Jednak problem z koncepcją sekularyzacji dostrzegamy dopiero teraz. Gdyby jej postęp był niepohamowany, ludzie religijni stawaliby się coraz mniej religijni, zaś liczba Kościołów konserwatywnych malałyby wraz z rozwojem Kościołów liberalnych. Tymczasem wszystko przebiega na odwrót.

Niektórzy uczeni określają to mianem antysekularyzacyjnej reakcji, co jednak zaostrza tylko pytanie o jej źródła. Koncepcja sekularyzacji zbudowana jest na założeniu, że nauka i nowoczesność odpowie na pragnienia i potrzeby kiedyś zaspokajane przez religię. Sprzeciw wobec sekularyzacji wskazywałby więc, że istotne potrzeby pozostają jednak niezaspokojone, stąd ludzie dążą do odrodzenia religii, być może w nowej postaci, by żyjąc w świeckim społeczeństwie znaleźć odpowiedź na nurtujące ich pytania.

Niewątpliwie nie da się całkowicie odrzucić koncepcji sekularyzacji. W Europie, Australii i Kanadzie religia została wyrugowana z głównego nurtu kultury. W dużej mierze zepchnięto ją do sfery atrakcji turystycznych. Podczas zwiedzania Chartres albo Canterbury można od przewodników usłyszeć wiele informacji na temat historii i architektury tych miejsc i niewiele o tym, w co wierzyli ludzie, którzy kiedyś stworzyli te arcydzieła. Z badań Europejskiego Sondażu Wartości wynika, że do kościoła uczęszcza regularnie między 10 a 25 procent populacji (zależnie od kraju). Tylko 1/5 Europejczyków deklaruje, że religia jest ważna w ich życiu. Prezydent Czech Vaclav Havel miał rację, gdy określił Europę jako „pierwszą ateistyczną cywilizację w dziejach ludzkości"[8].

Religijny pejzaż Europy nie jest jednak całkiem ponury. 90 procent Greków uznaje istnienie Boga, a tylko 5 procent z nich deklaruje się jako ateiści. W Irlandii ciągle regularnie uczęszcza do kościoła około 45 procent ludności, czyli dwukrotnie więcej niż średnia na kontynencie, choć irlandzki katolicyzm także ostatnio osłabł. Irlandia lokuje się blisko Polski i Słowacji - dwóch najbardziej religijnych krajów Europy[9]. Niektórzy obserwatorzy odnotowują, że nawet ci Europejczycy, którzy nie są już religijni, przyznają się do jakiejś „duchowości".

Badacze ci twierdzą, że Europa nie porzuca religii jako takiej, a tylko religię „instytucjonalną".

O ile przykład Europy zasadniczo odpowiada koncepcji sekularyzacji, o tyle Stany Zjednoczone są dalece bardziej złożonym przypadkiem. Ameryka ma za sobą inną niż Europa drogę. Mimo że w ciągu ostatnich trzech dekad wskaźnik uczęszczania do kościoła zmalał w USA, to 40 procent Amerykanów nadal deklaruje, że w niedzielę bierze udział w nabożeństwie. Ponad 90 procent ludzi wierzy w Boga, a 60 procent twierdzi, że wiara jest dla nich ważna. Paul Bloom, komentując dane na temat religijności, napisał w „Atlantic Monthly", że „sporo ponad połowa Amerykanów wierzy w cuda, w diabła i anioły. Większość Amerykanów jest przekonana, że po śmierci połączy się z bliskimi i spotka Boga"[10]. Wszystko to jest poważnym problemem dla koncepcji sekularyzacji, bo Ameryka jest w czołówce, jeśli chodzi o stopień modernizacji. Z koncepcji tej wynika, że Stany Zjednoczone będą najbardziej zeświecczonym społeczeństwem na świecie, w rzeczywistości jednak jest to najbardziej religijne społeczeństwo w świecie Zachodu.

Bodaj największym problemem w teorii sekularyzacji jest to, że w epoce rosnącej globalizacji i modernizacji świat staje się coraz bardziej - a nie coraz mniej - religijny. Pippa Norris i Ronald Inglehart w niedawnym podsumowaniu ostatnich danych piszą, że mimo postępu sekularyzacji na Zachodzie „na całym świecie żyje obecnie więcej osób o tradycyjnych poglądach religijnych niż kiedykolwiek przedtem - i stanowią oni coraz większy odsetek ludności świata"[11].

Tym bardziej znaczący jest fakt, że ożywienie religijne pojawia się na obszarach, gdzie następuje szybka modernizacja. W Chinach i Indiach wskaźniki religijności rosną obecnie najszybciej na świecie, zaś religia przeżywa tam prawdziwy rozkwit. Turcja jest jednym z najbardziej nowoczesnych krajów islamskich, a islam nieustannie rośnie tam w siłę. W Ameryce Południowej i Środkowej klasy wspinające się po drabinie społecznej włączają się do ruchu zielonoświątkowego.

Wydaje się, że globalne upowszechnienie kultury amerykańskiej i świeckich wartości, które niesie ze sobą, nie zahamowało ani nawet nie spowolniło rosnącej fali religijności. Przyczyną jest tu aktywny opór

przeciwko sekularyzmowi, jaki stawiają liczne kultury niezachodnie. Powszechnym dziś w Azji hasłem jest „modernizacja bez westernizacji". Wielu ludzi chce amerykańskiego dobrobytu i technologii, ale po to, by użyć ich do zachowania i utrwalenia swego tradycyjnego sposobu życia. Chcą zatem żyć w nowoczesnym świecie o wielu obliczach.

Często można spotkać się z opinią, że to islam jest najszybciej rozwijającą się religią. Nie jest to prawda. To chrześcijaństwo rozrasta się dziś najszybciej na świecie. Islam zajmuje drugie miejsce. O ile jednak islam rośnie dzięki reprodukcji, w tym sensie, że muzułmanie mają liczne rodziny, to chrześcijaństwo szerzy się dzięki nawróceniom i w drodze naturalnego wzrostu. Islam stał się najszybciej rozwijającą się liczebnie religią Europy, która przez ponad tysiąc lat była domem chrześcijaństwa. Pisarz katolicki Hilaire Belloc jeszcze w 1920 roku napisał, że „wiara znaczy Europa, Europa znaczy wiara", był bowiem przekonany, że przyszłość chrześcijaństwa związana jest z Europą.

Jak na ironię, podczas gdy Europa oddala się od chrześcijaństwa, rozszerza ono swoje wpływy w Ameryce Południowej i Środkowej, w Afryce i Azji. Po raz pierwszy w dziejach chrześcijaństwo staje się religią uniwersalną, a faktycznie jest jedyną religią o globalnym zasięgu. Buddyzm i islam, podobnie jak chrześcijaństwo, są religiami o globalnych aspiracjach, ale aspiracje te nie zostały dotychczas zrealizowane. Buddyzm nigdy się nie utrwalił nawet w kraju swych narodzin - w Indiach, choć znalazł wyznawców wśród kultur Azji Południowej i Wschodniej. Mimo że ma sporo zwolenników na Zachodzie, pozostaje w najlepszym wypadku religią o znaczeniu regionalnym. Islam jest dalece silniejszy, ale także on ma charakter regionalny i słabo lub wcale nie oddziałuje w USA, Kanadzie, Ameryce Południowej i Środkowej czy Australii. Inaczej jest z chrześcijaństwem, które pozostaje silne na każdym kontynencie i we wszystkich kluczowych regionach świata poza Bliskim Wschodem, który jest rdzeniem islamu.

Oblicze chrześcijaństwa nie jest już białe z blond włosami, ale żółte, czarne i brązowe. Philip Jenkins pisze w *Chrześcijaństwie przyszłości'*. „Jeżeli chcemy utworzyć sobie obraz typowego chrześcijanina, powinniśmy pomyśleć o kobiecie żyjącej w nigeryjskiej wsi lub w brazylijskiej faveli". Żywotne dziś centra chrześcijaństwa to już nie

Genewa, Rzym, Paryż czy Londyn, ale Buenos Aires, Manila, Kinszasa czy Addis Abeba. Jak zauważa Jenkins, „Era zachodniego chrześcijaństwa przemija w czasach, w których żyjemy, a wschodzi dzień południowego chrześcijaństwa"[12].

W 1990 roku ponad 80 procent chrześcijan mieszkało w Europie i Ameryce, obecnie 60 procent żyje w krajach rozwijających się. Ponad 2/3 chrześcijan związanych z ruchem ewangelikalnym żyje dziś w Azji, Afryce i Ameryce Południowej. Oto kilka liczb, które przywołuje Jenkins: dzisiejszą Europę zamieszkuje 560 milionów chrześcijan, zaś Amerykę 260 milionów. Dla porównania w Ameryce Południowej jest ich 480 milionów, 313 milionów w Azji i 360 milionów w Afryce. Większość z nich to chrześcijanie praktykujący. Więcej uczęszczających do kościoła prezbiterian mieszka w Ghanie niż w Szkocji.

Co dziwniejsze, taki wzrost chrześcijaństwa obserwuje się w okresie, kiedy podboje i kolonializm już się skończyły. Faceci w hełmach korkowych dawno sobie poszli, jednak wiara, która kiedyś wraz z nimi przywędrowała, przetrwała. Teraz kwitnie już bez ich udziału, zupełnie jak w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Po nawróceniu Konstantyna i po tym, jakTeodozjusz ogłosił chrześcijaństwo religią panującą, pod koniec IV wieku chrześcijaństwo było szerzone przez Cesarstwo Rzymskie. Jednak wiara rozwijała się najszybciej po jego upadku, tak, iż wkrótce cała Europa stała się chrześcijańska.

Sto lat temu mniej niż 10 procent Afrykańczyków wyznawało chrześcijaństwo, teraz odsetek ten zbliża się do 50 i oznacza wzrost z 10 milionów ludzi w 1900 roku do ponad 350 milionów dzisiaj. W samej Ugandzie jest prawie 20 milionów chrześcijan, a przewiduje się, że w połowie wieku będzie ich tam 50 milionów[13]. Niektóre wspólnoty w Afryce tak się rozrosły, że nie mogą pomieścić się w kościołach. Gdy zachodni księża stale proszą ludzi, by co niedziela przychodzili choć zapełnić ławki, niektórzy kaznodzieje w Afryce proszą swych wiernych, by ograniczyli się do przychodzenia do kościoła w co drugą czy trzecią niedzielę i w ten sposób dali innym szansę uczestnictwa we Mszy świętej.

Ameryka Południowa i Środkowa przeżywa gwałtowny wzrost wspólnot zielonoświątkowych. David Martin w swej pracy *Tongues of*

Fire (Języki ognia) pokazuje, że częściowo jest to zmiana wewnątrz samego chrześcijaństwa: miliony południowoamerykańskich katolików przechodzi na ewangelikalny protestantyzm[14]. Na przykład w Brazylii żyje obecnie 50 milionów protestantów, podczas gdy kilkadziesiąt lat temu było ich zbyt mało, by mogły to ująć statystyki. Przepływu od katolicyzmu do ewangelikalizmu nie można uznać po prostu za nową gałąź drzewa, ale nawrócenia ospałych, nominalnych tylko katolików na aktywny, pełen energii protestantyzm można chyba traktować jako przyrost chrześcijaństwa. Nawet w obrębie katolicyzmu obserwuje się rozwój ruchów charyzmatycznych powstających w odpowiedzi na sukcesy protestanckiego ewangelikalizmu. Ten charyzmatyczny katolicyzm podnosi wiele wątków ważnych również dla chrześcijaństwa „na nowo urodzonego" *(bom agairî)* w rodzaju osobistej relacji z Chrystusem. Liczba katolików w Brazylii pozostaje skądinąd ogromna: w 1950 roku było ich 50 milionów, teraz jest 120 milionów.

Mimo ograniczeń nakładanych przez władze chińskie szacuje się, że w Chinach żyje ponad 100 milionów chrześcijan praktykujących w podziemnych Kościołach ewangelikalnych i Kościele katolickim. Przy obecnym wzroście, jak ocenia David Aikman w książce *Jesus in Beijing (Jezus w Pekinie)*, w ciągu kilku najbliższych dekad Chiny staną się największym chrześcijańskim krajem świata[15]. W Korei, gdzie chrześcijan jest już więcej niż buddystów, istnieje kilka wielkich Kościołów skupiających po więcej niż 10 tysięcy wyznawców. Kościół Pełnej Ewangelii w Yoido deklaruje 750 tysięcy wiernych. Kościół katolicki na Filipinach podaje, że ma 60 milionów wiernych, a przewiduje się, że liczba ta ulegnie podwojeniu do połowy obecnego stulecia.

Philip Jenkins pisze, że tych chrześcijan odróżnia niezwykle wysoki stopień zażyłości ze światem Biblii przewyższający nawet gorliwych chrześcijan Zachodu. Dla ubogich na całym świecie biblijny krajobraz społeczny jest dość znajomy. Oni także żyją w świecie ciężkiej pracy, niedostatku, lichwy i trądu. Motywy prześladowania i wygnania są im bliskie. Ponadnaturalne zło wydaje się im zupełnie rzeczywiste i nie mają problemów z przyjęciem wizji piekła[16]. Niektórzy z nich oczekują, że w ciągu swojego życia staną się świadkami cudów znanych ze starożytności. Pamiętam wizytę pewnego afrykańskiego kaznodziei

w kościele w Północnej Wirginii, do którego uczęszczałem. Upierał się, że dzięki łasce Bożej dokonał niezliczonych uzdrowień. Gdy jeden z pastorów spojrzał na niego z pewną dozą powątpiewania, wskazał na Biblię i powiedział: Jest wielka różnica między mną i tobą, młody człowieku. Widzisz tę Księgę? My wierzymy w to, co jest w niej napisane".

Chrześcijaństwo w Trzecim Świecie podąża naszą drogą. Korea Południowa znalazła się na drugim miejscu pod względem wysłanych misjonarzy: 12 tysięcy Koreańczyków głosi wiarę poza granicami swego kraju. Tylko Stany Zjednoczone wysyłają za granice więcej głosicieli wiary[17]. Możemy być świadkami zaskakującego odwrócenia tendencji. Dotychczas chrześcijańscy misjonarze udawali się na odległe kontynenty azjatycki i afrykański, gdzie biali kapłani w dziwnych szatach głosili Dobrą Nowinę ciemnoskórym ludziom, zdziwionym i niewiele rozumiejącym. W przyszłości możemy jednak zobaczyć ciemnoskórych misjonarzy mówiących o Piśmie Świętym zdziwionym białym ludziom Zachodu, którzy niewiele rozumieją z ich nauki.

Można przypuszczać, że będą oni głusi na to nauczanie. „Washington Post" donosi, że w Danii 150 kościołów, a w Wielkiej Brytanii 250 jest obsługiwanych przez cudzoziemców. Wpisują się oni w „narastający trend napływu duchownych z krajów rozwijających się do Europy Zachodniej". Stendor Johansen, kapitan duńskiej marynarki, podziela odczucia wielu Europejczyków, którzy wstępują do nowych wspólnot chrześcijańskich: „Kościół duński jest nudny - mówi. - Czuję przypływ energii, gdy wychodzę z nabożeństwa w nowych wspólnotach"[18]. Jeżeli więcej ludzi będzie miało takie odczucia, tendencja do sekularyzacji może w końcu zostać odwrócona, nawet w Europie.

Peter Berger pisze o zjawisku, które nazywa „mitem sekularyzacji". Jego zdaniem koncepcja sekularyzacji właśnie straciła wiarygodność, jak kiedyś Zeus czy Baal. Prace Bergera wskazują tego przyczyny. Ostatecznie sekularyzacja może być przełamana nawet w samej Europie.

Berger twierdzi, że modernizacja pomaga ludziom przezwyciężyć konieczność, za to wytwarza głęboki kryzys braku celów. Im dalej posunięta modernizacja, tym większe poszukiwanie i potrzeba „czegoś więcej" w społeczeństwie. Jak stwierdza Wolfhart Pannenberg „kultura świecka sama wytwarza głęboką potrzebę sensu życia, a zatem także potrzebę religii"[19]. Niekoniecznie chodzi o religię taką, jaką się przeżywa w Nigerii czy Korei, ale mimo wszystko chodzi o tradycyjną religię nie mniej ważną dla przystosowania się do nowych warunków. Zupełnie możliwe, że odnowione chrześcijaństwo może udoskonalić nowoczesny sposób życia poprzez skorygowanie niektórych niedostatków i ograniczenie niektórych dziwactw nowoczesności.

Przekonałem się o tym osobiście. Pochodzę z Indii, a moi przodkowie zostali nawróceni na chrześcijaństwo przez portugalskich misjonarzy. Było to w czasach portugalskiej inkwizycji, zatem użycie przemocy i krwawe wydarzenia także mogły mieć w tym swój udział. Kiedy jako student w 1978 roku przyjechałem do Ameryki, moje chrześcijaństwo było w dużej mierze kwestią przyzwyczajenia. Moja wiara z wolna pogłębiała się jednak mimo szybkiego zanurzenia się w nowoczesne życie Stanów Zjednoczonych. Gilberth Keith Chesterton nazwał to „buntem w imię ortodoksji". Podobnie jak Chesterton, znalazłem się w sytuacji sprzeciwu wobec skrajnego sekularyzmu i odkrycia w chrześcijaństwie pewnych istotnych odpowiedzi na problemy zarówno intelektualne, jak i praktyczne. Jestem więc wdzięczny tym srogim inkwizytorom za to, że umieścili mnie w orbicie chrześcijaństwa, choć moi przodkowie z pewnością nie podzielaliby mojego entuzjazmu. Moje chrześcijaństwo jest kontrkulturowe w tym sensie, że stoi w opozycji wobec silnych prądów w nowoczesnej kulturze Zachodu. Jest ono jednocześnie na wskroś nowoczesne i dlatego odpowiada na potrzeby i pytania, które ta kultura przynosi. Nie wyobrażam sobie bez niego dobrego życia.

W ostatecznym rozrachunku jednak ani moja osobista historia, ani to, czy Zachód powróci do chrześcijaństwa, nie ma znaczenia. Może chrześcijanie spoza Zachodu nawrócą zachodnich niewierzących, a może nie. W każdym wypadku przyszłość należy do

nich, oni to wiedzą, a teraz wiemy to także my. Chrześcijaństwo może pojawić się w kostiumie innym niż ten, jaki znaliśmy przez ostatnie kilka wieków, ale to chrześcijaństwo ma przewagę, a sekularyzm przegrywa. Przyszłość z założenia jest nieprzewidywalna, ale jedna tendencja wydaje się czytelna: Bóg jest przyszłością, a ateizm odchodzi.

ROZDZIAŁ DRUGI

Przetrwanie *sacrum.* Dlaczego religia triumfuje

Pozostają przy życiu i rozmnażają się tylko istoty silne, zdrowe i szczęśliwi.

Karol Darwin, *O powstawaniu gatunków...*

Nieprzerwany rozwój religii nie umknął uwagi głosicielom ateizmu. Niektórzy z nich, w większości darwiniści, nie ukrywają zakłopotania faktem ciągłej żywotności religii. Darwiniści ci przekonani są, że musi być jakieś biologiczne wytłumaczenie dla faktu, że od zarania dziejów ludzie we wszystkich kulturach znajdowali i ciągle znajdują oparcie w religii. Biolog Richard Dawkins przyznaje, że religia stanowi „zasadniczą zagadkę dla każdego, kto myśli na sposób darwinowski"[21].

Z punktu widzenia ewolucjonizmu istnieje bowiem problem. Uczeni w rodzaju antropologa Scotta Atrana zakładają, że religia jest niczym innym, jak tylko złudzeniem. Atran twierdzi, że wiara religijna domaga się „uznania za prawdę tego, co jest materialnie fałszywe", oraz „za fałsz tego, co jest namacalnie prawdziwe". Atran i inni wierzą, że religia wymaga przywiązania do „światów w rzeczywistości niemożliwych"[22]. Pojawia się zatem pytanie, dlaczego istoty ludzkie rozwijają się w ten sposób, że wierzą w rzeczy, które nie istnieją.

Filozof Daniel Dennett stawia sprawę jasno: „ostateczną miarą ewolucyjnej wartości jest przystosowanie: zdolność odtwarzania się, replikowania z większym powodzeniem niż czyni to konkurencja"[23]. Z punktu widzenia ewolucjonizmu religia wydaje się więc

bezużyteczna na pierwszy rzut oka. Wymaga czasu i pieniędzy, skłania swoich wyznawców do ponoszenia ofiar, które niszczą ich dobrobyt w imię dobra innych, w dodatku czasem zupełnie obcych.

Ludy religijne budują piramidy i katedry, które nie przydają się do niczego innego jak tylko do odprawiania tam różnych rytuałów i grzebania zmarłych. Starożytni Żydzi składali Jehowie w ofierze najbardziej tłuste cielaki, a i dzisiaj na ołtarzach zarzyna się kozły i kurczaki. Ludy religijne czasem unikają różnego rodzaju żywności: dla hindusów krowa jest święta, a dla muzułmanów świnia nieczysta. Chrześcijanie składają w swoich kościołach wota i ofiary pieniężne. Żydzi przestrzegają szabatu, a chrześcijanie rezerwują niedzielę na nabożeństwo. Niektórzy zostają misjonarzami lub poświęcają swoje życie dla innych, a nawet gotowi są oddać je za swą wiarę.

Biolog ewolucjonista staje przed zagadką: dlaczego rozwinięty gatunek, taki jak ludzki, skupiony na przetrwaniu i reprodukcji, robi rzeczy, które nie mają nic wspólnego z tymi celami, a nawet wydają się z nimi sprzeczne? Jest to pytanie przełomowe, nie tylko dlatego, że religia jest wyzwaniem intelektualnym dla darwinizmu, ale także dlatego, że darwiniści mają nadzieję na wyjaśnienie istnienia religii w ramach swej koncepcji, by w ten sposób podważyć ponadnaturalny autorytet religii. Biolog Edward O. Wilson głosi: „Z chwilą, kiedy nauki przyrodnicze podjęły wyjaśnienie religii jako takiej, został osiągnięty kluczowy etap w dziejach biologii (...) zwycięstwo,którym wypadnie cieszyć się naukowemu naturalizmowi przypadnie mu dzięki możliwości wyjaśnienia tradycyjnych religii - jego głównego rywala -jako zjawiska całkowicie materialnego"[24].

Spytajmy zatem, jak daleko teorie ewolucyjne zaszły w wyjaśnianiu sukcesu religii? Dawkins pisze, że „bezpośrednią przyczyną religii może być nadaktywność określonego obszaru mózgu". Spekuluje także, że „idea nieśmiertelności przetrwała i rozpowszechniła się, bo doskonale współgra ze skłonnością do myślenia życzeniowego"[25]. W ujęciu ewolucjonistycznym jednak generowanie przez umysły pocieszających wierzeń, które są jawnie fałszywe, nie ma żadnego sensu. Specjalista od psychologii kognitywnej Steven Pinker porównuje: „Marznący człowiek nie znajduje pociechy w wierze, że jest mu ciepło;

człowiek stojący przed lwem nie odpręża się przez przekonanie samego siebie, że to królik"[26]. Zasoby myślenia życzeniowego szybko się wyczerpują, gdy ci, którzy je praktykują, zamarzają na śmierć lub zostają zjedzeni.

Sam Pinker jednak ma niewiele więcej do zaproponowania niż Dawkins. Wskazuje, że być może mamy w mózgach „moduł Boga", który skłania ludzi do wiary we Wszechmocnego. Jak pisze, moduł ten nie musi wcale służyć celom przetrwania. Być może powstał on jako produkt uboczny w procesie powstawania innych modułów mających wartość dla ewolucji[27]. Jest to inny sposób wyrażenia opinii, że darwinistyczne wytłumaczenie nie istnieje. Jeśli jest tak, że „moduł Boga" generuje wiarę w Boga, to czemu w końcu nie mielibyśmy mieć „modułu Darwina", który jest odpowiedzialny za wiarę w ewolucję?

Nie jest jednak tak, że pytanie stawiane przez darwinizm jest kompletnie bezsensowne. Biolodzy, jak Dawkins czy Wilson, mówią, że po prostu musi istnieć jakieś naturalistyczne, ewolucjonistyczne wyjaśnienie uniwersalnego, trwałego charakteru religii. Mają rację. Istnieje takie wyjaśnienie i cieszę się, że mogę je w tym rozdziale przedstawić. Wielebny Randy Alcorn, założyciel Posługi Wiecznej Perspektywy *(Eternal Perspective Ministries)* w Oregonie, czasem raczył swoich słuchaczy dwiema wersjami historii stworzenia, pytając, czy to ważne, która z nich jest prawdziwa. Świecka wersja jest taka: Jesteś potomkiem małej komórki, zbudowanej z pierwotnej protoplazmy, którą fale wyrzuciły na pustą plażę trzy i pół miliarda lat temu. Jesteś przypadkowym produktem czasu, ślepego przypadku i sił natury. Jesteś tylko torebką z cząsteczkami atomów, zlepkiem substancji genetycznych. Żyjesz na małej planecie w niewielkim układzie słonecznym, pustym kącie wszechświata, którego istnienie nie ma żadnego znaczenia. Jesteś istotą czysto biologiczną, różnisz się od drobnoustrojów, wirusów czy ameb tylko stopniem rozwoju, ale nie rodzajem. Nie masz w sobie żadnej istoty poza ciałem, a wraz ze śmiercią twoja egzystencja skończy się definitywnie. Słowem, pochodzisz z niczego i zmierzasz donikąd.

Perspektywa chrześcijańska jest diametralnie inna: Jesteś wyjątkowym stworzeniem dobrego, wszechmogącego Boga, uczynionym

na jego podobieństwo. Masz zdolność myślenia, odczuwania i oddawania Mu czci, co umieszcza Cię ponad wszelkimi innymi formami życia. Różnisz się od zwierząt nie tyle stopniem rozwoju, co naturą. Należysz do niepowtarzalnego rodzaju, a co więcej - sam jesteś niepowtarzalny wśród innych przedstawicieli swego rodzaju. Twój Stwórca cię kocha tak bardzo i tak mocno pragnie twojej bliskiej obecności, że stworzył doskonały plan twego życia. Na dodatek Bóg oddał swego jedynego Syna na ofiarę, byś ty mógł przebywać z nim wiecznie. Jeśli tylko chcesz przyjąć dar zbawienia, możesz stać się dzieckiem Boga.

Teraz wyobraźmy sobie dwie grupy osób, z których każda akceptuje jedną z tych wizji świata. Pierwszą nazwijmy plemieniem świeckim, drugą - religijnym. Które z tych plemion ma większe szanse, by przetrwać, rozwinąć się i rozrosnąć liczebnie? Plemię religijne składa się z ludzi, którzy mają ożywcze poczucie sensu. Plemię świeckie to ludzie, którzy sami nie bardzo wiedzą, po co istnieją. Religijni będą postrzegać każdą swoją myśl i działanie jako ważne. Plemię świeckie składa się z materii, która nie potrafi wyjaśnić nawet własnej umiejętności myślenia.

Czy w takim razie ewolucjoniści w rodzaju Dennetta, Dawkinsa, Pinkera czy Wilsona mogą się dziwić, że to religijne plemiona rozkwitają? Na całym świecie grupy religijne przyciągają zadziwiająco wielu wiernych, a ludzie religijni wykazują więcej przekonania i ufności w swój sposób życia i w przyszłość dzięki posiadaniu większej liczby dzieci. Zrzeszenia ateistów - odwrotnie - przyciągają tylko garstkę zgorzkniałych dusz. Jedna z największych organizacji ateistycznych, Ateiści Amerykańscy (*American Atheistś),* liczy około 2,3 tysiąca członków. Rzucając kamieniem na chybił trafił na kampusie elitarnego europejskiego czy amerykańskiego uniwersytetu, masz szansę trafić ateistę, wszędzie indziej musisz dokładnie celować.

Kwestią kluczową jest nie tylko to, że ateizm nie jest w stanie konkurować z religiami na polu pozyskiwania zwolenników, ale także to, że styl życia wynikający z praktycznego ateizmu wydaje się kształtować niemrawe społeczności, niezdolne nawet do reprodukcji. Socjolodzy Pippa Norris i Ron Inglehart zauważają, że w większości bogatszych i bardziej zeświecczonych krajów „wskaźnik dzietności [jest] niższy

niż współczynnik równy prostej zastępowalności pokoleń", podczas gdy w uboższych, ale bardziej religijnych społeczeństwach „rodzi się dwa lub trzy razy tyle dzieci, ile potrzeba do zastąpienia pokolenia dorosłych". Skutki tego są zupełnie przewidywalne i właściwie można je ująć następująco: „Populacja ludzi religijnych szybko rośnie, podczas gdy świecka maleje"[28].

Rosja jest jednym z najbardziej zateizowanych krajów świata. Przypadają tam dwie aborcje na jedno żywe urodzenie. Wskaźnik urodzeń spadł tam tak bardzo, że co roku liczba ludności kraju maleje o 700 tysięcy. Japonia, bodaj najbardziej zeświecczony kraj w Azji, też wykazuje tendencję do populacyjnego odchudzania: w ciągu najbliższych lat przewidywany jest tam spadek liczebności obywateli ze 130 milionów do około 100 milionów. Kanada, Australia i Nowa Zelandia są w podobnej sytuacji.

Europa, najbardziej zeświecczony kontynent na świecie, przeżywa dekadencję w sensie najbardziej dosłownym: kurczy się europejska populacja. Poziom urodzeń jest katastrofalnie niski we Francji, Włoszech, Hiszpanii, Czechach i Szwecji. Narody Europy Zachodniej wykazują teraz najniższy notowany wskaźnik urodzin, zaś w Europie Wschodniej jest porównywalnie niski[29]. Historycy zauważają, że Europa cierpi na najdłuższy ciągły spadek liczebności swej populacji od czasów czarnej śmierci w XIV wieku, gdy jeden na trzech Europejczyków padał ofiarą zarazy. Wobec braku mocnej tożsamości religijnej, która kiedyś charakteryzowała chrześcijan, ateistyczna Europa zdaje się być cywilizacją na schyłkowym etapie swego rozwoju. Nietzsche przewidywał, że upadająca Europa przyniesie powstanie nędznego „ostatniego człowieka", pozbawionego wszelkich celów poza dążeniem do jak najwygodniejszego życia i regularnego zaspokojenia potrzeb seksualnych. Hmm…, nietzscheański „ostatni człowiek"już się pojawił. Ma na imię Sven.

Eric Kaufmann zauważył, że w Ameryce, gdzie napływ emigrantów pozwala na zrekompensowanie spadku liczby urodzeń, wskaźnik ten wśród ludzi religijnych jest niemal dwukrotnie wyższy niż wśród niewierzących. Podobny trend zaobserwowano w Europie[30]. Oznacza to, że w drodze swego rodzaju doboru naturalnego, Zachód może

z wolna zacząć ewoluować w stronę religii. Narastanie takiej tendencji jest bardziej prawdopodobne, jeśli zachodnie społeczeństwa dalej będą przyjmować imigrantów z krajów bardziej religijnych, chrześcijańskich czy islamskich. Możemy zatem oczekiwać, że sama logika demografii sprawi, że najbardziej zeświecczone regiony świata staną się mniej zsekularyzowane.

W poprzednich dziesięcioleciach badacze próbowali konstruować czysto ekonomiczne wyjaśnienia trendów demograficznych. Generalnie uznawano, że liczba ludności jest funkcją zamożności. Socjologowie spostrzegli, że w miarę bogacenia się krajów i społeczeństw rodzi się tam mniej dzieci. Prawdopodobnie prymitywne społeczeństwa potrzebują dzieci jako rąk do pracy, a zamożne już nie. Panowało też przekonanie, że biedne ludy mają więcej potomstwa, bo seks jest dla nich jedynym sposobem wypoczynku. W dodatku niewiele wiedzą o kontroli urodzeń lub nie mają dostępu do jej środków. Z tego punktu widzenia zjawisko dużych rodzin wyjaśniano jako przejaw ubóstwa i niewiedzy.

Wyjaśnienia ekonomiczne są częściowo prawdziwe, ale zdecydowanie zbyt pobieżne, by ująć całość obrazu. Wielu ubogich ludzi ma duże rodziny przy jednoczesnym dostępie do środków kontroli urodzeń i biletów do kina. Okazuje się, że zwykle po prostu chcą mieć więcej dzieci. Oczywiście, są oni ekonomicznie bardziej zależni od swego potomstwa, ale z drugiej strony - bogatych byłoby stać na więcej dzieci. Zamożni ludzie w Stanach Zjednoczonych mają dziś jedno dziecko albo i w ogóle, w przeszłości bogate rodziny miały troje lub więcej.To nie tylko poziom dochodów stanowi o różnicy, rzecz w tym, że w przeszłości dzieci ceniono jako dar od Boga i że w kulturach tradycyjnych nadal się je tak postrzega.

Kraje islamskie zarabiające na handlu ropą w żadnym wypadku nie mogą być zaliczone do najbiedniejszych na świecie, a mają jeden z najwyższych na świecie wskaźników przyrostu naturalnego. Praktykujący katolicy, ortodoksyjni żydzi, mormoni czy protestanci nurtu ewangelikalnego w żaden sposób nie mogą być uznani za grupy najbiedniejsze w Ameryce, a mają duże rodziny. Czynnik religijny odgrywa tu więc wyraźnie znaczącą rolę. Spadający poziom przyrostu naturalnego na Zachodzie w dużej mierze związany jest z sekulary-

zacją. Motywacja religijna do rodzenia dzieci ogromnie straciła na znaczeniu, a posiadanie ich jest obecnie przez wielu ludzi traktowane jako narzędzie do uzyskania samozadowolenia. Stara, biblijna zasada głosiła: „Bądźcie płodni i rozmnażajcie się", nowa mówi: „miej tylko tyle dzieci, ile pasuje do twojego stylu życia".

Ci, którzy na gruncie ekonomicznym przepowiadali zanik religii, okazali się fałszywymi prorokami. Religia ciągle wykazuje żywotność i to dlatego, że ułatwia ludziom przystosowanie się i przetrwanie w świecie. W książce *Darwins Cathedral (.Katedra Darwina)* biolog ewolucjonista David Sloan Wilson przekonuje, że religia proponuje coś, czego świeckie społeczeństwo nie może zaproponować: wizję transcendentnego celu. Stąd - jak twierdzi - ludzie religijni wykazują radość życia, która jest w pewnym sensie nienaturalna. Mają też nadzieje na przyszłość, które mogą wykraczać poza to, co zapewnia zwykły bieg spraw świata. Ludzie religijni wreszcie tworzą zasady moralności i miłości bliźniego, które czynią z nich grupy bardziej spójne, zdolne do przystosowania, osiągające więcej niż grupy złożone z jednostek pozbawionych tych spajających i motywujących czynników [31].

Dochodzę więc do wniosku, że to nie religia, a ateizm wymaga wyjaśnienia z punktu widzenia darwinizmu. Ateizm jest trochę jak homoseksualizm: nie wiadomo, jak go pogodzić z doktryną doboru naturalnego. Dlaczego natura miałaby dobierać osobniki, które współżyją z przedstawicielami tej samej płci, co nie daje żadnych efektów w wymiarze reprodukcji? Pozostaje równie niezrozumiałe pytanie, dlaczego natura miałaby generować grupy jednostek ludzkich, które nie widzą żadnego wyższego celu własnego istnienia i istnienia wszechświata. W tym miejscu kompetencje Dawkinsa, Pinkera i Wilsona w dziedzinie biologii mogą się okazać inspirujące. Może mogliby przez swoje darwinowskie szkiełka spojrzeć na samych siebie, by pomóc nam zrozumieć, w jaki sposób ateizm, niczym ludzka kość ogonowa czy kciuk pandy, jakoś przetrwał jako relikt naszej prymitywnej przeszłości.

ROZDZIAŁ TRZECI

Bóg nie jest wielki: Ateistów atak na religię

Zuchwałość nie była dotąd cechą ateistów. Jednak ostatnio stali się bardziej aktywni, podstępni, buntowniczy, wywrotowi[32].

Edmund Burkę

Zaniepokojeni tym, że na całym świecie religia rośnie w siłę, ateiści Zachodu wystąpili ostatnio bardziej otwarcie, w sposób wojujący. W Ameryce jesteśmy świadkami kontrataku ateistów. Myśleli, że szala zwycięstwa przechyliła się już na ich stronę, ale ostatnio zdali sobie sprawę, że religia daleka jest od stanu cichego zaniku i że religijność w skali globalnej wykazuje tendencje wzrostowe. Ateiści zatem postanowili uderzyć, używając wszelkich dostępnych środków. To nie wojna religijna, ale wojna przeciwko religii. Została wypowiedziana przez wiodących ateistów Zachodu, którzy pierwsi podjęli działania zaczepne.

Statystyki zdają się wskazywać, że liczba ateistów w Stanach Zjednoczonych rośnie. Z danych harwardzkiego *The Pluralism Project* wynika, że liczba osób nieprzynależących do żadnego wyznania zbliża się do 40 milionów. To stanowi prawie 15 procent populacji, znacznie więcej niż w roku 1990, gdy było ich mniej niż 10 procent. Realne podwojenie się liczebności szeregów ateistów dokonało się w ciągu jednej dekady. Piszący o nauce publicysta John Horgan twierdzi, że „jest nas - pogan - więcej, niż można by się było spodziewać"[33]. Z tych

danych nie wynika jednak, czy wzrosła liczba ateistów, czy też liczba ludzi, którzy otwarcie przyznają się do ateizmu.

Ateizm występuje w różnorodnych formach, tworząc własne, sekciarskie ugrupowania. Można wyróżnić sekularystów, niewierzących, nonteistów, apateistów, antyteistów, agnostyków, sceptyków, wolnomyślicieli i humanistów. Czasem tylko subtelne różnice pozwalają zorientować się, z którą grupą mamy do czynienia. Agnostycy twierdzą, że nie wiedzą, czy Bóg istnieje, a apateiści, że ich to nie obchodzi. Niektóre spośród tych grup nie mogą być w ścisłym znaczeniu tego słowa uznane za ateistyczne, bo ateista to ktoś, kto twierdzi, że Bóg nie istnieje. Ich przedstawiciele są jednak ateistami *de facto*, bo ich niewiedza czy obojętność w praktyce sprowadza się do odrzucenia roli Boga w świecie. W tej książce używam pojęcia „ateista" w szerokim znaczeniu tego słowa, odnosząc je do wszystkich, którzy zaprzeczają istnieniu Boga lub żyją tak, jakby On nie istniał.

Elementem charakterystycznym dla współczesnego ateizmu jest intelektualna wojowniczość i moralna pewność siebie. W ostatnich latach możemy obserwować wysyp publikacji propagujących ateizm, w rodzaju dzieł Richarda Dawkinsa *Bóg urojony*, Sama Harrisa *The End of Faith (.Koniec wiary)*, Victora Stengera *God: The Failed Hypothesis (Bóg: obalona hipoteza)* i Christophera Hitchensa *Bóg nie jest wielki)*. Inni autorzy, jak E.O. Wilson, Carl Sagan, Daniel Dennett czy Steven Pinker, także włączyli się w ten nurt ze swoimi antyreligijnymi i antychrześcijańskimi traktatami. W Europie, jak donosi „Wall Street Journal", filozof Michel Onfray zjednoczył niewierzących swoim bestsellerem *Manifest ateistyczny*, który ogłasza „ostateczną bitwę" z siłami chrześcijaństwa[34].

Nigdy wcześniej nie widziano tego, czego świadkami jesteśmy obecnie, a co Dawkins określa popularnym mianem „dumy ateistycznej"[35]. Prominentni ateiści są jakby w trakcie organizacji wielkiego przyjęcia, na którym nastąpi *coming out*, ujawnienie się niewierzących. Dwóch z nich, filozof amerykański Daniel Dennett i brytyjski biolog Richard Dawkins opublikowało artykuły, w których wezwali innych niewierzących do odrzucenia pojęcia „ateista", gdyż ma ono negatywne konotacje. Jaka jest alternatywa? Dennett i Dawkins chcą

być nazywani „światłymi", właśnie tak, jakby mówili o sobie: „Jestem światły" (*lam a bright).* Dawkins uznaje za światłą „osobę, której światopogląd jest wolny od elementów ponadnaturalnych i mistycznych[36]. Dennett deklaruje: „My, światli, nie wierzymy w duchy ani elfy, ani w Wielkanocnego Zajączka, ani w Boga"[37]. Wskazuje zatem jednoznacznie, że światli to mądrzy ludzie, którzy nie ulegają głupim przesądom.

Na światłych i innych niewierzących rosnące znaczenie religii na całym świecie nie robi wrażenia. Po opublikowaniu w „San Francisco Chronicie" artykułu, w którym omawiałem szczegółowo tę tendencję, otrzymałem wiele pełnych irytacji listów. Jeden motyw był w nich wiodący: głupota lub inaczej nieracjonalność wierzących. „Wzrasta liczebność wierzących plemion na świecie, bo łatwiej wierzyć w coś, co jest niesprawdzone niż samodzielnie myśleć i stawiać pytania". „Większa część świata żyje w biedzie, nie ma dostępu do edukacji, cierpi z powodu wojen i chorób. Nie bardzo mnie więc pociesza, że tak wielu poniżonych wierzy w bajki, by nieco ulżyć swemu losowi". „To zadziwiające, że ktoś z krztyną rozsądku może wierzyć w bogów, widma czy krasnoludki. Nie dziwi, dlaczego na świecie jest taki bałagan, jeśli jest na nim tylu ludzi pozbawionych racjonalności". „Świat jest już przeludniony. Na szczęście my, ateiści, nie pozwalamy sobie na przyrost. Biedni wierzący ludzie w innych krajach rozmnażają się jak myszy".

Jest w tych tekstach nieco arogancji, to prawda, ale z punktu widzenia ateistów i światłych jest ona usprawiedliwiona. Byli oni dotychczas uznawani za marginalną, cichą mniejszość, a teraz atakują religię z ogromnym impetem. Laureat Nagrody Nobla Steven Weinberg pisze: „My, uczeni, musimy zrobić wszystko, co tylko możemy, by osłabić pozycję religii, a w przyszłości może się to stać naszym największym wkładem w rozwój cywilizacji"[38]. Sam Harris w książce, którą zatytułował *Koniec wiary*, potępia, jak to nazywa, „obłąkańczy wpływ wiary religijnej"[39]. Christopher Hithens pisze: „Wszystkie religie i Kościoły w równym stopniu ogłupione są swym przekonaniem o boskiej interwencji, boskim pośrednictwie, a przede wszystkim, o istnieniu boskości"[40]. „Ogromnym, niedopuszczalnym złem w samym sercu naszej

kultury jest monoteizm. Z tekstu powstałego w barbarzyńskich czasach epoki brązu, zwanego Starym Testamentem, rozwinęły się trzy wrogie człowiekowi religie: judaizm, chrześcijaństwo i islam", wtóruje Dawkins[41].

Skąd ateiści biorą tyle pewności siebie? Odpowiedź mieści się w jednym słowie - nauka. Wielu z nich jest przekonanych, że współczesna nauka - najlepszy znany sposób gromadzenia wiedzy, sprawdzona technika zapewniająca nam samoloty, komputery i substancje do niszczenia bakterii — dowiodła słuszności stanowiska ateistów. Wydaje się, że większość naukowców w USA to ateiści. Jedynie 40 procent, spora, ale jednak mniejszość, wierzy w osobowego Boga. Wśród członków elitarnej Narodowej Akademii Nauk tylko 7 procent uczonych można zaliczyć do grona wierzących[42]. Liczby te zasadniczo nie uległy zmianie w ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci, wykazując tylko nieznaczny wzrost udziału ateistów.

Co takiego jest w nauce, że zdaje się ona wspierać ateizm? Po pierwsze, nauka wydaje się bardziej efektywna niż religia. „Możemy modlić się za osobę chorą na cholerę - pisze Carl Sagan - lub podawać jej 500 miligramów tetracykliny co 12 godzin"[43]. Jak zaznacza, w takich przypadkach nawet chrześcijanie skłonni są uzupełnić swą modlitwę o środki medyczne. Zdaniem Stevena Pinkera jest jeszcze jeden po temu powód: „współczesne badania w dziedzinie kosmologii, geologii, biologii i archeologii prowadzą do jednoznacznych wniosków - nikt, kto dysponuje choćby podstawą wiedzy naukowej, nie może uwierzyć w to, że biblijna historia stworzenia rzeczywiście się wydarzyła"[44]. Nauka bazuje na założeniu, że „nie ma nic bardziej świętego niż fakty", z czego Sam Harris wnosi, że „teologia to trochę więcej niż dziedzina ludzkiej niewiedzy, a tak naprawdę - skrzydlata niewiedza"[45].

W swojej argumentacji ateiści często powołują się na rewolucyjne znaczenie myśli Karola Darwina. W książce *Ślepy zegarmistrz* Dawkins pisze: „dopiero Darwin sprawił, że ateizm jest w pełni satysfakcjonujący intelektualnie"[46]. Zaznacza przy tym, że wszechświat i żyjące w nim stworzenia noszą niezaprzeczalne znamiona jakiegoś zamysłu. Przed Darwinem nie było żadnego przkonującego wyjaśnienia

genezy tego zamysłu poza wskazaniem na jakiegoś twórcę. Ateiści nie mieli zatem żadnej możliwości wyjaśnienia różnorodności i złożoności form życia. Wielu, włączając w to także sceptyka Davida Humea, zmuszonych było przyznać, że każda istota została wyposażona w to, czego potrzebowała do przetrwania, przez jakiś wyższy byt.

Dawkins i jemu podobni twierdzą, że wielkim osiągnięciem darwinowskiej teorii ewolucji i doboru naturalnego było pokazanie, w jaki sposób stworzenia, które wydawały się być tworem celowego zamysłu, tak naprawdę rozwinęły się pod naporem przypadku i dążenia do przetrwania. Teraz ateiści mają już alternatywne wyjaśnienie, dlaczego ryby mają płetwy, ptaki skrzydła, a ludzie mózgi, ręce i płuca. Z punktu widzenia ateisty ewolucja nakazuje odrzucić biblijną wizję stworzenia człowieka i uznać ją za surowy, prymitywny mit. Carl Sagan zaznacza, że „w miarę postępu nauki Bóg zdaje się mieć coraz mniej do roboty. Wszystko, czego nie potrafiliśmy wyjaśnić, było przypisywane Bogu (...). Jednak po jakimś czasie, gdy już to wyjaśniliśmy, przestawało należeć do dziedziny Boga'[47]. To właśnie ten Bóg-zapchajdziura jest przez naukę spychany na coraz odleglejszy margines nieważności. Dawkins przekonuje, że - wbrew twierdzeniom religii - my, ludzie „jesteśmy oto maszynami przetrwania *(survival machines)* - zaprogramowanymi zawczasu robotami, których zadaniem jest ochranianie samolubnych cząsteczek, zwanych genami"[48].

W swojej pracy *Darwins Dangerous Idea (Niebezpieczna idea Darwina)* Dennett dowodzi, że teorie Darwina to rodzaj „uniwersalnego kwasu (...), który wyżera niemal każdy tradycyjny pogląd i pozostawia ślad zrewolucjonizowanego światopoglądu"[49]. Dennettowi i innym chodzi o taką dokładnie interpretację darwinizmu, która pojmuje wszelkie przejawy życia w kategoriach wyłącznie naturalnych i materialnych. Człowiek jest niczym innym jak tylko materią w ruchu. Dusza to wytwór fantazji. Zycie po śmierci to mit, a cel ludzkiego istnienia to złudzenie.

Wybitni biolodzy mówią otwarcie o pewnych konsekwencjach. Darwin pokazał, że życie „jest rezultatem procesu naturalnego", a zatem - jak pisze Francisco Ayala - „nie potrzebujemy uciekać się do Stwórcy"[50]. William Provine w eseju poświęconym ewolucji i jej

implikacjom pisze: „Nowoczesna nauka wprost zakłada, że nie ma żadnych wrodzonych praw etycznych czy moralnych, żadnych absolutnych zasad funkcjonowania społeczeństwa ludzkiego. (...) Musimy przyjąć wniosek, że gdy umieramy, to umieramy i to jest nasz koniec"[51].

Wielu naukowych ateistów maluje człowieka jako zwykłą maszynę zbudowaną z węgla, przedmiot wyłącznie materialny, którego wiara w rzeczy niematerialne to tylko rodzaj epifenomenu czy złudzenia. Biolog Francis Crick, który ma swój udział w odkryciu struktury DNA, uważa, że cała biologia da się zredukować do praw fizyki i chemii. Zycie, podobnie jak materia nieożywiona w naturze, jest wytworem pewnych mechanicznych działań. Świadomość jest „niczym innym niż sposobem, w jaki zachowuje się ogromny zbiór komórek nerwowych i związanych z nimi cząsteczek"[52]. Biolog E.O.Wilson pisze, że ukryte działania naszej aktywności umysłowej wywołują w nas „iluzję wolnej woli"[53].

Kognitywista Steven Pinker wskazuje, że przez całe wieki religia uczyła ludzi wiary w nieśmiertelną duszę, która zamieszkuje ciało, rodzaj „ducha w maszynie". Jednak w perspektywie Pinkera nowoczesna nauka zniszczyła tę wiarę. „Umysł jest fizjologiczną funkcją mózgu", a „mózg, podobnie jak inne organy, jest ukształtowany przez geny", które z kolei „zostały ukształtowane w drodze doboru naturalnego i innych procesów ewolucji". Zatem umysł nie jest niczym innym jak tylko „elementem świata fizykalnego, częścią łańcucha przyczynowego wydarzeń fizycznych". Gdy mózg ulega degradacji w wyniku choroby czy starzenia się, umysł zanika. A co z duszą? Pinker żarliwie deklaruje, że „duch został z maszyny wyegzorcyzmowany"[54].

Ateizm naukowy ma korzenie oświeceniowe. Wybitni myśliciele oświecenia, jak Wolter, bardziej niż ateistami byli raczej antyklerykałami. Denis Diderot i baron Holbach wprowadzili jednak dojrzały ateizm w kręgi wykształconych warstw Europy. Myśliciele ci uważali naukę za uprzywilejowaną formę wiedzy, opartą na rozumie, krytycyzmie i weryfikowalności, zaś religię postrzegali jako niewiedzę zakorzenioną w micie, przymusie i strachu. Jak ujął to Wolter: „Geometria nie zna sekt"[55]. Nie ma ich, bo są metody weryfikacji, które pozwalają naukowo myślącym ludziom zgodzić się co do tego, jakie są fakty.

Nowoczesne doktryny materialistyczne i naturalistyczne, według których materia jest jedyną rzeczywistością i nie wpływają na nią żadne nadnaturalne siły, wyrastają z ateistycznych nurtów oświecenia. Nowocześni ateiści wykorzystali te idee do sformułowania własnych, wpływowych teorii. Przykładowo Marks przedstawiał religię jako „opium dla mas", narkotyk, który otumania umysł i uniemożliwia mu zrozumienie naukowych zasad rządzących historią. Freud, w swojej pracy z 1927 roku *Przyszłość pewnego złudzenia*, określił wiarę w Boga jako kojące złudzenie wymyślone przez ludzi, by uniknąć bolesnego zderzenia z rzeczywistością śmierci. Gdy Richard Dawkins deklaruje w *Bogu urojonym*, że wyznaje swoje przekonania „nie dlatego, że tak nakazuje mi jakaś święta księga, tylko z tej przyczyny, że badałem dowody", bezpośrednio lokuje się w tradycji sceptycznego oświecenia[56].

Oświeceniowa krytyka religii była nie tylko krytyką intelektualną, ale także moralną. Podobnie jest ze współczesnym ateizmem, który zawiera moralną demaskację roli Boga w świecie i potępienie złego wpływu religii na dzieje ludzkości. Christopher Hitchens zręcznie pisze o „moralnej wyższości ateizmu"[57]. Głównym przedstawicielem tego typu ateizmu był filozof Fryderyk Nietzsche. Przyjmował on darwinowską teorię ewolucji, ale nie lubił darwinizmu za wysławianie surowych form, które przetrwały w przyrodzie dzięki nagiej sile. Ateizm Nietzschego daleki był od tego gatunku ateizmu, jaki wyznaje Dawkins. Nietzsche uznałby darwinizm Dawkinsa za przejaw wyjątkowo niskiego i tępego typu ludzkiego, często spotykanego w Anglii. Sam Nietzsche także zainteresowany był przetrwaniem najlepszych, ale dla niego oznaczało to kulturowe przetrwanie wspaniałych, szlachetnych, artystycznie uzdolnionych form ludzkości. Nietzsche określał ten wyższy typ istoty ludzkiej mianem nadczłowieka, *Ubermenscha.*

Nietzsche nienawidził religii, nade wszystko zaś nienawidził chrześcijaństwa. Dla niego chrześcijaństwo oznaczało wrogość wobec życia i szaloną nienawiść wobec egzystencji zawoalowaną w wiarę w życie po śmierci. Nietzsche widział też w chrześcijaństwie wroga natury, który pozbawia wspanialszych ludzi ich instynktownego, słusznego pragnienia panowania nad gorszymi i uciskania ich. W jego wizji chrześcijaństwo wynalazło moralność jako narzędzie ograniczania

silnych i „wrabiania" ich w dzielenie się owocami swojego geniuszu z ludźmi pośledniejszymi. Jednym słowem, chrześcijaństwo było „moralnością niewolników", pomyślaną dla przegranych, co - zdaniem Nietzschego - stało się powodem jego gigantycznej popularności. Arystokratyczny ateizm Nietzschego ma dziś nielicznych zdeklarowanych zwolenników, niemniej wiele motywów jego antychrześcijańskiej argumentacji pozostało aktualnych.

Jednym z nich jest twierdzenie, że Bóg chrześcijański jest autokratą. Sprzeciw Nietzschego budziła nie rzekoma tyrania Boga, ale błędny rodzaj tej tyranii. Nietzsche potępiał chrześcijańskiego Boga za poniżanie wielkich i wywyższanie maluczkich. Współcześni ateiści, jak Christopher Hitchens, także ganią Boga chrześcijan za jego „moralność zasług". Jako zarzuty zwykle wymieniane jest niewolnictwo i patriarchat, jednak zasadnicze oskarżenie dotyczy moralnej surowości etyki chrześcijańskiej, która nakłada twarde przykazania i przewiduje piekło dla tych, którzy nie zdołają ich zachować. Hitchens stawia zarzut, że „impuls religijny bliski jest osobowości autorytarnej, jeśli nie totalitarnej", zaś szczególnie wini religię za represywny stosunek do seksu[58]. W tej perspektywie myślowej Bóg jest potępiany w imię wolności, zwłaszcza moralnej, wolności istot ludzkich zdolnych do samodzielnej oceny tego, co jest dobre, a co złe.

Drugim motywem ważnym dla ateistycznej argumentacji są historyczne zbrodnie religii. Krucjaty, inkwizycja, wojny religijne i polowania na czarownice zawsze figurują w tym moralnym akcie oskarżania jako główne punkty. „W tak zwanych wiekach wiary (...) nie było okrucieństwa, którego by się nie dopuszczono w imię religii" - pisze Bertrand Russell w *Dlaczego nie jestem chrześcijaninem*[59]. W ostatnich latach wraz ze wzrostem radykalizmu islamskiego i terroryzmu ateiści zgodnie przywołują bin Ladena i jego zbrodniczych współpracowników, by wykazać, że religia zawsze jest siłą zachęcającą do użycia przemocy. Publicystka Wendy Kaminer określiła atak z 11 września jako „inicjatywę religijną"[60]. Wojna z terroryzmem zwykle jest przedstawiana jako zderzenie dwóch ekstremizmów: chrześcijańskiego i islamskiego. Sam Harris martwi się, że „nawet teraz zabijamy się nawzajem z powodu starożytnych tekstów"[61].

W przekonaniu ateistów rozwiązaniem jest globalne osłabienie znaczenia religii i usunięcie jej ze sfery publicznej, by nie wpływała już na politykę. W tej perspektywie świat zsekularyzowany byłby światem bezpieczniejszym i panowałby na nim pokój. Filozof Richard Rorty ogłosił przekonania religijne „politycznie niebezpiecznymi" i uznał ateizm za jedyny praktyczny fundament dla budowania „pluralistycznego, demokratycznego społeczeństwa"[62]. Te idee odbijają się szerokim echem we współczesnej kulturze Zachodu.

Można by myśleć, że ateizm, którego podstawę stanowi negacja czy odrzucenie Boga, nie posiada żadnej własnej filozofii czy wizji świata. W perspektywie historycznej nie dałoby się wskazać czegokolwiek, co przypominałoby doktrynę ateistyczną. Obecnie jednak istnieje kilka wspólnych motywów, które razem tworzą rodzaj ideologii ateistycznej. Można usłyszeć echa tej ideologii, czytając u Dawkinsa o „uczuciu zachwytu płynącego stąd, że nauka może być źródłem najwspanialszych doznań, do jakich zdolny jest umysł człowieka"[63]. Zdania te charakteryzuje niemal religijna wrażliwość, nawet jeśli jest ona ujęta w świeckie kategorie. Można też przywołać osobisty manifest Carla Sagana: „Lepiej trzymać się gorzkiej prawdy niż pocieszającej bajki"[64]. To nie jest konstatacja faktu, tylko deklaracja etyczna, wybór na rzecz ludzkiej uczciwości, a nie na rzecz wytworów myślenia życzeniowego, afirmacja tego, w co należy wierzyć i na jakim gruncie. Chociaż może się to wydawać dziwne, to najlepszym sposobem zrozumienia tej ideologii jest poradzenie się najczarniejszego charakteru chrześcijańskiej narracji.

Bo to właśnie chrześcijański czarny charakter, Szatan, stał się dziś ateistycznym bohaterem. Wystarczy przypomnieć *Raj utracony* Miltona. Tam Szatan przedstawiony jest jako nieulękły samotnik, pozbawiony uniwersalnej nadziei, pozostawiony swej własnej inteligencji, podążający własną drogą, stający naprzeciw niewiadomego i nieuznający tyrańskiej suwerenności Boga. Buntuje się on przeciwko boskim nakazom i dąży do zbudowania z własnych zasobów konkurencyjnego królestwa, dającego szczęście tu i teraz. „Utrata pola nie ma znaczenia. Nie wszystko zostało utracone, pozostała nieugięta wola i poszukiwanie odwetu, nieśmiertelna nienawiść i odwaga, by nigdy się nie uznać

za pokonanego i nie poddać się". Do takiej niezależności dążą współcześni ateiści. Jak zauważa Rorty, „to kwestia zapomnienia o wieczności"[65]. Wilson pisze, że „Jako gatunek możemy być dumni, ponieważ odkąd odkryliśmy, że jesteśmy sami, wiemy, że niewiele zawdzięczamy bogom"[66].

Współcześni ateiści postrzegają samych siebie jako odważnych pionierów, z heroiczną odwagą przyjmujących prawdę o niskim pochodzeniu ludzi i fakt śmierci. Głoszą oni, że ich przewodnikiem nie jest ślepa wiara, ale światły (jakkolwiek niedoskonały) blask rozumu. Wywodzą oni swoją moralność nie z zewnętrznych przykazań, ale z samodzielnie dokonanej kalkulacji nakładów i zysków. Poświęcają się dobru ludzkości, odrzucając złudne nadzieje na wieczność. Nauka jest ich hasłem przewodnim, a jej praktyczne osiągnięcia to jedyne „cuda", jakie skłonni są zaakceptować. To wizja zapierająca dech w piersiach. W dalszej części książki poddam ją szczegółowej analizie, by przekonać się, czy tłumaczy ona nasz świat i czy może w jakiś sposób wzbogacić nasze życie.

ROZDZIAŁ CZWARTY

Fałszywa edukacja: Chronić dzieci przed wpływem rodziców

Czy nie jest formą wykorzystywania (...) dzieci etykietowanie ich pod pretekstem, że wyznają jakieś przekonania, podczas gdy są one jeszcze o wiele za młode, by potrafić na te tematy myśleć[67].

Richard Dawkins, *Bóg urojony*

Wygląda na to, że ateistom nie wystarczy popełnienie kulturowego samobójstwa, chcą jeszcze zabrać ze sobą twoje dzieci. Strategię ateistów można opisać w następujący sposób: niech ludzie religijni rodzą dzieci, a my nauczymy je pogardzać przekonaniami rodziców. Zatem sekularyzacja umysłów, wbrew opinii wielu, nie jest nieuniknioną konsekwencją kształcenia się i dojrzewania. Jest ona w dużej mierze skutkiem promowania antyreligijnych poglądów wpajanych uczniom celowo przez nauczycieli i wykładowców.

Przyjrzyjmy się przykładowi, by zobaczyć, jak to działa. W ostatnich latach niektórzy rodzice lub zarządy szkolne zaczęły się domagać, by w szkołach publicznych przedstawiano także koncepcje alternatywne wobec teorii ewolucji. Te wysiłki spotkały się z ogromnym sprzeciwem środowisk naukowych i niewierzących. Obrońcy ewolucjonizmu oskarżyli rodziców, że ci w imię religii chcą opóźniać zdobywanie przez młodzież naukowej wiedzy. „The Economist" w artykule redakcyjnym stwierdził, że „darwinizm ma wrogów przede wszystkim

dlatego, że nie da się go pogodzić z dosłowną interpretacją Księgi Rodzaju"[68]. Może i tak, ale czy darwinizm nie ma przyjaciół i wyznawców z tego samego powodu? Przyjmijmy, że nie i że darwinistom chodzi tylko o obronę wiedzy. Jednak badania wykazują, że większość młodych Amerykanów jest naukowymi analfabetami wykazującymi daleko idącą ignorancję we wszystkich obszarach nauki[69]. Ilu absolwentów szkół ponadpodstawowych potrafi wyjaśnić, o co chodzi w równaniu Einsteina? Wielu młodych nie słyszało nigdy o fotosyntezie ani o prawie Boyle'a. Dlaczego zatem nie powstał jeszcze ruch polityczny na rzecz nauczania o fotosyntezie? Dlaczego Amerykańska Unia Praw Obywatelskich nie broni w sądach prawa Boyle'a?

Odpowiedź jest prosta: dla obrońców darwinizmu religia jest nie mniej ważna niż dla jego krytyków. Ludzie sprzeciwiają się teorii ewolucji, uważając ją za antyreligijną, zaś wielu innych głosi ją z tego samego powodu. Dlatego mówimy często o darwinizmie, a nie o kepleryzmie, spotykamy darwinistów, a nikt nie przedstawia się jako einsteinista. Darwinizm stał się ideologią.

Dobrze zorganizowany ruch promowania darwinizmu i wykluczania teorii alternatywnych jest częścią szerszego projektu edukacyjnego we współczesnych szkołach publicznych. Opiszę zwolenników tego projektu przy pomocy ich własnych słów. „Wiara jest jednym z rodzajów największego zła na świecie, porównywalnym z czarną ospą, tylko trudniejszym do wykorzenienia" - pisze Richard Dawkins. Wiara „zdolna jest jednak doprowadzić ludzi do skrajnie niebezpiecznego szaleństwa, co według mnie kwalifikuje ją do miana swego rodzaju choroby umysłowej". Dawkins uznaje przy tym, że wielu ludzi wierzy, iż Bóg przemawia do nich czy wysłuchuje ich modlitw, ale jednocześnie czyni uwagę: „wielu podopiecznych zakładów dla obłąkanych ma niewzruszoną wewnętrzną wiarę, że są Napoleonem... nie jest to jednak powód dla pozostałych, by im wierzyć"[70].

Publicysta Christopher Hitchens, zagorzały darwinista, pisze: „Nigdy się nie dowiemy, jak wielu młodych ludzi nieodwracalnie zniekształcono na resztę życia w sensie fizycznym czy psychicznym poprzez przymusowe wpajanie wiary". Religię oskarża o to, że „zawsze liczyła na oddziaływanie na niedojrzałe i bezbronne umysły młodych".

Podsumowuje ze smutkiem: „Gdyby wychowanie religijne było dozwolone po osiągnięciu dojrzałości umysłowej przez dziecko, żylibyśmy w zupełnie innym świecie"[71].

Jeśli religia niesie tyle zła, to co należy z nią zrobić? Należy ją wykorzenić. Według Sama Harrisa wyznawanie chrześcijaństwa jest jak popieranie niewolnictwa. „Zupełnie zgadzam się z tym, że perspektywy wykorzenienia religii w naszych czasach nie wyglądają dobrze. Jednak to samo można było powiedzieć o szansach na zniesienie niewolnictwa pod koniec XVIII wieku"[72].

Jak w takim razie należy wyeliminować religię? Nasi ateistyczni edukatorzy dają krótką odpowiedź: dzięki sile nauki. „Osobiście mam przekonanie, że nauczanie nowoczesnej nauki ma na wiarę religijną destruktywne oddziaływanie i w pełni się za tym opowiadam" - deklaruje fizyk Steven Weinberg. Jeśli uczeni mogliby zlikwidować wpływ religii na młodych ludzi, „to byłby największy nasz wkład, jaki możemy wniesc"[73] .

Jedną z dróg podważenia wiarygodności religii poprzez odwołanie do nauki, zdaniem biologa E.O. Wilsona, jest wykazanie, że sam umysł ludzki jest wytworem ewolucji i że wolny wybór moralny jest złudzeniem: „Jeśli religia (...) może być systematycznie analizowana i wyjaśniana jako produkt ewolucji mózgu, jej moc jako zewnętrznego źródła moralności zostaje raz na zawsze zniweczona"[74].

Poprzez odrzucenie wszystkich prawd transcendentnych czy nadnaturalnych nauka może zająć pozycję jedynego źródła prawdy i stać się jedyną drogą do pojmowania rzeczywistości. Jak twierdzi biolog Richard Lewontin celem kształcenia naukowego „nie jest przekazanie odbiorcom informacji o odległości od najbliższej gwiazdy czy o budowie genu". Raczej „problem polega na doprowadzeniu do tego, by [uczniowie] odrzucili irracjonalne i nadnaturalne wyjaśnienia świata, demony, które istnieją tylko w ich wyobraźni i by zaakceptowali jako narzędzia społeczne i intelektualne naukę; naukę jako jedyne źródło prawdy"[75].

Co zatem stanie się z religią? Filozof Daniel Dennett sugeruje, że „nasze tradycje religijne z pewnością należy przechowywać, tak jak języki, sztukę, stroje, obrzędy, pomniki. Ogrody zoologiczne obecnie

uważa się za rodzaj gorszego rodzaju schronienia dla zagrożonych gatunków, gorsze, ale zawsze jest to schronienie i to, co chronią, jest niezastąpione[76].

Jak należałoby wszystko to osiągnąć? Znowu prosta odpowiedź: za pomocą indoktrynacji w szkołach. Richard Dawkins wydał niedawno zbiór płyt DVD pod tytułem *Growing Up In the Universe (Dorastanie we Wszechświecie*), powstałych na podstawie jego bożonarodzeniowych wykładów dla dzieci w Royal Institution. Promują one świecką, naturalistyczną filozofię życia głoszoną przez Dawkinsa.

Daniel Dennett przekonuje szkoły do nauczania religii, jakby była zupełnie naturalnym zjawiskiem. Rozumie przez to takie jej ujmowanie, które zakłada jej nieprawdziwość. Dennett porównuje religię do sportu czy nowotworu. Religia jest według niego„zjawiskiem ludzkim, złożonym ze zdarzeń, organizmów, przedmiotów, struktur, schematów"[77]. Poprzez ukazanie religii jako zjawiska, za którym nie stoją żadne nadnaturalne prawdy, Dennett chce przekonać młodych ludzi do przyjęcia jej jako tworu społecznego, który nie jest niczym więcej, jak tylko odwołaniem do ludzkich nadziei i aspiracji.

Jeśli chodzi o ateizm, to Sam Harris uważa, że wystarczy go przedstawiać jako przedłużenie wiedzy naukowej i logiki. „Ateizm nie jest filozofią. Nie jest nawet światopoglądem. Jest po prostu uznaniem oczywistości (...). Ateizm to nic więcej jak szmer, który podnoszą ludzie racjonalnie myślący wobec nieuzasadnionych przekonań religijnych"[78].

Podam praktyczny przykład, by pokazać, jak to działa. W swoim popularnym programie *Kosmos* w amerykańskiej telewizji publicznej PBS astronom Carl Sagan ukuł swe firmowe hasło: „Kosmos to wszystko, co istnieje, istniało lub będzie istnieć". Sugestia Sagana jest jasna: wszystko, co istnieje, jest naturalne, zaś niczego nadnaturalnego po prostu nie ma. Zaprezentowano to nie jako twierdzenie metafizyczne, ale jako autorytatywne ustalenie nauki.

Na szczęście był to program dla dorosłych, którzy sami mogą ocenić argumentację Sagana i wyrobić sobie własne zdanie. Szybko jednak doktryna Sagana trafiła do książek dla dzieci. Jedna z nich *The Berenstein Bears' Nature Guide (Przewodnik misia Berensteina po*

naturze) opisuje niedźwiedzie spacerujące po lesie. Ozdobą strony, która przedstawia tę piękną scenę, jest ideologiczny przekaz: „Natura to wszystko co JEST, BYŁO czy KIEDYKOLWIEK BĘDZIE"[79].

Jak przekonują głosiciele ateizmu, cała ta indoktrynacja nie doprowadzi do zaniku religii, ale do tego, że straci ona znaczenie. Jonathan Rauch nazywa to apateizmem, co definiuje jako „brak skłonności do przywiązywania nadmiernej wagi do własnej religii, a tym bardziej do wyznania innych ludzi". Rauch twierdzi, że obecnie wielu nawet zdeklarowanych chrześcijan to w gruncie rzeczy apateiści. „To nie jest niepowodzenie - stwierdza - to osiągnięcie"[80]. Rauch ma nadzieję, że w tym kierunku pójdzie cała nasza kultura.

Jeśli to, co nadprzyrodzone przestanie być obiektem czci, co wtedy stanie się z religijnymi impulsami ludzi? Niektórzy pedagodzy twierdzą, że należy uczyć dzieci czci dla nauki, która może zastąpić w tym względzie religię. „Powinniśmy się uczyć na przykładzie popularności religii" przekonywała w 2006 roku Carolyn Porco, badaczka w Space Science Institute w Kolorado podczas konferencji poświęconej nauce i religii. „Uczmy nasze dzieci od jak najwcześniejszych lat o wszechświecie, o jego niewiarygodnym bogactwie i pięknie. To znacznie wspanialsze i bardziej wzniosłe, dające nawet więcej poczucia spokoju i ukojenia, niż znane mi teksty religijne czy wizje Boga"[81].

Zrozumiałe jest, że rodzice, szczególnie rodzice chrześcijańscy, mogliby życzyć sobie, by mieć coś do powiedzenia we wszystkich tych sprawach. To dlatego pedagodzy o przekonaniach ateistycznych zadają teraz pytanie, czy rodzice powinni mieć kontrolę nad tym, czego uczą się ich dzieci. Dawkins pyta: „Jak bardzo uznajemy dzieci za własność rodziców? Jedna rzecz to powiedzieć, że ludzie mogą wierzyć, w co im się podoba, ale czy mogą też narzucać swoje poglądy własnym dzieciom? Czy społeczeństwo może wkroczyć w tę sferę? Czy można wychowywać dzieci tak, by wierzyły w oczywistą nieprawdę? Czy etykietowanie dzieci jako wyznawców jakichś poglądów, gdy są za małe, by o nich nawet pomyśleć, nie jest zawsze jakąś formą wykorzystywania dzieci?"[82].

Dennett podkreśla, że „niektóre dzieci wychowywane są w tak ścisłym więzieniu ideologicznym, że z czasem stają się swymi własnymi

strażnikami (...), zabraniając sobie wszelkich kontaktów z wyzwolicielskimi ideami, które mogłyby zmienić ich umysły". Jak dodaje, wina leży po stronie rodziców, którzy je wychowali. „Równocześnie musimy przyznać, że rodzice nie są w dosłownym sensie właścicielami swoich dzieci (w tym sensie, w jakim kiedyś istnieli właściciele niewolników), lecz raczej ich zarządcami i opiekunami i za wypełnianie tej funkcji powinni odpowiadać przed ludźmi z zewnątrz", co oznacza, że ci ostatni mają prawo ingerować[83].

Psycholog Nicholas Humphrey w niedawno wygłoszonym wykładzie stwierdził, że laiccy nauczyciele powinni działać na rzecz wyzwolenia dzieci spod szkodliwego wpływu wychowania religijnego przez rodziców, podobnie jak Amnesty International pracuje na rzecz uwolnienia więźniów politycznych na całym świecie. „Tym samym rodzice nie mają od Boga danego prawa do inkulturacji swoich dzieci do jakichkolwiek własnych osobistych wyborów: żadnego prawa do ograniczania swoim dzieciom horyzontów poznania, do wychowywania ich w atmosferze dogmatyzmu i przesądu czy do nalegania, by podążały one prostą i wąską ścieżką wiary rodziców"[84].

Filozof Richard Rorty twierdzi, że laiccy profesorowie uniwersytetów „powinni spowodować, by studenci, którzy przychodzą na uniwersytet jako bigoteryjni, homofobiczni, religijni fundamentaliści, opuszczali mury uczelni z poglądami zbliżonymi do naszych". Rorty zaznacza też, że studenci mają szczęście znaleźć się „pod dobrotliwym panowaniem ludzi takich jak ja i wyzwolić się z uścisku budzących strach, okrutnych i groźnych rodziców". Za to rodzice, wysyłając swe dzieci do szkół wyższych, powinni uznać, że jako profesorowie „będziemy otwarcie starać się zdyskredytować ich w oczach ich dzieci, próbując odrzeć z godności ich fundamentalistyczne wspólnoty religijne i pokazać ich poglądy raczej jako głupie niż dyskusyjne"[85].

W taki to sposób laiccy wychowawcy postrzegają tradycyjne przekonania uczniów i studentów. Ich strategia nie polega na wykazaniu, że poglądy religijne są błędne lub na polemice z nimi. Chodzi im o doprowadzenie do sytuacji, w której przekonania religijne będą w pogardzie na tyle, iż zostaną wypchnięte poza obszar dopuszczalnej dyskusji. Strategia ta jest skuteczna, bo młodym ludziom, którzy dostają się do

dobrych szkół, szalenie zależy na tym, by dowiedzieć się, co to znaczy być wykształconym harwardczykiem albo jak to jest być zdolną studentką Stanfordu. Dzięki temu nauczyciele akademiccy mogą łatwo manipulować postawami studentów choćby poprzez wskazanie, że dany pogląd lub opinia jest modna czy światła. W podobny sposób nauczyciele mogą wywierać presję na studentów, by odrzucili przekonania wpojone im przez rodziców poprzez zwykłe zakwalifikowanie takich przekonań jako uproszczonych czy wręcz prostackich.

Druga strategia powszechnie stosowana w celu promowania ateizmu na kampusach uniwersyteckich używa jako narzędzia dojrzewającej seksualności. Jak wyjaśnił mi jeden z propagatorów agnostycyzmu: „Przeciwko mocy religii używamy równej, jeśli nie większej siły - siły hormonów". Ateizm jest prezentowany młodym ludziom jako środek do wyzwolenia się z ograniczeń moralnych i zaspokojenia żądz. W tym kontekście religia przedstawiana jest jako forma dławienia seksualności.

W kulturze Zachodu historyjka o tym, jak młody człowiek przechodzi od dziecinnej niewinności i pobożności do etapu młodzieńczej kontestacji, wyzwolenia seksualnego, a w końcu cynizmu, stała się już typowa. Taka ścieżka prezentowana jest często jako rodzaj oświecenia czy wyzwolenia i w tym względzie także jest przejawem ideologicznego ataku na religię i tradycyjną moralność. Religia i moralność albo w ogóle nie są brane pod uwagę, albo z założenia traktowane z pogardą. Biolog Kenneth Miller, który w procesach sądowych był świadkiem wspierającym teorię ewolucji, przyznaje, że „domniemanie ateizmu czy agnostycyzmu jest powszechne w życiu akademickim. (...) Konwencje życia akademickiego niemal powszechnie wiążą się z założeniem, że wierzenia o charakterze religijnym to coś, z czego się wyrasta w miarę zdobywania wykształcenia"[86].

Dzieci spędzają większą część swego aktywnego życia w szkole. Rodzice inwestują sporą część swych oszczędności w edukację ponadpodstawową, powierzając swoje potomstwo ludziom, którzy powinni je kształcić. Czyż to nie wspaniałe, że pedagodzy znaleźli sposób, by uczynić z rodziców instrument, którym mogą posłużyć się przeciwko nim samym? Czy to nie świetny pomysł, by przekonać

chrześcijańskie mamusie i tatusiów do tego, by finansowali podkopywanie przekonań i wartości, które sami wyznają? Kto powiedział, że ateiści nie są sprytni?

CZĘSC DRUGA

CHRZEŚCIJAŃSTWO I ZACHÓD

ROZDZIAŁ PIĄTY

Cesarzowi co cesarskie: Duchowa podstawa rządu ograniczonego

Tylko chrześcijaństwo jest ostatecznym fundamentem wolności, sumienia, praw człowieka i demokracji, czyli miar zachodniej cywilizacji. Nadal pijemy z tego źródła[87].

Jurgen Habermas, *A Time of Transition*

Próba nauczenia naszych dzieci wrogości do religii, a zwłaszcza chrześcijaństwa, jest szczególnie dziwna, jeśli weźmie się pod uwagę, że zachodnia cywilizacja została zbudowana przez chrześcijaństwo. Problemem nie jest to, że młodzi ludzie wiedzą zbyt wiele o chrześcijaństwie, ale że wiedzą za mało. W Ameryce nie mamy zmartwień w rodzaju muzułmańskich medres, w których studiuje się tylko Koran. Przeciwnie, żyjemy w społeczeństwie religijnych analfabetów, w którym o Biblii uczy się rzadko. W rezultacie wielu ludzi w Stanach i w ogóle na Zachodzie nie potrafi wymienić nawet połowy z dziesięciu przykazań, *Genesis* nie kojarzy im się z biblijną księgą, tylko z nazwą zespołu, a *Trinity* (Trójca) z bohaterką filmu, wcale nie z Trójcą świętą. Wychodzi też na to, że jeden na dziesięciu Amerykanów uważa Joannę d'Arc za żonę Noego[88]. Tego typu ignorancja sprawiła, że wielu mieszkańców Zachodu stało się obcymi we własnej cywilizacji. Nie znają oni bowiem literatury, historii i filozofii, która uczyniła Zachód cywilizacją taką, jaką jest dziś.

Ostatnio można też spotkać inny, na swój sposób bardziej niebezpieczny typ człowieka Zachodu. Jest to osoba, która myśli, że zna podstawy zachodniej cywilizacji, ale w istocie tak nie jest. Tacy ludzie są zazwyczaj produktem samodzielnej edukacji, pobieżnych lektur czy okruchów wiedzy zbierających się przez lata. Nie czytali Edwarda Gibbona, ale jakoś przyswoili sobie jego antychrześcijańskie przesądy. Z przekonaniem więc twierdzą, że Grecja i Rzym stanowiły szczytowy punkt cywilizacji starożytnej. Świat klasyczny, wzdychają, został jednak zniszczony przez chrześcijańskich barbarzyńców, którzy zanurzyli go w wiekach ciemności. Na szczęście, kontynuują, cywilizacja została ocalona przez renesans, który był powrotem do wiedzy klasycznej. Potem nadeszło oświecenie i otworzyło nasze oczy na cuda nowożytnej nauki, rynkowy system tworzenia dobrobytu i nowoczesną demokrację.

Już same nazwy - średniowiecze, ciemne wieki - kierują takich ludzi ku ich przesądom. Terminy takie jak „renesans" czy „oświecenie" są bezkrytycznie rozumiane jako dosłowne opisy ducha danego wieku. A przecież powinniśmy pamiętać, że ludzie żyjący w czasach odrodzenia nie uważali się za ludzi renesansu. Sam termin pojawia się bowiem w XIX wieku.

Do dwóch wspomnianych grup - ignorantów i połowicznie wykształconych - należy dodać trzecią: tych, którzy wiedzą, że Zachód ma chrześcijańskie korzenie, ale chcą je porzucić. Gdy twórcy konstytucji Unii Europejskiej wykluczyli jakąkolwiek wzmiankę o chrześcijaństwie w swoim opisie tożsamości europejskiej, uczynili tak, gdyż chcieli podkreślić, jak bardzo Europa zerwała z chrześcijańską przeszłością. Jak pisze George Weigel w *Katedrze i sześcianie*, sekularyzm jest dziś jednym ze sztandarów, pod którym wielu Europejczyków chce maszerować[89].

W tym i kilku następnych rozdziałach mam zamiar obalić pewne nowoczesne przesądy i pokazać, że chrześcijaństwo jest zasadniczym fundamentem zachodniej cywilizacji. Będę również przekonywał, że dzięki chrześcijaństwu pojawiło się wiele wartości i instytucji, które ludzie niereligijni uważają za najbardziej cenne. W konsekwencji dążenie do odrzucenia chrześcijańskich korzeni zachodniej kultury jest

nie tylko fałszowaniem historii, ale zagraża też priorytetom moralnym ludzi niereligijnych.

Zacznijmy od zbadania, w jaki sposób chrześcijaństwo stworzyło filary cywilizacji zachodniej. Tak naprawdę bowiem Zachód został oparty na dwóch filarach: Atenach i Jerozolimie. Przez Ateny rozumiem cywilizację klasyczną, cywilizację Grecji i przedchrześcijańskiego Rzymu. Przez Jerozolimę rozumiem judaizm i chrześcijaństwo. Z tych dwóch filarów Jerozolima jest ważniejsza. Ateny, które znamy i kochamy, nie są bowiem Atenami takimi, jakie istniały naprawdę, ale Atenami oglądanymi oczami Jerozolimy.

„Myśl o opisaniu schyłku i upadku miasta po raz pierwszy zaświtała mi w Rzymie, 15 października 1764 roku, gdy siedziałem pogrążony w zadumie wśród ruin Kapitolu, a u moich stóp bosonodzy mnisi śpiewali nieszpory w świątyni Jupitera"[90]. W *Zmierzchu i upadku Cesarstwa Rzymskiego* Edward Gibbon oskarża chrześcijaństwo o zastąpienie cywilizacji klasycznej religijnym barbarzyństwem. Tyle tylko, że cywilizacja klasyczna sama była przepojona barbarzyńskimi praktykami w rodzaju pederastii czy niewolnictwa. Co więcej, to nie chrześcijanie zniszczyli rzymską cywilizację, tylko Hunowie, Goci, Wandalowie i Wizygoci. Ci barbarzyńcy, przybywszy z pogańskich rejonów północnej Europy, zniszczyli Rzym, który już od dłuższego czasu był słaby i dekadencki. Na szczęście w końcu nawrócili się na chrześcijaństwo i z biegiem czasu to ono ucywilizowało te brutalne początkowo ludy. Chrześcijaństwo nie najechało i nie obróciło w perzynę mądrej cywilizacji, ale przybyło na kontynent, który już leżał odłogiem. „Wieki ciemności" były konsekwencją rzymskiej dekadencji i barbarzyńskiej grabieży.

Powoli, ale zdecydowanie chrześcijaństwo zajęło się tym zacofanym kontynentem, dając mu wiedzę i porządek, stabilność i godność. Mnisi kopiowali i studiowali rękopisy, które zachowały nauczanie późnej starożytności. Christopher Dawson pokazuje w książce *Religia i powstanie kultury zachodniej*, jak klasztory stały się ośrodkami twórczości i wiedzy w całej Europie[91]. Tam, gdzie kiedyś były pustkowia, tworzyły osady, potem miasteczka, wreszcie miasta i kraje. Z upływem lat okrutny barbarzyński wojownik stawał się chrześcijańskim

rycerzem, powstawały nowe ideały uprzejmości, dobrego wychowania i romantyczności, które do dziś kształtują nasze społeczeństwo. Gdyby chrześcijaństwo nie narodziło się z judaizmu, pisze Rodney Stark, pewnie żylibyśmy do dziś we wczesnym średniowieczu[92].

Chrześcijaństwo ukształtowało sposób organizacji współczesnego społeczeństwa. Wkład chrześcijaństwa w nasze prawo, gospodarkę, politykę, sztukę, kalendarz, święta, to, co uważamy za najważniejsze w kulturze i moralności, jest tak wielki, że historyk J.M. Roberts w *Triumph of the West* pisze: „Nikt z nas nie byłby tym, kim jest, gdyby nie grupka Żydów, która prawie dwa tysiące lat temu nie uwierzyła, że spotkała wielkiego nauczyciela, nie zobaczyła jego ukrzyżowania, śmierci, pogrzebania, a potem ponownego powstania"[93].

Weźmy na przykład zachodnią sztukę. Byliście w Kaplicy Sykstyńskiej? Widzieliście *Pietę* Michała Anioła? A *Ostatnią wieczerzę* Leonarda da Vinci? Może znacie obraz *Chrystus w Emaus* Rembrandta albo jego *Symeona w świątyni*? W Wenecji można zobaczyć wspaniałe freski Veronese, Tycjana, Tintoretto. Czym byłaby zachodnia muzyka bez *Mesjasza* Handla, *Requiem* Mozarta i kompozycji Jana Sebastiana Bacha? Zajrzyjcie do jednej z wielkich gotyckich katedr i zobaczcie, co ich anonimowi budowniczowie zrobili z kamienia i szkła. Czy można sobie wyobrazić zachodnią literaturę bez Dantego, Miltona i Szekspira? Nie chodzi mi tylko o to, że wszyscy ci wielcy artyści byli chrześcijanami, ale że ich wielkie dzieła nie powstałyby bez chrześcijaństwa. Czy stworzyliby inne wielkie prace? Nie wiemy. Wiemy za to na pewno, że to chrześcijaństwo nadało ich geniuszowi charakterystyczny wyraz. Nigdzie ludzkie dążenia nie sięgały tak wysoko, czy może głęboko do serc i ducha, jak w dziełach chrześcijańskiej sztuki, architektury, literatury, muzyki.

Nawet twórcy, którzy odrzucili chrześcijaństwo, tworzyli dzieła niewątpliwie kształtowane przez motywy chrześcijańskie. Goethe był swoistym panteistą, który utożsamiał Boga z naturą, ale jego *Faust* jest głęboką alegorią wywiedzioną z chrześcijańskich wątków cierpienia, przemiany i odkupienia. Naszych największych sceptyków, jak Woliera i Nietzschego, nie da się zrozumieć bez odniesień do chrześcijaństwa (Wolter uczył się u jezuitów; ojciec Nietzschego był pastorem,

a tytuł jego autobiografii *Ecce homo* odwołuje się do słów Piłata wypowiedzianych o Chrystusie: „Oto Człowiek").

Dziś jednak czytamy książki w rodzaju *Freethinkers* Susan Jacoby, które opiewają fakt, że żyjemy w zasadniczo zeświecczonym społeczeństwie. Oglądamy Sama Harrisa, który twierdzi, że możliwa jest moralność bez religii chrześcijańskiej, czy religii w ogóle[94]. Czytamy Theodora Schicka Jr., który we *Free Inquiry* utrzymuje, iż filozofowie tak różni jak John Stuart Mill i John Rawls „pokazali, że można dojść do uniwersalistycznej moralności bez Boga"[95].

Mamy tu do czynienia z głębokim nieporozumieniem. By zrozumieć, na czym polega chrześcijaństwo, przede wszystkim należy sobie uświadomić, że sam termin „świecki" jest terminem chrześcijańskim[96]. W katolicyzmie o księdzu, który należy do jakiejś wspólnoty zakonnej i w ten sposób wycofuje się ze świata, mówi się, że prowadzi życie „konsekrowane". Księży, którzy pracują w parafii, wśród zwykłych ludzi nazywa się „klerem". Jak zobaczymy, sama sekularyzacja jest wynalazkiem chrześcijańskim. Świeckie wartości również są dziełem chrześcijaństwa, nawet jeżeli zostały odcięte od swego pierwotnego źródła.

Jeżeli to prawda, to nasz przesąd zakazujący uznawania i nauczania o roli chrześcijaństwa na Zachodzie jest błędny. Wierzący i niewierzący w równej mierze powinni szanować chrześcijaństwo jako ruch, który stworzył naszą cywilizację. Powinniśmy troszczyć się o nasze chrześcijańskie dziedzictwo nie jak o rodzinne pamiątki, ale jak o żywy, obecny komponent życia społecznego, i martwić się tym, co stanie się z naszą cywilizacją, gdy chrześcijaństwo zniknie z Zachodu i zakorzeni się w innych, niezachodnich kulturach.

Nie zamierzam tu katalogować osiągnięć chrześcijaństwa, raczej tylko prześledzić jego wpływ na świat Zachodu, skupiając się na trzech kluczowych ideach. Pierwsza z nich to oddzielenie czy rozplątanie sfer religii i władzy. Chociaż to pojęcie w naszych czasach uległo zniekształceniu i zagmatwaniu, pierwotna idea jest słuszna. Myślimy o oddzieleniu religii od władzy jako o idei amerykańskiej czy oświeceniowej, ale na długo przed jej ponownym odkryciem była to idea chrześcijańska. Chrystus był chyba pierwszym, który o tym pomyślał.

W Ewangelii według św. Mateusza (22,21) słowa Chrystusa brzmią następująco: „Oddajcie więc Cezarowi to, co należy do Cezara, a Bogu to, co należy do Boga".

By dostrzec radykalizm słów Chrystusa, warto spojrzeć na rzymskiego autora Kelsosa (łac. *Ce/sus*), który w II wieku napisał wpływowe dzieło atakujące chrześcijaństwo. Dzieło Kelsosa zaginęło, ale Orygenes, jeden z Ojców Kościoła, polemizował z nim w *Contra Ce/sum*, stąd można odtworzyć argumentację Rzymianina[97]. Kelsos zasadniczo oskarżał chrześcijan o bycie ateistami.

Mówił to na serio, bowiem dla starożytnych Greków i Rzymian bogowie, których człowiek powinien czcić, byli bogami państwa. Każda wspólnota miała swoje bóstwa - były to czasy politeizmu - i patriotyzm wymagał, by dobry Ateńczyk składał ofiary bogom ateńskim, a dobry Rzymianin oddawał cześć bogom Rzymu. Chrześcijanie, oburzał się Kelsos, nie chcą czcić rzymskich bogów i nie uznają imperatora za boga, chociaż senat przyznał Cezarowi status boski. Zamiast tego chrześcijanie upierają się, by czcić jakiegoś obcego boga, przedkładając posłuszeństwo wobec niego nad posłuszeństwo państwu. Co to za bluźnierstwo! To zdrada!

Nie twierdzę, że starożytni Grecy i Rzymianie byli jakoś szczególnie „religijni". Gibbon pisze, że filozofowie i urzędnicy mieli zupełnie inną postawę w stosunku do bogów niż zwykli obywatele: „Lud uważał wszelkie odmiany kultu religijnego panujące w świecie rzymskim za jednakowo słuszne, filozof - za jednakowo fałszywe, a dostojnik państwowy - za jednakowo pożyteczne"[98]. Mimo to tożsamość religijna w świecie starożytnym była nierozerwalnie związana z plemieniem czy wspólnotą. Nie można było być dobrym Dinką i nie czcić bóstw Dinków, bez względu na to, czy były to skały, kamienie, czy słońce. Nie można było być dobrym Rzymianinem i nie sławić bóstw Rzymu, czy to Apollina, Bachusa czy Jupitera.

Chrześcijaństwo przyniosło nie tylko nową religię, ale i nową koncepcję religii. Ta rewolucja kulturalna na Zachodzie była tak udana, że dziś antyczne pogaństwo żyje tylko w nazwach planet i wśród tych, którzy kierują się tablicami astrologicznymi. Ateiści nie zawracają sobie głowy pozbawianiem wiarygodności Baala czy Zeusa i przywołują

ich tylko po to, by każda religia wyglądała równie głupio. Prawdziwym celem ateistów jest Bóg monoteizmu, zazwyczaj Bóg chrześcijański.

Chrześcijaństwo nie było pierwszą religią monoteistyczną. Pewne wątki monoteistyczne były obecne w zoroastrianizmie, religii starożytnych Persów. Byli oni henoteistami, wierzyli najpewniej w wielu bogów, ale jeden najwyższy bóg był silniejszy od pozostałych. Pierwszymi monoteistami byli Żydzi, którzy przyjęli pojęcie jednego Boga uosabiającego wszelkie cnoty i będącego jedynym bóstwem zasługującym na cześć i posłuszeństwo: „nie będziesz miał bogów cudzych przede mną". W Starym Testamencie jesteśmy świadkami walki między żydowskim monoteizmem i stale silną pokusą politeizmu w postaci czci oddawanej przez Izraelitów Baalowi, Molochowi i złotemu cielcowi.

Chrześcijaństwo przyjęło żydowski monoteizm, nadając mu uniwersalistyczną, a zarazem indywidualistyczną interpretację. Nie można bowiem mówić o indywidualizmie w starożytnym Izraelu; Żydzi czcili Jahwe jako plemię i jako wspólnota. Pojedynczy Żydzi nie mieli w tej kwestii wyboru. Gdy Mojżesz zszedł z góry i zobaczył Izraelitów oddających cześć złotemu cielcowi, nie pomyślał, że po prostu zdecydowali się wyznawać inną wiarę. Nie chodziło tu o żadną „wolność religijną". Podejście Mojżesza było mianowicie trochę prostsze: albo przyjmujesz Jahwe, monoteistycznego Boga Żydów, albo zginiesz. Niektórzy niezbyt mądrze zdecydowali się trwać przy kulcie cielca i na rozkaz Mojżesza zostali zmasakrowani.

Bóg Starego Testamentu jest bóstwem uniwersalnym, ale równocześnie wydaje się być Bogiem plemiennym. Kontaktuje się głównie ze swoim wybranym ludem, a wrogowie Izraela stają się jego wrogami. Nie oczekuje się, że Egipcjanie czy Rzymianie staną się jego zwolennikami, choć Żydzi uważali Go za wyższego od bóstw egipskich i rzymskich. Nie dziwi więc, że żydowski monoteizm nie był zagrożeniem dla rzymskiego pogaństwa. Rzymianie po prostu włączyli boga Żydów do swojego panteonu. Judaizm w Cesarstwie Rzymskim był religią legalną, chrześcijaństwo nie, przynajmniej do czasu nawrócenia cesarza Konstantyna. Przyczyną zakazów i prześladowań chrześcijan był fakt, że domagali się oni uznania jednego Boga nie tylko dla siebie, ale dla całego świata.

W chrześcijańskim monoteizmie ukryta była krytyka pogańskiego politeizmu. Według chrześcijan greccy i rzymscy bogowie byli wymysłami ludzi. Wystarczy spojrzeć na bogów Homera. Każdy z nich zdaje się uosabiać jakąś ludzką cechę: Afrodyta jest boginią pociągu seksualnego, Ares jest bogiem konfliktu i tak dalej. Bogowie mają w sobie tę samą drobną próżność i zazdrość, co ich ludzkie odpowiedniki. Ich cnoty to cnoty ludzkie, tylko napisane wielkimi literami. Jak to ujęła badaczka antyku Mary Lefkowitz: „Zycie bogów to wysoce wyidealizowane życie ludzi, gdyby tylko śmiertelnicy byli nieśmiertelni, nie starzeli się i byli odpowiednio silni"[99]. Zabawne, że krytyka wymyślonych bóstw, która wydawała się trafna, gdy była wymierzona w antyczny politeizm, jest dziś kierowana przeciwko chrześcijaństwu. Jak chcieliby Daniel Dennett i Richard Dawkins, chrześcijanie również wymyślili swojego Boga. Jednak Bóg chrześcijan wcale nie jest taki, jak istoty ludzkie. Znajduje się poza przestrzenią i czasem, nie ma ciała, jest bytem czysto duchowym. Ludzie mogą wyobrażać go sobie jedynie w mglisty sposób, odwołując się do antropomorficznych obrazów i analogii.

Monoteizm to niezwykle istotna idea, ale jak dowodzi dzisiejsza interpretacja islamu, to idea, która może usprawiedliwiać teokrację. Przez teokrację rozumiem tu nie władzę duchowieństwa, ale panowanie prawa Bożego nad każdą sferą społeczeństwa i życia ludzkiego. Tak było w przypadku starożytnego Izraela i tak jest w tradycji islamskiej. Prorok Mahomet łączył w jedno domeny państwa i Kościoła. Idąc za tym przykładem, władcy różnych państw islamskich, od Omajadów po Ottomanów, uważali się za namiestników Allacha na ziemi obarczonych misją ustanowienia władzy islamu nad całym światem i poddania tak wielu krajów, jak to możliwe, pod władzę świętego prawa muzułmańskiego. Historyk Bernard Lewis pisze, że „w klasycznym języku arabskim i innych klasycznych językach islamu nie ma par terminów odpowiadających naszemu «świecki» i «kościelny», «duchowy» i «doczesny», «sekularny» i «religijny», bowiem te pary słów wyrażają chrześcijańską dychotomię, która nie ma odpowiednika w świecie islamu"[100]. Nawet dziś w ortodoksyjnych państwach islamskich, jak na przykład Arabia Saudyjska, prawo

koraniczne (szariat) rozciąga się poza religię, na prawo handlowe, cywilne, rodzinne.

Inaczej jest w chrześcijaństwie. Dlaczego, wyjaśnia jeden z Ojców Kościoła, św. Augustyn, w dziele *O państwie Bożym.* Święty Augustyn twierdzi, że w czasie naszego życia na ziemskim padole chrześcijanin zamieszkuje dwa państwa: ziemskie i niebieskie (dopiero na końcu czasu Bóg połączy je w jedno wspaniałe królestwo rządzone przez siebie). Chrześcijanin ma obowiązki wobec obu wyżej wymienionych państw, tylko różne. Owszem, ostateczne oddanie chrześcijanin winien jest królestwu niebieskiemu, ale z tego pierwszorzędnego przywiązania wynikają istotne konsekwencje. Oznaczają one, że państwo ziemskie nie musi się zajmować ostatecznym przeznaczeniem człowieka. Wskazują również, że roszczenia państwa ziemskiego muszą mieć ograniczony charakter, że istnieje wewnątrz każdej osoby azyl dla sumienia niepodlegający politycznej kontroli, bowiem królowie i cesarze, jakkolwiek wielcy, nie mogą uzurpować sobie władzy, która prawowicie należy tylko do Boga.

To jest właśnie zalążek idei rządu ograniczonego. Wyrasta ona z chrześcijańskiego przekonania, że sfera władzy rządzącego jest jakoś zakreślona i są granice, poza które po prostu nie może wykraczać. Pierwotnie granice te były określane przez Kościół konkurujący z państwem, by stworzyć przestrzeń dla własnej władzy. Pamiętajmy, że Kościół nie był tylko instytucją duchową odprawiającą nabożeństwa i sprawującą sakramenty. Był również władzą doczesną posiadającą wiele nieruchomości, a z czasem nawet armie. Przez wieki królowie i Kościół zmagali się nawzajem o właściwe nakreślenie linii rozdzielającej te dwie sfery, gdyż obie strony zgadzały się co do tego, że taka linia istnieje. Królów zastąpiły dziś demokratyczne rządy, ale chrześcijańskie przekonanie, że są takie rzeczy, których nawet pochodzące z wyboru rządy nie mogą kontrolować, zachowało swą ważność.

Nasza nowożytna idea rządu ograniczonego przejmuje chrześcijańską ideę istnienia przestrzeni, która jest poza zasięgiem kontroli państwa i rozciąga ją na całą sferę prywatną. Z tym zasadniczym rozróżnieniem na sfery państwa i społeczeństwa mamy do czynienia na Zachodzie. „Społeczeństwo" obejmuje pełny wachlarz ludzkich

działań, natomiast „państwo" odnosi się do swoistej, wydzielonej sfery władzy rządu. Państwo może wkraczać na teren wcześniej zastrzeżony dla sfery prywatnej, ale nie może jej całkowicie przejąć. Nawet demokratycznie wybrany rząd nie może nikogo zmusić do opuszczenia domu albo oddania rządowi swojego majątku. Nawet rząd z prawie stuprocentowym poparciem nie ma prawa nakazać pozostałemu jednemu procentowi ludzi, by stali się republikanami, wegetarianami, a nawet chrześcijanami. Jeżeli to robi, rząd legitymizowany staje się rządem tyrańskim i ludzie mają prawo sprzeciwiać mu się i zastąpić go innym.

Skoro domena rządu powinna być ograniczona, to również dotyczy to domeny Kościoła, tak bowiem powiedział Chrystus: „Królestwo moje nie jest z tego świata". Bóg zdecydował, że będzie panował nad władzą doczesną w sposób ograniczony nie dlatego, że sam jest czymś ograniczony, ale dlatego, że oddał część swego królestwa ludziom pod doczesną opiekę. Te chrześcijańskie pojęcia byłyby całkowicie niezrozumiałe nie tylko dla starożytnego Ateńczyka czy Rzymianina, ale i Izraelity. W tej nowej konstrukcji chrześcijańskiego uniwersalizmu ten sam Bóg rządzi całym wszechświatem, ale każdy kraj zachowuje swoje prawa i swoją kulturę.

Domena Boga to domena Kościoła. Tutaj Boże prawa są najważniejsze, chociaż muszą pojawić się ich ziemscy interpretatorzy, by je rozumieć i stosować. Poza tym istnieje również sfera świecka działająca poza kontrolą Kościoła. Widać więc, że idea „świeckości" sama jest tworem chrześcijaństwa.

Ważne jest, by zauważyć, że oddzielenie sfer państwa i Kościoła istniało w praktyce od początku chrześcijaństwa. To nie wynalazek nowoczesności, chociaż w ostatnich wiekach temu oddzieleniu nadawano nową i do pewnego stopnia przewrotną formę. W Rzymie cezarów władcy byli imperatorami, a Kościół chrześcijański - prześladowaną mniejszością całkowicie odrębną od cesarstwa. Gdy w IV wieku chrześcijaństwo stało się oficjalną religią Cesarstwa Rzymskiego, dwie sfery zostały w pewnym stopniu połączone. Mimo tego to Kościół sprawował sakramenty, a cesarz przyjmował i wprowadzał w życie prawa. Nawet w tragicznych czasach hiszpańskiej inkwizycji Kościół sądził

za herezję, ale państwo za morderstwo. Zatem, śledząc historię Zachodu, można dojść do wniosku, że państwo i Kościół funkcjonowały jako oddzielne, choć nakładające się zakresami kompetencji podmioty. Stąd dziś ludzie Zachodu ze zgrozą i niezrozumieniem wpatrują się w muzułmański rząd, który proponuje dokonanie egzekucji pewnej kobiety, która odmówiła noszenia stroju nakazanego przez religię, czy pewnego mężczyzny, który ośmielił się nawrócić na chrześcijaństwo.

Tego typu zdarzenia miały też miejsce na Zachodzie i ich sprawcami byli, niestety, chrześcijanie. Począwszy od momentu, gdy chrześcijaństwo stało się oficjalną religią Cesarstwa Rzymskiego, przez hiszpańską inkwizycję, aż do XVII wieku chrześcijańscy władcy z poparciem Kościołów używali władzy państwa, by wymusić religijną prawowierność. Zarówno katolicy, jak i protestanci ponoszą tu winę. Purytanie, którzy zbiegli z Anglii do Ameryki nie uciekali przed katolickimi, lecz anglikańskimi prześladowaniami. Szukali dla siebie wolnego kawałka ziemi nie po to, by zapewnić na nim swobodę religijną dla wszystkich, ale by tam narzucić swoją wersję ortodoksji całemu społeczeństwu.

Na swój sposób motywy tych wszystkich chrześcijańskich autokratów są zrozumiałe. Czasem działali nawet w dobrej wierze. Wierząc bowiem, że są w posiadaniu jedynej prawdy, kierowali się troską o innych i zadawali sobie wiele trudu, by przeciągnąć na swoją stronę nieprzekonanych, czasem posuwając się do stosowania przymusu i kary więzienia. W swym dziele mylili jednak chrześcijaństwo z cywilizacją chrześcijańską (*Christendom*). Starali się ustanowić królestwo niebieskie tu, na ziemi, czyli robili dokładnie to, przed czym ostrzegał Augustyn, a przed nim Chrystus. Co więcej, naruszali oni zasadę ustaloną przez Boga w ogrodzie Eden. Bóg mógł przecież łatwo zmusić Adama i Ewę do przestrzegania swoich przykazań, ale nie zrobił tego. Nie zrobił, chociaż wiedział, że podejmują złą decyzję. Szanował jednak ich wolność na tyle, że pozwolił ją podjąć. Wolność czynienia dobra sugeruje wolność odrzucenia dobra.

Myśliciele wczesnonowożytni, jak John Locke, byli szczerymi i praktycznie myślącymi chrześcijanami. Wynaleźli oni pojęcie tolerancji religijnej nie dlatego, że chcieli osłabić czy wyeliminować wpływ

chrześcijaństwa. Uznali raczej, że w społeczeństwie zachodnim zaczął dominować niewłaściwy typ chrześcijaństwa. Locke i jemu współcześni byli zniesmaczeni tymi nadużyciami, których dokonywano w imię chrześcijaństwa. Zatem dla chrześcijańskiego problemu podziałów i konfliktów opracowali oni chrześcijańskie rozwiązanie - wolność religijną. Rozwijało się ono stopniowo, najpierw jako tolerancja religijna. Słowo „tolerancja" wywodzi się z języka łacińskiego i oznacza „znosić", „ścierpieć", więc „tolerować" oznacza „znosić kogoś". Zawiera ono zatem element niezgody, a nawet pogardy: „toleruję cię", oznacza: „wiem, że się mylisz, zniosę to jednak i pozwolę ci trwać w twoich błędnych przekonaniach". Tolerancja Locke'a rozciągała się na większość wyznań protestanckich, ale już nie na katolików.

Założyciele Ameryki rozszerzyli pojęcie tolerancji i stworzyli śmiałą, nową ideę nieznaną w Europie - wolność sumienia. Pokój westfalski z 1648 roku ustalił praktyczną zasadę, że religia władcy staje się religią państwa. Było to jednak po prostu kompromisowe rozwiązanie, które miało na celu zatrzymanie niekończących się kłótni między różnymi chrześcijańskimi wyznaniami i sektami. Na swój sposób w Ameryce rozdział Kościoła i państwa zaistniał z tego samego powodu. Liczne wyznania religijne próbowały zdominować nowy kontynent i narzucić prawu swoją ortodoksję, ale żadne nie było na tyle silne, by zwyciężyć wszędzie. Purytanie przeważali w Massachusetts, ale anglikanie stanowili większość w Wirginii, a Maryland był bastionem katolików. Ostatecznie te różnorodne grupy zgodziły się, by trzymać władzę centralną z daleka od religii. Zakaz ustanawiania oficjalnej religii (*establishment clause)* zapisany w pierwszej poprawce do Konstytucji Stanów Zjednoczonych przyjęto zasadniczo z poparciem chrześcijan. Jak kiedyś powiedział John Courtney Murray, nie było to wyznanie wiary, ale wyznanie wiary w pokój.

Geniusz amerykańskich ojców założycieli polegał na wyjściu poza tolerancję i podkreślaniu, że rząd centralny w ogóle nie powinien się mieszać do teologii. Mimo że sama idea była nowa, to zasadzała się ona głęboko na chrześcijaństwie. Większość założycieli Stanów Zjednoczonych była pobożnymi chrześcijanami, choć niektórzy, jak Thomas Jefferson, byli deistami. Wszyscy oni, bez względu na to, czy

wiedzieli o tym, czy nie, realizowali Chrystusową zasadę, by oddzielać domenę Cezara od domeny Boga. Ojcowie założyciele w żadnym wypadku nie zaprzeczali jednak chrześcijańskim fundamentom amerykańskiego eksperymentu. Nawet Jefferson, prawdopodobnie najmniej religijny z nich, głosił, że wiara religijna jest podstawą wolności jako takiej: „Czyż można uznać wolności narodu za zabezpieczone, gdy usunie się jedyną ich mocną podstawę, jaką jest przekonanie ludu, iż są one darem Boga?"[101]. Ze nie można ich pogwałcić, nie wywołując Jego gniewu? Po wojnie o niepodległość ojcowie założyciele nadal organizowali publiczne modlitwy, powoływali kapelanów przy Kongresie Stanów Zjednoczonych i w siłach zbrojnych, a na terytorium na północny zachód od rzeki Ohio szerzyli wartości religijne poprzez szkoły.

Nie próbowali też izolować władzy centralnej od sfery moralności. Tu nie chciano budować żadnego oddzielającego muru. Przeciwnie, ojcowie założyciele wierzyli, że moralność jest niezbędna dla powodzenia tej nowej formy rządu, którą tworzyli. Większość z nich zgadzała się z opinią George'a Washingtona wyrażoną w jego wystąpieniu pożegnalnym: „Z ostrożnością pozwalajmy sobie na przypuszczenie, że można utrzymać moralność bez religii". John Adams szedł nawet dalej: „Nasza Konstytucja została stworzona tylko dla ludzi moralnych i religijnych. Zupełnie nie nadaje się do rządzenia innymi"[102]. Równocześnie ojcowie założyciele uznawali, że różnice teologiczne były domeną objawienia i dlatego nie nadawały się na przedmiot demokratycznej debaty. Pragnęli wyłączyć z niej różnice teologiczne właśnie dlatego, by możliwe były racjonalne spory w kwestiach moralności i by prawo mogło odzwierciedlać przeważające uczucia moralne narodu.

Podróżując po Ameryce na początku XIX wieku, Alexis de Tocqueville zauważył, że „w Stanach Zjednoczonych jest nieprzebrana mnogość wyznań", ale „wszystkie głoszą w imię Boga tę samą moralność"[103]. Tocqueville nazwał religię pierwszą instytucją polityczną Ameryki, co oznaczało, że religia miała szerokie publiczne oddziaływanie, regulując moralność i obyczaje w całym społeczeństwie. W chrześcijaństwie widział on przeciwwagę dla potężnych ludzkich instynktów egoizmu i ambicji podtrzymującą ideały miłości bliźniego i poświęcenia dla innych.

Dziś sądy błędnie interpretują oddzielenie Kościoła od państwa jako pozbawianie religii miejsca na arenie publicznej lub zakaz, by moralność wywiedziona z religii kształtowała nasze prawa. W jakiś sposób wolność wyznawania religii stała się wolnością od wyznawania religii. Laicyzatorzy chcą usunąć religię i moralność opartą na religii ze sfery publicznej, by ich poglądy zmonopolizowały wspólną przestrzeń społeczną. Swoimi działaniami uczynili ludzi wierzących obywatelami drugiej kategorii. Jest to głębokie wypaczenie szlachetnej idei, która jest również ideą chrześcijańską. Rozdział sfer Kościoła i państwa nie powinien być bronią przeciwko chrześcijaństwu. Jest to bowiem narzędzie dostarczone przez chrześcijaństwo dla wspierania pokoju społecznego, wolności religijnej i wspólnoty moralnej. Gdybyśmy przywrócili temu pojęciu jego prawdziwy sens, nasze społeczeństwo miałoby się o wiele lepiej.

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Zło, którego nie chcę: Chrześcijaństwo i ludzka niedoskonałość

Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę.

List do Rzymian 7,19

Chciałbym teraz zająć się drugą zasadniczą cechą cywilizacji zachodniej, która wywodzi się z chrześcijaństwa. Filozof Charles Taylor nazywają „afirmacją zwyczajnego życia". Jest to prosta idea, że zwykli ludzie są niedoskonali, ale mimo to ci niedoskonali ludzie są ważni. Z tego wynika, że społeczeństwo powinno zorganizować się tak, by radzić sobie z ich codziennymi troskami, które zyskują rangę swego rodzaju duchowego fundamentu. Rodzina nuklearna, idea rządu ograniczonego, zachodnia koncepcja rządów prawa, nacisk, jaki nasza kultura kładzie na pomoc cierpiącym, wszystko to wyrasta z zasadniczego chrześcijańskiego rozumienia godności niedoskonałych istot ludzkich.

Warto się mu przyjrzeć, badając dwa powiązane wątki wyrastające z tego samego chrześcijańskiego korzenia. Pierwszy zawiera przytoczone wyżej stwierdzenie św. Pawła. W jednym zdaniu Paweł odrzuca całą tradycję klasycznej filozofii opartej na Platonie. Dla tego ostatniego problem zła był bowiem problemem poznawczym, problemem wiedzy. Ludzie czynią zło, bo nie wiedzą, co jest dobre. Gdyby wiedzieli, co jest dobre, oczywiście postępowaliby tak. Jednak Paweł

twierdzi, że jest inaczej. Nawet jeżeli wiem, że coś jest złe, ciągle to robię, mówi. Dlaczego? Bo ludzka wola jest zdeprawowana. Problem zła to nie problem wiedzy, ale woli.

Warto również skoncentrować się na obecnym w chrześcijaństwie szacunku dla prostego człowieka, człowieka niskiego stanu czy człowieka słabego i przegranego. Tacy ludzie nie byli ulubieńcami świata starożytnych Greków i Rzymian. Homer ignorował ich w swoich epopejach, skupiając się wyłącznie na życiu warstw rządzących. Ludzie mniejszego formatu pojawiali się, jeżeli w ogóle, jako służba. Arystoteles również znał odpowiednie dla ludzi niskiego urodzenia miejsce - miejsce niewolnika. Twierdził, że jeżeli prości ludzie będą niewolnikami, lepsi ludzie będą mieli wolny czas, by myśleć i uczestniczyć w rządzeniu wspólnotą. Arystoteles hołubił człowieka słusznie dumnego: honorowego, arystokratycznego, bogatego i - jakby tego było jeszcze za mało - mówiącego niskim i miarowym głosem.

Jezus nie był takim typem człowieka. Urodził się w stajni, a większość swojego życia spędził jako czeladnik ciesielski. Zazwyczaj podróżował piechotą, czasem na ośle. Jak pisze historyk literatury Erich Auerbach: „Chrystus nie pojawił się na ziemi jako bohater i król, ale człowiek najniższej rangi społecznej; jego pierwszymi uczniami byli rybacy i rzemieślnicy, jego życie przebiegało w najpospolitszym otoczeniu ubogiego ludu Palestyny; rozmawiał z celnikami i ladacznicami, z nędzarzami, chorymi i dziećmi..."[104]. Można dodać, że Chrystus źle skończył, przybity do krzyża jak zwykły przestępca, w towarzystwie dwóch kryminalistów.

Jak jednak zauważa Auerbach, wbrew niewyróżniającemu się niczym pochodzeniu, prostemu życiu i podłej śmierci, wszystko, co Chrystus czynił, przepełnione było najwyższą i najgłębszą godnością. Rybacy, których Grecy wzięliby za postaci z niewyszukanej komedii, w chrześcijańskiej opowieści zostali wplątani w wydarzania największej wagi dla zbawienia człowieka. Wzniosłość Chrystusa i jego uczniów zupełnie odwróciła cały klasyczny ideał. Nagle arystokratyczna duma zaczęła być postrzegana jako śmieszne puszenie się. Chrystus dokonał przewartościowania, po którym ostatni stali się pierwszymi, a wartości dotąd pogardzane zaczęły reprezentować najbardziej wzniosłe ideały ludzkości.

Charles Taylor zauważa, że za sprawą chrześcijaństwa na świecie pojawiły się nowe wartości. Po raz pierwszy ludzie zaczęli patrzeć na społeczeństwo nie z perspektywy wyniosłego arystokraty, ale zwykłego człowieka. To oznaczało, że instytucje nie powinny skupiać się na dawaniu bogatym i wysoko urodzonym nowych sposobów spędzania wolnego czasu, ale powinny raczej kłaść nacisk na to, jak zwykłemu człowiekowi dać bogate i sensowne życie. Co więcej, instytucje polityczne i ekonomiczne powinny być zaprojektowane tak, by grzeszne skłonności — to, co Kant nazywał pokrzywionym drzewem ludzkości - dawały społecznie korzystne efekty.

Jedną z dziedzin, w których dobrze widać tę zmianę, jest społeczne znaczenie nadawane małżeństwu i rodzinie. Dziś przyjmujemy za oczywiste, że rodzina jest instytucją odpowiedzialną za opiekę i wychowanie dzieci. Choć trudno w to uwierzyć, rodzina nie była bardzo ceniona w antycznej Grecji. Platon proponował nawet zniesienie małżeństwa i rodziny, kreśląc wizję republiki, w której sprawy prokreacji i opieki nad młodym pokoleniem oddane są w ręce państwa.

Arystoteles był bardziej rozsądny od Platona i uznawał potrzebę rodziny. Opisywał ją jednak jako dobro o charakterze infrastrukturalnym. Rodzina jest niezbędna do dobrego życia, tak jak niezbędne jest codzienne pożywienie i sen, ale życie poświęcone rodzinie nie jest dla Arystotelesa ani pełne, ani szlachetne. Grecy traktowali rodzinę niemal wyłącznie jako narzędzie prokreacji. W większości małżeństwa były aranżowane i nie oczekiwano, by mąż i żona chociażby zaprzyjaźnili się. Właściwie Arystoteles uważał kobiety za zasadniczo niezdolne do przyjaźni, a już na pewno nie spodziewał się, by mąż i żona mogli utrzymywać relacje jak równy z równym. Nieistotność romantycznej miłości w starożytnej Grecji dobrze ilustruje fakt, że z trzydziestu kilku zachowanych greckich tragedii miłość nie jest tematem żadnej[105].

Eros był potężną siłą w antycznej Grecji, ale wyrażał się głównie w homoseksualizmie. Ta praktyka była powszechna w Atenach, ale szczególnie słynęli z niej Spartanie, którzy zachęcali do niej w swoich gimnazjonach i wykorzystywali związki homoseksualne dla budowania solidarności wśród żołnierzy w czasie wojen[106]. Historyk Michael Grant pisze, że Eros był też uzasadnieniem dla pederastii.

Zauważa bowiem, że związki seksualne między mężczyznami i chłopcami były „o wiele bardziej preferowane niż stosunki homoseksualne między mężczyznami w tym samym wieku"[107]. Starożytni zbudowali całą filozofię wychowania opartą na pederastii. Historyk Kenneth J. Dover charakteryzuje ją tak: „mężczyzna odgrywał zawsze aktywną rolę, a chłopiec - pasywną. Cały proces wyobrażano sobie w kategoriach wymiany: młody chłopiec zgadzał się na związki seksualne ze starszym mężczyzną, a w zamian otrzymywał indywidualne nauczanie i wiedzę"[108].

My możemy się obawiać, że chłopiec jest wykorzystywany w takim związku, ale starożytni się o to nie martwili. Wielu z nich raczej uważało, jak Pauzaniasz w *Uczcie* Platona, że relacje oparte na pederastii są krzywdzące dla starszego mężczyzny, gdyż chłopiec otrzymawszy wychowanie, zazwyczaj zmienia partnera na innego, w swoim wieku. Możemy podziwiać wielkie osiągnięcia klasycznej filozofii, dramatu, władzy, ale gdy rozpływamy się nad „chwałą Grecji i wielkością Rzymu", powinniśmy pamiętać, że praktyki seksualne tych cywilizacji są dziś żywe tylko w więzieniach i ideologii marginalnych grup w rodzaju Stowarzyszenia Miłości Mężczyzn/Chłopców Ameryki Północnej.

W czasach chrześcijańskich pederastia i homoseksualizm były uznawane za grzeszne. Chrześcijaństwo wysławiało heteroseksualną monogamiczną miłość, która jest podstawą trwałego i wyłącznego związku męża i żony nastawionego na wychowanie dzieci. Przyjmujemy taką rodzinę za oczywistą, pozostaje ona na tyle silnym ideałem w naszym społeczeństwie, nawet jeżeli realne życie rodzinne jest od niego odległe, że zapominamy o podstawowych założeniach, na których jest zbudowana. To chrześcijaństwo zaszczepiło je w społeczeństwo, któremu były zupełnie obce.

Po pierwsze, chrześcijaństwo nadało życiu rodzinnemu wagę, której wcześniej nie posiadało. Zycie rodzinne przestało być podporządkowane życiu państwa-miasta, czego oczekiwali i Platon, i Arystoteles. Rodzina po raz pierwszy zaczęła być postrzegana jako główne miejsce realizacji najistotniejszych życiowych pragnień. Ta zmiana rozpoczęła się wraz z podniesieniem małżeństwa do rangi sakramentu przez katolicyzm, co nadawało mu dodatkowy, religijny prestiż, większy niż

ten, jaki wiązał się ze społeczną niezbędnością tej instytucji. Równie istotne przeobrażenie dokonało się za sprawą reformacji. Katolicy okazywali najwyższy szacunek księżom żyjącym w celibacie na wzór Chrystusa, uznając ich za wzór cnoty. Jednak Marcin Luter zakwestionował tę interpretację, utrzymując, że zwykły chrześcijanin, który żeni się i ma dzieci, także wypełnia swoje powołanie otrzymane od Boga.

Po drugie, świat chrześcijański rozwinął nowe pojęcie miłości romantycznej, które dziś jest jedną z najpotężniejszych sił w naszej cywilizacji. Chociaż na Zachodzie, zwłaszcza wśród warstw bogatszych małżeństwa nadal były aranżowane, nowy, alternatywny ideał pojawił się w średniowieczu. Jego istotą było przekonanie, że miłość może być podstawą do zawarcia małżeństwa i jego szczęśliwego trwania. Nie twierdzę, że ludzie przed średniowieczem nie „zakochiwali się". Jednak „zakochanie" uznawane było wcześniej za łagodną formę obłędu, coś, co nie może i nie powinno być podwaliną mocnego związku małżeńskiego. Średniowieczni chrześcijanie zaczęli rozumieć małżeństwo między mężczyzną i kobietą jako związek podobny do tego, który łączy Chrystusa i Kościół. Biblia opisuje tę relację jako intymną i namiętną, z pewnością nie jako umowę z wyrachowania. Chrześcijanie zaczęli więc rozumieć małżeństwo jako wzajemne obcowanie ożywiane przez romantyczne, żarliwe uczucie.

Dziś romantyczna miłość postrzegana jest właśnie jako niewiele więcej niż uczucie, ale jest to tylko blady cień jej pierwotnego znaczenia. Uważano ją bowiem za ukoronowanie poszukiwań, wcielenie szczytnych ideałów poświęcenia i służby drugiej osobie. Pojęcie to najpierw ograniczone było do warstw arystokratycznych, ale szybko rozprzestrzeniło się na całe społeczeństwo. Pierwsze oznaki romantyzmu jako istotnej wartości społecznej pojawiają się w dworskiej poezji miłosnej, która łączy miłość w wymiarze erotycznym oraz duchowym i skupiają na postaci pięknej zazwyczaj niedostępnej kobiety. Ta literatura tęsknoty i pragnienia wszczepiła zachodniemu umysłowi romantyczne marzenia.

Po trzecie, chrześcijaństwo ustanowiło zgodę i mężczyzny, i kobiety jako warunek wstępny małżeństwa. Znowu przyjmujemy to

jako oczywistość, ale wystarczy pojechać do Azji, Afryki czy na Bliski Wschód, by spotkać ludzi, którzy są często przymuszani do małżeństwa wbrew swojej woli. Wychowałem się w Indiach, gdzie nawet dziś małżeństwa są często aranżowane przez rodziców. Na Zachodzie jednak od wczesnych dni chrześcijaństwa małżeństwo opierało się na wyborze i obopólnej zgodzie. Korzenie tego zjawiska nie tkwiły jednak w równości płci, ale w chrześcijańskiej idei, że każdy z nas ma partnera, którego Bóg stworzył dla nas. Romantyczne uczucie było rozumiane jako poruszenie duszy, która prowadzi nas, byśmy mogli znaleźć tego właściwego towarzysza życia. Jako istoty omylne możemy błądzić w różnych sprawach, ale nie możemy się mylić co do własnych uczuć na temat innej osoby. Równocześnie chrześcijaństwo podkreślało, że wolny wybór powinien być wyborem wiążącym. Skoro zgodziliśmy się pobrać bez żadnego przymusu, to powinniśmy pozostać wierni złożonej przysiędze i zachować małżeństwo jako zobowiązanie na całe życie.

Chrześcijański priorytet objęcia szacunkiem zwykłych ludzi - przy uwzględnieniu ludzkich upadków i wad - jest widoczny także w fakcie powstania nowych instytucji politycznych na Zachodzie. Nie istniały one nigdzie indziej i nie było ich także w Grecji czy Rzymie, a zatem na Zachodzie musiało się zmienić coś, co pozwoliło im zaistnieć. To coś, to chrześcijaństwo. Weźmy nasze nowożytne pojęcie „rządów prawa". W swojej książce *Prawo i rewolucja* Harold Berman twierdzi, że nowożytny system prawny Zachodu jest „świecką pozostałością postaw i założeń religijnych, które znajdowały wyraz najpierw w doktrynach kościelnych, w liturgii i rytuałach, a następnie w wartościach i instytucjach prawnych"[109]. To właściwie prawda, ale ta historia jest o wiele bardziej złożona.

Platon mówi, że najwyższą formą prawa jest prawo decydowania według własnego uznania. Brzmi to dla nas dziwnie, ale Platon ma rację. Najlepszą formą sprawiedliwości jest oddać każdemu to, co mu się należy. W rodzinie na przykład nie traktuje się dzieci dokładnie tak samo, ustalając dla nich „prawa". Dostosowujemy nasze nakazy i wymagania do ich indywidualnych osobowości i danej sytuacji. Według Platona podobnie jest w polityce. Najlepszą formą rządów jest

łagodna monarchia lub arystokracja rządząca według uznania, dyskretnie i sprawiedliwie w odniesieniu do każdego indywidualnego przypadku.

Jednak jakoś nie stosujemy tego ustroju na Zachodzie. Weźmy prosty przykład przekroczenia prędkości na autostradzie. Ustalamy sztywne reguły, takie jak ograniczenie do siedemdziesięciu mil na godzinę, a potem egzekwujemy je. To nie jest najlepszy system. Niektórzy jeżdżą bezpiecznie setką, inni stanowią niebezpieczeństwo dla siebie i innych już przy pięćdziesięciu na godzinę. Dlaczego więc nie pozwolimy władzom oceniać każdego przypadku indywidualnie? Prosta odpowiedź brzmi: bo nie ufamy policjantowi. Uznajemy go za omylne i niedoskonałe ludzkie stworzenie, które może kierować się przesądami. Wolimy już raczej żyć pod rządami jednolitej reguły, która stosuje się do wszystkich.

Przekonanie, że władzę należy powierzać omylnym i niedoskonałym ludziom z najwyższą ostrożnością, stało się podstawą nowożytnej liberalnej idei prawa. To lud wybiera rząd, ale na przykład ustrój Stanów Zjednoczonych narzuca „podział władz" i „system hamulców i równowag" jako wewnętrzne mechanizmy zapewnienia rządu uczciwego i odpowiedzialnego. Ojcowie założyciele wynaleźli struktury, które specjalnie sprzyjają rywalizacji politycznej i ekonomicznej po to, by zapobiec niezdrowej koncentracji władzy. W *Pismach Federalistów* Publius opisuje takie narzędzia jako „politykę zaspokajania sprzecznych i rywalizujących interesów - z braku lepszych motywów"[110]. Co więcej, na Zachodzie kładziemy nacisk na to, by twórcy prawa podlegali mu i by ci, w imieniu których prawo jest stanowione, mogli odwołać prawodawców.

Chrześcijaństwo uwydatniło myśl o politycznej i społecznej odpowiedzialności, przedstawiając nowy model przywództwa służebnego. W starożytnej Grecji czy Rzymie nikomu nie przyszłoby do głowy, że polityczni liderzy mogą być czyimiś sługami. Przywódca jest po to, żeby przewodzić. Chrystus stworzył natomiast pojęcie przewodzenia, które polega na służeniu potrzebom innych, szczególnie najbardziej potrzebującym. Ewangelia św. Marka cytuje słowa Chrystusa: „Kto by między wami chciał się stać wielkim, niech będzie sługą waszym (...).

Bo i Syn Człowieczy nie przyszedł, aby Mu służono, lecz żeby służyć" (Mk 10,43.45). U św. Łukasza natomiast czytamy: „Któż bowiem jest większy? Czy ten, kto siedzi za stołem, czy ten, kto służy? Czyż nie ten, kto siedzi za stołem? Otóż Ja jestem pośród was jak ten, kto służy" (Łk 22,27). W nowym, chrześcijańskim układzie odniesienia przywódcy są oceniani według tego, jak dobrze wychodzą naprzeciw troskom i dobru ludu. Z biegiem czasu ludzie znani kiedyś jako „wyznawcy" i „poddani" stali się „klientami" i „wyborcami". W wyniku rozprzestrzenienia się nowego ideału zadaniem politycznego lidera, kupca, księdza stała się służba ludziom przez zajmowanie się ich politycznymi, materialnymi i duchowymi potrzebami.

System nowoczesnego kapitalizmu wyrósł na Zachodzie. Niektórych dziwi, że kapitalizm rozwinął się tak łatwo w połączeniu z etyką chrześcijańską. Jednak kapitalizm zaspokajał chrześcijańską potrzebę instytucji, która ukierunkowywałaby egoistyczne ludzkie dążenia na dzieło ulepszania społeczeństwa. Niektórzy krytycy oskarżają kapitalizm o to, że jest systemem egoistycznym, ale egoizm nie tkwi w kapitalizmie, tylko w ludzkiej naturze. Jak ujął to Adam Smith w *Badaniach nad naturą i przyczynami bogactwa narodów,* chęć poprawy naszych warunków życiowych „budzi się w nas już w łonie matki i nie opuszcza nas nigdy aż do grobu"[111]. Egoizm, podobnie jak pożądanie, jest częścią kondycji ludzkiej i sprawą beznadziejną są próby jego wyrugowania, choć żarliwi utopiści ciągle tego próbują. W ciągu wieków chrześcijaństwo zaproponowało o wiele lepsze rozwiązanie. Często cytuje się Biblię, która jakoby mówi, że pieniądze są przyczyną wszelkiego zła, ale ten fragment tak naprawdę brzmi: „korzeniem wszelkiego zła jest chciwość pieniędzy" (1 Tm 6,10). Jest to więc potępienie ludzkiego stosunku do bogactwa, a nie samego bogactwa czy handlu.

Na skutek kapitalizmu ludzki egoizm, za sprawą niewidzialnej ręki konkurencji, jest kierowany tam, gdzie energia przedsiębiorcy tworzy dostatek, z którego pożytek czerpie całe społeczeństwo. Co więcej, kapitalizm zachęca przedsiębiorców, by brali pod uwagę innych, nawet jeżeli ich ostatecznym motywem jest własna korzyść. Co prawda zysk pozostaje więc końcowym celem, ale przedsiębiorcy większość

dnia spędzają, zastanawiając się, jak lepiej służyć potrzebom swych rzeczywistych i potencjalnych klientów. W swoim działaniu, operacyjnie, są altruistami, nawet jeżeli nie mają takiej intencji. Jak to kiedyś ujął Samuel Johnson: „Mało jest rzeczy, którymi człowiek może zajmować się równie niewinnie jak zarabianiem pieniędzy"[112]. Można powiedzieć, że kapitalizm cywilizuje chciwość w dużym stopniu w ten sam sposób, jak małżeństwo cywilizuje pożądanie. Obie te instytucje dążą do udomowienia niesfornych czy spodlonych ludzkich impulsów na sposób społecznie pożyteczny.

Jeżeli więc mowa o kapitalizmie, to cywilizacja chrześcijańska stworzyła podstawowe zasady nowoczesnej gospodarki. W średniowieczu, jak pokazuje Rodney Stark, ludzie po raz pierwszy uświadomili sobie, że ceny powinny być ustalane przez podaż i popyt. W przeszłości ceny były wyznaczane przez prawo lub obyczaj. Jednak w XII wieku mnich dominikański Albert Wielki zauważył, że cena odzwierciedla „ile są warte dobra według oceny rynku w czasie sprzedaży"[113]. I wierzymy w to do dzisiaj.

W swojej klasycznej pracy *Etyka protestancka i duch kapitalizmu* Max Weber przypisuje rozkwit kapitalizmu duchowi powołania czy wybrania, który wprowadził kalwinizm. Jednak tak jak w przypadku ceny rynkowej zasadnicze elementy kapitalizmu są starsze niż reformacja. Niektórzy badacze odnajdują ich ślady we wspólnotach monastycznych wczesnego chrześcijaństwa. Grupy mnichów w nich mieszkające cechowały się silną etyką pracy, praktykowały specjalizację i podział pracy, udzielały pożyczek i same pożyczały pieniądze oraz prowadziły handel na znaczne odległości szeroką gamą produktów żywnościowych i innych towarów. Stark twierdzi, że „wszystkie najważniejsze cechy kapitalizmu (...) można odnaleźć, począwszy od XII wieku we włoskich miejskich republikach takich jak Wenecja, Genua, czy Florencja"[114].

Moim celem nie jest tu rozstrzyganie, którzy chrześcijanie byli w tej sprawie pierwsi. Kapitalizm rozwijał się etapami, a każdy z nich był pod wpływem innego aspektu chrześcijaństwa. Gdy Francis Bacon i Kartezjusz postulowali stworzenie systemu technologicznego, dzięki któremu człowiek stanie się władcą i właścicielem natury, odwoływali

się do przywrócenia dobrobytu, który panował w ogrodzie Eden. Gdy Locke bronił praw własności i kształtowania przyrody przez rozum praktyczny człowieka, uważał ludzi za naśladowców Bożej kreatywności, którzy działają na Jego obraz i podobieństwo. Nawet dziś myślimy o pracy w kategoriach „powołania". To chrześcijańskie pojęcie zakłada, że otrzymujemy od Boga nasze talenty i używamy ich dla pożytku naszego, naszych rodzin i społeczeństwa zgodnie z wolą Boga wobec nas.

Wraz z kapitalizmem i dobrobytem pojawiło się coś nowego - idea postępu. Jest to pogląd, że sprawy mają się coraz lepiej i będą się miały coraz lepiej w przyszłości. Historię postrzega się jako ruch po prostej naprzód i w górę. W ubiegłym wieku idea postępu miała kilka dziwnych przejawów w rodzaju teorii „przetrwania najsilniejszych", czy rzekomo nieuniknionej „rewolucji proletariackiej". Choć dziś idea postępu jest nieco nadgryziona zębem czasu, to jednak trwa i w tej czy innej formie stała się elementem standardowego wyposażenia nowoczesnego umysłu. Większość z nas na przykład zdecydowanie oczekuje, że nasze dzieci będą żyły lepiej niż my. Jesteśmy też skłonni wierzyć w postęp moralny. Przykładowo, zniesienie niewolnictwa wydaje się nieodwracalnym osiągnięciem moralnym. Mamy nadzieję, że przyszłe pokolenia będą moralnie bardziej światłe, lepiej zaopiekują się naszą planetą, przestaną zabijać nienarodzone dzieci.

Grecy i Rzymianie, Chińczycy i Hindusi nie postrzegali jednak świata w ten sposób. Większość kultur wierzy, że historia rozwija się cyklicznie. Sprawy idą lepiej, a potem gorzej. Alternatywą jest przekonanie, że lepiej było w przeszłości i im bardziej wracamy do niej, tym lepiej. Jak pokazuje J.B. Bury w *The Idea of Progress (Ideapostępu),* mieszkańcy Zachodu myślą o postępie nie w kategoriach cyklu, ale jak o mknącej strzale. Nasze nowoczesne idee „rozwoju" i „postępu" są świecką wersją chrześcijańskiej idei Opatrzności[115]. Chrześcijańska opowieść o dziejach kierowanych przez Boga od początku do końca - historia stworzenia, wcielenia i sądu ostatecznego - zamieniona została w historię ludzkiego rozwoju. Zatem poprzez ludzkie starania wypełniamy swego rodzaju duchowy mandat do ciągłego poprawiania sytuacji.

Wreszcie ostatni aspekt chrześcijańskiego dziedzictwa ludzkiej niedoskonałości i zwyczajnego życia: ogromny nacisk, jaki kładzie nasza kultura na współczucie, pomoc potrzebującym i łagodzenie cierpienia nawet w odległych miejscach. Doniesienia o wielkim głodzie czy ludobójstwie w Afryce są obojętne dla większości ludzi w innych kulturach. Jak to ujmuje chińskie przysłowie: „łzy obcych są tylko wodą". Jednak tu, na Zachodzie, spieszymy z pomocą. Organizuje się ogromne programy pomocowe, muzyk rockowy Bono uruchamia kampanię zbierania funduszy. Czasem nawet uznaje się wojskową interwencję za ostateczny środek zapobieżenia mordom. Po części przyczyna tych wszystkich działań tkwi w naszych chrześcijańskich założeniach. Potrzebujący są ludźmi tak jak my. Zasługują na szansę bycia szczęśliwymi. Jeżeli nam poszczęściło się bardziej niż im, powinniśmy zrobić, co w naszej mocy, by poprawić ich los.

Starożytni Grecy i Rzymianie nie wierzyli w to. Żywili przekonanie, dość powszechne i dziś w innych kulturach, że owszem, to jest problem, ale to nie jest nasz problem. Arystoteles, któremu najbliżej było do chrześcijańskiego spojrzenia na tę sprawę, pisał, że człowiek słusznie dumny pomaga potrzebującym. Jednak zdaniem Arystotelesa robi to z hojności, by okazać swą wielkoduszność, a nawet wyższość nad tymi, którzy znajdują się niżej. Starożytni arystokraci fundowali łaźnie, posągi i parki, które w widocznym miejscu miały wypisane ich imiona, by świadczyć o szlachetności rodziny i osobistej wielkości. Podejście chrześcijańskie wymaga działania w imię współczucia, co oznacza „współcierpienie". Pomagamy głodującym dzieciom na Haiti i w Rwandzie nie dlatego, że jesteśmy lepsi niż one, ale dlatego, że - mówiąc po ludzku - wszyscy jedziemy na tym samym wózku. Chrześcijańska pokora jest dokładnym przeciwieństwem klasycznej wielkoduszności.

To właśnie chrześcijański duch wzajemnej miłości i wspólnotowego miłosierdzia zadziwiał i imponował poganom i Rzymianom. Cesarz Julian, który próbował ożywić religię pogańską w IV wieku, podziwiał sposób, w jaki chrześcijanie opiekowali się swoimi wdowami i sierotami, chorymi i umierającymi. Choć brzmi to paradoksalnie, ludzie, którzy najmocniej wierzyli w tamten świat, zrobili najwięcej, by poprawić sytuację ludzi na tym świecie.

Na Zachodzie chrześcijanie budowali pierwsze szpitale. Początkowo tylko dla chrześcijan, ale w końcu dla wszystkich potrzebujących, nawet muzułmanów, którzy przybyli na ziemie chrześcijańskie z zamiarem podboju. I dziś wiele szpitali ma chrześcijańskie nazwy: Szpital św. Jana czy św. Łukasza, Szpital Metodystów, Szpital Luterański itd. Organizacje humanitarne, jak Armia Zbawienia czy Czerwony Krzyż znajdują się ciągle pod wpływem, czasem słabym, chrześcijaństwa, które je stworzyło. Podobnie organizacje w rodzaju Klubu Rotariańskiego, YMCA, Klubu Kiwani, które angażują się w działania obywatelskie i charytatywne.

Chrześcijaństwo wydało wiele postaci, od św. Wincentego a Paulo po Matkę Teresę, które poświęciły swoje życie służbie biednym i chorym. Nigdzie indziej - ani w innych religiach, ani w społeczeństwie świeckim - nie znajdziemy niczego podobnego. Nie trzeba być chrześcijaninem ani nawet człowiekiem wierzącym, by przyznać, że ta zachodnia wiara zrobiła niewiarygodnie dużo dla poprawy ludzkiego życia i ograniczenia ludzkiego cierpienia.

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Stworzeni równymi: O pochodzeniu godności ludzkiej

Kolejne chrześcijańskie pojęcie, nie mniej szalone: pojęcie równości dusz przed Bogiem. To pojęcie dostarcza pierwowzoru teoriom równych praw[116].

Fryderyk Nietzsche, *Wola mocy*

W poprzednich rozdziałach omówiliśmy kwestię, w jaki sposób chrześcijaństwo odpowiada za istotne idee i instytucje, które ciągle są kluczowe dla naszego życia. Naturalnie, nie wszystkie te innowacje są cenione przez każdego bez wyjątku. Niektórzy mogą się sprzeciwiać chrześcijaństwu właśnie z tego powodu, że dało nam kapitalizm lub tradycyjną rodzinę opartą na dwojgu rodziców. W tym rozdziale rozważam spadek po chrześcijaństwie, który cenią dosłownie wszyscy sekularyści: równość istot ludzkich. Ta chrześcijańska idea była siłą napędową kampanii na rzecz zniesienia niewolnictwa, ruchu na rzecz demokracji i samostanowienia ludów oraz udanej próby sformułowania międzynarodowej doktryny praw człowieka. Głębokie uznanie dla znaczenia chrześcijaństwa w kształtowaniu tych zmian społecznych łączę z trzeźwą świadomością konsekwencji: jeżeli Zachód porzuci chrześcijaństwo, zagrozi to również egalitarnym wartościom, które przyniosło ono światu. Koniec chrześcijaństwa oznacza również stałą erozję wartości, takich jak równa godność i równe prawa istot ludzkich, które cenią zarówno ludzie religijni, jak i niewierzący.

Gdy Thomas Jefferson pisał w Deklaracji Niepodległości Stanów Zjednoczonych, że „wszyscy ludzie zostali stworzeni równymi", twierdził tym samym, że jest to prawda oczywista. Ale wcale tak nie jest. W rzeczywistości większość kultur w ciągu wieków odrzucała i do dziś odrzuca to twierdzenie. Na pierwszy rzut oka jest bowiem coś absurdalnego w zdaniu, że wszyscy są równi, skoro dookoła widzimy dramatyczne dowody nierówności. Ludzie są nierówni co do wzrostu, wagi, odporności, inteligencji, wytrwałości, prawdomówności i właściwie pod każdym innym względem. Nierówność wydaje się oczywistą rzeczywistością ludzkiej natury.

Jefferson to wiedział, ale zapewniał czytelników o równości specjalnego rodzaju. Istoty ludzkie, twierdził, mają równą wartość moralną. Nie zachowują się równie dobrze, ale każde życie ma wartość moralną nie większą i nie mniejszą niż inne. Według tej dziwnej doktryny wartość zamiatacza ulic w Filadelfii była równie wielka jak samego Jeffersona. Każde życie jest równie cenne i niczyje życie nie jest cenniejsze.

Drogocenny charakter i równa wartość każdego ludzkiego życia jest ideą chrześcijańską. Chrześcijanie zawsze wierzyli, że Bóg nadaje każdemu ludzkiemu życiu nieskończoną wartość. To On stwarza i to On kocha każdą osobę w równym stopniu. W chrześcijaństwie zbawienie otrzymuje się nie za pośrednictwem rodziny, miasta, plemienia. Odkupienie jest sprawą indywidualną. Co więcej, Bóg ma dla każdego z nas powołanie, boski plan na użytek każdego życia. Marcin Luter w czasie reformacji podkreślał indywidualizm życiowej pielgrzymki chrześcijanina. Nie tylko będziemy indywidualnie osądzeni na końcu naszego życia, ale i w czasie jego trwania wiążemy się z Bogiem jako jednostki. Nawet prawda religijna nie jest nam po prostu przekazana, ale musi być wypracowana poprzez osobiste poznawanie i modlitwę. Te idee mają konsekwencje o wielkiej wadze.

Często mówi się, że nowożytne pojęcia demokracji i równych praw wywodzą się z antycznej Grecji i Rzymu, ale amerykańscy ojcowie założyciele nie byli tego tacy pewni. Alexander Hamilton pisał, że „byłoby równie śmieszne poszukiwać modeli w czasach prostoty Grecji i Rzymu, jak rzucać się na och poszukiwanie wśród Hottentotów

i Lapończyków"[117]. W *Pismach Federalistów* czytamy, że klasyczna idea wolności nakazywała „jednego dnia skazywać obywateli na wypicie cykuty, a następnego - wystawiać im pomniki"[118] oraz „nawet gdyby każdy obywatel Aten był Sokratesem, ateńskie Zgromadzenie nadal byłoby motłochem"[119]. O ile starożytni mieli demokrację bezpośrednią wspieraną przez masowe niewolnictwo, o tyle my mamy coś odmiennego: demokrację opartą na reprezentacji z pełnią praw obywatelskich i prawami wyborczymi rozciągającymi się co do zasady na wszystkich. Spróbujmy się zastanowić, jak nastąpiła ta zmiana.

W starożytnej Grecji i Rzymie życie ludzkie miało bardzo małą wartość. Spartanie słabe dzieci zostawiali na zboczu góry na pewną śmierć. Dzieciobójstwo było częste, tak jak zresztą nadal jest w wielu częściach świata. Ojcowie, którzy chcieli mieć synów, nie mieli specjalnych skrupułów, by topić swoje nowo narodzone córki. Ludzie systematycznie byli masakrowani i rozszarpywani przez dzikie zwierzęta na arenach gladiatorskich. Najwięksi z antycznych myślicieli, od Seneki po Cycerona, nie widzieli zresztą w tych praktykach nic złego. Dopiero chrześcijaństwo zakazało ich i pozwoliło zrozumieć moralne okropieństwo, powszechne dziś odczucie, gdy słyszymy o walkach gladiatorów.

Pozycja społeczna kobiet była bardzo słaba w starożytnej Grecji i Rzymie, podobnie jak obecnie w wielu kulturach, zwłaszcza w świecie muzułmańskim. Arystoteles sformułował dość powszechne przekonanie, że w mężczyźnie rozum znajduje swój pełny wyraz. W dzieciach, zdaniem Arystotelesa, rozum istnieje, ale w stanie nierozwiniętym, natomiast w kobietach rozum istnieje, ale jest nieużywany. Takie poglądy są czymś zwyczajnym w kulturach patriarchalnych. I naturalnie dominowały w społeczeństwie żydowskim, w którym żył Jezus. Jednak Jezus przełamywał tabu. Skandaliczne, z punktu widzenia społeczeństwa, a nawet z punktu widzenia niektórych uczniów, było to, że pozwalał kobietom (i to niskiego stanu) podróżować ze sobą i pozostawać w kręgu przyjaciół i powierników.

Chrześcijaństwo nie kwestionowało społeczeństwa patriarchalnego, ale podniosło status kobiety w jego ramach. Chrześcijański zakaz

cudzołóstwa - grzechu uznawanego za równie poważny w przypadku i kobiety, i mężczyzny - nałożył moralne wędzidło na powszechnie stosowany podwójny standard, który kobietom nakazywał zachowywać się przyzwoicie, a mężczyznom - według uznania. Inaczej niż judaizm i islam, które w sprawach rozwodu mężczyzn i kobiet nie traktowały równo, chrześcijańskie zasady w tych kwestiach były identyczne dla obu płci. Miejsce kobiet w małżeństwie chrześcijańskim było na tyle doceniane, że odgrywały one rolę dominującą we wczesnym Kościele, jak i zresztą we współczesnym, w wielu aspektach. W rezultacie Rzymianie pogardzali chrześcijaństwem, uznając je za religię dla kobiet.

W średniowieczu pojawia się nowe zjawisko - ideał dworskiej miłości. Po raz pierwszy w historii kobieta, stając się przedmiotem rycerskiej miłości, uzyskała wysoki status. Właściwie przewyższał on status mężczyzny, który ku niej się zwracał. Kobieta coraz bardziej była postrzegana jako partnerka w rozmowie, która była nagrodą, zaś kobiece towarzystwo było przedmiotem namiętnego pragnienia. Niezależnie myśląca pani z Bath z *Opowieści kanterberyjskich* Chaucera jest nie do wyobrażenia w żadnej innej kulturze XIV wieku. Grzeczność w stosunku do kobiet i zwyczaj traktowania ich z szacunkiem mają swój początek w chrześcijaństwie. Zycie społeczne angażujące mężczyzn i kobiety rozpoczyna się w średniowieczu. Co więcej, gdy życie rodzinne zaczyna być uznawane za kluczowe dla ludzkiego szczęścia, rola, jaką ma do odegrania matka w podtrzymywaniu ogniska domowego i wychowaniu dzieci, zostaje uznana za jeszcze cenniejszą.

Tym osiągnięciom chrześcijaństwa ateiści przeciwstawiają inną kwestię: niewolnictwo. „Zajrzyjcie do Biblii - pisze Sam Harris w *Letter to a Christian Nation (.Liście do chrześcijańskiego narodii)* - a odkryjecie, że stwórca wszechświata chce, byśmy posiadali niewolników"[120]. Steven Weinberg zauważa, że „Chrześcijaństwo (...) żyło przez stulecia całkiem wygodnie z niewolnictwem."[121]. Przywoływani tu ateistyczni autorzy z pewnością nie są pierwszymi, którzy zarzucają chrześcijaństwu przyzwolenie na niewolnictwo. Niewolnictwo istniało wieki, a nawet tysiąclecia przed chrześcijaństwem. Było szeroko praktykowane w świecie starożytnym od Chin i Indii po Grecję i Rzym,

a większość kultur uznawała je za instytucję niezastąpioną, tak samo, jak rodzinę. Przez wieki niewolnictwo nie potrzebowało obrońców, bo nie miało krytyków[122]. Nawet Biblia nie potępia niewolnictwa wprost, słowami między innymi Listu św. Pawła do Efezjan (Ef 6,5), zalecając niewolnikom, by byli posłuszni swym panom, a właścicielom, by byli dobrzy dla swych niewolników.

Mimo to chrześcijaństwo od samego początku odwodziło od czynienia niewolnikami współbraci w wierze. W jednym z listów św. Pawła czytamy, że sam apostoł wstawiał się za zbiegłym niewolnikiem u jego pana imieniem Filemon. „Może bowiem po to oddalił się od ciebie na krótki czas - mówi Paweł - abyś go odebrał na zawsze, już nie jako niewolnika, lecz więcej niż niewolnika, jako brata umiłowanego" (Flm 15,16). Jak niewolnik może być równocześnie bratem? Chrześcijanie zaczęli rozumieć, że jest to sytuacja nie do obrony. Niewolnictwo, podstawa cywilizacji greckiej i rzymskiej, zanikło w chrześcijańskiej cywilizacji wieków średnich i zostało zastąpione poddaństwem, które nie jest tym samym zjawiskiem. O ile niewolnicy byli „ludzkimi narzędziami", o tyle chłopi pańszczyźniani byli istotami ludzkimi, które miały prawnie egzekwowalne uprawnienia, by żenić się, zawierać umowy, nabywać coś na własność. Średniowieczny feudalizm opierał się na systemie wzajemnych praw i obowiązków wiążących panów feudalnych i chłopów pańszczyźnianych.

Co więcej, chrześcijanie byli pierwszą grupą w dziejach, która zapoczątkowała ruch przeciwko niewolnictwu. Powstał on pod koniec XVIII wieku w Wielkiej Brytanii, rozszerzył się na inne części Europy i uzyskał siłę w Stanach Zjednoczonych, gdzie gospodarka stanów Południa była mocno uzależniona od pracy niewolniczej. W Anglii William Wilberforce zainicjował kampanię, która na początku nie miała prawie żadnego poparcia i napędzana była wyłącznie jego chrześcijańskimi przekonaniami, co dobrze pokazał film *Amazing Grace (Zadziwiająca łaska).* Ostatecznie Wilberforce odniósł zwycięstwo i w roku 1833 niewolnictwo zostało w Wielkiej Brytanii zdelegalizowane. Naciskana przez grupy religijne Anglia stała się odtąd również czołowym orędownikiem ścigania handlarzy niewolnikami zagranicą.

Debata na temat niewolnictwa w Stanach Zjednoczonych była w gruncie rzeczy debatą religijną. Wszystkie strony powoływały się na autorytet Biblii i tradycji chrześcijańskiej. Właściciele niewolników odwoływali się do św. Pawła i wskazywali na fakt, że niewolnictwo istniało w krajach chrześcijańskich od czasów Chrystusa. Wolni Murzyni namawiający do emancypacji swych współbraci przywoływali opowieść o wyzwoleniu z Księgi Wyjścia. Mojżesz poprowadził w niej Izraelitów z niewoli do wolności na słowa: „Wracajże do Egiptu (...) [i] powiesz do faraona: To mówi Pan: Synem moim pierworodnym jest Izrael. Mówię ci: Wypuść mojego syna" (Wj 4,19-23).

Nie dziwi bardzo, że jakaś grupa sprzeciwia się niewolnictwu w odniesieniu do własnych członków. Przez wieki ludzie sprzeciwiali się byciu niewolnikiem, ale byli całkiem usatysfakcjonowani niewoleniem innych. Na południu Stanów Zjednoczonych rezydowało nawet tysiące czarnoskórych właścicieli niewolników. Niezwykła jest grupa, która sprzeciwia się niewolnictwu co do zasady. Pierwszymi Amerykanami, którzy sprzeciwiali się niewolnictwu byli kwakrzy, za którymi szybko poszli ewangelikanie. Grupy te nadały polityczną interpretację biblijnemu poglądowi, że wszyscy są równi w oczach Boga. Z tej prawdy duchowej wywiedli polityczny wniosek: skoro ludzie są równi przed Bogiem, to żaden człowiek nie ma prawa rządzić bliźnim bez Jego zgody. Ta doktryna jest moralnym fundamentem zarówno abolicjonizmu, jak i demokracji.

Panorama amerykańskiej historii może być rozumiana jako walka o urzeczywistnienie tych chrześcijańskich zasad. Dla kogoś, kto myśli o historii Stanów Zjednoczonych w kategoriach świeckich, może być odkryciem, że najważniejsze wydarzenia naszych dziejów były poprzedzane masowym ożywieniem religijnym. Pierwsze wielkie przebudzenie, chrześcijańskie odrodzenie, które przeszło przez kraj w połowie XVIII wieku, stworzyło moralne podwaliny pod rewolucję amerykańską. Ożywienie to podkreślało, że ludzie nie powinni tylko posiadać wiedzy o Chrystusie, ale powinni też zbudować z Nim osobistą relację. Wiodącymi postaciami tego okresu byli George Whitefield, wykształcony w Oksfordzie pastor, który przewodził tworzącemu się ruchowi metodystycznemu oraz Jonathan Edwards, wykształcony w Yale

duchowny Kościoła kongregacjonistycznego, rektor Uniwersytetu Princeton. Historyk Paul Johnson pisze, że rewolucja amerykańska jest nie do pomyślenia bez tego religijnego podglebia [123].

Pierwsze Wielkie Przebudzenie dostarczyło twierdzeń, na których opierali się Jefferson i ojcowie założyciele w czasie rewolucji. Warto pamiętać, że Jefferson bronił swego twierdzenia o równości ludzi jako „oczywistego", ale i jako daru od Boga: jesteśmy wyposażeni przez naszego Stwórcę w niezbywalne prawa. Właściwie nie ma innego źródła takich praw. Jak Jefferson mógł z taką pewnością utrzymywać, że jego doktryna jest „oczywista"? Wiedział bowiem, że większość Amerykanów już w nią wierzy, że on sam zaledwie wyraża to, co już było w amerykańskiej naturze. John Adams pisał później: „Co rozumiemy przez rewolucję amerykańską? Wojnę? Nie była ona częścią rewolucji; była jej skutkiem i konsekwencją. Rewolucja odbyła się w umysłach ludzi (...) [polegała na] zmianie uczuć religijnych"[124].Te uczucia religijne wykuwały się w płomiennych kazaniach pierwszego wielkiego przebudzenia.

Drugie wielkie przebudzenie rozpoczęło się na początku XIX wieku i przez Nową Anglię oraz Nowy Jork dotarło wkrótce do wnętrza kontynentu amerykańskiego, by pozostawić po sobie ruch abstynencki, ruch na rzecz praw wyborczych dla kobiet i, co najważniejsze, ruch abolicjonistyczny.To religijny zapał ludzi takich jak Charles Finney, prezbiteriański prawnik, rektor Oberlin College, napędzał działania abolicjonistów i uruchomił łańcuch wydarzeń, które doprowadziły do wojny domowej, końca niewolnictwa i „nowych narodzin do wolności" Ameryki.

Przenosząc się już w XX stulecie, spotykamy wielebnego Martina Luthera Kinga, który głosił, że przedstawia Ameryce jej własny weksel do wykupu[125]. Segregacjonista z Południa pewnie zapytałby: Jaki weksel, o co chodzi? King odwoływał się do Deklaracji Niepodległości. To znamienne, że ten czarny orędownik wolności uzasadniał swe racje, powołując się na proklamację wydaną dwieście lat wcześniej przez właściciela niewolników z Południa! Tym samym King wskazywał na zasady wspólne i jemu, i Jeffersonowi, zasady równej wartości wszystkich istot ludzkich. Oni obaj, XX-wieczny pastor i XVIII-wieczny plantator, byli wytworem oddziaływania chrześcijaństwa.

Warto przypomnieć sobie słynne marzenie Kinga, że nadejdzie dzień, gdy ludzie będą oceniani „nie po kolorze swej skóry, lecz po swym charakterze[126]". Wielu autorów, w tym ja sam, interpretowało te słowa jako wezwanie do merytokracji: powinniśmy być oceniani na podstawie naszej inteligencji i talentów. Ale King nie o tym mówi. Ma nadzieję na nadejście dnia, gdy będziemy osądzani według tego, jaki mamy charakter. Dla Kinga ważne wydają się nie osiągnięcia intelektualne, ale moralne. W tym również słychać echo chrześcijaństwa, które ocenia wartość człowieka skalą nie jego majątku i władzy, ale cnoty, którą przejawia w codziennym życiu.

Jak trafnie sugeruje Nietzsche w słowach będących mottem tego rozdziału, chrześcijańska doktryna równości ludzi jest również podstawą wszystkich nowoczesnych doktryn praw człowieka. To prawda, że dziś mamy do czynienia z mnóstwem doktryn głoszących różne uprawnienia wywodzących się ze źródeł niereligijnych, ale wystarczy tylko wbić łopatę, by natrafić na ich chrześcijańskie fundamenty. Filozof John Rawls twierdzi, że system społeczny powinniśmy stworzyć w ten sposób, że wyobrazimy sobie, iż znajdujemy się za „zasłoną niewiedzy", czyli nie wiemy, czy jesteśmy mądrzy, czy głupi, bogaci, czy biedni[127]. Pomysł ciekawy, ale po co wchodzić za tę hipotetyczna zasłonę? Dlaczego mielibyśmy negować nasze obecne przywileje?

Teza Rawlsa nie ma sensu, o ile wcześniej nie założymy, że każde życie liczy się w równym stopniu. Rawls przyjmuje za oczywiste, że nie mamy automatycznego prawa do naszych przywilejów, że nie jesteśmy z samej istoty lepsi od innych, że równie dobrze moglibyśmy zajmować czyjeś miejsce w społeczeństwie, a ktoś nasze. Podobnie czyni słynna utylitarystyczna teoria praw Jeremy ego Benthama. Poszukuje on „największego dobra największej liczby" ludzi, dlatego że zakłada, iż każda istota ludzka ma prawo do szczęścia i że szczęście każdej osoby liczy się jednakowo[128]. W przeciwnym razie moje własne szczęście mogłoby ważyć więcej niż szczęście wszystkich pozostałych razem wzięte, a utylitaryzm Benthama ległby w gruzach.

Dziś doktryny praw człowieka można podzielić na doktryny etyczne i doktryny prawne. Jednak oba typy są produktami chrześcijaństwa. Przykładowo, teoria etyczna, taka jak doktryna wojny sprawiedliwej,

określa moralne warunki, pod jakimi wojna może być prowadzona. Radykalizm takiej koncepcji łatwo dostrzec, czytając dialog melijski z *Wojny peloponeskiej* Tukidydesa. Ateńczycy odrzucają w nim etyczne argumenty Melijczyków upierając się, że w czasie wojny „sprawiedliwość w ludzkich stosunkach jest tylko wtedy momentem rozstrzygającym, jeśli po obu stronach równe siły mogą ją zabezpieczyć; jeśli zaś idzie o zakres możliwości, to silniejsi osiągają swe cele, a słabsi ustępują"[129]. Gdy w końcu Melijczycy poddali się, Ateńczycy wymordowali wszystkich mężczyzn, a kobiety i dzieci sprzedali w niewolę. Takie jest życie - wyjaśnił Melijczykom ateński poseł. Jeżeli dziś takie postępowanie nas przeraża, to dlatego, że nasze społeczne sumienie zostało uformowane przez chrześcijaństwo.

Chrześcijańskie zasady wojny sprawiedliwej mówią, że nawet w czasie wojny nie wolno celowo zabijać ludności cywilnej. Mówią również, że wojnę wolno prowadzić tylko jako obronę, nie wolno atakować pierwszemu. Sprawiedliwa wojna powinna być wyjściem ostatecznym, środkiem podejmowanym, gdy inne możliwości zostały wyczerpane i rozsądnie można spodziewać się zwycięstwa. Co więcej, odwet powinien być proporcjonalny do poniesionych szkód. To, że ktoś napadł na twoje plemię i zabił dziesięciu ludzi, nie stanowi usprawiedliwienia dla najazdu odwetowego, który przyniesie dziesięć tysięcy ofiar. Doktryna wojny sprawiedliwej jest produktem chrześcijaństwa. Ma swoje korzenie w dziele św. Augustyna, została rozwinięta przez św. Tomasza z Akwinu, a swój nowożytny wyraz znalazła w myśli Francisco de Vitorii, Hugo Grocjusza i Johna Locke'a.

Przeanalizujmy teraz doktrynę prawną, taką jak Powszechna Deklaracja Praw Człowieka Organizacji Narodów Zjednoczonych, która została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 10 grudnia 1948 roku bez głosu sprzeciwu[130]. Stwierdza ona istnienie praw wspólnych wszystkim ludziom na Ziemi: każdy ma prawo do wolności sumienia. Wola ludu jest podstawą władzy rządu. Każdy po osiągnięciu pełnoletności ma prawo zawrzeć małżeństwo z osobą przeciwnej płci za swobodnie wyrażoną zgodą przyszłych małżonków i założyć rodzinę. Nie wolno nikogo torturować ani karać lub traktować w sposób nieludzki. Wszyscy są równi wobec prawa. Każdy ma prawo do życia,

wolności i własności. Każdy ma prawo do równej płacy za taką samą pracę. Te żarliwe deklaracje są ciągłym oskarżaniem tyranii i ucisku w każdym miejscu na ziemi.

Niemniej uniwersalizm tej deklaracji opiera się na konkretnym nauczaniu chrześcijaństwa. Prawa zawarte w niej zakładają, że każde ludzkie życie ma wartość i każde liczy się w równej mierze. To nie jest nauczanie wszystkich kultur i religii świata. Nie ma jednak nic niestosownego w tym, by doktryna o chrześcijańskim pochodzeniu była powszechnie stosowana, bowiem chrześcijaństwo wyraża swe przesłanie jako uniwersalne. Jak pisze św. Paweł w Liście do Galatów: „Nie ma już Żyda ani poganina, nie ma już niewolnika ani człowieka wolnego, nie ma już mężczyzny ani kobiety, wszyscy bowiem jesteście kimś jednym w Chrystusie Jezusie" (Ga 3,28). Chrześcijański indywidualizm zostaje tu połączony z chrześcijańskim uniwersalizmem i wspólnie prowadzą one do jednego z największych cudów politycznych naszych dni - powszechnego porozumienia co do tego, że istnieją uprawnienia uznawane za nienaruszalne.

Chrześcijaństwo w końcu dało nam nasze nowożytne rozumienie wolności jednostki. Pewne elementy tego pojęcia można znaleźć zarówno w świecie antycznym, jak i w świecie starożytnych Izraelitów. Można spotkać takie postaci jak Sokrates czy żydowscy prorocy, wybitne jednostki, które miały odwagę, by zakwestionować decyzje nawet najwyższych władz. O ile jednak kultury te wydały wielkie jednostki, jak to zresztą ma miejsce w innych kulturach i dziś, żadna z nich nie rozwinęła uznania dla indywidualności. To znaczące, że Sokrates i żydowscy prorocy źle skończyli. Byli anomaliami w swoich społeczeństwach i te szybko się ich pozbyły.

W swoim eseju O *wolności starożytnych i nowożytnych* Benjamin Constant dokonał zasadniczego rozróżnienia między spojrzeniem na wolność, jakie mieli Grecy i Rzymianie i naszą, nowożytną wizją wolności. Constant zauważył, że dla starożytnych wolność oznaczała prawo uczestnictwa w stanowieniu praw. Grecka demokracja była demokracją bezpośrednią, w której każdy obywatel mógł przyjść na agorę, debatować o sprawach podatków i wojny, a potem wziąć udział w głosowaniu nad tym, jakie działania powinna podjąć *polis.* To była

prawdziwa władza, władza kształtowania decyzji społeczeństwa przez obywatela. Grecy zatem wyrażali swoją wolność przez aktywne zaangażowanie w życie obywatelskie miasta. Nie było innej wolności.

Constant pisze nawet, że w większości starożytnych miast „wszelkie prywatne poczynania poddane są surowemu nadzorowi. Nie ma niczego, co było wyrazem indywidualnej niezależności ani pod względem sądów, ani wytwórczości, ani zwłaszcza religii. Możność wyboru własnego kultu, która dla nas stanowi jedno z najcenniejszych naszych praw, w oczach starożytnych byłaby zbrodnią i świętokradztwem. W sprawy, które nam się zdają najbardziej błahe, wkracza autorytet społeczności, krępując wolę jednostki. (...) Tak więc jednostka u starożytnych, będąc władcą we wszelkich prawie sprawach publicznych, w życiu prywatnym jest zawsze niewolnikiem"[131].

Ze wszystkich antycznych miast tylko Ateny dawały swoim obywatelom rozsądną dozę swobody w sprawach osobistych. Ateny mogły sobie na to pozwolić, twierdzi Constant, przede wszystkim ze względu na wielką liczbę posiadanych niewolników. Praktyka ostracyzmu świadczy jednak o tym, że Ateny nie porzuciły całkiem praktyk innych miast. Constant zauważa, iż ostracyzm „opierał się na założeniu, że społeczeństwo ma wszelką władzę nad swoimi członkami"[132]. Co roku obywateli proszono o napisanie na skorupie do głosowania nazwisk osób, które zasługują na wydalenie z miasta. Każdy, kto otrzymał więcej niż określał limit liczbę głosów, był wyganiany z miasta czasem na okres dziesięciu lat, czasem na zawsze[133]. Gdy Ateńczycy niewytłumaczalnie zagłosowali za poddaniem ostracyzmowi jednego z najprzedniejszych wśród nich, Arystydesa Sprawiedliwego, jedynym wyjaśnieniem przedstawionym przez obywateli było to, że są zmęczeni słuchaniem, jak ciągle nazywają go Sprawiedliwym.

Wszystko to, pisze Constant, jest całkowicie różne od nowożytnej idei wolności. Nie mamy demokracji bezpośredniej, ale reprezentacyjną. Głosujemy w dniu wyborów, ale nawet wtedy nasz głos jest jednym wśród milionów, więc wpływ każdego obywatela na ostateczny wynik jest bardzo niewielki. Nie jest to więc ta wolność, która byłaby dla nas dziś najważniejsza. W nowożytnej idei wolności chodzi raczej o prawo wyrażania własnej opinii, prawo wyboru zawodu, prawo

nabywania i sprzedawania własności, prawo podróżowania, prawo do osobistej przestrzeni, wreszcie prawo, by żyć swoim własnym życiem. To jest ta wolność, o którą jesteśmy gotowi walczyć i której zagrożenie czy odebranie nas oburza.

To nowoczesne rozumienie wolności odziedziczyliśmy po chrześcijaństwie. Podkreśla ono fakt, że jako ludzie jesteśmy działającymi podmiotami moralnymi. Bóg dobrowolnie stworzył nas na swój obraz i dał nam zdolność uczestniczenia w Jego wspaniałym akcie stworzenia poprzez bycie architektami własnego życia. Jednak Bóg tę samą wolność dał również innym ludziom. To oznacza, ogólnie rzecz ujmując, że powinniśmy żyć swobodnie, bez wtrącania się do życia innych ludzi tak długo, jak długo tę wolność rozciągamy na innych. Moja wolność wymachiwania pięściami musi zatrzymać się przed twoim nosem. Wpływowa doktryna wolności Johna Stuarta Milla, którą tak wielu ludzi uznaje za oczywistość, jest więc bezpośrednim spadkiem po chrześcijaństwie. Nie ma przy tym sensu oponować i twierdzić, że Mili był dziedzicem oświeceniowego rozumienia ludzkiej wolności i równości, bo i ono było produktem chrześcijaństwa. Skąd myśliciele oświeceniowi mogliby czerpać swoje idee?

Chciałbym zakończyć ten rozdział ostrzeżeniem, do którego nawiązywałem już na początku. Po raz pierwszy wygłosił je Nietzsche. Zycie Zachodu, mówił, opiera się na chrześcijaństwie. Wartości Zachodu opierają się na chrześcijaństwie. Niektóre z nich wydają się już żyć własnym życiem i to pozwala żywić iluzję, że możemy pozbyć się chrześcijaństwa, a zatrzymać wartości.To tylko iluzja, mówi Nietzsche. Nasze zachodnie wartości są „cieniami bogów", używając sformułowania Nietzschego. Usuń chrześcijańskie fundamenty, a i wartości będą musiały odejść.

To prawda, że wartości takie jak równa godność czy równe prawa będą trwały przez jakiś czas podtrzymywane przez zwyczajny, bezmyślny nawyk. Jednak ich wpływ będzie ulegał erozji. Wystarczy spojrzeć na zeświecczoną Europę. Sekularyzacja trwa tam nieprzerwanie od ponad stu lat i przez chwilę wydawało się, że spadek znaczenia chrześcijaństwa nie będzie miał znaczenia dla zachodniej moralności i zachodnich instytucji społecznych. Jednak jeżeli Nietzsche ma rację,

to powinniśmy oczekiwać, że osłabienie chrześcijaństwa spowoduje również, z biegiem czasu, osłabienie rodziny nuklearnej będącej znaczącą częścią spuścizny po chrześcijaństwie. Powinniśmy oczekiwać dużej liczby rozwodów i dzieci pozamałżeńskich. I rzeczywiście widzimy to na co dzień. Trendy sekularyzacyjne przynoszą takie same skutki i w Stanach Zjednoczonych, jednak nie są one tak daleko posunięte, gdyż chrześcijaństwo nie uległo w Ameryce takiej erozji jak w Europie.

Wraz z rozwojem sekularyzacji Nietzsche przewiduje pojawienie się nowych wartości, radykalnie niezgodnych z chrześcijaństwem, w rodzaju powrotu do dzieciobójstwa, żądań radykalnej redefinicji rodziny, odrodzenia teorii eugenicznych. Te zjawiska są również dzisiaj widoczne. Są one jednym z motywów ataków na chrześcijaństwo wychodzących ze stanowiska, że wartości chrześcijańskie są przestarzałe i należy je czymś zastąpić.

Zgodnie z przewidywaniami Nietzschego, a na nieszczęście dla krytyków chrześcijaństwa, nawet te wartości, na których im zależy, w końcu upadną. Weźmy przekonanie o równości ludzi i wartości ludzkiego życia. Możemy twierdzić, że wierzymy w równość ludzi, ale dlaczego wierzymy? Przekonanie to wynika z chrześcijańskiej idei duchowej równości dusz. Możemy się upierać, że wierzymy, iż każde ludzkie życie ma swoją godność i wartość, ale to również jest wytwór chrześcijańskiej tradycji, w której każda osoba jest cennym stworzeniem Bożym. Nie ma niereligijnej podstawy dla tych wartości. Gdy niereligijni autorzy bronią ich, zawsze opierają się na niedostrzeganych chrześcijańskich założeniach.

Podsumowując, śmierć chrześcijaństwa musi również oznaczać stopniowe zanikanie wartości takich jak godność człowieka, zakaz stosowania tortur, prawa kobiet, mniejszości i biednych do równego traktowania. Czy chcemy z nich zrezygnować? Jeżeli otaczamy szacunkiem specyficzne ideały zachodniej cywilizacji i wierzymy, tak jak ja wierzę, że przyniosły one ogromny pożytek naszej cywilizacji i światu, to nie będziemy pochopnie podnosić ręki na religijne korzenie, z których wyrastają. Bez względu na to, jakie są nasze religijne przekonania, a nawet wtedy jeżeli nie jesteśmy ludźmi religijnymi.

Przeciwnie, nie będziemy mieć oporów, by przyznać, nie tylko prywatnie, ale i publicznie, że chrześcijaństwo odgrywało i ciągle odgrywa kluczową rolę w sprawach dla większości z nas najważniejszych.

CZĘŚĆ TRZECIA

CHRZEŚCIJAŃSTWO A NAUKA

ROZDZIAŁ ÓSMY

Chrześcijaństwo a rozum: Teologiczne korzenie nauki

Spróbujemy najpierw ukazać tę prawdę, którą wyznaje wiara i bada rozum, wprowadzając dowody ścisłe i racje prawdopodobne. (...) Posłużą one do potwierdzenia prawdy i przekonania przeciwnika[134].

św. Tomasz z Akwinu, *Summa contra Gentiles*

W poprzednich rozdziałach widzieliśmy, w jaki sposób chrześcijaństwo ukształtowało rdzeń cywilizacji zachodniej, tworząc idee i instytucje, które przetrwały dwa tysiąclecia. W kilku następnych rozdziałach przeanalizuję relacje chrześcijaństwa i nauki. Szczególnie zastanowię się, czy istnieje antagonizm między nimi i czy jest on nieunikniony, i czy mają rację ci propagatorzy ateizmu, którzy ów antagonizm malują jako ciągłą wojnę. Ten konflikt, jak twierdzi Sam Harris, może mieć tylko jednego zwycięzcę [135]. E.O. Wilson głosi, że wzajemnej wrogości między religią a nauką nie da się zażegnać [136], a popularne media nieustannie wracają do tematu tej walki, na przykład magazyn „Time" z 13 listopada 2006 roku tytułuje główny artykuł numeru *Bóg contra nauka*[137].

Niemniej nauka jako zorganizowane i trwałe przedsięwzięcie pojawiła się tylko raz w dziejach ludzkości. I to gdzie? W Europie, w kręgu cywilizacji zwanej chrześcijańską. Dlaczego nowożytna nauka rozwija się tu i nigdzie indziej? W swoim przemówieniu w Ratyzbonie 12 września 2006 roku papież Benedykt XVI stwierdził, że dzieje się tak dzięki znaczeniu, jakie chrześcijaństwo przypisuje rozumowi.

Papież wskazywał, że to kluczowa cecha wyróżniająca chrześcijaństwo. Chociaż ratyzbońskie wystąpienie papieża w Regensburgu wywołało kontrowersje z powodu uwag na temat islamu, to w kwestii relacji chrześcijaństwa i rozumu miał on absolutną rację. Bezstronne spojrzenie na dzieje nauki pozwala zrozumieć, że nowoczesną naukę wymyślono w chrześcijańskim średniowieczu, zaś najbardziej przełomowe myśli wnieśli do nauki przede wszystkim chrześcijanie. Nawet ateistycznie zorientowani uczeni pracują, posługując się założeniami pochodzenia chrześcijańskiego i tylko ze względu na własną ignorancję w dziedzinie teologii i historii nie potrafią tego dostrzec.

Przed religią w takim kształcie, jaki teraz znamy, panował animizm, którego podstawą była wizja świata zaczarowanego. Każda rzeka, drzewo, każdy kamień zasiedlony był w tej wizji przez duchy. Świat pozostawał tajemniczy, kapryśny, nieprzewidywalny i nie było nad nim żadnej kontroli. Później przyszły różne religie politeistyczne: babilońskie, egipskie i greckie. Każda z tych religii uznawała jakieś istoty boskie, czasem nieśmiertelne, czasem nie, były one jednak zaangażowane w trwanie przyrody, odpowiadały za powstawanie burz i trzęsień ziemi, zamieniały ludzi w jelenie itp. Następnie pojawiły się wielkie religie Wschodu: hinduizm i buddyzm, a po nich - wielkie religie monoteistyczne: judaizm, chrześcijaństwo i islam.

Wśród nich tylko jedna religia - chrześcijaństwo - od początku zbudowana była na rozumowych podstawach. Judaizm i islam to przede wszystkim religie prawa: istnieje boski prawodawca, którego decyzje są autorytatywne zarówno w odniesieniu do przyrody, jak i dla życia ludzi. W przypadku judaizmu decyzje te odnoszą się przede wszystkim do narodu wybranego - Żydów. W przypadku islamu odnoszą się one do wszystkich. W obu przypadkach jednak pochodzą one od Boga i obowiązują ludzi. Zarówno żydzi, jak i muzułmanie mogą prowadzić rozległe spory, ale dotyczą one tego, jak najlepiej zrozumieć i wprowadzać w życie skodyfikowane przepisy religijne. W odróżnieniu od nich chrześcijaństwo jest religią *credo*. Chrześcijanie zawsze bardzo przejmowali się doktryną, którą traktowano jako zbiór prawdziwych poglądów na temat relacji człowieka z Bogiem.

Filozof Ernest Fortin pisze, że o ile w judaizmie i islamie najbardziej cenioną dyscypliną jest jurysprudencja, to w chrześcijaństwie jest nią teologia [138]. Chrześcijański teolog ma obowiązek używać rozumu, by zrozumieć drogi Boże. Nie ma teologów ani w hinduizmie, ani w buddyzmie, bo ludzie nie są tam powołani do dociekania boskich celów w ten sposób.

Od czego zatem jest teolog? Możemy na to odpowiedzieć, odwołując się do jednego z ojców Kościoła - św. Augustyna. Zdarzyło mu się stanąć przed poważnym problemem: dzień wcześniej było wczoraj, a jeszcze wcześniej przedwczoraj i tak dalej. Ale jak się to dzieje? Czy to oznacza, że kolejne dni wczorajsze ciągną się ku przeszłości w nieskończoność? Jeśli tak, to jak Bóg mógł stworzyć wszechświat, który istniał od zawsze? A jeśli nie, to musiał być jakiś początek, ale w takim razie, co było przed tym początkiem? Jeśli wszechświat został stworzony przez Boga, to czym się On zajmował, zanim go stworzył?

Na te pytania Augustyn udzielił zaskakującej odpowiedzi, która - jak się zdaje - nie przyszła do głowy nikomu przed nim: Bóg stworzył czas wraz z całym wszechświatem. Innymi słowy, przed powstaniem świata nie istniał też czas. Wszechświat jest jak sekwencja, która może, choć nie musi, ciągnąć się w nieskończoność, ku przeszłości i przyszłości, ale Bóg jest poza tą sekwencją. To właśnie mamy na myśli, gdy mówimy, że Bóg jest „wieczny". Wieczny nie znaczy „trwający na zawsze", ale „będący poza czasem". Trzeba zauważyć, że Augustyn nie wdawał się w mętne spekulacje teologiczne, ale postawił radykalną, sprzeczną z intuicją tezę o naturze rzeczywistości fizycznej. Dzisiaj, dzięki nowożytnej fizyce i astronomii wiemy, że jego teza była trafna; czas jest własnością naszego wszechświata i zaczął swe istnienie wraz z jego początkiem. Refleksja św. Augustyna o naturze czasu w całości wyprowadzona w drodze rozumowania teologicznego jest jednym z najbardziej wnikliwych spostrzeżeń w dziejach myśli ludzkiej.

By dać wyobrażenie o tym, jak chrześcijanie prowadzili rozumowe dociekanie o Bogu, chciałbym omówić dwa słynne spory dotyczące istnienia Boga i zestawić rozsądek starożytnych myślicieli chrześcijańskich z intelektem ich nowożytnych ateistycznych adwersarzy. Pierwszy przykład to przyczynowa argumentacja św. Tomasza z Akwinu,

który twierdził, że każdy skutek domaga się przyczyny i że nic na świecie nie jest przyczyną swego własnego istnienia. Kiedy doświadczasz jakiegokolwiek A, musi ono mieć swoją przyczynę w odmiennym od niego B, zaś B też musi być czymś wyjaśnione, powiedzmy zatem, że jego przyczyną jest C. To śledzenie przyczynowości, jak mówi św. Tomasz, nie może się ciągnąć w nieskończoność, bo gdyby tak było, nic nie mogłoby zaistnieć. Musi zatem istnieć pierwotna przyczyna zajmująca pierwsze miejsce w tym łańcuchu przyczynowości. Tę właśnie pierwotną przyczynę nazywamy Bogiem.

Na wybitnych ateistach nie robi to wrażenia. „Jeśli Bóg stworzył świat, kto zatem stworzył Boga?" - pyta Sam Harris[139]. Tę samą wątpliwość powtarza kilku innych autorów ateistycznych: Richard Dawkins, Christopher Hitchens, Carl Sagan, Steven Weinberg. Stawiają oni kwestię niekończącej się regresji. Tak - mówią - jest łańcuch przyczynowy, ale dlaczego miałby się on kończyć na Bogu? Dlaczego właściwie nie może się ciągnąć w nieskończoność? Dawkins idzie o krok dalej, gdy mówi, że tylko skomplikowany Bóg mógł stworzyć tak skomplikowany wszechświat i że nie możemy wyjaśnić istnienia niewyjaśnionej złożoności (wszechświata) przez wskazanie jeszcze wyższej formy niewyjaśnionej złożoności (Boga). W konsekwencji Dawkins dochodzi do wniosku, że „odpowiedź teisty nie rozwiązuje naszego problemu (...) nie widzę innego wyjścia niż odpowiedź tę odrzucić"[140].

Rzeczywista siła argumentacji św. Tomasza polega jednak nie na stwierdzeniu, że każdy ciąg przyczyn musi mieć początek, ale na wskazaniu, że po to, by istnieć i trwać musi on zależeć od czegoś poza nim samym. Nie obala jej zatem pytanie, że skoro wszystko, co istnieje, ma swoją przyczynę, to co jest przyczyną Boga? Argumentacja Tomasza nie jest zbudowana na założeniu, że wszystko musi mieć swoją przyczynę, ale na twierdzeniu, że wszystko, co istnieje we wszechświecie, musi mieć przyczynę. Ruch i przypadkowość nie mogą pozostać bez jakiegoś ostatecznego wyjaśnienia. Jako że Bóg jest z definicji poza światem, nie jest on częścią ciągu przyczynowego, zatem reguły rządzące tym ciągiem, także reguły przyczynowości, logicznie nie odnoszą się do Niego.

Pomyślmy o Bogu jako o autorze powieści. Wydarzenia w ramach narracji mają pewną spójność i wewnętrzną logikę. Coś, co zdarza się na początku historii, powoduje, że jedna z postaci znajduje się w sytuacji krytycznej w środku. Działanie Raskolnikowa ze *Zbrodni i kary* powoduje śmierć starej kobiety. Niemniej autor jest praprzyczyną całej narracji na zupełnie innym poziomie. Zasady przyczynowości, jakie obowiązują w powieści, w żaden sposób nie dotyczą jej twórcy. Sensowne jest pytanie o niespodziewanie pojawiającą się postać: „Skąd się wzięła? Jak wytłumaczyć jej pojawienie się?". W tym kontekście nie ma jednak żadnego sensu pytanie: „Skąd się wziął ten Dostojewski? Jak wyjaśnić jego pojawienie się?". Autor znajduje się poza narracją, a jego aktu twórczego nie da się zrozumieć jako epizodu tej narracji[141]. To porównanie pokazuje, że Harris i Dawkins nawet nie przybliżyli się do odpowiedzi na argumenty św. Tomasza.

Jako drugi przykład przywołam ontologiczny dowód św. Anzelma z Canterbury na istnienie Boga[142]. Anzelm ni stąd, ni zowąd zaczyna od cytatu z Psalmu 13: „Mówi głupi w swoim sercu: Nie ma Boga" (Ps 13,1). Anzelm chce wykazać, że ci, którzy zaprzeczają istnieniu Boga, rzeczywiście są głupcami. Są głupi, ponieważ gdy tylko zrozumie się znaczenie pojęcia „Bóg", powstaje racjonalna konieczność uznania jego istnienia. Anzelm wcale nie żartuje.

Inaczej niż w przypadku indukcji św. Tomasza dowodzenie św. Anzelma jest czysto dedukcyjne i nie opiera się na żadnych danych doświadczalnych. Definiuje Boga jako „coś, ponad co nic większego nie może być pomyślane". Prawdopodobnie jest to definicja na tyle rozsądna i powszechnie przyjmowana, że nawet ateista nie powinien mieć z nią problemu. Wszyscy pojmujemy ideę Boga jako opisującą istotę najwyższą, która ledwie mieści się, a nawet przekracza granice naszej wyobraźni. Anzelm idzie dalej i mówi, że gdy uznajemy i rozumiemy tę definicję, to musimy mieć w umysłach jakąś ideę Boga. Nie ma jednak na myśli jakiegoś konkretnego obrazu, a chodzi mu tylko o to, że umysł pojmuje logiczną możliwość idei Boga jako „tego czegoś, ponad co nic większego nie może być pomyślane".

Zatem jeśli to jest prawdą, mówi Anzelm, to Bóg istnieje. Dowiedliśmy tą drogą istnienia Boga, bo jeśli w umyśle istnieje „coś, ponad co

nic większego nie może być pomyślane", to musi także istnieć w rzeczywistości. Jest tak, bo - według św. Anzelma - istnienie w rzeczywistości jest czymś więcej niż istnieniem tylko w umyśle. To, co możliwe i rzeczywiste, jest w oczywisty sposób większe od tego, co jest tylko możliwe. Anzelm podaje przykład twórcy portretu, którego istniejące dzieło jest urzeczywistnieniem idei czy intuicji w jego głowie. Zatem rzeczywisty portret jest czymś „większym" niż intuicja czy idea obrazu. Na tej samej zasadzie, jeśli „to, ponad co nic większego nie może być pomyślane" ma spełnić swoją własną definicję, musi istnieć, bo inaczej byłoby „czymś, ponad co *coś* większego *może* być pomyślane [podkr. w oryginale]". Święty Anzelm uważał, że nie tylko dowiódł istnienia Boga, ale wykazał również konieczności Jego istnienia. Gdyby Bóg istniał tylko faktycznie, a nie koniecznie, byłby istotnie wielki, ale nie byłby „czymś, ponad co nic większego nie może być pomyślane".

Przywołuję dowód Anzelma nie dlatego, że łatwo przekonuje, bo mamy przecież nieodparte wrażenie, że Anzelm wyciąga teologicznego królika z kapelusza retoryki. Mówię o nim, bo udowodnienie fałszywości jego teorii jest wyjątkowo trudne. Kartezjusz i Leibniz uznawali ją za trafną i stworzyli własne jej wersje. W książce *Bóg nie jest wielki* Christopher Hitchens próbuje wskazać błędy w wywodzie Anzelma. Proponuje przykład dziewczynki z powieści, która na pytanie, dlaczego wierzy w smoki, odpowiada: „Jeśli istnieje słowo smok, to kiedyś musiały istnieć też smoki". Oczywiście, że wnoszenie o istnieniu jakiegoś przedmiotu z samej jego idei jest dziecinnym rozumowaniem. Hitchens triumfalnie ogłasza klęskę dowodu Anzelma[143].

Kontrargumentacja Hitchensa została po raz pierwszy przedstawiona przez współczesnego św. Anzelmowi mnicha Gaunilo, którego wersja jest znacznie bardziej efektywna niż zaprezentowana przez Hitchensa. Gaunilo zarzucił Anzelmowi nieuprawnione przejście z obszaru pojęć do sfery istnienia, twierdząc, że z faktu, iż jesteśmy sobie w stanie wyobrazić rzeczy nierzeczywiste, jak jednorożce, syreny czy żółte latające psy, nie wynika jeszcze, że którekolwiek z tych istot istnieją. Anzelm odpowiadał mu, że nie twierdzi w swym ontologicznym wywodzie, iż wszystko, co mogą wymyślić nasze głowy, koniecznie istnieje. Upierał się tylko, że wykazał, iż „coś, ponad co

nic większego nie może być pomyślane" istnieje i że istnienie to jest koniecznością. Innymi słowy, św. Anzelm odnosi swoje twierdzenie do jednego szczególnego przypadku. Cechą „czegoś, ponad co nic większego nie może być pomyślane" jest właśnie to, że jego istnienie jest konieczne. W definicji jednorożca czy żółtego latającego psa nie ma nic, co nadawałoby im istnienie, a tym bardziej konieczność istnienia[144].

Istnieje więcej obiekcji co do wywodu Anzelma i nie mam zamiaru ich tutaj omawiać. Miałem na celu tylko pokazanie, że teologia wykazała wysoki poziom umiejętności posługiwania się rozumem i nie da się - jak to próbuje robić wielu ateistów - odrzucić tych wywodów jako nieracjonalnych, nawet jeżeli ktoś się z nimi nie zgadza. Podobnie jest w przypadku innych słynnych wywodów w filozofii, na przykład Locke'a o własności prywatnej. Możemy uważać te wywody za udane lub nie, ale nie da się zakwalifikować ich jako irracjonalnych. Wyrażają one raczej potężne, racjonalne twierdzenia dotyczące natury rzeczywistości.

Podobnie jest ze św. Tomaszem z Akwinu i św. Anzelmem. W swoich dowodach na istnienie Boga nigdy nie odwołują się do ponadnaturalnego objawienia, ale posługują się argumentacją wyłącznie rozumową. Jest ona oczywiście stosowana w kontekście zupełnie różnym od tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni, zatem musi być uaktualniona, by zachować siłę przekonywania. Gdy jednak zostanie przeformułowana we współczesnych kategoriach, jest przekonująca. W następnym rozdziale, poświęconym genezie wszechświata, mam zamiar przeprowadzić rozumowanie podobne do tego, jakie przedstawił św. Tomasz. Tu chciałem jedynie pokazać, że dociekania Augustyna, Tomasza czy Anzelma o Bogu są dla chrześcijaństwa typowe, a w innych religiach prawie nieobecne. Z takiego rozumowania, co dość niezwykłe, narodziła się nowożytna nauka.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Od *logosu* do kosmosu: Chrześcijaństwo i odkrycie odkrycia

Tak zaprawdę ogromne jest to boskie arcydzieło Istoty Najlepszej i Największej[145].

Mikołaj Kopernik, *O obrotach sfer niebieskich*

Lista wielkich idei nowoczesnej nauki zwykle pomija kilka punktów. Możemy tam z pewnością znaleźć teorię heliocentryczną Kopernika, prawa Keplera, prawa Newtona, teorię względności Einsteina, ale największej idei nowoczesnej nauki prawie nigdy się nie wymienia. Jest ona tak ważna, ponieważ umożliwiła powstanie wszystkich innych. Jest ona przy tym niedostrzegalna, bo traktujemy ją raczej jako oczywiste założenie niż jako koncepcję, którą należy sformułować. Tym bardziej zaskakujące jest to, że największa idea nowoczesnej nauki ma swe korzenie nie w rozumie, a w wierze.

„Wiara" nie jest słowem popularnym w kręgach akademickich. „Nie wierzę, by uczony mógł mieć taką samą pewność wiary, co ludzie głęboko religijni" - pisze fizyk Richard Feynman w książce *Sens tego wszystkiego*[146]. Astronom Neil deGrasse Tyson narzeka, że „twierdzenia religijne opierają się na wierze" i chwali się, że „twierdzenia naukowe opierają się na eksperymentalnej weryfikacji"[147]. Feynman i Tyson są chyba nieświadomi faktu, że w samym sercu adorowanych przez nich przedsięwzięć naukowych leży zamysł nie mniej tajemniczy od

dogmatu religijnego. Jest to domniemanie, którego w żaden sposób nie da się zweryfikować: że wszechświat jest racjonalny.

Dzisiaj naukowcy przyjmują za oczywistość założenie, że wszechświat działa zgodnie z prawami i że prawa te ludzki umysł może poznać. Nauka jest zbudowana na zasadzie uniwersalności, jak to ujmuje fizyk i popularyzator nauki James Trefił: „Mówi ona, że prawa natury, które odkrywamy tu i teraz w naszych laboratoriach zachowują swą moc wszędzie we wszechświecie i pozostawały w mocy od zawsze"[148]. Fizyk Steven Weinberg pisze: „Całe moje doświadczenie jako fizyka prowadzi mnie ku przekonaniu, że wszechświat jest uporządkowany (...). W miarę jak odkrywamy wciąż wyższe formy energii i badamy coraz mniejsze struktury, możemy się przekonać, że prawa fizyki, przy pomocy których opisujemy to, czego się dowiadujemy, są coraz prostsze. (...) Prawa, które odkrywamy, stają się coraz bardziej spójne i uniwersalne. (...) Znajdujemy prostotę i piękno w prawach rządzących materią, a odzwierciedlają one coś, co wbudowane jest bardzo głęboko w logiczną strukturę wszechświata"[149].

Prawa rządzące wszechświatem są, zdaje się, zapisane w języku matematyki. Najwybitniejsi uczeni byli wstrząśnięci tym, jakie to zadziwiające. W eseju *Niepojęta efektywność matematyki w naukach przyrodniczych* fizyk Eugene Wigner wyznaje, że matematyczne podstawy przyrody „to coś graniczącego z tajemnicą, dla czego nie ma racjonalnego wytłumaczenia"[150]. Feynman wyznaje: „Dlaczego przyroda jest matematyczna? To też pozostaje tajemnicą. (...) Podobnie to, że w ogóle istnieją prawa, które możemy sprawdzać, jest swego rodzaju cudem"[151].

To zadziwienie wynika z uznania, że wszechświat niekoniecznie musi być w ten sposób urządzony. Nie ma żadnego specjalnego powodu, by prawa natury, które odkrywamy na Ziemi, rządziły także gwiazdą odległą o miliony lat świetlnych. Łatwo można sobie wyobrazić świat, w którym warunki zmieniają się od przypadku do przypadku, a nawet taki, w którym coś ni stąd ni zowąd pojawia się i nagle znika. Nie ma żadnej logicznej konieczności, by wszechświat podlegał jakimkolwiek prawom, a już na pewno nie prawom matematyki.

Niemniej świat zdaje się wykazywać jakiś porządek. Mówię, że „zdaje się", bo nie ma żadnego sposobu, by tego dowieść. Dziwne rzeczy można zaobserwować w fizyce kwantowej i można w odwołaniu do nich kwestionować założenie, że świat rządzi się trwałymi prawami. Niemniej jednak uczeni trzymają się uznawanego od dawna przekonania o fundamentalnej racjonalności kosmosu. Z góry przekonani, że reguły istnieją i że ludzki umysł jest w stanieje odkryć, nieprzerwanie starają się je odnaleźć. To wyznanie wiary ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania nauki. Bez „irracjonalnej" wiary w porządek świata, w którym żyjemy, nowoczesna nauka jest nie do pomyślenia. Opiera się ona na równie nieuzasadnionym przekonaniu, że racjonalność wszechświata ma swe odbicie w racjonalności naszych ludzkich umysłów.

Skąd człowiek Zachodu wziął tę wiarę w jednolity, uporządkowany i dostępny poznaniu świat? Jak przeszliśmy od chaosu do kosmosu? Mam na to jedną krótką odpowiedź: dzięki chrześcijaństwu.

To nie chrześcijaństwo przyniosło ideę racjonalnego kosmosu. Została ona wymyślona przez presokratyków takich jak Tales, Parmenides, Heraklit czy Pitagoras. Ludzie ci głosili bardzo czasem dziwne idee, ale główny ich wkład w myśl europejską polega na postawieniu tezy, że wszechświat działa na zasadach przyczyny i skutku, które są poznawalne. Przed presokratykami panowały tylko mityczne kosmogonie, na przykład egipski mit o bogu Ra, który regularnie podróżował po niebie swoim rydwanem. Nawet Grecy wiązali powstawanie burz i trzęsień ziemi z gniewem Posejdona - boga mórz. Presokratycy zastąpili wizję „świata zaczarowanego" „odczarowanym" kosmosem, poznawalnym przez samodzielny ludzki rozum. Mogli jeszcze nie wiedzieć, skąd biorą się zaćmienia słońca czy trzęsienia ziemi, ale nie szukali już wytłumaczenia u boga Ra czy Posejdona. Ta zmiana była radykalnym przełomem w ludzkiej świadomości, niestety, jej oddziaływanie było krótkotrwałe. Częściowo odpowiedzialny jest za to Sokrates, który głosił, że filozofia nie powinna zajmować się prawami natury, ale koncentrować się na zasadach rządzących naturą ludzką. Presokratycy zostali ostatecznie pokonani przez greckie bóstwa

pogańskie, które - jak wierzono - są kapryśne i działają w celach nieznanych i niepoznawalnych.

Chrześcijaństwo ożywiło ideę uporządkowanego wszechświata poprzez przedstawienie go jako tworu poddanego prawom, które ucieleśniają racjonalność Stwórcy. „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo" (J 1,1). Greckie *lógos*, użyte tu w znaczeniu „słowo", oznaczało także „myśl" oraz „rozum, rozsądek". Bóg jest święty i stworzył świat, a ten działa zgodnie z prawami ustanowionymi przez boski rozum. Jednocześnie chrześcijaństwo nie uważało świata za święty. Biblia mówi: „Bóg uczynił dwa duże ciała jaśniejące: większe, aby rządziło dniem, i mniejsze, aby rządziło nocą" (Rdz 1,16). Dla chrześcijan zatem słońce nie jest przedmiotem czci, tylko dużą lampą. Wszechświat chrześcijański to wszechświat uporządkowany i już odczarowany. Co więcej, chrześcijaństwo (idąc za dziedzictwem judaizmu) głosi, że człowiek stworzony został na „obraz"! „podobieństwo" Boga (por. Rdz 1,7; 5,1). Oznacza to, że w człowieku znajdziemy iskrę boskiego rozumu oddalającą go od wszystkich innych stworzeń i dającą mu wyjątkową zdolność rozumienia ich. Chrześcijaństwo uczy, że rozum ludzki wyrasta z geniuszu boskiego, który stworzył wszechświat.

Co prawda chrześcijanie wierzą w cuda, które można uważać za odejście od porządku natury, ale cuda te są zauważalne, bo stanowią wyjątki. Inspirują dociekania, bo uchodzą za wynik rzadkich przypadków, gdy działanie porządku natury zostaje zawieszone. Inaczej jest w islamie, gdzie cudom nie przydaje się takiego znaczenia, gdyż wszystko na świecie postrzegane jest jako cud. Średniowieczny teolog arabski Abu Hamed al-Ghazali twierdził, że Bóg w każdym momencie interweniuje, by wydarzenia we wszechświecie działy się tak, jak to ma miejsce. Nie ma tu żadnych praw, bo wszystko jest wynikiem nieustannego Bożego wtrącania się[152]. Historyk Joseph Needham dowodzi, że mimo całego bogactwa i złożoności kultury chińskiej w starożytności i średniowieczu, nauka nigdy się tam nie rozwinęła, bo „nie wierzono, że kodeks prawa natury uda się kiedykolwiek odkryć i odczytać, gdyż nie było pewności, że jakaś boska istota, nawet bardziej rozumna niż my, kiedykolwiek stworzyła taki kodeks jako możliwy do

odczytania"[153]. W swej klasycznej dziś książce *Nauka i świat współczesny* Alfred North Whitehead dochodzi do wniosku, że „wiara w możliwości nauki jest (...) nieświadomą pochodną średniowiecznej teologii"[154].

Średniowiecze europejskie było świadkiem powstania uniwersytetów, które miały odegrać kluczową rolę w rozwoju nowożytnej nauki. Początkowo mnisi pracowali w klasztorach, niezmordowanie odzyskując wiedzę antyczną po tym, jak barbarzyńcy zalali Imperium Rzymskie, przynosząc chaos na cały kontynent. Przez kilka stuleci klasztory były jedynymi w Europie instytucjami, gdzie zdobywano, gromadzono i przekazywano wiedzę.

Następnie przy kościołach zaczęto budować szkoły, najpierw elementarne, a późnej średnie. Te rozwijały się, aż w XII wieku powstały pierwsze uniwersytety w Paryżu i Bolonii. Oksford i Cambridge założono na początku XIII wieku, kolejne uczelnie powołano w Rzymie, Neapolu, Salamance, Sevilli, Pradze, Wiedniu, Kolonii i Heidelbergu. Instytucje te były związane z Kościołem, ale zarządzane były i działały niezależnie od niego. Programy nauczania obejmowały zarówno teologię, jak i świeckie przedmioty, zatem można tam było przyswajać nową wiedzę naukową zdobytą we wczesnym okresie nowożytnym. Alvin Schmidt podkreśla, że wiele najstarszych w Ameryce college ow i uniwersytetów zaczynało właśnie jako instytucje chrześcijańskie, na przykład Harvard, College of William and Mary, Yale, Northwestern, Princeton, Dartmouth czy Brown[155].

Robert Grosseteste, franciszkanin, biskup i pierwszy kanclerz Uniwersytetu w Oksfordzie postulował, by gromadzić wiedzę metodą indukcyjną, eksperymentalną. Kilka wieków później Francis Bacon, człowiek szalenie pobożny, autor rozpraw na temat Psalmów i modlitwy, stosował metodę indukcyjną do zapisywania wyników eksperymentów. Głosił on, że za pomocą zdolności odkrywania, danej człowiekowi przez Boga, można wypełnić Boży nakaz panowania nad stworzeniem, a nawet odbudować Eden w nowej postaci[156]. Obecnie Bacon jest uznawany za prekursora metody naukowej i „odkrywcę odkrycia". To pod auspicjami Kościoła powstały pierwsze instytuty badań medycznych oraz pierwsze obserwatoria i przez Kościół były

utrzymywane. Od średniowiecza po oświecenie, czyli w okresie trwającym kilka wieków, Kościół uczynił dla rozwoju nauki na Zachodzie więcej niż jakakolwiek inna instytucja.

Często można usłyszeć, że nauka narodziła się w XVII wieku jako bunt przeciwko dogmatom religijnym. W rzeczywistości jednak nauka powstała w wiekach XIII i XIV w wyniku konfrontacji dwóch rodzajów dogmatów religijnych. Zwolennicy pierwszego twierdzili, że scholastyczna dyskusja prowadzona ściśle według zasad rozumowania dedukcyjnego jest najlepszą drogą do odkrycia działania Bożej ręki we wszechświecie. Zwolennicy drugiego poglądu woleli doświadczenia indukcyjne, włącznie z użyciem eksperymentalnego „wypytywania natury". Nauka skorzystała na obu tych metodach, wykorzystując eksperymenty do sprawdzania hipotez, a precyzyjnego krytycyzmu i argumentacji do ustalenia ich znaczenia.

Historyk Lynn White pokazała, w jaki sposób nowa metoda naukowa zapoczątkowała eksplozję innowacji i wynalazków, poczynając od XIII wieku. Jak twierdzi Jean Gimpel wiek XIV „był jedną z epok wielkich odkryć ludzkości"[157]. Rewolucja technologiczna opisana przez White i Gimpel była absolutnie różna od wszystkiego, co wydarzyło się od czasów antycznych. Między technologiami rolniczymi stosowanymi w klasztorach, a opartymi na zasadzie prób i błędów, a eksperymentalnymi studiami na uniwersytetach w Europie rozwinął się nowy sposób rozumienia przyrody i wykorzystywania jej do służenia ludzkim celom. Kontynent, który kiedyś był głuszą, szybko został pokryty siecią szkół, gospodarstw i warsztatów, przy czym oświata, produkcja rolna i handel osiągnęły nowy poziom rozwoju. Odkrycia tego czasu to młyn wodny, wiatrak, komin, okulary i zegar mechaniczny. Jakkolwiek mogą się one wydawać skromne, to zapoczątkowały rozwój cywilizacji, która wkrótce drastycznie przerosła inne kultury świata pod względem oświaty, zamożności i znaczenia politycznego[158].

Pierwsi profesjonalni naukowcy żyli w późnym średniowieczu i podobnie jak wszyscy ludzie tamtych czasów nie tylko byli chrześcijanami, ale też swoją działalność postrzegali jako realizację chrześcijańskich celów. Morris Kline pisze, że „renesansowi naukowcy byli teologami, których przedmiotem dociekań była natura zamiast

Bóg"[159]. Nie oznacza to jednak, że renesansowy uczony zmierzał ku sekularyzacji. Wręcz przeciwnie, uważał się za kogoś, kto dąży do Bożych celów w nowy, lepszy sposób, bo wykraczając poza natchnioną przez Boga świętą księgę ku odkrywaniu Jego stworzenia.

W XVI wieku reformacja przyniosła nową myśl, że wiedza nie jest po prostu częścią instytucji kościelnych, ale że każdy może decydować za siebie, szczególnie jeśli chodzi o kwestie sumienia. Postulat „kapłaństwa każdego wierzącego" okazał się myślą o ogromnej sile, bo doprowadził od odrzucenia hierarchii papieskiej, w konsekwencji — całej hierarchii instytucjonalnej. Docelowo postulat ten stał się przepustką do niezależnego myślenia, wydaną nie instytucjom, ale pojedynczym ludziom. Wcześni protestanci nie byli tego świadomi, ale wprowadzali nowe koncepcje teologiczne, które dodadzą nowej żywotności rodzącej się w Europie kulturze naukowej.

Poniżej zamieszczam wybiórczą listę uczonych, którzy byli chrześcijanami: Kopernik, Kepler, Galileusz, Brahe, Kartezjusz, Boyle, Newton, Leibniz, Gassendi, Pascal, Mersenne, Cuvier, Harvey, Dalton, Faraday, Herschel, Joule, Lyell, Lavoisier, Priestley, Kelvin, Ohm, Ampere, Sténo, Pasteur, Maxwell, Planck, Mendel. Spora ich część to duchowni. Gassendi i Mersenne byli księżmi, podobnie jak Georges Lamaitre, belgijski astronom, który pierwszy przedstawił hipotezę „wielkiego wybuchu" jako początku wszechświata. Mendel, którego odkrycia dotyczące dziedziczności w zasadniczy sposób przemawiają za teorią ewolucji, spędził całe swoje dorosłe życie w klasztorze augustiańskim. Gdzie byłaby teraz nowoczesna nauka, gdyby nie ci ludzie? Niektórzy byli katolikami, inni protestantami, ale wszyscy postrzegali swoje powołanie do nauki w jednoznacznie chrześcijańskich kategoriach.

Kopernik, będąc kanonikiem przy katedrze krakowskiej, odnosił się do astronomii jako do „nauki bardziej boskiej niż ludzkiej", a swoją teorię heliocentryczną widział jako odkrycie wielkiego Bożego projektu wszechświata. Boyle był pobożnym anglikaninem, który uważał, że uczony to ktoś, kogo Bóg powołał do służby jako „kapłana księgi natury". Jego prace zawierają zarówno studia naukowe, jak i traktaty teologiczne. W swoim testamencie pozostawił środki na utrzymanie cyklu wykładów zwalczających ateizm. Newton był niemal mistykiem

chrześcijańskim, autorem długich komentarzy na temat przepowiedni biblijnych w Księdze Daniela i Apokalipsie. Newton, uznawany czasem za największego uczonego w dziejach, uważał swoje odkrycia za sposób pokazania twórczego geniuszu, jaki kryje się za dziełami rąk Bożych w przyrodzie. „Pełen piękna układ słońca, planet i komet mógł pochodzić jedynie z mądrości i władzy inteligentnej i potężnej Istoty"[160]. Bóg Newtona nie był zegarmistrzem świata, który raz poruszył wszechświat, by potem go porzucić. Był Bogiem aktywnym, trzymającym ciała niebieskie na wyznaczonych im miejscach i zatroskanym o swoje najbardziej niezwykłe stworzenie - człowieka.

Przykład Keplera pokazuje, że chrześcijańskie przekonania postaci, których myśl stanowi filary nauki, nie były w ich pracy drugorzędne. Wręcz przeciwnie, miały one znaczenie jako motywujące inspiracje naukowe. Kepler napisał kiedyś: „Chciałem zostać teologiem i długo dręczył mnie niepokój. Jednakże teraz widzę, że oddając się pilnie astronomii, też mogę głosić chwałę Boga". Gorliwy zwolennik heliocentryzmu kopernikańskiego, Kepler, uważał, że kosmos, którego centrum jest słońce, odzwierciedla Trójcę Świętą, gdzie słońce przedstawia Boga Ojca, gwiazdy i planety - Chrystusa, zaś ruch ciał niebieskich - Ducha Świętego[161]. Gdy odkrył, że planety nie poruszają się po okrężnych, ale eliptycznych orbitach, został skrytykowany przez niektórych teologów za negację piękna Bożego planu stwórczego. Byli oni przekonani, że Bóg z pewnością użyłby doskonałych okręgów do rozplanowania ruchu ciał niebieskich!

Niemniej Kepler zachował pewność, zakorzenioną w wierze chrześcijańskiej, że Bóg użył jeszcze wspanialszego wzorca i sam uparcie pracował na rzecz odczytania go. Kiedy go wreszcie odnalazł - w postaci trzech praw Keplera, dotyczących ruchu planet - doznał czegoś w rodzaju duchowego objawienia. Ogłosił, że odkryte przez niego prawa dowodzą, iż Bóg zastosował znacznie prostszy i bardziej elegancki schemat niż przedstawiany wcześniej w ptolemejskim systemie cykli i epicykli. W modlitwie zamykającej jego *Harmonice mundi* Kepler błagał Boga: „racz łaskawie sprawić, aby to, co przedstawiłem, prowadziło do Twojej chwały i do zbawienia dusz"[162].

Prawa Keplera zakładają przedziwne relacje w świecie natury. Na przykład trzecie prawo Keplera mówi, że stosunek kwadratu okresu obiegu planety wokół Słońca do sześcianu wielkiej półosi jej orbity (czyli średniej odległości od Słońca) jest stały dla wszystkich planet. Jak można było to ustalić? Keplerowi się to udało w dużej mierze dzięki przekonaniu, że musi się tam kryć piękna matematyczna zależność, ukryta, ale czekająca na to, by ją odkrył. Odnalezienie jej i ogłoszenie na większą chwałę Bożą było częścią jego chrześcijańskiego powołania. Osiągnięcia Keplera prowadzą do zaskakującej konstatacji, że motywacja religijna może czasem przynieść przełomowe odkrycia, które zmieniają bieg nauki.

Może się wydawać, że taka postawa jest już dzisiaj przestarzała, ale to nieprawda. Uczeni zwykle szukają nowych wzorów i porządku w naturze, a czasem, by się przekonać, czy są na właściwej ścieżce, stosują kryteria, które mogą uchodzić za dziwne. Często pytają, czy badana zależność jest „prosta" lub „piękna". Wzory, które są toporne czy nieestetyczne, często bywają z tego właśnie i tylko tego powodu odrzucane. Dlaczego? Bo nawet najbardziej świecko nastawieni badacze zakładają, że przyroda ucieleśnia nie tylko porządek, ale także prostotę i piękno. To uważałbym za dziedzictwo chrześcijaństwa w nowoczesnej nauce. Jeśli chcemy, usłyszymy delikatny podszept, że nawet obecnie nauka opiera się na fundamencie religijnym. Nawet świeccy badacze nie mogą uciec od tych chrześcijańskich przesłanek, a wśród nich ci najbardziej spostrzegawczy wprost to przyznają. Einstein przyznawał, że „Każdy prawdziwy badacz natury wykazuje pewnego rodzaju religijny podziw"[163]. Biolog Joshua Lederberg niedawno powiedział w magazynie „Science": „Niezaprzeczalnie pobudki religijne motywują nas do ciągłych dociekań naukowych"[164]. Te pobudki wywodzą się z chrześcijaństwa.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Ateistyczna bajka: Nieustanna rewizja sprawy Galileusza

Obraz procesu Galileusza jako rodzaju greckiej tragedii, pojedynku na śmierć i życie między Jlepą wiarą" a „oświeconym rozumem", uważam za naiwny i błędny[165].

Arthur Koestler, *Lunatycy*

Bez względu na rolę, jaką chrześcijaństwo odegrało w powstaniu i rozwoju nauki, temat walki nauki i religii jest wiecznie żywy. Skąd historia ta czerpie swoją niesłabnącą siłę? Bierze się ona z przywoływania przypadków prześladowania uczonych, na przykład Kopernika czy Galileusza, przez Kościół. Propagatorzy ateizmu z wielkim zapałem powracają do tych tematów. Daniel Dennett wskazuje na Kościół katolicki i piętnuje go za „nieszczęsną spuściznę prześladowań, które praktykował wobec własnych uczonych"[166]. Bruce Jakosky pisze: „Poglądy Kopernika nie zostały zaakceptowane przez Kościół, historia jego prześladowania jest powszechnie znana"[167]. Carl Sagan opisuje Galileusza „w katolickim lochu, torturowanego" z powodu „heretyckich poglądów, że Ziemia porusza się wokół Słońca"[168]. Odnotowując, że Galileusza nie rozgrzeszono z herezji do 1992 roku, Sam Harris przypomina o chrześcijańskiej tradycji „torturowania uczonych, prowadzącego do utraty zmysłów, za same rozważania na temat natury gwiazd"[169].

W tej historyjce o religii-wrogu nauki jest coś z *Gwiezdnych wojen*. Zwykle opowiada ona o walce dobra ze złem: pozytywni bohaterowie znajdują nowe drogi zdobywania wiedzy poprzez weryfikowanie twierdzeń i danych, ale siły ciemności owładnięte są starymi doktrynami, zaczerpniętymi ze świętych ksiąg. Jedną z tych długo utrzymywanych doktryn miało być przekonanie, że Ziemia jest płaska. Siły ciemności, mimo swego nieuctwa, utrzymywały się przy władzy politycznej. W obawie o to, że wyznawane przez nie przesądy są zagrożone, siły ciemności uciskały i prześladowały nieprawomyślnych. Rozpętała się straszna bitwa. Wielu dobrych ludzi zostało oskarżonych o herezję tylko za to, że upowszechniało słuszne teorie naukowe. Giordano Bruno zginął na stosie za twierdzenie, że wszechświat jest nieskończony. Kopernika i Galileusza prześladowano, bo głosili, że Ziemia kręci się wokół Słońca. Na szczęście te straszne rzeczy należą już do przeszłości, siły światła uzyskały przewagę nad siłami ciemności. Dzisiaj to nauka postępuje do przodu, a religia jest w odwrocie. Uczeni mogą teraz bez przeszkód prowadzić badania, a Kościół katolicki nawet przeprosił za złe potraktowanie Galileusza. Morał całej tej historii uczy nas, że powinniśmy być wdzięczni za rozwój nauki i czujni wobec zagrożeń fanatyzmem religijnym.

Ten krew mrożący w żyłach dramat ma tylko jedno ograniczenie: jest nieprawdziwy. Historyk David Lindberg pisze: „Nie było żadnej wojny między nauką a Kościołem". Historycy są niemal jednomyślni co do tego, że cała historia konfliktu nauka *contra* religia jest XIX-wiecznym wymysłem[170]. Znani są jego autorzy. Pierwszym był John William Draper, który w swojej popularnej książce *Dzieje stosunku wiary do rozumu* wydanej w 1874 roku stworzył modelowe ujęcie tego konfliktu. Książka pełna jest zafałszowań i zwykłych kłamstw, a obecnie czytana jest głównie jako studium przypadku przesądów antyreligijnych okresu *fin de siècle*. Drugim autorem był Andrew Dickson White, pierwszy rektor Cornell University, którego dwutomowe studium z 1896 roku pt. *History of the Warfare of Science with Theology in Christendom (Historia walki nauki z teologią w chrześcijaństwie)* jest bardziej wyszukaną historią rzekomego konfliktu, jednak nie mniej bałamutną niż dzieło Drapera.

Dokumenty źródłowe tej historii zostały zatem zdyskredytowane, ale jej przekaz pozostał w tekstach propagatorów ateizmu. Ten przekaz pobrzmiewa teraz we współczesnej kulturze nawet wśród osób, które mają bardzo blade pojęcie o tych wydarzeniach. Do dziś wielu ludzi uważa za słuszne twierdzenie, że średniowieczny Kościół przekonany był o tym, iż Ziemia jest płaska, dopóki nowoczesna nauka nie wykazała zacietrzewionemu klerowi, że Ziemia jest kulista. Faktycznie jednak i starożytni Grecy, i średniowieczni chrześcijanie wiedzieli, że Ziemia jest okrągła. Zauważyli to, obserwując statki płynące od brzegu, gdy kadłub znikał wcześniej niż koniec masztu. Widzieli także, że w czasie jednego cyklu obiegu Księżyca Ziemia rzuca okrężny cień na Księżyc. Średniowieczna kosmologia Dantego oparta była na przekonaniu o kulistym kształcie Ziemi. Zatem twierdzenie, że Kościół czy wykształceni chrześcijanie wierzyli, że Ziemia jest płaska, jest tylko wymysłem XIX-wiecznych propagandzistów od „wojny" religii z nauką.

Inne wielkie wydarzenia tej „wojny" także wymagają poważnej korekty. Pamiętacie może echo słynnej debaty między biskupem Oxfordu - Samuelem Wilberforcem a Thomasem Henrym Huxleyem - zwolennikiem Darwina. W czasie tej dysputy niedouczony biskup miał wyśmiać Huxleya, na co ten udzielił druzgocącej przeciwnika odpowiedzi. „Ta wymiana zdań szybko stała się legendą" - zauważa Edward Larson w swej książce Evolution[171]. Zgodnie z wersją Larsona i jemu podobnych Wilberforce zapytał Huxleya, czy ten pochodzi od małpy po mieczu, czy też po kądzieli. Huxley miał z godnością odpowiedzieć, że wolałby mieć za przodków nędzne małpy niż biskupa, który nadużywa autorytetu swego urzędu do ośmieszania debaty naukowej w poważnych kwestiach. Przebieg tej wymiany zdań był tak szeroko relacjonowany, że historycy, którzy dotarli do jej zapisu sporządzonego w British Association byli niezmiernie zdziwieni faktem, że tak naprawdę nie miała ona miejsca. Przyjaciel Darwina, Joseph Hooker był na debacie obecny i przekazał mu, że Huxley nic nie odpowiedział na argumenty Wilberforce'a. To, co Larson określił jako „legendę", jest nią rzeczywiście i to w dosłownym znaczeniu tego słowa.

W odczuciu większości ludzi żadne inne wydarzenie nie ilustruje tak dramatycznie konfliktu nauki z religią jak przypadek Galileusza. Pod koniec lat trzydziestych XX wieku Bertold Brecht napisał świetny dramat pt. *Zycie Galileusza.* Na jego podstawie w 1975 roku amerykański reżyser Joseph Losey nakręcił film. Dramat Brechta jest historią o złym klerze i szlachetnej nauce. Dokonuje się w niej kanonizacja Galileusza jako świeckiego świętego i takie właśnie miejsce zajmuje Galileusz w naszej współczesnej kulturze - męczennika za naukę.

Kiedy ateiści piszą o „dziejach" prześladowania uczonych przez Kościół, zazwyczaj przywołują przypadek Galileusza. Kopernik nigdy nie był prześladowany przez Kościół. Giordano Bruno, wolnomyśliciel, został rzeczywiście spalony na stosie, ale jak podkreśla historyk Thomas Kuhn „Bruno nie został spalony za kopernikanizm, lecz za szereg herezji teologicznych dotyczących Trójcy Świętej"[172]. Spalenie Bruna było wstrząsającą niesprawiedliwością, nie miało jednak nic wspólnego z konfliktem nauki i religii. Przed rzeziami Hitlera i Stalina w wieku XX tylko jeden znany uczony został stracony z nakazu władzy. Wybitny chemik i pobożny katolik Antoine Lavoisier został zgilotynowany przez jakobinów w czasie rewolucji francuskiej.

Wróćmy jednak do Galileusza. W niniejszym rozdziale chciałbym się przyjrzeć badaniom historycznym, które na nowo otwierają sprawę Galileusza[173]. Jeśli jej ateistyczna wersja nie wytrzymuje krytycznego spojrzenia, to cały melodramat o konflikcie nauki z religią zamienia się w farsę. Do XVI wieku większość wykształconych ludzi akceptowała teorię greckiego astronoma Ptolemeusza, który twierdził, że Ziemia stoi w miejscu, a Słońce krąży wokół niej. Geocentryzm był koncepcją antyczną, nie chrześcijańską. Chrześcijanie ją akceptowali, ale nie na gruncie tekstu biblijnego, bo w nim nie ma ani słowa o tym, by Słońce krążyło wokół Ziemi. Biblia w ogóle milczy na tematy naukowe. Jest tam tylko kilka linijek, w których jest mowa o wschodzie i zachodzie słońca, ale należy je traktować jako tekst religijny zapisany przy użyciu zwykłego, zrozumiałego języka (każdy prezenter pogody, który doskonale wie, że to Ziemia kręci się wokół Słońca, używa tych samych kolokwialnych wyrażeń, na przykład: „Jutro Słońce wzejdzie o godzinie 5 rano"). Chrześcijanie przyjmowali teorię Ptolemeusza,

bo była ona dopracowana, a jednocześnie zdroworozsądkowa i pozwalała na wystarczająco poprawne przewidywania ruchu ciał niebieskich.

Co ciekawe, grecki myśliciel Arystarch z Samos już w III wieku przed Chrystusem przedstawił teorię heliocentryczną. „Arystarch jest ceniony jako ten, który poprzedził Kopernika", pisze historyk David Lindberg. Jednak czy wynika z tego, że Arystarch i jego naśladowcy byli dobrymi uczonymi? By uniknąć błędu anachronizmu polegającego na stosowaniu współczesnej wiedzy do oceny twierdzeń naukowych z przeszłości, musimy się odwołać do danych dostępnych w tamtych czasach. Jak pisze Lindberg: „Nie chodzi o to, czy to *my* mamy przekonujące powody do bycia heliocentrystami, ale o to, czy *oni* mieli takowe powody, a odpowiedź brzmi: nie mieli"[174].

Dane, aż do czasów Galileusza, przemawiały za teorią Ptolemeusza. Kuhn podkreśla, że przez całe średniowiecze byli ludzie, którzy proponowali alternatywną wobec niej koncepcję heliocentryczną, ich opinię jednak odrzucano i wyśmiewano, po czemu - jak wyjaśnia Kuhn - istniały powody. Weźmy od Kuhna kilka przykładów. Nie wydaje się, by to Ziemia się poruszała, za to możemy obserwować, jak Słońce wznosi się rano i zachodzi wieczorem. Jeśliby Ziemia się poruszała z dużą prędkością wokół Słońca, czy wtedy ptaki, chmury i inne obiekty nieprzyczepione do niej nie powinny pozostawać w tyle? Kamień podrzucony do góry spadałby wiele mil od miejsca, w którym został podrzucony, bo Ziemia przemierzyłaby znaczny dystans w czasie, gdy podrzucony kamień byłby w powietrzu. Ludzie stojący na ziemi zostaliby porwani przez jej ruch. Nic takiego nie zaobserwowano, więc uznawano, że Ziemia jest nieruchoma[175].

Galileusz był astronomem z Florencji, bardzo poważanym w Kościele katolickim. Zrazu opowiadał się za geocentryzmem Ptolemeusza, ale z czasem przekonał się, że to Kopernik miał rację, twierdząc, że to Ziemia kręci się wokół Słońca. Kopernik przedstawił swoją teorię w 1543 roku w dziele dedykowanym papieżowi. Przyznawał przy tym, że nie ma żadnych fizycznych dowodów za nią przemawiających, ale jej siła polegała na tym, że dawała daleko lepsze wyjaśnienie istnienia orbit planetarnych. Nowa, kopernikańska koncepcja wzbudziła poważną debatę wewnątrz środowisk naukowych i religijnych, które

w tamtych czasach w dużej mierze się pokrywały Wiek później, kiedy Galileusz wrócił do całej sprawy, powszechnie obowiązywało przekonanie, że Kopernik przedstawił ciekawą, ale niedowiedzioną hipotezę użyteczną przy obliczaniu ruchu ciał niebieskich, ale nie dość przekonującą, by odrzucić dla niej teorię geocentryczną.

Wkład Galileusza w koncepcję kopernikańską był istotny, ale nie decydujący. To zasadnicza okoliczność, jaką należy mieć na uwadze, gdy mowa o rozbudowanym micie Galileusza. Głównie chodzi o incydenty, które nigdy nie miały miejsca. Kuhn wraca do historii, które wszyscy znamy ze szkoły, o tym, jak Galileusz wszedł na szczyt Krzywej Wieży w Pizie i zrzucał stamtąd w dół jednocześnie lekkie i ciężkie przedmioty. Miał odkryć, że wbrew intuicji, przedmioty w tym samym czasie zderzały się z ziemią. Jeden prosty eksperyment, mówi historyjka, podważył tysiącletnie średniowieczne teorie.

W rzeczywistości Galileusz nie przeprowadził tego eksperymentu ani w Pizie, ani nigdzie indziej. Wykonał go jeden z jego studentów, co więcej, cięższe przedmioty rzeczywiście docierały do ziemi szybciej. Teraz wiemy, dlaczego tak się działo: tylko jeśli przeprowadza się ten eksperyment w warunkach zupełnego braku oporu powietrza przedmioty, bez względu na wagę, w równym czasie docierają do ziemi. „W świecie potocznego doświadczenia - pisze Kuhn - ciała ciężkie spadają szybciej niż lekkie. (...) Prawo Galileusza jest bardziej pożyteczne dla nauki (...) nie dlatego, że lepiej pasuje do doświadczenia, lecz z tej racji, że wykracza poza pozorną regularność wykrywaną przez zmysły i że chwyta bardziej zasadniczy, lecz ukryty aspekt ruchu. By eksperymentalnie sprawdzić prawo Galileusza, niezbędne jest specjalne wyposażenie (...). Sam Galileusz nie podawał tego prawa na podstawie obserwacji, lecz dzięki łańcuchowi wywodów logicznych"[176].

Galileusz zbudował teleskop silniejszy niż inne w tamtym okresie i przy jego użyciu dokonał ważnych obserwacji dotyczących księżyców Jowisza, faz Wenus i plam na Słońcu, które podważały teorię Ptolemeusza, a potwierdzały - Kopernika. Galileusz przedstawił te obserwacje jezuitom, którzy w tamtym okresie najlepiej znali się na astronomii, a ci zgodzili się, że jego spostrzeżenia przemawiają za heliocentryzmem. Jezuici powiedzieli Galileuszowi, że w Kościele zdania

są podzielone: wielu duchownych uznaje koncepcję ptolemejską, ale są i tacy, którzy uważają, że to Kopernik miał rację. W sumie jezuici stwierdzili, że kwestia ciągle jest otwarta, nie uznali, że Galileusz rozwiązał problem. Tycho Brahe, najwybitniejszy astronom tamtych czasów, zgodził się, że dowód Galileusza nie jest wystarczający i pozostał przy teorii geocentrycznej. Autorytet Brahego był tak wielki, że jego zdanie aż do jego śmierci powstrzymywało wielu ówczesnych astronomów do nawrócenia się na kopernikanizm.

Niektórych czytelników może to zaskoczyć, ale papież był wielbicielem Galileusza i popierał badania naukowe prowadzone wtedy głównie w obserwatoriach i na uniwersytetach sponsorowanych przez Kościół. Podobną postawę prezentował przełożony Inkwizycji, wykształcony teolog kardynał Roberto Bellarmino. Wykłady Galileusza uzasadniające teorię heliocentryczną zostały zrelacjonowane Inkwizycji, prawdopodobnie przez kogoś z jego akademickich rywali z Florencji, po czym Bellarmino się z nim spotkał. Nie tak wyglądała standardowa procedura inkwizycyjna, ale Galileusz był celebrytą. W 1616 roku przyjechał z wielkimi fanfarami do Rzymu, gdzie zatrzymał się w wielkiej willi Medicich, co najmniej dwa razy spotkał się z papieżem i brał udział w przyjęciach wydawanych przez różnych biskupów i kardynałów.

To, co zauważył Bellarmino na temat twierdzeń Galileusza, jest godne zapamiętania, a jednocześnie wymowne: „Doświadczenie wskazuje wyraźnie, że Ziemia jest nieruchoma — pisze. - Gdyby istniał prawdziwy dowód na to, że Słońce jest w środku Wszechświata, (...) i że to nie Słońce krąży wokół Ziemi, ale Ziemia wokół Słońca, trzeba by z wielką rozwagą podejść do wyjaśniania tych ustępów Pisma, które wydają się temu przeczyć, i oznajmić raczej, że ich nie rozumiemy, niż zadawać kłam temu, co dowiedzione. Ale nie można tego czynić w pośpiechu i jeżeli chodzi o mnie, nie wierzę w taki dowód, póki nie zostanie mi przedstawiony"[177].

To przecież model bardzo sensownej procedury. Bellarmino założył, że nie może być prawdziwego konfliktu między przyrodą a tekstem Pisma, czego chrześcijaństwo zawsze nauczało. Twierdził zatem, że jeżeli odczytujemy Pismo w dany sposób, a dowody z natury

pokazują, że się mylimy, to konieczna byłaby rewizja interpretacji Pisma i uznanie, że popełniliśmy w niej błąd. Jednak zanim zweryfikujemy interpretację tekstu świętego, której uczyliśmy się od bardzo dawna, przekonajmy się najpierw, że istnieje po temu rozstrzygający, naukowy dowód. Bellarmino zaproponował rozwiązanie. Mając na względzie, że dowód Galileusza na rzecz głoszonej przez niego teorii nie był ostateczny, oraz to, że dotyczy ona również delikatnych kwestii religijnych, Galileusz nie powinien nauczać czy propagować heliocentryzmu. Galileusz, praktykujący katolik, który pragnął przy tym zachować dobrą pozycję w Kościele, przystał na to. Bellarmino wydał odpowiedni zakaz i sporządził notatkę na temat podjętych działań, która powędrowała do archiwów kościelnych.

Przez lata Galileusz dotrzymywał danego słowa, kontynuując swe eksperymenty i dociekania bez publicznego propagowania heliocentryzmu aż do otrzymania dobrej wiadomości, że kardynał Maffeo Barberini został wybrany na papieża jako Urban VIII. Barberini był pod względem stosunku do nauki „postępowy", wcześniej przeciwstawiał się umieszczeniu dzieł Kopernika na indeksie ksiąg zakazanych. Nie mniej znaczący jest fakt, że był on sympatykiem Galileusza, napisał nawet pochwalny poemat na jego cześć. Stąd Galileusz nabrał pewności siebie, licząc, że teraz będzie mógł otwarcie krzewić heliocentryzm. Jednak poglądy nowego papieża na tę sprawę były bardziej skomplikowane niż się wydawało. Urban VIII uznawał, że nauka może dokonywać użytecznych pomiarów i przewidywań dotyczących wszechświata, nie może jednak pretendować do pełnej wiedzy o rzeczywistości, bo ta dostępna jest tylko Bogu. Ta koncepcja, brzmiąca trochę obco, jest w gruncie rzeczy bliska przekonaniom niektórych współczesnych fizyków, a jak zobaczymy później, w pełni odpowiada filozoficznym wywodom Kanta na temat granic rozumowego poznania.

Kiedy Galileusz w 1632 roku opublikował swój *Dialog o dwu najważniejszych układach świata, ptolemeuszowym i kopernikowym,* Kościół stanął przed dylematem. Po pierwsze, Galileusz twierdził, że dowiódł prawdziwości teorii heliocentrycznej, choć tak naprawdę dowód zawierał błąd. Jednym z głównych argumentów Galileusza na rzecz szybkiego ruchu Ziemi wokół Słońca miały być przypływy i odpływy

oceanu. W tamtym okresie było to kwestionowane, a obecnie wiemy, że są one powodowane głównie przez Księżyc. Galileusz założył także, podobnie jak Kopernik, że planety poruszają się po okręgu, chociaż jeszcze przed nim Kepler wykazał, że orbity planetarne są eliptyczne. Galileusz twierdził, że Kepler nie miał racji.

Po drugie, Galileusz postawił papieża w niezręcznej sytuacji poprzez sposób, w jaki skonstruował tekst swojego *Dialogu...*, umieszczając w nim postacie reprezentujące jego samego i papieża. By udramatyzować nieco różnice, Galileusz nadał postaci papieża imię Simplicio, czyli po włosku Prostaczek. Dialog składał się głównie z głupich twierdzeń Prostaczka, na które elegancko odpowiadał bohater mówiący w imieniu samego Galileusza. Papieża nie bardzo to rozbawiło.

Trzeci błąd Galileusza polegał na tym, że nie ograniczył się on do kwestii ściśle naukowych, ale zaczął rozwijać własną koncepcję interpretacji Biblii. Twierdził, że Biblia w dużej mierze jest złożona z przenośni, które wymagają ciągłych reinterpretacji w celu odkrycia ich prawdziwego znaczenia. Jezuici przestrzegli go, by nie wkraczał na ten obszar, bo wyjaśnianie Pisma świętego, jak tłumaczyli Galileuszowi, jest dziedziną Kościoła. Galileusz zignorował te rady z pychą i brakiem rozwagi, które nie są obce wielkim ludziom nauki. Kiedy zatem sprawa znowu trafiła do Inkwizycji, jego oponenci mogli nie tylko oskarżyć go na gruncie naukowym, ale także religijnym.

Pamiętajmy, że w końcu był to okres reformacji. Myśliciele protestanccy atakowali wtedy Kościół katolicki zarzutami o nie dość poważne traktowanie Pisma Świętego. Urbanowi VIII bardzo zależało na zademonstrowaniu, że Watykan wierny jest Pismu, zaś geocentryzm był interpretacją, co do której panowała zgodność między katolikami i protestantami. Gdyby reformacja zaczęła się sto lat wcześniej lub później „sprawa Galileusza prawdopodobnie nie miałaby miejsca" - pisze Richard Blackwell[178]. W tych okolicznościach papież zgodził się na wytoczenie sprawy przeciw Galileuszowi.

W 1633 roku Galileusz wrócił do Rzymu, gdzie znowu został potraktowany z szacunkiem. Mógł wygrać proces, ale w czasie dochodzenia ktoś znalazł w aktach notatkę kardynała Bellarmino. Galileusz

nie przyznał się ani Inkwizycji, ani nikomu innemu do swoich wcześniejszych zobowiązań, że nie będzie nauczał czy bronił kopernikanizmu. Zaczął być więc postrzegany jako ktoś, kto oszukał Kościół i nie dotrzymuje danego słowa. Nawet ci w Kościele, którzy byli po jego stronie (a było ich sporo), w takiej sytuacji nie bardzo mogli go bronić.

Radzili mu jednak, by przyznał się do propagowania kopernikanizmu wbrew własnej umowie z Bellarminem i okazał skruchę. Ku niedowierzaniu wszystkich Galileusz stawił się przed Inkwizycją i upierał się, że jego *Dialog...* nie stanowi apologii heliocentryzmu. Jak twierdził, w swojej książce nigdy nie utrzymywał ani nie bronił opinii, że Ziemia się porusza, a Słońce jest nieruchome, ale raczej wręcz przeciwnie: dowodził twierdzenia przeciwnego do Kopernikowego, pokazując przy tym, że dowód Kopernika jest słaby i nieostateczny.

Szeroko powtarzana jest anegdota o tym, jak Galileusz dodał po cichu: „A jednak się kręci"[179]. Historyjka ta jest jednak zmyśleniem. Nie ma przekazów świadczących, że Galileusz powiedział cokolwiek w tym rodzaju. Można w tym momencie współczuć Galileuszowi. Może tylko ze znużenia czy frustracji oświadczył, że odrzuca heliocentryzm. Trzeba jednak także zrozumieć inkwizytorów, którzy z oczywistych względów w tym momencie uważali Galileusza za ordynarnego kłamcę. Arthur Koestler pisze, że obrona Galileusza „była tak jaskrawię nieuczciwa, że sprawa zostałaby przegrana przed każdym sądem"[180]. Inkwizycja orzekła, że Galileusz rzeczywiście wyznawał poglądy heliocentryczne i zażądała, by je odwołał. Zrobił to i został skazany na areszt domowy.

Wbrew temu, co głoszą niektórzy propagandyści ateizmu, Galileusza nigdy nie oskarżono o herezję, nigdy go nie trzymano w lochu i w żaden sposób nie torturowano. Po odwołaniu swoich heliocentrycznych poglądów Galileusz został przekazany pod nadzór arcybiskupa Sieny, który na pięć miesięcy umieścił go w swym wspaniałym pałacu. Później zezwolił mu na powrót do jego willi we Florencji. Pozostając formalnie w areszcie domowym, Galileusz mógł jednak odwiedzić swoje córki w klasztorze San Matteo. Kościół zezwolił mu też na kontynuowanie prac naukowych niezwiązanych z heliocentryzmem i w tym okresie opublikował istotne badania. Zmarł śmiercią

naturalną w 1642 roku. Kuhn opisuje, że w następnych dekadach pojawiały się dane przemawiające za heliocentryzmem, a opinie naukowe, tak podzielone w okresie Galileusza, zmieniły się w konsensus, który istnieje do dzisiaj.

Jaki jest wniosek z historii Galileusza? „Tradycyjny wizerunek Galileusza jako męczennika za wolność intelektualną i ofiary negatywnego stosunku Kościoła do nauki okazuje się być niemal karykaturą"[181] - pisze historyk Gary Ferngren. Przypadek Galileusza był „anomalium, momentem zakłócenia stosunków, skądinąd harmonijnych", między chrześcijaństwem a nauką - zauważa historyk Thomas Lessl[182].1 rzeczywiście, nie ma w dziejach Kościoła katolickiego żadnego innego przypadku potępienia teorii naukowej.

Galileusz był wielkim uczonym z bardzo małym wyczuciem sytuacji. Miał w kwestii heliocentryzmu rację, ale kilka jego argumentów i dowodów było błędnych. Dyskusja, jaka wywiązała się w wyniku ogłoszenia jego twierdzeń, nie była wyłącznie sporem między religią a nauką, ale także sporem pokoleniowym między uczonymi starej i nowej generacji. Najważniejsze osobowości Kościoła były wtedy znacznie ostrożniejsze w traktowaniu zagadnień naukowych, które jeszcze nie doczekały się rozwiązania. Kościół w ogóle nie powinien go sądzić, ale trzeba przyznać, że proces przeprowadzono z wyraźną powściągliwością, a podsądnego potraktowano przykładnie. Sam Galileusz zaś zachowywał się niepoprawnie, co niewątpliwie mu zaszkodziło. Mimo wszystko jednak nie spotkał go żaden straszny los. Alfred North Whitehead, uznany historyk nauki, wyciąga z przypadku Galileusza następujący wniosek: „największym męczennikiem spośród ludzi nauki był Galileusz, który został honorowo uwięziony, otrzymał łagodną naganę i spokojnie umarł we własnym łóżku"[183].

CZĘŚĆ CZWARTA

ARGUMENT PROJEKTU

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Wszechświat, który ma początek: Bóg i astronomowie

Byłoby bardzo trudno wytłumaczyć, czemu wszechświat musiał rozpocząć swoją ewolucję od takiego właśnie stanu, chyba że był to akt Boga chcącego stworzyć takie istoty jak my[184].

Stephen Hawking, *Krótka historia czasu*

W kilku następnych rozdziałach spróbuję zastanowić się, czy ostatnie osiągnięcia nowoczesnej nauki przemawiają za czy przeciw istnieniu Boga. Mój wywód odwołuje się do fizyki, astronomii i biologii, choć w żadnej z tych dziedzin nie zakładam specjalistycznej wiedzy czytelnika. W niniejszym rozdziale opieram się na odkryciach klasycznej fizyki, by ustalić, co wiadomo na temat początków wszechświata oraz co z tej wiedzy wynika. Kluczowe pytanie w tej kwestii brzmi: czy kształt przyrody wskazuje na działanie stwórcy, czy też można go wyjaśnić przy pomocy czysto naturalistycznej argumentacji.

Wcześniej już spotkaliśmy się z twierdzeniem Carla Sagana, że „Kosmos to wszystko, co istnieje, istniało lub będzie istnieć". Fizyk Steven Weinberg przekonuje, że „na ile jesteśmy zdolni do odkrywania praw w przyrodzie, są one bezosobowe, bez żadnych śladów boskiego planu czy wyjątkowego statusu człowieka"[185]. Mam zamiar wykazać, że takie twierdzenia są niezgodne z faktami. Tak naprawdę chciałbym odpowiedzieć na wyzwanie biologa E.O Wilsona, który

stwierdził, że „gdyby dało się znaleźć jakiekolwiek pozytywne dowody świadczące o działaniu sił nadnaturalnych, (…) byłoby to największe odkrycie wszech czasów"[186]. W ostatnich dekadach, dzięki jednemu z najbardziej spektakularnych osiągnięć fizyki i astronomii, taki dowód został znaleziony.

Ku zadziwiającemu potwierdzeniu tego, co napisane jest w Księdze Rodzaju, współcześni uczeni odkryli, że wszechświat powstał z pierwotnej eksplozji energii i światła. Nie tylko miał początek w czasie i przestrzeni, ale początek wszechświata był również początkiem dla czasu i przestrzeni. Czas i przestrzeń nie istniały przed powstaniem wszechświata. Jeśli zatem przyjmie się, że wszystko, co ma początek, ma również przyczynę, to świat materialny ma niematerialną, nadnaturalną przyczynę. Ta nadnaturalna przyczyna dała istnienie wszechświatu bez użycia praw fizyki. Powstanie świata było cudem i to w całkiem dosłownym znaczeniu tego słowa. O jego stwórcy wiadomo, że jest istotą duchową i wieczną, twórczą i potężną ponad wszelkie pojmowanie. To myśl, a nie materia, była na początku. Z pomocą nauki i logicznego rozumowania wszystko to można racjonalnie wyjaśnić.

Wszystko zaczęło się jakieś sto lat temu, gdy uczeni zaczęli zastanawiać się nad tym, jak wykazać, że wszechświat ma początek. Nie chodziło im tylko o początek naszej planety czy galaktyki, ale o genezę powstania wszelkiej materii. Przyczynkiem do takich poszukiwań było drugie prawo termodynamiki, jedno z najbardziej uniwersalnych praw fizyki, które właśnie wskazuje na istnienie takiego początku. Prawo to mówi po prostu, że rzeczy pozostawione same sobie, rozpadają się. Widzimy to wszędzie wokół siebie: drogi i budynki niszczeją i rozpadają się, ludzie starzeją się i umierają, metale rdzewieją, tkaniny się ścierają, a skały i brzegi morskie doznają erozji. Jeśli ktoś nie uczył się fizyki, mógłby pomyśleć, że w takim razie drugiemu prawu termodynamiki zaprzecza fakt, iż ludzie jednak budują nowe drogi i budynki, ale tak nie jest. Materiały i siła są używane w procesie budowania, a dodatkowych środków i energii wymaga utrzymanie tych dróg i budowli, zatem nawet tu dochodzi z czasem do rozpadu czy niszczenia. Uczeni używają pojęcia entropii jako miary nieuporządkowania,

a drugie prawo termodynamiki mówi nam, że całkowita entropia we wszechświecie ciągle rośnie.

To prawo pociąga za sobą zaskakujące implikacje. Weźmy przykład Słońca. Z biegiem czasu wyczerpują się zasoby jego paliwa, zatem w końcu straci ono swoje ciepło i stanie się zimne. Oznacza to więc, że w pewnym momencie płomienie Słońca musiały zostać rozpalone. Słońce i inne gwiazdy nie płoną od zawsze. One także stopniowo się wypalają, z czego wynikałoby, że kiedyś zostały zapalone. Jak ujął to wielki angielski astronom Arthur Eddington, jeśli porównamy wszechświat do zegara, to fakt, iż sprężyna zegara nieustannie rozwija się, odmierzając chwile, sugeruje, że był czas, gdy była całkiem nakręcona. Wszechświat powstał z pełnym zasobem energii, który to zasób odtąd nieustannie jest zużywany. Wiadomo to od XVIII wieku, ale uczeni nie wiedzieli, co z tym faktem zrobić.

Na początku XX wieku Albert Einstein opublikował swoje równania ogólnej teorii względności, a holenderski astronom Willem de Sitter znalazł ich rozwiązanie, które przewiduje rozszerzanie się wszechświata. To także bardzo istotne wnioskowanie, bo jeśli kosmos się rozszerza, a galaktyki oddalają się od siebie, oznacza to, że kiedyś, w przeszłości były bliżej siebie. Jeśli wszechświat, odkąd istnieje, porusza się w różne strony jak po wybuchu, to oznacza, że kiedyś rzeczywiście musiało się to zacząć.

Einstein nie zdawał sobie sprawy, że jego równania pośrednio dowodzą rozszerzania się wszechświata, był zakłopotany, gdy dowiedział się, jakie implikacje niesie jego sławna teoria. Gdy rosyjski matematyk Alexander Friedmann próbował go do tego przekonać, Einstein starał się wykazać mu, że popełnia błąd. Jednak to Einstein był w błędzie. Wielki fizyk sam przyznawał, że „irytowała" go idea rozszerzania się wszechświata. Posunął się nawet do wymyślenia nowej siły „antygrawitacji"oraz liczby zwanej stałą kosmologiczną, próbując w ten sposób dowieść, że nie było żadnego początku. Później jednak Einstein przyznał się do błędu i nazwał stałą kosmologiczną największym błędem swojego życia[187].

W późnych latach dwudziestych XX wieku astronom Edwin Hubble, patrząc przez stucalowy teleskop w Obserwatorium Mount

Wilson w Kalifornii, zauważył czerwienienie odległych mgławic wskazujące na to, że galaktyki szybko oddalają się od siebie. Liczba gwiazd uczestniczących w tym rozpadzie galaktyki sugeruje zadziwiającą rozległość wszechświata przekraczającą czyjekolwiek szacunki w tym względzie. Niektóre galaktyki są odległe o miliony lat świetlnych. Wrażenie, które podzielało wielu ludzi, stałości czy niezmienności materii okazało się złudzeniem. Hubble stwierdził, że planety i całe galaktyki oddalają się od siebie z fantastyczną prędkością. Co więcej, cała przestrzeń zdaje się rosnąć. Wszechświat nie zajmuje stopniowo już istniejącej przestrzeni, bo przecież zawiera w sobie całą przestrzeń, która istnieje.Trudno w to uwierzyć, ale przestrzeń powiększa się wraz ze wszechświatem. Odkrycia Hubble'a, potwierdzone następnie przez kolejne, wywołały wielkie poruszenie w świecie naukowym.

Uczeni nagle zdali sobie sprawę, że galaktyki nie pędzą coraz dalej z powodu jakiejś tajemniczej siły, która popycha je coraz dalej od siebie. Oddalają się od siebie, bo zostały kiedyś, w momencie pierwotnej eksplozji, rozrzucone. Gdy próbujemy dociec przeszłości galaktyk, wydaje się, że miały one wspólny początek mniej więcej 15 miliardów lat temu. Naukowcy wyobrażają sobie moment, w którym cały wszechświat był ściśnięty w jednym punkcie o nieskończonej gęstości. Cały świat był mniejszy od jednego atomu.

Następnie w wyniku jednej kosmicznej eksplozji - Wielkiego Wybuchu - powstał świat, który teraz zamieszkujemy. „Wszechświat był wypełniony światłem" pisze Steven Weinberg. W gruncie rzeczy „to właśnie światło stanowiło wtedy dominujący jego składnik". Temperatura wynosiła około sto trylionów stopni Celsjusza. Następnie w procesie, który Weinberg żywo opisuje w swoich *Trzech pierwszych minutach*, pierwsze protony i neutrony uformowały atomy. Gdy powstała materia, siły grawitacji zaczęły ją ściągać, tworząc galaktyki, a potem gwiazdy. W końcu powstały cięższe elementy, jak tlen czy żelazo, by po miliardach lat umożliwić powstanie naszego układu słonecznego i naszej planety. To brzmi jak szaleństwo, ale nasza ziemska egzystencja, a właściwie materia, z której my sami jesteśmy zbudowani, zawdzięcza swoje istnienie „wydarzeniu stworzenia" sprzed około 15 miliardów lat[188].

Hipoteza o rozszerzającym się kosmosie jest spójna nie tylko z drugim prawem termodynamiki, ale także z teorią względności Einsteina. Hubble odkrył, że im dalej galaktyka jest od nas, tym szybciej się oddala. Teraz nazywa się to prawem Hubble'a i jest potwierdzeniem przewidywania wyprowadzonego z teorii Einsteina. Koncepcja rozszerzającego się wszechświata daje także rozwiązanie zagadki dręczącej naukowców od dziesięcioleci: dlaczego galaktyki pozostają od siebie odległe? Dlaczego siła grawitacji nie przyciąga ich ku sobie? Dzieje się tak, ponieważ w pierwotnym wybuchu zostały one wyrzucone z ogromna siłą, która ciągle popycha je coraz dalej od siebie. Astronom John Barrow nazywa odkrycie Hubble'a „największym odkryciem dwudziestowiecznej nauki"[189].

Mimo wszystko wielu uczonych wydaje się zakłopotanych koncepcją Wielkiego Wybuchu. Robert Jastrow przywołuje liczne tego przykłady w swojej książce *God and Astronomers (Bóg i astronomowie)*[190]. Astronom Arthur Eddington nazwał tę teorię „niedorzeczną, niewiarygodną, odrażającą". Fizyk Philip Morrison z politechniki MIT wyznaje: „Uznanie teorii wielkiego wybuchu jest dla mnie trudne. Wolałbym ją odrzucić". Allan Sandage z Laboratorium Carnegie stwierdził, że „to wniosek na tyle dziwny", że „to nie może być prawda". Tak jak kiedyś Einstein, tak teraz wybitni uczeni zaczęli budować teorie, które wyeliminowałyby potrzebę jakiegoś początku. Pracują z wysiłkiem, by znaleźć naukowe wyjaśnienie, dlaczego świat miałby istnieć od zawsze.

Jastrow twierdzi, że zakłopotanie kilku czołowych uczonych koncepcją Wielkiego Wybuchu wynika z tego, że gdyby okazała się ona prawdziwa, implikowałaby istnienie jakiegoś „momentu stworzenia", kiedy to wszystko — wszechświat i rządzące nim prawa — zaczęło istnieć. Ważne jest, by zrozumieć, że przed Wielkim Wybuchem nie było żadnych praw fizyki. W zasadzie nie da się ich stosować do wyjaśnienia faktu Wielkiego Wybuchu, bo to w jego wyniku prawa fizyki zaczęły obowiązywać. Prawa odkrywane przez naukę to niejako gramatyka, która wyjaśnia porządek i wzajemne relacje obiektów we wszechświecie. Podobnie jak gramatyka nie istnieje poza zasobem słów i zdań, których funkcjonowanie opisuje, tak prawa fizyczne nie

istnieją poza wszechświatem składającym się z przedmiotów, których relacje opisują.

Naukowcy nazywają ten początkowy moment istnienia wszechświata „osobliwością". To wyjściowy punkt, w którym nie działa ani czas, ani przestrzeń, ani prawa fizyki. Nauka nie może nam nic powiedzieć o tym, co było przedtem, tym bardziej, że pojęcie „przedtem" nie ma tu sensu, bo sam czas nie istniał „przed" osobliwością. Były takie czasy, gdy jeszcze nie było czasu. Jastrow sugeruje, że podobne koncepcje, graniczące z metafizyką, powodują u naukowców złe samopoczucie. Jeśli wszechświat powstał poza prawami fizyki, to jego pochodzenie spełnia podstawową definicję cudu, a samo to pojęcie wywołuje w uczonych strach.

Można sobie wyobrazić ulgę, jakiej doznali ci badacze, gdy astronomowie Hermann Bondi, Thomas Gold i Fred Hoyle przedstawili teorię znaną jako teoria stanu stacjonarnego wszechświata. Głosiła ona, że wszechświat był od początku nieskończony. Zasadniczo Bondi, Gold i Hoyle stawiali hipotezę, że wraz ze zużywaniem się energii w czasie nowa energia i nowa materia są w jakiś sposób tworzone w przestrzeni międzygalaktycznej. Stąd mimo entropii i drugiego prawa termodynamiki wszystko pozostaje w równowadze i trzyma pion, więc możliwe, że wszechświat istniał od zawsze podobnie jak czas i przestrzeń, które są odwieczne. Teoria stanu stacjonarnego szybko zdobyła popularność i stała się ulubionym wyjaśnieniem istnienia wszechświata wśród uczonych w Europie i Ameryce. Jeszcze w 1959 roku dwie trzecie astronomów i fizyków opowiadało się za nią[191].

W pewnym sensie teoria stanu stacjonarnego została zbudowana na bardzo starych podstawach. Wizja przedwiecznego wszechświata pojawiała się od czasów starożytnych Greków. Greccy myśliciele dysponowali szerokim wachlarzem idei wyjaśniających istnienie świata, ale zasadniczo byli zgodni co do tego, że coś nie może powstać z niczego: *Ex nihilo, nihil*- „Z niczego nic nie powstaje". Potrzeba materii, by ukształtować materię. Zatem jeśli świat nie wziął się „z powietrza", to pewnie zawsze był. Materia jest wieczna. Odkrycia Newtona w XVIII wieku zasadniczo przemawiały za koncepcją odwiecznego wszechświata. Według Newtona przestrzeń to trójwymiarowy układ

rozciągający się w nieskończoność we wszystkich kierunkach, zaś czas jest jednym wymiarem ciągnącym się nieskończenie w kierunku przyszłości i przeszłości. Teoria stanu stacjonarnego chciała więc potwierdzać koncepcję świata odwiecznego, będąc jednocześnie alternatywą dla teorii Wielkiego Wybuchu.

Implikacje teorii stanu stacjonarnego były w dużej mierze ateistyczne, co jej wyznawcy otwarcie przyznawali. Jeśli wszechświat istniał zawsze, to nikt go nie musiał stwarzać. Po prostu zawsze był. Sam Newton starał się takiej implikacji uniknąć. Choć wszechświat mógł działać zgodnie z prawami mechaniki, które być może są odwieczne, Newton twierdził, że istnieje zewnętrzny wobec niego stwórca tychże praw, na pewno nie mechaniczny, ale mający naturę niematerialną, żyjący, inteligentny i wszechobecny[192]. Na początku XX wieku większość uczonych widziała w rozumowaniu Newtona swoistą autodeklarację człowieka religijnego, którego przerasta uznanie znaczenia odkrytych przez niego praw. Konsensus naukowy skłaniał się ku pozycji Pierre-Simona Laplace'a, który zapytany przez Napoleona, gdzie w jego teorii powstawania planet jest miejsce dla Boga, miał odpowiedzieć: „Nie potrzebuję tej hipotezy". Teoria stanu stacjonarnego dla wielu naukowców ma tę zaletę, że pozwala obejść się bez hipotezy Boga.

W latach sześćdziesiątych XX wieku teoria stanu stacjonarnego jednak upadła po tym jak dwóch inżynierów radiowych, Arno Penzias i Robert Wilson, pracujących w laboratoriach Bella zaobserwowało dziwne promieniowanie z przestrzeni. Nie pochodziło ono z żadnego konkretnego kierunku, ale rozchodziło się równomiernie ze wszystkich kierunków. Wyglądało na to, że pochodzi wprost z samego wszechświata. Penzias i Wilson szybko się dowiedzieli, że istnienie takiego promieniowania przewidywali uczeni. Jeśli początkiem wszechświata rzeczywiście była pojedyncza eksplozja sprzed 15 miliardów lat, to promieniowanie po tym wielkim błysku powinno jeszcze być zauważalne. Promieniowanie to, jak się spodziewano, powinno mieć temperaturę w okolicach kilku stopni powyżej zera absolutnego. Promieniowanie Penziasa i Wilsona miało nieco niższą temperaturę. Ku swojemu zaskoczeniu zdali sobie sprawę, że zupełnie niespodziewanie usłyszeli widmowy szept docierający z samego momentu stworzenia.

Liczne inne odkrycia, w tym także dane pochodzące z wystrzelonego przez NASA satelity COBE (*Cosmic Background Explorer),* potwierdziły istnienie pierwotnego promieniowania tła. W oparciu o teorię Wielkiego Wybuchu uczeni są w stanie ustalić, ile wodoru, litu, deuteru i helu powinno być zgromadzone we wszechświecie. Przewidywania te znacząco pokrywają się z szacowanymi dziś rzeczywistymi zasobami tych pierwiastków. W 1970 roku fizyk Stephen Hawking i matematyk Roger Penrose napisali słynny artykuł, w którym dowiedli w oparciu o ogólną teorię względności oraz ilość materii we wszechświecie, że wszechświat musiał mieć początek. Jak pisze Hawking w *Krótkiej historii czasu:* „osobliwość typu wielkiego wybuchu musiała mieć miejsce"[193]. Astronom Martin Rees zauważa, że różne ciągi dowodowe połączyły się teraz tak, że zafałszowują teorię stanu stacjonarnego i przemawiają za Wielkim Wybuchem[194].

Biblia mówi: „Na początku Bóg stworzył niebo i ziemię"(Rdz 1,1). Biblia jako jedyna wśród starożytnych pism mówi o absolutnym początku. W buddyzmie, jak dowiadujemy się od Dalajlam, dominuje pogląd „o istnieniu niezliczonych systemów światów (...) połączony z wyobrażeniem ich bezustannego przechodzenia ze stanu powstawania do rozpadu"[195]. Biblia mówi także jednoznacznie o skończoności czasu, inaczej niż hinduizm i buddyzm, które widzą kręgi czasu nieskończenie ciągnące się w nieokreśloną przeszłość. Grecy i Rzymianie, podobnie jak inne kultury antyczne, wierzyli w wieczność historii. Jak zauważa Leon Kass w swoim studium o Księdze Rodzaju, autor biblijny nie miał potrzeby wkraczania na ten obszar. Mógł zacząć historię od ogrodu Eden, a samo stworzenie mógł pominąć[196]. Zamiast tego tekst biblijny bezczelnie upiera się, że wszechświat powstał w konkretnym punkcie czasu jako akt wolnej kreacji dokonany przez istniejącą już wcześniej nadnaturalną istotę.

W tym miejscu istotne jest wyjaśnienie pewnego często spotykanego nieporozumienia. Wielu świeckich autorów zdaje się myśleć, że prawowierni chrześcijanie wierzą w stworzenie wszechświata i Ziemi dosłownie w ciągu sześciu kalendarzowych dni. W tekście biblijnym zostało jednak użyte słowo, które po hebrajsku znaczy zarówno dzień, jak i porę roku czy epokę. Czytamy poza tym u św. Pawła: „Jeden

dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień" (2 P 3,8). Od wczesnych dni chrześcijaństwa największe autorytety Kościoła od Ireneusza po Orygenesa i Augustyna dawały metaforyczną interpretację „dni", o których mowa w Księdze Rodzaju. Większość chrześcijan tradycyjnych wyznań nie ma problemu z opowieścią o stworzeniu, które mogło trwać miliony czy nawet miliardy lat.

Trzeba przy tym pamiętać, że zarówno żydzi, jak i chrześcijanie, zawsze wierzyli nie tylko w to, że to Bóg stworzył świat, ale też w to, że „zrobił" go z niczego: „na początku było Słowo" (J 1,1). W ten sposób Biblia sugeruje, że wszechświat został powołany do istnienia słowem, dosłownie - wypowiedziany[197]. Przez niemal dwa tysiące lat nie było w tym racjonalnego sensu. Doświadczamy czasu i przestrzeni w taki sposób, że nie możemy sobie wyobrazić ich początku ani końca. Przyroda sama w sobie nie sugeruje ani swego początku, ani końca. W większości religii mity o stworzeniu mówią o bogach, którzy kształtują świat z czegoś, co już istnieje. Logika wydaje się być po stronie starożytnych Greków i sformułowanej przez nich zasady: *Ex nihilo, nihil*'. Dziś jednak współczesna nauka mówi, że autor biblijny miał rację. Wszechświat rzeczywiście powstał z niczego. A jak powstał? Nie wiemy i może nigdy się nie dowiemy, bo stwórca zastosował procesy, które nie działają nigdzie we wszechświecie.

Jeszcze bardziej zadziwia fakt, że żydzi i chrześcijanie od bardzo dawna utrzymują, że Bóg stworzył czas i przestrzeń wraz ze stworzeniem wszechświata. Widzieliśmy, jak św. Augustyn, ojciec Kościoła, zapytany, dlaczego Bóg tak długo siedział bezczynnie, zanim zdecydował o stworzeniu wszechświata odpowiada, że to pytanie jest bez sensu. Nie było czasu przed stworzeniem, pisze Augustyn, bo to właśnie stworzenie świata przyniosło także powołanie do istnienia samego czasu. Nowoczesna fizyka potwierdza starożytne wyobrażenia Augustyna, żydów i chrześcijan.

Wielki Wybuch daje rozwiązanie jednej z ewidentnych sprzeczności w Księdze Rodzaju. Przez ponad dwieście lat krytycy Biblii wskazywali, że na początku - pierwszego dnia - Pan Bóg stworzył światłość. Później, czwartego dnia, oddzielił dzień od nocy. Problem dobrze uchwycił filozof Leo Strauss: „Światło ma tu poprzedzać

Słońce"[198]. Chrześcijanie długo i bez wielkiego powodzenia starali się tę anomalię wyjaśnić. Wydawało się, że autor Księgi Rodzaju popełnił oczywisty błąd.

Okazuje się jednak, że żadnego błędu nie ma. Wszechświat został powołany do istnienia w błysku światła 15 miliardów lat temu. Nasze słońce i planety zaczęły istnieć biliony lat później, zatem światłość rzeczywiście poprzedziła Słońce. W pierwszej wzmiance o światłości w Księdze Rodzaju (1,3) da się, jak się wydaje, rozpoznać właśnie Wielki Wybuch. Oddzielenie dnia od nocy (Rdz 1,4) wyraźnie wskazuje na powstanie ziemi i słońca. Noc i dzień, których doświadczamy w wyniku obrotów Ziemi, powstały znacznie później niż cały wszechświat. Zagadka Księgi Rodzaju została rozwiązana, zaś przedstawiona tam wersja wydarzeń broni się i to niejako rodzaj wieloznacznej przenośni, ale jako zaskakująco ścisły opis powstania wszechświata.

Pamiętajmy jednak, że Stary Testament został napisany ponad 2500 lat temu przez ludzi, którzy zasadniczo utrzymywali, że sam Bóg powiedział im, czego dokonał. Gerald Schroeder zauważa: „Te stwierdzenia nie zostały spisane w odpowiedzi na odkrycia astronomiczne, jako próba wymuszenia zgodności między twierdzeniami teologii i kosmologii. (...) Teologia przedstawia niezmienną wizję wszechświata. Nauka, poprzez stopniowe doskonalenie swojego rozumienia świata, doszła do zgodności z teologią"[199].

Czołowi przedstawiciele nauki zaakceptowali ten wniosek, choć czasem niechętnie. Arthur Eddington, który w końcu pogodził się z prawdziwością twierdzenia o Wielkim Wybuchu, przyznał: „Początek stwarza trudności najwidoczniej nieprzezwyciężone, jeśli nie zgodzimy się otwarcie uznać go za sprawę nadprzyrodzoną"[200]. Arno Penzias, nagrodzony Nagrodą Nobla za odkrycie kosmicznego promieniowania tła, które potwierdza Wielki Wybuch, wyznał: „Najlepsze dane, jakimi dysponujemy dokładnie odpowiadają temu, co mógłbym przewidzieć, gdybym nie miał do czego się odwołać poza księgami Mojżesza, Psalmami i Biblią jako całością"[201].

Astronom Robert Jastrow mówi o tym z jeszcze większym dramatyzmem: „Dla naukowca, który żył wiarą w potęgę rozumu, historia kończy się jak zły sen. Pokonywał on bowiem góry ignorancji; jest już

niedaleko podboju najwyższego szczytu i kiedy wciąga się na ostatnią skałę, wita go banda teologów, którzy siedzieli tam już od wieków"[202].

Nie cytuję Biblii po to, by udowodnić, że Bóg stworzył świat. Przywołuję tekst biblijny, by pokazać, że przedstawiona tam wersja powstania wszechświata jest zasadniczo poprawna. Biblia to nie naukowy podręcznik, nie próbuje się w niej zatem szczegółowo odtworzyć, w jaki sposób wszechświat i ziemia uzyskały swój obecny kształt. Niemniej to, co księga ta mówi o fakcie stworzenia i o jego porządku, okazuje się być trafne. Narracja biblijna została potwierdzona przez ustalenia nowoczesnej nauki i to w sposób — jak niegdyś mniemano — niemożliwy.

Teraz nadszedł czas na „brakujące ogniwo", na pokazanie, że wszechświat rzeczywiście ma stwórcę. Dowód ten jest niezmiernie prosty. Wszystko, co zaczyna istnieć, ma przyczynę. Wszechświat zaczął istnieć, miał zatem przyczynę. Przyczynę tę nazywamy Bogiem. Przez długi czas negacja istnienia stwórcy opierała się na odrzuceniu tego twierdzenia. Nie - twierdzili z uporem ateiści, wskazując jako dowód dane newtonowskiej nauki — wszechświat nie ma początku. To rodzaj *perpetuum mobile* istniejącego od zawsze. Teraz nauka odrzuciła ten argument.

W ten sposób ateistom, także ateistom-naukowcom, pozostało zaprzeczanie pierwszemu twierdzeniu. Zatem nie wszystko, co ma początek, koniecznie musi mieć przyczynę. Wszechświat po prostu jest i nic więcej nie możemy powiedzieć. Filozof Bertrand Russell zajął takie stanowisko w dyskusji o istnieniu Boga, mówiąc „Wszechświat po prostu istnieje, i tyle"[203]. Fizyk Victor Stenger twierdzi, że wszechświat może być „bezprzyczynowy" i mógł „powstać z niczego"[204]. Nawet David Hume, jeden z najbardziej sceptycznych filozofów, postrzegał tego rodzaju poglądy jako śmieszne. Mimo całego swego sceptycyzmu, Hume nigdy nie zanegował przyczynowości. W 1754 roku napisał: „Nigdy nie postawiłem zupełnie absurdalnej tezy, że coś może powstać bez przyczyny"[205].

Jeśli każdy fakt w przyrodzie ma przyczynę, co jest przyczyną samej przyrody? Kto lub co umieściło materię i energię we wszechświecie? Czy przypuszczenie, że natura stworzyła sama siebie jest

w jakimkolwiek stopniu sensowne? Jeśli choćby przez moment nic nie istniało: ani materia, ani wszechświat, ani Bóg, to jak może teraz istnieć cokolwiek? Jeśli mają miejsce jakieś wydarzenia, na przykład widzimy wielki krater w miejscu, gdzie był poziomy grunt, albo gdy oglądamy jakąś gwiazdę filmową z odciętą głową, natychmiast pytamy, co sprawiło, że tak się stało. Wyjaśnienia w rodzaju: „Hmm, stało się, tak bez powodu" nie da się raczej uznać za racjonalne czy naukowe. Wiemy, że coś doprowadziło do powstania tego krateru. Wiemy, że ktoś pozbawił głowy gwiazdę filmową. Możemy nie wiedzieć nic o tożsamości sprawcy, ale wiemy, że to on to zrobił.

Podobnie możemy nie wiedzieć, co za stwórca stworzył wszechświat, wiemy jednak, że wszechświat istnieje i to za czyjąś przyczyną. Nasz świat wydaje się bardzo fizyczny, a jednak mamy naukową pewność, że jego istnienie jest rezultatem działania siły pozafizycznej. Takie właśnie jest dosłowne znaczenie pojęcia „metafizyka" - to coś, co znajduje się po czy poza fizyką. Nauka odkryła rzeczywistość, którą wcześniej wiązano ze sferą wiary. Dzisiaj jednak nie potrzeba żadnej wiary, by uznać metafizyczną genezę wszechświata. Wszechświat, który rozpoczął swe istnienie wraz z pierwotnym wybuchem 15 miliardów lat temu, nie był przyczyną własnego powstania. Musiał mieć przyczynę czy zostać stworzonym, a to oznacza, że musiał też być jakiś stwórca. Temu stwórcy nadaliśmy imię Bóg.

Wygląda na to, że jak dotąd ustaliliśmy istnienie stwórcy, ale nic nie da się dowiedzieć o jego naturze. Ja twierdzę, że tak nie jest. Wiele atrybutów stwórcy pozostaje niepoznanych czy ukrytych, jest jednak kilka wniosków, które możemy wyciągnąć na podstawie tego, co już wiemy. Wszechświat powstał w akcie stwórczym, zatem można rozsądnie wnosić, że został ukształtowany przez jakiś rodzaj rozumu. Materia pochodzi z rozumu i to właśnie rozum ją „zrobił", a nie odwrotnie. Wszechświat zawiera w sobie wszystko, co jest w naturze, co jest naturalne, a więc stwórca koniecznie musiał być poza naturą. Stwórca nie użył żadnych sił czy praw natury, tworząc wszechświat, sam jest zatem nadnaturalny. Czas i przestrzeń istnieją w granicach wszechświata, co oznacza, że stwórca jest także poza czasem i przestrzenią, można powiedzieć, że jest wieczny. Wszechświat jest materialny, ale stwórca jest

niematerialny, z czego wynika, że jest duchowy. Wszechświat został stworzony z niczego, czyli stwórca musi mieć niepojętą moc. Najtrafniej można to ująć, mówiąc, że jest wszechmocny.

Czy kosmos to wszystko, co istnieje, istniało i kiedykolwiek będzie istniało? Oczywiście, że nie. To kompletny nonsens, w dodatku wymyślony przez człowieka, który sam powinien to wiedzieć najlepiej. Prawa natury w żaden sposób nie wskazują na boski plan czy stwórcę? Jak Steven Weinberg mógł wysunąć podobnie głupie twierdzenie? Dogmatycznemu ateiście wydaje się, że to tylko takie *science fiction* albo powracający koszmar, ale nie da się pominąć naukowo dowiedzionych faktów. Odkrycia nowoczesnej fizyki, które mówią, że wszechświat miał początek w czasie i przestrzeni, wytrzymują test E.O. Wilsona na największe w dziejach odkrycie naukowe. Odkrycia te dają wszystkim, którzy podejmują wysiłek zrozumienia i refleksji, mocne i przekonujące dowody istnienia wiecznej, nadnaturalnej istoty, która stworzyła nasz świat i wszystko, co na nim jest.

ROZDZIAŁ DWUNASTY

Planeta od projektanta: Wyjątkowość człowieka wśród stworzenia

Nigdy nie dowiemy się w pełni, kim jesteśmy, jeśli nie zrozumiemy, dlaczego wszechświat zbudowany jest w taki sposób, że pojawiły się na nim żywe istoty[206].

Lee Smolin, *Zycie wszechświata*

Kopernik nie żyje. Tak, tak, wiem, że sławny astronom zmarł w 1543 roku. Nie o to mi chodzi. I też nie o to, że teoria kopernikańska - Ziemia krąży wokół Słońca, a nie odwrotnie - jest martwa. Rewolucja, którą przyniósł kopernikański heliocentryzm, nie była tylko rewolucją w nauce. Stała się ona także, już w rękach innych uczonych, rewolucją intelektualną, zaprzeczeniem, że ludzie zajmują w kosmosie jakieś wyjątkowe miejsce. Jednak najnowsze odkrycia weryfikują teorię Kopernika. Wygląda na to, że żyjemy we wszechświecie, w którym zajmujemy specjalne miejsce i mamy wyjątkowe znaczenie. Najnowsze badania naukowe wskazują, że zamieszkujemy świat zbudowany specjalnie dla nas.

Od czołowych ateistów możemy usłyszeć podobne stwierdzenia natury ogólnej na temat rewolucji kopernikańskiej. Fizyk Victor Stenger w swej najnowszej książce *God: The Failed Hypothesis (Bóg: obalona hipoteza)* konstatuje: „Trudno wnosić, że wszechświat został stworzony w specjalnym, kosmicznym celu - dla ludzkości"[207]. Fizyk Steven Weinberg pisze: „Gatunek ludzki musiał się w ciągu ostatnich

pięciuset lat porządnie wysilić, by zmierzyć się z faktem, że w wielkim planie istnień nie znaczymy zbyt wiele"[208]. Astronom Carl Sagan przywołuje odkrycie Kopernika, by podważyć „naszą pyszałkowatość, wyobrażenie o wielkości, poddawanie się złudzeniu, że zajmujemy we Wszechświecie jakąś uprzywilejowaną pozycję"[209].

Choć nie są to twierdzenia naukowe, są one wypowiadane z pozycji najwyższego autorytetu nauki. Mamy tu do czynienia z metafizyczną narracją o nauce, która kształtuje sposób, w jaki wielu uczonych postrzega świat, i to, jak nasza kultura rozumie to, czego dowiodła nauka. Rewolucję kopernikańską można uważać za fundament zasady mierności, która mówi po prostu, że my, istoty ludzkie, nie jesteśmy niczym szczególnym. Zamieszkujemy małą, nic nieznaczącą planetę w stosunkowo niewyróżniającej się galaktyce, gdzieś w zapadłej dziurze niewyobrażalnie wielkiego wszechświata.

Zasada mierności wyprowadzona z przełomu kopernikańskiego miała głębokie implikacje teologiczne. Rewolucja heliocentryczna nie była rewolucyjna dlatego, że zaprzeczyła opisowi biblijnemu, który jakoby mówi, że to ziemia jest centrum wszechświata. W Piśmie Świętym nigdzie nie ma takiego stwierdzenia ani też średniowieczni chrześcijanie nie uważali, że ziemia zajmuje najważniejsze miejsce wśród stworzenia. Dla chrześcijan nie mogło być ważniejszego miejsca niż niebo. Ziemia była czymś pomiędzy niebem na górze i piekłem na dole. Taki wizerunek kosmosu znajdziemy w *Boskiej komedii* Dantego. Piszę o tej kosmologii nie po to, by jej bronić, ale by pokazać, że fałszywe jest przekonanie, jakoby Kopernik podważył fundamentalną doktrynę chrześcijańską o wyjątkowym miejscu ziemi we wszechświecie.

Niemniej w głębszym sensie światopogląd religijny został przez przełom kopernikański zagrożony. W końcu największe religie świata, przede wszystkim judaizm, chrześcijaństwo i islam, podzielają kluczowe przekonanie o uprzywilejowanym statusie człowieka wśród wszystkich stworzeń Bożych. W tej perspektywie świat został stworzony z uwzględnieniem naszej na nim obecności, a może nawet dla nas. Jak zatem można to przekonanie pogodzić z odkryciem, że żyjemy we wszechświecie pełnym innych planet, niezliczonych galaktyk i setek bilionów gwiazd, z których część jest tak odległa, że wygasną,

zanim ich światło dotrze do Ziemi? Gdy patrzymy przez teleskop, odczuwamy przerażającą pustkę przestrzeni i za jej sprawą przeczuwamy osamotnienie w kosmosie. Trudno uciec od pytania, dlaczego żyjemy w tak mało ważnym kąciku pośród tak ogromnego, obojętnego wszechświata, skoro człowiek jest dla Boga najważniejszy w całym planie natury.

W ostatnich latach fizyka daje na to pytanie jednoznaczną odpowiedź, która przeczy zasadzie mierności i potwierdza, że człowiek zajmuje wyjątkowe miejsce w kosmosie. Okazuje się, że ogrom obszaru i wiek naszego wszechświata nie są dziełem przypadku. Są one bowiem koniecznymi warunkami istnienia życia na ziemi. Innymi słowy wszechświat musi być tak wielki i tak stary jak jest, by mogło być na nim miejsce dla żywych mieszkańców takich jak ty i ja. Cały wszechświat z wszystkimi prawami, jakie nim rządzą, wydaje się być zbudowany według schematu, którego celem jest stworzenie - tak! - nas. Fizycy nazywają to niewiarygodne odkrycie zasadą antropii. Mówi ona, że świat, który obserwujemy, musi mieć ściśle taką naturę, która umożliwi istnienie istot żywych, zdolnych do percepcji tego świata. Wizja kopernikańska została odwrócona i przywróciła człowieka na jego dawny piedestał jako ukochane dziecko, a może i *raison d'être* całego stworzenia.

Fizycy sformułowali zasadę antropii przypadkiem, zadając proste pytanie: dlaczego wszechświat działa według tych, a nie innych praw? Zastanówmy się: wygląda na to, że wszechświat funkcjonuje zgodnie ze specyficznym zbiorem praw, choć przecież prawa te nie muszą istnieć. Dlaczego zatem te, a nie inne prawa? Weźmy prosty przykład: różne siły w przyrodzie, na przykład siła grawitacji, działają w taki sposób, że da się je mierzyć. Dlaczego siła grawitacji jest taka, a nie inna? Albo inny: wszechświat ma mniej więcej 15 miliardów lat i zajmuje obszar przekraczający 15 miliardów lat świetlnych. Co by było, gdyby był o wiele starszy i większy lub dużo młodszy i mniejszy?

Fizycy, którzy zadali te pytania, doszli do istotnych wniosków. Siła grawitacji musi być dokładnie tym, czym jest, jeśli ma istnieć życie i jeśli wszechświat mają zamieszkiwać istoty zdolne do jego obserwowania. Wielki Wybuch nastąpił dokładnie wtedy, kiedy musiał. Gdyby

podstawowe wielkości i stosunki w przyrodzie były choć trochę inne niż są ani nasz wszechświat, ani my nie istnielibyśmy. I choć to zabrzmi jak fantastyczna opowieść, trzeba powiedzieć, że wszechświat został skrojony tak, by stał się mieszkaniem ludzi. Żyjemy w idealnym, akuratnym wszechświecie, gdzie panują dokładnie takie warunki, jakich potrzebuje życie, by się pojawić i osiągnąć rozkwit. Jak pisze fizyk Paul Davies: Jesteśmy głęboko i, jak wierzę, znacząco wpisani w prawa przyrody"[210].

Zasada antropii jest obecnie szeroko uznawana wśród fizyków i powstało kilka dobrych książek, które wyjaśniają ją szczegółowo i w zrozumiały sposób. Praca *The Anthropic Cosmological Principle (Kosmologiczna zasada antropii)* Johna Barrowsa i Franka Tiplera to najbardziej przekrojowe i dokładne omówienie. We wstępie do niej fizyk John Weeler pisze, że „życiodajny czynnik leży w centrum całej maszynerii i zamysłu świata"[211]. Jeśli ktoś woli krótszą i bardziej strawną wersję tego samego wywodu, proponuję *Tylko sześć liczb* astronoma Martina Reesa. Autor twierdzi, że u podstaw własności fizycznych wszechświata leży sześć liczb, a każda z nich wyraża dokładnie wartość konieczną do zaistnienia życia. Gdyby któraś z nich (np. stała grawitacji albo mocna siła jądrowa) miały inne wartości, „choćby w najmniejszym stopniu" - mówi Rees - „nie byłoby gwiazd, żadnych złożonych elementów ani życia". Choć autor zaprzecza implikacjom religijnym tych twierdzeń, nie waha się jednak nazwać wartości przypisanych do tych sześciu liczb „opatrznościowymi"[212].

Astronom Lee Smolin wyobraża sobie Boga jako swego rodzaju najwyższego technika siedzącego przed tablicą sterowniczą, na której każdemu parametrowi odpowiada jakieś pokrętło. Na jednym z nich ustawia masę protonu, na innym ładunek elektronu, na kolejnym stałą grawitacji itd. Bóg kręci pokrętłami na chybił trafił, ustawiając wartości. Smolin pyta zatem, jakie jest prawdopodobieństwo, że te przypadkowe wartości dadzą efekt w postaci wszechświata z gwiazdami, planetami i życiem? „Prawdopodobieństwo to - odpowiada - jest niewiarygodnie małe"[213]. Jak małe? Smolin szacuje je jako $1:10^{229}$. Rozumowanie Smolina znajduje potwierdzenie w jednym z przykładów podawanych przez Stephena Hawkinga: „Gdyby początkowe tempo

ekspansji było mniejsze o jedną tysięczną jednej milionowej jednej milionowej procenta, to wszechświat już dawno zapadłby się ponownie"[214]. Zatem szanse przegranej w tej loterii są, można powiedzieć, astronomiczne. A jednak jesteśmy tu. Kto za to odpowiada?

Czytamy w Psalmie 19, że „Niebiosa głoszą chwałę Boga, dzieło rąk Jego nieboskłon obwieszcza" (Ps 19,2). Paweł w swoim Liście do Rzymian pisze: „Albowiem od stworzenia świata niewidzialne Jego przymioty - wiekuista Jego potęga oraz bóstwo — stają się widzialne dla umysłu przez Jego dzieła" (Rz 1,20). Zasada antropii zdaje się w porażający sposób potwierdzać to, co mówią te starożytne wersety. Nie tylko wskazuje ona na stwórcę nieskończenie mądrego i bogatego we wszelkie zasoby, ale ukazuje także stwórcę, który szczególnie o nas się troszczy. To stwórca osobowy, nie jakiś „pierwszy poruszyciel", który po prostu włączył świat, pozostawiając go bez jakichkolwiek oznak zainteresowania istotami, które w końcu zasiedlą naszą planetę. Dzięki nauce możemy poznać potężne dowody przemawiające za tym, że nasz ludzki los jest centralnym elementem boskiego planu. Nie musimy się już lękać szerokich, pustych przestrzeni kosmicznych, bo istnieją one, w pewnym sensie, ze względu na nas. Wbrew zasadzie mierności żyjemy we wszechświecie, który ma sens i cel. Zasada antropii mówi, że powstanie i trwanie istot ludzkich to część celowego dzieła rąk Bożych.

Czołowi przedstawiciele nauki uznali daleko idące implikacje zasady antropii. Jak pisze Fred Hoyle „Zdroworozsądkowa interpretacja faktów podpowiada, że jakiś superintelekt manipulował przy prawach fizyki"[215]. Fizyk Freeman Dyson deklaruje: „Im dłużej obserwuję wszechświat i badam szczegóły jego architektury, tym więcej znajduję dowodów na to, że wszechświat w jakimś sensie musiał wiedzieć o naszym nadejściu"[216]. Astronom Owen Gingerich pisze, że zasada antropii „oznacza w efekcie przyjęcie, że prawa natury sprzyjają nie tylko złożoności, czy po prostu życiu, lecz także rozumowi. Mówiąc dobitniej, wynikałoby stąd, że rozum jest obecny w prawach natury na poziomie podstawowym"[217]. Astronom Robert Jastrow zauważa, że zasada antropii „to najbardziej teistyczny wynik, do jakiego kiedykolwiek doszła nauka"[218].

Jak można się było spodziewać, zasada antropii wywołała gorącą dyskusję i ostre reakcje. W tej dyskusji da się wyróżnić trzy stanowiska, które dla uproszczenia nazywam koncepcjami Wielkiego Farta, Wielu Światów i Wszechświata od Projektanta. Przyjrzyjmy się im po kolei. Pierwsze stanowisko - Wielkiego Farta - przypisuje niewiarygodnemu zbiegowi okoliczności to, że świat jest tak dobrze dla nas skrojony. „Wszechświat to przypadek" - pisze Victor Stenger w książce *Not By Design*[219].

Przypadek? Na Stevenie Weinbergu i Richardzie Dawkinsie nieprawdopodobieństwo takiego przypadku nie robi większego wrażenia. Ten pierwszy stwierdza: „Nie muszę odwoływać się do jakiegoś dobrotliwego projektodawcy, by wyjaśnić, dlaczego znaleźliśmy się w takiej części wszechświata, gdzie możliwe jest życie: w innych częściach wszechświata nie ma nikogo, kto mógłby zadać to samo pytanie"[220]. Richard Dawkins wtóruje: „To nie przypadek sprawia, że forma życia reprezentowana przez nas istnieje na planecie, gdzie temperatura, opady i wszystko inne jest dokładnie takie, jak trzeba"[221]. Naukowo nazywa się to efektem selekcji. Skoro tu jesteśmy, to wiemy, że - jakiekolwiek by na to były szanse - gra kosmicznych przypadków musiała zostać rozegrana na naszą korzyść.

To rozumowanie zawiera problem, który chciałbym unaocznić na przykładzie zaczerpniętym od filozofa Johna Leslie. Wyobraźmy sobie człowieka skazanego na śmierć stojącego przed plutonem egzekucyjnym składającym się z dziesięciu osób. Oddają strzały, ale wszystkie są niecelne. Strzelają powtórnie i znowu chybiają celu. Dzieje się tak kilka razy. Do skazańca podchodzi strażnik i mówi: „Nie mogę uwierzyć, że wszyscy chybili. Ewidentnie mamy do czynienia z jakimś spiskiem". Jednak więzień ze śmiechem przyjmuje podejrzenie zawarte w tej wypowiedzi. „Co takiego skłania cię do podejrzewania spisku? To żadna wielka sprawa, strzelcy ewidentnie mnie nie trafili, bo gdyby trafili, nie byłoby mnie tu teraz i nie mógłbym prowadzić tej rozmowy". Taki więzień byłby natychmiast przekazany na oddział psychiatryczny.

Przykład ten pokazuje, że nie da się wytłumaczyć tak ogromnego nieprawdopodobieństwa przez zwykłe odwołanie do faktu, że

jesteśmy i możemy się nad tym zastanawiać. Pozostaje do wyjaśnienia jeszcze kolosalne nieprawdopodobieństwo. Należy przy tym pamiętać, że w zasadzie antropii nie chodzi o to, że wśród bilionów gwiazd we wszechświecie życie pojawiło się właśnie na naszej planecie. Mówi ona raczej, że cały wszechświat ze wszystkimi swymi galaktykami i gwiazdami musiał zostać ukształtowany w konkretny sposób po to, by w ogóle mógł zawierać zjawisko życia. Trudno nie zgodzić się z wnioskiem wyciągniętym przez filozofa Antony ego Flewa. Przez długi czas był on apologetą ateizmu i pozostaje jednym z najczęściej cytowanych w literaturze ateistycznej autorów. W końcu doszedł do wniosku, że kształt świata na każdym poziomie jest po prostu zbyt doskonały, by był tylko dziełem przypadku. Flew stwierdza, że zgodnie z zasadą swego życia, by „zawsze podążać tam, gdzie prowadzą dowody", wierzy teraz w Boga[222].

Flew przyznaje też, że zasada antropii domaga się lepszego uzasadnienia niż daje Wielki Fart. Podobnie myśli Lee Smolin, pisząc: „Z pewnością szczęście tutaj nie wystarczy; potrzebujemy racjonalnego wytłumaczenia, dlaczego okazało się, że mamy do czynienia z czymś tak nieprawdopodobnym"[223]. To, że jesteśmy we wszechświecie, jest na tyle fantastycznie nieprawdopodobne, że wymaga jakiegoś poważniejszego uzasadnienia. Można podejrzewać, że w głębi ducha Weinberg i Dawkins o tym wiedzą.

W konsekwencji wielu ateistów ucieka się do drugiego wyjaśnienia zasady antropii: teorii Wielości Światów, a w gruncie rzeczy nieskończoności światów. Każdy wszechświat działa zgodnie z własnym zbiorem praw. Wynika z tego, że w jednym ze wszechświatów ciążenie może być odwrotnie proporcjonalne do kwadratu odległości, zaś w innym do sześcianu odległości między ciałami. Rzeczywiście, w warunkach prawdziwej nieskończoności możemy się spodziewać występowania wszystkich warunków fizycznych, każdego możliwego układu materii i energii. Zdarza się wszystko, co się może zdarzyć. W tak niezwykłej sytuacji wytłumaczalne jest powstanie naszego uprzywilejowanego wszechświata, argumentują zwolennicy tego stanowiska. Skoro istnieje nieskończenie wiele wszechświatów, jest

zupełnie możliwe, że jeden z nich rozwinął się w sposób, który umożliwił pojawienie się obserwatorów takich jak my.

Istnieje kilka wersji teorii Wielu Światów. Jedna z nich głosi, że żyjemy we wszechświecie, który ciągle oscyluje, pokonując nieskończoną liczbę cyklów, podczas których wielkie przełomy następują po wielkich wybuchach. Jeśli stałe wartości fizyczne natury zmieniają się w każdym cyklu, to w pewnym momencie określona kombinacja pojawi się przypadkowo niczym wygrywająca kombinacja na jednorękim bandycie. Według innej wersji z Wielkiego Wybuchu wykluło się wiele światów, z których każdy rządzi się własnym zasobem praw. Wszechświaty te są jak balony rosnące niezależnie od siebie nawzajem i niewchodzące w żadne wzajemne relacje. Trzecia wersja, czasem nazywana teorią światów równoległych, mówi, że z każdym aktem pomiaru kwantowego świat rozpada się na ciągi równoległych wszechświatów. Tak naprawdę wszechświaty pojawiają się nawet teraz, gdy czytasz to zdanie. Nie warto jednak pytać gdzie, bo wszechświaty są od siebie odseparowane, a my mamy dostęp tylko do naszego. W innej jeszcze koncepcji, przedstawionej przez Smolina, nasz wszechświat wyłonił się z czarnej dziury w pierwotnym wszechświecie i rzeczywiście czarne dziury w naszym wszechświecie nawet teraz generują inne wszechświaty. Smolin zastanawiał się nawet nad możliwością stosowania darwinowskiej zasady doboru naturalnego do wszechświatów, wśród których jedne przystosowują się i trwają, a inne nie (nie może dziwić, że darwinowskie psy gończe pokroju Dawkinsa czy Dennetta od razu zaczęli tę koncepcję wychwalać). We wszystkich tych wariacjach przywołuje się nieskończony horyzont możliwości, by wykazać, że możliwe było także zupełnie przypadkowe pojawienie się naszego wszechświata.

Co o tym wszystkim myśleć? Jak w przypadku wszystkich innych teorii naukowych, tak i tu należy spytać o dowody. Jakie więc są empiryczne dane przemawiające za istnieniem oscylujących, równoległych wielu wszechświatów? Tak naprawdę nie ma żadnych. Jak przyznaje Weinberg „są to pomysły niezwykle spekulatywne (...) niepotwierdzone doświadczalnie"[224]. Smolin jest jeszcze bardziej szczery, nazywając swą ideę „fantazją". „Możliwe, że wszystko, co tutaj zrobiłem,

jest nagromadzeniem i zesztukowaniem pewnego zbioru fałszywych wskazówek, tylko na pozór mających ze sobą cokolwiek wspólnego — pisze. „Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie prowadzą one do sukcesu"[225]. Cenię tę szczerość i przypomina mi ona o starej ptolemejskiej radzie, co zrobić z problematycznymi danymi: „po prostu dodaj epicykle". Teraz brzmiałaby ona: „po prostu dodaj wszechświaty".

Chyba warto w tym miejscu wskazać na coś, co bodaj jako pierwszy zauważył astronom z Harvardu - Owen Gingerich: ktoś, kto może uwierzyć w wielość wszechświatów, nie powinien mieć problemów z wiarą w niebo i piekło, tylko niech potraktuje je jako alternatywne wszechświaty, poza czasem i przestrzenią, działające zgodnie z prawami, które w naszym wszechświecie nie mają zastosowania. Nawet ateista powinien teraz móc sobie wyobrazić świat, w którym nie ma zła czy cierpienia, którego mieszkańcy nigdy się nie starzeją. Te tradycyjne wyobrażenia, które na gruncie praw rządzących naszym światem długo odrzucano jako absurdalne, stają się całkiem wiarygodne, a może nawet konieczne do przyjęcia dla kogoś, kto utrzymuje, że istnieje nieskończona liczba wszechświatów, w których wszystkie możliwości kwantowe są możliwe do zrealizowania.

W logice istnieje zasada nazywana brzytwą Ockhama, która jest szeroko akceptowana w nauce. Mówi ona, że jeśli istnieje wielość możliwych wyjaśnień jakiegoś problemu należy wybrać to, które wymaga najmniejszej liczby założeń. Innymi słowy, jeśli chcesz się przemieścić z punktu A do punktu B, staraj się unikać zygzaków. Odwołując się do brzytwy Ockhama, Carl Sagan powtarza: „by z dwóch hipotez, które wyjaśniają dane równie dobrze, wybrać prostszą z nich"[226]. Biolog Edward O. Wilson pisze, że dla wielu ludzi przyjęcie tej zasady jest trudne, bo „Niewątpliwie stwarza to mniejsze pole do popisu dla marzycielstwa New Age, ale otrzymujemy dzięki temu prawdziwszy obraz świata"[227].

Wyobraźmy sobie, że znalazłem monetę. Podrzucam ją i za każdym razem wypada orzeł. Powtarzam próbę dziesięć tysięcy razy i zawsze wypada orzeł. Są dwa wytłumaczenia. Pierwsze, oczywiste, jest takie, że monetę w jakiś sposób ktoś przerobił tak, że za każdym razem wypada orzeł. Jest też druga możliwość: być może w obiegu

jest nieskończona liczba monet i przy nieskończonej liczbie podrzuceń i nieskończonym ich czasie jedna seria podrzuceń została ograniczona do takiego wyniku. Które z tych wyjaśnień powinna wybrać osoba racjonalnie myśląca? Zasada brzytwy Ockhama nakazuje wybór pierwszej.

Poważnym kontrargumentem wobec wszystkich teorii wielu światów jest to, że naruszają one zasadę brzytwy Ockhama. Opierają się na wymyśleniu fantastycznie skomplikowanego splotu okoliczności w celu wyjaśnienia jednego przypadku, podczas gdy pod ręką jest prostsze i bardziej oczywiste wytłumaczenie. Tak, mam na myśli trzecią możliwą odpowiedź na zasadę antropii. Jest ona dość prosta: nasz świat jest stworzony dla życia, bo ktoś go tak zaplanował. Koncepcja Wszechświata od Projektanta ma tę przewagę, że nie potrzebuje idei istnienia setek milionów wszechświatów, o których nic nie wiadomo, dla uzasadnienia powstania jednego tylko wszechświata, którego możesz doświadczyć. Jednak ta trzecia odpowiedź zdaje się być przekleństwem dla niektórych ludzi i tu możemy dostrzec, jak bardzo nowoczesny ateizm bazuje na „marzycielstwie New Age".

Fizyk Stephen Hawking zasłużył na to, by wpaść w pułapkę New Age. Jak widzieliśmy w poprzednim rozdziale, Hawking przyznaje, że dowody na Wielki Wybuch i zasada antropii wskazują na stwórcę. Niemniej wydaje się, że gorliwie poszukuje innego wytłumaczenia. Ostatnio przedstawił hipotezę nie mniej dziwaczną niż nieskończoność wszechświatów. Proponowane przez niego rozwiązanie zaczyna się od matematycznej koncepcji „czasu wyobrażonego". Cechą wyróżniającą czasu wyobrażonego jest to, że nie wymaga on ani przeszłości, ani teraźniejszości, ani przyszłości. Czas traktowany jest w niej tylko jako jeden z wymiarów przestrzeni. W swej *Krótkiej historii czasu* Hawking stosuje pojęcia czasu wyobrażonego i fluktuacji kwantowych, w których dosłownie nic nie może się wydarzyć, by wysunąć tezę o wielości wszechświatów, które nie mają żadnych granic przestrzennych czy czasowych. Wyobraża sobie wszechświaty rodzące się z dziur w innych wszechświatach. Nie da się jednak nic z tego zaobserwować, bo dzieje się to w czasie wyobrażonym. Hawking triumfalnie odnotowuje, że ponieważ odrzucił wymiar czasowy

dla wszechświatów, odrzucił także pojęcie początku, a gdy nie ma początku, nie ma potrzeby stwórcy.

Znowu zapytajmy o dane przemawiające za tą teorią. Hawking przyznaje, że ich nie ma i nie spodziewa się ich kiedykolwiek znaleźć. Czas wyobrażony został wprowadzony po to, by postulować wszechświaty wyobrażone. Naturalnie, gdy zaangażowało się tyle wyobraźni, nie ma co przesadzać i wyobrażać sobie jeszcze stwórcę, ale zupełnie racjonalne wydaje się zaliczenie tych teorii do doktryn religijnych, zamiast uznawać je za naukowe. Hawking, Weinberg, Dawkins i inni są członkami Kościoła Nieskończonych Światów, gdzie wymyślono nowe światy z przypisanymi im nowymi zbiorami praw w celu uniknięcia niewygodnego przyznania się do błędu. Jak się wydaje, członkowie tego Kościoła tworzą dogmaty o niekończących się wszechświatach i rodzących się z nich wszechświatach-dzieciach itd. motywowani pragnieniem uniknięcia uznania nadnaturalnego stwórcy. Jak ujmuje to fizyk Stephen Barr: „Wydaje się, że po to, by unicestwić jednego nieobserwowalnego Boga, potrzebne jest założenie istnienia nieskończonej ilości jego nieobserwowalnych substytutów"[228].

Jako jeden z tych, którzy od dawna zamieszkują Ziemię, chciałbym na nią wrócić, by doprowadzić swój wywód do konkluzji. Bez względu na to, czy wierzymy w czas wyobrażony i wielość wszechświatów, czy też nie, to tylko koncepcje. Nawet jeśli opisują nasz wszechświat, nie wyjaśniają, dlaczego jakikolwiek wszechświat istnieje. Jak kiedyś zapytał sam Hawking: kto pierwszy zapalił równania? Kto zmusił je do tego, by zaistniały? Co więcej, ateistyczny punkt widzenia nie daje możliwości wyjaśnienia głębokiej prawidłowości rządzącej naturą. Paul Davies pisze: „Gdy nadprzyrodzone umocowanie praw zostanie zniesione, ich istnienie staje się wielką zagadką. Skąd się one biorą? Kto był «nadawcą przesłania»? Kto opracował kod?"[229].

Rzeczywiście można to pytanie pogłębić. Dlaczego nieożywione obiekty, jak na przykład elektrony, działają zgodnie z prawami? Nasze ludzkie doświadczenie mówi, że tylko racjonalne i świadome podmioty mogą podporządkować się poleceniom. Pozostaje głęboką tajemnicą, jak przedmioty w ogóle mogą „robić" cokolwiek, nie mówiąc już o działaniu zgodnie z matematycznymi prawami. I to jakimi

prawami! Na przestrzeni dziejów nauki jej znawcy odkrywali, że wyjątki od znanych już praw da się zwykle wyjaśnić głębszymi i piękniejszymi prawami, które zdają się leżeć u podstaw działania przyrody „Skąd więc pochodzą prawa fizyki?" - pyta Victor Stenger. „Pochodzą znikąd"[230]. Przyznaję, że to jest odpowiedź, ale co to za odpowiedź? Nawet niewierzący uczeni są pod wrażeniem tego, co biolog Ursula Goodenough nazwała „sakralną głębią przyrody", a ich stosunek do tej głębi jest niemal mistyczny. Tutaj, jak mniemam, wielu wierzących i niewierzących może znaleźć wspólną płaszczyznę: w podzielanym przez jednych i drugich uwielbieniu wielkości stworzenia. Niemniej w obliczu dociekania na temat wewnętrznego porządku natury umysł jest z nieodpartą siłą popychany ku pytaniu, w jaki sposób porządek ten zaczął istnieć. Dlaczego rzeczywistość ma właśnie taką strukturę? Czy więc prawidłowość i uporządkowanie w naturze nie domaga się jakiegoś ostatecznego wyjaśnienia? Jeśli tak, to ewidentnie najlepszą odpowiedzią na pytanie, dlaczego świat jest urządzony w sposób tak uporządkowany, inteligentny i przyjazny życiu, jest stwierdzenie, że jakaś inteligentna istota urządziła go w ten sposób.

ROZDZIAŁ TRZYNASTY

Paley miał rację: Ewolucja a argument projektu

Stare przymierze jest zerwane: człowiek nareszcie wie, że jest sam w obojętnym ogromie wszechświata, 2; którego wyłonił się na skutek przypadkiz[231].

Jacques Monod, *Przypadek i konieczność*

Teolog anglikański William Paley opublikował w 1802 roku książkę pt. *Natural Theology (Teologia naturalna)*, w której, jak uważano przez ponad sto lat, przedstawił niezbity dowód na istnienie Boga. „Idę wrzosowiskiem, i wyobraźmy sobie, że potknę się o *kamień* [podkr. w oryginale]. Zostanę spytany, jak to się stało, że ten kamień tam leży, a moja możliwa odpowiedź brzmi: zawsze tam leżał, bo nic mi nie wiadomo o tym, by było inaczej". Jednak załóżmy, ciągnie dalej Paley, że „znajduję na ziemi *zegarek* [podkr. w oryginale]. Trudno mi będzie nawet rozważać udzielenie odpowiedzi, którą dałem poprzednio"[232]. Paleyowi chodzi o to, że nie trzeba być zegarmistrzem, żeby wiedzieć, że zegarek został celowo skonstruowany. Możesz nie wiedzieć, kto go skonstruował, ale wiadomo, że ktoś to zrobił. Paley idzie dalej i przy pomocy skomplikowanego splotu szczegółowych informacji pokazuje, w jaki sposób ziemia i żyjące na niej istoty, w tym ludzie, w swej budowie zawierają niezaprzeczalne ślady projektu. Ten projekt, podsumowuje Paley, jest dowodem na istnienie projektanta, którego można uznać za boskiego „zegarmistrza" stworzenia.

Jakieś dwadzieścia lat temu biolog Richard Dawkins wydał książkę *Ślepy zegarmistrz*, w której stwierdza, że Paley mylił się całkowicie

i w sposób wręcz nie do opisania. Dawkins dowodzi, że Charles Darwin odkrył, w jaki sposób natura stwarza pozory projektu, ba!, nawet projektu szczegółowego i złożonego, który jednak powstał bez interwencji jakiegoś stwórcy. Dawkins uznaje „ślepy, bezrozumny i automatyczny proces" doboru naturalnego za „wyjaśnienie zarówno istnienia, jak i pozornej celowości wszystkich form życia (...) to jest właśnie ślepy zegarmistrz"[233].

Szeroko przyjmowany przez biologów wywód Dawkinsa został przyjęty jako decydujący dowód na obalenie istnienia projektu stworzenia, jednego z najstarszych dowodów na istnienie Boga. Wielu wybitnych biologów obecnie rozumie i uczy ewolucji w tych właśnie kategoriach. Postrzegają oni ewolucję jako kontrargument przeciwko istnieniu Boga dyskredytujący chrześcijańską wizję człowieka stworzonego na Jego podobieństwo. Te idee są teraz częścią naszej kultury. W swojej książce poświęconej wpływowi nauki na życie pt. *Revolution in Science (Rewolucja w nauce)* Bernard Cohen zauważa, że „rewolucja darwinowska wbija gwoździe do trumny wszystkich wywodów o jakimś projekcie wszechświata czy przyrody"[234]. W niedawno opublikowanym artykule w magazynie „Harper's" David Quammen przypisuje Darwinowi „wielką, wstrząsającą ideę, która zaprzeczyła (...) całemu zespołowi pobożnych przekonań o ludzkości powstałej na podobieństwo wizerunku Boga"[235]. Za to Michael Shermer, wydawca magazynu „Skeptic", to typowy przykład osoby, która kiedyś była chrześcijaninem i deklaruje, że pod wpływem darwinowskiej wizji ewolucji straciła wiarę religijną.

Amerykanie nie mają wyrazistych poglądów na temat ewolucji. W badaniu Gallupa z lutego 2001 roku 45 procent dorosłych respondentów zgodziło się ze zdaniem, że „Bóg stworzył istoty ludzkie w jednym czasie, w postaci, w jakiej teraz istnieją". Podobne badania w ciągu ostatnich dwudziestu lat nie wykazały wyraźnych zmian opinii w społeczeństwie[236]. Dane te są powodem zmartwienia i zakłopotania dla wielu uczonych. Nie byłoby sprawy, gdyby kilku prymitywów, których H.L. Mencken nazywa „ciemnymi kmiotkami z krowich stanów", z uporem opowiadało się przeciwko teorii ewolucji. Niektórzy z tych ludzi nie dowiedzieli się jeszcze nawet, że Ziemia jest okrągła.

Ale to niemal połowa amerykańskiej populacji! Wielu naukowców i nie tylko wyraziło swoją konsternację występowaniem tak wielkiej liczby „kreacjonistów", którzy po prostu odmawiają przyjęcia ustaleń nowoczesnej nauki.

Są kreacjoniści różnej maści. Większość to wyznawcy literalizmu biblijnego, którzy bez zastrzeżeń przyjmują biblijną opowieść o tym, że Bóg stworzył ziemię i wszystko, co na niej żyje, w sześć dni. Inna dość wyraźna grupa kreacjonistów wyznaje przekonania, nie zawsze podzielane przez tych pierwszych, że Ziemia ma tylko 6 tysięcy lat, a liczba ta bierze się z obliczeń na podstawie drzew genealogicznych znajdujących się w Biblii. Wielu kreacjonistów z desperackim zapałem zwalcza koncepcję ewolucji w obawie, że gdyby choć jakaś część Pisma Świętego okazała się nieprawdą, nikt by w nie już nie wierzył. Szanuję zaangażowanie i zapał moralny kreacjonistów, ale nie zgadzam się ze stosowanym przez nich sposobem odczytania zarówno Pisma Świętego, jak i dowodów naukowych. Co więcej, szerszy niepokój o wpływ darwinizmu na kulturę nie jest po prostu produktem kreacjonizmu.

Istnieje anegdota o żonie londyńskiego arystokraty, której opowiedziano o twierdzeniu Darwina, jakoby człowiek pochodził od istoty pokrewnej małpie, na co miała odpowiedzieć: „Mój drogi, miejmy nadzieję, że to nieprawda, ale jeśli to prawda, to módlmy się, by nie stało się to powszechnie wiadome". Kobieta ta w istocie zadała ciekawe pytanie: co się dzieje, gdy naucza się człowieka, że jest tylko zwierzęciem? Może zacznie się zachowywać jak zwierzę? Rozważmy tę niepokojącą myśl. Jeśli twój sąsiad wtargnie do twojego domu, zabije cię lub ogłuszy, uprowadzi twoją córkę i zmusi do współżycia, większość ludzi uzna to za napaść. Jednak takie zachowania są powszechne, naturalne i przyjęte w królestwie zwierząt.

Wiemy, że przez ponad pół wieku darwinizm społeczny powoływał się na zasady „doboru naturalnego" i „przetrwania najsilniejszych", by uzasadniać rasistowskie, nieludzkie praktyki, takie jak eugenika, prawa antyemigracyjne czy przymusowa sterylizacja. William Jennings Bryan - konserwatysta religijny o postępowych poglądach społecznych - bronił kreacjonizmu w procesie Scopesa przede wszystkim z niechęci do tego rodzaju programu politycznego. Dzisiejsi głosiciele

darwinizmu z góry deklarują, że darwinizm społeczny jest topornym przeinaczeniem teorii Darwina. Jak to ujął jeden z moich profesorów w college u: „Używali nauki do celów ideologicznych. Teraz nikt już tak nie robi".

A właśnie że robi. Zdaniem biologa Francisco Ayali Darwin „dokończył rewolucję kopernikańską (...). Darwin odkrył, że powstanie istot żywych da się wyjaśnić jako wynik naturalnego procesu - doboru naturalnego - bez uciekania się do Stwórcy"[237]. Biolog Edward O. Wilson pisze: „Jeśli rodzaj ludzki wyewoluował drogą darwinowskiego doboru naturalnego, gatunek nasz stworzył nie Bóg, ale genetyczny traf i wymogi środowiska"[238]. Biolog Stephen Jay Gould przywołuje argument ewolucji, by dowieść, że „żaden interweniujący duch nie dogląda z miłością spraw natury (...), cokolwiek myślimy o Bogu, wytwory natury nie wskazują na jego istnienie"[239]. Douglas Futuyma w swoim podręczniku *Evolutionary Biology (Biologia ewolucjonistyczna*) stwierdza: „poprzez połączenie niczym niesterowanego, pozbawionego celu zróżnicowania ze ślepym, obojętnym procesem doboru naturalnego Darwin uczynił teologiczne i duchowe wyjaśnienia procesów życia zbędnymi"[240]. Biolog William Provine chełpi się, że „to darwinizm jest siłą napędową ateizmu"[241].

Darwinizm ma więc potencjał antyreligijny, co jest jego główną cechą odstręczającą Amerykanów. Widzą oni w darwinizmie ateizm przebrany za naukę, podejrzewając przy tym, że teorie darwinowskie są używane do podkopywania tradycyjnej religijności i moralności. Wielu rodziców jest zaniepokojonych tym, że ich dzieci pójdą do podstawówek czy collegeow jako porządni chrześcijanie, a wrócą jako niewierzący czy moralni relatywiści. Jak można się przekonać na przykładzie powyższych cytatów, ten niepokój w stosunku do współczesnego darwinizmu jest usprawiedliwiony. Ewolucja przedstawiana i nauczana dzisiaj wydaje się promować program społeczny, który jest antyreligijny i amoralny.

Ale czy ewolucja nie stoi w sprzeczności z twierdzeniami Biblii? Przyjrzyjmy się uważnie, co dokładnie mówi Księga Rodzaju (Rdz 2,7): „Wtedy to Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia". Od razu zauważamy coś znaczącego:

Pismo mówi, że świat został stworzony z niczego, ale to nie oznacza, że człowiek został stworzony z niczego. Wręcz odwrotnie, tekst mówi, że został on ukształtowany z istniejących już w przyrodzie substancji. „Prochem jesteś i w proch się obrócisz" (Rdz 3,19). Zatem opowieść biblijna zasadniczo odpowiada wizji człowieka zbudowanego z atomów i molekuł, którego DNA jest wspólne z dżdżownicami, wielorybami i małpami.

Prawdą jest jednak, że treść Księgi Rodzaju nie przygotowuje nas na odkrycie faktu, że człowiek ma około 98 procent DNA wspólnego z małpami. W swoim dziele *O pochodzeniu człowieka* Darwin pisze, że „człowiek (...) wciąż nosi w swojej cielesności niewymazywalne piętno swojego niskiego pochodzenia"[242]. Nasz opór przeciwko takiej tezie nie rodzi się na tle religijnym, ale dlatego, że odczuwamy drastyczną przepaść między sobą a szympansami. Oczywiście Darwin nie twierdzi, że człowiek jest potomkiem małpy, tylko że małpy i ludzie pochodzą od wspólnego przodka. Bez względu na wartość tego twierdzenia na pewno nie ma powodu, by je odrzucić tylko na gruncie biblijnym. Chrześcijanie od czasów średniowiecznych zgadzali się z Arystotelesem, że człowiek to zwierzę, „zwierzę rozumne", niemniej jednak zwierzę.

Według Biblii różnica między zwierzęciem a człowiekiem polega na tym, że w człowieka Bóg tchnął duszę nieśmiertelną. Nie ma zatem przeszkód teologicznych, by uznać pochodzenie kształtu cielesnego ludzi od innych istot. Pismo Święte podkreśla znaczenie Boskiej decyzji: „Uczyńmy człowieka na Nasz obraz" (Rdz 1,26). Chrześcijanie zawsze widzieli w Bogu istotę duchową, a nie cielesną. Jeśli zatem człowiek jest stworzony na „podobieństwo" Boga, podobieństwo to na pewno nie jest fizyczne. Gdy Jared Diamond w swej książce *Trzeci szympans* mówi, że człowiek to „nieco więcej niż przereklamowany (ang. *glorified)* szympans"[243], to zupełnie nieświadomie powtarza chrześcijański argument. Być może. mamy wspólnych ze zwierzętami przodków, ale jesteśmy zwierzętami *uwielbionymi* (ang. *glorified).*

Czy nie jest jednak tak, że główny sprzeciw wobec teorii ewolucji Darwina zrodził się wśród ludzi religijnych, a zwłaszcza chrześcijan? Tak naprawdę - nie. Hindusi, żydzi i muzułmanie nigdy nie mieli

problemu z ewolucją, bo zawsze rozumieli swoje wypowiedzi o stworzeniu jako parabole. Historyk Gertrude Himmelfarb pisze, że gdy Darwin opublikował swoją książkę *O powstawaniu gatunków*, jedna grupa ludzi odrzuciła ją, uznając, że podważa doktrynę chrześcijańską, ale inna poparła dzieło dokładnie z tego samego powodu[244]. Czołowy apologeta Darwina, intelektualny „buldog" Thomas Henry Huxley, należał do tej drugiej grupy. Przez całe życie nienawidził on katolicyzmu, a nową teorię uznał za przekonującą, bo wydawało mu się, że podważa nauczanie Kościoła. „W moim pojęciu jedna z największych wartości [tej teorii] polega na tym, że stoi ona w zupełnej sprzeczności z nauczaniem Kościoła katolickiego i jest z nim nie do pogodzenia"[245].

Jednak więcej niż tych „nieprzejednanych", jak nazywa ich Himmelfarb, było uczonych, którzy przedstawili niereligijne zastrzeżenia do teorii Darwina oraz ludzi religijnych, którzy nie widzieli sprzeczności między ewolucją a chrześcijaństwem. Pojawiły się poważne zastrzeżenia do koncepcji doboru naturalnego ze strony brytyjskiego przyrodnika Richarda Owena i zoologa z Harvardu - Louisa Agazzisa. Ernst Mayr, przez długi czas propagator ewolucjonizmu, pisze, że kiedy Darwin opublikował *O pochodzeniu gatunków* „nie dysponował w zasadzie ani jednym precyzyjnym dowodem na istnienie doboru naturalnego"[246]. Inny entuzjasta Darwina, Jonathan Weiner, zgadza się z faktem, że wbrew tytułowi praca Darwina „nie dokumentuje ani jednego przykładu powstania gatunku"[247].

Potem pojawił się problem wieku Ziemi. Znany fizyk lord Kelvin opublikował wyliczenia termodynamiczne pokazujące, że Ziemia jest dalece „za młoda", by dać czas na ewolucję według wytycznych Darwina. Okazało się, że Kelvin nie miał racji, bo w jego czasach fizycy nie znali jeszcze radioaktywności i procesów jądrowych, które generują energię i ciepło, a które kiedyś przedłużyły stygnięcie Ziemi do 4,5 miliardów lat. Jednak nie wiedział tego także Darwin i uczeni jemu współcześni, zatem osiągnięcia fizyki tamtego okresu nie przystawały do koncepcji Darwina.

Mimo to wielu chrześcijan skłaniało się ku Darwinowi. Wpływowe katolickie czasopismo „Dublin Review" chwaliło książkę Darwina, wysuwając tylko pomniejsze zastrzeżenia. Wiodącym zwolennikiem

Darwina w Stanach Zjednoczonych był biolog z Harvardu Asa Gray, który w koncepcji ewolucji widział nie negację stworzenia przez Boga, ale świadectwo, jak Bóg tego dokonał. Sam Darwin pisał, że interpretacja Graya sprawiła mu szczególną przyjemność i że nikt wcześniej tego aspektu nie dostrzegł. Później jednak go dostrzeżono, a po latach najbardziej znani obrońcy teorii Darwina, jak na przykład Theodorius Dobzhansky i R.A. Fisher, byli chrześcijanami. Tylko mniejszość chrześcijan od początku uznawała teorie ewolucji za herezję, zaś większość autorytetów chrześcijańskich starała się pogodzić ją z biblijną historią stworzenia. Sam Darwin był agnostykiem, ale został pochowany w Opactwie Westminsterskim za zgodą zwierzchników Kościoła anglikańskiego. Kilka lat temu papież Jan Paweł II przybliżył Kościół katolicki do uznania teorii ewolucji, stwierdzając, że „to więcej niż hipoteza". Nie miał z nią również problemu myśliciel chrześcijański C.S. Lewis, a kilku dzisiejszych czołowych ewolucjonistów, takich jak biolog Kenneth Miller czy genetyk Francis Collins, to praktykujący chrześcijanie.

Jak w takim razie rozumieć zażarte bitwy intelektualne między darwinistami i antydarwinistami, których jesteśmy świadkami w amerykańskich sądach i mediach? Istnieje szkoła myślenia, która znana jest jako „teoria inteligentnego projektu". Czołowymi postaciami tej szkoły są William Dembski, Jonathan Wells, Michael Behe i Phillip Johnson. Ci wykształceni matematycy, biochemicy i prawnicy krytykują darwinizm, pozostając w zupełnie innej kategorii niż domorośli „kreacjoniści", zadając przy tym poważne pytania, na przykład, jak wytłumaczyć złożoność budowy oka? Skąd w epoce kambryjskiej wzięła się „eksplozja" form życia zupełnie nieoczekiwana na gruncie zapisu kopalnego? Mimo długich eksperymentów nigdy nie udało się badaczom przekroczyć granic gatunków i wyhodować nowego gatunku, jak zatem przypadkowe mutacje mogły doprowadzić do powstania czegoś, czego nie udało się wyhodować pomimo pieczołowicie dobranych krzyżówek gatunków? Zapis kopalny dowodzi istnienia mikroewolucji (jeden rodzaj zięby przechodzi w inny), ale gdzie są dowody na makroewolucję (gdy z jednego gatunku rozwija się inny)?

Krytycy ci znaleźli parę słabych punktów teorii ewolucji. Sam Darwin rozumiał, że zapis kopalny jest niewystarczający[248]. Biolodzy od dawna dyskutują na temat przyczyn kambryjskiego wybuchu, dopracowali się wzajemnie konkurencyjnych teorii na ten temat, a ciągle mają jeszcze sporo do odkrycia. Z drugiej strony biolodzy wykazali, że oko złożone mogło się rozwinąć i rozwinęło się w różnych, wzajemnie niezależnych okolicznościach, z prostszych form komórek wrażliwych na światło. Gdy tylko dostrzeże się, jak wielka zmiana mogła się dokonać w obrębie jednego gatunku, nietrudno wyobrazić sobie, w jaki sposób ewolucja mogła przekształcić jeden gatunek w inny. Czy wielkiego wysiłku wyobraźni potrzeba, aby uwierzyć, że lew i tygrys rozwinęły się od wspólnego przodka, choć nie ma możliwości, by ten proces prześledzić? Nie jestem biologiem, ale faktem jest, że prawie każdy biolog na świecie akceptuje teorię ewolucji. W miarę rozwoju debaty wydaje się nieprawdopodobne, by to mała grupa zwolenników inteligentnego projektu miała rację, a całe środowisko biologów było w błędzie. Zobaczmy, co na temat ewolucji mówią czołowi chrześcijańscy biolodzy. Kenneth Miller pisze, że „ewolucja jest faktem w nie mniejszym stopniu niż inne fakty, znane nauce"[249]. Popularne jest też stwierdzenie Theodosiusa Dobzhanskyego: „Nic w biologii nie ma sensu, jeśli jest rozpatrywane w oderwaniu od ewolucji"[250].

Największą siłą koncepcji ewolucji jako teorii naukowej jest to, że pozwala ona zrozumieć sens dwóch wielkich faktów dotyczących życia. Z jednej strony wszystko, co żyje, od drzew poprzez koty aż po ludzi, jest ukształtowane z tego samego materiału genetycznego. Poza tym jest oczywiste, że liczne grupy organizmów wykazują podobne cechy. Panuje zatem jedność życia. Z drugiej strony istoty żywe wykazują niewiarygodną wręcz różnorodność. Istnieją dosłownie miliony gatunków o szalenie różnych cechach. Ewolucja wyjaśnia zarówno podobieństwa, jak i różnice. Wspólne cechy tłumaczy twierdzeniem, że istoty, które je posiadają, pochodzą od wspólnego przodka, zaś różnice przypisuje konieczności przetrwania, która w ciągu długiego czasu wymusiła na organizmach rozwinięcie nowych cech.

Jednym z najmocniejszych dowodów na ewolucję jest zapis geologiczny, który mimo wszystkich swoich braków pokazuje, że istnieje

jedna, niezmienna trajektoria. Najstarsze skały zachowały tylko organizmy jednokomórkowe. Późniejsze warstwy noszą ślady pojawienia się bezkręgowców. Następnie widzimy pierwsze ryby, potem płazy, gady, a na końcu ssaki. Ludzie pojawiają się na scenie jako ostatni. Skamieniałości pokazują się dokładnie w tych miejscach i w tych okresach, w których należałoby się ich spodziewać, jeśli teoria Darwina jest poprawna. Ani jedna skamieniałość nie została znaleziona w miejscu, w którym nie przewidywano by jej obecności. Gdybyśmy kiedykolwiek znaleźli ślady choćby jednego skamieniałego gada w skałach, których powstanie było wcześniejsze od pojawienia się ryb, albo gdybyśmy trafili na szkielet człowieka w warstwie z okresu, gdy żyły dinozaury, wtedy teoria Darwina by upadła, a biolodzy musieliby poszukać innej.

Dopóki to jednak nie nastąpi — a nie myślę, by nastąpiło kiedykolwiek- ewolucja pozostaje najlepszym i najbardziej przekonującym wytłumaczeniem naszego pochodzenia. Nie da się zaprzeczyć mocy wyjaśniającej tej teorii. Ewolucja w drodze doboru naturalnego pozwala nam zrozumieć, dlaczego pestycydy i antybiotyki prowadzą do wykształcenia się nowych szczepów szkodników i bakterii opornych na działanie ludzi, którzy chcą się ich pozbyć. Jednym słowem - ewoluują. Bez ewolucji trudno byłoby zrozumieć pewne cechy organizmów żywych, które wydają się źle zaprojektowane albo nie mają żadnego znaczenia funkcjonalnego. Możemy spotkać węże ze śladami nóg, ukrytymi w warstwach skóry i żuki-nieloty wyposażone w skrzydła. My, ludzie, mamy niepotrzebny wyrostek robaczkowy. Teoria ewolucji mówi, że węże, nielatające żuki i ludzie pochodzą od istot, które do przetrwania potrzebowały tych organów.

Niemniej jednak ewolucja pozostaje teorią, która ma wyraźne ograniczenia. Dawkins, nadając swojej książce podtytuł *Jak ewolucja dowodzi, że świat nie został zaplanowany*, zdradza, iż nie jest tych ograniczeń świadom. Kiedy Dennett powołuje się na ewolucję jako wszechwyjaśniającą teorię w kosmologii, psychologii, kulturze, etyce, polityce i religii, dalece przekracza granice dowiedzionych faktów. Tu konieczne jest rozróżnienie empirycznych i metafizycznych aspektów ewolucji. Dawkins i Dennett to darwiniści metafizyczni, których

biolog Stephen Jay Gould nazwał kiedyś „darwinistycznymi fundamentalistami"[251]. Zarzucił im, tak jak ja, że używają wielkiej, ale mającej ściśle określone zastosowanie teorii, do wyjaśnienia zjawisk, które w całości leżą poza zasięgiem biologii. Spójrzmy na trzy zasadnicze elementy życia, których ewolucja nie może wytłumaczyć.

Ewolucja nie pozwala zrozumieć początku życia. Sam Darwin nawet tego nie próbował. Założył istnienie jakiejś pierwszej istoty żywej, a następnie starał się pokazać, jak jeden organizm żywy może się przekształcić w inny. W 1953 roku, kiedy Stanley Miller wytworzył aminokwasy poprzez przepuszczenie wyładowania elektrycznego przez kombinację wody, wodoru, metanu i amoniaku, powstało spore poruszenie. Zapał wygasł, gdy z czasem ustalono, że atmosfera we wczesnym okresie istnienia Ziemi składała się głównie z dwutlenku węgla i amoniaku. Zatem eksperyment Millera nie był odpowiedni, by pokazać jak życie powstaje z substancji nieożywionej w wyniku przypadkowej reakcji chemicznej. Poza tym życie obejmuje znacznie więcej procesów niż powstawanie aminokwasów. Największym problemem jest wytwarzanie protein i innych kluczowych dla życia komponentów przy wykorzystaniu prostych związków chemicznych, takich jak aminokwasy. Jak przyznaje biolog Franklin Harold, pochodzenie życia jest jedną „z nieodkrytych przez naukę tajemnic"[252].

Najprostsza żywa komórka jest jedną z najbardziej skomplikowanych struktur na Ziemi i zawiera więcej informacji niż wielotomowe wydanie *Encyclopedii Britannica.* „Kod genetyczny jest tak naprawdę kodem cyfrowym, dokładnie tak samo jak kod komputerowy" - pisze Richard Dawkins[253]. Jak pokazuje, każda molekuła DNA jest algorytmem zapisanym w kodzie biochemicznym, z wbudowaną zdolnością do przepisania się i powielenia. Harold zauważa, że nawet komórka bakteryjna wykazuje „prawidłowość i złożoność swym uporządkowaniem przerastającym o kilka rzędów wielkości" cokolwiek, co możemy spotkać w świecie nieożywionym. Poza tym „komórka stanowi spójną całość, jednostkę życiową w innym, głębszym sensie, podobnie jak liście czy kończyny organizmów wyższych, jej molekularne składowe mają własne funkcje (...). Molekuły to części zintegrowanego

systemu, i można powiedzieć, że ze względu na tę swoją zdolność służą działalności komórki jako całości"[254].

Innymi słowy, komórka ma na sobie podpis projektanta. Kluczowe jest, by zdać sobie sprawę, że podstawowy wzorzec życia, wraz z całą skomplikowaną maszynerią RNA i DNA, pojawił się w pełni ukształtowany wraz z pierwszą formą życia. Ewolucja zakłada istnienie komórek, które mają wbudowaną taką zdolność. Naukowcy odkryli najdawniejsze ślady życia pochodzące sprzed 3,5-4 miliardów lat, krótko po tym, jak ukształtowała się sama Ziemia[255]. Czy w jakimkolwiek stopniu rozsądna jest spekulacja, że przypadkowa kombinacja związków chemicznych mogłaby wygenerować coś tak niezwykłego i funkcjonalnego jak żywa komórka? To jak twierdzenie, że przypadkowa kombinacja atomów mogłaby zebrać się i samodzielnie stworzyć samolot. „Niezależnie od stopnia nieprawdopodobieństwa narodzin życia" - pisze Dawkins — zdarzenie to musiało przebiec właśnie w ten sposób, „dowodzi tego bowiem nasza tu obecność"[256]. Trzeba bardzo wielkiej wiary, by wierzyć w takie rzeczy.

Ewolucja nie jest też w stanie wyjaśnić zjawiska świadomości, która rozświetla nam cały świat. Jako istoty ludzkie wiemy, że jesteśmy świadomi. Inne stworzenia, jak na przykład psy, też zdają się być świadome, ale chyba nie w ten sam sposób, co my. Wydaje się zupełnie nieprawdopodobne, by atomy wodoru, węgla, tlenu i czegoś jeszcze mogły w jakiś sposób wytworzyć naszą zdolność do pojmowania i doświadczania świata wokół nas. Jakie jest zatem ewolucjonistyczne wyjaśnienie tego, że mamy świadomość? Jakie korzyści adaptacyjne ona daje? W jaki sposób nieświadomy organizm przekształca się w świadomy siebie podmiot? Kognitywista Steven Pinker przyznaje, że nie ma wyjaśnienia: „Dosłownie nic nie wiadomo o funkcjonowaniu mikroobwodów ludzkiego mózgu". „Istnienie subiektywnego doświadczenia pierwszej osoby jest dla nauki niewytłumaczalne"[257]. Problem jest na tyle trudny do rozwiązania, że Daniel Dennett „rozwiązał" go, ogłaszając, że świadomość to złudzenie poznawcze.

Koniec końców ewolucja nie daje żadnego wyjaśnienia ludzkiej racjonalności i moralności. Jako pierwszy zauważył to Alfred Russel Wallace, który równocześnie z Darwinem przedstawił teorię ewolucji

w drodze doboru naturalnego. W tym miejscu nie chciałbym być źle zrozumiany. Teoria ewolucji pozwala zaobserwować, jak mózg stawał się coraz większy i przynosił organizmom o większych mózgach korzyści, które ułatwiały im przetrwanie. Jednak racjonalność to coś więcej. Racjonalność to zdolność rozpoznania czegoś jako prawdziwe. Za element racjonalności możemy uznać niepowtarzalną ludzką zdolność używania języka, która oznacza umiejętność formułowania i artykułowania myśli będących sposobem rozumienia świata wokół nas. Ludzie w najbardziej pierwotnych kulturach rozwinęli język jako narzędzie racjonalności, gdy tymczasem kot nie jest w stanie wymówić nawet jednego zdania. Teoria ewolucji dostarcza wyjaśnienia, w jaki sposób organizmy rozwijały te cechy, które są im przydatne do przetrwania. Jak ujął to Steven Pinker: „nasze mózgi zostały ukształtowane, by nam ułatwić dostosowanie, a nie poszukiwanie prawdy"[258]. Skąd w takim razie my, ludzie, posiadamy zdolność nie tylko do ustalania, co pomaga naszym genom utrzymać się w kolejnym pokoleniu, ale także zrozumienia, co dzieje się na świecie? Innymi słowy, jaka jest wartość prawdy z punktu widzenia potrzeby przetrwania? Filozof Michael Ruse, znany darwinista, wyznaje, że „wygląda na to, że nikt nie ma na to żadnej odpowiedzi, a na pewno nie mają jej darwiniści"[259].

Ludzie mają nie tylko zdolność racjonalnego myślenia, ale także wartości moralne. W swoim dziele *O pochodzeniu człowieka* Darwin przyznaje, że „najważniejszą ze wszystkich różnic istniejących między człowiekiem a niższymi zwierzętami jest zmysł moralny, czyli sumienie"[260]. Moralność mówi do nas innym głosem nie o tym, co robimy, ale co powinniśmy robić. Często moralność naciska na nas, byśmy działali wbrew swym doraźnym interesom. Ona skłania nas do tego, byśmy nie kłamali nawet wtedy, gdy jest to dla nas korzystne, i byśmy pomagali ludziom, nawet jeśli są nam obcy. W poprzednim rozdziale pokazałem, jak ewolucjoniści próbują wyjaśnić moralność w kategoriach darwinowskich. Tu niech mi wolno będzie powiedzieć coś, z czym większość z nich się zgodzi: istnieje wiele pomysłowych spekulacji, ale nie ma dobrego ewolucjonistycznego wyjaśnienia fenomenu tych podstawowych ludzkich zdolności.

Czy widać już, że arogancja darwinistów w typie Dennetta czy Dawkinsa jest zupełnie nie na miejscu? Wygląda na to, że uważają się

za facetów uzbrojonych w superteorię, która daje wyczerpujące wyjaśnienie istnienia wszechświata i naszego w nim miejsca. Niemniej jednak czczona przez nich teoria ewolucjonistyczna nie wyjaśnia pochodzenia życia, genezy świadomości, ludzkiej racjonalności czy moralności. Żadna teoria, która nie może dać odpowiedzi na te kluczowe pytania, nie może też być uznana za rozwiązanie problemu genezy życia czy wszechświata. Może tylko być ceniona za objaśnienie pewnych zmian na drodze rozwoju człowieka. Ewolucjonizm wydaje się słuszną teorią tak daleko, jak daleko sięga, ale nie jest to bardzo duży zasięg.

Oczywiście, że pewnego dnia uczeni mogą nam przedstawić lepsze odpowiedzi. Nie używam tu jednak argumentu, który mówi, że skoro nauka nie potrafi czegoś wyjaśnić, to znaczy, że Bóg istnieje. Nie chcę jednak ulec ateizmowi, który głosi, że nawet tam, gdzie nie znajdujemy naturalnego wyjaśnienia, musimy być pewni, że się je znajdzie. Tak, nauka poczyniła ogromne postępy w wyjaśnianiu pewnych kwestii, ale w przypadku innych nie posunęła się znacznie od czasów babilońskich. Najlepszą dla nas opcją jest budować na tym, co już wiemy i wyciągać z tego wnioski. Jak na razie teoria ewolucji okazuje się przydatna, ale niewystarczająca, by wyjaśnić to życie, które istnieje w naszym świecie.

Wróćmy jednak do twierdzeń Dawkinsa i innych, jakoby darwinowska teoria ewolucji pogrzebała argumentację Paleya na rzecz pierwotnego projektu. Tak naprawdę, rozumowanie Paleya nigdy nie zostało zanegowane. Nie mam tu na myśli szczegółów jego koncepcji, ale ogólne argumenty za projektem. Właściwie wyglądają one mocniej dziś niż dwa wieki temu, gdy Paley je ogłosił.

Dawkins jest zbyt zaślepiony przesądami antyreligijnymi, by dostrzec, że jego wywód w *Ślepym zegarmistrzu* zasadniczo przemawia za koncepcją planu. Aby zobaczyć dlaczego, można przywołać przykład komputera. Komputer jest jak zegarek u Paleya, wykazuje bowiem również jednoznaczne ślady uprzedniego projektu. Nikt nie będzie poważnie przekonywał, że komputer jakoś „wyewoluował" w drodze doboru naturalnego. Ktoś go zrobił i ktoś zaprogramował. Załóżmy teraz, że nie chodzi o jakiś konkretny program, że oprogramowanie działa jako *open source*: akceptuje przypadkowe zmiany i w jakiś sposób

najbardziej użyteczne i najlepiej przystosowane programy zachowują istnienie. Wyobraźmy sobie przy tym, że cały ten proces ma charakter ewolucyjny i nie jest kontrolowany przez nikogo. Mam więc następujące pytanie: czy fakt ewolucji oprogramowania komputerowego w jakikolwiek sposób podważa to, że komputer został zaprojektowany? Oczywiście, że nie. Programy mogą się zmieniać, ale nie zmienia to faktu, że ktoś wcześniej musiał zrobić komputer i wgrać mu podstawowe programy.

Przenieśmy teraz tę analogię na powstanie wszechświata. W poprzednich rozdziałach przedstawiłem poważne argumenty przemawiające za tym, że wszechświat powstał w myśl jakiegoś projektu. Nie mógł się rozwinąć w drodze doboru naturalnego, gdyż sam stanowi całość natury. Ktoś go zrobił i nadał mu prawa, według których funkcjonuje. We wszechświecie istnieją niezliczone formy życia, które w naszej analogii odpowiadają różnym programom. Te formy są wytworem ewolucji i Darwin oraz jego następcy zgrabnie opisali sposoby, jakimi dokonała się transformacja. Jednak ewolucja nie daje żadnego wytłumaczenia genezy wszechświata i praw nim rządzących. Jak zatem teoria ewolucji może zakwestionować argument na rzecz projektu, skoro odnosi się on do samego wszechświata i jego praw? Jest oczywiste, że nie może. W tym przypadku, podobnie jak w analogii z komputerem, ewolucja poszczególnych części w żadnym wypadku nie dyskwalifikuje celowego projektu całości. Istnieją przytłaczające dowody na to, że ktoś zaplanował całość.

Gdyby prawa fizyki nie miały cech, które ostatecznie dopasowują je do zasady antropii, gwiazdy takie jak Słońce nie spalałyby się wolno i równomiernie, jak to się w rzeczywistości dzieje, dając życiu - przede wszystkim ludzkiemu życiu - czas na wyewoluowanie. Sama ewolucja wymaga dobrze zaprojektowanego i dopracowanego wszechświata. John Barrow i Frank Tipler przekonują, że fizyka dostarcza nowych „argumentów za uprzednim projektem wszechświata, podobnych do tego, jaki zaproponował Paley"[261]. Biolodzy, którzy upierają się, że ewolucja działa w oparciu o czas i przypadek często zapominają, że także ona działa zgodnie z prawami rządzącymi wszechświatem, a te nie są dziełem przypadku. Nawet jeżeli Bóg nie zawiesił działania praw

natury, by umożliwić powstanie rodzaju ludzkiego, to kto zaprogramował komórkę z jej cyfrowym kodem? Kto wyposażył ją w zdolność kopiowania się? Kto uczynił wszechświat i ustanowił w nim prawa, dzięki którym mógł powstać człowiek? Jakie jest ostateczne wytłumaczenie takiego ustrukturyzowania rzeczywistości?

Fizyk Stephen Barr pisze: „naukowe opisy naturalnych procesów, jeśli przyjrzeć się im bliżej, nigdy nie dotyczą porządku wyłaniającego się jedynie z bezforemności. Przeciwnie, dotyczą zawsze ujawnienia porządku, który był już ukryty w naturze rzeczy, chociaż często bardzo głęboko. Gdy obserwujemy sytuacje pojawiające się przypadkowo albo obiekty pojawiające się bezładnie, ale automatycznie czy spontanicznie ustawiające się w uporządkowany wzór, zawsze, w każdym przypadku stwierdzamy, że to, co wydawało się bezładne czy przypadkowe, w rzeczywistości zawiera już wbudowany weń, wyraźny porządek. (...) Dawkins zdaje się jednak nie dostrzegać faktu, że jego ślepy zegarmistrz jest czymś jeszcze bardziej niezwykłym niż zegarek Paleya. Paley znajduje zegarek i pyta, jak coś takiego mogło pojawić się tu przez przypadek. Dawkins znajduje ogromną, zautomatyzowaną fabrykę, która na ślepo wytwarza zegarki i uważa, że wyczerpująco odpowiedział na pytanie Paleya. Ależ to absurd. Czyżby istnienie fabryki wytwarzającej zegarki w mniejszym stopniu wymagało wyjaśnienia niż sam zegarek?"[262].

Przekształcenie się jednej formy życia w drugą można przypisać działaniu ślepych sił natury, ale zasada antropii sugeruje celowe, świadome uruchomienie tych sił, z zamiarem wygenerowania istot żywych, które biolodzy w sposób powierzchowny uznają za wytwór przypadku. Można stwierdzić, że dziób zięby, odcień ćmy czy ludzkie oko rozwinęły się w drodze ewolucji. Jednak wszechświat, który według określonych praw generuje zięby, ćmy i ludzi, w sposób oczywisty powstał wskutek celowego, twórczego zamysłu. Stąd rozumowanie, za pomocą którego Dawkins miał obalić twierdzenia Paleya, samo w sobie jest całkowicie mylne w sposób wręcz nie do opisania.

Z wszystkiego, co wcześniej powiedziano, jasno wynika, że to nie ewolucja jest problemem. Problem jest z darwinizmem. Koncepcja ewolucji to teoria naukowa, a darwinizm to stanowisko metafizyczne

i ideologia polityczna. Tak naprawdę darwinizm to ateistyczna agitka dopisana do teorii ewolucji. Sama w sobie ewolucja nie stoi w sprzeczności z religią. Daleka jest też od negacji koncepcji uprzedniego projektu wszechświata, opisując raczej sposób, w jaki projekt ten został wprowadzony w życie. Ateiści rutynowo używają darwinizmu i błędnej koncepcji ślepego zegarmistrza, by osłabić wiarę w Boga. Przy pomocy tej taktyki ateiści zmylili wielu uczonych. Niemal nieświadomie z pozycji uznania teorii ewolucji pozwalają sobie na ześlizgnięcie się w darwinizm. W ten sposób stają się pionkami w grze ateistów.

Chrześcijanie nie mają powodu obawiać się debaty o ewolucji, bo nie ma w niej nic, co zagrażałoby ich wierze. Chrześcijańskie stanowisko jest takie, że to Bóg jest stwórcą wszechświata i wszystkiego, co w nim istnieje, zaś dyskusja o ewolucji dotyczy tego, jak we wszechświecie zaszły zmiany. Dla chrześcijanina kwestia ewolucji sprowadza się do konkurencyjnych hipotez, w jaki sposób Bóg tego dokonał. Osobiście uważam, że chrześcijanie i wyznawcy innych religii powinni zaakceptować ewolucję, ale sprzeciwiać się darwinizmowi. Teiści mogą być orędownikami nauki, a jednocześnie mogą ujawniać, w jaki sposób idee Darwina są ideologicznie manipulowane, tak jak to już było w przypadku darwinizmu społecznego wiek wcześniej. W szkolnych klasach należy zwalczać ideologiczną indoktrynację przebraną za naukę. Należy uczyć o ewolucji, ale bez darwinistycznej metafizyki. Zamiast wprowadzania teorii kreacjonizmu i inteligentnego projektu do klas w drodze procesów sądowych, chrześcijanie powinni domagać się przed sądami usunięcia ze szkół ateistycznych interpretacji myśli Darwina. Dzięki ewolucji, właściwie pojmowanej, chrześcijanie mogą się przekonać, że księga przyrody i księga Pisma w żadnym miejscu sobie nie przeczą, ale obie potwierdzają, że wszechświat i wszelkie stworzenie jest efektem nadnaturalnego projektu i boskiej kreacji.

ROZDZIAŁ CZTERNASTY

Geneza czy *genesis*: Metodologiczny ateizm nauki

Nie ma czegoś takiego jak nauka wolna od filozofii. Jest tylko nauka, której bagaż filozoficzny przyjmuje się z dobrodziejstwem inwentarza, bez dociekań[263].

Daniel Dennett, *Darwins Dangerous Idea*

Nadszedł czas, by naświetlić pewien poważny problem związany z rozumieniem nowoczesnej nauki. Nie tkwi on w samej nauce, ale raczej w błędnym jej postrzeganiu, w przekonaniu, że stanowi ona skończoną strukturę służącą do zrozumienia świata i człowieka, zatem wszystkie opinie nienaukowe powinny być automatycznie odrzucone. Choć taki sposób traktowania wiedzy jest postulowany jako wcielenie racjonalności, ja chcę pokazać, że jest on głęboko nieracjonalny. Przypomina próbę zrozumienia motywów morderstwa tylko przy pomocy praw fizyki i chemii. Niewątpliwie ich znajomość jest niezbędna dla ustalenia, jakiej broni użyto i od jakiego czasu ofiara nie żyje, musimy jednak rozejrzeć się gdzie indziej, by odkryć inne kluczowe elementy zdarzenia, na przykład dlaczego morderca dopuścił się takiego czynu. Niniejszy rozdział ma pokazać, dlaczego próba wyjaśnienia wszystkiego naukowo jest nieodpowiednia, a nawet nierozsądna. Ateiści, którzy podążają tą drogą, w końcu stają się dla nauki kłopotliwi.

Uczeni lubią się uważać za ludzi racjonalnych. Wyobrażają sobie siebie jako gotowych do podążania ścieżką dowodów bez względu na

to, gdzie ich zaprowadzi. W nauce, jak w żadnej innej dziedzinie, ludzie nieustannie gratulują sobie swojej racjonalności, ścisłej korelacji wyciąganych wniosków z wynikami badań czy doświadczeniem, dumni są z rutynowego odrzucenia tendencyjności i przesądów w drodze empirycznej weryfikacji hipotez i wzajemnej krytyki. Przechwałka Carla Sagana jest tu typowa: „w sercu nauki leży (...) otwartość na nowe idee, bez względu na to, jak są dziwaczne lub sprzeczne z intuicją"[264]. Nauka ma w naszej kulturze tak wysoki prestiż, że tego rodzaju stwierdzenia są powszechnie przyjmowane.

Niemniej jednak praktyczne zachowania niektórych uczonych mogą być jednoznacznie nieracjonalne. Czasem nawet wybitni badacze przyjmują wnioski, choć dowody świadczące o ich prawdziwości są nikłe. Naukowcy ci popadają w irytację, gdy zakwestionuje się słabo ugruntowany wniosek, a niekiedy potrafią też oskarżyć swoich oponentów o wrogość wobec nauki. Kiedy indziej naukowcy wykazują niechęć do zaakceptowania jakiegoś wniosku, mimo że przemawiają za nim bardzo liczne dowody. W zasadzie wyrzekają się oni racjonalnego stanowiska i wolą przychylić się do alternatywnego, znacznie słabiej uzasadnionego wniosku.

Kilka lat temu znany uczony i popularyzator nauki John Maddox opublikował artykuł w magazynie „Naturę" zatytułowany *Precz z Wielkim Wybuchem (Down with the Big Bang)*[265]. Dziwny język jak na naukowca. Wielki Wybuch ewidentnie miał miejsce, ale powstaje wrażenie, że Maddox chciałby, by było inaczej. Nie on jeden. W rozdziale jedenastym cytowałem astronoma Arthura Eddingtona, który określił Wielki Wybuch jako „odrażający". Eddington mówi otwarcie o swoim pragnieniu, by znaleźć „prawdziwą lukę", która „da ewolucji nieskończony czas na rozpędzenie się"[266]. Zatem przyczyną sprzeciwu wobec tezy o Wielkim Wybuchu jest chęć zrobienia miejsca teorii ewolucji.

Podobnie myślą inni. Przykładowo fizyk Stephen Hawking wyjaśnia, dlaczego duża liczba naukowców przychyliła się do teorii stanu stacjonarnego jako genezy wszechświata: „wielu fizyków próbowało uniknąć wniosku, że świat rozpoczął się od wielkiego wybuchu", a „wielu ludzi nie lubi koncepcji początku czasu prawdopodobnie

dlatego, że trąci ona boską interwencją"[267]. Podobnie sprawę widzi Steven Weinberg. Niektórzy kosmolodzy popierają różne koncepcje, bo pozwalają one „elegancko uniknąć problemu *genesis*"[268].

Na czym właściwie polega ten problem? Astronom i fizyk Lee Smolin pisze, że jeśli wszechświat narodził się w określonym punkcie czasu, to to „zostawia otwartą furtkę dla powrotu religii". Taka perspektywa go przeraża, bo „Czy nasze naukowe pojmowanie świata naprawdę musi dochodzić do mitologicznej historii, że (...) nie istniało nic z wyjątkiem pewnej bezcielesnej inteligencji, która zapragnąwszy powołać świat do życia, wybrała warunki początkowe, a następnie z własnej woli nakazała powstać materii?". Dalej dodaje: Wydaje mi się, że takiego obserwatora można nazwać tylko Bogiem i że tę teorię należy skrytykować jako nieprawdopodobną właśnie na tej podstawie"[269].

Mamy więc naukowców, którzy zdają się nie zachowywać jak uczeni. Dlaczego koniecznie trzeba się sprzeciwiać odkryciom nowoczesnej fizyki tylko po to, by zrobić miejsce dla ewolucji? Dlaczego na siłę unika się „problemu *genesis*" i wzdraga przed wszelką teorią, która sugeruje czynnik boski? Jeśli dowody prowadzą w kierunku stwórcy, dlaczego za nimi nie pójść?

Dougal Erwin, paleobiolog w Smithsonian Institution, udziela częściowej odpowiedzi w „New York Timesie": „Jedna z podstawowych zasad nauki brzmi: żadnych cudów. To założenie fundamentalne dla tego, co robimy"[270]. Biolog Barry Palevitz twierdzi to samo: „Wszelkie czynniki nadnaturalne jako wyjaśnienia świata naturalnego, automatycznie wypadają poza nawias"[271].

Erwin i Palevitz mają rację, że we współczesnych badaniach kosmosu obowiązuje zakaz cudów i czynników nadnaturalnych. Niemniej ich stwierdzenia prowokują głębsze pytanie: dlaczego cuda i przyczyny nadnaturalne są wykluczane z założenia? Jeśli prom kosmiczny zarejestrowałby zdjęcie wcześniej niespotykanych ciał solarnych oznaczonych marką Bóg®/Made In Heaven, czy i wtedy wspólnota naukowców odrzuciłaby istnienie nadnaturalnego stwórcy?

Tak, odrzuciłaby, a to z powodu prostego i zaskakującego jednocześnie: nowoczesna nauka została zaprojektowana tak, by wykluczyć projektanta wszechświata. Jest przy tym tak dogmatyczna w swoich

codziennych procedurach, że dzisiaj wszelkie dowody działania Boga są przez nią odrzucane a*priori*. Nawet dowody empiryczne, które normalnie są w nauce przyjmowane, nie są w ogóle brane pod uwagę. Nieważne, jak są mocne czy wiarygodne, uczony jako profesjonalista jest zobowiązany do zignorowania ich. Stanowisko współczesnej nauki nie tyle wyklucza możliwość istnienia cudów, ile ich zakazuje.

Wszystko to może się wydawać zaskakujące, gdy ma się na uwadze sposób, w jaki nauka rozwinęła się w oparciu o teologiczne przesłanki w chrześcijańskich instytucjach. Kopernik, Kepler, Boyle i inni dostrzegali głęboką zgodność nauki i religii. Jednak w ciągu ostatniego półtora wieku nauka zdaje się odrzucać swoje wcześniejsze założenie, że wszechświat jest odbiciem racjonalności Boga. Obecnie naukowcy zwykle zauważają uporządkowanie natury, ale nie chcą się zastanawiać nad jego źródłem. Jednym z powodów tej zmiany jest narastająca od połowy XIX wieku sekularyzacja inteligencji, proces opisany przez Christiana Smitha w książce *The Secular Revolution (Sekularna rewolucja)*[211].

Drugim powodem jest odkrycie, że niewyjaśnione zagadki, wcześniej przypisywane działaniu Boga, można teraz rozwiązać naukowo. Jak pisze Ernst Mayr: „Rewolucja darwinowska nie polega na tym tylko, że jedna teoria naukowa zastąpiła inną, ale na zastąpieniu światopoglądu, w którym odwołanie do czynnika nadnaturalnego było normalną i odpowiednią zasadą znajdowania wyjaśnień przez światopogląd, w którym dla nadnaturalnych sił nie ma miejsca"[273]. Stąd uprawianie nauki uległo zupełnej sekularyzacji, co z kolei - rzecz dziwna - dla nauki rodzi problemy. Skupiając się tylko na pewnym typie wyjaśnień, nowoczesna nauka odcina się od prawd, które nie poddają się temu właśnie rodzajowi wyjaśniania.

Widzieliśmy, jak niektórzy czołowi fizycy odmawiają uznania mocnych dowodów dotyczących pochodzenia wszechświata, by uniknąć uwzględnienia czynnika stwórcy. Przyjrzyjmy się teraz, jak niektórzy wybitni biolodzy chętnie polegają na słabych dowodach, by potwierdzić ewolucję i wyeliminować potrzebę boskiej istoty nadzorującej ten proces. Biolog Franklin Harold wie, jak skomplikowane jest działanie nawet najprostszej komórki, bo napisał o tym książkę. Wie

także, że teoria ewolucji zakłada istnienie w pełni ukształtowanych komórek zdolnych do powielania się. Jaka jest zatem geneza komórki? „Zycie tu na Ziemi powstało z nieożywionej materii, w wyniku jakiegoś ewolucyjnego procesu". A skąd Harold to wie? „To nie jest stwierdzenie sprawdzalnego faktu - przyznaje — ale założenie". Czy coś potwierdza to założenie? Harold bez obaw odpowiada: „Nie jest ono poparte żadnymi bezpośrednimi dowodami, i prawdopodobnie nie będzie, ale jest spójne z danymi, którymi dysponujemy"[274].

Znalazłem jednak kogoś, kto nie podziela założenia Harolda, to Francis Crick, współodkrywca struktury DNA. Crick, podobnie jak Harold, przyznaje, że pochodzenie życia graniczy z cudem, jeśli weźmie się pod uwagę skomplikowaną maszynerię komórki oraz krótki czas między uformowaniem się naszej planety a pojawieniem się na niej życia. Crick nie może się zgodzić z Haroldem, Dawkinsem i innymi, którzy beztrosko głoszą, że jakaś kombinacja związków chemicznych musiała się okazać trafna. Crick proponuje inną teorię: obcy z kosmosu musieli przynieść życie na Ziemię z innej planety! Hipoteza jest zupełnie poważnie wyłożona w książce Cricka pt. *Istota i pochodzenie życia*[275].

John Maddox zdaje sobie sprawę, że nauka niewiele wie o zależności między połączeniami synaptycznymi w mózgu a ludzką świadomością, niemniej konstatuje: „Wyjaśnienie fenomenu umysłu, tak jak mózgu, ostatecznie musi być wyjaśnieniem w kategoriach sposobu działania neuronów. Nie ma w końcu nic innego, na czym można by takie wyjaśnienie oprzeć"[276]. Nicholas Humphrey idzie jeszcze dalej: „Jako naukowcy powinniśmy przyjąć wyjściowe założenie, że na jakimś poziomie nasza świadomość musi być złudzeniem"[277]. Większość ludzi uznałaby to za niezwykły wniosek, ale nie Humphrey; to jego „wyjściowe założenie".

W *Ślepym zegarmistrzu* Richard Dawkins przyznaje, że istnieją poważne „luki" w zapisie kopalnym, po czym jego wywód przybiera dziwny kierunek. Jeśli traktujemy ewolucję darwinowską poważnie to „Luki w zapisie wcale zatem nie są kłopotliwymi wadami ani powodem do niepokoju, lecz właśnie tym, czego należy się po zapisie kopalnym spodziewać". Innymi słowy brak danych jest sam w sobie

potwierdzeniem poprawności teorii. To stwierdzenie jest na tyle dziwaczne, że zmusza do zadania pytania, co obecność danych może znaczyć dla tej teorii. Gdyby zapis kopalny był kompletny i nie miał luk, czy przemawiałoby to przeciwko darwinowskiej teorii ewolucji, skoro dowiadujemy się, że Dawkins i jego koledzy biolodzy „właśnie spodziewają się", że takie dowody nie istnieją?

Dawkins w końcu wykłada karty na stół i mówi: „Teoria ewolucji w drodze kumulatywnego doboru naturalnego to jedyna znana dzisiaj teoria zdolna w zasadzie wyjaśnić istnienie uporządkowanej złożoności organizmów. Nawet gdyby nie było dowodów na jej poparcie, to i tak byłaby to najlepsza dostępna nam teoria"[278]. To wyznanie wiele ujawnia. Steven Pinker mówi w zasadzie to samo: „Ponieważ nie mamy innych możliwości, musielibyśmy zaakceptować dobór naturalny jako wyjaśnienie życia na tej planecie, nawet gdybyśmy nie mieli na to żadnych dowodów"[279]. Nie chodzi mi tu o zaprzeczenie, że istnieją poważne dowody przemawiające za ewolucją. Istnieją, ale nie są tak mocne, jak chcieliby nam wmówić zwolennicy darwinizmu, którzy są kompletnie ślepi na słabości tej teorii. Nie mogą nawet sobie wyobrazić, że nie jest prawdziwa.

Taki poziom dogmatyzmu przyprawiłby o zakłopotanie każdego teistę. Nawet najbardziej wierzący człowiek (w sensie religijnym) jest w stanie sobie wyobrazić możliwość, że Boga nie ma. Jak zatem ci samozwańczy głosiciele rozumu mogą zajmować stanowisko tak totalnego zamknięcia umysłu na inne idee? To wynik przywiązania do filozofii, które wykazuje wielu z nich, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Dawkins i inni zdają się w swej naiwności myśleć, że są apostołami rozumu, którzy po prostu podążają za dowodami. Dają się zwodzić swym filozoficznym przekonaniom, gdyż są one ukryte wewnątrz samego podejścia naukowego.

Nowoczesna nauka zdaje się być zbudowana na niezachwianym przywiązaniu do naturalizmu i materializmu. Naturalizm to doktryna, która głosi, że przyroda jest wszystkim, co istnieje. Według niej nie istnieją ani cuda, ani siły nadnaturalne, zatem świadectwa o zjawiskach nadnaturalnych mogą być interpretowane tylko naturalistycznie. Materializm to przekonanie, że rzeczywistość materialna jest jedyną

rzeczywistością i nie ma żadnej istniejącej osobno sfery duchowej czy psychicznej. Oczywiście, ludzie są świadomi i myślą, mają może nawet doświadczenia duchowe, ale da się to wyjaśnić tylko działaniem neuronów w ich materialnych mózgach. Zakłada się, że zjawiska psychiczne czy duchowe są epifenomenami zjawisk materialnych.

Obie te doktryny filozoficzne, naturalizm i materializm, nigdy nie zostały potwierdzone. W praktyce nie da się ich dowieść, bo nie da się udowodnić, że rzeczywistość niematerialna nie istnieje. Doktryny te nie są wnioskami naukowymi, ale są założeniami nauki. Nie zostały one odkryte w przyrodzie, ale zostały przyrodzie narzucone. Krótko mówiąc, jest to wyznanie wiary.

Oto, co mówi biolog z Harvardu Richard Lewontin: „Trzymamy stronę nauki, mimo że niektóre jej konstrukty są wyraźnie absurdalne, mimo że nie spełniła swoich licznych ekstrawaganckich obietnic w dziedzinie zdrowia i życia, mimo że wspólnota uczonych toleruje różne niedowiedzione historyjki typu «tak po prostu jest», ponieważ mamy pewne wyjściowe przywiązanie - przywiązanie do materializmu. Nie jest tak, że metody czy instytucje naukowe jakoś nas zmuszają do przyjmowania materialnych wyjaśnień fenomenów świata, lecz przeciwnie: poprzez nasze pierwotne przywiązanie do szukania przyczyn materialnych zmuszani jesteśmy do tworzenia aparatury badawczej i pojęciowej, która generuje wytłumaczenia w kategoriach materialnych. Nieważne jak bardzo są one sprzeczne z intuicją i jak bardzo mieszają w głowach niewtajemniczonym. Co więcej, jest to materializm absolutny, bo nie możemy przecież pozwolić, by Boża stopa wcisnęła się w drzwi"[280].

A myśleliście, że ja to wszystko sfabrykowałem!

Czy nauka jest więc z założenia ateistyczna? Tu trzeba dokonać rozróżnienia na dwa rodzaje ateizmu. Pierwszy to ateizm proceduralny czy metodologiczny, który oznacza, że naukowiec wypełnia swe zawodowe zadania z założeniem, że żyjemy w świecie natury i materii, w obszarze, gdzie cuda są zakazane nie dlatego, że nie mogą się zdarzyć, ale dlatego, że nauka polega na poszukiwaniu wyjaśnień w sferze naturalnej. Stąd także umysł i duszę należy badać tak, jakby były materią nie dlatego, że są zjawiskami czysto materialnymi, ale dlatego,

że zawód naukowca polega na tym, by analizować tylko materialne przejawy działania tego, co niematerialne.

Nauka jest rzeczywiście ateistyczna w proceduralnym, wąskim sensie, i to jest do przyjęcia, bo przecież nie chcielibyśmy, by uczony, który spotkał się z problemami badawczymi uciekał od nich w stwierdzenie: „Hmm, nie zamierzam tego dalej badać, lepiej będzie, jeśli zaklasyfikuję to jako cud". Z historii wiadomo, że doszukiwanie się wyjaśnień naturalnych może przynieść wspaniałe efekty. Fizyk Paul Davies słusznie zauważa: „Niezależnie od tego, jak zdumiewające i trudne do wyjaśnienia wydaje się nam pewne zjawisko, nigdy nie możemy być absolutnie pewni, że w przyszłości nie odkryjemy procesu naturalnego, który je wyjaśni"[281]. Oczywiście, nie ma powodu wierzyć w cokolwiek, co ma oparcie tylko w oczekiwanych przyszłych odkryciach naukowych, które jednak jeszcze nie zostały dokonane. Niemniej jednak przyzwolenie na to, by naukowcy robili swoje i badali świat w jego wymiarze naturalnym i materialnym, zawsze przynosi spore, bieżące korzyści.

Wielu wierzących naukowców nie ma problemu z pracą w obszarze proceduralnego ateizmu i jednoczesnym wyznawaniem swoich przekonań religijnych. Biolog Francis Collins deklaruje, że jako biolog poszukuje przyrodniczych źródeł powstania życia, zaś jako chrześcijanin wierzy, że ma tu miejsce także działanie sił nadnaturalnych. „Nauka - podkreśla - nie jest jedyną drogą do wiedzy"[282]. Astronom Owen Gingerich pisze: „Nauka, tworząc wspaniały obraz natury, działa według ściśle określonych zasad. (...) Co nie oznacza, że wszechświat jest pozbawiony boskiej obecności, lecz tylko tyle, iż nauka ze swoimi zasadami nie może funkcjonować inaczej". Jednocześnie Gingerich jest przekonany, że „rzeczywistość jest jednak znacznie bogatsza" niż jej naukowe odwzorowanie. Gingerich twierdzi, że „istnieje przestrzeń teistyczna, ukazująca boski wszechświat, wszechświat, w którym Bóg może działać niewykryty przez naukę, ale też niewykluczony przez nią"[283].

Są ludzie, którzy postrzegają twierdzenia religijne i naukowe jako z natury ze sobą sprzeczne. Ci są nieświadomymi ofiarami ateizmu drugiego rodzaju, który możemy nazwać ateizmem filozoficznym.

Polega on na uznaniu za dogmat, że rzeczywistość naturalna, materialna, jest jedyną, jaka istnieje. Wszystko inne musi być pozorne. Biolog Francis Crick przyznaje, że przywiązanie do materializmu i niechęć do religii skłoniły go do zainteresowania się dziedziną, którą się zajmuje: „Poszedłem w naukę ze względu na stosunek do religii, nie ma co do tego wątpliwości. Zapytałem sam siebie: czym są te rzeczy, które wydają się niewytłumaczalne, a są używane do wspierania wierzeń religijnych"[284]. Następnie Crick starał się dowieść, że „rzeczy te" mają czysto materialne podstawy. Wtóruje mu Steven Weinberg, zwierzając się, że nadzieja na wyzwolenie ludzi z religii za pomocą nauki „jest jednym z motywów, które kierowały moim życiem"[285].

Przeciwnicy religii, jak Crick, Weinberg, Dawkins czy Dennett, często łączą ateizm filozoficzny z proceduralnym. Twierdzą, że skoro nie można odkryć istnienia Boga drogą naukową, to nie można odkryć go wcale. Tak też brzmi klasyczna konstatacja biologa Willa Provine'a: „Nowoczesna nauka zakłada wprost, że świat jest zbudowany ściśle według zasad determinizmu lub przypadku. Nie ma żadnych celowych zasad w przyrodzie. Nie ma bogów ani racjonalnie poznawalnych sił, które projektowały świat"[286]. Provine mówi to tak, jakby było to jedno z największych odkryć współczesnej nauki, a tymczasem jest to tylko robocze założenie we współczesnej nauce. Provine przyjmuje bez dowodu, że wiedza naukowa jest jedyną postacią wiedzy i że daje ona prawdziwy i pełny dostęp do poznania rzeczywistości.

Czy założenia te są do utrzymania? Drugie z nich przeanalizuję w następnym rozdziale, teraz zatrzymajmy się przy pierwszym: wiedza naukowa jest jedynym rodzajem wiedzy. Fizyk John Polkinghorne podaje następujący przykład. Naukowiec zapytany: „Dlaczego woda wrze?", opowie o molekułach i temperaturach. Istnieje też inna możliwa odpowiedź: „gotuje się, bo chcę sobie zrobić herbatę". Ta druga odpowiedź jest absolutnie uprawnionym opisem rzeczywistości, choć w wyjaśnieniach naukowych się go unika czy ignoruje[287]. Powodem jest, jak pisze matematyk Roger Penrose, niezdolność nauki do udzielenia odpowiedzi na pytania o istotę czy cel rzeczywistości. Nauka próbuje tylko ustalić, „jak to działa"[288]. Wynika stąd, że nauka nie

pretenduje nawet do bycia pełnym opisem rzeczywistości, jest tylko opisem jednego jej aspektu.

Ateizm filozoficzny jest w swym dogmatyzmie ograniczony, bo zupełnie zamyka się na wiedzę, która nie odpowiada materializmowi i naturalizmowi. Jedynie dane, które pasują do teorii, są uwzględniane. W przeciwieństwie do ateistów, teiści są znacznie bardziej otwarci i mają więcej zdrowego rozsądku. Nie negują oni słuszności rozumowania naukowego, a wręcz przeciwnie — teista zawsze posługuje się takim rozumowaniem w pracy i w życiu. Zawsze jest gotowy i chętny, by uznać materialne czy naturalne przyczyny wydarzeń, dopuszcza jednak możliwość innych rodzajów wiedzy. Nauka nie potrafi uznać, że dowody na Wielki Wybuch wskazują na istnienie stwórcy, ale to jeszcze nie znaczy, iż takie przeprowadzone przez nas wnioskowanie jest nieuprawnione. Z faktu, że nauka nie może wykazać, iż istoty ludzkie mają także wymiar duchowy, który jest nieobecny w przypadku innych istot żywych (czy nieożywionych), nie wynika, że taki wniosek, wyprowadzony z doświadczenia, jest nierozumny czy niedopuszczalny.

Prawda naukowa nie jest całą prawdą. Nie może przedstawić argumentów na rzecz naturalizmu czy materializmu, bo sama funkcjonuje w oparciu o nie. Gdy sobie to uświadomimy, ateizm naukowy okaże się znacznie mniej wiarygodny. Wtedy nauka może rozwijać się bez obawy, że jej proceduralny ateizm dostarcza argumentów szeroko rozumianemu ateizmowi.

Część Piąta

CHRZEŚCIJAŃSTWO A FILOZOFIA

ROZDZIAŁ PIĘTNASTY

Świat poza naszymi zmysłami: Kant i granice rozumu

Już to stanowi zasługę wobec rozumu, by tę drogę, o ile to możliwe, znaleźć, choćby nawet wypadało zrzec się -jako nadaremnie poszukiwanej - niejednej rzeczy, która się mieściła w zadaniu wyznaczonym wpierw bez zastanowienia[289].

Immanuel Kant, *Krytyka czystego rozumu*

Dotąd rozważaliśmy zagadnienia związane z nauką i naukowym rozumieniem świata. Teraz chciałbym poszerzyć nasze dociekania i przebadać to, czym najbardziej szczycą się orędownicy sekularyzmu: twierdzenie, że są apostołami samego rozumu. To, co wyróżnia „wolnomyśliciela', pisze Susan Jacoby w książce pod tym samym tytułem, to „racjonalistyczne podejście do podstawowych spraw ziemskiej egzystencji"[290]. Biorąc rozum za swój kompas i gwiazdę przewodnią, ateista ma o sobie wysokie mniemanie, uważa się za kogoś lepszego od całej reszty ludzi, którzy podpierają się wiarą, przesądem i innymi formami irracjonalności. Jak pisze Sam Harris: „Powiedz pobożnemu chrześcijaninowi, że żona go zdradza, albo że mrożony jogurt czyni ludzi niewidzialnymi, a najprawdopodobniej będzie się domagał tylu dowodów co każdy inny człowiek i da się przekonać tylko na tyle, na ile mu je przedstawisz. Powiedz mu, że książka, którą trzyma na szafce przy łóżku została napisana przez jakieś niewidzialne bóstwo, które

ukarze go wiecznym ogniem, jeżeli nie przyjmie najbardziej niesamowitych twierdzeń o wszechświecie, a wygląda na to, że nie będzie chciał jakichkolwiek dowodów"[291].

Jest jednak jeden temat, co do którego ateista nie wymaga żadnych dowodów: kwestia, czy ludzki rozum jest najlepszą, a właściwie jedyną, drogą do zrozumienia rzeczywistości. W czasopiśmie „Free Inquiry" Vern Bullough ogłasza, że „humaniści mają przynajmniej rzeczywistość po swojej stronie."[292]. Paul Bloom stwierdza w „Atlantic Monthly": „Tak, nasze intuicje i hipotezy są niedoskonałe i niepewne, ale na tym polega piękno nauki, że te idee testuje się w odniesieniu do rzeczywistości"[293]. Steven Weinberg pisze, że jako naukowiec „szanuje rzeczywistość jako coś na zewnątrz nas, coś co badamy, a nie tworzymy". W dążeniu do wiedzy - pisze - „to przyciąganie rzeczywistości kieruje nas w stronę, w którą mamy podążać"[294]. E.O. Wilson stwierdza, że „na zewnątrz naszych głów znajduje się niezależna od nas rzeczywistość", tymczasem „wewnątrz naszych głów zachodzi proces ponownego poznawczego konstytuowania rzeczywistości na podstawie zmysłowych bodźców docierających z zewnątrz i samoorganizujących się pojęć". Wilson ma nadzieję, że przez połączenie tych dwóch elementów uda się zrealizować „oświeceniowe marzenie" o „prawdzie obiektywnej opartej na poznaniu naukowym"[295].

Weinberg, Wilson i inni ateiści mogą tego nie uznawać, ale za ich stwierdzeniami stoi bardzo silne założenie. Zakładają mianowicie, że ich racjonalne, naukowe podejście daje im pełny dostęp do zewnętrznej rzeczywistości. To domniemanie dodaje ateizmowi jego charakterystycznej arogancji. Daniel Dennett i Richard Dawkins nazywają siebie „światłymi", bo myślą, że wraz ze swoimi ateistycznymi przyjaciółmi są po prostu mądrzejsi niż wspólnota ludzi wierzących. W tym rozdziale mam zamiar pokazać, że ta arogancja jest nieuzasadniona.

Ateistyczne, czy „światłe" podejście do rzeczywistości powinno być oceniane w zestawieniu z podejściem konkurencyjnym. Przez wieki wielkie religie świata utrzymywały, że istnieją dwa poziomy rzeczywistości. Pierwszy to ludzkie spojrzenie na rzeczywistość, perspektywa empiryczna, rzeczywistość, jakiej sami doświadczamy. Jest jednak również transcendentne, przekraczające doświadczenie

spojrzenie na rzeczywistość, które może być nazwane Bożym punktem widzenia, a które samo w sobie jest rzeczywistością. Będąc takimi stworzeniami, jakimi jesteśmy, widzimy świat na sposób ograniczony i zniekształcony, „jakby w zwierciadle, niejasno", jak pisze św. Paweł w Pierwszym Liście do Koryntian (1 Kor 13,12).Tak naprawdę nigdy, póki żyjemy na tym świecie, nie spojrzymy na niego z Bożego punktu widzenia i nie zobaczymy go takim, jakim rzeczywiście jest. Żyjemy bowiem raczej w ulotnym i powierzchownym świecie pozorów, gdzie co najwyżej możemy próbować rozpoznawać rzeczy takimi, jakimi się wydają. Możemy jednak mieć nadzieję, że istnieje życie po śmierci, kiedy zobaczymy wszystko — włączając w to Boga - takim, jakim jest naprawdę.

Która z tych dwóch perspektyw — ateistyczna czy religijna — jest właściwa? Przedstawiając argumentację odnoszącą się do pola, na którym chcą wieść spór ateiści, pola empiryzmu i rozumu, mam zamiar pokazać, że to religijny punkt widzenia jest słuszny. Można to zrobić na kilka sposobów, ale wybrałem drogę przetartą przez filozofa Immanuela Kanta. Kant wydaje się odpowiednim wyborem, gdyż jest uznawany za największego filozofa nowożytnego. Był on również czołową postacią oświecenia, człowiekiem nauki i filozofii i dobrze pokazuje, na czym polega coś, co można nazwać błędem oświecenia. Tym błędem, na który dało się nabrać wielu nowoczesnych ateistów i „światłych".

Artur Schopenhauer w swojej książce *Świat jako wola i przedstawienie* pisze, że „nauka Kanta sprawia w każdym umyśle, który ją pojął, fundamentalną przemianę, tak wielką, że można ją uznać za duchowe odrodzenie. (...) W wyniku tego [umysł] rozczarowuje się zasadniczo i odtąd widzi wszystkie rzeczy w innym świetle"[296]. Wielkość Kanta polega na tym, że bierze on nasze najbardziej podstawowe założenia i podaje je w wątpliwość. Myślimy, że jesteśmy już na parterze świadomości, a Kant pokazuje nam, że pod nami są jeszcze kolejne poziomy, które możemy badać.

Przed Kantem większość ludzi po prostu zakładała, że nasz rozum i zmysły dają nam dostęp do zewnętrznej rzeczywistości, świata na zewnątrz nas i jest tylko jedno ograniczenie, któremu poddane są istoty

ludzkie. Tym ograniczeniem jest sama rzeczywistość. Z tej perspektywy, ciągle popularnej w naszym społeczeństwie, ludzie mogą używać narzędzi rozumu i nauki, by dowiadywać się coraz więcej i więcej, aż w końcu nie będzie już nic do odkrycia. Błąd oświecenia polega na przekonaniu, że ludzki rozum i nauka mogą, co do zasady, uzyskać dostęp do całej rzeczywistości i zrozumieć ją.

W swojej *Krytyce czystego rozumu* Kant pokazuje, że takie założenia są błędne. Argumentuje on, że ograniczenia tego, co istoty ludzkie mogą wiedzieć, są dużo większe. Innymi słowy, ludzki rozum formułuje pytania, na które nie może odpowiedzieć, bo taka jest jego natura. Najważniejsze jest, by zwrócić rozum ku niemu samemu i odkryć jego ograniczenia. Przejawem głupiego dogmatyzmu byłoby zabierać się za dowodzenie racji opartych na rozumie bez zbadania, o jakich twierdzeniach rozum jest w stanie rozstrzygać. Rozum, by być rozumny, musi sprawdzić swoje własne parametry.

Kant wychodzi od prostej przesłanki: cała wiedza ludzka jest oparta na doświadczeniu. Dostęp do rzeczywistości uzyskujemy za pośrednictwem naszych pięciu zmysłów. Dane, pochodzące ze zmysłów, są następnie przetwarzane przez nasz mózg i centralny układ nerwowy. Pomyślmy: każda myśl, nawet najdzikszy produkt naszej wyobraźni opiera się wyłącznie na rzeczach, które widzieliśmy, słyszeliśmy, dotykaliśmy, wąchaliśmy lub smakowaliśmy. Jeżeli wyobrazimy sobie i narysujemy istoty pozaziemskie, możemy dać im po cztery oczy i dziesięć nóg, ale ostatecznie nie mamy sposobu, by wymyślić je czy przedstawić inaczej niż w kategoriach naszego ludzkiego doświadczenia. Jest faktem empirycznym, że nasze pięć zmysłów to jedyne okulary, przez które możemy postrzegać rzeczywistość.

W tym miejscu Kant zadaje zadziwiające pytanie: skąd wiemy, że nasze ludzkie postrzeganie rzeczywistości odpowiada samej rzeczywistości? Większość filozofów przed Kantem po prostu przyjmowało za oczywiste, że tak jest i to przekonanie trwa do dziś. Ten „zdrowy rozsądek" jest tak potężny, że wielu ludzi niecierpliwi się, a nawet oburza, gdy zadaje się im to kaniowskie pytanie. Zachowują się, jakby ta kwestia była jakąś sztuczką sceptyka, w rodzaju proszenia ludzi, by dowiedli, że rzeczywistość naprawdę istnieje. Jednak Kant nie był

sceptykiem, ale uważał, że przedstawia sposób na obalenie sceptycyzmu. Wiedział jednak, że po to, by odpowiedzieć sceptykom, trzeba brać ich argumenty na serio. Sposobem na przezwyciężenie sceptycyzmu jest oddanie sprawiedliwości prawdzie, którą zawiera. Celem Kanta było wzniesienie godnej zaufania budowli wiedzy na fundamencie skrajnego sceptycyzmu.

Kaniowskie pytanie o wiarygodność ludzkiego postrzegania świata od czasów Kartezjusza stanowiło centralny temat filozofii zachodniej. Skąd wiemy to, o czym twierdzimy, że wiemy? Locke przedstawił słynne twierdzenie, że przedmioty wydają się mieć dwa rodzaje własności, które nazwał pierwotnymi i wtórnymi. Własności pierwotne spoczywają w samych rzeczach, natomiast wtórne są w nas. Gdy więc, przykładowo, widzimy jabłko, jego waga i kształt są częściami jabłka. Locke pomysłowo twierdził jednak, że czerwoność jabłka, jego zapach i smak nie znajdują się w jabłku, lecz w osobie, która widzi, czuje i gryzie jabłko. Oznacza to, że wiedzę o zewnętrznej rzeczywistości uzyskujemy z dwóch źródeł: z faktów zewnętrznych i naszego wewnętrznego aparatu postrzegania. Rzeczywistość nie przychodzi do nas bezpośrednio, ale jest „filtrowana" przez okulary, które sami sobie zakładamy.

Filozof George Berkeley zradykalizował tę metodę dociekań: „Gdy czynimy wszystko, co w naszej mocy, aby pojąć istnienie ciał zewnętrznych, przez cały czas oddajemy się tylko rozważaniu własnych swych idei"[297].

Berkeley twierdził, że nie doświadczamy przedmiotów istniejących poza aparatem postrzegania naszego umysłu i zmysłów. Zarówno pierwotne, jak i wtórne cechy przedmiotów są postrzegane w ten sposób. Nie doświadczamy oceanu, lecz tylko naszego obrazu, dźwięku i dotyku oceanu. Berkeley kończył słynnym stwierdzeniem, że nie mamy żadnych gwarancji, wierząc w materialną rzeczywistość istniejącą niezależnie od naszego umysłu!

Wspaniały Samuel Johnson „obalił" twierdzenia Berkeleya słynnym kopnięciem skały. No jest! Ta skała istnieje! Niestety, nie można nazwać tego obaleniem. Berkeley odpowiedziałby Johnsonowi, że całe to doświadczenie, od dostrzeżenia skały do ostrego bólu, który poczuł

po jej kopnięciu, odbywało się wyłącznie w jego umyśle. Hume dopełnił jeszcze sceptyczną argumentację Berkeleya, stosując ją do samych istot ludzkich. Nie doświadczamy siebie inaczej niż poprzez nasze wrażenia, uczucia i myśli. O ile wiemy, że wrażenia, uczucia i myśli istnieją, o tyle nie mamy podstaw, by zakładać istnienie jakiegoś „ja", które za nimi stoi i jakoby przejawia te reakcje.

Kant pisał, że to Hume przebudził go z „dogmatycznego snu". Przyznał też rację Berkeleyowi i Humeowi, że to po prostu irracjonalne zakładać, iż nasze doświadczenie rzeczywistości odpowiada samej rzeczywistości. Są rzeczy w sobie, które Kant nazwał noumenami i o nich nic nie możemy wiedzieć. To, co możemy poznać, to nasze doświadczenie tych rzeczy, które Kant nazwał fenomenami. Jeżeli masz w domu psa (lub kota), to wiesz, jak to jest widzieć go, słyszeć, czuć i głaskać. To jest twoje fenomenalne doświadczenie psa. Ale jak to jest być psem? My, istoty ludzkie nigdy się tego nie dowiemy. Pies jako rzecz sama w sobie jest przed nami hermetycznie ukryta. Od czasów Kanta ze zdumieniem zdajemy sobie sprawę, że ludzka wiedza jest ograniczona nie tylko przez rzeczywistość na zewnątrz nas, ale również przez ograniczony aparat postrzegania, który stosujemy do tej rzeczywistości.

Pomyślmy, jak działa magnetofon. Jest to urządzenie, które może uchwycić tylko jeden aspekt rzeczywistości: dźwięk. Magnetofony w tym sensie mogą „słyszeć", ale nie mogą widzieć, dotykać czy wąchać. Zatem wszystkie aspekty rzeczywistości, których nie da się uchwycić dźwiękiem są poza zasięgiem magnetofonu. Tak samo, twierdzi Kant, jest z istotami ludzkimi. Możemy pojmować rzeczywistość tylko poprzez naszych pięć zmysłów. Magnetofon odbiera rzeczywistość w jeden sposób, istoty ludzkie mogą postrzegać rzeczywistość na pięć różnych sposobów poprzez wzrok, słuch, zapach, smak i dotyk. Nie możemy inaczej doświadczać rzeczywistości. Nie możemy na przykład odbierać rzeczywistości poprzez echolokację, jak robią to nietoperze. Nasze zmysły nakładają absolutne ograniczenia na to, jaka rzeczywistość jest dla nas dostępna.

Co więcej, rzeczywistość, jaką postrzegamy, nie jest rzeczywistością samą w sobie. Jest zaledwie naszym doświadczeniem, „ujęciem"

rzeczywistości. To stanowisko Kanta było często błędnie rozumiane. Uważano, że Kant proponuje banalne stwierdzenie, iż zmysły dają nam niedoskonałą kopię czy zgrabne przybliżenie rzeczywistości. Autorka powieści filozoficznych Ayn Rand zaatakowała kiedyś Kanta za uwagę, że człowiek ma oczy, lecz nie widzi i ma uszy, lecz nie słyszy, w skrócie, że ludzkie zmysły są fundamentalnie zwodnicze[298]. Jednak Kantowi nie chodziło o to, że nasze zmysły są zawodne. To prawda, mogą nas oszukiwać, jak wtedy, gdy prostą gałąź widzimy jako zakrzywioną, bo jest częściowo zanurzona w wodzie. Ludzie znaleźli jednak sposoby, by korygować tego typu zniekształcenia powodowane przez zmysły. Kant jest tego świadom, ale nie to go interesuje.

Kant argumentuje, że nie mamy podstaw, by zakładać, że to, jak postrzegamy rzeczywistość, przypomina właściwą rzeczywistość. Nasze doświadczenie nigdy nie może przeniknąć do rzeczy takich, jakimi naprawdę one są. Rzeczywistość pozostaje przed nami ukryta na zawsze. By zrozumieć siłę argumentu Kanta, wystarczy zadać sobie pytanie, skąd wiemy, że nasze doświadczenie rzeczywistości jest w jakikolwiek sposób „takie jak" sama rzeczywistość? Zazwyczaj odpowiadamy na takie pytanie, rozważając dwie kwestie oddzielnie. Mogę stwierdzić, czy portret nauczycielki, który namalowała moja córka wygląda tak jak jej nauczycielka, przykładając portret do osoby i porównując je. Ustalam podobieństwo, określając stopień, w jakim kopia odpowiada oryginałowi. Kant podkreśla jednak, że nigdy nie jesteśmy w stanie porównać naszego doświadczenia rzeczywistości do rzeczywistości samej w sobie. Wszystko, co mamy, to doświadczenie i tylko nim możemy dysponować. Mamy tylko kopie i nigdy nie będziemy mieć oryginałów. Co więcej, kopie nabywamy za pośrednictwem naszych zmysłów, zaś oryginały istnieją niezależnie od sposobów, jakimi je postrzegamy. Nie ma zatem podstaw, by wnioskować, że są choćby porównywalne, a gdy zakładamy, że nasze doświadczenie odpowiada rzeczywistości, wykonujemy nieuprawniony krok. Zdecydowanie nie możemy wiedzieć, czy nasze kopie są podobne do oryginałów.

W tym miejscu trzeba podkreślić, że Kant nie umniejszał znaczenia doświadczenia czy świata fenomenów. Jest on według niego ważny, choćby tylko dlatego, że jest wszystkim, do czego mamy dostęp.

Stanowi on całość ludzkiego doświadczenia i w konsekwencji ma dla nas zasadnicze znaczenie. To zupełnie racjonalne, by wierzyć w ten świat fenomenów i używać nauki i rozumu dla odkrywania zasad, według których działa. Kant, uznany naukowiec i matematyk, nie degradował bynajmniej znaczenia nauki. Był jednak przekonany, że naukę powinno się rozumieć jako mającą zastosowanie do świata fenomenów, a nie do „tamtego" świata noumenów.

Wielu krytyków Kanta twierdziło, że zaprzecza on istnieniu zewnętrznej rzeczywistości. To zdecydowanie nieprawda. Kant nie jest sceptykiem w tym znaczeniu. Inni filozofowie, jak na przykład Fichte, podążali tą drogą, ale Kant nią nie poszedł. Dla Kanta noumeny oczywiście istnieją, bo dają początek fenomenom, których doświadczamy. Innymi słowy, nasze doświadczenie jest doświadczeniem czegoś. Co więcej, Kant utrzymuje, że pewne fakty w ramach naszego świata, jak moralność czy wolna wola, nie mogą być zrozumiane bez założenia świata noumenalnego. Chyba najlepiej zrozumiemy to, uznając, że Kant przyjmuje dwa rodzaje rzeczywistości: tę, której doświadczamy i rzeczywistość samą w sobie. Ważne jest nie to, by ustalić, która jest bardziej prawdziwa, ale by uznać, że ludzki rozum działa tylko w królestwie doświadczanych fenomenów. Możemy wiedzieć, że istnieje też królestwo noumenów, ale poza tym nic o nim nie możemy powiedzieć. Ludzki rozum nigdy nie uchwyci rzeczywistości samej w sobie.

Argumentacja Kanta jest tak mocna, że jego krytycy odpowiedzieli na nią czymś, co można by nazwać drwinami czystego rozumu. Gdy zażądałem od Daniela Dennetta w artykule w „Wall Street Journal", by podważył wywód Kanta, na swojej stronie internetowej umieścił gniewną odpowiedź, że wielu ludzi już wystarczająco trafnie obaliło argumenty Kanta. Nie przytoczył jednak tych krytyk ani nie podał nazwisk[299]. W zasadzie Dennett opierał się na *argumentum ad ignorantiam*, bazując na niewiedzy czytelników. Miał nadzieję, że jego wielbiciele przyjmą na wiarę, że taka druzgocąca krytyka istnieje gdzieś w literaturze. Nie ma jej tam jednak.

Idee Kanta są tak sprzeczne z intuicją, że prowokują niemal instynktowny opór. Pogląd, że rzeczywistość mogłaby być zupełnie różna od tego, co prezentuje się naszym oczom, wydaje się absurdalny,

nierzeczywisty, słowem, niemożliwe jest, żeby ktoś na serio tak twierdził. Kant budzi opór emocjonalny bez względu na to, jak mocne są jego argumenty. Zazwyczaj rozsądni ludzie, jak Dennett, odnoszą się do Kanta z jawną niecierpliwością. Nie są w stanie odpowiedzieć na jego argumenty i dlatego udają, że nie jest to konieczne. Taka postawa może być nazwana „fundamentalizmem" rozumu. Rozum jest tak pewny siebie, że odmawia rozważenia rozumnej krytyki. Rozum stał się nieracjonalny i opiera się wyłącznie na zwykłej intuicji czy „zdrowym rozsądku".

Jednak zdrowy rozsądek nie zawsze jest solidnym przewodnikiem ku prawdzie. Zdrowy rozsądek mówi nam, że Ziemia jest nieruchoma i Słońce krąży wokół niej. Zdrowy rozsądek mówi nam, że naturalnym stanem przedmiotów jest spoczynek i obiekt poruszający się musi się w końcu zatrzymać. Zdrowy rozsądek mówi nam, że przestrzeń i czas są absolutne. Wszystkie te proste podpowiedzi intuicji są fałszywe. Właściwie wszystkie wielkie odkrycia nowożytnej nauki — od Kopernika do Galileusza, od Newtona do Einsteina, od Bohra do Heisenberga są wielokrotnym pogwałceniem zasad zdrowego rozsądku. Z tego powodu w wielu przypadkach geniusze, którzy jako pierwsi przedstawili takie idee, byli odrzucani jako wariaci. Dziś wiemy, że ci szaleńcy mieli rację. Jest więc faktem, a nie kwestią opinii, że rzeczywistość jest czasem dziwna i zdrowy rozsądek nie daje nam bezbłędnie trafnego obrazu świata. Głosić, że jest inaczej, to obnażać swą ignorancję. Zdrowy rozsądek to „metafizyka dzikusów", jak powiedział kiedyś filozof Bertrand Russell[300].

Kant miał świadomość, że dokonuje rewolucji w ludzkim poznaniu. Tak jak Kopernik wywrócił świat „do góry nogami" i na zawsze zmienił sposób, w jaki postrzegamy zależność między Ziemią i Słońcem, tak Kant uznawał swą filozofię za swego rodzaju rewolucję kopernikańską w myśli. Oczywiście, ludzie nadal będą postrzegać świat w kategoriach realizmu dokładnie tak, jak biegamy za naszymi codziennymi sprawami, nie zaprzątając sobie głowy faktem, że żyjemy na planecie, która mknie przez przestrzeń kosmiczną z prędkością wielu tysięcy kilometrów na godzinę. Ten realizm został jednak zdemaskowany jako złudzenie.

Złudzenie realizmu polega na tym, że bierzemy nasze doświadczenie rzeczywistości za rzeczywistość właściwą. Realiści tacy jak Dennett uważają się za bezkompromisowych empiryków, ale nie są empirykami na tyle, by zdać sobie sprawę, że wszystko, z czym mają do czynienia, to ich doświadczenia i nic poza tym. Kant, chociaż transcendentalny idealista, zaczyna od doświadczenia i wychodzi od niego przy pomocy kroków, które mogą być uzasadnione przez rozum. W przeciwieństwie do niego empirysta zaczyna od przypuszczenia, którego nie da się uzasadnić, i cała jego filozofia zbudowana jest na tej wątpliwej przesłance. Empirysta zakłada, bez żadnych dowodów, że jego doświadczenie w jakiś sposób daje mu magiczny dostęp do rzeczywistości. Tak bardzo utożsamia doświadczenie z rzeczywistością, że nie może uwolnić się od myślenia o nich jako o jednym i tym samym. Zrównując doświadczenie i rzeczywistość, dokonuje on wielkiego, nieuzasadnionego skoku, ale to zerwanie z rozumem nie jest łatwe do rozpoznania ani przez niego, ani przez nas. Nasz ludzki umysł ma bowiem wbudowaną skłonność do iluzji: złudzenia, że rzeczywistość musi być dokładnie taka, jakiej doświadczamy. Ironia polega na tym, że wielu ludzi, którzy podążają tą irracjonalną ścieżką, uważa, że idzie wyłącznie drogą rozumu. Ich perspektywa może ostać się wobec weryfikacji tylko wtedy, gdy nie bada się jej podstaw.

Na ich obronę można dodać, że jest kilku „światłych", którzy Kanta traktują poważnie i próbują odpowiedzieć na jego argumenty. Twierdzą, że Kant nie może mieć racji, gdy mówi, że nie mamy dostępu do rzeczywistości, bo ty i ja, i w ogóle wszyscy doświadczamy tej samej rzeczywistości. Gdy jesteśmy w pokoju, widzimy te same lampy, stoły i książki na półkach. To oczywiste, że muszą one istnieć i musimy mieć do nich bezpośredni dostęp, bo inaczej nie postrzegalibyśmy ich tak samo. Jednak Kant odpowiada na to, że w związku z tym, że wszyscy jesteśmy istotami ludzkimi, wszyscy jesteśmy wyposażeni w taki sam aparat zmysłów, który w każdym z nas działa w ten sam sposób. Wszyscy mamy zatem takie samo doświadczenie, ale doświadczenie jest wszystkim, co mamy. To, że mamy podobne, a nawet identyczne doświadczenia nie oznacza, że ktoś z nas ma dostęp do rzeczywistości innej niż doświadczenie.

Biolog E.O. Wilson próbuje innej taktyki. Nauka - mówi — daje nam nowe zmysły, które pozwalają nam wyjść poza dotychczasowe ograniczenia postrzegania. „Dzięki odpowiednim urządzeniom możemy teraz oglądać świat widziany oczami motyla". Dzięki urządzeniom rejestrującym i transformującym drgania oraz dzięki technice nocnej fotografii możemy doświadczyć świata na sposób bliski temu, w jaki postrzega go nietoperz. Z kolei „zakodowane wyładowania elektryczne służą rybom elektrycznym do wzajemnej komunikacji. Zoolodzy, jeśli tylko uzbroją się w generatory i czujniki, mogą wziąć udział w tych rozmowach"[301].

Jeżeli ktoś rozumie już argumentację Kanta, to od razu widzi, że Wilson wcale jej nie podważa. Owszem, możemy używać nocnej fotografii, ale na obrazy ciągle patrzymy naszymi ludzkimi oczyma. Owszem, możemy użyć generatorów i czujników, ale by odczytać, usłyszeć i zinterpretować to, co przekazują te urządzenia, ciągle mamy tylko pięć zmysłów. Innymi słowy, nasz ludzki aparat postrzegania warunkuje całą sferę naszych doświadczeń; tak było zawsze i tak będzie nadal, dopóki będziemy istotami ludzkimi. Przyszłe odkrycia naukowe nie mogą zmienić tych ograniczeń, bo dokonują się one i są doświadczane poprzez ograniczony aparat percepcji, który posiadamy. Konkluzja Kanta brzmi, że problem rozumu, w swoim najszerszym wymiarze, jest nierozwiązywalny. Rozum ludzki ma trwałe i nieuniknione ograniczenia i głupotą byłoby udawać, że jest inaczej.

Chociaż stwierdzenie, że nasz rozum zamknięty jest w granicach naszego doświadczenia, a rzeczywistość sama w sobie na stałe oddzielona od nas ograniczeniami naszych zmysłów, może wielu ludziom wydawać się dziwaczną ideą, to w istocie znajduje się ono w samym centrum zachodniej filozofii. Platon, w prawdopodobnie najsłynniejszej metaforze zachodniej myśli, przyrównał istoty ludzkie do ludzi żyjących w jaskini, odciętych od światła słonecznego, którzy widzą tylko cienie i biorą je za rzeczywistość. Platon uznawał nasze postrzeżenia za zaledwie odbicia głębszej i wyższej rzeczywistości, tak zwanych idei, które umieszczał gdzieś na zewnątrz świata ludzkich doświadczeń. Natomiast nauczyciel Platona, Sokrates, uważał się za najmądrzejszego z Ateńczyków, bo wiedział, jak mało wie. Przy całej

swojej zapierającej dech w piersiach oryginalności Kant zdecydowanie był w głównym nurcie myśli zachodniej.

Nikt, kto rozumie istotę nauczania którejkolwiek z wielkich religii świata, nie powinien mieć problemów ze zrozumieniem Kanta, bo jego wizja filozoficzna przystaje do doktryn hinduizmu, buddyzmu, islamu, judaizmu i chrześcijaństwa. Przekonanie, że świat empiryczny, w którym żyjemy, nie jest jedynym światem, jest wspólne wszystkim tym religiom. Nasz świat to jedynie świat pozorów, przemijający świat zależny od wyższej, ponadczasowej rzeczywistości. Rzeczywistość ta jest zupełnie innego rodzaju niż wszystko, co znamy. Stanowi ona jedyną trwałą rzeczywistość, jaka istnieje, podtrzymuje nasz świat i przedstawia go naszym zmysłom. Chrześcijaństwo naucza, że o ile rozum może wskazywać na istnienie tego wyższego świata, o tyle musi się w tym miejscu zatrzymać, nie może sam z siebie badać ani pojąć tej rzeczywistości. Jednak nadejdzie dzień, jak głosi obietnica, gdy nasza ziemska podróż zakończy się, a wtedy poznamy ten wyższy świat i zobaczymy rzeczy takimi, jakimi są naprawdę.

Socjolog Peter Berger pisze: „Impuls religijny, poszukiwanie znaczenia, które przekracza ograniczoną przestrzeń doświadczalnego istnienia na tym świecie, jest odwieczną cechą ludzkości"[302]. Kant nadał temu religijnemu przekonaniu całkowicie nowoczesne i racjonalne podstawy. To bardzo istotne, by dostrzec, że idee Kanta, chociaż potwierdzają podstawowe elementy myślenia religijnego, są całkowicie niereligijne. Kant doszedł do nich wyłącznie w oparciu o rozum. Nie używa on ani religijnego słownictwa, ani nie buduje na jakiejkolwiek wierze. Jednak pokazując ograniczenia rozumu, jak mówi, „uzyskuje miejsce na wiarę"[303].

Kant jest naszym Wergiliuszem, zabiera nas tak daleko, jak rozum może dojść. Dalej potrzebujemy innego przewodnika, ale Kant przeciera drogę, by można było iść dalej. Osiągnięciem Kanta było zerwanie maski intelektualnych roszczeń oświecenia, że rozum i nauka są jedynymi ścieżkami wiodącymi do rzeczywistości i prawdy. Ta iluzja jest dziś nadal żywa, co czyni myśl Kanta w najwyższym stopniu użyteczną ze względu na wymagania, jakie nam stawia. „Światli" mogą więc nadal dostojnie kroczyć naprzód, ale Kant pokazał, że są

intelektualnie nadzy. Okazało się, że ateista jest dogmatyczny i arogancki, a wierzący okazał się umiarkowany i rozsądny. Gdy ateista arogancko upiera się przy swoim złudzeniu, że jego rozum jest w stanie zrozumieć wszystko, co istnieje, człowiek wierzący pokornie uznaje ograniczenia ludzkiej wiedzy. Wie bowiem, że istnieje rzeczywistość większa i rozciągająca się ponad naszymi zmysłami i ponad tym, co nasz umysł będzie mógł kiedykolwiek pojąć.

ROZDZIAŁ SZESNASTY

W brzuchu wieloryba: Dlaczego cuda są możliwe

By śmiać się z góry z wszelkiej magii musimy postrzegać świat jako całkowicie zrozumiały. Jednak to jest możliwe wyłącznie, gdy patrzymy na niego spojrzeniem bardzo płytkim, które nie dopuszcza podejrzenia, że jesteśmy zanurzeni w morzu zagadek i spraw niezrozumiałych i nie mamy gruntownej i bezpośredniej wiedzy ani o rzeczach, ani o sobie[304].

Artur Schopenhauer, *Uber den Wiłłen in der Natur*

Ustaliwszy w poprzednim rozdziale, że rozum jest ograniczony do świata doświadczeń, podejmujemy teraz bardzo kontrowersyjną kwestię. Czy w świecie praw nauki i praw natury możliwe są cuda? Czy w XXI wieku da się jeszcze wierzyć w narodzenie z dziewicy, zamianę wody w wino i zmartwychwstanie? Pokażę tu, iż takie idee są całkowicie spójne z nowoczesną nauką i że najsłynniejszy argument przeciwko cudom, przedstawiony przez filozofa Davida Humea, daje się obalić na gruncie filozofii samego Humea.

Sprawa cudów jest dla chrześcijan szczególnie istotna, gdyż chrześcijaństwo jest jedyną religią światową, która zależy od cudów. Inne religie, jak judaizm, mogą informować o cudach, czy dopuszczać ich istnienie, ale chrześcijaństwo opiera się na nich. Mam na myśli szczególnie cud znajdujący się w centrum religii chrześcijańskiej. Jak bowiem pisze św. Paweł w Pierwszym Liście do Koryntian, bez zmartwychwstania Chrystusa „daremne jest nasze nauczanie, próżna jest

także wasza wiara" (1 Kor 15,14). Zmartwychwstanie nie jest jednak jedynym cudem, o którym pisze Nowy Testament. O ile założyciel islamu, prorok Mahomet, nigdy nie twierdził, że dokonał jakiegokolwiek cudu, o tyle Chrystus czynił cuda ciągle. Chodził po wodzie, uciszał burze, karmił tłumy, uzdrowił niewidomego, a nawet przywrócił do życia Łazarza. Tylko jeżeli cuda są możliwe, chrześcijaństwo jest wiarygodne.

Richard Dawkins trafnie zauważył, że cuda są wspólną płaszczyzną, co do której religia i nauka zdają się zgłaszać konkurencyjne żądania. Biolog Stephen Jay Gould w swojej książce *Skały wieków* twierdzi, że nauka i religia mogą bez większych problemów współistnieć, jeżeli działają w oddzielnych sferach: „Nauka próbuje dokumentować fizyczny charakter naturalnego świata. (...) Religia działa w równie ważnym, lecz zasadniczo odmiennym obszarze ludzkich dążeń, znaczeń i wartości"[305]. Dawkins słusznie zauważa, że to rozróżnienie nie zawsze działa. Przyczyna leży w tym, że religia również zgłasza pretensje do natury. Stary Testament mówi o tym, jak Mojżesz rozdzielił wody Morza Czerwonego, a Jonasz żył w brzuchu wieloryba. Nowy Testament mówi o dziewicy imieniem Maryja, która poczęła dziecko i o niejakim Jezusie, który dokonywał niezliczonych czynów, które wymykały się ludzkim wyjaśnieniom.

„Nauka opiera się na weryfikowalnym dowodzie", mówi Dawkins. Chrześcijańskie historie o cudach są według Dawkinsa „bezczelnym naruszaniem terytorium nauki. Każdy z tych cudów jest równoznaczny z naukowym twierdzeniem, naruszeniem normalnego biegu rzeczy w świecie natury". Zatem „każda wiara w cuda jest kategorycznie sprzeczna nie tylko z faktami naukowymi, ale i z duchem nauki". Zdaniem Dawkinsa cuda są właściwie najbliższe „złej nauce". Jako że prawa naukowo dowiedzione nie mogą być naruszane, cuda nie mogą się zdarzyć. Rozsądni ludzie muszą zatem „wyrzec się cudów"[306].

Wielu liberalnych chrześcijan jest tak onieśmielonych autorytetem nauki, że robią, co mogą, by porzucić cuda. Opierają się w tym na tradycji studiów biblijnych sięgającej 1835 roku i pracy Davida Straussa *Das Leben Jesu (Zycie Jezusa)*. Strauss uznawał cuda za mity. W jaki sposób Jezus nakarmił tysiące ludzi kilkoma bochenkami

chleba i rybami? Być może miał jakiś tajny magazyn żywności, a może ludzie mieli jednak ze sobą suchy prowiant. W jaki sposób Jezus chodził po wodzie? Może tuż pod powierzchnią wody pływała jakaś platforma. W jaki sposób Jezus wskrzesił Łazarza z martwych? Łazarz mógł być po prostu w jakimś transie. W jaki sposób Jezus wyszedł z grobu? Prawdopodobnie nie wyszedł, ale ważne jest, że jego zwolennicy wierzyli, że powrócił i ta wiara napełniła ich radością i nadzieją. Przytoczone tu interpretacje naprawdę były proponowane przez teologów[307]. Pozbyli się cudów, pozbywając się przy tym chrześcijaństwa.

Mam zamiar przedstawić swój wywód, że cuda są możliwe, obalając najsilniejszy argument przeciwko nim. Nie próbuję dowodzić prawdziwości konkretnych cudów, staram się po prostu pokazać, że cuda nie powinny być z góry odrzucane jako nienaukowe czy niewiarygodne. Jak wszyscy chrześcijanie przyznaję, że cuda są mało prawdopodobne, dlatego mówimy o cudzie, ale nawet mało prawdopodobne wydarzenia czasem mają miejsce. Tak samo jest z cudami.

Najmocniejszy argument przeciwko cudom został przedstawiony przez filozofa i sceptyka Davida Humea w jego *Badaniach dotyczących rozumu ludzkiego*. Jego argumentacja jest często cytowana przez ateistów; Dawkins i Christopher Hitchens przywołują ją, by całkowicie odrzucić cuda[308]. Hume twierdził, że:

- cud jest naruszeniem znanych praw natury;
- prawa te są znane dzięki powtarzającemu się i stałemu doświadczeniu;
- świadectwo tych, którzy opowiadają o cudzie, sprzeciwia się działaniu ustalonych praw nauki.

Zatem nikt racjonalnie myślący nie może wierzyć w cuda.

Argumentacja Humea przeciwko cudom była niezwykle wpływowa, ale można na nią skutecznie odpowiedzieć. Żeby to zrobić, trzeba odwołać się do prac samego Humea. Jego pisma pokazują, dlaczego wiedza ludzka jest tak ograniczona i niepewna, że nie może nigdy odrzucić całkowicie możliwości cudu. Formułując swe zastrzeżenia do cudów, biedny Hume chyba zapomniał przeczytać własną książkę. Obalam dowód Humea następująco:

- cud jest naruszeniem znanych praw natury;
- prawa nauki w ocenie samego Humea są empirycznie nieweryfikowalne;
- zatem naruszenia znanych praw natury są w miarę możliwe.

Zatem cuda są możliwe.

Aby uzmysłowić sobie wpływ myśli Humea, trzeba odwołać się do jego współczesnych zwolenników, którzy zazwyczaj nazywają siebie logicznymi pozytywistami. Ateiści i „światli" nie używają tego terminu, ale analiza ich założeń dowodzi, że opierają się na logicznym pozytywizmie. Uznaje on, że nauka działa w weryfikowalnej przestrzeni faktów i praw, natomiast moralność działa w subiektywnej i nieweryfikowalnej domenie wyborów i wartości. Pozytywista logiczny jest przekonany, że wiedza naukowa jest najlepszym rodzajem wiedzy i wszystko, co sprzeciwia się twierdzeniom nauki musi być odrzucone jako irracjonalne. Tacy ludzie żyją wśród nas, tu i teraz. Wielu z nich jest bardzo dobrze wykształconych i mówią z takim poczuciem pewności, że nawet ludzie, którzy nie zgadzają się z nimi, mają twardy orzech do zgryzienia, by im odpowiedzieć.

Dla pozytywisty logicznego istnieją dwa rodzaje twierdzeń: analityczne i syntetyczne. Twierdzenie analityczne to takie, którego prawdziwość lub fałszywość można ustalić, badając samo twierdzenie. Jeżeli powiem, że „mój sąsiad jest kawalerem, który ma piękną żonę", od razu wiadomo, że nie mówię prawdy, bo termin „kawaler" oznacza „nieżonaty mężczyzna", więc kawaler nie może mieć żony. Dla Humea matematyka dostarcza klasycznych przykładów prawd analitycznych. Aksjomaty matematyczne są prawdziwe z definicji; są one, można by rzec, prawdziwe w sposób przyrodzony.

Twierdzenie syntetyczne może zostać zweryfikowane tylko poprzez sprawdzenie faktów. Jeżeli powiem „mój sąsiad waży 130 kilogramów i lubi czytać książki Richarda Dawkinsa", to z samego zdania nie da się wywnioskować, czy jest prawdziwe. Trzeba by odwiedzić mojego sąsiada i zapytać go. Hume uważał, że twierdzenia analityczne są prawdziwe *a priori,* to znaczy z definicji. Twierdzenia syntetyczne natomiast są prawdziwe *a posteriori,* to znaczy poprzez zbadanie dowodów. Dla Humea nauki fizyczne dostarczały standardowego

modelu prawdy syntetycznej. Poprzez użycie metody naukowej, takiej jak na przykład hipoteza, eksperyment, weryfikacja, krytyka - możemy odkryć syntetyczne prawdy o świecie.

Na tej podstawie Hume definitywnie odrzucił metafizykę, która nie była dla niego żadnym rodzajem prawdy. Weźmy centralne twierdzenia religii, że „jest życie po śmierci" lub „Bóg stworzył wszechświat". Hume argumentuje, że te twierdzenia nie są prawdziwe ani z definicji, ani nie mogą być zweryfikowane poprzez sprawdzenie faktów. Twierdzenia te zatem, dowodził, nie są nawet nieprawdziwe, są pozbawione znaczenia. Hume pisał: „Biorąc do ręki jakiś tom traktujący na przykład o teologii albo szkolnej metafizyce, zapytujemy: Czy zawiera on jakieś rozumowanie abstrakcyjne dotyczące wielkości lub liczby? Nie. Czy zawiera jakieś oparte na doświadczeniu rozumowanie dotyczące faktów i istnienia? Nie. A więc w ogień z nim, albowiem nie może zawierać nic prócz sofisterii i złudzeń!"[309].

Powyższe stwierdzenie jest znane jako humowska zasada empirycznej weryfikowalności. Dopuszcza ona tylko dwa rodzaje prawd: prawdziwe z definicji i prawdziwe na mocy empirycznego potwierdzenia. Od razu widać tu jednak problem. Jeżeli zastosować humowskie kryteria do jego własnej doktryny, to czy zasada empirycznej weryfikowalności jest prawdziwa z definicji? Nie. Czy jest zatem sposób, by ją empirycznie potwierdzić? Znowu nie. Idąc więc za radą Humea, powinniśmy oddać jego zasadę na pastwę płomieni, bo jest nie tylko fałszywa, ale i niespójna.

Jest jeszcze inny problem z rozumowaniem Humea, mniej oczywisty, ale równie poważny. Potrzeba było geniuszu Immanuela Kanta, by pokazać błąd, który całkowicie umknął uwadze Humea. Wbrew tezom Humea prawdy matematyczne nie mają analitycznego charakteru. Weźmy słynne twierdzenie matematyczne z geometrii euklidesowej, które mówi, że najmniejsza odległość między dwoma punktami jest linią prostą. Wydaje się, że jest to oczywista prawda, ale nie można jej potwierdzić przez zwykłe badanie zdania. W definicjach użytych terminów nie ma nic, co czyniłoby zdanie prawdziwym. Jak więc dowiemy się, czy jest prawdziwe? Musimy sprawdzić. Dopiero gdy zaznaczymy na kartce papieru dwa punkty, a potem narysujemy

linię między nimi, będziemy mogli zaobserwować, że najmniejsza odległość między nimi to linia prosta. Kant pokazał, że wiele innych twierdzeń matematycznych jest tego rodzaju.

Przywołuję kaniowską poprawkę do tez Humea nie po to, by wyciągać wniosek, że te matematyczne aksjomaty są błędne. Sugeruję jedynie, że ich prawdziwość można ustalić tylko syntetycznie. Możemy iść do przodu tylko odwołując się do danych. Prawa matematyczne są więc, ogólnie rzecz ujmując, takie jak prawa naukowe. Możemy je weryfikować, tylko badając świat dookoła nas. Gdy jednak badamy świat dookoła nas, z niepokojem odkrywamy to, co jako pierwszy zauważył Hume.

Prawa naukowe są więc nieweryfikowalne. Nie mogą być empirycznie potwierdzone. Nauka oparta jest na prawie przyczyn i skutków i nawet ono nie może być potwierdzone przez doświadczenie. Argumentacja Humea to bomba. Jej konsekwencje są tak daleko idące, że bardzo niewielu ludzi zrozumiało je i do dziś duch Humea krąży po korytarzach współczesnej nauki. To dość zabawne, gdy wykształceni ludzie, w tym wspólnota samozwańczych „światłych", głoszą nadal te same poglądy na temat nauki, które zostały zdemaskowane przez Humea dwieście lat temu.

Dlaczego prawa naukowe są nieweryfikowalne? Odpowiedź Humea brzmi: ograniczona liczba obserwacji, nawet największa, nie może być użyta do wywiedzenia ogólnego wniosku, który dawałby się logicznie uzasadnić. Jeżeli twierdzę, że wszystkie łabędzie są białe i uznaję to za naukową hipotezę, jak zabiorę się za jej weryfikację? Sprawdzając kolor łabędzi, milionów łabędzi, a może dziesiątek milionów łabędzi. W oparciu o to mogę śmiało powiedzieć, że wszystkie łabędzie są białe. Hume mówi jednak, że tak naprawdę tego nie wiem, bo jutro mogę zobaczyć czarnego łabędzia i tyle zostanie z mojego naukowego prawa.

Nie jest to błahy przykład. Przez tysiące lat przed odkryciem Australii ludzie na Zachodzie widzieli tylko białe łabędzie. W konsekwencji cały zachodni świat uznawał za oczywiste, że wszystkie łabędzie są białe, a zachodnia literatura była pełna określeń w rodzaju „biały jak łabędź". Dopiero gdy Europejczycy dotarli do Australii,

zobaczyli czarnego łabędzia. To, co uznawane było za naukową świętą prawdę, musiało iść w odstawkę.

Można oczekiwać, że w tym miejscu dzisiejsi orędownicy nauki zaczną sobie gratulować, mówiąc: „Ano właśnie, to jest wspaniałe w nauce. Jest ciągle otwarta na korekty i zmiany. Uczy się na własnych błędach". Rzeczywiście, Carl Sagan chwali naukowców takich jak on za „tradycję wzajemnego sprawdzania ustaleń kolegów"[310]. Pogląd Sagana pobrzmiewa w tym, co pisze Daniel Dennett: „Metody naukowe nie są odporne na głupotę, ale są nieskończenie poprawialne. (...) Istnieje tradycja krytyki, która wymusza ulepszenia tam, gdzie odkryto wady"[311].

Powiedzieć tylko tyle, to minąć się z sednem twierdzeń Humea, który mówi przede wszystkim o tym, że nauka przyjmuje coś za regułę bez odpowiedniego uzasadnienia. Wszystkie prawa naukowe są empirycznie nieweryfikowalne. Skąd wiemy, że światło porusza się z prędkością 300 tysięcy kilometrów na godzinę? Zmierzyliśmy to. Jednak to, że osiągnęliśmy taki wynik przy jednym pomiarze, dziesięciu pomiarach, miliardach pomiarów nie znaczy, że światło zawsze i wszędzie porusza się z taką prędkością. Zakładamy to po prostu, ale nie wiemy, czy tak naprawdę jest. Jutro możemy odkryć sytuację, w której światło porusza się z inną prędkością i wtedy przypomną nam się czarne łabędzie.

Czy praw naukowych nie można by jednak wywieść z logicznego związku między przyczyną i skutkiem? Hume twierdzi, że nie, bo nie ma logicznego związku między przyczyną i skutkiem. Możemy zaobserwować zdarzenie A, a później zdarzenie B i założyć, że zdarzenie A spowodowało zdarzenie B, ale nie możemy tego wiedzieć na pewno. Wszystko, co zaobserwowaliśmy to korelacja, a nie ma takiej ilości zaobserwowanych korelacji, która sumowałaby się w związek konieczny.

Rozważmy prostą ilustrację tego faktu. Dziecko pierwszy raz w życiu upuszcza piłkę na ziemię. Ku jego zaskoczeniu piłka odbija się. Następnie wujek dziecka, absolwent politechniki MIT, wyjaśnia mu, że upuszczenie okrągłego przedmiotu w rodzaju piłki powoduje jego odbijanie się. Być może w swoim wyjaśnieniu używa nawet ogólnych pojęć w rodzaju *własności przedmiotu* czy *przyczynowości*. Jeżeli

nie są to terminy pozbawione znaczenia, to muszą odnosić się do czegoś, co można doświadczyć. Hume stawia głębokie pytanie warte zastanowienia: jakie doświadczenie ma wujek, którego nie miałoby dziecko? Różnica, zauważa Hume, polega na tym, że wujek widział wiele odbijających się piłek. Zawsze, kiedy upuścił piłkę, odbijała się, i zawsze, kiedy widział, że ktoś inny upuszcza piłkę, rezultat był taki sam. To jest podstawa, i to jedyna podstawa większej wiedzy wujka.

Z tego Hume wyciąga frapujący wniosek: wujek nie ma żadnego doświadczenia zasadniczo różnego od doświadczenia dziecka. Zaledwie powtórzył eksperyment więcej razy niż dziecko. To zatem obyczaj czy przyzwyczajenie każą mu myśleć: „Skoro wcześniej widziałem odbijającą się piłkę tak wiele razy, to musi to nastąpić znowu". Jednak wujek nie ustalił żadnego koniecznego związku, po prostu ma pewne oczekiwania wywiedzione z wcześniejszych doświadczeń. Ale skąd wie, że przeszłe doświadczenia powtórzą się za każdym razem w przyszłości? Tak naprawdę tego nie wie. W ten sposób Hume doszedł do konkluzji, że prawa oparte na związku przyczynowo-skutkowym nie mogą być zweryfikowane. Hume nie neguje faktu, że natura ma swoje prawa, ale zaprzecza temu, że możemy je poznać. Gdy przyjmujemy, że coś jest prawem, jest to jedynie sposób na powiedzenie: „Oto najlepszy domysł, jaki możemy przedstawić w oparciu o poprzednie próby".

Nawiasem mówiąc, twierdzeń Humea wcale nie obala przyznanie, że „Co prawda prawa naukowe nie są prawdziwe w stu procentach, ale są prawdziwe na 99,9 procent. Może i nie są pewne, ale najprawdopodobniej są prawdziwe". Jak zweryfikować takie stwierdzenie? Jak ustalić prawdopodobieństwo, powiedzmy, prawa odwrotnych kwadratów Newtona? Mówi ono, że każde ciało we wszechświecie przyciąga każde inne ciało z siłą wprost proporcjonalną do ich masy i odwrotnie proporcjonalną do kwadratu odległości między nimi. Prawa tego nie da się sprawdzić inaczej, niż mierząc relacje między wszystkimi ciałami we wszechświecie. Jako że jest to niemożliwe, żadna skończona liczba prób weryfikacji nie może dać konkretnej odpowiedzi, jak prawdopodobne jest twierdzenie Newtona. Dziesięć milionów prób nie da 99-procentowego ani nawet 50-procentowego prawdopodobieństwa,

bo może być dwadzieścia milionów przypadków nieprzetestowanych, w których uzna się, że prawo Newtona nie działa.

W tym miejscu warto zrobić przerwę na rozważenie pewnego wybuchu irytacji astronoma Neila deGrasse Tysona. Tyson uważa, że to po prostu niedorzeczne mówić, że prawa naukowe nie są wiarygodne: „Największy sukces nauki polega na tym, że działa". Gdyby nauka nie opisywała świata trafnie, samoloty by nie latały, a ludzie leczeni przez lekarzy nie zdrowieliby. Samoloty latają, a chorzy są skutecznie leczeni w szpitalach i na tej podstawie trzeba uznać naukę za prawdziwą. Lepiej jest latać samolotem zbudowanym zgodnie z prawami fizyki, niż wsiąść na pokład samolotu „zbudowanego według zasad astrologii wedyjskiej", pogardliwie dodaje Tyson[312].

Zgadzam się, że nauka działa i nie będę się spierał o ograniczenia wedyjskiej astrologii, ale nie wynika z tego, iż prawa naukowe są prawdziwe w każdym przypadku. Weźmy taki niepokojący przykład: prawa Newtona przez prawie dwa wieki uznawane były za absolutnie prawdziwe. Działały niewiarygodnie dobrze. Właściwie żaden zestaw ogólnych twierdzeń nie został poddany tak wielu empirycznym weryfikacjom. Każda maszyna była ich wcieleniem i cała rewolucja przemysłowa była oparta na newtonowskiej fizyce i mechanice. Słuszność tez Newtona potwierdzano miliony razy dziennie, a jego teorie doprowadziły do niespotykanych wcześniej materialnych sukcesów. Natomiast teoria względności Einsteina była sprzeczna z twierdzeniami Newtona, które wbrew niezliczonej liczbie empirycznych weryfikacji uznane zostały za w istotny sposób błędne lub przynajmniej niewystarczające. Nie oznacza to, że prawa Einsteina są absolutnie prawdziwe. W przyszłości i ich błędność w jakichś aspektach może zostać przez kogoś dowiedziona.

Z takich przykładów filozof Karl Popper wyciągnął wniosek, że żadne prawo nauki nie może rościć sobie pretensji do dowiedzenia czegokolwiek. Nauka nie może weryfikować teorii, może je zaledwie falsyfikować[313]. Gdy poddaliśmy teorię licznym testom i nie została obalona, możemy prowizorycznie wierzyć w jej prawdziwość. Jednak nie dlatego, że została dowiedziona, ani nawet, że prawdopodobnie jest prawdziwa. Raczej działamy w ten sposób, bo mówiąc praktycznie, nie

mamy lepszego sposobu działania. Wierzymy teorii na słowo, dopóki nie stwierdzimy, że nas zawiodła. Nie ma w tym nic złego, dopóki zdajemy sobie sprawę z faktu, że prawa naukowe to nie „prawa natury". Są one prawami ludzi, formą odgadywania wiedzy o świecie. To, co nazywamy prawem, nie jest niczym więcej, jak tylko zaobserwowanym wzorem i ciągiem wydarzeń. Myślimy, że świat tak działa, dopóki doświadczenie nie dowiedzie, że jest inaczej.

Przedstawiam tutaj argumenty sceptyków nie dlatego, że wyznaję bez zastrzeżeń filozofię Humea czy Poppera. Moim celem jest raczej odrzucenie twierdzenia Humea przeciw cudom z użyciem jego własnej empirycznej i sceptycznej filozofii. Hume utrzymuje, że cuda naruszają znane nam prawa natury, ja natomiast sugeruję, że sceptyczna filozofia samego Humea pokazała, że nie ma znanych nam praw natury. Cuda mogą zostać odrzucone tylko wtedy, gdy prawa naukowe są z pewnością prawdziwe i nie dopuszczają żadnych wyjątków. Hume dowiódł, iż nie możemy tego wiedzieć w stosunku do żadnego empirycznego twierdzenia. Cuda można uznać za sprzeczne z nauką tylko wtedy, gdy nasza wiedza o przyczynowości jest tak pewna, że śmiało możemy wykluczyć boską przyczynę. Hume nauczył nas, jak ograniczona jest nasza wiedza o przyczynowości i dlatego nie możemy uznać za niemożliwą boskiej interwencji w wyjątkowych przypadkach.

Gdy mówimy o cudzie, możemy mieć na myśli albo niezwykle rzadkie wydarzenie, które jednak jest możliwe z naukowego punktu widzenia, albo wydarzenie, które w jakiś sposób sprzeciwia się uznanym prawom natury. Rozważmy kwestię, czy osoba zmarła może wrócić do życia. Możemy uznać to za nieprawdopodobne w najwyższym stopniu, bo nikt, kogo znamy, czegoś takiego nie widział. Wszystkie próby ożywiania zmarłych podejmowane przez lekarzy do tej pory kończyły się niepowodzeniem. Nie wynika z tego jednak, że przywracanie do życia osób zmarłych jest naruszeniem jakichś praw natury. Czy ktoś może z całą pewnością powiedzieć, że w przyszłości postęp medycyny nie osiągnie punktu, w którym będzie można przywracać do życia ludzi znajdujących się w stanie śmierci klinicznej? Oczywiście, że nie. Zatem twierdzenie naukowe głoszące, że martwi nie mogą

wrócić do życia, jest prawdą praktyczną, użyteczną dla celów codziennego działania, ale nie jest prawdą konieczną.

Jeżeli jednak możemy w przyszłości zobaczyć umarłych przywróconych do życia, jest też możliwe, że w przeszłości raz, a może i więcej razy, zmarli wracali do życia. Nie twierdzę, że tak było. Mówię tylko, że skoro może się to kiedyś wydarzyć, to również wcześniej mogło to już kiedyś mieć miejsce. Logiczna możliwość nie może być ograniczona do zdarzeń w przyszłości. Jeżeli wydarzyło się to w przeszłości, był to cud. Jeżeli będzie to miało miejsce w przyszłości, nazwiemy to postępem naukowym. W każdym przypadku jest to możliwe nie dlatego, że prawa natury zostały odrzucone, ale dlatego, że nie mamy pełnej wiedzy na ich temat.

Cuda można także rzeczywiście rozumieć jako zawieszenie prawa natury, ale i wtedy w nauce czy logice nie znajdziemy nic, co mówiłoby, że takie fakty nie mogą mieć miejsca. Kto powiedział, że prawa natury są niezmienne? Nie ma żadnego dowodu na tak daleko idące stwierdzenie. Oczywiście, że jeżeli Bóg istnieje, to cuda są możliwe. Dla Boga, będącego poza światem fizycznym, najwyraźniej nie ma ograniczeń. Nawet nowoczesna fizyka przyznaje, że poza światem fizycznym prawa natury nie mają zastosowania. Nie ma nic „cudownego" w niebie lub piekle z tego prostego powodu, że żadne prawa natury nie działają poza naszym światem.

Jednak nawet w ramach natury Bóg nie może być ograniczany. Jak autor powieści, Bóg całkowicie dysponuje fabułą. Jak mógłby być związany regułami i wątkami, które sam wymyślił? Gdy Bóg nagle przerywa „logikę" opowieści, skutkiem na pewno będzie wstrząs i zamęt. I o to właśnie chodzi w cudach - by zakłócić normalny bieg wydarzeń i zwrócić uwagę na coś, co dzieje się poza samą opowieścią. Jeżeli Bóg stworzył wszechświat, to stworzył również prawa natury i może je od czasu do czasu zmienić, jeżeli ma na to ochotę.

ROZDZIAŁ SIEDEMNASTY

Zakład sceptyka: Pascal i rozsądny akt wiary

Bóg jest albo Go nie ma. (...) Rozum nie może tu nic określić: nieskończony chaos oddziela nas. Na krańcu tego nieskończonego oddalenia rozgrywa się partia, w której wypadnie orzeł lub reszka. Na co stawiacie

Blaise Pascal, *Myśli*

Skoro stwierdziliśmy, że cuda są możliwe, możemy teraz przejść do pytania, czy wiara jest rozsądna. Na pierwszy rzut oka może się ono wydać paradoksalne. Jak rozsądek czy rozum może być przywoływany, by uzasadnić coś irracjonalnego, brak rozsądku? Chcę pokazać w tym rozdziale, że wiara w żadnym wypadku nie jest sprzeczna z rozumem. Raczej jest jedyną drogą, by odkryć prawdy znajdujące się poza domeną rozumu i doświadczenia. Czerpiąc z matematyka i filozofa Blaise'a Pascala będę dowodził, że zakład, o który ateiści idą z Bogiem, jest zdecydowanie nierozsądny. Wobec naszej wiedzy i niewiedzy na temat tego, co następuje po śmierci, nie ma innego wyjścia, jak tylko policzyć szanse wygranej. Gdy to zrobimy, odkryjemy, że z perspektywy samego rozumu obstawienie wiary jest całkiem sprytne. To dostatecznie rozsądne, żeby uwierzyć.

Taka konkluzja wielu wyda się zaskakująca, bo samo pojęcie wiary jest dla nich problematyczne, a nawet obraźliwe. Stephen Jay Gould analizuje na przykład słynną scenę z Ewangelii św. Jana, w której apostoł Tomasz nie chce uwierzyć, że Chrystus zmartwychwstał. Tomasz mówi: „Jeżeli na rękach Jego nie zobaczę śladu gwoździ i nie włożę

palca mego w miejsce gwoździ, i nie włożę ręki mojej do boku Jego, nie uwierzę". Więc Jezus przychodzi do Tomasza i pozwala mu zobaczyć i dotknąć swych ran, w obliczu czego Tomasz wyznaje: „Pan mój i Bóg mój!". Jezus odpowiada Tomaszowi: „Uwierzyłeś dlatego, ponieważ Mnie ujrzałeś? Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli". (J 20,25-29). Gould komentuje te słowa w ten sposób: „Nic nie jest bardziej obce regułom nauki (...) niż słynne upomnienie Tomasza przez Jezusa. (...) Sceptyczny stosunek do stwierdzeń opartych wyłącznie na autorytecie połączony z dążeniem do uzyskania bezpośrednich dowodów (zwłaszcza dla poparcia niezwykłych twierdzeń) stanowi pierwsze przykazanie poprawnej procedury naukowej"[315].

Danielowi Dennettowi wiara przywodzi na myśl obrazy Świętego Mikołaja i Wielkanocnego Zajączka, przekonania odpowiednie dla dzieci, ale na pewno nie dla dorosłych. Carl Sagan pisze, że nauka „mówi nam, by niczego nie brać na wiarę", religia zaś „często każe nam wierzyć na słowo"[316]. Z punktu widzenia Richarda Dawkinsa wiara jest to „stan umysłu, który skłania ludzi do przekonania o czymś - wszystko jedno, o czym - przy absolutnym braku wspierających to coś dowodów. (...) Zdolna jest doprowadzić ludzi do skrajnie niebezpiecznego szaleństwa, co według mnie kwalifikuje ją do miana swego rodzaju choroby umysłowej"[317].

Już na pierwszy rzut oka wrogość ateistów wobec wiary wydaje się zadziwiająca. Często bowiem podejmujemy decyzje w oparciu o wiarę. Rutynowo ufamy autorytetom i podejmujemy działania, opierając się na ich twierdzeniach, których nie weryfikujemy lub nawet nie możemy zweryfikować. Nie było mnie przy bitwie pod Waterloo, ale właściwie jestem przekonany, że miała ona miejsce. Nigdy nie byłem w Papui Nowej Gwinei, ale w zasadzie jestem pewny, że ona gdzieś tam jest. Wierzę słowu innych, którzy tam byli i ufam mapom. Podobnie ufam służbom kontroli lotów i umiejętnościom pilotów za każdym razem, gdy wsiadam na pokład samolotu.

Tak bardzo opieramy się na wierze, że nowoczesne życie stałoby się niemożliwe, gdybyśmy się upierali przy dowodach i weryfikacji twierdzeń przed przystąpieniem do działania. Skąd wiemy, że nasze płatki śniadaniowe są zdrowe? Jak mogę być pewny, że mój samochód

nie wybuchnie? Dlaczego mam uważać za oczywiste, że po drugiej stronie telefonu jest rzeczywiście ta osoba, której głos słyszę? Skąd wiem, że mój głos na danego kandydata w wyborach prezydenckich będzie rzeczywiście policzony temu kandydatowi?

Jedna odpowiedź brzmi: wiem, bo „system" działa. Jem płatki i czuję się dobrze, jadę samochodem do pracy i dojeżdżam tam nim. I tak dalej. Mogę ufać technologii, bankom, mapom, demokracji, bo dostarczają jakichś dóbr. Nie jest to jednak argument przeciwko wierze religijnej, bo i ona dostarcza wierzącemu pewnych dóbr. Jak zauważa William James w swojej klasycznej dziś już książce *Doświadczenie religijne*, wiara w Boga dla milionów tych, którzy ją posiadają, stale potwierdza się w codziennym życiu. Ludzie zaczynają ufać Bogu w zamian za jego wierność i miłość w taki sam sposób, w jaki ufają swoim współmałżonkom — za sprawą trwałego i niezawodnego doświadczenia. Tak naprawdę ludzie religijni ufają Bogu bardziej niż liniom lotniczym, mapom, komputerom i ta ufność jest również oparta na empirycznych dowodach. Komputery się psują, mapy dezaktualizują, a linie lotnicze potrafią wszystko zepsuć. A Bóg nie.

Taka obrona wiary jest jednak niewystarczająca, bowiem wiara religijna nie dotyczy tylko tego, co zadowala ludzkie pragnienia i potrzeby, ale dotyczy też tego, co jest prawdziwe. Wiara głosi specyficzne twierdzenia. Dusza jest nieśmiertelna i żyje po śmierci. W niebie istnieje Bóg, który pragnie wiecznego zjednoczenia z nami. Niebo czeka na tych, którzy ufają Bogu, natomiast ci, którzy Go odrzucają, zostaną skierowani do innego miejsca. I tak dalej. Tych twierdzeń nie da się zweryfikować, dlatego są one radykalnie różne od zdań na temat Papui Nowej Gwinei i Waterloo. Mógłbym potwierdzić moją wiarę, udając się na Nową Gwineę albo zbierając świadectwa historyczne dotyczące bitwy pod Waterloo. Nie ma jednak sposobu, by dowiedzieć się, czy moja dusza przeżyje moje ciało lub czy rzeczywiście w niebie zasiada najwyższy sędzia. Te sprawy znajdują się poza granicami doświadczenia, a zatem i poza zdolnością istoty ludzkiej, by je sprawdzić. Jak pokazał Kant, znajdują się poza zasięgiem rozumu samego w sobie.

Jednak Kant nie wyciągnął z tego wniosku, że wiara religijna jest nierozumna. Przeciwnie, dowodził, że poza terenami rozumu w żadnym

wypadku nie jest nierozsądne, by podejmować decyzje w oparciu o wiarę. Sedno argumentu polega na tym, że w świecie fenomenów, świecie empirycznym, jesteśmy w stanie formułować opinie oparte na doświadczeniach, sprawdzaniu, weryfikacji, rozumie. W tym świecie przesądem byłoby głosić twierdzenia wynikające z wiary, których nie da się poprzeć dowodami i racjami. Jednak poza światem fenomenów te kryteria nie mają zastosowania - tak jak prawa fizyki stosują się do naszego wszechświata i do żadnego innego.

Gdy zatem Christopher Hitchens odrzuca twierdzenia religijne na podstawie poglądu mówiącego, że „co może być utrzymywane bez dowodów, może być też bez dowodów odrzucone"[318], popełnia błąd kategorialny, jak lubią to nazywać filozofowie. Używa bowiem kryteriów empirycznych do sądzenia spraw, które leżą poza królestwem empirii. Chce dowodów ze świata, w którym reguły dowodzenia nie mają zastosowania. Poza zasięgiem rozumu i doświadczenia brak dowodów nie może być traktowany jako dowód braku.

Intrygujące jest, że wielu ludzi chce dziś żyć, zakładając, że Boga nie ma, nie ma życia pozagrobowego, nie ma rzeczywistości poza światem doświadczenia. Tak twierdzą nie tylko zaprzysięgli ateiści, ale także agnostycy, których deklarowana niewiedza zamienia się w praktyczny ateizm. Często z uśmiechem samozadowolenia mówią oni: „Nie mogę wierzyć, bo po prostu nie wiem". Ich postawa jest niezrozumiała z dwóch względów. Po pierwsze, są oni całkowicie niezainteresowani najważniejszymi pytaniami życia: dlaczego tu jesteśmy? Czy życie doczesne to wszystko, co istnieje? Co dzieje się, gdy umieramy? Te wielkie tajemnice napierają na wszystkie istoty ludzkie, które zastanawiają się nad swoją sytuacją, ale okazuje się, że są ludzie, którzy odmawiają nawet prób rozwiązania tej zagadki. Wciąż żądają takich dowodów, które na tym świecie po prostu nie są dostępne. Ich postawa jest dziwna również dlatego, że nie wykazują oni grama świadomości ograniczeń rozumu. Dowody empiryczne są bowiem niedostępne, gdyż nasze zmysły nie mogą przeniknąć świata wykraczającego poza doświadczenie.

Gdy rozum dociera już do swych granic, istnieją dwie możliwości: możemy się zatrzymać lub iść dalej. Niektórzy myśliciele, tacy jak

filozof Ludwig Wittgenstein, twierdzili, że poza tym, czego możemy dojść rozumem, nie możemy niczego innego udowodnić. „Nie docieramy do sedna rzeczy - pisał Wittgenstein - ale osiągamy punkt, poza który nie możemy wyjść, gdzie nie możemy stawiać dalszych pytań"[319]. Wittgenstein odmawiał jakiejkolwiek odpowiedzi na pytanie, co dzieje się po śmierci. Na pewno nie odpowiadał, że nie ma nic, z nieuzasadnioną pewnością Richarda Dawkinsa czy Sama Harrisa. Nie mógł tak powiedzieć, bo nie wiedział.

Reakcja typu „nie wiem" jest wyrazem pewnego rodzaju agnostycyzmu. Zakłada on zawieszenie sądu w sytuacji niewiedzy, które z pewnością ma przewagę nad ateizmem. Co dziwniejsze, tę formę agnostycyzmu wyznają również ludzie wierzący. Wierzący również nie wiedzą. Biblia mówi w Liście do Hebrajczyków, że wiara „jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy" (Hbr 11,1). Gdyby wierzący wiedział, nie byłoby w ogóle mowy o wierze. Porównajmy zdania: „Ja nie wierzę, że moja córka jest w siódmej klasie; ja wiem, że jest w siódmej klasie" i „Nie byłem w niebie, więc nie mogę powiedzieć, iż wiem, że takie miejsce jest, ale wierzę, że istnieje". Wiara jest stwierdzeniem ufności co do czegoś, czego nie wiemy na pewno. Wiara mówi, że chociaż czegoś nie wiem na pewno, to wierzę, że jest tak naprawdę.

Z tego można wyciągnąć wniosek, który zaskoczy wielu ateistów, a pewnie i kilku chrześcijan: wątpliwość jest odpowiednim nawykiem myślenia dla człowieka wierzącego. W Ewangelii św. Marka znajduje się opowieść o człowieku, który przyszedł do Chrystusa, by ten, o ile może, uwolnił jego syna od opętania przez złego ducha. Jezus powiedział mu: „Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy", a ów człowiek odparł: „Wierzę, zaradź memu niedowiarstwu!". (Mk 9,23-24). Jest to modlitwa każdego prawdziwie wierzącego człowieka. Chrześcijanin wierzy, chociaż nie jest pewny, człowiek niewierzący odmawia wiary dlatego, że nie jest pewny. Zgadzają się oni jednak co do tego, że nie są pewni. Sceptyczny nawyk w myśleniu jest tak samo naturalny zarówno dla chrześcijaństwa, jak i dla niewierzących.

Wiara religijna nie jest opozycją wobec rozumu. Celem wiary jest odkrycie prawd najważniejszych, które jednak nie są dla nas dostępne

czysto naturalnymi środkami. W swoim *Traktacie* Wittgenstein napisał słynne zdanie: „gdyby nawet rozwiązano wszelkie *możliwe* [podkr. Wittgensteina] zagadnienia naukowe, to nasze problemy życiowe nie zostałyby jeszcze nawet tknięte[320]". Chodzi o to, że gra nazywana nauką jest toczona na pewnym boisku, a najważniejsze pytania naszego życia - Dlaczego tu jestem? Dlaczego powinienem kochać? Po co powinienem żyć? - znajdują się poza tym boiskiem. Wiara jest próbą sięgnięcia poza świat empiryczny i rzucenia światła na te kwestie. Zarówno Kant, jak i Wittgenstein mówią, że jest to niemożliwe, ale mają na myśli, że jest to niemożliwe jako projekt samego tylko rozumu. Być może istnieje inny sposób poznania.

Ścierając się z najistotniejszymi problemami ludzkiej egzystencji, filozof Brian Magee pisze: „Jesteśmy jak żołnierze oblegający zamek, którzy bez końca na próżno próbowali znaleźć sposób, by przedrzeć się przez ściany. Ich jedyna nadzieja, czy sobie zdają z tego sprawę, czy nie, leży w innej metodzie wejścia do zamku, w tunelu, który zaprowadzi ich do wnętrza fortecy zupełnie bez przechodzenia przez jej ściany"[321]. To stanowisko jest doskonałym opisem tego, jak wiara poszukuje drogi, która jest zamknięta dla rozumu. Cel jest taki sam: odnaleźć prawdę, ale wiara jest nadal w drodze, podczas gdy rozum już się poddał. Jeżeli agnostyk chce odłożyć swój plecak i odpuścić, nie może zazdrościć wierzącemu, że ten ma zamiar wypróbować nową ścieżkę i jednak dotrzeć na szczyt.

Człowiek religijny używa wiary, by uzyskać dostęp do nowego obszaru, domeny objawienia. Prawdę powiedziawszy, nie ma wyboru, bo rozum wyczerpał swą moc. Wierzący ma nadzieję, że objawienie odsłoni prawdy dla rozumu zakryte. Człowiek religijny wierzy nie „na ślepo", ale raczej z „oczyma szeroko otwartymi". Chrześcijanin polega na wierze nie po to, by zdusić swe wrodzone zdolności, ale po to, by nimi kierować tak, by mogły jaśniej świecić. Oczekuje, że objawienie ożywi i poprowadzi jego rozum. Powiedzenie św. Augustyna dobrze tu pasuje: „Uwierz, a zrozumiesz". To dlatego ludzie religijni popadają w konsternację, gdy ateiści oskarżają ich o odrzucanie naturalnych zdolności intelektualnych. Obserwator życia społecznego Michael Novak mówi, że „używanie rozumu jest trochę jak patrzenie gołym

okiem, natomiast gdy «nakładamy wiarę», to jakbyśmy zakładali idealnie dopasowane okulary (...), by uchwycić wymiary rzeczywistości inaczej niedostrzegalne"[322].

O ile wiemy coś o jakiejś idei czy twierdzeniu, o tyle pokładamy wiarę w jakimś człowieku. Daniel Dennett powinien z ulgą przyjąć, że nie jest to Święty Mikołaj ani Wielkanocny Zajączek. Wiara religijna ostatecznie jest deklaracją ufności pokładanej w jedynym monoteistycznym Bogu, w jego autorytecie i wiarygodności. Jeżeli istnieje jakiś boski byt, który stworzył wszechświat ze szczególnym uwzględnieniem nas - istot ludzkich, to jest zupełnie rozsądnym założyć, że i bez naszej zdolności odnalezienia Go On sam znajdzie sposób, by trafić do nas. Człowiek wierzący uważa, że gdy istota ludzka nie jest w stanie wspiąć się do Boga, Bóg się uniża, by dotrzeć do człowieka. Wiara jest swego rodzaju darem. To Boży sposób ujawnienia się nam poprzez objawienie. Gdyby Bóg tego nie zrobił, nie moglibyśmy w inny sposób poznać Go i pozostałby odcięty od swego stworzenia.

Pascal swoje rozważania zaczyna od kaniowskiego założenia, że „ostateczny krok rozumu to uznać, że istnieje nieskończona mnogość rzeczy, które go przerastają[323]". W swoich licznych pismach Pascal twierdzi, że szczęśliwie dla człowieka najwyższe prawdy są dostępne przez wiarę, a nie poprzez rozum. Wiara bowiem jest dostępna dla każdego. Gdyby jedyna droga do poznania Boga wiodła przez rozum, bardziej rozgarnięci mogliby wejść w tę uliczkę i strzelić gola, a mniej inteligentni zostaliby na spalonym. Dostanie się do nieba przypominałoby rekrutację na Harvard. Najwyraźniej Bóg chce mieć w niebie również ludzi bez doktoratów, wygląda na to, że przygotował miejsce dla rybaków i innych prostaczków. Rozum jest arystokratyczny, natomiast wiara — demokratyczna.

Dlaczego jednak mielibyśmy wybrać wiarę, skoro są w nas wątpliwości? Ta kluczowa dla człowieka tajemnica jest przedmiotem słynnego zakładu Pascala (Pascal go nie wymyślił, został bowiem wcześniej przedstawiony przez muzułmańskiego średniowiecznego teologa Abu Hameda al-Ghazali, którego pracę *Alchemia szczęścia* Pascal znał i z której prawdopodobnie zaczerpnął argumentację)[324]. Pascal nadał

zakładowi jego obecną klasyczną formę i postawił wszystkich „światłych", agnostyków i ateistów przed nieuniknionym wyborem.

Pascal twierdzi, że w życiu musimy ryzykować. Powiedzmy, że przedstawiono nam ofertę pracy, która może gwałtownie przyspieszyć naszą karierę. Wygląda bardzo obiecująco, ale oczywiście istnieje pewne ryzyko. Nie ma sposobu, by z góry dowiedzieć się, jak potoczą się sprawy. Musimy podjąć decyzję, czy bierzemy tę pracę, czy nie. Albo powiedzmy, że zakochałeś się w jakiejś kobiecie. Chodzicie ze sobą już jakiś czas, ale nie możesz być pewny, jak będzie wyglądało następnych kilkadziesiąt lat małżeństwa z nią. Działasz na podstawie tego, co wiesz, ale to, co wiesz, jest z natury rzeczy niewystarczające. Musisz jednak podjąć decyzję. Nie możesz ciągle mówić „pozostanę agnostykiem, dopóki nie dowiem się na pewno". Jeśli będziesz czekał zbyt długo, ona wyjdzie za kogoś innego albo oboje zejdziecie z tego świata w stanie wolnym.

W ten sam sposób Pascal argumentuje, że podejmując decyzję na temat naszej relacji do Boga, nigdy nie będziemy rozumieć wszystkiego z góry. Największa nawet ilość racjonalnych dociekań nie udzieli ostatecznych odpowiedzi, skoro to, co przychodzi po śmierci, pozostanie nieznane. Powinniśmy zatem sprawdzić, jakie są opcje i obstawić nasz zakład. Jakie są alternatywy i jak mierzyć prawdopodobieństwo wygranej? Pascal twierdzi, że zasadniczo możemy wybrać dwie drogi i musimy rozważyć ryzyko błędu w stosunku do każdej z nich.

Jeżeli wierzymy w Boga, a okaże się, że Bóg nie istnieje, jesteśmy na minusie, bo popełniliśmy błąd metafizyczny. Jeżeli jednak w swoim życiu odrzucamy Boga, a okaże się, że rzeczywiście istnieje, to ryzyko jest o wiele poważniejsze: wiekuiste oddzielenie od Boga. W oparciu o te dwa możliwe rezultaty Pascal głosi, że o wiele mniej ryzykowne jest wierzyć w Boga. W sytuacji niepewnego rezultatu żadna racjonalna osoba nie odmówi rezygnacji z czegoś, co skończone, w zamian za możliwość uzyskania nagrody nieskończonej. Właściwie w takiej sytuacji nierozsądnie jest nie wierzyć. Jak pisze Pascal: „Zważmy zysk i stratę, zakładając się, że Bóg jest. Rozpatrzmy te dwa wypadki: jeśli wygrasz, zyskujesz wszystko; jeśli przegrasz, nie tracisz nic. Zakładaj się tedy, że *jest* [podkr. Pascala], bez wahania[325]".

Pomysłowość argumentu Pascala polega na podkreśleniu praktycznej konieczności dokonania wyboru, którą narzuca nam śmierć. Nadchodzi dzień, gdy nie ma już jutra, i wtedy musimy oddać swój głos za lub przeciw propozycji znajdującej się na karcie wyborczej. Nieunikniony charakter decyzji uwydatnia zwykłą głupotę „apateizmu" czy praktycznego ateizmu, pozy, że coś nie ma znaczenia, choć dość dosłownie jest kwestią życia lub śmierci. Apateista i agnostyk odmawiają dokonania wyboru w sytuacji, gdy nie ma możliwości wstrzymania się od głosu. W ten sposób odmowa wyboru staje się wyborem - wyborem przeciwko Bogu.

Pascal demaskuje także postawę ateisty, który pozuje na odważnego i samotnego człowieka stającego nad otchłanią. Podziwiamy człowieka, który nie poddaje się mimo nieuniknionych przeciwności losu. Gdybyśmy wiedzieli, że jesteśmy sami we wszechświecie, a śmierć jest naszym końcem, wtedy nie byłoby innego wyjścia, jak tylko stanąć nieustępliwie w naszych śmiertelnych powłokach i przeklinać ciemność. Co jednak pomyślelibyśmy o człowieku, który gotów jest przyjąć straszliwy los, którego może uniknąć. Jeżeli człowiek wpada w pułapkę razem z wygłodniałym lwem i widzi drzwi, które dają szansę ucieczki, kto przy zdrowych zmysłach odmówi skorzystania z niej? Z tego punktu widzenia postawa ateisty staje się jakąś zatwardziałością lekkomyślnego człowieka, który decyduje się grać w rosyjską ruletkę ze swoją duszą.

Ateiści czasem wprawiają w konsternację pytaniem, dlaczego Bóg nie uczynił swej obecności bardziej oczywistą. Carl Sagan sugeruje, że by rozproszyć wszelkie wątpliwości co do Jego istnienia, „Bóg mógłby wykuć dziesięć przykazań na Księżycu"[326]. Pascal dostarcza przekonywającego uzasadnienia tego, co nazywa skrywaniem się Boga. Być może — pisze — Bóg chce ukryć się przed tymi, którzy nie chcą go spotkać, a odkrywa się przed tymi, których serca są na Niego otwarte. Gdyby Bóg ogłosił swe istnienie tak, że nie moglibyśmy Go odrzucić, wtedy na siłę narzucałby się nam. Pascal zauważa, że być może Bóg nie chce być znany każdemu, ale tylko istotom, które Go szukają[327].

Ateiści mają świadomość siły zakładu Pascala. Christopher Hitchens nie może zrobić nic więcej, jak rozpocząć atak *ad hominem,*

nazywając Pascala „hipokrytą" i „oszustem"[328]. Dla Richarda Dawkinsa argumenty Pascala są „wyjątkowo dziwaczne". Dlaczego? „Wszak wiara nie jest czymś, o czym można swobodnie decydować, jak to ma miejsce w polityce. A przynajmniej na pewno nie wynika ona z aktu woli"[329]. Dawkins ma tu rację, ale sedno problemu leży w tym, czy człowiek chce wierzyć i czy jest otwarty na wezwanie wiary. Jak zobaczymy w kolejnych rozdziałach istnieją silne psychologiczne motywy, by opierać się temu wezwaniu.

Pascal pisze: „Istnieją jedynie dwa rodzaje osób godne miana rozumnych: ci, którzy służą Bogu całym sercem, bo Go znają; ci, którzy szukają Go całym sercem, bo Go nie znają"[330]. Pascal uznaje, że wiara jest darem. Nie możemy jej żądać, co najwyżej prosić Boga, by nam ją dał. Zanim to nastąpi, najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest wieść dobre i moralne życie, żyć tak jak gdyby Bóg rzeczywiście istniał. I modlić się modlitwą sceptyka, którą znalazłem u filozofa Petera Kreefta:

„Boże, nawet nie wiem, czy istniejesz. Jestem sceptykiem. Wątpię. Myślę, że możesz być tylko mitem. Ale nie jestem tego pewien (przynajmniej wtedy, kiedy jestem ze sobą zupełnie szczery). Jeżeli więc istniejesz i jeżeli rzeczywiście obiecujesz nagrodzić wszystkich poszukujących, musisz mnie teraz słyszeć. Deklaruję więc teraz, że jestem poszukiwaczem, poszukiwaczem prawdy, czymkolwiek i gdziekolwiek jest. Chcę poznać prawdę i żyć prawdą. Jeżeli Ty jesteś prawdą, proszę, pomóż mi"[331].

Biblia obiecuje, że wszyscy, którzy szukają Boga w ten sposób, z gorącym i otwartym sercem, odnajdą Go.

Część Szósta

CHRZEŚCIJAŃSTWO A CIERPIENIE

ROZDZIAŁ OSIEMNASTY

O Inkwizycji raz jeszcze: Wyolbrzymione zbrodnie religii

Dobrzy ludzie będą czynić dobro, a źli będą czynić zło, a potrzeba dopiero religii, by dobrzy ludzie zaczęli czynić zło[332].

Steven Weinberg, *Facing Up*

Poprzednie rozdziały poświęcone były znalezieniu odpowiedzi na intelektualne argumenty przeciwko chrześcijaństwu wypowiadane przez najwybitniejsze umysły ateistyczne naszych czasów. W kilku następnych rozdziałach przyjrzę się ich argumentom moralnym i rozpatrzę oskarżenie jakoby chrześcijaństwo było gorzej niż irracjonalne - po prostu złe. Przez wiele wieków to Bóg sądził ludzi, zaś chrześcijańscy duchowni wydawali sądy dotyczące herezji i moralności. Teraz człowiek wpycha się na fotel sędziowski i oskarżając, wskazuje palcem na Boga. Chrześcijaństwo musi odpowiedzieć na oskarżenia o sianie zła i zagrażanie pokojowi w społeczeństwie. W tym rozdziale zbadam, czy religia naprawdę jest źródłem większości konfliktów i śmierci na świecie, a jeśli tak, to czy świat miałby się lepiej bez niej.

Wiodący ateiści odnieśli duże sukcesy w przekonywaniu milionów ludzi - nawet wierzących - że religia jest przekleństwem historii. W książce *The End of Faith (Koniec wiary)* Sam Harris nazywa religię „najpotężniejszym źródłem ludzkich konfliktów w przeszłości i obecnie"[333]. Steven Pinker pisze, że „Religie dały nam kamienowanie,

palenie czarownic, wyprawy krzyżowe, inkwizycję, dżihad, fatwę, samobójczych terrorystów, morderców strzelających do pracowników klinik aborcyjnych i matki, które topią swych synów, aby mogli być szczęśliwie połączeni w niebie"[334]. W innej książce Pinker dorzuca kolejne zbrodnie, które przypisuje religii. Mówi, że byli ludzie przekonani, iż to Bóg nakazuje im „wyrzynać Madianitów i porywać ich kobiety, kamienować prostytutki, skazywać na śmierć homoseksualistów, palić na stosie czarownice, mordować heretyków i niewiernych, wyrzucać przez okno protestantów, wstrzymywać pomoc medyczną dla umierających dzieci (...) i rozbijać samoloty o niebosiężne wieżowce"[335].

To chrześcijaństwo jest zwykle w centrum krytyki moralnej ze strony ateistów. W pracy *Dlaczego nie jestem chrześcijaninem* filozof Bertrand Russell twierdzi, że „całe to przekonywanie o pozytywnym oddziaływaniu moralnym chrześcijaństwa można podtrzymywać tylko przy zupełnym ignorowaniu czy fałszowaniu danych historycznych"[336]. Publicysta Robert Kuttner tak argumentuje przeciwko chrześcijaństwu: „Krucjaty spowodowały śmierć milionów w imię Jezusa. Inkwizycja przyniosła tortury i śmierć kolejnym milionom. Po Marcinie Lutrze przez następne trzysta lat chrześcijanie toczyli krwawą bitwę z innymi chrześcijanami"[337].

Zagrożenia powodowane przez religię nie osłabły z czasem. Richard Dawkins obserwuje Bliski Wschód, Bałkany, Irlandię Północną, Indie i Sri Lankę, by stwierdzić, że „większość, jeśli nie wszystkie przejawy wrogości z użyciem przemocy w dzisiejszym świecie" wynikają „z potencjału religii do generowania podziałów"[338]. Współczesny wpływ religii, szczególnie ekstremizmu islamskiego i fundamentalizmu chrześcijańskiego, jest na tyle szkodliwy, że Daniel Dennett obawia się, iż „toksyczna mania religijna może w ciągu doby położyć kres ludzkiej cywilizacji"[339].

Problem z taką krytyką polega na szalonym wyolbrzymianiu przestępstw popełnionych przez fanatyków religijnych, a pomijaniu lub uzasadnianiu dalece większych zbrodni popełnionych przez świeckich czy ateistycznych fanatyków. Będzie to tematem kolejnych dwóch rozdziałów, w których przyjrzymy się bliżej danym historycznym, na

które powołują się krytycy religii. Zamierzam bowiem wykazać, że powszechna opinia, jakoby religia była podstawowym źródłem masowych mordów i konfliktów w historii, jest po prostu błędna. Właściwie może ona być utrzymywana tylko przez tych, którzy uparcie ignorują lub przeinaczają fakty.

Zacznijmy od wypraw krzyżowych, które James Carroll żywo opisuje jako „zespół historycznych zbrodni o znaczeniu światowym", których „szlak przemocy pozostawił trwałe ślady w pamięci ziemi i ludzi po dziś dzień"[340]. Będąc katolikiem, Carroll jest przykładem na to, jak wielu liberalnych chrześcijan przejęło zarzuty sekularystów, że wyprawy krzyżowe są dobrą ilustracją okropności religii. Ponadto, dość standardowo, Carroll rezerwuje najgorsze słowa do opisania roli chrześcijan w wyprawach krzyżowych, a o okropnościach popełnianych przez muzułmanów wyraża się ze znamienną powściągliwością. Mamy tu do czynienia ze znaną doktryną: religia jest zła, a chrześcijaństwo jeszcze gorsze.

Czy jest ona prawdziwa? Pamiętajmy, że przed nadejściem islamu region zwany Bliskim Wschodem był zdecydowanie chrześcijański. W Persji przeważali zoroastrianie, a w Palestynie żydzi, ale większość ludności na terenie dzisiejszego Iraku, Syrii, Jordanii i Egiptu stanowili chrześcijanie. W tym regionie znajdowały się święte miejsca chrześcijaństwa, gdzie narodził się, żył i umarł Chrystus. Zachęcone islamskim wezwaniem do dżihadu wojska Mahometa zajęły Jerozolimę i podbiły cały Bliski Wschód. Ruszyły potem na południe ku Afryce, na wschód do Azji i na północ do Europy. Następnie zajęły część Włoch i całą niemal Hiszpanię, opanowały Bałkany i zaczęły przygotowania do ostatecznego ataku, który miał podporządkować władzy islamu całą Europę zwaną wtedy światem chrześcijańskim. Zagrożenie muzułmańskie było na tyle poważne, że - jak spekuluje Gibbon — „w salach Oksfordu nauczano by teraz wykładni Koranu, a z kazalnic uczelni wykazywano by świętość i prawdziwość objawienia Mahometa"[341].

Ponad dwieście lat po zajęciu przez armie muzułmańskie Bliskiego Wschodu i otwarciu drogi dla islamu do Europy chrześcijanie w końcu zdołali kontratakować. Zjednoczeni przez papieża i dynastie

panujące Europy w XI wieku chrześcijanie podjęli próbę odzyskania terenów będących w samym sercu chrześcijaństwa oraz obrony ich przed wojującym islamem. Te właśnie wysiłki nazywane są teraz krucjatami. Sama nazwa pochodzi z późniejszego okresu i nie była używana ani przez chrześcijan, ani przez muzułmanów w czasie, kiedy toczyli walki.

Kim byli krzyżowcy? Historyk Jonathan Riley-Smith polemizuje z wyobrażeniem, że byli to pazerni grabieżcy i mordercy. Uważa ich raczej za pielgrzymów. Odpowiadali na wezwanie Chrystusa, który mówił: „Kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje" (Mt 16,24). Wielu z nich ryzykowało własny los i życie. Władcy nic im nie zapewniali: krzyżowcy sami musieli postarać się o konie, zwierzęta juczne i wyposażenie. Nie zdecydowali się na udział w tej sprawie dla zysku, o czym świadczy fakt, że w zasadzie wszyscy wrócili biedniejsi niż wyruszyli. Tak, po drodze łupili i odbierali żywność, ale Riley-Smith wyjaśnia, że powodem była potrzeba zapewnienia sobie niezbędnej do przeżycia aprowizacji[342].

Pierwsza krucjata skończyła się sukcesem. Chrześcijanie zajęli Jerozolimę w 1099 roku i utrzymali ją przez kilka dziesięcioleci. W końcu jednak muzułmanie pozbierali siły i pomaszerowali przeciwko krzyżowcom. Saladyn odbił Jerozolimę w 1187 roku. Kolejne krucjaty ponosiły klęski i Jerozolima pozostała w rękach muzułmańskich. Wyprawy krzyżowe można więc uznać za niewczesne, niezdarne i nieudane próby pokonania islamskiego imperializmu. Były one jednak ważne, bo stanowiły walkę o przetrwanie Europy. Bez krucjat cywilizacja zachodnia mogła zostać kompletnie opanowana przez siły islamu. W krucjatach widzi się też prototyp wypraw europejskich odkrywców, które zapoczątkowały erę nowożytną. Oczywiście, można dyskutować o tym, czy ich cele były zawsze szczytne, a były też w ramach krucjat wyprawy pełne mordów i gwałtów, których w żaden sposób nie da się usprawiedliwić. Jednak krucjat jako całości nie da się sprowadzić do celowego niszczenia. W kontekście dziejów wojen nie ma żadnego powodu, by uznać wyprawy krzyżowe za światową, historyczną zbrodnię w jakimkolwiek sensie. Chrześcijanie walczyli,

by obronić się przed obcym podbojem, zaś muzułmanie walczyli, by prowadzić dalszy podbój krajów chrześcijańskich.

A co z inkwizycją? Współcześni historycy ustalili ostatnio, że przerażający wizerunek Świętej Inkwizycji to w dużej mierze mit pierwotnie utrwalony przez politycznych wrogów Hiszpanii, głównie autorów angielskich, którzy ukształtowali nasze amerykańskie rozumienie tego zjawiska. Później przejęli go polityczni wrogowie religii. Książka Henry ego Kamena *Inkwizycja hiszpańska* ma podtytuł *Rewizja historyczna* i jest to gruby tom, bo Kamen miał co rewidować. Jeden z rozdziałów zatytułowany jest *Czarna legenda inkwizycji.* Autorowi chodzi o to, że współczesny stereotyp inkwizycji jest zasadniczo wymysłem.

Inkwizycja, jak podkreśla Kamen, „miała władzę tylko nad chrześcijanami". Mówienie, że przedmiotem jej działania byli żydzi, to czysta fantazja. Jedynie żydzi, którzy nawrócili się na chrześcijaństwo, trafiali pod jej jurysdykcję. Było ich skądinąd dość sporo, gdyż król Ferdynand i królowa Izabela w 1492 roku wypędzili żydów z Hiszpanii, a nawrócenie dawało jedyną możliwość pozostania. Rzeczywiście wielu chrześcijan podejrzewało, że niektórzy z tych *conversos* czy nowo ochrzczonych wcale nie są chrześcijanami, ale żydami, którzy udają chrześcijan. Co ciekawe, głównym źródłem oskarżeń przeciwko nowo ochrzczonym byli inni żydzi, powodowani złością, na tych, którzy porzucili judaizm. Nie mieli żadnych skrupułów, by zeznawać przed Inkwizycją, bo jako żydzi byli wyjęci spod jej władzy. Kamen zauważa, że o samym wielkim inkwizytorze Tomásie de Torquemada było wiadomo, że miał żydowskie pochodzenie.

Procesy inkwizycyjne, zdaniem Kamena, były uczciwsze i łagodniejsze niż świeckie w tym samym okresie i to nie tylko w Hiszpanii, ale w całej Europie. Często jedyną karą była jakaś forma pokuty, na przykład post czy coś, co dziś nazwalibyśmy „pracą społeczną". Ilu ludzi zostało straconych przez Inkwizycję za herezję? Kamen ocenia, że około dwóch tysięcy. Inni współcześni historycy szacują tę liczbę na 1500 do 4000. Wszystkie przypadki śmierci tych ludzi były bez wyjątku tragediami, ale pamiętajmy, że miały one miejsce na przestrzeni 350 lat[343].

Najlepszym przykładem przemocy na de religijnym są procesy czarownic w Salem. Ilu ludzi zginęło w ich wyniku? Tysiące? Setki? W rzeczywistości mniej niż 25. Dziewiętnaście skazano na śmierć, a kilkoro innych zmarło w więzieniu. Niemniej procesy czarownic zostały upamiętnione w książkach, filmach, sztukach teatralnych w rodzaju *Czarownice z Salem* Arthura Millera. Miller starał się wykorzystać procesy z Salem jako analogię historyczną, by ukazać daleko idącą szkodliwość makkartyzmu, ale słabo zdawał sobie sprawę z tego, że ten przykład historyczny w gruncie rzeczy dowodził czegoś odwrotnego. Chociaż procesy te były złem, przyniosły szkodę stosunkowo małej liczbie osób. Niewiele ofiar - ogromna wrzawa.

Warto zaobserwować, w jaki sposób ateistyczni autorzy próbują wyolbrzymić okropieństwa procesów czarownic. W *Świecie nawiedzonym przez demony* Carl Sagan pisze o procesach czarownic w Europie: „Nikt nie wie, ilu ludzi w sumie zginęło - może setki tysięcy, może miliony". To jedno wielkie „może". Sagan nie cytuje żadnych źródeł, więc najrozsądniejszy wniosek jest taki, że nie ma pojęcia, o czym mówi. Jego druh w ateizmie Sam Harris, który rzeczywiście trochę na ten temat przeczytał, powołuje się na współczesne prace historyczne, które podają znacznie niższą liczbę spalonych czarownic, bo około 100 tysięcy. To liczba poważna, ale jest ona tylko słabym echem nawiedzonych przez demona szacunków Sagana, a jak zauważa Harris, liczba ta jest o dwustukrotnie niższa od wcześniejszych absurdalnych obliczeń.

Niemniej Harris twierdzi, że „takie przewartościowanie w liczbach słabo łagodzi horror i niesprawiedliwość tamtego okresu"[344]. Można i tak. Zastosujmy jednak jego logikę do innych wydarzeń historycznych, a jej absurdalność stanie się widoczna. Dwie bomby atomowe zrzucone na Hiroszimę i Nagasaki spowodowały - według szacunków - śmierć 100 tysięcy cywili, a trwa dyskusja dotycząca oceny decyzji prezydenta Trumana o zakończeniu wojny w ten sposób. Podzielmy jednak liczbę ofiar przez 200, jak to czyni Harris, a wyjdzie 500 zabitych w wyniku zrzucenia obu bomb. Czy gdyby ofiar rzeczywiście było tyle, używając słów Harrisa, ciągle „słabo łagodziłoby to horror i niesprawiedliwość" zrzucenia bomb? Odwrotnie, spowodowałoby, że sytuacja byłaby horrorem w znacznie mniejszym stopniu,

zaś dyskusja moralna na temat zasadności działania Trumana w ogóle nie miałaby miejsca.

Jeśli liczby nie są po twojej stronie, warto spróbować jakiegoś hipotetycznego rozumowania. Występując w roli wielkiego filozofa, Carl Sagan pyta, jak cywilizowani ludzie Europy mogli w ogóle pozwolić na palenie czarownic. Jego odpowiedź brzmi: „Jeśli jesteśmy absolutnie pewni, że nasze poglądy są słuszne, a wyznawane przez innych niewłaściwe (...), to polowania na czarownice będą powracać w niekończących się odmianach"[345]. Innymi słowy, to się może znowu zdarzyć i to u nas w Ameryce. Jak bardzo jest to prawdopodobne? Carl Sagan wierzy w ewolucję, Wielki Wybuch i wiele innych rzeczy. Jestem pewien, że uważa się za kogoś, kto ma absolutną rację, a jego przeciwnicy - kreacjoniści i fundamentaliści - absolutnie się mylą. Mimo to jednak Sagan żadnego z nich nie spalił. Ja także uznaję pewne prawdy za absolutne, jednak jeśli chodzi o palenie czarownic, mam czyściutką kartotekę. Jeżeli ktoś dzisiaj pojedzie do Salem, to zobaczy, że czarownice mają się tam świetnie. Nie zadbają nawet o wynajęcie ochroniarzy na czas wykonywania swych rytuałów, a tak naprawdę stały się atrakcją turystyczną. Ewidentnie Sagan popada w lekką paranoję.

Co w takim razie z wojną trzydziestoletnią? W konflikcie tym, trwającym od 1618 do 1648 roku, zaangażowane było Święte Cesarstwo Rzymskie Narodu Niemieckiego i protestanckie kraje niemieckie. Jakkolwiek motywy religijne były w nim początkowo obecne, to dziś historycy podkreślają, że wojny napędzane były głównie przez polityczne zmagania o władzę. Powstające właśnie państwa narodowe Europy ścierały się o terytoria i wpływy. Możemy zobaczyć, w jaki sposób motywy religijne zostały zdominowane przez polityczne, obserwując rolę katolickiej Francji w późniejszej fazie tej wojny. Francuski mąż stanu, kardynał Richelieu, zaniepokojony potęgą największego w świecie katolickim cesarstwa zorganizował siły złożone ze Szwedów i Francuzów, by wesprzeć w wojnie stronę protestancką.

Dokładnie tak jak w przypadku wojny trzydziestoletniej wiele współczesnych konfliktów zaliczanych do „wojen religijnych" nie rozgrywa się wcale o religię. To argument, który, jak się wydaje, w żaden sposób nie może dotrzeć do ateistów takich jak Dawkins czy Harris.

Dawkins narzeka, że media upierają się przy przedstawianiu konfliktów w Irlandii Północnej, na Bałkanach czy w Iraku raczej jako etnicznych niż religijnych. Jednak to media mają rację, a nie Dawkins. Są to starcia na tle etnicznym. Dawkins nazywa walki szyitów z sunnitami w Iraku „czystką religijną"[346]. To nonsens. Pomijając radykałów z Al-Kaidy, walka w Iraku toczy się między jedną grupą, która wraz ze świeckim dyktatorem Saddamem Hussainem rządziła Irakiem przez ćwierćwiecze i drugą grupą - szyicką mniejszością - która jest obecnie u władzy. Ten bratobójczy konflikt ma niewiele wspólnego z religią.

Dawkins podaje jeszcze kilka innych przykładów, ale wszystkie one przemawiają przeciwko niemu. Konflikt palestyńsko-izraelski nie jest w swej istocie konfliktem religijnym. Wyrasta on raczej ze sporu o samostanowienie i o terytorium. Hamas i skrajne partie ortodoksów w Izraelu mogą podnosić uzasadnienia natury teologicznej w rodzaju „Bóg dał nam ten kraj" itp., ale nawet bez tych religijnych wątków konflikt pozostałby zasadniczo ten sam. Czy Żydzi jednak nie walczą o tę ziemię, bo jest święta? Nie, walczą o nią, ponieważ jest to kraj ich przodków, a po holokauście wielu Żydów uznało, że może się czuć bezpiecznie tylko w swoim własnym kraju. Założycielami państwa Izrael byli Żydzi zeświecczeni, a nie religijni. Organizacja Wyzwolenia Palestyny była od samego początku świecką grupą nacjonalistyczną.

Etniczne, a nie religijne tarcia stanowią źródło napięcia na Bałkanach. Christopher Hitchens niepotrzebnie proponuje nazywanie „czystek etnicznych" na Bałkanach „czystkami religijnymi", choć przyznaje, że to „ksenofobiczny nacjonalizm" i dążenia terytorialne, a nie religia są pierwotną motywacją stosowania przemocy. Idźmy dalej, do Irlandii Północnej. Hitchens opowiada nam dowcip i nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że podkopuje on swoje własne racje. Mężczyzna idzie ulicą w Belfaście. Nagle z bramy wyskakuje gość z pistoletem, mierzy w niego i pyta: „Katolik czy protestant?". Zaatakowany odpowiada: „Ani katolik, ani protestant. Jestem niewierzący". Na to gość z pistoletem: „OK, ale niewierzący katolik czy niewierzący protestant?"[347]. Dowcip polega na tym, że prawdziwa odpowiedź nie ma tu znaczenia, bo nie o religię tu chodzi. Protestanci i katolicy w Irlandii Północnej nie zwalczają się nawzajem dlatego, że nie zgadzają się

w kwestii przeistoczenia czy jakiegokolwiek innego punktu doktryny religijnej. Walczą o autonomię i o to, która grupa będzie sprawować władzę w kraju.

Nawet jeśli ewidentnie nie chodzi o sprawy religijne, współcześni autorzy ateistyczni upierają się przy naginaniu faktów tak, by to religia była winowajcą. Spójrzmy na dokonaną przez Sama Harrisa analizę konfliktu na Sri Lance. Harris próbuje obciążyć samobójczymi atakami bombowymi ludzi religijnych. Ma z tym jednak problem, bowiem prekursorami nowoczesnej formy samobójczego ataku bombowego są Tamilskie Tygrysy. Harris musi się nad tym natrudzić. „Choć motywy Tamilskich Tygrysów nie są otwarcie religijne, to są oni Hindusami, którzy niewątpliwie wierzą w różne nieprawdopodobne rzeczy na temat natury życia i śmierci. Kult męczenników, który żywią od dziesięcioleci ma wiele cech religijności, jakiej można by się spodziewać po ludziach, którzy tak łatwo oddają swoje życie za sprawę"[348]. Innymi słowy, chociaż Tygrysy uważają się za bojowników w świeckiej walce politycznej o terytorium i prawo do samostanowienia, Harris wykrywa w nich motywy religijne, bo tak się składa, że są Hindusami i na pewno musi być jakieś ukryte religijne szaleństwo, które tłumaczyłoby ich fanatyzm.

Nie zaprzeczam, że religia może stanowić źródło przekonania o własnej nieomylności, a to z kolei może prowadzić do prześladowań czy przemocy. W przeszłości rzeczywiście tak bywało. W świecie islamu przemoc w imię religii ciągle jest problemem. Jednak dla chrześcijan tragedia używania przemocy w imię religii to szczęśliwie już odległa przeszłość.

Zakończę ten rozdział, sugerując odpowiedź, dlaczego tak jest. W powieści Dostojewskiego *Bracia Karamazow* jeden z braci opowiada historię o wielkim inkwizytorze, w której przed trybunałem pojawia się sam Chrystus. Zostaje natychmiast rozpoznany i wtrącony do więzienia. W nocy inkwizytor odwiedza go i prosi, by odszedł i nigdy nie wracał. Przyczyna jest jasna: nauczanie Chrystusa to nauczanie tego, który wprowadza pokój między ludzi. Jest więc przeciwieństwem prześladowań i przemocy, których czasem dokonywano w imię chrześcijaństwa. W Ewangelii Mateusza (7,1-5) Jezus mówi:

„Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni. Bo takim sądem, jakim sądzicie, i was osądzą; i taką miarą, jaką wy mierzycie, wam odmierzą. (…) Obłudniku, wyrzuć najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata". Chrześcijanie nie zawsze postępowali w takim duchu i nie każdy chrześcijanin obecnie tak postępuje. Jednak w takim duchu nauczał założyciel i przewodnik chrześcijaństwa i nadal światu nękanemu przez wojny i pełnemu przemocy dostarcza wysokich standardów.

ROZDZIAŁ DZIEWIĘTNASTY

Licencja na zabijanie: Ateizm a masowe zbrodnie w historii

Tylko co w takim razie, pytam się, z człowiekiem? Bez Boga i bez życia przyszłego? Przecież z tego wynika, że teraz wszystko jest dozwolone, wszystko można robić?[349].

Fiodor Dostojewski, *Bracia Karamazow*

Autorzy ateistyczni regularnie oskarżają religię o promowanie konfliktów i przemocy, a rzadko analizują rolę ateizmu w wywoływaniu wojen i mordów. Ciekawe, że na co dzień niemal słyszymy o tym, jak wiele cierpienia religia powodowała w dziejach, ale sporadycznie tylko dowiadujemy się o cierpieniach, których powodem był ateizm. Pięć wieków po Inkwizycji ciągle o niej mówimy, ale upiorna cisza panuje nad grobami ofiar sowieckiego gułagu, ponad dwadzieścia lat po upadku „ateistycznego komunizmu". Skąd się bierze ten brak odpowiedzialności? Czy oznacza to, że ateizm nie ma za co przepraszać?

Ateiści, którzy podjęli tę kwestię, przyznają, że niewierzący, podobnie jak ludzie religijni, czasem popełniają straszne czyny. Zdaniem Richarda Dawkinsa „prawidłowe pytanie brzmi: czy ateizm systematycznie zmusza ludzi do czynienia zła. Otóż na rzecz takiej tezy nie ma dosłownie żadnych dowodów". Innymi słowy, „poszczególni ateiści mogą czynić zło, ale nie robią tego *w imię ateizmu* [podkr. w oryginale]"[350]. Fizyk Steven Weinberg przyznaje, że naukowy ateizm „również

przyczynił się do wielu nieszczęść tego świata", ale „gdy autorytet nauki był wykorzystywany do uzasadniania zbrodni, zawsze chodziło o prawdziwą *perwersję* nauki"[351].

W tym rozdziale chciałbym się skupić na rzeczywiście ogromnych zbrodniach, które zostały popełnione przez grupy lub rządy ateistyczne. W ciągu ostatnich stu lat najsilniejsze reżimy ateistyczne: komunistyczna Rosja, komunistyczne Chiny i nazistowskie Niemcy unicestwiły astronomiczne liczby ludzi. Stalin jest odpowiedzialny za śmierć około 20 milionów osób, które zginęły w wyniku masowych mordów, procesów pokazowych, które kończyły się przed plutonem egzekucyjnym, przymusowych przesiedleń, głodu, w obozach pracy przymusowej i w innych okolicznościach. Jung Chang i Jon Halliday w ostatnio wydanym solidnym studium reżimu Mao Tse-tunga przypisują mu wprawiającą w osłupienie liczbę 70 milionów ofiar[352]. Niektórzy chińscy badacze uważają, że podawane przez Chang i Hallidaya dane są nieco zawyżone, ale i ci autorzy przedstawiają przekonujące dowody, że ateistyczne rządy Mao były najbardziej krwawym epizodem w historii. Mordy dokonane przez Stalina i Mao, inaczej niż na przykład te z okresu krucjat czy wojny trzydziestoletniej, zostały dokonane w okresie pokoju i na własnych obywatelach. Hitler pozostaje w tyle jako trzeci z 10 milionami morderstw, w tym 6 milionami na Żydach.

Jak dotąd nawet nie zacząłem liczyć zamachów czy morderstw z rozkazu innych sowieckich dyktatorów jak Lenin, Chruszczow, Breżniew itd. Nie uwzględniłem też garści „pomniejszych" ateistycznych tyranów: Pol Pota, Envera Hodży, Nicolae Ceausescu, Fidela Castro, Kim Dzong-Ila. Nawet ta ponura „druga liga" despotów ma na sumieniu życie wielu ludzi. Na przykład Pol Pot był przywódcą Czerwonych Khmerów, frakcji Partii Komunistycznej, która rządziła Kambodżą od 1975 do 1979 roku. W ciągu tych czterech lat Pol Pot i jego rewolucyjni ideolodzy prowadzili systematyczne, masowe przesiedlenia i mordy, które pochłonęły około 1/5 populacji Kambodży, czyli od półtora do dwóch milionów ludzi. Pol Pot zamordował zatem procentowo więcej mieszkańców swego kraju niż Stalin czy Mao[353]. Jednak nawet jeśli skupimy się tylko na trzech największych

zbrodniarzach - Stalinie, Hitlerze i Mao - musimy uznać, że ich ateistyczne reżimy w ciągu jednego stulecia zniszczyły ponad sto milionów ludzkich istnień.

Zabójstwa inspirowane pobudkami religijnymi w swej liczbie nie mogą konkurować z tymi, których dokonały reżimy ateistyczne. Dostrzegam oczywiście, że gęstość zaludnienia była w przeszłości niższa, a mordowanie ludzi przy użyciu wyrafinowanej broni jest łatwiejsze niż kiedyś, gdy do dyspozycji były tylko miecze i strzały. Nawet przy uwzględnieniu gęstości zaludnienia przemoc w wydaniu ateistów przerasta przemoc na tle religijnym we wprawiającej w osłupienie proporcji. Oto pobieżna kalkulacja. Populacja na świecie zwiększyła się z około 500 milionów osób w roku 1450 do 2,5 miliarda osób w 1950 roku, czyli pięciokrotnie. W sumie krucjaty, działalność Świętej Inkwizycji i palenie czarownic pochłonęły 200 tysięcy ludzi. Po uwzględnieniu współczynnika globalnego wzrostu liczby ludności świata proporcjonalnie stanowiłoby to dzisiaj jeden milion ofiar. Nawet przy takim obliczeniu okazuje się, że liczba ofiar ponad pięciu wieków rządów chrześcijańskich władców to zaledwie jeden procent tego, czego w ciągu kilku dekad dokonali Stalin, Hitler i Mao.

Dawkins zdaje się łudzić, że te okropności nie zostały dokonane w imię ateizmu. Czy da się jednak poważnie zaprzeczyć temu, że komunizm był ideologią ateistyczną? Komunizm domagał się wyeliminowania klasy wyzyskiwaczy, promował przemoc jako drogę społecznego postępu i nawoływał do użycia wszelkich dostępnych środków koniecznych do realizacji ateistycznej utopii. Nie tylko Marks był ateistą, ale ateizm był w samym centrum doktryny marksistowskiej. Ateizm stał się kluczowym elementem oficjalnej ideologii w Związku Sowieckim, a ciągle pozostaje państwową doktryną w Chinach. Stalin i Mao prowadzili politykę ateistyczną poprzez systematyczne zamykanie kościołów oraz eksterminację duchownych i świeckich wierzących. Wszystkie reżimy komunistyczne są i były mocno antyreligijne, wskazując, że ateizm jest integralną, a nie przypadkową częścią ich ideologii.

Podobnie nazizm był świecką, antyreligijną filozofią, która - co dziwne - miała wiele punktów stycznych z komunizmem. Komuniści

chcieli władzy proletariatu, a naziści - władzy rasy panów. Dla komunistów wrogiem była klasa kapitalistów, dla nazistów - Żydzi i inne rasy uznawane za niższe. Komuniści i naziści traktowali Kościoły chrześcijańskie jako przeszkody i wrogów. I jedni, i drudzy głosili, że podejmują działania rewolucyjne w celu stworzenia nowego typu istoty ludzkiej i nowego porządku społecznego wolnego od okowów tradycyjnej religii i tradycyjnej moralności[354].

Przy porównaniu zbrodni popełnianych w imię religii ze zbrodniami ateizmu ważne jest, by stosować spójne standardy. Filozof Daniel Dennett wyposaża nas w taki standard w swej pracy pt. *Odczarowanie*. Proponuje, by religię sądzić po skutkach jej oddziaływania, jak w biblijnym powiedzeniu „rozpoznawać ją po owocach". Dennetta nie interesuje, czy owe skutki były zamierzone przez założycieli poszczególnych religii i czy urzeczywistniają one najwyższe wartości tych religii. Nie zajmuje go też rozróżnienie autentycznego nauczania religijnego od jego wypaczeń. „Prawdą jest też, że fanatycy rzadko, jeżeli w ogóle kiedykolwiek, inspirują się lub kierują najgłębszymi i najlepszymi zasadami [swych] tradycji. Ale co z tego? Terroryzm Al-Kaidy i Hamasu nadal pozostaje terroryzmem islamskim, za podkładanie bomb w klinikach aborcyjnych odpowiedzialność ponosi chrześcijaństwo"[355]. Dobrze, przyjmijmy zatem standard Dennetta, ale w takim razie, zgodnie z tym samym kryterium, za miliony mordów dokonanych przez Stalina, Hitlera i Mao Tse-tunga (nie wspominając o pomniejszych tyranach) odpowiedzialny jest ateizm.

Niestety, Steven Weinberg chce mieć wszystko naraz. Wyraźnie wierzy, że zbrodnie popełnione przez reżimy religijne odpowiadają prawdziwemu obliczu religii, zaś zbrodnie reżimów ateistycznych stanowią wypaczenia ateistycznego ducha racjonalnych, naukowych poszukiwań. Zgodnie ze standardem Dennetta jest to wykręt. Jeśli chrześcijaństwo odpowiedzialne jest za Torquemadę, ateizm musi odpowiedzieć za Stalina. Na tej samej zasadzie, na której zwykły chrześcijanin, który nigdy nikogo nie spalił na stosie, musi nieść część odpowiedzialności za to, co inni samozwańczy chrześcijanie uczynili w imię religii, ateiści mający się za lepszych i szlachetniejszych nie mogą się po prostu rozgrzeszyć ze straszliwych cierpień, jakie

w najnowszej historii przyniosły ich przekonania. Weinberg stosuje ewidentną sztuczkę, gdy uznaje całe chrześcijaństwo za odpowiedzialne za zło dokonane w jego imieniu, ale z sekularyzmu i ateizmu próbuje zdjąć winę za znacznie większe zbrodnie popełnione w ich imieniu.

Zgodnie z tą linią rozumowania Sam Harris próbuje oczyścić z win ateizm, twierdząc że stalinizm i maoizm były „niewiele więcej niż religią polityczną". Christopher Hitchens podąża tą samą ścieżką argumentacji, sugerując, że obie te ideologie powinny być traktowane jako substytuty religii, gdyż zarówno maoiści, jak i staliniści, dążyli do zastąpienia nimi religii. Czy więc religia powinna teraz odpowiadać nie tylko za swoje występki, ale także za zbrodnie ateistów popełnione w imię ateistycznej ideologii?

Jeśli chodzi o nazizm, to Harris pisze, że „nienawiść do Żydów w Niemczech (...) była bezpośrednim dziedzictwem średniowiecznego chrześcijaństwa". W gruncie rzeczy „holokaust był kulminacją (...) dwustu lat rzucania przez chrześcijan gromów na Żydów". Stąd „świadomie czy nie, naziści reprezentowali religię"[356]. Ateistyczne strony internetowe standardowo głoszą, że Hitler był chrześcijaninem, bo urodził się w katolickiej rodzinie, nigdy publicznie nie wyrzekł się katolicyzmu, a w *Main Kampf* uzasadnił swój antysemityzm „przekonaniem, że działam w imieniu Wszechmogącego Stwórcy"[357].

Czy te twierdzenia mogą być przekonujące? Hitler urodził się katolikiem, Stalin prawosławnym, zaś Mao Tse-tung był wychowywany jako buddysta. Te fakty niczego nie dowodzą, bo wielu ludzi, podobnie jak tych trzech, odrzuca religijne wychowanie, które otrzymali. Jak pisze historyk Allan Bullock, Hitler od wczesnej młodości nie miał czasu dla nauczania Kościoła katolickiego, uważając je za „religię dla niewolników, etykę zaś odrzucał z wrogością"[358]. Jak zatem mamy traktować deklaracje Hitlera, że jego antysemicki program jest narzędziem boskiej opatrzności? W swoim dążeniu do władzy Hitler potrzebował poparcia narodu niemieckiego, zarówno bawarskich katolików, jak i pruskich luteran. By je sobie zapewnić, od czasu do czasu używał retoryki w rodzaju „działam w imieniu Stwórcy". Jeśli ktoś uważa, że używanie takiej retoryki czyni Hitlera chrześcijaninem, to

myli oportunizm polityczny z osobistymi przekonaniami. Sam Hitler w innym miejscu *Mein Kampf* mówi, że publiczne deklaracje należy uważać za propagandę, która nie ma żadnego odniesienia do prawdy, ale jest stosowana w celu kontrolowania mas[359].

Nazistowska idea aryjskiego Chrystusa, który podnosi miecz, by oczyścić ziemię z Żydów - co Hitler nazwał kiedyś „chrześcijaństwem pozytywnym" - była niewątpliwie radykalnym odejściem od tradycyjnego nauczania chrześcijańskiego i jako taka została potępiona przez ówczesnego papieża Piusa XI. Co więcej, antysemityzm Hitlera nie miał podłoża religijnego, ale rasowe. Żydzi stali się celem ataku nie ze względu na swą religię, bo przecież wielu niemieckich żydów prowadziło zupełnie świecki sposób życia, ale z powodu przynależności rasowej. Chodziło więc o określenie etniczne, a nie religijne.

Możemy zaobserwować tę różnicę, przyglądając się stosunkowi do żydów w średniowiecznej Europie. W XV-wiecznej Hiszpanii mogli oni uniknąć prześladowań ze strony chrześcijan przez nawrócenie się na chrześcijaństwo. Ferdynand i Izabela nie mieli nic przeciwko obecności etnicznych Żydów w Hiszpanii, byli przeciwni praktykowaniu judaizmu w kraju, który miał być wyłącznie katolicki. Zastrzeżenia Hitlera do żydów nie miały charakteru religijnego. Żyd nie mógł uniknąć Auschwitz, przysięgając: „Nie będę praktykował judaizmu", „Jestem ateistą" czy „Nawróciłem się na chrześcijaństwo". Dla Hitlera nie miało to znaczenia, bo uważał Żydów za gorszych pod względem pochodzenia rasowego. Jego antysemityzm był świecki.

Hitler s Table Talk (Hitlera rozmowy przy stole) to wiele mówiący zbiór prywatnych opinii Fiihrera zgromadzonych przez jego ścisłego współpracownika w okresie trwania wojny. Wynika z niego, że Hitler był zaciekle antyreligijny[360]. Nazywał chrześcijaństwo jedną z największych „plag" w historii, a o Niemcach mówił: „Bądźmy jedynym narodem uodpornionym na tę chorobę". Obiecywał, że „dzięki chłopstwu będziemy zdolni do zniszczenia chrześcijaństwa". Właściwie to żydów oskarżał o wymyślenie chrześcijaństwa. Potępiał chrześcijaństwo także za sprzeciwianie się teorii ewolucji. Żywił wyjątkową pogardę dla chrześcijańskich wartości, takich jak równość czy współczucie, które utożsamiał ze słabością. Jego kluczowi doradcy: Goebbels, Himmler,

Heydrich i Bormann byli ateistami, którzy nienawidzili religii i dążyli do jej wykorzenienia w Niemczech.

Niektórzy ateistyczni autorzy, jak Christopher Hitchens, próbują wcisnąć Hitlera do obozu religijnego poprzez wskazanie, że nazizm był „zjawiskiem quasi-pogańskim"[361]. Możliwe, że Hitler był politeistą i czcił pogańskich bogów — argumentują tamci autorzy - ale politeizm to też rodzaj teizmu. Ten argument jest jednak błędny, bo nie dostrzega różnicy między starożytnym a współczesnym pogaństwem. To prawda, Hitler i naziści w ogóle sięgali często do starożytnych archetypów, głównie do nordyckich i teutońskich legend, by nadać swym wizjom mistycznej aury. Był to jednak mistycyzm świecki, nie religijny. Starożytne ludy germańskie szczerze wierzyły w swoich pogańskich bogów, gdy tymczasem Hitler i naziści odwoływali się do dawnych mitów w nowej formie nadanej im przez Nietzschego czy Wagnera. Dla Nietzschego i Wagnera problemem nie była prawdziwość starożytnych mitów. Wagner wierzył w nordyckiego Odyna nie bardziej niż Nietzsche w Apollona. Dla Hitlera i nazistów starożytne mity miały wartość, gdyż mogły nadać głębię i znaczenie świeckiej, rasowej koncepcji świata.

Historyk Richard Evans pisze, że „naziści postrzegali Kościoły jako najsilniejsze i najtrwalsze ośrodki opozycji ideologicznej wobec zasad, w które sami wierzyli"[362]. Gdy tylko Hitler i naziści doszli do władzy, zaczęli bezwzględnie dążyć do osłabienia i podporządkowania sobie Kościołów chrześcijańskich w Niemczech. Evans zauważa, że po 1937 roku polityka władz hitlerowskich stawała się coraz bardziej antyreligijna. Naziści przestali obchodzić Boże Narodzenie, a w Hitlerjugend zaczęto recytować modlitwy, w których za błogosławieństwo dziękowano raczej Wodzowi niż Bogu. Duchownym, których uznawano za kłopotliwych, zakazano nauczania, setki z nich uwięziono, a wielu po prostu zamordowano. Kościoły zostawały pod stałym dozorem gestapo. Naziści zamknęli szkoły religijne, zmusili organizacje chrześcijańskie do samorozwiązania, zwolnili urzędników, którzy byli praktykującymi chrześcijanami, skonfiskowali majątek Kościoła i cenzurowali religijne gazety[363]. Harris nie potrafi wytłumaczyć, w jaki sposób ideologia, którą Hitler i jego naśladowcy uważali

za odrzucenie chrześcijaństwa, może być przedstawiana jako „kulminacja" chrześcijaństwa.

Jeśli nazizm stanowił kulminację czegokolwiek, to tylko XIX- i XX-wiecznej ideologii darwinizmu społecznego. Historyk Richard Weikart pokazuje, że Hitler i Himmler byli wielbicielami Darwina i często mówili o swojej roli jako wykonawców „praw natury", które gwarantują „eliminację niedostosowanych". Weikart twierdzi, że sam Hitler „czerpał z obfitych zasobów darwinizmu społecznego, myśląc, że buduje swą własną, rasistowską filozofię". Podsumowuje, że choć darwinizm nie jest „wystarczającym", to jednak koniecznym intelektualnym wyjaśnieniem nazizmu. Bez darwinizmu nazizm byłby niemożliwy[364].

Naziści wracali także do filozofa Fryderyka Nietzschego, przysposabiając jego ateistyczną filozofię do swych prymitywnych celów. Nietzscheańska wizja nadczłowieka i jego uwznioślonej nowej etyki „poza dobrem i złem" zostały z zapałem przejęte przez nazistowskich propagandzistów. Wola mocy Nietzschego stała się niemal ich agitacyjnym hasłem. Nawet przez chwilę nie sugerowałem i nie sugeruję, że Darwin czy Nietzsche pochwaliliby idee Hitlera. Niemniej Hitler i jego poplecznicy przyjmowali idee Darwina i Nietzschego. Sam Harris po prostu ignoruje dowody sympatii nazistów wobec Darwina, Nietzschego czy ateizmu. Jaki zatem sens możemy znaleźć w jego stwierdzeniu, że liderzy nazistowscy „świadomie lub nie" działali jako reprezentanci religii? To oczywisty nonsens.

Niektórzy autorzy rzeczywiście wyrażają konsternację faktem, że reżimy ateistyczne winne są rzezi, z którymi nie da się porównać żadnych innych w historii. Sam Dawkins stawia pytanie o to, jak brak wiary może powodować szkody społeczne. Dawkins chyba nie zdaje sobie sprawy z tego, że jego własne najgłębsze przekonania naprowadzają na wyjaśnienie „ostatecznego rozwiązania". Ateistyczni oprawcy postrzegali swoją sprawę jako tak wielką i szlachetną, że nie dopuszczali niczego, co mogłoby stanąć na drodze do jej realizacji. Siebie uważali za działających w imieniu nieubłaganych i nieodwracalnych sił, takich jak nauka, rozum czy postęp.

Nauka? Tak, naziści uważali, że wspierają przetrwanie najsilniejszych, tak jak się to zawsze działo w ramach ewolucji. Rozum? Komuniści uznawali swój projekt za instytucjonalizację postulatów wieku rozumu. Marks zanurzony był w oświeceniowej tradycji francuskich jakobinów, którzy w katedrze Notre Dame umieścili na tronie boginię rozumu, a następnie rozpętali wielki terror, wysyłając pod gilotynę „nierozumnych": szlachtę, duchownych i innych przedstawicieli starego porządku. Postęp? Jak naziści i komuniści zawsze podkreślali, historia jest po ich stronie, zatem ich oponenci byli religijnymi lub burżuazyjnymi reakcjonistami, których należy wyeliminować, bo opóźniają marsz społeczeństwa ku przyszłości. To właśnie świecka apoteoza nauki, rozumu i postępu - doktryna, która do dzisiaj cieszy się uznaniem — wydała jednym ludziom licencję na popełnianie wobec innych ludzi czynów, które wcześniej były nie do pomyślenia i co do typu, i co do skali.

Drugą przyczyną okropności reżimów ateistycznych był fakt, że działały bez żadnych moralnych ograniczeń, które wynikałyby z religii. Powstrzymywały one, choć w małym stopniu, krwawych tyranów z przeszłości. Nietzsche to przewidział. Pisząc w wieku XIX, przepowiedział, że następne dwa stulecia będą wiekami kataklizmów, wojen i przemocy ponad wszelkie wyobrażenie[365]. Śmierć Boga, pisze Nietzsche, spowoduje totalny upadek wartości. Skoro nie pochodzą one już od Boga, zatem teraz będzie je wskazywał człowiek. A ponieważ człowiek rozwinął się z królestwa zwierząt - co Nietzsche zaczerpnął od Darwina - człowiek prawdopodobnie uzna za wartość *libido dominandi* (pożądanie władzy), które obserwujemy wszędzie w przyrodzie. Wyższe istoty ludzkie wyeliminują słabsze z tego samego powodu, z którego lwy zjadają antylopy. „Moralność panów" przeważy nad „moralnością niewolników". Odwoływanie się do litości, współczucia czy przyzwoitości straci sens, bo zacznie przypominać przekonywanie lwa, że powinien przestać być lwem.

Innymi słowy, dokonane przez ateistów rzezie są produktem przesiąkniętej pychą nowoczesnej ideologii, która w człowieku, a nie w Bogu upatruje źródła wartości. Odrzucając Boga, człowiek gardzi doktryną o ludzkiej grzeszności i nabiera przekonania o doskonałości

własnej natury. Człowiek próbuje teraz zająć miejsce Boga i zbudować tu, na ziemi, świecką utopię. By to osiągnąć, ateistyczni władcy ustanowili totalną kontrolę nad społeczeństwem. Wprowadzili totalitaryzm w formie daleko bardziej rozbudowanej niż jakiekolwiek próby tego typu podejmowane przez rządzących wcześniej. Każdy aspekt życia ludzkiego znalazł się pod politycznym nadzorem. Jeśli okazywało się, że ceną realizacji tej utopii jest przesiedlenie, uwięzienie czy fizyczna likwidacja Żydów, posiadaczy ziemskich, niedostosowanych, niepełnosprawnych czy stawiających opór wierzących, ateistyczni tyrani byli gotowi dość chętnie tę cenę płacić. Stare kodeksy moralne utraciły moc, a zwykli ateistyczni funkcjonariusze postępowali w sposób, który kościelnych inkwizytorów przyprawiłby o dreszcze. Reżimy ateistyczne swoimi działaniami potwierdziły prawdziwość wypowiedzianego przez Fiodora Dostojewskiego *dictum'*. jeśli nie ma Boga, wszystko wolno.

Jakakolwiek jest przyczyna tego, czego dokonały reżimy ateistyczne, bezdyskusyjnym pozostaje fakt, że wszystkie religie świata w ciągu trzech tysięcy lat nie zdołały uśmiercić nawet w przybliżeniu takiej liczby ludzi, jaką pozbawiono życia w imię ateizmu w okresie kilku ostatnich dekad. Czas więc porzucić bezmyślnie powtarzaną opinię, że wiara religijna jest głównym źródłem konfliktów i przemocy między ludźmi. Ateizm, nie religia, jest odpowiedzialny za największe w dziejach zbrodnie.

CZĘŚĆ SIÓDMA

CHRZEŚCIJAŃSTWO A MORALNOŚĆ

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY

Prawo naturalne a prawo Boże: Obiektywne podstawy moralności

Bo gdy poganie, którzy Prawa nie mają, idąc za naturą, czynią to, co Prawo nakazuje, chociaż Prawa nie mają, sami dla siebie są Prawem. Wykazują oni, że treść Prawa wypisana jest w ich sercach...

List do Rzymian 2,14

Religia i moralność wydają się być dwoma oddzielnymi zjawiskami, jednak zastrzeżenia wielu ludzi do chrześcijaństwa wynikają chyba z ich oporu wobec chrześcijańskiej moralności. Moralność ta wydaje się wielu arbitralna, autorytarna, a nawet okrutna. Richard Dawkins ujmuje to tak: „Bóg Starego Testamentu to chyba jeden z najmniej sympatycznych bohaterów literackich: zawistny (i dumny z tego), małostkowy i niesprawiedliwy typ, z manią na punkcie kontrolowania innych i niezdolny do wybaczania, mściwy i żądny krwi zwolennik czystek etnicznych, mizogin, homofob i rasista, dzieciobójca o skłonnościach ludobójczych (oraz morderca własnych dzieci przy okazji), nieznośny megaloman, kapryśny i złośliwy tyran'[366]. Jak widać, ulotnił się gdzieś umiarkowany naukowy ton wypowiedzi i Dawkins zdradza, że nie tylko nie wierzy w chrześcijańskiego Boga, ale też Go nie znosi. Czy moralność jest więc uniwersalnym zestawem praw wydanych przez boskiego stracha na wróble z długą brodą, który grozi nam palcem? Czy może lepiej rozumieć ją w kategoriach

naturalnych i sekularnych jako reguły przystosowujące się do różnych sytuacji, które tworzymy, by służyć ludzkim celom, takim jak pokój i współistnienie?

W tym rozdziale pokażę, że to fałszywa alternatywa. Moralność jest zarazem naturalna i uniwersalna. Da się ją odkryć bez pomocy religii, jednak jej ostateczne źródło ma boski charakter. Darwinistyczne próby czysto naturalistycznego wyjaśnienia moralności zakończyły się porażką i jak każdy z nas wie - choć niebezpiecznie często temu zaprzeczamy - istnieją absolutne standardy dobra i zła; te standardy, według których oceniamy postępowanie innych ludzi w stosunku do nas. To nie moralność chrześcijańska jest przeszkodą dla naszej moralnej wolności, lecz samo sumienie, sędzia wewnątrz nas.

Czołowi ateiści winią religię, a szczególnie chrześcijaństwo, że narzucając ludziom surową moralność, ogranicza ich wolność. Typowa jest tu wypowiedź Christophera Hitchensa, który potępia chrześcijaństwo jako „przyprawiający o gęsią skórkę ruch narzucania ortodoksji wolnej, pluralistycznej, świeckiej republice"[367]. Równocześnie Hitchens i inni ateiści zdecydowanie twierdzą, że nie występują przeciwko moralności. Zapewniają, że są równie, a może nawet bardziej moralni niż ludzie religijni, zaś moralność jest możliwa bez założenia istnienia Boga czy bez religii. Daniel Dennett zauważa, że „istnieje wielu mądrych, prawych i skłonnych do poświęceń ateistów i agnostyków" i nie wydaje się, by postępki niewierzących były lepsze lub gorsze od czynów chrześcijan[368]. Richard Dawkins pisze, że „teza, jakoby zniknięcie Boga z naszego świata uczyniło nagle wszystkich bezdusznymi, egoistycznymi hedonistami, a z powierzchni Ziemi odeszłoby miłosierdzie, czułość i wielkoduszność - wszystko to, co zasługuje na miano dobra - to przejaw wyjątkowo małego szacunku dla samego siebie"[369]. Ateiści sprzeciwiają się nie moralności w ogóle, ale moralności absolutnej. Zamiast wywodzić moralność z jakiegoś zewnętrznego kodeksu boskich przykazań, ateiści rozumieją ją jako coś stworzonego przez człowieka, coś wypracowanego w drodze indywidualnego i grupowego doświadczenia.

Myślę, że w tym, co mówią, mają sporo racji, ale ostatecznie - obawiam się - nie udaje im się uchwycić sedna. Po pierwsze, nie

bardzo wiadomo, jak ocenić argument Dawkinsa przemawiający za moralnością ateistyczną, bo nawet jeżeli społeczeństwo religijne pozbawione zostanie Boga, to prawdopodobnie zachowa wiele chrześcijańskich sposobów myślenia i działania. Mimo wszystko, chciałbym z radością zaświadczyć, że znam paru ateistów i są to dobrzy i godni podziwu ludzie. Zarówno Hume, jak i Darwin, byli znani ze swojej przyzwoitości i moralnej prawości i wierzę E.O. Wilsonowi, gdy pisze, że chociaż nie jest chrześcijaninem, to podziela większość chrześcijańskich cnót[370]. Znam również paru ludzi religijnych, którzy w łamaniu przykazań mogliby konkurować z każdym ateistą. Powieściopisarz Evelyn Waugh został kiedyś zapytany, jak, będąc katolikiem, może być tak rozpustny i złośliwy. Odpowiedział klasycznym *bon motem:* „Pomyśl, o ile byłbym gorszy, gdybym nie był katolikiem!".

W całej tej kwestii można wyróżnić trzy problemy: Czy istnieje moralność uniwersalna, obiektywna? Czy ma ona religijne podstawy? Jak się tego dowiedzieć? Jesteśmy przyzwyczajeni do mówienia o naukowych prawach natury. Warto więc spytać, czy są jakieś moralne prawa ludzkiej natury. Wielu z nas jest mimowolnymi dziedzicami filozofii, która zaprzecza istnieniu obiektywnej moralności. Uważamy, że nauka jest obiektywna, a wartości subiektywne. Wierzymy naukowym faktom, natomiast moralność jest tylko sprawą opinii. Stąd mówimy: „nie narzucaj mi swoich przekonań", natomiast do głowy by nam nie przyszło powiedzieć: „nie narzucaj mi swojej algebry". Czy jednak rozważyliśmy w ogóle możliwość, że istnieją prawa moralne nie mniej niezawodne i zrozumiałe niż prawa naukowe?

Ludzie są wyjątkowi pod wieloma względami, ale najbardziej poprzez fakt, że są istotami moralnymi. Nasza zdolność moralna odróżnia nas od nawet najbliższych zwierzęcych krewnych bardziej niż język czy racjonalność. Specjalista od ssaków naczelnych, Frans de Waal, który badał szympansy i podkreślał ich bliskie pokrewieństwo z ludźmi, przyznaje, że moralność to coś, czego szympansy nie posiadają. Pisze on: „Trudno uwierzyć, by zwierzęta ważyły swoje interesy i prawa innych, by tworzyły jakąś wizję lepszego społeczeństwa, czy odczuwały dożywotnio winę, gdy zrobią coś, czego nie powinny"[371]. Można powiedzieć do małpki Bonzo: „Nie powinieneś był tego robić"

albo „Niedobry szympansik!", ale to tylko nasz sposób mówienia. Nie ma podstaw, by wierzyć, że szympansy też odczuwają w ten sposób.

To rozróżnienie między szympansami i ludźmi wskazuje na głębszą przepaść, która oddziela istoty ludzkie od reszty wszechświata. Wszystkie inne obiekty, ożywione i nieożywione działają według praw przyrody czy nauki. Pomachaj psu soczystą kostką przed nosem, a bez względu na to, ile już zjadł, będzie miał na nią ochotę. Jego odpowiedź jest efektem najwyraźniej niekontrolowanego instynktu. Połóż duży kamień na pochyłym zboczu, a zacznie się od razu staczać. Nie ma wyboru, po prostu podlega prawom fizyki.

Z ludźmi jest inaczej. Żyją oni bowiem w dwóch światach: fizycznym i moralnym. Jeśli ktoś obrazi twoją matkę, powiesz mu: „Nie powinieneś był tego robić". Gdy przyjaciel powie ci, że oszukał swojego wspólnika czy krewnego, powiesz mu, że nie powinien był kłamać. Te normatywne stwierdzenia zasadniczo różnią się od praw przyrody. Nie ma sensu mówić, że Ziemia powinna się kręcić wokół Słońca albo że to nieuczciwe, jeżeli przestała. Prawo natury może być prawdziwe lub fałszywe, ale nie da się go złamać. Jak to ujmuje Carl Sagan „Natura reguluje się sama i po prostu wszystko aranżuje tak, że jej zakazów nie sposób naruszyć[372]".

Niektóre elementy naszej ludzkiej natury działają według tych opisowych praw natury. Jeśli mnie połaskoczesz, zacznę się śmiać. Jeśli zjemy coś zepsutego, nasz żołądek na pewno zareaguje. Jeśli rzucimy się z wysokiej wieży, runiemy na ziemię. To prawa fizyki i chemii oddziałują na nas i nie mamy w tym względzie wyboru. Z drugiej strony istnieje część natury ludzkiej, której nie wystarczy opisać, gdyż ma charakter normatywny. Najprostszym dowodem jest fakt, że zasady i normy moralne inaczej niż prawa przyrody mogą zostać pogwałcone.

„Czcij ojca swego i matkę swoją", „Nie zabijaj", „Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego swego". Żadne z tych przykazań nie miałoby sensu, gdybyśmy nie mieli wyboru, czy zastosować się do nich, czy nie. Można powiedzieć nawet więcej. Gdy przywołujemy język moralności — chwalimy i oskarżamy, przyjmujemy i odrzucamy, oklaskujemy i pogardzamy - to odwołujemy się do jakiegoś wspólnego standardu osądzania, który jest zewnętrzny w stosunku do nas. Nazwijmy go

prawem naturalnym lub prawem moralnym. Różni się on od naukowych praw przyrody tym, że mówi nam nie o tym, co robimy, ale co powinniśmy robić. Zatem możemy złamać to prawo, tak jak nie możemy pogwałcić prawa ciążenia.

Ze swej istoty prawa moralne są zarazem uniwersalne i obiektywne. Na pierwszy rzut oka nie wydaje się to oczywiste. Przecież praktyki moralne różnych kultur na świecie różnią się. Nawet w naszym własnym społeczeństwie panuje wielka różnorodność moralna. Wydaje się więc, że nie ma uniwersalnej, obiektywnej moralności. Taka konkluzja wyrasta z błędu faktycznego i błędu logicznego. Z pewnością prawdą jest, że zachowania moralne różnych kultur na świecie wykazują gigantyczną różnorodność. Carl Sagan pisze o kulturze plemienia Ik z Ugandy, „w której w sposób systematyczny i zinstytucjonalizowany ignoruje się wszystkie dziesięć przykazań"[373]. Moje własne badania nad Ikami są (delikatnie mówiąc) niepełne, więc nie mogę stwierdzić, czy Sagan ma rację, ale załóżmy, że ma. Czego dowodzi jego konstatacja? Ze Ikowie są radykalnie odmienni od nas? My przecież też żyjemy w kulturze, w której dziesięć przykazań systematycznie i instytucjonalnie się ignoruje. Przykład Sagana dowodzi raczej takiej samej, a nie różnej praktyki.

Przykłady nawet lepsze niż Sagana nie dowodzą jego tezy. Załóżmy, że badania antropologiczne dowiodły, że Ikowie zwykli bijać swoje żony. Czy to oznacza, że bicie mojej żony jest słuszną praktyką? Oczywiście, że nie. Niezgoda w kwestiach moralności nie wskazuje wcale na brak moralności uniwersalnej. W jaki sposób fakt nawet najbardziej ekscentrycznego i różnorodnego zachowania miałby unieważniać normę, która mówi, co jest słuszne?

Interesujące byłoby przeprowadzenie ogólnoświatowego badania, by dowiedzieć się, czy wszystkie kultury świata przyjmują teorię heliocentryczną. Powiedzmy, że ustalono, iż w Ameryce Południowej i południowo-wschodniej Azji żyją ludzie, którzy gwałtownie odrzucają pomysł, że to Ziemia krąży wokół Słońca, nawet gdy wyjaśni się im rozumowanie Kopernika i pokaże zdjęcia zrobione przez współczesne statki kosmiczne. Ludzie ci z radością odkryli, że facet imieniem Ptolemeusz miał przeciwny pogląd i zdecydowali się podążyć

za Ptolemeuszem. Czy ktokolwiek wyciągnąłby z tego wniosek, że teoria heliocentryczna została obalona? Sama sugestia jest absurdalna. Jestem pewien, że wiele kultur na świecie, nawet dziś, gwałtownie odrzuciłoby teorię ewolucji Darwina i teorię względności Einsteina. Jednak nie dowodziłoby to, że prawa nauki są względne, ale że ludzie, którzy je odrzucają, akurat się mylą. Zatem świadectwo setki kłócących się plemion i dużych różnic opinii na temat moralności wcale nie podważa pojęcia uniwersalnej moralności.

Przez ostatnie dziesięciolecia antropolodzy nieustannie porównywali normy i praktyki różnych kultur. Dwa z ich ustaleń odnoszą się do naszych rozważań. Po pierwsze, moralność jest uniwersalna. Naukowcy nie znają żadnej kultury, istniejącej czy dawnej, która nie miałaby jakiegoś systemu moralności. Chociaż standardy moralne różnych kultur, a nawet w ramach jednej kultury, mogą się różnić, to każda kultura rozróżnia to, co „jest", od tego, co „powinno być". Nie jest możliwe, by jakakolwiek kultura wzniosła się ponad moralność albo od niej uciekła. Po drugie, moralna różnorodność, o której mówi się tak dużo, jest w rzeczywistości znacznie przeceniana. W szczególności wielkie religie świata, których wyznawcy stanowią przytłaczającą większość ludności naszej planety, spierają się o Boga, ale raczej zgadzają się co do moralności. Wszystkie większe religie mają jakiś odpowiednik Złotej Reguły: postępuj w stosunku do innych tak, jakbyś chciał, by inni postępowali w stosunku do ciebie. W roku 1993 teolog Hans Kiing zebrał „parlament" czołowych przedstawicieli światowych religii - żydów, chrześcijan, muzułmanów, hinduistów i buddystów. Przyjęli oni deklarację wspólnych przekonań, w tym wielu wartości moralnych akceptowanych ponad podziałami religijnymi[374].

Ta moralna jednomyślność nie jest ograniczona do kultur opartych na monoteizmie czy w ogóle religii. Duża część nauczania moralnego Greków i Rzymian była taka sama jak doktryna moralna judaizmu i chrześcijaństwa, chociaż Ateny i Rzym były kiedyś politeistycznymi imperiami. *Dialogi* Konfucjusza wyrażają zasady podobnego rodzaju, chociaż jego kodeks moralny nie zawierał żadnej szerszej teologii. Antropolodzy zaobserwowali takie same reguły moralne nawet wśród kultur animistycznych czy pozbawionych sformalizowanych wierzeń

religijnych. Na początku XX wieku wielu badaczy, wśród nich Margaret Mead, jechało do odległych miejsc i z zapartym tchem relacjonowało: „Kurcze, tu jest wszystko inne niż u nas". Jednak te osiągnięcia nauki zostały w sposób istotny zrewidowane w świetle późniejszych, bardziej starannych badań.

Tak, istnieje różnorodność praktyk moralnych, ale standardy moralne są znacznie mniej zróżnicowane. Jedna grupa może pozwalać na jedną żonę, a inna na cztery albo i więcej, ale wszyscy zgadzają się, że rodzina jest niezbędna i jest moralnie zobowiązana do troski o młode pokolenie. Książka Jamesa Wilsona *The Morał Sense (Zmysł moralny)* przedstawia argumenty przemawiające za istnieniem uniwersalnej gramatyki moralności zakorzenionej w naszych ludzkich instynktach[375]. Praca Donalda Browna zatytułowana *Humań Universals (Ludzkie uniwersalia)* wylicza ponad trzysta niezmiennych wzorów zachowań występujących we wszystkich znanych nam kulturach, w tym wiele przekonań moralnych[376]. Tytułem przykładu przywołam tylko dwa z nich. Różne kultury mogą różnie określać sytuacje, w których moralnie dopuszczalne jest kłamać lub zachowywać się tchórzliwie, ale żadna kultura nie uznaje nieuczciwości i tchórzostwa za cnotę.

Co zatem myśleć o relatywizmie, tej wpływowej doktrynie, która mówi, że moralność jest względna? Zgadzam się, że jest coś, co przemawia za relatywizmem: otóż ludzie, nawet wewnątrz naszego społeczeństwa, różnią się swoimi poglądami na temat moralności. Trwają także debaty o pierwszeństwie stosowania jednej zasady moralnej przed inną. Jednostki, a nawet społeczeństwa spierają się, jak w konkretnej sytuacji stosować daną zasadę moralną. Jednak sam fakt istnienia standardów moralnych nie jest przedmiotem sporu. Zatem relatywizm w odniesieniu do przekonań i praktyk moralnych nie obala twierdzenia, że moralność jest absolutna. Twierdzę nawet, że nie tylko moralność jest absolutna, ale wszyscy, w tym zdeklarowani relatywiści, wiedzą, że jest absolutna. Relatywizm w ścisłym tego słowa znaczeniu po prostu nie istnieje.

Jeżeli spotkasz relatywistę, który upiera się, że wszelka moralność jest względna, nie krępuj się i uderz go w twarz. Jeżeli nie odpowie, zrób to jeszcze raz. W którymś momencie zaprotestuje, mówiąc: „To

nie w porządku. Nie powinieneś tego robić". Wtedy wytłumacz mu, że twoje działania miały czysto edukacyjny charakter. Najzwyczajniej w świecie pokazywałeś mu, że nawet on nie wierzy w doktrynę relatywizmu. Jego zastrzeżenie nie brzmiało przecież: „nie lubię być bity", ale „nie powinieneś tak robić". Odwoływał się więc do nienaruszalnego standardu, w świetle którego czyniłeś źle; standardu, co do którego spodziewał się, że jest wam wspólny.

Innym sposobem dowiedzenia tego samego, gdy ktoś uroczyście zapewnia, że wartości są względne, jest ustalenie, jaką wartość ceni i gwałtowne jej skrytykowanie. To bardzo użyteczna metoda, bo ludzie retorycznie zaprzeczają istnieniu absolutnej moralności najczęściej wtedy, gdy chcą podważyć przekonania, które wyznajesz ty, a oni nie. Liberałowie na przykład często argumentują za narkotykami, pornografią, czy prostytucją, mówiąc: „Jak możesz narzucać mi swoje przekonania? Kto może stwierdzić, co jest słuszne?". Wygląda to na zaprzeczanie absolutnej moralności. Jeżeli nie są samokrytyczni, to mogą nawet w to wierzyć.

Metodą na ujawnienie ich blefu i czysto taktycznego charakteru ich relatywizmu jest spostponowanie wartości, które cenią. Na przykład mógłbyś powiedzieć: „Nie wiem dlaczego mamy prawa zakazujące dyskryminacji rasowej i krytyki homoseksualistów. Jak można zakładać, że moralność da się wprowadzić ustawą?". Możesz też spróbować: „Dziwi mnie, że ludzie tak bardzo sprzeciwiają się używaniu flagi konfederatów. Nie mam tu wyrobionego zdania, ale skoro moralność jest względna, to czy ktokolwiek może powiedzieć, że południowe stany nie miały racji?". Albo: „Nie wiem, o co chodzi z tym środowiskiem. Dlaczego miałbym zachować ziemię dla następnych pokoleń? A co następne pokolenia zrobią dla mnie?". Nawet jeżeli w to nie wierzysz, spróbuj mówić tak, jakbyś wierzył.

Zanim skończysz, twój rozmówca zbuntuje się, mówiąc, że przesądy i rasizm są niemoralne i niesprawiedliwe i dlatego powinniśmy mieć pisane prawa, które je ograniczają oraz chronią środowisko naturalne. Osoba, która głosi taką doktrynę, nie twierdzi, że jej poglądy na dogmatyczność i ochronę środowiska są po prostu jej osobistym wyborem, lecz sugeruje, że każdy powinien tak uważać i żaden

przyzwoity człowiek nie powinien działać wbrew tym poglądom. Relatywista może ignorować prawo moralne w stosunku do ciebie, ale zaraz przywoła je jako standard, według którego ty powinieneś się zachować w stosunku do niego. W skrócie, jego działania świadczą o tym, że wbrew głośnym zapewnieniom i on uznaje moralność za wartość absolutną.

Pojęcie moralności absolutnej dobrze współgra z religią, gdyż życie po śmierci jest dobrym momentem na ostateczny odbiór nagród i kar. Bez nieba i piekła życie na ziemi staje się bardzo niesprawiedliwe. Wielu tym, którzy gwałcą prawo moralne, żyje się świetnie, a ci, którzy go przestrzegają, kończą marnie. Czy to na pewno koniec tej historii? W hinduizmie dostaniesz za swoje w formie reinkarnacji. Jeżeli źle żyłeś w tym życiu, w następnym możesz być jakimś karaluchem. W judaizmie, chrześcijaństwie i islamie nie ma reinkarnacji, ale jest Sąd Ostateczny, na którym wyrównuje się wszystkie rachunki i dokonuje się kosmiczna sprawiedliwość. W ramach religijnego sposobu rozumowania naruszenie uniwersalnego prawa moralnego jest również naruszeniem prawa Bożego, czyli grzechem.

Nie tylko prawa moralne dobrze wpisują się w schemat religii, ale również istnienie uniwersalnej, absolutnej moralności jest mocnym argumentem za istnieniem Boga. Jeżeli bowiem są prawa moralne, które działają poza sferą praw przyrody, to skąd się wzięły? Prawa moralne zakładają prawodawcę moralności. Innymi słowy, Bóg jest ostatecznym standardem dobra. To on odpowiada za rozróżnienie dobra i zła, które powszechnie postrzegamy jako wiążące ludzkie działanie. Fakt, że te standardy są cechą wyróżniającą istoty ludzkie, sugeruje, że jest w nas coś specjalnego i że Bóg szczególnie interesuje się tym, jak żyjemy.

Istnienie absolutnej moralności stanowi więc w najwyższym stopniu wyzwanie dla ateizmu. Czołowi darwiniści - Daniel Dennett, Steven Pinker i Richard Dawkins - spróbowali je podjąć. Ich metoda polega na próbie wyjaśnienia moralności jako dzieła ewolucji i doboru naturalnego. Istoty ludzkie czynią dobro i działają altruistycznie - a na pierwszy rzut oka altruizm wydaje się być sprzeczny z ewolucjonistyczną zasadą, że stworzenia działają interesownie - by przetrwać

i zreprodukować się. Dennett i Dawkins opierają się na pracach pionierów ewolucjonizmu, autorach takich jak R.A. Fisher, W.D. Hamilton i Robert Trivers, by pokazać, że to, co wydaje się być altruizmem, w istocie jest długoterminową strategią przetrwania i reprodukcji, która została zaprogramowana w naszych genach.

Dwa pojęcia są kluczowe dla tego wyjaśnienia: „dobór krewniaczy"i „wzajemny altruizm". Dobór krewniaczy oznacza wzajemną pomoc w drodze doboru naturalnego. Jednak w tym paradygmacie dobór naturalny działa nie na poziomie jednostek, lecz genów. To geny są zaprogramowane, by trwać, nawet jeżeli my - maszyny służące ich przetrwaniu - zginiemy w tym procesie. Richard Dawkins po mistrzowsku przedstawia tę argumentację w książce *Samolubny gen*[377].

Według tej logiki, matka, która wskakuje do płonącego samochodu, by uratować swe dzieci uwięzione w środku nie działa czysto altruistycznie. Jej dzieci mają jej geny, więc takie działanie najlepiej tłumaczyć jako próbę upewnienia się, że geny zdołają przejść na następne pokolenie. Nawet jeżeli ona umiera, geny żyją nadal za sprawą jej dzieci. Siła „doboru krewniaczego" polega na tym, że pomaga on wyjaśnić, dlaczego podejmujemy wielkie ryzyko i poświęcamy się dla członków naszej bezpośredniej rodziny: są nam bowiem genetycznie najbliżsi. Jesteśmy gotowi na mniejsze ryzyko i mniejsze poświęcenie dla naszych kuzynów i dalszych krewnych. Oni też są z nami genetycznie powiązani, ale w mniejszym stopniu. Biolog J.B.S. Haldane zażartował swego czasu, że byłby gotów poświęcić swe życie za „dwóch braci lub ośmiu kuzynów"[378].

A co z obcymi? Teoria darwinowska mówi, że powinni nam być obojętni, gdyż genetycznie są nam obcy. Mimo to robimy interesy z nieznajomymi, żyjemy obok nich i generalnie traktujemy ich przyzwoicie i uczciwie. Darwiniści wyjaśniają takie zachowanie jako efekt „wzajemnego altruizmu", który jest moralnym odpowiednikiem postawy „Będę dla ciebie miły, byś i ty był dla mnie miły". Ta strategia może przybrać różnorodne formy - „ty pierwszy bądź dla mnie miły, bym potem i ja był dla ciebie miły" lub „będę dla ciebie miły tak długo, jak ty dla mnie będziesz miły" - jednak ogólnie idea polega na tym, że moralność jest strategią, którą wprowadzamy w życie dla naszej

długoterminowej korzyści. Darwiniści zadają sobie wiele trudu, by ustalić, jak wyglądają te strategie, uciekając się przy tym do teorii gier i niejasnych analogii z zachowaniami mrówek i nietoperzy wampirów. Nie muszę powtarzać tu ich argumentacji, bo logika, która za nią stoi, jest dostatecznie przekonywająca.

Problem polega raczej na tym, że analiza w ramach całej tej darwinowskiej konstrukcji nie zbliża się nawet do wyjaśnienia moralności. Ogranicza się do wyjaśnienia altruizmu, a w zasadzie odnosi sukces w wyjaśnianiu czegoś, co można by nazwać „wąskim altruizmem". Ludzie przejawiają jednak również „szeroki altruizm", który można zdefiniować jako zachowanie, które nie przynosi żadnych korzyści wzajemnych czy genetycznych. Na przykład mężczyzna ustępuje miejsca staruszce w autobusie, chociaż nie zna jej i z pewnością mężczyzna nie kalkuluje, że kiedyś w przyszłości ona lub ktoś inny ustąpi miejsca jemu. Ustępuje miejsca, bo jest uprzejmy. Nie ma darwinowskiego wyjaśnienia dla jego zachowania.

Richard Dawkins przyznaje, że darwinizm nie jest w stanie wyjaśnić, dlaczego ludzie oddają krew, co klasyfikuje on jako „czysty i bezinteresowny altruizm", który nie przynosi żadnych korzyści genom[379]. Darwinizm nie jest również w stanie wytłumaczyć maksymy Chrystusa „miłujcie waszych nieprzyjaciół" ani krzyku serca Patricka Henry ego „Dajcie mi wolność albo śmierć!", ani trwającego całe życie oddania Matki Teresy chorym i umierającym na ulicach Kalkuty, ani biblijnej historii o dobrym Samarytaninie, który zboczył ze swej drogi, by pomóc nieznajomemu pochodzącemu ze wspólnoty uznawanej za napiętnowaną.

Swego czasu czytałem relację o katolickim księdzu Maksymilianie Kolbem, który został uwięziony w hitlerowskim obozie koncentracyjnym. Codziennie naziści wybierali jedną osobę z jego grupy do egzekucji. Jedną z pierwszych osób, które wyselekcjonowali, był pewien mężczyzna. Błagał on o darowanie życia, mówiąc, że ma na utrzymaniu żonę i dzieci, więc musi żyć, by się nimi opiekować. Gdy naziści już mieli go wywlec z pomieszczenia, ów ksiądz wstał i powiedział: „Zabierzcie mnie zamiast niego". Naziści nie zrozumieli, o co mu chodzi i odmówili, jednak ksiądz nalegał. Również mężczyzna nie mógł

zrozumieć, więc ksiądz wytłumaczył mu: „Nie mam rodziny, jestem stary i nikomu nie będzie mnie brakować tak jak ciebie". Ostatecznie oprawcy zgodzili się i ksiądz poszedł na śmierć. Człowiek, którego miejsce zajął Maksymilian, przeżył wojnę i wrócił do swojej rodziny.

Jak za pomocą darwinizmu szukać wyjaśnienia ofiary Kolbego? Takie wyjaśnienie nie istnieje. Ernst Mayr, czołowy biolog ewolucjonista, przyznaje, że „dobór naturalny nie działa w odniesieniu do altruizmu wobec nieznajomych"[380]. Mam wielki szacunek dla osiągnięć Fishera, Triversa oraz innych specjalistów z tej dziedziny i myślę, że z czasem ewolucjoniści przedstawią bardziej zadowalający opis ludzkich zachowań kulturowych i moralnych. Równocześnie jednak spodziewam się, że ich zamysł całościowego zrozumienia moralności w kategoriach darwinizmu zakończy się niepowodzeniem. Projekt darwinowski jest w sposób konieczny ograniczony do sfery osiągania własnych korzyści, a istotą moralności jest to, że działa ona na niekorzyść własnego interesu. Cały sens moralności polega na tym, że robisz to, co powinieneś, a nie to, co jesteś skłonny zrobić albo co leżałoby w twoim interesie. Moralność posługuje się językiem powinności, a powinność to coś, co jesteśmy zobowiązani wypełnić, czy chcemy tego, czy nie, z korzyścią dla nas lub wbrew niej.

Clive S. Lewis pokazuje to na wspaniałym przykładzie, który zmodyfikuję tu na nasz użytek[381]. Spacerujesz sobie nad brzegiem rzeki i nagle słyszysz krzyk tonącego. Jesteś słabym pływakiem i nie znasz tonącego. Gdyby topiło się dwóch twoich braci, pewnie byś skoczył im na ratunek, bo każdy z nich ma połowę twoich genów. Jeśli by to byli twoi krewni na łódce, która przecieka, pewnie też byś skoczył, bo można uznać za rozsądną dla twoich genów strategię przeżycia w twoich ciotkach, wujkach i kuzynach. Ten tonący nie jest jednak twoim krewnym. Ani wybór krewniaczy, ani wzajemny altruizm nie wchodzą tu w grę, gdyż nie ma powodu myśleć, że kiedyś ten tonący zaryzykuje swe życie, by ocalić twoje. Jednak, jak zauważa Lewis, gdzieś w środku odzywa się cichy głos, który mówi, że powinieneś skoczyć i spróbować ocalić życie tonącego. Darwinistyczni myśliciele, jak Dawkins, zdają sobie sprawę, że nie da się tego wytłumaczyć jako „działania dla dobra społeczeństwa". Dlaczego bowiem ludzie zorientowani na

własny interes mieliby przejmować się tym, co jest dobre dla społeczeństwa, jeżeli im nie przynosi to pożytku. Żeby martwić się, co jest dobre dla społeczeństwa, trzeba nie być samolubnym, a to właśnie staramy się wyjaśnić. Lepszym wytłumaczeniem byłoby, że istoty ludzkie mają „instynkt stadny" czy instynktowne naturalne współczucie dla przedstawicieli własnego gatunku i to właśnie ono odpowiada za konkurencyjne skłonności: jedną, która mówi „rusz się, pomóż" i drugą, która powstrzymuje „daj sobie spokój, nie pomagaj". Lewis zauważa, że nawet jeżeli te dwie chęci rywalizują ze sobą, to pojawia się trzeci, całkiem różny od nich głos: „powinieneś pomóc". Mówi łagodnie, ale z charakterystyczną stanowczością, nalegając, byś wysłuchał skłonności, która powtarza „pomóż!" i zignorował egoistyczną skłonność „nie pomagaj". Ten głos to ciche wezwanie sumienia.

Wielu ludzi uważa, że sumienie to zaledwie uczucie czy skłonność, jednak nie jest ono ani jednym, ani drugim. Jest raczej arbitrem skłonności, które Adam Smith nazywał kiedyś „bezstronnym obserwatorem" dającym nam najwyższe poczucie samych siebie[382]. Gdy ściera się silna skłonność, jak instynkt przetrwania z jednej strony i słaba instynktowna skłonność, na przykład by pomóc obcemu z drugiej strony, sumienie zazwyczaj interweniuje na korzyść słabszego instynktu. Z wyjątkiem przypadków patologicznych głos sumienia jest czysty i niebudzący wątpliwości. Nie używa przymusu, by nakłonić nas do słuchania swoich nakazów, ale używa swego krytycznego, a czasem nawet sędziowskiego autorytetu, stwierdzając: „cokolwiek byś uważał, masz obowiązek to zrobić". Żaden inny głos w całym naszym doświadczeniu nie przemawia do nas w ten sposób. Sumienie jest naszym nieprzemijającym przewodnikiem i nauczycielem moralności. Nie potrzebuje niczego poza sobą samym, by dostarczać indywidualnych wskazówek szytych na miarę konkretnych sytuacji. Nie przejmuje się wygodą ani reputacją i wydaje się działać najsilniej, gdy nikt nie patrzy. Możemy oczywiście odrzucić apele sumienia, ale jeżeli to zrobimy, nie pozostanie nam nic innego, niż wydać na siebie wyrok, używając kryteriów dostarczonych przez sumienie. Sumienie ma bowiem zdolność wymuszania samooskarżeń, wyrzutów sumienia, wstydu przy jednoczesnym odczuciu, że zasłużyliśmy na takie

konsekwencje. To naprawdę jeden z najbardziej tajemniczych i potężnych aspektów bycia człowiekiem.

Dla Kanta sumienie jest swego rodzaju noumenalnym głosem, który przemawia do nas prosto z naszego wnętrza, dając pewność, która jest niedostępna w zewnętrznym świecie fenomenalnego doświadczenia. Taki jest filozoficzny sposób opisania moralności, ale Lewis opisuje to prościej: sumienie to nic innego, jak głos Boga wewnątrz naszych dusz. To most, który łączy stworzenie ze stwórcą. Nawet ateista słyszy ten wewnętrzny sygnał pobudki, bo także ateista w rdzeniu swego istnienia posiada moralność. Nawet jeżeli ateista odrzucił Boga, Bóg nie odrzucił ateisty.

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY PIERWSZY

Duch w maszynie: Dlaczego człowiek to coś więcej niż materia

Idea niematerialnych dusz (...) jest przestarzała i już niewiarygodna dzięki postępowi w naukach przyrodn iczych[383].

Daniel Dennett, *Freedom Evolves*

Da się przedstawić poważne zastrzeżenia do naszych rozważań na temat sumienia, moralności i tradycyjnego pojmowania dobra i zła. Możemy uważać, że słyszymy głos sumienia, ale skąd wiadomo, że to nie iluzja? Religia uczy nas, że to negocjowanie dobra i zła dzieje się w naszej „duszy", ale gdzie się ona znajduje? Istnieje silny prąd w ateizmie, który naucza, że istoty ludzkie są niczym więcej jak tylko materią. W takiej materialistycznej perspektywie dusza staje się fikcją, „duchem w maszynie", którego wpuściła tam religia dla swoich własnych celów. W końcu przecież nigdy nie doświadczamy tego ducha w materialnych kształtach ludzkiego istnienia. Doświadczamy mózgu, arterii, krwi i organów. Te zaś zbudowane są z tych samych molekuł i atomów, co drzewa i kamienie. Zostały zebrane w procesie ewolucji i doboru naturalnego w skomplikowaną maszynę zwaną *homo sapiens*. Z tego punktu widzenia człowiek to rodzaj inteligentnego robota czy zbudowanego z węgla komputera. Jeśli tak, to człowieka powinno się rozumieć w takich samych materialistycznych kategoriach, w jakich rozumiemy oprogramowanie komputerów.

„Jeśli rzeczywiście posiadamy niematerialną duszę" - pisze fizyk Viktor Stanger w książce *God: The Failed Hypothesis (Bóg: obalona hipoteza)* - „to możemy się spodziewać znalezienia jakichś dowodów jej istnienia"[384]. Jednak nauka żadnych dowodów nie znalazła, co prowadzi Stangera do wniosku, że dusza jest mitem. Filozof Daniel Dennett pisze: „Nasz mózg składa się z neuronów i niczego więcej. Komórki nerwowe to niezwykle złożone układy mechaniczne. Jeśli masz ich dostatecznie dużo, złóż je razem i masz duszę"[385]. Dennett nie chce przez to powiedzieć, że dusza sama w sobie jest obiektem materialnym, raczej sugeruje, że dusza to po prostu nazwa zdolności mózgu do przeprowadzania pewnego rodzaju procesów mechanicznych.

Fizyk Jerome Elbert pisze, że istnienie duszy jest niemożliwe, ponieważ „jeżeli dusze istnieją i są kluczowe dla myślenia i podejmowania decyzji, to nasze procesy mentalne wymagają częstej komunikacji z mózgu do duszy i z duszy do mózgu". Jako uczony Elbert wyznaje: „Myśl o takiej interakcji wydaje mi się bardzo niepokojąca". Powodem jego zakłopotania jest fakt, że nie ma on możliwości, by zobaczyć jak niematerialny byt, jakim jest dusza, może poruszać lub oddziaływać na obiekty materialne takie jak mózg. Zadaje przy tym głębsze pytanie: „Jeżeli taka interakcja zachodzi, to ludzki mózg jest pośrednikiem do innego, niefizycznego świata. Istnienie takiej interakcji wskazywałoby też, że zasady nauki stosują się do całego wszechświata - z wyjątkiem istot ludzkich (...) Taka wizja daje ludziom wyjątkową pozycję we wszechświecie. Ta antropocentryczna wizja wydaje się nie do przyjęcia dla światopoglądu naukowego"[386]. Dla Elberta istnienie duszy zagraża samej istocie współczesnej nauki.

Niemniej upieranie się, że człowiek to nic innego jak materia działająca zgodnie z prawami fizyki, wywołuje równie daleko idące konsekwencje. Jeśli bowiem tak jest, to żyjemy w świecie deterministycznym, a wolna wola jest tylko złudzeniem. Niektórzy, jak Francis Crick czy E.O. Wilson, bez wahania stwierdzają, że istoty ludzkie nie mają wolnej woli. „Wydaje ci się, że jest wolna" - mówi Crick - „ale jest tylko wynikiem działania rzeczy, których nie jesteś świadom"[387]. Zaś Wilson pisze, że „ukryte przygotowania do aktywności umysłu stwarzają iluzję wolnej woli"[388].

Za to Richard Dawkins twierdzi, że choć jesteśmy produktami samolubnych genów, „dana nam jest siła przeciwstawienia się naszym kreatorom. My, jako jedyni na Ziemi, możemy zbuntować się przeciw tyranii samolubnych replikatorów", a zatem „starajmy się dociec, do czego zdolne są nasze samolubne geny, a wówczas być może uda nam się pokrzyżować im plany"[389]. Jeśli to prawda, to w takim razie sam Dawkins uznaje, że my, ludzie, zajmujemy we wszechświecie szczególne miejsce, bo nasze umysły mogą kontrolować nasze biologiczne cele. Ale jak możemy pokrzyżować plany naszym własnym genom? Czym różnimy się od komputerów, które nie mogą się zbuntować przeciwko programistom, albo od gepardów, które bez szemrania posłuszne są nakazowi polowania i przetrwania, albo od meteorów, które grzecznie słuchają się praw ciążenia i siły? Dawkins nie ma tu żadnej odpowiedzi i - jak się wydaje - nie uważa, by jej potrzebował.

Steven Pinker jest jeszcze bardziej nonszalancki. W swych rozlicznych książkach uparcie twierdzi, że nasz mózg nie jest niczym więcej, jak tylko wyrafinowanym komputerem, który został wyposażony w oprogramowanie przez przypadek i dobór naturalny. „Jaźń jest tylko jedną z wielu sieci systemów mózgowych", „dysponujemy niezbitymi dowodami na to, iż każdy aspekt naszego umysłu zależy w całości od fizjologicznej aktywności kory mózgowej"[390]. Niemniej Pinker nie widzi żadnych powodów, dla których taka wizja człowieka miałaby w jakikolwiek sposób zagrażać przekonaniu o wolnej woli, intencjonalności czy moralności: „nie pojmuję, jak cokolwiek, co wychodzi z laboratorium, (...) może cokolwiek ująć z sensu życia". W innej książce Pinker pisze: „szczęście i cnoty nie mają nic wspólnego z tymi celami, których osiągnięcie zaprogramował w nas dobór naturalny. (...) To my mamy je determinować". Pinker tak pisze, bo jego geny są zaprogramowane, by zapewnić przetrwanie i reprodukcję, co jednak wcale nie znaczy, że on sam musi w ten sposób postępować. „Będąc już długo w wieku rozrodczym, jestem wciąż dobrowolnie bezdzietny, (...) ignorując solenny nakaz rozprzestrzeniania moich genów, (...) a jeśli moim genom się to nie podoba, to niech się utopią"[391].

Bez względu na kwiecistą retorykę stwierdzenie Pinkera, że możemy ogłosić niezależność od naszych samolubnych genów, jest

nonsensem. Pinker, jak wielu innych, zdecydował się nie mieć dzieci. Słowem kluczowym jest tu „zdecydował", co zakłada wolny wybór. Nie wyjaśnił on jednak, skąd ta wolna wola pochodzi. Co więcej, nie zmierzył się z darwinowskim zastrzeżeniem co do treści tego wyboru. Jeśli nasze geny konstruują nas do przeżycia i rozmnażania się, jak w takim razie przetrwała ludzka skłonność do unikania posiadania dzieci mimo działania doboru naturalnego? Nie wystarczy powiedzieć: „Moje geny mówią - rozmnażaj się, a ja mówię - idź do diabła". Tego typu rozumowanie burzy całe darwinowskie wyjaśnienie ludzkich zachowań. Ponadto, jak szczęście i cnoty „mają być przez nas determinowane"? Gdzie są ci „my", którzy pojawiają się poza projektem naszego genetycznego zaprogramowania? Skąd mamy pomysłowość i siłę do bitwy z wrogiem tak potężnym, jak nasza własna natura? Pozbywszy się ducha z maszyny, Pinker zdaje się ukradkiem wpychać go tam z powrotem.

Stańmy zatem twarzą w twarz z sednem doktryny materialistycznej, która mówi, że człowiek, podobnie jak reszta przyrody, zbudowany jest z materii i niczego więcej. Największym dowodem na poparcie tej teorii jest fakt, że materia jest wszystkim, co widzimy, dotykamy i mierzymy. Ponadto materia zdaje się być „odpowiedzialna" za nasze myśli, emocje, a może nawet za nasze intuicje moralne. Mocniejsze uderzenie w głowę może spowodować utratę świadomości. Alkohol i zmęczenie zakłócają koncentrację. Stymulacja elektryczna pewnych części mózgu może wywoływać pożądane reakcje emocjonalne. Pacjenci cierpiący na pewne rodzaje uszkodzenia mózgu tracą zdolność do empatii czy rozpoznawania kształtów. Choroba Alzheimera powoduje zniszczenia fizyczne, które prowadzą do utraty władz umysłowych i zupełnego zaniku świadomości moralnej.

Jako że świadomość, percepcja i myślenie to procesy zachodzące w naszych mózgach, Francis Crick opisuje mózg jako świadomy, zdolny do percepcji i myślący organ. Pisze, że „obie półkule słyszą", co się mówi, „mózg wierzy", iż coś, co widzimy, istnieje naprawdę, gdyż dokonuje „najlepszej interpretacji", a poza tym „łączy informacje" i „ustala" najlepszą interpretację, co pozwala mózgowi „domyślić się kompletnego obrazu"[392].

Crick pisze tak, jakby to mózg „widział", „słyszał", „wierzył", „domyślał się" i „interpretował". Jednak filozof Peter Hacker i neurolog Max Bennett wskazują, że przypisywanie mózgowi cech, które są własnością wyłącznie osób, jest pojęciowym błędem[393]. To nie mój mózg, aleja mam świadomość, mój mózg niczego nie interpretuje i nie słyszy, ja to robię. Mój mózg nie myśli, myślę ja. Crick popełnia tak zwany błąd personifikacji czy psychizacji, który polega na przypisywaniu właściwości ludzkich nieożywionym przedmiotom. To jasne, że używamy naszych mózgów do percepcji czy rozumowania, tak jak używamy rąk i nóg do grania w tenisa. Jednak mówienie, że moje ręce i nogi grają w tenisa jest szaleństwem, podobnie jak mówienie, że to moja rakieta gra. Na tej samej zasadzie błędne jest przedstawianie mózgu jako czującego, myślącego czy świadomego czegokolwiek.

Z rozciąganiem materialistycznego rozumienia natury na istoty ludzkie jest jednak większy problem. Zacznijmy od tego, że doświadczamy świata zewnętrznego, takiego, który da się opisać prawami fizyki i chemii, ale doświadczamy go inaczej niż samych siebie. To spostrzeżenie poczynione przez filozofa Artura Schopenhauera. Wszystkiego innego doświadczamy pośrednio, z zewnątrz, dzięki naszym zmysłom, ale siebie samych doświadczamy bezpośrednio, z wnętrza, bez używania zmysłów. Tylko o sobie mamy rodzaj „informacji wewnętrznej", która jest najbardziej czytelną i najbardziej podstawową wiedzą, jaką możemy mieć. W oparciu o ten uprzywilejowany i niepowtarzalny dostęp wiemy, że zewnętrzna wiedza o rzeczywistości, jakkolwiek ścisła mogłaby być w opisie deszczu czy geparda, nie jest wyczerpująca, gdy chodzi o opis nas samych.

Jesteśmy, na przykład, pewni, że istniejemy. David Hume twierdził, że nawet tego nie możemy wiedzieć: „Gdy wnikam najbardziej intymnie w to, co nazywam moim ja, to zawsze natykam się na jakąś poszczególną percepcję tę czy inną, ciepła czy chłodu, światła czy cienia, miłości czy nienawiści, przykrości czy przyjemności. Nie mogę nigdy uchwycić mego ja bez jakiejś percepcji i nie mogę nigdy postrzegać nic innego niż percepcję"[394]. W konsekwencji dla Humea jaźń jest fikcją, bo nie da się jej rozpoznać empirycznie. Warto jednak zauważyć, że jesteśmy świadomi swojej własnej egzystencji, zanim

jeszcze mamy jakieś odczucia czy myśli. Poza tym nasze uczucia i myśli są doświadczane jako jakaś „własność" odrębna od ja, coś, co posiadamy, ale co jest poza nami, gdy tymczasem ja jest doświadczane bezpośrednio. Schopenhauer pisze, że gdy stajemy się przedmiotem naszych własnych dociekań, materialistycznym błędem jest „podmiot, który w swych rachubach sam o sobie zapomina"[395]. Hume obserwuje doznania zmysłowe, jednocześnie ignorując fakt, że to on sam jest podmiotem dokonującym obserwacji. Pozwala, by jego pośrednia wiedza o zjawiskach zewnętrznych zakłócała jego bezpośrednie poznanie ja, które ma to właśnie doświadczenie.

Nie tylko istniejemy, ale też jesteśmy świadomi. Świadomość wydaje się absolutnie podstawowa: nie możemy wyjść „poza" nią i to jest nasz jedyny sposób dotarcia do świata doświadczalnego. Zdaje się, że pod względem posiadania świadomości podobni jesteśmy do niektórych zwierząt, ale już nie do roślin czy bytów nieożywionych. Co więcej, świadomość ludzka wydaje się należeć do innego porządku niż świadomość zwierząt. Dla przykładu weźmy sposób, w jaki odbieramy muzykę. Z materialistycznego punktu widzenia muzyka to nic innego jak wibracje odbijające się od bębenków usznych i powodujące reakcje układu nerwowego w mózgu. Ale przecież my doświadczamy muzyki w zupełnie inny sposób. Nawet nasze najbardziej przyziemne myśli i doświadczenia zdają się niewytłumaczalne, jeśli ujmujemy je tylko w kategoriach reakcji chemiczno-fizycznych. Na przykład lekarz może wiedzieć o mojej korze mózgowej więcej niż ja, ale nie ma pojęcia o moich myślach i nigdy nie będzie potrafił ich zmierzyć, dotknąć czy zobaczyć bez względu na to, w jak dobre narzędzia będzie wyposażony.

We wcześniejszym rozdziale poświęconym ewolucji widzieliśmy, że nie ma dobrego naukowego czy darwinowskiego wyjaśnienia zjawiska świadomości. Wszystko, co kognitywiści w rodzaju Stevena Pinkera mogą zaproponować, to materializm jako weksel: uważamy świadomość za epifenomen rzeczywistości materialnej; potem wyjaśnimy, w jaki sposób molekuły i atomy mogą generować coś tak fundamentalnego i oryginalnego zarazem, jak subiektywna świadomość. Jednak wyjaśnienie, które dopiero powstanie, to żadne wyjaśnienie.

Zanim się ono pojawi, bardziej sensownie jest zaakceptować świadomość jako nieredukowalną rzeczywistość tak, jak jej doświadczamy. Dlaczego domysły i intelektualne weksle bez pokrycia mają nas skłaniać do porzucenia czegoś dla nas tak podstawowego, jak samoświadomość? Dlaczego mamy przyjąć, że to, co umysłowe, jest tylko projekcją fizycznego, gdy jest nam ono nieodzowne jako okno na całą fizycznie doświadczalną rzeczywistość, do której mamy dostęp?

Dodatkowo, oprócz świadomości, doświadczamy także intencji i celu. Doświadczamy ich w naszym wnętrzu i możemy skutecznie interpretować działania innych, zakładając, że oni także mają te właściwości. Filozof Bryan Magee podaje tu przykład: „Jeśli siedzące naprzeciw mnie ludzkie ciało unosi się z krzesła do pozycji stojącej i zmierza po dywanie do stołu, a następnie otwiera leżącą na stole srebrną papierośnicę, bierze papierosa i wkłada go do ust, wiem, że dzieje się tak dlatego, że ten ucieleśniony obiekt zwany osobą chce zapalić. Wiem, czym jest papieros i mam jakieś wyobrażenie o tym, na czym polega chęć zapalenia go, a miałbym takie wyobrażenie, choćbym nigdy sam nie palił. Jeślibym jakoś nie rozumiał tych rzeczy, to ruchy owego przedmiotu fizycznego byłyby dla mnie niepojęte"[396]. Magee zauważa, że gdybyśmy spróbowali sporządzić czysto naukowy opis tej sytuacji w kategoriach ruchu atomów i zmian w molekułach, byłaby ona całkowicie niezrozumiała. Nie jesteśmy po prostu w stanie rozumieć innych ludzi, jeśli uznajemy ich wyłącznie za materię. Pinker przyznaje, że „ludzkie zachowanie najłatwiej zrozumieć, kiedy wyjaśnia się je w kategoriach przekonań i pragnień, a nie woltów i gramów .

Materialistyczne czy „obiektywne" zrozumienie ludzkich doświadczeń wydaje się nieadekwatne, bo pojmujemy swoje życie jako jedność. Mam mnóstwo różnych doświadczeń i myśli, ale doznaję ich wszystkich w ramach pojedynczego, ujednoliconego obszaru, co Kant nieco patetycznie nazywał „transcendentną jednością percepcji". Materia, z której zbudowane jest moje ciało, podlega ciągłej zmianie, ale ciągle jestem tą samą osobą. Kiedyś byłem młody, obecnie jestem w średnim wieku, a pewnego dnia się zestarzeję, ale w trakcie wszystkich tych przemian to ciągle będę ja - Dinesh. Jeśli na lotnisku

spotkam swojego znajomego z college u, którego nie widziałem 25 lat, pewnie się zdziwię, że osiwiał i znacznie przybrał na wadze, ale nie przywitam go słowami: „A ty coś za jeden?". Rozpoznam swojego starego znajomego, bez względu na to, jak bardzo jego stan fizyczny zmienił się na gorsze w ciągu tych lat.

Nasza koncepcja samych siebie jest silnie zakorzeniona w pamięci i doświadczeniach z przeszłości, bez których nie jest oczywiste, że jaźń zachowałaby jakiekolwiek znaczenie. Wyobraź sobie, co by było, gdybyś nie mógł przypomnieć sobie tego, co przeżyłeś wczoraj albo pięć minut temu lub że nie byłbyś pewien, czy oba te doświadczenia przeżyła ta sama osoba. W takim przypadku nie mógłbyś z sensem mówić o „swojej"przeszłości czy „swojej"przyszłości, a twoje poczucie tożsamości rozpadłoby się. Poprzez nasze wspomnienia z przeszłości i oczekiwania wobec przyszłości podtrzymujemy ciągłość i jedność naszego życia. Nasze życie *a priori* stanowi jedność, której nie mamy powodu pomijać w naszym rozumieniu samych siebie. Zatem pomysł, że jesteśmy tylko zbiorem zmiennych reakcji chemicznych, jest niewiarygodny, a nawet absurdalny.

Ujęcie materialistyczne zdaje się prowadzić do topornej wersji redukcjonizmu. Fizyk Paul Davies wyjaśnia to przez analogię: „Inżynier elektryk mógłby podać dokładny i kompletny opis wszystkich obwodów elektrycznych tablicy [ogłoszeniowej] i wyjaśnić, jak i dlaczego zapalają się kolejne żarówki. Jednak twierdzenie, że wobec tego tablica jest niczym innym jak tylko zbiorem impulsów elektrycznych w obwodach, jest jawnie absurdalne"[398]. Daviesowi chodzi o to, że istota ludzka jest zbiorem atomów na tej samej zasadzie, na jakiej sztuka Szekspira jest zbiorem słów czy symfonia Beethovena zbiorem nut. Raczej nie wynika z tego jednak, że *Otello* to tylko same słowa, *Piąta Symfonia* to jakiś zbiór nut. *Otello* i *Piąta Symfonia* to holistyczna jedność, co w tego typu opisie zdaje się być pomijane. Podobnie ludzie zbudowani są z cząsteczek i atomów, ale nie jest to nawet początek opisu jedności, której doświadczamy na każdym kroku.

Im dłużej rozważa się materializm, tym poważniejsze pojawiają się trudności. Jak można w sposób materialistyczny wyjaśnić fakt, że uznajemy swoją wiedzę o świecie nie za zwykłe skutki reakcji chemicznych,

ale za prawdziwe przekonania? Brytyjski biolog J.B.S. Haldane podsumowuje ten problem następująco: „Jeśli moje procesy umysłowe są całkowicie zdeterminowane ruchem atomów w moim mózgu, to nie mam podstaw, by zakładać, że moje przekonania są prawdziwe, (...) a zatem nie mam też powodów przypuszczać, że mój mózg składa się z atomów"[399]. Fizyk Stephen Hawking bierze byka za rogi i podejmuje się rozwiązania dylematu, ale sam kończy na rogach: „Jeśli wierzymy, że wszechświat nie zachowuje się w sposób arbitralny, lecz że rządzą nim określone prawa, to w końcu musimy połączyć teorie cząstkowe w jedną, ogólną teorię, która opisze wszystko, co zdarza się we wszechświecie. W poszukiwaniu takiej teorii można jednak dostrzec pewien paradoks. Koncepcja teorii naukowych, jaką naszkicowałem (...), zakłada, iż jesteśmy istotami racjonalnymi i możemy obserwować wszechświat oraz wyciągać logiczne wnioski z tych obserwacji. Przyjąwszy takie założenie, mamy prawo przypuszczać, że prowadząc nasze badania, coraz lepiej poznajemy prawa rządzące wszechświatem. Jeśli jednak rzeczywiście istnieje pełna i jednolita teoria, to powinna ona określać również nasze działania. A zatem teoria ta powinna wyznaczyć wynik naszych jej poszukiwań! Dlaczegóż jednak miałaby ona gwarantować poprawność naszych wniosków dedukowanych z danych doświadczalnych? Czyż równie dobrze nie mogłaby ona powodować, że wnioski te były błędne lub że nie bylibyśmy w stanie dojść do żadnych wniosków?".

Hawking podaje następujące rozwiązanie: „Jedyne rozwiązanie tego problemu, jakie mogę zaproponować, oparte jest na darwinowskiej zasadzie doboru naturalnego. W dowolnej populacji samoreprodukujących się organizmów istnieją różnice w materiale genetycznym i w wychowaniu poszczególnych osobników. Różnice te powodują, że pewne osobniki potrafią lepiej niż inne wyciągać wnioski o otaczającym je świecie i działać zgodnie z nimi. Te osobniki mają większe szanse na przeżycie i rozmnożenie się, a zatem ich wzorzec zachowania i myślenia powinien stać się dominujący"[400].

Hawking popełnia błąd zwany błędem wnioskowania lub *non sequitur*. Biolog powołuje się na ewolucję, by przedstawić wyzwania, z jakimi stykał się pierwotny człowiek w środowisku prehistorycznym.

Jednak ewolucja nie może wyjaśnić nic poza tym. Nie było żadnej presji związanej z przetrwaniem, która wymuszałaby na człowieku rozwój umiejętności rozumienia ruchu planet czy mikroskopijnych elementów materii. W dodatku najważniejsze dla ewolucji jest przetrwanie i rozród, a nie prawda. Na gruncie ewolucjonistycznym można uznać, że niektóre idee są dla nas korzystne, ale nie ma żadnych podstaw, by sądzić, że w takim razie odpowiadają one prawdzie. Właściwie korzystne kłamstwo jest lepsze od prawdy, która nie odgrywa żadnej roli w genetycznej reprodukcji. Sprowadzając wszystko do praw natury, ryzykujemy zaprzeczenie istnienia jakiejkolwiek racjonalności i prawdy, które leżałyby u ich podłoża.

Zapewne najsilniejszym argumentem przeciwko materializmowi jest argument wolnej woli. Zilustruję to następująco: siedzę przy komputerze i mam filiżankę kawy na biurku. Mogę po nią sięgnąć i napić się, kiedy chcę, mogę rzucić filiżanką o podłogę, jeśli chcę, mogę też zostawić filiżankę w spokoju i poczekać, aż kawa wystygnie. Pytam zatem: czy istnieją jakieś prawa fizyki, które by mnie zmuszały do zrobienia którejkolwiek z tych rzeczy? Oczywiście, że takich nie ma. Za Miltonem Friedmanem mogę powiedzieć: „Mam wolność wyboru". Ta wolność charakteryzuje wiele sytuacji, choć nie wszystkie, w moim życiu. Nie mogę zatrzymać własnego oddechu podczas snu, nie mam możliwości kontrolowania zawartości mojego układu pokarmowego. Moja wolność pozwala mi jednak walnąć filiżanką o podłogę. Gdy zdecyduję się, aby to zrobić, tor, po jakim filiżanka dotrze do podłogi, będzie w pełni zdeterminowany przez prawa fizyki. Jednak umieszczenie jej na tym torze nie wynika z żadnych praw fizyki, lecz raczej z mojej wolnej woli.

Kant pogłębia tę argumentację w charakterystyczny sposób, kierując ją ku moralności. Jesteśmy istotami moralnymi. Mamy pojęcia moralne takie jak dobro i zło, to, co słuszne, i to, co niesłuszne. Powinniśmy zrobić to, a tamtego robić nie powinniśmy. Choćbyśmy się nie wiem, jak starali, nie jesteśmy w stanie uniknąć tego sposobu myślenia i działania. Moralność jest faktem empirycznym, nie mniej realnym niż jakiekolwiek inne doświadczenie. Kant twierdzi, że po to, by pojęcia te miały sens i mogły być stosowane, musimy mieć wybór:

mogę coś zrobić lub nie. Powinność zakłada możliwość. Nie oznacza to, że zarówno materialne, jak i nieświadome czynniki nie wpływają na nasze decyzje. Nawet wtedy jednak mamy wolność powiedzenia „tak" dla jednej opcji, a „nie" dla innej. Gdybyśmy nigdy nie mieli tego wyboru, powiedzenie „powinienem to", a „nie powinienem tamtego" byłoby fałszywe, gdyż nie ma możliwości podjęcia decyzji na rzecz jednej lub drugiej opcji. Zatem doradzanie komuś, by wybrał to, a nie inne działanie, byłoby kompletnie bezcelowe. Jeśli determiniści mają rację, to nikt na świecie nie może nigdy powstrzymać się od czegoś, co robi. Wtedy moralność w ogóle - nie ta czy inna moralność - staje się złudzeniem.

Cały nasz zasób słownictwa służący wyrażeniu pochwały i potępienia, zachwytu i pogardy, uznania i jego braku, musiałby być wymazany. Jeśli ktoś zamordowałby sąsiada czy poddał eksterminacji całą ludność kraju, nie mielibyśmy żadnej podstawy do karania czy nawet krytykowania go, bo w końcu działał tylko jak uszkodzony program komputerowy albo spadający z góry kamień. Kant mówi jednak, że taki sposób myślenia jest nie tylko nie do zaakceptowania, ale jest niemożliwy w odniesieniu do istot ludzkich. Ludzi, którzy funkcjonują poza sferą moralności, nazywamy psychopatami i nie zlecamy im nauczania filozofii, ale raczej ubieramy w kaftany bezpieczeństwa. Jesteśmy moralni z natury. Z tego zaś wynika, że jesteśmy wolni, w każdym razie do pewnego stopnia, by wybierać między alternatywnymi ścieżkami działania. To jedyny sposób, byśmy mogli myśleć i działać moralnie.

Kant doprowadza ten sposób myślenia do istotnej konkluzji: jesteśmy wolni, jeśli chodzi o działanie naszej woli przynajmniej w pewnej mierze. Ta wolność oznacza czynienie tego, co chcemy lub co powinniśmy, a nie tylko tego, co musimy. Wolność oznacza autonomię, którą Kant odróżnia od oddawania się naturalnym skłonnościom. Zatem przynajmniej częściowo to, co myślimy czy czynimy nie podlega władzy konieczności narzuconej nam przez prawa, które opisuje nauka. Jeżeli dam człowiekowi na ulicy dolara, to ruchy naszych ciał są determinowane przez naturę, ale mój wybór, by dać i jego wybór, by wziąć, są wolnymi decyzjami podjętymi przez każdego z nas.

Wynika z tego, że pewien aspekt naszego człowieczeństwa należy do świata nauki, ale jest też aspekt, który znajduje się poza zasięgiem jej praw. Zamieszkujemy jednocześnie świat zjawisk, który jest dziedziną materii, ale także świat noumenów, który jest dziedziną wolności. To ten właśnie świat noumenalny, poza czasem i przestrzenią, umożliwia wolne wybory, które wcielane w życie są w świecie czasu i przestrzeni. Materializm próbuje zrozumieć nas w dwóch wymiarach, gdy tymczasem w rzeczywistości zamieszkujemy trzy.

Niektórzy uważają, że to nieprawdopodobne, by cała natura miała podlegać ścisłym prawom, a tylko jeden gatunek zwierząt - owłosionych, wszystkożernych i dwunogich - miał być zdolny do łamania tych praw. Ale tak jest i tym zwierzakiem jesteśmy my. Co więcej, z pomocą Kanta odkryliśmy, że świat materialny nie jest jedynym istniejącym światem i że jest jeszcze pewien wyższy obszar, na którym się opieramy, dokonując każdego wolnego wyboru. Innymi słowy, wykazaliśmy, że materializm myli się i wbrew jego dogmatycznym twierdzeniom w maszynie jest duch, którego dla wygody możemy nazywać duszą.

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY DRUGI

Władcze *ego:* Gdy „ja" staje się arbitrem moralności

A najważniejsze, byś zawsze był wierny samemu sobie[401].

William Szekspir, *Hamlet*

Jak ustaliliśmy, w naszej kulturze można znaleźć takich, którzy zaprzeczają istnieniu duszy, ale niektórzy z nich skłonni są przynajmniej uznać istnienie ludzkiego „wyższego ja". Owa jaźń nie jest według nich tożsama z duszą ani też nie postępuje według nakazów tradycyjnej moralności czy w ogóle zewnętrznych zasad moralnych. To raczej ona sama tworzy swoją własną moralność. Jednak moralność ta nie jest dla jej wyznawców mniej wiążąca niż tradycyjna moralność dla wierzących. Mamy tu do czynienia nie z odrzuceniem moralności, jak podejrzewa wielu ludzi religijnych, nie chodzi też o upadek moralności - stajemy raczej wobec czegoś, co możemy nazwać moralhością liberalną lub świecką.

Ta świecka moralność objęła już znaczną część Europy, Kanady oraz Australii i z dużą skutecznością podbija Stany Zjednoczone. Eksportuje się ją do innych kultur, gdzie zdobywa naśladowców, szczególnie wśród ludzi młodych. Tradycyjna moralność panowała w przeszłości, zaś świecka pretenduje do tego, by zostać etyką przyszłości. „Wojny kulturowe" w Ameryce dotyczące aborcji, rozwodów czy małżeństw homoseksualnych można w dużej mierze rozumieć jako zderzenie moralności tradycyjnej ze świecką.

Tradycyjna moralność zasadza się na przekonaniu, że we wszechświecie istnieje porządek moralny zewnętrzny względem nas, który stawia nam pewne wymagania. W dawnych czasach wierzono, że jest on wpisany w naszą naturę. Taki przekaz można znaleźć w *Makbecie* Szekspira: we wtorek przed zabójstwem Duncana jego konie wpadły w nocy w szał „...łamiąc w stajniach / Przegrody, na dwór wybiegły ze rżeniem, / Jak gdyby chciały toczyć wojnę z ludźmi". W noc, gdy popełniono mord „W powietrzu słychać było zawodzenia, / Dziwne lamenty, czy jęki agonii..zaś niebo pozostawało zaćmione, mimo że dzień już dawno powinien był nadejść[402]. Podobnie w *Juliuszu Cezarze* noc przed śmiercią Cezara wstrząsana jest wieściami o przejmujących grozą wydarzeniach w przyrodzie. W świecie szekspirowskim nawet fizyczny porządek świata zostaje zakłócony, gdy nadchodzą wielkie zbrodnie moralne.

Dzisiaj nie widzimy już związku między światem przyrody a sferą moralności. Nie łączymy porządku kosmicznego z uporządkowaniem duchowym. Taki związek istnieje tylko w bajkach, gdzie dobro i zło reprezentowane jest przez wiedźmy, kruki, zatrute jabłka, chrzestne wróżki i książęta o imieniu Uroczy. Głębokie naukowe nawyki umysłowe uniemożliwiają nam traktowanie takich wątków jako poważnych opisów rzeczywistego świata. Mimo to idea odwiecznego porządku moralnego przetrwała. Ma ciągle potężne znaczenie na Zachodzie i jest absolutnie dominującym kodeksem moralnym w przypadku reszty świata.

Tradycyjna moralność jest moralnością obiektywną. Opiera się ona na przekonaniu, że pewne rzeczy są dobre lub złe bez względu na to, co ktoś o nich powie. W wielu religiach moralność ujęta jest w jakąś formę pisanego kodeksu. Najlepszy przykład stanowi Dziesięć przykazań, najbardziej znany w dziejach spis nakazów i (w większości) zakazów. Zwykle za twórcę wyznaczników tradycyjnej moralności uważa się Boga. Żyjąc zgodnie z Jego nakazami, zabiegamy o Jego przychylność. To ważne, ponieważ sami wiemy, że dobrzy ludzie czasem doznają klęski, a źli - triumfują. W tradycyjnej moralności rolą Boga jest zapewnienie, by w przyszłym życiu te niesprawiedliwości zostały naprawione i by każdy dostał to, na co zasłużył.

Świecka moralność pojawiła się w opozycji do tradycyjnej moralności. W ujęciu tradycyjnym moralność jest „tam na zewnątrz", a obecnie dla wielu ludzi moralność jest „tu w środku". Nowym źródłem moralności nie jest już jakikolwiek zewnętrzny kodeks, ale nasze serce. Gdy spotykamy się z dylematem moralnym, nie rozwiązujemy go, zaglądając do jakichś przykazań, nie idziemy też za pouczeniami rodziców, nauczycieli czy kaznodziejów. Kierujemy się radą, jakiej w *Hamlecie* Poloniusz udzielił Laertesowi: „byś zawsze był wierny samemu sobie". Jako istoty o wewnętrznej głębi sondujemy własne wnętrze i szukamy wewnętrznego steru w nas samych. Dajemy temu tajemniczemu mieszkańcowi naszego wnętrza władzę niezawodnego kierowania naszymi działaniami. Staramy się więc doprowadzić do harmonii między naszym wewnętrznym ja a zewnętrznym wobec niego życiem. Moralność świecka jest poszukiwaniem najlepszej i najbardziej autentycznej jaźni, co do której żywimy wiarę, że znajduje się w naszym wnętrzu.

Pod pewnymi względami nowa moralność bliska jest chrześcijaństwu. Tradycyjnie chrześcijanie uważali, że istnieją dwie drogi pełnienia woli Bożej: posłuszeństwo Jego przykazaniom i słuchanie Jego głosu w naszym wnętrzu. W Ewangelii wg św. Łukasza Jezus doradza tę drugą drogę: „królestwo Boże pośród was jest" (Łk 17,21). Podobnie św. Augustyn, ojciec Kościoła, pisze: „Zacząłem wchodzić w głębię mej istoty za Twoim przewodnictwem (...) i takim wzrokiem duchowym, jaki był mi dany, dojrzałem w górze, ponad owym wzrokiem, ponad moim umysłem światłość Boga niezmienną"[403]. W rozumieniu Augustyna Bóg jest wewnętrznym światłem, które zasila nasze dusze. Reformacja rozwinęła myśl o kapłaństwie każdego wierzącego, w ramach którego spogląda on do swego wnętrza, by odkryć wolę Bożą. Zewnętrzne działania nie są wystarczające, ponieważ istnieje wewnętrzne ja, które jest dostępne tylko Bogu.

Moralność świecka zrywa jednak z chrześcijaństwem, gdy radzi się własnego wnętrza jako autonomicznego źródła moralności. Augustyn i Luter uważali, że wewnętrzna podróż jest tylko sposobem dotarcia do Stwórcy, a dzięki tej relacji człowiek może odnaleźć radość i spełnienie. Świeckim wynalazkiem jest odcięcie wewnętrznych

poszukiwań od jakichkolwiek zewnętrznych źródeł autorytetu, także Boga. Filozof Charles Taylor następująco opisuje tę koncepcję: „... jestem wolny wtedy, gdy sam decyduję o tym, co mnie dotyczy - to znaczy nie jestem kształtowany przez zewnętrzne okoliczności. (...) Ocalenie moralne jest możliwe dzięki odzyskaniu autentycznego, moralnego kontaktu z samym sobą. (...) Wolność samostanowienia domaga się, bym zerwał wszystkie zewnętrzne pęta i decydował sam za siebie"[404]. Światło wewnętrzne jest zatem ostatecznym arbitrem tego, jak powinienem przeżyć swoje życie. To jaźń definiuje, co jest dobre i staje się jedynym źródłem poczucia jedności i całości.

Współczesna moralność świecka zakorzeniona jest w filozofii Jean-Jacquesa Rousseau. W jego myśli możemy odkryć ten głęboki rozłam między moralnością liberalną a chrześcijaństwem. W perspektywie chrześcijańskiej natura ludzka jest skażona grzechem pierworodnym. Pojęcie grzechu pierworodnego odnosi się nie tylko do Adama i Ewy, ale odwołuje się także do przekonania, że nasza natura jest od początku grzeszna. Święty Augustyn każe nam spojrzeć na małe dziecko i dostrzec, jak absolutnie zajęte jest sobą, jak rozdrażnione próbuje małymi rączkami bić nianię. Augustyn zauważa gorzką prawdę, że ono nie czyni krzywdy nie dlatego, że nie chce, ale dlatego, że brak mu sił[405]. Chrześcijaństwo uczy, że wewnętrzna jaźń jest zdeprawowana, potrzebujemy zatem łaski Bożej, by zadziałała z zewnątrz i przekształciła naszą upadłą ludzką naturę. Chrześcijaństwo jest religią przezwyciężania samego siebie.

U Rousseau jest odwrotnie: ludzie są z natury dobrzy, to dopiero społeczeństwo ich deprawuje. Nie jesteśmy winni swoich upadków, ponieważ „społeczeństwo nas do nich zmusiło". Wynika stąd, że aby odkryć, co jest dobre, a co złe, musimy zapuścić się w głąb siebie i odkryć w sobie głos natury. Rousseau nigdy nie doradzał powrotu do stanu pierwotnego. Jak pisał w *Emilu*, nie chodzi o powrót między małpy i niedźwiedzie[406]. Niemniej stan pierwotny człowieka może być częściowo odtworzony jako stan umysłu. Wewnątrz nas mieszka pierwotna istota, która jest naszym prawdziwym ja, niezdeprawowanym przez naciski społeczeństwa. Problem w tym, że głos wewnętrznego ja stał się niesłyszalny w zgiełku konwencji i sztucznie wygenerowanych

pragnień. Łącząc się z naszą wewnętrzną jaźnią i dając jej decydujący głos w naszym życiu, możemy uniknąć zaprzedania się wyrachowanemu społeczeństwu i odkryć istotę naszego dobra. W etyce świeckiej - przypomina James Byrne - to nie Bóg, ale my sami „jesteśmy szafarzami naszej własnej zbawczej łaski"[407].

Nie należy podejrzewać, że świecka etyka jest zupełnym odrzuceniem moralności. Zachowuje ona rozróżnienie między tym, co „jest" i tym, co „powinno być". Natura mówi, jacy jesteśmy, ale wyposaża nas ona również w model tego, jacy powinniśmy być. Powinniśmy iść za głosem naszego wewnętrznego ja; jeśli tego nie robimy, nie jesteśmy uczciwi wobec samych siebie i mijamy się z celem, jakim jest samorealizacja. Jest to subiektywizm, bo każdy z nas ma inny sposób na bycie sobą, ale to nie relatywizm, bo nie ma tu sugestii w rodzaju „róbta, co chceta". W etyce głos wewnętrznego ja jest ostateczny i jesteśmy zobowiązani za nim podążać. Moralność świecka różni się od chrześcijańskiej nie tym, że odrzuca pojęcie dobra, ale tym, że wskazuje samowystarczalne wewnętrzne ja jako źródło dobra.

To zaskakujące, ale świecka moralność zachowuje niektóre z najbardziej wyrazistych cech tradycyjnego chrześcijaństwa. Na przykład wielu chrześcijan regularnie bierze udział w rytuałach otwarcia (świadectwa) czy spowiedzi. Styl wyznawania win nie jest charakterystyczny tylko dla katolików, którzy ograniczają się w opowiadaniu o swoich grzechach do jednego spowiednika. Wielu chrześcijan odrodzonych *(born agairi)* przy najmniejszej zachęcie odsłoni zaskakujące szczegóły tego, jak byli pijakami, narkomanami i amoralnymi draniami, zanim nie wpadli w objęcia Chrystusa. Nasza świecka kultura także kultywuje te tradycje. Włącz jakikolwiek *talk show*, a zobaczysz ludzi bez zahamowań rozprawiających o intymnych szczegółach własnego życia seksualnego, o tym, jakimi byli podglądaczami jako nastolatkowie, jak do dzisiaj fantazjują o stosunku z bliźniakami z drugiego końca ulicy i dlaczego zaczęli podejrzewać, że narządy płciowe ich partnerów nie działają idealnie. W przypadku programu *The Oprah Winfrey Show* celem całego tego podniecającego gadania nie jest jednak pozbycie się tych wszystkich problemów i zwrócenie się ku Chrystusowi, ale

pogłębienie procesu odkrywania siebie wspomaganego przez obecność publiczności.

Popularność tego programu odsłania niektóre pociągające elementy świeckiej etyki. Promuje indywidualność, bo teraz każdy z nas ma swój własny kodeks moralny i własną drogę człowieczeństwa. Oznacza wyrzeczenie się hipokryzji. Nie ma dla tej etyki nic gorszego ponad udawanie kogoś, kim się nie jest. Po co się zgrywać i żyć w kłamstwie? Lepiej jest żyć naturalnie, nawet jeżeli kogoś to dziwi i zachęcać ludzi, by akceptowali nas takimi, jakimi jesteśmy. Świecka etyka promuje niezależność. Kiedy zaczynasz należeć do samego/samej siebie, przestajesz podlegać woli innych czy sztucznym wymogom „społeczeństwa".

W świeckim kodeksie wartości sztuka zajmuje miejsce centralne jako środek samorealizacji i autoekspresji. Artysta już nie kopiuje natury w sposób określony przez zewnętrzne zasady, ale raczej używa rzeźby, malarstwa czy poezji dla wyrażenia swego (czasem niemożliwego do zrozumienia) wewnętrznego ja. Nic dziwnego, że sztuka w dużej mierze zajęła miejsce religii jako instytucja, której ludzie zeświecczeni oddają hołd: w modzie jest raczej praca w radzie lokalnego muzeum niż w komitecie parafialnym.

Świecka moralność jest najbardziej pociągająca, gdy podejmuje rolę tworzenia i podtrzymywania „relacji miłości". Skąd wiemy, że kochamy? Nie ma innej drogi, by się tego dowiedzieć, jak tylko wniknąć głęboko w siebie i wsłuchać się w głos wewnętrzny, który nie jest głosem rozumu, ale uczucia. Ulegamy temu wewnętrznemu ja tak dalece, że czujemy utratę kontroli. Nie kochamy, jesteśmy zakochani, zatem nie ponosimy w pełni odpowiedzialności za to, co robimy.

Miłość jest grzechem, za który właściwie nie jesteśmy w stanie żałować. To z tego powodu Paolo i Francesca, dwoje niewiernych małżonków z zewnętrznego kręgu Piekła Dantego, ciągle trzyma się razem jak para gołębi, odwołując się do prawa miłości, według którego obowiązkowo za „miłość (...) miłością się płaci"[408]. Miłość przeniosła ich w stan niemal transcendentny, poza realnym światem. Tego rodzaju miłość jest niemal dosłownie „poza dobrem i złem" i to dlatego nowa moralność stała się tak mocnym usprawiedliwieniem

niewierności małżeńskiej. Jeśli wewnętrzne ja nakazuje miłość, czyni to autorytatywnie, definitywnie, nie uwzględniając ryzyka, kosztów ani innych zobowiązań. Jak kiedyś zauważył C.S. Lewis, erotyczna miłość chce „rościć sobie prawo do Boskiego autorytetu"[409].

Dużą liczbę rozwodów na Zachodzie można przypisywać sile moralnej wynikającej ze świeckiej etyki. Dzisiaj kobieta, która opuszcza swego męża, mówi: „Czuję się wezwana do odejścia. Jeśli zostanę, zmarnuję sobie życie. Moje małżeństwo stało się więzieniem. Muszę iść za głosem serca i odejść z Tedem". Rozwód, jak nigdy wcześniej, stał się drogą osobistego wyzwolenia, co Barbara Dafoe Whitehead nazywa „rozwodem ekspresywnym"[410].

Jest to pierwsza wskazówka poważnego problemu ze świecką moralnością. W jej centralnym punkcie, kwestii miłości, jest nieznośnie kapryśna. Zaczyna z dużą dozą pewności siebie, obiecując nie tylko „kocham cię", ale też „zawsze będę cię kochał". Deklaracja ta nie jest ani przejawem hipokryzji, ani oszustwem, jest zupełnie szczera. Za każdym razem, kiedy aktorka Elizabeth Taylor wychodziła za mąż, powtarzała w telewizji coś w rodzaju: „Tym razem to już naprawdę. Teraz to prawdziwa miłość". Trwałość w miłości daje nam siłę moralną, moc przekroczenia wąskich granic samych siebie i połączenia się z drugą osobą, by stworzyć wyższą jedność. Jednak, jak już powiedziałem, wewnętrzne ja po raz kolejny okazywało się kłamcą. Nawet Rousseau, wielki rzecznik wewnętrznego ja, przyznaje w *Emilu*, że w miłości „wszystko jest tylko złudzeniem"[411]. Nieco inaczej ujmuje to Lewis: „Eros zmuszony jest obiecać coś, czego o własnych siłach nie może dokonać"[412]. W taki sposób Zachód zapłacił ogromną społeczną cenę - oczywistą, gdy spojrzy się na nieopisany smutek dzieci z rozbitych rodzin — za przyjęcie świeckiej moralności.

Jest jeszcze jeden, głębszy i bardziej fundamentalny problem ze świecką moralnością. Opiera się ona na założeniu, że wewnętrzne ja jest dobre. Czy założenie to jest słuszne? Jeśli zajrzymy do największych dzieł zachodniej literatury, odpowiedź zdaje się być negatywna. Wystarczy poczytać dramaty Szekspira albo spróbować zrozumieć trylogię Wagnera *Pierścień Nibelungów*. Wagner i Szekspir, jako wielcy artyści, zabierają nas w świat wewnętrznej głębi natury ludzkiej.

I co tam znajdujemy? Oczywiście, szlachetność, delikatność, słodycz i współczucie, ale także okrucieństwo, brutalność, żądze, nienawiść i zazdrość. Znajdziemy też *schadenfreude*, co po niemiecku oznacza przyjemność znajdowaną w upadku innych. W swej wewnętrznej głębi ludzie są kotłem z mieszanką dobrego i złego.

Całkiem możliwe, że zło przeważa w tej mieszance, co nie zawsze musi być dla nas widoczne. Spora część dorobku nauk przyrodniczych i psychologii pokazuje, że pod przykrywką motywacji, które do siebie dopuszczamy, działają znacznie mniej godne uznania pobudki. Nawet nasze dobre motywacje, takie jak współczucie czy litość, mogą brać się z naszego poczucia wyższości czy protekcjonalizmu, do których nie przyznajemy się zbyt chętnie. Psychologia ewolucjonistyczna dowodzi, że akty zewnętrznej wspaniałomyślności mogą być w istocie napędzane przez motywy egoistyczne: dążenia do samorozwoju czy dodania sobie blasku. Nie twierdzę, że natura ludzka pozbawiona jest cnoty. Z pewnością wykazuje ona skłonność ku dobru, ale jednocześnie także ku złu i występkom. Pytanie o świecką moralność, dotyczące poszukiwania wewnętrznego ja, brzmi: którego wewnętrznego ja poszukujesz? Jakimi dysponujesz zasadami, by odróżnić dobre i złe wewnętrzne ja?

Świecka moralność nie ma odpowiedzi na te pytania. Odmawia uznania starodawnej prawdy chrześcijańskiej: zepsucie tkwi w samym rdzeniu natury ludzkiej. W kategoriach chrześcijańskich natura ludzka jest „upadła". Nie używam tutaj argumentów religijnych ani nie powołuję się na Adama i Ewę z Księgi Rodzaju. Dokonuję prostej obserwacji ludzkich motywacji na podstawie doświadczenia i treści dzieł sztuki. Jakkolwiek zdefiniujemy moralność, to wydaje się, że powszechna tendencja ludzkości jest taka, iż zawsze zaczyna nam jej brakować. Skłonność do złego jest w istotach ludzkich naturalna, co ilustrują dobrze wydarzenia z ogrodu Eden. W tym sensie „grzech pierworodny" nie jest koncepcją teologiczną, ale czymś, co wszyscy racjonalnie myślący ludzie są w stanie zakwestionować. Realistyczna ocena ludzkiej skłonności do zła powinna przekonać nawet osoby nastawione laicko do tego, że moralność świecka jest zbudowana na błędnej antropologii.

Nie opowiadam się za zupełnym odrzuceniem nowej moralności, co byłoby postulatem niepraktycznym. Moralność świecka jest już w społeczeństwie Zachodu głęboko zakorzeniona i nie ma sposobu, by łatwo ją wykorzenić. Alan Wolfe, socjolog, zauważa, że nawet niektórzy chrześcijanie używają już słownictwa autentyczności i samorealizacji, by opisać to, czego Bóg dokona w ich życiu[413].Tak czy inaczej, większość form świeckiej moralności jest nieodpowiedzialna. Nie daje żadnej kontroli nad tymi, którzy powołują się na „odkrywanie siebie" jako na usprawiedliwienie postępków, które tradycyjnie uznano by za niewłaściwe czy niemoralne. „Miłość mnie do tego zmusiła" to idealny slogan dla każdego, kto chce się rozgrzeszyć bez względu na konsekwencje dla innych. Problem niekoniecznie polega na samorealizacji czy autentyczności. To ważne ideały moralne, które jednak same w sobie są niepełne. Powinienem dążyć do samorealizacji, ale tylko dobrymi środkami. Będę szczęśliwszy jako oryginalna, pełna autentyzmu osobowość, ale tylko wtedy, gdy autentyzm i szczerość idą w parze z dobrem. Pamiętajmy, że Hitlerowi też nie brakowało zaangażowania i autentyczności.

Chrześcijańskie rozwiązanie tego problemu jest - co może dziwić - niereligijne. Nie jest nim rzucenie się w objęcia Chrystusa, by stać się odrodzonym w wierze. Rozwiązaniem jest raczej pójście sprawdzoną ścieżką „bezstronnego obserwatora", co oznacza uznanie głosu sumienia za przewodnika. Dla ludzi wierzących sumienie jest boskim, wymagającym przełożonym w nas samych, co John Henry Newman nazwał kiedyś „zasadą łączącą stworzenie ze stwórcą". Ludzie niewierzący nie muszą w to wierzyć, by uznać, że oni także mają bezstronnego obserwatora, do którego mogą się odwołać. Ten bezstronny obserwator często kieruje nas ku działaniu sprzecznemu z naszymi inklinacjami i z naszymi interesami. Tak, w pełni rozumiem, co czujesz do tamtej kobiety, ale pamiętaj, że masz żonę i dzieci. Sumienie może być wrogiem miłości i na dodatek ciągle psuje zabawę, ale to sumienie daje człowiekowi zdolność do wzniesienia się ponad sytuację więźnia własnych skłonności. Sumienie pozwala nam przekroczyć granicę tego, co daje dobre samopoczucie, i iść ku czynieniu tego, co słuszne.

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY TRZECI

Opium dla moralnie zepsutych: Dlaczego niewiara jest tak pociągająca?

To cudowne, że nie musimy już drżeć przed mściwym bóstwem, które grozi nam wiecznym potępieniem, jeśli nie będziemy stosować się do narzuconych przez niego reguł[414].

Karen Armstrong, *Historia Boga*

W poprzednim rozdziale zobaczyliśmy, jak moralność świecka, maszerując pod sztandarami autonomii i samorealizacji jednostki, może się stać przykrywką dla nieodpowiedzialnych czy egoistycznych zachowań. Przyszedł czas na zadanie głębszego pytania: czy sama niewiara wynika z podobnych pobudek? Słuchając czołowych ateistów, można by uznać, że jedynym powodem odrzucenia Boga jest to, że nie może On sprostać wymaganiom rozumu. Filozof Bertrand Russell został kiedyś zapytany, co by powiedział, gdyby po śmierci odkrył, że jednak jest jakieś następne życie. Russell pompatycznie odparł, że powiedziałby Bogu: „Proszę Pana, nie dał mi Pan wystarczających dowodów". Pisząc tę książkę, potraktowałem racjonalne obiekcje Russella i innych poważnie, ale wydaje się już chyba oczywiste, że ateizm nie jest jedyną racjonalną alternatywą. Niewiara, szczególnie gdy pojawia się w tonie wojującym, jak u Russella, Dawkinsa czy Hitchensa,

nie wynika wyłącznie z podążania za dowodami tam, gdzie one prowadzą. Niewiara tego rodzaju domaga się pełniejszego, psychologicznego wyjaśnienia.

Warto przypomnieć, że to ateiści często próbują wskazywać psychologiczne przyczyny zaangażowania religijnego wierzących. Karol Marks, w swoich komentarzach do dzieł Hegla, nazwał religię „opium ludu",[415] mając na myśli, że jest ona formą eskapizmu lub sposobem zaspokajania pragnień. W perspektywie Marksa ludzie upajają się religią jak narkotykiem, by wprawić się w odrętwienie i znieczulić na ból i smutek dookoła nich oraz łudzić się, że niesprawiedliwości tego świata zostaną naprawione w przyszłym życiu. Zygmunt Freud uważał, że religia dostarcza tchórzom schronienia przed surową rzeczywistością życia i nieuniknioną śmiercią[416]. Pocieszamy się myślą, że jest jeszcze inny świat, wolny od cierpień, niesprawiedliwości i zagubienia. Ostatnio francuski ateista Michel Onfray ujął to tak: „Bóg jest fikcją zmyśloną przez ludzi po to, by uniknąć zderzenia z rzeczywistością własnej kondycji"[417]. Inne wyjaśnienie popularności religii, tym razem w kategoriach zaspokajania pragnień przez wyrachowanych liderów, przedstawia James Haught we „Free Inquiry". W jego optyce, obecnie dość popularnej, religia ciągle istnieje, „bo kościoły i duchowni kasują zyski i wysoki status z nadprzyrodzoności, którą obdzielają wyznawców"[418].

Nie przekonuje mnie żadne z tych wyjaśnień. Zgadzam się, że są na świecie księża, pastorzy czy mułłowie zachowujący się jak szukający poklasku handlarze, ale dlaczego ludzie idą za tym głosem? Tak, religia zawiera element zaspokajania pragnień, ale nie tych, które mają na myśli ateiści. Teolog R.C. Sproul czyni tu znaczącą uwagę: dlaczego uczniowie mieliby wymyślić Boga, „którego świętość jest bardziej przerażająca od sił przyrody, które w pierwszym rzędzie skłoniły ich do wymyślenia tegoż Boga"[419]. Bóg trzech religii Abrahama: judaizmu, chrześcijaństwa i islamu to ktoś wymagający, kto żąda od nas raczej czystości niż pobłażania sobie, raczej cnoty, a nie wygody, a także miłosierdzia bardziej niż korzyści własnej. Z ostatecznym niepowodzeniem dla wierzącego wiążą się poważne kary: wierzący czują lęk przed śmiercią, ale jeszcze większy przed wiecznym potępieniem. Zatem próba zaspokojenia własnych pragnień doprowadziłaby do

powstania Boga zupełnie innego niż ten, który opisany jest w Biblii. Zaspokojeniem pragnień da się wyjaśnić niebo, ale nie piekło. Niemniej nie jest moim celem dyskusja z ateistycznymi poglądami, dlaczego religia jest atrakcyjna. Chcę problem odwrócić i zadać pytanie, dlaczego ateizm jest atrakcyjny. Kto na nim korzysta? Co sprawia, że tak wielu wpływowych ludzi na Zachodzie uważa go za atrakcyjny? Jeśli chrześcijaństwo jest tak wspaniałe, dlaczego nie stoi jeszcze kolejka chętnych, by je przyjąć?

Niektórzy ateiści przyznają nawet, że woleliby świat, w którym nie byłoby Boga, nieśmiertelnej duszy czy życia po śmierci. Nietzsche pisze: „Gdyby nam tego Boga chrześcijan udowodniono, umielibyśmy jeszcze mniej w niego wierzyć"[420]. O możliwości życia po śmierci H.L. Mencken pisze: „Prywatnie skłaniam się ku temu, by mieć nadzieję, że to nie tak"[421]. Fizyk Victor Stanger w swojej książce *God: The Failed Hypothesis {Bóg: obalona hipoteza)* wyznaje, że nie tylko nie wierzy w Boga, ale nawet nie lubi chrześcijańskiego Boga: „Jeśli istnieje, osobiście nie chcę z nim mieć nic do czynienia"[422]. Filozof Thomas Nagel przyznaje się do „obaw przed religią jako taką". Jak mówi: „Chciałbym, by ateizm okazał się prawdą. (...) Nie w tym rzecz, że nie wierzę w Boga (...). Nie chcę, by Bóg był, nie chcę takiego wszechświata"[423].

Odrzucenie religii i przyjęcie ateizmu staje się szczególnie zagadkowe, gdy weźmie się pod uwagę, że w gruncie rzeczy ateizm jest ponurą ideologią. Wielu ateistów lubi pozować na szlachetne postaci wkraczające w chłód nocy, buntujące się przeciwko zanikającemu światłu i zmagające się z bezsensem tego wszystkiego. Trochę trąci to według mnie czymś jednocześnie nieautentycznym i odrobinę komicznym. Jak zauważa Michael Novak, jeśli Boga nie ma, to na kogo się wściekać? Czy to odwaga pluć w oblicze wulkanu czy w nurt fali powodziowej? Siły natury nie są ani złe, ani dobre; po prostu są. Gdzie zatem objawia się ten heroizm, jeśli ateiści przyjmują świat takim, jaki jest?[424].

Ateistyczni autorzy z innego obozu — a umieściłbym tutaj Sama Harrisa i Richarda Dawkinsa - zdają się być pełni pogody i niemal radośni, bo żyją w świecie, którego główne cechy określić miała natura zębami i pazurami. To dziwna reakcja, bo spora liczba biologów-ewolucjonistów, jak na przykład George Williams, przyznaje,

że darwinizm zdaje się być obrzydliwą doktryną. Williams wyraża otwarcie niechęć wobec implikacji etycznych systemu, który nie wskazuje żadnego wyższego celu życia, jak tylko układy i spiski w celu upowszechnienia własnych genów w przyszłych pokoleniach. Zdaniem Williamsa człowiek moralny może go tylko potępić, ale Dawkins i inni przyjmują darwinizm bez żadnych wątpliwości, a właściwie z entuzjazmem[425]. Dlaczego pociąga ich taka filozofia i gdzie w jej mrocznych labiryntach znajdują miejsce na wielką radość?

Wskazówkę daje biolog Stephen Jay Gould. Rozważając sens życia, dochodzi do wniosku, że „możemy pragnąć głębszej odpowiedzi, ale ona nie istnieje". Później ogłasza coś odkrywczego: „Takie wyjaśnienie, choć z pozoru niepokojące, a nawet przerażające, docelowo wyzwala i budzi radość"[426]. Innymi słowy, zła wiadomość to dobra wiadomość. Nauki, które normalnie można by uznać za przerażające, na przykład, że śmierć to koniec, że nie ma kosmicznego porządku ani boskiej sprawiedliwości, a wolna wola jest złudzeniem - z innych pozycji postrzegane są jako wyzwalające.

Wyzwalające od czego? Jak można usłyszeć od niektórych ateistów, chcą się oni uwolnić z okowów religii, by praktykować cnoty. „W świecie, gdzie Bóg nie jest już obecny", pisze Santiago Zabala w *Przyszłości religii*, człowiek jest wolny do „poszukiwania solidarności, współczucia i ironii"[427]. Wspaniała motywacja! Tyle tylko, że nie ma wcale powodu pozbywać się religii po to, by miłować bliźnich w imię braterstwa ludzi. Franciszek z Asyżu czy Matka Teresa z Kalkuty powiedzieliby Zabali, że miłość bliźniego i braterstwo ludzi to dwa podstawowe wątki w chrześcijaństwie.

Czas, by spojrzeć bardziej rzetelnie i krytycznie na prawdziwe podłoże nowoczesnego ateizmu. Jest ono często inne i znacznie ciekawsze niż motywy znajdujące się na powierzchni, wymieniane czy przypisywane głównym jego przedstawicielom. Powszechne jest na przykład przekonanie, że Darwin stracił wiarę, gdy dokonał odkrycia, iż to dobór naturalny, a nie działania Boga odpowiada za ewolucję różnych form życia. Sam Darwin jednak deklarował, że stracił wiarę, bo nie mógł znieść chrześcijańskiej wizji wiecznego potępienia[428]. Z jego pism dowiadujemy się także, że ogromnie cierpiał po stracie

swojej dziesięcioletniej córki Anny[429]. Można nabrać przemożnego wrażenia, że nie potrafił tego Bogu wybaczyć. Ateizm, w pewnych przypadkach, jest formą zemsty.

Takie potężne motywy niewiary istnieją, ale one nie są najważniejsze. Musimy dociekać głębiej, a jednym ze sposobów jest sięgnięcie do historii, cofnięcie się aż do antycznych filozofów: Epikura, Demokryta i Lukrecjusza. Moją wiedzę na ten temat zawdzięczam doskonałej książce Bena Wikera *Morał Darwinism (Darwinizm moralny)*[430]. Epikur jest dzisiaj znany głównie jako hedonista, którym zresztą był, ale podobnie jak Lukrecjusz i Demokryt był on również materialistą. Wszyscy ci trzej myśliciele wierzyli, że rzeczywistość materialna to jedyna rzeczywistość. Lukrecjusz i Demokryt wskazywali nawet, że człowiek zbudowany jest wyłącznie z atomów, co można uznać za niesamowitą zapowiedź nowoczesnej fizyki. W czasie, kiedy presokratycy i Lukrecjusz pisali swe dzieła, nie było jednak żadnych naukowych dowodów na poparcie ich mechanicystycznych twierdzeń o świecie przyrody. Co tak ich pociągało w doktrynach, które nie miały zupełnie żadnych podstaw empirycznych?

Epikur wyznawał, że jego celem jest pozbycie się bogów. Chciał także wyeliminować ideę nieśmiertelnej duszy i „usunąć tęsknotę za nieśmiertelnością". Lukrecjusz także pisał o ciężkim jarzmie religii nakładającej na ludzi takie ciężary jak obowiązki czy odpowiedzialność. Problem z bogami, mówi Epikur, polega na tym, że starają się oni narzucić ludziom swoje zasady i w ten sposób stworzyć w ludziach „obawy". Straszą nas karami za złe uczynki zarówno w tym życiu, jak i w przyszłym. Zdaniem Epikura również nieśmiertelność jest problematyczna, bo może być także obarczona cierpieniem. Postulując czysto materialny charakter rzeczywistości, ma on nadzieję na wyzwolenie ludzi z tych zmartwień i umożliwienie im skoncentrowania się na przyjemnościach życia.

Epikur nie był hedonistą w przyjętym obecnie znaczeniu tego słowa. Doradzał ludziom, by panowali nad swoim popędem płciowym i żyli o plackach jęczmiennych i wodzie. Bardziej niż osiąganie dzikich przyjemności interesowało go unikanie cierpienia, co nazywał „wolnością od niepokojów". Mawiał, że nawet śmierć jest rodzajem ulgi,

bo nasze atomy ulegają rozproszeniu, a nie ma duszy, która mogłaby doznawać braku życia czy cierpieć skutki życia, które nadejdzie. W sumie Epikur proponował filozofię i kosmologię czysto naturalistyczną, by wyzwolić ludzi spod tyranii bogów. Podobnie myślał Lukrecjusz, który poprzez swe rozważania filozoficzne dążył do „uwolnienia duszy z ciasnego węzła religii". Dla tych postaci fizyka była podstawą etyki. Jak to ujmuje Wiker: „materialistyczny kosmos koniecznie niesie ze sobą materialistyczną moralność"[431].

Tu tkwi tajemnica moralnej atrakcyjności darwinizmu. Sam Darwin napisał, że „ten, kto zrozumie pawiana, wniesie do metafizyki więcej niż Locke"[432]. Chciał przez to powiedzieć, że lepsze zrozumienie naszej zwierzęcej natury może radykalnie zmienić sposób, w jaki postrzegamy moralność. Stąd dla wielu darwinizm jest atrakcyjny, gdyż wyrzeka się pojęcia „wyższości" ludzkiej natury i umieszcza człowieka na jednej linii razem ze zwierzętami. Cechą wyróżniającą zwierzęta jest oczywiście to, że nie rozwinęły one poczucia moralności. Od goryla nie można oczekiwać, że odróżni to, co jest, od tego, co powinno być. Zatem darwinizm staje się drogą uwolnienia się od ograniczeń tradycyjnej moralności. Możemy po prostu odłożyć na bok stare ograniczenia i postępować w sposób, który jawi się jako naturalny.

Już w czasach Darwina jego poglądy były dla wielu ludzi atrakcyjne nie tylko dlatego, że były dobrze ugruntowane, ale także dlatego, że dało się je zinterpretować tak, by podważyć tradycyjne pojmowanie Boga. Biolog Julian Huxley, wnuk Thomasa Henry Huxleya - przyjaciela i zwolennika Darwina, tak to ujął: „Poczucie ulgi duchowej, jakie przychodzi wraz z odrzuceniem idei Boga jako bytu nadnaturalnego, jest ogromne"[433]. Brat Juliana, Aldous Huxley, także znany ateista, czyni następującą, wiele mówiącą autodeklarację: „Miałem powody, by nie chcieć, żeby świat miał jakiś sens, w rezultacie założyłem, że nie ma i byłem w stanie bez większych problemów znaleźć argumenty za tym założeniem. (...) Dla mnie, jak i bez wątpienia dla wielu współczesnych, filozofia bezsensu była zasadniczo narzędziem wyzwolenia. Wyzwolenie, którego pożądaliśmy (...) było wyzwoleniem od pewnego systemu moralności. Byliśmy przeciwko moralności, gdyż ingerowała ona w naszą wolność seksualną"[434].

Jak sugerują stwierdzenia obu Huxleyów, powodem, który skłania wielu ateistów do negacji Boga, szczególnie Boga chrześcijańskiego, jest chęć uniknięcia w przyszłym życiu odpowiedzialności za brak moralnych hamulców w życiu obecnym. Wiedzą oni, że chrześcijaństwo umieszcza ludzkie postępowanie w cieniu nadzoru i odpowiedzialności przed Bogiem. Święty Paweł pisze do Rzymian, że Bóg „odda każdemu według uczynków jego: tym, którzy przez wytrwałość w dobrych uczynkach szukają chwały, czci i nieśmiertelności - życie wieczne; tym zaś, którzy są przekorni, za prawdą pójść nie chcą, a oddają się nieprawości - gniew i oburzenie" (Rz 2,6-8). W Apokalipsie św. Jana czytamy: „A dla tchórzów, niewiernych, obmierzłych, zabójców, rozpustników, guślarzy, bałwochwalców i wszelakich kłamców: udział w jeziorze gorejącym ogniem i siarką. To jest śmierć druga" (Ap 2,8). Z cytatów tych wynika - a podobnych jest znacznie więcej - że śmierć nie oznacza zniknięcia, tylko odpowiedzialność.

Tu muszę wtrącić pewną dygresję, by wskazać na cechę chrześcijaństwa, która nie umknęła uwadze większości ateistów. Chrześcijaństwo jest religią miłości i przebaczenia, ale ta miłość i przebaczenie są czasowe i w pewnym sensie warunkowe. Chrześcijańskie przebaczenie kończy się przy bramach piekła, a piekło jest istotnym elementem wizji chrześcijańskiej. „Ewangelia" znaczy „Dobra Nowina", ale są to księgi, które zawierają również ostrzeżenia mające przygotować nas na Sąd Ostateczny. Tego sądu, jak mówi Pismo Święte, wielu ludzi będzie chciało uniknąć. Jan Ewangelista pisze: „Każdy bowiem, kto się dopuszcza nieprawości, nienawidzi światła i nie zbliża się do światła, aby nie potępiono jego uczynków" (J 3,20). Nie chodzi o to, że ateiści czynią więcej zła niż inni, rzecz raczej w tym, że ateizm zapewnia kryjówkę tym, którzy nie chcą uznać swoich grzechów i pokutować za nie.

W swoim przejmującym eseju *Dyskretny wdzięk nihilizmu* laureat nagrody Nobla Czesław Miłosz twierdzi, że człowiek próbuje uwolnić się od religii, by uniknąć wiecznego przeznaczenia, w którym nasze grzechy podlegają karze. „Prawdziwe opium dla ludu to wiara w nicość po śmierci. Ogromna pociecha w tym, że za nasze świństwa, upadki, tchórzostwa, morderstwa nie będziemy sądzeni"[435]. Musimy

zatem poddać rewizji doktrynę Marksa. To nie religia jest opium dla mas, ale ateizm jest opium dla moralnie zdeprawowanych.

Jeśli chcesz prowadzić życie zdegenerowane, Bóg jest twoim śmiertelnym wrogiem. Stanowi śmiertelne zagrożenie dla twojego egoizmu, chciwości, lubieżności i nienawiści. W twoim interesie jest pogardzać Nim i zrobić wszystko co w twojej mocy, by pozbyć się Go ze wszechświata. Zycie w świecie bez Boga jest zatem piekielnie pociągające. W takim świecie możemy kształtować swoje życie na wzór pewnego pomniejszego diabła Beliala z *Raju utraconego* Miltona: „zdawał się stworzony / Do czynów szczytnych i wielkich godności: / Lecz fałszem wszystko i pozorem było"[436]. Jeśli Bóg nie istnieje, siedem grzechów głównych nie stanowi już groźby, z którą musimy się zmagać, ale pokusę, której z zadowoleniem możemy ulec. Śmierć, która wcześniej była uzasadnieniem dla zachowania moralności, teraz staje się usprawiedliwieniem niemoralności.

Wśród filozofów to „wyzwolenie" najlepiej zrozumiał Nietzsche. Inaczej niż współcześni ateiści, którzy zapewniają, że śmierć Boga nie oznacza końca moralności, upierał się on, że tak właśnie jest. Jeśli Bóg jest źródłem praw moralnych, to jego śmierć oznacza, że tracimy grunt pod nogami. W pewnym sensie pozostajemy bez podstaw etycznych, a odwoływanie się do godności, równości czy współczucia nie stanowi żadnego punktu oparcia. Jeśli jesteśmy uczciwi, przyznajmy, że stoimy nad otchłanią.

Inaczej niż Matthew Arnold, który widział w swoim wieku odchodzenie od wiary jako falę oceanu, która go przerażała, Nietzsche w pewnym sensie z radością wita otchłań. Jest on, jak siebie sam nazywa, immoralistą. W jego przekonaniu ta otchłań po raz pierwszy czyni nas zdolnymi do uniknięcia winy. To ona pokonuje smoka zobowiązania i pozwala nam żyć „poza dobrem i złem". Moralność nie jest nam już dana z góry, a staje się czymś, co sami sobie stwarzamy. Moralność wymaga całościowego przetworzenia, co Nietzsche nazywa „przewartościowaniem". Stary zakaz brzmiący „nie będziesz..." został zamieniony na „chcę, będę.

Wynika stąd, że w wizji Nietzschego stwierdzenie, iż Bóg umarł, nie jest w pełni ścisłe. Raczej trzeba by powiedzieć, że to człowiek Go

zabił, by zyskać dla siebie wolność ustanawiania własnej moralności. A moralność, którą chwali Nietzsche, jest moralnością walki i afirmacji siebie, „ubóstwienia pragnienia", „wspaniałej zwierzęcości", czyli - słowami Nietzschego — „woli mocy". Każdy cel, nawet taki, który nakłada na rodzaj ludzki rozległe cierpienia i ciężary, jest uprawniony, jeżeli dążymy do niego energicznie, zdecydowanie i uparcie[437].

W retoryce Nietzschego pobrzmiewa zuchwałość i dzikość, która mrozi krew w żyłach wielu współczesnym ateistom. Widać ją u francuskich egzystencjalistów, na przykład u Jean-Paul Sartre'a, którzy czerpali z Nietzschego, budując swą filozofię opartą na wolności moralnej. Echa nietzscheanizmu pobrzmiewają też u Christophera Hitchensa, gdy protestuje on przeciwko moralnemu nadzorowi Boga, którego przedstawia jako zazdrosnego tyrana. Niemniej jednak większość współczesnych ateistów, z Hitchensem włącznie, nie ma ochoty iść tak daleko jak Nietzsche w piętnowaniu tradycyjnych chrześcijańskich zasad miłosierdzia i miłości bliźniego. Ich bunt przeciwko Bogu jest bardziej ograniczony. Jest to, można by rzec, bunt tylko połowiczny.

Głównie z powodu seksu większość współczesnych ateistów wybiera zerwanie z chrześcijaństwem. Bertrand Russell uważa, że „najgorszą cechą religii chrześcijańskiej jest jej stosunek do seksu"[438]. Hitchens pisze: „oddzielenie sfery życia seksualnego i strachu (...) mogą wreszcie stać się faktem, wyłącznie pod warunkiem odrzucenia z dyskusji dogmatów wszelkich religii"[439]. Kiedy ateista przedstawia skomplikowane uzasadnienia na nieistnienie Boga i dowodzi, że tradycyjna moralność jest iluzją, prawdopodobnie ma na uwadze swoje narządy płciowe. Zupełnie możliwe, że gdyby nie jedno przykazanie zakazujące cudzołóstwa, człowiek Zachodu ciągle byłby chrześcijaninem!

Malcolm Muggeridge, znany dziennikarz nawrócony na katolicyzm, stwierdził, że erotyzm to świecki mistycyzm. Co ciekawe, taka deklaracja została przedstawiona absolutnie jednoznacznie w dziele apostoła dewiacji seksualnych markiza de Sade. Jego *Dialog między księdzem a umierającym* przedstawia wyznanie umierającego człowieka, według którego porzucenie wiary w Boga jest pierwszym krokiem do oswobodzenia genitaliów z ucisku i cieszenia się życiem. W *Filozofii w buduarze* de Sade opisuje piętnastoletnią zakonnicę, która

odrzuca wiarę w Boga i odkrywa rozkosze płynące z kazirodztwa, sodomii czy biczowania się.

Większość współczesnych ateistów uważa de Sade'a, podobnie jak Nietzschego, za ekscentryków i ogranicza się do swobody seksualnej, cudzołóstwa i innych zakazanych zachowań seksualnych. Nie sprzeciwiam się tu ich namiętnościom, bo dla osoby wierzącej są one absolutnie zrozumiałe. Wystarczy przypomnieć świeżo nawróconego Augustyna, który prosił Boga, by ten udzielił mu łaski czystości: „daj mi czystość i umiarkowanie, ale jeszcze nie w tej chwili"[440]. Dla św. Augustyna z pewnością nie byłoby nic dziwnego czy tajemniczego w tym, że całe pokolenie współczesnej młodzieży buntuje się przeciwko chrześcijaństwu z powodu nauczania w kwestiach seksu przedmałżeńskiego, antykoncepcji, aborcji, homoseksualizmu i rozwodów.

Orgazm stał się dzisiaj świeckim sakramentem. Wcale nie dlatego, że żyjemy w wieku zmysłowości, ale dlatego, że w świecie rzeczy materialnych, które przemijają, daje on ludziom chwilowy posmak wieczności. W tym kontekście nie mogę nie przywołać osobistej historii. Raz spotkałem mnicha, który przyznał mi się, że regularnie pości, a czasem nawet biczuje sobie nogi małym pejczykiem, „by umartwić swe ciało z miłości do Chrystusa". Słysząc to, byłem dość zszokowany. Ludzi, którzy śmieją się z mnichów umartwiających się w celach duchowych, nie dziwi poddawanie się bolesnym zabiegom w celu uzyskania efektów kosmetycznych. Nie wzdragają się też przeciwko najsurowszym ograniczeniom i wymogom, które prowadzić mają do schudnięcia lub wzmocnienia ciała w celu uprawiania seksu.

Konsekwencją wyzwolenia seksu spod starych ograniczeń moralnych są i będą niechciane ciąże. Tu dochodzimy do drugiej ateistycznej świętości, jakim jest prawo do aborcji. Prawdziwy horror przerwania ciąży polega nie na tym, że kobieta zabija nienarodzone dziecko, ale na tym, że zabija swoje dziecko. Dla moralnie zdrowej osoby wina, jaka się z tym wiąże, jest zawsze ogromna. Zatem ateizm staje przed koniecznością stworzenia drogi do dokonania aborcji z czystym sumieniem. Pierwszy krok to pozbycie się Boga, bo nie ma wtedy duszy nienarodzonego dziecka, która niepokoiłaby sumienie, ani piekła, które byłoby zapłatą za złamanie przykazania zabraniającego celowe-

go odbierania życia. Następny krok to odmówienie płodowi człowieczeństwa. Jak ujmuje to Sam Harris w *The End. of Faith (Koniec wiary)':* „większość z nas uznaje płód ludzki w pierwszym trymestrze za coś mniej więcej jak królik", który nie zasługuje na „pełnoprawny status w naszej wspólnocie moralnej"[441].

Bioetyk Peter Singer odwołuje się do darwinizmu, by stwierdzić, że między ludźmi a zwierzętami jest ciągłość, nie zaś wyraźny rozdział. Zatem należy udzielić zwierzętom niektórych praw, którymi teraz cieszą się ludzie. Singer uważa także, że ludzie powinni być pozbawieni niektórych gwarancji, które mają teraz, ponieważ nie ma fundamentalnej różnicy między nimi a zwierzętami. Jeśli człowiek jest wytworem ewolucji, a nie wyjątkowego aktu stworzenia, dowodzi Singer, to cała struktura judeochrześcijańskiej moralności zostaje zdyskredytowana. Nie możemy już mówić ściszonym głosem o świętości życia, zatem aborcja, eutanazja i dzieciobójstwo stają się dopuszczalne, a w niektórych sytuacjach nawet pożądane[442]. W tekstach Singera pobrzmiewa echo zarówno Darwina, jak i Nietzschego, a właściwie Darwin staje się bronią, przy pomocy której atakowana jest wiara chrześcijańska i oczyszczony zostaje grunt pod nietzscheański immoralizm.

W swoim słynnym już artykule w „New York Timesie" Steven Pinker powołuje się na logikę ewolucji, by wyjaśnić, że to znowu nie taka straszna rzecz, jeśli matki zabijają swoje noworodki. Artykuł Pinkera powstał w następstwie pewnej niepokojącej relacji zawierającej historię nastoletniej dziewczyny, która urodziła dziecko podczas zabawy w szkole i wyrzuciła je do śmietnika. Pinker starał się uspokoić Amerykanów spostrzeżeniem, że „zdolność do zabicia noworodka jest wbudowana w biologiczny schemat naszych emocji rodzicielskich". Zachęcał więc rodziców do „ograniczenia strat i działania na korzyść najzdrowszego osobnika z miotu albo spróbowania później jeszcze raz, jeśli noworodek jest chorowity lub nie rokuje przetrwania". Pinker dodaje, że w wielu kulturach istnieją praktyki „mające oddalić ludzi emocjonalnie od noworodka", czyli takie, które umożliwiają zabicie go bez specjalnych skrupułów[443]. „Być może problem z naszym gatunkiem polega nie na tym, że nasza moralność jest zbyt uboga, ale na tym, iż mamy jej za wiele", pisze Pinker w książce *Tabula rasa.. .*[444].

Pinker ma rację, gdy mówi, że aborcja i dzieciobójstwo były w historii dość powszechne. Powodem, dla którego były na Zachodzie przez wieki zakazane, są zachodnie wartości ukształtowane przez chrześcijaństwo. Ben Wiker czyni uwagę, że „prawa przeciwko aborcji i zabijaniu noworodków na Zachodzie są zrozumiałe tylko jako wynik jego chrystianizacji, zaś odwołanie tych praw da się zrozumieć tylko w perspektywie jego dechrystianizacji"[445]. Gdyby społeczeństwo amerykańskie było zupełnie zsekularyzowane, nie byłoby w nim miejsca na dyskusję o zabijaniu dzieci. Stąd jednym z motywów, dla których Pinker i wielu innych atakuje chrześcijaństwo tak zajadle, jest właśnie dążenie do zneutralizowania jego wpływów moralnych, by uczynić społeczeństwo otwartym na aborcję, dzieciobójstwo i eutanazję.

Może się wydawać dziwne, że taka niewrażliwość na życie ludzkie pojawia się w społeczeństwie, dla którego pierwszorzędną wartością społeczną jest współczucie. Paradoks da się rozwiązać, gdy zauważymy, że bierze się właśnie stąd, iż jesteśmy paskudni w prywatnym życiu, musimy więc publicznie udawać porządnych. Ludzie, którzy robią rzeczy obrzydliwe moralnie, jak oszukiwanie współmałżonka czy zabijanie potomstwa, nie mogą uciec przed wyrzutami sumienia. Wychodzi więc na to, że sprawą najwyższej wagi staje się skrzywienie sumienia tak, by nie tylko na innych sprawiać wrażenie człowieka dobrego i wspaniałego, ale także by przekonać o tym samego siebie. Ktoś, kto właśnie przespał się z klientką, czuje silny nakaz moralny dokonania poważnej darowizny na rzecz fundacji United Way.

Mój wniosek jest taki, że wbrew powszechnemu przekonaniu ateizm to w pierwszym rzędzie nie bunt intelektualny, ale bunt moralny. Dla ateistów Bóg nie tyle jest niewidzialny, co niedopuszczalny, budzący sprzeciw. Nie zmieniają oni swych pragnień pod wpływem prawdy, ale raczej prawdę naginają do swych pragnień. To akurat jest nam wszystkim wspólne, taką pokusę mają nawet wierzący. Chcemy być zbawieni, o ile nie wymaga to zbawienia od naszych grzechów. Chętnie damy się zbawić od całej gamy zła o charakterze społecznym, od biedy, chorób i wojen. Chcemy jednak zachować nienaruszone zło prywatne: egoizm, rozwiązłość czy pychę. Potrzebujemy uzdrowienia duchowego, ale go nie chcemy. Bóg, jak czujny rodzic, staje

na naszej drodze. W ateizmie od wieków właśnie to jest pociągające: wyproszenie drętwego gościa z długą brodą i wyzwolenie nas ku przyjemnościom grzechu i nieprawości. Ateiści próbują pozbyć się osądu moralnego, pozbywając się sędziego.

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY CZWARTY

Problem zła: Gdzie jest ateizm, gdy zdarza się nieszczęście?

Jeśli Jezus był w stanie uzdrowić przypadkowo spotkanego ślepca,, dlaczego nie uzdrowił świata od ślepoty ?[446].

Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki*

Twierdząc, że ateizm jest często motywowany niskimi pobudkami, nie chciałem powiedzieć, że nie ma szczerej niewiary W tym rozdziale chcę rozważyć problem, który jest źródłem konsternacji dla wierzących nie mniej niż dla niewierzących, a który jednocześnie stanowi poważną przeszkodę do wiary w chrześcijańskiego Boga. Na świecie dzieją się rzeczy przerażające. Miliony ludzi uśmiercono w obozach koncentracyjnych. Huragany i trąby powietrzne zbierają śmiertelne żniwo wśród niespodziewających się niczego ludzi. Psychopata zaczyna strzelać na kampusie uniwersyteckim i zabija niewinnych studentów. Mój przyjaciel, Bruce Schooley, któremu tę książkę dedykuję, walczy o życie z rakiem. Żadne z tych wydarzeń, jak się wydaje, nie ma wytłumaczenia. Wolter wystąpił przeciwko istocie boskiej, która dopuściła w Lizbonie w 1755 roku do trzęsienia ziemi i wszystkich zniszczeń, które ono przyniosło. Darwin był wstrząśnięty okrutnymi kaprysami natury. Wątek ten podkreśla również Richard Dawkins w swej najnowszej antyreligijnej polemice. „Bóg ptaków i drzew", pisze Steven Weinberg, „musiałby być także Bogiem raka i wad wrodzonych". Ponadto jako Zyd dodaje od siebie: „Pamięć o holokauście

sprawia, że bez zrozumienia odnoszę się do wszelkich prób usprawiedliwienia sposobów działania Boga wobec ludzi"[447]. Steven Pinker porusza ten sam dylemat w klasycznym pytaniu: „skoro świat działa zgodnie z mądrym i miłosiernym planem, dlaczego zawiera tak dużo cierpienia?"[448]. Weinberg i Pinker zadają dobre pytanie: jeśli Bóg istnieje, dlaczego na to pozwala?

Problem zła i cierpienia jest przez wielu ludzi uważany za najmocniejszy argument przeciwko istnieniu Boga. Rozumowanie jest następujące: jeżeli Bóg jest, to jest wszechmogący, a jeśli jest wszechmogący, to może zatrzymać zło i usunąć cierpienie. Jednak z doświadczenia wiemy, że zło i cierpienie trwa skandalicznie, niemiłosiernie, bez nawet cienia umiaru czy poczucia sprawiedliwości. Nie może zatem istnieć wszechmogąca istota zdolna do przeciwdziałania temu wszystkiemu, bo gdyby istniała, na pewno by zadziałała. Z tego wynika, że Bóg nie istnieje.

Zgadzam się, że zło i cierpienie stanowi dla chrześcijan poważne wyzwanie intelektualne i moralne (co ciekawe, w buddyzmie i hinduizmie nie ma tych problemów. Wyznawcy pierwszego wierzą, że cierpienia w tym życiu są konsekwencją poczynań z poprzedniego, buddyzm zaś uczy, że cierpienie jest wynikiem egocentrycznych pożądań i może być pokonane poprzez wyzbycie się tej jaźni, która tych pożądań doznaje). Kiedy dzieje się coś bardzo złego, wydaje się, że łatwiej to wytłumaczyć nieobecnością Boga w świecie niż jego istnieniem. Niewielu jednak autorów zauważa, że istnienie zła i cierpienia poddaje dramatycznej próbie także ateizm. Jest tak, ponieważ cierpienie to nie tylko problem intelektualny czy moralny, to także problem emocjonalny. Cierpienie nie rujnuje umysłów, ale niszczy serca. Kiedy jestem chory, nie szukam teorii, która mi moją chorobę wyjaśni, ale czegoś, co sprawi, że poczuję się lepiej. Być może ateizm potrafi lepiej wyjaśnić istnienie zła i cierpienia, ale nie proponuje żadnego pocieszenia. Teizm, który dobrego wytłumaczenia nie posiada, oferuje ludziom lepsze sposoby radzenia sobie ze skutkami zła i cierpienia.

Zauważyłem to w kwietniu 2007 roku, kiedy niepoczytalny student Politechniki Stanu Wirginia w zabójczym szale dokonał jednego z największych zbiorowych morderstw w dziejach Ameryki. Po

masakrze, nawet na zsekularyzowanym kampusie, nie dało się dostrzec oznak ateizmu. Za każdym razem, kiedy odprawiano ceremonie żałobne lub odbywało się jakieś publiczne zgromadzenie, była mowa o Bogu, Jego miłosierdziu i uzdrowieniu duchowym. Nawet ludzie, którzy sami nie byli religijni, zaczęli używać języka nasyconego symboliką i znaczeniami chrześcijańskimi.

To nie ateiści, ale ateizm stanowi problem. Oczywiście, byli oni obecni zarówno wśród ofiar, jak i wśród żałobników. Nie sugeruję, że cierpieli mniej niż ktokolwiek inny. Chcę tylko powiedzieć, że ateizm wydaje się mieć niewiele do zaoferowania w takim momencie. Weźmy manifest Richarda Dawkinsa z jego książki *Rzeka genów:* „Świat, który obserwujemy, ma dokładnie takie właściwości, jakich należałoby oczekiwać, gdyby nie było żadnego planu, celu, dobra ani zła, tylko ślepa, bezwzględna obojętność"[449]. Jacques Monod pisze, że przypisywanie sensu czy celu życiu to „animizm" podobnie jak u plemion pierwotnych, które wierzą w duchy kamieni. Zdaniem Monoda jesteśmy na świecie w wyniku czystego przypadku: „Nasz numer padł w grze w Monte Carlo"[450]. W podobnym tonie Steven Weinberg zauważa, że „im bardziej Wszechświat wydaje się zrozumiały, tym bardziej wydaje się pozbawiony celu"[451].

Tu ujawnia się horror, który kryje się w głębi materializmu: wszystko staje się mroczne i bezsensowne. Widzimy też, jak materializm rozwiązuje problem zła: nie jest ono problemem, bo nie istnieje. Zycie, z takiego punktu widzenia, wydaje się rzeczywiście opowieścią idioty, pełną hałasu i furii, ale nic nieznaczącą. I jeśli płacząca matka zapyta, jaki jest sens tego wszystkiego, Dawkins z Weinbergiem odpowiedzą: „Przykro nam, to wszystko nie ma żadnego celu. Zycie się pojawia i kończy. To wszystko, co na ten temat można powiedzieć". Mogę obserwować, dlaczego mój przyjaciel Bruce nie może się przekonać do ateizmu. Tylko Bóg obiecuje mu nadejście przyszłego życia i duszę, która przetrwa śmierć. Ateizm obiecuje tylko zanikanie.

Gdy napisałem artykuł, w którym zauważyłem brak kazań ateistycznych na kampusie Politechniki Stanu Wirginia, zostałem zalany potokiem obraźliwych e-maili od ateistów. Byłem draniem i kretynem, doradzano mi konsultacje u psychiatry i zarzucano, że wykorzystuję

tragedię w najbardziej cyniczny sposób. Co ciekawe, niewielu autorów zakwestionowało moje twierdzenie, że ateizm nie daje ani pocieszenia, ani szansy zrozumienia w obliczu wielkiego zła lub tragedii. Jeden ateista uznał ograniczenia ateizmu w tym względzie, ze złością pytając mnie, czy w takim razie wolę pocieszające kłamstwa i bajki dla dzieci zamiast bolesnej prawdy, której musimy się nauczyć stawiać czoła.

Moja odpowiedź brzmi: nie. Jednak zakłada się, że istnienie zła i cierpienia dowiodło nieistnienia Boga. W rzeczywistości udało się tylko wykazać, że nie potrafimy znaleźć wyjaśnienia dla zła i cierpienia. Niemniej możliwe jest, że służą one celowi, którego nie możemy rozpoznać. Zatem nie możemy traktować ateizmu jako ugruntowanej prawdy. Nawet współczesna nauka nie może domagać się dla siebie tak pewnego statusu. Jednym z najlepszych argumentów na rzecz nowoczesnej nauki jest to, że działa, co oznacza, że tworzy dobre rzeczy i zaspokaja nasze braki i potrzeby. Dokładnie to samo robi, jak twierdzę, religia w sytuacji cierpienia i zła. Religia działa, co oznacza, że przemawia do ludzkich tęsknot i potrzeb w sposób, który niedostępny jest językowi świeckiemu. Tak jak nauka wydaje się absolutnie konieczna, by nowoczesne życie dobrze się układało, tak Bóg wydaje się konieczny, gdy w życiu układa się źle albo gdy spoglądamy śmierci w oczy.

Pragmatysta Williams James ujmuje cały problem z typowym dla siebie realizmem: ateiści są jak ludzie, którzy żyją na środku zamarzniętego jeziora otoczonego skalistym brzegiem, który nie daje żadnej możliwości ucieczki. Wiedzą oni, że lód topnieje i nieunikniony jest dzień, gdy trzeba będzie żałośnie zanurzyć się w wodzie. Perspektywa tyleż bezsensowna, co przerażająca. Podobnie chrześcijanie muszą unieść chłód i konieczność śmierci, ale ich wiara pomaga im znieść to znacznie lepiej. Gdy przychodzi do cierpienia, pisze James, „religia (...) czyni łatwym i miłym to, co w każdym razie jest nieuniknione". Jeśli nadchodzi śmierć - dodaje - chrześcijaństwo proponuje choćby wizję zbawienia i życia po śmierci. „A nic nie jest tak znamienne dla natury ludzkiej, jak dążność do liczenia na prawdopodobieństwo, na szczęśliwy układ warunków. Prawdopodobieństwo wygranej (...)

stanowi całą różnicę pomiędzy życiem płynącym w tonie rezygnacji i życiem brzmiącym nadzieją"[452].

Argument zła zwykle jest przywoływany, by zanegować istnienie Boga, tymczasem ten sam argument w ciekawy sposób można zastosować jako dowód jego istnienia. Pomyślmy, dlaczego doświadczamy cierpienia i zła jako niesprawiedliwości? Jeśli jesteśmy istotami tylko materialnymi, nie powinniśmy mieć obiekcji co do masowych mordów, tak jak rzeka nie sprzeciwia się wysychaniu. Nie jesteśmy jednak jak rzeki. Wiemy, że zło jest rzeczywiste i wiemy, że jest niesprawiedliwe. Jeśli jednak zło jest rzeczywiste, to i dobro musi być rzeczywiste. Jak inaczej potrafilibyśmy je rozróżnić? Nasza zdolność do rozróżnienia dobra i zła jako rzeczywistych oznacza, że jest we wszechświecie jakiś standard moralny, który stanowi podstawę tego rozróżnienia. I kto jest źródłem tego standardu, jeśli nie Bóg?

Niemniej zło pozostaje racjonalnie niewytłumaczone w żaden ludzki sposób. Wierzący mogą szukać pocieszenia w religii, nie są jednak wolni od pytania, dlaczego Bóg w ogóle dopuszcza zło i cierpienie. W Biblii Hiob zadaje to pytanie Bogu zuchwale, ze złością. Chodzi mu o to, że skoro jest dobrym człowiekiem, to dlaczego ma cierpieć? Dlaczego został pozbawiony swojej własności? Dlaczego właściwie Bóg kogokolwiek traktuje w ten sposób, tym bardziej swojego wiernego sługę?

Zamiast bezpośredniej odpowiedzi Bóg z kolei pyta Hioba, kto dał stworzeniu prawo kwestionowania działań stwórcy. Czy to Hiob uczynił wszechświat? Czy dał sobie samemu życie? Wygląda to tak, jakby Bóg nadużywał swej pozycji wobec Hioba, a ten w końcu ulega, poddaje się woli Boga, chociaż nie otrzymał pełnych odpowiedzi na swe pytania. Tak Hiob został biblijnym bohaterem, ale nie bohaterem zrozumienia, tylko bohaterem wiary.

Musimy się jednak upierać, bo pytanie Hioba pozostaje w mocy: dlaczego zło przytrafia się dobrym ludziom? Jedną z odpowiedzi jest wolna wola. Bóg nie chce władać królestwem automatów. Wolność wyboru oznacza, że mamy wolność czynienia zarówno dobra, jak i zła. Człowiek może zostać świętym tylko w świecie, w którym może też

zostać diabłem. Istnienie zła na świecie jest więc spójne z istnieniem Boga, który gardzi złem, ale ceni wolność.

To jednak nie Bóg zabił tych wszystkich ludzi na kampusie w Wirginii, tylko szalony strzelec. Czemu jednak Bóg nie wkroczył i nie zatrzymał tego zła? To poważne pytanie o rolę Boga w świecie. Dlaczego Bóg się nie ujawni, szczególnie wtedy, kiedy dzieją się tragedie, którym należy zapobiec? Jest jeden możliwy powód. Wyobraźmy sobie, że Bóg zainterweniował, by powstrzymać maniaka-mordercę. Pomińmy naruszenie wolnej woli i skupmy się na skutkach. Morderca zostałby - w cudowny sposób - rozbrojony, strzały by nie padły, a życie toczyłoby się dalej.

Innymi słowy, toczyłoby się tak, jakby w ogóle nie nastąpiła interwencja Boga. Bóg w takiej perspektywie staje się więc czymś w rodzaju kosmicznego chłopca na posyłki, który odwala za nas robotę, sprząta po nas bałagan, po czym życzymy mu miłego dnia i wracamy do swojego życia. Może jednak celem Boga jest zbliżenie swych stworzeń ku sobie, a empiryczne dowody pokazują, że tragedie takie jak ta na Politechnice Stanu Wirginia pomagają w tym.

W tej chwili wyobrażam sobie wybuchy oburzenia: „Chcesz powiedzieć, że Bóg spowodował tę straszną masakrę tylko po to, by zwrócić ludzi ku sobie?". Powtarzam: to nie Bóg spowodował to wydarzenie. Winna jest dostępność broni, winny jest system ochrony na uczelni, przede wszystkim winien jest morderca. Nie obwiniajmy Boga. Jak podkreśla Clive S. Lewis, większość cierpienia i zła na świecie wywołali ludzie przy pomocy batów, pistoletów, bagnetów, komór gazowych i bomb[453]. Te występki to nie kara Boża, ale zło uczynione przez ludzi. Mimo to przekonanie o opatrznościowym celu, który kryje się za historią, nie jest nonsensem i nie ma nic złego w tym, że ludzkie dramaty ukazują nam naszą zależność od Bożej miłości i Jego mocy odbudowywania. Bóg nie jest odpowiedzialny za zło w żadnym sensie, odpowiada tylko za posługiwanie się przypadkami zła, by przynieść dobro.

Chrześcijanie mogą powołać się na przykład Chrystusa, by dowieść, że ich Bóg daleki jest od obojętności na zło i cierpienie, stał się człowiekiem dokładnie po to, by je znosić i pokonać. W teologii

chrześcijańskiej Bóg stał się człowiekiem, by wziąć na siebie grzechy ludzkości. Chrystus cierpiał niesprawiedliwie w ten sam sposób, w jaki niesprawiedliwie cierpią ludzie, ale w znacznie większym stopniu. Dla chrześcijan zatem znoszenie zła i cierpienia to także swego rodzaju współudział w męce Chrystusa. Ostatecznie Chrystus przezwyciężył zło, co jest także dążeniem chrześcijanina, przynajmniej we własnym życiu.

Dotychczas koncentrowałem się na złu moralnym, nie odnosząc się do „zła naturalnego", które powstaje nie w wyniku działania istot ludzkich, ale samej przyrody. Mam tu na myśli takie zjawiska jak huragany czy nowotwory. Musimy zatem powtórzyć pytanie: dlaczego takie zło spotyka dobrych ludzi? Odpowiedź chrześcijańska brzmi: nie ma dobrych ludzi. Nikt z nas nie zasługuje na życie, które posiada, a które jest bezinteresownym darem Boga. Bruce umiera i w ten sposób zwraca Bogu życie, które od Niego otrzymał. Bruce nie jest w tym osamotniony. Filozof Peter Kreeft w swojej książce *Making Sense out of Suffering (Znaleźć sens w cierpieniu)* podkreśla, że wszyscy nieustannie umieramy, dzień po dniu tracąc życie po małym kawałku. Technologie medyczne mogą ten proces spowolnić, nie mogą jednak zatrzymać nas, gdy ciągle, nieubłaganie zdążamy do grobu[454].

Modlę się do Boga codziennie o uzdrowienie Bruce'a. Jestem jednak świadom, że nawet jeśli zostanę wysłuchany, nie zostanie mu oszczędzona śmierć. Będzie żył dłużej, ale śmierć w końcu go dopadnie, tak jak ciebie, mnie, nas wszystkich. Dlatego właśnie potrzebujemy głębszego uzdrowienia, które dotyczy duszy. Niewierzący powie, że musimy się nauczyć stawać w obliczu śmierci i w sensie naturalnym będzie miał rację. Śmierć jest w życiu jedynym pewnikiem, a Bruce, ty, ja i wszyscy musimy się uczyć to akceptować. Prawdziwe pytanie dotyczy jednak tego, czy śmierć naprawdę jest ostatnim rozdziałem. Niewierzący upiera się, że obietnica życia wiecznego jest fałszywa, ale przecież nie wie tego na pewno.

Wszystko, co chcę tu powiedzieć, sprowadza się do stwierdzenia, że jedyną drogą do zwycięstwa nad złem i cierpieniem jest dla nas życie w miejscu, gdzie one nie istnieją. Chrześcijaństwo głosi, że jest takie miejsce i że jest dostępne dla wszystkich, którzy go szukają.

Nikt nie może zaprzeczyć, że jeśli to twierdzenie jest prawdziwe, to zło i cierpienie okazują się być czasowymi ciężarami i niesprawiedliwościami. Są przelotne, jak nasze krótkie, śmiertelne życie. W takim przypadku Bóg pokazał nam drogę pokonania zła i cierpienia, które ostatecznie zostaną przezwyciężone w przyszłym życiu.

CZĘŚĆ ÓSMA

CHRZEŚCIJAŃSTWO I TY

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY PIĄTY

Jezus wśród innych bogów: Wyjątkowość chrześcijaństwa

Nikt z nas nie zostałby zbawiony, gdyby jedyną miarą była sprawiedliwość[455].

William Szekspir, *Kupiec wenecki*

Do tej pory w niniejszej książce analizowałem chrześcijaństwo zasadniczo ze świeckiego punktu widzenia. Pokazywałem, jak chrześcijaństwo kształtowało naszą kulturę i nasz świat. Próbowałem również wykazać, że główne założenia teizmu w ogóle, a chrześcijaństwa w szczególności, są popierane przez współczesną naukę i nowożytną myśl filozoficzną. W końcowej części tej książki spróbuję naszkicować, co odróżnia chrześcijaństwo od innych religii. W końcu pokażę, jak zmienia się nasze życie, gdy stajemy się chrześcijanami.

Dwa typy ludzi twierdzą, że wszystkie religie są takie same. Pierwsza grupa to ludzie wierzący, chociaż niespecjalnie żarliwie. Są pełni najlepszych intencji, gdy upierają się, że wszystkie religie są równie dobrymi ścieżkami do nieba, co zresztą rzeczywiście jest stanowiskiem jednej z wielkich religii - hinduizmu. Jednak na Zachodzie szeroko rozpowszechnione jest też odczucie, że religie są podobne w tym, że wszystkie są ludzkimi drogami do boskości. W tym sensie nie ma za bardzo znaczenia, którą religię się wyznaje, a zabieganie o to, by przekonać innych do swojej religii jest oznaką braku grzeczności, jeżeli nie fanatyzmu.

Druga grupa, która uznaje, że wszystkie religie są takie same, to ateiści. Postrzegają oni wszystkie religie jako równie fałszywe, a niektórzy nawet jako równie szkodliwe. Gdy piszę o chrześcijaństwie, często słyszę pogardliwe odpowiedzi, które można streścić tak: „Dlaczego tak nie trawisz ateizmu? Sam jesteś ateistą z punktu widzenia Allaha". Sam Richard Dawkins używa takiego argumentu w książce *A Devil's Chaplain (Kapelan diabła)*: „W odniesieniu do Baala i Złotego Cielca, Thora i Odyna, Posejdona i Apollona, Mitry i Ammona Ra"wszyscy nowożytni teiści są „tak naprawdę ateistami. (...) Niektórzy z nas po prostu poszli o jednego boga dalej"[456]. Argumenty, które obalają jedną religię, są uznawane przez Dawkinsa za równie przekonywające w odniesieniu do innych religii. Objawienie z tego punktu widzenia jest kupą nonsensów, więc przejmowanie się, czy mamy do czynienia z nonsensem chrześcijańskim, nonsensem żydowskim, czy nonsensem zoroastriańskim, jest zwykłym zawracaniem głowy.

Jednak wbrew tym opiniom nie wszystkie religie są takie same. Każdy to wie. Większość religii głosi wyłączne i bezwarunkowe twierdzenia o Bogu i ludzkiej kondycji. Skoro często są one wzajemnie nieprzystawalne, nie jest możliwe, by wszystkie religie były prawdziwe. Naturalnie możliwe jest, że wiele z nich zawiera jakieś elementy prawdy. Jeżeli jednak jedna jest całościowo prawdziwa, to wynika z tego, że pozostałe muszą być fałszywe.

Mimo to ludzie pełni najlepszych intencji, którzy chcą uniknąć kontrowersji, często trwają przy opinii, że wszystkie religie są różnymi drogami rozumienia tej samej prawdy. Jest to błędne przekonanie, choć zawiera nieco prawdy. Jak zauważyliśmy wyżej, istnieje wspólna wielkim religiom moralność. Religie monoteistyczne są próbą oddawania czci jedynemu a zatem temu samemu Bogu. Różni je jednak rozumienie, dlaczego człowiek potrzebuje Boga i jak może Go odnaleźć.

Możemy dostrzec, że religie nie są takie same, spoglądając na ich odmienne sposoby interpretacji podstawowych pojęć. Męczennik to termin wspólny chrześcijaństwu i islamowi, ale zasadniczo obcy judaizmowi, hinduizmowi i buddyzmowi. Wywodzi się z greckiego słowa oznaczającego „świadka". W chrześcijaństwie męczennik dobrowolnie oddaje swe życie, by nie wyrzec się swego Boga. Chrześcijański

męczennik to człowiek, którego Rzymianie wrzucili do klatki z lwem, by został pożarty za odmowę zaparcia się wiary. W islamie męczennik bierze udział w dżihadzie i traci życie, walcząc za Allaha[457]. W tym sensie Chomeini i bin Laden wzywali muzułmanów, by byli prawdziwymi „świadkami" islamu. Jeden termin, ale dwa różne znaczenia.

W swoim porównaniu wielkich religii Huston Smith wylicza podstawowe różnice między nimi. Buddyzm nie używa pojęcia Boga czy życia po śmierci. Chrześcijaństwo uznaje jeszcze tylko jedną religię za prawdziwie objawioną przez Boga — judaizm, a siebie postrzega jako religię, która go zastąpiła. Islam z kolei uważa sam siebie za religię, która zastąpiła i judaizm, i chrześcijaństwo. Islam uznaje więc Mojżesza i Jezusa za proroków, a muzułmanie uznają nawet ideę dziewiczego narodzenia Chrystusa. Nie uznają jednak Chrystusa za mesjasza i nie wierzą, że został ukrzyżowany, zmartwychwstał i zasiada na niebiosach[458].

W tym rozdziale nie staram się dowodzić, że chrześcijaństwo jest najlepszą religią, ale chcę pokazać, pod jakimi względami chrześcijaństwo odróżnia się od innych religii i w tym sensie jest wyjątkowe. Wszystkie religie są próbą rozwiązania dylematu Pascala zarysowanego w jego *Myślach*[459]. Pascal zauważa, że od tysięcy lat ludzie angażowali swój wysiłek i inteligencję, by rozwiązać pewne podstawowe problemy. Chcemy, na przykład, by na świecie panował pokój. Chcemy żyć w harmonii z innymi. Chcemy dobrze wychować swoje dzieci. Chcemy, by nasze życie miało jakiś sens. Pascal mówi, że skoro już tak długo podejmujemy te kwestie, to dlaczego żaden z problemów nie został jeszcze rozwiązany? Dlaczego dążenie do szczęścia pozostaje tylko dążeniem? Dla czołowych ateistów w rodzaju Dawkinsa i Harrisa odpowiedź jest prosta: ludziom brakuje wiedzy, a to nauka jest sposobem na rozproszenie mroków ignorancji. Człowiek religijny wie, że to tylko pół prawdy. Brak wiedzy jest tylko połową problemu, drugą połową jest problem dobra i zła. Co więcej, nauka jest tylko jedną z dróg zdobywania wiedzy i to tylko pewnego rodzaju wiedzy. Nauka nie daje odpowiedzi na pytania przywołane powyżej. Redukcja całej wiedzy do wiedzy naukowej oznacza skazanie się na ignorancję w sprawach, które w życiu mają największe znaczenie.

Jak więc rozumieć problem dobra i zła, który jest taką przeszkodą do naszego szczęścia? Pascal zauważył, że człowiek jest równocześnie heroiczny i żałosny. Zdolny do szlachetnych i wspaniałych myśli oraz czynów, ale również planuje i wykonuje straszliwe działania niegodne nawet najniższych zwierząt. Właściwie częścią wielkości człowieka jest fakt, że może użyć swego rozumu, by odkryć swą nikczemność. Tę sytuację można opisać też w inny sposób. Człowiek ma bardzo wysokie standardy, ale ciągle nie może im sprostać. Wie, co jest dobre, ale nie robi tego. Jest w niewoli egoistycznych, złych żądz, którym poddaje się ze słabości swej woli. Wszystkie religie zdają się zgadzać co do takiej diagnozy problemu. I niemal każda religia zgadza się, że rozwiązaniem jest tu danie człowiekowi jakiegoś kodeksu, przykazań i instrukcji, jak wznieść się ponad własne skłonności i znaleźć się w zasięgu działania Boga. Religia, ogólnie mówiąc, jest strategicznym podręcznikiem człowieka, jak dotrzeć do Boga.

Jednak chrześcijaństwo nie jest religią tylko w tym znaczeniu. Chrześcijaństwo twierdzi, że człowiek, jak bardzo by się nie starał, nie jest w stanie dosięgnąć Boga. Człowiek nie może wznieść się na poziom Boga, gdyż Bóg znajduje się zbyt wysoko. Jest więc na to tylko jedna rada - Bóg musi zejść do poziomu człowieka. Jakkolwiek może się to wydawać skandaliczne, Bóg zupełnie dosłownie musi stać się człowiekiem i przyjąć na siebie ciężar ludzkich grzechów. Chrześcijanie wierzą, że to było istotą wielkiej ofiary, której dokonał Chrystus. Jeżeli w oparciu o wiarę przyjmiemy ofiarę Chrystusa, otrzymamy dar Bożego zbawienia. I tyle. To jest sedno chrześcijaństwa. Niektórym może się to wydawać żałośnie proste. W tej prostocie można jednak odnaleźć zasadniczą głębię i bogactwo. Można ją docenić, oglądając podstawowe założenia chrześcijaństwa w zbliżeniu i, że się tak wyrażę, w zwolnionym tempie.

Pierwsza przesłanka brzmi, że w naturze człowieka leży skłonność do grzechu. Innymi słowy, egoizm, zachłanność, pożądanie, chciwość są częścią naszej ludzkiej kondycji. Myślę, że Darwin by się z tym zgodził. Właściwie darwinowski portret człowieka jest niezwykłym potwierdzeniem chrześcijańskiej doktryny grzechu pierworodnego. Darwinowska niezbyt pochlebna wizja człowieka jest dużo bardziej

realistyczna i trafna niż naiwne spojrzenie Rousseau, w którym człowiek jest z natury dobry, a za jego problemy odpowiada społeczeństwo. Darwin rozumiał, że człowiekowi jest bliżej do bestii niż do anioła. W pewnym sensie człowiek jest gorszy od zwierząt, gdyż one po prostu zachowują się tak, jak każe im natura, natomiast człowiek grzeszy dobrowolnie i umyślnie. Człowiek musi więc zapłacić za swoje grzechy, a ceną grzechu jest śmierć.

To drugie założenie chrześcijaństwa. Biblia zrównuje śmierć w kategoriach biologicznych z grzechem w kategoriach moralnych. Niektórzy uznają to za zbyt surowe, ale zaraz pokażę, dlaczego ta surowość jest słuszna. Grzech strukturyzuje naszą osobowość i definiuje nasze myśli i zachowania. Grzech jest wbudowany w nasze nawyki tak, że grzeszymy rutynowo, niemal bezmyślnie. Grzech nie znajduje się na obrzeżach człowieczeństwa, nie jest czymś, co czynimy od czasu do czasu, ale jest nierozerwalnie związany z naszą tożsamością. Czy zatem grzech zasługuje na wieczną nagrodę? Czy Bóg, który jest na zawsze sprawiedliwy i święty, powinien podejść kompromisowo do tej sprawiedliwości i świętości oraz zaproponować nam zbawienie mimo naszej nienawiści do Niego i bezczeszczenia Jego praw? Wydaje się sprawiedliwe, że my, którzy grzeszymy przeciwko Bogu i ludziom, płacimy za swe grzechy. Oznacza to, że grzesznicy nie mogą wejść do Królestwa Bożego.

Jak zatem osiągnąć zbawienie? W większości religii człowiek musi wykazać się w tym zakresie aktywnością. Hinduizm i buddyzm proponują rozwiązania, które są uderzająco podobne: poprzez medytację konfrontujemy się z naszymi egoistycznymi pożądaniami i uznajemy, że to „ja" jest istotą problemu. Staramy się więc na różne sposoby wyeliminować jaźń i spowodować jej obumarcie. W rezultacie chcemy stać się nicością. Możemy przybliżać się do tego celu nie tylko przez medytację, ale i przez zdyscyplinowane wyrzekanie się rzeczy, przyjemności zmysłowych itd. Jest to niezwykle trudny projekt. Wśród buddystów tylko mnisi twierdzą, że zbliżyli się do nirwany. Jestem przekonany, że to świadomość przepaści, która oddziela świętość od ludzkiej słabości, wytworzyła w kulturze hinduskiej i buddyjskiej charakterystyczny fatalizm. Wielu hindusów wierzy, że to los zadecyduje, czy w przyszłym życiu pojawią się jako książęta, psy czy pchły[460].

Judaizm i islam proponują inną receptę, choć wiodą swych wyznawców tą samą ścieżką. Obie są religiami prawa. Mają skomplikowane rytuały i przepisy: módl się pięć razy dziennie, pakuj manatki i jedź na pielgrzymkę do Mekki, złóż ofiarę z jagnięcia lub koźlęcia, noś długą brodę, przestrzegaj zasad koszerności. Wielki żydowski znawca prawa Majmonides twierdził nawet, że to obrzezanie jest zasadnicze dla osiągnięcia zbawienia: „Kto zaniedbuje przymierza naszego przodka Abrahama i zachowuje napletek (...) nie będzie miał udziału w świecie przyszłym"[461]. Rygoryzm tych reguł skłonił wielu żydów i muzułmanów do lekceważenia wielu z nich i kierowania się kilkoma wybranymi zaleceniami, z którymi da się żyć. Tak postępują „reformowani" żydzi i muzułmanie, którzy chyba zrezygnowali z prób życia pełnią dyscypliny własnych kodeksów prawnych. Zasadniczo żywią oni nadzieję, że Bóg nie jest drobiazgowy.

Jednak Bóg nie jest skłonnym do kompromisów kupcem gotowym przyjąć 30 procent zapłaty. Jego sprawiedliwość domaga się pełnego wynagrodzenia. Inna rzecz, że trudno nie sympatyzować tu z obibokami. Oni rzeczywiście mają rację, że to zbyt trudne, by dać Bogu stosowną zapłatę. Ja sympatyzuję nawet z Christopherem Hitchensem, który narzeka, że jeżeli Bóg chciał, by człowiek żył w zgodzie z tymi wysokimi standardami, „powinien był poświęcić więcej uwagi w trakcie dzieła stworzenia i wynaleźć inny gatunek"[462]. Chrześcijaństwo głosi, podobnie jak Hitchens, że standardy te są trudne. Właściwie mówi nawet, że są więcej niż trudne, są niemożliwe do osiągnięcia. Nie tylko jest niemożliwe, aby przestać grzeszyć - nawet najbardziej pobożni chrześcijanie grzeszą - ale jest też niemożliwe naprawienie popełnionych grzechów. Jak bowiem można by to zrobić? Czy byłbyś w stanie znaleźć wszystkich, którym zrobiłeś krzywdę i zadośćuczynić im? Tak, możesz postanowić żyć odtąd życiem pełnym dobra, ale to nie naprawia wcześniejszych grzechów, zresztą tak czy inaczej powinieneś żyć dobrem.

Chrześcijaństwo podnosi poprzeczkę nawet wyżej niż inne religie, twierdząc, że aby wejść do królestwa Bożego, musimy być doskonali. Nie dobrzy, tylko doskonali. Bycie dobrym nie wystarcza[463]. Jako że nikt nie jest doskonałym, niektórzy chrześcijanie powiadają, że dla wszystkich podstawą jest grunt u stóp krzyża (*the ground is level at*

the foot of the Cross). Mój brat może być lepszym człowiekiem niż ja, a ty możesz być lepszym człowiekiem niż on, ale ostatecznie nie ma to znaczenia, bo żaden z nas o własnych siłach wyżej nie podskoczy. Jedynym rozwiązaniem dla nas jest „obumrzeć" i stać się zupełnie innymi ludźmi; ludźmi moralnie czystymi w oczach Boga: „Jeżeli ziarno pszenicy wpadłszy w ziemię nie obumrze, zostanie tylko samo, ale jeżeli obumrze, przynosi plon obfity" (J 12,24). Chrześcijaństwo zgadza się więc z hinduizmem i buddyzmem, że powinno się skończyć z dawnym „ja", jednak nie zgadza się z nimi, z góry twierdząc, że ten projekt jest niewykonalny.

Jak więc zbawienie pogodzić z Bożą świętością i sprawiedliwością? — tak należy właściwie postawić pytanie. Chrześcijańska odpowiedź brzmi, że Bóg sam postanowił zapłacić za ludzkie grzechy. Nie za ten czy inny grzech, ale za wszystkie grzechy. Uczynił to, stając się człowiekiem i umierając na krzyżu. Warto rozważyć przez chwilę to niewiarygodne wręcz poświęcenie Boga. Nie mam na myśli śmierci na krzyżu, mam na myśli decyzję, by zostać człowiekiem. Bogowie starożytnej Grecji i Rzymu często przybierali postać śmiertelników, ale w rzeczywistości nie stawali się nimi. Meksykański pisarz Carlos Fuentes zauważa, że gdy chrześcijańscy misjonarze przedstawili swoją doktrynę Aztekom, zostali zupełnie niezrozumiani. Fuentes pisze: „W świecie przyzwyczajonym do oglądania ofiar składanych bogom z ludzi nic nie mogło zdziwić Indian bardziej niż widok boga, który składa się w ofierze ludziom"[464]. Jednak to, co inne religie uważają za absurd i skandal, chrześcijaństwo uznaje za prawdę. Richard Dawkins pisze, że „idea odkupienia — stanowiąca sedno doktryny chrześcijańskiej - jest znieprawiona, sadomasochistyczna i odpychająca"[465]. Ta krytyka ma sens tylko w przypadku, gdy zakłada się, że chrześcijanie wymyślili całą historyjkę, a to byłaby najstraszniejsza rzecz, jaką można zrobić własnemu Bogu. Chrześcijanie widzą w pokucie Chrystusa piękną ofiarę. Bóg nie tylko w jakiś sposób stał się człowiekiem, ale wziął na siebie wszystkie ludzkie grzechy i obciążenia, by człowiek mógł starać się o wejście do królestwa niebieskiego. Tak to ujął pastor Bob Botsford z San Diego: „Chrystus spłacił dług, którego nie zaciągał, bo nasz dług był niemożliwy do spłacenia". Chrystus na krzyżu

dosłownie przyjął całą ciemność, samotność i grzech świata. Zatem przez ogrom i skrajność Golgoty Chrystus godzi Boską sprawiedliwość z Boskim miłosierdziem i daje człowiekowi paszport do nieba. Most do Boga, którego człowiek nie był w stanie zbudować, zostaje zbudowany dla człowieka przez samego Boga. „Chrystus oferuje nam coś za nic - a nawet wszystko za nic. W pewnym sensie całe życie chrześcijańskie polega na przyjmowaniu tej zupełnie niezwykłej propozycji"[466]. Na czym więc polega trudność? Na uświadomieniu sobie, że jesteśmy grzeszni i sami nic nie możemy zrobić, by ten problem rozwiązać. Pojawia się przy tym inna przeszkoda - zaakceptowanie władzy Boga i Jego planu na nasze życie. Przeszkodą, innymi słowy, jest więc ludzka pycha. Lepsza ciężka wolność, stwierdza zadziornie jeden z diabłów Miltona, niż „wygodne jarzmo służalstwa"[467]. Podobnie wąż w ogrodzie Eden kusił prarodziców, niezwykle groźnie odwołując się do ludzkiej dumy: Dlaczego mielibyście służyć? Dlaczego by nie wybrać własnej przyszłości, która być może będzie lepsza niż to, co Bóg zaplanował dla was? Dlaczego mielibyście podporządkować się Bogu, skoro sami możecie być jako bogowie, sami dla siebie prawem?

Pełen pychy opór, który ludzie odczuwają wobec władzy Boga, wymownie wyraża Hitchens: „To byłoby straszne, gdyby to była prawda, że zostaliśmy zaprojektowani i stworzeni, by żyć pod ciągłym nadzorem. Całe nasze życie, każdy krok i każdy poranek pod nadzorem, a potem jeszcze nadzór po śmierci. Gdyby to była prawda, byłoby to straszne (...) jak życie w niebiańskiej Korei Północnej. Nie można uciec z Korei Północnej, ale można przynajmniej umrzeć. Monoteiści nie pozwolą ci nawet w ten sposób zwiać. Kto chce, by to była prawda?"[468]. Hitchens pomaga nam zrozumieć psychologię ateizmu, która często zbudowana jest nie na tym, że nie mogę uwierzyć, ale na tym, że nie chcę uwierzyć. To dlatego ateista przyjmuje naukową drogę do wiedzy jako drogę jedyną. Nie dlatego, że jest to niezbędne, by działał jego telefon komórkowy czy iPod, ale dlatego, że w ten sposób może odrzucić nadprzyrodzoność, twierdząc, że jej istnienia nie dowodzą żadne eksperymenty laboratoryjne.

Ateista zasadniczo chce się odizolować od Boga, co pozwala zrozumieć, dlaczego niebo nie jest zamknięte dla ateistów, a piekło nie jest ognistą przepaścią, gdzie wrzuca się niewierzących za ich występki. Niebo jest królestwem Boga, w którym On jest ciągle obecny. Piekło jest tam, gdzie Boga na zawsze brakuje. Bóg nie odrzuca ateisty, to ateista odrzuca Boga. Bóg nie wysyła ateisty do piekła, to ateista zamyka swe oczy i serce na Boga, a Bóg niechętnie spełnia jego życzenie. W pewnym sensie drzwi do piekła są zamknięte od środka.

Pismo Święte mówi, że zbawienie jest darem Boga. Wielu ludzi, nawet wielu chrześcijan, sformułowanie to rozumie tak, że Bóg proponuje nam zbawienie jako dar. Jednak Biblia wcale nie mówi, że zbawienie jest darem od Boga, mówi raczej, że jest darem Boga, że sam Bóg jest tym darem. Dlatego niebo najlepiej rozumieć nie jako miejsce, ale jako stan bycia z Bogiem. Przebywanie z Bogiem wiąże się z chęcią bycia z Nim, z przyjęciem Jego obecności. W świetnej książce o wierze J. Gresham Machen pisze, że chrześcijaninem nie zostaje się przez przyjęcie prawdy, że Chrystus umarł za zbawienie innych czy za zbawienie ludzkości, ale przez uznanie Jego śmierci za zdarzenie zbawcze dla mnie[469]. Tak właśnie rozumie on zostanie chrześcijaninem „na nowo narodzonym" (*bom again).*

Dla wielu ludzi chrześcijańskie pojęcie „nowego startu" czy „nowego życia" nie przestaje brzmieć absurdalnie i obraźliwie. Jakiekolwiek nagrody obiecywałoby chrześcijaństwo, to upokarzające jest być zmuszonym do przyznania, że jesteśmy grzesznikami, którzy nie są w stanie rozwiązać swojego ludzkiego problemu przy pomocy własnych starań. Arystoteles uznałby za niezrozumiałe przekonanie, że osoba całkowicie zdegenerowana może zmienić swoje życie. Chrześcijaństwo mówi nie tylko, że to możliwe, ale że musi się to przydarzyć każdemu z nas, jeżeli mamy przebywać z Bogiem. Kaznodzieja D.James Kennedy twierdzi, że to bardzo znaczące, iż Chrystus właśnie Nikodemowi mówi, jakie są warunki ponownego narodzenia się. Nikodem nie był bowiem ani złodziejem, ani prostytutką, ale wykształconym i prawym człowiekiem. Zdaniem Kennedyego widać tu wyraźnie, że nawet prawość nie wystarcza[470]. Jedyną osobą, o której wiemy, że dostała się do nieba jest skruszony złoczyńca wiszący na krzyżu obok

Chrystusa. Powiedział: „Panie, pomóż mi, bo jestem grzesznikiem", a Chrystus odparł: „Dziś ze Mną będziesz w raju" (Łk 23,43).

To wielka zachęta dla nas, bo gdy już zmierzymy się z naszą pychą, zdamy sobie sprawę, że nie musimy nic, by zasłużyć na naszą niebieską nagrodę. Właściwie nic nie możemy zrobić, by na nią zasłużyć. Czego nie możemy dostać w drodze naszych własnych wysiłków, będzie nam dane za sprawą łaski. Gdy więc widzimy, że nasze życie popada w ruinę i wszelkie nadzieje na ziemski ratunek zawiodły, gdy ci, których kochamy, nie mogą nam pomóc, gdy próbowaliśmy już wszystkiego, gdy dorzuciliśmy do ognia ostatnie polano i ostatnia iskra zgasła, wtedy Bóg wyciąga do nas rękę mocną i pewną. Wszystko, co musimy zrobić, to chwycić ją. Na tym polega niepowtarzalność chrześcijańskiego przesłania.

ROZDZIAŁ DWUDZIESTY SZÓSTY

Przedsmak wieczności: Jak chrześcijaństwo może zmienić twoje życie

Ostatecznie to nie kwestia posłuszeństwa. Ostatecznie to kwestia miłości.

Thomas More,yf *Man for AU Seasons*

Teraz, gdy już wiemy, co sprawia, że chrześcijaństwo jest wyjątkowe, musimy zadać sobie pytanie, czy powinniśmy je przyjąć. W tej książce starałem się odpowiedzieć na krytykę i zastrzeżenia wobec chrześcijaństwa, ale to nie zawsze wystarcza. Naukowiec i kaznodzieja John Stott opowiada historię o człowieku, który miał mnóstwo pytań. Za każdym razem, gdy uzyskał odpowiedź na jedno pytanie, natychmiast miał następne. Pewnego dnia Stott zapytał go: „Czy jeżeli będziesz całkowicie usatysfakcjonowany intelektualnie moimi odpowiedziami, to zmienisz swoje życie?". Mężczyzna zarumienił się i lekko uśmiechnął, a Stott zdał sobie sprawę, że opór tego człowieka wobec chrześcijaństwa nie ma charakteru intelektualnego. Nie chciał chrześcijaństwa, bo obawiał się, że pokrzyżuje ono jego plany i zakłóci tok jego życia[471]. Dla wielu ludzi niechęć do przyjęcia chrześcijaństwa ma w takim samym stopniu wymiar praktyczny, co intelektualny. Chcą wiedzieć, jakie korzyści daje chrześcijaństwo i jak zmieni się ich życie, jeżeli zostaną chrześcijanami. Kończę niniejszą książkę, odnosząc się do tego typu pytań.

Chrześcijaństwo polega nie tylko na przyjęciu jakiegoś nauczania, ale też na przyjęciu pewnej osoby. Spójrzmy zatem na centralną postać chrześcijaństwa - Jezusa Chrystusa. Nasza świecka kultura nie może sobie poradzić z Chrystusem. Dwa tysiące lat po śmierci jest nadal o nim głośno i ciągle wzbudza niekończące się kontrowersje. *Kod Leonarda da Vinci* zainspirował całą serię produkcji, których wspólnym mianownikiem były domniemania, że Chrystus z Ewangelii nie jest prawdziwym Chrystusem. Zdobywca Oskara reżyser James Cameron nakręcił film dokumentalny, w którym zaprzecza zmartwychwstaniu Chrystusa, ponieważ odnaleziono jakoby grób zawierający Jego szczątki. Film Camerona sugeruje również, że Chrystus ożenił się z Marią Magdaleną i miał syna. Gdy byłem ostatnio w Indiach, w jakiejś gazecie natknąłem się na tytuł Jezus udawał śmierć na krzyżu". Według artykułu Jezus zainscenizował całą historię z ukrzyżowaniem, żeby wywinąć się wrogom[472]. Christopher Hitchens idzie jeszcze dalej. Odwołując się do „wysoce wątpliwego istnienia Jezusa", sugeruje, że Chrystus jest postacią bardziej mityczną niż historyczną[473].

Nawet niektórzy bibliści - grupa badaczy raczej dość niechętnych chrześcijaństwu - podjęli zmasowane działania zmierzające do rewizji Pisma. Wśród konkluzji tych uczonych można znaleźć twierdzenia, że prawdziwy Chrystus nie uważał się za Boga, nie chciał zakładać Kościoła, a jego proste posłanie miłości zostało zniekształcone przez chrześcijan, którzy przemienili je w wymyślną teologię. Typowe dla teologii zaprzeczeń jest Seminarium Jezusa, grupa, której członkowie głosują, by ustalić, czy kluczowe wydarzenia biblijne rzeczywiście miały miejsce. Jak dotąd zadecydowali oni, że boskość Chrystusa to mit, narodzenie z dziewicy to mit, zmartwychwstanie to mit, że mniej niż 20 procent przypowieści przypisywanych Chrystusowi rzeczywiście zostało przez Niego wypowiedzianych[474]. Tego typu „odkrycia" są regularnie rozgłaszane przez media.

Odkładając na chwilę wiarygodność takich twierdzeń, zapytajmy, co w nich jest takiego poruszającego? Jeżeli ktoś nie jest chrześcijaninem, dlaczego to miałoby go obchodzić? Są po temu powody.

Chrystus ciągle jest najbardziej wpływową osobowością w historii. Każda lista postaci, które zmieniły świat, zawierałaby niewątpliwie

imiona Mojżesza, Buddy, Mahometa. Jednak Mojżesz, Budda i Mahomet zajmują zupełnie inne miejsce w judaizmie, buddyzmie czy islamie w porównaniu z rolą Chrystusa w chrześcijaństwie. Mojżesz, Budda, Mahomet nigdy nie utrzymywali, że czynią cuda, właściwie nigdy nie twierdzili, że są kimś więcej niż tylko ludźmi. Postrzegali siebie po prostu jako posłańców Boga. Chrystus jest jedyną w historii postacią, która skoncentrowała religię na swojej osobie.

Chrystus, w różnym stopniu i na różne sposoby wywiera wpływ nawet na ludzi, którzy nie są chrześcijanami czy wręcz są niewierzący. Dzielą oni historię na czas przed i po Jego narodzeniu. Niedziela jest dniem wolnym niemal na całym świecie i to nie dlatego - jak wierzy wielu - że jest dniem szabatu (jest nim sobota), ale dlatego, że tradycyjnie utrzymywano, iż jest to dzień zmartwychwstania Chrystusa. Dzieje Zachodu, a właściwie świata, są niezrozumiałe bez Chrystusa i byłyby niewyobrażalnie inne, gdyby nie jego życie.

Chrystus, którego spotykamy na kartach Nowego Testamentu, jest tak wyjątkowy, że trudno sobie nawet wyobrazić, iż autorzy Ewangelii mogliby wymyślić taką osobę. C.S. Lewis zauważył kiedyś, że Chrystus, obok Sokratesa i Samuela Johnsona, jest jedną z niewielu postaci historycznych, które poznalibyśmy natychmiast, gdyby weszły do pokoju. Jednak Chrystusa, podobnie jak Sokratesa, znamy tylko z pośrednich relacji. Żaden z nich nie napisał ani słowa. Biblia przywołuje jeden jedyny przypadek, kiedy Chrystus coś pisze - palcem po ziemi, ale nawet wtedy nie wiemy, co pisze. Jednak gdy słyszymy głos Chrystusa w czterech Ewangeliach, jest on nie do pomylenia z żadnym innym.

W twórczości naszego największego dramaturga, Szekspira, nie ma postaci, która dorównałaby Chrystusowi wymownością: „Poznacie ich po owocach", „Gdzie skarb twój, tam i serce twoje", „Odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom", „Nadstaw drugi policzek", „Nie samym chlebem żyje człowiek", „Błogosławieni cisi, albowiem oni posiądą ziemię", „Kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je".

O ile rzeczywiście nasza niewiedza na temat wczesnych lat życia Chrystusa jest spora, o tyle wiemy na pewno, że istniał. I to jest drugi

powód, dla którego kwestia Chrystusa ciągle porusza ludzi. Jest postacią historyczną i wielkie wydarzenia, które naznaczyły jego życie, rzeczywiście miały miejsce. Historycy toczą debaty, czy inne postaci starożytności, jak Homer, naprawdę istniały, ale wśród historyków panuje powszechna zgoda, że Chrystus to postać rzeczywista. Czy wierzysz w istnienie Sokratesa? A Aleksandra Wielkiego? A Juliusza Cezara? Jeżeli historyczność postaci ustala się na podstawie licznych źródeł, możliwie współczesnych wydarzeniom, to jest dużo więcej dowodów na istnienie Chrystusa niż postaci wyżej wymienionych. Historyczność Chrystusa jest poświadczona nie tylko przez źródła chrześcijańskie, ale także greckie, rzymskie i żydowskie. Poza Ewangeliami odniesienia do Niego można znaleźć u Swetoniusza, Pliniusza Młodszego i Józefa Flawiusza. Tacyt w swoich *Rocznikach* ubolewa nad szerzącym się „obrzydliwym zabobonem" dotyczącym „Christusa", założyciela nowej sekty nazywanej chrześcijaństwem. Źródła te nie tylko potwierdzają, że Chrystus rzeczywiście żył, ale również, że miał wielu zwolenników, którzy zrazili do siebie władze żydowskie i rzymskie oraz że zmarł przez ukrzyżowanie.

Chociaż relacje poszczególnych Ewangelii przedstawiają różne spojrzenia i różnie rozkładają akcenty, to czytane razem dają niezwykle spójny opis życia Chrystusa. Najwcześniejsze Ewangelie zostały napisane zaledwie mniej więcej trzydzieści lat po śmierci Chrystusa, zaś ostatnie powstały przed rokiem setnym po Jego narodzinach. Co więcej, historycy mają niezliczone wczesne rękopisy Pisma Świętego, dużo większy zasób materiału w porównaniu z innymi tekstami starożytnymi i klasycznymi, więc mogą potwierdzić autentyczność tekstów biblijnych[475]. Wreszcie w ostatnich dziesięcioleciach historycy zostali zmuszeni przez archeologów do ponownego przemyślenia wydarzeń i osób długo uznawanych za legendarne. Odkryli oni bowiem grób Kajfasza, najwyższego kapłana, który przesłuchiwał Jezusa oraz starożytną tablicę upamiętniającą Piłata, rzymskiego namiestnika, który skazał Chrystusa na ukrzyżowanie. Odnaleziono również szczątki szkieletów potwierdzające, że krzyżowanie przez Rzymian przebiegało dokładnie w sposób zarysowany w Piśmie Świętym. Sumując te

dowody pisarz Jeff Sheler zauważa, że wyłaniający się z nich „obraz jest podobny do historycznego tła Ewangelii"[476].

Zastanówmy się teraz nad historycznością zmartwychwstania Chrystusa. „Jeżeli Chrystus nie zmartwychwstał, daremna jest wasza wiara", pisze św. Paweł w Liście do Koryntian (1 Kor 15,17). Zmartwychwstanie jest więc najważniejszym wydarzeniem chrześcijaństwa. Od XVII wieku pojawiają się bibliści, którzy nie chcą zaakceptować biblijnego opisu zmartwychwstania, gdyż został stworzony przez ludzi w sposób oczywisty stronniczych, sprzyjających Chrystusowi. Co ciekawe, zwolennicy Chrystusa sami przyznają, że nie spodziewali się zmartwychwstania. Przybywając do Jego grobu trzy dni po śmierci, niektórzy przynieśli wonności, by namaścić Jego ciało. Dopiero wtedy zobaczyli, że kamień z grobu jest odsunięty, a sam grób jest pusty. Ten fakt został potwierdzony przez rzymskich strażników i zwierzchników żydowskich, którzy przekazali władzom rzymskim, że zwolennicy Chrystusa musieli wykraść ciało.

Apostołowie byli głęboko sceptyczni, jeżeli chodzi o doniesienia o zmartwychwstaniu i Pismo Święte mówi, że Chrystus musiał się pojawić przed nimi wiele razy, zanim ich wątpliwości zostały rozwiane. Święty Paweł pisze w Liście do Koryntian, że Chrystus „zjawił się więcej niż pięciuset braciom równocześnie; większość z nich żyje dotąd, niektórzy zaś pomarli" (1 Kor 15,6). Odwołuje się więc do bezpośredniego dowodu historycznego: zeznań wielu świadków, którzy rzeczywiście widzieli żywego Jezusa już po jego egzekucji. Paweł mówi, że niektórzy z nich nie żyją, ale większość żyje, zatem może potwierdzić jego słowa lub zaprzeczyć im. Czy w znanych przypadkach halucynacji zdarzył się przypadek, by pięciuset ludzi widziało tę samą osobę i tak samo się myliło?

Niemniej musimy zadać pytanie, czy wcześni chrześcijanie na serio mówili o zmartwychwstaniu, czy mówili prawdę o tym, co widzieli, i czy miało to dla nich jakieś znaczenie. Wcale nie jest trudno odpowiedzieć na te pytania. Uczniowie zostali na tyle przekonani przez to, co zobaczyli, że ich żałobne lamentacje zamieniły się w okrzyki radości. Głosząc, że Chrystus został ukrzyżowany i zmartwychwstał, wywołali oni największą falę nawróceń religijnych w historii. Liczba chrześcijan

zwiększyła się z mniej więcej stu w chwili śmierci Chrystusa do około trzech milionów na początku IV wieku, gdy rzymski cesarz Konstantyn przeszedł na chrześcijaństwo. Te nawrócenia dokonywały się wbrew oporowi i prześladowaniom największego imperium świata starożytnego, Imperium Rzymskiego. Wcześni chrześcijanie nie krępowali się utożsamienia z człowiekiem, który został uznany za zdrajcę i kryminalistę. Woleli znosić więzienie, tortury, wygnanie i śmierć, niż zaprzeć się swojego oddania zmartwychwstałemu Chrystusowi. Nawet ze świeckiego punktu widzenia dowody na zmartwychwstanie są zaskakująco mocne. Pochodziły od tak wielu świadków, którzy mieli tak wiele do stracenia, że mogłyby właściwie wystarczyć do przekonania bezstronnej ławy przysięgłych w każdym sądzie.

Trzecim powodem, dla którego Chrystus wciąż odgrywa kluczową rolę w naszej kulturze, jest fakt, że zgłasza on do naszego życia roszczenia, które możemy odrzucić, ale nie możemy ich przemilczeć. Chrystus jest postacią, która w największym stopniu dzieli ludzi. To dziwne, gdyż był człowiekiem, który nigdy nikogo nie zranił, prowadził niewinne życie, a jego nauczanie o miłości i pokoju jest powszechnie chwalone. Mimo to zawsze, gdy piszę o Chrystusie, dostaję listy pełne nienawiści. Część z nich jest skierowana przeciwko mnie, ale większość jest wywołana wrogością do przedmiotu moich tekstów. Jeżeli ktoś ma co do tego wątpliwości, niech spróbuje na następnym przyjęciu zacząć na poważnie mówić o Chrystusie. Reakcja, której powinien się spodziewać, będzie albo egzaltowanie entuzjastyczna, albo ozięble wroga. Nauczanie Chrystusa jest tak wymagające, że jeśli je zaakceptujemy, zmieni ono nasze życie. Jeśli je odrzucimy, wywoła w nas kipiącą niechęć lub świadome dążenie do wykluczenia Chrystusa z naszego życia albo przynajmniej odbierania Go tak, byśmy więcej nie czuli się nieswojo z Jego powodu.

Na przestrzeni dziejów ludzie wielokrotnie próbowali przekręcić słowa Chrystusa tak, by pasowały do ich poglądów. Ta strategia wykrętów i przebiegłego rewizjonizmu jest dziś dość częsta. Z Seminarium Jezusa i z innych miejsc można usłyszeć, że Chrystus nie zajmował się życiem po śmierci, gdy w rzeczywistości zajmował się nim w nie mniejszym stopniu niż innymi sprawami. Od „miękkich" chrześcijan

i wielu innych słyszymy, że Chrystus mówił tylko o Bożej miłości, gdy w rzeczywistości mówił również często o potępieniu przez Boga (piekło jest wspomniane co najmniej trzy razy w Kazaniu na górze). Od tych, którzy chcą unikać konfliktów za wszelką cenę, słyszymy, że Chrystus wprowadzał pokój, ale u Mateusza powiedział również: „Nie sądźcie, że przyszedłem pokój przynieść na ziemię. Nie przyszedłem przynieść pokoju, ale miecz" (Mt 10,34).

Ta strategia „przycierania nosa Chrystusowi"jest najlepiej widoczna na przykładzie Thomasa Jeffersona. Zgadzał się on z wieloma zasadami moralnymi Chrystusa, ale obrażało go twierdzenie Chrystusa, że jest Bogiem, że otwiera ludziom drogę do nieba, nie wierzył w Jego cuda. Jefferson skompilował więc swą prywatną biblię, z której wyciął, zupełnie dosłownie — nożyczkami, te fragmenty nauczania Chrystusa, które mu się nie podobały. Narodzenie z dziewicy? Usunąć. Cuda? Ciach. Zmartwychwstanie? Nie. Piekło? Głupie gadanie. Ta „ewangelia według Jeffersona" została opublikowana dopiero wiele lat po jego śmierci, ale dobrze ilustruje, jak wiele trudu gotowi są ludzie ponieść, by uniknąć konfrontacji z Chrystusem takim, jakim naprawdę był.

Kontynuując tę tradycję, Richard Dawkins pisze, że „W zasadzie jednak nie ma rzetelnych historycznych dowodów, iż (historyczny) Jezus uważał się za Boga"[477]. Jednak w Ewangelii według św. Jana Chrystus mówi: „Zanim Abraham stał się, Ja jestem" (J 8,58). Nie tylko zatem twierdzi, że istniał przed Abrahamem, ale używając terminu ‚Ja jestem" przywołuje sposób, w jaki Bóg opisał sam siebie Mojżeszowi przy płonącym krzaku. Chrystus mówi również: ‚Ja i Ojciec jedno jesteśmy" oraz „Każdy, kto Mnie widzi, widzi też Ojca". Uczniowie zdaje się zrozumieli, co chciał powiedzieć, ponieważ normalnie mówią o Nim Władca, Mesjasz, Syn Dawida, Król Żydowski, Król Izraela, Pan i Zbawca. Wielokrotnie Chrystus koryguje i aktualizuje żydowskie Pismo, przyznając sobie autorytet boskiego Objawienia. Chrystus twierdzi również, że odpuszcza grzechy. W zasadzie występek mogła przebaczyć tylko osoba poszkodowana. Boskiej władzy wymaga odpuszczanie przewin i grzechów popełnionych wobec innych i Chrystus głosi, że ma właśnie taką władzę. Mówi również:‚Ja jestem drogą, prawdą i życiem" oraz „Ja jestem zmartwychwstanie i życie". Ówcześni

przywódcy żydowscy postrzegali Chrystusa jako kogoś, kto przypisuje sobie cechy boskie, a w żydowskiej tradycji monoteizmu autodeklaracja człowieka, że jest Bogiem, oznaczała bluźnierstwo. To była podstawa wydania przez Sanhedryn wyroku śmierci na Chrystusa.

Wobec takich rzeczy nie da się pozostać obojętnym. Właściwie to chciałem przedstawić w niniejszej książce. To, co można powiedzieć o Chrystusie, da się też powiedzieć o chrześcijaństwie. Ma ono kluczowe znaczenie. Jest sednem zachodniej cywilizacji. Wiele najwspanialszych rzeczy w naszym świecie jest dziełem chrześcijaństwa, a niektóre z najgorszych są rezultatem jego braku czy odchodzenia od niego. Podstawowe twierdzenia chrześcijaństwa na temat Boga i natury są potwierdzane największymi odkryciami nowoczesnej nauki. Istnieją dobre intelektualne i moralne powody, by przyjąć chrześcijaństwo. Choć pełen elokwencji i gwałtowności, atak ateistów kończy się jednak niepowodzeniem. Mimo to ciągle wielu ludzi odczuwa naturalny opór wobec zostania chrześcijaninem. Chcieliby wiedzieć, co chrześcijaństwo ma im do zaproponowania. Takie pytanie może szokować niektórych chrześcijan, ale to nie jest złe pytanie. Płytko rozumiane może oznaczać: w jaki sposób chrześcijaństwo pomoże mi osiągnąć sukces materialny i bezproblemowe życie? Chrześcijaństwo nie oferuje takiej recepty. Zycie chrześcijanina na pewno nie jest bezproblemowe, za to często zaprawione jest walką i ofiarą. Jednak w głębszym sensie osoba niezdecydowana słusznie zastanawia się, pod jakim względem chrześcijaństwo uczyni jej życie lepszym. Ostatecznie chodzi nie tylko o decyzję, czy w coś uwierzyć, ale czy oprzeć na tym własne życie. Zwracając się szczególnie do niewierzących, którzy mają otwarte umysły, chciałbym zakończyć tę książkę wyliczeniem kilku konkretnych dziedzin, w których chrześcijaństwo czyni nasze życie lepszym.

Chrześcijaństwo pozwala zrozumieć, kim jesteśmy na tym świecie. Wszyscy potrzebujemy jakiegoś schematu, w ramach którego możemy zrozumieć rzeczywistość. W chrześcijaństwie atrakcyjne jest to, że jest światopoglądem, dzięki któremu różne rzeczy do siebie pasują. Nauka i rozum niezauważalnie wpisują się w ten chrześcijański schemat, gdyż nowożytna nauka z niego wyrosła. Chrześcijaństwo zawsze

obejmowało i rozum, i wiarę. O ile rozum pomaga odkrywać sprawy związane z doświadczeniem, o tyle wiara pomaga odkrywać sprawy, które przekraczają doświadczenie. Ograniczonym, omylnym istotom ludzkim, jak my, chrześcijaństwo zapewnia całościowe, wiarygodne wyjaśnienie tego, kim jesteśmy i dlaczego tu jesteśmy.

Chrześcijaństwo dodaje też życiu mocnego i ożywczego poczucia celu. O ile większość współczesnych form ateizmu zakłada, że wszechświat pozbawiony jest jakiegokolwiek sensu, o tyle chrześcijaństwo przekształca życie w sztukę, w której gramy główne role i w której większość codziennych scen ma wielkie znaczenie. Współczesne życie zazwyczaj charakteryzuje się szarością, nijakością. Chrześcijaństwo daje nam świat, który znowu jest zaczarowany. Nie oznacza to powrotu do przeszłości albo odrzucenia nowoczesnej rzeczywistości, ale raczej taką reinterpretację nowoczesnej rzeczywistości, która czyni ją bardziej żywą i sensowną. Możemy teraz oglądać w kolorze to, co dotąd było tylko czarno-białe.

Co powoduje tę zmianę orientacji? Chrześcijanie żyją *sub specie aeternitatis,* „w cieniu wieczności". Zycie może być potwornie niesprawiedliwe i to dla wielu ludzi jest naturalnym źródłem cynizmu i frustracji. W *Gorgiaszu* i innych dialogach platońskich Sokrates stara się udowodnić, że lepiej jest cierpieć zło niż czynić zło. Nie udaje mu się to, gdyż na świecie pełno jest złych ludzi, którzy dobrze prosperują, i dobrych ludzi, którzy niezasłużenie wpadają w kłopoty. Chrześcijaństwo rozszerza jednak naszą perspektywę i nie pozwala, by ta konstatacja doprowadziła nas do zniechęcenia. Chrześcijaństwo uczy nas, że to życie nie jest jedynym życiem i że odbędzie się ostateczny sąd, w czasie którego wszystkie ziemskie rachunki zostaną spłacone. Chrześcijanin wie, że *sub specie aeternitatis* lepiej jest cierpieć zło niż czynić zło.

Agresywny biznesmen czy adwokat, który oszukuje ludzi i porzuca żonę, może być postrzegany jako człowiek sukcesu, ale chrześcijanin uważa go, *sub specie aeternitatis* za postać naprawdę godną pożałowania. I odwrotnie, ubogi chłop, który na kolanach pełznie do ołtarza — nieudacznik według wszelkich standardów tego świata - właśnie przygotowuje się do odebrania nagrody w niebie. *Sub specie aeternitatis*

jest on naprawdę szczęściarzem. To właśnie oznacza powiedzenie „ostatni będą pierwszymi", standardy uzyskania światowego sukcesu i nagrody od Boga są trochę inne. Bez tej wiecznej perspektywy niezbędna zamiana wartości jest dla nas nieosiągalna. Widząc sprawy w nowym świetle, chrześcijanin może stanąć naprzeciw życia i tego, co ono niesie z poczuciem spokoju i nadziei, które w dzisiejszym świecie są rzadkością.

Wbrew temu, co mówią niewierzący krytycy, chrześcijanin nie twierdzi i nie może twierdzić, że jego życie na tej ziemi jest nieważne. Właściwie ma najwyższą wagę. Przyczyna tego jest zadziwiająco oczywista, a mimo to przechodzi niezauważona: obecne życie określa nasze położenie w życiu przyszłym. Nasz los w wieczności zależy od tego, jak żyjemy teraz. Zatem życie *sub specie aeternitatis* nie jest sposobem na ucieczkę od odpowiedzialności za życie na tym świecie, ale sposobem na przepełnienie życia sensem, który będzie trwał dłużej niż ono samo. Ma nadać życiu większą głębię i znaczenie, bo jest częścią większej opowieści o celu i prawdzie.

Chrześcijaństwo daje również rozwiązanie problemu kosmicznej samotności, którą wszyscy odczuwamy. Chociażby nie wiem, jak bardzo było udane nasze ziemskie życie, do każdej myślącej osoby dociera w końcu, że jesteśmy sami. Chrześcijaństwo usuwa tę egzystencjalną samotność, łącząc nasz los z Bogiem. Nasza najgłębsza relacja to relacja z Nim i nigdy się ona nie kończy, a zawsze jest owocna. Osoba niewierząca może się zastanawiać, jak taka relacja smakuje. Jest ona trwałym doświadczeniem wspaniałości. Czy zdarzyło Ci się doświadczyć z kimś, kogo kochasz, chwili wspólnego przeniesienia się do jakiegoś transcendentnego świata poza czasem i przestrzenią? Normalnie takie doświadczenia są rzadkie i nie trwają długo. Dla chrześcijanina wspaniałość jest częścią życia codziennego. Milton określa to jako „Miejsce o wiele szczęśliwsze, niż jest nim / Eden lub był nim podczas dni szczęśliwych"[478]. Inną korzyścią płynącą z chrześcijaństwa jest to, że pomaga nam radzić sobie z cierpieniem i śmiercią. Magazyn „Time" donosił ostatnio o przypadku kobiety, która przeżyła serię tragedii. Najpierw jej męża wyrzucono z pracy, potem ona sama poroniła, miesiąc później jej kuzynowi zdiagnozowano nowotwór, następnie dwa

huragany przeszły nad jej rodzinnym miastem, wreszcie jej najlepsi przyjaciele zmarli na raka mózgu. A oto reakcja tej kobiety: „Oddajemy nasze życie w ręce Boga i ufamy, że w swoim sercu pamięta o naszych sprawach. W tym roku uczepiłam się mojej wiary bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. W rezultacie nie straciłam radości życia"[479]. Radość w tych warunkach po prostu nie jest naturalna i to właśnie mówi ta kobieta - tylko to, co nadprzyrodzone może dawać trwałą radość w obliczu tragedii życiowych. Gdy jesteśmy pogrążeni w bólu i odczuwamy beznadziejność sytuacji, chrześcijaństwo podnosi nas na duchu. Nie wiemy, dlaczego znaleźliśmy się w tej sytuacji, ale wierzymy, że jest jakiś powód, nawet jeżeli tylko Bóg go zna. Być może Bóg próbuje nas czegoś nauczyć, być może próbuje nas do siebie przyciągnąć, dając nam odczuć naszą śmiertelność. Chrześcijaństwo daje nam również nadzieję, gdy ktoś umiera, nadzieję, że znowu go spotkamy.

Wreszcie kwestia naszej własnej śmierci. Zazwyczaj staramy się unikać myślenia o naszej śmiertelności i wielu z nas opiera się przed chodzeniem na pogrzeby. Pogrzeby przypominają nam o naszym własnym zniknięciu i myśl, że pewnego dnia przestaniemy istnieć, jest źródłem niepokoju i przerażenia. Jednak św. Paweł pisze: „Gdzież jest, o śmierci, twoje zwycięstwo? Gdzież jest, o śmierci, twój oścień?" (1 Kor 15,55).

Dla chrześcijan śmierć jest tymczasowym, nie ostatecznym końcem. Osoba niewierząca myśli, że są dwa etapy - życie i śmierć, chrześcijanin uważa, że trzy - życie, śmierć i przyszłe życie. To dlatego dla chrześcijan śmierć nie jest tak przerażająca.

W końcu to chrześcijaństwo uzdalnia nas, byśmy byli lepszymi ludźmi tak, jak tego pragniemy. Przyzwoitość i uczciwość nie jest już kwestią niewdzięcznej rutyny, nie jest już moralnością, którą stworzyliśmy sami dla siebie. Podążamy raczej za swoim wyższym przeznaczeniem jako istot ludzkich, stajemy się takimi, jakimi mieliśmy być.

Chrześcijaństwo nie tylko skłania nas do dążenia, byśmy byli lepsi, ale pokazuje też, jak to osiągnąć. W kwestii małżeństwa, na przykład, chrześcijaństwo uczy, że ten związek nie jest tylko kontraktem. Jeżeli traktujemy go w ten sposób i wykorzystujemy tylko dla własnego pożytku, nie działa zbyt dobrze. Dla chrześcijan małżeństwo jest umową

nie tylko między dwiema stronami, ale również między małżonkami i Bogiem. Chrześcijańskie małżeństwo działa na co dzień w oparciu o zasadę *agape*, czyli miłości pełnej poświęcenia. Oznacza to, że najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy każdy z partnerów skupia się przede wszystkim na szczęściu drugiego. Można próbować to osiągnąć i jako świecką zasadę, ale ludzki egoizm sprawia, że jest to bardzo trudne. W chrześcijańskim małżeństwie jest dużo łatwiej, bo Bóg jest centralną częścią związku, a zatem, gdy pojawiają się trudności, modlimy się do Niego, a On daje nam swą łaskę. *Agape* jest nie tyle ludzką miłością, ile miłością Boga przeświecającą przez nas. To bardzo obfity zasób, o który można często prosić i jeśli uczyni się *agape* podstawą naszych małżeństw i związków, cały system zaczyna działać i w rezultacie będziemy dużo szczęśliwsi.

Chcemy być lepszymi rodzicami, a jaki może być lepszy przykład dla dzieci niż chrześcijańscy tata i mama stosujący w praktyce miłość pełną poświęcenia. Chcemy być dobrymi obywatelami, a czy da się znaleźć lepszy przykład prawdziwego współczucia i braterskiej miłości niż Matka Teresa z Kalkuty? Pewien człowiek, który zobaczył, jak ona przytula trędowatego, powiedział jej, że nie zrobiłby czegoś takiego za żadne skarby świata. Matka Teresa odpowiedziała, że ona też, ale robi to z miłości do Chrystusa. Ten sam motyw stał za największymi ludzkimi aktami heroizmu i poświęcenia.

Chcemy również podnieść komfort naszego życia prywatnego, wprowadzając harmonię między naszym sumieniem i stylem życia. Chrześcijaństwo daje nam powód, by kierować się wskazaniami tego wewnętrznego przewodnika, gdyż nie jest to po prostu nasze najgłębsze pragnienie, ale głos samego Boga, który mówi przez nas. Chcemy być dobrzy, bo cnota jest pieczęcią Boga w naszym sercu, a jednym ze sposobów podtrzymywania związku z Nim jest podążanie Jego ścieżkami. Jak powiedział Tomasz Morus, w ostatecznym rozrachunku jesteśmy dobrzy nie dlatego, że musimy, ale dlatego, że chcemy tacy być. Na pozór niepoprawni kryminaliści, alkoholicy czy narkomani zmieniają swoje życie, zostając chrześcijanami. Cytowałem już twierdzenie Stevena Weinberga, że potrzeba religii, by dobrzy ludzie popełniali występki. Tak naprawdę jest odwrotnie: potrzeba religii, by źli zaczęli czynić dobrze.

Ostatecznie jesteśmy jednak wezwani nie tylko do szczęścia i dobroci, ale i do świętości. Chrystus mówi w Kazaniu na górze: „Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą". Dla Boga liczy się nie tylko nasze zewnętrzne zachowanie, ale również nasze wewnętrzne usposobienie. Świętość nie oznacza tylko wykonywania obowiązkowych rytuałów na zewnątrz, oznacza również pozostawanie czystym wewnątrz. Tylko że świętość to nie jest coś, co robimy dla Boga. To coś, co robimy z Bogiem i nie moglibyśmy tego zrobić bez Boga. Żeby być bardziej jak Chrystus, potrzebujemy Chrystusa w nas. Używając słów rozczochranego proroka Jana Chrzciciela stojącego po pas w wodzie: „Potrzeba, by On wzrastał, a ja się umniejszał" (J 3,30). Święty Paweł mówi to samo w Liście do Galatów: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus" (Ga 2,20).

Chrystus stawia zatem przed nami kontrkulturowe wyzwanie. W społeczeństwie opartym na spełnianiu się i poczuciu własnej wartości, dbaniu o siebie i rozwijaniu się, Chrystus wzywa nas do heroicznego zadania ogołocenia się. On musi wzrastać, a ja umniejszać się. Dzieje się tak, gdy pozwalamy, by rosła Jego władza nad naszym sercem. Dobroć i szczęście wypływają właśnie z tego.

Dla chrześcijanina ludzkie radości to zaledwie zapowiedź radości, które nas czekają. Ziemskie szczęście jest tylko przedsmakiem wieczności. Jak mówi o tym księga Apokalipsy: „I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu już [odtąd] nie będzie, bo pierwsze rzeczy przeminęły" (Ap 21,4). W takim duchu chrześcijanin oczekuje tego końcowego momentu swego przeznaczenia, delektując się darem życia, zarazem jednak codzienne mówiąc „Przyjdź, Panie Jezu! Jesteśmy gotowi".

Podziękowania

Moja żona Dixie i moja córka Danielle były dla mnie stałym wsparciem i zachętą przy pisaniu tej książki. Dixie, zaangażowany czytelnik i ostry krytyk, stale podkreślała, jak dziwnie musi wyglądać chrześcijaństwo z zewnątrz i to zmusiło mnie do przemyślenia omawianych tu spraw w kontekście podstawowych zasad. Mój dobry przyjaciel Bruce Schooley włączył się we wszystkie aspekty pisania tej książki, pomógł mi w formułowaniu mojej tezy i odpowiadaniu na zarzuty. Moi asystenci - Michael Hirshman, Gregory Hirshman i Robb Eastman - wykonali bez zarzutów pracę krytyków i weryfikatorów danych. Niezwykle wartościowe było też wsparcie i rady Sama Reevesa, Benjamina Wikera i Dicka Thompsona. Suzanne Thompson regularnie dostarczała mi literaturę i na bieżąco monitorowała, co szykują ateiści. Filozof Daniel Robinson i fizyk Stephen Barr przeczytali rękopis książki i ich uwagi niewątpliwie ją wzbogaciły. Moje podziękowania zechcą również przyjąć: Clark Vandeventer, Harvey Popell, Mike Mason, Rob Brendle, Valerie Schooley, Ray Garza, Bob Botsford i Dave Menard. Należy również docenić wkład Harry ego Crockera, mojego wieloletniego przyjaciela i redaktora tej książki, który prowadził ją przez wszystkie meandry przygotowań, aż do samego wydania.

Przypisy

1 Stephen Jay Gould, *Skały wieków. Nauka i religia w pełni życia*, Zysk i S-ka, Poznań 2002.
2 Philip Jenkins, *Chrześcijaństwo przyszłości: nadejście globalnej Christianitas*, Verbinum, Warszawa 2009, s. 24.
3 Brent Staples, *If Youre Devout, Get Out,* „New York Times Book Review", 26 listopada 2000.
4 H. Richard Niebuhr, *The Kingdom of God in America*, Harper and Row, New York 1959, s. 193.
5 Dane przygotowane przez: Institute of Religion and Democracy, 2005, http://www.ird-renew.org/site/apps/nl/content2.asp?c=fvKVLfMVIsG&b=470745&ct=1571507.
6 Tamże.
7 Peter Berger, *The Desecularization of the World: Resurgent Religion and World Politics,* William Eerdmans Publishing, Grand Rapids, MI 1999, s. 12.
8 Vaclav Havel, *Paradise Lost*, „New York Review of Books", 9 kwietnia 1992.
9 Philip Jenkins, *Gods Continent: Christianity, Islam, and Europe's Religious Crisis,* Oxford University Press, New York 2007, s. 29,32,57.
10 Paul Bloom, *Is God an Accident?,* „Atlantic Monthly" 2005, nr 12.
11 Pippa Norris, Ronald Inglehart, *Sacrum i profanum: religia i polityka na świecie,* Zakład Wydawniczy „Nomos", Kraków 2006, s. 56.
12 Philip Jenkins, *Chrześcijaństwo przyszłości...*, dz. cyt., s. 23-24.
13 Tamże, s. 24-25,160.
14 David Martin, *Tongues of Fire: The Explosion of Protestantism in Latin America,* Blackwell Publishers, London 1993.
15 David Aikman, *Jesus in Beijing: How Christianity Is Transforming China and Changing the Global Balance of Power,* Regnery, Washington, DC 2004.
16 Philip Jenkins, *The New Faces of Christianity: Believing the Bible in the Global South*, Oxford University Press, New York 2007.
17 Norimitsu Onishi, *Koreans Quietly Evangelizing Among Muslims in Mideast,* „New York Times", 1 listopada 2004.
18 Kevin Sullivan, *Foreign Missionaries Find Fertile Ground in Europe*, „Washington Post", 11 czerwca 2007.
19 Wolfhart Pannenberg, *Christianity in a Secularized World*, SCM Press, London 1989, s. 43.
20 Karol Darwin, *O powstawaniu gatunków drogą doboru naturalnego*, w: *Dzieła wybrane,* Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1959, t. 2, s. 83.

[21] Richard Dawkins, *What Use Is Religion?,* „Free Inquiry", vol. 24, nr 5.
[22] Cyt. za: Robin Henig, *Darwin's God*, „New York Times Magazine", 4 marca 2007; Scott Atran, *In Gods We Trust: Hoe Evolutionary Landscape of Religion,* Oxford University Press, New York 2002, s. 264.
[23] Daniel C. Dennett, *Odczarowanie. Religia jako zjawisko naturalne*, PIW, Warszawa 2008, s. 100.
[24] Edward O. Wilson, O *naturze ludzkiej*, PIW, Warszawa 1988, s. 232-233.
[25] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* CiS, Warszawa 2008, s. 233,263.
[26] Steven Pinker, *działa umysł,* Książka i Wiedza, Warszawa 2002, s. 598.
[27] Steven Pinker, *The Evolutionary Psychology of Religion*, wykład na konferencji w Massachusetts Institute of Technology, 14 października 1998.
[28] Pippa Norris, Ronald Inglehart, *Sacrum i profanum...,* dz. cyt., s. 54.
[29] Philip Jenkins, *Gods Continent...,* dz. cyt., s. 6-7.
[30] Eric Kaufmann, *Breeding for God,* „Prospect" 2006, nr 11.
[31] David Sloan Wilson, *Darwins Cathedral: Evolution, Religion, and the Nature of Society,* University of Chicago Press, Chicago 2003.
[32] Edmund Burke, *The Works of the Right Honorable Edmund Burke,* Holdsworth and Ball, London 1834, s. 574.
[33] John Horgan, *Keeping the Faith in My Doubt,* „New York Times", 12 grudnia 2004.
[34] Andrew Higgins, *As Religious Strife Grows, Europe's Atheists Seize Pulpit,* „Wall Street Journal", 12 kwietnia 2007.
[35] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 13.
[36] Richard Dawkins, *The Future Looks Bright,* „Guardian", 21 czerwca 2003.
[37] Daniel Dennett, *The Bright Stuff,* „New York Times", 12 lipca 2003.
[38] Cyt. za: George Johnson, *A Free-for-All on Science and Religion,* „New York Times", 21 listopada 2006.
[39] Sam Harris, *The End of Faith: Religion, Terror, and the End of Reason,* W.W. Norton, New York 2005, s. 234.
[40] Christopher Hitchens, *Bush's Secularist Triumph,* Slate.com, 9 listopada 2004.
[41] Oświadczenie Richarda Dawkinsa dla Freedom from Religion Foundation (Fundacja Wolność od Religii), Madison, Wisconsin, wrzesień 2001.
[42] Edward J. Larson, Larry Witham, *Leading Scientists Still Reject God,* „Nature" 1998, nr 394, s. 313.
[43] Carl Sagan, *Świat nawiedzany przez demony: nauka jako światło w mroku,* Zysk i S-ka, Poznań 1999, s. 22.
[44] Steven Pinker, *Tabula rasa: spory o naturę ludzką,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 19.
[45] Sam Harris, *The End of Faith...*, dz. cyt., s. 173,225.
[46] Richard Dawkins, *Ślepy zegarmistrz, czyli jak ewolucja dowodzi, że świat nie został zaplanowany,* PIW, Warszawa 1997, s. 28.
[47] Carl Sagan, *The Varieties of Scientific Experience: A Personal View of the Search for God,* Penguin Press, New York 2006, s. 64.
[48] Richard Dawkins, *Samolubny gen,* Prószyński i S-ka, Warszawa 1996, s. 7.
[49] Daniel Dennett, *Darwins Dangerous Idea: Evolution and the Meanings of Life,* Simon &c Schuster, New York 1995, s. 63.

[50] Francisco Ayala, *Darwins Revolution*, w: John Campbell, J.W. Schoff (red.), *Creative Evolution,* James & Bartlett Publishers, New York 1994, s. 4-5.
[51] Cyt. za: Kenneth R. Miller, *Finding Darwins God: A Scientist's Search for Common Ground Between God and Evolution,* Harper Perennial, New York 1999, s. 171.
[52] Francis Crick, *Zdumiewająca hipoteza, czyli nauka w poszukiwaniu duszy,* Zysk i S-ka, Warszawa 1997, s. 17.
[53] Edward O. Wilson, *Konsiliencja: jedność wiedzy,* Zysk i S-ka, Poznań 2002, s. 181.
[54] Steven Pinker, *Is Science Killing the Soulf* Debata z Richardem Dawkinsem i Stevenem Pinkerem, Londyn, 10 lutego 1999.
[55] Cyt. za James M. Byrne, *Religion and the Enlightenment: From Descartes to Kant,* Westminster John Knox Press, Louisville 1996, s. 29.
[56] Richard Dawkins, *Bóg urojony*, dz. cyt., s. 380.
[57] Christopher Hitchens, *The Future of an Illusion,* w: *Love, Poverty and War: Journeys and Essays*, Nation Books, New York 2004, s. 334.
[58] Tamże, s. 336; także Christopher Hitchens, *Moores Law: The Immorality of the Ten Commandments,* Slate.com, 27 sierpnia 2003.
[59] Bertrand Russell, *Dlaczego nie jestem chrześcijaninem,* Książka i Wiedza, Warszawa 1959, s. 27
[60] Wendy Kaminer, *Our Very Own Taliban,* „American Prospect", wydanie online, 17 września 2001.
[61] Sam Harris, *The End of Faith...*, dz. cyt., s. 73.
[62] Richard Rorty, Gianni Vattimo, *Przyszłość religii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, s. 42; Richard Rorty, *Achieving Our Country: Leftist Thought in Twentieth-Century America,* Harvard University Press, Cambridge, MA 1998, s. 18.
[63] Richard Dawkins, *Rozplatanie tęczy: nauka, złudzenia i apetyt na cuda,* Prószyński i S-ka, Warszawa bdw, s. 10.
[64] Carl Sagan, *Błękitna kropka: człowiek i jego przyszłość w kosmosie,* Prószyński i S-ka, Warszawa 1996, s. 84.
[65] Richard Rorty, *Achieving Our Country...,* dz. cyt., s. 18.
[66] Edward O. Wilson, *Konsiliencja...,* dz. cyt., s. 373.
[67] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 421.
[68] *Life Is a Cup of Tea,* „Economist", 8 października 2005.
[69] Carl Sagan, *Świat nawiedzany przez demony...*, dz. cyt., s. 18.
[70] Richard Dawkins, *Samolubny gen,* dz. cyt., s. 444; Richard Dawkins, *Is Science a Religion?, „The* Humanist" 1997, nr 1-2; Richard Dawkins, *The Improbability of God,* „Free Inquiry", vol. 18, nr 3.
[71] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki. Jak religia wszystko zatruwa,* Sonia Draga, Katowice 2007, s. 219,222.
[72] Sam Harris, *Letter to a Christian Nation,* dz. cyt., s. 87.
[73] Wypowiedź Stevena Weinberga w Fundacji Wolność od Religii (The Freedom from Religion Foundation), San Antonio, listopad 1999.
[74] Edward O. Wilson, O *naturze ludzkiej,* dz. cyt., s. 240.
[75] Richard Lewontin, *Billions and Billions of Demons,* „New York Review of Books", 9 stycznia 1997.

[76] Daniel Dennett, *Darwins Dangerous Idea*, dz. cyt., s. 519.
[77] Daniel Dennett, *Odczarowanie...*, dz. cyt., s. 50.
[78] Sam Harris, *Letter to a Christian Nation*, dz. cyt., s. 51.
[79] Cyt. za Nancy Pearcey, *Total Truth: Liberating Christianity from Its Cultural Captivity*, Crossway, Wheaton, IL 2004, s. 157.
[80] Jonathan Rauch, *Let It Be*, „Atlantic Monthly" 2003, nr 5.
[81] Cyt. za: George Johnson, *A Free-for-All on Science and Religion*, „New York Times", 21 listopada 2006.
[82] Cyt. za: Gary Wolf, *The Church of the Non-Believers*, „Wired" 2006, nr 11; por. także Richard Dawkins, *Bóg urojony*, dz. cyt., s. 421.
[83] Daniel Dennett, *Odczarowanie...,* dz. cyt., s. 372, 374.
[84] Nicholas Humphrey, *What Shall We Tell the Children ?,* Oxford Amnesty Lecture, 1997.
[85] Cyt. za: Jason Boffetti, *How Richard Rorty Found Religion*, „First Things" 2004, nr 5.
[86] Kenneth R. Miller, *Finding Darwins God: A Scientist's Search for Common Ground Between God and Evolution,* Harper Perennial, New York 1999, s. 19,184.
[87] Jiirgen Habermas,^ *Time of Transition,* cyt. za: Christa Case, *Germans Reconsider Religion*^ „Christian Science Monitor", 15.09.2006.
[88] Alan Wolfe, *The Transformation of American Religion: How We Actually Live Our Faith,* University of Chicago Press, Chicago 2003, s. 247.
[89] George Weigel, *Katedra i sześcian. Europa, Stany Zjednoczone i polityka bez Boga,* Fronda, Warszawa 2009.
[90] Edward Gibbon, *Autobiography*, cyt. za: Edward Gibbon, *The Decline and Fali of the Roman Empire and Other Selections,* Washington Square Press, New York 1963, s. 35.
[91] Christopher Dawson, *Religia i powstanie kultury zachodniej,* Instytut Wydawniczy „Pax", Warszawa 1958.
[92] Rodney Stark, *The Victory of Reason: How Christianity Led to Freedom, Capitalism, and Western Success*, Random House, New York 2005, s. 233.
[93] J. M. Roberts, *The Triumph of the West*, Little, Brown, Boston 1985, s. 37.
[94] Sam Harris, *The Myth of Secular Moral Chaos*, secularhumanism.org.
[95] Theodore Schick, *Morality Requires God... or Does It?,* „Free Inquiry", vol. 17, nr 3.
[96] Wolfhart Pannenberg, *Christianity in a Seculańzed World,* SCK Press, London 1989.
[97] Celsus, *On the True Doctrine: A Discourse Against the Christians*, Oxford University Press, New York 1987.
[98] Edward Gibbon, *Zmierzch Cesarstwa Rzymskiego,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1975,1.1, s. 34.
[99] Mary Lefkowitz, *Greek Gods, Human Lives: What We Can Learn from Myths*, Yale University Press, New Haven 2003, s. 83.
[100] Bernard Lewis, *Islam and the West*, Oxford University Press, New York 1993, s. 136.
[101] Thomas Jefferson, *Uwagi o stanie Wirginia* (fragmenty), w: *Wizje Stanów Zjednoczonych w pismach Ojców Założycieli,* Wiktor Osiatyński (red.), Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977, s. 236.
[102] Cyt. za: A. James Reichley, *Religion in American Public Life,* Brookings Press, Washington, DC 1985, s. 103,105.

[103] Alexis de Tocqueville, O *demokracji w Ameryce,* Znak, Kraków 1996,1.1, s. 297.
[104] E. Auerbach, *Mimesis: rzeczywistość przedstawiona w literaturze Zachodu*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1968,1.1, s. 149.
[105] Dennis de Rougemont, *Miłość a świat kultury zachodniej,* PAX, Warszawa 1999.
[106] Bruce Thornton, *Eros: The Myth of Ancient Greek Sexuality,* Westview Press, Boulder, CO 1997, s. 103.
[107] Michael Grant, *The Founders of the Western World,* Charles Scribners Sons, New York 1991, s. 16.
[108] K.J. Dover, *Homoseksualizm grecki,* Homini, Kraków 2004, s. 27.
[109] H.J. Berman, *Prawo i rewolucja. Kształtowanie się zachodniej tradycji prawnej,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995, s. 208.
[110] *Eseje polityczne federalistów*, Znak, Kraków 1999, nr 51, s. 151.
[111] Adam Smith, *Badania nad naturą i przyczynami bogactwa narodów,* PIW, Warszawa 1954,1.1., s. 432.
[112] James Boswell, *Żywot doktora Samuela Johnsona,* Czytelnik, Warszawa 1962. Tłum. własne. Polskie wydanie nie zawiera tego fragmentu.
[113] Rodney Stark, *The Victory of Reason,* Random House, New York 2005, s. 65.
[114] Tamże, s. XII.
[115] J.B. Bury, *The Idea of Progress: An Inquiry into Its Origins and Growth,* Dover Publications, New York 1960, s. 73.
[116] Fryderyk Nietzsche, *Wola mocy,* tłum. własne. W wydaniu Jakóba Mortkowicza nie ma tego fragmentu, w oryginale znajduje się w ks. III, rozdz. III.l. (*Wola mocy jako moralność. Społeczeństwo i państwo).*
[117] Cyt. za: Paul Rahe, *Republics Ancient and Modern,* University of North Carolina Press, Chapel Hill, NC 1994, t. 2, s. 25.
[118] *Eseje politycznefederalistów,* dz. cyt., nr 63, s. 164.
[119] *The Federalist*, Wesleyan University Press, Middletown, CT 1961, nr 55, s. 374.
[120] Sam Harris, *Letter to a Christian Nation,* Knopf, New York 2006, s. 14.
[121] Steven Weinberg,^ *Designer Universe*American Association for the Advancement of Science, Washington, D.C., April 1999.
[122] Orlando Patterson, *Slavery and Social Death,* Harvard University Press, Cambridge, MA 1982, s. 27-28.
[123] Paul Johnson, *Historia chrześcijaństwa,* Atext, Gdańsk 1993, s. 547-551.
[124] John Adams, *Letter to Hezekiah Niles,* 1818, htpp://www.teachingamericanhistory.org; por. także Bernard Bailyn, *The Ideological Origins of the American Revolution,* Harvard University Press, Cambridge, MA 1992, s. 1.
[125] Martin Luther King, *Marzę, że któregoś dnia... Przemówienie pod Lincoln Memorial,* Waszyngton, 28 sierpnia 1963 r., w: *Wielkie mowy historii. Od Kennedyego do Ratzingera,* Polityka, Warszawa 2006, s. 41.
[126] Tamże, s. 43.
[127] John Rawls, *Teoria sprawiedliwości,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994.
[128] Jeremi Bentham, *Wprowadzenie do zasad moralności i prawodawstwa,* Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1958.
[129] Tukidydes, *Wojnapeloponeska,* Ossolineum, Wrocław 1991, s. 426.
[130] Bardzo dobrą analizę zob. w Mary Ann Glendon,^ *World Made New: Eleanor Roosevelt and the Universal Declaration of Human Rights,* Random House, New York 2001.

[131] Benjamin Constant, *O wolności starożytnych i nowożytnych. Mowa wygłoszona w Athénée Royal*, „Arka" 1992, nr 6, s. 74.
[132] Tamże, s. 80.
[133] Norman Cantor, *Antiquity: From the Birth of the Sumerian Civilization to the Fall of the Roman Empire*, HarperCollins, New York 2003, s. 109.
[134] Sw. Tomasz z Akwinu, *Summa Contra Gentiles. Prawdy wiary chrześcijańskiej w dyskusji z poganami, innowiercami i błądzącymi,* W drodze, Poznań 2003, s. 34.
[135] Sam Harris, *Selling Out Science,* „Free Inquiry", vol. 26, nr 1.
[136] E.O. Wilson, *Let's Accept the Fault Line Between Faith and Science,* „USA Today", 15 stycznia 2006.
[137] David Van Biema, *God vs. Science,* „Time", 5 listopada 2006.
[138] Ernest Fortin, *Thomas Aquinas, w:* Leo Strauss, Joseph Cropsey (red.), *History of Political Philosophy,* University of Chicago Press, Chicago 1981, s. 226.
[139] Sam Harris, *Letter to a Christian Nation,* dz. cyt., s. 73.
[140] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 204.
[141] Ten argument został zręcznie przywołany przez: Stephen M. Barr, *Fizyka współczesna a wiara w* ifogvz, Techtra, Wrocław 2005, s. 286.
[142] Sw. Anzelm z Cantenbury, *Prosłogion,* przełożył Tadeusz Włodarczyk, plik: proslogion.pdf online http://chomikuj.pl/goodwill?fid=238013939 (26.08.2010), s. 3-4, 9; zob. także: *St. Anselms Prosłogion,* University of Notre Dame Press, Notre Dame, 1979.
[143] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 267.
[144] Sw. Anzelm z Cantenbury, *Prosłogion,* dz. cyt., s. 3-4, 9.
[145] Mikołaj Kopernik, O *obrotach sfer niebieskich. Księga pierwsza,* PWN, Warszawa 1953, s. 72.
[146] Richard Feynman, *Sens tego wszystkiego: rozważania o życiu, religii, polityce i nauce,* Prószyński i S-ka, Warszawa 1999, s. 39.
[147] Neil deGrasse Tyson, *An Astrophysicist Ponders the God Question,* w: Paul Kurtz (red.), *Science and Religion*, Prometheus Books, Amherst, NY 2003, s. 74.
[148] James Trefil, *Reading the Mind of God,* Anchor Books, New York 1989, s. 1.
[149] Steven Weinberg, *Facing Up: Science and Its Cultural Adversaries,* Harvard University Press, Cambridge, MA, 2001, ss. 24; 45.
[150] Eugene Wigner, *The Unreasonable Effectiveness of Mathematics in the Natural Sciences,* w: Douglas Campbell, John Higgins (red.), *Mathematics,* Wadsworth, Belmont, CA 1984, t. 3, s. 117.
[151] Richard Feynman, dz. cyt., s. 27,26.
[152] Zob. omówienie pism al-Ghazaliego, w: Pervez Hoodbhoy, *Islam and Science,* Zed Books, London 1991, s. 105.
[153] Joseph Needham, *Wielkie miareczkowanie: nauka i społeczeństwo w Chinach i na Zachodzie,* PIW, Warszawa 1984, s. 211.
[154] Alfred North Whitehead, *Nauka i świat nowożytny,* ZNAK, Kraków 1987, s. 36.
[155] Alvin Schmidt, *Under the Influence: How Christianity Transformed Civilization,* Zondervan Publishing, Grand Rapids, MI 2001, s. 190.
[156] John Channing Briggs, *Bacons Science and Religion*, w: Markku Peltonen (red.), *The Cambridge Companion to Bacon*, Cambridge University Press, Cambridge 1996, s. 172-199.

[157] Cyt.za:Robert*Nisbet, History of the Idea of Progress*,B2&icBoo)&,N w
[158] Szerzej zob. Rodney Stark, *The Victory of Reason: How Christianity Led to Freedom, Capitalism, and Western Success*, Random House, New York 2005.
[159] Morris Kline, *Mathematics in Western Culture*, Oxford University Press, Oxford 1953, s. 109.
[160] Richard Westfall, *Isaac Newton*, w: Gary Ferngren (red.), *Science and Religion,* Johns Hopkins University Press, Baltimore 2002, s. 155.
[161] Owen Gingerich, *The Copernican Revolution*, w: Gary Ferngren (red.), *Science and Religion...*, dz. cyt., s. 101; polski przekład online http://astronomia.zagan.pl (14.08.2010).
[162] Owen Gingerich, *Boski wszechświat*, http://www.bu.uz.zgora.pl (14.08.2010).
[163] Cyt. za: Kitty Ferguson, *Ogień w równaniach: nauka, religia i poszukiwania Boga,* Zysk i S-ka, Poznań 2001, s. 160.
[164] Gregg Easterbrook, *Science and God: A Warming Trend*\ „Science" 15 sierpnia 1997.
[165] Arthur Koestler, *Lunatycy: historia zmiennych poglądów człowieka na wszechświat,* Zysk i S-ka, Poznań 2002, s. 424.
[166] Daniel C. Dennett, *Odczarowanie...*, dz. cyt., s. 317.
[167] Bruce Jakosky, *The Search for Life on Other Planets*, Cambridge University Press, Cambridge 1988, s. 299.
[168] Carl Sagan, *Kosmos*, dz. cyt., s. 72; 136.
[169] Sam Harris, *The End of Faith...*, dz. cyt., s. 105.
[170] David Lindberg, *Medieval Science and Religion*, w: Gary Ferngren (red.), *Science and Religion*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 2002, s. 70; por. także David Lindberg, Ronald Numbers, *God and Nature*, University of California Press, Berkeley 1986.
[171] Edward Larson, *Evolution: The Remarkable History of a Scientific Theory*, Modern Library, New York 2004, s. 95.
[172] Thomas S. Kuhn, *Przewrót kopernikański. Astronomia planetarna w dziejach myśli Zachodu*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2006, s. 230.
[173] William Shea, Mariano Artigas, *Galileo in Rome: The Rise and Fall of a Troublesome Genius*, Oxford University Press, New York 2003; Richard Westfall, *Essays on the Trial of Galileo*, University of Notre Dame Press, Notre Dame 1989; Maurice Finocchiaro (red.), *The Galileo Affair: A Documentary History*, University of California Press, Berkeley 1989; Owen Gingerich, *The Galileo Affair,* „Scientific American" 1982, nr 247, s. 132-143.
[174] David Lindberg, *The Beginnings of Western Science: The European Scientific Tradition in Philosophical\ Religious, and Institutional Context, 600 B.C. to A.D. 1450,* University of Chicago Press, Chicago 1992, s. 97.
[175] Thomas S. Kuhn, *Przewrót koper nikański...*, dz. cyt., s. 65-66.
[176] Tamże, s. 120.
[177] Cyt. za: James Broderick, *Robert Bellarmine: Saint and Scholar*, Newman Press, Westminster, MD 1961), s. 360-361; polski przekład online: http://www.opoka.org.pl (16.08.2010).
[178] Richard Blackwell, *Galileo Galilei*, w: Gary Ferngren (red.), *Science and Religion. ..*, dz. cyt., s. 108.

[179] Michael Ruse, *Can a Darwinian Be a Christian? The Relationship between Science and Religion*, Cambridge University Press, Cambridge 2000, s. 2.
[180] Arthur Koestler, *Lunatycy...*, dz. cyt., s. 484.
[181] Gary Ferngren, *Introduction*, w: Gary Ferngren (red.), *Science and Religion...*, dz. cyt., s. XI.
[182] Thomas Lessl, *The Galileo Legend*, „New Oxford Review" 2000, nr 6.
[183] Alfred North Whitehead, *Nauka i świat nowożytny*, dz. cyt., s. 22.
[184] Stephen W. Hawking, *Krótka historia czasu od wielkiego wybuchu do czarnych dziur*, Zysk i S-ka, Poznań 1996, s. 123.
[185] Steven Weinberg, *Facing Up...*, dz. cyt., s. X.
[186] Cyt. za: Steve Paulson, *Religious Belief Itself Is an Adaptation,* Salon.com, 21 marca 2006.
[187] Obecnie uczeni w oparciu o nowe dane zweryfikowali einsteinowską koncepcję stałej kosmologicznej. Nie stoi to jednak w sprzeczności z tym, co tu piszę: że Einstein wprowadził tę stałą bardziej po to, by unieważnić możliwe implikacje teorii względności na rzecz kreacjonizmu niż w celach czysto naukowych.
[188] Steven Weinberg, *Pierwsze trzy minuty. Współczesne poglądy na początki Wszechświata,* Prószyński i S-ka, Warszawa 1998, ss. 17; 47
[189] John D. Barrow, *Początek Wszechświata*, CIS-Oficyna Wydawnicza MOST, Warszawa 1995, s. 20.
[190] Robert Jastrow, *God and the Astronomers,* W.W. Norton, New York 1992, s. 104-105.
[191] Stephen Brush, *How Cosmology Became a Science,* „Scientific American" 1992, nr 8.
[192] Cyt. za: Morris Kline, *Mathematics in Western Culture,* Oxford University Press, New York 1953, s. 260.
[193] Stephen W. Hawking, *Krótka historia czasu...,* dz. cyt., s. 58.
[194] Martin Rees, *Tylko sześć liczb,* CiS, Warszawa 2006, s. 24
[195] Jego Świątobliwość Dalajlama, *Wszechświat w atomie: gdy nauka spotyka się z duchowością,* Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2006, s. 71.
[196] Leon Kass, *The Beginning of Wisdom: Reading Genesis,* Free Press, New York 2003, s. 26.
[197] Paul Davies, *Plan Stwórcy. Naukowe podstawy racjonalnej wizji świata,* ZNAK, Kraków 1996, s. 124.
[198] Leo Strauss, *Studies in Platonie Political Philosophy,* University of Chicago Press, Chicago 1983, s. 152.
[199] Gerald Schroeder, *Genesis and the Big Bang: The Discovery of Harmony Between Modern Science and the Bible,* Bantam Books, New York 1990, s. 91,160.
[200] Arthur S. Eddington, *Czy wszechświat się rozszerza?,* Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2006, s. 149.
[201] Cyt. za: Malcolm Browne, *Clues to the Universe's Origin Expected,* „New York Times", 12 marca 1978.
[202] Robert Jastrow, *God and the Astronomers...*, dz. cyt., s. 107; przekład polski online http://filozofia.wordpress.com/ (17.08.2010).
[203] Bertrand Russell, Frederick Copleston, *The Existence of God,* w: John Hick (red.), *The Existence of God,* Macmillan, New York 1964, s. 175.
[204] Victor Stenger, *Has Science Found God?,* „Free Inquiry", vol. 19, nr 1.

[205] David Hume, *The Letters of David Hume*, Clarendon Press, Oxford 1932, s. 187.
[206] Lee Smolin, *Zycie wszechświata. Nowe spojrzenie na kosmologię*, Amber, Warszawa 1998, s. 32.
[207] Victor Stenger, *God: The Failed Hypothesis*, Prometheus Books, Amherst, NY 2007, s. 161.
[208] Steven Weinberg, *Facing Up...*, dz. cyt., s. 5.
[209] Carl Sagan, *Błękitna kropka...*, dz. cyt., s. 26.
[210] Paul Davies, *Plan Stwórcy...*, dz. cyt., s. 19.
[211] John Wheeler, *Introduction*, w: John Barrow, Frank Tipler (red.), *The Anthropic Cosmological Principle*, Oxford University Press, New York 1996, s. 1.
[212] Cyt. za: Brad Lemley, *Why Is There Life?,* „Discover" 2000, nr 11, s. 66. Zob. także: Martin Rees, *Tylko sześć liczb,* dz. cyt., s. 242.
[213] Lee Smolin, *Zycie wszechświata...,* dz. cyt., s. 47,56.
[214] Stephen W. Hawking, *Krótka historia czasu...,* dz. cyt., s. 118.
[215] Fred Hoyle, *The Intelligent Universe: A New View of Creation and Evolution,* Michael Joseph Publishers, London 1983, s. 218.
[216] Freeman Dyson, *Disturbing the Universe,* Harper and Row, New York 1979, s. 250-251.
[217] Owen Gingerich, *Boski wszechświat,* dz. cyt., s. 47.
[218] Robert Jastrow, *The Astronomer and God,w:* Roy Varghese (red.), *The Intellectuals Speak Out about God,* Regnery Gateway, Chicago, 1984, s. 22.
[219] Victor Stenger, *Not By Design: The Origin of the Universe,* Prometheus Books, Amherst, NY 1988, s. 12.
[220] Steven Weinberg, *Facing Up...*, dz. cyt., s. 238.
[221] Richard Dawkins, *Rozplatanie tęczy: nauka, złudzenia i apetyt na cuda,* Prószyński i S-ka, Warszawa bdw, s. 18.
[222] Antony Flew, *My Pilgrimage from Atheism to Theism. An interview with Antony Flew by Gary Habermas,* „Philosophia Christi" 2004, zima.
[223] Lee Smolin, *Życie wszechświata...,* dz. cyt., s. 56.
[224] Steven Weinberg, *Sen o teorii ostatecznej,* Zysk i S-ka, Poznań 1997, s. 41
[225] Lee Smolin, *Życie wszechświata...,* dz. cyt., s. 12,321,3243.
[226] Carl Sagan, *Świat nawiedzany przez demony...*, dz. cyt., s. 222.
[227] Edward O. Wilson, *Konsiliencja...,* dz. cyt., s. 82.
[228] Stephen M. Barr, *Fizyka współczesna a wiara w Boga,*Techtra, Wrocław 2005, s. 173.
[229] Paul Davies, *Plan Stwórcy...,* dz. cyt., s. 86.
[230] Victor Stenger, *God: The Failed Hypothesis,* dz. cyt., s. 131.
[231] Jacques Monod, *Przypadek i konieczność: esej o filozofii biologii współczesnej,* Głos, Warszawa 1979, s. 113.
[232] William Paley, *The Works of William Paley,* Clarendon Press, Oxford 1938, t. 4, s. 1.
[233] Richard Dawkins, *Ślepy zegarmistrz, czyli jak ewolucja dowodzi, że świat nie został zaplanowany,* PIW, Warszawa 1997, s. 27.
[234] I. Bernard Cohen, *Revolution in Science,* Harvard University Press, Cambridge, MA 1985, s. 299.
[235] David Quammen, *Darwins Conundrum,* „Harpers"2006, nr 12.
[236] Dane cyt. za: Larry Witham, *Where Darwin Meets the Bible: Creationists and Evolutionists in America,* Oxford University Press, New York 2002, s. 274.

[237] Francisco Ayala, *Darwins Greatest Discovery,,* American Scholar"2006, zima, s. 131.
[238] Edward O. Wilson, O *naturze ludzkiej,* PIW, Warszawa 1988, s. 27.
[239] Stephen Jay Gould, *In Praise of Charles Darwin,* w: C. L. Hamrun (red.), *Darwin's Legacy*, Harper *&c* Row, New York 1983, s. 6-7.
[240] Douglas Futuyma, *Evolutionary Biology,* Sinauer Press, Sunderland, MA 1986, s. 3.
[241] Cyt. za: Larry Witham, *Where Darwin Meets the Bible...*, dz. cyt., s. 23.
[242] Charles Darwin, *The Descent of Man,* University of Chicago Press, Chicago 1982, s. 507; polski przekład online http://pl.wikipedia.org (16.09.2010).
[243] Jared Diamond, *Trzeci szympans: ewolucja i przyszłość zwierzęcia zwanego człowiekiem,* PIW, Warszawa 1996, s. 53.
[244] Gertrude Himmelfarb, *Darwin and the Darwinian Revolution,* Ivan Dee, Chicago 1996, s. 397.
[245] Cyt. za: Adrian Desmond, James Moore, *Darwin,* W W. Norton, New York 1991, s. 585.
[246] Ernst Mayr, *What Evolution Is,* Basic Books, New York 2001, s. 121.
[247] Jonathan Weiner, *Dziób zięby, czyli jak dziś przebiega ewolucja*, Książka i Wiedza, Warszawa 1997, s. 9.
[248] „Skorupa Ziemi jest to obszerne muzeum, ale kolekcje przyrodnicze tego muzeum były gromadzone niedokładnie i w wielkich odstępach czasu", Karol Darwin, *O powstawaniu gatunków drogą doboru naturalnego,* w: *Dzieła wybrane,* Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1959, t. 2, s. 168.
[249] Kenneth Miller, *Finding Darwin's God: A Scientist's Search for Common Ground between God and Evolution,* HarperPerennial, New York 1999, s. 53.
[250] Cyt. za: David Sloan Wilson, *Darwin's Cathedral: Evolution, Religion, and the Nature of Society,* University of Chicago Press, Chicago 2003, s. 7; przekład polski online http://pl.wikipedia.org (23.08.2010).
[251] Stephen Jay Gould, *Darwinian Fundamentalists,* „New York Review of Books", 12 czerwca 1997.
[252] Franklin Harold, *The Way of the Cell: Molecules, Organisms, and the Order of Life,* Oxford University Press, New York 2001, s. 235.
[253] Richard Dawkins, *A Devil's Chaplain: Reflections on Hope, Lies, Science, and Love,* Houghton Mifflin, Boston 2003, s. 28.
[254] Franklin Harold, *The Way of the Cell...,* dz. cyt., s. 10-11.
[255] Neil deGrasse Tyson, Donald Goldsmith, *Wielki początek: 14 miliardów lat kosmicznej ewolucji,* Prószyński i S-ka, Warszawa 2007, s. 179.
[256] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 196.
[257] Steven Pinker,*Jak działa umysł,* dz. cyt., s. 202; Steven Pinker, *Is Science Killing the Soul? Dyskusja ze Stevenem Pinkerem i Richardem Dawkinsem,* Londyn, 10 lutego 1999.
[258] Steven Pinker, *Jak działa umysł,* dz. cyt., s. 331.
[259] Michael Ruse, *Can a Darwinian Be a Christian ? The Relationship between Science and Religion,* Cambridge University Press, Cambridge 2000, s. 73.
[260] Karol Darwin, O *pochodzeniu człowieka,* w: *Dzieła wybrane,* Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1959, t. 4, s. 53.
[261] John Barrow, FrankTipler, *The Anthropic CosmologicalPrinciple,* dz. cyt., s. 289.
[262] Stephen M. Barr, *Fizyka współczesna a wiara w Boga,* dz. cyt., s. 88,122.
[263] Daniel Dennett, *Darwin's Dangerous Idea...,* dz. cyt., s. 21.

[264] Carl Sagan, *Świat nawiedzany przez demony*..., dz. cyt., s. 313.
[265] John Maddox, *Down With the Big Bang*, „Nature" 1989, nr 340, s. 425.
[266] Cyt. za: Hugh Ross, *The Creator and the Cosmos: How the Latest Scientific Discoveries of the Century Reveal God*, NavPress, Colorado Springs 2001, s. 77.
[267] Stephen W. Hawking, *Krótka historia czasu*..., dz. cyt., s. 55.
[268] Steven Weinberg, *Pierwsze trzy minuty*..., dz. cyt., s. 162.
[269] Lee Smolin, *Życie wszechświata*..., dz. cyt., s. 214,215,308,309.
[270] Cyt. za: Kenneth Chang, *In Explaining Life's Complexity, Darwinists and Doubters Clash*, „New York Times", 22 sierpnia 2005.
[271] Barry Palevitz, *Science vs. Religion*, w: Paul Kurtz (red.), *Science and Religion*, Prometheus Books, New York 2003, s. 175.
[272] Christian Smith, *The Secular Revolution: Power.; Interests, and Conflict in the Secularization of American Public Life*, University of California Press, Berkeley 2003.
[273] Ernst Mayr, *Evolution and God,* „Nature" 1974, nr 3, s. 285.
[274] Franklin Harold, *The Way of the Cell: Molecules, Organisms, and the Order of Life,* Oxford University Press, New York 2003, s. 254.
[275] Francis Crick, *Istota i pochodzenie życia*, PIW, Warszawa 1992.
[276] John Maddox, *What Remains to Be Discovered: Mapping the Secrets of the Universe, the Origins of Life, and the Future of the Human Race*, Free Press, New York 1998, s. 281.
[277] John Brockman (red.), *Intelligent Thought: Science versus the Intelligent Design Movement*, Vintage, New York 2006, s. 58.
[278] Richard Dawkins, *Ślepy zegarmistrz* ..., dz. cyt., s. 376,492.
[279] Steven Pinker,*Jak działa umysł,* dz. cyt., s. 178.
[280] Richard Lewontin, *Billions and Billions of Demons,* „New York Review of Books", 9 stycznia 1997.
[281] Paul Davies, *Bóg i nowa fizyka*, Cyklady, Warszawa 1996, s. 47.
[282] Francis S. Collins, *Język Boga: kod życia - nauka potwierdza wiarę*, Świat Książki, Warszawa 2008, s. 185.
[283] Owen Gingerich, *Boski wszechświat*, dz. cyt., s. 7, 8,131.
[284] Cyt. za: Roger Highfield, *Do Our Genes Reveal the Hand of God?,* „Daily Telegraph", 20 marca 2003.
[285] Steven Weinberg, *Free People from Superstition. Remarks to the Freedom from Religion Foundation,* „Freethought Today" 2000, kwiecień.
[286] William Provine, *Progress in Evolution and Meaning in Life,* w: Matthew Nitecki (red.), *Evolutionary Progress,* University of Chicago Press, Chicago 1988, s. 64.
[287] John C. Polkinghorne, *Jeden świat. Wzajemne relacje nauki i teologii,* Wydawnictwo WAM, Kraków 2008, s. 119.
[288] Roger Penrose, *The Road to Reality: A Complete Guide to the Laws of the Universe,* Knopf, New York 2006, s. 1028.
[289] Immanuel Kant, *Krytyka czystego rozumu,* Wydawnictwo Antyk, Kęty 2001, s. 31.
[290] Susan Jacoby, *Freethinkers: A History of American Secularism,* Metropolitan Books, New York 2004, s. 4.
[291] Sam Harris, *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason*, W.W Norton, New York 2005,s.29.

[292] Vern Bullough, *Church and State*, „Free Inquiry", vol. 16, nr 2.
[293] Paul Bloom, *Reply to Letters,* „Atlantic Monthly" 2006, nr 3.
[294] Steven Weinberg, *Facing Up: Science and Its Cultural Adversaries*, Harvard University Press, Cambridge, MA 2001, s. 43,103.
[295] E.O. Wilson, *Konsiliencja...*, dz. cyt., s. 94, 95.
[296] Artur Schopenhauer, *Świat jako wola i przedstawienie,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, t. 2, s. 20.
[297] George Berkeley, *Traktat o zasadach poznania ludzkiego. Trzy dialogi między Hylasem i Filonousem*, PWN, Warszawa, s. 51.
[298] Leonard Peikoff, *Objectivism: The Philosophy of Ayn Rand,* Random House, New York 1961, s. 33.
[299] http://www.ase.tufts.edu/cogstud/papers/Dsouza.html.
[300] Cyt. za: Bryan Magee, *Confessions of a Philosopher*, Modern Library, New York 1997, s. 43,105.
[301] E. O. Wilson, *Konsiliencja...*, dz. cyt., s. 72, 74.
[302] Peter Berger, *The Desecularization of the World: Resurgent Religion and World Politics,* W.B. Eerdmans, Grand Rapids 1999, s. 13.
[303] Immanuel Kant, dz. cyt., s. 42.
[304] Arthur Schopenhauer, *On the Will in Nature*, Berg Publishers, Oxford 1992, s. 110-111.
[305] Stephen Jay Gould, *Skały wieków. Nauka i religia w pełni życia,* Zysk i S-ka, Poznań 2002, s. 10.
[306] Richard Dawkins, *A Devils Chaplain: Reflections on Hope, Lies, Science and Love,* Houghton Mifflin, Boston 2003, s. 150; Richard Dawkins, *Is Science a Religion Przemówienie wygłoszone w American Humanist Association,* 1996; Richard Dawkins, *God vs. Science*, „Time", 13 listopada 2006.
[307] Por. Michael Ruse, *Can a Darwinian Be a Christian? The Relationship between Science and Religion,* Cambridge University Press, Cambridge 2000, s. 96; Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 222.
[308] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 145, s. 141; Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 91.
[309] David Hume, *Badania dotyczące rozumu ludzkiego,* PWN, Warszawa 1977, s. 200.
[310] Carl Sagan, *The Varieties of Scientific Experience,* Penguin Press, New York 2006, s. 231.
[311] Daniel Dennett, *Why Getting It Right Matters,* w: *Science and Religion,* Paul Kurtz (red.), Prometheus Books, Amherst, NY 2003, s. 158.
[312] Neil deGrasse Tyson i Donald Goldsmith, *Wielki początek...,* dz. cyt., s. 14.
[313] Karl Popper, *Logika odkrycia naukowego,* PWN, Warszawa 1977.
[314] Blaise Pascal, *Myśli,* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2002, s. 197.
[315] Stephen Jay Gould, *Skały wieków...,* dz. cyt., s. 18.
[316] Carl Sagan, *Miliardy, miliardy: rozmyślania o życiu i śmierci u schyłku tysiąclecia,* Prószyński i S-ka, Warszawa 2001, s. 166.
[317] Richard Dawkins, *Samolubny gen...,* dz. cyt., s. 257-258.
[318] Christopher Hitchens, *Mommie Dearest,* Slate.com, 20.10.2003.
[319] Cyt. za: Ray Monk, *Ludwig Wittgenstein*, Penguin Books, New York 1990, s. 301.

[320] Ludwig Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997,6.52, s. 82.
[321] Bryan Magee, *The Philosophy of Schopenhauer*, Oxford University Press, New York 1997, s. 118.
[322] Michael Novak, *Reply,* „American Spectator" 2006-2007,12-1, s. 45.
[323] Blais Pascal, *Myśli,* dz. cyt., s. 205.
[324] Abu Hamed al-Ghazali, *The Alchemy of Happiness,* M.E. Sharpe Publishers, Armonk, NY 1991, s. 42-43.
[325] Blaise Pascal, *Myśli,* dz. cyt., s. 198.
[326] Carl Sagan, *The Varieties of Scientific Experience...*, dz. cyt., s. 167.
[327] Blaise Pascal, *Myśli,* dz. cyt., s. 148-149.
[328] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 214.
[329] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 152.
[330] Blaise Pascal, *Myśli,* dz. cyt., s. 149.
[331] Peter Kreeft, Ron Tacelli, *Handbook of Christian Apologetics*, Intervarsity Press, Downers Grove, IL 1994, s. 387.
[332] Steven Weinberg, *Facing Up: Science and Its Cultural Adversaries,* Harvard University Press, Cambridge 2001, s. 242.
[333] Sam Harris, *The End of Faith...*, dz. cyt., s. 35.
[334] Steven Pinker,*Jak działa umysł,* Książka i Wiedza, Warszawa 2002, s. 598.
[335] Steven Pinker, *Tabula rasa: spory o naturę ludzką,* dz. cyt., s. 273-274.
[336] Bertrand Russell, *Why I Am Not a Christian and Other Essays on Religion and Related Subjects,* Simon *Sc* Schuster, New York 1957, s. 202.
[337] Robert Kuttner, *What Would Jefferson Do ?,,* American Prospect" 2004, nr 11, s. 31.
[338] Richard Dawkins, *A Devil's Chaplain,* dz. cyt., s. 161.
[339] Daniel C. Dennett, *Odczarowanie,* dz. cyt., s. 102.
[340] James Carroll, *Crusade: Chronicles of an Unjust War,* Metropolitan Books, New York 2004, s. 2,5.
[341] Cyt. za: Bernard Lewis, *The Muslim Discovery of Europe,* W. W. Norton, New York 1982, s. 18.
[342] Jonathan Riley-Smith, *Krucjaty. Historia, W* drodze, Poznań 2008, s. 51.
[343] Henry Kamen, *Inkwizycja hiszpańska,* PIW, Warszawa 2005, s. 23 24,25, 36, 62, 253,281.
[344] Sam Harris, *The End of Faith...*, dz. cyt., s. 255. Jego dane o 100 000 pochodzą z: Robin Briggs, *Witches and Neighbors: The Social and Cultural Context of European Witchcraft,* Viking, New York 1996.
[345] Carl Sagan, *Świat nawiedzony przez demony...,* dz. cyt., s. 418.
[346] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 48.
[347] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 24.
[348] Sam Harris, *The End of Faith...*, dz. cyt., s. 239.
[349] Fiodor Dostojewski, *Bracia Karamazow,* Znak, Kraków 2004, s. 672.
[350] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 268-369,375.
[351] Stephen Weinberg, *Sen o teorii ostatecznej...*, dz. cyt., s. 204.
[352] Jung Chang, Jon Halliday, *Mao,* Albatros Andrzej Kuryłowicz, Warszawa 2007.
[353] Stephane Courtois et al., *Czarna księga komunizmu. Zbrodnie, terror, prześladowania,* Prószyński i S-ka, Warszawa 1998, s. 554.

[354] Ta paralelność jest bardzo wyraźnie zarysowana w: Allan Bullock, *Hitler i Stalin: żywoty równolegle*, PIW, Bellona, Warszawa 1994.
[355] Daniel C. Dennett, *Odczarowanie*, dz. cyt., s. 345.
[356] Sam Harris, *The End of Faith,* dz. cyt., s. 79,101,259.
[357] Adolf Hitler, *Moja walka*, online www.zrodla.historyczne.prv.pl, s. 14 (30.09.2010).
[358] Allan Bullock, *Hitler i Stalin*, dz. cyt., 1.1, s. 391.
[359] Adolf Hitler, *Moja walka,* dz. cyt., s. 27-28 (30.09.2010).
[360] *Hitlers Table Talk,* Enigma Books, New York 2000.
[361] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki*, dz. cyt., s. 240.
[362] Richard Evans, *The Third Reich in Power*, Penguin, New York 2005, s. 256.
[363] Tamże, zwłaszcza s. 230,237,250-251.
[364] Richard Weikart, *From Darwin to Hitler: Evolutionary Ethics, Eugenics, and Racism in Germany,* Palgrave Macmillan, New York 2004, s. 9.
[365] Fryderyk Nietzsche, *Ecce homo, jak się stajemy tym, czym jesteśmy*, Wydawnictwo A, Kraków 2002.
[366] Richard Dawkins, *Bóg urojony,* dz. cyt., s. 57.
[367] Christopher Hitchens, *Why Tm Rooting Against the Religious Right,* Opinionjournal.com, 5 maja 2005.
[368] Daniel C. Dennett, *Odczarowanie...*, dz. cyt., s. 83.
[369] Richard Dawkins, *Bóg urojony*, dz. cyt., s. 310.
[370] E.O. Wilson, *Is Science a \Satisfying Replacement' for Religion? A Conversation with E. O. Wilson*, „Research News and Opportunities in Science and Theology", 2003 lipiec-sierpień.
[371] Frans de Waal, *Good Natured: The Origins of Right and Wrong in Humans and Other Animals,* Harvard University Press, Cambridge, MA 1996, s. 209.
[372] Carl Sagan, *Kosmos,* dz. cyt., s. 189.
[373] Carl Sagan, *Świat nawiedzony przez demony...,* dz. cyt., s. 305.
[374] Hans Küng, Karl-Josef Kuschel (red.), *A Global Ethic,* Continuum Press, New York 1993.
[375] James Wilson, *The Moral Sense,* Free Press, New York 1993.
[376] Donald E. Brown, *Human Universals,* McGraw-Hill, New York 1991.
[377] Richard Dawkins, *Samolubny gen,* dz. cyt.
[378] Cyt. za: Stephen Jay Gould, *Ever Since Darwin: Reflections on Natural History,* W.W. Norton, New York 1977, s. 262.
[379] Richard Dawkins, *Samolubny gen,* dz. cyt.
[380] Ernst Mayr, *What Evolution Is,* Basic Books, New York 2001, s. 259.
[381] C.S. Lewis, *Chrześcijaństwo po prostu,* Media Rodzina, Poznań 2002, s. 18-20.
[382] Na temat bezstronnego obserwatora (wewnętrznego arbitra) zob. Adam Smith, *Teoria uczuć moralnych,* PWN, Warszawa 1989, s. 121-122,198-199,211-214.
[383] Daniel Dennett, *Freedom Evolves,* dz. cyt., s. 1.
[384] Victor Stenger, *God: The Failed Hypothesis,* dz. cyt., s. 84.
[385] *The Nonbeliever,* „New York Times Magazine", 22 stycznia 2006; Daniel Dennett, *Freedom Evolves,* dz. cyt., s. 1.
[386] Jerome Elbert, *Does the Soul Exist?,* w: Paul Kurtz (red.), *Science and Religion,* Prometheus Books, Amherst, NY 2003, s. 251.

[387] Cyt. za: John Horgan, *The Undiscovered Mind: How the Human Brain Defies Replication, Medication., and Explanation,* Touchstone, New York 1999, s. 247.
[388] E.O. Wilson, *Konsiliencja...,* dz. cyt., s. 181.
[389] Richard Dawkins, *Samolubny gen,* dz. cyt., s. 20,278.
[390] Steven Pinker, *Tabula rasa: spory o naturę ludzką,* dz. cyt., s. 69, 70.
[391] Steven Pinker,*]ak działa umysł,* dz. cyt., s. 63.
[392] Francis Crick, *Zdumiewająca hipoteza, czyli nauka w poszukiwaniu duszy,* Zysk i S-ka, Warszawa 1997, s. 34,43,115-125.
[393] Max Bennett, Peter Hacker, *Philosophical Foundations of Neuroscience,* Blackwell, London 2003.
[394] David Hume, *Traktat o naturze ludzkiej,* PAU, Kraków 1952, s. 250-251.
[395] Artur Schopenhauer, *Świat jako wola i przedstawienie,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, t. II, s. 19
[396] Bryan Magee, *Wyznania filozofa,* Prószyński i S-ka, Warszawa 2000, s. 386.
[397] Steven Pinker,/^ *działa umysł,* dz. cyt., s. 341.
[398] Paul Davies, *Bóg i nowa fizyka,* Cyklady, Warszawa 1996, s. 83-84.
[399] J.B.S. Haldane, *Possible Worlds,* Chatto and Windus, London 1927, s. 209.
[400] Stephen W. Hawking, *Krótka historia czasu...,* dz. cyt., s. 23-24.
[401] William Szekspir, *Hamlet,* Znak, Kraków 1997, s. 35.
[402] William Szekspir, *Makbet,* W drodze, Poznań 1992, s. 51,58-59.
[403] Św. Augustyn, *Wyznania,* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1992, s. 197.
[404] Charles Taylor, *Etyka autentyczności,* ZNAK, Kraków 1996, s. 28-29.
[405] Św. Augustyn, *Wyznania,* dz. cyt., s. 35.
[406] Jean Jacques Rousseau, *Emil, czyli o wychowaniu,* Ossolineum, Wrocław 1955.
[407] James Byrne, *Religion and the Enlightenment: From Descartes to Kant,* Westminster John Knox Press, Louisville, KY 1996, s. 201.
[408] Dante Aligheri, *Boska komedia*, Ossolineum, Wroclaw 1977, s. 34.
[409] Clive S. Lewis, *Cztery miłości*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1974, s. 13.
[410] Barbara Dafoe Whitehead, *The Divorce Culture,* Vintage, New York 1996, s. 67.
[411] Jean Jacques Rousseau, *Emile,* Basic Books, New York 1979, s. 391; te słowa przypisywane Rousseau nie występują w polskim tłumaczeniu. Zob. Jean Jacques Rousseau, *Emil,* dz. cyt. [przyp. tłum.].
[412] Clive S. Lewis, *Cztery miłości,* dz. cyt., s. 134.
[413] Alan Wolfe, *The Transformation of American Religiom How We Actually Live Our Faith,* University of Chicago Press, Chicago 2003, s. 251.
[414] Karen Armstrong, *Historia Boga: 4000 lat dziejów Boga w judaizmie, chrześcijaństwie i islamie,* Prima, Warszawa 1995, s. 391.
[415] http://www.marxists.org/polski/marks-engels/1843/krytyka-hegel-fil-prawa.htm (04.10.2010), źródło: Karol Marks, Fryderyk Engels, *Dzieła wszystkie,* Książka i Wiedza, Warszawa 1962,1.1.
[416] Sigmund Freud, *Przyszłość pewnego złudzenia,* w: *Dzieła. Pisma społeczne,* Wydawnictwo KR, Warszawa 1998, t. 4, s. 122-161.
[417] *The Discreet Charm of M. Sarkozy. Dialogue between Nicolas Sarkozy and Michel Onfray,* „Harper's" 2007, lipiec.
[418] Por. np. James Haught, *My God, How the Money Rolls In,* „Free Inquiry" 2006-2007, grudzień-styczeń, s. 51.

[419] R.C. Sproul, *The Holiness of God,* Tyndale House, Wheaton, IL 1985, s. 53.
[420] Fryderyk Nietzsche, *Antychryst. Przemiany wszystkich wartości*, Nakład Jakóba Mortkowicza, Warszawa 1907, s. 71.
[421] S.T. Joshi (red.), *H.L. Mencken on Religion*, Prometheus Books, Amherst, NY 2002, s. 38.
[422] Victor Stenger, *God: The Failed Hypothesis*, Prometheus Books, Amherst, NY 2007, s. 240.
[423] Thomas Nagel, *The Last Word,* Oxford University Press, New York 1997, s. 130.
[424] Michael Novak, *Belief and Unbelief: A Philosophy of Self-Knowledge,* Transaction Publishers, New Brunswick, NJ 1994, s. XXII.
[425] George Williams, *Plan and Purpose in Nature: The Limits of Darwinian Evolution,* Basic Books, New York 1966, s. 157.
[426] Stephen Jay Gould, cyt. w: *The Meaning of Life,* „Life" 1988, grudzień; zob. także: Stephen Jay Gould, *Ever Since Darwin: Reflections on Natural History*, W.W. Norton, New York 1977, s. 13.
[427] Richard Rorty, Gianni Vattimo, *Przyszłość religii,* dz. cyt., s. 26, 28.
[428] „Z trudem mogę sobie wyobrazić, jak ktokolwiek miałby pragnąć, by chrześcijaństwo okazało się prawdziwe, bo jeśli tak, to prosty język tekstu zdaje się mówić, że ludzie, którzy nie wierzą, czyli mój ojciec, mój brat oraz niemal wszyscy moi najlepsi przyjaciele zostaną na zawsze ukarani. To doktryna godna potępienia"; Charles Darwin, *The Autobiography of Charles Darwin,* Collins, London 1968, s. 87.
[429] Adrian Desmond, James Moore, *Darwin,* W.W. Norton, New York 1991, s. 387.
[430] Benjamin Wiker, *Moral Darwinism: How We Became Hedonists,* InterVarsity Press, Downers Grove, IL 2002.
[431] Tamże, s. 27.
[432] Cyt. za: Adrian Desmond, James Moore, *Darwin,* dz. cyt., s. 260.
[433] Julian Huxley, *Essays of a Humanist,* Penguin, London 1966, s. 223.
[434] Aldous Huxley, *Confessions of a Professed Atheist,* „Report" 1996, czerwiec.
[435] Czesław Miłosz, *Dyskretny wdzięk nihilizmu,* „Znak" 1996, nr 6 (493), s. 77.
[436] John Milton, *Raj utracony,* dz. cyt., s. 62.
[437] Zob. Fryderyk Nietzsche, *Wola mocy. Próba przemiany wszystkich wartości,* Nakład Jakóba Mortkowicza, Warszawa 1910-1911, s. 149-166.
[438] Bertrand Russell, *Why I Am Not a Christian,* dz. cyt., s. 26.
[439] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 284.
[440] Św. Augustyn, *Wyznania,* dz. cyt., s. 230.
[441] Sam Harris, *The End of Faith*, dz. cyt., s. 177.
[442] Peter Singer, yf *Darwinian Left: Politics, Evolution, and Cooperation,* Yale University Press, New Haven 2000.
[443] Steven Pinker, *Why They Kill Their Newborns,* „New York Times", 2 listopada 1997.
[444] Steven Pinker, *Tabula rasa: spory o naturę ludzką,* dz. cyt., s. 383.
[445] Benjamin Wiker, *Moral Darwinism,* dz. cyt., s. 100.
[446] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 10.
[447] Steven Weinberg, *Sen o teorii ostatecznej,* dz. cyt., s. 198.
[448] Steven Pinker,*Jak działa umysł,* dz. cyt., s. 604.

[449] Richard Dawkins, *Rzeka genów,* Wyd. CIS, Oficyna Wydawnicza MOST, Warszawa 1995, s. 193.
[450] Jacques Monod, *Przypadek i konieczność: esej o jilozojii biologii współczesnej,* Głos, Warszawa 1979, s. 21-22,92.
[451] Steven Weinberg, *Pierwsze trzy minuty*, dz. cyt., s. 162.
[452] William James, *Doświadczenia religijne*, Książka i Wiedza, Warszawa 1958, s. 50,476.
[453] Clive S. Lewis, *Problem cierpienia,* Wydawnictwo Areopag, Katowice 1996, s. 81.
[454] Peter Kreeft, *Making Sense Out ofSuffeńng,* Servant Books, Ann Arbor, MI 1986, s. 135.
[455] William Szekspir, *Kupiec wenecki*, W drodze, Poznań 1992, s. 245.
[456] Richard Dawkins, *A Devil's Chaplain*, dz. cyt., s. 150.
[457] Bernard Lewis, 7*he Middle East*, Touchstone Books, New York 1997, s. 234.
[458] Zob. Huston Smith, *The World's Religions: Our Great Wisdom Traditions*, Harper, San Francisco 1991.
[459] Blaise Pascal, *Myśli*, dz. cyt., zwłaszcza fragment 483 [317], s. 207.
[460] Omówienie tych idei i rękopisy źródłowe zob. Ainslie Embree, *Sources of Indian Tradition*, Columbia University Press New York 1988.
[461] Isadore Twersky,^ *Maimonides Reader*, Behrman House, New York 1972, s. 99.
[462] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 105.
[463] W Ewangelii według św. Mateusza Jezus mówi: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski" (Mt 5,48).
[464] Carlos Fuentes, *The Buried Mirror: Reflections on Spain and the New World*, Mariner Press, New York 1999, s. 146.
[465] Richard Dawkins, *Bóg urojony*, dz. cyt., s. 343.
[466] Clive S. Lewis, *Chrześcijaństwo po prostu,* dz. cyt., s. 146.
[467] John Milton, *Raj utracony,* dz. cyt., s. 67.
[468] *When Christopher Met Peter. A Dialogue between Christopher Hitchens and Peter Hitchens*, „The Guardian", 31 maja 2005.
[469] J. Gresham Machen, *What Is Faith?, Banner of Truth Trust,* Carlisle, PA 1991, s. 154.
[470] D.James Kennedy, *Why I Believe,* Word Books, Waco,TX 1980, s. 137.
[471] John Stott, *Basic Christianity,* William Eerdmans, Grand Rapids, MI 1971, s. 18.
[472] Maurice Chittenden, *Jesus Faked Death on Cross,* „Times of India", 10 kwietnia 2006.
[473] Christopher Hitchens, *Bóg nie jest wielki...,* dz. cyt., s. 118.
[474] Robert Funk, *The Coming Radical Reformation,* http://www.westarinstitute.org, lipiec-sierpień 1998.
[475] Omówienie tych badań zob. Charlotte Allen, *The Human Christ,* Free Press, New York 1998.
[476] *J e f f Sheler, Is the Bible True?,* „U.S. News 6c World Report", 25 października 1999.
[477] Richard Dawkins, *Bóg urojony*, dz. cyt., s. 137.
[478] John Milton, *Raj utracony,* dz. cyt., s. 393.
[479] Pamela Paul, *The Power to Uplift*, „Time", 17 stycznia 2005.

UZALEŻNIENIA

Autor Bohdan T. Woronowicz
Wydawnictwo „MEDIA RODZINA”

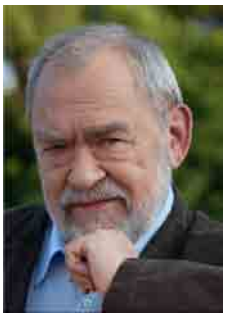

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE (prof. dr hab. Jan Czesław Czabała) 11
OD AUTORA 15
CZĘŚĆ I. ALKOHOL 31
1. MITY I PRAWDY O ALKOHOLU 33
2. PODSTAWOWE WIADOMOŚCI O ALKOHOLU 38
Historia alkoholu 38
Właściwości i metabolizm alkoholu 51
Eliminacja alkoholu z organizmu 52
3. REAKCJE ORGANIZMU NA ALKOHOL 54
Reakcja fizjologiczna 54
Reakcje nietypowe 57
Alkohol i leki 58
4. DLACZEGO LUDZIE PIJĄ I UZALEŻNIAJĄ SIĘ 60
Wpływ czynników biologicznych 63
Wpływ czynników społecznych 69 <<
Wpływ czynników psychologicznych 70
Wpływ czynników duchowych 75
5. ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIOM 78
Europejska Karta w sprawie Alkoholu 87
Rola lekarza w zapobieganiu uzależnieniom 87
6. PICIE ALKOHOLU A ZDROWY ROZSĄDEK 89
Pijaństwo 89
Nadużywanie alkoholu 90
Czy istnieje picie bezpieczne? 91
Objawy ostrzegawcze 95
Sprawdź, czy pijesz rozsądnie 95
7. PROBLEMY ZDROWOTNE 98
Powikłania somatyczne 99
Powikłana psychiatryczne 115
8. IDENTYFIKACJA OSÓB Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM 122
Wskaźniki kliniczne 122
Testy ułatwiające postawienie diagnozy 124
Badania laboratoryjne 132
9. DROGA KU UZALEŻNIENIU 134
10. UZALEŻNIENIE JAKO CHOROBA 137
Rys historyczny 137

Definicje i klasyfikacje 139
Kryteria uzależnienia od alkoholu według Światowej Organizacji Zdrowia 146
Uzależnienie od alkoholu według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego 148 <<
Dlaczego alkoholizm jest chorobą? 153
Typy alkoholizmu 153
11. MOTYWOWANIE DO ZMIANY 158
12. INTERWENCJE 162
Krótka interwencja 162
Interwencje w stosunku do osób uzależnionych 163
13. LECZENIE 165
Środki farmakologiczne 167
Programy zdrowienia 175
Model Minnesota 179 <<
Cele realizowane podczas psychoterapii uzależnienia 182
Przebieg procesu zdrowienia 184
Znaczenie właściwej diety 185 <<
Powrót do picia czy nawrót choroby 187
Jak przygotować listę własnych sygnałów rozpoznawczych 189
14. PICIE KONTROLOWANE CZY ABSTYNENCJA? 190
15. SPECYFICZNE GRUPY PACJENTÓW 194
Kobiety 194
Dzieci i młodzież 201
Osoby w jesieni życia 204 <<
Osoby z podwójnym rozpoznaniem 210
Osoby niepełnosprawne 234 <<
Osoby o odmiennej orientacji seksualnej 237
Osoby bezdomne 239
16. SKUTECZNOŚĆ LECZENIA 244
17. DYLEMATY TERAPEUTÓW UZALEŻNIEŃ 249
18. OSOBY UZALEŻNIONE JAKO TERAPEUCI 258
19. HISTORIA LECZNICTWA ODWYKOWEGO W POLSCE 262
Wprowadzenie 262
Okres po drugiej wojnie światowej 267
Lata 80 272
LATA 90. I STAN OBECNY 275
20. RUCHY SAMOPOMOCOWE 279
Anonimowi Alkoholicy (AA) 281
Program 12 kroków 287 <<
Al-Anon 300

Alateen, Alatot i grupy DDA 301 <<
Kluby abstynenta 302
21. RUCHY TRZEŹWOŚCIOWE 306
22. WSPÓŁUZALEŻNIENIE 324
Rodzina dysfunkcjonalna 325
Objawy współuzależnienia 326
Co robić, żeby nie pomagać w piciu? 330
23. DZIECI ALKOHOLIKÓW 332
Role pełnione przez dzieci 332
Dorosłe dzieci alkoholików 335
24. ALKOHOL I PRZEMOC 338
Wprowadzenie 338
Ofiary i sprawcy 340
Przemoc w rodzinie z problemem alkoholowym 343 <<
Co robić? 344
Programy rehabilitacji sprawców 347
25. ALKOHOL W MIEJSCU PRACY 350
Wprowadzenie 350
Identyfikowanie pracowników z problemem alkoholowym 352
26. ALKOHOL A PROWADZENIE POJAZDÓW MECHANICZNYCH 355
27. WYBRANE ZAGADNIENIA PRAWNE 361
Leczenie odwykowe 363
Przymus i obowiązek leczenia 365
Leczenie wbrew woli 370 <<
Odpowiedzialność karna 371
Izby wytrzeźwień 374
28. O CZYM JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ 377
Zatrucia 377
Jak powstaje alkoholizm? 378
Co to jest głód alkoholowy? 379
Dlaczego alkoholikowi nie wystarcza jeden dzień picia? 380
Picie alkoholi niekonsumpcyjnych („wynalazków") 381
Ostry i przewlekły zespół abstynencyjny 382
Padaczka alkoholowa, czyli drgawkowe napady abstynencyjne 383
Zespół rzekomo abstynencyjny („suchy kac") 383
Czy można wyzdrowieć z alkoholizmu? 383
29. HISTORIA MICHAŁA 386
CZĘŚĆ II. INNE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE 393
Wprowadzenie 395
30. LEKI 399

Benzodiazepiny (BDZ) 401
Pochodne kwasu barbiturowego 406 <<
Leki o działaniu przeciwbólowym 407
Leczenie uzależnienia od leków 408
31. NIKOTYNA 410
Wprowadzenie 410
Dlaczego ludzie palą? 415
Objawy uzależnienia od nikotyny 416
Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według J.R. DiFranza 417
Kwestionariusz tolerancji nikotyny Fagerstroma 417
Test motywacji do zaprzestania palenia 418
Korzyści wynikające z zaprzestania palenia 419
Leczenie 420
Palenie tytoniu a alkohol 421
32. KOFEINA I TEINA 423
33. POCHODNE MAKOWCA (OPIOIDY) 425
Metadon i buprenorfina 426
34. AMFETAMINA 430
35. KOKAINA 432
36. POCHODNE KONOPI (MARIHUANA I HASZYSZ) 434
37. SUBSTANCJE WZIEWNE (INHALANTY) 437
38. SUBSTANCJE HALUCYNOGENNE 439
39. KWAS Y-HYDROKSYMASŁOWY (GHB) 441
40. STEROIDY 443
Jak poznać, że ktoś bierze steroidy 445
41. NAPOJE ENERGETYZUJĄCE I INNE „DOPALACZE" 446
42. PRZECIWDZIAŁANIE NARKOMANII 449
Wykrywanie narkotyków i leków 449
Unormowania prawne 451
Kilka uwag o leczeniu narkomanii 454
Anonimowi Narkomani 455
CZĘŚĆ III. ZABURZENIA NAWYKÓW I POPĘDÓW 459
Wprowadzenie 461
43. PATOLOGICZNY HAZARD 463
Rozpoznawanie i leczenie 468
44. UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU (SIECIOHOLIZM) 473
Kryteria diagnostyczne 480
Dziecko i komputer 481
Cyberofobia 485
Leczenie 486

45. ZABURZENIA ODŻYWIANIA SIĘ (ZABURZENIA ŁAKNIENIA) 488
Anoreksja (jadłowstręt psychiczny) 491
Bulimia (żarłoczność psychiczna) 493 <<
Objadanie się (przejadanie, hyperphagia, polyphagia) 499
46. EROTOMANIA (SEKSOHOLIZM) 500
Rozpoznawanie i leczenie 502
47. PRACOHOLIZM (ZALEŻNIENIE OD PRACY) 505
Karoshi 508
Rozpoznawanie i leczenie 510
48. KUPNOHOLIZM (UZALEŻNIENIE OD ZAKUPÓW) 513
Rozpoznawanie i leczenie 515
49. UZALEŻNIENIE CZY „UZALEŻNIENIE" (TZW. NOWE UZALEŻNIENIA) 518
Mass media 518
Telefon komórkowy 520
Słodycze (czekolada) 521
Ortoreksja 523
Tanoreksja 524
Bigoreksja 525
Uwagi końcowe 526
SŁOWNIK 527
BIBLIOGRAFIA 555
Piśmiennictwo polskojęzyczne (wybrane pozycje) 557
Piśmiennictwo anglojęzyczne 561
ANEKS 569
12 kroków przed i po ocenzurowaniu 571
Materiały do pracy według programu 12 kroków AA 573
Kodeks etyczno-zawodowy terapeuty uzależnień 619
Dane teleadresowe 624
Anonimowi Alkoholicy 627

Słowo wstępne

Dr. n. med. Bohdan Woronowicz to nie tylko praktyk i klinicysta leczący osoby uzależnione od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, ale także jeden z najbardziej znanych specjalistów mających wpływ na zmiany w sposobach leczenia tych chorych w Polsce. Pracując w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, tworzył model leczenia osób uzależnionych, uczestniczył i nadal uczestniczy w szkoleniu specjalistów w zakresie leczenia uzależnień, nadzorował wprowadzanie standardów leczenia. Setki psychiatrów, psychologów klinicznych, terapeutów uzależnień to jego uczniowie, którzy w swojej praktyce klinicznej stosują metody wypracowywane przez Doktora Woronowicza i jego zespół.

Dr Woronowicz ugruntował w Polsce wiedzę o tym, że alkoholizm jest chorobą. Zmieniło to w sposób zasadniczy myślenie o alkoholizmie nie tylko profesjonalistów, ale także osób uwikłanych w problemy alkoholowe i innych osob. Oceny moralne zastąpione zostały poszukiwaniem biologicznych i psychospołecznych przyczyn uzależnienia oraz poszukiwaniem sposobow usuwania tych przyczyn. Wychodzenie z uzależnienia od alkoholu wymaga leczenia, a nie odnowy moralnej. A to oznacza poszukiwanie takich metod leczenia, jakie są najbardziej skuteczne. To jest głównym celem wielu lat pracy dr. Woronowicza. Jego publikacje, prowadzone przez niego wykłady i seminaria, rozwijany przez lata program leczenia osób uzależnionych — to poszukiwanie uwarunkowań chorobowego używania alkoholu i poszukiwanie metod leczenia zarówno tej choroby, jak i innych uzależnień.

Książka *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia* jest kolejną publikacją dr. Woronowicza przekazującą wiedzę i doświadczenia kliniczne dotyczące uzależnień. Jest ona adresowana do wszystkich zainteresowanych problemami uzależnień: osób uzależnionych, osob doświadczających problemow z osobą uzależnioną, osob leczących uzależnionych, wreszcie osób zajmujących się zapobieganiem nadużywaniu alkoholu i negatywnym konsekwencjom używania alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych. W moim rozumieniu jest ona adresowana do nas wszystkich używających alkoholu, uczestniczących

w procesie wychowywania własnych dzieci, uczestniczących w realizacji naszych zadań życiowych, uczestniczących w realizowaniu różnych zadań zawodowych mających wpływ na kształtowanie umiejętności życiowych i sposobów radzenia sobie z trudnościami życiowymi. Zawarta w książce wiedza może stać się wiedzą osobistą wyznaczającą osobiste wzorce używania alkoholu i osobiste wzorce relacji z osobami używającymi alkoholu w sposób szkodliwy. Te wzorce mogą też zostać przełożone z powodzeniem na inne uzależnienia.

Uzależnienie od alkoholu jest jednym ze skutków utraty wpływu na samego siebie i swoje życie. Koncepcja salutogenezy Antonovsky'ego formułuje twierdzenia, że zagrożenia dla zdrowia wynikają stąd, że osoba traci umiejętność rozumienia tego, co dzieje się w jej życiu, traci umiejętność wpływania na własne i innych zdarzenia życiowe, traci wreszcie umiejętność rozpoznawania sensu własnego życia. Niekontrolowane używanie alkoholu jest szkodliwą próbą ratowania się w zagubieniu będącym konsekwencją utraconych możliwości. Szkodliwą dla zdrowia fizycznego i psychicznego osoby uzależnionej, dla jej rodziny, dla otoczenia zawodowego i społecznego. Dr Woronowicz opisuje te wszystkie straty. Opisuje także przyczyny, dla których ludzie tracą umiejętności wpływania na swoje życie. Przyczyny wynikające z uwarunkowań biologicznych organizmu, z uwarunkowań środowiskowych i osobowościowych, z uwarunkowań związanych z hierarchią wartości. Droga do uzależnienia wydaje się wielorako uwarunkowana. Równie skomplikowana jest droga wychodzenia z uzależnienia.

Leczeniu uzależnienia od alkoholu dr Woronowicz poświęca szczególnie dużo miejsca. Ogromne własne doświadczenie kliniczne, znajomość różnych form leczenia stosowanych w najlepszych ośrodkach terapeutycznych na świecie powodują, że ta część książki jest niezwykle przekonująca. Nie ma jednej drogi wychodzenia z uzależnienia. Tak jak wielorakie są przyczyny utraty kontroli nad piciem alkoholu, tak wiele jest sposobów wspierania osób uzależnionych w procesie zdrowienia: leczenie farmakologiczne, psychoterapia, oddziaływania w grupach samopomocowych, pomoc rodzinie uwikłanej w problemy uzależnienia. Dr Woronowicz pisze, że rozwijając własny model leczenia osób uzależnionych, korzystał w dużej mierze z doświadczeń osób uzależnionych. Ich doświadczenia związane z próbami wychodzenia z uzależnienia i ich świadomy udział w tworzeniu własnego programu zdrowienia są niezwykle ważne dla formułowania celów programu terapii i sposobów osiągania tych celów. To pozwoliło dr. Woronowiczowi zrozumieć lepiej uwarunkowania procesu zdrowienia i proponować taki model, który pozwala dostosować oddziaływania terapeutyczne do zróżnicowanych problemów osób uzależnionych. Cechą wspólną tych oddziaływań jest przekazanie osobie uzależnionej odpowiedzialności za proces własnego zdrowienia. Odpowiedzialności, która jest różna na różnych etapach procesu zdrowienia i wyraża się w budowaniu osobistej motywacji do leczenia, uznaniu własnego uzależnienia, świadomej zgody na wymagające warunki leczenia, świadomego udziału w utrzymaniu abstynencji, odpowiedział-

ności za sens własnego życia. W odzyskiwaniu takiej odpowiedzialności osoba uzależniona jest stale wspierana, a we wszelkich niepowodzeniach może liczyć na profesjonalną pomoc.

W książce są także informacje o innych uzależnieniach: od substancji psychoaktywnych, od gier hazardowych, komputera i Internetu, od jedzenia, pracy czy od seksu. Ciekawe i poszerzające świadomość Czytelnika o to, że każde uzależnienie jest efektem utraty wpływu na własne życie. Uzależnienia od alkoholu, substancji psychoaktywnych, gier hazardowych czy od pracy mają oczywiście zróżnicowane skutki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i dla funkcjonowania społecznego. Wszystkie jednak są ograniczeniem wolności człowieka, odpowiedzialności za własne wybory, odpowiedzialności za swój własny los i za los osób najbliższych.

Czytelnicy otrzymują książkę mądrą i użyteczną praktycznie. Mądrą, bo pokazuje wiedzę o uzależnieniach uzasadnioną empirycznie. Praktyczną, bo wiedza o uzależnieniach jest punktem wyjścia dla prezentacji praktycznych sposobów zapobiegania, leczenia i procesu zdrowienia osób uzależnionych.

Prof. dr hab. Czesław Czabała[1]

[1] **Prof. Jan Czesław Czabała jest psychologiem, certyfikowanym specjalistą psychoterapii uzależnień, autorem książki** *Czynniki leczące w psychoterapii.* **Związany jest z Instytutem Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, gdzie przez wiele lat był zastępcą dyrektora ds. nauki. Obecnie kieruje Zakładem Psychologii i Promocji Zdrowia Psychicznego. Jest także pracownikiem naukowym Akademii Pedagogiki Specjalnej oraz przewodniczącym Rady ds. Akredytacji przy Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.**

Od Autora

Bo nie ma rzeczy tak podłych na ziemi,
Aby nie mogły stać się przydatnemi;
Ni tak przydatnych, aby zamiast służyć,
Nie zaszkodziły pod wpływem nadużyć.

William Szekspir, *Romeo i Julia*, **akt 2**
(tłum. Józef Paszkowski)

Tak jak na przełomie XIX i XX wieku królowała na świecie era nerwic, tak na przełomie XX i XXI stulecia zapanowała era uzależnień. Siłą napędową uzależnień stało się tempo życia, ucieczka od nieakceptowanych stanów emocjonalnych, poszukiwanie szybkiej przyjemności i natychmiastowej gratyfikacji oraz trudność w kontrolowaniu impulsów. Od strony biologicznej przyczyny zachowań związanych z uzależnieniami można dopatrywać się w nieprawidłowym funkcjonowaniu tzw. układu nagrody w mózgu. Obserwując uważnie to, co w ostatnich latach dzieje się wokół nas, łatwo zauważyć, że coraz więcej naszych zachowań przybiera charakter nałogowy, a więc chorobowy, i tym samym wpływa niekorzystnie na różne sfery naszego życia. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz wszelkie inne „zależności" odgrywają w naszej cywilizacji coraz większą rolę i pociągają za sobą coraz więcej ofiar. Najbardziej podatne na uzależnienia są osoby, które mają, najczęściej nieuświadomiony, deficyt niektórych umiejętności życiowych i którym określona substancja lub zachowanie pomaga chwilowo, i niestety tylko pozornie, te deficyty niwelować.

Najwięcej miejsca poświęciłem w tej książce alkoholowi, głównie dlatego, że tak bardzo jest obecny w naszym codziennym życiu. Mechanizmy rządzące uzależnieniami są jednak bardzo podobne, i na przykładzie uzależnienia od alkoholu starałem się ułatwić zrozumienie takich zjawisk, jak lekomania (w tym dość powszechne uzależnienie od benzodiazepin), narkomania oraz mało znane i z pozoru niewinne uzależnienia, jakimi są patologiczny hazard, pracoholizm, uzależnienie od zakupów, seksoholizm, żarłoczność (obżarstwo), czy też

niestety coraz częściej występujące uzależnienie od komputera i sieci (uzależnienie od Internetu, czyli siecioholizm). Podejrzewam, że większość z nas mogłaby przyznać się do jakiegoś uzależnienia, gdyby tylko zastosowała do siebie sens zawarty w powiedzeniu: „Nigdy nie wiesz, od czego jesteś uzależniony, dopóki sobie tego nie odmówisz"[1].

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że osoby uzależnione, wbrew pozorom, są najczęściej bardzo nieszczęśliwe i samotne. Osoby te nie wierzą, że ich życie może się zmienić na lepsze. Bardzo często nie widząc szansy na poradzenie sobie z uzależnieniem, myślą nawet o śmierci, która mogłaby rozwiązać ich problemy. Nie są w stanie wyobrazić sobie, że rozwój uzależnienia można zatrzymać i być pomimo wszystko szczęśliwym, mieć przyjaciół i żyć godnie. Na pytanie, jak to zrobić, staram się odpowiedzieć w tej właśnie książce. Odkrywa ona przed Czytelnikiem nie tylko podstawową wiedzę na temat uzależnień oraz sposobów, jak z nimi można wygrać, ale również, mam nadzieję, pobudza do refleksji nad własnym postępowaniem i daje nadzieję na to, że zmiana sytuacji zależy, w istotnym stopniu, od każdego z nas. Uzyskanie wiedzy ułatwi nam odkrycie zagrożenia lub uzależnienia u siebie czy u kogoś bliskiego oraz pomoże zrozumieć mechanizmy, które rządzą uzależnieniami. Umożliwi ono także podjęcie bardziej skutecznych działań, których efektem będzie zatrzymanie choroby. Należy jednak pamiętać, że sama tylko wiedza nie zastąpi określonych działań naprawczych prowadzonych pod okiem kogoś, kto wie, jak sobie z konkretnym uzależnieniem można poradzić. Posiadanie wiedzy może jedynie zachęcić do poszukiwania korzystnych rozwiązań, w tym do podjęcia leczenia, oraz może te działania wspomagać.

Książka ta adresowana jest zarówno do osob, które doświadczają osobiście skutków uzależnienia bądź stykają się z problemem alkoholizmu lub innych uzależnień wśród bliskich, przyjaciół czy też znajomych, jak i do tych wszystkich, którzy w ramach wykonywania swoich zawodowych obowiązków mają kontakt z osobami uzależnionymi (lekarze, psychologowie, terapeuci, nauczyciele, osoby duchowne, policjanci, kadra kierownicza i inni).

Po to, aby nie bać się uzależnień, mniej cierpieć z ich powodu oraz umieć udzielać pomocy w sposób właściwy, należy zjawiska te możliwie dokładnie poznać. Temu właśnie celowi służy niniejsza książka. Wiele spośród zawartych w niej przemyśleń jest wynikiem moich trwających ponad 35 lat kontaktów zarówno z osobami uzależnionymi, jak i z ich bliskimi, a także własnych doświadczeń w radzeniu sobie z uzależnieniem od nikotyny.

Moje poprzednie książki na temat uzależnienia od alkoholu oraz innych uzależnień spotykały się wprawdzie z dużym zainteresowaniem, jednak docierały niestety tylko do dość wąskiego grona osób skupionych głównie wokół lecznictwa odwykowego, ruchów samopomocowych czy organizacji trzeźwościowych.

[1] *Trzeźwe myśli,* **Media Rodzina, Poznań 1996, 124.**

Tym razem, dzięki renomowanemu i bardzo popularnemu wydawcy, jakim jest Media Rodzina, oraz dzięki Wydawnictwu Edukacyjnemu PARPAMEDIA, książka ta ma szansę stać się znacznie bardziej dostępna i znaleźć się w każdej prawie księgarni. Mam nadzieję, że dzięki temu przyczyni się do uratowania życia niejednej osobie.

Po przeczytaniu proponuję dyskretnie podrzucić ją komuś, komu dobrze życzymy, a jednocześnie podejrzewamy o uzależnienie. To może tej osobie pomóc!!!

Kończąc, chciałbym przyznać się jeszcze do pewnego woluntaryzmu. Dodatkowym i zupełnie pobocznym celem, jaki przyświecał mi podczas pisania tej książki, była bowiem chęć przypomnienia Czytelnikom niektórych ważnych wydarzeń z naszej historii, osób które w nich uczestniczyły, a także dokonań ludzi zasłużonych nie tylko dla działań trzeźwościowych, ale również dla polskiej oraz światowej nauki, kultury i sztuki.

Zanim rozpoczniemy wspólną wędrówkę po meandrach kolejnych uzależnień, czuję się w obowiązku zaspokoić ciekawość niektórych Czytelników. Bardzo często podczas spotkań, na które bywam zapraszany, powtarza się bowiem pytanie: „Co zadecydowało o tym, że w swoim zawodowym życiu zajął się pan pomaganiem alkoholikom i innym osobom uzależnionym?" Często odnoszę wrażenie, że osoba zadająca to pytanie nie tyle chce wiedzieć „co zadecydowało", ile krępuje się zapytać mnie wprost: „Czy jest pan alkoholikiem?" Słysząc takie pytanie, odpowiedziałbym wówczas bez zastanowienia: „Niestety nie, chociaż w swoim czasie czyniłem w tym kierunku poważne starania". Stąd uprzedzając podobne pytanie ze strony Czytelników tej książki, postaram się odpowiedzieć na nie nieco szerzej już na samym wstępie.

Kiedy w początkach lat 70. rozpoczynałem swoje zawodowe życie, słyszało się tylko o alkoholizmie, który i tak miał według Lenina „zniknąć wraz z przeżytkami ustroju kapitalistycznego". O narkomanii nie mówiło się, bowiem takie zjawisko nie miało prawa istnieć w socjalistycznym kraju dążącym do komunizmu, a o innych przypadłościach, które dzisiaj nazywamy uzależnieniami, nie było słychać jeszcze przez wiele kolejnych lat. Ale zacznijmy od początku. W moim rodzinnym domu alkohol gościł jedynie podczas większych uroczystości i nie pamiętam, żeby ktokolwiek przedawkował. W najbliższej rodzinie i wśród przyjaciół rodziców nie było również osób z problemem alkoholowym. Z kolei, rozpoczynając pracę jako lekarz, mogłem przecież wybrać taką specjalność, która pozwoliłaby mi na znacznie łatwiejsze i wygodniejsze życie. Odrzucałem jednak różne, czasami bardzo ciekawe propozycje, i konsekwentnie, jak gdyby na przekór zostawałem ze „swoimi" alkoholikami. Trwałem przy nich, pomimo że przez wiele lat mojej pracy lekarze zatrudnieni w „odwyku" traktowani byli przez innych kolegow-lekarzy jako specjaliści gorszej kategorii, a do tego niezbyt potrzebni, bo zajmujący się nie tylko „złymi", ale także chorującymi „na własne życzenie" łudź-

mi. W tym miejscu muszę z przykrością stwierdzić, że przez kolejne lata poglądy lekarzy na temat osob uzależnionych, a szczególnie uzależnionych od alkoholu, i znajomość tej problematyki nie uległy istotnym zmianom.

Myślę, że duży wpływ na mój życiowy wybór miała zarówno atmosfera rodzinnego domu, który był otwarty na pomaganie innym, jak i miejsce, w którym spędziłem świadome dzieciństwo. Urodziłem się w czasie wojny, na Kresach Wschodnich, w Mickiewiczowskim Nowogródku. Po wojnie losy rzuciły moją rodzinę (rodziców, młodszą siostrę i mnie) do Warszawy. Zamieszkaliśmy na Pradze, na Szmulkach, słynnych głównie z szemranego towarzystwa. Tu byłem ministrantem, tu chodziłem przez kilka miesięcy do przedszkola prowadzonego przez siostry zakonne, tu skończyłem podstawówkę i ogólniak. Również tutaj po raz pierwszy w życiu zapaliłem papierosa, spróbowałem, jak smakuje alpaga oraz zapadłem w głęboki sen po spożyciu mieszanki kolorowych, słodkich wódek w towarzystwie moich szkolnych i podwórkowych kolegów. Zdarzyło się to wszystko pomimo ogromnych starań mojej Mamy o to, żebym nie wpadł w złe towarzystwo. Początkowo chciałem pójść w ślady Rodziców i zostać prawnikiem. Najczęściej myślałem o adwokaturze, głównie dlatego, żeby bronić krzywdzonych ludzi. Jednocześnie wiedziałem od Ojca, że zanim zdecydował się na studia prawnicze na Uniwersytecie Stefana Batorego w Wilnie, rozważał podjęcie studiów medycznych. Chyba jednak dobrze się stało, bo gdyby nie wstąpił na Wydział Prawa, to pewnie nie poznałby mojej wspaniałej Mamy, która przyjechała na studia z niezbyt odległego Białegostoku. Ale wracając do moich wyborów, to decyzję o swojej przyszłości musiałem podjąć już w wieku 16 lat (szkołę kończyłem o rok wcześniej, bo I i II klasę podstawówki zaliczyłem w ciągu jednego roku). Do ostatecznej decyzji dojrzewałem jednak dość długo. Podjęcie jej było dla mnie szczególnie trudne w sytuacji, kiedy moja nauczycielka od matematyki widziała mnie na politechnice, polonistka na uniwersytecie, a inni nauczyciele utwierdzali mnie w przekonaniu, że medycyna to dla mnie dobry wybór. Zupełnie przypadkowo (o ile przypadki istnieją), któregoś dnia, w trakcie przeglądania rodzinnego archiwum, wpadł w moje ręce drewniany stetoskop i stara medyczna książka z końca XIX wieku, z której korzystał mój Dziadek Michał. Bardzo mnie ona zainteresowała i być może ten fakt przeważył szalę oraz zadecydował ostatecznie o wyborze studiów medycznych. Nie wiedziałem jednak zupełnie, jaką wybiorę specjalność. Liczyłem na to, że w trakcie studiów zdobędę podstawową wiedzę o wszystkich chorobach oraz o sposobach ich leczenia, a wyboru specjalności dokonam w przyszłości. Zaplanowałem nawet, zaraz po ukończeniu studiów, poświęcić się na jakiś czas anatomii patologicznej, żeby podczas sekcji zwłok poznać słabe punkty diagnozy lekarskiej. Tak też zrobiłem, ale po paru miesiącach przyglądania się z bliska pracy anatomopatologów doszedłem do wniosku, że nie tędy droga, a moje miejsce jest przy łóżku chorego.

Nigdy bym nie przypuszczał, że po latach wybiorę dziedzinę, na temat której od uczelnianych profesorów nie uzyskałem właściwie żadnej fachowej wiedzy.

Pamiętam natomiast doskonale, jak zupełnie nieświadomie, ale dość sumiennie przygotowywałem się do swojej dzisiejszej pracy i „nadrabiałem" te braki, korzystając z doświadczeń zupełnie innych „profesorów". Dużo czasu spędzałem bowiem w klubie studenckim „Medyk", gdzie po wykładach i ćwiczeniach (czasami także w ich trakcie) można było po cichu wypić coś mocniejszego (przelanego dla niepoznaki do butelki po oranżadzie), pośpiewać, pożartować i podyskutować z kolegami o niedoskonałościach tego świata. Czasami, w poszukiwaniu przygód, wpadaliśmy do pobliskiego baru-mordowni na dyskusje z jej stałymi bywalcami. Zdarzało się, że bywaliśmy zapraszani przez tych stałych bywalców (dzisiaj sądzę, że większość z nich była alkoholikami) do ich mieszkań. Imponowała im bowiem znajomość ze studentami, którzy już wkrótce mieli stać się lekarzami. Tam spotykałem wystraszone żony naszych najnowszych kolegów od kieliszka i płaczące dzieci przygotowane na kolejną awanturę. Pamiętam, że zamiast uczestniczyc w pijanych dyskusjach, starałem się uspokajać żony i dzieci, tłumacząc im, że tym razem żadnych awantur nie będzie. W taki sposób dowiadywałem się, jak wygląda od środka życie rodzinne alkoholików i zdobywałem kolejne stopnie wtajemniczenia w świat alkoholizmu. Wówczas zupełnie nie miałem pojęcia, że zdobywane wtedy doświadczenia mogą mi się kiedykolwiek przydać w życiu zawodowym.

Tu nasuwa mi się bardzo smutna refleksja, bowiem jak się później okazało, części moich „medykowych" kolegów i towarzyszy tych wypraw niestety nie opuściła młodzieńcza fantazja. Nie potrafili rozstać się z alkoholem przez wiele kolejnych lat po ukończeniu studiów i w efekcie uzależnili się. Niektórzy już nie żyją, innych spotykam i widzę, jak cierpią. Na szczęście innie i wielu moim przyjaciołom udało się w odpowiednim momencie przejrzeć na oczy.

Na III roku studiów, tak jak wielu moich najbliższych kolegów, byłem zdecydowany zostać chirurgiem, bo uznaliśmy, że to taki prawdziwie męski i ciekawy zawód. Chodziłem więc na ostre dyżury do Szpitala Praskiego, gdzie w ambulatorium i na izbie przyjęć kłębiły się tłumy pijanych „stłuczków". Dzięki zdobytym wcześniej w mordowni doświadczeniom umiałem dogadać się z tym towarzystwem. Czasami bywałem niezmiernie dumny z tego, że mogłem „trzymać haki" podczas operacji Na IV roku, po zetknięciu się z psychiatrią zmieniłem zdanie. Uznałem, że to zbyt proste rozciąć skórę, zobaczyć, co się zepsuło, naprawić i z powrotem zaszyć. Doszedłem do wniosku, że zajrzeć do głowy, a szczególnie do duszy człowieka i naprawić to, co się tam „zacięło", jest znacznie trudniej. Wkrótce to właśnie stało się moim zawodowym wyzwaniem.

Żeby posmakować dorosłości i samodzielności, na dwuletni staż podyplomowy wyjechałem do Nysy koło Opola. Tam nauczyłem się samodzielnego podejmowania decyzji i zobaczyłem, jak wygląda od podszewki praca lekarza. Z racji zainteresowania psychiatrią udało mi się trochę więcej czasu spędzić na neurologii. Przez parę miesięcy pełniłem nawet z duszą na ramieniu obowiązki ordynatora oddziału, kiedy pani ordynator zachorowała. Wspierał mnie wówczas dyrek-

tor szpitala — ginekolog, który zlecając mnie, lekarzowi-stażyście wykonywanie obowiązków ordynatora oddziału neurologicznego, mówił: „W razie problemów, kolego — walcie do mnie". Z możliwości tej jednak nie korzystałem, a wyniki leczenia miałem nie gorsze niż pani ordynator. Tam po raz pierwszy miałem okazję przekonać się, jak wyglądają „wyrazy wdzięczności" ze strony pacjentów, a szczególnie ich rodzin. Pamiętam, jak ktoś z rodziny pacjenta usiłował mi wcisnąć banknot 2000 zł (zarabiałem miesięcznie 1400 zł), żebym „specjalnie" zaopiekował się jego krewną czy krewnym. Odebrałem taką propozycję jako obrazę, ale tłumaczyłem grzecznie, że wszystkimi opiekuję się jednakowo i nie chcę pieniędzy. Krewny napierał, a ja nie umiejąc stanowczo odmówić, uciekałem od jego wyciągniętej ręki z banknotem wokół swojego biurka. Na szczęście do gabinetu weszła pielęgniarka i banknot szybko zniknął w kieszeni tego pana. Później, aby nie narażać się na podobne sytuacje, bardzo pilnowałem, żeby rozmawiać z rodzinami w obecności pielęgniarki. Podczas tej pracy lekarza neurologa szczególne wrażenie zrobił na mnie zgon dosyć młodego pacjenta, który w trakcie alkoholowego ciągu doznał wylewu krwi do mózgu i trafił na nasz oddział. Bardzo przeżyłem jego śmierć i to, że nie mogliśmy mu pomóc.

Tymczasem mój staż powoli zbliżał się ku końcowi i musiałem zadecydować, co chcę robić dalej. Wprawdzie przez okres pobytu w Nysie trochę się tam zadomowiłem, z paroma osobami zaprzyjaźniłem, a nawet miałem szansę na przydział kawalerki, stały etat i otwarcie specjalizacji z neurologii, jednak ciągnęło mnie do Warszawy.

Po powrocie do Warszawy rozpocząłem specjalizację z psychiatrii w Szpitalu Psychiatrycznym w Drewnicy koło Warszawy. Mogłem tam zobaczyć z bliska, jak wygląda „prawdziwa" psychiatria i w jakich warunkach oraz w jaki sposób leczeni są chorzy psychicznie. Dość szybko zbuntowałem się przeciwko lekom jako panaceum na kłopoty z psychiką i zainteresowałem się psychoterapią, która wydawała mi się znacznie bliższa i odpowiadała moim poglądom na sposoby skutecznego pomagania ludziom. Nawiązałem kontakt z propagatorem psychiatrii humanistycznej doc. Kazimierzem Jankowskim[1]' oraz z dr. Janem Malawskim, który kierował wówczas ośrodkiem leczenia nerwic w Rasztowie. Od czasu do czasu odwiedzałem ten ośrodek, żeby przekonać się, na czym polega psychoterapia. Wówczas utwierdziłem się w przekonaniu, że wielu osobom można pomóc dobrym słowem i że działa ono często lepiej niż lek. W Drewnicy po raz pierwszy jako przyszły lekarz psychiatra zetknąłem się z alkoholikami, którzy zgłaszali się po pomoc z objawami ostrej psychozy alkoholowej albo „w dygocie", w celu przerwania ciągu picia. Koledzy lekarze nie przepadali, delikatnie mówiąc, za takimi pacjentami, ja jednak nie odwracałem się od nich

2 Doc. Kazimierz Jankowski (ur. 1931) — psychiatra i psychoterapeuta, od 1979 roku w Stanach Zjednoczonych, autor książek: *Hipisi w poszukiwaniu ziemi obiecanej* **(1972),** *Od psychiatrii biologicznej do psychiatrii humanistycznej* **(1975),** *Mój Sambhala* **(1978).**

z obrzydzeniem, nie uciekałem od tych często brudnych, bełkocących i agresywnych ludzi, tylko starałem się ich wysłuchać i pomóc im, w miarę swoich możliwości. Szybko też okazało się, że potrafiłem znalezć z nimi wspólny język.

Po dwóch latach w poszukiwaniu szansy na dalszy rozwój zawodowy przeniosłem się do Instytutu Psychoneurologicznego (dzisiaj Instytut Psychiatrii i Neurologii), gdzie dalej uczyłem się psychiatrii. Wkrótce po podjęciu pracy w Instytucie los sprawił, że szukając możliwości dorobienia paru groszy na utrzymanie siebie oraz świeżo poślubionej i studiującej wówczas w Akademii Sztuk Pięknych żony Małgorzaty, podjąłem dodatkową pracę na części etatu w Poradni Odwykowej przy ul. Sobieskiego 112. W Instytucie w wolniejszych chwilach starałem się odwiedzać sąsiednią klinikę i przysłuchiwać się badaniu pacjentów przez prof. Jana Jaroszyńskiegc Wkrótce uzyskałem specjalizację z psychiatrii — najpierw pierwszego stopnia, a później drugiego. Następnie dorobiłem specjalizację z seksuologii, studia podyplomowe w zakresie resocjalizacji i profilaktyki społecznej na Uniwersytecie Warszawskim oraz obroniłem rozprawę doktorską. Wprawdzie prof. Stanisław Dąbrowski[4], kierownik III Kliniki Psychiatrycznej, w której byłem adiunktem, sugerował mi dalszą drogę naukową, tzn. habilitację, jednak uznałem, ze codzienna praktyczna praca z pacjentami jest bardziej pożyteczna i znacznie ciekawsza.

Podjąwszy pracę w Poradni Odwykowej, rozpocząłem moją życiową przygodę z alkoholikami. Po półgodzinnym „przeszkoleniu" otrzymałem do dyspozycji gabinet i zgodnie ze wskazówkami kierowniczki poradni, zacząłem samodzielnie przyjmować pacjentów, wyjaśniając im, jak bardzo szkodzi ich zdrowiu częste spożywanie alkoholu oraz zalecałem systematyczne przyjmowanie anticolu. Po powrocie do domu wertowałem różne książki, żeby dowiedzieć się jak najwięcej, na co jeszcze i w jaki sposób szkodzi alkohol, aby później postraszyć tą wiedzą pacjentów. Tak wówczas wyglądało ambulatoryjne leczenie alkoholików. Leczenie stacjonarne polegało z kolei na wielomiesięcznym przetrzymywaniu alkoholika w szpitalu, wysyłaniu go do pracy w ramach tzw. ergoterapii, a zakończeniem „kuracji" była „wszywka", czyli implantacja esperalu. Ponieważ efektów moich wysiłków nie było specjalnie widać, wielokrotnie nosiłem się z myślą o rezygnacji z tej, jak wówczas mi się wydawało, beznadziejnej pracy. Jednak dzięki niej coraz częściej dopuszczałem do siebie myśl, że alkoholizm jest prawdziwą chorobą. Wkrótce uświadomiłem sobie, jak straszna to choroba i jak trudno jest pomóc alkoholikowi. Bardzo często męczyło mnie poczucie bezradności, bezsilności beznadziejności. Na szczęście co jakiś czas pojawiały się drobne powody do satysfakcji, bo np. po jakimś okresie przyjmowania anticolu i utrzymywa-

[3] **Prof. Jan Jaroszyński (1916-1993) — specjalista psychiatra, doskonały diagnosta i klinicysta, wieloletni kierownik I Kliniki Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii.**

[4] **Prof. Stanisław Dąbrowski — wieloletni krajowy specjalista ds. psychiatrii, dyrektor Instytutu Psychiatrii i Neurologii w latach 1973-1991.**

nia abstynencji przychodził pacjent z uśmiechniętą żoną i pogodnym dzieckiem. Zdarzało się także, że miałem wyrzuty sumienia, bo nie potrafiłem wytłumaczyć pacjentowi, jak bardzo szkodzi mu alkohol. Brałem wówczas na siebie winę za to, że wracał do picia. Kiedy indziej byłem zły na pacjenta o to, że nie zastosował się do moich wspaniałych i niezwykle mądrych wskazówek, bo w tym dopatrywałem się przyczyn jego powrotu do picia. Musiało upłynąć wiele czasu, zanim ogłosiłem swoją bezsilność wobec takich sytuacji i zanim poznałem granicę swoich lekarskich możliwości. Najgorsza w tym wszystkim była świadomość, że tak na dobrą sprawę to nie mam do kogo zwrócić się z prośbą o radę. Nie miałem niestety swojego Mistrza. Wprawdzie od czasu do czasu udawało mi się spotkać z dr. Tadeuszem Kulisiewiczem który pracował w jednej z warszawskich poradni odwykowych, i posłuchać jego poglądów na temat leczenia alkoholizmu, to jednak cały czas miałem poczucie braku oparcia. Na szczęście w miarę upływu kolejnych miesięcy i lat coraz częściej spotykałem osoby, które dzięki mojej perswazji (tak wówczas myślałem) i anticolowi powstrzymywały się od picia. To spowodowało, że moment rezygnacji z pracy w poradni odwykowej odkładałem na później.

Zbliżała się połowa lat 70., a ja pomimo paru lat pracy z alkoholikami, do tego w instytucji „wiodącej" w leczeniu zaburzeń psychicznych i alkoholizmu, jakim był i jest nadal Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, nie wiedziałem zbyt wiele na temat leczenia alkoholików (wiedziałem jedynie, że jest anticol, esperal, „ergoterapia" i kluby abstynenta). Niewiele też wiedziałem na temat „prawdziwych" Anonimowych Alkoholików. Literki AA kojarzyły mi się wyłącznie z abstynentami „zaparciuchami" z klubów abstynenckich zwanych klubami AA (Anonimowych Abstynentów, Alkoholików Abstynentów itp.). Jako lekarz psychiatra i asystent w klinice miałem niezbyt satysfakcjonujące doświadczenia z kontaktów z pacjentami alkoholikami, trafiali do mnie bowiem prawie wyłącznie w celu przerwania ciągu lub z objawami ostrej psychozy alkoholowej, a po podreperowaniu zdrowia wracali najczęściej do picia i zgłaszali się wkrótce ponownie z żądaniem lub prośbą o przyjęcie. Moje terapeutyczne oddziaływania, poza podaniem witamin i innych koniecznych leków, polegały nadal na tłumaczeniu pacjentowi, że alkohol szkodzi zdrowiu i zalecaniu przyjmowania anticolu.

Sytuacja zaczęła ulegać pewnym zmianom dopiero wówczas, kiedy to w połowie lat 70. leczenie alkoholików zaczęliśmy wzbogacać psychoterapią, w ramach nowo utworzonego w Instytucie dziennego oddziału odwykowego. Z dużym zainteresowaniem i nadzieją na coś nowego i bardziej sensownego uczestniczyłem w tworzeniu pierwszego tego typu oddziału w tej części Europy. Okres leczenia w nim wynosił 3-4 miesiące. Metody psychoterapii były wzorowane na metodach stosowanych w Klinice Nerwic Instytutu[6]. Niestety, nie uwzględniały one specyfiki

[5] **Tadeusz Kulisiewicz — dr med., neurolog, autor wielu publikacji nt. alkoholizmu oraz książki pt.** *Uzależnienie alkoholowe,* **PZWL, Warszawa 1982.**

[6] **Klinika Nerwic, prowadzona przez prof. Stefana Ledera, powstała w drugiej połowie lat 50. i była jedną z pierwszych, o ile nie pierwszą tego typu placówką w krajach bloku wschodniego.**

uzależnienia od alkoholu. Efekt był taki, że większość pacjentów, pomimo wielomiesięcznej terapii, nie potrafiła zidentyfikować się z alkoholizmem i stosunkowo szybko po wypisie wracała do picia. Na szczęście pojedyncze osoby po przejściu tej psychoterapii zaprzestawały picia. Część z nich odwiedzała mnie w poradni, część spotykałem w klubie byłego pacjenta, który działał przy oddziale.

Na to, że nie rozstałem się z alkoholikami i nie szukałem innej drogi zawodowej, wpłynęły, jak dzisiaj sądzę, dwa fakty. Z jednej strony atmosfera początków lat 80. i narodowy protest przeciwko ówczesnym porządkom, a z drugiej strony moja przygoda z „prawdziwymi" Anonimowymi Alkoholikami. Na przełomie lat 70. i 80. rozpocząłem współpracę z o. Benignusem Janem Sosnowskim, twórcą Ośrodka Duszpasterstwa Trzeźwości w Zakroczymiu. Kontakty z Zakroczymiem i dostęp do nieoficjalnych danych o wielkości spożycia oraz o rozpowszechnieniu problemów alkoholowych w naszym kraju uświadomiły mi, jak wielkim zagrożeniem dla naszej wolności jest alkohol. Tam też po raz pierwszy usłyszałem i głęboko sobie wziąłem do serca słowa ks. Bronisława Markiewicza : „Polska albo będzie trzeźwa i odrodzi się do godnego życia, albo jej wcale nie będzie". Moje zakroczymskie rozmowy z o. Benignusem oraz ze Stanisławem Akolińskim[8], a w Instytucie z dr. Janem Karolem Falewiczem i Antonim Bielewiczem[11] oraz narastająca we mnie świadomość zagrożenia bytu narodowego przez alkohol stały się kolejnymi bodźcami, a nawet wręcz patriotycznym nakazem do dalszego zajmowania się tymi właśnie problemami. Coraz bardziej utwierdzałem się bowiem w przekonaniu, że pomaganie alkoholikom i szerzenie wiedzy na temat konsekwencji nieumiarkowanego używania alkoholu oraz zagrożeń z tym związanych mogą być moim wkładem w działania przeciwko zniewoleniu i wyniszczeniu narodu. Szczególnej wagi nabrały te działania po 13 grudnia 1981 roku, czyli po delegalizacji Solidarności, kiedy to wielu jej działaczy włączyło się w akcje zmierzające ku otrzeźwieniu narodu, oraz w połowie lat 80. i później, kiedy narodził się ruch „Otrzeźwienie"[11]. W tym okresie dość często odwiedzałem Zakroczym jako wykładowca lub

[7] Ks. Bronisław Markiewicz (1842-1912) — założyciel Zgromadzenia św. Michała Archanioła (wschodniego zakonu Michalitów), beatyfikowany w 2005 roku.

[8] Stanisław Akoliński (1913) — prawnik, działacz trzeźwościowy, autor licznych publikacji o tematyce społecznej.

[9] Dr Jan Karol Falewicz (1927-1995) — prawnik i socjolog, działacz trzeźwościowy, jeden z pionierów badań nad problematyką alkoholową w Polsce, autor wariantu „równi pochyłej", w którym przewidywał, że przy braku odpowiednich działań spożycie alkoholu w Polsce może osiągnąć w 2000 roku poziom 16 1 stuprocentowego alkoholu na jednego mieszkańca.

[10] Antoni Bielewicz — socjolog, badacz problemów alkoholowych, autor krążącego w drugim obiegu raportu z badań: „Sierpniowy apel Kościoła o trzeźwość — reakcje mieszkańców Warszawy i Krakowa" (1985).

[11] Powstały w latach 80. i popierany przez Kościół katolicki ruch wzywający do otrzeźwienia narodowego. Jego animatorami, na terenie Archidiecezji Warszawskiej, byli m.in. Jan Kieniewicz, Krzysztof Byrski i Marcin Przybyłowicz Znaną akcją „Otrzeźwienia" było sierpniowe pikietowanie sklepów monopolowych pod hasłem „Sierpień miesiącem trzeźwości".

żeby wziąć udział w dyskusji na temat zagrożeń, jakie niesie naszemu Narodowi alkohol. Nierzadko w tym samym czasie w sąsiedniej sali, za cichym przyzwoleniem o. Benignusa, odbywało się nielegalne zebranie Solidarności Rolników Indywidualnych. Pamiętam też, jak z wielką ciekawością szedłem wraz z p. Stanisławem Akolińskim na plebanię, na spotkanie z ks. Teofilem Boguckim[12], proboszczem parafii św. Stanisława Kostki na Żoliborzu, żeby umówić się na wykłady o tematyce trzeźwościowej. W okolicy kręcili się „dziwni" panowie, a ja liczyłem po cichu, że przy tej okazji będę mógł poznać osobiście ks. Jerzego Popiełuszkę, który odprawiał wówczas Msze św. za Ojczyznę w kościele, 0 którym nieznany poeta pisał:

Jest takie miejsce w Warszawie,
Gdzie prawda jak ogień plonie.
Tam Honor, Bóg i Ojczyzna,
I polski orzeł w koronie.

W tym samym czasie animatorzy trzeźwościowi z innych regionów Polski na zaproszenie o. Benignusa odwiedzali regularnie Zakroczym, a ja starałem się im wówczas uświadomić wagę alkoholowego zagrożenia dla naszej przyszłości oraz to, jak istotna, dla odzyskania wolności, jest działalność zmierzająca ku narodowemu otrzeźwieniu. Często jeździłem tam na sobotę oraz na niedzielę 1 na prośbę o. Benignusa prowadziłem przez całe dni wykłady. Chcąc pogodzić potrzebę działalności trzeźwościowej z potrzebą bycia z najbliższymi, niejednokrotnie zabierałem ze sobą żonę i dzieci, z którymi w przerwie obiadowej szedłem na spacer po Zakroczymiu i okolicach. Do dzisiaj moje dorosłe już dzieci, Dorota i Miłosz wspominają nasze wspólne weekendowe podróże do Zakroczymia i dreszczyk podniecenia, jaki im towarzyszył, kiedy po godz. 19.00 leżały cichutko, schowane pod siedzeniami, a do samochodu w okresie stanu wojennego zaglądał żołnierz podczas przejazdu przez punkt kontrolny na granicy Warszawy.

Mniej więcej w podobnym czasie, bo w marcu 1980 roku, rozpoczęła się moja przygoda ze wspólnotą Anonimowych Alkoholików. Wtedy, wraz z grupą swoich byłych i aktualnych pacjentów oraz z kolegami terapeutami z Zespołu Leczenia Odwykowego (ZLO) w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, którego od niedawna byłem szefem, wybrałem się na uroczyste obchody 25-lecia Poznańskiego Stowarzyszenia „Klub Abstynenta". Uroczystości odbywały się w sali NOT i tam właśnie, po raz pierwszy w życiu zobaczyłem ludzi, którzy zabierając głos, przedstawiali się, dodając do swojego imienia słowo „alko-

[12] **Ks. prałat Teofil Bogucki (1908-1987) — od 1974 r. proboszcz parafii św. Stanisława Kostki, bardzo chronił i wspierał swojego wikarego ks. Jerzego Popiełuszkę; podczas wojny — kapelan Armii Krajowej.**

holik". Zrobiło to wówczas na mnie ogromne wrażenie, bowiem natychmiast stanęły mi przed oczami liczne (i przykre dla mnie) sytuacje, z jakimi spotykałem się dość często podczas prowadzenia zajęć terapeutycznych ze swoimi pacjentami. Podczas tych zajęć próbowałem wielokrotnie zachęcić ich, a nawet nakłonić do powiedzenia o sobie głośno, że są alkoholikami. Pacjenci jednak, zamiast wykorzystać okazję do „odczarowania" tego słowa, woleli usłyszeć najbardziej obrażliwe epitety i robili wszystko, żeby nawet przypadkowo nie użyć w stosunku do siebie strasznego słowa alkoholik. Wielu pacjentom dawałem spokój, widząc, jak bardzo to jest dla nich trudne i z jak wielkimi emocjami się wiąże. Niejednokrotnie obawiałem się nawet, że za chwilę któryś z nich dostanie zawału serca lub wylewu krwi do mózgu. Uczestnicząc w poznańskim spotkaniu i słuchając tych ludzi, nie wiedziałem jeszcze, że biorę udział, po raz pierwszy w życiu, w otwartym spotkaniu (mityngu) wspólnoty Anonimowych Alkoholików, zaś przedstawianie się swoim imieniem z dodatkiem słowa „alkoholik" jest podczas takich spotkań zachowaniem naturalnym, i jak się później dowiedziałem, ma swój ściśle określony cel. Dowiedziałem się też wówczas, że podobne spotkania odbywają się w Poznaniu od kilku lat, że są tam już dwie grupy oraz że spotyka się grupa AA w Będzinie.

Patrząc na te wydarzenia z perspektywy, jestem przekonany, że zarówno podjęcie współpracy z Ośrodkiem Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu oraz rozmowy z działaczami trzeźwościowymi, jak i przyjazd do Poznania oraz zarażenie się ideą AA zadecydowały o tym, że udało mi się pomyślnie pokonać zawodowy zakręt. Przeżywałem wówczas dość trudne chwile. Byłem sfrustrowany kilkuletnią i niezbyt satysfakcjonującą mnie pracą z alkoholikami, a nawet myślałem o rezygnacji z tej pracy. Ponieważ tak łatwo się nie poddaję, poszukiwałem w swojej pracy nowych rozwiązań, starając się w ten sposób zagłuszyć nieprzyjemne emocje. Z chwilą kiedy uświadomiłem sobie, że jako lekarz mogę pomagać alkoholikowi tylko do pewnego momentu, zacząłem po omacku i kierując się intuicją przygotowywać nowy programu terapeutyczny, w którym bardzo ważną rolę miał odegrać jeden z moich niepijących od paru lat pacjentów — Ryszard Ż. Tak więc, kierując się intuicją — o mało co nie wymyśliłem czegoś zbliżonego do AA. Doszedłem bowiem do wniosku, że alkoholik z paroletnim doświadczeniem w utrzymywaniu abstynencji będzie umiał skutecznie wesprzeć moje terapeutyczne działania i pomóc moim raczkującym pacjentom alkoholikom w zrozumieniu choroby poprzez podzielenie się własnym doświadczeniem. Przygotowaliśmy więc wstępny zarys nowego programu terapeutycznego (opartego na edukacji, jodze i treningu autogennym) i zacząłem szukać chętnych do uczestniczenia w nim, aż tu nagle... przyszło zaproszenie do Poznania, które jak się później okazało, odmieniło moje plany i wywarło tak poważny wpływ na moje dalsze życie zawodowe.

Słuchając wypowiedzi uczestników poznańskiego spotkania, zorientowałem się szybko, że wymyślanie przez nas nowego programu to nic innego jak tylko wyważanie otwartych już drzwi. Okazało się wkrótce, jak wspomniałem, że

uczestniczę w otwartym spotkaniu wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Podjąłem wówczas bardzo ważną dla mojej (i nie tylko) przyszłości decyzję. Uznałem, że w tej sytuacji powinienem zaryzykować, zrezygnować z eksperymentowania z naszym nowym programem terapeutycznym, poznać bliżej to, co dzieje się w środowisku poznańskich alkoholików, a następnie, jeśli przekonam się do tych działań, możliwie szybko przenieść je do swojego oddziału w Warszawie. Wkrótce okazało się, że większych trudności z tym nie ma, bowiem organizatorzy przekazali nam trochę materiałów informacyjnych, a na dodatek nowa forma spodobała się również kilku moim pacjentom. Po powrocie do Warszawy zaczęło się intensywne zbieranie wszelkich dostępnych w owym czasie materiałów polskojęzycznych, tłumaczenie niemieckojęzycznych tekstów AA (m.in. Wielkiej Księgi) i dzięki temu, już pod koniec maja 1980 roku (27), mógł odbyć się na moim oddziale pierwszy mityng czwartej na terenie Polski grupy AA, która przyjęła nazwę „Odrodzenie". Ponieważ kolejny mityng był już mityngiem zamkniętym, otworzyłem tylko drzwi do oddziału dziennego (był zamykany o 15.00), poszedłem do swojego gabinetu i tam czekałem na jego zakończenie. Kolejne spotkania wymagały również otwarcia oraz zamknięcia przeze mnie oddziału. Wychodziłem więc około 15.00 z pracy i na 17.00 wracałem, żeby „robić za odźwiernego". Dość szybko uświadomiłem sobie jednak, że na dłuższą metę tak być nie może i postanowiłem zaryzykować. Zostawiłem więc w portierni kartkę z trzema nazwiskami i powiedziałem, że jeśli zgłosi się któryś z tych panów, to można mu wydać klucz od oddziału. Kiedy o tym dowiedzieli się koledzy z kliniki, uznali, że „Woronowicz chyba zwariował" i czekali tylko, aż któregoś dnia „alkoholicy wszystko mu wyniosą z oddziału, łącznie z historiami choroby i lekarstwami". Te czarne proroctwa nie spełniły się, grupa spotyka się do dnia dzisiejszego i jak do tej pory nic nam jeszcze nie zginęło.

Do końca 1980 roku grupa „Odrodzenie" krzepła na terenie Instytutu, ale już w następnym roku jej uczestnicy zaczęli poszukiwać nowych miejsc na podobne spotkania. Idea AA była jednak nieznana wśród profesjonalistów i budziła ich obawy, tak więc próby założenia kolejnych grup AA w paru warszawskich poradniach odwykowych przez wiele miesięcy nie udawały się z powodu obaw kierowników tych placówek o to, czym mogą się skończyć samodzielne i niekontrolowane spotkania alkoholików. W 1982 roku pojawiła się idea integracji polskiego ruchu AA. Do tego celu wykorzystaliśmy kolejną Ogólnopolską Konferencję Klubów Abstynenckich, którą w połowie listopada zorganizował Instytut Psychiatrii i Neurologii. Uczestnicząc aktywnie w organizowaniu tej konferencji, zaprosiliśmy na nią przedstawicieli grup AA z całej Polski. Przedstawiciele kilkunastu grup spotkali się oddzielnie i powołali Tymczasową Krajową Służbę Anonimowych Alkoholików. Muszę przyznać, że uczestnicząc w tych wydarzeniach, nie spodziewałem się, że ta idea zakreśli wkrótce tak szeroki krąg. W 1984 roku wspieraliśmy (jako Instytut) odbywający się w Poznaniu pierwszy Ogólnopolski Zjazd Wspólnoty AA. Wiosną 1986 roku pojawiły się pierwsze, za-

akceptowane przez Biuro Służb Światowych AA (GSO), pozycje literatury. Na mój adres w Instytucie Psychiatrii i Neurologii przesłano, przekazane w darze dla wspólnoty AA w Polsce — 500 egzemplarzy autoryzowanego przekładu *Living Sober (Zycie w trzeźwości).* Odbiór „podejrzanych", amerykańskich wydawnictw w Urzędzie Celnym, bez opłacania cła i bez podejrzeń o działalność „wywrotową", był możliwy dzięki temu, że dostarczyłem tam dokument z podpisem dyrektora Instytutu poświadczający, że są to materiały terapeutyczne, które będą wykorzystywane do leczenia moich pacjentów z oddziału. Podobną metodę zastosowałem w grudniu tego samego roku, odbierając 1000 polskojęzycznych egzemplarzy broszury *44 pytania,* podarowanych nam przez wspólnotę AA z Finlandii.

Wielokrotnie jeszcze miałem okazję wspierania moich byłych pacjentów, którzy z wielkim sercem zaangażowali się w organizowanie wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce, i nie mam pewności, czy w dniu dzisiejszym nadal zajmowałbym się pomaganiem alkoholikom, gdyby nie moja przygoda z tą wspólnotą. Wątpię też, czy byłbym w stanie zrozumieć, na czym polega istota alkoholizmu i innych uzależnień oraz ich leczenia, gdyby nie to, że poświęciłem niezliczoną ilość godzin na uczestniczenie w otwartych mityngach AA.

Później zobaczyłem, jak wyglądają mityngi AA, Al-Anon, Alateen i DDA w Stanach Zjednoczonych oraz w jaki sposób program 12 kroków jest wykorzystywany w pracy ośrodków zajmujących się profesjonalną terapią uzależnień. Było to możliwe dzięki życzliwości wielkiego przyjaciela Polaków, a jednocześnie wielkiego fana wspólnoty Anonimowych Alkoholików, pastora amerykańskiego Kościoła episkopalnego Roberta Gamble'a, który umożliwił w 1986 roku mnie i moim paru kolegom odwiedzenie kilku ośrodków terapeutycznych w Stanach Zjednoczonych. To stypendium pozwoliło mi na skonfrontowanie własnych doświadczeń z doświadczeniami amerykańskich kolegów, a w efekcie na uporządkowanie dotychczasowych przemyśleń. Zobaczyłem też, jak powinno wyglądać prawdziwe leczenie osób uzależnionych. Przy okazji przekonałem się, że intuicja mnie nie zawodziła. Zdobyte podczas tego stypendium oraz kolejnych zagranicznych szkoleń doświadczenia pozwoliły mi na pełniejsze wykorzystywanie w pracy zawodowej tego, co daje program 12 kroków. Po powrocie z wizyty w Stanach Zjednoczonych, jesienią 1986 roku, zmieniłem prawie natychmiast program terapeutyczny oddziału, wprowadzając do niego w znacznie szerszym zakresie elementy modelu Minnesota opartego na filozofii AA, rozkład zajęć wzorowany na tym, jaki widziałem w Ośrodku Hazelden[13]. Starałem się też rozpowszechniać tę ideę w Polsce. Było to o tyle łatwiejsze, że w 1984 roku powierzono mi funkcję kierownika podzespołu ds. Lecznictwa Odwykowego w Krajowym Nadzorze Specjalistycznym w dziedzinie Psychiatrii. W imie-

[13] **Założony w 1949 roku w stanie Minnesota (USA) ośrodek leczący uzależnienia w oparciu o psychoterapię i tzw. model Minnesota.**

niu krajowego specjalisty ds. psychiatrii sprawowałem nadzór nad lecznictwem odwykowym w Polsce. W ramach tego nadzoru wizytowałem liczne placówki lecznictwa odwykowego na terenie Polski i konsultowałem ich programy terapeutyczne. Opowiadałem też kolegom z tych placówek o tym, co widziałem podczas pobytu w Stanach, o zmianach, jakie wprowadziłem po powrocie w swojej pracy w Instytucie, i przekonywałem ich do korzyści, jakie niesie zastępowanie „ergoterapii" połączonej z anticolem i esperalem — oddziaływaniami psychoterapeutycznymi. Niestety, nadzór specjalistyczny, który nie dysponował żadnymi środkami finansowymi, nie miał wówczas większego wpływu na stan lecznictwa odwykowego w poszczególnych województwach. Nasze próby dokonywania zmian polegały wyłącznie na osobistym przekonywaniu pracowników lecznictwa odwykowego do nowych metod leczenia oraz na wysyłaniu pism z zaleceniami wprowadzania zmian do władz wojewódzkich. Pisma te albo były czytane, albo wyrzucane do kosza. Do współpracy z podzespołem zacząłem zapraszać kierowników placówek „z terenu" oraz niepijących alkoholików — przedstawicieli ruchu abstynenckiego, żeby dowiadywać się od nich, co myślą o odwyku poza Warszawą, a jednocześnie poprzez nich przekazywać dalej nowe idee.

W styczniu 1987 roku, poszukując dodatkowych form pomagania osobom uzależnionym od alkoholu, zainicjowałem turnusy terapeutyczne w Ośrodku Szkoleniowo-Rehabilitacyjnym w Strzyżynie i w pierwszych latach ich funkcjonowania spędzałem tam z pacjentami wiele czasu. Turnusy te stały się już legendą, odbywają się do chwili obecnej i uczą korzystania z programu 12 kroków Anonimowych Alkoholików i Al-Anon. W miarę upływu czasu i dzięki swoim codziennym kontaktom z osobami uzależnionymi od alkoholu utwierdzałem się w przekonaniu, że z tak poważną chorobą, jaką jest uzależnienie od alkoholu, można sobie nie tylko poradzić, ale nawet, dzięki psychoterapii i programowi 12 kroków, pomóc pacjentowi wejść w nowe, trzeźwe życie, lepsze jakościowo i dzięki temu przyjemniejsze i znacznie bogatsze. Kiedy słyszałem od czasu do czasu, jak zdrowiejący alkoholicy mówili, że są szczęśliwi z tego powodu, że są alkoholikami, nie wiedziałem początkowo, o czym oni mówią, i bardzo się dziwiłem. Dopiero po pewnym czasie wszystko stało się dla mnie jasne, bo przecież dla tych osób ich uzależnienie oraz związane z nim przykre przeżycia stały się bodźcem do uważnego przyjrzenia się sobie, do lepszego poznania siebie i do dokonania zmian jakościowych w swoim życiu. Gdyby nie choroba najprawdopodobniej nic takiego by nie nastąpiło. Nie darmo Fiodor Dostojewski mawiał: „Bez cierpienia nie zrozumie się szczęścia".

Teraz wiem dobrze, dlaczego pracuję z alkoholikami oraz osobami cierpiącymi z powodu innych uzależnień. Bardzo często powtarzam moim młodszym kolegom — lekarzom i psychologom — że jestem bardzo usatysfakcjonowany swoją pracą, bowiem udało mi się znaleźć taką dziedzinę, w której jako lekarz **mogę pomóc mojemu pacjentowi w tym, aby stał się lepszy i zdrowszy, niż był przed zachorowaniem.** Jednocześnie staram się ich przekonać, że

kontakty z Anonimowymi Alkoholikami i innymi wspólnotami samopomocowymi opartymi na programie 12 kroków poszerzają naszą ofertą terapeutyczną, ponieważ w chwili, kiedy jako lekarze i psychologowie wyczerpiemy swoje możliwości, możemy przekazać pacjenta w ręce ogromnej siły, która pozwoli kontynuować mu rozpoczęte przez nas dzieło. Daje ona wsparcie w powstrzymywaniu się od picia, brania czy kompulsywnych[14] zachowań oraz pomaga osiągać kolejne etapy zdrowienia bez względu na to, w jakim miejscu kuli ziemskiej osoba uzależniona się znajduje.

Nie kryję się z tym, że swoją obecną wiedzę na temat alkoholizmu i pośrednio innych uzależnień zawdzięczam w ogromnym stopniu tym wszystkim alkoholikom — moim cichym i skromnym profesorom, których zawsze z wielkim zainteresowaniem słucham podczas mityngów AA, oraz przyjaciołom z AA, którzy w prywatnych kontaktach uczą mnie od wielu lat, jak należy rozumieć alkoholika i inne uzależnione osoby. To Oni pozwolili mi także znaleźć sens mojej pracy oraz dali odpowiednie narzędzia do jej wykonywania. Moja wdzięczność nie wynika wyłącznie z korzyści, jakie uzyskałem i uzyskuję na gruncie profesjonalnym. Nawet nie zauważyłem, kiedy kontakty z uczestnikami wspólnoty AA oraz to wszystko, czego dowiadywałem się od trzeźwiejących alkoholików, zaczęło przenikać do mojego prywatnego życia. Okazało się na przykład, że *Modlitwa o pogodę ducha* pomaga mi w trudnych sytuacjach życiowych, zaś zrozumienie pierwszego kroku programu ułatwiło mi zaprzestanie palenia i wytrwanie w tym do dnia dzisiejszego, czyli przez kolejne 22 lata, dzięki uznaniu swojej bezsilności wobec nikotyny i codziennemu planowaniu sobie kolejnych 24-godzinnych okresów niepalenia.

Moje osobiste doświadczenia z nikotynizmem oraz zdobyta w opisany wyżej sposób wiedza pomagają mi bardzo w lepszym rozumieniu uzależnień i osób cierpiących z ich powodu.

Po tych może nieco przydługich, ale szczerych zwierzeniach zapraszam do lektury i wspólnej wędrówki po szlakach uzależnień.

Dr n. med. Bohdan T. Woronowicz

Warszawa, sierpień 2008

PS. W tym miejscu chciałbym skorzystać z okazji, żeby serdecznie podziękować mojej Córce Dorocie, która po ukończeniu studiów z psychologii postanowiła zająć się pomaganiem osobom uzależnionym i współuzależnionym. Bardzo się z tego powodu cieszę i jestem przekonany, że wkrótce zostanie świetną terapeutką. To właśnie dzięki Jej cennym uwagom, a szczególnie dzięki dociekliwym py-

[14] **Kompulsje — p. Słownik.**

taniom ta książka stała się znacznie bogatsza. Dorota zmobilizowała mnie do tego, żebym więcej czasu poświęcił na „grzebanie" w literaturze, a swoje własne przemyślenia formułował w sposób bardziej zrozumiały.

Część I

ALKOHOL

Więcej ludzi utonęło w kieliszku niż w morzu.

François de La Rochefoucauld

[1] **François de La Rochefoucauld (1613-1680) — francuski pisarz i filozof.**

Rozdział 1

Mity i prawdy o alkoholu

Nikt, kto sięga po alkohol, nie czyni tego po to, aby zachorować. Pije natomiast dlatego, że oczekuje od alkoholu czegoś dobrego i przyjemnego. Przecież gdyby było inaczej, na pewno starałby się go unikać. Kiedy zapytamy przypadkowo spotkaną osobę, dlaczego używa alkoholu, usłyszymy w odpowiedzi: aby złagodzić stres, aby się odprężyć, aby się uspokoić, aby łatwiej zasnąć, aby dobrze się poczuć, aby chronić się przed depresją (złagodzić jej objawy), aby być śmielszym, aby się pobudzić, aby ugasić pragnienie (najczęściej dotyczy to piwa), aby się dobrze bawić, dla poprawienia apetytu, dla uśmierzenia bólu (np. zęba). Lista powodów sięgania po alkohol jest niezwykle bogata i zawsze słyszymy, że alkohol w czymś pomaga i jest traktowany jako lekarstwo na jakiś problem. Są też osoby, które piją z radości, ze smutku, ze zdenerwowania, żeby się rozgrzać, ale także z obawy przed śmiesznością czy odrzuceniem, aby uzyskać pozycję w grupie rówieśniczej, aby wyrazić bunt (przeciwko rodzicom, władzy itp.), aby zamanifestować przyjaźń (bruderszaft) itd. itp.

Przedstawiona lista jest oczywiście niekompletna, jednak różnorodność odpowiedzi pozwala na podjęcie próby określenia najczęściej spotykanych grup powodów, dla których ludzie sięgają po alkohol. Mamy więc do czynienia z różnymi motywacjami, począwszy od fizjologicznej (zaspokojenie pragnienia, poprawienie apetytu czy uśmierzenie boiu), poprzez psychologiczną (z radości, ze zdenerwowania, dla uspokojenia itp.), aż do socjologicznej (rytuał, naśladownictwo, uleganie naciskom, obawa przed śmiesznością czy odrzuceniem itp.). Można też spotkać osoby pijące w celach manipulacyjnych (otoczenie widzi, że cierpię, więc będzie dla mnie milsze, a agresywne zachowanie czy robienie różnych głupstw będzie łatwiej rozgrzeszone niż na trzeźwo itp.).

W naszym społeczeństwie krąży wiele mitów na temat alkoholu, a wiele osób usiłuje usprawiedliwić swoje picie, dorabiając do niego odpowiednią ideologię. Jaka jest więc prawda? Oto przykłady najczęściej głoszonych mitów i ich konfrontacja z prawdą.

• Kieliszek alkoholu nikomu jeszcze nie zaszkodził.

Kieliszek alkoholu, wypijany sporadycznie, nie powoduje wyraźniejszych zmian w organizmie, jednak kiedy owych „kieliszków" jest coraz więcej lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu — musi w jakimś momencie zaszkodzić.

• Alkohol poprawia sprawność psychofizyczną.

Wykonywane na niezmiernie czułej aparaturze badania psychometryczne wykazują, że nawet po niewielkich dawkach alkoholu reakcje kierowców wydłużają się nawet o 0,3-0,5 s w sytuacji, kiedy czas prawidłowej reakcji u trzeźwego i pełnosprawnego kierowcy mieści się na ogół w granicach 0,5 s.

• Alkohol dodaje sił.

Rzeczywiście, można mieć takie wrażenie, ponieważ poprzez swoje działanie pobudzające alkohol pozwala na krótko zapomnieć o zmęczeniu. Systematyczne picie alkoholu powoduje jednak uszkodzenie zarówno układu nerwowego, jak i mięśniowego, a tym samym osłabienie siły mięśniowej, a nawet zaniki mięśni.

• Mężczyzna jest odporny na alkohol.

Wypicie tej samej ilości alkoholu powoduje, że jego stężenie jest mniejsze w organizmie mężczyzny niż kobiety, nie oznacza to jednak, że mężczyzna może pić bezkarnie. Zdarza się, że przy bardzo podobnym sposobie picia zmiany chorobowe pojawiają się wcześniej u mężczyzny niż u kobiety. Sposób reagowania na alkohol zależy bowiem od indywidualnych cech organizmu, stanu zdrowia, sposobu odżywiania się.

• Alkohol jest lekarstwem na serce.

Najnowsze badania wykazały, że u osób z dolegliwościami sercowymi subiektywna poprawa samopoczucia następująca po wypiciu lampki koniaku jest wynikiem uspokajającego i znieczulającego działania alkoholu, a nie lepszego ukrwienia mięśnia sercowego. Naczynia wieńcowe, które odżywiają (dotleniają) mięsień sercowy, nie ulegają rozszerzeniu, a tym samym dopływ krwi do mięśnia nie zwiększa się. Niedotlenienie utrzymuje się. Jednocześnie alkohol powoduje niebezpieczne skoki ciśnienia tętniczego krwi, a przy dłuższym jego używaniu uszkodzenie ścianek naczyń krwionośnych i wystąpienie zmian zwyrodnieniowych w mięśniu sercowym, będących skutkiem bezpośredniego działania alkoholu i produktów jego przemiany.

• Alkohol zapobiega chorobie wieńcowej i zawałom serca.

Niektóre badania wykazują, ze picie niewielkich ilości alkoholu wpływa ochronnie na serce, należy jednak podchodzić do tego typu badań bardzo ostrożnie. Ochronne działanie alkoholu ma polegać na jego wpływie na gospodarkę

tłuszczową i na opóźnianiu procesu miażdżycowego. Niestety, nie jest wiadomo, jaki może być końcowy efekt systematycznego spożywania nawet niewielkich ilości alkoholu. Dla niektórych oznacza to poparte naukowymi argumentami wchodzenie w uzależnienie. Osoby, których organizmy z przyczyn genetycznych są mniej odporne na działanie alkoholu, mogą bowiem stosunkowo szybko uszkodzić sobie układ nerwowy, wątrobę czy trzustkę.

Do każdego z nas należy więc wybór, czy „chronić" za pomocą alkoholu swoje serce, czy też ryzykować innymi poważnymi następstwami zdrowotnymi picia, łącznie z uzależnieniem. Warto jednocześnie uświadomić sobie, że alkohol i produkty jego przemiany działają bardzo niekorzystnie na mięsień sercowy, prowadząc do jego zwyrodnienia, oraz uszkadzają śródbłonek naczyń krwionośnych, narażając je tym samym na pękniecie, które może spowodować wylew krwi do mózgu czy zawał.

• Alkohol może być lekarstwem na zdenerwowanie i kłopoty.

Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po wypiciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają nadal nierozwiązane, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Kolejne sięgnięcie po alkohol w celu zredukowania tego niepokoju grozi wystąpieniem mechanizmu błędnego koła, prowadzącego często do uzależnienia.

• Alkohol jest lekarstwem na sen.

Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem jego toksycznego działania na mózg (zatrucia alkoholem). Sen nie jest wówczas naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

• Alkohol poprawia odporność organizmu.

Alkohol zmniejsza odporność obronną organizmu osób z podwyższoną ciepłotą ciała i stanami zapalnymi. Odbywa się to poprzez ograniczenie aktywności białych ciałek krwi, których zadaniem jest zwalczanie wszelkich infekcji. Osłabienie systemu odpornościowego (pod wpływem alkoholu) zwiększa podatność nie tylko na wszelkie infekcje, ale także na choroby nowotworowe.

• Alkohol jest środkiem rozgrzewającym organizm.

Efekt rozgrzania jest tylko chwilowy. Wypicie alkoholu powoduje bowiem na krótki czas poczucie ciepła spowodowane napłynięciem do rozszerzonych naczyń skórnych ciepłej krwi ze środka organizmu. Rozszerzone naczynia krwionośne przyspieszą wymianę ciepła z otoczeniem i tym samym jego utratę. Ochłodzona krew wraca z powrotem do narządów wewnętrznych, zaburzając ich funkcjonowanie. Stąd częste przeziębienia (niejednokrotnie zapalenia oskrzeli czy płuc) u osób, które po wypiciu alkoholu starały się gwałtownie ochłodzić

na świeżym powietrzu. Wiadomo, że podczas wojny Szwecji z Rosją prowadzonej przez króla Karola XII' według kronikarza „zmarło mu na śmierć 4 tysiące żołnierzy z tych, co się wódką zagrzewali". Podobnie było z żołnierzami Napoleona podczas marszu na Rosję.

° Alkohol może zastępować pokarm.

Alkohol dostarcza organizmowi pewną ilość kalorii (z 1 g około 7 kcal), jednak są to tzw. puste kalorie. Alkohol nie zastąpi składników pokarmowych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak białka, węglowodany czy tłuszcze. Nie może więc stanowić źródła energetycznego, nie tylko ze względu na wielokierunkową toksyczność, ale również ze względu na metabolizm, uniemożliwiający gromadzenie zapasów energetycznych.

• Alkohol jest środkiem poprawiającym trawienie.

Alkohol drażni i uszkadza śluzówki, zaburza pracę jelit, utrudnia wchłanianie pokarmów, a także upośledza funkcje narządów niezbędnych do prawidłowego przebiegu procesu trawienia, takich jak wątroba czy trzustka. Osłabienie procesów trawienia i zaburzenia wchłaniania powodują niedożywienie. Efektem niedożywienia mogą być stany niedocukrzenia, które są szczególnie niekorzystne dla mózgu i mogą spowodować jego uszkodzenie.

• Alkohol leczy nerki.

Picie piwa bywa niekiedy zalecane osobom cierpiącym na kamicę nerkową („piasek w nerkach") ze względu na jego działanie moczopędnie. Słysząc taką propozycję, nawet od lekarza, należy zawsze pamiętać o negatywnym wpływie alkoholu (bo piwo to też alkohol) na inne układy i narządy.

• Nie jestem alkoholikiem, bo nikt mnie nie widział pijanego.

Bycie pijanym nie jest objawem diagnostycznym uzależnienia od alkoholu. Upijają się zarowno alkoholicy, jak i nie-alkoholicy. Jest wielu alkoholików, którzy nie byli nigdy pijani, piją bowiem alkohol w niewielkich dawkach i tylko w takiej ilości, aby nie dopuścić do wystąpienia bardzo przykrych dolegliwości związanych z zespołem abstynencyjnym.

• Niektórzy rodzą się alkoholikami.

Gdyby tak było rzeczywiście, przemawiałoby to za tym, że alkoholizm powstaje wyłącznie na drodze genetycznego dziedziczenia. Tymczasem zgodnie z obowiązującymi dzisiaj poglądami, na rozwój alkoholizmu, czyli uzależnienia od alkoholu, składają się czynniki biologiczne, psychologiczne, duchowe i społeczne.

[2] **Karol XII Szwedzki (1682-1718) — król od 1697 roku, uczestnik III wojny północnej (1700--1721). Warto w tym miejscu wspomnieć, że kiedy raz upił się winem i obraził swoją matkę — następnego dnia obiecał jej, że już nigdy więcej nie będzie pił, i słowa dotrzymał.**

- Alkoholik to ktoś, kto musi pić codziennie.

Codzienne picie alkoholu nie jest objawem alkoholizmu, aczkolwiek zdarza się, że alkoholik pije przez wiele kolejnych dni (tzw. ciąg alkoholowy). Nietrudno spotkać alkoholików, którzy piją tylko raz czy parę razy w roku przez ileś kolejnych dni, zaś całymi tygodniami czy miesiącami potrafią zachowywać abstynencję. Coraz częściej można też spotkać alkoholików, którzy nie piją 5, 10, 20 czy nawet więcej lat (niedawno, podczas Konwencji AA w Toronto w 2005 roku, spotkałem mężczyznę, który nie pije od 63 lat i nadal uważa się za alkoholika).

- Alkoholicy to ludzie z marginesu i degeneraci. Alkoholicy to ludzie źli i niemoralni.

Z opiniami tymi trudno dyskutować, bo przeczą im powszechnie znane fakty. Problemy z alkoholem mieli bowiem wspaniali pisarze i poeci (w tym niektórzy spośród laureatów literackiej Nagrody Nobla). Do pobytów w ośrodkach leczenia uzależnień przyznawały się gwiazdy światowego teatru i filmu. Także wśród znanych polskich aktorek i aktorów oraz innych osób publicznie znanych i szanowanych są takie, które nie ukrywają, że miały w przeszłości problem alkoholowy, jednak potrafiły się z nim uporać. (Patrz też s. 119-121).

Rozdział 2

Podstawowe wiadomości o alkoholu

Historia alkoholu

Słowo alkohol pochodzi najprawdopodobniej od któregoś z dwóch słów arabskich: *al-kuhl* (antymon, delikatny, drobny proszek) lub *al-ghoul* (zły duch). Nazwa „alkohol", dla określenia napoju, jest używana dopiero od XVI wieku (*alcohol vini).* Później używano nazwy *aqua vitae* („woda życia"), *spiritus vivus* i *spiritus vini.* Skład chemiczny alkoholu pierwszy opisał w 1808 roku de Saussure (1767-1845), a proces fermentacji — Gay-Lussac (1778-1850).

Na podstawie badań antropologicznych można stwierdzić, że alkohol towarzyszy człowiekowi praktycznie od zarania jego dziejów, pełniąc różne funkcje, tj. fizjologiczne, psychologiczne, społeczne, a z czasem również funkcje ekonomiczne i polityczne. Istnieją wprawdzie kultury, w których alkohol nie był znany przed zetknięciem się z Europejczykami (alkoholu nie znali np. Eskimosi, mieszkańcy Polinezji, Mikronezji czy rdzenni mieszkańcy Ameryki), jednak każda z tych kultur korzystała z substancji spełniającej rolę alkoholu. Trudno jest dzisiaj uwierzyć w to, że Manhattan został podobno w 1662 roku kupiony przez Holendrów od nieobytych z alkoholem miejscowych Indian za trzy baryłki rumu, a sama nazwa oznacza dosłownie „miejsce, gdzieśmy się upili".

Pierwsze napoje alkoholowe powstały w sposób niezamierzony i przypadkowy, w wyniku fermentacji winogron (wino) i ziarna jęczmiennego (piwo). Według mitologii indyjskiej odkrywcami napojów alkoholowych byli bogowie Waruna i Surja. Mieli oni znaleźć w dziupli drzewa sfermentowaną mieszaninę wody deszczowej i owoców, które do niej wpadły. W pismach Starego Testamentu można znaleźć wiele słów hebrajskich i aramejskich oznaczających produkty winnej latorośli (*tirosh, shaker, yayain, asis, chemer).* Greckie słowa *oinos, sikera, gleukos* występujące w tłumaczeniu Starego i Nowego Testamentu oznaczały sok winogronowy, zarówno niesfermentowany, jak i sfermentowany (wino z zawartością alkoholu). Już w Starym Testamencie zwracano uwagę na negatywne strony działania alkoholu i można tam znaleźć słowa: „Wino i moszcz odbie-

rają rozum" (Księga Ozeasza 4,ll)[1], a Salomon upominał: „...nie bądź z tych, co winu hołdują" (Księga Przysłów, inaczej Księga Przypowieści Salomona 23,20). Dowiadujemy się także, że córki Lota, po spaleniu Sodomy i Gomory, upoiły ojca w celach kazirodczych (Księga Rodzaju), a Absalon, syn króla Dawida, chcąc pomścić gwałt na siostrze dokonany przez swego najstarszego brata Amnona, upił go i kazał służbie pijanego zabić (Druga Księga Samuela).

Istnieje też wiele legend mówiących o odkryciu niezwykłych właściwości wina. Jedna z nich dotyczy księcia perskiego Dżemszida, który tak bardzo polubił smak owoców winnej latorośli, że kazał wypełnić nimi dzbany i przechowywać aż do następnych zbiorów. Po kilku tygodniach stwierdzono, że dzbany zawierają ciemny i ostro pachnący płyn. Kapłani stwierdzili wówczas, że to pewnie złe duchy zatruły zawartość dzbanów i zalecili oznaczenie ich napisem „trucizna". Tymczasem jedna z żon księcia, która popadła w głęboki smutek i postanowiła pożegnać się z życiem, natrafiła na te dzbany. Postanowiła popełnić samobójstwo poprzez wypicie napotkanej trucizny. Kiedy wypiła czarkę tego płynu, zamiast umrzeć, poczuła się lepiej, a po wypiciu kolejnych zaczęła inaczej spoglądać na życie. Po wypiciu kolejnej czarki poinformowała o swoim odkryciu księcia Dżemszida. Od tego czasu wino znane jest w Persji jako „najsmaczniejsza trucizna".

Nie sposób jest dzisiaj ustalić, co było pierwsze, piwo czy wino. O piwie i winie wspominają zarówno znalezione w Mezopotamii, a pochodzące z około 5000 r. p.n.e. teksty pisma klinowego, jak i egipskie papirusy pochodzące z około 3500 r. p.n.e. Znalezione w piaskach Pustyni Sumeryjskiej tabliczki piktograficzne pochodzące z trzeciego tysiąclecia p.n.e. wspominają o konsumpcji „chmielowego soku", który był, obok chleba, podstawowym artykułem spożywczym na terenie Mezopotamii. Potwierdzały to wykopaliska w wiosce Curan i tabliczki znalezione w pobliżu miasta Lagasz, pochodzące ze świątyni bogini Bau. Kalendarz mezopotamski podawał z detalami sposoby warzenia piwa i związane z tym obyczaje. W sumeryjskim eposie o Gilgameszu (około 3000 r. p.n.e.) można przeczytać: „Napił się piwa i od razu radość i szczęście do serca wpłynęły, twarz się rozjaśniła... stał się człowiekiem". Po podbiciu państwa sumeryjskiego przez Babilończyków piwo stało się napojem narodowym i każdy obywatel miał przydzieloną jego rację na dzień. Były dwa rodzaje piwa — „męskie", z większą zawartością alkoholu, i „żeńskie", łagodniejsze, z dodatkiem przypraw bądź soku. Inne źródła mówią, że warzenie piwa było prawdopodobnie znane Babilończykom już 5000 — 6000 lat p.n.e. Było ono używane także jako forma wynagrodzenia za pracę. W babilońskim Kodeksie Hammurabiego (około 1800 r. p.n.e.) można przeczytać, że: „...wszyscy, którzy będą fałszowali piwo i nie będą przestrzegali reguł jego sprzedaży, będą skazani na śmierć przez utopienie [...] jeżeli kapłanka, która nie mieszka w domu niewiast poświęconych, otworzy

[1] **Wszystkie cytaty z Biblii za:** *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu,* **Wydawnictwo Pallottinum, Poznań—Warszawa 1990.**

winiarnię albo do niej wstąpi, to się ją spali". Podobne ograniczenie dotyczyło kryminalistów. W Chinach piwo wytwarzano z ryżu około 4000 lat p.n.e. i nazywano je „kiu". Nieco później pojawiło się w starożytnym Egipcie, stało się dość powszechne i zyskało rangę podstawowego napitku ubogich mieszkańców tego kraju (kapłani i osoby wysoko urodzone piły wino gronowe z własnych winnic). W Egipcie wytwarzano kilkanaście gatunków piwa, a najpopularniejsze było „zythum" (jęczmienne z dodatkiem soku daktylowego). Produkowano też „dizythum" (dubeltowe) o zawartości alkoholu 10-15%. Jednocześnie dbający o swój wygląd Egipcjanki i Egipcjanie stosowali okłady z piwnej piany do odświeżania skóry. Wierzono też w tajemniczą moc piwa. Jeżeli Egipcjanin chciał coś na długo zachować w pamięci, zapisywał to na papirusie, papirus rozpuszczał w piwie i powstałą miksturę wypijał. W starożytnym Egipcie wykorzystywano także alkohol (wino i piwo) do wytwarzania lekarstw, np. ekstrahowano w alkoholu owoce kawonu (arbuza) kolokwinty i otrzymywano środek przeczyszczający, a nasiona selera naciowego zalewano alkoholem, żeby uzyskać środek o właściwościach antyreumatycznych. Warto też wiedzieć, że w tym samym czasie wykorzystywano tam konopie do wytwarzania czopków przeciwbólowych.

W Galii (obecnie tereny Francji, Belgii i północnych Włoch) piwo było znane już w IV w. p.n.e., nadano mu nazwę *ceres* na cześć rzymskiej bogini żniwiarzy. Tam też po raz pierwszy zastosowano beczki służące do jego przechowywania. W Europie znane było ono również pod nazwami *sabaja, korma, cerea, cerevisia, bior* itd. Bogiem piwiarzy/piwowarów (ale także bednarzy) był Sucellus. Piwo znane było dość wcześnie Skandynawom, a fińska epopeja narodowa *Kalewala* dużo miejsca poświęca zaletom piwa. Pierwsze browary produkujące piwo na skalę przemysłową powstały w XI wieku w Londynie i Trondheim (Norwegia), a wkrótce rozprzestrzeniły się na całą Europę. W XIII wieku do produkcji piwa zastosowano w Europie chmiel, co spowodowało wyraźną poprawę jego jakości i szybki rozwój produkcji. W 1516 roku książę bawarski Wilhelm IV (1493--1550) ustanowił prawo o czystości piwa — „Reinheitsgebot" — które nakładało na producentów obowiązek wytwarzania piwa tylko z trzech składników: jęczmienia, chmielu i wody (według innych źródeł problem ten regulowały już wydane w 1434 roku w Weissesee — „Statuta thaberna"). W 1722 uruchomiono w Londynie pierwszy browar porteru z dodatkiem soli, a w roku 1935 w Richmond w stanie Wirginia (USA) rozpoczęto produkowanie piwa w puszkach. Podobno w Anglii produkowano tzw. piwo kościelne, które było spożywane na terenie kościoła, a ten, kto mógł wypić najwięcej, uważany był za najbardziej pobożnego.

Mniej więcej do końca XVI wieku ze względu na wysoką cenę wina (najczęściej je importowano) podstawowym napojem na ziemiach polskich było piwo. Warzono je początkowo z jęczmienia i wyki, a później z pszenicy. Obecność piwa na ziemiach polskich sygnalizują najstarsze polskie kroniki. Gall Anonim opisując postrzyżyny Siemowita, syna Piasta i Rzepichy, zauważa: „...goście Piasta obficie zapijali jedzenie beczułką dobrze sfermentowanego piwa, którego

ciągle ubywało" i dalej: „Mam ci ja beczułkę dobrze sfermentowanego piwa, które przygotowałem na postrzyżyny mego jedynego syna, jakiego mam, lecz cóż znaczy ta odrobinka?", a Jan Długosz pisząc o naszych obyczajach, wspomina: „Wino tu rzadko używane. Ma [...] kraj polski napój warzony z pszenicy, chmielu i wody, po polsku piwem zwany; a nic nadeń lepszego do pokrzepienia ciała, jest nie tylko rozkoszą mieszkańców, lecz i cudzoziemców, wybornym smakiem więcej niż w innych krajach zachwyca". Pierwszy polski zapis określający prawa dotyczące produkcji i sprzedaży piwa pochodzi z 1272 roku. Przemysław II wydał w 1295 roku przywilej zezwalający miastom na warzenie piwa (do tego czasu piwo warzyły tylko klasztory).

Słowo piwo znaczyło pierwotnie „napój, to, co się pije". Piwo znane było już w czasach piastowskich, a pierwsze browary powstały przy klasztorach. Bolesław Chrobry (967-1025), zgodnie z opisem niemieckiego kronikarza, biskupa z Merseburga, Thiethmara, zwany był przez Niemców „Tragbier", czyli piwosz. Piwo było też ulubionym napojem Leszka Białego[2], który podobno z powodu braku piwa w Palestynie odmówił udziału w wyprawach krzyżowych. Eneasz Sylwiusz Picollomini, od 1458 roku papież Pius II, w swoim dziele *De Europa* zamieścił taką notatkę o Polsce: „Kraj cały zacieniony lasami. Napojem piwo, z jęczmienia lub wyki warzone. Nie znają, co winnice i wina używają rzadko". W XVI i XVII wieku w całej Rzeczypospolitej bardzo słynne było piwo z Warki. W XVI wieku w Polsce działało ponad 80 browarów. Władysław Kopaliński w *Słowniku mitów i tradycji kultury* pisze, że papież Klemens VIII (1536-1605), w czasach kiedy był nuncjuszem apostolskim w Polsce (1588-1589), zasmakował w wareckim piwie. Podobno na łożu śmierci wzdychał w gorączce: *„O sancta piua di Polonia! O sancta biera di Warka".* Otaczający go dostojnicy myśleli, że przywołuje jakąś świętą osobę, i przyłączyli się do tych westchnień, mówiąc: *„O Sancta Piva, ora pro eo"* (łac.: O święta Piwo, módl się za nim). Inna wersja tego wydarzenia mówi, że kiedy papież Klemens VIII ciężko zachorował na „wrzód w gardle" i jego stan był już beznadziejny, wzdychał w gorączce „O *sancta piva...",* a kiedy zgromadzeni przy łożu odpowiedzieli na to: „O *Sancta Piua, ora pro nobis",* roześmiał się głośno, „wrzód" pękł, a jego życie zostało uratowane. Nie było w tym nic dziwnego, bowiem przez stulecia piwo traktowane było jako zwykły napój. O jego znaczeniu i popularności świadczy m.in. napisana w pierwszej połowie XVII wieku przez Adama Władysławiusza *Pieśń o piwie:*

W winieć nie masz rozkoszy,
Gdy ma kto nazbyt groszy,
Temu mieszek spustoszy,
Dobre piwo,
Jako żywo.

[2] **Leszek Biały — książę krakowski, syn Kazimierza Sprawiedliwego, żył w latach 1186-1227.**

W drugiej połowie XVIII wieku piwo straciło jednak w Polsce swoje dotychczasowe znaczenie i zaczęto je uważać za napój pospolstwa. Rozpowszechniło się piwo gorszej jakości zwane piwem stołowym lub prostym.

Słowo „wino" pochodzi z łaciny (starożytni Rzymianie nazywali ten napój *uinum),* ale w łacinie jest to wyraz obcy i został prawdopodobnie zaczerpnięty z innego języka (z arabskiego — *wajn* lub gruzińskiego — *guino).* Uprawę winorośli (a zatem również tłoczenie wina) zapoczątkowano prawdopodobnie w Azji Środkowej około 6000 roku p.n.e., a może nawet 8000 lat p.n.e. Świadczą 0 tym pestki winogron wykopane przez archeologów na terenie Gruzji, Armenii 1 Azerbejdżanu. W Księdze Rodzaju (9,20) można przeczytać, że kiedy opadły wody potopu, a arka osiadła na leżącej w Armenii górze Ararat „...Noe począł uprawiać ziemię, i nasadził winorośl. Potem pił wino..."[3]. Nieco później winorośl pojawiła się w Fenicji oraz w Egipcie, dokąd trafiła z Mezopotamii (prawdopodobnie przywieziona rzekami Eufrat i Tygrys). Jak pisze Herodot (V w. p.n.e.), zanim rozpoczęto uprawę winorośli, wino sprowadzano tymi rzekami w beczkach z drewna palmowego. Około 400 lat p.n.e. produkcja wina w Egipcie była już na tyle zorganizowana, że na amforach z winem umieszczano rok winobrania, nazwę winnicy i producenta. Ciekawostką jest, że Egipcjanie wykorzystywali wino do balsamowania zwłok. Maurowie wytwarzali wino z daktyli, Japończycy z ryżu, a Indianie z agawy. Od Azteków wymagano, aby upijali się przy każdej ważniejszej ceremonii, bo w przeciwnym razie niezadowoleni byliby ich bogowie. Wiadomo też, że wino było popularne na Krecie, a mniej więcej 2400 lat p.n.e. król Krety wprowadził podatek od produkcji tego trunku. Z innych przekazów historycznych wiemy, że 1000 lat p.n.e. winorośl uprawiano już w południowej Grecji i Italii, a około IV wieku n.e. uprawa ta trafiła do Europy Zachodniej i Środkowo-Wschodniej. Legiony rzymskie przemieszczając się na północ Europy, niosły ze sobą winną latorośl i zaszczepiały sztukę wytwarzania wina, żeby na zdobytych terenach nie rozstawać się z tym napojem (Galia, Nadrenia, Panonia na Węgrzech, Dacja w Rumunii).

Starożytni Grecy wprowadzenie uprawy winorośli przypisywali bogowi Dionizosowi. Egipskim bóstwem wina był Ozyrys, a rzymskim — Bachus. Nieumiarkowane picie rozwinęło się, kiedy Grecy weszli w styczność z narodami barbarzyńskimi, a w Rzymie dopiero przy końcu republiki. Z przekazów historycznych wiadomo, że z pijaństwa słynęli Aleksander Wielki (356-323 p.n.e), Marek Antoniusz (83-30 p.n.e.) czy cesarz Tyberiusz (42 p.n.e.-37 n.e.). Jest wysoce prawdopodobne, że śmierć Aleksandra Wielkiego Macedońskiego w tak młodym wieku miała związek z poalkoholowym uszkodzeniem wątroby. Z kolei dwaj najsilniej dążący do władzy rzymscy cesarze — Juliusz Cezar (100 p.n.e.-44 p.n.e.) i Oktawian August (63 p.n.e.-14 n.e.), odznaczali się wyjąt-

[3] **Na zboczu Araratu, do czasu trzęsienia ziemi w 1840 roku, stał klasztor, a obok niego była winnica, którą podobno zasadził Noe.**

kowym „umiarkowaniem w używaniu wina", a największy mówca grecki Demostenes (384-322 p.n.e.) był abstynentem. Jedną z właściwości wina i związane z nią niebezpieczeństwo charakteryzuje znana łacińska sentencja *„In vino veritas, in aqua sanitas"*, co znaczy: „W winie prawda, w wodzie zdrowie" (wino „rozwiązuje" język i można powiedzieć coś, czego się później żałuje). Rzymski filozof, pisarz i poeta Seneka (2 p.n.e.-65 n.e.) mawiał: „Alkohol konserwuje wszystko oprócz tajemnic". Wiedział o tym dobrze Kazimierz Sprawiedliwy[4], który „urządzał bardzo okazałe i wystawne przyjęcia [...] aby poznać innych sądy o sobie". Inną właściwość alkoholu niejednokrotnie wykorzystywali Rzymianie znający obezwładniające skutki picia i uderzali na wrogów osłabionych pijaństwem. Wiadomo też, że rekrutów do armii pruskiej werbowano po wcześniejszym upiciu alkoholem. Wówczas, w stanie upojenia, podpisywali oni pisemną zgodę na wieloletnią służbę wojskową.

Na terenie Polski winnice pojawiły się prawdopodobnie około XII wieku (najstarsze ślady upraw winorośli sięgają 1102 roku). Geograf arabski Muhammad al-Idrisi (1100-1166) pisał o Krakowie jako o mieście „pięknym i wielkim, o wielu domach i mieszkańcach, targach, winnicach i ogrodach". W owych czasach winorośl uprawiano wyłącznie na ziemiach królewskich lub kościelnych (także dla celów liturgicznych), a wyrobem wina zajmowali się specjaliści sprowadzeni z Italii lub z Galii. Drzwi katedry gnieźnieńskiej, wykonane około 1170 roku, przedstawiają m.in. tłoczenie nogami winogron w kadzi. Szczyt rozwoju uprawy winorośli w Polsce przypadł na wiek XIV, kiedy to prawo do jej uprawiania uzyskali mieszczanie, a nieco później szlachta. Nuncjusz papieski pisał w 1565 roku 0 Polsce m.in.: „...Są także winogrona, ale choć dobre do jedzenia, wino z nich kwaśne, bo nie mogą dojrzeć zupełnie dla wczesnej zimy, a niekiedy winne latorośle do szczętu wymarzają w czasie tęgich mrozów i śniegów..." Opis ten dotyczy skutków ostrej zimy 1437 roku, która zniszczyła winnice i zapoczątkowała ich stopniowy upadek na terenach ziem polskich. Poza warunkami klimatycznymi na upadek wpłynął również rozwijający się transport, szczególnie morski, który pozwalał dostarczać wino z odległych i cieplejszych krain. Bardziej opłacało się uprawiać, następnie sprzedawać zboże za granicę i za uzyskane pieniądze sprowadzać m.in. różne gatunki win włoskich, francuskich, hiszpańskich i portugalskich, a także morawskich, węgierskich (węgrzyn, czyli tokaj), mołdawskich, reńskich czy greckich (słynna małmazja). Z małmazją wiąże się morderstwo, jakie miało miejsce w Anglii w XV wieku, co opisał Szekspir w dramacie *Ryszard III* (przypadek utopienia księcia Klarensa „w beczce małmazji").

Typowo słowiańskim wynalazkiem, dość powszechnym na ziemiach polskich 1 litewskich, był miód pitny, którego przygotowanie nie wymagało zbyt skomplikowanych procedur. Surowiec do jego wyrobu pochodził od dzikich leśnych

[4] **Kazimierz Sprawiedliwy — syn Bolesława Krzywoustego, żył w latach 1138-1194.**

pszczół. Jakość miodu zależała od tego, ile wodnego roztworu miodu (brzeczki, syty) użyto przy syceniu (wolnym gotowaniu). W zależności od rozcieńczenia i zawartości alkoholu wyróżnia się miody (od najmocniejszego): półtoraki, dwójniaki, trójniaki, czwórniaki i piątaki. Dwa pierwsze nazywane są miodami królewskimi. Po dodaniu do miodu odpowiednich soków otrzymywano różne rodzaje i smaki miodów: wiśniaki, maliniaki, dereniaki, poziomczaki, anyżkowe, makowe, pietruszkowe. Wymagano, aby miód był dobrze uwarzony, klarowny i wystany. Dodawano też niewielkie ilości korzeni i ziół, serwowano miód chłodny lub gorący.

Już w 966 roku przybyły z hiszpańskiej Andaluzji kronikarz i kupiec Ibrahim Ibn Jakub odnotował, że „w kraju Mieszka I, obok żywności, mięsa, ziemi ornej obfituje miód, a słowińskie wina i upajające napoje zwą się miodami". Z kolei wenecki dyplomata Ambrogio Contarini, podróżujący po ziemiach polskich w latach 1471--1475, pisał na temat Polaków: „Nie mając wina, robią pewien napój z miodu, który upija ludzi znacznie bardziej niż wino", a podczas wesela „prawie wszyscy się upili i byli bardzo niebezpieczni". Nie można wykluczyć, że napoje zbliżone do miodu były wcześniej znane Sumerom, Egipcjanom oraz Grekom i Rzymianom, jednak tylko w Polsce fermentowano miody tak gęste i tak mocne, które jednocześnie nadawały się do długiego przechowywania. W XVII wieku rozpowszechnił się napój alkoholowy nazywany krupnikiem. Wytwarzano go z miodu pszczelego i przypraw ziołowych, korzennych. Z czasem miód został wyparty przez znacznie tańszą i łatwiejszą w produkcji wódkę.

Proces destylacji, umożliwiający uzyskiwanie napojów alkoholowych znacznie mocniejszych od piwa, wina czy miodu, został odkryty stosunkowo późno. Trudno jest jednoznacznie ustalić, kto i kiedy otrzymał po raz pierwszy czysty alkohol (destylat). Proces destylacji odkrył prawdopodobnie arabski lekarz Phazes — było to przed naszą erą. Jest bardzo prawdopodobne, że znali go już kapłani w starożytnym Egipcie, którzy podczas religijnych obrzędów zmoczone wodą okrycia głowy polewali alkoholem i podpalali. Płonący alkohol otaczał głowę ognistą aureolą, a widok ten skłaniał ludzi do oddawania kapłanom czci boskiej. Z przekazów pisemnych wiadomo też, że Arystoteles (384-322 p.n.e.) znał prawdopodobnie czysty alkohol, uzyskując go poprzez gotowanie wysokoprocentowego wina greckiego („wino palone" — *vinum ustum).* Z innych przekazów można się dowiedzieć, że destylacji alkoholu dokonał podobno na przełomie VIII i IX wieku n.e. arabski alchemik Jabir ibn Hajnan (znany jako Geber). Proces destylacji opisał w książce pt. *Liber Investigationis Magisteri.* Natomiast „pierwszej historycznie poświadczonej destylacji alkoholu dokonał Zosimos z Panopolis około roku 400 n.e." (Wikipedia). Brak również zgodności co do tego, kiedy czysty alkohol pojawił się w Europie. Są źródła, które mówią, że został przywieziony przez powracających z wypraw krzyżowych w XII wieku, według innych źródeł czysty alkohol pojawił się prawdopodobnie już w VIII w. n.e., ale destylacja upowszechniła się dopiero w wieku XV, co pierwszy opisał

Michał Savanrola. W drugiej połowie XIII wieku francuski profesor Arnold de Villeneuve (1235-1311) z Uniwersytetu w Montpellier zastosował, po raz pierwszy w medycynie, destylowany alkohol jako środek przeciwrobaczy, przeciwbólowy oraz zapobiegający nudnościom i wymiotom podczas kołysania statku na morzu. Jednocześnie chwalił on bardzo inne zalety destylatu: „Płyn ten nazywamy prawdziwą »aqua vitae« i jest to nazwa zaiste stosowna, bowiem jest to prawdziwa woda nieśmiertelności. Przedłuża ona życie, oczyszcza ciało ze złych humorów, przyspiesza bicie serca i pozwala dłużej pozostać młodym".

Jeden z najbardziej znanych w XV wieku medyków niemieckich, Hieronim Brunschwig, wymieniał następujące „walory" destylatu: „Łagodzi wszelkie przeziębienia. Ułatwia pracę serca. Łagodzi zastrzał i nagłe bóle głowy. Może być użyteczny w leczeniu chorób skóry. Przeciwdziała łysieniu, wzmacnia włosy i zabija wszy. Może obudzić człowieka z letargu. Jeśli skropić nim zwitek bawełny i następnie tampony wsunąć do uszu przed zaśnięciem, a także wypić kilka kropli z wieczora, to uzyska się poprawę słuchu. Łagodzi ból zębów i likwiduje nieświeży oddech. Leczy wrzody na języku, wargach i ustach. Powoduje, że jąkały zaczynają mówić płynnie. Poprawia apetyt, usuwa niestrawność i wiatry. Leczy febrę i ból w piersiach. Przywraca młodość i poprawia pamięć. Usuwa melancholię i wszystkie zgryzoty". Brunschwig ostrzegał jednak, że to „uniwersalne lekarstwo" powinno być zażywane z umiarem.

Alkohol w formie nalewek pierwszy zastosował ojciec nowożytnej medycyny — Paracelsus (Philippus von Hohenheim, 1493-1541). W Polsce nalewki rozpowszechniły się za czasów Henryka Walezego (1551-1589), który sprowadzał je z Francji. Nazywano je wówczas kordiałami, ze względu na korzystny wpływ na serce (fizjologiczny i metaforyczny). Tak więc destylowany alkohol, nazywany okowitą (łac. *aqua vita* — woda życia) służył początkowo jako lek podawany w kropelkach, pod postacią nalewki ziołowej. „Woda życia" przez wiele lat była traktowana jako eliksir młodości i lekarstwo na wiele różnych chorób, zarówno u ludzi, jak i u zwierząt. Przy okazji warto wspomnieć, że alkohol etylowy był prawdopodobnie pierwszą substancją stosowaną w leczeniu zaburzeń snu. Do dziś zresztą bywa on często wykorzystywany do tego celu, bowiem skraca czas do zaśnięcia (tzw. latencję snu), nasila sen głęboki (tzw. fazę NREM — *non-rapid eye movement)* oraz tłumi tzw. fazę REM (*rapid eye movement* — sen płytki z marzeniami sennymi, sen paradoksalny). Nasenne działanie alkoholu etylowego jest jednak krótkotrwałe. Jeszcze w XIX wieku alkohol stosowany był jako stymulator w leczeniu różnych chorób u dorosłych i u dzieci (metoda stymulacji autorstwa londyńskiego profesora R.B. Toda). W niektórych przypadkach dzienna dawka alkoholu dochodziła nawet do 560-850 gramów. Pomimo że długotrwałe kuracje alkoholem metodą stymulacji powodowały wystąpienie objawów uzależnienia, świat medyczny bagatelizował przez wiele lat problem, wychodząc z założenia, że tylko osoby o specyficznych cechach osobowości są na nie narażone.

W XVII wieku profesor medycyny Uniwersytetu w Lejdzie, Franciszek Sylvius (Franc de la Boe) otrzymał z piwa lekarstwo, będące płynem przypominającym swoim smakiem dzisiejszą wódkę. Otrzymało ono nazwę *junever,* to jest zioło, używano go do poprawy smaku i zapachu. Z czasem owo „lekarstwo" weszło do użytku jako substytut piwa i wina. Kiedy ten alkoholowy napój dotarł do Francji, otrzymał nazwę *genièvre,* a w Anglii nadano mu nazwę *gin.* Nazwa „wódka" wzięła się prawdopodobnie stąd, że kiedy „woda życia" dotarła do Rosji, potraktowano ją pieszczotliwie i w ten sposób z „wody" powstała „wódka" (po rosyjsku *wódka).* Na przełomie XIX i XX wieku zapanowała moda na inny wysokoprocentowy napój alkoholowy otrzymywany w wyniku destylacji ziół, głównie kwiatów i liści piołunu — absynt (piołunówka). Po pewnym czasie zauważono, że ma on wyraźne właściwości psychoaktywne spowodowane zawartością tujonu (związek terpenowy działający pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy) i uznano za narkotyk. Z tego powodu jego wyrób i sprzedaż były przez wiele lat zakazane, zarówno w większości państw europejskich, jak i w Stanach Zjednoczonych. Absynt był szczególnie popularny w środowisku paryskiej bohemy. Jego entuzjastami byli między innymi poeci Charles Baudelaire, Arthur Rimbaud, malarze Vicent van Gogh i Henri de Toulouse-Lautrec. Inne wódki gatunkowe to calvados (z jabłek), grappa (z winogron), arak (z ryżu lub daktyli), rum (z trzciny cukrowej), starka (wódka dojrzewająca w dębowych beczkach), whisky, brandy, rakija (produkowana na Bałkanach z przefermentowanych owoców), śliwowica, tequila (z przefermentowanego soku agawy), mescal (z owocu agawy).

Mocne napoje alkoholowe przyszły do Polski prawdopodobnie z Czech lub z Prus, w których pierwsze gorzelnie powstały w 1750 roku. Początkowo otrzymywano je z żyta, z czasem z pszenicy, a później z ziemniaków, co znacznie obniżyło koszt produkcji. Metodę produkcji alkoholu z ziemniaków opracował, jeszcze w 1669 roku, niemiecki chemik i lekarz Johann Becher. Wykorzystywanie ziemniaków do produkcji alkoholu spowodowało rozwój ich uprawy. Odpowiednio przygotowany surowiec destylowano albo raz, otrzymując tzw. brantowkę o mocy nieprzekraczającej 20%, albo dwa razy, i wówczas osiągała ona moc około 30% („prostka", „prościucha"). Z czasem pojawiła się nazwa „gorzałka", a nieco później „wódka" i „likwor". Produkcja ta rozeszła się w Polsce szybko, a w 1785 Komisja Edukacyjna w *Elementarzu dla szkól parafialnych* poświęcić musiała dużo miejsca „dla zagadnienia walki z alkoholizmem w Polsce". Pierwsza nowoczesna destylarnia, własność Leona Newachowicza, powstała w Warszawie w 1817 roku. Wódkę otrzymywano tam za pomocą tzw. aparatu Pistoriusza (od nazwiska wynalazcy Henryka Pistoriusza). W połowie XIX wieku spirytus zaczęto otrzymywać z buraków i łubinu.

Przeglądając różne archiwalne teksty na temat alkoholu, natrafiłem na wydaną w Krakowie w 1913 roku broszurkę pt. *Alkoholizm i pijaństwo,* w której na stronie 6 wyczytałem pewną ciekawostkę, być może wartą przytoczenia: „Alkohol znajduje się także w odchodach ludzkich i wiele go tam jest, bo ze stu

kilogramów takiego kału można wyrobić 9 litrów spirytusu, czyli okowity. Nie wspominalibyśmy o tej szpetnej sprawie, gdyby nie to, że w Dreźnie w Saksonii już zamierzają budować na to osobliwe gorzelnie. W każdym razie dla pijaków troszkę niemiła nowina [...] jasnem jest, że na taką śmierdziuchę niektórzy apetyt miec będą..." Nie udało mi się ustalić, czy taka gorzelnia powstała, czy też ten tekst był tylko swoistą formą zniechęcania do picia alkoholu.

Wytwarzanie napojów alkoholowych zaczęto w XVII wieku wiązać z dochodami państwa. Zasadniczym podatkiem od trunków było tzw. czopowe. W 1629 roku Sejm uporządkował przepisy prawne dotyczące czopowego, a całość wpływów została przeznaczona na potrzeby wojska. Innym podatkiem była tzw. kolekta piwna nakładana na obywateli na mocy uniwersałów królewskich Jana Kazimierza z 1660 roku. Podatek ten obejmował piwo i „słody gorzałczane". W 1673 roku uchwalono tzw. szelężne, które obejmowało wszelkie napoje alkoholowe, a płacić je musieli wszyscy. Kolejnym podatkiem „od trunków", stosowanym w Małopolsce, było tzw. składne winne. W Królestwie Polskim w XIX wieku obowiązywał podatek od trunków, tzw. kabak. Ponieważ wprowadzenie go spowodowało wzrost cen, więc zaczął szerzyć się przemyt alkoholu z zaboru pruskiego i austriackiego. Przemytników nazywano „todresami". Nazwa wzięła się stąd, że w swoim czasie strażnicy na rogatkach Warszawy zwrócili uwagę na kobietę, która często przechodziła obok nich z zawiniątkiem wyglądającym na dziecko, a przechodząc śpiewała „Todres, todres". Kiedy któregoś dnia poprosili ją, żeby pokazała, co jest w zawiniątku, okazało się, że miała owiniętą w pieluchy baryłkę wódki.

Należałoby jeszcze odnieść się do twierdzenia o tradycyjnym pijaństwie w Polsce, już od czasów piastowskich. Nie ma ono żadnego uzasadnienia, a świadczy jedynie o braku rzetelnej wiedzy lub o złej woli osób tak twierdzących. W czasach piastowskich piło się rzeczywiście dużo piwa, ale wówczas piwo było traktowane jako składnik codziennego posiłku (tak jak dzisiaj kawa zbożowa czy herbata), a nie jako używka. Dopiero w XVI wieku alkohol został uznany za napój wyskokowy, a problem pijaństwa pojawił się w Polsce w XVI i XVII wieku, kiedy to nasi przodkowie wpadli na „genialny" pomysł, żeby zamiast sprzedawać zboże do Europy, przerabiać je w kraju na alkohol (okowitę). Wyliczono bowiem, że przerabiając żyto na alkohol, uzyskuje się o połowę większy dochod niż wówczas, kiedy sprzedaje się czyste ziarno. Jeszcze w końcu XV wieku (1498 rok) szlachta otrzymała „przywilej propinacyjny", dający właścicielom majątków wyłączne prawo do produkcji i sprzedaży alkoholu we własnych karczmach. Przywilej ten postanawiał: „...panów dóbr i ich poddanych zachować w tej wolności, że wolno każdemu piwa i inne napoje skądkolwiek brać i sprowadzać oraz we wsiach i innych miejscach dzierżenia ich warzyć lub kazać warzyć [...] mieć je, szynkowac i używać swobodnie bez wszelkiej obawy zakazu, zajęcia lub kary ze strony króla lub starostów". Z czasem wprowadzono przymus propinacyjny, tj. obowiązek kupowania we dworze określonej ilości

piwa czy wódki, a także zwyczaj płacenia asygnatami do karczmy za wykonane przez chłopów świadczenia. Za jedno z poważniejszych przestępstw uważane było korzystanie z „cudzej" karczmy, i tak na przykład zdarzało się, że jeśli chłop podczas pobytu w mieście zaszedł do miejskiej karczmy, mógł zostać osadzony po powrocie w dybach lub w gąsiorze[4], mógł być „nurzany w przeręblach", a zdarzały się również przypadki zabatożenia na śmierć „zuchwalca". Propinacja rozpowszechniła się szczególnie w XVII wieku[5]. Niejednokrotnie karczmy rywalizowały między sobą. Czasami stawiano je na granicy włości po to, żeby „ściągać przybyszów z innych majętności". Adam Mickiewicz w czwartej księdze *Pana Tadeusza* pisał:

Dwie chyliły się karczmy po dwóch stronach drogi,
Oknami wzajem sobie grożąc jako wrogi;
Stara należy z prawa do zamku dziedzica,
Nową na złość zamkowi postawił Soplica.

W Myszyńcu na przykład, na przełomie XVII i XVIII wieku trwała rywalizacja między karczmą starościńską a karczmą misji jezuickiej. Urzędnicy starostwa karali chłopów uczęszczających do karczmy jezuickiej grzywnami lub ich batożyli, a jezuici nie chcieli udzielać sakramentów tym, którzy konsumowali starościński trunek posiadający znacznie mniejsze wartości „duchowe". Przymus propinacyjny był egzekwowany do tego stopnia, że bywał przedmiotem postępowania sądowego. W księdze sądowej dla wsi Kasina, stanowiącej własność klasztorną, można przeczytać wzmiankę z 1784 roku, w której zarządzający tymi dobrami ojciec ekonom „skarżył się na swawolnych Kasinianów, że biorą, gdzie im się podoba gorzałki, a stąd intrata ' upada i obraza boska dzieje się [...] całej gromadzie surowo przykazuje, aby [...] nigdzie nie pijali, pod osobliwą karą i grzywnami". W anonimowym utworze satyrycznym *Lament chłopski na pany* możemy przeczytać:

Co nie bywało przedtem jak żywo,
Nie chodź do wsi sąsiedniej na piwo.

Problem nadmiernego picia dotyczył jednak wszystkich warstw społecznych. Bywało, że senatorowie polscy przychodzili do króla na radę pijani, w 1643 roku

[3] Dyby — narzędzie kary, przyrząd składający się z dwóch części z wycięciami na nogi lub ręce. Po zamknięciu obie części zbijano gwoździami drewnianymi lub zamykano na kłódkę. Zamknięcie w dyby stosowano w charakterze kary, najczęściej pozbawiając ofiarę pożywienia.

[4] Gąsior — narzędzie kary (mylone często z dybami), składał się z dwóch słupków i dwóch desek zamykanych pomiędzy słupkami. W deskach wycięte były otwory na ręce i szyję. Człowieka zamykano w gąsiorze w takiej postawie, jakby szedł po ziemi na czworakach.

[5] Propinację zniesiono ostatecznie w zaborze pruskim w roku 1845, w Galicji w roku 1889, a w zaborze rosyjskim w roku 1898.

[6] Intrata — w jęz. staropolskim dochód.

pijani posłowie zapomnieli zerwać Sejm, choć przedtem się solennie na to umówili. W XIX wieku szczególnie dużo alkoholu („gorzałki") wypijano w zaborze rosyjskim i w Galicji. Szacowano, że rocznie w Królestwie Polskim spożywano na wsi 12 litrów okowity na mieszkańca, czyli około 10 litrów czystego spirytusu, a w mieście dwa razy tyle. Inne dane mówią, że spożycie na tym terenie wahało się od 9,6 do 38 litrów spirytusu na jednego mieszkańca rocznie. Nastał „szał gorzelniany", i tak na początku lat 30. XIX wieku produkowano około 5,7 min garncy[7] wódki, w 1839 roku około 8,8 min, a pięć lat później już 11,6 min garncy rocznie.

Działalność bractw trzeźwości, odzyskanie niepodległości i polityka Polski okresu międzywojennego doprowadziły do bardzo wyraźnego spadku spożycia alkoholu. W 1913 roku spożycie wynosiło 3,7 litra, ale już w 1931 — 1,1. W latach międzywojennych spożycie nie przekroczyło 1,8 litra stuprocentowego alkoholu na mieszkańca rocznie. Około 90% alkoholu spożywano pod postacią wódki lub spirytusu. Najniższe spożycie odnotowano w 1933 roku (0,9 1), a najwyższe w 1938 roku (1,5 1). Wprawdzie w 1946 roku odnotowano spożycie w wysokości 1,5 1, jednak wkrótce nastąpił gwałtowny wzrost spożycia (wg GUS wynosił on w 1950 roku — 2,8 1, 1955 — 3,11, 1960 — 3,81,1965 roku — 4,11,1975 roku — 6,9 1, a w 1980 roku — 8,41). Dopiero społeczny zryw zapoczątkowany w sierpniu 1980 roku zatrzymał proces prowadzący do samounicestwienia narodu. Niestety, w ostatnich latach wielkość spożycia przekroczyła poziom z roku 1980.

Niezwykle niepokojąca była struktura spożycia napojów alkoholowych, wśród których prym wiodły napoje spirytusowe (wódka)[8].

	1913	1933-1937	1947	1950	1955	1960	1965
Wyroby spirytusowe	**73%**	**90%**	**92%**	**82%**	**74%**	**63,2%**	**63,4%**
Wino i miody pitne	**b.d.**	**b.d.**	**1%**	**5%**	**11%**	**15,8%**	**14,6%**
Piwo	**27%**	**10%**	**7%**	**13%**	**15%**	**21%**	**22%**

W ostatnich latach spożycie alkoholu (w przeliczeniu na stuprocentowy alkohol) na jednego mieszkańca Polski wyglądało następująco (dane Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych):

1995 — 6,47 1
1996 — 6,49 1
1997 — 7,08 1
1998 — 7,02 1
1999 — 7,04 1

[7] **1 garniec nowopolski (po 1819 roku) = 4 litry; 32 garnce = 1 korzec, 48 garncy = 1 beczka.**
[8] **Za: Święcicki A.,** *Alkohol, zagadnienia polityki społecznej,* **SKP, Warszawa 1968.**

2000 — 7,12 1
2001 — 6,63 1
2002 — 6,93 1
2003 — 7,86 1
2004 — 8,28 1
2005 — 7,97 1
2006 — 8,79 1
2007 — 9,211

Należy pamiętać, że istnieje leszcze tzw. spożycie nierejestrowane, którego wielkość szacuje się na 15-20% spożycia rejestrowanego.

Z kolei struktura spożycia napojów alkoholowych w Polsce[9], w procentach w przeliczeniu na stuprocentowy alkohol, w latach 2000-2007 wygląda następująco:

	2000 rok	**2001 rok**	**2002 rok**	**2003 rok**	**2004 rok**	**2005 rok**	**2006 rok**	**2007 rok**
Wyroby spirytusowe	**28,3%**	**25,8%**	**24,5%**	**30,5%**	**30,2%**	**31,4%**	**30,72%**	**32,6%**
Wino i miody pitne	**20,2%**	**19,2%**	**19,4%**	**17,3%**	**15,3%**	**12,9**	**12,4%**	**11,6%**
Piwo	**51,5%**	**55,0%**	**56,1%**	**52,2%**	**54,5%**	**55,7%**	**58,88%**	**55,8%**

W obliczeniach PARPA na podstawie danych GUS przyjęto założenie, iż w jednym litrze piwa zawartych jest 5,5% alkoholu, a wina (miodu pitnego) — 12% alkoholu.

Nowymi napojami alkoholowymi, rozpowszechnionymi głównie wśród młodzieży, są cydr i alkopop. Cydr, inaczej jabłecznik (franc. *cidre,* ang. «der) Jest to przefermentowany sok z dojrzałych jabłek, o zawartości alkoholu 4-6%. Wytwarzany jest ze sfermentowanego moszczu jabłecznego, w sposób zbliżony do produkcji piwa. Jest on szczególnie popularny w Wielkiej Brytanii, północnej Francji, Belgii i Irlandii. Alkopopy to napoje alkoholowe będące mieszanką np. likieru, piwa czy wina oraz np. lemoniady czy innego napoju o słodkim smaku. Zawierają one 5-6% alkoholu. Alkopopy stały się poważnym problemem w Niemczech, Szwajcarii i Wielkiej Brytanii. Według badań 52% niemieckiej nieletniej młodzieży spożywa alkopopy w sposób regularny. Już w 1997 roku posłanka do Parlamentu Europejskiego, Eryl McNally wydała oświadczenie podnoszące kwestię alkopopów i zagrożenia, jakie stanowią one dla zdrowia publicznego.

[9] **W Europie piwo stanowi 44%, wino — 34%, a wódka — 23% spożywanego alkoholu.**

Właściwości i metabolizm alkoholu

Alkoholami nazywana jest grupa organicznych związków chemicznych, pochodnych węglowodorów, do której obok alkoholu etylowego (etanolu) należą m.in. metanol, propanol, butanol. Dla celów spożywczych wykorzystywany jest jedynie alkohol etylowy, spożywany pod postacią wódek, koniaków, whisky (przeciętna zawartość alkoholu 40-50%), wina (zaw. alk. 10-20%) i piwa (zaw. alk. 3-7%). Pozostałe alkohole są związkami znacznie bardziej toksycznymi dla organizmu człowieka. Ze względu na bardzo zbliżony smak i wygląd najczęściej mylony jest alkohol etylowy (etanol) i metylowy (metanol). Ten ostatni używany jest głównie jako rozpuszczalnik przemysłowy i stąd jest łatwo dostępny. Omyłkowe spożycie metanolu powoduje, w najlepszym przypadku, trwałe upośledzenie, a nawet utratę wzroku oraz znaczne pogorszenie słuchu. Zdarza się jednak, że już po wypiciu 30 do 100 ml metanolu następuje zgon na skutek porażenia ośrodka oddechowego.

Alkohol etylowy (etanol) jest związkiem organicznym, cieczą lżejszą od wody, przezroczystą, o charakterystycznej woni i piekącym smaku. Jest jeszcze jedna cecha charakteryzująca alkohol, o której często się zapomina. Oprócz tego, że jest naturalnym, organicznym rozpuszczalnikiem, ma jeszcze inne działanie, bowiem „alkohol to silnie działający rozpuszczalnik: rozpuszcza miłość, pieniądze, karierę, zdrowie"[10].

W normalnych warunkach alkohol występuje w organizmie człowieka jako alkohol fizjologiczny, w stężeniu nieprzekraczającym 0,15%e. Wchłanianie rozpoczyna się natychmiast po wprowadzeniu alkoholu do organizmu, tj. już w jamie ustnej. Szybkość wchłaniania zależy m.in. od tempa przesuwania się treści pokarmowej z żołądka do dwunastnicy i jelit, a także od zawartości tłuszczu w pożywieniu. Stwierdzono na przykład, że u osób, które wypiły alkohol po posiłku zawierającym tłuszcz, białko i węglowodany, wchłanianie alkoholu jest trzykrotnie wolniejsze niż u osób, które piły na pusty żołądek. Jelita są miejscem, gdzie najwięcej alkoholu przenika do krwi, natomiast najwyższe jego stężenie występuje w ślinie, moczu, krwi, żółci i płynie mózgowo-rdzeniowym. Stężenie alkoholu osiąga swój szczyt w ciągu 30-45 minut po wypiciu. Proces metabolizowania alkoholu przebiega wolniej niż proces jego wchłaniania.

Po upływie około półtorej godziny od spożycia poziom alkoholu we krwi mężczyzny o wadze około 70 kg przedstawia się następująco:

piwo (5%)	**wino (12%)**	**wódka (40%)**
300 ml — 0,3%o	**200 ml — 0,4%c**	**100 nil — 0,5%o**
900 ml — 0,7%o	**600 ml — 1,2%o**	**250 ml — 1,4%**
1500 ml — 1,32%		

[10] *Trzeźwe myśli,* **441.**

Należy pamiętać, że pomimo spożycia tej samej ilości alkoholu występuje różnica w jego stężeniu we krwi mężczyzn i kobiet. Różnica ta wynika z różne; zawartości płynów w stosunku do masy całego ciała (u kobiet stanowi około 60%, u mężczyzn około 70%).

Eliminacja alkoholu z organizmu

Do maksymalnego stężenia alkoholu we krwi dochodzi po upływie około 1-1,5 godziny od chwili jego spożycia.

W metabolizowaniu[11] alkoholu udział biorą: układ dehydrogenaz [1] (dehydrogeneza alkoholowa — ADH i dehydrogeneza aldehydowa — ALDH), mikrosomalny system utleniania (Microsomal Ethanol Oxidizing System) — MEOS, który uaktywnia się wówczas, kiedy stężenie alkoholu przekroczy 0,5‰, oraz katalaza i nieoksydacyjne szlaki metaboliczne. Wpływ na metabolizm alkoholu ma także oksydaza cytochromowa, której poziom może wzrastać przy przewlekłym piciu. Metabolizm następuje z szybkością około 100 mg (u mężczyzn) i 85 mg (u kobiet) na kilogram masy ciała, głównie poprzez dehydrogenazę alkoholową. 2-10% alkoholu jest eliminowane w postaci niezmienionej, głównie poprzez nerki i układ oddechowy.

Przyspieszenie metabolizmu alkoholu, i tym samym większa produkcja aldehydu octowego u osób pijących dużo, spowodowane jest aktywacją MEOS oraz zjawiskiem SIAM (Swift Increase in Alcohol Metabolism). Następnie aldehyd jest metabolizowany za pomocą dehydrogenazy aldehydowej (ALDH). Z czterech enzymów[13] ALDH istotne są dwa: ALDH 1 (mitochondrialna) i ALDH 2 (cytoplazmatyczna). Genetyczny deficyt aktywności ALDH działa jak „endogenny esperal". Przewlekłe picie alkoholu powoduje zmiany degeneracyjne w mitochondriach i spadek ALDH 1 i w ten sposób wytwarza się błędne koło. Nadmiar aldehydu łączy się z aminami biogennymi i powstają m.in. salsolinol i harmina (o działaniu zbliżonym do endorfin[14]).

Ilość gramów 100% alkoholu, jaka jest spalana
w ciągu 1 godziny, wynosi przeciętnie:

dla mężczyzn = 0,1 x waga (kg)
dla kobiet = 0,1 x waga (kg) - 1

[11] **Przemiana materii — procesy syntezy i rozpadu odbywające się w żywym organizmie.**
[12] **Dehydrogenazy — p. Słownik.**
[13] **Enzymy — p. Słownik.**
[14] **Endorfiny — p. Słownik.**

Na podstawie powyższych danych można określić minimalny czas pomiędzy spożyciem alkoholu a momentem, kiedy stężenie alkoholu we krwi spadnie poniżej 0,2‰.

Ilość i rodzaj wypitego napoju alkoholowego	**Orientacyjny czas, w godzinach i minutach, dla pijących o wadze**		
	60 kg	**70 kg**	**80 kg**
0,5 1 piwa 50 g wódki czystej albo 200 g (szklanka wina)	**2 g. 50 min**	**2 g. 00 min**	**1 g. 30 min**
100 g wódki czystej	**6 g. 30 min**	**5 g. 30 min**	**4 g. 30 min**
1 butelka wina	**14 g. 45 min**	**12 g. 30 min**	**10 g. 30 min**
0,25 1 wódki czystej	**18 g. 45 min**	**15 g. 45 min**	**13 g. 30 min**
0,5 1 wódki czystej	**39 g. 15min**	**33 g. 30 min**	**29 g. 00 min**

Przedstawione wyżej dane mają jedynie charakter orientacyjny. U wielu osób, ze względu na właściwości indywidualne, okresy te mogą być nieco dłuższe. Nawet po upływie określonego w tabeli czasu alkohol i produkty jego przemiany (głównie aldehyd octowy) nadal znajdują się w organizmie i upośledzają jego sprawność. Z badań wynika, że upośledzenie sprawności, które jest szczególnie ważne przy wykonywaniu czynności wymagających szybkich reakcji, precyzji oraz skupienia uwagi, ma miejsce również przez pewien czas po całkowitym wydaleniu alkoholu z organizmu. W tym momencie warto jeszcze zasygnalizować, że ryzyko zagrożenia wypadkiem drogowym w zależności od stężenia alkoholu we krwi zwiększa się wielokrotnie, a w porównaniu z kierowcami, którzy nie pili alkoholu, ryzyko śmiertelnego wypadku u kierowców pijących jest wyraźnie wyższe.

Wchłaniane alkoholu i związany z nim wzrost stężenia we krwi wywołuje fizjologiczną reakcję organizmu w postaci stanu upojenia.

Rozdział 3

Reakcje organizmu na alkohol

Reakcja fizjologiczna

Poniższe zestawienie obrazuje rozwój zatrucia (upojenia zwykłego) w zależności od stężenia alkoholu we krwi.

STĘŻENIA	OBJAWY
0,3<0,5 *%c*	**Subiektywna poprawa nastroju i zwiększenie pewności siebie. Nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia:** • *0,3%c* **— oko dostrzega gorzej rodzaj i kształt przedmiotów ukazujących się w głębi pola widzenia, następuje obniżenie zdolności dostrzegania ruchomych źródeł światła;** ° *0,4%c* **— czas adaptacji oka do ciemności po olśnieniu wydłuża się o około 2/3;** ⁰ *0,5%o* **— czas reakcji na nowe bodźce wzrokowe ulega opóźnieniu, zdolność dostrzegania ruchomych świateł obniża się o 1/3, pojawia się również opóźnienie i osłabienie dostrzegania przedmiotów na obwodzie pola widzenia.**
0,5<0,7%o	**Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu), nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji, z jaką może spotkać się kierowca.**
0,7<2,0%e	**Zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej; opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca.**
2,0<3,0 *%o*	**Zaburzenia mowy (bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi (chód na szerokiej podstawie, chwianie i przewracanie się), wzmożona senność; znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań (w większości przypadków trudno jest mówić o jakimkolwiek prawidłowym samodzielnym działaniu i wykonywaniu skoordynowanych ruchów).**

STĘŻENIA	OBJAWY
3,0<4,0%o	**Spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki.**
> 4,0%o	**Głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol.** **STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA**

Jeszcze w wydanej w 1968 roku przez PZWL książce z serii Biblioteka Lekarza Praktyka pt. *Alkoholizm i narkomania*, Bolesław Ałapin pisał: „...przy stężeniu 5%c następuje zgon człowieka zatrutego alkoholem". Okazuje się jednak, że do szpitali trafiają dzisiaj coraz częściej osoby, u których stężenie alkoholu we krwi znacznie przekracza stężenia uznane w swoim czasie za niebezpieczne dla życia. W prasie można było spotkać takie doniesienia: „Agencja Reutera 24 marca 1992 r. jako wiadomość dnia rozpowszechniła na całym świecie informację, że potrącony przez samochód mężczyzna idący środkiem drogi do Nowogardu Bobrzańskiego miał we krwi 7,2%e alkoholu". „Jolanta M., lat 40, w roku 1995 ustanowiła rekord świata kobiet. Badanie krwi przeprowadzone w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Szczecinie wykazało, że ma 8,2%o alkoholu". „14,8%e alkoholu we krwi miał Tadeusz S., który w 1995 roku jadąc samochodem, spowodował wypadek pod Wrocławiem. Wynik badania był tak nieprawdopodobny, że powtarzano je pięciokrotnie, zawsze z takim samym rezultatem. Mężczyzna zmarł kilkanaście dni później w wyniku obrażeń odniesionych w wypadku". „W listopadzie 1994 roku Jan M., 33-letni mieszkaniec Elbląga, zapił się na śmierć — 15,9%c alkoholu we krwi. Rekord Polski". W latach 70. na etykiecie duńskiej wódki pojawił się podobno następujący napis: „Dawka śmiertelna — 4,5%e alkoholu we krwi! Nie dotyczy Polaków i Rosjan". Wygląda więc na to, że nasze organizmy coraz bardziej uodparniają się na działanie alkoholu i tolerują coraz większego jego ilości.

Omówione wcześniej reakcje organizmu na alkohol są reakcjami typowymi, czyli fizjologicznymi. Zależą one od indywidualnych predyspozycji organizmu, a poziom alkoholu we krwi zależy od fizycznego oraz psychicznego stanu zdrowia osoby pijącej, rodzaju alkoholu, szybkości i okoliczności picia itp. Znane są przypadki osób z wyjątkowo wysoką tolerancją na alkohol, u których stwierdzono stężenie alkoholu znacznie przekraczające podane wyżej wartości graniczne, a które udało się uratować przed śmiercią. Ponieważ reakcje na alkohol mogą być różne, a każdy reaguje indywidualnie, dlatego takie same dawki alkoholu mogą wywoływać różny skutek u różnych ludzi, jak też u tej samej osoby w różnym czasie i w różnych okolicznościach mogą występować różne reakcje. Jedno jest pewne, że sięgając po pierwszy kieliszek alkoholu, nie zawsze można prze-

widzieć, co wydarzy się po wypiciu ostatniego. Dość obrazowo opisał to Jan Himilsbach w *Przyjęciu na dziesięć osób plus trzy.* „Zwykle tak bywa, że kiedy przy jednym stole zastawionym gorzałą znajdzie się kupa nieznajomych ludzi, to początkowo panuje sztywny nastrój. Dopiero jak każdy wypije kilka kieliszków, wtedy ludzie rozkręcają się i zaczynają być sobą. Tak było i teraz. [...]

Czekaliśmy głośno na ostatni tramwaj, ale zanim nadjechał, pierwsza pojawiła się »suka« milicyjna. Milicjanci przekonali nas, że o wiele szybciej będziemy w mieście ich samochodem. Uwierzyliśmy im. Zawieźli nas wszystkich do izby wytrzeźwień".

O tym, jak jeszcze mogą działać na człowieka różne napoje alkoholowe, możemy dowiedzieć się z limeryków ze zbioru *Rymowanki dla dużych dzieci* wybitnej polskiej poetki, laureatki Nagrody Nobla w dziedzinie literatury za rok 1996 — Wisławy Szymborskiej. Oto niektóre z nich:

Od samogonu utrata pionu.
Od koniaku final na haku.
Od palinki wstrętne uczynki.
Od maraskino spadaj rodzino.
Od pejsachówki pogrzeb bez mówki.
Od śliwowicy torsje w piwnicy.
Od whisky iloraz niski.
Od likieru równyś zeru.
Od drinka czarna godzinka.
Od sherry nogi cztery.
Od żywca wyje spożywca.
Od rumu pomruki tłumu.
Od madery rypią nery.
Od martini potencja mini.

Zgodnie z obowiązującą obecnie Międzynarodową Klasyfikacją Chorób i Problemów Zdrowotnych (Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania wg ICD-10) stan upojenia alkoholowego zwykłego (*ebrietas simplex)* określany jest jako ostre zatrucie, czyli „przemijający stan, powstały po spożyciu alkoholu, powodujący zaburzenia świadomości, procesów poznawczych, spostrzegania, afektu lub zachowania albo innych funkcji lub reakcji psychofizjologicznych". Dla rozpoznawania ostrego zatrucia alkoholem zaproponowano w ICD-10 dwie kategorie kryteriów szczegółowych, które dotyczą: objawów fizycznych (somatycznych) i dysfunkcjonalnego zachowania. Objawy fizyczne upicia są dość proste do stwierdzenia, natomiast o dysfunkcjonalnym zachowaniu można mówić wówczas, kiedy obecne są co najmniej dwa objawy spośród następujących: 1. rozhamowanie, 2. kłótliwość, 3. agresja, 4. chwiejność afektywna, 5. zaburzenia uwagi, 6. zaburzone sądzenie, 7. wpływ na sądzenie

indywidualne. Niekorzystne czynniki zewnętrzne oraz odhamowujące działanie alkoholu mogą nasilać zachowania społecznie nieakceptowane, wyzwalać złość, gniew, wściekłość oraz niekontrolowane agresywne zachowania prowadzące często do popełniania czynów karalnych.

Reakcje nietypowe

Jednocześnie należy podkreślić, że nawet niewielka dawka alkoholu może spowodować niespodziewaną i nietypową reakcję organizmu, szczególnie u osób z organicznymi uszkodzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Stąd, oprócz upicia fizjologicznego spotykamy inne jeszcze formy upicia opisywane jako upicie patologiczne, upicie powikłane, upicie skomplikowane, upicie niezwykłe, wyjątkowe upojenie alkoholowe czy nienormalna reakcja na alkohol.

Nieprzewidziane reakcje po spożyciu alkoholu są często wynikiem zatruć mieszanych powstałych na skutek reakcji, jaka zachodzi między alkoholem a lekami lub innymi środkami chemicznymi.

Zdarza się czasami, że reakcją organizmu na niewielką dawkę alkoholu może być stan tzw. upicia patologicznego, który jest przemijającą oraz krótkotrwałą chorobą psychiczną. Występuje ono w dwóch postaciach. Jedna z postaci podobna jest do padaczki, natomiast w drugiej dominują tzw. objawy wytwórcze, czyli urojenia, omamy (halucynacje) i iluzje. Stan taki może utrzymywać się przez kilkanaście godzin. Człowiek nie stwarza wówczas na otoczeniu wrażenia osoby nietrzeźwej, jednak całe jego zachowanie jest wynikiem doznań chorobowych (objawów wytwórczych), którym towarzyszy silny lęk. Zachowanie nosi na ogół cechy wściekłości lub agresywności, a jego skutkiem są najczęściej czyny karalne. Upicie patologiczne kończy się nagle tzw. snem terminalnym i pozostawia po sobie niepamięć przeżyć i wydarzeń.

Nieproporcjonalne do wypitej ilości alkoholu zmiany zachowania, połączone z silnym pobudzeniem ruchowym, mogą wystąpić również w przebiegu tzw. upicia powikłanego. Nie dochodzi jednak wówczas do tak głębokiego zerwania kontaktu z rzeczywistością jak w upiciu patologicznym. Demonstrowane zachowania są często manifestacją ukrytych i nie do końca uświadomionych cech osobowości, takich na przykład jak skłonność do agresji.

Inną, spotykaną niezbyt często formą nietypowej reakcji na alkohol jest tzw. złożona postać upicia zwykłego. Charakteryzuje się ona przebiegiem dwufazowym. Występuje wówczas, kiedy na osobę będącą w stanie zwykłego upicia zadziała silny bodziec w postaci urazu psychicznego (np. przykra wiadomość) czy mechanicznego (np. uderzenie sprawiające silny ból). Stan upicia może wówczas gwałtownie pogłębić się, a na plan pierwszy wysuwa się niejednokrotnie pobudzenie ruchowe połączone z agresją.

U niektórych osób po wypiciu alkoholu występują czasami stany silnego depresyjnego pobudzenia z niespodziewanymi i niejednokrotnie udanymi zamachami samobójczymi.

Na zakończenie tej części chciałbym poświęcić nieco uwagi budzącym często grozę, agresywnym zachowaniom demonstrowanym dość często przez osoby nietrzeźwe, a skierowanym przeciwko sobie (np. samookaleczenia). Trzeba wiedzieć, że nie mają one na ogół nic wspólnego z autentycznymi próbami samobójczymi. Są charakterystyczne dla osób z nieprawidłowymi cechami osobowości i stanowią często ich „sposób na życie". Stosowane są bowiem po to, aby zaszantażować otoczenie i coś na nim wymusić. Zdarza się jednak, że takie demonstracyjne zachowania mogą w sposób niezamierzony zakończyć się tragicznie.

Alkohol i leki

Francuski pisarz, dramaturg i historyk, twórca powieści, dramatów i satyr Wolter (1694-1778) w ten sposób żartował sobie z leczenia: „Lekarze zapisują lekarstwa, o których niewiele wiedzą, na choroby, o których wiedzą jeszcze mniej, ludziom, o których nie wiedzą nic". Jeżeli nawet jest tylko nieco prawdy w tym stwierdzeniu, to niewątpliwie picie alkoholu podczas przyjmowania leków powoduje jeszcze większą niepewność co do kierunku i skuteczności ich działania.

Mam wrażenie, że nie wszyscy mają świadomość tego, że zarówno przyjmowanie leków przez osoby będące w stanie nietrzeźwym, jak i picie alkoholu przez osoby, które przyjmują jakiekolwiek leki, wiąże się z dużym prawdopodobieństwem wystąpienia trudnej do przewidzenia reakcji organizmu. Działanie dwóch różnych substancji chemicznych stosowanych łącznie (w tym przypadku leku i alkoholu) jest bowiem jakościowo różne niż podczas stosowania tych substancji oddzielnie. Wzajemne oddziaływanie na siebie tych substancji (interakcja) może spowodować zarówno brak efektu działania leku i pogorszenie przebiegu choroby, jak i wystąpienie różnego rodzaju poważnych powikłań, takich na przykład jak zaburzenia rytmu serca, majaczenie, drgawki czy nawet zgon.

Wzajemne oddziaływanie na siebie alkoholu i leków może dawać efekt sumujący, a niejednokrotnie przekroczyć nawet sumę efektów działania obu środków. Dotyczy to szczególnie łączenia alkoholu ze wspomnianymi już wcześniej lekami uspokajającymi, nasennymi i przeciwbólowymi. Alkohol przyspiesza wchłanianie niektórych leków (m.in. przeciwdrgawkowych, pochodnych benzodwuazepiny czy sulfanylomocznika), jak również może osłabiać, a nawet znosić działanie innych. Niektóre leki, np. Chloramfenicol (Detromecyna), Chlorpropamid, Diabetol, Fentolamina (Regityna), Furazolina, Me-

tronidazol, Nitrogliceryna, Sorbonit czy Gryzeoflawina uczulają organizm na alkohol, działając na podobnej zasadzie jak disulfiram, który poprzez blokowanie działania powstałej w wyniku spalania alkoholu dehydrogenazy aldehydowej powoduje wystąpienie niebezpiecznych dla zdrowia objawów krążeniowo-oddechowych.

Wyjątkowo niebezpieczne jest spożywanie alkoholu podczas przyjmowania bardzo popularnego leku przeciwbólowego, jakim jest paracetamol (wrowadzony do lecznictwa w 1893 roku). Takie łączenie grozi poważnym uszkodzeniem wątroby. Paracetamol zwierają np. APAP, Gripex, Coldrex, Panadol, Acenol, Tylenol itd. Warto też wspomnieć, że już samo długotrwałe przyjmowanie wysokich dawek paracetamolu może doprowadzić do martwicy wątroby. Toksyczność paracetamolu może nasilić jednoczesne przyjmowanie karbamazepiny, leku stosowanego u osób uzależnionych od alkoholu w stanach dysforycznych czy w związku z występowaniem drgawkowych napadów abstynencyjnych. Również używanie alkoholu podczas terapii lekami antydepresyjnymi z grupy selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (np. Fluoksetyny, Sertraliny) jest bardzo niebezpieczne, zwiększa bowiem zagrożenie krwawieniami z przewodu pokarmowego.

U osób spożywających duże ilości alkoholu możemy spotkać się ze zjawiskiem zwanym tolerancją krzyżową. Zdarza się bowiem, że osoby, którym zalecono okresowe przyjmowanie środków uspokajających, nasennych lub przeciwbólowych, nie osiągają oczekiwanego efektu pomimo przyjęcia określonej przez lekarza dawki. Dotyczy to najczęściej tych osób, które nie stronią od alkoholu. Taki stan rzeczy jest wynikiem podwyższonej tolerancji na alkohol, której towarzyszy podwyższona tolerancja na niektóre leki (szczególnie nasenne, uspokajające i przeciwbólowe).

Ze zjawiskiem tym spotykają się najczęściej lekarze anestezjolodzy, którym pacjent nie chce zasnąć pomimo podania odpowiedniej dla wagi i stanu zdrowia dawki leku, oraz stomatolodzy i tzw. „zabiegowcy", którzy do znieczulenia muszą zastosować większą dawkę leku. Z powyższych względów należy zawsze informować lekarza o możliwości wystąpienia takiej reakcji, o ile kiedykolwiek w życiu miały miejsce okresy nadmiernego spożywania alkoholu. Powiedzenie lekarzowi wprost „jestem alkoholikiem" bywa ryzykowne, natomiast powiedzenie „był w moim życiu okres, kiedy piłem sporo alkoholu" powinno dać mu do myślenia, że może spodziewać się u tego pacjenta podwyższonej tolerancji na niektóre leki.

Rozdział 4

Dlaczego ludzie piją i uzależniają się

Szukając odpowiedzi na to pytanie, wystarczy wziąć do ręki książkę Jerzego Pilcha *Pod Mocnym Aniołem*, gdzie możemy przeczytać:

> — Dlaczego pijesz? — powtórzyła.
> — Nie wiem — odparłem. — Nie wiem, a raczej znam tysiąc odpowiedzi. Żadna z nich nie jest do końca prawdziwa i w każdej jest łut prawdy. Ale też nie da się do końca powiedzieć, że tworzą one jakąś jedną, wielką, całą prawdę. Piję, bo piję. Piję, bo lubię. Piję, bo się boję. Piję, bo jestem obciążony genetycznie. [...] Piję, bo mam słaby charakter. Piję, bo coś mi się przestawiło w głowie. Piję, bo jestem zbyt spokojny i chcę się ożywić. Piję, bo jestem nerwowy i chcę ukoić nerwy. Piję, bo jestem smutny i chcę rozweselić duszę. Piję, kiedy jestem szczęśliwie zakochany. Piję, bo daremnie szukam miłości. Piję, bo jestem zbyt normalny i potrzebuję odrobiny szaleństwa. Piję, gdy coś mnie boli i chcę ukoić ból. Piję z tęsknoty za kimś. I piję z nadmiaru spełnienia, kiedy ktoś przy mnie jest. Piję, kiedy słucham Mozarta i kiedy czytam Leibniza. Piję z powodu cielesnego uniesienia i piję z powodu seksualnego głodu. Piję, kiedy wypijam pierwszy kieliszek, i piję, kiedy wypijam ostatni kieliszek, wtedy piję tym bardziej, ponieważ ostatniego kieliszka nie wypiłem nigdy.

Dotychczas nie znaleziono jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, dlaczego jedni ludzie piją mniej, a inni więcej, dlaczego jedni stają się alkoholikami, a inni nie, pomimo że piją w sposób do siebie zbliżony. Podejmowano natomiast wiele prób znalezienia odpowiedzi na te pytania. Pytając z kolei o powody używania alkoholu, poznamy bardzo wiele powodów, dla których ludzie sięgają po alkohol. Już Demostenes (384-322 r. p.n.e.), najsłynniejszy grecki mówca, pisał: „Niech winem zroszę swego ducha, by wpaść na jakiś genialny pomysł". Z kolei Jack London (1876-1916) pisał w jednej ze swoich książek: „Pozostaje mi tylko w alkoholu szukać ukojenia, które przeklęta flacha zawsze obiecuje, ale którego nigdy nie daje", a Goethe (1749-1832) w *Fauście:*

Witaj, przezacny ty flakonie,
Który nabożnie biorę w dłonie!...
Chwytam cię — niepokoju mniej!
Nurt ducha, rosnąc w swym przyborze,
Wynosi mnie na pełne morze,
Co u stóp pieni się od lśnień...[1]

Benedykt Dybowski (1833-1930), lekarz, podróżnik i przyrodnik, uważał, że ludzie piją ponieważ:

- istnieją odziedziczone skłonności do pijaństwa, a zarazem brak woli do pokonania tej skłonności;
- funkcjonują zakorzenione przesądy o nieszkodliwości trunków, szczególnie wina, piwa, miodów i jabłeczników;
- pokutuje wiara, że ludzie talentu i geniuszu zyskują wiele pod wpływem alkoholu;
- że doznaje się przyjemności w stanie upojenia;
- że następuje łatwość przeniesienia się z codzienności w sferę marzeń;
- bardzo silnie oddziaływuje lobby alkoholowe, zmuszając ludzi do picia alkoholu.

Zdaniem Jana Szczepańskiego (1913-2004), socjologa, profesora Uniwersytetu Łódzkiego, ludzie piją z chęci ucieczki od rzeczywistości, z przyczyn ceremonialnych, w związku z zabawą, dla dodania sobie odwagi oraz nałogowo.

Antoni Kępiński[2], wyróżniał „neurasteniczny" styl picia (dla redukcji zmęczenia i rozdrażnienia), „kontaktywny" (dla uzyskania lepszego kontaktu z innymi ludźmi), „dionizyjski" (dla uzyskania oszołomienia i ucieczki od rzeczywistości), „heroiczny" (dla osiągnięcia poczucia mocy) oraz „samobójczy".

Inni badacze wyróżniają trzy najczęściej spotykane grupy powodów picia, zaznaczając, że niektóre z nich mogą występować jako:

1. „ucieczkowe", np. w celu zapomnienia o kłopotach, zredukowania napięcia, poprawy nastroju i odprężenia się;
2. „społeczne", np. dla towarzystwa, z uprzejmości, z okazji;
3. „w poszukiwaniu przyjemności", np. dla smaku alkoholu czy też z powodu wiary w jego zdrowotne działanie (patrz rozdz. „Mity i prawdy o alkoholu").

[1] **Tłum. Feliks Konopka.**

[2] **Antoni Kępiński (1918-1972) — profesor psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego, humanista i filozof, autor wielu książek, m.in.** *Poznanie chorego, Rytm życia, Lęk, Melancholia, Schizofrenia, Psychopatie.*

Upraszczając, można więc powiedzieć, że ludzie sięgają po alkohol głównie z dwóch przyczyn: ze względów społecznych (np. podczas uroczystości, czy ulegając namowom) oraz ze względów indywidualnych, czyli w celu odczucia efektu jego działania. Z kolei osoba uzależniona od alkoholu, zapytana o to, dlaczego pije, potrafi podać tysiące powodów usprawiedliwiających picie, a nawet jest w stanie napisać na ten temat rozprawę habilitacyjną. Jednak mówiąc najprościej, alkoholik mógłby odpowiedzieć na to pytanie w następujący sposób: „piłem tylko z dwóch powodów: żeby być tym, kim nie byłem, i nie być tym, kim byłem" albo „...po to, żeby czując się źle, poczuć się dobrze, i po to, żeby czując się dobrze, poczuć się lepiej"[3].

Znacznie trudniej jest odpowiedzieć jednoznacznie na pytania dotyczące przyczyn uzależnienia, bowiem mechanizmy jego powstawania nie zostały jeszcze wystarczająco dobrze poznane. Obecnie przyjmuje się, że mamy tu do czynienia z czynnikami społecznymi, psychologicznymi oraz duchowymi, nakładającymi się na podłoże biologiczne. Wpływ poszczególnych czynników jest trudny do określenia, bowiem u jednych osób kluczową rolę odgrywają czynniki biologiczne, a u innych psychologiczne, duchowe czy też społeczne.

Jest rzeczą niekwestionowaną, że na rozległość uszkodzeń układów i narządów oraz na szybkość powstawania uzależnienia istotny wpływ wywiera stopień dojrzałości organizmu, a w przypadku uzależnienia — szczególnie dojrzałość ośrodkowego układu nerwowego (głównie mózgu). Z badań wynika, że znaczącą rolę odgrywa tu wiek, w którym rozpoczęło się intensywne picie alkoholu. Zanim dojdzie do uzależnienia, można zaobserwować kilka kolejnych etapów używania, począwszy od pierwszego kontaktu z alkoholem (czy inną substancją psychoaktywną) jeszcze w wieku dziecięcym czy młodzieżowym, poprzez używanie eksperymentalne (próbowanie różnych alkoholi czy różnych substancji), socjalne (w ramach określonych grup rówieśniczych, w rodzinie, w pracy), nawykowe (z obecnymi cechami zależności psychicznej), aż do pełnego uzależnienia (z obecnymi objawami psychologicznymi i fizycznymi).

Osoby młode, poniżej 20. lat, które piją alkohol intensywnie, mogą uzależnić się już po pięciu, sześciu miesiącach. Między 20. a 25. rokiem życia potrzeba na to średnio około trzech, czterch lat, a powyżej tego wieku okres uzależniania się może trwać kilka, a nawet kilkanaście lat, jednak należy pamiętać o uwarunkowaniach indywidualnych, które mogą te okresy skrócić lub wydłużyć. Przeprowadzone w latach 90. w Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że ryzyko wystąpienia uzależnienia od alkoholu i nadużywania alkoholu w ciągu życia było większe u mężczyzn (18,6% i 7%) niż u kobiet (8,4% i 2,3%).

Spotykamy wiele różnych podejść do przyczyn picia i wystąpienia uzależnienia od alkoholu. Na przykład w podejściu, w którym podkreśla się wartość wstrzemięźliwości od alkoholu, kładzie się nacisk na abstynencję i ograniczenie

[3] *Trzeźwe myśli,* **423 i 524.**

dostępu do alkoholu. Ma to uchronić przed wieloma negatywnymi konsekwencjami i zapobiec uzależnieniu. Z kolei z moralnego punktu widzenia nadmierne picie alkoholu wynika z lekceważenia norm społecznych, jest zachowaniem nagannym i nieodpowiedzialnym. Inni uważają, że uzależnienie alkoholowe jest wynikiem braku wiedzy na temat alkoholu, bo gdyby ludzie więcej na jego temat wiedzieli, to piliby mniej i uniknęliby wielu problemów. Panuje też pogląd, że niektórzy ludzie nie są w stanie pić w sposób umiarkowany, bowiem mają wrodzoną niezdolność fizyczną lub „charakterologiczną" do takiego umiaru, czy niekorzystny układ genów. Jeszcze inni uważają, że powstawanie problemów alkoholowych spowodowane jest przez czynniki kulturowe czy niewłaściwą politykę państwa.

Można również zidentyfikować czynniki powstrzymujące od spożywania alkoholu. Będą to np. nieprzyjemne reakcje fizjologiczne na alkohol, ograniczenia finansowe, zaangażowanie w inne działania i realizacja innych zainteresowań, brak aprobaty ze strony najbliższego otoczenia (rodzina, znajomi, współpracownicy), odrzucenie hedonistycznego stylu życia, udział w grupach religijnych bądź kulturowych, gdzie picie jest zabronione lub źle widziane, oraz wiele, wiele innych. Przy tej okazji warto wspomnieć, że na przełomie XX i XXI stulecia odsetek abstynentów w społeczeństwie polskim wynosił prawie 20% (abstynencję deklarowało 23% dorosłych kobiet i 8% dorosłych mężczyzn). Dla porównania, 40 lat temu Święcicki (1968) szacował, że w Polsce abstynentami jest około 10% osób powyżej 18. roku życia (14-18% kobiet i 3-4% mężczyzn).

Wpływ czynników biologicznych

(te partie tekstu przeznaczone są głównie dla profesjonalistów)

Biologiczna podatność organizmu na negatywne skutki używania alkoholu, w tym na uzależnienie, związana jest z predyspozycjami genetycznymi, płcią, wiekiem, ogólnym stanem zdrowia, dietą oraz obecnością niektórych schorzeń.

Uwarunkowania genetyczne

Badania rodzinne (bliźniąt, rodzeństwa naturalnego, a także dzieci adoptowanych) pozwalają przypuszczać, że biologiczne czynniki genetyczne odgrywają pewną rolę w powstawaniu uzależnienia od alkoholu (patrz też rozdz. „Dzieci alkoholików"). Już w latach 40. usiłowano wyodrębnić tzw. alkoholizm rodzinny, który rozpoznawano u osób posiadających krewnych nadużywających alkoholu. Prowadzone w latach 1950-1981 szwedzkie badania wykazały, że w populacji ogólnej ryzyko zapadalności na uzależnienie od alkoholu wyno-

siło 7%, u wnuków osób uzależnionych od alkoholu — 12%, a w drugim pokoleniu — 25%. Są również badania, które mówią, że 2/3 dzieci alkoholików nie ma problemów z alkoholem.

Badania prowadzone w ostatnich latach potwierdziły, że bliźnięta jednojajowe, które miały te same geny, około dwa razy częściej są do siebie podobne pod względem występowania u nich uzależnienia od alkoholu niż bliźnięta dwujajowe. Z badań wynika również, że zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn 50-60% ryzyka uzależnienia się od alkoholu jest zdeterminowane genetycznie. Z badań wynika ponadto, że geny wpływające na aktywność neuroprzekaźników serotoniny i GABA (kwasu gamma-aminomasłowego) są prawdopodobnie częściowo odpowiedzialne za ryzyko powstania uzależnienia od alkoholu. Same geny nie rozstrzygają jednak z góry, czy ktoś uzależni się od alkoholu. Wpływ na wytworzenie się uzależnienia mają bowiem jeszcze wspomniane wcześniej czynniki psychologiczne, duchowe i społeczne (środowiskowe).

Nie ulega wątpliwości, że dziedziczeniu podlega biologiczne (biochemiczne) podłoże, na którym może rozwinąć się uzależnienie, a więc że możliwe jest odziedziczenie pewnych predyspozycji do uzależnienia. Stwierdzono na przykład, że u synów ojców alkoholików alkohol powoduje mniejsze zaburzenia niż u synów ojców niealkoholików, co może świadczyć o dziedziczeniu tolerancji na alkohol. Efekt tego jest taki, że synowie ojców alkoholików na początku picia odczuwają silnie przyjemne efekty działania alkoholu, a w dalszej fazie odczuwają znacznie słabiej negatywne efekty jego działania, ponieważ mają wyższą tolerancję na alkohol (tzw. mocna głowa). Taki sposób reagowania może przyczyniać się do wzrostu spożywania alkoholu i tym samym do większego zagrożenia uzależnieniem w przypadku synów ojców alkoholików.

Jednocześnie można spotkać badania, z których wynika, że u około 60% osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych nie znaleziono w najbliższej rodzinie przypadków uzależnienia.

W ostatnich latach pojawiły się doniesienia naukowe będące relacjami z badań nad identyfikacją genów, które mogłyby być odpowiedzialne za posiadanie predyspozycji do uzależnienia. Badania te łączą występowanie uzależnienia od alkoholu m.in. z genami zlokalizowanymi w różnych chromosomach (4, 6, 7, 11, 13, 16 oraz w chromosomie Y), a także z genem kodującym jeden z receptorów dla neuroprzekaźnika[4] — dopaminy. Podatność na uzależnienie może wiązać się również ze zmianami w genach odpowiedzialnych za kodowanie enzymów uczestniczących w metabolizmie alkoholu. Wyniki innych badań wskazują na to, że wysoka tolerancja na alkohol we wczesnym okresie życia może przemawiać za możliwością szybszego uzależnienia się od alkoholu. Zwrócono także uwagę na zapis EEG, stwierdzono bowiem pewne prawidłowości w występowaniu fali P300 (P3). Zdaniem niektórych badaczy niską ampli-

[4] **Neuroprzekaźniki, neurotransmitery, mediatory — p. Słownik.**

tudę P300 można traktować jako neurofizjologiczny marker ryzyka rozwinięcia się alkoholizmu. Udało się na tej podstawie przewidzieć używanie alkoholu 4 lata później u 36 chłopców badanych wówczas, kiedy mieli około 12 lat. Ostatnio, w ramach prowadzonych przez NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) badań COGA (Collaborative Study on the Genetics of Alcoholism) udało się także zidentyfikować obszary chromosomów, które zdają się wpływać na amplitudę tej fali. Są to jednak, jak na razie, tylko hipotezy wymagające dalszych badań.

Podejmowane są próby wykorzystywania tych informacji dla celów profilaktycznych (badanie dzieci i ostrzeganie o predyspozycjach biologicznych do uzależnienia).

Aktywność dehydrogenaz

Wiadomo, że ludzie reagują na alkohol w różny sposób. Niektóre osoby odczuwają po jego wypiciu przyjemność oraz odprężenie, a inne czują się po prostu źle (pogorszenie nastroju, senność, ból głowy itp.). Badania wykazały, że u wielu mieszkańców państw azjatyckich (20-40% Japończyków, około 25% populacji Chin, 15-30% mieszkańców Korei Południowej), a także u Żydów aszkenazyjskich, rdzennych Indian amerykańskich i rdzennej ludności Ameryki Południowej po spożyciu alkoholu pojawia się zaczerwienienie twarzy, nudności i zawroty głowy. Jest to wynik dysfunkcji enzymu — dehydrogenazy aldehydowej (ALDH). Zrozumiałe jest więc, że jedni będą dążyli do powtarzania, za pomocą alkoholu, przyjemnych dla siebie stanów, a inni będą starali się go unikać. Dysfunkcję ALDH można traktować jako element mechanizmu chroniącego przed nadmiernym spożywaniem alkoholu.

Różne reakcje na alkohol wynikają z biochemicznej odmienności organizmów i wiążą się m.in. ze zróżnicowaniem wspomnianych już wcześniej i uczestniczących w spalaniu alkoholu enzymów dehydrogenazy alkoholowej (ALD) oraz aldehydowej (ALDH). Indywidualne różnice w reakcjach na alkohol oraz w samopoczuciu po jego wypiciu, w zależności od aktywności dehydrogenaz, przedstawia tabela na s. 66. Jak z niej wynika, aktywność dehydrogenaz, genetycznie odziedziczona, może wywierać istotny wpływ na to, czy dana osoba będzie często sięgała po alkohol[0]. Spowodowana piciem alkoholu poprawa samopoczucia, przy minimalnych objawach tzw. „kaca" (w przypadku wysokiej aktywności dehydrogenazy aldehydowej), może być czynnikiem zachęcającym do sięgania po alkohol. Z kolei aktywna dehydrogenaza alkoholowa „prowokuje" do wypijania dużych ilości alkoholu (z powodu szybkiej przemiany alkoholu do aldehydu octowego euforyzujące działanie alkoholu jest krótkie), zaś powolny rozkład spowodowany niską

[5] **Np. geny ADH2, ADH3 i ALDH2 chronią przed uzależnieniem, powodując złe samopoczucie po wypiciu alkoholu.**

aktywnością dehydrogenazy aldehydowej powoduje ciężkiego kaca i może zniechęcać do picia alkoholu.

Reakcje na alkohol w zależności od aktywności dehydrogenaz (przykłady krańcowe)

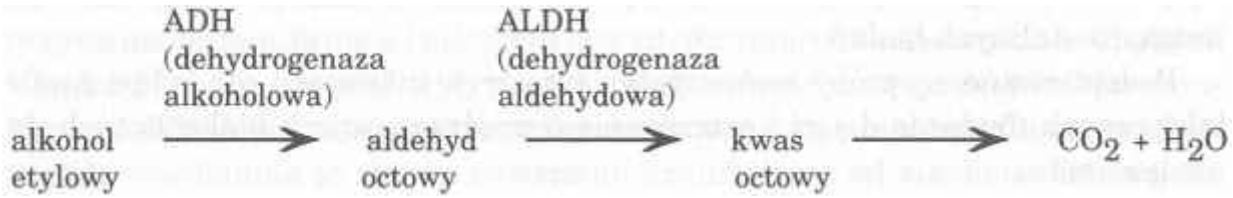

aktywna krótkie działanie alkoholu	**aktywna** szybkie wydalanie aldehydu	-	małe zatrucie
mało aktywna długie działanie alkoholu	**aktywna** szybkie wydalanie aldehydu	-	małe zatrucie
aktywna krótkie działanie alkoholu	**mało aktywna** powolne wydalanie aldehydu	-	silne zatrucie
mało aktywna długie działanie alkoholu	**mało aktywna** powolne wydalanie aldehydu	-	silne zatrucie

Układ opioidowy

Istniejący wewnątrz organizmu człowieka tzw. endogenny układ opioidowy składa się z peptydów (najważniejsze z nich to endorfiny, dynorfiny)[6] działających na specyficzne receptory' błonowe (mju, delta, kappa). Układ ten uczestniczy w modulacji bólu i zniesieniu jego odczuwania oraz ulega aktywacji w sytuacjach stresowych. Odgrywa także ważną rolę w mechanizmie działania alkoholu. Alkohol aktywuje ten układ (np. zwiększa wydzielanie beta-endorfin w przysadce i podwzgórzu), który w wyniku interakcji z innymi neuronami staje się częścią neurobiologicznego mechanizmu mogącego prowadzić do wysokiego spożycia alkoholu.

[6] **Endorfiny, dynorfiny — p. Słownik.**
[7] **Receptory — p. Słownik.**

Badania przeprowadzone na zwierzętach określiły trzy możliwe drogi oddziaływania alkoholu na aktywność receptorów opioidowych. Po pierwsze, aldehyd octowy może łączyć się z neuroprzekaźnikami (katecholaminami), tworząc substancje działające na receptory opioidowe. Powstają wówczas alkaloidy wywierające silne działanie na czynność ośrodkowego układu nerwowego (pochodne tetrahydroizochinoliny — TIQ i tetrahydrobetakarboliny — THBC, takie jak np. salsolinol — SAL), które prawdopodobnie wyzwalają pragnienie picia alkoholu. Mechanizm tego zjawiska może wiązać się z wpływem na struktury mózgu określane jako „układ nagrody" albo układ „pozytywnego wzmocnienia" (umiejscowione w rejonie bocznego podwzgórza, obszarów limbicznych i pnia mózgu). Układ ten obejmuje głównie grupy neuronów dopaminergicznych i noradrenergicznych. Elektryczne drażnienie obszarów mózgu bogatych w te neurony wywołuje u zwierząt subiektywne odczucie „przyjemności" i dążenie do powtórzenia drażnienia po to, aby ponownie odczuwać przyjemność (tzw. reakcja „samodrażnienia" mózgu). Potwierdzeniem tych obserwacji jest fakt, że również osoby, którym wszczepiono elektrody w celach diagnostycznych lub leczniczych, odczuwały błogostan, odprężenie i poprawę nastroju podczas drażnienia niektórych obszarów mózgu. Jedno z badań przeprowadzonych w USA polegało na wprowadzeniu TIQ do mózgu małp. Okazało się, że małpy te mając do wyboru picie wody bądź alkoholu, wybierały ten ostatni, piły go chętnie i do tego w dużych ilościach.

Po drugie, alkohol może zwiększać uwalnianie beta-endorfin i enkefalin, a przez to pobudzać receptory opioidowe (po jednorazowej dawce alkoholu wzrasta stężenie beta-endorfin we krwi, co świadczy o pobudzeniu endogennego układu opioidowego). Z kolei układ opioidowy może wpływać na aktywność neuronów dopaminergicznych związanych ze wspomnianym układem nagrody.

Po trzecie, alkohol może bezpośrednio zwiększać wrażliwość receptorów opioidowych na opioidy endogenne.

Rola neuroprzekaźników

Z badań wynika, że neuroprzekaźniki odgrywają istotną rolę w powstawaniu uzależnień. Stwierdzono na przykład, że poziom jednego z neuroprzekaźników serotoniny w mózgu koreluje z poziomem alkoholu, tzn. jednorazowe użycie alkoholu powoduje wzrost poziomu serotoniny w mózgu, natomiast przewlekłe spożywanie alkoholu powoduje obniżenie jej poziomu. Wiadomo również, że z obniżonym poziomem serotoniny w mózgu związana jest depresja. Ponieważ wiele osób uzależnionych od alkoholu demonstruje objawy depresyjne, można przypuszczać, że z jednej strony osoby z objawami depresji „leczą" ją za pomocą alkoholu, z drugiej zaś przewlekłe picie alkoholu, powodujące obniżenie poziomu serotoniny w mózgu, może prowadzić do depresji.

Przeprowadzone na szczurach badania wykazały na przykład, że osobniki mające niższy poziom serotoniny w mózgu i posiadające mniej neuronów serotoninergicznych (wrażliwych na działanie serotoniny) szybko uzależniały się od alkoholu, natomiast te, które posiadały tych neuronów więcej, nie wykazywały zainteresowania alkoholem. Okazało się, że niektóre genetycznie wyselekcjonowane linie szczurów, pijące chętnie alkohol, mają wyraźny deficyt funkcji neuronów serotoninergicznych.

Spożycie alkoholu może spowodować wzmożone uwalniane innego neuroprzekaźnika, jakim jest dopamina, i tym samym wzmożenie przekaźnictwa dopaminergicznego. Na zwiększenie ilości dopaminy w przestrzeni synaptycznej wpływają także inne substancje psychoaktywne, zaś system dopaminergiczny jest odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności („wzmocnienie pozytywne", „układ nagrody"), pamięć i uczenie się oraz regulację aktywności. Niektórzy badacze sądzą, że wzmożenie przekaźnictwa dopaminergicznego może być ważnym mechanizmem wzmacniającym, który prowadzi do powstania uzależnienia. Przewlekłe spożywanie alkoholu powoduje zwiększoną wrażliwość receptorów dopaminergicznych i przewagę mechanizmów „nagradzających" nad awersyjnymi („odrzucającymi").

Ostatnio wysunięto tezę, że alkohol działa szczególnie silnie na receptory jonotropowe uczestniczące również w przekazywaniu impulsów między komórkami układu nerwowego. Są to w szczególności receptory dla kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) oraz dla tzw. aminokwasów pobudzających (np. kwasu glutaminowego). Badania laboratoryjne na zwierzętach wykazały z kolei związek pomiędzy skłonnością do przyjmowania substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) a funkcją hormonalną osi podwzgórze-przysadka-nadnercze. Na obecnym poziomie wiedzy nie można wykluczyć, że reaktywność tej osi odgrywa rolę zarówno w procesie uzależniania się, jak i w samym przebiegu uzależnienia.

Znajomość wzajemnych powiązań między alkoholem i neuroprzekaźnikami sprawia, że staje się bardziej zrozumiałe, dlaczego niektóre osoby usiłują poprawiać samopoczucie za pomocą alkoholu bądź innych substancji o podobnym działaniu.

Mechanizmy neuronalne

Istnieją trzy koncepcje wyjaśniające rolę tych mechanizmów w powstawaniu uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Według pierwszej uzależnienie powstaje w wyniku prób pozbycia się negatywnych skutków używania tych substancji. Drugie podejście zakłada, że istotną rolę odgrywa wspomniana już wcześniej potrzeba powtarzania pozytywnych odczuć związanych z użyciem określonej substancji („wzmocnienie pozytywne", „układ nagrody"). Trzecia koncep-

cja, nazywana również modelem neuroadaptacyjnym, zakłada istnienie neuronalnego mechanizmu, który wzmacnia potrzebę zażywania substancji w miarę jej używania (model „zachęcająco-uczulający").

Inne czynniki biologiczne

Alkohol jest różnie metabolizowany przez organizm mężczyzny i kobiety. W organizmie kobiety znajduje się istotnie mniej dehydrogenazy alkoholowej (ADH), która jest odpowiedzialna za rozkład alkoholu etylowego, i stąd alkohol dłużej pozostaje w stanie niezmienionym. Wraz z wiekiem słabnie działanie ADH, zwiększając tym samym wrażliwość na działanie alkoholu. Istotne znaczenie dla powstawania zmian spowodowanych przez alkohol ma sposób odżywiania się. Szczególnie narażone na to działanie są osoby niedożywione, z niedoborami witaminy B_x (tiaminy). W celu ograniczenia szkód zdrowotnych i zmniejszenia skutków szkodliwego używania alkoholu wprowadzono np. w Australii mąkę wzbogaconą o tiaminę. Ponieważ alkohol podwyższa ciśnienie krwi, osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze mogą czuć się źle po jego spożyciu i tym samym ograniczać konsumpcję alkoholu. Podobnie osoby przyjmujące leki przeciwcukrzycowe, ze względu na objawy interakcji tych leków z alkoholem, będą starały się go unikać.

Wpływ czynników społecznych <<

Rozpowszechnienie problemów związanych z alkoholem ma ścisły związek z obyczajowością i postawami społecznymi wobec picia alkoholu, a więc z czynnikami kulturowymi. Spotykamy kultury z dominującym wzorcem abstynencji (np. niektóre odmiany protestantyzmu w Europie i USA oraz islam), kultury, gdzie tolerancja dla pijaństwa połączona jest z tolerancją dla indywidualnych pijaków (np. w społeczeństwie polskim czy holenderskim), kultury akceptujące picie alkoholu, ale jednocześnie kontrolujące je (np. kultura żydowska) oraz „kultury pijackie", w których spożywanie alkoholu jest na porządku dziennym. W naszym społeczeństwie obowiązuje niestety zasada, którą charakteryzuje fraszka Tadeusz Gicgiera: „O jednym rodaku: nie stuka się kieliszkiem, pewnie stuknięty".

Stosunek do spożywania alkoholu był w wielu społeczeństwach ambiwalentny. Przykładem mogą być zapisy w Torze, gdzie z jednej strony można przeczytać, że alkohol jest darem od Boga, a z drugiej zawiera ona informację, że może on prowadzić do wielu nieakceptowanych społecznie zachowań, a samo upijanie się jest naganne. Wprawdzie dość wcześnie zauważono negatywne konsekwencje działania alkoholu, jednak od czasu pojawienia się pierwszych

napojów alkoholowych stosowano je do leczenia niektórych chorób (np. jako antidotum na ukąszenie węża, w leczeniu chorób wenerycznych, podagry czy hiszpańskiej grypy).

Nie bez znaczenia jest również, omówiona szerzej w części dotyczącej profilaktyki problemów alkoholowych, dostępność napojów alkoholowych (cena, łatwość nabycia, ograniczenia w sprzedaży).

Szczególnie ważne znaczenie ma środowisko rodzinne, które może zwiększać lub ograniczać, poprzez stworzenie korzystnych warunków do prawidłowego rozwoju swoich członków, ryzyko uzależnienia. Stąd tak istotną rolę przypisuje się tzw. dziedziczeniu społecznemu, które polega na stosowaniu w życiu dorosłym norm i zwyczajów obowiązujących w domu rodziców. Jednocześnie stwierdzono, że alkoholicy najczęściej pochodzą z rodzin, w których jedno lub oboje rodziców byli alkoholikami bądź z rodzin całkowicie abstynenckich. Można ten fakt interpretować w ten sposób, że żadna z tych rodzin nie miała właściwego modelu picia.

Wpływ czynników psychologicznych

W butelce rozgoryczeni szukają pocieszenia,
tchórzliwi — odwagi, nieśmiali pewności.
Samuel Johnson[8]

Mechanizmy, które warunkują zachowania człowieka, są ściśle związane z cechami jego osobowości. Dotyczy to każdego, a więc również alkoholików. Nie wszyscy jednak wiedzą, że większość zachowań demonstrowanych przez alkoholików wynika z ich niedojrzałości emocjonalnej. Liczne badania wykazały również, że zaburzenia zachowania (w tym zachowania antyspołeczne) oraz większa agresywność w dzieciństwie korelują z alkoholizmem w wieku dorosłym. Są one traktowane przez niektórych jako czynniki zwiększonego ryzyka wystąpienia uzależnienia od alkoholu.

Proces dojrzewania osobowości jest wypadkową wpływu zarówno czynników wewnętrznych, jak i zewnętrznych (całkowicie niezależnych od jednostki). Z tego też powodu nieprawidłowy przebieg tego procesu nie może być nigdy traktowany jako przejaw złej woli bądź jako wina osoby emocjonalnie niedojrzałej Osoby niedojrzałe mają znacznie więcej niż inni problemów z pokonywaniem różnorodnych trudności życiowych. Często potrzebują do tego „podpórek". Dla jednych taką podpórką będą leki, a dla innych znacznie łatwiej dostępny alkohol. W początkowym okresie picia ułatwia on funkcjonowanie, ale jednocześnie

[8] **Samuel Johnson (1709-1784) — pisarz angielski.**

zaburza, a nawet uniemożliwia dojrzewanie, czyli proces prawidłowego kształtowania się osobowości i utrwalania się korzystnych dla człowieka cech. Stąd wśród alkoholików (ale nie tylko) nietrudno jest spotkać czterdziesto- czy pięćdziesięciolatka, którego reakcje i zachowania niewiele różnią się od tego, co obserwujemy u jego nieletniego syna czy córki.

Jak wiadomo skłonność do demonstrowania zachowań agresywnych, nadmiernej otwartości w kontaktach społecznych czy uprawiania hazardu ujawnia się częściej po spożyciu alkoholu. Wynika z tego, że alkohol odblokowuje istniejące zahamowania, ułatwia ekspresję emocji, powoduje poprawę samooceny, wyzwala poczucie mocy itp.

Od alkoholu uzależniają się bardzo różni ludzie, ale w ostatecznym rozrachunku wszystkie te osoby stają się do siebie podobne. Prawie wszystkie ofiary uzależnienia od alkoholu demonstrują okresowo zachowania określane jako destruktywne i antyspołeczne. Natomiast kiedy alkohol przestaje działać, niektórzy z nich przykładnie wywiązują się np. z roli rodzica, małżonka czy pracownika.

Janet G. Woititz w książce *Małżeństwo na lodzie* podaje listę cech, które spotykane są często u osób uzależnionych. Obok niedojrzałości emocjonalnej wymienia także nadmierną zależność, małą odporność na frustrację, trudności w wyrażaniu uczuć, wysoki poziom niepokoju w relacjach interpersonalnych (międzyludzkich), poczucie izolacji, niską samoocenę bądź manię wielkości, perfekcjonizm, zmienny stosunek do autorytetów czy poczucie winy. Jednocześnie można spotkać badania, które nie wykazały żadnych istotnych różnic w cechach osobowości w populacjach alkoholików i niealkoholików.

Przez wiele lat najbardziej popularną koncepcją tłumaczącą powody sięgania po alkohol była hipoteza redukcji napięcia (Conger 1956). Zgodnie z nią efekty picia alkoholu odczuwane są pozytywnie, ponieważ alkohol redukuje napięcie emocjonalne. Wykazano, że alkohol wyraźnie osłabia reakcję na stres, a przez to zmniejsza napięcie będące jego skutkiem. Jednocześnie wiadomo, że powodem napięcia może być wiele innych czynników, takich jak problemy ekonomiczne, zawodowe czy rodzinne oraz że nie wszystkie osoby doznają ulgi po spożyciu alkoholu, a redukcja napięcia jest jednym z wielu skutków działania alkoholu. Ciekawą hipotezę postawił Sher (1987) i nazwał ją *stress response dampening*, co można przetłumaczyć jako „wytłumianie odpowiedzi stresowej" (wygaszanie reakcji stresowej). W świetle tej hipotezy używanie alkoholu w trakcie działania czynnika stresującego ma charakter wzmacniający picie, ponieważ alkohol chroni przed złym samopoczuciem, hamując (tłumiąc, wygaszając) fizjologiczną odpowiedź organizmu na określony bodziec stresujący. W związku z tym osoby reagujące w ten sposób na stres będą miały większą skłonność do picia częściej — i prawdopodobnie większych ilości alkoholu — w czasie doznawania nieprzyjemnych uczuć związanych ze stresem, jeśli stwierdziły, że alkohol daje im ulgę. Jednocześnie należy pamiętać, że próba poradzenia sobie ze stresem jest tylko jednym z możliwych powodów spożywania alkoholu.

Zdaniem innych badaczy alkohol traktowany jest przez osoby z predyspozycjami do uzależnienia jako środek ułatwiający im funkcjonowanie oraz łagodzący egzystencjalny „ból istnienia". U tych osób może wytworzyć się z czasem mechanizm błędnego koła. W miarę dalszego rozwoju uzależnienia alkohol, będący źródłem pozytywnych stanów emocjonalnych, zaczyna stopniowo wypierać dotychczasowe źródła tych stanów. Coraz częściej zdarza się, że dobre samopoczucie następuje bezpośrednio po uśmierzeniu (za pomocą alkoholu) stanów złego samopoczucia. To ostatnie ma coraz większy związek z piciem i jego nasilającymi się przykrymi konsekwencjami. Słabnąca odporność na negatywne stany emocjonalne zaczyna być systematycznie „wspierana" przez alkohol w myśl powiedzenia, którego autorem jest Horacy: *„Vino pellite cura"* („Winem rozpraszajcie troski"). Alkohol staje się z czasem najpoważniejszym, a niekiedy nawet jedynym źródłem osiągania pozytywnych stanów emocjonalnych.

Innym powodem sięgania po alkohol może być, zdeterminowane genetycznie, zwiększone zapotrzebowanie na pobudzenie (stymulację). Do dobrego funkcjonowania potrzebna jest odpowiednia ilość i określone natężenie siły bodźców. Przedłużający się spokój, spowodowany brakiem odpowiednio silnych bodźców, powoduje dyskomfort. Spożycie alkoholu, poprzez jego pobudzające działanie, powoduje poprawę samopoczucia i wówczas droga do uzależnienia staje otworem. Podobny mechanizm spotykamy w przypadkach patologicznego hazardu czy sportów ekstremalnych, związanych z przeżywaniem sytuacji wysokiego ryzyka.

Genezę uzależnienia od alkoholu usiłują także wyjaśnić różne teorie psychologiczne. Zygmunt Freud (1856-1939) uważał, że ludzie zażywają substancje uzależniające, ponieważ działają uspokajająco i dzięki temu przestają oni odczuwać lęk. Zdaniem niektórych psychoanalityków uzależnienie może wynikać z podświadomych tendencji do samozniszczenia (autodestrukcyjnych). Jeszcze inni psychoanalitycy dopatrują się wpływu tzw. konfliktu wewnętrznego między popędami zależności a bodźcami agresji. W teorii uczenia przyjmuje się, że alkoholizm jest wyuczoną reakcją na niektóre bodźce oraz wyuczonym sposobem radzenia sobie z przykrymi stanami uczuciowymi. Według twórcy teorii społecznego uczenia się, kanadyjskiego psychologa Alberta Bandury, uspokajające i znieczulające działanie alkoholu pomaga w radzeniu sobie ze stresami środowiskowymi, jednak z czasem doprowadza do powstania zmian metabolicznych. Teoria zachowania zalicza nadużywanie alkoholu i uzależnienie do zjawisk z kręgu dewiacji. W modelu poznawczym szuka się związku pomiędzy pozytywnymi oczekiwaniami dotyczącymi efektu wypicia alkoholu a intensywnością sięgania po alkohol, a także pomiędzy negatywnymi oczekiwaniami a powstrzymywaniem się od konsumpcji alkoholu. W teorii mocy, sformułowanej przez grupę naukowców pod kierunkiem Davida McClellanda (1917-1998) wychodzi się z założenia, że człowiek zażywa środki narkotyczne, ponieważ pragnie władzy nad sobą lub własnym otoczeniem. Zgodnie

z podejściem egzystencjalnym, uzależnienie jest sposobem wypełniania pustki życiowej. W podejściu psychodynamicznym postrzega się uzależnienie jako patologiczny sposób zaspokajania ważnych potrzeb psychicznych. Jeszcze inni traktują alkoholizm jako objaw przewlekłej choroby emocjonalnej (Kelle) bądź uważają, że jest on „wektorem przejawiania się problemów osobowości" (T. Armstrong). Według R. Knighta „alkoholizacja jest objawową próbą rozwiązania konfliktu emocjonalnego". Zdaniem S. Coopersmitha „kluczem do zrozumienia osobowości alkoholika jest pogląd, że alkoholicy nie są zdolni do znoszenia stanów napięcia". Rollo May (1909-1994), czołowy przedstawiciel psychologii egzystencjalnej, wiąże wystąpienie uzależnienia z poczuciem wyobcowania społecznego. W psychologii humanistycznej zaburzenia (w tym uzależnienie od alkoholu) traktowane są jako deficyty rozwoju osobowości, które powstają w wyniku niezaspokojenia potrzeb psychologicznych. Carl Rogers (1902-1987), twórca psychoterapii zorientowanej na klienta przyjmuje, iż człowiek charakteryzuje się wrodzonym dążeniem do doskonałości. U osób uzależnionych od alkoholu zostaje zablokowana właściwa dla każdej jednostki tendencja do samorozwoju i samourzeczywistnienia.

Szczególną rolę w procesie uzależniania się od alkoholu odgrywa system zaprzeczeń mobilizujący psychologiczne mechanizmy obronne[9] do tego, aby zachować pozytywną wizję własnej osoby oraz pić dalej bez nadmiernego poczucia winy i wstydu. Z tego powodu alkoholizm (podobnie jak inne uzależnienia) jest zaliczany do tzw. chorób zaprzeczeń (zakłamania). Aby właściwie zrozumieć, co kryje się w tym wypadku pod słowem „zakłamanie", należy sobie uświadomić, że osoba uzależniona wyjaśniając własne postępowanie, na ogół nie kłamie, lecz przekazuje własną prawdę, w którą wierzy, prawdę, która jest najczęściej sprzeczna z obserwacjami otoczenia.

Dojrzałość emocjonalna

Ponieważ często mówi się, że uzależnienie od alkoholu jest „chorobą emocji", wynikiem niedojrzałości emocjonalnej, należałoby zastanowić się, na czym polega emocjonalna dojrzałość i czym charakteryzuje się postępowanie osób, które ją posiadają?

Osobowość dojrzała charakteryzuje się według amerykańskiego psychologa i profesora Uniwersytetu Harvarda Gordona Allporta (1897-1967) rozwiniętym i rozbudowanym obrazem siebie, umiejętnością bliskiego obiektywizmowi postrzegania siebie oraz posiadaniem skrystalizowanego światopoglądu. Według psychoanalityków najważniejszymi cechami osobowości dojrzałej są silne ego i dojrzałe superego[10]. Silne ego charakteryzuje realistyczne poczucie rzeczywistości, zaufa-

[9] **Mechanizmy obronne — p. Słownik.**

nie do siebie i wiara we własne możliwości oraz umiejętność znajdowania kompromisu między naciskami id i superego a naciskami świata zewnętrznego. I tak na przykład Zygmunt Freud twierdził, że istotą dojrzałości jest zdolność do miłości i do efektywnej pracy, co jest wynikiem harmonii pomiędzy id, ego i superego. Według Alfreda Adlera (1870-1937) ludzie dojrzali są zdolni do braterskich uczuć wobec bliźnich, postrzegają ich jako istoty wartościowe, nie rywalizują w irracjonalny sposób z innymi ani nie dążą do dominacji. Carl Gustav Jung (1875--1961) uważał, że osoba dojrzała to ta, która znalazła sens i cel swojego istnienia, a jednocześnie jest odpowiedzialna za swoje postępowanie. Według Ericha Fromma (1900-1980) osoba dojrzała jest zdolna do miłości własnej i do kierowania się miłością w relacjach z innymi ludźmi. Potrafi posługiwać się intelektem w poznawaniu i rozumieniu świata, jest zdolna do efektywnej pracy oraz do tworzenia nowych wartości. Laughlin uważa, że osoba dojrzała jest pogodna, spokojna, zrównoważona emocjonalnie i zadowolona z życia. Potrafi m.in. konstruktywnie wyrażać swoje emocje, reaguje z umiarem, działa skutecznie i realistycznie ocenia swoje możliwości oraz uzdolnienia, a w kontaktach z innymi jest zdolna do miłości, elastycznie dostosowuje się do sytuacji, jest odpowiedzialna i umie przyjąć krytykę. W koncepcji Combsa i Snygga[11] osobowość dojrzała postrzega siebie jako jednostkę pozytywną, wartościową i wierzącą w swoje możliwości, akceptuje siebie i przyjmuje odpowiedzialność za swoje działania. Jednocześnie akceptuje innych bez względu na ich styl życia czy wyznawane wartości i nie próbuje nad nimi dominować. Według egzystencjalistów człowiek dojrzały umie podejmować decyzje bez względu na presję społeczną oraz być za nie i za swoje czyny odpowiedzialny. Natomiast Abraham Maslow (1908-1970) uważał, że osoba dojrzała to osoba samorealizująca się, postrzegająca adekwatnie rzeczywistość, posiadająca wysoki stopień akceptacji siebie oraz innych, spontaniczność w myśleniu, w życiu emocjonalnym i w zachowaniu, dzięki wysokiemu poziomowi autonomii niepoddająca się indoktrynacji oraz posiadająca silnie rozwinięty zmysł etyczny.

Podsumowując cytowane wyżej poglądy, można więc przyjąć, że osoba dojrzała emocjonalnie:

1. Potrafi przyjąć pełną odpowiedzialność za własne uczynki i decyzje, nie obwiniając innych wówczas, kiedy rezultaty ich nie są dla niej pomyślne.
2. Stara się zachować spokoj w sytuacjach nieoczekiwanych, a jednocześnie potrafi rozwiązywać w sposób rozsądny powstałe problemy.
3. Nie reaguje wrogo na krytykę, ponieważ zdaje sobie sprawę z tego, że krytyka może zawierać pożyteczne dla niej wskazówki.

[10] **Superego — p. Słownik.**

[11] **Combs A., Snygg D.,** *Individual behavior,* **Harper, Nowy Jork 1959.**

4. Potrafi cierpliwie wysłuchać opinii innych osób, a wówczas kiedy są one odmienne od jej własnych, nie ucieka się do wrogich argumentów bądź agresji.
5. Nie traci panowania nad sobą i nie wybucha gniewem z powodu mało istotnych wydarzeń.
6. Zdaje sobie sprawę z tego, że litość i użalanie się nad sobą są bezsensowne, ponieważ wiążą się z przerzucaniem winy za własne braki i niepowodzenia na innych.
7. Rozumie, że konieczna jest cierpliwość, kiedy rozwiązywanie problemów wymaga długiego czasu, ma także świadomość, że musi dostosowywać się do możliwości innych ludzi.
8. Potrafi przegrywać, a ze stratą umie pogodzić się bez narzekania.
9. Nie martwi się bez potrzeby tym, na co nie ma wpływu i czego nie jest w stanie zmienić.
10. Nie przechwala się ani nie stawia siebie za przykład, natomiast kiedy zasługuje na pochwałę, przyjmuje ją z wdzięcznością, bez fałszywego wstydu.
11. Ponieważ wyrosła już z małostkowej zazdrości, cieszy się osiągnięciami innych ludzi i chwali je z głębi serca.
12. Nie jest drobiazgowa i nie krytykuje ludzi, którzy postępują wbrew jej własnym przekonaniom.
13. Stara się mieć rozsądny plan działania i usiłuje realizować go w możliwie najlepszy sposób, nie działa natomiast pod wpływem chwili, bez należytego rozpoznania sytuacji.
14. Ma świadomość, że jest częścią całej ludzkości, że inni ludzie mają jej wiele do zaofiarowania i że sama ma obowiązek dzielenia się dobrem, jakie posiada.
15. Korzysta ze złotej zasady, która mówi: postępuj w stosunku do innych tak, jakbyś chciał(a), aby inni postępowali w stosunku do ciebie.

Wpływ czynników duchowych

Zgodność co do wieloczynnikowego uwarunkowania uzależnień (wzajemne przenikanie się czynników biologicznych, społecznych oraz psychologicznych i duchowych) powoduje również, że znacznie większą niż w poprzednich latach wagę przykłada się obecnie do roli duchowości w procesie formowania się zarówno uzależnienia od alkoholu, jak i innych uzależnień, oraz do wpływu czynników duchowych na przebieg procesu zdrowienia. W związku z powyższym problematyka ta stanowi coraz częściej przedmiot zainteresowania zarówno terapeutów, jak i samych pacjentów.

Niestety zbyt często jeszcze duchowość mylona jest u nas lub utożsamiana z religijnością, koniecznością wiary w Boga czy też z uczestniczeniem w praktykach religijnych. Czym więc ona jest? Niewątpliwie jest ona pojęciem wielowymiarowym i jak proponuje Stifoss-Hanssen, powinna być traktowana jako pojęcie znacznie szersze od religii.

Również austriacki psycholog, uczeń Zygmunta Freuda, Wilhelm Reich (1897-1957) traktuje pojęcie duchowości jako szersze od tego, co kryje się pod pojęciem religii, i uważa, że przejawia się ona w głębokich powiązaniach człowieka z innymi ludźmi, z naturą i „Istotą Wyższą". Dokonuje też rozróżnienia pomiędzy samą religią a duchowością naturalną i religijną.

Duchowość można także zdefiniować jako zdolność człowieka do zrozumienia samego siebie, jako zdolność do postawienia sobie pytania o to, skąd pochodzi, kim jest i dokąd czy do Kogo zmierza. Jest ona centralnym systemem zarządzania naszym życiem, a dopóki dana osoba nie rozwinie sfery duchowej, czyli nie odkryje sensu własnego istnienia, dopóty nie może zająć dojrzałej postawy wobec siebie, wobec własnego życia oraz wobec otaczającego ją świata. Punktem wyjścia w rozwoju duchowym jest odwaga stawiania sobie podstawowych pytań: o sens życia, o hierarchię wartości, o normy moralne, o ideały i aspiracje (M. Dziewiecki).

Zdaniem ks. prof. J. Tischnera (1931-2000) kluczem do duchowości jest wolność, a sama duchowość przejawia się w sztuce, w kulturze, w pewnej niezależności sądów, w sposobie podejścia do świata, a także w stosunku do samego siebie.

Mnie bardzo odpowiada postrzeganie duchowości jako sfery życia, która wiąże się z jakością zaangażowania w sprawy, rzeczy czy ludzi, którzy zajmują najważniejsze miejsce w naszym życiu. Duchowość to także wrażliwość na świat, w którym żyjemy, i akceptacja niedoskonałości tego świata, to zdolność do znalezienia piękna, spokoju i szczęścia, zdolność do przeżywania różnego rodzaju odmian miłości i przyjaźni. Duchowość odzwierciedla więc kierunek zaangażowania emocjonalnego i charakter związków z czymś lub kimś najważniejszym, dotyczy systemu wartości, celu i sensu życia, decyduje o chęci życia.

Funkcją duchowości jest m.in. wybór tego, co stanowi dla człowieka wartość, a odrzucenie tego, co nią nie jest. Osoba, której picie alkoholu przynosi ulgę, zaczyna stopniowo traktować alkohol jako środek do uzyskania czegoś wartościowego (w tym przypadku wartością jest lepsze samopoczucie). Za tym, że alkoholizm jest chorobą duchową, przemawia fakt, że w miarę jego rozwoju sam alkohol staje się wartością, najważniejszą rzeczą w życiu, ośrodkiem szczególnej uwagi i obiektem relacji. Od pewnego momentu wszystko zaczyna obracać się wokół tej wartości, a zabezpieczenie sobie stałego kontaktu z alkoholem staje się sprawą najważniejszą. Za pomocą alkoholu podejmowane są bowiem próby opanowania lęku egzystencjalnego, zaspokojenia odczuwania przyjaźni i ufności, potrzeby odczuwania znaczenia, celu, sensu i wartości życia.

Niektórym osobom wydaje się, że alkohol pomaga w zapełnieniu pustki życiowej. Nie zauważają one, że jest to złudne i że w efekcie wypiera on stopniowo coraz więcej rzeczy wartościowych, że uniemożliwia urzeczywistnienie oraz rozwój posiadanych talentów i zdolności, a tym samym coraz bardziej pogłębia istniejącą już pustkę. Poczucie siły, jedności czy wspólnoty zanika prawie natychmiast z chwilą, kiedy alkohol przestaje działać. Pojawia się natomiast coraz większe osamotnienie, od którego pozorną ucieczką jest kolejna porcja alkoholu. W ten sposób błędne koło toczy się dalej.

Z tych właśnie powodów w leczeniu osoby uzależnionej od alkoholu niezmiernie ważne jest przywrócenie jej utraconego związku z duchowością, co z kolei pomoże w wyeliminowaniu alkoholu jako wartości i ośrodka szczególnej uwagi. Stąd w procesie terapii uzależnienia bardzo ważną rolę powinni pełnić doradcy duchowi. Ich zadaniem jest bowiem udzielenie pomocy osobie uzależnionej w uczeniu się dojrzałej postawy wobec życia, wobec własnych emocji, wobec własnego myślenia, w dojrzałym rozliczeniu się z własną przeszłością, a także w uświadomieniu, że jej choroba jest m.in. wynikiem „błędnej postawy wobec życia: z postawienia na czele hierarchii wartości dążenia do chwilowej przyjemności kosztem miłości, wolności i odpowiedzialności" (M. Dziewiecki).

W przywróceniu związku z duchowością pomocny jest także program 12 kroków Anonimowych Alkoholików, który dopuszcza pomoc „Siły Wyższej" („jakkolwiek ją pojmujemy") zarówno w zaprzestaniu picia, jak i w przebudowie systemu wartości oraz w dokonywaniu zmian w sposobie myślenia, odczuwania, reagowania, postrzegania świata itd. Wśród uczestników wspólnoty Anonimowych Alkoholików krąży takie powiedzenie: „W religii ludzie boją się piekła, w duchowości ludzie z piekła wyszli".

Rozdział 5

Zapobieganie uzależnieniom

Jak wiadomo spożywanie alkoholu pociąga za sobą powstawanie różnorodnych problemów zdrowotnych, społecznych, ekonomicznych, prawnych itp. Stąd od lat usiłowano wpływać na ograniczanie tych problemów. Przy tej okazji warto wspomnieć, że znaczna część szkód społecznych i niektórych zdrowotnych (np. urazy w wypadkach) związana jest z „umiarkowanym" piciem alkoholu, a nie z piciem intensywnym, charakterystycznym dla osób uzależnionych. Stąd działania profilaktyczne powinny obejmować, poza dziećmi i młodzieżą, tę pierwszą grupę pijących.

Pierwsze wzmianki o próbach zapobiegania problemom alkoholowym można znaleźć w Starym Testamencie, gdzie używane jest słowo *jajin /yayin /shekar* (tłumaczone na język grecki jako *oinos* — wino) dla określenia zarówno niesfermentowanego, jak i sfermentowanego soku winogronowego. Stary Testament ostrzega: „Szydercą jest wino, swarliwą — sycera[1], każdy, kto tutaj błądzi, niemądry" (Księga Przysłów 20,1). „Biada tym, którzy rychło wstając rano, szukają sycery, zostają do późna w noc, bo wino ich rozgrzewa" (Księga Izajasza 5,11). „Biada pysznej koronie pijaków Efraima, więdnącemu kwieciu jego wspaniałej ozdoby, którą żyzna dolina [nosi] na szczycie! [Biada] zamroczonym winem!" (Księga Izajasza 28,1). Nie bez powodu podczas wędrówki do Ziemi Obiecanej Mojżesz zakazał picia alkoholu.

Obowiązujące w czasach biblijnych normy społeczne i zwyczaje religijne nie zezwalały na podawanie nierozcieńczonego wina czy soku winogronowego. Niektórzy rabini uważali, że jeżeli sfermentowany sok nie był zmieszany z trzema częściami wody, nie można go było pobłogosławić, a ten kto go pił, stawał się nieczysty. Inni rabini akceptowali tylko rozcieńczenie w proporcji 1:10.

Inne wzmianki na temat unikania problemów, jakie może sprawiać alkohol, pochodzą z Egiptu, z trzeciego tysiąclecia przed naszą erą. Ograniczano wów-

[1] Sycera (szekar) to mocny napój, sfermentowany, sporządzany z owoców, zwłaszcza z daktyli, z niektórych zbóż lub miodu, używany w czasach biblijnych; zbliżony był prawdopodobnie do wysokoprocentowego wina lub piwa.

czas picie w świątyniach, aby zapobiec nietrzeźwości, kradzieżom czy gwałtom. Około 2000 r. p.n.e., po kilku ciężkich utarczkach spowodowanych pijaństwem żołnierzy, wprowadzono w armii faraonów zakaz picia alkoholu. Również babiloński Kodeks Hammurabiego (opracowany na przełomie XVIII/XVII w. p.n.e.) przewidywał poważne kary, które miały ograniczać nieumiarkowane spożywanie alkoholu przez mieszkańców Mezopotamii. W niektórych społecznościach kobiety miały ograniczony dostęp do alkoholu i dzięki temu pełniły funkcję kontroli społecznej. U południowoamerykańskich Indian odbierały pijanym mężczyznom ostre przedmioty i bron albo krępowały ich, aby zapobiec niekontrolowanym zachowaniom.

W starożytnej Sparcie pokazywano młodzieży pijanych niewolników, aby wzbudzić w niej wstręt do alkoholu. Spartanie pili bardzo mało „...aby nie inni nad nami radzili, lecz my nad innymi", a świeżo poślubionym parom zabraniano pić wino w trosce o przyszłe potomstwo. W starożytnej Grecji pito wino rozwodnione (siedem porcji wody i jedna wina), natomiast Platon zalecał w *Mędrcu* abstynencję do 18. roku życia, a wstrzemięźliwość do 30. roku życia. Pochodzący z V w. p.n.e. napis w Delfach zabraniał pod karą 5 drachm sprzedawać wino w obrębie stadionu. W starożytnym Rzymie zakaz picia obowiązywał mężczyzn do 30. roku życia, a całkowity zakaz — kobiety i niewolników. Żołnierze otrzymywali tylko ograniczone przydziały alkoholu. Kobiety mogły tam pić jedynie rozcieńczony napój winogronowy, niesfermentowany, a prawo picia alkoholu uzyskały dopiero około II w. p.n.e. Każdy obywatel miał natomiast prawo zabić swoją żonę, jeśli zastałby ją pijaną. Jeden z nakazów Buddy głosi: „Nie powinieneś pić żadnych oszałamiających trunków" — w starożytnych Indiach używanie napojów alkoholowych zaliczano do pięciu grzechów głównych, a pijakom wypalano na czole kształt butelki. Nic więc dziwnego, że nad Gangesem i Indusem rozwinął się pierwszy ruch wstrzemięźliwości. W VII w. n.e. chiński cesarz Taj-Tsung wydał broszurę uczącą kulturalnego spożywania wina, a w VIII w. n.e. inny cesarz Tsi-Tsung wydał dekret określający liczbę punktów sprzedaży alkoholu oraz cechy, jakimi powinna charakteryzować się osoba starająca się o uzyskanie pozwolenia na jego sprzedaż.

Oryginalnym pomysłem na zapobieganie stanom nietrzeźwości była, stosowana w XI wieku w czasach panowania króla Norwegii Olafa — kara grzywny dla biesiadnika, który rozlał tyle alkoholu, że nie był w stanie przykryć go dłonią. Przed nadmiernym spożywaniem wina ostrzegał William Szekspir, kiedy ustami Kasja (*Otello*, akt 2) mówił: „O ty niewidzialna potęgo wina! Jeżeli jeszcze nie wynaleziono godnej ciebie nazwy, bądź nazwana szatanem! [...] że też ludzie mogą do ust przyjmować wroga, co ich okrada z rozumu! Uciechy, rozrywki, hulanki na to są tylko, aby nas obracały w bydlęta"[2]

[2] **Tłum. Józef Paszkowski.**

W latach późniejszych podejmowano nie tylko próby naukowego i systemowego podejścia do zagadnień profilaktyki, ale także rozbudowywano systemy kontroli nad alkoholem. Przykładem takiej kontroli może być Norwegia, gdzie już w 1894 roku uchwalono, w drodze referendum, prawo gmin do wydawania pozwoleń na otwieranie sklepów z wódką.

W średniowiecznej Anglii zmuszano pijaków do ciężkiej pracy oraz do noszenia tabliczki z napisem „pijak", a w XIX wieku w Liverpoolu drukowano w gazetach nazwiska i adresy alkoholików. Ciekawą formę oddziaływań „profilaktycznych" opisano w miesięczniku „Trzeźwość" z 1934 roku: „...w Sowietach [...] człowieka odurzonego alkoholem odstawia policja do szpitala [...] po opłaceniu kosztów [...] »programowego leczenia« , odstawia policja [...] do domu, przed którym wywiesza się na tyczce napis, oznajmujący, iż w domu tym mieszka pijak. Skutek jest taki, iż członkowie rodziny oraz mieszkańcy tego domu biorą w opiekę swawolnego osobnika, przynoszącego wstyd całemu domowi [...]". W hitlerowskich Niemczech w trosce o czystość rasy wydano w 1933 roku ustawę zezwalającą na sterylizowanie alkoholików, ponieważ panował pogląd, że alkoholizm jest dziedziczny.

W Polsce istotną rolę w profilaktyce alkoholizmu, szczególnie w XIX wieku oraz w okresie międzywojennym, odegrały bractwa trzeźwościowe i stowarzyszenia abstynenckie. W celu ograniczenia pijaństwa w 1877 roku w Galicji wydano „Ustawę krajową przeciw pijaństwu".

Zależność między używaniem alkoholu i negatywnymi zjawiskami społecznymi zaobserwowano już dawno, a w 1909 roku Ludwik Bregman (1865-1941) pisał w książce *Przeciw alkoholizmowi:* „W stanie Maine (w północnej Ameryce), gdzie sprzedaż trunków jest wzbroniona, liczba morderstw w r. 1906 wynosiła 3: gdyby w innych stanach stosunek do ogólnej liczby mieszkańców był ten sam, to liczba morderstw we wszystkich stanach północnej Ameryki wynosiłaby 114, zamiast 9350, jak było w rzeczywistości". Sugerował też, że „ograniczenia prawne wyrobu i sprzedaży napojów alkoholowych są konieczne".

Jedną z form wpływania na rozwój problemów związanych z alkoholem była i jest polityka dotycząca dostępności napojów alkoholowych (cena, łatwość nabycia, ograniczenia w sprzedaży). Normy, które ograniczają dostęp do alkoholu, spotykamy we wszystkich społeczeństwach, grupach etnicznych czy grupach wyznaniowych. Mogą one dotyczyć wszystkich lub tylko części członków danej wspólnoty (np. dzieci czy kobiet). Poza tymi normami istnieją jeszcze unormowania prawne, które mogą dotyczyć całkowitego lub częściowego zakazu picia w określonych sytuacjach albo ograniczeń w zakresie czasu czy miejsc sprzedaży alkoholu. Jest wiele badań, które podkreślają istotny wpływ dostępności alkoholu na wielkość jego spożycia, a to z kolei wpływa na rozpowszechnienie problemów z nim związanych. Większa dostępność to większe spożycie i więcej problemów. Autorzy Raportu dla Kongresu Stanów Zjednoczonych z 1987 roku stwierdzili, że nawet stosunkowo małe podwyżki cen napojów alkoholowych ograniczają ich spożycie i przyczyniają się do spadku liczby wypadków drogo-

wych oraz zgonów spowodowanych marskością wątroby. Klasycznym przykładem wpływu bardzo dużej zmiany cen na spożycie jest Dania z okresu pierwszej wojny światowej. Dziesięciokrotny wzrost ceny wódki i dwukrotny piwa spowodował w ciągu dwóch lat obniżenie spożycia alkoholu na osobę z 6,7 litra do 1,6 litra. W tym okresie liczba przypadków majaczenia drżennego (ostrej psychozy alkoholowej — patrz rozdz. „Powikłania psychiatryczne") spadła do 1/13, a zgonów spowodowanych „przewlekłym alkoholizmem" do 1/6 poprzedniego poziomu. Z kolei podwyżka ceny alkoholu w Szwecji o 30% spowodowała w latach 1956/1957 spadek spożycia o 1/4. Badania wykazały, że osoby uzależnione i nadmiernie pijące są tak samo „wrażliwe" na cenę jak większość osób pijących umiarkowanie. Państwowy Ośrodek Badań i Rozwoju Spraw Socjalnych i Zdrowia STAKES w Finlandii ogłosił w grudniu 2005 roku, że obniżenie akcyzy na alkohol w 2004 roku spowodowało dziesięcioprocentowy wzrost konsumpcji alkoholu oraz dwudziestoprocentowy wzrost liczby zgonów i chorób będących następstwem nieumiarkowanego picia alkoholu. Również w Polsce w ciągu ostatnich trzech lat (2002-2005) średnie spożycie stuprocentowego alkoholu wzrosło prawie o 1/3 (30%). W tym samym okresie (2002-2005) średnie spożycie wódki zwiększyło się o ponad 40%, a spożycie piwa o 10%. Zdaniem specjalistów może to mieć związek z obniżeniem akcyzy na alkohol i tym samym obniżeniem cen napojów alkoholowych.

Ograniczenie dostępności alkoholu np. podczas strajku w Finlandii, kiedy to zamknięto sklepy monopolowe na pięć tygodni, spowodowało spadek całkowitej konsumpcji alkoholu o 1/3, a ograniczenie dostępności alkoholu podczas strajku gdańskiego w 1980 — o 24%. Skutkiem zamykania przez osiem miesięcy w soboty dziesięciu sklepów Alko w Finlandii był spadek spożycia alkoholu o 3%. W okresie prohibicji w Stanach Zjednoczonych (lata 1920-1933) spadła prawie o połowę liczba zgonów z powodu marskości wątroby, co niewątpliwie można powiązać ze spadkiem spożycia alkoholu. Negatywną konsekwencją prohibicji okazał się rozwój zorganizowanej przestępczości. Również w Rosji, w związku z szerzącym się pijaństwem, bezpośrednio po wybuchu pierwszej wojny światowej wprowadzono prohibicję i dekretem Lenina „Przeciw alkoholizmowi i kontrrewolucji" z 1917 roku utrzymano ją do roku 1922.

Zwiększenie dostępności napojów alkoholowych poprzez zwiększenie gęstości punktów sprzedaży o 10% może spowodować wzrost spożycia o ponad 3%. Z kolei Raport Brytyjskiego Królewskiego Kolegium Psychiatrycznego wykazał, że zmniejszenie liczby punktów sprzedaży o 1% pociąga za sobą ograniczenie konsumpcji alkoholu o 2,5%. Najświeższymi przykładami prostej zależności między dostępnością alkoholu a problemami alkoholowymi są Finlandia i Wielka Brytania. W 2004 roku rząd fiński obniżył o 33% opodatkowanie krajowych alkoholi. Pociągnęło to za sobą gwałtowny wzrost spożycia alkoholu, którego efektem był wzrost liczby zgonów z nim związanych. W kraju liczącym 5,2 min ludności w 2005 roku odnotowano ponad 2000 zgonów, podczas gdy w 2004 było ich tyl-

ko 150. W 2005 roku w Wielkiej Brytanii zezwolono na sprzedaż alkoholu przez całą dobę. Efektem tego był ponaddwukrotny wzrost liczby wizyt związanych z nadużywaniem alkoholu na oddziałach ratunkowych (z 3 do 8%).

W świetle powyższych danych niepokoić może zarówno fakt stale rosnącej w Polsce liczby punktów sprzedaży alkoholu (w 1983 roku — prawie 65 tys., w 1993 roku — prawie 150 tys., w 1996 roku — ponad 160 tys., w 2001 roku — ponad 180 tys., a w 2003 roku — ponad 195 tys.), jak i obniżanie akcyzy na alkohol. Obniżenie wysokości podatku akcyzowego od napojów spirytusowych w drugiej połowie 2002 roku o 1/3 spowodowało obniżenie cen wódek o ponad 30% i zdecydowany wzrost popytu na te napoje. Badania populacyjne wykazały wzrost spożycia wszystkich napojów alkoholowych pomiędzy rokiem 2002 a 2005 o prawie 1/3 (30%), natomiast wzrost konsumpcji wyrobów spirytusowych o ponad 40%.

Innym sposobem ograniczenia dostępności alkoholu jest jego racjonowanie. Wprowadzony w 1979 roku na Grenlandii system racjonowania przyniósł spadek ogólnego poziomu spożycia, natomiast wycofanie się w 1986 roku z tego systemu spowodowało sześćdziesięcioprocentowy wzrost poziomu spożycia.

Jednym z elementów polityki państwa w zakresie ograniczania dostępności napojów alkoholowych jest również określenie granicy wieku sprzedaży alkoholu i przestrzeganie jej. Niestety, wysiłki w kierunku pełnego zakazu sprzedaży alkoholu nieletnim nie dają oczekiwanych efektów. Z badań wynika, że w Szwecji około 30% sprzedawców łamie prawo, sprzedając alkohol nieletnim, w Stanach Zjednoczonych około 50%, a w Polsce nawet 80% sprzedawców. Wprowadzenie cywilnej odpowiedzialności sprzedawców za skutki wynikające ze sprzedaży alkoholu osobom nieletnim i nietrzeźwym spowodowało spadek liczby wypadków ze skutkiem śmiertelnym i zabójstw.

Wpływ na wielkość spożycia ma również dostępność napojów o różnej zawartości alkoholu. Przeprowadzone w Szwecji badania wykazały, że wprowadzenie sprzedaży średnio mocnego piwa w sklepach spożywczych (tj. poza siecią sklepów monopolowych) w latach 1965-1977 spowodowało zwiększenie spożycia alkoholu o 15%. Poważnym problemem są w wielu krajach wspominane już wcześniej alkopopy, czyli napoje alkoholowe o niskiej zawartości alkoholu przygotowywane z myślą o nieletnich konsumentach. Ich opakowania wykorzystują motywy z dziecięcych kreskówek, a smak przypomina lubiane przez dzieci soki owocowe.

Badania wykazują również, że wpływ na konsumpcję alkoholu wywiera reklama napojów alkoholowych. Okazało się, że im więcej reklam alkoholu znajduje się w okolicy, gdzie mieszka dziecko, tym bardziej jest ono zainteresowane tym, żeby alkohol spożywać. Z innych badań wynika, że kraje, w których obowiązuje częściowy zakaz reklamy, mają o 16% niższą konsumpcję alkoholu niż inne, zaś kraje, w których panuje całkowity zakaz reklamy, mają o 11% niższą konsumpcję alkoholu niż te, w których obowiązuje częściowy zakaz reklamy. Nie dla wszystkich jednak wyniki badań są wiarygodne. Interesujące

podejście do picia i reklamy alkoholu demonstruje obecny prezydent Białorusi Aleksander Łukaszenka. Uzasadniając brak potrzeby ograniczania reklamy alkoholu, stwierdził, że **spożycie alkoholu jest tradycją narodową Rosjan, Ukraińców i Białorusinów i w związku z tym ograniczanie jego spożycia nie ma sensu.** „Nie wierzę, że nadejdzie taki czas, że przestaniemy pić — Rosjanie, Białorusini, Ukraińcy. To jest nasza tradycja, nasz dorobek kulturowy (narodowy)".

W Polsce nie doszliśmy jeszcze wprawdzie do takich wniosków jak nasi sąsiedzi, ale częściowy zakaz reklamy alkoholu, wynikający z Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, jest nagminnie łamany. Wystarczy przypomnieć sobie, w jak bezczelny sposób obchodzono ten zakaz, reklamując rejsy łódką „Bols", bezalkoholowe piwo „Bosman", wypoczynkową turystykę konną „Soplica", wodę mineralną „Okocim" czy bilbordową „walkę z podróbkami" wódki „Smirnoff'.

W Stanach Zjednoczonych, opierajac się na wcześniejszych badaniach, określono ostatnio najbardziej skuteczne metody redukcji problemów alkoholowych, tj.:

- zwiększenie cen napojów alkoholowych poprzez podwyższenie stawek podatkowych;
- zmniejszenie zakresu adresowanych do osób niepełnoletnich oddziaływań reklamowych prowadzonych przez przemysł alkoholowy;
- wprowadzenie systemu pokrywania kosztów leczenia uzależnień przez system ubezpieczeń;
- wspieranie rozwoju nowoczesnych metod leczenia uzależnień;
- wprowadzenie metod identyfikacji problemów alkoholowych do rutynowych badań prowadzonych przez lekarzy pierwszego kontaktu;
- powiązanie finansowania ośrodków terapeutycznych z wynikami uzyskiwanymi przez te ośrodki;
- wspieranie społeczności lokalnych w działaniach zmierzających do redukcji szkód spowodowanych nadmiernym spożyciem alkoholu.

Działania zapobiegawcze powinny być wielostopniowe i obejmować:

- zapobieganie wczesne, polegające na uczeniu i utrwalaniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia;
- zapobieganie pierwotne, polegające na niedopuszczeniu do powstawania problemów alkoholowych, m.in. poprzez wpływanie na podaż i dostępność alkoholu, podwyższanie poziomu wiedzy o nim, kształtowanie postaw preferujących trzeźwość oraz abstynencję;
- zapobieganie drugorzędowe, czyli wczesne wykrywanie i interwencja w stosunku do osób zagrożonych wystąpieniem problemów alkoholowych i tych, u których podejrzewa się ich obecność;

- zapobieganie trzeciorzędowe, czyli wszelkie działania mające na celu minimalizację następstw nadmiernego spożywania alkoholu (głównie leczenie i rehabilitacja).

Działania te powinny obejmować swoim zasięgiem trzy grupy osób. Pierwsza grupa to osoby, które jeszcze nie piją i nie biorą lub dopiero zaczynają eksperymentować z substancjami psychoaktywnymi (z alkoholem, narkotykami) i sterydami, druga to osoby, u których w związku z piciem, zażywaniem substancji psychoaktywnych czy stosowaniem sterydów zaczynają pojawiać się różnorodne problemy, i trzecia grupa to osoby, którym należy pomóc w usuwaniu szkód spowodowanych zarówno przyjmowaniem tych substancji, jak i przebywaniem w otoczeniu osób pijących czy biorących. Nowoczesne działania profilaktyczne powinny obejmować głównie dzieci i młodzież i być stosowane w rodzinie, w szkole oraz w środowiskach lokalnych. Dotarcie do rodziny jest najtrudniejsze, jednak istotną rolę w dotarciu do niej mogliby odegrać lekarze, o ile podczas szkoleń przed- i podyplomowych uzyskaliby wiedzę na temat uzależnień. Podstawowymi celami tej profilaktyki są więc m.in.:

- promocja zdrowia i rozwijanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia zdrowego stylu życia i radzenia sobie ze stresem;
- zapobieganie przewidywanym szkodom, w tym uzależnieniu, m.in. poprzez eliminację czynników ryzyka i wspieranie czynników chroniących, budowanie alternatyw spędzania wolnego czasu czy propozycje zmian w stylu życia;
- zapobieganie i zmniejszanie szkód spowodowanych piciem alkoholu bądź przyjmowaniem innych substancji psychoaktywnych, m.in. poprzez wczesne interwencje;
- zmniejszanie szkód spowodowanych przebywaniem w patologicznych środowiskach i/lub przejmowaniem z otoczenia niekorzystnych wzorców zachowań.

Wśród modeli teoretycznych wczesnej profilaktyki uzależnień oraz profilaktyki przeznaczonej dla tzw. grup ryzyka (zapobieganie pierwszo- i drugorzędowe) można wyróżnić:

- Model oświaty zdrowotnej (tradycyjny), który bazuje na przekazywaniu informacji o substancjach uzależniających oraz o konsekwencjach ich używania, a więc opiera się głównie na angażowaniu procesów poznawczych. Wiedza jest przekazywana w trzech wariantach, tj. jako edukacja o efektach działania, jako informacje odstraszające (eksponowanie, a często wyolbrzymianie skutków używania tych substancji) oraz przez podawanie konkretnych przykładów osób uzależnionych (np. relacji tych osób). Naj-

częściej spotykane formy przekazu to prelekcje, pogadanki, filmy, ulotki, plakaty.

- Model edukacji humanistycznej, którego celem jest pomoc w prawidłowym kształtowaniu się osobowości po to, aby nie było potrzebne „podpieranie się" substancjami uzależniającymi. Wykorzystuje się tu takie formy edukacji, jak praca w małych grupach nastawiona na integrację i rozwój osobowości, psychologiczne gry i zabawy oraz dyskusje.
- Model edukacji społecznej (wpływów społecznych), który opiera się na założeniu, że środowisko jest dla jednostki źródłem przykładów do naśladowania, kar i nagród oraz wywiera na nią presję. W związku z tym oddziaływania powinny koncentrować się na uczeniu jednostki rozpoznawania zagrożeń oraz radzenia sobie z niekorzystnymi wpływami. W tym modelu uczy się np. umiejętności mówienia „nie" w sytuacjach, gdy jednostka nie chce poddać się presji otoczenia oraz kreuje liderów młodzieżowych, którzy korzystnie oddziaływają na grupy rówieśnicze.
- Model edukacji w zakresie umiejętności życiowych stanowi próbę integracji trzech omówionych wyżej modeli, w których za główne przyczyny sięgania po substancje uzależniające uznano brak wiedzy, deficyty w zakresie rozwoju osobowości oraz nieumiejętność radzenia sobie z presją społeczną. Działania profilaktyczne zgodnie z założeniami tego modelu polegają na przekazywaniu wiadomości na temat środków uzależniających oraz wpływów społecznych skłaniających do ich zażywania, a także na uczeniu umiejętności zaspokajania swoich potrzeb bez pomocy tych środków.
- Model form alternatywnych, który propaguje naukę atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu, tak aby stanowiły one alternatywę dla używania substancji uzależniających (np. rozwijanie zainteresowań twórczych, wyprawy turystyczne, nabywanie nowych umiejętności).
- Model promocji zdrowia, który wypływa z definicji zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia i który traktuje zdrowie jako całość w jego fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym wymiarze. Zgodnie z nim promocja zdrowia winna polegać na uwzględnianiu interesów zdrowia publicznego w decyzjach politycznych, gospodarczych, społecznych itp.

W klasycznym podejściu do profilaktyki chorób, w tym uzależnień, szczególną rolę odgrywała identyfikacja problemów i eliminowanie czynników ryzyka ich powstania. Była to profilaktyka „negatywna", ponieważ opierała się na zakazach („nie rób...", „przestań...", „unikaj..." itp.). Zaobserwowano, że w przypadku młodych ludzi perspektywa wystąpienia np. problemów zdrowotnych jest na tyle odległa, że nie daje motywacji do zmiany zachowania. Stąd pojawił się pomysł, żeby główny przekaz profilaktyki przekształcić z negatywnego na pozytywny. W związku z tym działania profilaktyczne ukierunkowane zostały na rozwijanie mocnych stron i indywidualnych zasobów.

Szczególnie ważne są oddziaływania profilaktyczne wobec dzieci w wieku poprzedzającym bezpośrednio okres, w którym zaczynają pić alkohol. Tak jak dzieci w wieku przedszkolnym i w początkach nauki w szkole podstawowej mają najczęściej negatywną opinię o alkoholu i są przeciwne piciu, tak już w wieku około dziewięciu lat obserwuje się bardzo wyraźny wzrost pozytywnych oczekiwań wobec alkoholu. Warto więc już w tym okresie podejmować działania profilaktyczne, które m.in. modyfikowałyby te oczekiwania. Do działań profilaktycznych powinni też być włączani rodzice.

Zmiany w podejściu do profilaktyki uzależnień polegają więc głównie na tym, że propagowane w modelu tradycyjnym (klasycznym) działania ukierunkowane na zwalczanie patologii zostały już właściwie wyparte przez działania na rzecz promocji zdrowia. Okazało się bowiem, że ukazywanie samych tylko negatywnych skutków używania środków uzależniających jest niewystarczające i konieczne stało się poszukiwanie (oraz uświadamianie) przyczyn sięgania po te środki. Okazało się również, że w działaniach profilaktycznych nie jest ważna „walka z alkoholizmem", lecz „wychowanie do trzeźwości", w którym obok przekazywania wiedzy na temat uzależnień istotną rolę odgrywa kształtowanie prawidłowych postaw życiowych, rozwijanie umiejętności społecznych i życiowych, pomoc w budowaniu poczucia własnej wartości, przekazywanie odpowiedniego systemu norm itp. Działania profilaktyczne powinny być podejmowane bardzo wcześnie, tzn. w okresie, kiedy dzieci nie zaczęły próbować smaku alkoholu i nie mają jeszcze pozytywnych oczekiwań wobec niego. To wszystko powinno spowodować większą odporność młodego człowieka na działanie czynników ryzyka, a więc lepsze przygotowanie do radzenia sobie z różnego rodzaju zagrożeniami spotykanymi w otaczającym świecie. Takie podejście jest zbieżne z poglądami osób, które mianem profilaktycznych określają te działania, które dają człowiekowi możliwość aktywnego uczestniczenia w gromadzeniu doświadczeń powodujących wzrost jego zdolności do radzenia sobie w potencjalnie trudnych sytuacjach życiowych. Przyswojenie przez młodego człowieka właściwego systemu norm oraz nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnościami życiowymi i ze stresem nie tylko zmniejsza prawdopodobieństwo uzależnienia się, ale także ogranicza możliwość wystąpienia w przyszłości destrukcyjnych dla jednostki i otoczenia zachowań. Jednocześnie ułatwia rozwiązywanie bądź minimalizowanie różnorodnych problemów życiowych.

W stosunku do dzieci w wieku szkolnym dochodzi jeszcze konieczność budowania współpracy z rodzicami (m.in. poprzez podnoszenie ich umiejętności wychowawczych, wspólne diagnozowanie problemów dziecka, uzgadnianie z rodzicami kierunków działań profilaktycznych, włączanie ich do rozwiązywania konfliktów klasowych, pracę z rodziną dysfunkcyjną).

Nowoczesna, czyli pozytywna profilaktyka uzależnień powinna więc polegać na wzmacnianiu własnych kompetencji młodego człowieka, poprawiać jego relacje z rodzicami i innymi znaczącymi osobami oraz wpływać na tworzenie ko-

rzystnego klimatu w szkole czy na uczelni. To może uchronić go przed szukaniem różnych niebezpiecznych „sposobów na życie".

Europejska Karta w sprawie Alkoholu

W 1995 roku podczas konferencji Światowej Organizacji Zdrowia w Paryżu przyjęto pięć zasad etycznych dotyczących alkoholu:

1. Każdy człowiek ma prawo do życia w rodzinie, społeczności i życia zawodowego wolnego od wypadków, przemocy i innych negatywnych skutków spożywania alkoholu.
2. Każdy człowiek ma prawo do otrzymywania prawdziwych, ważnych, bezstronnych informacji i wykształcenia, które zaczyna się na wczesnym etapie życia, na temat skutków spożywania alkoholu, jego wpływu na zdrowie, rodzinę i społeczeństwo.
3. Każde dziecko i nastolatek ma prawo dorastać w środowisku wolnym od ujemnych konsekwencji spożywania napojów alkoholowych w takim stopniu, w jakim to możliwe, wolnym od promowania napojów alkoholowych.
4. Każdy, kto spożywa alkohol w sposób szkodliwy lub niebezpieczny oraz członkowie jego rodziny mają prawo do dostępnej dla wszystkich terapii.
5. Każdy, kto nie chce lub nie może spożywać alkoholu ze względów zdrowotnych i innych, ma prawo do ochrony przed presją i zmuszaniem do picia, i do wsparcia swoich zachowań abstynenckich.

Rola lekarza w zapobieganiu uzależnieniom

Niepokojące jest to, że profilaktyką uzależnień zajmują się w Polsce prawie wyłącznie psychologowie, pedagodzy czy socjologowie, a zbyt mało zaangażowani są w nią lekarze. Wynika to m.in. z faktu, że wiedza lekarzy na temat uzależnień jest niewielka, a często nawet żadna. Zarówno w okresie studiów (tylko 3-4 godz. na temat uzależnienia od alkoholu w ramach zajęć z psychiatrii) jak i w trakcie szkolenia podyplomowego problem uzależnień jest marginalizowany. Obecnie władze uniwersytetów medycznych i autorytety medyczne ustalające programy szkoleń podyplomowych są, z małymi wyjątkami, ślepe i głuche na fakt, że ponad 80% osób uzależnionych od alkoholu oraz znakomita większość osób uzależnionych od innych substancji psychoaktywnych poszu-

kuje pomocy poza specjalistycznymi poradniami terapi' uzależnień, tj. u innych lekarzy. Niewiele osob zdaje sobie sprawę z tego, że wśród pacjentów lekarzy rodzinnych poważny odsetek stanowią osoby z problemem uzależnienia, pijące alkohol w sposob szkodliwy lub już uzależnione od alkoholu bądź od leków (szczególnie od benzodiazepin). Z badań wiadomo na przykład, że około 20% pacjentów leczonych w niespecjalistycznych placówkach służby zdrowia pije na poziomie określanym jako ryzykowny lub szkodliwy, zaburzenia związane z piciem alkoholu ma 10-30% pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej, około 40% pacjentów zgłaszających się do poradni ogólnych i do lekarzy rodzinnych miało lub ma problemy zdrowotne związane z alkoholem, w warunkach szpitalnych problemy alkoholowe występują u około 42% mężczyzn i 35% kobiet, a na niektórych oddziałach osoby, których problemy zdrowotne mają związek z piciem alkoholu, stanowią niekiedy nawet ponad 50% hospitalizowanych. Niestety, lekarze nie potrafią identyfikować takich osób i odpowiednio nimi pokierować. Nie potrafią nawet rozmawiać z tymi osobami, bo nikt ich nie nauczył, o co i w jaki sposób pytać. Często boją się, że pacjent pytany o picie alkoholu obrazi się, zrobi awanturę i poszuka innego lekarza.

Gdyby wiedza lekarzy na temat uzależnień była większa, wówczas mogliby oni odgrywać istotną rolę w działaniach profilaktycznych. Jeżeli lekarz potrafiłby zidentyfikować osobę, która pije alkohol w sposób ryzykowny czy szkodliwy i nakłonić ją do odstawienia alkoholu lub do ograniczenia picia, wówczas poprawiłby się stan zdrowia tej osoby, a jednocześnie swoją postawą dawałaby ona pozytywny przykład zarówno swoim dzieciom, jak i otoczeniu. Dzięki takiej postawie dzieci uzyskałyby szansę na nabranie odpowiedniego dystansu do alkoholu i swoją postawą wpływałyby z kolei na rówieśników, a jednocześnie krąg osób traktujących alkohol w sposób właściwy ulegałby poszerzeniu. W ten sposob profilaktyka, prowadzona dzisiaj głównie w szkołach, mogłaby niezauważalnie dotrzeć do prywatnych domów i do całych rodzin. Nie darmo Jakub Szymkiewicz mówił: „Nie ma pożytecznieyszey lekcyi i nauki dla młodzieży jako dobry przykład rodziców, nauczycieli, kapłanów i starszyzny" (*Dzieło o pijaństwie,* s. 297).

Rozdział 6

Picie alkoholu a zdrowy rozsądek

Zle przyzwyczajenia są jedynymi przyzwyczajeniami, których ludzie nie potrafią się wyrzec bezboleśnie.
John Galsworthy[1]

Spożywanie alkoholu, szczególnie przy okazji świąt, uroczystości czy też innych ważnych wydarzeń, jest powszechnie przyjęte i akceptowane przez większość kultur. Z kolei niekontrolowane picie alkoholu (np. w odniesieniu do ilości czy też w nieodpowiednich okolicznościach), manifestujące się często równoczesnym występowaniem zachowań społecznie nieakceptowanych, spotykało się i spotyka z dezaprobatą. Najczęściej jest ono traktowane jako przejaw złego wychowania, zaburzeń charakteru czy też „słabej" woli. W takich sytuacjach mówi się, że ktoś nadużywa alkoholu, czy też że jest pijakiem. Warto wspomnieć, że w języku greckim słowo „pijany" oznacza w dosłownym tłumaczeniu „osobę źle zachowującą się przy piciu wina". Kiedy więc można mówić o pijaństwie, kiedy o nadużywaniu alkoholu oraz kiedy i czy picie alkoholu może być bezpieczne?

Pijaństwo

Już starożytni Rzymianie mówili: ‚*fibrietas est voluntaria insania*", co znaczy: „Pijaństwo jest dobrowolnym szaleństwem". Dzisiaj nadal uważamy, że jest ono złym nawykiem, złym obyczajem, który jednak można zmienić. Pijak, w odróżnieniu od alkoholika, jest w stanie kontrolować swoje kontakty z alkoholem, przerwać picie w dowolnym momencie czy bez większych problemów odmówić.

[1] **John Galsworthy (1867-1933) — powieściopisarz i dramaturg angielski, laureat literackiej Nagrody Nobla z 1932 r.**

Często jednak nie robi tego, upija się, wywołuje awantury. Ukaranie pijaka za postępowanie niezgodne z normami może okazać się czynnikiem powstrzymującym od powtarzania tego rodzaju zachowań. Natomiast samo tylko karanie nie jest wystarczające do uzyskania zmiany w zachowaniu osoby uzależnionej. Osoby uzależnione powinny oczywiście ponosić wszelkie konsekwencje swoich poczynań, jednak zmiana tych zachowań wymaga pomocy terapeutycznej.

Różnicę między pijaństwem a alkoholizmem w dosyć oryginalny sposób określa stare francuskie powiedzenie: „Pijak mógłby przestać pić, gdyby chciał — alkoholik chciałby przestać pić, gdyby mógł".

Władysław Broniewski (1897-1962), który o piciu alkoholu wiedział podobno bardzo dużo, w wierszu *Przyczyny pijaństwa* pisał:

Obudziłem się koło czwartej
i doszedłem do wniosku,
że życie jest diabła warte,
a trzeba żyć, po prostu.

Dla świętego spokoju wszelako
że — niby —„w sercu rana",
wypiłem szklaneczkę koniaku
i chodzę zalany od rana.

Patrząc na takie zachowanie okiem profesjonalisty, należałoby tu jednak podejrzewać uzależnienie od alkoholu, a nie tylko pijaństwo, jak sugeruje autor.

Nadużywanie alkoholu

Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (Diagnostic and Statistical Manuał of Mental Disorders — Fourth Edition, DSM-IV) nadużywanie to szkodliwy model używania substancji psychoaktywnej (w tym także alkoholu), prowadzący do istotnego klinicznie uszkodzenia organizmu, które manifestuje się wystąpieniem w ciągu ostatnich 12 miesięcy co najmniej jednego z wyszczególnionych niżej objawów:

1. Powtarzające się używanie substancji (picie) powodujące niemożność właściwego wypełniania podstawowych obowiązków w pracy, szkole lub w domu (np. absencje w pracy, obniżenie wydajności związane z używaniem substancji, zaniedbywanie dzieci czy też gospodarstwa domowego, nieobecności w szkole, zawieszenie lub relegowanie ze szkoły w związku z używaniem substancji).

2. Powtarzające się używanie substancji (picie) w sytuacjach, kiedy stwarza to fizyczne zagrożenie (np. prowadzenie pojazdów lub kierowanie maszynami).
3. Powtarzające się problemy prawne (np. zatrzymania w związku z niestosownym zachowaniem pod wpływem alkoholu czy innej substancji psychoaktywnej).
4. Uporczywe używanie substancji (picie), pomimo stałych lub nawracających problemów społecznych czy międzyludzkich, które są skutkiem lub są nasilane przez działanie substancji (np. kłótnie ze współmałżonkiem w związku z następstwami picia czy przemoc fizyczna).

Jednocześnie kładzie się wyraźny nacisk na to, że aby rozpoznać nadużywanie, należy mieć pewność, że wyszczególnione wyżej objawy nie towarzyszyły w przeszłości innym objawom, które spełniają kryteria uzależnienia od danego rodzaju substancji.

Nieco inaczej do problemu nadużywania alkoholu (czyli jednej z substancji psychoaktywnych) podchodzi Światowa Organizacja Zdrowia. Jej eksperci sugerują potrzebę wycofania się z używania tego terminu, nie określa on bowiem dokładnie ani sposobu picia, ani ilości wypijanego alkoholu. W związku z tym zaproponowano zastąpienie tego terminu takimi określeniami jak „niesprawności związane z alkoholem" bądź „problemy związane z alkoholem". Ten ostatni termin zaczął być używany bardzo szeroko i obejmować niejednokrotnie całokształt następstw picia alkoholu (np. społecznych, ekonomicznych, prawnych), a nie tylko przypadków ograniczonej sprawności fizycznej czy psychicznej.

Czy istnieje picie bezpieczne?

W 1895 roku, na V Kongresie Przeciwalkoholowym w Bazylei znany niemiecki profesor psychiatrii Emil Kraepelin (1856-1926), referując własne badania z lat 1890 i 1891 nad progiem zatrucia alkoholem, które zakłóca normalne funkcjonowanie organizmu, określił go na 20 g czystego alkoholu. W 1908 roku Becker po przebadaniu mężczyzn, którzy przeżyli powyżej 90 lat, stwierdził, że bezpieczną dla zdrowia granicę stanowi 15 g czystego alkoholu dziennie. Inni badacze za „picie umiarkowane" uznawali konsumpcję nie przekraczającą 2,5 uncji (1 uncja = około 30 g) etanolu dziennie, a badania grupy alkoholików wykazały, że pili oni więcej niż 120 g czystego alkoholu dziennie.

Podczas XXV Kongresu Antyalkoholowego, który odbył się w Stambule w 1956 roku, francuski badacz S. Ledermann sugerował w swoim referacie, żeby za „alkoholika" uznać dopiero taką osobę, która spożywa 20-30 cl czystego alkoholu dziennie (tj. około 0,5 1 wódki). Taka ocena wynikała z obserwacji Francuzów,

którzy piją do każdego posiłku wino, a wielkość spożycia na jednego mieszkańca wynosiła wówczas we Francji 30 litrów czystego alkoholu rocznie. Idąc tym tokiem myślenia, można przyjąć, że spożywanie nieco mniejszych ilości powinno zostać potraktowane jako picie nadmierne.

W latach 70. Brytyjskie Królewskie Kolegium Psychiatryczne określało tzw. bezpieczną granicę dziennego spożycia alkoholu dla mężczyzn na około 60-80 g, a dla kobiet na 30-40 g. Te same ilości podawała włoska Encyklopedia Medyczna. Badania z lat 80. wykazały jednak, że wartości te były znacznie zawyżone.

W celu łatwiejszego szacowania spożycia alkoholu wprowadzono pojęcie **porcji standardowej** jako jednostki pomiaru spożycia alkoholu. Według normy przyjętej obecnie w Europie porcja standardowa zawiera 10 **g czystego alkoholu** i w przybliżeniu jest równoważnikiem:

250 ml piwa o mocy 5%	(dokładnie 9,81 g)
100 ml wina o mocy 12%	(dokładnie 9,42 g)
75 ml mocnego wina o mocy 18%	(dokładnie 10,59 g)
30 ml wódki (spirytualiów) o mocy 40%	(dokładnie 9,42 g)

Trzeba przy tym dodać, że Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje jako miarę porcji standardowej — 13 g czystego alkoholu. Warto o tym pamiętać, porównując dane z krajów europejskich z danymi pochodzącymi z krajów nieeuropejskich.

Z przeprowadzonych we Francji badań (Peąuignot i wsp. 1978) wynika, że u mężczyzn spożywających 28 do 42 porcji alkoholu tygodniowo ryzyko wystąpienia marskości wątroby jest sześciokrotnie wyższe niż u mężczyzn pijących mniej niż 14 porcji tygodniowo oraz że ryzyko to wzrasta z kolei aż 14-krotnie u mężczyzn pijących 42 do 56 porcji tygodniowo. Progowe wartości czystego alkoholu powodujące uszkodzenie wątroby szacowano we Francji na 60 g dziennie dla mężczyzn i 20 g dla kobiet. Badania grupy brytyjskich urzędników wykazały zwiększoną śmiertelność wśród mężczyzn spożywających ponad 30 porcji alkoholu tygodniowo.

W ostatnich latach zgodnie z sugestiami ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (10. rewizja Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10), weszły do użycia dwa terminy, „szkodliwe spożywanie alkoholu" i „picie ryzykowne".

Szkodliwe spożywanie alkoholu oznacza taką konsumpcję, która wywołuje szkody w funkcjonowaniu fizycznym i psychicznym człowieka. Robocza definicja Światowej Organizacji Zdrowia określa picie szkodliwe jako regularne średnie dzienne spożycie alkoholu w ilości ponad 40 g przez kobietę i ponad 60 g przez mężczyznę. Picie ryzykowne polega na spożywaniu alkoholu w takich ilościach i w taki sposób, że wiąże się to z bardzo wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia szkód zdrowotnych, o ile sposób picia nie ulegnie istot-

nym zmianom. Przyjmuje się, że o piciu ryzykownym można mówić wówczas, kiedy mężczyzna pije 4-5, a kobieta 1-2 standardowych porcji alkoholu (10 g) przez co najmniej 5 dni w tygodniu. Światowa Organizacja Zdrowia określa z kolei picie ryzykowne jako picie 20-40 g alkoholu dziennie przez kobiety i 40-60 g przez mężczyzn.

Zdaniem innych badaczy tzw. bezpieczna, a więc niezwiązana ze zbyt dużym ryzykiem wystąpienia szkód zdrowotnych granica wynosi dla mężczyzn 3-4 porcje, a dla kobiet 2 porcje alkoholu dziennie, wypijane przez 5 dni w tygodniu (sugeruje się dwa dni przerwy w tygodniu). Jednocześnie podkreśla się, że jednorazowe wypicie tygodniowej „normy" (tj. np. 10-15 porcji) zwiększa ryzyko wystąpienia niekorzystnych dla organizmu zmian. Zdaniem wielu badaczy nie należy spożywać więcej niż dwie porcje alkoholu dziennie, aby maksymalnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia niepożądanych efektów. Inni uważają, że również te ilości alkoholu są zdecydowanie zbyt wysokie, a im mniej alkoholu się pije, tym jest lepiej dla zdrowia. Przykładem może być opinia prof. Ulfa Rydberga ze Szwecji, który w wygłoszonym w 1992 roku podczas Kongresu Międzynarodowej Rady ds. Alkoholu i Uzależnień referacie stwierdził, że ryzyko wystąpienia spowodowanych alkoholem szkód zdrowotnych można zminimalizować w przypadku spożywania dawki w granicach 7 g czystego alkoholu dziennie.

Nie ulega wątpliwości, że każda ilość alkoholu jest szkodliwa dla zdrowia, zarówno z punktu widzenia toksykologii, jak i psychologii, chociaż po jednorazowym spożyciu małej dawki alkoholu szkody te mogą być trudne do uchwycenia. Niewielkie dawki, spożywane jednorazowo w określonych sytuacjach (np. przez bardzo młode osoby, kobiety ciężarne, osoby cierpiące na niektóre schorzenia czy przyjmujące określone leki) mogą wyrządzać szkody zdrowotne nieproporcjonalnie duże w stosunku do ilości wypitego alkoholu. Należy też liczyć się z tym, że alkohol zmienia stan świadomości, a każda nawet niewielka jego ilość upośledza sprawność psychomotoryczną, co może więc wpłynąć na podjęcie nieprawidłowej i niekorzystnej dla nas decyzji bądź spowodować wystąpienie różnorodnych, a do tego trudnych do przewidzenia reakcji i zachowań. Dotyczy to szczególnie osób z pewnymi predyspozycjami (np. z organicznymi uszkodzeniami mózgu czy też po przebytych urazach czaszki) oraz osób, które znalazły się w określonych okolicznościach (np. poprzez niedożywienie, niedospanie czy upały).

Zróżnicowane są także reakcje na długotrwałe picie alkoholu. Udowodniono na przykład, że alkohol powoduje w organizmach młodych osób znacznie większe szkody niż w organizmach osób dorosłych. Negatywne następstwa picia alkoholu występują zazwyczaj znacznie wcześniej u kobiet niż u mężczyzn, a choroby somatyczne i psychiczne oraz przyjmowanie niektórych leków zmieniają reakcje na alkohol.

Propozycja ilościowego określenia bezpiecznego poziomu picia nie znalazła szerszego poparcia. Ze względu na indywidualne cechy konsumentów nie moż-

na więc mówić o tzw. bezpiecznych dawkach alkoholu. To, co jest bezpieczne dla jednych, może okazać się bardzo niebezpieczne dla innych. Grupy, których tzw. bezpieczny poziom spożycia nie dotyczy zupełnie, to dzieci i młodzież, kobiety w ciąży i matki karmiące, osoby uzależnione od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, dzieci i bliscy krewni osób uzależnionych (szczególnie płci męskiej), większość osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi, osoby przyjmujące leki psychotropowe, osoby przyjmujące leki wchodzące w interakcję z alkoholem, osoby z chorobami somatycznymi, których przebieg alkohol może pogarszać, osoby wykonujące niektóre czynności zawodowe (prowadzące pojazdy, kierujące maszynami, pracujące na wysokości lub wykonujące odpowiedzialną pracą wymagającą pełnej sprawności psychomotorycznej itp.). Oczywiste jest, że do grupy tej można zaliczyć również większość osób, które już obecnie piją w sposób szkodliwy bądź ryzykowny.

Należy więc stwierdzić, że jedynie zupełni abstynenci nie ryzykują w tej sprawie niczym, natomiast nieumiarkowane picie alkoholu pociąga za sobą występowanie rożnego rodzaju problemów.

Problemy związane z alkoholem rozpatrywane są zarowno na poziomie jednostki, jak i na płaszczyznach jej społecznego funkcjonowania. Mogą one dotyczyć człowieka bezpośrednio, a także wpływać na jego losy w sposób pośredni. W niektórych klasyfikacjach dokonuje się podziału na problemy związane ze zdrowiem (somatycznym i psychicznym), problemy społeczne (rodzinne, zawodowe, prawne) oraz związane z nimi problemy ekonomiczne. W innych próbach systematyzacji wyszczególnia się problemy dotyczące samego pijącego, jego bliskich, środowiska pracy oraz takie, które mają związek z przestrzeganiem prawa i porządku, tj. min. związane z przestępstwami i wykroczeniami popełnianymi przez osoby w stanie nietrzeźwym, z nielegalnym importem, produkcją i handlem alkoholem itp., a także z niezgodną z prawem reklamą czy kryptoreklamą napojów alkoholowych.

Wiadomości na temat rozpowszechnienia problemów związanych z alkoholem uzyskiwane są poprzez analizę statystyk społecznych i zdrowotnych, a rozpowszechnienie problemow wiąże się ściśle z wielkością średniego spożycia napojow alkoholowych. Według Ledermanna liczba osób nadmiernie pijących rośnie proporcjonalnie do kwadratu średniego spożycia.

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że w każdym roku od alkoholu uzależnia się na świecie około 23 min osob. Szacuje się, że około 55 min dorosłych Europejczyków (15% dorosłej populacji) spożywa alkohol w sposób co najmniej ryzykowny, a około 20 min (6% dorosłej populacji) spożywa alkohol w sposób szkodliwy. Około 118 min Europejczyków upija się co najmniej jeden raz w miesiącu, natomiast uzależnienie od alkoholu dotyka w Europie około 5% dorosłych mężczyzn i około 1% dorosłych kobiet.

Według danych za 2006 rok najwięcej alkoholu w Unii Eropejskiej spożywają mieszkańcy Luksemburga (15,5 1 stuprocentowego alkoholu na osobę) oraz mieszkańcy Francji — po 14,2 litra.

Objawy ostrzegawcze

O rozwijającym się uzależnieniu od alkoholu mogą świadczyć następujące objawy:

- Sięganie po alkohol przede wszystkim dlatego, że jego działanie odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie itp.
- Poszukiwanie, inicjowanie i organizowanie okazj; do wypicia oraz picie z chciwością, wyprzedzanie kolejek, powtarzające się przypadki upicia.
- Picie alkoholu pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od niego.
- Możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu, tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol.
- Trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia, tzw. palimpsesty alkoholowe (luki pamięciowe), „urwane filmy", „przerwy w życiorysie".
- Spożywanie alkoholu w samotności przez osoby, które uprzednio piły wyłącznie w sytuacjach towarzyskich, a obecnie świadomie ukrywają swoje picie.
- Powtarzające się przypadki prowadzenia samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu.
- Unikanie rozmów na temat swojego picia, a później reagowanie gniewem bądź agresją na sygnały sugerujące potrzebę ograniczenia go.
- Reagowanie rozdrażnieniem w sytuacjach utrudniających dostęp do alkoholu.
- Podejmowanie „cichych" prób ograniczania picia po to, aby udowodnić sobie, że jeszcze posiada się kontrolę nad piciem alkoholu.

Sprawdź, czy pijesz rozsądnie

Proszę usiąść wygodnie, wziąć do ręki czystą kartkę papieru i ołówek. Przed udzieleniem sobie odpowiedzi (po cichu i tylko dla siebie) na pytanie „Czy moje

picie zaczyna stawać się problemem?" oraz przed podjęciem decyzji, co robić dalej — proszę przypomnieć sobie:

- Czy kiedykolwiek osoby z bliskiego otoczenia mówiły, że pijesz zbyt dużo albo zbyt często?
  Jeżeli powiedziała tak chociaż jedna osoba, której nie oceniasz jako swojego wroga — postaw na kartce kreskę.
- Czy kiedykolwiek były w Twoim życiu takie okresy, kiedy rozważałaś/eś potrzebę ograniczenia picia?
  Jeżeli tak — przypomnij sobie, co poprzedziło te rozważania, i postaw na kartce kreskę.
- Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek, że odczuwałaś/eś wyrzuty sumienia, poczucie winy albo wstyd z powodu swojego picia, jego następstw czy swoich zachowań po wypiciu?
  Jeżeli tak —przypomnij sobie wydarzania, które poprzedziły te odczucia, i postaw na kartce kreskę.
- Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek, że rano po przebudzeniu jedną z pierwszych czynności było wypicie alkoholu (także piwa) dla „uspokojenia nerwów" albo w celu zlikwidowania „kaca"?
  Jeżeli tak — postaw na kartce kreskę.
- Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek chować alkohol przed innymi albo pić po kryjomu?
  Jeżeli tak — postaw na kartce kreskę.

Teraz proszę policzyć wszystkie zapisane na kartce kreski. Jeżeli znalazła się tylko jedna, to nie jest źle, ale... warto się zastanowić, co może być dalej. Jeżeli jest ich dwie lub więcej, to oznacza, że picie alkoholu zaczęło stwarzać problemy. Teraz należałoby odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chce się mieć tych problemów jeszcze więcej. A może warto porozmawiać na temat picia ze specjalistą? Myślę, że można spróbować!

Jeżeli nadal nie wiesz, co robić i jaką podjąć decyzję — proponuję odpowiedzieć sobie na kolejne pytania, a po każdym „tak" również postawić na kartce kreskę.

- Czy odczuwałeś kiedykolwiek potrzebę wypicia, a czasami nawet poczucie przymusu picia lub tzw. głód alkoholu *(występujące zarówno w okresie utrzymywania abstynencji, jak i podczas picia)!*
- Czy nasunęła Ci się kiedykolwiek myśl, że ostatnio miewasz trudności w kontrolowaniu swojego picia *(np. czasami wypijasz więcej alkoholu, niż planówałaś/eś, pijesz częściej, niż planówalaś/eś, miewasz trudności z przerwaniem rozpoczętego picia, a czasami jest Ci trudno odmówić sobie wypicia alkoholu)?*

- Czy kiedykolwiek piłaś/eś alkohol w celu poprawienia złego samopoczucia po przepiciu (*wypijałaś/eś tzw. klina)!*
- Czy kiedykolwiek zaobserwowałaś/eś obecność bardzo przykrych dolegliwości fizycznych i/lub bardzo złego samopoczucia psychicznego przy próbach przerwania picia lub następnego dnia po przepiciu *(np. niektóre spośród takich objawów, jak: silne osłabienie, nudności, wymioty, biegunki, nadmierna potliwość, drżenie rąk lub/i całego ciała, drażliwość, niepokój, lęki, niemożność zaśnięcia, przerywany sen z koszmarami itp .)!*
- Czy obecnie reagujesz na alkohol inaczej niż kiedyś *(masz na przykład „mocniejszą" lub „słabszą" głowę)!*
- Czy w ostatnim okresie Twoje kontakty z alkoholem nie ograniczają się najczęściej do dwóch możliwości *(albo całkowita, wielomiesięczna czy nawet wieloletnia abstynencja, albo parodniowe czy wielodniowe picie alkoholu, czyli tzw. ciąg, który wcale nie musi wiązać się z upijaniem się i opuszczaniem pracy)!*
- Czy przypadkiem nie zrezygnowałaś/eś na rzecz picia z niektórych przyjemności i zainteresowań *(np. masz mniej czasu dla rodziny, na swoje hobby, natomiast coraz więcej czasu zajmuje Ci „odzyskiwanie formy" po piciu czy też odrabianie zaległości powstałych podczas picia, zdobywanie pieniędzy na picie, poszukiwanie okazji do wypicia czy też samo picie),* a może zmieniłeś pracę albo wykonywany zawód w związku z piciem?
- Czy zdarzało Ci się pić alkohol wbrew zaleceniom lekarza, pomimo kłopotów finansowych czy też problemów rodzinnych, zawodowych, prawnych itp., o których wiadomo, że mogły mieć związek z piciem alkoholu?

Tym razem także policz wszystkie zapisane na kartce kreski. Jeżeli jest ich trzy lub więcej, to nie ulega wątpliwości, że problem wygląda poważniej, niż Ci się wydaje. W tej sytuacji **radziłbym przeczytać bardzo uważnie kolejne rozdziały,** a szczególnie te, które mówią szerzej o objawach uzależnienia od alkoholu.

Rozdział 7

Problemy zdrowotne

Według lekarzy jedynym sposobem utrzymania zdrowia
jest jedzenie tego, na co się nie ma chęci,
picie tego, czego się nie lubi i robienie tego,
czego by się wolało nie robić.
Mark Twain

Zdrowie definiowane jest przez Światową Organizację Zdrowia jako „dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, umożliwiający człowiekowi naukę bądź wykonywanie pracy oraz dający mu optymalną satysfakcję społeczną i kulturową". Jest to więc nie tylko brak chorób, ale również dobre samopoczucie i odpowiedni poziom przystosowania biologicznego, psychicznego oraz społecznego.

Powszechnie wiadomo, że na stan naszego zdrowia wpływają czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Wprawdzie angielski filozof i matematyk Bertrand Russell mawiał: „Badania w dziedzinie medycyny dokonały tak olbrzymiego postępu, że dziś — praktycznie biorąc — nikt już nie jest zdrowy", jednak nie ulega wątpliwości, że wśród czynników zewnętrznych wpływających negatywnie na stan naszego zdrowia istotną rolę odgrywają tzw. używki, w tym również alkohol, którego działanie prowadzić może do wystąpienia poważnych szkód zdrowotnych, nie tylko somatycznych (fizycznych), ale również psychicznych (psychiatrycznych). Szkody te są efektem działania nie tylko samego alkoholu etylowego, ale także produktów jego przemiany oraz innych substancji, które można spotkać w napojach alkoholowych. Wiadomo o tym od dawna, a sięgając do opisów szkód spowodowanych przez alkohol z początków ubiegłego stulecia, możemy przeczytać: „.. przy rozważaniu szkodliwych wpływów pijaństwa i alkoholizmu na zdrowie niepodobna pominąć milczeniem, że w trunkach, a zwłaszcza szynkowych, znajdują się często jeszcze inne trucizny prócz alkoholu. Jest tam prawie zawsze tak zwany *niedogon,* czyli *fuzel,* który wyrabia się razem ze spirytusem, a tylko po długich zachodach mogą go w rafineryach usunąć. Niedogon ten jest zwykle przyczyną bólu głowy, dobrze znanego pijakom".

Jak wynika z raportu Światowej Organizacji Zdrowia omawiającego stan zdrowia na świecie w 2002 roku, alkohol przyczynia się do wystąpienia 20-30% przypadków chorób i wypadków, a ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych wyraźnie zwiększa się po przekroczeniu poziomu spożycia 10 1 czystego alkoholu rocznie przez mężczyzn i 7,5 1 w przypadku kobiet. Według PARPA liczba osob pijących w Polsce ryzykownie lub szkodliwie wynosi 2,5-3 min. Jednocześnie szacuje się, że ponad 30 tys. zgonów mężczyzn rocznie spowodowanych jest u nas nadużywaniem alkoholu. Z badań wynika też, że osoby rozpoczynające spożywanie alkoholu przed 15. rokiem życia są pięciokrotnie bardziej zagrożone wystąpieniem problemów zdrowotnych niż te, u których inicjacja alkoholowa miała miejsce po 21. roku życia.

Powikłania somatyczne

Toksyczne działanie alkoholu etylowego i jego metabolitów na narządy oraz układy, nieprawidłowe odżywianie, jak również niedobory i zaburzenia wchłaniania witamin powodują występowanie różnego rodzaju powikłań somatycznych. Zdaniem niektórych badaczy niedożywienie jest często bardziej niekorzystne dla organizmu niż samo działanie etanolu. U osób, które piją intensywnie, spotykamy jednocześnie większą podatność na infekcje i choroby zakaźne, częstsze urazy czaszki, większą wypadkowość oraz częstsze samobójstwa. Wszystkie te czynniki, jak już wcześniej wspomniano, wpływają na obniżenie średniej długości życia zarówno osób uzależnionych od alkoholu, jak i nadużywających go, w porównaniu z populacją ogólną. Wiadomo także, że osobnicze reakcje na alkohol mogą być różne i zależą od wielku czynników zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Szacuje się, że 6% zgonów wśród ludzi poniżej 75. roku życia oraz 20% poważnych przypadków leczonych w szpitalach ma związek z alkoholem. Zdaniem Królewskiego Towarzystwa Lekarskiego alkohol odgrywa rolę w 15-40% przypadków śmierci gwałtownej w Wielkiej Brytanii. Z raportu dla Kongresu Stanów Zjednoczonych wynika, że przyczyną co najmniej 3% wszystkich zgonow w tym kraju jest alkohol.

Układ nerwowy

Układ nerwowy jest wyjątkowo wrażliwy na działanie alkoholu etylowego, a szczególnie jego metabolitów. To właśnie w układzie nerwowym najwcześniej i najwyraźniej ujawniają się skutki neurotoksycznego działania etanolu. Na powstawanie patologicznych zmian w tym układzie wpływają dodatkowo spowo-

dowane przez alkohol niedobory witaminowe (głównie witamin z grupy B — tiaminy, biotyny, kwasu pantotenowego i pirydoksyny).

Obwodowy układ nerwowy

W obwodowym układzie nerwowym na plan pierwszy wysuwa się zapalenie wielonerwowe (polineuropatia). Powstaje ono w wyniku zmian czynności i struktury nerwów obwodowych wywołanych czynnikami niezakaźnymi, a w tym konkretnym przypadku szeroko rozumianym działaniem alkoholu i jego metabolitów. Charakteryzuje się przede wszystkim zaburzeniami czucia w odsiebnych (położonych dalej od korpusu) odcinkach kończyn, nerwobólami oraz bolesnością uciskową nerwów, osłabieniem bądź brakiem odruchów ścięgnistych, a także bólami mięśniowymi. Przeważają dolegliwości kończyn dolnych — bóle i kurcze łydek, bolesność uciskowa łydek i pni nerwowych, bolesna przeczulica i pieczenie stóp oraz zaburzenia czucia głębokiego. W skrajnych przypadkach mogą wystąpić niedowłady, a nawet porażenia. Najczęściej spotykane są porażenia nerwu strzałkowego wspólnego (osłabienie zgięcia grzbietowego stopy, niemożność nawracania stopy oraz osłabienie zginania i prostowania palców) oraz nerwu promieniowego (tzw. „ręka opadająca" — upośledzenie ruchu wyprostnego w nadgarstku i stawach śródręczno-palcowych). Zmianom w obwodowym układzie nerwowym towarzyszą prawie zawsze zmiany mięśniowe (miopatia alkoholowa), manifestujące się osłabieniem siły i zanikami mięśni (pacjenci często skarżą się, że mają nogi „jak z waty"). W około 50% przypadków dochodzi do obrzęków podskórnych, stwierdza się mioglobinurię, oligurię lub anurię. Może również dojść do osłabienia siły skurczu mięśni gładkich, min. macicy i jelit.

W stawianiu diagnozy, poza stwierdzeniem faktu nadmiernej i intensywnej konsumpcji alkoholu oraz obrazem klinicznym, istotne jest przeprowadzenie badania elektromiograficznego wraz z badaniem szybkości przewodzenia we włóknach nerwowych.

Przewlekłe spożywanie etanolu może również spowodować poważne problemy ze wzrokiem, będące wynikiem toksycznego uszkodzenia pozagałkowej części nerwu wzrokowego (tzw. neuropatia wzrokowa toksyczna, która przejawia się w zaburzeniach widzenia różnego stopnia, do pełnej ślepoty włącznie, oraz w różnego typu ograniczeniach pola widzenia i niekiedy prowadzi do zaniku nerwu wzrokowego), a także retinopatią siatkówkowo-naczyniówkową.

Ośrodkowy układ nerwowy

Ośrodkowy układ nerwowy stanowią mózg i móżdżek, rdzeń przedłużony i rdzeń kręgowy. Ludzki mózg to misterna sieć zawierająca około 100 mld komórek nerwowych, z czego 20 mld jest w stanie jednocześnie wysyłać i przyjmować impulsy o częstotliwości 1-100 Hz. Szybkość pracy takiej sieci szacuje się na 1018 operacji na sekundę. Na dodatek zawiera około 800 mld komó-

rek glejowych, obsługujących neurony. Objętość mózgu wynosi około 1400 cm^3, powierzchnia około 2000 cm^2, a waga około 1,5 kg. Jest to najbardziej skomplikowany twór w znanym nam świecie. Począwszy mniej więcej od 35. roku życia człowiek traci około 100 tys. neuronów każdego dnia. Pomimo tych strat sieć pozostałych neuronów wypełnia bez zakłóceń swoje zadania. Sytuacja ta ulega jednak istotnej zmianie na skutek wpływu czynników zewnętrznych, takich np. jak urazy, zaburzenia krążenia mózgowego, zmiany zwyrodnieniowe, zakażenia czy zatrucia (m.in. alkoholem). U osób spożywających duże ilości alkoholu tomografia komputerowa wykazuje w ośrodkowym układzie nerwowym (w 50-90% przypadków) poszerzenie układu komorowego oraz zaniki korowe głównie w okolicach skroniowych i czołowych. Przegląd kilkudziesięciu programów badawczych, w których wykonano w sumie badania komputerowe u 2270 osób, wykazał zaniki korowo-podkorowe u 67,9% badanych. Wiele badań wykazało również, ze występują one najwyraźniej w zespole (psychozie) Korsakowa[1]. Jednocześnie zaobserwowano częściowe cofanie się tych zmian po ograniczeniu picia alkoholu. Ponieważ zgodnie z obowiązującą terminologią słowo „zanik" oznacza coś nieodwracalnego, zaproponowano, aby w przypadku zmian odwracalnych używać określenia obkurczenie mózgu (*brain shrinkage).* Jest bardzo prawdopodobne, że poprawa zdolności umysłowych u alkoholików niepijących nie jest wynikiem przywrócenia czynności uszkodzonych komórek mózgowych, lecz kompensacji i „reorganizacji" mózgu, dzięki którym regiony mniej uszkodzone przejmują zadania regionów bardziej uszkodzonych.

Stwierdzane w badaniach zmiany są wynikiem nie tylko uszkadzającego działania alkoholu i jego metabolitów na mózg, ale także wielu różnych czynników towarzyszących zespołowi uzależnienia od alkoholu (takich m.in. jak urazy, wahania ciśnienia krwi, zaburzenia przepływu krwi przez mózg w stanach upicia, okresy bezdechu w stanach głębokiego zatrucia, różnego rodzaju schorzenia, niedobory żywieniowe).

Efektem organicznego poalkoholowego uszkodzenia mózgu są encefalopatia Wernickego (zespół Wernickego-Korsakowa), otępienie oraz nieamnestyczne upośledzenie funkcji poznawczych i pamięci.

Encefalopatia Wernickego jest wynikiem toksycznego działania alkoholu, przy jednoczesnym niedoborze witamin. W 1881 roku Wernicke pierwszy opisał trzy przypadki zespołu nazwanego później jego nazwiskiem. Ustalono, że schorzenie to związane jest ściśle z niedoborami pokarmowymi, a konkretnie z niedoborem tiaminy (witamina B,);. Na skutek powstania zmian krwotoczno-zwyrodnieniowo-zapalnych dochodzi w nim do porażenia mięśni okoruchowych, niezborności, a nawet zaburzeń świadomości. Ponadto dość powszechne są objawy zapalenia wielonerwowego, a w niektórych przypadkach pojawiają

[1] **Korsakowa psychoza — p. Słownik.**

się dodatkowo ruchy mimowolne, czy też spastyczny niedowład kończyn. Encefalopatia Wernickego występuje u około 5-10% osób uzależnionych, a jej objawy to zaburzenia gałkoruchowe, oczopląs, drżenia, niezborność, niedowłady spastyczne kończyn, polineuropatia, napady drgawkowe, zaburzenia przytomności. Podobne objawy wraz z zaburzeniami pamięci zaobserwował u alkoholików Korsakow w 1887 roku.

Na podłożu encefalopatii Wernickego, przy jednoczesnej obecności rozległych zmian w układzie limbicznym, może rozwinąć się wspomniana już wcześniej psychoza Korsakowa, omówiona bardziej szczegółowo w części poświęconej zmianom psychicznym w przebiegu uzależnienia od alkoholu. Znacznie rzadziej spotykane są encefalopatie: Morela (blaszkowy zanik kory), Marchiafava-Bignami (pierwotne zwyrodnienie ciała modzelowatego), Adamsa, Victora i Mancalla (centralna mielinoza mostu), Joliffe'a (pelagra alkoholowa) czy tzw. zespół Fau-Chateau polegający na zaniku mięśni z niedowładem kurczowym kończyn i zanikami mózgu (tzw. *encephalopatia amyotrophica potatorum).*

Padaczka alkoholowa

Ze zmianami w ośrodkowym układzie nerwowym związane jest także występowanie drgawkowych napadów abstynencyjnych nazywanych często padaczką alkoholową*. Towarzyszą one innym objawom alkoholowego zespołu abstynencyjnego (zespołu odstawienia). Występują u 5 do 15% alkoholików, najczęściej w okresie pomiędzy 6 a 48 godziną od odstawienia alkoholu. Przyjmuje się jednak, że mogą wystąpić w okresie do tygodnia po zaprzestaniu picia i najczęściej mają charakter uogólnionych napadów toniczno-klonicznych typu *grand mai.* W okresie międzynapadowym nie stwierdza się zmian w zapisie EEG. Ważną rolę w ich występowaniu odgrywają prawdopodobnie zaburzenia metaboliczne wynikające z uszkodzenia wątroby oraz przewlekłe zatrucie alkoholem etylowym i znacznie bardziej toksycznym jego metabolitem — aldehydem octowym. Wpływ na wystąpienie drgawkowych napadów abstynencyjnych ma najprawdopodobniej nagły spadek poziomu alkoholu we krwi, zaburzenia elektrolitowe (m.in. spadek magnezu), zaburzenia neurotransmiterów (m.in. spadek GABA, który najbardziej „hamuje"), zaburzenie funkcji kanałów wapniowych, nadmierne nawodnienie mózgu oraz niedobory snu. Jednocześnie wiadomo, że u osób pijących nadmiernie dochodzi do organicznych uszkodzeń mózgu spowodowanych działaniem alkoholu i jego metabolitów oraz dość częstymi urazami czaszki.

Drgawkowe napady abstynencyjne nie występują w przypadku utrzymywania dłuższej abstynencji. Jednocześnie należy pamiętać, że osoby z organicznymi uszkodzeniami mózgu przejawiają skłonność do picia alkoholu, a około 25% osób cierpiących na padaczkę uzależnia się od niego.

[2] **Padaczka alkoholowa — p. Słownik.**

Autonomiczny układ nerwowy

W autonomicznym układzie nerwowym wynikiem działania alkoholu może być neuropatia nerwu błędnego, którego uszkodzenie powoduje porażenie podniebienia miękkiego, gardła i krtani.

Układ pokarmowy

Śluzówki

Najczęściej spotykane w układzie pokarmowym zmiany to przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki przełyku i jelit oraz upośledzone wchłanianie prowadzące do powstania niedoborów pokarmowych. Nierzadko w stanach zapalnych spotykane są wybroczyny i nadżerki oraz krwawienia spowodowane pęknięciami błony śluzowej.

Alkohol powoduje osłabienie zwieracza przełyku i występowanie refluksu żołądkowo-przełykowego, tzw. przełyk Barretta (zmiany przedrakowe), urazowe pęknięcia przełyku oraz zespół Mallory'ego-Weissa (pęknięcie błony śluzowej przełyku zlokalizowane w okolicy wpustu żołądka).

Wątroba

Wątroba, która jest największym narządem w organizmie człowieka (waży około 1,5 kg) odgrywa główną rolę w procesie metabolizowania alkoholu. Na nadmierną podaż alkoholu reaguje kolejno: stłuszczeniem (u 90% osób pijących intensywnie), zapaleniem (u 40% lub według innych autorów u 10-15%), zwłóknieniem, a w końcu marskością (15-30% lub według innych autorów u 8-10%). Dość czułym wskaźnikiem wydolności wątroby jest badanie poziomu GGT[3]. U około 20-30% osób pijących dziennie powyżej 3 standardowych porcji alkoholu stwierdza się podwyższenie jej wartości. Przy wydolnej wątrobie poziom ten, po odstawieniu alkoholu, powinien powrócić do normy w ciągu około 3 miesięcy (norma wynosi 8-54 IU/L).

Stłuszczenie wątroby polega na nadmiernym odkładaniu się tłuszczu w komórkach wątrobowych i jest procesem w znacznym stopniu odwracalnym, tzn. ustępuje po zaprzestaniu picia. Objawy stłuszczenia manifestują się dolegliwościami w okolicy prawego podżebrza i wyraźnym powiększeniem wątroby. Alkoholowe zapalenie wątroby jest kolejnym etapem jej uszkodzenia, a objawy i dolegliwości są bardziej nasilone niż w stłuszczeniu. Jeżeli osoba z alkoholowym zapaleniem wątroby pije nadal, to w około 80% przypadków rozwija się zwłóknienie przechodzące w marskość.

[3] **Enzym — gamma-glutamylo-transferaza (p. Badania laboratoryjne, s. 132).**

Marskość wątroby jest stanem, w którym miąższ wątroby zostaje zastąpiony przez włóknistą tkankę łączną, bezwartościową dla funkcji wątroby, a jednocześnie utrudniającą przepływ krwi przez wątrobę. Objawami marskości są ogólne osłabienie, chudnięcie, obecność płynu w jamie brzusznej, obrzęki, żółtaczka oraz żylaki przełyku, które mogą powodować obfite krwotoki. Zdaniem niektórych badaczy ryzyko powstania zmian w wątrobie pojawia się już przy dziennym spożyciu 60-80 g alkoholu przez mężczyzn i powyżej 20 g przez kobiety. Stwierdzono też, że na podłożu marskości wątroby może rozwinąć się pierwotny rak wątroby. Wśród hipotez usiłujących wyjaśnić rozwój alkoholowej marskości wątroby podkreśla się znaczenie wpływu alkoholu na czynność błony komórkowej i metabolizm lipidów, wysokiego stężenia aldehydu octowego oraz niedoborów pokarmowych.

Chociaż alkohol (a szczególnie tworzony w wątrobie przez dehydrogenazę alkoholową ADH i około 30 razy bardziej toksyczny produkt jego przemiany — aldehyd octowy) jest uznawany za czynnik szczególnie toksyczny dla wątroby, to jednak bardzo ważną rolę w patogenezie poalkoholowego uszkodzenia wątroby odgrywają niedobory pokarmowe i witaminowe.

U alkoholików, u których z powodu marskości wątroby dokonano przeszczepu wątroby, rzadko obserwowano skłonność do nawrotów picia.

Trzustka

Większość, tj. około 65% ostrych i przewlekłych zapaleń trzustki oraz związane z nimi uszkodzenia tkanki gruczołowej mają u podłoża nadmierne spożywanie alkoholu. Alkohol powoduje bowiem zmniejszenie wydzielania soku trzustkowego, zmianę jego właściwości fizykochemicznych, a co za tym idzie — zagęszczenie soku trzustkowego i wytrącanie się w przewodach trzustkowych substancji białkowych (białkowych „korków", czopów). Spowodowane zaczopowaniem kanalików stany zapalne połączone są często z „samotrawieniem się" trzustki. Inny mechanizm tego stanu polega na tym, że alkohol, powodując nadmierne pobudzenie wydzielania przez trzustkę, wywołuje stan zapalny i skurcz dwunastnicy oraz przewodu trzustkowego, co utrudnia odpływ do dwunastnicy wydzielanych przez trzustkę enzymów trawiennych. Zapalenie trzustki może powstać również przez ciągłość, jako skutek wcześniejszego zapalenia żołądka i dwunastnicy albo jako wynik zarzucania, tj. cofania się do przewodu trzustkowego treści dwunastniczej. Szkodliwy wpływ alkoholu na trzustkę zaostrza dieta uboga w białko. W stanach bardziej zaawansowanych następstwem uszkodzenia jest cukrzyca, ponieważ ulegają zniszczeniu wysepki Langerhansa wytwarzające insulinę regulującą prawidłowy przebieg przemiany cukrów. Pozapalne zmiany anatomiczne w trzustce są nieodwracalne.

Przewlekłe, nawracające stany zapalne trzustki są częściej związane z alkoholizmem niż ostre zapalenia trzustki. Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że ponad 75% pacjentów cierpiących na przewlekłe zapalenie trzustki (pzt) miało w przeszłości doświadczenia z intensywnym piciem,

a choroba pojawiała się zwykle od pięciu do dziesięciu lat po takich doświadczeniach. Obliczono, że spożywanie przez mężczyzn 50-80 g alkoholu dziennie, a przez kobiety 30 g dziennie przez pięć lat, wywoła pzt u połowy spośród tych osób. Najbardziej charakterystyczne objawy pzt to bóle brzucha promieniujące do pleców (spowodowane wzrostem ciśnienia w przewodach trzustkowych) i biegunka tłuszczowa. Z kolei przyczyną ostrego zapalenia trzustki jest w 10--20% intensywne picie alkoholu przez osoby uzależnione i wiąże się ono z prawie pięcioprocentowym ryzykiem zgonu.

Układ krążenia

Wprawdzie istnieją badania mówiące o tym, że umiarkowane spożywanie alkoholu zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, to jednak znacznie więcej badań wykazuje, że przewlekłe intensywne picie alkoholu powoduje inne schorzenia układu sercowo-naczyniowego, takie jak nadciśnienie, kardiomiopatie, arytmie i udary mózgowe. Nie jest wykluczone, że badania mówiące o mniejszym ryzyku wystąpienia choroby wieńcowej u osób pijących umiarkowanie nie uwzględniły czterech istotnych czynników, a mianowicie: 1. wśród niepijących mogą być osoby, które przestały pić z przyczyn zdrowotnych, 2. abstynenci mogą być bardziej obciążeni różnymi schorzeniami niż osoby pijące umiarkowanie, 3. osoby niepijące stanowią niezwykłą grupę w społeczeństwie, w którym picie alkoholu jest normą, 4. nie określono w sposób jednoznaczny wzajemnej zależności między piciem i paleniem, a z niektórych badań wynika, że najwyższy poziom umieralności stwierdza się wśród niepijących palaczy. Z kolei wiadomo, że ryzyko choroby wieńcowej serca wzrasta u osób pijących powyżej 20 g alkoholu dziennie, a spożywanie większych ilości alkoholu jednorazowo zwiększa ryzyko wystąpienia arytmii i zgonu związanego z niewydolnością wieńcową.

Nadciśnienie

Rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego wśród mężczyzn nadużywających alkoholu waha się w granicach 10-30%. Z badań wynika, że powstawanie nadciśnienia może być z jednej strony związane z zespołem abstynencyjnym i obniżaniem się poziomu alkoholu we krwi, a z drugiej za taki stan rzeczy może być odpowiedzialny nieznany jeszcze mechanizm biochemiczny.

Nadciśnienie jest głównym czynnikiem ryzyka wystąpienia krwotoku mózgowego lub udaru oraz zawału serca. Liczne badania wskazują na to, że częste spożywanie alkoholu ma ścisły związek z większą skłonnością do nadciśnienia. Stwierdzono, że różnorodne powikłania nadciśnienia tętniczego, w tym również związane z nimi zgony, zwiększają się wraz ze wzrostem spożycia alkoholu. Badania wykazują jednocześnie, że nadciśnienie tętnicze może być częściowo odwracalne wraz z zaprzestaniem picia.

Kardiomiopatia

U osób długotrwale pijących rozwija się, spowodowana osłabieniem kurczliwości mięśnia sercowego, kardiomiopatia alkoholowa (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca, znaczne osłabienie siły skurczów mięśnia sercowego) prowadząca do zaburzeń w pracy serca oraz do niewydolności krążenia. Mechanizm powstawania tych zmian nie jest jeszcze wystarczająco dobrze poznany. Przypuszcza się, że pewną rolę odgrywać w nim mogą upośledzenie wychwytu wapnia, peroksydacja lipidów z tworzeniem wolnych rodników oraz wytwarzanie aldehydu octowego. Zarówno kardiomiopatia, jak i omówione niżej zaburzenia rytmu spowodowane są głównie bezpośrednim działaniem alkoholu i produktów jego przemiany na mięsień sercowy oraz na układ przewodzący serca.

Szacuje się, że 20-30% przypadków kardiomiopatii może być związanych ze spożywaniem alkoholu. Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że prawie połowa osób z kardiomiopatią o trudnej do ustalenia przyczynie wykazywała objawy uzależnienia od alkoholu. Jednocześnie okazało się, że u około 30% pacjentów objawy cofnęły się po zaprzestaniu picia. Pozostałe 70% może wymagać przeszczepu serca.

Zaburzenia rytmu

Zarówno ostre zatrucie alkoholem, jak i jego przewlekłe spożywanie mogą powodować niemiarowość lub zaburzenia rytmu pracy serca. Do przedsionkowych zaburzeń rytmu, związanych z przewlekłą konsumpcją alkoholu, należą migotanie (około 15-20% migotań idiopatycznych[4]) i trzepotanie przedsionków. Nagłe zgony w populacji alkoholików tłumaczone są częściowo występowaniem arytmii. Alkohol zaburza bowiem automatyzm węzła zatokowo-przedsionkowego i może wydłużać przewodzenie impulsów, może również prowokować częstoskurcze.

Choroba wieńcowa

Nie znajduje obecnie potwierdzenia popularny od ubiegłego stulecia pogląd, że alkohol poprawia krążenie w naczyniach wieńcowych i tym samym łagodzi bóle wieńcowe (objawy dusznicy bolesnej). Subiektywna poprawa po spożyciu alkoholu nie jest wynikiem rozszerzenia naczyń wieńcowych, lecz skutkiem uspokajającego i znieczulającego działania alkoholu. Mięsień sercowy pozostaje nadal niedotleniony.

Wprawdzie, jak wspomniałem wcześniej, niektórzy badacze twierdzą, że spożywanie umiarkowanych ilości alkoholu zmniejsza ryzyko zapadalności na chorobę wieńcową, to równocześnie zwracają uwagę na zwiększoną częstość wystę-

[4] **Idiopatyczny — o nieznanych przyczynach.**

powania u tych osób marskości wątroby, zachorowań na raka oraz przypadków nadciśnienia tętniczego. Z drugiej strony jest wiele badań, które wykazują, że ryzyko choroby wieńcowej i umieralność na tę chorobę zwiększa się w wyniku intensywnego picia.

Zaburzenia hematologiczne

U osób uzależnionych od alkoholu spotykane są często zmiany morfologiczne w szpiku kostnym, które uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie układu krwiotwórczego. Alkohol działa w sposób bezpośredni na wszystkie elementy morfotyczne krwi i ich rozwój. Wpływ na krwinki czerwone następuje poprzez obniżenie poziomu kwasu foliowego oraz hamowanie syntezy DNA. Stwierdzono także toksyczne działanie alkoholu na megakariocyty[0] oraz niszczenie płytek krwi w śledzionie. Liczba płytek może powrócić do normy już po kilku dniach abstynencji. Jednocześnie wiadomo, że alkohol powoduje silniejszą agregację płytek krwi, co może powodować występowanie zatorów.

Choroby naczyń mózgowych

Wynikiem chorób naczyń mózgowych są m.in. udary („wylewy" krwi do mózgu). Powstają one na skutek upośledzonego przepływu krwi przez te naczynia lub wydostania się krwi poza naczynie. Zwiększone ryzyko udaru i krwotoku wiąże się z hamowaniem przez alkohol aktywności płytek krwi odpowiedzialnych za prawidłowe krzepnięcie, zwiększoną tendencją do skurczu naczyń oraz wspomnianym wcześniej wzrostem ciśnienia krwi.

Układ oddechowy

Spotykane często u osób nadmiernie pijących przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli prowadzi do zniszczenia tzw. rzęsek i gruczołów śluzowych. Konsekwencją tego jest stopniowa utrata zdolności do usuwania z dróg oddechowych pyłków i bakterii, a co za tym idzie — zwiększona podatność na choroby układu oddechowego. Dodatkowym czynnikiem, który nasila te stany, jest dym tytoniowy. Okazało się, że u około 30% pacjentów objawy cofnęły się po zaprzestaniu picia. U osób palących i nadużywających alkoholu dziesięciokrotnie częściej niż w grupie kontrolnej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy. Wiele badań potwierdziło związek pomiędzy uzależnieniem od alkoholu a występowaniem gruźlicy płuc. Z badań wynika także, że intensywne spożywanie alkoholu lub uzależnienie od alkoholu zwiększają ryzyko wystąpienia ostrego zespołu niewydolności oddechowej u osób z ciężkimi obrażeniami lub posocznicą.

[5] **Magakariocyty — komórki szpiku kostnego wytwarzające płytki krwi, które są niezbędne w procesie krzepnięcia.**

Układ moczowy

Znane są przypadki ostrej niewydolności nerek spowodowane ich toksycznym uszkodzeniem przez alkohol. Nadużywaniu alkoholu towarzyszy, proporcjonalny do ilości wypitego alkoholu, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenia stawów spowodowanego gromadzeniem się złogów moczanowych), a także odkładanie się złogów magnezu w drogach moczowych.

Układ endokrynny (wewnętrznego wydzielania)

Intensywne spożywanie alkoholu może powodować różnorodne zaburzenia hormonalne. Spotykamy np. nieprawidłowe wydzielanie hormonów — testosteronu i luteotropiny, a także zmniejszenie ruchliwości plemników oraz uszkodzenie ich struktury. Badanie zdrowych mężczyzn, którym przez cztery tygodnie podawano 220 g alkoholu dziennie, wykazały już po pięciu dniach obniżenie poziomu testosteronu. Utrzymujący się dłużej niski poziom testosteronu powoduje u mężczyzn hypogonadyzm i feminizację (przejawia się to m.in. powiększeniem gruczołów piersiowych, zanikiem jąder, zmianą typu owłosienia, osłabieniem lub zanikiem zarostu na twarzy). Zmiany hormonalne u kobiet prowadzą do zaniku jajników i maskulinizacji (przejawia się to m.in. pojawieniem się zarostu na górnej wardze i grubego głosu). Następstwem tych zmian są na ogół zaburzenia potencji i miesiączkowania (cykle bezowulacyjne), bezpłodność oraz wcześniejsze przekwitanie.

Alkohol wpływa też niekorzystnie na wydzielanie hormonów tarczycy (obniżenie poziomu trójjodotyroniny) i kory nadnerczy (podwyższony poziom kortyzolu) oraz powoduje rozchwianie osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej.

Układ odpornościowy

Układ odpornościowy składa się z narządów przystosowanych do obrony organizmu przed obcymi substancjami (grasica, śledziona, węzły chłonne, szpik kostny) oraz wyspecjalizowanych komórek, takich jak limfocyty oraz makrofagi. Przewlekłe spożywanie alkoholu hamuje funkcje układu odpornościowego, co manifestuje się zwiększoną wrażliwością na choroby zakaźne, zapalenie płuc, gruźlicę czy nawet raka. Alkohol upośledza m.in. zdolność limfocytów do spełniania ich funkcji (np. do produkcji przeciwciał przeciwko obcym antygenom) oraz osłabia ich aktywność. Powoduje także obniżenie aktywności komórek NK (*natural killer),* które odgrywają ważną rolę w niszczeniu komórek zakażonych wirusem i komórek nowotworowych. Są one istotnym czynnikiem obronnym przeciwko przerzutom nowotworowym. Można powiedzieć, że inten-

sywne picie alkoholu wpływa niekorzystnie na prawie wszystkie funkcje układu odpornościowego.

Zmiany skórne i choroby przenoszone drogą płciową

Zmiany skórne powstają pośrednio i są skutkiem działania alkoholu na przewód pokarmowy i wątrobę. Najbardziej widoczne są przebarwienia i pajączkowate znamiona naczyniowe (zwłaszcza na skórze twarzy) oraz przekrwienie twarzy z zapaleniem spojówek i obrzękami. Nierzadko towarzyszy im uogólniony świąd, który może poprzedzać wystąpienie objawów marskości wątroby.

Badania wykazały, że u osób pijących alkohol pięciokrotnie częściej niż u osób niepijących rozpoznawano choroby weneryczne (w grupie kobiet 29 razy częściej).

Z nadużywaniem alkoholu wiąże się również zwiększone ryzyko zarażenia chorobami wenerycznymi oraz HIV (AIDS)[6]. Jednocześnie wiadomo, że alkohol obniża system odpornościowy organizmu, a tym samym odporność na zakażenia HIV i może także przyspieszyć wystąpienie objawów klinicznych u osób zakażonych HIV.

Pierwszą znaną z nazwiska ofiarą AIDS była czterdziestosiedmioletnia duńska lekarka, która od 1972 roku pracowała w szpitalach w Zairze i była narażona na kontakt z krwią i wydzielinami afrykańskich pacjentów. Objawy choroby, którą w kilka lat później opisano jako AIDS, wystąpiły u niej na początku 1976 roku. Nazwa AIDS została przyjęta na spotkaniu przedstawicieli ośrodków epidemiologicznych w Atlancie latem 1982 roku. We Francji używa się akronimu SIDA, w Rosji — SPID. Pierwszy w Polsce przypadek zakażenia HIV wykryto w 1985 roku.

Z opublikowanego w grudniu 2006 roku raportu Światowej Organizacji Zdrowia i agendy Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. AIDS (UNAIDS) na temat epidemii AIDS wynika, że liczba osób zakażonych wirusem HIV na świecie wynosiła około 39,5 min, w tym około 2,3 min dzieci poniżej 15. roku życia. Tylko w 2006 roku przybyło około 4,3 min nosicieli wirusa (w tym około 530 tys. dzieci poniżej 15. roku życia), a 2,9 min zmarło na AIDS (w tym około 380 tys. dzieci poniżej 15. roku życia). Epidemia rozprzestrzenia się najszybciej w krajach Europy Wschodniej i Azji Środkowej, a najwięcej nowych zakażeń ma miejsce w Afryce Subsaharyjskiej.

[6] **Do ryzykownych zachowań związanych z możliwością zakażenia HIV należą:**
- **nieużywanie prezerwatywy w kontakcie z przypadkowym partnerem,**
- **kontakty seksualne z osobami należącymi do grup ryzyka AIDS (np. prostytutki, mężczyźni homo- lub biseksualni oraz osoby przyjmujące dożylnie środki psychoaktywne),**
- **kontakty seksualne z osobą, której wyniki testów na nosicielstwo HIV nie są znane,**
- **duża liczba partnerów seksualnych,**
- **uczestnictwo w stosunku analnym (partner bierny).**

Nowotwory

Wprawdzie brak jest wyraźnych i jednoznacznych dowodów na rakotwórcze działanie alkoholu, jednak prawdopodobnie wzmacnia on działanie różnych czynników rakotwórczych. Jednocześnie podejrzewa się, że osoby pijące intensywnie alkohol mogą mieć obniżoną zdolność do wchłaniania z dietą czynników obniżających ryzyko niektórych nowotworów (witamin A, E, karotenu, włóknika). Alkohol obniża też aktywność wspomnianych wcześniej komórek NK.

Z przeprowadzonych w Polsce badań wynika, że w mniej więcej 12% wszystkich nowotworów u mężczyzn i 3% zachorowań na nowotwory u kobiet alkohol jest jednym z ważnych, jeśli nie głównym, czynnikiem sprawczym. Badania wykazują bowiem, że częste spożywanie alkoholu można powiązać ze zwiększonym ryzykiem powstawania pewnych odmian raka, szczególnie wątroby, żołądka, przełyku, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz prostaty. Zaobserwowano również, że u kobiet pijących alkohol znacznie częściej występuje rak sutka, co może również wiązać się min. z osłabieniem systemu odpornościowego organizmu. Badania Longeckera i wsp. (1988) wykazały na przykład, że picie 36 g alkoholu dziennie (około pół butelki wina) zwiększa dwukrotnie ryzyko zachorowania na raka piersi. Palenie tytoniu wzmaga karcinogenne (rakotwórcze) działanie alkoholu. Peąuignot i Tuyns (1980) stwierdzili, że nadmierne picie alkoholu, w połączeniu z nadmiernym paleniem, zwiększa ryzyko raka przełyku 44 razy. Natomiast samo palenie tylko pięciokrotnie, a samo picie — osiemnastokrotnie. Z kolei przeprowadzone przez Blata i współpracowników (1988) badania wykazały, że picie alkoholu zwiększało ryzyko nowotworów jamy ustnej i gardła 5,8 razy. Palenie tytoniu zwiększało to ryzyko 7,4 razy, natomiast kombinacja obu tych czynników zwiększa je 38 razy.

Badacze z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w Kopenhadze po 15-letniej obserwacji grupy 29 tys. kobiet i mężczyzn w wieku między 23. a 95. rokiem życia stwierdzili, że zwiększone spożycie alkoholu podnosi ryzyko zachorowania na raka odbytu. Osoby, które tygodniowo wypijały więcej alkoholu niż zawiera go litr 40-procentowej wódki, były narażone na dwukrotnie większe ryzyko rozwoju raka odbytu w porownaniu z osobami niepijącymi. Okazało się ponadto, że ryzyko to było silnie uzależnione nie tylko od ilości, ale też od typu spożywanego alkoholu. U osób pijących głownie wódkę i piwo ryzyko raka odbytu było większe o 3,5 razy, a osoby, u których przynajmniej jedną trzecią spożywanego alkoholu stanowiło wino, ryzyko było mniejsze 2 razy.

Z japońskich badan przeprowadzonych na grupie 58 tys. mężczyzn i kobiet między 40. a 79. rokiem życia wynika, że mężczyźni, którzy regularnie piją alkohol, dwa razy częściej zapadają na raka okrężnicy niż mężczyźni niepijący. Podobnej zależności nie zaobserwowano w grupie kobiet. Z kolei amerykańskie badania wykazały, że osoby pijące napoje spirytusowe, takie jak wódka czy whi-

sky, są trzy razy bardziej narażone na wystąpienie nowotworu złośliwego okrężnicy i odbytnicy niż abstynenci.

W publikowanym raz na dwa lata raporcie amerykańskiego National Institute of Environmental Health Sciences, wśród 218 pozycji, które podejrzewa się, że powodują nowotwory, umieszczono narażenie na kontakt z dymem tytoniowym, palenie papierosów oraz stosowanie innych produktów tytoniowych (np. żucie tytoniu). W edycji raportu na rok 2000 potwierdzono także, że nadmierne spożywanie alkoholu powoduje rozwój nowotworów jamy ustnej, gardła i przełyku oraz kojarzone jest z zachorowaniami na nowotwory wątroby i sutka. W „British Journal of Cancer" ukazały się wyniki analizy danych zebranych od 150 tys. kobiet z całego świata, z których wynika, że ryzyko raka piersi dla kobiet wzrasta o 6% z każdym dodatkowym drinkiem zawierającym alkohol, wypijanym zwykle codziennie. Okazało się również, że u starszych kobiet wpływ alkoholu na rozwoj raka jest dużo większy.

Ciąża i płód

Stwierdzono, że po upływie 40-60 minut od spożycia przez matkę alkoholu jego stężenie w krwiobiegu płodu będzie równe stężeniu alkoholu we krwi matki. Ponieważ alkohol działa szczególnie toksycznie na organizmy młode, u kobiet, które piją alkohol w okresie ciąży, spotykane są znacznie częściej porody niewczesne i przedwczesne oraz poronienia samoistne. Z badań wynika, że poronienia samoistne występują istotnie częściej u kobiet, które w okresie ciąży piły niewielkie nawet ilości alkoholu (np. 1-2 razy tygodniowo po 1-2 porcje, tj. 300-600 ml piwa, 100-200 ml wina czy 30-60 ml 40-procentowego alkoholu). U noworodków matek pijących podczas ciąży obserwowano bezpośrednio po urodzeniu obecność objawów zespołu abstynencyjnego (drżenia, wzmożone napięcie mięśniowe, osłabienie, zaburzenia snu, płaczliwość, trudności w ssaniu itp.). Późne skutki spożywania alkoholu podczas ciąży to opóźniony wzrost oraz osłabienie koncentracji uwagi i spowolnienia reakcji u dzieci.

Najpoważniejszym powikłaniem spożywania alkoholu podczas ciąży jest jednak, opisany po raz pierwszy w 1968 roku, tzw. alkoholowy zespół płodowy (Fetal Alcohol Syndrome — FAS). Charakteryzuje się on niską wagą urodzeniową i złym stanem ogólnym noworodka (m.in. częstymi wadami serca, deformacjami stawów), opóźnieniem rozwoju psychomotorycznego oraz obecnością licznych wad rozwojowych (głownie twarzy i układu kostno-stawowego). Objawom tym towarzyszą różnego rodzaju zaburzenia neurologiczne oraz obniżenie sprawności intelektualnej i zaburzenia zachowania. Do rozpoznania FAS wystarczy stwierdzenie mniejszego wzrostu, wagi ciała i obwodu głowy (powyżej 10%), zaburzeń rozwojowych twarzy (małogłowie, małoocze, krótka szczelina

powiekowa, wygładzenie górnej wargi z wąskim obszarem czerwieni, słabo wykształcona lub nieobecna rynienka wargowa podnosowa, duży podbródek) oraz niedorozwoju umysłowego. Zmiany są efektem bezpośredniego, teratogennego działania alkoholu na płód. Alkohol powoduje bowiem m.in. niedotlenienie płodu (skurcz naczyń pępowinowych), niedobory hormonalne, a także hamuje rozmnażanie się i różnicowanie komórek płodowych. Najsilniejsze teratogenne działanie alkoholu występuje w czasie pierwszych 6 tygodni ciąży. Ponieważ u wielu kobiet uzależnionych od alkoholu występują nieregularne cykle miesięczne, płód zostaje uszkodzony, zanim kobieta zorientuje się, że jest w ciąży. Zdarza się, że przyszłe matki, nie wiedząc jeszcze o zajściu w ciążę, spożywają alkohol. Może przynieść to fatalne skutki, gdyż płód jest właśnie we wczesnej fazie ciąży szczególnie wrażliwy. W pierwszych trzech miesiącach, a szczególnie pomiędzy czwartym a ósmym tygodniem ciąży, zaczynają bowiem tworzyć się zaczątki organów dziecka. Alkohol wpływa szkodliwie na proces podziału komórkowego i ryzyko powstania uszkodzeń jest bardzo duże. Na niebezpieczeństwo wystawiony jest w tym czasie przede wszystkim tworzący się mózg dziecka. Od czwartego do szóstego miesiąca ciąży alkohol hamuje wzrost płodu.

Zdaniem badaczy amerykańskich częstość występowania alkoholowego zespołu płodowego w Ameryce Północnej wynosi 0,5-2 na 1000 żywych urodzeń, ale wzrasta ona na obszarach, gdzie częstość picia alkoholu przez kobiety ciężarne jest bardziej rozpowszechniona, a ciąże są głęboko zaniedbane. Częstość występowania FAS wśród kobiet uzależnionych waha się w granicach 7-10%. Inne badania mówią, że ogółem na świecie występuje 1,9 przypadków FAS na 1000 żywych urodzeń. Są również badania, z których wynika, że ryzyko wystąpienia alkoholowego zespołu płodowego u ciężarnych kobiet pijących dużo i systematycznie może sięgai nawet 50% urodzeń. Prawdopodobieństwo zwiększa się, jeżeli obok picia alkoholu kobieta ciężarna pali papierosy, pije dużo kawy bądź zażywa leki. Ocenia się, że ryzyko wystąpienia FAS w Polsce jest bardzo niskie. U części noworodków mogą występować pojedyncze objawy lub grupy objawów spośród wyżej wymienionych. Mówimy wówczas o niekorzystnych skutkach działania alkoholu na płód (tzw. FAE — Fetal Alcohol Effects).

Z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych wynika, że pięć lub więcej drinków wypijanych jednorazowo przez kobietę podczas pierwszego trymestru ciąży zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nagłej śmierci u niemowlęcia. Z kolei dzieci, których matki podczas pierwszych trzech miesięcy ciąży piły alkohol, są aż osiem razy bardziej narażone na nagłą śmierć niż dzieci matek, które nie piły alkoholu w ciąży. Opublikowane w 2006 roku badania wykazały, że w Niemczech rodzi się rocznie około 800 dzieci z płodowym zespołem alkoholowym (FAS) i około 4000 do 5000 dzieci z łagodniejszymi objawami choroby (FAE). Ryzyko urodzenia dziecka z wykształconym zespołem FAS koreluje z długością i zaawansowaniem w nadużywaniu alkoholu. Według najnowszych statystyk 40% noworodków matek uzależnionych od alkoholu przy-

chodzi na świat z wyraźnym niedorozwojem. Ponieważ nie ma i nie da się wyznaczyć żadnej granicy, do której spożywanie alkoholu nie działa szkodliwie na rozwój płodu, podczas ciąży zalecana jest całkowita abstynencja, bez względu na to, w jakiej formie alkohol jest przyjmowany (dotyczy więc także wszelkich zawierających alkohol środków wzmacniających czy lekarstw). Stopień uszkodzeń jest zależny od ilości alkoholu spożywanego przez matkę.

W ostatnich latach pojawiły się badania, które miały wyjaśnić, w jaki sposób picie alkoholu przez ojców wpływa na ich potomstwo. Pierwsze — dotyczące zwierząt — doniesienia o występowaniu wad wrodzonych i zwiększonej umieralności potomstwa samców, którym podawano alkohol, pojawiły się już w latach 20. obecnego stulecia. Inne badania na modelu zwierzęcym potwierdziły, że picie alkoholu przez samca w okresie poprzedzającym poczęcie może wpłynąć niekorzystnie na jego potomstwo. Alkohol może bowiem wpływać toksycznie — w sposób bezpośredni — na plemniki, powodując w następstwie zaburzenia u potomstwa pijących ojców. Otwarte pozostaje pytanie, czy zaburzenia stwierdzane u potomstwa pijących ojców są identyczne z FAS, czy też mamy do czynienia z zupełnie innym zespołem chorobowym.

Zaburzenia funkcji seksualnych

Pomimo dość powszechnej opinii, że alkohol i inne substancje psychoaktywne wpływają korzystnie na wydolność seksualną, często obserwuje się efekt odwrotny. Wiele tych substancji, z alkoholem włącznie, ma działanie „odhamowujące" (np. redukuje wstyd i zahamowania u osób nieśmiałych) i poprzez ten mechanizm może rzeczywiście powodować zwiększenie popędu płciowego. Długotrwałe nadmierne picie alkoholu prowadzi jednak najczęściej do osłabienia wydolności seksualnej. Nie darmo William Szekspir stwierdził: „Picie budzi pożądanie, lecz odbiera wykonanie".

Systematyczne, a niekiedy nawet okazyjne spożywanie alkoholu może u części mężczyzn prowadzić do impotencji. Stwierdzono, że wzrost stężenia alkoholu we krwi powoduje zaburzenia wzwodu, opóźnienie ejakulacji i osłabienie orgazmu. Z badań wynika, że impotencja może występować nawet u 50% osób długotrwale nadużywających alkoholu. Ponadto u wielu zdarza się wspomniana wyżej atrofia jąder i obniżenie płodności. Mechanizm tego zjawiska jest złożony i prawdopodobnie jest skutkiem bezpośredniego toksycznego działania alkoholu na komórki Leydigi oraz wynikiem zaburzeń czynności podwzgórza. Poziom testosteronu może być obniżony, jednakże ostatnie badania dowiodły, że u wielu mężczyzn uzależnionych od alkoholu poziom hormonów płciowych jest prawidłowy.

[7] **Komórki Leydiga — znajdujące się w jądrach męskich komórki, które produkują hormony płciowe (androgeny).**

Wpływ alkoholu na wydolność seksualną kobiet jest gorzej poznany. Wiele spośród uzależnionych kobiet skarży się na osłabienie popędu płciowego, zmniejszenie wydzielania śluzu pochwowego i zaburzenia cyklu miesięcznego. Często występują zmiany zanikowe jajników i zahamowanie owulacji, Z badań wynika, że kobiety mają obniżoną płodność na skutek zmniejszonej częstości owulacji i większej częstotliwości poronień samoistnych. Picie alkoholu przed okresem pokwitania może opóźnić dojrzewanie płciowe poprzez obniżenie poziomu hormonu wzrostu i hormonu luteinizującego (LH). U kobiet uzależnionych od alkoholu częściej występuje wczesna menopauza. U około 10-20% kobiet alkoholiczek występują zaburzenia odżywiania się. Współistniejąca *anorexia nervosa* (jadłowstręt psychiczny) lub *bulimia nervosa* (żarłoczność psychiczna) może dodatkowo pogarszać wydolność seksualną.

Inne zaburzenia

Stwierdzono zależność proporcjonalną między spożywaniem alkoholu a osteoporozą i złamaniami kości. Efektem toksycznego działania alkoholu na organizm są również niedobory witaminowe oraz utrata tzw. pierwiastków śladowych (m.in. magnezu, wanadu, krzemu, cynku), bez których organizm nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Alkohol zaburza ponadto wzajemne proporcje między poszczególnymi pierwiastkami śladowymi, co może potęgować jego toksyczne działanie na tkanki.

Przyczynami tego zjawiska są głównie niedożywienie oraz zaburzenia wchłaniania i przemian, zarówno witamin, jak i pierwiastków śladowych. Ograniczę się tu jedynie do przypomnienia kilku spotykanych najczęściej zaburzeń.

Ponieważ alkohol hamuje wchłanianie tłuszczu, powoduje jednocześnie niedobory witamin A, E i D, które są rozpuszczalne w tłuszczach. Z niedoborem witaminy A związane są np. zaburzenia widzenia (tzw. kurza ślepota) i zmiany skórne. Niedobór witamin z grupy B (B_p B_2, B_6, PP) powoduje zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i w szpiku, a niedobor witaminy D — rozmiękanie kości. Zbyt mało witaminy C powoduje skłonność do krwawień i zmiany w dziąsłach (szkorbut). Witamina K jest odpowiedzialna za prawidłowe krzepnięcie krwi, a brak witaminy E zaburza prawdopodobnie przebieg procesow rozrodczych. Niedobory witaminowe mogą powodować także spadek akywności enzymów uczestniczących w przemianach neuroprzekaźników (m.in. noradrenaliny, dopaminy) i w ten sposób przyczynić się do wystąpienia zaburzeń o charakterze depresyjnym.

Zbyt niski poziom magnezu, który warunkuje aktywność niektórych enzymów, wpływa szczególnie niekorzystnie na pracę serca, układ nerwowy i psychikę. Niedobór magnezu związany jest u alkoholików z jego niskim spożyciem w diecie, zwiększonym wydalaniem z moczem, a także z wymiotami i z biegunką. Wanad odgrywa istotną rolę w prawidłowej przemianie tłuszczów, a krzem

jest niezbędny do prawidłowej odnowy kości, utrzymania elastyczności naczyń krwionośnych i skóry. Niedobory miedzi zaburzają m.in. procesy tworzenia krwinek czerwonych, przemianę węglowodanów oraz wpływają niekorzystnie na przebieg niektórych funkcji ośrodkowego układu nerwowego. Spowodowane intensywnym spożywaniem alkoholu zaburzenia w gospodarce wapniowej i fosforanowej są przyczyną częstszych niż w populacji osób pijących umiarkowanie złamań kości. Alkohol może też spowodować zmiany w metabolizmie żelaza, których skutkiem jest wzrost zasobów żelaza w wątrobie oraz zaburzenia gospodarki lipidowej.

Powikłana psychiatryczne

Zmiany psychiczne, jakie spotkamy u osób spożywających alkohol, możemy podzielić z grubsza na takie, które mają ścisły związek ze stanem upicia (ostre zatrucie o różnej głębokości) oraz takie, które spotykane są wyłącznie u osób uzależnionych od alkoholu i które są następstwem wieloletniego i intensywnego picia.

Najczęściej spotykanymi powikłaniami uzależnienia od alkoholu są ostre zespoły abstynencyjne przechodzące niejednokrotnie w ostre psychozy alkoholowe (majaczenie alkoholowe, ostra halucynoza) oraz przewlekle psychozy alkoholowe, takie jak przewlekła halucynoza, paranoja alkoholowa oraz psychoza Korsakowa.

Zespół abstynencyjny. Objawy zespołu abstynencyjnego (zespołu odstawienia) pojawiają sie w okresie pierwszych 24-36 godzin po zaprzestaniu picia, a więc wówczas, kiedy w trakcie ciągu picia lub podczas próby jego przerwania dojdzie do obniżenia poziomu alkoholu we krwi. Wygląda to tak, jakby poprzez wytwarzanie objawów abstynencyjnych organizm osoby uzależnionej domagał się dostarczania kolejnych porcji alkoholu.

Na spadek poziomu alkoholu we krwi organizm reaguje najczęściej objawami ze strony:

- układu pokarmowego (brak łaknienia, nudności, wymioty, biegunki);
- układu krążenia (przyspieszenia akcji serca, zaburzenia rytmu, podwyższone ciśnienie krwi);
- układu wegetatywnego (wzmożona potliwość, rozszerzone źrenice, suchość śluzówek jamy ustnej).

Ponadto organizm reaguje objawami „grypowymi" i przypominającymi przeziębienie (ogólnie złe samopoczucie, osłabienie, podwyższona ciepłota ciała, bóle

mięśniowe i bóle głowy), silnym drżeniem rąk (tremor), a niejednokrotnie całego ciała, oraz obecnością tzw. głodu alkoholowego.

Charakterystyczne są również skargi na nadpobudliwość, niepokój, lęk oraz obniżenie nastroju czy zaburzenia snu (bezsenność, koszmarne sny), które mogą nasuwać podejrzenie nerwicy.

Należy więc mieć świadomość, że objawy zespołu abstynencyjnego nie są charakterystyczne wyłącznie dla niego samego, mogą natomiast imitować wiele różnych schorzeń. W niewielkim procencie przypadków (mniej niż 5% hospitalizowanych pacjentów) pojawiają się powikłania w postaci ostrych psychoz alkoholowych, takich jak majaczenie alkoholowe (*delirium tremens) czy* ostra halucynoza alkoholowa. U 5 do 15% alkoholików pomiędzy 6 a 48 godzinami od odstawienia alkoholu mogą wystąpić drgawki typu *grand mai* (drgawkowe napady abstynencyjne).

Majaczenie alkoholowe (majaczenie drżenne, *delirium tremens,* „biała gorączka") jest najczęściej spotykaną psychozą alkoholową i występuje u około 5% uzależnionych. Po raz pierwszy zostało opisane w 1813 roku przez Suttona. Objawy pojawiają się do 72 godzin od zaprzestania picia, kiedy poziom alkoholu we krwi zaczyna spadać. Zawsze towarzyszą one innym objawom zespołu abstynencyjnego. Najpierw pojawia się niepokój, lęk oraz bezsenność, do których dołączają się zaburzenia świadomości (dezorientacja co do miejsca i czasu), urojenia, iluzje i omamy[8]. Chory widzi ruchliwe, małe i wielkie zwierzęta, różne dziwne stwory, niezwykle twarze i postacie. Obrazy te są zwykle kolorowe i ruchliwe. Niejednokrotnie czuje i widzi chodzące po nim samym owady, robaki czy mrówki, czasem mówi o dziwnych smakach i zapachach. U osób majaczących można czasami wywołać objawy potwierdzające rozpoznanie, np. objaw Liepmanna polegający na pojawianiu się omamów wzrokowych po uciśnięciu gałek ocznych; objaw Reichardta („czystej kartki") polegający na tym, że chory czyta z niezapisanej kartki to, co sugeruje mu badający, lub opisuje nieistniejący obrazek; objaw Aschaffenburga —pod wpływem sugestii chory rozmawia przez wyłączony telefon; objaw „nawlekania nitki" — zgodnie z sugestią chory nawleka nieistniejącą nitkę do nieistniejącej igły.

Dość często występują tzw. urojenia dziania się (oniryczne, jak w marzeniach sennych), w których chory jest zarówno widzem, jak i aktorem. Jest on przekonany, że uczestniczy w wydarzeniach, które mają miejsce w pracy, w domu, restauracji czy też w innym dobrze znanym i często odwiedzanym miejscu. W wydarzeniach tych bierze żywy i czynny udział (tzw. majaczenie zawodowe/ /zajęciowe). Kiedy indziej czuje się osaczony przez „bandę", chowa się, ucieka, albo też sam atakuje napotkane osoby, rozpoznając w nich swoich rzekomych prześladowców (tzw. zespół oblężenia). Charakterystyczna dla majaczenia jest

[8] **Urojenia, iluzje, omamy, halucynacje — p. Słownik.**

bezsenność oraz nasilanie się objawów w nocy (kiedy jest ciemno i panuje zła widoczność). Opisanym objawom towarzyszy z reguły ciężki stan somatyczny z wysoką temperaturą i zaburzeniami gospodarki wodno-elektrolitowej oraz regulacji wegetatywnej. Ciężki stan somatyczny w połączeniu z silnym niepokojem może doprowadzić do niewydolności krążenia i zgonu. Śmiertelność szacowana była przed laty na 5-20%, a obecnie dzięki znacznemu postępowi w leczeniu wynosi poniżej 1%. Choroba trwa na ogół kilka dni i wymaga leczenia szpitalnego.

Ostra halucynoza alkoholowa (ostra omamica) opisana została w 1883 roku przez Kraepelina. Jest ona drugą co do częstości występowania psychozą alkoholową i towarzyszy innym objawom zespołu abstynencyjnego. Przez niektórych uważana jest za odmianę majaczenia.

Początek jest z reguły nagły. Najczęściej chory zaczyna słyszeć głosy, które grożą mu, wymyślają, czasami oskarżają, a kiedy indziej żywo dyskutują na jego temat, bądź nakazują, co ma robić. Zdarza się, że nakazują popełnienie samobójstwa (chory słyszy: „powieś się... powieś się"), bądź zrobienie sobie jakiejś krzywdy, np. głos nakazuje odcięcie sobie ręki („albo sobie utniesz rękę, albo ci urżniemy łeb"). W miarę trwania choroby mogą dołączyć się usystematyzowane urojenia, często prześladowcze, ściśle związane z zasłyszanymi treściami, np. przekonanie, że wrogowie organizują zamach na życie chorego, dysponują aparaturą podsłuchową, a nawet oddziaływają na niego poprzez ściany, sufit czy podłogę. Urojeniom towarzyszy na ogół niepokój, lęk, obniżenie nastroju. Zdarzają się zachowania agresywne i autoagresywne.

Nierzadkie jest występowanie halucynacji czuciowych (np. chodzące po ciele robaki bądź mrówki, albo też kasza czy włosy w jamie ustnej). Choroba trwa zwykle od kilku dni do miesiąca, wymaga intensywnego leczenia farmakologicznego, i to nierzadko w warunkach szpitalnych.

Przewlekła halucynoza alkoholowa (halucynoza Wernickego) jest stanem psychotycznym, utrzymującym się po ustąpieniu objawów ostrej psychozy. Może ona trwać miesiącami, a nawet latami. Zaostrzenia choroby mogą następować zarówno w wyniku przerwania abstynencji, jak i w stanach gorszego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Wyodrębniona została w 1916 roku przez Eugena Bleulera (1857-1939).

Paranoja alkoholowa (alkoholowy obłęd zazdrości, obłęd opilczy, „zespół Otella"[9]) występuje u mężczyzn, zwykle po czterdziestym roku życia. Pojawienie się wyraźnych objawów choroby poprzedzone jest na ogół nadmierną

[9] **Termin** *paranoja alkoholowa* **wprowadził w 1902 roku Allen Ross Defendorf, a termin** *zespół Otella* — **angielski psychiatra John Todd (1914-1987).**

podejrzliwością wobec partnerki. Spotykane u wszystkich prawie alkoholików wątpliwości co do wierności partnerki nabierają stopniowo cech urojeń. Narastają nieporozumienia z powodu zadręczających pytań dotyczących niewierności seksualnej, żądania wyjaśnień, śledzenia, sprawdzania bielizny osobistej i pościelowej, szukania śladów na ciele. Dość częste są pogróżki, agresja wobec partnerki i jej domniemanych kochanków oraz wymuszanie przyznania się do winy. Argumentem przemawiającym za zdradą jest praktycznie każde zachowanie partnerki, jej zly i dobry humor, obecność mężczyzn w miejscu pracy, a każde wyjście z domu może stanowić dowód, że spotyka się z kochankami. W rozwiniętej chorobie dochodzi do zawężenia wszelkich zainteresowań, zaniedbania pracy i koncentracji na poszukiwaniu dowodów niewierności partnerki Partnerka lub domniemany kochanek stają się niejednokrotnie ofiarami czynów agresywnych, a nawet zabójstwa. Schorzenie to jest przewlekłe i na ogół dość oporne na leczenie farmakologiczne.

Encefalopatia Wernickego omówiona szerzej w rozdziale poświęconym powikłaniom somatycznym występuje u około 5-10% osób uzależnionych od alkoholu. U około 80% pacjentów, którzy przeszli ostrą fazę encefalopatii Wernickego, rozwijają się objawy zespołu amnestycznego Korsakowa.

Psychoza Korsakowa (alkoholowy zespół amnestyczny, zespół Wernickego--Korsakowa) występuje po wielu latach intensywnego picia jako przejaw ciężkich zaburzeń metabolicznych. Istotną rolę w jej powstaniu odgrywa niedobór witamin z grupy B. Pierwsze doniesienia opisujące związek różnych zaburzeń psychicznych z polineuropatią (zapaleniem wielonerwowym) opublikował Korsakow w latach 1887-1891. Ścisły związek między encefalopatią Wernickego a zespołem Korsakowa zauważono w pierwszych latach XX wieku. Natomiast bliskie pokrewieństwo kliniczne tych dwóch chorób ustalił w 1904 roku profesor psychiatrii na Uniwersytecie w Breslau (we Wrocławiu) — Karl Bonhoeffer (1868-1948).

Zdaniem wielu badaczy choroba Korsakowa jest psychicznym przejawem choroby Wernickego. Główne objawy psychozy Korsakowa to:

- spowodowane uszkodzeniem ciał suteczkowatych mózgu zaburzenia pamięci polegające głównie na występowaniu poważnych trudności lub na całkowitej niezdolności do przyswojenia sobie nowego materiału (uszkodzenie tzw. pamięci świeżej);
- konfabulacje (zmyślone wydarzenia wypełniające luki pamięciowe)[10];
- dezorientacja w czasie i w miejscu;
- zafałszowane poznawanie osob.

[10] **Według Berlyne'a (1972) konfabulacja to fałszywe wspomnienia pojawiające się w stanie jasnej świadomości w związku z otępieniem na tle organicznym.**

Objawom tym towarzyszy zapalenie wielonerwowe (polineuropatia). W około 20% przypadków psychoza Korsakowa przechodzi w głębokie otępienie. Obserwowano też znaczącą poprawę pamięci u osób, które utrzymywały abstynencję przez okres kilku miesięcy do kilku lat.

Inne zaburzenia. Liczne badania wskazują na to, że u około 50-75% osób uzależnionych od alkoholu obserwuje się zaburzenia pamięci i procesów poznawczych oraz obniżenie funkcji intelektualnych. Istnieje wyraźna zależność między tymi zaburzeniami a zmianami w mózgu. Niektórzy badacze zwracają jednocześnie uwagę na poprawę procesów poznawczych, pamięci i funkcji intelektualnych u osób utrzymujących abstynencję przez dłuższy czas.

Powstałe w wyniku toksycznego działania alkoholu i produktów jego przemiany organiczne zmiany w mózgu mogą spowodować wystąpienie zmian w zakresie niektórych cech osobowości (m.in. obniżenie życia uczuciowego, zubożenie zainteresowań, osłabienie społecznej motywacji działania, osłabienie zdolności planowania).

Bardzo często mówi się, że alkoholizm prowadzi do nieodwracalnych zmian charakterologicznych (osobowościowych) i tzw. psychodegradacji Mianem „psychodegradantów" określa się często osoby, które w trakcie picia — lub podczas krótkich przerw między kolejnymi okresami picia — zachowują się w sposób społecznie nieakceptowany (np. dokonują czynów karalnych, znęcają się nad rodziną, często popadają w konflikty z otoczeniem). Obecny poziom terapii oraz coraz bardziej liczna rzesza niepijących alkoholików, związanych ze wspolnotą Anonimowych Alkoholików czy klubami abstynenta, zmusza jednak do bardziej ostrożnego traktowania tego problemu.

Rzeczywiście, pijący alkoholik funkcjonuje najczęściej w sposob uciążliwy dla społeczeństwa oraz ogranicza do minimum swoje potrzeby i swoją pozytywną aktywność. Kiedy stan taki trwa przez wiele lat, a przerwy między kolejnymi „ciągami" są niezbyt długie, można powiedzieć, że wykształcił się u niego „zespół nabytych zaburzeń osobowości spowodowanych przewlekłą intoksykacją alkoholową" określany mianem psychodegradacji. Proces ten traktowany jest na ogół jako nieodwracalny.

W ciągu lat swojej pracy miałem okazję spotkać wiele osób, którym wpisano do historii choroby rozpoznanie „psychodegradacja alkoholowa". Część spośród nich, wbrew przewidywaniom osób stawiających tę diagnozę, zaprzestała picia, powróciła na łono rodziny, podjęła pracę i zaczęła bardzo dobrze funkcjonować, niejednokrotnie nawet lepiej od tych, którzy postawili im cytowane wcześniej rozpoznanie.

Takie sytuacje skłaniają do postawienia pytania, czy rozpoznanie „psychodegradacja alkoholowa" jest zawsze poparte wystarczającymi faktami oraz czy postawiona diagnoza nie była przypadkiem związana z brakiem wiedzy i umiejętności dotarcia do alkoholika i udzielenia mu pomocy? Tysiące przykładów

skłaniają do tego, aby na alkoholika patrzeć uważniej, zdając sobie sprawę z tego, że w okresach picia nie tyle on co alkohol decyduje o jego funkcjonowaniu. Dopiero w jakiś czas po tym, gdy człowiek przestanie pić, można zobaczyć, co naprawdę sobą reprezentuje. Bardzo często okazuje się on osobą niezwykle wartościową. Przy tej okazji warto wspomnieć, że kilku pisarzy, laureatów Nagrody Nobla, było alkoholikami. Problemy z alkoholem mieli tak znani pisarze i poeci, jak Edgar Allan Poe (1809-1849), Jack London (1876-1916), Sinclair Lewis (1885-1951), Eugene O'Neill (1888-1953), William Faulkner (1897-1962), Scott Fitzgerald (1896-1940), Ernest Hemingway (1899-1961), John Steinbeck (1902-1968), Truman Capote (1924-1984), a także Paul Verlaine (1844-1896), Arthur Rimbaud (1854-1891), Aleksander Błok (1880-1921), Siergiej Jesienin (1895-1925) czy Włodzimierz Wysocki (1938-1980). O Włodzimierzu Wysockim tak pisała Agnieszka Osiecka: „Jeśli można sobie w ogóle wyobrazić cudze życie, to na pewno nie takie: Włodzimierz Wysocki, największy bard współczesnej Rosji [...] nie doczekał się w swoim kraju ani oficjalnych publikacji, ani porządnego mieszkania, ani nawet pieniędzy. Upokarzał go byle kto... Kiedy pierwszy raz po wódce popadł w śmierć kliniczną, uratowano go zastrzykiem prosto w serce. Za którymś razem nie wytrzymał, odfrunął w przyzywaną przez siebie krainę lodów" (*Rozmowy w tańcu*, 1992).

Nie bez powodu Witold Gombrowicz (1904-1969) mawiał: „W Polsce łatwiej sobie wyobrazić literata bez pióra niż bez kieliszka". Potwierdzić to mogłyby losy Stanisława Przybyszewskiego (1868-1927), Stanisława Ignacego Witkiewicza (1885-1939), Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego (1905-1953) czy Władysława Broniewskiego (1897-1962). Gdyby nie alkohol to nadal powstawałyby kolejne tomy poezji Rafała Wojaczka (1945-1971) czy Stanisława Grochowiaka (1934--1976). Zapewne nieco inaczej potoczyłyby się także losy znanego poety i prozaika Ireneusza Iredyńskiego (1939-1989), o którym Stefan Kisielewski tak pisał w swoim *Abecadle Kisiela*: „Zabawny. Trochę bandyta, trochę wariat, duży alkoholik". Natomiast sam Iredyński pisał w *Dniu oszusta:* „Była to zwyczajna rozrywka, piłem — piłem tylko czystą wódkę. Odczuwałem lekkie podniecenie, jakie zawsze mi się udzielało na początku wieczoru, który miałem spędzić w barze. Wierzyłem, że stanie się coś niezwykłego, że wódka będzie miała specjalnie dobry smak i że spotkam miłych znajomych".

Wiadomo także, ze problem z alkoholem miał sławny amerykański aktor filmowy Humphrey Bogart (1899-1957), a pacjentami ośrodków leczenia uzależnień były sławne aktorki — Liz Taylor (ur. 1932), Liza Minelli (ur. 1946), a także Lindsay Lohan (ur. 1986), Britney Spears (ur. 1981), i sławni aktorzy — Mel Gibson (ur. 1956), Robin Williams (ur. 1951) czy Owen Wilson (ur. 1968). Uzależnienie dotknęło również znaną gwiazdę soulu — Amy Winehouse (ur. 1983), piosenkarkę i aktorkę Whitney Houston (ur. 1963), sławnego rockmana — Peta Doherty'ego (ur. 1979) czy popularnego piosenkarza George'a Michaela (ur. 1963). Poważny problem z alkoholem miało także wielu znakomitych

sportowców. Anglik George Best (1946-2005), uznawany za najlepszego piłkarza wszech czasów, zmarł z powodu powikłań wywołanych alkoholem. Uzależniony od alkoholu jest wielokrotny mistrz świata na żużlu — Tony Rickardsson (ur. 1970), amerykańska tenisistka i złota medalistka olimpijska z Barcelony (1992) Jeniffer Capriati (ur. 1976), a także uznawany obok Adama Małysza za najlepszego zawodnika w historii skoków narciarskich mistrz olimpijski (1984 i 1988) i czterokrotny zdobywca Pucharu Świata, fiński skoczek Matti Nykanen (ur. 1963)[11]. Jeszcze dość świeże są w pamięci problemy z wymiarem sprawiedliwości naszego złotego medalisty olimpijskiego w skokach narciarskich z Sapporo w 1972 roku — Wojciecha Fortuny (ur. 1952). Chociaż sugerowano, że miały one związek z alkoholem, to sam Fortuna zaprzeczał, że jest alkoholikiem. Po latach jednak przyznał: „Po Igrzyskach mogłem zdobywać jeszcze wiele medali. Jednak z moim podejściem do sprawy nie było to możliwe. Nie dało się jednocześnie chodzić na dyskotekę i skakać. Niestety, ja tak robiłem. W książce właśnie to opisuję i radzę młodym skoczkom, żeby nie łączyli zabawy ze sportem". Alkohol miał również wpływ na przebieg kariery sportowej pierwszego polskiego rekordzisty świata w pływaniu w stylu klasycznym Marka Petrusewicza (1934-1992). Mówiło się także głośno o tym, że alkoholem nie gardzili tak znani i tak wspaniali Polacy jak Marek Hłasko, Zbigniew Cybulski, Jan Himilsbach czy Zdzisław Maklakiewicz. Niestety, już ich nie ma. Pozostaje pytanie, czy przypadkiem alkohol nie przyczynił się do ich wcześniejszego odejścia?

Przykłady osób wybitnych, w kraju i za granicą, które były uzależnione od alkoholu czy od innych substancji psychoaktywnych, można byłoby mnożyć. Przez lata swojej pracy miałem okazję udzielać pomocy wielu znanym polskim aktorom i aktorkom, znanym politykom, naukowcom, sportowcom i wielu, wielu innym. Część z nich utrzymuje abstynencję do dnia dzisiejszego i dobrze służy naszemu krajowi. Niejedna z tych osób w okresie picia czy przyjmowania innych substancji zachowywała się tak jak wspomniany już wcześniej „psychodegradant", natomiast w okresie utrzymywania abstynencji pokazywała swoje prawdziwe oblicze, swój talent oraz umiejętności wykraczające ponad przeciętność.

Zdarzają się oczywiście przypadki alkoholizmu powikłanego ciężkimi organicznymi uszkodzeniami mózgu z towarzyszącymi patologicznymi zachowaniami. Zachowania te nie ulegają zmianie nawet po zaprzestaniu picia. Są to jednak przypadki spotykane rzadko i dotyczą niewielkiego odsetka osób uzależnionych od alkoholu czy od innych substancji psychoaktywnych.

[11] Na początku 2008 roku świat sportowy obiegła wiadomość, że Matti przestał pić, został piosenkarzem i wydał kilka płyt. Wrócił też do sportu i na mistrzostwach świata weteranów w skokach zajął 5. miejsce.

Rozdział 8

Identyfikacja osób z problemem alkoholowym

Wskaźniki kliniczne

Wygląd — już na pierwszy rzut oka może być dostrzegalne obrzmienie twarzy z obecnymi niekiedy rozszerzeniami naczyń skórnych i pajączkami oraz przekrwione spojówki, a niejednokrotnie również drżenie rąk (a czasami również całego ciała).

Podczas rozmowy osoba pijąca alkohol problemowo (w sposób ryzykowny lub szkodliwy) jest często rozdrażniona i podenerwowana, a kiedy rozmowa schodzi na temat picia alkoholu, przyjmuje postawę obronną i bardzo niechętnie udziela informacji na swój temat, niektóre fakty stara się zbagatelizować, a inne zataić.

Osoby, które zdają sobie sprawę z tego, że piją zbyt wiele, mogą poczuć się dotknięte pytaniami bardziej szczegółowymi bądź podającymi w wątpliwość ich punkt widzenia. Taką postawę należy traktować jako jeden z objawów choroby, a nie jako przejaw złej woli osoby, której zadajemy pytania.

Dodatkowych informacji może nam dostarczyć uważna obserwacja zachowania osoby badanej podczas zadawania pytań na temat picia alkoholu, zwrócenie uwagi np. na spuszczanie wzroku, pojawianie się rumieńca na twarzy, odwracanie głowy, nerwowe ruchy czy zmianę rytmu oddychania.

W wywiadzie uzyskiwanym od osób z problemem alkoholowym zawarte są zazwyczaj informacje o:

— osłabieniu i nadmiernej męczliwości,
— przewlekłych bólach głowy (często związanych z nadciśnieniem),
— częstych infekcjach górnych dróg oddechowych,
— podatności na urazy oraz częstym uleganiu wypadkom,
— powtarzających się wizytach u lekarzy z trudnymi do zdiagnozowańia dolegliwościami, takimi jak bóle w jamie brzusznej I klatce piersiowej czy też zaburzenia żołądkowo-jelitowe (utrata apetytu, nudności, wymioty, biegunki),

— braku wyraźniejszych efektów w leczeniu takich chorób jak nadciśnienie czy zapalenie trzustki,
— zaburzeniach miesiączkowania, bólach miednicy (u kobiet),
— leczeniu z powodu choroby wenerycznej,
— częstych staraniach o uzyskanie zwolnienia lekarskiego,
— powtarzających się nieobecnościach w pracy i częstych zmianach pracy,
— konfliktach z prawem.

Niejednokrotnie pacjent zgłasza inne nietypowe dolegliwości, takie jak zaburzenia snu (często skargi na bezsenność lub trudności z zaśnięciem), zaburzenia pamięci, „depresję", przygnębienie, obniżenie nastroju, myśli samobójcze, spadek aktywności oraz zaburzenia neurologiczne dotyczące najczęściej czucia i siły mięśniowej.

Podczas badania lekarskiego stwierdza się często u pacjenta zapach świeżego lub przetrawionego alkoholu, zły stan higieniczny jamy ustnej, rozpulchnienie dziąseł, ciepłą i wilgotną skórę, blizny i sińce, czasami trądzik, powiększoną i bolącą przy ucisku wątrobę, przyspieszone tętno, zaburzenia rytmu serca, podwyższone ciśnienie krwi, mniej lub bardziej nasilone objawy zapalenia wielonerwowego oraz niedożywienie (spowodowane zarówno nieprawidłową dietą, jak i zaburzeniami wchłaniania).

Bardziej wnikliwej ocenie pod kątem picia alkoholu winny być poddane osoby, które w przeszłości przyjmowały inne substancje psychoaktywne, mają słabą kontrolę impulsów (jedzenie, hazard, seks itp.), zaburzenia osobowości, silne i przewlekłe objawy nerwicowe (obecnie lub w wywiadzie), inne przewlekłe zaburzenia zdrowotne (fizyczne i psychiczne), oraz osoby, u których w trakcie leczenia obserwowano brak wyraźniejszych efektów bądź nagłą, niezbyt zrozumiałą i nieoczekiwaną poprawę lub pogorszenie.

Ponieważ wiele osób pijących alkohol w sposób szkodliwy przyjmuje także różnego rodzaju leki, należy zwracać uwagę na dodatkowe fakty. Lekarz powinien zdawać sobie sprawę, że za możliwością istnienia problemu lekowego przemawiają m.in. sytuacje, kiedy:

— nieznane mu osoby proszą o receptę na leki uspokajające czy nasenne lub poprzez znajomych proszą o zdobycie recepty na te leki,
— nieznane mu osoby proszą o receptę na leki przeciwbólowe, motywując prośbę np. dolegliwościami związanymi z przewlekłą kamicą nerkową, a jednocześnie nie posiadają odpowiedniej dokumentacji (rtg czy USG),
— powtarzają się telefoniczne prośby pacjenta o pozostawienie recepty na któryś z ww. leków,
— powtarzają się przypadki zgubienia recepty lub wykupionych już leków,

— pacjent odmawia leczenia, jeśli lekarz nie chce dać recepty na sugerowany przez niego lek o działaniu uspokajającym, nasennym lub przeciwbólowym.

Testy ułatwiające postawienie diagnozy

Korzystanie z testów zostało zapoczątkowane w latach 40. i ma na celu uchwycenie populacji osób pijących problemowo, u których wystąpiły wczesne objawy ryzykownego lub szkodliwego picia oraz ułatwienie postawienia diagnozy uzależnienia od alkoholu. Do najczęściej używanych w warunkach klinicznych testów przesiewowych należą: CAGE oraz jego zmodyfikowane wersje przeznaczone dla kobiet w ciąży — TWEAK i T-ACE oraz MAST (25-pytaniowy Michigan Alcoholism Screening Test) wraz z jego skróconymi modyfikacjami (10-pytaniowym BMAST i 13-pytaniowym SMAST), SAAST (35-pytaniowy test do samooceny — Self-Administered Alcoholism Screening Test), AUDIT czy stosunkowo mało jeszcze znany test RAPS 4. Do badań przesiewowych wśród młodzieży opracowano w 1990 roku test POSIT (Problem-Oriented Screening Instrument for Teenagers), który zawiera 14 pytań dotyczących picia alkoholu oraz używania innych substancji psychoaktywnych.

CAGE[1]

Nazwa testu pochodzi od pierwszych liter najważniejszych słów (akronim) w poszczególnych pytaniach wersji oryginalne! • CAGE jest testem bardzo wygodnym, bowiem jego wypełnienie zajmuje około minuty. Nie jest jednak wystarczający do postawienia diagnozy uzależnienia. Według Mayfielda (1974) odpowiedź „tak" na co najmniej dwa pytania koreluje w najwyższym stopniu (r=0,89) z kompleksową diagnozą uzależnienia od alkoholu. Zdaniem Busha i wsp. (1989) wskaźnik trafności testu CAGE wynosi tylko 62% i dlatego powinien być on uzupełniany pytaniami dotyczącymi ilości wypijanego alkoholu, problemów z kontrolowaniem ilości czy częstotliwości picia, zjawiska tolerancji oraz ewentualnego występowania objawów abstynencyjnych po odstawieniu alkoholu.

[1] **W dosłownym tłumaczeniu angielskie słowo** *cage* **znaczy „klatka".**

[2] *1. Have you ever felt you should Cut down on your drinking? 2. Have people Annoyed you by criticizing your drinking? 3. Have you ever felt bad or Guilty about your drinking? 4. Have you ever had a drink first thing in the morning to steady your nerves or to get rid of a hangover (Eye opener)?*

Test CAGE:

1. Czy zdarzały się w Twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałaś/eś konieczność ograniczenia picia?
2. Czy zdarzało się, że różne osoby z otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat Twojego picia?
3. Czy zdarzało się, że odczuwałaś/eś wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu swojego picia?
4. Czy zdarzało Ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było dla Ciebie wypicie alkoholu dla uspokojenia lub „postawienia się na nogi"?

Udzielenie co najmniej dwóch twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania jest znaczące klinicznie i wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od alkoholu.

Test RAPS 4

W teście przesiewowym RAPS 4 (Rapid Alcohol Problem Screening), o prawdopodobieństwie istnienia uzależnienia od alkoholu świadczy twierdząca odpowiedź na co najmniej jedno z pytań.

1. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy miałaś/eś poczucie winy po wypiciu alkoholu?
2. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy znajomy lub ktoś z rodziny powiedział Ci kiedykolwiek o rzeczach, które mówiłaś/eś robiłaś/eś w czasie picia, a których sam/a nie mógłaś/eś sobie przypomnieć?
3. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy zdarzyło Ci się z powodu picia nie zrobić tego, czego normalnie by od Ciebie oczekiwano?
4. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy zdarzyło Ci się wypić alkohol rano, tuż po przebudzeniu?

Test AUDIT-C

Wśród krótkich testów przesiewowych na uwagę zasługuje jeszcze bardzo praktyczny test AUDIT-C (The Alcohol Use Disorders Identification Test Consumption), którego nie należy mylić z omówionym nieco niżej popularnym testem AUDIT. AUDIT-C składa się z trzech tylko pytań:

1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol?
   Nigdy (0 pkt)
   1 raz w miesiącu lub rzadziej (1 pkt)

2-4 razy w miesiącu (2 pkt)
2-3 razy w tygodniu (3 pkt)
4 lub więcej razy w tygodniu (4 pkt)

2. Ile porcji[3] alkoholu wypijasz przeciętnie w okresie, kiedy pijesz alkohol?
   1-2 (0 pkt)
   3-4 (1 pkt)
   5-6 (2 pkt)
   7-9 (3 pkt)
   10 lub więcej (4 pkt)
3. Jak często wypijasz sześć albo więcej porcji przy jednej okazji?
   Nigdy (0 pkt)
   Rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
   Raz w miesiącu (2 pkt)
   Raz w tygodniu (3 pkt)
   Codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

Norma dla kobiet wynosi do 2-3 pkt, a dla mężczyzn 4 pkt lub poniżej. Przekroczenie tych wartości może świadczyć o istnieniu problemu alkoholowego (picie szkodliwe lub uzależnienie).

Badania porównawcze wykazały, że wyniki uzyskane w pełnym teście AUDIT (poniżej) i w teście AUDIT-C różniły się w badanej grupie tylko o 1%.

Test AUDIT

Pod koniec lat 80. Światowa Organizacja Zdrowia zaproponowała stosowanie przesiewowego testu AUDIT (The Alcohol Use Disorders Identification Test), który:

- umożliwia wychwycenie populacji osob pijących w sposób ryzykowny i szkodliwy dla zdrowia;
- dotyczy aktualnego poziomu i stylu picia;
- koresponduje z sugerowanymi przez tę organizację kryteriami diagnostycznymi, zawartymi w 10. wersji Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji" Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICB-10);
- jest wystandaryzowany w sześciu krajach;
- oprócz wywiadu uwzględnia dane z badania fizykalnego oraz poziom gamma-glutamylo-transferazy (GGT).

[3] **W Stanach Zjednoczonych standardowa porcja wynosi 13 g czystego alkoholu (w Europie — 10 g). Test był standaryzowany w Stanach.**

Część A: wywiad alkoholowy

1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol?
   (0) nigdy
   (1) raz w miesiącu lub rzadziej
   (2) 2-4 razy w miesiącu
   (3) 2-3 razy w tygodniu
   (4) 4 lub więcej razy w tygodniu
2. Ile porcji alkoholu wypijasz w ciągu całego dnia, w którym pijesz?
   (0) 1-2
   (1) 3-4
   (2) 5-6
   (3) 7-9
   (4) 10 lub więcej
3. Jak często zdarza Ci się wypić w ciągu jednego dnia sześć lub więcej porcji?
   (0) 1-2 razy
   (1) 3-4 razy
   (2) 5-6 razy
   (3) 7-9 razy
   (4) 10 lub więcej razy
4. Jak często w ciągu ostatniego roku miałas/eś trudności z przerwaniem rozpoczętego picia?
   (0) 1-2 razy
   (1) 3-4 razy
   (2) 5-6 razy
   (3) 7-9 razy
   (4) 10 lub więcej razy
5. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzało Ci się w związku z piciem alkoholu zrobić coś niewłaściwego, co naruszyło przyjęte w Twoim środowisku normy postępowania?
   (0) 1-2 razy
   (1) 3-4 razy
   (2) 5-6 razy
   (3) 7-9 razy
   (4) 10 lub więcej razy
6. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się wypić rano alkohol dla odzyskania formy po piciu poprzedniego dnia?
   (0) 1-2 razy
   (1) 3-4 razy
   (2) 5-6 razy
   (3) 7-9 razy
   (4) 10 lub więcej razy

7. Jak często w ciągu ostatniego roku miałaś/eś wyrzuty sumienia lub poczucie winy w związku z piciem alkoholu?
   (0) 1-2 razy
   (1) 3-4 razy
   (2) 5-6 razy
   (3) 7-9 razy
   (4) 10 lub więcej razy
8. Jak często w ciągu ostatniego roku miałaś/eś trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia?
   (0) 1-2 razy
   (1) 3-4 razy
   (2) 5-6 razy
   (3) 7-9 razy
   (4) 10 lub więcej razy
9. Czy kiedykolwiek doznałaś/eś urazu fizycznego lub spowodowałaś/eś uraz u innej osoby, a miało to związek z piciem przez Ciebie alkoholu?
   (0) nie
   (2) tak, ale nie w ciągu ostatniego roku
   (4) tak, w ostatnim roku
10. Czy ktokolwiek z Twoich bliskich, przyjaciół, znajomych, a może lekarz czy inny pracownik służby zdrowia interesował się Twoim piciem lub sugerował ograniczenie picia alkoholu?
   (0) nie
   (2) tak, ale nie w ciągu ostatniego roku
   (4) tak, w ostatnim roku

Część B: badania kliniczne

Urazy fizyczne

1. Czy doznałaś/eś urazów głowy po 18. roku życia?
   (3)tak
   (0) nie
2. Czy doznałaś/eś jakiegokolwiek złamania kości po 18. roku życia?
   (3) tak
   (0) nie

Badanie fizykalne

3. Zaczerwienienie spojówek
   (0) nie stwierdza się
   (1) słabo nasilone
   (2) średnio nasilone
   (3) znacznie nasilone

4. Odbiegające od normy unaczynienie skóry
   (0) nie stwierdza się
   (1) słabo nasilone
   (2) średnio nasilone
   (3) znacznie nasilone
5. Drżenie rąk
   (0) nie stwierdza się
   (1) słabo nasilone
   (2) średnio nasilone
   (3) znacznie nasilone
6. Drżenie języka
   (0) nie stwierdza się
   (1) słabo nasilone
   (2) średnio nasilone
   (3) znacznie nasilone
7. Powiększenie wątroby
   (0) nie stwierdza się
   (1) słabo nasilone
   (2) średnio nasilone
   (3) znacznie nasilone
8. Wartości gamma-glutamylo-transferazy
   (0) poniżej średniej wartości normy (< 30 JU/1)
   (1) w granicach średniej wartości normy (30-50 JU/1)
   (3) powyżej normy (> 50 JU/1)

Interpretacja wyników:

- Osoby, które uzyskały 8 lub więcej punktów wymagają dodatkowych badań diagnostycznych.
- Osoby, które mają podwyższone wyniki w trzech pierwszych skalach, przy niepodwyższonych wynikach w pozostałych, uznaje się za pijące w sposób ryzykowny.
- Podwyższone wyniki w skalach 4-6 pozwalają podejrzewać uzależnienie.
- Podwyższone wyniki w pozostałych skalach przemawiają za piciem szkodliwym.

Należy pamiętać, że AUDIT jest tylko testem przesiewowym, a nie testem (narzędziem) diagnostycznym. Daje tylko ogólną orientację w problemie i dlatego powinien być uzupełniany obserwacją kliniczną.

Testy MAST

Udzielenie co najmniej pięciu twierdzących odpowiedzi na pytania zawarte w skróconej wersji testu MAST (The Brief Michigan Alcoholism Screening Test — bMAST) jest, zdaniem niektórych badaczy, wystarczającym kryterium do rozpoznania uzależnienia od alkoholu. Pytania te brzmią:

1. Czy uważasz, że pijesz w taki sam sposób jak większość ludzi?
2. Czy Twoi przyjaciele bądź krewni uważają, że Twoje picie nie mieści się w normie?
3. Czy kiedykolwiek brałeś udział w spotkaniu Anonimowych Alkoholików?
4. Czy straciłeś kiedykolwiek przyjaciela lub dziewczynę z powodu picia?
5. Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu alkoholu?
6. Czy z powodu picia zaniedbałeś kiedykolwiek swoje obowiązki, sprawy rodzinne lub opuściłeś pracę kilka dni pod rząd?
7. Czy miałeś kiedykolwiek *delirium tremens* (majaczenie alkoholowe), nasilone drżenia, czy po nadużyciu alkoholu słyszałeś głosy lub widziałeś nieistniejące rzeczy?
8. Czy z powodu picia zwracałeś się kiedykolwiek do kogokolwiek z prośbą o radę?
9. Czy przebywałeś kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia?
10. Czy byłeś kiedykolwiek zatrzymany za prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu lub czy kiedykolwiek prowadziłeś pojazd po wypiciu alkoholu?

Badania porównawcze bMAST z testami MAST oraz AUDIT wykazały dużą zbieżność uzyskanych wyników.

Opracowano także skróconą geriatryczną wersję testu MAST (Short Michigan Alcoholis Screening Test — Geriatrie Version, w skrócie S-MAST-G). Charakteryzuje się on dużą precyzją i swoistością w wykrywaniu problemów alkoholowych u ludzi starszych. Czas wypełniania wynosi średnio 4 minuty. Uzyskanie 2 lub więcej punktów (odpowiedzi TAK) nasuwa podejrzenie obecności problemów alkoholowych.

1. Czy kiedy rozmawiasz z innymi ludźmi, mówisz, że pijesz mniej niż naprawdę?
2. Czy po kilku porcjach alkoholu czasami opuszczasz posiłek, bo nie czujesz się głodna/y?
3. Czy kilka porcji alkoholu pozwala Ci zapanować nad drżeniem?
4. Czy alkohol utrudnia Ci czasami zapamiętywanie wydarzeń, które miały miejsce w ciągu dnia lub nocy?

5. Czy czasami pijesz, aby odprężyć się lub uspokoić nerwy?
6. Czy kiedykolwiek piłaś/eś, aby oderwać się od problemów?
7. Czy kiedykolwiek piłaś/eś więcej niż zazwyczaj w obliczu straty życiowej, np. śmierci kogoś bliskiego?
8. Czy lekarz lub pielęgniarka wyrazili kiedykolwiek zaniepokojenie ilością spożywanego przez Ciebie alkoholu?
9. Czy kiedykolwiek ustaliłaś/eś własne zasady, aby poradzić sobie z piciem?

10. Czy kiedy czujesz się samotna/y, picie alkoholu Ci pomaga?

Test baltiisiorski

Pewną orientację w nasileniu problemu alkoholowego daje również dość popularny w Polsce test, który powstał w amerykańskim szpitalu Johns Hopkins University (Baltimore, Maryland, USA). Z dołączonej instrukcji wynika, że w wypadku udzielenia rzetelnych odpowiedzi uzyskanie jednej twierdzącej odpowiedzi powinno być ostrzeżeniem, że można stać się alkoholikiem. Dwie twierdzące odpowiedzi świadczą z dużym prawdopodobieństwem o uzależnieniu, natomiast trzy, zdaniem autorów, przemawiają definitywnie za uzależnieniem od alkoholu. Pytania brzmią:

1. Czy pijesz w pracy?
2. Czy Twoje picie wpływa niekorzystnie na życie domowe?
3. Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały wobec innych?
4. Czy picie wpłynęło na pogorszenie Twojej opinii w oczach otoczenia?
5. Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia z powodu picia?
6. Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty finansowe na skutek picia?
7. Czy Twoje picie jest powodem zmartwień rodziny?
8. Czy pijąc, stałeś się mniej ambitny?
9. Czy odczuwasz potrzebę picia codziennie o tej samej porze?
10. Czy jest Ci obojętne, z kim pijesz?
11. Czy po piciu jednego dnia odczuwasz potrzebę wypicia nazajutrz?
12. Czy zauważyłeś, że na skutek picia zmniejszyła się Twoja sprawność fizyczna bądź umysłowa?
13. Czy picie wpływa negatywnie na Twoją pracę zawodową bądź inne działania poza pracą?
14. Czy z powodu picia masz problemy ze snem?
15. Czy pijąc, chcesz uciec od kłopotów?
16. Czy zdarza się, że pijesz samotnie?
17. Czy pijąc, tracisz pamięć i nie wiesz, gdzie byłeś i co robiłeś?
18. Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie?

19. Czy w związku z piciem byłeś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium itp.?

W ocenie wyników testu należy uwzględnić oczywiście polską specyfikę, pewną dowolność w interpretacji w tłumaczeniu poszczególnych pytań oraz fakt, że nie był on standaryzowany na polskiej populacji. Zastrzeżenia te nie pozwalają używać testu dla celów badawczych czy diagnostycznych, jednak zawarte w nim pytania mogą dać wielu osobom materiał do przemyśleń.

Szczególnie znamienna jest twierdząca odpowiedź na pytanie dotyczące prób ograniczania picia, które powtarza się w wielu testach przesiewowych. Pytanie jest bardzo bezpieczne, a jednocześnie ma dużą wartość diagnostyczną, bo przecież nikt, kto nie doświadczył negatywnych skutków picia, nie myśli o jego ograniczaniu, a negatywne skutki są widoczne wówczas, kiedy częstotliwość picia i ilość wypijanego alkoholu zaczęły się wymykać spod kontroli.

Badania laboratoryjne

Nie znaleziono dotychczas takiego testu laboratoryjnego, który z jednej strony umożliwiałby wykrycie uzależnienia od alkoholu, a z drugiej mógłby być przydatny do oceny związku stwierdzonych zmian narządowych ze spożywaniem alkoholu. Jednak wykonywane przy różnych okazjach badania laboratoryjne krwi mogą okazać się przydatne w identyfikowaniu osób, które skrzętnie ukrywają fakt konsumowania dużych ilości alkoholu. Ogólnodostępne badania wykazują u nich podwyższone wartości diastazy i transaminaz (stosunek AspAt do AlAt powyżej 2 przemawia za uszkodzeniem wątroby, charakterystycznym dla osób przewlekle spożywających alkohol)[4], nieprawidłowe wartości prób wątrobowych, objawy łagodnej cukrzycy z cukromoczem, zaburzenia elektrolitowe (np. niski poziom potasu).

Bardziej specjalistyczne i bardziej specyficzne badania (a wśród nich tzw. biologiczne markery nadmiernego spożywania alkoholu czy tzw. markery czynnościowe) mogą wykazać: podwyższone wartości gamma-glutamylo-transferazy (GGT)[5], cholesterolu lipoprotein wysokiej gęstości w surowicy krwi (HDL), trans-

[4] AspAt — transaminaza asparginowa (GOT, AST), A1AT — transaminaza alaninowa (GPT, ALT).

[5] Poziom GGT utrzymuje się w normie w przypadkach epizodów nadużywania alkoholu trwających krócej niż dwa tygodnie; u niealkoholików dawka powodująca intoksykację nie daje na ogół podwyższenia poziomu GGT we krwi; spotykane są osoby, u których picie alkoholu nie powoduje wzrostu poziomu GGT. Poziom obniża się u prawie wszystkich alkoholików już po tygodniowym okresie abstynencji, ale może utrzymywać się nawet przez miesiąc; u osób z uszkodzoną wątrobą poziom GGT może podnieść się już po jednorazowym wypiciu alkoholu.

feryny C, wskaźnika kwasu alfaamino-nmasłowego/leucyny w surowicy krwi, wzrost aktywności beta-heksozoamindazy po spożyciu alkoholu, anemię makrocytarną (zmniejszenie liczby krwinek czerwonych przy jednoczesnym wzroście ich średniej objętości po około 4-8 tygodniach intensywnego spożywania alkoholu), podwyższony poziom immunoglobulin A w osoczu, obniżoną aktywność płytkowej monoaminooksydazy (MAO) u osób uzależnionych od alkoholu czy też obniżone stężenie aminokwasów rozgałęzionych. Ponadto jako markery używane bywają 5-hydroksytryptofol oraz CDT (carbohydrate-deficient transferyne). CDT jest białkiem obecnym we krwi, którego stężenie wzrasta wraz ze wzrostem konsumpcji alkoholu znacznie wcześniej w porównaniu z GGT. CDT uznawana jest w ostatnich latach za jeden z najbardziej czułych wskaźników nadmiernego spożywania alkoholu. Większość badaczy uważa, że czułość diagnostyczna CDT jest dużo mniejsza u kobiet oraz u młodzieży niż u mężczyzn. Mankamentem jest wysoki koszt przeprowadzenia analizy laboratoryjnej. Ostatnio zwrócono uwagę na stężenie kwasu sjalowego w surowicy i w ślinie, okazało się bowiem, że jest ono wyższe u osób uzależnionych od alkoholu, oraz na niższą wartość indeksu kwasu sjalowego/apolipoproteiny J u tych osób.

Większość tych badań ma jednak niską swoistość diagnostyczną, ich wyniki zależą bowiem m.in. od takich czynników, jak płeć, wiek, masa ciała oraz obecność wynikających z różnych przyczyn zmian patologicznych w układzie pokarmowym (zmiany w wątrobie, trzustce, jelitach) czy z uszkodzenia układu krwiotwórczego. Pomagają one jednak w powiązaniu stwierdzonych zmian somatycznych z intensywnym spożywaniem alkoholu przez osoby, które ten fakt ukrywają.

W Stanach Zjednoczonych (zgodnie z sugestiami National Council on Alcoholism and Drug Dependence) przyjmuje się, że stwierdzenie stężenia alkoholu w surowicy krwi w wysokości 1 *%o* (w badaniu rutynowym), powyżej 1,5*%o* (bez wyraźniejszych objawów upojenia), a powyżej 3%c (bez względu na okoliczności) świadczy o podwyższonej tolerancji na alkohol i może przemawiać za istnieniem uzależnienia od alkoholu. Z kolei fakt spożycia niewielkich nawet ilości alkoholu można stwierdzić, badając w tkankach, płynach ustrojowych i włosach obecność jednego z metabolitów alkoholu etylowego — glukuronidu etylowego. Jego obecność można stwierdzić w czasie do 80 godzin po całkowitej eliminacji alkoholu z organizmu.

Ostatnio zwraca się także uwagę na markery predyspozycji do uzależnienia od alkoholu (wskaźniki genetycznej skłonności), które charakteryzują się tym, że podlegają dziedziczeniu, mają bezpośredni związek z nadużywaniem alkoholu w obrębie badanej populacji oraz nie ulegają wpływowi innych czynników endo- lub egzogennych. Do nich zaliczane są niektóre postaci dehydrogenazy alkoholowej i aldehydowej, płytkowej cyklazy adeninowej oraz niektóre neuroprzekaźniki (np. kwas gamma-aminomasłowy czy neuropeptyd Y).

Rozdział 9

Droga ku uzależnieniu

Przed przystąpieniem do omówienia zagadnień związanych z diagnozowaniem i leczeniem uzależnienia od alkoholu warto prześledzić koleje losu osoby, która uzależniła się od alkoholu i chce zdrowieć. Drogę od pierwszego kieliszka aż do ostatniego można, w wielkim skrócie, opisać w sposób następujący:

0. Okazyjne i sporadyczne spożywanie alkoholu.
1. Cierpienie (dyskomfort) i nieudane próby samodzielnego radzenia sobie z nim. Stany te, mówiąc w sposób niezwykle uproszczony, wynikają u jednych osób z braku umiejętności życia w zgodzie z samym sobą lub z otoczeniem, a u innych z nadmiernego zapotrzebowania na pobudzenie (stymulację); okazje do spożycia alkoholu wykorzystywane są coraz chętniej, ale jeszcze bez świadomości powodu.
2. Odkrycie (olśnienie) — zaobserwowanie i uświadomienie sobie, że alkohol wpływa korzystnie na samopoczucie i może pomóc w radzeniu sobie z dyskomfortem psychicznym. Często wiąże się to z naśladowaniem innych osób, które już wcześniej zaobserwowały u siebie, że spożycie alkoholu wpływa korzystnie na ich samopoczucie.
3. Unikanie cierpienia (dyskomfortu) polega na podejmowaniu prób radzenia sobie z przykrymi i nieakceptowanymi stanami za pomocą alkoholu czy też na częstym pobudzaniu się za jego pośrednictwem, a więc coraz bardziej systematyczne korzystanie z pomocy alkoholu jako czynnika regulującego samopoczucie. Dzięki alkoholowi możliwe staje się uzyskanie ulgi w cierpieniu, tj. redukcja czy też uśmierzanie (tłumienie) napięcia, niepokoju, lęku, poczucia małej wartości, poczucia winy, smutku czy też tzw. bólu istnienia, a także osiąganie dzięki niemu chwilowej przyjemności i zadowolenia bądź oczekiwanego pobudzenia — „dodatkowej energii" (pociąga to za sobą pojawienie się coraz bardziej, widocznych objawów „nadużywania").
4. Zagubienie („nadużywanie" przeszło już w uzależnienie), to okres systematycznego regulowania swojego samopoczucia za pomocą alkoho-

lu, kiedy to alkohol staje się coraz częściej źródłem „dodatkowej energii" lub chwilowego dobrego samopoczucia i zaczyna stopniowo wypierać dotychczasowe źródła przyjemności. Osoba uzależniona od alkoholu stopniowo przystosowuje się do swojej choroby (uczy się manipulować ludźmi po to, żeby inni robili za nią to, czego z powodu picia robić nie może; reorganizuje swoje życie po to, żeby móc pić i ponosić jak najmniej konsekwencji picia; zmienia styl życia i zachowania, system wartości i przekonań, rezygnuje z aktywności kolidujących z piciem; zmienia towarzystwo itp.). W miarę rozwoju uzależnienia stopniowo w życiu takiej osoby narasta dezorganizacja, jednak ona zdaje się tego nie dostrzegać. Właściwą ocenę sytuacji utrudnia, a często uniemożliwia system zaprzeczeń (zakłamania), wykorzystujący psychologiczne mechanizmy obronne. W końcu picie staje się najważniejszą rzeczą w życiu, a osoba uzależniona od alkoholu traci zdolność racjonalnego planowania, działania i rozwiązywania problemów.

5. Rozterka i poszukiwanie pomocy. Narastająca dezorganizacja życia powoduje, że osoba uzależniona od alkoholu dopuszcza do siebie myśl, że sposób, w jaki pije, różni się od sposobu picia innych. Dodatkowym powodem jest jeszcze fakt, że picie nie przynosi już ulgi w cierpieniu. W związku z tym osoba uzależniona podejmuje samodzielne próby ograniczania picia, pojawiają się myśli o konieczności poszukiwania pomocy. Przed skorzystaniem z pomocy osoba uzależniona od alkoholu sama próbuje opanować swoją chorobę i podejmuje kolejne kroki, których celem jest naprawienie sytuacji. Najczęściej zaczyna od zmiany tempa picia (ilość wypijanego alkoholu pozostaje bez zmian, natomiast stara się pić wolniej), później stara się ograniczać ilość wypijanego alkoholu (np. ustala sobie limity i czasami udaje jej się ich dotrzymać), usiłuje ograniczać częstotliwość picia (np. planuje dłuższe przerwy w piciu, czasami jej się to udaje i jest z tego dumna), zmienia rodzaj alkoholu (np. pije piwo zamiast wódki). Jednocześnie przez cały czas osoba uzależniona poszukuje sposobów na szybkie pozbycie się objawów abstynencyjnych (zaczyna np. „pomagać" sobie lekami). Z czasem udaje jej się uzyskiwać dłuższe przerwy w piciu, ale powrót do picia następuje nieuchronnie, bowiem nie dokonuje ona równocześnie żadnych istotnych zmian w swoim życiu. Ten okres kończy się albo decyzją o skorzystaniu z pomocy i podjęciu leczenia (lub/i przystąpieniem do samopomocowego programu zdrowienia, np. do programu 12 kroków Anonimowych Alkoholików), albo dalszym nawarstwianiem się problemów i powikłań prowadzącym do „wypadnięcia" z normalnego życia, a niejednokrotnie do śmierci.
6. Powrót do zdrowia — podjęcie i realizacja decyzji o dokonywaniu zmian, które umożliwią funkcjonowanie bez alkoholu. Zmiany te powinny dotyczyć postaw, przekonań, zachowań, przyzwyczajeń, relacji z inny-

mi, a także sposobów przeżywania, odczuwania, reagowania, myślenia itp. Zanim jednak osoba uzależniona od alkoholu zdecyduje się na dokonywanie tych zmian, musi uwierzyć w to, że jest chora i zaakceptować ten fakt, następnie musi uwierzyć, że można nie pić, nabrać do siebie zaufania i zaufać innym, a na koniec — zaryzykować i podjąć działania.

7. Utrwalanie efektów leczenia, tj. utrwalanie, przy pomocy profesjonalistów, uzyskanych zmian, z położeniem szczególnego nacisku na nabywanie umiejętności zapobiegania nawrotowi choroby lub/i pogłębianie znajomości programu 12 kroków.
8. Dbałość o zdrowie (fizyczne, psychiczne, duchowe). Dbałość o stan swojego zdrowia to rzecz powszechna, bo przecież prawie każdy z nas stara się dbać o swoje zęby, wkłada ciepłe ubranie, żeby się nie przeziębić itp. Wielu alkoholików, którzy osiągnęli ten etap, rezygnuje z picia nie dlatego, że chorują na alkoholizm, lecz dlatego, że przejawiają dbałość o stan swojego zdrowia i dobry stan chcą utrzymać — nadal czuć się zdrowo i funkcjonować tak, jak funkcjonują inni zdrowi ludzie.

UWAGA: Fasy uzależnienia od alkoholu przedstawia plansza na końcu książki.

Rozdział 10

Uzależnienie jako choroba

Rys historyczny

Zanim przejdziemy do omówienia problemów związanych z leczeniem, przypomnijmy, że alkohol etylowy należy do grupy substancji chemicznych, których systematyczne i długotrwałe używanie prowadzi do wystąpienia niekorzystnych dla organizmu zmian. Fakt ten znany jest dobrze od wieków i znalazł swój wyraz w licznych pisemnych przekazach (min. w Biblii, Talmudzie czy w pismach Seneki).

W czasach nowożytnych na konsekwencje zdrowotne spożywania alkoholu pierwszy zwrócił uwagę ojciec amerykańskiej psychiatrii, dr Benjamin Rush (1745-1813), pisząc w 1785 roku: „Nieumiarkowane używanie spirytualiów [...] przypomina pewne choroby dziedziczne, rodzinne i zakaźne", a przyczynami mogą być m.in. „rozczarowanie światowymi dążeniami i poczucie winy".

Pierwszym lekarzem, który w sposób naukowy powiązał spożywanie alkoholu z powstawaniem zmian chorobowych, był angielski internista Thomas Trotter (1760-1832). Jako lekarz okrętowy miał podczas długich rejsów okazję obserwowania przebiegu uzależnienia u marynarzy. Opisał nawet przypadki upicia się oparami rumu wydostającymi się z przewożonych beczek. W wydanym w 1804 roku dziele *An Essay Medical, Philosophical and Chemical on Drunkenness and its Effects on the Humań Body* [Rozprawa o pijaństwie i jego skutkach w organizmie ludzkim] stwierdził, że pijaństwo jest chorobą „wywołaną przez odległą przyczynę, powodującą takie czynności i ruchy w żywym organizmie, które zakłócają czynności zdrowotne". Pierwszym czasopismem naukowym poświęconym problemom uzależnień (od alkoholu, opium, morfiny) był „The Journal of Inebriety"[1], wydawany w Stanach Zjednoczonych w okresie od grudnia 1876 do marca 1914 roku. Również w początkach XIX wieku pojawiły się pierwsze polskie opracowania na ten temat. Ojcem polskiej alkohologii był lekarz wileński Jakub Szymkiewicz (1775-1818), którego *Dzieło o pijań-*

[1] *Inebriety* **(ang.) — pijaństwo.**

stwie wydane w 1818 roku było pierwszą tego typu rozprawą na terenie Europy Środkowo-Wschodniej.

Przez wiele lat dla nazwania zjawiska nadmiernego spożywania alkoholu używano, poza pijaństwem, takich określeń jak *alkoholomania* (termin pojawił się w 1902 roku we Francji), *oinomania* (termin zaproponowany w 1817 roku przez włoskiego lekarza Antonio Salvatori, pochodzi od gr. *oinos* — wino) czy *dypsomania* (gr. *dipsa* — pragnienie). Dopiero kiedy w 1849 roku, będący wcześniej lekarzem nadwornym króla szwedzkiego Karola XIV Magnus Huss (1807-1890) opublikował pracę pt. *Alcoholismus chronicus eller chronisk alkoholssjukdom* [Alkoholizm przewlekły, czyli przewlekła choroba alkoholowa], zaczęto używać terminów *alkoholizm i choroba alkoholowa.* Huss zwrócił uwagę na „specyficzne objawy nieprawidłowego funkcjonowania organizmu, będące efektem zmian spowodowanych przez alkohol".

W późniejszych latach podejmowano liczne próby zdefiniowania zjawiska alkoholizmu. Na przykład francuski lekarz psychiatra (pierwszy opisał anoreksję) Louis-Victor Marce (1828-1864) uważał, że „chroniczny dypsoman, pijak to ten, kto po spożyciu alkoholu przejawia początki osłabienia intelektualnego, a to uniemożliwia dokonanie jakiegokolwiek wysiłku woli". Schulle w 1888 roku twierdził, że „najważniejszym przejawem alkoholizmu przewlekłego jest choroba woli", a niemiecki psychiatra Richard von Krafft-Ebing (1840-1902) uważał, że *przewlekły alkoholizm* to „całokształt zaburzeń czynności psychicznych i fizycznych, wywołany nawykowym spożywaniem alkoholu".

W 1901 roku Kurz i Kreapelin pierwsi użyli terminu *nałóg alkoholowy* w odniesieniu do osób, które „nie były dostatecznie silne, aby zaprzestać picia wówczas, gdy picie narażało je na poważne szkody materialne, społeczne i cielesne". Ponadto Kreapelin zwracał uwagę na fakt, że w alkoholizmie przewlekłym istotne jest „przyjmowanie nowej dawki alkoholu w czasie, gdy działa jeszcze dawka poprzednia".

Znany polski psychiatra dr Aleksander Piotrowski (1878-1933) podczas Zjazdu Psychiatrów Polskich w 1924 roku mówił: „Opinia publiczna ocenia pijaństwo ze stanowiska moralnego, potępia jako zło powstałe z winy pijaka i piętnuje to zło jako hańbiącą namiętność. Zapatrywanie takie jest zbyt jednostronne, bo nie uwzględnia właściwej przyczyny zjawiska, która tkwi głęboko w organizmie alkoholika i którą znawcy znają jako usposobienie chorobliwe, a nawet jako stan chorobowy brzemienny w fatalne następstwa dla dotkniętego i jego rodziny".

W 1933 roku Ernst zaproponował oddzielenie alkoholizmu przewlekłego od nałogu alkoholowego i stwierdził, że „nałogowcami są ci, którzy nie mogą zaprzestać picia, a alkoholikami ci, którzy cierpią wskutek uszkodzenia przez przewlekłe spożywanie alkoholu".

Do roku 1940 istniało około 40 różnych sposobów diagnozowania problemów spowodowanych piciem alkoholu. Dopiero badacz, fizjolog i biolog węgierskiego pochodzenia — Elvin Morton Jellinek (1890-1963)[2], na podstawie przeprowadzonych przez siebie badań na Uniwersytecie Yale (Yale's Center of Alcohol Studies), napisał w 1942 w książce *Alcohol Addiction and Chronić Alcoholism* [Zależność alkoholowa i przewlekły alkoholizm], że „alkoholizm przewlekły to każde używanie napojów alkoholowych, które powoduje szkodę dla osoby pijącej, społeczeństwa lub obojga". Zwrócił także uwagę na fakt, że alkoholizm powstaje na skutek nałożenia się na siebie trzech czynników, tj. podatności biologicznej oraz warunków psychologicznych i społecznych. Wydzielił w alkoholizmie cztery fazy choroby, a sam alkoholizm podzielił na pięć postaci, oznaczając je kolejnymi literami alfabetu greckiego.

Definicje i klasyfikacje

Fazy alkoholizmu według Jellinka

Wstępna („przedalkoholiczna", objawowa)
- picie w celu uzyskania ulgi
- wzrost tolerancji na alkohol

Ostrzegawcza (zwiastunowa)
pojawienie się palimpsestów
- coraz większa koncentracja na alkoholu
- picie po kryjomu
- picie z chciwością (łapczywe)
- organizowanie okazji do wypicia
- poczucie winy w związku z piciem
- unikanie rozmów na temat picia alkoholu

Krytyczna (ostra, krzyżowa)
- utrata (upośledzenie) kontroli nad piciem
- objawy głodu alkoholowego
- wyszukiwanie usprawiedliwień (system alibi) dla picia
- obwinianie otoczenia i reagowanie agresją na uwagi

[2] **E.M. Jellinek studiował w Berlinie i w Grenoble, a w 1914 roku ukończył Uniwersytet w Lipsku. Przed wyjazdem do Stanów Zjednoczonych w 1930 roku pracował na Węgrzech, w Sierra Leone i Hondurasie. Wykładał na Uniwersytetach Yale, Stanforda, Alberta i Toronto. Był też ekspertem Światowej Organizacji Zdrowia.**

narzucanie sobie okresów abstynencji
próby zmiany wzorca picia (czas, miejsca, rodzaj alkoholu)
powtarzające się stany wyrzutów sumienia
poważne zaniedbywanie pracy, bliskich, przyjaciół
wyraźne zawężenie zainteresowań
tworzenie racjonalnych uzasadnień dla picia (samooszukiwanie)
koncentracja życia na piciu
gromadzenie zapasów alkoholu
zaniedbywanie jedzenia (niedożywienie)
osłabienie popędu seksualnego
epizody zazdrości (urojenia niewiary małżeńskiej)
stałe uzupełnianie stężenia alkoholu (m.in. picie poranne)

Przewlekła

okresy wielodniowego picia („ciągi")
osłabienie zasad moralnych
uszkodzenie myślenia i zdolności oceny
picie alkoholi niekonsumpcyjnych
spadek tolerancji na alkohol
wyraźne drżenia (tremor)
lęki
napady drgawkowe („padaczka alkoholowa")
psychozy alkoholowe — ostre i przewlekłe
ciężkie choroby somatyczne —» ZGON

Typy alkoholizmu według Jellinka

- **Alfa** —jest to psychologiczne (psychiczne) uzależnienie od alkoholu, występujące u osób, które nie radzą sobie ze stresem i innymi trudnymi sytuacjami życiowymi. Obecne są niezbyt nasilone objawy upośledzonej kontroli nad piciem alkoholu. Ten typ alkoholizmu może przekształcić się w typ Gamma, ale może również utrzymywać się bez większych zmian przez dziesiątki lat.
- **Beta** — brak psychologicznych i fizycznych objawów uzależnienia od alkoholu. Problemy dotyczą głównie somatycznych konsekwencji nadmiernego picia, a objawy upośledzonej kontroli nad piciem nie są zbyt widoczne.
- **Gamma** — obecne są psychiczne i fizyczne objawy uzależnienia, z upośledzeniem (utratą) kontroli nad piciem, objawami abstynencyjnymi i zmianą tolerancji na alkohol na czele.

- **Delta** — charakteryzuje się zdolnością do kontrolowania ilości wypijanego alkoholu ze współwystępującą niemożnością powstrzymania się od picia. Ten typ alkoholizmu cechuje osoby, które całymi tygodniami, miesiącami czy latami piją systematycznie niskoprocentowe alkohole w celu utrzymywania stałego stężenia we krwi i nie demonstrują wyraźnych objawów intoksykacji.
- **Epsilon** — charakteryzuje się okresowym występowaniem „ciągów" picia przeplatanych okresami pełnej abstynencji. Ten typ alkoholizmu nazywany jest także dypsomanią.

Jellinek uważał, że alkoholikami są tylko osoby z alkoholizmem typu Gamma, Delta i Epsilon. Niektórzy badacze dodają jeszcze do tej klasyfikacji alkoholizm **typu Zeta,** rozpoznawany u osób, które pod wpływem alkoholu demonstrują zachowania antyspołeczne, w tym przemoc.

Między innymi dzięki badaniom Jelinka Amerykańskie Towarzystwo Medyczne podjęło w 1956 roku decyzję o zakwalifikowaniu alkoholizmu jako choroby, a nie jako zjawiska z kręgu zaburzeń moralnych. Rozważano też, czy alkoholizmu nie nazywać „chorobą Jellinka". W 1962 roku Jellinek opublikował całościowe wyniki swoich badań i przemyśleń w pracy *The Disease Concept of Alcoholism* [Koncepcja alkoholizmu jako choroby].

Światowa Organizacja Zdrowia uznała jeszcze w 1951 roku, że alkoholizm jest problemem medycznym. Podkomitet do spraw alkoholizmu przy Komitecie Ekspertów Zdrowia Psychicznego Światowej Organizacji Zdrowia zaproponował wówczas podział alkoholizmu na cztery stadia: 1. alkoholizm niedawno nabyty i bez wyraźnej etiologii nerwicowej; 2. alkoholizm średniego stopnia oraz alkoholizm z pierwotnymi objawami nerwicowymi; 3. alkoholizm przewlekły oraz alkoholizm z objawami psychotycznymi; 4. alkoholizm z degradacją pozornie nieodwracalną. Sugerowano, że dwa pierwsze stadia mogą być leczone w warunkach ambulatoryjnych, a dwa kolejne — raczej w warunkach szpitalnych. Jednocześnie podjęto próbę klasyfikacji alkoholizmu: 1. pijący nadmiernie, objawowo, nieregularnie; 2. pijący nadmiernie, objawowo, regularnie; 3. pijący (alkoholicy) toksykomani.

Pierwsza klasyfikacja Światowej Organizacji Zdrowia obejmująca problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych ukazała się w 1967 roku. W 8. wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD-8), podobnie jak w amerykańskich DSM-I i DSM-II, zaburzenie nazywane wówczas alkoholizmem zaliczono do zaburzeń osobowości i nerwic. WICD-8 alkoholizm wyróżniono jako odrębną kategorię obejmującą epizodyczne nadmierne picie, nawykowe nadmierne picie oraz nałóg alkoholowy charakteryzujący się przymusem picia i objawami abstynencyjnymi po zaprzestaniu picia. W tej wersji alkoholizm (nałóg alkoholowy) zdefiniowano jako „stan psychicznego i fi-

zycznego uzależnienia, a w nim zwiększenie się tolerancji, zespół abstynencyjny, utratę kontroli picia, tj. niemożność powstrzymania się od picia, a w nałogu dalej posuniętym — zmniejszenie tolerancji".

Według Skali (1966) można wyróżnić cztery fazy rozwoju alkoholizmu:

1. Początkowa. Picie alkoholu ma charakter obyczaju towarzyskiego. Przyszły alkoholik dostrzega jednak, że alkohol może przynieść ulgę i zapomnienie. Coraz częściej więc sięga po alkohol i pije coraz regularniej.
2. Ostrzegawcza. Napoje alkoholowe przestają być różnego rodzaju trunkami, a stają się środkiem (albo raczej lekarstwem), który jest potrzebny. Picie alkoholu przestaje być czynnikiem, który wiąże osobę pijącą z pewnym określonym towarzystwem. Znacznie częściej niż u osób pijących umiarkowanie występują po stanach upojenia alkoholowego luki pamięciowe, tzw. palimpsesty alkoholowe. W końcowym etapie tej fazy coraz bardziej zmniejsza się kontrola nad piciem.
3. Krytyczna. Następuje utrata kontroli nad piciem przejawiająca się tym, że najmniejsza nawet dawka alkoholu wyzwala potrzebę dalszego picia, która jest odczuwana jako fizyczna konieczność. Stopniowo następuje utrata krytycyzmu i zaczyna kształtować się system fałszywych przekonań dotyczący przyczyn i okoliczności, które rzekomo skłaniają do picia. Cała uwaga skupia się wokół problemu zdobycia alkoholu. Pojawia się konieczność picia rano, aby w ciągu dnia być zdolnym do pracy.
4. Końcowa. Występuje stale wzmagająca się potrzeba alkoholu, która narasta stopniowo od rana do późnego wieczora. Picie alkoholu trwa niekiedy kilka dni z rzędu, dopóki nie nastąpi całkowite wyczerpanie fizyczne. Tolerancja alkoholu jest obniżona. Pojawia się degradacja psychiczna. Dopoki alkohol nie zostanie wypity, istnieje niezdolność do wykonywania nawet najprostszych czynności, np. zapalenia papierosa lub zjedzenia zupy. U 10% alkoholików powstają w tym okresie psychozy alkoholowe.

Zdaniem Portnowa i Piatnickiej (1973) alkoholizm przewlekły jest to schorzenie charakteryzujące się zespołem narkomanicznego uzależnienia alkoholowego, w przebiegu którego występują specyficzne zaburzenia internistyczne i nerwowopsychiczne oraz powstają konflikty społeczne. Do objawów alkoholowego zespołu narkomanicznego zaliczyli objawy uzależnienia (popęd do narkotyku, utrata kontroli i zespół abstynencyjny) oraz objawy zmienionej reaktywności (zmiana tolerancji, zmiana formy spożywania, zmiana obrazu upojenia i utrata odruchu wymiotnego).

Jeszcze w 1951 roku Podkomitet Ekspertów ds. Badań nad Alkoholizmem przy Światowej Organizacji Zdrowia oceniał zespół abstynencyjny (odstawienia) w alkoholizmie jako problem sporny. Jednak już w 1954 roku podano jego szczegółowy opis kliniczny i włączono jako objaw diagnostyczny.

W 1976 roku Amerykańska Narodowa Rada ds. Alkoholizmu zdefiniowała alkoholizm jako „zaburzenie przewlekłe, postępujące i potencjalnie zagrażające życiu, charakteryzujące się wzrostem tolerancji, uzależnieniem fizycznym i/lub patologicznymi zmianami narządowymi, będącymi bezpośrednio lub pośrednio skutkiem picia alkoholu".

Pomimo rosnącej liczby osób traktujących alkoholizm w kategoriach choroby, był on nadal dla wielu zjawiskiem podlegającym ocenie moralnej, postrzeganym jako przejaw patologii społecznej (alkoholik był ofiarą tej patologii), jako wyuczone zachowanie, jako grzech itp. Podejścia do alkoholizmu oraz proponowane definicje nie były oparte na jednolitych kryteriach, niejednokrotnie uwzględniały tylko część objawów bądź opierały się na wycinkowym obrazie choroby.

Dalsze działania ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia zostały ukierunkowane na ujednolicenie kryteriów rozpoznawczych alkoholizmu i wyraźne oddzielenie go od grupy zjawisk wiążących się z używaniem alkoholu w ogóle. Wkrótce zaproponowano, aby zrezygnować z używania terminu „alkoholizm", który nie jest jednoznaczny i może obejmować zarówno chorobę alkoholową, jak i picie wykraczające poza normy kulturowe. Termin ten może także oznaczać patologię społeczną związaną z piciem alkoholu. Postanowiono też wycofać się z używania terminu „nadużywanie" alkoholu, ponieważ nie określał on ani ilości, ani częstotliwości spożywania alkoholu.

Efektem zróżnicowania poglądów na etiologię i leczenie osób z problemami spowodowanymi alkoholem było odejście od medycznej koncepcji choroby (ang. *disease*) na rzecz koncepcji wieloczynnikowo uwarunkowanego zaburzenia (ang. *disorder).* W 1976 roku Edwards i Gross zaproponowali siedem kryteriów „zespołu uzależnienia od alkoholu" („zespołu zależności alkoholowej"), a w 1978 roku termin ten wprowadzono do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD-9) w miejsce stosowanych dotychczas określeń, takich jak alkoholizm nałogowy czy alkoholizm przewlekły. Edwards i Gross uważali, że najważniejszymi elementami uzależnienia są: zawężenie repertuaru zachowań związanych z piciem, zachowania ukierunkowane na zdobywanie alkoholu, zmiana tolerancji alkoholu, zespół abstynencyjny, picie w celu uniknięcia objawów abstynencyjnych, świadomość przymusu picia i powroty do picia po okresach abstynencji. W roku 1983 profesor Uniwersytetu Harvarda George Vaillant opublikował książkę pod tytułem *The Natural History of Alcoholism* [Naturalna historia alkoholizmu], którą można traktować jako kontynuację i uaktualnienie dzieła rozpoczętego przez Jellinka. Książka była wynikiem prowadzonych przez czterdzieści lat badań nad dwiema grupami mężczyzn, od ich wieku dojrzewania do osiągnięcia pięćdziesięciu lat. Opierając się na tych badaniach, autor doszedł do wniosku, że alkoholizm ma charakter postępujący, a jego objawy występują jednak w innej kolejności niż przedstawił to Jellinek. Vaillant doszedł do wniosku, że są dwie możliwości przebiegu choroby alkoholowej: albo osoby nią dotknięte podejmują abstynencję, albo czeka je śmierć.

Badania wykazały też, że bardzo nieliczna grupa zdołała powrócić okresowo do picia niepatologicznego czy też powstrzymać proces uzależnienia. W trakcie kontynuowania badań grupa ta jednak systematycznie malała.

Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia zaproponowali w końcu lat 70., aby uzależnienie od alkoholu rozpatrywać w tych samych kategoriach co inne uzależnienia oraz aby szeroko rozumiane pojęcie „alkoholizm" zastąpić terminami „problemy alkoholowe" lub „stany ograniczonej sprawności spowodowanej alkoholem".

W tym samym mniej więcej czasie w Stanach Zjednoczonych zarówno badacze, jak i klinicyści posługujący się zazwyczaj kryteriami diagnostycznymi DSM dołączyli zaburzenia związane z piciem alkoholu do zaburzeń zachowania. Szczególnym wydarzeniem było opublikowanie w 1980 roku DSM-III. W tej wersji zrezygnowano ze stosowania terminu „alkoholizm" i utworzono dwie odrębne kategorie określone jako „nadużywanie alkoholu" i „uzależnienie od alkoholu". Jednocześnie „nadużywanie" i „uzależnienie od alkoholu" włączono do kategorii zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, a nie jak w poprzednich wydaniach — zaburzeń osobowości.

Najnowsza, tj. 10. wersja Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych nie zawiera już terminów „problemy alkoholowe" lub „stany ograniczonej sprawności spowodowanej alkoholem". W wypadku stwierdzenia szkód zdrowotnych (somatycznych czy psychicznych) bez obecności objawów uzależnienia mówi się o szkodliwym spożywaniu alkoholu. Ten sposób picia jest niestety zbyt często bagatelizowany pomijany w praktyce lekarskiej. Osób pijących w ten sposób jest prawdopodobnie 2-3 razy więcej niż uzależnionych od alkoholu, a badania wykazują, że u 10-20% spośród tych osób rozwija się uzależnienie. Szacuje się, że problem uzależnienia od alkoholu może dotyczyć 5-10% populacji mężczyzn i 3-5% populacji kobiet. Zdaniem Andersona i Baumberga około 5% mężczyzn i około 1% kobiet w Europie to osoby uzależnione od alkoholu[3]. W Polsce około 16% dorosłych osób pije alkohol w sposób kwalifikujący je do tzw. grupy ryzyka (wypijanie w ciągu roku powyżej 10 1 czystego alkoholu przez mężczyzn i powyżej 7,5 1 przez kobiety).

Rozróżnienie między piciem szkodliwym czy ryzykownym a uzależnieniem wpływa na wybór metody postępowania. W dwóch pierwszych przypadkach wystarczają często krótkie interwencje; uzależnienie wymaga natomiast długoterminowego, specjalistycznego postępowania terapeutycznego.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (propozycja z 1969 roku) uzależnienie od alkoholu to stan psychiczny i fizyczny, wynikający ze współdziałania żywego organizmu i alkoholu. Stan ten charakteryzuje się zmianami w zachowaniu i innymi następstwami, w tym zawsze przymusem (trudną do odparcia chęcią) ciągłego lub okresowego używania alkoholu po to, aby doświadczyć psy-

[3] *Alkohol w Europie,* **Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2007.**

chicznych efektów jego działania lub aby uniknąć objawów wynikających z jego braku, takich jak złe samopoczucie (dyskomfort). Zmiana tolerancji może, ale nie musi towarzyszyć temu zjawisku. Człowiek może uzależnić się równolegle od alkoholu i innych środków (spożywanych, wdychanych czy przyjmowanych w formie iniekcji).

Zależność psychiczna polega na potrzebie częstego lub stałego przyjmowania alkoholu w celu powtórzenia poprzednich przeżyć związanych z piciem.

Zależność fizyczna jest stanem biologicznej adaptacji organizmu do alkoholu, bez którego organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Przerywanie lub ograniczanie podawania alkoholu pociąga za sobą występowanie zaburzeń czynności ustroju określanych mianem abstynencji (zespołu odstawienia).

Tolerancja jest to stan, w którym powtarzanie tej samej dawki alkoholu daje coraz słabszą reakcję, a dla uzyskania tego samego efektu działania konieczne jest zwiększenie dawki.

Rozpoznawanie uzależnienia od alkoholu należy więc opierać na analizie powiązanych ze sobą i powtarzających się objawów. Manifestują się one obecnością związanych z piciem zmian w zachowaniu, zmianami odczuwanymi subiektywnie oraz zmienionym stanem psychobiologicznym. Jednocześnie konieczne jest uwzględnienie wpływu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, stopnia nasilenia objawów oraz częstości ich występowania. Prawidłowo postawiona diagnoza zespołu uzależnienia od alkoholu musi więc być wypadkową objawow somatycznych, psychicznych i społecznych, występujących w ramach określonego kręgu kulturowego.

W latach 80. dało się zauważyć wyraźny postęp w zakresie porządkowania standardów postępowania diagnostycznego i klasyfikacji zaburzeń psychicznych, w tym również dotyczących problematyki uzależnień. Efektem tych działań było m.in. powstanie wspomnianych już wcześniej dwóch klasyfikacji zaburzeń psychicznych o międzynarodowym zasięgu, tj. DSM-IY oraz ICD-10. Klasyfikacje te charakteryzują się nowymi założeniami metodologicznymi i rozwiązaniami praktycznymi.

DSM-IV jest najnowszą klasyfikacją Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, która opublikowana została w 1994 roku i jest rozwinięciem poprzednich wersji (DSM-III i DSM-III-R). ICD-10, czyli 10. wersja Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych opublikowana została przez Światową Organizację Zdrowia w 1992 roku, zaś w Polsce obowiązuje od 1997 roku. W rozdziale piątym, omawiającym zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania, nawiązuje ona częściowo do propozycji DSM i podobnie jak DSM kładzie wyraźny nacisk na indywidualistyczny wymiar tych zaburzeń.

ICD-10 jest oficjalną klasyfikacją międzynarodową i usiłuje pogodzić różne tradycje diagnostyczne oraz zadania praktyczne, realizowane przez instytucje zdrowotne w różnych częściach świata i w ramach różnych struktur organizacyjnych.

Kryteria uzależnienia od alkoholu według Światowej Organizacji Zdrowia

ICD-9

Wprawdzie od 1997 roku obowiązuje w Polsce 10. wersja Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10), jednak przed jej przedstawieniem warto zatrzymać się przy poprzedniej, tj. 9. wersji Klasyfikacji, która obowiązywała od 1978 roku. Zgodnie z zawartymi w niej sugestiami rozpoznawanie uzależnienia od alkoholu powinno opierać się na analizie powiązanych ze sobą i powtarzających się objawów. Objawy te manifestują się obecnością związanych z piciem zmian w zachowaniu, zmianami odczuwanymi subiektywnie oraz zmienionym stanem psychobiologicznym. Jednocześnie konieczne jest uwzględnienie wpływu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, stopnia nasilenia objawów oraz częstości ich występowania. Prawidłowo postawiona diagnoza musi więc być wypadkową objawów somatycznych, psychicznych i społecznych, występujących w ramach określonego kręgu kulturowego.

Zmiany w zachowaniu stwierdzamy wówczas, gdy:

— sposób picia nie odpowiada wzorcowi picia przyjętemu w danym kręgu kulturowym pod względem dawek, pory i okoliczności picia (m.in. picie alkoholu niezależnie od pory dnia, picie samotne, picie alkoholi niekonsumpcyjnych),

— spożywane są wysokie dawki dobowe alkoholu — podczas oceny należy uwzględnić wagę ciała, sposób odżywiania, ogólny stan zdrowia, sposób rozkładania poszczególnych dawek oraz trudności pijącego w zapamiętywaniu dokładnej ilości wypitego alkoholu,

— zmniejszyła się różnorodność zachowań zawiązanych z piciem (np. całkowita abstynencja jest alternatywą dla ciężkiego „ciągu"),

— uległa osłabieniu zdolność do reagowania na tzw. wzmocnienia negatywne, tj. picie alkoholu pomimo presji rodziny, przyjaciół, znajomych czy też pojawienia się problemów zdrowotnych, ekonomicznych, prawnych itp., których wystąpienie można jednoznacznie powiązać z piciem alkoholu.

Zmiany w zachowaniu są wprawdzie najbardziej widoczne i tym samym najłatwiejsze do stwierdzenia, jednak należy być w ich ocenie bardzo ostrożnym ze względu na indywidualne różnice między ludźmi.

Zmiany subiektywne obejmują:

— podstawowy objaw uzależnienia, jakim jest upośledzenie (uszkodzenie, utrata) kontroli nad piciem, które polega na niemożności konsekwentnego realizowania własnych decyzji w stosunku do picia bądź niepicia alkoholu, trudności z przerwaniem rozpoczętego picia i trudności z powstrzymy-

waniem się od rozpoczęcia picia; osoba uzależniona nie potrafi kontrolować ilości, częstotliwości i sytuacji związanych z piciem,
— występowanie „głodu" alkoholowego (trudnej do odparcia chęci wypicia lub upicia się),
— okresową koncentrację na alkoholu kosztem spraw rodzinnych, zdrowotnych, zawodowych itp.

Zmiany psychobiologiczne to:
— zespół abstynencyjny (odstawienia),
— picie alkoholu ze świadomością, że objawy abstynencyjne ustąpią (alkoholik potrafi doskonale określić rodzaj oraz ilość alkoholu niezbędną do usunięcia przykrych dolegliwości zespołu abstynencyjnego oraz czas, po którym dolegliwości te ustąpią bądź ulegną wyraźnemu złagodzeniu),
— zmieniona tolerancja na alkohol (zjawisko tolerancji wiąże się z neurofizjologiczną adaptacją synaps[4], wzrost tolerancji następuje na ogół stopniowo, tak jak zwiększa się zdolność przystosowawcza organizmu do stanu intoksykacji poprzez wytworzenie enzymatycznych układów adaptacyjnych; w miarę dalszego picia po kilku bądź kilkunastu latach wysokiej tolerancji dochodzi do jej wyraźnego obniżenia się, nawet poniżej poziomu wyjściowego).

Postawienie diagnozy uzależnienia od alkoholu jest więc, wbrew pozorom, problemem dość złożonym, bowiem nie ma objawów, które byłyby charakterystyczne wyłącznie dla tego stanu.

ICD-10

Obowiązująca obecnie Klasyfikacja ICD-10 wyróżnia następujące kategorie zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania:

l. Zaburzenia psychiczne organiczne.
2. Zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych.
3. Schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii i urojeniowe.
4. Zaburzenia nastroju (afektywne).
5. Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną.
6. Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi.
7. Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych.
8. Upośledzenie umysłowe.
9 Zaburzenia rozwoju psychicznego i psychologicznego.

[4] **Synapsa — p. Słownik.**

10. Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym.
11. Zaburzenia psychiczne bliżej nieokreślone.

Wśród wyodrębnionych w punkcie 2 zaburzeń spowodowanych używaniem substancji psychoaktywnych wyodrębniono dziewięć grup, kierując się rozpowszechnieniem używania poszczególnych substancji oraz objawami klinicznymi. Wśród nich znajdują się alkohol, opiaty, kanabinole (np. marihuana, haszysz), leki nasenne i uspokajające, kokaina, substancje psychostymulujące (np. amfetamina, kofeina), substancje halucynogenne (np. LSD, meskalina, psylocybina), tytoń i lotne rozpuszczalniki (np. aceton, chloroform, TRI). Kryteria diagnostyczne uzależnień oraz ich powikłań są wspólne dla wszystkich substancji.

W przypadku uzależnienia od alkoholu zaproponowano, aby rozpoznawać je wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

1. silną potrzebę („głód") lub poczucie przymusu picia alkoholu;
2. subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z piciem alkoholu, tj. trudności w:
   — powstrzymywaniu się od picia,
   — kontrolowaniu długości picia,
   — kontrolowaniu ilości wypijanego alkoholu;
3. obecność fizjologicznych objawów zespołu odstawienia (abstynencyjnego) występujących przy próbach przerwania lub ograniczenia picia alkoholu albo przyjmowanie substancji o podobnym działaniu w celu złagodzenia lub uniknięcia objawów abstynencyjnych;
4. występowanie zjawiska tolerancji polegającego na konieczności przyjmowania coraz większych dawek alkoholu w celu osiągnięcia efektu uzyskiwanego poprzednio za pomocą dawek mniejszych;
5. postępujące zaniedbywanie innych przyjemności lub zainteresowań na rzecz zdobywania alkoholu, picia oraz odwracania następstw picia alkoholu;
6. picie alkoholu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek z piciem alkoholu.

Uzależnienie od alkoholu według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego <<

Zbieżne z propozycjami ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia są kryteria diagnostyczne proponowane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. Na kryteria te składają się: wzorzec patologicznego używania alkoho-

lu lub obecność zaburzenia funkcji społecznych i/lub zawodowych spowodowane używaniem alkoholu oraz towarzysząca któremuś z nich zmieniona tolerancja bądź objawy zespołu abstynencyjnego.

Dwa pierwsze sformułowania wymagają dodatkowych wyjaśnień. Wzorzec patologicznego używania alkoholu określa zapotrzebowanie na codzienną dawkę alkoholu dla prawidłowego funkcjonowania; niemożność ograniczenia lub zaprzestania picia; ponawianie wysiłków kontrolowania lub ograniczania nadmiernego picia (np. okresy abstynencji lub picie wyłącznie w określonych porach dnia); picie „ciągami" (bycie w stanie odurzenia alkoholem przez okres co najmniej dwóch dni); okresowe wypijanie 200 ml napojów spirytusowych lub odpowiednika tej ilości w postaci wina lub piwa; występowanie palimpsestów („przerw w życiorysie", „urwanego filmu"); kontynuacja picia pomimo poważnych zaburzeń fizycznych, o których pijący wie, że są ściśle związane z używaniem alkoholu oraz picie alkoholi niekonsumpcyjnych. Wyróżnia się trzy podstawowe wzorce patologicznego używania alkoholu:

1. regularne, codziennie spożywanie dużych ilości;
2. regularne, ciężkie picie sobotnio-niedzielne;
3. długie okresy trzeźwości przeplatane „ciągami", trwającymi tygodnie lub miesiące.

Przez zaburzenie funkcji społecznych i zawodowych należy rozumieć: agresywność w stanie odurzenia, opuszczanie pracy, komplikacje prawne (np. aresztowanie z powodu zachowań w stanie odurzenia), kłótnie oraz nieporozumienia zarówno z rodziną, jak i przyjaciółmi w związku z nadużywaniem alkoholu.

W poprzedniej, opublikowanej w 1987 roku wersji kryteriów diagnostycznych (DSM-IIIR) proponowano, aby uzależnienie od alkoholu (podobnie jak uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych) rozpoznawać wówczas, kiedy stwierdzone zostanie występowanie co najmniej trzech spośród poniższych dziewięciu objawów w ciągu miesiąca (lub powtarzanie się ich przez dłuższy czas):

1. picie alkoholu w większych ilościach, częściej lub przez dłuższy czas niż zamierzało się pierwotnie;
2. utrzymujący się przez dłuższy czas zamiar lub co najmniej jedna nieudana próba przerwania picia lub picia kontrolowanego;
3. poświęcanie zbyt wiele czasu na picie lub poszukiwanie możliwości picia albo na „odzyskiwanie formy" po piciu;
4. częste upijanie się, obecność objawów abstynencyjnych w czasie wykonywania codziennych obowiązków bądź niewywiązywanie się z nich z powodu picia, picie w sytuacjach większego ryzyka wypadku (np. jazda samochodem po spożyciu alkoholu);
5. wyraźne upośledzenie funkcjonowania społecznego oraz ograniczenie wypoczynku w związku z piciem;

6. kontynuacja picia pomimo świadomości, że występujące problemy (zdrowotne, rodzinne, zawodowe, finansowe, prawne itp.) mają wyraźny z nim związek;
7. konieczność wypijania większej ilości alkoholu dla uzyskania zamierzonego efektu;
8. występowanie wyraźnych objawów zespołu abstynencyjnego;
9. picie alkoholu ze świadomością, że objawy abstynencyjne ulegną złagodzeniu.

W 1994 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne przedstawiło kolejną propozycję kryteriów diagnostycznych uzależnienia od substancji psychoaktywnych (DSM-IV). W porównaniu z poprzednią wersją wprowadzono tu podtypy uzależnienia w zależności od obecności lub braku objawów tolerancji alkoholu i zespołu abstynencyjnego. Do kryteriów rozpoznawania nadużywania alkoholu włączono picie pomimo powtarzających się powodowanych przez nie problemów społecznych, interpersonalnych czy konfliktów z prawem. Jednocześnie zwrócono uwagę na fakt, że objawy niektórych zaburzeń, takich jak lęk lub depresja, mogą u danej osoby być związane z piciem przez nią alkoholu lub używaniem innych substancji psychoaktywnych.

Wcześniejsze wersje ICD i DSM były krytykowane ze względu na zbyt duże różnice w kryteriach nadużywania alkoholu i uzależnienia. Jednak dzięki skoordynowanym wysiłkom badaczy z całego świata dokonano rewizji DSM-IY i ICD-10, czego efektem są dzisiaj dość spójne kryteria.

DSM-IV

Według obowiązującej aktualnie wersji (DSM-IV) uzależnienie to szkodliwy model stosowania substancji (w tym również alkoholu), prowadzący do istotnego klinicznie upośledzenia lub uszkodzenia manifestującego się, w ciągu minionych 12 miesięcy, co najmniej trzema spośród niżej wyszczególnionych objawów.

1. Tolerancja określona jako:
   a) zapotrzebowanie na znacznie większe dawki substancji, konieczne do osiągnięcia stanu intoksykacji lub pożądanego efektu, lub
   b) znacznie osłabiony efekt działania dotychczasowej dawki substancji.
2. Objawy odstawienia manifestujące się:
   a) zespołem odstawiennym charakterystycznym dla dane« substancji lub
   b) przyjmowaniem tej samej (lub zbliżonej) substancji w celu zmniejszenia lub uniknięcia objawów odstawienia.

3. Częste przekraczanie zamierzonej dawki lub zaplanowanego czasu używania substancji.
4. Utrwalona potrzeba przyjmowania lub nieudane próby ograniczenia albo kontrolowania używania substancji.
5. Poświęcanie dużej ilości czasu na działania konieczne dla uzyskania substancji (np. odwiedzanie wielu lekarzy lub dalekie wyjazdy), jej używania (np. wspólne palenie) lub uwolnienia się od jej działania.
6. Ograniczenie bądź rezygnacja z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz używania substancji.
7. Kontynuowanie używania substancji pomimo świadomości doświadczania trwałych lub nawracających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych bądź społecznych spowodowanych lub nasilanych przez tę substancję (np. kontynuowanie picia pomimo świadomości, że alkohol zaostrza chorobę wrzodową czy wpływa wyjątkowo niekorzystnie na nadciśnienie tętnicze).

Jak z powyższego wynika, zarówno klasyfikacja Światowej Organizacji Zdrowia, jak i klasyfikacja Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego rozpatrują uzależnienie od alkoholu jako wzajemne oddziaływanie na siebie czynników poznawczych, fizjologicznych i związanych z zachowaniem, utrzymujące się przez okres co najmniej 12 miesięcy.

Zanim ukształtowało się w USA takie jak dzisiaj podejście do uzależnień, musiało upłynąć wiele lat. Warto więc cofnąć się wstecz, aby porównać je z tym, co działo się dawniej i dzieje obecnie w Polsce.

Na przełomie XVIII i XIX stulecia zaczęły upowszechniać się w Ameryce poglądy wspomnianego już wcześniej dr. Benjamina Rusha. Wkrótce w amerykańskich pismach medycznych zaczęły pojawiać się coraz częściej artykuły ujmujące alkoholizm w kategoriach choroby (m.in. w „The Journal of Inebriety", „Bulletin of the American Temperance Association", „Scientific Temperance Journal"). Jednocześnie w 1870 roku powstało Amerykańskie Towarzystwo Leczenia Pijaństwa (American Association for the Cure Inebriety), które w 1888 roku zmieniło nazwę na Amerykańskie Towarzystwo Badań i Leczenia Pijaństwa (American Association for the Study and Cure Inebriety). Na efekt trzeba było jednak czekać wiele lat.

Wprawdzie słowo uzależnienie (*addiction*) pojawiło się w amerykańskim piśmiennictwie już w 1890 roku, jednak hasło „uzależnienie alkoholowe" trafiło do amerykańskiej klasyfikacji chorób dopiero w 1933 roku. W połowie lat 40. jedynie 5% Amerykanów widziało w alkoholizmie chorobę. Intensywny proces uświadamiania społeczeństwa trwał jednak nadal. O jego zasięgu i skuteczności mogą świadczyć przeprowadzone w 1987 roku badania Gallupa, które wykazały, że w połowie lat 80. aż 79% Amerykanów traktowało alkoholizm jako chorobę.

W tym samym okresie oszacowano, że straty spowodowane nadużywaniem alkoholu przez mieszkańców USA wyniosły prawie 130 mld dolarów, chociaż społeczna edukacja na temat problemów alkoholowych oraz lecznictwo alkoholikow były bardzo dobrze rozwinięte. W 1989 roku na terenie USA funkcjonowało np. ponad 5 tys. samych tylko stacjonarnych ośrodków leczenia alkoholizmu i innych uzależnień chemicznych (dla porównania — w Polsce mieliśmy w tym czasie tylko kilkadziesiąt placówek stacjonarnych i nieco ponad 400 placówek ambulatoryjnych).

Rozmiar i znaczenie problemu docenione zostały nie tylko poprzez tworzenie ośrodków terapeutycznych, ale także poprzez zmianę stosunku do alkoholizmu i położenie nacisku na szkolenie specjalistów. W 1965 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, a w 1966 roku Amerykańskie Towarzystwo Medyczne uznały alkoholizm za chorobę. W początkach lat 50. w Nowojorskiej Akademii Medycyny rozpoczęły się, prowadzone przez dr Ruth Fox, regularne spotkania lekarzy zainteresowanych alkoholizmem i jego leczeniem. W 1954 roku lekarze ci założyli Nowojorskie Medyczne Towarzystwo ds. Alkoholizmu, które zostało wkrótce przekształcone w Amerykańskie Stowarzyszenie ds. Alkoholizmu (American Society on Alcoholism — AMSA). W 1988 roku AMSA przyjęto do Amerykańskiego Stwarzyszenia Medycznego (American Médical Association — AMA), a w 1989 roku Amerykańskie Stowarzyszenie ds. Alkoholizmu przekształcone zostało w Amerykańskie Stowarzyszenie Medycyny Uzależnień (ASAM — American Society of Addiction Medicine). Stowarzyszenie to wydaje pismo poświęcone problematyce uzależnień — „Journal of Addictive Diseases", a publikowane w nim artykuły dostępne są poprzez Internet w formie streszczeń. W 1990 roku medycyna uzależnień dołączona została do listy specjalności medycznych, a ASAM otrzymało uprawnienia do przyznawania specjalizacji lekarskiej w zakresie uzależnien. W grudniu 1990 roku odbyła się pierwsza sesja egzaminów specjalizacyjnych. Lekarze ubiegający się o tytuł specjalisty w zakresie medycyny uzależnień poza szeroką znajomością problematyki muszą m.in. posiadać odpowiednie rekomendacje i dobrą opinię w społeczności lekarskiej, mieć ukończony staż w jakiejkolwiek specjalności lekarskiej oraz przynajmniej przez okres jednego roku pracować na etacie w klinice alkoholizmu lub innych uzależnień (praca z pacjentami, udział w badaniach, wykłady). W Stanach Zjednoczonych, co zasługuje na szczególne podkreślenie, istnieje również specjalizacja pielęgniarska w dziedzinie uzależnień. Dla porównania — w Polsce pierwsze certyfikaty specjalisty psychoterapii uzależnień (dla osób z wyższym wykształceniem, głównie psychologów, pedagogów, lekarzy) przyznane zostały w grudniu 1998 roku. Od tego czasu dwa razy do roku odbywają się sesje egzaminacyjne, które umożliwiają uzyskanie certyfikatu specjalisty psychoterapii lub instruktora terapii uzależnień (dla osob ze średnim wykształceniem, w tym dla pielęgniarek).

Dlaczego alkoholizm jest chorobą?

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, ponieważ spełnia trzy podstawowe kryteria choroby, tj narusza stan równowagi między zdrowiem i patologią, charakteryzuje się swoistą etiologią, a wśród przyczyn zmian patologicznych obecny jest czynnik fizyczny. Alkohol oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy (głównie na mózg), a ten z kolei reaguje na wszelkie zmiany w składzie chemicznym krwi (aspekt patofizjologiczny); jest anatomicznym podłożem życia psychicznego (aspekt psychologiczny) oraz umożliwia kontakt z innymi ludźmi, podlega wpływom społecznym (aspekt socjologiczny).

Substancje psychoaktywne (w tym również alkohol) działają na mózg poprzez swoje własności chemiczne i konkurują ze związkami chemicznymi produkowanymi przez układ nerwowy w celu komunikowania się wewnątrz systemu neuronów. Jednocześnie substancje te uszkadzają struktury mózgowe. Badania neuropatologiczne wykazały, że w porównaniu z grupą kontrolną u alkoholików 30% neuronów płatów czołowych jest zniszczonych. Jest to o tyle istotne, że te właśnie płaty są odpowiedzialne za wyższe funkcje mózgowe (np. przewidywanie, planowanie) oraz za hamowanie innych struktur, odpowiedzialnych za zachowania bardziej instynktowne (np. agresja). Okazało się, że mózg człowieka uzależnionego ma funkcjonalne niedobory nawet wtedy, gdy nie są obecne zmiany strukturalne.

Powyższe fakty pozwalają stwierdzić, że uzależnienie od alkoholu jest również chorobą (zaburzeniem czynności) mózgu, która jest aktywna bez względu na to, czy alkoholik jest w stanie upojenia, czy też zachowuje abstynencję. W okresie abstynencji mózg tylko „przysypia". Zdaniem wielu badaczy zmiany w mózgu mogą być odpowiedzialne za to, że pamięć uzależnienia (nie tylko od alkoholu) jest wieczna. W badaniach na zwierzętach udaje się bowiem wymazać określony kontekst zachowania związanego z uzależnieniem, natomiast inne towarzyszące warunki pozostają trwale.

Typy alkoholizmu

Próby zróżnicowania alkoholizmu oraz sporządzenia jego typologii podejmowane były już w połowie XIX wieku. Zaproponowano wówczas, aby wydzielić trzy rodzaje ojnomanii, tj. okresową, ostrą i przewlekłą. Nieco później „chorobę nietrzeźwości" (*disease of inebriety)* próbowano podzielić na okresową, tj. spowodowaną np. jakąś okazją, oraz nawykową, czyli spowodowaną chęcią „zrobienia sobie przyjemności". Inni badacze rozróżniali trzy typy: ciągle pijących, okresowo pijących i napadowo nietrzeźwych albo alkoholików chorych moralnie, alkoholików o słabej woli i alkoholików dipsomanów. Robert Knight w latach 30.

dzielił alkoholików na prawdziwych, reaktywnych i objawowych, a twórca typologii konstytucjonalnej, niemiecki psychiatra Ernst Kretschmer (1888-1964) zaproponował, aby przewlekle pijących podzielić na dwa typy: cyklotymików, którzy piją z chęci dostosowania się do otoczenia, i schizotymików, którzy piją w celu zredukowania napięć. Można też, za Oldenbergiem, dokonać podziału na: alkoholizm „z biedy" (*Notalkoholismus*) oraz alkoholizm „z dobrobytu" *(.Behaglichkeitalkoholismus).*

W połowie XX wieku Jellinek zaproponował pięć typów alkoholizmu: alfa, beta, gamma, delta i epsilon. Była to pierwsza typologia, która miała podstawy naukowe i stała się początkiem nowej ery w klasyfikowaniu alkoholizmu. Kolejne próby opracowania typologii alkoholizmu podjęli w późniejszych latach m.in. Cloninger, Lesh, Babor, Zucker, a ostatnio Amerykański Narodowy Instytut ds. Nadużywania Alkoholu i Alkoholizmu (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism — NIAAA).

Typologia według Cloningera

W połowie lat 80. dość dużą popularność zdobyły sobie poglądy Cloningera, który opublikował wyniki przeprowadzonych przez siebie badań porównawczych przeprowadzonych na dwóch grupach osób. Kryterium doboru do grupy było posiadanie lub nieposiadanie wśród bliskich krewnych osób uzależnionych od alkoholu. Opierając się na tych badaniach, zaproponował wyodrębnienie dwóch typów uzależnienia od alkoholu.

Typ I, uwarunkowany środowiskowo — uzależnienie ujawnia się na ogół po 25. roku życia, jego rozwój jest szybszy, zazwyczaj rozwija się u kobiet i osób neurotycznych ze skłonnościami do depresji. Wśród krewnych osoby uzależnionej rzadko występuje uzależnienie od alkoholu. Charakteryzuje się występowaniem ciągów przeplatanych długimi okresami abstynencji Częściej spotykany jest w nim krytycyzm wobec uzależnienia. Przypuszczalnie jest związany z hypofunkcją układu noradrenergicznego.

Typ II związany jest głównie z płcią męską — uzależnienie charakteryzuje się wcześniejszym występowaniem (przed 25. rokiem życia), wysokim stopniem przenoszenia genetycznego z rodzica na dziecko oraz niewielkimi wpływami środowiskowymi. Znacznie częściej obserwowane są w nim zachowania antyspołeczne. Krytycyzm jest powierzchowny lub go brakuje. Rozwój uzależnienia trwa dłużej niż w typie I. Rzadziej i później niż w typie I występują powikłania somatyczne i psychiatryczne. Podejrzewa się tu istnienie dysfunkcji układu serotoninergicznego.

Stwierdzono również, że te dwa typy uzależnienia różnią się także między sobą w zakresie trzech cech osobowości, tj. skłonności do poszukiwania nowo-

ści, unikania stresu i uzależnienia od aprobaty otoczenia. Cechy te są znacznie wyraźniej zaznaczone w typie II.

Wydaje się jednak, że taki podział jest niewystarczający, a przedstawiona typologia uwidacznia jedynie dwa przeciwne krańce całej gamy cech, które zaznaczają się z różnym nasileniem u poszczególnych osób uzależnionych od alkoholu.

Typologia według Lesha

Lesh i współpracownicy, opierając się na badaniach biochemicznych przemian alkoholu oraz na analizie występowania zaburzeń psychicznych i zaburzeń osobowości u osób uzależnionych i ich bliskich, wyróżnili cztery typy alkoholizmu (1988, 1990).

Typ 1, „właściwy" („pierwotny") — obejmuje osoby uzależnione bez opisanych niżej czynników predysponujących, picie okazjonalne przechodzi u nich w picie „nawykowe".

Typ 2, „neurotyczny" („lękowy") — dotyczy osób, u których obserwowano pierwotne wobec uzależnienia zaburzenia osobowości, początek picia alkoholu wynikał z chęci doznania ulgi i alkohol był traktowany jako środek uspokajający.

Typ 3, „psychotyczny" („psychiatryczny") — spotykany jest w tych rodzinach osób uzależnionych, gdzie stwierdzono występowanie rożnych zaburzeń psychicznych (od depresji do niedorozwoju), alkohol wyraźnie używany jest jako środek poprawiający nastrój oraz niwelujący objawy innych zaburzeń psychicznych.

Typ 4, „organiczny pierwotnie" — dotyczy osób z pierwotnym uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego w okresie rozwojowym lub z wczesnodziecięcymi zaburzeniami emocjonalnymi, a negatywne konsekwencje picia są w nim bardzo nasilone.

Typologia według Babora

Babor i współpracownicy, posługując się metodą analizy skupień, wyodrębnili dwa typy osób uzależnionych od alkoholu (1992). Typ A— osoby, u których uzależnienie pojawiło się później, objawy uzależnienia są mniej nasilone i rzadziej współwystępują zaburzenia psychiczne. Typ B — osoby, u których częste są przypadki uzależnienia w rodzinie, samo uzależnienie rozpoczyna się wcześnie, charakteryzuje się większym nasileniem i większą częstością współwystępowania zaburzeń psychicznych.

Typologia według Zuckera

Model rozwojowy Zuckera wyróżnia 4 typy alkoholizmu: antyspołeczny, kumulowany rozwojowo, spowodowany negatywnymi nastrojami oraz rozwojowy.

Typ antyspołeczny jest zdeterminowany genetycznie, charakteryzuje się wczesnym występowaniem problemów związanych z piciem oraz zachowaniami antyspołecznymi.

Typ kumulowany rozwojowo wiąże się z wpływami kulturowymi i charakteryzuje się systematycznym piciem alkoholu, którego skutkiem staje się uzależnienie.

Typ spowodowany negatywnymi nastrojami dotyczy głównie kobiet i osób pijących w celu poprawienia nastroju i zmiany relacji społecznych.

Typ rozwojowy charakteryzuje osoby pijące często i intensywnie w okresie młodzieńczym, które później, tj. w okresie dorosłości, potrafią pić w sposób społecznie akceptowany.

Typologia według NIAAA

W ostatnim czasie Amerykański Narodowy Instytut ds. Nadużywania Alkoholu i Alkoholizmu (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) zaproponował wyróżnienie pięciu różnych podtypów uzależnienia od alkoholu. Wyróżnienie to ma m.in. pomóc specjalistom w lepszym doborze metod terapii dla osób uzależnionych i odpowiedzieć na pytanie, dlaczego jedni pozytywnie reagują na terapię, a inni nie. Owe podtypy to „młody dorosły", „młody-antyspołeczny", „funkcjonalny", „średnio-nasilony" oraz „przewlekły".

1. Podtyp „młody dorosły" charakteryzuje się stosunkowo niskim wskaźnikiem uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych, brakiem innych problemów psychicznych, rzadkimi przypadkami występowania uzależnienia w rodzinie. Osoby takie zwykle nie poszukują pomocy.
2. Podtyp „młody antyspołeczny" obejmuje w większości dwudziestolatków, którzy w dość młodym wieku rozpoczęli picie alkoholu. W ich rodzinach spotyka się często osoby uzależnione. Uzależnienie od alkoholu łączy się w ich przypadku z różnego rodzaju problemami psychicznymi, a ponadto często są oni uzależnieni od nikotyny i używają narkotyków.
3. Podtyp „funkcjonalny" obejmuje przeważnie ludzi w średnim wieku, dobrze wykształconych, z ustabilizowaną sytuacją zawodową i rodzinną. W ich rodzinach spotyka się przypadki uzależnienia.
4. Podtyp „średnio-nasilony" obejmuje osoby, które zazwyczaj mają w swoich rodzinach osoby uzależnione od alkoholu, często borykają się z problemami psychicznymi, większość z nich to ludzie palący papierosy i sto-

sunkowo powszechnie używający różnych substancji psychoaktywnych. Co czwarty z nich poszukiwał już pomocy.

Podtyp „przewlekły" obejmuje głównie osoby w średnim wieku, które stosunkowo wcześnie zaczęły pić; osoby te cechuje wysoka częstotliwość występowania zachowań antyspołecznych i zachowań przestępczych. Najczęściej pochodzą one z rodzin alkoholików. Dwie trzecie osób należących do tej grupy leczyło się już z powodu uzależnienia.

Rozdział 11

Motywowanie do zmiany

Kiedy przed laty stawiałem swoje pierwsze kroki jako terapeuta uzależnień, wśród pracowników lecznictwa odwykowego panowało przekonanie, że pacjent zgłaszający się na leczenie musi mieć odpowiednią motywację. Jeśli nie stwierdzano owej motywacji, zakładano z góry, że leczenie nie może przynieść oczekiwanego rezultatu. Musiało upłynąć trochę czasu, zanim przekonałem się, że takie rozumowanie nie jest właściwe i że ów pacjent wcale nie musi przychodzić zmotywowany na leczenie. Najważniejsze jest, żeby przyszedł, a tym samym dał sobie i terapeucie szansę. To moim obowiązkiem jako terapeuty jest udzielenie pacjentowi pomocy w znalezieniu owej motywacji do leczenia, czyli do dokonywania zmian w swoim życiu.

Przystępując do pracy z osobą, która odważyła się poszukać pomocy, należy pamiętać, że rzadko kiedy decyduje się ona na leczenie z własnej woli. Dzieje się tak głównie dlatego, że nie jest świadoma rozmiarów swojego problemu. Jest jak żeglarz płynący w okolicach Antarktydy, który dostrzega wyłaniający się nagle z mgły fragment dryfującej góry lodowej. To, co wystaje ponad powierzchnię wody, stanowi jedynie niewielki fragment ogromnej bryły lodu, oderwanego od lodowca lub lądolodu (około dziewiątą część całości). Podobnie osoba uzależniona widzi jedynie niewielki fragment swojego problemu alkoholowego.

Decyzja o podjęciu leczenia jest najczęściej wymuszona stanem zdrowia, reakcjami najbliższych, presją przełożonych itp., a mechanizmy obronne[1] utrudniają lub uniemożliwiają osobie uzależnionej realistyczną ocenę sytuacji i przyznanie się do uzależnienia. Większość osob podejmujących leczenie podkreśla dobrowolny charakter swojej decyzji, jednak kiedy zadamy kilka dodatkowych pytań, okaże się, że ich decyzja została wymuszona stanem zdrowia, reakcjami najbliższych, presją przełożonych itp. Motywując do leczenia, należy pamiętać, że zaprzeczanie nie wynika ze złej woli i nie jest wadą osobowości, lecz efektem tego, co zachodzi między daną osobą a tym, co ją otacza. Ważne jest

[1] **Mechanizmy obronne — p. Słownik.**

także, aby nie używać na początku słowa „alkoholik", bo jest ono odbierane jako obraza, unikać ostrej konfrontacji (bo pacjent może się spłoszyć), rozwijać (i pielęgnować) wszelkie wahania i wątpliwości itp. oraz identyfikować i zapamiętywać powody, dla których rozmówca miałby cokolwiek w życiu zmieniać.

Kolejne pytania pozwalają stwierdzić, że osoby te liczą najczęściej nie tyle na leczenie uzależnienia, ile na pozbycie się przykrych i uciążliwych dolegliwości spowodowanych intensywnym piciem alkoholu (np. objawów przewlekłego zatrucia, objawów zespołu abstynencyjnego czy też schorzeń somatycznych będących niejednokrotnie następstwem picia). Okazuje się jednocześnie, że większość z nadmiernie pijących marzy o tym, aby podczas leczenia uzyskać receptę na powrót do „normalnego", czyli kontrolowanego picia. W związku z tym podczas pierwszych rozmów padają często pytania: „Czy kiedyś będę mógł pić normalnie?" albo „Czy ja już nigdy nie będę mógł pić alkoholu?" Kiedy osoby takie usłyszą od terapeuty, że Już nigdy" nie będą mogły napić się alkoholu, z jednej strony nie są w stanie sobie tego wyobrazić, a z drugiej ta dożywotnia abstynencja je przeraża. Boją się utraty znajomych oraz przyjaciół, z którymi spędzały dotychczas czas przy kuflu piwa czy kieliszku wódki, i terapię odkładają na później. W takiej sytuacji, aby nie spłoszyć pacjenta, proponuję mu zawsze odłożenie na jakiś czas dyskusji na ten temat, licząc, że sam znajdzie odpowiedź na to pytanie podczas uczestniczenia w programie terapeutycznym i w miarę zdobywania wiedzy. Motywuję to zbyt dużą, w obecnej chwili, różnicą między moją i jego wiedzą na temat działania alkoholu i różnych konsekwencji jego nadużywania.

W świetle przedstawionych wyżej wywodów nieco dziwne mogą się wydawać poglądy tych terapeutów, którzy wymagają od pacjenta, aby już na samym początku leczenia zaakceptował w pełni fakt, że jest uzależniony od alkoholu i że nigdy już nie będzie mógł wrócić do „normalnego", czyli kontrolowanego picia.

Podczas rozmów motywacyjnych warto pamiętać o tym, że ich celem jest przekazanie rozmówcy wiedzy na temat problemów związanych z alkoholem, zaniepokojenie go tą wiedzą, wytworzenie w nim gotowości do dokonywania zmian w życiu, a także przekonanie o konieczności kontynuacji rozpoczętego kontaktu z terapeutą przez pomoc w odbudowaniu poczucia własnej wartości i poczucia szacunku dla samego siebie. W samym procesie motywowania można wydzielić trzy fazy:

1. uzyskiwania (wyciągania na światło dzienne) faktów z życia rozmówcy;
2. informowania go o medycznych, psychologicznych, duchowych i społecznych konsekwencjach picia/brania, z wykorzystaniem tego, co wcześniej powiedział;
3. negocjacji warunków, celów i planu leczenia.

Bardzo ważne jest podkreślanie osobistej i indywidualnej odpowiedzialności rozmówcy za zdrowienie, eksponowanie zauważonych u niego pozytywnych zmian i wzmacnianie ich oraz wytwarzanie dysonansu poznawczego, który jest wstępnym warunkiem do pojawienia się potrzeby dokonania zmian. Podczas rozmowy motywacyjnej terapeuta powinien aktywnie słuchać, manifestować empatię, nie moralizować, klaryfikować[2] wypowiedzi rozmówcy i co jakiś czas podsumowywać je. Pytania powinny być stawiane w taki sposób, aby nasz rozmówca był „zmuszony" dać taką odpowiedź, która zostanie przez terapeutę uznana jako terapeutyczna, czyli korzystna dla dalszego przebiegu rozmowy. Tak więc pierwsze spotkania powinny służyć uzyskiwaniu informacji niezbędnych do postawienia szeroko rozumianej diagnozy, kolejne zaś przekazaniu wiedzy w powiązaniu z uzyskanymi informacjami oraz ustaleniu dalszego postępowania. Pomocne jest uczenie naszego pacjenta-klienta, już od samego początku, pisania dzienniczka uczuć, i jednoczesne wyjaśnianie, czemu to ma służyć.

Wprawdzie nie ma pacjentów łatwych, jednak są grupy, które mogą sprawiać szczególne trudności. Do takich trudnych pacjentów można zaliczyć osoby zgłaszające się w ramach presji administracyjnej (np. osoby kierowane przez sądy), osoby traktujące leczenie jako ucieczkę przed problemami (prawnymi czy ekonomicznymi), osoby z poważnymi zaburzeniami psychicznymi, osoby starsze i bardzo młode, osoby niepełnosprawne, bezdomne, osoby o odmiennej orientacji seksualnej, a także niektóre grupy zawodowe (zaliczają się do nich np. lekarze, psychologowie, osoby duchowne, dziennikarze, prawnicy, nauczyciele). Trzeba także pamiętać, że większość osób uzależnionych od alkoholu ma duży opór przed podjęciem leczenia odwykowego, ponieważ:

- boi się stygmatyzacji;
- uważa, że problem nie jest wystarczająco poważny;
- jest przekonana, że sama sobie z nim poradzi;
- nie wyobraża sobie mówienia o własnych problemach na forum grupy terapeutycznej;
- ma negatywny stosunek do leczenia, a jednocześnie nie wie, na czym ono polega, lub ma błędne przekonania na ten temat;
- obiektywne przyczyny utrudniają dotarcie do specjalisty (obowiązki, odległości);
- brakuje środków na leczenie (nie dotyczy to Polski, gdzie leczenie odwykowe nie jest odpłatne).

Cele, jakie stawiają przed sobą terapeuci, różnią się na ogół od oczekiwań pacjentów. Terapeuci, poza dążeniem do poprawienia stanu fizycznego, usiłują

[2] **Klaryfikować — rozjaśniać w pożądanym kierunku.**

wpłynąć na zmianę funkcjonowania pacjenta oraz na ograniczenie przez niego konsumpcji alkoholu. W zależności od wyznawanych poglądów podejmują oni działania mające na celu osiągnięcie przez pacjenta możliwie długiej abstynencji (samodzielnej lub wspieranej), zmniejszenie rozmiarów picia (picie rzadsze i w mniejszych ilościach) bądź zmiany sposobu picia poprzez nauczenie tzw. picia kontrolowanego (omawiam to zagadnienie dalej).

Konsekwencją wspomnianej już wcześniej wieloczynnikowej koncepcji przyczyn powstawania uzależnienia jest fakt, że do leczenia, a więc „porządkowania" poszczególnych obszarów, na których rozwinęła się choroba, niezbędny jest wielodyscyplinarny zespół specjalistów. W zespole tym, obok lekarza (występującego tu głównie w charakterze konsultanta i wykładowcy), powinni znaleźć się psychologowie (lub odpowiednio przeszkoleni specjaliści pedagogiki, resocjalizacji, socjologii itp.), pracownicy socjalni, osoby duchowne, specjaliści od problematyki rodzinnej, rekreacj i prawidłowego żywienia. Szczególna rola przypada w tym zespole specjalistom [1] instruktorom terapii uzależnień wywodzącym się najczęściej spośród niepijących od wielu lat alkoholików, którzy zdobyli odpowiednie kwalifikacje profesjonalne.

Zdaniem uczestników wspólnoty Anonimowych Alkoholików do rozpoczęcia procesu zdrowienia z alkoholizmu konieczne są: świadomość, akceptacja i działanie (slogan AA, ang.: *Awareness, Acceptance and Action).* Tak więc alkoholik musi najpierw uświadomić sobie (lub chociaż tylko dopuścić do siebie myśl), że jest chory i potrzebuje fachowej pomocy, następnie zaakceptować ten fakt, i dopiero wówczas zaczyna działać, czyli podejmuje próbę leczenia.

Czasami zgłoszenie się po pomoc poprzedza tzw. interwencja.

Rozdział 12

Interwencje

Krótka interwencja

Szczególnie przydatna w ograniczeniu spożywania alkoholu bądź w podjęciu decyzji o leczeniu może okazać się tzw. krótka interwencja, której celem jest zmniejszenie ilości alkoholu wypijanego przez osoby nieuzależnione. Dotyczy to zarówno młodych dorosłych (do 25. roku życia), jak i osób w średnim wieku, kobiet i mężczyzn. Z badań wynika, że interwencja polegająca na powtarzających się spotkaniach jest na ogół bardziej skuteczna niż interwencja jednorazowa. Uczestnicy dobrze przeprowadzonych interwencji zredukowali picie średnio o 13 do 34% w porównaniu z grupą kontrolną. Jednocześnie stwierdzono, że krótkie interwencje mogą obniżyć wskaźnik umieralności wśród osób pijących alkohol problemowo o około 23-26%.

Wprawdzie krótkie interwencje dotyczą najczęściej osób, które piją alkohol w sposób szkodliwy, jednak zdarza się, że obejmują one także osoby uzależnione od alkoholu. Zdarza się także, że krótka interwencja jest równie skuteczna jak znacznie bardziej kosztowne leczenie specjalistyczne.

Potrzebę interweniowania określa najczęściej lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (lekarz rodzinny) na podstawie stwierdzonych zmian w stanie zdrowia. Krótka interwencja w ramach podstawowej opieki zdrowotnej może być rozmową ograniczoną do kilku pytań i odpowiedzi, ale także bardziej złożoną procedurą z udziałem terapeuty uzależnień. Podczas interwencji w gabinecie lekarskim powinna nastąpić ocena aktualnego spożycia alkoholu przez pacjenta, należy także przekazać informację na temat ryzykownego i szkodliwego spożywania alkoholu oraz udzielić klarownej porady. Porada powinna zawierać także informację o stwierdzonych problemach zdrowotnych spowodowanych piciem. Jednocześnie pacjentowi należy przekazać materiały edukacyjno-informacyjne z zaleceniem ich przeczytania oraz udzielić wszelkich informacji na temat dalszego postępowania (w tym ewentualnego leczenia specjalistycznego). Pacjent powinien dowiedzieć się, że lekarz jest zaniepokojony nadmiernym piciem pacjenta, a warunkiem wyleczenia lub zahamowania postępu stwierdzonych

zmian chorobowych jest znaczne ograniczenie picia, a być może nawet abstynencja. Pomocnym argumentem może okazać się przekazanie informacji o interakcjach przepisywanych pacjentowi leków z alkoholem i o związanej z tym możliwości wystąpienia dodatkowych powikłań zdrowotnych oraz o pogarszaniu się różnych funkcji organizmu w wyniku jednoczesnego działania alkoholu i leków. Argumentem ostatecznym może być sugestia o niemożności dalszej współpracy z pacjentem, gdyż nie da się pogodzić skutecznego leczenia z jednoczesnym używaniem alkoholu.

Wyjątkowo ważne jest, aby podczas interwencji naruszyć mit o niemożności udzielenia skutecznej pomocy osobom pijącym alkohol w sposób szkodliwy, a także, aby stwierdzonych problemów zdrowotnych nie omawiać w kategoriach moralnych, lecz wyłącznie medycznych. Wskazane jest ustalenie kolejnego terminu spotkania w celu sprawdzenia, czy pacjent realizuje zalecenia.

Jednym z czynników ułatwiających skuteczne przeprowadzenie interwencji jest włączenie do niej osób bliskich pacjentowi. Należy jednak liczyć się z tym, że postawa rodziny, która w trosce o swoją reputację bagatelizuje problem lub zaprzecza jego istnieniu, może także stanowić dodatkowe utrudnienie w zidentyfikowaniu problemów alkoholowych i przeprowadzeniu interwencji.

Interwencje w stosunku do osób uzależnionych

Bardziej zdecydowanego postępowania wymagają osoby, co do których istnieje uzasadnione podejrzenie, że są uzależnione od alkoholu. Wprawdzie słyszy się czasami powiedzenie, że „alkoholik musi sięgnąć dna", żeby mieć się od czego odbić, wypłynąć na powierzchnię i rozpocząć nowe życie, nie należy jednak zbyt długo czekać na ten moment. Czekając bowiem na tzw. dno, które u różnych osób leży na różnej głębokości, można nie zdążyć z udzieleniem pomocy. W związku z tym problemem w latach 60. pojawiła się w Instytucie Johnsona w Minneapolis (USA) idea przybliżenia („podniesienia", „podwyższenia") wspomnianego wcześniej dna. Nazwano to metodą interwencji. Stosuje się ją obecnie nie tylko w przypadkach, kiedy mamy do czynienia z osobami uzależnionymi od alkoholu, ale także wówczas, kiedy w grę wchodzi uzależnienie od jakichkolwiek substancji psychoaktywnych.

Uczestnikami interwencji, oprócz adresata oraz prowadzącego interwencję profesjonalisty, powinny być osoby znaczące dla uzależnionego, a więc np. członkowie rodziny, koledzy i przełożeni z pracy, przyjaciele, sąsiedzi, a nawet lekarz rodzinny. Interwencja polega na przedstawieniu rzeczywistości (konkretnych zdarzeń i faktów dotyczących zachowań osoby uzależnionej, a związanych z piciem czy używaniem innych substancji psychoaktywnych) w taki sposob, aby była ona możliwa do przyjęcia przez osobę, wobec której prowadzona jest interwencja. Powinna odbywać się w atmosferze życzliwości, miłości

i troski, a zakończyć się dokonaniem konkretnych ustaleń co do dalszego postępowania oraz określeniem terminu i miejsca podjęcia leczenia. Przed przystąpieniem do właściwej interwencji należy zrobić listę osób, które mają w niej uczestniczyć, omówić z każdą z tych osób jej rolę, zebrać dane na temat zachowań osoby uzależnionej pod wpływem picia czy przyjmowania innych substancji psychoaktywnych (każdy z uczestników powinien mieć spisany wykaz konkretnych zdarzeń, których był świadkiem), skontaktować się z placówkami terapeutycznymi (miejscami ewentualnego leczenia), przeprowadzić wcześniej jedno lub dwa spotkania „treningowe" (próbne sesje) i omówić szczegółowo scenariusz interwencji. Należy także przewidzieć możliwość wystąpienia zachowania agresywnego, obrażenia się itp. oraz zaplanować postępowanie w takich przypadkach. Osoba, wobec której jest przeprowadzana interwencja, musi być w tym momencie trzeźwa.

Niestety, nie każda interwencja kończy się sukcesem. Kiedy jest już wiadomo, że nie zakończy się ona zgodą na podjęcie leczenia, należy, jeszcze przed jej zakończeniem, poinformować osobę uzależnioną o kolejnych krokach, jakie zostaną podjęte, łącznie z ewentualnością zerwania kontaktu. Osoba uzależniona powinna wiedzieć, jakie kroki podejmą najbliżsi, kierując się troską o własne zdrowie. Powinna też zostać poinformowana o planowanej zmianie tych zachowań czy postaw, które bezpośrednio lub pośrednio dotyczą uzależnionego. Należy też zaplanować kolejną interwencję, ale już w innych okolicznościach z uwzględnieniem doświadczeń z interwencji nieudanej.

Rozdział 13

Leczenie

Połowa wyzdrowienia — to chcieć wyzdrowieć.
Seneka

Podstawowym problemem osoby, która decyduje się na podjęcie leczenia, bez względu na rodzaj uzależnienia, jest nie to, jak „rzucić" (picie, palenie, branie, hazard itd.), lecz jak wytrwać bez danej substancji czy bez określonego zachowania.

Najwięcej doświadczeń mamy w leczeniu uzależnienia od alkoholu. Jednym z pierwszych specjalistów, który zajmował się leczeniem alkoholizmu, opierając się na podstawach naukowych, był szwajcarski psychiatra August Forel (1848-1931), który sformułował kilka zasad leczenia, z których tylko część straciła aktualność:

1. Alkoholizm można zlikwidować tylko drogą stałej i zupełnej abstynencji.
2. Alkoholik nigdy nie stanie się osobą umiarkowanie pijącą.
3. Leczenie alkoholizmu powinno odbywać się poprzez oddziaływanie na duszę pijącego (psychoterapię).
4. Leczenie powinno trwać nie krócej niż rok.
5. Tylko ten, kto sam jest abstynentem, może skierować alkoholika na drogę abstynencji, dlatego personel zakładów leczących z alkoholizmu powinien składać się z samych abstynentów.

Pierwszy „przytułek dla pijaków" założony został w 1850 roku w Lindorfie koło Büsseldorfu, a pierwsze na świecie zakłady lecznicze dla alkoholików powstały w Stanach Zjednoczonych (w stanie Maine w 1854 roku i w 1857 roku w Bostonie). Trzydzieści lat później takich zakładów było już w USA 50. Bardzo istotnym dla leczenia alkoholizmu wydarzeniem był pierwszy zjazd American Association for the Cure of Inebriates (listopad 1870 roku). Uczestnicy zjazdu w swojej uchwale

stwierdzili, że: „alkoholizm jest chorobą, chorobą uleczalną podobnie jak i inne choroby", a „pociąg do wina" może być zarówno nabyty, jak i dziedziczny. Uznali, że alkohol należy zaliczyć do trucizn. Postulowali też, aby w każdym większym mieście tworzyć lecznice dla alkoholików, a kierownikom tych lecznic dać prawo do zatrzymywania pacjentów „wbrew woli aż do wyleczenia".

W tym samym mniej więcej czasie powstały podobne zakłady w Niemczech, Szwajcarii i Anglii. Interesujące jest, że zakład dla alkoholików w Ellikon (Szwajcaria), założony w 1888 roku z inicjatywy wspomnianego wcześniej Augusta Forela i przy współpracy innego wybitnego psychiatry Eugena Bleulera (1857-1939), nie był nigdy prowadzony przez lekarza. Ponieważ istotą postępowania z pacjentem było wychowanie w trzeźwości, pierwszym kierownikiem placówki został... szewc, człowiek o „wysokich wartościach etycznych i moralnych" o nazwisku Bosshard. Zdaniem Bleulera głównymi czynnikami leczniczymi miała być abstynencja, dobre odżywianie, uregulowana praca (8-10 godzin dziennie) i wypoczynek. Pobyt na leczeniu trwał rok. Nie przyjmowano do zakładu pacjentów przed ukończeniem 25. roku życia i po 55. roku życia. Już w początkach XX stulecia panowało „zupełnie powszechne przekonanie, że wyleczenie pijaka z nałogu możliwem jest tylko w odpowiednio do tego urządzonym zamkniętym zakładzie, w którym wszyscy, dobrowolnie czy przymusowo, są bezwzględnymi abstynentami". Podkreślano korzystne znaczenie „wpływu psychicznego" kierownika takiego zakładu oraz „oddziaływanie religijno-moralne kapłana, pobudzenie ambicyi pijaka, wpajanie weń przekonania o niebezpieczeństwie alkoholu, ochrona od pokusy, wpływ innych chorych, którzy zaczynają już odczuwać i oceniać zbawienne skutki wstrzemięźliwości i okazują wzrastające stąd zadowolenie, praca na wolnem powietrzu lub w warsztacie, ćwiczenia cielesne, przyzwyczajenie do porządku i systematycznej pracy, dobre odżywianie, niekiedy sugestya w hipnozie, kąpiele i elektryzowanie".

W 1870 roku parlament angielski zajął się projektem ustawy dotyczącej dobrowolnego i przymusowego leczenia alkoholików, a w 1889 roku otwarto pierwszy w Anglii zakład leczenia w Rickmanswort. W tym samym mniej więcej czasie w Szwajcarii, Niemczech i państwach skandynawskich powstał ruch antyalkoholowy oparty na podstawach religijnych (1877 rok — Błękitny Krzyż), który bardzo aktywnie wspierał tworzący się system leczenia alkoholików.

Coraz częściej zwracano też uwagę na negatywny wpływ osób pijących na otoczenie, i tak Szwecja, >(ako jedno z pierwszych państw w Europie, wprowadziła w 1916 roku „przymusowe umieszczenie w zakładzie tych alkoholików, którzy niebezpieczni są dla innych lub siebie [...] narażają żonę lub dzieci na nędzę lub oczywiste zdziczenie [...] są ciężarem dla gminy lub rodziny [...] byli w ostatnich dwóch latach ponownie za pijaństwo karani", a specjalny „urząd trzeźwości" m.in. miał prawo wydać „nakaz udania się pod opiekę lekarza lub do zakładu".

Zdania na temat leczenia i „uleczalności" alkoholizmu zawsze były podzielone. Na ten temat wypowiadali się nie tylko profesjonaliści. Myślę, że warto w tym miejscu przytoczyć opinię arcybiskupa Canterbury[1], który ponad sto lat temu powiedział, że „alkoholizm jest może największą ze wszystkich uleczalnych chorób świata"[2].

Środki farmakologiczne

Im lepszy lekarz, tym zna więcej bezwartościowych leków.
Benjamin Franklin

Od dawna trwają poszukiwania środków, które mogłyby zabezpieczać ludzi przed negatywnymi następstwami picia. Za jedną z takich substancji uważano ametyst, któremu przypisywano właściwości chroniące mózg przed działaniem alkoholu oraz zabezpieczające przed upijaniem się i nadmiernym gadulstwem. Nazwa kamienia pochodzi od greckiego słowa *amethyst,* odnoszącego się do jego rzekomej mocy przeciwdziałania skutkom oparów wina. Z przekazów historycznych wiadomo również, że od dawna wykorzystywano różne substancje chemiczne w celu zniechęcania do picia alkoholu. Pliniusz Starszy (23-79 n.e.) radził dodawać do wina zepsute jajka i inne cuchnące substancje. Alkoholikom podawano też do picia pot umierających ludzi i zwierząt oraz wodę użytą do mycia zwłok. W celu obrzydzania napojów alkoholowych dodawano do nich naftę, kwas siarkowy, chlor, chininę itp. Sposoby te poprzedziły opisane niżej metody leczenia za pomocą środków wymiotnych. Poza tym do napojów alkoholowych dodawano środki moczopędne i powodujące biegunkę. W Szwecji stosowano tzw. kurację Schreibera lub Berzeliusa polegającą na zamknięciu chorego, pozbawieniu go jedzenia i podawaniu mu wyłącznie alkoholu. Inne próby radzenia sobie z alkoholizmem, jakie można spotkać w dostępnej literaturze, to inhalacje tlenem lub mieszaniną tlenu z dwutlenkiem węgla, podskórne wstrzykiwanie tlenu, stosowanie hormonów, insuliny itp.

Jeszcze nie tak dawno stosowanie środków farmakologicznych, które usuwały lub łagodziły następstwa przewlekłego spożywania alkoholu, traktowane było jako leczenie uzależnienia od alkoholu. Dzisiaj wyraźnie rozgranicza się farmakologiczne leczenie powikłań alkoholizmu od leczenia samego uzależnienia.

Przez wiele lat w celu wywołania odrazy do alkoholu stosowano metodę opartą na wytworzeniu odruchu warunkowego.

W 1930 roku Kantorowicz, opierając się na wynikach badań Pawłowa nad odruchami warunkowymi i bezwarunkowymi, połączył w klinice Bechterewa

[1] **Arcybiskup Canterbury — honorowy zwierzchnik Kościoła anglikańskiego.**
[2] **Cyt. za: Helenius M. i Trygg-Helenius A.,** *Przeciw alkoholowi,* **Kraków 1907, s. 48.**

w Leningradzie pokazywanie rysunków i tekstów odnoszących się do spożywania alkoholu z bodźcem bólowym jako bodźcem bezwarunkowym.

Środkiem farmakologicznym, który zaczęto stosować w tym celu, była apomorfina (w leczeniu alkoholizmu zastosował ją Keeley około 1890 roku).

W 1933 roku metodę tę opisali Słuchaczewski i Friken. Przez 10 dni wstrzykiwali chorym podskórnie apomorfinę, a po 3 minutach podawali 25 ml wódki. Następnie podawali apomorfinę w napoju alkoholowym, a poczynając od 21. dnia, sam czysty napój alkoholowy, licząc na pojawienie się odruchu wymiotnego. W późniejszych latach „metoda" ta była modyfikowana.

W 1934 roku angielski badacz Dent przetrzymywał alkoholika w zakładzie przez tydzień bez jedzenia i picia, podając mu wyłącznie alkohol w dużych ilościach. Zaraz po wypiciu alkoholu wstrzykiwano mu 3 mg apomorfiny, informując, że najpóźniej za kwadrans będzie wymiotował i bardzo źle się czuł. Butelka z alkoholem pozostawała w zasięgu. Po 4 godzinach wstrzykiwano kolejne 3 mg apomorfiny, a później jeszcze wielokrotnie, co 4 godziny. Jeżeli pacjent sięgał po alkohol częściej, częściej otrzymywał apomorfinę. Jeżeli nie sięgał po alkohol — otrzymywał stopniowo osłodzoną herbatę kanapki. Po odbyciu takiej „kuracji", jak pisał autor, pacjenci powstrzymywali się od alkoholu przez 8 miesięcy do 7 lat.

Morsier i Feldman trzymali pacjentów w łóżku, nie pozwalali im się myć, a przy łóżku stawiali naczynie na wymiociny. Pacjentom serwowano ich „ulubiony" napój alkoholowy, aż do stanu uzyskania euforii. Następnie podawano podskórnie 5-6 mg apomorfiny. Pacjent wymiotował, ale natychmiast po tym musiał się napie alkoholu. Procedura była powtarzana. Sprawdzianem skuteczności była sytuacja, kiedy u pacjenta, po zbliżeniu kieliszka z alkoholem do ust pojawiał się odruch wymiotny. Do wywołania odruchu wymiotnego na alkohol stosowane były również emetyna (jako pierwszy zastosował ją w Stanach Zjednoczonych Yoegtlin w 1940 roku), mieszanka tranu, rycyny, siarczanu sodu (soli glauberskiej) i siarczanu miedzi, sam dwuprocentowy roztwór siarczanu miedzi czy pięcioprocentowy roztwór widłaku.

W leczeniu osob uzależnionych od alkoholu stosowana była również zapoczątkowana w 1935 roku przez Manfreda Sackla tzw. terapia insulinowa. Polegała ona na wywoływaniu stanów niedocukrzenia poprzez podanie insuliny. Leczenie „insuliną śpiączkową" stosowano w przypadkach psychoz (w tym alkoholowych), a leczenie „insuliną przedśpiączkową" w leczeniu zaburzeń mniej nasilonych (w tym alkoholowego zespołu abstynencyjnego bez powikłań). Terapię insulinową zastosowano po raz pierwszy w stosunku do morfinistów, w celu złagodzenia objawów głodu morfinowego, a dopiero później opracowano metodę leczenia w ten sposób chorych psychicznie i osób uzależnionych od alkoholu.

Najczęściej spotykanymi powikłaniami, w których podstawową metodą leczenia jest farmakoterapia, są stan intoksykacji alkoholowe (zatrucia), alkoholowy zespół abstynencyjny (odstawienia) oraz ostre psychozy alkoholowe.

W tych przypadkach leki stosowane są w celu przeprowadzenia kuracji odtruwającej (tzw. detoksykacji), złagodzenia bądź usunięcia objawów zespołu abstynencyjnego oraz innych powikłań fizycznych i psychicznych, powstałych na skutek intensywnego spożywania alkoholu. Przygotowują więc grunt do rozpoczęcia leczenia właściwego (nazywanego przez niektórych rehabilitacją). Leki bywają również stosowane jako pomoc w utrzymywaniu abstynencji.

Przez wiele lat w lecznictwie odwykowym w Polsce powszechną, a często jedyną „metodą", było leczenie uczulające (leczenie awersyjne), polegające na wymuszaniu abstynencji poprzez podawanie pacjentom disulfiramu w formie doustnej lub w formie implantu.

Dwusiarczek czteroetylotiouramidu (w 1955 roku przyjęto nazwę międzynarodową — disulfiram) jako środek do leczenia alkoholizmu zastosowany został po raz pierwszy przez Duńczyków (chemik Hałd oraz lekarze Jacobsen i Larsen-Martensen) w 1948 roku. Został on zarejestrowany pod nazwą Antabus. Wcześniej stosowany był w leczeniu robaczycy (1943) oraz używano go do celów przemysłowych przy wulkanizacji, chociaż już od 1920 roku znane było uczulające działanie tej substancji na alkohol. W różnych krajach duński Antabus nosił różne nazwy, i tak w Polsce — Anticol, w Czechosłowacji — Stopethyl, w Szwecji — Abstinyl, w Niemczech — Contrapot i Antaethan, we Francji — Esperal, w ZSRR — Thiuram i Teturam, w Holandii — Refusal, a w Norwegii — Aversan.

Podawanie disulfiramu miało zasadniczo zmienić stosunek pacjenta do alkoholu, bowiem po upływie pięciu — piętnastu minut od wypicia alkoholu mogło dojść do dodatkowego zatrucia spowodowanego kumulowaniem się aldehydu octowego, którego dalszy metabolizm był zablokowany zahamowaniem aktywności dehydrogenazy aldehydowej. Zatrucie aldehydem manifestuje się m.in. zaczerwienieniem twarzy, uczuciem duszności i rozpierania w klatce piersiowej, przyspieszeniem akcji serca, uczuciem niepokoju i lękiem przed umieraniem.

W początkowym okresie stosowania disulfiramu zalecano wywoływanie reakcji alkohol — disulfiram pod kontrolą lekarza, najlepiej w szpitalu lub w dobrze wyposażonym ambulatorium. W warunkach ambulatoryjnych, aby zapobiec pozbywaniu się disulfiramu przez pacjenta, sugerowano podawanie go w formie rozdrobnionej lub z niewielką ilością wody, aby trudniej było wywołać sztuczne wymioty. Po zażyciu disulfiramu wskazywano na konieczność przeprowadzenia kilkuminutowej rozmowy terapeutycznej. W książce J. Skali pt. *Alkoholizm* możemy przeczytać, że „dla zaoszczędzenia czasu należy w poradniach podawać anticol grupowo, po czym chorzy śpiewają tak długo, aż lekarz uzyska pewność, że wszyscy połknęli lekarstwo i już częściowo zostało ono wchłonięte przez żołądek" (s. 101). W drugiej połowie lat 50. wprowadzono do lecznictwa disulfiram w formie implantu — pod nazwą Esperal.

Badania nad skutecznością disulfiramu wykazały jednak, że jest on niewiele bardziej skuteczny niż placebo, zaś zjawiskiem powszechnym (około 80%

przypadków) jest oszukiwanie przy jego przyjmowaniu. Implantowanie disulfiramu (Esperalu) nie zapewniało często takiego poziomu we krwi, aby wystąpiła reakcja po wypiciu alkoholu. Jednocześnie disulfiram okazał się substancją dosyć toksyczną, powodującą wiele objawów niepożądanych, takich jak np. zaburzenia świadomości, ostre zespoły mózgowe, zespoły depresyjne, psychozy, polineuropatia, zaburzenia potencji czy zmiany skórne. Odnotowano również kilka przypadków zgonów, które mogły mieć związek z przyjmowaniem disulfiramu. Wielu specjalistów zwraca także uwagę na etyczne aspekty stosowania disulfiramu, który nie może być traktowany jako pełnowartościowy lek, ponieważ nie wpływa na etiopatogenezę uzależnienia, natomiast świadomie naraża pacjenta na ryzyko wystąpienia działań niepożądanych oraz powikłań po wypiciu alkoholu. Przy obecnych możliwościach korzystania z nowoczesnych metod leczenia uzależnienia od alkoholu w Polsce proponowanie disulfiramu jako „metody leczenia" lub uleganie naciskom rodzin domagających się implantowania Esperalu należy traktować jako działania nieprofesjonalne, a w niektórych wypadkach nawet nieetyczne. Przypadki takie są jednak spotykane prawie wyłącznie poza placówkami zajmującymi się specjalistyczną terapią uzależnienia od alkoholu.

W 1956 roku ukazała się relacja kanadyjskich lekarzy na temat stosowania w leczeniu alkoholizmu cytrynianu karbamidu wapnia (CCC) pod nazwą Temposil. Mechanizm działania tego środka porównywano z mechanizmem działania disulfiramu.

W specjalistycznej literaturze można także znaleźć artykuły na temat leczniczych właściwości kudzu (*Pueraria*), jadalnej rośliny rosnącej w Ameryce i w Azji. Korzeń kudzu (*Pueraria lohata)* ma mieć właściwości neutralizujące działanie aldehydu octowego powstającego z alkoholu etylowego, a kwiat kudzu (*Pueraria flos)* ma utrudniać rozkład aldehydu octowego i tym samym, podobnie jak disulfiram, wpływać na zwiększenie jego poziomu w organizmie. Gromadzenie się aldehydu octowego może wpływać na ograniczenie ilości spożywanego alkoholu. Przewlekłe używanie kudzu i jednoczesne spożywanie dużych ilości alkoholu może jednak, zdaniem McGregora (2007), wpływać na rozwój tkanki nowotworowej.

W ostatnich latach poświęca się także coraz więcej uwagi środkom, które wpływają hamująco na tzw. przymus picia alkoholu etylowego poprzez zmniejszenie nasilenia głodu alkoholowego bądź osłabienie nagradzającego działania alkoholu. Są wśród nich środki aktywizujące przekaźnictwo serotoninergiczne, środki działające na receptory[3] dopaminergiczne[4] bądź opioidowe, antagoniści kanałów wapniowych itp. Działanie tych środków polega także na łagodzeniu ob-

[3] **Receptory — p. Słownik.**

[4] **Serotonina i dopamina są to neuroprzekaźniki, czyli naturalne związki chemiczne pośredniczące w przekazywaniu stanów pobudzenia lub hamowania między komórkami nerwowymi.**

jawów depresji (może ona być jednym z czynników powodujących sięganie po alkohol), zmniejszeniu łaknienia wszystkich pokarmów (w tym również alkoholu), poprawie funkcji poznawczych (poprawa ta może niekiedy ułatwić rozwiązywanie problemów psychologicznych i socjalnych). Wiadomo też, że hamowanie euforyzującego („nagradzającego") działania alkoholu może wpływać korzystnie na przebieg abstynencji poprzez zmniejszanie częstości sięgania po alkohol, nie daje on bowiem wówczas oczekiwanego efektu. Prowadzone były m.in. badania nad zastosowaniem Ondansetronu i Ritanseryny w leczeniu uzależnienia od alkoholu. Stosowany do objawowego leczenia nudności i wymiotów — Ondansetron jest antagonistą receptora 5-HT3. Zaobserwowano, że podawanie go zwierzętom powodowało zmniejszenie spożycia alkoholu. Badania na ochotnikach wykazały, że po uprzednim przyjęciu Ondansetronu alkohol powodował mniejszą przyjemność i mniejsze subiektywne zapotrzebowanie na niego oraz nasilał przykre objawy poalkoholowe. Pojawiły się jednak doniesienia o występowaniu ostrych dyskinez[5] i napadów paniki u osób przyjmujących Ondansetron. W 2000 roku jedna z firm produkujących Ondansetron przygotowując prawdopodobnie grunt pod kampanię reklamową, podała do prasy informację o badaniach nad tym środkiem, która została zredagowana w taki sposób: „Ogłoszone wczoraj wyniki nie pozostawiają wątpliwości — Ondansetron ma szansę stać się pierwszym w historii farmaceutykiem mogącym rozprawić się z plagą alkoholizmu". Informacja ukazała się pod tytułem: „Alkohol. Pigułka na alkoholizm". Komentarz nie jest potrzebny, bo dzisiaj każdy sam może ocenić rzetelność tej informacji. Nie ulega wątpliwości, że podobne informacje na temat innych farmaceutycznych „wynalazków" będą nadal inspirowane przez firmy farmaceutyczne. Będzie to oczywiście dotyczyło nie tylko „pigułek na alkoholizm". Z kolei Ritanseryna, antagonista receptora 5-HT2C, działająca przeciwdepresyjnie i przeciwlękowo miała wpływać korzystnie na ograniczanie spożywania alkoholu. Ostatnie badania wykazały jednak brak jej wpływu na skuteczność leczenia osób uzależnionych od alkoholu.

Istnieją również doniesienia o pozytywnym wpływie leku przeciwpadaczkowego — Lewetyracetamu na ograniczanie ilości wypijanego alkoholu. Podejrzewam jednak, że rola jego w leczeniu uzależniania od alkoholu będzie podobna do roli leków wcześniej opisanych.

Stosowanie, u osób uzależnionych od alkoholu, sprawdzonych już środków wpływających na zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu (Akamprozat, Naltrekson itp.) jest przedmiotem dyskusji pomiędzy teoretykami leczenia uzależnień oraz lekarzami o biologicznym podejściu a lekarzami i psychologami preferującymi podejście psychoterapeutyczne. Jest to dyskusja między specjalistami, którzy widzą w człowieku jeden z wielu żywych organizmów reagujących na różne substancje chemiczne, a specjalistami, którzy kładą nacisk na odmienność człowieka, dzięki posiadaniu przez niego intelektu, wolnej woli i duszy. W tych dys-

[5] **Dyskinezy — p. Słownik.**

kusjach trudną do oceny, ale dość istotną rolę może odgrywać aktywność firm farmaceutycznych głęboko zainteresowanych produkcją oraz sprzedażą omawianych środków, a tym samym rozpowszechnianiem wiedzy o ich „cudownych" właściwościach. Nie można wykluczyć, że firmy farmaceutyczne potrafią zainteresować w odpowiedni sposób zarówno naukowców, jak i lekarzy praktyków, a następnie wykorzystać to do realizacji swoich komercyjnych celów. Jednocześnie niechętnie mówi się o tym, że środki te są drogie, ich działanie trwa tylko parę godzin i wymagają stosowania dużych dawek (kilka tabletek na jednorazową dawkę), a to generuje duże koszta. Stwierdzono też różną skuteczność leczenia wspomaganego tymi środkami, w zależności od rodzaju stosowanych oddziaływań psychoterapeutycznych. To nasuwa pytanie, co bardziej leczy przy równoczesnym stosowaniu — psychoterapia czy środki farmaceutyczne. Badania, które były prowadzone także w Polsce, wykazały, że podawanie środków łagodzących tzw. głód alkoholu i wpływających na zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu może mieć sens jedynie wówczas, kiedy jest skojarzone z psychoterapią umożliwiającą dokonywanie trwalszej zmiany osobistej. Z badań wynika także, że podawanie leków w trakcie psychoterapii poprawia skuteczność, mierzoną zmniejszeniem ilości wypijanego alkoholu, jedynie w 10 do 20%. Stąd nasuwa się kolejne pytanie, czy gra warta jest świeczki. Stosowanie tych środków powinno być rozważane jedynie w określonych i indywidualnych przypadkach, powinno być poprzedzone konsultacją ze specjalistą terapii uzależnień oraz uwzględniać możliwości finansowe pacjenta (w 2007 roku taka kuracja kosztowała około 400-500 zł miesięcznie). Pacjent powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chce za tak iluzoryczne i niewielkie zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu tak dużo zapłacić. Jeżeli jest uzależniony, powinien mieć świadomość, czy to „zmniejszenie" jest w jego przypadku możliwe oraz wiedzieć, że ewentualne ograniczenie ilości spożywanego alkoholu nie będzie trwałe, a on najprawdopodobniej po pozbyciu się pewnej kwoty powróci do dotychczasowego sposobu picia i towarzyszących temu problemów. Tymczasem spotykamy zbyt często sytuacje, kiedy pacjentowi nie przekazuje się rzetelnej i pełnej wiedzy na temat działania tych środków, a zlecają je osoby, które pomimo dyplomu lekarza nie są specjalistami w dziedzinie leczenia uzależnień, natomiast w ramach praktyki prywatnej zajmują się odtruwaniem i usuwaniem objawów zespołu abstynencyjnego. Równie szeroko stosują je lekarze psychiatrzy, którzy podejmują się leczenia uzależnienia od alkoholu, a jednocześnie nie mają nic więcej do zaproponowania poza dość ogólnikową rozmową z pacjentem i przepisaniem recepty. Takie stosowanie środków wpływających na zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu zamiast pomóc, może zaszkodzić pacjentowi poprzez przekazanie mu wiary w ich cudowne działanie, które jakoby umożliwia pozbycie się problemu alkoholowego. Wiara w cudowne działanie tych środków powoduje najczęściej odsunięcie w czasie decyzji o podjęciu specjalistycznego leczenia. Okresowe ograniczenie ilości spożywanego alkoholu (być może bardziej w wyniku efektu placebo niż w wyniku działania środ-

ka) utwierdza bowiem pacjenta w przekonaniu, że jest w stanie zapanować nad piciem i że nie musi dokonywać żadnych istotnych zmian w swoim życiu ani podejmować kompleksowego leczenia.

W Polsce trudno jest spotkać programy terapii uzależnienia od alkoholu, które jako cel stawiają sobie zamiast całkowitej abstynencji jedynie zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu przez osobę uzależnioną, Środki wpływające na zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu, jeżeli już są stosowane w leczeniu uzależnienia od alkoholu, powinny być traktowane wyłącznie jako czynnik wspomagający psychoterapię. Odstępstwo od tej zasady mogą stanowić jedynie przypadki, kiedy specjalista stwierdzi jednoznacznie, że pacjent z określonych powodów nie nadaje się do uczestniczenia w programie psychoterapii uzależnień i bez względu na okoliczności będzie pił dalej. Wówczas stosowanie takich środków będzie miało za zadanie jedynie wydłużenie życia pacjenta poprzez zmniejszenie szkód zdrowotnych powodowanych przez picie alkoholu. W Austrii i we Włoszech podaje się kwas gamma-hydroksymasłowy (piszę o nim w dalszych rozważaniach) na podobnej zasadzie jak u nas metadon narkomanom.

Nie można też wykluczyć, że w niektórych przypadkach sam fakt regularnego przyjmowania jakiejkolwiek substancji, zarówno czynnej farmakologicznie jak i placebo, wpływa dyscyplinując© na osobę uzależnioną i może powstrzymywać ją okresowo od picia. Omawiane środki powinny więc być stosowane z rozwagą, aby zapobiec powtórzeniu się sytuacji, jaką mamy obecnie z Esperalem, który stosowany jest poza specjalistycznym lecznictwem uzależnień jako straszak albo jako najłatwiej dostępne „lekarstwo na alkoholizm".

Na podkreślenie zasługuje fakt, że zarówno badacze, jak i praktycy są zgodni co do tego, że stosowanie jakichkolwiek środków farmakologicznych, bez względu na ich skład chemiczny i profil działania, nie może byc traktowane jako leczenie uzależnienia od alkoholu. Poza usuwaniem powikłań powstałych na skutek intensywnego spożywania alkoholu oraz w określonych i rozpatrywanych indywidualnie przypadkach, środki farmakologiczne mogą, jak już wcześniej wspomniałem, okresowo wspierać proces psychoterapii uzależnienia lub jedynie wydłużać życie osobom, które z różnych powodów nie biorą udziału w programach psychoterapii uzależnienia. Te ostatnie działania mieszczą się w ramach programow redukcji szkód zdrowotnych (tzw. *harm reduction)* stosowanych najczęściej w stosunku do osób uzależnionych od narkotyków. Mają one na celu zapobieganie i zmniejszenie negatywnych skutków używania substancji psychoaktywnych, poprawę jakości życia oraz zmniejszenie zachorowalności na choroby zakaźne (min. spowodowane HCY i HIV)[6] oraz wydłużenie życia osobom uzależnionym.

Warto wspomnieć, że w fachowej literaturze ukazały się doniesienia mówiące o próbach wykorzystywania wspomnianego wcześniej Naltreksonu w lecze-

[6] **HCY, HIV — p. Słownik.**

niu innych, omówionych w dalszej części tej książki uzależnień, takich jak np. patologiczny hazard czy kompulsywne zachowania seksualne oraz stosowaniu go przy skłonnościach do samouszkodzeń i w przypadkach kleptomanii. Wydaje się jednak, że próby te bez jednoczesnego wsparcia psychoterapeutycznego nie mogą zakończyć się sukcesem.

Odtrucie

Środki farmakologiczne stosowane są jednak najczęściej w stanach wymagających odtrucia oraz w alkoholowych zespołach abstynencyjnych. Pomocne są więc w okresie poprzedzającym właściwe leczenie uzależnienia do uporządkowania spraw związanych ze stanem fizycznym (somatycznym) i psychicznym, a więc do wyrównania zaburzeń w gospodarce wodno-elektrolitowej, uzupełnienia niedoborów żywieniowych i witaminowych oraz do usunięcia objawów zespołu abstynencyjnego. Pierwszymi lekami zastosowanymi do leczenia zespołu abstynencyjnego były chloralhydrat, paraldenyl (lata 80. XIX wieku), a w 1909 roku Duńczycy zastosowali barbiturany.

Jedynie niewielki procent osób uzależnionych wymaga leczenia zespołów abstynencyjnych w warunkach szpitalnych. Sposob leczenia alkoholowego zespołu abstynencyjnego zależy od nasilenia jego objawów[7]. W zespołach abstynencyjnych słabo nasilonych wystarczające jest zazwyczaj odizolowanie pacjenta od alkoholu i nawadnianie drogą doustną (woda mineralna, soki zawierające duże ilości jonów potasu oraz fruktozę). Przy bardziej nasilonych objawach abstynencyjnych, odwodnieniu i wymiotach należy rozważyć dożylne podawanie płynów (płyn wieloelektrolitowy, roztwory glukozy i soli fizjologicznej). W zespole abstynencyjnym o znacznym nasileniu należy podawać dożylnie, pod kontrolą diurezy[8], około 2 litrów płynów na dobę. We wszystkich przypadkach wskazane jest podawanie doustne lub domięśniowe witamin z grupy B.

Spośród leków uspokajających (anksjolityków) podawanych w alkoholowych zespołach abstynencyjnych najczęściej stosowane są pochodne benzodwuazepiny (Chlorodiazepoksyd, Diazepam, Klorazepat, Lorazepam) oraz Klometiazol (hemineuryna). Należy jednak pamiętać, że leki te mogą spowodować uzależnienie i dlatego powinny być stosowane przez bardzo krótki okres, a do tego poci ścisłą kontrolą lekarza. Dla większości osób maksymalna dawka Chlorodiazepoksydu (lub jego ekwiwalentu) nie powinna przekraczać 400-600 mg na dobę, bowiem większe dawki wiążą się z ryzykiem wystąpienia poważnych zaburzeń w oddychaniu ze względu na działanie depresyjne na ośrodek odde-

[7] **Przy ocenie nasilenia alkoholowego zespołu abstynencyjnego można wykorzystać skalę Clinical Institute Withdrawal Assessment for Alcohol — revised (CIWAA-r).**

[8] **Diureza — p. Słownik.**

chowy. Osoby starsze wymagają czasami dłuższej detoksykacji i wyższych dawek benzodiazepin.

W alkoholowych zespołach abstynencyjnych powikłanych napadami drgawkowymi — poza nawadnianiem, uzupełnianiem witamin i leczeniem zaburzeń somatycznych — należy stosować dożylnie lub domięśniowo benzodwuazepiny lub karbamazepinę. Stany te mogą wymagać leczenia szpitalnego, o ile po napadzie utrzymują się zaburzenia świadomości, miały miejsce tzw. napady gromadne, po poprzednich napadach wystąpiła ostra psychoza alkoholowa oraz jeżeli pacjent doznał urazu czaszki. Leczenia szpitalnego wymagają również ostre zespoły abstynencyjne powikłane zaburzeniami świadomości i objawami psychotycznymi (takimi jak np. majaczenie drżenne).

Programy zdrowienia

Człowiek jest coś wart, gdy zaczyna walkę z samym sobą.
Robert Browning[9]

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą „demokratyczną", dlatego może zapaść na nią każdy, bez względu na płeć, wiek, poziom intelektualny, wykształcenie i uprawiany zawód. Każdemu też konieczna jest pomoc w powrocie do zdrowia. W żadnej z chorób aktywny udział pacjenta i jego bliskich nie jest tak ważny jak w przypadku uzależnienia od alkoholu czy innych uzależnień. O tym, jak wielkim osiągnięciem jest zatrzymanie tej choroby, pisał w początkach XIX wieku Jakub Szymkiewicz: „Zwycięstwo niepewne, gdyż od wieków ludzie przeciw siebie samym słabo wojują. Ja naprzeciw ja rzadko wojnę wydaje. Kto albowiem pokonał sam siebie w podobnych okolicznościach i swoje namiętności, większym jest bohaterem od tych, którzy pod moc swoją prawie cały świat zagarnywali" (*Dzieło o pijaństwie,* s. 335).

Przez lata poszukiwano różnych sposobow i metod leczenia osob uzależnionych od alkoholu. W czasach najnowszych proponowana pacjentowi metoda leczenia odpowiada najczęściej wyznawanej przez terapeutę teorii. Wyznawcy podejścia biomedycznego poszukują nadal skutecznego leku na alkoholizm i na inne uzależnienia. Psychoanalitycy traktują uzależnienie tak samo jak zaburzenia nerwicowe, przyczyn dopatrują się we wczesnodziecięcych relacjach z rodzicami, a w trakcie terapii usiłują usunąć defekt Ja. Zwolennicy teorii uczenia, wychodząc z założenia, że człowiek sięga po alkohol w sytuacjach stresowych, a następnie do takiej reakcji przyzwyczaja się, uczą sposobów uni-

[9] **Robert Browning (1812-1889) — angielski poeta i dramatopisarz.**

kania określonych zdarzeń-bodźców oraz rozmaitych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Zwolennicy psychologii motywacyjnej pracują z kolei nad uruchomieniem motywacji, która powinna, ich zdaniem, zmobilizować własne mechanizmy obronne pacjenta. Zwolennicy programu 12 kroków starają się przekonać do realizowania tego programu w ramach wspólnoty AA. W 1989 roku wdrożono pięcioletni, wieloośrodkowy projekt badawczy MATCH, którym objęto 1726 pacjentów. Celem projektu było ustalenie, w jaki sposób różne podgrupy osób pijących problemowo i uzależnionych od alkoholu reagują na trzy metody leczenia: terapię przygotowującą do programu 12 kroków (Twelve Step Facilitation — TSF), terapię uczącą umiejętności praktycznych, czyli behawioralno-poznawczą (Cognitive-Behavioral Coping Skills Therapy — CBST) i terapię zwiększającą motywację (Motivational Enhancement Therapy — MET). Każdą z tych metod stosowano przez 12 tygodni. Okazało się, że u pacjentów uczestniczących we wszystkich trzech formach leczenia w ramach programu MATCH stwierdzono podobną poprawę, żadna z badanych metod terapii nie uzyskała wyraźnej przewagi nad innymi, dopasowanie sposobu leczenia do pacjentów niewiele daje. Ponieważ żadna ze szkół psychoterapeutycznych nie wypracowała skutecznej metody leczenia uzależnień, nasuwa się prosty wniosek, że do leczenia osób uzależnionych należy podchodzić eklektycznie. Stąd popularne stało się w Polsce podejście eklektyczne i „integracyjna koncepcja psychoterapii uzależnienia".

Niestety, znikoma wiedza, jaką posiada nasze społeczeństwo na temat uzależnienia od alkoholu i jego leczenia, stanowi doskonałą okazję do zarabiania pieniędzy na ludzkiej naiwności. Wiadomo bowiem, że kochające osoby skłonne są wydać ostatni grosz, a nawet zapożyczyć się, żeby tylko umożliwić bliskiej osobie wyzdrowienie z alkoholizmu i odzyskać ją dla rodziny. O tym bardzo dobrze wiedzą nie tylko specjaliści, ale także pseudospecjaliści i różnego rodzaju naciągacze, którzy pod przykrywką udzielania pomocy osobom cierpiącym starają się wyłudzić od nich możliwie dużo pieniędzy. Obok placówek spełniających odpowiednie standardy, zarówno w prasie jak i w Internecie szeroko reklamują się „kliniki", „lecznice" i „ośrodki", a także indywidualne osoby podające się za specjalistów od leczenia zarówno uzależnień, jak i wszelkich innych przypadłości. Jedni proponują „wypróbowane" i „skuteczne" metody oparte (jak twierdzą najczęściej) na „amerykańskich" doświadczeniach albo „nowoczesne" leki, które jakoby są w stanie „wyleczyć" z alkoholizmu. Inni usiłują przekonać swoich klientów do tego, że potrafią ich „wyleczyć" za pomocą „kodowania", „biorezonansu magnetycznego", „biostymulacji", sesji „reinkarnacyjnych", „mostu energetycznego", sesji „zbiorowej hipnozy", seansów „hipnozy w stanie czuwania" i wielu, wielu innych, zagadkowo brzmiących „metod". Jeszcze inni proponują kosztowne, kilkudniowe wyjazdy „terapeutyczne" do atrakcyjnych miejscowości turystycznych, powtarzane co parę miesięcy, albo same tylko „odtrucia" zakończone „wszyciem" esperalu (patrz ogłoszenia praso-

we: „aaaaaaaaaaaa odtrucia, esperal najtaniej"). Ogłoszeniodawcy nie wahają się przed zainwestowaniem poważnych kwot w reklamowanie swoich „metod", bo wiedzą, że pieniądze szybko im się zwrócą, ponieważ potencjalni klienci nie mają prawie żadnej wiedzy na temat sposobów leczenia uzależnienia od alkoholu i poddają się najchętniej tym metodom, których nazwy brzmią obco, a jednocześnie nie wymagają specjalnego wysiłku. Z tego powodu, zarówno w prasie jak i w Internecie spotykamy często sponsorowane wywiady ze „specjalistami" oraz pseudonaukowe wywody na temat niemal stuprocentowej skuteczności tych właśnie metod.

Lenistwo, które bywa drugą naturą człowieka, skłania dość często do korzystania z pomocy najróżniejszych naciągaczy oferujących „metody" lecznicze, które nie wymagają od pacjenta prawie żadnego wysiłku, a jedynie określonej kwoty. Niestety, sam fakt posiadania dyplomu lekarza czy psychologa nie daje gwarancji profesjonalizmu w leczeniu uzależnień, ponieważ na studiach ta tematyka traktowana jest przeważnie po macoszemu. Zawsze trzeba upewnić się, jakie kwalifikacje (przez kogo wydane dyplomy i certyfikaty) posiada terapeuta, a nie opierać się wyłącznie na tym, że posiada „jakiś" dyplom albo już komuś znajomemu pomógł, bowiem mógł to być tylko szczęśliwy zbieg okoliczności.

Słyszy się niestety o przypadkach, kiedy okresowo wpadający w ciągi alkoholowe lekarz, psycholog czy inny „specjalista", który nie potrafi poradzić sobie z własnym uzależnieniem, na dodatek bez profesjonalnego przygotowania z zakresu terapii uzależnień, otwiera prywatny ośrodek dla osób uzależnionych. Dzięki dyskretnemu usytuowaniu, walorom krajobrazowym, chwytliwej reklamie i aspektom rekreacyjnym może mieć wielu chętnych do leczenia z terenu całej Polski. Niestety, dopiero podczas pobytu w takim „ośrodku" i po wydaniu wielu tysięcy złotych osoba uzależniona przekonuje się, że nie może liczyć na uzyskanie w nim profesjonalnej pomocy. Nie tak dawno odwiedził mnie pacjent, który trafił do takiego właśnie ośrodka. Dość szybko z niego zrezygnował, kiedy stał się mimowolnym świadkiem awantury, jaką zrobił po pijanemu w nocy swojej żonie właściciel tego ośrodka. Na szczęście są to przypadki odosobnione.

Profesjonalnie przygotowane programy zdrowienia powinny być planowane na okres wielu miesięcy, a nawet lat. Przygotowanie programu zdrowienia musi być poprzedzone rzetelną diagnozą nozologiczną[10] (w tym różnicową), psychologiczną oraz diagnozą problemową. Diagnozy te są weryfikowane na bieżąco w trakcie procesu terapii, bowiem tak jak pisze wspomniany już wcześniej (s. 61) wspaniały polski psychiatra i filozof Antoni Kępiński „...proces poznania chorego nie kończy się w momencie postawienia rozpoznania [...] dokładniejsze poznanie chorego zaczyna się dopiero w dalszych z nim rozmowach, zwanych psychoterapią..."

[10] Nozologia jest dziedziną wiedzy medycznej, która zajmuje się klasyfikacją chorób i ich opisem.

Początek programu zdrowienia stanowią najczęściej paro- lub kilkutygodniowe, intensywne i ustrukturalizowane oddziaływania prowadzone w warunkach stacjonarnych bądź intensywne programy ambulatoryjne obejmujące 12-20 godzin zajęć tygodniowo. Leczenie stacjonarne osób uzależnionych, w odróżnieniu od leczenia szpitalnego innych schorzeń, nie jest przeznaczone wyłącznie dla szczególnie ciężkich bądź beznadziejnych przypadków. Warunki stacjonarne umożliwiają bowiem zwiększenie intensywności zajęć, a poprzez to osiągnięcie w znacznie krótszym czasie tego, co dają wielomiesięczne programy ambulatoryjne. Drugi etap to uczestniczenie w programie opieki poszpitalnej, czyli terapia uzupełniająca bądź podtrzymująca, prowadzona w warunkach ambulatoryjnych. W początkowym okresie zdrowienia ważne jest, aby stosować się do sugestii: „W pierwszym roku trzeźwienia nie zmieniaj niczego, jednak baw się gdzie indziej, z kim innym i w co innego"[11].

Należy mieć świadomość, że u alkoholika, który usiłuje dokonać zmiany w swoim życiu, pojawiają się negatywne emocje, takie jak przerażenie, strach, brak wiary w to, że można żyć inaczej, tzn. bez „przyjaciela", jakim był dotychczas alkohol, a także lęk przed kolejną porażką i zranieniem. Po zaprzestaniu picia pojawia się pustka, bo trzeba pożegnać się z dobrze znanymi sytuacjami, nawykami oraz unikać niektórych znajomych. U wielu osób pod tymi emocjami ukryte jest jednak oczekiwanie, podniecenie i ciekawość, jak będzie wyglądało to nowe i inne życie. Większość osób uzależnionych myśli jednak podobnie jak Konsul — bohater powieści Malcolma Lowry'ego *Pod wulkanem,*[12] i usiłuje samodzielnie poradzić sobie z problemem alkoholowym: „Och, może jutro będę pił tylko piwo. Na odzwyczajenie się piwo jest najlepsze, piwo i trochę toniku, a potem następnego dnia tylko piwo... myślę, że nikt nie powie słowa, jeżeli będę pił tylko piwo. Podobno piwo meksykańskie ma dużo witamin... Bo naprawdę myślę, że to jest uroczysta okazja, to ponowne spotkanie naszej trójki, a może potem, kiedy uspokoję się nerwowo, rzucę nawet piwo. A wtedy, kto wie — może zabiorę się znów do pracy i skończę książkę!"

Prawidłowo prowadzone leczenie powinno przebiegać zgodnie z przygotowanym przez terapeutę (opiekuna, przewodnika), uzgodnionym z pacjentem oraz na bieżąco aktualizowanym i monitorowanym indywidualnym programem (planem) psychoterapii uzależnienia. Nieuwzględnienie w tym procesie indywidualnych różnic między pacjentami, pomijanie ich specyficznych potrzeb oraz prowadzenie według jednego dla wszystkich uczestników terapii schematu należy traktować jako poważny błąd w sztuce.

Niezmiernie cennym uzupełnieniem, zarówno stacjonarnych jak i ambulatoryjnych form terapii jest (omówiony w dalszej części książki) program 12 kro-

[11] *Trzeźwe myśli,* 68.

[12] **Malcolm Lowry,** *Pod wulkanem,* **tłum. Krystyna Tarnowska. Bohater powieści uważany jest za** *alter ego* **autora.**

ków Anonimowych Alkoholików. Stąd większość ośrodków terapeutycznych zaleca swoim pacjentom uczestniczenie w spotkaniach wspólnoty AA, a ich bliskim udział w spotkaniach grup Al-Anon i Alateen. Ponadto wiele materiałów pomocnych w terapii uzależnień opiera się na doświadczeniach wspólnoty AA. Dla części pacjentów i ich rodzin korzystne mogą okazać się kontakty z klubem abstynenta, o ile ten posiada program terapeutyczny prowadzony przez profesjonalistów.

Model Minnesota <<

Idea podejścia do alkoholizmu i jego leczenia według tzw. modelu Minnesota narodziła się na przełomie lat 40. i 50. w stanowym szpitalu w Willmar (stan Minnesota, USA), z inicjatywy dwóch specjalistów — psychologa i psychiatry. Nie można wykluczyć, że jeden z nich lub nawet obaj byli jednocześnie trzeźwiejącymi alkoholikami. Wstępne założenia modelu polegały na połączeniu doświadczeń profesjonalistów z doświadczeniami alkoholików zdrowiejących dzięki uczestnictwu we wspólnocie Anonimowych Alkoholików, na zindywidualizowanym podejściu do leczenia z aktywnym udziałem rodziny pacjenta, realizowanym w warunkach intensywnego, stacjonarnego, 28-dniowego programu. Pierwszy ośrodek realizujący ten model utworzony został przez niedochodową organizację pod nazwą Hazelden Foundation. Stopniowo podobne ośrodki powstawały w innych stanach Ameryki Północnej i uzyskiwały akredytację medycznych instytucji ubezpieczeniowych. Z czasem osoby przeszkolone w Hazelden zaczęły tworzyć podobne ośrodki na terenie Europy. W Polsce elementy modelu Minnesota zostały zastosowane po raz pierwszy na Oddziale Odwykowym Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie (dzisiejszym Ośrodku Terapii Uzależnień IPiN) w połowie lat 80. Założenia modelu Minnesota leżą u podstaw programów terapeutycznych prawie wszystkich placówek leczących osoby uzależnione w Polsce.

Model Minnesota ulegał poprzez lata ewolucji i w chwili obecnej do jego podstawowych założeń należą:

1. traktowanie alkoholizmu jako choroby znacząco różniącej się od innych zaburzeń czy chorób psychicznych;
2. traktowanie alkoholizmu jako choroby pierwotnej (nie jest to bowiem przejaw innych zaburzeń, po których rozwiązaniu alkoholizm przestanie istnieć, jak również nie wynika on z jakiejkolwiek innej choroby, ponieważ sam w sobie jest chorobą);
3. traktowanie alkoholizmu jako choroby przewlekle postępującej, śmiertelnej i co istotne — niezawinionej, na której powstanie złożyło się wiele różnych czynników (polietiologia);

4. traktowanie z należytym szacunkiem i zrozumieniem osób, które cierpią na tę chorobę oraz szanowanie ich osobistej godności;
5. przekonanie, że wstępna motywacja nie decyduje o przebiegu i wynikach leczenia;
6. dążenie do umożliwienia osobie uzależnionej identyfikacji z objawami choroby, co może wywołać u niej potrzebę dokonania zmian w życiu;
7. uznawanie, że jednym z najważniejszych objawów choroby jest zaprzeczanie (często słyszy się, że alkoholizm to choroba zaprzeczeń i nawrotów), przy czym istnieniu choroby zaprzecza również najbliższe otoczenie chorego;
8. stawianie jako cel długofalowy dożywotniej abstynencji od wszelkich substancji psychoaktywnych;
9. systemowe podejście do choroby uwzględniające jednocześnie aktywny udział w procesie terapeutycznym osób najbliższych;
10. prowadzenie terapii w małych grupach, w których każdy pacjent traktowany jest jednak indywidualnie, ma bowiem ustaloną swoją indywidualną drogę wychodzenia z choroby oraz własne sposoby zarówno unikania powrotu do picia, jak i zapobiegania nawrotowi choroby;
11. maksymalne wykorzystanie potencjału wielodyscyplinarnego zespołu terapeutów, w którym istotną rolę odgrywają odpowiednio przeszkoleni specjaliści wywodzący się spośród alkoholików bądź narkomanów zdrowiejących dzięki programowi AA lub NA (ich zatrudnianie rozpoczęto w Ośrodku Hazelden w 1954 roku);
12. wykorzystywanie w terapii programu 12 kroków i filozofii Anonimowych Alkoholików oraz systematyczny udział osób leczących się w spotkaniach wspólnoty AA.

Program terapeutyczny w stacjonarnych ośrodkach, funkcjonujących według zasad tego modelu (TSF — Twelve Steps Facilitation), ułatwia korzystanie z programu 12 kroków AA, jest bardzo intensywny i zmierza w kierunku wywołania gwałtownej zmiany w życiu pacjenta w ciągu bardzo krótkiego czasu (28 dni). Zakładane cele leczenia to uznanie i akceptacja bezsilności wobec alkoholu, uznanie potrzeby zmiany i pomoc w natychmiastowym przystąpieniu do dokonywania zmian w stylu życia, co wiąże się z „przeprowadzeniem" pacjenta przez początkowe 3-5 kroków. Po detoksykacji i usunięciu objawów zespołu abstynencyjnego pacjenta dokonuje się wstępnej diagnozy po to, aby określić najpilniejsze potrzeby terapeutyczne. Wielodyscyplinarny zespół opracowuje indywidualny program terapii, który w miarę czasu jej trwania podlega weryfikacji. Program taki składa się z dwóch części, tj. ogólnej, takiej samej dla wszystkich pacjentów, i indywidualnej, która jest dostosowana do indywidualnych potrzeb poszczególnych osób. Każdy pacjent ma swojego „doradcę" (ang. *counselor*, odpowiednik naszego specjalisty czy instruktora

terapii uzależnień), który towarzyszy mu podczas całego okresu realizowania programu terapeutycznego i jest jego opiekunem, powiernikiem i wzorem do naśladowania (jako trzeźwiejący alkoholik). Zajęcia prowadzone są przez doradców w małych grupach. Dużo czasu poświęca się edukacji oraz oswojeniu z programem 12 kroków. Pacjenci uczestniczą w mityngach AA i otrzymują podstawowe pozycje z literatury AA. Lekarz i psycholog występują tu w roli konsultantów-specjalistów. Po zakończeniu leczenia w ośrodku stacjonarnym wszystkim sugeruje się potrzebę uczestniczenia w mityngach AA oraz znalezienie sponsora w AA. W zależności od postępów poczynionych w terapii i sytuacji społecznej proponuje się albo powrót do domu oraz uczestnictwo w mityngach AA, albo kontynuowanie leczenia w warunkach ambulatoryjnych oraz uczestnictwo w mityngach AA, lub też pobyt w hostelu (ang. *half way house* — „dom w pół drogi"), gdzie pacjent przez wiele kolejnych miesięcy może kontynuować leczenie w bezpiecznych warunkach, uczestniczyć w mityngach AA oraz znaleźć i podjąć pracę.

Przy założeniu, że uzależnienie od alkoholu czy od innych substancji psychoaktywnych jest chorobą nieuleczalną (w rozumieniu braku możliwości powrotu do tzw. kontrolowanego picia czy brania), proponowane w ramach tego modelu postępowanie nie może zakończyć się wyleczeniem, lecz zatrzymaniem rozwoju choroby. Należałoby więc postrzegać je nie jako tradycyjnie rozumiane leczenie, lecz bardziej jako opiekę czy doradztwo w radzeniu sobie z chorobą oraz pomoc w przebudowie osobowości poprzez uruchomienie istniejących w człowieku rezerw, umożliwiających zmianę odczuwania, przeżywania, reagowania, zachowań itp.

Badania oceniające skuteczność modelu Minnesota w Ośrodku Hazelden, przeprowadzone na grupie 1083 osób leczonych tam w latach 1989-1991, wykazały, że po upływie roku 53% osób utrzymywało abstynencję, a kolejne 35% znacznie ograniczyło używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Opublikowane w 1998 roku badania (Quimette i wsp.), przeprowadzone na grupie 3018 mężczyzn leczonych według modelu Minnesota wykazały, że po upływie roku od zakończenia terapii osoby uczestniczące w grupach pracujących według programu 12 kroków miały lepszą abstynencję i lepsze wskaźniki psychospołeczne (m.in. mniej problemów prawnych, pracę, partnerów, przyjaciół itp.). Pacjenci uczestniczący po leczeniu stacjonarnym wyłącznie w mityngach AA uzyskali lepsze wyniki niż pacjenci uczestniczący wyłącznie w terapii ambulatoryjnej. We wnioskach podkreślono, że najlepsze wyniki daje połączenie terapii ambulatoryjnej z uczestniczeniem w mityngach AA. Humphrey i wsp. (1999) uważają, że skuteczność terapii może zależeć od tego, w jakim stopniu przygotowała ona pacjenta do korzystania z grup samopomocowych. Brytyjscy badacze — Gossop i wsp. (2003) — stwierdzili, że „regularny udział w mityngach AA [...] może być narzędziem utrwalającym korzyści uzyskane podczas terapii stacjonarnej. Należy zachęcać do bliższych kontaktów pomiędzy placówka-

mi terapeutycznymi a lokalnymi grupami AA, w tym do zapraszania sponsorów [sponsorów w rozumieniu AA][13] i do kontaktowania się osób z AA z pacjentami w momencie kończenia przez nich leczenia".

Cele realizowane podczas psychoterapii uzależnienia

Nadzieja jest najcenniejszą towarzyszką życia.
Jean Paul Sartre

Osoby, które decydują się na leczenie uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, powinny wiedzieć, że uczestnicząc w profesjonalnie prowadzonym programie terapeutycznym, mogą liczyć na:

- uzyskanie obszernej wiedzy na temat:
  - — działania substancji psychoaktywnych oraz objawów uzależnienia od tych substancji,
  - — związku między używaniem alkoholu (i innych substancji psychoaktywnych) a negatywnymi następstwami zdrowotnymi (w stanie fizycznym, psychicznym, duchowym), rodzinnymi, zawodowymi, materialnymi, prawnymi itp.,
  - — spowodowanych przez alkohol zaburzeń przebiegu procesów myślenia, których następstwem jest wyciąganie niewłaściwych wniosków oraz podejmowanie niekorzystnych dla siebie decyzji,
  - — ukształtowanego przez zaburzone procesy myślowe fałszywego obrazu życia z alkoholem, który to obraz służy podtrzymywaniu picia, pomimo oczywistych strat, jakie ono powoduje,
  - — konieczności naprawiania, w przebiegu procesu zdrowienia, różnorodnych szkód spowodowanych piciem alkoholu,
  - — konieczności przyjęcia osobistej odpowiedzialności za przebieg procesu zdrowienia jako warunku skuteczności tego procesu;
- weryfikację swoich motywów podjęcia leczenia polegającą na:
  - — przestawieniu zewnętrznej motywacji do zaprzestania picia (dla żony, dla dzieci, dla pracodawcy itp.) na motywację wewnętrzną (dla siebie, dla własnego dobra),
  - — rozbudowaniu i pogłębieniu systemu motywacji wewnętrznej;
- uporządkowanie sfery życia uczuciowego poprzez:
  - — naukę rozpoznawania, nazywania i adekwatnego wyrażania własnych uczuć,

[13] **AA, Anonimowi Alkoholicy — p. Słownik.**

— uzyskanie świadomości, że niektóre stany emocjonalne (np. wstyd, poczucie winy, złość, samotność, brak zaufania) pogarszają samopoczucie i mogą pociągać za sobą picie alkoholu,
— uświadomienie sobie, że osłabione (a często zerwane) związki emocjonalne z najbliższymi wpływają niekorzystnie na wzajemną komunikację, a tym samym utrudniają (uniemożliwiają) pozytywny wpływ tych osób na funkcjonowanie osoby uzależnionej od alkoholu;

- uporządkowanie sfery życia duchowego poprzez:
  — zrozumienie, czym jest duchowość oraz odróżnienie jej od religijności,
  — weryfikację własnego systemu wartości;
  — uzyskanie świadomości, że nieetyczne zachowania oraz krzywdy wyrządzone innym są w znaczącym stopniu związane z chorobą,
  — uzyskanie nadziei i wiary w to, że możliwe jest zatrzymanie choroby,
  — budowę pozytywnej wizji siebie samego oraz swojego dalszego życia bez alkoholu,
  — wyszukanie kogoś lub czegoś silniejszego od siebie, tj. własnej Siły Wyższej, która pomoże w zatrzymaniu choroby, będzie wspomagać proces zdrowienia oraz wspierać dalszą dbałość o zdrowie;
- zweryfikowanie swoich zachowań poprzez:
  — znalezienie zależności między piciem alkoholu a własnymi zachowaniami,
  — uświadomienie sobie, że niektóre zachowania pociągają za sobą picie alkoholu,
  — uzyskanie świadomości, że do zaprzestania picia konieczna jest modyfikacja niektórych zachowań oraz nauka nowych;
- zmianę rodzaju kontroli zachowań związanych z piciem z kontroli zewnętrznej (rodzina, praca, środki farmakologiczne itp.) na kontrolę własną (samokontrolę);
- uporządkowanie relacji społecznych, to jest:
  — nabycie umiejętności niezbędnych do lepszego rozumienia samego siebie i swojego funkcjonowania oraz lepszego komunikowania się i współbrzmienia z innymi ludźmi,
  — przebudowa dotychczasowych relacji z otoczeniem (bliższym i dalszym),
  — budowa nowych związków z osobami, które nie używają alkoholu w sposób destrukcyjny,
  — nabycie umiejętności korzystania, w procesie zdrowienia, z pomocy innych ludzi w osobach głównie profesjonalistów i trzeźwiejących alkoholików,
  — nabycie umiejętności umożliwiających rozpoznawanie sytuacji zagrażających powrotem do picia.

Jednocześnie, realizując powyższe cele, osoby te będą miały możliwość zaspokajania potrzeb w zakresie zdrowia fizycznego, tj.:

— kontynuacji leczenia zmian somatycznych,
— odzyskania sprawności fizycznej,
— nauki prowadzenia racjonalnego trybu życia (praca, odpoczynek, właściwe odżywianie).

Podczas realizacji założonych celów pacjent ma więc możliwość uświadomienia sobie rozmiaru wyrządzonych poprzez picie alkoholu lub przyjmowanie innych substancji psychoaktywnych szkód na różnych płaszczyznach swojego życia. Uzyskuje świadomość, w :aki sposób radził sobie dotychczas z trudnymi i stresującymi sytuacjami, a jednocześnie buduje motywację do dokonywania zmian w życiu. Podczas rozmów ze współpacjentami i terapeutami dowiaduje się, że tak naprawdę znalazł się na leczeniu dla siebie samego i że on będzie głównym beneficjentem, jeżeli okaże się ono skuteczne. Realizacja celu, jakim jest zmiana zachowań, rozpoczyna się już w momencie podpisania kontraktu terapeutycznego i początkowo polega na powstrzymywaniu się od picia, a później na wypracowywaniu nowych wzorców zachowań i sposobow reagowania, ich systematycznym ćwiczeniu oraz na nauce samokontroli. Bardziej dokładne przyjrzenie się swojemu funkcjonowaniu emocjonalnemu pozwala na zidentyfikowanie i powiązanie emocji z konkretnymi wydarzeniami, a następnie na zmianę dotychczasowych (automatycznych, nawykowych) sposobów reagowania, które wielokrotnie pociągały za sobą przykry i niekorzystny dla pacjenta rozwój wydarzeń. „Rozpracowanie" sfery duchowej to m.in. szansa na weryfikację systemu wartości i ustalenie nowej hierarchii wartości, a także na nadanie swojemu życiu nowego sensu. Porządkowanie relacji społecznych to głównie budowa związków z innymi ludźmi na odmiennych niż dotychczas zasadach oraz poszukiwanie przez pacjenta grupy osób, z którą chciałby się zidentyfikować i mieć z nią bezpieczny kontakt (budowa przynależności).

Przebieg procesu zdrowienia

Świadomość nie przychodzi bez bólu.
Carl Gustav Jung

Proces zdrowienia osob uzależnionych od alkoholu charakteryzuje się swoistą dynamiką. W początkowym okresie osoba uzależniona od alkoholu koncentruje się przede wszystkim na utrzymywaniu abstynencji, zdobywaniu wiedzy o sobie i o chorobie oraz na nauce zachowań umożliwiających wytrwanie w nowej roli — w roli osoby niepijącej. Później zaczyna odkrywać swoje prawdziwe potrze-

by i uczucia, weryfikuje dotychczas wyznawane normy i wartości oraz utrwala system oparcia i nowy styl życia — życia bez alkoholu. Dalej przychodzi czas na stabilizację potrzeb, norm, wartości i zachowań, której towarzyszy pewne uspokojenie emocjonalne, przeplatane jednak okresowo tendencjami do nawrotu choroby, co wcale nie musi się wiązać z przerwaniem abstynencji. Wreszcie przychodzi pora na utrwalanie dotychczasowych osiągnięć i na dalszy duchowy rozwój. W okresie tym własne ograniczenia są już zaakceptowane, w postępowaniu szczególne miejsce zajmuje prawda, uczciwość i przyjaźń, a co za tym idzie, relacje z innymi ludźmi stają się bardziej dojrzałe. W związku z wypracowaną umiejętnością kontrolowania swoich stanów emocjonalnych pojawiające się sytuacje kryzysowe nie stanowią już poważnego zagrożenia dla trzeźwości, lecz stają się szansą do silniejszej integracji psychicznej. Proces zdrowienia postępuje nadal.

W tej sytuacji pojawia się pytanie, czy osoba uzależniona od alkoholu powinna czuć się chora do końca życia? Mam świadomość, że każda odpowiedź na to pytanie będzie kontrowersyjna, jednak proponuję porozmawiać na ten temat z osobami, które przez wiele lat dą drogą prowadzącą od zaprzeczania chorobie („mogę pić" aż do decyzji „chcę nie pić" — patrz ryc. s. 385).

Potraktowanie niepicia nie jako nakazu (tak jak to było w początkowym okresie powstrzymywania się od alkoholu), lecz jako nowej, własnej potrzeby, mobilizuje do dalszej dbałość:« o zdrowie. Patrząc w ten sposób na rozwój choroby i przebieg zdrowienia, na zmianę stosunku do alkoholu i do swojego zdrowia, można pokusić się o stwierdzenie, że osoba uzależniona od alkoholu nie musi do końca życia czuć się chora, chociaż jej choroba nie jest uleczalna i trwa do końca życia. Trudno więc tu mówić o wyleczeniu. Na zjawisko to należałoby spojrzeć jak na proces zdrowienia, który powinien trwać przez dalsze trzeźwe życie i prowadzi«* do poprawy jego jakości.

Opisany wyżej proces zdrowienia może być skutecznie przyspieszony poprzez uczestniczenie w profesjonalnym programie psychoterapii uzależnienia i/lub realizację programu 12 kroków Anonimowych Alkoholików.

Znaczenie właściwej diety <<

Wszystko jest trucizną, decyduje tylko dawka.
Paracelsus

Ważną rolę w procesie zdrowienia z alkoholizmu odgrywa odpowiednia dieta. Organizm musi bowiem, w możliwie dużym stopniu, odbudować to wszystko, co uległo zniszczeniu podczas wielu lat picia. Do tego celu należy dostarczyć mu odpowiedniej ilości białka, składników mineralnych (m.in. soli wapnia,

magnezu, selenu, cynku, litu itp.) oraz witamin (głównie z grupy B oraz A, C, E), ograniczając jednocześnie podaż węglowodanów (eliminując tzw. oczyszczone przemysłowo węglowodany i zmniejszając ilość spożywanych węglowodanów naturalnych) oraz stosując dietę niskotłuszczową.

Szczególnie niebezpieczne są wahania poziomu cukru we krwi, ponieważ towarzyszą im stany niepokoju, drażliwości, obniżenia nastroju, uczucie zmęczenia i bezsenność. Jednocześnie niski poziom cukru wywołuje łaknienie takich substancji jak alkohol i słodycze, które jak wiadomo podnoszą poziom cukru i łagodzą te nieprzyjemne dolegliwości.

Dieta zdrowiejącego alkoholika powinna składać się z trzech podstawowych posiłków dziennie i trzech tzw. przekąsek między posiłkami. Posiłki powinny być przygotowane bez cukru, białej mąki i innych oczyszczonych węglowodanów. Należy absolutnie unikać cukru, syropów, miodu, oraz na ile to jest możliwe, środków konserwujących stosowanych w wielu przetworach.

Produkty, których należy unikać:
1. napoje alkoholowe pod jakąkolwiek postacią;
2. cukier, miód, lody, wszystkie puszkowane przetwory (z owoców i warzyw) zawierające dodatek cukru, ketchup i inne przyprawy z dodatkiem cukru;
3. napoje i soki z dodatkiem kofeiny lub cukru;
4. kawa i mocna herbata (powodują gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi);
5. lekarstwa z kofeiną oraz syropy przeciwkaszlowe zawierające alkohol.

Produkty, które można spożywać okazjonalnie:
1. suszone owoce: rodzynki, daktyle, śliwki itp.;
2. wyroby mięsne, jak: kiełbasa, szynka, boczek (wszystko chude);
3. wyroby mączne i zbożowe, ale nie z mąki pszennej.

Produkty, które należy spożywać:
1. świeże mięso, ryby, drób;
2. nabiał: mleko, naturalny jogurt, sery;
3. orzechy i nasiona (bez dodatku soli);
4. pełnoziarniste pieczywo (razowe) i produkty mączne z mąki żytniej;
5. świeże owoce i warzywa oraz naturalne soki, najlepiej codziennie;
6. niskocukrowe napoje i produkty o niskiej zawartości cukru;
7. kawa bezkofeinowa (lub zbożowa) oraz herbaty owocowe i ziołowe;
8. naturalne witaminy i składniki mineralne dostępne obecnie w sklepach ze zdrową żywnością.

Powrót do picia czy nawrót choroby

Wszystko, co robisz, prowadzi cię albo ku zdrowiu,
albo w stronę nawrotu choroby.
Trzeźwe myśli, **210**

W ostatnich latach dość popularne stało się słowo „nawrót". Używane jest ono najczęściej do określenia przypadków przerywania abstynencji przez osoby uzależnione. Używa się tego słowa nawet wówczas, kiedy osoba uzależniona pije alkohol z dużą częstotliwością i tylko od czasu do czasu robi sobie dłuższą czy krótszą przerwę w piciu. Znacznie ładniej brzmi przecież wyjaśnienie: „miałem nawrót choroby" niż „czasami robię sobie przerwy w piciu". Czym więc jest nawrót? Gdybyśmy chcieli ten stan zdefiniować, to jako nawrót należałoby określić stan charakteryzujący się odstępstwem od realizacji wybranego zachowania prozdrowotnego. Dotyczy on nie tylko zaniechania określonego zachowania (rezygnacji z wybranego i realizowanego zachowania), ale także pogorszenie jego realizacji. W efekcie pojawia się zachowanie odmienne od tego, jakie było pierwotnym celem, wyznaczającym kierunek zmiany. Istotne są także długość trwania nawrotu oraz jego intensywność, mierzona stopniem odejścia od realizacji wybranego zachowania.

Po tym krótkim wstępie przejdźmy do kwestii nawrotów u osób uzależnionych od alkoholu, ponieważ stanowią one poważny problem zarówno dla pacjentów, jak i ich terapeutów. Dotyczą one, w różnych formach, ponad połowy pacjentów, którzy odbyli leczenie.

W świetle tego, co napisałem wyżej, jako nawrót choroby należałoby traktować powrót do starych, istniejących jeszcze przed podjęciem leczenia wzorców funkcjonowania (myślenia, odczuwania, zachowania itd.), który może doprowadzić w efekcie do przerwania abstynencji alkoholowej. Nawrót dotyczy więc wyłącznie osób, które ukończyły pomyślnie co najmniej podstawowy program terapeutyczny i zastosowały w swoim życiu zdobyte podczas leczenia umiejętności. Pozostałe przerwania abstynencji (przed i w trakcie leczenia) należy traktować jako kontynuację picia lub jako powrót do picia.

Nawrót nigdy nie pojawia się nagle i przypadkowo, lecz jest postępującym stopniowo procesem, który rozpoczął się na długo przed sięgnięciem po alkohol. Dlatego możliwe jest przerwanie tego procesu oraz niedopuszczenie do wystąpienia często tragicznych w skutkach jego następstw. Podjęcie działań będzie z kolei możliwe wyłącznie wówczas, kiedy rozpoznane zostaną sygnały ostrzegawcze nawrotu.

Anonimowi Alkoholicy zabezpieczają się przed nawrotem, mając na uwadze tzw. program HALT. Akronim ten to pierwsze litery angielskich słów *hungry* — głodny, *angry* — zły, *lonely* — samotny i *tired* — zmęczony. Doświadczenie AA mówi bowiem, że te właśnie stany (niewłaściwe odżywianie się, złość, samot-

ność i zmęczenie) bardzo często poprzedzają powrót do picia lub nawrót choroby. Natomiast Jonathan Swift mawiał: „Najlepsi lekarze na świecie to Doktor Spokój, Doktor Dieta i Doktor Wesołek".

Aby nie dopuście do nawrotu należy więc:

- przygotować listę swoich własnych sygnałów ostrzegawczych, listę zawierającą specyficzne dla siebie zwiastuny nawrotu;
- możliwie często porównywać swój stan i swoje zachowania z listą sygnałów;
- włączać bliskie i zaufane osoby do wychwytywania sygnałów nawrotu, bowiem osobie uzależnionej często trudno jest je zaobserwować i stąd zazwyczaj zaprzecza ich obecności;
- mieć wykaz konkretnych działań w przypadku pojawienia się któregokolwiek z sygnałów;
- systematycznie dbać o swój rozwój duchowy oraz budować i doskonalić nowe sposoby życia w trzeźwości, bowiem samo zatrzymanie objawów choroby nie pozwoli na prawidłowy przebieg procesu zdrowienia z alkoholizmu.

Sygnałów ostrzegawczych jest wiele, natomiast do najczęściej spotykanych i najbardziej charakterystycznych można zaliczyć:

- zwątpienie w możliwość utrzymania abstynencji bądź zbytnią pewność swojej trzeźwości;
- narastające niezadowolenie ze swojego „inwalidztwa" (w ten sposób część osób traktuje konieczność powstrzymywania się od alkoholu);
- coraz częściej pojawiające się myśli o towarzyskim, okazyjnym i „normalnym", czyli kontrolowanym piciu alkoholu;
- powątpiewanie w swoje uzależnienie albo wmawianie sobie, że jest się już wyleczonym z uzależnienia;
- występowanie stanów zmęczenia, depresji bądź rozczulania się nad sobą;
- drazliwość, skłonność do gniewu, obwinianie otoczenia za swoje problemy i niepowodzenia;
- nieregularny sen, wypoczynek i odżywianie;
- zajmowanie się swoją przeszłością lub przyszłością albo innymi osobami zamiast sobą i własnym zdrowieniem;
- tendencję do izolowania się i odrzucanie pomocy, a co za tym idzie ograniczenie (a często zerwanie) kontaktów z grupami wsparcia i profesjonalnymi terapeutami;
- odnowienie kontaktów z przyjaciółmi „od kieliszka" i odwiedzanie miejsc, gdzie się piło;
- próby kontrolowanego picia, które wcześniej czy później muszą zakończyć się nawrotem choroby.

Jak przygotować listę własnych sygnałów ostrzegawczych

Proponuję wybrać z przedstawionej wyżej listy kilka sygnałów, które w przeszłości powtarzały się najczęściej (można oczywiście dodać jeszcze inne), a następnie:

— opisać, w krótkich słowach, każdy z wybranych sygnałów,
— na początku każdego sygnału wpisać wymyślone krótkie hasło — słowo podsumowujące jego treść,
— krótko napisać, co można zrobić w chwili pojawienia się określonego sygnału,
— to, co zostało przygotowane, przedstawić terapeucie, sponsorowi z AA lub przyjacielowi i poprosić o komentarz, a jeżeli osoby te nie są w stanie wyraźnie i jednoznacznie zrozumieć tego, co autor miał na myśli — dokonać przeformułowania,
— listę sygnałów omówić ze swoimi najbliższymi i poprosić, aby powiedzieli, ilekroć zauważą, że któryś z sygnałów pojawił się,
— przeglądać listę codziennie rano i wieczorem, sprawdzając, czy któryś z sygnałów nie pojawił się.

W przypadku zauważenia u siebie któregoś z sygnałów ostrzegawczych należy zastanowić się i ocenić, co w tej sytuacji można zrobić oraz czy i w jakim stopniu potrzebna jest pomoc.

Rozdział 14

Picie kontrolowane czy abstynencja?

Osoby zdiagnozowane jako uzależnione od alkoholu powinny, po właściwie przeprowadzonej interwencji, trafić do ambulatoryjnej lub stacjonarnej placówki lecznictwa odwykowego. Co jednak zaproponować osobie, u której diagnoza uzależnienia nie jest jednoznaczna? Czasami widoczne są na przykład tylko objawy zależności psychicznej, bez wyraźniejszych objawów zespołu abstynencyjnego. Takim osobom można zaproponować bardziej uważne przyjrzenie się swojemu piciu i objawom, jakie występują u nich po „cięższym" piciu. Wówczas może okazać się, że śladowe objawy abstynencyjne są już obecne i tylko kwestią czasu jest ich wyraźniejsza manifestacja. U osób tych stwierdza się uszkodzenie kontroli nad piciem alkoholu, najczęściej w odniesieniu do ilości i częstotliwości picia, a znacznie rzadziej uszkodzenie kontroli sytuacyjnej. Tym osobom należałoby jednak zaproponować zamiast ograniczania picia — pełną abstynencję, żeby nie dopuścić do dalszego rozwoju choroby. Ponieważ samodzielne zaprzestanie picia jest dla nich zadaniem bardzo trudnym, konieczne jest wsparcie psychoterapeutyczne, znalezienie zamienników alkoholu, który im przecież pomagał odsuwać na chwilę życiowe problemy, oraz pomoc w przeorganizowaniu życia.

W wielu krajach opracowane zostały programy pomocy osobom, które piją szkodliwie czy ryzykownie, ale jeszcze nie są uzależnione. Do tego rodzaju programów bardzo chętnie garną się jednak osoby uzależnione od alkoholu, które nie są świadome swojego uzależnienia, bądź nie godzą się z postawioną już diagnozą. Starają się one ukryć prawdę na temat swojej choroby i przy pomocy fachowców odzyskać możliwość „normalnego", czyli kontrolowanego picia. Kwalifikacja do takich programów musi być koniecznie poprzedzona bardzo szczegółowym wywiadem diagnostycznym, którego celem jest wykluczenie obecności objawów jeszcze niezbyt wyraźnych, lecz pozwalających na rozpoznanie uzależnienia od alkoholu. Zlekceważenie tego wymogu lub postawienie niewłaściwej diagnozy i tym samym uczenie osób uzależnionych od alkoholu picia kontrolowanego może zakończyć się tragicznie.

Z informacji zawartych w IX Raporcie Specjalnym dla Kongresu USA wynika, że zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Wielkiej Brytanii co czwartemu pacjentowi zgłaszającemu się na leczenie do placówki specjalistycznej proponuje się ograniczenie picia. Osobom, którym określono jako cel terapii ograniczenie picia, proponuje się np. treningi powściągliwości czy też terapię umiarkowanego picia. Ta ostatnia ma nauczyć samokontroli poziomu spożycia alkoholu (określanie limitów spożycia), nowych nawyków (np. nauka rozpoznawania sytuacji zagrażających zwiększeniem spożycia, nagradzanie siebie za ograniczenie picia), odmawiania alkoholu oraz wypracowania nowej postawy życiowej. Samo założenie uczenia umiarkowanego picia jest niewątpliwie działaniem bardzo potrzebnym. Nasuwają się jednak pewne wątpliwości. Jedna z nich dotyczy postępowania wobec osób, które oczekują od alkoholu poprawy samopoczucia. Jeżeli przyjmiemy, że wiele osób używa alkoholu w tym właśnie celu, to aby osiągnąć zamierzony cel, muszą uzyskać odpowiednio wysoki poziom stężenia alkoholu we krwi. Dopiero wtedy alkohol zadziała na odpowiednie ośrodki w mózgu i wywoła oczekiwany efekt. Wiąże się to z wypiciem określonej dawki alkoholu, która spowoduje odpowiednie jego stężenie we krwi. U osoby, która w ten właśnie sposób reguluje swoje stany emocjonalne, a jednocześnie jest namawiana do ograniczenia picia, pojawia się wątpliwość, już po pierwszej próbie przechodząca w pewnik, że wypicie mniejszej niż zwykle ilości alkoholu nie ma sensu, bo nie wywoła oczekiwanej zmiany. Ponieważ picie mniejszych ilości mija się z celem, nasuwa się pytanie, co, rezygnując z alkoholu, można zrobić, żeby nastąpiła zmiana taka lub bardzo podobna do tej, jaką dawał alkohol. Niezwykle ważne jest w tych przypadkach wsparcie psychoterapeutyczne, praca nad znalezieniem innych sposobów wpływania na samopoczucie oraz pokazanie dalszych konsekwencji takiego niewinnego z pozoru picia w celu ugruntowania „postanowienia" o jego ograniczeniu. Samo tylko zalecenie, żeby trenować umiarkowane picie, może niewiele dać. Należy to robić rownolegle.

Jeżeli alkohol pomagał w przeniesieniu się od stanu niechcianego do stanu pożądanego, należy za alkohol „podstawić" coś innego. Najpierw jednak należy przekonać nadmiernie pijącą osobę, że warto spróbować i że zmiana jest możliwa, bo większość tych osób uważa, że nie potrafi się zmienić. Ludzie, którzy znaleźli w alkoholu wsparcie w radzeniu sobie ze swoimi słabymi stronami i trudnościami, mogą wpaść w panikę, bo przecież jak tu żyć bez wsparcia ze strony wypróbowanego „przyjaciela", jakim okazał się alkohol? Co zrobić, żeby nie cierpieć? Jedną z ważniejszych umiejętności, jakie przydają się każdemu, a mogą być szczególnie wskazane w tych właśnie sytuacjach, jest umiejętność relaksacji. Metod i technik relaksacji jest wiele, a opanowanie tej sztuki pomaga w odprężeniu się i usunięciu niepokoju oraz napięcia psychicznego i mięśniowego. Inną metodą jest praca z terapeutą nad obniżeniem progu wrażliwości (tzw. desensytyzacja), która może uodpornić na niektóre sytuacje stresujące. Moż-

liwość wpływania na swoje samopoczucie można również uzyskać stosując terapię racjonalno-emotywną opracowaną przez kanadyjskiego psychologa i psychoterapeutę Alberta Ellisa (RET — Rational Emotive Therapy), która opiera się na założeniu, że jesteśmy odpowiedzialni za nasze emocje i możemy na nie wpływać poprzez zmianę sposobu myślenia. W terapii tej wychodzi się z założenia: „Jeśli sam nie szukasz szczęścia, nikt tego za ciebie nie zrobi". Przydatne też są różnego rodzaju treningi, począwszy do treningu odmawiania picia czy asertywności aż do treningu umiejętności społecznych i poprawiania relacji interpersonalnych. Niezmiernie ważna jest także zmiana trybu życia i odejście od dotychczasowych schematów spędzania czasu oraz od rytuałów związanych z piciem alkoholu. Czasami „leczone" alkoholem złe samopoczucie ma swoją przyczynę w nerwicy czy depresji. Wówczas należy skontaktować się ze specjalistą psychiatrą, który po zdiagnozowaniu zaleci psychoterapię w przypadku nerwicy czy wsparcie farmakologiczne w przypadku depresji.

Zainteresowanie badaczy problemem picia kontrolowanego przypada na lata 70. i początek lat 80. Pomimo wieloletniej dyskusji koncepcja picia kontrolowanego przez osoby uzależnione ma nadal swoich zwolenników i przeciwników. Zwolennikami są najczęściej teoretycy, a przeciwnikami znacznie częściej praktycy. Podstawowym problemem w tej dyskusji wydaje się trudność w ustaleniu wspólnych i jednoznacznych kryteriów uzależnienia od alkoholu dla osób uczestniczących w badaniach nad piciem kontrolowanym w różnych ośrodkach.

Ponad 30-letnie doświadczenie kliniczne oparte na osobistej obserwacji tysięcy osób uzależnionych od alkoholu skłania mnie do zdecydowanego opowiedzenia się po stronie tych, którzy twierdzą, że **odzyskanie kontroli nad piciem** przez osobę uzależnioną od alkoholu **nie jest według dzisiejszej wiedzy możliwe.** Znam wprawdzie przypadki wypicia przez alkoholika niewielkiej ilości alkoholu bez konsekwencji w postaci ciągu, ale zawsze był to tylko efekt odroczony. Powtarzanie tego zachowania wcześniej czy później **musiało** zakończyć się niekontrolowanym ciągiem alkoholowym. Uważam, że osoba uzależniona powinna sobie uświadomić, że sięgając po alkohol, **zawsze ryzykuje** tym, że ten pierwszy kieliszek wódki, lampka wina czy pierwszy kufel piwa spowoduje niekontrolowany ciąg, który może zakończyć się tragicznie. Od lat powtarzam swoim pacjentom, że sięganie przez nich po alkohol i późniejsze cierpienia można przyrównać do wyjścia na ring przeciwko Tysonowi czy Gołocie z zamiarem kontrolowania przebiegu walki. To musi za każdym razem zakończyć się przegraną i „zawodnik" zejdzie z ringu porządnie poobijany. Podobnie jest, kiedy osoba uzależniona od alkoholu usiłuje wygrać z alkoholem (usiłuje kontrolować swoje kontakty z alkoholem). Wiadomo, że w którymś momencie musi przegrać. Przypomina się w tym momencie powiedzenie znakomitego poety Juliana Tuwima: „Dwa kieliszki wystarczą. Najpierw jeden, potem kilkanaście drugich". Z kolei w *Trzeźwych myślach* możemy przeczytać: „Nieważne, co pijesz ani kiedy pijesz, ani nawet jak często pijesz — ważne, co robi z tobą

pierwszy kieliszek" (433) oraz „Sięgnąć po pierwszy kieliszek, to jakby wpaść pod pociąg — zabija cię lokomotywa, a nie kolejne wagony" (455).

Osoby pijące w sposób szkodliwy, u których nie stwierdza się objawów uzależnienia od alkoholu, mogą, moim zdaniem, odnieść korzyść z uczestniczenia w programach uczących kontrolowania picia alkoholu. Konieczne jest jednak uprzednie zdiagnozowanie przez specjalistę **i pewność, że nie jest to jeszcze uzależnienie.**

Rozdział 15

Specyficzne grupy pacjentów

Wśród osób dotkniętych uzależnieniem od alkoholu spotykamy grupy osób wymagających szczególnego zainteresowania i wyjątkowo indywidualnego podejścia ze względu na ich specyficzne problemy. Wśród nich są kobiety, osoby w wieku podeszłym, osoby z podwojnym rozpoznaniem, osoby niepełnosprawne, osoby o odmiennej orientacji seksualnej i osoby bezdomne. Pomocy poszukują również osoby dotknięte tym problemem pośrednio, czyli osoby współuzależnione oraz dzieci alkoholikow.

Kobiety

Gdy chłop pije, brzydko żyje;
Szkoda wzrasta, gdy pije niewiasta.
Przysłowie ludowe

Choroby będące następstwem picia alkoholu występują u około 20-30% pacjentów zgłaszających się do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Problemy alkoholowe wykrywane są jednak znacznie rzadziej u kobiet niż u mężczyzn. Wśród osob leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu spotyka się 2,5-3 razy mniej kobiet, chociaż można natrafić na doniesienia mówiące, że jest ich 7-8 razy mniej. Ze względu na to, że kobiety pną alkohol rzadziej niż mężczyżni, częściej spotykamy wśród nich osoby utrzymujące pełną abstynencję.

W ostatnich latach obserwuje się jednak na świecie wyraźny wzrost odsetka kobiet pijących w sposób szkodliwy dla zdrowia oraz kobiet, u których można stwierdzić obecność objawów uzależnienia od alkoholu. Następstwem tego będzie prawdopodobnie wzrost liczby kobiet leczących się w związku z uzależnieniem. W USA stwierdzono na przykład, że w czasie ostatnich pięćdziesięciu lat nastąpił znaczny wzrost występowania uzależnienia od alkoholu wśród kobiet. Szacuje się, że w ostatnich dziesięcioleciach liczba uzależnionych kobiet oscy-

luje między jedną piątą a połową wszystkich alkoholików mężczyzn. W populacji polskiej stosunek uzależnionych kobiet do uzależnionych mężczyzn waha się między 1:5 a 1:7. Badania CASA (The National Center on Addiction and Substance Abuse na Uniwersytecie Columbia w USA) wykazały, że w porównaniu z mężczyznami kobiety uzależniają się szybciej i od mniejszej ilości substancji psychoaktywnej

Sposób picia alkoholu przez kobiety coraz bardziej upodabnia się do wzorca męskiego, co można tłumaczyć postępującą emancypacją. Badania przeprowadzone w amerykańskiej armii wykazały, że przy podobnym narażeniu na stres oraz podobnej intensywności trybu życia liczba kobiet z problemami alkoholowymi zbliża się do liczby mężczyzn. Występowanie powikłań zdrowotnych i umieralność z powodu alkoholu wzrasta iednak wśród kobiet szybciej niż częstość występowania wśród nich uzależnienia od alkoholu. Już wiele lat temu zwracano uwagę na fakt, że organizm kobiety gorzej toleruje alkohol niż organizm mężczyzny, a znakomity polski neurolog Ludwik Bregman (1865-1941) pisał w roku 1909: „Dla kobiet alkoholizm jest tem niebezpieczniejszy, że ustrój kobiecy jest w ogóle słabszy i łatwiej jadom ulega". Liczne badania wykazują, że kobiety pijące szkodliwie i uzależnione od alkoholu szybciej doznają szkód somatycznych i psychicznych oraz szkód tych jest więcej niż w grupie pijących podobnie mężczyzn (np. zmiany patologiczne w wątrobie, ataksja móżdżkowa, polineuropatie, stany lękowe, stany depresyjne itd.), a uzależnione kobiety żyją ponad 15 lat krócej niż uzależnieni mężczyźni, chociaż w ogólnej populacji umieralność wśród kobiet jest niższa niż wśród mężczyzn.

Zdaniem Cloningera czynniki dziedziczne wpływające na formowanie się uzależnienia od alkoholu odgrywają u kobiet mniejszą rolę niż u mężczyzn. W rodzinach kobiet alkoholiczek stwierdzano natomiast znacznie częściej zaburzenia psychiczne, w tym choroby afektywne, przypadki samobójstw i patologię osobowościową. Mężczyźni traktują częściej alkohol jako środek pobudzający (co wiąże się prawdopodobnie z obniżoną aktywnością układu serotoninergicznego), kobiety natomiast częściej sięgają po alkohol w stanach obniżonego nastroju i w celu złagodzenia stanów lękowych, co jest związane prawdopodobnie z obniżoną aktywnością układów noradrenergicznego i dopaminergicznego. Z badań wynika, że uzależnione kobiety w okresie przedchorobowym charakteryzowały się wysokim poziomem lęku, niskim poczuciem własnej wartości oraz miały ojców alkoholików, a także bardzo często mężów uzależnionych od alkoholu.

Schwoon i Saake wyróżnili pięć typów alkoholizmu kobiecego:

1. młode kobiety o dużym, uwarunkowanym raczej środowiskowo spożyciu alkoholu, któremu towarzyszą poważne problemy zdrowotne;
2. kobiety pijące w celu zapobieżenia stresowi, u których nie stwierdza się poważniejszych skutków zdrowotnych;

3. kobiety pijące przewlekle alkohol, głównie z powodu osamotnienia, przeżywające nasilone objawy zespołu abstynencyjnego i mające za sobą wiele nieudanych prób leczenia;
4. kobiety pijące w ilościach średniowysokich z obecnymi somatycznymi powikłaniami uzależnienia;
5. kobiety pijące głównie z przyczyn środowiskowych, bez poważniejszych powikłań zdrowotnych.

Różnice w reagowaniu na alkohol oraz nieco inny niż u mężczyzn przebieg procesu uzależniania się można więc wiązać zarówno z czynnikami biologicznymi, psychologicznymi, jak i socjokulturowymi.

Czynniki biologiczne

Ze względu na odmienność biochemiczną spożycie tej samej ilości alkoholu przez mężczyznę i kobietę powoduje u kobiety większą koncentrację alkoholu we krwi, a tym samym wyraźniejsze objawy zatrucia. Związane jest to głównie z proporcjonalnie większą ilością tłuszczu oraz mniejszą ogólną ilością wody w organizmie kobiety. Różnica w stężeniu alkoholu we krwi mężczyzn i kobiet, pomimo spożycia tej samej ilości alkoholu, wynika więc z różnej zawartości płynów w stosunku do masy całego ciała (u kobiet płyny stanowią około 60%, a u mężczyzn — około 70%). Obraz ten zmienia się w okresie okołomiesiączkowym, kiedy to organizm kobiety zatrzymuje nieco więcej wody. Metabolizowanie alkoholu w okresie przedmiesiączkowym jest wolniejsze, co skutkuje jego dłuższym działaniem. Podobnie wolniejszy jest metabolizm u kobiet używających doustnych środków antykoncepcyjnych. Na zwolnienie metabolizmu alkoholu może wpływać podwyższony poziom estrogenów. Metabolizm alkoholu jest zatem różny w poszczególnych okresach cyklu miesięcznego kobiety.

Od strony biologicznej kobieta jest więc bardziej niż mężczyzna narażona na wszelkie negatywne konsekwencje spożywania alkoholu:

- Szkody zdrowotne (uszkodzenia organów i narządów) występują u kobiet średnio po 14 latach intensywnego picia alkoholu, podczas gdy u mężczyzn po około 20 latach.
- Objawy marskości wątroby u kobiet pojawiają się już po 5 latach intensywnego picia, podczas gdy u mężczyzn okres ten wynosi 10-20 lat, umierają one z powodu marskości w młodszym wieku niż mężczyźni.
- Pełny obraz zespołu uzależnienia od alkoholu rozwija się u kobiet w znacznie krótszym czasie niż u mężczyzn.
- Stwierdzono związek między piciem alkoholu a występowaniem raka sutka u kobiet.

Można więc powiedzieć, że szczególną rolę w rozwoju uzależnienia u kobiet odgrywają prawdopodobnie:

— mniejsza zawartość wody w organizmie,
— na ogół niższa aktywność dehydrogenazy alkoholowej (gastric ABH) w śluzówce żołądka (co skutkuje przedostawaniem się do krwi większej ilości alkoholu i powoduje wyższe niż u mężczyzn o około 30-40% jego stężenie we krwi),
— wpływ hormonów produkowanych przez gonady podczas miesiączki na metabolizm alkoholu (uwrażliwienie na fizjologiczne konsekwencje spożywania alkoholu, a w tym zwiększanie przez estrogeny toksyczności głównego metabolitu alkoholu — aldehydu octowego),
— większa toksyczność alkoholu u kobiet przyjmujących leki antykoncepcyjne lub inne preparaty estrogenowe.

Czynniki psychologiczne

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że kobiety w porównaniu z mężczyznami:

— częściej piją w związku z problemami emocjonalnymi i w ramach kompensacji problemów (mężczyźni — z przyczyn socjalnych),
— częściej cierpią z powodu objawów nerwicowych oraz zaburzeń snu,
— częściej przeżywają poczucie winy, depresję lub stany lękowe,
— częściej piją w związku z sytuacją domową (mężczyźni — z pracą),
— częściej zaczynają pić po traumatyżujących wydarzeniach lub w stresie,
— mogą pić ze względu na wahania nastroju związane ściśle z cyklem miesiączkowym (dolegliwości związane z tzw. zespołem napięcia przedmiesiączkowego dotyczą około 3-8% kobiet w wieku rozrodczym),
— piją z powodu samotności (np. gospodynie domowe),
— piją w związku z objawami tzw. zespołu opuszczonego gniazda (zagubienie i samotność spowodowane spadkiem liczby obowiązków po opuszczeniu domu przez dorosłe dzieci),
— częściej nadużywają alkoholu, jeżeli w dzieciństwie były molestowane lub wykorzystywane seksualnie,
— są obciążone większym ryzykiem nadużywania alkoholu, jeżeli występują u nich problemy (lub zaburzenia) seksualne.

U kobiet negatywne emocje odgrywają znacznie większą rolę w rozwoju uzależnienia od alkoholu niż u mężczyzn. Z badań wynika również, że problemy alkoholowe ma ponad połowa lesbijek, podczas gdy wśród kobiet heteroseksualnych odsetek ten jest 5-7 razy mniejszy.

Czynniki socjokultuirowe

Istotny wpływ na szybszy rozwój uzależnienia u kobiet oraz na zwracanie się po pomoc mają czynniki socj okuł turo we, bowiem w wielu społeczeństwach kobieta:

— jest osobą odpowiedzialną za dom i wychowanie dziecka, a więc za jakość życia rodzinnego,
— staje przed innymi niż mężczyzna wymaganiami moralnymi i etycznymi oraz inne są względem niej oczekiwania,
— nie jest akceptowana jako osoba pijąca, co determinuje staranne ukrywanie picia, późniejsze uświadomienie sobie problemu oraz odwlekanie decyzji dotyczącej zwrócenia się po pomoc,
— szybciej niż mężczyzna wypada z ról społecznych (bardziej widoczne są zaniedbania spowodowane piciem),
— zdarza się, że pije w związku z zachowaniami partnera (niejednokrotnie jest to picie z partnerem spowodowane uległością, chęcią niedopuszczenia, żeby się upił itp.),
— szybciej niż mężczyzna jest odrzucana przez otoczenie i szybciej się stacza.

Mówi się, że na dziesięciu żonatych mężczyzn leczących się z powodu alkoholizmu małżeństwo jednego z nich kończy się rozwodem, a na dziesięć leczących się zamężnych kobiet małżeństwo nie ulega rozpadowi w jednym tylko przypadku.

Stwierdzono również, że kobiety:

— zaczynają pić później niż mężczyźni (nierzadko po 40. roku życia),
— częściej piją samotnie i ukrywają swoje uzależnienie,
— szybciej niż mężczyźni osiągają kolejne stadia uzależnienia,
— częściej są rozwiedzione,
— mężowie kobiet alkoholiczek mają częściej problemy alkoholowe w porównaniu z populacją ogólną, a także mężowie alkoholiczek mają częściej problemy alkoholowe niż żony mężczyzn alkoholików.

Odrębnym problemem jest picie alkoholu przez kobiety po 60. roku życia. Z przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych badań wynika, że około 25% kobiet uzależnionych to właśnie kobiety, które uzależniły się po 60. roku życia. Najczęściej bezpośrednią przyczyną sięgania po alkohol w tym wieku są strata partnera (zgon lub porzucenie przez wieloletniego partnera), przejście na emeryturę i często związane z tym pogorszenie statusu materialnego oraz problemy zdrowotne i związana z nimi mniejsza sprawność fizyczna.

Specyfika leczenia kobiet

Z badań wynika, że kobiety decydują się na podjęcie leczenia po około siedmiu latach intensywnego picia, tjj. około dwukrotnie wcześniej niż mężczyźni. Stosunek liczby kobiet leczonych do liczby leczonych mężczyzn jest znacznie mniejszy niż stosunek liczby uzależnionych od alkoholu kobiet do liczby uzależnionych mężczyzn. Wyniki leczenia kobiecego alkoholizmu są porównywalne z wynikami uzyskiwanymi w leczeniu mężczyzn.

Większość mężczyzn decyduje się na leczenie w związku z nasilającymi się problemami zawodowymi, małżeńskimi czy prawnymi, natomiast większość kobiet poddaje się leczeniu z własnej woli.

Bardzo dobrym momentem do rozpoczęcia przez kobietę leczenia jest okres ciąży, natomiast okres poporodowy znacznie zwiększa ryzyko powrotu do picia z powodu znalezienia się w nowej, trudnej sytuacji i związanego z tą sytuacją zmęczenia. Okres macierzyństwa łączący się z poczuciem odpowiedzialności za dziecko oraz ograniczeniem możliwości dysponowania własnym czasem może wpływać niekorzystnie na decyzję o podjęciu leczenia.

Stosunkowo często spotyka się kobiety, które obok picia alkoholu przyjmują duże ilości leków psychotropowych. Z tego powodu wyjątkowo niebezpieczne jest zlecanie kobietom leków psychotropowych bez uprzedniego zapoznania się z ich modelem picia oraz bez wykluczenia uzależnienia. Dotyczy to szczególnie kobiet, które domagają się leków.

Pierwsze próby leczenia kobiet podjęte zostały w Stanach Zjednoczonych jeszcze w XIX wieku. Jednak przez wiele lat kobiety unikały leczenia z obawy przed stygmatyzacją, bo pijąca kobieta traktowana była jako upadła. Warto wiedzieć, że aż do lat 50. pokazywanie pijącej kobiety w filmie czy w reklamie było w Stanach Zjednoczonych zakazane prawnie, bowiem społeczeństwo nie chciało oglądać pijących kobiet. Pierwszy oddział przeznaczony wyłącznie dla kobiet („Dia Linn") otwarto dopiero w 1956 roku w kolebce modelu Minnesota — słynnym Ośrodku Hazelden, z obawy przed niekorzystnym wpływem obecności kobiet na leczących się tam mężczyzn.

Programy terapii uzależnienia od alkoholu były opracowywane głównie z myślą o mężczyznach. Jednym z elementów terapii jest konfrontacja z objawami uzależnienia oraz stratami, które zostały spowodowane przez picie alkoholu. Kładzenie, w początkowym okresie terapii, zbyt dużego nacisku na te elementy może zniechęcić wiele kobiet do leczenia. Wiadomo, że wiele problemów wynikających z picia alkoholu przez kobiety ma charakter specyficzny i zaprzecza stereotypowi kobiety jako matki oraz opiekunki. Kobiety w obecności mężczyzn ukrywają wiele spraw ze wstydu i z obawy przed napiętnowaniem, opracowano więc programy lecznicze przeznaczone wyłącznie dla kobiet. Programy te uwzględniają w większym stopniu problemy seksualne kobiet (np. wykorzystywanie, kazirodztwo, leczenie zaburzeń seksualnych), radzenie sobie z przemocą,

uczenie roli związanej z płcią, rozwijanie umiejętności rodzicielskich, wzmacnianie siły i kompetencji, pomoc prawną, kierowanie do kobiecych grup wsparcia itp. Kobiece grupy terapeutyczne są dla nich bardziej korzystne m.in. dlatego, że czują się w nich bardziej bezpiecznie, bardziej wspierają się wzajemnie, bo odpada kwestia rywalizacji o zainteresowanie ze strony mężczyzn. Są też bardziej skłonne konfrontować siebie wzajemnie we własnym gronie. Zaobserwowano, że kobiety znacznie chętniej podejmują leczenie w takich programach i robią to na wcześniejszych etapach rozwoju choroby. Jednocześnie do tych programów zgłasza się (w porównaniu z programami koedukacyjnymi) więcej alkoholiczek, które są lesbijkami bądź były w dzieciństwie lub pozostają wykorzystywane seksualnie.

Co utrudnia kobietom leczenie?

Najpoważniejszymi przeszkodami w leczeniu uzależnionych kobiet są:

— błędne zdiagnozowanie (jako depresja, nerwica itp.),
— obecność, u niektórych z nich, objawów zespołu stresu pourazowego będącego następstwem doświadczanej zarówno w dzieciństwie, jak i w życiu dorosłym przemocy seksualnej i fizycznej,
— poczucie wstydu i winy (przyznanie się do alkoholizmu może być traktowane jako świadectwo niepowodzenia w roli matki czy żony),
— obawa przed wykryciem zaniedbywania czy nadużywania swoich dzieci,
— obawa przed utratą (odsunięciem, odebraniem) dzieci,
— sprzeciw rodziny (wstyd przed otoczeniem),
— trudności w zapewnieniu opieki nad dzieckiem (nie mogą ich opuścić, ponieważ wśród bliskich nie ma osoby, która mogłaby zająć się dziećmi na czas leczenia),
— mężowie, przyjaciele lub kochankowie nie pozwalają „swoim kobietom" na udział w terapii, szczególnie gdy terapeutami są mężczyźni,
— pomijanie spraw istotnych dla kobiet, ponieważ większość uczestników grupy terapeutycznej stanowią najczęściej mężczyźni,
— brak specyficznych dla kobiet programów terapeutycznych, co np. z powodu wstydu uniemożliwia niektórym kobietom rozmowy na tematy związane z seksem (nieuporządkowane życie seksualne czy udział w orgiach seksualnych).

Ponadto kobiety:

— preferują terapię indywidualną i do tego w warunkach bardziej kameralnych, aby uniknąć społecznego piętna „alkoholiczki",

— mogą unikać ośrodków, w których pracują terapeutki lub w których działają grupy dla kobiet, ponieważ wolą mieć do czynienia z mężczyznami, których uważają za łatwiejszych do manipulowania,
— unikają ośrodków prowadzonych przez mężczyzn, ponieważ w przeszłości padały ich ofiarą (były bite, gwałcone itp.),
— są mniej skłonne niż mężczyźni do dzielenia się z innymi informacją o doświadczanych problemach.

Bardzo trudne w procesie leczenia kobiety może być przekazanie jej umiejętności koniecznych do zerwania związku z mężczyzną, który pije, stosuje przemoc lub/i wykorzystuje ją.

Dzieci i młodzież

Pod koniec XX wieku picie alkoholu przez młodzież stało się nie tylko problemem w Polsce, ale także jednym z poważniejszych problemów społecznych Europy, pomimo że zgodnie z Europejską Deklaracją w sprawie Młodzieży i Alkoholu (Sztokholm 2001) do 2006 roku miały zostać zrealizowane przez państwa europejskie określone cele. Cele te, czyli m.in. podniesienie granicy wieku inicjacji alkoholowej, zwiększenie dostępności alternatywnych wobec picia form aktywności młodzieży czy ograniczenie częstotliwości związanych z piciem alkoholu i upijaniem się ryzykownych zachowań nastolatków nie zostały niestety zrealizowane.

Jak wynika z raportu Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych („Młodzież i alkohol"), tylko niecałe 10% chłopców ze szkół średnich to abstynenci, sytuacja wśród dziewcząt jest niewiele lepsza, a wiek inicjacji alkoholowej obniżył się w ostatnich latach do trzynastego roku życia. Badania ESPAD[1] z 2003 roku wykazały bowiem, że 60% chłopców i 50% dziewcząt zaczęło pić piwo w wieku trzynastu lat lub nawet wcześniej, a 20% chłopców i 10% dziewcząt upiło się po raz pierwszy przed czternastym rokiem życia. Kolejne badania, przeprowadzone w 2007 roku (J. Sierosławski) wykazały, że próby picia alkoholu ma za sobą 90,2% gimnazjalistów z klas trzecich i 94,8% uczniów drugich klas szkół ponadgimnazjalnych, a w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem alkohol piło 57% piętnasto-, szesnastolatków i 80% siedemnasto-, osiemnastolatków. Najbardziej popularnym napojem alkoholowym wśród młodzieży jest piwo, a najmniej — wino. W zakresie wskaźników picia alkoholu i palenia tytoniu obserwujemy proces zacierania się różnic między dziewczętami i chłopcami. Na szczęście zarówno cydr jak i alkopop nie są jeszcze tak bardzo

[1] **ESPAD — European School Survey Project on Alcohol and Drugs (Europejskie Badanie Szkolne nt. Alkoholu i Narkotyków).**

popularne wśród naszych nastolatków jak w krajach Europy Zachodniej. Niepokojący jest natomiast fakt, że w ciągu kolejnych lat (1999, 2003, 2007) spadła popularność postaw abstynenckich i rośnie liczba tych, którzy przewidują, że w przyszłości będą pili alkohol. Jednocześnie wiadomo, że w większości przypadków tzw. inicjacja alkoholowa ma miejsce w środowisku rodzinnym, głównie podczas takich wydarzeń jak urodziny, śluby czy jubileusze. Dzieci, które raz spróbowały alkoholu, sięgają niestety po niego po raz kolejny i już w wieku przedszkolnym odgrywają sceny wznoszenia toastów, naśladują zachowania osób pijanych. W ten sposób kształtują swoje postawy względem konsumpcji alkoholu w późniejszym wieku.

Kształtowanie i przyswajanie norm społecznych zależy od tzw. pierwotnych czynników socjalizacyjnych, jakimi są rodzina, szkoła i grupa rówieśnicza. Rodzina dostarcza przeważnie norm pozytywnych, a rówieśnicy negatywnych. Stąd niezmiernie ważne są wzorce wyniesione z rodzinnego domu i atmosfera tego domu. Ważną rolę odgrywa tu przede wszystkim styl komunikowania się oraz relacje pomiędzy dziećmi i rodzicami. Zaobserwowano, że w rodzinach, w których relacje pomiędzy nastolatkami a ich rodzicami są dobre, pełne wzajemnego szacunku i zaufania, gdzie dochodzi do szerokiej wymiany poglądów, a poglądy dzieci są uznawane, nastoletnie dzieci sięgają po alkohol znacznie rzadziej niż ich rówieśnicy i piją dużo mniej. W rodzinach, gdzie konflikty rozwiązywane są w sposób konstruktywny, dzieci zdobywają umiejętności ułatwiające im radzenie sobie z problemami w przyszłości. Z kolei tam, gdzie dziecko odczuwa na przykład, że nie potrafi sprostać oczekiwaniom rodziców, bo jego wyniki w nauce ich nie satysfakcjonują, a kara jest najczęściej stosowanym środkiem wychowawczym, przeżywa częściej przykre stany emocjonalne i istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie starało się ich unikać poprzez używanie alkoholu czy innej substancji psychoaktywnej. Alkohol staje się atrakcyjny, ponieważ u niektórych osób powoduje łagodzenie bolesnych stanów emocjonalnych

Jak wiadomo, charakterystycznym elementem procesu dorastania jest malejąca rola rodziców na rzecz rosnącej roli otoczenia rówieśniczego. Od obowiązującego w grupie rówieśniczej stylu zachowań związanych z alkoholem zależą w istotnym stopniu te właśnie zachowania młodego człowieka. Należy pamiętać, że im słabszy jest związek z rodziną, tym silniejszy staje się związek z grupą rówieśniczą. Istotny wpływ na stosunek młodego człowieka do alkoholu mają też reklamy. Spotykane dzisiaj w telewizji reklamy zawierające sugestię, że piwo to napój, który należy kojarzyć z dobrą zabawą, powodują, że tylko niewielki odsetek młodzieży uważa je za alkohol. Do picia piwa zachęcają niestety różne znane osoby, symbole sukcesu (w tym również sportowcy), sprzedając telewizji swoje twarze do reklam, co może kojarzyć się z pewnym zawodem[2].

[2] **Prostytucja — w znaczeniu przenośnym oznacza działania sprzeczne z moralnością lub przyjętymi zasadami postępowania, wykonywane z pełną świadomością za pieniądze lub inne korzyści materialne (za Wikipedią).**

Do czynników zmniejszających ryzyko korzystania z pomocy alkoholu i innych substancji psychoaktywnych możemy, za Hawkinsem, zaliczyć: silną więź z rodzicami, sukcesy w nauce, praktyki religijne, szacunek dla norm społecznych i autorytetów oraz konstruktywną grupę rówieśniczą. Niestety, zbyt często czynniki te nie są w stanie zapobiec używaniu alkoholu, a ostatnio coraz częściej również i innych substancji psychoaktywnych. Powstaje wówczas pytanie, jak pomóc młodemu człowiekowi?

Przystępując do pracy terapeutycznej z młodzieżą pijącą szkodliwie alkohol lub demonstrującą już objawy uzależnienia, należy postępować nieco inaczej niż podczas pracy z osobami dorosłymi. Należy pamiętać, że to nie są już dzieci, bowiem pomimo młodego wieku ich doświadczenia życiowe są często bogatsze od doświadczeń osób dużo od nich starszych (mają za sobą np. takie doświadczenia jak przerwanie nauki, noce spędzane poza domem, udział w bójkach, konflikty z prawem czy przypadkowe ciąże). Nie są to też dorośli, bo są na utrzymaniu rodziców i zwykle chodzą jeszcze do szkoły. Często czują się niezrozumiani, winni i skrzywdzeni przez dorosłych lub przez „zły los".

Wychodząc z założenia, że młody człowiek zaczął stosunkowo niedawno używać alkoholu w celu poradzenia sobie z jakimiś problemami życiowymi, należy w pierwszej kolejności starać się zidentyfikować te problemy i podjąć próbę ich konstruktywnego oraz bezpiecznego dla niego rozwiązania. Konfrontowanie nie jest na tym etapie najlepsze. Motywowanie do podjęcia pracy terapeutycznej nie powinno więc, na samym początku, koncentrować się na wykazaniu strat spowodowanych przez alkohol, bo jest ich jeszcze stosunkowo niewiele i młody człowiek nie traktuje ich zbyt poważnie, lecz na pokazaniu, że można radzić sobie z problemami w sposób inny, niż korzystając z „pomocy" alkoholu. Nie należy również, w początkowej fazie leczenia, „etykietować" i używać słowa alkoholik, bo z jednej strony wzbudza to opór młodego człowieka, a z drugiej może pogłębić negatywną ocenę samego siebie. Przypadki przerwania abstynencji powinny być bardzo szczegółowo analizowane i na ich przykładzie powinien być przygotowany indywidualny program postępowania w trudnych i zagrażających powrotem do picia sytuacjach.

Większość młodych ludzi decydujących się na terapię nie ma po niej dokąd wrócić i dlatego należy pamiętać, że konieczne jest znalezienie lub zbudowanie wokół placówki terapeutycznej alternatywnego środowiska, w którym młody człowiek będzie mógł realizować, w warunkach bezpiecznych, swoje potrzeby w zakresie kontaktów społecznych. Niezwykle ważnym elementem terapii jest współpraca z najbliższą rodziną, w której wiele stosowanych dotychczas zasad powinno podczas terapii ulec skorygowaniu. Należy sobie uświadomić, że rodzina uczestnicząca w terapii razem ze swoim dzieckiem przechodzi przez kolejne fazy zdrowienia. Zaczyna od fazy niedowierzania (i często zaprzeczania), poprzez fazę obwiniania siebie za zaistniałą sytuację, do fazy przystosowania się, polegającej na pogodzeniu się z faktem uzależnienia dziecka (o ile

już do tego doszło), zaprzestaniu oczekiwania na cudowne uzdrowienie, wyraźnym złagodzeniu poczucia winy i konstruktywnej współpracy.

Niestety, placówek pomagających profesjonalnie pijącym dzieciom i młodzieży jest ciągle stanowczo za mało, niezwykle trudno też znaleźć profesjonalne programy terapeutyczne dla tej grupy odbiorców, a przecież wiadomo, że alkohol jest wielokrotnie bardziej szkodliwy dla młodego organizmu niż dla organizmu osoby dorosłej.

W tym miejscu warto przypomnieć słowa kanclerza Jana Zamojskiego: „Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie".

Osoby w jesieni życia <<

Gdy się człowiek robi starszy,
wszystko w nim po trochu parszy.
Tadeusz Boy-Żeleński

Wprowadzenie

Z przekazów historycznych wiadomo, że w starożytnej Grecji większość ludzi przeżywała niewiele ponad 20 lat. Życie człowieka stopniowo wydłuża się i na przykład średnia życia w Polsce wynosi na przełomie XX i XXI wieku dla kobiet 79 lat, a dla mężczyzn — 71 lat. Żyjemy prawie dwa razy dłużej niż nasi przodkowie sprzed stu lat, a w okresie ostatnich 50 lat odsetek ludzi dożywających starości wzrósł ponaddwukrotnie (w 1950 roku osoby powyżej 60. roku życia stanowiły 8,2% ogółu ludności, a w 2002 roku prawie 17%). Szacuje się, że w 2020 roku będą one stanowiły około 22% naszego społeczeństwa, a na świecie ponad miliard ludzi będzie miało ponad 60 lat. Inne dane mówią, że w Polsce odsetek osób w wieku 65 i więcej lat wynosi obecnie około 13%, ale przewiduje się, że w 2015 roku osób tych będzie 15%, a w 2020 roku — 19%. W Stanach Zjednoczonych szacuje się, że w 2030 roku niemal co czwarty obywatel przekroczy 65. rok życia, a liczba osób starszych z problemem alkoholowym podwoi się. Z tego wynika, że coraz częściej będziemy spotykali się z problemami tych osób, w tym także z problemami wynikającymi z używania przez nie alkoholu oraz leków psychotropowych. Wydłużenie okresu życia powoduje, że problem ludzi tzw. trzeciego wieku staje się stopniowo problemem społecznym. Ten fakt zmienia bowiem zarówno obraz całego społeczeństwa, jak i jego problemy społeczne. Dożywanie późnego wieku pociąga za sobą konsekwencje, jakimi jest m.in. potrzeba zapewnienia opieki, w tym zdrowotnej, i dostępu do nowoczesnych metod leczenia. Jednocześnie wiadomo, że rozumienie problemów

ludzi starszych oraz nasze umiejętności w postępowaniu z tymi osobami nie są zadowalające. Polscy politycy wychodząc z założenia, że najważniejsze są kwestie etyczne, związane na przykład z ochroną życia poczętego i ograniczeniem prawa do stosowania środków antykoncepcyjnych, zajmują się nimi znacznie chętniej niż poprawą jakości życia ludzi starszych, zarówno w aspekcie medycznym, jak i psychologiczno-społecznym. Nasuwa się pytanie, czy w tej sytuacji osoby starsze nie są spychane do roli obywateli drugiej kategorii? Należałoby zastanowić się nad stroną moralną takiej postawy. Trudno zadowolić się stwierdzeniem, że podobne problemy występują również w innych krajach, bowiem lekceważenie i niezaspokojenie potrzeb ludzi starszych to problem bardzo poważny, bo wywołuje w nich poczucie samotności, smutku i rozgoryczenia nakładające się na codzienne problemy egzystencjalne. W tym momencie przypominają się niektóre smutne fakty z zamierzchłej historii, np. rzymskie powiedzenie *sexasgenarios de ponte* (sześćdziesięciolatkowie z mostu), które jak mówią przekazy, było wprowadzane w życie poprzez rzucanie osób starszych do Tybru, czy zabijanie starców i osób zniedołężniałych w plemionach germańskich.

Starzenie się jest okresem głębokich przemian, które dotyczą nie tylko sfery fizycznej (somatycznej), ale również psychicznej, emocjonalnej i społecznej. Proces przystosowywania się do przemian i nowych warunków nie przebiega tak szybko, jak szybko ulega zmianie sytuacja zewnętrzna. Stąd stosunkowo często możemy spotkać się z negatywną reakcją na przemiany, a to z kolei może przyczynić się do sięgnięcia po alkohol lub leki.

Większe predyspozycje do sięgania po alkohol mają ludzie samotni, a wśród nich osoby owdowiałe oraz osoby chore i te, które znalazły się w niekorzystnej sytuacji życiowej. Stopniowe pogarszanie się stanu zdrowia, osłabienie zdolności poznawczych, wzroku i słuchu, gorsza pamięć, ograniczenia wynikające np. z gośćcowego zapalenia stawów czy osteoporozy wpływają niekorzystnie na ogólne samopoczucie i mogą skłaniać do spożywania alkoholu w celu jego poprawy czy też w celu złagodzenia dolegliwości bólowych. Podobnie utrata bliskiej osoby i związana z tym samotność, nagła zmiana sytuacji społecznej i materialnej mogą doprowadzić do wystąpienia objawów zespołu depresyjnego i „leczenia się" za pomocą alkoholu. Dla wielu ludzi poważnym przeżyciem jest przejście na emeryturę. Dotyczy to szczególnie tych osób, które bardzo intensywnie pracowały, nie miały żadnego hobby i nie mają doświadczenia w organizowaniu sobie wolnego czasu. Dla niektórych właśnie nuda staje się powodem sięgania po alkohol. Kolejny problem może wynikać ze zmieniającego się w starości stosunku do czasu. Czas „przecieka między palcami", bo wykonywanie czynności trwa dłużej niż kiedyś, a jednocześnie liczy się on inaczej, gdy człowiek przestaje planować i oczekiwać. O upływie czasu stary człowiek myśli na ogół z trwogą, bo zawsze działa on na jego niekorzyść. Część osób w wieku podeszłym reaguje na nową sytuację depresją, sięganiem po leki czy alkohol, inni z kolei poszukują spokoju i oparcia w praktykach religijnych. Jedne z ba-

dań opisują na przykład mniejszą umieralność wśród osób, które uczestniczyły w praktykach religijnych co tydzień w porównaniu z osobami, które w nich nie uczestniczyły. Autorzy zastrzegli się jednak, że konieczne są dalsze badania nad wyjaśnieniem uzyskanych wyników.

Nadużywanie alkoholu (ang. *alcohol abuse*) i uzależnienie od alkoholu to zaburzenia spotykane w wieku podeszłym często. Ludzie starsi mają tendencję do przewlekłego przyjmowania leków, szczególnie benzodiazepin, bo jak wykazują badania, odbiorcami około 30% wszystkich przepisywanych leków z tej grupy są właśnie te osoby. Wprawdzie problemy te wśród osób w wieku 65 lat i więcej są mniej rozpowszechnione niż wśród ludzi młodszych, jednak z medycznego punktu widzenia nadużywanie alkoholu bądź innych substancji psychoaktywnych (głównie leków o działaniu uspokajającym, nasennym i przeciwbólowym) przez osoby powyżej 65. roku życia jest niejednokrotnie problemem bardzo poważnym. Związane jest to m.in. z większą wrażliwością osób starszych na działanie alkoholu lub leków oraz szerokim wachlarzem możliwych następstw. Stwierdzono, że osoby starsze gorzej znoszą intoksykację alkoholową z powodu zmniejszenia proporcji wody do tłuszczu. Związany z wiekiem wzrost masy tkanki tłuszczowej w stosunku do masy mięśni powoduje, że stężenie alkoholu we krwi jest wyższe, ponieważ alkohol nie jest wchłaniany przez tkankę tłuszczową. Działanie określonego stężenia alkoholu na tkankę mózgową nasila się wraz z wiekiem. Wraz z wiekiem następują także ograniczenia przepływu przez wątrobę, obniżenia skuteczności działania enzymów wątrobowych i redukcji klirensu[3] nerkowego.

Badania wykazują, że szkodliwe używanie alkoholu stanowi problem u 5-12% mężczyzn i u 1-2% kobiet po 60. roku życia. Proporcje te są znacznie wyższe u osób, które są pacjentami poradni i szpitali. Z badań wynika także, że 4-20% osob w podeszłym wieku nadużywa alkoholu. Szacuje się, że odsetek ludzi w wieku powyżej 65. roku życia, u których występują problemy alkoholowe, wynosi 10% w przypadku mężczyzn i 3-5% w przypadku kobiet. Wśród tych osób można wydzielić dwie grupy. Grupa pierwsza to osoby, u których problemy te istnieją od dawna (od młodości). Są one traktowane jako niedobitki, bowiem wielu ich rówieśników już nie żyje w związku z różnego rodzaju następstwami szkodliwego picia lub uzależnienia od alkoholu. Grupa ta stanowi około dwóch trzecich ludzi w starszym wieku z problemami alkoholowymi. Tę grupę bardzo łatwo zidentyfikować, szczególnie w gabinecie lekarskim, ponieważ większość ma poważne problemy zdrowotne, takie jak np. marskość wątroby, przewlekłe zapalenie trzustki, utrwalone nadciśnienie tętnicze, zapalenie wielonerwowe, encefalopatię, otępienie czy inne stany wynikające ze szkodliwego używania alkoholu. Pozostała jedna trzecia (druga grupa pijących) to osoby, które zaczęły pić alkohol w dużych ilościach w wieku późniejszym, nierzadko w wyniku stresów związanych z procesem starzenia się.

[3] **Klirens — wskaźnik określający zdolność nerek do oczyszczania krwi.**

Problemy diagnostyczne

Nadmierne używanie alkoholu bądź leków przez osoby w wieku podeszłym jest niestety przez lekarzy zbyt rzadko rozpoznawane. Stwierdzane u tych osób osłabienie zdolności poznawczych spowodowane używaniem alkoholu bądź leków bywa zbyt często przypisywane otępieniu starczemu, a inne następstwa działania tych substancji na organizm traktowane są jako swoista norma dla osób w tym wieku. Tymczasem w krajach europejskich występowanie otępienia w grupie wiekowej 65-74 wynosi zaledwie 1-2%. W późniejszym wieku spotykane jest częściej, tj. pomiędzy 75. a 84. rokiem życia — w około 4%, a po 85. roku życia około 10% osób choruje na otępienie. Z kolei badania przeprowadzone w ramach programu EURODEM wykazały częstość występowania otępienia w grupie wiekowej 75-79 lat na 5,7%, 80-84 lata — 12,4%, natomiast pomiędzy 85-89. rokiem życia na 21%.

Starsze osoby pijące alkohol oraz ich rodziny czy przyjaciele mogą błędnie przypisywać efekty działania alkoholu procesowi starzenia się, przewlekłej chorobie lub działaniu ubocznemu przyjmowanych leków. Lekarze są skłonni przypisywać takie objawy, jak zaburzenia poznawcze, niedożywienie bądź częste upadki starzeniu się, związanemu z tym zniedołężnieniu itp., a nie nadużywaniu alkoholu czy uzależnieniu od niego. Podobnie wielu lekarzy uważa, że występowanie objawów depresyjnych jest jednym z przejawów starzenia się i nie traktuje ich jako zaburzenie, które należy leczyć. Przyczyny takiego stanu rzeczy należałoby doszukiwać się w zaniedbywaniu, a nawet pomijaniu problematyki ludzi starszych, w tym tematyki szkodliwego wpływu alkoholu i leków na ich zdrowie, zarówno w programach szkolenia studentów Uniwersytetów Medycznych, jak i podczas późniejszych specjalistycznych kursów doskonalących. Problematyka ta jest także traktowana marginalnie w szkoleniach innych grup zawodowych.

Wraz z wiekiem wzrasta częstość występowania psychotycznych zaburzeń nastroju. Depresja występuje po raz pierwszy w życiu u 10-20% osób powyżej 60. roku życia i u około 30% pacjentów z chorobą Alzheimera. Stwierdzono też, że objawy depresji występują u 27% osób powyżej 65. roku życia, które żyją poza instytucjami opiekuńczymi, a u około 1% tych osób można rozpoznać tzw. wielką depresję. Z kolei wskaźnik samobójstw w Stanach Zjednoczonych jest najwyższy w populacji osób w podeszłym wieku i w latach 1980-1992 wykazywał stałą tendencję wzrostową. Wiadomo, że wiele osób usiłuje radzić sobie z depresją za pomocą alkoholu. Bardziej narażone na rozpoczęcie nadużywania alkoholu w wieku starszym są kobiety. Znany jest w psychiatrii tzw. zespół opuszczonego gniazda polegający na wystąpieniu objawów depresyjnych w związku ze zmianą trybu życia matki po opuszczeniu domu przez dorosłe dzieci. Kobiety z tymi objawami często zapełniają powstałą pustkę piciem alkoholu.

Identyfikacja

W wykryciu problemowego picia alkoholu bądź nadużywania innych substancji psychoaktywnych bardzo przydatne mogą okazać się badania przesiewowe. Bardzo pomocny jest test przesiewowy CAGE, który stosunkowo łatwo wychwytuje występowanie problemów alkoholowych, jednak powinien być uzupełniany pytaniami dotyczącymi ilości wypijanego alkoholu, problemów z kontrolowaniem ilości czy częstotliwości picia, zjawiska tolerancji oraz ewentualnego występowania objawów abstynencyjnych po odstawieniu alkoholu. Pomocny w rozpoznawaniu zaburzeń związanych z piciem alkoholu jest także test AUDIT. Należy jednak pamiętać, że informacje podawane przez osoby starsze mogą być niepełne w związku z upośledzeniem pamięci, trudnością z udzieleniem odpowiedzi na niektóre pytania kwestionariuszy, szczególnie wówczas, gdy trzeba podać częstotliwość picia alkoholu. Wpływ na rzetelność odpowiedzi może mieć także większa niż u ludzi młodych obawa przed napiętnowaniem z powodu picia alkoholu.

Wyśmienitą okazją do rozpoznawania i ograniczania problemów alkoholowych u osób w wieku podeszłym są stosunkowo częste i regularne wizyty tych osób w gabinetach lekarskich w związku z koniecznością leczenia innych schorzeń. Dodatkowym ułatwieniem może być spotykana często u osób starszych potrzeba mówienia o sobie i wdzięczność za to, że ich przeżycia i problemy kogoś interesują, że ktoś ma cierpliwość i czas, aby ich wysłuchać. Ten fakt może dać lekarzowi wiele materiału do ewentualnej identyfikacji problemów alkoholowych czy lekowych. Osoby starsze mogą mieć jednak trudności z przypominaniem sobie średnich ilości spożywanego alkoholu[4]. Osoby te mogą także niechętnie odpowiadać na kłopotliwe pytania. Lekarze z kolei zbyt często nie zadają kłopotliwych pytań, błędnie sądząc, że ludzie starsi, a zwłaszcza kobiety, piją stosunkowo rzadko.

Podczas rozmowy należy uwzględnić fakt, że osoby starsze cechuje z reguły pewna sztywność* myślenia i stąd niechętnie zmieniają poglądy. Mają one utrwalone nawyki, wykształcone w okresie całego życia, nawyki ściśle związane z przyjętym przez daną osobę systemem wartości, mogą mieć także trudności w uczeniu się nowych czynności. Ponadto wiele osób uważa na przykład, że wypicie niewielkiej ilości alkoholu w postaci rumu czy whisky w herbacie bądź w kawie nie jest czymś nagannym, natomiast daje poczucie pewnego komfortu, co z kolei podtrzymuje chęć utrzymywania tego zwyczaju. Dotyczy to także spożywania przez osoby starsze niewielkich ich zdaniem ilości wina czy piwa.

Szczególnie przydatna w zwróceniu uwagi pacjentowi w wieku podeszłym na fakt szkodliwego używania przez niego alkoholu oraz na konieczność ogra-

[4] **Przy ocenie lości spożywanego alkoholu przyjmuje się, że jedna standardowa porcja — „drink" — zawiera 10 gramów czystego etanolu i odpowiada około 25 ml wódki, 100 ml wina i 200 ml piwa.**

niczenia spożycia jest tzw. krótka interwencja. Opisywane w piśmiennictwie krótkie interwencje zawierają ocenę aktualnego spożycia, informację na temat ryzykownego i szkodliwego spożywania alkoholu oraz klarowną poradę. Stąd rola lekarza powinna polegać na udzieleniu pacjentowi porady dotyczącej niezdrowego modelu picia i poinformowaniu go o stwierdzonych u niego problemach zdrowotnych spowodowanych piciem, przekazaniu materiałów do czytania, wydaniu zaleceń oraz przygotowaniu pacjenta do ewentualnego podjęcia leczenia specjalistycznego. Pacjent powinien nabrać przekonania, że warunkiem wyleczenia lub zahamowania postępu stwierdzonych zmian chorobowych jest znaczne ograniczenie picia, a być może nawet całkowita abstynencja. Szczególnie pomocnym argumentem może okazać się przekazanie informacji o ewentualnych interakcjach z alkoholem przepisywanych pacjentowi leków (osoby starsze biorą ich na ogół dużo) i związaną z tym możliwością wystąpienia dodatkowych powikłań zdrowotnych oraz o pogarszaniu się różnych funkcji organizmu w wyniku działania alkoholu. Wyjątkowo ważne jest, aby podczas interwencji naruszyć mit o nieuleczalności osob pijących alkohol w sposób szkodliwy, natomiast stwierdzone problemy zdrowotne omawiać nie **w** kategoriach mo**ralnych, lecz wyłącznie w** kategoriach medycznych. Jednym z czynników ułatwiających skuteczne przeprowadzenie interwencji jest włączenie do niej osób najbliższych pacjentowi. Należy jednak liczyć się z tym, że postawa rodziny, która w trosce o swoją reputację minimalizuje lub zaprzecza istnieniu jakiegokolwiek problemu, może także stanowić dodatkowe utrudnienie w zidentyfikowaniu problemów alkoholowych i przeprowadzeniu interwencji wobec osoby w wieku podeszłym.

Lekarze podstawowej opieki zdrowotnej w Polsce niezbyt chętnie zajmują się jednak diagnozowaniem problemów alkoholowych, szczególnie u osób w wieku podeszłym. Wynika to nie tylko z braku kompetencji w odniesieniu do diagnozowania i leczenia, ale także z przekonania, że to nie należy do ich obowiązków, nie wierzą poza tym w skuteczność interwencji i leczenia, nie mają odpowiednich testów (patrz wyżej — S-MAST-G) i wywiadów ułatwiających identyfikację osób z problemem alkoholowym, a poza tym wyrażają nieuzasadnione przekonanie, że zajmowałoby to im zbyt dużo czasu.

Leczenie

Z mojej praktyki zawodowej wynika, że osoby w wieku podeszłym bez wyraźniejszych organicznych zaburzeń psychicznych (takich jak np. głębokie zmiany otępienne czy charakterologiczne), mogą skutecznie brać udział w oferowanych obecnie przez placówki lecznictwa odwykowego programach terapeutycznych. Osoby te mogą także z powodzeniem uczestniczyć w spotkaniach wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz stosować program 12 kroków AA.

W ostatnich latach osoby powyżej 65. roku życia stanowiły nieco powyżej 1% pacjentów leczonych z powodu psychoz alkoholowych i zespołu uzależnienia od alkoholu w placówkach stacjonarnych oraz nieco powyżej 2% pacjentów leczonych w poradniach odwykowych. Z przeprowadzonych w USA badań wynika, że w tym samym czasie osoby powyżej 55. roku życia stanowiły 6% pacjentów hospitalizowanych w oddziałach leczących alkoholików. Leczenie osób w wieku podeszłym powinno różnić się nieco od leczenia osób młodych. Z badań wynika, że wiek jest sam w sobie istotnym czynnikiem wpływającym na nasilenie objawów alkoholowego zespołu abstynencyjnego. Z tego powodu osoby starsze mogą wymagać dłuższego niż młodsze okresu detoksykacji przed rozpoczęciem programu psychoterapii uzależnienia, jak również dawka benzodiazepin potrzebna do opanowania objawów abstynencyjnych jest dla nich większa niż dla pacjentów w wieku 21-33 lata. Najlepszy efekt terapeutyczny uzyskiwały osoby po 54. roku życia biorące udział w niekonfrontacyjnych, odbywających się raz w tygodniu, sesjach grupowych poświęconych głównie socjalizacji i wsparciu. Stwierdzono także, że pacjenci w wieku podeszłym uczestniczyli w ponaddwukrotnie większej liczbie sesji i ponadczterokrotnie częściej wzięli udział w całym programie leczenia niż osoby leczone w standardowych grupach dla osób w różnym wieku.

Niestety, nie dysponujemy jeszcze specyficznymi programami terapii dla osób starszych, jednak postęp, jaki nastąpił w ostatnich latach w polskim lecznictwie odwykowym, pozwala przypuszczać, że w niedalekiej przyszłości powstaną specjalistyczne programy terapii uwzględniające specyficzne problemy takich osób.

Osoby z podwójnym rozpoznaniem

Osoby, które poszukują pomocy w placówkach psychiatrycznej lub odwykowej opieki zdrowotnej, oprócz zaburzeń spowodowanych używaniem substancji psychoaktywnych mogą jednocześnie demonstrować objawy innych zaburzeń lub chorób psychicznych. Szacuje się, że 30%-50% osób chorych psychicznie nadużywa substancji psychoaktywnych, natomiast około 50% osób nadużywających lub uzależnionych od substancji psychoaktywnych cierpi na poważne zaburzenia psychiczne.

Dla określenia stanów, kiedy u tej samej osoby nadużywanie lub uzależnienie od alkoholu bądź innych substancji psychoaktywnych współwystępuje równocześnie z innym zaburzeniem psychicznym albo z chorobą psychiczną, używane są terminy „podwójna diagnoza" lub „podwójne zaburzenie" (ang. *dual diagnosis, double diagnosis, dual disorders*). Zdarza się, że terminy te stosowane są również w sytuacjach, kiedy u tej samej osoby zaburzenia występują

w różnych okresach jej życia, niekoniecznie w tym samym czasie. Dla określenia współwystępowania chorób psychicznych i fizycznych używany jest także termin współchorobowość (ang. *comorbidity).*

Termin współchorobowość pojawił się w piśmiennictwie medycznym dopiero w latach 80. XX wieku na opisanie pacjentów, u których stwierdzono istnienie więcej niż jednego stanu chorobowego. W psychiatrii znalazł on zastosowanie w sytuacjach, kiedy u pacjenta z rozpoznanym zaburzeniem psychicznym stwierdzono obecność dodatkowych rozpoznań psychiatrycznych. Wyróżniamy tu dwie podstawowe kategorie współchorobowości: homotypiczną (np. dystymia i epizod dużej depresji) oraz heterotypiczną, czego przykładem może być wspomniana już wcześniej sytuacja współwystępowania uzależnienia obok innego zaburzenia psychicznego.

Przyjmowanie substancji psychoaktywnych przez osoby leczące się z powodu chorób/zaburzeń psychicznych niesie za sobą wiele problemów nie tylko diagnostycznych i terapeutycznych, ale także organizacyjnych i ekonomicznych. Osoby te leczą się znacznie trudniej, leczenie trwa dłużej i tym samym jest bardziej kosztowne. Problem jest o tyle poważny, że ostatnie badania (2004) wykazują gwałtowny wzrost liczby osób z podwójną diagnozą. Jednocześnie zarówno w Polsce, jak i w innych krajach europejskich oferta terapeutyczna dla osób z taką diagnozą pozostawia wiele do życzenia.

Ryzyko uzależnienia się od substancji psychoaktywnej jest większe u osób z zaburzeniami psychicznymi i odwrotnie — ryzyko zapadnięcia na chorobę psychiczną jest większe u osób uzależnionych. Mniej więcej około 1/3 pacjentów z zaburzeniami psychicznymi miała również doświadczenia z nadużywaniem substancji psychoaktywnych (dwukrotnie częściej niż osoby bez tych zaburzeń). Jednocześnie ponad połowa osób używających lub nadużywających substancji psychoaktywnych ma lub miała objawy spełniające kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych.

Przeprowadzone w latach 80. w Stanach Zjednoczonych badania ECA (Epidemiologie Catchment Area) wykazały, że:

- 29% osób z zaburzeniami psychicznymi spełniało kryteria uzależnienia lub nadużywania substancji psychoaktywnych;
- zaburzenia psychiczne zwiększają 2,7 razy szansę na wystąpienie nadużywania substancji psychoaktywnych;
- u 37% osób uzależnionych od alkoholu stwierdzono współwystępowanie zaburzeń psychicznych;
- u 53% osób nadużywających innych niż alkohol substancji psychoaktywnych stwierdzano współwystępowanie zaburzeń psychicznych.

Jednocześnie badania ECA wykazały, że alkoholicy 35 razy częściej niż osoby niebędące alkoholikami używają kokainy (Helzer i Pryzbek 1988).

Wieloośrodkowe badania brytyjskie (COSMIC) wykazały, że:

- 75% osób leczonych z powodu uzależnienia od narkotyków i 85% osób leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu doświadczało problemów ze zdrowiem psychicznym;
- około 30% osób leczonych z powodu uzależnienia od narkotyków i ponad 50% osób leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu miało inne jeszcze zaburzenia psychiczne;
- 44% — 50% pacjentów przyjmowanych do szpitali psychiatrycznych przyznawało się, że w okresie ostatnich 12 miesięcy zażyło narkotyk lub piło alkohol w sposób szkodliwy.

Inne badania epidemiologiczne zwracają uwagę na to, że częstość występowania aktywnego używania substancji psychoaktywnych jest większa:

- u mężczyzn w porównaniu z kobietami;
- u osób młodych;
- u mężczyzn z zachowaniami antyspołecznymi;
- u kobiet z objawami niepokoju czy depresji.

Wśród zmian psychicznych spotykanych u osób spożywających alkohol lub przyjmujących inne substancje psychoaktywne możemy również wyróżnić zmiany, które są wynikiem ostrej intoksykacji (o różnej głębokości), zmiany psychiczne charakterystyczne wyłącznie dla osób uzależnionych i będące następstwem wieloletniego i intensywnego picia alkoholu lub przyjmowania substancji psychoaktywnych oraz zaburzenia istniejące niezależnie od uzależnienia. Objawy innych zaburzeń psychicznych mogą towarzyszyć objawom uzależnienia od alkoholu i/lub od innych substancji psychoaktywnych w kilku wariantach:

- istnieją niezależnie od siebie jako odrębne schorzenia, a uzależnienie maskuje obecność tych zaburzeń psychicznych;
- uzależnienie redukuje lub zamazuje niektóre objawy tych zaburzeń i tym samym utrudnia proces diagnostyczny;
- uzależnienie wywołuje lub pogarsza przebieg tych zaburzeń;
- objawy spotykane w przebiegu uzależnienia imitują zaburzenia psychiczne (np. depresję czy nerwicę);
- objawy psychotyczne występujące w przebiegu alkoholowego (lub innego) zespołu abstynencyjnego lub ostrych czy też przewlekłych psychoz alkoholowych imitują chorobę psychiczną (np. w przypadku majaczenia czy halucynozy);
- zachowania spotykane w innych zaburzeniach psychicznych imitują niektóre objawy uzależnienia.

W piśmiennictwie można też spotkać podział pacjentów z podwójną diagnozą na 4 typy (K. Sciacca):

1. pacjenci z poważną chorobą psychiczną i uzależnieniem;
2. pacjenci uzależnieni od substancji psychoaktywnych z zaburzeniami osobowości;
3. pacjenci uzależnieni od substancji psychoaktywnych z ostrymi objawami psychotycznymi, które są skutkiem używania tych substancji;
4. rożne kombinacje uzależnienia od substancji psychoaktywnych, chorob psychicznych i zespołów organicznych.

Każdy, kto chce profesjonalnie pomagać osobie uzależnionej, powinien posiadać umiejętność odróżniania pierwotnych (niezależnie istniejących) objawów zaburzeń psychicznych (choroby psychicznej) od objawów psychotycznych \ które są powikłaniem uzależnienia od alkoholu lub uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości konieczne jest skonsultowanie się ze specjalistą psychiatrą. Jednocześnie terapeuta uzależnień powinien mieć świadomość, że:

- objawy psychotyczne mogą wpływać na decyzję o podjęciu leczenia uzależnienia, np. w depresjach mamy do czynienia ze spadkiem wszelkiej aktywności, co m.in. może powodować brak motywacji do robienia czegokolwiek (w tym do leczenia), w innym przypadku pacjent może podejmować leczenie z pobudek urojeniowych;
- stany lękowe mogą powodować u pacjenta opor przed podjęciem leczenia w grupie terapeutycznej lub przed udziałem w spotkaniach grupy samopomocowej;
- objawy psychotyczne bądź maniakalne powodują występowanie różnych niezrozumiałych i dziwacznych zachowań, które zaburzają relacje interpersonalne, szczególnie podczas spotkań grupowych (nierzadko bywają one traktowane przez niedoświadczonych terapeutów jako zachowania antyspołeczne bądź jako przejaw negatywnego stosunku do terapii);
- zachowania wynikające z choroby psychicznej mogą być błędnie interpretowane, np. jako sygnały oporu przed leczeniem lub jako sygnały nawrotu choroby;
- bywają sytuacje, kiedy po zaprzestaniu picia i w trakcie leczenia uzależnienia obecne są niezbyt nasilone objawy depresyjne, a nawet psychotyczne, które bywają interpretowane przez otoczenie jako przejaw nieprawidłowego przebiegu procesu zdrowienia.

[5] **Patrz m.in. — zaburzenia nastroju, zaburzenia myślenia i postrzegania- Słownik.**

W procesie diagnozowania należy więc odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

1. Czy mamy do czynienia ze szkodliwym używaniem substancji, nadużywaniem czy już uzależnieniem?
2. Która diagnoza jest pierwsza?
3. Czy prezentowane przez pacjenta objawy spowodowane są przez substancje psychoaktywne, chorobę psychiczną, czy przez jedno i drugie?
4. Gdzie pacjent powinien być leczony? Czy bardziej korzystne dla niego będzie leczenie na oddziale psychiatrycznym, czy w ośrodku terapii uzależnień, czy też wymaga specjalnego programu terapeutycznego dla osób z podwójną diagnozą?

Znalezienie odpowiedzi na powyższe pytania jest bardzo ważne dla właściwego zaplanowania programu terapeutycznego. Zdarza się bowiem, że wystąpienie lub nasilenie się objawów psychotycznych u pacjentów leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu czy narkotyków jest błędnie rozpoznawane i przez niedoświadczonych terapeutów bywa traktowane jako objawy będące następstwem przyjęcia jakiejś substancji psychoaktywnej. Stąd niezmiernie ważna jest właściwa ocena stanu psychicznego.

Ocena stanu psychicznego powinna oprócz badania psychiatrycznego obejmować także ocenę psychologiczną, znajomość warunków środowiskowych, w jakich żyje pacjent, a także potrzeby i ograniczenia pacjenta, ważne wydarzenia życiowe, choroby w rodzinie oraz przebieg dotychczasowego leczenia.

Przy ustalaniu ostatecznej diagnozy należy więc zwrócić uwagę na:

1. obecność objawów znajdujących się na liście kryteriów ICD-10 lub DSM-IV, upoważniających do zdiagnozowania zaburzenia psychicznego;
2. przebieg choroby (szczególnie ważne jest stwierdzenie, czy problemy psychiatryczne wystąpiły przed problemami z substancją psychoaktywną);
3. charakter objawów demonstrowanych przez pacjenta, aby stwierdzić, czy i do jakiego stopnia różnią się one jakościowo od tych, które spotykane są zazwyczaj tylko u osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych;
4. okres bezpośrednio poprzedzający wystąpienie objawów psychiatrycznych, aby móc stwierdzić, w jakim okresie od zaprzestania picia czy brania wystąpiły te objawy;
5. choroby występujące w rodzinie (np. rola czynnika genetycznego w chorobach afektywnych);
6. dotychczasowy przebieg leczenia, a szczególnie brak pozytywnych efektów leczenia po zastosowaniu standardowych programów terapii uzależnienia lub choroby psychicznej (pacjenci z podwójną diagnozą mają trudności w kontynuowaniu leczenia i często występują u nich nawroty);
7. ewentualną pozytywną odpowiedź pacjenta na zastosowanie neuroleptyków.

Diagnoza psychiatryczna u pacjentów z podwójną diagnozą jest szczególnie trudna, a najczęściej współwystępujący objaw, jakim jest niepokój, niełatwo odróżnić od podobnych objawów wywołanych używaniem substancji psychoaktywnych.

Lepsze zrozumienie tego niejednokrotnie bardzo skomplikowanego zjawiska, jakim jest współwystępowanie chorób psychicznych i uzależnienia od substancji psychoaktywnych, będzie możliwe po bliższym przyjrzeniu się zaburzeniom, które najczęściej towarzyszą zespołowi uzależnienia od alkoholu i/lub uzależnieniu od innych substancji psychoaktywnych. Uzależnienie może współwystępować z zaburzeniami nastroju (chorobą afektywną, najczęściej depresją), nerwicą, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami organicznymi (organicznymi zespołami mózgowymi) oraz ze schizofrenią.

Zaburzenia nastroju

Mówiąc o zaburzeniach nastroju[6], najczęściej mamy na myśli depresję. Termin depresja jest wieloznaczny, zaś w języku potocznym określa stan złego samopoczucia, smutku, zniechęcenia, obniżonego nastroju i przygnębienia, niezależnie od przyczyn tego stanu. Na różne odmiany depresji cierpi na świecie ponad 900 min ludzi.

Zaburzenia nastroju są charakterystyczne dla tzw. zaburzeń afektywnych[7], które charakteryzują się występowaniem epizodów manii[8] i depresji[9].

Zgodnie z propozycjami Światowej Organizacji Zdrowia (ICD-10)[10] epizod depresyjny charakteryzuje się występowaniem tzw. objawów głównych:

1. obniżonym nastrojem;
2. utratą zainteresowań i zdolności do radowania się;
3. spadkiem energii prowadzącym do zmniejszonej aktywności i większej męczliwości (spadkiem napędu).

[6] Nastrój — p. Słownik.

[7] Afektywność to całość nastrojów i wzruszeń. Obejmuje wszelkie rodzaje i odcienie pragnień, przyjemności i bólu, sterujących łącznie uczuciami witalnymi, nastrojem i uczuciami podstawowymi, nie wyłączając także uczuć złożonych (pasji, uczuć społecznych itp.).

[8] Mania — zaburzenie nastroju charakteryzujące się wzmożonym samopoczuciem (zadowolenie, radość, euforia), nadmierną aktywnością psychiczną i ruchową, często nieuzasadnionym optymizmem i przekonaniem o swoich szczególnych możliwościach.

[9] Depresja (melancholia) — stan psychiczny charakteryzujący się uczuciem smutku, zniechęcenia, poczuciem winy itp.

[10] ICD-10 dzieli zaburzenia nastroju na:

- **— epizody maniakalne (hipomania, mania — bez i z objawami psychotycznymi),**
- **— zaburzenia afektywne dwubiegunowe (różnego rodzaju zespoły maniakalne i depresyjne bez lub z objawami psychotycznymi),**
- **— epizody depresyjne (zarówno o podłożu psychogennym, jak i endogennym),**
- **— zaburzenia depresyjne nawracające (o różnych przyczynach i różnym nasileniu),**
- **— uporczywe zaburzenia nastroju (cyklotymia, dystymia i inne).**

Objawom głównym mogą towarzyszyć objawy dodatkowe, takie jak osłabienie koncentracji i uwagi, niska samoocena i mała wiara w siebie, poczucie winy i małej wartości, pesymistyczna ocena przyszłości, myśli i próby samobójcze, spadek łaknienia, zaburzenia snu. Przebieg epizodu depresyjnego może być łagodny (dwa objawy główne plus dwa objawy dodatkowe), umiarkowany (dwa objawy główne plus trzy, cztery dodatkowe) i ciężki (wszystkie objawy główne i co najmniej cztery dodatkowe).

Nieleczone lub źle leczone endogenne zaburzenia nastroju są dużym problemem społecznym. Rozpowszechnienie ich ocenia się w przedziale od 5 do 21% populacji dorosłych. Chorobowość roczna z powodu depresji szacowana jest, według różnych badaczy, na 3 do 8%. Zdaniem amerykańskich badaczy od 8,5 do 36 min dorosłych obywateli Stanów Zjednoczonych jest w ciągu swojego życia zagrożonych wystąpieniem choroby afektywnej.

Jeżeli przyjmiemy, że ryzyko wystąpienia choroby afektywnej wynosi 5 do 10%, a ryzyko wystąpienia poważnych problemów alkoholowych (w tym uzależnienia) waha się w granicach 10 dol5%, to ryzyko wystąpienia uzależnienia od alkoholu łącznie z chorobą afektywną nie powinno przekroczyć 1,5%.

Między depresją a uzależnieniem od alkoholu spotykamy najczęściej następujące powiązania:

- picie alkoholu w przebiegu depresji endogennej;
- uzależnienie od alkoholu jako powikłanie depresji;
- stany depresyjne spowodowane komplikacjami wynikającymi z picia;
- stany depresyjne w przebiegu zespołu abstynencyjnego.

U znacznego odsetka osób uzależnionych od alkoholu (według niektórych badaczy przekracza on nawet 90%) zaburzenia nastroju występują najczęściej pod postacią depresji z towarzyszącymi zaburzeniami aktywności i mogą utrzymywać się przez okres paru tygodni po zaprzestaniu picia. Z innych badań wynika, że u 30 do 70% osób uzależnionych od alkoholu rozpoznawano ciężkie depresje o obrazie zbliżonym do prawdziwej depresji endogennej, u ponad 15% obserwowano ciężkie depresje nawet po kilku latach utrzymywania abstynencji. Zaobserwowano również, że alkohol piło intensywnie ponad 50% osób, u których stwierdzono później objawy choroby afektywnej. Roczna obserwacja pacjentów z depresją wykazała, że początkowo alkohol zmniejszał objawy depresji, natomiast później depresja nasilała się w miarę picia alkoholu. Inne badania wykazały, że od 10 do 15% kobiet i około 5% mężczyzn zgłaszających się do placówek leczenia uzależnień cierpi na depresję endogenną, która poprzedzała rozwinięcie się uzależnienia. Wiele osób (43% w badaniach Becka, 60% w badaniach Gałuszki) relacjonowało występowanie obniżenia nastroju przed rozpoczęciem picia. Z badań wynika także, że 20 do 60% pacjentów z chorobą afektywną dwubiegunową nadużywa alkoholu w okresie manii.

Obniżenie nastroju, drażliwość, spadek aktywności i stany lękowe mogą u osób uzależnionych od alkoholu wynikać z endogennych zaburzeń nastroju (uzależnienie maskuje chorobę afektywną, „zapijanie" depresji), być efektem farmakologicznego wpływu alkoholu na centralny układ nerwowy, być związane z objawami zespołu abstynencyjnego lub zespołu rzekomoabstynencyjnego (popularnego „suchego kaca"), jak również wiązać się z konkretnymi sytuacjami i problemami życiowymi (psychologicznymi, socjalnymi itp.) będącymi następstwem niekontrolowanego picia alkoholu i towarzyszących temu zachowań. Ponadto depresja może zostać wywołana niektórymi somatycznymi następstwami spożywania nadmiernych ilości alkoholu, tj. niedoborem magnezu, zaburzeniami metabolicznymi związanymi np. z hipowitaminozą czy też encefalopatią wątrobową w przebiegu marskosci wątroby.

Obniżenie nastroju, spotykane u osób uzależnionych, ma jednak najczęściej charakter sytuacyjny (reaktywny) i wiąże się z przewlekłym piciem alkoholu oraz wynikającymi z tego powodu komplikacjami życiowymi. Stan taki bywa niejednokrotnie traktowany przez niedoświadczonego lekarza jako przewlekająca się i oporna na leczenie depresja endogenna (picie jest na ogół skrzętnie ukrywane, a pacjent bywa niejednokrotnie kierowany na rentę w związku z brakiem efektów leczenia).

W większości przypadków objawy depresji u osób uzależnionych od alkoholu ustępują jednak w ciągu 2-4 tygodni po zaprzestaniu picia i nie wymagają leczenia. Z badań wynika jednak, że u około 6% osób uzależnionych od alkoholu nasilone objawy zespołu depresyjnego utrzymują się dłużej niż 4 tygodnie po zaprzestaniu picia. Utrzymywanie się objawów depresyjnych przez kilka tygodni po zaprzestaniu picia jest bezwzględnym wskazaniem do konsultacji psychiatrycznej i prawdopodobnie farmakologicznego leczenia depresji Ponieważ wiele programów terapeutycznych przestrzega przed przyjmowaniem leków, pacjenta należy uprzedzić, że przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych nie grozi kolejnym uzależnieniem. Zastosowanie leczenia przeciwdepresyjnego jest o tyle istotne, że utrzymujące się tak długo złe samopoczucie może być postrzegane przez pacjenta jako brak skuteczności programu terapeutycznego, a przez terapeutów jako zbyt małe zaangażowanie w proces terapeutyczny.

Znacznie rzadziej uzależnienie od alkoholu stanowi tzw. maskę depresji endogennej (spektrum depresji Winokura) lub jest wtórne do innych endogennych zaburzeń (chorób) psychicznych (tzw. alkoholizm objawowy w przebiegu chorób afektywnych czy schizofrenii).

Zarówno epizody maniakalne, jak i część pozostałych zaburzeń nastroju, tj. zaburzenia afektywne dwubiegunowe (choroba afektywna dwubiegunowa — ChAB), epizody depresyjne i nawracające zaburzenia depresyjne nie budzą wątpliwości diagnostycznych. Odpowiadają one bowiem koncepcji biegunowości przebiegu zaburzeń afektywnych sformułowanej w 1957 roku przez Leonharda, a następnie udokumentowanej przez Perrisa. Epizod maniakalny w ICD-10 od-

powiada chorobie afektywnej jednobiegunowej — manii. Zaburzenia afektywne dwubiegunowe to choroba afektywna dwubiegunowa (psychoza maniakalno-depresyjna). Nawracające zaburzenia afektywne są z kolei odpowiednikiem depresji endogennej (choroby afektywnej jednobiegunowej — depresji).

Nieco mniej znane są przewlekłe zaburzenia nastroju o zmiennym nasileniu, tj. cyklotymia i dystymia. Dlatego też wymagają one dodatkowego omówienia. Większość epizodów nie osiąga nasilenia upoważniającego do rozpoznawania hypomanii lub subdepresji. Utrzymują się one przez wiele lat, niekiedy nawet przez większą część dorosłego życia, są przyczyną przygnębienia bez widocznego powodu i ograniczają możliwości życiowe pacjenta.

Cyklotymia to stałe wahania nastroju w postaci licznych okresów obniżonego nastroju i łagodnie wzmożonego samopoczucia (subdepresji i hypomanii). Stwierdza się ją często u krewnych pacjentów z dwubiegunowymi zaburzeniami afektywnymi. Wielu autorów rozpatruje cyklotymię jako podkliniczną formę zaburzeń afektywnych dwubiegunowych, bowiem czasami przechodzi ona wyraźnie w te zaburzenia. Dla okresów subdepresji charakterystyczne są: trudności w koncentracji, spadek aktywności i zainteresowań, wycofanie z kontaktów społecznych, zaburzenia snu oraz pesymistyczna ocena przeszłości i przyszłości. Z kolei okresy hypomanii charakteryzuje m.in. wzrost aktywności i przypływ energii, podwyższona samoocena, mniejsza potrzeba snu i odpoczynku oraz nadmierny optymizm.

Dystymię charakteryzuje przewlekłe obniżenie nastroju, trwające przynajmniej kilka lat. Nie jest ono wystarczająco głębokie, aby rozpoznać nawracające zaburzenia depresyjne. W tym przedziale mieszczą się takie rozpoznania, jak nerwica depresyjna, depresyjne zaburzenia osobowości, depresja nerwicowa.

Pracując z kobietami pijącymi nadmiernie lub uzależnionymi od alkoholu, należy pamiętać o wahaniach samopoczucia związanych z tzw. zespołem napięcia przedmiesiączkowego, obniżeniem nastroju w przebiegu tzw. zespołu opuszczonego gniazda oraz piciu alkoholu przez żony wiecznie zajętych mężów biznesmenów, które w ten sposób zabijają nudę i uciekają od samotności.

Obniżeniu nastroju towarzyszą niejednokrotnie myśli i zamachy samobójcze, a cztery spośród pięciu prób samobójczych dokonywane są pod wpływem alkoholu. W Drugim Raporcie Regionalnym PHARE (1995) stwierdzono, że 30 do 40% samobojstw w Polsce dokonano pod wpływem alkoholu. Zdaniem niektórych badaczy samobójstwa są najczęściej spotykaną przyczyną nagłej śmierci u osób uzależnionych od alkoholu. Ponad 20% osób uzależnionych od alkoholu, u których stwierdzono występowanie depresji, miało w wywiadzie próby samobójcze. Z badań Asukai (1995) wynika, że wśród osób, które skutecznie dokonały samobójstwa, 18% stanowiły osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych, w tym od alkoholu. Pużyński (1988) podaje, że samobójstwo jest przyczyną zgonu 10 do 17% osób uzależnionych od alkoholu.

Lecząc pacjenta z zaburzeniami nastroju, należy zawsze pamiętać o:

- ocenie ryzyka samobójstwa, które jest istotnie wyższe u osób demonstrujących wysoki poziom lęku z niepokojem ruchowym, poczucie beznadziejności i przekonanie o znalezieniu się w sytuacji bez wyjścia, silne poczucie winy, nastrój dysforyczny, dolegliwości bólowe w przebiegu schorzeń somatycznych oraz u osób cierpiących na przewlekłe zaburzenia snu;
- konsultacji psychiatry;
- potrzebie przyjmowania leków, których nie wolno odstawiać bez porozumienia z konsultantem psychiatrą.

Osoby uzależnione od alkoholu zgłaszają często objawy upoważniające do rozpoznania depresji. Najczęściej objawy te są następstwem picia alkoholu i spowodowanych tym problemów. Stąd przed rozpoczęciem leczenia farmakologicznego depresji konieczne jest dokładne zdiagnozowanie pacjenta. Leczenie antydepresyjne należy zastosować dopiero wówczas, gdy pomimo zaprzestania picia objawy nie ustępują przez okres 2-3 tygodni. Jeżeli objawy wycofują się, pacjentowi uzależnionemu od alkoholu należy uświadomić, że były one efektem picia i związanych z tym komplikacji życiowych, że jest uzależniony i że powinien zdecydować się na udział w programie psychoterapii uzależnienia. Jednocześnie z moich doświadczeń wynika, że osoba cierpiąca na depresję endogenną czy chorobę afektywną dwubiegunową, będąca w okresie remisji i przyjmująca zlecone przez specjalistę psychiatrę leki, może z powodzeniem realizować ogólnodostępny program psychoterapii uzależnienia.

Zaburzenia nerwicowe

Zaburzenia nerwicowe[11] są to zaburzenia psychiczne o symptomatologii psychicznej i somatycznej bez jakichkolwiek stwierdzalnych zmian organicznych. Od psychoz różni je m.in. zdolność chorego do odróżniania swoich doznań i wyobrażeń od rzeczywistości. Poglądy na ich etiologię mieszczą się w holistycznym (bio-psycho-społecznym) modelu choroby.

Przeprowadzone w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że około 2/3 alkoholików, jeszcze przed okresem nadużywania alkoholu, usiłowało poradzić sobie z mniej lub bardziej nasilonym lękiem za pomocą alkoholu. Wprawdzie wartość tych badań była kwestionowana, jednak nie ule-

[11] **Wśród zaburzeń nerwicowych wyróżniamy: zaburzenia lękowe w postaci fobii, inne zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (nerwica natręctw), reakcje na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia dysocjacyjne (konwersyjne) oraz zaburzenia występujące pod postacią somatyczną.**

ga wątpliwości, że obecne w nerwicy zaburzenia lękowe bywają często „leczone" alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi.

Objawy spotykane u osób uzależnionych mogą sugerować nerwicę wówczas, kiedy np. w przebiegu zespołu abstynencyjnego na pierwszy plan wysuwa się niepokój, lęk czy zaburzenia snu, a pacjent nie przyznaje się do picia. Objawy nerwicowe mogą także istnieć niezależnie od uzależnienia i być obecne zarówno w okresie picia, jak i po zaprzestaniu.

Należy pamiętać, że objawy nerwicowe ustępują często wraz z wydłużającym się okresem abstynencji, postępującą zmianą osobistą oraz redukcją problemów, ale nie można wykluczyć potrzeby leczenia nerwicy po upływie pewnego czasu od zaprzestania picia i przejścia leczenia uzależnienia.

Błędem jest rozpoczynanie od leczenia nerwicy zamiast od leczenia uzależnienia, umacnia się bowiem system zaprzeczeń. Lecząc osobę z objawami nerwicy, należy być bardzo ostrożnym w zlecaniu jakichkolwiek leków. Dobrze też jest wykonać od czasu do czasu test na ich obecność.

Niezmiernie rzadko zwraca się uwagę na zaburzenia, które mają szczególny związek z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych i uzależnieniami. Wśród tych zaburzeń na czoło wysuwają się zaburzenia stresowe pourazowe (Post Traumatic Stress Disorder — PTSD), zespół lęku społecznego (Social Anxiety Disorder — SAD), zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (Obsessive-Compulsive Disorder — OCD) oraz coraz częściej rozpoznawany w Stanach Zjednoczonych (także i w Polsce) zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (Attention Deficit Hyperactivity Disorder — ADHD) nazywany w Europie zespołem nadpobudliwości psychoruchowej lub zespołem hiperkinetycznym (Hyperkinetic Disorder).

Zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD)

Zainteresowanie zaburzeniami psychicznymi spowodowanymi urazem psychicznym pojawiło się w Wielkiej Brytanii wkrótce po pierwszej wojnie światowej. Okazało się bowiem, że silne przeżycia wojenne i załamania nerwowe uniemożliwiły prawie 10% żołnierzy dalsze pełnienie służby wojskowej. Zjawisko to potwierdziły doświadczenia drugiej wojny światowej, jednak dopiero na przełomie lat 70. i 80. XX wieku wprowadzono do klasyfikacji zaburzeń psychicznych kryteria diagnostyczne dla zaburzeń stresowych pourazowych.

Zaburzenia te powstają jako opóźniona i/lub przedłużona reakcja na stresujące wydarzenie lub sytuację o charakterze wyjątkowo zagrażającym lub katastrofalnym. Może je więc wywołać zetknięcie się z niebezpieczeństwem śmierci lub zranienia, bycie ofiarą lub świadkiem takich wydarzeń, zagrożenia nienaruszalności własnej osoby lub innych ludzi (np. klęska żywiołowa, wojna, poważny wypadek, pożar, akt terroru, napad, gwałt, przemoc seksualna lub fizyczna, tortury, śmierć itp.). Objawami PTSD są: przeżywanie na nowo wydarzenia urazowego we wspomnieniach, w wyobrażeniach, na jawie lub w snach, sta-

ny lękowe i depresyjne (niejednokrotnie z myślami samobójczymi), a także wybuchy paniki i agresji. Dla wielu osób charakterystyczne jest unikanie bodźców, które mogłyby wywołać wspomnienie urazu. Objawy pojawiają się na ogół w okresie 6 miesięcy od wydarzenia stresującego, czasami nieco później. Wiele osób usiłuje sobie radzić z nimi za pomocą substancji psychoaktywnych, a stąd prosta droga do uzależnienia.

Należy też mieć świadomość, że nie każdy poważny uraz psychiczny powoduje wystąpienie objawów PTSD. Wystąpienie objawów ma związek z przeszłością ofiary zdarzenia traumatycznego. Prawdopodobieństwo stresu pourazowego wzrasta wówczas, kiedy w okresie poprzedzającym uraz obecne były inne objawy zaburzeń zdrowia psychicznego, takie jak depresja, stany lękowe czy uzależnienie. Szczególnie narażone na rozwój objawów PTSD są osoby, które nadużywały substancji psychoaktywnych. Jednocześnie, jak wynika z badań, 60 do 80% osób z objawami stresu pourazowego przyznaje się do używania substancji psychoaktywnych w celu samoleczenia.

Leczenie osób uzależnionych z objawami PTSD składa się z dwóch rodzajów terapii: pierwszy z nich dotyczy leczenia uzależnienia, a drugi koncentracji na objawach PTSD. Założeniem takiego programu terapeutycznego jest przyjęcie, że pacjent musi umieć utrzymywać trzeźwość, aby mógł skupić się na leczeniu objawów PTSD. Można więc zaproponować następujący plan terapii objawów PTSD u osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych[12]:

1. Wyznaczenie grupy pacjentów, którzy umieją wykorzystywać techniki terapeutyczne dla utrzymania trzeźwości.
2. Sformowanie grupy i stworzenie dla niej terapeutycznych warunków pracy.
3. Uczestnictwo w wykładach na temat PTSD, jego objawów i terapii.
4. Pierwsze zajęcia terapeutyczne skoncentrowane są na nauczeniu się technik relaksacyjnych i nauczeniu się zatrzymywania uporczywych myśli.
5. W trakcie pracy grupy zwraca się uwagę na otwartość członków grupy, umiejętność wyrażania stanów emocjonalnych, szczerość oraz umiejętność współpracy i wzajemnego uznania.
6. Budowa bezpiecznego otoczenia: pierwszym bezpiecznym miejscem jest grupa, a drugim bezpieczne miejsce w środowisku pacjenta. Najważniejsze jednak jest bezpieczne miejsce stworzone w wyobraźni pacjenta, tam, gdzie może udać się w dowolnej chwili i w dowolnych warunkach. Pacjent uczy się relaksować poprzez medytacje z zastosowaniem bezpiecznego miejsca.
7. Za pomocą elementów technik poznawczych pacjenci uczą się rozpoznawania zależności między swoimi przekonaniami, myślami i odczuciami. Uczą się rozpoznawać swoje automatyczne myśli i fałszywe przekonania.

[12] **Romaniuk J.R., w: „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia" 2005, 6 (45), 17-19.**

Na tym etapie pacjenci rozpoznają sygnały wyzwalające negatywne stany emocjonalne. Określają prawdziwe niebezpieczeństwo związane z tymi sygnałami. Poznają mechanizmy, dzięki którym sami uogólniają pewne sygnały i określają je jako groźne. Poznają również treść i zakres swojego systemu wartości. Na tym etapie pracy pacjenci uczą się rozpoznawania swoich emocji i umiejętności ich modelowania.

8. Ćwiczenia z wyobraźnią (ekspozycja wyobrażeniowa). Służą one do oswajania się z wizją zdarzenia, które wywołało uraz. W tych ćwiczeniach korzysta się z umiejętności zdobytych w poprzednich ćwiczeniach, a szczególnie z wbudowaniem wizji bezpiecznego miejsca do koszmarów pamięci. Jest to przygotowanie do terapii ujawniającej, która jest opisana w dalszych punktach (odczulanie i konfrontacja).
9. Oswajanie snów. To również ćwiczenia z wyobraźnią. W tych ćwiczeniach opowiada się najczęściej powtarzające się koszmary senne, nadając im inne zakończenie. W tym „przepisywaniu" snów również wykorzystuje się bezpieczne miejsce.
10. Odczulanie (ekspozycja w realnym życiu). Tym razem nie w wyobraźni, a w rzeczywistości konfrontacja z sytuacjami lub sygnałami, które kojarzą się z urazem. Tak jak z modulowaniem odruchów warunkowych doprowadza się do dezaktywowania sygnałów wyzwalających stany lękowe.
11. Konfrontacja urazu — umiejętność przeżycia i opowiedzenia sytuacji związanej z urazem. Pacjent uczy się, że w obecnych warunkach zagrożenia już nie ma i że nie traci kontroli nad własnym życiem, gdy spotyka się z sytuacjami przypominającymi uraz. Przeciwwskazaniem do pracy w grupie i innych form konfrontacji są stany dysocjacyjne, poczucie winy, gdy pacjent był sprawcą wydarzenia traumatycznego, wszystkie inne sytuacje, gdy pacjent może stracić równowagę psychiczną.
12. Określenia planu akcji podtrzymującej pozytywne wyniki terapii i zapobiegającej nawrotom objawów PTSD na resztę życia.
13. Integracja. Przebudowa wiedzy o sobie i o swoich możliwościach. Rozbudowanie bardziej pozytywnej i realistycznej wiary w siebie. Określanie nowych celów i planów życiowych. Rozbudowa życia społecznego i duchowego.

W celu złagodzenia stanów lękowych, depresyjnych czy innych zaburzeń psychicznych, chorym z objawami PTSD proponowane jest często wsparcie farmakologiczne (głównie selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny — SSRI).

Warto wiedzieć, że naukowcy poszukują sposobow na usunięcie z pamięci traumatycznych wydarzeń i wierzą w to, że uda im się stworzyć tabletkę usuwającą przykre wspomnienia. Wtedy radzenie sobie z objawami PTSD byłoby znacznie łatwiejsze. Trwają badania nad tym, jak usunąć konkretne wspomnie-

nia, nie naruszając innych. Na obecnym etapie obiektem badań są szczury. Istnieje jednak niebezpieczeństwo wykorzystywania wyników tych badań do manipulowania ludzką pamięcią.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD)

Opisane zostały po raz pierwszy w 1838 roku przez Esąuirola i przez długi czas traktowane były jako nerwica natręctw uwarunkowana czynnikami psychospołecznymi. Obecnie coraz większą wagę w etiologii tych zaburzeń przykłada się do uwarunkowań neurobiologicznych. Zgodne z klasyfikacją ICD-10 zaburzenia te rozpoznaje się wówczas, kiedy obecne są obsesje i/lub kompulsje[13], lęk, spowolnienie i towarzyszące im często objawy depresyjne. Musi też być pewność, że nie są one następstwem używania substancji psychoaktywnych lub leków. Pacjent ocenia objawy jako przesadne, zajmujące czas, w sposób istotny zaburzające codzienną aktywność oraz relacje z innymi ludźmi i będące powodem cierpienia. Pierwsze objawy mogą ujawnić się już w 7-8. roku życia (najczęściej przed 15. rokiem życia) i utrzymywać się w wieku dorosłym. Z badań wynika, że wielu pacjentów z OCD nadużywa alkoholu w celu tłumienia przykrych objawów. Lekami z wyboru w przypadku OCD są selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) oraz niektóre leki przeciwdepresyjne. Farmakoterapia może być wspomagana psychoterapią behawioralno-poznawczą.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (ADHD)

Przyczyny ADHD nie są do końca wyjaśnione. Rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie, a dużą rolę w etiologii zaburzenia przypisuje się czynnikom genetycznym (są badania mówiące, że nawet w 80-90% przypadków). Badania biochemiczne i farmakologiczne wskazują na związek zaburzeń układu dopaminergicznego, noradrenergicznego i serotoninergicznego z ADHD. Rozpowszechnienie w populacji ogólnej wynosi 3-10%. Jest trzykrotnie częściej rozpoznawane u chłopców **(u dziewczynek zazwyczaj występuje ADO** — Attention Deficit Disorder, **czyli zespół zaburzeń koncentracji uwagi bez nadpobudliwości ruchowej).** Podstawowe objawy to: zaburzenia koncentracji uwagi, nadpobudliwość i wybuchowość. Dzieci z tym schorzeniem są w ciągłym ruchu, mają trudności z koncentracją uwagi, są impulsywne. Niektóre są pełne energii i przebojowe, z dużą wyobraźnią i wrażliwością, często nie mieszczą się jednak w normach obowiązujących w szkołach, przejawiają postawę buntowniczą. To powoduje, że ich droga życiowa jest trudniejsza niż rówieśników, ponieważ są odbierane jako niegrzeczne, stale krytykowane, nieakceptowane w domu i w szkole. Często bardzo się starają, lecz czują, że nie spełniają oczekiwań do-

[13] **Obsesje i kompulsje — p. Słownik.**

rosłych. Uważa się je za krnąbrne, agresywne, stwarzające trudność wychowawcze. Mogą mieć też trudności z nauką (m.in. z powodu dysleksji, dysgrafii i dyskalkulii). Powszechnie spotykamy się z błędną diagnozą, brakiem tolerancji i zrozumienia ze strony nauczycieli oraz z bezradnością rodziców.

Zespół nadpobudliwości ruchowej powinien być leczony kompleksowo, czyli poprzez psychoterapię, oddziaływania psychospołeczne (modyfikacja sposobów wychowawczych, oddziaływania zarówno na dziecko, jak i na rodziców), a w około 20% przypadków również farmakoterapią (głównie w celu opanowania nadpobudliwości). Z leków stosowany jest metylofenidat i leki psychostymulujące. Leczenie jest trudne i przewlekłe. Niestety, w Polsce tylko około 20% pacjentów objętych jest specjalistycznym leczeniem. U 60% pacjentów objawy utrzymują się w okresie dorosłości, są jednak znacznie mniej nasilone i trudniejsze do zaobserwowania.

Nieleczone ADHD prowadzi do wielu niekorzystnych powikłań. Osoby z tym schorzeniem częściej mają konflikty z prawem, częściej uczestniczą w wypadkach drogowych i mają trudności w prawidłowym ułożeniu swoich relacji społecznych. Po osiągnięciu dojrzałości dominującym objawem nadpobudliwości są zaburzenia uwagi. Dorośli z nadpobudliwością mogą być postrzegani jako trudni we współżyciu partnerzy albo jako niesumienni pracownicy, niespełniający oczekiwań pracodawcy mimo posiadanych kwalifikacji i umiejętności. Te wszystkie czynniki plus niska samoocena powodują, że ludzie ci są bardziej niż inni podatni na przyjmowanie substancji psychoaktywnych i na uzależnienia. Problemem dla terapeuty uzależnień może być różnicowanie zachowań pacjenta, między ADHD a wychowaniem bez akceptacji norm społecznych. Interesujące też jest to, że pomimo podwyższonego u osób z ADHD ryzyka uzależnienia w jego leczeniu stosowane są leki o właściwościach uzależniających, a badania wykazują nawet, że osoby leczone lekami psychostymulującymi dwukrotnie rzadziej uzależniają się niz osoby, które nie były leczone metylofenidatem.

Wśród osob z ADHD znalazły się tak znane i cenione postacie, jak Albert Einstein, Thomas Edison, Aleksander Graham Bell (wynalazca telefonu), Winston Churchill, Pablo Picasso czy Dustin Hoffman, a ze znanych Polaków do ADHD przyznają się m.in. Joanna Szczepkowska i Szymon Majewski.

Zespół lęku społecznego (SAD)

W połowie lat 60. pojawiły się pierwsze opisy stanów związanych z lękiem społecznym. Spośród osób, które cierpiały na fobie, wyodrębniono osoby demonstrujące takie objawy, jak np. nadmierna nieśmiałość czy lęk przed tym, że wygląd, wypowiedź bądź zachowanie zostaną poddane ocenie, krytyce lub będą negatywnie odebrane przez otoczenie. Osoby te odczuwały silne napięcie i dyskomfort w niektórych sytuacjach społecznych i pojawiał się u nich lęk np. przed zaczerwienieniem, spotkaniem mężczyzn czy kobiet, znalezieniem się w centrum zainteresowania, udziałem w imprezach, a nawet przed mówieniem, pi-

saniem, jedzeniem czy piciem w obecności innych ludzi. Okazało się, że u wielu osób objawy te pojawiały się już znacznie wcześniej, np. w dzieciństwie czy w okresie dojrzewania, i najczęściej były bagatelizowane bądź postrzegane jako zwykła nieśmiałość czy „słabość charakteru".

Warunkiem rozpoznania zespołu lęku społecznego, zwanego inaczej fobią społeczną, antropofobią czy nerwicą społeczną jest stwierdzenie, że określona osoba demonstruje nasilony lub uporczywy lęk związany z jedną lub kilkoma sytuacjami społecznymi, związany z koniecznością kontaktowania się z nieznajomymi osobami lub narażeniem na ocenę ze strony innych. Lęk manifestuje się bardzo przykrymi objawami (takimi jak np. czerwienienie się, drżenie, pocenie się, jąkanie), powodującymi zakłopotanie, a nawet upokorzenie. Charakterystyczne jest unikanie bodźców i sytuacji lękotwórczych, chociaż osoba cierpiąca na SAD może mieć częściową świadomość, że lęk jest niewspółmierny do sytuacji, a nawet nieuzasadniony. SAD powoduje na ogół mniejsze lub większe upośledzenie funkcjonowania społecznego czy zawodowego lub wyraźny dyskomfort w tych sferach życia.

Kryteria diagnostyczne SAD według MINI 4,0

1. W ciągu ostatniego miesiąca pacjent obawiał się znalezienia w centrum uwagi lub kompromitacji w sytuacjach społecznych.	nie	tak
2. Ta obawa była nadmierna lub nieuzasadniona.	nie	tak
3. Pacjent unika takich sytuacji lub cierpi w chwili ich wystąpienia.	nie	tak
4. Pogorszyło to jego funkcjonowanie zawodowe lub społeczne bądź powoduje utrudnienie czy nawet niemożność realizacji ważnych celów lub zadań w momencie działania bodźca.	nie	tak

Jeśli na każde z pytań padła odpowiedź „tak", można rozpoznać fobię społeczną.

W leczeniu SAD stosowane są różne formy terapii behawioralnej i poznawczej ze wsparciem farmakologicznym (w pierwszym rzucie — leki z grupy SSRI i wenlafaksyna). Leczenie powinno trwać co najmniej rok. Z badań jednoznacznie wynika, że SAD ma przebieg przewlekły, a remisje są bardzo rzadkie. Stąd osoby cierpiące na SAD poszukują różnych form samoleczenia i bardzo często uzależniają się od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Wielu pacjentów z nierozpoznanym SAD trafia do placówek lecznictwa odwykowego z powodu uzależnienia.

Zaburzenia osobowości

Osobowość to „wieloczynnikowa struktura dynamiczna, która integruje i reguluje zachowanie się człowieka oraz jego relacje ze światem zewnętrznym" (Jakubik 2002). Zaburzenia osobowości są to trwałe wzorce zachowania i stosunku do siebie oraz innych, które ze względu na swoją jakość i nasilenie utrudniają jednostce prawidłowe funkcjonowanie. Wzorce te odbiegają od norm kulturowych oraz charakteryzują się mało elastycznymi reakcjami na różne sytuacje społeczne i indywidualne. Zaburzenia osobowości są jedną z postaci zaburzeń psychicznych o charakterze ilościowym i obejmują różnorodne formy patologicznych zmian osobowości. Zaburzenia te dzielą się na dwie kategorie: zaburzenia struktury osobowości (struktura to określona konfiguracja cech) i zaburzenia cech osobowości (cecha to skrótowy opis określonych zachowań). Diagnozowanie i różnicowanie obu kategorii jest sprawą niezwykle trudną.

Wśród osób leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu najczęściej spotykana jest osobowość antyspołeczna i osobowość z pogranicza (typu *borderline).* Pierwsza z nich to według ICD-10 osobowość dyssocjalna. Jej charakterystyczne cechy to: nieliczenie się z normami społecznymi, niski próg zachowań agresywnych, tendencja do obwiniania innych, liczne konflikty z otoczeniem, konflikty z prawem, a także impulsywność, drażliwość, agresywność. Zdaniem badaczy duży wpływ na ukształtowanie się takiej osobowości mają czynniki dziedziczne, ale także nie można wykluczyć wpływu mikrouszkodzeń mózgu (np. okołoporodowych). Druga to osobowość chwiejna emocjonalnie —cechuje ją zmienny nastrój, niestabilność emocjonalna; typ impulsywny: skłonność do niekontrolowanych działań impulsywnych i wybuchów emocjonalnych oraz typ z pogranicza (*borderline*): zaburzony obraz samego siebie, swoich celów i preferencji, stałe uczucie pustki wewnętrznej, skłonność do wchodzenia w intensywne i nietrwałe związki z innymi oraz tendencja do działań samouszkadzających, w tym do gróźb i prób samobójczych. Wpływ na wystąpienie zaburzeń typu *borderline* ma prawdopodobnie wrodzona dysfunkcja OUN (ośrodkowego układu nerwowego) w zakresie regulowania emocji, co pociąga za sobą trudność w radzeniu sobie z intensywnymi emocjami, nadmierne reakcje po ich wystąpieniu i wydłużony okres powrotu do stanu równowagi.

Osoby z zaburzeniami osobowości stanowią 10-13% ogólnej populacji. Wspólną cechą osób z zaburzeniami osobowości jest podatność na używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Osobowości antyspołecznej alkohol służy np. do uzyskania stanu pobudzenia (do stymulacji) i ułatwia funkcjonowanie niezgodne z normami społecznymi. Osobowość *borderline* korzysta z pomocy alkoholu, żeby łatwiej siebie zaakceptować, opanować lęk czy dokonać samozniszczenia. Z badań wynika, że 10-20% mężczyzn i 5-10% kobiet leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu, zanim zaczęło pić, zdradzało objawy osobowości antyspołecznej. Natomiast u 13-28% osób zgłaszających się na le-

czenie z powodu uzależnienia od alkoholu rozpoznawano zaburzenia osobowości typu *borderline.*

Lecząc pacjenta, u którego stwierdzamy współistniejące zaburzenia osobowości, należy pamiętać, że szczególnie w tym wypadku konieczne jest, aby przebieg procesu terapeutycznego koordynowała i monitorowała jedna osoba. Do tej osoby należy kierować pacjenta we wszystkich (nawet błahych) sprawach. Ważna jest tu również dobra komunikacja między członkami zespołu terapeutycznego, wskazana jest dyrektywność oraz wyjątkowo konsekwentne realizowanie ustaleń wynikających z kontraktu terapeutycznego. W procesie terapii niezmiernie istotne jest wzmacnianie zachowań pozytywnych. Jednocześnie należy pamiętać o niebezpieczeństwie podziału, a nawet rozpadu grupy terapeutycznej, wciągnięcia terapeutów w rozgrywki (jedni „za", drudzy „przeciw" pacjentowi), trzeba liczyć się z manipulacjami polegającymi np. na ciągłym zwracaniu się do różnych terapeutów z prośbą o pomoc w rozwiązaniu problemów, a także z ocenianiem terapeutów, czyli krytykowaniem jednych, a chwaleniem drugich. Dobrze jest, od czasu do czasu, wykonać test na obecność leków.

Należy też mieć na uwadze fakt, że wystąpienie zmian w zakresie niektórych cech osobowości (m.in. obniżenie życia uczuciowego, zubożenie zainteresowań, osłabienie społecznej motywacji działania, osłabienie zdolności planowania) może być efektem organicznych zmian w mózgu. Stany te spotykane są jednak rzadko i dotyczą kilku procent osób uzależnionych od alkoholu.

Zaburzenia organiczne

Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób opisuje grupę zaburzeń psychicznych[14] wyodrębnionych na podstawie wspólnej i dowiedzionej etiologi» choroby mózgu, uszkodzenia lub innego urazu prowadzącego do dysfunkcji mózgu. Zaburzenia te mogą być pierwotne (jako wynik bezpośredniego uszkodzenia mózgu) lub wtórne — w chorobach, które wpływają niekorzystnie na mózg (jako na jeden z narządów czy układów).

Wśród uzależnionych od alkoholu spotykamy osoby z deficytem intelektualnym (niewielkiego stopnia upośledzeniem umysłowym czy też niezbyt głębokim

[14] **Do organicznych zaburzeń psychicznych zaliczamy:**
- **otępienia (w chorobie Alzheimera, naczyniowe i w innych chorobach),**
- **organiczny zespół amnestyczny niewywołany substancjami psychoaktywnymi,**
- **majaczenie niewywołane substancjami psychoaktywnymi,**
- **inne zaburzenia spowodowane uszkodzeniem mózgu lub chorobą somatyczną (np. organiczne zaburzenia urojeniowe, nastroju, lękowe, organiczna chwiejność afektywna itp.),**
- **zaburzenia osobowości i zachowania spowodowane chorobą, uszkodzeniem lub dysfunkcją mózgu (np. organiczne zaburzenia osobowości w padaczce, po operacjach na mózgu, po zapaleniu mózgu, po wstrząśnieniu bądź stłuczeniu mózgu, tzw. zespół psychoorganiczny, encefalopatia, charakteropatia).**

otępieniem). Z osobami takimi należy obchodzić się w procesie terapii szczególnie ostrożnie i traktować indywidualnie. Istotne jest, aby wśród nich zidentyfikować te osoby, których niższy poziom intelektualny jest wynikiem zaniedbań wychowawczych i wówczas dać im możliwość podciągnięcia się w ramach odrębnego, zindywidualizowanego programu terapeutycznego.

W zaburzeniach otępiennych niewielkiego stopnia pacjenci z podwójną diagnozą mogą z powodzeniem korzystać ze standardowych programów terapii uzależnień. Przed przystąpieniem do takiego programu wymagana jest wnikliwa ocena skłonności pacjenta do zachowań impulsywnych, a także jego męczliwość oraz zdolność do uczenia się i przyswajania programu. Stwierdzenie poważnych trudności w nauce i niemożności kontrolowania zachowań impulsywnych może być przeciwwskazaniem do uczestniczenia w standardowym programie psychoterapii uzależnień.

W planowaniu leczenia konieczne jest więc ustalenie przyczyny wystąpienia zmian organicznych, ocena nasilenia i częstotliwości występowania zachowań impulsywnych. Należy również ustalić, jakie było funkcjonowanie pacjenta przed wystąpieniem zaburzeń funkcji poznawczych, stopień poprawy podczas ewentualnych wcześniejszych terapii oraz możliwości pacjenta do prowadzenia samodzielnego życia. W ocenie głębokości zmian organicznych pomocne są testy neuropsychologiczne, określające deficyty pacjenta oraz jego wrażliwość. Ponieważ niektórzy pacjenci przyjmują leki przeciwpsychotyczne, leki przeciwdrgawkowe czy leki przeciwdepresyjne, należy pamiętać, że niektóre z nich mogą nasilać deficyty poznawcze i wywoływać niepokój. Poza tym w latach 70. ubiegłego stulecia zaczęto mówić o tzw. „otępieniach odwracalnych", które spotykane są w niewielkim odsetku przypadków.

W razie stwierdzenia zmian o takim nasileniu, które uniemożliwia korzystanie w pełni z programu terapii uzależnienia, należy skoncentrować się na ułatwieniu pacjentowi kontaktu z ruchami samopomocowymi (AA, kluby abstynenta), gdzie znajdzie on zrozumienie oraz spotka osoby z podobnymi problemami.

Należy pamiętać, że pacjenci z deficytami poznawczymi mogą być przedmiotem kpin i różnego rodzaju niewybrednych dowcipów ze strony innych współpacjentów i stąd wymagają niejednokrotnie specjalnej ochrony.

Podwójna diagnoza i schizofrenia

Szczególne wyzwanie, zarówno dla lecznictwa psychiatrycznego, jak i dla lecznictwa odwykowego, stanowią pacjenci chorzy na schizofrenię, którzy są uzależnieni od substancji psychoaktywnych albo mają tendencję do okresowego używania tych substancji. Używanie substancji psychoaktywnych, szczegół-

nie o działaniu stymulującym, powoduje zaostrzenie objawów schizofrenii oraz poważnie pogarsza przebieg choroby. Wielu pacjentów przyjmuje substancje psychoaktywne, aby poradzie sobie z lękiem czy objawami wytwórczymi. Są doniesienia naukowe mówiące, że osoby chorujące na schizofrenię są bardziej wrażliwe na działanie substancji psychoaktywnych. Badając pacjenta z zaburzeniami schizofrenicznymi i współwystępującym uzależnieniem od substancji psychoaktywnych, musimy zadać podstawowe pytanie: Czy używanie tych substancji spowodowało wystąpienie zaburzeń psychiatrycznych, czy tylko uaktywniło ukrytą osobniczą podatność?

A oto problemy spotykane najczęściej podczas leczenia osób chorych na schizofrenię, które jednocześnie przyjmują substancje psychoaktywne:

- Nieregularne zażywanie leków — leki przeciwpsychotyczne, które pełnią podstawową rolę w procesie leczenia i „kontrolują" objawy psychotyczne, muszą być przyjmowane regularnie.
- Wypadnięcie z pełnionych dotychczas ról — pacjenci ci mają często problemy z koncentracją, pamięcią krótkoterminową, myśleniem abstrakcyjnym, często nie doświadczają pozytywnych emocji, mają deficyty poznawcze, objawy negatywne, trudności w wykonywaniu czynności dnia codziennego (jedzenie, zakupy, higiena etc.), nie zawsze rozumieją konieczność przyjmowania leków. Powoduje to, że w hierarchii społecznej zajmują najczęściej niskie pozycje, bardzo często są samotni, bezdomni i bez pracy.
- Nieprzestrzeganie zasady utrzymywania całkowitej abstynencji od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Przyjmowanie substancji psychoaktywnych przez osoby chore na schizofrenię bardzo komplikuje leczenie, powoduje bowiem nasilenie objawów psychotycznych (np. nasila halucynacje), zwiększa częstość hospitalizacji, zwiększa populację bezdomnych. Jednocześnie pacjenci ci nie stosują się na ogół do wskazań lekarza i zaniedbują kontrakty z instytucjami ochrony zdrowia oraz z opieką społeczną.

Podstawowe zasady postępowania z pacjentami cierpiącymi na schizofrenię i demonstrującymi jednocześnie objawy uzależnienia od substancji psychoaktywnych (lub nadużywania tych substancji) to:

1. konieczność przyjmowania leków w celu kontrolowania objawów schizofrenii i jednoczesne utrzymywanie całkowitej abstynencji od substancji psychoaktywnych;
2. systematyczne wizyty u lekarza psychiatry i u terapeuty uzależnień — wydawane zalecenia powinny być proste, często powtarzane, ustrukturalizowane;

3. uczestniczenie w terapii grupowej, w tym edukacja o chorobie psychicznej oraz używaniu substancji psychoaktywnych połączona ze zmodyfikowanym programem terapii uzależnień (również ze zmodyfikowanym programem 12 kroków);
4. wysoce wskazane są treningi socjalizacyjne — nauka umiejętności społecznych, konwersacji, terapia zajęciowa, trening pracy;
5. edukacja rodziny — bardzo istotny element programu terapeutycznego.

W okresie nasilenia objawów choroby konieczna najczęściej jest hospitalizacja pacjenta, później — po ustąpieniu ostrych objawów — dalsze leczenie może odbywać się na oddziale dziennym lub w poradni. Niezmiernie ważne jest objęcie pacjenta opieką środowiskową, szczególnie w sytuacji, kiedy jest samotny. Używanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych jest wyjątkowo niekorzystne dla osób z zaburzeniami schizofrenicznymi. Badania wykazały, że pacjenci z zaburzeniami schizofrenicznymi, którzy palą marihuanę, nawet jeżeli przyjmują regularnie i w odpowiednich dawkach leki przeciwpsychotyczne, częściej niż inni doświadczają epizodów psychotycznych.

Jest pewna trudność w korzystaniu przez pacjentów chorych na schizofrenię z doświadczeń samopomocowego programu 12 kroków Anonimowych Alkoholików czy Anonimowych Narkomanów. Niektóre sformułowania zawarte w tym programie mogą bowiem nasilać zaburzenia myślenia, wiążąc się np. z urojeniami. Z tego powodu opracowano zmodyfikowaną wersję programu 12 kroków dla pacjentów chorych na schizofrenię. Krok pierwszy polega na przyznaniu się do niemożności dania sobie samemu rady z chorobą oraz na pogodzeniu się z istnieniem zarówno jednej, jak i drugiej choroby. Ponieważ krok drugi i trzeci, które przywołują „Siłę Wyższą", mogą nasilać myślenie psychotyczne — nie należy omawiać ich w okresie nasilenia objawów psychozy, szczególnie z pacjentami, u których występują, nawet zwiewne, urojenia o treści religijnej. Dopiero w późniejszym okresie leczenia, w stanie względnej stabilizacji, można przedyskutować z pacjentem różnice między duchowym podejściem do życia a urojeniami religijnymi. Wskazane jest, aby dopiero wówczas, tj. po względnym ustabilizowaniu się procesu myślenia, pacjenci byli włączani do grup terapeutycznych korzystających z programu 12 kroków. Niekiedy wystarczają 3-4 doby przyjmowania neuroleptyków, żeby taką poprawę uzyskać. Oprócz grup ze zmodyfikowanym programem 12 kroków istnieją również grupy samopomocowe *double trouble* stworzone specjalnie dla osób z podwójną diagnozą.

Postępowanie terapeutyczne wobec osób z podwójną diagnozą

Pacjenci z podwójną diagnozą częściej przechodzą różnego rodzaju kryzysy, mają także więcej poważnych i przewlekłych problemów medycznych, emocjo-

nalnych czy też socjalnych, i z tego powodu wymagają na ogół dłuższego leczenia. Dekompensacja psychotyczna lub pogorszenie stanu psychicznego z innego powodu jest często przyczyną powrotu do picia czy brania. Dlatego też trzeba być przygotowanym na to, że postęp w leczeniu będzie u takich osób znacznie wolniejszy. Włączanie pacjentów z podwójną diagnozą do leczenia jest bardzo trudne. Osoby uzależnione rzadko kiedy przyznają się do swojego problemu, najczęściej minimalizują objawy własnego uzależnienia oraz towarzyszące temu problemy. Również pacjenci „psychiatryczni" często zaprzeczają swoim chorobom. Natomiast pacjenci z podwójną diagnozą często „podwójnie" zaprzeczają swoim problemom i tym samym „podwójnie" trudno jest włączyć ich do leczenia.

Dodatkową trudnością jest fakt, że wiele osób z podwójną diagnozą nie jest w stanie korzystać w pełni z programu psychoterapii uzależnień. Wielu osobom zrozumienie wykładów utrudniają problemy z koncentracją czy z zaburzeniami funkcji poznawczych. Osoby cierpiące na depresję mogą mieć trudności ze wstaniem z łóżka i stąd uczestniczenie w programie może okazać się niemożliwe. Podobnie jest u pacjentów z zespołem paranoidalnym, którzy np. są przekonani, że inni mówią między sobą na ich temat. To może nasilić objawy psychotyczne czy myśli samobójcze.

Po poprawnie przeprowadzonym procesie diagnostycznym, na etapie planowania leczenia, można skorzystać z opracowanej przez ASAM (American Society of Addiction Medicine) skali, która ułatwia wybór optymalnej formy pomocy dla pacjenta z podwójną diagnozą. Kryteria te określają pięć stopni opieki nad pacjentami: pierwszy — wczesna interwencja, drugi — opieka poradni, trzeci — intensywna opieka poradni lub częściowa hospitalizacja, czwarty — leczenie stacjonarne i piąty — intensywne leczenie stacjonarne.

Określenie stopnia opieki wyznacza się, oceniając sześć niezależnych objawów (czynników):

- ostra intoksykacja — zespół abstynencyjny (odstawienny);
- stan somatyczny pacjenta;
- zachowanie i stan emocjonalny pacjenta;
- akceptacja — odrzucenie leczenia;
- nawrót choroby, ryzyko kontynuacji picia lub używania innych substancji psychoaktywnych;
- przebieg zdrowienia i warunki życiowe.

Dla młodzieży dodatkowo uwzględnia się siódmy czynnik, tj. zdolność rodziny do wspierania procesu leczenia.

Po dokonaniu oceny stanu psychicznego oraz ocenie nasilenia objawów uzależnienia pacjenta od substancji psychoaktywnych można więc dokonać podziału pacjentów na cztery typy w zależności od ich potrzeb leczniczych.

Typ I. Pacjenci z ciężkimi zaburzeniami psychicznymi i głębokim uzależnieniem od substancji psychoaktywnych wymagający leczenia na oddziałach psychiatrycznych i jednocześnie długoterminowego leczenia uzależnienia.

Typ II. Pacjenci z ciężkimi zaburzeniami psychicznymi i niewielkim uzależnieniem od substancji psychoaktywnych, którzy powinni korzystać głównie z opieki psychiatrycznej z możliwością uzyskania konsultacji specjalistów psychoterapii uzależnień.

Typ III. Pacjenci demonstrujący lekki stan zaburzenia psychicznego i ciężki stan uzależnienia, którzy powinni po wyrównaniu stanu psychicznego uzyskać możliwość uczestniczenia w programie psychoterapii uzależnień (tryb całodobowy lub dzienny) z możliwością konsultacji psychiatrycznej.

Typ IV. Pacjenci z lekkimi zaburzeniami psychicznymi i niezbyt nasilonym uzależnieniem od substancji psychoaktywnych, którzy mogą korzystać z okresowych konsultacji zarówno specjalistów psychiatrów, jak i specjalistów psychoterapii uzależnień.

Terapia osób z podwójnymi zaburzeniami powinna byc zintegrowana i obejmować oba zaburzenia równocześnie. Powinna być długoterminowa, elastyczna oraz prowadzić do zwiększenia samokontroli pacjenta i wykrywania objawów ostrzegawczych nawrotu. Bardzo ważnym elementem jest systematyczne przyjmowanie neuroleptyków oraz treningi umiejętności społecznych i umiejętności rozwiązywania problemów życia codziennego.

Wybór metody leczenia zależy od aktualnego stanu psychicznego pacjenta oraz od postawionej diagnozy. Wiadomo, że pacjent w ostrej psychozie, z myślami samobójczymi, bez względu na to, czym jego stan jest spowodowany, wymaga nadzoru psychiatrycznego. Pierwszą rzeczą jest więc opanowanie ostrych objawów, a dopiero później dalsze diagnozowanie i ewentualne skierowanie pacjenta na terapię uzależnienia. Pacjenci, których stan psychiczny jest dobrze kontrolowany lekami lub których objawy psychotyczne nie są zbyt nasilone, mogą korzystać ze standardowych programów terapii uzależnień lub z powodzeniem uczestniczyć w spotkaniach wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Program 12 krokow realizują grupy DRA (Double Recovery Anonymous — Anonimowi Podwójnie Zdrowiejący) oraz DTR (Double Trouble in Recovery — Zdrowiejący z Podwójnym Problemem).

Najczęściej spotykane pomyłki diagnostyczne

Zespół abstynencyjny (zespół odstawienia) może imitować wiele różnych schorzeń somatycznych. Objawy tego zespołu nie są bowiem charakterystyczne wyłącznie dla niego samego. Szczególnie często mylone bywają z objawami nerwicy. Aby rozpoznać ten zespół, należy stwierdzić, czy objawy pojawiły się

w 36 godzin po zaprzestaniu picia bąd/ brania, to jest wówczas, kiedy w trakcie „ciągu" przyjmowania substancji psychoaktywnej lub podczas próby jego przerwania doszło do obniżenia poziomu alkoholu, leku czy narkotyku we krwi. W niewielkim procencie przypadków (mniej niż 5% hospitalizowanych pacjentów) alkoholowe zespoły abstynencyjne bywają powikłane ostrymi psychozami alkoholowymi, takimi jak majaczenie drżenne (*delirium tremens)* czy ostra halucynoza alkoholowa.

W zespole abstynencyjnym bardzo ważne jest właściwe postępowanie diagnostyczne, które pozwoliłoby wykluczyć towarzyszące mu niejednokrotnie schorzenia somatyczne, takie jak krwiak śródczaszkowy, inne zatrucia, infekcje, stany hypo- lub hiperglikemiczne. Mogą one bowiem dawać również objawy zaburzeń psychicznych.

Zarówno poważne powikłania somatyczne, jak i psychiczne (np. majaczenie, halucynoza czy stany depresyjne z tendencjami samobójczymi) muszą byc leczone w wyspecjalizowanych ośrodkach.

Zaburzenia myślenia i zaburzenia spostrzegania spotykane w przebiegu ostrych i przewlekłych psychoz alkoholowych bywają traktowane jako objawy zaburzeń psychicznych o innej etiologii (egzo- lub endogennych). Zaburzenia myślenia dotyczą treści myślenia (urojenia, myśli nadwartościowe, natręctwa)[15], toku myślenia[1'] oraz myślenia logicznego (tzw. formalne zaburzenia myślenia). Zaburzenia spostrzegania to omamy i iluzje[1]

Halucynoza alkoholowa lub majaczenie alkoholowe[11]'bywają niekiedy błędnie rozpoznawane jako zaburzenia schizofreniczne[19]. Halucynoza jest psychozą, w której na plan pierwszy wysuwają się omamy, a tym mogą towarzyszyć urojenia. W przebiegu uzależnienia od alkoholu najczęściej spotykana jest halucynoza słuchowa, a znacznie rzadziej dotykowa (tzw. obłęd pasożytniczy).

Drgawkowe napady abstynencyjne nazywane też „padaczką alkoholową" (patrz rozdz. „Problemy zdrowotne. Układ nerwowy") bywają niekiedy trak-

[15] Myśli nadwartościowe — przypisywanie sobie szczególnych możliwości, talentów, znaczenia lub złego losu, pokrzywdzenia, odrzucenia.

Natręctwa — objawy polegające na przymusowym przeżywaniu myśli lub impulsów albo wykonywaniu pewnych czynności, przy pełnej świadomości ich absurdalności i mimo wysiłków przeciwstawienia się im.

[16] Zaburzenia toku dotyczą ilości (zmniejszenie liczby wypowiedzi związane np. z „opustoszeniem" myślenia, zubożeniem zakresu tematów, zahamowaniem lub przyspieszeniem toku, natłokiem myśli — mantyzmem), tempa produkcji myślowej i jej ciągłości.

[17] Iluzje (złudy, złudzenia zmysłowe) — p. Słownik.

[18] Patrz rozdz. „Problemy zdrowotne. Powikłania psychiatryczne".

[19] Zaburzenia schizofreniczne są grupą psychoz o niejasnej etiologii, których wspólną cechą jest powstawanie mniej lub bardziej wyraźnej, wolniej lub szybciej narastającej dezintegracji (*schizis* — rozszczepienie, rozpad) osobowości. Ponadto cechują się one obecnością tzw. objawów wytwórczych (zaburzeń myślenia i spostrzegania) oraz niedostosowanym i spłyconym afektem.

towane jako odrębna jednostka chorobowa — padaczka (epilepsja). Wprawdzie napady drgawkowe są w obu przypadkach podobne, jednak napady abstynencyjne występują wyłącznie bezpośrednio po odstawieniu alkoholu i nie pojawiają się w okresie abstynencji. W związku z tym nie wymagają przewlekłego leczenia farmakologicznego. Błędne rozpoznanie i zalecenie stosowania leków przeciwpadaczkowych doprowadziło już niejedną osobę do kolejnego uzależnienia.

Osoby niepełnosprawne <<

Wyniki badania stanu zdrowia ludności wskazują, że w 2004 roku w Polsce żyło prawie 6 min dorosłych (w wieku 15 lat i więcej) osób niepełnosprawnych, tj prawie 19% populacji w wieku 15. lat i więcej (dla kobiet — 19,7%, dla mężczyzn — 17,9%). Przyczyną niepełnosprawności dorosłych były kolejno: schorzenia układu krążenia (u 49% tej zbiorowości), a następnie uszkodzenia i choroby narządu ruchu (46%), uszkodzenia i choroby narządu wzroku (blisko 30%), słuchu (14%), schorzenia neurologiczne (29%) oraz schorzenia psychiczne (10%).

Niepełnosprawność może dotyczyć układu ruchowego, układu nerwowego, narządów mowy, narządów zmysłów oraz może być efektem procesu leczenia (np. amputacja czy transplantacja). Może też być wrodzona, nabywana stopniowo i nabyta nagle. Wrodzona niepełnosprawność charakteryzuje się stopniowym narastaniem zmian w sytuacji społecznej. Źródło zagrożenia związane jest z odrzuceniem i brakiem akceptacji ze strony innych. Dominującymi uczuciami stają się upokorzenie i wstyd, a także rozpacz i lęk, które mogą doprowadzić do pojawienia się negatywnych uczuć zarówno w stosunku do siebie, jak i do innych.

Stopniowe nabywanie niepełnosprawności powoduje powolne narastanie zmian w myśleniu oraz w zachowaniu. Zdarza się, że pierwsze objawy niepełnosprawności są lekceważone przez osobę ich doznającą, a dopiero nasilanie się objawów budzi narastanie niepokoju i spadek nastroju, co w pewnym momencie staje się dominującym stanem emocjonalnym, przerywanym co jakiś czas nadzieją na wyleczenie.

Nagłe doznanie niepełnosprawności powoduje poważny szok, prowadzący do zachwiania struktury osobowości i dezorganizacji zachowania. Początkowo na pierwszy plan wysuwa się wyraźny spadek nastroju i napędu, a wraz z nimi postawa rezygnacyjna i wycofanie, poczucie krzywdy, żal i rozpacz, a także mogą pojawić się złość i agresja.

Postrzeganie siebie poprzez pryzmat własnej ograniczonej sprawności prowadzi często do znacznego obniżenia poczucia własnej wartości, zaniżonej oceny swoich możliwości, globalnego obniżenia samooceny, którym towarzyszą na ogół stany obniżonego nastroju i apatii. Stopniowe poznawanie kolejnych ograniczeń i borykanie się z zupełnie nowymi problemami, specyficznymi dla da-

nej niepełnosprawności, oraz kolejne niepowodzenia potwierdzają przekonanie o własnej bezwartościowości, bezużyteczności i utrwalają ten niekorzystny obraz siebie oraz związane z nim negatywne stany emocjonalne.

Nie każdy bowiem posiada odpowiednie zasoby psychiczne i umiejętności do tego, aby stawić czoło tym trudnościom. Na obraz własnego wizerunku wpływa też stosunek otoczenia do osoby niepełnosprawnej, bowiem może ono otaczać osobę niepełnosprawną zainteresowaniem i troską, ale także może ją odrzucać. Osoby z problemem alkoholowym częściej są odrzucane (np. wypadek bywa traktowany jako „kara boska" za picie, słyszy się także „sam sobie winien, bo gdyby nie pił, to by się tak nie stało").

Badania potwierdzają, że znaczna część osób niepełnosprawnych usiłuje znaleźć rozwiązanie swoich problemów poprzez ucieczkę w alkohol, leki czy narkotyki.

Korzystanie z pomocy alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w celu poprawienia samopoczucia dotyczy osób z każdej z wymienionych wcześniej grup i jest bardziej prawdopodobne wówczas, kiedy osoby te:

— negatywnie oceniają swoją przyszłość,
— w stosunku do otoczenia demonstrują zniechęcenie,
— odczuwają zagrożenie ze strony innych osób,
— unikają podejmowania nowych działań,
— obawiając się porażki, stają się apatyczne i bierne,
— porzucają zadania wykonywane przed urazem, uznając je za niemożliwe do ukończenia.

Szkodliwe picie alkoholu, uzależnienie od alkoholu lub od innych substancji psychoaktywnych jest na przykład poważnym problemem w środowisku osób głuchoniemych. Udzielanie pomocy tym osobom jest jednak utrudnione, a często nawet niemożliwe ze względu na trudność w komunikowaniu się (nieznajomość języka migowego przez terapeutów, brak umiejętności czytania z ust przez część osób głuchoniemych), nieznajomość specyficznej kultury głuchoniemych oraz problem z zachowaniem anonimowości.

Również osoby po urazach (wypadkach), z uszkodzeniami narządów ruchu i przewlekłymi zespołami bólowymi bardzo często sięgają po alkohol i inne substancje psychoaktywne. Statystyki mówią też, że większość wypadków zdarza się po wypiciu alkoholu lub po użyciu narkotyków, a mężczyźni powodują 4 razy więcej wypadków niż kobiety. Z amerykańskich badań wynika, że 29-52% osób przyjmowanych do szpitala to osoby, które są ofiarami wypadków samochodowych, podczas których były pod wpływem alkoholu, 58% operacji chirurgicznych jest wykonywanych na osobach, w których krwi lub moczu stwierdza się obecność alkoholu, 26-68% osób przyjmowanych do szpitala ma historie wcześniejszych wypadków związanych z alkoholem. Wyodrębniono nawet dwa typy

uzależnienia od alkoholu u osob po urazach (wypadkach). Typ A charakteryzuje się tym, że picie alkoholu było przyczyną wypadku i idącej za tym niepełnosprawności, natomiast typ B tym, że osoba niepełnosprawna zaczęła pić alkohol po wypadku. Typ B ma większe szanse na poradzenie sobie z problemem niż typ A. Osoby, które doznały jednocześnie urazu mózgu cierpią nie tylko fizycznie, ale mają również wiele problemów psychiatrycznych. Problem używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych jest niestety bardzo często pomijany lub traktowany jako mało istotny i drugoplanowy w procesie leczenia i rehabilitacji tych osób. Dodatkowym problemem w leczeniu uzależnienia u osób z przewlekłymi zespołami bolowymi jest konieczność przyjmowania przez te osoby różnego rodzaju środków przeciwbólowych, z których część ma właściwości uzależniające. Osoby uzależnione ze schorzeniami narządów ruchu, sprawne intelektualne i chętne do podjęcia leczenia, nie mogą korzystać z programów psychoterapii uzależnień głównie z powodu barier architektonicznych. Próby zmiany tej sytuacji spotykają się z kompletnym brakiem zrozumienia i zainteresowania na wszystkich poziomach władzy.

Niestety, pomimo gwarancji konstytucyjnych oraz zawierających podobne uregulowania aktów międzynarodowych ratyfikowanych i przyjętych przez Polskę osoby niepełnosprawne doznają daleko idących ograniczeń w dostępie zarówno do ochrony zdrowia, jak i do edukacji, rynku pracy, dóbr kultury itd. Dotyczy to również ograniczonych możliwości korzystania z oferty lecznictwa odwykowego. Integracja niepełnosprawnych powinna bowiem polegać nie tyle na dopasowywaniu ich do życia w niezmienionym środowisku, co na dopasowywaniu środowiska do ich potrzeb. Należy więc tworzyć przestrzeń, w której rozwijać się i godnie żyć będą mogli zarówno zdrowi, jak i niepełnosprawni. Jedną z form tworzenia tej przestrzeni byłoby zabezpieczenie osobom niepełnosprawnym dostępu do programów terapii uzależnień, a wcześniej przygotowanie ku temu odpowiednich warunków, w tym likwidacja barier architektonicznych oraz wyszkolenie fachowców znających specyficzne problemy osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

Osoba niepełnosprawna, która jest uzależniona od alkoholu czy też od innych substancji psychoaktywnych, musi najpierw zaprzestać picia czy brania, a dopiero później można jej pomóc w zaakceptowaniu niepełnosprawności i w nauce funkcjonowania w specyficznych dla niej i dla jej niepełnosprawności warunkach. Jednocześnie konieczne jest włączenie w proces terapii osób najbliższych, które powinny nauczyć się żyć w świecie niepełnosprawnych, bez demonstrowania niekorzystnych dla osoby niepełnosprawnej zachowań (np. nadmiernego usprawiedliwiania jej czy wyręczania).

Osoby o odmiennej orientacji seksualnej

Osoby o odmiennej orientacji seksualnej, czyli geje, lesbijki i biseksualiści (GLiB) należą do tzw. trudnych pacjentów lecznictwa odwykowego. Dzieje się tak zarówno z powodu stereotypów, jakie panują na ich temat w społeczeństwie, jak i z powodu ich indywidualnych trudności w funkcjonowaniu w grupie osób heteroseksualnych Poziom wiedzy terapeutów i współpacjentów na temat tej populacji może ułatwić lub utrudnić leczenie osobie o odmiennej orientacji seksualnej

Z przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych badań wynika, że problemem uzależnienia od alkoholu dotkniętych jest około 30% osób o odmiennej orientacji seksualnej, podczas gdy w populacji ogólnej problem ten dotyczy jedynie około 10%. Używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w tym środowisku jest więc znacznie częstsze niż w całym społeczeństwie. Okazuje się, że liczba młodych GLiB używających alkoholu jest dwukrotnie większa, marihuany — trzykrotnie, kokainy — dziesięciokrotnie, narkotyków wziewnych — dwukrotnie, a podawanych dożylnie — dziesięciokrotnie niż w populacji ogólnej (Garofalo i wsp. 1998)

Negatywne lub wręcz wrogie postawy w stosunku do homoseksualnej mniejszości wynikają najczęściej z przekonania, że homoseksualizm jest sprawą wyboru, zachowania gejów czy lesbijek są grzeszne, a osoba o odmiennej orientacji seksualnej jest zboczeńcem i dewiantem stanowiącym poważne zagrożenie dla podstawowej komórki społecznej, jaką jest rodzina. Z dużą podejrzliwością przyjmowane są wyniki badań, które mówią, że uwarunkowania orientacji seksualnej kształtują się na podłożu genetycznym lub w okresie płodowym, w każdym razie na tyle wcześnie w okresie rozwojowym, że wyklucza to możliwość świadomego wyboru. Wiele osób stanowczo protestuje przeciwko uznaniu homoseksualizmu za jedną z norm seksualności człowieka.

Świadomość tych negatywnych postaw społecznych wobec osób o odmiennej orientacji seksualnej, brak akceptacji i poniżanie, doznawane przykrości i upokorzenia, niska samoocena, a często odrzucenie przez rodzinę mogą powodować ucieczkę w uzależnienie od substancji psychoaktywnych lub stosowanie innej formy autodestrukcji, a w skrajnych przypadkach może doprowadzić do samobójstwa.

Osoby, które zajmują się niesieniem pomocy uzależnionym, muszą wiedzieć, że najważniejszym wydarzeniem w życiu osób o odmiennej orientacji seksualnej jest tzw. *coming out,* czyli ujawnienie własnej orientacji seksualnej. Najpierw taka osoba uświadamia to sobie sama, później wtajemnicza rodziców i najbliższą rodzinę, a następnie przyjaciół i współpracowników. Trafiając na terapię, staje wobec problemu ujawnienia swojej orientacji przed terapeutami i współpacjentami. Obawa przed niezrozumieniem i odrzuceniem, a czasami strach przed tym, że zamiast terapii uzależnienia będzie leczony homoseksualizm, po-

woduje staranne ukrywanie swojej orientacji, a niejednokrotnie wycofanie się z programu terapeutycznego. W pracy terapeutycznej należy koncentrować się na problemie uzależnienia, a podczas wstępnego wywiadu pytania dotyczące życia rodzinnego należy zadawać bardzo ostrożnie. Terapeutą osoby uzależnionej o odmiennej orientacji seksualnej nie może być ktoś, kto nie akceptuje homoseksualizmu i uważa go za chorobę albo za dewiację społeczną.

W tym miejscu pozwolę sobie poświęcić nieco miejsca programowi terapeutycznemu w ośrodku PRIDE, w Stanach Zjednoczonych[20]. Ponieważ jest to zupełna nowość w naszym lecznictwie, przybliżę główne założenia tego programu.

Podejście do osób o odmiennej orientacji seksualnej opiera się w tym ośrodku na teorii Cassa (1979), według której proces ujawniania swojej orientacji seksualnej ma sześć faz: zagubienia, porównania, tolerancji, akceptacji, dumy i syntezy. W fazie zagubienia GLiB bardzo interesuje się tematyką orientacji seksualnych, sięga po encyklopedie i słucha programów telewizyjnych na ten temat. Swoje zachowania tłumaczy, stosując mechanizm zaprzeczania — „tylko po pijanemu zdarza mi się sypiać z osobą tej samej płci" lub stosuje strategię niewinności — „obudziłem(am) się z nim (nią), nie mam pojęcia, jak to się stało". W fazie porównania przyjmuje do wiadomości, że może mieć inną orientację seksualną niż hetero, a akceptując swoje zachowania homoseksualne, nie określa się jako GLiB — „może wyglądam lub zachowuję się jak GLiB, ale nigdy nie śpię z GLiB, więc nim nie jestem". Często stara się zachowywać tak, jakby należał do heteroseksualnej większości i na przykład źle mówi o homoseksualizmie, a niekiedy nawet zakłada rodzinę. Te właśnie osoby, przepełnione zakłamaniem, wstydem i poczuciem winy sięgają najczęściej po alkohol i narkotyki. W fazie tolerancji GLiB przestaje zaprzeczac swojej orientacji seksualnej, a w okresie akceptacji akceptuje ją i szuka kontaktu ze środowiskiem i kulturą GLiB. Zdrowiejący alkoholik przychodzi na mityng Anonimowych Alkoholików dla GLiB, a szukający pomocy wypytuje się o terapeutę, który jest przyjazny osobom homoseksualnym. Aktywiści ruchu GLiB, ci, których widujemy w mediach, to osoby w fazie dumy. W okresie syntezy GLiB włącza się w życie społeczeństwa, zdając sobie sprawę, że heteroseksualna większość nie w całości jest przeciwna GLiB, podobnie jak nie każdy GLiB jest ideałem. Tych osób nie widzimy, są zdrowe i zadowolone z życia, prawdopodobnie mają partnerów, z którymi są już od wielu lat. Ale nie opowiadają w pracy o nim (niej), nie stawiają ich zdjęć na biurku, są wycofanie, bo życie nauczyło je ostrożności.

Znajomość przebiegu procesu ujawniania orientacji seksualnej jest niezbędna dla potrzeb terapeutycznych. Nie należy bowiem przekonywać GLiB znajdującego się w pierwszej fazie, że jest gejem, lesbijką czy biseksualistą. Należy traktowat* ich tak, jak oni tego chcą, a pomagać im w tym, z czym do nas przy-

[20] **Romaniuk J.R.,** *Czy geje i lesbijki są trudnymi pacjentami,* **„Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia" 4, 1999.**

chodzą. Jeżeli ich problemem jest alkoholizm, należy pomagać im tak samo jak innym alkoholikom. Jeżeli jednak pacjent napomknie, że w jego życiu problemy GLiB mają jakieś znaczenie, wówczas jest miejsce i czas na okazanie zainteresowania, zadanie pytań, a przede wszystkim na bycie otwartym na dowolną wypowiedź. Ktoś, kto znajduje się w pierwszych fazach ujawniania, może często zmieniać swoją historię i za każdym razem wierzyć w to, co mówi. Gdy nałoży się na to zaprzeczanie charakterystyczne dla osob uzależnionych, wówczas niezmiernie trudno jest zrozumieć rzeczywistość, w jakiej żyje taki pacjent.

Osoby, które ukończyły program terapeutycznego ośrodka PEIDE, utrzymują trzeźwość w 74% przypadków w rok po odbyciu terapii. Inne ośrodki, które również są przyjazne dla GLiB, ale nie specjalizują się w leczeniu uzależnionych GLiB, mogą pochwalić się „tylko" pięćdziesięcioprocentowym sukcesem. Wielu terapeutów, lekarzy i badaczy opisuje, że najlepsze wyniki uzyskują ci GLiB, którzy zrealizowali krok czwarty i piąty programu 12 kroków AA. Jest to zazwyczaj moment ujawnienia swojej orientacji seksualnej i pierwsze próby rozwikłania problemów osobistych, rozróżnienie zaprzeczenia i jego skutków związanych z orientacją seksualną i alkoholizmem. W programie PRIDE terapeuci pomagają zarówno w procesie trzeźwienia, jak i rozwoju osobistego GLiB. Budowanie pozytywnego obrazu siebie lako trzeźwego alkoholika oraz geja/lesbijki/biseksualisty jest bowiem fundamentem sukcesu programu terapeutycznego PRIDE.

Osoby bezdomne

Termin „bezdomność" wszedł do słownictwa polskiego na przełomie XVIII i XIX wieku. Początkowo był kojarzony z ofiarami wojen i powstań, a następnie wszedł do języka prawa na oznaczenie sytuacji osób, które utraciły miejsce zamieszkania. Szacuje się, ze na świecie jest około 300 min bezdomnych.

Wprawdzie nie ma jednej, powszechnie obowiązującej definicji bezdomności, ale w ujęciu socjologicznym bezdomność jest problemem społecznym charakteryzującym się brakiem miejsca stałego zamieszkania — brakiem domu. W ujęciu psychologicznym jest to kryzys osoby, która nie posiada stałego miejsca zamieszkania, nie posiada środków zabezpieczających jej podstawowe potrzeby, ma zerwane więzi społeczne i akceptuje swoją rolę społeczną. Podczas europejskich seminariów poświęconych bezdomności w 1985 i 1986 roku zaproponowano dwie równoważne definicje. Pierwsza: bezdomnymi są te osoby, które nie potrafią zamieszkiwać przeznaczonego dla nich lokalu, własnego mieszkania czy domu. Druga: bezdomnymi są te osoby, które zamieszkują na ulicy, w schroniskach, w innych miejscach nieprzeznaczonych do zamieszkiwania, nie mają stałych dochodów, zarabiają jedynie pracą dorywczą lub żebraniem. W Polsce

istnieje jedynie definicja prawna bezdomności zawarta w Ustawie o pomocy społecznej, zgodnie z którą za osobę bezdomną uważa się osobę niezamieszkującą w lokalu mieszkalnym w rozumieniu przepisów o najmie lokali mieszkalnych i dodatkach mieszkaniowych i nigdzie niezameldowaną na pobyt stały w rozumieniu przepisów o ewidencji ludności i dowodach osobistych.

Bezdomność została uznana w Polsce za problem społeczny już w latach międzywojennych. Po raz pierwszy wspomina o tym Ustawa o opiece społecznej z 16 sierpnia 1923 roku, definiując cel i pojęcie opieki społecznej jako „...zaspokajanie ze środków publicznych niezbędnych potrzeb życiowych tych osób, które trwale lub chwilowo nie dysponują własnymi środkami materialnymi lub własną pracą uczynić tego nie mogą [...] opieka nad osobami bezdomnymi — ciężko poszkodowanymi i ofiarami wojny".

Po drugiej wojnie światowej odpowiedzialność za rozwiązywanie problemów społecznych przejęło państwo, i wkrótce zgodnie z koncepcją ustrojową ogłoszono, że w Polsce nie ma problemu bezdomności, ponieważ problem ten występuje jedynie w ustroju burżuazyjnym. Do 1989 roku istnienie bezdomności nie było oficjalnie zauważane. Między 1947 a 1989 rokiem działało zaledwie kilka schronisk, a w latach 50. zlikwidowano wszelkie formy pomocy osobom bezdomnym. Osoby nieposiadające stałego miejsca zamieszkania zakwaterowano w hotelach robotniczych przy zakładach pracy i na „budowach socjalizmu". Po 1989 roku w wyniku przemian ustrojowych zjawisko bezdomności zaczęło się nasilać, m.in. z powodu wykwaterowywania z hoteli robotniczych (np. z powodu likwidacji miejsc pracy). Bezdomność zaczęła się stawać coraz poważniejszym problemem społecznym. W 1994 roku liczbę bezdomnych w Polsce szacowano na 250-300 tys. osób (według Stowarzyszenia MONAR), chociaż ich liczba była prawdopodobnie znacznie niższa. Ze sprawozdań nadsyłanych po 2000 roku przez organizacje pozarządowe do Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w związku z udzieloną dotacją na pomoc osobom bezdomnym, wynikało, iż udzielają one pomocy około 80-130 tys. osób. Z kolei liczba tych, którym formalnie udzielona została pomoc przez ośrodki pomocy społecznej, ulegała okresowym zmianom, oscylując wokół wartości 30-40 tys.

Przyczyny bezdomności leżą zarówno w predyspozycjach osobowościowych (mniejsza zdolność do samodzielnego radzenia sobie w życiu, mniejsza odporność na sytuacje trudne czy problem z dostosowaniem się do wymagań społeczeństwa), jak i w uwarunkowaniach społecznych, w tym w sposobie funkcjonowania służb socjalnych. Najczęściej spotykane w Polsce powody bezdomności to: rozpad rodziny, eksmisje, powrót z zakładu karnego bez możliwości zamieszkania, brak stałych dochodów, przemoc w rodzinie, brak tolerancji społecznej, uzależnienia, likwidacja hoteli pracowniczych, opuszczenie domu dziecka, powrót ze szpitala psychiatrycznego.

Badacze problemu bezdomności dopatrują się jego przyczyn w:

1. pogłębiającym się ubóstwie pewnych warstw społeczeństwa w połączeniu z brakiem tanich mieszkań;
2. niewydolności służb opieki socjalnej;
3. utracie pracy, zwłaszcza gdy osoba nie ma odpowiedniego wykształcenia i przygotowania zawodowego, co uniemożliwia przystosowanie się do nowych wymagań i znalezienie nowego miejsca pracy;
4. braku lub zniszczeniu oparcia społecznego, zerwaniu związków uczuciowych i samotności;
5. emigracji i migracji najbiedniejszych osób z obszarów nędzy, zacofanych ekonomicznie i kulturowo do obszarów bogatszych, ze wsi do miasta, do rozwiniętych krajów, w dążeniu do polepszenia swego bytu;
6. upośledzeniu umysłowym lub otępieniu intelektualnym, które może prowadzić do wyeliminowania jednostki z dotychczasowego środowiska lub do niemożności utrzymania się w nim;
7. wychowaniu w warunkach skrajnej deprywacji uczuciowej, porzuceniu przez rodziców przed 10. rokiem życia, pozostawaniu w zakładach poprawczych, opiekuńczych i wychowawczych;
8. uzależnieniu od substancji psychoaktywnych (od alkoholu, leków i narkotyków);
9. zamykaniu dużych szpitali psychiatrycznych, co powoduje znalezienie się na ulicy psychicznie chorych przebywających przez wiele lat w szpitalach;
10. chorobach psychicznych o przewlekłym przebiegu, opornych na leczenie lub z jakichś powodów nieobjętych leczeniem.

Z bezdomnością związane są też takie negatywne zjawiska społeczne, jak prostytucja, przestępczość czy zagrożenia epidemiologiczne oraz bezrobocie (ponad 90% bezdomnych nie ma pracy).

Jedną z przyczyn bezdomności są wspomniane wcześniej substancje psychoaktywne, w tym alkohol, jednak niewiele wiadomo, jak dużą rolę odgrywa on zarówno we wchodzeniu w bezdomność, jak i w utrwalaniu tego stanu. Jak wiadomo, osoby bezdomne nocują na dworcach, na działkach w cudzych domkach letniskowych, w piwnicach, w kanałach, w węzłach ciepłowniczych oraz w noclegowniach i schroniskach. Wprawdzie w noclegowniach i schroniskach dla bezdomnych obowiązuje zakaz picia alkoholu i przebywania w stanie nietrzeźwym, jednak w wielu placówkach nie jest on do końca możliwy do wyegzekwowania i tym samym nie jest przestrzegany. Starzy bywalcy i organizatorzy „drugiego życia" doskonale wiedzą, jak ominąć obowiązujące zakazy. Inni korzystają z przepustek lub kilkudniowych „wypisów", podczas których piją, śpiąc na dworcach, na klatkach schodowych, w piwnicach czy u znajomych „na melinach". Wracają dopiero wówczas, kiedy wiedzą, że przejdą pomyślnie ba-

danie alkomatem. Piją natomiast wszystko, co zawiera etanol i jest dostępne, łącznie z alkoholami niekonsumpcyjnymi i denaturatem, którego picie jest wyznacznikiem zaawansowania problemu alkoholowego w tym środowisku. Rodzaj alkoholu zależy od posiadanych środków finansowych uzyskiwanych zarówno ze źródeł nielegalnych, jak i legalnych (opieka społeczna, zbieranie i sprzedaż surowców wtórnych).

Stosunek do leczenia jest wśród bezdomnych na ogół negatywny. Trudno jest jednoznacznie stwierdzić, dlaczego bezdomni wyjątkowo niechętnie i rzadko korzystają z możliwości podjęcia leczenia odwykowego, pogarszając tym samym swoje położenie i nie wykorzystując przysługujących im uprawnień. Przyczyn zapewne jest kilka. Pierwszą z nich jest charakterystyczny dla wszystkich uzależnionych brak identyfikacji z chorobą, wzmacniany izolacją społeczną związaną z przebywaniem w środowisku osób z podobnymi problemami. Drugi to dotychczasowe negatywne doświadczenia z kontaktów z innymi placówkami ochrony zdrowia. Przychodnie lekarskie i szpitale nie są przygotowane do przyjmowania takiej kategorii osób, bo przed przyjęciem pacjenta stawiają formalne wymagania i narzucają rygory, którym bezdomni nie potrafią sprostać lub nie chcą się im podporządkować. Nierzadko bezdomnych spotyka pogarda, lekceważenie, a nawet bezwzględność i brutalność, szczególnie w przypadku wyglądu lub niekonwencjonalnego zachowania z ich strony, co także zniechęca ich do kontaktu i szukania pomocy. Czasem personel przesadnie reaguje na sam fakt użycia alkoholu i jego zapach z ust — bezdomny bywa wyrzucany z gabinetu tylko z tego powodu. Niektórzy z bezdomnych mają już za sobą złe doświadczenia z esperalem czy z udziałem w programach terapii, a brak mieszkania, pracy i zerwane więzi rodzinne utwierdzają ich w przekonaniu, że nie ma sensu ponawianie takich prób. Tylko nieliczne osoby traktują bezdomność jako „swoje dno" i wówczas decydują się na poszukiwanie pomocy terapeutycznej.

Wbrew panującym poglądom na temat niechęci do korzystania z instytucji ochrony zdrowia, doświadczenie pokazuje, że bezdomni chętnie zgłaszają się do takich ośrodków, które nie stawiają jakichś szczególnych warunków, których personel potrafi zaproponować im konkretną pomoc, gdzie traktowani są ze współczuciem, serdecznie i z szacunkiem.

Jeżeli już osoba bezdomna zdecyduje się na udział w programie psychoterapii uzależnienia, to zgłasza się ona w trakcie wielomiesięcznego „ciągu" picia i najczęściej wymaga ona również pomocy ze strony innych specjalistów ze względu na swój stan somatyczny, nie mówiąc już o pomocy w odtruciu i usunięciu objawów abstynencyjnych. Po zakończeniu leczenia stacjonarnego problemem staje się kontynuacja leczenia w warunkach ambulatoryjnych z powodów mieszkaniowych i powrotu do pijącego środowiska, które ośmiesza wszelkie próby poradzenia sobie z problemem alkoholowym. Stąd rzadko kiedy takie leczenie kończy się sukcesem. W swojej ponadtrzydziestoletniej pracy z osobami uzależnionymi spotkałem tylko pojedyncze osoby, które potrafiły uporać się ze

swoim problemem alkoholowym i towarzyszącą mu bezdomnością. Wymagało to od nich niezwykłego hartu ducha i determinacji.

Wobec braku wyraźnych sukcesów w leczeniu osób bezdomnych rozważane są różne koncepcje uwzględniania ich potrzeb w ramach ogólnodostępnych programów terapeutycznych. Udział w tych programach ułatwia im zaakceptowanie swojej choroby, przekonuje, że jest to choroba „demokratyczna", która nie dotyczy wyłącznie tzw. marginesu i nie jest zjawiskiem „rynsztokowym", jak to sobie dotąd wyobrażali. Bezdomność jest traktowana przez pacjentów jako problem znacznie poważniejszy niż uzależnienie od alkoholu, a i też bardziej wstydliwy. Pobyt „na leczeniu" razem z osobami, które mają mieszkanie, pracę i rodzinę wpływa korzystnie na poprawę samooceny i poczucie własnej wartości, a jednocześnie daje okazję do tego, aby uczyć się nowych umiejętności życiowych, czerpać od innych energię i nadzieję na poprawę swoich warunków. Z moich obserwacji wynika, że osoby bezdomne traktowane są zazwyczaj przez współpacjentów z szacunkiem i dostają od nich dużo wsparcia.

Terapia uzależnienia u osób bezdomnych musi być ściśle powiązana z realizacją programu wychodzenia z bezdomności. Bez tego nie można liczyć na sukces.

Rozdział 16

Skuteczność leczenia

Ci, którzy po zwycięstwie spoczęli na laurach, są już martwi.
Antoine Saint-Exupéry

Do oceny skuteczności terapii wykorzystywane są badania ewaluacyjne, które mogą dotyczyć różnych poziomów, począwszy od ewaluacji pojedynczych przypadków, poprzez ewaluację metod leczenia i programów terapeutycznych, ewaluację poszczególnych placówek, aż po ewaluację systemu lecznictwa. W badaniach na temat skuteczności leczenia osób uzależnionych od alkoholu najczęściej wykorzystywane jest kryterium długości abstynencji. Stąd też większość programów terapeutycznych kładzie szczególny nacisk na konieczność utrzymywania przez pacjenta całkowitej abstynencji od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Jednocześnie wiadomo, że uzyskanie w miarę obiektywnego obrazu skuteczności leczenia możliwe jest jednak dopiero wówczas, kiedy zostaną uwzględnione również takie czynniki, jak ogólna kondycja fizyczna i psychiczna osoby leczonej, jej funkcjonowanie rodzinne i zawodowe, stabilizacja materialna, a także zmiana sposobu picia po leczeniu (np. częstotliwość picia, liczba dni z alkoholem i bez, ilości wypijanego alkoholu, długość „ciągów" oraz związany z tym czas, po jakim osoba pijąca zaczyna poszukiwać pomocy itp.).

Część badaczy podkreśla, że utrzymywanie abstynencji nie musi iść w parze z poprawą funkcjonowania społecznego. Poprzez poprawę funkcjonowania społecznego można rozumieć m.in. bardziej regularną pracę, ograniczenie kontaktów z dotychczasowym środowiskiem, ograniczenie lub zaprzestanie agresywnych zachowań w stosunku do otoczenia, ponowne włączenie się w sprawy domowe i utrzymywanie rodziny, ograniczenie działań sprzecznych z prawem lub rezygnacja z nich, a także większa dbałość o stan zdrowia, wygląd zewnętrzny czy o warunki mieszkaniowe. Zdaniem Mossa i wsp. (1981) istotny wpływ na skuteczność terapii mają takie czynniki, jak intensywność oddziaływań terapeutycznych, aktywność pacjenta podczas terapii oraz stosunek pacjenta do terapii.

Porównywanie badań skuteczności leczenia osób uzależnionych od alkoholu jest niezwykle trudne, ponieważ badane grupy różnią się między sobą pod wieloma względami. Dotyczy to m.in. stanu zdrowia członków grupy, nasilenia objawow i czasu trwania uzależnienia, motywacji do leczenia, dotychczasowych doświadczeń terapeutycznych. W porównywanych grapach występują także różnice związane z płcią, wiekiem i statusem socjalnym uczestników.

Przegląd 113 badań na temat skuteczności leczenia, dokonany przez Emricka (1974), pozwolił na ustanowienie „reguły jednej trzeciej", tzn. 1/3 leczonych utrzymuje po leczeniu abstynencję, 1/3 pije mniej, a kolejna 1/3 nie wykazuje żadnej poprawy. Podobne wyniki uzyskali Miller i Hester (1980). Zdaniem innych badaczy 2/3 osób leczonych z powodu alkoholizmu uzyskuje poprawę, aczkolwiek wymiar sukcesu zależy od przyjętego kryterium. Jeszcze inne badania wykazały, że 70% wszystkich leczących się bardzo wyraźnie ograniczyło liczbę dni picia alkoholu oraz osiągnęło ogólną poprawę stanu zdrowia.

Badania skuteczności terapii stacjonarnej, przeprowadzone w latach 70. w placówkach lecznictwa odwykowego w Polsce, oceniały bardziej skuteczność pobytów w szpitalu i kontaktów z placówkami lecznictwa odwykowego niż samego leczenia. „Leczenie" ograniczało się bowiem wówczas do podawania disulfiramu oraz do tzw. ergoterapii (terapii pracą) i dlatego trudno jest traktować je dzisiaj poważnie. Przeprowadzone kilka lat temu i finansowane przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) badania nad skutecznością leczenia osób uzależnionych od alkoholu leczonych w placówkach oferujących programy psychoterapii uzależnienia (badania APETA — Analiza Przebiegu i Efektów Terapii Alkoholików w latach 1994-1999) wykazały, że skuteczność leczenia w Polsce uległa poprawie. Zbiorcze wyniki badań, które objęły 25 tys. osob uzależnionych od alkoholu, nie zostały jednak opublikowane. Analiza publikacji relacjonujących fragmenty badań pozwala wnioskować, że około 40% pacjentów, którzy przebyli dwuletnią psychoterapię uzależnienia, utrzymuje trwałą abstynencję i doświadcza poprawy w stanie zdrowia i w funkcjonowaniu społecznym. W ocenie skuteczności nie uwzględniono niestety osób, które rozpoczęły leczenie, ale nie ukończyły programu terapeutycznego. Wartość tych badań obniża dodatkowo fakt, że informacje stanowiące podstawę do oceny skuteczności terapii nie były zbierane przez badaczy z zewnątrz, lecz przez terapeutów i innych pracowników placówek uczestniczących w badaniach (ocenie podlegała więc skuteczność własnych oddziaływań terapeutycznych na część pacjentów).

Jednocześnie szacuje się, że około 10-20% osób pijących w sposób problemowy zaprzestaje picia bez profesjonalnego leczenia. Takie sytuacje określane są w literaturze anglosaskiej jako *autoremission, natural recovery, untreated recovery* czy *spontaneous remission,* a w piśmiennictwie polskim jako samoistne wyzdrowienie, samoistna remisja, remisja naturalna czy samo wyleczenie. Udział w ruchach samopomocy nie jest traktowany jako samodzielne zaprzestanie picia.

Z badań wynika, że część osób decydujących się na samo wyleczenie chciała sobie i innym udowodnić, że posiada silną wolę, że znajdzie „swoją metodę", i bardzo liczyła na ogromną satysfakcję, kiedy próba zakończy się sukcesem. U innych można stwierdzić wpływ na decyzję pobudek racjonalnych (problemy zdrowotne, obawianie się poważnych strat, obawa przed powtórzeniem się niebezpiecznych sytuacji czy zachowań, chęć bycia przykładem dla swoich dzieci czy wpływ osób znaczących), motywów religijnych (obietnica dana Bogu, przystąpienie do wspólnoty religijnej) czy powodów emocjonalnych, takich jak np. strach. Osoby, które samodzielnie zaprzestały picia, nie decydowały się na podjęcie leczenia z powodu wstydu, obaw przed stygmatyzacją i uzyskaniem etykietki alkoholika, negatywnego stosunku do leczenia i niechęci do dzielenia się z nieznajomymi osobami swoimi problemami. Nie przystępowały też do wspólnoty Anonimowych Alkoholików z powodu negatywnego nastawienia do religii, nadmiaru duchowości we wspólnocie AA, trudności w identyfikacji z innymi jej uczestnikami, obawy przed etykietką alkoholika i brakiem akceptacji dla celu, jakim jest abstynencja, czy z powodu oporu przed uznaniem swojej bezsilności. Decyzję o podjęciu abstynencji poprzedza najczęściej jakiś kryzys lub seria niekorzystnych wydarzeń. Różne są strategie samowyleczeń, od „dawania sobie czasu" (najpierw tydzień, później miesiąc, następnie rok, drugi, trzeci itd.), poprzez usunięcie z domu określonych przedmiotów (butelek, kieliszków czy korków), aż do zmiany otoczenia (wyjazd w odosobnione miejsce, zmiana mieszkania czy pracy). Decyzję o zaprzestaniu picia wzmacnia wzrost zaufania do siebie i uświadomienie sobie zdolności do samokontroli poprzez uczestniczenie w sytuacjach ryzykownych (testowanie strategii radzenia sobie), sukcesy osobiste i zawodowe dające poczucie, że można nadrobić stracony czas, oraz internalizacja nowych ról społecznych i odnalezienie sensu życia, a także poprawa stanu zdrowia, nowe związki, nowe przyjaźnie itp. Z badań wynika, że osoby, które samodzielnie zaprzestały picia, miały bardziej stabilną sytuację społeczną (rodzina, praca) i były lepiej wykształcone.

Badania dotyczące samowyleczeń nie rozgraniczają najczęściej osób pijących problemowo (nadużywających alkoholu) i osób uzależnionych. Stąd za rozwiązanie problemu uważa się zarówno trwałą abstynencję, jak i przejście od abstynencji zachowywanej bezpośrednio po zaprzestaniu picia do picia „umiarkowanego" w późniejszym okresie, a także stopniowe ograniczanie konsumpcji, aż do momentu osiągnięcia stabilizacji w piciu „umiarkowanym". W moim odczuciu możliwość powrotu do stabilnego picia „umiarkowanego" nie dotyczy osób zdiagnozowanych jako uzależnione od alkoholu, a jedynie tych, które piją szkodliwie (nadużywają alkoholu, piją problemowo).

Część badaczy podkreśla ścisły związek pomiędzy utrzymywaniem abstynencji a uczestniczeniem w spotkaniach grup samopomocowych, w tym grup Anonimowych Alkoholików.

Badania porównawcze rodzajów i warunków leczenia osób zdiagnozowanych jako uzależnione wykazują brak stotnych różnic w osiąganych efektach. Zda-

niem wielu badaczy najsilniejsza zależność zachodzi między pozytywnym efektem leczenia a terapią dostosowaną do indywidualnych cech i potrzeb pacjenta oraz korzystaniem z opieki poszpitalnej. Znaczenie opieki poszpitalnej wynika m.in. stąd, że już wiele lat temu zwracano uwagę na niebezpieczeństwa, jakie grożą pacjentowi bezpośrednio po zakończeniu leczenia szpitalnego i po powrocie do dotychczasowego środowiska. Z tego powodu bardzo korzystne w tym właśnie okresie jest systematyczne i intensywne wsparcie. Istotne znaczenie dla skuteczności leczenia może mieć również wpływ pacjenta na wybór metody. Nie bez znaczenia jest także ilość (intensywność), jakość oddziaływań terapeutycznych, jakim poddany został pacjent, wsparcie rodzinne i społeczne oraz stosowanie różnego rodzaju interwencji nastawionych na poprawę relacji z otoczeniem. Raporty z badań przekazują przeważnie bardzo ogólnikowe informacje na temat programów terapeutycznych, które były przedmiotem ewaluacji. Wiadomo jednocześnie, że nie dopracowano się jeszcze takiego programu terapeutycznego, który byłby skuteczny dla wszystkich pacjentów.

Niewątpliwie wielu spośród czytelników spotykało się z osobami, które przebywały na leczeniu z powodu uzależnienia od alkoholu. Wiele z tych osób wróciło dość szybko do picia i w związku z tym faktem pojawiły się liczne znaki zapytania oraz poważne wątpliwości co do sensu leczenia uzależnień. Przed wyrobieniem sobie własnego zdania na temat skuteczności leczenia należałoby jednak bliżej poznać proponowany tym osobom program terapeutyczny oraz uzyskać obiektywne informacje na temat aktywności danej osoby podczas realizacji tego programu. Sam fakt pobytu w placówce lecznictwa odwykowego nie świadczy jeszcze o tym, że ktoś poddał się leczeniu i z niego skorzystał.

Część osób, które zgłaszają się na terapię, chciałaby dowiedzieć się ode mnie, dlaczego zaczęły pić, dlaczego uzależniły się, a później otrzymać receptę pozwalającą na powrót do „normalnego" picia. W takich sytuacjach pytam zawsze, czy gdyby obok wybuchł pożar, to wówczas zastanawiałyby się nad tym, dlaczego on wybuchł, czy też zaczęłyby gasić ogień. Większość osób mówi, że wzięłyby się za gaszenie. Proponuję wówczas, żeby teraz zajęły się „gaszeniem", czyli leczeniem swojej choroby, a poszukiwanie przyczyn zachorowania oraz odpowiedzi na temat możliwości powrotu do „normalnego" picia pozostawiły na później. Niestety, nie wszyscy korzystają z tej rady. Spotykam także wiele osób, które podczas leczenia przyswajają sobie wiedzę wyłącznie na poziomie intelektualnym, potrafią też podzielić się tą wiedzą z kolegami, jednak nie potrafią zastosować jej w praktyce. Sytuację taką porównuję czasami do korzystania z lejka. Każdy z nas wie, że lejek składa się z części górnej — szerokiej, w kształcie zwężającego się stożka, i odcinka wąskiego. Do części szerokiej wlewa się płyn, który powoli przesącza się przez część zwężoną. Jeżeli teraz wyobrazimy sobie przez chwilę, że zdobywana podczas terapii wiedza gromadzi się w naszych głowach (szeroka część lejka) i powinna, po odpowiedniej „obróbce", przesączyć się do naszego wnętrza, do naszych emocji, do naszej duszy (bez względu na to, co pod tym określeniem

rozumiemy), to wiadomo, że stanie się to jedynie wówczas, kiedy nie będzie przeszkód w części zwężającej się. Ktoś, komu wiedza przesączyła się do wnętrza, powinien nie tylko wiedzieć, że nie może lub nie chce pić, ale co najważniejsze — również to poczuć. Co jednak dzieje się wówczas, kiedy w lejku siedzi symboliczny czop uniemożliwiający przesączanie się tej wiedzy? Wówczas cała wiedza pozostaje w części górnej, czasami nawet ulewa się na zewnątrz (koledzy podziwiają znajomość problemu), ale nasze wnętrze, nasz stan emocjonalny pozostaje bez zmian. W tej sytuacji alkohol nadal pozostanie bardzo ważnym, a często podstawowym regulatorem naszego samopoczucia, i jeżeli tak będzie dalej, to żadna zmiana w naszym funkcjonowaniu nie nastąpi. Wówczas głównym zadaniem terapeuty powinno być udzielenie pacjentowi pomocy w udrożnieniu przepływu, żeby „wiem, że nie powinienem pić" mogło zamienić się na „czuję, że chcę nie pić". Tak w skrócie wygląda moja odpowiedź na pytanie, które często słyszę od pacjentów: „Co to jest lejek Woronowicza?" Ci którzy zastosują się do tych sugestii, mają ogromną szansę na odniesienie sukcesu.

Dokonując oceny skuteczności terapii, jakiej poddał się ktoś z naszych znajomych, powinniśmy także zwrócić uwagę, czy osoba lecząca się po opuszczeniu placówki terapeutycznej kontynuowała leczenie w ramach wspomnianego wcześniej programu opieki poszpitalnej, czy realizowała przygotowany dla niej program dalszego zdrowienia. Zbyt mała aktywność, brak szczerości i uczciwego spojrzenia na siebie czy przerywanie abstynencji podczas terapii, a później niewypełnienie zaleceń terapeutów przesądzają z góry o braku skuteczności. Przy takiej postawie nie ma szans na zaprzestanie picia i na zdrowienie. Nie można przecież zatrzymać rozwoju jakiejkolwiek przewlekłej choroby, jeżeli pacjent nie przestrzega zaleceń specjalisty i np. nie przyjmuje systematycznie zleconych przez niego leków, nie wykonuje odpowiednich ćwiczeń czy też nie przestrzega odpowiedniej diety.

Rozdział 17

Dylematy terapeutów uzależnień

Nadzieja przychodzi do człowieka
wraz z drugim człowiekiem.
Dante Alighieri

By zbliżyć się do drugiego człowieka,
trzeba oderwać się od siebie.
Stefan Garczyński[1]

Leczenie (terapia, gr. *therapeos*) to szereg czynności mających na celu przywrócenie równowagi organizmowi dotkniętemu chorobą. Leczenie może dotyczyć zarówno sfery somatycznej (fizycznej), jak i psychicznej. W procesie leczenia uczestniczą dwa podmioty, tj. osoba chora, lecząca się, czyli pacjent, oraz osoba lecząca, czyli lekarz lub inny terapeuta. Żeby leczenie było skuteczne, oba podmioty muszą ściśle ze sobą współpracować. Pacjent musi wykonywać zalecenia i sugestie lekarza lub terapeuty, a osoba lecząca musi posiadać odpowiednią wiedzę i umiejętności, żeby skutecznie leczyć. Leczeniem osób uzależnionych zajmują się u nas terapeuci uzależnień, tj. specjaliści terapii bądź psychoterapii uzależnień oraz instruktorzy terapii uzależnień.

Każdy, kto myśli o udzielaniu pomocy osobom chorym na jakąkolwiek chorobę, a więc także tym, które są uzależnione od alkoholu, powinien mieć świadomość, że postawy względem choroby mogą być bardzo różne. Choroba może być postrzegana przez osobę chorą jako:

— poważna strata i ograniczenie —pacjent może wówczas zareagować depresją i mogą pojawić się nawet myśli o samobójstwie,

[1] Stefan Garczyński (1805-1833) — poeta, uczestnik powstania listopadowego, przyjaciel Adama Mickiewicza.

— przeszkoda, nieprzyjaciel bądź wyzwanie — wówczas pacjent przeciwstawia się jej, a w lekarzu (czy innym terapeucie) widzi sprzymierzeńca,
— ulga — przynosi usprawiedliwienie, uwalnia od niewygodnych i nielubianych obowiązków — pacjent nie ma wówczas motywacji, żeby być zdrowym,
— korzyść — daje bowiem okazję do zaspokojenia potrzeby doznawania przyjaznych i ciepłych uczuć, takich jak np. opieka, wsparcie czy też samo tylko zainteresowanie swoją osobą,
— wartość — cierpienie zmienia niekiedy na korzyść filozofię życiową, ułatwia uzyskanie dystansu wobec niektórych spraw, a także może stać się bodźcem do duchowego rozwoju osoby chorej

Wymienione wyżej postawy spotkać możemy zarówno u osób uzależnionych od alkoholu, jak i w innych uzależnieniach. Specyficzne dla uzależnień jest jednak to, że w odróżnieniu od wszelkich innych chorób najczęściej spotykamy się z postawą, której nie umieściłem na powyższej liście. Postawa ta polega na niezauważaniu związku między istniejącymi problemami i zmianami chorobowymi a piciem alkoholu, przyjmowaniem innych substancji psychoaktywnych czy kompulsywnymi zachowaniami. Konsekwencją tego jest całkowite bądź częściowe negowanie obecności choroby. Wynika to bezpośrednio z charakterystycznego dla wszelkich uzależnień objawu chorobowego, jakim jest tzw. system zaprzeczeń („pancerz zakłamania"), który utrudnia, a niejednokrotnie nawet uniemożliwia identyfikację z chorobą oraz pogodzenie się z jej istnieniem. Nie darmo szwajcarski pisarz i filozof Henri Frédéric Amiel (1821-1881) mawiał: „Chorego, który uważa się za zdrowego, nie można wyleczyć". Stąd jednym z pierwszych zadań terapeuty jest rozbicie bądź osłabienie tego pancerza.

W zależności od przyjętej względem choroby postawy, a w przypadku uzależnień — w zależności od siły i zwartości systemu zaprzeczeń — pacjent przejawia mniej lub bardziej pozytywny czy też negatywny stosunek do leczenia. Ten stosunek musi być zawsze uwzględniany podczas opracowywania indywidualnego planu terapeutycznego.

Ze względu na wagę zagadnienia chciałbym zatrzymać się jeszcze przez chwilę na postawach względem choroby i chorego oraz czynnikach wpływających na stosunek pacjenta do leczenia. Przy tej okazji chcę bowiem zwrócić uwagę na pewien oczywisty fakt, o którym terapeuta powinien zawsze pamiętać. Otóż każda z osób udzielających pomocy, z bardzo podobnych co i jej pacjent powodów, doświadcza różnorodnych uczuć względem innych ludzi, a więc tak samo względem pacjenta, jego choroby oraz samego leczenia. Nie zawsze będą to uczucia pozytywne. Obok radości z sukcesu terapeutycznego czymś zupełnie naturalnym będzie np. bezsilność, strach, wstyd, zakłopotanie czy też poczucie winy związane z trudnościami w realizowaniu postawionych przed sobą i pacjentem

celów terapeutycznych. Uczuć tych nie jesteśmy oczywiście w stanie uniknąć i dlatego niezmiernie ważne są sposoby radzenia sobie z nimi.

Łatwiej nam będzie radzić sobie z negatywnymi uczuciami wówczas, kiedy spróbujemy uświadomić sobie, co jest ich przyczyną, czy ma to związek z naszą własną postawą, czy też z postawą pacjenta, a może z innymi obiektywnie istniejącymi okolicznościami. Szczególnie ważne będzie to wówczas, kiedy stwierdzimy na przykład, że pomimo wysiłków utrzymują się w nas negatywne uczucia w stosunku do konkretnego pacjenta. Pojawia się pytanie — co wówczas zrobić?

W takich sytuacjach wyjście jest tylko jedno — przekazanie pacjenta koledze. Decyzja taka wymaga jednak dużej dojrzałości, odpowiedzialności, a niekiedy nawet odwagi, na którą, niestety, nie każdego i nie zawsze jest stać.

Już grecki filozof Arystoteles (384-322 p.n.e.) pisał, że człowiek, który chce dobrze porozumiewać się z innymi ludźmi, powinien posiadać takie cechy, jak zdrowy rozsądek, dobra wola i wysoka moralność. Dzięki tym cechom może być wiarygodny, a jednocześnie w sposób fachowy wywiązywać się ze swojej roli. Każdy, kto decyduje się na to, żeby profesjonalnie pomagać innym i zostać terapeutą uzależnień, powinien o tym pamiętać. Warto też wiedzieć, że wiele badań zwraca uwagę na fakt, że bardzo duży wpływ na przebieg i wyniki leczenia mają osobiste cechy terapeuty, niejednokrotnie wpływ ten jest silniejszy niż stosowane techniki terapeutyczne.

Przed podjęciem ostatecznej decyzji o byciu profesjonalnym terapeutą należałoby uczciwie i szczerze odpowiedzieć sobie na parę pytań: jaka jest geneza tej decyzji, jaka jest jej prawdziwa przyczyna, czy podjęcie decyzji nie wynika przypadkiem z chęci znalezienia recepty na własne problemy bądź z chęci uzyskania możliwości kontrolowania innych ludzi i wpływania na nich. Należałoby też mieć możliwie pełną świadomość zarówno blasków, jak i cieni tej wyjątkowo ciekawej, ale i niezwykle trudnej pracy.

Jedną z podstawowych zasad, o których nie powinien zapominać żaden terapeuta, jest traktowanie pacjenta z należnym mu szacunkiem, bowiem bez tego nie jest możliwe zdobycie jego zaufania. Aby wywiązać się z tak odpowiedzialnego i niezwykle trudnego zadania, jakim jest udzielenie skutecznej pomocy drugiemu człowiekowi, trzeba, obok zdobycia zaufania pacjenta, fachowej wiedzy oraz znajomości metod i technik terapeutycznych, posiadać również umiejętność jasnego przekazywania swoich zaleceń. Należy też wiedzieć, że poza odpowiednim treningiem i zdobyciem profesjonalnych umiejętności szczególnie istotne dla bycia skutecznym terapeutą jest posiadanie pewnych predyspozycji osobowościowych. Wśród tych ostatnich najważniejszą rolę odgrywają zdolność do empatii, czyli umiejętność wczuwania się w położenie innych ludzi, i rozumienie ich problemów w sposób podobny do tego, jak rozumieją je oni sami, rozumienie siebie i swoich relacji z innymi ludźmi (oraz ciągła nad tym praca), a także odczuwanie potrzeby dawania siebie innym. Poza wymienionymi wyżej

predyspozycjami jest jeszcze wiele innych przydatnych terapeucie cech, które można lepiej lub gorzej (zależnie od posiadanego talentu) sobie przyswoić. Do nich należą min. umiejętność okazywania ciepła, wzbudzania nadziei, zmniejszania strachu i zwątpienia, zrozumienia, własnej wiary w powodzenie terapii, a także umiejętność słuchania, obserwowania czy identyfikowania problemów. Terapeuta powinien umieć nawiązać z pacjentem szczególny osobisty kontakt, wyrażający się troską o niego oraz o jego sprawy.

Każdy, kto decyduje się zostać terapeutą, powinien mieć świadomość, że ten wybór pociąga za sobą stałe narażenie na przebywanie w trudnych sytuacjach. Ponieważ znajomość tych zagrożeń daje szansę na lepsze radzenie sobie z nimi, spróbujmy przyjrzeć się niektórym spośród nich. Należy więc pamiętać o tym, że:

1. Pacjenci ze szczególnym zaangażowaniem będą kibicować naszym błędom. Niejednokrotnie postawią nas w tak trudnej sytuacji, że każdy pomysł będzie do niczego. Będą też mieli niezłą zabawę z naszych nieporadnych wysiłków zachowania twarzy.
2. Nasza przydatność będzie stale testowana przez pacjentów i otoczenie. Niejeden spośrod terapeutów zacznie marzyc o uldze, jaką sprawiłoby mu oddanie się jakimś mechanicznym i bezmyślnym zajęciom.
3. Często nasza praca będzie nudna i nużąca, a niektórzy z naszych pacjentów nie zmienią się, chociażbyśmy stawali na głowie.
4. Nastąpią też złe dni, kiedy do pracy przystąpimy niechętnie, a terapię będziemy prowadzili „aby zbyć".
5. Możemy nagle odkryć, że to, w czym uczestniczymy, jest tylko odurzającą i śmieszną grą.
6. Będziemy „strzelać" trafnymi interpretacjami, które zaprowadzą donikąd, ale również zdarzy się nam zrobić nieświadomie coś niezwykle ważnego i produktywnego.
7. Potrzeba uznania i akceptacji w pracy z tak nieuchwytną i wieloznaczną materią skłoni czasem niejednego z nas do marzeń, aby zostać np. stolarzem czy mechanikiem, którego efekty pracy są całkowicie wymierne[1].

Szczególny wpływ na stosunek do pacjenta i na zadowolenie z pracy może mieć fakt, że w odróżnieniu od innych chorych osoby podejmujące leczenie uzależnienia najczęściej godzą się na nie pod presją innych osób (rodzina, przełożeni) lub trudnej sytuacji (stan zdrowia itp.), a system zaprzeczeń utwierdza je w przekonaniu, że nie są uzależnione. Tym samym, opierając się na sugestiach

[1] Na podstawie *Jak zostać dobrym terapeutą,* Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 1980 (opr. merytoryczne J. Łojak na podstawie książki Stuarta Copansa i Thomasa Singera *Who is a patient now. Portrait of young therapeutist).*

Shearera, należałoby określić je jako pacjentów „niedobrowolnych". Według Shearera pacjent niedobrowolny to taki, który uczestniczy w terapii z obawy przed konsekwencjami w przypadku jej niepodjęcia, a jednocześnie nie widzi potrzeby terapii i czuje się do niej przymuszony. Trzeba być przygotowanym na to, że pacjenci niedobrowolni to często bardzo trudni i „niewdzięczni" pacjenci, ale za to osiągnięcie sukcesu daje w ich przypadku tym większą satysfakcję.

Leczenie powinno być zawsze poprzedzone uzyskaniem świadomej zgody pacjenta na nie. Świadoma zgoda jest ważna tylko w odniesieniu do konkretnego, proponowanego leczenia. Celem zasady świadomej zgody jest danie pacjentowi możliwości rozważenia i oceny spodziewanych korzyści i wad proponowanego leczenia, a w przypadku pacjentów niedobrowolnych rozważenia dalszych administracyjnych konsekwencji ich decyzji. Świadoma zgoda może być w każdej chwili przez pacjenta wycofana.

Przyjrzyjmy się teraz cechom i umiejętnościom, jakie powinien posiadać dobry, czyli skuteczny terapeuta:

1. powinien posiadać rzetelną, sprawdzoną empirycznie wiedzę, której uzupełnieniem może być osobiste doświadczenie — stąd na przykład sam fakt bycia niepijącym alkoholikiem nie wystarcza do tego, aby posiadać umiejętności profesjonalnego pomagania innym — konieczne jest odpowiednie przeszkolenie;
2. powinien też wiedzieć, że sama wiedza nie wystarcza, należy bowiem posiadać również umiejętność jej przekazywania w sposób dostosowany do możliwości pacjenta, w tym także do jego poziomu intelektualnego, zasobu słownictwa itp.;
3. być przygotowanym na to, aby w każdej chwili umieć uzasadnić swoje postępowanie i podeprzeć się opartą na teorii, rzetelną wiedzą;
4. znać własne ograniczenia i potrzeby oraz zdawać sobie sprawę, czy i w jaki sposób mogą one wpływać na pacjenta i przebieg pracy z nim;
5. w pracy nie powinien kierować się przesądami czy też tzw. ludową mądrością, jednak musi wiedzieć, jakie są potoczne przekonania na dany temat, ponieważ może to wpływać na postępowanie pacjenta oraz sposób jego myślenia;
6. nie powinien nadmiernie ufać tzw. zdrowemu rozsądkowi, aczkolwiek niejednokrotnie warto z niego korzystać;
7. powinien wiedzieć, że brak wiedzy zastępowany samą dobrą wolą i życzliwością przynosi na ogół więcej zła niż pożytku;
8. powinien umieć rozpoznać zagrożenia, jakie mogą wystąpić podczas terapii (np. takie jak zbliżający się nawrót choroby czy też dekompensacja nerwicowa bądź psychotyczna);

9. w przypadku wystąpienia powikłań musi umieć racjonalnie działać, tj. podejmować właściwe decyzje dotyczące udzielenia pierwszej pomocy oraz zabezpieczenia przed pogłębieniem się powikłań, wiedzieć, dokąd kierować dalej itp.;
10. powinien mieć świadomość, które z informacji uzyskanych w ramach terapii mogą w razie ich ujawnienia wyrządzić pacjentowi krzywdę oraz umieć zminimalizować tę możliwość, a także pamiętać, że niektóre informacje nie muszą być wpisywane do dokumentacji, wystarczy bowiem, aby terapeuta o nich nie zapomniał.

Dla pełniejszego obrazu roli i miejsca terapeuty konieczne jest zwrócenie uwagi na problem tzw. wypalenia zawodowego. Wprawdzie problem ten ma bogatą literaturę, jednak warto poświęcić mu kilka dodatkowych słów. Dość często spotykamy się z sytuacjami, kiedy ludzie dotychczas pełni entuzjazmu, bardzo zaangażowani w swoją pracę z innymi, dający im swój czas, uczucia i umiejętności stają się coraz mnie- aktywni. Zaczyna pojawiać się u nich niechęć do pracy, zmęczenie ciągłymi kontaktami z ludźmi i niechęc do nich, a niejednokrotnie nawet złość i agresja. Takie właśnie stany mogą nasuwać podejrzenie, że postępuje wypalenie.

Znacznie łatwiej będzie nam przebrnąć przez te wszystkie problemy i uniknąć objawów tzw. zespołu wypalenia, kiedy uświadomimy sobie, że:

- ,ja" zawodowe i ,ja" osobiste są czymś odrębnym, jednak dla własnego dobra należy utrzymywać je w harmonijnym związku;
- perfekcjonizm może być źródłem ustawicznych rozczarowań, zmęczenia, a nawet wyczerpania, i w związku z tym musimy „dawać sobie trochę luzu";
- wiedza i autorytet, które są przypisane naszej zawodowej roli, nie zabezpieczają przed posiadaniem problemów, ludzkimi słabościami, popełnianiem błędów itp., stąd nie mamy żadnych szans na ukrycie wszystkiego przed pacjentami czy kolegami z pracy i musimy się z tym pogodzić;
- nasze słabe strony i ograniczenia nie muszą być przeszkodą w pracy, lecz mogą pomóc w głębszym i lepszym zrozumieniu pacjenta oraz w udzieleniu mu skutecznej pomocy.

Przed podjęciem jakichkolwiek działań zaradczych konieczne jest jednak postawienie prawidłowej diagnozy. Ułatwić ją może znajomość objawów zespołu wypalenia, do których w oparciu o sugestie Chapman i Chapman można zaliczyć:

- spadek entuzjazmu do pracy i wiary w jej sens;
- zmianę w sposobach kontaktowania się z pacjentem (m.in. bagatelizowanie jego problemów, reagowanie zniecierpliwieniem, rozdrażnieniem, złością itp.);

- stwierdzenie, że coraz więcej czynności wykonywanych jest pod wewnętrznym przymusem;
- odkładanie niektórych czynności na później (odsuwanie, ociąganie się);
- reagowanie rozdrażnieniem na drobne niepowodzenia w pracy;
- występowanie poczucia zmęczenia bez specjalnego powodu, szczególnie po powrocie z pracy do domu;
- przenoszenie niezadowolenia z pracy do domu;
- powtarzające się drobne dolegliwości zdrowotne z narastającą chęcią do brania zwolnienia lekarskiego;
- chętne przebywanie w towarzystwie osób, które lubią narzekać na pracę;
- zmiany w dotychczasowym sposobie relaksowania się (m.in. niechęć do spacerów, ograniczenie kontaktów towarzyskich, spadek aktywności społecznej, sięganie po kieliszek czy tabletkę itp.);
- zmiany w sposobie odżywiania się (brak apetytu lub nadmierny apetyt);
- wystąpienie zaburzeń snu (trudności z zaśnięciem, przykre sny związane z pracą, wczesne budzenie się z uczuciem zmęczenia itp.).

Należy pamiętać, że część z wymienionych powyżej objawów może wynikać również z przyczyn pozazawodowych, takich np. jak depresja czy zwyczajne lenistwo. Spotykamy je jednak stosunkowo często u osób zajmujących się udzielaniem profesjonalnej pomocy innym ludziom, a więc u lekarzy, pielęgniarek, pracowników socjalnych, ale także u psychologów, psychoterapeutów, instruktorów terapii uzależnień itp. Nasuwa się więc pytanie, co robić, aby nie dopuścić do popadnięcia w taki stan bądź jak sobie radzić w sytuacjach, kiedy zaczynają pojawiać się pierwsze jego sygnały. Oto niektóre z możliwości:

— zastanów się nad możliwością dokonania zmian w organizacji pracy,
— staraj się nie myśleć i nie mówić o pracy w domu,
— nie zabieraj pracy do domu,
— staraj się znaleźć takie zajęcie w domu, aby nie było zupełnie czasu i możliwości na zajmowanie się sprawami związanymi z pracą,
— pamiętaj o robieniu sobie nawet drobnych przyjemności,
— pamiętaj o rekreacji i relaksacji (zażywaj ruchu, uprawiaj sport, słuchaj muzyki, naucz się medytować, stosuj trening autogenny i inne techniki relaksacyjne itp.),
— miej także świadomość, że cierpienie pacjenta jest mimo wszystko jego własnym cierpieniem, a nie twoim.

Aby zamknąć rozważania na temat terapeutów, warto jeszcze poszukać odpowiedzi na pytanie, co może być przyczyną niechęci terapeuty do alkoholika? Wprawdzie nie zdarza się to często, lecz warto poświęcić temu zjawisku kil-

ka słów. Obserwując wielokrotnie niechętny, a czasami nawet agresywny stosunek do alkoholików osób, które z racji swojej profesji stykają się z nimi, często zastanawiałem się nad przyczynami takich postaw. Ponieważ zrozumienie tego zjawiska oraz motywow działania zachowujących się tak osób może dopomóc w zmianie takich postaw, chciałbym podzielić się kilkoma przemyśleniami na ten temat.

Tego rodzaju postawy mogą być zarówno przejawem wspomnianego wcześniej przemęczenia pracą, jak i urażonej ambicji bądz frustracji spowodowanej brakiem sukcesu terapeutycznego (tak się starałem i tak wiele wysiłku włożyłem w pomaganie, poświęciłem mu tyle czasu, ostrzegałem — a on nadal pije i mnie lekceważy, nie słucha). Nie trzeba przecież studiować psychologii, aby wiedzieć, że człowiekowi jest znacznie wygodniej obciążyć brakiem sukcesu kogoś innego niż przyznać się do własnych ograniczeń, porażek bądź do braku umiejętności Nie są to oczywiście jedyne przyczyny takiego stanu rzeczy.

Innymi jeszcze powodami agresywnego nastawienia do alkoholików mogą być także:

— przenoszenie agresji (z pijącego męża, ojca czy brata) na pacjenta,
— tzw. zaleganie afektu, czyli ciągłe rozpamiętywanie tego, że doznało się kiedyś krzywdy ze strony alkoholika lub innej pijanej osoby,
— nieznajomość problemu i rozpatrywanie alkoholizmu w kategoriach winy, grzechu czy złej woli (ocenianie alkoholika poprzez pryzmat własnych doświadczeń i możliwości),
— postawa obronna wynikająca z obawy, że ktoś z otoczenia po bliższym przyjrzeniu się osobie uzależnionej od alkoholu doszuka się jakichś analogii w wypowiedziach czy zachowaniach i wówczas odkryje istnienie czynnego problemu alkoholowego u lekarza, psychologa czy innej osoby, która z racji wykonywanego zawodu zajmuje się leczeniem.

Na koniec chciałbym jeszcze poruszyć dosyć delikatną, ale niezmiernie ważną sprawę, jaką jest uzależnienie od nikotyny u osób prowadzących terapię uzależnień. Pamiętam dobrze sytuację, kiedy zaczęły mi się przerzedzać włosy i podczas wizyty u fryzjera usłyszałem od niego wiele dobrych i mądrych rad na temat zapobiegania łysieniu. Wszystko byłoby dobrze, gdyby nie fakt, że ów fryzjer sam był niemal całkiem łysy. Łatwo sobie wyobrazić, jak potraktowałem jego wskazówki i sugestie. Z identyczną sytuacją mamy do czynienia wówczas, kiedy ciężko uzależniony od nikotyny terapeuta, który nie umie sam sobie z tym problemem poradzić, w trakcie przerwy między zajęciami terapeutycznymi, trzymając w ręku papierosa, udziela „mądrych" rad na temat skutecznego radzenia sobie z uzależnieniami stojącemu obok pacjentowi. Poucza go, jak ma sobie radzić z uzależnieniem i innymi życiowymi problemami. Z mojego punktu widzenia wygląda to i sztucznie, i śmiesznie, bo przecież po to, żeby być wia-

rygodnym terapeutą, należy najpierw poradzić sobie z własnymi problemami. Nie wystarczy terapeucie fakt odbycia własnej terapii uzależnienia od alkoholu, utrzymywanie wieloletniej abstynencji, ukończenie studiów psychologicznych i uzyskanie certyfikatu instruktora czy specjalisty terapii uzależnień. Aby być wiarygodnym terapeutą, konieczne jest pokazanie własną postawą i zachowaniem, że potwierdzone dyplomami umiejętności wciela się w życie i że się wie, o czym się mówi pacjentom. Do czasu, aż taki ktoś nie poradzi sobie z uzależnieniem od nikotyny, nie powinien zajmować się leczeniem innych uzależnionych osób. Niestety, jest u nas jeszcze wielu terapeutów, pełniących nawet funkcje kierownicze, którzy nie potrafili pomóc sobie, ale zabrali się za pomaganie innym. Zdarzają się również przypadki, kiedy „leczeniem" osób uzależnionych w różnych prywatnych i przez nikogo nie kontrolowanych „ośrodkach" zajmują się osoby bez odpowiedniego profesjonalnego przygotowania, które same nie potrafią poradzić sobie z problemem własnego uzależnienia, nie tylko od nikotyny, ale także od alkoholu, leków czy hazardu.

Rozdział 18

Osoby uzależnione jako terapeuci

Przed zaprezentowaniem swoich przemyśleń na ten temat chciałbym przypomnieć, że członkami zespołu terapeutycznego mogą być, moim zdaniem, wyłącznie te osoby uzależnione, które przeszły skutecznie własną psychoterapię uzależnienia, nie piją, nie biorą, nie grają hazardowo oraz nie demonstrują innych niekontrolowanych zachowań popędowych. Osoby, które od co najmniej kilku już lat dbają o prawidłowy przebieg własnego zdrowienia oraz, co wydaje się oczywiste, przeszły profesjonalne przeszkolenie. Do tych wymagań dodałbym jeszcze wymóg utrzymywania abstynencji tytoniowej oraz stałą możliwość poddawania swojej pracy terapeutycznej superwizji. Zarówno uzależniony terapeuta, który nie przeszedł własnej psychoterapii, jak i terapeuta nieuzależniony, który nie przeszedł odpowiedniego treningu w radzeniu sobie z własnymi problemami, nie powinien przed uporządkowaniem swojego własnego życia zajmować się leczeniem innych osób. Do pracy terapeutycznej z uzależnionymi nie powinny być dopuszczane osoby, które nie potrafią skutecznie sobie radzie z własnym uzależnieniem. Osoby uzależnione, które chcą zajmować się leczeniem innych, a same okresowo piją, biorą lub grają, powinny natychmiast przerwać pracę i zająć się poważnie własną terapią. Niedopuszczalne są bowiem sytuacje, jakie podobno zdarzają się w niektórych placówkach leczących narkomanów, gdzie pojedynczy terapeuci, którzy od lat nie biorą narkotykow, piją „rekreacyjnie" alkohol, a nawet wpadają w alkoholowe ciągi. Nie przyjmują niestety do wiadomości, że zarówno narkotyk, jak i alkohol to substancje psychoaktywne i podobnie uzależniające. To widzą ich pacjenci. Nasuwa się pytanie, jak będzie wyglądało ich zdrowienie? Podobnie jest, jak już wspomniałem, z terapeutami uzależnionymi od kolejnej substancji psychoaktywnej, jaką jest nikotyna. Tacy terapeuci powinni zastosować w stosunku do siebie te same wskazówki, jakich udzielają swoim pacjentom podczas terapii uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych. W przeciwnym wypadku okażą się śmieszni i niewiarygodni dla swoich pacjentów. Znam to z autopsji, bo rozpoczynając pracę z osobami uzależnionymi, wypalałem 20-30 papierosów dziennie i parę fajek. Ponad dwadzieścia lat temu uświadomiłem sobie, co robię, i wybrałem wiarygodność.

Zagadnienie dotyczące osób uzależnionych, które pracują jako terapeuci, jest szczególnie ważne ze względu na to, że stanowią one dość liczną grupę wśród pracowników placówek terapeutycznych. Proponuję więc, abyśmy nieco bliżej przyjrzeli się pozytywnym i negatywnym aspektom tej sytuacji, a przy okazji odpowiedzieli sobie na kilka związanych z nią pytań.

W czym mogą być pomocne?

Do zjawisk pozytywnych, które wiążą się z zatrudnianiem w charakterze terapeutów osób zdrowiejących z uzależnienia, należą niewątpliwe korzyści, jakie odnoszą zarówno pacjenci, jak i zespół terapeutów. Polegają one głównie na tym, że osoby zdrowiejące z uzależnienia:

— w wielu przypadkach angażują się bardziej od nieuzależnionych członków zespołu terapeutycznego w proces terapii, co jest wynikiem większej identyfikacji zarówno z samym pacjentem, jak i z jego problemami,
— mają na ogół lepsze relacje interpersonalne z pacjentami oraz posługują się bardziej zrozumiałym dla nich językiem,
— bardziej otwarcie i skutecznie radzą sobie z systemem zaprzeczeń, który szczególnie w początkowym okresie terapii demonstruje pacjent,
— promieniują większym optymizmem co do skuteczności leczenia, a tym samym dają więcej nadziei na sukces (zarówno pacjentom, jak i kolegom z zespołu terapeutycznego), są bowiem żywym przykładem zdrowienia,
— są dla pacjenta modelem zachowań ułatwiających powstrzymywanie się od substancji psychoaktywnych czy kompulsywnych zachowań (są w zasięgu ręki).

Po raz kolejny chciałbym podkreślić, że powyższych korzyści możemy spodziewać się wyłącznie wówczas, kiedy terapeutami są osoby uzależnione, które legitymują się wieloletnim okresem zdrowienia, przeszły profesjonalne przeszkolenie, posiadają solidne i niekwestionowane umiejętności terapeutyczne, a jednocześnie stale dbają o prawidłowy przebieg własnego procesu zdrowienia i korzystają z superwizji.

Niestety, w placówkach terapii uzależnień spotykamy jeszcze zbyt często osoby, które nie spełniają powyższych kryteriów i wówczas praca zespołu terapeutycznego może się bardzo poważnie skomplikować, a pacjenci zamiast zysków mogą ponieść poważne straty. Pozostańmy jednak jeszcze przez chwilę przy pozytywnych aspektach.

Co mogą zyskać?

Oczywiście nie tylko sami pacjenci, ale także zespół terapeutyczny mogą odnosić korzyść z obecności w zespole pracowników poradni, oddziału czy ośrodka terapii uzależnień zdrowiejących osób uzależnionych. Korzyści odnoszą również sami uzależnieni terapeuci. Do najpoważniejszych zaliczyłbym:

— odnalezienie przez wiele tych osób sensu życia oraz nowego celu w życiu,
— możliwość stałego pogłębiania procesu własnego zdrowienia dzięki ciągłym powrotom do przeszłości (poprzez przeżycia pacjentów),
— możliwość systematycznej pracy nad pomniejszaniem narastającego przekonania o wszechwiedzy w sprawach związanych z powstrzymywaniem się od picia, brania czy kompulsywnych zachowań, a często również narcyzmu i egocentryzmu, które pojawiają się u niektórych w miarę upływu kolejnych lat abstynencji, i grożą nawrotem choroby,
— szansę na pogłębienie szacunku do siebie poprzez zdobycie pozycji i prestiżu społecznego oraz dzięki posiadaniu umiejętności udzielania pomocy drugiemu człowiekowi,
— ugruntowanie norm etycznych dzięki możliwości stałego konfrontowania swojej postawy z postępowaniem innych kolegów z zespołu.

Co mogą stracić?

Tak jak już wcześniej wspominałem, medal ma również swoją drugą, ciemniejszą stronę i stąd warto mieć świadomość grożących niebezpieczeństw. Są one udziałem zarówno osób, które pomimo zbyt krótkiego stażu w zdrowieniu i braku odpowiednich umiejętności podejmują się udzielania profesjonalnej pomocy osobom uzależnionym, jak i co gorsza, leczonych przez nich uzależnionych pacjentów.

Niebezpieczeństwa grożące terapeutom spowodowane są najczęściej **zatrzymaniem procesu zdrowienia,** co może być skutkiem:

— nadmiernego koncentrowania się na innych osobach oraz na ich problemach (i zapominania jednocześnie o konieczności porządkowania własnego podwórka),
— nieświadomej ucieczki od rozwiązywania własnych problemów (rozgrzeszanie się swoimi codziennymi kontaktami z problemem uzależnienia • faktem udzielania pomocy w ich rozwiązywaniu),
— nadmiernej identyfikacji z pacjentem i przywiązywaniem do niego, a przy odrzuceniu poczuciem, że jest to z jego strony niezasłużona niewdzięczność,
— prób dowartościowywania się kosztem innych osób, zarówno pacjentów (poprzez wykazywanie, że jest się lepszym, bo ma się dłuższą abstynencję, a do tego pomaga się innym), jak i kolegów z zespołu (niestety, zbyt często wypowiadana jest nieprawdziwa opinia, która brzmi: „Tylko alkoholik, tylko osoba uzależniona jest w stanie pomóc drugiemu alkoholikowi, drugiej osobie uzależnionej"),
— pokusy do nadrabiania strat i pogonią za pieniędzmi.

W tym miejscu chciałbym powtórzyć raz jeszcze to, o czym wspomniałem na początku tych rozważań: przed podjęciem decyzji o zajęciu się udzielaniem profesjonalnej pomocy należy uczciwie i szczerze odpowiedzieć sobie na parę postawionych wcześniej pytań i mieć absolutną pewność, że proces własnego zdrowienia przebiega prawidłowo.

Rozdział 19

Historia lecznictwa odwykowego w Polsce

Wprowadzenie

Pierwsze pod względem chronologicznym wzmianki na temat negatywnych skutków nadużywania alkoholu przez Polaków można znaleźi w pismach biskupa krakowskiego Wincentego Kadłubka (1160-1223), który w swej *Kronice* bardzo krytycznie ocenił skłonności księcia Popiela (władca Polan, IX/X wiek) do picia trunków i do rozpusty. Problem nieumiarkowanego picia alkoholu wielokrotnie stawał się w późniejszych latach przedmiotem dekretów królewskich, ustaw sejmowych oraz innych przekazów pisanych, jednak dopiero w 1817 roku powstało Towarzystwo Szubrawców, którego celem było zwalczanie „przywar i nałogów". Założycielami Towarzystwa byli ojciec alkohologii polskiej dr Jakub Szymkiewicz (1775-1818) oraz jego bliski współpracownik prof. Jędrzej Sniadecki (1768-1838). Wśród nałogów na pierwszym miejscu wymieniono: „używanie nałogowe mocnych napojów z utratą przytomności i zdrowia oraz przymuszanie do tego innych i puszczanie się na pijaństwo bez względu na czas i miejsce, z zaniedbaniem najświętszych niekiedy obowiązków stanu i powołania, i przytem z ruiną majątku". Wydawane przez Towarzystwo „Wiadomości Brukowe" zawierały liczne artykuły mówiące o negatywnym wpływie alkoholu na zdrowie i zwalczające obyczaj pijaństwa. Jakub Szymkiewicz wydał w 1817 roku *Dzieło o pijaństwie*, które było pierwszą tego typu pozycją w Europie Środkowo-Wschodniej. Pisał w przedmowie: „Wstrząsnąć więc potężny gmach Bachusowi od wieków wystawiony, do którego ciągłego poprawiania ustawicznie zgromadzają się materiały, odważam się podobno pierwszy dzieło pod tytułem:

[1] Przywoływany już parokrotnie w tej pracy Jakub Szymkiewicz to wielka postać, niestety zapomniana w naszym kraju; doktor medycyny, filozofii i nauk wyzwolonych, współzałożyciel Towarzystwa Lekarskiego Wileńskiego (pierwszego polskiego towarzystwa lekarskiego), autor pierwszego w języku polskim podręcznika pediatrii i podręcznika chirurgii, twórca polskiej ortodoncji, naczelny lekarz szpitala „Sawicz" w Wilnie, nadworny konsyliarz cara Aleksandra I (tylko formalnie), członek Towarzystwa Warszawskiego Przyjaciół Nauk; wielki społecznik i filantrop, który jako jeden z pierwszych uwłaszczył chłopów oraz ufundował stypendia dla niezamożnej młodzieży rzemieślniczej studiującej na Uniwersytecie Wileńskim (Moczarski 1983).

PIJAŃSTWO na świat w oyczystym języku wydać". Pierwszy w Polsce zwrócił uwagę na potrzebę objęcia alkoholików opieką oraz na konieczność ich leczenia. Zaproponował tworzenie dla alkoholików (nazywanych jeszcze wówczas pijakami) „specjalnych instytutów i domów poprawy" oraz szereg sposobów odzwyczajania od alkoholu. Jednym z nich było np. dodawanie do wódki środków wykrztuśnych, a następnie zmniejszanie ilości wypijanej wódki poprzez zmniejszanie pojemności tego samego kieliszka, do którego wkapywało się codziennie po jednej kropli laku. Proponował także „refleksje przełożonych i rekolekcje duchowe" oraz kary cielesne.

Profesor medycyny sądowej, historii medycyny i policji lekarskiej na Uniwersytecie Jagiellońskim, Fryderyk Bogumił Hechell (1795-1850), wydał w 1844 roku dzieło *O pijaństwie, o jego szkodliwych skutkach i o środkach zapobiegania.* Dzieło to ugruntowało i unowocześniło ówczesną teorię choroby alkoholowej. Wprawdzie prof. Hechell zalecał jeszcze, zgodnie z panującymi wówczas poglądami, moralne oddziaływania na tych, którzy popadli „w obrzydliwy nałóg pijaństwa", jednak już na przełomie XIX i XX wieku wielu znanych polskich lekarzy (m.in. Rothe, Bregman, Reinhardt) uważało, że „pijaństwo nie jest przestępstwem obyczajowym, ale chorobą umysłową", „dotknięci pijaństwem powinni być umieszczani w zakładach dla chorych nerwowych i umysłowych".

Nieco później, bo w 1882 roku, znany polski psychiatra Adolf Rothe (1832--1903) pisał: „Powinniśmy zawsze wychodzić z tej jedynie racyonalnej zasady, że pijaństwo nie jest przestępstwem obyczajowym, ale chorobą umysłową, chorobliwym zwichnięciem woli, niebędącej w stanie oprzeć się strasznemu popędowi. Dlatego też dotknięci pijaństwem [...] powinni być umieszczani w zakładach dla chorych nerwowych i umysłowych; pijak zasługuje nie na pogardę i naigrywanie się, ale na litość. Ochronki dla pijaków, gdzie przebywać powinni aż do zupełnego wyleczenia się; rzeczą niezbędną po wyjściu z ochronki powinien być nad nimi przynajmniej przez czas pewien, rozciągnięty scisły nadzór".

W 1885 roku w „Bibliotece Warszawskiej" ukazało się studium dr. Władysława Chodeckiego (1855-1929) *O pijaństwie.* Autor ten pierwszy w polskim piśmiennictwie stwierdził: „Nie ulega wątpliwości, że pijaństwo jest chorobą" i uznał, że alkohol „w większych ilościach powinien być uważany za truciznę". Jednocześnie proponował, „by użycie piwa wyrugowało wódkę".

Alkoholizm postrzegany był w Polsce coraz częściej jako choroba. Docent psychiatrii, Alfons Erlicki (1846-1902), w książce *Wykłady kliniczne o chorobach umysłowych* pisał w 1897 roku: „...alkoholizm chroniczny [...] jest chorobą swoistą, *sui generis* spowodowaną pijaństwem [...] stan rozwija się zarówno wskutek ciągłego pijaństwa, jak i wskutek pijaństwa okresowego, znamionującego tak zwaną dipsomanię". Neurolog Ludwik Bregman (1865-1941) pisał: „Alkoholik-pijak nałogowy —jest człowiekiem chorym. Choroba jego przynosi szkodę rodzime i społeczeństwu. Trzeba go zatem leczyć". W wydanej w 1909 roku książce *Przeciw alkoholizmowi* pisał też: „Pijaństwo, jak to wyłożyłem, jest cho-

robą i to chorobą w większej części przypadków uleczalną [...]. Powstrzymanie się zupełne od trunków, regularna praca i oddziaływanie moralne całego otoczenia, a także uświadamianie chorego o wszystkich skutkach alkoholu — oto główne środki lecznicze [...]. Po wypisaniu się z zakładu chorzy wstępują do towarzystw wstrzemięźliwości [...]. W wielu przypadkach możliwem jest wyleczenie i bez zakładu, zwłaszcza przy współdziałaniu towarzystwa wstrzemięźliwości". Jednocześnie Bregman zwracał uwagę na konieczność leczenia tych alkoholików, którzy nie podejmują go dobrowolnie. Sugerował: „Jeżeli leczenie go okazuje się niemożliwe, należy pozbawić go możności szkodzenia sobie i innym przez odebranie zdolności prawnej, ew. umieszczenie w przytułku dla pijaków". W podręczniku *Lekarz domowy,* wydanym w 1911 roku, czytamy: „Z opilstwa leczą w specjalnych zakładach najczęściej wpływem psychicznym, spotęgowanym niejednokrotnie hipnozą [...] skutecznemi okazały się również wstrzykiwania podskórne małych dawek strychniny". Proponowano też, aby „zastąpić alkohol innym środkiem podniecającym, a mianowicie kawą" oraz „aby wódkę pijakowi obrzydzić, dodawać jej nieco do wszystkich potraw, skraplać ubranie i pościel, o czem jednak wiedzieć nie powinien".

W owych czasach tylko pojedynczy lekarze byli przekonani co do tego, że alkoholizm jest chorobą. Niestety, problem ten pozostał do dziś i nadal aktualne wydają się słowa profesora honorowego Uniwersytetu Poznańskiego Franciszka Chłapowskiego (1846-1923): „...Dużo było potrzeba w ogóle na to czasu, nim nawet w kołach lekarskich zrozumiano, że pijactwo, opilstwo jest nie tylko narowem [...], ale i chorobą z otrucia chronicznego. Póki tego nie uznano, dziedzina ta leżała całkiem poza obrębem działania lekarskiego". Franciszek Chłapowski był prekursorem tworzenia uzdrowisk ludowych dla przewlekłych alkoholików, w których główną formą terapii była praca „jako czynnik kształcenia woli". Propagował ideę internowania takich chorych „za zgodą stwierdzoną ich podpisem" dzielił ich na trzy kategorie: „z opilstwem prostem i niepowikłanem [...] przypadki bardziej posunięte i powikłane [...] z zaburzeniami natury psychicznej". Również psychiatra, dr Aleksander Piotrowski (1878-1933), podczas Zjazdu Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w 1924 roku mówił: „...opinia publiczna ocenia pijaństwo ze stanowiska moralnego, potępia jako zło powstałe z winy pijaka i piętnuje to zło jako hańbiącą namiętność. Zapatrywanie takie jest zbyt jednostronne, bo nie uwzględnia właściwej przyczyny zjawiska, która tkwi głęboko w organizmie alkoholika i którą znawcy znają jako usposobienie chorobliwe, a nawet jako stan chorobowy brzemienny w fatalne następstwa dla dotkniętego «jego rodziny". Uważał on, że alkoholików „niepsychotycznych" należy leczyć „w specjalnych sanatoriach", a „nieuleczalnych, moralnie zwyrodniałych" należy internować „w domach roboczych" oraz „ubezwłasnowolnić ze względów społecznych". *Nowe lecznictwo przyrodnicze (Książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia*) z lat 30. ubiegłego stulecia proponuje osobom, które chcą się „namiętności pozbyć" i „zapanować nad sobą samym": „rano [...] trzeba

sobie święcie i stale przyrzec, że się tego dnia ani kropli gorzałki nie wypije [...] drugiego dnia postanawia się znowu toż samo, umacniając się w tem radosną myślą, że przynajmniej jeden dzień przeszedł, w którym się żadnej gorzałki nie wypiło [...] tak postępuje się każdego rana [...] i to tak długo, aż się namiętność trwale zwyciężyło".

Pierwsza w odrodzonej Polsce książka poświęcona alkoholizmowi (*,Alkohologia, książka podręczna dla walczących z alkoholizmem. Opracowanie zbiorowe)* wydana została w 1927 roku pod redakcją psychiatry, profesora Uniwersytetu Wileńskiego Rafała Radziwiłłowicza (1860-1929). Swoje wystąpienie podczas V Zjazdu Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w 1924 roku w Lublińcu Radziwiłłowicz rozpoczął od słów: „Alkoholik jest to człowiek chory, który ma prawo do zdrowia". W rezolucji VIII Polskiego Kongresu Przeciwalkoholowego w Lublinie w 1928 roku czytamy m.in.: „...alkoholizm jest chorobą, alkoholików można i należy leczyć, cała praca nad zwalczaniem alkoholizmu dąży do uzdrowienia ludności", natomiast „Rząd winien [.:.] zachęcać samorządy do organizowania Ośrodków zdrowia z przychodniami przeciwalkoholowymi przy nich oraz zakładów leczniczych dla alkoholików". Profesor Paweł Gantkowski (1869-1938) w artykule „Jak leczyć alkoholizm, jak go zwalczać i jak jemu zapobiegać" pisał w 1929 roku: „...lekarstwa pod postacią proszku, pigułek, kropel czy mikstury na alkoholizm absolutnie nie było, nie ma i nie będzie". Leczenie alkoholików w „lecznicach" powinno trwać „co najmniej przez pół roku" i polegać na przebywaniu „w środowisku ludzi zupełnie trzeźwych", gdzie jest „stałe dozorowanie go, bezwzględne uniemożliwienie otrzymania chociażby najmniejszych dawek alkoholu przez niego i zajmowanie go odpowiednią dla niego pracą [...] dobrze też działa, jako pomocnicze lekarstwo, kuracja wodolecznicza [...] wskazaną jest rzeczą, aby [...] odbywały się wykłady, oświatowe pogadanki, a przede wszystkim, aby była ciągłość w opiece duchowej". Po opuszczeniu „lecznicy" alkoholik powinien być pod opieką odpowiednio przeszkolonej higienistki lub pielęgniarki z poradni przeciwalkoholowej lub ośrodka zdrowia i utrzymywać kontakt z towarzystwami abstynenckimi i „ze związkami antyalkoholowemi". Zdaniem Gantkowskiego „wyleczonym z alkoholizmu jest jedynie ten osobnik, który aż do śmierci pozostanie abstynentem". W miesięczniku „Świt" z 1930 roku możemy przeczytać: „Ratowanie alkoholików, którzy o własnej mocy nie zdołają wybrnąć z nałogu [...] nie przyspieszy zwycięstwa w walce o trzeźwość narodu [...] lecz nie wolno i tej sprawy lekceważyć".

Wychodzono też z założenia, że „alkoholicy, morfmiści i kokainiści nie powinni zajmować miejsca psychicznie chorych, ale przebywać w specjalnych zakładach dla nałogowców" (doc. Juliusz Morawski *Choroby psychiczne oraz zasady walki z niemi,* Kraków 1928). Z kolei Jakub Piotr Frostig (1896-1959) w podręczniku *Psychjatrja* (1933 rok) twierdził, że „Leczenie przewlekłego alkoholizmu może być skuteczne jedynie wtedy, gdy zostanie przeprowadzone w zamkniętym zakładzie, albo w specjalnych zakładach dla alkoholików".

Warto też wiedzieć, że w *Polskim kodeksie honorowym* Władysława Boziewicza z 1919 roku alkoholicy byli traktowani w sposób odrębny. W rozdziale I, art. 8 tego kodeksu czytamy: „Wykluczonemi ze społeczności ludzi honorowych są osoby, które dopuściły się pewnego ściśle kodeksem honorowym określonego czynu; a więc indywidua następujące: 17. notoryczny alkoholik, o ile w stanie nietrzeźwym popełnia czyny poniżające go w opinii społecznej". Warto wspomnieć, że podobnie traktowany był „19. fałszywy gracz w hazardzie", ale także „4. homoseksualista", „15. piszący anonimy" i „16. oszczerca".

Pierwsze na ziemiach polskich zakłady leczenia alkoholików powstały w zaborze pruskim. W 1905 roku powstał zakład w Gościej o wicach koło Rogoźna, a w 1907 roku w Bojanowie na pograniczu Śląska. Również w 1907 roku utworzony został w Tarnowskich Górach przez Zgromadzenie oo. Kamilianów zakład dla alkoholików mężczyzn. Rozważano też tworzenie dla alkoholików, wzorem innych krajów (Szwajcaria, Niemcy), tzw. kolonii robotniczych, gdzie koszt pobytu byłby w znacznym stopniu pokrywany z pracy samego pacjenta. Pierwsza poradnia przeciwalkoholowa powstała w Poznaniu w 1907 roku z inicjatywy Pawła Gantkowskiego, późniejszego profesora higieny na Uniwersytecie Poznańskim. Była to pierwsza i jedyna do pierwszej wojny światowej poradnia tego typu na ziemiach polskich. Do 1925 roku funkcjonowała tylko ta „przychodnia przeciwalkoholowa", ale w 1926 były już dwie (Poznań i Warszawa), w 1927 — trzy (dołączyło Wilno), w 1928 — pięć (dołączyły Katowice i druga poradnia w Warszawie). W 1934 roku funkcjonowało na terenie Polski trzynaście poradni przeciwalkoholowych. Po odzyskaniu niepodległości otwarto ponownie, ale dopiero w 1927 roku, 56-łóżkowy Państwowy Zakład Leczniczy dla nerwowo wyczerpanych kobiet w Gościejowicach, którego kierownikiem był początkowo dr Henryk Zajączkowski (1898-1963), a następnie dr Jarosław Neczaj-Hruzewicz. Drugi, 60-łóżkowy podobnego typu zakład utworzono w 1933 roku w Świącku Kołłówiczowskim pod Grodnem, a nosił on nazwę Zakład Leczniczy dla nerwowo wyczerpanych mężczyzn. W tym właśnie zakładzie zastosowano po raz pierwszy w Polsce w stosunku do alkoholików psychoterapię grupową[2].

Przed pierwszą wojną światową psychiatrzy nie interesowali się alkoholizmem, poza koniecznością leczenia psychoz alkoholowych. Mogło to wynikać z dość powszechnej wówczas teorii o nieszkodliwości umiarkowanego picia alkoholu i stosowaniu alkoholu w leczeniu licznych schorzeń, również w psychiatrii. Prawie bezpośrednio po odzyskaniu niepodległości problem alkoholizmu został potraktowany na tyle poważnie, że pierwszy polski minister zdrowia publicznego, dr Witold Chodźko[3], utworzył w podległym mu

[2] T. Kulisiewicz, referat wygłoszony podczas Krajowej Narady Psychiatrów w Lubiążu w 1958 roku.

[3] Witold Chodźko (1875-1954) — lekarz psychiatra i polityk, od 1918 roku minister zdrowia publicznego w dziesięciu gabinetach.

ministerstwie Wydział Psychiatryczny, a w nim Referat do Walki z Alkoholizmem. Od tego czasu leczenie alkoholizmu zostało ściśle powiązane z lecznictwem psychiatrycznym. W okresie międzywojennym Polskie Towarzystwo Psychiatryczne poświęciło sprawom alkoholizmu i jego leczenia trzy swoje zjazdy naukowe (w latach 1921, 1924 i 1930). W 1921 roku II Zjazd PTP odbywał się pod hasłem „Alkoholizm", w 1924 roku temat V Zjazdu PTP brzmiał: „Alkoholik w prawie cywilnym i karnym", a w 1930 roku tematem X Zjazdu PTP były: „Patologia, klinika i leczenie alkoholizmu".

Okres po drugiej wojnie światowej

Po zakończeniu drugiej wojny światowej przystąpiono z zapałem do walki z alkoholizmem i z wiarą w jego pokonanie. W 1950 roku dr Zajączkowski w książce *Leczenie alkoholizmu przewlekłego* pisał: „Sytuacja naszego kraju, demokracja ludowa i początki budowy państwa socjalistycznego zapewniają [...] możliwości szerokiego rozwoju indywidualności w ramach pracy [...]. Troska o człowieka, jako jedna z zasadniczych cech prawdziwej cywilizacji, z pewnością doprowadzi do znalezienia sposobów zwalczania tych stanów psychicznych, które mogą pchać ludzi na drogę alkoholizmu". W tym samym czasie zaczęto likwidować bractwa wstrzemięźliwości i stowarzyszenia abstynenckie, zgodnie z poglądem Lenina, że „alkoholizm, podobnie jak prostytucja zniknie wraz z przeżytkami ustroju kapitalistycznego". Na ich miejsce powołano w 1959 roku Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy, którego celem było m.in.: „zwalczanie pijaństwa i alkoholizmu". Komitet uzyskał „przywilej wyłączności w zakresie reprezentowania polskiego społecznego ruchu przeciwalkoholowego".

Bezpośrednio po wojnie na terenie Polski funkcjonowały tylko dwie poradnie przeciwalkoholowe, w 1948 roku było ich 15, w 1955 — 79, natomiast w 1967 było już 385 poradni. Na potrzeby leczenia alkoholików wydzielono w 1967 roku 1226 łóżek szpitalnych, z których część mieściła się w specjalnych zakładach leczniczo-wychowawczych. Pojawiły się propozycje, aby osoby, które nie chcą się leczyć, były przetrzymywane w zakładach zamkniętych przez okres co najmniej 6 miesięcy, a w przypadkach „wyjątkowo opornych" — przez 3 lata w „zakładach pracy przymusowej". „Taki nieuleczalny alkoholik byłby zwalniany po 3-letnim pobycie w domu pracy z tym zastrzeżeniem, że automatycznie powróci do tego zakładu na dalsze 3 lata w przypadku powrotu do alkoholu" (Zajączkowski). Jednocześnie dr Zajączkowski usiłował przekonać lekarzy, że „Alcoholics Anonymous jest najlepszym przykładem i dowodem, że alkoholicy są najzupełniej zdolni do stworzenia takiej grupy (psychoterapeutycznej) na wysokim poziomie". Z kolei w 1962 roku pisał on o wspólnocie i programie AA: „Jest to swoista forma psychoterapii grupowej, która jak wykazało doświadczenie, jest

najbardziej skuteczną spośród różnych rodzajów psychoterapii grupowej, prowadzonej przez lekarzy, psychologów i asystentów społecznych [...]. Metoda ich działania, poza doraźną opieką, polega na wciągnięciu alkoholika w obręb swojej grupy i jej psychoterapeutycznych powiązań, na stworzeniu mu korzystnego dlań ochronnego środowiska [...]. Ten rodzaj opieki rokuje dużo lepiej, aniżeli gdyby był prowadzony jedynie przez lekarzy i fachowych opiekunów społecznych, którym brak najsilniejszych więzów — przynależności do »klanu« alkoholikow — co odgrywa dużą rolę w postawie uczuciowej alkoholików".

W 1956 roku (27 kwietnia) uchwalono Ustawę o zwalczaniu alkoholizmu, która usankcjonowała przymusowe leczenie w zakładach lecznictwa otwartego i zamkniętego „nałogowych alkoholików", którzy „wykazują objawy przewlekłego alkoholizmu i swoim postępowaniem powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizują nieletnich lub zagrażają bezpieczeństwu otoczenia" (art. 6). O zastosowaniu przymusowgo leczenia w zakładach lecznictwa otwartego orzekały tzw. komisje społeczno-lekarskie, a o leczeniu „zamkniętym" — sąd powiatowy. Kolejna Ustawa o zwalczaniu alkoholizmu, która została uchwalona 10 grudnia 1959 roku, poszerzyła kryteria przymusowego leczenia o osoby, które „zakłócają systematycznie spokój lub porządek publiczny" oraz określiła, że „pobyt w zakładzie lecznictwa zamkniętego trwa tak długo, jak tego wymaga cel leczenia, nie może jednak przekraczać dwóch lat (art. 16), a nieobecność w pracy w związku z pobytem w zakładzie lecznictwa zamkniętego „traktuje się na równi z nieobecnością przy pracy z powodu choroby" (art. 18). Ponieważ realizacja ustawy nie była satysfakcjonująca, wymyślano różne sposoby zwiększenia skuteczności działań komisji społeczno-lekarskich, uczestniczących w procedurze przymusowego leczenia. Podejmowano działania zmierzające do wprowadzenia, na wzór Związku Radzieckiego, rejestru alkoholików (w niektórych krajach byłego ZSRR istnieje do dnia dzisiejszego tzw. *uczioty).* W czasopiśmie „Walka z alkoholizmem", z grudnia 1959 roku, możemy przeczytać, że na mocy uchwały Powiatowej Rady Narodowej we Wrocławiu utworzono „Centralną Kartotekę Alkoholików (CKA) przy Wydziale Zdrowia PRN". „Kartoteka ta [...] obejmuje wykaz nałogowych alkoholików [...]. Nadto — na marginesie swej pracy — gromadzi zgłoszenia podejrzanych o alkoholizm". Dalej czytamy: „Novum wrocławskim, którego zalety już dały się odczuć, jest decentralizacja kartoteki alkoholików (wniosek racjonalizatorski I Dzielnicowej Komisji Społeczno-Lekarskiej, przepracowany przez Komitet Przeciwalkoholowy przy pomocy Wydziału Zdrowia i Wydziału Statystycznego PRN)". W tym miejscu nasuwa się tylko pytanie, czy autorzy tego racjonalizatorskiego wniosku otrzymali, adekwatne do wkładu pracy, wynagrodzenie. Uchwała Rady Narodowej nakładała jednocześnie na zakłady pracy obowiązek zgłaszania osób „podejrzanych o alkoholizm".

Podstawową metodą leczenia, jaką proponowały ówczesne placówki lecznictwa odwykowego, było zalecanie niepicia i leczenie uczulające polegające na sto-

sowaniu disulfiramu (Antabus, Anticol, a od 1959 roku — Esperal). Jednocześnie w niektórych placówkach leczenie alkoholizmu polegało na wywoływaniu wstrętu do alkoholu za pomocą wytwarzania odruchu warunkowego. Metoda ta polegała na podskórnym wstrzyknięciu apomorfiny lub emetyny (środki wymiotne) i szybkim podaniu alkoholu doustnie (100 g). Po paru minutach, pod wpływem działania środków wymiotnych, pojawiały się nudności, a za nimi silne i długotrwałe wymioty. Pacjent był informowany, że wstrzyknięcie powoduje nietolerancję na alkohol i wstręt do alkoholu, czego dowodem są wymioty. Zabiegi takie stosowane były dwa razy na tydzień, w sumie pięć do dziewięciu. Zalecano podawanie różnych rodzajów alkoholi, aby wywołać odruch wymiotny do wódki, wina, piwa, miodu, likieru itp. W wydanym przez PZWL w 1957 roku podręczniku *Psychiatria* autorstwa W.A. Gilarowskiego (tłumaczenie z jęz. rosyjskiego), z którego korzystałem podczas studiów, autor proponował „w przeciągających się alkoholowych zaburzeniach psychicznych", poza stosowaniem apomorfiny, podawanie podskórne strychniny, insuliny, a jednocześnie twierdził, że „wielkie znaczenie posiada psychoterapia", a szczególnie „wywoływanie wstrętu do wódki sugestią w stanie hipnozy".

Tak więc już w latach 50. zwracano uwagę na bardzo ważną rolę psychoterapii w leczeniu osób uzależnionych od alkoholu. W postanowieniach Krajowej Narady Psychiatrów w Lubiążu (24-25 maja1958 roku) możemy przeczytać na s. 69: „Podstawowym leczeniem stosowanym w poradni przeciwalkoholowej jest psychoterapia, zarówno indywidualna, jak i zbiorowa, stąd też należy dążyć, aby poradnie posiadały odpowiednio dostosowany lokal do uprawiania tej ostatniej. Ze środków pomocniczych należy wymienić anticol". W tym czasie pojawiły się próby łączenia podawania disulfiramu (Anticolu) z psychoterapią. „Wytyczne dla lekarzy" autorstwa dr. med. Tadeusza Kulisiewicza, wydane w 1962 roku przez Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy i Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej w Warszawie, rozpoczynają się od zdania: „W leczeniu alkoholizmu przewlekłego podstawowym lekiem jest anticol, którego stosowanie musi być połączone ze swoistą psychoterapią wychowawczą". Autor kładzie jednak nacisk na równoczesne stosowanie „psychoterapii wychowawczej" jako „zasadniczej metody leczenia alkoholizmu", zwracając uwagę na fakt, że: „Wszelkie inne metody leczenia (farmakologiczne, bodźcowe, przyrodolecznicze) należy traktować jako pomocnicze". Zaleca także, aby „od pierwszego momentu zetknięcia się z chorym [...] dać mu wyraźnie do zrozumienia, że nałóg traktujemy jak każdą inną chorobę, wymagającą wnikliwego zbadania i odpowiednio długiego i uporczywego leczenia" i dalej: „Przy badaniu należy unikać elementów typowego badania psychiatrycznego, które mogłoby nasuwać choremu przypuszczenia, że traktujemy go jako umysłowo chorego i zniechęcić go tym do leczenia [...] należy zawsze pamiętać, że alkoholicy są bardzo drażliwi i boją się etykietki chorego psychicznie [...] pamiętać przy tym należy o wystrzeganiu się

w rozmowach z chorym postawy moralizującego kaznodziei, używanej często w propagandzie przeciwalkoholowej, która najczęściej mało jest przekonywająca, a z reguły odstrasza chorego". Celem psychoterapii według Kulisiewicza „winno być przekonanie chorego:

1. o szkodliwości działania alkoholu we wszystkich dziedzinach jego życia (zdrowie fizyczne i psychiczne, stosunki rodzinne, stosunki w pracy, możliwość awansu społecznego);
2. o konieczności zachowania stałej abstynencji do końca życia jako niezbędnego warunku całkowitego wyleczenia z nałogu i zupełnego odzyskania zdrowia" (s.13), a także: „o uleczalności alkoholizmu pod warunkiem zachowania trwałej abstynencji" i „o konieczności współpracy i stałego kontaktu z Poradnią, co jest nieodzownym warunkiem dobrych wyników leczenia" (s. 5).

Ponieważ prowadzone działania nie dawały oczekiwanych efektów, rozważano nawet, za przykładem Związku Radzieckiego, utworzenie „obozów pracy przymusowej" dla „zdegradowanych alkoholików". Pomysł ten nie został na szczęście zrealizowany. Rada Ministrów wydała jednak w dniu 5 maja 1972 roku Uchwałę nr 177 „w sprawie zaostrzenia walki z pijaństwem i alkoholizmem". Uchwała ta zobowiązywała władze terenowe do „budowy zakładów lecznictwa odwykowego z uwzględnieniem rehabilitacji pracą" i „uruchomienia [...] izb wytrzeźwień w miejscowościach o wysokim spożyciu napojów alkoholowych". Jednocześnie zobowiązano Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej do: „zapewnienia kadr medycznych dla placówek lecznictwa odwykowego oraz zorganizowania szkolenia kadr [...] zorganizowania [...] zakładu naukowego zajmującego się problematyką alkoholizmu [...] opracowania [...] zasady organizowania i prowadzenia leczenia odwykowego w ramach zakładów przemysłowej służby zdrowia przy większych zakładach pracy [...] opracowania programu walki z pijaństwem i alkoholizmem w zakresie profilaktyki i lecznictwa". Uchwała umożliwiła „utworzenie funduszu centralnego przeznaczonego na ogólnokrajową działalność profilaktyczną poprzez środki masowego przekazu, wydawnictwa i badania naukowe". Połowa środków funduszu przeciwalkoholowego mogła być przeznaczana na „budowę, adaptację, wyposażenie i uruchamianie placówek lecznictwa przeciwalkoholowego, a w szczególności zamkniętych zakładów odwykowego leczenia dla nałogowych alkoholików" oraz izb wytrzeźwień.

Dzięki tej uchwale zaczęły powstawać stacjonarne placówki lecznictwa odwykowego, których podstawowym zadaniem była realizacja przymusu leczenia. Placówki te mogły jednak, w miarę wolnych miejsc, przyjmować również osoby zgłaszające się dobrowolnie na leczenie. Uważano, że celem pobytu w takiej placówce jest readaptacja społeczna, a podstawowymi metodami terapeutycz-

nymi było „leczenie pracą i psychoterapia". „Pobyt w zakładzie [...] w żadnym przypadku nie może byc krótszy niż 3 miesiące, a w gruncie rzeczy powinien trwać od 6 do 24 miesięcy". Wprowadzono też tzw. oddziały nocne. Pacjent takiego oddziału kontynuował swoją normalną pracę, po której przychodził do oddziału i był poddawany „intensywnej psychoterapii". Noc spędzał na terenie oddziału i rano szedł do pracy (Ałapin).

W latach 70. zaczęto też coraz częściej zwracać uwagę na potrzebę objęcia alkoholików oddziaływaniami psycho- i socjoterapeutycznymi. Na terenie powstających klubów abstynenta organizowano spotkania grupowe, które jednak nie uwzględniały specyfiki uzależnienia. Były natomiast działaniami wspierającymi utrzymywanie abstynencji.

Nowoczesne podejście do leczenia osób uzależnionych zaczęło się w Polsce znacznie wcześniej, niż mogłoby wynikać z niektórych opracowań. Zanim jeszcze powstały Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości oraz Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, niezwykle ważną rolę dla dalszego rozwoju nowych trendów w lecznictwie odwykowym w Polsce odegrały dwa, niezbyt znane, wydarzenia. Pierwsze miało miejsce w jednej z poznańskich poradni odwykowych, gdzie zaczęto w początkach lat 60. wykorzystywać materiały Anonimowych Alkoholików do pracy terapeutycznej z pacjentami. Efektem tego było powstanie w połowie lat 70. pierwszej w Polsce grupy Anonimowych Alkoholików. Drugie to utworzenie w 1975 roku w Instytucie Psychoneurologicznym (przemianowanym później na Instytut Psychiatrii i Neurologii) w Warszawie dziennego oddziału odwykowego, który był pierwszym w Polsce i w tej części Europy oddziałem leczenia alkoholików, w którym podstawową metodą leczenia była psychoterapia. Wobec braku możliwości korzystania z doświadczeń innych podobnych oddziałów podczas wypracowywania własnego programu psychoterapii alkoholików wzorowano się na doświadczeniach Kliniki Nerwic Instytutu. Wprawdzie zdawano sobie już wówczas częściowo sprawę ze specyfiki uzależnienia od alkoholu, jednak edukacji na temat uzależnienia i problemów z nim związanych oraz rozbrajaniu systemu zaprzeczeń poświęcano w trakcie terapii stosunkowo mało uwagi. Stosowano natomiast „treningi uwrażliwiania i techniki maratonowe, które zwiększają przeżywanie emocjonalne, dają możliwość odreagowywania i ujawniania emocji, poznania emocji własnych i innych uczestników grupy". Od chwili powstania oddziału, podczas organizowanych przez Instytut Psychoneurologiczny szkoleń dla pracowników lecznictwa odwykowego, podkreślano znaczenie grupowych oddziaływań psychoterapeutycznych, a jednocześnie zwracano uwagę na konieczność indywidualnego podejścia do pacjenta. W procesie leczenia wydzielano kolejne etapy psychoterapii: „1. wytworzenia motywacji do leczenia i uświadomienia sobie konieczności zachowania abstynencji; 2. pracy nad uzyskaniem wglądu, czyli zrozumienia mechanizmów picia, jego przyczyn i związku z własnym zachowaniem; 3. uczenia się i trenowania nowych zachowań". Podkreślano także konieczność udziału

rodziny w procesie terapii i wspierano działania samopomocowe (powstał klub abstynenta dla byłych pacjentów oddziału).

Nie można wykluczyć, że w owych czasach na oddziale odwykowym mogła jednak zdarzyć się sytuacja opisana przez Czesława Miłosza w *Zniewolonym umyśle*: „Zdarzało się, że Delta lądował w sanatorium dla alkoholików. Rezultaty kuracji nie były dobre. Opowiadano o zwycięstwach Delty w walce z lekarzami: w jednym z sanatoriów —jak wieść niosła — zwycięstwo jego było tak całkowite, że lekarze i pacjenci, na równi pijani, urządzali na rowerach wyścigi po korytarzach. Szarlatan, alkoholik. A jednak Delta był wybitnym i — wbrew pozorom — tragicznym poetą".

Lata 80.

Na przełomie lat 70. i 80. na fali rozpoczynających się w Polsce przemian społeczno-politycznych opublikowano po raz pierwszy prawdziwe dane na temat rozpowszechnienia problemów alkoholowych, z których wynikało m.in., że „sytuacja w lecznictwie odwykowym jest fatalna". Apokaliptyczna wizja przewidywała, że na początku kolejnego tysiąclecia liczba alkoholików w Polsce może sięgnąć nawet 17 min (przy populacji mieszkańców około 40 min). Ta prognoza spowodowała uruchomienie koordynowanego przez Instytut Psychiatrii i Neurologii rządowego programu „Zdrowotne i społeczne problemy związane z alkoholem i innymi substancjami uzależniającymi". Podjęto też intensywne prace nad nową ustawą.

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dnia 26 października 1982 roku z późniejszymi zmianami oraz towarzyszące jej akty wykonawcze stały się podstawą prawną funkcjonowania lecznictwa odwykowego w Polsce. Określone zostały m.in. warunki udzielania świadczeń przez zakłady lecznictwa odwykowego. Placówki podstawowej opieki zdrowotnej (przychodnie, ośrodki zdrowia, poradnie) zostały zobligowane do wczesnego rozpoznawania ryzykownego i szkodliwego picia alkoholu, wynikających z tego szkód zdrowotnych, podejmowania interwencji w celu ograniczenia picia alkoholu oraz udzielania podstawowych świadczeń leczniczych osobom uzależnionym od alkoholu i współuzależnionym. Placówki te obligowano również do współdziałania z zakładami lecznictwa odwykowego oraz punktami konsultacyjno-informacyjnymi tworzonymi przez organy samorządu terytorialnego i organizacje społeczne. Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi umożliwiła m.in. bardziej racjonalne wykorzystanie środków finansowych przeznaczonych na potrzeby lecznictwa odwykowego.

W 1983 roku Instytut Psychiatrii i Neurologii zlecił Polskiemu Towarzystwu Psychologicznemu realizację programu „Ludzie pomagający ludziom z próbie-

mem alkoholowym". Przeprowadzone w ramach tego programu badanie populacji osób zatrudnionych w placówkach lecznictwa odwykowego wykazało ich negatywny stosunek do pacjentów oraz niski poziom kompetencji, czego efektem była minimalna skuteczność oddziaływań terapeutycznych. Wręcz szokujący był fakt, że trzy czwarte badanej populacji osób zatrudnionych w placówkach lecznictwa odwykowego zgadzało się z tezą, że „alkoholik jest degeneratem". Zdaniem połowy badanych alkoholików należało karać, a takie instytucje jak prokuratura, sąd czy zakład karny uznali oni za skutecznie pomagające alkoholikowi.

Wyniki tych badań wskazały na pilną konieczność opracowania i wdrożenia programu edukacyjnego dla pracowników lecznictwa odwykowego. Problem ten podjęło Polskie Towarzystwo Psychologiczne, powołując w 1988 roku Instytut Psychologii Zdrowia : Trzeźwości[4] Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, który otrzymał rządowe fundusze na prowadzenie szkoleń podnoszących kwalifikacje pracowników lecznictwa odwykowego. Rok później utworzona została instytucja Pełnomocnika Ministra Zdrowia ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, którego zadaniem było m.in. stworzenie odpowiednich warunków do rozwoju lecznictwa odwykowego. Badanie absolwentów szkoleń przeprowadzone w 1990 roku wykazało, że zmiany idą w pożądanym kierunku.

Nieco później, na podstawie zarządzenia Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 29 czerwca 1993 roku, utworzona została Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która objęła nadzorem lecznictwo odwykowe, realizując postawione przed nią zadanie, jakim jest „koordynacja i inicjowanie działań zwiększających skuteczność i dostępność lecznictwa odwykowego".

Jednocześnie w pierwszej połowie lat 80. nastąpił dynamiczny rozwoj ruchu samopomocowego alkoholików. Jak grzyby po deszczu powstawały kolejne grupy Anonimowych Alkoholików (w 1980 roku było ich tylko cztery) oraz kluby abstynenta. Zarówno Krajowy Nadzór Specjalistyczny w dziedzinie Psychiatrii sprawowany przez Instytut Psychiatrii i Neurologii, jak s Biuro Pełnomocnika Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej zalecały placówkom lecznictwa odwykowego ścisłą współpracę z tymi ruchami.

Placówką przodującą we wprowadzaniu nowoczesnego podejścia do leczenia osób uzależnionych od alkoholu był nadal Oddział Odwykowy Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie (obecny Ośrodek Terapii Uzależnień), który w 1986 roku zaczął wykorzystywać doświadczenia ośrodków amerykańskich, wypracowując stopniowo polską wersję tzw. modelu Minnesota. Nie wszyscy wiedzą, że właśnie tutaj swoje pierwsze kroki w zgłębianiu problemów związanych z uzależnieniem od alkoholu i jego leczeniem stawiali niektórzy późniejsi wykładowcy i trenerzy powstałego w 1983 roku Studium Pomocy Psychologicznej oraz Studium Terapii Uzależnień.

[4] Przemianowany później na Instytut Psychologii Zdrowia.

Wprawdzie już od chwili powstania w 1980 roku pierwszej warszawskiej grupy Anonimowych Alkoholików „Odrodzenie"[5] pacjenci Oddziału byli zaznajamiani z filozofią i programem wspólnoty Anonimowych Alkoholików, jednak początkowo działo się to niezbyt regularnie i głównie dzięki pomocy byłych pacjentów — uczestników grupy AA „Odrodzenie". Od połowy 1985 roku spotkania na temat kroków AA zaczęły odbywać się bardziej regularnie, zaś od początku 1986 roku były już stałym elementem programu terapeutycznego. Pod koniec 1986 roku zaczęto wykorzystywać w pracy z pacjentami przywiezione ze Stanów Zjednoczonych i przetłumaczone na język polski materiały ułatwiające zrozumienie kroków AA, dostosowane do polskich warunków. Wprowadzone zostały także zmiany w planie zajęć na wzór planu oddziałów Centrum Hazelden w stanie Minnesota (USA). Program terapeutyczny skrócono z trzech miesięcy do sześciu tygodni i położono znacznie większy nacisk na identyfikację z chorobą oraz na demontaż systemu zaprzeczeń.

Kolejnym ważnym wydarzeniem było zatrudnienie na oddziale, w 1986 roku w charakterze wolontariuszy, a na początku 1987 roku na etacie, niepijących od paru lat i aktywnie uczestniczących w spotkaniach grup AA alkoholików. Początkowo były to etaty instruktorów terapii zajęciowej, a po przekonaniu Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej i zmianie przepisów — etaty instruktorów terapii uzależnień. Początki etatowego zatrudniania niepijących alkoholików w charakterze terapeutów były trudne. Kiedy instruktorzy zaczęli samodzielnie prowadzić zajęcia grupowe, ucząc pacjentów rozumienia programu 12 kroków AA, i uczestniczyć w dyskusjach na temat leczenia pacjentów, w zespole terapeutycznym pojawiły się problemy. Niektórym zatrudnionym na oddziale psychologom trudno było pogodzić się z „konkurentami", i nie analizując szczegółowo zleconych instruktorom zadań, podawali w wątpliwość kompetencje nowych członków zespołu terapeutycznego, a szczególnie ich umiejętności samodzielnego prowadzenia spotkań z pacjentami. Uważali, że dzięki swojemu psychologicznemu wykształceniu znacznie lepiej znają potrzeby pacjentów i dużo lepiej potrafią je zaspokoić. Uważali też, że znacznie lepiej wiedzą, co to jest uzależnienie od alkoholu i na czym polegają związane z nim cierpienia. Nie przyjmowali do wiadomości argumentu, że zajęcia są prowadzone przez instruktorów w podobny sposób jak spotkania AA, zaś nowi członkowie zespołu terapeutycznego mają w tym względzie bogate doświadczenie. Efektem takiej sytuacji była konieczność dokonania zmian kadrowych i znalezienie psychologów, którzy potrafiliby pracować w nowych warunkach.

W drugiej połowie lat 80. zaczęły coraz częściej pojawiać się postulaty dotyczące konieczności zorganizowania bardziej intensywnych szkoleń dla personelu placówek lecznictwa odwykowego. Niezmiernie ważną rolę w szkoleniu specjalistów odegrała założona w 1989 roku Komisja Edukacji w dziedzinie Al-

[5] Pierwsze spotkanie grupy „Odrodzenie" odbyło się 27 maja 1980 roku.

koholizmu i innych Uzależnień Fundacji Stefana Batorego, dzięki której możliwe było sprowadzenie do Polski wielu wybitnych specjalistów leczenia uzależnień, a duża grupa polskich specjalistów mogła zobaczyć, jak pracują ośrodki terapeutyczne w Stanach Zjednoczonych.

Lata 90. i stan obecny

W 1991 roku Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego wdrożył program szkolenia terapeutów. Szkolenie to obejmowało pięć etapów, tzn. program edukacyjny Studium Pomocy Psychologicznej, Studium Terapii Uzależnień, staż, superwizję oraz egzamin certyfikacyjny. Przez wiele kolejnych lat zdobywanie i podwyższanie kwalifikacji, niezbędnych do profesjonalnego leczenia osób uzależnionych od alkoholu oraz uzyskiwanie odpowiednich certyfikatów było możliwe wyłącznie poprzez Instytut Psychologii Zdrowia. Dopiero w roku 2006, w ślad za zmianami kadrowymi w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, sytuacja dojrzała do tego, że monopol został przełamany, a o akredytację programów szkoleniowych odważyły się wystąpić inne podmioty i od tego czasu osoby szkolące się mogą już dokonywać wyboru jednostki szkolącej.

Nad prawidłowym przebiegiem procesu szkolenia czuwała Rada ds. Potwierdzania Kwalifikacji Zawodowych, której miejsce zajęła w 2006 roku, powoływana na trzyletnią kadencję przez Dyrektora Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Rada ds. Akredytacji. Dokonano też zmian w programie uzyskiwania kwalifikacji zawodowych osób prowadzących terapię uzależnienia i współuzależnienia. Stopniowo wdrażany jest program szkoleniowy przewidujący trzy etapy (zamiast dotychczasowych czterech):

Etap pierwszy? szkolenie w zakresie podstawowych umiejętności udzielania pomocy psychologicznej oraz nowoczesnych metod diagnozowania i terapii uzależnienia i współuzależnienia w wymiarze nie mniejszym niż 650 godzin zajęć dydaktycznych.

Etap drugi: staż kliniczny w placówce terapii uzależnień w wymiarze nie mniejszym niż 80 godzin roboczych.

Etap trzeci: superwizja kliniczna dla celów szkoleniowych w wymiarze nie mniejszym niż 70 godzin zajęi dydaktycznych.

Potwierdzeniem ukończenia każdego etapu szkolenia jest uzyskanie odpowiedniego zaświadczenia. Certyfikaty specjalistów psychoterapii uzależnień i instruktorów terapii uzależnień, wydane przed dniem wejścia w życie powyższego programu, zachowały swoją ważność.

Patrząc z perspektywy, można stwierdzić, że w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat, a szczególnie ostatnich dziesięciu lat, w lecznictwie odwykowym dokonały się głębokie zmiany. Pracownicy lecznictwa odwykowego traktują obecnie uzależnienie od alkoholu jako chorobę uwarunkowaną wpływem czynników bio-psycho-społecznych, a podstawową metodą oddziaływań terapeutycznych stała się psychoterapia wpływająca m.in. na przebieg procesów emocjonalnych, sposób myślenia oraz zachowania pacjentów. Podstawowe programy terapii uzależnień w zakładach stacjonarnych trwają 6-8 tygodni i obejmują ponad 200 godzin zajęć grupowych, zawierających serię ustrukturalizowanych ćwiczeń rozwijających umiejętności rozumienia swojej choroby, rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych, zapobiegania powrotowi do picia, unikania nawrotu choroby itd. W zakładach ambulatoryjnych realizacja podobnego programu trwa zwykle około roku. Duży nacisk kładzie się na identyfikację z chorobą oraz na przygotowanie pacjenta do naprawiania szkód w sferze życia rodzinnego, społecznego, zawodowego itp., spowodowanych przez długotrwałe picie. W placówkach terapeutycznych odstąpiono od podawania disulfiramu (Anticol, Esperal), co wcześniej stosowano jako samodzielną metodę leczenia, ponieważ okazała się ona nie tylko nieskuteczna, ale w wielu przypadkach wręcz niebezpieczna dla życia i zdrowia.

Podstawowe programy psychoterapii uzależnienia od alkoholu są uzupełniane leczeniem innych niż uzależnienie zaburzeń emocjonalnych oraz treningami rozwiązywania problemów osobistych występujących u osób uzależnionych od alkoholu. W programach terapeutycznych kładzie się też duży nacisk na pomoc terapeutyczną dla dorosłych członków rodzin osób uzależnionych od alkoholu. U większości z nich bowiem rozpoznaje się poważne zaburzenia emocjonalne spowodowane długotrwałym stresem i przystosowywaniem się do patologicznych form funkcjonowania rodziny alkoholowej. Całość tych zaburzeń, określana mianem współuzależnienia, wymaga zorganizowanych form profesjonalnej pomocy psychologicznej, dzięki którym zmniejszają się rozmiary i dolegliwość tych zaburzeń oraz zwiększa się zdolność do skutecznego radzenia sobie z trudną sytuacją rodzinną. Opieką terapeutyczną obejmowane są także dzieci z tych rodzin. Odrębne programy terapii opracowano dla dorosłych dzieci alkoholików.

W krajach europejskich około 3% dorosłych obywateli to osoby uzależnione od alkoholu. Ostatnie polskie badania szacowały liczbę osób uzależnionych na ponad 800 tys., sądzę jednak, że osób takich jest znacznie więcej. Liczbę osób pijących ryzykownie lub szkodliwie szacuje się w Polsce na około 4-5 min. Z pomocy placówek lecznictwa odwykowego korzysta jedynie 5-10% osób uzależnionych od alkoholu. Jednocześnie wiadomo, że w rodzinach osób uzależnionych od alkoholu żyje około 1,5 min osób dorosłych i 1,5-2 min dzieci. Również te grupy potrzebują w mniejszym lub w większym stopniu profesjonalnej pomocy, której dzisiejsza baza lecznictwa odwykowego oraz przeznaczone na leczenie środki finansowe nie są w stanie zapewnić.

Zakładów lecznictwa odwykowego, które korzystały ze świadczeń Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2006 roku było w sumie 680. Najwięcej jest poradni terapii uzależnienia i współuzależnienia — 313, poradni leczenia uzależnień — 159, oddziałów leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych — 61, oddziałów/ośrodków terapii uzależnienia od alkoholu — 57, dziennych oddziałów terapii uzależnienia od alkoholu — 54, oddziałów/ośrodków leczenia uzależnień — 20, ośrodków leczenia uzależnień „bliżej niescharakteryzowanych" — 10. Jednocześnie należy wspomnieć, że na terenie Polski funkcjonują również prywatne, niepubliczne zakłady lecznictwa odwykowego, których działalność nie jest finansowana przez NFZ i które nie zostały uwzględnione w powyższym wykazie. Z danych PARPA wynika, że w 2007 roku funkcjonowały 463 poradnie odwykowe i leczenia uzależnień, 66 dziennych oddziałów terapii uzależnienia od alkoholu, 82 całodobowe oddziały terapii uzależnienia od alkoholu i oddziały leczenia uzależnień oraz 56 oddziałów leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych. Dane PARPA za rok 2006 różnią się od danych Instytutu Psychiatrii i Neurologii za rok 2006, odpowiednio — 429 i 388, 55 i 53, 83 i 88, 52 i 54. Wcześniejsze dane (PARPA i Instytut Psychiatrii i Neurologii) określały bazę lecznictwa odwykowego na około 500 zakładów lecznictwa odwykowego. Wśród nich (dane PARPA za rok 2004) były 382 placówki ambulatoryjne, 74 — stacjonarne, 41 — dziennych i 33 oddziały leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych. W 2006 roku w placówkach lecznictwa odwykowego zarejestrowano 226 306 osób z rozpoznaniem zaburzeń spowodowanych używaniem alkoholu, w tym: 149 473 w placówkach ambulatoryjnych, 5112 w oddziałach dziennych i 71 775 osób w oddziałach całodobowych.

Analizując powyższe informacje, należałoby wyrazić nadzieję, że nadejdzie moment, kiedy dane Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Narodowego Funduszu Zdrowia będą się pokrywały. Nie ulega wątpliwości, że placówek niosących pomoc osobom uzależnionym nigdy nie będzie za dużo. Tak więc powinny nadal powstawać zarówno publiczne, jak i prywatne placówki, ale pod warunkiem, że będą one stosowały wymagane standardy, zarówno pod względem profesjonalnym, jak i etyczno-moralnym.

Oferta terapeutyczna dotarła także do zakładów karnych[6], gdzie na koniec 2007 roku funkcjonowało 36 oddziałów terapii uzależnień, w tym 23 oddziały dla osób uzależnionych od alkoholu i 13 dla osób uzależnionych od narkotyków. Oddziały te pracują według programu Atlantis opartego na modelu Minnesota. Poza tym funkcjonowały jeszcze 22 oddziały dla osób skazanych z niepsychotycznymi zaburzeniami psychicznymi, do których mogły trafiać również osoby uzależnione.

[6] Pierwszy więzienny oddział odwykowy dla skazanych alkoholików powstał w 1976 roku we Wrocławiu, a drugi w 1979 roku w Barczewie. Pierwszy więzienny oddział leczący skazanych narkomanów powstał w 1984 roku w Warszawie-Służewcu, a kolejne w 1986 roku (Rawicz, Wronki i Elbląg).

W połowie 2007 roku szkolenia w Studium Terapii Uzależnień ukończyły 1594 osoby. Na koniec 2007 roku certyfikat specjalisty psychoterapii uzależnień posiadało jednak tylko 646 osób, zaś certyfikat instruktora terapii uzależnień — 231 osób. Kadra terapeutów zatrudnionych w lecznictwie odwykowym (z certyfikatami i bez) liczyła ponad 2000 osób.

Rozdział 20

Ruchy samopomocowe

Z tzw. systemami oparcia spotykamy się niemal na każdym kroku, jednak nie zawsze uświadamiamy sobie, że to o nie właśnie chodzi. Systemy oparcia odgrywają niezmiernie ważną rolę w utrzymywaniu zarówno fizycznej, jak i psychologicznej integralności jednostki. Uzyskiwane oparcie wpływa bowiem korzystnie na pewność siebie oraz na samoocenę i poczucie własnej wartości, a to z kolei umożliwia lepsze funkcjonowanie w życiu i lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi. Przeprowadzone w 1992 roku badania wykazały, że około 7,5 min osób dorosłych w Stanach Zjednoczonych korzystało z jakiejś formy samopomocy, a dla każdego poważniejszego zaburzenia odnotowanego na liście Światowej Organizacji Zdrowia istnieją grupy samopomocowe. Można spotkać grupy samopomocowe osób cierpiących na wyjątkowo rzadkie schorzenia, o których niejeden lekarz nawet nie słyszał. Ruch samopomocowy stanowi więc poważne wsparcie dla działań ochrony zdrowia, a najlepsze efekty terapeutyczne można osiągnąć poprzez integrację oddziaływań profesjonalnych z elementami praktycznych doświadczeń i ideologii samopomocowej.

Naturalnymi i najbardziej rozpowszechnionymi systemami oparcia są dla człowieka małżeństwo, bliska rodzina, krewni czy grupa przyjaciół. Innymi przykładami tych systemów mogą być grupy religijne, grupy służące osobom cierpiącym (np. osobom niepełnosprawnym), grupy służb ochotniczych (np. zajmujące się udzielaniem pomocy osobom starym bądź samotnym) czy też grupy samopomocy (wzajemnej pomocy). Zatrzymajmy się jednak tylko przy tych ostatnich.

Kiedy przyjrzymy się bliżej, okazuje się, że grupy samopomocy dają ogromną korzyść swoim członkom, bowiem umożliwiają im:

- emocjonalne oraz społeczne oparcie i zrozumienie;
- rozładowanie emocji;
- akceptację problemu;
- doskonalenie umiejętności radzenia sobie z problemem;
- opanowanie urazu będącego skutkiem zaistniałego problemu;

- poszerzenie wiedzy o wspólnym problemie i uzyskanie pomocy w jego lepszym zrozumieniu;
- rozbudzenie terapeutycznych możliwości członków poprzez poznanie praktycznych sposobów radzenia sobie z problemem;
- zapanowanie nad losem, co jest wynikiem wzajemnego wspierania się i zaspokajania zbliżonych potrzeb;
- osiągnięcie, poprzez kontakt i wspólne działania z osobami mającymi ten sam problem, psychospołecznego substytutu tego, co się straciło;
- stworzenie nowego układu stosunków i nowego sposobu życia, a więc stworzenie warunków do normalizacji życia.

Dzięki wymienionym wyżej możliwościom dochodzi do ograniczenia ujemnych skutków problemów psychospołecznych napotykanych przez jednostkę. Wiadomo też, że przekonując innych, przekonujemy siebie. Jednocześnie udzielanie pomocy innym traktowane jako służba na rzecz społeczności, dobry uczynek czy samodoskonalenie poprawia samoocenę i tym samym wpływa bardzo korzystnie na samopoczucie pomagającego. Wydźwięk społeczny jest znacznie szerszy, bowiem dzięki ruchom samopomocowym zmniejsza się liczba osób korzystających z pomocy, a rośnie rzesza dawców pomocy. Osoba otrzymująca pomoc wie, że ona również zacznie jej kiedyś udzielać. Tym samym unika ona degradacji, jakiej doświadczają ludzie, którzy są tylko biorcami pomocy.

Centralną zasadą rządzącą grupami samopomocy jest to, że ich uczestnicy wzorują się na własnych doświadczeniach, zamiast na wiedzy pochodzącej z zewnątrz, tzn. od profesjonalistów. Samopomoc opiera się bowiem nie na modelu teoretycznym, lecz na doświadczalnym, czyli na wiedzy zgromadzonej przez ludzi, którzy sami mają jakiś problem i zebrali się w celu rozwiązania tego problemu.

W grupie samopomocy obowiązuje zasada równości i dlatego wszyscy jej członkowie mają taki sam status. Uczestnictwo w grupie jest całkowicie dobrowolne, każdy z uczestników decyduje o sobie, natomiast grupa odpowiedzialna jest wyłącznie za własne decyzje. Każdy, kto przystępuje do grupy, robi to ze względu na swoje własne problemy, a jednocześnie czuje się w niej bezpiecznie, bowiem omawiane sprawy i poruszane problemy nie mają prawa wyjść poza grupę.

Najbardziej znanymi grupami samopomocowymi osob związanych z problemem alkoholowym są wspólnota Anonimowych Alkoholików, Grupy Rodzinne Al-Anon i Alateen oraz kluby abstynenta. Szczególnie rola wspólnoty Anonimowych Alkoholików jako skutecznego źródła wsparcia dla osób uzależnionych od alkoholu jest podnoszona w wielu publikacjach.

Anonimowi Alkoholicy (AA)

Początków idei samoorganizowania się alkoholików należałoby doszukiwać się w połowie XIX wieku, kiedy to w Stanach Zjednoczonych, w mieście Baltimore, powstało Stowarzyszenie im. Jerzego Waszyngtona (Washingtonian Society — 1840 rok). Początkowo jego członkami byli wyłącznie alkoholicy, którzy próbowali sobie wzajemnie pomagać w tym, aby nie pić (ich celem było „nawrócenie pijaków"). Już w pierwszym roku swojej działalności udało im się „nawrócić" około 1000 osób i pozyskać około 5000 przyjaciół i sympatyków. Z czasem Stowarzyszenie podjęło dodatkowe działania związane ze zmianą amerykańskich obyczajów w dziedzinie picia alkoholu, a niektórzy jego członkowie zaczęli zajmować się również innymi problemami społecznymi oraz polityką (min. zaangażowali się w walkę o zniesienie niewolnictwa). W szeregach Stowarzyszenia coraz częściej można było spotkać działaczy politycznych i społecznych, zarówno alkoholików jak i niealkoholików. Wprawdzie liczba członków Stowarzyszenia wynosiła według różnych źródeł od 1 do 6 min (jego członkiem był m.in. Abraham Lincoln), w tym 100-600 tys. członków utrzymujących abstynencję, jednak ze względu na poszerzenie zakresu zainteresowań Stowarzyszenie utraciło po pewnym czasie zdolność pomagania alkoholikom i pod koniec 1847 roku prawie przestało funkcjonować. To doświadczenie wykorzystane zostało później przez AA podczas tworzenia Tradycji Anonimowych Alkoholików (Tradycja 6: „Grupa AA nie powinna popierać, finansować ani użyczać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu" i Tradycja 10: ‚Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza Wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki").

W 1921 roku, za sprawą luterańskiego pastora z Pensylwanii dr. Franka Buchmana, powstała Chrześcijańska Wspólnota Pierwszych Wieków (First Century Christian Fellowship). Z niej wyłoniła się w 1931 roku tzw. Grupa Oksfordzka[1], która postawiła sobie za cel odnowienie tego, co, zdaniem jej członków, stanowiło istotę chrześcijaństwa z I wieku n.e. Na uwagę zasługuje fakt, że w Grupie tej obowiązywała m.in. zasada czterech absolutów, tj. absolutnej uczciwości („w stosunku do siebie i innych, w słowach, czynach i myślach"), absolutnej stałej gotowości do pomagania innym, absolutnej czystości („ciała, umysłu i zamierzeń") oraz absolutnej miłości („do Boga i do bliźniego, takiej jak do siebie samego"). Część zasad obowiązujących w Grupach Oksfordzkich została w późniejszym czasie wykorzystana podczas tworzenia programu 12 kroków Anonimowych Alkoholików. Warto wiedzieć, że około 1940 roku Grupy Oksfordzkie zmieniły nazwę na Re-Armament Movement (Ruch Moralnego Przezbroje-

[1] Grupa Oksfordzka bywa mylona z powstałym w podobnym czasie w Anglii Ruchem Oksfordzkim (Oxford Movement).

nia, Ruch Ponownego Uzbrojenia Moralnego) i miejscami funkcjonują do dziś. Na kontakty z Grupą Oksfordzką namówił późniejszego współzałożyciela AA, Billa W., jego przyjaciel, też alkoholik, Ebby T.

Dzięki kontaktom z Grupy Oksfordzkiej w miejscowości Akron (Ohio, USA), w domu Henrietty Seiberling, w maju 1935 roku, spotkało się dwóch „beznadziejnych" alkoholików — makler giełdowy Bill W. (William Griffith Wilson 1895-1971) oraz chirurg dr Bob (Robert Halbrook Smith 1879-1950). Bill miał za sobą wiele pobytów w zakładach odwykowych (np. tylko w latach 1933-1934 był hospitalizowany czterokrotnie), a dr Bob nie był już w stanie operować. Ich spotkanie w Akron dało początek wspólnocie AA. Wkrótce dołączył do nich Bill D. — trzeci w kolejności uczestnik AA. Pierwszą kobietą, uczestniczką wspólnoty, była Marty Mann (1905-1980), która dołączyła w 1937 roku. W tym samym roku licząca już 40 osób grupa, spotykająca się w Nowym Jorku, odłączyła się ostatecznie od Grup Oksfordzkich i nazwała siebie „bezimienną garstką alkoholików", a w październiku 1938 roku przyjęła nazwę Anonimowi Alkoholicy. Początkowo korzystała z programu opartego na sześciu krokach. Ważną rolę w powstaniu wspólnoty AA odegrali dr William Silkworth[2], który w 1934 roku orzekł, że Bill W. „jest alkoholikiem nierokującym żadnych nadziei", dr Harry Tiebout — pierwszy przyjaciel AA wśród psychiatrów, dr Samuel Shoemaker, duchowny Kościoła episkopalnego, i jezuita Edward Dowling. Istotny wpływ na kształtowanie się programu wspólnoty AA wywarły poglądy Williama Jamesa[3] i Carla Gustava Junga[4].

Za datę powstania wspólnoty Anonimowych Alkoholików uznany został dzień 10 czerwca 1935 roku. Był to ostatni dzień, kiedy dr Bob wypił alkohol. W 1937 roku nie piło czterdziestu uczestników AA, a w 1939 — stu. W grudniu 1939 roku powstała pierwsza grupa AA w szpitalu psychiatrycznym Rockland (Nowy Jork). W lutym 1940 roku otwarte zostało w Nowym Jorku pierwsze Biuro Światowej Służby AA, w którym na koniec 1941 roku zarejestrowanych już było 8000 uczestników wspólnoty. Istotny wpływ na tak poważny wzrost liczby osób zainteresowanych ideą AA odegrała publikacja Jacka Alexandra w „The Saturday Evening Post", w marcu 1941 roku. Wkrótce, bo już w 1942 roku, powstała pierwsza grupa AA w więzieniu San Quentin w Kalifornii, gdzie dyrektor więzienia dostrzegł we wspólnocie Anonimowych Alkoholików „narzędzie pomagające nam odbudować niejedno życie ludzkie". W 1944 roku Bill Wilson został zaproszony na sesję Towarzystwa Medycznego stanu Nowy Jork, a później Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, gdzie wygłosił referat: „Wspólnota Anonimowych Alkoholików w oczach medycyny". W efekcie wspólnota AA znalazła w Towarzystwie bardzo ważnego sprzymie-

[2] Dr Silkworth w lipcu 1939 roku opublikował w czasopiśmie „Lancet" pierwszy medyczny artykuł o AA pt. *Nowe podejście do psychoterapii w przewlekłym alkoholizmie.*

[3] William James (1842-1910) — amerykański filozof i psycholog.

[4] Carl Gustav Jung (1875-1961) — szwajcarski psychiatra i psychoanalityk.

rzeńca i w 1945 roku została uznana przez środowiska medyczne jako partner w leczeniu alkoholików. W 1951 roku Amerykańskie Towarzystwo Zdrowia Publicznego przyznało wspólnocie AA Nagrodę Laskerów[5]. W uzasadnieniu przyznania nagrody stwierdzono, że AA to: „towarzystwo, które osiągnęło znacznie więcej niż wybitny sukces w leczeniu alkoholików oraz w zdjęciu z nich piętna [...] które wykształciło nowy instrument akcji społecznej: nowy rodzaj leczenia oparty na pokrewieństwie wspólnego cierpienia mający ogromny potencjał dla licznych innych dolegliwości". W 1953 roku wspólnota AA liczyła około 5 tys. grup i 111 tys. uczestników, w 1988 roku prawie 1,7 min uczestników w ponad 83 tys. grup, a w 1994 roku prawie 2 min uczestników w ponad 90 tys. grup na świecie. Oficjalne dane (2007 rok) szacują liczbę uczestników wspólnoty na ponad 2 min, a liczbę grup na ponad 113 tys., w co najmniej 150 krajach.

Na konwencji AA w Cleveland w 1955 roku Bill W. określił trzy, obowiązujące do dzisiaj, reguły uczestnictwa we wspólnocie AA, takie jak zdrowienie, służba i jedność. Nazwa Anonimowi Alkoholicy i skrót AA zostały formalnie zarejestrowane dopiero w 1972 roku.

Pewien obraz wspólnoty dają, przeprowadzone przez GSO począwszy od 1968 roku co trzy lata, randomizowane (oparte na przypadkowym doborze) badania ankietowe uczestników spotkań grup AA w Stanach Zjednoczonych i w Kanadzie. W 2007 roku wzięło w nich udział ponad 8000 osób (33% kobiet i 67% mężczyzn). Porównanie z poprzednimi badaniami pozwala stwierdzić, że zwiększył się udział kobiet we wspólnocie AA, ponieważ w pierwszych badaniach przeprowadzonych w 1968 roku stanowiły one jedynie 22% respondentów. Średni wiek uczestników badania wynosił 47 lat. Osoby pozostające w związku małżeńskim stanowiły 35% respondentów, 34% — osoby stanu wolnego, a 23% to osoby rozwiedzione. Uczestnicy badania brali udział w mityngach średnio 2,4 razy w tygodniu. Średni okres abstynencji („trzeźwości") badanych wynosił ponad 8 lat. 33% respondentów nie piło dłużej niż 10 lat, 12% — od 5 do 10 lat, 24% — rok do 5 lat, a 31% nie piło krócej niż jeden rok. 48% respondentów nawiązało kontakt z AA dzięki sugestiom profesjonalistów ochrony zdrowia (w tym 33% w placówkach terapeutycznych), kolejne 33% poprzez innego uczestnika wspólnoty AA, 31% zgłosiło się po własnych przemyśleniach, 24% zostało namówionych przez kogoś z rodziny, a 11% skierowanych zostało do AA przez sąd. 79% respondentów ma w AA swojego sponsora, 74% poinformowało o uczestnictwie w AA swojego lekarza, 63% korzystało z pomocy profesjonalnej po przystąpieniu do AA i również 63% korzystało z takiej pomocy jeszcze przed przystąpieniem do AA. 86% badanych uznało pomoc profesjonalną za bardzo istotną dla ich procesu zdrowienia, a 74% uważa, że ta pomoc pomogła im w przejściu do AA.

[5] Ufundowana w 1946 roku przez Alberta i Mary Laskerów nagroda za wybitne osiągnięcia w dziedzinie medycyny, jej prestiż ustępuje tylko Nagrodzie Nobla. Laureaci Nagrody Laskerów otrzymują zwykle po kilku latach Nagrodę Nobla w dziedzinie nauk medycznych.

Podstawowe pozycje literatury AA to *Anonimowi Alkoholicy* (tzw. Wielka Księga, opublikowana po raz pierwszy w 1939 roku, która doczekała się przekładu na 32 języki — dostępna jest także w alfabecie Braille'a), *Dwanaście kroków i dwanaście tradycji* (pierwsza publikacja w 1946 roku) oraz *Życie w trzeźwości* (pierwsza publikacja w 1975 roku). Pierwotnie książka *Anonimowi Alkoholicy* miała mieć tytuł „Sposób wyjścia", ale okazało się, że w Bibliotece Kongresu Stanów Zjednoczonych było już zarejestrowanych dwanaście książek o takim tytule. Nazwa „Wielka Księga" pojawiła się dlatego, że pierwszy nakład był drukowany na najtańszym, a tym samym najgrubszym papierze, obawiano się bowiem, czy zainwestowane pieniądze zwrócą się. Ciekawostką jest, że milionową kopię „Wielkiej Księgi" otrzymał w 1973 roku prezydent Stanów Zjednoczonych Richard Nixon[6] (1913-1994). 20-milionowa kopia została podarowana w 2000 roku Grupom Rodzinnym Al-Anon.

Od czerwca 1944 roku wydawane jest w Stanach Zjednoczonych pismo „Grapevine", które od 1986 roku jest „międzynarodowym miesięcznikiem Anonimowych Alkoholików". Jednym z pierwszych autorów pisujących do „Grapevine" był Bill W., który opublikował w nim ponad 150 artykułów. Od 1995 roku „Grapevine" wychodzi również w języku hiszpańskim i nosi tytuł „La Vina". Polskim odpowiednikiem „Grapevine" jest „Zdrój" (w 1985 roku ukazał się pierwszy numer pisma „Ruch Animowych Alkoholików", które połączyło się z powstałym rok później biuletynem AA „Zdrój") .

Warto też wspomnieć, że od 1997 roku dostępna jest w Internecie, w trzech wersjach językowych (angielskiej, hiszpańskiej i francuskiej), oficjalna strona AA autoryzowana przez Biuro Usług Ogólnych AA w Nowym Jorku (www.alcoholics-anonymous.org). W styczniu 2000 roku uruchomiono, autoryzowaną przez Biuro Usług Ogólnych AA, stronę internetową polskiej wspólnoty AA (www.aa.org.pl).

Pierwsza na terenie Europy grapa AA powstała w 1946 roku w Dublinie (Irlandia).

Próby utworzenia polskich grup AA podejmowali jeszcze w latach 50. i 60. dr Zbigniew Wierzbicki' w Poznaniu [1] dr Tadeusz Kulisiewicz[8] w Warszawie. W grudniu 1957 roku, w czasopiśmie „Zdrowie i Trzeźwość" ukazał się artykuł Zbigniewa Wierzbickiego pt. *AA — nieznana w Polsce forma walki z alkoholizmem.* Cenzura nie wyraziła wówczas zgody na opublikowanie w tym artykule

[6] W wielu źródłach można przeczytać, że prezydent Nixon był alkoholikiem i stąd zastanawiające jest, jakimi pobudkami kierowali się ofiarodawcy (szacunkiem dla urzędu czy też chęcią zwrócenia uwagi na problem i rzucenia prezydentowi „koła ratunkowego").

[7] Prof. zw. dr hab. Zbigniew Tadeusz Wierzbicki — socjolog, wykładowca na UMK w Toruniu, ATK w Warszawie, KUL w Lublinie, działacz trzeźwościowy, autor licznych prac naukowych i popularnonaukowych.

[8] Dr med. Tadeusz Adam Kulisiewicz (1919-1995) — neurolog, działacz trzeźwościowy, m.in. kierownik poradni odwykowej w Warszawie, autor wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych nt. alkoholizmu i jego leczenia.

treści 12 kroków. Wkrótce autor artykułu wygłosił w Kole Samopomocy Pacjentów Poradni Przeciwalkoholowej w Poznaniu wykład na temat Anonimowych Alkoholików i zainteresował nimi uczestników spotkania. Po pewnym czasie pacjenci Wojewódzkiej Poradni Odwykowej w Poznaniu, przy pomocy psychologa, Marii Grabowskiej[9], zaczęli poznawać kroki i tradycje AA (patrz: Aneks — 12 kroków przed i po ocenzurowaniu). W liście z dnia 28 maja 1965 roku, przebywający wówczas w USA dr Zbigniew Wierzbicki poinformował Biuro Służb Ogólnych w Nowym Jorku GSO, że w Poznaniu spotyka się grupa AA. 28 lipca 1965 roku grupa „Eleusis" znalazła się po raz pierwszy w prowadzonym przez GSO spisie grup AA, jako osoba do kontaktów figurowała Maria G. (Grabowska). W ten sposób, prowadzona przez psychologa grupa 7 osób, została zarejestrowana w GSO w Nowym Jorku jako grupa AA „Eleusis". Było to o tyle ważne, że dzięki tej rejestracji zaczęły napływać do Polski materiały wydawane przez GSO, a spotkania grupy „Eleusis" zaczęli odwiedzać uczestnicy wspólnoty AA z innych krajów.

Z kolei dr Kulisiewicz tak wspomina próby „zaszczepienia" AA w Polsce: „W 1960 roku, po powrocie z Międzynarodowego Kongresu Przeciwalkoholowego w Sztokholmie, gdzie po raz pierwszy zetknąłem się osobiście z kilkoma autentycznymi anonimowymi alkoholikami ze Stanów Zjednoczonych i z Kanady — próbowałem przy naszej poradni zainspirować kilku ustabilizowanych pacjentów, by zorganizowali samopomocową grupę w oparciu o autentyczne wzory ruchu anonimowych alkoholików. Niestety, pewne instytucje absolutnie nie dopuściły do zorganizowania ruchu w kraju. Przeszkadzała im [...] wzmianka o »Sile Wyższej«"[10].

Władze były niezwykle wyczulone, jeśli chodzi o używanie zawartych w oryginalnych materiałach Anonimowych Alkoholików słów „Bóg" i „Siła Wyższa" i przy każdej okazji ingerowały, starając się zastąpić je innym słowem. Na czym m.in. polegała ingerencja cenzury, możemy zorientować się, porównując dwa teksty (patrz: Aneks — 12 kroków przed i po ocenzurowaniu).

W Polsce dwie pierwsze grupy AA powstały w Poznaniu w połowie lat 70. („Eleusis"[11] i „Ster"); trzecia w 1978 roku w Będzinie („Znicz"), a czwarta w Warszawie 27 maja 1980 roku („Odrodzenie"). Kolejne grupy to „Krokus" we Wrocławiu", „Katharsis" w Słupsku oraz „Trzeźwość" w Kutnie. W archiwum GSO

[9] Po przejściu mgr Grabowskiej na emeryturę w 1971 roku opiekę nad grupą przejęła mgr Maria Matuszewska.

[10] „Trzeźwymi Bądźcie", 1988, 6, 20-22.

[11] Mgr Maria Matuszewska przekazała autorowi tej książki informację, że w związku z urodzeniem syna (grudzień 1975 r.) nie mogła dalej prowadzić spotkań grupy i dopiero wówczas grupa zaczęła spotykać się samodzielnie. Jako oficjalna data powstania grupy „Eleusis" figuruje jednak rok 1974. W tym roku w GSO jako osobę do kontaktów zgłoszono Rajmunda F., a liczbę uczestników spotkań odbywających się w Klubie Abstynenta w Poznaniu określono na około 30 (dane z archiwum GSO).

w Nowym Jorku, oprócz przytoczonych wcześniej informacji na temat grupy „Eleusis", można znaleźć informacje o kolejnych polskich grupach, które zarejestrowały się w GSO. 24 października 1979 roku swój akces zgłosiła grupa „Ster", 8 stycznia 1981 roku grupa „Znicz", 19 kwietnia 1981 roku grupa „Odrodzenie", a 15 czerwca 1983 roku grupa „Krokus".

W listopadzie 1982 roku, przy okazji organizowanej przez Instytut Psychoneurologiczny konferencji klubów abstynenckich, odbyło się pierwsze ogólnopolskie spotkanie grup AA[1] . Wybrano 6-osobową Tymczasową Krajową Służbę Anonimowych Alkoholików[13] w składzie: Rajmund z Poznania, Sławek z Będzina, Ewa ze Słupska, Włodzimierz z Wrocławia oraz Ryszard i Marian z Warszawy. W dniach 6 i 7 października 1984 roku w salach poznańskiego NOT-u odbył się pierwszy Zjazd AA pod hasłem „O rozwój i jedność Ruchu AA w Polsce", na którym powołano Krajową Służbę AA oraz wybrano 7-osobową Radę Powierników[14]. W marcu 1985 roku odbyła się I Konferencja Służby Krajowej AA. W 1989 roku utworzono Biuro Sekretariatu Służby Krajowej AA, natomiast od 1995 roku obsługą polskiej wspólnoty AA zajmuje się Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce[15] z siedzibą w Warszawie. Obecnie w Radzie Powierników, obok 13 alkoholików (Powierników klasy B) — przedstawicieli 13 Regionów —jest dwóch Powierników klasy A— niealkoholików[16]. Na początku 2009 roku spotykało się na terenie całego niemal kraju około 2100 grup Anonimowych Alkoholików, z tego w Warszawie i okolicach ponad 200.

Wprawdzie wspolnota AA, zgodnie z 10 tradycją, „nie zajmuje stanowiska wobec problemów spoza Wspólnoty...", jednak jej wpływ na życie publiczne okazał się istotny, bo:

— dzięki rozpowszechnieniu idei AA Amerykańskie Towarzystwo Medyczne (American Médical Association) przyznało alkoholizmowi status choroby,
— większość programów terapeutycznych wykorzystuje program 12 kroków, a swoim pacjentom zaleca udział w spotkaniach AA i NA,
— skazani sądownie za jazdę po pijanemu mają nakaz uczestniczenia w spotkaniach AA,

[12] Na zaproszeniach na konferencję widniał odręczny dopisek: „Grupa AA działająca przy Oddziale Odwykowym Instytutu Psychoneurologicznego proponuje spotkanie (po 2 osoby) przedstawicieli poszczególnych grup AA, dysponuje bowiem nowymi tłumaczeniami materiałów AA, którymi chce się podzielić oprócz spotkania i wymiany doświadczeń".

[13] W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele 11 (wg innych źródeł — 16) grup AA.

[14] W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele 34 (wg innych źródeł — 38) grup AA.

[15] Fundatorami, na prośbę Służby Krajowej AA, zostali psycholog mgr Maria Matuszewska z Poznania, oraz lekarz dr n. med. Bohdan T. Woronowicz z Warszawy.

[16] Powiernicy Klasy A — niealkoholicy — dr n. med. Bohdan T. Woronowicz i psycholog mgr Jerzy Jechalski.

— przy realizacji programów terapeutycznych zatrudnia się alkoholików trzeźwiejących poprzez wspólnotę AA,
— programy szkolenia specjalistów uwzględniają znajomość programu 12 kroków,
— powstało wiele innych grup samopomocowych uwzględniających program 12 kroków.

Zdaniem Kurta Vonneguta, program 12 kroków jest największym darem wieku XX dla wieku XXI.

Program 12 kroków <<

Proponowany przez wspólnotę AA program zdrowienia wyłożony jest w *Dwunastu krokach.* Zachowaniu jedności wspólnoty służy *Dwanaście tradycji.* Podstawowe informacje na temat wspólnoty zawiera *Preambuła:*

> Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne, dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią, organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach.
>
> Naszym najważniejszym celem jest pozostawać trzeźwym i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości.

Powierzchowne zapoznanie się z treścią *Dwunastu kroków* może nasunąć niektórym osobom podejrzenie, że są one podstępnie wciągane do jakiejś organizacji czy sekty religijnej. Tak mogą myśleć jedynie te osoby, które nie dostrzegły, że od uczestników wspólnoty AA nie jest wymagana akceptacja jakiejś jednolitej koncepcji Boga („Siły Większej od nas samych"). Po bliższym przyjrzeniu się łatwo zauważyć, że każdy może dokonać wyboru Boga „jakkolwiek Go pojmuje" i nikt spośród pozostałych uczestników wspólnoty nie ma prawa niczego w tej kwestii narzucić. Jeden ze współzałożycieli AA, Bill W., wyjaśnił tę kwestię, pisząc m.in.: „...ateistom i agnostykom powiedz dobitnie, że nie muszą przyjmować naszego pojmowania Boga. Niech zamiast Boga przyjmą jakąś sensowną, własną prawdę. Najważniejsze, aby oni wszyscy uwierzyli, że istnieje jakakolwiek siła większa od nich samych..."

Bliższe i bardziej szczegółowe zaznajomienie się z programem 12 kroków, znajomość literatury z nim związanej, a szczególnie osobisty udział w otwartych bądź zamkniętych spotkaniach (mityngach) grup AA, pozwalają stwierdzić, że proponowany program dostępny jest praktycznie dla każdego alkoholika (bez względu na wiek, wykształcenie, status społeczny czy wyznawaną religię). Program ułatwia uzyskanie wglądu w istotę uzależnienia oraz w samego siebie, umożliwia analizę swoich kontaktów interpersonalnych, wspiera w poznawaniu i wzbogacaniu potencjalnych możliwości własnego rozwoju oraz daje wskazówki, w jaki sposób można osiągnąć trzeźwość. Trzeźwość rozumiana jest w AA znacznie szerzej niż sama abstynencja, ponieważ obejmuje ona również zmieniony sposób myślenia, odczuwania siebie i innych oraz dojrzałe, a więc „trzeźwe" funkcjonowanie w życiu.

Cele sformułowane w *Dwunastu krokach* realizowane są przez poszczególnych członków grup w sposób indywidualny i często odmienny, a *Kroki* proponują jedynie kolejność przeprowadzania analizy własnych doświadczeń i dokonywania zmian.

Przyglądając się uważnie treści poszczególnych kroków, łatwo jest stwierdzić, że krok pierwszy („Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem") jest początkiem wszelkich działań prowadzących do zaprzestania picia. Mówi o potrzebie uznania swojej bezsilności wobec alkoholu oraz o konieczności, bez której nie może rozpocząć się proces zdrowienia. Prowadzi do zmiany obrazu samego siebie z osoby panującej nad swoim piciem na osobę, która tego nie potrafi. Alkoholik uświadamia sobie, że utrata kontroli nad alkoholem jest faktem, ponieważ ma bardzo poważne konsekwencje dla jego życia, bowiem jest źródłem wielu przykrych i bolesnych doświadczeń. Akceptacja bezsilności pociąga za sobą poddanie się i niepodejmowanie walki z alkoholem.

Ponieważ doświadczenie, oparte na wielu próbach samotnego poradzenia sobie z problemem alkoholowym uczy, że powrót do zdrowia bez wsparcia z zewnątrz nie jest możliwy, konieczne jest znalezienie Siły Wyższej, która mogłaby w tym pomóc (krok drugi: „Uznaliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie"). Krok ten wywołuje często sprzeciw, wydaje się bowiem sprzeczny z poczuciem dumy alkoholika. Dla wielu alkoholików wiara w moc sprawczą tej „Siły" jest sprzeczna z poczuciem własnych możliwości kontrolowania wydarzeń i poczuciem omnipotencji. Innym Siła Wyższa kojarzy się jednoznacznie z religią i Panem Bogiem, z którym są od lat skłóceni. Jednak uznanie i akceptacja swoich ograniczeń dają w efekcie poczucie mocy i siłę do dalszego zdrowienia. Krok ten prowadzi do pomniejszania swojego Ja, bowiem wiary w „Siłę Większą" nie można pogodzić z poczuciem własnej wspaniałości, wszechmocy i samowystarczalności. Oparcie w „Sile Większej" realizowane jest poprzez uznanie zarówno istnienia Boga („jakkolwiek go rozumiem"), jak i uznanie potrzeby korzystania z pomocy drugiego człowieka (terapeuty, współ-

małżonka, sponsora w AA) bądź grupy ludzi. Krok drugi umożliwia więc alkoholikowi usunięcie się z „centrum wszechświata" i uwolnienie od związanych z tym i przytłaczających go „obowiązków".

Kolejnym działaniem musi być wyrażenie zgody na skorzystanie z tej pomocy (krok trzeci: „Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy"). Jest to działanie przełomowe, określane jednocześnie jako „krok akcji", ponieważ polega na podjęciu działań ograniczających własną wolę i poczucie siły. Działanie to jest bardzo trudne, nie tylko dla alkoholika, wymaga bowiem, żeby się poddać i zaufać. W chwilach trudnych wsparciem dla osób realizujących ten krok mogą być słowa *Modlitwy o pogodę ducha*[17]*:*

Boże, użycz mi pogody ducha,
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co zmienić mogę,
i mądrości, abym umiał odróżniać jedno od drugiego.

Następną czynnością powinno być przeprowadzenie analizy sytuacji powodujących lęk i poczucie winy oraz sporządzenie listy osób, do których żywiło się lub żywi nadal urazę (krok czwarty: „Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny"). Krok ten uczy, jak można patrzeć na siebie w sposób uczciwy, bez zakłamania, jak zauważać zarówno własne wady i błędy, jak i zalety oraz pozytywne dokonania. Pozwala też uświadomić sobie przyczyny dotychczasowych nieszczęść. Rzetelna i sumienna analiza („obrachunek moralny" — a właściwie to obrachunek osobisty) umożliwia prawidłową diagnozę sytuacji, a to z kolei pozwala na podjęcie działań zmierzających do osiągnięcia oczekiwanych zmian. Dokonanie obrachunku przynosi wielu osobom ulgę, pomaga w odzyskiwaniu zaufania do siebie i może być początkiem procesu weryfikowania własnej samooceny.

Kolejny etap to podzielenie się swoimi problemami z Siłą Wyższą i innymi ludźmi, a więc uwolnienie się od poczucia samotności i szansa na uzyskanie przebaczenia (krok piąty: „Wyznaliśmy Bogu i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów"). Krok ten porównywany jest ze spowiedzią, uwalnia człowieka od poczucia samotności i izolacji, uwalnia od ciężaru skrywanych przez lata tajemnic osobistych, umożliwia uzyskanie przebaczenia ze strony drugiego człowieka i tym samym pozwala wybaczyć samemu sobie, uczy pokory, szczerości i uczciwości. Pozbycie się poczucia izolacji i poczucia winy oraz uzyskanie bardziej realistycznego obrazu siebie — to kolejne działania na drodze do osiągnięcia stanu wewnętrznego spokoju umożliwiającego dalsze zdrowienie.

[17] Należy przyjąć, że jest to tekst anonimowego autora, chociaż autorstwo przypisywane bywa cesarzowi rzymskiemu Markowi Aureliuszowi, teologowi Reinholdowi Niebuhrowi, teologowi Christopherowi Oetingerowi. Jest też wersja, która mówi, że tekst znaleziono w gazecie, w jednym z nekrologów.

Krok szósty („Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru") proponuje przyjęcie postawy gotowości do kontynuacji zmian zapoczątkowanych w poprzednich krokach. Gotowość do pozbycia się wszystkich słabości jest dążeniem do doskonałości. Doskonałość jest jednak celem, którego osiągnięcie nie jest dla większości ludzi możliwe. Możliwe jest natomiast dążenie w tym kierunku poprzez stałe doskonalenie siebie.

Krok siódmy („Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki") jest ugruntowaniem postawy całkowitej kapitulacji, która była budowana w poprzednich krokach. W oparciu o więź ze swoją „Siłą Wyższą" budowana jest w ten sposób postawa gotowości do dalszego doskonalenia siebie i usuwania egocentryzmu. Krok ten kładzie szczególny nacisk na konieczność pokory (nie mylić z upokorzeniem) i uczy stosowania jej w życiu. Doświadczenie mówi bowiem, że żaden alkoholik nie jest w stanie utrzymać się w trzeźwości bez uznania pokory.

Kolejne dwa kroki, tj. **krok ósmy** („Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim") oraz **krok dziewiąty** („Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, za wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych") są krokami konkretnych działań porządkujących relacje z innymi ludźmi oraz uczą harmonijnego współżycia z nimi. Zalecają one wykonanie ogromnej pracy w sferze emocjonalnej, bez której niemożliwa jest zmiana własnych zachowań, oraz relacji z innymi ludźmi. Przygotowanie listy skrzywdzonych osób, a także chociaż częściowe zadośćuczynienie im umożliwiają naprawę zła wyrządzonego w okresie picia, ostateczne uwolnienie się od poczucia winy oraz pogodzenie się z konsekwencjami wynikającymi z wyrządzonych w przeszłości krzywd. Krok ósmy dopinguje więc do przyjrzenia się kontaktom z ludźmi, a dziewiąty do poniesienia konsekwencji swoich działań i do nauki nowych zachowań. Dokonanie tego, podobnie jak w procesie psychoterapii, umożliwia kontynuację procesu zdrowienia.

Krok dziesiąty („Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów") jest kontynuacją kroku czwartego. Uczy codziennego prowadzenia bilansu zdarzeń, dostrzegania zarówno dobrych uczynków, jak i własnych słabości, przyznawania się do nich oraz naprawiania ich na bieżąco. Zabezpiecza więc przed cofnięciem się do tych dawnych postaw i zachowań, które mogłyby zatrzymać proces zdrowienia i spowodować powrót do picia. Pomaga też w lepszym rozumieniu swoich stanów emocjonalnych oraz motywów swojego postępowania.

Krok jedenasty („Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia") kładzie nacisk na przemianę duchową, zachęca do poszukiwania spokoju i harmonii z otaczającym światem poprzez modlitwę i medytację. Po raz kolejny ugruntowuje pokorę i dokonaną wcześniej kapitulację.

Krok dwunasty („Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach") dopinguje do działania tych wszystkich, którzy dążąc do trzeźwości, zaczęli żyć „po nowemu". Uświadamia, że jest to dobry sposób na utrwalanie własnych osiągnięć, że dla zachowania większości z nich konieczne jest przekazywanie własnych doświadczeń innym, oraz że pomagając innym, pomaga się sobie. „Niesienie posłania" poprzez pomaganie innym daje ogromną satysfakcję, a jednocześnie pomaga budować szacunek do siebie samego. Bez tego alkoholik nie jest w stanie pokonywać skutecznie kolejnych etapów na drodze do pełnej trzeźwości.

Podsumowując powyższe, łatwo jest stwierdzić, że krok pierwszy prowadzi do zmiany obrazu samego siebie z osoby, która panuje nad swoim piciem, na osobę, która tego nie potrafi. Ponieważ doświadczenie oparte na wielu próbach samotnego poradzenia sobie z problemem alkoholowym uczy, że powrót do zdrowia bez wsparcia z zewnątrz nie jest możliwy, wobec tego konieczne jest znalezienie Siły Wyższej, która mogłaby w tym pomóc (krok drugi). Kolejnym działaniem musi być wyrażenie zgody na skorzystanie z jej pomocy (krok trzeci). Następne czynności to przeprowadzenie analizy sytuacji powodujących lęk i poczucie winy oraz sporządzenie listy osób, do których żywiło się lub żywi nadal urazę (krok czwarty). Kolejny ruch to podzielenie się swoimi problemami z Siłą Wyższą i innymi ludźmi, a więc uwolnienie się od poczucia samotności i szansa na uzyskanie przebaczenia (krok piąty). Po odpowiednim przygotowaniu (krok szósty) następuje zwrócenie się do Siły Wyższej z prośbą o pomoc w dokonywaniu zmian (krok siódmy). Przygotowanie listy skrzywdzonych osób (krok ósmy) umożliwia naprawianie i wymazywanie wyrządzonych krzywd (krok dziewiąty). Krok dziesiąty to zalecenie systematycznego powtarzania kroków czwartego i piątego w celu zachowania równowagi emocjonalnej zabezpieczającej kontynuację procesu zdrowienia. Podczas przerabiania jedenastego kroku następuje ugruntowanie, zapoczątkowanego w trzecim kroku, postanowienia o korzystaniu z pomocy Siły Wyższej. Krok dwunasty jest ukoronowaniem prowadzonych działań, mówi o radości życia i dawaniu, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

Program 12 kroków Anonimowych Alkoholików wyznacza więc kierunek i etapy procesu zmiany. Jego realizacja wymaga wielu lat pracy i ogromnego wysiłku, a przebieg zmian jest bardzo zbliżony do dynamiki procesu psychoterapii i, podobnie jak ona, umożliwia usunięcie środkami psychologicznymi objawów choroby oraz uzyskanie korzystnych zmian w stanie zdrowia i zachowaniu. O jego atrakcyjności decyduje przede wszystkim to, że udało się w nim połączyć kilka pozornie sprzecznych elementów:

— demokratyczny model organizacyjny z rytualnym przestrzeganiem programu,

— akceptację bezsilności z silnym wymogiem aktywnej odpowiedzialności i zaangażowania w proces zmiany,
— nacisk na duchowość i głęboki podtekst religijny z odrzuceniem dogmatyzmu religijnego,
— podkreślenie znaczenia odwiecznych wartości (troski o innych, wspólnoty, dawania) z nowoczesną otwartością i akceptacją,
— model chorobowy wykluczający wyzdrowienie, lecz z obiecującą szansą zdobycia panowania nad chorobą.

Porównując program 12 kroków do cech terapii grupowej według Yaloma, można stwierdzić, że program ten charakteryzuje:

— nadzieja — uzyskuje się ją poprzez obcowanie z innymi niepijącymi alkoholikami, którzy pokazują, że poradzenie sobie z problemem jest możliwe,
— uniwersalność — dzięki wymianie doświadczeń związanych z alkoholem,
— informacja — poprzez udział w roznotematycznych mityngach i nieformalnych rozmowach, czytaniu literatury,
— naśladownictwo — dzięki powtarzalności tekstów i rytuałów AA,
— uczenie się — dotyczy poznawania swojej choroby, obcowania z innymi ludźmi, poznawania sposobów utrzymywania trzeźwości,
— katharsis — AA daje możliwość jej przeżycia,
— spojność — dzięki utożsamianiu się z doświadczeniami innych, angażowaniu się w mniej formalne aspekty mityngów AA.

Bardzo często podkreślany jest duchowy charakter programu 12 kroków. Zdaniem prof. Edgara Nace'a, psychiatry z Dallas (USA), duchowy aspekt programu AA można rozpatrywać jako szereg nakładających się na siebie wątków:

- Uwolnienie. Chodzi tu o zerwanie okowów — wolność od przymusu picia. Doświadczenie uwolnienia jest silnym i dobroczynnym przeżyciem dla alkoholika i wydaje się przychodzić w sposób naturalny, tak jakby było ofiarowane, a nie wypracowane.
- Wdzięczność. Wdzięczność może wypływać z uczucia uwolnienia i wiąże się z uświadomieniem sobie wartości tego, co mamy, na przykład daru życia. Jak twierdzi Ernest Kurtz, w języku angielskim słowa *„think"* (myśleć) i *„thank"* (dziękować) mają wspólne pochodzenie. Myślenie prowadzi do przypominania sobie (np. kiedy spiker w AA opowiada swoją historię), a dzięki przypominaniu można przeżywać np. wdzięczność za to, że jest się trzeźwym (postawa dziękczynna).

- Pokora. Pokora wyraża postawę, w której czyjeś ograniczenie jest możliwe olo przyjęcia, jest po prostu ludzkie. Świadomość własnej bezsilności wobec alkoholu prowadzi do pokory.
- Tolerancja. Tolerancja wobec różnic i ograniczeń przynosi pogodę ducha często odczuwaną i artykułowaną przez uczestników wspólnoty AA.

Zdaniem Ernesta Kurtza (ciekawostką dla polskiego czytelnika może być fakt, że jego przodkowie nosili nazwisko Kurzajewski), autora książki *Not-God: A history of Alcoholics Anonymous,* fundamentem, na którym opiera się AA, jest „wzajemna uczciwość w otwartym przyznawaniu się do wspólnej słabości".

Na uwagę zasługuje także fakt, że program 12 kroków, po dokonaniu drobnych adaptacji, znalazł szerokie zastosowanie w wielu innych grupach samopomocowych (około 200). Na świecie spotykają się m.in. grupy Anonimowych Narkomanów (Narcotics Anonymous — od 1947 roku, a oficjalnie od 1953 roku), Anonimowych Hazardzistów (Gamblers Anonymous — od 1957 roku), Anonimowych Żarłoków/Obżartuchów (O/ereaters Anonymous — od 1960 roku), Anonimowych Osób z Problemami Emocjonalnymi (Emotions Anonymous — od 1971 roku), Anonimowych Dłużników (Debtors Anonymous — od 1968 roku), Anonimowych Lekomanów (Pills Anonymous - od 1975 roku), Anonimowych Kokainistów (Cocaine Anonymous — od 1982 roku), Anonimowych Pracoholików (Workaholics Anonymous - od 1983 roku), Anonimowych Nikotynistów (Nicotine Anonymous — od 1985 roku), Anonimowych Osób Chorych na Raka (Cancer Anonymous • od 1987 roku) czy chorych na cukrzycę (Diabetics Anonymous — od 1990 roku. Istnieją również grupy samopomocowe dla osób cierpiących na fobie (Phobies Anonymous), dla chorych na depresję (Depressed Anonymous), na schizofrenię (Schizofrenics Anonymous), a także dla osób z tzw. podwójną diagnozą (Dual Disorders Anonymous — od 1982 roku).

Wspólnotę Anonimowych Schizofreników założyła na przykład mieszkająca w rejonie Detroit (USA) Joanne Verbanic, która pierwszy epizod psychotyczny miała w 25. roku życia, a później była w ciągu 30 lat dziesięciokrotnie hospitalizowana w szpitalach psychiatrycznych.

Osoby, które żyją w przewlekłym stresie, w stałym zamieszaniu i podnieceniu mogą korzystać z pomocy Adrenaline Addicts Anonymous, czyli anonimowych osób, które są uzależnione od własnej adrenaliny, produkowanej przez organizm w stanach stresu. Adrenalina traktowana jest przez nich jako wewnętrzna substancja psychoaktywna. Spotykane są również grupy anonimowych astmatyków, migrenowców, skazańców, recydywistów, rodziców pomordowanych dzieci, osób z kłopotami małżeńskimi, a nawet Anonimowych Liberałów (Liberals Anonymous), Anonimowych Bałaganiarzy (Clutterers Anonymous, Messies Anonymous) czy anonimowych osob uzależnionych od oglądania taśm wideo oraz płyt DVD. Aby obraz był bardziej pełny, należy wspomnieć jeszcze o ARTS Anonymous (Artists Recovering through the Twelve Steps), czyli gru-

pach samopomocowych dla artystów zdrowiejących dzięki programowi 12 kroków. W grupach tych spotykają się poeci, malarze, muzycy, wokaliści, kompozytorzy i inni artyści, którzy mają problemy z tworzeniem i kreatywnością. Na świecie istnieją, oparte na programie AA, grupy dla uzależnionych z określonych profesji np. Anesthetics in Recovery (Anestezjolodzy Powracający z Uzależnienia), liczące ponad 5 tys. członków — International Doctors in AA (Międzynarodowe Stowarzyszenie Lekarzy Należących do AA — od 1949 roku) oraz International Lawyers in Alcoholics Anonymous (Międzynarodowe Stowarzyszenie Prawników Należących do AA — od 1975 roku). Fakty te świadczą jednoznacznie o uniwersalności i popularności programu 12 kroków.

Również w Polsce wspólnota Anonimowych Alkoholików przyczyniła się wydatnie do zmiany postaw społecznych wobec alkoholizmu i alkoholików oraz do zmiany oblicza lecznictwa odwykowego. Większość placówek terapii uzależnień, czasami bezwiednie, stosuje w swojej pracy elementy tzw. modelu Minnesota, który w podejściu do alkoholizmu i jego leczeniu wykorzystuje filozofię AA, a stosowane w terapii materiały do samopoznania to nic innego jak tylko polska adaptacja przewodników do pracy nad krokami AA. Z kolei zdrowiejący dzięki temu programowi alkoholicy po przejściu profesjonalnego szkolenia coraz częściej podejmują pracę w placówkach lecznictwa odwykowego w charakterze terapeutów uzależnień. Powstają też u nas kolejne wspólnoty samopomocowe ułatwiające rozwiązywanie problemów za pomocą programu 12 krokow (np. Anonimowi Żarłocy, Anonimowi Nikotyniści, Anonimowi Depresyjni, Anonimowi Erotomani).

Zachowaniu jedności wspolnoty służy *Dwanaście tradycji:*

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.
2. Jedynym i najważniejszym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych spraw, które dotyczą innych grup lub AA jako całości,
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani użyczać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.

8. Działalność we Wspólnocie AA powinna zawsze pozostać honorowa; dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, żeby imię AA nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Dwanaście tradycji pojawiło się we wspólnocie po raz pierwszy w 1946 roku, kiedy to Bill W. zaproponował „Dwanaście punktów zabezpieczających naszą przyszłość" (znane obecnie jako tzw. długa forma *Dwunastu tradycji).*

Dwanaście koncepcji to zaproponowane w 1962 roku przez Billa W. sugestie dla Służb Światowych Anonimowych Alkoholików:

1. Ostateczna odpowiedzialność oraz najwyższa władza Służb Światowych AA powinny zawsze należeć do zbiorowego sumienia całej naszej Wspólnoty.
2. Kiedy w 1955 r. grupy AA potwierdziły stały statut Konferencji Służb Ogólnych, przekazały jej w ten sposób pełną władzę nad czynnym prowadzeniem naszych służb światowych, powierzając jednocześnie Konferencji rolę aktywnego głosu i skutecznie działającego sumienia całej społeczności we wszystkich sprawach poza zmianami Dwunastu Tradycji lub artykułu 12 statutu Konferencji.
3. Jako tradycyjne metody tworzenia i pielęgnowania jasno zdefiniowanych relacji roboczych między grupami, Konferencją, Zarządem Służb Ogólnych AA oraz spółkami pomocniczymi, personelem, komitetami i osobami zarządzającymi — a zatem zapewniania skutecznego przywództwa — proponuje się przyznanie wszystkim tym jednostkom Służb Światowych tradycyjnego „Prawa do decyzji".
4. Na wszystkich szczeblach odpowiedzialności w ramach Konferencji powinno być zachowane tradycyjne „Prawo do uczestnictwa", dzięki któremu każda klasa lub grupa osób pełniących służbę światową będzie miała prawo głosu proporcjonalne do ponoszonej przez siebie odpowiedzialności.

5. Na wszystkich szczeblach naszej struktury Służb Światowych powinno obowiązywać tradycyjne „Prawo do apelacji", gwarantujące wysłuchanie głosów mniejszości i wnikliwe rozważenie indywidualnych skarg.
6. Działając w imieniu całego ruchu AA, nasza Konferencja Służb Ogólnych ponosi główną odpowiedzialność za prowadzenie Służb Światowych i, zgodnie z tradycją, ma prawo do podejmowania ostatecznych decyzji dotyczących istotnych kwestii związanych z polityką ogólną i finansami. Konferencja uznaje jednak także, że główna inicjatywa i czynna odpowiedzialność za większość tych spraw powinny spoczywać przede wszystkim na Powiernikach Konferencj działających jako Zarząd Służb Ogólnych Anonimowych Alkoholików.
7. Konferencja uznaje, że statut i regulamin Zarządu Służb Ogólnych są instrumentami prawnymi, które przyznają Powiernikom pełne prawa do zarządzania wszystkimi sprawami Służb Światowych Anonimowych Alkoholików i prowadzenia ich. Uznaje się ponadto, że sam statut Konferencji nie jest dokumentem prawnym: opiera się on na sile tradycji, a jego skuteczność zależy od środków AA.
8. Powiernicy Zarządu Służb Ogólnych pełnią dwie główne funkcje: (a) Są głównymi osobami odpowiedzialnymi za planowanie istotnych kwestii związanych z ogólną polityką i finansami oraz za zarządzanie tymi obszarami. Bezpośrednio kierują tymi sprawami wraz z komitetami głównymi. (b) Powiernicy są przede wszystkim pełnymi właścicielami naszych odrębnych i stale czynnych służb i sprawują nad nimi nadzór, wybierając wszystkich dyrektorów tych jednostek.
9. Dobrzy przywódcy oraz skuteczne i właściwe metody ich wybierania na wszystkich poziomach służb mają krytyczne znaczenie dla naszych przyszłych działań i bezpieczeństwa. Przewodzenie Służbom Światowym, realizowane pierwotnie przez założycieli AA, musi być kontynuowane przez Powierników Zarządu Służb Ogólnych Anonimowych Alkoholików.
10. Z każdym obowiązkiem dotyczącym służby powinna się wiązać odpowiadająca mu władza, a jej zakres powinien być dobrze zdefiniowany za pomocą tradycji, uchwały, szczegółowego opisu stanowiska lub stosownych statutów i regulaminów.
11. Powiernicy ponoszą ostateczną odpowiedzialność za zarządzanie Służbami Światowymi AA, powinni więc zawsze dysponować jak najlepszymi stałymi komitetami, dyrektorami spółek, osobami zarządzającymi, personelem i konsultantami. Kwestie składu komitetów i zarządów, kwalifikacji ich członków, sposobu obejmowania przez nich stanowisk w służbach, systemów rotacji, wzajemnych powiązań oraz szczególnych praw i obowiązków tych osób, a także właściwej podstawy wynagradzania finansowego takich pracowników należy więc zawsze traktować poważnie.

12. Ogólne Gwarancje Konferencji: we wszystkich sytuacjach Konferencja powinna postępować zgodnie z duchem tradycji AA, dbając o to, aby sama nigdy nie stała się ośrodkiem niebezpiecznego bogactwa lub władzy. Jej podstawową zasadą finansową powinno być zapewnienie wystarczających funduszy operacyjnych i odpowiednich rezerw. Żaden z Członków Konferencji nie powinien mieć nieuzasadnionej władzy nad innymi, a wszystkie ważne decyzje mają być podejmowane w drodze dyskusji i głosowania i —jeśli to tylko możliwe — w sposób zasadniczo jednomyślny. Działania Konferencji nie mogą spowodować pociągnięcia jej członków do odpowiedzialności karnej lub wywołania publicznej polemiki. Mimo że Konferencja występuje w imieniu Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, nigdy nie będzie nią rządziła i — tak jak Wspólnota, której służy — na zawsze pozostanie demokratyczna w myśleniu i działaniu.

Wśród uczestników wspólnoty krąży jeszcze „Dwanaście obietnic", które można znaleźć w rozdziale 6. Wielkiej Księgi i które mówią o korzyściach, jakie może dawać realizacja programu 12 kroków:

1. Jeśli ten etap naszego rozwoju przychodzi nam z wielkim trudem, to już w połowie drogi zadziwią nas osiągnięte rezultaty.
2. Poznamy nową wolność i nowe szczęście.
3. Nie będziemy żałować przeszłości ani zatrzaskiwać za nią drzwi.
4. Pojmiemy sens słów „pogoda ducha" i zaznamy spokoju.
5. Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, dostrzeżemy, że i z naszego doświadczenia mogą skorzystać inni.
6. Zniknie uczucie bezużyteczności i pokusa rozczulania się nad sobą.
7. Bardziej niż sobą zainteresujemy się bliźnimi.
8. Zniknie egoizm.
9. Zmieni się nasz cały stosunek do życia.
10. Opuści nas strach przed ludźmi i niepewnością materialną.
11. Znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, których dotąd nie umieliśmy rozwiązać.
12. Nagle zaczniemy pojmować, że Bóg czyni dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynię. Czy to są obietnice bez pokrycia? Sądzimy, że nie. Urzeczywistniają się czasem szybko, czasem wolniej, ale zawsze materializują się, gdy nad nimi pracujemy.

Dzięki wspólnocie Anonimowych Alkoholików upowszechniony został tekst pt. *Desiderata,* który towarzyszy u nas prawie wszystkim mityngom AA. Oto wersja czytana na mityngach:

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu, pamiętaj, jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi, możesz stać się próżny i zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami, jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach, świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworami wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż drzewa i gwiazdy, masz prawo być tutaj, i czy to jest dla ciebie jasne, czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien. Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz, i jakiekolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Na odbitkach popularne] wersji pod utworem można przeczytać informację, że jest to „anonimowy tekst z 1692 r., znaleziony w starym kościele w Baltimore". Dzięki najnowszym badaniom[1] okazało się, że tekst powstał w 1927 roku. W formie książkowej ukazał się w 1948 roku, w poetyckim zbiorze wierszy Maxa Ehrmanna (1872-1945). Rozpowszechnił się dzięki cytowaniu go w modlitewnikach kościoła św. Pawła w Baltimore, a rok 1692 był rokiem utworzenia parafii przy tym kościele. Warto jeszcze zaznaczyć, że w tłumaczenie wkradł się błąd i ostatnie zdanie powinno brzmieć: „Bądź radosny, dąż do szczęścia".

Istnieje także tzw. humanistyczna wersja 12 kroków sformułowana przez B.F. Skinnera[19] Oto ona:

[18] Marian Sworzeń, *Dezyderata. Dzieje utworu, który stal się legendą,* Media Rodzina, Poznań 2004.

[19] Burrhus Frederic Skinner (1904-1990) — amerykański psycholog, jeden z twórców behawioryzmu i teorii warunkowania instrumentalnego.

1. Przyznajemy, że wszystkie nasze wysiłki, aby przestać pić alkohol, zawiodły.
2. Doszliśmy do przekonania, że musimy się zwrócić do kogoś o pomoc.
3. Poprosiliśmy o pomoc inne osoby, zarówno kobiety, jak i mężczyzn, szczególnie te, które borykają się z tym samym problemem.
4. Sporządziliśmy listę sytuacji, w których picie alkoholu jest najbardziej prawdopodobne.
5. Poprosiliśmy naszych przyjaciół, aby pomogli nam unikać takich sytuacji.
6. Jesteśmy gotowi przyjąć pomoc, którą nam ofiarują.
7. Szczerze wierzymy, że oni nam pomogą.
8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, wobec których zawiniliśmy i którym mamy zamiar zadośćuczynić.
9. Zrobimy wszystko, aby zadośćuczynić tym osobom w taki sposób, aby ich nie zranić.
10. Nadal będziemy sporządzać listy skrzywdzonych osób i uaktualniać je w miarę potrzeby.
11. Jesteśmy głęboko wdzięczni za to, co nasi przyjaciele zrobili i nadal dla nas robią.
12. My sami, z kolei, jesteśmy gotowi pomóc innym, którzy zwrócą się do nas, w taki sam sposób.

Można jeszcze spotkać tzw. humorystyczną wersję 12 kroków, która odwraca do góry nogami to, co proponuje 12 kroków i prowadzi z powrotem do picia:

1. Jest dla mnie jasne, że mogę kontrolować swoje picie, jeśli tylko inni przestaną próbować dyktować mi, co i jak mam robić.
2. Mocno wierzę w to, że nie ma żadnej Większej Siły niż moja własna, i ktokolwiek uważa inaczej, jest nienormalny.
3. Zdecydowanie wiem, że istnieje całkowity rozdział między moją wolą oraz moim życiem a Bogiem, który i tak mnie nie rozumie.
4. Zajmuję się poszukiwaniem i obciążaniem wszystkich osób, które mnie oszukiwały i wykorzystywały moją szlachetną naturę.
5. Po odnalezieniu tych osób staram się je zmusić do tego, aby podały dokładną przyczynę swoich błędów.
6. Wykazuję gotowość do udzielenia pomocy tym ludziom, aby mogli wyzbyć się defektów swoich charakterów.
7. Opierając się na własnej pokorze, proszę tych ludzi, żeby wyzbyli się swoich błędów.
8. Mam spis tych ludzi, którzy skrzywdzili mnie, i czekam cierpliwie na okazję wyrównania rachunków.

9. Wyrównuję takie rachunki, korzystając z każde- nadarzającej się okazji oprócz tych, które mogłyby przysporzyć mi kłopotów.
10. Mając w ręku spis win innych osób, zmuszam je do przyznania się do tego, że je popełniły.
11. Poprzez koncentrację moich wewnętrznych sił teraz porachuję się z Bogiem, który nigdy mnie nie rozumiał, a teraz zobaczy, że to ja mam najlepsze pomysły. Przecież to nie On dał mi moc do ich realizowania.
12. Posiadając umiejętność kontrolowania swoich emocji oraz picia alkoholu uzyskane za pomocą tych Dwunastu Kroków, mogę z pełnym przekonaniem polecać je tym wszystkim, którzy nie mają zamiaru utracić swojej ciężko wypracowanej pozycji i życzą sobie być zostawionymi sami sobie z problemami dnia codziennego na resztę ich życia.

Al-Anon

W połowie lat 40. za przykładem dynamicznie rozwijającej się wspólnoty Anonimowych Alkoholików powstały w Stanach Zjednoczonych Kluby Rodzinne (Family Clubs) dla osób, które miały w rodzinie kogoś z problemem alkoholowym. W końcu lat 40. pojawiły się grupy Zon Niealkoholiczek (Non-Alcoholic Wives), Anonimowych Niealkoholików (Non-Alcoholics Anonymous), żon Anonimowych Alkoholików (AA Wives) oraz Oddziały Posiłkowe AA (AA Auxiliaries). W 1951 roku 87 rodzin zgłosiło się do Zarządu Anonimowych Alkoholików z prośbą o przyjęcie ich do swego grona. Ponieważ Zarząd nie wyraził na to zgody, powołano Komitet Informacji Domowej (Clearing House Committee) z siedzibą w Nowym Jorku, który wkrótce przyjął nazwę Grupy Rodzinne Al-Anon. W 1954 roku zarejestrowano Zarząd Główny, a w 1955 roku opublikowana została książka *Grupy Rodzinne Al-Anon. Poradnik dla rodzin dotkniętych alkoholizmem.* Istotną rolę w utworzeniu Al-Anon odegrała m.in. Lois W. — żona współzałożyciela wspólnoty AA Billa W. W 1961 roku odbył się pierwszy światowy Zjazd Al-Anon.

Program Al-Anon jest adaptacją programu Anonimowych Alkoholików i wykorzystuje również 12 kroków i 12 tradycji. Ta forma samopomocy istnieje w Polsce od 1980 roku, kiedy to w Poznaniu powstała grupa „Ariadna". Na koniec 1999 roku liczba grup Al-Anon w Polsce wynosiła ponad 400, a na początku roku 2002 - 430. Na początku 2008 roku w Stowarzyszeniu Służb Grup Rodzinnych Al-Anon zarejestrowano 350 grup (strona internetowa www.al-anon.org.pl).

W Stanach Zjednoczonych spotykają się także grupy Anonimowych Współuzależnionych (C.O.B.A.). Charakter i program tych grup jest zbliżony do Al-Anon.

Wzorem Grup Rodzinnych Al-Anon spotykają się oparte na tym samym programie grupy Nar-Anon (bliscy narkomanów), Gam-Anon (bliscy hazardzistów), Work-Anon (bliscy pracoholików), Anonimowych Współuzależnionych, a także grupy HESHE Anonymous (Helping Everyone Share Healthy Emotions, tzn. Pomagający Każdemu Przeżywać Zdrowe Emocje).

Alateen, Alatot i grupy DDA <<

Dzieci alkoholików w wieku 7-8 do 12 lat mogą spotykać się w opartych na programie 12 kroków grupach o nazwach Alatot, Alakid i Preteen Alateen. Starsze dzieci alkoholików (nastolatki) mogą spotykać się w grupach Alateen, których w 2007 roku było na świecie 2300 (około 65% uczestników tych grup w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie to dziewczęta).

Pod koniec 1976 lub na początku 1977 roku grupa kilku młodych ludzi uczestniczących w spotkaniach Alateen, którzy przestali być nastolatkami, zaczęła odwiedzać spotkania grup Al-Anon Wkrótce zorientowali się, że mają nieco inne problemy niż pozostali uczestnicy spotkań Al-Anon. Utworzyli wówczas nową grupę o nazwie Nadzieja dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (Hope for Adoult Children of Alcoholics), której pierwsze spotkanie odbyło się w Nowym Jorku, na Manhattanie. Nieco później powstała druga grupa o nazwie „Generation". W 1978 lub 1979 roku dokonano adaptacji zapożyczonych od AA 12 kroków i 12 tradycji. W ten sposób powstała wspólnota Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA), która na koniec lat 90. liczyła około 1500 grup. W 1979 roku, dzięki opublikowanym w „Newsweeku" artykułom Claudii Black, Stephanie Brown i Sharon Wegscheider problemy dorosłych dzieci alkoholików ujrzały światło dzienne. Zwracały one uwagę na fakt, że posiadanie członka rodziny, który jest alkoholikiem, i zamieszkiwanie wraz z nim powoduje wykształcenie się dysfunkcji wpływających negatywnie na późniejsze funkcjonowanie emocjonalne i społeczne.

Wzorem Stanów Zjednoczonych w połowie lat 80. grupy Dorosłych Dzieci Alkoholików zaczęły powstawać na terenie Polski. Polskie grupy DDA mają swoje strony internetowe (http://www.dda.rosa.org.pl/ oraz http://www.dda.pl/). Coraz częściej w placówkach leczących uzależnienia spotykamy profesjonalne programy terapeutyczne dla tych osób.

W połowie 2007 roku w Stowarzyszeniu Służb Grup Rodzinnych Al-Anon i Alateen zarejestrowanych było 19 grup Alateen i 15 grup Al-Anon Dorosłe Dzieci.

Grup Alanon, Alateen i grup Dorosłych Dzieci Alkoholików jest jednak w Polsce znacznie więcej, bowiem nie wszystkie istniejące grupy zgłosiły swój akces do Stowarzyszenia.

Kolejnym wsparciem, zarowno dla osób uzależnionych, jak i dla tych, które wybrały abstynencję jako jedną ze swoich zasad życiowych, były i są organizacje abstynenckie oraz ruchy trzeźwościowe.

Kluby abstynenta

Pierwszą na terenie Europy organizacją grupującą osoby zdrowiejące z alkoholizmu było Stowarzyszenie Osób Niepijących, które powstało w Szwajcarii w 1830 roku. Tradycja ruchów abstynenckich w Polsce sięga początków XIX wieku. Od czasów Towarzystwa Szubrawców (Wilno 1817) oraz powstających w latach 30. XIX wieku Towarzystw Wstrzemięźliwości i Bractw Trzeźwości, poprzez okres II Rzeczypospolitej oraz przez pierwsze lata po drugiej wojnie światowej, działało na terenie Polski wiele różnorodnych organizacji trzeźwościowych i abstynenckich. Był to klasyczny ruch trzeźwościowy (ang. *temperance movement),* który w zasadzie nie obejmował osób uzależnionych i nie prowadził działalności leczniczej ani rehabilitacyjnej.

Początek ruchów samopomocowych osób uzależnionych od alkoholu wiąże się natomiast czasowo z końcem lat 40., kiedy to do Polski dotarły informacje na temat wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Niestety, nie tylko wówczas, ale również przez kolejne dziesięciolecia ruch ten nie mógł rozwijać się przede wszystkim ze względów politycznych. Władze nastawione były bowiem negatywnie do wszystkiego, co przychodziło z Zachodu. Niemożliwe też było legalne utworzenie jakiejkolwiek niekontrolowanej przez państwo organizacji anonimowych osob, a oficjalne używanie takich pojęć jak Siła Wyższa czy Bóg było niedopuszczalne. W tej sytuacji w niektórych placówkach służby zdrowia podejmowane były próby pogodzenia założeń wspólnoty AA z ówczesnymi realiami politycznymi. Efektem tych działań było powstanie w końcu lat 40. kół i klubów grupujących osoby uzależnione od alkoholu.

Trudno jest dzisiaj jednoznacznie stwierdzić, kiedy i gdzie powstał pierwszy klub abstynenta nastawiony na niesienie pomocy alkoholikom. Jest wysoce prawdopodobne, że pierwowzorem klubów abstynenta w Polsce było Koło Samopomocy Chorych Poradni Przeciwalkoholowej, które powstało w końcu lat 40. w Warszawie. Statut Koła określał następujące cele:

a. dopomaganie do odzyskania zdrowia członkom koła;
b. pomoc moralna, życiowa i finansowa dla członków koła ich rodzin;
c. propagowanie abstynencji.

W początkach lat 50. powstało w Poznaniu Koło Samopomocy Pacjentów Poradni Przeciwalkoholowej, a jego kontynuacją było zorganizowane w połowie lat 50. Poznańskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów.

Pierwsze kluby, które początkowo powstawały wyłącznie przy placówkach zajmujących się leczeniem alkoholików, nazywane były klubami AA (Anonimowych Alkoholików, Anonimowych Abstynentów, Aktywnych Abstynentów, Alkoholików Abstynentów). Ich zadania w latach 60. i 70. charakteryzuje najlepiej poniższy cytat: „Główna ich rola u nas polega na utrzymywaniu w abstynencji wyleczonych alkoholików. Jest to wydłużone ramię lecznictwa odwykowego w stosunku do osob, które po wyjściu spod opieki lekarskiej mogłyby na nowo wpaść w nałóg, gdyby pozostawić je bez opieki i pomocy. Klub kontynuuje psychoterapię grupową, choć czyni to odmiennymi środkami niż w poradni czy zakładzie zamkniętym [...]. Grupy AA istnieją w kilkudziesięciu krajach. Uczestników łączy silne pragnienie zerwania z nałogiem, świadomość konieczności pomocy z zewnątrz i wiara w siłę wyższą, której wsparcie duchowe jest niezbędne dla skuteczności odejścia od nałogu. Ten spirytualistyczny czynnik nie występuje w założeniach ideowo-organizacyjnym w polskich klubach AA. Jednakże cel jednych i drugich jest ten sam — utrzymanie wstrzemięźliwości" („Problemy Alkoholizmu" 4/1969).

Niektóre kluby nazwały się klubami abstynenta, inne klubami wzajemnej pomocy, część pozostała przy nazwie klub AA. Do 1970 roku powstało na terenie Polski dziewięć tego rodzaju klubów. W latach 1970-1982 powstawały przeciętnie 1-2 kluby rocznie.

Zręby organizacyjne klubowego ruchu abstynenckiego zaczęły tworzyć się w latach 80. Działania te były wspierane przez Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy (SKP) oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. SKP zadeklarował objęcie patronatu nad klubami i w czerwcu 1980 roku zorganizował sympozjum naukowe pt. „Warunki rozwoju klubów samopomocy byłych pacjentów lecznictwa odwykowego". W 1981 roku powstały pierwsze Regionalne Rady Klubów Abstynenckich, a w czerwcu zorganizowane zostało przez SKP Sympozjum Klubów Abstynenckich.

W 1982 i 1984 roku odbyły się ogólnopolskie konferencje klubów abstynenckich zorganizowane przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Podczas konferencji w 1982 roku została powołana Tymczasowa Krajowa Służba Anonimowych Alkoholików w celu „Inspirowania osób uzależnionych do udziału w grupach AA, udzielania pomocy grupom [...] wspierania istniejących grup [...]" oraz organizacji Zjazdu AA Podczas kolejnej konferencji w 1984 roku po raz pierwszy zwrócono uwagę na potrzebę uregulowania „wzajemnych stosunków między grupami AA a klubami wzajemnej pomocy i poradniami leczenia odwykowego". Zespoły problemowe zajmowały się m.in.: „treścią codziennej pracy klubu, statusem członka klubu i relacją: członek klubu — poradnia — opiekun" oraz „zagadnieniami prawno-organizacyjno-finansowymi". Również w 1984 roku powstał Komitet Założycielski Towarzystwa Klubów Trzeźwości.

W 1985 roku minister spraw wewnętrznych odmówił rejestracji Komitetu Założycielskiego, motywując to tym, że na terenie Polski istnieją już stowarzyszenia społeczne zajmujące się tematyką trzeźwościową, np. Społeczny Komitet

Przeciwalkoholowy |SKP)| a kluby mogą działać w jego ramach. Prawdziwym powodem odmowy była najprawdopodobniej obawa o tzw. porządek publiczny. Władze obawiały się, że ruch samopomocowy nie ograniczy się do celów statutowych. Miały bowiem świadomość, że w latach 80. wielu działaczy zdelegalizowanej Solidarności włączyło się w pracę na rzecz otrzeźwienia narodowego. Jednym z widocznych przejawów tej działalności było pikietowanie sklepów monopolowych, organizowane przez Bractwa Trzeźwości i Ruch „Otrzeźwienie".

W 1986 roku powołano do życia Kolegium Rad Klubów Abstyneckich (była to próba obejścia decyzji MSW), a podczas kolejnej Ogólnopolskiej Konferencji Klubów Samopomocowych zorganizowanej przez IPiN powołano Komitet Założycielski Krajowej Rady Klubów Abstynenckich złożony z przedstawicieli Regionalnych Rad Klubów Abstynenckich. 27 kwietnia 1988 roku zarejestrowano Federację Klubów Abstynenckich w Polsce grupującą 54 kluby abstynenckie (na około 190 istniejących). W 1989 roku wiadomo było o istnieniu 242 klubów. Jeszcze w 1980 roku powstały pierwsze kluby przy zakładach pracy oraz kluby abstynenta w zakładach karnych. W 1991 roku przy zakładach pracy funkcjonowało już 20 klubów, a na terenie zakładów karnych — 8, zaczęły także powstawać kluby abstynenta na wsi. W 1998 roku działało na terenie Polski prawie 500 klubów i stowarzyszeń abstynenckich.

Działające w Polsce samopomocowe kluby abstynenta można najogólniej podzielić na cztery kategorie:

1. kluby pacjenta — przy ambulatoryjnych placówkach odwykowych;
2. kluby byłego pacjenta — przy placówkach leczenia odwykowego stacjonarnego;
3. kluby środowiskowe — przy różnych instytucjach, w zakładach pracy, na terenie zakładów karnych, na terenie osiedli itp.;
4. kluby samodzielne, posiadające osobowość prawną, zarejestrowany statut, regulamin, zarząd, sekcje klubowe itp.

Kluby umożliwiają swoim członkom korzystanie z różnych form aktywności, organizując zajęcia edukacyjno-informacyjne, terapię grupową, terapię w grupach rodzinnych, muzykoterapię, zajęcia sportowe, turystyczne, rozrywki na trzeźwo itp. Część klubów prowadzi również interwencje w przypadkach przerwania abstynencji, poradnictwo dla rodzin, pogadanki w szkołach, w zakładach pracy, wspieranie w poszukiwaniu pracy, poradnictwo prawne itd.

Federacja Klubów Abstynenckich w Polsce w swoim Statucie określiła się, że jest: „dobrowolnym Stowarzyszeniem Klubów Abstynenckich powołanym przez te kluby, jest ich reprezentantem i obrońcą interesów oraz pełni w stosunku do nich rolę służebną". Swoje cele Federacja określiła następująco:

1. Praca nad zapewnieniem osobom zagrożonym uzależnieniem i uzależnionym od alkoholu możliwości uzyskania pełnej abstynencyjnej trzeźwości;
2. Działanie w społeczeństwie na rzecz powszechnej trzeźwości.

Na koniec 1991 roku w FKA zrzeszone były 193 kluby, z których ponad połowa dysponowała własnym lokalem, a 1/3 spośród nich dostępna była we wszystkie dni tygodnia. W 1996 roku, po zaprzestaniu działalności Federacji Klubów Abstynenckich, powstał Ogólnopolski Ośrodek Koordynacyjno-Informacyjny Stowarzyszeń i Klubów Abstynenckich. Do podstawowych zadań tego Ośrodka należało min. „udzielanie konsultacji dla przedstawicieli ruchu abstynenckiego oraz prowadzenie bazy danych stowarzyszeń i klubów abstynenckich działających na terenie Polski". W grudniu 2002 roku podczas Ogólnopolskiej Konferencji Przedstawicieli Związków, Stowarzyszeń i Klubów Abstynenckich w Białobrzegach powołano Polską Radę Ruchu Abstynenckiego.

Dnia 15 kwietnia 2005 roku do Krajowego Rejestru Stowarzyszeń wpisane zostało „Ogólnopolskie Porozumienie Związków i Regionalnych Stowarzyszeń Abstynenckich — Polska Rada Ruchu Abstynenckiego", którego celem jest „podwyższenie jakości i skuteczności inicjatyw związanych z szeroko rozumianymi działaniami ruchu abstynenckiego na rzecz rozwiązywania problemów alkoholowych i propagowania trzeźwości". Do Porozumienia przystąpiło sześć związków wojewódzkich zrzeszających około 200 klubów i stowarzyszeń abstynenckich, na ogólną liczbę około 400.

Kluby abstynenta, podobnie jak grupy Anonimowych Alkoholików, można spotkać również na terenie zakładów karnych. W połowie 2007 roku Centralny Zarząd Służby Więziennej odnotował istnienie na terenie 156 jednostek penitencjarnych 149 grup samopomocowych, w tym 114 grup AA.

Rozdział 21

Ruchy trzeźwościowe

Człowiek, który chce władać sobą
i służyć ludziom — musi być trzeźwy.
kardynał Stefan Wyszyński

Już na wiele lat przed pojawieniem się w Polsce zorganizowanych ruchów trzeźwościowych oraz działań upowszechniających ideę abstynencką wiele światłych osób zdawało sobie sprawę z negatywnych skutków zdrowotnych i społecznych nadmiernego spożywania alkoholu oraz podejmowało próby przeciwdziałania tym zjawiskom.

Jak już wspominałem wcześniej, wzmianki na ten temat można znaleźć u biskupa krakowskiego Wincentego Kadłubka (1150 lub 1160-1223), kronikarza księcia Kazimierza II Sprawiedliwego, który w składającej się z czterech ksiąg *Kronice Polski* (pisanej w latach 1190-1208) bardzo krytycznie ocenił skłonności księcia Popiela do picia trunków i do rozpusty. Natomiast kronikarz Thietmar tak pisał o siostrze Mieszka I, poślubionej węgierskiemu księciu: „Biała Knegini, to znaczy w słowiańskim: piękna pani, używała trunków ponad miarę".

Kronikarze opisywali postawę króla Władysława Jagiełły (1351-1434), który był znany z zachowywania całkowitej abstynencji. Po zwycięskiej bitwie pod Grunwaldem, kiedy zmęczone walką i upałem rycerstwo rzuciło się na znalezione w obozie krzyżackim beczki z winem, kazał rozbić beczki i wylać wino, żeby zapobiec pijaństwu i rozprzężeniu. Spisane na początku XV wieku w języku polskim i łacińskim *Kazania gnieźnieńskie* ostrzegały przed negatywnymi konsekwencjami picia alkoholu.

Pierwszym, który sformułował elementy myśli przeciwalkoholowej w Polsce, był Grzegorz z Sanoka (1407-1477), profesor Akademii Krakowskiej i arcybiskup lwowski. W późniejszych czasach na problem pijaństwa zwracali uwagę m.in. wojewoda poznański i doradca królów Kazimierza Jagiellończyka oraz Jana Olbrachta — Jan Ostroróg (1436-1501), a także sekretarz króla Zygmun-

ta Starego, pisarz polityczny i autor programu reform przedstawionego w napisanym po łacinie dziele *De República emendanda* (O naprawie Rzeczypospolitej, 1551) — Andrzej Frycz Modrzewski (1503-1572).

Narastające w Polsce pijaństwo zmusiło króla Zygmunta I (1506-1548) do wydania dekretów w 1524 i w 1533 roku, które określiły zasady przeciwdziałania zachowaniom wynikającym z nadmiernego spożywania napojów alkoholowych. Hetman wielki koronny i wojewoda ruski Jan Tarnowski (1488-1561) wydał w 1558 roku zakaz „szynkowania" na terenie obozu wojskowego. W 1609 roku w wojennych artykułach hetmańskich można było przeczytać: „Wszetecznictwa, opilstwa, grania niezmiernego i innych wszelakich zbytków wystrzegać się mają, gdzieby który tym się bawił [...] nie ma go rotmistrz cierpieć, ale hetmanowi owego opowiedzieć, od którego ma być karan". Król Stanisław August Poniatowski (1732-1798), który brzydził się pijaństwem, a na jego czwartkowych obiadach nikt nie śmiał się upić, w 1790 roku wydał „Prawo karania znajdujących się pod wpływem alkoholu żołnierzy i oficerów", jako obowiązujące na terenie całego kraju.

Pijaństwo krytykował Mikołaj Rej, pisząc:

Opilec nigdy nic dobrze nie czyni,
A w swych postępkach podobny jest do świni...

Jednocześnie przypominał, że:

Trzeźwość pomierna i zdrowie przedłuża,
Mieszka ni cnoty marnie nie zadłuża.

Z kolei Jan Kochanowski (1530-1584) pisał:

Bodajże wam smród w gębę, mili pijanice,
A trąd na twarz, bo żona lubi takie lice.
Krzywej nogi na starość, nieobrotnej szyje,
Krom klątwy, kto będzie żyw, snadnie się dopije...

Jednocześnie mawiał, że „trzeźwość a miara to najważniejsze stróże naszego zdrowia".

Inny polski poeta, a jednocześnie wykładowca Akademii Zamojskiej — Sebastian Fabian Klonowie (1545-1602) pisał:

Otóż tobie pijaństwo, kuflu nieboraku,
Przywiódł cię brzuch bezecny do takiego haku.
Przedałeś drogą wolność za szklanice wina,
Zostałeś niewolnikiem srogiego Turczyna.

[...]
Gdy oto i chłop głupi dla nędznego brzucha
Wpada w ciężką niewolę jako w smołę mucha.

Klonowie napisał też inny jeszcze wiersz, po łacinie, który w przekładzie Władysława Syrokomli brzmi:

Nie wiem zaiste, kto w pierwszej osnowie
Ognisty napój wymyślił z gorzelnie,
Kto jest ów zbrodniarz — i jak się zowie,
By go przekleństwu oddać nieśmiertelnie...
[...]

O, żaden napój ani żadna praca
Tyle nie ogni, nie waśni na świecie!
Tak słabną siły, dzielność się utraca
I marnie idą najpiękniejsze lecie!

Ustawa Sejmu Konwokacyjnego z 1573 roku stanowiła, aby podczas elekcji królów: „...nikt nie śmiał na ten plac [pola elekcyjne] wozić do szynku gorzałki, wina, piwa ani wszelkiego picia. A kto by się tego ważył, ma utracić to, co przywiezie".

Niestety, od alkoholu nie stronili niektórzy polscy królowie, na przykład Władysław IV Waza (1595-1648), Jan Kazimierz, również ze szwedzkiej dynastii Wazów (1609-1672), oraz August II Mocny z saskiej dynastii Wettynów (1670-1733). Za panowania tego ostatniego w relacji z jednej z uroczystych mszy z udziałem króla można przeczytać, że „trzeźwa była tylko infuła na głowie celebrującego mszę biskupa". Nic więc dziwnego, że w *Mikołaja Doświadczyńskiego przypadkach* Ignacy Krasicki (1735-1801) wytykał, że za czasów saskich afrontem było przyjmować gościa w swoim domu i nie upić się wraz z nim do nieprzytomności. Z kolei w *Pijaństwie* pisał on:

Nie wiem, jak tam skończyli zwadę naszą wielką,
Ale to wiem i czuję, żem wziął w łeb butelką.
Bogdaj w piekło przypadło obrzydłe pijaństwo!

W owych czasach panował dość powszechny obyczaj polegający na tym, że po wypiciu czyjegoś zdrowia na znak czci dla tej osoby rozbijano na własnej głowie kielich, z którego pito. Nie jest też tajemnicą, że jedną z przyczyn upadku polskiej państwowości było pijaństwo, które szczególnie nasiliło się w dziesięcioleciach poprzedzających bezpośrednio rozbiory Polski. Przywódcy Targowicy — Szczęsny Potocki i Ksawery Branicki oraz marszałek sejmu, który zatwierdził pierwszy rozbiór Polski, Adam Poniński, byli „wielkimi opojami".

Aby lepiej umiejscowić w czasie podejmowane w Polsce wysiłki na rzecz ograniczenia nadmiernego picia, trzeba podkreślić, że za początek ruchu przeciwalkoholowego na świecie przyjmuje się rok 1808, kiedy to w Moreau w stanie Nowy Jork w USA powstało towarzystwo przeciwalkoholowe, głoszące hasło umiarkowanego picia. W 1813 roku powstało w Bostonie pierwsze na świecie stowarzyszenie abstynenckie, które w 1827 roku przekształciło się w stowarzyszenie wstrzemięźliwości, dając początek dynamicznemu rozwojowi ruchów abstynenckich w USA. Pod wyraźnym wpływem Ameryki w 1825 roku powstały organizacje przeciwalkoholowe w Wielkiej Brytanii, ale najstarsze europejskie stowarzyszenia wstrzemięźliwości pojawiły się około 1828 roku w Irlandii i w Szkocji. Od 1868 roku działał w Europie Zakon Dobrych Templariuszy (założony w 1851 roku w Ameryce), a od 1877 roku — Związek Niebieskiego Krzyża. W połowie XIX wieku organizacje przeciwalkoholowe powstały w Skandynawii. Okazuje się jednak, że w Polsce znacznie wcześniej podejmowane były działania mające na celu ograniczenie pijaństwa. Poza wspomnianymi wcześniej ograniczeniami dla wojskowych na przykład już w 1511 roku w Krakowie i kilku innych większych miastach zniesiono tradycyjne otrzęsiny, ponieważ ówcześni żacy nadużywali podczas otrzęsin alkoholu i dochodziło do bójek oraz do awantur.

Jednym z pierwszych polskich działaczy przeciwalkoholowych był ojciec Jan Stanisław Papczyński (1631-1701), spowiednik króla Jana III Sobieskiego (1629--1696) oraz późniejszego papieża Innocentego XII, założyciel zakonu oo. Marianów. Zdając sobie sprawę z tego, że jedną z przyczyn chylenia się Polski ku upadkowi jest pijaństwo, zajmował się tym problem w swojej pracy duszpasterskiej, a sam zdecydował się na abstynencję, nakazując jednocześnie jej przestrzeganie sformowanemu przez siebie zakonowi. Z tego powodu zakon oo. Marianów można uznać za prekursora polskich organizacji trzeźwościowych.

W okresie Oświecenia, w drugiej połowie XVIII wieku tematyką przeciwalkoholową zajmowali się m.in. poeta i prozaik biskup Ignacy Krasicki, poeta i historyk Adam Naruszewicz (1733-1796), uczony i polityk ks. Hugo Kołłątaj (1750-1812), poeta i dramatopisarz Julian Ursyn Niemcewicz (1758-1841), poeta Stanisław Trembecki (1737-1812), wybitny działacz oświatowy i gospodarczy, a zarazem pedagog, Tadeusz Czacki (1765-1813) czy znany pisarz i publicysta, a jednocześnie działacz oświeceniowy ks. Stanisław Staszic (1755-1826). Julian Ursyn Niemcewicz spotykał się nawet w 1807 roku z ojcem alkohologii amerykańskiej dr. Benjaminem Rushem, a Ignacy Krasicki tak opisywał człowieka zniewolonego przez alkohol:

Patrz na człeka, którego moc ujęła trunku!
Człowiekiem jest z pozoru, lecz w zwierząt gatunku
Winien się mieścić, kiedy rozsądek zaleje
I wbrew naturze postać bydlęcą przywdzieje!

Z kolei Stanisław Trembecki przestrzegał przed piciem alkoholu:

Silił się dowcip ludzki i doszedł sposobu
Ująć sobie rozsądku, a przyspieszyć grobu.

Powszechne pijaństwo było jednym z czynników, które przyczyniły się do upadku Polski i trzech rozbiorów w latach 1772-1795. Wprawdzie fala pijaństwa w trzech zaborach osiągnęła swój szczyt w 1844 roku, to jednak rozwój polskich towarzystw wstrzemięźliwości i bractw trzeźwości, będący reakcją obronną społeczeństwa polskiego na rozpijanie narodu przez zaborców, nastąpił wkrótce po upadku powstania listopadowego w 1831 roku. Na powstawanie polskich towarzystw trzeźwościowych mogły mieć wpływ relacje o sukcesach działalności niepijącego alkoholika, kapucyna o. Theobalda Matthew (1790-1856), który w latach 1838-1846 w Irlandii i w Stanach Zjednoczonych potrafił skupić, w ramach Ruchu Całkowitej Abstynencji, ponad 2 min osób (według innych źródeł nawet 5,5 min), powstrzymujących się od spożywania napojów alkoholowych.

Z ważniejszych wydarzeń w tym okresie wymienić należy założenie na terenie zaboru austriackiego w Krakowie przez Franciszka Wężyka (1785-1862), poetę i dramaturga, powstańca z 1830 roku, a później wieloletniego prezesa Towarzystwa Naukowego Krakowskiego[1], przy współudziale Franciszka Brzozowskiego, Fryderyka Hechella i Józefa Brodowicza — Towarzystwa Wstrzemięźliwości („przeciw gorącym napojom"). W lutym 1840 roku „Towarzystwo wspomniane nie mogąc się rozszerzyć w Krakowie, odroczyło swoje działania do nieoznaczonego czasu". Główną przyczyną „odroczenia" był brak poparcia ze strony duchowieństwa[2] oraz kontrakcje „właścicieli browarów, gorzelni i destylarni..." Również w 1839 roku miało miejsce inne ważne dla ruchu przeciwalkoholowego wydarzenie. W lipcu tego roku na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Jagiellońskiego dr Karol Lipieński obronił pierwszą, napisaną w języku łacińskim, pracę doktorską z zakresu alkohologii pt. *De actione potionum spirituosarum in corpus humanuni* (Wpływ napojów spirytusowych na organizm ludzki). Z kolei w Krzeszowie, w zachodniej części Galicji, w 1844 roku w ramach walki z pijaństwem i karczmą postawiono specjalny pomnik nagrobkowy dla gorzałki.

Stanisław Koźmian (1836-1922), znany polityk i publicysta galicyjski, a jednocześnie krytyk i reżyser teatralny nawoływał: „Nie dość wstrzemięźliwość, trzeba zupełne zarzucenie trunków zalecać". W 1902 roku na terenie Gali-

[1] Powstałe w 1815 roku Towarzystwo Naukowe Krakowskie przekształciło się w 1872 roku w Akademię Umiejętności, po pierwszej wojnie światowej w Polską Akademię Umiejętności (PAU), a w 1952 roku jej agendy i majątek zostały przejęte przez nowo utworzoną Polską Akademię Nauk. Po 1989 roku PAU reaktywowała swoją działalność.

[2] Powodem braku poparcia był pradopodobnie fakt, że prof. Fryderyk Hechell, który przybył z Wilna do Krakowa w 1835 roku, był protestantem pochodzenia szwedzkiego i korzystał z poparcia rezydenta pruskiego i rosyjskiego.

cji założone zostało przez prof. Wincentego Lutosławskiego (1863-1954) bardzo prężne i związane z ideą odrodzenia narodowego stowarzyszenie Eleuteria — Wyzwolenie, obejmujące swym zasięgiem cały zabór austriacki. Prezesem Eleuterii został znany przyrodnik, podróżnik i odkrywca prof. Benedykt Dybowski (1833-1930). Na przełomie lat 1902/1903 powstały Towarzystwo Eleuzys oraz Towarzystwo Trzeźwości, a w 1906 roku — Ethos. Zadaniem Towarzystwa Eleuzys (Eleusis) „miało być urzeczywistnienie hasła wychowania narodowego przez poczwórną wstrzemięźliwość i kult wieszczów". W pierwotnym statucie Towarzystwa Eleuzys, w § 1 możemy przeczytać: „Towarzystwo Eleuzys ma na celu szerzenie wśród młodzieży szkolnej i kształcącej się prywatnie wstrzemięźliwości poczwórnej: a) od trunków alkoholicznych, b) od tytoniu, 3) od gry w karty i innych gier hazardowych, jak: loteria, totalizator, ruleta, d) od rozpusty płciowej". § 2 brzmiał: „Siedzibą Towarzystwa jest Lwów, a zakres działalności rozciąga się na całą Galicję z W. Ks. Krakowskim". W styczniu 1903 roku Towarzystwo przyjęło nazwę Eleusis, a siedzibą został Kraków. Członkiem Towarzystwa mogła zostać „każda osoba należąca do Kościoła katolickiego, co złoży uroczyste publiczne zobowiązanie (przysięgę i słowo honoru) poczwórnej bezwzględnej i dożywotniej wstrzemięźliwości". Ten zapis w statucie nie został jednak zatwierdzony przez „namiestnictwo" i dyrekcja policji krakowskiej powiadomiła założycieli Towarzystwa, że przysięga może być składana „tylko przed powołanym do tego urzędem, względnie funkcjonariuszem publicznym", natomiast „przysięga publiczna" nie jest legalna. W tej sytuacji członkowie Towarzystwa stwierdzili: „Będziemy zmuszeni, dla uniknięcia bezpłodnych konfliktów poprzestać na uroczystem publicznem zobowiązaniu, które wobec opinii będzie się równało przysiędze". Członkowie Towarzystwa nazywali siebie Elsami[3].

Z Eleuterią związany był twórca skautingu, przemianowanego w 1916 roku na harcerstwo, Andrzej Juliusz Małkowski (1888-1919). W 1912 roku opublikował on w dwutygodniku „Skaut" polskie prawo skautowe, którego ostatni punkt brzmiał: „Skaut jest czysty w myśli, mowie i uczynku, nie pali tytoniu, nie pije napojów alkoholowych". Ze względu na ten punkt obradujący w 1912 roku we Lwowie III Polski Kongres Przeciwalkoholowy uznał polski skauting za organizację abstynencką. Warto w tym miejscu wspomnieć, że światowy ruch skautowy nie miał wśród swoich zasad zasady abstynencji. W ślad za nami taką zasadę wprowadzono w skautingu na Łotwie i w b. Jugosławii.

Od 1902 roku działał na terenie Poznańskiego i Małopolski Związek Księży Abstynentów Wyzwolenie, założony przez alumnów Seminarium Duchownego w Poznaniu, a od 1903 roku ukazywał się regularnie „Świt" — „Miesięcznik poświęcony walce z alkoholizmem". Część radykalnych działaczy Wyzwolenia

[3] „Els" to skrót od greckiego Eleutheros Laon Soter, przypomina też hebrajskie *Eli, eli, lamma sabachthani,* co znaczyło „że Elsy powstali w odpowiedzi na westchnienie Chrystusowe na krzyżu".

stawiała bardzo wysokie wymagania przed nowo wstępującymi i postulowała, aby członkiem mógł zostać każdy, „kto ukończył 16-ty rok życia i zobowiąże się przez całe życie nie używać napojów alkoholowych". W 1905 roku Wyzwolenie liczyło 137 członków, a w 1911 roku — 4184. Podobno członkiem Wyzwolenia była znana poetka Maria Konopnicka (1842-1910). W 1898 roku założyciel Zgromadzenia św. Michała Archanioła, ks. Bronisław Markiewicz (1842--1912), zaczął wydawać w Miejscu Piastowym k. Krosna pismo „Powściągliwość i Praca"[4]. Było ono nastawione na wychowywanie ubogiej młodzieży i zawierało m.in. artykuły o tematyce trzeźwościowej Działalność powstałego we Lwowie Związku Kolejarzy Abstynentów wspierali znani polscy powieściopisarze Henryk Sienkiewicz i Gabriela Zapolska.

W 1840 roku na terenie zaboru pruskiego powstało „Centralne Towarzystwo ku przytłumieniu używania wódki w W. Ks. Poznańskim" z siedzibą w Kórniku, a w 1844 roku ksiądz Jan Alojzy Ficek (Fietzek, 1790-1862) i wygnany z Królestwa Polskiego franciszkanin o. Stefan (Antoni) Brzozowski (1805-1890) założyli w 1844 roku w Piekarach Śląskich kolejne Towarzystwo Wstrzemięźliwości. Dzięki aktywności działaczy tego Towarzystwa około pół miliona osób (spośród 930 tys. mieszkańców Górnego Śląska) wyrzekło się picia alkoholu, a 248 gorzelni musiało zaprzestać wytwarzania okowity. W 1851 roku dzięki staraniom biskupa wrocławskiego papież wydał dekret, który nadawał towarzystwom wstrzemięźliwości status bractw kościelnych. W zaborze pruskim polskie organizacje przeciwalkoholowe przetrwały do czasów Kulturkampfu (1874-1886). Pomimo antypolskiej polityki Prus w 1887 roku udało się zorganizować w Kórniku Towarzystwo Szerzenia Wstrzemięźliwości. W 1890 roku powstało w Poznaniu Towarzystwo „Jutrzenka", które „propagowało ideę umiarkowania", a jedno z jego kół pod nazwą „Promieniści" grupowało osoby decydujące się na pełną wstrzemięźliwość od alkoholu. „Jutrzenka" dysponowała też pomieszczeniem, w którym funkcjonowała bezalkoholowa kawiarnia, scena i czytelnia.

oznańskiem i na Śląsku w działalność trzeźwościową usiłował włączyć się Zakon Dobrych Templariuszy. W miesięczniku „Świt", który był organem „Wyzwolenia, Księży Abstynentów i Związku Eleuteria w Krakowie" można jednak znaleźć informację, że „Dobrzy Templariusze pod względem walki z alkoholizmem dokonali nadzwyczajnych rzeczy. Mimo to Polakom-katolikom nie godzi się, a nawet wprost nie wolno wstępować do Zakonu Dobrych Templariuszy, dlatego mianowicie, że Stolica Apostolska wyraźnie tego katolikom zabroniła". Powodem tego był ich „charakter protestancko-religijny [...] ich obrzędy są żywcem przejęte z lóż masońskich" („Świt" 1918, nr 170, s. 15).

[4] „Powściągliwość i Praca" dotrwało do wybuchu pierwszej wojny światowej, wznowione w 1925 roku dotrwało do wybuchu kolejnej wojny. W okresie PRL pojawiło się w 1966 roku w maszynopisie, a od 1983 roku mogło ukazywać się oficjalnie. W 2006 roku wydawanie pisma zostało zawieszone.

Na terenie zaboru rosyjskiego działali ojciec alkohologii polskiej dr Jakub Szymkiewicz (1775-1818) oraz jego bliski współpracownik prof. Jędrzej Sniadecki (1768-1838). Wraz z Kazimierzem Kontrymem (1776-1836), byłym żołnierzem Tadeusza Kościuszki i adiunktem biblioteki uniwersyteckiej, powołali oni w Wilnie 11 lutego 1817 roku Towarzystwo Szubrawców, którego celem było zwalczanie „przywar i nałogów". Wśród nałogów na pierwszym miejscu wymieniono „używanie nałogowe mocnych napojow z utratą przytomności i zdrowia oraz przymuszanie do tego innych i puszczanie się na pijaństwo bez względu na czas i miejsce, z zaniedbaniem najświętszych niekiedy obowiązków stanu i powołania i przytem z ruiną majątku". Wydawane przez Towarzystwo „Wiadomości Brukowe" zawierały liczne artykuły mówiące o negatywnym wpływie alkoholu na zdrowie i zwalczające obyczaj pijaństwa. Forma przekazu była różnorodna, ale bardzo często autorzy posługiwali się satyrą. Na przykład Jędrzej Sniadecki na łamach „Wiadomości Brukowych" opisując krainę Balnabarbii, robił aluzje do polskiej szlachty „ręcznikiem się przepasywującej, a to jak widać dla podwiązania brzucha, który zazwyczaj jest wielki i pochłania trunki w niezmierzonej ilości". Wydane w Wilnie w 1818 roku *Dzieło o pijaństwie przez Jakóba Szymkiewicza Nauk Wyzwolonych Filozofii, Medycyny i Chirurgii Doktora, Nadwornego Konsyliarza Jego Imperatorskiej Mości* było jedną z pierwszych tego typu pozycji w Europie. Jakub Szymkiewicz współpracował również z Julianem Ursynem Niemcewiczem, który podczas pobytu w Stanach Zjednoczonych spotkał się z Beniaminem Rushem, a w 1818 roku opublikował pracę *O Więzieniach Publicznych czyli Domach Pokuty rzecz krótka,* w której wzywał duchowieństwo do zwalczania pijaństwa. Przy okazji warto wspomnieć, że zaborcy również zdawali sobie sprawę z niebezpieczeństw wynikających ze spożywania alkoholu i na przykład w wydanym w 1819 roku dokumencie „Instrukcyja dla więzień i zakładów karnych Królestwa Polskiego" w części dotyczącej kar dla strażników można przeczytać w art. 71: „Strażnik podlegający nałogowi pijaństwa nie będzie cierpliwym w służbie", a w art. 81: „Zony strażników, gdyby w swojem mieszkaniu, które w więzieniu zajmują, dozwalały więźniom schadzek, donosiły trunki i inne przedmioty lub takowemi frymarczyły, czyli handlowały [...] po ukaranie sądowe oddane zostaną". W tym samym dokumencie czytamy jeszcze: „Więzień ma być uległym, spokojnym, poprzestawać na żywności przepisanej, od nikogo żadnego wsparcia do rąk przyjmować, tytoniu kurzyć, w żadne gry grać, śpiewać lub hałasować, żadnego trunku prócz wody pić".

Szczególne znaczenie miało tworzenie bractw trzeźwości w Królestwie Polskim, na Litwie i na Żmudzi oraz rozprzestrzenienie się tej idei na terenie wielu carskich guberni. Prekursorem ruchu trzeźwościowego w Królestwie Polskim był wspomniany już wcześniej o. Papczyński. Jego działalność kontynuowali kapucyni — o. Fr. Brzozowski oraz o. Honorat (wyniesiony później na ołtarze Wacław Koźmiński, 1829-1916), który jednemu z założonych przez siebie zakonów bezhabitowych (ss. Służki) zlecił apostolstwo trzeźwości. W Królestwie Polskim w 1816

roku wydano normy prawne, które zabraniały „dawanie włościanom trunków na kredyt lub w zamian za produkt". Pierwsza fala kształtowania się stowarzyszeń wstrzemięźliwości na ziemiach polskich miała miejsce po upadku powstania listopadowego, jednak już w 1838 roku władze carskie zaczęły je stopniowo rozwiązywać. Powodem była obawa przed powstawaniem polskich organizacji oraz spadek dochodów monopolu spirytusowego. Wkrótce, bo w 1844 roku, carski namiestnik Królestwa Polskiego feldmarszałek Iwan Paskiewicz, widząc, że chłopi powszechnie wstępują do bractw trzeźwości i spożycie alkoholu spada, zabronił zawiązywania nowych bractw trzeźwości (dyrektywy Komisji Rządowej Spraw Wewnętrznych i Duchownych). Jednocześnie wobec pogarszającego się stanu rekruta z Królestwa 27 lipca 1844 roku wydany został carski ukaz ograniczający liczbę gorzelni, wprowadzający wysoką akcyzę na wódkę, koncesje na jej sprzedaż oraz ograniczający czas otwarcia karczem. Część gorzelni zamknięto, inne mogły pracować tylko przez cztery miesiące w roku, i już w następnym roku zaobserwowano wyraźny spadek produkcji. Jednocześnie zaczęła kwitnąć pokątna produkcja i sprzedaż alkoholu. W 1857 roku władze carskie odrzuciły prośbę o legalizację bractw trzeźwościowych, jednak nie zdecydowały się na zakaz propagowania trzeźwości. Podczas liberalnych rządów cara Aleksandra 11°, nastała druga fala ruchów trzeźwościowych. Ważną rolę w uświadamianiu zagrożeń wynikających z nadużywania alkoholu odegrała wydana w 1859 roku w Petersburgu, a napisana przez Karola Szczęsnego Falewicza[6] , który wychowywał się w kręgu oddziaływań Towarzystwa Szubrawców, rozprawa pt. „Uwagi o nadużywaniu spirytusowych napojów". Zwracał w niej uwagę na to, że: „użycie wódki prowadzi do jej nadużycia [...] przechodzi w nałóg, tj. stan anormalny, chorobowy" oraz sugerował wiele różnych rozwiązań, które mogłyby ograniczyć rozmiary pijaństwa. Działalność przeciwalkoholową w zaborze rosyjskim prowadził także gen. Zygmunt Sierakowski[7], który głośno postulował: „Znieście szynki, zamknijcie browary, a więzienia się opróżnią". Próby zakładania bractw trzeźwościowych podejmował podczas swojego krótkiego zarządzania archidiecezją warszawską (1861-1863) arcybiskup Zygmunt Szczęsny Feliński[8], wydając dokument „Ode-

[5] W kwietniu 1856 car zniósł w Królestwie i na Litwie stan wojenny, w maju ogłosił amnestię dla emigracji polskiej z 1831 roku, a we wrześniu ułaskawił znaczną część zesłańców na Sybir.

[6] Karol Szczęsny Falewicz (1830-1911) — inżynier rolnik, współpracownik prasy polskiej (m.in. petersburskiego „Słowa"), wybitny działacz społeczny i polityczny, związany z Filomatami i Filaretami, sekretarz rządu powstańczego na Litwie w 1863 roku, współpracownik Zygmunta Sierakowskiego.

[7] Zygmunt Sierakowski (1827-1863) — polski generał armii rosyjskiej, absolwent Akademii Sztabu Generalnego w Petersburgu, po wybuchu powstania 1863 roku wystąpił z armii carskiej i został naczelnikiem wojennym województwa kowieńskiego (Litwa) z ramienia Rządu Narodowego. Kiedy dostał się do niewoli rosyjskiej, został powieszony 27 czerwca 1863 roku w Wilnie.

[8] Zygmunt Szczęsny Feliński (1822-1895) — arcybiskup, metropolita warszawski, wieloletni zesłaniec (1863-1883), beatyfikowany przez papieża Jana Pawła II w 2002 roku, wkrótce ma zostać ogłoszony świętym przez papieża Benedykta XVI.

zwa Pasterska Sługi Bożego Zygmunta Szczęsnego Felińskiego, Arcybiskupa Metropolity Warszawskiego do Księży Proboszczów w sprawie wstrzemięźliwości od trunków upajających z dołączoną Instrukcją w sprawie Wstrzemięźliwości". Powołał też specjalny Komitet, którego zadaniem było przygotowanie statutu i regulaminu bractw trzeźwości. Komitet miał również przygotowywać kapłanów do przyjmowania od wiernych przyrzeczeń abstynencji oraz podawał zasady przystępowania do bractw trzeźwościowych. Upadek powstania przerwał tę działalność, a Szczęsny Feliński został zmuszony przez władze carskie do opuszczenia diecezji oraz terenu Królestwa Polskiego. Po upadku powstania styczniowego, na mocy reskryptu Komisji Rządowej Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z 7/19 lutego 1863 roku, bractwa trzeźwościowe zostały rozwiązane. Działacze bractw wstrzemięźliwości i stowarzyszeń trzeźwościowych byli prześladowani za działalność patriotyczną i niepodległościową. Większość bractw upadła, a działalność trzeźwościowa na tym terenie nie odrodziła się już do końca wieku. Działania bractw dały jednak pozytywny efekt, bowiem ogólne spożycie alkoholu oceniane w połowie XIX wieku na 9,6-38,0 1 czystego spirytusu rocznie osiągnęło w 1900 roku poziom 5,2 1, a w 1901 roku — 4,7 1.

Warto jeszcze wspomnieć, że w 1885 roku uczestnik powstania styczniowego, Adam Chmielowski (św. brat Albert), założył zgromadzenie zakonne albertynów, którego działalność miała polegać m.in. na „ratowaniu nędzarzy z powodu pijaństwa i alkoholizmu".

W Warszawie działalnością przeciwalkoholową zajmowało się Towarzystwo Higieniczne, które w dniu 30 stycznia 1905 roku utworzyło specjalny „wydział przeciwalkoholiczny" pod przewodnictwem dr. Bregmana, a w maju 1909 roku zorganizowało pierwszą w Polsce wystawę przeciwalkoholową. Wystawa składała się z czterech działów: 1. Alkoholizm i jego zgubne następstwa dla pojedynczej jednostki i dla społeczeństwa, 2. Walka z alkoholizmem, 3. Leczenie alkoholików, 4. Zastosowanie alkoholu w przemyśle. Na terenie Królestwa Polskiego działały też takie organizacje przeciwalkoholowe, jak Przyszłość, Zaranie (grupujące młodzież wiejską) oraz od 1909 roku młodzieżowa organizacja abstynencka w Mińsku Mazowieckim. Pomimo tych działań wzrastało spożycie alkoholu iw 1911 roku wynosiło 5340 wiader, na co zwracał uwagę w „Kurierze Warszawskim" poseł do Dumy Władysław Żukowski. Spożycie to wynosiło pół wiadra na jednego mieszkańca i było trzykrotnie niższe niż w guberni moskiewskiej.

Bardzo popularna w połowie XIX stulecia była pieśń napisana przez Władysława Syrokomlę (pseudonim literacki Ludwika Kondratowicza, 1823-1862):

Dosyć bracia lać szampana,
Dziś od kmiotka aż do Pana
Trzeźwym być się godzi.

Natomiast anonimowy twórca ludowy z tego okresu pisał:

W imię Boga, bracia mili!
Słyszcie, co śpiewam w tej chwili,
Wielką wojnę rozpoczęto,
Gorzałczysko już wyklęto,
Gorzałka jest rodem z piekła
Lucyperowi uciekła,
Do pogan się wprzód dostała,
Potem u nas zamieszkała...

W 1912 roku wychodziło w języku polskim dwanaście czasopism abstynenckich (siedem w zaborze austriackim, trzy w zaborze pruskim, jedno w zaborze rosyjskim i jedno w Chicago).

Polskie stowarzyszenia abstynenckie powstawały również w Ameryce. W 1912 roku na wiecu kapłanów polskich w Detroit założony został Związek Polskich Księży Abstynentów, w 1913 roku powstał Związek Polskich Abstynentów w Ameryce, a wspomniany wcześniej Wincenty Lutosławski założył Towarzystwo Abstynentów Polskich.

W czasie pierwszej wojny światowej organizacje trzeźwościowe powstawały nawet w obozach jenieckich. Miesięcznik „Swit" (1918, nr 170, s. 39) opublikował w dziale „Listy z pola walki" informację z obozu jeńców w Montluęon (Francja), że od połowy 1917 roku działa tam „Towarzystwo zupełnej wstrzemięźliwości od napojów alkoholowych".

Zarówno na pierwszym zjeździe abstynentów (Lwów 1904), jak i na wspomnianym wcześniej III Kongresie Przeciwalkoholowym we Lwowie podejmowano próby integracji ruchów przeciwalkoholowych z terenów trzech zaborów. W miesięczniku „Swit" już w listopadzie 1918 roku, czyli natychmiast po odzyskaniu niepodległości, ukazało się wezwanie, w którym czytamy m.in.: „To, co do niedawna było przedmiotem naszych marzeń i tęsknot, stało się rzeczywistością [...]. Pragniemy i musimy pragnąć tego, by lud polski [...] wyzwolił się od tych wad i nałogów, które go dotychczas szpeciły i poniżały [...]. Trzeba nam złączyć wszystkie organizacje pokrewne w jeden związek, gdyż w ten sposób łatwiej osiągniemy swoje cele [...]. Przed Pierwszem świętem narodowem wolności będzie trzeba wydać odezwę do narodu, wzywającą do wstrzemięźliwości od alkoholu, aby te wielkie i jasne chwile nie zostały zakłócone pijackimi hałasami. [...] Będziemy musieli wytężyć siły, abyśmy i w sejmie polskim mieli swoich przedstawicieli. Pomyślmy tylko, że sejm nasz będzie musiał od samego początku zająć się ustawodawstwem dotyczącem sprawy alkoholizmu, tudzież wychowania narodowego!"

Z kolei w grudniowym numerze „Świtu" z 1918 roku można przeczytać, że proponowano, aby „sejm polski uchwalił wysoki podatek od tytuniu i napojów alkoholowych", w myśl zasady, „kto chce pić i palić, niech płaci, niech płaci,

niech płaci jak najwięcej". Zaproponowano też wprowadzenie monopolu „pod następującemi warunkami:

1. Monopol uważać się będzie jako stan przejściowy do tzw. prohibicji, czyli zupełnego zakazu wyrobu i sprzedaży napojów alkoholowych.
2. Państwo z dochodów monopolowych wyznaczy większe sumy na walkę z pijaństwem i wszelkiemi sposobami popierać będzie dążności przeciwalkoholowe.
3. Przyzna się gminom prawo samostanowienia o istnieniu lub zamykaniu wyszynków i to na podstawach jak najbardziej demokratycznych".

W dniu 18 kwietnia 1919 roku w Warszawie powołano do życia Polskie Towarzystwo Walki z Alkoholizmem „Trzeźwość", jednoczące działaczy przeciwalkoholowych z byłych zaborów. Jednym z głównych inicjatorów i założycieli Towarzystwa był wybitny działacz przeciwalkoholowy w Polsce trzech zaborów, w Polsce międzywojennej i w PRL, dziennikarz i literat Jan Szymański. Kiedy zaczęto obserwować stopniowy wzrost spożycia napojów alkoholowych, uchwalona została w 1920 roku ustawa o ograniczeniu spożycia i sprzedaży tych napojów (tzw. lex Moczydłowska[9] — od nazwiska posłanki na Sejm Marii Moczydłowskiej).

Na uwagę zasługuje fakt, że w 1930 roku podczas IX Polskiego Kongresu Przeciwalkoholowego w Wilnie Jan Rejtan przedstawił ideę utworzenia organizacji skupiającej niepijących alkoholików, którzy mogliby stanowić wsparcie dla innych alkoholików. W Polsce taka organizacja niestety nie powstała, natomiast pięć lat później ta idea zmaterializowała się i w Stanach Zjednoczonych powstała wspólnota Anonimowych Alkoholików.

Do bardziej znanych organizacji trzeźwościowych i abstynenckich w okresie międzywojennym należały poza „Trzeźwością" — Abstynencka Liga Kolejowców, Koło Lekarzy Abstynentów, Wileńskie Towarzystwo Walki z Alkoholizmem i Innymi Nałogami, Katolicki Związek Abstynentów, Polski Związek Księży Abstynentów, Związek Nauczycieli Abstynentów, Związek Akademików Abstynentów oraz Polska Liga Przeciwalkoholowa. W 1937 roku kardynał Aleksander Kakowski (1862-1938) ogłosił list pasterski, w którym potępiał producentów napojów alkoholowych za: „samolubny i pozbawiony etyki chrześcijańskiej kapitalizm". Jednocześnie rzucił słynne hasło: „Przez abstynencję wielu — do trzeźwości wszystkich". W 1938 roku otwarto w Warszawie pierwsze na świecie Międzynarodowe Muzeum Antyalkoholowe. Dzięki tym wszystkim działaniom w okresie międzywojennym spożycie alkoholu utrzymywało się

[9] Maria Moczydłowska (1886-1969) — pierwsza przewodnicząca Zarządu Głównego Towarzystwa Walki z Alkoholizmem „Trzeźwość", wybitna działaczka ruchu kobiecego, spółdzielczego i przeciwalkoholowego.

w granicach 0,7-1,8 1 czystego alkoholu na głowę mieszkańca rocznie, z czego około 90% stanowiły napoje spirytusowe.

Podczas okupacji niemieckiej spożycie alkoholu wzrosło trzykrotnie, osiągając około 5 1 czystego alkoholu na głowę. Alkoholem płacono za kontyngenty i pracę w okopach, a pijanych Polaków fotografowano, żeby mieć propagandową dokumentację na temat ich „zbydlęcenia". Walkę z rozpijaniem narodu podjęły władze Państwa Podziemnego. Biuletyn Informacyjny AK Nr 20 (227) z 18.05.1944 mówił: „Walka z pijaństwem obowiązkiem narodowym [...] wódka stała się wrogiem naszej walki o wolność". Walka ta polegała m.in. na niszczeniu gorzelni i bimbrowni. Dowódca Okręgu Warszawskiego AK gen. Chruściel (Monter) zakazał „wszelkiego użycia alkoholu przy pełnieniu funkcji organizacyjnych lub urzędowych. Osoba używająca alkoholu podczas służby powinna być zawieszona w pełnieniu funkcji, a w razie stwierdzenia stanu pijaństwa ma być usunięta z piastowanego stanowiska na stałe". Politykę okupanta doskonale ilustruje Kazimierz Moczarski w książce *Rozmowy z katem.* Jurgen Stroop (generał SS i policji) przyznał się autorowi do tego, że planował utworzenie sieci sklepów monopolowych, które wydawałyby wódkę w zamian za makulaturę w postaci książek — nośników kultury i tradycji narodowej. W 1941 roku Himmler zatwierdził plan Jurgena Stroopa przewidujący ograniczenie rozrodczości na zagarniętych terenach Rosji, Białorusi, Ukrainy i Polski m.in. poprzez sprzedaż „o każdej porze i po niskiej cenie mocnych alkoholi, ale tylko za dostarczoną makulaturę książkową i gazetową". Kiedy wspominamy polskie Państwo Podziemne i rolę, jaką odegrały w nim, a później w Powstaniu Warszawskim Szare Szeregi, powinniśmy pamiętać, że polscy harcerze, którzy w okresie międzywojennym stanowili około 1/3 światowego ruchu skautowego, byli abstynentami.

Wiele spośród organizacji trzeźwościowych przetrwało trudne lata drugiej wojny światowej i wznowiło działalność prawie natychmiast po jej zakończeniu. W 1946 roku powstało Stowarzyszenie „Trzeźwość", będące kontynuacją przedwojennego Polskiego Towarzystwa Walki z Alkoholizmem „Trzeźwość". W 1947 roku, w liście pasterskim Episkopatu Polski pt. „Wytyczne Episkopatu dla kościelnej działalności trzeźwościowej" zwrócono uwagę na to, że „Naród pijaków zmienia się w hordę niewolników", a Krajowy Referat Trzeźwości powołał do życia prawie 450 bractw trzeźwościowych skupiających ponad 100 tys. członków (około 80% stanowili w nim całkowici abstynenci). Niestety, nie przetrwały one długo, bowiem w 1948 roku decyzją komunistycznych władz państwowych organizacje trzeźwościowe zostały rozwiązane. Decyzję motywowano tym, że zjawisko alkoholizmu, podobnie jak prostytucja, wkrótce zniknie wraz ze zmianą ustroju społecznego i likwidacją pozostałości „systemu burżuazyjnego". Wprawdzie ks. kardynał Stefan Wyszyński nawoływał wówczas: „Więcej radości za cenę wstrzemięźliwości", jednak komunistyczna machina partyjno-administracyjna przejmowała stopniowo pełną kontrolę nad wszelką działalnością

trzeźwościową i przeciwalkoholową. Wkrótce działalność ta została całkowicie zmonopolizowana. Powołano jedną, ściśle kontrolowaną przez władze organizację pod nazwą Społeczny Komitet do walki z Alkoholizmem[10], przemianowany wkrótce na Główny Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy (GSKP), działający przy wsparciu Centralnej Rady Związków Zawodowych. Wkrótce GSKP przemianowano na Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy (SKP). W 1959 roku SKP uznany został za tzw. stowarzyszenie wyższej użyteczności, które „posiada przywilej wyłączności w zakresie reprezentowania polskiego społecznego ruchu przeciwalkoholowego". Działacze SKP cieszyli się specjalnymi względami władz i kiedy np. Jerzy Urban odważył się ośmieszyć w „Polityce" krakowskiego działacza SKP dr. Marcinkowskiego, interweniował Władysław Gomułka, a Urban został pozbawiony prawa wykonywania zawodu. Wśród działaczy SKP, obok partyjnych urzędników, znalazło się wiele osób autentycznie zaangażowanych w krzewienie idei trzeźwości, jednak ich głos niewiele się liczył. Ta sytuacja spowodowała, że ruch trzeźwościowy w dotychczasowej formie zginął z powierzchni na wiele dziesiątków lat.

W dokumentach można jednak znaleźć list Komitetu Centralnego PZPR do organizacji partyjnych z 1950 roku, w którym czytamy: „Pijaństwo musi być oceniane jako obiektywne szkodnictwo, a zagadnienie walki z pijaństwem należy traktować jako poważną sprawę polityczną i poważne zadanie stojące przed Partią". Pod pełną kontrolą władz ukazywały się pisma o tematyce „antyalkoholowej", tj. „Walka z Pijaństwem" (do 1958 roku), następnie „Walka z Alkoholizmem" i od 1966 roku „Problemy Alkoholizmu". W latach 1955-1989 wydawane było pismo „Zdrowie i Trzeźwość". Jego redaktorem naczelnym został późniejszy profesor — dr Zbigniew Wierzbicki, który nieco wcześniej wraz z dr. Bernackim założył Stowarzyszenie „Trzeźwość". Prof. Wierzbicki poprzez „Zdrowie i Trzeźwość" propagował m.in. ideę Anonimowych Alkoholików i program 12 kroków, narażając się na represje ze strony ówczesnej cenzury.

Kiedy podczas rozmowy z ówczesnym prezydentem Bolesławem Bierutem ks. kardynał Stefan Wyszyński zwrócił uwagę na to, że budżet państwa nie powinien opierać się na dochodach z monopolu spirytusowego, ten przyznał rację i odpowiedział: „Jeśli w Polsce liczymy 95% katolików, to przyzna ksiądz prymas, że znakomitą część spirytusu wypili katolicy". W odpowiedzi na posunięcia władz partyjno-państwowych, które zmonopolizowały działalność trzeźwościową, ks. kardynał jako prymas Polski wydał w 1953 roku zarządzenie w sprawie walki o trzeźwość. W 1954 roku Episkopat Polski wyznaczył swojego delegata do Akcji Trzeźwościowej. W Jasnogórskich Ślubach Narodu Polskiego (26. 09. 1956) czytamy m.in.: „Zwycięska Pani Jasnogórska! Przyrzekamy stoczyć pod Twoim sztandarem najświętszy i najcięższy bój z naszymi wada-

[10] Na zjazd założycielski nie zaproszono nikogo z działających wówczas stowarzyszeń trzeźwościowych.

mi narodowymi. Przyrzekamy wypowiedzieć walkę lenistwu i lekkomyślności, marnotrawstwu, pijaństwu i rozwiązłości". Ogólne ramy duszpasterstwa trzeźwości zostały ujęte w „Wytycznych Episkopatu Polski dla kościelnej działalności trzeźwościowej", przyjętych przez Episkopat Polski 17 czerwca 1959 roku, a znowelizowanych 1 kwietnia 1971 roku na 124. Konferencji Plenarnej Episkopatu Polski w Warszawie. W tych wytycznych pojawiło się hasło: „Przez dobrowolną, całkowitą abstynencję wielu — do trzeźwości stanowej i zawodowej wszystkich". W 1970 roku utworzono Komisję Episkopatu ds. Trzeźwości, która w 1997 roku została przekształcona w Zespół Apostolstwa Trzeźwości Konferencji Episkopatu Polski[11].

Niezależną działalność trzeźwościową próbowały podejmować także pojedyncze osoby, narażając się na represje ze strony władz. Przykładem może być ks. Franciszek Blachnicki (1921-1987), który 8 września 1957 roku powołał przy Kurii Diecezjalnej w Katowicach Krucjatę Trzeźwości, przemianowaną w lipcu 1958 roku na Krucjatę Wstrzemięźliwości. W „Abstynenckim Credo Krucjaty Wstrzemięźliwości" czytamy m.in.: „Krucjata Wstrzemięźliwości jest masowym ruchem przeciwalkoholowym, który stał zdecydowanie na stanowisku całkowitej abstynencji od alkoholu". W działalność Krucjaty zaangażowanych było około 1000 kapłanów prowadzących abstynencką akcję wychowawczą wśród dzieci, propagujących np. bezalkoholowe wesela, uroczystości z okazji I Komunii św. Dnia 29 sierpnial960 roku (dzień ścięcia św. Jana Chrzciciela) do Centrali Krucjaty Wstrzemięźliwości przybyli funkcjonariusze Urzędu Spraw Wewnętrznych, Urzędu Kontroli Prasy, Urzędu Finansowego, prokurator wojewódzki oraz uzbrojony oddział milicji. Przeprowadzono rewizję, skonfiskowano dokumenty, materiały wykorzystywane w akcjach trzeźwościowych oraz sprzęt techniczny (powielacze, maszyny do pisania, aparaty filmowe). Lokale Centrali i kilkunastu terenowych punktów Krucjaty zostały zamknięte i opieczętowane. Zablokowano też konto Centrali Krucjaty w PKO. Ksiądz Blachnicki i jego najbliżsi współpracownicy poddani zostali przesłuchaniom, a następnie postawiono im zarzut działań przestępczych, polegających na prowadzeniu działalności wydawniczej bez zezwolenia Urzędu Kontroli Prasy oraz posiadaniu nierejestrowanego sprzętu drukarskiego. W marcu 1961 roku ks. Blachnicki został aresztowany. Powodem aresztowania, jak wynika z notatki Służby Bezpieczeństwa, było utworzenie „nielegalnej organizacji klerykalnej o zasięgu krajowym", w której „walka z pijaństwem była pomyślana tylko jako szyld dla tej organizacji". Rozprawa sądowa przeciwko ks. Blachnickiemu odbyła się przed sądem w Katowicach, w tej samej sali, w której w 1942 roku został skazany przez sąd hitlerowski na karę śmierci. 19 lipca 1961 roku wydano wyrok skazujący na 10 miesięcy z zawieszeniem na 3 lata za „rozpowszechnianie fałszywych wiadomości o rze-

[11] Komisji i Zespołowi przewodzili kolejno biskupi: Jan Mazur, Adam Odzimek, Antoni Dydycz i od marca 2008 roku — Tadeusz Bronakowski.

kornym prześladowaniu Kościoła w Polsce". W swoim ostatnim słowie oskarżony ks. Blachnicki powiedział: „Chciałbym wypowiedzieć — wbrew stwierdzeniom prokuratora — swoje *ceterum censeo*[12], że jednak jestem prześladowany za przekonania i działalność religijną [...]. Nie proszę o łagodny wymiar kary, bo z punktu widzenia sprawy, którą reprezentuję, im większy wyrok, tym lepiej". W uzasadnieniu wyroku można było jednak m.in. przeczytać: „Działalność oskarżonego była dobra i pożyteczna dla społeczeństwa". Po wyjściu z więzienia ks. Blachnicki rozpoczął studia z teologii pastoralnej na KUL, a następnie podjął tam pracę naukowo-dydaktyczną. W 1965 roku obronił pracę doktorską. Z uczelni odszedł, ponieważ Państwowa Komisja Kwalifikacyjna odrzuciła, z pobudek politycznych, przygotowaną przez niego rozprawę habilitacyjną. Następnie prowadził rekolekcje dla powstałego w 1976 roku Ruchu Swiatło-Zycie, a 8 czerwca 1979 roku, podczas spotkania z Ojcem Świętym w Nowym Targu, proklamowano Krucjatę Wyzwolenia Człowieka. Ze względu na swoją działalność był cały czas obiektem inwigilacji Służby Bezpieczeństwa. Stan wojenny wprowadzony w 1981 roku zastał ks. Blachnickiego w Rzymie. Do Polski już nie wrócił, ponieważ okazało się, że jest poszukiwany listem gończym. Funkcjonariusze SB uznali bowiem, że ks. Blachnicki dopuszczał się „działań przestępczych polegających na szkalowaniu ustroju i naczelnych organów władzy państwowej w Polsce oraz nawoływaniu w sposób pośredni do nieposłuszeństwa wobec obowiązujących w PRL rozporządzeń prawnych", co podlegało kodeksowi karnemu. Jednocześnie oskarżono ks. Blachnickiego z kilku artykułów ustawy karno-skarbowej. Kara łączna mogła sięgnąć 10 lat więzienia i przepadku mienia. Zmarł 27 lutego 1987 roku w Carlsbergu (Niemcy), a sprawę umorzono dopiero w 1992 roku.

Nieco więcej szczęścia miał ojciec Benignus (Jan Sosnowski, 1916-1997), z którym miałem zaszczyt i przyjemność współpracować od końca lat 70. Utworzył on w 1968 roku Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości przy klasztorze Braci Mniejszych Kapucynów w Zakroczymiu. Pomimo stwarzanych przez władze trudności Ośrodek przetrwał do dnia dzisiejszego, prowadząc kursy-rekolekcje dla laikatu i duchowieństwa oraz wydając ogólnopolskie pismo trzeźwościowe „Trzeźwymi Bądźcie". W 2000 roku Ośrodkowi nadano imię o. Benignusa.

W 1976 roku powołano Zespół Ekspertów przy Stałej Komisji Rady Ministrów ds. walki z Alkoholizmem, która przygotowała w 1978 roku poufny „Raport o problemach polityki w zakresie alkoholu". Raport poddawał krytyce dotychczasowe działania na tym polu i opublikowany został dopiero w 1981 roku (Wald i wsp.). Raport przyczynił się do zmiany polityki wobec nadużywania alkoholu w Polsce i zwrócenia większej uwagi na kwestie zdrowia publicznego.

[12] *Ceterum, censeo Carthaginem esse delendam* (łac. „A poza tym sądzę, że Kartaginę należy zniszczyć") — słowa, którymi Katon Starszy (234 p.n.e.-149 p.n.e.) mówca, polityk i pisarz rzymski zwykł kończyć swoje przemówienia w Senacie; synonim poglądu wyrażanego z uporem przy każdej okazji.

Dopiero rok 1980 wyzwolił po raz kolejny w naszej historii siły społeczne, które podjęły próbę powstrzymania procesu prowadzącego naród do samounicestwienia. Podczas strajków nie zezwalano na picie i wnoszenie alkoholu na teren strajkujących zakładów, a w październiku 1980 roku robotnicy Wydziału T-2 Stoczni Gdańskiej wystosowali apel, w którym czytamy m.in.: „Naród, któremu wszczepiono ten straszliwy bakcyl alkoholizmu, nie może być wolnym narodem [...]. Wypowiadamy walkę tej straszliwej zarazie, która niszczy i demoralizuje nasze społeczeństwo, która jest przyczyną wszelkiego zła". W 1981 roku wskutek negocjacji Solidarności z komisją rządową podpisano porozumienie, w wyniku którego „Minister Zdrowia i Opieki Społecznej przyjmuje do wiadomości postulat 1. o zniesieniu przywileju wyłączności Społecznego Komitetu Przeciwalkoholowego w zakresie reprezentowania polskiego społecznego ruchu przeciwalkoholowego". Sformułowany w tym samym roku 10-punktowy program nowego rządu zapowiadał „nasilenie walki ze zjawiskami patologii społecznej, przede wszystkim z alkoholizmem". W kolejnych latach, na fali ruchów społecznych, zaczęły masowo odradzać się apostolaty i bractwa trzeźwości. W 1983 roku powstał wspomniany wcześniej, a związany z Kościołem ruch „Otrzeźwienie"[13], do którego przystąpiło wielu działaczy zdelegalizowanej Solidarności. W 1984 roku biskupi zaapelowali o trzeźwość w miesiącu sierpniu. Na 201. spotkaniu Konferencji Episkopatu Polski w Radomiu (15-16 czerwca) podjęto uchwałę, że miesiąc ten, jako miesiąc wielkich uroczystości maryjnych i narodowych rocznic, ma być miesiącem trzeźwości. Sierpień jest bowiem miesiącem cudu nad Wisłą, Powstania Warszawskiego, Ślubów Jasnogórskich i powstania Solidarności. Krucjata Wyzwolenia Człowieka solidaryzowała się ze wspomnianym wcześniej apelem biskupów, chociaż nie podejmowała w sierpniu żadnych szczególnych inicjatyw. Ideą Krucjaty była modlitwa i abstynencja w intencji wyzwolenia — przez cały rok. Nieco wcześniej, bo 19 września 1982 roku podczas I Krajowej Pielgrzymki Apostolstwa Trzeźwości proklamowano na Jasnej Górze reaktywowanie działalności dawnych Bractw Trzeźwości pod nazwą Ruch Trzeźwości im. św. Maksymiliana Kolbego (RTMK). Podstawowy cel Ruchu sformułowano następująco: „Przez dobrowolną, całkowitą abstynencję wielu do trzeźwości stanowej i zawodowej wszystkich". Ruch ten skupia trzy kręgi osób: sympatyków (dorośli), przyjaciół Apostolstwa Trzeźwości (dzieci, młodzież oraz dorośli, którzy zobowiązali się do całkowitej wstrzemięźliwości od picia alkoholu, palenia tytoniu i używania narkotyków) oraz miłośników Apostolstwa Trzeźwości (osoby poświęcające się dla bliźnich dotkniętych nałogami, animatorzy i krzewiciele abstynencji). Ruch nawiązuje do tradycji katolickich stowarzyszeń trzeźwościowych i abstynenckich, takich jak Akcja Katolicka, Krucjata Miłości, Krucjata Wstrzemięźliwości czy Krucjata Wyzwolenia Człowieka. W działaniach trzeźwościowych aktywnie uczestniczą również inne kościoły

[13] Patrz więcej — s. 23-24.

i związki wyznaniowe (m.in. Kościół Adwentystów Dnia Siódmego, Kościół Zielonoświątkowy, Kościół Chrystusowy, Kościół ewangelicko-augsburski). Przy tej okazji warto wspomnieć, że np. w Kościele Adwentystów w 1890 roku wprowadzono powszechną zasadę abstynencji od alkoholu i tytoniu.

Działalność przeciwalkoholowa bywa też traktowana z przymrużeniem oka. W specyficzny dla siebie sposób komentował ją na przykład czeski pisarz i publicysta, „ojciec" dobrego wojaka Szwejka, Jarosław Haszek (1883-1923): „Pani Hodliszkowa dostała w ręce ulotkę Ligi Antyalkoholowej, owego szpetnego stowarzyszenia zwalczającego alkoholizm i prowadzącego w tym celu ewidentnie jałową działalność, ponieważ jeżeli przekona dwóch moczymordów, to jakbyś ściął smoczą głowę. Nowych dziesięć głów wyrasta i tak samo zamiast jednego niepijącego pojawia się od razu dziesięciu nowych pijaków, którzy z miejsca uzupełniają szeregi bojowników o powodzenie alkoholu" (*.Idylla alkoholowa).*

Rozdział 22

Współuzależnienie

Nie ulega wątpliwości, że alkoholizm jest chorobą całej rodziny, a nie tylko jednego z jej członków. Wielu ludziom trudno jest zrozumieć, skąd bierze się takie właśnie podejście. Wystarczy jednak bliżej przyjrzeć się funkcjonowaniu rodziny z problemem alkoholowym, a wówczas okaże się, że picie alkoholu przez jednego z członków rodziny jest główną zasadą organizującą i nadającą kształt życiu rodzinnemu. Z tego powodu rodzina nabiera znamion dysfunkcjonalności.

Zanim jednak przyjrzymy się rodzinie dysfunkcjonalnej, należałoby odpowiedzieć sobie na pytanie, czym charakteryzuje się zdrowa rodzina. Jak wiadomo, rodzina iest podstawową jednostką socjalizacji i ma decydujące znaczenie dla przetrwania społeczeństwa. Tworzy ona system złożony z poszczególnych elementów (członkowie rodziny), które połączone są ze sobą w sposób szczególny dla osiągnięcia określonych celów. Członków rodziny wiążą określone reguły, a sama rodzina wypełnia określone funkcje. Zdrowa rodzina zabezpiecza przetrwanie i rozwój, zaspokaja potrzeby emocjonalne swoich członków, umożliwia znalezienie równowagi pomiędzy autonomią i zależnością, kształtuje oczekiwania, wartości i postawy, uczy zachowań społecznych, zapewnia rozwój i wzrastanie każdego członka (z rodzicami włącznie), jest miejscem, gdzie rozwija się poczucie własnego Ja.

W zdrowej i funkcjonalnej rodzinie obowiązuje pięć wolności:

1. wolność do postrzegania i słyszenia tego, co jest obecne tutaj i teraz, a nie tego, co było bądź być powinno;
2. wolność do myślenia tego, co się myśli, a nie tego, co powinno się myśleć;
3. wolność do czucia tego, co się czuje, a nie tego, co powinno się czuć;
4. wolność do pragnienia i wybierania tego, czego się chce, a nie tego, czego powinno się chcieć;
5. wolność do wyobrażania sobie swojej własnej samorealizacji, a nie grania sztywnej roli, czy ciągłego troszczenia się o bezpieczeństwo.

Rodzina dysfunkcjonalna

Czym więc charakteryzuje się rodzina dysfunkcjonalna? Jest to taka rodzina, w której nie jest możliwy stały i indywidualny rozwój jej członków, która zamknięta jest na kontakty z otoczeniem, relacje między członkami nie opierają się w niej na zasadach względnej chociaż szczerości i wzajemności, a role i normy nie są w miarę wyraźnie określone oraz zaakceptowane przez poszczególnych jej członków. Dzieci w takich rodzinach uczą się ukrywania problemow, ukrywania swoich emocji, nie potrafią się bawić tak jak ich rówieśnicy. Rodzice mówią im: „Postępuj tak, jak ci mówię, a nie tak, jak ja robię" i oczekują, że dzieci spełnią ich niezrealizowane pragnienia. Ponieważ większość z przytoczonych wyżej nieprawidłowości spotykana jest w rodzinach, gdzie istnieje problem uzależnienia od alkoholu, rodziny te są patologiczne, czyli chore, i z tych właśnie powodów uzależnienie od alkoholu należy traktować jako chorobę całej rodziny, a nie tylko osoby pijącej. Dysfunkcjonalność rodziny z problemem alkoholowym nie pojawia się nagle. Charakteryzuje się natomiast swoistą dynamiką i stąd dość łatwo możemy zaobserwować kolejne stadia tego procesu.

W okresie początkowym rodzina, podobnie jak i alkoholik, zaprzecza istnieniu problemu. Nikt wówczas nie myśli o szukaniu jakiejkolwiek pomocy. Destrukcyjne zachowania alkoholika są tolerowane, a członkowie rodziny solidarnie chronią go przed ponoszeniem konsekwencji picia.

Następny etap to próby pozbycia się problemu. Rodzina organizuje samoobronę przed społecznym napiętnowaniem, jakie wiąże się z alkoholizmem. Ogranicza kontakty z otoczeniem i chroni swój zewnętrzny wizerunek, mimo narastających nieporozumień, konfliktów i awantur.

Kolejny etap to faza chaosu. Wiąże się ona z utratą nadziei na rozwiązanie problemu i bezwolnym poddaniem się biegowi wydarzeń. U dzieci coraz bardziej wyraźne stają się zaburzenia emocjonalne. Nawarstwiające się kryzysy doprowadzają niekiedy do poszukiwania pomocy u specjalistów. Podejmowane są próby reorganizacji rodziny. Niepijący współmałżonek przejmuje odpowiedzialność za całość rodziny, w coraz mniejszym stopniu toleruje picie oraz chroni i kryje pijącego. Ta sytuacja bywa niekiedy impulsem do podejmowania przez alkoholika prób leczenia. Jeżeli alkoholik nie podejmie leczenia, wówczas rodzina stara uwolnić się od problemu. Ten etap wiąże się z podejmowaniem prób separacji osoby pijącej i definitywnego usunięcia jej z rodziny. Często dopiero te wydarzenia skłaniają alkoholika do podjęcia decyzji o zaprzestaniu picia i wówczas może rozpocząć się faza powrotu rodziny do zdrowia.

Jeżeli alkoholik pije nadal, rodzina przeprowadza ostateczną reorganizację, ale już bez niego. Następuje nowy podział obowiązków i ról.

Jak z powyższego wynika, energia rodziny koncentruje się głównie na próbach wpłynięcia na zachowania alkoholika i na przeciwdziałaniu jego destrukcyjnym zachowaniom. Tym samym zaniedbywane są inne ważne sfery życia

rodzinnego, a co jest w tym wszystkim chyba najważniejsze — właściwie niemożliwe staje się w tej rodzinie prawidłowe wychowywanie dzieci. Taki sposób funkcjonowania jest charakterystyczny dla zjawiska określanego jako współuzależnienie i jest spotykany w ogromnej większości rodzin, w których istnieje problem uzależnienia, i to nie tylko od substancji psychoaktywnych.

Objawy współuzależnienia

W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań, które pozwoliły na lepsze poznanie natury współuzależnienia. Pia Mellody (2005) uważa na przykład, że najważniejsze objawy współuzależnienia to:

- brak poczucia własnej wartości lub arogancja i poczucie wyższości;
- nadmierna bezbronność lub nadmierna odporność (brak wrażliwości);
- poczucie, że jest się złym i zbuntowanym lub poczucie, że jest się dobrym i doskonałym;
- nadmierna zależność lub nadmierna niezależność (utrata potrzeb i pragnień);
- brak opanowania i wprowadzanie chaosu lub stałe kontrolowanie siebie i innych.

Według niej współuzależnienie „jest upośledzeniem dojrzałości spowodowanym urazem z dzieciństwa. Osoby współuzależnione są niedojrzałe lub dziecinne w takim stopniu, że przeszkadza im to w życiu".

Zdaniem T. Cermaka (1986), który jako jeden z pierwszych zaczął traktować współuzależnienie jako chorobę, jego podstawowymi objawami są:

- lokowanie uczucia własnej wartości w zdolności do kontrolowania uczuć i zachowań swoich i cudzych, mimo oczywistych doświadczeń, że konsekwencje są odwrotne;
- zaspokajanie potrzeb cudzych w sposób uniemożliwiający zaspokajanie potrzeb własnych;
- ścisłe powiązanie swojej samooceny ze skutecznością swoich oddziaływań na alkoholika (na osobę uzależnioną);
- zaburzenie systemu granic, zarówno w sytuacjach intymności, jak i osamotnienia;
- trwanie w związku z osobą o zaburzonej osobowości (alkoholizm, narkomania, chorobliwa impulsywność);
- doznawanie bardzo bolesnych emocji lub utrata wrażliwości emocjonalnej w okresie przynajmniej dwóch lat, bez szukania pomocy z zewnątrz.

J. Woititz (1989) do objawów współuzależnienia zalicza np. „opiekuńczość, pełne litości skoncentrowanie się na alkoholiku; zakłopotanie; unikanie okazji do picia; przesunięcie we wzajemnych kontaktach; poczucie winy; obsesje; stałe zamartwianie się; niepokój, kłamstwa, fałszywe nadzieje; rozczarowania; euforię; zamęt; problemy seksualne; złość; letarg; poczucie beznadziejności; poczucie krzywdy; rozpacz".

Z kolei M. Beattie (2006) dopatruje się przyczyn współuzależnienia w silnej potrzebie kontrolowania innych. Według niej osoba współuzależniona to taka, która „pozwala na to, by zachowanie innej osoby oddziaływało na nią ujemnie i która obsesyjnie stara się kontrolować zachowanie oddziaływującej na nią w ten sposób osoby". Do głównych objawów, jakie spotykamy u osób współuzależnionych, zalicza ona: opiekuńczość, poczucie niskiej wartości, tłumienie emocji i myśli, obsesje, kontrolowanie, zaprzeczanie, uzależnianie się od innych, trudności w porozumiewaniu się, rozmyte granice tolerancji, brak zaufania do siebie i innych, częste doświadczanie złości w stosunku do innych i do siebie, problemy seksualne.

J. Bradshaw (1988) ujmuje współuzależnienie jako efekt zaburzenia systemu rodzinnego. Jego zdaniem „współuzależnienie może być definiowane jako rozpoznawalny wzór sztywnych cech osobowości, zakorzenionych w zinternalizowanym wstydzie będącym rezultatem zaniedbania, które zazwyczaj dotyczy każdej osoby w systemie dysfunkcjonalnym". Pojęcie współuzależnienia rozszerza na wszystkie osoby żyjące w rodzinach dysfunkcjonalnych.

T. Milion przypisuje osobie współuzależnionej cechy osobowości zależnej, która charakteryzuje się uległością i nastawieniem pojednawczym, skłonnością do poświęceń, brakiem wiary w siebie, brakiem umiejętności radzenia sobie z trudnościami interpersonalnymi, brakiem zdolności do samodzielności i odpowiedzialności, a także podporządkowanym trybem życia, i co za tym idzie, unikaniem współzawodnictwa i konfliktów.

Jak widać autorzy różnią się nieco między sobą poglądami, jednak można przyjąć, że cechą charakteryzującą osoby współuzależnione jest przekonanie o swojej zdolności do wywierania znaczącego wpływu na drugiego człowieka, pomimo powtarzających się niepowodzeń i cierpień z tym związanych. To z kolei prowadzi do utrwalenia się poczucia niskiej wartości. Osoba współuzależniona jest jednocześnie „ratownikiem" bliskiej sobie osoby i jej prześladowcą. Jest także jedną z ofiar tego patologicznego związku, który niewiele daje, natomiast bardzo dużo kosztuje.

Współuzależnienie charakteryzuje się stałym stawianiem potrzeb innych osób przed potrzebami własnymi, prowadzącym do wyniszczenia emocjonalnego i fizycznego. Jest więc ono pewną formą przystosowania się do nieprawidłowego układu relacji międzyludzkich, która umożliwia zachowanie dotychczasowego układu, a jednocześnie odbiera szansę na jego zmianę. Jest formą przystosowania się do przetrwania w sytuacji przewlekłego stresu. To przysto-

sowywanie się przebiega etapami. Najpierw widzimy bezskuteczne interwencje i próby zrozumienia przyczyn zachowań bliskiej osoby. Następnie izolowanie się z jednoczesnym kontrolowaniem zachowań osoby uzależnionej. Wobec braku efektu następuje poddanie się, rezygnacja i utrata nadziei na zmianę sytuacji oraz koncentracja na minimalizowaniu szkód spowodowanych uzależnieniem bliskiej osoby.

Efektem funkcjonowania w przewlekłym stresie są zaburzenia w sferze zdrowia psychicznego, które spotykamy często u osób współuzależnionych, tj.:

- poczucie niskiej wartości;
- przeżywanie cierpienia;
- stany depresyjne z myślami samobójczymi albo gwałtowne zmiany nastroju (huśtawka emocjonalna);
- dolegliwości psychosomatyczne;
- zażywanie leków uspokajających, nasennych czy alkoholu w celu opanowania napięcia i niepokoju, co może doprowadzić do uzależnienia;
- nałogowe zachowania (np. kupnoholizm, obżarstwo itp.);
- zaburzenia sfery seksualnej;
- brak zaufania do wszystkiego i do wszystkich;
- bardzo silna obawa przed wszelkimi nowościami i zmianami.

Osoby współuzależnione spełniają na ogół kryteria osobowości neurotycznej opisywanej przez Karen Horney i przejawiają:

— nadmierną zależność emocjonalną od uczucia lub od aprobaty ze strony innych osób,
— nadmierne troszczenie się i chęć pomocy innym wynikające z kompulsywności,
— wewnętrzny brak poczucia bezpieczeństwa, który ujawnia się w postaci poczucia niższości i poczucia nieadekwatności w różnych postaciach,
— wyraźne zahamowania, które ujawniają się zarówno w odniesieniu do oddziaływań zewnętrznych, jak i do oddziaływań wewnętrznych, związanych z własnymi potrzebami,
— przejawy agresji, które manifestują się w dwojaki sposób: może to być agresja bezpośrednia, dominacja, krytykowanie, wydawanie rozkazów, ubliżanie, stawianie nadmiernych wymagań itp., ale także przyjmowanie postawy osoby poniżanej, wykorzystywanej, trwającej w przekonaniu, że musi się bronić, bo cały świat jest przeciwko niej,
— zaburzenia sfery seksualnej — silne pragnienia kontaktów seksualnych z jednoczesnym zahamowaniem wobec nich.

Rozpatrując problem współuzależnienia w świetle 10. wersji Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10), można stwierdzić, że objawy demonstrowane przez osoby współuzależnione odpowiadają zaburzeniom sklasyfikowanym jako „Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną" w kategorii: „Reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne".

Współuzależnienie w alkoholizmie określane jest często jako koalkoholizm.

Za jego istnieniem przemawiają następujące zachowania:

- poddanie się rytmowi picia alkoholika;
- przejmowanie za niego odpowiedzialności;
- obsesyjne kontrolowanie go;
- pomaganie i nadmierne opiekowanie się nim (w tym niedopuszczanie do tego, aby ponosił on pełne konsekwencje swojego picia i swoich zachowań);
- wysoka tolerancja na różnego rodzaju patologiczne zachowania alkoholika, z jednoczesnym występowaniem poczucia winy i poczucia małej wartości oraz zaniedbywaniem samego siebie;
- częste zaprzeczanie faktom (zwłaszcza temu, że partner jest uzależniony) i stosowanie zasady, że „rodzinnych brudów nie pierze się na zewnątrz".

Wśród osób współuzależnionych, szczególnie związanych z Grupami Rodzinnymi Al-Anon, krąży „List alkoholika", którego treść warto przytoczyć:

Jestem alkoholikiem. Potrzebuję Twojej pomocy. Nie rób mi wymówek, nie obwiniaj mnie, nie złorzecz mi. Nie byłabyś zła na mnie, gdybym był chory na gruźlicę lub cukrzycę.

Alkoholizm to też choroba. Nie wylewaj mojego alkoholu, to po prostu strata, ponieważ ja zawsze znajdę sposób na zdobycie dalszej porcji alkoholu. Nie pozwól mi wywołać u Ciebie złości. Jeśli zaatakujesz mnie słownie lub fizycznie, będziesz mnie tylko upewniała w złej opinii, jaką mam o sobie. Ja już wystarczająco nienawidzę siebie.

Niech Twoja miłość do mnie i lęk o mnie nie doprowadza Cię do robienia tego, co sam powinienem robić. Jeśli weźmiesz na siebie odpowiedzialność za wszystko, oduczysz mnie podejmowania odpowiedzialności. Będę miał coraz większe poczucie winy, a Ty będziesz się czuła urażona. Nie przyjmuj moich obietnic, obiecam cokolwiek, by wyjść z kłopotów. Ale charakter mojej choroby powstrzymuje mnie przed dotrzymywaniem obietnic nawet tych, o których mówię z początku serio. Nie groź mi, jeśli nie masz zamiaru spełnić groźby. Jeśli

raz podjęłaś jakąś decyzję, trzymaj się jej. Nie wierz wszystkiemu, co mówię o Tobie, to może być kłamstwo. Zaprzeczanie oczywistym faktom jest symptomem mojej choroby. Co więcej, najczęściej łatwo tracę szacunek dla tych, których zbyt łatwo można oszukać. Nie pozwól mi mieć nad Tobą przewagi, nie daj się wykorzystywać przeze mnie. Miłość nie może długo istnieć bez wymiaru sprawiedliwości. Nie ponoś za mnie lub nie próbuj oddzielić mnie od konsekwencji mojego picia.

Nie kłam za mnie, nie płać za mnie rachunków. Takie postępowanie zmniejsza lub zapobiega kryzysowi, który mógłby zmobilizować mnie do szukania pomocy. Dopóki będziesz mnie ratowała z każdej opresji, będę mógł zaprzeczać temu, że mam problem alkoholowy. Ponad wszystko, ucz się wszystkiego, co tylko możliwe o alkoholizmie i Twojej roli w stosunku do mnie.

Przychodź na otwarte zebrania AA. Uczęszczaj regularnie na spotkania Al-Anon. Czytaj literaturę i utrzymuj osobisty kontakt z członkami Al-Anon. To są ludzie, którzy mogą dopomóc zobaczyć jasno całą Twoją sytuację.

Kocham Cię
Twój alkoholik

Problem współuzależnienia dotyczy najczęściej kobiet, jednak z moich wieloletnich obserwacji wynika, że nie każda żona alkoholika jest „chora na współuzależnienie". Część z nich potrafi radzić sobie z piciem męża i nie szuka wsparcia terapeutycznego. Zależy to od predyspozycji osobowościowych, nasilenia stresu oraz od możliwości uzyskania wsparcia w najbliższym otoczeniu.

Co robić, żeby nie pomagać w piciu?

Osoby współuzależnione są najczęściej nieświadomymi pomocnikami w piciu i w największym chyba stopniu przyczyniają się do odwlekania decyzji o jego zaprzestaniu i zwróceniu się o pomoc.

Pozostaje więc pytanie, jak się zachowywać i co robić, żeby nie pomagać w piciu. Podpowiedzi i wskazówek jest wiele, jednak znacznie trudniejsza jest ich realizacja. Oto garść propozycji:

- nie należy zapominać, że alkoholizm jest chorobą przewlekłą i, aby pomóc w wyzdrowieniu, trzeba koniecznie zaakceptować ten fakt i przestać się wstydzić;
- nie należy również traktować alkoholizmu tak, jakby był hańbą dla rodzi ny. Jest to bowiem jedna z chorób, a powrót do zdrowia jest możliwy, podobnie jak w większości innych;

- nie należy traktować alkoholika, jakby był niegrzecznym dzieckiem, bo przecież nie postępuje się tak, kiedy ktoś cierpi na jakąkolwiek inną chorobę;
- wątpliwy sens ma robienie wyrzutów i wdawanie się w kłótnie, szczególnie wówczas, kiedy alkoholik znajduje się pod działaniem alkoholu;
- wygłaszanie kazań i robienie wykładów nie ma również większego sensu, ponieważ alkoholik prawdopodobnie wie już to wszystko, o czym chcemy mu powiedzieć. Można natomiast sprowokować go do dalszych kłamstw i wymusić obietnice, których nie będzie w stanie dotrzymać;
- dając się okłamywać i udając, że się wierzy, można doprowadzić do tego, że alkoholik dojdzie do przekonania, że potrafi przechytrzyć;
- używanie szantażu w formie „gdybyś mnie naprawdę kochał, tobyś przestał pić..." niczego nie zmienia, a jedynie zwiększa poczucie winy; nie mówi się przecież „gdybyś mnie kochał, nie przeziębiłbyś się";
- wypowiadanie gróźb, których nie jest się w stanie spełnić, pozwala alkoholikowi sądzić, że nie traktuje się poważnie swoich słów;
- nie warto sprawdzać, ile alkoholik pije, bowiem i tak nie ma szans na to, aby wiedzieć o wszystkim;
- szukanie schowanego alkoholu zmusza alkoholika do ciągłego wymyślania nowych kryjówek;
- chowanie i wylewanie alkoholu skłania jedynie alkoholika do bardziej desperackich prób zdobycia go, a przecież wiadomo, że w końcu i tak znajdzie sposób, żeby się napić;
- wspólne picie alkoholu nie spowoduje wcale, że alkoholik wypije w sumie mniej, natomiast odwlecze to niewątpliwie moment, w którym zdecyduje się on poprosić o pomoc;
- nie należy robić za alkoholika niczego, co mógłby zrobić sam; natomiast usuwanie problemów, chronienie przed ponoszeniem konsekwencji jego nieodpowiedzialnych zachowań (np. nieobecności w pracy lub zaciągania długów) przekreślają szansę na to, aby alkoholik zauważył, do czego doprowadziło go picie i aby zechciał zmienić swoje dotychczasowe postępowanie;
- nie należy oczekiwać natychmiastowego wyleczenia, bowiem tak jak w każdej przewlekłej chorobie okres leczenia i rekonwalescencji jest długi, a nawroty choroby są możliwe;
- bardzo potrzebne jest alkoholikowi okazywanie miłości, wsparcia i zrozumienia podczas podejmowanych przez niego prób zaprzestania picia i utrzymywania się w trzeźwości.

W tych wszystkich działaniach pomocne jest wsparcie zarówno ze strony grup Al-Anon, jak i profesjonalistów.

Rozdział 23

Dzieci alkoholików

W rodzinach z problemem alkoholowym najbardziej bezbronne, a jednocześnie najbardziej poszkodowane są dzieci. Każdą rodzinę należy bowiem rozpatrywać jako system, który składa się z poszczególnych elementów, powiązanych ze sobą w określony sposób dla osiągnięcia wspólnego celu. Zjawiska, które zachodzą w ramach takiego systemu, wymuszają na jej członkach konieczność dopasowania się do sytuacji i wydarzeń, jakie w nim zachodzą. Stąd nikt nie ma chyba wątpliwości, że sytuacja panująca w dysfunkcjonalnych rodzinach z problemem alkoholowym zmusza dzieci do odgrywania różnych roi i przyjmowania określonej strategii postępowania. Role te to różne sposoby reagowania na świat, to postawy obronne wobec zagrożeń, jakie stwarza patologiczna rodzina z problemem alkoholowym, to także różne sposoby ukrywania alkoholizmu oraz piętna, jakie odciska on na rodzinie.

Role pełnione przez dzieci

Bohater rodzinny — podpora rodziny. Rolę tę pełni przeważnie najstarsze dziecko. Jego zadaniem jest dostarczanie rodzinie poczucia wartości. Stąd nie sprawia żadnych kłopotów, dobrze się uczy, dba o innych domowników oraz wykonuje część obowiązków pijącego ojca. Stara się kontrolować sytuację w domu, opiekuje się młodszym rodzeństwem, pociesza matkę, a jednocześnie stara się czuwać nad tym, aby ojcu nic złego się nie stało. Na ogół jest ono nad wiek dojrzałe oraz nadmiernie obowiązkowe i nadmiernie odpowiedzialne. Funkcjonuje tak, że rodzina może być z niego dumna. Najczęściej zaniedbuje jednak własne potrzeby. Tacy „bohaterowie" żyją w stanie ciągłego napięcia, zwykle nie potrafią się bawić, mają trudności z wypoczynkiem i odprężeniem się. Następstwem tego są niejednokrotnie schorzenia psychosomatyczne. Osoby te wybierają często zawody polegające na pomaganiu innym. W dorosłym życiu postrzegane są jako wyjątkowo pracowite i pozytywne społecznie.

Kozio! ofiarny. Rolę tę pełni na ogół dziecko nieco młodsze od bohatera rodzinnego. Nie jest ono w stanie z nim konkurować, czuje się odsunięte i szuka wsparcia poza domem. Jest tzw. trudnym dzieckiem, które stwarza kłopoty w szkole oraz wiele problemów wychowawczych, wchodzi w konflikty z dorosłymi i z rówieśnikami, źle się uczy. Jest wybuchowe i agresywne i stąd dosc często wcześnie popada w konflikty z prawem. Niejednokrotnie uzależnia się od alkoholu lub narkotyków. Rola takiego dziecka polega na odciągnięciu uwagi otoczenia od alkoholika i wydarzeń, jakie mają miejsce w chorej rodzinie. Dzieci te są najbardziej widoczne w społeczeństwie. Nierzadko są one pierwszymi członkami rodziny alkoholika zgłaszanymi lub zgłaszającymi się po pomoc. Często zapadają na schorzenia wymagające pomocy psychiatrycznej. W dorosłym życiu przejawiają cechy społecznego niedostosowania.

Aniołek lub zagubione dziecko jest samotne i zamknięte w sobie. Przed chaosem i awanturami w domu ucieka ono w świat marzeń, jest smutne i samotne. Niewiele wymaga od rodziny i minimalnie korzysta z jej wsparcia, nie rzuca się w oczy i nie ma z nim kłopotu. Sprawia wrażenie, jakby wydarzenia w domu rodzinnym nie dotyczyły jego osoby i stopniowo traci kontakt z otoczeniem. Cechuje je brak nadziei i poczucie bezradności. Ma trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi, a w dorosłym życiu nie potrafi mieć satysfakcjonujących związków uczuciowych. Często popada w uzależnienie od substancji psychoaktywnych lub staje się nadmiernie otyłe. W dorosłym życiu postrzegane jest jako trzymający się na uboczu samotnik.

Najmłodsze dziecko nazywane rodzinną maskotką jest w centrum uwagi i zainteresowania rodziny, a jego rola polega na rozładowywaniu napięcia w rodzinie. Po to, aby przetrwać, dostarcza jej tematów do zabawy oraz dba o to, aby jak najczęściej było w domu wesoło. W ten sposób odciąga uwagę domowników od rzeczywistych problemów. Za wesołoscią i pozorną beztroską kryje się jednak napięcie i niepokój. Jego samoocena zależy najbardziej od tego, jak je postrzega otoczenie, a to pociąga za sobą stałe zabieganie o cudzą aprobatę. Dziecko takie zawsze stara się, aby zwracano na nie uwagę i ta cecha utrzymuje się na ogół w dorosłym życiu. Dzieci te charakteryzują się małą odpornością na stres, a stając przed trudnymi do rozwiązania problemami — nierzadko sięgają po alkohol lub narkotyki. W dorosłym życiu takie dziecko odgrywa najczęściej rolę klauna i dowcipnisia.

Omówione wyżej role nie muszą manifestować się w czystej formie. Często jedno dziecko demonstruje wzorce zachowań charakterystyczne dla rożnych ról.

Brak ciepła emocjonalnego i wsparcia poważnie utrudniają właściwe ukształtowanie się u dziecka poczucia własnej wartości. Bardzo często żyje ono w przekonaniu, że do picia i awantur w rodzinie dochodzi z jego winy. Poza tym stale musi pamiętać o zachowaniu tajemnicy rodzinnej oraz żyje i postępuje w myśl zasady: „Nie powinieneś myśleć, czuć, pragnąć, wyobrażać sobie, widzieć i sły-

szeć tak, jak to robisz. Powinieneś myśleć, czuć, pragnąć, wyobrażać sobie, widzieć oraz słyszeć w taki sposób, jak tego wymaga ideał".

Inni badacze tego problemu zwracają uwagę na to, że dzieci w celu utrzymania patologicznego systemu rodzinnego mogą również pełnić role:

— ratownika wyciągającego alkoholika z opresji i tym samym chroniącego go przed konsekwencjami picia,
— prowokatora konfrontującego alkoholika z rzeczywistością, jednak działania dziecka nie są na ogół konstruktywne, lecz pogłębiają najczęściej poczucie winy i małej wartości,
— ofiary przejmującej na siebie coraz większy zakres obowiązków należących dotychczas do alkoholika.

Z kolei Claudia Black, charakteryzując role społeczne pełnione przez dzieci w celu poradzenia sobie z alkoholizmem rodziców, wyróżnia trzy typy dzieci:

— dziecko odpowiedzialne (przejmujące ster i opiekujące się bezradnymi rodzicami i rodzeństwem),
— dziecko dostosowujące się (bacznie obserwujące, co się dzieje, po to, aby szybko dostosować swój sposób myślenia i zachowania do wymogów danej sytuacji),
— dziecko łagodzące sytuację (starające się zadowolić innych lub odwrócić uwagę od tego, co się dzieje w rodzinie — w tym dzieci błaznujące i stwarzające problemy).

Obserwacja jakości życia rodzin z problemem alkoholowym pozwala również na wychwycenie trzech zasad, które determinują funkcjonowanie dzieci:

— zasada „nie mów" nakazuje zachowanie milczenia na temat tego, co dzieje się w rodzinie,
— zasada „nie ufaj" nakazuje, aby nie ufać zarówno członkom własnej rodziny, jak i obcym, bowiem ufność może narazić na doznanie krzywdy (konsekwencją jest brak poczucia bezpieczeństwa),
— zasada „nie odczuwaj" nakazuje, aby nie zagłębiać się we własne emocje (trzeba być „twardym").

Te zasady są konsekwencją przykrych dziecięcych doświadczeń. Po cóż bowiem opowiadać o doznawanych przykrościach, jeśli dominują one w życiu dziecka, a do tego nie można pochwalić się domem i rodzicami. Jak można zaufai komukolwiek, kiedy nie ufa się najbliższym, bo czymś normalnym w domu jest niedotrzymywanie obietnic, a przyszłość jest nieprzewidywalna. Dziecku towarzyszy też żal z powodu straty rodzica i przekonanie, że porzucił je na rzecz alkoholu.

Świadomość tego jest często przeżywana podobnie jak śmierć kochanej osoby. Po co odczuwać, kiedy większosć energii dziecka wykorzystywana jest na tłumienie takich uczuć jak żal, wstyd, strach, złość czy nienawiść. Wstyd za zachowanie rodzica skłania dziecko do izolowania się od rówieśników, którzy w tym czasie zawiązują i utrwalają przyjaźnie. To z kolei odbija się niekorzystnie na dalszym funkcjonowaniu społecznym dziecka, a później dorosłej osoby.

Dorosłe dzieci alkoholików

Dzieci z rodzin z problemem alkoholowym, poza podatnością na uzależnienia, przejawiają w życiu dorosłym szereg charakterystycznych cech, z których najczęściej spotykane to:

— poczucie odmienności,
— krytyczna samoocena i zbyt poważne traktowanie siebie samego,
— ignorowanie własnych potrzeb emocjonalnych,
— brak umiejętności cieszenia się życiem,
— trudności w rozumieniu tego, co jest normalne, a co nie,
— branie odpowiedzialności za wszystko i za wszystkich oraz pracoholizm,
— reagowanie niepokojem, gdy sprawy życiowe wymykają się spod kontroli,
— nadmierna odpowiedzialność albo brak odpowiedzialności;
— nadmierna wrażliwość lub nadmierna obojętność (znieczulenie emocjonalne),
— funkcjonowanie według zasady „wszystko albo nic",
— trudności w realizowaniu własnych planów życiowych i częste uleganie impulsom,
— brak zaufania do ludzi i obawa przed nawiązywaniem bliskich kontaktów,
— stałe poszukiwanie aprobaty dla swojej osoby i obawa przed odrzuceniem,
— poczucie, że jest się ignorowanym, atakowanym,
— nieświadome poszukiwanie napięć i kryzysów, a następnie uskarżanie się na ich skutki,
— obawa przed krytyką i osądzaniem, przy jednoczesnej skłonności do krytykowania i osądzania innych.

Dzieci te bardzo często znajdują sobie partnerów, którzy są uzależnieni od substancji psychoaktywnych, a jednocześnie gotowe są zrobić wszystko, aby nie

dopuścić do rozpadu tego związku. Perspektywa osamotnienia jest dla nich zbyt bolesna, bowiem stanowi powrót do przykrych przeżyć z dzieciństwa.

Badania wykazały, że synowie ojców alkoholików są czterokrotnie bardziej narażeni na alkoholizm niż inni, a córki matek alkoholiczek trzykrotnie częściej stają się alkoholiczkami niż inne oraz że znacznie częściej wychodzą za mąż za alkoholików.

W materiałach grup samopomocowych Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) możemy spotkać zbiór praw dorosłych dzieci alkoholików. Znajomość tych praw i ich stosowanie powinno ułatwiać rozliczenie z przeszłością i pomóc w dokonywaniu zmian w swoim życiu. Oto te prawa:

- Mam prawo do wszystkich dobrych chwil, za którymi tęskniłem przez te wszystkie lata, a których nigdy nie dostałem.
- Mam prawo do radości w tym życiu — tu i teraz; nie tylko do chwilowego, euforycznego uniesienia, ale do czegoś bardziej trwałego.
- Mam prawo odprężać się i bawić — nie używając alkoholu, narkotyków i innych „stymulatorów".
- Mam prawo aktywnie dążyć do ludzi, miejsc i sytuacji, które pomagają mi osiągnąć dobre życie.
- Mam prawo powiedzieć o tym, gdy czuję, że coś nie jest dla mnie bezpieczne lub gdy nie jestem na coś gotowy.
- Mam prawo nie brać udziału ani w aktywnym, ani w biernym zachowaniu rodziców, rodzeństwa czy innych osób, robiących ze mnie „wariata".
- Mam prawo do podejmowania ryzyka w granicach rozsądku i do eksperymentowania z nowymi sposobami zachowań.
- Mam prawo zmieniać moje nastawienie, moją strategię i mój sposób myślenia.
- Mam prawo do popełniania pomyłek i do niespełniania własnych oczekiwań.
- Mam prawo opuścić towarzystwo osób, które świadomie lub przez nieuwagę tłamszą mnie, wpędzają w poczucie winy czy upokarzają. Dotyczy to również mojego rodzica alkoholika, rodzica niealkoholika i każdego członka rodziny.
- Mam prawo położyć kres obcowaniu z ludźmi, którzy powodują, że czuję się poniżany lub upokarzany.
- Mam prawo czuć to, co czuję.
- Mam prawo ufać swoim uczuciom, sądom, wrażeniom i intuicji.
- Mam prawo, jako integralna osoba, rozwijać się duchowo, umysłowo, mentalnie i emocjonalnie.
- Mam prawo wyrażać wszystkie swoje uczucia w sposób niedestrukcyjny, w bezpiecznym miejscu i czasie.

- Mam prawo do takiego czasu, jaki jest mi potrzebny, abym, dzięki eksperymentom z tymi nowymi ideami, mógł wprowadzić zmiany w swoim życiu.
- Mam prawo do selekcjonowania tego, co otrzymałem od rodziców — do przyjęcia tych rzeczy, które dają się zaakceptować, i do odrzucenia wszystkiego, co dla mnie jest nie do zaakceptowania.
- Mam prawo do życia zdrowego pod względem psychicznym i duchowym, nawet jeśli będzie ono częściowo lub w całości odbiegać od filozofii przekazanej mi przez rodziców.
- Mam prawo do znalezienia mojego miejsca w świecie.
- Mam prawo korzystać z powyższych praw — żyć w taki sposób, w jaki ja sam chcę, i nie czekać, aż mój rodzic wydobrzeje, będzie szczęśliwy, zwróci się o pomoc lub przyzna, że sam ma problem.

Rozdział 24

Alkohol i przemoc

Wprowadzenie

Przemoc wobec drugiego człowieka jest poważnym problemem społecznym nie tylko dlatego, że wiąże się z bólem i cierpieniem, ale również dlatego, że generuje poważne straty ekonomiczne dla państwa. Przemoc towarzyszy człowiekowi od stuleci. Przypadki przemocy opisywane były już w Biblii. Znaleźć je można także w zapisach z okresu starożytnego Rzymu i z czasów późniejszych. Rozmiar, forma i częstotliwość stosowania przemocy ma związek z czynnikami kulturowymi.

Większość definicji przemocy kładzie nacisk na intencjonalność wyrządzenia krzywdy, która jest charakterystyczna dla przemocy, chociaż intencję tę trudno jest oszacować. Można powiedzieć, że z przemocą mamy do czynienia wówczas, kiedy:

1. istnieje dysproporcja sił, tzn. jedna ze stron, posiadająca przewagę fizyczną i/lub psychiczną (sprawca) nad drugą, słabszą stroną (ofiara) wykorzystuje tę przewagę i narusza podstawowe prawa tej drugiej;
2. przewaga siły używana jest w celu skrzywdzenia słabszego, tzn. jedna ze stron, tj. sprawca, wykorzystując swoją przewagę, realizuje określony cel, jakim jest najczęściej podporządkowanie sobie drugiej strony (ofiary);
3. zostają naruszone ważne dobra osobiste osoby skrzywdzonej, tzn. jedna ze stron, tj. ofiara narażona jest na utratę godności, zdrowia lub życia, a jednocześnie świadomość tego zagrożenia może wywoływać u niej paraliżujący strach, który ogranicza jej zdolność do przeciwstawiania się i przeciwdziałania aktom przemocy;
4. zostały spełnione trzy powyższe warunki łącznie.

Wydaje się, że przemoc najpełniej definiuje Światowa Organizacja Zdrowia, która określa ją jako celowe użycie siły fizycznej, zagrażające lub rzeczywiste, przeciwko sobie, komuś innemu lub przeciwko grupie lub społeczności, co po-

woduje lub jest prawdopodobne, że spowoduje zranienie, fizyczne uszkodzenie, śmierć, ból psychologiczny, zaburzenia w rozwoju lub deprywację.

Najczęściej spotykana jest przemoc w rodzinie. Charakteryzuje się ona działaniem zamierzonym, skierowanym przeciwko członkom rodziny, naruszającym ich prawa i dobra osobiste oraz powodującym cierpienie i szkody psychiczne i fizyczne. Przemoc odbija się szczególnie niekorzystne na dziecku zarówno wówczas, kiedy jest ono obiektem przemocy, jak i wówczas, kiedy jest tylko jej świadkiem. Sytuacje przemocy wpływają bowiem negatywnie na rozwój emocjonalny dziecka oraz kształtowanie się jego psychiki i mogą stać się przyczyną późniejszych problemów emocjonalnych w dorosłym życiu. Wiele badań wykazało, że narkotyków i alkoholu nadużywali ci młodzi ludzie, którym bezpośrednio zagrażała przemoc i którzy byli świadkami gróźb albo przemocy. Przemoc w rodzinie modeluje bowiem zachowania aspołeczne i jest czynnikiem kryminogennym.

W zależności od zastosowanych kryteriów, przemoc możemy podzielić na: fizyczną (np. popychanie, szarpanie, kopanie, drapanie, szczypanie, uderzanie, duszenie, zamykanie w pomieszczeniu itp.) oraz werbalną, czyli słowną (np. wyzywanie, zawstydzanie, grożenie czy straszenie). Możemy wyróżnić także przemoc: psychiczną (np. bezpodstawna krytyka, wyśmiewanie, kpienie, ośmieszanie, stalking[1]), emocjonalną (lekceważenie, brak zainteresowania, szacunku), ekonomiczną (np. ograniczanie lub pozbawianie środków materialnych, odbieranie pieniędzy), seksualną (np. wymuszone współżycie, wymuszanie nieakceptowanych praktyk seksualnych, gwałt). Spotykamy także tzw. przemoc gorącą i przemoc chłodną (zimną). Przemoc gorąca to przemoc manifestująca się wybuchem agresji, złości czy gniewu, połączona zwykle z gwałtownymi zachowaniami i bogatą ekspresją werbalną. Łatwo ją zauważyć, chociaż pojawia się nagle i dość szybko znika. Przemoc chłodna to przemoc, która stosowana jest z premedytacją i w sposób przewlekły. Poprzez ten rodzaj przemocy sprawca usiłuje osiągnąć określony cel. Cel ten może mieć również charakter pozytywny, np. zmuszanie dziecka do nauki czy do poszanowania norm.

W większości przypadków wystąpienie przemocy poprzedza zazwyczaj określony i trudny do przerwania cykl zdarzeń Złożony jest on z powtarzających się co jakiś czas trzech faz: fazy budowania narastania napięcia, fazy okresu przemocy, fazy pojednania.

1. Faza narastania napięcia składa się z:
   — wystąpienia bodźca i sytuacji stresowej (czasami bywają sprowokowane),

[1] Stalking to forma przemocy emocjonalnej (psychicznej napaści), postrzeganej jako zachowanie niepożądane i natrętne, charakteryzujące się powtarzalnością i wyzwalające niepokój lub strach. Nękanie może być telefoniczne („głuche telefony", rozmowy, SMS-y), listowne (poczta, e-maile), czy też polegać na śledzeniu, kręceniu się koło miejsca zamieszkania ofiary, jeżdżeniu samochodem za nią czy niszczeniu jej mienia. Większość stalkerów to byli partnerzy ofiar, rzadziej fani, znajomi bądź sąsiedzi. Termin wprowadził w 1998 r. J. Reid Meloy.

— interpretowania (czasami błędnego) tej sytuacji jako zagrażającej,
— narastania złości i napięcia emocjonalnego w odpowiedzi na sytuację stresową,
— trudności w opanowaniu gwałtownego wybuchu w reakcji na tę sytuację.

2. Faza okresu przemocy, charakteryzująca się ujawnieniem agresji i dokonaniem aktu przemocy.
3. Faza pojednania — okazanie skruchy przez sprawcę i obietnica, że to się już nigdy nie powtórzy (ofiara wierzy w to, że sprawca się zmieni).

Szkody emocjonalne, w tym ból i cierpienie ofiar i świadków przemocy są dość dobrze znane, natomiast rzadko kiedy zastanawiamy się nad kosztami, które wiążą się ze stosowaniem przemocy. Musimy się liczyć z trzema głównymi rodzajami kosztów. Pierwszy z nich to koszty związane z zaangażowaniem wymiaru sprawiedliwości (w tym także policji), opieki zdrowotnej i pomocy społecznej. Drugi rodzaj kosztów dotyczy strat w dochodach związanych z przerwami w pracy (koszty te ponoszą zarówno pracodawcy, jak i ofiary przemocy). Trzeci rodzaj kosztów to nakłady finansowe, jakie musi ponosić społeczeństwo w celu uniknięcia różnorakich negatywnych następstw przemocy.

Ofiary i sprawcy

Ofiarami przemocy są najczęściej kobiety. W 1999 roku w Stanach Zjednoczonych kobiety stanowiły 85% ofiar przemocy domowej. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że co szósta kobieta na świecie cierpi z powodu przemocy w rodzinie. 4-12% to kobiety bite podczas ciąży, przy czym w 90% przez ojca nienarodzonego dziecka. Z kolei 70% kobiet będących ofiarami zabójstw zginęło z ręki swojego partnera. Z badań przeprowadzonych w 2005 roku przez CBOS wynika, że:

— co piąty badany (19%) przyznaje, że padł ofiarą przemocy fizycznej,
— co ósmy respondent (12%) twierdzi, że przynajmniej raz został uderzony przez współmałżonka (partnera, partnerkę) podczas kłótni,
— agresji słownej ze strony partnera doświadcza ponad jedna czwarta badanych pozostających w stałym związku (27%), w tym 5% — często; co dziesiąty (10%) narażony jest na poniżenia, kpiny,
— zdecydowana większość badanych (68%) przyznaje, że w ich domach zdarzają się różnego rodzaju konflikty, sprzeczki lub awantury.

Obserwując związki, w których kobiety doznają przemocy fizycznej ze strony swoich partnerów, można łatwo zauważyć przebieg takiego cyklu. Przyszły

sprawca przemocy staje się coraz bardziej napięty i niespokojny, wszystko go denerwuje, prowokuje kłótnie i awantury, czasami sięga po substancje psychoaktywne, takie jak alkohol czy narkotyki. Kobieta uspokaja go, przeprasza, stara się spełniać jego zachcianki, jednak to nie zmienia sytuacji. Czasami nie wytrzymując już sytuacji, sama wywołuje awanturę, żeby szybciej nastąpił wybuch agresji, żeby miała to już za sobą (faza pierwsza). Partner staje się stopniowo coraz mniej opanowany, szuka pretekstu do awantury, a w końcu „wyładowuje się" gwałtownie, bez względu na to, jak bardzo kobieta stara się załagodzić sytuację. Efektem są obrażenia fizyczne (czasami kalectwo, a nawet śmierć), bezradność, przerażenie, wstyd i niejednokrotnie wyraźne pogorszenie nastroju połączone z utratą chęci do życia (faza druga). Kiedy sprawca wyładuje już swoją złość, może stac się na jakiś czas zupełnie inną osobą. Zauważa, że posunął się zbyt daleko, czasami obawia się przykrych dla siebie konsekwencji, zaczyna okazywać skruchę, stara się wytłumaczyć swoje zachowanie, prosi o wybaczenie, obiecuje poprawę, przynosi kwiaty i kupuje prezenty. Ofiara zaczyna wierzyć, że był to przypadek, zapomina o przykrym wydarzeniu, czuje się kochana i odwzajemnia się tym samym (faza pojednania). Po pewnym czasie opisany cykl powtarza się.

W obliczu przemocy doznawanej od partnera ofiary zwykle są bierne, rzadko sięgają po agresywne lub asertywne zachowania. Na przykład u kobiet, które są ciągle bite, często rozwija się mechanizm wyuczonej bezradności. Postrzegają one wówczas siebie jako osoby, które nie posiadają żadnej kontroli nad własnym życiem i otoczeniem. Może to prowadzić do nadużywania alkoholu, zażywania narkotyków, a nawet do samobójstwa.

Wyróżniającą się cechą ofiar jest silne poczucie winy i niejednokrotnie przypisywanie sobie odpowiedzialności za akty przemocy. Wiele z nich wierzy, że to one sprowokowały akt przemocy, ponieważ sprzeczały się ze sprawcą czy też nie spełniły jego poleceń bądz żądań. Aby uniknąć wybuchu agresji, ofiary starają się uspokoić swoich prześladowców i próbują eliminować wszelkie powody, które mogłyby doprowadzić do gwałtownego wybuchu agresji. Takie podporządkowanie się jest dla ofiar sposobem na przetrwanie. Bardzo często kobiety — ofiary przemocy pozostają w krzywdzącym związku z powodu braku środków do samodzielnego życia. Uważają bowiem, że nie dadzą sobie rady same, że będzie im trudno znaleźć pracę i pozyskać nowych przyjaciół. Niektóre kobiety wierzą, że ich dzieci potrzebują ojca, a osoby rozwiedzione i ich dzieci są napiętnowane w społeczeństwie. Inne powody pozostawania w takim związku to: strach przed zemstą ze strony sprawcy, poczucie wstydu i upokorzenia, a niejednokrotnie uwarunkowania kulturowo-religijne. Z tych powodów większość kobiet, które są ofiarami przemocy, woli wierzyć w to, że ich partnerzy się zmienią, niż myśleć o separacji czy definitywnym rozstaniu.

Spotykamy więc dwa typy kobiet — ofiar przemocy. Każdy z nich wymaga innego rodzaju postępowania. Kobiety, które nie są w stanie przerwać patolo-

gicznego związku, wymagają psychoterapii, która pomogłaby im przezwyciężyć poczucie bezradności. Natomiast te, które zdecydowały się odejść, potrzebują schronienia i pomocy, aby rozpocząć nowe życie, znaleźć pracę itd. Ważne jest także, aby zarówno ofiary, jak i sprawcy mieli świadomość stałego zainteresowania odpowiednich służb ich losami.

Przypadki przemocy utrzymywane są w tajemnicy, ponieważ ofiary wstydzą się ujawnić, co dzieje się w ich domu. Czasami jest im bardzo trudno przyznać się nawet przed sobą, że najbliższa osoba dopuszcza się wobec nich przemocy. Ofiary przemocy poddawane są przez swych prześladowców wieloletniej presji psychicznej, agresji, prześladowaniu, poniżaniu, straszeniu czy wykorzystywaniu. Najczęściej są wobec tych aktów bezbronne i bezradne, nie są w stanie same sobie poradzić Ukrywanie tych faktów i udawanie, że nic się nie dzieje, nie zmienia sytuacji. Akty przemocy powtarzają się, cierpią z ich powodu wszyscy członkowie rodziny. Dość często ofiary i świadkowie przemocy powtarzają zachowania, jakich padli ofiarą lub jakich byli świadkami w domu, i tym samym przemoc domowa jest kontynuowana w kolejnych pokoleniach. Niejednokrotnie ofiarami przemocy są dzieci. W literaturze przedmiotu opisywany jest tzw. zespół maltretowanego dziecka (nazywany też zespołem dziecka bitego lub zespołem Silvermana), charakteryzujący się obecnością licznych obrażeń fizycznych powstałych w wyniku działań osoby dorosłej. Często towarzyszy mu przemoc psychiczna („przemoc moralna").

Z badań wynika, że sprawcami przemocy są głównie mężczyźni, którzy stosują najczęściej przemoc wobec swoich żon lub partnerek. Mężczyźni ci to zwykle osoby niepewne siebie, z kompleksem niższości, z obawą przed porzuceniem i z poczuciem małej wartości. Obserwowano też, że sprawców przemocy charakteryzują dodatkowo takie cechy, jak mała odporność na stres, słaba kontrola impulsów, skłonność do zachowań antyspołecznych czy nadużywanie alkoholu bądź narkotyków. Sprawcy przemocy pochodzą często ze środowisk, w których była stosowana przemoc. Badania wykazały też zależność pomiędzy dorastaniem w domu, gdzie stosowana była przemoc, a znalezieniem się w wieku dojrzałym w związku opartym na przemocy w roli ofiary bądź sprawcy. Jest dosyć prawdopodobnie, że dla wielu mężczyzn stosujących przemoc znaczące były doświadczenia z dzieciństwa, kiedy widzieli, jak ich ojcowie pokazywali im, poprzez stosowanie przemocy, na czym polega „bycie prawdziwym mężczyzną".

Zdarza się także, że stosowanie przemocy jest wynikiem tzw. przeniesienia agresji. Wówczas sprawca przemocy tłumi negatywne emocje wynikające ze stresu np. w miejscu pracy, aż do chwili, kiedy znajdzie się w domu, i dopiero tam wybucha.

Przemoc w rodzinie z problemem alkoholowym <<

Przemoc może wystąpić w każdym związku i w każdej rodzinie, jednak liczne badania zwracają uwagę na fakt, że w rodzinach z problemem alkoholowym jest ona zjawiskiem stosunkowo częstym. Przemoc domowa w rodzinach z problemem alkoholowym jest szczególnie skrzętnie ukrywana, ponieważ obowiązują w tych rodzinach i „chronią" rodzinę przed ujawnieniem jej problemów na zewnątrz trzy, wspomniane już wcześniej zasady: „nie mów", „nie ufaj" i „nie odczuwaj".

Badania przeprowadzone w 2002 roku (CBOS) wykazały, że niemal w co piątej polskiej rodzinie (18%) dochodzi do konfliktów z powodu nadużywania alkoholu. Z kolei w 2005 roku 8% respondentów podkreślało, że nadużywanie alkoholu przez domowników jest przyczyną konfliktów i nieporozumień w rodzinie.

Na zachowania agresywne narażone są zarówno dzieci alkoholika, jak i jego żona (partnerka). Kobiety związane z osobami uzależnionymi od alkoholu często mają wiele wcześniejszych doświadczeń z przemocą. Oprócz tego, że są ofiarami przemocy w dorosłym życiu, doznały jej bądź były jej świadkami w dzieciństwie, nierzadko też z ofiar stają się sprawcami nadużyć. Najczęściej występującym w rodzinie alkoholowej rodzajem przemocy jest przemoc werbalna. Nieco rzadziej członkowie rodziny są straszeni przemocą (groźby).

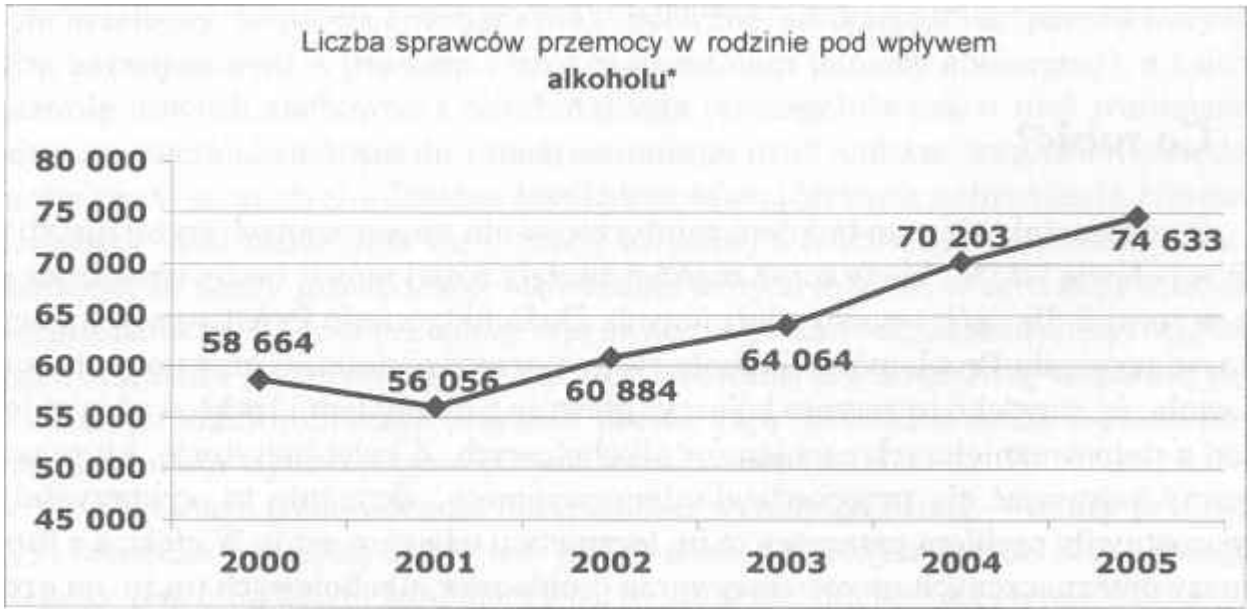

Źródło: Komenda Główna Policji

*Ponad 70% sprawców przemocy wobec najbliższych znajdowało się w chwili popełnienia czynu pod wpływem alkoholu.

Dość powszechne jest przekonanie, że picie alkoholu zwalnia od odpowiedzialności za zachowanie („był pijany", „nie wiedział, co robi" itp.). Takie spojrzenie na problem daje kobiecie argument do trwania w krzywdzącym ją związku i jednocześnie nadzieję, że w przypadku zaprzestania picia mężczyzna przesta-

nie być agresywny. Alkohol nie jest wówczas traktowany jako przyczyna przemocy, lecz jako usprawiedliwienie dla jej stosowania. Wiadomo bowiem, że zarówno alkohol, jak i inne substancje psychoaktywne wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie człowieka, powodując min. błędną ocenę zachowań innych ludzi, zaburzoną ocenę sytuacji, lekkomyślne i niekontrolowane zachowania czy skrajne reakcje w sytuacjach konfliktowych. Przy próbach odstawienia pojawiają się objawy abstynencyjne, a wśród nich niepokój, nadwrażliwość, rozdrażnienie, wybuchowość i agresja. Częste spożywanie alkoholu pociąga za sobą wiele różnych niepowodzeń życiowych oraz frustracji, a przypadki połączonych ze stosowaniem przemocy zachowań agresywnych po spożyciu alkoholu są często spotykane. Dotyczą one również znanych osób. Przykładem może być głośny ostatnio (maj 2008 rok) wyrok 1,5 roku wiezienia dla b. reprezentanta Polski w piłce nożnej Igora S. za znęcanie się w stanie nietrzeźwym nad matką oraz wypowiadanie gróźb karalnych pod adresem kilku innych osób, czy przypadek aktora scen stołecznych Tomasza P., który w 2006 roku trafił do więzienia za pobicie matki ze skutkiem śmiertelnym.

Należy jednak pamiętać, że agresję i przemoc demonstrują nie tylko osoby nadużywające alkoholu. Problem jest znacznie szerszy i dlatego nie powinny zajmować się nim wyłącznie instytucje odpowiedzialne za rozwiązywanie problemów alkoholowych.

Co robić?

Przemoc stała się przedmiotem zainteresowania wspomnianych wyżej instytucji w połowie lat 90., kiedy coraz częściej zaczęły o niej mówić osoby uczestniczące w terapii dla osób współuzależnionych. Duża aktywność Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w przeciwdziałaniu przemocy spowodowała, że zjawisko to zaczęto kojarzyć głównie z alkoholem i traktować jako jeden z najpoważniejszych problemów alkoholowych. Z kolei instytucje, które powinny zajmować się przeciwdziałaniem przemocy, skrzętnie to wykorzystały i pozostawiły problem przemocy m.in. lecznictwu odwykowemu. W efekcie z funduszy przeznaczonych na rozwiązywanie problemów alkoholowych (m.in. na profilaktykę i lecznictwo) rozpoczęto szkolenie specjalistów przeciwdziałania przemocy, utworzono w 1995 roku telefon dla ofiar przemocy „Niebieska Linia" oraz Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. W kolejnych latach powstało Ogólnopolskie Porozumienie Osób, Organizacji i Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy „Niebieska Linia" oraz Centrum Informacji o Przemocy Domowej, którego zadaniem jest upowszechnianie wiedzy na temat przemocy domowej. Od 1998 roku ukazuje się dwumiesięcznik „Niebieska Linia", który zajmuje się zjawiskiem przemocy w perspektywie psychologicznej, socjologicznej, praw-

nej i etycznej Również od 1998 roku funkcjonuje rządowy program przeciwdziałania przemocy w rodzinie „Niebieska Karta", który m.in. obliguje policję do dawania doraźnego wsparcia ofiarom przemocy domowej, pokazywania możliwości uzyskania wszechstronnej pomocy oraz do interwencji wobec sprawcy. Notatki z przeprowadzonych przez policję interwencji stają się często bardzo ważnym dokumentem procesowym. Wprowadzono też procedurę „Niebieski Miś", która jest pomocna w ewidencjonowaniu różnych przypadków krzywdzenia dziecka. Formularz stosowany w tej procedurze stanowi dowód rzeczowy w postępowaniu przygotowawczym prowadzonym przez policję bądź prokuraturę.

Zapobieganie przemocy to przede wszystkim działania polegające na:

— zapewnieniu bezpieczeństwa rodzinie i ochronie przed kolejnymi aktami przemocy,
— zmniejszeniu poczucia bezkarności sprawcy i uświadomieniu mu, że każde tego rodzaju zachowanie będzie wiązało się z określonymi konsekwencjami prawnymi,
— zapewnieniu poszkodowanym systematycznej opieki odpowiednich służb, takich jak policja, kuratorzy sądowi czy opieka społeczna.

Nie mniej ważne jest zabezpieczenie pomocy psychologicznej i prawnej ofiarom przemocy, wsparcie emocjonalne i społeczne, edukacja ofiar (przede wszystkim zaznajomienie z prawem i funkcjonowaniem pomocy społecznej), a także uczenie nowych zachowań i psychoterapia (szczególnie praca nad zmniejszeniem poczucia osamotnienia i niezrozumienia oraz nad zwiększeniem świadomości praw osobistych). Istotne jest także zabezpieczanie schronienia ofiarom przemocy oraz udzielanie im pomocy socjalnej i środowiskowej. Należy mieć nadzieję, że nasze prawodawstwo, wzorem innych krajów, w celu zapewnienia bezpieczeństwa ofierze przemocy wprowadzi wyraźnie określoną instytucję zakazu zbliżania się do ofiary i nakazu opuszczenia przez sprawcę wspólnie zajmowanego lokalu. Obecnie przepisy prawa dają niewielkie możliwości w tym zakresie, a ich wykorzystywanie jest stosunkowo rzadkie.

Szczególnego postępowania i ostrożności wymagają dzieci — ofiary przemocy, zwłaszcza wówczas, kiedy jest podejrzenie wykorzystywania seksualnego. Dziecko powinno dowiedzieć się, że to, co się stało, nie jest jego winą, nikt z dorosłych nie ma prawa go krzywdzić, takie zachowanie osoby dorosłej nie jest w porządku, to, co się stało, jest złem, które jednak można naprawić, oraz że osoba prowadząca rozmowę wierzy dziecku i potrafi mu pomóc.

Jeżeli sprawca przemocy wobec bliskich jest w stanie nietrzeźwym, powinien być bezwzględnie izolowany, ponieważ jego zachowanie może stanowić realne zagrożenie dla zdrowia i życia domowników. Powinien on też dowiedzieć się, że działania zostały podjęte nie dlatego, że znajduje się on w stanie nietrzeźwym, ale dlatego, że w tym stanie stwarza zagrożenie dla zdrowia czy życia in-

nych osób. Nietrzeźwy sprawca przemocy domowej powinien zostać umieszczony w izbie wytrzeźwień lub w innej placówce utworzonej bądź wskazanej przez jednostkę samorządu terytorialnego

W przypadku podejrzenia, że sprawca przemocy jest uzależniony od alkoholu i/lub dopuścił się naruszenia prawa pod wpływem alkoholu, należy poinformować o tym gminną komisję rozwiązywania problemów alkoholowych.

Dnia 29 lipca 2005 roku Sejm RP uchwalił Ustawę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z dnia 20 września 2005 roku), która określa:

1) zadania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie;
2) zasady postępowania wobec osób dotkniętych przemocą w rodzinie;
3) zasady postępowania wobec osob stosujących przemoc w rodzinie.

Postępowanie ze sprawcami poważniejszych aktów przemocy reguluje art. 207 Kodeksu karnego', i tak w 2005 roku za przestępstwo znęcania się (art. 207 kk) sądy skazały ponad 17 tys. osób, z czego 15 877 na karę pozbawienia wolności, jednak przeważająca większość (ponad 14 tys.) to kary, których wykonanie warunkowo zawieszono. Gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych przeprowadziły w 2004 roku ponad 38 tys. rozmów z ofiarami przemocy.

W naszym systemie prawnym, podobnie jak w większości systemów prawnych, decyzję o postawieniu zarzutów sprawcy przemocy w rodzinie podejmuje prokurator. Zdawać by się mogło, że sprawa jest jasna i prosta, jednak zbyt często prokuratorzy nie traktują sprawców przemocy w rodzinie na równi ze sprawcami przemocy między osobami obcymi. Wynika to m.in. stąd, że zdaniem wielu prokuratorów niektóre formy przemocy w rodzinie nie są przestępstwem, nawet jeżeli prawo tak je definiuje. Jednocześnie prokuratorzy niechętnie zajmują się tego rodzaju sprawami, bowiem ofiary przemocy często odmawiają współpracy z policją czy prokuraturą, często odwołują swoje zeznania i wycofują sprawy z sądu. Z tych powodów bardzo trudne jest zdobywanie dowodów przestępstwa i pojawia się problem z udowodnieniem winy (świadkowie wyco-

[2] Szczegółowe zasady funkcjonowania izb wytrzeźwień określa Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 4 lutego 2004 r. w sprawie trybu doprowadzania, przyjmowania i zwalniania osób w stanie nietrzeźwości oraz organizacji izb wytrzeźwień i placówek utworzonych lub wskazanych przez jednostkę samorządu terytorialnego (Dz.U. Nr 20, poz. 192).

[3] §1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§2 Jeżeli czyn określony w par. 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§3 Jeżeli następstwem czynu określonego w par. 1 lub par. 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do lat 12.

fują swoje zeznania, często ze strachu). Z kolei sądy zbyt często uniewinniają sprawców przemocy albo wydają nieskuteczne wyroki.

W czasach, kiedy tak wiele mówi się o naprawianiu polskiego prawa, chciałbym bardzo wierzyć w to, że nadejdzie czas, gdy również u nas przemoc w rodzinie będzie ścigana tak samo jak inne przestępstwa. Być może, przykładem innych krajów, zostanie nałożony na prokuratorów obowiązek ścigania przemocy w rodzinie tak jak innych przestępstw, nawet bez zgody ofiary, a na ofiary przemocy nałożony obowiązek składania zeznań, podobnie jak w przypadku ofiar innych brutalnych przestępstw. Jednocześnie zostanie ograniczone prawo prokuratora do swobodnego decydowania o zamknięciu tego rodzaju spraw, zostaną utworzone specjalne sądy orzekające w sprawach dotyczących przemocy, a sprawcy zostaną objęci rehabilitacją i reedukacją.

Jest wiele możliwości kar, jakie sąd może wymierzyć sprawcom przemocy w rodzinie: wyroki warunkowe lub w zawieszeniu, nadzór kuratorski, nadzór społeczny, grzywny, nakazy pracy społecznej i wreszcie — pozbawienie wolności. Skazanie sprawcy przemocy nie powinno jednak spowodować wyraźnego pogorszenia sytuacji materialnej jego rodziny.

Programy rehabilitacji sprawców

Kiedy prawo amerykańskie wprowadziło kary pozbawienia wolność dla sprawców przemocy, okazało się, że w wielu przypadkach partnerki sprawców nie chciały, żeby szli oni do więzienia. Powodem takiej postawy była z jednej strony obawa przed utratą przez rodzinę środków materialnych, a z drugiej obawa przed utratą przez dzieci kontaktów z ojcem. Wtedy powstały pierwsze programy leczenia i zapobiegania przemocy dla osób, które zostały skazane za stosowanie przemocy. Jeżeli ktoś został skazany po raz pierwszy, mógł mieć możliwość odbycia leczenia, pozostając na wolności, natomiast sprawcy przemocy karani po raz kolejny trafiali do więzienia. Obecnie w niektórych krajach osoby odbywające karę pozbawienia wolności mogą korzystać z programów terapii i rehabilitacji dotyczących przemocy w rodzinie. Sąd może nakazać uczestnictwo w takim programie. W niektórych przypadkach ofiary przemocy mogą uzależnić swój udział w postępowaniu prokuratorskim od tego, czy możliwe będzie udzielenie pomocy sprawcy tego rodzaju czynu. Jest jednak zrozumiałe, że sprawcy zwykle nie biorą dobrowolnie udziału w programach terapeutycznych i rehabilitacyjnych, a efekty takich programów nie zawsze są zadowalające. Z kolei przymusowy udział w programie rehabilitacyjnym może spowodować, że sprawca wykorzysta tę szansę i zaangażuje się w terapię, która pomoże mu zmienić swoje zachowania. Obowiązkowe uczestnictwo w programie uczy odpowiedzialności i daje sprawcom wybór — jeśli nie zastosują się do wyma-

gań, czekają ich dalsze konsekwencje prawne z osadzeniem w zakładzie karnym włącznie.

System rehabilitacji sprawców może stanowić alternatywę ścigania i może być zaoferowany oskarżonemu przed rozpoczęciem sprawy sądowej. Jest jednak rozwiązaniem kontrowersyjnym, ponieważ może stwarzać wrażenie, że społeczeństwo nie traktuje przemocy w rodzinie równie poważnie jak innych brutalnych przestępstw. Żadnych kontrowersji nie powinno natomiast budzić wprowadzenie programów leczenia i rehabilitacji sprawców przemocy do programów resocjalizacyjnych w zakładach karnych.

Zjawisko przemocy domowej jest tematem wyjątkowo delikatnym. Ludzie bardzo niechętnie mówią o występujących w ich życiu negatywnych i wstydliwych sprawach. Często idealizują obraz bliskich osob i własnej rodziny. Znacznie chętniej mówią o swoich sukcesach, a osobiste porażki starają się ukryć lub zwierzają się z nich tylko osobom zaufanym. Przemoc dotyczy najczęście; sytuacji domowych, więc przyznanie się do złej atmosfery w domu, nawet anonimowemu ankieterowi, z pewnością nie jest łatwe. Stąd prawdziwa skala różnego rodzaju problemów wynikających z rodzinnej patologii jest bardzo trudna do ustalenia. Na szczęście, dzięki akcjom informacyjnym i edukacyjnym, temat przemocy przestaje być tematem tabu, a ofiary przemocy zaczynają mówić o swoich dramatach i szukać pomocy.

Coraz więcej osób ma świadomość, że przemoc domowa nie jest spowodowana alkoholem, natomiast:

- alkohol może być jedynie pretekstem lub wymówką usprawiedliwiającą stosowanie przemocy (zachowanie agresywne po jego spożyciu jest najczęściej związane z rozluźnieniem mechanizmów kontrolujących zachowanie);
- picie alkoholu może spowodować wzrost zagrożenia dla ofiar przemocy domowej, dlatego też należy zwrócić szczególną uwagę na kwestie zapewnienia bezpieczeństwa ofierze przemocy, dzieciom i najbliższemu otoczeniu;
- w większości przypadków przemocy domowej sprawca ma kontrolę nad tym, co robi;
- trudna do odparcia potrzeba odreagowania stresu nie jest i nie może być wytłumaczeniem stosowania przemocy domowej;
- problemy i konflikty w relacjach między dwojgiem ludzi nie usprawiedliwiają przemocy domowej;
- obwinianie ofiary o prowokowanie sprawcy nie może być wytłumaczeniem przemocy domowej;
- istnieją instytucje, które są w stanie pomóc w zatrzymaniu przemocy.

Należy też pamiętać, że ofiary przemocy domowej wymagają nieco innego podejścia i innej pomocy niż ofiary innych rodzajów przemocy (np. rozbojów czy kradzieży). Mamy tu bowiem do czynienia z przestępstwem, gdzie ten

sam sprawca wielokrotnie, przez długi czas stosuje przemoc wobec tej samej ofiary. Zapewnienie bezpieczeństwa nie może polegać jedynie na działaniach doraźnych, np. na odwiezieniu sprawcy przemocy do izby wytrzeźwień czy zatrzymaniu go przez policję do wyjaśnienia. Sprawca przemocy domowej wcześniej czy później wraca do ofiary i może próbować wziąć na niej odwet. Dlatego bardzo ważne jest utworzenie lokalnego systemu pomocy dla ofiar przemocy w rodzinie poprzez współpracę różnych osób, instytucji i organizacji działających na danym terenie.

Problem przemocy był przedmiotem zainteresowania Parlamentu Europejskiego, który w dniu 20 czerwca 2007 roku wydał decyzję dotyczącą zapobiegania i zwalczania przemocy wobec dzieci, młodzieży i kobiet oraz na rzecz ochrony ofiar i grup ryzyka jako część programu ogólnego „Prawa podstawowe i sprawiedliwość".

Na zakończenie warto jeszcze zwrócić uwagę na fakt, że nie należy utożsamiać zachowań agresywnych i przemocy z uzależnieniem od alkoholu (alkoholizmem), lecz z „rozluźnieniem hamulców" po spożyciu alkoholu, a to może dotyczyć każdego.

Rozdział 25

Alkohol w miejscu pracy

Wprowadzenie

Jeden z pierwszych opisów problemów alkoholowych w miejscu pracy pochodzi z Chin. Ponad 2000 lat p.n.e. dwaj cesarscy astronomowie zostali skazani na śmierć, ponieważ będąc w stanie nietrzeźwym, zaniedbali obowiązków służbowych i nie przewidzieli mającego nadejść zaćmienia słońca. Około 2000 roku p.n.e., po przegranej na skutek pijaństwa żołnierzy bitwie, wprowadzono w Egipcie zakaz picia alkoholu w armii podczas wojen.

W nieodległej jeszcze przeszłości alkohol był często związany z miejscem pracy. W południowej Afryce, w początkach XVII wieku, robotnicy farm i winnic otrzymywali regularnie wino, często zamiast zapłaty. W brytyjskiej Marynarce Królewskiej w XVII wieku każdy marynarz otrzymywał dziennie porcję rumu, tzw. pintę (około 0,51) oraz galon (około 41) piwa. Przed bitwą porcja rumu była podwajana. W wielu armiach żołnierze dostawali codziennie wódkę, a zwyczaj ten zaczęto znosić dopiero w drugiej połowie XIX wieku (1833 — Stany Zjednoczone, 1860 — Francja, 1863 — Niemcy, 1870 — Szwecja i 1875 — Anglia). W XIX wieku londyńscy bagażowi raczyli się porterem, aby „zwiększyć swoją siłę", a poranna szklanka alkoholu przygotowywała hiszpańskich robotników do ciężkiego dnia pracy. Normą było, że pracownicy browarów i gorzelni otrzymywali specjalne przydziały alkoholu, a w 1886 roku w Niemczech związki zawodowe pracowników browarów domagające się polepszenia warunków pracy i wynagrodzeń występowały jednocześnie o przydział darmowego piwa.

W miarę rozwoju przemysłu i coraz szerszego wprowadzania maszyn używanie alkoholu w pracy stało się czynnikiem zwiększającym ryzyko zagrożeń i urazów. Z czasem zwiększona odpowiedzialność prawna pracodawców za bezpieczeństwo pracowników spowodowała zmianę sposobu postrzegania alkoholu w miejscu pracy oraz wymusiła działania na rzecz minimalizacji problemów związanych z alkoholem. W zasadzie w każdym prawie zakładzie pracy występują, z różnym nasileniem, problemy związane z alkoholem i przyjmowaniem innych substancji psychoaktywnych. Wpływa to nieko-

rzystnie na efektywność pracy. Gorsza efektywność wynika m.in. z większej o co najmniej 30% absencji, dwu-, a nawet trzykrotnie większej wypadkowości, spadku wydajności o 30-70%, niewłaściwej jakości wyrobów. Przeprowadzone w Wielkiej Brytanii badania wykazały, że w dniu „kaca" produktywność spada o 27%, co pociąga za sobą straty w wysokości 1,8 mld funtów. Z kolei badania przeprowadzone w krajach skandynawskich wykazały, że 3-6% wszystkich mężczyzn i 1-4% wszystkich kobiet co najmniej raz w roku nie przyszło do pracy w związku z piciem alkoholu. Zjawisko to obserwowano najczęściej w grupie wiekowej od 19-34 lat. Jak wynika z raportu „Alkohol w Europie" (Anderson, Bamberg 2007) straty produktywności spowodowane używaniem alkoholu w 2003 roku szacowano na terenie Unii Europejskiej na 9-15 mld euro z powodu nieobecności i 6-23 mld z powodu bezrobocia[1].

Doceniając wagę problemu, już w początkach lat 40. niektóre przedsiębiorstwa w Stanach Zjednoczonych (pierwsze były Du Pont i Kodak) opracowały programy, których wprowadzenie miało zredukować negatywne następstwa nadmiernego spożywania alkoholu. Stopniowo w większych zakładach pracy zaczęły powstawać komórki tzw. Służby Opieki Pracowniczej (Employee Assistance Services). Lokalizowano je najczęściej w niezbyt rzucającym się w oczy miejscu na terenie zakładu, po to, aby zwiększyć poczucie bezpieczeństwa osób korzystających z ich pomocy. Prowadzone przez te służby programy mają najczęściej charakter edukacyjny i dotyczą wczesnego wykrywania problemów związanych ze szkodliwym piciem alkoholu, motywowania pracowników do podejmowania leczenia oraz doradztwa. W początkowym okresie programy nastawione były wyłącznie na rozwiązywanie problemów wywoływanych alkoholem i lekami, ale z czasem objęły również inne (np. emocjonalne, rodzinne, prawne, finansowe).

Z przeprowadzonych w Stanach Zjednocznych badań wynika, że każdy dolar zainwestowany w tego typu program przynosi 3 do 16 dolarów zysku, a poprawa wydajności oraz spadek wypadkowości przy pracy mogą wynosić nawet 60-70%. W połowie lat 80. istniało w USA ponad 8 tys. programów dla osób z problemem alkoholowym, a dostęp do nich miało około 12% ogółu zatrudnionych. Sam fakt zainteresowania tymi programami oraz inwestowania w nie przez przedsiębiorstwa nastawione głównie na zyski dobrze świadczy o ich skuteczności.

W ostatnich latach dociera do Polski coraz więcej informacji na ten temat, a pojedyncze zakłady pracy zaczęły już przejawiać zainteresowanie wprowadzaniem u siebie programów opieki pracowniczej. Najczęściej są to filie dużych firm, w których od dawna funkcjonują już programy wspierające pracowników. Zapewnienie pracownikom dostępu do programu wspierania pracowników (programu opieki pracowniczej), tak jak jest w Stanach Zjednoczonych i krajach

[1] Picie zwiększa ryzyko utraty pracy, a bezrobocie zwiększa z kolei ryzyko intensywnego picia.

starej Unii Europejskiej, wpływa korzystnie nie tylko na ograniczenie problemów wynikających z nadużywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, ale także na poprawę kondycji psychofizycznej tych pracowników. Efektem tego jest m.in. spadek zachorowalności/nieobecności, spadek wypadkowości, zwiększenie wydajności, poprawa jakości oraz bardziej osobiste angażowanie się pracowników w sprawy firmy.

Identyfikowanie pracowników z problemem alkoholowym

Uważna obserwacja pozwala zidentyfikować osoby z problemem alkoholowym, bowiem demonstrują one dość charakterystyczne zachowania. Należy więc zwrócić uwagę na niektóre z nich.

- Nieobecności
  Nadmierna absencja chorobowa (najczęściej z powodu biegunek, nieżytów żołądka, przeziębień, grypy, urazów).
  Zgłaszanie przez pracownika mało wiarygodnych przyczyn nieobecności lub spóźnień.
  Częste przypadki niezgłaszanych wcześniej krótkich nieobecności w pracy (bez względu na rodzaj wytłumaczenia ich przyczyny).
  Częste nieobecności w poniedziałki i/lub w piątki.
  Duża liczba spóźnień do pracy, np. w poniedziałki rano lub wcześniejsze wyjścia z pracy.
  Powtarzające się przypadki opuszczania stanowiska pracy bez zgody przełożonych.
- Wykonywanie zadań
  Problemy z przypominaniem sobie poleceń, szczegółów itp.
  Rosnące trudności z wywiązywaniem się z obowiązków zawodowych, w tym potrzeba włożenia większego wysiłku w realizację zadań oraz poświęcenia dłuższego czasu na wykonanie określonego zadania.
  Problemy z przypominaniem sobie błędów popełnionych w pracy.
  Zmienne wyniki pracy — przeplatające się okresy wysokiej i niskiej wydajności.
  Obniżanie się poczucia odpowiedzialności i umiejętności przewidywania.
  Powtarzające się nieobecności z powodu konieczności wyjścia z pracy w sprawach służbowych (zbyt częste z punktu widzenia wykonywanej pracy).
  Częste opuszczanie stanowiska pracy (np. korzystanie z toalety).

Przedłużające się przerwy na papierosa, kawę czy herbatę.
Wykonywanie pracy w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub leków.

- Zachowanie w pracy
  Przychodzenie do pracy w stanie upojenia alkoholowego.
  Wyczuwalny zapach alkoholu.
  Częste korzystanie z różnego rodzaju odświeżaczy do ust (płyny, tabletki, guma do żucia) w celu zamaskowania prawdziwego zapachu.
  Drżenie rąk.
  Postępujące zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej.
- Spadek wydajności pracy
  Niedotrzymywanie terminów wykonywania zadań.
  Błędy spowodowane nieuwagą lub niewłaściwą oceną sytuacji.
  Marnotrawienie materiałów, towarów itp.
  Podejmowanie błędnych decyzji.
  Mało wiarygodne uzasadnienie złej jakości pracy.
  Niższa wydajność pracy.
- Relacje ze współpracownikami
  Nadmierna nerwowość.
  Nieuzasadnione wpadanie w złość (obrażanie się).
  Nadmierna wrażliwość na krytykę, zarówno rzeczywistą, jak i wyimaginowaną.
  Skargi ze strony współpracowników.
  Zaciąganie pożyczek wśród kolegów w pracy.
  Unikanie kontaktów z przełożonymi.
- Wypadkowość
  Częste uleganie wypadkom w pracy, w domu, w drodze do pracy.

Identyfikacja osób z problemem alkoholowym jest więc stosunkowo prosta. Kolejnym etapem powinna być rozmowa motywująca do kontaktu ze specjalistą, który oceni stopień zaawansowania problemu i zaproponuje określone postępowanie. W rozmowie motywującej do nawiązania kontaktu ze specjalistą należy uświadomić pracownikowi, że jego picie czy branie jest zauważane i nie jest akceptowane. Jeżeli taka uwaga nie wystarcza, to podczas kolejnej rozmowy należy uzależnić pozostanie w pracy od podjęcia określonych działań, które pomogłyby wyeliminować problem.

Pracownik, który nadal nie traktuje poważnie tych sugestii, powinien zostać urlopowany lub zwolniony, z zapewnieniem, że będzie mógł powrócić do pracy, ale dopiero po odbyciu leczenia.

Rozsądni pracodawcy wolą zmobilizować dobrego pracownika do podjęcia leczenia i przebieg leczenia monitorować, zamiast zwalniać go z pracy, a na jego miejsce przyjąć kogoś, kto może sprawić jeszcze więcej kłopotów.

Przeszkodą w skutecznym rozwiązywaniu problemów alkoholowych w miejscu pracy bywa często źle rozumiana solidarność wśród pracowników. Bardzo często współpracownicy ukrywają picie kolegi czy koleżanki. Zdarza się także, że w miejscu pracy tworzą się podgrupy kolegów, którzy wspólnie piją w czasie pracy alkohol i wzajemnie kryją przed przełożonymi ten fakt oraz negatywne następstwa picia. Jeżeli w takiej podgrupie znajdzie się ktoś z kierownictwa, wówczas mają zapewnione poczucie bezpieczeństwa i bezkarność.

Rozdział 26

Alkohol a prowadzenie pojazdów mechanicznych

Jak już wcześniej wspominałem, niekorzystne działanie alkoholu na organizm człowieka polega m.in. na ograniczaniu jego sprawności psychofizycznej (patrz rozdz. „Reakcje organizmu na alkohol. Reakcja fizjologiczna"). Po spożyciu alkoholu dochodzi do pogorszenia koordynacji ruchowej, spowolnienia reakcji, błędnej oceny prędkości i odległości, pogorszenia wzroku polegającego m.in. na ograniczeniu pola widzenia. Jest to szczególnie ważne podczas wykonywania zadań wymagających dużej koncentracji i szybkiego reagowania, co ma miejsce podczas prowadzenia pojazdów mechanicznych.

Kierowcy powinni przy tej okazji zapamiętać, że ryzyko zagrożenia wypadkiem drogowym w zależności od stężenia alkoholu we krwi zwiększa się (wg Vamo siego):

7 razy przy stężeniu	0,5 — 1,0‰
31 razy przy stężeniu	1,0 — 1,5‰
128 razy przy stężeniu powyżej	1,5‰

Jednocześnie szacuje się, że w porównaniu z kierowcami, którzy nie pili alkoholu, ryzyko śmiertelnego wypadku u kierowców pijących jest wyraźnie wyższe:

1,4 razy przy stężeniu	0,2 — 0,4%c
11,1 razy przy stężeniu	0,5 — 0,9%c
48 razy przy stężeniu	1,0 — 1,4%c
380 razy przy stężeniu powyżej	l,5%c

Z badań wynika również, że przy wzroście stężenia alkoholu we krwi o każde 0,2%c ryzyko śmiertelnego wypadku wzrasta dwukrotnie i jest ono wyższe u kierowców poniżej 21. roku życia niż u kierowców starszych.

Pierwszy śmiertelny wypadek drogowy zdarzył się w Londynie w 1896 roku, kiedy to samochód jadący z szybkością „końskiego zaprzęgu straży ogniowej" najechał na przebiegającą przez ulicę kobietę. Nic nie wiadomo, czy miało to jakikolwiek związek z alkoholem.

W 2004 roku odebrano w Polsce 79 537 praw jazdy, z czego 61 051 za jazdę po spożyciu alkoholu. W 2005 roku miało miejsce w Polsce 48 049 wypadków z udziałem osób nietrzeźwych, w tym 4005 z winy kierującego pojazdem. Zatrzymano 192 210 osób za jazdę pod wpływem alkoholu, a policja odebrała ogółem 88 559 praw jazdy, w tym 65 188 za jazdę po pijanemu (73,6%).

Problem nietrzeźwości kierowców dotyczy nie tylko Polski, ale także wielu innych krajów. Wyeliminowanie nietrzeźwości kierowców mogłoby na przykład przyczynić się do uratowania rocznie co najmniej 10 tys. istnień ludzkich w Unii Europejskiej. Komisja Europejska oszacowała bowiem, że jedna czwarta wszystkich śmierci poniesionych w wypadkach drogowych jest spowodowana alkoholem. Szczególnie zagrożona jest grupa wiekowa 14-25 lat, gdyż osoby w tym wieku najczęściej uczestniczą w wypadkach drogowych. W krajach Unii Europejskiej w 2000 roku śmierć w wyniku wypadków samochodowych poniosło ponad 40 tys. osób, a obrażeń doznało ponad 1,7 min osób. Komisja Europejska oszacowała, że 25% wszystkich zgonów w wyniku wypadków drogowych miało związek z alkoholem. Jak wynika z raportu EUROCARE (Europejski Związek Polityki Alkoholowej) opublikowanego w 2006 roku alkohol stanowi główną przyczynę wielu śmiertelnych wypadków (1 na 3 wypadki drogowe ze skutkiem śmiertelnym jest następstwem picia alkoholu), 17 tys. osób ginie każdego roku w wypadkach prowokowanych przez nietrzeźwych kierowców (w tym 10 tys. to piesi lub pasażerowie). W celu ograniczenia przypadków śmierci w wyniku wypadków drogowych założono, że w Unii Europejskiej do 2010 roku ilość zabitych na drogach ma zmaleć o połowę w stosunku do roku 2000. W ciągu 5 lat w krajach Unii udało się zredukować liczbę ofiar śmiertelnych o 17%. Wysoce niepokojące jest to, że w tym samym czasie w Polsce spadek ten wyniósł poniżej 2%.

Udowodniono, że ryzyko wypadków drogowych zwiększa się wraz ze wzrostem dopuszczalnego BAC (Blood Alcohol Concentration Limit — poziom stężenia alkoholu we krwi). Przy BAC równym 0,5‰ ryzyko wypadków samochodowych wzrasta o 38%, a przy BAC równym 1,0‰ ryzyko wypadków wzrasta pięciokrotnie. Uznano, że najskuteczniejszą metodą zmniejszenia liczby wypadków drogowych jest obniżenie dopuszczalnego poziomu alkoholu we krwi kierowcy. W związku z tym podjęto działania, aby do 2010 roku we wszystkich krajach Unii Europejskiej dopuszczalny BAC ustalić na poziomie do 0,2‰. Obniżenie poziomu BAC w Szwecji w 1990 roku z 0,5 do 0,2‰ spowodowało spadek wypadków ze skutkiem śmiertelnym o około 8-10%. Obecnie dopuszczalny poziom alkoholu we krwi kierowcy jest zróżnicowany w różnych krajach europejskich, i tak na przykład Białoruś, Cypr, Czechy, Estonia, Litwa, Malta, Rumunia, Słowacja i Turcja wymagają 0,0‰, Polska, Bułgaria i Szwecja dopusz-

czają 0,2‰, natomiast Irlandia, Liechtenstein, Luksemburg, Szwajcaria, Wielka Brytania i Włochy dopuszczają aż 0,8‰.

W rozumieniu polskiego prawa (art. 115 § 16 Kodeksu karnego) stan nietrzeźwości zachodzi wtedy, gdy zawartość alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ albo prowadzi do stężenia przekraczającego tę wartość, lub zawartość alkoholu w 1 dm^3 wydychanego powietrza przekracza 0,25 mg albo prowadzi do stężenia przekraczającego tę wartość. Stan wskazujący na użycie alkoholu zachodzi, gdy zawartość alkoholu we krwi wynosi od 0,2 do 0,5‰ (od 0,1 do 0,25 mg/dm^3 wydychanego powietrza).

Dane statystyczne wykazały, że w Stanach Zjednoczonych spożycie alkoholu było w 2003 roku przyczyną 40% wszystkich wypadków samochodowych, w których zginęło 17 tys. osób, a blisko pół miliona zostało rannych. Okazało się, że w ciągu dwóch lat w Stanach Zjednoczonych pijani kierowcy zabijają więcej osób niż podczas całej wojny w Wietnamie poległo żołnierzy. W celu zmniejszenia liczby wypadków drogowych spowodowanych używaniem alkoholu oprócz działań prawnych podejmowane są działania edukacyjne w szkołach i środkach masowego przekazu. Powstały też organizacje społeczne mające jako cel przeciwdziałanie temu zjawisku. Przykładem może być organizacja Mother Against Drink Driving, co można przetłumaczyć jako Matki przeciw Prowadzeniu Samochodu pod Wpływem Alkoholu.

Ustalenie stanu trzeźwości kierowcy odbywa się w różny sposób. Ponieważ zawartość alkoholu we krwi jest proporcjonalna do zawartości alkoholu w wydychanym powietrzu, badanie wydychanego powietrza jest pośrednią analizą krwi przepływającej przez pęcherzyki płucne. Z tego powodu obok metod laboratoryjnych (badanie krwi, badanie moczu), do oznaczania zawartości alkoholu we krwi stosuje się badanie za pomocą urządzeń elektronicznych. Jest to zgodne ze stanowiskiem Sądu Najwyższego, który uchwałą pełnego składu Izby Karnej z dnia 15 lutego 1989 roku stwierdza, że „Zawartość alkoholu we krwi może być ustalona zarówno analizą chemiczną, jak i innymi sprawdzonymi metodami, np. analizą stężenia alkoholu w wydychanym powietrzu urządzeniem »Alcomat« lub innymi o podobnym działaniu". Sprawdzanie alkomatem poziomu alkoholu we krwi powinno mieć miejsce nie tylko w przypadku podejrzenia o jazdę po alkoholu, ale również w sytuacjach rutynowych kontroli.

Regulacje prawne dotyczące nabywania uprawnień do kierowania pojazdami zawarte są w Ustawie z dnia 20 czerwca 1999 roku „Prawo o ruchu drogowym".

Art. 45. 1. Zabrania się:

1) kierowania pojazdem, prowadzenia kolumny pieszych, jazdy wierzchem lub pędzenia zwierząt osobie **w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu**^

Art. 87. 1. Kierującym może być osoba, która osiągnęła wymagany wiek i jest

sprawna pod względem fizycznym i psychicznym oraz spełnia jeden z warunków określonych w pkt 1-3:

1) posiada wymagane umiejętności do kierowania w sposob nie zagrażający bezpieczeństwu ruchu drogowego i nie narażający kogokolwiek na szkodę oraz wymagany dokument stwierdzający uprawnienie do kierowania pojazdem,
2) odbywa, w ramach szkolenia, naukę jazdy odpowiednio przystosowanym pojazdem pod nadzorem instruktora,
3) zdaje egzamin państwowy odpowiednio przystosowanym pojazdem pod nadzorem egzaminatora.

Art. 91. Prawo jazdy nie może być wydane osobie:

1) u której w wyniku badania lekarskiego stwierdzono aktywną forimę uzależnienia od alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu,
2) w stosunku do której orzeczony został — prawomocnym wyrokiem sądu, orzeczeniem kolegium do spraw wykroczeń lub orzeczeniem innego organu uprawnionego do orzekania w sprawach o wykroczenia w trybie dyscyplinarnym — zakaz prowadzenia.

Kodeks kamy (Dz. U. z dnia 2 sierpnia 1997 roku) przewiduje w art. 42, że:

§ 1. Sąd może orzec zakaz prowadzenia pojazdów określonego rodzaju w razie skazania osoby uczestniczącej w ruchu za przestępstwo przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji, w szczególności jeżeli z okoliczności popełnionego przestępstwa wynika, że prowadzenie pojazdu przez tę osobę zagraża bezpieczeństwu w komunikacji.

§ 2. Sąd orzeka zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych albo pojazdów mechanicznych określonego rodzaju, jeżeli sprawca w czasie popełnienia przestępstwa wymienionego w § 1 był w stanie nietrzeźwości, pod wpływem środka odurzającego lub zbiegł z miejsca zdarzenia określonego w art. 173, 174 lub 177 (przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji).

Ustawa z dnia 14 kwietnia 2000 roku uzupełniła art« 42 Kodeksu karnego o dwa dodatkowe paragrafy:

§ 3. Sąd może orzec zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na zawsze, jeżeli sprawca w czasie popełnienia przestępstwa określonego w art. 173 lub 174, którego następstwem jest śmierć innej osoby lub ciężki uszczerbek na jej zdrowiu, albo w czasie popełnienia przestępstwa określonego w art. 177 § 2 lub w art. 355 § 2 byl w stanie nietrzeźwości, pod wpływem środka odurzającego lub zbiegł z miejsca zdarzenia.

§ 4. Sąd orzeka zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na zawsze w razie ponownego skazania osoby prowadzącej pojazd mechaniczny w warunkach określonych w § 3.

Na mocy tej samej ustawy dodany został do Kodeksu karnego art. 47a:

„W razie skazania sprawcy za przestępstwo określone w art. 173, 174, 177 lub 355, prowadzącego pojazd mechaniczny, jeżeli był w starone nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego albo zbiegł z miejsca zdarzenia, sąd orzeka nawiązkę na rzecz instytucji lub organizacji społecznej, do której zadań lub statutowych celów należy świadczenie pomocy osobom poszkodowanym w wypadkach komunikacyjnych".

Art. 43„ § 3. Orzekając zakaz określony w art. 42, sąd nakłada obowiązek zwrotu dokumentu uprawniającego do prowadzenia pojazdu; do chwili wykonania obowiązku okres, na który orzeczono zakaz, biegnie.

Art. ***111 o*** § 1. Kto, naruszając, chociażby nieumyślnie, zasady bezpieczeństwa w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, powoduje nieumyślnie wypadek, w którym inna osoba odniosła obrażenia ciała określone w art. 157 § 1, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli następstwem wypadku jest śmierć innej osoby albo ciężki uszczerbek na jej zdrowiu, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 3. Jeżeli pokrzywdzonym jest wyłącznie osoba najbliższa, ściganie przestępstwa określonego w § 1 następuje na jej wniosek.

Art. 178. Skazując sprawcę, który popełnił przestępstwo określone w art. 173, 174 lub 177 znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, lub zbiegł z miejsca zdarzenia, sąd orzeka karę pozbawienia wolności przewidzianą za przypisane sprawcy przestępstwo w wysokości do górnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.

Ustawą z dnia 14 kwietnia 2000 roku o zmianie ustawy — Kodeks karny przekwalifikowano czyn prowadzenia pojazdu w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego z wykroczenia na przestępstwo, a do Kodeksu karnego wprowadzono art. 178 a w brzmieniu:

§ 1. Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze graniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi na drodze publicznej lub w strefie zamieszkania inny pojazd niż określony w § 1, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. W razie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec podanie wyroku do publicznej wiadomości.

Art. 179. Kto wbrew szczególnemu obowiązkowi dopuszcza do mchu pojazd mechaniczny albo inny pojazd w stanie bezpośrednio zagrażającym bezpieczeństwu w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym lub dopuszcza do prowadzenia pojazdu mechanicznego albo innego pojazdu na drodze

publicznej przez osobę znajdującą się **w stanie nietrzeźwości,** będącą pod wpływem środka odurzającego lub osobę nie posiadającą wymaganych uprawnień, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Art. 180. Kto, znajdując się **w stanie nietrzeźwości** lub pod wpływem środka odurzającego, pełni czynności związane bezpośrednio z zapewnieniem bezpieczeństwa ruchu pojazdów mechanicznych, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Odebranie prawa jazdy jako kara za jazdę w stanie nietrzeźwym może zmniejszyć liczbę śmiertelnych wypadków o około jedną czwartą i powstrzymać ponowne wykroczenia. Dodatkowy efekt można uzyskać, łącząc to ze specjalnymi programami dla kierowców. W Polsce w chwili obecnej programy psychokorekcyjne dla kierowców zatrzymanych za jazdę pod wpływem alkoholu są na etapie pilotażu w kilkunastu gminach. Zamierzeniem PARPA jest wdrożenie ich jako ogólnie obowiązujących do polskiego systemu przeciwdziałania nietrzeźwości kierowców.

Należy więc zdawać sobie sprawę, że zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem:

- Jeżeli zawartość alkoholu we krwi wynosi do 0,2‰ (do 0,1 mg/dm^3 wydychanego powietrza) — można kierować pojazdem.
- Jeżeli zawartość alkoholu we krwi wynosi od 0,2 do 0,5‰ (od 0,1 do 0,25 mg/dm^3 wydychanego powietrza) — stan ten określany jest jako „stan po użyciu alkoholu" i jest traktowany jako wykroczenie, za które w przypadku kontroli drogowej skierowany zostanie wniosek o ukaranie do Sądu Grodzkiego.
- Jeżeli zawartość alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ (0,25 mg/dm^3 wydychanego powietrza) — stan taki jest określany jako „stan nietrzeźwości" i kierowanie w tym stanie pojazdem jest przestępstwem, za które grozi kara.

Warto też pamiętać, że jeżeli podczas kontroli drogowej stwierdzona zostanie w organizmie obecność środków odurzających, zostanie to potraktowane jako przestępstwo.

Rozdział 27

Wybrane zagadnienia prawne

Jak już wcześniej wspominałem, narastające w Polsce pijaństwo zmusiło króla Zygmunta I do wydania dekretów (1524 i 1533), które były pierwszymi polskimi aktami prawnymi zmierzającymi do ograniczenia problemów alkoholowych. Kolejnymi aktami prawnymi obowiązującymi na ziemiach polskich była austriacka Ustawa przeciwko pijaństwu z 1877 roku i przepisy rosyjskiego Kodeksu karnego z 1903 roku. W ustawie austriackiej można było przeczytać m.in.:

1. Można karać więzieniem za publiczne pijaństwo.
2. Nie wolno sprzedawać karczmarzowi trunków małoletnim.
3. Nie wolno sprzedawać trunków osobom pijanym.
4. Nie wolno dawać na kredyt trunków takim, którzy już poprzednio na kredyt pili, a jeszcze długu nie uiścili.

Pierwsza polska ustawa przeciwalkoholowa („o ograniczeniach w sprzedaży i spożyciu napojów alkoholowych") uchwalona została w dniu 23 kwietnia 1920 roku, po wcześniejszych nieudanych próbach wprowadzenia w Polsce prohibicji (wspomniana już „lex Moczydłowska"). Kolejne akty prawne regulujące zagadnienia związane z alkoholem to: ustawa z dnia 27 stycznia 1922 roku oraz z dnia 21 marca 1931 roku, która zniosła m.in. „komisje do walki z alkoholizmem" i pozbawiła organizacje społeczne prawa współdziałania w wykonywaniu ustawy, przeciwko czemu protestowały stowarzyszenia trzeźwościowe. Ustawy z 1920 i z 1922 roku zmierzały głównie do ograniczenia sprzedaży alkoholu i nie zawierały postanowień dotyczących leczenia osób dotkniętych alkoholizmem. Ustawa z 1931 roku oraz rozporządzenie z mocą ustawy z dnia 24 października 1934 roku zmniejszały możliwości stosowania ograniczeń.

Jeszcze przed zakończeniem drugiej wojny światowej (20 października 1944 roku) ustanowiony przez Stalina Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego wydał dekret o zwalczaniu potajemnego gorzelnictwa, uzasadniając to koniecznością ochrony zasobów żywnościowych. Głównym jego celem było jednak przejęcie

przez państwo kontroli nad przemysłem spirytusowym i tym samym zabezpieczenie interesów skarbu państwa. Kolejnym aktem prawnym była pierwsza powojenna Ustawa o zwalczaniu alkoholizmu (z 27 kwietnia 1956 roku), która stanowiła, że sprzedaż napojów zawierających powyżej 18% alkoholu może być prowadzona wyłącznie po uzyskaniu zezwolenia od organów administracji państwowej. W porównaniu z ustawą z 1931 roku była ona jednak bardziej liberalna w zakresie ograniczania dostępności alkoholu, zezwalając m.in. na sprzedaż piwa i wina w pociągach, czy obniżając z 21 do 18 lat granicę nabywania i spożywania alkoholu. Zaostrzyła natomiast kary za sprzedaż alkoholu bez zezwolenia i wprowadziła przepis mówiący o tym, że stan nietrzeźwości sprawcy przestępstwa jest okolicznością obciążającą. Ustawa ta wprowadziła także po raz pierwszy przymusowe leczenie alkoholików w zakładach lecznictwa otwartego i zamkniętego. 10 grudnia 1959 roku Sejm uchwalił nową ustawę o zwalczaniu alkoholizmu, która zmieniła zapis dotyczący sprzedaży i określiła, że zezwolenie na sprzedaż dotyczy napojów zawierających powyżej 4,5% alkoholu. Utrzymywała ona przymus leczenia, rozszerzając jednocześnie katalog przesłanek społecznych przymusowego leczenia o „systematyczne zakłócanie spokoju lub porządku publicznego". Otworzyło to przed organami ścigania i sprawiedliwości możliwość wykorzystywania dla swoich celów instytucji przymusowego leczenia. Dzięki temu spadła liczba osób będących obiektem zainteresowania tych instytucji, a władze mogły pochwalić się spadkiem przestępczości wraz z utrwalaniem się ustroju socjalistycznego. Osoby zakłócające „spokoj lub porządek publiczny", zamiast znaleźć się w zakładzie karnym, były izolowane w zakładach służby zdrowia. Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 15 września 1961 roku „w sprawie regulaminu zakładów lecznictwa zamkniętego dla nałogowych alkoholików" zezwalało nawet na stosowanie środków ograniczających swobodę ruchów pacjentom, którzy czynnie przeciwstawiali się zabiegom lub zaleceniom lekarskim. Pracownikom tych zakładów przypadła więc niewdzięczna rola strażników więziennych. Późniejsze badania wykazały, że znaczną część osób skierowanych na przymusowe leczenie stanowili niealkoholicy, a 25-60% decyzji komisji społeczno-lekarskich ds. przymusowego leczenia alkoholików zawierało błędy merytoryczne i formalne, a tym samym było niezgodne z ustawą.

Aktualnie podstawę prawną regulującą działania mające na celu rozwiązywanie problemów alkoholowych w Polsce stanowi Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dnia 26 października 1982 roku (Dz.U. z 2007 r. Nr 70, poz. 473 ze zm.) oraz towarzyszące jej przepisy wykonawcze. Ustawa weszła w życie w maju 1983 roku, ale już w lipcu 1984 roku, na wniosek posłów powiązanych z lobby alkoholowym i wbrew opinii ministra handlu wewnętrznego i usług, siedmiu komisji sejmowych, organizacji trzeźwościowych i stanowisku Kościoła, doszło do jej pierwszej nowelizacji. Później jeszcze wielokrotnie ustawa była nowelizowana. Jedna z kolejnych nowelizacji Ustawy o wychowaniu w trzeźwości (z dnia 12 września 1996 roku) przeniosła realizację za-

dań w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych na gminy i województwa, a jednocześnie stworzyła prawne podstawy funkcjonowania Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Obecnie trwają starania, aby podczas kolejnej nowelizacji ustawy zostały do niej włączone zapisy dotyczące procesu certyfikowania terapeutów.

Leczenie odwykowe

Zasady opieki nad osobami uzależnionymi od alkoholu oraz członkami ich rodzin określają odpowiednie artykuły Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz towarzyszące ustawie przepisy wykonawcze.

Zgodnie z art. 21 tej Ustawy „Poddanie się leczeniu odwykowemu jest dobrowolne (ust. 1), a „od osób uzależnionych od alkoholu nie pobiera się opłat za świadczenia w zakresie leczenia odwykowego udzielane w zakładach opieki zdrowotnej" (ust. 3). W myśl art. 23 Ustawy — prawo do bezpłatnych świadczeń mają również członkowie rodziny osoby uzależnionej od alkoholu:

1. Członkowie rodziny osoby uzależnionej od alkoholu, dotknięci następstwami nadużywania alkoholu przez osobę uzależnioną, uzyskują w publicznych zakładach opieki zdrowotnej bezpłatne świadczenia zdrowotne w zakresie terapii i rehabilitacji współuzależnienia oraz profilaktyki.
2. Dzieci osób uzależnionych od alkoholu dotknięte następstwami nadużywania alkoholu przez rodziców uzyskują bezpłatnie pomoc psychologiczną i socjoterapeutyczną w publicznych zakładach opieki zdrowotnej i publicznych poradniach specjalistycznych oraz placówkach opiekuńczo-wychowawczych i resocjalizacyjnych.
3. Pomoc niesiona dzieciom przez osoby lub instytucje może być udzielana wbrew woli rodziców lub opiekunów będących w stanie nietrzeźwym.

Inne akty prawne dotyczące leczenia w zakładach lecznictwa odwykowego to:

- Ustawa z dnia 24 sierpnia 2004 roku o świadczeniach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. Nr 210, poz. 2135 z późniejszymi zmianami)

Art. 12. Przepisy ustawy nie naruszają przepisów o świadczeniach opieki zdrowotnej udzielanych bezpłatnie bez względu na uprawnienia z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego przez zakłady opieki zdrowotnej na podstawie:
1) uchylony

2) art. 21 ust. 3 ustawy z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. z 2002 r. Nr 147, poz. 1231, z późniejszymi zmianami);
3) art. 26 ust. 5 ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. Nr 179, poz. 1485);
4) art. 10 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. Nr 111, poz. 535, z późniejszymi zmianami);
5) art. 117 ust. 1 pkt. 4 ustawy z dnia 13 czerwca 2003 roku o cudzoziemcach (Dz. U. Nr 128, poz. 1175 oraz z 2004 r. Nr 96, poz. 959 i Nr 179, poz. 1842);
6) przepisów ustawy z dnia 6 września 2001 roku o chorobach zakaźnych i zakażeniach (Dz. U. Nr 126, poz. 1384, z późniejszymi zmianami) — w przypadku świadczeń zdrowotnych związanych ze zwalczaniem chorób zakaźnych i zakażeń;
7) przepisów ustawy z dnia 8 września 2006 roku o Państwowym Ratownictwie Medycznym.

Art. 57. 1. Ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne finansowane ze środków publicznych są udzielane na podstawie skierowania lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

2. Skierowanie, o którym mowa w ust. 1, nie jest wymagane do świadczeń:

7) psychiatry;

11) dla osób uzależnionych od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych — w zakresie lecznictwa odwykowego.

- Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883)

Art. 27 ust.l mówi, że „...zabrania się przetwarzania danych dotyczących m.in. nałogów, ale dopuszcza się w sytuacjach, kiedy dotyczą one ochrony stanu zdrowia, świadczenia usług medycznych lub leczenia pacjentów przez osoby trudniące się zawodowo leczeniem i kiedy są stworzone gwarancje ochrony danych".

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 października 1999 roku w sprawie zasad i trybu finansowania z budżetu państwa świadczeń zdrowotnych udzielanych bezpłatnie przez publiczne zakłady opieki społecznej stanowi, że świadczenia zdrowotne na rzecz osób nie posiadających uprawnień z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego są finansowane przez „ministra właściwego do spraw zdrowia" (§ 1 i 2).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 31 grudnia 1999 roku w sprawie organizacji, kwalifikacji personelu, zasad funkcjonowania i rodzajów zakładów lecznictwa odwykowego oraz udziału innych zakładów opieki zdrowotnej w sprawowaniu opieki nad osobami uzależnionymi od alkoholu (Dz. U. Nr 3, 2000), które określa m.in. zasady funk-

cjonowania zakładów lecznictwa odwykowego dla osób uzależnionych od alkoholu i członków ich rodzin oraz rodzaje i organizację tych jednostek, a także kwalifikacje personelu udzielającego świadczeń leczniczych osobom uzależnionym od alkoholu i współuzależnionym.

W świetle Rozporządzenia zakładami lecznictwa odwykowego są: wojewódzki ośrodek terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, przychodnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia (w jej skład wchodzić powinna poradnia dla osób uzależnionych od alkoholu oraz poradnia dla osób współuzależnionych), poradnia dla osób z problemami alkoholowymi, oddział leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych, całodobowy oddział terapii uzależnienia od alkoholu, dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu oraz ośrodek terapii uzależnień od alkoholu (§ 4). Oddziałem leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych może kierować wyłącznie lekarz (§ 8 ust. 2). Zakładem lecznictwa odwykowego (z wyjątkiem oddziału leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych) ma prawo kierować osoba z wyższym wykształceniem, która posiada kwalifikacje zawodowe uzyskane w szkoleniu specjalistycznym w zakresie terapii uzależnień (§ 2 ust. 4). Kwalifikacje te powinny być potwierdzone certyfikatem specjalisty psychoterapii uzależnień lub instruktora terapii uzależnień (§ 18 ust. 2).

Określeniem warunków udzielania świadczeń przez zakłady lecznictwa odwykowego, zasad realizacji specjalistycznych programów szkoleniowych w zakresie terapii uzależnień oraz opracowaniem systemu przyznawania certyfikatów zajmuje się Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w porozumieniu z Instytutem Psychiatrii i Neurologii (§ 12 i § 18 ust. 3).

Placówki podstawowej opieki zdrowotnej (przychodnie, ośrodki zdrowia, poradnie) zostały zobligowane przez to Rozporządzenie do wczesnego rozpoznawania ryzykownego i szkodliwego picia alkoholu, wynikających z tego szkód zdrowotnych, podejmowania interwencji w celu ograniczenia picia alkoholu oraz udzielania podstawowych świadczeń leczniczych osobom uzależnionym od alkoholu i współuzależnionym. Placówki te powinny współdziałać z zakładami lecznictwa odwykowego oraz punktami konsultacyjno-informacyjnymi tworzonymi przez organy samorządu terytorialnego oraz organizacje społeczne (§ 15).

Przymus i obowiązek leczenia

Postulat wprowadzenia przymusowego leczenia alkoholików pierwszy zgłosił, w 1875 roku podczas II Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich we Lwowie, Edward Sawicki. Jednak jednym z pierwszych krajów europejskich, które wprowadziły u siebie przymusowe leczenie alkoholików, była Szwecja, gdzie w 1916

roku zarządzono: „przymusowe umieszczenie w zakładzie tych alkoholików, którzy niebezpieczni są dla innych lub siebie [...] narażają żonę lub dzieci na nędzę lub oczywiste zdziczenie [...] są ciężarem dla gminy lub rodziny [...] byli w ostatnich dwóch latach ponownie za pijaństwo karani", a specjalny „urząd trzeźwości" m.in. miał prawo wydać „nakaz udania się pod opiekę lekarza lub do zakładu".

W okresie międzywojennym gorącym zwolennikiem przymusowego leczenia alkoholików był neurolog i psychiatra dr Rafał Radziwiłłowicz (1860-1929). Jednak dopiero w 1956 roku (27 kwietnia) uchwalona została Ustawa o zwalczaniu alkoholizmu, która wprowadziła w Polsce przymusowe leczenie alkoholików w zakładach lecznictwa otwartego i zamkniętego, o czym decydował czynnik społeczny (terenowe i zakładowe komisje społeczno-lekarskie ds. przymusowego leczenia alkoholików spotykające się przy drzwiach zamkniętych). W 1959 roku (10 grudnia) uchwalono drugą ustawę, która uzupełniła poprzednią. Komisje społeczno-lekarskie ds. przymusowego leczenia alkoholików orzekały o zastosowaniu leczenia przymusowego w zakładach otwartych oraz miały prawo wnioskowania do sądu powiatowego o zastosowanie leczenia przymusowego w warunkach zakładów zamkniętych. Wydane w 1961 roku przez Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej rozporządzenia wykonawcze do tej ustawy określały m.in. skład i tryb działania komisji oraz regulamin „zakładów lecznictwa zamkniętego dla nałogowych alkoholików". Regulamin ten m.in. upoważniał kierownika zakładu do wspomnianego już wcześniej „przymusowego stosowania zabiegów leczniczych i środków ograniczających swobodę ruchów pacjentów, jeżeli tego wymagają wskazania lekarskie".

Sytuacja zmieniła się diametralnie dopiero po uchwaleniu Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z 1982 roku, która ustanowiła, że „poddanie się leczeniu odwykowemu jest dobrowolne" (art. 21.2). Jednak, w określonych sytuacjach (art. 24), możliwe jest zobowiązanie przez sąd do poddania się leczeniu w stacjonarnym lub niestacjonarnym zakładzie lecznictwa odwykowego (art. 26). Postanowienie o zobowiązaniu do leczenia odwykowego zapada w trybie nieprocesowym nie nosi charakteru wyroku sądowego — sankcji karnej.

Osoby, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylają się od pracy albo systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny, kieruje się na badanie przez biegłego w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu i wskazania rodzaju zakładu leczniczego (art. 24)[1]. Na badanie, o którym mowa w art. 24,

[1] W proponowanej nowelizacji art. 24 ma otrzymać brzmienie: „Osobę, która w związku z nadużywaniem alkoholu powoduje rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich albo systematycznie zakłóca spokój lub porządek publiczny, a także przyczynia się do niewydolności rodziny w zakresie pełnienia przez nią funkcji rodzicielskich lub stosuje przemoc wobec członków rodziny, kieruje się na badanie przez biegłego w celu wydania opinii o uzależnieniu od alkoholu i wskazania rodzaju zakładu leczniczego".

kieruje gminna komisja rozwiązywania problemów alkoholowych właściwa według miejsca zamieszkania lub pobytu osoby, której postępowanie dotyczy, na jej wniosek lub z własnej inicjatywy (art. 25).

Badanie przez biegłych ma zabezpieczyć przed zobowiązywaniem do leczenia odwykowego osób, które nie są uzależnione od alkoholu, co miało miejsce w okresie obowiązywania poprzednich ustaw. Art. 26[2] mówi, że:

1. Osoby, o których mowa w art. 24, jeżeli uzależnione są od alkoholu, zobowiązywać można do poddania się leczeniu w stacjonarnym lub niestacjonarnym zakładzie lecznictwa odwykowego.
2. O zastosowaniu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego orzeka sąd rejonowy właściwy według miejsca zamieszkania lub pobytu osoby, której postępowanie dotyczy, w postępowaniu nieprocesowym.
3. Sąd wszczyna postępowanie na wniosek gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych lub prokuratora.

Do wniosku dołącza się zebraną dokumentację wraz z opinią biegłego, jeżeli badanie przez biegłego zostało przeprowadzone.

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 grudnia 2007 roku w sprawie biegłych w przedmiocie uzależnienia od alkoholu (Dz.U. z 2007 r. Nr 250, poz. 1883) stanowi, że:

§ 2. Biegłych powołuje przy sądzie okręgowym prezes tego sądu.

§ 3. 1. Kandydatów do listy biegłych, po uzyskaniu ich pisemnej zgody, zgłasza właściwemu terytorialnie prezesowi sądu okręgowego kierownik wojewódzkiego ośrodka terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia w odniesieniu do psychologów oraz specjalistów psychoterapii uzależnień oraz konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii w odniesieniu do lekarzy psychiatrów.

§ 1. Opinię w przedmiocie uzależnienia od alkoholu wydają wspólnie, po przeprowadzonych badaniach, lekarz psychiatra i psycholog albo lekarz psychiatra i specjalista psychoterapii uzależnień.

§ 7. 1. Opinia w przedmiocie uzależnienia od alkoholu zawiera:

1) imiona i nazwiska biegłych oraz miejsca ich zatrudnienia;
2) wskazanie organu kierującego na badanie;
3) datę postanowienia i sygnaturę akt sprawy;
4) miejsce i datę przeprowadzenia badania;
5) miejsce i datę sporządzenia opinii;

[2] W proponowanej nowelizacji art. 26.3 prawo złożenia wniosku mają uzyskać małżonkowie, krewni w linii prostej, rodzeństwo, przedstawiciel ustawowy lub osoby sprawujące faktyczną opiekę.

6) imię, nazwisko, numer PESEL, a w przypadku jego braku — rodzaj i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość oraz adres osoby badanej;
7) wyciąg z dostarczonej dokumentacji, w tym z akt sporządzonych przez gminną komisję rozwiązywania problemów alkoholowych;
8) opis przebiegu badania, określający jego zakres;
9) wynik autoanamnezy, ocenę stanu psychicznego osoby badanej, a także wyniki konsultacji specjalistycznych, badań laboratoryjnych i badań specjalistycznych, o ile badania takie zostały przeprowadzone;
10) rozpoznanie wraz z uzasadnieniem;
11) wskazanie dalszego trybu postępowania;
12) podpisy biegłych.

2. W przypadku gdy między biegłymi sporządzającymi opinię wystąpi istotna różnica zdań, fakt ten powinien zostać w opinii zaznaczony.

Obowiązek poddania się leczeniu trwa tak długo, jak tego wymaga cel leczenia, nie dłużej jednak niż 2 lata od chwili uprawomocnienia się postanowienia (art. 34.1)

Ponieważ zdarzają się rozbieżności w interpretacji przepisów prawnych dotyczących obowiązku leczenia, należy zaznaczyć, że pracowników lecznictwa odwykowego w Polsce nadal obowiązują zalecenia Instytutu Psychiatrii i Neurologii. W opracowanej jeszcze w 1989 roku przez Instytut opinii „W sprawie obowiązków zakładów służby zdrowia oraz zasad postępowania wobec osób zobowiązanych do poddania się leczeniu odwykowemu" zwrócono uwagę na to, że: „stosunek obowiązku rozgrywa się [...] pomiędzy sądem a osobą w stosunku do której orzeczono obowiązek leczenia". W związku z tym „placówki służby zdrowia pełnią w obecnym systemie wyłącznie funkcje rozpoznawcze, lecznicze i rehabilitacyjne, traktując tak samo pacjenta dobrowolnego, jak i skierowanego obowiązkowo, tyle tylko, że lekarz nie może wypisać na własne żądanie pacjenta leczonego w trybie obowiązkowym, a jeśli pacjent samowolnie przerwie leczenie, zakład leczący zawiadamia sąd".

Cały czas należy pamiętać o zapisie polskiego Kodeksu Etyki Lekarskiej, w którym czytamy: „mechanizmy rynkowe, naciski społeczne i wymagania administracyjne nie zwalniają lekarza z przestrzegania najwyższego nakazu etycznego, jakim jest działanie na rzecz dobra chorego". W tym miejscu pozwolę sobie jeszcze zacytować fragment podręcznika z cyklu *Świadoma zgoda*[3]: „Ponieważ autonomia i odpowiedzialność każdej osoby jest uważana za podstawową wartość, to samo dotyczy oczywiście osob wymagających opieki zdrowotnej. Z tego powodu pełne uczestnictwo pacjenta w podejmowaniu decyzji dotyczących jego

[3] *Świadoma zgoda,* pod redakcją A. Carmi, Katedra Bioetyki UNESCO, wyd. MedPharm, Wrocław 2007.

ciała i zdrowia musi być uznane za jego podstawowe prawo [...]. Decyzja o sposobie leczenia może być podjęta tylko we wspólnym porozumieniu leczonego i leczącego. Musi ich łączyć obustronne zaufanie".

Osoby zobowiązane przez sąd do poddania się leczeniu odwykowemu w lecznictwie ambulatoryjnym powinny być kwalifikowane do grup poradnianych opieki czynnej tylko wówczas, kiedy spełniają kryteria zakwalifikowania do takich grup i jeżeli, uwzględniając zasoby poradni, istnieje możliwość sprawowania takiej opieki.

Stosowanie instytucji zobowiązania do leczenia odwykowego jest zdaniem wielu osób kwestią dyskusyjną, zarówno z etycznego, jak i praktycznego punktu widzenia. Jej funkcja społeczna polega na instytucjonalnym motywowaniu do podjęcia leczenia odwykowego. W grupach, w których jest zbyt wiele osób zobowiązanych przez sąd do leczenia odwykowego, zostaje zaburzony proces terapeutyczny na początkowym etapie terapii, właśnie wówczas, kiedy jest budowana motywacja pacjenta do leczenia. Pacjenci zobowiązani do leczenia odwykowego mają bowiem znacznie niższą od przeciętnej motywację i chęć do leczenia. Sytuacja mogłaby ulec zmianie, gdyby sądy częściej kos°zysta= ły z omówionego dalej art. 72 kk.

Ponieważ placówki lecznictwa odwykowego znacznie chętniej przyjmowały na leczenie osoby, który zgłaszały się dobrowolnie, a osobom zobowiązanym przez sąd wyznaczano odległe terminy przyjęcia, została uchwalona Ustawa o zmianie ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dnia 15 grudnia 2004 roku, która mówi: „Art. 1. W ustawie z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi po art. 32 dodaje się art. 32^1 w brzmieniu:

Stacjonarne i niestacjonarne zakłady lecznictwa odwykowego, o których mowa w art. 21 ust.l, przyjmują na leczenie poza kolejnością osoby zobowiązane do leczenia odwykowego na podstawie art. 26, do wykorzystania limitu miejsc stanowiących 20% ogółu miejsc przeznaczonych do leczenia odwykowego w zakładzie lecznictwa odwykowego".

Z danych Ministerstwa Sprawiedliwości wynika, że w 2007 roku do sądów rodzinnych wpłynęło 47 188 nowych wniosków o zastosowanie obowiązku poddania się leczeniu odwykowemu (w 2000 — 24 597, w 2004 — 31 876 wniosków, w 2005 roku — 36 809, a w 2006 — 43 481). W 2007 roku w zakładach niestacjonarnych wykonano prawie 34 tys. orzeczeń, w zakładach stacjonarnych ponad 28 tys. orzeczeń, a ponad 15 tys. osób oczekiwało na przyjęcie do stacjonarnego zakładu lecznictwa odwykowego. Z praktyki wiadomo, że znaczny osetek oczekujących celowo unika hospitalizacji, do której zostali zobowiązani na mocy postanowienia sądu. Z kolei z danych PAKPA wynika, że w 2006 roku 37 988 osob zobowiązanych do leczenia przez sądy rodzinne zostało zarejestrowanych w zakładach lecznictwa odwykowego. Ponad połowa (57%) tych osób weszła do programów terapii, natomiast podstawowy program terapeutycz-

ny ukończyło 58% spośród tych, którzy rozpoczęli ten program. Odsetek osób, które ukończyły podstawowy program terapeutyczny w stosunku do wszystkich zobowiązanych, którzy zostali zarejestrowani w zakładach lecznictwa odwykowego, wynosi 28%.

Coraz częściej słychać głosy postulujące wycofanie się z art. 24 z powodu niskiej skuteczności leczenia osób zobowiązanych i niewspółmiernie wysokich kosztów w stosunku do efektów (sam koszt sporządzania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu może przekroczyć 10 min zł rocznie, posiedzenia gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych poświęcone zobowiązaniu do leczenia kosztują podatników dodatkowo około 1,5 min zł rocznie).

Leczenie wbrew woli <<

Osoby uzależnione od alkoholu mogą zostać przyjęte do szpitala psychiatrycznego wbrew woli jedynie wówczas, kiedy zachodzą okoliczności określone w Ustawie z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. Nr 111, poz. 535).

Art. 23. 1. Osoba chora psychicznie może być przyjęta do szpitala psychiatrycznego bez zgody wymaganej w art. 22 tylko wtedy, gdy jej dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że z powodu tej choroby zagraża bezpośrednio własnemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób.

2. O przyjęciu do szpitala osoby, o której mowa w ust. 1, postanawia lekarz wyznaczony do tej czynności po osobistym jej zbadaniu i zasięgnięciu w miarę możliwości opinii drugiego lekarza psychiatry albo psychologa.
3. Lekarz, o którym mowa w ust. 2, jest obowiązany wyjaśnić choremu przyczyny przyjęcia do szpitala bez zgody i poinformować go o jego prawach.
4. Przyjęcie do szpitala, o którym mowa w ust. 1, wymaga zatwierdzenia przez ordynatora (lekarza kierującego oddziałem) w ciągu 48 godzin od chwili przyjęcia. Kierownik szpitala zawiadamia o powyższym sąd opiekuńczy miejsca siedziby szpitala w ciągu 72 godzin od chwili przyjęcia.
5. Czynności, o których mowa w ust. 2, 3 i 4, odnotowuje się w dokumentacji medycznej.

Art. 24. 1. Osoba, której dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że z powodu zaburzeń psychicznych zagraża bezpośrednio swojemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób, a zachodzą wątpliwości, czy jest ona chora psychicznie, może być przyjęta bez zgody wymaganej w art. 22 do szpitala w celu wyjaśnienia tych wątpliwości.

2. Pobyt w szpitalu, o którym mowa w ust. 1, nie może trwać dłużej niż 10 dni.

3. Do przyjęcia do szpitala, o którym mowa w ust. 1, stosuje się zasady i tryb postępowania określony w art. 23.

Art. 29. 1. Do szpitala psychiatrycznego może być również przyjęta bez zgody wymaganej w art. 22, osoba chora psychicznie:

1) której dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że nieprzyjęcie do szpitala spowoduje znaczne pogorszenie stanu jej zdrowia psychicznego, bądź
2) która jest niezdolna do samodzielnego zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych, a uzasadnione jest przewidywanie, że leczenie w szpitalu psychiatrycznym przyniesie poprawę jej stanu zdrowia.

2. O potrzebie przyjęcia do szpitala psychiatrycznego osoby, o której mowa w ust. 1, bez jej zgody, orzeka sąd opiekuńczy miejsca zamieszkania tej osoby — na wniosek jej małżonka, krewnych w linii prostej, rodzeństwa, jej przedstawiciela ustawowego lub osoby sprawującej nad nią faktyczną opiekę.
3. W stosunku do osoby objętej oparciem społecznym, o którym mowa w art. 8, wniosek może zgłosić również organ do spraw pomocy społecznej.

Odpowiedzialność karna

Ponieważ osoby używające alkoholu bądź innych substancji psychoaktywnych są bardziej niż abstynenci narażone na popełnianie czynów karalnych, warto wiedzieć co na temat odpowiedzialności za te czyny mówi Kodeks karny. W 1933 roku nowy Kodeks karny wprowadził zmianę, w myśl której stan po spożyciu alkoholu zaczął być traktowany jako okoliczność obciążająca, a nie łagodząca. „Pijak stały czy przygodny — za przestępstwo popełnione w stanie alkoholicznego podniecenia będzie odpowiadał tak, jak gdyby je popełnił w stanie trzeźwym". Aktualnie obowiązujący Kodeks karny (Dz.U. z dnia 2 sierpnia 1997 roku) przewiduje w art. 31:

§ 1. Nie popełnia przestępstwa, kto z powodu choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego lub innego zakłócenia czynności psychicznych nie mógł w czasie czynu rozpoznać jego znaczenia lub pokierować swoim postępowaniem.
§ 2. Jeżeli w czasie popełnienia przestępstwa zdolność rozpoznania znaczenia czynu lub kierowania postępowaniem była w znacznym stopniu ograniczona, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary.
§ 3. Przepisów § 1 i § 2 nie stosuje się, gdy sprawca wprawi się w stan nietrzeźwości lub odurzenia powodujący wyłączenie lub ograniczenie poczytalności, które przewidywał albo mógł przewidzieć.

Kodeks jednocześnie wyjaśnia w §16 art. 115, że „stan nietrzeźwości w rozumieniu kodeksu zachodzi wtedy, gdy: (1) zawartość alkoholu we krwi przekra-

cza 0,5‰ albo prowadzi do stężenia przekraczającego te wartości lub (2) zawartość alkoholu w 1 dcm sześciennym wydychanego powietrza przekracza 0,25 mg albo prowadzi do stężenia przekraczającego tę wartość".

Ocena poczytalności należy do powołanych przez sąd biegłych psychiatrów. Konsekwencją orzeczenia § 1 lub 2 może być zastosowanie tzw. środka zabezpieczającego, tj. umieszczenie niepoczytalnego sprawcy czynu karalnego w szpitalu psychiatrycznym, zgodnie z art. 93 kk („Sąd może orzec przewidziany w tym rozdziale środek zabezpieczający związany z umieszczeniem w zakładzie zamkniętym tylko wtedy, gdy jest to niezbędne, aby zapobiec ponownemu popełnieniu przez sprawcę czynu zabronionego, związanego z jego chorobą psychiczną, upośledzeniem umysłowym lub uzależnieniem od alkoholu lub innego środka odurzającego; przed orzeczeniem tego środka sąd wysłuchuje lekarzy psychiatrów oraz psychologa"). Postępowanie ze sprawcami uzależnionymi regulują art. 96-98 kk.

Art. 96. § 1. Skazując sprawcę na karę pozbawienia wolności bez warunkowego zawieszenia jej wykonania za przestępstwo popełnione w związku z uzależnieniem od alkoholu lub innego środka odurzającego, sąd może orzec umieszczenie sprawcy w zamkniętym zakładzie leczenia odwykowego, jeżeli zachodzi wysokie prawdopodobieństwo ponownego popełnienia przestępstwa związanego z tym uzależnieniem.

§ 2. Środka określonego w § 1 nie orzeka się, jeżeli sprawcę skazano na karę pozbawienia wolności przekraczającą 2 lata.

§ 3. Czasu pobytu w zamkniętym zakładzie leczenia odwykowego nie określa się z góry; nie może on trwać krócej niż 3 miesiące i dłużej niż 2 lata. O zwolnieniu z zakładu rozstrzyga sąd na podstawie wyników leczenia, po zapoznaniu się z opinią prowadzącego leczenie.

§ 4. Na poczet kary sąd zalicza okres pobytu skazanego w zakładzie, o którym mowa w § 1.

Art. 97. § 1. W zależności od postępów leczenia sprawcy określonego w art. 96 § 1 sąd może go skierować, na okres próby od 6 miesięcy do lat 2, na leczenie ambulatoryjne lub rehabilitację w placówce leczniczo-rehabilitacyjnej, oddając go równocześnie pod dozór kuratora lub osoby godnej zaufania, stowarzyszenia, instytucji albo organizacji społecznej, do której działalności należy troska o wychowanie, zapobieganie demoralizacji lub pomoc skazanym.

§ 2. Sąd może zarządzić ponowne umieszczenie skazanego w zamkniętym zakładzie leczenia odwykowego albo w zakładzie karnym, jeżeli skazany w okresie próby uchyla się od poddania się leczeniu lub rehabilitacji albo popełnia przestępstwo lub rażąco narusza porządek prawny albo regulamin placówki leczniczo-rehabilitacyjnej.

§ 3. Jeżeli w okresie próby i w ciągu dalszych 6 miesięcy nie zarządzono ponownego umieszczenia skazanego w zamkniętym zakładzie leczenia od-

wykowego albo w zakładzie karnym, karę uważa się za odbytą z upływem okresu próby.

Art. 98. Jeżeli wyniki leczenia, o których mowa w art. 96 § 3, za tym przemawiają, sąd warunkowo zwalnia skazanego z pozostałej do odbycia reszty kary na zasadach określonych w art. 77-82, bez ograniczeń wynikających z art. 78 § 1 lub 2; dozór jest obowiązkowy.

Realizacja cytowanych wyżej artykułów Kodeksu karnego stoi jednak w najbliższym czasie pod znakiem zapytania, bowiem zarówno Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z 1982 roku, wraz z późniejszymi nowelizacjami, jak i Rozporządzenia Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej nie uwzględniają istnienia placówek lecznictwa odwykowego, które można byłoby określić jako „zamknięty zakład leczenia odwykowego".

Wydaje się, że istotną rolę w skłonieniu d© leczenia osób uzależnionych od alkoholu, które popadły w kolizję z prawem, mógłby odegrać art. 72 Kodeksu karnego, o ile byłby częściej stosowany. Artykuł ten brzmi:

§ 1. Zawieszając wykonanie kary, sąd może zobowiązać skazanego do:
1) informowania sądu lub kuratora o przebiegu okresu próby,
2) przeproszenia pokrzywdzonego,
3) wykonywania ciążącego na nim obowiązku łożenia na utrzymanie innej osoby,
4) wykonywania pracy zarobkowej, do nauki lub przygotowania się do zawodu,
5) powstrzymania się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających,
6) poddania się leczeniu, w szczególności odwykowemu lub rehabilitacyjnemu,
7) powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach,
8) innego stosownego postępowania w okresie próby, jeżeli może to zapobiec popełnieniu ponownie przestępstwa.

W przypadku skorzystania przez sąd z tego artykułu osoba, zdiagnozowana przez specjalistę jako uzależniona od alkoholu, która popełniła czyn karalny, byłaby sądzona w normalnym trybie, a po skazaniu otrzymywałaby wybór — zakład karny lub zawieszenie kary i odbycie leczenia odwykowego. Wówczas to jej, a nie wszystkim dookoła, zależałoby na podjęciu leczenia. Dzisiaj osoby, które popełniają czyny karalne (np. według art. 24 Ustawy z 1982 roku — powodują rozkład życia rodzinnego, czemu towarzyszy na ogół przemoc fizyczna i psychiczna, demoralizują małoletnich, systematycznie zakłócają spokój lub

porządek publiczny), zbyt często nie są karane za swoje postępowanie, lecz są zobowiązywane przez sąd rodzinny do podjęcia leczenia odwykowego. Jednocześnie uchylanie się od nałożonego przez sąd obowiązku leczenia jest w znakomitej większości przypadków bezkarne. Warunkowe zawieszenie kary nie byłoby czymś nowym, bo już w 1929 roku w Wilnie „wszyscy alkoholicy zatrzymani w komisariatach zostają powiadomieni, że w razie udania się pod opiekę poradni karę za przekroczenie zmniejszy się lub umorzy". Na koniec warto sobie przypomnieć starą łacińską sentencję, która mówi: *,£,ingua sollicite etiam ebriis custodienda est",* czyli „Nawet po pijanemu trzeba liczyć się ze słowami" (nie mówiąc już o czynach).

Izby wytrzeźwień

Prekursorką dzisiejszych izb wytrzeźwień była tzw. baszta pijacka, zorganizowana w zamku pyrzyckim w połowie XIII wieku przez Barmina I (1209--1278), księcia szczecińskiego. Przed drugą wojną światową osobami nietrzeźwymi znajdującymi się w miejscach publicznych zajmowała się policja. Pod koniec lat 20. magistrat m.st. Warszawy rozważał możliwość utworzenia przy pogotowiu ratunkowym specjalnych „izb zatrzymania" dla „osobników w stanie opilstwa na ulicach miasta i w miejscach publicznych". Po wojnie pomysł zorganizowania izb wytrzeźwień powstał na skutek konieczności zapewnienia opieki medycznej osobom zatrzymywanym przez Milicję Obywatelską w komisariatach. Trafiały tam bowiem osoby nietrzeźwe, które często wymagały pomocy medycznej. Pierwsze izby wytrzeźwień powstały w Polsce na mocy Ustawy z dnia 27 kwietnia 1956 roku o zwalczaniu alkoholizmu. Kolejna ustawa z 1959 roku również uwzględniła izby, a Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z 1961 roku poszerzyło zakres ich zadań. Aktualnie izby wytrzeźwień funkcjonują w oparciu o Ustawę z 1982 roku oraz Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 4 lutego 2004 roku w sprawie trybu doprowadzania, przyjmowania i zwalniania osób w stanie nietrzeźwości oraz organizacji izb wytrzeźwień i placówek utworzonych lub wskazanych przez jednostkę samorządu terytorialnego (Dz. U. Nr 20, poz. 192). Rozporządzenie mówi, że:

§ 2. 1. Osoby w stanie nietrzeźwości mogą być doprowadzone do izby, placówki lub jednostki Policji przez funkcjonariuszy Policji lub strażników straży gminnej, zwanych dalej „doprowadzającymi".

2. Jeżeli istnieją uzasadnione wskazania do udzielenia im pomocy medycznej lub hospitalizacji, osobom w stanie nietrzeźwości udziela się niezbędnej pomocy medycznej lub natychmiast po zatrzymaniu przewozi się do zakładu opieki zdrowotnej. Przewozu dokonują, w miarę posiadanych

możliwości, służby, o których mowa w ust. 1, pracownicy izb, placówek, pogotowia ratunkowego albo innych podmiotów realizujących zadania na rzecz porządku publicznego i bezpieczeństwa obywateli.

§ 3. 1. Podstawą do przyjęcia do izby, placówki lub jednostki Policji osoby doprowadzonej jest wynik badania zawartości alkoholu w organizmie wskazujący na stan nietrzeźwości. Wynik badania potwierdzony jest wydrukiem z atestowanego urządzenia służącego do pomiaru zawartości alkoholu w organizmie. Wydruk stanowi załącznik do protokołu doprowadzenia lub karty ewidencyjnej.

2. Badania, o którym mowa w ust. 1, dokonuje się za zgodą osoby doprowadzonej do izby, placówki lub jednostki Policji.

3. W razie nie wyrażenia zgody na przeprowadzenie badania, o którym mowa w ust. 1, osobę doprowadzoną przyjmuje się do izby, placówki lub jednostki Policji wyłącznie w przypadku występowania dodatkowych symptomów upojenia alkoholowego potwierdzonych przez lekarza lub felczera izby lub placówki, a w przypadku osób doprowadzonych do jednostki Policji przez upoważnionego funkcjonariusza Policji, w protokole doprowadzenia lub karcie ewidencyjnej.

§ 4. 1. Osobę doprowadzoną do izby lub placówki poddaje się niezwłocznie badaniom lekarskim.

§ 6. 1. Nie przyjmuje się do izby, placówki lub jednostki Policji osoby doprowadzonej, jeżeli:

1) brak jest objawów stanu nietrzeźwości;
2) stan jej zdrowia według opinii lekarza lub felczera wymaga udzielenia świadczeń, których w izbie, placówce lub jednostce Policji nie można udzielić lub które powinny być udzielone w zakładzie opieki zdrowotnej;
3) dyrektor izby, kierownik placówki lub komendant jednostki Policji bądź osoba przez nich upoważniona biorąc pod uwagę stan zdrowia oraz objawy nietrzeźwości, podejmie taką decyzję na podstawie pisemnego wniosku członka najbliższej rodziny osoby doprowadzonej lub jej opiekuna prawnego;
4) brak jest wolnych miejsc.

§ 18. 1. Izba:

1) sprawuje opiekę nad osobami w stanie nietrzeźwości;
2) udziela osobom w stanie nietrzeźwości świadczeń higieniczno-sanitarnych;
3) udziela osobom w stanie nietrzeźwości pierwszej pomocy w nagłych wypadkach;
4) prowadzi detoksykację dla osób wyrażających na to zgodę, jeżeli izba posiada odpowiednie pomieszczenie, urządzenia, wyposażenie i odpowiednio wykwalifikowany personel;

5) informuje o szkodliwości nadużywania alkoholu oraz motywuje do podjęcia leczenia odwykowego.

2. Izba współpracuje z właściwymi gminnymi komisjami rozwiązywania problemów alkoholowych, placówkami lecznictwa odwykowego, innymi instytucjami i organizacjami, których działalność ma na celu przeciwdziałanie problemom alkoholowym i ich skutkom.

3. Izba składa corocznie ministrowi właściwemu do spraw zdrowia, w terminie do dnia 1 marca, sprawozdanie za rok poprzedni obejmujące w szczególności liczbę osób umieszczonych w izbie, z uwzględnieniem płci oraz podziału na dorosłych i małoletnich, w tym ilości osób przebywających w izbie co najmniej trzy razy w ciągu roku.

§ 21. 1. Izba posiada ambulatorium, składające się z gabinetu lekarskiego oraz pokoju zabiegowego, zaopatrzone w leki i sprzęt niezbędny do udzielania pierwszej pomocy, środki dezynfekcyjne oraz atestowane urządzenie służące do pomiaru zawartości alkoholu w organizmie z możliwością wydruku wyniku pomiaru.

§ 28. 1. Osoby, o których mowa w § 24 ust. 2 pkt. 1-2 i 4-6, przedstawiają pisemną opinię psychologiczną o zdolności do pracy w izbie lub placówce, w tym o przydatności do pracy w warunkach wymagających stosowania środków przymusu bezpośredniego.

2. Osoba, o której mowa w § 24 ust. 2 pkt. 1, 2 i 5, powinna posiadać co najmniej wykształcenie średnie.

§ 29. Maksymalna wysokość opłaty związanej z pobytem osoby przyjętej do izby, placówki lub jednostki Policji wynosi 250 zł.

W 2004 roku do izb wytrzeźwień w Polsce Policja doprowadziła łącznie 242 025 osób, z czego 2658 nieletnich (2415 chłopców i 243 dziewczęta. 68 342 nietrzeźwych doprowadzono do policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych, w tym 486 osób w wieku do 18. roku życia.

W 2005 roku Policja doprowadziła: 253 847 osób nietrzeźwych — do izb wytrzeźwień, 76 985 osób nietrzeźwych — do policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych oraz 97 917 osób nietrzeźwych — do miejsc zamieszkania.

Rozdział 28

O czym jeszcze warto wiedzieć

Zatrucia

Objawy stwierdzone u osoby, od której wyczuwalny jest zapach świeżego bądź przetrawionego alkoholu, mogą mieć inną niż alkohol etylowy przyczynę. Należy zawsze pamiętać o możliwości jednoczesnego zatrucia innymi alkoholami (takimi np. jak glikol czy metanol) bądź innymi substancjami toksycznymi (narkotykami, tlenkiem węgla itp.). Zachowanie może być również wynikiem podwyższonego lub obniżonego poziomu cukru we krwi osób cierpiących na cukrzycę czy też obecności przemijających bądź trwałych zmian w mózgu. Osoby będące pod wpływem alkoholu szczególnie często ulegają wypadkom i doznają urazów głowy. Ze względu na to nie wolno nigdy lekceważyć drobnych nawet urazów czy śladów pobicia, istnieje bowiem zawsze możliwość wystąpienia krwiaka wewnątrzczaszkowego bądź krwotoku wewnętrznego.

W stanach ciężkiego zatrucia alkoholem ze śpiączką, co spotykane jest przeważnie przy stężeniu alkoholu przekraczającym 3‰, należy postępować tak samo jak przy innych zatruciach. Do czasu przybycia fachowej pomocy osobę nieprzytomną (bez względu na przyczynę takiego stanu) należy ułożyć w pozycji bezpiecznej na boku po to, aby zapobiec zachłyśnięciu się wydzieliną z jamy ustnej, wymiocinami czy też uduszeniu się własnym językiem. Po przetransportowaniu do szpitala należy pamiętać o podtrzymywaniu oddechu i krążenia, zapobieganiu dalszemu wchłanianiu (prowokowanie wymiotów, płukanie żołądka), zwiększaniu wydalania etanolu (intensywna diureza, hemodializa, dializa otrzewnowa), podawaniu leków odtruwających (Naloksan, Fizostygmina). Dawką śmiertelną (dla osób bez podwyższonej tolerancji) może już być 300-400 ml etanolu, tj. np. 750-1000 ml czterdziestoprocentowej wódki wypitej w czasie krótszym niż godzina.

U osób nietrzeźwych, które przejawiają niepokój bądź zachowują się agresywnie, przeciwwskazane jest podawanie jakichkolwiek środków farmakologicznych, a szczególnie leków uspokajających, które mogą nasilić działanie alkoholu.

Jak powstaje alkoholizm?

Aby lepiej zrozumieć, jak dochodzi do uzależnienia od alkoholu oraz jak przedstawiają się wzajemne powiązania między czynnikami biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi, proponuję wyobrazić sobie następującą sytuację: Tak jak ludzie mają mniej bądź więcej biologicznych predyspozycji do alkoholizmu, tak samo ziemia (gleba) może być mniej lub bardziej urodzajna. Na urodzajnej glebie nawet z niewielkiej ilości i to niezbyt wartościowego ziarna mają szansę wyrosnąć dorodne rośliny, natomiast na złej glebie trudno jest wyhodować cokolwiek. Wiadomo również, że aby wyrosła jakakolwiek roślina, konieczne są odpowiednie warunki klimatyczne związane z temperaturą, wilgotnością czy nasłonecznieniem.

Spróbujmy teraz wyobrazić sobie człowieka, który posiada silne predyspozycje biologiczne do uzależnienia (urodzajną lub bardzo urodzajną glebę), który często pije wysokoprocentowe napoje alkoholowe (rzuca dużo „wartościowego ziarna" na glebę), a jednocześnie często przebywa w sprzyjających piciu warunkach środowiskowych (jest więc odpowiednia wilgotność, temperatura i nasłonecznienie). Jakość ziarna możemy tutaj porównać do mocy napojów alkoholowych. Ziarnem „wartościowym" (o wysokiej jakości) będą w naszym przypadku mocne alkohole, czyli napoje spirytusowe, które dokonują największego spustoszenia w organizmie i które najszybciej doprowadzają do uzależnienia. U takiego człowieka w stosunkowo krótkim czasie musi rozwinąć się alkoholizm (wyrośnie dorodna roślina).

Jeżeli jednak, pomimo predyspozycji biologicznych (urodzajnej gleby), człowiek ten nie będzie zbyt często i dużo pił (rzucał ziarna), a warunki środowiskowe nie będą sprzyjały piciu (sucho, zimno i ciemno), wówczas szansa na rozwinięcie się alkoholizmu będzie znacznie mniejsza (albo prawie nic nie wyrośnie, albo będzie to słaba i karłowata roślina). Na takiej zasadzie nie wszystkie osoby posiadające predyspozycje do alkoholizmu stają się alkoholikami.

Korzystając z powyższych porównań, można prześledzić również proces zdrowienia. Wyobraźmy sobie wspomnianą już wcześniej dorodną roślinę (alkoholizm), której nie podlewamy (nie dostarczamy alkoholu). Prawdopodobnie zacznie powoli usychać, a proces ten będzie przebiegał latami. Tak dzieje się w przypadku alkoholików, którzy cierpią i z ogromnym wysiłkiem powstrzymują się od picia (mówi się, że „idą w zaparte"). Proces przezwyciężania przez nich choroby trwa niezmiernie długo. Roślina (alkoholizm) jest bowiem okresowo podsuszana, a później (w okresie powrotu do picia) obficie podlewana. Dzięki temu nie usycha, lecz rośnie nadal.

W tym miejscu nasuwa się pytanie, co należałoby zrobić, aby pozbyć się niechcianej rośliny? Odpowiedź jest jedna — należy pozwolić jej, aby całkowicie uschła, a następnie wyrwać ją z korzeniami. W miejscu, gdzie rosła, należy posiać inne ziarno, a kiedy wykiełkuje z niego nowa roślina — dbać i pielęgno-

wać, żeby zajęła ona na stałe miejsce poprzedniej. Podobnie po zaprzestaniu picia miejsce po alkoholu należy koniecznie czymś wypełnić poprzez dokonanie gruntownych zmian w sobie i w swoim dotychczasowym życiu.

Co to jest głód alkoholowy?

Sformułowanie „głód alkoholowy" używane jest dla określenia stanu charakteryzującego się intensywnym myśleniem o alkoholu ze wzmożoną i trudną do odparcia chęcią wypicia alkoholu lub upicia się. Zjawisko to występuje wyłącznie u osób uzależnionych i jest połączone z narastającym rozdrażnieniem, napięciem i niepokojem. Zdaniem wielu badaczy głód alkoholu (ang. *craving)* jest bardzo ważnym czynnikiem rozwoju i utrzymywania się uzależnienia od alkoholu.

Głód ten może wystąpić w różnych sytuacjach, np. w miejscach i okolicznościach, w których często się piło, niezwłocznie po wypiciu niewielkiej ilości alkoholu, wraz z innymi objawami zespołu abstynencyjnego, może wiązać się z dążeniem do euforii bądź towarzyszyć zaburzeniom nastroju, snu czy ogólnie złemu samopoczuciu.

Zdaniem niektórych badaczy głód alkoholowy zawiera w sobie wiele fenomenów psychopatologicznych. W celu ich bliższego zidentyfikowania podjęto nawet próby opracowania skali służącej do pomiaru tego głodu. Rejestrowano np. towarzyszące głodowi alkoholowemu zmiany funkcji fizjologicznych, takie jak zmiana rytmu pracy serca, zmiana ciśnienia krwi czy wydzielanie gruczołów potowych. Specyficznych dla głodu alkoholowego zmian nie znaleziono.

Nie można jednak wykluczyć, że głód alkoholu może powstawać w wyniku zmian adaptacyjnych w układzie nerwowym, które czynią mózg osoby uzależnionej bardziej podatnym na powrót do picia. Te zmiany utrzymują się również w okresie, kiedy w organizmie nie ma alkoholu i mogą wywoływać świadome lub nieświadome, fizyczne lub psychiczne cierpienie manifestujące się subiektywnymi objawami poczucia głodu alkoholowego. Część badaczy uważa, że głód ten jest pojęciem hipotetycznym i nie istnieje, ponieważ nie można stwierdzić jego obecności poprzez obiektywne kryteria, takie jak pomiary fizjologiczne czy biochemiczne. Jak w takim razie nazwać przeżywane przez nas stany wówczas, kiedy od dłuższego czasu nic nie jedliśmy? Czym jest, w upalny dzień, chęć wypicia szklanki wody? Dlaczego palacz sięga co jakiś czas po papierosa? Dlaczego dbająca o linię kobieta po dwóch dniach odmawiania sobie przyjemności sięga z ogromną ochotą po torcik czy ekierkę? Co powoduje takie zachowania? Czy tylko chęć? Może odgrywają tu rolę mechanizmy podobne do tych, jakie spotykamy w uzależnieniu od alkoholu?

Jeżeli kogokolwiek dotyczy któraś z powyższych sytuacji, jeżeli kiedykolwiek ją przeżył, niech spróbuje zrozumieć alkoholika. On też przez jakiś czas

odmawiał sobie alkoholu (podobnie jak ktoś inny papierosa czy ekierki). Często nie wytrzymuje, bowiem nie potrafił poradzić sobie z narastającym „głodem" (trudną do odparcia chęcią wypicia), podobnie jak Ty, Czytelniku, nie potrafiłeś odmówić sobie zjedzenia schabowego, wypicia coca-coli, zapalenia papierosa czy pochłonięcia ekierki.

Argument, że to nie to samo co alkohol, jest tylko w części prawdziwy, bowiem różnym ludziom rożne rzeczy i różne zachowania sprawiają przyjemność. Należy też pamiętać, że „głód alkoholowy" jest uważany za jeden z głównych mechanizmów wywołujących powrót do picia lub nawrót choroby.

Dlaczego alkoholikowi nie wystarcza jedein. dzień picia?

Julian Tuwim mawiał: „Różnica między wielbłądem a człowiekiem: wielbłąd może pracować, nie pijąc przez cały tydzień; człowiek może przez tydzień pić, nie pracując". W tym miejscu nasuwa się pytanie, dlaczego tak się dzieje?

Spośród objawów zespołu uzależnienia od alkoholu szczególną rolę w mechanizmie przedłużania się picia odgrywają dwa objawy. Pierwszy z nich to upośledzenie (uszkodzenie, utrata) kontroli nad piciem, które polega na niemożności konsekwentnego realizowania swoich własnych decyzji odnośnie do picia bądź niepicia (problemy z kontrolowaniem ilości, częstotliwości i sytuacji picia alkoholu), a co za tym idzie, także na trudnościach w powstrzymywaniu się od picia i w przerwaniu rozpoczętego picia. Drugi objaw to niezmiernie przykre dolegliwości zespołu abstynencyjnego z towarzyszącym im głodem alkoholowym oraz świadomością ustąpienia tych dolegliwości po spożyciu kolejnej porcji alkoholu.

Upośledzenie kontroli nad piciem, które jest podstawowym objawem uzależnienia od alkoholu, utrzymuje się przez całe życie (większość badaczy problemu wyklucza możliwość powrotu do picia kontrolowanego). Nie zezwala ono alkoholikowi na sprawowanie pełnej kontroli nad ilością spożywanego alkoholu oraz częstotliwością i sytuacjami picia. A więc, jeżeli alkoholik zacznie pić (sięgnie po pierwszy kufel piwa czy kieliszek wódki), to będzie miał ogromne trudności z zaprzestaniem picia i najprawdopodobniej przeciągnie się ono na kolejne dni. Motorem napędzającym ten mechanizm są objawy abstynencyjne, które pojawiają się w momencie spadku poziomu alkoholu we krwi. Objawy te (szczególnie niepokoi, lęk, drżenia, wymioty, wzmożona pothwość, zaburzenia snu, a nierzadkie są jeszcze jakieś „zwidy" czy „słuchy") w połączeniu z głodem alkoholu i znajomością sposobu na ich złagodzenie lub usunięcie zmuszają do kontynuacji picia. Spożycie kolejnej porcji alkoholu łagodzi bowiem objawy i przynosi ulgę.

Jak wiemy, alkohol podlega w organizmie procesom rozkładu i jest z niego wydalany, a więc jego stężenie we krwi stopniowo się obniża. To powoduje ponowne narastanie objawów abstynencyjnych i nasilanie się alkoholowego głodu. Dla poprawienia samopoczucia potrzebna jest kolejna porcja alkoholu itd., itp. Błędne koło zamyka się, a picie przeciąga na kolejne dni, tygodnie, miesiące, a niekiedy nawet całe lata.

Osobie, która nigdy czegoś takiego nie doświadczyła, trudno jest zrozumieć ten mechanizm. Proponuję więc wyobrazić sobie przez chwilę ból własnego zęba (mało jest osób, które nie doświadczyły tego stanu). Ząb boli coraz bardziej, a w pobliżu nie ma dentysty, albo strach przed nim jest tak silny, że o wizycie nie ma mowy. Człowiek zaczyna wówczas rozglądać się za czymś, co złagodzi jego cierpienie. Najczęściej sięga po jakąś tabletkę przeciwbólową. Okazuje się, że pomogła, dobry humor wraca... ale po upływie godziny bądź dwóch ząb zaczyna znów przypominać o sobie, ból narasta. Co robić? Oczywiście kolejna tabletka przeciwbólowa itd., itd. Ta tabletka (podobnie jak u alkoholika alkohol) łagodzi przykre dolegliwości, ale (podobnie jak alkohol) jest w organizmie rozkładana i wydalana. Ból powraca, błędne koło zamyka się, a tabletka przeciwbólowa, podobnie jak alkohol, staje się środkiem pozwalającym złagodzić cierpienie.

Marek Hłasko tak opisywał w *Pętli* cierpienie i radość alkoholika: „Stuknęli się kieliszkami i wypili. Kubę ogarnęło ciepło; szczęśliwe, bolesne, wypełniające każdy kawałeczek ciała ciepło. Nie był już szmatą; był młody, silny i zdrów. Bufetowa stała się nagle podobna do Lollobrigidy, porowaty wydawał się wcale sympatycznym człowiekiem, bar — przyzwoitym, ciepłym, mądrym miejscem na ziemi. Jeszcze raz — powiedział Kuba. Bufetowa nalała. [...] Wypił; odetchnął głęboko i zapalił papierosa. Ręce miał zwinne i mocne, nie trzęsły się już tak jak rano. Patrzył na nie z przyjemnością".

Picie alkoholi niekonsumpcyjnych („wynalazków")

„Wynalazki" to popularna nazwa zamienników alkoholu konsumpcyjnego (płynów zawierających alkohole niespożywcze). Spożywają je wyłącznie osoby uzależnione od alkoholu w stanach bardzo silnego głodu alkoholowego, przy jednoczesnym braku dostępu do alkoholi konsumpcyjnych, a niekiedy ze względów ekonomicznych. Z badań przeprowadzonych w USA wynika, że osoby spożywające te środki stanowią 10-15% hospitalizowanych na oddziałach detoksykacyjnych. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne traktuje spożywanie alkoholi niekonsumpcyjnych jako jedno z kryteriów rozpoznawczych uzależnienia od alkoholu.

Środki te mają wspólną cechę, tj. zawierają w sobie alkohol (niekoniecznie etylowy) i pomimo odrażającego często smaku oraz zapachu mają działanie identyczne lub bardzo zbliżone do etanolu, umożliwiając uzyskanie stanu odurzenia (upojenia). Bardzo często w ich skład wchodzą tak niebezpieczne związki, jak metanol i glikol oraz środki skażające etanol, takie jak chloroform, trójchloroetylen, benzen, ksylen itp.

Jako zamienniki alkoholu używane są:

— środki kosmetyczne (wody kolońskie, dezodoranty, lakiery do włosów itp.),
— środki używane w gospodarstwie domowym (denaturaty, detergenty, zmywacze itp.),
— leki do użytku wewnętrznego i zewnętrznego, w których etanol stosowany jest jako rozpuszczalnik,
— środki stosowane w motoryzacji (antyfryzy, płyn hamulcowy itp.),
— związki organiczne stosowane w technice i przemyśle (politury, rozpuszczalniki itp.).

Ostry i przewlekły zespół abstynencyjny (odstawienia)

„Wygląda jak dudy baranie. Ogłupiał całkiem z tej gorzałki, dostał drgawek jakichś w rękach, nogach, łeb mu się trzęsie, nie przymierzając jak galareta [...] Dogadać się z nim nie można, choć trzeźwy [...] ludzie myślą, że pijany, bo tak wygląda [...]" — tak opisywał jednego ze swoich bohaterów Adolf Dygasiński *{Gorzałka).* Tak właśnie może wyglądać człowiek z objawami zespołu abstynencyjnego. Zespół ten, jak już wcześniej wspomniałem, występuje u osób uzależnionych od alkoholu wówczas, kiedy w trakcie ciągu picia lub podczas próby jego przerwania dojdzie do obniżenia poziomu alkoholu we krwi. Wygląda to tak, jakby poprzez produkowanie objawów abstynencyjnych organizm osoby uzależnionej domagał się dostarczenia kolejnych porcji alkoholu.

Objawy ostrego zespołu abstynencyjnego nie są charakterystyczne wyłącznie dla niego i mogą imitować wiele różnych schorzeń. Nieprawidłowa diagnoza i będące jej następstwem niewłaściwe leczenie prowadzą do dalszego pogłębiania się uzależnienia. Objawy abstynencyjne są bowiem tak dokuczliwe, że osoba, która nie uzyska właściwej i natychmiastowej pomocy w ich złagodzeniu, „leczy się" sama — pijąc dalej. Kolejne porcje alkoholu są dla niej środkiem usuwającym przykre objawy i łagodzącym cierpienie. Wystawianie („załatwianie") w tych stanach zwolnień lekarskich z powodu niezdolności do pracy, bez jednoczesnego skierowania do specjalistycznej placówki czy na mityngi Anonimowych Alkoholików, należy traktować jako nieświadomą pomoc w kontynuacji picia.

Po ustąpieniu ostrych objawów abstynencyjnych przez okres wielu tygodni, a nawet miesięcy, mogą utrzymywać się objawy przewlekłego zespołu abstynencyjnego. Występują wówczas m.in. zaburzenia koncentracji i upośledzenie abstrakcyjnego myślenia, kłopoty z pamięcią „świeżą", większa podatność na stres, apatia bądź rozdrażnienie, nadpobudliwość emocjonalna oraz zaburzenia snu.

Padaczka alkoholowa, czyli drgawkowe napady abstynencyjne

Objawom zespołu abstynencyjnego mogą towarzyszyć bardzo groźnie wyglądające napady drgawkowe (patrz rozdz. „Problemy zdrowotne"). W przypadku ich wystąpienia konieczna jest wizyta u specjalisty, który potrafi odróżnić je od napadów drgawkowych (padaczkowych) o innej etiologii (np. pourazowych, pozapalnych, naczyniowych, nowotworowych itp.). Pomocny w różnicowaniu jest fakt, że drgawkowe napady abstynencyjne pojawiają się tuż po zakończeniu ciągu picia i nie występują u osób, które przez dłuższy czas powstrzymują się od alkoholu.

Zespół rzekomoabstynencyjny („suchy kac")

Po wielu tygodniach, miesiącach, a czasami nawet latach całkowitego powstrzymywania się od alkoholu mogą wystąpić objawy identyczne do tych, jakie pojawiają się bezpośrednio po przerwaniu picia. Mogą one utrzymywać się przez kilka dni i grozić powrotem do picia, bowiem osoba cierpiąca przypomina sobie, że na tak złe samopoczucie pomagała, w swoim czasie, określona porcja alkoholu. Objawy są tak dokuczliwe, że niejedna osoba, szczególnie wówczas, kiedy nie wie o możliwości wystąpienia „suchego kaca", sięga po alkohol, aby je złagodzić. Te stany wymagają kontaktu ze specjalistą, który może pomóc w ich złagodzeniu i zapobiec sięgnięciu po alkohol.

Czy można wyzdrowieć z alkoholizmu?

Odpowiedź brzmi: tak i nie.

Tak — ponieważ powstrzymując się od alkoholu, można odzyskać praktycznie to wszystko, co się straciło, a nawet osiągnąć wyższy poziom rozwoju emocjonalnego i duchowego w porównaniu ze stanem wyjściowym (przedchorobowym). O możliwości tej mogą zaświadczyć alkoholicy ze stażem trzeźwości liczonym w dziesiątkach lat.

Nie —jeśli myślimy o odzyskaniu możliwości kontrolowanego picia alkoholu, bowiem każdy, kto raz utracił zdolność do kontrolowanego picia alkoholu, w świetle dzisiejszej wiedzy na ten temat już nigdy tej zdolności nie odzyska.

Podobnie jak proces stawania się alkoholikiem tak samo zdrowienie z alkoholizmu ma swoją dynamikę i przebiega etapami. V. Johnson wymienia cztery etapy na drodze powrotu do zdrowia: I — uświadomienia sobie swego stanu, II — uległości (przyjęcie do wiadomości realiów na temat choroby), III — akceptacji (choroby i przyjęcia odpowiedzialności za powrót do zdrowia) i IV — poddania się (alkoholowi, chorobie i terapeutom). Rozwojowy model powrotu do zdrowia według S. Brown obejmuje również cztery fazy: I — picie (zakończone „dosięgnięciem dna" lub poddaniem się), II — okres przejściowy (wahania między: „nie jestem alkoholikiem" a „jestem alkoholikiem"), III — wczesny okres powrotu do zdrowia (akceptacja „jestem alkoholikiem"), IV — trzeźwienie ustawiczne (trwałość zachowań abstynenckich, doskonalenia rozwoju emocjonalnego, duchowego i relacji z innymi ludźmi).

Obserwując jakościowe zmiany w życiu zdrowiejącego alkoholika, łatwo zauważyć, jak pokonuje on kolejne etapy na drodze ku trzeźwości: chcę pić —> nie mogę pić —> nie chcę pić —» chcę nie pić (patrz ryc. s. 385). Samotne pokonywanie tych etapów jest niezmiernie trudne i stąd niezbędna jest życzliwa pomoc ze strony innych alkoholików, osób najbliższych oraz profesjonalnych terapeutów.

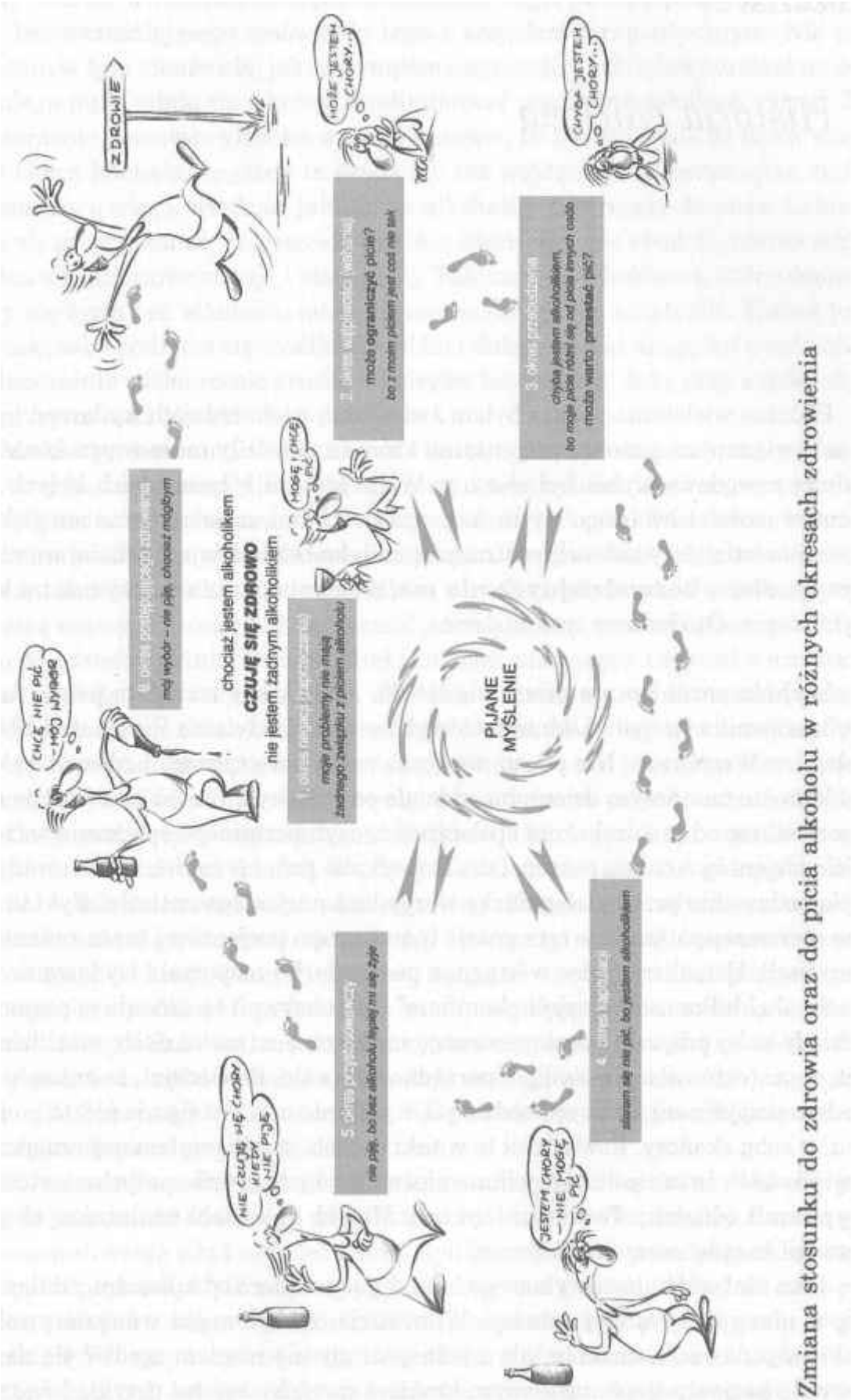

Zmiana stosunku do zdrowia oraz do picia alkoholu w różnych okresach zdrowienia

Rozdział 29

Historia Michała

Podczas wieloletniej pracy byłem świadkiem wielu różnych wydarzeń i „cudów" związanych z moimi pacjentami, które utwierdziły mnie w przekonaniu, że mój zawodowy wybór był słuszny. Wiele historii z życia moich byłych pacjentów może zaświadczyć o tym, że praca z osobami uzależnionymi ma głęboki sens, nawet w przypadkach postrzeganych jako beznadziejne. Dzisiaj wiem, że **przypadków beznadziejnych nie ma,** a chorobę można zatrzymać na każdym etapie. Oto jedna z tych historii.

Michała poznałem na przełomie lat 70. i 80., kiedy zacząłem pełnić funkcję kierownika Zespołu Leczenia Odwykowego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Nie pił już wówczas przez parę tygodni i zdecydował się na leczenie na naszym dziennym oddziale odwykowym. Dzień na oddziale rozpoczynał się od tzw. zebrania społeczności, czyli porannego spotkania wszystkich pacjentów z całym personelem. Dotychczas podczas takich zebrań tradycją było podawanie przez pielęgniarkę wszystkim pacjentom anticolu. Było to nasze pierwsze spotkanie w tym gronie (nowa grupa pacjentów i nieco zmieniony personel). Usiedliśmy więc w kręgu, a pielęgniarka rozpoczęła wydawanie anticolu. Już kilka osób przyjęło „komunię" (tak nazywali tę procedurę pacjenci), a kiedy kolej przyszła na niepozornego mężczyznę w wieku około czterdziestu lat, zaprotestował i odmówił podporządkowania się. Powiedział, że anticolu nie będzie przyjmował, i tak nie będzie pił, a jeśli nie uda mu się nie pić, to po prostu ze sobą skończy. Powiedział to w taki sposób, że nie miałem najmniejszych wątpliwości, że anticolu nie połknie nawet, gdyby to groziło natychmiastowym wypisem z oddziału. To właśnie był cały Michał. Jak wielu uzależnionych preferował zasadę „wszystko albo nic".

Jako szef oddziału odwykowego, urzędujący dopiero od kilku dni, znalazłem się w niezwykle trudnej sytuacji. Wprawdzie nie byłem już wówczas zwolennikiem podawania anticolu, ale z jednej strony nie mogłem zgodzić się na samowolę pacjenta (jego następnym krokiem mogłoby być na przykład żądanie wybiórczego uczestniczenia w zajęciach terapeutycznych), z drugiej zaś jako

nowy szef nie uważałem za zręcznie zmieniać nagle panujących dotąd zwyczajów bez wcześniejszego omówienia tego z zespołem terapeutycznym. Nie pamiętam w tym momencie, jak wybrnąłem z sytuacji, ale Michał pozostał na oddziale, a mnie udało się wkrótce wyeliminować poranny antikolowy rytuał. To wydarzenie pozostało głęboko w mojej pamięci, bo bardzo sobie do serca wziąłem słowa Michała, że jeżeli ta próba mu nie wyjdzie, to odbierze sobie życie. Bałem się o niego, wiedząc, jak często alkoholicy powracają do picia, i starałem się go przekonać, że przecież dziecko, które uczy się chodzić, nieraz przewraca się, ale zaraz wstaje i idzie dalej. Tak samo alkoholikowi, który dopiero uczy się życia bez alkoholu, może się coś po drodze się przytrafić. Ważne jest jednak, żeby podniósł się możliwie szybko i dalej podążał drogą ku trzeźwości. Jednocześnie wielokrotnie prosiłem kolegów terapeutów, żeby przy każdej okazji przypominali Michałowi moje słowa.

Michał był warszawiakiem z krwi i kości, ojciec był urzędnikiem, a mama zajmowała się domem. Miał starszą siostrę, która była oczkiem w głowie rodziców. Ojciec miał mało czasu dla rodziny, bo dużo pracował i działał społecznie. Za to mama dbała o prawidłowy rozwój dzieci. Droga życiowa Michała była typowa, tak jak u wielu jego rówieśników — podstawowka, I Komunia św. (za sprawą mamy, bo ojciec bał się utracić pracę), zajęcia w sekcji plastycznej Pałacu Młodzieży, później liceum. Miał zdolności plastyczne i myślał o architekturze. Był drobnej budowy, cichy, skromny i nieśmiały, może nawet „zacięty w sobie", jak sam siebie kiedyś scharakteryzował. Miał niewielu kolegów. Trochę z powodu nadopiekuńczości matki, a trochę z powodu pozycji społecznej ojca „komunisty". Warunki fizyczne i wychowanie domowe powodowały, że bardzo rzadko uczestniczył w bójkach z rówieśnikami. Uczył się dobrze, chociaż do nauki zbytnio się nie przykładał. W piątej klasie, za namową kolegi z podwórka, poznał smak domowego wina własnej roboty. Zauważył wtedy, że po wypiciu szklanki nabrał pewności siebie, odwagi i pierwszy raz w życiu poczuł się silny i ważny. Od kiedy znalazł lekarstwo na poprawę swojego samopoczucia, coraz częściej wpadał do tego kolegi po to, aby napić się wina i znowu poczuć się kimś. Któregoś dnia upił się do nieprzytomności, wymiotował i na wiele miesięcy poczuł wstręt do alkoholu. Pozostało mu jednak wspomnienie, że po wypiciu alkoholu mógł być kimś innym. Kolejne eksperymenty z alkoholem miały miejsce dopiero po paru latach, w liceum.

Na sąsiednim podwórku mieszkało kilku starszych chłopaków, z którymi poznał go kompan od domowego wina i który miał tam wysoką pozycję. Bardzo mu imponowali swoją siłą i niezależnością. Byli „dorośli", bo bez żadnego skrępowania palili papierosy i pili alkohol, czasami któryś z nich się „dziargał", żeby pokazać, jaki jest z niego twardziel. Michał starał się, żeby przyjęli go do swojej paczki. Był dumny i ważny, kiedy mógł razem z nimi chodzic po ulicy. Żeby nie odstawać od tych kolegów, chętnie korzystał z poczęstunku papierosem, winem czy piwem. Dla zdobycia pozycji odważył się zrobić sobie nawet „sznyta", i do dzi-

siaj pamięta, jak drżała mu ręka z żyletką, kiedy po wcześniejszym „znieczuleniu" się alkoholem, z uśmiechem na twarzy, dokonywał nacięcia przedramienia. Pamięta, jaki był z tego dumny. Wkrótce stał się jednym z nich. Dzięki alkoholowi ten drobny i niepozorny chłopiec mógł poczuć się tak, jakby był dzisiejszym Supermanem. Z nauką nadal sobie całkiem nieźle radził, ale coraz częściej zdarzały się wagary, wezwania mamy do szkoły, a z czasem wizyty dzielnicowego w domu w związku ze skargami sąsiadów na jego zachowanie. Maturę zdał siłą rozpędu, jednak na egzamin wstępny na architekturę poszedł pijany i został z niego wyproszony. Ponieważ czuł się już dorosły, coraz częściej zdarzało mu się nie wracać do domu na noc albo przychodzić w stanie nietrzeźwym. To było przyczyną coraz bardziej narastającego konfliktu z ojcem, który na siłę próbował nawrócić Michała na właściwą drogę. Ojciec stosował dwa rodzaje kar — zakaz wychodzenia na podwórko lub lanie. Próby te nie dawały jednak większych rezultatów. Dla świętego spokoju Michał podjął naukę w technikum wieczorowym dla kreślarzy, ale coraz więcej czasu spędzał ze starszymi kolegami, którzy wprowadzali go w tajniki dorosłego, ale pijanego życia.

Kiedy dostał powołanie do wojska, pojechał z ciekawością. Plastyczne i kreślarskie umiejętności pomogły mu się ustawić i większość służby odbył w kancelarii, gdzie przez dwa lata pił prawie codziennie wódkę. Nie musiał za nią płacić, bo przynosili mu koledzy za różne drobne przysługi. Jeżdżąc do domu na przepustki, wzdychał czasami, że może trochę odpocznie od picia, jednak starzy koledzy z sąsiedztwa byli czujni i rzadko kiedy pozwalali na odpoczynek.

Po wyjściu z wojska podejmował z nakazu różne prace, ale szybko je tracił z powodu coraz bardziej nasilającego się picia, a wraz z osłabnięciem obowiązku zatrudnienia zaczęły to być prace jedynie dorywcze. W kilka lat po wojsku Michał ponownie spotkał Wandę, koleżankę z podwórka, z którą kiedyś „kręcił", obecnie rozwodkę, która odeszła od męża pijaka i ponownie zamieszkała w mieszkaniu po rodzicach w bloku Michała. Wanda postawiła jednak warunek, że jeżeli chce z nią być, to nie może pić. Wytargował jednak, że będzie pił samo piwo i nie będzie się tym piwem upijał. Początkowo nowa „metoda" picia sprawdzała się, bo organizm odrzucał nadmiar płynów, ale wkrótce przyzwyczaił się do coraz to większych ilości piwa. Żeby wlewać w siebie mniej płynów, Michał zmienił „metodę" i zdecydował się na wino, którego nie lubił po swoich doświadczeniach sprzed lat. Przewinęła mu się nawet myśl, że może to będzie pomocne w ograniczeniu upijania się. Jednak dość szybko wino zaczęło mu smakować i wypijał w końcu takie ilości, które powodowały „przerwy w życiorysie" albo upicie się i zaśnięcie. W czasie służby wojskowej rodzice rozwiedli się i ojciec wyprowadził się. Po śmierci ojca Michał zamieszkał w mieszkaniu ojca w innej dzielnicy. Zrobił to bardzo chętnie, bo miał dość gderania zarówno mamy, jak i Wandy oraz komentowania przez nie jego picia. Wkrótce kontakty z Wandą urwały się, mama zmarła i nareszcie miał święty spokój. Już nikt nie zwracał mu uwagi, bo siostra, która dawno założyła własną rodzinę,

znacznie wcześniej przestała się nim interesować i wstydziła się go. Pozostali mu tylko koledzy od butelki.

Ponieważ na systematyczne picie alkoholu potrzebne są pieniądze, a z pracą było różnie i nie zawsze miał siły do jej wykonywania, dokonywał wraz z kolegami drobnych kradzieży, a później poważniejszych włamań. W końcu znalazł się w więzieniu. Podczas kilku miesięcy spędzonych w więzieniu odpoczął trochę od alkoholu, ale bezpośrednio po opuszczeniu murów, z nowym zapasem sił i za zarobione tam pieniądze, kontynuował picie. Jednocześnie poczuł się dowartościowany, bo jego pozycja wśród kolegów, dzięki pobytowi w więzieniu, poważnie wzrosła. Nie zdążył podjąć pracy, bo wkrótce po raz kolejny trafił do więzienia za rozbój Dokonał go będąc w stanie nietrzeźwym, kiedy zabrakło pieniędzy na dalsze picie. Tym razem jako recydywista otrzymał wyrok dwa lata. Ten pobyt w więzieniu był już inny, bo wiedział, iak się tam zachować, jak rozmawiać z „klawiszami" i z innymi więźniami. Za dobre sprawowanie dostał nawet przepustkę, którą wykorzystał do tego, żeby się upić. Z przepustki dowieziony został do więzienia, bo znaleziono go śpiącego na ławce. Dzięki temu spóźnienie nie było duże i nie otrzymał dodatkowej kary. Po odbyciu kolejnej kary powrócił w to samo miejsce i do tych samych kolegów. Okazało się, że jeden z nich nie pił i tłumaczył pozostałym, że ma esperal i że nie chce umrzeć po wypiciu alkoholu. Michał postanowił również spróbować. Dostał od mamy pieniądze, poszedł do chirurga i „zaszył się". Podjął pracę, jednak po dwóch miesiącach nie wytrzymał i wrócił do picia. Pracę oczywiście stracił. Pił przez wiele miesięcy i nie mógł swojego picia przerwać, bardzo cierpiał. W chwili jasności umysłu przypomniał sobie, że ostatni dłuższy okres niepicia to był pobyt w więzieniu, doszedł więc wówczas do wniosku, że jedynym ratunkiem będzie powrót za kraty. Wymyślił, że znajdzie się tam, kiedy popełni jakiś czyn karalny. Uznał, że najprościej i najbezpieczniej będzie uderzyć milicjanta na służbie. Tak też zrobił i szybko znalazł się za kratkami. Nie wiedział jeszcze wówczas, że jest to sposób stosowany przez wielu alkoholików na świecie, w myśl zasady: „Każdy może przestać pić — wystarczy przyłożyć gliniarzowi"[1].

Podczas tego pobytu długo rozpamiętywał swoje ostatnie picie i związane z nim cierpienia. Postanowił, że po wyjściu poszuka pomocy. Tak też zrobił. Zgłosił się do poradni odwykowej i po paru wizytach otrzymał skierowanie do szpitala. Wtedy postanowił, że albo przestanie pić na zawsze, albo skończy ze sobą. W tym momencie nasze drogi skrzyżowały się.

Michał zakończył leczenie na oddziale, otworzył firmę i zaczął poszukiwać własnych sposobów na niepicie. Początkowo wpadał od czasu do czasu na spotkania klubu abstynenta. Jednak nie odpowiadały mu zachowania niektórych klubowiczów, którzy wprawdzie już od jakiegoś czasu nie pili, jednak prowadzili styl życia, który bardzo odbiegał od uczciwości i przyzwoitości. Kiedy dzielił

[1] *Trzeźwe myśli,* 525.

się z nimi swoimi wątpliwościami, kończyło się to najczęściej awanturą. Klubowicze, którzy grali tam pierwsze skrzypce i byli bardzo niezadowoleni z postawy Michała, uznali, że jego krytyczne wypowiedzi źle wpływają na atmosferę w klubie i ze z tego powodu powinien zostać zawieszony w prawach członka. Michał też czuł się w klubie coraz gorzej i coraz rzadziej tam bywał. W tym samym mniej więcej czasie zaczęły odbywać się na terenie oddziału spotkania grupy Anonimowych Alkoholików. Michał poszedł na jedno z tych spotkań i już pozostał. Poczuł się najszczęśliwszym człowiekiem na świecie, kiedy usłyszał, że z AA nikogo nie można wyrzucić. Dotychczas wyrzucano go właściwie ze wszystkich miejsc, łącznie z zagrożeniem wyrzucenia z klubu abstynenta. Chodząc na mityngi, zaczął stopniowo zgłębiać program 12 kroków AA i włączył się aktywnie w działania organizacyjne wspólnoty. Poważną trudność miał ze zrozumieniem Siły Wyższej, bo jednoznacznie kojarzył ją z katolickim pojmowaniem Pana Boga. W Pana Boga, tego, którego poznał przy okazji I Komunii Św., przestał już dawno wierzyć, bo pomimo próśb Pan Bóg nie pozwolił mu pić „normalnie" i nie mieć z powodu picia przykrości. Najpierw bardzo głośno mówił, że jest ateistą[2] i że jego Siłą Wyższą jest grupa AA. Później przedstawiał się jako agnostyk[3]. Ponieważ słyszał o instytucji sponsora w AA, a nie widział nikogo spośród alkoholików, kto byłby „godny" zostać jego sponsorem — poprosił o wsparcie i opiekę lekarkę, którą poznał podczas terapii. Mijały lata, Michał wczytywał się w program 12 kroków, systematycznie uczęszczał na mityngi, jeździł nawet po całej Polsce, żeby zobaczyć, jak pracują inne grupy. Bardzo chętnie dzielił się wszędzie „swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją". Sam wielokrotnie korzystałem z Michała pomocy, kiedy prowadząc np. wykłady dla lekarzy czy psychologów, chciałem oswoić ich i pokazać „prawdziwego" alkoholika, który tak bardzo różni się od powszechnego w społeczeństwie błędnego stereotypu. Ze względu na swoje hobby, jakim było podrożowanie po świecie, Michał przy okazji każdego wyjazdu odwiedzał grupy AA w Afryce, Azji, Ameryce czy Australii.

Wprawdzie Michał doskonale rozumiał swoją bezsilność wobec alkoholu i potrafił stosować ją w życiu, to jednak przez prawie piętnaście lat od zaprzestania picia nie potrafił poradzić sobie z paleniem papierosów i zastosować w swoim życiu zasady bezsilności wobec nikotyny. Rzucenie palenia zbiegło się w czasie z podjęciem przez niego decyzji o małżeństwie. Ten zatwardziały ponadpięćdziesięcioletni kawaler, który z niejednego pieca chleb jadł, poznał sympatyczną, rozwiedzioną „alanonkę", z dorosłymi już dziećmi. Po raz pierwszy w życiu zakochał się nie na żarty i postanowił z nią spędzie dalsze lata swojego życia. Nowe życie osobiste postanowił połączyć z inną życiową nowością, z życiem bez

[2] Ateizm — pogląd odrzucający wiarę w istnienie Boga lub bogów.

[3] Agnostycyzm — stanowisko głoszące niepoznawalność wszystkiego, w odniesieniu do religii pogląd, według którego nigdy nikomu nie uda się udowodnić istnienia lub nieistnienia Boga.

papierosa. Te nowe pomysły na życie nie odsunęły jednak Michała ani od AA, ani od pokazywania innym, że można być zdrowiejącym alkoholikiem, nie pić, żyć godnie i być przykładem dla innych.

Obecnie Michał, który prawie trzydzieści lat temu ledwo wegetował i żył na kredyt, spędza spokojnie czas na emeryturze, ze swoją żoną, a co ciekawe, dość często można spotkać ich razem w kościele. Jest przykładnym mężem, a dla dzieci i wnuków swojej żony — kochającym i kochanym przyszywanym ojcem i dziadkiem. Nadal chętnie pomaga alkoholikom, zarówno tym raczkującym (chodzi do szpitala na oddział detoksykacyjny, gdzie stara się dawać nadzieję na zatrzymanie choroby), jak i tym, którzy chcą dalej trzeźwieć i korzystać przy tym z jego doświadczeń. Wszelkie luźne pieniądze przeznacza nadal na podróże po świecie, z tym że pewnym ograniczeniem w podróżach staje się coraz bardziej wiek i stan jego zdrowia.

Historia Michała jest dla mnie kolejnym dowodem na to, że nie ma ludzi straconych, a każdy człowiek, nawet ten z najbardziej pokręconym życiorysem, który być może żyje od lat na kredyt, ma szansę na odmianę swojego życia, na życie godne i szczęśliwe. Musi tylko dać sobie szansę i skorzystać z pomocy profesjonalistów lub osób, które z podobnymi problemami skutecznie sobie poradziły. Historia ta utwierdza mnie w przekonaniu, że mój zawodowy wybór miał sens.

PS. Czytelników zainteresowanych losami innych alkoholików odsyłam do „Wielkiej Księgi" Anonimowych Alkoholików oraz do takich publikacji, jak *Sami o sobie*, *Jestem alkoholikiem* czy *Pierwszy dzień reszty życia*.

Część II

INNE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

Wprowadzenie

Już wiele lat temu stawiano znak równości między alkoholem a związkami chemicznymi, które dzisiaj tworzą dużą grupę tzw. substancji psychoaktywnych. Potwierdzeniem tego jest wykład dr. Józefa Bogdanika (prymariusza szpitala św. Łazarza w Krakowie) wygłoszony w Krakowie, a wydany we Lwowie w 1907 roku. W wykładzie tym, noszącym tytuł „Trzy plagi ludzkości, alkoholizm-nikotynizm-morfinizm" autor na zakończenie pisał: „Alkohol tedy, morfina i nikotyna w drobnych dawkach przenoszą nas w krainę ułudy. W stosownej chwili z myślą i miarą użyte prawdopodobnie jeszcze długo, choćby urojoną wartość mieć będą, ale nadużyte i użyte w młodym zwłaszcza wieku, powodują trzy plagi ludzkości, alkoholizm, morfinizm i nikotynizm".

W XIX i XX wieku dało się zaobserwować bardzo ciekawe zjawisko poszukiwania „bezpiecznych" leków, którego efektem było zastępowanie jednych leków drugimi, jednych substancji psychoaktywnych (uzależniających) innymi. Kiedy zauważono, że stosowany jako lekarstwo alkohol (np. do tzw. stymulacji alkoholem, redukcji lęku czy jako środek nasenny) powoduje wystąpienie objawów uzależnienia, zaczęto wprowadzać opium (początkowo w postaci nalewki alkoholowej — laudanum, m.in. do leczenia uzależnienia od alkoholu). Jednocześnie opium wykorzystywano do leczenia majaczenia alkoholowego (*delirium tremens*). Kiedy w drugiej połowie XIX wieku zaobserwowano przypadki uzależnienia od opium, zaproponowano, aby do leczenia uzależnienia od opium zastosować morfinę. Morfinę podawano też dość powszechnie jako środek uspokajający. W latach 70. XIX wieku zaobserwowano przypadki uzależnienia od morfiny, a drezdeński lekarz Carl Fiedler wprowadził termin „morfinizm". Wkrótce morfinizm zaczęto leczyć podawaniem kokainy. Kiedy z kolei, w 1914 roku, kokainę uznano za narkotyk, kokainizm zaczęto leczyć heroiną (opioid), pomimo że w tym samym czasie zaczęły się ukazywać już pierwsze doniesienia o uzależniających właściwościach heroiny. Dzisiaj, kiedy wiadomo, że heroina silnie uzależnia, zastępujemy ją Metadonem i Buprenorfiną. Kolejność zastępowania jednych substancji uzależniających drugimi wyglądała więc następująco:

alkohol —» opium —> morfina —• kokaina —> heroina —• ... ???

Być może tą kolejną sustancją będzie Vigabatrin, Modafinil czy Flumazenil. Vigabatrin- jest ostatnio poddawany badaniom klinicznym pod kątem wykorzystania go w leczeniu uzależnienia od kokainy i metamfetaminy (Fechtner 2006). Modafinil[2] podnosi poziom noradrenaliny i działa pobudzająco na mozg. Ostatnio coraz więcej się mówi o leku o nazwie Flumazenil'[1], który jakoby bezpiecznie można stosować u osób uzależnionych od benzodiazepin. Mając w pamięci wspomniane wcześniej zastępowanie jednej substancji drugą, jeszcze bardziej niebezpieczną, obawiam się, że minie niewiele czasu, a okaże się, że on również ma właściwości uzależniające.

Pamiętam doskonale, jak w początkach lat 70. ubiegłego stulecia pojawiły się w lecznictwie pochodne benzodiazepin (chlorodiazepoksyd — Elenium i diazepam — Relanium) i jak chętnie, zarowno lekarze, jak i pacjenci z nich korzystali. Jeszcze nie tak dawno reklamowano też alprazaolam (Xanax, Afobam) jako lek najczęściej i najchętniej przyjmowany przez pacjentów. Jednocześnie sugerowano, że to zainteresowanie lekiem wynikało z jego dużej skuteczności, a przy tym nie zdawano sobie sprawy (lub zatajano), że mogło to być efektem jego silnych właściwości uzależniających. Pamiętam też, jak w drugiej połowie lat 70. zapanowała moda na Clometiazol (hemineuryna) w leczeniu alkoholowych zespołów abstynencyjnych i jak zapewniano, że on nie uzależnia. W ciągu kolejnych lat spotykałem coraz więcej pacjentów, którzy upominali się o ten lek, bo byli od niego uzależnieni. Jeszcze niedawno szeroko reklamowano leki z tzw. grupy „Z", tj. Zolpidem, Zopiklon i Zoleplon jako krótko działające, bezpieczne i nieuzależniające leki nasenne. Dzisiaj mamy coraz więcej doniesień na temat uzależniających właściwości tych leków. Znane są przypadki stosowania ich w celu uzyskania stanu pobudzenia, w dawkach nawet dwustukrotnie i więcej przekraczających dawkę podstawową.

Trzeba więc być wyjątkowo ostrożnym w korzystaniu z wszelkich nowinek farmakologicznych, wszelkich środków działających przeciwbólowe, nasennie czy uspokajająco. Firmy farmaceutyczne prowadzą bowiem bardzo intensywne badania nad znalezieniem substancji — „cudownej tabletki", która pozwoli osobie cierpiącej na natychmiastowe pozbycie się bólu, a osobie uzależnionej na szybką rezygnację z przyjmowania substancji psychoaktywnej. Trwają też prace nad szczepionkami, które mają zapobiegać uzależnianiu się. Nierzadko do przemycania informacji o nowych preparatach farmaceutycznych wykorzystywana jest kryptoreklama w prasie, telewizji i radiu. Pod hasłem przekazywania no-

[1] Vigabatrin — lek przeciwdrgawkowy, stosowany w leczeniu padaczki. Jest inhibitorem transaminazy kwasu gamma-aminomaslowego (GABA-T), a tym samym opóźnia katabolizm neuroprzekaźnika, jakim jest kwas gamma-aminomasłowy.

[2] Modafinil — lek stosowany w leczeniu narkolepsji. Jest inhibitorem zwrotnego wychwytu noradrenaliny.

[3] Flumazenil — lek wprowadzony do lecznictwa w 1987 roku, antagonista receptora benzodiazepinowego, stosowany dotychczas w leczeniu zatrucia benzodiazepinami.

winek z warsztatów badawczych przygotowywany jest grunt pod późniejszą reklamę „cudownych" leków, o których wspomina dziennikarz. Jednocześnie, aby utrącić konkurencję, deprecjonuje się w niej podstawowe formy pomocy osobom uzależnionym, takie jak psychoterapia czy udział we wspólnotach samopomocowych. W jednym z tygodników przeczytałem na przykład „mądrą" opinię, napisaną przez kogoś, kto albo zupełnie nie rozumie, na czym polega uzależnienie, albo ma deficyty intelektualne bądź też działał na czyjeś zlecenie. Ten ktoś w ramach zapoznawania czytelników z badaniami naukowymi najpierw przeprowadził kryptoreklamę paru leków, a na koniec napisał: „Lekarze będą musieli się przyzwyczaić do myśli, że uzależnionym pacjentom trzeba podać leki, a nie wręczać broszurkę reklamową Anonimowych Alkoholików [:..] jeśli ktoś cierpi na nadciśnienie [...] lekarz nie wysyła go do salki przykościelnej [...] uzależnieni nie różnią się od innych chorych [...] pewnego dnia nauka da każdemu uzależnionemu szansę na odzyskanie siły". Efektów takich działań doświadczam osobiście, bowiem po ukazaniu się informacji o „cudownych" lekach na uzależnienie odbieram liczne telefony z pytaniami, w jaki sposób można te leki zdobyć. Rozmówcy w ogóle nie chcą słyszeć o innych możliwościach leczenia uzależnienia, np. o łączeniu tych leków z psychoterapią. Obserwując takie działania, trudno nie zapytać, kiedy uda się wmówić ludziom, że wynaleziono bezpieczną tabletkę umożliwiającą człowiekowi szczęśliwe, dostatnie i beztroskie życie. Kiedy tabletka nauczy człowieka radzenia sobie ze stresem, z codziennymi problemami i życia w zgodzie z otoczeniem i z samym sobą? Wiadomo bowiem, że wiele osób uzależniło się od alkoholu czy od innych substancji psychoaktywnych głównie dlatego, że w początkowym okresie ich przyjmowania uzyskiwały dzięki chemicznemu działaniu tych środków chwilową poprawę swojego samopoczucia oraz zmieniony na lepsze, chociaż zafałszowany, odbiór otaczającej rzeczywistości. Osoby te sięgały po alkohol i inne substancje psychoaktywne, takie m.in. jak pochodne maku, różne środki pobudzające (w tym amfetaminę, kokainę oraz kofeinę), środki używane w lecznictwie (np. leki z grupy benzodiazepin, barbiturany czy leki zawierające efedrynę), lotne rozpuszczalniki, a także tytoń (nikotyna). Natomiast łatwowierny lekarz, który niezbyt ostrożnie korzysta z wszelkich nowinek dotyczących leków działających na psychikę człowieka, powinien koniecznie zapoznać się ze słowami tragediopisarza greckiego Sofoklesa (496-406 p.n.e.): „Zły to lekarz, który stosuje lekarstwo gorsze od samej choroby".

Z międzynarodowych raportów dotyczących kontroli nad substancjami psychoaktywnymi wynika, że najbardziej rozpowszechnione są konopie i uprawia się je we wszystkich regionach świata. Również amfetamina produkowana jest nielegalnie na wszystkich kontynentach. Mak z dużą zawartością opium uprawiany jest w Azji Środkowej i Południowo-Wschodniej oraz w Meksyku i Kolumbii, a liście koki w Kolumbii i kilku krajach andyjskich.

Najwięcej osób używających nielegalne narkotyki żyje w Ameryce Północnej i Europie Zachodniej. Z opublikowanego w listopadzie 2004 roku raportu wy-

nika, że coraz więcej Europejczyków stosuje kokainę i ecstasy, a w Unii Europejskiej liczbę osób uzależnionych od narkotyków szacowano na około 15 min. O ile poprzednio większość była uzależniona od opiatów, o tyle obecnie coraz więcej osób stosuje więcej niż jeden rodzaj narkotyku. Coraz częściej spotykamy też tzw. uzależnienia mieszane, gdzie oprócz objawów uzależnienia od alkoholu obecne są objawy uzależnienia od innych jeszcze substancji psychoaktywnych. Zjawiskiem pozytywnym jest spadek liczby zgonów spowodowanych stosowaniem narkotyków, co może wiązać się z ograniczeniem narkotyków stosowanych dożylnie oraz z większą dostępnością leczenia substytucyjnego.

Zgodnie z podpisanymi przez Polskę konwencjami Organizacji Narodów Zjednoczonych większość z tych substancji podlega kontroli polegającej m.in. na dopuszczaniu do produkcji tylko środków stosowanych w lecznictwie, nadzorze nad ich obrotem oraz na zakazie przewożenia przez granicę (oczywiście nie dotyczy to kofeiny, tytoniu i alkoholu).

Rozdział 30

Leki

Lekiem nazywamy każdą substancję chemiczną, która wywiera wpływ na funkcjonowanie żywego organizmu i jest stosowana do zapobiegania chorobom albo do ich leczenia. Istnieją leki pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego oraz leki otrzymywane drogą syntezy chemicznej. Mechanizm działania leku polega na współdziałaniu między nim a jakimś składnikiem komórki w organizmie ludzkim. Dopuszczenie leku do stosowania w medycynie podlega regulacjom prawnym i jest poprzedzone badaniami klinicznymi prowadzonymi pod nadzorem Komisji Etyki Badań Naukowych.

Stosowanie leków sięga czasów prehistorycznych. Jednak dopiero w drugiej połowie XIX wieku zaczęto badać ich działanie, przeprowadzając pierwsze analizy chemiczne niektórych leków stosowanych powszechnie od dawna. W końcu ubiegłego stulecia wyprodukowanie pierwszych leków syntetycznych dało początek nowej gałęzi przemysłu — przemysłowi farmaceutycznemu. Wówczas powstała również nauka o lekach — farmakologia. Rozwój badań nad lekami pozwolił stwierdzić różne niepożądane efekty ich działania. Jednym z nich jest uzależnienie. Szacuje się, że do 4% ludności w krajach rozwiniętych przyjmuje przewlekle leki uspokajające i nasenne, a do 70% ogółu tych osób cierpi z powodu różnych problemów i jednocześnie nie ma realnych zaburzeń psychicznych czy somatycznych. W wielu krajach przepisuje się pacjentom leki nasenne, uspokajające i przeciwlękowe bez postawienia jakiejkolwiek diagnozy psychiatrycznej. Z sondaży wynika też, że w wielu krajach do tego stopnia rozpowszechnione jest samoleczenie, że nawet w 70 do 95% przypadków chorzy sami wybierają i ordynują sobie leki. Sprzyja temu agresywna promocja i sprzedaż leków, sprzeczna niejednokrotnie z Konwencją ONZ z 1971 roku, która zakazuje publicznej reklamy substancji psychotropowych. Poza tym reklama nie zawsze prowadzona jest w sposób właściwy, bo informacje o niebezpieczeństwach związanych z przyjmowaniem tych leków są niekiedy pomijane lub podawane drobnym drukiem. Firmy farmaceutyczne ukrywają bowiem informacje, które mogłyby zmniejszyć popyt na dany lek do czasu, aż wyprodukują nowy lek o podobnym działaniu. W zasadzie każdy nowo wprowadzany

lek jest reklamowany jako bardziej skuteczny i bardziej bezpieczny w stosowaniu od poprzedniego. Dopiero wtedy ujawniane są też informacje o szkodliwym działaniu leków wprowadzonych wcześniej. Innym sposobem na zwiększenie dochodów firm farmaceutycznych, a zarazem dowodem na nieliczenie się z dobrem pacjenta jest wycofywanie przez nie szeroko stosowanych przez lata leków, które mają niską cenę (ostatnio np. Polfa Starogard Gdański zaczęła wycofywać z produkcji Imipraminę, lek przeciwdepresyjny wprowadzony na rynek jeszcze w 1957 roku). Leki te są prawdopodobnie nieopłacalne dla firm i dlatego zastępuje się je lekami droższymi na rynku i tym samym bardziej opłacalnymi. Czasami w celu zwiększenia obrotów firmy farmaceutyczne stosują technikę polegającą na wprowadzaniu nowych nazw handlowych dla preparatów, które nie różnią się prawie niczym od leków obecnych już na rynku. Na reklamę nowo wprowadzanych leków wydawane są ogromne kwoty, a w działania reklamowe wciągani są w różny sposób lekarze. Nie można też wykluczyć, że interpretacja wyników uzyskiwanych w niektórych badaniach naukowych nad lekami bywa zniekształcana tak, aby wyniki nie kolidowały z interesami sponsorów tych badań, którymi często są firmy farmaceutyczne. Przykładem nierzetelności badań nad lekiem może być skandaliczna i zarazem tragiczna afera, jaka w latach 60. wybuchła w związku z Talidomidem. Talidomid został zsyntetyzowany w 1953 roku w RFN, a w drugiej połowie lat 50. stał się popularnym lekiem przeciwbólowym i nasennym. Reklamowano go jako lek całkowicie bezpieczny, również dla kobiet w ciąży. Okazało się jednak, że Talidomid uszkadzał płód i na świat przyszły tysiące dzieci z wadami rozwojowymi. Ta sytuacja spowodowała zaostrzenie na całym świecie kontroli nad niepożądanym działaniem leków. Jeszcze mamy świeżo w pamięci historię szeroko reklamowanego leku przeciwbólowego nowej generacji o nazwie Vioox, który w 2004 roku został wycofany ze sprzedaży z powodu negatywnego wpływu na układ krążenia.

Zainteresowany mnożeniem zysków, traktujący lek jak każdy towar i często bezwzględny w swoich działaniach przemysł farmaceutyczny jest więc współodpowiedzialny za wzrost ilości przyjmowanych leków, w tym leków psychotropowych, a co za tym idzie — za szerzenie się zjawiska uzależnienia od leków.

Uzależnienie od leków (lekozależność, lekomania) jest to stan wywołany dłuższym stosowaniem leku o właściwościach uzależniających. Taki lek, podobnie jak alkohol i inne substancje psychoaktywne, powoduje przestrojenie czynności psychicznych oraz fizycznych do tego stopnia, że nagłe przerwanie przyjmowania wywołuje zaburzenia w czynności organizmu zwane objawami abstynencyjnymi. Najczęściej i najszybciej wytwarza się zależność psychiczna od leku, później zależność fizyczna. Uzależnienie od leków charakteryzuje się m.in. nieodpartą potrzebą (przymusem) jego zażywania, zabezpieczeniem jego zapasów, obecnością objawów abstynencyjnych pojawiających się po nagłym zmniejszeniu dawki lub po przerwaniu stosowania leku oraz negatywnymi konsekwencjami, jakie wiążą się z przyjmowaniem innych substancji psychoaktywnych.

Bardzo często okazuje się, że leki reklamowane jako w pełni bezpieczne mają w sobie mniejszy lub większy potencjał uzależniający. Tak na przykład już w 1959 roku zaobserwowano, że po odstawieniu wspomnianej wcześniej Imipraminy (leku przeciwdepresyjnego), która nie jest traktowana jako lek uzależniający, wystąpił zespół łagodnych objawów odstawiennych (abstynencyjnych). Objawy takie obserwowano również po zmniejszeniu dawki lub po odstawieniu innych leków przeciwdepresyjnych. W ciągu ostatnich kilkunastu lat pojawiło się wiele doniesień naukowych opisujących objawy niepożądane po odstawieniu bardzo popularnych ostatnio leków przeciwdepresyjnych, tzw. inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (najbardziej znany z nich to Prozac). Objawy te są jednak najczęściej łagodne i przemijające oraz nie towarzyszy im zjawisko tolerancji. Z tego powodu leki te są od lat szeroko stosowane i do tego z dobrym skutkiem. Bardzo ciężkie zespoły odstawienne spotykamy natomiast u osób uzależnionych od benzodiazepin.

Przed przejściem do omawiania leków, które mają potencjał uzależniający, warto jeszcze zasygnalizować narastające problemy związane z handlem lekami przez Internet oraz rozwijającym się handlem lekami podrabianymi. Według Światowej Organizacji Zdrowia ponad 60% leków sprzedawanych w Internecie jest fałszywych, a produkcja tych preparatów przynosi oszustom około 75 mld dolarów zysków rocznie. Dochodzi nawet do tego, że niektóre leki są wycofywane przez producentów, bowiem nie są oni w stanie poradzić sobie z podróbkami. Z roku na rok rośnie liczba fałszywych medykamentów rekwirowanych przez polskie służby celne.

Benzodiazepiny (BDZ)

Benzodiazepiny znane są od końca lat 50. Pierwszym lekiem z tej grupy, który wprowadzono do lecznictwa, był chlorodiazepoksyd, u nas znany jako Elenium (1960), następnym był diazepam, znany jako Relanium (1962). Oba leki zostały zsyntetyzowane przez absolwenta Uniwersytetu Jagiellońskiego Leona Henryka Sternbacha (1908-2005). Od tego czasu zsyntetyzowano około 20 tys. różnych benzodiazepin, z których ponad 5 tys. było badanych w doświadczeniach na zwierzętach. Około 100 pochodnych benzodiazepiny zostało zarejestrowanych jako leki o działaniu przeciwlękowym, nasennym i uspokajającym oraz przeciwdrgawkowym. Pod koniec lat 70. benzodiazepiny stały się najczęściej przepisywanymi lekami na świecie i wyparły niemal całkowicie z lecznictwa barbiturany. Wkrótce zaczęły być przyjmowane w celach rekreacyjnych. W początkach lat 80. osoby, które przyjmowały te leki od dłuższego czasu, zaczęły sygnalizować trudności w zaprzestaniu przyjmowania. Przeprowadzone badania wykazały u tych osób występowanie objawów odstawiennych (abstynencyjnych), co przemawiało

za obecnością fizycznych objawów uzależnienia. Okazało się również, że można uzależnić się zarówno od dużych (wzrost tolerancji), jak i od małych dawek benzodiazepin. Po stwierdzeniu uzależniających właściwości benzodiazepin zalecono lekarzom stosowanie leków z tej grupy krótkoterminowo i do tego w minimalnych dawkach. Ponieważ **wszystkie pochodne benzodiazepiny posiadają właściwości uzależniające,** Rada Europy już w 1990 roku ostrzegała, że **nie należy ich stosować dłużej niż przez 4 tygodnie.** Podobnie The Committee on Safety of Medicines oraz Royal College of Psychiatrists w Wielkiej Brytanii uznały, że benzodiazepiny nie powinny być stosowane dłużej niż 2-4 tygodnie. Niestety, zasady te nie były i nie są przestrzegane. Z badań wynika na przykład, że lekarze pierwszego kontaktu często zlecają BDZ, zbyt często rozpoznają stany lękowe i wówczas chętnie przepisują BDZ, w związku z czym co dziesiąty pacjent ma zlecane leki z tej grupy, a co trzeci stosuje je regularnie. Z badań wynika również, że BDZ są najczęściej stosowanymi lekami uspokajającymi w Stanach Zjednoczonych i otrzymuje je około 90% osób leczonych szpitalnie z powodu różnych chorób somatycznych. W 2007 roku benzodiazepiny przyjmowało około 4 min mieszkańców Stanów Zjednoczonych.

BDZ stosowane są najczęściej w nerwicy, w stanach lękowych, zaburzeniach snu, zespołach abstynencyjnych, zespołach majaczeniowych, padaczce oraz przy zabiegach diagnostycznych, ginekologicznych i chirurgicznych. Według Peturssona benzodiazepiny są wskazane jedynie u pacjentów:

— z napadami lęku panicznego i/lub agorafobią,
— starszych, u których objawy lękowe występują w przebiegu schorzeń somatycznych,
— chorych na padaczkę,
— ze stanami spastycznymi mięśni,
— z zaburzeniami snu,
— z nawracającymi objawami dysforii.

Uzależnienie od benzodiazepin stało się dość powszechnym zjawiskiem i w krajach uprzemysłowionych zajmuje ono czwarte miejsce pod względem częstości występowania po nikotynie, alkoholu i kannabinolach. Uzależnienie może rozwinąć się już po 2-3 miesiącach systematycznego zażywania dawek terapeutycznych. Z tego powodu lekarz powinien być wyjątkowo ostrożny, decydując się na zlecanie pacjentom przyjmowania leków z tej grupy. Ryzyko uzależnienia od leków jest większe u osób:

— cierpiących na nerwicę, stany lękowe, depresyjne czy zaburzenia snu,
— uzależnionych od innych substancji psychoaktywnych (np. od alkoholu),
— płci żeńskiej po 40-45 roku życia,

— samotnych, bez oparcia społecznego.

Szczególnie ostrożne w stosowaniu leków z tej grupy (a także innych leków o działaniu uspokajającym, nasennym i przeciwbólowym) powinny być osoby uzależnione od alkoholu (i/lub innych substancji psychoaktywnych), bowiem przyjmowanie ich może bardzo szybko wymknąć się spod kontroli i spowodować kolejne uzależnienie, a w najlepszym przypadku sprowokować powrót do picia lub brania. Jednocześnie zaobserwowano wzrost używania BDZ przez osoby eksperymentujące z narkotykami oraz przez narkomanów, którzy zgłaszają się do lekarzy pierwszego kontaktu po to, aby uzyskać receptę na BDZ.

Wśród osób uzależnionych od BDZ można wyróżnić trzy grupy. Pierwszą grupę stanowią osoby przyjmujące dawki terapeutyczne przez miesiące, a nawet lata, zgodnie z zaleceniami lekarza. Najczęściej są to osoby przyjmujące BDZ o działaniu nasennym. Druga, mniejsza grupa, to osoby, które samowolnie zwiększyły dawkę przepisywaną przez lekarza. Jeżeli lekarz odmówi wystawienia recepty na dodatkową ilość leku, odwiedzają innych lekarzy, a nawet zdobywają BDZ w sposób nielegalny. Trzecią grupę stanowią osoby przyjmujące BDZ w celach rekreacyjno-rozrywkowych. Przyjmowanie BDZ towarzyszy niejednokrotnie przyjmowaniu innych substancji psychoaktywnych. Mogą one zwiększać poczucie „haju" po przyjęciu tych substancji (np. opioidów), łagodzić objawy zespołu odstawiennego (np. poalkoholowego) albo uspokajać i spowalniać po przyjęciu substancji pobudzającej (np. amfetaminy). Osoby uzależnione bądź nadużywające benzodiazepin (przyjmujące ilości większe, niż zalecił lekarz), demonstrują kilka wzorców zachowań mających na celu uzyskanie (zdobycie, wyłudzenie) leku i wówczas pacjent:

— sugeruje lekarzowi, że „tylko ten" lek łagodzi przykre objawy,
— domaga się konkretnego leku, mówiąc, że inne nie są skuteczne, „nie działają",
— prosi, a nawet błaga o lek, wywołując dyskomfort u lekarza, gdyż liczy na jego litość,
— podaje objawy, które u niego nie występują,
— wyolbrzymia objawy, które występują,
— twierdzi, że ma uczulenie na inne leki (nieuzależniające),
— mówi o dużej tolerancji na określony lek i prosi o większą dawkę,
— „gubi" recepty i prosi o powtórzenie leku,
— odwiedza dwóch lub więcej lekarzy, żeby uzyskać większą ilość leku,
— wykorzystuje recepty osób bliskich lub znajomych,
— próbuje przekupstwa,
— stosuje groźby, szantaż,
— fałszuje recepty,
— kradnie leki.

Uzależnienie od benzodiazepin charakteryzuje się tymi samymi objawami co uzależnienie od alkoholu, z tą różnicą, że tolerancja rozwija się w różnym stopniu i zależy od rodzaju leku oraz jego profilu terapeutycznego. W przypadku stosowania BDZ jako leków nasennych tolerancja rozwija się bardzo szybko, nawet już po kilku dniach lub tygodniach regularnego przyjmowania. Osoby cierpiące na zaburzenia snu mają tendencję do zwiększania dawek w celu szybszego uzyskania oczekiwanego efektu. Nierzadko przyjmują równocześnie dwie lub więcej benzodiazepiny. Tolerancja na przeciwlękowe działanie benzodiazepin rozwija się wolniej, w ciągu kilku miesięcy. Również w tych stanach obserwowano samowolne zwiększanie dawki. Opisywane są reakcje paradoksalne, występujące najczęściej u dzieci i osób w starszym wieku, a polegające na tym, że zamiast uspokojenia pojawiają się u pacjentów zachowania impulsywne, stany zwiększonej pobudliwości i drażliwości, lęku, pobudzenia i agresji, a nawet ataki szału. Jednocześnie stwierdzono, że przewlekłe stosowanie BDZ może nasilać lęk i zaburzenia snu oraz pogłębiać depresję. Wzrost tolerancji u osób przyjmujących BDZ jako lek przeciwdrgawkowy pojawia się na ogół w okresie pierwszych tygodni stosowania.

U osób przyjmujących BDZ w sposób przewlekły obserwowano osłabienie zdolności uczenia się oraz deficyty uwagi i pamięci. Poprawa tych funkcji, po odstawieniu BDZ, następowała na ogół powoli i nie zawsze osiągała pełen wymiar.

Zaprzestanie przyjmowania BDZ, a czasami tylko zmniejszenie dawki wiąże się z wystąpieniem zespołu odstawiennego (abstynencyjnego) o różnym nasileniu i o różnym czasie trwania. W porównaniu z alkoholowym zespołem abstynencyjnym znacznie częściej obserwowane są drgawkowe napady abstynencyjne oraz bóle i skurcze mięśniowe. Bardzo przykre dolegliwości związane z zespołem odstawiennym wpływają na wydłużenie okresu przyjmowania BDZ i nieudane próby odstawienia. Wiele osób przyjmujących długotrwale BDZ ma świadomość, że nie przynoszą już one ulgi, a nawet mają działanie niepożądane, jednak biorą je dalej, bojąc się objawów odstawiennych.

Odstawianie benzodiazepin rzadko kiedy przebiega w sposób właściwy i zgodny z zasadami. Odstawianie powinno przebiegać etapami. Najpierw należy zastąpić benzodiazepinę krótkodziałającą — benzodiazepiną długodziałającą, później redukować dawkę aż do całkowitej eliminacji z organizmu. Dawka BDZ powinna być zmniejszana stopniowo i bardzo powoli, tak żeby nie wystąpiły poważne powikłania zespołu odstawiennego. Tempo odstawiania powinno być dostosowane indywidualnie do pacjenta i uwzględniać wielkość przyjmowanej ostatnio dawki, rodzaj benzodiazepiny i jej okres półtrwania, a także warunki odstawiania, stan zdrowia, możliwość uzyskania wsparcia itp. Optymalny czas odstawiania waha się od 6-8 tygodni do roku, a nawet dłużej. Brytyjskie Towarzystwo Medyczne rekomenduje na przykład, aby tempo odstawiania w przypadku pacjentów przyjmujących dawki terapeutyczne wynosiło jedną ósmą do jednej dziesiątej dawki dobowej na każde

1-2 tygodnie. W niektórych przypadkach korzystne jest odstawianie szybko wydalających się z organizmu BDZ pod osłoną diazepamu, którego powolna eliminacja zapewnia stopniowy spadek poziomu BDZ we krwi i mniejsze nasilenie objawów odstawiennych. Podejmowano też próby redukowania objawów odstawiennych za pomocą innych leków (np. Karbamezepiny, Buspironu, Gabapentyny czy leków przeciwdepresyjnych), jednak żaden z leków nie okazał się na tyle dobry, żeby można go było jednoznacznie rekomendować.

Podczas odstawiania benzodiazepin **niezmiernie ważna jest zasada, aby nigdy nie cofać się,** a jeżeli jest wyjątkowo trudno, należy przedłużać aktualną dawkę nawet o wiele tygodni. Nigdy nie należy zwiększać dawki (nie cofać się).

Prof. Heather Ashton, która jako jedna z pierwszych zajęła się leczeniem uzależnienia od benzodiazepin (początek lat 80.), proponuje, aby podczas odstawiania benzodiazepin stopniowo dążyć do redukcji dawki o 1/10 na każdy etap. Na przykład, jeżeli ktoś zażywa, równowartość 40 mg diazepamu, może na początek zredukować dawkę o 2-4 mg na tydzień lub dwa. Po zejściu do 20 mg redukcja musi być mniejsza, tj. 1-2 mg na tydzień lub dwa. Gdy dawka zostanie obniżona do 10 mg dziennie, najlepsze będzie prawdopodobnie zmniejszanie jej o 1 mg. Od poziomu 5 mg diazepamu dziennie większość pacjentów najlepiej znosi redukcję o 0,5 mg co tydzień lub co dwa tygodnie.

Do czynników, które mogą wpływać niekorzystnie na rokowanie przy próbach odstawiania benzodiazepiny, należą:

— ciężkie zespoły abstynencyjne, z drgawkami, przy wcześniejszych próbach odstawienia,
— stosowanie wysokich dawek w ostatnim okresie,
— współistniejące uzależnienie od alkoholu lub od innych substancji psychoaktywnych,
— starszy wiek lub choroby somatyczne,
— obecność innych zaburzeń psychicznych,
— brak wsparcia społecznego,
— okres stosowania dłuższy niż rok.

Zarówno w trakcie odstawiania leku, jak i po jego odstawieniu bardzo ważne jest wsparcie psychologiczne. Bezpośrednio po całkowitym odstawieniu leku pacjent powinien rozpocząć podstawowy program psychoterapii uzależnienia, w przeciwnym wypadku powrót do brania leków będzie tylko kwestią czasu.

Oto niektóre z najczęściej stosowanych benzodiazepin:

Przeciwlękowe

Alprazolam (Afobam, Xanax), Bromazepam (Lexomil, Lexotan), Chlordiazepoxide (Elenium), Clobazam (Urbanyl), Clorazepate dipotassium (Cloranxen,

Tranxen, Tranxilium), Diazepam (Relanium), Lorazepam (Lorafen, Temesta), Medazepam (Rudotel), Oxazepam (Noctazepam), Prazepam (Demetrin).

Nasenne i uspokajające
Estazolam, Flunitrazepam (Rohypnol), Flurazepam, Loprazolam, Lormetazepam (Noctofer),
Midazolam (Dormicum), Nitrazepam (Mogadon), Temazepam (Signopam).

Przeciwdrgawkowe
Clonazepam (Rivotril).

Benzodiazepiny dzielimy też na długo- i krótkodziałające. Krótkim czasem działania charakteryzują się: Alprazolam, Midazolm, Estazolam, Triazolam, Oxazepam, Temazepam, Lorazepam i Lormetazepam. Długi czas działania mają: Diazepam, Flurazepam, Flunitrazepam, Chlordiazepoxyd, Nitrazepam, Klobazam, Klorazepam, Klonazepam.

Pochodne kwasu barbiturowego <<

Kolejną grupą leków, które bardzo łatwo i szybko mogą spowodować uzależnienie, są pochodne kwasu barbiturowego (barbiturany). W 1863 roku zsyntetyzowano w Niemczech (Bayer) kwas o łańcuchu zamkniętym, zawierający dwa kwasowe atomy wodoru, które można łatwo wymieniać na różne grupy atomów, i nazwano go kwasem barbiturowym. W 1903 roku otrzymano pochodną tego związku o nazwie Weronal, którą z powodzeniem wprowadzono do lecznictwa. W 1915 roku włoski lekarz Giuseppe Epifanio (1886-1955) za pomocą barbituranów pierwszy wprowadził swojego pacjenta w stan snu przedłużonego. Wykorzystanie barbituranów do leczenia psychoz rozpropagował nieco później szwajcarski psychiatra Jakob Klaesi (1883-1980). Już w 1930 roku Francuzi Heuyer i Le Guillant opisali pod nazwą „barbituryzmu" szereg przypadków „nałogowego spożywania środków nasennych z grupy pochodnych kwasu barbiturowego".

W tym czasie zsyntetyzowano około 2500 barbituranów, z których prawie 50 wykorzystywano w celach klinicznych. Syntetyczne pochodne kwasu barbiturowego działają depresyjnie na układ nerwowy i stosowane są do produkcji leków przeciwpadaczkowych (takich m.in. jak Luminal, Prominal, Gemonil), przeciwbólowych (m.in. Weronal, Veramid, Pabialgina), nasennych (m.in. Luminal, Phanodorm, Cyklobarbital) czy rozkurczowych (m.in. Vegantalgin). Szczególnie niebezpieczny był w swoim czasie Reladorm będący połączeniem Cyklobarbitalu i Relanium. Barbiturany bardzo łatwo prowadzą do silnego uzależnienia psychicznego i fizycznego (może rozwinąć się ono już po paru miesią-

cach systematycznego przyjmowania), kumulują się w organizmie, a nagłe ich odstawienie może spowodować wystąpienie drgawkowych napadów abstynencyjnych^ Szczególnie niebezpieczne jest łączenie ich z alkoholem. Są najczęstszą przyczyną zamierzonych i przypadkowych zatruć.

Barbiturany różnią się między sobą pod względem czasu działania. Działanie ich może być krótkie lub ultrakrótkie (Hexobarbital, Metohexital, Tiopental, Tiamylal), średnie (Allobarbital, Butobarbital, Cyklobarbital, Pentobarbital, Sekobarbital) i długie (np. Barbital, Fenobarbital, Metylofenobarbital, Metabarbital).

Najbardziej znane są, wspomniany już wcześniej, fenobarbital (Luminal — stosowany do dzisiaj) oraz cyklobarbital (Fanodorm, Phanodorm). W latach 70. XX wieku barbiturany były często nadużywane w celach odurzających. Warto zaznaczyć, że mają one wpływ na skuteczność działania innych leków. Nasilają działanie niektórych środków przeciwbólowych (np. Veramid zawiera barbital oraz aminofenazon), a osłabiają np. skuteczność leków przeciwcukrzycowych, przeciwkrzepliwych lub środków antykoncepcyjnych. Wchłanianie barbituranów ułatwia jednoczesne spożycie alkoholu etylowego, co może prowadzić do ostrego zatrucia, objawiającego się utratą przytomności, zapaścią krążeniową i porażeniem ośrodka oddechowego. Wszystkie barbiturany działają depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, dlatego głównymi objawami zatrucia są zaburzenia świadomości, narastająca senność, aż do głębokiej śpiączki ze zniesieniem odruchów fizjologicznych. Ciśnienie tętnicze krwi obniża się, temperatura ciała spada. W bardzo ciężkich zatruciach dochodzi do porażenia oddechu i wstrząsu.

Barbiturany są najczęstszą przyczyną zatruć rozmyślnych i przypadkowych. W Anglii powodują około 2000 zgonów rocznie, w USA około 3000, w Polsce zatrucia barbituranami stanowią około 17% zatruć lekami.

Leki o działaniu przeciwbólowym

Na rynku krajowym dostępnych jest bez recepty wiele preparatów o działaniu przeciwbólowym. Ich wartość terapeutyczna jest bardzo zróżnicowana, a reklama w środkach masowego przekazu bardzo często przypisuje tym lekom nieprawdziwe właściwości, ukrywając jednocześnie ich działania niepożądane. Niektóre z tych preparatów zawierają substancje o działaniu uzależniającym. Szczególną ostrożność należy wykazać podczas przyjmowania niektórych leków przeciwbólowych zawierających pochodne kwasu barbiturowego. Należą do nich np. wspomniane wcześniej Pabialgina i Vegantalgin. Pabialgina i Veramid, ze względu na swój skład, oprócz właściwości uzależniających posiadają również działanie nasenne i z tego powodu przyjęcie paru tabletek może spowolnić reakcje kierowców. W większości krajów leki zostały wycofane z rynku, a w Polsce wycofano je jedynie z listy leków dostępnych bez recepty.

Pabialgina (nazwa pochodzi od Pabianic, gdzie jest produkowana, i greckiego słowa *algos* — boi) produkowana jest w postaci tabletek, czopków, injekcji oraz „kropli żołądkowych z pabialginą". Należy do niesterydowych leków przeciwzapalnych, ale ma również działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Stosowana jest najczęściej jako środek przeciwbólowy w nerwobolach, migrenach, kolkach czy przy bolesnym miesiączkowaniu. Przez wiele lat była dostępna bez recepty. Jest preparatem złożonym z aminofenazonu i allobarbitalu. Niebezpieczeństwo uzależnienia związane jest z obecnością allobarbitalu (kwasu 5,5-diallilobarbiturowego), który zaliczony został do środków psychotropowych (grupa IY-P)[1]. Nieuczciwość producenta polega na tym, że wśród objawów ubocznych związanych z przyjmowaniem Pabialginy wymienia się uszkodzenia szpiku kostnego, nerek, zaburzenia przewodu pokarmowego, natomiast nie ma słowa o możliwości uzależnienia się w związku z obecnością pochodnej kwasu barbiturowego. Szwajcarskim odpowiednikiem Pabialginy jest Cibalgina (nazwa pochodzi od szwajcarskich zakładów farmaceutycznych — CIBA).

Allobarbital zawarty jest również w innym preparacie — Yegantalginie (zawiera jeszcze adyfeninę i aminofenazon). Stosowany jest jako środek rozkurczowy i przeciwbólowy. Wśród składników czopków Yegantalgin H nie ma wymienionego allobarbitalu, jest natomiast paracetamol i butylobromek hioscyny.

Na liście leków dostępnych bez recepty pozostawiono, nie wiadomo dlaczego, preparat o nazwie Antineuralgiae, który zawiera w swoim składzie karbromal, przestarzały lek uspokajająco-nasenny, wycofany w większości krajów m.in. z powodu właściwości uzależniających. Podobnie wygląda sytuacja z dostępnym bez recepty preparatem o nazwie Ascodan. Jego składnikami są kwas acetylosalicylowy oraz kodeina (opioid — pochodna morfiny), czyli substancja psychoaktywna, uzależniająca. Bardzo popularnym dodatkiem do leków przeciwbólowych jest także kofeina, która jak wiadomo, należy również do substancji psychoaktywnych.

Stosując leki przeciwbólowe, należy zawsze sprawdzić, czy nie zawierają w swoim składzie substancji o właściwościach uzależniających, a jeśli stosujemy je bez zalecenia lekarza, nie powinno to trwać dłużej niż kilka dni.

Leczenie uzależnienia od leków

Przebiega ono bardzo podobnie jak leczenie uzależnienia od alkoholu i odbywa się w tych samych ośrodkach terapii uzależnień. Przygotowanie do leczenia nieco różni się, bowiem usunięcie leków z organizmu wymaga znacznie dłuższego czasu niż w przypadku alkoholu i może trwać wiele miesięcy.

[1] Załącznik do Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 1996 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie środków odurzających i psychotropowych oraz nadzoru nad tymi środkami.

Informacje o niebezpieczeństwach związanych z przyjmowaniem leków byłyby niepełne bez kilku uwag na temat leków zawierających alkohol. Jak wiadomo, niektóre preparaty wzmacniające oraz leki homeopatyczne zawierają czasami dosyć dużą ilość alkoholu. Znam osobiście przypadek, kiedy pewna elegancka dama „leczyła nerwy" dość popularnym i szeroko reklamowanym preparatem w płynie. Preparat ten, jak poinformował mnie jej mąż, przyjmowała niezwykle skrupulatnie, co parę godzin. Niestety, stan nerwów nie ulegał poprawie, a nerwowość nasilała się, kiedy owego preparatu zaczynało brakować. Mąż czasami odnosił wrażenie, że funkcjonuje,,jakby była pijana", ale kładł to na karb działania leku. Po bliższym przyjrzeniu się sytuacji wyszło na jaw, że ów preparat zawierał znacznie więcej alkoholu niż normalna wódka, a owa dama była uzależniona i dzięki „leczniczym" właściwościom preparatu mogła przez jakiś czas, w sposób legalny i akceptowany, spokojnie kontynuować picie.

Rozdział 31

Nikotyna

Wprowadzenie

Podobno kiedy w 1492 roku Krzysztof Kolumb (1451-1506) wylądował na nieznanym lądzie (wyspy Bahama) został poczęstowany przez Indian Arawaków suszonymi liśćmi tytoniu. Dymowi tytoniowemu przypisywano właściwości mistyczne i lecznicze, a żucie i palenie tytoniu miało znaczenie rytualne, będąc symbolem pokoju i przyjaźni („fajka pokoju"). To zapoczątkowało korzystanie z „dobrodziejstw" nikotyny. Niektórzy jednak twierdzą, że na wiele lat przed odkryciem Ameryki tytoń uprawiali Chińczycy. Początkowo był on palony w fajkach, później bardziej popularne stało się palenie papierosów i cygar.

Tytoń dotarł do Europy za sprawą lekarza Francisca Hernandeza, gdy powrócił on z wyprawy badawczej do Meksyku. Uprawiać w Europie zaczęto go w drugiej połowie XVI wieku. Polska nazwa „tytoń" pochodzi od tureckiego słowa *tutum* oznaczającego dym. Pierwsze nasiona tytoniu pojawiły się w Polsce w 1590 roku, w drugiej połowie XVIII wieku pojawił się pomysł opodatkowania tytoniu, ale palenie tytoniu stało się powszechne dopiero w drugiej połowie XIX wieku. Pierwsza fabryka papierosów została założona w 1853 roku w Hawanie na Kubie, a pierwsza maszyna do produkcji papierosów powstała w 1884 roku w Stanach Zjednoczonych. Niektóre państwa usiłowały powstrzymać rozpowszechnianie się tytoniu. W 1604 roku wydany został w Anglii pierwszy w Europie edykt antynikotynowy, a w Rosji od 1634 roku za palenie groziło przecinanie nozdrzy, batogi lub zsyłka na Syberię. Dopiero Piotr I (car Rosji w latach 1689--1725) uznał palenie za cechę nowoczesnej cywilizacji i unieważnił wcześniejsze restrykcje. Bulla Urbana VIII (papież w latach 1623-1644) groziła ekskomuniką za używanie tytoniu lub tabaki w kościele. W Turcji przez pewien czas groziła za palenie tytoniu nawet kara śmierci. W Szwajcarii jeszcze w XVIII wieku palenie karane było pręgierzem, grzywną, a nawet więzieniem.

Monopol na produkcję i sprzedaż wyrobów tytoniowych wprowadzony został w drugiej połowie XVII wieku przez Austrię i Francję, a w Polsce — w 1786 roku. W Królestwie Polskim wprowadzono w 1860 roku akcyzę na wyroby tytoniowe.

Głównym alkaloidem tytoniu jest nikotyna, która działa na organizm pobudzająco. Słowo „nikotyna" pochodzi od nazwiska francuskiego ambasadora w Lizbonie Jeana Nicot, który pierwszy rozwinął uprawę tytoniu w Portugalii i dostarczał go na dwór królewski w Paryżu. Dawka 5-15 g nikotyny powoduje objawy ostrego zatrucia (takie m.in. jak nudności, wymioty, pocenie się, ślinotok, tachykardia, przyspieszenie oddechu, wzrost ciśnienia krwi). Ostre zatrucie nikotyną może zakończyć się śmiercią wskutek porażenia ośrodka oddechowego i zaburzeń w układzie krążenia. Śmiertelna dawka nikotyny wynosi 40-100 g, a ilość ta zawarta jest w 2-4 papierosach.

Według Światowej Organizacji Zdrowia papierosy pali ponad miliard ludzi na świecie. Palenie zabiło w 2005 roku około 5,4 min osób. Szacuje się, że schorzenia spowodowane paleniem tytoniu pochłaniają każdego roku więcej ofiar niż łącznie AIDS, wypadki samochodowe i lotnicze oraz wszystkie konflikty zbrójne. Specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia przewidują na przykład, że choroby związane z paleniem tytoniu doprowadzą w roku 2015 do śmierci 6,4 min osób, tj. o 50% więcej niż AIDS, a w 2030 roku nikotyna będzie przyczyną zgonu 8,3 min ludzi na świecie. Każdego roku z powodu chorób odtytoniowych w krajach Unii Europejskiej umiera przedwcześnie ponad 80 tys. osób, z tego prawie 9000 w Polsce. Z kolei przeprowadzone w ostatnich latach w Indiach randomizowane badania, polegające na analizie przyczyn zgonów 2222 osób (1385 mężczyzn i 837 kobiet) wykazały istotny wpływ palenia tytoniu na zgony spowodowane chorobami układu krążenia oraz nowotworami. W krajach, które od lat prowadzą działania antynikotynowe, pali jedynie około 20% osób dorosłych, co owocuje spadkiem chorób odtytoniowych (głównie POChP[1], nowotworów i chorób układu krążenia).

Na choroby będące wynikiem palenia tytoniu co 8 minut ktoś umiera. Każdego roku około 5 min przedwczesnych zgonów na świecie ma związek z paleniem tytoniu. Szacuje się, że każdego dnia około 100 tys. młodych ludzi zaczyna palić pod wpływem sugestywnych reklam i promocji prowadzonych przez wielkie koncerny tytoniowe. Światowa Organizacja Zdrowia oskarża producentów papierosów o kampanię ukierunkowaną szczególnie na młodzież w biednych krajach, z powodu kurczenia się rynku w krajach bogatszych. W Stanach Zjednoczonych bowiem około 1,3 min palaczy rocznie rzuca palenie, a około 15 min podejmuje nieudane próby rzucenia palenia. Coraz więcej osób uważa, że palenie jest rozrywką klas niższych, a fakt palenia nierzadko stanowi przeciwwskazanie przy wyborze partnera życiowego. Stwierdzono też, że zaufanie do osób palących jest

[1] POChP — przewlekła obturacyjna choroba płuc to postępująca choroba układu oddechowego, nazywana także przewlekłym zapaleniem oskrzeli lub rozedmą. Powoduje ona zwężenie oskrzeli, a co za tym idzie, trudności w oddychaniu. W 90% przyczyną jest palenie tytoniu, natomiast po jego zaprzestaniu zmiany te mogą częściowo się cofnąć. Przewiduje się, że w 2020 roku POChP stanie się trzecią przyczyną zgonów i spowoduje 6 min zgonów na całym świecie.

mniejsze niż do niepalących, i np. palacz nie miałby szans na zostanie prezydentem. Olbrzymi procent badanych uważał, że palenie jest zachowaniem „niekobiecym", a jedynie niewielki procent traktował je jako zachowanie „męskie".

21 maja 2003 roku podczas dorocznego szczytu przedstawicieli 192 państw — członków Światowej Organizacji Zdrowia przyjęto jednogłośnie tekst Konwencji Ramowej dla ograniczenia zdrowotnych następstw palenia tytoniu (Framework Convention on Tobacco Control — FCTC). Przepisy Unii Europejskiej regulujące produkcję i sprzedaż produktów tytoniowych nakładają na producentów obowiązek zamieszczenia na opakowaniu pełnej informacji o składnikach produktów oraz redukcję zawartości substancji smolistych do 10 mg na papierosa, nikotyny do 1 mg na papierosa i tlenku węgla do 10 mg na papierosa.

Palenie tytoniu nie powoduje wprawdzie natychmiastowych i groźnych dla organizmu następstw, jest jednak przyczyną wielu poważnych chorób. Zdaniem niektórych, wypalenie jednego papierosa skraca życie o 5 minut. Z przeprowadzonych w Polsce badań wynika, że co drugi nowotwór złośliwy u mężczyzn w wieku 35-65 lat jest ściśle związany z paleniem tytoniu. Inne badania wykazały, że osoby palące zapadają na nowotwór płuc 20 razy częściej niż niepalący, mają osłabiony system odpornościowy, częściej zapadają też na choroby układu krążenia, przewodu pokarmowego i dróg moczowych. Osłabienie systemu odpornościowego jest wynikiem upośledzenia syntezy przeciwciał, bowiem nikotyna wpływa uszkadzająco na błony lizosomalne[2] hamujące działanie układów enzymatycznych i syntezę białka. Dość powszechnymi następstwami palenia są pogorszenie apetytu, smaku i węchu. Wśród robotników zatrudnionych w fabrykach tytoniu, obok innych objawów przewlekłego zatrucia nikotyną, stwierdzano pogorszenie ostrości wzroku, zwężenie obwodowe pola widzenia, upośledzenie rozpoznawania barw, zmiany w spojówce, rogówce, naczyniach siatkówki i naczyniówki, a także neuropatię nerwu wzrokowego. Ostatnie badania wskazują na to, że palenie tytoniu powoduje krótkotrwały wzrost stężenia wolnych kwasów tłuszczowych we krwi, hipercholesterolemię, hiperglikemię, a także zwiększa ryzyko powstawania zmętnień soczewki (zaćmy).

Palacze tytoniu są narażeni nie tylko na działanie nikotyny, ale także powstającej podczas palenia tzw. smółki, która zawiera wiele substancji rakotwórczych. Szczególnie niekorzystny wpływ na organizm wywiera tlenek węgla (czad), który łącząc się z hemoglobiną krwi, blokuje oddychanie tkankowe. Ponadto, dym tytoniowy zawiera setki innych trujących substancji (m.in. arsen, kadm, fenol, anilinę, siarkowodór, cyjanowodór), które przenikają do organizmu w trakcie palenia.

Ostatnio pojawiły się doniesienia mówiące o tym, że palenie wyrządza więcej szkód kobietom niż mężczyznom (w Polsce wśród pełnoletniej populacji jest

[2] Lizosomy — elementy komórki, pęcherzyki zawierające enzymy niezbędne do trawienia komórkowego wchłoniętych pokarmów.

około 43% palących mężczyzn i 24% palących kobiet). Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że mają one mniejszą objętość płuc niż mężczyźni, a to z kolei sprawia, że utrzymuje się w nich większe stężenie dymu papierosowego. Palące kobiety mogą być tym samym bardziej narażone na rozwój astmy. Udowodniono również niekorzystny wpływ palenia papierosów przez kobiety ciężarne na płód. Częstość palenia przez kobiety ciężarne oceniana jest od 12 do 39%. Palenie papierosów przez kobiety ciężarne wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia poronienia samoistnego, porodu przedwczesnego, a także z możliwością wystąpienia wad rozwojowych u dziecka.

Na wdychanie dymu tytoniowego narażone jest również otoczenie palacza (tzw. palenie bierne). Stwierdzono, że samo przebywanie przez około 4-5 godzin w zadymionym pomieszczeniu jest równoznaczne z wypaleniem kilku papierosów.

Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Harvarda osoby uzależnione od nikotyny są ponadczterokrotnie bardziej narażone na samobójstwo niż osoby niepalące. Ryzyko samobójstwa zwiększa się wraz z liczbą wypalanych papierosów, i u osób palących co najmniej 15 papierosów dziennie jest ono 4,5 razy większe niż u niepalących.

Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że młodzi ludzie w wieku pokwitania uzależniają się od nikotyny bardzo szybko, to jest już nawet po upływie kilku dni do tygodnia od rozpoczęcia palenia. Z innych badań wynika, że tytoń jest substancją psychoaktywną inicjującą inne uzależnienia. Stwierdzono także, że palący papierosy młodzi ludzie w wieku 12-17 lat w porównaniu z ich niepalącymi rówieśnikami około 14 razy częściej nadużywają alkoholu, około 100 razy częściej palą marihuanę i około 12 razy częściej używają kokainy. Jednocześnie okazało się, że tylko jedna trzecia spośród tych nastolatków, którzy spróbowali palenia, pali później w swoim dorosłym życiu.

Przeprowadzone w Liverpoolu badania wykazały, że 3% dzieci w wieku 11 lat pali regularnie, 13% paliło wielokrotnie, a 27% spróbowało palenia (Milton 2008). Są również doniesienia, które mówią o tym, że uzależnienie od nikotyny może rozwinąć się u nastolatków w ciągu miesiąca od wypalenia pierwszego papierosa, nawet wówczas, jeżeli nastolatek wypala zaledwie jeden, dwa papierosy tygodniowo.

Wprawdzie uzależnienie od nikotyny traktowane jest często jedynie jako uzależnienie psychiczne, jednak po nagłym przerwaniu palenia obserwowano występowanie nieprzyjemnych objawów abstynencyjnych, w tym napięcia, niepokoju i rozdrażnienia (Russel 1990).

W1999 roku w 13. krajach (m.in. Polsce) przeprowadzono wśród uczniów w wieku 13-15 lat ankietę (Global Youth Tobacco Survey) opracowaną przez Światową Organizację Zdrowia i amerykańską instytucję Centers for Disease Control and Prevention. Okazało się, że prawie 70% polskich dzieci w wieku 13-15 lat przynajmniej raz paliło papierosy. Liczba nastoletnich palaczy zwiększa się z roku na

rok. Każdego roku po papierosa sięga 180 tys. dzieci. Młodociani palacze w ciągu roku wypalają około 3/4 mld sztuk papierosów. Polska plasuje się wysoko w statystyce konsumpcji wyrobów tytoniowych, bowiem Polacy rocznie wypalają 90 mld papierosów, czyli 2,3-2,7 tys. na jednego Polaka. W 2004 roku liczba palaczy szacowana była na około 9-10 min. Z przeprowadzonych w 2007 roku sondaży wynika, że wśród mieszkańców naszego kraju w wieku 20-64 lat pali 46% mężczyzn i 31% kobiet. Wśród 28 krajów Europy zajmujemy 6. miejsce (mężczyźni) i 7. miejsce (kobiety). Do regularnego palenia przyznaje się 22%, a do okazjonalnego 15% młodzieży w wieku 18-20 lat. Przeciętny palacz mężczyzna wypala około 18-19 papierosów dziennie, a kobieta 15. Około 5 min Polaków pali dłużej niż 20 lat.

Pocieszające mogłoby być jednak to, że już w 1999 roku około 900 tys. osób podejmowało próby zaprzestania palenia, z czego 150 tys. osób z powodzeniem. W ciągu ostatnich dziesięciu lat palenie rzuciło około 2 min Polaków, a 39% palaczy deklaruje, że chciałoby zaprzestać palenia. W 2005 roku liczbę osób, który rzuciły palenie, szacowano na 4,7 min. Pomimo że liczba dorosłych palaczy zmniejszyła się w ciągu ostatnich lat o jakieś 10%, po papierosy sięga niestety coraz więcej młodych Polaków. Statystyczny Polak wydaje obecnie na papierosy ponad 2000 zł rocznie, podczas gdy przeciętny miesięczny zarobek w II kwartale 2007 roku wynosił 2700 zł brutto, a minimalna płaca przekracza nieco 1000 zł.

Najwcześniejsze regulacje prawne związane z paleniem tytoniu w Polsce sięgają jeszcze prawodawstwa państw zaborczych, okresu międzywojennego (1931) i okresu po drugiej wojnie światowej (1961). Aktualnie obowiązuje w Polsce Ustawa o ochronie zdrowie przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych z 9 listopada 1995 roku, która w swoim czasie zaliczana była do najbardziej nowoczesnych ustaw tego typu w Europie, ale obecnie jest już nieco przestarzała. W wielu państwach rośnie świadomość zagrożeń dla zdrowia, jakie niesie za sobą palenie tytoniu, dlatego coraz więcej rządów usiłuje wpływać na jego ograniczenie w sposób zdecydowany. W Europie kolejne państwa po Irlandii (marzec 2004), Malcie (kwiecień 2004), Włoszech (styczeń 2005), Szwecji (czerwiec 2005), Norwegii, Portugalii, Finlandii, Islandii, Estonii wprowadzają zakaz palenia w pubach, restauracjach i kawiarniach (np. od 1 stycznia 2008 roku — Francja i Niemcy). W 2008 roku podobny zakaz wprowadziła Tajlandia. Również w Hongkongu, Nowej Zelandii, a nawet w Ugandzie i Kenii obowiązuje zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych, a do podobnego zakazu przymierza się Turcja, w której co piąty zgon związany jest z paleniem tytoniu. W stanie Kalifornia zakaz palenia tytoniu w barach wprowadzono jeszcze w 1998 roku, a w kalifornijskim mieście Belmont obowiązuje od 1 stycznia 2009 roku całkowity zakaz palenia tytoniu (m.in. na ulicach, w parkach, na parkingach, a nawet w samochodach). Palenie jest możliwe jedynie na terenie jednorodzinnych, prywatnych posesji mieszkalnych. Wyrażając poparcie dla ogólnoświatowego trendu wpierania inicjatyw antynikotynowych, koncern me-

dialny Walt Disney Co. zapowiedział, że w swoich filmach nie będzie pokazywał osób palących tytoń. Tymczasem w Polsce lobby nikotynowe jest tak silne, że od lat nie może zostać wprowadzony do obowiązującej ustawy zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych na terenie całego kraju. Sądzę, że nadeszła już chyba najwyższa pora, żebyśmy dorównali w tej kwestii przynajmniej Ugandzie i Kenii.

Obecna Ustawa zobowiązuje „Organy administracji rządowej i samorządu terytorialnego [...] do podejmowania działań zmierzających do ochrony zdrowia przed następstwami używania tytoniu" (art.l), określa, że do tych zadań należy m.in. „ochrona prawa niepalących do życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego" oraz „leczenie i rehabilitacja osób uzależnionych od tytoniu" (art. 3). Jednocześnie „Zabrania się palenia wyrobów tytoniowych poza wyraźnie wyodrębnionymi miejscami: 1) w zakładach opieki zdrowotnej, z zastrzeżeniem ust. 2, 2) w szkołach i placówkach oświatowo-wychowawczych, 3) w pomieszczeniach zamkniętych zakładów pracy oraz innych obiektów użyteczności publicznej" (art. 5). „Zabrania się reklamowania i promocji wyrobów tytoniowych, rekwizytów tytoniowych i produktów imitujących wyroby lub rekwizyty tytoniowe oraz symboli związanych z używaniem tytoniu w telewizji, radiu i kinach, prasie dziecięcej i młodzieżowej, zakładach opieki zdrowotnej, placówkach kulturalno-oświatowych, szkołach wyższych i obiektach sportowo-rekreacyjnych" (art. 8) oraz wymagane jest, aby na reklamie wyrobów tytoniowych umieszczony był „widoczny i czytelny napis ostrzegający o szkodliwości używania tytoniu, zajmujący co najmniej 20% powierzchni reklamy" (art. 9). Zgodnie z art. 11 „Leczenie uzależnienia od używania tytoniu prowadzone w publicznych zakładach opieki zdrowotnej jest bezpłatne".

Dlaczego ludzie palą?

Znalezienie sensownego powodu, dla którego ludzie zaczynają palić, jest zadaniem niezmiernie trudnym. Pierwsze kontakty z papierosem nie kojarzą się przecież z żadną przyjemnością, lecz z kaszlem, nieprzyjemnym smakiem w ustach, łzawieniem oczu czy nudnościami. Większość badaczy uważa, że ważne dla rozpoczęcia palenia są silne wpływy społeczne. Pierwszego papierosa zapala się najczęściej w towarzystwie palaczy lub biorąc przykład z rodziców czy innych palących przyjaciół. Badacze twierdzą, że każdy nastolatek, któremu zdarzy się wypalić cztery papierosy, zacznie z dużym prawdopodobieństwem palić regularnie. Coraz częstsze sięganie po papierosy przez kobiety wynika często z chęci dorównania mężczyznom („kobieta wyzwolona") lub z kłopotów z nadwagą (nikotyna ma własności anorektyczne[3]). Za rozpoczęcie i później konty-

[3] Anoreksja — p. Słownik.

miowanie palenia mogą być odpowiedzialne podobne czynniki jak w przypadku picia alkoholu i uzależnienia od alkoholu, nikotyna jest bowiem, tak samo jak alkohol, substancją psychoaktywną.

Objawy uzależnienia od nikotyny

Zdaniem niektórych specjalistów za uzależnieniem od nikotyny mogą przemawiać m.in. następujące objawy:

— palenie ponad 20 papierosów dziennie,
— wypalenie pierwszego papierosa w ciągu 30 min po obudzeniu się (nierzadko na czczo),
— częste i głębokie zaciąganie się dymem tytoniowym,
— palenie podczas choroby.

Opierając się na kryteriach diagnostycznych ICB-10, należy przyjąć, że uzależnienie od nikotyny można rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

1. silną potrzebę („głód") lub poczucie przymusu używania nikotyny (np. palenia tytoniu);
2. subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z paleniem, tj. trudności w:
   — powstrzymywaniu się od palenia tytoniu,
   — kontrolowaniu częstotliwości palenia tytoniu (np. papierosów),
   — kontrolowaniu ilości wypalanych papierosów;
3. obecność fizjologicznych objawów zespołu odstawienia (niepokoju, rozdrażnienia itp.) występujących przy próbach przerwania lub ograniczenia palenia;
4. występowanie zjawiska tolerancji polegającego na konieczności wypalania coraz większej ilości tytoniu (papierosów), w celu osiągnięcia efektu uzyskiwanego poprzednio po mniejszej ilości;
5. zaniedbywanie innych przyjemności lub zainteresowań na rzecz palenia tytoniu (np. papierosów);
6. palenie pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek z paleniem tytoniu.

Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według J.R. DiFranza[4]

Kwestionariusz jest skierowany głównie do nastolatków. Odpowiedź TAK na którekolwiek z poniższych pytań oznacza, że proces uzależnienia już się zaczął.

1. Czy kiedykolwiek chciałeś rzucić palenie i nie mogłeś?
2. Czy palisz teraz dlatego, że jest ci trudno rzucić palenie?
3. Czy kiedykolwiek czułeś się tak, jakbyś był uzależniony od tytoniu?
4. Czy kiedykolwiek czułeś, że rzeczywiście potrzebujesz papierosa?
5. Czy trudno ci powstrzymać się od palenia w miejscach niedozwolonych, np. w szkole?

Kiedy próbowałeś przestać palić (albo chwilowo nie paliłeś):

1. Czy trudno ci było skoncentrować się, ponieważ nie mogłeś zapalić?
2. Czy czułeś się rozdrażniony, ponieważ nie mogłeś zapalić?
3. Czy czułeś silną potrzebę zapalenia?
4. Czy czułeś się nerwowy, zniecierpliwiony lub niespokojny, ponieważ nie mogłeś palić?

Kwestionariusz tolerancji nikotyny Fagerstroma

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PUNKTY
1. Jak szybko po przebudzeniu zapala Pan/i pierwszego papierosa?	1. w ciągu 30 min 2. po 30 min	1 0
2. Czy sprawia Pani/Panu trudność powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz palenia?	1. tak 2. nie	1 0
3. Z którego papierosa byłoby Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	1. z pierwszego 2. z każdego	1 0
4. Ile papierosów dziennie Pan/i wypala?	1. mniej niż 15 2. 15 — 25 3. powyżej 25	0 1 2
5. Czy częściej pali Pan/i papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu, czy w pozostałej części dnia?	1. tak 2. nie	1 0
6. Czy pali Pan/i podczas choroby, która zmusza do pozostawania w łóżku przez większą część dnia?	1. tak 2. nie	1 0
7. Jak jest zawartość nikotyny w papierosach, które Pan/i pali?	1. mniej niż 0,9 mg 2. 1,0 — 1,2 mg 3. ponad 1,3 mg	0 1 2

[4] Źródło: „Świat Nauki", czerwiec 2008, s. 38-43.

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PUNKTY
8. Czy zaciąga się Pan/i dymem tytoniowym?	1. nigdy 2. czasami 3. zawsze	0 1 2

Komentarz:
Maksymalna liczba punktów wynosi 11.

- Uzyskanie 0-4 pkt wskazuje na brak cech farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny lub na bardzo niski poziom uzależnienia. Palenie jest raczej nawykiem, którego dana osoba nie chce lub nie potrafi się pozbyć.
- Uzyskanie 5-8 pkt wskazuje na obecność cech uzależnienia od nikotyny. Takiej osobie trudno jest obejść się bez papierosa, szczególnie w sytuacjach stresowych lub za przykładem (pod presją, za namową) otoczenia.
- Uzyskanie 9-11 pkt wskazuje jednoznacznie na obecność objawów farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny, a część schorzeń i odczuwanych dolegliwości ma niewątpliwy związek z paleniem.

Używana jest także 6-pytaniowa wersja kwestionariusza tolerancji Fagerstroma (bez dwóch ostatnich pytań), w której rozbudowane zostały pytania 1 i 4, a maksymalna suma punktów wynosi 16. W tej wersji w pytaniu pierwszym rozbudowano kategorię odpowiedzi i punktację — do 5 min (3 pkt), 6-30 min (2 pkt), 31-60 min (1 pkt), po 60 min (0 pkt). Stwierdzenie faktu zapalenia papierosa w ciągu 5 minut po obudzeniu się powinno być traktowane jako objaw głębokiego uzależnienia od nikotyny. Takie zachowanie świadczy bowiem o tym, że palacz po nocnej abstynencji ma poważne trudności w radzeniu sobie z głodem nikotynowym. Również w pytaniu 4 rozbudowano odpowiedzi i punktację — 10 lub mniej (0 pkt), 11-20 (1 pkt), 21-30 (2 pkt), 31 i więcej (3 pkt), a stwierdzenie faktu wypalania powyżej 30 papierosów dziennie potrakowane zostało jako silny argument przemawiający za istnieniem farmakologicznego uzależnienia od nikotyny.

Test motywacji do zaprzestania palenia

Opracowany został przez dr Ninę Schneider z Uniwersytetu w Los Angeles i służy do badania gotowości do zaprzestania palenia tytoniu.

	tak	nie
Czy chce Pan/i zaprzestać palenia?	tak	nie
Czy Pan/i decyduje się na to dla siebie (zaznaczyć „tak"),	tak	nie

czy dla kogoś innego np. dla rodziny (zaznaczyć „nie")?

Czy podejmował/a Pan/i już kiedyś próby zaprzestania palenia?	tak	nie
Czy Pan/i wie, w jakich sytuacjach najczęściej sięga po papierosa?	tak	nie
Czy Pan/i wie, dlaczego sięga po papierosa?	tak	nie
Czy podczas rzucania palenia może Pan/i liczyć na czyjąś pomoc?	tak	nie
Czy członkowie Pani/Pana rodziny są osobami niepalącymi?	tak	nie
Czy w miejscu Pani/Pana pracy nie pali się tytoniu?	tak	nie
Czy jest Pan/i zadowolony/a ze swojej pracy i trybu życia?	tak	nie
Czy wie Pan/i, gdzie znaleźć pomoc, gdyby pojawiły się próbiemy z wytrwaniem w abstynencji nikotynowej?	tak	nie
Czy ma Pan/i świadomość, jakie pokusy i trudności mogą pojąwić się w okresie abstynencji nikotynowej?	tak	nie
Czy wie Pan/i, jak sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	tak	nie

Komentarz — im więcej jest odpowiedzi twierdzących, tym większa jest gotowość do zaprzestania palenia.

Korzyści wynikające z zaprzestania palenia

Osoby, którym sugeruje się zaprzestanie palenia, zadają często pytanie: Co ja z tego będę miał/a?, a wykazywanie im samych tylko korzyści materialnych jest najczęściej niewystarczające. Osoby te powinny dodatkowo wiedzieć, że po zaprzestaniu palenia dochodzi do wielu korzystnych dla organizmu zmian, i tak, po upływie:

20 minut — ciśnienie i tętno powracają do normy;

8 godzin — stężenie tlenku węgla (czadu) we krwi zmniejsza się o połowę, a stężenie tlenu wraca do normy;

pierwszego dnia — płuca rozpoczynają usuwanie śluzu;

dwa dni — poprawia się zmysł smaku i zapachu;

trzy dni — poprawia się wydolność oddechowa;

2-12 tygodni — poprawia się wydolność krążenia;

3-9 miesięcy — parametry czynności płuc ulegają poprawie do 10%, ustępuje kaszel, zadyszka i trudności z oddychaniem;

5 lat — ryzyko zawału serca obniża się do 50% w stosunku do ryzyka u osób palących;

10 lat — ryzyko raka płuc obniża się do 50% w stosunku do ryzyka u osób palących, a ryzyko zawału serca ulega obniżeniu do poziomu osoby, która nigdy nie paliła.

Leczenie

Osoby, które uzyskały w kwestionariuszu Fagerstroma poniżej 7 punktów, nie powinny mieć poważniejszych problemów z zaprzestaniem palenia. Palenie tytoniu jest bowiem dla nich prawdopodobnie wyuczonym społecznie zachowaniem, które można zmienić.

W stosunku do osób, które uzyskały 8 i więcej punktów, a więc są uzależnione, można rozważyć kwestię farmakologicznego wsparcia w okresie następującym bezpośrednio po odstawianiu nikotyny. Dość popularna jest tzw. nikotynowa terapia zastępcza (NTZ), w której stosowana jest nikotynowa guma do żucia, naskórkowe plastry nikotynowe czy tabletki z nikotyną. Prowadzone są także próby podawania nikotyny w inhalatorach i sprayu donosowym, w formie tabletek podjęzykowych czy w postaci przypominającej z wyglądu papierosa. Ta ostatnia forma może okazać się szczególnie przydatna dla osób, u których odstawieniu nikotyny towarzyszy duży niepokój manipulacyjny. Próbuje się także podawania nikotyny w płynie (w dawce 5-15 mg) dodawanym do napojów, takich jak cola, lemoniada czy zwykła woda.

Niemal każdy palacz usiłuje co pewien czas zerwać z paleniem. Wielu osobom udaje się zaprzestać palenia samodzielnie, czasami przy wsparciu wspomnianych wyżej środków, na kilka dni, tygodni czy miesięcy. Niestety, badania mówią, że w ciągu sześciu miesięcy u 80% palaczy następuje powrót do palenia (Carmody 1993). Ryzyko powrotu do palenia zwiększają stany napięcia emocjonalnego, spożywanie alkoholu, przebywanie w środowisku osób palących, widok i zapach papierosów czy też widok osób rozkoszujących się paleniem. W stosunku do tych osób, którym nie udaje się skutecznie rzucić palenia i tak jak Mark Twain twierdzą: „rzucanie palenia to najprostsza rzecz na świecie, dobrze wiem, bo robiłem to tysiąc razy", wskazana jest pomoc specjalistów. Leczenie uzależnienia od nikotyny powinno wówczas polegać na zastosowaniu podobnych jak w leczeniu uzależnienia od alkoholu oddziaływań psychoterapeutycznych, wzmacnianych uczestniczeniem w spotkaniach Anonimowych Nikotynistów (Anonimowych Palaczy — ang. Smokers Anonymous). Ważne jest, szczególnie w początkowym okresie leczenia, zidentyfikowanie sytuacji wysokiego ryzyka powrotu do palenia oraz przygotowanie strategii postępowania w tych sytuacjach, a także trening umiejętności radzenia sobie z negatywnymi stanami emocjonalnymi.

Emocje i nastrój są bardzo ważnymi czynnikami sprawiającymi, że ludzie sięgają po nikotynę. W badaniach populacyjnych wykazano, że palacze tytoniu

cierpią na zaburzenia emocjonalne częściej niż niepalący, a osoby z obniżonym nastrojem częściej sięgają po tytoń i są mniej skłonne do zaprzestania palenia. Z tych obserwacji wynika, że leki przeciwdepresyjne mogą stanowić wsparcie oddziaływań psychoterapeutycznych. Jednym z takich środków jest, dostępny już na polskim rynku, Bupropion. W 1996 roku stwierdzono, że ten nietypowy lek antydepresyjny ułatwia osobom cierpiącym na depresję zaprzestanie palenia. W 1997 roku został on zarejestrowany w USA jako pierwszy lek wspomagający odzwyczajanie od palenia, o działaniu ośrodkowym. Przyjmuje się, że normalizuje on funkcjonowanie ośrodków mózgowych, zakłócone przez nikotynę. Najistotniejsze w działaniu Bupropionu jest to, że nie tylko łagodzi objawy zespołu odstawienia nikotyny (także przyrost masy ciała), ale również osłabia psychiczną potrzebę sięgnięcia po papierosa. Inaczej jednak niż w wypadku nikotynowej terapii zastępczej (guma do żucia i plastry nikotynowe są dostępne bez recepty) Bupropion można stosować **wyłącznie z przepisu lekarza i pod jego nadzorem.** Nieumiejętne stosowanie tego preparatu może spowodować wystąpienie niepożądanych objawów z napadami padaczkowymi włącznie. W leczeniu uzależnienia od nikotyny stosowane są także Cytozyna i Wareniklina, które działają agonistyczne na receptor nikotynowy, oraz Rimonabant (antagonista receptora kanabinoidowego CB1). Działanie agonistyczne łagodzi objawy zespołu odstawienia, a działanie antagonistyczne polegające na blokowaniu wiązania nikotyny przez receptory nikotynowe — zmniejsza satysfakcję z palenia. Trwają też badania kliniczne nad szczepionką nikotynową wytwarzającą swoiste przeciwciała przeciwnikotynowe, które uniemożliwiają przechodzenie przez barierę krew-mózg i wówczas nikotyna nie dostaje się do receptorów nikotynowych w OUN.

Palenie tytoniu a alkohol

Na wysoce szkodliwe dla organizmu łączenie palenia tytoniu z picem alkoholu zwracano uwagę już dawno temu. Prof. Ciechanowski w początkach ubiegłego stulecia pisał: „Co więcej, jest rzeczą prawdopodobną (choć jeszcze ścisłymi naukowymi badaniami co prawda nie udowodnioną), że tytoń i alkohol, równocześnie użyte, wspomagają się wzajemnie i wzajemnie potęgują swoje działanie [...] oba bowiem działają pod pewnemi względami szkodliwie na te same narządy i oba wywołują w tych narządach takie same zmiany chorobowe"[5].

Szacuje się, że około 30% populacji osób palących to osoby jednocześnie uzależnione od alkoholu. Z kolei uzależnienie od nikotyny wśród osób uzależnionych

[5] Ciechanowski S., *Tytoń a alkohol.* Nakładem centrali kół abstynenckich młodzieży, Kraków 1926, s. 13-14.

od alkoholu spotykane jest trzykrotnie częściej niż w populacji generalnej i dotyczy około 75-90% tych osób. Uzależnienie od alkoholu stwierdzane jest dziesięciokrotnie częściej u osób palących niż u niepalących. W porównaniu z nieuzależnionymi osoby uzależnione od alkoholu zaczynają palić w młodszym wieku. Około 70% alkoholików pali powyżej 20 papierosów dziennie, podczas gdy w populacji ogólnej osoby intensywnie palące stanowią około 10%. Z badań wynika, że tak jak stopniowo zmniejsza się odsetek palących w populacji generalnej, tak nie obserwuje się takiego trendu wśród osób uzależnionych od alkoholu.

Osoby pijące alkohol palą więcej papierosów i mają wyższe wyniki w pomiarach głębokości uzależnienia od nikotyny. Jednocześnie zaobserwowano, że osoby uczestniczące w programach terapii uzależnienia, które ograniczyły palenie, miały więcej i dłuższe okresy abstynencji alkoholowej niż osoby, które zwiększyły liczbę wypalanych papierosów. U niektórych osób palenie tytoniu może być czynnikiem ułatwiającym powrót do picia po okresie abstynencji alkoholowej. Picie alkoholu jest z kolei najczęściej spotykanym czynnikiem powodującym powrót do palenia przez osoby usiłujące zaprzestania palenia.

Negatywny wpływ tytoniu na zdrowie jest powszechnie znany, natomiast ostatnio poświęca się dużo uwagi wzajemnemu wzmacnianiu niekorzystnego działania alkoholu i nikotyny w przypadkach nadciśnienia tętniczego i niektórych nowotworów (nosogardzieli i przełyku). Ryzyko zachorowania na raka krtani jest na przykład 35-40 razy wyższe u osób palących tytoń i jednocześnie pijących alkohol w sposób szkodliwy.

Pomimo stwierdzenia ścisłego związku między szkodliwym używaniem alkoholu i nikotyny problem ten nie został dotychczas szczegółowo zbadany i nie opracowano jeszcze programów terapeutycznych dla osób uzależnionych równocześnie od nikotyny i alkoholu.

Rozdział 32

Kofeina i teina

Kawa znana była już w XV wieku i nazywano ją napojem Allacha, w Europie zaczęła rozpowszechniać się w XVI wieku. Herbata trafiła do Europy w XVII wieku z Chin i początkowo traktowana była jako lecznicze ziółko: *herba* (łac.) — zioło.

Ziarna kawy i liście herbaty są podstawowym źródłem kofeiny, która jest związkiem organicznym pochodzenia roślinnego (alkaloidem purynowym) zawartym w roślinach z rodziny *Rubiaceae, Theace* i *Sterculiaceae.* Kofeina występuje również w czekoladzie, napojach typu cola, niektórych innych napojach orzeźwiających i „energetycznych", takich jak np. Red Buli.

Kofeina została wyodrębniona z ziaren kawy w 1820 roku, a zsyntetyzowana w roku 1895. Już wówczas znalazła zastosowanie w medycynie jako ułatwiajaca oddychanie (działa rozszerzająco na oskrzela). W herbacie znajduje się natomiast teina, która posiada takie same właściwości jak kofeina oraz teofilina i teobromina. Teina działa tylko nieco wolniej i dłużej niż kofeina. Wszystkie te substancje mają właściwości psychostymulujące, usuwają objawy zmęczenia fizycznego i psychicznego. Są zaliczane do substancji psychoaktywnych, od których można się uzależnić (kofeinizm).

Umiarkowane picie kawy i herbaty nie powoduje na ogół szkodliwych dla zdrowia objawów, działa lekko pobudzająco na organizm.

Systematyczne spożywanie dużych dawek powoduje bezsenność, stany niepokoju, lęku, kołatanie serca, dolegliwości przewodu pokarmowego oraz może wpływać niekorzystnie na przebieg ciąży. Picie kawy w ilości około 4 filiżanek dziennie prowadzi do rozwinięcia się tolerancji i związanej z nią potrzeby dalszego zwiększania dawki kofeiny. Śmiertelna dawka kofeiny wynosi około 10 gramów (w przybliżeniu 40 do 130 filiżanek kawy). Jedna filiżanka kawy zawiera około 75-250 mg kofeiny, a szklanka pepsi — 25 mg.

Nagłe odstawienie może spowodować wystąpienie objawów abstynencyjnych (m.in. głód kofeiny, uczucie zmęczenia i znużenia, bóle głowy, drażliwość, zaburzenia koncentracji uwagi, senność). Objawy te świadczą o istnieniu zależności fizycznej.

Wypijanie zbyt dużych ilości kawy bądź herbaty powoduje, że organizm nie jest w stanie wydalić wszystkiego z moczem. Pozostała reszta ulega przemianie do kwasu moczowego, który wytrąca się w postaci kamieni nerkowych bądź kryształków w stawach rąk i nóg, powodując obrzęki i bóle stawowe (artretyzm). Są także badania, z których wynika, że kofeina może upośledzać działanie testosteronu, męskiego hormonu płciowego wpływającego min. na popęd płciowy. Może to być niezwykle ważne dla niektórych mężczyzn. Z kolei teina hamuje wchłanianie zawartego w pokarmach żelaza i stąd u osób pijących dużo herbaty może dojść do jego niedoboru i niedokrwistości (anemii). Oto produkty, które zawierają najwięcej kofeiny:

- kawa rozpuszczalna — filiżanka o pojemności 190 ml — około 75 mg;
- kawa parzona — filiżanka o pojemności 190 ml — około 85 mg;
- herbata parzona — filiżanka o pojemności 190 ml — około 50 mg;
- napoje energetyzujące — pojemność 250 ml — od 28 do 87 mg;
- napoje typu cola o pojemności 250 ml — od 8 do 53 mg;
- czekolada 100 g — od 11 do 71 mg.

Ostatnio coraz częściej słyszy się o przypadkach uzależnienia się od kofeiny spożywanej jako napoje typu cola (coca, pepsi). Jest to możliwe, ponieważ np. coca-cola zawiera 10 mg kofeiny w 100 ml napoju.

Istnieje też podejrzenie, że kofeinę dodaje się do gazowanych napojów z powodu jej uzależniającego charakteru, a więc dla zwiększenia konsumpcji, a nie dla intensyfikacji ich walorów smakowych, jak twierdzą producenci, czyli po to, aby uzależnić konsumentów.

Wykazano związek między piciem przez alkoholików dużych ilości kawy czy mocnej herbaty („czaju") a powrotami do picia (tzw. „wpadkami"). Osoby pijące dużo kawy bądź mocnej herbaty przejawiają często niepokój, są nadpobudliwe, podenerwowane i bardziej podatne na stres. Nie zdając sobie sprawy z prawdziwych przyczyn swojego stanu, przypuszczają, że dzieje się z nimi coś poważniejszego. To nasila wspomniane wyżej objawy. Nadpobudliwość narasta, funkcjonowanie ulega coraz większemu zaburzeniu i coraz trudniejsze staje się racjonalne rozwiązywanie problemów. Narastają złość i frustracja, a ryzyko powrotu do picia staje się coraz większe. Kończy się to sięgnięciem po alkohol lub po leki redukujące stan niepokoju.

Rozdział 33

Pochodne makowca (opioidy)

Do najbardziej rozpowszechnionych w Polsce (poza alkoholem, lekami, tytoniem i kofeiną) substancji psychoaktywnych należą pochodne makowca, czyli opioidy (opiaty). Działają one przeciwbólowo i poprzez redukcję lęku dają uczucie spokoju, a niekiedy euforii.

Przetwory maku znane są od kilku tysięcy lat i były stosowane jako środek przeciwbólowy, uspokajający i przeciwbiegunkowy. Opium stosowane było np. przez Sumerów, 4000 lat temu, jako środek do usuwania bólu, powstrzymywania kaszlu oraz leczenia biegunek. Około 3000 lat temu w Tebach wydano specjalną instrukcję dotyczącą łagodzenia bólu za pomocą opium. W XVI wieku Paracelsus wprowadził do lecznictwa nalewkę z opium. Jeszcze 200 lat temu opium było powszechnie stosowane w leczeniu stanów lękowych (podobnie jak alkohol), a w XIX wieku rozpuszczone w alkoholu sprzedawane było jako lekarstwo o nazwie laudanum, m.in. do leczenia przewlekłego alkoholizmu. Prawie do końca XIX wieku lekarze nie zdawali sobie sprawy z jego uzależniających właściwości. Dopiero w II połowie XIX wieku zaczęto zdawać sobie z tego sprawę i zastąpiono je nieświadomie inną substancją o właściwościach uzależniających — morfiną.

Opiaty otrzymywane są z maku ogrodowego (*Papauer)*, który dotarł do Europy ponad 4000 lat temu. Mak zawiera wiele różnych alkaloidów. Nazwa opium pochodzi od greckiego słowa *opion,* które oznacza sok roślinny. Sokiem tym jest mleczko uzyskiwane z dojrzewających makówek. Opiaty mogą być naturalne (np. morfina, kodeina), półsyntetyczne (np. heroina, która została zsyntetyzowana po raz pierwszy w 1874 roku przez Wrighta, oraz hydromorfina) i syntetyczne (np. fencyklidyna, fentanyl). Heroina była początkowo używana jako środek „przeciwkaszlowy", zalecany głównie dla niemowląt. Z czasem leczono nią uzależnienie od opium i morfiny. W 1913 roku pojawiło się pierwsze doniesienie na temat uzależniających właściwości heroiny, ale dopiero w latach 20. wiedza na ten temat upowszechniła się i zaczęto ograniczać jej dostępność.

Wśród polskich narkomanów najbardziej rozpowszechnionymi opiatami są tzw. kompot (polska heroina), makiwara, „zielone" (substancja uzyskiwana

z mleczka makowego w okresie letnim, która po odpowiedniej przeróbce jest przyjmowana dożylnie), morfina, a niejednokrotnie różne mieszanki zawierające w sobie pochodne makowca. Uzależnienie może rozwinąć się już po pierwszym lub drugim wstrzyknięciu. Osoby wstrzykujące sobie te środki (przeważnie dożylnie) można rozpoznać po śladach nakłuć na rękach, nogach, czasem na szyi bądź na stopach. W przypadkach niemożności wkłucia się do żyły stosowane są wstrzyknięcia domięśniowe.

Jednorazowe przyjęcie pochodnych makowca powoduje takie objawy, jak euforia i niepokój ruchowy lub spowolnienie z sennością, zwężenie źrenic, osłabienie reakcji na światło, suchość śluzówek jamy ustnej, obniżone łaknienie, spadek ciśnienia krwi.

Przewlekłe przyjmowanie powoduje wyniszczenie, spadek odporności, bladość skóry ze zmianami zapalnymi i skłonnością do wyprysków, zanik żył powierzchownych, przewlekłe zaparcia i zaburzenia miesiączkowania.

Dodatkowym problemem, związanym w znacznym stopniu z dożylnym przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, jest nosicielstwo wirusa HIV wywołującego chorobę AIDS. Już w 1996 roku stwierdzono, że na ogólną liczbę ponad 3500 wykrytych wówczas w Polsce przypadków nosicielstwa wirusa HIV około 70% stanowiły osoby przyjmujące dożylnie substancje psychoaktywne (najczęściej — opiaty).

Dość powszechne jest zjawisko przyjmowania przez narkomanów, obok pochodnych makowca, leków będących pochodnymi benzodwuazepin, kwasu barbiturowego oraz amfetaminy.

Na polskim rynku narkotykowym obecna jest od jakiegoś czasu heroina przystosowana do palenia, tzw. brown sugar, który zawiera jedynie około 10% narkotyku. Jest to jeden z najbardziej podstępnie działających narkotyków, bowiem ze względu na znaczne zanieczyszczenie jest on stosunkowo tani i dlatego chętnie stosowany. Bardzo szybko powoduje on uzależnienie psychiczne, równie szybko pojawia się wzrost tolerancji i inne objawy świadczące o uzależnieniu fizycznym. Osoby przyjmujące brown sugar w związku z wytworzoną szybko tolerancją i coraz słabszym efektem palenia przechodzą na branie dożylne. Dalszy wzrost tolerancji wymusza przyjmowanie dożylne bardzo drogiej czystej heroiny. Następny krok to przestawienie się na znacznie tańszy polski kompot, ktorego przyjmowanie idzie w parze z groźbą zakażenia wirusem HIV, wirusem żółtaczki zakaźnej czy kiłą.

Metadon i buprenorfina

Metadon (chlorowodorek 6-dimetyloamino 4,4 difenylo-3 heptanon) został zsyntetyzowany w 1937 lub w 1941 roku w Niemczech (podobno początkowo

otrzymał nazwę „dolofina" na cześc Adolfa Hitlera) i był stosowany jako alternatywny środek przeciwbólowy w stosunku do morfiny. Jest on agonistą receptorów opioidowych. Powoduje uzależnienie fizyczne i psychiczne, daje krzyżową tolerancję z opioidami. Jego dostępność biologiczna wynosi 85%. Metadon zapobiega wystąpieniu zespołu abstynencyjnego opioidowego, łagodzi objawy głodu psychicznego, blokuje działanie euforyzujące innych opioidów, co w efekcie prowadzi do zredukowania używania nielegalnych substancji psychoaktywnych, zmniejsza liczbę kryminogennych zachowań, poprawia funkcjonowanie psychiczne, somatyczne i społeczne. Znalazł więc zastosowanie w leczeniu osób uzależnionych od opiatów w ramach wspomnianych już wcześniej programów substytucyjnych, mających na celu ograniczenie szkód związanych z przyjmowaniem narkotyków (tzw. *harm réduction),* których celem jest poprawa stanu somatycznego i psychicznego tych osób, reintegracja społeczna oraz ograniczenie rozprzestrzeniania zakażeń, głównie HIV, HBC oraz gruźlicy. W ramach tych programów poza podawaniem metadonu stwarza się możliwość wymiany igieł i strzykawek (miejscami nawet w wytypowanych aptekach), rozdaje się materiały opatrunkowe, zbiera igły i strzykawki pozostawione na ulicy, a nawet otwiera świetlice dla czynnych narkomanów, w których m.in. znajdują się miejsca bezpiecznej injekcji. Tego rodzaju działania są często pierwszą i jedyną możliwą formą nawiązania kontaktu z osobą uzależnioną. Czasami efektem tych działań bywa podjęcie długoterminowego leczenia i rehabilitacji.

Do leczenia substytucyjnego osób uzależnionych od opioidów wykorzystali go po raz pierwszy w 1964 roku Vincent Dole i Maria Nyswander. Ten swoisty sposób leczenia proponowali ciężko uzależnionym od heroiny, u których inne metody lecznicze nie dawały żadnych efektów. Była to grupa uzależnionych żyjąca w konflikcie z prawem, poza nawiasem społeczeństwa, wyniszczona somatycznie. Już w pierwszych latach stosowania metadonu Dole założył istnienie zaburzeń metabolicznych u osób uzależnionych od heroiny. Zaobserwował, że przerwanie podawania metadonu, pomimo intensywnych oddziaływań terapeutycznych i rehabilitacyjnych w okresie substytucji metadonem, powodowało powrót do nałogu. Uważał, że przewlekłe przyjmowanie opioidów powoduje trwałe uszkodzenie receptorów opioidowych i obniżenie poziomu endogennych peptydów opioidowych, które jest wyrównywane przez substytucyjne podawanie metadonu. Stabilne wysycenie receptorów opioidowych poprzez podanie długodziałającego opioidu, jakim jest metadon, chroni pacjenta przed wystąpieniem zaburzeń w zakresie somatycznym i psychicznym, jakie powstają przy przyjmowaniu krótkodziałających opioidów. Bazą substytucyjnego leczenia metadonem są efekty obserwacji klinicznych.

Metadon podawany jest doustnie, łagodzi lub usuwa objawy abstynencyjne i działa dłużej niż inne narkotyki (12-24 godziny), co pozwala na rzadsze jego przyjmowanie.

Po raz pierwszy w Polsce substytucyjne leczenie metadonem zostało przeprowadzone w ramach programu badawczego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, w okresie od sierpnia 1992 do listopada 1993 roku.

Miał on dać odpowiedź m.in. na takie pytania, jak:

— do jakiego stopnia w polskich warunkach metadon ograniczy dożylne stosowanie opiatów i przyczyni się do ograniczenia zakażeń HIV,
— w jakim stopniu możliwa będzie kontrola abstynencji od „kompotu",
— czy stosowanie metadonu poprawi funkcjonowanie społeczne uczestników badania.

Program zakładał:

— odtrucie i ustalenie dawki stabilnej podczas około 2 tygodni pobytu na oddziale,
— leczenie podtrzymujące w warunkach ambulatoryjnych przez okres 6 miesięcy,
— odtrucie po zakończeniu (lub przerwaniu) podawania, tj. zmniejszanie dawek do zera w okresie 10-14 dni w poradni lub na oddziale.

Do programu zakwalifikowano osoby spełniające następujące kryteria: uzależnienie od opioidów lub opioidow i innych substancji psychoaktywnych (diagnozowane według ICD), czas uzależnienia — co najmniej 5 lat, wielokrotne nieudane próby leczenia, wiek powyżej 25. roku życia, bycie mieszkańcem Warszawy lub okolic, dobrowolność leczenia i akceptacja regulaminu programu.

Ustalono, że ponowne leczenie metadonem może nastąpić dopiero po 6 miesiącach od dnia wypisu z programu. Do programu nie przyjmowano osób ze znacznymi zaburzeniami adaptacyjnymi i zachowaniami agresywnymi. Pacjenci programu (115 osób w tym 87 mężczyzn i 28 kobiet) byli zobowiązani regulaminem do codziennego przyjmowania metadonu, utrzymywania abstynencji od innych substancji psychoaktywnych, poddawania się kontroli abstynencji (oddawania moczu), okresowej kontroli stanu somatycznego i uczestnictwa w grupach terapeutycznych. Po przyjęciu na oddział i podpisaniu kontraktu pacjent otrzymywał pierwszą dawkę metadonu w wysokości 5 mg. Metadon podawany był doustnie w postaci roztworu wodnego (1 ml zawierał 5 mg metadonu) wymieszanego z syropem. Po około dwóch tygodniach pacjenci byli wypisywani z oddziału i otrzymywali metadon w warunkach ambulatoryjnych.

Od początku programu ambulatoryjnego dużym problemem było picie alkoholu (inne środki można było wykryć w analizie moczu). Pacjenci twierdzili, że alkohol dawał im euforię, której nie uzyskiwali po metadonie. Przez kolejne lata program ulegał modyfikacjom i jest kontynuowany do dnia dzisiejszego.

Obecnie zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 19 października 2007 (Dz. U. 2007, nr 205, poz. 1493) do leczenia substytucyjnego może być zakwalifikowany pacjent, który jest uzależniony od opioidów co najmniej od 3 lat, ukończył 18 lat, próby leczenia konwencjonalnymi metodami okazały się nieskuteczne, zobowiąże się do zachowania abstynencji od środków odurzających i substancji psychotropowych oraz wyrazi pisemną zgodę na podjęcie leczenia w ramach programu. Jednocześnie w myśl § 6 — pacjent przyjmujący środek substytucyjny jest badany, co najmniej raz w miesiącu, na występowanie w moczu innych środków odurzających i substancji psychotropowych niż stosowane w ramach programu. Kontrolowane podawanie metadonu osobom uzależnionym pozwala im na prowadzenie życia z dala od środowiska narkomanów i środowisk przestępczych, poprawia jakość życia, zmniejsza kryminogenność i śmiertelność (np. pozwala uniknąć skutków przedawkowania czy zmniejsza możliwość zakażenia HIV i HBS). Część „opiatowców" podejmuje z czasem różne formy leczenia prowadzące do pełnej abstynencji. U nowo narodzonych dzieci kobiet przyjmujących metadon obserwowano znacznie łagodniejsze objawy zespołu abstynencyjnego. Negatywną cechą metadonu jest jednak jego działanie uzależniające. W celu ograniczenia możliwości handlu metadonem i stosowania go w formie iniekcji do jego roztworów bywa dodawany antagonista metadonu, który nie działa przy podaniu doustnym, natomiast po podaniu dożylnym wywołuje zespół objawów abstynencyjnych. Warto wiedzieć, że osoby pobierające metadon mają swoje grupy samopomocowe — Anonimowych Metadonowców (Metadone Anonymous) — oparte na programie 12 kroków.

Buprenorfina jest syntetycznym narkotykiem przeciwbólowym o działaniu około 30-krotnie silniejszym od morfiny. Z badań wynika, że może mieć zastosowanie w leczeniu opiatowych zespołów abstynencyjnych, podobnie jak metadon, od którego ma niższy potencjał uzależniający.

W tym miejscu warto przypomnieć, że sam organizm wytwarza tzw. opiaty endogenne — endorfiny i enkefaliny, działające na te same receptory co morfina czy heroina.

Rozdział 34

Amfetamina

Amfetamina zsyntetyzowana została z kwasu fenylometyloartylowego w 1887 roku w USA. W 1927 roku (lub w 1932) wprowadzona została do lecznictwa pod nazwą benzedryny jako środek w leczeniu dychawicy oskrzelowej, a w 1937 roku zastosowano ją do leczenia narkolepsji. W 1936 roku opisano zespół uzależnienia od amfetaminy, a dwa lata później zwrócono uwagę na jej własności anorektyczni oraz opisano psychozę poamfetaminową. W 1935 roku amfetamina, w formie tabletki, znalazła zastosowanie w leczeniu narkolepsji. W okresie drugiej wojny światowej amfetaminę podawano żołnierzom, aby usunąć objawy zmęczenia, zredukować lęk oraz wywołać większą agresywność. W 1941 roku amfetamina wprowadzona została przez Niemców na listę narkotyków, a po 1945 roku znalazła zastosowanie w leczeniu otyłości, depresji, choroby Parkinsona, zespołów hiperkinetycznych u dzieci czy astmy oskrzelowej.

Amfetamina oraz jej pochodne (deksamfetamina, metamfetamina) mogą być przyjmowane dożylnie, doustnie i do nosa (w postaci białego proszku) oraz mogą być palone. Spotykana jest pod wieloma nazwami („dexies", „uppers", „black beauties" , „bennies" i „diet pills"). Z kolei pochodna amfetaminy — metamfetamina znana jest pod nazwami: „crack", „cristal", „speed", „go" czy „ice" i najczęściej zażywana jest drogą wziewną — palona w fajce lub wdychana po podgrzaniu na kawałku folii aluminiowej Na czarnym rynku można spotkać pochodną amfetaminy — MDMA (3,4-metylendioksymatamfetaminę) pod nazwami „Ecstasy", „XTC", „Adam". Przyjęcie pochodnych amfetaminy powoduje stan zatrucia, niezależnie od drogi jej podania. W ostatnim czasie produkcja, dostępność i spożycie Ecstasy wzrosły w USA w takim tempie, że wkrótce może ono stanowić równie wielkie zagrożenie jak kokaina czy heroina, pomimo że na rynku amerykańskim jedna tabletka kosztuje od 25 do 40 dolarów. Dotarło ono również do Polski i zdążyło już spowodować ofiary śmiertelne.

Amfetamina powoduje wzrost ciśnienia krwi (zarówno skurczowego jak i rozkurczowego), rozkurcz mięśni gładkich (jelita, oskrzela), przyspieszenie odde-

[1] Anoreksja — p Słownik.

chu, przyspieszenie akcji serca, przyspieszenie przemiany materii, zwiększenie zużycia tlenu oraz podwyższenie ciepłoty ciała. Ponadto usuwa zmęczenie, poprzez działanie euforyzujące poprawia nastrój, a jednocześnie opóźnia zasypianie i skraca czas snu.

Objawy ostrego zatrucia amfetaminą manifestują się najczęściej wystąpieniem pobudzenia ruchowego, przyspieszeniem toku myślenia, wzmożonej aktywności umysłowej oraz wielomówności. Czasami może dołączyć się lęk i objawy psychotyczne (nastawienia urojeniowe, omamy, zaburzenia świadomości) oraz napady drgawkowe. Wśród objawów fizycznych dominują przyspieszenie czynności serca, wzrost ciśnienia krwi, duszność, nadmierna potliwość, dreszcze, rozszerzenie źrenic, suchość w jamie ustnej, nudności i wymioty. U osób przyjmujących amfetaminę i jej pochodne wytwarza się silna zależność psychiczna (zdaniem większości badaczy, bez zależności fizycznej). Euforia po amfetaminie trwa 4 do 5 godzin. Mogą również wystąpić objawy psychozy polekowej (u osób nadwrażliwych nawet po jednorazowej dawce). Bardzo szybko rozwija się tolerancja, która powoduje potrzebę przyjmowania coraz większych dawek w coraz krótszych odstępach czasowych. Amfetaminy przyjmowane są najczęściej kilku- lub kilkunastodniowymi ciągami.

Przy próbach odstawienia pojawia się ociężałość, męczliwość, wzmożone łaknienie i ciężka depresja. W ciągu pierwszych dni występuje zwiększone zapotrzebowanie na sen, a nawet sen trwający kilka dni.

Najczęściej spotykanymi pochodnymi amfetaminy są Benzedryna, Pervityna, Preludyna i Ritalina oraz stosowane przez osoby dbające o zachowanie linii środki obniżające łaknienie, jak Avipron i Mirapront. W Polsce amfetamina została wykreślona z lekospisu, jednak produkowana jest nielegalnie i rozprowadzana w postaci białego proszku po 50 lub 100 mg w jednej dawce.

W tym miejscu należałoby jeszcze wspomnieć o efedrynie, substancji używanej jako substytut amfetaminy, ze względu na jej właściwości pobudzające. Efedryna jest alkaloidem roślinnym i pochodną fenyloetyloaminy. Występuje w przęślu (*Ephedra equisetina, Ephedra sinica, Ephedra olistachya*) oraz w cisie (*Taxus baccata).* W medycynie chińskiej stosowana była już kilka tysięcy lat temu. Po raz pierwszy wyizolowana została w 1885 roku. Obecnie jest stosowana jako składowa leków o działaniu wykrztuśnym i środków stosowanych do inhalacji przez osoby chorujące na astmę. Jest składową leków sprzedawanych bez recepty, pomimo że powoduje uzależnienie psychiczne. Jest także stosowana jako składnik sprzedawanych bez recepty preparatów o działaniu dopingującym i odchudzającym.

Rozdział 35

Kokaina

Kokaina należy do substancji pobudzających, które wywołują głównie zależność psychiczną. Substancję tę otrzymuje się z liści krzewów kokainowych *(.Erythrxylaceae*, polska nazwa — krasnodrzew, czerwonokrzew). Dla uzyskania 1 kg czystej kokainy potrzeba 200 kg liści koki. Roślina jest najbardziej rozpowszechniona w Ameryce Południowej (w Andach), a także w zachodnich Indiach oraz w Indonezji. Prawdopodobnie była używana przez Indian z Peru, Boliwii i Ekwadoru już ponad 2000 lat p.n.e. Liście koki żuto, aby usunąć objawy zmęczenia, poprawić koncentrację, wywołać euforię i tym samym ułatwić znoszenie trudnych warunków bytowych na dużych wysokościach. W 1749 roku kokę przewieziono do Europy, a w 1859 roku niemiecki chemik Albert Niemann wyizolował już z liści alkaloid, który zaczęto stosować w medycynie do znieczuleń. Amerykański lekarz Carl Koller w 1884 roku pierwszy użył kokainy do miejscowego znieczulenia podczas operacji oka. W 1885 roku Zygmunt Freud przeprowadził szereg eksperymentów z kokainą, stosując ją do leczenia depresji, stanów wyczerpania i w uzależnieniu od opiatów. Wkrótce kokaina stała się składnikom różnych „cudownych" napojów. Korsykański farmaceuta Angelo Mariani wyprodukował napój o nazwie Vin Mariani, który był nalewką na liściach koki, podwyższał nastrój i poprawiał samopoczucie. Wkrótce w Stanach Zjednoczonych w Vin Mariani zastąpiono alkohol ekstraktem z orzechów i w ten sposób powstała coca-cola. Kiedy w 1903 roku odkryto uzależniające właściwości koki, zastąpiono ją w coca-coli kofeiną. Przełom XIX i XX wieku przyniósł rozwój narkomanii kokainowej, a w 1914 roku oficjalnie uznano kokainę za narkotyk.

Obecnie kokaina stosowana jest najczęściej w postaci białego krystalicznego proszku, który się wdycha, wącha jako tabaczkę lub pali (nazwy slangowe używane dla określenia kokainy to: koka, śnieg, cios, laska, odlot, cukierek do nosa lub płatek, „charlie"). Można ją także połykać. Coraz częściej spotyka się osoby wstrzykujące sobie kokainę dożylnie. Od połowy lat 80. dostępny jest tzw. crack (rodzaj kokainy w formie małych kostek lub kulek), który ma silne

właściwości uzależniające. Nazwa pochodzi od ang. *crack* — huknąć, ponieważ podczas palenia w fajce kryształy kokainy pękają z trzaskiem.

Jednorazowe przyjęcie kokainy powoduje poprawę samopoczucia, spadek łaknienia i potrzeby snu, wzrost aktywności fizycznej i intelektualnej, stan euforii przechodzący niejednokrotnie w pobudzenie ruchowe i seksualne połączone z lękiem. Szybkie bicie serca, przyspieszony oddech, zwiększenie ciśnienia tętniczego krwi oraz temperatury ciała może wystąpić nawet po małych ilościach kokainy. Przewlekłe zażywanie kokainy prowadzi do wystąpienia zaburzeń snu i łaknienia z postępującym wyniszczeniem, zaburzeniami czucia, napadami drgawkowymi, urojeniami prześladowczymi, objawami majaczenia i depresji z zamachami samobójczymi, przejawami agresji oraz innymi niekontrolowanymi zachowaniami. Przy wielokrotnym zażywaniu kokaina może już nie powodować lepszego nastroju, przeciwnie, pojawia się uczucie niepokoju, lęku, drażliwość, wahania nastroju, obłęd (paranoja), bezsenność oraz utrata masy ciała.

U osób przyjmujących kokainę opisywano stany skurczowe naczyń wieńcowych, naczyń mózgowych oraz udary mózgu. Osoby wdychające (wąchające) kokainę cierpią dodatkowo z powodu uszkodzenia lub zniszczenia błony śluzowej wyścielającej nos oraz wysięków śluzowych lub zapalnych w przewodach nosowych (katar). Osoby wstrzykujące sobie narkotyk dożylnie są narażone na zwiększone ryzyko zarażenia wirusem zapalenia wątroby oraz wirusem HIV wywołującym chorobę AIDS.

Kokaina powoduje niewątpliwie uzależnienie psychiczne. Przyjmowana jest najczęściej kilkudniowymi ciągami. Zależność fizyczna jest bardzo słaba, a przez niektórych badaczy negowana. Podobnie kontrowersyjne jest występowanie zjawiska tolerancji.

Z ostatnich badań wynika, że na terenie krajów Unii Europejskiej 0,5-6% osób dorosłych przyznało się do tego, że co najmniej raz w życiu spróbowało kokainy. Z opublikowanych w 2003 roku w Polsce badań wynika, że od 1,5 do 2% osób w wieku 15-34 lat miało przynajmniej jednorazowy kontakt z kokainą.

Rozdział 36

Pochodne konopi (marihuana i haszysz)

Konopie indyjskie, występujące również pod nazwą konopie siewne (*Cannabis indica* albo *Cannabis satuia),* znane od ponad 5000 lat, pochodzą z Azji Środkowej. Istnieją dwa typy konopi różniące się między sobą właściwościami i zastosowaniem. Konopie tzw. typu włóknistego (*fiber type cannabis)* były używane przez tysiąclecia przede wszystkim do produkcji tkanin i powrozów. Typ drugi — narkotykowy (*drug type cannabis)* jest od dawna surowcem do produkcji środków odurzających, tj. haszyszu i marihuany. Stan odurzenia uzyskuje się poprzez wciąganie głęboko do płuc dymu powstałego podczas palenia tych środków. Opis działania substancji odurzającej, o której można sądzić, że była to marihuana, można znaleźć, zdaniem niektórych badaczy, już w Starym Testamencie. W Indiach konopie traktowane są jako roślina święta i odgrywają ważną rolę w kulcie hinduistycznego boga Siwy. W pierwszej połowie XIX wieku podjęto próby zastosowania kannabinoli w medycynie. Obecnie uważa się, że wartość naturalnych kannabinoidów jako leków jest raczej wątpliwa, aczkolwiek przeprowadzone ostatnio w Anglii badania wykazały ich przydatność w leczeniu poważnego schorzenia neurologicznego, jakim jest stwardnienie rozsiane.

Cannabis znajduje się na liście substancji będących pod kontrolą międzynarodową, grupującej związki o dużym potencjale uzależniającym bez zastosowania medycznego. Program Kontroli Narkotyków ONZ szacował, że w 1990 roku 141 min ludzi (2,45% populacji świata) nadużywało konopi. W Polsce najbardziej rozpowszechnione są wprawdzie papierosy z marihuaną (potoczne nazwy to „trawka", „maryśka", „skręt"), jednak ostatnio coraz częściej spotykany jest „skun", czyli marihuana wzbogacana środkami halucynogennymi, amfetaminą i heroiną.

W narkotykowym typie *Cannabis* zidentyfikowano ponad 400 substancji czynnych biologicznie. Wśród nich jest około 50 węglowodorów o działaniu rakotwórczym, terpeny silnie drażniące drogi oddechowe, kwasy tłuszczowe, ste-

roidy, związki azotu oraz grupa ponad 60 kannabinoidów, w tym tetrahydrokannabinole (THC). Typowy „skręt" zawiera 0,5-1,0 g konopi, które mogą różnić się zawartością od 5 do 150 mg THC. Około 20 do 70% THC dostaje się do płuc, reszta ulega rozpadowi w wyniku spalenia lub ucieka z dymem. Jeden skręt może wystarczyć do wywołania przyjemnego odczucia (niewielkiej euforii z odprężeniem) u 2/3 palących. Intensywny palacz może wypalić 5 i więcej skrętów w ciągu doby.

Konopie indyjskie traktowane są jako narkotyk rekreacyjny, jednak osoby palące je z pobudek psychologicznych (np. dla poprawienia samopoczucia, odprężenia) są bardzo podatne na powstanie uzależnienia. Najbardziej powszechnym narkotykiem z tej grupy jest marihuana i szacuje się, że w Ameryce Północnej i w Europie używa jej regularnie ponad 20 min osób. Należy wspomieć, że w Holandii i Szwajcarii marihuana jest legalna.

Jednorazowe przyjęcie powoduje lepsze samopoczucie (min. euforię, przekonanie o swoich większych możliwościach, ukojenie bólu). Często spotykane są zaburzenia poczucia czasu, przestrzeni, zafałszowany odbiór barw i dźwięków, uczucie utraty łączności ze światem. Zdarza się, że występują objawy ostrej psychozy toksycznej (z halucynacjami, iluzjami i urojeniami), stan lęku i paniki oraz depresja z myślami samobójczymi.

U osób palących przewlekle przetwory konopi wyróżnia się następujące fazy: dobrego samopoczucia i euforii, nadwrażliwości zmysłowej, ekstatyczną i snu.

Długotrwałe przyjmowanie marihuany, szczególnie przez osoby młode, powoduje wystąpienie tzw. zespołu amotywacyjnego („wypalenia się"), który polega na stopniowej utracie zainteresowania codziennymi czynnościami i otaczającym światem. Według badań amerykańskich objawy te obserwuje u siebie około 40% osób systematycznie palących marihuanę. Opublikowane w styczniu 2000 roku badania wykazały u osób, które zaczęły palić marihuanę przed 17. rokiem życia, w porównaniu z tymi, które zaczęły palić później — opóźniony rozwój niektórych struktur mózgowych (badanie za pomocą rezonansu magnetycznego) oraz niższy wzrost i mniejszą wagę ciała. Ma to prawdopodobnie związek z negatywnym wpływem marihuany na hormony płciowe i hormony produkowane przez przysadkę mózgową. Inne badania wykazały większą wrażliwość niedojrzałego mózgu na działanie tetrahydrokannabinoli. Nasilały one toksyczne działanie alkoholu.

Z kolei haszysz otrzymywany jest ze zlepionej i sprasowanej żywicy konopi indyjskich bądź siewnych. Zawiera on więcej THC niż marihuana, jest zazwyczaj palony z tytoniem (ręcznie robione papierosy —jointy) bądź ze specjalnych fajek wodnych. Nazwy slangowe to m.in. gruda, kostka, placek, kwadrat, sztaba, klocek, czekolada, plastelina, chałwa.

U osób przyjmujących przewlekle przetwory konopi występują ponadto bóle głowy, bezsenność, spadek wagi ciała, a często wyniszczenie spowodowane utratą łaknienia, dolegliwościami żołądkowymi i przewlekłą biegunką. Obserwu-

je się również negatywny wpływ na procesy pamięciowe oraz spadek sprawności intelektualnej i psychomotorycznej. W 1985 roku w Kalifornii u 37% ofiar wypadków drogowych znaleziono we krwi THC. Dość powszechne są zmiany w układzie oddechowym w postaci przewlekłych zapaleń krtani, oskrzeli, rozedmy płuc, a nawet raka płuc. Wynika to m.in. z faktu, że jeden skręt marihuany zawiera w sobie tyle substancji toksycznych co 10-20 zwyczajnych papierosów. Obserwuje się także osłabienie ogólnej odporności organizmu. U kobiet dochodzi do zaburzeń owulacji, skrócenia cyklów miesięcznych i zmniejszenia płodności. Dzieci regularnych palaczek marihuany wykazują, w wieku 4 lat, gorszą pamięć i gorzej mówią. U mężczyzn palących *Cannabis* obniża się ilość i ruchliwość plemników w spermie, a także spotykane są częściej niż w przeciętnej populacji przypadki impotencji. W badaniach na zwierzętach stwierdzono zmniejszenie aktywności seksualnej.

Alkaloidy zawarte w konopiach indyjskich bardzo trudno wydalają się z ustroju. Składnik psychoaktywny — tetrahydrokannabinol — utrzymuje się w organizmie przez około 30 dni (bardzo łatwo rozpuszcza się w tłuszczach i stąd trudno się wydala). Zależność od kannabinoli jest zależnością psychiczną, ale obserwowano po zaprzestaniu palenia przez osoby przyjmujące codziennie wysokie dawki — słabo wyrażone objawy zespołu odstawienia (abstynencyjnego). Najczęściej były to głód narkotyku, drażliwość, lęk, nadmierna potliwość i spadek łaknienia.

Z badań opublikowanych w 2005 roku wynika, że najwyższy wskaźnik przynajmniej jednokrotnego zażycia pochodnych konopi indyjskich wśród 15-16-letniej młodzieży szkolnej odnotowano w Czechach (44%), najniższy (poniżej 10%) — w Grecji, Szwecji, Norwegii, Rumunii, Turcji i na Cyprze. Do przynajmniej jednokrotnego zażycia pochodnych konopi indyjskich przyznawało się ponad 20% polskich 15-16-latków.

Preparaty zawierające syntetyczne kannabinole bywają stosowane w medycynie do redukcji bólów o charakterze neuropatycznym, np. w stwardnieniu rozsianym oraz jako środki przeciwwymiotne.

Rozdział 37

Substancje wziewne (inhalanty)

Już w XIX wieku w Wielkiej Brytanii i Ameryce Północnej znane było wąchanie tlenku azotu. Na szerszą skalę wąchanie benzyny w celu uzyskania stanu odurzenia zaczęło rozpowszechniać się w latach 50. w Stanach Zjednoczonych. W latach 60. wąchanie klejów, benzyny i rozpuszczalników stało się modne wśród nastolatków zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i na zachodzie Europy. Stopniowo powiększała się ilość substancji, których wdychanie dawało stan odurzenia. Zaczęto wykorzystywać do tego celu kleje, farby, lakiery, detergenty, aerozole, a nawet środki do prania na sucho i gaz propan-butan z butli turystycznych. W latach 70. zanotowano w Polsce pierwsze przypadki zatruć rozpuszczalnikiem organicznym o nazwie TRI oraz proszkiem do prania o nazwie 1X1, który był podgrzewany i wąchany grupowo przez młodzież. Wiele rozpuszczalników organicznych, takich jak eter, benzyna, rozcieńczalniki zawarte w klejach, wytwarza opary, których wdychanie powoduje zatrucie organizmu i stan odurzenia. Zawarte w nich związki chemiczne (toluen, benzen, ksylen, trójchloroetan itp.) są szczególnie spowinowacone z tłuszczami i z tego powodu są bardzo wolno eliminowane z organizmu.

Głównym ryzykiem związanym z wąchaniem tych związków są, poza możliwością śmiertelnego zatrucia, poważne uszkodzenia wątroby, nerek, serca oraz ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. „Wąchacze" narażeni są na nieodwracalne zmiany, umiejscowione najczęściej w układzie nerwowym, oddechowym i krążenia. Stopień uszkodzenia zależy m.in. od „stażu" wąchania, czasu ekspozycji oraz intensywności i częstotliwości seansów. W literaturze opisywane były przypadki zespołów móżdżkowych (ataksja[1], dyzartria drżenia), zapalenia wielonerwowego oraz zaników mózgu.

Wygląd i objawy po użyciu inhalantów: euforia, niezborność ruchowa, spowolnienie i zamazana mowa, szerokie źrenice, mocno zaczerwienione

[1] Ataksja — niezborność, upośledzenie zdolności sprawnego i dokładnego wykonywania ruchów.

[2] Dyzartria — zaburzenia mowy polegające na niedokładnym lub zmienionym wymawianiu wyrazów.

oczy (zapalenie spojówek), łzawienie, nadwrażliwość na światło, kichanie, katar, kaszel, czasami krwawienie z nosa. Osoba taka może skarżyć się na podwójne widzenie, dzwonienie w uszach, bóle głowy, doznawać omamów, a także demonstrować nastawienia wielkościowe. U osób wdychających rozpuszczalniki wlane do torby plastikowej może wystąpić w okolicach ust tzw. rumień wąchaczy kleju.

Bardzo łatwo dochodzi do przedawkowania i ostrego zatrucia, które ma ciężki przebieg kliniczny, bowiem objawy rozwijają się bardzo gwałtownie. Sam sposób przyjmowania (wdychanie z worka foliowego) oraz możliwość wystąpienia ostrej reakcji alergicznej z zablokowaniem krtani włącznie, stwarzają możliwość zgonu poprzez uduszenie.

Objawy zespołu abstynencyjnego występują tylko u niektórych osób, po wielomiesięcznym okresie przyjmowania inhalantów. Najczęściej obserwuje się: niepokój, lęk, drażliwość, zaburzenia snu oraz zaburzenia nastroju.

Odurzanie się środkami wziewnymi nazywane jest w żargonie „snifowaniem" (ang. *sniff*— wąchać), „cachaniem", „buzowaniem", „klejeniem się", a „buchnąć" albo „dmuchać" oznacza odurzyć się.

Rozdział 38

Substancje halucynogenne

Do najczęściej przyjmowanych w Polsce substancji halucynogennych należą grzyby z grupy Psylocybe (spożywane suszone lub surowe, do kilkunastu sztuk jednorazowo). Warto wiedzieć, że napary z grzybów Psylocybe odgrywały ważną rolę w rytualnych obrzędach Azteków, wywołując „uczucie boskiego błogostanu". Znacznie rzadziej używane są lulek czarny (*Hyoscyamus niger*), bieluń dziędzierzawa (*Datura stramonium),* korzeń kokoryczki pustej *(Corydalis rhisoma)* i LSD (w postaci nasączonych papierków do ssania, kapsułek i tabletek). LSD nazywane jest w żargonie „kwasem" lub „acidem" (ang. *acid* — kwas). Do grupy substancji halucynogennych należy jeszcze wiele innych roślin: kilkadziesiąt kaktusów, owoce, grzyby, korzenie i kory drzew. W celu uzyskania „mocnych wrażeń" stosowane są także meskalina (peyotl), harmina, ibogaina i wiele, wiele innych.

Przyjmowanie tych substancji powoduje początkowo wystąpienie objawów fizycznych (rozszerzenie źrenic, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie czynności serca, wzrost ciepłoty ciała, ślinotok, nudności, drżenia mięśniowe i wzmożenie odruchów ścięgnistych), a następnie objawów psychicznych (omamy, zwłaszcza wzrokowe, iluzje, urojenia o różnej treści, mistyczne przeżycia religijne, czasami lęk, zaburzenia percepcji czasu, zaburzenia pamięci, napady paniki i agresji). Osoba będąca pod działaniem halucynogenów ma zafałszowany odbiór wrażeń zmysłowych („słyszenie" skórą, „widzenie" muzyki, poczucie „pływania" ciała i lewitacji). Doznaje ona barwnych wizji, uzyskuje zmianę poczucia kształtów i barw, zaostrzone widzenie kontrastów i detali, zaostrzenie wrażeń słuchowych oraz poczucie derealizacji[1]. Zaburzeniu ulega także orientacja w czasie i przestrzeni (minuty wydają się godzinami). Objawy psychiczne utrzymują się przeważnie przez parę godzin, ale mogą przedłużać się nawet do 12 godzin. Substancje halucynogenne nie powodują zależności fizycznej, natomiast obserwowany jest wzrost tolerancji.

[1] Derealizacja — p. Słownik.

Psychiatrzy i psychologowie za pomocą halucynogenów podejmowali próby dotarcia do świata przeżyć osób chorych psychicznie. Od eksperymentów tych jednak odstąpiono w związku z nieodwracalnymi skutkami dla organizmu, jakie może pozostawić po sobie przyjmowanie tych substancji.

Rozdział 39

Kwas y-hydroksymasłowy (GHB)

Kwas y-hydroksymasłowy (GHB, kwas 4-hydroksybutanowy, y-hydroksymaślan) jest produkowany przez organizm ludzki, a naturalnie występuje w cytrusach i w winie. Po raz pierwszy otrzymany został przez Alexandra Saytzeffa w 1874 roku. W 1960 roku wykonano po raz pierwszy syntezę kwasu y-hydroksymasłowego. Był używany do anestezji, jako środek nasenny, w leczeniu depresji i narkolepsji oraz w leczeniu alkoholowych zespołów abstynencyjnych. Zastanawiano się także nad wykorzystaniem go do leczenia substytucyjnego osób uzależnionych od alkoholu, ponieważ w małych i średnich dawkach wywołuje efekty podobne jak alkohol. Trwają badania nad jego przydatnością w leczeniu uzależnienia od opiatów.

Ostatnio dał się poznać jako pigułka gwałtu, bowiem jego duże dawki wywołują niepamięć i utratę świadomości. Wykrycie w krwi jest bardzo trudne lub niemożliwe, gdyż jego ostatecznymi metabolitami są dwutlenek węgla, woda.

Długotrwałe używanie GHB powoduje uzależnienie zarówno fizyczne, jak i psychologiczne. Regularne przyjmowanie prowadzi do wytworzenia się tolerancji, a objawy odstawienia zbliżone są do objawów alkoholowego zespołu abstynencyjnego. Mogą się one utrzymywać do trzech tygodni po zaprzestaniu używania GHB. Znaczne przedawkowanie GHB prowadzi do ciężkiego zatrucia i do śmierci.

Kwas y-hydroksymasłowy należy do tak zwanych „narkotyków klubowych" *(club drug)*[1]. Niektórzy zaliczają GHB do grupy *date-rape-drug,* czyli narkotyków, które towarzyszą planowanym działaniom kryminalnym, na przykład gwałtom podczas randek. W nielegalnej sprzedaży występuje w postaci tabletek, kapsułek, proszków i roztworów wodnych, które są przyjmowane drogą doustną osobno lub z alkoholem i innymi narkotykami. Jego nazwy „uliczne", żargonowe to: GHB, G, Jib, Scoop, Woman's Viagra, Easy Lay, Gamma 10, Salty Water, GH Buddy, Aminos, Blue Nitro, Invigorate, Xyrem.

[1] *Club drug* — pojęcie to dotyczy substancji odurzających stosowanych w dyskotekach, nocnych klubach, barach itp.

W 1990 roku w Stanach Zjednoczonych Food and Drug Administration (FDA), wprowadziła zakaz wytwarzania kwasu y-hydroksymasłowego. W Polsce nie ma niestety świadomości niebezpieczeństwa, jakie wiąże się z przyjmowaniem GHB i jego pochodnych.

Rozdział 40

Steroidy

Steroidy to rodzaj lipidów (związków zawierających kwasy tłuszczowe), które nazywane są popularnie sterydami. W medycznym znaczeniu termin ten oznacza zwykle leki sterydowe, głównie kortykosteroidy (hormony kory nadnerczy). W dopingu sportowym przez sterydy rozumie się grupę steroidów wpływających na przemiany związane ze wzrostem tkanek, które fachowo nazywane są sterydami anabolicznymi albo sterydami anaboliczno-androgennymi (ang. *anabolic-androgenic steroids* — AAS). Przyjmowane są one doustnie, domięśniowo i poprzez skórę (żele i plastry) w celach pozamedycznych. Poza sportowcami z „pomocy" steroidów korzystają młodzi mężczyźni w celu szybszego i łatwiejszego uzyskania oczekiwanej masy ciała i sylwetki. W tych środowiskach przyjęte jest również korzystanie z substancji psychoaktywnych, takich jak marihuana, amfetamina czy kokaina.

Steroidy są to najczęściej syntetyczne pochodne męskiego hormonu płciowego — testosteronu, które wywierają wpływ nie tylko na cechy płciowe (stopień owłosienia ciała, rozwój organów płciowych czy brzmienie głosu), ale równocześnie na masę, siłę i wydolność mięśniową oraz na rozwój tkanki tłuszczowej. Stosowane są w rehabilitacji stanów pourazowych, a w gerontologii, np. w celu umożliwienia starszym osobom zachowania czystej masy mięśniowej pomimo ograniczonego apetytu i braku ruchu. Jednocześnie gwarantują one zwiększoną wytrzymałość i tolerancję na wysiłek (średnio wzrasta o 60%). Dłuższe stosownie steroidów powoduje jednak uszkodzenie wątroby i nerek, zmiany skórne, wzrost poziomu cholesterolu i szybszy rozwój miażdżycy oraz u mężczyzn zaburzenia seksualne, a u kobiet wystąpienie drugorzędowych cech męskich.

Syntetyczny testosteron uzyskano po raz pierwszy w latach 30., a w latach 40. i 50. sterydy anaboliczne zaczęto stosować jako środki dopingujące, ułatwiające osiąganie lepszych wyników sportowych (tzw. koksowanie). W tym celu, obok sterydów, stosowane są również i inne środki farmaceutyczne. Na przykład dzięki syntetycznemu hormonowi wzrostu (HGH) sportowcy mają bardziej rozbudowane mięśnie i zredukowaną tkankę tłuszczową. Z kolei kolarze, wioślarze, biegacze narciarscy czy lekkoatleci stosują erytropoetynę (glikopro-

teinowy hormon peptydowy wzrostowy — EPO), która pobudza w organizmie produkcję czerwonych krwinek i dzięki temu pracujące mięśnie dostają więcej tlenu. Jedna ampułka potrafi poprawić wynik nawet o kilkanaście procent. Używanie sterydów i innych substancji (np. prohormonów, z których powstają hormony, prekursorów hormonów) w celu uzyskania lepszych wyników w sporcie jest jednak zabronione, a stwierdzenie ich obecności w organizmie wiąże się z natychmiastową dyskwalifikacją. W 1990 roku, wraz z przyjęciem Aktu 0 Kontroli Sterydów Anabolicznych (Anabolic Steroid Control Act) posiadanie ich i handel nimi bez uzasadnionych powodów medycznych stały się nielegalne. Wprawdzie w Polsce steroidy znalazły się na liście nielegalnych substancji dopingowych, jednak nie ma na tej liście prekursorów testosteronu i nandrolonu. To powoduje, że te ostatnie stają się często legalnym składnikiem różnego rodzaju odżywek.

Sterydy anaboliczne oraz inne środki farmaceutyczne stosowane w medycynie, których używanie może prowadzić do niewielkiej zależności fizycznej oraz do poważnego uzależnienia psychicznego, są coraz częściej traktowane jako uzależniające substancje psychoaktywne ze względu na ich pozytywny wpływ na samopoczucie osoby biorącej. Wynika on z poprawy ogólnej wydolności organizmu poprzez wpływ na sferę fizyczną człowieka. Hipotezę dotyczącą możliwości uzależnienia się od steroidów postawiono po raz pierwszy w 1989 roku (Kashkin i Kleber), a przypadki uzależnienia się od steroidow anabolicznych opisano po raz pierwszy w 1998 roku (Copeland). Okazało się bowiem, że niektóre osoby przyjmujące je spełniały pięć z siedmiu kryteriów opisywanych w DSM-IV dla substancji psychoaktywnych. Chociaż uzależnienie od steroidów nie zostało, jak dotychczas, wyodrębnione w Klasyfikacji ICD-10, to jednak należałoby je zaliczyć do zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania spowodowanych używaniem innych substancji psychoaktywnych. Po odstawieniu dużych dawek steroidów obserwowano wystąpienie objawów zespołu abstynencyjnego, który przebiegał dwufazowo. Początkowo występowały objawy zbliżone do zespołu abstynencyjnego opiatowego, a później depresja z dużym ryzykiem podjęcia próby samobójczej. Leczenie zespołu abstynencyjnego polega głównie na wyrównaniu równowagi hormonalnej z jednoczesnym łagodzeniem przykrych objawów będących silnym czynnikiem skłaniającym do rezygnacji z leczenia 1 do powrotu do steroidów („głodu") oraz na farmakologicznym usunięciu objawów depresji.

Jeżeli używanie rozpocznie się we wczesnym okresie dojrzewania, może dojść do zatrzymania wzrostu. Osoby (najczęściej sportowcy i bywalcy siłowni), które przyjmują przez dłuższy czas pochodne testosteronu w dawkach wielokrotnie wyższych niż dawki terapeutyczne (nawet 1000 razy), powinny liczyć się nie tylko z problemami dotyczącymi zdrowia fizycznego, ale także z wahaniami nastroju, ze zmianami w zachowaniu oraz z większą drażliwością i agresywnością. Zmiany te ustępują po zaprzestaniu przyjmowania sterydów. Jed-

nocześnie sportowcy, którzy dla poprawienia swoich wyników i w pogoni za zwycięstwem przyjmują bardzo duże dawki różnego rodzaju środków farmaceutycznych (hormonów, sterydów), narażeni są na bardzo przykre tego konsekwencje. Niektórzy z nich stają się bezpłodni (zanik jąder i mniejsza produkcja plemników), chorują na nowotwory prostaty i wątroby, narażeni są na feminizację (np. powiększanie się piersi u mężczyzn) czy wspomnianą już wcześniej maskulinizację u kobiet (np. nadmierne owłosienie, zmniejszenie gruczołu piersiowego). U osób nadużywających steroidów stwierdzono też obrzęki i przerost dziąseł, co naraża zęby na bardziej intensywne działanie bakterii. Najpoważniejszymi konsekwencjami przewlekłego stosowania steroidów są jednak zmiany w układzie sercowo-naczyniowym, których efektem może być zawał mięśnia sercowego lub śmierć z powodu niewydolności krążenia.

Jak poznać, czy ktoś bierze steroidy

U osób biorących sterydy obserwujemy:

- wzrost wagi i masy mięśniowej szybszy, niż można byłoby się spodziewać po zwykłym sportowym treningu;
- agresywne zachowanie lub stan apatii;
- nieprzyjemny zapach z ust;
- tłusta (o oleistym odcieniu) skóra i trądzik na skórze pleców i piersi;
- czerwone lub fioletowe plamy na skórze (mogą pojawiać się również na nosie, w ustach);
- podwyższone ciśnienie krwi, krwawienia z niezrozumiałych powodów.

Rozdział 41

Napoje energetyzujące i inne „dopalacze"

W ostatnich latach coraz bardziej popularne stają się napoje energetyzujące (tzw. energizery, psychodrinki). Są głównie znane dzięki napojowi Red Buli, który został opatentowany w 1987 roku w Austrii przez Dietricha Mateschitza. Część nazwy pochodzi prawdopodobnie od byka — znaku zodiakalnego Mateschitza — albo od zawartej w nim tauryny (łac. *taurus* — byk). Logo — dwa walczące czerwone byki i hasło „Red Buli — doda ci skrzydeł" zadecydowały o sukcesie. Wkrótce logo Red Bulla można było spotkać wszędzie tam, gdzie uprawiano tzw. sporty ekstremalne. Tak jest do dnia dzisiejszego, bo nawet na zawodach w skokach narciarskich na czapce Adama Małysza mogliśmy zauważyć napis „Red Buli". W ślad za Red Bullem różne firmy, m.in. The Coca Cola Company czy Pepsi Cola Ltd, zaczęły produkować podobne napoje i obecnie jest ich na rynku kilkadziesiąt (m.in. Warp-4, Red Horse, Red Eagle, Red Devil itd.). Niebezpieczeństwo uzależnienia się od napojów energetyżujących wynika z obecności w nich substancji psychoaktywnych, szczególnie kofeiny i efedryny. Z tego powodu wiele państw europejskich nie wpuszczało Red Bulla i innych napojów o podobnym działaniu na swój rynek.

Wbrew swojej nazwie napoje energetyzujące nie są jednak źródłem energii i dodatkowych kalorii, a ich działanie polega na pobudzaniu organizmu. Pobudzające działanie tych napojów spowodowane jest obecnością takich związków, jak taurynа, witaminy z grupy B (B_g, B_{12} i PP), sole mineralne, ginseng (żeń-szeń), guaranina, a szczególnie kofeina, obecna w tych napojach w bardzo dużych ilościach. Nierzadko do napojów energety żujących dodawana jest efedryna (pochodna fenyloetyloaminy używana do produkcji narkotykow, substytut amfetaminy).

Tauryna została wyizolowana w 1827 roku z żółci bydlęcej. Jest nietypowym aminokwasem, nie wchodzi w skład białek. Ma trzy kierunki działania: antykataboliczny[1], anaboliczny[2] i psychostymulujący. Przeciwdziała procesom

[1] Katabolizm — reakcje chemiczne prowadzące do rozpadu złożonych związków chemicznych na prostsze cząsteczki.

[2] Anabolizm — reakcje chemiczne prowadzące do powstania związków złożonych (do wzrostu).

utleniania zachodzącym w mięśniach po wysiłku, dzięki czemu szybciej się one regenerują. Witaminy z grupy B wpływają na sprawność układu nerwowego, poprawiają pamięć i koncentrację. Ginseng (żeń-szeń) to roślina uprawiana w Azji, najcenniejsza jego odmiana — żeń-szeń biały występuje na Półwyspie Koreańskim i w Chinach. Już sama nazwa botaniczna żeń-szenia — *Panax ginseng* — mówi sama za siebie, bo po łacinie oznacza to panaceum, czyli środek na wszystkie dolegliwości. Zawiera on około 200 różnych substancji, a wśród nich tzw. ginsenozydy, których działanie powoduje wzrost energii oraz wpływa korzystnie na zdolność organizmu do wysiłku zarówno fizycznego, jak i umysłowego. Chińczycy używali żeń-szenia już 2000 lat p.n.e., a w XVII wieku był on w Europie 18 razy droższy od złota. Kofeina, omówiona szerzej na poprzednich stronach, pobudza korę mózgową i dzięki temu cały centralny układ nerwowy. Z kolei guaranina, substancja zawarta w roślinie *Paulinia guarana*, rosnącej w dorzeczu Amazonki i Pary, działa podobnie do kofeiny. Indianie zamieszkujący amazońskie lasy deszczowe od tysięcy lat używają guarany, nazywanej przez nich „darem od Boga", czy też „eliksirem młodości" i zażywają ją w różnych postaciach dla podniesienia sprawności fizycznej i psychicznej.

Niebezpieczne jest mieszanie napojów energetyżujących z alkoholem, ponieważ napoje te potęgują działanie alkoholu. Największą śmiertelność spowodowaną łączeniem alkoholu z napojami energetyżującymi odnotowano w Irlandii.

Należy też pamiętać, że po wywołanej w sposób nienaturalny „górce" energetycznej musi przyjść zawsze „dołek", w którym organizm zacznie upominać się o kolejne porcje „cudownego" napoju itp. itd. W ten sposób rozpoczyna się uzależnienie.

Tak jak do niedawna określenie „dopalacz" kojarzyło się z puszką red bulla czy innego napoju o podobnym działaniu, to obecnie pojawiło się na naszym rynku wiele różnych mieszanek ziół i syntetyków o działaniu psychostymulującym i halucynogennym („Druids fantasy", „Diablo", Salwia", „Spice Diamond", „Spice Gold" i wiele innych).

Sprawa „dopalaczy" nie jest niestety w Polsce (koniec 2008 roku) uregulowana prawnie. Dzięki temu zaczęły powstawać jak grzyby po deszczu pojedyncze sklepy (tzw. funshopy, smartshopy), a nawet sieci sklepów z „dopalaczami". Bezczelność i hipokryzja osób, które starają się zbić majątek na „dopalaczach", przekroczyła już wszelkie granice, bowiem na opakowaniach z nimi pojawił się napis, że jest to produkt o „charakterze kolekcjonerskim", a nie spożywczym. Sprzedawcom z kolei zabroniono informowania o działaniu tych substancji na organizm. Prawnicy wynajęci do obrony tych sklepów krzyczą głośno o naruszaniu praw obywatelskich, a nawet o mobbingu, przy każdej próbie sprawdzania, jakimi produktami te sklepy handlują. Zarówno sprzedawcy, jak i ich obrońcy nie przejmują się zupełnie tym, że głównymi konsumentami „dopalaczy" są młodzi ludzie, którzy dzięki nim wchodzą na drogę uzależnienia (część z nich

staje się narkomanami), ucząc się, że napój bądź „cudowna" tabletka ułatwi im życie, będzie antidotum na życiowe kłopoty. Ważny jest dla nich zysk.

W lutym 2009 roku Sejm uchwalił nowelizację Ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii, która objęła kontrolą prawną substancję o nazwie benzylopiperazyna (działającą podobnie do amfetaminy) oraz niektóre inne substancje wykorzystywane do produkcji napojów energetyżujących i innych „dopalaczy". Ograniczenie dostępności nie wyeliminuje oczywiście zainteresowania tymi substancjami, ale podobnie jak w przypadku innych substancji psychoaktywnych, powinno wpłynąć korzystnie na ograniczenie ich spożycia. Należy się jednak spodziewać, że bezwzględni w walce o zyski handlarze „dopalaczami" i ich obrońcy, nie licząc się ze zdrowiem społeczeństwa, będą szukali sposobów ominięcia prawa poprzez wprowadzanie na rynek coraz to nowszych produktów zmieniających w sposób sztuczny samopoczucie. Zanosi się więc na zabawę w policjantów i złodziei oraz na częste nowelizowanie ustawy w związku z pojawianiem się na rynku nowych substancji, których nie ujęto w wykazie — załączniku do ustawy. Jedynym rozwiązaniem wydaje się więc jednak tworzenie mądrych programów profilaktycznych i edukacyjnych, a nie nacisk na penalizację kolejnych substancji.

Rozdział 42

Przeciwdziałanie narkomanii

Wykrywanie narkotyków i leków

Materiałem, który jest najczęściej używany do badań na obecność narkotyków, jest mocz. Różne grupy narkotyków i leków są możliwe do wykrycia w moczu w różnym czasie:

Benzodiazepiny	około 72 godz.
Barbiturany	około 24 godz. — szybko działające
	około 7 dni — wolno działające
Amfetamina	około 48-72 godz.
Kodeina	około 48-72 godz.
Morfina	około 48-72 godz.
Kannabinoidy	około 5 dni
	(przy długim stosowaniu — do 30 tyg.)
Kokaina	około 72 godz. (a nawet dłużei)

To, jak długo narkotyk bądź lek jest obecny w organizmie, zależy od wielkości przyjętej dawki, od tego, jak długo i z jaką częstotliwością był przyjmowany oraz od stanu zdrowia i wagi osoby przyjmującej

Minimalne stężenie narkotyku w moczu (próg czułości), aby możliwe było stwierdzenie jego obecności w organizmie, wynosi dla:

Benzodiazepin	50 ng/ml
Barbituranów	200 ng/ml
Amfetaminy	1000 ng/ml
Kannabinoidów	50 ng/ml
Kokainy	300 ng/ml
Opiatów	300 ng/ml

Obecność narkotyków w organizmie można również stwierdzić na podstawie badanie śliny, krwi lub włosów.

Ponieważ coraz częściej spotykamy osoby, które oprócz alkoholu przyjmują inne jeszcze substancje psychoaktywne, warto znać objawy zatrucia oraz obja-

wy pojawiające się po odstawieniu najczęściej przyjmowanych substancji. Ułatwi to przedstawione w tabeli zestawienie.

Substancje psychoaktywne

substancja	objawy po przyjęciu	zespół abstynencyjny
benzodwuazepiny	**zachowanie** — spowolnienie, zamazana mowa, czasami spadek ciśnienia krwi i przyspieszenie tętna, obniżenie napięcia mięśniowego	niepokój, lęk, poty, łzawienie, dreszcze, nudności, wymioty, drżenia i kurcze mięśniowe, nadwrażliwość na bodźce zmysłowe, napady drgawkowe, zaburzenia psychotyczne
amfetamina/ kokaina	**źrenice** — rozszerzenie **zachowanie** — zwiększony napęd i euforia, niepokój ruchowy, szybki oddech, gadulstwo, bezsenność, czerwony nos pokryty krostkami (kokaina), przyspieszenie tętna, wzrost ciśnienia krwi	głód psychiczny, lęk, uczucie zmęczenia, znużenia, apatii, depresja z niepokojem i myślami „S", początkowo bezsenność, a później nadmierna senność
kannabinole przetwory konopi indyjskich (haszysz, marihuana)	**zachowanie** — zaburzenia koordynacji ruchowej, euforia, chichot, gadulstwo, ataki kaszlu, zaburzenia snu, przekrwienie gałek ocznych, obrzęk powiek, słodkawa woń oddechu, pocenie się, suchość śluzówek jamy ustnej, przyspieszenie tętna, wzrost ciśnienia krwi	głód psychiczny, drażliwość, lęk, spadek łaknienia, zaburzenia snu, niewielki wzrost ciepłoty ciała, dreszcze, brak objawów fizycznych
©piaty (opium, morfina, heroina)	**źrenice** — zwężenie oraz szklane oczy, brak lub osłabienie reakcji na światło **zachowanie** — niepokój ruchowy lub senność i spowolnienie, bladość skóry, podsychanie śluzówek, obniżenie ciśnienia krwi i ciepłoty ciała, zaparcia	**źrenice** — rozszerzenie gęsia skórka, nadmierna potliwość, łzawienie, wysięk z nosa, kichanie, ziewanie, nudności, wymioty, wzrost tętna, ciśnienia i ciepłoty ciała, niepokój, drażliwość, głód narkotyku
barbiturany	**źrenice** — początkowo zwężenie, a później rozszerzenie **zachowanie** — zamazana mowa, wielomówność, niezborność ruchowa, spowolnienie, senność, niewielki spadek ciśnienia krwi, zwolnienie tętna	niepokój, lęk, nadwrażliwość na bodźce zmysłowe, poty, łzawienie, drżenie mięśniowe, nudności, jadłowstręt, napady drgawkowe, zaburzenia świadomości, wahania ciśnienia krwi

Unormowania prawne

W okresie międzywojennym zjawisko narkomanii nie było w Polsce traktowane jako problem społeczny. Ustawa w przedmiocie substancji i przetworów odurzających z 22 czerwca 1923 roku była pierwszym polskim aktem prawnym dotyczącym kontroli środków odurzających. Ustawa zabraniała: „wytwarzania, przeróbki, przywozu i wywozu, przechowywania, handlu oraz wszelkiego obiegu surowego opium [...] haszyszu, morfiny, kokainy, heroiny". Wyjątek od tego zakazu stanowiły działania dla celów leczniczych, naukowych i przemysłowych. W 1928 roku do wykazu substancji wymienionych w ustawie dołączono eter etylowy i „jego mieszaniny", stawał się on bowiem coraz bardziej dostępnym i rozpowszechnionym środkiem odurzającym (eteromania). W 1931 roku powstał Polski Komitet ds. Narkotyków i Zapobiegania Narkomanii, jako organ doradczy i opiniodawczy przy ministrze opieki społecznej. Do 1935 roku produkcja narkotyków w Polsce była oparta wyłącznie na surowcach importowanych. W drugiej połowie lat 30. tylko jedno przedsiębiorstwo otrzymało zgodę na produkcję morfiny z rodzimej słomy makowej.

Sprawozdania szpitali psychiatrycznych zaczęły wykazywać tendencję wzrostową przyjęć osób uzależnionych (1930 — 131 osób, 1931 — 162 osoby, 1932 — 187 osób, 1933 — 295 osób). Podejrzewano jednak, że liczba narkomanów jest znacznie wyższa. Rynek narkotykowy dotyczył wyższych warstw społecznych (głównie personelu szpitali, wojskowych oraz poszukujących dodatkowych wrażeń artystów) i był zdominowany przez morfinę i kokainę, chociaż odnotowywano już przypadki politoksykomanii. Morfinistów uznawano za osoby chore, które popadły w uzależnienie z przyczyn przez siebie niezawinionych, natomiast zażywanie kokainy wiązano z „psychopatią, zachowaniami sadystycznymi, zboczeniami seksualnymi, homoseksualizmem i chorobami wenerycznymi". Leczenie narkomanii było dobrowolne, poza przypadkami zastosowania przez sąd środka zabezpieczającego na podstawie art. 82 Kodeksu karnego z 1932 roku, chociaż Komitet ds. Narkotyków i Zapobiegania Narkomanii postulował przymusowe, bezpłatne leczenie narkomanów, a po ukończeniu leczenia sprawowanie nad nimi nadzoru. Propozycja ta nie dotyczyła jednak leczenia kokainistów, którzy „jako psychopaci nie nadają się do leczenia odwykowego i powinni być karani surowo". Dalsze prace nad rozwiązaniem problemu narkomanii przerwał wybuch wojny. Po zakończeniu wojny przez wiele lat nie zauważano problemu narkomanii, wychodząc z założenia, że podobnie jak alkoholizm dotyczy ona krajów o ustroju „burżuazyjnym". Problem narkomanii zaczął ujawniać się coraz wyraźniej dopiero w drugiej połowie lat 60. W latach 70. i pierwszej połowie 80. obserwowano trend wzrostowy. W drugiej połowie lat 80. nastąpiła względna stabilizacja. Problem ten był jednak ukrywany przed społeczeństwem, a w połowie 1980 roku podczas Plenum Komitetu Centralnego PZPR jeden z sekretarzy mówił: „Szczycimy się tym, że nie ma u nas plagi narkomanii, która zwłaszcza

w krajach kapitalistycznego Zachodu nabrała rozmiarów niezwykle groźnego zjawiska. Ciśnienie tej swoistej epidemii na świat jest wielkie. Odczuwamy to też w naszym kraju, chociaż bariery ochronne zdają egzamin". Zachodzące w Polsce zmiany spowodowały wkrótce zmianę stanowiska „partii i rządu" i w lipcu 1981 roku Komisja Koordynacyjna ds. Umacniania Praworządności i Przestrzegania Porządku Publicznego przedstawiła państwowy program zapobiegania i zwalczania narkomanii. Jego efektem miało być zahamowanie wzrostu narkomanii do końca 1983 roku. Dzięki oficjalnemu ujawnieniu problemu w 1981 roku mogło powstać Stowarzyszenie Monar, w 1983 roku Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, a w 1985 roku Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U". Kolejną próbą rozwiązania problemu narkomanii była uchwalona przez Sejm 31 stycznia 1985 roku Ustawa o zapobieganiu narkomanii, która m.in. przewidywała bezpłatne leczenie narkomanów oraz zasadę dobrowolności w poddaniu się leczeniu i rehabilitacji, a zażywanie środków odurzających i ich posiadanie nie były karane. Aktualnie obowiązują przepisy Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005 roku (Dz.U. z 2005 r. Nr 179, poz. 1485). Zgodnie z nią narkomania definiowana jest jako stałe lub okresowe używanie w celach innych niż medyczne środków odurzających lub substancji psychotropowych albo środków zastępczych, w wyniku czego może powstać lub powstało uzależnienie od nich. W powszechnym rozumieniu narkomania to uzależnienie od innych niż alkohol substancji psychoaktywnych (z wyłączeniem oczywiście kofeiny, teiny i nikotyny).

Przeciwdziałanie narkomanii obejmuje: działalność wychowawczą i zapobiegawczą, leczenie, rehabilitację i readaptację osób uzależnionych, nadzór nad substancjami, których używanie może prowadzić do narkomanii, zwalczanie niedozwolonego obrotu, wytwarzania, przetwarzania, przerobu i posiadania substancji, których używanie może prowadzić do narkomanii oraz nadzór nad uprawami roślin zawierających substancje, których używanie może prowadzić do narkomanii. Postępowanie wbrew przepisom ustawy jest karane (art. 53 i 54):

Art» 5So 1. Kto, wbrew przepisom ustawy, wytwarza, przetwarza albo przerabia środki odurzające lub substancje psychotropowe albo przetwarza słomę makową, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

2. Jeżeli przedmiotem czynu, o którym mowa w ust. 1, jest znaczna ilość środków odurzających, substancj: psychotropowych albo słomy makowej lub czyn ten został popełniony w celu osiągnięcia korzyści majątkowej lub osobistej, sprawca podlega grzywnie i karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

Art. 54» 1. Kto wyrabia, posiada, przechowuje, zbywa lub nabywa przyrządy, jeżeli z okoliczności wynika, że służą one lub są przeznaczone do niedozwolonego wytwarzania, przetwarzania lub przerobu środków odurzających lub sub-

stancji psychotropowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Zgodnie z ustawą o narkomanii: „Podjęcie leczenia, rehabilitacji lub reintegracji osób uzależnionych jest dobrowolne, jeżeli przepisy ustawy nie stanowią inaczej" (art. 25), jednak w określonych przypadkach może zostać zastosowane leczenie przymusowe. Umożliwia to **art. 30** Ustawy:

1. Na wniosek przedstawiciela ustawowego, krewnych w linii prostej, rodzeństwa lub faktycznego opiekuna albo z urzędu sąd rodzinny może skierować niepełnoletnią osobę uzależnioną na przymusowe leczenie i rehabilitację.
2. Czasu przymusowego leczenia i rehabilitacji nie określa się z góry, nie może on być jednak dłuższy niż 2 lata.
3. Jeżeli osoba uzależniona ukończy 18 lat przed zakończeniem przymusowego leczenia lub rehabilitacji, sąd rodzinny może je przedłużyć na czas niezbędny do osiągnięcia celu leczenia lub rehabilitacji, łącznie nie dłuższy jednak niż określony w ust. 2.

Szczególne postępowanie dotyczy osób skazanych za przestępstwa związane z używaniem narkotyków. **Art. 71.** 1. mówi: „W razie skazania osoby uzależnionej za przestępstwo pozostające w związku z używaniem środka odurzającego lub substancji psychotropowej na karę pozbawienia wolności, której wykonanie warunkowo zawieszono, sąd zobowiązuje skazanego do poddania się leczeniu lub rehabilitacji w zakładzie opieki zdrowotnej i oddaje go pod dozór wyznaczonej osoby, instytucji lub stowarzyszenia". Z kolei **art. 72.** 1. brzmi: „Jeżeli osoba uzależniona lub używająca substancji psychoaktywnych szkodliwie, której zarzucono popełnienie przestępstwa zagrożonego karą nieprzekraczającą 5 lat pozbawienia wolności, podda się leczeniu i rehabilitacji lub udziałowi w programie profilaktyczno-leczniczym prowadzonym przez zakład opieki zdrowotnej lub inny podmiot działający w ochronie zdrowia, prokurator może zawiesić postępowanie do czasu zakończenia leczenia".

Ustawa przewiduje możliwość tzw. leczenia substytucyjnego, tj. stosowania, w ramach programu leczenia uzależnienia, środka odurzającego lub substancji psychotropowej (np. metadonu czy buprenorfiny).

Szacuje się, że liczba narkomanów w Polsce (2005) waha się w granicach 45-80 tys. osób. Problem narkomanii jest problemem interdyscyplinarnym i znajduje się w sferze zainteresowania różnych instytucji życia społecznego (służba zdrowia, oświata, opieka społeczna, policja, wymiar sprawiedliwości itd.).

Kilka uwag o leczeniu narkomanii

Leczenie osób uzależnionych od narkotyków jest znacznie trudniejsze niż leczenie osób uzależnionych od alkoholu. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia tylko 4% uzależnionych od narkotyków osiąga 10-letni okres abstynencji.

W wielu ośrodkach na świecie leczenie pacjentów uzależnionych od substancji psychoaktywnych odbywa się w ramach tych samych programów terapeutycznych, bez względu na rodzaj używanej substancji. Istnieją również ośrodki terapeutyczne specjalizujące się wyłącznie w leczeniu osób uzależnionych od narkotyków (większość ośrodków leczenia narkomanów w Polsce). Dynamiczny rozwój lecznictwa narkomanów nastąpił w Polsce po założeniu w 1980 roku Stowarzyszenia Monar. Program leczenia w ośrodkach Monaru był początkowo jednakowy dla wszystkich placówek i wykorzystywał doświadczenia społeczności terapeutycznych amerykańskiego i niemieckiego Synanonu[1]. Osoba przyjęta do ośrodka przechodziła przez trzy fazy leczenia: okres nowicjatu (same obowiązki i bardzo mało praw), okres bycia domownikiem i okres trzeci, tzw. „monarostwo". Ośrodki te korzystały z pomocy szerokiej rzeszy wolontariuszy, a później pracowników rekrutujących się głównie spośród osób, które wcześniej były pacjentami tych ośrodków. Mankamentem był brak programów dalszej opieki ambulatoryjnej dla osób, które po wielu miesiącach czy latach opuszczały ośrodki, oraz brak zrozumienia dla roli, jaką w procesie zdrowienia mogłaby odegrać wspólnota Anonimowych Narkomanów. Obecnie większość ośrodków leczenia narkomanów opiera się na własnych programach terapii. Najbardziej rozpowszechnioną metodą terapeutyczną jest jednak metoda społeczności terapeutycznej, w której obowiązują jasne reguły, normy i zasady, respektowane przez wszystkich jej członków. Terapia trwa od kilku do kilkunastu miesięcy i umożliwia jej uczestnikom m.in. zmianę schematów poznawczych oraz korygowanie swoich stanów emocjonalnych i zachowań. Skutkuje to m.in. wystąpieniem zmian w stylu życia oraz innym postrzeganiem świata i siebie samego. Te zmiany mogą ułatwić wielu osobom dożywotnie rozstanie się z narkotykami.

Dla osób, które nie decydują się na całkowitą abstynencję od środków odurzających, opracowano programy zmniejszania szkód wynikających z ich używania (tzw. *harm reduction).* W ramach tych programów, w celu np. zapobiegania rozprzestrzeniania się HIV/AIDS, stosowana jest wymiana igieł czy strzykawek lub uczy się narkomanów odkażania sprzętu do wstrzykiwania. Inny sposób zmniejszania szkód to leczenie substytucyjne. Cele leczenia substytucyjnego to pomoc w stabilizacji sytuacji społecznej (umożliwienie nauki czy pracy, powrót do rodziny) i poprawa jakości życia, ograniczenie aktyw-

[1] Synanon — p. Słownik.

ności kryminalnej, poprawa stanu zdrowia, ułatwienie podjęcia decyzji o leczeniu itp. Cele te realizowane są poprzez kontrolowane podawanie w warunkach wyspecjalizowanych ośrodków innych substancji o działaniu narkotycznym, np. syntetycznego opioidu, jakim jest opisany wcześniej metadon. Metadon, stosowany w Polsce od 1992 roku, jest środkiem bezpiecznym, redukuje głód narkotyku i ogranicza powrót do brania narkotyku. Nie likwiduje jednak objawów uzależnienia i nie daje oczekiwanej euforii. W 2007 roku prowadzono na terenie Polski 15 programów leczenia substytucyjnego. W leczeniu substytucyjnym stosowana bywa również buprenorfina, która nie wymaga tak częstego jak metadon przyjmowania, a jednocześnie ma pewne działanie euforyzujące. Obecnie bada się jej skuteczność w leczeniu kokainistów.

Anonimowi Narkomani

Podobnie jak w przypadku osób uzależnionych od alkoholu również osoby uzależnione od narkotyków mogą korzystać z grup samopomocy opartych na programie 12 kroków i 12 tradycji. Tzw. Biała Książeczka opisuje Anonimowych Narkomanów w następujący sposób:

> NA jest bezdochodową wspólnotą mężczyzn i kobiet, dla których narkotyki stały się głównym problemem. Jesteśmy zdrowiejącymi uzależnionymi, którzy spotykają się regularnie, aby pomagać sobie nawzajem w pozostaniu czystymi. Nie interesuje nas, jakie narkotyki i jak dużo ich zażywałeś [...], tylko co zamierzasz zrobić ze swoim problemem i jak my możemy ci w tym pomóc.

Anonimowi Narkomani, podobnie jak Anonimowi Alkoholicy, nie są związani z żadnymi innymi organizacjami, ośrodkami terapeutycznymi czy zakładami karnymi, a ich głównym celem jest tworzenie środowiska, w którym jeden uzależniony pomoże drugiemu w zaprzestaniu brania i w znalezieniu nowej drogi życia. Nie ma tam żadnych ograniczeń społecznych, religijnych, ekonomicznych, etnicznych, narodowych czy płciowych ani opłat wpisowych bądź członkowskich.

Trudno jest dzisiaj ustalić, kiedy na spotkania grup Anonimowych Alkoholików zaczęły przychodzić osoby z problemem narkotyków. Trudno jest także ustalić, kiedy powstały pierwsze na świecie, wzorowane na grupach Anonimowych Alkoholików, grupy, w których zaczęły spotykać się osoby uzależnione od narkotyków.

W 1944 roku w czasopiśmie „Alcohol Science and Society" ukazała się wypowiedź jednego z założycieli AA — Billa W., który na Uniwersytecie w Yale powiedział, że istnieje „...organizacja podobna do AA, która działa między uza-

leżnionymi". Tę wypowiedz można uznać za pierwszy oficjalny sygnał mówiący 0 istnieniu grup opartych na programie 12 kroków, a skupiających osoby z uzależnieniem innym niż od alkoholu. W lutym 1947 roku w szpitalu znajdującym się na terenie więzienia w Lexington (Kentucky) zaczęła się spotykać grupa osob uzależnionych, która przyjęła początkowo nazwę Narco Group, a następnie Addict Anonymous. W 1948 roku w więzieniu federalnym w Nowym Jorku powstała grupa Anonimowych Uzależnionych. W 1949 roku powstały dwie następne grupy. Kolejna wzmianka o tworzącym się ruchu pochodzi z „New York Times", który w 1950 roku w artykule pt. „Group Here Helps Narcotics Addicts" donosił: „Lokalna grupa uzależnionych pomaga narkomanom powstrzymać się od brania narkotykow, nazywają się oni Narkotics Anonymous i są małą, ale stale rozrastającą się wspólnotą. Wspólnocie asystują członkowie Anonimowych Alkoholików, od których pochodzi program i nazwa, poza tym nie ma żadnego innego związku między nimi".

Kolejne grupy niealkoholików wykorzystujące program 12 kroków powstały w Kalifornii w latach 50. (Habit Forming Drugs, Addict Anonymous). Ze względu na powstawanie nowych grup pojawiła się potrzeba powołania struktur koordynujących ich działalność, i tak w 1953 roku w Kalifornii (17 sierpnia) odbył się mityng, na którym założono dzisiejszą wspólnotę Anonimowych Narkomanów. Początkowo przyjęła ona nazwę San Fernando Valley Alcoholic Anonymous and Narcotics Anonymous, w skrócie AANA. Ponieważ Biuro Służb Ogólnych AA (General Service Office — GSO) sprzeciwiło się używaniu nazwy AA, wspólnota zmieniła nazwę na — Narcotics Anonymous. Jednocześnie GSO wyraziło zgodę na wykorzystywanie przez nowo powstałą wspólnotę 12 kroków 1 12 tradycji AA. W 1964 utworzona została Rada Powierników (Board of Trustiees), a następnie powstała przy niej Komisja ds. Literatury. W 1968 roku powstało, używane do dziś, logo NA (diament wpisany w koło). Podstawa koła symbolizuje program NA, kwadrat, który jest wpisany w koło, jest w rzeczywistości diamentem, a podstawa diamentu symbolizuje dobrą wolę, jego cztery ściany to: *(seif)* ja jako jaźń, (*society)* społeczeństwo, (*service*) służba, *(God)* Bóg. Wszystkie cztery ściany prowadzą do wierzchołka, który symbolizuje wolność. W listopadzie 1971 roku odbył się I Zjazd NA, a w grudniu utworzono Biuro Służb Światowych (World Service Office). Pierwszy europejski mityng NA odbył się w 1977 roku w bazie wojskowej USA na terenie Niemiec, a pierwsza europejska konferencja służb NA odbyła się w 1984 roku w Dublinie. W 2007 roku na terenie 116 krajów odbywało się tygodniowo około 33 500 spotkań grup NA, w tym ponad 2000 na terenie Europy.

Pierwsza grupa Anonimowych Narkomanów powstała w Polsce w Olsztynie, około 1990 roku. Kolejne grupy powstawały w Gliwicach, Krakowie, Toruniu, Warszawie. Pierwsze spotkanie tych grap miało miejsce latem 1996 roku w Warszawie, podczas Zlotu Radości Anonimowych Alkoholików, ale już jesienią tego roku w Toruniu odbyło się samodzielne spotkanie przedstawicieli grup

NA. W 1998 w Krakowie powstało Biuro Służby Regionu (później przeniesione do Warszawy, a następnie do Torunia). Na początku 2006 roku wspólnota NA w Polsce liczyła ponad 60 zarejestrowanych grup, z których kilka spotyka się za granicą (Chicago, Londyn). Regularnie odbywają się Konferencje Regionu Języka Polskiego Anonimowych Narkomanów (ostatnią była XXII Konferencja, która odbyła się w Ostrowie Wielkopolskim w dniach 2-3 czerwca 2007), a uczestnicy polskiej wspólnoty NA biorą udział w Mityngach Delegatów Europejskich. Aktualnie trwają dyskusje na temat uzyskania osobowości prawnej. Od marca 2004 wspólnota NA posiada swoją stronę internetową (http://www.anonimowinarkomani.org.pl).

Część III

ZABURZENIA NAWYKÓW I POPĘDÓW

Wprowadzenie

W klasyfikacji zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania ICD-10 istnieje kategoria nazwana „Zaburzenia nawyków i popędów (impulsów)", do której zalicza się: patologiczny hazard, patologiczne podpalanie (piromania), patologiczne kradzieże (kleptomania) oraz trichotillomania. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń są powtarzane działania „bez wyraźnej, racjonalnej motywacji, które zazwyczaj szkodzą interesom samego pacjenta, jak i innych osób. Pacjent określa te zachowania jako związane z impulsem do działania, który nie podlega kontroli. Przyczyny tych zaburzeń nie są poznane". Analizując bardziej szczegółowo te zachowania, należy jednak pamiętać, że charakterystyczną cechą uzależnień są zaburzenia sfery emocjonalno-ruchowej związane z kontrolą zachowań agresywnych i impulsywnych. Uzależnienia rozpatrywane są więc w kategoriach zaburzonej kontroli zachowań impulsywnych. Impulsywność z kolei to predyspozycja do nieplanowanych i gwałtownych reakcji na bodziec (wewnętrzny lub zewnętrzny), bez względu na konsekwencje tej reakcji. Jak wiemy, osoba uzależniona kontynuuje swoje zachowania, nie licząc się z ich konsekwencjami.

Patologiczny hazard omówiony jest poniżej dość szeroko, natomiast co kryje się pod określeniami: patologiczne podpalanie i patologiczne kradzieże czytelnik jest sobie w stanie wyobrazić. Ponieważ dla niektórych osób zagadką może być, czym jest trichotillomania, spróbuję ją scharakteryzować bliżej.

Trichotillomania (termin wprowadził w 1989 roku francuski dermatolog Francois Henri Hallopeau) to zaburzenie charakteryzujące się trudnym do powstrzymania przymusem wyrywania włosów. Ocenia się, że na to zaburzenie cierpi od 2,5 do 4% populacji. Czynność wyrywania włosów jest poprzedzona narastającym napięciem, które ustępuje po wykonaniu czynności, a wówczas pojawia się uczucie ulgi i przyjemności. Włosy mogą być wyrywane z każdej okolicy ciała, ale najczęściej z głowy, z brwi czy z rzęs. Niekiedy przymusowi wyrywania włosów towarzyszy trichofagia, czyli przymus ich zjadania, co może

doprowadzić do niedrożności jelit z powodu powstawania „kamieni włosowych" (trichobezoarów).

Należy liczyć się z tym, że kolejna klasyfikacja obejmie znacznie więcej zaburzeń nawyków i popędów, w tym również przynajmniej niektóre z tych, które zostały poniżej omówione.

Rozdział 43

Patologiczny hazard

Alea iacta est[1].
Juliusz Cezar

Słowo „hazard" pochodzi z języka arabskiego: *az-zahr* znaczy „kostka", „gra w kości". W języku angielskim dosłownie przetłumaczone oznacza „ryzyko", „niebezpieczeństwo".

Ustalenie początków hazardu w historii ludzkości jest niezwykle trudne. Wiadomo, że był on obecny we wszystkich starożytnych cywilizacjach. Pierwsze kości do gry znaleziono w wykopaliskach na terenie Mezopotamii. O różne cenne rzeczy oraz o niewolników grano już w Chinach około 2300 lat p.n.e. i w Tebach około 1500 lat p.n.e. Dowody na gry hazardowe znajdują się w inskrypcjach na piramidzie Cheopsa i w Biblii (podobno rzymscy żołnierze grali o szaty konającego na krzyżu Chrystusa). Herodot w swoich *Dziejach* pisał, że mieszkańcy północnej Afryki (Libijczycy) w okresie 18-letniej suszy i braku pożywienia grali co drugi dzień, od rana do wieczora, żeby zapomnieć o głodzie. Przekazy mitologiczne mówią, że greccy bogowie grali o podział lądów, mórz i podziemi, a historyczne, że greccy wojownicy grali podczas oblężeń, żeby się nie nudzić. Z innych źródeł wynika, że grze w kości oddawali się z namiętnością rzymscy wodzowie: Juliusz Cezar i Marek Antoniusz oraz kolejni cesarze rzymscy: Kaligula, Klaudiusz i Neron. Cesarz Kaligula swoje przegrane rekompensował aresztowaniami lub egzekucją bogatych obywateli oraz konfiskatą ich dóbr. Z kolei cesarz Klaudiusz napisał dowcipną książeczkę o tym, jak grać i wygrywać w kości, a w swojej lektyce miał specjalny stolik do gry. Kości były dwojakiego rodzaju, tzn. były to albo autentyczne kostki ze śródstopia bawołów, owiec, kozłów lub gazeli (zwane z grecka „astragalami" lub po łacinie „tali"), drugie to były kostki w formie sześcianów wykonywane z różnych materiałów

[1] „Kości zostały rzucone" — znane powiedzenie, które oznacza, że nie można już cofnąć decyzji, tak jak nie można było wycofać się z gry w kości po wykonaniu rzutu.

(np. z kości słoniowej czy ze złota). W starożytnym Rzymie, w Grecji i w Egipcie do uprawiania hazardu służyły także gry planszowe.

Również w czasach nowożytnych hazard był dość powszechny. Podczas II wyprawy krzyżowej (1147-1149) grac w kości mogli tylko rycerze, a regulamin mówił, że nie wolno było przegrać więcej niż jednego funta (równowartość konia). Z kolei król Francji Ludwik IX Święty (1214-1270), inicjator VI i VII wyprawy krzyżowej wydał edykt zabraniający zarówno gry w kości, jak i produkowania kości do grania. W kości chętnie grali natomiast angielscy królowe — Ryszard Lwie Serce (1157-1199) i Jerzy I Hannowerski (1660-1727), a Henryk VIII Tudor (1509-1547) przegrał wielki dzwon z anglikańskiej katedry św. Pawła w Londynie. Również na dworze króla francuskiego Ludwika XIV Burbona (1638-1715) gry były ulubionym sposobem spędzania czasu, grywały zarówno damy, jak i kawalerowie. W naszych czasach kości do gier są wykorzystywane również wirtualnie (internetowa gra World of Warcraft istniejąca od 2004 roku).

Znane do dziś oczko i poker zostały wymyślone w Chinach. Tam grano najpierw pieniędzmi, a później pieniądze zastąpiono kartami. Karty z wzorami dywanów dotarły w XIII wieku do Włoch i Hiszpanii. Wówczas pojawiły się figury, takie jak kroi, dama i walet. Francuzi twierdzą, że to właśnie oni wynaleźli tak oznaczone karty, podają nawet konkretną datę: 1387 rok. Pierwsza drukowana talia kart z nowym wzorem (wcześniej rysowano je i zdobiono ręcznie) miała opuścić warsztat Gutenberga w 1440 roku.

Istotnym wydarzeniem w historii hazardu była jego legalizacja w amerykańskim stanie Nevada w 1931 roku, a w ślad za tym dynamiczny rozwój Las Vegas, które wkrótce stało się stolicą światowego hazardu. Obecnie na świecie funkcjonuje bardzo dochodowy przemysł związany z hazardem, a w krajach, gdzie nie jest zabroniony, budżet państwa ma poprzez podatki duże wpływy z hazardu. Potęgą są Stany Zjednoczone, gdzie w 2004 roku obrot kasyn wyniósł 47,3 mld dolarów. Według analiz PrincewaterhouseCoopers (największa firma doradztwa finansowego), w 2009 roku obrót ten wzrośnie do 64,1 mld. Na hazardowej liście druga jest Europa. Według danych z 2004 roku najwięcej na grę wydają Francuzi — 2,5 mld euro oraz Niemcy . Brytyjczycy — mniej więcej po miliardzie euro. Najbardziej znane europejskie kasyno (Grand Casino de Monte Carlo) znajduje się w Monako i zostało zaprojektowane w 1878 roku. Ciekawostką jest fakt, że Monako funkcjonuje głównie dzięki kasynom, a jego mieszkańcy nie płacą podatków, z tym że mają zakaz odwiedzania salonów gry.

W krajach islamskich hazard jest zabroniony.

Rynek gier hazardowych pojawił się w Polsce na początku lat 90., a w 1991 roku działało zaledwie 14 legalnych kasyn. Dzisiaj jest «eh wielokrotnie więcej. W 2005 roku w Polsce wydano na hazard około 6,5 mld zł, z czego na gry liczbowe około 2,34 mld, drugie tyle na gry na automatach, na loterie pieniężne 70 min, a w salonach bingo 8 min. Do budżetu państwa z tytułu opodatkowania od hazardu wpłynęło w 2005 roku 805 min zł, a rok później już miliard zł. Sza-

cuje się, że w 2009 roku łączny obrót wszystkich kasyn na świecie ma przekroczyć 100 miliardów dolarów.

Historia hazardu w Polsce sięga prawdopodobnie jeszcze czasów piastowskich, kiedy to rzucano kości. O ich popularności pisał Jędrzej Kitowicz (1727--1804) w *Opisie obyczajów:* „Szulerowie po miastach, po szynkowych domach najwięcej grali w kości, mieli tak sporządzone, że im padały na stronę wygraną, którym sposobem, sobie wiadomym ogrywali niewiadomych do gry zwabionych". Wiadomo, że grze w kości chętnie poświęcał czas syn Bolesława Krzywoustego — książę Kazimierz II Sprawiedliwy (1138-1194). Kolejny etap rozwoju hazardu to XV wiek, kiedy to szlachta polska do swoich rozrywek włączyła grę w karty i w szachy. Karty przywędrowały do nas z terenów Niemiec, gdzie znane były już w średniowieczu. Na nadmierne zainteresowanie szlachty grą w karty zwracał uwagę w XVI wieku biskup Maciejewski, pytając: „Ażeby się nie mogła znaleźć insza krotochwila, a nie ta ustawiczna, karty?", a Jan Kochanowski (1530-1584) pisał: „Nie umie syn szlachecki na konia wsiąść, lepiej kufla świadomy, kart pisanych malowanych, kostek prawem zakazanych". Gry karciane nosiły niewiele nam dziś mówiące nazwy: pikieta, chapanka, kupiec, fryszak zwany też flusem, faraon, mariasz, ćwik czy wist. Gra w karty jak każda gra hazardowa była przyczyną wielu osobistych tragedii, bowiem hazardziści przegrywali nie tylko pieniądze i rzeczy osobiste, ale także majątki ziemskie. Zwracał na to uwagę satyryk i dramatopisarz, sam znany z prywaty i politycznego awanturnictwa, wojewoda poznański z czasów potopu szwedzkiego — Krzysztof Opaliński (1609-1655), autor zbioru *Satyry albo Przestrogi do naprawy rządu i obyczajów w Polszczę należące* (1650), pisząc: „Kędź wolą ową szczerość, ową otworzystość staropolską, kiedy się roszyli sąsiedzi, po szelągu kart grając, albo więc warcabów, o kasztelański stołek..."

Hazardzistami byli tak sławni ludzie jak Kartezjusz, Casanova czy znany rosyjski pisarz i autor powieści *Gracz* — Fiodor Dostojewski (1821-1881). Powieść była przedmiotem iście hazardowej gry, bowiem umowa z wydawcą przewidywała, że jeśli autor nie ukończy pracy w wyznaczonym terminie, wydawca zyska wyłączne prawo własności wszystkich jego dzieł, które w przyszłości powstaną. Dostojewski napisał ją w 1866 roku, w ciągu jednego miesiąca, a jej główny bohater Aleksy Iwanowicz bardzo przypomina samego pisarza. *Gracz* to studium uzależnienia od hazardu, w którym Dostojewski podzielił się swoimi własnymi doświadczeniami, a za honorarium spłacił karciane długi. Spośród znanych Polaków hazardzistą był znakomity skrzypek i kompozytor Henryk Wieniawski (1835-1880), który regularnie przegrywał wysokie honoraria za koncerty i w rezultacie zmarł w nędzy. Namiętnymi graczami byli też znany pisarz, tłumacz i krytyk literacki Tadeusz Boy-Żeleński (1874-1941) oraz wspaniały aktor i reżyser Ludwik Solski (1855-1954).

Przyglądając się osobom grającym w gry hazardowe, można wyróżnić co najmniej trzy stopnie zaangażowania w grę. Większość osób traktuje grę jako za-

bawę, chociaż często bardzo chciałyby wygrać. Osoby takie wyznaczają sobie limit pieniędzy, jakie mogą poświęcić na grę, lub określają limit czasu, po którym odstępują od gry, bez względu na to, czy wygrywają czy też przegrywają. Osoby grające sporadycznie zakładają prawdopodobieństwo przegrania określonej kwoty i wliczają ją w koszty zabawy. Osoby te można nazwać graczami społecznymi, a gra służy rozrywce bez względu na częstotliwość. Nieco inny stosunek do gry mają gracze, których można nazwać „profesjonalistami". Oni kontrolują swoją grę, wymyślają i wykorzystują później różne strategie. Zupełnie innymi motywami kierują się osoby, których granie nabrało cech patologicznego hazardu. Osoby te okresowo podporządkowują grze swoje życie uczuciowe i społeczne. Według ICD-10 patologiczna gra „polega na często powtarzającym się uprawianiu hazardu, który przeważa w życiu człowieka ze szkodą dla wartości i zobowiązań społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych".

Siłą napędową patologicznego hazardu jest potrzeba przeżywania silnego napięcia, jakie pojawia się podczas gry. Wygrana zwiększa poczucie mocy i popycha do dalszej gry. Przegrana powoduje spadek szacunku do siebie i zmniejszenie poczucia kontroli oraz niejednokrotnie żądzę odzyskania straty, a to z kolei stymuluje do poszukiwania komfortu psychicznego w kolejnych grach. Paradoksalne jest to, że wielu hazardzistów jest bardziej zadowolonych z przegranej niż z wygranej, bowiem przegrana zmusza ich do odgrywania się i pozwala na dalszą grę, a tym samym umożliwia dalsze przeżywanie stanów napięcia. W efekcie osoba grająca, niezależnie od swojego stanu finansowego, nie jest w stanie przerwać gry, bez względu na konsekwencje.

Z opublikowanego w Stanach Zjednoczonych raportu (National Council on Problem Gambling) wynika, że w roku 2003 do około 2 min dorosłych osób (1%) można było zastosować kryteria patologicznego hazardu. Dla kolejnych 4-6 min osób (2-3%) hazard jest poważnym problemem. Ministerstwo Zdrowia Nowej Zelandii raportowało, że w 2007 roku 0,3 do 1,8% obywateli jest dotkniętych problemem hazardu. Z kolei ostatnie badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych w 2008 roku wykazały, że 24% badanych miało pierwsze doświadczenia z hazardem jeszcze przed 18. rokiem życia, a 51% badanych w wieku 18-24 lata. 71% spośród tych ostatnich było prawdopodobnie już dotkniętych patologicznym hazardem. Szacuje się, że około 750 tys. amerykańskich nastolatków i młodych dorosłych (18-21 lat) ma problem z hazardem, a 11% spośród nich gra dwa i więcej razy w tygodniu. Badania z 2000 roku wykazywały, że problem hazardu dotyczył ponad miliona młodych osób w wieku dojrzewania. Osoby te, w porównaniu z ogólną populacją, częściej palą tytoń i częściej nadużywają alkoholu. Czas od rozpoczęcia grania do utraty kontroli nad nim jest różny, mogą to być zarówno miesiące, jak i lata. Jednocześnie badania przeprowadzone na grupie 1394 pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej w wieku powyżej 18 lat wykazały, że 6,2% spełniało kryteria patologicznego hazardu (Pasternak i Fleming 1999). Najczęściej spotykane obecnie gry hazardowe to automaty do gry

(tzw. jednoręki bandyta), bingo, ruletka[2], gry w karty (poker, blackjack), wyścigi konne, wyścigi psów.

Gry hazardowe pojawiły się też w Internecie, gdzie można grać korzystając z karty kredytowej, a pierwsze internetowe kasyno powstało w Australii. E-hazard (różnego rodzaju gry hazardowe przez Internet) staje się na świecie coraz większym problemem. W Stanach Zjednoczonych, gdzie 75% mieszkańców ma dostęp do Internetu, przeprowadzono badania na grupie 1414 osób oczekujących w poczekalni na wizytę u lekarza rodzinnego. Okazało się, że 4% badanych próbowało grać przez Internet 1-10 razy, 1,3% grało częściej niż 10 razy, 0,6% grało co najmniej raz w tygodniu i 0,9% grało codziennie (Petry 2006). Szacuje się, że hazard poprzez komputer uprawia na świecie około 20 min internautów miesięcznie. W Polsce gra około pół miliona internautów, którzy wydają na ten cel ponad 10 min zł miesięcznie (dane Interaktywnego Instytutu Badań Rynkowych). „Zalety" elektronicznego hazardu to: pełna anonimowość, stały i niekontrolowany dostęp do kasyna *on-line* (także dla dzieci i młodzieży) oraz brak presji czasu. Podobnie należy traktować planowane wprowadzenie zmonopolizowanej przez państwo tzw. wideoloterii w sieci terminali wideo (tzw. VLTs — video lottery terminals) połączonych z centralnym systemem sprawozdawczym i monitorującym, w nieograniczonej ilości punktów i bez kontroli wieku grających. Wideoloterie łączą „zalety" automatów i loterii. Od paru lat trwają w Sejmie prace nad nowelizacją w tym kierunku Ustawy o grach i zakładach wzajemnych. Efektem tego będzie zwiększenie dostępności hazardu oraz niekontrolowany jego rozwój i jednocześnie nieograniczony dostęp do niego dzieci i młodzieży. Zwiększenie dostępności idzie zawsze w parze ze zwiększeniem się liczby osób uzależnionych oraz różnymi negatywnymi konsekwencjami. Nie bez powodu w kanadyjskiej prowincji Alberta odbyła się seria referendów, w których obywatele żądali wycofania terminali wideoloterii, a w prowincji Quebec trwają procesy sądowe dotyczące odszkodowań za straty spowodowane przez wprowadzenie wideoloterii (związanych m.in. z samobójstwami hazardzistów).

Osoby, które mają w sobie żyłkę hazardzisty, a jednocześnie mają większe poczucie odpowiedzialności, wybierają bardziej bezpieczne namiastki hazardu, takie jak totolotek, konkursy audiotele, tzw. zdrapki czy niedrogie loterie. Zdarza się jednak, że część z tych osób traci w pewnym momencie kontrolę nad swoimi emocjami, a chęć zysku i dreszczyk związany z ryzykiem biorą górę. Wówczas wydają coraz więcej pieniędzy na kupony totka i loteryjne losy czy dziesiątki razy wykręcają telefoniczne numery telewizyjnych konkursów, kupują dziesiątki egzemplarzy tego samego pisma, żeby „wydrapać" obiecany samochód czy przynajmniej odkurzacz. Sygnałem, że sprawy posuwają się zbyt

[2] Jako jeden z wynalazców mechanizmu obrotowego koła ruletki wymieniany jest (obok Chińczyków i francuskich mnichów) francuski filozof, pisarz, fizyk i matematyk — Blaise Pascal (1623--1662), twórca m.in. prawa Pascala i rachunku prawdopodobieństwa oraz podstaw teoretycznych do prasy hydraulicznej.

daleko, staje się dopiero niewiarygodnie wysoki rachunek telefoniczny lub podliczenie ogólnej wartości „drobnych" kwot wydanych na pojedyncze losy czy kupony. Wiadomo też, ze gry wymagające bezpośredniej konfrontacji i stanięcia twarzą w twarz z przeciwnikiem chętniej wybierają mężczyżni.

Rozpoznawanie i leczenie

Istnieją różne klasyfikacje hazardu. Jedna z nich wyróżnia hazard rekreacyjny (rozrywka, forma spędzania wolnego czasu), hazard problemowy (pojawiają się już pierwsze negatywne konsekwencje grania) i hazard patologiczny (uzależnienie z wszelkimi jego konsekwencjami). Można też wyróżnić różne stopnie zaangażowania w hazard, tj.: 0 — brak aktywności, 1 — hazard rekreacyjny, 2 — hazard problemowy, 3 — hazard patologiczny.

Opisywane są cztery fazy rozwoju uzależnienia od hazardu:

1. faza zwycięstw — granie okazjonalne, fantazjowanie na temat wielkich wygranych, duże wygrane powodujące coraz silniejsze pobudzenie, coraz częstsze zakłady i coraz wyższe stawki; człowiek zaczyna wierzyć w to, że będzie zawsze wygrywać, a w przypadku osiągnięcia wielkiej wygranej dąży do jej powtórzenia (nieuzasadniony optymizm), coraz częściej ryzykując coraz to większe kwoty;
2. faza strat — stawiając na wysokie zakłady, grający naraża się na wysokie straty; wysokie pożyczki i próby odgrywania się, a w przypadkach powodzenia wygrane idą na spłaty długów; hazardzista gra kosztem pracy i domu, kłamie i zaczyna ukrywać swoje uzależnienie; unika wierzycieli i cały czas wierzy, że wkrótce nastąpi kolejna wielka wygrana;
3. faza desperacji —separacja od rodziny i przyjaciół; utrata pracy i narastające długi powodują panikę; presja wierzycieli popycha często ku przestępstwom; te obciążenia prowadzą z kolei do psychicznego wyczerpania, pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy, bezradność i depresja;
4. faza utraty nadziei —rozwód; poczucie beznadziejności, myśli i/lub próby samobójcze; zostają wówczas cztery wyjścia: ucieczka w uzależnienie od alkoholu lub leków, więzienie, śmierć (samobójstwo lub z ręki wierzycieli) albo zwrócenie się po pomoc.

Jeżeli ktoś z Państwa podejrzewa u siebie problem hazardu, powinien odpowiedzieć sobie szczerze na poniższe pytania[3]:

[3] Pytania te są wzorowane na pytaniach, które zostały opracowane przez wspólnotę Anonimowych Hazardzistów (http://www.anonimowihazardzisci.org/).

Czy hazard jest problemem w Pani/Pana życiu ?

1. Czy w związku z hazardowym graniem brakowało Pani/Panu kiedykolwiek czasu?
2. Czy Pani/Pana rodzina czuła się kiedykolwiek nieszczęśliwa z powodu Pani/Pana grania?
3. Czy hazardowe granie wpłynęło kiedykolwiek negatywnie na Pani/Pana reputację?
4. Czy kiedykolwiek odczuwał/a Pan/i wyrzuty sumienia z powodu hazardowego grania?
5. Czy kiedykolwiek uciekał/a się Pan/i do hazardowego grania w celu zdobycia pieniędzy potrzebnych do spłacenia długów lub do rozwiązania innych problemów finansowych?
6. Czy zdarzyło się, że hazard zaniżył Pani/Pana ambicje lub wpłynął niekorzystnie na Pani/Pana wydajność w działaniu?
7. Czy po przegranej odczuwa Pan/i potrzebę szybkiego odegrania się?
8. Czy po przegranej czuje Pan/i silną potrzebę ponowienia próby kolejnej wygranej?
9. Czy często zaczyna Pan/i grać, stawiając swoje ostatnie pieniądze?
10. Czy kiedykolwiek pożyczył/a Pan/i pieniądze na gry hazardowe?
11. Czy kiedykolwiek sprzedał/a Pan/i coś w celu uzyskania pieniędzy na hazard?
12. Czy z trudem przeznacza Pan/i swoje pieniądze zarezerwowane na hazard na zrobienie jakichś innych zakupów?
13. Czy kiedykolwiek hazard przesłaniał Pani/Panu troskę o byt swojej rodziny?
14. Czy kiedykolwiek grał/a Pan/i dłużej niż to wcześniej zaplanował/a?
15. Czy hazard kiedykolwiek pozwolił Pani/Panu zapomnieć o kłopotach lub zmartwieniach?
16. Czy kiedykolwiek popełnił/a Pan/i lub myślał/a o popełnieniu nielegalnego czynu w celu zapewnienia sobie środków na hazard?
17. Czy kiedykolwiek z powodu hazardowego grania źle Pan/i sypiał/a?
18. Czy z powodu kłótni, niepowodzenia lub frustracji ogarniała Panią/Pana kiedykolwiek nagła potrzeba hazardu?
19. Czy dla uczczenia jakiegoś sukcesu chodził/a Pan/i pograć?
20. Czy kiedykolwiek pomyślał/a Pan/i, że przyczyną poważnych problemów w życiu może być hazardowe granie?

Im więcej odpowiedzi „tak", tym więcej przesłanek przemawiających za istnieniem uzależnienia. Większość osób uzależnionych odpowiada twierdząco na co najmniej 7 pytań.

Kryteria diagnostyczne patologicznego hazardu

Według Klasyfikacji ICD-10, patologiczny hazard zaliczany jest do zaburzeń osobowości i zachowania dorosłych, a bardziej szczegółowo do zaburzeń nawyków i popędów (impulsów). Ta kategoria obejmuje zaburzenia zachowania, które nie są opisane w innych rozdziałach. Charakteryzują je powtarzające się działania bez jasnej, racjonalnej motywacji, które nie mogą być kontrolowane i zazwyczaj szkodzą interesom pacjenta i innych ludzi. Pacjent określa te zachowania jako związane z popędem do działania. Przyczyny ich nie są znane. Do tej samej kategorii zaburzeń zaliczana jest również piromania, kleptomania i omówiona wcześniej trichotillomania.

Patologiczny hazard polega na często powtarzającym się uprawianiu hazardu, który przeważa w życiu człowieka ze szkodą dla wartości i zobowiązań społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych. Definicja ta nie obejmuje nadmiernego uprawiania hazardu przez pacjentów maniakalnych oraz zakładania się.

Opierając się na kryteriach diagnostycznych proponowanych przez ICD-10 dla uzależnienia od substancji psychoaktywnych, zaproponowałem przed kilku laty (2001)[4], aby przyjąć, że patologiczny hazard można rozpoznać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

1. silną potrzebę lub poczucie przymusu hazardowego grania;
2. subiektywne przekonanie o istnieniu trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z hazardowym graniem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od grania oraz nad długością czasu poświęconego na granie hazardowe;
3. występowanie, przy próbach przerwania lub ograniczenia grania, niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do gry;
4. spędzanie coraz większej ilości czasu na graniu w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio uzyskiwane były w krótszym czasie;
5. postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz grania;
6. kontynuowanie hazardowego grania pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu na graniu.

[4] Woronowicz B., *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Warszawa 2001, s. 188.

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne uznało w 1980 roku hazard za chorobę, a w swojej klasyfikacji (DSM-IV) umieszcza patologiczny hazard w grupie zaburzeń impulsów. Kryterium rozpoznania patologicznego hazardu jest stwierdzenie co najmniej pięciu z przedstawionych niżej uporczywych i nawracających zachowań hazardowych:

1. zaabsorbowanie hazardem, na przykład przypominaniem sobie wcześniejszych doświadczeń związanych z graniem, odgrywaniem się lub planowaniem następnej gry, myśleniem, jak zdobyć pieniądze na hazard itp.;
2. potrzeba podwyższania podczas gry stawek pieniędzy niezbędnych do uzyskania odpowiedniego poziomu zadowolenia (satysfakcji, pożądania);
3. powtarzające się podejmowanie bezskutecznych wysiłków mających na celu ograniczenie lub zaprzestanie hazardowego grania;
4. podenerwowanie lub poirytowanie przy próbach ograniczenia lub zaprzestania grania;
5. traktowanie gry jako sposobu ucieczki przed problemami lub na poprawienie złego samopoczucia (odczuwanie bezradności, winy, lęku, stanów depresyjnych);
6. podejmowanie prób odegrania się po wcześniejszej utracie pieniędzy w grze;
7. okłamywanie członków rodziny, terapeuty lub innych w celu ukrycia prawdziwych rozmiarów swojego hazardowego grania;
8. podejmowanie nielegalnych działań, takich jak fałszerstwo, oszustwo, kradzież lub malwersacja w celu zdobycia pieniędzy na hazardowe granie;
9. utrata lub narażenie na szwank, z powodu zaangażowania w hazardowe granie, ważnych związków emocjonalnych, możliwości edukacyjnych, zawodowych itp.
10. szukanie u innych osób pomocy finansowej w celu poprawienia złej sytuacji ekonomicznej spowodowanej hazardowym graniem.

Pomocne w poradzeniu sobie z hazardowym graniem są programy leczenia patologicznego hazardu. Na terenie Polski, zarówno w ambulatoryjnych, jak i stacjonarnych ośrodkach, terapia patologicznego hazardu prowadzona jest wspólnie z psychoterapią uzależnienia od alkoholu i uzależnienia od leków. Cennym uzupełnieniem oferty profesjonalnej są powstałe w 1957 roku w Kalifornii (USA) grupy Anonimowych Hazardzistów oparte na programie 12 kroków. Bliscy hazardzistów mogą uzyskać pomoc w grupach Gam-Anon. Grupy Anonimowych Hazardzistów spotykają się również w kilku większych miastach Polski.

Dodatkowe informacje na temat hazardu dostępne są na stronie: http://www.anonimowihazardzisci.org/.

Należy zaznaczyć, że były i są nadal podejmowane próby farmakologicznego ograniczania zachowań związanych z patologicznym hazardem, m.in. za pomocą Naltreksonu[5] oraz Olanzapiny[6]. Próby te należy jednak traktować podobnie jak stosowanie farmakoterapii w omawianych już wcześniej innych uzależnieniach.

Pierwsze w Polsce komercyjne kasyno powstało w 1988 roku, ale do dnia dzisiejszego nie powstał żaden rządowy projekt pomocy osobom uzależnionym od hazardu, chociaż wydatki Polaków na hazard w 2007 roku wyniosły około 8 mld zł.

[5] „Journal of Clinical Psychiatry", 2008 May; 69 (5):783-9.
[6] „Journal of Clinical Psychiatry", 2008 March; 69 (3):433-40.

Rozdział 44

Uzależnienie od komputera i Internetu (siecioholizm)

Komputer służy do tego, aby ułatwić ci pracę,
której bez niego w ogóle byś nie miał.
Prawo Murphy'ego[1]

Kiedy w latach 50. pojawiły się pierwsze próby komunikowania się pomiędzy pierwowzorami obecnych komputerów, nikt nie przypuszczał, że z czasem stanie się to problemem społecznym i zdrowotnym.

W odpowiedzi na wystrzelenie przez Związek Radziecki w 1957 roku pierwszego sputnika, rząd USA zlecił utworzenie Agencji Badań Strategicznych (ARPA — Advanced Research Projects Agency), której zadaniem było unowocześnienie armii amerykańskiej. W latach 60., w czasie trwania kryzysu kubańskiego, ARPA, na zlecenie Departamentu Obrony USA, podjęła działania nad doskonaleniem dowodzenia i łączności w warunkach wojny nuklearnej. Celem miało być stworzenie sieci komputerowej, która mogłaby funkcjonować pomimo ataku atomowego. Pierwsze prototypowe fragmenty sieci powstały w Stanach Zjednoczonych w latach 1966-1967, w początkach lat 70. dołączyły amerykańskie instytucje spoza resortu obrony (m.in. Uniwersytet Kalifornijski, Massachusetts Institute of Technology, Uniwersytety Stanforda i Harvarda). W 1972 roku ARPAnet obejmował już 23 komputery, które zajmowały przestrzeń całego pokoju. W 1973 roku do sieci dołączyły komputery europejskie z University College w Londynie i Królewskich Zakładów Radarowych w Norwegii.

W 1974 roku wysłany został pierwszy e-mail i po raz pierwszy użyto nazwy Internet. W 1989 roku w szwajcarskim instytucie fizyki cząstek elementarnych narodził się pomysł, który stał się podstawą do stworzenia stron WWW (World

[1] Prawa Murphy'ego (także prawa Finagle'a lub prawa Soda) — zbiór popularnych, często humorystycznych powiedzeń.

Wide Web). Miały one ułatwić i przyspieszyć wymianę danych naukowych. W latach 90. powstały pierwsze przeglądarki graficzne tych stron.

Wraz z ogromnym postępem technicznym coraz więcej użytkowników komputerów ma dostęp do światowej sieci komputerowej. „Żeglowanie" po sieci może stać się tak pasjonującym zajęciem, że bez wahania odsunięte zostają na bok — szkoła, praca, rodzina i znajomi. Pojawiło się określenie *internauta* na określenie osoby, która przynajmniej raz w miesiącu korzysta z Internetu (definicja zaproponowana przez amerykańskie Internet Advertising Bureau).

Narodziny Internetu w Polsce można wiązać z datą 17 sierpnia 1991 roku, kiedy to fizyk z Uniwersytetu Warszawskiego nawiązał łączność internetową z Uniwersytetem w Kopenhadze. Dziś z sieci korzysta prawie 40% Polaków. Pierwsze badania społeczności internautów polskich mówiły, że z sieci korzystają głównie pracownicy naukowi, ale już w 1995 roku liczba użytkowników Internetu w Polsce przekroczyła pół miliona.

Szybko okazało się, że w sieci internetowej można znaleźć wiele bardzo interesujących informacji oraz setki przyjaciół, z którymi można „porozmawiać" za pomocą klawiatury. Czasami kontakty wirtualne materializują się i przybierają postać „internetowych" małżeństw, których liczba stale rośnie. Internet ma również swoje ciemne strony. Pojawiła się bowiem przestępczość internetowa (pedofilia, kradzież z kont internetowych czy naruszanie praw autorskich), łatwiejszy stał się dostęp do pornografii, łatwiej przychodzi nawiązywanie przygodnych kontaktów seksualnych, a ponadto wiele osób odczuwa destrukcyjny wpływ Internetu i samego komputera na zdrowie psychiczne.

Szacuje się, że Internetem posługiwało się w roku 2003 — 580 min osób, z czego w Polsce ponad 8 min (w 1997 roku — 100 min, w 1999 roku — 200 min, a pod koniec 2000 roku ponad 400 min osób). W 2006 roku szacowano, że dostęp do Internetu ma prawie 17% ludzkości, czyli ponad miliard osób (w Polsce prawie 13 min). Dostęp do Internetu ma prawie 70% mieszkańców Ameryki Północnej, a najliczniejszą grupę osób korzystających z Internetu stanowią mieszkańcy Azji — około 500 min osób, z czego ponad 200 min w Chinach (około 348 min w Europie i około 238 min w Ameryce Północnej).

Badania przeprowadzone w 2000 roku na grupie 1012 polskich internautów wybranych w próbie kwotowej wykazały, że 43% to ludzie w wieku 18-25 lat, a 20% — w wieku 26-35 lat. Kobiety stanowią wśród nich 37%. Co trzeci korzystający z sieci mieszka w mieście liczącym powyżej 500 tys. mieszkańców. 58% ankietowanych łączyło się z Internetem codziennie lub kilka razy w tygodniu. Z badań opublikowanych w 2006 roku wynika, że z Internetu korzystało ponad 30% Polaków powyżej 15. roku życia (w 2005 roku — około 28%), z czego 75% łączy się z siecią z domu. Wśród nich jest 51,7% mężczyzn i 48,3% kobiet. Najwięcej użytkowników stanowiły osoby w wieku 15-24 lata (42,1%). 58,8% polskich użytkowników posiada stałe łącze, a codziennie lub prawie codziennie korzysta z sieci 55,7% użytkowników Internetu. W 2007 roku szacowano, że

w Polsce korzystało z Internetu około 13 min osób, a statystyczny Polak spędził „w Internecie" około 400 godzin. Połowa użytkowników Internetu to osoby poniżej 25 roku życia, a 72% spośród użytkowników Internetu ma wykształcenie średnie lub wyższe. Ostatnie badania (czerwiec-sierpień 2008) przeprowadzone przez ośrodek MilwardBrown SMG/KRC na grupie 5014 osób wykazały, że z Internetu korzysta około 45% mieszkańców Polski, głównie w domu (86,6%), a około 70% internautów odwiedza sieć codziennie lub prawie codziennie. Z Internetu korzystają w równym stopniu kobiety i mężczyźni (odpowiednio 49% i 51%). Gdy chodzi o wykształcenie — 41% internautów ma wykształcenie średnie, a 28% wyższe. Najczęściej Internet wykorzystywany jest do wyszukiwania informacji oraz do komunikowania się poprzez pocztę elektroniczną.

Z badań przeprowadzonych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne wynika, że około 6% osób korzystających z Internetu jest od niego uzależnionych, a około 30% traktuje go jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości. Badania wykazały też, że 25% internautów uzależniło się w ciągu pierwszych 6 miesięcy od rozpoczęcia wędrówek po sieci, 58% — w ciągu 6-12 miesięcy, a 17% — po ponad roku. Już podczas 107. dorocznego spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w Bostonie w 1999 roku zwracano m.in. uwagę na fakt, że ponad połowa osób zdiagnozowanych jako uzależnione od Internetu ma poważne problemy małżeńskie, zaś sam Internet prowadzi do izolacji społecznej, bowiem wiele osób spędza mniej czasu z realnymi ludźmi niż z komputerem. Wprawdzie obecnie szacuje się, że tylko około 20% użytkowników komputera uzależnia się, jednak uzależnienie od sieci i od komputera stanie się prawdopodobnie jedną z plag XXI wieku i chyba jest tylko kwestią czasu, kiedy znajdzie ono swoje miejsce w klasyfikacjach ICD oraz DSM jako uznana jednostka chorobowa. Jak na razie brak jest jednak oficjalnej nazwy dla tego zjawiska. Obok „uzależnienia od Internetu" funkcjonują takie określenia jak: siecioholizm (*netoholism*), sieciozależność (*netaddiction*), cyberzależność (*cyberaddiction)*, internetoholizm, internetozależność, infoholizm, infozależność oraz uzależnienie od komputera (*computer addiction).* Jednocześnie trzeba pamiętać, że oprócz osób uzależnionych od Internetu istnieje bardzo duża grupa osób korzystających z Internetu bądź z samego komputera w sposób szkodliwy dla zdrowia w sensie fizycznym (ludzie ci mają np. kłopoty ze wzrokiem, zespół „cieśni nadgarstka", zmiany w kręgosłupie czy tzw. RSI — Repetitive Strain Injury, tj. zespół powtarzających się urazów wynikających z przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego, charakteryzujący się bólami ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni), społecznym (np. zaniedbywanie rodziny, pracy, nauki) czy psychicznym (stopniowe wchodzenie w uzależnienie).

Internet przyniósł ze sobą również wiele jeszcze innych zagrożeń. Wśród nich można wymienić przekazy siejące nienawiść i przemoc, dezinformację, nieuczciwe praktyki konsumenckie oraz przestępstwa seksualne. Coraz poważniejszym problemem stają się różnego rodzaju oszustwa dokonywane za pomocą In-

ternetu. W ostatnim czasie bardzo rozpowszechnił się tzw. phishing. Phishing jest to rodzaj oszustwa, którego celem jest kradzież tożsamości. Polega ono na tym, że oszust stara się wyłudzić od potencjalnej ofiary jej dane osobowe, takie jak numer karty kredytowej, hasło, dane dotyczące konta lub inne informacje. Robi to pod fałszywym pretekstem osobiście, przez telefon lub przez Internet. Użytkownik — ofiara phishingu — proszony jest o zadzwonienie do centrum obsługi klienta, gdzie operator bądź system interaktywnej informacji głosowej czeka na podanie numeru konta, numeru PIN, hasła lub innych ważnych danych osobowych, aby przejąć tożsamość użytkownika i uzyskać dostęp do jego konta. Często osoba po drugiej stronie słuchawki twierdzi, że konto zostanie zamknięte lub użytkownik będzie miał inne problemy, jeśli nie udzieli wymaganych informacji. Zazwyczaj do oszustw znanych jako phishing wykorzystywana jest poczta elektroniczna (e-mail), kierująca potencjalne ofiary na fałszywe strony sieci Web w celu wykorzystania ich tożsamości.

Problem uzależnienia pojawia się wówczas, kiedy komputer zaczyna pochłaniać coraz więcej czasu (np. osoby spełniające kryteria uzależnienia spędzały przy komputerze 38-40 godz. tygodniowo), a jednocześnie jest używany w celu nagradzania siebie, odprężenia się, odreagowania czy ucieczki od codzienności. Do tego dołączyć trzeba rosnące koszta połączeń internetowych oraz związane z nimi kłopoty finansowe, a także współistniejące problemy rodzinne, zawodowe i inne.

Jeżeli chcielibyśmy spojrzeć na ten problem podobnie jak na inne uzależnienia, wówczas do objawów przemawiających za uzależnieniem od komputera należałoby zaliczyć:

— spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań,
— zaniedbywanie obowiązków rodzinnych czy zawodowych (szkolnych) w związku z komputerem,
— pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem,
— kłamanie odnośnie do ilości czasu spędzonego przy komputerze,
— podejmowanie prób kontrolowania czasu spędzanego przy komputerze,
— przeznaczanie coraz większych sum na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej,
— reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione bądź niemożliwe.

Możliwość uzależnienia się od Internetu pierwszy zasygnalizował w 1995 roku amerykański psychiatra Ivan Goldberg. Z kolei Kimberly Young, psycholog z University of Pittsbourgh (USA), w 1996 roku pierwsza zaproponowała, aby uzależnienie od Internetu zacząć traktować jako chorobę, czym naraziła się

zwolennikom poglądu, że uzależnić się można tylko od substancji chemicznych. Przedstawiła ona propozycję pytań ułatwiających postawienie diagnozy uzależnienia od Internetu (Internet Addiction Disorder). Zdaniem autorki, udzielenie twierdzącej odpowiedzi na pięć spośród ośmiu pytań przemawia za istnieniem patologicznego uzależnienia od Internetu. Oto pytania:

1. Czy czuje się Pan/i zaabsorbowana/y Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyśla o odbytych sesjach internetowych i/lub nie może doczekać się kolejnych sesji?
2. Czy odczuwał/a Pan/i potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
3. Czy podejmował/a Pan/i wielokrotnie nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
4. Czy odczuwał Pan/i wewnętrzny niepokój, miał/a nastrój depresyjny albo był/a rozdrażniona/y wówczas, kiedy próbował/a Pan/i ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?
5. Czy zdarza się Pani/Panu spędzać w Internecie więcej czasu niż pierwotnie planował/a?
6. Czy kiedykolwiek ryzykował/a Pan/i utratą bliskiej osoby, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
7. Czy kiedykolwiek skłamał/a Pan/i swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu w celu ukrycia twojego nadmiernego zainteresowania Internetem?
8. Czy używa Pan/i Internetu w celu ucieczki od problemów albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Young wyróżniła pięć podtypów uzależnienia związanego z komputerem, tj. erotomanię internetową (*cyberseksual addiction)* — np. oglądanie filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczenie w chatach o tematyce seksualnej; socjomanię internetową, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction)* — np. chat-roomy, grupy dyskusyjne, poczta elektroniczna, które zastępują rodzinę i przyjaciół. Osoba uzależniona sprawdza obsesyjnie, czy pojawił się ktoś nowy w chat-roomie bądź na forum grupy albo sprawdza skrzynkę e-mailową. Jednocześnie wpada w niepokój, a nawet w panikę, kiedy nie ma dostępu do Internetu. Z badań wynika na przykład, że są osoby, które potrafiły wysłać nawet 350 e-maili i otrzymać 400 e-maili w ciągu jednego dnia. Co drugi internauta w Polsce wykorzystuje sieć do zawierania nowych znajomości (OBOP 2005). Kolejny podtyp to uzależnienie od sieci internetowej (*net compulsions)* — np. uzależnienie od gier hazardowych (internetowy patologiczny hazard w kasynach sieciowych),

od gier sieciowych (przeciwnik jest żywym człowiekiem, który również siedzi w tym momencie przy monitorze), od aukcji czy zakupów on-line; przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji (*information overload)* — np. poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych; uzależnienie od komputera (*computer addicion)* — np. gry komputerowe. Do tych podtypów można dodać jeszcze uzależnienie od blogów polegające na śledzeniu cudzych historii życia opisywanych na stronach internetowych lub opisywaniu własnych historii. Jako formę uzależnienia od Internetu można także traktować hakerstwo.

Specyficzną formą uzależnienia od Internetu jest coraz bardziej popularny wirtualny świat — Second Life. Od czasu pojawienia się go w Internecie w 2003 roku zapisało się do niego prawie 10 min osób. Ten wirtualny świat symuluje powierzchnię około 250 km^2, a każdy nowy użytkownik dostaje za darmo postać, którą sam tworzy, ale jeżeli chce ją ubrać w markowe ubrania, musi za to zapłacić. Każda z postaci, nazywanych awatarami, żyje swoim własnym życiem w wirtualnym świecie, uczy się lub pracuje, robi zakupy, przenosi się z miejsca na miejsce itp.

John Suler wyróżnia dwa typy uzależnienia od Internetu: niespołeczny, charakteryzujący się głównie poszukiwaniem informacji, oraz społeczny, związany z korzystaniem z komunikatorów, poczty e-mail, chatow czy IRC. Jednocześnie, poszukując różnicy między realnym a wirtualnym światem, stwierdził, że przebywanie w wirtualnej rzeczywistości jest swojego rodzaju specyficznym doświadczeniem, które charakteryzuje się m.in. ograniczeniem doświadczeń sensorycznych (*Limited sensory experience*); elastycznością (płynnością) tożsamości oraz anonimowością (*Identity flexibility and anonymity*); zrównaniem statusów (*Equalization of status);* przekraczaniem ograniczeń przestrzennych *(Transcending spatial boundarie*); rozciąganiem i skracaniem czasu (*Time stretching and condensation*); możliwością nawiązywania wielu kontaktów *(Access to numerous relationships)* oraz możliwością dokumentowania tych kontaktów.

Rozwoj uzależnienia od Internetu, podobnie jak i inne uzależnienia, charakteryzuje się swoistą dynamiką i można w nim wyróżnić kolejne etapy:

1. zetknięcie się i zafascynowanie Internetem jako nowością, poznawanie jego możliwości, wejście w nową rzeczywistość, poczucie więzi z całym światem czy braku granic;
2. zwrócenie uwagi na fakt, że korzystanie z Internetu ułatwia odprężenie się i pomaga w zredukowaniu dyskomfortu (napięcia, poczucia samotności itp.);
3. coraz bardziej regularne korzystanie z Internetu w celu regulowania swoich stanów emocjonalnych;

4. postępujące ograniczanie kontaktów z bliskim otoczeniem (wycofywanie się ze świata realnego, zobojętnienie społeczne) na rzecz kontaktów wirtualnych i poświęcanie im coraz większej ilości czasu;
5. poczucie dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu;
6. pojawienie się problemów społecznych, zdrowotnych, finansowych itp., których związek z korzystaniem z Internetu nie ulega wątpliwości.

Pojawia się czasami pytanie, kto może być najbardziej podatny na uzależnienie od Internetu. Można tu wymienić całą listę takich osób. Bardziej zagrożone będą np. osoby młode, sfrustrowane i zagubione w świecie dorosłych; osoby z problememi emocjonalnymi czy zaburzeniami afektywnymi; osoby mające problem z bezpośrednim kontaktowaniem się z innymi; osoby z poczuciem niskiej wartości potrzebujące dowartościowania; osoby poszukujące przyjaźni, romansu, narzekające na swojego męża lub żonę; osoby z nieleczonymi dysfunkcjami seksualnymi czy osoby cierpiące na inne uzależnienia, które traktują Internet jako bezpieczną używkę.

W 1995 roku powstało w Nowym Jorku Centrum Uzależnienia od Internetu (COLA — The Center for On-Line Addiction) założone przez wspomnianą już wcześniej dr Kimberly Young, a Ivan K. Goldberg założył w tym samym roku Internetową Grupę Wsparcia dla Osób Uzależnionych od Internetu. Dzięki inicjatywie Richarda A. Scotta, który na swojej stronie internetowej opisał własną historię zmagania się z Internetem, powstała grupa Anonimowych Internetoholików (Net-aholics Anonymous). Opracowano, opartą na doświadczeniach Anonimowych Alkoholików, wersję 12 kroków dla uzależnionych od Internetu.

Rozmowy przez Internet (IRC — Internet Relay Chat) zapoczątkował Fin Jarkko Oikarinen, a osoby, które nie potrafią obyć się bez nich, można nazwać IRCoholikami. Istnieją także grupy Chataholics Anonymous, czyli osób uzależnionych od rozmów poprzez Internet (ang. *chat* — rozmowa, pogawędka). Warto też wspomnieć, że funkcjonuje, oparta na programie 12 kroków, grupa Appleholics Anonymous (anonimowych osób uzależnionych od komputerów osobistych Mcintosh firmy Apple)

Ponieważ uzależnienie od Internetu jest jeszcze w Polsce bardzo mało znane i nie ma jednowyrazowej nazwy, poddałem przed laty pod dyskusję propozycję przypisania temu uzależnieniu polskiej nazwy — sieciohol izm, zamiast obco brzmiących nazw, takich jak netoholizm, IRCoholizm, weboholizm czy internetoholizm.

Kryteria diagnostyczne

Opierając się na kryteriach diagnostycznych sugerowanych w BSM-IY, można zaproponować, aby uzależnienie rozpatrywać jako szkodliwy model korzystania z Internetu, prowadzący do istotnego klinicznie upośledzenia lub uszkodzenia manifestującego się, w ciągu minionych 12 miesięcy, co najmniej trzema spośród niżej wyszczególnionych objawów:

1. Tolerancja, rozumiana jako:
   a. potrzeba korzystania z Internetu przez coraz dłuższy czas, aby uzyskać zadowolenie lub
   b. wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiąganej podczas korzystania z Internetu przez tę samą ilość czasu.
2. Objawy odstawienia manifestujące się:
   a. zespołem abstynencyjnym, przejawiającym się występowaniem co najmniej dwóch spośród następujących objawów, występujących w ciągu kilku dni (do 1 miesiąca) po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z Internetu:
      — pobudzenie psychoruchowe,
      — niepokój lub lęk,
      — obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się Internecie,
      — fantazje i marzenia senne na temat Internetu,
      — celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze;
   b. korzystaniem z Internetu i innych, podobnych źródeł, celem uniknięcia przykrych objawów pojawiających się po „odstawieniu" Internetu (objawów zespołu abstynencyjnego).
3. Częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu przeznaczonego na korzystanie z Internetu.
4. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania Internetu bądź zaprzestania korzystania z niego.
5. Poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z Internetem (np. kupowanie książek na temat Internetu, wypróbowywanie nowych przeglądarek stron WWW, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów itp.).
6. Ograniczanie bądź rezygnacja z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz korzystania z Internetu.
7. Korzystanie z Internetu, pomimo świadomości doświadczania trwałych lub narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych bądź społecznych spowodowanych przez Internet lub nasilających się w związku z korzystaniem z niego (np. ograniczenie czasu snu, występo-

wanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków lub rezygnacja z innych istotnych działań).

Opierając się z kolei na kryteriach diagnostycznych uzależnień według ICD-10, zaproponowałem przed kilkoma laty (2001)[2], aby uzależnienie od Internetu rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

1. silną potrzebę lub poczucie przymusu korzystania z Internetu;
2. subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością spędzania czasu w Internecie;
3. występowanie, przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu, niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera;
4. spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie;
5. postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu;
6. korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

Zanim uzależnienie od Internetu znajdzie się w kolejnej rewizji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych, powinno być traktowane podobnie jak schorzenia z działu „Zaburzenia nawyków i popędów" lub „Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne". W 2007 roku Amerykańskie Towarzystwo Medyczne (American Medical Association) rekomendowało Amerykańskiemu Towarzystwu Psychiatrycznemu włączenie uzależnienia od Internetu (Internet Addiction Disorder) do kolejnej, tj. V wersji DSM, która ma obowiązywać od 2012 roku.

Dziecko i komputer

Komputer, który stał się niezbędny w życiu osób dorosłych, zaczął jednocześnie coraz częściej zastępować dzieciom kontakty z rodziną, zabawy z rówie-

[2] Woronowicz B., *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Warszawa 2001, s. 192.

śnikami, czytanie książek czy uprawianie sportu. Dla wielu dzieci stal się podstawową formą spędzania czasu i to nie tylko czasu wolnego. Zbyt wczesne, a szczególnie niekontrolowane przez dorosłych korzystanie z komputera powoduje, że zamiast być doskonałym narzędziem kształcenia i rozwoju oraz źródłem radości, staje się on źródłem wielu zagrożeń i problemow. Bardzo łatwo może też dojść do uzależnienia. Chińscy badacze (China Youth & Children Research Center) opublikowali w styczniu 2007 roku raport, z którego wynika, że 17,1% młodych Chińczyków w wieku 13-17 lat jest uzależnionych od Internetu, a jeden z pekińskich sędziów szacuje, że ponad 80% przestępstw popełnianych w Pekinie przez nieletnich ma związek z Internetem.

Przeprowadzone na przełomie sierpnia i września 2008 roku przez TNS OBOP badania rodziców dzieci w wieku 7-17 lat wykazały, że ponad 40% polskich dzieci zaczęło samodzielnie korzystać z komputera przed dziewiątym rokiem życia, a jedynie 28% rodziców jest w pełni przekonanych, że posiada odpowiednią wiedzę na temat zagrożeń związanych z korzystaniem przez dzieci z komputera.

Niekontrolowane spędzanie czasu przed komputerem naraża również dziecko na poważne problemy zdrowotne, zarówno fizyczne (nieprawidłowy rozwój układu kostno-mięśniowego, pogłębianie się wad postawy czy problemy ze wzrokiem spowodowane promieniami emitowanymi przez monitor), jak i psychiczne. Kiedy rozwijający się układ nerwowy i kształtująca się psychika dziecka są systematycznie atakowane strumieniem wielobarwnego światła z ekranu komputera, towarzyszącymi dźwiękami, a do tego dochodzi huśtawka emocji wynikająca z przeżyć wywołanych wydarzeniami w wirtualnym świecie, mogą pojawić się zaburzenia emocjonalne, problemy z koncentracją, a także wyobcowanie z realnego świata i poważne zaburzenia więzi uczuciowej z najbliższymi. Oglądane sceny mogą również wyzwalać w dziecku agresję i prowokować wystąpienie zachowań destrukcyjnych. Może się zdarzyć, ze ten nierzeczywisty świat wirtualny, który często daje się dziecku kształtować według jego własnych upodobań, staje się z czasem jedyną, uznawaną przez dziecko rzeczywistością. Każdy człowiek (rodzice również) i wszystko, co utrudnia bycie w tej wirtualnej rzeczywistości, to wrogowie, których trzeba za wszelką cenę unikać. W efekcie dziecko powoli traci umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, budowania nowych przyjaźni, kształtowania odpowiednich relacji z innymi. Realni przyjaciele stają się niepotrzebni, bo dziecko znajduje ich, zagłębiając się coraz bardziej w nierealny świat. W wielu przypadkach dochodzi do zachwiania hierarchii wartości i wówczas na pierwszym miejscu staje komputer, któremu zostaje podporządkowana niemal cała aktywność życiowa.

Innym zagrożeniem mogą być niebezpieczne znajomości zawierane poprzez Internet i uleganie groźnym manipulacjom (dzieci mogą stać się ofiarami pedofilii, pornografii dziecięcej czy sekt). Dzięki anonimowości Internetu łatwiej jest pedofilom realizować swoje potrzeby i tworzyć środowisko, w którym mogą

wymieniać się treściami pornograficznymi, identyfikować i przekazywać sobie dane dzieci, które można seksualnie wykorzystać, wchodzić w interakcje seksualne z młodymi ludźmi, a także odnaleźć innych dorosłych o podobnych preferencjach seksualnych i uzyskać od nich wsparcie.

Przygotowywanie ofiar przestępstw seksualnych rozpoczyna się zwykle od nawiązania kontaktu o charakterze pozaseksualnym. Zanim pedofil wciągnie dziecko w bliższą relację, powoli i stopniowo gromadzi informacje na jego temat i zdobywa jego zaufanie. Dzięki powolnemu procesowi wytwarzania bliskiej więzi ofiara łatwiej się godzi na późniejsze propozycje seksualne. Dlatego też tak trudno jest wykryć ten proceder. Z opublikowanych w 2000 roku badań wynika, że 25% młodzieży w Stanach Zjednoczonych otrzymało za pośrednictwem Internetu niechciane propozycje seksualne.

Powszechnie uznaje się jednak, że największym zagrożeniem dla dzieci korzystających z Internetu jest szeroko rozumiane wykorzystywanie seksualne, przejawiające się np. pokazywaniem materiałów pornograficznych (dotyczących zarówno dorosłych, jak i dzieci), uwodzeniem poprzez komputer, a także wirtualnym seksem (zaspokojenie seksualne dorosłego poprzez kontakt on-line) oraz dziecięcą prostytucją (odpłatne usługi seksualne poza Internetem).

O tych i podobnych zagrożeniach zaczęło się w Polsce robić głośno w 2002 roku i wówczas pojawił się pierwszy program do filtrowania szkodliwych treści o nazwie „Opiekun", powstała fundacja Kidprotect i pojawiły się pierwsze publikacje na ten temat. Programy filtrujące umożliwiają zablokowanie szkodliwych treści (np. pornograficznych, wulgarnych, promujących przemoc czy narkotyki) tak, że nie ukażą się one na monitorze komputera. Dzięki takim programom osoba dorosła ma możliwość wglądu w całą internetową aktywność swojego dziecka. W 2004 roku Fundacja Dzieci Niczyje przeprowadziła kampanię reklamowo-edukacyjną pod hasłem „Dziecko w sieci".

W Dniu Bezpiecznego Internetu (8 lutego 2005), obchodzonego w całej Unii Europejskiej, uruchomiona została strona Sieciaki.pl, która zawiera informacje o Internecie oraz porady dotyczące korzystania z niego. Jest jednocześnie przewodnikiem po bezpiecznych stronach w Internecie. Otrzymuje komunikaty z Fundacji Dzieci Niczyje, które następnie przekazuje dzieciom — mogą to być na przykład ostrzeżenia przed niewłaściwym zachowaniem lub zachęty do skorzystania z zaakceptowanych przez wykwalifikowanych pracowników Fundacji stron internetowych.

Kolejne zagrożenie to oszuści czy włamywacze, którzy wykorzystują naiwność i łatwowierność dziecka, żeby uzyskać informacje na temat jego rodziców (gdzie pracują, kiedy pracują, ile zarabiają), czy sprzętów znajdujących się w mieszkaniu, aby następnie wykorzystać to dla celów przestępczych.

Uchronić przed wieloma spośród tych zagrożeń może rozsądne, już od pierwszego kontaktu z komputerem, ograniczanie czasu przebywania dziecka przy komputerze i właściwy dobór programów edukacyjnych, które powinny ułatwić

dziecku zdobywanie wiedzy, uczyć je logicznego myślenia, kojarzenia faktów, szybkiego i celnego podejmowania decyzji, a także wytrwałości i cierpliwości. Dodatkowo komputer może pomóc w wyrabianiu sprawności manualnej, refleksu oraz podzielności uwagi. Przy tych wszystkich zaletach komputera należy jednak pamiętać, żeby dawać dziecku okazję do innych przeżyć, do rozwijania innych zainteresowań oraz pokazywać mu piękno pozakomputerowego świata.

Aby komputer mógł spełniać pożyteczną rolę w rozwoju dziecka, nie wolno przegapić momentu, kiedy dziecko zacznie spędzać czas w domu zamiast z kolegami na podwórku i zdać sobie sprawę z tego, że robi to nie z przywiązania do rodziny, ale po to, żeby być bliżej komputera. Nie mają świadomości, że za zamkniętymi drzwiami pokoju ich dziecko coraz bardziej zagłębia się w świat wirtualny. Ograniczanie dostępu do komputera dopiero wówczas, kiedy pojawią się na przykład poważne problemy z nauką, traktowane będzie zawsze przez dziecko jako akt wrogi, polegający na odbieraniu mu czegoś, co (za nieświadomym przyzwoleniem rodziców) stało się dla niego niezmiernie ważne.

Należy zawsze pamiętać, że komputer czy Internet mogą służyć nie tylko do robienia rzeczy pożytecznych, podobnie jak nóż, którego można użyć zarówno do krojenia chleba, jak i do zranienia kogoś. Internet może być bowiem dla dzieci doskonałą pomocą do nauki, źródłem rozrywki, rozmów z przyjaciółmi ze szkoły oraz odpoczynku i rozwijania zainteresowań. Należy jednak cały czas pamiętać, że podobnie jak w prawdziwym świecie, również w Internecie na dzieci mogą czyhać różne zagrożenia. Zanim pozwolisz dziecku korzystać z Internetu bez nadzoru, uzgodnij z nim zestaw zasad, których powinno przestrzegać. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, skorzystaj z poniższych wskazówek:

1. Zachęcaj dziecko do opowiadania o jego doświadczeniach związanych z korzystaniem z Internetu i staraj się, przynajmniej na początku, korzystać z niego razem z dzieckiem.
2. Często powtarzaj i podkreślaj to, że dzieciom nigdy nie wolno podawać adresu, numeru telefonu ani innych informacji osobistych, takich jak nazwa szkoły czy miejsce zabaw.
3. Naucz dziecko ufać swojemu doświadczeniu i intuicji. Pracuj nad zaufaniem do siebie, bo jeśli je zdobędziesz, to dziecko powie ci, jeśli znajdzie w Internecie coś, co wywołuje jego niepokój.
4. Naucz dziecko, że nie wszystko, co przeczyta lub zobaczy w Internecie, jest prawdą. Zachęcaj je do zadawania pytań, jeśli nie jest czegoś pewne.
5. Jeśli dzieci wykonują w Internecie czynności wymagające zalogowania się w celu identyfikacji użytkownika, pomóż im wybrać odpowiednią nazwę i dopilnuj, aby nie zdradzała ona żadnych informacji osobistych o dziecku.
6. Powiedz dzieciom, że nie należy spotykać się z osobami poznanymi w Internecie. Wyjaśnij, że internetowi przyjaciele nie zawsze są tymi, za których się podają.

7. Wymagaj, aby dziecko przestrzegało praw własności innych internautów. Wyjaśnij, że nielegalne kopiowanie efektów pracy innych ludzi — muzyki, gier wideo i innych programów — to kradzież.
8. Dopóki nie upewnisz się, że dziecko potrafi w sposób rozsądny korzystać z Internetu — skorzystaj z oprogramowania kontrolującego aktywność dziecka w Internecie. Są bowiem programy, które umożliwiają zablokowanie dostępu do nieodpowiednich witryn, monitorowanie odwiedzanych przez dzieci witryn i sprawdzanie, co dzieci tam robią.

Rodzice, którym wydaje się, że skoro w domu nie ma komputera, to dziecku nie grożą związane z nim niebezpieczeństwa, mylą się. Coraz łatwiej jest bowiem znaleźć kafejkę internetową czy skorzystać z Internetu w szkolnej pracowni internetowej bądź u kolegi, gdzie dziecko może robić praktycznie wszystko, co zechce.

Cyberfobia

Jakiś czas temu pojawiło się nowe słowo — cyberfobia — określające nowe zagrożenie dla zdrowia. Stwierdzono bowiem, że osoby „niepewnie poruszające się w świecie informatyki są najbardziej podatne na stan określany przez brytyjskich naukowców cyberfobią, czyli obsesyjnym lękiem przed młodymi komputerowymi geniuszami w miejscu pracy". Na jednej z konferencji naukowych cyberfobię określono jako poważne zagrożenie dla współczesnej rodziny. Według uczestniczącego w tej konferencji profesora George'a Lottera na cyberfobię najbardziej narażeni są mężczyźni w wieku 35-50 lat. W towarzystwie znacznie młodszych współpracowników, którzy swobodnie posługują się komputerem, cyberfob zaczyna się obawiać, że nie dorasta do rosnących wymagań i nabiera przekonania, że jego czas dobiega końca. Objawami cyberfobii mogą być niezrozumiałe zachowanie, niezgodne z charakterem lub nawykami, niepokój i wybuchy agresji. Cyberfoby mogą dążyć do zrekompensowania sobie braku poczucia bezpieczeństwa i przezwyciężenia stanu wewnętrznego zagrożenia przez ostentacyjną konsumpcję na pokaz, np. kupując modne ubrania przeznaczone dla młodych, biorąc udział w długich ćwiczeniach w salach gimnastycznych albo szukając towarzystwa kobiet w wieku własnych córek. Profesor Lotter radzi żonom cyberfobów, by zwracały uwagę na tego rodzaju dziwne zachowania mężów. Jego zdaniem zachowanie cyberfobów nie jest całkowicie irracjonalne. Młodsi koledzy z pracy często nie mają skrupułów przed wykorzystywaniem słabych stron starszych wiekiem kolegów, jeśli chodzi o posługiwanie się komputerem czy łączami internetowymi. Cudowne komputerowe dzieci (ang. *whizz kids*) przygotowane są do ciężkiej pracy, co dodatkowo zwiększa stan zagrożenia u ich starszych kolegów.

Cyberfobia nakłada się na zjawisko określane przez psychologow jako „kryzys wieku średniego", kiedy mężczyzna uświadamia sobie, że czas upływa, a on nieuchronnie wkracza w dojrzałe lata. Rozwiązanie widzi profesor Lotter w uświadomieniu sobie problemu, rozpoznaniu jego objawów i podjęciu kroków zaradczych. Ważna rola w rozwiązniu tego problemu przypada żonom cyberfobów. Może to okazać się jednak dla nich dość trudne, ponieważ w tym samym czasie mogą mieć własne problemy związane z menopauzą. Profesor Lotter przestrzega jednak przed lekceważeniem problemu. Podkreśla, że cyberfobia może zniszczyć życie rodzinne, karierę zawodową oraz wpłynąć bardzo niekorzystnie na stan psychiczny.

Leczenie

Badania przeprowadzone przez Center for On-line Addiction na grupie ponad 17 tys. osób wykazały, że około ***6%*** badanych osób wymagało leczenia. W odróżnieniu od innych uzależnień w przypadku leczenia uzależnia od Internetu bądź komputera występuje dodatkowy problem. Osoby z tym uzależnieniem trudno jest bowiem skłonić do spotkania twarzą w twarz ze specjalistą, ponieważ są przyzwyczajone do obcowania z ekranem bądź do porozumiewania się za pomocą klawiatury. Decyzja o podjęciu leczenia następuje dopiero wówczas, kiedy osoba zainteresowana zacznie zauważać różnicę między zdrowym a patologicznym korzystaniem z komputera. Jest to o tyle trudne, że w dzisiejszych czasach komputer i Internet są powszechnie używane, są mediami społecznie akceptowanymi, a osoby korzystające z nich odbierane są jako nowoczesne.

Programy terapeutyczne dla osób uzależnionych od komputera czy Internetu są bardzo zbliżone do programów psychoterapii uzależnienia od alkoholu, patologicznego hazardu czy zaburzeń łaknienia. Podstawowe pytanie w leczeniu osób uzależnionych od komputera bądź Internetu brzmi jednak: Czy można wymagać „internetowej abstynencji" od osob uzależnionych, których zawodowa praca wiąże się z używaniem na co dzien komputera bądź Internetu? Chyba jednak nie można i stąd jednym z podstawowych celów terapii powinna być zmiana sposobu korzystania z komputera. Podczas leczenia, w ramach treningu nowych zachowań, nierzadko montowany jest w komputerze alarm, który po upływie określonego czasu przypomina o tym, że należy zostawić komputer i przejść do innej aktywności. Konieczne w leczeniu jest także przygotowywanie szczegółowego realistycznego planu dnia uwzględniającego określenie ram czasowych korzystania z komputera czy z Internetu, a także innych codziennych aktywności z wypoczynkiem włącznie. Realizacja takiego planu powinna zmienić dotychczasowe zwyczaje i zagospodarować na nowo te obszary życia,

które zostały zaniedbane w wyniku uzależnienia. Davis (2001) zaproponował, aby podczas leczenia stosować 10 wspomagających je zasad, tj.:

1. usytuować komputer w miejscu uniemożliwiającym izolowanie się;
2. korzystać z komputera w obecności innych osób;
3. zmieniać pory korzystania z Internetu (komputera) oraz robić przerwy;
4. odnotowywać codziennie swoje wszystkie aktywności (w tym czas spędzany przy komputerze);
5. nie używać w sieci pseudonimów;
6. rozmawiać o swoim problemie z bliskimi i znajomymi;
7. wykonywać ćwiczenia fizyczne;
8. robić, stopniowo coraz dłuższe, przerwy w korzystaniu z Internetu (komputera);
9. starać się kontrolować swoje myśli dotyczące Internetu;
10. stosować techniki relaksacyjne.

Bardzo pomocna jest zmiana rytmu korzystania z sieci, tj. odbywanie więcej krótszych, a mniej dłuższych sesji.

Rozdział 45

Zaburzenia odżywiania się (zaburzenia łaknienia)

Gdy inni żyją, aby jeść, ja jem, aby żyć.
Sokrates

Duża część życia społecznego ma związek z pokarmami i jedzeniem, a dla wielu osób jedzenie należy do największych przyjemności życiowych. Czynnikami regulującymi przyjmowanie pokarmów są odczucia głodu i sytości. One wpływają na wagę i na wygląd człowieka. Wprawdzie w części przypadków przyczyną nadwagi mogą być czynniki genetyczne, to jednak wiele osób ma problemy z utrzymaniem właściwej wagi, ponieważ nie potrafi umiejętnie regulować ilości przyjmowanych pokarmów. To z kolei prowadzi do otyłości i zaburzeń funkcji niektórych narządów i układów, takich np. jak nadciśnienie, cukrzyca czy „problemy sercowe". Ponadto nadmierna tusza powoduje liczne problemy natury psychologicznej, bowiem osoby otyłe postrzegane są często w społeczeństwie jako mniej atrakcyjne, gorzej przystosowane czy mniej wydajne. To może powodować tendencję do niższej samooceny, stanów depresyjnych i większego poziomu lęku. Z kolei nadmierna waga lub samo tylko przekonanie o niej, wobec lansowanego przez mass media ideału bardzo szczupłej (i tylko wówczas atrakcyjnej) sylwetki powoduje, że wiele dziewcząt i młodych kobiet chce mieć sylwetkę modelki. W tym celu stosuje bardzo restrykcyjne diety, które czasami przeradzają się nawet w głodzenie. Zaburzenia w odżywianiu nigdy nie są ograniczone wyłącznie do samego tylko problemu zjedzeniem. Nieodpowiednie odżywianie jest tylko widocznym objawem istnienia innych problemów, odpowiedzialnych za te zaburzenia. W grupie zaburzeń odżywiania możemy wyróżnić: bulimię (cierpi na nią 1-2% osób), jadłowstręt psychiczny, czyli anoreksję (cierpi na nią 2-4% osób) oraz napady objadania się (hyperphagia, poliphagia) na które cierpi 4-5% osób. W klasyfikacjach możemy też spotkać „zaburzenia odżywiania nie określone gdzie indziej" (EDNOS — *eating disorder not otherwise specified),* które charakteryzują się występowaniem epizo-

dów objadania się i opróżniania się (rzadziej niż 2 razy tygodniowo), powtarzające się żucie pokarmu i wypluwanie go (bez połykania), normalna waga i zwykle starszy wiek. Bulimii towarzyszą czasami inne zaburzenia, takie jak nadużywanie alkoholu (prawdopodobnie chodzi o picie szkodliwe i uzależnienie) — w 23%, z kolei napadowemu objadaniu się mężczyzn towarzyszy w 57% używanie substancji psychoaktywnych, a u kobiet w 28% (Holderness i wsp. 1994).

Zaburzenia odżywiania rozwijają się na podłożu psychogennym, wiele czynników odgrywa rolę w ujawnianiu się choroby (konflikt w rodzinie czy w szkole, zawód miłosny itp.). Badacze, którzy starali się odpowiedzieć na pytanie, dlaczego u jednych rozwija się anoreksja, a u innych bulimia, doszli do wniosku, że:

— anoreksja to tzw. unikanie pierwotne (sposób na zabezpieczenie się przed dystresem i negatywnym myśleniem),
— bulimia to tzw. unikanie wtórne (próba zablokowania przykrych emocji i negatywnych przekonań na swój temat już po ich wystąpieniu).

Osoby cierpiące na bulimię bądź anoreksję wykazują pewne charakterystyczne cechy osobowości i mają zwykle trudności w nawiązywaniu kontaktu z otoczeniem. Szczególnie niekorzystnie układają się ich kontakty w obrębie własnej rodziny, zwłaszcza z matkami i starszymi siostrami. Obraz kliniczny obu zespołów jest na ogół podobny, chociaż zaburzenia towarzyszące anoreksji są zwykle cięższe.

Zarówno w żarłoczności (bulimii) jak i w jadłowstręcie (anoreksji) dominuje brak akceptacji własnego ciała, przy czym w jadłowstręcie obawa przed otyłością prowadzi często do odmowy przyjmowania pożywienia, podczas gdy w bulimii występuje trudne do opanowania pragnienie jedzenia, a próby zapobiegania otyłości przeprowadzane są przez prowokowanie wymiotów, przyjmowanie leków przeczyszczających, moczopędnych, hamujących łaknienie, intensywne ćwiczenia fizyczne itp. Wśród czynników ryzyka zachorowania na zaburzenia odżywiania brane są pod uwagę oprócz czynników indywidualnych (osobowościowych) — czynniki społeczne (kulturowe) i rodzinne. Czynniki osobowościowe to negatywna samoocena i skłonność do nadużywania leków oraz do innych zachowań impulsywnych. Czynniki kulturowe to moda związana z sylwetką ciała i stosowanymi dietami oraz komentarze dotyczące wyglądu. Czynniki rodzinne to uzależnienie od substancji psychoaktywnej w rodzinie (alkoholizm, lekomania), zaburzenia afektywne, występowanie zaburzeń łaknienia.

Podstawową formą leczenia zaburzeń odżywiania się jest psychoterapia, która wymaga niekiedy wsparcia farmakologicznego. Metody psychoterapii różnią się w zależności od wyznawanych przez terapeutę założeń teoretycznych dotyczących przyczyn tych zaburzeń. Jedną z metod leczenia jest na przykład psychoterapia Gestalt, która opiera się na założeniu, że jedzenie było ważnym środkiem komunikacji w rodzinie pacjentki i było sposobem wyrażania uczuć.

Przesadne troska o zaspokojenie głodu dziecka mogła być formą kompensowania braku emocjonalnego kontaktu z dzieckiem czy też przejawem realizowania potrzeby sprawowania nad nim kontroli. Z kolei osoba cierpiąca na zaburzenia odżywiania się, wobec braku umiejętności właściwego wyrażania swoich uczuć, zaczęła wyrażać je poprzez jedzenie. Objadanie się mogło np. symbolizować potrzebę ciepła, wymiotowanie mogło oznaczać negatywne emocje, a nawet nienawiść do rodziców, którą osoba chora obawiała się wyrazić wprost, a głodzenie się mogło być wyrazem odrzucenia bądź niepozwalania sobie na przyjęcie ciepła od najbliższych osób. Leczenie zaburzeń odżywiania jest trudne i długotrwałe, a doświadczenia zdobyte w relacji psychoterapeutycznej są weryfikowane i wykorzystywane w realnym życiu, w relacjach z najbliższymi.

Przypadek „uporczywego braku łaknienia" opisywany był już w 1689 roku, a objawy jadło wstrętu psychicznego opisał w 1860 roku Louis Victor Marce (1824--1864), ale nie nadał mu nazwy. Żarłoczność psychiczna (*bulimia nervosa)* opisana została po raz pierwszy w sposób naukowy w 1979 roku przez Russela. Istnieją lednak doniesienia, że już Galen[1] spotykał się z objawami „wilczego głodu" . Bulimię opisywano też w XIX wieku we Francji jako objaw towarzyszący cukrzycy.

Nie jest wykluczone, że w zaburzeniach łaknienia ważną rolę odgrywa nowo odkryty hormon — grelina, wpływający na łaknienie oraz na gospodarkę hormonalną (w tym węglowodanową). Wzrost greliny obserwowany jest w stanach głodzenia, a także u osób otyłych, po utracie masy ciała. Badacze rozważają możliwość podawania greliny osobom chorym na jadłowstręt psychiczny w celu przywrócenia im chęci do jedzenia.

W klasyfikacji ICB-10, podobnie jak w amerykańskiej DSM-IV wyodrębnione zostały następujące zaburzenia łaknienia:

1. jadłowstręt (*anorexia nervosa)*
2. obżarstwo (*bulimia nervosa)*
3. atypowe zaburzenia jedzenia.

DSM-IV wyodrębnia ponadto:

1. zespół napadowego objadania się (*binge eating disorder)*
2. zespół nocnego objadania się (*night eating syndrom)*

W anoreksji i bulimii można znaleźć wiele czynników wspólnych, związanych z zakłóceniem mechanizmów regulujących odżywianie. Oba schorzenia mogą też zmieniać swój obraz kliniczny, przechodząc jedno w drugie. Stwierdzono też, że

[1] Galen — lekarz rzymski pochodzenia greckiego żyjący około 130-200 r. n.e.

zaburzenia łaknienia spotykane są częściej u wegetarian. Zaburzenia łaknienia o typie anoreksji, dotyczące mężczyzn, nazywane bywają manoreksją.

Anoreksja (jadłowstręt psychiczny)

Termin *anorexia* (z greckiego) powstał z połączenia dwóch słów: *an* — pozbawienie, brak i *orexis* — apetyt. Oznacza on niechęć do pokarmu lub brak łaknienia. Rozpowszechnienie *anorexia nervosa* u osób dorosłych waha się od 0,2 do 0,8%. Objawy ujawniają się najczęściej między 14. a 18. rokiem życia (10% przed okresem dojrzewania). Za anoreksję odpowiedzialna jest w znacznym stopniu również moda gloryfikująca szczupłą figurę, bowiem szczupłość jest w naszej kulturze synonimem silnej woli i perfekcjonizmu. Stwierdzono też, że ryzyko anoreksji jest większe wśród tancerek i kobiet uprawiających wyczynowo niektóre dyscypliny sportowe (gimnastyka, jazda figurowa na lodzie). Jest nawet takie określenie jak „triada atletyczna" u kobiet, charakteryzująca się obecnością zaburzeń odżywiania, zaburzeń miesiączkowania i osteoporozą. Ciekawostką jest to, że z badań wynika także, że zaburzenia odżywiania częściej występują u zawodowych wojskowych w porównaniu z populacją cywilną. Anoreksja rozpoczyna się zwykle w sposób skryty, najczęściej niewinnym odchudzaniem się. Początkowo nikt nie podejrzewa choroby. Osoba chora unika systematycznie jedzenia, głównie pokarmów wysokoenergetycznych, bogatych w tłuszcze i węglowodany. Zdarza się także ukrywanie i wyrzucanie jedzenia, żeby bliscy myśleli, że posiłek został zjedzony. Podobnie jak w przypadkach bulimii, spotykamy prowokowanie wymiotów bezpośrednio po jedzeniu, zażywanie środków przeczyszczających lub odwadniających, a także systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych.

Według Feighnera do kryteriów diagnostycznych jadłowstrętu psychicznego zalicza się:

1. początek przed 25. roku życia;
2. utratę łaknienia, której towarzyszy spadek wagi ciała co najmniej o 25% w stosunku do wagi wyjściowej;
3. zaburzone postawy względem przyjmowania pokarmów, samego pożywienia i wagi ciała oraz zniekształcone postrzeganie obrazu własnego ciała;
4. brak choroby somatycznej tłumaczącej wystąpienie spadku wagi ciała;
5. brak innych zaburzeń psychicznych (szczególnie: choroby afektywnej, schizofrenii, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, fobii);
6. obecność co najmniej dwóch spośród następujących objawów:
   — brak miesiączki,

— lanugo (meszek na skórze, którym organizm próbuje zastąpić utratę chroniącej przed zimnem warstwy tłuszczu podskórnego),
— spowolnienie akcji serca,
— okresy nadaktywności,
— epizody obżarstwa,
— wymioty (w tym prowokowane).

Wśród objawów somatycznych jadłowstrętu psychicznego stwierdzamy ponadto:
— utratę tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej,
— obniżenie temperatury podstawowej ciała poniżej 36°C z nietolerancją chłodu,
— zasinienie dystalnych (odsiebnych) części kończyn i obrzęki,
— spadek ciśnienia tętniczego krwi,
— uczucie nadmiernej pełności w śródbrzuszu z wzdęciami i zaparciami,
— zmiany wielkości macicy i jajników,
— wypadanie włosów,
— zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, zmiany w obrazie krwi (spadek liczby krwinek czerwonych - anemia, białych, płytek krwi) oraz zaburzenia gospodarki hormonalnej.

Według ICD-10 jadłowstręt psychiczny możemy rozpoznać wówczas, kiedy obecne są wszystkie cztery niżej wymienione objawy (u dzieci — pięć):

- zmniejszenie masy ciała, a u dzieci brak przyrostu wagi; dzieci mają masę ciała o co najmniej 15% mniejszą od prawidłowej lub oczekiwanej przy danym wieku i wzroście;
- spadek wagi osoba chora narzuca samej sobie poprzez unikanie „tuczącego" pożywienia, a ponadto za pomocą jednej z następujących czynności: prowokowanie wymiotów, przeczyszczanie, wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, stosowanie leków tłumiących łaknienie lub środków moczopędnych;
- postrzeganie siebie iako osoby otyłej oraz strach przed przytyciem zaburzający prawidłowe odżywianie się, co prowadzi do narzucania sobie przez osobę chorą niskiego progu wagi ciała; obawa przed otyłością występuje w formie natrętnej myśli nadwartościowej;
- zaburzenia endokrynne przejawiające się u kobiet zanikiem miesiączkowania, a u mężczyzn utratą zainteresowań seksualnych i potencji (wyjątkiem jest krwawienie z dróg rodnych u kobiet stosujących substytucyjne leczenie hormonalne, najczęściej w postaci przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych); stwierdza się również wzrost poziomu hormonu wzrostu i kortyzolu oraz zmiany metabolizmu hormonu tarczycy i zaburzenia wydzielania insuliny;

- u dzieci występuje ponadto opóźnienie albo zahamowanie licznych zjawisk związanych z okresem pokwitania (wzrost ulega zatrzymaniu, u dziewcząt nie rozwijają się piersi i występuje pierwotny brak miesiączek, u chłopców narządy płciowe pozostają w stanie dziecięcym); objaw ten można zaobserwować, jeśli początek choroby miał miejsce przed okresem pokwitania; po powrocie do zdrowia pokwitanie często przebiega normalnie.

Jeśli nie wszystkie wymienione wyżej objawy występują lub występują w łagodniejszym nasileniu, diagnozuje się jadłowstręt psychiczny atypowy.

Jadłowstręt psychiczny można leczyć ambulatoryjnie (psychoterapia indywidualna i rodzinna wspierana farmakoterapią). Leczenie szpitalne jest jednak konieczne w sytuacji, kiedy:

- nastąpił spadek masy ciała poniżej 30% wagi odpowiedniej dla wieku i wzrostu;
- czynność serca zbliża się do 40 uderzeń na minutę;
- dołączają się zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej (szczególnie wyraźny spadek poziomu potasu w surowicy;
- pacjentka stosuje intensywnie środki przeczyszczające i odwadniające bądź występują cechy zespołu depresyjnego z myślami (tendencjami) samobójczymi.

Rokowanie w przypadkach jadłowstrętu jest lepsze, jeżeli choroba ujawniła się przed zakończeniem okresu pokwitania (do 11-16 roku życia), czas jej trwania jest stosunkowo krótki, a niedobór wagi nie przekracza 15-20% wagi należnej. Z badań wynika jednak, że około 90% leczonych z powodu anoreksji ma nawrót choroby w ciągu sześciu lat.

Bulimia (żarłoczność psychiczna) <<

Wstrzemięźliwość języka szacunek ci wróży,
wstrzemięźliwość w jedzeniu twoje dni przedłuży.
Aliszer Nawoi

Bulimia jest zespołem chorobowym, który charakteryzują powtarzające się epizody obżarstwa (objadania się, żarłoczności) z następującym po nich dążeniem do szybkiej utraty wagi ciała. Nawracające epizody obżarstwa charakteryzują się więc konsumowaniem pożywienia w ilości znacznie przekraczającej ilość pokarmu spożywanego przez osobę zdrową w określonym czasie i okolicznościach oraz utratą (uszkodzeniem) kontroli nad jedzeniem podczas takiego

epizodu. Osoby cierpiące na bulimię zazwyczaj objadają się w samotności i do tego w tajemnicy przed osobami z najbliższego otoczenia. Znacznie częściej dotyczy ona kobiet niż mężczyzn. Najczęściej cierpią na nią dziewczęta i młode kobiety (w wieku 18-25 lat), natomiast wyjątkowo rzadko zdarzają się u osób płci męskiej. Dotyczy ona najczęściej kobiet, które bez powodzenia stosowały różne diety, a początkiem choroby jest często odkrycie, że wagę można również kontrolować, prowokując wymioty i biegunki. Wśród chorych na bulimię można też wyróżnić dwie grupy osób, tj, osoby stosujące środki przeczyszczające i osoby nie stosujące tych środków.

Rozpowszechnienie bulimii w Stanach Zjednoczonych szacowane jest w granicach 3-20% populacji. Należy jednak pamiętać, że bulimia może być przejawem innych zaburzeń i bywa spotykana w stanach stresu, w stanach lękowych, depresyjnych czy w otępieniu.

Po epizodzie („napadzie") obżarstwa pojawia się wstyd, poczucie utraty kontroli i przekonanie o niskiej wartości. Powikłaniem bulimii są często zaburzenia miesiączkowania oraz powikłania internistyczne, takie jak zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, niewydolność nerek czy zaburzenia czynności mięśnia sercowego.

Według ICD-10 do rozpoznania bulimii konieczna jest obecność wszystkich wymienionych niżej objawów:

- stałe zaabsorbowanie jedzeniem i niepowstrzymane pragnienie lub poczucie przymusu jedzenia;
- powtarzające się epizody przejadania się, polegające na pochłanianiu olbrzymich ilości jedzenia w krótkich odstępach z poczuciem braku kontroli podczas objadania się;
- przeciwdziałanie przybieraniu na wadze; pacjentka stosuje w tym celu co najmniej jedną z następujących metod: prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających, okresowe głodówki, przyjmowanie leków tłumiących łaknienie, preparatów tarczycy lub środków moczopędnych; chora ze współistniejącą cukrzycą może zaniechać przyjmowania insuliny;
- co najmniej dwa epizody objadania się i przeczyszczania w tygodniu, występujące w ciągu trzech miesięcy;
- przesadna obawa przed otyłością; chora określa nieprzekraczalne granice masy ciała znacznie poniżej przedchorobowej czy optymalnej według lekarza; często, choć nie zawsze, w przeszłości miał miejsce epizod jadłowstrętu psychicznego, okres dzielący te dwa zaburzenia wynosi od kilku miesięcy do wielu lat; poprzedzający epizod jadłowstrętu był pełnoobjawowy lub przebiegł w łagodny sposób, z umiarkowanym spadkiem masy ciała i/lub przejściowym zatrzymaniem miesiączek.

Kryteria diagnostyczne bulimii zawarte w DSM-IY są zbliżone, z tym że dodatkowo wyodrębniono dwa typy bulimii: „przeczyszczający" (prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających, odwadniających, lewatyw) i „nieprzeczyszczający" (stosowanie głodówek czy intensywnych ćwiczeń fizycznych).

Rozpoznawanie i leczenie

Na polskiej stronie Anonimowych Żarłoków (http://www.anonimowizarlocy.org) możemy spotkać następujące pytania (cytowane), które pozwolą zorientować się, czy istnieje problem:

1. Czy jesz, kiedy nie jesteś głodny?
2. Czy sprawiasz sobie „uczty jedzeniowe" bez wyraźnego powodu?
3. Czy masz poczucie winy i wyrzuty sumienia, kiedy się objesz?
4. Czy poświęcasz jedzeniu zbyt wiele czasu i myśli?
5. Czy czekasz z zadowoleniem i niecierpliwością na chwile, kiedy będziesz mógł jeść w samotności?
6. Czy z wyprzedzeniem planujesz te sekretne uczty?
7. Czy jesz umiarkowanie w towarzystwie innych, aby później „dopchnąć" w samotności?
8. Czy twoja waga ma wpływ na sposób, w jaki żyjesz?
9. Czy próbowałeś być na diecie przez tydzień lub dłużej i rezygnowałeś przed czasem?
10. Czy czujesz się dotknięty, gdy ktoś mówi ci, ze wystarczy trochę silnej woli, żebyś przestał się objadać?
11. Czy wbrew oczywistym faktom nadal żywisz przekonanie, że możesz przejść na dietę, kiedy tylko zechcesz?
12. Czy pożądasz jedzenia o różnych porach dnia i nocy, innych niż pory normalnych posiłków?
13. Czy jesz, aby uciec od zmartwień i kłopotów?
14. Czy kiedykolwiek twoje zdrowie było zagrożone w wyniku otyłości lub sposobu odżywiania się?
15. Czy twoje zachowania związane zjedzeniem czynią ciebie lub innych nieszczęśliwymi?

Czy odpowiedziałeś TAK na trzy lub więcej pytań? Jeśli tak, to możliwe, ze masz lub będziesz mieć problem kompulsywnego jedzenia.

Jeżeli powyższe pytania nie dają jasności co do tego, czy problem istnieje, proponuję udzielić odpowiedzi na kolejne:

1. Czy kiedykolwiek podejmował/a Pan/i nieudane próby ograniczania jedzenia?
2. Czy często zdarza się Pani/Panu myśleć o jedzeniu i o swojej wadze?
3. Czy stosuje Pan/i ciągle nowe diety, jednak nie dają one oczekiwanych rezultatów?
4. Czy zdarzają się Pani/Panu napady przejadania się, po których wymusza Pan/i wymioty, stosuje środki przeczyszczające, intensywne ćwiczenia gimnastyczne lub inne sposoby pozbycia się następstw przejedzenia?
5. Czy inaczej Pan/i jada, kiedy jest sam/a, a inaczej w obecności innych ludzi?
6. Czy lekarz lub ktoś z Pani/Pana bliskich bądź znajomych interesował się Pani/Pana sposobem odżywiania się, bądź przejawiał troskę o Pani/Pana wagę?
7. Czy zdarza się Pani/Panu zjadać jednorazowo duże ilości pokarmów?
8. Czy Pani/Pana problem z nadwagą może być efektem ciągłego podjadania?
9. Czy zdarza się Pani/Panu jadać w stanach niepokoju lub napięcia emocjonalnego?
10. Czy zdarza się Pani/Panu jadać nawet wówczas, kiedy nie jest Pan/i głodny/a?
11. Czy zdarza się Pani/Panu chować produkty żywnościowe po to, aby spożyć je później w ukryciu?
12. Czy zdarza się Pani/Panu spożywać posiłki w tajemnicy przed innymi?
13. Czy zdarza się Pani/Panu podejmować poważne próby ograniczania jedzenia?
14. Czy zdarzyło się Pani/Panu kiedykolwiek ukraść komuś żywność?
15. Czy zdarzyło się Pani/Panu kiedykolwiek chować żywność, aby mieć pewność, że jej w najbliższej przyszłości nie zabraknie?
16. Czy odczuwa Pan/i przymus stałego kontrolowania swojej wagi?
17. Czy robi Pan/i obsesyjnie bilans kalorii spożytych i spalonych?
18. Czy ma Pan/i często poczucie winy lub uczucie wstydu z powodu tego, że ponownie zbyt wiele Pan/i zjadł/a?
19. Czy oczekuje Pan/i istotnych zmian w swoim życiu w przypadku spadku na wadze?
20. Czy zdarza się, że czuje się Pan/i bezradna w sytuacjach związanych zjedzeniem?

Im więcej jest odpowiedzi twierdzących, tym problem jest poważniejszy.

Epizody bulimii są często skrzętnie ukrywane, jednak są zachowania, które pozwalają otoczeniu zidentyfikować problem. Przyglądając się osobie z problemem bulimii, można zaobserwować:

— częste wizyty w łazience po posiłkach,
— popękane naczynia (białkówki oczu),
— zmiany śluzówek jamy ustne; spowodowane kwaśnym odczynem wymiocin,
— wyschnięte usta i obrzęknięte gruczoły ślinowe,
— drobne urazy policzków powstałe podczas wywoływania wymiotów,
— kupowanie dużych ilości jedzenia i szybkie jego znikanie,
— obecność opakowań po środkach przeczyszczających.

Istotnym czynnikiem wpływającym korzystnie na skuteczne radzenie sobie z zaburzeniami odżywiania się jest monitorowanie ilości przyjmowanych pokarmów. Osoby otyłe oraz te, które cierpią na zaburzenia odżywiania się, powinny dążyć do stworzenia sobie warunków ułatwiających kontrolowanie procesu jedzenia, tzn. powinny pamięta«*, aby jeść o określonych porach, zawsze w pozycji siedzącej, wszystkie potrawy spożywać wyłącznie z talerza, nakładać sobie porcje średniej wielkości (a nawet zostawiać trochę jedzenia na talerzu), a także jadać w jednym pomieszczeniu i nie oglądać telewizji w trakcie posiłku. Problemem w utrzymywaniu skutecznej kontroli nad odżywianiem się jest to, że wymaga ona sporego wysiłku i konsekwencji. Niepowodzenia zwiazane z samoregulacją jedzenia są podobne do porażek w kontrolowaniu ilości wypitego alkoholu. Podobnie jak w przypadku uzależnienia od alkoholu znacznie trudniej jest przerwać jedzenie w połowie, niż nie dopuścić do rozpoczęcia jedzenia. Znacznie trudniej jest jednak unikać jedzenia niż alkoholu, ponieważ przyjmowanie pokarmów jest niezbędne do życia.

Zapobieganie przejadaniu się polega min. na niedopuszczeniu do złamania diety. Dzieje się to najczęściej wówczas, kiedy zadziałają bodźce związane zjedzeniem, takie jak widok, smak czy zapach, powodujące reakcję fizjologiczną wydzielania śliny oraz wyzwalające potrzebę jedzenia. Zachowanie diety jest także bardzo utrudnione w niektórych sytuacjach społecznych, takich np. jak uczestniczenie w przyjęciach czy spotkaniach towarzyskich.

Badania wykazały, że osoby otyłe są bardziej wrażliwe na bodźce zewnętrzne niż na wewnętrzne bodźce związane z odczuwaniem głodu. Szczególnie podatne na zewnętrzne bodźce są także osoby cierpiące na bulimię oraz te, u których występują napady objadania się (Heatherton i Baumeister 1991). Podczas przyjmowania pokarmów kierują się one najczęściej np. porą dnia, jakością jedzenia czy względami społecznymi (Stunkard, Koch 1962, Schachter 1971). Okazało się także, że otyli klienci restauracji częściej niż osoby o normalnej masie ciała zamawiają desery wówczas, gdy kelnerka pokaże, jak deser wygląda i zapewni, że jest smaczny (Herman i wsp. 1983). Nie można jednak wykluczyć, ze zachowania przypisywane osobom otyłym są w rzeczywistości następstwem nie otyłości, lecz odchudzania się.

Inna metoda kontrolowania ilości przyjmowanych pokarmów, jaką jest unikanie (tłumienie) myśli o jedzeniu, może prowadzić u niektórych osób do sytuacji odwrotnej, tj. owładnięcia myślą o jedzeniu.

Zmiany, do jakich powinno prowadzić leczenie bulimii, to: restrykcyjna postawa względem jedzenia, minimalizacja obaw o wagę i sylwetkę oraz poprawa samooceny. Leczenie bulimii powinno więc polegać na zmianie stylu życia, zmianie zachowań i nawyków związanych z odżywianiem się oraz na kompleksowej psychoterapii połączonej z terapią rodziny i wspieranej czasami farmakoterapią. Pacjent musi uświadomić sobie fakt, że choroba jest wynikiem zachowań związanych z jedzeniem, a te z kolei ściśle się łączą z jego stanem emocjonalnym oraz z wydarzeniami życiowymi. Poznawczo-behawioralna terapia bulimii (CBT) polega na:

— monitorowaniu jedzenia, dbałości o regularne odżywianie się oraz na wprowadzaniu pokarmów, których osoba leczona unikała,
— kontrolowaniu myśli i zachowań związanych z jedzeniem,
— analizowaniu i omawianiu przekonań dotyczących obrazu samego siebie i samooceny, perfekcjonizmu i trudności w osiąganiu celów,
— konstruowaniu racjonalnych i realnych oczekiwań względem siebie i swojego wyglądu.

Przypadki odstępstw od założonego planu (np. wywołanie wymiotów po objedzeniu się) nie są traktowane jako porażka, lecz jako temat do dalszej psychoterapii.

Są doniesienia naukowe mówiące o tym, że część chorych reaguje pozytywnie na leki przeciwdepresyjne i nimi wspierany bywa proces psychoterapii.

Wsparciem dla wielu osób z problemem objadania się mogą być wspomniane już wcześniej grupy Anonimowych Żarłoków (Obżartuchów, Osób Przejadających się) bądź mniej popularne grupy anonimowych osób jedzących kompulsywnie (Compulsive Eaters Anonymous — H.O.W., gdzie H.O.W to akronim utworzony od angielskich słów *Honesty, Open-mindedness and Willingness,* czyli uczciwość, otwartość i gotowość oraz anonimowych osób uzależnionych od jedzenia (Eating Addictions Anonymous, Food Addicts Anonymous). Pierwsza grupa Overeaters Anonymous została założona przez mieszkańców Kalifornii Południowej, a pierwszy mityng odbył się w styczniu 1960 roku. Obecnie odbywa się około 9000 mityngów w ponad 50 krajach. Przeprowadzone w roku 1992 roku badania Instytutu Gallupa wykazały, że przeciętny uczestnik wspólnoty Anonimowych Żarłoków to 44-letnia kobieta, która przez około 14 lat jadała nadmiernie, uczestniczy w mityngach mniej więcej od 4 lat i w tym okresie straciła na wadze około 40 funtów (1 funt amerykański = 0,454 kg). Pierwsze spotkanie Food Addicts Anonymous odbyło się na Florydzie w 1987 roku,

a obecnie na świecie odbywa się około 150 mityngów tej wspólnoty. Od kilku lat grupy Anonimowych Żarłoków istnieją także w Polsce.

Objadanie się (przejadanie się, hyperphagia, polyphagia)

Objadanie się od bulimii różni się tylko tym, że chorzy nie próbują w panice pozbyć się przyjętych pokarmów czy kalorii. Na tę dolegliwość cierpią najczęściej mężczyźni i jest ona najbardziej rozpowszechnionym rodzajem zaburzeń w odżywianiu się. Większość osób cierpiących na tę dolegliwość jest bardzo zestresowana taką sytuacją. Są to bowiem najczęściej ludzie bardzo ambitni i stawiający sobie wysokie wymagania. Ukrywają oni starannie swoją dolegliwość i wstydzą się tego, że nie potrafią kontrolować swojego zachowania. Próbują samotnie poradzić sobie z problemem, jednak najczęściej bez powodzenia.

Objawami objadania się są m.in.:

- świadomość braku kontroli nad czynnością jedzenia;
- strach przed niemożnością zatrzymania czynności jedzenia;
- jedzenie aż do momentu poczucia przepełnienia;
- jedzenie po kryjomu;
- jedzenie małych ilości w towarzystwie innych osób;
- próbowanie różnych diet.

Tak jak w przypadku pozostałych zaburzeń odżywiania się, również nadmierne objadanie się jest przejawem zaburzeń emocjonalnych i wymaga oddziaływań psychoterapeutycznych.

Na zakończenie chciałbym jeszcze wrócić na chwilę do wspominanego wcześniej wpływu stanów emocjonalnych na nasz stosunek do jedzenia. Należy bowiem pamiętać, że nasz stan emocjonalny, szczególnie emocje negatywne, przeżywane stresy i stany niepokoju, obniżonego nastroju czy napięcia, mogą, jak wynika z badań, wpływać istotnie na nasze odżywianie się (na ilość przyjmowanych pokarmów, sposób i tempo jedzenia, rodzaj pokarmów itp.). W literaturze można spotkać określenie „emocjonalne jedzenie" (*emotional eating*) dla sytuacji sięgania po jedzenie w związku z przeżywanymi stanami emocjonalnymi.

Rozdział 46

Erotomania (seksoholizm)

Miłość silniejsza jest od śmierci, ale zdarza się,
że mizerny nałóg silniejszy jest od miłości.
Maria von Ebner-Eschenbach[1]

Wprawdzie część środowisk medycznych i psychologicznych odrzuca koncepcję erotomanii (seksoholizmu) jako uzależnienia od seksu i miłości, jednak warto poświęcić kilka słów zjawisku, o którym coraz częściej słyszy się i mówi. Erotomania to według Encyklopedii Powszechnej PWN „chorobliwe wzmożenie pobudliwości płciowej występujące w chorobach psychicznych i psychopatiach, a także w organicznych chorobach mózgu; może być ponadto skutkiem szkodliwego wpływu otoczenia; termin oznaczający również obłęd erotyczny z występowaniem urojeń zakochania". W literaturze fachowej można spotkać stwierdzenia, że erotomania (nazywana też hyperseksualizmem) zaliczana jest do zaburzeń libido[2] i polega na wzmożeniu popędu seksualnego. Przejawia się w potrzebie znacznej częstotliwości i różnorodności aktywności seksualnej.

W Klasyfikacji ICD-10 zachowania te mogą być określane jako nadmierny popęd seksualny, inne zaburzenia nawyków i popędów (impulsów) lub zaburzenia nawyków i popędów, nie określone. Erotomania u kobiet to nimfomania, u mężczyzn — satyryzm. Klasyfikacja ICD-10 zalicza nimfomanię i satyryzm do dysfunkcji seksualnych niewywołanych przez zaburzenia organiczne i choroby, a związanych z nadmierną potrzebą seksualną. Z kolei klasyfikacja DSM-IV nie wyróżnia uzależnienia seksualnego.

Inne nazwy używane na określenie nadmiernego zainteresowania erotyką i nadmiernej aktywności seksualnej to hiperlibidemia, hiperseksualność, hiper-

[1] Maria von Ebner-Eschenbach (1830-1916) — pisarka austriacka.

[2] Libido jest terminem używanym głównie w psychoanalizie i oznacza energię psychiczną związaną z popędem seksualnym, uważanym za podstawowy popęd życia determinujący wszelkie zachowania ludzi.

filia, donżuanizm czy po prostu uzależnienie od seksu. Mogą występować różne rodzaje erotomanii, takie np. jak erotomania trwała (częste zmiany partnerów i duża aktywność seksualna, pewien styl życia), erotomania nawracająca (zróżnicowane formy aktywności seksualnej, nieświadome cechy homoseksualne) czy forma graniczna z nasilonymi fantazjami erotycznymi. Wraz z rozwojem Internetu pojawił się „cyberseks", czyli wirtualny stosunek seksualny, odbywany w wyobraźni, poprzez wysyłanie (komunikatory, IRC, chat) seksualnych komunikatów, opisujących własne przeżycia erotyczne. Wiąże się to często z masturbacją. Również telefony, poprzez rozmowę, lub SMS-y mogą służyć realizacji potrzeb seksualnych.

Pierwszy opis pięciu dramatycznych przypadków erotomanii przedstawił w 1921 roku francuski psychiatra G. de Clerambault. Stąd erotomania nazywana jest czasami zespołem Clerambault.

U podłoża erotomanii, oprócz nadmiernie silnego popędu seksualnego, mogą leżeć m.in. poczucie niższości, nieśmiałość, niepewność i niewiara we własne możliwości seksualne, które wymuszają potrzebę stałego sprawdzania swojej wydolności. Jednocześnie wiadomo, że podniecenie seksualne i orgazm powodują uwolnienie endogennych opiatów, które wpływają na struktury mózgu określane jako wspomniany już wcześniej „układ nagrody", co pozwala doszukiwać się działania podobnych mechanizmów jak w innych uzależnieniach. Zwiększenie popędu seksualnego (hiperseksualność) spotykane jest także przy uszkodzeniu płatów czołowych i ciała migdałowatego w mózgu (tzw. zespół Kliivera i Bucy'ego).

Funkcjonowanie seksualne należy zawsze rozpatrywać w kontekście funkcjonowania na pozostałych płaszczyznach życia. Intensywne życie seksualne może iść bowiem w parze z bardzo aktywną oraz intensywną działalnością zawodową, społeczną itp. Wówczas należy traktować je jako przejaw dużej żywotności i wydolności życiowej danej osoby. Aktywność seksualna jest także składową tzw. normy partnerskiej.

Uzależnieniu od seksu towarzyszą często inne uzależnienia. Z badań opublikowanych przez Patricka CarnesE[3], a przeprowadzonych na grupie osób uzależnionych od seksu leczonych w jednym ze szpitali w stanie Minnesota (752 mężczyzn i 180 kobiet) wynika, że 42% było uzależnionych od alkoholu, a u 38% rozpoznawano zaburzenia łaknienia.

[3] Carnes P., *Od nałogu do miłości. Jak wyzwolić się z uzależnienia od seksu i odnaleźć prawdziwe uczucie,* Media Rodzina, Poznań 2001, s. 44-48.

Rozpoznawanie i leczenie

Jeżeli chce Pan/i wiedzieć, czy seks jest problemem w Pani/Pana życiu, proszę odpowiedzieć rzetelnie na pytania zawarte w jednym lub w obu poniższych zestawach[4].

Zestaw I

1. Czy ukrywa Pan/i zachowania seksualne lub uczucie pożądania przed bliskimi osobami? Czy prowadzi Pan/i podwójne życie?
2. Czy pociąga Panią/Pana uprawianie seksu w nieodpowiednich do tego miejscach lub sytuacjach?
3. Czy chętnie ogląda Pan/i podniecające zdjęcia i sceny w gazetach, pismach, na filmach itp.?
4. Czy fantazje seksualne wpływają niekorzystnie na Pani/Pana intymne związki lub stanowią ucieczkę od Pani/Pana seksualnych problemów?
5. Czy po akcie seksualnym stara się Pan/i możliwie szybko opuścić swojego/ /swoją partnera/partnerkę? Czy często wstydzi się Pan/i lub ma poczucie winy po akcie seksualnym?
6. Czy wstydzi się Pan/i swojego ciała i swojej seksualności do tego stopnia, że unika związków o charakterze seksualnym?
7. Czy w każdym kolejnym intymnym związku pojawiają się te same problemy, które były powodem rozpadu poprzednich związków?
8. Czy Pani/Pana zapotrzebowanie na kontakty seksualne oraz potrzeba urozmaicania tych kontaktów nasilają się?
9. Czy był/a Pan/i kiedykolwiek aresztowana/y lub zagrożona/y aresztowaniem z powodu podglądania, ekshibicjonizmu, prostytucji, kontaktów seksualnych z niepełnoletnim, nieprzyzwoitych rozmów przez telefon itp.?
10. Czy Pani/Pana życie seksualne stoi w sprzeczności z Pani/Pana sumieniem i przekonaniami?
11. Czy Pani/Pana życie seksualne wiąże się z zachowaniami ryzykownymi, zagrożeniem chorobą, niechcianą ciążą lub stosowaniem przemocy?
12. Czy Pani/Pana zachowania seksualne lub zaangażowanie emocjonalne wywoływały kiedykolwiek poczucie beznadziejności, osamotnienia lub myśli samobójcze?

Zestaw II

1. Czy kiedykolwiek zastanawiał/a się Pan/i nad tym, czy nie potrzebuje pomocy z powodu swoich zachowań bądź fantazji seksualnych?
2. Czy kiedykolwiek myślał/a Pan/i o tym, że byłoby lepiej ograniczyć swoje potrzeby seksualne?

[4] Pytania opracowano w oparciu o materiały wspólnot samopomocowych.

3. Czy kiedykolwiek myślała Pan/i o tym, że seks i seksualne podniety Panią/ Panem zawładnęły?
4. Czy kiedykolwiek próbował/a Pan/i skończyć z tym, co uznaje za niewłaściwe w swoich zachowaniach seksualnych lub też je kontrolować?
5. Czy traktuje Pan/i seks jako ucieczkę od innych problemów, rozładowanie emocji lub po prostu sposób na życie?
6. Czy czuje się Pan/i winna/y, ma wyrzuty sumienia lub jest smutna/y po kontakcie seksualnym?
7. Czy Pani/Pana pogoń za seksem ma charakter coraz bardzej przymusowy?
8. Czy Pani/Pana zachowania seksualne wpływają niekorzystnie na relacje ze współmałżonkiem?
9. Czy w trakcie aktu seksualnego pomaga Pan/i sobie wywoływaniem seksualnych wspomnień lub fantazji?
10. Czy ulega Pan/i nieodpartemu impulsowi, kiedy ktoś prowokuje Panią/ /Pana lub namawia do kontaktu seksualnego w trakcie party, przyjęcia czy innego spotkania towarzyskiego?
11. Czy często zmienia Pan/i partnerów seksualnych?
12. Czy wierzy Pan/i, że istnieje osoba, która byłaby lekarstwem na żądze seksualne, samozaspokajanie (masturbację) czy też niewierność?
13. Czy odczuwa Pan/i konieczność stałego posiadania seksualnego partnera/ /partnerki?
14. Czy Pani/Pana potrzeby seksualne były kiedykolwiek problemem dla Pani/ /Pana lub dla najbliższych?
15. Czy zainteresowanie seksem przeszkadza Pani/Panu w koncentracji na innych sprawach?
16. Czy w miejscu pracy traci Pan/i czas na sprawy wiążące się z seksem?
17. Czy w poszukiwaniu kontaktów seksualnych zmienia Pan/i środowisko na mniej wymagające?
18. Czy natychmiast po akcie seksualnym stara się Pan/i jak najszybciej opuścić partnera/partnerkę?
19. Czy pomimo, że stała/y partner/ka odpowiada Pani/Panu seksualnie, często masturbuje się Pan/i lub utrzymuje kontakty seksualne z innymi jeszcze osobami?
20. Czy kiedykolwiek był/a Pan/i zatrzymywana/y (aresztowana/y) w związku z seksem?

Im więcej razy odpowiedział/a Pan/i, w którymkolwiek z zestawów pytań „tak", tym bardziej nasilone są u Pani/Pana problemy związane z seksem.

Leczenie powinno polegać na uczeniu się zdrowych więzi z ludźmi, budowie trwałego intymnego związku oraz na nauce wyrażania i zaspokajania swojego

popędu seksualnego w sposób zdrowy, tzn. niedestrukcyjny. W celu zmniejszenia pobudzenia seksualnego i ograniczenia związanych z nim zachowań patologicznych u osób skazanych za takie przestępstwa, jak gwałt czy utrzymywanie stosunków seksualnych z dziećmi podejmowane są próby wspierania farmakolicznego wspomnianym już wcześniej Naltreksonem. Badania wykazały, że dawki Naltreksonu w wysokości 100-200 mg powodowały zwiększenie kontroli nad popędem seksualnym.

Pierwsze programy leczenia erotomanów powstały w USA w 1976 roku. W tym samym roku powstała w Bostonie pierwsza na świecie grupa Anonimowych Erotomanów (Seksoholików) oparta na programie 12 kroków. Na terenie USA osoby uzależnione od „seksu i miłości" spotykają się jeszcze w innych, opartych na programie 12 kroków, grupach samopomocowych, takich jak Sex Addicts Anonymous, Sex and Love Anonymous, Sexaholics Anonymous czy Sexual Compulsives Anonymous. Pierwsza w Polsce samopomocowa grupa dla osób z problemami seksu — grupa Anonimowych Erotomanów (AE) — powstała w 1993 roku w Warszawie. Aktualnie na terenie Polski odbywa się tygodniowo około 40 mityngów grup wspólnoty „Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości". Wspólnota ta ma swoją stronę Internetową pod adresem http://www.slaa.pl/. W Stanach Zjednoczonych funkcjonują, wzorowane na grupach Al-Anon, Grupy Rodzinne S-Anon. Amerykańskie Towarzystwo Problemów Seksualnych (American Association on Sexual Problems) oszacowało, że uzależnionych od seksu jest około 10-15% Amerykanów, czyli około 25 min osób.

Rozdział 47

Pracoholizm (uzależnienie od pracy)

Dla pracy są zwykle dzionki, a niedziela dla małżonki.
Tadeusz Boy-Żeleński

Termin pracoholizm (ang. *workaholism),* czyli uzależnienie od pracy, został po raz pierwszy użyty przez psychologa Wayna Oatesa w 1968 roku, poprzez analogię do terminu alkoholizm. Nie ulega wątpliwości, że pracoholizm jest jedynym uzależnieniem, które posiada społeczną akceptację, a zachowania pracoholików są powszechnie szanowane. Zaangażowanie w pracę utożsamiane jest ze zdrowym, skutecznym i pozytywnie postrzeganym przez społeczeństwo stylem życia. W ostatnim czasie bardzo atrakcyjny stał się bowiem u nas wizerunek człowieka aktywnego zawodowo. Słysząc o kimś, kto jest „zapracowany" i „oddany pracy", domyślamy się, że jest on dobrym fachowcem, osobą ambitną [1] niezastąpioną, że jest człowiekiem sukcesu. Ludzi skłonnych poświęcić firmie każdą — nawet wolną — chwilę pracodawcy chętnie zatrudniają, a niektórzy z nich oferują prestiżowe stanowiska, wysokie zarobki — żądając w zamian „zaprzedania duszy" przedsiębiorstwu. W ten sposob uzależniają od siebie i od zaoferowanej pracy. Jednocześnie pracodawcy sięgają po niekonwencjonalne sposoby motywowania pracowników do wydajniejszej pracy (wygląd miejsca pracy, kolorystyka — nurt „zielonych budynków", wysokość pomieszczeń czy tzw. gry motywacyjne).

W konsekwencji coraz częściej spotykamy osoby, dla których praca stała się naczelną wartością, które są tak pochłonięte swoją pracą zawodową, że nie znajdują czasu dla rodziny, na sen i odpoczynek czy też na kontynuację swoich dotychczasowych zainteresowań. Powodów takiej sytuacji może być wiele. Czasami trwa to jedynie przez krótki czas i jest wynikiem chwilowego nadmiaru obowiązków, po których wypełnieniu sytuacja powraca do normy. Kiedy indziej poświęcanie dużej ilości czasu na pracę zawodową ma charakter przejściowy i spowodowane jest chęcią wykazania się przed szefami albo obawą przed zwolnieniem, chęcią szybkiego zrobienia kariery czy zarobienia „dużych" pieniędzy.

Spotykamy jednak sytuacje, kiedy praca wymyka się całkowicie spod kontroli i staje się prawdziwą obsesją. Czas poświęcany na wykonywanie jakichkolwiek innych czynności traktowany jest jako czas stracony, a odpoczynek przestaje być brany pod uwagę, bo przecież w tym czasie można załatwić tak wiele spraw związanych z pracą (przymus pracy). Dni wolne od pracy wyzwalają u osób uzależnionych poczucie dyskomfortu, a nawet cierpienia, co można nazwać swoistym zespołem abstynencyjnym (tzw. niedzielna nerwica). Pobyt poza pracą jest tylko fizyczny, bowiem przez cały czas nurtują je natrętne myśli dotyczące obowiązków zawodowych (przymus myślenia o pracy). Myśli te obecne są podczas rozmów z bliskimi, oglądania telewizji czy wykonywania różnych czynności domowych. Ludzie ci często dzwonią do pracy, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku, i pilnują, aby zawsze być w zasięgu telefonu, bo może nagle okazać się, że są natychmiast potrzebni w pracy. Jeżeli taka sytuacja utrzymuje się przez wielu lat kosztem rodziny, kosztem wypoczynku (np. praca po 16 godzin dziennie albo parę lat bez przyzwoitego urlopu) czy też zdrowia — mamy wówczas pewność, że jest to uzależnienie od pracy, czyli pracoholizm. Wiadomo jednocześnie, że takie oddanie się pracy nie musi iść wcale w parze z jej jakością. Bardzo często młodzi ludzie, ambitni, lubiący rywalizować i wygrywać, bardzo zaangażowani w swoją pracę, dążący do zrobienia kariery, tracą kontrolę nad czasem poświęcanym pracy i nie zauważają, kiedy ich pracowitość zamienia się w pracoholizm. Dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

Można przyjąć, że pracoholizm jest to stan psychiczny charakteryzujący się przede wszystkim stałym, wewnętrznym przymusem (silną potrzebą) wykonywania pracy lub innych czynności z nią związanych, przymusem myślenia o pracy oraz poczuciem dyskomfortu (złego samopoczucia) w sytuacjach, kiedy możliwość wykonywania pracy jest utrudniona. Objawom tym może towarzyszyć przekonanie o ograniczonej możliwości kontrolowania zachowań związanych z pracą, zjawisko tolerancji polegające na potrzebie poświęcania pracy coraz większej ilości czasu, postępujące zaniedbywanie innych przyjemności lub zainteresowań oraz kontynuowanie tych zachowań pomimo szkodliwych następstw. Pracoholizm jest więc formą patologicznego zachowania, a praca jest w tym przypadku formą narkotyku. Przyjmuje się, że problem pracoholizmu dotyczy około 5% populacji.

Podatność na pracoholizm tkwi w strukturze potrzeb psychicznych i wiąże się z określonymi cechami osobowości, w tym ze skłonnością do zachowań kompulsywnych i perfekcjonizmu. Można spotkać opinie, że pracoholizm związany jest na przykład z osobowością o tendencjach neurotycznych (rozbieżność między tym, kim jestem, a kim chciałbym być, Ja realnym a Ja idealnym), a zaangażowanie w pracę redukuje lęk, podnosi poczucie wartości oraz poprawia samoocenę. Ryzyko uzależnienia od pracy wzrasta, kiedy niektóre potrzeby nie zostają zaspokojone w warunkach związku małżeńskiego czy w życiu rodzinnym. Wobec

braku akceptacji swojej osoby dochodzić może w tych warunkach do poszukiwania innych możliwości zaspokajania tych potrzeb, sprawdzania się i „wykazania się" w inny sposób, tj. poprzez zaangażowanie w pracę zawodową. Jednocześnie nie można wykluczyć, że za taki stan odpowiedzialne są obok wzorców rodzinnych i społecznych również mechanizmy biologiczne, podobnie jak ma to miejsce w przypadkach innych uzależnień. Są koncepcje, które mówią, że pracoholizm wiąże się tylko z określonymi zawodami i pewnymi pozycjami społecznymi (np. z należeniem do „białych kołnierzyków") albo z samotnością.

Początkowe stadia uzależnienia nie różnią się istotnie od standardu odpowiedzialnego zaangażowania człowieka w pracę i są traktowane jako sytuacja codzienna, a jednocześnie wartościowa i niezbędna do życia. Rozwinięcie się pełnego zespołu objawów uzależnienia od pracy poprzedzają objawy ostrzegawcze. Wśród nich najwcześniej pojawia się niedotrzymywanie obietnic składanych bliskim. Przyszły pracoholik umawia się np. z dziećmi na spacer czy do kina, z żoną na zakupy, a z przyjaciółmi na partyjkę bridża i wkrótce okazuje się, że nie może zrealizować swoich obietnic, bo „nagle" musi zostać w pracy. Innym sygnałem ostrzegawczym powinny być sytuacje, kiedy jest on tak bardzo zaangażowany w wykonywanie swoich czynności zawodowych, że traci kontrolę nad czasem poświęcanym na wypełnianie swoich obowiązków zawodowych. Zapytany po kilku godzinach spędzonych w pracy, jak długo w niej jest, odpowiada, że 2-3 godzinki, nie zdając sobie sprawy, że tych godzin upłynęło znacznie więcej. Taka sytuacja kojarzyć się może ze spotykanym u osób uzależnionych od alkoholu zjawiskiem „urwanego filmu" („przerwy w życiorysie").

Pracoholik, w odróżnieniu od tzw. ludzi sukcesu czy karierowiczów, jest często ofiarą swojego perfekcjonizmu, nigdy nie odczuwa prawdziwej satysfakcji z osiągnięcia celu („szczytu") i nie potrafi cieszyć się ze swoich osiągnięć. Porównując pracoholizm do alkoholizmu, można powiedzieć, że pracoholizm jest dążeniem do odpowiedzialności, natomiast alkoholizm — ucieczką od odpowiedzialności.

Funkcjonowanie pracoholika należy odróżniać od funkcjonowania pracownika z tzw. osobowością autoteliczną[1]. Zarówno pracoholik, jak i pracownik autoteliczny to osoby bezgranicznie oddane pracy — spędzają one w pracy wiele godzin, odsuwając na dalszy plan życie rodzinne. Różnica polega jednak na tym, że pracownik autoteliczny dostarcza swojej firmie nowych pomysłów, pozytywnej wiary w końcowy sukces, natomiast pracoholik tak naprawdę generuje straty. Wielogodzinny wysiłek umysłu i koncentracja uwagi nieuchronnie prowadzą bowiem do spadku wydajności, a lekceważenie własnych potrzeb i emocji prowadzi często do utraty poczucia sensu pracy, wystąpienia objawów zespołu wypalenia zawodowego oraz do kryzysu w rodzinie.

[1] Według M. Csikszentmihalyi *(Przepływ,* Moderator, 2008) osobowość autoteliczną charakteryzuje m.in. stawianie jasnych, realnych i adekwatnych do swoich możliwości celów, stałe rozwijanie swoich umiejętności, konsekwentne realizowanie założonych celów, nieegoistyczne angażowanie się w świat oraz otwartość na innych ludzi.

Podstawową różnicą między człowiekiem o osobowości autotelicznej a pracoholikiem jest nie tylko stosunek do pracy, ale również sposób spędzania wolnego czasu. Dla pracowników autotelicznych praca jest źródłem satysfakcji, a dla pracoholika — sposobem na redukowanie niepokoju i napięcia. Pracoholicy najchętniej stosują bierne formy wypoczynku i cały czas są gotowi na sygnał z pracy, mówiący o tym, że są tam potrzebni. Cechą wspólną dla pracownika autotelicznego i pracoholika jest pewien brak stabilności. Osoba autoteliczna, po okresie intensywnego wysiłku dość szybko wraca do rodziny, natomiast pracoholik nie ma do czego wrócić, bowiem w miejscu, z którego uciekł, czekają na niego te same niezałatwione sprawy i skomplikowane relacje z bliskimi. Pracoholicy źle funkcjonują w rodzinie, zarówno w relacjach z partnerami, jak i z dziećmi, którym nie potrafią okazać czułości i miłości. Stopniowo stają się emocjonalnymi inwalidami. Efektem jest to, że wskaźnik rozwodów wśród małżeństw dotkniętych pracoholizmem jest wysoki i wynosi około 40%. Wiadomo też, że kluczem do sukcesu w życiu zawodowym jest zachowanie równowagi między pracą a życiem prywatnym. Pracoholicy, w miarę rozwoju uzależnienia, coraz bardziej izolują się, a kontakty społeczne ograniczają do grona współpracowników w miejscu pracy.

Robinson[2] wyróżnia różne typy pracoholizmu, zależnie od stylu pracy, tj. bezustanną pracę, naprzemienne występowanie przymusu pracy i jej unikanie, ciągłą potrzebą zmiany aktywności, nadmierną koncentrację na detalach pracy oraz stałe pomaganie w pracy innym.

Z przeprowadzonych w Polsce badań wynika, że pracoholicy żyją w stanie przewlekłego stresu (presja rywalizacji i pogoń za sukcesem), są uzależnieni od pieniędzy, żyją ponad stan (biorą kredyt za kredytem), najważniejszy jest dla nich szef i klient, dla kariery poświęcają rodzinę i przyjaciół, dość często korzystają z przypadkowego seksu dla rozładowywania napięć oraz korzystają z „dopalaczy" — napojów energetyżujących i amfetaminy. Z moich własnych obserwacji wynika też, że pracoholicy, którzy nie potrafią zrelaksować się i odpocząć, dla rozładowania stresu i napięcia spożywają systematycznie po pracy alkohol, co często prowadzi do kolejnego uzależnienia.

Karoshi

Czasami zaangażowanie w pracę może nawet doprowadzić do śmierci. Pierwszy przypadek nagłej śmierci (zawał u 29-letniego pracownika) odnotowano w 1969 roku w Japonii. W 1982 roku nadano mu nazwę *karoshi*, kiedy to gru-

[2] Robinson B.E., *Chained to the Desk. A Guidebook for Workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*, New York University Press, New York 2001.

pa lekarzy opublikowała książkę pod takim właśnie tytułem. *Karoshi* nie jest samodzielną jednostką chorobową, lecz określenie to odnosi się do przypadków zgonów w wyniku zaburzeń krążeniowo-sercowych u osób przeciążonych pracą i narażonych na silny stres. Szczególną rolę odgrywają tu trzy stresogenne czynniki: nadmierne wymagania, niski stopień kontroli nad własną pracą i brak wsparcia społecznego. Dotyczy to głównie tzw. ludzi sukcesu pracujących 60-70 godzin tygodniowo i w niewielkim stopniu wykorzystujących urlopy. Zdaniem lekarzy, w Japonii co trzeci śmiertelny zawał serca, udar mózgu i wylew, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet w sile wieku, jest spowodowany nadmiarem pracy, stresem i brakiem odpoczynku.

W języku japońskim istnieją jednak dwa określenia dla tego zjawiska. Drugie to *karo-jisatsu,* czyli samobójstwo z przepracowania. W latach 90. XX wieku głośny był przypadek Ichiro Oshimy, pracownika największej japońskiej agencji reklamowej Dentsu, który przez 17 miesięcy pracował po 80 godzin w tygodniu, często od 9 rano do 6 rano następnego dnia. W 1991 roku 24-letni Oshima popełnił samobójstwo. Zdaniem rodziny — z powodu przepracowania, zdaniem pracodawcy — z powodów osobistych. Wytoczony przez rodzinę proces o odszkodowanie trwający 7 lat zakończył się uznaniem przez Sąd Najwyższy winy agencji i nakazem wypłacenia 1,6 min dolarów.

Problem *karoshi* stał się na tyle istotny, że w 1988 roku została w Tokio powołana Krajowa Rada Obrony dla Ofiar Karoshi. W kulturze japońskiej śmierć z przepracowania kojarzona jest jednak z sukcesem, jest to wyróżnienie dla rodziny, a posiadanie w rodzinie kogoś, kto w ten sposób rozstał się z życiem, jest powodem do dumy. Oficjalne badania w Japonii mówią o 10 tys. osób umierających rocznie z powodu przepracowania, ale liczba ta jest prawdopodobnie znacznie zaniżona i podejrzewa się, że zgonów z przepracowania jest nawet od 30 do 50 tys. rocznie. Nie jest to jednak problem spotykany wyłącznie u Japończyków, zaczął się on bowiem pojawiać również w społeczeństwach europejskim i amerykańskim.

Zespół Golec uOrkiestra w piosence *Kto się ceni* śpiewa:

O karoshi *sam się prosi,*
Ten, co zbytnio kocha grosik
I pod groźnym okiem szefa spędza czas.
Zycie przecież nie jest po to,
By uwijać się z robotą,
Ona zawsze znajdzie nas.

Rozpoznawanie i leczenie

Czy zaangażowanie w pracę jest problemem w Pani/Pana życiu?[3]

1. Czy jest Pan/i bardziej podekscytowana/y pracą niż rodziną bądź czymkolwiek innym?
2. Czy zdarza się, że może Pan/i „podładować swój akumulator" poprzez pracę, a w inny sposób nie udaje się to?
3. Czy zabiera Pan/i ze sobą pracę, idąc spać, na dni weekendowe, czy wybierając się na wakacje?
4. Czy praca jest zajęciem, które Pan/i najbardziej lubi i o którym najczęściej mówi?
5. Czy pracuje Pan/i więcej niż 40 godzin tygodniowo?
6. Czy zamienia Pan/i swoje ulubione zajęcia na zajęcia przynoszące dochód?
7. Czy bierze Pan/i pełną odpowiedzialność za efektywność swojej pracy?
8. Czy Pani/Pana rodzina lub przyjaciele przestali liczyć na to, że znajdzie Pan/i dla nich wolny czas?
9. Czy zdarza się Pani/Panu niewłaściwie zaplanować jakieś zadanie, a później bardzo spieszyć się, żeby zdążyć je ukończyć?
10. Czy jest Pan/i przekonana, że wszystko jest w porządku, kiedy poświęca się bardzo dużo czasu na pracę, o ile wykonuje się to, co się lubi?
11. Czy denerwują Panią/Pana ludzie, którzy mają ważniejsze sprawy niż praca zawodowa?
12. Czy sądzi Pan/i, że jeżeli nie będzie pracował/a wystarczająco ciężko, to może stracić pracę?
13. Czy przyszłość jest dla Pani/Pana wiecznym zmartwieniem nawet wówczas, kiedy sprawy mają się dobrze?
14. Czy swoje czynności zawodowe wykonuje Pan/i energicznie i konkurencyjnie?
15. Czy drażnią Panią/Pana sytuacje, kiedy ktokolwiek sugeruje, że należy ograniczyć pracę i znaleźć czas na coś innego?
16. Czy poświęcanie dużej ilości czasu na pracę wpływa niekorzystnie na Pani/ /Pana relacje z bliskimi?
17. Czy myśli Pan/i o pracy nawet podczas jazdy samochodem, rozmowy z innymi ludźmi lub szykowania się do snu?
18. Czy podczas posiłków zajmuje się Pan/i sprawami zawodowymi lub czyta na ten temat?
19. Czy sądzi Pan/i, że większa ilość pieniędzy mogłaby rozwiązać różne problemy w Pani/Pana życiu?

[3] Pytania opracowano na podstawie materiałów wspólnoty Workaholics Anonymous.

Kryteria diagnostyczne

Opierając się na kryteriach ICD-10, zaproponowałem przed kilku laty (2001)[4], aby pracoholizm rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

1. silną potrzebę lub poczucie przymusu wykonywania czynności związanych z pracą zawodową;
2. subiektywne przekonanie o mniejszych możliwościach kontrolowania swoich zachowań związanych z pracą, tj. trudności w powstrzymywaniu się od wykonywania czynności zawodowych, w kontrolowaniu ilości czasu poświęcanego na wykonywanie czynności związanych z pracą zawodową oraz w kontrolowaniu ilości wykonywanych zadań zawodowych;
3. występowanie, przy próbach przerwania lub ograniczenia pracy, stanów niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do wykonywania zadań zawodowych;
4. spędzanie coraz większej ilości czasu w pracy w celu zredukowania niepokoju, osiągnięcia zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio uzyskiwane były w normalnym czasie pracy;
5. postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz wykonywania obowiązków zawodowych;
6. wykonywanie czynności zawodowych pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek z poświęcaniem dużej ilości czasu na pracę.

Należałoby więc być bardziej ostrożnym i obserwować, czy przypadkiem większą część doby nie zaczynają nam zajmować obowiązki zawodowe, czy nie zaniedbujemy rodziny, czy w weekendy nie nadrabiamy zaległości w pracy, a podczas urlopu nie dręczy nas poczucie marnowania czasu. Jeżeli tak się dzieje, to znaczy, że jesteśmy na najlepszej drodze do pracoholizmu, czyli uzależnienia od pracy, które tylko z pozoru jest bardziej szlachetne od innych uzależnień.

Pracoholicy niestety bardzo rzadko zgłaszają się po pomoc, a jedynym powodem, który skłania ich do wizyty u specjalisty, są narastające problemy zdrowotne będące objawami przemęczenia. Jeżeli już decydują się, to dodatkowym problemem staje się znalezienie czasu na leczenie i pogodzenie go z pracą. Przed podjęciem decyzji o zwróceniu się po pomoc do specjalisty warto przeanalizować swoje postępowanie i zrewidować swoją hierarchię wartości, a następnie zacząć szanować samego siebie, swój organizm i swoje potrzeby oraz przekonać siebie, że życie nie polega jedynie na pracy. Należy analizować i zapisywać

[4] Woronowicz B., *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Warszawa 2001, s. 203.

sposób spędzania każdego dnia, wykonane działania i towarzyszące im emocje, zacząć przypominać sobie, co kiedyś było źródłem przyjemności i dobrego samopoczucia oraz starać się stopniowo odbudowywać swoje prywatne życie. Jeśli to nie wychodzi, należy zwrócić się po pomoc do specjalisty.

Leczenie pracoholików jest poważnym wyzwaniem dla terapeutów. Tak jak we wszystkich uzależnieniach podstawowym problemem jest rozbrojenie systemu zaprzeczeń i identyfikacja z uzależnieniem. Podczas terapii należy być bardzo ostrożnym, żeby nie umniejszyć poczucia własnej wartości pacjenta związanego z sukcesami na polu zawodowym oraz nie przeszkodzić w pokonywaniu kolejnych etapów kariery zawodowej. Zdaniem B. Killinger pracoholik, który chce zdrowieć, musi sobie uświadomić trzy „wewnętrzne rozdarcia": między byciem a działaniem, odczuwaniem a myśleniem oraz miłością a gniewem. W trakcie leczenia, podczas omawiania kwestii reorganizacji pracy, terapeuta może stanąć przed dylematem, kiedy i czy w ogóle dążyć do kontaktu z przełożonymi pacjenta. Włączenie „szefa" może bowiem grozić niekorzystnymi dla pacjenta decyzjami.

Pracoholicy, którzy nie mogą zdecydować się na pomoc profesjonalistów, mają możliwość korzystania z doświadczeń założonej w 1983 roku przez pracownika księgowości i nauczyciela szkolnego z Nowego Jorku wspólnoty samopomocowej Anonimowych Pracoholików (Workaholics Anonymous). Osoby bliskie mogą uzyskać wsparcie w Grupach Rodzinnych Work-Anon. W Polsce pojawiły się już pierwsze grupy Anonimowych Pracoholikow.

Rozdział 48

Kupnoholizm (uzależnienie od zakupów)

Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy.
Marilyn Monroe

Stosunkowo niedawno, wraz z wyrastającymi jak grzyby po deszczu supermarketami, pojawiły się w Polsce pierwsze ofiary uzależnienia od zakupów, tj. osoby odczuwające przymus ich dokonywania. Właściciele supermarketów zabiegają o to, aby towary skutecznie przyciągały wzrok kupującego krzyczącymi kolorami na plakatach czy naklejkach, a na każdym niemal kroku informują o „wielkiej promocji", „superokazji" i „supercenie", czym zachęcają do jak największych zakupów.

Na ogromnych powierzchniach targowych klienci odbywają wędrówki pomiędzy półkami zastawionymi tysiącami różnorodnych towarów. Ci, którzy są wyjątkowo podatni na sugestię i uwierzyli w wizję zysku płynącego z okazyjnego zakupu, już przy kasie albo dopiero w domu zdają sobie sprawę z rozmiarów zakupowego szaleństwa. Magia reklam w supermarketach sprawia, że osoba, która idzie tam w celu dokonania zakupu paru konkretnych rzeczy, przynosi do domu torby pełne niepotrzebnych drobiazgów.

Zakupy stają się szczególnie niebezpieczne dla osob posługujących się kartami kredytowymi, bowiem karty te skutecznie utrudniają kontrolowanie wydatków i ułatwiają zadłużanie się w banku.

Ponieważ uzależnienie od zakupów było w Polsce mało znane i nie miało swojej jednowyrazowej nazwy, zaproponowałem przed kilku laty (2001)[1], przypisanie mu nazwy „kupnoholizm".

Pierwsze badania naukowe dotyczące kupnoholizmu pojawiły się w drugiej połowie lat 80. W piśmiennictwie anglosaskim kupnoholizm określany jest jako

[1] Woronowicz B., *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Warszawa 2001, s. 205.

uncontrolled buying, compulsive buying, compulsive shopping, addictive buying, excessive buying i *„spendaholism".* U nas używa się czasami brzmiącego z angielska słowa „szopoholizm". W Wielkiej Brytanii problem ten dotyczy około 15% dorosłych obywateli. Badania przeprowadzone pod koniec lat 90. wykazały, że około 15 min Amerykanów robi zakupy w sposób kompulsywny, około 40 min ma problem z nadmiernym wydawaniem pieniędzy, a około 20% ich dochodów przeznaczana jest na pokrycie debetów na kartach kredytowych. Późniejsze badania wykazały, że skłonność do kompulsywnych zakupów dotyczy 1,8 do 16% populacji mieszkańców Stanów Zjednoczonych. Badania polegające na zebraniu wywiadów telefonicznych od około 2,5 tys. dorosłych respondentów wykazały, że 6% badanych kobiet i 5,8% badanych mężczyzn przyznawało się do kupnoholizmu Jednocześnie okazało się, że około 17 min Amerykanów to osoby dokonujące kompulsywnych zakupów, z czego prawie połowa to mężczyźni. Stwierdzono też, że kompulsywne zakupy są najczęściej spotykaną przyczyną konfliktów małżeńskich i rozwodów. Problem kupnoholizmu zaczyna się często jeszcze przed 20. rokiem życia, dotyczy częściej kobiet oraz osób o niezbyt wysokim statusie materialnym, które poprzez zakupy usiłują poprawić obraz samych siebie. Badania pokazują również, że „na pierwszym miejscu wśród rzeczy kupowanych przez kobiety podczas »zakupowego szaleństwa« znajdują się ubrania. Zaraz po nich są kosmetyki, buty i biżuteria, czyli przedmioty związane z wizerunkiem. Natomiast mężczyźni wybierają symbole władzy i prestiżu, takie jak telefony komórkowe, notebooki oraz sprzęt sportowy". Z badań wynika również, że uzależnienie od zakupów towarzyszy często zaburzeniom nastroju i nadużywaniu substancji psychoaktywnych.

Dodatkowym ułatwieniem w dokonywaniu zakupów jest możliwość, jaką daje Internet. W 2007 roku obroty handlu detalicznego w Internecie wyniosły w Polsce kilka miliardów złotych, w Europie — około 197 mld dolarów, a w Stanach Zjednoczonych — około 175 mld dolarów.

W ostatnich latach coraz więcej osób (głównie kobiet) bardzo chętnie odwiedza sklepy z używaną odzieżą (tzw. lumpeksy, second handy, kopciuszki). U wielu z nich pojawia się nawet przymus odwiedzania tych sklepów i okazyjnego kupowania niezliczonej ilości markowej odzieży, której nigdy na siebie nie włożą i która już nie mieści się w domowych szafach i garderobach. W wielu przypadkach można dopatrzeć się cech uzależnienia od tego rodzaju zakupów. Niektórzy mówią o uzależnieniu od „grzebactwa" (grzebanie w stertach odzieży).

[2] Korrin L. i wsp., *Estimated Prevalence of Compulsive Buying in the United States,* „American Journal of Psychiatry", 2006, 163 (10), 1806-1812.

Rozpoznawanie i leczenie

Czy robienie zakupów jest problemem w Pani/Pana życiu ?'
Aby zorientować się, czy dokonywanie przez Panią/Pana zakupów osiągnęło poziom uzależnienia, proszę odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Czy zdarza się Pan/i dokonywać zakupów po to, aby poradzić sobie z samotnością i złym samopoczuciem (depresją)?
2. Czy zakupienie czegokolwiek, co jest Pani/Panu potrzebne bądz nie, powoduje krótkotrwały stan „podniecenia" (zadowolenia, „haju")?
3. Czy zdarza się Pan/i kupować przedmioty, na które Pani/Pana nie stać, tylko dlatego, że uważa Pan/i, iż zasługuje na to, aby być dla siebie dobrą/ /ym? *Wiele przekonywających reklam wykorzystuje taki sposób myślenia o zakupach i związane z nimi stany emocjonalne. Oczywiście jest to prawda, że zasługujemy na takie traktowanie siebie, ale wcale nie musimy tego sobie udowadniać poprzez wydawanie pieniędzy na rzeczy, których nie potrzebujemy lub na które nas nie stać.*
4. Czy dokonując dużych zakupów i płacąc kartą kredytową, osiąga Pan/i szybko zadowolenie („nagrodę"), a jednocześnie odsuwa Pan/i w czasie mniej przyjemne konsekwencje swojego postępowania?
5. Czy demonstruje Pan/i czasami jeszcze inne zachowania spotykane u osób uzależnionych? Na przykład jada Pan/i nadmiernie, żeby opanować poczucie pustki, albo nadużywa alkoholu, kiedy jest Pan/i zestresowana/y lub smutna/y?
6. Czy dokonując zakupów, miewa Pan/i poczucie winy albo łapie się na tym, że niestety znowu powtórzyło się niechciane zachowanie?
7. Czy większosć zakupów dokonuje Pan/i w samotności, traktując to jako swoje tajne grzeszne zachowanie?
8. Czy Pani/Pana nadmierne wydatki mają negatywny wpływ na Pani/Pana życie? Czy zdarza się, że Pani/Pana karty kredytowe osiągają bardzo wysokie zadłużenie i na koniec miesiąca są trudności ze znalezieniem pieniędzy na zakup rzeczy naprawdę potrzebnych?
9. Czy zdarza się Pan/i dokonywanie impulsywnych zakupów kosztem ograniczania wydatków na rzeczy naprawdę potrzebne?

Im więcej odpowiedzi „tak" na powyższe pytania, tym problem kupnoholizmu jest poważniejszy.

[3] Pytania opracowano na podstawie materiałów wspólnot samopomocowych.

Kryteria diagnostyczne i leczenie

Opierając się na kryteriach diagnostycznych uzależnień według ICD-10, zaproponowałem również przed laty, aby uzależnienie od zakupów (kupnoholizm) rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

1. silną potrzebę lub poczucie przymusu dokonywania zakupów;
2. subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z zakupami, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od zakupów oraz nad długością i częstotliwością poświęcania czasu na dokonywanie zakupów;
3. występowanie, przy próbach ograniczenia możliwości dokonywania zakupów, niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą pojawienia się możliwości ich realizowania;
4. spędzanie coraz większej ilości czasu na zakupach w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie;
5. postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz dokonywania zakupów i zdobywania na nie środków finansowych;
6. kontynuowanie zakupów pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek z ich dokonywaniem.

Zanim jeszcze uzależnienie od zakupów znajdzie się w kolejnej rewizji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD) oraz w Klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM) powinno być ono traktowane podobnie jak schorzenia z działu „Zaburzenia nawyków i popędów" lub „Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne".

Niestety, nie ma jeszcze w Polsce programow terapeutycznych i placówek, które potrafiłyby w sposób profesjonalny zająć się leczeniem kupnoholizmu. W przypadku podejrzewania u siebie problemu należy zwrócić się do specjalisty psychoterapii uzależnień, który sporządzi diagnozę i udzieli pomocy oraz podpowie, co z tym problemem należy dalej robić.

Pomocne w poradzeniu sobie z tym problemem są istniejące od 1968 roku grupy Anonimowych Dłużników (Debtors Anonymous — http://www.debtorsanonymous.org/), których już w końcu lat 90. było około 500, oraz grupy Shoppers Anonymous, Shopaholics Anonymous — http://www.shopaholicsanonymous.org/ (Anonimowych Klientów, Anonimowych Kupujących). Grupy te pracują w oparciu o zaadaptowany do swoich potrzeb program 12 kroków AA. Osoby, które nie potrafią opanować potrzeby gro-

madzenia różnych rzeczy i przedmiotów, lecz czynią to w zupełnie inny sposób, spotykają się od 1992 roku w grupach Anonimowych Kleptomanów i Złodziei Sklepowych (Cleptomaniac And Shoplifers Anonymous — http://www.shopliftersanonymous.com/casa.htm).

Rozdział 49

Uzależnienie czy „uzależnienie" (tzw. nowe uzależnienia)

Omówienie problemów związanych z różnymi uzależnieniami nie byłoby pełne bez zasygnalizowania istnienia innych jeszcze „uzależnień", które być może znajdą się w przyszłości w profesjonalnych klasyfikacjach chorób. W ostatnich latach zapanowała moda na „uzależnienia" i wiele różnych zachowań jest postrzeganych i ocenianych przez ten pryzmat. Wystarczy, że ktoś poświęca więcej niż inni czasu jakiejś czynności, a już słyszy się — on jest uzależniony od... pomimo że dobrze funkcjonuje w swoich rolach społecznych. Znacznie częściej chodzi po prostu o pewien nawyk, przyzwyczajenie niż prawdziwe uzależnienie.

Jest chyba tylko kwestią czasu wydzielenie nowej kategorii zaburzeń polegającej na uzależnieniu od nowych technologii. Będzie tu oprócz omówionego wcześniej uzależnienia od komputera (gier komputerowych) czy Internetu (w najróżniejszych formach) — uzależnienie od telewizji, od telefonu komórkowego, odtwarzaczy DVD, MP3, MP4 itp. Do innej grupy zachowań, które bywają odbierane jako uzależnienia, można zaliczyć zachowania związane z jedzeniem słodyczy, ze zdrowym odżywianiem czy z dbałością o wygląd.

Mass media

Wśród takich „niechemicznych" i dyskusyjnych uzależnień jedno z czołowych miejsc zajmuje uzależnienie od środków masowego przekazu (od mass mediów), które może występować w dwóch postaciach, tj. jako uzależnienie od przedmiotu (np. od odbiornika telewizyjnego) oraz jako uzależnienie od przekazywanych treści (przez telewizję czy prasę). Niektórzy dla nazwania tego zjawiska używają określenia mediaholizm.

O prawdziwym uzależnieniu można byłoby mówić wówczas, gdyby zostały spełnione przedstawione wcześniej kryteria. Podejrzenie nasuwa jednak sytu-

acja, kiedy odbiornik telewizyjny zajmuje najważniejsze miejsce w mieszkaniu i jest stale włączony, bez względu na charakter emitowanego programu —jest to sygnał, że ktoś z domowników ma ten problem. Telewizja (czy sam głos płynący z odbiornika) może stwarzać potencjalne zagrożenie dla życia rodzinnego, ponieważ nieracjonalny odbiór redukuje czas poświęcony na wymianę poglądów między członkami rodziny i sposób spędzania przez nich wolnego czasu. Osoba zabiegajaca o stałą aktywność odbiornika nie liczy się z opiniami innych domowników, zmusza ich do oglądania czy słuchania różnych programów, tym samym przeszkadza w prowadzeniu rozmów, awanturuje się, kiedy nie może włączyć telewizora, a jednocześnie nikomu innemu nie udostępnia pilota i często zasypia z nim, przy włączonym odbiorniku. Szacuje się, że około 10% Polaków spędza przed telewizorem ponad 8 godzin dziennie. Czy można więc mówić o tzw. telemanii?

Fakt spędzania dużej ilości czasu przy telewizorze jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci. W przypadku dzieci niebezpieczne może być zarówno samo „zaleganie" przez telewizorem, jak i forma oraz treści przekazywane przez telewizję. Dzieci mają nie tylko mniej ruchu, koniecznego dla prawidłowego rozwoju, ale także uczą się kontaktowania z otaczającym światem za pośrednictwem ekranu — ekranu telewizora, podobnie jak ekranu komputera. Dodatkowo niektóre programy telewizyjne, a szczególnie filmy (również filmy wideo), zacierają często granice między rzeczywistością a fikcyjnym światem, ukierunkowują myślenie nie zawsze właściwie. Przedstawiane w nich sceny często zmieniają się tak szybko, że nie jest możliwa ich ocena i analiza na gorąco czy też wymiana poglądów na ich temat z kimś bardziej doświadczonym. W ten sposób manipuluje się nie tylko dziećmi, ale i dorosłymi, podsuwa się im gotowe poglądy i rozwiązania. Uczą się więc i przyzwyczajają do tego, lub uzależniają od tego, że ktoś za nich pomyśli i poda gotową receptę na życie. Przekazywane przez mass media (telewizję, radio i prasę) treści wpływają na sposób myślenia młodszych i starszych odbiorców, wyznawane przez nich normy, przyjmowane postawy, relacje z innymi, lansują określony styl życia, starają się zainteresować prymitywnymi sensacjami i plotkami, a niekiedy wciągają w różne subkultury, odmienne od polskiej tradycji.

Obok telewizji w takich działaniach prym wiedzie prasa kobieca (około 60 tytułów i około 20 min egzemplarzy). Dla lepszej sprzedaży tych i innych pozycji prasowych eksponowane są pojedyncze przypadki patologicznych zachowań, których bohaterem jest „wyzwolona" i „wyluzowana" młoda kobieta lub mężczyzna alkoholik, który znęca się nad rodziną, gwałci żonę lub wykorzystuje seksualnie swoje dzieci. Można spotkać osoby, które nie potrafią się obyć bez kolorowego czasopisma umożliwiającego przeżywanie cudzych problemów, często głęboko patologicznych, wynaturzonych i pokazanych w sposob drastyczny. Również prasa młodzieżowa stanowi niekiedy zagrożenie dla prawidłowego kształtowania się psychiki i postaw życiowych młodych ludzi, podając sen-

sacyjne szczegóły z intymnego życia ich idoli, udzielając nie zawsze właściwych rad w kwestiach seksualnych czy zachęcając do kupna często niesmacznymi i demoralizującymi fotoreportażami. Krytyka takich działań jest traktowana przez te czasopisma jako przejaw braku tolerancji. Na szczęście dotyczy to tylko niektórych czasopism dla młodzieży. Są jednak młodzi ludzie tak bardzo zależni od treści w nich zawartych, że starają się powielać znalezione tam wzorce w swoim życiu, a to nie zawsze wychodzi im na korzyść.

Telefon komórkowy

Coraz częściej można spotkać osoby, które nie rozstają się nawet na chwilę z telefonem komórkowych i nigdy go nie wyłączają. Niektóre z nich nasłuchują bez przerwy, czy przypadkiem ich telefon nie dzwoni albo czy nie nadszedł jakiś SMS. Przy sobie mają zawsze zapasową baterię na wypadek, gdyby ta w telefonie wyczerpała się. Wyłączenie telefonu powoduje wystąpienie objawów przypominających objawy abstynencyjne, takich jak niepokój, zaburzenia snu, rozdrażnienie, a nawet agresja. Podobnie jak w każdym uzależnieniu, osoby nim dotknięte nie identyfikują się na ogół z tym problemem, a bardzo wysokie rachunki telefoniczne nie są dla nich żadnym argumentem.

Wśród osób, dla których telefon komórkowy staje się problemem, możemy wyszczególnić kilka grup, tj.:

1. cierpiących na „zespół wyłączonego telefonu" — osoby takie pilnują, żeby zawsze był on włączony i sprawny, bo „ktoś może dzwonić";
2. uzależnionych od SMS ów;
3. uzależnionych od gier znajdujących się w telefonie;
4. uzależnionych od nowych modeli telefonów;
5. „ekshibicjonistów", którzy posługują się telefonem tak, żeby wszyscy ich widzieli i słyszeli.

Problem uzależnienia od telefonu komórkowego jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci i nastolatków, którzy dopiero uczą się komunikowania z innymi ludźmi. Część z nich, a szczególnie osoby nieśmiałe i z niską samooceną, mogą mieć z powodu telefonu, podobnie jak osoby uzależnione od internetowych komunikatorów, problemy z normalnym porozumiewaniem się z innymi ludźmi.

Osoby korzystające często z telefonu komorkowego powinny też wiedzieć o niekorzystnym wpływie na zdrowie, a szczególnie na układ nerwowy — promieniowania elektromagnetycznego emitowanego przez telefon. Badania wykazały, że promieniowanie to powoduje zmiany lokalnego przepływu krwi w mózgu. Długotrwałe rozmowy przez telefon mogą wpływać na rozwój nowotworów

mózgu, a szczególnie zwiększać ryzyko rozwoju glejaków i oponiakow. Szwedzki onkolog i epidemiolog — Lennart Hardell — stwierdził, że osoby, które rozpoczęły korzystanie z telefonu komórkowego przed 20. rokiem życia, są pięciokrotnie częściej narażone na rozwój glejaka, a także na rozwoj nowotworu nerwu przedsionkowo-ślimakowego[1]. Są również doniesienia naukowe, które wykazały związek między promieniowaniem emitowanym przez telefony komórkowe a zmianami w strukturach oka, komórkach mięśnia sercowego, cewkach nerkowych, a także z większą podatnością na rozwój nowotwoiów ślinianek. Sygnalizowany jest także negatywny wpływ promieniowania na męską płodność (gorsza jakość nasienia, mniejsza żywotność plemników) oraz na układ hormonalny. Wprawdzie część tych doniesień jest kontrowersyjna, jednak w żadnym z nich nie stwierdzono, że korzystanie z telefonów jest bezpieczne bez względu na to, jak często i jak długo ich używamy.

Bezpieczeństwo korzystania z telefonu komórkowego można zwiększyć poprzez ograniczanie negatywnego wpływu promieniowania na nasz organizm, tj.:

1. trzymać aparat możliwie daleko od głowy, tj. co najmniej 2-3 cm od ucha (najlepiej jednak korzystać ze słuchawki lub z zestawu głośnomówiącego);
2. podczas dłuższej rozmowy przekładać aparat z jednej strony głowy na drugą;
3. nie rozmawiać wówczas, kiedy telefon ma słaby lub zmieniający się zasięg (poszukiwanie sygnału zwiększa promieniowanie);
4. nie pozostawiać telefonu w sypialni blisko głowy, nie nosić go w kieszeni, a jeśli mamy przy sobie, to lepiej, zeby był odwrócony klawiaturą od ciała.

Słodycze (czekolada)

Słodycze to produkty spożywcze o słodkim smaku i stałej konsystencji. Najbardziej znane słodycze to cukierki, czekolada, batony, ciastka czy galaretki. Podstawowym składnikiem słodyczy jest cukier.

Od lat naukowcy poszukują odpowiedzi na pytanie, co takiego mają one w sobie, że wiele osób nie potrafi sobie odmówić ich spożycia. W laboratoryjnym eksperymencie podawano szczurom, oprócz normalnych pokarmów, posłodzoną wodę. Wkrótce okazało się, że zapotrzebowanie na tę wodę rośnie, a nagłe pozbawienie jej powoduje dziwne zachowanie szczurów polegające na demonstrowaniu niepokoju i szczękaniu zębami. Zachowanie to przypominało objawy zespołu abstynencyjnego.

[1] Nerw przedsionkowo-ślimakowy (VIII nerw czaszkowy) jest nerwem zmysłu słuchu mieszczącym się w ślimaku oraz zmysłu równowagi mieszczącym się w przedsionku błędnika.

Najwięcej badań nad słodyczami przeprowadzono jednak na czekoladzie. Historia czekolady sięga kilku tysięcy lat. Była ona rozpowszechniona wśród Azteków i Majów, którzy otrzymywali ją z nasion kakaowca i stosowali jako środek leczniczy (np. kakao plus zmielone kości jako lek przeciwko biegunce), wzmacniający i jako afrodyzjak (podawano ją np. świeżo poślubionym małżonkom). Jedna z legend mówi, że jeden z azteckich bogów (Quetzalcortl) przyrządzał z ziaren kakaowca specjalny napój, którym wzmacniał się przed stworzeniem świata. To on podobno nadał nazwę czekoladzie, a nazwa ta jest bardzo podobna we wszystkich prawie językach. Z zapisów historycznych wiadomo, że w Indiach Zachodnich i wielu krajach Ameryki Łacińskiej sporządzano orzeźwiający napój czekoladowy. W późniejszych latach zalecano ją „na uspokojenie nerwów", poprawę trawienia, a nawet jako środek na długowieczność i jako afrodyzjak. Istnieje zapis mówiący o tym, że Casanova traktował czekoladę jako „eliksir miłości" i pił ją zamiast szampana. Wiara w czekoladę jako afrodyzjak spowodowała, że jest ona dodawana do słynnej „hiszpańskiej muchy".

Do Europy (Hiszpania, Włochy) czekolada trafiła za sprawą konkwistadorów w latach 20. XVI wieku. W XVII wieku na dworach europejskich pojawił się zwyczaj picia czekolady, a w połowie XVII wieku otwarty został w Londynie pierwszy sklep z czekoladą. Czekolada pojawiła się w Polsce na początku XVIII wieku, początkowo jako lek (na reumatyzm, bóle gardła, bezsenność, cholerę, czerwonkę i potencję), a później jako napój warstw wyższych. Kościół zezwalał nawet na spożywanie czekolady w okresie postów. W sprzedaży były trzy podstawowe rodzaje: zwykła, wiedeńska i przednia. Wszystkie były jednak bardzo drogie: funt (około 0,4 kg) — zależnie od jakości — kosztował tyle, co 12-20 1 gatunkowej wódki. Ponieważ większość społeczeństwa nie mogła sobie pozwolić na taki wydatek, wyrabiano więc różne namiastki czekolady, jak np. czekolada gospodarska z mąki pszennej, mleka, cynamonu, cukru i żółtka.

W ostatnich latach czekolada zaczęła służyć naukowcom do badań nad uzależnieniami u ludzi. Zaobserwowano bowiem, że spożywanie czekolady aktywowało obszary mózgu odpowiedzialne za reakcję na pozytywne wzmocnienie (wspominany wcześniej układ nagrody), podobnie jak w przypadku uzależnień. Stwierdzono, że może to mieć związek z uzależnieniem od posiadających właściwości psychostymulujące metyloksantyn obecnych w ziarnach kakaowca (teobromina, fenyloetyloamina i kofeina). Można spotkać już nawet określenie „czekoholizm".

Może niedługo dowiemy się, co uzależniającego jest w zwykłym cukrze. Czy można to wyjaśnić tylko przyjemnością dla podniebienia?

Ortoreksja

Spotykamy też osoby, które stopniowo ograniczają swoją dietę, doszukując się w kolejnych produktach spożywczych niepożądanych składników i konserwantów. Z czasem przestają nawt wierzyć w sklepy ze zdrową żywnością i same zaczynają uprawiać ogródek, bo tylko wówczas mają gwarancję, że spożywany produkt będzie „naprawdę" zdrowy. Taka obsesyjna troska o zdrowe odżywianie znalazła już nawet swoją nazwę — ortoreksja (*orthorexia nervosa,* gr. *ortho* — prawidłowy, *orexis* — apetyt). W odróżnieniu od anorektyka ortorektyk koncentruje się nie na ilości, ale na jakości spożywanych pokarmów.

Rodzaj spożywanych produktów zależy od poglądów ortorektyka, bo każdy z nich przykłada obsesyjną wręcz uwagę do tego, aby jadać wyłączenie pokarm, który uznaje za zdrowy. Coraz więcej czasu pochłania mu myślenie o jedzeniu i planowanie posiłków. W przeciwieństwie do anorektyków ortorektycy stawiają na jakość, a nie na ilość spożywanych produktów spożywczych. Narzucają sobie coraz bardziej rygorystyczne i wyszukane diety, gdyż uważają, że to zagwarantuje im zdrowie. Wykluczają z posiłków rozmaite produkty spożywcze, co często prowadzi do wyeliminowania z diety niektórych składników mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zdarza się, że jedzą oni tylko kilka tych samych „dozwolonych" produktów, które zostały przez nich uznane za bezpieczne dla organizmu. Taka dieta, nieprawidłowo zbilansowana i posiadająca liczne niedobory, może spowodować poważne zaburzenia fizyczne, a czasami i psychiczne. Ortorektycy unikają najczęściej:

- niektórych warzyw i owoców — z obawy przed zawartymi w nich pestycydami;
- żywności zawierającej sztuczne barwniki i konserwanty;
- bułek — z uwagi na zawartość tzw. polepszaczy;
- mięsa i nabiału — z obawy przed zawartymi w nich antybiotykami;
- wędlin — ze względu na występowanie w nich konserwantów;
- majonezu — z powodu dużej zawartości tłuszczu.

Terminu „ortoreksja" pierwszy użył w 1997 roku lekarz medycyny Steven Bratman, który w dzieciństwie chorował na alergię. Leczenie wykluczało z jego diety pszenne pieczywo i produkty mleczne. Z upływem lat obawa przed jedzeniem, które mogłoby mu zaszkodzić, zaczynała przybierać kształty obsesji. Jedynym sensem jego życia stała się zdrowa dieta. Codziennie przez wiele godzin przygotowywał sobie posiłki, studiował literaturę na temat zdrowego odżywiania i poszukiwał nowych diet. Po pewnym czasie swoją dietę ograniczył wyłącznie do żywności ekologicznej, a każdy kąsek przeżuwał po 50 razy. Tak bardzo koncentrował się na diecie, że zaczął unikać przyjaciół, przestał uczestniczyć we wspólnych obiadach i kolacjach. Zorientował się, że dzieje się z nim coś złego

dopiero wówczas, kiedy ukończył studia medyczne i zajął się pracą zawodową. W gabinecie spotykał pacjentów, którzy wyjątkowo rygorystycznie przestrzegali diety i wówczas stwierdził, że obsesje pacjentów są identyczne z jego problemem. Tę nową jednostkę chorobową określił mianem *orthorexia nervosa.*

Aby sprawdzić, czy istnieje zagrożenie ortoreksją, proszę odpowiedzieć na poniższe pytania:

1. Czy planowanie posiłków i zakupy zajmują ci więcej niż 3 godziny dziennie?
2. Czy już dziś myślisz o tym, co będziesz jadł/a jutro?
3. Czy kupiłaś/eś w ostatnim roku kilka książek na temat diet?
4. Czy codziennie analizujesz, ile pochłonęłaś/eś kalorii?
5. Czy zwykle robisz zakupy w sklepach ekologicznych (ze zdrową żywnością)?
6. Czy zdarza ci się odrzucić propozycję uczestniczenia w jakiejś imprezie, bądź opuścić ją wcześniej, z powodu niezdrowego menu?
7. Czy czujesz się winna/winien, kiedy zjesz coś niezdrowego?
8. Czy lubisz jadać samotnie?
9. Czy zdecydowanie unikasz żywienia się w barach i restauracjach?

Jeśli odpowiedziałaś/eś twierdząco na więcej niż pięć pytań — skontaktuj się ze specjalistą.

Tanoreksja

Pod tą nazwą kryje się „uzależnienie" od opalania. Tanoreksję często porównuje się z anoreksją, ponieważ wyjątkowo chuda anorektyczka jest przekonana, że jest zbyt gruba, natomiast opalona „na brąz" tanorektyczka uważa, że jest zbyt blada i dlatego mało atrakcyjna. Ani jednej, ani drugiej nie sposób przekonać do tego, że się mylą. Tanorektyczkami są najczęściej kobiety w średnim wieku, ale coraz częściej możemy wśród nich spotkać również młode dziewczyny. Tanoreksja dotyczy czasami również młodych mężczyzn, najczęściej tych, którzy korzystają z siłowni, przyjmują anaboliki bądź inne środki dopingujące. Osoby te w zimie okupują solaria, a w lecie starają się wykorzystać każdy promień słońca. Ciągłe poszukiwanie okazji do opalania może odbijać się niekorzystnie nie tylko na życiu rodzinnym i zawodowym, ale także na stanie zdrowia. Tanoreksja prowadzi bowiem do wysuszenia skóry i nieodwracalnych zniszczeń naskórka, co grozi rakiem skóry. Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że 90% nowotworów skóry jest wynikiem nadmiernego opalania.

Tanoreksja rozwija się niepostrzeżenie, a przyjemność korzystania ze słońca przechodzi stopniowo w obsesję opalania, myślenia o nim i o własnym wyglądzie. Podobnie jak w innych zaburzeniach nawyków i popędów, powtarza się określo-

ne zachowanie, przed którym jest niezwykle trudno się powstrzymać. Może to być wtórne do zaburzeń osobowości typu narcystycznego, które charakteryzują się m.in. poszukiwaniem podziwu, postawą wyższościową, koncentracją na własnym sukcesie i wyglądzie czy potrzebą bycia uwielbianym, albo też wtórne do niskiej samooceny. Wówczas tanorektycy wymagają psychoterapii.

Bigoreksja

Innym przykładem patologicznej dbałości o swój wygląd jest tzw. bigoreksja. Dotyczy ona głównie młodych mężczyzn, którzy obsesyjnie dbają o swoje mięśnie, są stałymi bywalcami siłowni, gdzie uprawiają ćwiczenia kulturystyczne. Ich rozkład dnia podporządkowany jest godzinom ćwiczeń i godzinom posiłków. Stale oglądają własne ciało w lustrze, ważą się, mierzą bicepsy, klatkę piersiową oraz inne mięśnie i są wiecznie niezadowoleni ze swojego wyglądu. Nie przyjmują do wiadomości, że budowa ciała jest w znacznym stopniu zdeterminowana genetycznie i modelowanie sylwetki poprzez ćwiczenia ma swoje granice. Towarzysząca intensywnym ćwiczeniom wysokobiałkowa i uboga w tłuszcze dieta oraz dodatkowe przyjmowanie, wspomnianych wcześniej, sterydów anabolicznych powodują określone skutki zdrowotne. Nadmiar białka, brak w diecie tłuszczów, niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) oraz sterydy uszkadzają narządy wewnętrzne, wpływają negatywnie na skórę, kości, zęby, paznokcie i włosy. Prowadzą także do zaburzeń potencji i problemów ze spłodzeniem potomstwa.

Dla wielu osób presja bycia atrakcyjnym jest tak duża, że kiedy ćwiczenia fizyczne nie wystarczają, wszczepiają sobie silikonowe implanty mięśniowe, aby zbliżyć swój wygląd do wymarzonego ideału. Ten sposób myślenia, zaburzony obraz własnego ciała, zaniżona często samoocena oraz specyficzna motywacja do uprawiania ćwiczeń fizycznych wymagają pomocy psychoterapeutycznej.

Bigoreksja bywa traktowana czasami jako odmiana dysmorfofobii, czyli zaburzenia psychicznego charakteryzującego się subiektywnym poczuciem zaburzenia obrazu estetyki własnego ciała (deformacji, brzydoty[2]), mimo braku widocznych defektów w wyglądzie.

Czy jako formę uzależnienia można traktować systematyczne pokrywanie swojej skóry coraz to nowymi tatuażami (podejrzewany jest o to m.in. znany piłkarz David Beckham)?

Inna forma dbałości o sylwetkę to tzw. alkoreksja (ang. *drunkorexia).* Polegać ma ona na tym, że w trosce o szczupłą sylwetkę młode kobiety zastępują alkoholem jedzenie, mając jednocześnie świadomość, że alkohol nie ma żadnych wartości odżywczych, a daje jedynie tzw. puste kalorie. Osoby, które wybrały

[2] *Dysmorfla* (gr.) — brzydota.

taką formę dbania o swoj wygląd, mogą bardzo szybko uzależnić się od alkoholu. W niektórych przypadkach usprawiedliwienie częstego sięgania po alkohol troską o sylwetkę jest jednym ze sposobów ukrywania uzależnienia od niego.

Uwagi końcowe

Słyszy się również o tym, że ktoś jest uzależniony od czytania książek, od siłowni, „od drugiego człowieka" itp. albo „jest uzależniony", bo zbyt często korzysta z gabinetów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej (korekcja podbródka udała się, musisz teraz zmienić usta, powieki, piersi), ciągle troszczy się o poprawną sylwetkę albo, tak jak ortorektyk, ucieka od tradycyjnej kuchni i popada w obsesję robienia zakupów wyłącznie w sklepach ze zdrową żywnością. Zachowań, które nasuwają nam wątpliwości co do tego, czy mamy do czynienia ze zjawiskiem, o którym tylko mówi się, że to „uzależnienie", czy też z prawdziwym uzależnieniem, można przytoczyć znacznie więcej. Musimy jednak pamiętać, że do tego, aby mówić o prawdziwym uzależnieniu, muszą zostać spełnione określone warunki. Wprawdzie najprościej oceniać sytuację opierając się na definicji (za Wikipedią), która mówi, że uzależnienie to „nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji", jednak to nie wystarcza. Postawienie prawidłowej diagnozy uzależnienia wymaga konsultacji specjalisty.

W ocenie pomocne może być wzorowanie się na kryteriach diagnostycznych według ICB-10, w której to klasyfikacji za istnieniem uzależnienia przemawia obecność, w okresie ostatniego roku, co najmniej trzech spośród wymienionych niżej objawów (w miejsce kropek należy wstawić określone zachowanie):

1. silna potrzeba lub poczucie przymusu...
2. trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z .....
   ..... tj upośledzenie kontroli nad:
   — powstrzymywaniem się od ....
   — długością trwania...
   — sytuacjami, w jakich ....
3. występowanie dyskomfortu przy pi obach przerwania lub ograniczenia
4. występowanie zjawiska tolerancji polegającego na konieczności...
   w celu uzyskania efektu powodowanego poprzednio;
5. postępujące zaniedbywanie innych przyjemności lub zainteresowań na rzecz
6. ..... pomimo szkód, o których wiadomo, że mają niewątpliwy związek z

SŁOWNIK

A B C Ć D E F G H I J K L M N O P R S Ś T U W Z Ż

Pomysł opracowania słownika narodził się z inspiracji oraz na prośbę pacjentów Ośrodka Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Okazało się, że byli oni zainteresowani nie tylko tematyką dotyczącą bezpośrednio problemów związanych z samymi uzależnieniami, ale również problemami dotyczącymi uzależnień pośrednio, a związanymi z medycyną ogólną, psychiatrią, psychologią, seksuologią itp. Zadaniem słownika jest wyjaśnienie niektórych specjalistycznych sformułowań, ułatwienie zrozumienia i łatwiejszego zapamiętania wielu istotnych dla procesu trzeźwienia zagadnień, jak również poszerzenie wiedzy na tematy bliskie medycynie, psychologii i ogólnej problematyce uzależnień.

AA —> Anonimowi Alkoholicy

ABAZJA, niemożność chodzenia spotykana w nerwicach (zwłaszcza w histerii), która nie jest spowodowana uszkodzeniem mięśni lub nerwów.

ABSTYNENCJA, łac. *abstinentia* — wstrzemięźliwość, powściągliwość; powstrzymywanie się od czegoś, dobrowolne wyrzeczenie się np. alkoholu, tytoniu itd.; do najczęściej spotykanych przyczyn abstynencji należą: stan zdrowia (w tym również ciąża i okres karmienia, a także uzależnienie od alkoholu), charakter wykonywanej pracy (np. wykonywanie zawodu kierowcy pojazdów mechanicznych, operatora maszyn itp.), przyjęcie określonych norm czy zasad (np. motywacja religijna bądź przynależność do organizacji, w których obowiązuje abstynencja), motywacja związana z dbałością o interes narodowy (np. ruch abstynencki w Polsce w XIX w.), sytuacja ekonomiczna itd.

ABSTYNENCYJNE OBJAWY, objawy odstawienia — bardzo przykre dolegliwości fizyczne i psychiczne, które pojawiają się u osób uzależnionych po odstawieniu (po upływie ok. 6-48 godz.) bądź obniżeniu dawki substancji psychoaktywnej (np. —* alkoholu, —* narkotyków, niektórych leków).

ABSTYNENT, człowiek wstrzemięźliwy, powstrzymujący się od czegoś; najczęściej określenie to używane jest w stosunku do osób powstrzymujących się od picia alkoholu.

ABSTYNENTA KLUBY, stowarzyszenia grupujące osoby, które udzielają sobie wzajemnie pomocy w utrzymywaniu abstynencji oraz propagują ideę trzeźwego życia.

ABSYNT, napój alkoholowy — likier wytwarzany z piołunu (piołunówka).

ABULIA, brak woli, niezdolność do podejmowania decyzji i ukierunkowanych działań.

ADOLESCENCJA, okres młodzieńczy między 12. a 18. (20.) rokiem życia.

AFAZJA, zaburzenie mowy powstałe w wyniku uszkodzenia —> ośrodkowego układu nerwowego (chory nie może mówić lub nie rozumie, co się do niego mówi).

AFEKT, całość nastrojów i wzruszeń, wszelkie rodzaje i odcienie pragnień, przyjemności i bólu sterujące łącznie nastrojem i uczuciami; pojedyncze uczucie o znacznym nasileniu, silna reakcja emocjonalna, silne wzruszenie (wzburzenie); nagłe wyzwolenie —> emocji połączone często z osłabieniem krytycyzmu.

AFONIA, niemożność wydobycia głosu; objaw spotykany niekiedy w przebiegu —> nerwicy.

AGNOZJA, niemożność rozpoznania przedmiotów codziennego użytku, mimo że nie nastąpiło uszkodzenie narządów zmysłowych; spotykamy agnozje: wzrokową, słuchową i dotykową; chorzy nie zdają sobie sprawy ze swojego stanu.

AGRAFIA, utrata zdolności pisania (patrz też —» dysgrafia).

AGRAWACJA, wyolbrzymianie, przejaskrawianie istniejących objawów chorobowych, które wiąże się na ogół z dążeniem do uzyskania jakichś korzyści (np. prawnych, emocjonalnych).

AGRESJA, działania fizyczne lub słowne, których celem jest wyrządzenie komuś krzywdy; autoagresja — agresja skierowana przeciwko sobie.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome), zespół nabytego upośledzenia odporności, wywołany przez wirus —> HIV (Human Immunodeficiency Virus) atakujący naturalny system obronny organizmu (głównie białe —> ciałka krwi).

AKUPUNKTURA, metoda leczenia polegająca na nakłuwaniu ściśle określonych punktów ciała (miejsc zakończeń nerwowych) specjalnymi igłami; stosowana najczęściej w nerwobólach, gośćcu, zapaleniach oraz jako metoda znieczulania; podejmowane są próby stosowania akupunktury w łagodzeniu objawów —* zespołu abstynencyjnego.

AKWAWITA, okowita (łac. *aqua* — woda, *vita* — życie) — używana czasami nazwa napojów alkoholowych (wódki, bimbru).

AL-ANON (Grupy Rodzinne Al-Anon), powstałe w Stanach Zjednoczonych w końcu lat 40. i oparte na programie —> dwunastu kroków grupy wsparcia (samopomocy) dla osób związanych emocjonalnie z alkoholikami (—> koalkoholizm, —> współuzależnienie).

ALASZ, słodka wódka kminkowa o zawartości alkoholu w wys. 40%.

ALATEEN, powstałe w 1957 r. grupy wsparcia (samopomocy) dla nastoletnich (ang. *teenagers)* dzieci alkoholików (—» koalkoholizm, —»współuzależnienie).

ALATOT, powiązane z —> Alateen i działające w oparciu o program —• dwunastu kroków grupy przeznaczone dla małych dzieci alkoholików — „przedszkole" Alateen.

ALDEHYD OCTOWY, związek chemiczny powstały w wyniku utlenienia —> alkoholu etylowego (w procesie tym bierze udział m.in. —> dehydrogenaza alkoholowa).

ALERGIA —» uczulenie

ALKALOIDY, substancje biologicznie czynne, które występują w niektórych gatunkach roślin i działają na układ nerwowy (np. alkaloidy opium, sporyszu, wilczej jagody); mogą powodować —» uzależnienie.

ALKOHOL ETYLOWY, etanol, ciecz lżejsza od wody i przezroczysta o charakterystycznej woni i piekącym smaku, w organizmie człowieka występuje jako alkohol fizjologiczny w stężeniu nie przekraczającym 0,15%o; pod postacią napojów alkoholowych używany jest do celów spożywczych.

ALKOHOL METYLOWY, metanol, ciecz o smaku i wyglądzie zbliżonym do —> alkoholu etylowego i często z nim mylony, używany głównie jako rozpuszczalnik przemysłowy; efektem zatrucia metanolem bywa na ogół trwałe upośledzenie, a nawet utrata wzroku.

ALKOHOLE, związki organiczne, pochodne węglowodorów (alkohol metylowy, etylowy, propylowy, butylowy itd.); do celów spożywczych wykorzystywany jest wyłącznie alkohol etylowy (etanol), pozostałe stosowane są do celów technicznych, najczęściej jako rozpuszczalniki.

ALKOHOLIK, osoba chora na —> alkoholizm, uzależniona od alkoholu.

ALKOHOLIZM, termin wprowadzony w 1849 r. przez Magnusa —• Hussa dla nazwania zmian zdrowotnych (fizycznych i psychicznych) powstałych u osób przewlekle i intensywnie pijących alkohol; zamiennie używano takich określeń jak choroba alkoholowa, nałóg alkoholowy, etylizm; obecnie, zgodnie z sugestiami Światowej Organizacji Zdrowia, stosowane jest określenie zespół —* uzależnienia od alkoholu.

ALKOHOLOMANIA, dawna nazwa —> alkoholizmu (uzależnienia od alkoholu).

ALKOHOLOWA PADACZKA, występowanie, obok innych —> objawów abstynencyjnych, napadów drgawkowych u niektórych alkoholików wkrótce po odstawieniu alkoholu; napady te nie występują u osób utrzymujących dłuższą abstynencję. Bardziej prawidłowa nazwa — drgawkowe napady abstynencyjne.

ALKOMAT, przyrząd służący do określenia stężenia alkoholu we krwi na podstawie jego zawartości w wydychanym powietrzu; inne nazwy podobnie działających przyrządów — alkotest, alkometr.

ALKOPOPY, napoje alkoholowe będące mieszanką np. likieru, piwa czy wina oraz np. lemoniady czy innego napoju o słodkim smaku, o zawartości alkoholu 5-6%.

ALTRUIZM, zdolność poświęcania się dla innych, bezinteresowna troska o bliźniego (przeciwieństwo —* egoizmu).

ALZHEIMERA CHOROBA, postępujące zwyrodnienie kory mózgowej, którego skutkiem są głębokie zmiany otępienne i zniedołężnienie; występuje na ogół między 50 a 60 rokiem życia i kończy się zgonem po upływie ok. 4-5 lat.

AMBIWALENCJA, objaw zaburzeń psychicznych polegający na występowaniu sprzecznych ze sobą przeżyć, bez dostrzegania tej sprzeczności.

AMFETAMINA, substancja uzależniająca (psychoaktywna), która została zsyntetyzowana z kwasu fenylometyloartylowego. Przyjmowana jest doustnie, do nosa, dożylnie lub jest palona.

AMINOKWASY, związki organiczne wchodzące w skład wszystkich rodzajów białek, część z nich jest wytwarzana przez organizm człowieka, pozostałe muszą być dostarczane z pokarmem.

AMINY BIOGENNE, organiczne pochodne amoniaku powstające w organizmie z —> aminokwasów (dopamina, adrenalina, histamina itd.); patrz też —• neuroprzekaźniki.

AMNEZJA=NIEPAMIĘC, brak wspomnień dotyczących jakiegoś okresu spowodowany zaburzeniem procesów zapamiętywania, przechowywania lub przypominania; jej powodem mogą być stany zaburzeń —> świadomości, urazy, organiczne uszkodzenie mózgu, zatrucia (m.in. alkoholem) itp.

ANDROGENY, męskie hormony płciowe.

ANDROPAUZA, męskie przekwitanie.

ANONIMOWI ALKOHOLICY (AA), powstała w Stanach Zjednoczonych w 1935 r. wspólnota, grupująca ludzi, dla których „najważniejszym celem jest pozostać trzeźwymi i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości"; pomocny w realizacji tego celu jest program —> dwunastu kroków, zachowaniu jedności wspólnoty służy —* dwanaście tradycji a —> dwanaście koncepcji zawiera sugestie dla światowych służb AA.

ANOREKSJA, jadłowstręt psychiczny — celowa utrata wagi ciała wywołana i podtrzymywana przez osobę chorą, wynikająca często z lęku przed otyłością i zniekształceniem sylwetki; silny brak łaknienia połączony ze znacznym wychudzeniem, spotykany najczęściej u kobiet w wieku 15-20 lat.

ANTICOL — disulfiram

APATIA, stan zobojętnienia, w którym reakcje uczuciowe są płytkie, mało spontaniczne, bezbarwne; wybitne ograniczenie i niezróżnicowanie reakcji —» emocjonalnej.

APERITIF, napój alkoholowy o zawartości 18-35% alkoholu (spotykane są również większe stężenia), który ma służyć pobudzeniu apetytu.

APOPLEKSJA -> udar mózgowy

ASERTYWNOŚĆ, wyrażanie —» uczuć, poglądów, opinii itp. w sposób zdecydowany i stanowczy, ale jednocześnie respektujący uczucia, poglądy czy opinie innych osób.

ASTENIA, stan zmęczenia fizycznego i intelektualnego, który nie mija mimo wypoczynku, osłabienie albo brak siły.

ATAWIZM, występowanie odziedziczonych po odległych przodkach cech w budowie cielesnej lub/ i w psychice.

AURA PADACZKOWA, objawy sygnalizujące nadchodzący napad —» padaczkowy, mogą przybierać postać nudności, wrażeń zapachowych, drętwień, obrazów wzrokowych itd.; są zwykle swoiste dla danego chorego.

AUTOAGRESJA, agresja skierowana przeciwko sobie; manifestuje się najczęściej —> samookaleczeniami, a spotykamy ją u osób z cechami nieprawidłowej osobowości (—> osobowości zaburzenia).

AUTOGENNY TRENING, opracowana przez Schultza metoda oddziaływania na własny organizm i życie psychiczne, polegająca na wyzwalaniu u siebie reakcji odprężenia i koncentracji oraz stosowaniu prostych formuł —> autosugestii.

AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY, część układu nerwowego człowieka kierująca czynnościami organizmu niezależnie od naszej woli.

AUTOSUGESTIA, sugerowanie samemu sobie, wmawianie w siebie.

AUTYZM, zaburzony stosunek człowieka do rzeczywistości; nadmierne zwrócenie się do wewnątrz, brak zainteresowania otaczającym światem; objaw spotykany często w —> schizofrenii.

AWERSJA, niechęć, brak ochoty do czegoś, na coś; nieprzyjazne uczucia względem kogoś; nieżyczliwość; uprzedzenie.

AWERSYJNA TERAPIA, działania, których celem jest wytworzenie odruchu, tj. reakcji warunkowej na nieprawidłowe zachowanie będące przedmiotem leczenia; w leczeniu alkoholizmu stosowane były środki farmakologiczne wywołujące wymioty jako reakcję na spożycie alkoholu (kuracja Feldmana).

AWITAMINOZA, niedobór witamin.

BACHANALIA, święto u starożytnych Greków i Rzymian ku czci Dionizosa — Bachusa; w przenośni — określenie orgii pijackich, rozpasania.

BERBELUCHA, gwarowa nazwa wódki.

BARBITURANY, syntetyczne pochodne kwasu barbiturowego, które łatwo powodują uzależnienie.

BENZODWUAZEPINY, pochodne benzodiazepiny należące do grupy leków psychotropowych, działają głównie uspokajająco i przeciwlękowo. Uzależnienie może rozwinąć się nawet już po miesiącu ich systematycznego zażywania.

BERI-BERI, choroba wywołana niedoborem witaminy B_p spotykana również u osób uzależnionych od alkoholu.

BIAŁA GORĄCZKA —• *delirium tremens*

BIMBER, samogon, „krzakówka", „księżycówka" — produkowany w warunkach domowych napój alkoholowy zawierający na ogół dużą ilość bardzo szkodliwych dla organizmu zanieczyszczeń, używany jako zamiennik alkoholi spożywczych (—> wynalazki).

BIOPSJA, pobranie, w celach diagnostycznych, wycinka tkanki z żywego organizmu (np. biopsja wątroby przy podejrzeniu —» marskości).

BISEKSUALIZM, odchylenie seksualne polegające na równoczesnym kierowaniu —> popędu seksualnego do osób obu płci (patrz też —> heteroseksualizm, —> homoseksualizm).

BŁOGOSTAN -» euforia

BRADYKARDIA, zwolnienie akcji serca (patrz też —> tachykardia).

BRUDERSZAFT, wspólne wypicie kieliszka alkoholu w celu przypieczętowania przejścia na „ty".

BULIMIA, żarłoczność — chorobliwe poczucie głodu powodujące spożywanie nadmiernych ilości pokarmów z koncentracją uwagi na kontroli wagi ciała i prowokowaniem wymiotów lub zażywaniem środków przeczyszczających po epizodzie przejedzenia się; znaczne wzmożenie łaknienia; od 1960 roku spotykają się grupy samopomocowe Anonimowych Żarłoków (Overeaters Anonymous), które pracują w oparciu o zapożyczony od —» AA program dwunastu kroków.

CHARAKTER, zespół cech —* osobowości będących wyrazem przekonań człowieka i wyznacznikiem jego działań; względnie trwałe właściwości postępowania człowieka.

CHARAKTEROPATIA, zmiany —> osobowości na podłożu organicznego uszkodzenia mózgu.

CHIŻYC, kiżyć, kirować, okr. gwarowe — pić wódkę.

CHOLESTEROL, związek organiczny (tłuszczowiec) syntetyzowany w organizmie człowieka; jego nadmiar jest przyczyną —» miażdżycy i kamicy żółciowej.

CHOROBA PSYCHICZNA, psychoza — obecność zmian chorobowych w zakresie myślenia, świadomości, intelektu, woli, uczuć, działania i innych funkcji psychicznych.

CHOROBA ŚW. WALENTEGO -> padaczka

CHROMOSOMY, składniki jądra komórkowego zawierające informacje genetyczne.

CIĄG ALKOHOLOWY, ciąg picia — bycie w stanie odurzenia alkoholem dłużej niż 48 godzin, nie na pokaz, nie pod naciskiem otoczenia; ciąg może trwać zarówno parę dm, jak i wiele lat; picie ciągami charakteryzuje osoby uzależnione od alkoholu i jest u nich alternatywą dla okresów całkowitego powstrzymywania się od alkoholu.

CYBR, inaczej jabłecznik (fr. *cidre,* ang. *cider)* — jest to przefermentowany sok z dojrzałych jabłek, o zawartości alkoholu 4-6%. Wytwarzany jest ze sfermentowanego moszczu jabłecznego, w sposób zbliżony do produkcji piwa.

CYKLOTYMIA, stałe wahania nastroju w postaci licznych okresów niezbyt nasilonego obniżenia nastroju (depresji) i łagodnie wzmożonego samopoczucia; przechodzenie od wesołości do smutku.

CUKRZYCA, zespół zaburzeń przemiany węglowodanów (cukrów) spowodowany niedoborem —> insuliny.

CPUN, popularna nazwa osoby przyjmującej —» narkotyki.

DEFLORACJA, przerwanie błony dziewiczej.

DEGRADACJA, spadek, pogorszenie pozycji np. społecznej, zawodowej; patrz też —> psychodegradacja alkoholowa.

DEHYDROGENAZY, odszczepiające atomy wodoru —> enzymy; dehydrogenaza alkoholowa uczestniczy w przemianie alkoholu etylowego w aldehyd octowy; dehydrogenaza aldehydowa uczestniczy w przemianie aldehydu octowego w kwas octowy; końcowym efektem spalania alkoholu etylowego jest dwutlenek węgla i woda.

DELIRIUM TREMENS, majaczenie drżenne — jest powikłaniem —» zespołu abstynencyjnego, ostrą, trwająca od kilku godzin do kilku dni psychozą występującą u ok. 5% uzależnionych. W jej przebiegu występuje klasyczna triada objawów: przymglenie świadomości pochodzenia toksycznego, zaburzenia spostrzegania — iluzje i omamy — oraz wyraźne drżenia (tremor). Ponadto obecny jest często lęk i pobudzenie psychoruchowe. Objawom tym towarzyszą niejednokrotnie ciężkie zaburzenia somatyczne.

DEMENCJA -> otępienie

DENDRYTY, drzewkowate wypustki komórki nerwowej przewodzące bodźce od obwodu do ciała komórki.

DEPERSONALIZACJA, stan zaburzonego (nieprawidłowego) postrzegania siebie przez osobę z zachowaną —> świadomością (przytomnością); wyraża się on odczuwaniem samego siebie jako czegoś nierealnego i oddalonego, może występować jako zjawisko izolowane u ludzi zdrowych w stanach znacznego zmęczenia, głodu czy nasilonej reakcji emocjonalnej.

DEPRESJA, melancholia — stan psychiczny charakteryzujący się uczuciem smutku, zniechęcenia, poczucia winy, itp.; do podstawowych objawów należą: obniżony —> nastrój, spowolnienie, lęk, zaburzenia snu; bardzo często spotykana jest (w różnym nasileniu) u osób uzależnionych od alkoholu po zakończeniu —> ciągu.

DEREALIZACJA, subiektywne odczucie wyobcowania ze świata zewnętrznego, otoczenie wydaje się oddalone i sztuczne lub jako scena, na której ludzie odgrywają wymyślone role.

DESTYLACJA, metoda umożliwiająca rozdzielanie poszczególnych składników cieczy dzięki ich różnej lotności; polega na podgrzaniu cieczy, odparowaniu, a następnie skropleniu par lotnych składników destylowanej cieczy; metoda destylacji umożliwia np. otrzymywanie wysokoprocentowego alkoholu z niskoprocentowych płynów (z zacieru, wina itp.).

DESTYLAT, produkt powstały w wyniku —> destylacji.

DETOKSYKACJA, odtruwanie — usunięcie lub zobojętnienie substancji trującej, która znajduje się w organizmie (np. alkoholu).

DEWIACJA, nieprawidłowe zachowanie jednostki w społeczeństwie; zboczenie; odchylenie.

DIAGNOSTYKA, dział medycyny zajmujący się rozpoznawaniem chorób (stawianiem diagnozy) na podstawie wywiadu, badania fizykalnego (cielesnego) i badań pomocniczych.

DIALIZA, rozdzielenie substancji możliwe dzięki ich różnym zdolnościom przenikania przez błony; w medycynie, dzięki zabiegowi dializy, możliwe jest „czyszczenie" krwi, tj. wypłukiwanie z niej szkodliwych substancji, np. u osób z niewydolnością nerek (tzw. sztuczna nerka).

DIASTAZA, biorący udział w przemianie skrobi —* enzym.

DIETA, sposób odżywiania się (łac. *dieta* — zalecany sposób życia, gr. *diaita* — należyty sposób).

DIPSOMANIA, opilstwo okresowe — trudna do opanowania potrzeba picia alkoholu (także innych napojów); dawna nazwa alkoholizmu (uzależnienia od alkoholu); pochodzi od greckiego słowa *dipsa* — pragnienie.

DISULFIRAM, jest najbardziej znanym środkiem wywołującym awersję i „uczulającym" na alkohol. Preparaty disulfiramu to Antabus, Anticol i Esperal.

DIUREZA, proces wydzielania moczu zachodzący w nerce.

DNA, artretyzm, skaza moczanowa — choroba będąca następstwem zwiększonej zawartości kwasu moczowego w organizmie i spowodowanych tym zmian w stawach i układzie moczowym.

D.N.A., kwas dezoksyrybonukleinowy, który odgrywa niezmiernie ważną rolę w procesach podziału komórki i —> dziedziczenia.

DOJRZAŁOŚĆ, stan osiągnięcia pełni rozwoju, stan gotowości do czegoś; określony poziom fizycznego, psychicznego i społecznego rozwoju człowieka, po osiągnięciu którego przejawia on gotowość do samodzielnego pełnienia przypisanych do jego płci i wieku ról.

DOŚWIADCZENIE, ogół wiedzy, nawyków i umiejętności, jakie człowiek zdobywa w ciągu swego życia.

DRAŻLIWOŚĆ, łatwe wpadanie w gniew, w stan niezadowolenia.

DRGAWKI, konwulsje — niezależne od woli skurcze mięśniowe (np. w —> padaczce).

DRINK, popularna nazwa niskoprocentowych napojów alkoholowych powstałych poprzez rozcieńczenie np. wódki, ginu czy whisky wodą, sokiem, tonikiem itp.; określenie używane do nazwania standardowej porcji alkoholu wynoszącej średnio 10-13,6 g czystego alkoholu; patrz też —* nadużywanie alkoholu.

DSM-IV, klasyfikacja zaburzeń psychicznych wg Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder. Fourth Edition. American Psychiatric Association).

DWANAŚCIE KONCEPCJI, zaproponowane w 1962 r. przez Billa W. sugestie dla służb światowych —» Anonimowych Alkoholików.

DWANAŚCIE KROKÓW AA, proponowane przez wspólnotę —» Anonimowych Alkoholików kolejne posunięcia (kroki, stopnie) na drodze do zaprzestania picia i do trzeźwości.

DWANAŚCIE OBIETNIC AA, wyszczególnione w rozdziale 6 Wielkiej Księgi korzyści, jakie może dawać —> program dwunastu kroków.

DWANAŚCIE TRADYCJI AA, zasady organizacyjne wspólnoty —> Anonimowych Alkoholików.

DWUKROK, określenie żargonowe, używane przez Anonimowych Alkoholików dla określenia sytuacji, kiedy uczestnik AA „przerabia" część pierwszego kroku związaną z zaprzestaniem picia i część kroku dwunastego mówiącą o niesieniu posłania, a jednocześnie zaniedbuje własne zdrowienie.

DYNORFINY, substancje endogenne należące do —» peptydów opioidowych.

DYSFORIA, zaburzenia —> emocji; reagowanie rozdrażnieniem, złością później agresją na stosunkowo mało ważne lub nieadekwatne bodźce; stan dysforii może trwać od kilku minut do paru dni.

DYSGRAFIA, trudności w nauczeniu się pisania, pomimo należytej sprawności —> intelektualnej i prawidłowych warunków środowiskowych.

DYSKINEZY, nieskoordynowane i niezależne od woli ruchy kończyn lub całego ciała, które mogą być efektem ubocznym działania niektórych leków.

DYSLEKSJA, trudności w nauczeniu się czytania, pomimo należytej sprawności —» intelektualnej i prawidłowych warunków środowiskowych.

DYSSYMULACJA, świadome ukrywanie objawów choroby.

DYSTRES, jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań człowieka, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli —> stresora.

DYSTYMIA, przewlekłe, trwające przez okres kilku lat niezbyt głębokie obniżenie nastroju.

DZIEDZICZENIE, zespół procesów, dzięki którym potomstwo jest podobne do rodziców.

EEG, elektroencefalografia — rejestracja czynności bioelektrycznej mózgu w celach diagnostycznych.

EGO, Ja — termin wprowadzony do psychologii przez Zygmunta Freuda (twórcę teorii psychoanalizy) dla określenia najbardziej świadomej warstwy osobowości (jednej z trzech); pozostałymi warstwami są Id — nieświadome popędy i Superego — normy (zakazy i nakazy społeczne).

EGOCENTRYZM, postawa życiowa polegająca na traktowaniu własnej osoby jako centrum wszystkiego z jednoczesnym nieuwzględnianiem innych; od —* egoizmu różni się bardziej chorobliwym charakterem.

EGOIZM, samolubstwo, osiąganie własnych korzyści z jednoczesnym narażaniem innych osób na przykrości i szkody (przeciwieństwo —• altruizmu).

EGOTYZM, nadmierne, przesadne zajmowanie się sobą i kierowanie na siebie uwagi otoczenia; czynienie z siebie przedmiotu ogólnego zainteresowania.

EKSHIBICJONIZM, odchylenie seksualne polegające na publicznym obnażaniu narządów płciowych celem osiągnięcia zaspokojenia seksualnego.

EKSTAZA, stan zachwytu (najwyższego stopnia) połączony z utratą rzeczowego i krytycznego stosunku zarówno do swoich przeżyć, jak i do przedmiotu ekstazy.

EKSTRAWERTYK, w typologii —> osobowości Junga osoba nastawiona „na zewnątrz", łatwo i chętnie nawiązuje kontakty z otoczeniem, otwarta w stosunkach z ludźmi, akceptująca wymogi środowiska oraz podporządkowująca się wymogom środowiska (patrz też —> introwertyk).

EMG, elektromiografia — rejestracja czynności bioelektrycznej mięśni w celach diagnostycznych; zmiany w mięśniach, a tym samym w zapisie EMG, spotykane są nagminnie u osób uzależnionych od alkoholu.

EMOCJE, uczucia — określają stosunek człowieka do innych ludzi lub zjawisk, rzeczy, a także do siebie samego, swego organizmu czy własnego działania; mogą być pozytywne (np. miłość, radość, nadzieja, satysfakcja) i negatywne (np. poczucie winy, wstyd, żal, gniew, rozpacz).

EMPATIA, zdolność wczuwania się lub identyfikowania się z przeżyciami psychicznymi innych ludzi; współodczuwanie; przypisywanie innym osobom własnych stanów emocjonalnych.

ENCEFALOPATIA, zespół zmian w tkance nerwowej, których następstwem są zaburzenia neurologiczne i psychiczne; przyczynami zmian mogą być m.in. urazy, infekcje, niedotlenienie mózgu, zatrucia (w tym alkoholem); zaburzenia —» osobowości spowodowane organicznymi uszkodzeniami —> ośrodkowego układu nerwowego.

ENDOKRYNOLOGIA, specjalność medyczna dotycząca —• fizjologii i —» patologii gruczołów wydzielania wewnętrznego (układu hormonalnego).

ENDORFINY I ENKEFALINY, wykryte w mózgu, produkowane przez organizm substancje, które zaliczane są do tzw. neuropeptydów; mają właściwości morfiny i działają na —> receptor opiatowy, odgrywają prawdopodobnie ważną rolę w powstawaniu uzależnień; wpływają na przekaźnictwo neuronalne i mogą występować jako tzw. współprzekaźniki (patrz też —> neuroprzekaźniki); przypisuje im się wpływ na odczuwanie bólu oraz powstawanie uczucia przyjemności i zadowolenia.

ENZYMY, fermenty — substancje przyśpieszające przebieg przemian chemicznych w żywych organizmach.

EPILEPSJA padaczka

ERGOTERAPIA, metoda leczenia i rehabilitacji pracą osób niepełnosprawnych fizycznie i psychicznie.

EROTOMANIA, podwyższona intensywność życia erotycznego i zapotrzebowań seksualnych; nadmierna skłonność do miłości (patrz też —> nimfomania, —> satyryzm).

ERYTROCYT, czerwone —> ciałko krwi, którego podstawowym zadaniem jest transportowanie tlenu z płuc do tkanek.

ESPERAL —* disulfiram — najczęściej używana w Polsce nazwa preparatu chemicznego wszczepianego (implantowanego) podskórnie osobom uzależnionym od alkoholu po to, aby wymusić na nich abstynencję poprzez strach przed wystąpieniem objawów zatrucia w wyniku reakcji alkohol — disulfiram. Obecnie stosowany jest na świecie coraz rzadziej. W Polsce implantowaniem Esperalu zajmują się prawie wyłącznie osoby bez profesjonalnego przygotowania do terapii uzależnienia od alkoholu. Szanujące się placówki lecznictwa odwykowego i profesjonalni terapeuci Esperalu nie stosują.

ETANOL alkohol etylowy

ETIOLOGIA, nauka o przyczynach chorób i czynnikach chorobotwórczych.

EUFORIA, błogostan — zaburzenie —* emocji; stan nienaturalnie dobrego samopoczucia, podwyższonego —> nastroju połączony ze wzmożoną aktywnością ruchową i obniżeniem krytycyzmu co do własnych możliwości.

EUNUCH, mężczyzna pozbawiony jąder.

EUSTRES, stres mobilizujący pozytywnie do działania.

FALLUS, w starożytności — męski członek pełniący funkcję kultową.

FARMAKOLOGIA, nauka o lekach.

FARMAKOMANIA, lekomania — skłonność do gromadzenia i nadużywania różnego rodzaju leków.

FAZY ALKOHOLIZMU, powstawanie —> uzależnienia od alkoholu charakteryzuje się swoistą dynamiką. —*f* Jellinek wyróżnia cztery fazy rozwoju —> alkoholizmu: I *wstępna* („przedalkoholiczna", objawowa), II *ostrzegawcza* (zwiastunowa), III *krytyczna* (ostra, krzyżowa), IV *przewlekła.* Ostre granice między kolejnymi fazami są często trudne do określenia, a przechodzenie z jednej fazy do drugiej może następować w krótkim czasie.

FAZY ZDROWIENIA, podobnie jak proces stawania się alkoholikiem tak samo zdrowienie z alkoholizmu ma swoją dynamikę i przebiega etapami (fazami). Zdaniem Anonimowych Alkoholików *droga do zdrowia* składa się z trzech etapów: *świadomość, akceptacja, działanie* (slogan AA: Awareness, Acceptance and Action), czyli że alkoholik musi najpierw uświadomić sobie, że jest chory, później zaakceptować ten fakt i dopiero wtedy zaczyna działać.

FEMINIZACJA, związane z zaburzeniami hormonalnymi występowanie cech kobiecych u mężczyzn (spotykane też u osób uzależnionych od alkoholu).

FERMENTACJA, beztlenowy, —> enzymatyczny rozkład węglowodanów, którego końcowym produktem może być alkohol.

FETYSZYZM, tendencja do osiągania podniecenia i satysfakcji seksualnej poprzez kontakt z przedmiotami traktowanymi niejednokrotnie jak „przedłużenie" ludzkiego ciała (np. z odzieżą, butami), czasami partner wkłada celowo jakąś część garderoby.

FIZJOLOGIA, nauka o funkcjach organizmów żywych.

FOBIA, nieuzasadniona i trudna do opanowania reakcja fg lękowa przed określonymi przedmiotami, sytuacjami i wyobrażeniami, wywołująca tendencję do ich unikania.

FRUSTRACJA, stan —» emocjonalny powstający w sytuacji, kiedy próby zaspokojenia potrzeb czy realizacji celów napotykają na przeszkodę niemożliwą do pokonania.

FUTURYSTYKA, naukowa refleksja nad przyszłością człowieka.

GAMOLOGIA, nauka zajmująca się problematyką małżeństw.

GEN, jednostka dziedziczenia, odcinek —» chromosomu (części jądra komórkowego) odpowiedzialny za przekazanie oraz realizację jednej cechy.

GENETYKA, nauka o strukturze i mechanizmach przekazywania oraz realizacji informacji genetycznej.

GŁÓD ALKOHOLU, występująca u osób uzależnionych od alkoholu i trudna do odparcia chęć wypicia lub upicia się połączona z napięciem i narastającym niepokojem; może pojawiać się lub nasilać w odpowiedzi na widok, zapach lub smak alkoholu, a także na skutek działania bodźców związanych w przeszłości z sytuacjami picia; bardzo często prowadzi do —• nawrotu choroby lub jest czynnikiem utrudniającym przerwanie —• ciągu picia.

GONADY, narządy (gruczoły) wytwarzające komórki rozrodcze.

GONITWA MYŚLI, znaczne przyśpieszenie procesów myślowych, często porozrywanie związków myślowych; przejawem jest zazwyczaj słowotok (mowa szybka i nieprzerwana), często występują rymowanie i gra słów; spotykana jest w niektórych chorobach psychicznych (mania, schizofrenia) oraz w zatruciach substancjami pobudzającymi (np.—> kofeina, amfetamina).

GRAND MAL, duży napad —> padaczkowy, uogólnione drgawki toniczno-kloniczne (gr. *tonikos* — napięty, *klonos* — skurcz).

HALT, akronim utworzony z pierwszych liter angielskich słów: *hungry* — głodny, *angry* — zły, *lonely* — samotny, *tired* — zmęczony. Wyraz ten ułatwia zapamiętanie, że szczególnym zagro-

żeniem dla procesu zdrowienia (trzeźwienia) jest niewłaściwe odżywianie się, złość, samotność i przemęczenie.

HALUCYNACJE = OMAMY, patologiczne zjawiska psychiczne polegające na występowaniu doznań —> zmysłowych (wzrokowych, słuchowych, smakowych, węchowych i czuciowych) występujące mimo braku odpowiednich (zewnętrznych) bodźców.

HALUCYNOGENY, grupa substancji psychoaktywnych (uzależniających), wywołujących halucynacje (np. LSD, meskalina, psylocybina, peyotl). Do najczęściej przyjmowanych w Polsce substancji halucynogennych należą grzyby z grupy Psylocybe (spożywane suszone lub surowe, do kilkunastu sztuk jednorazowo).

HALUCYNOZA ALKOHOLOWA, omamica alkoholowa — ostra lub przewlekła choroba psychiczna występująca u osób uzależnionych od alkoholu, towarzysząca innym objawom —• zespołu abstynencyjnego; np. w halucynozie słuchowej chory słyszy głosy komentujące jego zachowanie, grożące mu, wydające polecenia, w halucynozie czuciowej czuje chodzące po ciele mrówki, robaki albo obecność włosa w jamie ustnej.

HASZYSZ, substancja psychoaktywna (uzależniająca); mieszanina żywicy szczytów kwiatów i pędów konopi indyjskich, która może powodować wystąpienie halucynacji.

HAZARD, od arab. *az-zahr* — kostka, gra w kości; ryzyko, ryzykowne przedsięwzięcie, narażanie się na niebezpieczeństwo; gra w karty i w inne gry, w których znaczną lub decydującą rolę odgrywa przypadek; spotykamy ludzi uzależnionych od hazardu.

HCV, zidentyfikowany w 1989 roku wirus zapalenia wątroby typu C, HCV (ang. Hepatitis C Virus), który powoduje marskość wątroby i raka. W Polsce zakażone jest ok. 1,4% populacji.

HEDONIZM, postawa życiowa oparta na przekonaniu, że przyjemność (rozkosz) jest najwyższym dobrem.

HEMOGLOBINA, czerwony barwnik krwi znajdujący się w —> erytrocytach, który bierze udział w transporcie tlenu z płuc do tkanek.

HERMAFRODYTYZM, obojnactwo, dwupłciowość — występowanie u tego samego osobnika narządów płciowych obu płci.

HEROINA, substancja psychoaktywna (uzależniająca), pochodna —> morfiny.

HIPOCHONDRIA, skłonność do zbytniego przejmowania się własnym zdrowiem.

HISTERIA, jedna z odmian —* nerwicy (obok nerwicy lękowej, nerwicy natręctw, neurastenii, psychastenii itp.).

HIV, ang. — Human Immunodeficiency Virus; wirus wywołujący —> AIDS i atakujący naturalny system obronny organizmu (głównie białe —> ciałka krwi). Zdaniem badaczy HIV pochodzi z Afryki i najprawdopodobniej powstał w wyniku spontanicznej —» mutacji innego wirusa. Istnieją także opinie, że powstał on w wyniku doświadczeń nad bronią biologiczną.

HOMEOSTAZA, stała tendencja organizmu do utrzymywania wewnętrznej równowagi.

HOMOSEKSUALIZM, kierowanie popędu seksualnego do osób tej samej płci.

HORMONY, substancje chemiczne regulujące czynności narządów wewnętrznych, wytwarzane w organizmie i przenoszone przez krew.

HOSTEL, mieszkanie zbiorowe — placówka zapewniająca całodobowe zakwaterowanie w warunkach bardzo zbliżonych do domowych z jednoczesnym treningiem samodzielności i możliwością podejmowania zatrudnienia; pobyt trwa przez pewien czas (np. pół roku), a opiekę nad mieszkańcami sprawuje fachowy personel.

HUSS MAGNUS, szwedzki psychiatra, twórca pojęcia —• alkoholizm.

ICD-10, 10. wersja Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych opublikowana przez Światową Organizację Zdrowia w 1992 roku, obowiązująca w Polsce od 1997 roku.

IDENTYFIKACJA, utożsamianie się, poczucie silnej więzi emocjonalnej z konkretną lub fikcyjną osobą, grupą lub ideą.

ILORAZ INTELIGENCJI (II, IQ — Inteligence Quotient), wskaźnik uzyskany podczas badania inteligencji za pomocą testów psychologicznych (np. testu Wechslera), wyraża stosunek wieku inteligencji do wieku życia pomnożony przez 100; przeciętny II mieści się w przedziale 90-109, wartości niższe niż 90 świadczą o —> ociężałości umysłowej, —> upośledzeniu umysłowym lub -» otępieniu.

ILUZJA, złuda, złudzenie zmysłowe — patologiczne zjawisko psychiczne polegające na zmienionym postrzeganiu istniejących realnie źródeł zewnętrznych bodźców zmysłowych (wzrokowych, słuchowych, smakowych, węchowych i czuciowym); błędna interpretacja czegoś, zniekształcona subiektywnie ocena sytuacji.

IMPOTENCJA, niemoc płciowa; spotykana u mężczyzn niezdolność do odbywania stosunków płciowych; najczęściej przyczyną jest —> nerwica lub —> depresja, ale może być także skutkiem chorób organicznych (układu nerwowego, hormonalnego, naczyniowego, zatruć itp.).

INFANTYLIZM, występowanie u osób dorosłych cech charakterystycznych dla dzieci.

INHALANTY, lotne substancje psychoaktywne przyjmowane drogą wziewną (poprzez wąchanie, wdychanie).

INSTRUKTOR TERAPII UZALEŻNIEŃ, osoba posiadająca kwalifikacje zawodowe uzyskane w szkoleniu specjalistycznym w zakresie terapii uzależnień; kwalifikacje te muszą być potwierdzone certyfikatem instruktora psychoterapii uzależnień.

INSTYNKT, wrodzone zachowanie ukierunkowane na cel, którym jest przystosowanie się do określonych sytuacji w środowisku (np. instynkt macierzyński, samozachowawczy, seksualny, stadny, ucieczki itd.); termin używany zamiennie z —> popędem i —> potrzebą.

INSULINA, hormon wytwarzany w trzustce, wpływający na przemiany cukrów (węglowodanów); jej niedobór np. w wyniku uszkodzenia trzustki m.in. przez alkohol powoduje —> cukrzycę.

INTELEKTUALIZACJA, jeden z —> mechanizmów obronnych polegający na rozumowym analizowaniu własnych i cudzych zachowań, uczuć, pragnień, które negatywnie wpływają na obraz własnej osoby. Intelektualna „obróbka" pozbawia problem przykrej emocjonalnej otoczki. Może ona przyjmować postać —> racjonalizacji lub —> kompensacji.

INTELIGENCJA, sprawność myślenia umożliwiająca jednostce rozwiązywanie nowych zadań, korzystanie z własnych i cudzych doświadczeń, wiedzy i na podstawie tego przystosowywanie się do otaczających warunków oraz wykorzystywanie ich dla swoich potrzeb i własnego rozwoju.

INTERNA, dział medycyny zajmujący się chorobami wewnętrznymi.

INTERNALIZACJA, proces przyjmowania narzucanych z zewnątrz wartości, norm, zasad postępowania itp. za własne, tak że stają się one częścią —> osobowości; uwewnętrznianie.

INTERWENCJA, włączenie się w jakąś sprawę, wywieranie na kogoś wpływu; sposób postępowania stosowany wobec osoby uzależnionej od alkoholu, którego celem jest nakłanianie jej do podjęcia decyzji o zaprzestaniu picia i rozpoczęciu leczenia. W sesji interwencyjnej biorą udział osoby znaczące dla alkoholika (członkowie rodziny, przyjaciele, przełożeni, współpracownicy itp.), które opierając się na konkretnych faktach, ukazują związek między piciem alkoholu a różnymi negatywnymi i przykrymi wydarzeniami (ważne, aby odbywało się to w atmosferze życzliwości i rzeczowości).

INTOKSYKACJA, stan zatrucia organizmu (np. intoksykacja alkoholowa).

INTROWERTYK, w typologii —> osobowości Junga osoba nastawiona „ku wewnątrz", zagłębiona we własne przeżycia, trzymająca się na uboczu, niechętnie nawiązująca i utrzymująca kontakty z otoczeniem, pełna rezerwy wobec innych, mająca trudności z przystosowaniem się do wymogów środowiska (patrz też —* ekstrawertyk).

INTUICJA, mimowolne rozumienie rzeczywistości z pominięciem metod racjonalnych.

JADŁOWSTRĘT anoreksja

JATROGENIA, wystąpienie objawów chorobowych w wyniku nieostrożnej wypowiedzi (sugestii, oceny) lekarza.

JELLINEK, Elvin Morton (1890-1963) — kanadyjski uczony węgierskiego pochodzenia, badacz, fizjolog i biolog, twórca współczesnego podejścia do —> alkoholizmu.

KAC, kociokwik, pochmiel, katzenjammer — późne objawy zatrucia alkoholem, m.in. osłabienie, ból głowy, pragnienie, nudności, zaburzenia żołądkowe itd.

KANNABINOLE, pochodne konopi

KATATYMIA, dostrzeganie tego, czego się pragnie; myślenie życzeniowe; powstawanie przeżyć pod wpływem silnych oczekiwań.

KATHARSIS, gr. oczyszczenie, usunięcie — odreagowanie stanów —» emocjonalnych utrudniających prawidłowe funkcjonowanie psychiczne; cel terapii psychoanalitycznej.

KAZIRODZTWO, utrzymywanie kontaktów seksualnych pomiędzy najbliższymi krewnymi; zdaniem wielu specjalistów nie jest to przejaw —> dewiacji seksualnej, lecz naruszenie norm prawnych obowiązujących w danym państwie; w niektórych społecznościach kazirodztwo mieści się w ramach norm.

KIŁA, syfilis — choroba weneryczna przenoszona drogą płciową.

KLAUSTROFOBIA, lęk przed zamkniętą przestrzenią (np. windą, zamkniętym pokojem).

KLEPTOMANIA, trudność lub niemożność powstrzymania się od kradzieży przedmiotów (nie dla osobistego użytku czy z chęci zysku), które są zbierane, rozdawane lub wyrzucane; kradzieży towarzyszy uczucie napięcia i gratyfikacji w czasie i tuż po czynie.

KLIN, reintoksykacja, „zaprawka" — żargonowe określenie spożywania alkoholu przez osobę, u której wygasają lub wygasły objawy związane ze stanem upojenia lub picie alkoholu w celu usunięcia lub złagodzenia przykrych dolegliwości (—> objawów zespołu abstynencyjnego) występujących u osób uzależnionych podczas prób odstawieniu alkoholu. Wypicie klina przez osobę uzależnioną pociąga za sobą kontynuację picia i przeciąganie się go na kolejne dni.

KOALKOHOLIZM, forma —> współuzależnienia związana z —> alkoholikiem.

KOCIOKWIK -»kac

KOFEINA, zawarta w kawie, herbacie, coca-coli substancja pobudzająca (psychoaktywna), powodująca uzależnienie.

KOKAINA, alkaloid otrzymywany z krasnodrzewu peruwiańskiego dający poczucie —> euforii i pobudzenie; należy do substancji psychoaktywnych pobudzających, wywołujących głównie zależność psychiczną; otrzymuje się ją z liści krzewów kokainowych (*Erythroxylaceae*, polska nazwa — krasnodrzew, czerwonokrzew).

KOMA —• śpiączka

KOMISJA EDUKACJI, pełna nazwa: Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego; utworzona została w 1989 r. w celu szkolenia polskich profesjonalistów i nieprofesjonalistów w dziedzinie uzależnień chemicznych, prowadzenia edukacji w środowiskach zawodowo stykających się z problematyką uzależnień, popularyzacji w społeczeństwie wiedzy na temat uzależnień oraz wydawania książek, broszur i materiałów szkoleniowych z tej dziedziny. Położyła ogromne zasługi w szkoleniu polskich terapeutów uzależnień.

KOMPENSACJA, czynność zmierzająca do zrównoważenia jakiegoś braku; jeden z —> mechanizmów obronnych polegający na ukrywaniu własnych ograniczeń i nieświadomym wyrównywaniu defektów, słabości czy braków (rzeczywistych lub wyimaginowanych) poprzez eksponowanie tych form aktywności, które jednostka uważa za pozytywne.

KOMPLEKS, zespół silnie zabarwionych —> emocjonalnie przeżyć, często nieuświadomionych, wywierających wpływ na zachowanie jednostki (np. kompleks niższości).

KOMPOT, „polska heroina" — popularna nazwa przyjmowanej dożylnie substancji uzależniającej, otrzymywanej ze słomy makowej w warunkach domowych (—> opiaty, opium), zawiera mieszaninę wszystkich alkaloidów opium.

KOMPULSJE, powtarzające się, wykonywane w określony sposób i w ustalonym porządku zachowania, których zaprzestanie wywołuje niepokój lub lęk (np. pozornie bezcelowe czyszczenie, sprawdzanie, liczenie itp.).

KONFABULACJE, zmyślone wypowiedzi służące do wypełniania —» luk pamięciowych powstałych u osób z ciężkimi zaburzeniami zapamiętywania i przypominania (np. w —> psychozie Korsakowa).

KONFLIKT, sytuacja przeciwstawnych obowiązków, motywów, zamierzeń, działań.

KONFORMIZM, tendencja do podporządkowywania się naciskom zewnętrznym.

KONOPIE INDYJSKIE, surowce do produkcji —> haszyszu i —> marihuany. Konopie indyjskie znane są również pod nazwą konopie siewne (*Cannabis indica* albo *Cannabis satvia).*

KORA MÓZGOWA, warstwa istoty szarej, grubości 1,5-5 mm, pokrywająca powierzchnie półkul mózgowych.

KORSAKOWA PSYCHOZA, alkoholowy zespół amnestyczny — przewlekła psychoza alkoholowa występująca po wielu latach intensywnego picia, której podstawowymi objawami są zaburzenia pamięci, —> konfabulacje, dezorientacja, zafałszowane rozpoznawanie osób oraz —» zapalenie wielonerwowe.

KROPLÓWKA, powolne, dożylne wlewanie krwi, innych płynów, leków rozpuszczonych w większych ilościach płynu; stosowana w celach uzupełnienia niedoboru objętości krwi, odżywczych, dla uzupełnienia niedoboru płynów, wydłużenia w czasie dożylnego podawania leków.

KRUCJATA WYZWOLENIA CZŁOWIEKA, maryjny ruch abstynencki przeciwstawiający się pijaństwu, zmierzający do odnowy człowieka i całego społeczeństwa (zainicjowany w 1979 r. przez ks. Franciszka Blachnickiego).

KRWIAK, krew, która wydostała się poza naczynie w rozwarstwionej tkance lub w jamie ciała (np. opłucnowej, czaszkowej).

KRWINKI, ciałka krwi (czerwone, białe, płytkowe), tzw. morfotyczne elementy krwi.

KURDESZ, staropolska nazwa pieśni biesiadnej (przyśpiewki).

LABILNOŚĆ, chwiejność — chwiejność afektywna to łatwość przechodzenia z jednego —> wzruszenia w drugie, często krańcowo odmienne; charakteryzuje osoby ze zwiększoną pobudliwością —> emocjonalną.

LEUKOCYT, białe —> ciałko krwi, które odgrywa bardzo ważną rolę w systemie odpornościowym organizmu.

LĘK, stan —> emocjonalny zbliżony do —> strachu, ale występujący bez wyraźnej przyczyny; uczucie niejasnego i bezprzedmiotowego niebezpieczeństwa, któremu towarzyszą objawy wegetatywne (m.in. przyśpieszenie czynności serca i oddechu, wysychanie śluzówek) i niepokój psychiczny.

LIBIDO, termin stosowany w —> psychoanalizie; oznacza energię psychiczną związaną z popędem seksualnym, uważanym za podstawowy popęd życia, który determinuje wszelkie zachowania ludzi.

LSD, lizergid, kwas lizergowy — środek —> halucynogenny powodujący silne —> uzależnienie psychiczne; przyjmowany jest na kostce cukru lub w formie papierka do ssania.

LUKA PAMIĘCIOWA, palimpsest — zaburzenie pamięci występujące u osób uzależnionych od alkoholu, polegające na niepamiętaniu niektórych wydarzeń z okresu bycia w stanie odurzenia alkoholem; potocznie — „przerwa w życiorysie", „urwany film".

MAJACZENIE DRŻENNE -» *delirium tremens*

MAKIWARA, „zupa" — wywar ze słomy makowej o kolorze czarnej kawy i gorzkim smaku, przyjmowany doustnie w razie braku —» kompotu.

MANIA, zaburzenie —> nastroju charakteryzujące się wzmożonym samopoczuciem (zadowolenie, radość, euforia), nadmierną aktywnością psychiczną i ruchową, często nieuzasadnionym optymizmem i przekonaniem o swoich szczególnych możliwościach.

MARIHUANA, „trawka", „maryśka" — substancja psychoaktywna; mieszanina suszonych liści i kwiatostanów —> konopi indyjskich przeznaczona do palenia lub sporządzania naparów.

MARSKOŚĆ, zmiany chorobowe w narządach, charakteryzujące się nadmiernym wytwarzaniem tkanki łącznej włóknistej, która zastępuje miąższ narządów zniszczony długotrwałym działaniem czynników toksycznych lub zapalnych (np. alkoholowa marskość wątroby).

MASKULINIZACJA, związane z zaburzeniami hormonalnymi występowanie niektórych cech męskich u kobiet (spotykana też u kobiet uzależnionych od alkoholu).

MASOCHIZM, potrzeba doznawania bólu i upokorzenia, —> dewiacja seksualna polegająca na osiąganiu silnego podniecenia i rozkoszy seksualnej w sytuacjach całkowitego podporządkowania się i uległości wobec partnera.

MECHANIZMY OBRONNE, sposoby umożliwiające względnie poprawne funkcjonowanie wówczas, kiedy nie jest możliwe zaspokojenie —> potrzeb, likwidacja —• konfliktów wewnętrznych oraz podtrzymanie pozytywnej —* samooceny (m.in. —> racjonalizacja, —> projekcja, —> intelektualizacja, zaprzeczanie itd.).

MEDYTACJA, technika autopsychoterapii umożliwiająca zmianę osobowości w kierunku m.in. przezwyciężenia własnych lęków, zahamowań, niepewności oraz odkrycie nowych możliwości działania, ukrytych zdolności, zwiększenie możliwości i skali przeżyć itp.

MELANCHOLIA depresja

MEOS, mikrosomalny układ utleniania alkoholu biorący udział w przemianie —* alkoholu etylowego w —> aldehyd octowy.

METABOLIZM, przemiana materii — procesy syntezy i rozpadu odbywające się w żywym organizmie.

MIAŻDŻYCA, skleroza — choroba zwyrodnieniowo-wytwórcza tętnic spowodowana odkładaniem się w ich ścianach tzw. blaszek miażdżycowych utworzonych z substancji tłuszczowo-białkowych oraz soli wapniowych. W wyniku zgrubienia ścian tętnic dochodzi do zwężenia ich światła i powstawania ognisk niedokrwienia (np. niedokrwienie mięśnia sercowego, mózgu itd.).

MIGRENA, ból głowy pochodzenia naczyniowo-ruchowego trwający od kilku do kilkunastu godzin.

MINNESOTA MODEL, sposób podejścia do alkoholizmu i terapii uzależnień zapoczątkowany na przełomie lat 40. i 50. w stanie Minnesota (USA); w Polsce elementy modelu Minnesota wprowadzono po raz pierwszy na Oddziale Odwykowym Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie w 1986 r.

MITOMANIA, Pseudologia, kłamstwo patologiczne — chorobliwa skłonność do opowiadania nieprawdziwych historii, przedstawiania się w niezwykle korzystnym świetle z trudnością do odróżnienia prawdy od zmyśleń i wiarą w swoją wymyśloną rolę.

MITYNG, ang. *meeting* — spotkanie, zebranie; powszechnie stosowana nazwa dla określenia spotkań —> Anonimowych Alkoholików, —>Al-Anon, —>Alateen, DDA; spotykane są mityngi zamknięte (wyłącznie dla uczestników wymienionych wyżej wspólnot), otwarte (dla uczestników wspólnot oraz innych osób zainteresowanych, spikerskie (wcześniej wyznaczone osoby mówią o sobie), a także dla homoseksualistów, organizacyjne, dla określonych grup zawodowych itp. itd.

MOCZNICA, zespół objawów występujących w niewydolności nerek; samozatrucie spowodowane zatrzymaniem w organizmie trujących produktów przemiany materii.

MODLITWA O POGODĘ DUCHA, modlitwa, która stała się modlitwą -> Anonimowych Alkoholików; nie ma pewności, kto jest jej autorem; jedni za autora uważają rzymskiego cesarza i filozofa Marka Aureliusza (121-180 r.n.e.), inni przypisują autorstwo protestanckim teologom — Christophowi Oetingerowi (1702-1782) i Reinholdowi Niebuhrowi (1892-1971), zaś jeszcze inna wersja głosi, że tekst znaleziono w gazecie, w jednym z nekrologów; polska wersja modlitwy brzmi następująco:

Boże użycz mi *pogody ducha,*
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
i *mądrości,* abjon odróżniał jedno od drugiego.

MOLESTOWAĆ, natrętnie o coś prosić, wymuszać, narzucać się, zanudzać ciągłymi prośbami.

MORFINA, stosowany w medycynie bardzo silny narkotyczny środek przeciwbólowy (pochodny —> opium) łatwo prowadzący do uzależnienia.

MOTYWACJA, zespół wewnętrznych i zewnętrznych czynników, które uruchamiają celowe działania człowieka; świadome lub nieświadome czynniki (powody, pobudki) skłaniające do określonego działania; motywacja odgrywa istotną rolę przy podejmowaniu decyzji o zaprzestaniu picia alkoholu i rozpoczęciu leczenia, które może pogłębić motywację do niepicia.

MUTACJA, z łac. — odmiana.

MUTYZM, brak reakcji słownych przy zachowanej sprawności ośrodków i narządów mowy; spotykany jest najczęściej w przebiegu —> chorób psychicznych, ale także może być przejawem świadomego powstrzymywania się od wypowiedzi słownych.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE, stan, którego podłożem jest zwiększony opór w tętnicach obwodowych; spotykane jest często u osób nadużywających alkoholu.

NADUŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH, termin, którego używanie nie jest zalecane przez Światową Organizację Zdrowia, bardziej właściwe jest określenie „używanie szkodliwe".

NALTREXON, środek, który łagodzi u niektórych alkoholików potrzebę picia, „głód alkoholu", nie leczy jednak alkoholizmu i bywa stosowany równolegle z —> psychoterapią uzależnienia.

NAŁÓG, nazwa stosowana do określenia stanu uzależnienia (np. od alkoholu, narkotyków czy nikotyny); popularnie: szkodliwe dla zdrowia przyzwyczajenie (nawyk); termin „nałóg alkoholowy" użyty został po raz pierwszy w 1901 r. przez Kurza i Kraepelina w odniesieniu do osób, które „nie były dostatecznie silne, aby zaprzestać picia wówczas, gdy picie narażało je na poważne szkody materialne, społeczne i cielesne".

NAPOJE ALKOHOLOWE, napoje zawierające alkohol etylowy w różnym stężeniu; najczęściej spotykane to: wódki, koniaki, whisky (zawartość czystego alkoholu 40-50%), wina (zaw. alk. 10--20%) i piwa (zaw. alk. 3-7%).

NARCYZM, stan samouwielbienia, podziwiania siebie i zachwycania się swoimi cechami fizycznymi oraz psychicznymi, czasami skierowanie zainteresowań erotycznych ku sobie; autofilia.

NARKOMANIA, uzależnienie od —> narkotyków, tj. stałe lub okresowe używanie w celach niemedycznych środków odurzających lub substancji psychotropowych albo środków zastępczych, w wyniku czego może powstać lub powstało uzależnienie od nich.

NARKOMANII LECZENIE, zasady postępowania z osobami uzależnionymi od środków odurzających i psychotropowych. Organizację i zasady funkcjonowania placówek leczniczych i rehabilitacyjno-readaptacyjnych dla tych osób reguluje Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dn. 29 lipca 2005 r. oraz towarzyszące jej przepisy wykonawcze. Zgodnie z tymi aktami poddanie się leczeniu, rehabilitacji i readaptacji jest dobrowolne. Wyjątek od tej zasady dotyczy młodzieży do lat 18 oraz osob skazanych na karę pozbawienia wolności za przestępstwa pozostające w związku z użyciem środków odurzających i psychotropowych. Czas leczenia nie jest określony z góry, jednak nie może trwać dłużej niż 2 lata. Poza placówkami opieki zdrowotnej w udzielaniu pomocy osobom uzależnionym uczestniczą organizacje społeczne, takie jak MONAR, Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii, Towarzystwo Powrót z U i inne.

NARKOTYKI, substancje —» psychoaktywne (środki odurzające) pochodzenia roślinnego lub syntetycznego, których przyjmowanie prowadzi do —> uzależnienia (—> narkomanii); popularna nazwa środków odurzających (psychoaktywnych). W medycynie stosowane są jako środki przeciwbólowe, uspokajające i nasenne; produkcja, handel i stosowanie ich pozostaje pod ścisłym nadzorem.

NASTRÓJ, stan uczuciowy (—> emocjonalny) towarzyszący ogółowi przeżyć i spostrzeżeń, utrzymujący się przez dłuższy czas, zmieniający się w zależności od czynników wewnętrznych (takich np jak własne problemy, stan somatyczny) i zewnętrznych (wydarzenia w otoczeniu); spotykamy stany obniżonego nastroju (np. w —> depresji) i podwyższonego (np. w —> manii).

NATRĘCTWA, kompulsje, obsesje — zaburzenia sfery —> emocjonalnej i —* woli przejawiające się występowaniem na zasadzie przymusu, bez udziału woli: myśli, impulsów lub czynności, którym towarzyszy przekonanie chorego o ich niedorzeczności i niecelowości. Przykładem może być wielokrotne sprawdzanie zamkniętych drzwi, mycie rąk, liczenie, myśli bluźniercze, myśli, żeby kogoś udusić albo wyskoczyć przez okno itp. Kompulsje dotyczą sfery ruchowej, obsesje — myślenia.

NATRĘTNE MYŚLI, idee, wyobrażenia lub impulsy do działania, które pojawiają się w świadomości w sposób stereotypowy; niemal zawsze przeżywane są w sposób przykry i towarzyszy im lęk, a osoba, która ich doświadcza, bezskutecznie stara się im przeciwstawić.

NAWRÓT CHOROBY, powrót do starych, istniejących jeszcze przed podjęciem leczenia wzorców funkcjonowania (myślenia, odczuwania i zachowań), które mogą, ale nie muszą zakończyć się piciem; według tej definicji nawrót dotyczy wyłącznie osób, które ukończyły pomyślnie co najmniej podstawowy program terapii profesjonalnej.

NAWYK, czynność utrwalona poprzez wielokrotne powtarzanie, często wykonywana automatycznie.

NEGATYWIZM, reagowanie na polecenia w sposób opaczny, przeciwstawianie się im (negatywizm czynny) lub ignorowanie ich (negatywizm bierny); w sensie szerszym — wszelkie negatywne postawy wobec otoczenia.

NEOLOGIZMY, słowa, których nie ma w słownikach, a które zostały utworzone przez jakąś osobę i którym osoba ta nadała znaczenie.

NERW, wiązka włókien nerwowych o różnej grubości i długości, otoczona osłonką, przewodząca w obu kierunkach bodźce między obwodem a częścią centralną układu nerwowego.

NERWICA, czynnościowe zaburzenie —» psychogenne spowodowane szeroko rozumianymi —> urazami psychicznymi bez obecności zmian organicznych w tkankach i narządach; istnieje szereg klasyfikacji nerwic.

NEURALGIA, newralgia, nerwoból.

NEURASTENIA, odmiana —> nerwicy charakteryzująca się ciągłym uczuciem zmęczenia i wyczerpania, które nie ustępuje przy odpoczynku.

NEURON, komórka nerwowa zbudowana z ciała komórki i wypustek (-> neuryt i —> dendryt).

NEUROPRZEKAZNIKI, przekaźniki, transmitery, mediatory — naturalne związki chemiczne uwalniane w —* synapsie i pośredniczące w przekazywaniu stanów pobudzenia lub hamowania między —• neuronami. Odgrywają istotną rolę np. w procesach pamięci i uczenia. Do neuroprzekaźników zaliczamy m.in. —> niektóre aminy biogenne (np. acetylocholinę, noradrenalinę, dopaminę, serotoninę), kwas gamma-aminomasłowy (GABA) oraz niektóre —> aminokwasy.

NEURYT, wypustka komórki nerwowej.

NEUSTRES, bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa on —• eustresowy lub —> dystresowy.

NIEDOROZWÓJ UMYSŁOWY Jj» upośledzenie umysłowe

NIEPAMIĘĆ -> amnezja

NIEŻYT ŻOŁĄDKA, ostre lub przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka; dość często spotykane jest u osób nadużywających alkoholu.

NIKOTYNA, alkaloid, substancja uzależniająca zawarta w tytoniu.

NIKOTYNIZM, uzależnienie od -*Ę* nikotyny.

NIMFOMANIA, chorobliwa aktywność seksualna kobiet, współistniejąca czasami z nadużywaniem alkoholu.

OBDUKCJA, sądowo-lekarskie oględziny ciała lub zwłok.

OBJAWY ABSTYNENCYJNE -> abstynencyjne objawy

OBŁĘD ALKOHOLOWY, paranoja alkoholowa — przewlekła i trudna do leczenia choroba psychiczna (nazywana też obłędem zazdrości, zespołem Otella) występująca u mężczyzn uzależnionych od alkoholu, której podstawowym objawem jest zespół urojeń niewiary małżeńskiej (przekonanie o niewierności seksualnej partnerki, śledzenie, poszukiwanie dowodów zdrady i winy itp.).

OBOJNACTWO, hermafrodytyzm — występowanie u jednego osobnika zarówno —> gonad męskich, jak i żeńskich, przy niedostatecznie rozwiniętych zewnętrznych narządach płciowych.

OBOWIĄZEK LECZENIA ODWYKOWEGO, zgodnie z Ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z 1982 r. i jej późniejszymi nowelizacjami, jeżeli osoba uzależniona od alkoholu (opinię w przedmiocie uzależnienia wydaje biegły specjalista) w związku z piciem alkoholu „powoduje rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchyla się od pracy albo systematycznie zakłóca spokój lub porządek publiczny" — może zostać zobowiązana przez sąd do poddania się leczeniu w stacjonarnym lub niestacjonarnym zakładzie lecznictwa odwykowego (art. 24-33).

OBSESJE, uporczywie powracające i niezależne od woli pacjenta myśli, słowa, przekonania, wątpliwości, wyobrażenia, impulsy, rytuały; treść obsesji dotyczy najczęściej brudu i zarazków, choroby, porządku, agresji, seksu i religii.

OBWODOWY UKŁAD NERWOWY, część układu nerwowego odpowiedzialna za przewodzenie bodźców między —> ośrodkowym układem nerwowym a otoczeniem, odpowiedzialna za czucie i ruch.

OCIĘŻAŁOŚĆ UMYSŁOWA, pogranicze normy i —• upośledzenia umysłowego.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA OSÓB NIETRZEŹWYCH, nowy Kodeks karny (Dz.U. z dn. 2 sierpnia 1997 r., nr 88, poz. 553) reguluje tę sprawę w art. 31.

§ 1 Nie popełnia przestępstwa, kto z powodu choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego lub innego zakłócenia czynności psychicznych nie mógł w czasie czynu rozpoznać jego znaczenia lub pokierować swoim postępowaniem.

§ 2 Jeżeli w czasie popełnienia przestępstwa zdolność rozpoznania [...] znaczenia czynu lub kierowania postępowaniem była w znacznym stopniu ograniczona, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary.

§ 3 Przepisów § 1 i § 2 nie stosuje się, gdy sprawca wprawi się w stan nietrzeźwości lub odurzenia powodujący wyłączenie lub ograniczenie poczytalności, które przewidywał albo mógł przewidzieć.

ODTRUCIE -» detoksykacja

ODWYKOWE LECZNICTWO, istniejący w Polsce system placówek prowadzących leczenie osób uzależnionych od alkoholu i członków ich rodzin. W systemie tym, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dn. 31 grudnia 1999 r., znajdują się: woiewódzki ośrodek terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, przychodnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia (w jej skład wchodzić powinna poradnia dla osób uzależnionych od alkoholu oraz poradnia dla osób współuzależnionych), poradnia dla osob z problemami alkoholowymi, oddział leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych, całodobowy oddział terapii uzależnienia od alkoholu, dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu oraz ośrodek terapii uzależnienia od alkoholu.

OFTALMOLOGIA, okulistyka, nauka o chorobach oczu i ich leczeniu (gr. *ophtalmos* — oko, *logos* — nauka).

OGLĄDACTWO, osiąganie podniecenia seksualnego poprzez podglądanie ludzi bez ich wiedzy i najczęściej w sytuacjach intymnych.

OINOMANIA, dawna nazwa alkoholizmu (uzależnienia od alkoholu); nazwa pochodzi od greckiego słowa *oinos* — wino.

OMAM h halucynacja

OMAMICA ALKOHOLOWA -» halucynoza alkoholowa

OMAMY RZEKOME, pseudoomamy — spotykane w przebiegu niektórych chorób psychicznych oraz zatruć substancjami psychoaktywnymi doznania zmysłowe, zbliżone do —» halucynacji, pozbawione cech obiektywności, ze współistniejącą świadomością ich nierzeczywistego charakteru (np. głosy w głowie, w jamie brzusznej).

OPIATY, opioidy — pochodne makowca, alkaloidy zawarte w maku ogrodowym.

OPILSTWO OKRESOWE -» dipsomania

OPIUM, substancja psychoaktywna, uzależniająca, zawarta w maku ogrodowym; w języku greckim słowo *opion* oznacza sok roślinny.

ORTOREKSJA *(orthorexia),* obsesja na punkcie spożywania właściwego jedzenia; ortorektyk przykłada obsesyjną wręcz uwagę do tego, aby jadać wyłączenie pokarm, który uznaje za zdrowy.

OSŁUPIENIE, stupor; stan cechujący się brakiem, istotnym zmniejszeniem lub zablokowaniem ruchów spontanicznych i reaktywnych oraz brakiem reakcji psychomotorycznych —> mutyzmem.

OSOBOWOŚCI ZABURZENIA, wadliwy rozwój —> osobowości przejawiający się głównie w zachowaniu i działaniu; odchylenia od normy w zakresie cech —> charakteru —> temperamentu lub sfery popędowej.

OSOBOWOŚĆ, zespół względnie stałych i trwałych warunków wewnętrznych (—> charakteru, —> temperamentu, —> intelektu oraz konstytucji fizycznej) decydujących o tym, w jaki sposób człowiek reguluje swoje stosunki z otaczającym światem, a więc determinujących specyficzny sposob przystosowania się jednostki do otoczenia; jest ściśle powiązana z procesami poznawczymi, motywacyjnymi, temperamentem, sprawnością intelektualną itp.

OSTRE PSYCHOZY ALKOHOLOWE, choroby psychiczne występujące obok objawów zespołu abstynencyjnego u części osób uzależnionych od alkoholu; najczęściej spotykane to —> *delirium tremens* i ostra —* halucynoza.

OSTRZEGAWCZE OBJAWY, sygnały poprzedzające wystąpienie pełnego obrazu —> zespołu uzależnienia od alkoholu.

OŚRODEK APOSTOLSTWA TRZEŹWOŚCI, utworzony w 1968 r. przez o. Benignusa Jana Sosnowskiego (1912-1997) przy klasztorze Braci Mniejszych Kapucynów w Zakroczymiu. W ośrodku prowadzone są kursy — rekolekcje z zakresu problematyki —> uzależnień dla osób świeckich i duchowieństwa oraz działalność wydawnicza; w Ośrodku odbywają się również dni skupienia —> Anonimowych Alkoholików i —» Al-Anon.

OŚRODKOWY UKŁAD NERWOWY, część —> układu nerwowego (mózg, rdzeń przedłużony, rdzeń kręgowy).

OTĘPIENIE, demencja — stale postępujące obniżanie się sprawności umysłowej oraz przystosowania społecznego na skutek różnych schorzeń ośrodkowego układu nerwowego (pierwotnych lub wtórnych) u osoby, która osiągnęła swój optymalny poziom rozwoju. W obrazie klinicznym dominują zaburzenia pamięci (głównie zapamiętywania), obniżenie poziomu ogólnej sprawności —> intelektualnej, znacznie gorsze wykonywanie codziennych czynności życiowych oraz

zmiany w zakresie życia emocjonalnego (m.in. chwiejność uczuciowa, niewspółmierne do bodźca reakcje emocjonalne, osłabienie uczuć wyższych). Jednym z czynników powodujących otępienie jest alkohol.

OTĘPIENIE RZEKOME, pseudodemencja — udzielanie rażąco błędnych odpowiedzi na najprostsze pytania połączone często z bezsensownym zachowaniem, towarzyszącymi zwykle mniejszymi lub większymi zaburzeniami —> świadomości; spotykane jest w psychozach reaktywnych, głównie tzw. więziennych; osoba demonstrująca objawy pseudodemencji w chwilach kiedy nie jest obserwowana, zachowuje się względnie prawidłowo.

PADACZKA, epilepsja, „choroba św. Walentego" — zespół objawów somatycznych, wegetatywnych i psychicznych, który może występować na podłożu różnych zmian morfologicznych i metabolicznych w mózgu.

PADACZKA ALKOHOLOWA, nazwa używana dla określenia napadów drgawkowych występujących w przebiegu —> zespołu abstynencyjnego u osób —» uzależnionych od alkoholu.

PALIMPSEST luka pamięciowa

PANIKA, napad silnego —> lęku.

PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH (PARPA), instytucja podlegająca Ministrowi Zdrowia i Opieki Społecznej, której zadaniem są działania profilaktyczne oraz rozwiązywanie problemów alkoholowych w Polsce.

PARANOJA, przewlekła —> psychoza charakteryzująca się obecnością usystematyzowanego i logicznie skonstruowanego systemu —> urojeń.

PARANOJA ALKOHOLOWA —> obłęd alkoholowy

PARAPSYCHOLOGIA, rodzaj zainteresowań związanych ze zjawiskami psychicznymi (paranormalnymi), których istnienie jest często kwestionowane w świetle badań naukowych; do zjawisk tych należą m.in. telepatia, jasnowidzenie, zdolność do przewidywania przyszłości itp.

PARPA —> Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

PATOLOGIA, nauka o procesach i stanach chorobowych organizmu; stan odbiegający od normalnego.

PEDOFILIA, kontakty seksualne osoby dorosłej z dziećmi.

PELAGRA, rumień lombardzki — zaburzenia powstałe w wyniku niedoboru głównie witaminy PP oraz witamin grupy B, witaminy A i C; spotykana jest u osób uzależnionych od alkoholu.

PERCEPCJA, postrzeganie przedmiotów, zjawisk i procesów zachodzących w zasięgu zmysłów.

PERFEKCJONIZM, dążenie do doskonałości w wykonywaniu czegoś (jeżeli jest przesadne, wówczas utrudnia lub uniemożliwia sprawne działanie).

PERFORACJA, przedziurawienie (np. ściany żołądka).

PERYSTALTYKA, ruchy robaczkowe jelit umożliwiające przesuwanie się miazgi pokarmowej wzdłuż jelita.

PETIT MAL, mały napad —> padaczkowy; krótkotrwały stan całkowitej utraty świadomości, bez drgawek, ale z towarzyszącymi niekiedy ruchami mimowolnymi.

PICIE RYZYKOWNE, spożywanie alkoholu w takich ilościach i w taki sposób, że wiąże się to z bardzo wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia szkód zdrowotnych, o ile sposob picia nie ulegnie istotnym zmianom.

PICIE SZKODLIWE, spożywanie alkoholu, które wywołuje szkody w funkcjonowaniu fizycznym i psychicznym człowieka.

PIENIACTWO, uporczywe udowadnianie swoich racji, bez uwzględniania punktu widzenia innych osób z jednoczesnym podejrzewaniem tych osób o niechęć, działanie pod wpływem przekupstwa, wyraźne działania w złej wierze; połączone jest ze skłonnością do pisania odwołań, skarg i zażaleń; istotne jest w nim udowodnienie własnych racji, a nie jakiekolwiek inne korzyści; w krańcowych przypadkach dochodzi do rozwinięcia się tzw. obłędu pieniaczego (—» paranoi).

PIJAŃSTWO, zły i szkodliwy dla organizmu człowieka —> nawyk (obyczaj) związany z częstym spożywaniem dużych ilości alkoholu; nawyk ten można w każdej chwili zmienić i tym samym nie dopuścić do rozwinięcia się —» alkoholizmu; pijaństwo jest bardzo często mylone ze zjawiskiem chorobowym, jakim jest —> uzależnienie od alkoholu (alkoholizm).

PIROMANIA, podpalanie lub próby wzniecania pożarów bez widocznego powodu, ale z uporczywym zainteresowaniem się wszystkim, co ma związek z ogniem czy pożarem.

PLACEBO, substancja obojętna farmakologicznie, identycznie wyglądająca jak określony lek i podawana zamiast niego.

PLĄSAWICA, choroba układu nerwowego charakteryzująca się występowaniem ruchów mimowolnych (niezależnych od woli chorego).

POCHMIEL kac

PODŚWIADOMOŚĆ, procesy psychiczne, które odbywają się bez udziału świadomości.

POLINEUROPATIA —• zapalenie wielonerwowe

POPĘD, termin używany zamiennie z terminami —> potrzeba, —> instynkt; biologicznie uwarunkowany czynnik ukierunkowujący zachowania na jego zaspokojenie, nieświadoma siła biologiczna wywołująca określone zachowanie.

POTENCJA SEKSUALNA, zdolność do reakcji seksualnych oraz wykonywania określonych funkcji seksualnych.

POTRZEBA, dotkliwie odczuwany brak czegoś zmuszający organizm do zmiany tego stanu (do zaspokojenia potrzeby); —> psychologia dzieli potrzeby na biologiczne (np. pokarmu, seksualne) oraz społeczne (np. znaczenia, władzy).

PREAMBUŁA, ang. *preamble* — wstęp — wprowadzenie do aktu prawnego wyjaśniające okoliczności jego wydania oraz cele, jakim powinien służyć; Preambuła —> AA jest to tekst charakteryzujący w wielkim skrócie wspólnotę AA: „Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne, dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią, organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Naszym najważniejszym celem jest pozostawać trzeźwym i pomagać innym alkoholikom w osiągnięciu trzeźwości".

PREWENCJA, zapobieganie, uprzedzanie; patrz też —> profilaktyka.

PROBIERZ TRZEŹWOŚCI, rurka wypełniona wskaźnikiem koloru pomarańczowego, który pod wpływem powietrza wydychanego przez osoby będące w stanie po spożyciu alkoholu zabarwia się na kolor zielony.

PROFILAKTYKA, zapobieganie niekorzystnym zjawiskom; całokształt działań i środków mających na celu zapobieganie np. chorobom (m.in. alkoholizmowi).

PROGRAM DWUNASTU KROKÓW, zapoczątkowany przez wspólnotę Anonimowych Alkoholików program zdrowienia z alkoholizmu, który po zmodyfikowaniu został zaadaptowany przez wiele innych wspólnot samopomocowych.

PROHIBICJA, prawny zakaz produkcji, dystrybucji i konsumpcji napojów alkoholowych.

PROJEKCJA, jeden z —> mechanizmów obronnych polegający na przypisywaniu innym ludziom własnych negatywnych —» uczuć, cech lub —• motywów postępowania; często spotykana u osób uzależnionych. Np. „Ja nie lubię kogoś" zostaje zamienione na „On nie lubi mnie".

PROMIL, tysiączna część liczby, dziesiąta część procenta, oznaczona *%o.*

PROPINACJA, wyłączne prawo właściciela dóbr ziemskich do produkcji i sprzedaży alkoholu w obrębie swoich dóbr.

PRZYMUSOWE LECZENIE ALKOHOLIKÓW, istniejąca do 1982 roku forma postępowania z osobami uzależnionymi od alkoholu; o zastosowaniu przymusowego leczenia w ambulatoryjnych placówkach lecznictwa odwykowego decydowały tzw. komisje społeczno-lekarskie, a do zakładów lecznictwa stacjonarnego kierowały sądy powiatowe na wniosek tych komisji; **obecnie forma ta nie istnieje** i została zastąpiona —> obowiązkiem leczenia odwykowego.

PRZYTOMNOŚĆ -> świadomość

PSEUDODEMENCJA otępienie rzekome

PSEUDOLOGIA mitomania

PSEUDOOMAMY omamy rzekome

PSYCHASTENIA, rodzaj —> nerwicy charakteryzujący się występowaniem poczucia obcości, obojętności, trudnościami w podejmowaniu decyzji, znużeniem, przygnębieniem itp.

PSYCHIATRIA, dziedzina medycyny, nauka o zaburzeniach i —> chorobach psychicznych, ich przyczynach, objawach, sposobach leczenia.

PSYCHIKA, całokształt procesów i cech psychicznych istot żywych; funkcja mózgu; specyficzna organizacja procesów psychicznych charakterystycznych dla danej jednostki lub typowa dla pewnej grupy społecznej.

PSYCHOAKTYWNE SUBSTANCJE, związki chemiczne powodujące uzależnienie; należą do nich: —» alkohol, —> opiaty, przetwory —» konopi indyjskich, niektóre leki uspokajające, przeciwbólowe i nasenne, —» kokaina, substancje pobudzające (—> amfetamina, —> spidy), —> halucynogeny, tytoń (—> nikotyna), lotne rozpuszczalniki, —> inhalanty; substancje te mogą być przyjmowane doustnie, w formie tabaczki do wąchania, podskórnie, dożylnie lub wdychane.

PSYCHOANALIZA, stworzona przez Zygmunta Freuda metoda leczenia zaburzeń psychicznych oparta na badaniu głębokich struktur psychicznych, „nauka o nieświadomości" człowieka.

PSYCHODEGRADACJA ALKOHOLOWA, zespół nieodwracalnych zmian cech —> osobowości polegający m.in. na zubożeniu życia —> uczuciowego i zainteresowań, osłabieniu lub zaniku społecznej —» motywacji działania, osłabieniu zdolności planowania i przewidywania; bywa często zbyt pochopnie rozpoznawana u osób uzależnionych od alkoholu.

PSYCHODRAMA, technika psychoterapeutyczna stosująca grę dramatyczną.

PSYCHOGENNE ZABURZENIA, zaburzenia spowodowane —> urazami psychicznymi, czyli trudnymi sytuacjami (od drobnych niepowodzeń do wydarzeń tragicznych i wstrząsających), które ujemnie wpływają na stan psychiczny.

PSYCHOLOGIA, nauka o zachowaniu człowieka i zwierząt wyższych, wyróżnia się wiele różnych kierunków (np. analityczna, humanistyczna, głębi, postaci) oraz zastosowań (np. kliniczna, lekarska, sądowa, pracy, pedagogiczna).

PSYCHOMETRIA, ogół metod i technik pozwalających mierzyć zjawiska psychiczne.

PSYCHOPATIA, termin używany często dla określenia —> nieprawidłowej osobowości; jedno z najbardziej wieloznacznych pojęć psychiatrycznych.

PSYCHOSOMATYKA, medycyna psychosomatyczna — gałąź medycyny zajmująca się zarówno wpływem stanu psychicznego na powstawanie zmian somatycznych (fizycznych, organicznych), jak i chorób somatycznych na funkcje psychiczne.

PSYCHOTERAPIA, metoda terapeutyczna polegająca na oddziaływaniu terapeuty (psychoterapeuty) na psychikę pojedynczego pacjenta (psychoterapia indywidualna) lub grupy pacjentów (psychoterapia grupowa). Istnieją różne metody psychoterapii, np. psychoterapia psychoanalityczna, racjonalna, sugestywna itd.

PSYCHOTERAPIA UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU, zespół oddziaływań psychologicznych, których celem jest umożliwienie pacjentowi identyfikacji z chorobą, jej akceptacji oraz wywołanie potrzeby dokonania zmiany siebie i swojego dotychczasowego stylu życia tak, aby było możliwe dalsze funkcjonowanie bez alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Zmiany te powinny dotyczyć postaw, przekonań, zachowań, przyzwyczajeń, relacji z innymi, a także sposobów przeżywania, odczuwania, reagowania, myślenia itp.

PSYCHOZA choroba psychiczna

PSYCHOZA KORSAKOWA -» Korsakowa psychoza

PSYCHOZA REAKTYWNA, choroba psychiczna wywołana przez silny —> uraz psychiczny będący skutkiem jednorazowego przeżycia lub szeregu przeżyć; charakterystyczne jest istnienie zrozumiałego związku między wydarzeniami a reakcją psychiczną.

PSYCHOZY EGZOGENNE, choroby psychiczne uwarunkowane czynnikami zewnętrznymi, powstałe np. w wyniku infekcji czy zatruć (m.in. alkoholem).

PSYCHOZY ENDOGENNE, choroby psychiczne o nieustalonej przyczynie, które związane są prawdopodobnie z wrodzonymi defektami czynności —> ośrodkowego układu nerwowego, np. —> schizofrenia.

PULMONOLOGIA, specjalność medyczna zajmująca się chorobami układu oddechowego.

PYCHA, postawa podyktowana świadomością swych zasług (prawdziwych i wyimaginowanych) z tendencją do ich wyolbrzymiania.

RACJONALIZACJA, jeden z —> mechanizmów obronnych człowieka polegający na uzasadnianiu lub usprawiedliwianiu w sposób racjonalny (rozumowy) postaw i działań uwarunkowanych czynnikami emocjonalnymi lub motywami, które jednostka pragnie ukryć lub z których nie zdaje sobie w pełni sprawy; mechanizm ten jest często spotykany u osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

RADIOTERAPIA, leczenie, głównie chorób nowotworowych, poprzez naświetlanie promieniami jonizującymi (promieniami Roentgena i pierwiastków promieniotwórczych, takich jak rad czy kobalt).

RDZEŃ KRĘGOWY, część —» ośrodkowego układu nerwowego (obok mózgu i rdzenia przedłużonego).

REAKCJA KRÓTKIEGO SPIĘCIA, określenie używane przez —> psychiatrów dla nazwania zachowania stanowiącego rozładowanie trwającego od dłuższego czasu napięcia —> emocjonalnego; reakcja następuje po zadziałaniu bodźca ściśle związanego z dotychczasowym —* traumatyzującym przeżyciem; zachowanie jest obce —> osobowości.

REANIMACJA, ożywianie, resuscytacja — przywracanie do życia ze stanu —» śmierci klinicznej; powrót do życia jest możliwy, jeśli śmierć kliniczna nie trwa dłużej niż 3-4 minuty od chwili zatrzymania krążenia i oddychania.

RECEPTORY, wyspecjalizowane elementy układu nerwowego, w których dochodzi do przekształcenia energii bodźca na impuls nerwowy; „narządy", za pomocą których organizm odbiera podniety z zewnątrz.

REGRESJA, w języku psychologicznym określenie to oznacza powrót do prymitywnych form reagowania (zachowań) charakterystycznych dla wcześniejszych faz rozwojowych człowieka.

REHABILITACJA, przystosowanie do czynnego udziału w życiu społeczeństwa osób, które z powodu choroby lub kalectwa utraciły sprawność fizyczną lub psychiczną; w języku prawniczym — przywrócenie praw, uniewinnienie osoby uprzednio skazanej, zatarcie skazania.

REINTOKSYKACJA —> klin

REKTYFIKACJA, proces oczyszczenia spirytusu z ubocznych produktów fermentacji oraz zmniejszania w nim zawartości wody.

RELAKSACJA, wprowadzenie organizmu w stan odprężenia; osiągnięcie stanu wewnętrznej równowagi i wewnętrznego spokoju.

REMISJA, przejściowe złagodzenie przebiegu choroby lub całkowite ustąpienie jej objawów.

RESEKCJA, wycięcie, usunięcie (np. chorego narządu, zęba).

RESOCJALIZACJA, działania mające na celu przywracanie utraconych lub rozluźnionych więzi społecznych; dążenie do tego, aby jednostka była zdolna do pełnienia aprobowanych społecznie ról przypisywanych zazwyczaj osobom w jej wieku i jej płci.

RESPIRATOR, przyrząd, który automatycznie umożliwia sztuczne oddychanie.

ROZKOJARZENIE, zaburzenia mowy (i myślenia) polegające na rozbiciu związków logicznych, przy zachowaniu prawideł gramatyki i składni; brak związku i sensu w wypowiedziach, brak logicznego powiązania między fragmentami wypowiedzi, niezrozumiałe przeskoki z tematu na temat; przy znacznie nasilonym rozkojarzeniu można zrozumieć jedynie pojedyncze słowa (tzw. sałatka słowna).

RUCH TRZEŹWOŚCI (RTMK), pełna nazwa: Ruch Trzeźwości im. św. Maksymiliana Kolbe; utworzony został w 1983 roku jako kontynuacja tradycji katolickich stowarzyszeń trzeźwościowych i abstynenckich (Akcja Katolicka, Krucjata Wstrzemięźliwości, Krucjata Miłości, —> Krucjata Wyzwolenia Człowieka), skupia trzy kręgi osób, tj. sympatyków, przyjaciół apostolstwa trzeźwości (osoby, które zobowiązały się całkowitej wstrzemięźliwości od picia alkoholu, palenia i narkotyków) oraz miłośników apostolstwa trzeźwości (animatorzy i krzewiciele abstynencji).

SADYZM, potrzeba całkowitego podporządkowania sobie drugiego człowieka po to, aby możliwe było upokarzanie go i zadawanie mu bólu; —> dewiacja seksualna polegająca na odczuwaniu silnego podniecenia i rozkoszy seksualnej poprzez poniżanie i zadawanie bólu partnerowi.

SAMOBÓJSTWO — OCENA RYZYKA, ryzyko samobójstwa jest istotnie wyższe u osób demonstrujących wysoki poziom lęku z niepokojem ruchowym, poczucie beznadziejności i przekonanie o znalezieniu się w sytuacji bez wyjścia, duże poczucie winy, nastrój —» dysforyczny, do-

legliwości bólowe w przebiegu schorzeń somatycznych oraz u osób cierpiących na przewlekłe zaburzenia snu.

SAMOOCENA, postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości; może być pozytywna i negatywna, wysoka i niska; w sposób istotny wpływa na funkcjonowanie człowieka; osoby z niską samooceną częściej sięgają po alkohol.

SAMOOKALECZENIA, samouszkodzenia — zachowania obliczone na uzyskanie określonego celu; zwykle są to płytkie nacięcia skóry żyletką, często dokonywane w stanie po spożyciu alkoholu.

SATYRYZM, chorobliwy stan nadmiernego pobudzenia seksualnego u mężczyzn.

SCHIZOFRENIA, grupa psychoz —> endogennych, których podstawową cechą wg Bleulera jest rozpad lub rozszczepienie osobowości (gr. *schizo* — rozszczepiam, *phren* — rozum), występują w niej m.in. —> urojenia, —» omamy i —> pseudoomamy.

SENNOWŁÓCTWO, niezamierzone wstawanie i chodzenie podczas snu przy niskim poziomie —> świadomości, reaktywności i sprawności ruchowej pokryte zwykle niepamięcią.

SKAZA, skłonność do określonych chorób (np. skaza wysiękowa, naczyniowa, moczanowa itd.).

SŁOWOTOK, nadmiar chaotycznie wypowiadanych słów, spotykany najczęściej w —> gonitwie myślowej.

SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ, osoba z wyższym wykształceniem, która posiada kwalifikacje zawodowe uzyskane w szkoleniu specjalistycznym w zakresie terapii uzależnień; kwalifikacje te muszą być potwierdzone certyfikatem specjalisty psychoterapii uzależnień.

SPIDY, używana przez narkomanów nazwa dla określenia grupy substancji pobudzających (—> amfetamina).

SPONSOR, ang. *sponsor* — ojciec (matka) chrzestny/a, poręczyciel, osoba (firma) finansująca; we wspólnocie —> Anonimowych Alkoholików mianem sponsora określa się alkoholika z dłuższym stażem w trzeźwieniu i autorytetem, pełniącego rolę przewodnika i doradcy dla innego alkoholika, który poprosił o sponsorowanie. Podstawowym zadaniem sponsora jest udzielanie podopiecznemu pomocy w pracy nad programem 12 kroków; dokonując wyboru sponsora, należy mieć na uwadze, aby była to osoba tej samej płci, która legitymuje się wystarczająco długim okresem abstynencji i zdrowienia, „przerobiła" co najmniej pięć pierwszych kroków, zapoznała się dokładnie z podstawowymi pozycjami literatury AA, systematycznie uczestniczy w mityngach AA, pracuje nad krokami i co jest niezwykle ważne — ma swojego własnego sponsora.

STAN NIETRZEŹWOŚCI, zawartość powyżej 0,5%c alkoholu we krwi.

STAN PO SPOŻYCIU ALKOHOLU, zawartość od 0,2 do 0,5%o alkoholu we krwi.

STAN UPOJENIA -» upicie

STŁUSZCZENIE, odkładanie się tłuszczu w komórkach narządów miąższowych (u osób nadużywających alkoholu szczególnie często spotykane jest stłuszczenie wątroby).

STRACH, stan —> emocjonalny wynikający z poczucia realnego zagrożenia.

STRES, stan organizmu spowodowany działaniem różnych czynników szkodliwych (np. psychicznych, fizycznych, infekcyjnych, metabolicznych itd.); dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji (—> stresorem), charakteryzująca się brakiem równowagi.

STUPOR -> osłupienie

SUBSTANCJE PSYCHOTROPOWE, substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działające na ośrodkowy układ nerwowy, określone w wykazie substancji psychotropowych stanowiącym załącznik do Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii z dn. 29 lipca 2005 r.

SUCHOŚĆ, we wspólnocie Anonimowych Alkoholików określane jest w ten sposób samo powstrzymywanie się od picia alkoholu bez równoczesnej —> zmiany osobistej.

SUCHY KAC, popularna nazwa zespołu rzekomoabstynencyjnego; wystąpienie objawów identycznych jak —> abstynencyjne pomimo długiego okresu powstrzymywania się od picia alkoholu.

SUMIENIE GRUPY, sposób podejmowania decyzji w grupie AA, w sprawach dotyczących grupy jako całości (głosują wszyscy uczestnicy grupy).

SUPEREGO, nadjaźń; ogół zasad moralnych wprowadzonych do nieświadomości człowieka.

SYMPTOM, objaw czegoś, np. choroby.

SYMULACJA, świadome udawanie czegoś (np. choroby) w celu wprowadzenia kogoś w błąd.

SYNANON, wspólnota (komuna) ludzi uzależnionych, program rehabilitacyjny dla alkoholików i narkomanów oparty na metodzie społeczności terapeutycznej, zapoczątkowany w 1958 roku w Santa Monica w Kalifornii przez niepijącego alkoholika Charlesa Dedericha.

SYNAPSA, miejsce styku komórek nerwowych, w którym przekazywany jest impuls nerwowy.

SYNDROM, zespół współwystępujących symptomów (np. objawów choroby).

SYNTONIA, zdolność do emocjonalnego współbrzmienia z otoczeniem; osoby syntoniczne charakteryzuje łatwość w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów z otoczeniem.

SZYNK, dawna nazwa podrzędnej restauracji (baru), gdzie sprzedawano alkohol; nazwa pochodzi od niemieckiego słowa *schenken* — nalewać.

ŚMIERĆ BIOLOGICZNA, stan, w którym obecne są tzw. znamiona śmierci, tj. bladość powłok, stężenie pośmiertne, oziębienie ciała, plamy opadowe i wysychanie powłok ciała.

ŚMIERĆ KLINICZNA, utrata przytomności, bezwład ciała, zanik odruchów, ustanie krążenia i oddychania; w tym stanie przez okres do 3-4 min narządy i tkanki zachowują swoją żywotność, co pozwala na przywrócenie do życia za pomocą —> reanimacji.

ŚMIERĆ MÓZGOWA, stan charakteryzujący się objawami śmierci —> ośrodkowego układu nerwowego, tj. brak jakichkolwiek odruchów wewnętrznych (sztuczne utrzymanie ciśnienia krwi i oddech), brak jakichkolwiek odruchów zewnętrznych (ścięgnistych, rogówkowych itp.), a wykonane dwukrotnie w ciągu 24 godzin badanie —> EEG nie wykazuje czynności bioelektrycznej mózgu.

ŚPIĄCZKA, koma — głęboki stan zaburzeń przytomności (—> świadomości) niemożliwy do przerwania zwykłymi środkami stosowanymi do przebudzenia, spotykany m.in. w stanach zatrucia alkoholem i innymi substancjami psychoaktywnymi. Rozróżniamy cztery stopnie śpiączki: 1. zachowana reakcja na głos, 2. zachowana reakcja na dotyk, 3. zachowana reakcja na ból, 4. brak reakcji nawet na ból.

ŚRODEK ODURZAJĄCY, substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działająca na ośrodkowy układ nerwowy; wykaz środków odurzających zawarty jest w załączniku do Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii z dn. 29 lipca 2005 r.

ŚWIADOMOŚĆ, przytomność — stan czuwania i orientacji w tym, co się dzieje; zdolność umysłu do odzwierciedlania obiektywnej rzeczywistości.

TACHYKARDIA, znaczne przyśpieszenie czynności serca, które może przejść w częstoskurcz (odwrotne zjawisko, czyli spowolnienie czynności serca nazywane jest —> bradykardią).

TEINIZM, teizm — określenie stanu nadużywania herbaty zawierającej w sobie teinę, która należy do substancji uzależniających (psychoaktywnych).

TELEPATIA, stosowany w —> parapsychologii termin określający zdolność do przekazywania myśli na odległość, bez korzystania z pomocy środków technicznych i bez pośrednictwa zmysłów.

TEMPERAMENT, charakterystyczny dla danej jednostki zespół względnie stałych cech zachowania i procesów psychicznych uwarunkowanych głównie przez jej właściwości biologiczne, a przejawiających się w różnych formach działania.

TEMPOSIL, Dipsan, C.C.C. — cytrynian karbamidu wapnia używany w celu odstraszania od picia alkoholu, działający na podobnej zasadzie jak —> disulfiram (Anticol, Antabus, Esperal).

TEOBROMINA, alkaloid występujący m.in. w nasionach kakaowca i liściach herbaty; duże dawki powodują pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego.

TEOFILINA, alkaloid występujący m.in. w liściach herbaty i zarodkach nasion kola (*Cola vera)*, który działa podobnie jak —> kofeina (m.in. pobudza ośrodkowy układ nerwowy, a zatrucia charakteryzują się silnym podnieceniem).

TEQUILA, napój alkoholowy, destylat wytwarzany z miąższu agawy, po uprzedniej fermentacji.

TEST, zestaw punktowanych pytań będących obiektywnym sprawdzianem wiadomości, oceną właściwości psychicznych, zdolności, sprawności itp.

TESTY PRZESIEWOWE, testy mające na celu uchwycenie populacji osób pijących alkohol problemowo, u których wystąpiły już wczesne objawy —» ryzykownego lub —> szkodliwego picia oraz ułatwienie postawienia —» diagnozy uzależnienia od alkoholu.

TETRAHYDROIZOCHINOLINA (TIQ), oraz TETRAHYDROBETAKARBOLINA (THBC), substancje, które odgrywają prawdopodobnie ważną rolę w powstawaniu uzależnienia od alkoho-

lu, powstają w wyniku reakcji zachodzącej między —* aldehydem octowym a —> aminami biogennymi.

TIAMINA, witamina B_p której niedobór prowadzi do choroby —> beri-beri.

TIKI, mimowolne, raptowne, powtarzające się nierytmiczne ruchy (obejmujące najczęściej ograniczone grupy mięśni), które nie służą żadnemu widocznemu celowi; mogą manifestować się również wyrzucaniem z siebie, bez określonego celu, dźwięków lub wyrazów.

TOKSYKOMANIA uzależnienie

TOKSYNA, trucizna — substancja zaburzająca przebieg normalnych czynności życiowych w organizmie.

TOLERANCJA, postawa lub zachowanie polegające na uznawaniu prawa innych ludzi do posiadania przekonań, postaw i zachowań różnych od naszych, a nawet sprzecznych; zdolność organizmu do znoszenia bez ujemnych skutków wpływu szkodliwych substancji.

TOMOGRAFIA, warstwowe badanie radiologiczne (rentgenowskie).

TRANSAMINAZY, enzymy przenoszące grupę aminową i umożliwiające powstawanie —> aminokwasów w organizmie; ich poziom jest wyraźnie wyższy m.in. w zawale serca i w chorobach wątroby.

TRANSSEKSUALIZM, rozbieżność między poczuciem psychicznym płci a budową ciała (np. transseksualista czuje się mężczyzną „uwięzionym" w ciele kobiety — i odwrotnie) prowadząca w wielu przypadkach do operacyjnej zmiany płci genitalnej i zmiany płci socjalnej (metrykalnej).

TRANSWESTYTYZM, przebieranie się w odzież płci przeciwnej w celu osiągnięcia rozkoszy seksualnej.

TRAUMA, uraz psychiczny; uszkodzenie organizmu będące następstwem obrażenia ciała.

TREMOR, drżenie alkoholowe; drżenie rąk, a często całego ciała występujące u osób uzależnionych w przebiegu zespołu —> objawów abstynencyjnych.

TRZEWIA, narządy wewnętrzne umiejscowione w klatce piersiowej, jamie brzusznej i miednicy; wnętrzności.

TRZEŹWOŚĆ, przeciwieństwo stanu —* upicia (—» stanu nietrzeźwości), czyli bycie w stanie, który nie wskazuje na spożycie alkoholu; przytomność umysłu, kierowanie się rozumem, rozsądkiem, dojrzałe postępowanie i trafne ocenianie sytuacji; w środowisku leczących się alkoholików i ich terapeutów trzeźwością nazywane jest równoczesne istnienie obu powyższych stanów; trzeźwość rozpatrywana jako cnota jest częścią cnoty umiarkowania, które umożliwia człowiekowi zajmowanie właściwej postawy wobec napojów alkoholowych, cnotę trzeźwości można realizować poprzez umiarkowanie w piciu oraz na drodze całkowitej —• abstynencji (tzw. trzeźwość abstynencka).

TRZYNASTY KROK, Anonimowi Alkoholicy w ten sposób określają dążenie do zbliżenia seksualnego z osobą poznaną na mityngu AA; takie postępowanie jest szczególnie niedopuszczalne w stosunku do nowicjuszy i podopiecznych sponsora.

UBEZWŁASNOWOLNIENIE, akt prawny ograniczający częściowo lub całkowicie zdolność do działań prawnych; prawo przewiduje ubezwłasnowolnienie z powodu uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

UCZUCIA -> emocje

UCZULENIE -» alergia

UDAR MÓZGOWY, zaburzenie neurologiczne powstałe w wyniku zakrzepu, zatoru lub pęknięcia naczynia w mózgu, powodujące najczęściej wystąpienie niedowładu lub porażenia.

UKŁAD NERWOWY, zespół struktur służący do odbierania informacji ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego oraz kierujący reakcjami organizmu w zależności od odebranych bodźców; u człowieka wyróżniamy —> ośrodkowy układ nerwowy, —» obwodowy układ nerwowy i —> autonomiczny układ nerwowy.

UPICIE (UPOJENIE) ALKOHOLOWE ZWYKŁE, stan zatrucia alkoholem; fizjologiczna reakcja organizmu, która zależy od przyjętej dawki alkoholu, szybkości picia, wagi pijącego, osobniczej wrażliwości oraz ogólnego stanu psychofizycznego; lekkie objawy upicia występują już przy stężeniu alkoholu we krwi wynoszącym powyżej 0,5‰, natomiast stężenie powyżej 3‰ stanowi zagrożenie dla życia.

UPICIE (UPOJENIE) PATOLOGICZNE, krótkotrwała — psychoza, z głębokimi zaburzeniami -> świadomości, —> urojeniami, —> omamami, —> iluzjami, ze skłonnością do agresji i działań popędowych, występująca po wypiciu niewielkiej ilości alkoholu, bez wyraźniejszych objawów upicia.

UPOŚLEDZENIE KONTROLI, podstawowy objaw zespołu uzależnienia od alkoholu (utrata kontroli nad piciem, picie niekontrolowane) bądź uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych; brak pełnej kontroli nad ilością, częstotliwością i sytuacjami picia alkoholu bądź przyjmowania (brania) innych substancji psychoaktywnych; niemożność konsekwentnego realizowania swoich własnych decyzji dotyczących przyjmowania (brania) tych substancji, np. picia bądź niepicia —> napojów alkoholowych; trudność w powstrzymaniu się od picia (brania) i trudność w przerwaniu picia (brania).

UPOŚLEDZENIE UMYSŁOWE, niedorozwój umysłowy — powstały w okresie rozwojowym stan charakteryzujący się istotnie niższą od przeciętnej ogólną sprawnością —> intelektualną; przyczyną mogą być czynniki —> genetyczne, uszkodzenia płodu (m.in. alkoholowe), nieprawidłowości okresu porodowego oraz zmiany powstałe w okresie poporodowym w wyniku chorób zakaźnych, zatruć, urazów itp.

UPOŚLEDZENIE UMYSŁOWE — KLASYFIKACJA, w oparciu o ocenę poziomu rozwoju umysłowego (—> iloraz inteligencji — II) wyróżnia się upośledzenie umysłowe: *lekkie* (II w granicach 50-69), *umiarkowane* (II w granicach 35-49), *znaczne* (II w granicach 20-34) oraz *głębokie* (II w granicach 0-19).

URAZ, każde działanie wywołujące uszkodzenie ciała, rozstrój zdrowia lub śmierć; może być mechaniczny, termiczny, psychiczny itp.

URAZA, żal do kogoś, niechęć, pretensja.

UROJENIA, zaburzenia myślenia; fałszywe i niepodlegające korekcji (niepodważalne) przekonania dotyczące własnej osoby i/lub otoczenia, niemające odbicia w rzeczywistości i niepodzielane przez inne osoby z podobnego kręgu społeczno-kulturowego, występujące w przebiegu chorób psychicznych, w tym również w psychozach alkoholowych.

UROLOGIA, specjalność medyczna zajmująca się chorobami układu moczowo-płciowego.

UTRATA KONTROLI, podstawowy objaw zespołu uzależnienia od alkoholu (upośledzenie kontroli nad piciem, picie niekontrolowane) bądź uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych; brak pełnej kontroli nad ilością, częstotliwością i sytuacjami picia alkoholu bądź przyjmowania innych substancji psychoaktywnych; niemożność konsekwentnego realizowania swoich własnych decyzji dotyczących picia bądź niepicia —> napojów alkoholowych.

UZALEŻNIENIE, stan psychiczny, a często również fizyczny, wynikający z reakcji, jaka zachodzi między żywym organizmem a substancją chemiczną (psychoaktywną); zamiennie używa się określeń —> nałóg, zależność, a w przypadku uzależnienia od innych niż alkohol substancji — toksykomania; podstawowymi objawami uzależnienia są: —> utrata kontroli nad przyjmowaniem substancji, —> zespół abstynencyjny, —> reintoksykacje oraz zmieniona —* tolerancja na przyjmowaną substancję.

UZALEŻNIENIE FIZYCZNE, silna potrzeba zażywania substancji psychoaktywnej, wynikająca z biologicznej adaptacji organizmu wobec substancji psychoaktywnej, bez której organizm nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Przerywanie lub ograniczanie podawania tej substancji pociąga za sobą występowanie zaburzeń czynności ustroju, określanych mianem abstynencji (zespołu odstawienia).

UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU, jest to kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, w których picie alkoholu dominuje nad innymi zachowaniami, które poprzednio miały dla danej osoby większą wartość.

UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH, stan psychiczny a często również fizyczny, wynikający z reakcji, jaka zachodzi między żywym organizmem a substancją chemiczną (psychoaktywną); zamiennie używa się określeń —> nałóg, zależność, a w przypadku uzależnienia od innych niż alkohol substancji — toksykomania; podstawowymi objawami uzależnienia są: —> utrata kontroli nad przyjmowaniem substancji, —> zespół abstynencyjny, reintoksykacje („klinowanie") oraz zmieniona —»tolerancja na przyjmowaną substancję.

UZALEŻNIENIE PSYCHICZNE, silna potrzeba częstego lub stałego przyjmowania substancji psychoaktywnej czy wykonywania określonej czynności (zachowania), celem powtórzenia poprzednich przeżyć związanych z przyjęciem substancji lub z daną czynnością (zachowaniem).

UZALEŻNIENIE SPOŁECZNE, dotyczy najczęściej zażywania substancji psychoaktywnych pod wpływem panującej mody, pod naciskiem grupy ludzi podobnych do siebie, w kręgach młodzieży z tzw. subkultur. Istotną rolę odgrywa tu bardzo silne uzależnienie od grupy, co pociąga za sobą bezwzględne respektowanie panujących w niej zasad i obyczajów. Ponadto osoba uzależniona, w miarę pogłębiania się choroby rezygnuje z ważnych dla siebie wcześniej aktywności, wypada z ról społecznych (utrata pracy, usunięcie ze szkoły, konflikty w rodzinie, zanik zainteresowań, zawężenie kontaktów do grupy przyjmującej substancje psychoaktywne).

WGLĄD, w psychologii termin ten oznacza uświadomienie sobie —> emocji wpływających na zachowanie jednostki.

WITAMINY, związki chemiczne niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów życiowych, których organizm nie potrafi sam wytworzyć.

WODOGŁOWIE, zespół zmian spowodowanych nieprawidłowym krążeniem płynu mózgowo-rdzeniowego prowadzący od powiększenia się obwodu głowy, a u niemowląt do rozsunięcia się szwów czaszkowych.

WOLA, zdolność do świadomego, zamierzonego i pozbawionego zewnętrznego przymusu wykonywania określonych czynności oraz powstrzymywania się od innych.

WSPÓŁUZALEŻNIENIE, koalkoholizm, forma przystosowania się do nieprawidłowego układu relacji międzyludzkich, która umożliwia zachowanie dotychczasowego układu, a jednocześnie odbiera szanse na jego zmianę.

WYBROCZYNA, drobne wynaczynienie krwi pod naskórkiem lub nabłonkiem, mające wygląd plamki koloru czerwonego lub purpurowego.

WYNALAZKI, gwarowa nazwa zamienników napojów alkoholowych, czyli płynów zawierających —> alkohole niespożywcze (niekonsumpcyjne).

WYSKOK, dawna nazwa wódki (od tego — napój wyskokowy).

ZAMROCZENIE, ograniczenie lub wyłączenie —> świadomości, które manifestuje się zerwaniem kontaktu z otoczeniem oraz zmienionym i niezrozumiałym dla otoczenia zachowaniem; pozostawia pełną niepamięć; trwa od kilku minut do tygodni.

ZANIKI MÓZGU, ubytki istoty mózgowej spowodowane wpływem różnych czynników, takich jak np. niedobory pokarmowe i witaminowe, substancje toksyczne, niedotlenienie; zmniejszenie się ilości komórek mózgowych spowodowane może być m.in. —* toksycznym działaniem alkoholu i jest spotykane u osób uzależnionych od alkoholu.

ZAPALENIE WIELONERWOWE, polineuropatia — zespół chorobowy powstały w wyniku zmian czynnościowych i strukturalnych w nerwach obwodowych, wywołany czynnikami niezakaźnymi (np. toksycznym działaniem alkoholu i produktów jego rozkładu).

ZAPRZECZEŃ SYSTEM, system zakłamania, —> mechanizmy psychologiczne wykorzystywane przez osoby uzależnione od —> substancji psychoaktywnych (w sposób mniej lub bardziej świadomy) dla uzasadnienia picia bądź brania, utrudniają one, a często nawet uniemożliwiają obiektywne spojrzenie na siebie i na problem uzależnienia oraz chronią przed uznaniem faktu istnienia uzależnienia; w systemie tym najczęściej wykorzystywane są psychologiczne mechanizmy obronne, takie jak —> racjonalizacja (uzasadnianie swojego postępowania), —> projekcja (obciążenie odpowiedzialnością za własne postępowanie innych) i zaprzeczanie (negacja istniejących obiektywnie następstw używania substancji psychoaktywnych).

ZATOR, zaczopowanie naczynia przez nietypowe dla krwi składniki (np. skrzepy, pęcherzyki powietrza, kuleczki tłuszczu).

ZATRUCIE, zaburzenie czynności tkanek lub narządów spowodowane działaniem substancji —> toksycznych.

ZAWAŁ, ograniczona martwica tkanek na skutek odcięcia dopływu krwi np. z powodu —> zatoru, zakrzepu czy silnego skurczu tętnicy.

ZESPÓŁ OTELLA -> obłęd alkoholowy

ZESPÓŁ ABSTYNENCYJNY, zespół odstawienia — zespół objawów (—> abstynencyjnych) somatycznych i psychologicznych występujących przy próbach zmniejszenia dawki —» substancji psychoaktywnej lub po zaprzestaniu jej przyjmowania; może być powikłany —> majaczeniem, —> halucynozą, tzw. —> padaczką alkoholową.

ZŁUDZENIA ZMYSŁOWE -» iluzje

ZMIANA OSOBISTA (PERSONALNA), proces zachodzący u -> alkoholika podczas zdrowienia (trzeźwienia) polegający głównie na demontażu systemu —• zaprzeczeń i przyznaniu się do swojego alkoholizmu, zmianie sposobów reagowania (np. inne niż poprzez alkohol sposoby rozładowywania napięć, przyjęcie odpowiedzialności za swoje postępowanie itp.), modyfikacji systemu wartości i celów życiowych oraz zmianie relacji z otoczeniem (np. kierowanie się uczciwością, tolerancją, altruizmem itp.).

ZMYSŁ, zdolność organizmu do odbierania i analizowania bodźców (zmysł wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku, równowagi, temperatury).

ZWROTNE INFORMACJE, przekazywane w procesie psychoterapeutycznym (np. przez członków grupy terapeutycznej bądź terapeutę) wiadomości umożliwiające bardziej obiektywne spojrzenie na siebie.

ŻAL, negatywny stan emocjonalny spowodowany doznaną stratą, któremu najczęściej towarzyszy trudność w pogodzeniu się z zaistniałą sytuacją.

ŻARŁOCZNOŚĆ bulimia

BIBLIOGRAFIA

Piśmiennictwo polskojęzyczne (wybrane pozycje)

VIII Raport Specjalny dla Kongresu USA, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1995.

IX Raport Specjalny dla Kongresu USA, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2002.

Ackerman R.J., Pickering S.E., *Zanim będzie za późno. Przemoc i kontrola w rodzinie,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.

Anderson P., Bamberg B., *Alkohol w Europie. Raport z perspektywy zdrowia publicznego,* Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2007.

Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość, Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce, Warszawa 1998.

Araszkiewicz, A. Kornet R., *Uzależnienie od benzodiazepin — jak zapobiegać i leczyć?,* „Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej" 2005, t. 5, nr 2, 88-94.

Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M., *Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji,* Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2000.

Beattie M., *Koniec współuzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie,* Media Rodzina, Poznań 1994.

Bradshaw J., *Zrozumieć rodzinę,* Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1994.

Brown S., *Leczenie alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia,* Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1990.

Cermak T.L., Rutzky J., *Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. Kroki w stronę zdrowienia Dorosłych Dzieci Alkoholików,* Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1998.

Cohen J., Levy S.J., *Chory psychicznie nadużywający substancji psychoaktywnych. Czyj pacjent?,* Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1998.

Czabała J.Cz., *Czynniki leczące w psychoterapii,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

Daley D.C., Moss H., Cambell F., *Podwójne zaburzenia,* Egzemplarz na prawach rękopisu, do użytku wewnętrznego IPZiT.

Davis R. (2001), *Treatment of Internet Addiction,* cyt. za: Fikert K., *Uzależnienie od Internetu w świetle cech osobowości, temperamentu oraz kontekstu życia społecznego,* UAM, Poznań 2004.

Dodziuk A., *Trzeźwieć razem,* Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1999.

Doktor Bob i dobrzy weterani. Biografia, wraz ze wspomnieniami o początkach AA na Środkowym Zachodzie, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2007.

Dwanaście kroków i dwanaście tradycji, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 1996.

Dybowski B., *O wpływie trunków alkoholicznych na organizm zwierzęcy i ludzki,* nakł. „Kurjera Lwowskiego", Lwów 1902, s. 1-2.

Dziewiecki M. (red), *Nowe przesłanie nadziei,* Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2000.

Dziewiecki M., *Zagrożeni alkoholem, chronieni miłością,* POMOC — Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa, Częstochowa 2007.

Falewicz J.K., *Walka o trzeźwość narodu,* Wydawnictwo Prawnicze, Warszawa 1982.

Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O dorosłych dzieciach alkoholików. Praca zbiorowa, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006, wydanie II poprawione.

Goldstein E.G., *Zaburzenia z pogranicza,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

Górski T.T., *Sygnały ostrzegawcze nawrotu choroby,* Akuracik, Warszawa 1995.

Górski T.T., *Zapobieganie nawrotom picia. Krótka terapia,* Akuracik, Warszawa 1996.

Górski T.T., *Zrozumieć 12 kroków. Poradnik dla instruktorów, terapeutów i tych, którzy zdrowieją,* Akuracik, Warszawa 1998.

Górski T.T., Miller M., *Jak wytrwać w trzeźwości. Poradnik zapobiegania nawrotom choroby,* Akuracik, Warszawa 1995.

Habrat B., *Szkody zdrowotne spowodowane alkoholem,* Springer PWN, Warszawa 1996.

Habrat B., Baran H., Chmielewska K, Woronowicz B., *Jakość życia osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych,* „Alkoholizm i Narkomania" 3, 323-335. Warszawa 2000.

Hamilton B., *12 Kroków ze sponsorem,* Media Rodzina, Poznań 1998.

Hamilton B., *Początek w AA,* Media Rodzina, Poznań 1998.

Herzberger S.D., *Przemoc domowa,* Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2002.

Horney K., *Neurotyczna osobowość naszych czasów,* Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1982.

Jak to widzi Bill. AA jako droga życia. Wybór pism współzałożyciela, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkohołikow w Polsce, Warszawa 2005.

Kilinger B. *Pracoholicy. Szkoła przetrwania,* Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2007.

Kinney J., Leaton G., *Zrozumieć alkohol,* IPZiT, Warszawa 1996

Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne, Uniw. Wyd. Med. „Vesalius", Instytut Psychiatrii i Neurologii, Kraków-Warszawa 1997.

Kotowski W., *Biała logika. Literaccy klasycy alkoholizmu,* ZG SKP i Ciechanowskie Towarzystwo Naukowe, Ciechanów 1984.

Kulisiewicz T., *Uzależnienie alkoholowe,* Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1982.

Kurza K, *Małżeństwo, alkohol, przemoc,* „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia" 2005; 6(45), 15-16

Kurza K.| Riahi A., *Podwójne obciążenie II,* „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia" 2005; 3(42), 26-29.

Lipowska-Teutsch A., *Rodzina a przemoc,* Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1995.

Mardofel A., Iwanowski Z., *Czy internet uzależnia?,* „Remedium" 2005, nr 7/8, s. 34-35.

Marszał-Wiśniewska M., *Siła woli u osób uzależnionych od alkoholu,* „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia" 1999; 3, 30-45.

May G., *Uzależnienie i łaska. Miłość, duchowość, uwolnienie,* Media Rodzina, Poznań, 1995.

Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z., *Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka,* Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2006.

Mellody P., *Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić,* Jacek Santorski & Co, Warszawa 1992.

Miller M., Górski T.T., *Rodzina uzdrowiona. Zdrowienie z uzależnienia,* Akuracik, Warszawa 1996.

Miller W.R., Munoz R.F., *Picie kontrolowane,* Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2006

Milion T., Daris R., *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie,* Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2005.

Moczarski K, *Historia alkoholizmu i walki z nim,* SKP, Warszawa 1983.

Mołochow A.N., Rachalski J.E., *Alkoholizm przewlekły,* Państwowy Zakład Wydawictw Lekarskich, Warszawa 1966.

Monti P.M. i wsp., *Psychologiczna terapia uzależnienia od alkoholu,* IPZiT, Warszawa 1994.
Mroziak B., Wojtowicz St., Woronowicz. B., *Psychospołeczne korelaty uzależnienia od alkoholu,* „Alkoholizm i Narkomania" 1998; 2/31, 193-202.
Namysłowska I., Woronowicz B.T., Bogulas M., Beauvale A., *Obraz relacji rodzinnych w oczach osób uzależnionych od alkoholu i ich partnerów małżeńskich,* „Alkoholizm i Narkomania" 2004, 17, 173-186.
Nasierowski T., *Historia uzależnień,* „Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej" 2007; 7(3): 118--127.
Osiatyński W., *Alkoholizm. Grzech czy choroba,* Iskry, Warszawa 2005.
Pacjenci z problemami alkoholowymi w podstawowej opiece zdrowotnej, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1997.
Pużyński S., *Depresje,* Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1988.
Robinson B.E., Rhoden J.L., *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików,* Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2003.
Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie organizacji, kwalifikacji personelu, zasad funkcjonowania i rodzajów zakładów lecznictwa odwykowego — Dziennik Ustaw Nr 3. 2000.
Samochowiec J., *Czynniki genetyczne w uzależnieniu alkoholowym,* „Neuropsychiatria i Neuropsychologia" 2007; 2, 2: 54-56.
Sidorowicz S., *Psychospołeczne aspekty bezdomności,* w: *Bezdomność,* „Roczniki Naukowe Caritas" 1997, Rok 1, s. 103-118.
Skala J., *Alkoholizm,* Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1966.
Test rozpoznawania zaburzeń związanych z piciem alkoholu AUDIT. Przewodnik dla podstawowej opieki zdrowotnej, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1994.
Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego — Dziennik Ustaw Nr 111. 1994.
Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii — Dziennik Ustaw Nr 179. 2005.
Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii — Dziennik Ustaw Nr 120. 2006.
Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z 1982 roku. Tekst jednolity — Dziennik Ustaw Nr 147. 200.
Wachholz L., *Z historii alkoholu i alkoholizmu,* Towarzystwo Przyjaciół Książki, Warszawa 1967.
Wegscheider-Cruse S., *Nowa szansa. Nadzieja dla rodziny alkoholowej,* Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2000.
Wobiz A., *Współuzależnienie w rodzinie alkoholowej. Czym to się je i jak się tym udławić?...,* Akuracik, Warszawa 2001.
Woititz J.G., *Dorosłe dzieci alkoholików,* Akuracik, Warszawa 2000.
Woititz J.G., *Małżeństwo na lodzie. Psychologiczne problemy żon alkoholików,* IPZiT, Warszawa 1989.
Woronowicz B., *Historia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i terapeutyczne walory Programu Dwunastu Kroków,* „Postępy Psychiatrii i Neurologii" 1992, t. 1, 2, 191-198.
Woronowicz B., *O czym powinien wiedzieć terapeuta uzależnień,* IPZiT PTP, Warszawa 1994.
Woronowicz B., *Uzależnienie od alkoholu,* w: Wciórka J. (red.), *Psychiatria praktyczna dla lekarza rodzinnego,* Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 1992, 197-214.
Woronowicz B., *Warszawskie Grupy Anonimowych Alkoholików na tle ruchu AA,* „Problemy Alkoholizmu" 1990, 5-6 (414), 3-4.
Woronowicz B., Lenard W., *Próba oceny skuteczności leczenia uzależnienia od alkoholu w oparciu o długość abstynencji,* „Alkoholizm i Narkomania" 1996, 2, 23, 225-232.
Woronowicz B.T., *Alkoholizm jest chorobą,* Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1998.
Woydyłło E., *Aby wybaczyć. Poradnik dla rodzin alkoholików,* Akuracik, Warszawa 1998.
Woydyłło E., *Wyzdrowieć z uzależnienia,* Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2004.
Wojtowicz St., Mroziak B., Woronowicz B., *Zmiany stylów radzenia sobie ze stresem u alkoholików uczestniczących w programie terapeutycznym,* w: *Człowiek wobec zmian. Rozważania psy-*

ekologiczne (red. Dorota Kubacka-Jasiecka), s. 127-135, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.

Volger R.E., Bartz W.R., *Nastolatki i alkohol. Kiedy nie wystarczy powiedzieć „nie"*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1999.

Zakłady psychiatrycznej oraz neurologicznej opieki zdrowotnej. Rocznik Statystyczny 1994, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Zakład Organizacji Ochrony Zdrowia, Warszawa 1995.

Ziółkowski M., Rybakowski J., *Farmakoterapia uzależnienia od alkoholu,* „Alkoholizm i Narkomania", 1998, nr 4 (32).

Zycie w trzeźwości, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2003.

Piśmiennictwo anglojęzyczne

Akerlind I., Horniquist J.O., Elton M., Bjurulf P., *Overall functioning and criteria of progress in rehabilitation of alcohol abusers: Longitudinal analyses of changes,* „Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1990; 14(6): 856-862.

Allon N., *The stigma of overweight in everyday life,* w: B.B. Wolman & S. DeBerry (red.) *Psychological aspects of obesity: Handbook,* New York, Van Nostrand Reinhold 1982; 130-174.

American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual Mental Disorders, Fourth Edition, Washington DC 1994.

Aneshensel C.S., Huba G.J., *Depression, alcohol use, and smoking over one year: a four-wave longitudinal causal model,* „Journal of Abnormal Psychology" 1983; 92:134-150.

Armor D.J., *Reply to „Alcoholism and Treatment: A Critical Analysis",* „World Alcohol Project" 1979; 2: 203.

Armor D.J., Meshkoff J.E., *Remission among treated and untreated alcoholics,* „Advanced Substance Abuse" 1983; 3: 239-270.

Asukai N., *Suicide and mental disorders,* „Psychiatry and Clinical Neurosciences" 1995; 49: 91--97.

Atkinson R.M., *Substance use and abuse in late life,* w: Atkinson R.M. (red.) *Alcohol and drug abuse in old age,* American Psychiatric Press, Washington DC 1984; 1-21.

AUDIT-C as a Brief Screen for Alcohol Misuse in Primary Care, „Alcoholism Clinical and Experimental Research", 2007; 31, 7, 1208-1217.

Babor T.F., de la Fuente R.J., Saunders J. i wsp *AUDIT. The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for Use in Primary Health Care,* World Health Organization, Geneva 1989.

Babor T.F., Del Boca F.K., Hesselbrock V. i wsp., *Types of alcoholics,* w: *Evidence for an empirically derived typology based on indicators of vulnerability and severity,* „Archives of General Psychiatry" 1992; 38: 861-868.

Babor T.F., Lauerman R., *Classification and forms of inebriety: Historical antecedents of alcoholic typologies,* w: Galantier M. (red.), *Recent Developments in Alcoholism,* 1986; Vol. 5. New York: Plenum Press; 113-144.

Bannister P., Lowosky M.S., *Ethanol and hypogonadism,* „Alcohol and Alcoholism" 1987; 22(3): 213-217.

Barry K.L., Fleming M.F., *The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) and the SMAST-13: Predictive validity in a rural primary care sample,* „Alcohol and Alcoholism" 1993; 28(1): 33-42.

Bien T.H., Miller W.R., Tonigan J.S., *Brief interventions for alcohol problems: A review,* „Addiction" 1993; 88(3): 315-336.

Blazer D.G., Hughes D., George L.K. i wsp., *Generalized anxiety disorder,* w: Robins I.N., Regier D.A (red.), *Psychiatric disorders in America: the epidemiologic catchments area study,* New York: Free Press 1991.

Blott R. i wsp., *Smoking and drinking in relation to oral and pharyngeal cancer,* „Cancer Research" 1988; 48: 3282-3287.

Blume S.B., *Women and alcohol: a review,* JAMA 1986; 256(11): 1467-1470.

Bobo J.K., *Nicotine dependence and alcoholism epidemiology and treatment,* „Journal of Psychoactive Drugs" 1989; 21(3): 323-329.

Bradley K.A., DeBenedetti A.F., Volk R.J., Williams E.C., Frank D., Kivlahan D.R., *AUDIT-C as a brief screen for alcohol misuse in primary care,* „Alcoholism: Clinical and Experimental Research", 2007 Jul.; 31(7): 1208-17.

Brown T.A. i wsp., *Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample,* „Journal of Abnormal Psychology" 2001; 110(4): 585-599.

Buschbaum D., *Effectiveness of Treatment in General Medicine Patients with Drinking problems,* ‚Alcohol Health and Research World" 1994; 18(2): 140-145.

Bush B., Shaw S., Cleary P. i wsp., *Screening for alcohol abuse using the CAGE questionnaire,* ‚American Journal of Medicine" 1989; 321(7): 442-454.

Byles J.E., *Violence, alcohol problems and other problems in disintegration families,* „Journal of Studies on Alcohol" 1978; 39, 551-553.

Bynum W.F., *Alcoholism and Degeneration in 19th Century European Medicine and Psychiatry,* „Addiction" 1984; 79 (4), 59-70.

Carmody T., *Nicotine dependence: Psychological approaches to the prevention of smoking relapse,* „Psychology of Addictive Behaviours" 1993; 7: 96-102.

Cermak T., *Diagnosing and Treating co-Dependence — a Quide for Professionals who Work with Chemical Dependents, Their Spouses and Children,* Johnson Institute Books, Minneapolis 1986.

Chapman J.E., Chapman H.H., A *psychology of health care: A humanistic perspective,* Monterey: Wadswarth Health Sciences 1983.

Cherpitel C.J., *Drinking patterns and problems among primary care patients: comparison with the general population,* „Alcohol and Alcoholism" 1991; 26(5-6): 627-633.

Chiao Y.B., Van Thiel D.H., *Biochemical mechanisms that contribute to alcohol-induced hypogonadism in the male,* „Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1983; 7(2): 131-134.

Cloninger C.R., A *systematic method for clinical description and classification of personality,* „Archives of General Psychiatry" 1987; 44: 573-588.

Conger J., *Alcoholism: Theory, problem and challenge; II. Reinforcement theory and the dynamics of Alcoholism,* „Quartely Journal of Studies on Alcohol" 1956; 17: 296-305.

Cook Ch., *AA's first European experience and the spiritual experience of AA,* „Addiction" 2007; 102 (6), 846-847.

Cook C.C.H., *The Minnesota Model in the management of drug and alcohol dependency: Miracle, method or myth? Part I. The philosophy and the programme,* „British Journal of Addiction" 1988; 83(6): 625-634.

Cook C.C.H., *The Minnesota Model in the management of drug and alcohol dependency: Miracle, method, or myth? Part II. Evidence and conclusions,* „British Journal of Addiction" 1988; 83(7): 735-748.

Copeland J. i wsp., *A study of 100 anabolic-androgenic steroid users,* „The Medical Journal of Australia" 1998; 168: 311-312.

Copper D.E., *The role of group psychotherapy in the treatment of substance abusers,,* American Journal Psychoterapy" 1987; 41: 55-67 (1987).

Criteria Committee, National Council on Alcoholism. Criteria for the diagnosis of alcoholism,, American Journal of Psychiatry" 1972; 2: 127-135.

Crome B., *Alcohol problems in the older person,* „Journal of the Royal Society of Medicine" 1997; 90 (Suppl. 32): 16-22.

Cuijpers R. i wsp., *The effects on mortality of brief interventions for problem drinking: A meta-analysis,,*Addiction" 2004; 99: 839-845.

Davis R.A., A *cognitive-behavioral model of pathological internet use,* „Computer in Human Behavior" 2001; 17(2): 187-195.

Desoto C.B., O'Donnell W.E., DeSoto J.L., *Long-term recovery in alcoholics,* ‚Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1989; 13(5): 693-697.

Di Franza J., Guerra M., *Alcoholism and smoking,* „Journal of Studies on Alcohol" 1990 5; 1, 2: 130-135.

Duckert F., *Predictive Factors for Outcome of Treatment for Alcohol Problems,* „Journal of Substance Abuse" 1993; 5: 31-44.

Duckert F., *Recruitment into treatment and effects of treatment for female problem drinkers,* „Addictive Behaviours" 1987; 12(2): 137-150.

Dunne F.J., Galatopoulos C., Schpperheijn J.K., *Gender differences in psychiatric morbidity among alcohol misusers,* „Comprehensive Psychiatry" 1993; 34(2): 95-101.

Dunne F.J., Schipperhejin J.A., *Alcohol and the elderly: need for greater awareness,* „Brititish Medical Journal" 1989; 298: 1660-1661.

Edwards G., Brown D., Oppenheimer E., Sheehan M., Taylor D., Duckitt A., *Long term outcome for patients with drinking problems: the search for predictors,* „British Journal of Addiction" 1988; 83: 917-927.

Edwards G., Gross M.M., *Alcohol dependence: Provisional description of a clinical syndrome,* „British Medical Journal" 1976; 1: 1058-1061.

Ehrig T., Bosron W.F., Li T.K., *Alcohol and aldehyd dehydrogenase,* „Alcohol and Alcoholism" 1990; 25 (2-3): 105-116.

Emrick C.D., A *review of psychologically oriented treatment of alcoholism: I. The use and interrelationships of outcome criteria and drinking behaviour following treatment,* „Quarterly Journal of Studies on Alcohol" 1974; 35, 88-108.

Ewing J.A., *Detecting Alcoholism: The CAGE Questionnaire,* JAMA 1984; 252: 1905-1907.

Ewing J.A., *The politics of disulfiram,* w: McNichol R.W., Ewing J.A., Faiman M.D. (red.): *Disulfiram (Antabuse) A Unique Medical Aid to Sobriety. History, Pharmacology, Clinical Use,* Thomas Pub. Springfield 1987; 3-18.

Ewing J.A., Rouse B., *Identifying the „hidden" alcoholic,* Presented at the 29 International Congress on Alcohol and Drug Dependence, Sydney 1970, NSW, Australia.

Fechtner R.D. i wsp., *Short-term Treatment of Cocaine and I or Methamphetamine Abuse With Vigabatrin: Ocular Safety Pilot Results,* "Archives of Ophthalmology" 2006;124(9): 1257-1262.

Feinman *'L., Absorption and utilization of nutrients in alcoholism,* „Alcohol Health ans Research World" 1989; 13(3): 207-210.

Fernandez F., Levy J.K., Lachar B.L. i wsp., *The management of depression and anxiety in the elderly,* „Journal of Clinical Psychiatry" 1995; 56, Suppl 2: 20-9.

Feighner J.P. i wsp., *Diagnostic criteria for use in psychiatric research,* ¡Archives of General Psychiatry" 1972; 26: 57-63.

Fleming M.F., *Screening and brief intervention in primary care settings,* ‚Alcohol and Health" 2004/2005; 28(2): 57-62.

Friedman M.J., *PTSD diagnosis and treatment for mental health clinicians,* „Community Mental Health Journal" 1996; 32(2): 173-189.

Friedman M.J., *Toward rational pharmacotherapy for posttraumatic stress disorder: an interim report,* „American Journal of Psychiatry" 1988; 19, 145:2 81-285.

Galanter M., *Spirituality and recovery in 12-step programs: an empirical model,* „Journal of Substance Abuse Treatment" 2007 Oct. 33(3): 265-72.

Garofalo R., Wolf R., Kessel S., Palfrey J., DuRant R., *The association between health risk behaviors and sexual orientation among a school-based sample of adolescents: Youth risk behavior survey,* „Pediatric" 1998; 101, 5: 895-903.

Gordis E., Dorph D., Sepe V., *Outcome of alcoholism treatment among 5,578 patients in an urban comprehensive hospital based program: Application of a computerized data system,* „Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1981; 5: 509-522.

Gossop M., Harris J., Best D. i wsp., *Is attendance at Alcoholics Anonymous meetings after inpatient treatment related to improved outcomes? A 6-month follow-up study,* „Alcohol and Alcoholism" 2003; 38(5): 421-426.

Graham K., *Identifying and measuring alcohol abuse among the elderly: serious problems with existing instrumentation,* „Journal of Studies on Alcohol" 1986; 47: 322-326.

Greenberg H.R., Sarner C.A., *Trichotillomania: symptom and syndrome,,* Archives of General Psychiatry" 1965; 12: 482.9.

Grinage B.D., *Diagnosis and management of posttraumatic stress disorder,* „American Family Physician" 2003; 68(12): 2401-2408.

Hanna E.Z., Grant B.F., *Gender differences in DSM-IV alcohol use disorders and major depression as distributed in the general population: clinical implications,* „Comprehensive Psychiatry" 1997; 38: 202-212.

Heatherton T., Baumeister R., *Binge eating escape from self-awareness,* „Psychological Bulletin" 1991; 110: 86-108.

Helzer J.E., Pryzbeck T.R., *The co-occurrence of alcoholism with other psychiatric disorders in the general population and its impact on treatment,* „Journal of Studies on Alcohol" 1988; 49(3): 219-224.

Herman C., Olmsted M., Polivy J., *Obesity, externality, and susceptibility to social influence: An integrated analysis,* „Journal of Personality and Social Psychology" 1983; 30: 664-672.

Higuchi S. i wsp., *Aldehyde dehydrogenase genotypes in Japanese alcoholics,* „Lancet" 1994; 343, 741-742.

Holderness C.C. i wsp., *Co-morbidity of eating disorders and substance abuse: review of the literature,* „Journal of Eating Disorders" 1994; 16, 1-34.

Hughes J., *Treatment of smoking cessation in smokers with past alcohol/drug problems,* „Journal of Substance Abuse Treatment" 1993; 10: 181-187.

Humphreys K., Wing S., McCarty D., i wsp., *Self-help organizations for alcohol and drug problems: toward evidence-based practice and policy,* „Journal of Substance Abuse Treatment" 2004; 26(3): 151-8; discussion 159-65.

Jorenby D.E., Leischow S.J., Nides M.A. i wsp., A *controlled trial of sustained-release bupropion, a nicotine patch, or both for smoking cessation,* „The New England Journal of Medicine" 1999; 340: 685-691.

Kashkin K.B., Kleber H.D., *Hooked on hormones? An anabolic steroid addiction hypothesis,* JAMA 1989; 262: 3166-3170.

Keane T.M. i wsp., *The interrelationship of substance abuse and posttraumatic stress disorder in Vietnam veterans,* „The Cognite Behaviour Therapist" 1988; 8:9-12.

Kessler R.C., *The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention,* „Acta Psychiatrica Scandinavica" 2003; Suppl. 417: 19-27.

Koran L.M. i wsp., *Estimated Prevalence of Compulsive Buying Behavior in the United States,* ‚American Journal of Psychiatry" 2006; 163: 1806-1812.

Koshland D., *Drunk driving and statistical mortality,* „Science" 1989, 244: 513.

Kristenson H. i wsp., *Identification and intervention of heavy drinking in middle-aged men: Results and follow-up of24-60 months of long-term study with randomized controls,* „Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1983; 7(2): 203-209.

Krakow B. i wsp., *Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder,* JAMA 2001; 286(5): 537-545.

Lanius R.A., Williamson PC., Densmore M., Boksman K, Neufeld R.W., Gati J.S., Menon, R.S., *The nature of traumatic memories: a 4-T fMRI functional connectivity analysis,* „American Journal of Psychiatry" 2004; 161(1): 36-44.

Lesch O.M., Walter H., *Subtypes of alcoholism and their role in therapy,* „Alcohol and Alcoholism" 1996; 31, suppl. 1: 63-67.

Leventhal H., Cleary P., *The smoking problem: A review of research theory in behavioural risk modification,* „Psychological Bulletin" 1980; 88: 370-405.

Lewis D.C., Gordon A.J., *Alcoholism and the general hospital. The Roger Williams Intervention Program,* „Bulletin of the New York Academy of Medicine" 1984; 58(2): 181-197.

Lewis C.E., Saghir M.T., Robins E., *Drinking patterns in homosexual and heterosexual women,* „Journal of Clinical Psychiatry" 1982; 43(7): 277-279.

Lieber C.S. i wsp., *Mechanisms for the interrelationship between alcohol and cancer,* „Alcohol Health and Research World" 1986; 10(3): 10-17, 48-50.

Maezawa Y., Yamauchi M., Toda G., Suzuki H., Sakurai S., *Alcohol-metabolizing enzyme polymorphisms and alcoholism in Japan,*„Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1995; 19, 951-954.

Marks I.M., Gelder M.G., *Different ages of onset in varieties phobia,* „American Journal of Psychiatry" 1966; 123(2): 218-221.

Marshall R.D., Pierce D., *Implications of recent findings in posttraumatic stress disorder and the role of pharmacotherapy,* „Harvard Review of Psychiatry" 2000; 7: 247-256.

Mavis B.E., Humphreys K., Stoeffelmayr B.E., *Treatment needs and outcomes of two subtypes of homeless persons who abuse substances,* „Hospital and Community Psychiatry" 1993; 44, 1185-1187.

Mayfield D., McLeod G., Hall P., *The CAGE Questionnaire: Validation of a New Alcoholism Screening Instrument,* „American Journal of Psychiatry" 1974; 131, 10: 1121-1123.

McGregor N.R., *Pueraria lobata (Kudzu root) hangover remedies and acetaldehyde-associated neoplasm risk,* .Alcohol" 2007 Nov; 41(7): 469-78.

McLatchie B.H., Lomp K.G.E., *Alcoholics Anonymous affdiation and treatment outcome among a clinical sample of problem drinkers,* ,American Journal of Drug and Alcohol Abuse" 1988; 14: 309-324.

McLellan A.T., Childress A.R., *Aversive therapies for substance abuse: Do they work?,* „Journal of Substance Abuse Treatment" 1985; 2: 187-191.

Mercer P.W., Khavari K.A., *Are women drinking more like men? An empirical examination of the convergence hypothesis,* „Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1990; 14(3): 461--466.

Merikangas K.R., Gelernter C.S., *Comorbidity for alcoholism and depression,* „Psychiatric Clinics of North America" 1990; 13(4): 613-632.

Miller W.R., Hester R.K., *Treating the problem drinkers: Modern Approaches,* w: Miller W.R. (red.), *The Addictive Behaviors: Treatment of Alcoholism, Drug Abuse, Smoking and Obesity,* Oxford: Pergamon Press, 1980.

Milton B. i wsp., *Starting young? Children's experiences of trying smoking during preadolescence,* „Health Education Research" 2008 Apr.; 23(2): 298-309.

Moore R.D., Bone L.R., Geller G. i wsp., *Prevalence, detection and treatment of alcoholism in hospitalized patients,* JAMA 1989; 261(3): 403-407.

Moos R.H., Finney J.W., Chan D.A, *The process of recovery from alcoholism: I. Comparing alcoholic patients with matched community controls,* „Journal of Studies on Alcohol" 1981; 42, 383-402.

Moskalewicz J., Świątkiewicz G., Cherpitel Ch., Ye Y., *Results of two emergency room studies,* „European Addiction Research" 2006; 12, 169-175.

Naik PC., Jones R.G., *Alcohol histories taken from elderly people on admission,* „British Medical Journal" 1994; 308: 248.

Nakamura K., i wsp., *Characteristics of Japanese alcoholics with the atypical aldehyde dehydrogenase 2*2. I. A comparison of the genotypes of ALDH2, ADH2, ADH3, and cytochrome P-4502E1 between alcoholics and nonalcoholics,* .Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1996; 20, 52-55.

Nathan P.E., Skinstad A.H., *Outcomes of treatment for alcohol problems: Current methods, problems, and results,* „Journal of Consulting and Clinical Psychology" 1987; 55: 332-340.

Neumark Y.D. i wsp., *Association of the ADH2*2 allele with reduced ethanol consumption in Jewish men in Israel: A pilot study,* „Journal of Studies on Alcohol" 1998; 59: 133-139.

O'Connor P.G., Schottenfeld R.S., *Patients with alcohol problems,* „New England Journal of Medicine" 1998; 338(9): 592-602.

Parran T., *Prescription drug abuse. A question of balance,* „Medical Clinics of North America" 1997; 81: 967-978.

Pasternak A.V., Fleming M.F., *Prevalence of Gambling Disorders in a Primary Care Setting,* „Archives of Family Medicine" 1999; 8: 515-520.

Pequignot G., Tuyns A.J., *Compared Toxicity of Ethanol on Various Organs,* w: .Alcohol and gastrointestinal tract" 1980; 95, 17-32.

Petry N.M., *Internet gambling: an emerging concern in family practice medicine?,* „Family Practice" 2006; 23(4): 421-426.

Pettinati H.M., Sugerman A.A., Di Donato N., Maurer H.S., *The natural history of alcoholism over four years after treatment,* „Journal of Studies on Alcohol" 1982; 43, 201-215.

Petursson H., *The benzodiazepine withdrawal syndrome,* .Addiction" 1994; 89: 1455-1459.

Pokorny A.D., Miller B.A., Kaplan H.B., *The brief MAST: A shortened version of the Michigan Alcoholism Screening Test,* „American Journal of Psychiatry" 1972; 129: 118-121.

Prochaska J.O. i wsp., *Criticisms and corncerns of the transtheoretical mode in light of recent research,* „British Journal of Addiction" 1992; 87(6): 825-828.

Quimette PC., Finney J.W., Moos R.H., *Twelve-step and cognitive-behavioral treatment for substance abuse: a comparison of treatment effectiveness,* „Journal of Consulting Clinical Psychology" 1997 Apr.; 65(2): 230-40.

Ritson B., *Involvement in treatment and its relation to outcome amongst alcoholics,* „Britsh Journal od Addiction" 1969; 64: 23-29.

Robbins C., *Sex differences in psychosocial consequences of alcohol and drug abuse,* „Journal of Health and Social Behavior" 1989; 30(1): 117-130.

Robson R.A., Paulus I., Clark G.G., *An evaluation of the effect of a clinic treatment program on the rehabilitation of alcoholic patients,* „Quarterly Journal of Studies on Alcohol" 1965; 26: 264-278.

Rubin E., *How alcohol damages the body,* „Alcohol Health and Research World" 1989; 13(4): 322-327.

Russel G., *Bulimia nervosa: an ominous variant of anorexia nervosa,* „Psychological Medicine" 1979; 9: 429-448.

Russel M., *The nicotine trap: 40-year sentence for four cigarettes,* „British Journal of Addiction" 1990; 85: 293-300.

Rydon P., Beilin L.J., Sanson-Fisher R.W., Reid A.L., *Detection of alcohol-related problems in general practice,* „Journal of Studies on Alcohol" 1992; 53(3): 197-202.

Salaspuro M., *Biological State Markers of Alcohol Abuse,* „Alcohol Health and Research World" 1994; 18(2): 132-135.

Salzman C., *Addiction to benzodiapines,* „Psychiatric Quarterly" 1998; 69: 251-261.

Saunders J.B., Davis M., Wiliams R., *Do women develop alcoholic liver disease more readily than men?,* „British Medical Journal" (Clin Res. Ed.) 1981; 282(6270): 1140-1143.

Schachter S., *Some extraordinary facts about obese humans and rats,* „American Psychologist" 1971; 26: 129-144.

Shapiro F., *Efficacy of eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories,* „Journal of Traumatic Stress" 1989; 2: 199-233.

Shearer R.A., *Treatment Motivation Characteristics of Offenders Who Abuse Substances,* w: Sims B. (red.), *Substance Abuse Treatment with Correctional Clients — Practical Implications for Institutional and Community Settings,* New York 2005: Haworth Press, 39-56.

Shen Y.C., *Polymorphism of ADH and ALDH genes among four ethnic groups in China and effects upon the risk for alcoholism,* ,Alcoholism: Alcohol Clinical and Experimental Research" 1997; 21, 1272-1277.

Sher K, *Stress response dampening,* w: Blane H., Leonard K. (red.), *Psychological Theories of Drinking and Alcoholism,* New York 1987: Guliford Press, 227-271.

Schonfeld L., Dupree L.W., *Alcohol abuse among older adults,* „Reviews in Clinical Gerontology" 1994; 4: 217-225.

Schorling J.B., *The Prevention of Prenatal Alcohol Use: A Critical Analysis of Inter-vention Studies,* „Journal of Studies on Alcohol" 1993; 54, 3: 261-267.

Schuckit M.A., *DSM-IV: Was it worth all the fuss?,* „Alcohol and Alcoholism" 1994. (Supp. 2): 459--469.

Schuckit M.A., *Genetic and clinical implications of alcoholism and affective disorder,* „American Journal of Psychiatry" 1986; 143(2): 140-147.

Schuckit M.A., Atkinson J.H., Miller PL., Berman J.A., *A three year follow-up of elderly alcoholics,* „Journal of Clinical Psychiatry" 1980; 41: 412-416.

Schwoon D.R., Saake G., *Female alcoholism: Approaches towards a differential diagnosis,* „European Addiction Research" 1997; 3: 11-21.

Sciacca K., *Removing Barriers: Dual Diagnosis Treatment and Motivational Inter-viewing,* „Psychological Counselor", February 1997.

Smith P. i wsp., *In-hospital smoking cessation programs: Who response, who doesn't?,* „Journal of Consulting and Clinical Psychology" 1999; 67: 19-27.

Sobell M.B., Sobell L.C., *Alcoholics treated by individualized behaviour therapy: One year treatment outcome,* „Behaviour Research and Therapy" 1973; 11: 599-618.

Sobell M.B., Sobell L.C., *Behavioral treatment of alcohol problems. Individualized therapy and controlled drinking,* New York: Plenum Press, 1987.

Sobell L.C., Sobell M.B., *Can we do without alcohol abusers' self-reports?,* „The Cognitive Behaviour Therapist" 1986; 9: 141-146.

Sokol R.J., Miller S.I., Reeg D., *Alcohol abuse during pregnancy; An epidemiologic study,*„Alcoholism: Clinical and Experimental Research" 1980; 4: 135-145.

Steele C.M., Southwick L., *Alcohol and social behavior. The psychology of drunken excess,* „Journal of Personality and Social Psychology" 1985; 48, 18-34.

Stunkard A., Koch C., *The interpretation of gastric motility,* w: *Apparent bias in the reports of hunger by obese patients,*„Archives of General Psychiatry" 1964; 11: 74-82.

Suler J., http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/cybaddict.html

Sullivan J.T., Sykora K, Schneiderman J. i wsp., *Clinical Institute Withdrawal Assessment for Alcohol (CIWA-Ar),* „British Journal Addiction" 1989; 2 (84): 1353-1357.

Sutherland E.H., Schroeder H.G., Tordella C.L., *Personality traits and the alcoholic. A critique of existing studies,* „Quarterly Journal of Studies on Alcohol" 1950; 11: 547-561.

Syme L., *Personality characteristics and the alcoholic. A critique of current studies,* „Quarterly Journal of Studies on Alcohol" 1952; 18: 288-301.

Tarter R.E., Alterman A.I., Edwards K.I., *Vulnerability to alcoholism in men: A behavior-genetics perspective,* „Quarterly Journal of Studies on Alcohol" 1985; 46 (4): 329-356.

The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines (1992), World Health Organization, Geneva.

Tiffany S.T., Conklin C.A., A *cognitive processing model of alcohol craving and compulsive alcohol use,* „Addiction" 95 (Suppl. 2) 2000; 145-153.

Tucker P., Trautman R., *Understanding and treating PTSD: Past, present, and future,* Bulletin of the Menninger Clinic. 2000; 64(3): A37-A51.

Urbano-Marquez A. i wsp., *The effects of alcoholism on skeletal and cardiac mus-cle,* „New England Journal of Medicine" 1989; 320(7): 409-415.

U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF), *Screening for hepatitis C virus in adults: Recommendation statement,* „Annals of Internal Medicine" 2004; 140: 462-464.

Vaillant G.E., *The Natural History of Alcoholism,* Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 1983.

Vamosi M., *Determination of the amount of alcohol in the blood of motorists,* „Traffic Safety Research Review" 1960; 4(3), 8-11.

Vermetten E., Bremner J.D., *Olfaction as a traumatic reminder in posttraumatic stress disorder: case reports and review,* „Journal of Clinical Psychiatry" 2003; 64(2): 202-207.

Walker R.D., Donovan D.M., Kivlah D.R., O'Leary M.R., *Lenght of stay, neuropsychological performance and aftercare: Influence on alcohol treatment outcome,* „Journal of Consulting and Clinical Psychology" 1983; 51: 900-911.

Wallace P., Cutler S., Haines, A., *Randomized controlled trial of general practitioner intervention in patients with excessive alcohol consumption,* „British Medical Journal" 1988; 297(6649): 663-668.

Weiner B., White W., *The Journal of Inebriety (1876-1914),* „Addiction" 2007; 102,15-23.

Weintraub D., Ruskin P.E., *Posttraumatic stress disorder in the elderly: a review,* „Harvard Review of Psychiatry" 1999; 7(3): 144-152.

Weiss R.D., Mirin S.M., *The dual diagnosis alcoholic: Evaluation and treatment,* „Annals of General Psychiatry" 1989; 19(5): 261-265.

WHO Expert Committee on Drug Dependence, Sixteenth Report, Geneva 1969.

Wolber G., Carne W.F., Alexander R., *The validity self-reported abstinence and qua-lity sobriety following chemical dependency treatment,* „International Journal of Mental Health and Addiction" 1990; 25(5), 495-513.

Zador P.L., *Alcohol related relative risk of fatal driver injuries in relation to driver age and sex,* „Journal of Studies on Alcohol" 1991; 52(4): 302-310.

Zucker R.A., *The four alcoholisms: A developmental account of the etiologic process,* w: Rivers P.C. (red.), *Alcohol and Addictive Behaviour,* Lincoln NE: University of Nebraska Press 1987, 27--83.

ANEKS

12 kroków przed i po ocenzurowaniu

Tekst 12 kroków przed ocenzurowaniem[1]

1. Przyznajemy, że byliśmy bezsilni wobec alkoholu i że życie nasze stało się trudne do zniesienia.
2. Doszliśmy do przekonania, że tylko siła większa niż nasza może przywrócić nam zdrowie.
3. Zdecydowaliśmy zwrócić naszą wolę i nasze życie ku Bogu — tak, jak Go rozumiemy.
4. Zrobiliśmy wnikliwy i nieustraszony moralny rachunek sumienia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie samym i innym bliźnim dokładną istotę naszych błędów.
6. Zgodziliśmy się na pomoc Boga w usunięciu wszystkich naszych wad charakteru.
7. Pokornie prosiliśmy Go o pomoc;
8. Sporządziliśmy listę wszystkich tych, których skrzywdziliśmy i zapragnęliśmy im to wynagrodzić.

[1] Tekst przetłumaczony przez mgr Marię Grabowską został ocenzurowany w latach 60. przez urząd Kontroli Prasy w Poznaniu (oryginalne maszynopisy z archiwum Marii Matuszewskiej).

Tekst 12 kroków po ocenzurowaniu

1. Uznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że nie byliśmy już zdolni kierować naszym życiem.
2. Doszliśmy do przekonania, że trzeba siły większej niż nasza własna, by przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy zaufać i poddać się tej sile, gdziekolwiek ją dostrzegliśmy, każdy według własnego rozumienia. Dla jednego staje się nią zaufany człowiek-lekarz, dla innego jakaś idea, dla trzeciego jeden lub grono przyjaciół, dla innego — Bóg.
4. Przeprowadziliśmy szczerą i odważną analizę swego postępowania.
5. Wyznaliśmy wobec siebie, a także wobec innych, prawdziwy charakter naszych błędów.
6. Podjęliśmy decyzję, by z pomocą tej siły, do której się zwróciliśmy, błędy te całkowicie usunąć.
7. Z prostotą prosiliśmy o pomoc w tym przedsięwzięciu.

Tekst 12 kroków
przed ocenzurowaniem

9. Wynagrodziliśmy krzywdy bezpośrednio tym osobom, którym tylko było to możliwe, wyjąwszy te przypadki, gdy byłoby to z krzywdą dla nich lub dla innych.
10. Kontynuowaliśmy osobisty rachunek sumienia, uznając od razu swe błędy.
11. Staraliśmy się za pomocą modlitwy i medytacji naprawić swój świadomy stosunek do Boga — prosząc tylko o poznanie przez nas Jego woli i o siłę do jej wypełnienia.
12. Osiągnąwszy — po przebyciu tych szczebli — przebudzenie duchowe, staraliśmy się zanieść tę dobrą nowinę innym alkoholikom i praktykować te zasady we wszystkich sprawach.

Tekst 12 kroków
po ocenzurowaniu

8. Staraliśmy się przypomnieć sobie wszystkich, którym wyrządziliśmy jakąś krzywdę.
9. Wynagrodziliśmy te krzywdy, jak mogliśmy najlepiej i najdyskretniej.
10. Nie przestawaliśmy bacznie śledzić samych siebie i gdy zdarzyło się nam popełnić błąd, przyznawaliśmy się do niego.
11. Staraliśmy się jak najbardziej zacieśnić nasz kontakt z tymi, których sile i pomocy zaufaliśmy, przyjmując i realizując ich rady.
12. Osiągnąwszy dzięki pracy nad sobą według tych kolejnych stopni jasny pogląd na nasz problem i równowagę wewnętrzną, próbowaliśmy stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach, a także zgodnie z nimi nieść pomoc innym alkoholikom.

Materiały do pracy według programu 12 kroków AA[1]

1.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD PIERWSZYM KROKIEM
Anonimowych Alkoholików

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować własnym życiem".

Bez rzetelnego przerobienia pierwszego kroku nie jest możliwy powrót do zdrowia i osiągnięcie prawdziwej trzeźwości.

Pomniejszanie lub lekceważenie znaczenia tego kroku wskazuje na to, że prawdopodobnie nie rozumiesz swej obecnej sytuacji i z tego powodu nie traktujesz jej z należytą powagą. Oznacza to również, że w głębi duszy zaprzeczasz, jakoby alkohol był przyczyną wielu Twoich problemów. Musisz mieć świadomość, że nie czyniąc pierwszego kroku ku wyzdrowieniu, cofasz się o krok do tyłu i tym samym powracasz na drogę prowadzącą do dalszego picia.

Celem niniejszego ćwiczenia jest sporządzenie listy Twoich destrukcyjnych zachowań oraz uświadomienie Ci szkodliwych konsekwencji picia. Pomoże Ci ono w zrozumieniu i zaakceptowaniu faktu, że jesteś naprawdę bezsilna(y) wobec alkoholu oraz że w konsekwencji nie byłaś(eś) w stanie kierować własnym życiem.

1. Przeczytaj KROK PIERWSZY z książki *12 Kroków i 12 Tradycji.*
2. Przeczytaj, z Wielkiej Księgi Anonimowych Alkoholików rozdział pt. „Jest sposób" oraz początek rozdziału pt. „Więcej na temat alkoholizmu".
3. Po przeczytaniu zastanów się i sporządź dwie listy z następującymi nagłówkami:

— Bezsilność wobec alkoholu
— Niezdolność do kierowania własnym życiem

[1] Materiały te wykorzystywane są przeze mnie i przez moich współpracowników w Centrum Konsultacyjnym AKMED oraz częściowo w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Uwsigas Niezmiernie ważne będą konkretne przykłady z Twojego życia, postaraj się więc przypomnieć ich sobie jak najwięcej.

BEZSILNOŚĆ WOBEC ALKOHOLU

1. Uporczywe myślenie © alkoholu [1] piciu.
   Podaj konkretne przykłady takich sytuacji, kiedy twój umysł pochłonięty był myśleniem o napiciu się, podczas gdy należało myśleć o czymś innym.
   Przykłady: Ociąganie się z pójściem do takich miejsc, gdzie nie będzie okazji do wypicia; oczekiwanie końca pracy, aby móc „spokojnie" napić się alkoholu itp.

2. Próby kontrolowanego picia.
   Podaj przykłady sytuacji, kiedy próbowałaś/eś zapanować nad piciem w sposób inny niż poprzez całkowitą abstynencję.
   Przykłady: Postanowilaś/eś nie pić przez tydzień lub przez miesiąc, jednak zaczynałaś/eś pić przed upływem tego czasu; próbowałaś/eś zmieniać rodzaje i gatunki alkoholu; próbowałaś/eś przez jakiś czas pić tylko w soboty i niedziele, starałaś/eś się nie pić podczas pracy lub zupełnie nie pić w domu.

3. Czy kiedykolwiek utraciłaś/eś pamięć lub przytomność (świadomość) po wypiciu alkoholu?
   Przykłady: Czy kiedykolwiek „urwał Ci się film", narozrabiałaś/!eś po pijanemu, mimo że chcialaś/eś zachowywać się poprawnie; uderzyłaś/eś się, upadłaś!eś, zostałaś!eś pobita/y, a szczegółów nie pamiętasz?

NIEZDOLNOŚĆ DO KIEROWANIA WŁASNYM ŻYCIEM
(po pijanemu bądź na trzeźwo)

Podaj konkretne przykłady, w jaki sposób alkohol wpływał na:

1. Twoje życie rodzinne i towarzyskie
Przykłady: Kłopoty finansowe; odsuwanie się przyjaciół; niechęć dzieci do rozmowy z Tobą; zaniedbywanie koniecznych napraw w mieszkaniu; zaniedbywanie zwierząt; unikanie spotkań rodzinnych; brak zaproszeń do znajomych itp.

2. Twoją pracę

Przykłady: Niezdolność do wypełniania obowiązków zgodnie z własnymi lub przełożonych oczekiwaniami; uwagi lub kroki dyscyplinarne z powodu spóźnień, nieobecności lub pogorszenie się efektywności pracy; nietrzeźwość lub „kac" podczas pracy; zwolnienia z pracy; duża częstotliwość zmian miejsc pracy itp.

3. Twoje życie duchowe

Przykłady: Obniżenie aktywności religijnej i życia duchowego; wstyd przed pójściem do kościoła; osłabienie wiary; brak zainteresowania innymi ludźmi; rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań (hobby), działań społecznych itp.

4. Twoje zdrowie i samopoczucie

Przykłady: Trudności z logicznym myśleniem, kłopoty z pamięcią, bezsenność, stany depresyjne, zwiększenie lub spadek wagi, zaparcia lub częste biegunki, wymioty, anemia, choroby wątroby, serca itp.

5. Twoje życie seksualne (zarówno od strony fizycznej, jaki i uczuciowej)

Przykłady: Pragnienie, lecz niezdolność do współżycia, zmniejszenie potrzeby współżycia, brak zadowolenia u partnera/ki, lęk przed współżyciem na trzeźwo, upijanie się w celu uniknięcia współżycia, celowe unikanie współżycia z obawy przed odrzuceniem, zdrady, niepewność co do własnych potrzeb seksualnych itp.

6. Uleganie wypadkom lub znalezienie się w niebezpiecznych sytuacjach

Przykłady: Upadki, poranienia lub potłuczenia, obsługiwanie urządzeń mechanicznych lub jazda samochodem po pijanemu, wypadki samochodowe i inne, spowodowanie pożaru itp.

7. Niebezpieczne zachowania skierowane przeciwko sobie lub innym

Przykłady: Próby samobójcze, inicjowanie bójek lub awantur, utrzymywanie kontaktów z osobami niezrównoważonymi, przebywanie podczas picia

w niebezpiecznych sytuacjach lub miejscach, prowadzenie po pijanemu samochodu z dziećmi bądź innymi osobami jako pasażerami itp.

8. Niezrozumiałe i nieodpowiedzialne zachowania

Przykłady: Postępowanie niezgodne z prawem lub przepisami, zachowania impulsywne, zachowania niebezpieczne, wydawanie pieniędzy na alkohol przed uregulowaniem świadczeń i innych koniecznych opłat, nieplanowane wyjazdy, grożenie samobójstwem w celu zwrócenia na siebie uwagi lub wymuszanie czegokolwiek itp.

9. Twój charakter (uczciwość, stosunek do innych, szacunek do siebie)

Przykłady: Hojność wobec innych tylko po to, aby zwrócić na siebie uwagę, kłamstwa dotyczące picia, chowanie butelek z alkoholem, kłamstwa na temat samopoczucia, manipulowanie innymi osobami w celu uzyskania tego, czego chcesz, grożenie innym, że się upijesz, a następnie upijanie się niezależnie od ich postępowania itp.

Na zakończenie przypomnij sobie, kiedy panowałaś/eś nad swoim piciem. Jak dawno temu to było? Kiedy po raz pierwszy zdałaś/eś sobie sprawę z tego, że nie panujesz nad ilością i częstotliwością spożywania alkoholu oraz sytuacjami picia?

„Akceptacja stanowi dzisiaj odpowiedź na moje wszystkie problemy» Jeżeli coś wywołuje mój niepokój, zawsze jest to osoba, miejsce, rzecz lub sytuacja —jakiś fakt występujący w moim życiu — których nie potrafię zaakceptować i dopóty nie osiągnę pogody ducha, dopóki nie zaakceptuję tej osoby, tego miejsca, tej rzeczy lub sytuacji jako dokładnie takich, jakie są one w danym momencie. Nic, absolutnie nic, nie zdarza się omyłkowo. Dotąd, dopóki nie umiałem zaakceptować mojego alkoholizmu, nie potrafiłem zachować trzeźwości; jeśli nie zaakceptuję całkowicie życia takim, jakie ono jest, nie potrafię być szczęśliwy. Powinienem skoncentrować się nie tyle na tym, co można zmienić w otaczającym mnie świecie, ile na tym, CO MOGĘ ZMIENIĆ W SOBIE I W SWOIM STOSUNKU DO ŚWIATA".

Wielka Księga Anonimowych Alkoholików

Ćwiczenia do pracy
nad pierwszym krokiem ku wyzdrowieniu

Opracowując pisemnie swój „pierwszy krok ku wyzdrowieniu", nie traktuj tego jako kolejne wyznanie Twoich wad i utwierdzanie się w niedoskonałości. Spróbuj natomiast uczciwie spojrzeć na to, co alkohol zrobił z Twoim życiem. Dopóki nie uświadomisz sobie roli, jaką alkohol odgrywa w Twoim życiu — nie masz żadnych szans na wyzdrowienie i tym samym na powrót do normalnego życia. Jeżeli nie potraktujesz problemu poważnie — nie poczujesz potrzeby zajęcia się jego rozwiązaniem. Jeżeli pracę wykonasz sumiennie, a na poniższe pytania odpowiesz szczerze — masz szansę uzyskać fundament, na którym można będzie budować Twó/ dalszy powrót do zdrowia.

Część pierwsza

1. W jaki sposób picie przez Ciebie alkoholu spowodowało, że zdrowie lub życie Twoje bądź innych osób znalazło się w niebezpieczeństwie?
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
2. Jak, z powodu picia alkoholu, pomniejszyłaś/eś lub utraciłaś/eś szacunek do siebie? *(podaj konkretne przykłady takich sytuacji)*
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
3. Które z Twoich zachowań są najczęściej krytykowane przez współmałżonka, rodzinę, przyjaciół, znajomych?
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
   5. .....
4. W jaki sposób usilowałaś/eś kontrolować picie alkoholu? *(podaj konkretne przykłady)*
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
   5. .....

5. Podaj pięć przykładów własnej bezsilności wobec alkoholu (*utraty kontroli)*
   1. .....
   2. .....
   3.....
   4.....
   5.....
6. Jakie szkody fizyczne (*u Ciebie lub innych*) były następstwem picia przez Ciebie alkoholu?
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....

7. Jaki jest Twój obecny stan zdrowia?

8. Co przekonuje Cię, że już dłużej nie możesz bezpiecznie pić alkoholu?

9. Na czym polega różnica między przyznaniem się do bezsilności wobec alkoholu a akceptacją tego faktu?

Czy przyznajesz się, czy akceptujesz?

Które z Twoich zachowań świadczą o tym, że przyznajesz się lub akceptujesz ?

10. Czy jesteś alkoholiczką/kiem ? Uzasadnij.

Część druga

1. Jak rozumiesz sformułowanie: „niezdolność do kierowania własnym życiem z powodu picia alkoholu"?

2. Na czym polega u Ciebie trudność (a może nawet niezdolność) do harmonijnego współżycia z innymi ludźmi?
   1. .....
   2. .....
   3. .....
3. Podaj sześć sytuacji, z którymi nie potrafisz sobie poradzić nawet wówczas, kiedy jesteś trzeźwa/y.

1.....	4.....
2.....	5.....
3.....	6.....

4. Jakie cele chcesz osiągnąć w swoim życiu?

1.....	4.....
2.....	5.....
3.....	6.....

5. W jaki sposób starałaś/eś się osiągnąć te cele przed leczeniem?

6. Podaj co najmniej pięć przykładów uczuć, których usiłowałaś/eś uniknąć za pomocą alkoholu.
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
   5. .....
7. W jaki sposób próbowałaś/eś zmienić obraz własnej osoby, zanim zdecydowałaś/eś się na podjęcie leczenia?

8. Do jakiego kryzysu (*oprócz tego, który przyprowadził Cię do nas*) mogłoby dojść w niedalekiej przyszłości?

9. Czym różnisz się od innych ludzi?
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
10. Co przeszkadza Ci w utrzymywaniu dobrych kontaktów z innymi ludźmi?
   1. .....
   2. .....
   3. .....
11. Podaj co najmniej dziesięć argumentów, które przemawiają za potrzebą kontynuowania rozpoczętego programu zdrowienia:
   1. .....
   2. .....
   3. .....
   4. .....
   5. .....
   6. .....
   7. .....
   8. .....
   9. .....
   10. .....

2.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD DRUGIM KROKIEM

Anonimowych Alkoholików

Zdałaś/eś sobie sprawę z tego, że jesteś uzależniona/y od alkoholu, a tym samym od substancji chemicznych (psychoaktywnych, zmieniających świadomość). Dla większości z nas uświadomienie sobie tego jest z jednej strony pocieszające, z drugiej zaś przygnębiające.

Czujemy się okropnie, ponieważ zaczęliśmy nagle zauważać targający nami ból oraz ogromny chaos, który zdominował nasze życie. Jesteśmy chorzy oraz przygnębieni, a na dodatek ogarnia nas litość nad sobą w związku z tym, co się z nami stało. Czujemy się winni wyrządzenia innym wielu krzywd. Wiemy również, że nadeszła pora, aby zacząć myśleć o naszym bólu i naszym leczeniu.

Jednocześnie odczuwamy ogromną ulgę, ponieważ nareszcie zrozumieliśmy, dlaczego nasze życie ułożyło się tak, a nie inaczej. Dowiedzieliśmy się, że stało się tak, ponieważ jesteśmy chorzy na chorobę silniejszą od nas. Dowiedzieliśmy się również, że nie jesteśmy temu winni. Jakże często używaliśmy tego właśnie argumentu dla usprawiedliwiania swojego picia. Tym razem nie będzie to kolejna próba usprawiedliwienia, lecz przyznanie się do swojej choroby. Staramy się z tym pogodzić, bowiem taka jest prawda.

Lecz jeśli alkohol jest silniejszy od nas, pojawia się pytanie — czy potrafimy żyć bez niego i osiągnąć trzeźwość? Przyznaliśmy już, że nie potrafimy sprawować kontroli nad alkoholem ani nad jego wpływem na nasze życie. Czy możliwy będzie w takim razie powrót do zdrowia? Czy potrafimy zrobić to sami?

Odpowiedź, jaką proponują Anonimowi Alkoholicy, jest prosta: znajdź k©= goś lub coś, co jest w stanie ci pomoc. Każdy, kto cierpi na poważną chorobę, wymaga pomocy — nawet lekarze chodzą do doktora. Na naszą chorobę istnieje również sposób, tak samo iak istnieją sposoby na inne choroby. Za znalezienie najlepszej metody, która pomoże nam w odzyskaniu zdrowia, odpowiedzialni jesteśmy sami.

Krok druga? „Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie duchowe".

1. Do czego potrzebny jest nam drugi krok?

W czasie pracy nad pierwszym krokiem zdaliśmy sobie sprawę, że cierpimy na chorobę, która uniemożliwia nam sprawowanie kontroli nad własnym życiem. Wiemy też, że mamy problem i potrzebujemy pomocy. Każdy, kto jest chory na cokolwiek, potrzebuje pomocy. My również. Nie może nas jednak wyleczyć sam lekarz, ponieważ nasza choroba jest jednocześnie chorobą umysłu, ciała i duszy. Nam potrzebna jest pomoc szczególnego rodzaju.

Drugi krok podpowiada nam, żeby zastanowić się nad tym, gdzie możemy znaleźć potrzebną nam pomoc. Każdy z nas dokona własnego wyboru w zależności od tego, kim jest i w co wierzy, lecz AA sugeruje, abyśmy znaleźli coś, ku czemu możemy zwrócić się o pomoc. Zawarte w tej broszurce wskazówki mogą okazać się przydatne w poszukiwaniu **naszej** siły większej od nas samych. Takiej, która pomoże nam wrócić do zdrowia pomimo uzależnienia od substancji chemicznej.

Nasze pierwsze reakcje: Większość z nas rzuciła okiem na treść drugiego kroku i rzekła: „Od razu wiedziałem, że to nie jest program dla mnie. Mam tego najlepszy dowód. To jest program dla jakichś niezrównoważonych wariatów. Mnie przecież nie jest potrzebne przywracanie zdrowia psychicznego czy duchowego. Nie jestem przecież wariatem!"

Następnie zadumaliśmy się jeszcze chwilę nad pierwszym krokiem i stwierdziliśmy: „No, może i jestem trochę niezrównoważony psychicznie — ale tylko wówczas, kiedy piję". Następnie przypomnieliśmy sobie, iż nie potrafiliśmy zaprzestać picia, nie potrafiliśmy też powstrzymać się od picia. Niektórzy z nas zaczęli szukać w słownikach, co oznaczają słowa — zdrowie **duchowe** (rozumiane jako zdrowie psychiczne) i dowiedzieli się, że oznacza to *zdrowy umysł lub zdolność do trzeźwego osądu* lub też *stan zdrowej równowagi psychicznej.* Zaczęliśmy więc od nowa przeglądać przykłady, jakie sami podaliśmy, przerabiając krok pierwszy. Przykłady, z których wyraźnie wynika, że jednak przydałoby się w naszym życiu nieco więcej owej równowagi psychicznej.

A co do **zdrowia umysłowego** to wiadomo, że wszyscy z nas mają za sobą okresy, kiedy nasz umysł nie pracował należycie. Na przykład wtedy, kiedy się upiliśmy. Ale nie tylko wtedy, bo wielu z nas ma dowody na to, że z powodu alkoholu umysł przestawał normalnie funkcjonować i zdarzały się nam nie raz tzw. przerwy w życiorysie, halucynacje czy kłopoty z pamięcią.

„Przerwy w życiorysie" nie są przecież czymś normalnym. „Urwany film" to nic innego jak spowodowana zaburzeniami w pracy naszego mózgu utrata pamięci dotycząca tego, co robiliśmy przez jakiś okres. Tego, co robiliśmy podczas owych przerw, nie pamiętamy. Zwykle domyślamy się tylko, że „film się urwał", kiedy nie możemy odtworzyć przebiegu minionych zdarzeń — kiedy na przykład wiemy, że byliśmy w jednym miejscu, a potem nagle znaleźliśmy się w innym. Nie pamiętamy, jak to się stało. Dziwimy się także, kiedy ktoś opowiada

o wczorajszym przyjęciu tak, jakbyśmy wiedzieli, co się tam działo. Wprawdzie byliśmy tam razem, jednak zupełnie nie wiemy, o co temu komuś chodzi.

Umysł nie pracuje też normalnie, kiedy występują halucynacje, czyli omamy. Mówimy o nich wówczas, kiedy widzimy, słyszymy lub czujemy coś, czego tak naprawdę nie ma. Halucynacje pojawiają się po piciu, podczas trzeźwienia, ale mogą też zdarzyć się jeszcze w stanie lekkiego upojenia alkoholowego.

I wreszcie ostatni test stanu umysłu dotyczy łatwości zapamiętywania i uczenia się nowych rzeczy. Większość z nas już dawno zauważyła, że coraz częściej zawodzi nas pamięć i z coraz większym trudem przychodzi nam wiele rzeczy w pracy lub nauce, zwłaszcza gdy wymagają one głębszego skupienia.

Zastanów się więc nad problemami, jakie wynikały z zachwiania równowagi psychicznej i osłabienia stanu umysłu wówczas, gdy piła/eś.

Uwaga! Przygotuj teraz oddzielny zeszyt do pisemnego opracowywania tematów. Jednocześnie pamiętaj, żeby zostawiać w nim dużo miejsca na dalsze uzupełnianie Twojego dzisiejszego punktu widzenia.

- Wypisz przykłady kłopotów, jakie miałeś z powodu „urwanego filmu", halucynacji lub pogorszenia pamięci.

A teraz zastanówmy się nad swoją zdolnością do trzeźwego osądu.

Zdrowie umysłowe oznacza zdolność do trzeźwej oceny. Brakowało nam oczywiście tej zdolności wówczas, kiedy piliśmy. Wiemy już, że to alkohol dokonywał za nas wyborów, najczęściej zresztą złych wyborów. Robiliśmy wiele rzeczy, o których dzisiaj z perspektywy czasu wiemy, że były niebezpieczne, raniące lub zwyczajnie głupie. Z powodu braku zdrowego rozsądku mogliśmy utracić dobrych przyjaciół, zaniechać ulubionych zajęć, opuścić się w nauce, a nawet narazić własne lub cudze życie na niebezpieczeństwo.

- Wypisz przykłady takiego postępowania, które świadczą o utracie zdrowego rozsądku w wyniku picia.

Zdrowie psychiczne i duchowe jest to stan równowagi psychicznej. Stan ten umożliwia życie w sposób sprzyjający wszechstronnemu rozwojowi człowieka. Ludzie uzależnieni chemicznie, którzy nie zachowują trzeźwości, nie są zdolni do uzyskania stanu równowagi psychicznej. Jeden jedyny stan, a mianowicie stan upojenia alkoholowego, pochłania nam więcej czasu, energii, pieniędzy i zaangażowania emocjonalnego niż cokolwiek innego w naszym życiu. Tracimy zainteresowania, porzucamy obrane cele i zaniedbujemy związki z innymi ludźmi.

- Podaj przykłady utraty równowagi psychicznej z powodu picia.

Po głębszym zastanowieniu się widzimy więc wyraźnie, że picie rujnuje nasze zdrowie psychiczne i duchowe. Jeżeli przerobisz wszystkie punkty tej broszury starannie i uczciwie, nie będziesz miał/a co do tego żadnych wątpliwości.

Największym zdumieniem napawa jednak fakt, że bardziej bezsensowną rzecz powtarzaliśmy ustawicznie, raz po raz, i że robiliśmy to na trzeźwo. Mianowicie sięgaliśmy po pierwszy kieliszek, wiedząc (i nie chcąc tego przyznać), że na pewno wynikną z tego kłopoty. Choćbyśmy nie wiem jak się starali, nie mogliśmy kontrolować naszego picia. Niektórzy z nas dali za wygraną. Sami nie potrafiliśmy przywrócić sobie utraconego zdrowia psychicznego i duchowego. Każdemu z nas coś się jednak zdarzyło. Coś, co powstrzymało beznadziejne szaleństwo i pomogło wejść na drogę powrotu do zdrowia. Po prostu

„Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie duchowe".

Uwierzyliśmy...

Gdy zaczynamy przygotowywać się do zrobienia drugiego kroku, uświadamiamy sobie, że zajmie nam sporo czasu zrozumienie jego sensu. Zaczyna się od słów „uwierzyliśmy" **nie** od słów „nagle się dowiedzieliśmy", lub „w końcu uznaliśmy, że ksiądz miał rację", czy „nagle strzelił we mnie piorun i zesłał wiarę". Drugi krok powiada: „Uwierzyliśmy". Uwierzenie zajmuje tyle, ile zajmuje, i nie możemy się do tego **zmusić.** Możemy jednak sobie **pomóc,** aby tak się stało. W tym celu zadumajmy się nad tym — przypomnijmy sobie chwile, kiedy w coś wierzyliśmy, przypomnijmy sobie, skąd otrzymujemy pomoc i wsparcie.

Niektórzy z nas drugi krok odrzucają, bo brzmi zbyt religijnie. Ogarnia nas przerażenie, że AA każe nam wierzyć w Boga. A my w Boga nie wierzymy. A nawet jeśli wierzymy, to ten Bóg nie ma według nas wiele wspólnego z naszym życiem. Albo też wierzymy w Boga, lecz nie ufamy Mu (lub Jej). Albo obawiamy się, że mamy z Bogiem kłopoty, ponieważ daleko nam do doskonałości, albo zawiedliśmy Go, bo nie dotrzymaliśmy danego Mu słowa, albo nie pomógł nam, kiedy o to prosiliśmy itp. itd. Możliwe też, że wyznajemy jakąś inną duchową wiarę, lub nie wierzymy absolutnie w nic i nie chcemy, by ktokolwiek ingerował w nasze przekonania. Spokojnie. Nie musisz wierzyć w Boga lub w Buddę czy w zasadę jin i jang.

Drugi krok podpowiada po prostu, abyśmy znaleźli coś — cokolwiek — w co moglibyśmy uwierzyć, co pomoże mana w powrocie od zdrowia.

Duchowość

Program powrotu do zdrowia, jaki proponuje **AA,** nazywa się programem **duchowym.** Duchowość i religijność to nie to samo. Duchowość można postrzegać

jako sferę życia, która wiąże się z jakością zaangażowania w sprawy, rzeczy czy ludzi, którzy zajmują najważniejsze miejsce w naszym życiu i stanowią dla nas istotną wartość. Jest to także wrażliwość na świat, w którym żyjemy, i akceptacja niedoskonałości tego świata, to zdolność do znalezienia piękna, spokoju i szczęścia, zdolność do przeżywania rożnego rodzaju odmian miłości i przyjaźni. Można więc powiedzieć, że duchowość odzwierciedla kierunek zaangażowania emocjonalnego i charakter związków z czymś lub kimś najważniejszym, że dotyczy ona systemu wartości, celu oraz sensu życia, decyduje o chęci życia. Zdaniem J. Tischnera kluczem do duchowości jest wolność, a sama duchowość przejawia się w sztuce, w kulturze, w pewnej niezależności sądów, w sposobie podejścia do świata, a także w stosunku do siebie samego.

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą duchową, ponieważ w miarę jego rozwoju *sam alkohol staje się wartością,* najważniejszą rzeczą w życiu, ośrodkiem szczególnej uwagi i obiektem relacji, wszystko zaczyna obracać się wokół tej wartości, a troska o stały kontakt z nią staje się sprawą najważniejszą. Za pomocą alkoholu podejmowane są próby zaspokojenia potrzeby odczuwania przyjaźni i ufności, opanowania lęku egzystencjalnego, odczuwania znaczenia, określenia celu, sensu i wartości życia, alkohol pomaga też w zapełnieniu pustki życiowej. Chwilowe poczucie siły, jedności, przyjaźni czy też wspólnoty zanika prawie natychmiast, kiedy alkohol przestaje działać.

Każdy człowiek ma własną sferę duchową. Duch w człowieku to ta niewidoczna część, która daje mu życie i energię. Gdy ktoś popada w przygnębienie, mówimy, że „duch w nim osłabł". Gdy ktoś umiera, mówimy, że „wyzionął ducha".

W chwilach prawdziwego szczęścia „raduje się nasza dusza". Czyż nie jest to jeden z powodów, dla których sięgaliśmy po kieliszek — pragnąc osiągnąć stan owego uniesienia i sądząc, że wtedy będziemy naprawdę szczęśliwi?

Ów duchowy pierwiastek odrożnia każdego z nas od innych i sprawia, że każdy jest kimś szczególnym na swój własny sposób. Nasze uczucia, przekonania, nastroje — wszystko, co składa się na osobowość człowieka — pochodzi właśnie ze sfery duchowej. Zastanów się teraz i zapisz:

- Jakie cechy duchowe potrafisz w sobie rozpoznać?
- Jaki jest twój ulubiony kolor?
- Jaka jest twoja ulubiona piosenka?
- Kto jest dla ciebie wzorem?
- Jaką porę roku lubisz najbardziej?
- W jakim miejscu czujesz się najlepiej?
- Czy masz poczucie humoru?
- Czy jesteś osobą poważną?
- Czy jesteś małomówny, czy gadatliwy?
- Jak się czujesz „w głębi duszy"?
- Kim są Twoi najlepsi przyjaciele?

- Co Cię zasmuca?
- Co sprawia Ci radość?

Duchowość jest to sposób, w jaki „podnosimy się na duchu" — w jaki dodajemy sobie chęci do życia i zdolności przeżywania radości. Wszyscy ludzie mają własne sposoby na poprawę stanu ducha. Niektóre skutkują, niektóre nie. My używaliśmy na przykład alkoholu do podtrzymania się na duchu. Zamiast tego jednak duch nasz podupadł, aż w końcu mieliśmy już dosyć wszystkiego.

- Jakie inne duchowe sposoby pomagają Ci w życiu?
- Czy znajdowałaś/eś się kiedykolwiek w miejscu, w którym przeżyłaś/eś wielką duchową radość, spłynęło na ciebie ukojenie lub ogarnęło Cię niewymowne uniesienie? Gdzie to było?
- Które osoby poprawiają Ci samopoczucie, kiedy z nimi przebywasz lub kiedy o nich myślisz?
- Jakie rzeczy robisz sam lub z innymi osobami, które cię ożywiają i sprawiają Ci przyjemność?

Kiedy mówimy, że program 12 kroków jest programem duchowym, mamy na myśli to, że pomaga on nam nauczyć się nowych sposobów poprawy stanu naszego ducha. Drugi krok wymaga od nas, abyśmy zaczęli tę pracę od uwierzenia w Siłę Wyższą, która może nas uzdrowić pod względem duchowym.

Szukanie własnej Siły Wyższej

Jak mamy wybrać Siłę Większą od nas samych, która przywróci nam zdrowie duchowe? Tak samo jak wybieraliśmy kogoś do pomocy w jakiejkolwiek poważnej sprawie. Potrzebujemy kogoś, kto wie, co i jak robić. Kto jest dostatecznie silny i komu zależy na nas na tyle, aby poświęcić nam wiele wysiłku? Kto to może być? Przyjrzyjmy się po kolei.

Szukasz prawdopodobnie takiej Siły Wyższej, która wie wszystko o uzależnieniu od alkoholu i o tym, jak z niego wyjść, no i która zna Ciebie najlepiej, jak można. To właśnie mamy na myśli, mówiąc o sile, która jest wyższa — większa — bowiem gdy w grę wchodzi to, co jest niezbędne w naszym życiu, udajemy się do kogoś, kto zna się na tym najlepiej.

- Wymień osoby, miejsca i rzeczy, które Twoim zdaniem mogą Ci pomóc w powrocie do zdrowia.

Gdy szukamy pomocy w jakiejś sprawie, pytamy tych, którzy taką pomoc otrzymali i są z niej zadowoleni. Jest to więc dobry pomysł i teraz, gdy próbujesz znaleźć swą Siłę Wyższą, która miałaby ci dopomóc w odzyskaniu zdrowia.

- Zapytaj innych powracających do zdrowia ludzi, którzy wydają się znajdować na dobrej drodze, jaką oni znaleźli dla siebie Silę Wyższą i jak im ona pomaga. Zapisz ich odpowiedzi.

Jest nam potrzebna Siła Wyższa, która nie tylko dużo wie, ale też dużo może. Ona potrafi przywrócić nam zdrowie duchowe i psychiczne. Spytałeś już innych, jak ich Siła Wyższa im pomaga, zastanawiałeś się też zapewne nad tym, w jaki sposób Siła Wyższa mogłaby pomóc Tobie w powrocie do zdrowia?

- Zapisz to.

No więc znalazłeś Siłą Wyższą ,, wierzysz, że ma dość mądrości i mocy, by przywrócić ci zdrowie duchowe. I teraz pojawiają się pytania: Czy będzie jej na Tobie tak bardzo zależeć, że przywróci Ci zdrowie duchowe? Czy możesz zaufać, że pomoże Ci zawsze w potrzebie? Czy opuści Cię, czy wytrwa przy Tobie, gdy znajdziesz się w trudnej sytuacji?

Większość z nas potrzebuje Siły Wyższej, która nie oczekuje od nas doskonałości. Nieźle też by było, gdyby nasza Siła Wyższa nie tylko troszczyła się o nas, lecz wykazywała poczucie humoru, wiele wyrozumiałości i posiadała dar wybaczania. Czy potrafisz już wybrać Siłę Wyższą, w której pomoc wierzysz, pragnąc odzyskać zdrowie duchowe?

- Napisz krótko o wybranej przez siebie Sile Wyższej.

Refleksja końcowas

„...przywrócić nam zdrowie duchowe i psychiczne", to znaczy przywrócić nam to zdrowie duchowe i psychiczne, które niegdyś mieliśmy. Zanim popadliśmy w uzależnienie od alkoholu, większość z nas posiadała jako taką równowagę psychiczną. Owszem, byliśmy znacznie młodsi niż obecnie. Wiadomo też, że człowiek nie osiąga wielkiej dojrzałości, znajdując się w pogoni za sztuczną euforią i żyjąc przez większość czasu w stanie zamroczenia.

Gdy dojdziesz do czwartego kroku, będziesz musiał/a przyjrzeć się sobie bardziej wnikliwie — wtedy bowiem będziesz szukał/a konkretnych wskazówek na swej drodze do zdrowia. Na razie zapamiętaj tylko, ze musisz zacząć powoli nadrabiać to dojrzewanie, które ominęło Cię w latach, kiedy rządziła Tobą Twoja choroba. Jest to normalne. Nie spiesz się i zwracaj się o pomoc we wszystkim, czego potrzebujesz. Pamiętaj, powrót do dawnego stanu psychicznego to już dobry początek. A z czasem, gdy będziesz pracował nad programem 12 kroków, nauczysz się stopniowo ulepszać swoje życie umysłowe, uczuciowe i duchowe.

3.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD TRZECIM KROKIEM
Anonimowych Alkoholików

Będzie to opowieść o młodym mężczyźnie imieniem Janek, który pewnego dnia wybrał się na spacer w pobliskie góry, gdzie unosiły się zapachy kwitnących krzewów i kwiatów. Było mu tam bardzo dobrze, czuł ciepło promieni słońca na swojej twarzy i był szczęśliwy, że żyje.

Nagle poślizgnął się i zaczął spadać w dół. Spadając, chwycił się wystającej gałęzi. Trzymając się jej mocno, spojrzał w dół i zobaczył ostre głazy, o które niechybnie by się roztrzaskał, gdyby spadł. Janek zaczął głośno wołać „Na pomoc! Niech mi ktoś pomoże!" W tym momencie usłyszał głos: „Mój synu, jestem Twoją Siłą Wyższą. Pomogę Ci. Zaufaj mi, synu i puść gałąź, ja Cię uratuję. Nie bój się, nic Ci się nie stanie".

Janek rozejrzał się dookoła, ale oczywiście nikogo nie zobaczył. Nie uwierzył słowom, które przed chwilą usłyszał. Spojrzał do góry i powiedział: „Nic z tego. Poczekam, aż nadejdzie jakiś człowiek, który mi pomoże".

Biedny Janek, wisi zapewne dotąd na tej gałęzi. Woli trwać przy swoich przekonaniach, zamiast zaufać. To jest Jego własna wola. Nie wierzy Sile Wyższej, że go uratuje, jeśli puści gałąź i zacznie spadać. Jego własna wola każe mu wisieć w powietrzu. Zużywa mnóstwo energii, aby nie puścić gałęzi i nie spaść w przepaść. Po prostu boi się. Boi się nieznanego. Tak samo jak wielu z nas.

Boimy się odrzucić dawne przekonania. Wolimy sami decydować o sobie, nie słuchając nikogo. Za wszelką ceną pragniemy sprawować kontrolę nad swoim życiem. Niejeden z nas mówi: „Jestem wystarczająco dorosły, aby decydować o sobie. Nie znoszę, kiedy ktoś mówi mi, co mam robić. Przez całe lata słuchałem rodziców i nauczycieli, chociaż nie zawsze mieli rację. Kto mnie przekona, że z Siłą Wyższą będzie inaczej? A teraz trzeci krok zachęca, abym pozbył się wszelkiej kontroli, przestał upierać się przy swoim i zaufał Sile Wyższej Wcale nie wiem, czy jestem do tego gotów".

Tak oto brak ufności i strach uniemożliwiają nam zrobienie trzeciego kroku:

„Postanowiliśmy powierzyć maszą wolę i nasze życie opiece Boga, ***jakkolwiek Go pojmujemy "***

W pierwszym kroku przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Krok drugi mówi nam, że poprzez wiarę i ufność w Siłę Większą od nas samych zostanie nam przywrócone zdrowie i rozsądek.

Krok trzeci jest krokiem działania, ponieważ postanowiliśmy naszą samowolę zastąpić gotowością do czynu, do działania. W AA krąży następująca wersja pierwszych trzech krokow:

Krok pierwszy: Ja nie mogę.
Krok drugi: On może.
Krok trzeci: Ja Jemu pozwolę»

Możemy przecież zawsze powiedzieć: „rzuciłam/em alkohol — czyż to nie wystarczy?" Nie, to nie wystarczy. Jestesrny bowiem uzależnieni, alkohol dotknął nas nie tylko pod względem fizycznym i emocjonalnym, lecz także duchowym. Nasz dusza jest również chora. Nasuwają się pytania: jak dotrzeć do tej Siły, co to znaczy postanowić, dlaczego musimy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece jakiejś Siły Wyższej, cóż to takiego ten Bóg?

Krok trzeci wydaje się bardzo trudny, ale przypomnijmy sobie słowa z Wielkiej Księgi: „Nie zniechęcaj się... Nikt z nas nie jest święty. Najważniejsze jest to, że chcemy rozwijać się duchowo. Naszym rozwojem kierują nasze zasady. Dążymy do rozwoju duchowego, nie do duchowej doskonałości".

Krok trzeci brzmi: **„Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*".**

Krok trzeci zaprasza do rozpoczęcia wędrówki duchowej. Zacznijmy ją od zastanowienia się nad tym, co napiszemy, udzielając odpowiedzi na poniższe pytania:

- Czy chcemy buntować się, czy też powracać do zdrowia?
- Dlaczego chcę tego, czego chcę, i to natychmiast?
- Jak rozumiem słowa: „...powierzyć... opiece Boga..."?
- Jak rozumiem słowa: „...jakkolwiek Go pojmujemy"?

Czy chcemy buntować się, czy też powraca© do zdrowia?

W naszym opowiadaniu Janek walczył i szamotał się, robiąc wszystko, żeby nie puścić gałęzi. W końcu ogarnęło go zmęczenie i zaczął odczuwać ból.

Najczęściej tak jest, że musi zdarzyć się w naszym życiu coś bardzo przykrego i bolesnego, zanim zdecydujemy się na zmianę. Kiedy piliśmy, przeżywaliśmy różnego rodzaju bole. Właśnie te bolesne zdarzenia pomogły nam podjąć decyzję o zaprzestaniu picia i rozpoczęciu zdrowienia. Te bolesne przeżycia doprowadziły nas do trzeciego kroku. W końcu: „Postanowiliśmy..." (to właśnie ból pomógł nam zdecydować się na zmianę).

- Jakie bolesne przeżycia doprowadziły Cię do trzeciego kroku?

W AA mówimy: „Jeżeli zalezy nam na wyzdrowieniu, musimy przestać walczyć z wszystkimi i ze wszystkim".

- Czy jesteś gotowa/gotow przyznać, że dawny sposób życia nie służył Ci i że musisz spróbować żyć inaczej?
- Czy masz już dość bolu?
- Czy jesteś gotowa/gotów skapitulować?
- Jak rozumiesz obecnie znaczenie słów — podjąć decyzję, postanowić?

Czy podjęłaś/ąłeś tę decyzję w nadziei na poprawę Twojego życia?

Dlaczego chcę tego, czego chcę i to natychmiast? zamiast „..powierzyć naszą wolę i nasze życie..."

Cierpimy na osobliwą chorobę duszy. Nasze wyolbrzymione Ja kazało nam stawiać nasze potrzeby i zachcianki przed wszystkimi innymi sprawami. Dlatego też mówią o nas niekiedy „książątka".

Wielka Księga powiada, że jesteśmy jak „huragan pędzący przez życie innych", że cechuje nas samowola zerwana z łańcucha (chociaż nam zwykle nie chce się w to wierzyć).

- Podaj przykłady, kiedy do głosu dochodziło Twoje wyolbrzymione Ja. Przypomnij sobie, kiedy zachowałaś/eś się, jak „książątko". W jaki sposób to Ci zaszkodziło?
- Jak te egocentryczne zachowania zaszkodziły Twoim bliskim?

Egocentryzm i samowola utrudniają nam wszelką zmianę. Ponieważ jednak zapragnęliśmy żyć na trzeźwo, musimy dążyć do zmiany i osiągnięcia dojrzałości. Dawniej zdarzało nam się mówić. „Sam/a wiem, co jest dla mnie dobre, nie potrzebuję nikogo i niczego". Najczęściej myśleliśmy, że wszystko wiemy. Czę-

sto czuliśmy się niezrozumiani przez innych. Nawet przyjaciele nas nie rozumieli. Dlaczego teraz miałoby być inaczej?"

- Napisz, kiedy czułaś/eś się przygnębiona/y i niezrozumiana/y.
- Czy ucieczka w samotność kiedykolwiek Ci naprawdę pomogła?

Z powodu alkoholizmu wpadamy często w złość, jesteśmy nieuczciwi, samolubni, egoistyczni i drażliwi, czujemy się bezużyteczni i zaczynamy użalać się nad sobą. Taką postawą odpychamy od siebie innych ludzi. Jeżeli zależy nam na trzeźwym życiu, musimy zacząć się zmieniać. Musimy działać!

Odpowiedz teraz na następujące pytania:

- Czy moja złość sprawia przykrość mnie lub komuś innemu?
  Jak złość przeszkadza mi wprowadzić w życie trzeci krok?
- Co konkretnie mogę zrobić, aby mój dawny nieuczciwy sposób życia wobec siebie i innych zmienić na bardziej uczciwy?
- Czy jestem tak bardzo samolubna/y, że zawsze chcę pierwsza/y dostać to, czego chcę?
- Czy mogę to zmienić, zaczynając interesować się bardziej problemami i potrzebami kogoś innego?
- Jak porzucić dawne pretensje oraz nauczyć się wybaczać i zapominać urazy?

Pamiętaj, że kiedy czujemy się niepotrzebni i bezużyteczni, dzieje się tak, bowiem nie dostrzegamy, że jesteśmy kochani. Jesteśmy ważni« możemy uczynić coś dobrego na tym świecie.

- Jak mogę się przekonać, że jestem kochana/y?
- Zacznij teraz pracować nad zamianą swojej litości nad sobą na poczucie wdzięczności Wymień wszystko, za co możesz być wdzięczna/y.
- Co konkretnego mogę zrobić, aby zamienić swoją niechęć na chęć i gotowość do działania?
- Jak obecnie rozumiesz zwrot: „...powierzyć naszą wolę i nasze życie..." i co on teraz dla Ciebie znaczy?

„...Opiece Boga».."

W Wielkiej Księdze czytamy: „Nigdy nie tłumaczymy się przed nikim z tego, że zależymy od Stwórcy. Śmieszni są ci, którzy myślą, że duchowość jest oznaką słabości. Odwrotnie, jest to oznaka siły. Dzieje ludzkości dowodzą, że wiara jest odwagą".

Poprośmy Siłę Wyższą o wskazanie właściwej drogi, o uwolnienie nas od strachu i o pomoc w spełnianiu Jej woli wobec nas. Kiedy to uczynimy — zapewnia nas Wielka Księga — przestaniemy się bać.

Jeżeli cierpimy z powodu choroby duchowej, potrzebujemy duchowej pomocy.

Wielu z nas utraciło nadzieję. Byliśmy samotni, straszliwie samotni. Zapomnieliśmy, że świat jest piękny.

Rzetelna praca nad trzecim krokiem pomaga nam zmienić stosunek do siebie i do innych. Przestajemy się buntować i bać. Wstępuje w nas spokój i pogoda ducha. Cóż to za ulga!

- Czy coś z tego zaczynasz już odczuwać? Napisz, co odczuwasz, i jakie fakty za tym przemawiają?

Trzeci krok stanowi początek naszej drogi duchowej w AA. Odkrywamy powoli, jak to dobrze znaleźć się pod opieką Siły Wyższej. Spływa na nas poczucie siły i pewności siebie, ponieważ nie jesteśmy już sami — znaleźliśmy pomoc. W AA słyszymy często powiedzenie: „Powierz to swojej Sile Wyższej, a Ona Ci pomoże". Zacznijmy więc zbliżać się do naszej Siły Wyższej. Możemy Jej ufać i zwracać się do Niej, kiedy potrzebujemy pomocy. Jeżeli zdarzy nam się wspaniały dzień, możemy także podzielić się z Nią naszą radością.

Zwracając się do kogoś o pomoc i opiekę, tworzymy nowe duchowe przyzwyczajenie.

Ktoś, kto jest naszym przyjacielem, naszą najbliższą istotą (np. nasza Siła Wyższa) chce przecież, abyśmy byli szczęśliwi. Razem z tym nowo napotkanym przyjacielem możemy osiągnąć wiele rzeczy. Wiemy już, że pomoc jest, musimy tylko zwrócić się o nią!

Udajmy się więc do naszej Siły Wyższej i poprośmy o siłę i odwagę, aby dobrze przeżyć dzisiejszy dzień. Powiedzmy każdego ranka: „Proszę Cię, Panie *(moja Siło Wyższa),* pomóż mi przeżyć ten dzień na trzeźwo".

Wieczorem nie zapomnijmy podziękować naszej Sile Wyższej za zachowanie nas w trzeźwości.

- Czy trudno Ci prosić o pomoc i dlaczego?
- W jakich trudnych sprawach mogłabyś/mógłbyś chcieć poprosić o pomoc?

Siła Wyższa będzie nam pomagać w dalszym rozwoju. Wydaje się czasem, że trzeci krok wymaga bardzo dużo pracy. Każda zmiana jest bolesna. Jeden ze znajomych uczestników AA mawia: „Być trzeźwym wcale nie jest trudno, jedyne, co musisz zrobić, to zmienić całe swoje życie".

Krok trzeci znaczy po prostu, że chcemy się zmienić, korzystając z pomocy innych.

- Kto Ci pomaga?

„...jakkolwiek Go pojmujemy".

My w AA nawet nie próbujemy zdefiniować Siły Wyższej. Nie możemy i nie musimy tego robić. Wolność wyboru własnej Siły Wyższej przez każdego z nas stanowi tajemnicę sukcesu AA dla milionów ludzi na całym świecie.

W AA każdy wybiera dla siebie taką Siłę Wyższą, jaka mu odpowiada. Pamiętaj, że Siła Wyższa innych wcale nie musi być podobna do Twojej.

Jeden ze współzałożycieli AA, Bill W. pisał: „...ateistom i agnostykom powiedz dobitnie, że nie muszą przyjmować naszego pojmowania Boga. **Niech zamiast Boga przyjmą jakąś sensowną własną prawdę.** Najważniejsze, aby oni wszyscy uwierzyli, że istnieje jakakolwiek siła większa od nich samych..."

Twoją Siłą Wyższą mogą być góry, wiatr lub drzewa. Możesz za Siłę Wyższą uznać innych ludzi, grupę AA, przyjaciół lub rodzinę. Twoją Siłą Wyższą może być miejsce w sercu lub gdziekolwiek indziej, na przykład tam, dokąd chodzisz, kiedy jesteś samotna/y i zalękniona/y. Możesz nazywać swą Siłę Wyższą — Bogiem, Jezusem lub Buddą. Możesz też nazwać Ją Allachem czy Kriszną.

Jak widzisz, możliwości wyboru Siły Wyższej są nieskończone. Najważniejsze jest jednak to, abyś wybrał coś, co Ci najbardziej odpowiada, nie sugerując się innymi.

Trzeci krok skutkuje, ponieważ jest z nami Siła Wyższa. Czasami pragniemy być sami, aby coś przemyśleć, i wówczas możemy zbliżyć się do naszej Siły Wyższej poprzez modlitwę.

Wielka Księga zaleca, aby w trzecim kroku każdy znalazł własną modlitwę. Może nią być np. „Ojcze nasz" lub znana wszystkim „Modlitwa o pogodę ducha":

Boże, użycz mi **pogody ducha,**
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co zmienić mogę,
i **mądrości,** abym odróżniał jedno od drugiego.

Wybierz modlitwę, która będzie dla Ciebie najlepsza. W pracy nad programem AA mamy jeszcze krok jedenasty, który pomoże nam w dalszym rozwoju duchowym i w głębszym poznaniu Siły Wyższej.

Krok jedenasty brzmi: **„Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy,* prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia".**

Zbliżamy się do zakończenia pracy nad trzecim krokiem. Pamiętajmy jednak, że „Dążymy do duchowego rozwoju, a nie do duchowej doskonałości".

Życzymy powodzenia w tej duchowej podróży. Nie zapomnij zabrać ze sobą swojej Siły Wyższej! Mamy nadzieję, że podobnie jak wielu „aowców" na całym świecie, Ty również znajdziesz w swojej trzeźwości spokój i szczęście. Możliwe, że spotkamy się gdzieś w tej wędrówce!

4.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD CZWARTYM KROKIEM
Anonimowych Alkoholików

„Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny".

- **Uznałeś swoją bezsilność!**
- **Uwierzyłeś, że Siła Wyższa może ci pomóc.**

Zwłaszcza kiedy świadomie powierzysz jej kierowanie swoją wolą i życiem.

- **Minął pierwszy okres trzeźwienia,** kiedy radość przynosił Ci sam fakt niepicia, jednak znów nie jesteś w pełni szczęśliwy i spokojny.
  Coraz częściej słyszysz z ust mądrych przyjaciół: **Trzeba się zmienić!!!**
  Zmieniać, ale co, jak, gdzie, kiedy?
  Jaki ja jestem?

Latami niezmiennie odpowiadałaś/eś: Jestem zły — no bo... i tu łatwo wymieniałeś niekończące się dowody z okresu picia.

- **Co jest prawdą?**
  Czy ludzie są wyłącznie źli, czy wyłącznie dobrzy — nie, to niemożliwe, a więc?
- **Jaki jestem?**
- **Obrachunek moralny** (obrachunek osobisty) **pomaga** odpowiedzieć na to pytanie. Pomaga ci dowiedzieć się, czy w swoim życiu kierujesz się zasadami, jakie są te zasady, kiedy ich przestrzegasz, a kiedy je łamiesz. Ustalenie tego pomoże Ci w dalszym zdrowieniu.
- **Ocenić siebie:** przed piciem, w czasie picia i po jego zaprzestaniu.
- **Obrachunek moralny** (obrachunek osobisty) **umożliwia** poznanie siebie i ułatwia wybór, co dobrego pozostawić, a co złego zmienić, by Twoje życie stało się lepsze. Niekiedy łatwiej tu użyć wyobraźni. Oto stajesz się posiadaczem ogrodu.

- **Na pierwszy rzut oka** dostrzegasz chaszcze, śmieci, perz, oset, nie widać ścieżek i grządek, warzywnik trudno odróżnić od sadu — kwiatów nie widać — obraz nędzy i rozpaczy.
- **Co robić?**
  Najlepiej zatrzymać się spokojnie i uważnie popatrzyć, co dobrego, co złego wyrosło w moim ogrodzie.
- **Zastanowić się!**
  Co chcę hodować, a co wyrzucić z mego ogrodu? Jakim chcę go widzieć?
- **To jest właśnie czwarty krok,** tyle że to Ty jesteś ogrodem ze swoimi wadami i zaletami, prawdziwym złem i dobrem swego dotychczasowego życia.
  Dziś jesteś bogatszy o wiedzę płynącą z pracy nad drugim krokiem.
  Toteż, aby potwierdzić słuszność swoich spostrzeżeń i ocen, zwrócisz się po naradzie z własnym sumieniem do drugiego człowieka i w ten sposób będziesz realizował **krok piąty.**

1. Uczciwość

- Czym jest dla Ciebie uczciwość?
- Dlaczego uczciwość jest tak ważna?

Zachowania niezgodne z poglądami:

Nieuczciwość przejawia się w różny sposób. Może to być np.
ukrywanie prawdy, mówienie półprawdy, szukanie wykrętów, „pokrętne" myślenie/racjonalizacja, udawanie kogoś innego, kłamstwo, pomniejszanie, nadskakiwanie ludziom, oszukiwanie, niedotrzymywanie obietnic itp.

- Podaj przykłady co najmniej trzech swoich nieuczciwych zachowań.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady swoich uczciwych zachowań.

2. Stosunek do siebie

- Jaki stosunek miałaś/eś do siebie w przeszłości?
- Czy jest w Tobie coś, czego nie możesz zaakceptować, a co prowadzi do nienawiści do samego siebie?
- Może jest coś, czego nie akceptujesz w swoim wyglądzie lub w tym, jaki jesteś, może to być jakiś defekt albo coś, co kiedyś zrobiłaś/eś, w czym uczestniczyłaś/eś i za co siebie nie lubisz?
- Dlaczego jest takie ważne, by siebie lubić i akceptować?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji, w których siebie nienawidziłaś/eś.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji, w których byłaś/eś zadowolona/y i akceptowałaś/eś siebie takim, jakim byłaś/eś (jesteś).

3. Odpowiedzialność

- Jak rozumiesz odpowiedzialność, czym ona jest dla Ciebie?
- Jakie znaczenie ma osobista odpowiedzialność człowieka?
- Co to znaczy być odpowiedzialnym?
- Jaki jest związek między obwinianiem a nieodpowiedzialnym zachowaniem?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji, w których zachowałaś/eś się nieodpowiedzialnie.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady swoich odpowiedzialnych zachowań.

4. Dojrzałość

- Co rozumiesz przez to określenie?
- Jak Twoim zdaniem zachowuje się człowiek dojrzały?
- Jakie cechy charakteryzują, Twoim zdaniem, dojrzałą osobowość?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady swoich niedojrzałych zachowań.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady swoich dojrzałych zachowań.

5. Wykonywanie pracy

- Jakie jest Twoje zdanie na temat terminowego wykonywania zaplanowanej pracy?
- Jak się czujesz, odkładając coś na później?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj swoje przykłady odkładania pracy na później.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady, kiedy zaplanowaną pracę wykonałaś/eś w terminie.

6. Kontrola

- Jakie uczucia rodzą próby narzucenia komuś kontroli (u osoby kontrolującej i kontrolowanej)?
- Jakie negatywne skutki wynikają z kontrolowania innych ludzi?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, kiedy próbowałaś/eś kontrolować inną osobę i było to szkodliwe dla ciebie i drugiej osoby.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady, w których sobie „odpuściłaś/eś" i kiedy zaniechałaś/eś kontroli.

7. Akceptacja niedoskonałości
   - Czy potrafisz zaakceptować niedoskonałość w sobie i innych, czy też starasz się każdego „naprawiać" za pomocą krytyki?
   - Co sądzisz o potrzebie akceptacji niedoskonałości?

   Zachowania niezgodne z poglądami?
   - Podaj przykłady zachowań, w których dążyłaś/eś do perfekcjoniznra i byłaś/eś krytyczna/y wobec siebie i innych.

   Zachowania zgodne z poglądami:
   - Podaj przykłady, kiedy byłaś/eś tolerancyjna/y wobec siebie i innych i umiałaś/eś zaakceptować niedoskonałość (własną lub drugiej osoby).

8. Perfekcjonizm
   - Na czym polega Twoim zdaniem perfekcjonizm (co to takiego)?
   - Jak czujesz się w sytuacji, kiedy wynik Twojego działania jest niedoskonały?
   - Co to jest doskonałość?
   - Jakie negatywne skutki wynikają z kontrolowania innych ludzi?
   - Jakie korzyści można osiągnąć z niedoskonałości?

   Zachowania niezgodne z poglądami:
   - Podaj przykłady sytuacji, w których chciałaś/eś być doskonała/y?
   - Jak dążenie do doskonałości szkodziło Tobie i innym?

   Zachowania zgodne z poglądami:
   - Podaj przykłady sytuacji, w których zaakceptowałaś/eś niedoskonałość swoją lub drugiej osoby?

9. Stosunek do siebie w relacji do innych
   - Czy czujesz się czasami jak ofiara?
   - Czy często użalasz się i litujesz nad sobą?
   - Do kogo czujesz wdzięczność?
   - Dlaczego uczucie wdzięczności jest takie dobre i wskazane?

   Zachowania niezgodne z poglądami:
   - Podaj przykłady sytuacji, w których poddałas/eś się uczuciu litości nad sobą.

   Zachowania zgodnie poglądami?
   - Podaj przykłady sytuacji, w których przeżywałaś/eś szczerą wdzięczność i postępowałaś/eś w imię tej wdzięczności.

10. Szacunek do siebie
   - Napisz, jak możesz zyskać szacunek do siebie samej/go bez fałszywego wywyższania się nad innych ludźmi.

- Dlaczego szacunek do siebie odgrywa tak wielką rolę?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady prób zyskania szacunku do siebie przez wywyższanie się nad innymi („mania wielkości", „fałszywa duma").

Zachowania zgodne poglądami:

- Podaj przykłady zyskiwanego szacunku do siebie przez postępowanie zgodne z tym, jak uważasz, że powinnaś/eś postąpić.

11. Wiara i odwaga

- Napisz swoją definicję wiary i odwagi.
- Jakie miejsce zajmują obecnie w Twoim życiu wiara i odwaga?
- Dlaczego mają one dla Ciebie tak duże znaczenie?
- Czy decyzje swoje podejmujesz obecnie, kierując się wiarą i odwagą?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji, kiedy kierował Tobą strach.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, w których kierowałaś/eś się wiarą i odwagą.

12. Porównywanie

- Co sądzisz o porównywaniu siebie do innych ludzi?
- Co wtedy staje się z Twoim zadowoleniem z siebie?
- W jaki sposób porównywanie wywołuje zawiść i zazdrość?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, w których porównywanie doprowadziło Cię do uczucia zawiści, zazdrości lub użalania się nad sobą.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji, w których odczułaś/eś ulgę, zaprzestając porównywania się z innymi, nie doprowadzając się do uczucia zawiści i zazdrości.

13. Poczucie własnej wartości

- Napisz, z czego wypływa poczucie własnej wartości.
- Wymień sytuacje, w których lubisz siebie (wg schematu):
  Lubię siebie, kiedy

14. Uwolnienie się od poczucia winy

Poczucie winy wynika z popełnienia czynu, który jest niezgodny z Twoimi wartościami i poglądami. Możliwe, że czujesz się winna/y, bo kradłaś/eś, kłamałaś/eś, oszukiwałaś/eś, skrzywdziłaś/eś kogoś, zniszczyłaś/eś coś, byłaś/eś niewierna/y itp.

- Co wiesz na temat radzenia sobie z poczuciem winy?

Zachowania niezgodne z poglądami;

- Podaj przykłady zachowań, za które czujesz się winna/y, zwłaszcza sytuacji, o których nigdy nie rozmawiałaś/eś, a których wspomnienie wciąż wywołuje w Tobie poczucie winy.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady wskazujące na to, że odczułaś/eś ulgę, mówiąc komuś o tym, co wywołało w tobie poczucie winy.

15. Proces odżałowania

- Jakie ciężkie straty lub krzywdy (śmierć bliskiej osoby, rozwód, zerwania) przeżyłaś/eś w swoim życiu?
- Jak czujesz się obecnie w związku z każdą z tych strat (wspominając je)?
- Czy potrafiłaś/eś się z tymi stratami pogodzić, czy też żal z ich powodu nadal odbiera Ci spokój i pogodę ducha?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, w których nie pogodziłaś/eś się z doznaną stratą lub krzywdą.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, dzięki którym pozwoliłaś/eś sobie na odżałowanie doznanej straty (krzywdy).

16. Złość i nienawiść, urazy

- Czym różni się Twoim zdaniem złość od nienawiści?
- Jakie jest Twoje zdanie na temat wyrażania złości?
- Wyjaśnij, jakie są w Twojej opinii źródła uczucia urazy lub niechęci do kogoś.
- Co wywołuje w Tobie największe urazy?
- Jak radzisz sobie z urazami?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji, w których wyraziłaś/eś złość w sposób niezgodny z twoimi obecnymi poglądami na ten temat (*przykładami mogą być sytuacje, w których rozładowałaś/eś złość w sposób destrukcyjny, łub wymień urazy, jakich nabrałaś/eś do jakiejś osoby w związku z jej postępowaniem).*

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady, jak poradziłaś/eś sobie ze swoją złością w sposób zgodny z Twoimi poglądami.

17. Sprawy dotyczące płci i seksu

- Jakie znaczenie miały i mają dziś płeć i seks w Twoim życiu?

- Wyjaśnij, co sądzisz o roli, jaką pleć i seks odgrywają w Twoich stosunkach z innymi ludźmi.

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj *(z przeszłości)* przykłady takich zachowań związanych z płcią i seksem, które były niezgodne z Twoimi obecnymi poglądami.

Zachowania zgodne z poglądami?

- Podaj przykłady sytuacji, w których Twoje zachowanie związane z płcią i seksem było zgodne z Twoimi obecnymi poglądami.

18. Zazdrośc

- Podaj swoją definicję zazdrości.
- Czym przejawia się zazdrość i co ją wywołuje?
- Jak radzisz sobie dziś z tym uczuciem?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji *(zachowań),* w których kierowałaś/eś się zazdrością.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady sytuacji, w których poradziłaś/es sobie z tym uczuciem, jak to robiłaś/eś.

19. Troska o innych

- Dlaczego troska o innych jest Twoim zdaniem tak ważna?
- Co to znaczy troszczyć się o kogoś?
- Co to znaczy, że Ci na kimś zależy?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, w których okazałaś/eś obojętność i brak troski o drugiego człowieka.

Zachowama zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, w których wykazałaś/eś troskę o drugiego człowieka.

20. Intymność i miłość

- Na czym Twoim zdaniem polega intymność?
- Jak dziś, a jak kiedyś rozumiałaś/eś miłość?
- Co to znaczy kochać?
- Co rozumiesz poprzez stwierdzenie dawać miłość — brać miłość?
- Wymień osoby, które kochałaś/eś /kolejno/ i te, które dziś kochasz *(według hierarchii ważności).*

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady, w których wymuszałaś/eś (żądałaś/eś) miłości od konkretnych osob.

Zachowania zgodne poglądami:

- Podaj przykłady, w których okazałaś/eś miłość.

21. Egocentryzm

- Jaki wpływ ma na Ciebie przesadne zajmowanie się sobą (samolubstwo)?
- Jaki związek z piciem alkoholu ma przesadne zainteresowanie się sobą?
- Napisz, co sądzisz o możliwości odnalezienia jakiegoś innego „centrum uwagi" w Twoim życiu.
- Czym jest to centrum uwagi obecnie?
- Czym różni się egocentryzm od egoizmu?

Zachowania niezgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, w których Twój przesadny egocentryzm lub zainteresowanie alkoholem kogoś skrzywdziły.

Zachowania zgodne z poglądami:

- Podaj przykłady zachowań, w których dzięki twemu nowemu „centrum uwagi" udało Ci się nikogo nie skrzywdzić.

22. Cechy charakteru

- Wymień swoje dodatnie i ujemne cechy charakteru .....

- Wymień tematy **czwartego kroku,** które Cię najbardziej poruszyły.....

- Spróbuj głośno i szczerze w obecności kolegów z grupy powiedzieć:

„Ja alkoholik /alkoholiczka lubię siebie".

Zanotuj i powiedz grupie, co czułaś/eś, wypowiadając te słowa.

Poradnik dla dokonania inwentury

(uzupełnienie czwartego kroku w przewodniku)

Zaleca się, aby dokonywać inwentury na piśmie. Ma to swoje zalety: ułatwia zastanowienie się, przemyślenie problemu, a także pozwala znaleźć się

ponad własnymi uczuciami, które często budzą się pod wpływem wspomnień. Uczucia nasze mogą być właściwe lub błędne, często nie pomagają nam zrozumieć, jacy jesteśmy. Pod wpływem emocji nie tylko wnikam w to, jaki jestem, ale usiłuję raczej wyobrazić sobie siebie takim, jak inni oczekują ode mnie. Dokonywanie inwentury na piśmie ma też znaczenie psychoterapeutyczne. Jeżeli będzie to głęboko, szczerze i odważnie przemyślana analiza siebie samego, możemy uwolnić się od urazów i obciążeń tkwiących w naszej podświadomości, jeżeli uda się nam tam dotrzeć.

Rzeczywista inwentura jest dokonywaną przez siebie analizą tego, co jest i jak dotychczas było. Właściwy czas dla tego rodzaju analitycznych refleksji nie jest wtedy, gdy czekamy na autobus lub gdy jesteśmy w stanie napięcia, np. zdenerwowani, gniewni, rozkojarzeni. Także nie zaleca się robić takiej analizy wkrótce po wstąpieniu do AA.

Zaleca się, aby wpierw mieć za sobą przeanalizowany problem alkoholu, własnej bezsilności wobec niego, jego skutków w naszym życiu, a przede wszystkim dokonać bezwarunkowej kapitulacji. Stąd treść poniższych pytań i refleksji nie zawiera prawie problemów związanych z alkoholem.

Czwarty krok (inwentura) jest dla mnie ważny nie tylko, abym mógł poznać moje niedostatki, lecz przede wszystkim, abym odzyskał i podniósł mój szacunek do siebie samego, uwierzył, że mam przynajmniej jedną jakąś dobrą cechę. Nie rozpoznawać swoich niedostatków i tego, co w nas wartościowe, jest oszukiwaniem się. Już sama chęć ulepszania siebie jest dobrym pozytywnym rysem naszego postępowania. **Aby zmieniać siebie, trzeba być wewnętrznie dojrzałym.**

Propozycja niniejszej psychoterapeutycznej inwentury została już sprawdzona przez wiele osób z AA i Al-Arion. Składa się ona z analizy: nastawienia, odpowiedzialności, poczucia własnej wartości, miłości, dojrzałości, cech charakteru.

Nastawienie

Nasze uczuciowe reakcje wobec sytuacji, ludzi i myśli ukształtowane są w nas nie od urodzenia, lecz tworzymy je poprzez nasze stosunki z rodzicami, naszymi przyjaciółmi, jak również przez stopniowe nabywanie doświadczenia. Uczymy się postępowania w miarę, jak stajemy się starsi. Jednak nie jesteśmy zawsze świadomi tego, że wyeksponowane zostały w nas wzory naszego odczuwania, myślenia i działania. Nasza postawa jest niejako uprzednio określona.

W minonych latach — przez nasze problemy albo nasze doświadczenia z alkoholem — myślenie nasze było zmącone przez nienawiść, agresję, niepokój wewnętrzny i litość nad sobą. Wtedy to zmieniało się niekorzystnie nasze dotychczasowe nastawienie. To nabyte ujemne nastawienie wymaga zmiany. Po-

winniśmy być gotowi, aby kroczyć nowymi drogami, ucząc się, jak rozpocząć i kontynuować nasze nowe postępowanie.

Pytania do przemyślenia:

1. Czy potrafię rozpatrywać przeszłość jako to, co minęło bezpowrotnie, i wejść na nową drogę życia, aby konstruktywnie oddziaływać na siebie?
2. Czy potrafię uczyć się na moich niepowodzeniach i uzyskane doświadczenia odpowiednio wykorzystywać w przyszłości?
3. Czy posiadam realistyczne wyobrażenia o moich zdolnościach i granicach możliwości?
4. Czy jestem gotów przyznać, że stosunki między mną a moją rodziną, jak również moimi przyjaciółmi, mogą ulec polepszeniu?
5. Czy zaprzestałem osądzania innych za ich czyny i postawy?
6. Czy mogę akceptować ludzi, których socjalne położenie jest inne niż moje?
7. Czy staram się rozszerzyć moją wiedzę o ważnych problemach socjalnych?
8. Czy potrafię reprezentować mój punkt widzenia i moje poglądy w sposób dyplomatyczny, nie budząc natychmiastowych sprzeciwów u innych?
9. Czy traktuję alkoholizm jako chorobę?
10. Czy udaje mi się kierować własną uwagę poza siebie, na inne osoby w moim otoczeniu?
11. Czy mam realistyczne oczekiwania w stosunku do alkoholików zachowujących trzeźwość?
12. Czy jestem wdzięczny, że jestem trzeźwy, nie zważając na nowe problemy, które się wskutek tego pojawiają?
13. Czy nauczyłem się tego, że bez względu na to, co się mogło zdarzyć, co inni ludzie mogliby uczynić, to ja w każdym czasie mogę dobrowolnie wybierać moje nastawienie?
14. Czy respektuję moją nową partnerkę/partnera jako osobowość mającą różne, nie tylko uzupełniające się cechy w naszym wzajemnym stosunku?
15. Czy jestem świadomy, że nie mogę oczekiwać tego, aby moja partnerka/ /partner zaspokoiła wszystkie moje emocjonalne potrzeby?
16. Czy jestem uprzejmy dla przyjaciół mojej partnerki/partnera?
17. Czy jestem uczciwy wobec moich uczuć dotyczących seksu i stosunków płciowych?
18. Czy rozumiem, że dzieci mają własne problemy, że nie chcą być kierowane, a tym bardziej rządzone, opanowane przez nas?
19. Czy cenię dzieci jako odrębne osobowości i unikam porównań?
20. Czy pamiętam wciąż o tym, że dzieci są dziećmi oraz że ich niedojrzałe postępowanie jest zrozumiałe i właściwe dla ich wieku?

21. Czy jestem świadomy wpływu następstw i skutków naszego alkoholizmu na dzieci?
22. Czy zezwalam dorosłym dzieciom na podejmowanie własnych postanowień życiowych?
23. Czy wybaczyłem moim rodzicom ewentualne błędy popełnione przez nich w moim wychowaniu?
24. Czy jestem uczuciowo umiarkowany?
25. Czy jestem otwarty i uczciwy wobec moich rodziców?
26. Czy wybaczyłem starym przyjaciołom, lekarzom, pracownikom personalnym i socjalnym, instytucjom, ponieważ nie uczynili wszystkiego tego, co moim zdaniem powinno być uczynione, aby mnie „ratować"?
27. Czy próbuję znaleźć w mojej pracy sens i zadowolenie?
28. Czy próbuję rozwijać dobre przyjaźnie, w których jestem rzeczywiście akceptowany?
29. Czy interesuję się troskami moich bliskich?

Refleksje

Nauczyłem się w AA, że nie jest miarodajne położenie życiowe, w którym się znajduję, lecz tylko moje nastawienie życiowe do niego. Nastawienie do życia znajduje się w moich rękach. Staram się chronić siebie przed niszczącymi myślami, gniewem i złymi nastrojami, a pragnę duszę moją napełniać miłością i oddaniem.

Pracuję nad moim nastawieniem. Akceptuję siebie takiego, jaki jestem w danym momencie, bez uczucia winy. Ze wspomnień wiem, że nuda i pustka oznaczają egocentryzm, że prawdopodobnie ludzie, których spotkałem na pierwszym mityngu AA, także nie chcieli się tam znaleźć. Staram się regularnie chodzić na mityngi. W rozmowach z innymi osobami z AA wyszukuję mego „sponsora", tj. osobę, z którą mogę podzielić się moimi problemami, a ona dzieli się swoimi. Staram się zbliżyć do nowo przybyłych i ich zrozumieć. Czytam literaturę AA, wyciągam z niej wnioski dla siebie, poszerzam moje horyzonty życiowe. Uczę się żyć po nowemu. A potem każdą sytuację życiową pozostawiam Sile Wyższej. Mam rację, gdy podporządkowuję się głosowi mego sumienia. Pragnę rozwijać w sobie skromność, nie w słowach, ale w czynach. Działając, jednocześnie wierzę, że wszystko, co posiadam, kim jestem i czego się spodziewam — pochodzi od Siły Wyższej.

Odpowiedzialność

Chodzi tu o naszą odpowiedzialność wobec siebie i innych. To właśnie przez naszą nieodpowiedzialność zostało zniszczone wiele cennych wartości w naszych stosunkach z rodziną, przyjaciółmi, w pracy itd.

Potrzebne jest nam uczciwe spojrzenie na naszą rzeczywistą odpowiedzialność, aby podnieść nasz szacunek do siebie samego, a z czasem owe zniszczone stosunki ponaprawiać, bo właśnie one nadają naszemu życiu głębszy sens.

Pytania do przemyślenia:

1. Czy akceptuję to, że sam ponoszę odpowiedzialność za problemy, które występowały w moim życiu?
2. Czy kreślę sobie realistyczne cele?
3. Czy mam na względzie własne dobro, kiedy podejmuję decyzje?
4. Czy bronię swoich poglądów i odrzucam kompromisy, które jedynie dla świętego spokoju są zawierane?
5. Czy potrafię odprężać się w samotności?
6. Czy jestem zdecydowany i chętny zawsze uczyć się bez względu na mój wiek i czas przynależności do AA?
7. Czy inni mogą zaufać, zawierzyć mi?
8. Czy staram się zrozumieć przeżycia mojej partnerki/partnera, czy czynię w tym kierunku wysiłki?
9. Czy jestem gotów osobiście ponosić odpowiedzialność za konsekwencje mego dawnego pijackiego trybu życia?
10. Czy próbuję oferować członkom mojej rodziny właściwą pomoc, nie zwalniając ich od odpowiedzialności i wysiłku?
11. Czy respektuję anonimowość wszystkich osób z AA i członków ich rodzin?
12. Czy staram się regularnie uczęszczać na mityngi AA, także wtedy, gdy brak mi chęci lub odwagi?
13. Czy oceniam swój udział w mityngach jako aktywny?
14. Czy poświęcam czas swojej grupie i czyją wspomagam inicjatywami, działaniem i finansowo?
15. Czy uczestniczę, jeżeli jest to możliwe, w lokalnej pracy społecznej czy w działaniach innej organizacji, np. o szerszym zasięgu, niosącej pomoc ludziom, działającej w imię szczytnych ideałów humanitarnych?
16. Czy dobrowolnie ofiaruję pomoc także alkoholikom i członkom ich rodzin spoza mojej grupy macierzystej?
17. Czy rozumiem, że moja służba w grapie lub poza grapą przyczynia się do mojego własnego rozwoju duchowego?
18. Czy staram się zaznajamiać się z 12 tradycjami i postępować zgodnie z nimi?
19. Czy jestem gotów być sponsorem dla nowicjusza?

20. Czy jestem zdolny okazywać pomoc rodzinie alkoholika, jego dzieciom, żonie?
21. Czy moją aktywnością staram się nieść posłanie AA, czy sądzę, że moje postępowanie może służyć jako przykład dla AA, także dla osób spoza AA?
22. Czy mogę z moją partnerką/partnerem prowadzić rzeczową, otwartą dyskusję, np. o seksie lub pieniądzach?
23. Czy jestem zdolny do intensyfikowania porozumienia z partnerką/ /partnerem oraz jego pogłębiania, również w chwilach, gdy mógłbym spotkać się z odmową, odrzuceniem?
24. Czy potrafię przyjmować miłość mojej partnerki/partnera i odwzajemniać się moją miłością?
25. Czy uwzględniam dobro moich dzieci, kiedy podejmuję i realizuję postanowienia?
26. Czy pomagam moim dzieciom rozwijać zmysł odpowiedzialności, czy przydzielam im w domu odpowiednie zadania?
27. Czy potrafię z moimi dziećmi mówić otwarcie o powodach mojego postępowania, pojęciach wartości i uczuciach?
28. Czy usprawiedliwiam siebie, jeżeli nie mam racji?
29. Czy respektuję prawo moich dzieci do życia prywatnego?
30. Czy unikam wciągania moich dzieci do krytyki innych osób?
31. Czy daję dobry przykład moim dzieciom?
32. Czy utrzymuję kontakty z moimi rodzicami w rozsądnych odstępach czasu?
33. Czy mam dobrego przyjaciela w AA, z którym mogę otwarcie mówić?
34. Czy traktuję poważnie moich kolegów z pracy, z właściwymi im względami?
35. Czy używam wszelkich możliwych działań i aktywności, aby w ten sposób usprawiedliwić ucieczkę od problemów domowych?
36. Czy zapoznałem się z problemem alkoholizmu i jego następstwami?
37. Czy każdego dnia poświęcam czas na medytację, czytanie czy modlitwę, aby pogłębić moją świadomą więź z Siłą Wyższą?
38. Czy jestem zdolny do czynienia dobra w moim życiu?
39. Czy staram się dawać wyraz mojej wdzięczności, niosąc posłannictwo AA, a także wykazując się miłością do bliźnich we wszystkich moich działaniach?

Refleksje

Jeżeli zaczniemy dostrzegać wyraźnie naszą odpowiedzialność w stosunku do siebie i innych, wtedy rozwijać się będzie w nas gotowość, aby nasze życie

poważniej traktować. Owa gotowość jest pierwszym krokiem do tego, aby odpowiednio odnosić się do potrzeb własnych i otoczenia.

Powinienem być świadomy, że za swoje szczęście jestem sam odpowiedzialny. Nie jest tu winien świat, moja partnerka/partner, rodzina, dzieci, moi bliscy. Muszę starać się czynić to, co czyni moje życie wartościowym. Powinienem być odpowiedzialny za uczucia innych. Jestem odpowiedzialny wobec mojej rodziny, moich bliskich. Moje zdolności i wysiłki powinienem dawać społeczności, żyć aktywnie w środowisku. Nie należy naraz dawać zbyt wiele, wiele robić naraz. Trzeba mieć czas na mityng, na rozmowę telefoniczną z przyjacielem, na pracę nad sobą, a także na godziwą rozrywkę.

Moje szczęście, spokój mojej duszy, moje nastawienie życiowe, moje poglądy i postępowanie — oto obszar mojej odpowiedzialności. To wszystko tylko ja mam siłę zmienić, jeżeli jest to mi potrzebne, jeżeli tego zapragnę.

Poczucie własnej wartości

Pytania do przemyślenia:

1. Czy troszczę się o siebie pod względem cielesnym, duchowym i psychicznym?
2. Czy mogę zaakceptować swój sposób bycia?
3. Czy staram się właściwie uzewnętrzniać?
4. Czy odżywiam się właściwie?
5. Czy sypiam dostatecznie?
6. Kiedy byłem ostatnio na gruntownym badaniu lekarskim?
7. Czy mam odwagę przeciwstawiać się złemu wykorzystaniu mego ciała?
8. Czy unikam fizycznej przemocy wobec mojej partnerki/partnera/ i członków rodziny?
9. Czy lubię siebie?
10. Czy sądzę, że jestem dla innych sympatyczny?
11. Czy wierzę, że nawet wtedy, gdy jestem przez innych odtrącony, jestem pomimo to wart miłości?
12. Czy akceptuję możliwość, że rzeczywiście mogę być dobrym człowiekiem, wartym miłości innych?
13. Czy sądzę, że jestem zdolny do stosunków głębokich i pełnych miłości?
14. Czy mam do czynienia z ludźmi zdrowo myślącymi i czującymi?
15. Czy zdaję sobie sprawę, że moje nierozsądne postępowanie jest wprawdzie typowe dla alkoholika, jednakże nie zawsze jest ono do zaakceptowania?

5.

Krok piąty

„Wyznaliśmy Bogu i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów".

6.17.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD SZÓSTYM I SIÓDMYM KROKIEM

Anonimowych Alkoholików

Krok szósty

„Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru".

Krok siódmy

„Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki".

Po pracy nad czwartym krokiem zrozumiałaś/eś i poczułaś/es zapewne potrzebę dokonania zmian w Twoim życiu, co więcej — przystąpiłaś/eś do realizacji swoich zamierzeń.

Okazało się to zadaniem niełatwym — dlaczego? Czy zastanowiłaś/eś się kiedyś nad przyczynami trudności w pracy nad sobą?

Tak —jest coś, co częstokroć przeszkadza nam w realizacji nawet najszczytniejszych zamierzeń.

To coś to nasze *wady charakteru* — wrodzone lub nabyte.

To one opóźniają realizację planów, psują ich rezultaty, wywołują niezadowolenie, wręcz zniechęcają do dalszej pracy.

Pracę tę można porównać do krojenia chleba tępym nożem. Zajmuje dużo czasu, jest mitręgą, palce pocięte, a w rezultacie — kromki chleba jak kwadratowe jaja.

Wynik marny, a praca czasem wręcz nie do wykonania. Co przeszkadza? Niepewna ręka, tępy nóż, zbyt miękki chleb, nieuwaga?

Ocena tego, co przeszkadza w krojeniu chleba — to łatwe zadanie.

W pracy nad sobą... jest to znacznie trudniejsze. Nadchodzi bowiem moment, kiedy mogę się poważnie zastanowić, jakie cechy charakteru pomagają mi w życiu, a jakie stanowią przeszkodę. Co wpływa na powstanie cech charakteru? Czy mogę je kształtować? Czy są mi trwale przypisane i nie podlegają zmianom? Które są mi pomocne? Które stanowią przeszkodę w dążeniu do celu? Jak długo mi towarzyszą: czy od zawsze, czy pojawiły się niedawno, które właśnie dziś najbardziej mi doskwierają?

Uzyskanie odpowiedzi na te i podobne pytania będzie Twoją pracą nad krokiem szóstym.

Poszukując łatwych rozwiązań, łatwo wpaść w zasadzkę, szczególnie kiedy po skrupulatnej wyliczance naszych wad zażądamy, aby dobry Bóg usunął je na nasze życzenie. Czy tak się stanie? Czy dobry Bóg natychmiast nas wysłucha? A ileż to razy z krwawiącym sercem żądaliśmy uwolnienia nas od obsesji picia, ile razy usiłowaliśmy przekupić Boga modlitwami Bez rezultatu! Dlaczego?

O tym właśnie mówi siódmy krok. W naszych błaganiach brakowało *pokory.*

Postawy, która umożliwia wyznanie najboleśniejszej prawdy. Ajedynie taka postawa — taki akt — może stać się początkiem usuwania naszych braków, dzielenia tej pracy z Bogiem bez przerzucania całej pracy na Jego barki.

Jak przerabiać krok szósty i siódmy

Przygotowanie

1. Proszę dokładnie przeczytać i przedyskutować wstęp do pierwszego kroku z 12/12.
2. Co oznacza dla mnie uznanie bezsilności?
3. Co oznacza dla mnie utrata zdolności do kierowania własnym życiem?
4. Proszę dokładnie przeczytać i przedyskutować wstęp do drugiego kroku z 12/12.
5. Co jest dla mnie Siłą Wyższą?
   a) Co znaczy, że uwierzyłam/em w Nią?
   b) Co dzięki temu zyskałam/em?
6. Proszę dokładnie przeczytać i przedyskutować wstęp do trzeciego kroku z 12/12.
   a) Na czym polegało to, że postanowiłem/am powierzyć?

b) Co dzięki temu zyskałam/em?

7. Proszę dokładnie przeczytać i przedyskutować wstęp do czwartego kroku z 12/12.
   a) Czego dowiedziałem się o sobie? (*wróć do dzieciństwa)*
   b) Co dzięki temu zyskałam/em?
8. Proszę dokładnie przeczytać wstęp do piątego kroku z 12/12.
   a) Jaka jest istota moich błędów?
   b) Co poczułam/em po powierzeniu tego „Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi"?

Krok szósty

1. Proszę przeczytać tekst z poradnika „Jak przerabiać krok szósty i siódmy".

   Bóg nie weźmie tego, czego nie nazwę i mu nie powierzę.
   (najpierw poczuć, potem nazwać, stać się gotowym)
2. Proszę dokładnie przeczytać i przedyskutować wstęp do szóstego kroku z 12/12.
3. „Wada charakteru":
   — podaj swoją definicję,
   — omów źródło wad,
   — napisz, jaki masz wpływ na kształtowanie się swoich wad i zalet (*podaj przykłady).*
4. Co dla mnie znaczy — „stać się całkowicie gotowym"?
5. Co dla mnie znaczy słowo „uwolnienie"?
   a) W jaki sposób Bóg może uwolnić mnie od moich wad?
   b) Co ja muszę zrobić, aby wykonać moją część zadania?

Wskazówki:
— cierpliwość
— systematyczność
— konsekwencja
— plan dnia
— co ja robię dla mojej trzeźwości (*zdrowienia)?*
— niebezpieczeństwo opieszałości (*odkładanie na później)*
— inne... (*np. bunt — w czym przeszkadza?)*

6. Zinwentaryzuj swoje wady, wybierz te, od których chcesz uwolnić się w pierwszej kolejności (*uzasadnij swój wybór).*
7. Wymień swoje zalety, podkreśl te, które pomogą Ci w uwolnieniu się od wad (*uzasadnij swój wybór).*
8. Jaką rolę odgrywa strach w procesie uwalniania się od wad (*przykłady).*

9. Jak wykorzystujesz trzeci krok w pracy na krokiem szóstym *(„chciejstwo", podejrzliwość).*

Krok siódmy

1. Proszę dokładnie przeczytać i przedyskutować wstęp do kroku siódmego z 12/12.
2. Co oznacza dla mnie:
   a) zwrócenie się do...
   b) pokora
   c) moja droga do pokory względem Boga i względem ludzi.
   d) Co oznacza dla mnie akceptacja?
   e) Co oznacza dla mnie duchowość?
   f) Rola samolubstwa w moim życiu.
3. Moje główne cele życiowe.
4. Które z moich wad utrudniają dążenie do tych celów?
5. Jakie korzyści osiągnąłem/am dzięki pokorze? (*wymień sytuacje, w których wykazałeś/as się pokorą).*
6. Upadki i klęski, które dzięki pokorze stały się moim zwycięstwem („w słabości siła") — podaj przykłady.
7. Pokora.
   a) Różnica między upokorzeniem a pokorą (*własna definicja).*
   b) Co mi przeszkadza w pracy nad osiągnięciem pokory?
8. Ból jako wstęp do nowego życia (*własna definicja bólu).*
   a) Detronizacja mojego dotychczasowego JA (*napisz, z jakich cech zrezygnowałeś/aś).*
   b) Realne ocena rzeczywistości (napisz, co masz jeszcze do zrobienia).
   c) Obowiązki i przyjemności w Twoim życiu i ich rola.
9. Podsumowanie kroku szóstego i siódmego.
10. Co w chwili obecnej utrudnia mi trzeźwienie?

8. i 9.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD ÓSMYM I DZIEWIĄTYM KROKIEM

Anonimowych Alkoholików
(ze skrótowym powtórzeniem kroków od pierwszego do siódmego)

Krok ósmy

„Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim".

Krok dziewiąty

„Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych".

Krok pierwszy

Jak rozumiałaś/eś ten krok na początku trzeźwienia (podaj konkretne przykłady)?

Jak rozumiesz ten krok dzisiaj, podaj konkretne przykłady:

— bezsilności wobec alkoholu,

— niezwiązanych z alkoholem przykładów swojej bezsilności,

— prób kierowania własnym życiem (omów skutki),

— sytuacji, kiedy zaniechałeś kierowania (omów skutki).

Co pomogło Ci w zaniechaniu „kierowania"?

Jak w odniesieniu do pierwszego kroku rozumiesz „Modlitwę o pogodę ducha"?

Krok drugi

Jak dziś rozumiesz krok drugi?

Podaj przykłady prób samodzielnego rozwiązywania problemu (opisz skutki).

Co jest dla Ciebie Siłą Wyższą (określ swoją).

Krok trzeci

Na czym polega Twoje „powierzanie" i co dzięki temu zyskujesz (podaj przykłady).

Krok czwarty i piąty

Gdybyś miał/a jeszcze raz pracować nad krokami czwartym i piątym, co miałabyś/miałbyś jeszcze do przerobienia (wypisz konkretne tematy/zadania).

Krok szósty

Co oznacza dla Ciebie „stać się całkowicie gotowym"?

Co dla Ciebie oznacza „uwolnienie" — w jaki sposób Bóg może uwolnić Cię od wad?

Co muszę zrobić, aby wykonać moją część zadania (co już zrobiłam/em — przykłady).

Powiedz, jak rozumiesz, w kontekście kroku szóstego, następujące pojęcia: cierpliwość, systematyczność, konsekwencja, rozwaga, chciejstwo, upór, wątpliwość, opieszałość, bunt.

Krok siódmy

Pokora a upokorzenie (jak to rozumiesz, czym one się różnią)?

Co rozumiesz poprzez słowa „akceptacja siebie, świata, zdarzeń"?

Jak rozumiesz sformułowanie „upadki i klęski = zwycięstwo"?

Krok ósmy

Co to znaczy wybaczać?

1. Czy umiem wybaczać?
   a) Co przeszkadza, a co pomaga mi w wybaczaniu?
   b) Podaj przykłady, kiedy wybaczyłaś/eś, jakie uczucia Ci wtedy towarzyszyły (przed i po wybaczeniu).
   c) Komu i czego jeszcze nie wybaczyłaś/eś? Jakie masz w związku z tym uczucia?
2. Czy umiem przyznawać się do winy?
   a) Co pomaga mi w tym, a co przeszkadza?
   b) Podaj przykłady sytuacji, w których uniknąłeś przyznania się do winy, jakie uczucia Ci wówczas towarzyszyły ?
   c) Wymień sytuacje, w których przyznałaś/eś się do winy, co wtedy czułaś/eś?
3. Jak wygląda u Ciebie „celowe zapominanie" (podaj kilka przykładów).
4. Jak obecnie wyglądają Twoje relacje z ludźmi, a jak wyglądały kiedyś?
5. Co rozumiesz pod pojęciem „wyrządzić komuś krzywdę"?
   a) Wymień rodzaje krzywd, jakie można wyrządzić.
   b) Wymień, jakich krzywd i od kogo doznałeś (zrób listę wg schematu: osoba — rodzaj krzywdy, sytuacja).
6. Co rozumiesz pod pojęciem „uraza"?
   a) Do kogo jeszcze czujesz urazę i za co? Wymień osoby i sytuacje.
   b) Z kim udało Ci się pogodzić? Wymień osoby, opisz, jak to przebiegało.
7. Co rozumiesz przez określenie „skrajny sąd". Podaj przykłady.
8. Co składa się na „obiektywny osąd". Podaj przykłady.
9. Jak kiedyś, a jak dziś rozumiesz pojęcie „zadośćuczynić".
10. Co to znaczy „stać się gotowym do zadośćuczynienia"?
11. Jak rozumiesz sugestię „zadośćuczynić im wszystkim"?

Krok dziewiąty (krok pojednania i działania)

Motta:

„Z chwilą przystąpienia do AA proces naprawy krzywd już się rozpoczyna".

„Mam wolną wolę, ja wybieram".

Brak jednoznacznych recept — „Bóg przewodnikiem i doradcą".

„Krok odbudowy szacunku do siebie".

1. Wymień cechy, które według Ciebie mogą być pomocne przy zadośćuczynieniu. Czy potrafisz je w sobie odnaleźć?
2. Jak rozumiesz stwierdzenie: „Spokój umysłu jako niezbędny warunek właściwego osądu"? Jak praktycznie osiągasz „spokój umysłu"?
3. Co oznaczają słowa: „Właściwy czas" na naprawianie krzywd?

Czy podjąłeś kiedyś próbę naprawy krzywd w niewłaściwym czasie?

Jakie były tego efekty? Co wtedy czułaś/eś?

4. Jak rozumiesz określenie: „podejmować przemyślane ryzyko"?

Podaj przykłady ze swego życia związane z zadośćuczynieniem.

5. Co daje zadośćuczynienie osobiste?
6. Jak można sobie poradzić, kiedy osobiste zadośćuczynienie nie jest możliwe?
7. Wypowiedz się, w jaki sposób chcesz zadośćuczynić osobom z listy przygotowanej podczas pracy nad krokiem ósmym.
   a) Wymień przykłady, kiedy dokonałeś zadośćuczynienia, i w jaki sposób?
   b) Wymień przykłady, kiedy próba zadośćuczynienia nie powiodła się (jak sądzisz, dlaczego?).
8. Wymień przykłady sytuacji, kiedy zadośćuczynienie może zranić.
9. Co dała Ci praca nad krokami ósmym i dziewiątym?

10.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD DZIESIĄTYM KROKIEM

Anonimowych Alkoholików

„Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów".

1. Co rozumiesz przez określenie „obrachunek moralny" (obrachunek osobisty)?
   a) Jak często go prowadzisz, kiedy, opisz sposoby (jak to robisz)?
   b) Co sprawia Ci trudności? (przykłady)

c) Co pomaga Ci w obrachunku? (przykłady)
d) Co wynika dla Ciebie z tej pracy? Podaj przykłady, jak prowadzony przez Ciebie obrachunek moralny wpływa na Twoje poczucie wartości, aktywność, nastrój.

2. Jaki jest cel natychmiastowego przyznania się do błędu? (przykłady) Jak długo zamierzasz prowadzić obrachunek moralny? (uzasadnij swoją odpowiedź)
3. Jakie błędy obecnie najczęściej popełniasz?
4. Podaj przykłady sukcesów i objaśnij, na czym polegają.
5. Czy umiesz sobie wybaczać? Co Ci w tym pomaga, a co przeszkadza? (przykłady)
6. Podaj przykłady naprawionych błędów.
7. Czy jest coś, co przeszkadza Ci polubić siebie? (przykłady)
8. Jak układają się Twoje stosunki z ludźmi?
9. Czy zdarza Ci się litować nad sobą lub czuć do siebie urazę? Jeśli tak, podaj przykłady i powiedz, jak sobie z tym radzisz.
10. Wpływ zalet na samopoczucie i zachowanie.
11. Wpływ wad na samopoczucie i zachowanie.
12. Czy często tracisz panowanie nad sobą? (przykłady)
13. Czy stawiasz ludziom nieuzasadnione lub zbyt wygórowane wymagania?
14. Zrób bilans dzisiejszego (po południu) lub któregoś innego dnia z bieżącego pobytu (każdy z uczestników, głośno, przed grupą).

Omów w nim:
— straty i zyski
— wady i zalety
— za co możesz być wdzięczny Bogu i ludziom
— łaskę odwagi i szczerości
— przebaczanie sobie i innym
— rozpoznawanie motywów działania
— naprawianie skutków złych działań
— wnioski na przyszłość
— „niech się dzieje wola Twoja, a nie moja, Panie"

15. Podaj przykłady natychmiastowego obrachunku moralnego (z ostatniego czasu)
— panowanie nad sobą — rozsądek i tolerancja
— uczciwa analiza sytuacji
— gotowość przyznania się do winy
— gotowość do wybaczania
— niezniechęcanie się powtarzanymi błędami — naszym celem jest postęp, a nie doskonałość
16. Obrachunek moralny półroczny lub po jakimś innym dłuższym okresie:

— czy stosowałem tego rodzaju obrachunek?
— jak to wyglądało?
— czy chcę to robić — z kim, gdzie, jak często?
— czy czuję wewnętrzny spokój i pogodę ducha?

11.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD JEDENASTYM KROKIEM
Anonimowych Alkoholików

„Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia".

1. Jakie znasz modlitwy? (wymień okoliczności ich poznawania, rodzaje)
   a) Od kiedy i jak się modlisz?
   b) Kiedy odczuwasz potrzebę modlitwy?
   c) Do czego służy Ci modlitwa, jak ją rozumiesz?
2. Co to jest medytacja i czemu służy?
   a) Z jakimi formami medytacji zetknąłeś się?
   b) Jakie formy medytacji praktykowałeś lub praktykujsz? (przykłady)
   c) Kiedy praktykujesz medytację i dlaczego? (przykłady)
   d) Co Ci pomaga, a co przeszkadza w praktykowaniu medytacji?
   e) Z czego bardziej korzystasz, z modlitwy czy z medytacji, i w jakim celu?
   f) Czy widzisz zależność między systematyczną medytacją (rano i wieczorem), a poprawą jakości swojego życia i trzeźwienia? (Twoje doświadczenia)
3. Jak rozumiesz pojęcie „więź z Bogiem"?
   a) Czy i kiedy odczuwasz więź z Bogiem? (przykłady)
   b) Twoja droga do odczuwania więzi z Bogiem.
   c) Czy nie boisz się szczerze, uczciwie, sumiennie rozmawiać z Bogiem?
   d) Co Ci pomaga, a co przeszkadza w utrzymywaniu więzi z Bogiem, jakkolwiek Go rozumiesz?
4. Jak rozpoznajesz „wolę Boga"?
   a) Przykłady Twojego posłuszeństwa (okoliczności, przyczyny, skutki).
   b) Przykłady nieposłuszeństwa (okoliczności, przyczyny, skutki).
   c) Czy rozumiesz, że właściwe używanie Twojej woli to godzenie się z wolą Boga?

d) Co odczuwasz, wypowiadając słowa „niech się dzieje wola Twoja, a nie moja"?
— jeśli odczuwasz opór lub bunt — wyjaśnij dlaczego
— podaj przykłady sytuacji, kiedy z ufnością wypowiedziałeś te słowa

5. Opisz, podając konkretne przykłady, jak modlitwa, medytacja wpłynęły lub wpływają na Twoją więź z Bogiem, w dobrych i złych chwilach (postaraj się swoimi słowami wyjaśnić, jak to działa).
6. Jak uzasadnisz potrzebę siły do wypełniania Bożej woli (podaj konkretne przykłady, kiedy potrzebowałeś takiej siły).
— Czy jesteś samodzielny, samowystarczalny?
— Czy robisz to, co do Ciebie należy, czy przerzucasz całą odpowiedzialność na Boga?
7. Jak rozumiesz sugestie z Desideraty: „Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla Ciebie"?

12.

WSKAZÓWKI DO PRACY NAD DWUNASTYM KROKIEM

Anonimowych Alkoholików

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach".

1. Stan przebudzenia duchowego.
a) Co rozumiesz przez to określenie?
b) Kiedy i w jakich okolicznościach doświadczyłeś tego stanu?
c) Jaki związek dostrzegasz między pracą nad krokami a przebudzeniem duchowym?
2. Na czym polega „niesienie posłania"?
a) Przykłady Twoich doświadczeń w tej dziedzinie (sukcesy, porażki, ich okoliczności).
b) Moje doświadczenie ze sponsorowaniem (ja i sponsor, ja w roli sponsora, błędy i sukcesy).
3. Jak na co dzień korzystam z programu 12 kroków?
a) Podaj konkretne przykłady w odniesieniu do poszczególnych kroków. Udowodnij na przykładach działanie poszczególnych kroków — na czym polegało, co zyskałeś, gdy stosowałeś ten krok.

b) Które sugestie zawarte (w których krokach) sprawiają Ci trudności? (opisz je i nazwij)
c) Które kroki przyswoiłeś najlepiej?
d) Opisz swoją historię poznawania i realizowania kroków.

Kodeks etyczno-zawodowy terapeuty uzależnień

W rozumieniu Kodeksu terapeutą uzależnień jest osoba posiadająca certyfikat specjalisty psychoterapii uzależnień, instruktora terapii uzależnień lub pracownik lecznictwa odwykowego, który rozpoczął proces certyfikacji.

Preambuła

Dla terapeuty uzależnień naczelną wartością jest niesienie pomocy osobom dotkniętym uzależnieniem lub współuzależnieniem w powrocie do zdrowia rozumianego jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Współpracując z przedstawicielami innych zawodów, terapeuta uzależnień nie przekracza granic swoich kompetencji i szanuje kompetencje innych specjalistów. Jednocześnie dba o utrzymanie własnej tożsamości zawodowej, respektuje cele, wartości właściwe własnej profesji i wystrzega się identyfikacji z postawami zawodowymi innych specjalistów, jeśli te postawy są niezgodne z zasadami etycznymi zawodu. Zasada ta obowiązuje zawsze, ilekroć występuje on w swojej roli zawodowej, bez względu na to, jakie są specyficzne cele i zadania instytucji, w której jest on zatrudniony. W przypadku rezygnacji z wykonywania zawodu na rzecz innych ról zawodowych (np. administracyjnych) terapeuta uzależnień nie może świadomie i celowo wykorzystywać związanej z kierunkiem wykształcenia wiedzy oraz umiejętności poznawania ludzi i oddziaływania na nich w sposób niezgodny z etyką zawodową. Terapeuta uzależnień jest osobą nieuzależnioną lub osobą, która poradziła sobie konstruktywnie z problemem swego uzależnienia.

Wykonując czynności zawodowe, terapeuta uzależnień przestrzega następujących zasad:

1. Zna granice swoich kompetencji i nie podejmuje zadań przekraczających jego możliwości. Dokłada wszelkich starań, aby zapewnić jak najwyższy poziom wykonywanej pracy.
2. Przyjmując określoną postawę wobec norm moralnych i obyczajowych w życiu prywatnym, terapeuta uzależnień zdaje sobie sprawę, że jego decyzje w sprawach osobistych mogą wpłynąć na jakość jego czynności zawodowych, a także rzutować na zaufanie społeczne.
3. Obowiązkiem terapeuty uzależnień jest stały rozwój zawodowy i dążenie do stałego rozwoju osobistego. Kwalifikacje terapeuty uzależnień powinny odzwierciedlać aktualny poziom wiedzy przedmiotowej i technik terapeutycznych.
4. Terapeuta uzależnień zawsze rzetelnie przedstawia swoje wykształcenie, kwalifikacje i kompetencje profesjonalne, w tym doświadczenie zawodowe oraz zakres oferowanych czynności. Gdy oferuje lub reklamuje swoje usługi zawodowe, jest w tej sprawie szczególnie uważny.
5. Terapeuta uzależnień ustosunkowuje się twórczo do zastanego dorobku swojej dyscypliny. Jest krytyczny wobec własnych dokonań, zaś rozpowszechniając je, ujawnia sposoby dotychczasowej weryfikacji. Dąży do bezstronności i obiektywizmu w ocenie nowych technik oddziaływań terapeutycznych i nieprofesjonalnych form pomocy oraz powstrzymuje się od działań utrudniających ich rozwój, nie mając po temu merytorycznych powodów.
6. Terapeuta uzależnień zajmujący się działalnością naukową udostępnia swój dorobek naukowy, przestrzegając zasad odpowiedzialności zawodowej, dobra osoby i dobra społecznego.
7. Terapeuta uzależnień powstrzymuje się od wykonywania czynności zawodowych, jeżeli okoliczności (moralno-prawne, pokrewieństwo, powiązania emocjonalne) lub jego własny aktualny stan fizyczny czy psychiczny są tego rodzaju, że mogą istotnie obniżyć poziom wykonywanej pracy lub zakłócić bezstronność osądu zawodowego.
8. Terapeuta uzależnień wykazuje stałą troskę o prestiż i poziom wykonywania zawodu. Nie udostępnia specyficznych technik diagnostycznych i terapeutycznych osobom nieprzygotowanym do ich kompetentnego stosowania. Przeciwstawia się podejmowaniu działalności terapeutycznej przez osoby nie posiadające do tego kwalifikacji.
9. Terapeuta uzależnień nie może akceptować psychologicznych i rzeczowych warunków pracy, które uniemożliwiają stosowanie zasad etyki zawodowej. Powinien domagać się poszanowania dla etyki działań profesjonalnych, bez względu na pozycję, jaką zajmuje w hierarchii zawodowej.
10. Terapeuta uzależnień powinien dbać o jakość swoich działań zawodowych, niezależnie od tego, kto jest odbiorcą jego czynności i jaki jest jego osobisty stosunek do tej osoby czy osób. W szczególności intencja niesienia

pomocy i staranność w wykonywaniu czynności zawodowych nie zależy od takich właściwości pacjenta, jak: pozycja społeczno-zawodowa, sytuacja materialna, poglądy polityczne, światopogląd i system wartości, rasa, narodowość, wiek oraz charakter problemów wymagających interwencji doradczej lub pracy terapeutycznej.

11. Terapeuta uzależnień powinien poinformować pacjenta o ewentualnym ryzyku związanym z metodami terapeutycznymi oraz o istniejących metodach alternatywnych, z uwzględnieniem metod nie psychologicznych. Jeśli terapeuta uzależnień nie jest w stanie udzielić skutecznej pomocy wskutek braku kwalifikacji potrzebnych w danym wypadku lub powstania wadliwej relacji z pacjentem, kieruje go do innego specjalisty.
12. Rozpoczynając pracę, terapeuta uzależnień każdorazowo uzgadnia z pacjentem cel i zakres swoich oddziaływań oraz zasadnicze sposoby postępowania. Ustalenia te mają charakter wstępny i mogą ulegać zmianie w toku dalszych kontaktów.
13. Terapeuta uzależnień respektując system wartości pacjenta i jego prawo do podejmowania własnych decyzji, nie powinien jednak podejmować się interwencji, jeśli jej cele oraz stosowane metody nie byłyby zgodne z jego etyką zawodową.
14. Osoby zgłaszające się do terapeuty uzależnień nie z własnej inicjatywy, zarówno dorośli jak i dzieci, powinny być przez niego poinformowane o celu postępowania, stosowanych metodach, wynikach i sposobie ich udostępnienia. Terapeuta uzależnień stara się uzyskać akceptację planowanych czynności zawodowych przez te osoby.
15. Osoby małoletnie powinny być traktowane w sposób szczególny, ze względu na ograniczenie lub brak prawnych możliwości stanowienia o własnej osobie. Podstawową zasadą pracy z osobami małoletnimi jest ich dobro, co oznacza, że osoby te w kontaktach z terapeutą uzależnień mają prawa nie mniejsze niż pacjenci dorośli. W razie stwierdzenia naruszenia przez instytucje i osoby dorosłe dobra małoletniego terapeuta uzależnień ma prawo odmówić współpracy z tymi instytucjami i osobami.
16. Terapeutę uzależnień obowiązuje przestrzeganie tajemnicy zawodowej. Ujawnienie wiadomości objętych tajemnicą zawodową może nastąpić jedynie wtedy, gdy poważnie zagrożone jest bezpieczeństwo pacjenta lub innych osób, a także na polecenie upoważnionych z mocy ustawy instytucji. Jeśli jest to możliwe, decyzję w tej sprawie należy dokładnie omówić z doświadczonym i bezstronnym kolegą. Materiały poufne powinny być komisyjnie zniszczone, jeśli zaistnieją warunki grożące ich ujawnieniem.
17. Wnikanie w intymne, osobiste sprawy pacjenta dopuszczalne jest jedynie w takim zakresie, jaki uzasadniają właściwie pojęte cele pomocy pacjentowi w powrocie do zdrowia.

18. Współpracując ze specjalistami z innych dziedzin lub korzystając z ich konsultacji (tj. wykonując czynności na ich zlecenie), terapeuta uzależnień udostępnia wyniki własnych badań tylko w takim stopniu, w jakim jest to potrzebne. Informuje przy tym o konieczności utrzymania tych danych w tajemnicy — zgodnie z ustawą o ochronie danych osobistych i o ochronie zdrowia psychicznego.
19. Korzystając z pomocy personelu pomocniczego bez pełnych kwalifikacji (np. stażyści, studenci, pielęgniarki itp.), terapeuta uzależnień odpowiada za realizację zasad etyki zawodowej. W szczególności terapeuta uzależnień powiadamia asystentów o obowiązku bezwzględnego przestrzegania tajemnicy zawodowej, z wyjątkiem zagrożenia bezpieczeństwa osób, a materiały powierzone im do opracowania zabezpiecza w miarę możliwości przed imienną identyfikacją.
20. Terapeuta uzależnień jest świadomy niebezpieczeństw wynikających z jego możliwości wpływania na innych ludzi, w związku z czym poddaje się superwizji lub konsultacji klinicznej.
21. Terapeuta uzależnień nie jest obojętny na odstępstwa od zasad etyki zawodowej ze strony innych terapeutów uzależnień. Stwierdzając nieetyczne postępowanie kolegi w sprawach zawodowych lub dowiadując się o takim zachowaniu, stara się przekonać go o niewłaściwości jego czynów, korzystając, gdy trzeba, z pomocy kolegów. Jeśli taka interwencja okazuje się nieskuteczna, zgłasza sprawę do komisji, która określa dalszy sposób jej załatwienia.
22. Krytyczna ocena pracy i działalności innych nie powinna mieć charakteru deprecjonującego osobę i w żadnym przypadku nie może służyć do rozgrywek osobistych. Terapeuta uzależnień powstrzymuje się od wydawania takich ocen w obecności osób postronnych, dbając o niepodważanie zaufania.
23. Terapeuta uzależnień jako nauczyciel, zwłaszcza przy nauczaniu umiejętności praktycznych, zdaje sobie sprawę, że jego postępowanie w stosunku do pacjentów czy podopiecznych kształtuje postawy zawodowe uczniów i w ramach racjonalnych możliwości czuje się za nie odpowiedzialny.
24. W zajęciach dydaktycznych, podczas których prowadzone są demonstracje osób lub wytworów, terapeuta uzależnień unika momentów o charakterze widowiskowo-sensacyjnym. Wszelkie demonstracje powinna cechować dyskrecja i takt. Jeśli demonstracja dotyczy osób, udział w niej powinien być w pełni dobrowolny, a osoby uczestniczące powinny być chronione przed skutkami ujemnymi. Jeśli pojawi się ryzyko zaistnienia takich skutków, należy demonstrację przerwać, zaś ewentualne szkody naprawić. O ile to możliwe, demonstracja powinna służyć pacjentowi.

25. Zajęcia dostarczające uczestnikom okazji do wglądu we własne problemy emocjonalne oraz wpływające na struktury osobowości pacjenta mogą być prowadzone jedynie przez terapeutów uzależnień posiadających odpowiednie przeszkolenie. Terapeuta uzależnień prowadzący tego rodzaju zajęcia odpowiada za ich bezpośrednie i odległe skutki i nie dopuszcza do tego, aby były to skutki niekorzystne dla uczestników.
26. Terapeuta uzależnień, w miarę swoich możliwości, przeciwdziała nauczaniu psychoterapii uzależnień przez osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji potwierdzonych certyfikatem, np. zgłaszając takie fakty do Komisji Etycznej.
27. Zasady Kodeksu etyczno-zawodowego obowiązują wszystkich terapeutów uzależnień. Uzyskując certyfikat, terapeuta uzależnień przyjmuje na siebie zobowiązanie skrupulatnego przestrzegania zasad Kodeksu etyczno-zawodowego i upowszechnienia ich wśród pozostałych terapeutów. Postępowanie sprzeczne z Kodeksem etyczno-zawodowym pociąga za sobą sankcje, o których orzeka Regulamin Komisji Etycznej.

Dane teleadresowe

Wojewódzkich Ośrodków Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia

Dolnośląskie
ul. Wybrzeże J.C. Korzeniowskiego 18
50-226 Wrocław
tel./faks 071 776 62 43
www.wotuw.dfx.pl
e-mail wotuw@dfx.pl

Kujawsko-Pomorskie
ul. Szosa Bydgoska 1
87-100 Toruń
tel. 056 622 89 08
faks 056 622 28 50
www.wotuiw.torun.pl
e-mail wotuiw@wotuiw.torun.pl

Lubelskie
ul. Abramowicka 4b
20-442 Lublin
tel./faks 081 744 22 28
e-mail wotuw.lublin@parpa.pl

Lubuskie
ul. Wazów 36
65-044 Zielona Góra
tel./faks 068 325 79 17
www.wotuw.zgora.pl
e-mail parpa@wotuw.zgora.pl

Łódzkie
ul. Pomorska 54
91-426 Łódź
tefj 042 633 08 59
faks 042 630 23 64
e-mail wolu_lodz@interia.pl

Małopolskie
ul. Babińskiego 29
30-393 Kraków
tel. 012 65 24 518
faks 012 65 24 499
www.wotuw.rnalopolska.pl
e-mail wotuw@babinski.pl

Mazowieckie
ul. Partyzantów 2/4
05-802 Pruszków
tel. 022 739 10 42
faks 022 730 53 31
www.wotuw.pl
e-mail wotuw@tworki.com.pl

Opolskie
ul. Głogowska 25B
45-315 Opole
tel. 077 455 25 35
faks 077 457 63 64
e-mail wotuw.opole@parpa.pl

Podkarpackie
ul. Dąbrowskiego 7
37-464 Stalowa Wola
tel. 015 844 88 08
faks 015 844 88 08
e-mail terapia-stalowa-wola@wp.pl

Podlaskie
ul. Rybaki 3
18-400 Łomża
tel. 086 216 67 03
faks 086 216 28 20
e-mail wotuw.lomza@parpa.pl
wopitu@poczta.onet.pl

Pomorskie
ul. Zakopiańska 37
80-142 Gdańsk

tel./faks 058 320 29 57
e-mail wotuaiw@ima.pl

Śląskie
ul. Zamkowa 8
44-350 Gorzyce
tel. 032 451 12 05
faks 032 451 16 96
e-mail woloizol@woloizol.com.pl

Świętokrzyskie
ul. Jagiellońska 72
25-734 Kielce
tel./faks 041 345 73 46
www.morawica.com.pl
e-mail wotuw-kielce@morawica.com.pl

Warmińsko-Mazurskie
ul. Warszawska 41A
11-500 Giżycko
tel./faks 087 428 40 30
e-mail wotuw@op.pl

Wielkopolskie
ul. Małeckiego 11
60-706 Poznań
tel./faks 061 866 49 58
e-mail odwykowa@poczta.onet.pl

Zachodniopomorskie
78-217 Stanomino 5
tel. 094 311 22 16
faks 094 311 22 66
e-mail stanomino@go2.pl

Informacji na temat możliwości uzyskania pomocy przez osoby z problemem alkoholowym i ich bliskich udzielają wszystkie Przychodnie i Poradnie Terapii Uzależnień (dawne Poradnie Odwykowe), Poradnie Zdrowia Psychicznego, przychodnie rejonowe oraz komórki zajmujące się profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych przy organach samorządowych.

Anonimowi Alkoholicy

Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce

00-950 Warszawa 1, skr. poczt. 243, tel./faks 022 828 04 94
Infolinia 0801 033 242
www.aa.org.pl, e-mail aa@aa.org.pl

Regiony AA

Region **BAŁTYCKI**

ul. Ks. Zator-Przytockiego 3 KTC, 80-245 GDAŃSK-WRZESZCZ

Region **BIAŁYSTOK**
ul. Pietkiewicza 8B lok. 9, 15-959 BIAŁYSTOK 2, skrytka poczt. 38,
tel. 085 664 17 70
wtorek, czwartek, niedziela 17.00-22.00
Region **DOLNOŚLĄSKI**
pl. św. Macieja 5, 50-244 WROCŁAW

Region **GALICJA**
ul. Dietla 74/6, 31-038 KRAKÓW
tel. 012 431 22 48

Region KATOWICE
ul. Mariacka 13a, 40-001 KATOWICE 1, skr. poczt. 1568,
tel. 032 253 79 83, poniedziałek, środa, czwartek 17.00-20.00

Region **KUJAWSKO-POMORSKI**
ul. Skarżyńskiego 4, 85-790 BYDGOSZCZ

Region **LUBLIN**

ul. Ks. M. Słowikowskiego1, 20-124 LUBLIN

Region **ŁÓDŹ**
ul. Malczewskiego 4, 90-154 ŁÓDŹ

Region **RADOM**
ul. Kościelna 5B, 26-600 RADOM

Region **WARMIŃSKO-MAZURSKI**
ul. Reymonta 15/1, 10-603 OLSZTYN

Region **WARSZAWA**
ul. Brazylijska 10, 03-946 WARSZAWA
tel. 022 616 05 68, pon. — piątek 16.00-21.00

Region **WARTA**
Al. Marcinkowskiego 24, 60-967 POZNAŃ
tel. 061 853 16 16, codziennie 15.00-21.00

Region **WROCŁAW**
ul Reymonta 8, 50-225 WROCŁAW
tel. 071 321 84 03, pon. — piątek 17.30-20.00

Region ZACHODNIO-POMORSKI
pl. Ofiar Katynia 1, 70-452 SZCZECIN
tel. 091 450 01 76, pon. — piątek 17.00-19.00

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon
skrytka poczt. 14, 60-980 POZNAŃ 13
tel./faks 061 828 93 07

W OCZEKIWANIU NA DZIECKO

Autor Heidi Murkiff, Arlene Eisenberg, Sandee Hathaway B.S.N
Wydawnictwo "REBIS"

SPIS TREŚCI

Tak wiele powodów do podziękowań i wciąż nowych więcej.....VII
O fundacji What To Expect.....VIII
Wstęp do wydania trzeciego. Kolejne słowo od lekarza.....XXI
Przedmowa. Słowo od lekarza.....XXII
Wprowadzenie do wydania trzeciego. Dlaczego ta książka narodziła się jeszcze raz?.....XXIV
Wprowadzenie. Jak narodziła się ta książka?.....XXVI
Przedmowa do pierwszego wydania polskiego.....XXVIII
Przedmowa do piątego wydania polskiego.....XXXV
Przedmowa do szóstego wydania polskiego.....XXXVII

CZĘŚĆ 1

NA POCZĄTKU

Rozdział 1. Czy jesteś w ciąży? (przekład Mariusz Dubiel).....3

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....3

Przypomnienie o witaminach 3 • Testy ciążowe 3 • Możliwe oznaki ciąży 4 • Prawdopodobne oznaki ciąży 5 • Pozytywne oznaki ciąży 5 • Prawidłowe wykonanie testu 6 • Plan przebiegu ciąży 7 • Pierwsza wizyta u lekarza 7 • Jeżeli nie jesteś jeszcze w ciąży 8 • Właściwy termin 8 •

CO WARTO WIEDZIEĆ. Wybór (i współpraca) twojego lekarza.....9

Spojrzenie wstecz 9 • Jaką jesteś pacjentką? 9 • Położnik? Lekarz rodzinny? Położna? 10 • Rodzaj praktyki 12 • Możliwości wyboru rodzaju porodu 13 • Twój wybór 16 • Współpraca pacjentka-lekarz 16 • Żebyś nie zapomniała 17

Rozdział 2. Teraz, gdy jesteś w ciąży (przekład Mariusz Dubiel).....19

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....19

Twój wywiad ginekologiczny 19 • Wcześniejsze poronienia 19 • Ta książka jest dla ciebie 20 • Twój powtarzający się wywiad położniczy 20 • Ciąże zbyt bliskie w czasie 22 • Po raz drugi 23 • Duża rodzina 25 • Wielokrotne cięcia cesarskie 25 • Poród drogami natury po cesarskim cięciu (pdncc) 26 • Otyłość 28 • Konflikt Rh 29 • Samotna matka 30 • Dziecko po 35 roku życia 31 • Wiek i badania genetyczne w celu wykrycia zespołu Downa 32 • Wiek ojca 33 • Mięśniaki 34 • Gruczolistość 34 • Niewydolność cieśniowo-szyjkowa 35 • Zapłodnienie *in vitro* (ZIV) 36 • Opryszczka 37 • Oznaki i objawy opryszczki narządów płciowych 37 • Inne choroby przenoszone drogą płciową 38 • Strach przed AIDS 40 • Szczepienia w ciąży 41 • Poziom przeciwciał różyczki 41 • Wirusowe zapalenie wątroby typu B 41 • Założona wkładka domaciczna 42 • Pigułki antykoncepcyjne w czasie ciąży 42 • Środki plemnikobójcze 42 • Środki zawierające progesteron 43 • Środki zawierające estrogeny 43 • Życie na dużych wysokościach 44 • Religijne ograniczenia opieki medycznej 45 • Wywiad rodzinny 45 • Poradnictwo genetyczne 46 • Twój sprzeciw wobec przerywania ciąży 47

CO WARTO WIEDZIEĆ. Diagnostyka prenatalna....49

BADANIA PRZESIEWOWE....49

Badania przesiewowe w pierwszym trymestrze 49 • Badania przesiewowe w drugim trymestrze 49 • Ultrasonografia 50

BADANIA DIAGNOSTYCZNE....52

Biopsja kosmówki 52 • Amniopunkcja 53 • Powikłania związane z amniopunkcją 54 • Jeśli problem zostaje wykryty 55 • Inne rodzaje diagnostyki prenatalnej 56

Rozdział 3. W czasie ciąży (przekład Jerzy Kubiak)....57

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....57

Alkohol 57 • Palenie papierosów 59 • Pierwszy prezent dla dziecka 60 • Przyrost masy ciała a palenie papierosów 60 • Metody rzucenia palenia papierosów 61 • Gdy inni palą w twojej obecności 62 • Zażywanie marihuany 63 • Kokaina i inne narkotyki 63 • Kofeina 64 • Herbatki ziołowe 66 • Środki zastępujące cukier 66 • Skoncentrowane soki owocowe 67 • Kot w domu 68 • Sport 69 • Gorące kąpiele i sauna 69 • Działanie mikrofal 70 • Elektryczne koce i poduszki 70 • Telefony komórkowe 70 • Promienie Roentgena 71 • Niebezpieczeństwa czyhające w gospodarstwie domowym 72 • Niech twój dom oddycha 72 • Zieleń w domu 73 • Zanieczyszczenie powietrza 76 • Niebezpieczeństwa w miejscu pracy 76 • Za dużo pracy, za mało rozrywki 77 • Proszę o ciszę 78 •

CO WARTO WIEDZIEĆ. Spojrzenie na ryzyko z perspektywy....80

Mierząc ryzyko i korzyści 81

Rozdział 4. Dieta ciążowa (przekład Jerzy Kubiak)....83

Dziewięć podstawowych zasad na dziewięć miesięcy zdrowego jedzenia 84 • Podwajaj wartość odżywczą, nie kaloryczną 85 • Oszukiwanie z czystym sumieniem 87 • Ciążowa „codzienna dwunastka" 87 • Dogonić białka 89 • Fakty o dobrym tłuszczu 92 • Co jest w tabletce? 93

GRUPY POKARMOWE....94

Pokarmy białkowe 94 • Białka roślinne 95 • Pokarmy bogate w wapń 96 • Pokarmy z witaminą C 96 • Zielenina, żółte warzywa i żółte owoce 97 • Inne owoce i warzywa 97 • Produkty pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych 97 • Pokarmy bogate w żelazo 98 • Tłuszcz - pokarmy bogate w tłuszcze 98

PRZEPISY....99

Krem pomidorowy 99 • Pieczone frytki 100 • Energetyczny omlet 100 • Babeczki otrębowe 100 • Pełnopszenne naleśniki maślane 101 • Podwójny koktajl mleczny 102 • Batony figowe 102 • Owocowe ciasteczka owsiane 102 • Jogurt owocowy 103 • Napój z roztartych owoców 103 • Deser truskawkowy 103 • Dziewicza sangría 104

CZĘŚĆ 2

DZIEWIĘĆ MIESIĘCY CIĄŻY

Od poczęcia do porodu

Rozdział 5. Pierwszy miesiąc (przekład Joanna Kępiak)....107

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE PIERWSZEJ WIZYTY PRENATALNEJ....107

Co się dzieje wewnątrz ciebie 109

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....109

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....110

Przekazanie wiadomości 110 • Poinformowanie szefa 110 • Wygoda i bezpieczeństwo w miejscu pracy 112 • Zmęczenie 114 • Poranne nudności 115 • Nadmierne wydzielanie śliny 118 • Częste oddawanie moczu 118* Zmiany w obrębie gruczołów piersiowych 119 • Preparaty uzupełniające 120 • Ucisk w dolnej części brzucha 121 • Poronienie 121 • Prawdopodobne oznaki poronienia 123 • Stan twojego dziecka 123 • Ciąża ektopowa 124 • Stres w twoim życiu 125 • Jasna strona optymizmu 126 • Ćwiczenie relaksacyjne 127 • Wielki strach o zdrowie dziecka 127 • Depresja 128 • Do partnera ciężarnej kobiety 129 • Dźwiganie innych dzieci 129 • W jakich sytuacjach powiadomić lekarza? 130

CO WARTO WIEDZIEĆ. Regularna opieka medyczna....131

Wykaz wizyt w ciąży 131 • Zadbaj o siebie 131 • Jeśli masz wątpliwości 132

Rozdział 6. Drugi miesiąc (przekład Joanna Kępiak)....133

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO....133

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....133

Co się dzieje wewnątrz ciebie 134

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....135

Zmiany w obrębie żył 135 • Problemy z cerą 136 • Poszerzenie talii 137 • Utrata dawnej sylwetki 137 • Macica za mała (lub za duża) 138 • Pochylona macica 138 • Zgaga i niestrawność 138 • Niechęć do jedzenia oraz zachcianki 139 • Proszę o pasteryzowane 141 • Wstręt do mleka lub jego nietolerancja 141 • Czy rzeczy wiście masz nietolerancję laktozy? 142 • Cholesterol 142 • Dieta uboga w mięso wieprzowe i wołowe 143 • Dieta wegetariańska 143 • Diety ubogie w węglowodany 144 • „Śmietnikowe jedzenie" 144 • Ocena dodatków spożywczych 146 • Fast food 146 • Substancje chemiczne w pożywieniu 147 • Bezpieczne sushi 149 • Na ostro 149 • Bezpieczne jedzenie 150 • Zepsuta żywność 150 • Czytając etykiety 151 • Nie oceniaj owocu po skórce 152

CO WARTO WIEDZIEĆ. Troska o własne bezpieczeństwo....152

Rozdział 7. Trzeci miesiąc (przekład Joanna Kępiak)....154

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO....154

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....154

Co się dzieje wewnątrz ciebie 155

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....156

Zaparcia 156 • Wzdęcia (gazy) 157 • Inne przyczyny zmęczenia, humorów i zaparć 158 • Waga i nadwaga 159 • Bóle głowy 159 • Rozstępy skórne 161 • Bicie serca dziecka 162 • Seks 162 • Seks oralny 163 • Skurcz po orgazmie 163 • Bliźnięta i więcej 163 • Bliźnięta 165 • Ciałko żółte 167 • Niemożność oddania moczu 167 • Ropne zapalenie gardła 167

CO WARTO WIEDZIEĆ. Przyrost masy ciała podczas ciąży....168

Więcej na temat przyrostu masy ciała 168 • W razie niedowagi 169 • Co się składa na dodatkowe kilogramy? 169

Rozdział 8. Czwarty miesiąc (przekład Jakub Woźniak)....170

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO....170

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....170

Co się dzieje wewnątrz ciebie 171

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....172

Ruchy płodu 172 • Wygląd 172 • Pozowanie do zdjęć 173 • Strój ciążowy 173 • Farbowanie i prostowanie włosów i trwała ondulacja 174 • Świadomość „bycia w ciąży" 175 • Niechciane porady 176 • Zaburzenia pamięci 177 • Duszność 177 • Kłopoty z uzębieniem 177 • Trudności ze spaniem 179 • Chrapanie 181 • Upławy (wydzielina z pochwy) 181 • Podwyższone ciśnienie tętnicze krwi 182 • Cukier w moczu 183 • Niedokrwistość 184 • Krwawienie z nosa i nieżyty nosa 185 • Szczepienie przeciw grypie 185 • Może orzeszka? 186 • Alergia 186

CO WARTO WIEDZIEĆ. Ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży 187

Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń fizycznych 187 • Ćwiczenia rozciągające mięśni nóg i ramion 188 • Dobra kondycja i zdrowie 189 • Pozycja wyjściowa i ćwiczenia Kegla 189 • Unoszenie miednicy 190 • Rozluźnienie mięśni szyi 191 • Stworzenie dobrego planu ćwiczeń 191 • Wybieramy ćwiczenia wskazane w okresie ciąży 193 • „Koci grzbiet" 194 • Gimnastyka nóg 195 • Bezpieczeństwo ćwiczeń 195 • Ostrzeżenie przed niektórymi ćwiczeniami 196 ÅSiad skrzyżny, ćwiczenia rozciągające 197 • Zrób to w domu 198 • Brak aktywności ruchowej w czasie ciąży 199

Rozdział 9. Piąty miesiąc (przekład Jakub Woźniak) 200

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO 200

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ 200

Co się dzieje wewnątrz ciebie 201

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 202

Zmęczenie 202 • Omdlenia i zawroty głowy 202 • Gorąco i zimno. Jak znosić ekstremalną temperaturę podczas ciąży 203 • Wzorce ruchów płodu 204 • Pozycja do spania 204 • Bóle pleców 205 • Noszenie starszych dzieci 207 • Kłopoty ze stopami 208 • Szybko rosnące włosy i paznokcie 208 • W centrum odnowy biologicznej 209 • Prawidłowo wykonany masaż 209 • Przebarwienia skórne 210 • Inne dziwne objawy skórne 211 • Wzrok 212 • Rutynowe badanie ultrasonografem 212 • Nisko usadowione łożysko 213 • Pasy bezpieczeństwa 213 • Wpływ czynników zewnętrznych na rozwój płodu 214 • Umiejscowienie dziecka, piąty miesiąc 215 • Rodzicielstwo 216 • Ciężarne kobiety są „smaczne" 217 • Bóle brzucha 217 • Późne poronienie 217 • Podróże 218 • Zmęczenie związane z podróżą samolotem 219 • Bóle brzucha w podróży 221 • Wyjście do restauracji, baru, kawiarni 222 • Co zamówić w restauracji 223

CO WARTO WIEDZIEĆ. Współżycie płciowe podczas ciąży 229

Świadomość płci i współżycia podczas ciąży 230 • Ćwiczenia, które sprawiają przyjemność 233 • Kiedy należy ograniczyć współżycie płciowe? 233 • Wygodna pozycja 234 • Jak w kontaktach intymnych osiągnąć większą przyjemność przy ograniczeniu aktywności seksualnej? 234

Rozdział 10. Szósty miesiąc (przekład Mariola Ropacka) 236

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO 236

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....236

Co się dzieje wewnątrz ciebie 237

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....238

Ból i cierpnięcie ręki 238 • Mrowienie 238 • Niezręczność 239 • Kopanie 239 • Kurcze mięśni kończyn dolnych 240 • Ćwiczenia rozciągające zapobiegające kurczom 241 • Krwawienie z odbytu i żylaki okołoodbytnicze 241 • Świąd brzucha 242 • Wystający pępek 242 • Zatkane przewody mleczne 242 • Zatrucie ciążowe lub stan przedrzucawkowy 243 • Pozostanie w pracy 243 • Medycyna komplementarna i alternatywna 244 • Ból porodowy 246 • Poród 247 • Zwiedzanie szpitali 249 • Szkoła rodzenia przy drugiej ciąży 249 • Gdy coś budzi niepokój 249

CO WARTO WIEDZIEĆ. Edukacja przedporodowa....250

Korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach prowadzonych przez szkoły rodzenia 251 • Wybór szkoły rodzenia 252 • Informacja dotycząca szkół rodzenia 253 • Najpopularniejsze filozofie w szkołach rodzenia 253

Rozdział 11. Siódmy miesiąc (przekład Mariola Ropacka)....256

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO....256

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....257

Co się dzieje wewnątrz ciebie 257

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....258

Narastające zmęczenie 258 • Obrzęki stawu skokowego i stóp 259 • Przegrzanie 259 • Nie zapomnij o liczeniu kopnięć 260 • Czkawka płodu 260 • Wykwity skórne 260 • Wypadki 260 • Ból w obrębie kończyny dolnej i okolicy lędźwiowej 261 • Orgazm a dziecko 261 • Przesiewowe badania poziomu glukozy 261 • Zespół niespokojnych nóg 262 • Więcej powodów do jedzenia warzyw 263 • Marzenia i fantazje 263 • Czekająca cię odpowiedzialność 264 • Pracować czy nie pracować 265 • Poród przedwczesny 265 • Nie powstrzymuj się 269 • Dziecko o niskiej masie urodzeniowej 270 • Plan porodu 270 • Plan zapasowy 272

CO WARTO WIEDZIEĆ. Wszystko na temat znieczulenia w czasie porodu....272

Najczęściej używane środki przeciwbólowe 274 • Podjęcie decyzji 279

Rozdział 12. Ósmy miesiąc (przekład Mariola Ropacka)....281

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO....281

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....282

Co się dzieje wewnątrz ciebie 282

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....283

Skrócenie oddechu 283 • Skurcze Braxtona-Hicksa 283 • Tkliwość żeber 284 • Nietrzymanie moczu wywołane uciskiem 284 • Kąpiele 285 • Badania noworodków, które mogą uratować życie 286 • Prowadzenie pojazdu 286 • Paciorkowce grupy B 286 • Zależność między wzrostem twojego ciężaru ciała a wielkością dziecka 287 • Twoja budowa anatomiczna a poród 287 • Jakiego kształtu jest twój brzuch? 288 • Położenie dziecka 288 • Ósmy miesiąc 289 • Jak ułożyło się twoje dziecko? 292 • Poród bliźniaczy 293 • Poród trojaczków 294 • Cięcie cesarskie 294 • Szpitale a liczba cięć cesarskich 295 • Jak uczynić z porodu drogą cięcia cesarskiego wydarzenie rodzinne? 296 • Pytania do przedyskutowania z lekarzem, dotyczące cięcia cesarskiego 300 • Twoje bezpieczeństwo podczas porodu 301 • Bank własnej krwi 301 • Bezpieczeństwo w czasie podróży 302 • Twój stosunek do partnera 302 • Czy można się teraz kochać? 303

CO WARTO WIEDZIEĆ. Informacje na temat karmienia piersią....304

Dlaczego karmienie piersią jest najlepsze? 304 • Dlaczego niektórzy wolą butelkę? 306 • Dokonanie wyboru 307 • Pierś: obiekt seksualny czy praktycznego zastosowania? 307 • Palenie papierosów a karmienie piersią 308 • Karmienie butelką i piersią 308 • Kiedy nie możesz lub nie powinnaś karmić piersią? 308 • Odrobina pomocy, duże osiągnięcia 310 • Sztuczne karmienie z miłością 310

Rozdział 13. Dziewiąty miesiąc (przekład Zbyszko Malewski)....311

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO....311

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....312

Co się dzieje wewnątrz ciebie 313

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....314

Zmiany w ruchach płodu 314 • Jeszcze raz o częstym oddawaniu moczu 314 • Wybór pediatry 315 • Instynkt wicia gniazda 315 • Krwawienie i plamienie 316 • Pęknięcie błon płodowych w miejscu publicznym 316 • Bądź gotowa 317 • Obniżenie dna macicy i ustalenie się części przodującej płodu 317 • Kiedy urodzisz 318 • Własnoręczne wywołanie czynności porodowej 319 • Jak się czuje dziecko? 320 • Ciąża przenoszona 320 • Dodanie otuchy przy niepewnych wynikach testów 323 • Planowane wywołanie czynności porodowej 323 • Co zabrać do szpitala? 324 • Zaplanuj wcześniej sposób uśmierzania bólu porodowego 324 • Strach przed następnym długim porodem 325 • Masaż ułatwiający poród 326 • Karmienie piersią 326 • Operacje chirurgiczne piersi a karmienie piersią 327 • Planowanie z wyprzedzeniem 327 • Przechowywanie krwi z pępowiny 328 • Macierzyństwo 328

CO WARTO WIEDZIEĆ. Okres przedporodowy, poród pozorny, poród prawdziwy....329

Objawy przedporodowe 330 • Objawy porodu pozornego 331 • Objawy porodu prawdziwego 331 • Kiedy telefonować do lekarza? 331

Rozdział 14. Poród (przekład Zbyszko Malewski).....333

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....333

Czop śluzowy i znaczenie krwią 333 • Pęknięcie błon płodowych 334 • Zabarwienie płynu owodniowego (smółka) 335 • Mała objętość wód płodowych 335 • Wzniecenie porodu 335 • Pomoc Matce Naturze 338 • Wzywanie lekarza podczas porodu 338 • Nieregularne skurcze 338 • Bóle krzyżowe 339 • Krótki poród 340 • Zbyt późny przyjazd do szpitala 340 • Nagły poród w samotności 341 • Lewatywa 341 • Golenie owłosienia łonowego 342 • Jedzenie i picie podczas porodu 342 • Rutynowo zakładany cewnik dożylny 343 • Monitorowanie płodu 344 • Nagły poród: rady dla osoby pomagającej 346 • Sztuczne przerwanie błon płodowych 348 • Widok krwi 348 • Nacięcie krocza 349 • Rozciągnięcie pochwy przez poród 350 • Poród w strzemionach 350 • Użycie kleszczy i próżniociągu położniczego 351 • Użycie kleszczy i próżniociągu położniczego 352 • Wynik w skali Apgar 353 • Skala Apgar 353 • Pozycje porodowe 353 • Pozycje rodzącej w czasie pierwszego okresu porodu 354

CO WARTO WIEDZIEĆ. Przebieg porodu.....355

Okresy i fazy porodu 355

PIERWSZY OKRES PORODU.....356

Faza pierwsza: wczesna lub utajona 356 • Czynniki wpływające na odczuwanie bólu 357 • Do szpitala lub kliniki położniczej 359 • Druga faza: faza przyspieszenia lub aktywna 360 • Trzecia faza: faza przejściowa 363 • Jeżeli poród nie postępuje 364

DRUGI OKRES PORODU. Parcie i urodzenie dziecka.....366

Rodzi się dziecko 367 • Pierwszy widok dziecka 368

TRZECI OKRES PORODU. Urodzenie łożyska, czyli popłodu.....371

PORÓD MIEDNICOWY.....373

CIĘCIE CESARSKIE: PORÓD OPERACYJNY.....373

Czy jest na sali pediatra? 375

CZĘŚĆ 3

ROZWAŻANIA KOŃCOWE, ALE WCALE NIE NAJMNIEJ WAŻNE

O okresie poporodowym, o ojcach i o następnym dziecku

Rozdział 15. Pierwszy tydzień po porodzie (przekład Witold Kędzia).....379

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....379

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....380

Krwawienie 380 • Twoje samopoczucie po porodzie 381 • Bóle poporodowe 381 • Ból w obrębie krocza 382 • Problemy z oddawaniem moczu 383 • Pierwsze oddanie stolca 385 • Nadmierna potliwość 386 • Odpowiednia ilość pokarmu 387 • Obrzęk piersi 387 • W jakich sytuacjach powiadomić lekarza? 388 • Zastój mleka w przypadku, gdy nie podejmiesz karmienia piersią 389 • Gorączka 389 • Więź emocjonalna 390 • Przebywanie razem z dzieckiem *(rooming-in)* 391 • Powrót do zdrowia po cięciu cesarskim 392 • Pobyt w szpitalu 393 • Bóle pleców 396

CO WARTO WIEDZIEĆ. Początki karmienia piersią....397

Podstawowe zasady karmienia piersią 400 • Obrzęk piersi: gdy mleko napływa 402 • Dieta karmiącej matki 403 • Bolesne brodawki 404 • Leki a karmienie piersią 405 • Sporadyczne powikłania 405 • Karmienie piersią po cięciu cesarskim 407 • Karmienie bliźniąt 407

Rozdział 16. Pierwsze sześć tygodni po porodzie (przekład Witold Kędzia)...408

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ....408

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE KONTROLI POPORODOWEJ....409

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....410

Przygnębienie poporodowe i depresja 410 • Pomoc w depresji poporodowej 414 • Powrót do przedporodowej masy ciała i figury 414 • Mleko matki 415 • Kłopoty z tarczycą 417 • Samoczynne wypływanie mleka 418* Długotrwały powrót do zdrowia po przebytym cięciu cesarskim 419* Rozpoczęcie współżycia 420 • Brak zainteresowania „uprawianiem miłości" 420 • Łatwy powrót do seksu 421 • Ponowne zajście w ciążę 423 • Wypadanie włosów 423 • Zażywanie kąpieli 424 • Zmęczenie 424

CO WARTO WIEDZIEĆ. Powrót do normalnej sylwetki....425

Podstawowe zasady na pierwsze sześć tygodni 426 • I faza ćwiczeń: 24 godziny po porodzie 426 • Pozycja podstawowa 427 • Unoszenie miednicy 427 • II faza ćwiczeń: 3 dni po porodzie 427 • Zginanie nóg ruchem ślizgowym 428 • Unoszenie głowy i ramion 428 • III faza ćwiczeń: po kontroli poporodowej 429

Rozdział 17. Ojcowie także oczekują (przekład Witold Kędzia)....430

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....430

Uczucie opuszczenia 430 • Przygotuj się, nim zaczniesz 431 • Niezależnie od tego, kim jest partner 432 • Zmiany w podejściu do seksu 432 • Bezpieczeństwo współżycia podczas ciąży 433 • Erotyczne sny podczas ciąży 434 • Zniecierpliwienie huśtawką nastrojów żony 435 • Wasze nastroje 435 • Objawy współodczuwania 436 • Niepokój o zdrowie żony 437 • Niepokój o zdrowie dziecka 437 • Niepokój o zmiany w życiu 438 • Bądź przy nich 439 • Zemdlenie podczas porodu 440 • Ojcowskie lęki 441 • W sprawie dziadków 441 • „Odstawienie" podczas karmienia piersią 442 • Powstawanie więzi 443 • Twoje przygnębienie poporodowe 445 • Uczucie braku pożądania po porodzie 445

CZĘŚĆ 4
PROBLEMY SZCZEGÓLNEJ TROSKI

Rozdział 18. Gdy zachorujesz (przekład Szymon Banaszewski)....449

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....449

Przeziębienie 449 • Grypa czy przeziębienie? 451 • Zapalenie zatok 451 • Grypa 451 • Infekcja dróg moczowych 452 • Gorączka 453 • Kupowanie leków przez Internet 454 • Brać aspirynę czy nie 454 • Stosowanie leków 455 • Ziołolecznictwo 456 • Nawilżanie 457 • Nieżyt żołądkowo-jelitowy 457 • Listerioza 459 • Toksoplazmoza 459 • Cytomegalowirus (CMV) 460 • Rumień zakaźny 461 • Ospa wietrzna 462 • Choroba z Lyme 463 • Odra 464 • Świnka 464 • Różyczka 465 • Zapalenie wątroby (hepatitis) 466

CO WARTO WIEDZIEĆ. Dobre samopoczucie....467

Rozdział 19. Jak postępować w chorobach przewlekłych? (przekład Szymon Banaszewski)....469

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ....469

Astma 469 • Cukrzyca 471 • Bezpieczna częstość pracy serca w ćwiczeniach fizycznych w ciąży przy cukrzycy 473 • Przewlekłe nadciśnienie 475 • Choroba wieńcowa serca 476 • Choroby tarczycy 477 • Zaburzenia łaknienia 478 • Toczeń rumieniowaty układowy 479 • Reumatoidalne zapalenie stawów 480 • *Selenosis multiplex* (SM) 480 • Niesprawność fizyczna 481 • Padaczka 482 • Fenyloketonuria (PKU) 484 • Anemia sierpowato-krwinkowa 484 • Zwłóknienie torbielowate (mukowiscydoza) 485

CO WARTO WIEDZIEĆ. Jak żyć z ciążą wysokiego ryzyka?....486

Matki pomagają matkom 487

Rozdział 20. Jeśli dzieje się coś złego (przekład Dariusz Szparek)....490

POWIKŁANIA, KTÓRE MOGĄ WYSTĄPIĆ PODCZAS CIĄŻY....490

Wczesne poronienie albo poronienie samoistne 490 • Krwawienie we wczesnej ciąży 492 • Gdy poronienie jest nieuniknione 493 • Krwawienia w środkowym i końcowym trymestrze ciąży 494 • Poronienie późne 495 • Jeśli wystąpiło poronienie 496 • Ciąża ektopowa 497 • Cukrzyca ciążowa 498 • Stan przedrzucawkowy (nadciśnienie indukowane ciążą) 499 • Wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrastania płodu (IUGR) 502 • Dzieci z niską masą urodzeniową 503 • Opieka nad dzieckiem z grupy wysokiego ryzyka położniczego 504 • Łożysko przodujące 504 • Łożysko przodujące 505 • Zakażenie wewnątrzmaciczne *(Chorioamnionitis)* 506 • Przedwczesne pęknięcie błon płodowych (ppbp) 507 • Przedterminowa lub przedwczesna czynność skurczowa macicy 508 • Przewidując przedterminowy poród 509 • Zakrzepica żylna 510

RZADKO WYSTĘPUJĄCE POWIKŁANIA CIĄŻOWE 512

Niepowściągliwe wymioty ciężarnych (*Hyperemesis gravidarum)* 512 • Ciąża zaśniadowa 513 • Wykrycie poważnego uszkodzenia płodu 514 • Częściowa ciąża zaśniadowa 515 • Rak kosmówki 515 • Rzucawka 515 • Zespół HELLP 516 • Oddzielenie łożyska 516 • Łożysko przyrośnięte 517 • Gdy w ciąży wielopłodowej płód się nie rozwija 518 • Małowodzie 518 • Wielowodzie 520 • Splątana pępowina 520 • Pierwsza pomoc dla płodu 521 • Wypadnięcie pępowiny 521

KOMPLIKACJE WYSTĘPUJĄCE PODCZAS PORODU I W OKRESIE POPORODOWYM 522

Zagrożenie płodu 522 • Dystocja barkowa 522 • Pęknięcie macicy 523 • Wynicowanie macicy 524 • Pęknięcie pochwy i szyjki macicy 525 • Krwotok poporodowy 525 • Zakażenie poporodowe 526

UWAGI O NIEPOWODZENIACH CIĄŻOWYCH 527

Strata jednego z bliźniąt 530 • Stany przygnębienia 532 • Dlaczego? 533

CZĘŚĆ 5

NASTĘPNE DZIECKO

Rozdział 21. Przygotowując się do narodzin kolejnego dziecka (przekład Krzysztof Szymanowski) 537

Przygotowania dla kobiet, które chcą zajść w ciążę 538 • Przygotowania do ciąży dla przyszłych ojców 544 • Teraz, gdy przeczytaliście zakończenie książki... 546

Dodatek (przekład Krzysztof Szymanowski) 547

Powszechne badania podczas ciąży 547 • Bezlekowe leczenie podczas ciąży 549 • Przewidywane zapotrzebowanie na kalorie i tłuszcz 552

Posłowie (przekład Krzysztof Szymanowski) 553

Indeks 554

Twoje notatki 569

Emmie, która zainspirowała tę książkę, będąc jeszcze w łonie, a pojawiwszy się juz na tym świecie, uczyniła wszystko, by powstrzymać nas od jej napisania, i która, wierzymy w to, pewnego dnia uczyni z niej dobry użytek.

Howardowi, Erikowi i Timowi, bez których powstanie tej książki nie byłoby możliwe z wielu powodów.

Rachel, Wyattowi i Ethanowi, którzy spóźnili się trochę do naszego pierwszego wydania, ate których przyjście na świat wniosło bardzo wiele do wydania drugiego.

Elizabeth, której przyjście na świat wniosło jeszcze więcej do wydania trzeciego.

A także Arlene, z *wyrazami miłości,* za *wszystko.*

TAK WIELE POWODÓW DO PODZIĘKOWAŃ I WCIĄŻ NOWYCH WIĘCEJ

W ciągu osiemnastu lat, które upłynęły od chwili, gdy pierwszy raz dotknęłyśmy palcami klawiatury, by napisać pierwsze wydanie *W oczekiwaniu na dziecko*, wiele się nauczyłyśmy - nie tylko o tym, co jest potrzebne, by stworzyć zdrowe dziecko, ale także, czego trzeba, by stworzyć książkę o zdrowym dziecku - lub zdrowej ciąży. Lekcja numer jeden: nie mogłybyśmy zrobić tego same. Wielu przyjaciół i kolegów pomagało nam, wspomagało nas, a także prowadziło poprzez proces pierwszego i ponownego tworzenia tej książki - było ich więcej, niż jesteśmy w stanie wymienić, w każdym razie bez poświęcenia całego rozdziału w tym trzecim wydaniu. Z wyrazami wdzięczności dziękujemy wam wszystkim, w tym:

Suzanne Rafer, najlepszej przyjaciółce i wydawcy, jakiego autor kiedykolwiek miał - za jej entuzjazm, oddanie szczegółom, poczucie humoru, wspaniałe spostrzeżenia, miłość i troskliwość, a przede wszystkim za to, że była zawsze wtedy, gdy jej potrzebowałyśmy.

Peterowi Workmanowi, wyjątkowemu wydawcy, za jego zaangażowanie w osiągnięcie doskonałości przy pracy wydawniczej i za poświęcenie się małej serii wydawniczej dowodzące, że chcieć, to móc. Nie dałybyśmy sobie rady bez ciebie lub bez...

Lisie Hollander za odświeżenie szaty graficznej; Judith Cheng za stworzenie „Mony Lisy" w ciąży i za urocze przeniesienie jej w XXI wiek; Judy Francis za wspaniałe nowe ilustracje. Jenny Mandel, Carolan Workman, Bruce'owi Harrisowi, Kate Tyler, Jimowi Eberowi, Pat Upton, Saundrze Pearson, Beth Doty i wszystkim członkom rodziny Workman, którzy sprawiają, że jest to miejsce wyjątkowe - uściski i ucałowania dla was wszystkich. Dziękujemy także tym wszystkim, którzy pomogli nam przy pierwszym i drugim wydaniu, ale już się przenieśli.

Sharon Mazel za wyciąganie z opresji. Twoje niestrudzone starania (nawet gdy byłaś wycieńczona), badania oraz spostrzeżenia nie tylko sprawiły, że powstanie tego wydania stało się możliwe, lecz także uczyniły je znacznie lepszym. Dziękujemy także Kirze za to, że była w odpowiednim łonie we właściwym czasie, oraz Danielli i Arianne za dzielenie się swoją mamą.

Lisie Bernstein, dyrektorowi wykonawczemu fundacji What To Expect, za to, co robi, czyli po prostu za wszystko. Nikt nie robi tak wiele ani nikt nie robi tego lepiej - kochamy cię za to oraz dla miliona innych powodów. Także Zoe i Och-Temu-Teddy'emu Bernsteinowi oraz Danowi Dubno za cierpliwość i zrozumienie - również za to, że pozwalali mamusi tak długo rozmawiać przez telefon.

Richardowi Aubry'emu, profesorowi położnictwa i ginekologii, naszemu szanownemu doradcy medycznemu. Szeroki zakres wiedzy Dicka oraz wielka opiekuńczość sprawiają, że nie tylko jest nadzwyczajnym lekarzem, wyjątkowym nauczycielem czy wybitnym orędownikiem spraw ciężarnych kobiet i ich dzieci, lecz jednocześnie nieocenionym źródłem wiedzy dla nas,

Marcowi Chamlinowi za to, że jest najlepszym prawnikiem i jeszcze lepszym przyjacielem; Ellen Goldsmith-Vein (z uściskami i buziaczkami) za to, że radzi sobie z wszystkim i jeszcze więcej, że nie przestawała wierzyć i że tak przyjemnie jest przebywać w jej towarzystwie; Alanowi Nevinsowi za to, że jest najlepszy, oraz moim wszystkim przyjaciołom z Artist Management Group.

Amerykańskiemu Towarzystwu Położników i Ginekologów oraz Amerykańskiej Akademii Pediatrii, które zawsze udzielały nam odpowiedzi potrzebnych do uaktualniania kolejnych wydań *W oczekiwaniu na dziecko*, także niezliczonym lekarzom, którzy wyjaśniali sprawy, odpowiadali na pytania, wypełniali kwestionariusze - i pomagali sprawić, by książka ta była jak najlepsza.

Trzem ludziom, bez których niniejsza książka (oraz następne po niej) dosłownie nie mogłaby powstać: Howardowi Eisenbergowi, Erikowi Murkoffowi i Timowi Hathawayowi. Jesteście najlepszymi ojcami i mężami w okolicy, zawsze będziemy was kochać. A także Mildred i Harry'emu Scharaga, Victorowi Shargai i Johnowi Aniello za waszą miłość i wsparcie.

Wszystkim osobom niezbędnym w odniesieniu sukcesu przez pierwsze i drugie wydanie, w tym lekarzowi medycyny Henry'emu Eisenbergowi, Elise i Arnoldowi Goodmanom, Susan Stirling oraz Carol Donner.

Lekarzom, położnym i pielęgniarkom opiekującym się ciężarnymi kobietami. A przede wszystkim naszym czytelniczkom - które są i zawsze będą najlepszym źródłem wiedzy oraz inspiracji.

O FUNDACJI WHAT TO EXPECT

Z dumą ogłaszamy narodziny Fundacji What To Expect, nonprofitowej organizacji mającej na celu zapewnienie dostępu do informacji, pomocy oraz środków kobietom ciężarnym w potrzebie - by tym, czego każda matka może oczekiwać, była zdrowa ciąża i zdrowe dziecko.

Więcej informacji na naszej stronie internetowej

www.whattoexpect.org

lub pod numerem telefonu (877) 397-3281.

WSTĘP DO WYDANIA TRZECIEGO

KOLEJNE SŁOWO OD LEKARZA

Nie sądziłem, że to możliwe, by coś, co było świetne, stało się jeszcze lepsze. Jako profesor oraz ktoś, kto od ponad 40 lat na co dzień stara się zapewnić opiekę kobietom w ciąży, wiem, jak niezmiernie ważny dla zdrowia i witalności społeczeństwa jest zdrowy przebieg ciąży. Jeśli o cenne nowe życie dbają kochający rodzice, to stanie się ono zdrowym, wartościowym wkładem w nowe pokolenie. Nie ma książki, która by lepiej przygotowywała rodziców do ważnego zadania polegającego na opiece nad tym nowym życiem - zadania, które rozpoczyna się, jeszcze zanim plemnik połączy się z komórką jajową - niż *W oczekiwaniu na dziecko.*

Przez siedemnaście lat obserwowałem rozwój poprzednich wydań książki *W oczekiwaniu na dziecko,* jednocześnie przyglądając się wpływowi, jaki wywierała ona na pokolenie rodziców oczekujących narodzin dziecka, w tym także tych, którzy znajdowali się pod moją opieką. Jako doradca medyczny, sprawdzałem każde zagadnienie biologiczne i anatomiczne. Gdy około dziesięciu lat temu na moim biurku znalazło się pierwsze poprawione wydanie, zachwyciłem się poprawkami poczynionymi w książce, która moim zdaniem była przełomowa już w takiej formie, w jakiej przeczytałem ją pierwszy raz - a teraz, czytając nowe, trzecie wydanie, zachwycam się po raz kolejny.

Niełatwo jest utrzymać pozycję dzieła wytyczającego nowy kierunek w tak szybko rozwijającej się nauce, jaką jest położnictwo, ale trudniej przełożyć skomplikowane niekiedy informacje na słowa, które dla kobiet (i ich partnerów) nie będących zawodowymi lekarzami będą zrozumiałe, uspokajające oraz adekwatne do danej sytuacji. Jak zauważyłem, autorkom udało się ten cel osiągnąć. Zapewne jeszcze trudniejszym zadaniem było ułożenie tych szczegółowych, solidnych pod względem medycznym porad w taki sposób, by nie stanowiły sprzeczności, lecz były do pogodzenia z poradami otrzymywanymi przez przyszłych rodziców od ich lekarzy prowadzących ciążę. I znów należy powiedzieć, że zadanie się powiodło. Podobnie jak poprzednio, nowe wydanie *W oczekiwaniu na dziecko* spodoba się osobom po obu stronach biurka w gabinecie lekarskim, jednakowo ujmując rodziców i pracowników służby zdrowia. Nie tylko książkę tą rekomendują (lub dają) przyszłym ojcom i matkom liczni położnicy i ginekolodzy, lecz korzystają z niej wraz z żonami we własnym domu. Moi młodzi stażyści oraz inni pracujący w ramach różnych programów w całym kraju czytają ją, by dowiedzieć się, co przyszłych rodziców ciekawi oraz co ich martwi, dzięki czemu będą lepiej przygotowani w chwili, gdy zaczną własną praktykę lekarską.

Na koniec trzeba zaznaczyć, że to wydanie *W oczekiwaniu na dziecko* podtrzymuje tradycję pocieszania przyszłych rodziców, gdy ci mają stawić czoło wyzwaniu zmieniającemu całe ich życie, upewniając ich w przekonaniu, iż „dadzą sobie radę".

Cuda się zdarzają - życzę, by wasz cud był jak najwspanialszy.

lek. med. Richard Aubry,
specjalista ds. zdrowia publicznego

SŁOWO OD LEKARZA

Nastały najlepsze czasy na to, by być w ciąży. W ostatnich dziesięcioleciach obserwowaliśmy ogromną poprawę w położnictwie, zarówno dla matek, jak i dla noworodków. Kobiety rozpoczynające ciążę są zdrowsze, otrzymują lepszą, bardziej kompleksową opiekę prenatalną, a oddziały położniczo-noworodkowe zastąpiły stół kuchenny czy łóżka porodowe jako miejsce do rodzenia dzieci.

Jednak jeszcze wiele pozostało do zrobienia. Dla nas, lekarzy, coraz oczywistsze staje się, że nie wystarczą świetni lekarze i doskonały sprzęt. Aktywne uczestnictwo rodziców może w jeszcze większym stopniu zredukować ryzyko wystąpienia komplikacji podczas ciąży i porodu. Aby móc pełniej uczestniczyć, rodzice muszą być pełniej i dokładniej informowani nie tylko o doniosłym doświadczeniu wydawania dziecka na świat, lecz również o niezmiernie ważnych dziewięciu miesiącach poprzedzających to wydarzenie; nie tylko o zagrożeniach wiążących się z ciążą, lecz również o krokach, jakie można przedsięwziąć w celu ich zminimalizowania bądź wyeliminowania; nie tylko o medycznych aspektach ciąży, lecz i o czynnikach psychologiczno-społecznych oraz dotyczących stylu życia.

W jaki sposób informować o tym rodziców? Szkoły średnie i wyższe nie posiadają w planie nauczania programu „Rodzice". Kłopoty z czasem mają również osoby zawodowo pełniący opiekę położniczą. Poza tym często są oni zbyt naukowi w swych wywodach oraz mało wrażliwi na psychiczne i emocjonalne potrzeby przyszłych rodziców.

Ruch ochrony ***konsumenta*** wypełnił tę próżnię książkami, artykułami prasowymi oraz wykładami w szkołach. Jednak choć jego działacze są często niezmiernie pomocni, to równie często nieprecyzyjni w sprawach medycznych, niepotrzebnie niepokoją i/lub nieproporcjonalnie skupiają się na niedociągnięciach służby zdrowia, wbijając klin podejrzliwości czy wątpliwości między rodziców a położników.

Od dawna widoczna była potrzeba pojawienia się książki dostarczającej dokładnej, aktualnej i medycznie kompetentnej informacji, jednocześnie kładącej należny nacisk na odżywianie, styl życia i emocjonalne aspekty ciąży. Uważam, że teraz zapotrzebowanie to zostało wypełnione w łatwej do czytania książce ułożonej w niezmiernie praktycznym, miesięcznym układzie.

Trzy autorki, wszystkie będące doświadczonymi „konsumentkami" opieki .położniczej, stworzyły tę perspektywę konsumenta. Mądrze skoncentrowały się na przekazywaniu przyszłym rodzicom informacji, które pozwolą im rozsądnie odgrywać centralną rolę w całym procesie, bez grożenia lekarzom czy położnym, z którymi wszak muszą współpracować blisko oraz zgodnie.

Książka *W oczekiwaniu na dziecko* napisana została żywym stylem i jest dokładna, aktualna i dobrze wyważona. Są jednak cztery aspekty w jej formie i zawartości, które zasługują na szczególne wyróżnienie:

- Troskliwe, rodzinne podejście do rodzenia dziecka, łącznie z zaangażowaniem ojca w całym przebiegu ciąży oraz rozdziałem odnoszącym się do jego własnych potrzeb i problemów, przedstawione w tej książce jest wspaniałe oraz niezmiernie ważne.
- Praktyczny, chronologiczny układ, rozsądnie udzielający odpowiedzi na mniej i bardziej ważne, męczące i kłopotliwe pytania pojawiające się miesiąc po miesiącu czyni z niej źródło wiedzy dostępne w odpowiedniej chwili oraz doskonałą lekturę do łóżka.
- Nacisk, jaki kładzie na odżywianie oraz styl życia przed i w czasie ciąży, a także zdroworozsądkowe podejście do karmienia piersią i psychologiczno-społecznych wymiarów macierzyństwa sprawia, że jest szczególnie wartościowa oraz jedyna w swoim rodzaju.
- Niezwykła też jest jej dokładność oraz aktualność w szczegółach medycznych, zwłaszcza w przejrzystości, z jaką napisane zostały fragmenty o genetyce, teratologii, porodzie przedwczesnym, porodzie, cesarskim cięciu i znów, karmieniu piersią.

Podsumowując, uważam, że ta wspaniała książka powinna stać się lekturą obowiązkową nie tylko dla przyszłych rodziców, lecz także dla lekarzy i pielęgniarek przyuczających się do pracy w służbie zdrowia oraz dla tych, którzy już pełnią swe zawodowe obowiązki. Wiem, że oznacza to spore zmiany dla zwykle ostrożnych wykładowców szkół czy akademii medycznych. Ale podkreślam z pełnym przekonaniem, że tylko z odpowiednio poinformowanymi i odpowiedzialnymi „konsumentami" oraz ich opiekunami możemy osiągnąć nasz wspólny cel: zdrowe dzieci, matki i rodziny. A docelowo także zdrowe społeczeństwo.

lek. med. Richard Aubry,
specjalista ds. zdrowia publicznego

DLACZEGO TA KSIĄŻKA NARODZIŁA SIĘ JESZCZE RAZ?

Osiemnaście lat temu, w odstępie zaledwie kilku godzin, urodziłam córkę i książkę. Opiekowanie się dwójką tych dzieci (a także moim synem Wyattem oraz - wspólnie z moimi współautorkami - następnym „potomstwem", czyli drugim wydaniem *W oczekiwaniu na dziecko*, fundacją What To Expect i serią *What To Expect Kids)* w miarę jak rosły oraz rozwijały się z biegiem lat, było od samego początku zajęciem wyczerpującym, pracochłonnym i kłopotliwym; dodającym otuchy i szarpiącym nerwy. Przeżyłam niezwykłą (i pełną wyzwań) przygodę, z której - jak wszyscy rodzice - nie zamieniłabym ani jednego dnia. (Aczkolwiek był taki jeden tydzień, kiedy Emma miała trzynaście lat...)

I oto teraz mamy kolejne narodziny: nowe, trzecie wydanie książki *W oczekiwaniu na dziecko*. Mimo iż częste dodruki pozwalają nam uaktualniać nasze książki ważnymi, nowymi informacjami, to trzecie wydanie dało nam wspaniałą możliwość pełnej korekty, od początku do końca dzieła, dopisania lub skreślenia fragmentów dotyczących położniczych innowacji; począwszy od najnowszych osiągnięć technicznych, poprzez wszelkie praktyki uzupełniające, po medycynę alternatywną. Dzięki temu *W oczekiwaniu na dziecko* może nadal pełnić rolę podstawowego i aktualnego poradnika dla przyszłych rodziców.

Wprowadziłyśmy tyle zmian, że same jesteśmy nimi podekscytowane. Sprawiłyśmy, że książka ta stała się jeszcze bardziej praktyczna, poprzez dołączenie działów poświęconych ciężarnym kobietom pracującym, działów, które pogłębiają temat opieki nad rodzinami, zawierają więcej porad dotyczących zachowania piękna wewnętrznego i zewnętrznego podczas ciąży, dodatkowych wskazówek dla matek oczekujących drugiego (i trzeciego) dziecka oraz poszerzonego rozdziału dotyczącego przygotowań dla matek i ojców do poczęcia dziecka. Nowe wydanie omawia większą liczbę objawów, zawiera comiesięczne spojrzenie na ciebie oraz twoje dziecko, obszerniejszy i (jak przypuszczamy) lepszy rozdział dla ojców. Ugotowałyśmy również przyjemniejszą, łagodniejszą, a także bardziej realistyczną dietę ciążową, której będzie ci łatwiej przestrzegać i stosować podczas ciągłego zmagania się z brakiem czasu.

Jednak ważniejsze od tego, co się zmieniło w trzecim wydaniu, jest to, co pozostało dokładnie takie samo. Kiedy pierwszy raz pisałyśmy *W oczekiwaniu na dziecko*, postrzegałam swoją pracę jako osobistą krucjatę z jednym celem: nie chciałam, by którekolwiek z oczekujących dziecka rodziców kiedykolwiek martwiło się tak bardzo podczas ciąży jak ja (i mój mąż Erik), gdy byłam w odmiennym stanie. Uczucie to nadal

Czy są pytania?

Starałyśmy się odpowiedzieć na wszystkie pytania i mamy nadzieję, że w większości nam się to udało. Ponieważ każda ciąża jest inna (jak inna jest każda para rodziców oczekująca narodzin dziecka), być może pominęłyśmy kilka zagadnień. Jeśli czytając tę książkę, zauważysz, że brak w niej omówienia spraw, które cię martwią bądź interesują, chciałybyśmy dowiedzieć się o tym. Wówczas będziemy mogły dołączyć je w następnym wydaniu dla - mamy taką nadzieję - dobra twego kolejnego dziecka. Napisz do nas na adres: Workman Publishing, 708 Broadway, New York 10003.

żyje we mnie, a trzecie wydanie *W oczekiwaniu na dziecko* napisane zostało, podobnie jak pierwsze, w celu informowania, dodawania otuchy i niesienia pomocy rodzicom, by mogli spać spokojnie (przynajmniej na tyle, na ile pozwoli częste oddawanie moczu, kurcze w nogach i bóle pleców).

Zapewne nim wyschnie farba drukarska w trzecim wydaniu książki, my będziemy już czynić przygotowania do czwartego. Przy pracy nad nim, jak zwykle, będziemy oczekiwać wszelkich sugestii z waszej strony. Wszak *W oczekiwaniu na dziecko* jest przede wszystkim stale ewoluującą książką, a kolejni rodzice są nadal najbardziej wartościowym źródłem informacji, z którego korzystamy podczas pracy.

Z życzeniami jak najzdrowszego przebiegu ciąży oraz szczęścia wynikającego z wypełniania obowiązków rodzicielskich.

Heidi Murkoff

WPROWADZENIE

JAK NARODZIŁA SIĘ TA KSIĄŻKA?

Byłam w ciąży. I byłam zarówno najszczęśliwszą, jak i najbardziej zmartwioną kobietą na świecie.

Zmartwioną winem, które wypiłam wieczorem przy kolacji, i dżinem z tonikiem, który popijałam wieczorami w pierwszych sześciu tygodniach ciąży, po tym jak dwóch ginekologów i badanie krwi utwierdziły mnie w przekonaniu, że w ciąży nie jestem.

Zmartwioną siedmioma dawkami Provery, którą przepisała mi wcześniej lekarka, by przyspieszyć, jak sądziła, opóźniający się okres, a co w dwa tygodnie później okazało się prawie dwumiesięczną ciążą.

Zmartwioną kawą, którą często piłam, i mlekiem, którego nie piłam, cukrem, który jadłam, i białkiem, którego nie jadłam.

Zmartwioną skurczami w trzecim miesiącu i czterema dniami w piątym miesiącu, kiedy to nie czułam nawet najmniejszego ruchu płodu.

Zmartwioną omdleniem podczas zwiedzania szpitala, w którym miałam rodzić (nigdy nie zdołałam obejrzeć oddziału noworodków), upadkiem na brzuch w ósmym miesiącu i krwawą wydzieliną z pochwy w dziewiątym.

Zmartwioną nawet dobrym samopoczuciem („Przecież nie mam żadnych zaparć..., nie mam porannych nudności..., nie oddaję częściej moczu - coś musi być nie tak!").

Zmartwioną, że nie będę w stanie wytrzymać bólu czy też znieść widoku krwi podczas porodu. Zmartwioną faktem, że nie będę w stanie karmić piersią, ponieważ przed upływem dziewiątego miesiąca nie mogłam wycisnąć nawet kropli siary, która, jak twierdziły wszystkie poradniki, powinna była już wówczas wypełniać moje piersi.

Gdzie mogłam się zwrócić, by znaleźć potwierdzenie, że wszystko będzie w porządku? Przecież nie do ciągle rosnącej na moim nocnym stoliku sterty książek poświęconych ciąży. Nie mogłam tam znaleźć żadnej choćby wzmianki o tak zwykłej i normalnej sprawie, jaką jest kilkudniowy brak aktywności płodu w piątym miesiącu. Nie udało mi się też znaleźć żadnej wzmianki o przypadkowych upadkach - co dość często przydarza się kobietom w ciąży, prawie zawsze bez szkody dla dziecka.

Gdy omawiano podobne do moich symptomy, problemy czy obawy, zwykle przedstawiano je w alarmujący sposób, co jeszcze bardziej pogłębiało moje zatroskanie. „Nigdy nie zażywaj Provery, chyba że jesteś absolutnie zdecydowana usunąć ciążę" - ostrzegała jedna z publikacji, nie dodając, że stosowanie tego środka wiąże się z tak minimalnym ryzykiem wystąpienia wad u dziecka, że nie należy brać pod uwagę aborcji. „Udowodniono, że nawet jedna popijawa w okresie ciąży może mieć wpływ

na niektóre dzieci, w zależności od stopnia rozwoju, który osiągnęły" - ostrzegała złowieszczo jeszcze inna książka, nie przytaczając opracowań, które wykazały, że nawet kilka zakrapianych alkoholem zabaw we wczesnym okresie ciąży, a więc wtedy, gdy wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy ze swego stanu, nie wpływa na rozwój płodu.

Oczywiście, nie mogłam znaleźć żadnej ulgi dla mych trosk, czytając gazety, włączając radio czy telewizor albo wertując przeróżne magazyny. Zgodnie z tym, co przedstawiały mass media, zagrożenia dla ciąży czaiły się wszędzie: w powietrzu, którym oddychaliśmy, w jedzeniu, które spożywaliśmy, wodzie, którą piliśmy, u dentysty, w drogerii, nawet w domu.

Jasne, że moja lekarka dawała mi jakąś pociechę, ale tylko wtedy, gdy potrafiłam zdobyć się na odwagę i zadzwonić (bałam się, że moje obawy mogą zabrzmieć głupio albo że usłyszę coś niepokojącego. A poza tym jak mogłam, wisząc na telefonie prawie co drugi dzień, tak ją zadręczać?).

Czy tylko ja (i mój mąż Erik, który dzielił ze mną wszystkie zmartwienia) miałam takie obawy, czy byłam w tym odosobniona? Nic bardziej błędnego. Obawa, zmartwienie jest - według pewnego opracowania - jedną z najbardziej powszechnych bolączek związanych z okresem ciąży, trapiącą kobiety bardziej niż poranne nudności i wzmożony apetyt razem wzięte. 94 na każde 100 kobiet martwi się, czy ich dzieci będą normalne, a 93% martwi się, czy one same i ich dzieci szczęśliwie przejdą poród. Więcej kobiet martwi się w czasie ciąży o swoją figurę (91%) niż o swoje zdrowie (81%). A większość martwi się, że zbyt często się martwi.

Chociaż niewielkie zmartwienie jest czymś normalnym dla kobiet w ciąży i ich partnerów, to jednak zbyt duże jest niepotrzebnym marnotrawstwem tego, co powinno być okresem błogiego szczęścia i spokoju. Wbrew wszystkiemu, co słyszymy, czytamy i czym się martwimy, nigdy wcześniej w historii reprodukcji posiadanie dziecka nie było tak bezpieczne - o czym i Erik, i ja mogliśmy się przekonać jakieś 7,5 miesiąca później, gdy urodziłam moją córeczkę zdrowszą i piękniejszą niż w mych najśmielszych marzeniach.

I tak z naszego niepokoju narodziła się książka *W oczekiwaniu na dziecko.* Dedykowana jest wszystkim parom spodziewającym się dzieci i napisana z nadzieją, że pomoże wszystkim przyszłym ojcom i matkom mniej się martwić, a bardziej cieszyć ich ciążą.

Heidi Murkoff

PRZEDMOWA DO PIERWSZEGO WYDANIA POLSKIEGO

Poród jest niewątpliwie złożonym procesem biologicznym, którego zrozumienie wymaga dużej wiedzy medycznej, a jednocześnie narodziny stanowią głęboko przenikające wydarzenie emocjonalne dotyczące ludzkich doznań, potrzeb uczuciowych i zachowań oraz znaczący moment dla rozwoju i kształtowania psychiki dziecka. Wśród większości opracowań dotyczących tej tematyki występowała dotąd dominacja naukowych medycznych aspektów nad psychologicznymi i społecznymi, jakkolwiek w ostatnich latach powstały aktywne towarzystwa naukowe zajmujące się psychosomatyką perinatalną. Rozwiązaniem tego problemu może być jedynie wyważony kompromis pomiędzy wprowadzeniem zweryfikowanych naukowych metod medycznych, zapewniających maksymalne bezpieczeństwo matce i dziecku, a działaniem nacechowanym humanizmem, wspierającym więzy i uczucia rodzinne, którego celem jest zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, szczególnie silnie wyrażonych w okresie okołoporodowym, oraz rozwój struktur emocjonalno-uczuciowych dziecka.

Wielki polski filozof, pisząc *Medytacje o życiu godziwym* i snując rozważania nad etyką w najszerszym jej rozumieniu, przedstawia taki wzorzec miłości matczynej: „...pośród kierunków możliwego wyboru stylu życia godnego istnienia wzorzec życia matki oddanej dzieciom należy z pewnością do wzorców najczcigodniejszych i najbardziej wypróbowanych. [...] matki oddane swoim dzieciom, pracujące dla nich, w tym upatrujące główne uzasadnienie wszystkiego, co czynią, i najważniejsze źródło radości własnej".

Miłość macierzyńska jest wielka, a nawet bezgraniczna, lecz najwspanialsze postawy i wzorce winny znaleźć racjonalne formy realizacji, nie można się opierać wyłącznie na niewątpliwie ważnym instynkcie macierzyńskim. Oznacza to, że niezbędnym warunkiem realizacji pięknej miłości rodzicielskiej jest znajomość podstawowych informacji w zakresie rozwoju płodu, przebiegu ciąży i porodu. Prościej mówiąc, dokładne poznanie tego, co jest dobre dla oczekiwanego dziecka, a zarazem korzystne dla matki oczekującej narodzin, a co dotyczy jej właściwego trybu życia, higieny i odżywiania. Wiedza w tym zakresie nie zubaża pięknych uczuć macierzyńskich i ojcowskich, lecz przeciwnie, wzbogaca je, czyni pełniejszymi i zarazem racjonalnymi.

Właśnie ta książka zawiera podstawowe informacje na temat fizjopatologii ciąży, porodu i połogu, zasad żywienia i higieny oraz wskazówki o sposobie korzystania z osiągnięć współczesnej medycyny.

W polskim piśmiennictwie popularnonaukowym odczuwa się brak użytecznych opracowań z zakresu wiedzy medycznej, a w szczególności z zakresu fizjopatologii ciąży, porodu i połogu. Odczuwam ten niedostatek bardzo dotkliwie, gdy bowiem zwracają się do mnie kobiety ciężarne, prosząc o wskazanie właściwej lektury, mogę wskazać jedynie problemowe opracowania. Brak jest natomiast nowoczesnego i pełnego opracowania, obejmującego całą problematykę okołoporodową. Z tych względów wiele kobiet zaopatruje się w podręczniki przeznaczone dla fachowych pracowników służby zdrowia, posiadających ogólne przygotowanie biologiczne bądź wykształcenie medyczne. Z uwagi na liczne określenia i definicje medyczne korzystanie z tych książek, pisanych wręcz hermetycznym językiem, nie tylko jest utrudnione, ale wprowadza niepokój u czytelniczek oraz rodzi dużo wątpliwości i pytań, na które nie potrafią znaleźć odpowiedzi. Była to zasadnicza motywacja przed przystąpieniem do tłumaczenia tego dzieła, które - jak wierzę - znajdzie akceptację wśród polskich przyszłych matek oraz wśród tych, które obecnie przeżywają macierzyństwo.

Do realizacji tej idei udało mi się pozyskać grupę współpracowników, wspaniałych lekarzy i znawców problematyki okołoporodowej, którym składam serdeczne podziękowanie za przyjęcie propozycji oraz za ich trud. Zarówno koordynacja ich pracy, jak i nadanie ostatecznego redakcyjnego kształtu tekstowi tej książki stanowiły dla mnie wielką przyjemność i satysfakcję, lecz zarazem wymagały nie mniej trudu i przezwyciężania wątpliwości.

Dwukrotne wydanie tej książki w języku angielskim w krótkim czasie jest wyrazem akceptacji przez czytelników. Wysoką ocenę zarówno rodziców, jak i lekarzy wyrażają wypowiedzi, w których uznają tę książkę za biblię medyczną dla kobiet ciężarnych i rodzących.

W tłumaczeniu staraliśmy się utrzymać możliwie jednolity styl, wierność treści oryginału oraz, co jest najtrudniejsze, zgodność z duchem języka.

Objawy ciąży, jej przebieg oraz powikłania są opisane bardzo jasno i zrozumiale, w sposób bardzo ogólny, bez prób wyjaśniania ich w sposób naukowy, co dla nie przygotowanego czytelnika byłoby trudne lub niezrozumiałe. Przy czym te uogólnienia, jakkolwiek czasem naiwne, są tak trafnie skonstruowane, że nie pozostają w sprzeczności ze współczesną wiedzą. Z pewnością jest to najbardziej istotna wartość tego typu opracowań, a zarazem niewątpliwy wykładnik talentu autorek. Drobne nieścisłości z zakresu wiedzy medycznej nie wpływają w sposób istotny na praktyczną wartość dzieła. Znaczne uproszczenia niektórych zjawisk biologicznych czynią je bardziej zrozumiałymi, szczególnie dla czytelników, którzy z tymi problemami stykają się po raz pierwszy.

Autorki utrzymują bardzo swobodny i bezpośredni sposób zwracania się do czytelników, pisząc np.: ty i twoje dziecko, co możesz odczuwać, co możesz robić, odpręż się itp. Osobiście, kierując dużą jednostką kliniczną, byłem i jestem przeciwny zwracaniu się w drugiej osobie do chorych lub rodzących, zarówno przez położne, jak i lekarzy, jeśli nie wynika to z pokrewieństwa lub bliskiej zażyłości. Moje stanowisko wypływa z głębokiego przekonania, że w bezpośrednim obcowaniu z chorymi lub rodzącymi obowiązuje nas w równym stopniu życzliwość i szacunek. Forma zwracania się do objętych naszą opieką osób, wypowiadane zalecenia lub polecenia nie mogą nasuwać podejrzenia o okazywaniu wyższości, sytuacyjnej zależności lub lekceważenia.

Głównym adresatem (odbiorcą) książki są rodzice oczekujący potomstwa i uczestniczący w jego narodzinach, lecz zapewniam o jej użyteczności również dla fachowych pracowników służby zdrowia w dziedzinie medycyny perinatalnej.

Układ treści książki to naturalna chronologia wydarzeń biologicznych. Rozpoczyna się rozdziałem zatytułowanym *Czy jesteś w ciąży?*, po którym następują rozdziały obejmujące kolejne miesiące ciąży, poród, okres poporodowy, karmienie naturalne, problematykę planowania rodziny.

Książka powstała na innym kontynencie, w odmiennych od naszych warunkach - zatem czy może być użyteczna w praktycznym aspekcie dla polskich czytelników? Osobiście nie wyrażałem tych obaw nawet przed szczegółowym zapoznaniem się z treścią książki, wizytując bowiem kilkakrotnie oddziały położnicze w różnych miastach USA i Kanady, najbardziej istotne różnice spostrzegałem w standardzie wyposażenia oraz organizacji ochrony zdrowia. Nauki przyrodnicze w swej istocie, zwłaszcza medycyna, są ponadkontynentalne, a ich zdobycze stają się udziałem całej ludzkości. Technicyzacja medycyny wcale nie musi i nie powinna oznaczać odrzucenia i pomniejszenia wartości humanitarnych, a szczególnie etycznych. Na drugiej półkuli lekarz domowy, rodzinny lub położnik, o którym ciężarne mówią „mój", nawiązuje bliższe więzi natury psychicznej, buduje zaufanie i tworzy warunki partnerskie z objętymi jego opieką matkami. Tego nie można określić niedoskonałością książki, lecz niedostatkami naszej ochrony zdrowia. Wyrażam przekonanie, że również w naszym kraju, w reformowanej organizacji ochrony zdrowia, lekarz rodzinny stanie się podstawową instytucją, a perinatolog z pewnością przestanie być anonimowy i przywróci społeczną rangę i zaufanie do osób kultywujących tę specjalność i ten piękny zawód.

Książka adresowana jest głównie do przyszłych matek, lecz ojcowie również znajdą interesujące informacje, zarówno dotyczące biologicznych i psychologicznych aspektów rozrodu, jak i praktycznych rozwiązań współuczestnictwa w przeżywaniu ciąży i porodu oraz organizacji życia domowego. Problematyka uczestnictwa ojców w porodzie jest ujęta niesłychanie rzeczowo i obiektywnie, mimo prezentowania stanowiska promocyjnego, co ilustruje poniżej obszerny cytat.

„Fakt, iż we współczesnym położnictwie modne jest, aby ojcowie uczestniczyli w porodzie, nie znaczy, że jest to obowiązkowe. Badania wykazały, że ojcowie, którzy nie uczestniczą w porodach, nie mają istotnie słabszego kontaktu ze swoim potomstwem, w porównaniu z tymi, którzy w porodzie uczestniczą. Podobnie też ojcowie, którzy nie wiążą się ze swoimi dziećmi natychmiast po narodzinach, nie wydają się automatycznie mniej kochającymi rodzicami. Istotne jest, że robisz to, co jest dobre dla ciebie i dla żony. Jeśli uważasz, że nie czułbyś się dobrze przy porodzie, to z jakiego powodu miałbyś wszystkim zainteresowanym sprawić więcej szkody niż pożytku poprzez swoją obecność tam. Zignoruj tych, którzy starają się nakłonić cię do podjęcia decyzji, która byłaby dla ciebie zła. Pamiętaj, że większość pokoleń ojców nie widziała narodzin swoich dzieci i wcale nie odczuwa z tego powodu zażenowania. Jednakże nie należy mówić, że obecność przy narodzinach twojego dziecka nie jest wartym zachodu doświadczeniem czy też czymś, obok czego mógłbyś przejść bez szczególnego zastanowienia".

Autorki omawiają również cięcie cesarskie jako sytuację kliniczną, w której większość zakładów położniczych odmawia uczestnictwa ojców na sali operacyjnej. Obawy ojców, że w tej sytuacji nie wytwarza się naturalna więź z nowo narodzonym dzieckiem, zostały podważone następującą argumentacją autorek: „Do lat sześćdziesiątych niewielu ojców było świadkami narodzin swoich dzieci i kiedy pojawiło się pojęcie «powstanie więzi», wywodzące się z lat siedemdziesiątych, nikt nie zdawał sobie nawet sprawy, że istnieje możliwość powstania więzi z potomkiem. Jednak taki brak oświecenia nie powstrzymał pokoleń od rozwoju miłości w relacji ojciec-syn

i ojciec-córka. I odwrotnie, każdy ojciec, który uczestniczy w narodzinach swego dziecka i może trzymać jego lub ją zaraz po porodzie, nie ma automatycznie zagwarantowanej na całe życie bliskości ze swym potomkiem.

Przebywanie ze swoją żoną podczas porodu to ideał, a gdy jest się pozbawionym takiej możliwości, jest to powód do rozczarowania - szczególnie jeśli spędziliście miesiące, przygotowując się wspólnie do porodu. Jednakże nie ma powodu, aby spodziewać się powstania słabszych więzi z twoim dzieckiem. Tym, co cię naprawdę wiąże z twoim dzieckiem, są codzienne, pełne miłości kontakty - zmienianie pieluch, kąpiele, karmienie, przytulanie i kołysanie. Twoje dziecko nigdy nie będzie wiedziało, że nie dzieliłeś z nim chwili narodzin, ale będzie wiedziało, jeśli zabraknie cię w chwilach, w których będzie ciebie potrzebowało".

Olbrzymi zasób użytecznych dla rodziców informacji jest istotnym, lecz nie jedynym walorem książki. Wiedza położnicza jest prezentowana tak, jak odbierają ją matki i ojcowie, w sposób naturalny i powszechnie zrozumiały, nawet przy omawianiu trudnych problemów. Jednocześnie w tym przekazie wiedzy wyczuwa się ciepło kobiece, wyraz głębokich uczuć rodzicielskich osadzonych w realiach życia, wśród pieluszek i kąpieli dziecka, smoczków i karmienia piersią, wśród radości i uśmiechów, jak również zmęczenia i nie przespanych nocy. Kobiety potrafią wzbudzać i pielęgnować najwyższe uniesienia i uczucia, a zarazem nadawać im bardzo realne kształty w życiu rodzinnym.

Autorki, oprócz ogromnej wiedzy praktycznej i potencjału intelektualnego, wykazują głęboki humanizm, który wyraża się tolerancją odmiennych poglądów, a nawet przedstawieniem również dodatnich cech w przeciwstawnych kierunkach działania lub metodach. I tak np., promując naturalne karmienie noworodka piersią, nie potępiają tych matek, które zdecydowały podjąć karmienie sztuczne; a nawet wskazują, w jaki sposób część ułomności tej metody można wyeliminować lub zminimalizować. Prezentując właściwy kierunek działania, nie uznają go za jedyny możliwy do akceptacji. Starają się ułatwić racjonalny wybór, zarazem przedstawiając różne opcje.

Żywe zainteresowanie kobiet wzbudzają współczesne trendy w położnictwie, a szczególnie psychologiczne aspekty porodu, monitorowanie elektroniczne płodu itp. Ograniczenie ramami przedmowy pozwala mi jedynie na bardzo syntetyczne przedstawienie wybranych tematów stanowiących przedmiot częstych pytań i dyskusji, jak np. czy poród w warunkach domowych jest bezpieczny, czy monitorowanie jest użyteczne itp.

Odpowiedzi, których udzielam na niektóre pytania, są wynikiem mojej wiedzy, praktycznych doświadczeń, przeżyć zawodowych i refleksji.

W działalności położniczej zasadniczym celem jest zapewnienie bezpieczeństwa matce i dziecku w okresie okołoporodowym. Warunek ten spełnia dobrze zorganizowany szpital, mimo że nie zawsze zapewnia pożądany komfort psychiczny. Poród domowy, jako alternatywa porodu odbywanego w warunkach szpitalnych, nie znajduje racjonalnego uzasadnienia. Posłużę się przykładem Szwecji, w tym kraju bowiem osiągnięto najlepsze wyniki w zakresie obniżania umieralności okołoporodowej.

Szwedzkie Towarzystwo Medyczne w 1979 roku podjęło temat: „Poród w domu czy poród w szpitalu?" Ekspertyza medyczna Szwedzkiego Towarzystwa Medycznego została sformułowana następująco: „Medyczne ryzyko prowadzenia porodu w warunkach domowych jest tak duże, że pozostaje w sprzeczności z podstawami naukowymi i klinicznym doświadczeniem". Ankietowe badanie opinii kobiet ciężarnych wykazało, że tylko 0,6% kobiet ciężarnych planowało poród w domu; w rezultacie bardzo mała liczba kobiet decydowała się w ostateczności na poród w domu.

Zachowując podstawowy warunek: bezpieczeństwo matki i dziecka, należy w miarę możliwości rozwijać i doskonalić niektóre elementy porodu prowadzonego w szpitalu - zgodnie z życzeniami rodziców; szczególnie dotyczy to:

1. opieki psychologicznej;
2. indywidualnego łagodzenia bólu;
3. indywidualnego czasu pielęgnacji;
4. pożądanych kontaktów matka-dziecko;
5. indywidualnej pielęgnacji dziecka.

Problematyka porodu domowego znalazła oddźwięk w świecie lekarskim w Europie oraz w innych częściach świata. Zarząd Amerykańskiego Towarzystwa Położników i Ginekologów wyraził opinię w tej kwestii w 1975 r. i w 1976 r. złożył znamienne oświadczenie, z którego urywek cytuję: „...poród, jakkolwiek jest procesem fizjologicznym, przedstawia potencjalne niebezpieczeństwo dla matki w czasie jego trwania oraz po zakończeniu. Ryzyko to wymaga zapewnienia podstawowych warunków bezpieczeństwa, którego nie można osiągnąć w sytuacji domowej". Z powyższych względów alternatywą nie jest poród w domu, lecz modyfikacja warunków w szpitalach, w których odbywają się porody.

Amerykańskie Towarzystwo Położników i Ginekologów, Towarzystwo Pediatryczne i Związek Pielęgniarek wydały dokument: *Rozwój rodzinnych ośrodków opieki nad matką i dzieckiem w szpitalach.* Zawarte są w nim szczegółowe zalecenia dotyczące warunków, które należy stworzyć, organizując szpitalne oddziały porodowe, a mianowicie:

1. Sale porodowe umożliwiające pobyt męża lub innych osób wspierających podczas porodu prawidłowego.
2. Wystrój wnętrz przypominający warunki domowe.
3. Sprzęt medyczny niezbędny w naglących potrzebach matki i dziecka, umieszczony w ściennych szafach lub za parawanem, lecz stale dostępny.
4. Łatwy dostęp do sprzętu radiowo-telewizyjnego.
5. Nowoczesne łóżko porodowe z możliwością:
   a) obniżania i podwyższania poziomu ułożenia rodzącej,
   b) zmiany pozycji rodzącej na półsiedzącą,
   c) transportu do innych pomieszczeń.
6. Łóżeczko noworodkowe ogrzewane, ułatwiające stosowanie resuscytacji noworodka.
7. Wyposażenie oddziału przystosowane do porodu prawidłowego i bezpośredniej pielęgnacji noworodka.
8. Pokój, w którym odbywa się karmienie i pielęgnacja noworodka bezpośrednio po porodzie - o stałej temperaturze.

Organizacja sali porodowej rzadko odpowiada wymienionym uprzednio warunkom, a wyposażenie służące monitorowaniu płodu, takie jak: czujniki, kable czy aparatura rejestrująca, a także zjawiska akustyczne i świetlne związane z monitorowaniem, zmieniają środowisko szpitalne, już i tak bardzo odmienne od domowego. Obecność urządzeń do intensywnego nadzoru może mieć negatywny wpływ na psychikę ciężarnej, co utrudnia opiekę perinatalną. Dużo zależy więc od postawy lekarzy i położnych.

Postęp technologiczny i rutynowe monitorowanie nie muszą oznaczać jednoczesnej dehumanizacji współczesnych szpitali. Potencjalna możliwość wywołania niepokoju lub nawet strachu u pacjentki istnieje, lecz doświadczony lekarz może uspokoić ciężarną i wytłumaczyć celowość stosowania różnych urządzeń. Rozpatrując reakcje związane z bioelektrycznym monitorowaniem płodu, można stwierdzić, że występuje również wiele dodatnich cech. Monitor, gdy jego zasadnicza funkcja jest znana pacjentce, może ją podnieść na duchu. Ciężarne, którym właściwie przedstawiono cel monitorowania, oceniają funkcję monitora jako przedłużenie działania lekarza i czują się bezpieczniej, przypisując czasem tej aparaturze wręcz magiczną siłę. Wiele kobiet uważa, że monitor pozwala na łatwiejsze

nawiązanie werbalnego kontaktu z lekarzem, dostarcza pretekstu do rzeczowej konwersacji i ułatwia początek dyskusji.

Dla kobiet rodzących, których uprzednie porody zakończyły się niepowodzeniem, śledzenie czynności serca płodu na podstawie sygnałów akustycznych lub świetlnych jest źródłem uspokojenia. Monitor dostarcza informacji o życiu wewnątrzmacicznym płodu. Często nawet krótkotrwałe wyłączenie aparatury stanowi źródło niepokoju i obaw. W krajach, w których podczas porodu rodzącej asystuje mąż, monitor ułatwia partnerom udział w przeżywaniu porodu. Kobiety zaznaczały, że ich partnerzy przeżywali poród razem z nimi, śledząc monitorowanie płodu i zawiadamiając je, że nadchodzi skurcz lub że osiągnął on swój szczyt. Rodzące mile przyjmowały zwiększone zaangażowanie swoich partnerów i ich udział w tym przeżyciu.

Kobiety, które były przygotowane do porodu w szkole rodzenia, często podkreślały użyteczność informacji z monitora o nadchodzeniu skurczów - mogły na nie oczekiwać i przygotować się do ich wystąpienia. Szczególnie pomocna była informacja, że szczyt skurczu minął. Kobiety te uważały, że mogły lepiej tolerować ból.

Jako negatywny skutek monitorowania ciężarne najczęściej wymieniają dyskomfort związany z ograniczeniem zmiany pozycji i ułożenia, uciskiem wywieranym przez czujniki itp. Wraz z doskonalszymi rozwiązaniami technicznymi te niekorzystne skutki monitorowania są eliminowane, a nowoczesne aparaty telemetryczne umożliwiają kobietom chodzenie, nawet poza obrębem oddziału porodowego.

Należy podkreślić, że przed podjęciem monitorowania trzeba rodzącej udzielić informacji o celu i wynikach nadzoru, aby przyjęła je jako działanie zwiększające poczucie bezpieczeństwa oraz wzmacniające psychiczną i fizyczną więź z dzieckiem.

Niezwykle istotny jest poporodowy kontakt matki i noworodka. W okresie, gdy przeważająca liczba porodów odbywała się w domu, a skierowanie do kliniki następowało tylko w przypadku poważnych powikłań, czasem konieczne było z przyczyn psychologicznych, jak i medycznych oddzielenie matki od dziecka. Obecnie ponad 98% ciężarnych rodzi na oddziałach położniczych, przeważają porody fizjologiczne, a tylko w szczególnych sytuacjach uzasadniona jest konieczność oddzielenia matki od dziecka.

System *rooming-in* nie jest pomysłem zupełnie nowym, został jedynie przypomniany przez Edith Jackson w 1948 r., ze wskazaniem na korzystny wpływ kontaktu matki z dzieckiem oraz wiele innych zalet medycznych. System ten upowszechnił się w licznych krajach w połowie lat siedemdziesiątych.

Noworodek ludzki, ze względu na swą nieporadność, od pierwszych chwil życia zdany jest na ścisły kontakt ze swą matką. Prowadzi to do obopólnego oddziaływania i uzależnienia dwóch, chociaż nierównych, to jednak autonomicznych, aktywnych partnerów. W tej symbiozie: matka-dziecko bardzo ważny jest możliwie wczesny i długi kontakt ich obojga. W istocie kontakt ten nie rozpoczyna się w okresie porodu, lecz już w ciąży. W trakcie porodu nie powinno się dopuścić do zbyt szybkiego przerwania bezpośredniego połączenia matki z dzieckiem; przy przejściu od życia wewnątrzmacicznego do pozamacicznego należy zachować ciągłość tego kontaktu. Ochrona matki i troska o dziecko wkraczają w inną fazę, przy czym odpępnienie, w najprawdziwszym sensie tego słowa, oznacza pierwszy rozstrzygający krok do samodzielności dla nowo narodzonego.

Oprócz kontaktu „matka-dziecko" istotną rolę odgrywa również więź „ojciec-dziecko". Ojciec jest od początku uprawnionym partnerem w opiece nad noworodkiem. Dlatego musi odnaleźć się w swej roli w układzie „matka-dziecko-ojciec", przy czym im szybciej się to stanie, tym lepiej. Matka,

korzystając z pobytu w szpitalu, odciążona od prac domowych, powinna poświęcić cały czas noworodkowi.

Najlepsze warunki *rooming-in* stwarzają pokoje z jednym, dwoma, a najwyżej trzema łóżkami, w których możliwe jest postawienie ruchomego łóżeczka dziecięcego obok łóżka matki. Niezbędny jest też stół do przewijania noworodków i własna strefa sanitarna z toaletą i natryskiem. Warunki idealne można stworzyć jedynie w nowo budowanych oddziałach. W większości starych zmuszeni jesteśmy do improwizowania - wyłaniają się przy tym organizacyjne problemy przestrzenne oraz personalne. Powstały różne odmiany tego systemu (np. lokuje się noworodki bezpośrednio obok pokoju położnic w oddzielnym pomieszczeniu itp.).

Rooming-in nie powinien dla kobiety oznaczać żadnego przymusu, powinna ona sama określić czas, w którym chce mieć dziecko przy sobie. Są matki (około 20%), które chcą mieć swoje dziecko przy sobie dzień i noc, oraz takie, które wolą, by ich dziecko nocą przebywało w pokoju dziecięcym (70%).

Nie rozstrzygnięty jest problem odwiedzania matki i noworodka przez rodzinę. Ważne jest przestrzeganie zasad higieny i wyłączenie z odwiedzin osób chorych. Chore osoby odwiedzające mogą bowiem przenieść choroby, które są szczególnie niebezpieczne dla wszystkich noworodków przebywających na oddziale. Z punktu widzenia psychologa sensowne jest umożliwienie kontaktu między rodzeństwem a noworodkiem, sprzyjające eliminacji źródeł świadomej i nieświadomej agresji oraz zazdrości.

Postęp w życiu współczesnym, a w medycynie w szczególności, objawia się w różnych formach i tworzy dużą liczbę nowych, często zaskakujących problemów, również dla kobiet ciężarnych i rodzących. Treść tej książki być może ułatwi zrozumienie części z nich lub stworzy właściwą płaszczyznę dla prowadzenia dyskusji z lekarzem i położną.

Życzę czytelnikom, aby narodziny były źródłem nieustannej radości i wspaniałych uczuć rodzicielskich.

Jeśli ta edycja ułatwi zrozumienie i rozwiązanie wyłaniających się w tym okresie również trudnych problemów, będzie to najpiękniejszą nagrodą dla tych, którzy przyczynili się do wydania tej książki.

Prof. zw. dr hab. n. med. Zbigniew Słomko
dyrektor Instytutu
Ginekologii i Położnictwa
Akademii Medycznej w Poznaniu

PRZEDMOWA DO PIĄTEGO WYDANIA POLSKIEGO

Kolejne, piąte już polskie wydanie książki *W oczekiwaniu na dziecko* w tak krótkim czasie stanowi ogromną satysfakcję zarówno dla wydawnictwa, jak i dla wszystkich, którzy przyczynili się do jej wydania w przeszłości i dziś. Źródłem satysfakcji jest zainteresowanie, jakie książka wzbudziła wśród czytelników, oraz pozytywna rola, jaką spełnia w szeroko rozumianej oświacie medycznej. Tajemnice powodzenia na rynku księgarskim książka zawdzięcza temu, że wspaniale przenikają się w niej treści biologiczne i humanistyczne, zawiera mnóstwo użytecznych informacji naukowych, a jednocześnie podkreśla piękno i ciepło macierzyństwa. W otaczającym nas świecie dokonują się nieustanne przemiany, zmienia się stosunek do porodu programowanego bądź naturalnego, lecz pozostają wartości trwałe, a należą do nich miłość matki, mądrość i opiekuńczość położnej, głęboka wiedza i rzetelność lekarza.

Ostatnio coraz częściej porusza się problem cięcia cesarskiego jako alternatywy porodu naturalnego. Jako redaktor naukowy tej książki czuję się w obowiązku włączyć się do tej dyskusji. Miejmy nadzieję, że poniższe uwagi okażą się istotne dla czytelniczek, a szczególnie tych, których ten problem osobiście dotyczy. Wzrost bezpieczeństwa operacji położniczych spowodował jednoczesny wzrost odsetka cięć cesarskich. Od wielu lat mówi się o wzroście odsetka cięć cesarskich. Liczne czynniki medyczne, prawne, psychologiczne, społeczne i finansowe mają w tym swój udział. Próby ograniczenia stosowania tej metody zawodzą, szczególnie jeśli chodzi o kolejny poród po przebytym cięciu cesarskim. Przez wiele lat uznawano wręcz zwyczajowo zasadę: raz cięcie cesarskie, zawsze cięcie cesarskie. Zasada ta spotyka się z krytyką i wymaga zweryfikowania, w ciągu kilkudziesięciu ostatnich lat dokonały się bowiem olbrzymie zmiany w położnictwie. Po pierwsze, gdy w minionych dziesięcioleciach prawie 100% cięć cesarskich wykonywano w obrębie trzonu macicy, obecnie niemal zawsze wykonuje się je w dolnym odcinku, dlatego zagrożenie pęknięcia starej blizny zmalało. Po drugie, liczba cięć cesarskich niepomiernie wzrosła i są szpitale, w których ponad 35% porodów kończy się porodem operacyjnym u młodych kobiet, które nie rezygnują z rozrodczości. Po trzecie znaczna część wskazań, z których powodu wykonuje się cięcie cesarskie, nie zawsze powtarza się w następnej ciąży, jak np. zaburzenia czynności skurczowej macicy, objawy zagrożenia płodu, przedłużony poród, łożysko przodujące, wypadnięcie pępowiny itp. Za podjęciem próby porodu drogami naturalnymi po uprzednim cięciu cesarskim przemawiają następujące czynniki:

- zmniejszenie zachorowalności pooperacyjnej i poporodowej, powikłań anestezjologicznych, zakażeń ran i dyskomfortu pooperacyjnego,
- szybszy powrót do zdrowia i wcześniejsze uczestniczenie w pielęgnacji noworodka,
- krótszy pobyt w szpitalu i mniejsze koszty,
- korzystniejsze uwarunkowania dla psychologicznych aspektów rodzicielstwa, jak ściślejszy związek uczuciowy, zaangażowanie itp.,
- wzrost częstości karmienia naturalnego związany z lepszym samopoczuciem,
- po porodzie występuje podniosły stan psychiczny, którego nie przeżywają kobiety po operacji w związku z dolegliwościami pooperacyjnymi.

Prowadzenie porodu po uprzednio wykonanej operacji na macicy wymaga ciągłego intensywnego nadzoru. Wstępną decyzję o prowadzeniu porodu drogami naturalnymi należy traktować wyłącznie jako próbę, a zmiana decyzji winna nastąpić, gdy z różnych przyczyn uznamy próbę za nieudaną. W podejmowaniu decyzji o próbie porodu drogami naturalnymi po uprzednim cięciu cesarskim najistotniejszym czynnikiem są wskazania do poprzedniego cięcia cesarskiego. Powtarzające się wskazania stanowią niekorzystny czynnik. Można natomiast wymienić następujące pozytywne czynniki, które skłaniają do prowadzenia następnego porodu drogami naturalnymi:

- wskazania do poprzedniego cięcia cesarskiego nie powtarzają się,
- cięcie cesarskie zostało wykonane w dolnym odcinku macicy,
- podczas badania palpacyjnego nie stwierdza się zniekształceń i bolesności w obrębie dolnego odcinka macicy,
- korzystna długość, położenie i elastyczność szyjki macicy,
- prawidłowe położenie płodu i mechanizm porodowy,
- masa płodu nie przekracza 3,5 kg,
- prawidłowe rozwieranie się ujścia,
- adekwatny postęp porodu,
- brak zagrożenia płodu.

Próbę porodu drogami naturalnymi, po rozpatrzeniu wszelkich istotnych dla rokowania czynników, można podjąć wtedy, gdy zapewni się wszechstronny intensywny nadzór nad rodzącą i płodem oraz pełną gotowość operacyjną. Z licznych opracowań statystycznych wynika, że prawidłowo prowadzony i normalnie przebiegający poród samoistny po cięciu cesarskim jest bezpieczniejszy dla matki aniżeli powtórne cięcie cesarskie. Zatem próba porodu drogami naturalnymi po przebytym cięciu cesarskim, przy akceptacji rodzącej, jest postępowaniem etycznym. Cięcie cesarskie winno być wykonane wówczas, gdy matce i płodowi zagraża niebezpieczeństwo. Gdy wybór metody jest trudny, radzę rodzącym, aby starały się uczestniczyć w podejmowaniu decyzji i zapewniły sobie opiekę doświadczonego położnika, którego będą darzyły zaufaniem.

Prof. zw. dr hab. rt. med. Zbigniew Słomko
dyrektor Instytutu
Ginekologii i Położnictwa
Akademii Medycznej w Poznaniu

PRZEDMOWA DO SZÓSTEGO WYDANIA POLSKIEGO

To już dwadzieścia lat upłynęło od pierwszego amerykańskiego wydania książki i dziesięć lat od pierwszego polskiego. Ten okres w odniesieniu do zmian, jakie dokonały się w naszym kraju, nazywanych transformacją gospodarczo-społeczną, w sposób ewidentny uczynił treść książki bardziej aktualną.

W pierwszym wydaniu książki często powtarzało się zalecenie nawiązywania kontaktu telefonicznego z lekarzem rodzinnym. W polskich warunkach, to jest przy braku lekarzy rodzinnych oraz posiadanie telefonu przez jedną z dziesięciu rodzin, było właściwie niemożliwe. Współcześnie upowszechnienie w Polsce telekomunikacji bezprzewodowej oraz pełna dostępność lekarzy rodzinnych stwarzają warunki realizacji zaleceń.

Ostatnie dziesięciolecie to ogromny postęp w skali światowej w zakresie ochrony zdrowia, dostępu do usług i informacji na temat zdrowia prokreacyjnego. Wielkim wydarzeniem była Międzynarodowa Konferencja na Rzecz Ludności i Rozwoju, która odbyła się w 1994 roku w Kairze. Program działań podpisany przez 179 państw łączy inicjatywy dotyczące ludności, edukacji, zdrowia, w tym zdrowia i praw prokreacyjnych środowiska i eliminacji ubóstwa.

Jednym z osiągnięć konferencji kairskiej było wprowadzenie nowej koncepcji zdrowia prokreacyjnego. Termin ten, przyjęty również przez Rządową Radę Ludnościową oznacza: „Stan dobrego samopoczucia w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym we wszystkich sprawach związanych z układem rozrodczym oraz jego funkcjami i procesami, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagań. Zdrowie prokreacyjne oznacza zatem, że ludzie mogą prowadzić satysfakcjonujące i bezpieczne życie seksualne, są zdolni do prokreacji i mogą swobodnie decydować, czy, kiedy i ile chcą mieć dzieci. Z tego ostatniego warunku wynika prawo mężczyzn i kobiet do odpowiedniej informacji oraz możliwości korzystania z bezpiecznych, skutecznych, przystępnych finansowo oraz akceptowanych metod planowania rodziny i do dokonywania wyboru spośród nich, jak również spośród innych nie kolidujących z prawem metod regulowania płodności, a także prawo dostępu do odpowiednich usług służby zdrowia, zapewniających kobietom bezpieczną ciążę i poród, a potem najlepszą szansę posiadania zdrowego potomstwa. Zgodnie z powyższą definicją zdrowia prokreacyjnego opieka, której jest ono przedmiotem, to zespół metod, technik i usług służących zapewnieniu zdrowia i dobrego samopoczucia poprzez zapobieganie problemom w tej dziedzinie i ich rozwiązywanie. Opieka ta dotyczy również zdrowia seksualnego, w celu

promowania życia i związków międzyludzkich, a nie jedynie poradnictwa i opieki w zakresie prokreacji i chorób przenoszonych drogą płciową".

Z przedstawionej definicji zdrowia prokreacyjnego oraz eksponowanych praw kobiet na konferencji kairskiej wynika, że szeroko rozumiana opieka nad zdrowiem prokreacyjnym jako podstawowa część składowa zdrowia publicznego winna zawierać:

- wysokiej jakości usługi w zakresie planowania rodziny, w tym poradnictwo, edukację oraz dostęp do właściwie przekazywanej informacji;
- opiekę nad kobietą w ciąży, bezpieczny poród i opiekę po porodzie;
- opiekę prenatalną nad płodem, opiekę nad noworodkiem, opiekę nad matką karmiącą piersią;
- zapobieganie i leczenie niepłodności;
- zapobieganie niepożądanej ciąży w sytuacjach dopuszczalnych przez stan prawny określonego kraju;
- profilaktykę i leczenie infekcji narządów płciowych, chorób przenoszonych drogą płciową, w tym HIV/AIDS, i innych dolegliwości układu rozrodczego;
- informacje i poradnictwo dotyczące seksualności człowieka, odpowiedzialnego rodzicielstwa oraz zdrowia prokreacyjnego i seksualnego;
- usługi z zakresu zdrowia psychicznego, także dla kobiet, które doświadczyły przemocy seksualnej;
- profilaktykę, diagnozowanie i leczenie osteoporozy;
- profilaktykę i leczenie nowotworów narządów płciowych oraz raka sutka.

Ogromny sukces i popularność tej książki w Stanach Zjednoczonych wyraża się wciąż nowymi wydaniami, a liczba wydanych egzemplarzy przekroczyła 10 milionów.

Znakomity profesor uniwersytetu stanowego w Nowym Jorku prof. dr Richard Aubry, konsultant medyczny, stwierdził, że dzieło jest znakomite i zaleca je nie tylko rodzicom i położnym, lecz również lekarzom rodzinnym i młodym rezydentom. Źródła sukcesu są liczne i złożone. Książka zaspokaja zapotrzebowanie rodziców oczekujących potomstwa nie tylko na informacje praktyczne, naukowe obejmujące żywienie, tryb życia, badania itd., lecz również obejmuje aspekty psychologiczne oraz potrzeby emocjonalne.

Byłem redaktorem lub współredaktorem 24 monografii oraz podręczników, jednak największą satysfakcję niematerialną sprawiła mi praca nad niniejszym, już szóstym wydaniem książki. Ogromna satysfakcja wypływa z przekonania, że książka dobrze służy szczęśliwemu, jak i trudnemu macierzyństwu, a również z faktu, że moje bardzo aktywne, pięćdziesięcioletnie bezpośrednie uczestnictwo w niesieniu pomocy ciężarnym i rodzącym nie mogło objąć tak licznej rzeszy matek jak liczba czytelniczek tej książki. Satysfakcja moja nie maleje mimo świadomości, że jestem tylko pośrednikiem lub po prostu asystuję w nadaniu właściwej formy i upowszechnianiu książki znakomitych Autorek. Ten fenomen ogromnego zainteresowania książką i jej poczytność muszą również sprawiać radość i zadowolenie Domowi Wydawniczemu REBIS, który dokonał trafnego wyboru i powierzył mi kierowanie tłumaczeniem i opracowaniem merytorycznym. Sentyment, jaki żywię do książki, wypływa również z faktu, że jestem wielbicielem dzieł malarskich i talentu Wielkopolanki Pani Danuty Muszyńskiej-Zamorskiej, której monotematyczna twórczość poświęcona macierzyństwu oraz dzieciom świata odnosi sukcesy. Oprawę książki zdobi obraz wymienionej malarki *Macierzyństwo*, który jest moją własnością i który z wielką przyjemnością nieodpłatnie udostępniłem wydawnictwu.

Z nowym kolejnym polskim wydaniem książki wiążę wielką nadzieję na dalsze upowszechnianie literatury będącej nośnikiem oświaty zdrowotnej.

Promocja zachowań prozdrowotnych łączy się z zagadnieniami planowania rodzi-

ny oraz zagrożeń dla potomstwa wynikających z chorób kobiety, która planuje ciążę. Optymalny stan zdrowia matki przed ciążą determinuje stan zdrowia płodu i noworodka oraz ma zasadniczy wpływ na rozwój dziecka. Wczesne wykrycie działania szkodliwych czynników lub ich następstw w okresie perinatalnym określa się jako skrining lub badania przesiewowe. Skrining jako metoda działania znalazł zastosowanie w różnych dyscyplinach medycznych, jak np.: w onkologii, pediatrii, genetyce lub nefrologii. Przygotowanie do ciąży powinno obejmować wykonanie podstawowych badań laboratoryjnych oraz przeprowadzenie niezbędnych szczepień przeciwko różyczce i wirusowemu zapaleniu wątroby. Jest to między innymi przedmiotem treści książki.

Niestety płodność kobiet w Polsce od 1984 roku cechuje trend spadkowy, w Wielkopolsce już w 1980 roku krzywa liczby urodzeń i liczby zgonów uległy skrzyżowaniu i od tego czasu liczba urodzeń maleje w sposób ciągły. Ogólny współczynnik płodności, wyrażający średnią liczbę urodzeń żywych na 1000 kobiet w wieku rozrodczym w 2000 roku wynosił 36,9 i był najniższy w całym okresie powojennym. W miastach notuje się znacznie niższy poziom płodności kobiet (31,6) niż na wsi (46,6). Od 1989 roku w Polsce utrwala się proces reprodukcji ludności poniżej prostej zastępowalności pokoleń. Od połowy lat osiemdziesiątych w Polsce występuje malejący trend urodzeń, których liczba w ciągu ostatnich 17 lat zmniejszała się prawie dwukrotnie. Zarówno obserwacje kliniczne, jak i szczegółowe badania wskazują na związek pomiędzy specyficznymi matczynymi czynnikami ryzyka a zachorowalnością płodów i noworodków.

Zdaniem Kierownika Kliniki Położnictwa i Ginekologii Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie dr. hab. med. Tomasza Niemca od 1992 roku obserwujemy w Polsce powolne, ale systematyczne wydłużanie się życia ludzkiego. W Polsce przeciętna długość życia noworodka płci męskiej w 1998 roku wynosiła 68,9 (tj. o prawie 8 lat krócej niż w Szwecji), a dziewczynki 77,3 (o prawie 5 lat krócej niż w przypadku mieszkanki Francji). W stosunku do 1990 roku trwanie życia mężczyzn wzrosło o ponad 2 lata, a w przypadku kobiet o ponad 1,5 roku. W Polsce przeciętne dalsze trwanie życia kobiety jest nadal o 3-4 lat krótsze, a mężczyzny nawet o 5-6 lat krótsze w porównaniu z mieszkańcami najbardziej zamożnych krajów Unii Europejskiej.

Zgony kobiet z powodu nowotworów złośliwych w Polsce zajmują drugie miejsce po chorobach układu krążenia. Najczęstszą przyczyną zgonu kobiet z powodu nowotworów złośliwych są kolejno: rak piersi, płuc i oskrzeli, żołądka, jelita grubego, odbytu, szyjki macicy i jajników.

Profilaktyka pierwotna i badania przesiewowe (profilaktyka wtórna) są kluczowymi elementami poprawy stanu zdrowia kobiet. Różne organizacje medyczne, skupiające lekarzy medycyny rodzinnej, na podstawie dostępnej literatury i uzgodnień ekspertów, opracowały wytyczne na temat działań profilaktycznych u kobiet w różnych okresach ich życia. Jednakże realizacja tych programów pozostawia wiele do życzenia. Prowadzenie jakichkolwiek działań profilaktycznych, ukierunkowanych na poprawę zdrowia kobiet, jest w znacznym stopniu ograniczone z powodu zbyt małych funduszy przeznaczanych na ten cel zarówno przez ubezpieczenie społeczne, jak i przez Ministerstwo Zdrowia. Według danych GUS z 2000 roku wydatki na programy polityki zdrowotnej państwa wynosiły ogółem 11,6% z 4 300 019 000 zł przeznaczonych na ochronę zdrowia, w tym wydatki na programy profilaktyki ukierunkowanej na zdrowie kobiet nie przekroczyły 2%. Zachorowaniom u kobiet można skutecznie zapobiegać, a promocja zdrowia powinna przynieść lepsze efekty niż jedynie medycyna naprawcza. Za najistotniejsze zadanie

stojące obecnie przed organizatorami opieki medycznej nad kobietami należy uznać:

- zapobieganie zachorowalności i umieralności matek;
- zapobieganie chorobom przenoszonych drogą płciową i ich wczesne wykrywanie;
- promocja zdrowia dziewcząt;
- zapobieganie i wczesne wykrywanie nowotworów narządów płciowych u kobiet;
- poprawa jakości życia w okresie pomenopauzalnym;
- opracowanie i wdrożenie efektywnego systemu zbierania i analizy danych epidemiologicznych;
- podejmowanie rzetelnych badań naukowych nad określeniem głównych czynników ryzyka zdrowotnego u kobiet w Polsce.

Podstawę skutecznego zapobiegania chorobom u kobiet stanowi praktyczna znajomość zachowań prozdrowotnych. Może i powinna ją promować oświata sanitarna. Wierzymy głęboko, że ta książka również się do tego przyczyni.

Prof. zw. dr hab. n. med. Zbigniew Słomko

Część 1

NA POCZĄTKU

1
Czy jesteś w ciąży?

Może okres przesunął ci się o jeden dzień. A może spóźnia się już o trzy tygodnie? Może jedynym objawem jest brak miesiączki, a może już masz wszystkie możliwe objawy pierwszego trymestru? Być może od sześciu lub więcej miesięcy robiłaś wszystko, co tylko się dało, by zajść w ciążę, a może ta jedna noc dwa tygodnie temu była pierwszym zbliżeniem bez zastosowania środków antykoncepcyjnych? Albo może wcale się nie starałaś? Niezależnie od okoliczności, które sprawiły, że sięgnęłaś po tę książkę, z pewnością zastanawiasz się: czy jestem w ciąży?

Przypomnienie o witaminach

Jeśli starasz się doprowadzić do poczęcia lub przypuszczasz, że możesz być w ciąży, nie zapomnij o przyjmowaniu tabletki z ciążowym suplementem witamin, zawierającej kwas foliowy, żelazo i wapń (patrz s. 93).

CO MOŻE CIE NIEPOKOIĆ

TESTY CIĄŻOWE

Mój lekarz powiedział, ze badanie i test ciążowy wykazały, ze nie jestem w ciązy, ale ja naprawdę czuję, ze jestem.

Nawet doskonała współczesna nauka medyczna, gdy dochodzi do stwierdzenia ciąży, musi czasami przegrać z intuicją kobiety. Dokładność różnych testów ciążowych nie jest identyczna, a wiele nie stwierdza ciąży tak wcześnie, jak niektóre kobiety zaczynają „czuć", że są brzemienne - czasem nawet parę dni po zapłodnieniu.

Domowy test ciążowy. Podobnie jak badanie moczu przeprowadzone w laboratorium, domowy test ciążowy stwierdza ciążę, wykrywając obecność hormonu hCG (ludzka gonadotropina kosmówkowa) w moczu. Test ten wskazuje, czy jesteś w ciąży, w ciągu zaledwie kilku minut, przy wykorzystaniu próbki moczu pobranej w dowolnej porze dnia - wcześniej niż na czternaście dni po poczęciu (a niekiedy już pierwszego dnia po terminie spodziewanej miesiączki). Wyniki będą jednak dokładniejsze, jeśli odczekasz przynajmniej kilka dni po terminie - a jeszcze lepiej tydzień lub dwa. Jeżeli badanie wykonane zostało prawidłowo, do-

mowy test ciążowy jest obecnie tak samo dokładny jak badanie moczu przeprowadzone w gabinecie lekarskim lub w laboratorium, z o wiele wyższym prawdopodobieństwem uzyskania wyniku pozytywnego niż negatywnego. Domowe testy mają zaletę prywatności i dają możliwość uzyskania niemal natychmiastowego wyniku. Dokładne rozpoznanie w bardzo wczesnym okresie ciąży - zapewne wcześniej, niż pojawia się w ogóle myśl o konsultacji z lekarzem lub położną - umożliwia zapoczątkowanie optymalnej opieki nad organizmem przyszłej matki w parę dni po zapłodnieniu. Jednakże testy te mogą być względnie drogie, a ponieważ najprawdopodobniej nie za-

Mojliwe oznaki ciąży

Mogą występować u ciebie wszystkie oznaki i objawy ciąży, podczas gdy ty nie będziesz w ciąży, lub możesz zauważyć tylko kilka z nich, a zdecydowanie w niej będziesz. Różne oznaki i objawy ciąży są jedynie wskazówkami - trzeba na nie zważać, lecz nie należy na ich podstawie budować swego przekonania.

OZNAKA	KIEDY SIĘ POJAWIA	INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY
Amenorrhea (brak miesiączki)*	Zwykle okres całej ciąży	Podróż, zmęczenie, stres, strach przed ciążą, problemy hormonalne lub choroba, ekstremalna tusza lub schudnięcie, zaprzestanie zażywania pigułek, karmienie piersią
Poranne nudności (o każdej porze dnia również)**	2-8 tygodni po zapłodnieniu	Zatrucie pokarmowe, infekcja i wiele innych schorzeń
Częste oddawanie moczu	Zwykle 6-8 tygodni po zapłodnieniu	Zakażenie dróg moczowych, środki moczopędne, stres, cukrzyca
Obrzmienie piersi, mrowienie w piersiach, nadwrażliwość	Już parę dni po zapłodnieniu	Pigułki antykoncepcyjne, nadchodząca miesiączka
Zaciemnienie aureoli (obszar wokół sutka), uniesienie niewielkich gruczołów wokół sutka	Pierwszy trymestr	Brak równowagi hormonalnej lub efekt wcześniejszej ciąży
Niebieskie i różowe linie na piersiach, a później na brzuchu	Pierwszy trymestr	Brak równowagi hormonalnej lub efekt wcześniejszej ciąży
Wzmożony apetyt	Pierwszy trymestr	Nieodpowiednia dieta, stres lub nadchodząca miesiączka
Zaciemnienie linii od pępka do wzgórka łonowego *(linea negra)*	4 lub 5 miesiąc	Brak równowagi hormonalnej lub efekt wcześniejszej ciąży

*** U niektórych kobiet występuje okresowe plamienie lub krwawienie podczas pierwszych miesięcy ciąży; inne natomiast nieznacznie krwawią, w czasie gdy embrion zagnieżdża się w macicy.**
**** Ponad połowa kobiet doświadcza porannych nudności.**

Prawdopodobne oznaki ciąży

OZNAKA	KIEDY SIĘ POJAWIA	INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY
Zmiany zabarwienia błony śluzowej pochwy*	Pierwszy trymestr	Nadchodząca miesiączka
Rozpulchnienie szyjki macicy*	Około 6 tygodni	Opóźniona miesiączka
Powiększona macica* i brzuch	8-12 tydzień po zapłodnieniu	Mięśniaki, guz
Wyczuwalne pulsowanie tętnicy macicznej	Wczesna ciąża	Mięśniaki, guz
Uczucie łopotania w dolnej części brzucha (ruchy płodu)	Pierwszy raz zauważane w 16-22 tygodniu ciąży	Gazy, skurcze jelit

*** Oznaki ciąży widoczne w czasie badania lekarskiego.**

Pozytywne oznaki ciąży

OZNAKA	KIEDY SIĘ POJAWIA	INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY
Wizualizacja embrionu lub pęcherzyka poprzez USG*	4-6 tygodni po zapłodnieniu	Nie ma
Czynność serca płodu	w 10-20 tygodniu**	Nie ma

*** Oznaki ciąży widoczne podczas badania lekarskiego.**
**** W zależności od zastosowanego urządzenia; Doppler wskazuje je już w 10-12 tygodniu.**

ufasz pierwszemu wynikowi, skłonna będziesz przeprowadzić ponowny test, co wpłynie niewątpliwie na wysokość ponoszonych kosztów. (Niektóre firmy załączają drugi test w opakowaniu.)

Główną wadą domowych testów ciążowych jest to, że mogą one dać wynik negatywny, mimo że faktycznie jesteś w ciąży. Może cię to skłonić do odłożenia na później wizyty u lekarza, a także przywiązywania mniejszej wagi do dbałości o swoje zdrowie. Nawet w przypadku uzyskania wyniku pozytywnego możesz również nie mieć ochoty na wizytę u lekarza, uważając, że na tym etapie jedynym jej logicznym celem może być tylko stwierdzenie ciąży. A więc jeśli będziesz stosować taki test, pamiętaj, że nie zastępuje on konsultacji i badania lekarskiego wykonywanego przez specjalistę. Badania medyczne następujące po teście są konieczne. Jeżeli wynik testu jest pozytywny, należy to potwierdzić przez badanie lekarskie i przeprowadzić wszystkie badania prenatalne. Jeżeli wynik jest negatywny, a minął tydzień i nadal nie pojawiła się miesiączka, przeprowadź test ponownie. Jeśli drugie badanie dało negatywny wynik, powinnaś wraz z lekarzem znaleźć przyczynę. I choć temat został wyczerpany, lepiej „zachowuj się tak, jakbyś była w ciąży" (czyli unikaj al-

Prawidłowe wykonanie testu

Domowe testy ciążowe są teraz łatwiejsze i pewniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Przedstawione poniżej porady mogą się wydać zbyt oczywiste, ale w chwili podekscytowania (jestem w ciąży czy nie jestem?) pamiętaj, by:

- Przeczytać dokładnie i uważnie wskazówki dotyczące testu domowego przed jego użyciem (nawet jeśli już kiedyś stosowałaś taki test). Potem przeczytaj je jeszcze raz, tak dla pewności.
- Mieć pod ręką czytelny zegarek lub budzik w celu precyzyjnego spełnienia wymogów czasowych testu.
- Upewnić się, że w chwili rozpoczęcia testu pojemniki, szpatułki i inne elementy testu są czyste i nieskażone. Nie używać ponownie tych wszystkich elementów.
- Jeżeli wymagany jest pewien okres oczekiwania, umieścić probówkę z dala od źródeł ciepła, aby nie uległa zniszczeniu.
- Jeżeli zestaw, który kupiłaś, zawiera drugi test lub jeśli kupiłaś drugi zestaw, poczekać parę dni przed przeprowadzeniem powtórnego testu.

koholu, papierosów i tak dalej), aż do uzyskania stuprocentowej pewności, że nie jesteś.

Laboratoryjny test moczu. Podobnie jak test domowy, test ten wykrywa hormon hCG w moczu z dokładnością bliską 100% - i to już w okresie 7-10 dni po zapłodnieniu. W odróżnieniu od testu domowego wykonywany jest przez specjalistę, który przynajmniej teoretycznie może wykonać go prawidłowo. Test przeprowadzony w gabinecie lekarskim (zwykle daje wynik po kilku minutach) nie będzie wymagał stosowania pierwszego rannego moczu. Testy moczu są zwykle mniej kosztowne niż testy krwi, nie dostarczają jednak tak dużo informacji.

Laboratoryjny test krwi. Przy zastosowaniu krwi test ciążowy może wykryć ciążę właściwie ze 100% dokładnością już w tydzień po zapłodnieniu (jeśli wykluczymy błąd laboratoryjny). Może również pomóc w ustaleniu wieku ciąży poprzez pomiar dokładnej zawartości hCG we krwi, która zmienia się wraz z rozwojem ciąży. Większość lekarzy zaleca przeprowadzenie zarówno testu moczu, jak i krwi, by być podwójnie pewnym rozpoznania.

Badanie lekarskie. Bez względu na to, jaki test zastosujesz, szanse uzyskania prawidłowego rozpoznania znacznie wzrosną, jeżeli po teście zostanie przeprowadzone badanie lekarskie. Fizyczne oznaki ciąży - powiększenie i rozpulchnienie oraz zmiana konsystencji szyjki macicy mogą być dostrzeżone przez lekarza lub położną już w czwartym czy szóstym tygodniu ciąży. Podobnie jak to bywa z testami, prawdopodobieństwo prawidłowego lekarskiego rozpoznania: „w ciąży" jest większe niż „nie w ciąży", chociaż takie błędne, negatywne wyniki są bardzo rzadkie przy przeprowadzeniu pełnego badania lekarskiego.

Jeżeli występują u ciebie objawy wczesnej ciąży (brak jednej lub dwu miesiączek, obrzmienie i bolesność piersi, poranne nudności, częste oddawanie moczu, zmęczenie) i wahasz się - wykonać test czy nie, poddać się badaniu czy nie, zachowuj się tak, jakbyś była w ciąży, wypełniając wszystkie zalecenia prenatalne aż do czasu, gdy będziesz całkowicie pewna, że jest inaczej. Ani testy, ani lekarze nie są nieomylni. Ty znasz swoje ciało - przynajmniej zewnętrznie - lepiej niż twój lekarz. Po upływie tygodnia poproś o przeprowadzenie ponownego testu (najlepiej krwi) i badania lekarskiego, być może teraz jest zbyt wcześnie na prawidłowe rozpoznanie. Wiele urodzonych w terminie dzieci przyszło na świat w 7,5 lub 8 miesięcy po tym, jak test lub badanie lekarskie wykluczyły ciążę.

Plan przebiegu ciąży

Podczas gdy większość kobiet oblicza czas ciąży w miesiącach, twój lekarz bądź położna będą czynić swoje obliczenia w tygodniach. I tu sprawy mogą się nieznacznie skomplikować. Przeciętna ciąża trwa 40 tygodni, lecz ponieważ liczenie ich zaczyna się od pierwszego dnia twojej ostatniej miesiączki - a do owulacji i poczęcia dochodzi dwa tygodnie później (jeżeli regularnie miesiączkujesz)-faktycznie zaczynasz być w ciąży w trzecim tygodniu ciąży. Innymi słowy, policzono ci dwa tygodnie, zanim jeszcze plemnik spotkał się z komórką jajową. Choć może ci się to wydawać skomplikowane, w miarę jak rozwija się ciąża i ty doświadczasz jej przełomowych momentów (bicie serca dziecka wyczuwane przez aparat Dopplera około 10 tygodnia; górna część macicy osiąga wysokość pępka około 20 tygodnia), zaczynasz pojmować, jaki sens ma kalendarz tygodniowy. Chociaż ta książka podzielona jest na rozdziały omawiające miesiące ciąży, podane są przy nich odpowiadające im tygodnie. Pamiętaj: pierwszy trymestr trwa (w przybliżeniu) od 1 do 13 tygodnia - miesiące od 1 do 3; drugi trymestr trwa (w przybliżeniu) od 14 do 27 tygodnia - miesiące od 4 do 6; natomiast trzeci trymestr trwa (w przybliżeniu) od 28 do 40 tygodnia - miesiące od 7 do 9.

Jeżeli wyniki testów będą w dalszym ciągu negatywne, a nie pojawi się miesiączka, powinnaś jak najszybciej skontaktować się ze swoim lekarzem w celu sprawdzenia, czy nie występuje u ciebie ciąża ektopowa, to znaczy taka, która rozwija się poza macicą (patrz s. 124 — ostrzegawcze oznaki dla tego rodzaju ciąży).

Oczywiście możesz odczuwać wszystkie oznaki i objawy wczesnej ciąży i nie być w ciąży w ogóle. Wszak żaden z nich nie jest, czy to oddzielnie, czy w połączeniu, stuprocentowym pozytywnym dowodem ciąży. Po drugim teście i badaniu lekarskim wykazującym, że nie jesteś w ciąży, musisz wziąć pod uwagę i taką możliwość, że twoja „ciąża" może mieć uwarunkowania psychiczne - prawdopodobnie dlatego, że bardzo pragniesz mieć (lub nie) dziecko.

PIERWSZA WIZYTA U LEKARZA

Domowy test ciążowy, który właśnie przeprowadziłam, dał wynik pozytywny. Kiedy powinnam się umówić na pierwszą wizytę lekarską?

Dobra opieka prenatalna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie dziecka. Nie zwlekaj więc - kiedy tylko nabierzesz podejrzenia, że możesz być w ciąży, lub przeprowadzony w domu test ciążowy da wynik pozytywny, zadzwoń do lekarza, by umówić się na wizytę. To, jak szybko będziesz mogła się na nią zjawić, zależeć może od liczby przyjmowanych pacjentów oraz rodzaju ubezpieczenia. Niektórzy lekarze będą mogli spotkać się z tobą natychmiast, natomiast ci bardziej zapracowani każą ci czekać kilka tygodni lub nawet dłużej. W jeszcze innych gabinetach panuje zwyczaj, by odczekać z pierwszą wizytą, aż kobieta będzie w szóstym tygodniu ciąży. Ale nawet jeśli rozpoczęcie oficjalnej opieki prenatalnej zostało nieco odłożone w czasie, nie oznacza to, iż nie masz zacząć dbać o siebie i o dziecko. Niezależnie od tego, na kiedy wyznaczono ci termin wizyty lekarskiej, po tym jak domowy test ciążowy pokazał różową linię lub znaczek plus, zacznij zażywać preparat witaminowy dla kobiet w ciąży (jeżeli jeszcze tego nie zrobiłaś) i zachowywać się tak jak w ciąży (nie pij alkoholu, nie pal papierosów, dobrze się odżywiaj i tak dalej). Jeśli obawiasz się, że możesz należeć do grupy zwiększonego ryzyka (z powodu wcześniejszych poronień lub ciąż ektopowych), albo też wcześniejsze spotkanie z lekarzem, niż jest to u niego w zwyczaju w przypadku ciężarnych pacjentek, poprawi ci samopo-

Jeżeli nie jesteś jeszcze w ciąży

Jeśli tym razem test ciążowy dał wynik negatywny, ale bardzo chciałabyś wkrótce zajść w ciążę, zacznij postępować według wskazań rozdziału 21 mówiących o przygotowaniu do poczęcia. Zastosowanie się do tych wskazań da pewność, że podjęłaś wszystkie możliwe i najlepsze działania, aby doprowadzić do poczęcia.

czucie, sprawdź, czy nie można by nieco nagiąć zwyczajów i umówić cię na wcześniejszy termin. (Więcej informacji o tym, czego należy się spodziewać po pierwszej wizycie prenatalnej, znajdziesz na stronie 107).

WŁAŚCIWY TERMIN

Próbuję zaplanować mój urlop na okres porodu. Skąd mam wiedzieć, czy właściwy termin rozwiązania jest rzeczywiście prawidłowy?

Życie byłoby o wiele prostsze, gdybyś mogła być pewna, że właściwy termin będzie faktycznym dniem, w którym urodzisz. Lecz życie nie bywa tak proste zbyt często. Według większości opracowań tylko 1 na 20 dzieci rodzi się w wyznaczonym terminie. Ponieważ normalna pełna ciąża może trwać od 38 do 42 tygodni, rodzi w granicach dwóch tygodni od terminu właściwego.

Dlatego też medycznym określeniem „właściwego terminu" jest PTP, czyli przewidywany termin porodu. Data, którą podaje ci twój lekarz, jest określona tylko w przybliżeniu. Zwykle oblicza się ją w ten sposób: Odejmij trzy miesiące od pierwszego dnia twojej ostatniej normalnej miesiączki, następnie dodaj siedem dni - i otrzymasz termin porodu. Na przykład, powiedzmy, że twoja ostatnia miesiączka zaczęła się 11 kwietnia. Jeśli odliczysz trzy miesiące, otrzymasz styczeń, następnie dodaj siedem dni. Termin twojego porodu wypadnie 18 stycznia. Błąd powyższej metody wynosi 3 do 5 dni, ponieważ liczba dni w poszczególnych miesiącach jest różna.

Ten system obliczania terminu porodu zdaje egzamin w przypadku regularnie miesiączkujących kobiet. Lecz jeśli twój cykl miesiączkowy jest nieregularny, ten system określania daty porodu może się okazać w ogóle nieprzydatny. Powiedzmy, że normalnie masz okres co sześć do siedmiu tygodni, a przez trzy miesiące nie miałaś wcale. Test wykazuje ciążę. Kiedy zostało poczęte dziecko? Jako że przewidywany termin porodu jest dość ważny, będziesz musiała wraz ze swoim lekarzem spróbować go określić. Nawet jeśli nie potrafisz dokładnie podać momentu poczęcia albo nie jesteś pewna, kiedy wystąpiła u ciebie ostatnia owulacja, są pewne wskazówki, które mogą pomóc.

Pierwsza wskazówka - wielkość macicy - pojawi się podczas wstępnego badania lekarskiego. Powinna ona potwierdzić twój przypuszczalny stan. Dalej pojawią się inne oznaki, które w połączeniu mogą dokładniej wskazać, jak zaawansowana jest twoja ciąża: pierwszy raz słyszalna jest czynność serca płodu (od około 10 do 12 tygodnia przy zastosowaniu aparatu Dopplera lub około 18 do 22 tygodnia za pomocą stetoskopu lekarskiego); pierwszy raz wyczuwa się ruchy płodu (od około 20 do 22 tygodnia przy pierwszym dziecku lub od 16 do 18 przy następnych); wysokość dna macicy przy każdym badaniu (np. około 24 tygodnia osiągnie wysokość pępka). Jeżeli wszystkie te wskazówki zdają się odpowiadać terminowi, który wraz z lekarzem ustaliłaś, możesz być prawie pewna, że jest on bardzo bliski dokładnego, a co za tym idzie, jest wysoce prawdopodobne, że urodzisz w granicach dwóch tygodni od tej daty. Twój lekarz może także podjąć decyzję, by prze-

prowadzić badanie ultrasonograficzne przed 12 tygodniem, by dokładniej określić wiek ciążowy płodu (patrz s. 50). Niektórzy lekarze wykonują sonogramy rutynowo w celu jak najdokładniejszego określenia terminu porodu.

Gdy poród będzie się zbliżał, zaczną się pojawiać inne wskazówki mogące określić datę tego wielkiego wydarzenia: bezbolesne skurcze mogą występować coraz częściej (możliwe, że nieprzyjemne), płód zsunie się do miednicy, szyjka macicy może zacząć się zwężać i skracać (zgładzenie szyjki macicy), a na samym końcu szyjka zacznie się rozwierać. Wskazówki te będą pomocne, jednak nie definitywnie pewne - tylko twoje dziecko wie na pewno, kiedy będą jego lub jej urodziny. A ono milczy.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Wybór (i współpraca) twojego lekarza

Wszyscy wiemy, że potrzeba dwojga, aby począć dziecko, lecz potrzeba przynajmniej trójki - matki, ojca i chociaż jednego specjalisty w zakresie ochrony zdrowia - by przejście od zapłodnionego jaja do nowo narodzonego dziecka było bezpieczne i udane. Zakładając, że ty wraz ze swoim mężem zajęliście się już sprawą poczęcia, następnym wyzwaniem, które przed wami stanie, będzie wybór trzeciego członka tej drużyny, tak byście mogli z nim dobrze na co dzień współpracować. Oczywiście możesz i nawet powinnaś dokonać tego wyboru jeszcze przed poczęciem.

SPOJRZENIE WSTECZ

Wybór głównego opiekuna w czasie ciąży nie był istotną sprawą dla przyszłych matek pół wieku temu. Były to czasy, gdy nie zadawano pytań dotyczących opieki położniczej, a wszelkie decyzje w tym zakresie pozostawiano lekarzowi. Sprawa wyboru położnika nie była tak ważna, zwłaszcza gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że podczas porodu kobiety były najczęściej pod narkozą, a tym samym nie miało znaczenia bliższe porozumienie z lekarzem. Zamiast być w pełni uczestniczącym członkiem zespołu, przyszła matka była mniej więcej kimś w rodzaju widza posłusznie siedzącego na widowni, podczas gdy to jej położnik-reżyser obsadzał wszystkie role.

Dzisiaj jest prawie tak samo wiele możliwości przeprowadzenia porodu (do ciebie należy wybór) jak nazwisk lekarzy w książce telefonicznej. Cała sprawa polega na odpowiednim dopasowaniu pacjentki i jej lekarza.

JAKA JESTEŚ PACJENTKA?

Twoim pierwszym krokiem przed wybraniem odpowiadającego ci lekarza powinna być refleksja odnosząca się do ciebie samej i tego, jaką jesteś pacjentką.

Czy wierzysz, że „lekarz wie najlepiej" (to w końcu on lub ona jest tą osobą, która studiowała medycynę)? Czy wolałabyś, żeby twój lekarz podejmował wszystkie decyzje o leczeniu bez uprzedniego konsultowania ich z tobą (wszak to właśnie dlatego wybrałaś kogoś, kto zna się lepiej i ma więcej doświadczenia od ciebie)? Czy najbezpieczniej i najspokojniej czujesz się, wiedząc, że cały najnowocześniejszy sprzęt medyczny używany jest do opieki nad tobą - niezależnie od tego, czy jest to konieczne czy też nie? Czy w twoich wyobrażeniach osoba w białym kitlu badająca ci puls przypomina lekarza o ojcowskim charakterze,

jakiego znasz z powtórek starych programów telewizyjnych? W takim razie najlepiej będziesz się czuła, mając lekarza tradycjonalistę, o osobowości ojca (nawet jeśli jest to kobieta) i nieprzejednanym przekonaniu do własnej filozofii leczenia.

A może sądzisz, że twoje ciało i twoje zdrowie są tylko twoją sprawą? Czy masz już określone wyobrażenia dotyczące ciąży i porodu i czy na podstawie tych przekonań chcesz mieć wszystko pod kontrolą, z jak najmniejszą ingerencją kogoś z zewnątrz? A więc zapomnij o tradycyjnym typie i zacznij szukać lekarza albo położnej, którzy chętnie pozwolą ci prowadzić przedstawienie na tyle, na ile to tylko możliwe. Poszukaj kogoś, kto pozwoli ci podejmować wiele decyzji osobiście, ale jednocześnie będzie dogmatyczny w najbardziej istotnych kwestiach i sobie pozostawi głos decydujący.

Być może twoje nastawienie należałoby umiejscowić gdzieś pośrodku. Może chciałabyś, by kontakty pomiędzy tobą a lekarzem były partnerskie, czyli takie, w których każda ze stron daje z siebie to, co umie i wie najlepiej. Wolałabyś mieć lekarza, który podejmuje decyzje na podstawie swego doświadczenia i wiedzy, zważając na twoje zdrowie. Jeśli tak jest, to odpowiednim lekarzem dla ciebie będzie zapewne ktoś, kto ani nie jest niewolnikiem medycznych reguł, ani marionetką w twoich rękach; ktoś, kto ani nie aplikuje leków rutynowo, ani z nich nie rezygnuje; kto preferuje poród naturalny, lecz nie zawaha się użyć żadnej metody, która będzie niezbędna dla bezpieczeństwa twojego i twojego dziecka.

POŁOŻNIK? LEKARZ RODZINNY? POŁOŻNA?

Zawężenie twojego ideału lekarza do trzech głównych typów osobowości na pewno ułatwi ci dokonanie wyboru, jednakże jego metody pracy lub filozofia to nie wszystko. Będziesz również musiała pomyśleć, jakiego rodzaju kwalifikacje medyczne najlepiej będą mogły spełnić twoje oczekiwania. Czy szukasz lekarza, który został przeszkolony w celu radzenia sobie z wszelkimi problemami, jakie mogą wystąpić podczas ciąży, porodu i okresu połogowego - od najprostszych zagadnień począwszy, a na najbardziej skomplikowanych przypadkach skończywszy? Zatem powinnaś znaleźć ginekologa-położnika. Lekarze ci nie tylko zapewniają pełną opiekę położniczą, lecz także dbają o nie związane z ciążą sprawy zdrowotne kobiet (wymazy, badania piersi itp.). Niektórzy oferują również kompleksową opiekę medyczną, toteż mogą grać rolę głównego lekarza.

Jeżeli twoja ciąża jest ciążą wysokiego ryzyka[1], będziesz najprawdopodobniej pozostawać pod opieką ginekologa-położnika. Możesz nawet wyszukać specjalistę pośród specjalistów: położnika zdolnego poradzić sobie z ciążą wysokiego ryzyka i mającego wykształcenie w zakresie medycyny matczyno-płodowej. Nawet jeżeli twoja ciąża przebiega raczej normalnie, możesz preferować opiekę ze strony położnika - czyni tak ponad 80% kobiet. Jeśli już masz położnika, którego lubisz, szanujesz i przy którym dobrze się czujesz, nie ma powodu, by go zmieniać teraz, gdy jesteś w ciąży. Jeśli jednak nie chodziłaś dotąd do żadnego lub ten, którego jesteś pacjentką, nie wydaje ci się odpowiedni na czas ciąży, teraz nastał czas, by rozejrzeć się za innym.

Lekarz rodzinny. Podobnie jak kilka lat temu lekarz ogólny, lekarz ten w dzisiejszych czasach zajmuje się opieką zdrowot-

[1] Tradycyjnie uważa się, że ciąża wysokiego ryzyka to taka ciąża, która występuje u kobiet już wcześniej mających problemy związane z okresem ciąży; mających już takie schorzenia, jak cukrzyca, nadciśnienie, choroba autoimmunizacyjna lub choroby serca; z występującymi problemami związanymi z czynnikiem Rh i innymi powikłaniami genetycznymi.

ną całej rodziny. W odróżnieniu od położnika, który odbył jedynie szkolenie specjalistyczne w zakresie płodności i zdrowia ogólnego, lekarz rodzinny po ukończeniu studiów uzyskał wykształcenie obejmujące opiekę podstawową, położnictwo i pediatrię. Jeżeli zdecydujesz się na lekarza rodzinnego (a w USA robi to 10 do 12 na 100 kobiet w ciąży), może on wykonywać pracę zarówno internisty, jak i ginekologa-położnika, a gdy nadejdzie czas - także pediatry. Lekarz rodzinny będzie mógł śledzić rozwój twojej rodziny, interesować się wszystkimi, nie tylko związanymi z ciążą, aspektami twego zdrowia. Ciąża będzie dla niego normalną częścią całego cyklu życiowego. W przypadku gdy wystąpią jakieś komplikacje, wyśle cię do położnika, lecz pozostanie zaangażowany w opiekę nad tobą.

Położna dyplomowana. Jeżeli szukasz opiekuna, który główny nacisk położy na traktowanie ciebie jako człowieka, a nie tylko jako pacjentki, jeżeli szukasz kogoś, kto poświęci swój dodatkowy czas, by porozmawiać z tobą o twoich odczuciach i problemach, kto będzie nastawiony na „naturalność" w kwestiach związanych z urodzeniem dziecka, możesz spróbować wybrać dyplomowaną położną (chociaż oczywiście wielu lekarzy również spełnia te warunki). Chociaż dyplomowana położna także jest specjalistą medycznym, to właśnie ona jest szczególnie predestynowana do tego, by traktować twoją ciążę jako coś ludzkiego, a nie wyłącznie medycznego. Dyplomowana położna to zarejestrowana pielęgniarka, która jest absolwentką studiów magisterskich z położnictwa oraz otrzymała dyplom Amerykańskiego Kolegium Położnych. Jest ona w pełni przeszkolona, by móc opiekować się kobietami w ciąży niskiego ryzyka oraz uczestniczyć w porodach przebiegających bez komplikacji. W niektórych przypadkach dyplomowana położna może zapewniać stałą rutynową opiekę ginekologiczną, a niekiedy również noworodkową. Może pracować w szpitalu, klinice położniczej lub być obecna przy porodach przeprowadzanych w domach. Chociaż dyplomowana położna ma w większości stanów USA prawo do wypisywania recept, poród z jej towarzyszeniem raczej nie będzie się łączył ze stosowaniem środków medycznych czy rutynowych interwencji lekarskich. Badania wykazują, że w przypadku ciąży niskiego ryzyka poród prowadzony przez dyplomowaną położną jest tak samo bezpieczny jak poród prowadzony przez lekarza. Decydując się na dyplomowaną położną (co czyni około 9% oczekujących matek), sprawdź, czy wybrałaś taką, która ma dyplom i licencję (wszystkie pięćdziesiąt stanów USA wydaje obecnie licencje dla położnych). Większość z nich korzysta z pomocy lekarza na wypadek wystąpienia komplikacji; wiele pracuje z jednym lub grupą kilku lekarzy.

Położna bezpośredniego kontaktu. Są to położne, które przeszły szkolenie, nie będąc wcześniej pielęgniarkami, choć mogą posiadać wykształcenie w innych dziedzinach opieki zdrowotnej. To częściej one niż dyplomowane położne towarzyszą przy porodach domowych, chociaż niektóre z nich przyjmują porody w klinikach położniczych. Te, które zostały ocenione pozytywnie przez North American Registry of Midwives[1] (NARM), nazywane są dyplomowanymi zawodowymi położnymi (CPM); pozostałe nie mają dyplomów. Obecnie w części stanów USA wydaje się dla nich licencje i w niektórych z tych stanów usługi oferowane przez CPM są refundowane z ubezpieczenia. W innych stanach położne te nie mogą legalnie praktykować. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, zadzwoń do Midwives Alliance of North America (888) 923-6262 lub zajrzyj na stronę internetową www.mana.org.

[1] Północnoamerykański Rejestr Położnych (przyp. tłum.).

RODZAJ PRAKTYKI

Już zdecydowałaś się na położnika, lekarza rodzinnego albo położną. Teraz musisz zdecydować, jaki rodzaj praktyki medycznej będzie ci najbardziej odpowiadał. Najpowszechniejsze rodzaje praktyk oraz ich potencjalne zalety i wady to:

Indywidualna praktyka medyczna, W tego rodzaju praktyce lekarz pracuje sam, korzystając z zastępstwa innego lekarza w przypadku swego wyjazdu lub innej sytuacji uniemożliwiającej mu wykonywanie pracy. Położnik lub lekarz rodzinny może prowadzić praktykę indywidualnie, położna niemal zawsze musi współpracować z lekarzem. Podstawową zaletą praktyki indywidualnej jest to, że za każdym razem w czasie wizyty mamy do czynienia z tym samym specjalistą. Dzięki temu można go lepiej poznać i - miejmy nadzieję - czuć się przy nim bezpiecznie, gdy nastąpi rozwiązanie. Główną wadą takiej praktyki jest to, iż może się zdarzyć, że w przypadku nieobecności twojego lekarza poród odbierać będzie zupełnie nie znany ci specjalista (można takiej sytuacji zapobiec, umawiając się po prostu wcześniej z ewentualnym zastępcą twojego lekarza prowadzącego). Pewne problemy mogą się pojawić również w połowie ciąży, gdy stwierdzisz, że nie jesteś specjalnie zachwycona wybranym lekarzem. Gdyby taka sytuacja nastąpiła i zdecydowałabyś się zmienić lekarza, będziesz musiała od nowa zacząć poszukiwania takiego, który by ci odpowiadał.

Medyczna praktyka partnerska lub grupowa. W tego rodzaju praktyce dwóch lub więcej lekarzy tej samej specjalności opiekuje się wspólnie pacjentkami zgodnie z rozpisanym wcześniej planem rotacyjnym. Tutaj też możesz znaleźć zarówno lekarzy położników, jak i lekarzy rodzinnych. Zaletą tego układu jest możliwość zapoznania się ze wszystkimi z nich, a kiedy pojawią się już bóle porodowe, przy tobie będzie wtedy znajoma twarz. Wadą jest to, że możesz po prostu darzyć sympatią nie wszystkich lekarzy z zespołu, a później nie będziesz miała wpływu na to, który z nich będzie asystował przy porodzie. Również, w zależności od tego, czy będzie to dla ciebie uspokajające czy raczej niepokojące, różne opinie słyszane od różnych lekarzy mogą być zaletą, ale też wadą.

Praktyka kombinowana. Jest to grupowa praktyka, obejmująca jednego lub więcej położników i jedną lub więcej położnych. Zalety i wady są podobne do tych, jakie można zaobserwować w każdej z praktyk grupowych. Dodatkową zaletą tej praktyki jest to, że łączy dodatkowy czas i uwagę poświęcaną pacjentce przez położną w trakcie jednej wizyty z fachowością i doświadczeniem lekarza przy okazji innej. W przypadku tego rodzaju praktyki pacjentka może wybrać na przykład opcję przeprowadzenia porodu przez położną z zastrzeżeniem, że gdy tylko wynikną jakieś komplikacje, natychmiast przy rodzącej pojawi się czuwający nad wszystkim lekarz.

Praktyka oparta na ośrodkach położniczych lub porodowych. Są to instytucje, w których dyplomowane położne zajmują się opieką medyczną nad przyszłą matką, a lekarze wzywani są w razie potrzeby. Niektóre z takich ośrodków umiejscowione są w szpitalach wyposażonych w specjalne sale porodowe, inne stanowią oddzielne zespoły budynków. Wszystkie ośrodki położnicze zapewniają opiekę tylko pacjentkom z niskim ryzykiem.

Zaleta tego rodzaju praktyki jest oczywiście wielka dla tych kobiet, które preferują jako swych głównych opiekunów medycznych dyplomowane położne. Główną wadą jest to, że gdy w czasie ciąży pojawiają się komplikacje, pacjentka może być zmuszona do poszukania sobie specjalisty i rozpoczęcia całej współpracy od nowa. Jeśli pod-

czas porodu pojawią się komplikacje, najprawdopodobniej będzie go musiał odebrać wezwany lekarz, całkowicie tobie nie znany. I wreszcie, jeśli będziesz rodzić w niezależnym centrum opieki położniczej, a nastąpią komplikacje, może zaistnieć potrzeba przetransportowania cię do najbliższego szpitala w celu udzielenia nagłej pomocy.

Niezależna praktyka dyplomowanej położnej. W tych niewielu stanach w USA, w których wolno im praktykować niezależnie, dyplomowane położne mogą zaoferować kobietom z ciążą niskiego ryzyka zindywidualizowaną opiekę w czasie ciąży, a także naturalny poród bez nadmiaru techniki (czasami w domu, ale częściej w izbie porodowej lub szpitalu). Niezależna dyplomowana położna powinna współpracować z lekarzem w celu konsultacji i pomocy medycznej w czasie ciąży, porodu lub po nim. Lekarz powinien być dostępny na telefon. Koszt opieki zapewnionej przez dyplomowane położne zazwyczaj pokrywany jest przez ubezpieczenie, ale tylko niektóre rodzaje ubezpieczenia zwracają koszt przeprowadzanych przez położne domowych porodów czy porodów przeprowadzanych w placówkach innych niż szpital.

MOŻLIWOŚCI WYBORU RODZAJU PORODU

Nigdy wcześniej kobiety nie miały tak wielkiej kontroli nad całym procesem rozrodczym. Przez tysiąclecia o losie ciężarnej kobiety decydowały kaprysy natury. Dopiero na początku XX wieku lekarz stał się tym, który miał decydować o tym, jak kobieta będzie rodzić. Teraz, aczkolwiek natura ciągle trzyma parę kart w zanadrzu, a lekarz wciąż ma wiele do powiedzenia, coraz więcej decyzji może być podejmowanych przez kobiety i ich małżonków. Obecnie kobieta może wybrać najodpowiedniejszy moment do poczęcia dziecka (dzięki lepszym metodom kontroli płodności oraz specjalnym zestawom umożliwiającym dokładne określenie czasu owulacji), a często też sposób, w jaki chce rodzić. Wielość możliwości odbycia porodu nawet w warunkach szpitalnych może przyprawić o zawrót głowy. Poza szpitalem wybór jest jeszcze większy.

Chociaż twoje preferencje dotyczące porodu nie powinny być jedynymi kryteriami określającymi wybór lekarza, to warto jednak brać je pod uwagę (ale pamiętaj, że wiążące decyzje podjąć można dopiero w trochę późniejszym okresie ciąży, a wiele z nich sfinalizować przy samym porodzie). Poniżej przedstawione propozycje to część opcji, jakie oczekujący narodzin dziecka rodzice mogą teraz wziąć pod uwagę lub o które pytać, zanim zdecydują się na danego lekarza czy szpital:

Całościowa opieka nad rodziną. To, co wiele osób uważa za ideał w szpitalnej opiece położniczej - czyli całościowa opieka nad rodziną - nie jest jeszcze realne w większości szpitali, chociaż daje się zauważyć wyraźne dążenie w tym właśnie kierunku. Amerykańskie Towarzystwo Profilaktyki Położniczej (ASPO) wyznaczyło kryteria tego idealnego rozwiązania, które określają oficjalną politykę szpitala w zakresie całościowej opieki położniczej nad rodziną oraz programy edukacyjne dotyczące rodzenia i odzwierciedlające tę politykę, to jest: przeprowadzanie porodu bez zbędnej ingerencji techniki i ze zwróceniem szczególnej uwagi na potrzeby psychospołeczne; atmosferę, w której ważne są wszystkie pytania, a także samopomoc i samokształcenie; atmosferę, w której zwraca się uwagę na różnice kulturowe i propaguje się karmienie piersią już w godzinę po narodzinach dziecka, jeżeli nie ma żadnych przeciwwskazań, oraz program zakładający, że każda matka posiada podstawowe umiejętności z zakresu opieki nad noworodkiem (łącznie z prawidłowym rozpoczęciem karmienia piersią, jeśli

to możliwe) jeszcze przed rozwiązaniem. Zgodnie z kryteriami ASPO, pokoje pacjentek powinny być wyposażone w drzwi (dla zachowania prywatności), wygodne meble, osobną toaletę i urządzenia do kąpieli, jak również powinny być wystarczająco duże, by móc pomieścić rodzinę (w tym dzieci) i inne osoby towarzyszące, personel i sprzęt medyczny, rzeczy osobiste, łóżeczko dziecka oraz kanapę dla członków rodziny pozostających na noc. Niedaleko powinno znajdować się specjalne pomieszczenie dla osób towarzyszących, gdzie mogłyby znaleźć parę chwil wytchnienia w czasie akcji porodowej. Wiele szpitali i klinik porodowych (niezależnych lub położonych w pobliżu szpitala placówek, w których kobiety rodzą i odpoczywają po porodzie) zapewnia taki rodzaj całościowej opieki nad rodziną.

Pokoje porodowe. W niemal całym zeszłym stuleciu każda oczekująca dziecka kobieta przebywała najpierw na sali obserwacyjnej, rodziła na sali porodowej i odpoczywała na oddziale poporodowym. Natychmiast po urodzeniu odbierano jej dziecko i umieszczano za szybami oddziału noworodków. Dzisiaj możliwość korzystania w wielu szpitalach z pokojów porodowych sprawia, że możesz pozostać w tym samym łóżku od czasu wystąpienia pierwszych skurczów aż do fazy poporodowej. Czasami pobyt taki możliwy jest przez cały okres hospitalizacji, wówczas też noworodek może przebywać przy twoim boku przez cały ten czas. Niektóre pokoje porodowe wykorzystywane są do porodu i odpoczynku. W takim przypadku, po około godzinie niczym nie zakłóconego wspólnego przebywania wraz z całą swoją rodziną, matka po porodzie (i jej dziecko) przeniesiona zostaje na salę poporodową. Jednak coraz więcej szpitali posiada pokoje porodo wo-poporodowe, umożliwiające matkom i ich dzieciom - często również ojcu, a nawet rodzeństwu - pozostanie w nich od momentu przyjęcia do wypisania ze szpitala.

Większość pokojów porodowych szczyci się „domowym" wyglądem, na który składają się delikatne oświetlenie, krzesła bujane, ładne tapety, uspokajające obrazy na ścianach, zasłony okienne oraz łóżka wyglądające tak, jakby raczej pochodziły z luksusowego salonu meblowego niż z katalogu wyposażenia szpitalnego. Chociaż pokoje te są w pełni wyposażone do przyjmowania porodów niskiego ryzyka, a nawet na nagłe wypadki, sprzęt medyczny jest zwykle umieszczony poza zasięgiem wzroku, schowany za drzwiami stylowych szaf czy sypialnianych szafeczek. Oparcie łóżka porodowego można podnieść i podeprzeć mamę w pozycji siedzącej lub półsiedzącej, natomiast podnóżek odłącza się, umożliwiając tym samym dojście lekarzowi. A po porodzie - zmiana pościeli, wciśnięcie paru przełączników - i oto na powrót jesteś w zwykłym łóżku porodowym. Wiele szpitali i klinik położniczych posiada również prysznice i/lub jacuzzi znajdujące się w pokojach porodowych albo w przyległych pomieszczeniach, służące do relaksującej hydroterapii podczas porodu. W niektórych klinikach położniczych i szpitalach znajdują się wanny do porodów wodnych (o porodach wodnych czytaj dalej).

Pokoje porodowe w części szpitali przeznaczone są głównie dla kobiet z niskim ryzykiem wystąpienia komplikacji porodowych; jeżeli nie spełniasz tego kryterium, możesz nie mieć innego wyboru, jak tylko rodzić w tradycyjny sposób na sali porodowej, wyposażonej w niezbędną aparaturę. Ponieważ coraz więcej kobiet ma dostęp do pokojów porodowych, być może będziesz miała szczęście i przeżyjesz spokojny i nastawiony na rodzinę poród przeprowadzony bez zbędnej interwencji w jednym z tradycyjnych szpitali.

Krzesło porodowe. Krzesło porodowe ma za zadanie podtrzymywać kobietę w pozycji siedzącej podczas porodu, pozwalając wykorzystać siłę ciążenia i teoretycznie

przyspieszając poród. Niektóre kobiety uważają, że przysiad pomaga w parciu. Dodatkowy plus: matka ma możliwość zobaczyć większą część porodu.

Porody Leboyera. Gdy francuski położnik Fryderyk Leboyer po raz pierwszy ogłosił swoją teorię narodzin bez gwałtu, społeczność lekarska ją wyśmiała. Dzisiaj wiele z zaproponowanych przez niego rozwiązań, mających na celu ułatwienie dziecku przyjścia na świat i spowodowanie, by odbywało się ono spokojnie, stosuje się powszechnie. Wiele dzieci rodzi się w pokojach porodowych bez użycia ostrego światła (o którym kiedyś mówiono, że jest konieczne); jedna z teorii głosi, że łagodne oświetlenie pomaga stopniowo i mniej wstrząsowo przejść z ciemnej macicy do jasnego świata zewnętrznego. Podnoszenie noworodka i parę klapsów przestały już być rutynową czynnością, a w celu pobudzenia funkcji oddychania w przypadkach, gdy nie następuje to samoistnie, stosuje się mniej gwałtowne metody. W niektórych szpitalach nie odcina się od razu pępowiny. To jedyne fizyczne ogniwo łączące matkę i dziecko pozostaje nietknięte w czasie, gdy się po raz pierwszy poznają. I chociaż ciepła kąpiel, którą Leboyer zalecał w celu uspokojenia noworodka i ułatwienia mu przejścia ze środowiska wodnego do suchego, nie jest powszechna, to oddanie go natychmiast po porodzie w ramiona matce - jest.

Mimo rosnącego uznania dla wielu teorii Leboyera, całościowy poród Leboyera z cichą muzyką, przyciemnionym światłem i ciepłą kąpielą dla noworodka nie jest jeszcze powszechnie dostępny. Jeżeli jesteś zainteresowana czymś takim, zapytaj o te zagadnienia w czasie rozmów z lekarzami.

Porody wodne. Pomysł odbierania porodu pod wodą w celu upodobnienia środowiska do warunków panujących w macicy nie jest powszechnie akceptowany w kręgach medycznych, lecz spotyka się z akceptacją wśród położnych. Zwolennicy porodów wodnych twierdzą, iż woda ułatwia noworodkowi wyjście z ciepłego, wilgotnego łona w inne ciepłe, wilgotne środowisko, po stresach porodu dając komfort czegoś znanego. Natychmiast po porodzie dziecko wyciągane jest z wody, by znaleźć się w ramionach matki. A ponieważ proces oddychania zaczyna się dopiero wtedy, gdy niemowlę ma kontakt z powietrzem, ryzyko utonięcia jest niewielkie. Porody wodne mogą być przeprowadzane w domu, w klinikach położniczych oraz w niektórych szpitalach. Wielu małżonków towarzyszy żonie w wannie, podtrzymując od tyłu. Większość kobiet z ciążą niskiego ryzyka może wybrać poród wodny. Jeśli należysz jednak do grupy zwiększonego ryzyka, nie jest to najlepsza propozycja i należy wątpić, czy znajdziesz choćby położną, która zezwoliłaby ci na taki poród. Nawet gdyby nie przemawiał do ciebie pomysł porodu wodnego (albo nie miałabyś takiej możliwości), możesz się zastanowić nad porodem w jacuzzi albo w wannie. Większość kobiet uważa, że woda nie tylko relaksuje, ale wręcz ułatwia poród. W części szpitali oraz niemal wszystkich klinikach położniczych pokoje porodowe są wyposażone w wanny.

Porody w domu. Dla niektórych kobiet sam pomysł przebywania w szpitalu wtedy, gdy nie są chore, nie jest zbyt atrakcyjny. Jeśli należysz do nich, zastanów się nad porodem w domu. Noworodek przybywa na łono rodziny i przyjaciół w ciepłej, pełnej miłości atmosferze. Lecz istnieje jedna zła strona: ryzyko, że jeżeli coś nieoczekiwanie pójdzie źle, to urządzeń potrzebnych w nagłych wypadkach, takich jak choćby cięcie cesarskie lub resuscytacja noworodka, nie będzie pod ręką. Z tego powodu wiele kobiet uważa ośrodek położniczy lub szpitalny pokój porodowy za idealny kompromis łączący w sobie domową atmosferę i bezpieczeństwo gwarantowane przez wysoce zaawansowaną technikę. Jeśli zastanawiasz

się nad porodem w domu, powinnaś spełniać poniższe wymagania:

- Należeć do kategorii niskiego ryzyka - nie mieć nadciśnienia, cukrzycy czy innych przewlekłych chorób ani wcześniejszych trudnych porodów.
- Musi ci towarzyszyć lekarz lub dyplomowana położna. Przy korzystaniu z pomocy dyplomowanej położnej należy mieć możliwość wezwania lekarza konsultanta, najlepiej tego, który prowadził ciążę i pracował z położną.
- Mieć zapewniony środek transportu i mieszkać w odległości nie większej niż 50 km dobrymi drogami, bez większego ruchu, a jeżeli tak nie jest - 15 km od szpitala.

Więcej informacji na temat porodów w domu znajdziesz na stronie internetowej www.home-birth.org

TWÓJ WYBÓR

Gdy już się upewniłaś, kto będzie twoim lekarzem, zadzwoń i umów się na pierwszą wizytę. Idąc tam, przygotuj sobie pytania, które pozwolą ci stwierdzić, czy twojej filozofii i twojej osobowości odpowiadają poglądy drugiej strony. Nie spodziewaj się jednak, że spotkasz się z całkowitym zrozumieniem - nie zdarza się to nawet w najszczęśliwszych małżeństwach. Jeżeli ważne jest dla ciebie, by twój lekarz uważnie cię słuchał i dokładnie wyjaśniał wszystko, sprawdź, czy twój kandydat spełnia te warunki. Jeżeli interesujesz się emocjonalnymi aspektami ciąży, przekonaj się, czy lekarz poważnie bierze twoje obawy. Zapytaj, jakie są jego poglądy na najważniejsze dla ciebie tematy. Wśród nich mogą się znaleźć: poród bez leków a poród pod znieczuleniem, karmienie piersią, wywoływanie porodu, monitorowanie płodu, stosowanie lewatywy, kleszczy lub rutynowego cewnika dożylnego, cesarskie cięcie czy cokolwiek innego, co cię niepokoi (więcej tematów do dyskusji znajdziesz w Planie porodu na s. 270). W ten sposób ustrzeżesz się przed nieprzyjemnymi niespodziankami, które mogą się pojawić w ostatniej chwili. Najważniejsze, co możesz zrobić podczas pierwszego spotkania, to umożliwienie lekarzowi poznania ciebie jako pacjentki. Po jego reakcji poznasz, czy będzie z tobą zgodnie współpracował i reagował na twoje problemy. Prawdopodobnie będziesz też chciała się dowiedzieć, w którym szpitalu zatrudniony jest twój lekarz. Czy szpital ten zapewnia to, co jest dla ciebie istotne, na przykład liczne pokoje porodowe lub porodowo-poporodowe, najnowszy sprzęt do monitorowania płodu lub zestaw do intensywnej opieki nad noworodkiem? Czy personel potrafi być elastyczny w sprawie procedur, które cię nurtują (powiedzmy, cewników dożylnych)? Czy rodzeństwo może przebywać w pokoju porodowym? Czy ojcowie mogą towarzyszyć przy porodzie przez cesarskie cięcie?

Zanim podejmiesz ostateczną decyzję, pomyśl, czy lekarz, którego wybrałaś, budzi w tobie zaufanie. Ciąża jest jedną z najważniejszych podróży, jaką masz zamiar podjąć - będziesz więc potrzebować kapitana, któremu można całkowicie zawierzyć.

WSPÓŁPRACA PACJENTKA-LEKARZ

Wybór odpowiedniego lekarza jest dopiero pierwszym krokiem. Dla ogromnej większości kobiet - takich, które nie mają zamiaru przenosić całej odpowiedzialności na lekarza ani decydować o wszystkim osobiście, następnym krokiem jest wypracowanie udanej współpracy ze specjalistą. Oto, jak można to osiągnąć:

- Gdy między jedną a drugą wizytą lekarską pojawi się jakiś problem lub kwestia,

Żebyś nie zapomniała

Ponieważ wkrótce czytaniu będzie towarzyszyć chęć i potrzeba zapisywania objawów, abyś mogła opowiedzieć o nich lekarzowi, odnotowy wania masy ciała co tydzień, by móc porównywać zmiany, utrwalania wszystkiego, co wymaga zapamiętania, dodajemy na końcu książki strony przygotowane do sporządzania takich notatek.

która według ciebie jest warta przedyskutowania - zapisz ją w notesie, na ostatnich stronicach tej książki lub w książce *W oczekiwaniu na dziecko - terminarz* i weź ze sobą na następną wizytę. Warto mieć parę notatników w różnych wygodnych miejscach - przy lodówce, w torebce, na biurku w pracy, na nocnym stoliku - byś zawsze miała jeden z nich w zasięgu ręki. Warto też przejrzeć tę listę przed każdą wizytą u lekarza. Dzięki temu nie zapomnisz zadać wszystkich nurtujących cię pytań i opowiedzieć o wszystkich symptomach - w ten sposób unikniesz też marnowania czasu swojego i lekarza. Wraz z listą pytań zabierz również coś do pisania i notatnik lub terminarz ciążowy. Wielu ludzi zachowuje się bardzo nerwowo w trakcie kontaktów z lekarzem i ma później kłopoty z precyzyjnym zapamiętaniem jego wskazówek. Jeżeli lekarz nie da ci poszczególnych wskazówek, sama przed wyjściem zadaj wszystkie pytania, by po powrocie do domu niczego nie pomylić. Pytaj na przykład o takie sprawy, jak: uboczne efekty leczenia, kiedy przestać brać przepisane lekarstwo i kiedy informować o pojawiających się problemach. Jeśli to możliwe, przejrzyj szybko swoje zapiski wspólnie z lekarzem, abyś była pewna, że są one dokładne.

- Mimo że nie chcesz wzywać lekarza za każdym razem, gdy poczujesz ukłucie w brzuchu, nie powinnaś jednak się wahać, by zadzwonić do niego i umówić się na wizytę, gdy tylko pojawią się problemy, których nie potrafisz sobie wytłumaczyć za pomocą choćby takiej książki jak ta. Nie bój się, że twoje obawy mogą zabrzmieć głupio. Lekarze i położne wcześniej już wszystko to widzieli i słyszeli. Musisz być jednak bardzo dokładna w opisie wszystkich objawów. Jeżeli miewasz bóle, musisz precyzyjnie określić umiejscowienie, czas trwania oraz rodzaj bólu (ostry, tępy, skurczowy). Jeżeli to możliwe, powinnaś wyjaśnić, co sprawia ci ulgę lub nasila ból - np. zmiana pozycji. Jeżeli zauważyłaś wydzielinę z pochwy - opisz jej kolor (jasnoczerwony, ciemnoczerwony, brązowawy, różowawy, żółtawy), spróbuj określić, kiedy zauważyłaś ją po raz pierwszy oraz jak jest obfita. Powiedz również o objawach towarzyszących, takich jak: gorączka, nudności, wymioty, dreszcze, biegunka. (Patrz: *W jakich sytuacjach powiadamiać lekarza?* s. 130.) Stale uaktualniaj swoją wiedzę, lecz pamiętaj, że nie możesz wierzyć we wszystko, o czym przeczytasz.

- Gdy przeczytasz coś nowego na temat położnictwa, podczas następnej wizyty nie żądaj natychmiast zastosowania tej nowinki w stylu - ,ja to muszę mieć". Zamiast tego spróbuj się dowiedzieć, co na ten temat sądzi twój lekarz, czy uważa to za coś wartościowego. Bardzo często środki masowego przekazu donoszą przedwcześnie o nowych sukcesach medycyny, zanim ich bezpieczeństwo i skuteczność zostaną sprawdzone w procesie wielu badań kontrolnych. Jeżeli naprawdę jest to już uznane osiągnięcie, twój lekarz zapewne o tym wie i może spróbować dowiedzieć się jeszcze więcej. Poprzez taką wymianę informacji możesz się czegoś nauczyć.

- Gdy usłyszysz coś, co nie odpowiada temu, co powiedział twój lekarz, poproś go 0 wyrażenie opinii na ten temat, ale nie w prowokujący sposób, tylko po prostu w celu uzyskania dodatkowej informacji.
- Jeżeli podejrzewasz, że lekarz może się w czymś mylić, np. uznając za dopuszczalne stosunki płciowe, mimo że w przeszłości miałaś niewydolność cieśniowo-szyjkową - powiedz mu o tym. Nie możesz zakładać, że nawet z twoją kartą choroby w ręce będzie on zawsze pamiętał każdy aspekt twojej historii medycznej 1 osobistej - jako partner w sprawach dotyczących twojego zdrowia, ty ponosisz też odpowiedzialność za to, by takie błędy się nie zdarzały.
- Proś o wyjaśnienia. Dowiedz się, jakie są ewentualne skutki uboczne przepisanych ci leków. Upewnij się, że wiesz, dlaczego masz przejść dane badanie, na czym ono polega, jakie jest związane z nim ryzyko oraz jak i kiedy dowiesz się o jego wynikach.
- Jeśli odniesiesz wrażenie, że lekarz nie ma czasu odpowiedzieć na każde twoje pytanie czy rozwiać wszystkich obaw, postaraj się spisać je w postaci listy. Gdybyś nie otrzymała wyczerpujących odpowiedzi podczas wizyty, spytaj, czy mogłabyś zadzwonić później, otrzymać je za pośrednictwem e-maila albo podczas następnej, dłuższej wizyty.
- Mów prawdę i tylko prawdę. Nie przedstawiaj lekarzowi fałszywej lub niekompletnej historii swojego zdrowia ogólnego, ginekologicznego czy położniczego. Zadbaj o to, by wiedział o wszystkich lekach, które zażywasz - przepisanych i nie przepisanych (w tym także ziołowych), legalnych lub nielegalnych, farmakologicznych lub regenerujących, łącznie z alkoholem lub tytoniem.
- Nie przeciwstawiaj się zaleconym badaniom USG, innym badaniom czy lekom, jeśli nie masz poważnych medycznych czy osobistych powodów utwierdzających cię w twej decyzji. Omów je z lekarzem.
- Wypełniaj dokładnie instrukcje podczas zabiegów.
- Wypełniaj zalecenia twojego lekarza dotyczące regularności wizyt, kontrolowanego przybierania na wadze, odpoczynku w łóżku, ćwiczeń, leków, witamin itd.
- Zawsze alarmuj lekarza, gdy zaobserwujesz oczywisty, odwrotny do zamierzonego efekt działania jakiegoś leku lub negatywny skutek przeprowadzonego zabiegu - dotyczy to również innych niepokojących objawów, które pojawiają się w czasie ciąży.
- Dbaj o siebie, przestrzegaj diety ciążowej (zobacz rozdział 4.), poświęcaj odpowiednią ilość czasu na odpoczynek i ćwiczenia, absolutnie unikaj alkoholu, tytoniu, jak również nie przepisanych leków. Postępuj tak od momentu, gdy tylko stwierdzisz, że jesteś w ciąży, albo jeszcze lepiej: gdy tylko postanowisz począć dziecko.
- Jeżeli czujesz, że nie jesteś w stanie wypełnić instrukcji lekarza lub postępować zgodnie z wyznaczonym przez niego trybem, to znaczy, że nie masz pełnego zaufania do osoby, którą wybrałaś do sprawowania opieki nad tobą i twoim dzieckiem w czasie ciąży i porodu. W takim wypadku - lub jeśli z jakiegoś innego powodu nieodwołalnie kończy się twoja współpraca z lekarzem - dla obu stron będzie lepiej, żebyś znalazła innego (jeśli stać cię pod względem finansowym).
- Jeżeli masz jakiekolwiek wątpliwości (poczynając od długiego oczekiwania na badanie, a kończąc na zbywaniu twoich pytań milczeniem), przedstaw je otwarcie. Wszelkie niedomówienia w tych kwestiach narażają na szwank dobre stosunki pomiędzy lekarzem a pacjentką.

2

Teraz, gdy jesteś w ciąży

Wynik testu ciążowego to już przeszłość, a nowina straciła swą świeżość. W miarę jak rośnie podekscytowanie, wydłuża się lista obaw: czy mój wiek lub wiek ojca dziecka będzie miał wpływ na przebieg ciąży i na nasze dziecko? A co z przewlekłymi chorobami lub genetycznymi uwarunkowaniami rodziny? Czy nasz dotychczasowy styl życia będzie miał jakieś znaczenie? Czy mogą się powtórzyć problemy, które zaistniały w poprzednich ciążach (jeśli były)? Co mogę uczynić, by zminimalizować ryzyko, jakie niesie ze sobą ciąża? Teraz, gdy jesteś w ciąży, chcesz poznać odpowiedzi na te i więcej pytań. Czytaj więc dalej.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

TWÓJ WYWIAD GINEKOLOGICZNY

Nie wspomniałam mojemu położnikowi o poprzedniej ciązy, ponieważ zdarzyło się to$_y$ zanim wyszłam za mąt Czy są jakieś powody, dla których powinnam o tym powiedzieć?

Nadszedł czas, kiedy stanowczo nie możesz starać się zapomnieć o przeszłości. Wcześniejsze ciąże i poronienia, aborcje, zabiegi chirurgiczne lub infekcje mogą, ale nie muszą mieć wpływu na przebieg obecnej ciąży. Wszelkie informacje o nich - lub o jakimkolwiek innym wydarzeniu związanym z wcześniejszymi ciążami czy sprawami kobiecymi - powinnaś przekazać twojemu lekarzowi. Im więcej wie on o tobie, tym lepszą zapewni ci opiekę. Twoja przeszłość oczywiście pozostanie tajemnicą. I nie obawiaj się o to, co sobie twój lekarz pomyśli. Pracą lekarza czy położnej jest niesienie pomocy, a nie ocenianie.

WCZEŚNIEJSZE PORONIENIA

Miałam dwa poronienia. Czy w jakikolwiek sposób mogą wpłynąć na obecną ciążę?

Wszystko zależy od chwili ich przeprowadzenia. Wielokrotne poronienia w pierwszym trymestrze raczej nie będą miały wpływu na przyszłe ciąże. Zatem jeśli dokonano poronienia przed 14 tygodniem, nie musisz się tym martwić. Jednakże wielokrotne poronienia w drugim trymestrze

Ta książka jest dla ciebie

Czytając tę książkę, zauważysz, że zwraca się ona do tradycyjnych rodzin: do „żon", „mężów", „współmałżonków". Jednak zwroty te nie mają na celu wyłączenia z grona czytelników oczekujących matek (i ich rodzin) w jakiś sposób „nietradycyjnych" - na przykład tych, które nie są zamężne, które mają partnera tej samej płci lub które zdecydowały się nie poślubiać swych życiowych partnerów. Użyte w tekście słowa mają raczej na celu uniknięcie długich zwrotów (takich jak na przykład „twój mąż lub druga połowa"); choć obejmują one więcej przypadków, są niewygodne w czytaniu. Prosimy, byś skorygowała w myślach każdy zwrot nie pasujący do twojego przypadku i zastąpiła go tym, który jest słuszny dla ciebie i twojej sytuacji.

(od 12 do 26 tygodnia) zdają się zwiększać ryzyko przedwczesnego porodu. Jeżeli poronienia wykonane były po upływie trzeciego miesiąca, przeczytaj informację na s. 265, co może ci pomóc zmniejszyć ryzyko przedwczesnego porodu.

W obu jednak przypadkach poinformuj swojego lekarza o wykonanych wcześniej poronieniach. Im lepiej będzie on znał twoją historię ginekologiczną i ciążową, tym lepszą zapewni ci opiekę.

TWÓJ POWTARZAJĄCY SIĘ WYWIAD POŁOŻNICZY

Moja pierwsza ciąża była bardzo nieprzyjemna - musiałam chyba mieć wszystkie objawy opisywane w książkach. Czy znowu będę mieć takiego pecha?

Generalnie rzecz biorąc, pierwsza ciąża może dostarczyć trafnych wskazówek w odniesieniu do wszystkich następnych, ponieważ pewne rzeczy są niezmienne. Tak więc na pewno będziesz miała trochę więcej kłopotów z oddychaniem niż kobieta, która jeszcze nie rodziła. Jednak zawsze jest nadzieja, że tym razem twój pech będzie trochę mniejszy. Każda ciąża, tak jak każde dziecko, jest inna. A więc, na przykład, jeśli w czasie pierwszej ciąży męczyły cię poranne nudności albo nadmierny apetyt, w czasie drugiej możesz prawie w ogóle nie mieć z tym kłopotów (albo wręcz przeciwnie). Tak jak łut szczęścia, predyspozycje genetyczne oraz sam fakt, że już wcześniej występowały u ciebie pewne objawy, mogą mieć wpływ na pomyślny lub niepomyślny przebieg ciąży, tak samo inne czynniki - w tym i te, które sama możesz kształtować - mogą do pewnego stopnia zmienić tę prognozę. Czynnikami tymi są:

Zdrowie ogólne. Dobra ogólna kondycja fizyczna już na samym początku stwarza lepsze warunki dla pomyślnej ciąży. Najlepiej jeszcze przed poczęciem dziecka zająć się schorzeniami chronicznymi (alergie, astma, problemy z kręgosłupem) oraz wyleczyć wszelkie przewlekłe infekcje (takie jak, na przykład, zapalenie dróg moczowych lub zapalenie pochwy). Z chwilą gdy zajdziesz w ciążę, w dalszym ciągu bardzo dbaj zarówno o siebie, jak i o swoją ciążę.

Dieta. Przestrzeganie diety ciążowej (zobacz rozdział 4.) może - bez stuprocentowej gwarancji - zwiększyć szanse każdej ciężarnej kobiety na uniknięcie dolegliwości ciążowych. Dieta może nie tylko zwiększyć twoje szanse uniknięcia albo zminimalizowania cierpień spowodowanych porannymi nudnościami i niestrawnością, ale również pomóc w zwalczaniu nadmiernego zmęczenia, zapobiegać zaparciom i powstawaniu hemoroidów, a także chronić przed infekcjami dróg moczowych i anemią wywołaną niedoborem żelaza, może też skutecznie ograniczać częstotliwość występowania skurczów nóg. (I jeśli nawet twoja

ciąża w rezultacie nie będzie zbyt komfortowa, to możesz być pewna, że stworzyłaś swemu dziecku najlepsze warunki do rozwoju i zdrowia.)

Przyrost masy ciała. Równomierny przyrost masy ciała oraz utrzymanie jej w zalecanych granicach (między 11-15 kg) może znacznie zwiększyć szanse uniknięcia lub zminimalizowania takich utrapień towarzyszących ciąży, jak: hemoroidy, żylaki, rozstępy, bóle pleców, zmęczenie, niestrawność i zadyszka.

Sprawność fizyczna. Odpowiednia liczba dobrze dobranych ćwiczeń (wskazówki - patrz s. 187) może poprawić twoje ogólne samopoczucie. Ćwiczenia są szczególnie ważne w drugiej i w następnych ciążach, wówczas to bowiem mięśnie brzucha zaczynają być bardziej wiotkie, co czyni cię bardziej podatną na wszelkiego rodzaju bóle, w szczególności pleców.

Try b życia. Zabiegane, wypełnione codziennymi udrękami życie, będące obecnie udziałem wielu kobiet, może wzmóc, a czasami nawet wywołać jedną z najbardziej nieprzyjemnych dolegliwości okresu ciąży - poranne nudności, może też pogłębić inne - takie jak zmęczenie, bóle głowy, bóle pleców i niestrawność. Trochę pomocy w domu, parę chwil wytchnienia od spraw szarpiących ci nerwy, odłożenie na bok obowiązków zawodowych, mniej pośpiechu w przypadku spraw, które mogą trochę poczekać, lub nauczenie się technik relaksacyjnych na pewno przyniesie ci jakąś ulgę (więcej informacji - patrz s. 125).

Inne dzieci. Niektóre ciężarne kobiety mające już starsze dzieci są tak zajęte ich wychowywaniem, że nie mają nawet czasu, by zwracać uwagę na większe czy mniejsze dolegliwości związane z ciążą. Lecz dla wielu innych posiadanie jednego lub więcej dzieci staje się czynnikiem wzmagającym owe dolegliwości. Dla przykładu, poranne nudności mogą się nasilać w czasie stresu (np. poranny pośpiech przy wyprawianiu dzieci do szkoły albo czas podawania obiadu); zmęczenie może narastać, ponieważ nie ma ani chwili odpoczynku; bóle pleców mogą się zaostrzać ze względu na prace fizyczne, które wykonujesz przy dzieciach; nawet zaparcia stają się częstsze, jeśli nie możesz skorzystać z łazienki wtedy, gdy tego najbardziej potrzebujesz. Jesteś także bardziej podatna na zarażenie się od swych starszych dzieci przeziębieniem czy innymi chorobami (zobacz rozdział 18. o zapobieganiu takim przypadkom i radzeniu sobie z nimi). Jaki znaleźć sposób na zmniejszenie ciężaru wychowywania dzieci, który wzięłaś na swoje ciężarne barki? Najlepiej wygospodaruj więcej czasu na zadbanie o siebie - cel trudny, ale wart tego, by do niego dążyć. Możesz spróbować ulżyć sobie i wygospodarować więcej czasu wolnego, korzystając z czyjejś pomocy (płatnej lub ochotniczej).

Moja pierwsza ciąża była trudna, z kilkoma poważnymi komplikacjami. Jestem teraz bardzo nerwowa, ponieważ znowu jestem w ciązy.

Choć istnieje pewne prawdopodobieństwo, że obecna ciąża będzie przebiegała identycznie jak poprzednia, jedna ciąża z powikłaniami nie musi koniecznie zapowiadać tego samego w przypadku następnej. Często bywa tak, że kobieta, która za pierwszym razem płynęła przez wzburzony ocean, za drugim razem może się cieszyć żeglugą po spokojnych wodach. Pojawienie się komplikacji było jednorazowym wydarzeniem, takim samym jak infekcja czy wypadek, i jest mało prawdopodobne, by miało się powtórzyć. Komplikacje nie powtórzą się też, jeżeli zdołałaś zmienić swe wcześniejsze przyzwyczajenia i nawyki (takie jak palenie, picie alkoholu, zażywanie

narkotyków), wyeliminować zagrożenia spowodowane skażeniem środowiska (ołów) lub też odpowiednio wcześnie zapewnić sobie fachową opiekę medyczną (zakładamy, że tym razem tak właśnie postąpiłaś).

Jeżeli przyczyną były przewlekłe problemy zdrowotne, takie jak np. cukrzyca lub wysokie ciśnienie krwi, to przeprowadzenie badań i leczenie jeszcze przed poczęciem lub we wczesnym stadium ciąży może w wielkim stopniu zredukować ryzyko ponownego wystąpienia powikłań. Porozmawiaj z lekarzem o komplikacjach, które miałaś przy poprzedniej ciąży, i o tym, co można zrobić, by się nie powtórzyły. Nieważne, jakie były problemy lub ich przyczyny (nawet jeśli nigdy ich nie określono), wszelkie wskazówki dotyczące wcześniej omówionych kwestii mogą przyczynić się do tego, by twoja ciąża była bardziej znośna i bezpieczna zarówno dla ciebie, jak i twojego dziecka.

Moja pierwsza ciąża była bardzo przyjemna i spokojna. Dlatego też 42-godzinny poród z 5 godzinami parcia przeżyłam jako wielki szok. Czy znów czeka mnie to samo?

Zrelaksuj się, ciesz się swoją ciążą, odrzuć wszelkie myśli o następnym trudnym porodzie. Dzięki bardziej wyrobionej macicy i luźniejszemu kanałowi rodnemu, drugi i następne porody są niemal zawsze łatwiejsze od pierwszego, przy założeniu, że nie wystąpi nietypowe ułożenie płodu lub inne nieprzewidziane komplikacje. Wszystkie fazy porodu ulegają skróceniu, a czas parcia potrzebnego do urodzenia dziecka skraca się bardzo znacząco.

CIĄŻE ZBYT BLISKIE W CZASIE

W ciążę zaszłam już w 10 tygodni po urodzeniu pierwszego dziecka. Niepokoję się, jaki może to mieć wpływ na stan mojego zdrowia i dziecka, które teraz noszę w sobie.

Ponowne poczęcie przed całkowitym powrotem do sił po wcześniejszej ciąży i porodzie narzuca dość znaczny wysiłek twemu ciału, a dodatkowym czynnikiem powodującym osłabienie mogą być wszelkie zmartwienia i niepokoje. Przede wszystkim więc zrelaksuj się. Chociaż poczęcie w pierwszych trzech miesiącach poporodowych należy do rzadkości (graniczy prawie z cudem, jeżeli dziecko karmione jest wyłącznie piersią), to zaskoczyło ono również inne kobiety. Większość z nich urodziła normalne zdrowe dzieci, przypłacając to tylko trochę większym wyczerpaniem.

Niemniej badania wykazują, że dwa, do dwóch i pół roku to pod względem medycznym najlepszy odstęp pomiędzy ciążami. Zatem powinnaś zdawać sobie sprawę z ceny, jaką trzeba zapłacić przy dwóch następujących po sobie porodach, i zrobić wszystko, by była jak najmniejsza. Na przykład:

- Zapewnić sobie najlepszą opiekę prenatalną, i to od momentu, jak tylko się dowiesz, że jesteś w ciąży. Powinnaś też bardzo skrupulatnie wypełniać polecenia lekarza i starać się nie opuszczać zaplanowanych wizyt.

- Przestrzegać diety ciążowej (zobacz rozdział 4.). Możliwe, że twój organizm nie miał jeszcze szans odbudowania swych zasobów i ciągle może być wycieńczony. Prawdopodobnie będziesz musiała skompensować te niedobory składników odżywczych zarówno dla twego własnego dobra, jak i dla dobra dziecka. Zwróć szczególną uwagę na białko (codziennie przynajmniej 75 gramów lub 3 dawki dziennie) i żelazo (powinnaś przyjmować odpowiedni preparat przeznaczony dla kobiet w ciąży).

- Dbać o właściwy przyrost masy ciała. Twego nowego płodu nie interesuje to, czy zdołałaś zrzucić zbędne kilogramy z poprzedniej ciąży. Oboje potrzebujecie takiego samego (ok. 11-15 kg) przyrostu

masy ciała również w czasie obecnej ciąży. Dlatego nawet nie próbuj się odchudzać. Dokładnie nadzorowany stopniowy przyrost masy będzie stosunkowo łatwy do zredukowania w okresie późniejszym, szczególnie jeśli uzyskano go poprzez stosowanie diety najwyższej jakości. Zajmowanie się małym dzieckiem i niemowlęciem też może w tym pomóc. Nie pozwól również, by brak czasu lub energii uniemożliwiał ci spożywanie odpowiedniej ilości pokarmu. Karmienie i opieka nad pierwszym dzieckiem nie powinny być przeszkodą dla odpowiedniej opieki nad twym przyszłym potomkiem. Uważnie obserwuj przyrost masy ciała i jeżeli nie przebiega on tak, jak powinien, bacznie przyjrzyj się swemu zapotrzebowaniu na kalorie i wypełnij wszystkie zalecenia dotyczące zwiększenia masy ciała zawarte na s. 159.

- Zastanów się nad sposobem karmienia. Jeśli karmisz piersią starsze dziecko, kontynuuj to tak długo, jak tylko jesteś w stanie. Jeżeli jednak czujesz się kompletnie wycieńczona, zastanów się nad uzupełnieniem karmienia piersią gotowymi mieszankami lub całkowitym odstawieniem od piersi. Porozmawiaj z lekarzem o różnych możliwościach. Gdybyś postanowiła nadal karmić piersią, dostarczaj organizmowi dodatkowe kalorie, aby móc wykarmić zarówno dziecko, jak i płód (czyli około 500 do 800 dodatkowych kalorii dziennie) oraz odpowiednią ilość białka (5 dawek), wapnia (6 dawek) i płynów (1 kubek na godzinę w porze aktywności fizycznej). Potrzebować będziesz również dużo odpoczynku. Więcej wskazówek znajdziesz w książce *Pierwszy rok życia dziecka.*

- Odpoczywaj - częściej, niż jest to zwykle przyjęte. Wymagać to będzie nie tylko twojej determinacji, ale również pomocy twego współmałżonka i, jeśli to możliwe, wszystkich pozostałych osób - które powinny przejąć jak najwięcej spraw związanych z gotowaniem, sprzątaniem i opieką nad starszym dzieckiem (szczególnie w przypadku czynności wymagających częstego podnoszenia i przenoszenia). Ustal pewne priorytety: mniej ważne sprawy poczekają do jutra, a gdy poczujesz, że dziecko śpi, ty też się połóż. Jeśli nie karmisz piersią, pozwól ojcu przejąć obowiązki związane z karmieniem nocnym.

- Ćwicz. Ale tylko tyle, ile potrzeba, by utrzymać się w formie i zrelaksować, nie przeforsować. Jeżeli trudno ci znaleźć czas na regularne ćwiczenia, spróbuj połączyć aktywność ruchową z normalnymi codziennymi zajęciami związanymi z opieką nad dzieckiem. Na przykład - zabierz je w wózku na długi energiczny spacer. Możesz również zapisać się na specjalne zajęcia z odpowiednimi dla okresu ciąży ćwiczeniami (wskazówki dotyczące wyboru zajęć - patrz s. 193) albo pływać w basenie. Unikaj jednak forsownych ćwiczeń.

- Wyeliminuj lub zminimalizuj wszystkie inne czynniki ryzyka mogące wpłynąć na twoją ciążę, takie jak np. palenie i picie. Twój organizm i twoje dziecko nie powinny być wystawione na działanie żadnych dodatkowych stresów.

PO RAZ DRUGI

To jest moja druga ciąża. Czym będzie się różnić od pierwszej?

Ponieważ nigdy dwie ciąże nie są dokładnie takie same, nie sposób przewidzieć, jakie będą podobieństwa (lub różnice) tych dziewięciu miesięcy do poprzednich. Są jednak pewne uogólnienia dotyczące drugiej ciąży i następnych, które zwykle się sprawdzają (jak to jednak jest w przypadku wszystkich uogólnień, żadne nie sprawdzają się dokładnie):

- Zapewne wcześniej „poczujesz", że jesteś w ciąży. Większość kobiet w drugiej ciąży jest bardziej wyczulona na wczesne objawy ciąży i potrafi je rozpoznać. Objawy te czasem różnią się od poprzednich - na przykład możesz mieć większe lub mniejsze poranne nudności, niestrawności czy inne komplikacje żołądkowe; czuć się bardziej zmęczona (zwłaszcza jeśli przy pierwszej ciąży miałaś czas na drzemki, a teraz ledwie możesz na chwilkę usiąść) lub mniej (prawdopodobnie ponieważ jesteś teraz zbyt zajęta, by zauważyć zmęczenie albo już się do niego przyzwyczaiłaś); częściej lub rzadziej oddawać mocz (zapewne tym razem częste oddawanie moczu pojawi się wcześniej). Objawy, które są mniej wyraźne w drugiej ciąży i w następnych, to zwykle: zachcianki lub awersje związane z jedzeniem, powiększenie oraz wrażliwość piersi, a także niepokój (skoro już to wszystko przeżyłaś, ciąża raczej nie będzie powcxiem do panikowania).

- Wcześniej będzie po tobie „widać", że jesteś w ciąży. Ponieważ mięśnie brzucha i podbrzusza są bardziej rozciągnięte, brzuszek „wyskoczy" ci szybciej niż za pierwszym razem. Możesz także zauważyć różnicę w noszeniu płodu, gdyż dziecko numer dwa (lub trzy albo cztery) zwykle bywa większe niż pierworodne, toteż będziesz miała więcej do dźwigania. Inne potencjalne skutki owego „rozluźnienia" mięśni brzucha: zaostrzenie bólów pleców i innych, związanych z ciążą.

- Szybciej poczujesz ruchy płodu. Możesz za to podziękować rozciągniętym mięśniom - są spore szanse na wyczucie kopnięć dziecka znacznie wcześniej niż poprzednio, bo już w 16 czy 18 tygodniu. Lepiej też będziesz wiedziała, iż to właśnie je odczuwasz, ponieważ już wiesz, jak to jest.

- Będziesz mniej podekscytowana. Oczywiście poczujesz dreszczyk na myśl o kolejnym dziecku, ale prawdopodobnie zauważysz, że siła tego doznania (oraz niepowstrzymanej chęci rozgłoszenia dobrej nowiny wszystkim osobom mijanym na ulicy) jest mniejsza. Reakcja ta jest zupełnie normalna (przecież już przez to wszystko przeszłaś) i nie ma nic wspólnego z miłością, jaką czujesz do tego dziecka.

- Możesz, dzięki rozciągniętym mięśniom, oczekiwać łatwiejszego i szybszego porodu. Rozluźnienie (zwłaszcza okolic biorących aktywny udział w porodzie) połączone z doświadczeniem, jakiego nabyło już twoje ciało, złożą się na to, że dziecko numer dwa szybciej przyjdzie na świat. Każda faza porodu może być krótsza, a parcie znacznie krótsze. (Oczywiście zakładając, że nie wystąpią żadne komplikacje, takie jak na przykład ułożenie dziecka w pozycji utrudniającej poród.)

- Zastanawiać się pewnie będziesz, jak powiedzieć pierwszemu dziecku o rodzeństwie, które jest „w drodze". Przygotowanie pierworodnego na życiową zmianę, jaką jest przejście z pozycji jedynaka na pozycję starszego dziecka, zgodnie z prawdą, w sposób pełny zrozumienia i odpowiedni do jego wieku, powinno nastąpić podczas ciąży. Wskazówki, jak tego dokonać, znajdziesz w książkach *Pierwszy rok życia dziecka* oraz *Drugi i trzeci rok życia dziecka*. W przygotowaniu pierwszego dziecka pomoże także czytanie książek *What to Expect When Mommy 's Having A Raby* i *What To Expect When the New Baby Comes Home.*

Moje pierwsze dziecko jest bardzo udane. Teraz, gdy znowu jestem w ciąży, nie mogę się pozbyć obaw, że tym razem nie będę już miała tyle szczęścia.

Prawdopodobieństwo, że znowu zgarniesz główną nagrodę w loterii, jest olbrzymie. Matka, która urodziła „doskonałe" dziecko, nie tylko może znowu wygrać

los, lecz także liczyć na niekłopotliwą ciążę. Co więcej, przy każdej następnej ciąży jej szanse będą wzrastały dzięki wyeliminowaniu istniejących czynników negatywnych (palenie, picie alkoholu, zażywanie narkotyków) i wzmocnieniu wszystkich czynników pozytywnych (odpowiednia dieta, ćwiczenia i opieka medyczna).

DUŻA RODZINA

Po raz szósty jestem w ciązy. Czy stwarza to jakieś dodatkowe ryzyko dla mojego dziecka lub dla mnie?

W kręgach medycznych przez długi czas wierzono, że kobiety posiadające sześcioro lub więcej dzieci z każdą następną ciążą wystawiają siebie i swoje potomstwo na zwiększone ryzyko. Jednak dzięki postępowi w położnictwie kobiety otoczone należytą opieką prenatalną mają wielkie szanse na urodzenie zdrowych dzieci w szóstej czy jeszcze późniejszej ciąży. Najnowsze badania wykazują, że jedynymi zagrożeniami związanymi z takimi ciążami są: niewielki wzrost częstotliwości występowania ciąż wielopłodowych (bliźniąt, trojaczków i tak dalej) oraz nieznaczne zwiększenie ryzyka narodzin dziecka z trisomią 21 - zaburzeniem chromosomalnym[1] (aczkolwiek nie ma pewności, czy jest to związane z postępującym wiekiem matki czy liczbą wcześniejszych ciąż).

A więc możesz cieszyć się ciążą i swoją dużą rodziną, jednakże musisz przedsięwziąć kilka środków ostrożności:

- Rozważ możliwość przeprowadzenia testu prenatalnego, jeżeli masz 30 lub więcej lat (nie czekaj, aż będziesz mieć 35), jako że występowanie problemów chromosomalnych u potomstwa zdaje się w znaczący sposób wzrastać wcześniej u kobiet, które rodziły wielokrotnie.
- Postaraj się uzyskać jak największą pomoc i odłóż na jakiś czas wszystkie zbędne prace domowe. Naucz starsze dzieci, by były bardziej samodzielne (nawet mały berbeć potrafi sam się ubrać i rozebrać albo posprzątać zabawki itd.). Wyczerpanie nie jest dobre dla żadnej ciężarnej kobiety, a szczególnie dla tej, która musi troszczyć się o takie duże rodzinne stadko.
- Pilnuj masy ciała. Dość powszechne jest wśród kobiet, które wielokrotnie rodziły, że przy każdej następnej ciąży przybywa im parę zbędnych kilogramów. Jeżeli tak jest i w twoim przypadku, musisz szczególnie uważać, by jedząc odpowiednio dużo, nie przybierać jednak nadmiernie na wadze. Nadwaga zwiększa niektóre zagrożenia, głównie te związane z trudną akcją porodową, może również skomplikować przeprowadzenie zabiegu cięcia cesarskiego, a także wydłużyć czas powrotu do pełni sił. Z drugiej strony musisz zwrócić też uwagę na to, czy czasem nie jesteś zbyt zabiegana i dlatego nie jesz wystarczająco dużo, by osiągnąć właściwą masę ciała.

WIELOKROTNE CIĘCIA CESARSKIE

Gdy urodziłam pierwsze dziecko przez cięcie cesarskie, powiedziano mi, ze nigdy nie będę mogła urodzie drogami naturalnymi ze względu na nieprawidłową budowę miednicy. Chcę mieć sześcioro dzieci tak jak moja matka. Czy są ograniczenia co do liczby cesarskich cięć, które można mieć?

Budowa miednicy nie musi mieć wpływu na wielkość twojej rodziny. Już nie ustanawia się arbitralnie ograniczeń w licz-

[1] Aczkolwiek zgodnie z tym opracowaniem duża rodzina zdaje się nie stwarzać dużych zagrożeń dla dzieci, inne opracowania dowiodły, że wraz z urodzeniem każdego następnego dziecka zwiększa się ryzyko zachorowania przez matkę w późniejszym wieku na cukrzycę insulinoniezależną.

bie cesarskich cięć dla kobiety, a wielokrotne cesarskie cięcia są ogólnie uważane za bardziej bezpieczne, niż wcześniej sądzono. Oczywiście bezpieczeństwo to zależy od rodzaju wykonywanego cięcia i charakteru blizny. Porozmawiaj o swoich obawach z położnikiem, ponieważ ktoś w pełni zaznajomiony z twoją historią kliniczną potrafi przewidzieć, czy jakieś czynniki stoją na drodze ku temu, byś mogła mieć dużą rodzinę.

Jeżeli przeszłaś wiele cięć cesarskich, możesz - ze względu na dużą liczbę blizn lub rodzaj nacięć macicy - być wystawiona na większe ryzyko pęknięcia macicy w czasie skurczów porodowych. Z tego powodu powinnaś być szczególnie wyczulona na wszelkie oznaki zapowiadające rozpoczęcie porodu (skurcze, pojawienie się krwi, pęknięcie błon płodowych - patrz s. 329) w końcowych miesiącach ciąży. Jeżeli takowe się pojawią, zawiadom swojego lekarza i natychmiast udaj się do szpitala. Powinnaś go również zawiadomić za każdym razem, gdy wystąpi u ciebie krwawienie lub ostry, nie dający się niczym wytłumaczyć ból brzucha.

POROD DROGAMI NATURY PO CESARSKIM CIĘCIU (PDNCC)

Ostatnie dziecko urodziłam drogą cięcia cesarskiego. Ponownie jestem w ciązy i zastanawiam się, jakie są moje szanse na odbycie porodu naturalnego.

Gdy choć raz cięcie cesarskie - zawsze cięcie cesarskie - to obowiązujący do niedawna położniczy dekret wyryty w kamieniu, a raczej w macicach kobiet, które przeszły jeden lub więcej porodów z interwencją chirurgiczną. Obecnie uznaje się, że - w przypadku większości kobiet - powtórzenie cesarskiego cięcia nie musi być czynnością rutynową i że warto spróbować porodu drogami natury po cesarskim cięciu (PDNCC), przynajmniej w sprzyjających okolicznościach. Praktyka wykazuje, że 60% kobiet, które przeszły zabieg cięcia cesarskiego, może przy następnych ciążach urodzić normalnie drogami natury. Nawet kobiety, które więcej niż raz rodziły przez cięcie cesarskie, i takie, które spodziewają się bliźniaków, mają duże szanse na odbycie udanego porodu drogami natury, przy przedsięwzięciu odpowiednich środków ostrożności.

To, czy będziesz mogła spróbować urodzić drogami naturalnymi po uprzednim porodzie poprzez cięcie cesarskie, zależeć będzie od rodzaju cięcia macicy wykonywanego przy porodzie, jak również od tego, jakie przyczyny spowodowały interwencję chirurgiczną w czasie porodu. Jeżeli miałaś wykonane cięcie w dolnym odcinku macicy (w poprzek dolnej jej części) tak jak około 95% kobiet - twoje szanse są duże; jeżeli jednak wykonano u ciebie cięcie klasyczne (wzdłuż środka macicy), popularne w przeszłości, a dziś stosowane w szczególnych przypadkach, ze względu na pęknięcia macicy - nie będziesz raczej mogła próbować rodzić pochwowo. Jeżeli prawdopodobieństwo zaistnienia tych samych przyczyn, dla których przeprowadzono u ciebie cięcie cesarskie, jest niewielkie (stan zagrożenia płodu, przedwczesne oddzielenie się łożyska, nieprawidłowe usadowienie łożyska, infekcja, położenie miednicowe, stan przedrzucawkowy), jest bardzo możliwe, że tym razem będziesz mogła rodzić drogami naturalnymi. Jeżeli przyczyną były schorzenia przewlekłe (cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi, choroby serca) albo nieuleczalne (na przykład bardzo zwężona miednica), najprawdopodobniej konieczne będzie ponowne wykonanie cięcia cesarskiego. Nie polegaj całkowicie na swojej pamięci, jeśli idzie o rodzaj cięcia, jakie u ciebie wykonano, lub przyczynę przeprowadzenia zabiegu; sprawdź lub każ sprawdzić swojemu lekarzowi przebieg poprzedniego cięcia cesarskiego.

Jeżeli tym razem bardzo pragniesz porodu drogami naturalnymi - a twój wywiad medyczny automatycznie cię nie dyskwalifikuje - już teraz omów z lekarzem tę sprawę. Spróbuj też przedyskutować z nim - i zapoznać się z jego opinią na ten temat - wyniki najnowszych badań, które przemawiają za wykonywaniem rutynowych cięć cesarskich; z ich powodu niektórzy lekarze wcześniej zachęcający do PDNCC teraz zastanawiają się nad swymi poglądami. Badania te ujawniły zwiększone ryzyko pęknięcia macicy i wystąpienia innych komplikacji u kobiet, które przeszły PDNCC; w ich przypadku prawdopodobieństwo było trzykrotnie większe dla porodu spontanicznego, pięciokrotnie większe, gdy poród był wywoływany bez zastosowania prostaglandyny (substancji używanej do rozszerzenia kanału szyjki macicy) i piętnaście razy większe, jeśli zastosowano tę substancję przy wywoływaniu porodu. Niemniej jednak relatywne ryzyko wystąpienia tych komplikacji podczas PDNCC - choć statystycznie wielkie - okazuje się małe: przeciętnie u 5 na 1000 kobiet rodzących spontanicznie oraz u około 24 na 1 (XX) z porodem wywoływanym za pomocą prostaglandyny. Część kobiet po rozmowie z lekarzem dojdzie do wniosku, że dodatkowe ryzyko wiążące się z PDNCC na pewno nie jest warte korzyści, jakie daje uniknięcie cesarskiego cięcia, podczas gdy reszta zdecyduje, że jednak jest - zwłaszcza jeśli okoliczności wiążące się z problemami zostaną w dużym stopniu wyeliminowane.

Aby zwiększyć swoje szanse na przebycie udanego porodu siłami natury, musisz znaleźć lekarza, który będzie popierał twoją decyzję. Twoja rola w zapewnieniu bezpiecznego przebiegu porodu drogami naturalnymi jest równie ważna jak rola lekarza. Dlatego powinnaś:

- Upewnić się, czy lekarz dysponuje dokładnymi danymi dotyczącymi twoich poprzednich cesarskich cięć.
- Wiedzieć jak najwięcej. Dowiedz się wszystkiego, co możesz, na temat porodu drogami natury po cesarskim cięciu, zastanów się nad swoją opinią. Informacje zdobędziesz od organizacji zajmujących się sprawami rodzenia i/lub od swojego lekarza.
- Uczęszczać na zajęcia szkoły rodzenia i traktować je poważnie, by być przygotowaną do efektywnego porodu, a tym samym móc zminimalizować stres dla twojego dziecka.
- Zaplanować poród w szpitalu wyposażonym w pełny sprzęt oraz zatrudniającym kadry przygotowane do przeprowadzenia nagłego cięcia cesarskiego, gdyby jednak okazało się ono konieczne.
- Poprosić lekarza, by - jeśli to będzie możliwe - zaniechał używania prostaglandyny czy innych stymulatorów hormonalnych do wywołania porodu. Pamiętaj, że jeśli jednak okaże się, iż poród musi być wywoływany, lekarz na wszelki wypadek może sprzeciwić się porodowi siłami natury.
- Porozmawiać z lekarzem o zastosowaniu w twoim przypadku środków uśmierzających ból. Niektórzy lekarze ograniczają leki podczas PDNCC, by nie doszło do ukrycia uczucia zbliżającego się pęknięcia, mimo iż większość badań wykazuje, że można bezpiecznie stosować środki przeciwbólowe w przypadku PDNCC, jeśli poród jest dokładnie monitorowany.
- Upewnij się, że lekarz będzie przy tobie od początku do końca porodu. Uważne monitorowanie w znacznym stopniu zmniejsza potencjalne ryzyko.

Aczkolwiek twoje szanse na poród fizjologiczny są dość duże - szczególnie jeśli zastosowano wszelkie środki zapobiegawcze - musisz pamiętać, że nawet u kobiety, która nigdy nie była poddana zabiegowi cięcia cesarskiego, istnieje 20-procentowe ryzyko,

że takiego zabiegu będzie potrzebować. Tak więc nie czuj się rozczarowana, jeśli w twoim przypadku, mimo jak największych starań ze strony twojej i twojego lekarza, historia się powtórzy. W końcu najważniejsze jest możliwie najbezpieczniejsze urodzenie twego ukochanego dziecka - i o to właśnie chodzi.

Nie czuj się także winna, jeśli na długo przed porodem postanowisz (po konsultacji ze swoim lekarzem), że wolałabyś z wyboru mieć drugie cesarskie cięcie, niż spróbować porodu drogami natury. Jedna trzecia wszystkich porodów przez cesarskie cięcie to porody powtórne, a wiele z nich wykonuje się na prośbę rodzących matek. Powtarzamy: najważniejsze jest bezpieczeństwo podczas porodu.

OTYŁOŚĆ

Mam około 25 kg nadwagi. Czy wystawia to mnie i moje dziecko na większe ryzyko w czasie ciązy?

Większość otyłych matek[1] i ich dzieci przechodzi okres ciąży i poród bezpiecznie i zdrowo. Jednakże zagrożenia dla zdrowia zwielokrotniają się tak samo jak zbędne kilogramy, i to zarówno w czasie samej ciąży, jak też później. Również trudne może być dokładne określenie wieku ciąży, ponieważ u otyłych kobiet owulacja często jest nieregularna, a metody, których lekarze tradycyjnie używają w celu ustalenia terminu (badanie wysokości dna i wielkości macicy), mogą być nieskuteczne ze względu na warstwy tłuszczu. Nadmiernie obłożony tkanką tłuszczową brzuch może również uniemożliwić lekarzowi palpacyjne określenie wielkości płodu i jego pozycji, tak że konieczne może się okazać zastosowanie sprzętu diagnostycznego w celu uniknięcia niespodzianek w czasie porodu. W czasie porodu mogą się także pojawić kłopoty, jeżeli płód jest dużo większy niż zazwyczaj, co często się zdarza w przypadku otyłych matek (nawet tych, które nie objadają się nadmiernie w czasie ciąży). W końcu, gdy konieczne jest cięcie cesarskie, duży brzuch może skomplikować zarówno sam zabieg, jak i rekonwalescencję po nim.

Mamy jednak dla ciebie, podobnie jak dla innych kobiet w ciąży wysokiego ryzyka, dobre wieści: stojąca na wysokim poziomie opieka medyczna oraz dbanie o siebie może w znacznym stopniu zmniejszyć zagrożenie zarówno dla ciebie, jak i dla twojego dziecka. Od strony medycznej zapewne przejdziesz więcej testów i badań niż typowa kobieta w ciąży niskiego ryzyka: wcześniejsze USG, by dokładniej określić wiek ciąży, a później - by określić wielkość dziecka i jego pozycję; przynajmniej jeden test na tolerancję glukozy lub badanie w kierunku cukrzycy ciążowej najprawdopodobniej pod koniec drugiego trymestru, by sprawdzić, czy wykazujesz jakieś oznaki rozwijającej się cukrzycy; a przed końcem ciąży - inne testy diagnostyczne w celu określenia stanu zdrowia dziecka.

Sama też wiele możesz zdziałać dla siebie i swojego dziecka. Wyeliminowanie wszystkich zagrożeń dla ciąży, które ty sama możesz wyeliminować - na przykład palenie papierosów i picie alkoholu - jest szczególnie istotne. Unikaj również nadmiernego przyrostu masy ciała w miarę postępowania ciąży. Prawdopodobnie pod czujnym okiem lekarza przytyjesz mniej niż zwyczajowo zalecane 11 do 15 kg bez uszczerbku dla masy urodzeniowej dziecka czy jego zdrowia. Niemniej jednak twoja dzienna dieta musi zawierać przynajmniej 1800 kalorii i składać się z pożywienia bogatego w witaminy, minerały i białka (patrz *Dieta ciązowa).* Aby zapewnić jak największą wartość odżywczą spożywanych przez ciebie kalorii, spraw, by liczył się każdy kęs,

[1] Definicje się różnią, jednak zazwyczaj kobietę uważa się za otyłą, jeżeli jej masa stanowi 120% jej masy idealnej, za bardzo otyłą - gdy stanowi 150%.

i starannie wybieraj to, co jesz. (Powinnaś też bardzo skrupulatnie przyjmować preparat witaminowy dla kobiet w ciąży zawierający kwas foliowy.) Regularne wykonywanie ćwiczeń zgodnie ze wskazówkami lekarza również pomoże utrzymać wagę w normie, bez potrzeby drastycznego ograniczenia diety.

Przed następną ciążą, jeśli taką planujesz, spróbuj maksymalnie zbliżyć się do twojej idealnej wagi z okresu przed poczęciem. Znacznie ułatwi to przebieg ciąży.

KONFLIKT RH

lekarz powiedział, ze badanie krwi wykazało, ii mam grupę RhCo to oznacza dla mojego dziecka?

Oznacza to, że są zadatki na kłopoty - na szczęście tym kłopotom można łatwo zapobiec. Odrobina wiedzy z zakresu biologii pomoże ci zrozumieć, w jaki sposób. Każda komórka ciała ma na swej powierzchni liczne antygeny, czy też struktury przypominające „antenki". Jednym z tych antygenów jest czynnik Rh. Wszyscy dziedziczymy komórki krwi, które albo ten czynnik mają (wówczas osoba taka ma Rh+), albo też nie (mówimy wówczas o Rh-). Jeśli kobieta ciężarna nie ma czynnika Rh (czyli ma ujemne Rh), a jej płód maje (czyli ma dodatnie Rh), układ immunologiczny organizmu matki będzie uważać płód (oraz jego Rh dodatnie komórki krwi) za „obcy". W ramach odpowiedzi układ kobiety wyśle więc armie antyciał do ataku na intruza. Zjawisko takie nazywamy konfliktem Rh.

Wszystkie kobiety we wczesnym okresie ciąży przechodzą badanie na obecność czynnika Rh, zwykle podczas pierwszej wizyty. Jeśli okaże się, że przyszła matka ma czynnik Rh dodatni, a tak jest u 85% kobiet, sprawa kompatybilności staje się nieistotna, ponieważ niezależnie, czy płód będzie miał czynnik Rh+ czy Rh-, nie występują obce antygeny w komórkach krwi dziecka, które mogłyby zmobilizować układ immunologiczny matki.

Jednak kiedy matka, tak jak ty, ma czynnik Rh-, badaniom poddany zostaje również ojciec dziecka, by sprawdzić, czy ma czynnik Rh dodatni czy ujemny. Gdyby się okazało, iż twój mąż ma czynnik Rh-, wasze dziecko będzie miało taki sam (gdyż dwoje „ujemnych" rodziców nie może posiadać „dodatniego" dziecka), a to oznacza, że twój organizm nie będzie postrzegać go jako „obcego". Gdyby jednak twój mąż miał czynnik Rh+, wówczas zaistniałoby prawdopodobieństwo, że płód odziedziczy ten czynnik po nim, w wyniku czego powstanie pomiędzy wami konflikt.

Ta niezgodność zwykle nie jest nawet zapowiedzią problemów podczas pierwszej ciąży. Kłopoty zaczynają się dopiero wtedy, gdy trochę krwi dziecka przeniknie do krwiobiegu matki podczas pierwszego porodu (lub poronienia). Wówczas organizm matki w ramach naturalnego procesu obronnego wytwarza przeciwciała wymierzone przeciwko czynnikowi Rh. Same przeciwciała są niegroźne - do czasu aż kobieta zajdzie ponownie w ciążę i będzie nosić kolejne dziecko mające czynnik Rh+. Nowe przeciwciała mogą podczas kolejnej ciąży przeniknąć przez łożysko do krwiobiegu płodu i zaatakować jego czerwone ciałka krwi, powodując u niego nieznaczną (jeśli poziom przeciwciał matki jest niski) lub poważną (jeśli poziom ich jest wysoki) niedokrwistość. Tylko w bardzo rzadkich przypadkach takie przeciwciała powstają już przy pierwszej ciąży, a dzieje się tak, jeśli krew dziecka przejdzie przez łożysko do krwiobiegu matki.

Zapobieganie powstaniu przeciwciał Rh jest głównym sposobem ochrony płodu w przypadku wystąpienia konfliktu Rh. Większość lekarzy stosuje podwójną terapię. W 28 tygodniu ciąży ciężarnej z grupą Rh- podaje się w zastrzyku immunoglobulinę Rh, zwa-

ną Rhogam, aby zapobiec powstaniu przeciwciał. Powtórna dawka podawana jest w ciągu 72 godzin po porodzie, jeśli badanie krwi wykaże, iż u noworodka występuje grupa Rh+. W przypadku gdy dziecko ma grupę Rh-, żadne leczenie nie jest konieczne. Rhogam podawany jest również po poronieniu, ciąży ektopowej, aborcji, biopsji kosmówki, amniopunkcji, wystąpieniu krwawienia macicznego lub urazu podczas ciąży. Zaaplikowanie odpowiedniej dawki Rhogamu w powyższych przypadkach może uprzedzić wystąpienie poważniejszych komplikacji w przebiegu przyszłej ciąży.

Gdyby kobieta z Rh- nie otrzymała Rhogamu podczas poprzedniej ciąży, a badania wykazałyby, iż w jej organizmie powstały przeciwciała zdolne zaatakować płód z grupą krwi Rh+, wówczas można poprzez kordocentezę sprawdzić grupę krwi płodu. Jeśli ma on czynnik Rh-, to wówczas i matka, i dziecko mają zgodne typy krwi i nie ma powodów do obaw czy leczenia. Gdyby jednak miało ono czynnik Rh+, zaistniałby konflikt z grupą krwi matki, toteż poziom przeciwciał w organizmie matki musiałby być pod stałą kontrolą. W przypadku gdyby poziom ten stał się niepokojąco wysoki, zostałyby przeprowadzone badania w celu ocenienia, w jakim stanie znajduje się płód. Jeśli w jakimkolwiek momencie bezpieczeństwo płodu będzie zagrożone z powodu choroby hemolitycznej lub konfliktu Rh, konieczna może się okazać transfuzja krwi z grupą Rh-. Jeśli konflikt miał poważny charakter - co się rzadko zdarza - transfuzję przeprowadza się przed porodem. Częściej jednak można z tym zaczekać aż do narodzin i dokonać natychmiast po rozwiązaniu. W łagodnych przypadkach, gdy poziom przeciwciał jest niski, transfuzja może być zbędna. Niemniej jednak w razie konieczności lekarze będą przygotowani do jej przeprowadzenia tuż po porodzie.

Zastosowanie Rhogamu w znacznym stopniu obniżyło konieczność przeprowadzania transfuzji w przypadku, gdy podczas ciąży nastąpił konflikt Rh, do mniej niż 1 %, a w przyszłości ta ratująca życie procedura może być już tylko medycznym cudem z przeszłości.

Do podobnego konfliktu może dojść z powodu innego czynnika występującego we krwi, antygenu Kella (kolejnej „antence" znajdującej się w komórkach krwi), jednak dochodzi do niego znacznie rzadziej niż do konfliktu Rh. Jeśli ojciec ma te przeciwciała, a matka nie, może to zapowiadać problemy. Podczas standardowych badań, będących częścią pierwszego rutynowego badania krwi, sprawdza się, czy we krwi matki krążą przeciwciała anty-Kella. Jeśli zostaną one wykryte, badaniom zostaje poddana krew ojca, w celu sprawdzenia, czy jest ona Kell-dodatnia. Jeśli tak jest, dalej postępuje się jak w przypadku konfliktu Rh.

SAMOTNA MATKA

Jestem samotna, jestem w ciązy i jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa, niepokoi mnie jednak fakt, ze będę musiała przejść przez to sama.

To, że nie masz męża, nie oznacza, że będziesz musiała przebyć ciążę samotnie. Wsparcie, którego będziesz potrzebować, może pochodzić nie tylko od współmałżonka. Dobry przyjaciel lub krewny, który jest ci bliski i w którego obecności dobrze się czujesz, może w czasie ciąży bardzo ci pomóc zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Osoba ta na wiele sposobów może odgrywać rolę „ojca" w okresie dziewięciu miesięcy i później - towarzyszyć ci w czasie badań prenatalnych bądź zajęć w szkole rodzenia; cierpliwie wysłuchiwać nurtujących cię pytań i obaw; wspólnie z tobą wybiegać myślami naprzód, radośnie oczekując tego, co nadejdzie; pomagać w przygotowaniu twego domu na przybycie nowego mieszkańca i w końcu być twoim trenerem, pomocnikiem i obrońcą w czasie porodu. Zastanów

się także nad możliwością przystąpienia do grupy pomocy dla samotnych matek w ciąży i po porodzie.

DZIECKO PO 35 ROKU ŻYCIA

Mam 38 lat, jestem w ciązy po raz pierwszy i prawdopodobnie ostatni. Bardzo ważne jest, by to dziecko było zdrowe, ale przeczytałam tak wiele na temat zagrożeń, jakie niesie ze sobą ciąża po 35 roku życia.

Zajście w ciążę po 35 roku życia stawia cię w dobrym i coraz liczniejszym towarzystwie. Podczas gdy odsetek kobiet dwudziestoparoletnich zachodzących w ciążę nieco spadł w ostatnich dziesięcioleciach, to niemal się podwoił w przypadku kobiet powyżej 35 roku życia. I mimo że liczba dzieci urodzonych przez kobiety w wieku pomiędzy 40 a 50 lat nadal pozostaje raczej niewielka, to ich szeregi także się podwoiły.

Skoro żyjesz już jednak dłużej niż 35 lat, to wiesz, że nic w życiu nie jest całkowicie wolne od ryzyka. Tak samo jest z ciążą w każdym wieku. I chociaż ryzyko to nie jest na początku zbyt duże, to jednak z wiekiem wzrasta - poczynając od lat „nastu". Większość starszych wiekiem matek uważa, że korzyści, jakie płyną z faktu założenia rodziny w czasie im odpowiadającym, zdecydowanie przeważają nad ryzykiem, jakie takie postępowanie może ze sobą nieść. W tym przekonaniu podtrzymuje je również fakt, że wszystkie najnowsze odkrycia na polu medycyny zagrożenia takie zdecydowanie redukują.

Największym zagrożeniem dla rozrodu u kobiety z twojej grupy wiekowej jest to, że może ona w ogóle nie zajść w ciążę z powodu zmniejszonej płodności. Gdy już zostanie pokonana ta przeszkoda i dojdzie do zapłodnienia, kobieta staje przed większym niebezpieczeństwem urodzenia dziecka z zespołem Downa. Prawdopodobieństwo wzrasta wraz z wiekiem: w przypadku matki 20-letniej 1 na 10 000, 35-letniej 3 na 1000 i w końcu 1 na 100 u matek 40-letnich. Spekuluje się, że ta i inne nieprawidłowości chromosomalne, aczkolwiek dalej stosunkowo rzadkie, występują częściej u kobiet starszych, ponieważ ich komórki jajowe są również starsze (każda kobieta rodzi się z pewnym życiowym ich zapasem), kobiety te były dłużej wystawione na działanie promieniowania, różnych leków, infekcji itd. (Wiadomo jednak, że nie zawsze to komórka jajowa jest odpowiedzialna za takie nieprawidłowości chromosomalne. Przyjmuje się, że minimum 25% wszystkich przypadków zespołu Downa łączy się z defektem w nasieniu ojca).

Choć zespołowi Downa nie potrafimy zapobiec, podczas badań prenatalnych możemy go rozpoznać. Takie testy diagnostyczne są rutynowo stosowane u matek powyżej 35 roku życia, a także u innych kobiet zaliczających się do kategorii wysokiego ryzyka, w tym takich, u których badania kontrolne dały niepomyślne wyniki. Istnieje wiele innych zagrożeń, których ryzyko wystąpienia wzrasta nieznacznie wraz z wiekiem. U starszych kobiet, zwłaszcza powyżej 40 roku życia, istnieje większe zagrożenie wysokim ciśnieniem krwi (szczególnie u tych z nadwagą), cukrzycą, a także chorobą wieńcową, lecz wszystkie te schorzenia są powszechniejsze w starszych grupach wiekowych, dzięki czemu łatwiej je kontrolować. Starsze matki są też bardziej narażone na poronienie (z powodu starszych komórek jajowych), wystąpienie stanu przedrzucawkowego oraz przedwczesnego porodu (czemu w wielu przypadkach można zapobiec). Akcja porodowa i sam poród przeciętnie trwają dłużej oraz wykazują nieznaczną tendencję do komplikacji, częściej też konieczne stają się cesarskie cięcia czy inne formy ingerencji podczas porodu (jak na przykład użycie kleszczy czy próżniociągu położniczego). U niektórych starszych kobiet zmniejszenie napięcia mięś-

ni i większa elastyczność stawów mogą mieć wpływ na wystąpienie pewnych trudności w czasie porodu, ale u wielu innych, dzięki doskonałej kondycji fizycznej będącej zasługą zdrowego stylu życia, nie stanowią żadnego problemu.

Mimo tych nieco większych zagrożeń, mamy też dobre wieści dla ciężarnej kobiety powyżej 35 roku życia. Obecnie starsze mamy mają znacznie więcej środków do swojej dyspozycji niż kiedykolwiek wcześniej. Badanie wad rozwojowych można przeprowadzić jeszcze w macicy dzięki dużej różnorodności testów przesiewowych i diagnostycznych, co oznacza, iż ryzyko noszenia przez ponad 35-letnią kobietę dziecka z poważnymi wadami wrodzonymi może być zmniejszone do poziomu porównywalnego do ryzyka dotyczącego młodszych kobiet. Choroby przewlekłe, częściej występujące u starszych matek, mogą być kontrolowane. Leki i ścisły nadzór medyczny mogą czasami powstrzymać przedwczesny poród. A przełomowe odkrycia medyczne nadal zmniejszają ryzyko wystąpienia komplikacji na sali porodowej.

Lecz te wszystkie osiągnięcia, które pozwalają pomóc starszym matkom bezpiecznie przejść ciążę i urodzić zdrowe dzieci, bledną przy tym, czego mogą dokonać matki w starszym wieku, by zwiększyć swe szanse, a mianowicie wykonywanie ćwiczeń, przestrzeganie odpowiedniej diety oraz poddanie się wysokiej jakości opiece prenatalnej. Sam zaawansowany wiek rozrodczy nie musi od razu kwalifikować matki do kategorii wysokiego ryzyka. Może to spowodować połączenie wielu indywidualnych zagrożeń. Gdy starsza matka podejmuje mozolny trud wyeliminowania lub zminimalizowania jak największej liczby czynników ryzyka, ujmuje sobie jakby lat i stwarza tym samym szansę urodzenia zdrowego dziecka równą tej, jaką ma o wiele od niej młodsza matka. Jest też parę innych plusów. Uważa się, że ten nowy typ kobiety - lepiej wykształconej (więcej niż połowa starszych wiekiem matek ukończyła studia), zorientowanej na karierę zawodową, bardziej ustatkowanej może, dzięki swej dojrzałości i zrównoważeniu, lepiej wypełniać rolę matki. Ponieważ są starsze i prawdopodobnie zdążyły się już wyszumieć, możliwe jest, że nie będą tak bardzo obrażone na los, który narzuca im nowe obowiązki. Jedno z opracowań wykazało, że te matki ogólnie w większym stopniu akceptowały swoje macierzyństwo i przejawiały więcej cierpliwości i innych cech korzystnych dla rozwoju ich dzieci. I chociaż może mają mniej sił fizycznych niż wtedy, gdy były młodsze, radość, jaką niesie macierzyństwo, nadrabia z nawiązką niedobory energii. Zrelaksuj się więc, ciesz się swym stanem i bądź dobrej myśli. Nigdy dotąd oczekiwanie na dziecko w wieku powyżej 35 lat nie było tak bezpieczne.

WIEK I BADANIA GENETYCZNE W CELU WYKRYCIA ZESPOŁU DOWNA

Mam 34 lała. Termin porodu przypada na dwa miesiące przed moimi 35 urodzinami. Czy powinnam rozważyć przeprowadzenie badań w kierunku zespołu Downa?

Prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z zespołem Downa nie wzrasta nagle po 35 urodzinach. Ryzyko to zwiększa się stopniowo od wczesnych lat po dwudziestce, by osiągnąć największy wzrost u kobiet po 40 roku życia. Tak więc nie ma jasnej naukowej odpowiedzi na pytanie, czy ma sens przeprowadzenie badań prenatalnych, gdy przekroczy się wstydliwy wiek 35 lat. 35 rok życia jest po prostu arbitralnie narzuconą granicą, wybraną przez lekarzy, próbujących wykryć jak największą liczbę płodów z zespołem Downa, bez niepotrzebnego narażania większej liczby matek i ich dzieci na niewielkie ryzyko powstające w trakcie

wykonywania niektórych rodzajów badań prenatalnych. Niektórzy lekarze doradzają kobietom, które ukończą 35 rok życia, przeprowadzenie takich badań jak amniopunkcja, inni - nie.

W wielu przypadkach lekarz może w pierwszej kolejności zaproponować, by przeprowadzono badania przesiewowe i oceniono ich wynik (patrz s. 49), zanim kobieta poniżej 35 roku życia zostanie poddana amniopunkcji. Nieprawidłowy wynik takiego badania wskazuje na możliwość, ale nie na prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu Downa i innych nieprawidłowości u płodu, dlatego lekarz prawdopodobnie zasugeruje, żeby w następnej kolejności przeprowadzić amniopunkcję. I chociaż badanie to nie wykrywa wszystkich przypadków występowania zespołu Downa, jest to przydatne narzędzie badawcze. Z drugiej strony w przypadku, gdy wynik badania przesiewowego jest w normie, amniopunkcja przestaje być koniecznością - zakładając, że nie istnieją inne wskazania do jej przeprowadzenia poza wiekiem (patrz s. 53). Omów wszystkie swoje obawy i różne opcje z lekarzem oraz konsultantem genetycznym.

WIEK OJCA

Mam tylko 31 lat, ale mój mąz ponad 50. Czy zaawansowany wiek ojca stwarza jakieś ryzyko dla dziecka?

Na przestrzeni dziejów wierzono, że rola ojca w procesie reprodukcji ogranicza się tylko do zapłodnienia. Dopiero w XX wieku (już zbyt późno, by pomóc tym wszystkim królowym, które postradały życie, nie mogąc wydać na świat męskich potomków) odkryto, że nasienie ojca odgrywa decydującą rolę genetyczną w określeniu płci dziecka. Również w ostatnich paru latach naukowcy sformułowali twierdzenie głoszące, że starsze nasienie może mieć wpływ na powstawanie takich wad wrodzonych, jak zespół Downa. Podobnie jak komórka jajowa starszej wiekiem matki, tak samo i pierwotne spermatocyty ojca dłużej wystawione były na działanie wszelkich niebezpiecznych czynników środowiskowych i przypuszczalnie zawierają zmienione lub zniszczone geny bądź chromosomy. Na podstawie wyników odrębnych badań udowodniono, że w około 25% lub 30% wszystkich przypadków zespołu Downa wadliwy chromosom pochodził od ojca. Wydaje się również, że ryzyko wystąpienia zespołu Downa wzrasta, gdy wiek ojca przekracza 50 lub 55 lat, aczkolwiek związek ten nie jest tak oczywisty jak w przypadku wieku matki.

Jednakże mimo istnienia tych opracowań, sformułowanie wiążących wniosków pozostaje w dalszym ciągu niewykonalne - głównie ze względu na nieodpowiednie zorganizowanie systemu badań naukowych. Do tej pory zainicjowanie takich, koniecznych dla uzyskania konkretnych rezultatów, badań na szeroką skalę było utrudnione z dwóch powodów. Przede wszystkim zespół Downa jest stosunkowo rzadki (około 1 przypadek na 700 urodzin). Ponadto w większości przypadków starsi ojcowie są partnerami starszych matek, co bardzo komplikuje możliwość wyjaśnienia niezależnej roli wieku ojca.

Tak więc pytanie, czy zespół Downa i inne wady wrodzone można łączyć z zaawansowanym wiekiem ojca, ciągle w dużym stopniu pozostaje bez odpowiedzi. Eksperci uważają, że zachodzi tu jakiś związek (chociaż nie jest jasne, w jakim wieku on się zaczyna), jednakże ryzyko jest prawie na pewno bardzo małe. Obecnie konsultanci genetyczni nie zalecają przeprowadzania amniopunkcji tylko ze względu na wiek ojca, jeżeli jednak miałabyś do końca martwić się o możliwe - chociaż mało prawdopodobne - skutki wpływu wieku twego męża na zdrowie dziecka, sensowne staje się poproszenie lekarza o przeprowadzenie ba-

dań przesiewowych (patrz s. 40), jeżeli już ci ich nie zaproponowano. Jeśli wynik badania będzie prawidłowy, możesz cieszyć się spokojem bez konieczności wykonywania amniopunkcji.

MIĘŚNIAKI

Od kilku lat mam mięśniaki i nigdy nie sprawiały mi żadnych kłopotów. Czy teraz, gdy jestem w ciązy, to się zmieni?

Istnieje możliwość, że mięśniaki przeszkodzą ci w bezproblemowym przebyciu ciąży. W rzeczywistości większość tych niezłośliwych guzów na wewnętrznych ścianach macicy (częściej występujące u kobiet powyżej 35 roku życia) nie ma żadnego wpływu na ciążę. Niemniej jednak mięśniaki są czasami przyczyną problemów, zwiększając w nieznacznym stopniu ryzyko poronienia, przedterminowego porodu, porodu miednicowego i wystąpienia innych komplikacji. Aby zminimalizować ryzyko ich wystąpienia, powinnaś:

- Być pod opieką lekarza.
- Omówić temat mięśniaków ze swoim lekarzem, tak byś była lepiej zorientowana w stanie ogólnym oraz niebezpieczeństwach związanych z twoim konkretnym przypadkiem.
- Zredukować inne zagrożenia ciążowe.
- Zwracać szczególną uwagę na objawy mogące sygnalizować zbliżające się kłopoty (patrz s. 130).

Czasami kobieta, która ma mięśniaki może odczuwać parcie lub ból w okolicy brzucha. Zwykle nie jest to coś, czym należałoby się zbytnio martwić, trzeba jednak o tym powiadomić lekarza. Wypoczynek w łóżku przez następne 4 czy 5 dni i bezpieczne środki przeciwbólowe zwykle przynoszą ulgę.

Czasami mięśniaki ulegają martwicy lub skręcają się, powodując ból w brzuchu, któremu często towarzyszy gorączka. Rzadko konieczna jest interwencja chirurgiczna w celu usunięcia mięśniaka, który powoduje te lub inne problemy. Czasem, gdy lekarze podejrzewają, że mięśniaki mogą przeszkodzić w bezpiecznym porodzie drogami natury, mogą zdecydować się na wykonanie cięcia cesarskiego. Jednak w większości przypadków nawet duży mięśniak nie przeszkodzi płodowi, gdyż macica rozszerza się podczas ciąży.

Kilka lat temu usunięto mi parę mięśniaków. Czy będzie to miało wpływ na moją ciążę?

W większości przypadków chirurgiczne usunięcie niewielkich mięśniaków macicy nie ma wpływu na następne ciąże. Jednakże rozległy zabieg chirurgiczny mający na celu usunięcie dużych guzów może osłabić macicę do tego stopnia, że nie wytrzyma ona porodu. Jeżeli po przejrzeniu twojej historii choroby zawierającej dane o zabiegach chirurgicznych, którym byłaś poddana, lekarz zdecyduje, że w twoim przypadku występują duże zmiany pooperacyjne, to konieczne będzie wykonanie cięcia cesarskiego. Powinnaś zaznajomić się z pierwszymi oznakami nadchodzącego porodu (patrz s. 329). Powinnaś też mieć przygotowany plan na wypadek zaistnienia natychmiastowej potrzeby przetransportowania do szpitala po rozpoczęciu akcji porodowej.

GRUCZOLISTOŚĆ

Po łatach cierpienia na gruczołistość wreszcie jestem w ciązy. Czy w moim stanie będę miała problemy związane z tą dolegliwością?

Z gruczolistością wiążą się zwykle dwie kwestie stanowiące wyzwanie: trudności z poczęciem oraz ból. Gratulacje: zajście

w ciążę oznacza, iż poradziłaś sobie z pierwszą z nich. A teraz jeszcze lepsza wiadomość: ciąża może pomóc ci pokonać drugą trudność. Objawy gruczolistości, takie jak ból, ulegają zmniejszeniu podczas ciąży. Najprawdopodobniej wynika to ze zmian hormonalnych. Kiedy dochodzi do wstrzymania jajeczkowania, fragmenty śluzówki macicy wszczepiające się heterotopowo stają się mniejsze i mniej wrażliwe. A ponieważ ciąża jest czymś dla normalnego organizmu kobiety całkowicie naturalnym, kobieta, która cierpi na gruczolistość, może się czuć „normalnie" po raz pierwszy od okresu dojrzewania. U jednych kobiet poprawa jest większa, u innych mniejsza. Wiele z nich nie ma żadnych objawów przez cały przebieg ciąży; u niektórych dolegliwości zwiększają się, w miarę jak płód rośnie i coraz mocniej kopie - szczególnie jeśli te kopnięcia wypadają na wrażliwe miejsca. Na szczęście jednak gruczolistość nie zwiększa ryzyka związanego z noszeniem dziecka czy w trakcie porodu (chyba że przeprowadzone zostanie nacięcie macicy, co nieznacznie zwiększa ryzyko jej pęknięcia). Mniej wesoła nowina jest taka, że ciąża jest tylko czasem wytchnienia, a nie lekarstwem na objawy gruczolistości. Po porodzie i odstawieniu dziecka od piersi objawy zwykle powracają.

NIEWYDOLNOŚĆ CIEŚNIOWO-SZYJKOWĄ

W czasie pierwszej ciąży w piątym miesiącu doszło do poronienia. Lekarz powiedział, że powodem była niewydolność cieśniowo-szyjkowa[1]. Właśnie uzyskałam pozytywny wynik domowego testu ciążowego i jestem przerażona, że znów powtórzy się ten sam problem.

[1] Szyjka macicy to ujście macicy, przez które rodzi się dziecko.

Teraz, gdy już rozpoznano u ciebie niewydolność cieśniowo-szyjkową, twój lekarz powinien wiedzieć, jakie podjąć działania, aby zapobiec ponownemu poronieniu. Niewydolna szyjka to taka, która rozwiera się przedwcześnie pod wpływem parcia wzrastającej macicy i płodu (występuje w 1 lub 2 ciążach na każde 100). Sądzi się, że jest przyczyną 20-25% wszystkich poronień w drugim trymestrze. Niewydolna szyjka może być efektem genetycznie uwarunkowanej słabości szyjki, wystawienia kobiety na działanie DES (patrz s. 43), gdy była jeszcze w łonie matki, nadmiernego rozciągnięcia lub poważnych pęknięć szyjki zaistniałych w czasie poprzednich porodów, biopsji stożkowej przeprowadzonej w celu wykrycia raka szyjki macicy, chirurgii szyjkowej lub leczenia laserem. Noszenie więcej niż jednego płodu może również doprowadzić do powstania niewydolnej szyjki, w takim wypadku jednak problem ten zwykle nie daje o sobie znać przy następnych pojedynczych ciążach.

Niewydolność cieśniowo-szyjkową zwykle wykrywa się u kobiet, u których doszło do poronienia w drugim trymestrze po wystąpieniu progresywnego bezbolesnego skrócenia i ścieśnienia szyjki i jej rozwierania bez uchwytnych skurczów macicy i krwawienia z pochwy. Można ją także rozpoznać, gdy badanie USG lub badanie lekarskie wykaże, iż szyjka macicy przedwcześnie się skraca lub otwiera.

Jeśli lekarz, który opiekuje się tobą podczas ciąży, jeszcze nie wie o twoim problemie, jak najszybciej go z nim zaznajom. Możliwe, że założenie szwu okrężnego na część pochwową szyjki macicy zostanie przeprowadzone między 12 a 16 tygodniem w celu uniknięcia powtórzenia się tragedii. Ten prosty zabieg wykonywany jest przez macicę z miejscowym znieczuleniem. Dwanaście godzin po jego zakończeniu pacjentka może powrócić do normalnych zajęć, ale utrzymywanie stosunków seksualnych może być zabronione w okresie trwania ciąży,

a częste badania lekarskie staną się koniecznością. Leczenie można także rozpocząć, gdy badanie USG lub badanie lekarskie potwierdzą rozwarcie szyjki, nawet jeśli wcześniej nie było poronienia. To, kiedy zostaną zdjęte szwy, zależy częściowo od lekarza, a częściowo od sytuacji. Zwykle usuwane są one na parę tygodni przed przewidywanym terminem porodu, w niektórych przypadkach nie zdejmuje się ich aż do czasu rozpoczęcia akcji porodowej, chyba że wcześniej pojawi się infekcja, krwawienie lub przedwczesne pęknięcie błon.

Przy zastosowaniu szwów twoje szanse donoszenia płodu są raczej dość duże. Niemniej jednak będziesz musiała być bardzo wyczulona na wszelkie oznaki zbliżających się powikłań w drugim trymestrze lub na początku trzeciego: parcie w dolnej części brzucha, wydzielinę z pochwy z zawartością krwi lub bez, zwiększoną częstotliwość oddawania moczu. Jeżeli stwierdzisz występowanie któregoś z tych objawów, niezwłocznie udaj się do gabinetu lekarskiego lub punktu pomocy doraźnej.

ZAPŁODNIENIE *IN VITRO* (ZIV)

Poczęłam moje dziecko przez zapłodnienie **in vitro.** *Czy moje szanse, by urodzić je zdrowe, są tak samo duze jak u wszystkich innych ?*

Fakt, że zaszłaś w ciążę w laboratorium, a nie w łóżku, nie wpływa w żaden widoczny sposób na twoje szanse posiadania zdrowego dziecka[1]. Ostatnie badania wykazały, że jeżeli wszystkie inne czynniki są identyczne (wiek, szkodliwe otoczenie, stan macicy, liczba płodów itd.), to nie daje się zauważyć znaczącego wzrostu występowania komplikacji podczas ciąży i porodu u matek po ZIV. Nie wydaje się również, by wzrastało ryzyko urodzenia dziecka z wadami wrodzonymi - nawet jeśli embrion został w pewnym momencie zamrożony.

Statystyki wykazują nieco zwiększoną liczbę poronień u matek po ZIV, ale spowodowane jest to prawdopodobnie faktem dokładniejszego niż zwykle monitorowania kobiet, u których dokonano ZIV, a co za tym idzie - rozpoznawania i rejestrowania każdej ciąży i każdego poronienia. Sytuacja ta nie dotyczy większości populacji kobiet, u której wiele poronień występuje przed stwierdzeniem ciąży i dlatego są nie zauważone lub nie odnotowane.

Jednak pewne różnice między twoją ciążą i pozostałymi wystąpią - przynajmniej na początku. Jako że pozytywny wynik testu nie musi koniecznie oznaczać ciąży i ponieważ co rusz ponawiane próby mogą być bardzo wyczerpujące emocjonalnie i finansowo, a także ponieważ nigdy od razu nie wiadomo, z ilu embrionów probówkowych rozwiną się płody - te pierwsze 6 tygodni ciąży po ZIV jest zwykle o wiele bardziej wyczerpujące nerwowo niż we wszystkich pozostałych przypadkach. Co więcej, jeżeli matka po ZIV poroniła po pierwszych próbach zapłodnienia, może się okazać konieczne ograniczenie stosunków seksualnych i innych form aktywności fizycznej, zalecany też może być całkowity wypoczynek w łóżku. Aby pomóc w podtrzymaniu rozwijającej się ciąży w czasie pierwszych dwóch miesięcy, może być również potrzebna kuracja hormonalna (progesteronem). Ale gdy tylko minie ten okres, możesz oczekiwać, że twoja ciąża będzie przebiegać mniej więcej tak samo jak u wszystkich - chyba że nosisz w sobie więcej niż jeden płód, jak to się zdarza w przypadku 5-25% matek po ZIV. Jeżeli dotyczy to ciebie - patrz s. 163.

Tak jak w każdym innym przypadku, twoje szanse posiadania zdrowego dziecka

[1] Chociaż dysponujemy mniejszą ilością informacji na temat transferu wewnątrzjajowodowego gamet i zapłodnienia wewnątrzjajowodowego, to zakłada się, że szanse urodzenia zdrowych dzieci poczętych przy użyciu tych nowszych metod są takie same.

można znacznie zwiększyć poprzez dobrą opiekę medyczną, doskonałą dietę, umiarkowany wzrost masy ciała, zachowanie zdrowej równowagi między odpoczynkiem i ćwiczeniami, unikanie alkoholu, tytoniu i nie przepisanych leków.

OPRYSZCZKA

Bardzo się cieszę, ze zaszłam w ciążę, ale jednocześnie się martwię, ponieważ mam opryszczkę narządów płciowych. Czy moje dziecko może się ode mnie zarazie?

Opryszczka narządów płciowych występująca podczas ciąży jest powodem do troski, ale nie do strachu. Choć to prawda, iż dziecko poprzez zakażony kanał rodny jest narażone na infekcję tą chorobą przenoszoną drogą płciową - a stan noworodka może być poważny, ponieważ jego układ odpornościowy nie jest jeszcze rozwinięty - istnieją duże szanse na to, że twoje dziecko przyjdzie na świat bezpieczne, zdrowe i zupełnie wolne od opryszczki, szczególnie jeśli wraz z lekarzem podejmiecie zapobiegawcze kroki w trakcie ciąży i porodu.

Przede wszystkim do zakażenia noworodka dochodzi dość rzadko. Ryzyko, że dziecko się zarazi, wynosi 2 do 3%, jeśli u matki wystąpiła podczas ciąży nawracająca infekcja (czyli że już wcześniej miała opryszczkę). Po drugie, choć infekcje pierwotne (takie, które występują po raz pierwszy) w początkowym okresie ciąży zwiększają ryzyko poronienia czy przedwczesnego porodu, są one rzadkością. Nawet dzieci, które są bardziej narażone-czyli te, których matki miały pierwszy atak opryszczki na krótko przed rozwiązaniem - mają do 75% szans na ucieczkę przed infekcją. I wreszcie, choroba ta - choć nadal poważna - zdaje się mieć łagodniejszy przebieg u noworodków, niż to bywało w przeszłości.

Jeżeli więc zaraziłaś się opryszczką przed zajściem w ciążę, co jest najbardziej prawdopodobne, zagrożenie dla twojego dziecka jest niewielkie. A przy dobrej opiece medycznej może zostać jeszcze bardziej zmniejszone. Kobiety, które miały opryszczkę i u których w czasie rozpoczęcia akcji porodowej nadal występują aktywne zmiany, zwykle rodzą poprzez cięcie cesarskie, aby ochronić dziecko przed zakażeniem. Niektórzy lekarze co tydzień przeprowadzają

Oznaki i objawy opryszczki narządów płciowych

Najbardziej prawdopodobne jest, że opryszczka narządów płciowych może zostać przeniesiona na płód właśnie podczas pierwotnej lub pierwszej infekcji. Powinnaś więc poinformować lekarza, czy występują u ciebie następujące objawy tej choroby: gorączka, bóle głowy, złe samopoczucie, bolesność przez dwa lub więcej dni, której towarzyszy ból w okolicy narządów płciowych, swędzenie, ból w czasie oddawania moczu, wydzieliny z pochwy i z cewki moczowej, miękkość w pachwinie, jak również zmiany skórne - najpierw w formie pęcherzyków, a później strupów. Leczenie zwykle trwa od dwóch do trzech tygodni i w tym czasie nadal istnieje możliwość przeniesienia choroby.

Jeżeli masz opryszczkę narządów płciowych, uważaj, by nie zarazić nią swego partnera (on też powinien uważać, jeżeli jest zarażony). Unikajcie stosunków płciowych, gdy u któregoś z was pojawią się zmiany skórne. Po korzystaniu z toalety lub po odbytym stosunku myj dokładnie ręce łagodnym mydłem, bierz codziennie prysznic lub kąpiel, utrzymuj zmiany skórne w czystości, staraj się, by były suche i posypuj je skrobią zbożową, noś bawełniane majtki i unikaj noszenia strojów zbyt obcisłych w okolicy krocza. Jeśli badanie w kierunku opryszczki dało wynik negatywny, ważne jest podjęcie kroków, aby nie nabawić się pierwszej infekcji (na przykład przestrzegać zasad bezpiecznego seksu, w przypadku gdy nie żyjesz w związku monogamicznym).

badania w celu wykrycia aktywnych infekcji Jeśli u ciężarnej zmiany pojawiają się na krótko przed terminem rozwiązania, i wykonują posiewy aż do porodu - inni natomiast sprawdzają tylko, czy występują aktywne zmiany (lub czy pojawiają się znaki wskazujące na zbliżający się atak aktywnej infekcji) w chwili, gdy rozpoczyna się akcja porodowa. Oba te sposoby postępowania mają na celu to, by niepotrzebnie nie przeprowadzać cięcia cesarskiego.

Ponieważ istnieje niewielka możliwość rozprzestrzenienia się infekcji do organizmu płodu, gdy tylko usunięty zostanie stanowiący ochronę worek owodniowy, cięcie przeprowadza się zazwyczaj od 4 do 6 godzin po pęknięciu błon, jeśli występują aktywne zmiany. Noworodki zagrożone opryszczką są zwykle izolowane od pozostałych, aby zapobiec rozszerzeniu się infekcji. Gdyby taka infekcja się rozwinęła, choć jest to mało prawdopodobne, leczenie przy użyciu leków antywirusowych zmniejszy ryzyko wystąpienia trwałych uszkodzeń. W przypadku gdy u matki występuje infekcja aktywna, może ona mimo to w dalszym ciągu opiekować się swym dzieckiem i nawet karmić piersią, pod warunkiem że zachowa szczególne środki ostrożności, aby uniknąć przeniesienia wirusa na dziecko.

INNE CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ

Słyszałam, ze opryszczką może uszkodzić płód. Czy jest to również prawdziwe w odniesieniu do innych przenoszonych drogą płciową chorób?

Zła wiadomość to ta, że inne choroby przenoszone drogą płciową istotnie stanowią zagrożenie dla płodu (jak i dla matki). A teraz dobra wiadomość: większość z nich jest łatwa do rozpoznania i bezpiecznego leczenia, nawet podczas ciąży. Ponieważ jednak kobiety często nie zdają sobie sprawy z tego, że są zarażone, zaleca się przeprowadzenie badań u wszystkich kobiet we wczesnym etapie ciąży przynajmniej w kierunku następujących chorób przenoszonych drogą płciową: chlamydii, rzeżączki, zapalenia wątroby typu B, AIDS oraz kiły. Pamiętaj, że choroby przenoszone drogą płciową nie występują wyłącznie u jednej grupy ludzi lub wyłącznie u osób żyjących na pewnym poziomie ekonomicznym. Mogą się przytrafić kobietom (i mężczyznom) w każdej grupie wiekowej, każdej rasy czy pochodzenia etnicznego i na każdym poziomie ekonomicznym zarówno wśród mieszkańców wsi, jak i dużych miast. Główne choroby przenoszone drogą płciową to:

Rzeżączka. Od dawna wiadomo, że rzeżączka wywołuje u dziecka urodzonego zakażonym kanałem rodnym zapalenie spojówek, ślepotę oraz inne poważne infekcje. Z tego powodu kobiety w ciąży są rutynowo badane pod kątem występowania tej choroby, zwykle już podczas pierwszej wizyty prenatalnej (patrz s. 107). Czasami, szczególnie u kobiet z wysokim ryzykiem występowania chorób przenoszonych drogą płciową, badanie powtarzane jest w późniejszym okresie ciąży. Jeżeli zakażenie rzeżączką zostanie stwierdzone, natychmiast poddawane jest leczeniu antybiotykami. Po leczeniu pobiera się jeszcze jeden posiew, by upewnić się, czy dana kobieta jest już wyleczona. Jako dodatkowy środek ostrożności po porodzie wkrapla się do oczu każdego noworodka maść antybiotykową. Jeżeli zależy ci najpierw na bliskim kontakcie z dzieckiem, zabieg ten można odłożyć na godzinę - ale nie dłużej.

Kiła. Badanie w kierunku tej choroby (mogącej wywołać różne wady wrodzone oraz być przyczyną urodzenia martwego dziecka) jest także rutyną podczas pierwszej wizyty prenatalnej. Leczenie antybiotykami zarażonej ciężarnej kobiety przed upływem

4 miesiąca ciąży, kiedy to zwykle infekcja zaczyna przekraczać granicę, jaką stanowi łożysko, prawie zawsze chroni płód przed powstaniem uszkodzeń. Bardzo dobrą nowiną jest gwałtowny spadek przypadków zarażenia się dziecka od matki. Centrum Kontroli Chorób jest wręcz optymistycznego zdania, iż wkrótce kiła całkowicie zniknie z terenu Stanów Zjednoczonych.

Chlamydia. Chlamydia, choć dopiero niedawno uznana została za chorobę stwarzającą potencjalne zagrożenie dla matek, jest teraz częściej zgłaszana do Centrum Kontroli Chorób niż rzeżączka. Szczególnie podatne na nią są seksualnie aktywne kobiety poniżej 25 roku życia. Chlamydia to najpowszechniejsza infekcja przekazywana płodowi przez matkę - oto, dlaczego badanie na obecność chlamydii w czasie ciąży jest dobrym pomysłem, szczególnie jeżeli w przeszłości miałaś wielu partnerów seksualnych, co znacznie zwiększyło prawdopodobieństwo zarażenia się tą chorobą. Jako że ponad połowa wszystkich kobiet zarażonych chlamydią nie odczuwa żadnych objawów, często pozostaje ona nie zauważona, jeśli nie przeprowadzi się odpowiednich badań.

Bezzwłoczne leczenie chlamydii przed ciążą lub w jej trakcie może zapobiec przeniesieniu choroby chlamydialnej (zapalenie płuc, na szczęście najczęściej łagodne - oraz infekcja oczu, która czasem przybiera poważną postać) z matki na jej dziecko w czasie porodu. Aczkolwiek najlepszym czasem na kurację jest okres przed poczęciem, to również zastosowanie antybiotyków u zarażonej ciężarnej kobiety może skutecznie zapobiec infekcji u dziecka. Maść antybiotykowa stosowana tuż po urodzeniu chroni noworodka przed chlamydialną oraz rzeżączkową infekcją oczu.

Bakteryjna vaginoza.Ta przenoszona drogą płciową choroba może wywoływać takie komplikacje, jak przedwczesne pęknięcie błon oraz zakażenie wewnątrzowodniowe, prowadzące do przedwczesnego porodu. Można ją powiązać także z niską masą urodzeniową. Przypuszczalne objawy tego schorzenia to m.in. cuchnący, stęchły czy „rybi" zapach z pochwy i/lub płynne, mlecznobiałe lub szarawe upławy. Swędzenie bądź podrażnienie występuje rzadko, a wiele kobiet nie zauważa żadnych objawów. Chociaż bakteryjna vaginoza jest chorobą przenoszoną drogą płciową, może także wystąpić u kobiety nie utrzymującej kontaktów seksualnych. Sposób, w jaki kobiety te mogą się zarazić, nie jest pewny. Podczas gdy część lekarzy przeprowadza badania na obecność bakteryjnego zakażenia pochwy tylko u kobiet, u których występuje duże zagrożenie przedterminowym porodem, inni uważają, że powinno się w tym kierunku badać wszystkie kobiety, dlatego też możesz być badana podczas pierwszej wizyty prenatalnej. Leczenie objawowe bakteryjnej vaginozy za pomocą antybiotyków jest skuteczne.

Kłykciny kończyste. Te przenoszone drogą płciową kłykciny mogą pojawiać się w każdym miejscu w obrębie narządów płciowych, a wywoływane są przez ludzki wirus papilloma. Ich wygląd może zmieniać się od ledwie widocznych zmian skórnych aż po miękkie, aksamitne, płaskie guzy lub przypominające kalafior narośla; ich zabarwienie rozciąga się od blado- do ciemnoróżowego. I choć rzadko bywają przenoszone na dziecko, w 5-15% wszystkich przypadków wywołują zapalenie szyjki macicy, mogące przekształcić się później w raka szyjki. Leczenie może obejmować środki przepisane na receptę stosowane miejscowo, bezpieczne dla kobiet w ciąży. Nie wolno używać leków dostępnych w aptekach bez recepty. Jeżeli to konieczne, duże kłykciny można usunąć w późniejszym okresie ciąży poprzez zamrażanie, wypalanie elektryczne lub terapię laserem. W niektórych przypadkach leczenie wstrzymuje się w ciąży, a wznawia po porodzie.

Rzęsistkowica. Objawy tej przenoszonej drogą płciową choroby wywoływanej przez pasożyty (zwanej także infekcją rzęsistkową lub „rzęsistkiem") to zielonkawe, pieniste upławy z pochwy o nieprzyjemnym rybim zapachu oraz - często - swędzenie. U około połowy osób zarażonych nie występują żadne objawy. Choć schorzenie to zwykle nie wywołuje poważnej choroby, istnieje ryzyko, iż u ciężarnej kobiety spowoduje przedterminowy poród, zatem nie należy odkładać leczenia. Zwyczajowo przepisywany lek doustny uważany jest za bezpieczny, nawet we wczesnym etapie ciąży.

Zespół nabytego braku odporności (AIDS). Zakażenie wirusem HIV, powodującym AIDS, stanowi zagrożenie nie tylko dla przyszłej matki, ale również dla jej dziecka. Duży odsetek (szacunki mówią o 20-65%) dzieci urodzonych przez matki nosicielki wirusa HIV wykazuje w okresie do 6 miesięcy po narodzinach oznaki rozwijającej się infekcji. Podejrzewa się także, że sama ciąża może przyspieszyć proces chorobowy w organizmie matki. Z tych względów niektóre zarażone kobiety decydują się na przerwanie ciąży. Przed podjęciem jakichkolwiek działań każdy, u kogo test na obecność HIV da wynik pozytywny, powinien rozważyć możliwość przeprowadzenia powtórnego badania (nie zawsze testy są dokładne i czasami mogą dać wynik pozytywny u kogoś, kto nie jest tym wirusem zarażony, zwłaszcza u kobiety, która urodziła kilkoro dzieci). Jeżeli drugi test da wynik pozytywny, bezwarunkowo konieczna staje się konsultacja w poradni AIDS odnośnie do możliwych sposobów leczenia. Leczenie matki nosicielki wirusa HIV przez podawanie AZT lub innych leków antyretrowirusowych i, dodatkowo, witaminy A może znacznie obniżyć ryzyko zakażenia przez nią dziecka - wszystko wskazuje na to, że bez wyniszczających skutków ubocznych. Zdecydowanie się na poród przez cięcie cesarskie (które zostanie przeprowadzone, zanim rozpoczną się skurcze i dojdzie do pęknięcia błon) może zredukować do zera ryzyko przeniesienia wirusa na dziecko.

Jeżeli podejrzewasz, że możesz być zarażona którąś z chorób przenoszonych drogą płciową, upewnij się u lekarza, czy zostałaś poddana odpowiednim badaniom, a jeśli nie - poproś o ich przeprowadzenie. Jeżeli test da wynik pozytywny, pamiętaj, by rozpocząć leczenie, a jeśli okaże się to konieczne - także leczenie twego partnera. Ochroni to nie tylko twoje zdrowie, ale też zdrowie twego dziecka.

STRACH PRZED AIDS

Zarówno mój mąz, jak i ja mieliśmy wielu partnerów, zanim się poznaliśmy. Ponieważ czasami AIDS nie ujawnia się nawet przez lata, jaką mam pewność, ze nie jestem nosicielką wirusa HIV i ze nie przekażę tej choroby mojemu dziecku?

Nawet jeśli mieliście wielu partnerów, prawdopodobieństwo, że ty i twój mąż zaraziliście się wirusem HIV (ludzki wirus niedoboru odporności) wywołującym AIDS przed waszym poznaniem, jest niewielkie, jeżeli żadne z was nie należy do grupy wysokiego ryzyka (hemofilicy, narkomani stosujący narkotyki dożylnie, biseksualiści i homoseksualiści). Możesz się jednak uspokoić, poddając się testom. Gdyby jednak - co jest mało prawdopodobne - okazało się, że wyniki testów będą pozytywne, należy poddać się natychmiastowemu leczeniu, które może pomóc zarówno matce, jak i dziecku (o zakażeniu wirusem HIV czytaj obok).

Byłam zaskoczona, gdy lekarz spytał mnie, czy chcę się poddać testowi na obecność HIV- nie sądzę, bym należała do grupy wysokiego ryzyka.

Badania w kierunku HIV u kobiet ciężarnych stają się coraz powszechniejsze, bez względu na to, czy w ich wcześniejszych

Szczepienia w ciąży

Ponieważ różnego rodzaju zakażenia mogą stać się przyczyną problemów w ciąży, dobrze jest zadbać o wszystkie konieczne szczepienia przed zajściem w ciążę. Większość szczepionek, w których wykorzystane są żywe formy wirusów (w tym szczepionka trójwalentna przeciw odrze, śwince i różyczce oraz przeciw ospie wietrznej), nie jest zalecana podczas ciąży. Inne szczepionki - według Centrum Kontroli Chorób - nie powinny być podawane rutynowo, lecz jedynie w razie potrzeby. Do tej grupy należą szczepienia przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A czy szczepienie pneumokokowe. Po pierwszym trymestrze bezpiecznie możesz się zaszczepić przeciwko tężcowi, błonicy i wirusowemu zapaleniu wątroby typu B przy użyciu szczepionek zawierających martwe lub nieaktywne wirusy. Centrum Kontroli Chorób zaleca również każdej kobiecie w drugim i trzecim trymestrze ciąży, by - mimo swego stanu - podczas sezonu grypowego zaszczepiła się przeciwko grypie. Spytaj lekarza, które szczepienia są bezpieczne podczas ciąży oraz których z nich - jeśli w ogóle - możesz potrzebować.

losach można się doszukać zachowań kwalifikujących je do grup wysokiego ryzyka. W wielu stanach USA wymaga się od lekarzy, by proponowali poradnictwo dotyczące zakażenia wirusem HIV oraz zlecali kobietom ciężarnym badania w celu wykrycia obecności tego wirusa. Natomiast Amerykańskie Stowarzyszenie Położników i Ginekologów zaleca, by wszystkie kobiety w ciąży, niezależnie od stopnia ryzyka, przechodziły to badanie. Tak więc nie czuj się urażona, powinnaś raczej się cieszyć, że twój lekarz ma na względzie twoje dobro i zaleca wykonanie badań.

POZIOM PRZECIWCIAŁ RÓŻYCZKI

Jako dziecko byłam szczepiona przeciwko różyczce, lecz prenatalne badanie krwi wykazało, ze mam niski poziom przeciwciał różyczki. Czy powinno mnie to martwić?

Nie, ale powinnaś zachować ostrożność.

Szczególnie musisz unikać kontaktu z różyczką w pierwszym trymestrze, gdyż wówczas ryzyko, że dziecko w poważnym stopniu ucierpi z powodu tej choroby, jest największe (patrz s. 465). (Nie jest to wcale trudne, ponieważ większość dzieci i dorosłych została zaszczepiona.) Mimo iż nie zostaniesz zaszczepiona podczas ciąży, stanie się to zaraz po porodzie, przed opuszczeniem szpitala. Wtedy przeprowadzenie tego zabiegu będzie bezpieczne, nawet jeśli karmisz piersią.

WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPUB

Jestem nosicielką żółtaczki typu B i właśnie dowiedziałam się, ze jestem w ciąży. Czy moje nosicielstwo może mieć szkodliwy wpływ na dziecko?

Fakt, że jesteś nosicielką wirusowego zapalenia wątroby typu B (podobnie jak około 40 (XX) innych kobiet w ciąży), jest pierwszym sygnałem wskazującym, że twemu dziecku nie stanie się krzywda. W zależności od wyniku testu na antygen powierzchniowy wirusowego zapalenia wątroby typu B, zostanie ci podana zarówno immunoglobulina przeciwko WZW typu B, jak i szczepionka przeciw tej chorobie. Leczenie twojego dziecka rozpocznie się w ciągu 12 godzin po porodzie i za pomocą immunoglobuliny, i szczepionki; leczenie to niemal zawsze zapobiega rozwinięciu się zakażenia. Tak więc upewnij się, czy twój lekarz wie o twoim stanie i że twoje dziecko będzie stosownie leczone. W celu uzyskania większej ilości informacji na temat zakażenia WZW - patrz s. 466.

ZAŁOZONA WKŁADKA DOMACICZNA

Od dwóch lat mam założoną wkładkę domaciczną i właśnie odkryłam, że jestem w ciąży. Chcemy mieć to dziecko - czy jest to możliwe?

Zajście w ciążę przy stosowaniu antykoncepcji zawsze jest trochę niepokojące, ale to się zdarza. Prawdopodobieństwo zajścia w ciążę z założoną wkładką domaciczną wynosi mniej niż 1 na 100 przypadków, w zależności od rodzaju użytej wkładki i tego, czy została prawidłowo założona. Kobieta, która zachodzi w ciążę, mając założoną wkładkę, i nie chce ciąży przerwać, ma dwa wyjścia, które powinna jak najszybciej omówić z lekarzem: pozostawienie wkładki na miejscu lub jej usunięcie.

To, które z rozwiązań jest lepsze, zwykle zależy od tego, czy w czasie badania można dostrzec wyraźnie wychodzącą z szyjki macicy nitkę połączoną z wkładką. Jeżeli jej nie widać, szanse, by ciąża przebiegała w sposób niezakłócony mimo obecności wkładki, są bardzo duże. Po prostu wkładka zostaje przyciśnięta do ściany macicy przez powiększający się worek owodniowy otaczający dziecko, a podczas porodu wypchnięta zazwyczaj razem z łożyskiem. Jeżeli jednak w okresie wczesnej ciąży nitka połączona z wkładką jest dalej widoczna, zwiększa się ryzyko zakażenia. W takim wypadku szanse na bezpieczny i udany przebieg ciąży znacznie wzrastają, gdy po potwierdzeniu zapłodnienia zostanie ona jak najszybciej usunięta. Jeżeli tak się nie stanie, istnieje duże prawdopodobieństwo samoistnego poronienia płodu, natomiast w przypadku usunięcia wkładki ryzyko wynosi tylko 20%. Jeżeli nie brzmi to zbyt uspokajająco, pamiętaj, że średnia poronień we wszystkich ciążach szacowana jest na około 15-20%.

Jeżeli wkładka nie zostanie usunięta, powinnaś być wyczulona - szczególnie w pierwszym trymestrze - na wszelkie krwawienia, skurcze lub wysoką gorączkę, a to ze względu na fakt, że wkładka domaciczna może stwarzać u ciebie wyższe ryzyko pojawienia się komplikacji we wcześniejszym okresie ciąży (patrz *Ciąża ektopowa*, s. 124 oraz *Poronienie*, s. 121). W przypadku pojawienia się tych objawów niezwłocznie powiadom lekarza.

PIGUŁKI ANTYKONCEPCYJNE W CZASIE CIĄŻY

Zaszłam w ciążę, używając pigułek antykoncepcyjnych. Zażywałam je jeszcze przez ponad miesiąc, ponieważ nie miałam pojęcia, że jestem w ciąży. Czy może to mieć jakieś skutki dla mojego dziecka?

Najlepiej, gdybyś przestała używać doustnych środków antykoncepcyjnych na 3 miesiące lub przynajmniej 2 normalne cykle miesiączkowe przed próbą zajścia w ciążę. Jednakże poczęcie nie zawsze czeka na idealne warunki i od czasu do czasu zdarza się, że kobieta zachodzi w ciążę, gdy zażywa pigułki. Mimo wszystkich ostrzeżeń, które przypuszczalnie przeczytałaś w ulotce dołączonej do pigułek, nie ma powodu do obaw. Statystycznie nie istnieje żaden niezbity dowód mogący świadczyć o zwiększonym ryzyku występowania wad rozwojowych płodu w przypadkach, gdy poczęcie nastąpiło w okresie zażywania przez matkę doustnych środków antykoncepcyjnych. Omówienie tych zagadnień z lekarzem powinno w jeszcze większym stopniu rozwiać twoje obawy.

ŚRODKI PLEMNIKOBÓJCZE

W ciążę zaszłam w czasie, gdy używałam środków plemnikobójczych wraz z krążkiem dopochwowym. Stosowałam tę metodę jeszcze parę razy, zanim się dowiedzia-

łam, że jestem w ciąży. Czy środki chemiczne mogły uszkodzić nasienie przed samym poczęciem lub płód juz po nim?

Ocenia się, że spośród kobiet, które zachodzą w ciążę każdego roku, od 300 000 do 600 000 używa środków plemnikobójczych w okresie poczęcia i/lub w pierwszych tygodniach ciąży, zanim dowiedzą się, że poczęły dziecko. Tak więc pytanie dotyczące skutków działania środków plemnikobójczych w okresie poczęcia i samej ciąży jest bardzo istotne dla wielu oczekujących dziecka par - jak również tych stojących przed koniecznością wyboru metody kontroli urodzin.

Na szczęście jak dotychczas odpowiedzi są uspokajające. Do tej pory nie sugerowano niczego ponad luźny związek między stosowaniem środków plemnikobójczych a występowaniem pewnych wad wrodzonych. Najnowsze i najbardziej przekonujące opracowania nie stwierdziły wzrostu częstotliwości występowania takich wad nawet w przypadku nieprzerwanego używania środków plemnikobójczych w okresie wczesnej ciąży. A więc zgodnie z najlepszymi dostępnymi informacjami na ten temat, zarówno ty, jak i pozostałe od 299 999 do 599 999 przyszłych matek (i przyszłych ojców) możecie odetchnąć - wydaje się, że naprawdę nie ma się czym martwić.

Jednakże w przyszłości możesz poczuć się lepiej, jeśli będziesz stosować inną i chyba pewniejszą metodę antykoncepcji. A ponieważ narażenie embrionu czy płodu na działanie niepotrzebnych substancji chemicznych nigdy nie jest dobre, powinnaś - jeżeli dalej używasz środków plemnikobójczych - odpowiednio wcześnie zaplanować przerwę w ich stosowaniu w przypadku, jeśli ponownie zamierzasz zajść w ciążę.

ŚRODKI ZAWIERAJĄCE PROGESTERON

W zeszłym miesiącu lekarz przepisał mi Proverę w celu wywołania opóźniającego się okresu. Okazuje się, ze byłam w ciąiy. Ulotka ostrzega, aby ciężarne kobiety nigdy nie zazywały tego leku. Czy u mojego dziecka mogą wystąpić wady wrodzone?

Używanie leku zawierającego progesteron, na przykład Provery, aczkolwiek nie jest zalecane, nie stanowi powodu do zmartwień. Ostrzeżenia firm farmaceutycznych mają na celu ochronę nie tylko ciebie, ale też ich samych: na wypadek ewentualnych procesów sądowych. Prawdą jest, że niektóre opracowania mówią o ryzyku (jak 1 na 1000) wystąpienia pewnych wad wrodzonych w przypadkach, gdy płód wystawiony był na działanie takiego leku, jednakże ryzyko to jest tylko nieznacznie większe od ryzyka wystąpienia tych samych wad w każdej innej ciąży.

To, czy lek zawierający progesteron faktycznie wywołuje powstawanie pewnych wad wrodzonych, nie jest do końca pewne. Niektórzy lekarze uważają, że tylko pozornie powoduje owe wady - umożliwiając czasem utrzymywanie obumarłej ciąży kobiecie, która w innym wypadku by poroniła. Prawdopodobnie potrzeba będzie wielu lat dokładnych badań nad setkami tysięcy ciężarnych kobiet, aby móc definitywnie określić skutki działania (jeśli w ogóle istnieją) leków zawierających progesteron na rozwój płodu. Lecz zgodnie z tym, co obecnie wiadomo, uważa się, że jeśli nawet progesteron jest faktycznie teratogenem (substancją mogącą uszkodzić jajo płodowe lub płód), to jest to środek o bardzo słabym działaniu (patrz *Spojrzenie na ryzyko z perspektywy,* s. 80). Tak więc to zagadnienie możesz wykreślić ze swej listy obaw.

ŚRODKI ZAWIERAJĄCE ESTROGENY

Moja matka zazywała DES, gdy była ze mną w ciąży. Czy może to mieć jakiś wpływ na moją ciążę i moje dziecko?

Zanim poznano zagrożenia Jakie niosło ze sobą stosowanie leku przeciwdziałającego poronieniom, a zawierającego syntetyczny estrogen - diethylstilbestrolu (DES), ponad milion kobiet zdążyło go użyć. Wynik: wiele z ich córek urodziło się ze strukturalnymi wadami dróg rodnych (u większości tak niewielkimi, że nie mają żadnego znaczenia z ginekologicznego i położniczego punktu widzenia). Wiele z tych dzieci urodzonych przez kobiety przyjmujące DES przekroczyło już wiek, w którym można mieć dzieci. Pozostałe, tak jak ty, jeszcze są w wieku rozrodczym - i martwią się o wpływ, jaki owe wywołane przez DES wady mogą mieć teraz na przebieg ich ciąży. Na szczęście u większości kobiet skutki te wydają się minimalne - ocenia się, że przynajmniej 80% spośród kobiet wystawionych na działanie DES mogło mieć dzieci.

Jednakże u kobiet z najpoważniejszymi wadami zdaje się występować zwiększone ryzyko zaistnienia pewnych problemów w okresie ciąży: ciąża ektopowa (prawdopodobnie ze względu na wadliwą budowę jajowodów), poronienie w środkowym trymestrze lub przedwczesny poród (zwykle z powodu osłabionej lub niewydolnej szyjki macicy, która pod naporem rosnącego płodu może rozewrzeć się przedwcześnie). Ze względu na zagrożenia występujące w tego rodzaju komplikacjach nieodzowne jest powiadomienie lekarza o tym, że byłaś wystawiona na działanie DES[1]. Musisz również pamiętać o objawach towarzyszących tego rodzaju niefortunnym okolicznościom. W przypadku, gdy się pojawią, musisz natychmiast powiadomić o tym swego lekarza.

Jeżeli zaistnieje podejrzenie występowania niewydolności cieśniowo-szyjkowej, podjęte zostanie najprawdopodobniej jedno z następujących dwóch rozwiązań: albo między 12 a 16 tygodniem ciąży założony zostanie wokół szyjki macicy szew okrężny, albo będzie się przeprowadzać regularne badania szyjki w celu wykrycia oznak przedwczesnego rozwarcia. Kiedy tylko te oznaki się pojawią, podjęte zostaną dalsze działania mające na celu powstrzymanie przedwczesnego porodu (patrz s. 35)

[1] Ze względu na nieco większe ryzyko występowania komplikacji ciążowych u kobiet, które były narażone na działanie DES, opiekę nad ich ciążą powinien nadzorować lekarz położnik.

ŻYCIE NA DUŻYCH WYSOKOŚCIACH

Niepokoję się, ponieważ żyjemy na dużej wysokości, a słyszałam, że może to stwarzać problemy w czasie ciąży.

Ponieważ jesteś przyzwyczajona do oddychania rzadszym powietrzem tam, gdzie żyjesz, jest mniej prawdopodobne, byś mogła mieć jakieś kłopoty spowodowane wysokością, niż w przypadku gdybyś dopiero co tam się przeprowadziła po, powiedzmy, trzydziestu latach przebywania na poziomie morza. I chociaż u kobiet żyjących na dużych wysokościach w bardzo niewielkim stopniu zwiększa się możliwość rozwinięcia takich komplikacji ciążowych, jak nadciśnienie i zatrzymanie wody oraz nieco mniejsza od przeciętnej masa noworodka, to poprzez dobrą opiekę prenatalną skojarzoną z własnym rozsądnym postępowaniem (przestrzeganie diety, utrzymywanie odpowiedniej wagi, abstynencja, jeśli idzie o alkohol i narkotyki) można zagrożenia te znacznie zminimalizować. Podobnie ma się rzecz z unikaniem przez ciebie palenia tytoniu, jak również samego przebywania w towarzystwie osób palących. Palenie, które odbiera dziecku tlen i uniemożliwia optymalny rozwój na każdej wysokości, zdaje się powodować jeszcze większe szkody w przypadku dużych wysokości, zmniejszając więcej niż dwukrotnie średnią masę nowo narodzonego dziecka. Forsowne ćwiczenia mogą również pozbawić twoje dziecko tlenu, dlatego też warto zdecydować się na energiczny spacer zamiast męczącego

biegu i (dotyczy to oczywiście wszystkich ciężarnych kobiet) przerwać go przed pojawieniem się objawów wyczerpania.

I chociaż ty powinnaś poradzić sobie z dużą wysokością bez większych kłopotów, to jednak u kobiet przyzwyczajonych do życia na niższych wysokościach mogą wystąpić w czasie ciąży trudności z przystosowaniem się do warunków panujących na wysokościach o wiele wyższych od poziomu morza. Niektórzy lekarze sugerują wręcz odłożenie wyjazdu na tereny wysokogórskie aż do okresu po porodzie (patrz s. 218). Oczywiście wykluczone są też wszelkie próby wspinaczki i zdobywanie szczytów.

RELIGIJNE OGRANICZENIA OPIEKI MEDYCZNEJ

Ze względu na moje poglądy religijne jestem przeciwna pomocy medycznej. Dotyczy to w szczególności ciąży, która jest procesem naturalnym. Jednak moje wewnętrzne przeświadczenie mówi mi, ze to może być niebezpieczne.

Masz rację - to może być niebezpieczne. Ciąża jest co prawda procesem naturalnym, ale równocześnie takim, który bez odpowiedniej opieki medycznej może być ryzykowny zarówno dla matki, jak i dla dziecka - a ty musisz zdecydować, czy warto takie ryzyko podejmować. Czy chcesz poza swym ryzykiem osobistym podejmować również ryzyko prawne, jeżeli twemu dziecku przytrafi się coś, czemu mogłaś zapobiec dzięki opiece prenatalnej? Niektóre sądy obarczają matki odpowiedzialnością za ich postępowanie mogące przyczynić się do uszkodzenia płodu. Nie sądzę, by twoje wewnętrzne przeświadczenie negowało ważność zasad religijnych, gdy podpowiada ci, że to raczej ludzkie życie - nie tylko twoje, lecz również twego najdroższego dziecka - jest tutaj stawką.

Na koniec może warto jeszcze dodać, że prawie żadne przekonania religijne nie są sprzeczne z dobrą i bezpieczną opieką położniczą. Porozmawiaj o swych przekonaniach z dwoma lub trzema rozsądnymi lekarzami. Bardzo możliwe, że znajdziesz lekarza lub położną, którzy będą w stanie bezpiecznie połączyć twoje zasady religijne z dobrą opieką medyczną być może przy pomocy twojego duchownego.

WYWIAD RODZINNY

Niedawno odkryłam, ze i moja matka, i jedna z jej sióstr straciły dzieci wkrótce po ich urodzeniu. Nikt nie wie dlaczego. Czy mogłoby to przydarzyć się mnie?

Zwykle ukrywało się rodzinne historie związane z chorobą lub śmiercią niemowląt, tak jakby strata dziecka była powodem do wstydu. Obecnie zdajemy już sobie sprawę, że dokładne zbadanie historii wcześniejszych pokoleń może pomóc ochronić obecne. Chociaż śmierć dwójki dzieci w podobnych okolicznościach może być wyłącznie przypadkowa, to rozsądny wydaje się jednak pomysł spotkania z konsultantem genetycznym lub specjalistą z zakresu medycyny matczyno-płodowej w celu uzyskania porady. Twój lekarz będzie zapewne mógł polecić ci takich specjalistów.

Każda para, nie dysponująca informacjami na temat możliwych wad dziedzicznych w ich rodzinach, uczyniłaby mądrze, starając się jak najwięcej o tym dowiedzieć, przepytując na przykład starszych członków swych rodzin. Ponieważ w przypadkach wielu wad dziedzicznych możliwa jest diagnostyka prenatalna, posiadanie takich dodatkowych informacji odpowiednio wcześniej pozwala zapobiegać pewnym problemom, zanim się jeszcze pojawią, bądź w przypadku, gdy już istnieją - podejmować właściwe leczenie.

W naszej rodzinie było kilkoro dzieci, które po porodzie wydawały się zdrowe, a później zaczęły coraz częściej chorować i w końcu umierały we wczesnym dzieciństwie. Czy powinnam się tym martwić?

Wśród głównych przyczyn chorób i śmierci niemowląt w pierwszych paru dniach lub tygodniach życia wymienić można wrodzone wady metaboliczne. U dzieci urodzonych z tego rodzaju defektem genetycznym występuje brak jakiegoś enzymu lub innej substancji chemicznej, uniemożliwiający metabolizm określonego składnika pokarmowego (którego - zależy od tego, jakiego hormonu brakuje). Jak na ironię - życie dziecka staje się zagrożone z chwilą, gdy tylko rozpocznie się karmienie.

Na szczęście większość tego rodzaju zaburzeń można rozpoznać prenatalnie lub zaraz po porodzie, po czym z powodzeniem je leczyć. Obecnie dostępne są testy w kierunku trzydziestu chorób neonatalnych, możliwych do przeprowadzenia tuż po porodzie (przy czym badania te nie są wykonywane rutynowo i rodzice muszą konkretnie o nie poprosić; patrz s. 286). Istnieją dowody, że wczesne rozpoznanie i interwencja lekarska może wiele zmienić w prognozach dla tych chorób. Tak więc możesz uważać, że masz dużo szczęścia, ponieważ wcześniej dysponujesz informacją o tych rodzinnych przypadkach, i teraz powinnaś koniecznie zapoznać z nią swego lekarza, a także - jeśli jest to zalecane - pracownika poradni genetycznej.

PORADNICTWO GENETYCZNE

Ciągle się martwię o to, ze mogę mieć jakiś problem na podłożu genetycznym i nic o nim nie wiedzieć. Czy powinnam się zgłosić do poradni genetycznej?

Prawdopodobnie każdy z nas ma przynajmniej jeden gen odpowiedzialny za zaburzenia o podłożu genetycznym. Ponieważ na szczęście większość takich chorób wymaga pasującej do siebie pary genów: jednego od matki i jednego od ojca, zwykle nie występują one u ich dzieci. Jedno lub oboje rodzice mogą zostać przebadani pod kątem takich schorzeń przed ciążą lub w czasie jej trwania. Lecz przeprowadzenie tych badań ma sens tylko wtedy, jeśli zachodzi wyższe niż przeciętne prawdopodobieństwo, że oboje rodzice są nosicielami określonej choroby. Wskazówka ma często charakter etniczny lub geograficzny. Na przykład ostatnio zalecano, by wszyscy przedstawiciele rasy kaukaskiej grupy etnicznej byli badani pod kątem zwłóknienia torbielowatego (gdyż zmutowane geny odpowiedzialne za to schorzenie posiada 1 na 25 osób pochodzących z Europy, a należących do tej rasy). Żydowskie pary, których przodkowie przybyli z Europy Wschodniej, powinny zostać przebadane pod kątem choroby Tay-Sachsa czy choroby Canavana. (Pierwsza z tych chorób zdarza się także w innych grupach etnicznych, takich jak Amerykanie pochodzenia irlandzkiego, potomkowie francuskich osadników ze stanu Luizjana czy Kanadyjczycy pochodzenia francuskiego). Podobnie czarnoskóre pary powinny zostać przebadane w kierunku niedokrwistości sierpowato-krwinkowej, a osoby pochodzące z obszaru śródziemnomorskiego - w kierunku talasemii (dziedzicznej formy niedokrwistości). Badanie zwykle zalecone zostanie jednemu z rodziców; badanie drugiego staje się konieczne dopiero wtedy, gdy wynik pierwszego badania jest pozytywny.

Choroby, które mogą być przenoszone przez pojedynczy gen pochodzący od jednego z rodziców, który jest nosicielem (takie jak na przykład hemofilia) lub jest dotknięty daną chorobą (na przykład pląsawicą Huntingtona), zazwyczaj wcześniej zamanifestowały swoją obecność w rodzinie, lecz informacja o tych przypadkach być może nie jest rozpowszechniona wśród twoich krewnych. Z tego właśnie powodu tak ważne jest przechowywanie wszelkich in-

formacji dotyczących historii zdrowotnej danej rodziny.

Na szczęście większość rodziców oczekujących narodzenia dziecka znajduje się w grupie niskiego ryzyka przekazania jakichś wad genetycznych i nie musi nigdy odwiedzać poradni genetycznej. Zwykle położnik w rozmowie z daną parą poruszy podstawowe zagadnienia genetyczne, a w razie zaistnienia potrzeby dokładniejszej konsultacji odeśle do specjalistów z zakresu genetyki lub medycyny matczyno-płodowej. Dotyczy to:

- par, u których badania krwi wykazały, że są nosicielami schorzeń o podłożu genetycznym, które mogą zostać przekazane ich dzieciom;
- rodziców, którzy już mają jedno lub więcej dzieci z wrodzonymi wadami genetycznymi;
- par, które trzy lub więcej razy spotkały przypadki poronienia;
- par, które wiedzą o przypadkach wystąpienia chorób dziedzicznych u swoich przodków. Niekiedy (jeśli w grę wchodzi na przykład zwłóknienie torbielowate lub talasemia) przeprowadzenie testu DNA rodziców przed poczęciem dziecka sprawia, że interpretowanie wyników badań płodu staje się łatwiejsze;
- par, w których jeden partner ma genetyczną wadę (taką jak na przykład wrodzona choroba serca);
- kobiet ciężarnych, u których badania przesiewowe na obecność wad płodu dały wynik pozytywny (patrz s. 49);
- par blisko ze sobą spokrewnionych; ryzyko dziedziczenia chorób przez potomstwo jest największe, jeśli rodzice są krewnymi (na przykład jak 1 do 9 u kuzynów pierwszej linii);
- kobiet powyżej 35 roku życia.

Pracownik poradni genetycznej został wyszkolony, by móc, na podstawie profili genetycznych, zapewnić takim parom jak największe szanse na posiadanie zdrowego dziecka. Może im pomóc w zastanowieniu się, czy powinni mieć dzieci, a jeśli już oczekują narodzin potomka, zasugerować przeprowadzenie odpowiednich badań prenatalnych.

Poradnictwo genetyczne ochroniło setki tysięcy par z grupy wysokiego ryzyka przed rozpaczą z powodu noszenia dziecka z poważnym schorzeniem. Najlepiej udać się do poradni genetycznej jeszcze przed poczęciem, a w przypadku osób blisko spokrewnionych, przed ślubem. Ale nawet gdy ciąża zostanie potwierdzona, nie jest jeszcze za późno.

Jeżeli badanie wykaże, że płód ma poważną wadę, oczekujący rodzice staną przed podjęciem decyzji, czy należy przerwać ciążę. Choć decyzja ta należy tylko do nich, pracownik poradni genetycznej może w dużym stopniu pomóc w jej podjęciu. (Więcej informacji znajdziesz na s. 55)

TWÓJ SPRZECIW WOBEC PRZERYWANIA CIĄŻY

Mój mąz i ja nie uznajemy przerywania ciąży. Czy tylko dlatego, ze mam 37 lat, musi w moim przypadku być przeprowadzone rozpoznanie przedporodowe?

Najlepszym powodem do przeprowadzenia rozpoznania przedporodowego jest to, że niemal zawsze daje ono poczucie spokoju. Znakomita większość dzieci, których matki mogłyby się znaleźć w grupie zwiększonego ryzyka, a przeszły takie badania, dostaje świadectwo zdrowia. I chociaż wiele par optuje za przerwaniem ciąży w rzadkich przypadkach, gdy wieści są złe, to badanie może być cenne również wtedy, gdy aborcja nie jest brana pod uwagę. Jeśli wykryta wada jest śmiertelna, rodzice mają

dość czasu, by przeboleć to jeszcze przed narodzinami, co później eliminuje u nich poczucie szoku. Gdy ujawniane są innego rodzaju defekty, rodzice mają możność już na samym początku przygotować się na życie z dzieckiem specjalnej troski. Badania te mogą też stać się pomocne przy podejmowaniu decyzji, gdzie i kiedy dziecko powinno się narodzić. Rodzice mogą także zacząć zwalczać w sobie reakcje (odrzucenie, uraza czy poczucie winy), które pojawią się wraz z odkryciem, że ich dziecko ma wadę, a nie będą czekać, aż po porodzie te właśnie odczucia narażą na szwank związki między rodzicami a dzieckiem oraz sam związek pomiędzy rodzicami.

Rodzice mogą dowiedzieć się z wyprzedzeniem na temat ich konkretnego przypadku i przygotować się, by móc zapewnić swemu dziecku jak najlepsze życie. Być może nawet odkryją, iż wada jest uleczalna jeszcze w okresie życia płodowego lub że specjalne zabiegi w czasie porodu albo tuż po nim pozwolą dziecku rozwijać się normalnie. Rodzice, którzy nie czują się na siłach, by unieść taką decyzję, wiedząc z góry o możliwych zagrożeniach, mogą wziąć pod uwagę adopcję.

Tak więc, jeśli zalecana jest diagnostyka prenatalna, to nie odrzucaj jej z góry. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, konsultantem genetycznym lub specjalistą z zakresu medycyny matczyno-płodowej, by pomogli ci zrozumieć różne możliwe sytuacje, zanim podejmiesz decyzję. Co więcej, nie pozwól, aby twój sprzeciw wobec przerywania ciąży pozbawił ciebie i twych lekarzy wielu potencjalnie cennych informacji.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Diagnostyka prenatalna

Czy to chłopiec czy dziewczynka? Czy będzie miała blond włosy jak babcia i zielone oczy dziadka? Głos taty i plastyczną smykałkę mamy, a może - o nie! - odwrotnie? Liczba pytań stawianych w czasie ciąży o wiele przewyższa liczbę odpowiedzi, dając tym samym frapujący materiał do debat toczonych przez dziewięć miesięcy podczas obiadów, do sąsiedzkich spekulacji i biurowych zakładów.

Jednakże jest jedna kwestia, która nie stanowi tematu żadnych śmiesznych zakładów. Większość rodziców waha się, czy w ogóle ją poruszać: „Czy z moim dzieckiem wszystko jest w porządku?" Do niedawna odpowiedzi na to pytanie można było udzielić dopiero przy porodzie. Obecnie można na nie (do pewnego stopnia) odpowiedzieć już pierwszym trymestrze, dzięki diagnostyce prenatalnej.

Ze względu na nieodłączne zagrożenia, jakkolwiek małe by one były, diagnostyka prenatalna nie jest dla każdego. Większość rodziców dalej będzie grać w oczekiwanie ze szczęśliwym przeświadczeniem co do ogromnych szans na to, że ich dzieci są naprawdę „w porządku". Ale dla tych, dla których obawy są czymś więcej niż normalnym zdenerwowaniem przyszłych rodziców, korzyści wynikające z diagnostyki prenatalnej mogą o wiele bardziej przewyższyć wszelkie zagrożenia. Do kobiet będących potencjalnymi kandydatkami do przeprowadzenia diagnostyki prenatalnej należą te, które:

- Mają ponad 35 lat.
- Należą do rodziny, w której występowały choroby genetyczne i/lub nosiciele takich chorób.
- Same mają choroby o podłożu genetycznym (takie jak zwłóknienie torbielowate lub wrodzona wada serca).

- Przeszły infekcje (takie jak różyczka lub toksoplazmoza), mogące spowodować uszkodzenie okołoporodowe.
- Od czasu poczęcia wystawione były na działanie substancji, które według nich mogły być szkodliwe dla ich rozwijającego się dziecka (konsultacja z lekarzem może pomóc w ustaleniu, czy w danym przypadku diagnoza prenatalna jest uzasadniona).
- Uprzednio miały nieudane ciąże i dzieci z urazami okołoporodowymi.
- Uzyskały pozytywny wynik prenatalnych badań przesiewowych

BADANIA PRZESIEWOWE

Ponieważ niektóre badania z dziedziny diagnostyki prenatalnej wiążą się z potencjalnym ryzykiem, większość kobiet najpierw przechodzi badania przesiewowe, nim podjęta zostanie decyzja o przeprowadzeniu rozpoznania prenatalnego. Podczas gdy część lekarzy oferuje te badania kobietom powyżej 35 roku życia lub tym, które należą do grup wysokiego ryzyka, pozostali lekarze zalecają, by pominęły one te badania i od razu poddały się biopsji kosmówki lub amniopunkcji. Bardziej popularne badania przesiewowe to test potrójny (badanie alfafetoproteiny w surowicy krwi matki, zawsze przeprowadzane w drugim trymestrze ciąży) i badanie ultrasonograficzne (najczęściej przeprowadzane w drugim trymestrze, ale może być dokonane także wcześniej lub później). Badania przesiewowe w pierwszym trymestrze to obiecująca nowa oferta, która nie jest jeszcze powszechnie dostępna, lecz naukowcy i lekarze mają nadzieję, że wkrótce wczesne przeprowadzanie badań przesiewowych stanie się standardem w opiece medycznej.

BADANIA PRZESIEWOWE W PIERWSZYM TRYMESTRZE

Przeprowadzane w pierwszym trymestrze badanie przesiewowe w kierunku zespołu Downa składa się z badania ultrasonograficznego w celu stwierdzenia, czy na karku płodu zbiera się nadmiar płynu (zgrubienie fałdu karkowego) oraz badania krwi w celu sprawdzenia, czy poziomy białek osocza A i hCG - dwóch hormonów wytwarzanych przez płód i przekazywanych do krwiobiegu matki - są wysokie. (Naukowcy badają także, czy wykazywany ultrasonografem brak kości nosowej również może oznaczać zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu Downa.) Kobietom, u których wyniki są nieprawidłowe, zaproponowana zostanie amniopunkcja.

Kiedy są **wykonywane?** Między 10 a 14 tygodniem ciąży.

Jak są **przeprowadzane?** Zarówno badanie ultrasonograficzne (patrz s. 49), jak i badanie krwi są prostymi zabiegami.

BADANIA PRZESIEWOWE W DRUGIM TRYMESTRZE

TEST POTRÓJNY

Test potrójny to proste badanie krwi, którego zadaniem jest sprawdzenie trzech hormonów wytwarzanych przez płód, a przekazywanych do krwiobiegu matki: alfafetoproteiny (AFP), hCG (ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej) i estriolu. Niektórzy lekarze badają także poziom innego hormonu, inhibiny-A, jednak większość nadal polega na wynikach testu potrójnego. (Na-

ukowcy są w trakcie poszukiwania innych substancji znajdujących się we krwi matki, które prawdopodobnie będzie można dodać do listy tych, które sprawdza się podczas badania krwi w celu poprawienia wykrywalności wad wrodzonych.) Podwyższone poziomy alfafetoproteiny w surowicy krwi matki mogą oznaczać wadę cewy nerwowej u dziecka, taką jak na przykład rozszczep kręgosłupa tylny (deformacja kręgosłupa)[1]. Nieprawidłowo niskie poziomy sugerują zwiększone ryzyko wystąpienia zespołu Downa i innych wad chromosomowych. Test potrójny nie może stwierdzić wad wrodzonych, lecz jedynie wykazać, że istnieje większa możliwość ich wystąpienia. A ponieważ jest to tylko badanie przesiewowe, każdy nieprawidłowy wynik oznacza, że należy przeprowadzić dalsze badania. W rzeczywistości bowiem wskaźnik fałszywie pozytywnych wyników w badaniach przesiewowych jest bardzo wysoki. Tylko 1 lub 2 z 50 kobiet, które miały nieprawidłowo wysoki odczyt, będzie faktycznie nosiła dziecko z wadą. Dalsze badania przeprowadzone u pozostałych 48 wykażą, że podwyższone poziomy MSAFP wynikają z tego, iż jest więcej niż jeden płód, że płód jest kilka tygodni starszy lub młodszy, niż początkowo sądzono, lub że wynik testu jest zwyczajnie błędny. Jeśli kobieta nosi jedno dziecko, a badanie ultrasonografem potwierdzi wiek ciąży, to jako kolejną przeprowadza się amniopunkcję.

Kiedy jest wykonywane? Między 15 a 18 tygodniem ciąży. Wyniki otrzymuje są zazwyczaj w ciągu tygodnia.

Czy jest bezpieczne? Ponieważ do testu potrójnego potrzebna jest jedynie próbka krwi, nie wiąże się z nim żadne niebezpieczeństwo. Największe ryzyko jest takie, że fałszywy wynik pozytywny doprowadzi do następnych zabiegów stwarzających już pewne zagrożenie - oraz, w rzadkich przypadkach, do poronienia terapeutycznego ze wskazań medycznych lub wypadkowego poronienia normalnego płodu. Zanim zaczniesz się zastanawiać nad podjęciem jakichkolwiek kroków na podstawie wyników badań prenatalnych, przypilnuj, by doświadczony lekarz lub konsultant genetyczny przyjrzał się wynikom. Gdybyś miała jakieś wątpliwości, zwróć się o opinię do innego źródła.

[1] Badania wykazują, że ryzyko urodzenia dziecka z wadą cewy nerwowej można znacznie obniżyć, jeśli matka przyjmuje preparaty witaminowe dla kobiet w ciąży zawierające kwas foliowy przed zajściem w ciążę i podczas pierwszych jej tygodni.

ULTRASONOGRAFIA

Wprowadzenie ultrasonografii sprawiło, że położnictwo jest bardziej precyzyjną dziedziną wiedzy, a ciąża wydarzeniem dużo mniej stresującym dla wielu przyszłych rodziców. Poprzez wykorzystanie fal dźwiękowych o tak wysokiej częstotliwości, że nie są słyszalne dla ludzkiego ucha, za pomocą ultrasonografii możliwa jest wizualizacja i „badanie" płodu bez użycia promieni rentgenowskich. Chociaż ultrasonografia okazuje się dość dokładna w przypadku większości zastosowań, diagnozowanie wad wrodzonych może niekiedy dostarczyć fałszywie negatywnych wyników (odnosi się wrażenie, że wszystko jest w porządku, a w rzeczywistości nie jest) oraz fałszywie pozytywnych (wygląda na to, że jest jakiś problem, gdy tymczasem go nie ma).

USG I stopnia jest zwykle wykonywane w celu określenia wieku ciąży i wykonuje się je przed 12 tygodniem. Natomiast dokładniejsze USG - II stopnia - w celu bardziej specjalistycznej oceny płodu przeprowadzane jest zwykle między 18 a 22 tygodniem ciąży. Poza określaniem wieku ciąży i sprawdzaniem, czy nie występują jakieś nieprawidłowości, ultradźwięki mogą być wykorzystywane do:

- Określenia przyczyny krwawienia we wczesnej lub bardziej zaawansowanej ciąży.
- Zlokalizowania wkładki śródmacicznej, która była założona przed poczęciem.
- Zlokalizowania płodu przed biopsją kosmówki lub amniopunkcją.
- Określenia stanu płodu, jeśli przeprowadzone w 14 tygodniu badanie za pomocą urządzenia Dopplera nie wykazało bicia serca lub jeśli w 22 tygodniu ruchy płodu nie są wyczuwalne.
- Określenia, czy matka nosi więcej niż jedno dziecko.
- Zmierzenia ilości płynu owodniowego.
- Jeśli rozrost macicy jest nieprawidłowy, sprawdzenia, czy nie ma mięśniaków.
- Zmierzenia płodu, gdy brany jest pod uwagę wcześniejszy poród lub gdy poród się opóźnia.
- Wykrycia zmian szyjki macicy, które mogą wskazywać na przedwczesny poród.
- Określenie ułożenia, wielkości, dojrzałości lub ewentualnych nieprawidłowości łożyska.
- Oceny stanu płodu na podstawie obserwacji jego aktywności, ruchów oddechowych oraz objętości płynu owodniowego (patrz s. 321).
- Potwierdzenia położenia miednicowego lub innych nietypowych położeń płodu i pępowiny przed mającym nastąpić porodem.

Kiedy jest wykonywane? W każdym okresie ciąży, w zależności od wskazań.

Jak jest wykonywane? Badanie można wykonać przez brzuch lub przez pochwę, czasami, gdy zajdzie taka potrzeba, lekarz może przeprowadzić ultrasonografię na oba sposoby. Zabiegi są krótkie (od 5 do 30 minut) i bezbolesne, z wyjątkiem przeprowadzanego w pierwszym trymestrze badania przezbrzusznego, do którego wykonania konieczny jest pełen pęcherz, co powoduje pewien dyskomfort u badanej.

Podczas badania przyszła matka leży na plecach. W badaniu przezbrzusznym nagi brzuch kobiety zostaje pokryty warstwą olejku lub żelu, która ma poprawić przewodzenie dźwięku, następnie wolno przesuwany jest po powierzchni brzucha przetwornik. W przypadku badania transwaginalnego przetwornik wprowadzany jest do pochwy. W obydwu sposobach badania urządzenie rejestruje echo fal dźwiękowych w momencie, gdy odbijają się od części ciała dziecka. Z pomocą technika lub lekarza możesz rozróżnić bijące serce, kręgosłup, głowę, ramiona i nogi. Może nawet uda ci się ujrzeć swe dziecko w chwili, gdy ssie palec. W większości przypadków możesz otrzymać „zdjęcie" swojego dziecka, nagranie na kasecie wideo lub trójwymiarowy obraz komputerowy do pokazania przyjaciołom i rodzinie. Obecnie obrazy są coraz wyraźniejsze, toteż nawet osoby nie będące ekspertami (jak na przykład rodzice) są w stanie np. odróżnić głowę od pośladków. Często również daje się rozróżnić narządy płciowe i można domyślić się płci dziecka, chociaż bez stuprocentowej pewności (jeżeli nie chcesz poznać płci swojego dziecka, powiedz o tym wcześniej lekarzowi).

Czy jest bezpieczne? W ciągu wielu lat stosowania klinicznego i w celach badawczych nie stwierdzono żadnych znanych zagrożeń, wręcz przeciwnie - całe mnóstwo korzyści płynących z używania USG. Wielu lekarzy rutynowo zleca przeprowadzenie USG przynajmniej raz w czasie trwania ciąży. Jednakże większość ekspertów coraz powszechniej zaleca, by wykorzystywać ultradźwięki w czasie ciąży tylko w przypadkach, dla których istnieją uzasadnione wskazania.

Ostatnio przeprowadzone badania wykazują, że w rzeczywistości płód może słyszeć wysoki dźwięk wytwarzany przez ultrasonograf. Prawdopodobnie fale dźwiękowe z tego urządzenia „uderzają" jego ucho z częstotliwością porównywalną do najwyższych dźwięków fortepianu. Słyszenie ich nie wyrządza dziecku żadnej krzywdy, lecz może stymulować jego zmysły na tyle, że podczas badania będzie się poruszać. A ponieważ dźwięk jest miejscowy, wystarczy, że płód poruszy głową, by go uniknąć.

BADANIA DIAGNOSTYCZNE

Oprócz ultrasonografii (która może być wykorzystywana zarówno do badań przesiewowych, jak i diagnostycznych) istnieje wiele innych sposobów diagnostyki prenatalnej, które mogą ci być zaoferowane podczas ciąży. Dwa najpopularniejsze z nich to biopsja kosmówki i amniopunkcja.

BIOPSJA KOSMOWKI

Ponieważ biopsja kosmówki jest przeprowadzana w pierwszym trymestrze, może wcześniej dać wyniki (oraz, jakże często, uczucie spokoju) niż amniopunkcja, która zwykle przeprowadzana jest po 16 tygodniu ciąży. Wczesne diagnozowanie jest także pomocne dla tych, którzy biorą pod uwagę przerwanie ciąży, gdy dzieje się coś złego.

Sądzi się, że dzięki biopsji kosmówki będzie można w końcu faktycznie wykrywać wszystkie 38(X) zaburzeń powodowanych przez wadliwe geny lub chromosomy. W przyszłości umożliwi ona prawdopodobnie leczenie i korekcję wielu z tych schorzeń jeszcze w macicy. Obecnie biopsja kosmówki przydatna jest do wykrywania tylko takich zaburzeń, dla których istnieje już technologia badawcza, jak na przykład zespół Tay-Sachsa, anemia sierpowato-krwinkowa, większość zwłóknień torbielowatych i zespół Downa. Biopsja kosmówki nie może służyć do wykrywania wad cewy nerwowej czy innych wad anatomicznych. Badanie w kierunku poszczególnych chorób (oprócz zespołu Downa) wykonywane jest zwykle wówczas, gdy dana choroba wystąpiła już wcześniej w rodzinie lub gdy wiadomo, że rodzice są nosicielami. Wskazania do przeprowadzenia badania są takie same jak w przypadku amniopunkcji. W niektórych przypadkach konieczne może być przeprowadzenie zarówno biopsji kosmówki, jak i amniopunkcji (patrz s. 53).

Kiedy jest wykonywana? Między 10 a 13 tygodniem ciąży.

Jak jest wykonywana? Biopsja kosmówki jest najczęściej przeprowadzana w szpitalu. W zależności od położenia łożyska, próbka komórek pobierana jest przez pochwę i szyjkę (biopsja przezszyjkowa) albo za pomocą igły wprowadzonej przez powłoki brzuszne (biopsja przezbrzuszna). Żaden z zabiegów nie jest całkowicie bezbolesny, dolegliwości wahają się od bardzo łagodnych do poważnych.

W zabiegu przezszyjkowym ciężarna leży na stole zabiegowym, podczas gdy długa, cienka rurka wprowadzana jest przez pochwę do macicy. Korzystając z pomocy USG, lekarz umieszcza rurkę pomiędzy wyściółką a kosmówką macicy - błoną płodową, która ostatecznie uformuje łożysko od strony płodu. Próbki kosmków (przypominających palce wypustek kosmówki) są wtedy odcinane lub odsysane dla dalszych badań diagnostycznych.

W przypadku biopsji przezbrzusznej pacjentka również leży na plecach na stole zabiegowym. USG zostaje użyte do określenia położenia łożyska i obejrzenia ścian macicy, a następnie, by pomóc lekarzowi znaleźć

bezpieczne miejsce, w które można wprowadzić igłę. Ciągle pod kontrolą USG igła prowadząca zostaje przez brzuch i ścianę macicy wprowadzona w brzeg łożyska, po czym węższa igła, służąca do pobierania próbek, zostaje wsunięta w igłę prowadzącą. Następnie obraca się nią i przesuwa w przód i w tył około 15-20 razy i wyciąga z próbką komórek przeznaczonych do dalszego badania.

Jako że kosmki kosmówki są pochodzenia płodowego, badanie ich może dostarczyć kompletny obraz struktury genetycznej rozwijającego się płodu. Wyniki badania są znane w ciągu 3 do 5 dni.

Czy jest bezpieczna? Choć jak na razie z większości badań wynika, że biopsja kosmówki jest bezpieczna, a jej wyniki wiarygodne, zabieg ten niesie ze sobą nieznacznie większe ryzyko niż amniopunkcja, może w niewielkim stopniu zwiększyć prawdopodobieństwo poronienia oraz łączy się go / wyodrębnionymi przypadkami deformacji kończyn. Jednak najczęściej okazuje się, iż to brak doświadczenia u osoby przeprowadzającej badanie zdaje się być przyczyną tych rzadkich komplikacji. Zagrożenia te należy porównać z korzyściami płynącymi / wczesnej diagnozy prenatalnej dzięki biopsji kosmówki. Aby zmniejszyć ryzyko wiążące się z tym badaniem, wybierz ośrodek cieszący się dobrą renomą oraz poczekaj, aż minie 10 tydzień ciąży.

Po przeprowadzonej biopsji kosmówki może czasami wystąpić krwawienie z pochwy, co nie powinno jednak stanowić powodu do zmartwień, chociaż zawsze należy o tym poinformować lekarza. Twój lekarz powinien również wiedzieć, czy krwawienie trwa przez trzy dni, czy dłużej. Ponieważ występuje także niewielkie zagrożenie infekcją, pamiętaj, by powiadomić o każdej gorączce, która pojawi się w pierwszych paru dniach po zabiegu[1].

Ze względu na fakt, że wiele kobiet po tym zabiegu jest fizycznie i emocjonalnie bardzo wyczerpanych (nie jest tu czymś niezwykłym pójście do łóżka i długi sen) zazwyczaj zaleca się, by mające poddać się zabiegowi kobiety już wcześniej zapewniły sobie transport po jego wykonaniu i nie planowały żadnych innych zajęć na resztę dnia.

AMNIOPUNKCJA

Komórki płodowe, związki chemiczne i mikroorganizmy w płynie owodniowym otaczającym płód dostarczają szerokiego zakresu informacji dotyczących nowej istoty ludzkiej - jej struktury genetycznej, stanu zdrowia, a także stopnia rozwoju. Możliwość pobrania i przebadania tego płynu poprzez amniopunkcję sprawiła, że stała się ona jednym z najważniejszych badań prenatalnych. Amniopunkcja z dokładnością ponad 99% wykazuje lub - co zdarza się znacznie częściej - wyklucza zespół Downa. Jej przeprowadzenie zalecane jest, gdy:

- Matka ma ponad 35 lat. Od 80 do 90% wszystkich amniopunkcji wykonywane jest wyłącznie z powodu zaawansowanego wieku matki, przede wszystkim w celu ustalenia, czy u płodu występuje zespół Downa, który częściej się zdarza wśród dzieci matek starszych. (Bardziej zaawansowane badania przesiewowe, obecnie udoskonalane przez naukowców, mogą w najbliższej przyszłości wykluczyć potrzebę przeprowadzania amniopunkcji, kiedy jedynym powodem do jej wykonania jest wiek.)
- Para ma już dziecko z nieprawidłowością chromosomalną, taką jak zespół Downa, lub zaburzeniem metabolicznym, takim jak zespół Huntera.
- Para ma już dziecko lub bliskiego krewnego z uszkodzeniem układu nerwowego.

[1] Ponieważ istnieje potencjalna możliwość przedostania się czerwonych ciałek krwi płodu do układu krążenia matki, niektórzy lekarze uważa-14, że kobietom z grupą krwi Rh- powinno się przed wykonaniem biopsji kosmówki podawać immunoglobulinę, zwaną globuliną anty-D.

Powikłania związane z amniopunkcją

Chociaż powikłania takie są rzadkie, ocenia się, że w przypadku 1 zabiegu na 100 po jego zakończeniu może wystąpić odpływanie płynu owodniowego. Jeżeli zauważysz wodnistą wydzielinę z pochwy, natychmiast zgłoś się do swojego lekarza. Istnieją duże szanse, że wyciek po paru dniach ustanie, jednakże odpoczynek w łóżku oraz dokładna obserwacja są zalecane do czasu, gdy to nie nastąpi,

- Matka jest nosicielką związanej z chromosomem wady genetycznej, takiej jak hemofilia (w której przypadku ryzyko przekazania jej przez matkę każdemu z mających narodzić się synów wynosi 50%). W przypadku hemofilii za pomocą anmiopunkcji można rozpoznać płeć dziecka oraz wykazać, czy odziedziczyło ono wadliwy gen.
- Oboje rodzice są nosicielami autosomalnej recesywnej choroby dziedzicznej, takiej jak choroba Tay-Sachsa lub niedokrwistość sierpowato-krwinkowa, i w związku z tym narażeni są na ryzyko (jak 1 do 4) posiadania dotkniętego tą chorobą dziecka.
- Wiadomo, że u jednego z rodziców występuje pląsawica Huntingtona, która jest przenoszona poprzez autosomalne dziedziczenie cechy dominującej, stwarzając tym samym ryzyko odziedziczenia tej choroby przez dziecko w stosunku jak 1 do 2.
- Zaistnieje podejrzenie o toksoplazmozę, rumień zakaźny lub inne infekcje.
- Wyniki badań (zwykle testu potrójnego lub USG) okazują się nieprawidłowe i przebadanie płynu owodniowego jest konieczne w celu określenia, czy stan płodu rzeczywiście wykazuje jakieś nieprawidłowości.
- Konieczne jest określenie stopnia rozwoju płuc płodu (które jako jeden z ostatnich organów zaczynają funkcjonować samodzielnie).

Kiedy jest wykonywana? Diagnostyczna amniopunkcja wykonywana jest zwykle między 16 a 18 tygodniem ciąży, czasem nawet już w 14, a czasem dopiero w 20 tygodniu. Badania nad przeprowadzonymi wcześniej amniopunkcjami (czyli między 11 a 14 tygodniem ciąży) jak na razie wykazują, że znacznie zwiększa się liczba komplikacji. Wyniki testu są zwykle dostępne po tygodniu. Amniopunkcję można również wykonywać w ostatnim trymestrze w celu ustalenia stopnia rozwoju płuc płodu.

Jak jest wykonywana? Po przebraniu się ciężarna zostaje ułożona na stole badawczym w pozycji na plecach, a jej ciało przykryte tak, by widoczny był tylko brzuch. Płód i łożysko zostają następnie zlokalizowane za pomocą USG, tak by lekarz w trakcie zabiegu mógł je bezpiecznie ominąć. Brzuch smaruje się roztworem antyseptycznym, a niekiedy znieczula się miejscowo środkiem podobnym do używanej przez stomatologów nowokainy. (Ponieważ zastrzyk znieczulający jest równie bolesny jak samo przejście igły amniopunkcyjnej, większość lekarzy go pomija.) Następnie długa igła zostaje wprowadzona poprzez ściany brzucha do macicy, po czym pobiera się niewielką ilość płynu owodniowego z worka otaczającego płód. (Płód wytwarza dodatkową ilość płynu owodniowego w miejsce tego, który został pobrany.)

Ograniczone ryzyko uszkodzenia płodu w tej fazie zabiegu jest jeszcze bardziej zmniejszone poprzez stosowanie jednoczesnej obserwacji USG. Przed zabiegiem, trwającym nie dłużej niż pół godziny, sprawdza się u matki i płodu tętno, ciśnienie i inne parametry. Kobietom z grupą krwi Rh- zwykle po zakończeniu amniopunkcji wstrzykuje się immunoglobulinę anty-Rh,

Jeśli problem zostaje wykryty

W ponad 95% przypadków diagnostyka prenatalna nie wykazuje żadnych widocznych nieprawidłowości. W pozostałych odkrycie przez oczekującą dziecka parę, że coś jest nie w porządku, nie stanowi pociechy. Jednakże w połączeniu z ekspertyzą genetyczną informacja taka może zostać wykorzystana do podjęcia istotnych decyzji, dotyczących zarówno tej ciąży, jak i przyszłych. Do możliwych opcji można zaliczyć następujące:

Kontynuowanie ciąży. Ta opcja jest często wybierana, gdy przyszli rodzice czują, że zarówno oni, jak i oczekiwane dziecko, będą mogli żyć z ujawnioną wadą, lub wtedy, gdy rodzice przeciwni są aborcji w każdych okolicznościach. Nawet jeżeli przerwanie ciąży jest propozycją nie do przyjęcia, wyrobienie sobie poglądu na temat tego, czego mniej więcej można się spodziewać, pozwala rodzicom poczynić właściwe przygotowania (i emocjonalne, i praktyczne) do przyjęcia dziecka specjalnej troski, przekazania dziecka innej rodzinie, zainteresowanej zaadoptowaniem dziecka specjalnej troski, lub oswoić się z myślą o narodzinach dziecka nie mającego wielkich szans na przeżycie.

Przerwanie ciąży. Jeżeli badanie ujawnia wadę, która może być śmiertelna lub w wysokim stopniu upośledzająca, a ponowny test i/lub konsultacja doradcy genetycznego potwierdzają wcześniejszą diagnozę[1], wielu rodziców decyduje się na przerwanie ciąży. W takim przypadku tkanki płodu zostaną starannie przebadane; zabieg ten może stać się pomocny w oszacowaniu, czy nieprawidłowości mogą się powtórzyć w przyszłości. Większość par, mając już tę wiedzę, a w pamięci dobre rady lekarza lub doradcy genetycznego, próbuje znowu z nadzieją, że wyniki testów prenatalnych - a tym samym rezultat ciąży - okażą się następnym razem pomyślniejsze. Najczęściej tak się właśnie dzieje.

[1] Jest bardzo ważne, aby zasięgnąć opinii u drugiego źródła oraz przeprowadzić dodatkowe zalecone badania, nim zdecydujemy się na przerwanie ciąży.

Prenatalne leczenie płodu. Takie rozwiązanie możliwe jest tylko w kilku wypadkach, chociaż można oczekiwać, że w przyszłości stawać się będzie coraz powszechniejsze. W skład takiego leczenia wchodzić mogą: transfuzja krwi (konflikt serologiczny), chirurgia (na przykład, drenaż niedrożnego pęcherza); podawanie enzymów lub leków (takich, jak sterydy, mające przyspieszyć rozwój płuc u płodu, który będzie musiał urodzić się przed terminem). Wraz z rozwojem techniki coraz więcej rodzajów chirurgii prenatalnej, manipulacji genetycznej oraz innych zabiegów medycznych na płodzie stawać się będzie również czymś codziennym.

Dawstwo narządów. Jeśli rozpoznanie wykaże, że wady płodu nie pozwolą mu normalnie żyć, niekiedy jest możliwe dawstwo jednego lub więcej zdrowych organów noworodkowi w potrzebie. Dla niektórych rodziców ta opcja stanowi przynajmniej niewielkie pocieszenie w ich własnej tragedii. Po pomocną wiedzę w takich przypadkach można się zwrócić do specjalisty medycyny matczyno-płodowej lub neonatologa.

Choć poczyniono wielkie postępy w diagnostyce prenatalnej, trzeba pamiętać, że daleko jej jeszcze do doskonałości. Pomyłki przytrafiają się nawet w najlepszych laboratoriach czy placówkach, nawet najlepszym specjalistom dysponującym najnowocześniejszym sprzętem - przy czym częściej zdarzają się wyniki fałszywie pozytywne niż fałszywie negatywne. Dlatego właśnie zawsze powinno się przeprowadzić dalsze badania lub zwrócić o dodatkową konsultację u innego specjalisty, by potwierdzić wynik wskazujący, iż z płodem dzieje się coś złego.

Należy też wiedzieć, że większość par nigdy nie będzie musiała przez to przechodzić. Większość kobiet w ciąży, u których przeprowadza się badania prenatalne, otrzymuje taką diagnozę, na jaką liczyły od samego początku: że wszystko jest dobrze i z ich ciążą, i z dzieckiem, które noszą.

by wykluczyć możliwość wywołania konfliktu Rh (patrz s. 29).

Jeżeli nie jest to konieczną składową całej diagnozy, już w chwili otrzymania wyników rodzice mogą dowiedzieć się, jakiej płci jest dziecko, lub poczekać i dowiedzieć się o niej w tradycyjny sposób na sali porodowej. (Jeśli wybierzesz tę pierwszą możliwość, pamiętaj, że pomyłki, choć rzadko, lecz się zdarzają.)

Czy jest bezpieczna? Większość kobiet po zabiegu nie odczuwa niczego poza łagodnym bólem lub skurczem. Niektórzy lekarze zalecają odpoczynek przez resztę dnia, inni nie. Rzadko występuje niewielkie krwawienie z pochwy lub wyciek płynu owodniowego. W bardzo nielicznych przypadkach rozwija się infekcja lub inne komplikacje, mogące doprowadzić do poronienia, toteż amniopunkcja powinna być stosowana wyłącznie wtedy, gdy korzyści przeważają nad zagrożeniami.

INNE RODZAJE DIAGNOSTYKI PRENATALNEJ

Dziedzina diagnostyki prenatalnej poszerza się bardzo szybko i coraz to nowe metody badań poddawane są fachowej ocenie. Oprócz standardowych metod wymienionych powyżej są jeszcze inne stosowane eksperymentalnie lub tylko w wyjątkowych przypadkach. Należą do nich:

Przezskórne pobieranie próbek krwi z pępowiny (PUBS). To badanie krwi z pępowiny płodu, wykonywane po 18 tygodniu ciąży, jest przydatne w diagnozowaniu licznych chorób krwi i skóry, niewykrywalnych przez amniopunkcję. Za pomocą tego badania sprawdza się też nieprawidłowe wyniki amniopunkcji, diagnozuje przyczyny opóźnienia wzrostu płodu w późnej ciąży lub uzyskuje informację, czy płód został zarażony potencjalnie niebezpieczną chorobą, taką jak różyczka, toksoplazmoza lub rumień zakaźny. Ponieważ badanie to przeprowadzane jest od niedawna, nie mamy ostatecznych wyników badań nad jego dokładnością, ale uważa się, że na jego wynikach można polegać.

PUBS wykonywany jest w sposób podobny do amniopunkcji, z taką różnicą jedynie, iż prowadzona za pomocą USG igła wchodzi nie w worek owodniowy, lecz w naczynie krwionośne pępowiny w celu otrzymania malutkiej próbki krwi płodu. Na wyniki zwykle należy poczekać 3 dni. PUBS niesie ze sobą ryzyko nieco większe niż amniopunkcja oraz wiąże się go z niewielkim, dodatkowym ryzykiem przedwczesnego porodu lub nagłego przerwania błon.

Badanie krwi matki dla określenia płci płodu, aczkolwiek ciągle jeszcze eksperymentalne, może być cenne w przypadkach diagnozowania pewnych chorób dziedzicznych, przekazywanych wyłącznie męskim potomkom.

Pobieranie skóry płodu. Niewielka próbka skóry płodu zostaje pobrana, a następnie poddana badaniom w celu wykrycia niektórych schorzeń skóry.

Obrazowanie za pomocą rezonansu magnetycznego. Metoda ta jest ciągle w fazie badań i opracowań, jednak wydaje się, że będzie można za jej pomocą uzyskać wyraźniejszy obraz stanu płodu czy jakichkolwiek nieprawidłowości niż za pomocą USG. Naukowcy pracują nad ulepszeniem sprzętu w celu szybszego otrzymania obrazu; obecnie (ponieważ płód nie jest w bezruchu zbyt długo) otrzymanie użytecznego obrazu stanowi trudne zadanie. Przeprowadzenie tego badania podczas ciąży wydaje się bezpieczne.

Echokardiografia. Za pomocą tej metody można wykryć wady serca płodu poprzez wykorzystanie nakierowanych ultradźwięków, ukazujących również przepływ krwi przez serce oraz wokół niego.

3
W czasie ciąży

Kobiety ciężarne zawsze się niepokoiły. Natomiast niepokojące je problemy zmieniały się przez pokolenia, gdyż ginekologia oraz przyszli rodzice odkrywali coraz więcej na temat tego, co ma wpływ, a co nie ma wpływu na dobry stan nie narodzonego dziecka. Nasze babcie, skłonne wierzyć w najróżniejsze opowieści, wierzyły, że ujrzenie małpy przez kobietę ciężarną spowoduje, że urodzi ona dziecko podobne do małpy, albo że uderzenie się w brzuch ze strachu pozostawi na dziecku /namię w kształcie ręki. Jesteśmy cały czas narażeni na codzienny zalew opowieści prasowych (zazwyczaj równie przerażających i bezpodstawnych jak babcine przesądy) i w rezultacie mamy inne zmartwienia: Czy powietrze, którym oddycham, jest zanieczyszczone? Czy woda, którą piję, jest bezpieczna? Czy moja praca lub palenie papierosów przez męża, lub filiżanka porannej kawy są szkodliwe dla zdrowia mojego dziecka? A co ze zdjęciem rentgenowskim zęba? Problemy te stają się źródłem zmartwień, co z kolei przyczynia się do nerwowego przebiegu ciąży. Mogą one jednak stać się podstawą działania, dając ci poczucie, że kontrolujesz to, co się dzieje, jednocześnie zwiększając już i tak niemałe szanse na to, że wszystko pójdzie dobrze. Warto też pamiętać (i powtarzać sobie) tę uspokajającą mantrę: nigdy jeszcze w historii położnictwa ciąża i rodzenie dzieci nie były tak bezpieczne.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

ALKOHOL

Zanim się dowiedziałam, ze jestem w ciąży, przy kilku okazjach piłam alkohol. Czy mógł on zaszkodzić mojemu dziecku?

Oto poczniesz i porodzisz syna; Wystrzegaj się przeto odtąd i nie pij wina ani innego napoju upajającego" - powiedział anioł do matki Samsona w *Księdze* Sf*dziów.* Postawmy sprawę jasno - matka Samsona miała szczęście. Mogła zacząć zamawiać wodę mineralną, gdy jej syn był tylko iskierką w oku swojego ojca. Niestety niewiele kobiet ma tyle szczęścia, by dowiedzieć się o poczęciu dziecka z takim wyprzedzeniem. A ponieważ zwykle przyszłe matki nie są świadome swego odmiennego stanu aż do chwili, gdy ciąża trwa już kilka tygodni, większości z nich zdarza się zrobić coś, czego nie zrobiłyby, gdyby miały jego świadomość. Na przykład wypicie kilku kie-

liszków jest najczęstszym problemem, z którym zwracają się ciężarne pacjentki w czasie pierwszej wizyty.

Na szczęście jest to jeden z problemów, o których można szybko zapomnieć. Nie udowodniono bowiem, że wypicie kilku kieliszków alkoholu we wczesnym okresie ciąży może okazać się szkodliwe dla zarodka. Jednakże nadużywanie alkoholu w czasie ciąży jest związane z występowaniem zaburzeń u potomstwa. Nie jest to zaskakujące, gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że alkohol przenika do krwi płodu w takim samym stężeniu jak do krwi matki; każdy kieliszek wypity przez ciężarną kobietę jest dzielony z jej dzieckiem. Ponieważ wyeliminowanie alkoholu z krwi płodu trwa dwukrotnie dłużej niż z krwi matki, dziecko może być na etapie tracenia przytomności, gdy jego matka zaczyna się dobrze czuć.

Nadużywanie alkoholu (ogólnie uważa się, że jest to wypicie 5 lub 6 kieliszków wina, piwa lub czystego spirytusu dziennie) jest niebezpieczne, bo oprócz wielu poważnych komplikacji prowadzi do tak zwanego zespołu alkoholowego płodu. Jest on nazywany „kacem, który trwa przez całe życie" i sprawia, że dzieci rodzą się z niską masą urodzeniową, zwykle z niedorozwojem umysłowym, licznymi deformacjami (szczególnie głowy czy twarzy, a także kończyn, serca oraz ośrodkowego układu nerwowego); jest też przyczyną wysokiej śmiertelności. Te dzieci, które przeżyją, w późniejszym okresie mają problemy w nauce, są niedostosowane behawioralnie czy społecznie oraz generalnie mają trudności z oceną sytuacji. Im szybciej osoba nadużywająca alkoholu przestanie pić, tym mniejsze jest zagrożenie dla jej dziecka.

Ryzyko wiążące się z kontynuowaniem picia alkoholu z pewnością zależy od dawki: im więcej pijesz, tym większe niebezpieczeństwo stwarzasz swemu dziecku. Jednak nawet umiarkowane spożywanie alkoholu (1 -2 kieliszki dziennie lub sporadycznie 5-6 kieliszków) w czasie całej ciąży wiązać się może z licznymi poważnymi problemami, takimi jak zwiększone prawdopodobieństwo poronienia, przedwczesna akcja porodowa, komplikacje podczas porodu, niska masa urodzeniową, poród martwego płodu, nieprawidłowy wzrost oraz problemy rozwojowe w dzieciństwie. Picie takie powiązano także z bardziej subtelnym efektem alkoholowym płodu, charakteryzującym się licznymi problemami w zakresie rozwoju i zachowania.

Chociaż niektóre kobiety piją alkohol podczas ciąży w małych ilościach - na przykład jeden kieliszek przed zaśnięciem - a mimo to udaje im się wydać na świat zdrowe dziecko - to nie znaczy, że taka praktyka jest bezpieczna. Wszystko, co wiemy na temat alkoholu i ciąży, prowadzi do następującej sugestii: chociaż nie powinnaś się zamartwiać z powodu alkoholu, który wypiłaś, nim się dowiedziałaś, że nosisz dziecko, rozważniej byłoby powstrzymać się od picia alkoholu przez pozostały okres ciąży - może z wyjątkiem symbolicznej lampki wina uświetniającej bardzo szczególną okazję (alkohol powinien być spożywany wraz z posiłkiem, gdyż jedzenie zmniejsza jego wchłanianie).

Dla niektórych kobiet jest to sprawa bardzo łatwa - szczególnie dla tych, które wyrabiają w sobie niechęć do alkoholu we wczesnym okresie ciąży. Dla innych, szczególnie dla tych, które są przyzwyczajone do wieczornego relaksu przy koktajlu lub do picia wina do kolacji, całkowita abstynencja może okazać się kłopotliwa i wymagająca zmiany stylu życia.

Jeśli pijesz, aby się zrelaksować, poszukaj innych metod relaksu, jak muzyka, ciepłe kąpiele, masaże, ćwiczenia, czytanie. Jeśli picie alkoholu jest codziennym rytuałem, którego nie chcesz się pozbyć, to wypij sobie „dziewiczą Mary" (jest to „krwawa Mary" bez wódki), sok jabłkowy, winogronowy lub piwo bezalkoholowe do obiadu lub kolacji, „dziewiczą Sangrię" (przepis na s. 104) w godzinie koktajlu, po-

dane o zwyczajowej porze, w zwyczajowych szklankach, zgodnie z rytuałem[1]. Jeżeli mąż dotrzyma ci towarzystwa i będzie pił to co ty (przynajmniej w twojej obecności), będzie ci łatwiej osiągnąć wytyczony cel.

PALENIE PAPIEROSÓW

Palę od dziesięciu lat. Czy to wpłynie ujemnie na zdrowie mojego dziecka?

Na szczęście nie ma żadnych podstaw, żeby stwierdzić, iż palenie - nawet rozpoczęte 10 lub 20 lat przed ciążą - będzie miało negatywny wpływ na płód. Jednak udowodnione jest, że palenie papierosów w czasie ciąży - szczególnie po 4 miesiącu - jest niebezpieczne. Jeśli palisz, to w efekcie płód jest zamknięty w wypełnionym dymem łonie. Przyspiesza się bicie jego serca, dziecko kaszle, prycha, a co najgorsze, z powodu niedoboru tlenu nie może rosnąć i rozwijać się tak, jak powinno.

Efekty mogą być tragiczne. Palenie uznaje się za przyczynę około 115 tys. poronień i 5600 zgonów dzieci przed ukończeniem pierwszego roku życia. Może także zwiększyć ryzyko szeroko rozumianych komplikacji w ciąży. Do najgroźniejszych należą: krwawienie z pochwy, ciąża ektopowa, wadliwe usadowienie łożyska, przedwczesne oddzielenie łożyska, przedwczesne pęknięcie błon, wcześniejszy poród. Aż 14% przedwczesnych porodów spowodowanych jest paleniem tytoniu przez matki.

Są również niepodważalne dowody na to, że palenie papierosów przez przyszłą matkę wpływa bezpośrednio na rozwój dziecka w jej łonie. Największym zagrożeniem jest niska masa urodzeniową, mniejsza długość płodu, mniejszy obwód głowy, a także rozszczepienie podniebienia lub wargi. W krajach wysoko rozwiniętych, jak USA czy Wielka Brytania, jedna trzecia noworodków z niską masą urodzeniową jest efektem palenia papierosów przez ich matki. Ta niska masa jest główną przyczyną chorób dziecięcych i śmierci dziecka krótko przed porodem, w jego trakcie lub zaraz po nim.

Istnieje również inne potencjalne ryzyko. Dzieci matek palących są bardziej podatne na bezdech (brak oddechu) i pięciokrotnie bardziej narażone na śmierć (SIDS - zespół nagłej śmierci niemowlęcia, tzw. śmierć w kołysce) niż dzieci matek niepalących. Wypalenie trzech paczek papierosów dziennie powoduje czterokrotne zwiększenie prawdopodobieństwa niskiego wyniku w skali Apgar (standardowej oceny stanu dziecka w chwili porodu). Istnieją też dowody na to, że zwykle dzieci te są narażone na takie długoterminowe efekty, jak fizyczny czy intelektualny niedorozwój, zwłaszcza jeżeli rodzice palą w ich obecności. Dzieci palaczy nikotyny są szczególnie podatne na choroby układu oddechowego, infekcje uszu, gruźlicę, alergie pokarmowe, astmę; są drobnej postury, mają problemy z nauką, w tym z ADHD (zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi). Badania wykazały również, że kobiety ciężarne, które palą papierosy, częściej rodzą dzieci nadmiernie agresywne w pierwszych latach życia i sprawiające kłopoty swym zachowaniem aż do osiągnięcia wieku dorosłego. Dzieci matek palących podczas ciąży częściej są hospitalizowane w pierwszych latach życia niż dzieci tych, które w czasie ciąży powstrzymywały się od palenia. Wreszcie dzieci te stoją przed większym ryzykiem wystąpienia nowotworu i są bardziej skłonne same zacząć palić.

Dawniej uważano, że przyczyną tych zjawisk było nieprawidłowe odżywianie płodu w czasie ciąży; kobiety więcej paliły, aniżeli

[1] Choć dla osoby pijącej alkohol od czasu do czasu bezalkoholowe odpowiedniki napojów alkoholowych mogą być dobre, to u osoby uzależnionej będą one tylko wywoływać chęć do napicia się czegoś mocniejszego. Jeśli tak jest w twoim przypadku, unikaj wszelkich napojów, a nawet okoliczności, kojarzących ci się z piciem.

Pierwszy prezent dla dziecka

Prawdopodobnie proces rzucania palenia nie będzie łatwy, co być może już znasz z własnego doświadczenia. Jednak wolne od dymu otoczenie - czy to w łonie matki czy też poza nim - jest najwspanialszym prezentem, jaki ofiarujesz swemu dziecku.

jadły. Jednak najnowsze badania obalają tę teorię: kobiety palące, które jedzą i przybierają na wadze tyle samo, ile niepalące, mimo wszystko rodzą dzieci mniejsze.

Badania wykazały, że skutki palenia papierosów, podobnie jak picia alkoholu, zależą od wielkości dawki: palenie tytoniu powoduje zmniejszenie masy urodzeniowej dzieci proporcjonalnie do liczby wypalonych papierosów, na przykład palenie paczki papierosów dziennie oznacza trzydziestoprocentowe prawdopodobieństwo wydania na świat dziecka z niższą masą urodzeniową niż u osoby niepalącej. Dlatego też ograniczenie liczby papierosów, które wypalasz, może w pewnym stopniu pomóc. Ale samo ograniczanie jest iluzoryczne, gdyż palacz często zmniejsza liczbę wypalanych papierosów, jednak częściej i mocniej zaciąga się każdym papierosem. Tak samo dzieje się w przypadku, gdy próbuje zredukować ryzyko paleniem papierosów o niższej zawartości ciał smolistych czy nikotyny.

Nie należy się jednak załamywać. Badania wykazały, że kobiety, które przestały palić we wczesnych miesiącach ciąży - nie później niż w 3 miesiącu - zmniejszyły ryzyko urodzenia chorego dziecka do minimum. Im wcześniej, tym lepiej, ale rzucenie palenia nawet w ostatnim miesiącu może pomóc w dostarczeniu dziecku dostatecznej ilości tlenu. Niektórym palącym kobietom najłatwiej będzie rzucić palenie właśnie we wczesnym stadium ciąży, gdy wyrabia się niesmak do papierosów - prawdopodobnie ostrzeżenie płynące z organizmu. Jeśli nie będziesz miała tyle szczęścia i nie wyrobi się w tobie taki niesmak, na stronie 61 znajdziesz wskazówki, jak rzucić palenie.

Ponieważ nikotyna uzależnia, większość ludzi zamyka się w sobie po rzuceniu palenia, chociaż stopień niechęci to sprawa indywidualna. Niektórzy ludzie czują łaknienie tytoniu, niekiedy są podenerwowani, zatroskani, niespokojni, inni czują zmęczenie, mrowienie i drętwienie rąk i nóg, pustkę w głowie oraz zaburzenia układu trawiennego. Większość osób na początku kaszle więcej, gdyż nagle ich organizm jest w stanie wydzielić zanieczyszczenia, które nagromadziły się w płucach.

Aby ograniczyć ilość wydzielanej nikotyny oraz zmniejszyć podenerwowanie, należy spożywać owoce, soki owocowe, mleko i warzywa, a tymczasowo ograniczyć ilość spożywanego mięsa, drobiu, ryb i sera; należy unikać kofeiny, która może jedynie zwię-

Przyrost masy ciała a palenie papierosów

Choć wiele kobiet pali papierosy, by nie przytyć, brak dowodów potwierdzających słuszność tej tezy. Wielu palaczy ma bowiem nadwagę. Jednak prawdą jest, iż niektórzy palacze, choć nie wszyscy, przybierają na wadze, gdy rzucają palenie. Przeciętna kobieta przybiera około 4 kg w pierwszych czterech miesiącach po odstawieniu papierosów (przeciętny mężczyzna - około 3 kg); niektóre więcej, a inne wcale. Co ciekawe, osobom, które tyją podczas próby zerwania z nałogiem, zwykle udaje się rzucić palenie - co więcej, najczęściej bez większego problemu pozbywają się później nabytych kilku kilogramów. Odchudzanie się podczas rzucania palenia najczęściej kończy się porażką w obu tych zadaniach.

Metody rzucenia palenia papierosów

Znajdź powód, aby rzucić palenie. Jesteś w ciąży, więc sprawa jest łatwa.

Znajdź własną metodę na rzucenie palenia. Chcesz przerwać od razu czy stopniowo? Tak czy owak, wybierz sobie „ostatni dzień" w niedalekiej przyszłości. Zaplanuj go sobie tak, aby był on wypełniony zajęciami - takimi, które nie kojarzą ci się z paleniem.

Określ, dlaczego palisz. Czy palisz dla przyjemności, stymulacji czy relaksu? Aby zredukować frustrację, mieć coś w ręku czy żeby zaspokoić łaknienie? A może palisz z przyzwyczajenia, zapalając papierosa bez zastanowienia? Jeśli określisz przyczynę palenia, łatwiej będzie ci znaleźć coś w zamian.

- Jeśli palisz po to, aby mieć coś w ręku, spróbuj bawić się długopisem, ołówkiem; zrób coś na drutach, wypoleruj srebro, napisz list, pograj na pianinie, naucz się malować, zrób parę szmacianych lalek, rozwiąż kilka krzyżówek lub układankę, zagraj w grę planszową - rób wszystko, aby zapomnieć o papierosach.
- Jeśli palisz papierosy dla smaku, to zastąp je czymś - gumą nikotynową, surowymi jarzynami, prażoną kukurydzą, razowym chlebem. Unikaj słodyczy, gdyż są to jedynie puste kalorie.
- Jeśli palisz dla stymulacji, staraj się uzyskać tę energię z szybkiego spaceru, ciekawej książki lub konwersacji.
- Jeśli palisz dla relaksu lub zredukowania napięcia, spróbuj zastąpić palenie ćwiczeniami fizycznymi lub relaksującymi. Albo posłuchaj muzyki. Albo idź na długi spacer. Albo niech ktoś zrobi ci masaż. Albo pokochaj się z mężem.
- Jeśli palisz dla przyjemności, poszukaj sobie przyjemności w innych rozrywkach, najlepiej takich, które wykluczają możliwość zapalenia papierosa. Idź do kina, odwiedź sklepy dziecięce, idź do ulubionego muzeum, na koncert lub do teatru. Idź na kolację z przyjaciółką uczuloną na dym papierosowy. Albo zagraj w coś, np. w tenisa.
- Jeśli palisz z przyzwyczajenia, unikaj otoczenia, w którym zwykle paliłaś, i palących przyjaciół. Odwiedzaj natomiast miejsca, w których obowiązuje zakaz palenia.
- Jeśli palenie kojarzy ci się z jakimś konkretnym napojem lub daniem, unikaj tych rzeczy albo jedz w innym miejscu (powiedzmy, że paliłaś przy śniadaniu, ale nigdy w łóżku - jedz zatem śniadanie w łóżku!).
- Kiedy czujesz, że masz ochotę zapalić, weź kilka głębokich wdechów, wstrzymując oddech między nimi. Ostatni oddech wstrzymaj, zapalając jednocześnie zapałkę. Wypuść powoli powietrze i zdmuchnij zapałkę. Udawaj, że był to papieros, i zgnieć ją w popielniczce.

Jeśli przytrafi ci się zapalić papierosa, nie załamuj się. Po prostu wróć do swego planu z przekonaniem, że każdy nie wypalony papieros przynosi korzyść twojemu dziecku.

Podchodź do rzucenia palenia jako do czegoś nieodwołalnego. Nie wolno palić w metrze, w kinach, w niektórych restauracjach i w wielu miejscach pracy. Teraz musisz sobie powiedzieć, że zakaz ten przez pewien okres będzie dotyczył ciebie i nie wolno ci palić papierosów.

Jeśli za pierwszym razem się nie uda... nie zaprzestawaj próbować. Wielu osobom nie udało się rzucić palenia przy pierwszej próbie, lecz dopiero przy którejś z kolejnych. Poproś lekarza o informację na temat miejsc, w których znajdziesz pomoc dla swych starań. Wypróbuj hipnozy, akupunktury czy technik relaksacyjnych, gdyż sprawdzają się w przypadku wielu osób. Jeśli łatwiej byłoby ci rzucać palenie w grupie, pomyśl o programach prowadzonych przez Anonimowych Palaczy (trudności lepiej pokonywać w towarzystwie - i przy jego wsparciu) czy innych organizacji, które milionom osób pomogły rozprawić się z nałogiem.

Uwaga: Choć stosowanie plastrów nikotynowych czy gum antynikotynowych w czasie ciąży nie jest całkowicie bezpieczne, palenie stanowi jeszcze większe zagrożenie. Porozmawiaj z lekarzem o tym, jakie będzie najlepsze rozwiązanie.

kszyć stan podenerwowania. Należy dużo wypoczywać i dużo się ruszać, aby otrzymać energię, którą czerpano z nikotyny. Unikaj - na ile to jest możliwe - zajęć wymagających szczególnego skupienia i koncentracji, a staraj się przez cały dzień wykonywać czynności nie obciążające umysłu. Można wybrać się do kina czy innego miejsca, w którym palenie jest zakazane. Jeśli w wyniku odstawienia nikotyny cierpisz na poważną depresję, jak najszybciej porozmawiaj z lekarzem. Najgorsze efekty rzucenia palenia będą cię męczyć tylko przez kilka tygodni, natomiast zyski będą widoczne - na przykładzie twoim i twojego dziecka - przez całe życie.

Moja szwagierka wypalała dwie paczki papierosów dziennie przez trzy ciąże, nie miała żadnych komplikacji i urodziła duze, zdrowe dzieci. Dlaczego ja mam przestać palić?

Każdy z nas słyszał różne opowieści o ludziach, którym się coś udało - o pacjencie chorym na raka, któremu dawano 10% szansy na przeżycie, a który dożył sędziwego wieku, lub też o ofierze trzęsienia ziemi, która przeżyła kilka dni pod gruzami bez jedzenia i picia. Ale jest coś o wiele mniej inspirującego w kobiecie, której - mimo iż pali papierosy, ryzykując zdrowie swojego dziecka - udaje się urodzić zdrowe i nie uszkodzone potomstwo.

Nie można tak ryzykować, gdy chodzi o zdrowie dziecka. A rzucenie palenia jest jednym z najbezpieczniejszych sposobów na urodzenie zdrowego dziecka i zapewnienie sobie lekkiego i bezproblemowego porodu. Oczywiście, istnieje szansa, że mimo palenia urodzisz zdrowe dziecko, ale nie ma gwarancji, że nie będzie ono cierpiało na którąś z opisanych wyżej chorób. Twoja szwagierka miała szczęście (do pewnego stopnia mogło ono być wynikiem warunków genetycznych, których ty być może nie posiadasz). Ale czy warto ryzykować?

Z drugiej strony, wady fizyczne i psychiczne mogą ujawnić się dopiero po latach. To pozornie zdrowe niemowlę może wyrosnąć na dziecko podatne na choroby, nadpobudliwe i mające kłopoty z nauką.

Należy jeszcze wziąć pod uwagę wpływ, jaki może mieć palenie papierosów na twoje dziecko, gdy zostanie ono przeniesione z twojego wypełnionego dymem łona do twoich równie wypełnionych dymem pokoi. Dzieci palących rodziców są częściej chore i częściej w dzieciństwie przebywają w szpitalach. Częściej też zdarzają się wśród nich przypadki zespołu nagłej śmierci niemowlęcia (SIDS). Tak więc rzucenie palenia jest czymś najlepszym, co możesz zrobić dla siebie - i dla twojego dziecka.

GDY INNI PAL\ W TWOJEJ OBECNOŚCI

Przestałam palić papierosy, ale mój partner wciąż wypala dwie paczki dziennie. Kilku moich współpracowników również pali po kilka paczek dziennie. Czy może to zaszkodzić mojemu dziecku?

Okazuje się, że palenie negatywnie wpływa nie tylko na osobę palącą, ale również na osoby wdychające dym. Oddziałuje także na płód, gdy matka jest w pobliżu osoby palącej - wniosek z tego, że jeżeli w pobliżu ciebie ktoś pali, to twoje dziecko otrzymuje prawie tyle zanieczyszczeń, jakbyś ty sama wypalała papierosa.

Jeśli nawet twój partner nie jest w stanie rzucić palenia, to poproś go, żeby chociaż robił to w innym pokoju, z daleka od ciebie i dziecka. Rzucenie palenia byłoby oczywiście najlepsze nie tylko dla twojego męża, ale także dziecka. Dzieci rodziców palących - matek 1 u b ojców - są bardziej zagrożone wystąpieniem zespołu nagłej śmierci niemowlęcia (SIDS), problemami z oddychaniem w każdym wieku, a także uszkodzeniem płuc, nawet jeszcze w wieku dorosłym.

Znaczne jest również prawdopodobieństwo, ze dzieci te będą w przyszłości palaczami.

Prawdopodobnie nie będziesz w stanie przekonać swoich współpracowników i znajomych, aby dla ciebie rzucili palenie, ale może uda ci się przekonać ich do ograniczenia palenia. Jeżeli tam, gdzie mieszkasz, funkcjonuje prawo chroniące niepalących, będzie to łatwe. Jeżeli nie, to zrób to w sposób bardzo delikatny - pokaż im tę książkę, aby mogli przeczytać o wpływie papierosów na płód. Jeśli to ci się nie uda, postaraj się przekonać dyrekcję zakładu, aby wydala rozporządzenie ograniczające palenie do specjalnie wyznaczonych miejsc, które zabraniałoby palenia wśród niepalących. Gdyby to nie przyniosło rezultatów, postaraj się na czas ciąży zmienić miejsce pracy.

ZAŻYWANIE MARIHUANY

Zażywam marihuanę od około dziesięciu lat. Robię to tylko na przyjęciach. Czy to mogło wpłynąć negatywnie na dziecko, które obecnie noszę? I czy palenie trawki w czasie ciąży jest szkodliwe?

W przeciwieństwie do palenia papierosów, nie wszystkie skutki zażywania marihuany są nam znane. Tak więc osoby palące marihuanę testują na sobie substancję, której niebezpieczne skutki będą znane dopiero w przyszłości. A ponieważ marihuana przechodzi do płodu, matki, zażywając ją, również robią ze swoich nie narodzonych dzieci króliki doświadczalne.

Zazwyczaj odradza się palenie marihuany parom planującym poczęcie potomstwa, gdyż może to utrudniać zapłodnienie. Natomiast jeśli jesteś już w ciąży, nie masz powodu zamartwiać się o swoje palenie w przeszłości, gdyż brak jakichkolwiek dowodów, że ma to ujemny wpływ na płód. Jednakże kontynuowanie palenia marihuany podczas ciąży może mieć mniej szczęśliwe zakończenie. Niektóre badania wykazują, że w przypadku kobiet ciężarnych, które zażywają marihuanę choćby raz w miesiącu, bardziej prawdopodobne jest, że: masa ich ciała nieproporcjonalnie wzrośnie, będą cierpieć na chroniczne wymioty, które, nie leczone, mogą poważnie zakłócić odżywianie płodu; będą miały gwałtowny, przedłużony lub zahamowany poród albo cięcie cesarskie; doświadczą w czasie porodu smołkowego wycieku płynu owodniowego (komplikacja, która może wskazywać na to, że życie płodu znalazło się w niebezpieczeństwie) oraz że urodzą dzieci, które będą musiały być poddane reanimacji zaraz po porodzie. Palenie marihuany przez matkę może także wywołać uszkodzenia genów, które mogą powodować wady wrodzone lub nowotwór u potomstwa, a także prowadzić do zaburzeń uwagi czy innych, podobnych problemów, jak przy alkoholowym zespole płodu (patrz s. 57): guzy, zakłócenia wzroku, symptomy odwykowe w okresie niemowlęctwa. Marihuana ma również zgubny wpływ na funkcje łożyska i układu wydzielania wewnętrznego, co może przeszkodzić w szczęśliwym donoszeniu ciąży.

Dlatego w czasie ciąży traktuj marihuanę jak każdy inny narkotyk. Nie przejmuj się, jeśli paliłaś we wczesnym okresie ciąży. Jest bardzo mało prawdopodobne, że to mogło ci zaszkodzić, gdyż negatywne skutki marihuany ujawniają się w miarę rozwoju ciąży. Jeśli czujesz pokusę, wypróbuj któryś z podanych sposobów na rzucenie palenia - odzwyczajanie się od obu nałogów jest bardzo podobne. Jeżeli jednak sądzisz, że ciężko ci z niego zrezygnować, jak najszybciej poproś o poradę swojego lekarza czy innego specjalistę.

KOKAINA I INNE NARKOTYKI

Zażywałam kokainę tydzień wcześniej, zanim dowiedziałam się, ze jestem w ciąży. Teraz martwię się ze mogło to mieć zły wpływ na stan mojego dziecka.

Nie martw się, że zrobiłaś to w przeszłości; po prostu postanów sobie, że nigdy więcej. Chociaż bowiem wcześniejsze zażywanie narkotyku nie powinno mieć niepożądanych skutków, kontynuowanie nałogu podczas ciąży może się okazać katastrofą. Kokaina, przenikając przez łożysko, może je zniszczyć, ograniczając dopływ krwi do płodu i hamując jego rozwój, zwłaszcza rozwój głowy. Może spowodować poronienie, przedwczesny poród, urodzenie martwego dziecka, a także porażenia przy porodzie czy liczne długotrwałe problemy u dziecka. Zaliczają się do nich chroniczne biegunki, drażliwość, płaczliwość, problemy natury neurologicznej i zaburzenia zachowania (jak np. zaburzenia kontroli odruchów, uwagi czy reagowania na innych ludzi), zaburzenia rozwoju motorycznego oraz niski iloraz inteligencji.

Oczywiście, im częściej przyszła matka zażywa kokainę, tym większe ryzyko dla dziecka. Lecz nawet okazjonalne zażywanie w późniejszym okresie ciąży może być niebezpieczne. Na przykład, jedno zażycie narkotyku w trzecim trymestrze ciąży może spowodować skurcze, zaburzenia pracy serca płodu.

Powiedz swojemu lekarzowi o każdym przypadku zażycia narkotyku od chwili poczęcia, im więcej bowiem lekarz lub położna wie, tym lepiej dla ciebie i dla dziecka. Jeśli masz problemy z całkowitym rzuceniem kokainy, natychmiast zwróć się o profesjonalną pomoc.

Kobiety ciężarne, które zażywają jakiekolwiek narkotyki - nie zalecane przez lekarza, który wie o ich ciąży - również narażają swoje dzieci na niebezpieczeństwo. Każdy nielegalny narkotyk (jak heroina, LSD, PCP) oraz każdy przepisany uzależniający lek (narkotyki, środki uspokajające i uśmierzające, tabletki odchudzające) może spowodować zaburzenia w rozwoju płodu, jeśli nie zostanie w porę odstawiony. Zapytaj lekarza lub inną dobrze poinformowaną osobę na temat wszelkich używek, jakie przyjmowałaś, będąc już w ciąży - albo zadzwoń pod jeden z numerów telefonów podanych w *Dodatku*, aby się dowiedzieć jakie są skutki ich brania. Jeżeli nadal bierzesz narkotyki, zwróć się o pomoc do specjalisty w celu jak najszybszego rzucenia nałogu (na przykład do dyplomowanego doradcy ds. uzależnień, specjalisty zajmującego się uzależnieniami lub pracownika centrum terapeutycznego). Zastosowanie się do rad zalecanych w programie „ciąża wolna od narkotyków" może znacząco wpłynąć na przebieg i zakończenie twojej ciąży.

KOFEINA

Piję kawę, by utrzymać się na nogach przez cały dzień. Czy teraZy gdy jestem w ciąży, powinnam odstawić kofeinę?

Chociaż istnieją dowody na to, że czerpanie energii z kofeiny nie jest najlepszym pomysłem podczas ciąży, picie niewielkiej ilości kawy raczej nie spowoduje żadnych problemów. Kofeina (znajdująca się w kawie, herbacie i niektórych napojach chłodzących) przechodzi do łożyska i dostaje się do krwiobiegu płodu, lecz nie wiadomo dokładnie, w jakim stopniu (i przy jakiej dawce) ma na niego wpływ. Z ostatnio przeprowadzonych badań wynika, że kobiety, które piją 2 czy nawet 3 filiżanki kawy dziennie, prawdopodobnie nie narażają swoich dzieci na ryzyko. Niemniej jednak liczba poronień zwiększa się nieznacznie u kobiet pijących 5 lub 6 filiżanek kawy każdego dnia.

Obecnie prowadzi się coraz więcej badań nad wpływem kawy na rozwój płodu. Dopóki jednak nie zbierze się wystarczająco dużo danych, lepiej zachować ostrożność i albo unikać kawy w czasie ciąży, albo ograniczyć jej spożywanie do ilości nie większej niż 2 filiżanki dziennie. Przeliczając przyjmowaną dawkę, zwróć uwagę, że

kofeina występuje nie tylko w kawie, lecz również w kofeinowych napojach chłodzących, jogurcie kawowym, herbacie i czekoladzie (przy czym jej zawartość jest różna w różnych produktach). Zważ także, że mocne napary podawane w kawiarniach zawierają znacznie więcej kofeiny niż kawa podawana w domu. Podobnie kawa rozpuszczalna zawiera jej mniej niż zaparzana.

Są dodatkowe powody, dla których warto w czasie ciąży zrezygnować lub ograniczyć picie napojów i spożywanie produktów zawierających kofeinę. Po pierwsze, kofeina jest moczopędna, odwadnia i odwapnia organizm - ze szkodą dla zdrowia matki i dziecka. Jeżeli i bez tego masz problemy ze zbyt częstym oddawaniem moczu, spożycie kofeiny jeszcze je powiększy. Po drugie, kawa i herbata, zwłaszcza ze śmietanką i cukrem, są sycące, lecz nie pożywne i mogą zepsuć twój apetyt na potrzebne twemu organizmowi pożywne produkty. Coca-cola i inne zawierające kofeinę napoje są nie tylko sycące, lecz także zawierają składniki chemiczne o wątpliwej wartości i duże ilości niepożądanego cukru czy sztucznych substancji słodzących. Po trzecie, kofeina może pogłębić naturalne w czasie ciąży wahania nastroju, zakłócić wypoczynek i przeszkodzić ci w należnym odpoczynku, zwłaszcza jeśli spożywasz ją po południu. I wreszcie, przeszkadza w przyswajaniu /claza, którego ty i twoje dziecko potrzebujecie.

lak zerwać z nałogiem kofeinowym lub go ograniczyć. Pierwszy krok, motywacja, jest łatwy dla ciężarnych: zapewnić dziecku możliwie najzdrowsze wkroczenie w życie. Następnie musisz stwierdzić, dlaczego spożywasz kofeinę i które napoje musisz wykreślić ze swojego jadłospisu. Jeżeli pociąga cię smak kawy lub herbaty albo przyjemność picia ciepłego napoju, przerzuć się na ich bezkofeinowe odpowiedniki (które zawierają jedynie nieznaczne ilości kofeiny)- ale nigdy nie zastępuj nimi mleka, soku pomarańczowego czy innych pożywnych napojów.

Jeśli picie napojów zawierających kofeinę stanowi codzienną rutynę (przerwa na kawę, czytanie gazety, oglądanie telewizji), przerzucenie się na wiele bezkofeinowych odpowiedników powinno być udanym „oszustwem".

Jeżeli pijesz colę dla jej smaku, zastąp ją bezkofeinowymi odpowiednikami, jednak pamiętaj, że w diecie ciążowej nie ma miejsca na napoje gazowane. Zastąp je wodami niegazowanymi o różnych smakach oraz niesłodzonymi sokami owocowymi (prócz popularnych soków pomarańczowych i jabłkowych, wypróbuj soki z owoców jagodowych, wiśniowe, żurawinowe, z owoców mango, papai, passiflory i innych, w niezliczonych dostępnych kombinacjach[1]).

Jeśli chcesz podnieść ciśnienie za pomocą porannej kawy, wiedz, że istnieją inne, lepsze środki, jak odpowiednie jedzenie (zwłaszcza zawierające węglowodany i białko) albo ćwiczenia (taniec, jogging, uprawianie miłości). Po kilku dniach niewątpliwej niedyspozycji po odstawieniu kofeiny lub ograniczaniu jej spożycia poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek przedtem (oczywiście złe samopoczucie charakterystyczne dla okresu wczesnej ciąży nie ustąpi).

Minimalizacja objawów towarzyszących odzwyczajaniu się od kofeiny. Każdy, kto jest uzależniony od kofeiny, wie, że co innego chcieć z tym zerwać, a co innego zrobić to. Kofeina uzależnia. U tych osób, które przyjmowały ją w dużych ilościach, a rzuciły z dnia na dzień, mogą wystąpić objawy odstawienia, takie jak: bóle głowy, rozdrażnienie, zmęczenie, ospałość. Dlatego też lepiej zmniejszać dawkę stopniowo.

[1] Niektóre mieszane soki owocowe bazują głównie na soku jabłkowym, ubogim w wartości odżywcze; spójrz zatem na zawartość składników, by wybrać te soki, które zawierają witaminę C, A, wapń, potas i/lub żelazo.

Na początek ogranicz się do dwóch filiżanek dziennie (wypijanych przy posiłku, co zmniejszy wpływ kofeiny na organizm) przez kilka dni. Kiedy już przyzwyczaisz się do tej ilości (zakładając, że chcesz całkowicie zerwać z piciem kawy), stopniowo zmniejszaj dzienne racje o ćwierć filiżanki, aż do jednej filiżanki dziennie, a gdy potrzeba spożywania kofeiny znacznie się zmniejszy, odstaw ją zupełnie. Albo czasowo przerzuć się na kawę z obniżoną zawartością kofeiny w okresie odwykowym, stopniowo zmniejszając w niej zawartość kofeiny.

Gdyby twoim kubkom smakowym brakowało „normalnej" kawy, zadowolisz je, pijąc dobrej jakości kawę bezkofeinową. Nawet miłośnicy kawy espresso mogą czuć się usatysfakcjonowani, ponieważ obecnie dostępne bezkofeinowe espresso jest niemal tak samo aromatyczne jak jego odpowiedniki zawierające kofeinę.

Odzwyczajanie się będzie przyjemniejsze i łatwiejsze, jeśli skorzystasz z następujących sugestii:

- Utrzymuj poziom cukru we krwi, a więc poziom energii. Jedz często małe posiłki bogate w białko i węglowodany. Spożywaj również preparat uzupełniający dla kobiet w ciąży.
- Codziennie wykonuj ćwiczenia odpowiednie dla twojego stanu (patrz s. 187), jak najwięcej czasu spędzając na świeżym powietrzu.
- Wysypiaj się - co z pewnością nie będzie trudne, jeśli zrezygnujesz z kofeiny.

HERBATKI ZIOŁOWE

Piję duze ilości herbatek ziołowych. Czy mogę nadal bezpiecznie je pić w czasie ciąży?

Ponieważ temat wpływu ziół na ciążę nie został dokładnie przebadany, niestety nie istnieje jednoznaczna odpowiedź na twoje pytanie. Dopóki nie będziemy więcej wiedzieć, FDA zaleca, by podczas ciąży i w czasie karmienia piersią z ostrożnością podchodzić do większości herbatek ziołowych. Mimo iż wiele kobiet piło różne herbatki, będąc w odmiennym stanie, a nie doświadczyło komplikacji, prawdopodobnie najbezpieczniejszym podejściem będzie powstrzymanie się - bądź przynajmniej ograniczenie - od ich picia na czas ciąży - chyba że zostały ci one zalecone lub polecone przez lekarza.

Aby mieć pewność, że herbata nie zawiera naparu z ziół, których lekarz ci nie polecił, starannie czytaj etykiety; niektóre pozornie owocowe napary zawierają także różne zioła. Trzymaj się lepiej zwykłej (czarnej) herbaty (najlepiej bezkofeinowej), która została wzbogacona dodatkowym smakiem, albo przygotuj własną mieszankę, dodając do wrzącej wody czy bezkofeinowej herbaty któryś z poniższych składników: sok pomarańczowy, jabłkowy, ananasowy czy inny; plasterki cytryny, lemonki, pomarańczy, jabłka, gruszki czy innych owoców; liście mięty, cynamon, gałkę muszkatołową, goździki. Picie zielonej herbaty prawdopodobnie należy również ograniczyć, gdyż być może zakłóca rozwój komórek i wzrost płodu. Nigdy nie zaparzaj domowej herbatki z roślin rosnących w twym ogródku, jeżeli nie masz całkowitej pewności, jakie to rośliny i czy można je bezpiecznie spożywać podczas ciąży.

ŚRODKI ZASTĘPUJĄCE CUKIER

Nie chciałabym przybrać zbyt duzo na wadze. Czy mogę stosować środki zastępujące cukier?

Nieprzyjemna to wiadomość dla pełnych nadziei dietetyków, ale stosowanie środków zastępujących cukier rzadko pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała. Może przyczyna tkwi w tym, że oso-

Skoncentrowane soki owocowe

Skoncentrowane soki owocowe, które są bezsprzecznie zdrowe i odżywcze, będą najlepszym słodzikiem do stosowania podczas ciąży. W kuchni znajdują zaskakująco wiele zastosowań (w większości przepisów można nimi zastąpić cukier; przyjrzyj się przepisom od s. 99 oraz w książce *Dieta przyszłej matki)* i kupuje się je gotowe. Szukaj ich w różnych gotowych produktach, takich jak dżemy, galaretki, pełnoziarniste ciastka, babeczki, płatki śniadaniowe, batoniki z ziarnami, ciastka do tosterów, jogurtay i napoje gazowane. W przeciwieństwie do produktów słodzonych cukrem i jego substytutami, większość tych słodzonych skoncentrowanymi sokami owocowmi sporządzana jest z wartościowych składników, na przykład z pełnoziarnistej mąki, z niewielką zawartością zdrowych tłuszczów i bez dodatków chemicznych. Niemniej przeczytaj uważnie skład, ponieważ niekiedy skoncentrowane soki owocowe są również używane do słodzenia bezwartościowych odżywczo produktów.

ba słodząca herbatę takim substytutem „odbiera" sobie zaoszczędzone kalorie, zjadając dodatkowo parę ciastek. Nawet gdyby preparaty zastępujące cukier gwarantowały utrzymanie masy ciała, kobiety w ciąży i tak powinny podchodzić do nich z ostrożnością. Przede wszystkim większość sprzedawanych w sklepach produktów słodzonych s/tucznymi słodzikami to artykuły bezwartościowe pod względem odżywczym (są przeładowane konserwantami, a ubogie w substancje odżywcze), dlatego też powinnaś podchodzić do nich bardzo selektywnie. Spośród słodkich wybieraj tylko najbardziej wartościowe (na przykład odtłuszczony jogurt czy babeczka z pełnych ziaren). Ponadto badania na temat tych środków zastępujących cukier, szczególnie w przypadku kobiet w ciąży, są niewystarczające. Oto, co obecnie wiemy na temat tych substancji[1]:

Aspartam (Equal, NutraSweet). Asparían! wykorzystuje się w napojach, jogurtach i mrożonych deserach, a nie w produktach pieczonych czy gotowanych, ponieważ nie może on być długo wystawiany na działanie wysokiej temperatury. Badania przeprowadzane przez przemysł spożywczy nie wykazują szkodliwego działania aspartamu (który jest zbudowany z dwóch aminokwasów oraz metanolu) na ciążę[2], jednak niektórzy eksperci kwestionują wyniki tych badań i zalecają, by do czasu, gdy będziemy wiedzieć więcej, kobiety ciężarne unikały tej substancji słodzącej. Wielu lekarzy zezwoli ci na przyjmowanie jej w niewielkich ilościach. Prawdopodobnie nie ma nic złego w słodzeniu kawy czy herbaty jedną saszetką aspartamu lub jedzeniu posiłku składającego się ze słodzonego aspartamem jogurtu. Jednak stałe wypełnianie diety napojami gazowanymi czy deserami słodzonymi aspartamem nie jest dobrym rozwiązaniem.

Sacharyna. Niewiele badań przeprowadzono nad przyjmowaniem sacharyny podczas ciąży u ludzi, jednak te przeprowadzone na zwierzętach wykazują zwiększoną liczbę przypadków nowotworów u potomstwa ciężarnych zwierząt, które spożyły tę substancję chemiczną. Nie mamy pewności, czy takie samo ryzyko istnieje dla naszych potomków. Niemniej jednak badania te sugerują, że rozsądnie będzie wystrzegać się sacharyny podczas przygotowań do ciąży, przed poczęciem oraz pod-

[1] Jeśli nabawiłaś się cukrzycy ciążowej lub cierpiałaś na cukrzycę przed zajściem w ciążę, (HM-ozmawiaj z lekarzem, których z tych substan- i |i powinnaś używać.

[2] Kobiety chore na fenyloketonurię muszą ograniczyć przyjmowanie fenyloalaniny i generalnie zaleca się im unikanie aspartamu.

czas samej ciąży - tym bardziej że wiadomo, iż słodziki przenikają przez łożysko oraz są bardzo wolno usuwane z tkanek płodu. Nie martw się jednak z powodu sacharyny, którą spożyłaś, zanim się dowiedziałaś, że jesteś w odmiennym stanie, gdyż jeśli nawet istnieje jakieś ryzyko z nią związane, to z pewnością jest ono bardzo niewielkie.

Sucralose (Splenda).Ten sporządzony z cukru słodzik był od lat używany w różnych krajach bez żadnych widocznych skutków chorobowych. Badania przeprowadzone w USA uznały go za bezpieczny, a spotkać go można w najróżniejszych produktach, w tym w napojach, wypiekach oraz lodach. Ponieważ nadano mu postać nieprzyswajalną przez organizm, daje słodki smak i niewiele kalorii; został zaakceptowany do użycia przez diabetyków.

Acesulfam-K (Sunnette). Używanie tego słodzika, 2(X) razy słodszego niż cukier, zostało dopuszczone do wypieków, wyrobu deserów z żelatyną, gum do żucia oraz napojów gazowanych. Dopóki jednak nie zostaną przeprowadzone wiarygodne i dokładne badania (a nie istnieją żadne wyniki dowodzące, że jest on bezpieczny), rozsądne wydaje się unikanie tego środka zastępującego cukier w czasie oczekiwania na dziecko.

Sorbitol. Jest krewniakiem cukru, występującym w naturalnej postaci w wielu owocach. Jest o połowę mniej słodki niż cukier, a używany jest w różnorodnych produktach spożywczych i można go - w niewielkich ilościach - bezpiecznie przyjmować podczas ciąży. Jednak większe jego dawki mogą stać się przyczyną kłopotów, gdyż mogą wywoływać biegunkę.

Mannitol. Mannitol, mniej słodki od cukru, jest słabo przyswajany przez organizm, toteż dostarcza mniej kalorii. Podobnie jak sorbitol, w niewielkich ilościach jest bezpieczny, jednak w większych wywołuje biegunkę.

Laktoza. Ten występujący w mleku cukier jest o jedną szóstą mniej słodki od cukru i nadaje potrawom lekko słodki smak. Jednak u osób z nietolerancją laktozy może wywołać przykre objawy; dla wszystkich innych jest bezpieczny.

KOT W DOMU

Mam w domu dwa koty. Słyszałam, ze koty przenoszą chorobę szkodliwą dla płodu. Czy muszę pozbyć się moich zwierząt?

Nie odprawiaj swych kocich przyjaciół.

Skoro mieszkasz z kotami od dłuższego czasu, istnieje duże prawdopodobieństwo, że już zaraziłabyś się toksoplazmozą i uodporniła na tę chorobę (patrz s. 459). Szacuje się, że do 40% społeczeństwa amerykańskiego jest zarażonych, a stopień zarażenia jest większy wśród ludzi, którzy hodują koty, często jedzą surowe mięso lub piją nie pasteryzowane mleko. Jeśli nie badano cię, zanim zaszłaś w ciążę, aby sprawdzić, czy jesteś odporna, najprawdopodobniej nie będziesz badana teraz, jeżeli nie wystąpią objawy choroby (niektórzy lekarze przeprowadzają regularne badania u kobiet ciężarnych, które mają kontakt z kotami).

Jeśli byłaś badana przed zajściem w ciążę i wykazano twój brak odporności lub jeśli nie jesteś pewna co do swojej odporności, powinnaś podjąć następujące środki ostrożności w celu uniknięcia infekcji:

- Daj koty do przebadania weterynarzowi, by stwierdził, czy mają aktywną infekcję. Jeżeli choć jeden z nich ma, oddaj je do schroniska lub poproś przyjaciela o opiekę nad nimi przez przynajmniej sześć miesięcy - okres, w ciągu którego choroba może się rozprzestrzenić. Jeśli są zdrowe, zatrzymaj je, nie dawaj im jednak surowego mięsa, nie pozwalaj myszkować poza domem ani polować na myszy lub ptaki (które mogą zarazić je toksoplaz-

mozą) i bratać się z innymi kotami. Nie czyść sama legowiska zwierząt, a skoro już musisz, używaj rękawiczek jednorazowych i myj ręce po skończeniu oraz po dotknięciu kota. Legowisko powinno być czyszczone codziennie.

- Wkładaj rękawiczki do prac ogrodowych. Nie kop w ziemi, która może być zanieczyszczona kocimi odchodami. Nie pozwalaj dzieciom bawić się w piasku, który mógł być używany przez koty.
- Myj owoce i warzywa, szczególnie te z przydomowych ogródków. Płucz je obficie i/lub obieraj albo gotuj.
- Jeśli dotykałaś surowego mięsa, dokładnie umyj ręce.
- Nie spożywaj surowego bądź nie dogotowanego mięsa i nie pasteryzowanego mleka. W restauracjach zamawiaj dobrze wypieczone mięso.

Niektórzy lekarze zalecają rutynowe badania przed lub zaraz po zapłodnieniu wszystkim kobietom, aby te z wynikiem pozytywnym mogły być spokojne, wiedząc, że są odporne, a te z negatywnym - przedsięwziąć środki ostrożności w celu uniknięcia infekcji. Inni lekarze uważają, że koszty takich badań byłyby większe niż korzyści z nich wynikające.

SPORT

Lubię grać w tenisa i pływać. Czy mogę to bezpiecznie kontynuować?

Ciąża zwykle nie oznacza konieczności zaniechania uprawiania sportów; pamiętaj tylko, że gdy nosisz w sobie nowe /ycie, rozsądnie jest zachować umiar. Większość lekarzy nie tylko zezwala, lecz wręcz zachęca pacjentki, u których ciąża przebiega prawidłowo, do kontynuowania uprawiania tych dyscyplin sportowych, w których są dobre - tak długo, jak długo jest to możliwe, jednak z pewnymi zastrzeżeniami. Wśród tych najważniejszych znajdują się uwagi: „Zawsze poradź się lekarza przed przystąpieniem albo kontynuowaniem danego programu ćwiczeń" oraz „Nigdy nie ćwicz tak długo, by poczuć silne zmęczenie". (Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale „Ćwiczenia fizyczne podczas ciąży", s. 187.)

GORĄCE KĄPIELE I SAUNA

Mamy w domu wannę. Czy mogę zazywać gorących kąpieli podczas ciąży?

Nie będziesz musiała przerzucać się na zimny prysznic, ale chyba dobrze byłoby się powstrzymać od długich, gorących kąpieli. Wszystko, co podnosi temperaturę twojego ciała do ponad 102 F (38,9°C) - niezależnie, czy długa kąpiel, czy zbyt długi pobyt w saunie, czy wyczerpująca praca w upale - jest potencjalnie niebezpieczne dla rozwoju płodu, zwłaszcza w początkowych miesiącach ciąży. Badania wykazały, że gorąca kąpiel nie podnosi temperatury ciała kobiety do niebezpiecznego poziomu natychmiast - trwa to przynajmniej 10 minut (dłużej, gdy ramiona nie są zanurzone bądź gdy temperatura wody ma 38,9 C lub mniej) - lecz ponieważ różna jest indywidualna odporność, raczej nie rozgrzewaj brzucha w wannie. Wolno ci jednak moczyć stopy.

Jeżeli już zażyłaś krótkich kąpieli w gorącej wodzie, nie ma powodu do niepokoju. Badania wykazały, że kobiety odruchowo wychodzą z wanny, zanim ich ciało osiągnie temperaturę 38,9 C, gdyż zaczynają się źle czuć. Jeżeli jednak masz wątpliwości, porozmawiaj z lekarzem o możliwości przeprowadzenia USG lub innych badań w celu uspokojenia cię.

Długie pobyty w saunie również mogą być nierozsądne. Kobieta ciężarna jest ogólnie bardziej zagrożona odwodnieniem, wy-

stąpieniem zawrotów głowy czy niskim ciśnieniem krwi, a wszystkie te objawy mogą się nasilić podczas korzystania z sauny. Podobnie jak w wypadku gorących kąpieli, ciężarne powinny unikać wszystkiego, co może się przyczynić do podniesienia temperatury ciała.

Więcej informacji na temat bezpieczeństwa korzystania z różnych terapii oferowanych w ośrodkach rekreacyjno-leczniczych (masaże, aromaterapia i in.) znajdziesz na s. 209.

DZIAŁANIE MIKROFAL

Czytałam, ze kontakt z kuchnią mikrofalowąjest niebezpieczny dla rozwijającego się płodu. Czy powinnam wyłączyć mają kuchenkę z kontaktu do czasu, az dziecko się urodzi?

Kuchnia mikrofalowa może być najlepszym przyjacielem przyszłej matki, pomagając jej przygotować pożywne dania w szybkim tempie. Ale, jak to bywa z wieloma nowoczesnymi cudami techniki, mówi się też o nowoczesnej groźbie. Większość badań uznaje mikrofale za bezpieczne. Wierzy się jednak, że dwa rodzaje tkanki ludzkiej: rozwijający się zarodek i oko, są szczególnie narażone na działanie mikrofal, ponieważ mają zbyt małą pojemność, aby rozproszyć ciepło wytworzone przez te fale. Jednakże, zamiast wyłączyć swoją kuchenkę z kontaktu, powinnaś podjąć pewne środki ostrożności podczas jej używania.

Przede wszystkim upewnij się, że twoja kuchenka nie przecieka. Nie używaj jej, jeśli uszczelki okalające drzwiczki są uszkodzone, jeśli kuchenka nieszczelnie się zamyka lub coś jest przytrzaśnięte w drzwiczkach. Nie próbuj badać przecieków sama, gdyż niedrogie domowe przyrządy do pomiaru napromieniowania nie są dokładne. Skonsultuj się z punktem usługowym lub ośrodkiem zdrowia. Być może te placówki przeprowadzą odpowiednie badania lub polecą ci kogoś kompetentnego. Po drugie - nie stój naprzeciw kuchenki podczas jej pracy (w odległości 50 cm promieniowanie jest o 100% mniejsze niż w odległości 5 cm). i na koniec, przestrzegaj starannie zaleceń producenta dotyczących używania i czyszczenia sprzętu.

ELEKTRYCZNE KOCE I PODUSZKI

Używamy koca elektrycznego przez całą zimę. Czy jest to bezpieczne dla dziecka, którego oczekujemy?

Lepiej przytul się do męża, a jeśli marzną wam nogi, używajcie ciepłej kołdry, termostatu lub nagrzejcie łóżko kocem elektrycznym, zanim pójdziecie spać. Elektryczne koce mogą znacznie podnieść temperaturę ciała i choć ich użycie nie ma oczywistego związku z problemami ciążowymi, potencjalne niebezpieczeństwo istnieje. Lepiej więc znajdź inne źródło ciepła. Nie martw się jednak, jeśli już spędziłaś kilka nocy pod kocem elektrycznym - prawdopodobieństwo, że zaszkodziło to twojemu dziecku, jest bardzo małe, nawet w teorii.

Równie ostrożnie używaj poduszki elektrycznej. Jeżeli lekarz zaleci ci jej stosowanie, owiń ją w ręcznik w celu zmniejszenia ciepła, które przewodzi, oraz ogranicz jej stosowanie do 15 minut. Nie śpij z nią.

TELEFONY KOMÓRKOWE

Spędzam kilka godzin dziennie na rozmowach przez telefon komórkowy. Czy może to mieć szkodliwy wpływ na moje dziecko?

Telefony komórkowe stały się niemal nieodzownym urządzeniem w naszych gorączkowych czasach, umożliwiając nam bycie w kontakcie niezależnie od tego, gdzie się znajdujemy. Mogą się okazać wręcz nie-

zastąpione dla ciężarnej wojowniczki szos, gdyż dzięki nim odbierzesz ważny telefon od lekarza czy położnej, na który nie możesz poczekać w domu; umówisz się na spotkanie konsultacyjne z pediatrą, siedząc w poczekalni poradni położniczej; powiadomisz współmałżonka o pierwszych sygnałach porodu - bez konieczności szukania budki telefonicznej. Telefon komórkowy zapewni ci większą elastyczność w czasie pracy, gdyż nie będziesz przykuta do biurka (w wyniku czego będziesz miała więcej czasu na odpoczynek, relaks czy przygotowania do narodzin dziecka).

To, czy telefony komórkowe i emitowane przez nie promieniowanie stanowią zagrożenie dla tych, którzy ich używają, czy nie, jest tematem kontrowersyjnym. Jednak nawet teoretyczne ryzyko wydaje się ograniczone wyłącznie do użytkownika - nie wskazano bowiem związku z poronieniami czy wadami wrodzonymi.

Oczywiście telefony komórkowe narażają na jedno całkowicie realne zagrożenie. Prowadzenie samochodu i jednoczesne rozmawianie przez telefon komórkowy nie jest bezpieczne (a także prawnie zakazane w niektórych krajach) przy żadnej prędkości i w żadnych okolicznościach, ale zwłaszcza wtedy, gdy wywołane hormonami ciążowe roztargnienie sprawia, że łatwiej się rozkojarzasz. Nawet rozmowa przez urządzenie głośno mówiące bywa ryzykowna, jeśli odwraca twoją uwagę od tego, co się dzieje na drodze. Bądź rozsądna i zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu, zanim zaczniesz używać telefonu.

PROMIENIE ROENTGENA

Miałam serię prześwietleń dentystycznych, zanim dowiedziałam się, ze jestem w ciąży. Czy mogło to zaszkodzić mojemu dziecku?

Zwykle rezygnuje się z rutynowych prześwietleń u dentysty do czasu porodu, jeśli wiadomo, że kobieta jest w ciąży - po prostu dla dodatkowego bezpieczeństwa. Przede wszystkim prześwietlenie dentystyczne kierowane jest z dala od macicy. Po drugie - ołowiany fartuch skutecznie chroni macicę i dziecko przed napromieniowaniem. Stwierdzenie bezpieczeństwa innych typów napromieniowania jest bardzo skomplikowane, ale pewne jest, że prześwietlenie diagnostyczne rzadko stanowi groźbę dla zarodka lub płodu. Trzy czynniki mają wpływ na szkodliwość promieniowania rentgenowskiego:

- **Dawka promieniowania.** Poważne uszkodzenie zarodka lub płodu następuje przy bardzo wysokich dawkach (50 do 250 radów). Przy dawkach niższych niż 10 radów nie jest możliwe żadne uszkodzenie. Ponieważ nowoczesny sprzęt do prześwietleń nie wytwarza więcej niż 5 radów podczas normalnego badania diagnostycznego, takie badania nie przedstawiają problemu dla kobiet ciężarnych.

- **Kiedy następuje napromieniowanie?** Nawet przy wysokich dawkach nie istnieje zagrożenie dla zarodka przed zagnieżdżeniem się (do 6 lub 8 dnia po zapłodnieniu). Ryzyko uszkodzenia zwiększa się w okresie wczesnego rozwoju płodu (3 i 4 tydzień po zapłodnieniu) oraz istnieje ciągłe ryzyko uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego podczas całej ciąży, ale tylko przy wysokich dawkach.

- **Czy dochodzi do napromieniowania macicy?** Dzisiejszy sprzęt do prześwietleń pomaga dokładnie wyodrębnić prześwietlane miejsce, co chroni inne części ciała przed napromieniowaniem. Przy większości prześwietleń brzuch i miednica matki, a więc macica, chronione są ołowianym fartuchem. Ale nawet prześwietlenie brzucha nie powinno stwarzać niebezpieczeństwa, gdyż dawka promieniowania praktycznie nigdy nie wynosi więcej niż 10 radów.

Oczywiście, mimo wszystko niemądrze jest narażać się na jakiekolwiek, choćby

najmniejsze, ryzyko, dlatego zaleca się przesunięcie prześwietleń na okres poporodowy. Co innego, jeśli ryzyko jest nieuniknione. Ponieważ prawdopodobieństwo uszkodzenia zarodka przez prześwietlenie jest nieznaczne, również zdrowie matki nie ucierpi w wyniku wykonania koniecznego prześwietlenia. I tak minimalne ryzyko może być jeszcze zmniejszone przez stosowanie się do następujących wskazówek:

- Zawsze poinformuj lekarza, który zaleca prześwietlenie, oraz osobę, która je wykonuje, o swojej ciąży.
- Nie poddawaj się prześwietleniu, jeśli możesz je zastąpić inną metodą diagnostyczną.
- Jeśli prześwietlenie jest konieczne, niech odbędzie się w odpowiednich warunkach. Sprzęt powinien być nowoczesny i w dobrym stanie, a osoba posługująca się nim - wykwalifikowana. Badanie powinno się odbyć pod nadzorem radiologa. W miarę możliwości promienie powinny być tak skierowane, aby objęły tylko część ciała przeznaczoną do prześwietlenia; macica powinna być chroniona fartuchem ołowianym.
- Dokładnie spełniaj polecenia technika obsługującego sprzęt, zwłaszcza nie ruszaj się podczas zdjęcia, aby nie musiało być ono powtórzone.
- Przede wszystkim, jeśli byłaś lub masz być prześwietlona, nie marnuj czasu na zamartwianie się możliwymi konsekwencjami. Twoje dziecko jest w większym niebezpieczeństwie, gdy zapominasz zapiąć pasy bezpieczeństwa.

NIEBEZPIECZEŃSTWA CZYHAJĄCE W GOSPODARSTWIE DOMOWYM

Czy powinnam się niepokoić niebezpieczeństwami czyhającymi w domu, na przykład związanymi ze sprzątaniem czy używaniem sprayu przeciwko owadom? A co z wodą z kranu - czy mogę ją bezpiecznie pić podczas ciąży? x

Kobieta ciężarna patrzy na wszystko z innej perspektywy. Tak, zagrożenia ze strony środowiska - nawet w twoim ogrodzie - istnieją i trzeba o nich pamiętać, lecz bledną one w porównaniu z problemami kobiet w czasach twojej prababci, gdy nowoczesne położnictwo było jeszcze w powijakach. Wszystkie dzisiejsze niebezpieczeństwa razem wzięte (alkohol, tytoń, narkotyki) są mniej groźne dla ciebie i twojego dziecka niż dla twoich przodków była jedna niewykwalifikowana akuszerka o brudnych rękach. W rzeczywistości bowiem ciąża i poród nigdy jeszcze nie były tak bezpieczne. Choć nie musisz zamieniać swego domostwa w sterylne pomieszczenie, warto jednak podjąć pewne kroki nawet w miejscu zamieszkania:

Środki utrzymania czystości. Wiele środków utrzymania czystości jest powszechnie stosowanych przez dziesięciolecia i jak dotąd nie zauważono zależności między czystymi domami i defektami porodowymi. Dezynfekując miskę klozetu czy polerując stół, nie narażasz zdrowia swojego dziecka. Usuwając bakterie i inne zarazki środkami czyszczącymi, ochraniasz swoje dziecko, zapobiegając infekcji.

Żadne badania nie dowiodły, że okazjonal-

Niech twój dom oddycha

Szczelne zamykanie domu z pewnością obniży rachunki za ogrzewanie, ale może też podnieść ryzyko zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniu. Otwieraj na oścież okna w zimie oraz w piękne wiosenne dni - niech wpłynie świeże powietrze.

Zieleń w domu

Nie da się całkowicie wyeliminować zanieczyszczeń powietrza w pomieszczeniu. Meble, obrazy, dywany, boazeria wydzielają niewidzialne opary, zanieczyszczając powietrze, którym oddychasz w domu, biurze czy innym zamkniętym pomieszczeniu. Ale nie martw się - przeciętny poziom zanieczyszczenia wewnątrz budynków nie jest szkodliwy ani dla ciebie, ani dla twojego dziecka, jednak zawsze warto sprawić, by powietrze wokół was było zdrowsze. Można tego dokonać bardzo łatwo. wprowadzając rośliny do domu. Rośliny wchłaniają niezdrowe opary z powietrza, dodając tlen i oczywiście piękno do środowiska domowego. Mają też dodatkową zaletę: dają radość płynącą z codziennego oglądania tych pięknych wytworów natury. Wybierając rośliny, unikaj tych, których spożycie grozi zatruciem: na przykład filodendronu czy bluszczu pospolitego. Choć ty raczej nie będziesz przeżuwać liści, nie można już tego samego powiedzieć o twoim maleństwie, gdy tylko nauczy się pełzać po domu.

ne wdychanie środków utrzymania czystości ma szkodliwy wpływ na rozwijający się płód; z drugiej strony nie wykazały, że częste wdychanie jest całkowicie bezpieczne. Nie ma zatem powodu do obaw. Jednak sprzątaj ostrożnie i z wyczuciem, zwracając uwagę na potencjalnie niebezpieczne chemikalia. Mogą ci się przydać następujące rady:

- Jeśli produkt wydziela ostry zapach, nie wdychaj go bezpośrednio. Używaj go w pomieszczeniu o dobrej wentylacji lub nie używaj wcale.
- Używaj rozpylaczy ręcznych zamiast aerozolu. Są one także bezpieczniejsze dla środowiska naturalnego.
- Nigdy (nawet gdy nie jesteś w ciąży) nie mieszaj produktów opartych na bazie amoniaku i chloru; taka mieszanka wytwarza śmiertelne opary.
- Staraj się unikać produktów takich, jak środki do czyszczenia chemicznego, których etykietki ostrzegają o toksyczności.
- Nakładaj gumowe rękawiczki do sprzątania. Ochronią one twoje ręce przed zniszczeniem oraz zapobiegną przenikaniu potencjalnie toksycznych chemikaliów przez skórę.

Ołów. W ostatnich latach wykryto, że ołów - o którym od dawna wiadomo, że obniża iloraz inteligencji dzieci, które mają stały kontakt z kruszejącą farbą - może oddziaływać również na ciężarne kobiety i płody. Zwiększony kontakt z tym metalem może zwiększyć ryzyko rozwinięcia się spowodowanego ciążą nadciśnienia, a nawet utraty ciąży. Naraża on dzieci na wiele problemów, od poważnych zaburzeń neurologicznych do stosunkowo niewielkich defektów porodowych. Ryzyko się zwiększa, gdy dziecko ma kontakt z ołowiem jeszcze w macicy i po urodzeniu.

Na szczęście całkiem łatwo uniknąć kontaktu z ołowiem i problemów, które może on spowodować. Oto przykłady.

- Ponieważ woda jest źródłem ołowiu, pij wodę bezołowiową (zob. dalej).
- Stara farba jest głównym źródłem ołowiu. Jeżeli twój dom był wybudowany przed 1955 rokiem i trzeba z jakiegoś powodu usunąć warstwę farby, wyprowadź się z domu na czas trwania robót. Jeśli zauważysz, że w starszym domu farba się łuszczy, zleć przemalowanie ścian, aby zawierająca ołów farba przestała odpadać, albo jej zerwanie. Pamiętaj, by trzymać się z daleka podczas tych robót.
- Innym popularnym źródłem ołowiu jest jedzenie i picie zanieczyszczone ołowiem z glinianych, fajansowych lub porcelanowych naczyń. Jeżeli posiadasz naczynia domowego wyrobu, importowane, bardzo stare lub z innych powodów budzące wąt-

pliwości co do bezpieczeństwa ich użycia, nie przechowuj i nie podawaj w nich potraw i napojów, zwłaszcza kwaśnych (ocet, pomidory, wino, napoje bezalkoholowe).

Woda z **kranu.** Woda, zaraz po tlenie, jest substancją najważniejszą dla życia. Ludzie mogą wytrzymać przynajmniej tydzień bez jedzenia, ale tylko parę dni bez wody. Inaczej mówiąc, bardziej należy się martwić, jeśli nie pijecie wody, niż jeśli ją pijecie.

Kiedyś woda stanowiła zagrożenie dla istot, których życie podtrzymywała, przenosząc dur brzuszny i inne choroby. Obecna technologia jednak wyeliminowała takie groźby, przynajmniej w rozwiniętych częściach świata. Choć woda z kranu jest zwykle bezpieczna i nadaje się do picia, zdarzają się wyjątki. Czasem jest ona zanieczyszczona ołowiem pochodzącym ze starych rur ołowianych, przez które przepływa, lub z nowych rur lutowanych ołowiem. Czasem też zostaje zanieczyszczona bakteriami (na przykład *E. coli*, *Shigella* czy salmonellą), wirusami bądź pasożytami. Na innych obszarach chemikalia wyciekające z fabryk, toksyczne wysypiska śmieci, odpady z farm również doprowadziły do potencjalnie niebezpiecznych zanieczyszczeń. Woda pochodząca z podziemnej studni może być równie zanieczyszczona jak woda z rzek, jezior i strumieni. Aby się upewnić, że szklanka wypitej wody wyjdzie tobie - i twojemu dziecku - na zdrowie, skorzystaj z poniższych rad:

- Skonsultuj się z lokalną placówką ochrony środowiska lub ośrodkiem zdrowia w kwestii czystości wody pitnej. Jeśli jakość wody w twoim kranie (z powodu awarii rury, lokalizacji twojego domu w pobliżu śmietniska lub dziwnego smaku czy koloru) różni się od wody w innych domach, poproś o jej przebadanie.
- Jeśli wynik badania twojej wody będzie niezadowalający, zamontuj w kranie kuchennym filtr węglowy (jego rodzaj zależeć będzie od tego, jakie zanieczyszczenia są w wodzie). Filtr będzie ci służył dłużej, jeśli będziesz oczyszczać wodę do picia i gotowania, a nie do zmywania naczyń itp. Możesz też używać butelkowej wody do picia i gotowania. Bądź jednak świadoma, że nie każda butelkowa woda, reklamowana jako „czysta", wolna jest od zanieczyszczeń. Niektóre z nich są równie zanieczyszczone jak woda z kranu, a inne są napełniane wodą prosto z kranu. Unikaj wody destylowanej, z której usunięto wartościowe minerały, takie jak fluorki.
- Jeśli podejrzewasz obecność ołowiu w wodzie lub badania wykazują wysoki jego poziom, idealnym wyjściem byłaby zmiana kanalizacji, ale to nie zawsze jest możliwe. Aby zmniejszyć poziom ołowiu w wodzie pitnej, używaj zimnej wody do celów spożywczych (gorąca zawiera więcej ołowiu z rur) i odpuszczaj wodę z kurka przez około 5 minut rano (i każdorazowo, gdy woda jest wyłączona przez co najmniej 6 godzin) przed użyciem.
- Jeśli twoja woda pachnie lub smakuje chlorem, przegotuj ją lub odstaw na 24 godziny przed spożyciem, co sprawi, że znaczna ilość tej substancji chemicznej wyparuje.

Środki owadobójcze. Chociaż niektóre owady, jak brudnica mniszka, są niebezpieczne dla drzew i roślin, a inne, jak karaluchy i mrówki, dla twojej wrażliwości, raczej nie zagrażają one ludziom - nawet ciężarnym kobietom. Bezpieczniej żyć z nimi, niż tępić je środkami chemicznymi, gdyż niektóre z nich mogą mieć wpływ na powstawanie wad płodu.

Oczywiście twoi sąsiedzi (jeśli nie są w ciąży i nie mają małych dzieci) mogą się nie zgodzić. Jeśli twoje sąsiedztwo zostało akurat spryskane, unikaj przebywania na powietrzu przez 2 do 3 dni. W domu miej zamknięte okna. Jeśli budynek, w którym

mieszkasz, ma być spryskany środkiem przeciwko karaluchom bądź innym owadom, poproś, by twoje mieszkanie zostało pominięte. Gdyby jednak spryskiwanie było absolutnie konieczne, pozamykaj szafki kuchenne, zabezpieczając ich zawartość, oraz przykryj powierzchnie, na których przyrząd/asz jedzenie. Jeśli to możliwe, opuść mieszkanie na dzień lub dwa, i wietrz je jak najdłużej. Chemikalia są potencjalnie szkodliwe tylko tak długo, jak długo unosi się ich zapach. Kiedy rozpylony płyn osiądzie, poproś kogoś o przetarcie powierzchni do przygotowywania potraw.

Jeżeli to możliwe, stosuj naturalne sposoby zwalczania szkodników. Wyrywaj chwa**sty,** zamiast je spryskiwać. Poproś kogoś O ręczne usunięcie larw brudnicy i innych owadów z roślin, potem włóż je do naczynia z naftą. Niektóre szkodniki mogą być usunięte z ogrodu poprzez spryskiwanie silnym strumieniem wody lub specjalnym mydłem owadobójczym, ale takie procedury zwykle muszą być kilkakrotnie powtórzone, zanim przyniosą efekty. Innym sposobem byłoby sprowadzenie biedronek lub innych pożytecznych zwierzątek (dostępnych w sklepach ogrodniczych).

W domu zainstaluj pułapki w celu pozbycia się karaluchów i mrówek; używaj gałązek cedru zamiast naftaliny w szafach z odzieżą. Poszukaj nietoksycznych preparatów w sklepach lub w katalogu z towarami przyjaznymi dla środowiska. Jeżeli masz d/ieci lub zwierzęta, trzymaj wszystkie pułapki i pestycydy w miejscach dla nich niedostępnych. Nawet „naturalne" środki, w tym kwas borny, mogą się stać trujące, jeśli zostaną spożyte lub ich opary - wchłonięte; wywołują one również podrażnienia oczu.

Nie wpadaj w panikę, jeśli przypadkowo miałaś kontakt z owado- i chwastobójczymi środkami. Krótkie pośrednie zetknięcie najprawdopodobniej nie zagrozi twojemu dziecku. Niebezpieczny byłby długotrwały kontakt, np. codzienna praca przy takich chemikaliach (w fabryce lub na spryskiwanym polu).

Opary z **farb.** W całym królestwie zwierzęcym przyjście na świat nowego potomka poprzedzone jest gorączkowymi przygotowaniami. Ptaki ścielą gniazda piórami, wiewiórki moszczą dziuple liśćmi i gałązkami, a przyszli rodzice przerzucają w sklepach próbki farb i tkanin. Prawie we wszystkich przypadkach następuje malowanie dziecinnych pokoi - co w czasach farb na bazie rtęci i ołowiu mogło stwarzać zagrożenie zdrowia dziecka. Obecnie dostępne farby nie zawierają ołowiu ani rtęci, dlatego też prawdopodobnie nie są szkodliwe. Lecz ponieważ nie jesteśmy pewni, jakie jeszcze niebezpieczne substancje zostaną wykryte w składzie farb, dobrze byłoby uznać malowanie za niewłaściwą rozrywkę dla oczekujących matek - nawet tych, które koniecznie starają się czymś zająć w ostatnich dniach oczekiwania. Istnieją też inne powody, by poszukać kogoś innego do wykonania tego zadania. Powtarzanie niektórych ruchów podczas malowania może wywołać naciągnięcie mięśni pleców, już i tak obarczonych dodatkowym ciężarem. Na dodatek wspinanie się po najwyższych stopniach drabiny jest niebezpieczne, a opary farby mogą spowodować mdłości. Niech więc raczej oczekujący ojciec zajmie się tą stroną przygotowań.

Staraj się przebywać poza domem, gdy jest on malowany. Niezależnie od tego, czy jesteś w nim czy nie, niech okna będą szeroko otwarte. (Gdybyż renowacja ludzkich gniazd mogła zawsze być przeprowadzana w ciepłe wiosenne dni, tak jak to jest w świecie zwierząt!) Unikaj bliskiego kontaktu ze środkami do usuwania farby, które są bardzo toksyczne, oraz trzymaj się z dala od procesu jej usuwania, zwłaszcza jeśli pozbywacie się farby sporządzonej na bazie rtęci lub ołowiu.

ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA

Zdaje się, ze w czasie ciąży nawet oddychanie nie jest bezpieczne. Czy zanieczyszczenie powietrza w mieście może mieć zły wpływ na moje dziecko?

Mieszkanie na przystanku autobusowym lub spanie w budce telefonicznej przy zatłoczonej autostradzie mogłoby, oczywiście, narazić twój płód na bliski kontakt z zanieczyszczeniami i pozbawić go tlenu. Jednak normalne oddychanie w dużym mieście nie jest tak ryzykowne, jak myślisz. Miliony kobiet żyją i oddychają w dużych miastach i rodzą miliony zdrowych dzieci.

Tak więc oddychanie nie ma szkodliwego wpływu na twoje dziecko. Nawet dawka tlenku węgla, która może wywołać chorobę w organizmie matki, nie ma złego wpływu na zarodek we wczesnym stadium ciąży (chociaż tlenek węgla w późniejszym okresie ciąży mógłby go mieć). Oczywiście, rozsądnie jest unikać wyjątkowo zanieczyszczonego powietrza, nawet jeśli nie jesteś w ciąży. Oto, jak to robić:

- Unikaj pomieszczeń ciągle wypełnionych dymem. Pamiętaj, że cygaro i fajka, którymi palący się nie zaciąga, wydzielają więcej dymu do powietrza niż papierosy. Ponieważ o dymie tytoniowym wiemy, iż jest substancją zanieczyszczającą szkodliwą dla płodu (patrz s. 59-63), poproś rodzinę, gości i współpracowników o niepalenie w twojej obecności.
- Sprawdź układ wydechowy w swoim samochodzie, żeby nie ulatniały się spaliny i nie rdzewiała rura wydechowa. Nigdy nie zapalaj silnika w garażu przy zamkniętych drzwiach, zamykaj wentylację samochodową, poruszając się wśród dużego ruchu samochodowego.
- Jeśli w twoim mieście ogłoszony jest stan groźnego zanieczyszczenia, jak najdłużej przebywaj w budynku; pozamykaj okna i wyłącz wentylację. Dokładnie przestrzegaj instrukcji adresowanych do najbardziej zagrożonych mieszkańców. Jeśli masz ochotę na ruch, pójdź do sali gimnastycznej albo na spacer po hipermarkecie.
- Nie biegaj, nie spaceruj i nie jeźdź na rowerze wzdłuż zatłoczonych autostrad niezależnie od pogody, ponieważ będąc w ruchu, wdycha się więcej powietrza - i zanieczyszczeń. Lepiej więc wybierz się na przejażdżkę po parku czy dzielnicy mieszkaniowej, gdzie jest dużo drzew. Drzewa, podobnie jak rośliny domowe, oczyszczają powietrze.
- Upewnij się, że przewody kominowe w twoim domu są drożne. Jeśli nie są, mogą napełnić powietrze tlenkiem węgla i innymi szkodliwymi gazami. Także przed rozpaleniem w kominku sprawdź, czy przewód kominowy jest drożny.
- Zadbaj o zieleń w domu (ramka na s. 73). Rośliny oczyszczają powietrze i sprawiają, że łatwiej oddychać w domu i na dworze.
- Jeżeli pracujesz na dworcu autobusowym lub w innym niekorzystnym dla zdrowia miejscu o dużym zanieczyszczeniu, poproś o przeniesienie na bezpieczne stanowisko na czas ciąży w celu wyeliminowania nawet hipotetycznego ryzyka, że zanieczyszczone powietrze zaszkodzi twojemu dziecku.

NIEBEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU PRACY

Tyłe się słyszy o niebezpieczeństwach w pracy, ale skąd wiadomo, które miejsce pracy jest bezpieczne?

Większość posad można łączyć z drugim zajęciem, jakim jest karmienie i opiekowanie się małym dzieckiem - to do-

hra wiadomość dla milionów ciężarnych matek, zmuszonych do pracy na pełnym etacie na obu stanowiskach. Choć badania si| w toku (jak mogłaś już zauważyć, jeśli chodzi o położnictwo, badaniom naukowym nigdy nie ma końca), z tego, co obecnie wiadomo, większość miejsc pracy jest całkowicie bezpieczna dla kobiet w ciąży i ich potomstwa. W niektórych (na przykład w zakładach chemicznych czy przy kontakcie z promieniami Roentgena) istnieją jednak pewne niebezpieczeństwa, których można uniknąć, stosując odpowiednie środki zapobiegawcze lub zmieniając zakres obowiązków; innych nie przebadano jeszcze na tyle, by określić, w jakim stopniu są bezpieczne.

Oto krótki przegląd tego, co wiemy (i czego nie wiemy) na temat bezpieczeństwa pracy w czasie ciąży:

Praca biurowa. Na szczęście monitor komputera - w przeciwieństwie do wcześniej panujących poglądów - nie stanowi zagrożenia dla ciężarnej kobiety. Od początku lat osiemdziesiątych, kiedy to komputer stał się najdokładniej badanym środkiem przekazu, pojawiają się raporty stwierdzające jego związek z problemami ciąży. Spośród wszystkich dotychczas przeprowadzonych badań żadne nie wykazały istnienia konkretnego związku między niskim poziomem promieniowania (niższym niż promieniowanie słoneczne) emitowanym przez monitor a poronieniami, chociaż taki związek sugerowano. Co więcej, mimo że w ostatnich latach miliony kobiet są wystawione na działanie monitorów, nie zanotowano zwiększenia liczby urodzeń dzieci chorych czy z wadami wrodzonymi.

Choć nie ma żadnego dowodu na to, że praca (i zabawa) przy komputerze może przyczynić się do urodzenia słabszego dziecka, istnieją dowody, iż bywa przyczyną licznych nieprzyjemnych doznań, takich jak bóle szyi, oczu, nadgarstków, ramion czy pleców, a także zawroty czy bóle głowy, łączące się z typowymi niedogodnościami ciążowymi. Aby zredukować te objawy, rozważ, co następuje:

- Podczas dnia nie przebywaj zbyt długo w pozycji siedzącej - nawet szybkie przejście do łazienki dobrze ci zrobi.
- Siedząc przed ekranem, wykonuj od czasu do czasu ćwiczenia rozciągające i/lub relaksujące.
- Używaj krzesła z regulowaną wysokością i z oparciem, które podtrzymuje dolną część pleców; dopilnuj, żeby klawiatura i monitor znajdowały się na odpowiedniej wysokości. Górna część monitora powinna być na poziomie oczu, na wyciągnięcie ręki od ciebie. Jeśli to możliwe, używaj klawiatury ergonomicznej, zaprojektowanej tak, by zredukować możliwość wystąpienia zespołu urazowego nadgarstka (patrz s. 238), oraz podkładki pod nadgarstki. Dłonie leżące na klawiaturze powinny się znajdować poniżej łokci, a przedramiona powinny być ułożone równolegle do podłogi.

Praca w służbie zdrowia. Odkąd pierwszy lekarz przebadał pierwszego pacjenta, pracownicy służby zdrowia podjęli ryzyko. Ryzykują własne życie za cenę ratowania i podnoszenia jakości życia innych. I chociaż takie ryzyko jest nieodłączną częścią

Za duzo pracy, za mało rozrywki

Nie obawiaj się odpoczynku - za dużo pracy, a zbyt mało rozrywki w czasie ciąży może stanowić przyczynę problemów ciążowych. Niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy, nie zapomnij o zachowaniu wystarczająco dużej porcji energii fizycznej i pyschicznej, która jest niezbędna do zajęcia się sobą i oczekiwanym przez ciebie dzieckiem. Rady na ten temat znajdziesz na s. 112.

Proszę o ciszę

Hałas jest najczęstszym niebezpieczeństwem związanym z wykonywaniem pracy. Może on spowodować utratę słuchu u ludzi najbardziej na niego narażonych. Najnowsze badania sugerują, że hałas[1] może spowodować u płodu niedosłyszenie dźwięków o wysokiej częstotliwości oraz może przyczynić się do przedwczesnego porodu i opóźnienia rozwoju płodu wewnątrz macicy.

Konieczne jest przeprowadzenie kolejnych badań, lecz zanim znane będą ich wyniki, przyszłe matki, pracujące w bardzo głośnym otoczeniu, gdzie wymagana jest ochrona słuchu, lub narażone na silne wibracje towarzyszące hałasowi, chcąc uniknąć ryzyka, powinny prosić o czasowe przeniesienie. Wszystkie przyszłe matki powinny unikać słuchania głośnej muzyki (szczególnie w zamkniętym pomieszczeniu, np. samochodzie) oraz chodzenia na koncerty rockowe.

ich pracy, kobiety ciężarne pracujące w służbie zdrowia powinny chronić swoje zdrowie, tak jak to tylko możliwe. Do potencjalnych niebezpieczeństw należy kontakt z chemikaliami (np. tlenek etylenowy, formaldehyd) używanymi do sterylizacji narzędzi, z lekami przeciwrakowymi i z infekcjami, np. wirusowym zapaleniem wątroby czy AIDS, z promieniowaniem jonizującym (używanym w diagnostyce i leczeniu). Większość pracy technika wykorzystującego niskie dawki promieni Roentgena do diagnozowania nie będzie się wiązała z narażaniem się na promieniowanie na niebezpiecznym poziomie. Niemniej jednak zaleca się, by kobiety w wieku rozrodczym, które pracują w miejscach o dużym natężeniu promieniowania, zakładały specjalną osłonę mierzącą dzienny poziom radiacji, na który były wystawione. Dzięki temu można sprawić, by rocznie nie przekroczono niebezpiecznego pułapu promieniowania. Jeśli pracujesz w ryzykownych warunkach, podejmij odpowiednie środki ostrożności lub na jakiś czas zmień pracę.

Praca w fabryce. Bezpieczeństwo pracy w fabryce uzależnione jest od rodzaju wytwarzanego produktu oraz, do pewnego stopnia, od zasad stosowanych przez jej właścicieli.

Twój związek zawodowy lub inna organizacja pracownicza pomoże ci stwierdzić, czy twoje zdrowie jest należycie chronione[2].

Praca w komunikacji powietrznej. Odsetek przypadków utraty ciąży poprzez poronienie jest nieznacznie większy od przeciętnego u kobiet pracujących na pokładach samolotów będących w locie (czyli u personelu obsługującego oraz pilotów), zwłaszcza jeśli spędzają one tam dużo czasu. Nie znamy dokładnej przyczyny tego mechanizmu, lecz uważa się, że należy go wiązać z promieniowaniem słonecznym, na którego działanie wystawione są te kobiety podczas lotów na znacznych wysokościach. Promieniowanie jest najintensywniejsze w pobliżu biegunów, a najmniejsze nad równikiem. Kobiety ciężarne, które często podróżują na dużych wysokościach, zwłaszcza

[1] Czym jest nadmierny hałas? Ogólnie rzecz biorąc, najlepiej unikać ponad ośmiogodzinnego przebywania w hałasie powyżej 80 czy 90 decybeli (na przykład kosiarka do trawy czy ruch uliczny); więcej niż dwóch godzin hałasu powyżej 100 decybeli (na przykład praca piły łańcuchowej, wiertarki pneumatycznej czy pojazdu śnieżnego); ponad piętnastu minut hałasu powyżej 115 decybeli (na przykład dźwięki bardzo głośnej muzyki, klaksonów samochodowych czy odgłosy piaskowania).

[2] Do substancji, których kobieta ciężarna powinna podczas ciąży unikać, należą: aceton, kwas alifatyczny, środki alkilujące, aluminium, węglowodory aromatyczne i chlorowane, arsen, benzen, tlenek węgla, sulfotlenek metylu, dioksyna, tlenek etylenu, ołów, lit, organiczne związki rtęci, fenole, wielochlorki bifenylu i wszelkie rozpuszczalniki organiczne, chlorek etylu, chlorek winylu oraz ksylen.

w pobliżu biegunów, mogłyby rozważyć możliwość zmiany trasy lotów i wybrać loty krótsze, na mniejszej wysokości. Jeśli martwią cię loty, które odbyłaś, zanim dowiedziałaś się o swojej ciąży, porozmawiaj z lekarzem - on cię z pewnością uspokoi.

Ciężka praca fizyczna. Praca, która wymaga dźwigania ciężkich przedmiotów, wielogodzinnego wysiłku fizycznego, pracy zmianowej lub ciągłej pozycji stojącej, może podnieść ryzyko przedwczesnego porodu. Jeśli pracujesz w takich warunkach, między 20 a 28 tygodniem ciąży poproś o przeniesienie na inne stanowisko do czasu odzyskanie sił po porodzie (patrz s. 243).

Praca stresująca emocjonalnie. Stres związany z niektórymi miejscami pracy daje się we znaki wszystkim pracownikom, a pracownicom w ciąży w szczególności. Przeprowadzono kiedyś badania mające na celu wykazanie, że silny stres przyczynia się u ciężarnych kobiet do wystąpienia zaburzeń ciąży (taki stres może wywołać kłopoty ze zdrowiem w każdym czasie). Zatem rozsądnie będzie ograniczyć czynniki stresujące w twoim życiu na tyle, na ile jest to możliwe - zwłaszcza teraz. Najbardziej oczywistym sposobem będzie zmiana pracy na mniej stresującą albo skorzystanie ze zwolnienia. Jednak nie wszyscy mogą sobie na to pozwolić; jeśli od wykonywanej pracy wiele zależy w sensie finansowym lub zawodowym, prawdopodobnie odejście wywoła u ciebie jeszcze większy stres.

Zastanów się więc nad sposobami zmniejszenia napięcia, takimi jak medytacje, ćwiczenia i rozrywki (obejrzenie filmu zamiast pracy do późnego wieczora). Pomocna będzie też rozmowa z pracodawcą na temat tego, że praca po godzinach, nadmiar pracy czy ogólnie stres może mieć zły wpływ na ciążę i że zindywidualizowanie tempa pracy ułatwi ci przejście przez ciążę (stres bowiem zdaje się zwiększać bóle pleców i inne przykre strony twego stanu) oraz ogólnie lepiej wykonywać zadania. Jeśli prowadzisz samodzielną działalność, jeszcze trudniej ci będzie zwolnić tempo, lecz warto się nad tym zastanowić.

Inne zawody. Nauczycielki i pracownice socjalne, które mają styczność z małymi dziećmi, narażone są na potencjalnie niebezpieczne infekcje, jak np. różyczka, rumień zakaźny czy wirus cytomegalii. Osoby zajmujące się zwierzętami i pracujące w rzeźni mogą zarazić się toksoplazmozą (z drugiej strony, mogą być na nią uodpornione, wtedy ich dzieciom nic nie zagraża), a pracownice pralni - innymi infekcjami. Jeśli pracujesz w warunkach grożących chorobą, dopilnuj wykonania stosownych szczepień i podejmij środki ostrożności, np. nakładaj rękawice, maskę itp.

Artystki, fotograficy, farmaceuci, kosmetyczki, osoby pracujące w pralni chemicznej, przy obróbce skór, w rolnictwie czy ogrodnictwie mogą być narażone na działanie różnych szkodliwych chemikaliów. Jeśli używasz takich środków, zabezpiecz się przed ich szkodliwym działaniem, może nawet zrezygnuj z części pracy, która wymaga ich użycia. Ale nie zamartwiaj się tym, że miałaś kontakt z chemikaliami przed stwierdzeniem, że jesteś w ciąży, gdyż zwykle występują one w zbyt małym stężeniu, żeby zaszkodzić matce lub nie narodzonemu dziecku.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Spojrzenie na ryzyko z perspektywy

Chcesz, by twoje dziecko urodziło się zdrowe, i zrobiłabyś wszystko, by mieć pewność, że tak się stanie. Rzucasz palenie i picie. Starasz się dobrze odżywiać. Często chodzisz do lekarza. Dwa razy się zastanawiasz, nim weźmiesz lekarstwo, które nie zostało ci przepisane na czas ciąży. Ale co począć z czynnikami, na które nie masz wpływu? Z tymi lekarstwami, drinkami czy papierosami sprzed chwili, gdy uświadomiłaś sobie, że jesteś w ciąży? Substancjami chemicznymi, na których działanie byłaś wystawiona, zanim zdałaś sobie sprawę z tego, że w twoim stanie mogą one stanowić zagrożenie? Z wirusem, który wywołał wysoką gorączkę?

Każda bez wyjątku kobieta ciężarna ma styczność z teratogenem (substancją potencjalnie szkodliwą dla rozwijającego się embrionu czy płodu) na jakimś etapie ciąży. Na szczęście większość z tych kontaktów jest całkowicie nieszkodliwa - ostatecznie nie mają one najmniejszego wpływu na ciążę. Zastanawiając się nad tym, jakie jest prawdopodobieństwo, iż konkretne zetknięcie się z taką substancją mogło jednak być ryzykowne - oraz jak duże jest to ryzyko - warto wziąć pod uwagę poniższe zagadnienia.

Jak silny jest teratogen? Bardzo nieliczne leki są silnymi teratogenami. Na przykład thalidomide - lek używany na początku lat sześćdziesiątych w Europie i obecnie wprowadzony w USA do ograniczonego użytku - był przyczyną zniekształceń płodów w pewnym okresie ich rozwoju. Lek przeciw trądzikowi Accutane, niedawno odkryty teratogen, wywołujący zaburzenia u 1 na 5 zarodków. Z drugiej strony mamy leki, jak np. hormon Provera - progesteron, które wywołują zaburzenia niezmiernie rzadko (1 na 1000 zarodków). Większość leków klasyfikuje się pomiędzy tymi dwoma ekstremami; na szczęście niewiele jest tak silnych jak thalidomide czy Accutane (lub jego pochodne).

Często trudno stwierdzić, czy lek w ogóle jest teratogenny czy nie, nawet gdy wpływa na powikłanie ciążowe. Na przykład, jeśli zaburzenie występuje u dzieci, których matki, będąc w ciąży, brały antybiotyk w czasie infekcji z gorączką, przyczyną zaburzenia może być infekcja lub gorączka, nie zaś lekarstwo.

Czy zarodek jest genetycznie podatny na działanie teratogenu? Tak jak nie każdy zaraża się katarem, tak nie każdy płód jest zaatakowany przez teratogen.

Kiedy zarodek był narażony na kontakt z teratogenem? Okres ciąży, podczas którego teratogeny mogą wyrządzić krzywdę dziecku, jest bardzo krótki. Na przykład thalidomide był nieszkodliwy po 52 dniu. Podobnie wirus różyczki wpływa na tylko 1% płodów po trzecim miesiącu ciąży. Od szóstego do ósmego dnia po zapłodnieniu (zanim jeszcze kobieta zauważy brak miesiączki) zapłodnione jajo podróżuje jajowodem do macicy i jest wtedy wyjątkowo mało wrażliwe na wpływ wszystkiego, co napotka na swojej drodze, a co za tym idzie - raczej nie podlega zniekształceniu. Jeśli nawet ulegnie nieznacznemu uszkodzeniu, potrafi samo je zwalczyć. Wtedy jedyną śmiertelną groźbą dla jaja jest błąd genetyczny lub zewnętrzny czynnik, np. duża dawka promieniowania.

Okres, w którym formowane są organy - od zagnieżdżenia się jaja w macicy około 6-8 dnia do końca 3 miesiąca - to czas największego zagrożenia. Po 3 miesiącu niebezpieczeństwo zniekształcenia jest znacznie mniejsze; najczęstsze urazy spowodowane w tym okresie to zahamowania wzrostu

płodu i uszkodzenie jego ośrodkowego układu nerwowego i układu rozrodczego.

Jak duży był kontakt z teratogenem? Wpływ teratogenu zależy zwykle od jego dawki. Jedno krótkie diagnostyczne prześwietlenie promieniami Roentgena nie spowoduje problemu, ale kilka cięższych prześwietleń mogłoby. Palenie papierosów od czasu do czasu w pierwszych paru miesiącach najprawdopodobniej nie zaszkodzi dziecku, ale intensywne palenie przez całą ciążę znacznie zwiększa ryzyko.

Jak duże znaczenie ma właściwe odżywianie się przez matkę? Tak jak ty jesteś bardziej odporna na wirus kataru, gdy jesteś dobrze odżywiona, tak twój płód łatwiej zwalczy wpływ teratogenów, gdy jest dobrze odżywiony - oczywiście, za twoim pośrednictwem.

Czy kontakt z teratogenem ma też wpływ na matkę? Uspokajająca jest wiadomość, że kontakt ze środkiem chemicznym, który nie jest na tyle toksyczny, żeby mieć wpływ na matkę, nie zaszkodzi też dziecku.

Czy kilka czynników naraz zwiększa ryzyko? Trio: niewłaściwa dieta, palenie papierosów i nadużywanie alkoholu, duet: palenie i używanie środków uspokajających oraz inne „zgubne kombinacje" mogą znacznie zwiększyć ryzyko.

Czy istnieje jakiś nieznany czynnik ochronny? Nawet jeśli wszystkie czynniki są identyczne, nie wszystkie zarodki reagują jednakowo. Podczas eksperymentów na zarodkach myszy o identycznych uwarunkowaniach genetycznych, poddanych działaniu identycznych teratogenów na tym samym stopniu rozwoju, tylko jedno zwierzę z dziewięciu urodziło się z defektem. Nikt dokładnie nie wie dlaczego, ale prawdopodobnie kiedyś medycyna znajdzie rozwiązanie tego sekretu.

MIERZĄC RYZYKO I KORZYŚCI

Spójrzmy prawdzie w oczy: życie pełne jest ryzyka i korzyści. Wszystko, co robisz - od przejścia przez ulicę po wzięcie tabletki na przeziębienie - w jakimś stopniu wiąże się z nimi. Niektóre zajęcia dostarczają wielu korzyści, inne łączą się z dużym stopniem ryzyka, a w jeszcze innych ryzyko i korzyści są takie same. W większości przypadków istnieją sposoby na to, by zredukować ryzyko bez uszczerbku dla przyjemności - w innych nie ma takiej możliwości.

Mierzenie ryzyka i korzyści w podejmowaniu życiowych decyzji może sprawić, że życie stanie się znacznie bezpieczniejsze. Jest to szczególnie ważne podczas ciąży, kiedy to dokonywane przez ciebie wybory mają wpływ nie tylko na twoje zdrowie, lecz także na zdrowie dziecka. Na przykład zagadnienie ryzyka i korzyści pojawia się wtedy, gdy zastanawiasz się nad tym, czy do obiadu napić się wina czy wody gazowanej; czy zjeść na lunch frytki i batonik czy też kanapkę i owoc; czy zapalić papierosa czy nie. Czy korzyści płynące z picia alkoholu, palenia lub trwania przy bezwartościowej diecie warte są potencjalnego zagrożenia dla ciebie i dziecka? W większości przypadków z pewnością odpowiesz, że nie. Ale to nie oznacza, że nie można zrobić wyjątku przy jakiejś uroczystej okazji. Na przykład jeden kieliszek wina wypity dla uczczenia rocznicy: ryzyko dla dziecka jest zerowe, a korzyść (bardziej uroczysty wieczór) naprawdę znaczna. Albo duży kawałek tortu z okazji urodzin - prawda, że dużo pustych kalorii, ale właściwie nie pozbawią one dziecka składników odżywczych, no a poza wszystkim, to przecież twoje urodziny.

Niektóre decyzje dotyczące ryzyka i korzyści nie są trudne. Na przykład regularne spożywanie alkoholu w dużych ilościach przez całą ciążę może okaleczyć twoje dziecko na całe życie (patrz s. 57). Pozbawienie się przyjemności picia może być niełatwe, ale ryzyko jest tu oczywiste.

Wyobraź sobie, że przechodzisz grypę z gorączką, która może zagrozić dziecku. Lekarz bez wahania zapisze lek na zbicie gorączki. W tym przypadku korzyść z użycia leku znacznie przewyższa ewentualne ryzyko. Z drugiej strony, jeśli temperatura jest tylko nieznacznie podwyższona, nie zagraża ona dziecku i pomoże twojemu organizmowi zwalczyć wirus. Dlatego lekarz da twojemu organizmowi szansę samoobrony, gdyż potencjalne ryzyko przyjęcia leku jest większe niż korzyść.

Inne decyzje mogą nie być tak oczywiste. A jeśli masz okropny katar z zatokowym bólem głowy, przez który nie możesz spać w nocy? Czy powinnaś wziąć tabletkę, która pomoże ci odpocząć? A może powinnaś męczyć się w bezsenne noce, co nie przyniesie pożytku ani tobie, ani twojemu dziecku? Oto najlepszy sposób podejścia do takich decyzji:

- Poszukaj innych sposobów o niższym poziomie ryzyka. Może zażycie leku nie jest konieczne (patrz *Dodatek*)? Spróbuj. Jeśli inny sposób nie przynosi pożądanych rezultatów, powróć do tabletek.
- Zapytaj lekarza o ryzyko i korzyści. Pamiętaj, że większość leków nie została przebadana pod kątem przyjmowania ich podczas ciąży, a tylko o nielicznych wiemy, iż wywołują wady wrodzone. W rzeczywistości stosowanie wielu leków okazało się bezpieczne w ciąży. Badania codziennie przynoszą nowe informacje na ten temat, a twój lekarz będzie z nimi zaznajomiony.
- Zdecyduj, czy można zwiększyć korzyść przy zmniejszeniu ryzyka (wzięcia najmniejszej dawki najbardziej skutecznego środka przeciwbólowego), i upewnij się, że gdy już podejmujesz to minimalne ryzyko, osiągniesz też korzyść (weź tabletkę przed pójściem spać, przed wypoczynkiem).
- Po konsultacji z lekarzem (i, w wypadku najbardziej skomplikowanych decyzji, z pracownikiem poradni genetycznej lub specjalistą medycyny matczyno-płodowej) zrób przegląd zebranych informacji - porównaj korzyści i ryzyko - podejmij decyzję.

Podczas ciąży często będziesz musiała podejmować inteligentne decyzje. Niemal każda z nich będzie miała wpływ na zdrowie twojego dziecka. Miej na uwadze, że jeden przypadkowy zły wybór nie powinien mieć wpływu na ciążę, lecz jeśli będzie powtarzany - już może. Jeśli już popełniłaś parę niewielkich błędów, których nie możesz naprawić, zapomnij o nich. Po prostu dokonuj lepszych wyborów do końca ciąży. I zawsze pamiętaj, przewaga jest po stronie twojego dziecka!

4
Dieta ciążowa

Rozwija się w tobie nowa mała istota ludzka - powstaje dziecko. Oto dobra wiadomość: już teraz ma ono wielką szansę na to, by urodziło się zdrowe. A jeszcze lepsza to ta, że sama masz przynajmniej trzy razy dziennie możliwość znacznie zwiększyć tę szansę poprzez prawidłowe odżywianie się.

Oto prezentujemy dietę ciążową[1] - plan odży wiania się stworzony po to, by dać twojemu dziecku jak najlepszy start w zdrowe życie. Przestrzeganie tej diety, zapewniającej dostarczanie wartościowego pożywienia, może zwiększyć prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z prawidłową masą urodzeniową, wpłynąć na rozwój mózgu płodu i ograniczyć ryzyko wystąpienia niektórych wad wrodzonych. Może nawet zwiększyć szanse twojego dziecka na to, że wyrośnie na zdrowego dorosłego człowieka.

Ale nie tylko dziecko skorzysta na tej diecie. Dieta ciążowa zwiększa szanse na bezpieczne przebycie ciąży (pewne komplikacje, takie jak niedokrwistość i stan przedrzucawkowy, częściej przytrafiają się kobietom źle odżywionym); na przyjemny przebieg ciąży (rozsądna dieta potrafi zminimalizować poranne nudności, zmęczenie, zaparcia i wiele innych objawów); pomaga osiągnąć stan równowagi emocjonalnej (dobre odżywianie się jest w stanie złagodzić huśtawki nastrojów); zwiększa szanse na terminowy poród (ogólnie rzecz biorąc, kobiety będące na właściwej diecie rzadziej rodzą przedwcześnie) oraz na szybsze dojście do siebie po porodzie (dobrze odżywiony organizm łatwiej powraca do pierwotnego stanu, szybciej też traci przybrane kilogramy).

Oczywiście trzymanie się diety ciążowej - podobnie jak każdej specjalnej diety - wymaga zaangażowania i, do pewnego stopnia, samodyscypliny. Wymaga też - przynajmniej u większości kobiet-całkowitego zrewidowania nawyków związanych z jedzeniem. Innymi słowy, dieta ta jest dla przeciętnego konsumenta zadaniem trudnym do wykonania.

Kobiety oczekujące narodzin dziecka różnie reagują na nowe wyzwanie. Być może przyjmiesz je bez wahania czy zastrzeżeń, stosując się do zaleceń diety z przekonaniem, z jakim przygotowujący się do olimpiady sportowiec angażuje się w trening. Albo też stracisz entuzjazm, gdy zapoznasz się ze spisem wymogów. Jeśli nie masz zamiaru ściśle przestrzegać diety, możesz z niej wybrać to, co ci odpowiada, łagodząc jej zasady tak, by pasowały do twojego zwykłego sposobu odżywiania się. A może wy-

[1] W poprzednich wydaniach dieta ta była nazywania „dietą najlepszej szansy". W najnowszym wydaniu autorki odeszły od tej nazwy.

starczy ci raz rzucić okiem na zasady „codziennej dwunastki", by z krzykiem pobiec do najbliższej restauracji typu fast food.

Niezależnie od twojej reakcji dietę tę możesz zastosować, oczekując na narodziny dziecka. Najlepiej, byś jej przestrzegała dokładnie przez większość czasu albo luźno, ale przez cały czas. Pozostając wierna hamburgerom i frytkom, możesz skorzystać z kilku wskazówek, które pomogą ci prawidłowo odżywiać siebie i dziecko przez następne dziewięć miesięcy.

Podejmując decyzje co do sposobu odżywiania się podczas ciąży, miej na uwadze, że nawyki związane zjedzeniem - nawet te wieloletnie - można zmienić, toteż łatwiej ci będzie przestrzegać zasad diety ciążowej w miarę upływu miesięcy. Powiedzmy, że nigdy nie miałaś apetytu na pełnoziarnisty chleb, ale po kilku miesiącach jedzenia go zauważysz, iż teraz straciłaś apetyt na biały. Albo na przykład od szkoły średniej miałaś zwyczaj nie jeść śniadania - tymczasem uczynienie z tego posiłku bezdyskusyjnej części poranka sprawi, że zaczniesz się zastanawiać, jak można bez niego funkcjonować przez cały dzień. Czy produkty zawierające cukier były twoją ulubioną grupą pokarmową? Przyzwyczajenie się w ciągu dziewięciu miesięcy do bardziej wartościowych słodyczy doprowadzi cię do wniosku, iż dobre odżywianie siebie i dziecka wcale się nie wyklucza. Zmieniaj stare nawyki na nowe stopniowo, gdyż wtedy dieta może okazać się wyzwaniem, któremu będziesz w stanie sprostać.

DZIEWIĘĆ PODSTAWOWYCH ZASAD NA DZIEWIĘĆ MIESIĘCY ZDROWEGO JEDZENIA

Liczy się każdy kęs. Masz tylko 9 miesięcy na posiłki i przekąski, aby dać swojemu dziecku najlepszy z możliwych start w życie. Spraw, aby każdy z nich się liczył. Unosząc widelec do ust, rozważ: „Czy to jest najlepszy kęs, jaki mogę dać mojemu dziecku?" Jeśli tak - przełknij. Jeśli nie, zastanów się nad bardziej wartościowym. Choć większość kęsów powinna zaspokajać potrzeby prawidłowego odżywiania, inne mogą - i powinny - dawać czystą przyjemność. Jeśli więc wybrane przez ciebie produkty nie są odżywcze, powinny przynajmniej dawać przyjemność (przeczytaj *Oszukiwanie z czystym sumieniem*, s. 87).

Kaloria kalorii nierówna. Starannie wybieraj źródła kalorii, przedkładając jakość nad ilość. Choć może się to wydawać oczywiste - i jednocześnie niesprawiedliwe - te 200 kalorii zawarte w pączku to nie to samo co 200 kalorii pochodzących z pełnoziarnistej babeczki z rodzynkami. A 100 kalorii z chipsów ziemniaczanych nie może się równać 1 CK) kaloriom z pieczonego ziemniaka podanego ze skórką (czy z porcją pieczonych frytek, patrz s. 100). Twoje dziecko skorzysta więcej na 2000 pożywnych, bogatych kalorii dziennie niż na 2000 w większości pustych. Będzie to także korzystne dla twojego ciała po porodzie.

Głodząc siebie, głodzisz dziecko. Tak jak nie przejdzie ci nawet przez myśl, aby głodzić swoje dziecko po urodzeniu, nie powinnaś myśleć o głodzeniu go, gdy mieszka sobie w twojej macicy[1]. Masa twojego ciała jest bez znaczenia dla płodu czerpiącego z niego życie. Potrzebuje on regularnego odżywiania w regularnych odstępach - nawet kiedy ty nie jesteś głodna, twoje dziecko jest. Nie opuszczaj więc posiłków, gdyż częste posiłki stanowią najlepszą metodę na dobre odżywianie płodu. Wyniki ostatnio przeprowadzonych badań wskazują, że matki jedzące przynajmniej 5 razy

[1] Izraelskie badania wykazały duży wzrost liczby przedwczesnych urodzeń po Jom Kippur, co sugeruje, że poszczenie w późnym okresie ciąży może powodować przyspieszenie porodu.

Podwajaj wartość odżywczą, nie kaloryczną

Kiedy to tylko możliwe, wybieraj takie produkty, które wypełniają zapotrzebowanie na więcej niż jeden składnik (np. jogurt zapewnia wapń i białko, a brokuły - na zielone warzywa liściaste, witaminę C i wapń). Takie wartościowe odżywianie się uczyni przyjmowanie „codziennej dwunastki" znacznie łatwiejszym bez obciążania żołądka. „Codzienna dwunastka" zaczyna się na stronie 87.

dziennie (na przykład 3 posiłki główne plus 2 przekąski albo 5 małych posiłków) mają większe szanse na terminowe rozwiązanie.

Najważniejsza jest skuteczność. Wypełnij swoje dzienne zapotrzebowanie na pożywienie w najbardziej efektywny sposób w ramach twojego zapotrzebowania na kalorie. Spożycie kanapki posmarowanej 6 łyżeczkami masła orzechowego (jeśli możesz, zmniejsz ilość) z jego 750 kaloriami, czyli ok. 25% dziennej dawki, jest mniej efektywnym sposobem zdobycia 25 gramów białka niż spożycie hamburgera z 8 dekagramami mięsa indyczego - 250 kalorii, Zjedzenie 1,5 pucharka lodów (ok. 450 kalorii) jest mniej efektywnym sposobem na zdobycie 300 miligramów wapnia aniżeli wypicie szklanki chudego mleka (90 kalorii) lub zjedzenie kubeczka odtłuszczonego jogurtu (100 kalorii). Tłuszcz, ponieważ ma dwa razy więcej kalorii na gram niż białko lub węglowodany, jest szczególnie nieefektywnym rodzajem kalorii. Wybieraj chude mięso zamiast tłustego, chude lub odtłuszczone mleko i produkty mleczne zamiast pełnotłustych, potrawy pieczone na ruszcie zamiast smażonych; cienko smaruj masłem; przyrządzaj sauté na łyżeczce lub dwóch oliwy z oliwek, nie na jednej czwartej kubka. I zawsze staraj się wybierać te produkty, klóre będą zaspokajały więcej niż jedno zapotrzebowanie; dzięki temu dostaniesz więcej odżywczych składników przy mniejszej liczbie kalorii (zobacz ramka powyżej).

Skuteczność jest także ważna, jeśli masz kłopoty z przyrostem masy ciała. Wybieraj pożywienie, które jest w pełni odżywcze i kaloryczne - na przykład awokado, orzechy i suszone owoce, które mogą zaspokoić głód, nie wypełniając nadmiernie twojego żołądka. Unikaj takich kalorii, jak w prażonej kukurydzy i sałatkach, które przynoszą zupełnie odwrotny efekt.

Złożony problem węglowodanów. Niektóre kobiety przejęte zbyt dużym przyrostem masy ciała podczas ciąży błędnie odrzucają węglowodany ze swojej diety. Prawda, że rafinowane i/lub proste węglowodany (jak np. w białym pieczywie, białym ryżu, rafinowanych zbożach, ciastach, ciasteczkach, precelkach, cukrach, syropach) są odżywczo ubogie. Ale nierafinowane i/lub złożone węglowodany (chleby pełnoziarniste i razowe, brązowy ryż, świeże warzywa i owoce suszona fasola i groszek oraz oczywiście gorące ziemniaki - szczególnie w łupinach), a także świeże owoce dostarczają niezbędnych ilości witaminy B, minerałów, białka i błonnika. Są one dobre dla twojego dziecka i dla ciebie. Zmniejszają nudności i zaparcia, ponieważ są wypełniające i bogatoresztkowe, ale nie tuczące (jeśli nie pławią się w maślanych sosach), pomogą ci także kontrolować przyrost masy. Ostatnie badania sugerują też inną korzyść dla jedzących złożone węglowodany - jedzenie dużej ilości błonnika może zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy w ciąży. Uważaj jednak, by przechodzić na dietę bogatą w błonnik stopniowo, bo możesz rozregulować żołądek.

Słodkie nic: nic prócz kłopotów. Niestety kalorie pochodzące z cukru są pustymi kaloriami. Jednak pamiętaj, nie stanie się nic złego, jeśli raz po raz po nie sięgniemy - nawet podczas ciąży sumują się one znacznie

szybciej, niż myślisz, nie zostawiając wystarczająco dużo miejsca dla kalorii odżywczo wartościowych. Co więcej, badania wykazały, iż cukier nie tylko jest bezwartościowy, lecz w dużych ilościach staje się potencjalnie szkodliwy. Badania te sugerują, iż zamiłowanie do cukru, pomijając otyłość, wiązać można z próchnicą zębów, cukrzycą, chorobami serca czy nowotworem okrężnicy. Prawdopodobnie największą wadą cukru jest jednak to, że aż nazbyt często znajduje się go w produktach, które w całości są małowartościowe. Czasem dodawany jest tylko do poprawienia smaku produktu nie spełniającego normy naturalności - na przykład do sosu pomidorowego zrobionego z niedojrzałych pomidorów.

Cukier rafinowany występuje na półkach sklepowych pod różnymi nazwami, na przykład jako syrop skrobiowy czy skoncentrowany sok w puszce. Cukry nie rafinowane, takie jak sztuczny miód, nie są same w sobie bardziej odżywcze niż rafinowane, z tym jednak że mogą być wykorzystywane w bardziej wartościowych produktach - zwłaszcza tych spotykanych w działach ze zdrową żywnością. Postaraj się jednak ograniczyć spożywanie cukru we wszelkich formach, gdyż zaoszczędzone dzięki temu kalorie mogą zostać przyjęte w postaci bardziej odżywczych produktów.

Do smacznego i pożywnego zastąpienia substancji słodzących zamiast cukru używaj: owoców (na przykład mielone daktyle, rodzynki lub posiekane suszone morele) i koncentratów soków owocowych (takich jak jabłkowy, pomarańczowy, z owoców mango, z winogron) nie rozcieńczonych mrożonych lub nie. Mają słodki smak, a jednocześnie stanowią źródło witamin, pierwiastków śladowych oraz wartościowych fitochemikaliów (substancji chemicznych pochodzenia roślinnego, wspierających organizm w walce przeciwko chorobom i procesowi starzenia się). Cukier nie zawiera żadnej z tych substancji. Dostępne w sprzedaży słodzone nimi produkty niemal zawsze zrobione są z pełnych ziaren i zdrowych tłuszczów i nie zawierają wątpliwych dodatków chemicznych. Kupuj je bądź przygotowuj w domu, korzystając z przepisów zamieszczonych w tym rozdziale oraz w książce *Dieta przyszłej matki.* Część niskokalorycznych substytutów cukru wydaje się bezpieczna do stosowania podczas ciąży - szczególnie sucralose (Splenda - patrz s. 68).

Dobre jedzenie pamięta, skąd pochodzi. Jeśli twoja marchewka „nie widziała" swojego macierzystego pola przez miesiące (a nie została ugotowana, przetworzona, zakonserwowana i zapuszkowana od razu po zebraniu), prawdopodobnie nie ma już do zaoferowania twojemu dziecku zbyt wiele ze swoich naturalnych walorów. Wybieraj świeże warzywa i owoce, kiedy jest na nie sezon, lub świeże mrożonki czy warzywa i owoce w puszce[1], jeśli tamte są już nieosiągalne lub nie masz czasu, aby je przygotować (są tak pożywne jak świeże, ponieważ są mrożone bądź puszkowane natychmiast po zebraniu). Próbuj jeść trochę surowych warzyw i/lub owoców każdego dnia. Jeśli gotujesz warzywa - to w mikrofali, na parze lub lekko je podsmażaj, aby zachowały witaminy i minerały. Rozgotowuj owoce bez dodatku cukru. Unikaj gotowych produktów, które „złapały" wiele związków chemicznych, tłuszczu, cukru czy soli w czasie przygotowywania. Najczęściej są one mało odżywcze. Wybieraj pieczoną pierś z indyka zamiast wędzonej; pełnoziamisty makaron z sosem serowym z naturalnego sera (najlepiej niskotłuszczowego) w miejsce intensywnie pomarańczowych dań (są przygotowane z rafinowanej mąki, przetworzonego sera i zawierają sztuczne barwniki); świeżą owsiankę przygotowaną z płat-

[1] Choć żywność mrożona lub puszkowana może być odżywcza, unikaj tych konserw, do których dodany został cukier, duże ilości niezdrowego tłuszczu, sodu czy dodatków spożywczych i konserwantów.

Oszukiwanie z czystym sumieniem

Siła woli jest niezwykle ważna, zwłaszcza teraz, gdy jesteś w ciąży. Niemniej jednak każdy ma potrzebę, by od czasu do czasu poddać się jakiejś pokusie i nie czuć się winnym. Dlatego też raz dziennie (albo rzadziej, jeśli zbyt szybko przybierasz na wadze czy masz kłopoty z przestrzeganiem diety) daj się skusić na coś, co może nie odpowiada najwyższym odżywczym standardom, lecz jednak ma pewne zalety - mrożony jogurt czy babeczkę otrębową (która zawiera więcej cukru niż same otręby). Od czasu do czasu naciesz się czymś, co nie ma za wiele wartości, ale nie jest wcale takie szkodliwe - na przykład cheeseburger z restauracji typu fast food. I od czasu do czasu poczęstuj się czymś, co nie zaspokaja żadnych potrzeb poza twoim apetytem: pączek z lukrem, deser karmelowy na ciepło czy batonik czekoladowy.

Jeżeli możesz, zawsze staraj się być wybiórcza w „oszustwach" - słodką bułeczkę posmaruj masłem orzechowym lub lekkim serkiem zamiast zwykłym masłem; dodaj pokrojonego banana czy orzechy do deseru lodowego; wybierz taki batonik czekoladowy, w którym zamiast toffi są migdały. Kolejna strategia polega na tym, by te dania były niewielkie - na przykład podziel się z kimś porcją smażonych krążków cebuli, zamiast zamawiać dla siebie osobną; weź cienki kawałek placka orzechowego zamiast sporej jego porcji. Oszukuj tylko na tym, na co naprawdę masz wielką ochotę i co bardzo lubisz. Nie oszukuj, gdy czujesz, że nie będziesz w stanie poprzestać na jednym.

ków owsianych (jeśli lubisz, dodaj cynamon i posiekane lub suszone owoce do smaku) zamiast zawierających niewiele błonnika, wysoko słodzonych mieszanek.

Zdrowe żywienie powinno być sprawą rodzinną. Jeśli w domu znajdują się jednostki „wywrotowe", zmuszające cię do pieczenia ciasteczek czekoladowych lub do dodania chipsów ziemniaczanych do listy twoich zakupów, z pewnością trudniej ci będzie właściwie się odżywiać. Spraw, aby pozostali członkowie rodziny byli twoimi sprzymierzeńcami i odżywiali się zdrowo razem z tobą. Upiecz naturalnie słodzone owocowe ciasteczka owsiane zamiast czekoladowych; przynieś do domu pieczone chipsy ziemniaczane zamiast ich tłustych odpowiedników. Dzięki temu będziesz miała zdrowe dziecko i lepszą sylwetkę, a domownicy - mąż i pozostałe dzieci (jeśli je masz) - zachowają dobrą formę i kondycję, a także zdrowsze nawyki żywieniowe.

Nie zaniechaj diety po urodzeniu dziecka. Badania wykazują, iż prawidłowe odżywianie nie tylko zapewnia lepszy wynik ciąży, ale wiąże się także ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia wielu chorób, w tym cukrzycy dorosłych i nowotworów. A to oznacza, iż rodzina, która dobrze się odżywia, cieszy się dobrym zdrowiem.

Nie sabotuj diety. Nawet najlepsza dieta prenatalna na świecie jest zagrożona, jeśli przyszła matka nie wyeliminuje alkoholu, papierosów i innych niebezpiecznych substancji ze swojego życia (poczytaj o tym w rozdziale 3.). Jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, zmień swoje nawyki.

CIĄŻOWA „CODZIENNA DWUNASTKA"

Kalorie. Stara maksyma, że kobieta w ciąży je za dwoje, jest prawdziwa. Ale ważne jest, aby pamiętać, że jedno z tych dwojga jest maleńkim, rozwijającym się płodem, którego zapotrzebowanie na kalorie jest odpowiednio niższe od twojego - zwykle wynosi mniej więcej 300 kalorii dziennie. Tak więc, jeśli masa twego ciała jest przeciętna, potrzebujesz tylko około 300 kalorii więcej niż zwykle, aby utrzymać prawidłową masę ciała w ciąży. (Aby określić w przybliżeniu,

jak wielu kalorii potrzebujesz, pomnóż swoją masę przez 24 - jeśli przez większość czasu siedzisz; przez 30 - jeśli jesteś umiarkowanie aktywna; przez (do) 44, jeśli jesteś bardzo aktywna. Ponieważ część z każdej dawki kalorii w zależności od indywidualnych właściwości - nawet w czasie ciąży jest spalana, a zapotrzebowanie na kalorie też jest zmienne, liczba, którą otrzymujesz, też jest przybliżona (miarą masy jest kilogram).

Podczas pierwszych trzech miesięcy ciąży możesz potrzebować mniej niż 300 dodatkowych kalorii, chyba że próbujesz nadrobić deficyt masy. Kiedy twój metabolizm będzie przyspieszony w późniejszym okresie ciąży, możesz potrzebować więcej niż 300 dodatkowych kalorii dziennie. Przyjmowanie większej liczby kalorii, niż wymaga tego rosnące dziecko i ty sama, jest nie tylko niekonieczne, ale też niemądre. Z drugiej strony, spożywanie mniejszej liczby kalorii jest nie tylko niemądre, ale potencjalnie niebezpieczne; kobiety, które nie pobierają dodatkowych kalorii w czasie ciąży - szczególnie w II i III trymestrze - mogą poważnie zakłócić rozwój swojego dziecka.

Są cztery wyjątki od głównej zasady. W każdym z tych przypadków przyszła matka powinna poradzić się swojego lekarza odnośnie do jej zapotrzebowania na kalorie:

1) kobiety z nadwagą, które stosując prawidłową dietę, mogą prawdopodobnie zmniejszyć liczbę kalorii;
2) kobiety z poważną niedowagą, które najwyraźniej potrzebują większej liczby kalorii;
3) młode dziewczyny, które jeszcze same rosną i mają szczególne potrzeby odżywcze;
4) kobiety noszące więcej niż jeden płód - muszą one dodać po 300 kalorii na każdy z nich.

Zjedzenie 300 dodatkowych kalorii dziennie - to brzmi jak sen „żarłoka". Przykro to mówić - ale tak nie jest. W czasie, kiedy popijałaś swoje 4 szklanki mleka (ogółem 360 kalorii dla odtłuszczonego mleka) lub pobierałaś równowartość, jedząc produkty bogate w wapń i dodatkową potrzebną dawkę białka - przebrałaś dozwoloną miarkę. Oznacza to, że zamiast dodawać coś nowego, prawdopodobnie powinnaś ograniczyć spożycie wielu z tych potraw, do których jesteś przyzwyczajona, i podporządkować się zasadom odpowiedniego żywienia swego dziecka oraz utrzymania rozsądnej masy ciała. Aby mieć pewność, że otrzymujesz maksymalnie odżywcze dawki kalorii, musisz stać się ekspertem od skutecznej diety.

Ale choć w czasie ciąży liczy się każda kaloria, miej na uwadze, że nie trzeba ich dosłownie liczyć. Zamiast się przejmować skomplikowanymi obliczeniami podczas każdego posiłku, stań raz w tygodniu na dokładnej wadze, aby sprawdzić przybór masy. Waż się o tej samej porze dnia, naga lub zawsze w tym samym ubraniu (lub w innym, które mniej więcej tyle samo waży), aby twoje obliczenia nie poszły na marne z powodu dużego posiłku w jednym tygodniu a ciężkiego swetra w następnym. Jeśli przyrost twojej masy przebiega zgodnie ze schematem (przeciętnie około 5(X) g tygodniowo), znaczy to, że spożywasz odpowiednią liczbę kalorii. Jeśli jest mniejszy - przyjmujesz zbyt mało; jeśli jest większy, spożywasz zbyt dużo. Utrzymaj lub zmniejsz dopływ energii pochodzącej z pożywienia, jeśli tak trzeba, ale upewnij się, że nigdy nie odrzucasz wymaganych składników odżywczych razem z tymi zbędnymi kaloriami.

Białka: 3 dawki dziennie. Białka zbudowane są z substancji zwanych aminokwasami, które są kompleksami budującymi ludzkie komórki: i są szczególnie ważne, ponieważ tworzą nową istotę ludzką, której komórki powielają się w zawrotnym tempie. Staraj się więc spożywać codziennie 60 do 70 gramów białka. Choć ilość ta może się wydawać duża, większość Amerykanów zjada przynajmniej tyle, nawet specjalnie się do

Dogonić białka

Dla większości kobiet pokrycie zapotrzebowania na białko podczas ciąży nie stanowi większego problemu. Jeśli jednak pod koniec dnia zorientujesz się, że brakuje ci pół lub nawet całej dziennej dawki, możesz szybko uzupełnić ją za pomocą wysokobiałkowej przekąski. Na przykład wypróbuj sałatki z jaj (pół dawki, jeśli sporządzisz ją z 1 jajka i 2 białek) z pełnoziarnistym krakersem; podwójnego koktajlu mlecznego (2/3 dawki białka - patrz s. 102) lub 3/4 miarki niskotłuszczowego serka (pełna dawka białka) przybranego świeżymi owocami, rodzynkami i cynamonem, posiekanym pomidorem i bazylią albo - jeśli lubisz na ostro - sosem salsa. Nie powinnaś jednak przyjmować wysokobiałkowych suplementów w płynie bądź w proszku - zawierają one składniki, które nie są bezpieczne podczas ciąży, ponadto stanowią źródło wielu kalorii i bywają drogie. Poza tym możesz za ich sprawą przyjąć za dużo białka.

tego nie przykładając. Aby uzyskać swoją dawkę białka, musisz jeść łącznie 3 dawki z grupy pokarmów białkowych, wyszczególnionych w diecie ciążowej (patrz s. 94). Kiedy obliczasz dawki białka, nie zapomnij zliczyć tych, które znajdują się w produktach zawierających wapń: szklanka mleka i ok. 30 g sera dostarczają 1/3 dawki białka; kubeczek jogurtu = 1/2 dawki; ok. 110 g łososia z puszki = I dawka.

Pokarmy z witaminą C: przynajmniej 2 dawki dziennie. Ty i twoje dziecko-oboje potrzebujecie witaminy C do odbudowy tkanek, leczenia ran i wielu innych procesów metabolicznych. Twoje dziecko potrzebuje jej także do prawidłowego wzrostu i rozwoju silnego kośćca i zębów. Witamina C jest substancją odżywczą, której organizm nie może przechowywać, tak więc nowa porcja jest potrzebna każdego dnia. Pokarmy bogate w witaminę C najlepiej jeść świeże i nie gotowane, bo wystawienie na światło, ciepło i powietrze z czasem niszczy witaminę. Jak wynika z listy pokarmów z witaminą C (patrz dalej, s. 96), daleki "wkolejce" sok pomarańczowy nie jest jedynym ani najlepszym źródłem tej podstawowej witaminy.

Pokarmy zawierające wapń: 4 dawki dziennie. Kiedyś w szkole podstawowej uczyłaś się prawdopodobnie, że człowiek w okresie wzrostu potrzebuje dużo wapnia, aby mieć silne kości i zęby. Takie same potrzeby ma rosnący płód. Wapń jest także niezbędny dla mięśni, serca i rozwijających się nerwów, krzepliwości krwi, aktywności enzymów. Nie tylko twoje dziecko coś utraci, jeśli nie będziesz spożywać dość wapnia. Jeśli pobierane ilości są nieodpowiednie, twoja „fabryka" tworząca dziecko będzie wyciągać wapń z twoich kości, aby pokryć zapotrzebowanie, zostawiając ci na starość choroby układu kostnego.

Bądź więc pilna i skrzętnie przestrzegaj spożywania 4 dawek pokarmów bogatych w wapń. I nie martw się, jeśli pomysł wypicia 4 szklanek mleka dziennie nie przemawia do ciebie. Wapń wcale nie musi być podawany w szklankach. Może być serwowany w kubeczku jogurtu, kawałku sera lub dużej porcji domowego twarogu (niektóre z obecnie dostępnych w sklepach twarożków są wzbogacone w wapń). Może być ukryty w zupie, potrawce, chlebach, deserach; najłatwiej znaleźć go w formie nietłustego mleka w proszku lub odtłuszczonego mleka skondensowanego (1/3 miarki i 1/2 miarki przypada średnio na szklankę płynnego mleka lub dawkę wapnia). Jeśli wybierasz szklankę, możesz zwiększyć siłę wapnia w każdej z nich, pijąc mleko z dodatkową ilością wapnia albo chude mleko plus inne produkty nabiałowe. Albo podwoić dawkę wapnia, rozpuszczając w wodzie 1/3 miarki odtłuszczonego mleka w proszku (patrz: podwójny koktajl mleczny, s. 102).

Kobiety, u których występuje nietolerancja na mleko lub po prostu w ogóle nie jedzą produktów mlecznych, mogą przyjmować wapń w innych produktach niż nabiał. (Na przykład szklanka wzmocnionego wapniem soku pomarańczowego dostarcza dawki wapnia oraz witaminy C). Lista produktów bogatych w wapń, zamieszczona na stronie 96, zawiera wiele pozycji, które nie są nabiałem. Wegetariankom, kobietom, u których występuje nietolerancja laktozy, i tym, które z jakiegokolwiek powodu są niepewne, czy dzięki diecie zapewniają sobie wystarczającą ilość wapnia (1200 mg dziennie), zaleca się przyjmowanie suplementu wapniowego.

Zielenina, żółte warzywa, żółte owoce: 3 dawki dziennie lub więcej. Ten ulubiony „króliczy zestaw" dostarcza witaminy A w formie beta-karotenu, który jest niezbędny rosnącym komórkom (komórki twojego dziecka rozmnażają się w niewiarygodnym tempie), zdrowej skórze, kościom, oczom. Beta-karoten może wręcz zmniejszyć ryzyko powstania niektórych postaci nowotworu. Zielenina oraz żółte warzywa i owoce dostarczają także dawek innych niezbędnych witamin (witaminy E, ryboflawiny, kwasu foliowego i innych witamin z grupy B); wielu minerałów (wiele zielonych liści zapewnia dużą ilość wapnia, a równocześnie związków mineralnych); zwalczających choroby fitochemikaliów oraz chroniącego przed zaparciami błonnika.

Bogaty wybór zielonych liściastych czy żółtych warzyw oraz żółtych owoców można znaleźć na stronie 97. Te kobiety, które mają „antywarzywne" skłonności, mogą być mile zaskoczone, gdy odkryją, że marchew i szpinak nie są jedynymi źródłami witaminy A oraz że witamina ta występuje także w jednych z najbardziej kuszących słodkości, jakie ma do zaoferowania natura: suszonych morelach, żółtych brzoskwiniach, kantalupach, mango. Te natomiast, które lubią warzywa w postaci płynnej, mogą być szczęśliwe, wiedząc, że mogą czasami zastąpić zieleninę i żółte warzywa szklanką soku warzywnego. Jednak nie wszystkie owoce i warzywa powinny być przyjmowane w postaci soków, ponieważ większość nie zawiera odpowiedniej ilości błonnika. Uważaj też na soki, które w rzeczywistości są jedynie słodkimi, owocowymi „napojami".

Inne owoce i warzywa: 2 dawki dziennie lub więcej. Oprócz produktów bogatych w witaminę C i beta-karoten A, potrzebujesz także co najmniej dwóch rodzajów innych warzyw lub owoców dziennie. Niegdyś uważano, że należą do niższej kategorii w łańcuchu pokarmowym, lecz obecnie wiemy, że wiele z nich jest nie tylko bogatych w niezbędne do utrzymania zdrowia podczas ciąży minerały - potas i/lub magnez, lecz także zawierają takie składniki, jak bor - pierwiastek śladowy, którego znaczenie dopiero zaczynamy rozumieć. Niektóre z tych warzyw i owoców są również bogate w fitochemikalia, a te o czerwonym zabarwieniu (na przykład arbuzy i czerwone winogrona) zawierają duże ilości likopenu[1], który ma działanie antyutleniające. Wiele tych produktów zostało wyszczególnionych na stronie 97.

Produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe: 6-11 dawek dziennie. Produkty ziarniste (nie oczyszczana pszenica, owies, żyto, jęczmień, kukurydza, ryż, pszenżyto, komosa ryżowa itd.) i rośliny strączkowe (groch, fasola, orzeszki ziemne, suszony groszek i fasola) są pełne substancji odżywczych, szczególnie witamin z grupy B[2], które są potrzebne twojemu dziecku. Te skoncentrowane, złożone węglowodany są też bogate w żelazo i pierwiastki śladowe, tj. cynk, selen, magnez, które są bardzo ważne w czasie ciąży. Dodatkowy plus: pro-

[1] Naturalny czerwony barwnik.

[2] Z wyjątkiem witaminy B_p, która występuje wyłącznie w produktach zwierzęcych.

ilukly skrobiowe mogą też pomóc w zmniejszeniu porannych nudności.

Choć te życiodajne produkty mają wiele substancji odżywczych, każdy z nich ma własną moc. Aby uzyskać maksimum korzyści, uwzględnij różnorodność produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych w twojej diecie. Bądź twórcza: np. posyp rybę lub kurczaka otrębami owsianymi z przyprawami i parmezanem. Dodaj pszenżyto do pilawu ryżowego. Użyj płatków jęczmiennych w swoim ulubionym przepisie na owsiane ciasteczka itp. Do zupy użyj natomiast fasolki limeńskiej zamiast zwykłej białej.

Nie zaliczaj oczyszczonych ziaren (np: chleba czy kaszki zrobionych z białej mąki) do tych źródeł, w których znajdziesz żądane kladniki. Nawet jeśli są one wzbogacone, i lągle brakuje w nich włóknika, białek i więcej niż tuzina witamin i składników mineralnych, które można znaleźć w tych oryginalnych produktach pełnoziarnistych i strączkowych. Ich listę znajdziesz na stronie 97.

Pokarmy bogate w żelazo: kilka dziennie. Duża ilość żelaza jest podstawą zapewnienia prawidłowego rozwoju krwi płodu i twojej i będziesz potrzebować go więcej w ciągu tych 9 miesięcy niż w jakimkolwiek innym okresie życia. Wydobądź tak wiele żelaza ze swojej diety, jak tylko możesz (patrz s. 98). Spożywanie pokarmów bogatych w witaminę C w zestawie z pokarmami bogatymi w żelazo zapewni absorpcję tego pierwiastka przez organizm.

Ponieważ często trudno jest wypełnić za-|M)trzebowanie na żelazo w czasie ciąży mimo stosowania diety, poleca się, aby około 20 tygodnia ciężarna kobieta przyjmowała dziennie 30-50 mg związków żelaza prócz zestawu witaminowego dla ciężarnych. Aby dodatkowe żelazo było lepiej przyswalane, powinno ono być spożywane między posiłkami, popijane sokami owocowymi bogatymi w witaminę C lub wodą (nigdy mlekiem, herbatą czy kawą). Gdyby badania w kierunku niedokrwistości wykazały, że zasoby żelaza w organizmie ciężarnej są niewielkie, lekarz może jej przepisać 60 do 120 mg.

Pokarmy bardzo tłuste: codziennie 4 pełne lub 8 połówek dawek, lub równowartość kombinacji. Zgodnie z ogólnie akceptowanymi zasadami nie więcej niż 30% kalorii u dorosłego powinno pochodzić z tłuszczu (w przeciętnej amerykańskiej diecie 40% kalorii pochodzi z tłuszczu). Ta trzydziestoprocentowa zasada dotyczy również ciebie. To znaczy, że jeśli ważysz ok. 60-65 kg i potrzebujesz ok. 2100 kalorii dziennie (zobacz wskazówki w *Dodatku*, jeśli ważysz mniej lub więcej), nie więcej niż 630 z nich powinno pochodzić z tłuszczu. 70 g tłuszczu - czyli tyle, ile znajdziesz w dużym hamburgerze z dużą porcją frytek - to 630 kalorii. Oznacza to, że zapotrzebowanie na tłuszcz jest z pewnością najłatwiejsze do wypełnienia - i najłatwiejsze do przekroczenia. I chociaż nic się nie stanie, kiedy zjemy trochę więcej zielonych produktów czy produktów z witaminą C lub nawet tych pełnoziarnistych lub bogatych w wapń, to nadmiar tłuszczu może spowodować nadmierny wzrost masy. Utrzymanie pobierania tłuszczów na średnim poziomie jest dobrym pomysłem, ale całkowite jego wyeliminowanie z diety jest potencjalnie groźne. Tłuszcz jest niezbędny twojemu rozwijającemu się dziecku; kwasy tłuszczowe są po prostu podstawą. W trzecim miesiącu szczególnie korzystne są kwasy tłuszczowe omega-3 (patrz ramka s. 92).

Uważnie śledź spożycie tłuszczów. Pokrywaj zapotrzebowanie organizmu, ale nie przekraczaj go. Nie zapominaj, że tłuszcze, których używasz, gotując i przygotowując posiłki, też się liczą. Jeśli smażysz jajka na 1/2 łyżki masła (1/2 dawki) i mieszasz surówkę z białej kapusty i innych warzyw z łyżką majonezu (1 dawka), uwzględnij 1 i 1/2 dawki w swoich dziennych obliczeniach.

Jeśli przyrost masy ciała nie jest wystarczający, a zwiększenie ilości innych produk-

Fakty o dobrym tłuszczu

Czy myślisz, że wszystkie tłuszcze są złe? Otóż niektóre, takie jak wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 DHA (kwas dokozaheksenowy) ostatnio zyskują sobie sławę jako zdrowe. Okazało się, że DHA obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca, co jest bardzo ważną informacją dla tych z was, które troszczą się o serce. Jeszcze ważniejszy jest DHA dla ciężarnych kobiet i młodych matek. Ponieważ DHA stanowi główny budulec mózgu i siatkówki, jest niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu i rozwoju oczu płodu oraz noworodków. Dlatego też przyjmowanie odpowiedniej ilości DHA w diecie ciążowej (zwłaszcza w ostatnich trzech miesiącach, kiedy to mózg dziecka rozwija się w szybkim tempie) i podczas karmienia piersią (zawartość DHA w mózgu dziecka potraja się podczas pierwszych trzech miesięcy życia) jest niezwykle ważne. Istnieje jeszcze jeden powód, dla którego warto jeść produkty bogate w DHA: eksperci podejrzewają, że istnieje związek pomiędzy niedoborem tego składnika i depresją poporodową.

Nie znamy jeszcze zalecanej dziennej dawki DHA, ale obecnie trwają badania nad jej ustaleniem. Zanim to nastąpi, staraj się regularnie spożywać różne produkty, które go zawierają. Duże ilości DHA znajdujemy w tłuszczach rybich, np. łososia, pstrąga, śledzi, anchois i sardynek, a także w jajkach wzbogaconych w DHA i orzechach ziemnych. Mniejsze jego ilości znajdujemy w nasionach lnu, kurczaku, zwykłych jajach, tuńczyku z puszki, krabach, krewetkach i wątrobie. Ponieważ nie mamy dowodów na to, że olej rybny w kapsułkach można bezpiecznie przyjmować podczas ciąży, lepiej zapewnić sobie DHA z pożywienia, a nie z preparatów uzupełniających.

tów odżywczych nie przynosi efektów, spróbuj dziennie dodać 1 dawkę więcej tłuszczu niż zwykle (ale nie więcej); skoncentrowane kalorie, których dostarczasz, mogą pomóc osiągnąć optymalną masę. Więcej informacji na temat tłuszczu i cholesterolu podczas ciąży znajdziesz na stronie 142. Pamiętaj, iż substytut tłuszczu Olestra (nazwa handlowa Olean), znajdowany w takich produktach przetworzonych, jak chipsy, może wywołać rozstrój żołądka - a kobiecie ciężarnej dodatkowe powody do niego na pewno nie są potrzebne.

Pokarmy słone: umiarkowanie. Swojego czasu medycyna wprowadziła nakaz ograniczenia soli w czasie ciąży, ponieważ przyczyniała się ona do zatrzymywania wody w organizmie i uczucia wzdęcia. Teraz wierzy się, że pewien wzrost ilości płynów ciała w czasie ciąży jest konieczny i normalny oraz że umiarkowana ilość sodu jest konieczna do utrzymania odpowiedniego poziomu płynów. To raczej niedobór sodu może być szkodliwy dla płodu. W dalszym ciągu jednak uważa się, że bardzo duża ilość sodu i pokarmów solonych (takich jak ogórki z octu, sos sojowy i chipsy ziemniaczane), szczególnie gdy są za często spożywane, nie jest zdrowa dla nikogo. Wysokie spożycie sodu jest ściśle związane z wysokim ciśnieniem krwi - stanem, który może powodować wiele potencjalnie groźnych komplikacji w czasie ciąży, porodu i połogu. Jako zasadę generalną wprowadź: zamiast dodawać sól podczas gotowania, sól swoje potrawy przy stole. Gdy najdzie cię wielka ochota na ogórka konserwowego, zjedz go - lecz postaraj się, by był to tylko jeden, a nie pół słoika. Jeżeli lekarz nie będzie innego zdania (na przykład dlatego, że masz nadczynność tarczycy), używaj soli jodowanej, by mieć pewność, że pokrywasz zwiększone zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek.

Płyny: co najmniej osiem szklanek o pojemności 200-250 ml dziennie. Nie tylko jesz za dwóch, ale też pijesz za dwóch. Jeśli zawsze byłaś jedną z tych, które przeżywają dzień prawie bez łyka czegokolwiek, teraz jest czas, aby to zmienić. Tak jak objętość płynów w organizmie wzrasta w czasie ciąży, tak też wzrasta twoje zapotrzebowanie na płyny. Twój płód też ich potrzebuje.

Większość jego ciała - tak jak twojego - sianowi woda. Dodatkowe płyny pomagają utrzymaniu miękkości skóry, zmniejszają prawdopodobieństwo zaparć, oczyszczają luoje ciało z toksyn i zbędnych produktów oraz redukują nadmierne obrzęki i ryzyko infekcji dróg moczowych. Upewnij się, że pi jesz co najmniej 8 kubków dziennie. Liczbę tę można zwiększyć, zwłaszcza jeśli jest gorąco. Musisz pamiętać, że odwodnienie lub niedobór płynów są czynnikami zwiększającymi ryzyko wcześniejszego porodu.

Oczywiście cała porcja wody nie musi pochodzić z kranu. Możesz liczyć mleko które zawiera 2/3 wody), soki owocowe i warzywne, nie słodzone, bezkofeinowe napoje (ogranicz ich ilość), bezkofeinową kawę i herbatę (na gorąco bądź na zimno, z lodem) zupy i butelkowaną wodę mineralną i gazowaną. Nie przesadzaj jednakże z ilością wysokokalorycznych napojów (takich jak np. soki), gdyż możesz za dużo przybrać na wadze. Staraj się też nie pić przed jedzeniem (chyba że zbyt szybko przybywa ci kilogramów), gdyż przypuszczalnie poczujesz się zbyt syta, by zapewnić sobie „codzienną dwunastkę" z posiłków. Rozłóż spożycie płynów na cały dzień i nie próbuj pić więcej jak dwie szklanki na raz.

Preparaty uzupełniające dla kobiet w ciąży. Teoria, że zdrowa ciężarna kobieta rzeczywiście może uzyskać wszystkie potrzebne jej odżywczo produkty z własnej kuchni, głoszona była długie lata przez wielu lekarzy. I rzeczywiście mogłaby - jeśli mieszkałaby w laboratorium, gdzie jej pożywienie byłoby przygotowywane z produktów zawierających na pewno wszystkie witaminy, minerały, a ich dawki byłyby adekwatne do

Co jest w tabletce?

Nie ma standardu określonego przez FDA, Amerykańską Szkołę Gastrologów i Ginekologów czy Krajową Akademię Nauk mówiącego dokładnie, co musi zawierać tabletka, aby mogła być nazwana uzupełniającą w okresie prenatalnym. Najprawdopodobniej lekarz przepisze ci odpowiedni preparat, dzięki czemu nie będziesz musiała długo dumać przy wyborze. (Nie odrzucaj jednak zbyt pochopnie witamin dostępnych prosto z półki - niejednokrotnie zawierają te same dawki co preparaty sprzedawane na receptę, a bywają znacznie tańsze. Porównaj listę składników na etykiecie.)

Jeśli sama wybierasz preparat witaminowy, szukaj takiego, który zawiera:

- Nie więcej niż 4000 jednostek witaminy A; powyżej 10 000 jednostek daje dawkę toksyczną. Wielu producentów zmniejszyło zawartość witaminy A w swych preparatach lub zastąpiło ją beta-karotenem, znacznie bezpieczniejszym źródłem witaminy A.
- Przynajmniej 400 do 600 mcg kwasu foliowego.
- 250 mg wapnia. Jeżeli nie przyjmujesz wystarczającej ilości wapnia z pożywienia (patrz s. 89), będziesz potrzebować uzupełnienia dla osiągnięcia 1200 mg potrzebnych podczas ciąży. Nie zażywaj więcej niż 250 mg wapnia (albo więcej niż 25 mg magnezu) równocześnie z żelazem w dawkach uzupełniających, gdyż minerały te utrudniają przyswajanie żelaza. Wszystkie większe dawki zażywaj dwie godziny przed lub po przyjęciu żelaza.
- 30 mg żelaza.
- 80 mg witaminy C.
- 15 mg cynku.
- 2 mg miedzi.
- Nie więcej niż 400 jednostek witaminy D.
- W przybliżeniu ZDŻ witaminy E (15 mg), tiaminy, czyli witaminy Bj (1,4 mg), ryboflawiny (1,4 mg), niacyny (18 mg) i witaminy Br (2,6 mg). Większość preparatów zawiera dwa lub trzy razy więcej, niż wynosi ZDŻ dla powyższych substancji. Nic nam nie wiadomo o szkodliwych skutkach takich dawek.
- Niektóre preparaty mogą także zawierać magnez, fluorek, biotynę (witaminę H), fosfor i/lub kwas pantotenowy.

dziennego spożycia; jeśli nigdy nie jadłaby „w biegu" ani nie czuła się zbyt źle, aby jeść; jeśli zawsze wiedziałaby na pewno, że nosi tylko jedno dziecko i że jej ciąża nie jest ciążą wysokiego ryzyka. Ale w prawdziwym świecie preparaty uzupełniające dostarczają dodatkowego zabezpieczenia zdrowia - i kobieta, która chce być bezpieczna, może się lepiej czuć z takim właśnie zabezpieczeniem.

Preparat uzupełniający jest jednak tylko dodatkiem. Żadna tabletka, bez względu na to, jak jest kompletna, nie może zastąpić dobrej diety. To bardzo ważne, aby większość witamin i minerałów pochodziła z pożywienia, ponieważ substancje odżywcze są w ten sposób najbardziej efektywnie przyswajane. Świeże pokarmy (nie przetworzone) zawierają nie tylko te substancje, o których wiemy i które mogą być zsyntetyzowane w pigułce, ale prawdopodobnie wiele innych, które jeszcze nie zostały odkryte. Prenatalne uzupełnienia pół wieku temu nie zawierały cynku i innych minerałów, o których obecnie wiemy, że są konieczne, aby zapewnić dobre zdrowie. Ale chleb z pełnego przemiału zawsze je zawierał. Podobnie z pokarmami dostarczającymi włóknika i wody (owoce i warzywa zawierają oba składniki) oraz ważnymi kaloriami z białkiem - z których żadnego nie zapewnia tabletka. (Uważaj na pastylki, których opis podaje, że są równowartością dziennego zapotrzebowania na warzywa - nigdy ich nie zastąpią.)

I nie myśl, że ponieważ mało jest dobrze, to dużo jest lepiej. Witaminy i minerały w dużych dawkach działają na organizm jak narkotyki i tak powinny być traktowane, szczególnie przez przyszłe matki. Niektóre z nich - takie jak witamina A i witamina D - działają toksycznie nawet w poziomie miernie podwyższonym niż dawka dzienna polecana (DDP obecnie nazywana jest zalecaną dawką żywieniową - ZDŻ). Pobieranie więcej tych witamin w dziennej diecie, niż wymaga ZDŻ, nie jest jednak uważane za niebezpieczne. Jednakże uzupełnienie ponad ZDŻ, powinno być brane pod uwagę tylko pod kontrolą lekarza-jeśli przynosi korzyści. To samo dotyczy preparatów ziołowych i innych. Przyjmowanie większej ilości tych witamin z pożywienia niż ZDŻ nie jest jednak postrzegane jako ryzykowne.

GRUPY POKARMOWE

Wiele pokarmów spełnia więcej niż jeden wymóg, tak więc wyselekcjonowane grupy pokarmów mogą się pokrywać. Na przykład te same 3 szklanki mleka dostarczają ci 3 dawek wapnia i jedną białka. Przyjmuj te wielowartościowe produkty jak najczęściej, gdyż dzięki temu zaoszczędzisz na kaloriach - i miejscu w żołądku.

POKARMY BIAŁKOWE

Każdego dnia zjedz 3 z niżej podanych produktów albo kombinację stanowiącą ekwiwalent 3 dawek. Dawka zawiera od 20-25 gramów białka, a powinnaś zjeść 60--75 gramów dziennie. Miej na uwadze, że większość produktów mlecznych zaspokaja także zapotrzebowanie na wapń, dlatego też stanowią szczególnie wartościowy wybór.

3 szklanki o objętości 200-250 mleka beztłuszczowego lub odtłuszczonego, lub odtłuszczonej maślanki,

45 dag wzbogaconego chudego mleka (czyli odtłuszczone mleko zmieszane z produktem mlecznym o stałej konsystencji),

3/4 kubka[1] (0,4 1 litra) domowego twarogu o niskiej zawartości tłuszczu,

[1] kubek (czyli inaczej miarka amerykańska) = 0,55 litra (przyp. tłum.).

Białka roślinne

Już nie uważa się, by wegetarianie całkowicie wystrzegający się mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego (weganie) musieli łączyć różne rodzaje białek roślinnych (na przykład ziarna i nasiona roślin strączkowych) przy każdym posiłku, jeżeli tylko przyjmują co dzień pewną ilość każdego z rodzajów tych białek. (Weganie potrzebują 4 dawek białka dziennie.) Abyś miała pewność, że zapewniasz sobie pełną dawkę białka w każdym posiłku, podwój jedną z dawek podanych niżej albo wybierz z połówki (wszystkie mają zawartość białka między 10 a 13 gramów). Jeśli chodzi o potrawy tu nie wyszczególnione (takie jak wegetariańskie hamburgery czy „mięsa" z sojowego lub pszenicznego glutenu, w których zawartość białka jest bardzo różna), sprawdź wielkość porcji, zawartość białka, po czym dostosuj odpowiednio do nich ilość przyjmowanych białek.

Uwaga: Wiele z tych produktów pokrywa zapotrzebowanie nie tylko na białka, ale jednocześnie na pełne ziarna i nasiona roślin strączkowych.

Poniżej przedstawione potrawy są wartościowym pożywieniem dla wszystkich kobiet w ciąży, zatem te, które nie są wegetariankami, mogą także z nich korzystać.

N ASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH
(pół dawki białka)

1 kubek ugotowanego bobu lub fasolki perłowej,
3/4 kubka gotowanych różnych rodzajów fasoli,
2/3 kubka gotowanej soczewicy lub grochu łuskanego,
1/2 kubka gotowanych nasion soi,
lotu lub inne produkty sojowe (sprawdź na etykiecie, czy mają 10-12 gramów białka),
produkty z glutenu pszennego (sprawdź na etykiecie, czy mają 10-12 gramów białka).

ZIARNA
(pół dawki białka)

1 i 1/2 kubka gotowanego brązowego ryżu, kaszy gryczanej, jęczmienia, prosa bądź wpierw gotowanej, obsuszonej, a następnie pokruszonej pszenicy[1],
1 i 1/3 kubka gotowanego dzikiego ryżu,
55 gramów (ważone przed ugotowaniem) makaronu sojowego,
55-110 gramów (ważone przed ugotowaniem; wielkość dawki uzależniona jest od zawartości białka) makaronu z pełnoziarnistej mąki pszennej,
55 gramów (ważone przed ugotowaniem) makaronu o dużej zawartości białka,
2/3 kubka (ważone przed ugotowaniem) płatków owsianych bądź innych płatków śniadaniowych z pełnymi ziarnami,
40 gramów gotowych do jedzenia, pełnoziarnistych płatków śniadaniowych,
4 kromki chleba z pełnoziarnistej mąki,
1/3 kubka kiełków pszenicy.

ORZECHY I NASIONA
(pół dawki białka)

3/4 kubka nasion: sezamu, słonecznika, dyni,
1/2 kubka orzechów brazylijskich lub orzeszków ziemnych,
42 gramy orzechów nerkowca, włoskich lub pistacjowych,
2 i 1/2-3 łyżki stołowe masła orzechowego.

PRODUKTY MLECZNE I JAJKA
(pół dawki białka)

1 i 1/4 kubka odtłuszczonego mleka,
42 gramy niskotłuszczowego sera cheddar, amerykańskiego lub szwajcarskiego,
1/4 kubka niskotłuszczowego twarogu,
1/4 sera parmezan,
1/3 kubka odtłuszczonego mleka w proszku plus 2 łyżki stołowe kiełków pszenicy,
1 i 1/4 kubka czystego, odtłuszczonego jogurtu,
1 duże jajko plus 2 duże białka,
2 duże jajka.

[1] Ziarna te mają niewiele białka; wzbogać je zatem 2 łyżkami stołowymi kiełków pszenicznych na każdą porcję.

1 i 3/4 kubka jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu,
5 dag (pół kubka) startego sera parmezan,
5 dużych białek z jaj,
2 duże jaja lub 2 białka,
100 g tuńczyka w sosie własnym z puszki,
70 g kurzego lub indyczego mięsa bez skóry,
100 g ryby lub krewetek,
140 g małży, krabów lub mięsa z homara,
85 g chudej wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny lub ciemnego kurzego mięsa lub 11 dag kawałków niechudego mięsa,
85 g cielęciny,
85 g wątróbki i innych podrobów (nie jedz ich zbyt często, ponieważ w podrobach zwierzęcych odkładają się substancje chemiczne),
140-170 gtofu,
1 dawka strukturalnego białka warzywnego bądź innego „niby-mięsa" (zawartość białka w nich jest różna; sprawdź na etykiecie),

POKARMY BOGATE W WAPŃ

Powinnaś zjeść 4 dawki dziennie z przedstawionych poniżej pokarmów lub jakąkolwiek kombinację, która jest ich równowartością. Zapewnij sobie 1200 mg każdego dnia. Każda pozycja zawiera około 300 mg wapnia i może jednocześnie wypełniać zapotrzebowanie na białko.

200-250 ml maślanki o obniżonej zawartości tłuszczu,
200-250 ml odtłuszczonego lub jednoprocentowego mleka[1],
3/4 szklanki mleka o zwiększonej zawartości wapnia lub wzbogaconego chudego mleka,
1/2 kubka skondensowanego odtłuszczonego mleka,
1 i 1/2 kubka nietłustego domowego twarogu,
ok. 40 g sera cheddar lub amerykańskiego,
35 g sera szwajcarskiego,
15-25 dag odtłuszczonego, pełnego jogurtu,
1/2 kubka odtłuszczonego mrożonego jogurtu[2],
1/4-1/3 kubka mleka w proszku bez tłuszczu (w zależności od ilości potrzebnej do przyrządzenia jednego kubka),
17 dag soku pomarańczowego o zwiększonej zawartości wapnia,
10 dag makreli z puszki wraz z ościami,
11 dag łososia z puszki wraz z ościami,
8,5 dag sardynek z puszki wraz z ościami,
2-3 łyżki stołowe zmielonych nasion sezamu,
mleko sojowe i białko sojowe[3],
wzbogacone mleko ryżowe[4],
tofu[5]
1 i 3/4 kubka brokułów,
1 kubek zielonych części kapusty,
1 i 1/2 kubka gotowanego jarmużu albo zielonych części rzepy,
2 tortilłe z mąki kukurydzianej[6].

POKARMY Z WITAMINĄ C

Przyjmuj codziennie co najmniej 3 dawki witaminy C. Nasz organizm nie potrafi magazynować tej witaminy, toteż pamiętaj o jej zażyciu każdego dnia. Miej na uwadze, że wiele z produktów zawierających witaminę C zaspokaja jednocześnie zapotrzebowanie na zieleninę, żółte warzywa i żółte owoce.

1/2 grejpfruta,
1/2 kubka soku grejpfrutowego,
1 mała pomarańcza,
1/3 kubka soku pomarańczowego,
1/2 kubka rozcieńczonego mrożonego soku pomarańczowego,
2 łyżki koncentratu pomarańczowego,

[1] Pij odtłuszczone lub jednoprocentowe mleko jak najczęściej. Jeśli nie tolerujesz laktozy, pij mleko o zmniejszonej zawartości laktozy albo weź tabletkę redukującą laktozę przed spożyciem produktów mlecznych.

[2,3,4,5,6] Zawartość wapnia w nich jest różna; sprawdź na etykiecie, by mieć pewność, że 1 porcja zawiera około 30% dziennej dawki.

1/2 mango średniej wielkości,
1/2 kubka papai w kostkach,
1/4 małej kantalupy,
1 i 1/3 kubka jagód lub malin,
1/2 małej czerwonej papryki lub 1 średnia zielona papryka,
2/3 kubka ugotowanych brokułów,
1 i 1/2 dużego pomidora,
1 kubek soku pomidorowego,
1/4 kubka soku warzywnego,
3/4 kubka ugotowanych kalafiorów,
3/4 kubka świeżego jarmużu,
1 kubek posiekanych zielonych części kapusty,
3/4 kubka ugotowanej kalarepy,
1 i 1/2 kubka startej świeżej kapusty.

ZIELENINA, ŻÓŁTE WARZYWA I ŻÓŁTE OWOCE

Potrzebujesz dziennie 3 lub więcej dawek produktów podanych poniżej, z których jeden powinien być surowy, by dostarczyć organizmowi dodatkowego błonnika. Próbuj wybrać i żółte, i zielone. Pamiętaj, wiele z tych produktów wypełnia również zapotrzebowanie na witaminę C.

1/8 kantalupy (ok. 10-12 cm długości),
2 duże świeże lub suszone morele,
1/2 średniego mango,
1 duża nektarynka lub żółta brzoskwinia,
1 miarka papai w kostkach,
1/2 średniej śliwy daktylowej,
1 łyżka niesłodzonej dyni z puszki,
1/3 kubka gotowanej botwiny,
3/4 kubka gotowanych brokułów lub liści rzepy,
1/2 średniej surowej marchwi lub 1/3 miarki gotowanej marchwi,
1/2 kubka gotowanej kapusty (odmiana z południa USA),
1 i 1/2 kubka cykorii,
1/3 kubka gotowanej kapusty włoskiej lub liści gorczycy,
8/10 dużych liści ciemnozielonej sałaty,
1 kubek ugotowanej brukwi,
1/2 kubka surowego szpinaku lub 1/4 miarki gotowanego,
1/4 małego sweet potato („słodki ziemniak" - roślina tropikalna, przyrządza się jej korzenie),
1/3 kubka gotowanej botwiny szwajcarskiej.

INNE OWOCE I WARZYWA

Zjedz codziennie co najmniej 2 z produktów wypisanych poniżej.

1 jabłko,
1 średni banan,
2/3 kubka jagód,
2/3 kubka drylowanych świeżych wiśni,
2/3 kubka winogron,
1 średnia biała brzoskwinia[1],
1 średnia gruszka,
1 średniej wielkości plaster ananasa, świeżego lub z puszki, niesłodzonego,
6-7 sztuk szparagów,
I kubek zielonych kiełków,
2/3 kubka kiełków brukselki,
3/4 kubka zielonej fasoli,
1 kubek świeżych grzybów,
9 płatków okry,
1/2 kubka pietruszki,
2/3 kubka gotowanego pasternaku,
1 średni ziemniak,
2/3 kubka cukinii.

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE I NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Jedz codziennie od 6 do 11 dawek z wymienionych niżej potraw. Jeśli przyswajasz szybko - raczej 6, jeśli powoli - raczej bliżej 11.

[1] „Biała brzoskwinia" to nazwa jeszcze ciągle nieoficjalna tego owocu, który dopiero powoli dociera do Polski; ma on biały miąższ, bardzo słodki smak, ale wcale nie jest spokrewniony z brzoskwiniami.

1 kawałek pełnoziarnistego chleba - pszennego, ryżowego, z innego gatunku zboża lub sojowego,
1/2 kubka gotowanego brązowego ryżu,
1/2 kubka gotowanego dzikiego ryżu,
1/2 kubka gotowanych pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. owsianka), 30 gramów (30 g - około jednego kubka, choć porcje mogą być różne) pełnoziarnistych, przyrządzonych do jedzenia produktów zbożowych (mączek) bez dodatku cukru lub z jego niewielką ilością (mniej niż 3 gramy) bądź posłodzone sokiem owocowym (kruszona pszenica, pożywne zboża, inne gatunki zdrowej żywności),
2 łyżki kiełków pszenicy,
1/2 kubka gotowanego prosa, kaszy (np. gryczanej) lub komosy ryżowej,
1/2 kubka gotowanej pełnoziarnistej, sojowej lub innej bogatej w białko pasty,
1 mały chleb kukurydziany (zrobiony z nie wyrośniętego ciasta),
1/2 kubka gotowanej fasoli lub groszku,
1 kukurydza lub pełnoziarnista tortilla.

POKARMY BOGATE W ŻELAZO

Małe ilości żelaza można znaleźć w większości owoców i warzyw, zbożach i mięsach, które spożywasz każdego dnia. Ale próbuj jeść codziennie niektóre z podanych niżej produktów zawierających dużo żelaza, odpowiednio do twojego zapotrzebowania. I znowu: wiele z produktów bogatych w żelazo pokrywa jednocześnie zapotrzebowanie na inne składniki.

Kaczka, bez skóry,
chuda wołowina,
wątroba i inne podroby (wybieraj je rzadko, ponieważ istnieje potencjalne ryzyko, że zawierają one dużą ilość szkodliwych substancji chemicznych),
ostrygi (gotowane; nie jedz nigdy surowych),
sardynki,
kapusta biała, włoska, rzepa,
karczochy,
ziemniaki w łupinach,
dynie,
szpinak,
glony (skrętnice),
gotowane nasiona roślin skrobiowych (groszek zielony, soczewica, fasole itp.),
gotowana fasola sojowa i inne produkty sojowe,
mąka świętojańska i puder świętojański do wypieków,
melasa,
suszone owoce.

TŁUSZCZ - POKARMY BOGATE W TŁUSZCZE

Jedz codziennie 4 pełne (około 14 gramów każda) lub 8 dawek podzielonych na pół (około 7 gramów każda) lub ich kombinacje, jeśli ważysz 60-65 kg (patrz *Dodatek*, jeśli ważysz więcej lub mniej). Nie zwiększaj tej ilości, chyba że zbyt wolno przybierasz na wadze. Nie ograniczaj tej ilości, chyba że przybierasz zbyt szybko. Jak najczęściej wybieraj zdrowe tłuszcze (zaznaczone gwiazdką *) oraz utrzymuj równowagę pomiędzy czystymi tłuszczami (masło, margaryna czy olej) i tłustymi potrawami (zawierającymi dużo tłuszczu, ale jednocześnie wiele innych substancji odżywczych). W typowej amerykańskiej diecie mamy wiele źródeł tłuszczu, których nie wymieniono poniżej; głównie dlatego, że nie spełniają kryteriów wartościowego pożywienia. Jeśli chodzi o nie wymienione tu produkty spożywcze sprzedawane w opakowaniach, sprawdź zawartość tłuszczu na etykietce, mając na uwadze ilość gramów tłuszczu na pół bądź całą dawkę. Wiele wysokotłuszczowych produktów spełnia też inne wymagania „codziennej dwunastki".

TŁUSTE POTRAWY
połowy dawki)

30g sera (szwajcarski, cheddar, provolone, mozzarella),
ok. 40 g odtłuszczonego sera mozzarella,
2 łyżki tartego sera parmezan,
1 i 1/2 łyżki lekkiej śmietany,
1 łyżka gęstej śmietany lub kremówki,
2 łyżki bitej śmietany,
2 czubate łyżki kwaśnej śmietany,
1 łyżka sera kremowego,
1 kubek pełnego mleka,
1 i 1/2 kubka 2% mleka,
2/3 kubka odtłuszczonego mleka,
1/2 pucharka lodów,
1 kubeczek pełnotłustego jogurtu,
1 łyżka masła orzechowego*,
1/2 kubka białego sosu,
2 duże jajka lub 2 duże żółtka*,
1/4 małego awokado*,
2 porcje ciastka „najlepszej szansy", innych ciasteczek lub bułeczek*, przepisy na nie znajdziesz poniżej,
ok. 170g tofu*,
200 g jasnego mięsa indyczego lub kurzego bez skóry,
ok. 110 g łososia świeżego lub z puszki*,
85-170 gramów chudego mięsa (w zależności od rodzaju),
3/4 kubka sałatki z tuńczyka ze zwykłym majonezem.

CZYSTE TŁUSZCZE
(pełne dawki)

1 łyżka oleju roślinnego (najlepiej z oliwek*, rzepakowego* lub z orzechów włoskich*),
1 łyżka stołowa margaryny[1] lub masła,
2 łyżki stołowe „lekkiej" margaryny,
1 łyżka stołowa zwykłego majonezu,
2 łyżki stołowe zwykłego sosu sałatkowego[2].

PRZEPISY

Czy masz ochotę na frytki lub koktajl mleczny? Albo na ciastka zanurzone w mleku? Co byś powiedziała na odpowiedni dla dziecka napój lub śniadanie wymarzone dla ciężarnych czempionów? Oto kilka przepisów, aby zaspokoić twój apetyt na dodycze i przekąski oraz aby podsunąć ci pomysły na koktajle i śniadania. Po dalsze zajrzyj do książki *Dieta przyszłej matki.*

KREM POMIDOROWY

Przepis na trzy porcje

1 łyżka margaryny lub masła,
2 łyżki pełnoziarnistej mąki,
1 i 3/4 kubka odtłuszczonego, chudego mleka,
3 kubki pomidorowego lub warzywnego soku,
1/4 kubka pasty pomidorowej,
sól i pieprz do smaku,
świeże lub suche orégano i bazylia do smaku.

Możliwe dodatki:

6 łyżek twarogu domowego (1/2 dawki białka) lub
2 łyżki tartego sera parmezan (1/4 dawki białka; 1/2 dawki wapnia) lub
1 łyżka kiełków pszenicy (1/2 dawki produktów pełnoziarnistych).

1. W rondelku rozpuść margarynę na małym ogniu. Dodaj mąkę i mieszaj na bardzo małym ogniu przez 2 minuty. Powoli dodawaj do mleka i gotuj dalej na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż zgęstnieje.

[1] Najmniej izomerów trans-kwasów tłuszczowych zawierają lekkie margaryny, ale najlepiej używać niskotłuszczowej margaryny o niskiej zawartości tych izomerów.

[2] Ponieważ zawartość tłuszczu w sosach sałatkowych jest różna, przeczytaj etykietę; każde 14 gramów tłuszczu daje 1 dawkę. Jeśli chodzi o sosy domowego wyrobu, każda łyżka stołowa oleju odpowiada 1 dawce.

2. Dodawaj sok, pastę pomidorową i przyprawy i mieszaj aż do gładkości. Gotuj w dalszym ciągu na małym ogniu przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. Podawaj zupę ciepłą, posypaną oregano lub bazylią, twarogiem, parmezanem lub kiełkami pszenicznymi - jeśli chcesz.

Jedna porcja = 1 dawka wapnia, 1 dawka witaminy C, 1 dawka zieleniny - jeśli używałaś soku warzywnego.

PIECZONE FRYTKI

Przepis na dwie porcje:
1 i 1/2 łyżki oleju rzepakowego,
2 duże ziemniaki,
2 białka,
koszerna, gruboziarnista sól i pieprz do smaku.

1. Nagrzej piec do 200°C. Wysmaruj nieprzypalającą blaszkę do pieczenia olejem rzepakowym.
2. Oczyść dokładnie ziemniaki pod bieżącą wodą, osusz. Pokrój je wzdłuż na plasterki grubości 8 milimetrów, następnie potnij na frytki pożądanego rozmiaru. Osusz.
3. W naczyniu średniej wielkości roztrzep białko, by uzyskać pianę. Dodaj ziemniaki i przewracaj, aż pokryją się białkiem.
4. Ułóż frytki pojedynczą warstwą na przygotowanej blaszce. Układaj w odstępach, aby się nie zlepiały. Piecz tak długo, aż będą kruche na zewnątrz, koloru jasnobrązowego i miękkie w środku, czyli około 30-35 minut. Przypraw solą, pieprzem i podawaj natychmiast.

1 porcja = 1 dawka warzyw.

ENERGETYCZNY OMLET

Przepis na jedną porcję:
1 i 1/4 kubka wody,
1/2 kubka ziaren owsa,
2 łyżki kiełków pszenicy (jeśli masz zaparcia, zamiast całości lub części kiełków użyj innych nieprzetworzonych ziaren),
2 łyżki stołowe mielonych nasion lnu,
sól do smaku (dowolnie),
1/3 kubka nietłustego mleka w proszku.

1. Doprowadź wodę do wrzenia w małym rondelku. Dodaj owies, kiełki pszenicy, nasiona lnu i sól, jeśli trzeba, wymieszaj dokładnie. Zmniejsz płomień i gotuj przez 5 minut lub dłużej, w zależności od pożądanej konsystencji, dodając wody, jeśli potrzeba.
2. Zdejmij rondel z kuchenki i mieszając, wsypuj mleko w proszku. Podawaj natychmiast.

Odmiana słodka: Dodaj dwie łyżki rodzynek i łyżkę koncentratu jabłkowego (albo paczuszkę słodzika), w chwili kiedy dodasz owies albo w ostatniej minucie gotowania - jeśli lubisz nie rozgotowane rodzynki; dodaj szczyptę zmielonego cynamonu i/lub sól do smaku (dowolna ilość), w czasie kiedy dodajesz mleko.

Odmiana ostra: Dodaj tarty parmezan lub niskotłuszczowy cheddar (ok. 14 g = 1/2 dawki wapnia), kiedy dodajesz mleko.

Odmiana z ziarnami: Całość lub część owsa zastąp różnymi ziarnami (pełne płatki żytnie, jęczmienne, pszenne; dostępne w sklepach ze zdrową żywnością oraz w działach z takimi produktami w wielu supermarketach).

1 porcja = 1 dawka białka; 1 dawka produktów pełnoziarnistych; 1 dawka wapnia; dużo włóknika.

BABECZKI OTRĘBOWE

Przepis na 12-16 babeczek:
olej rzepakowy w sprayu,
2/3 kubka rodzynek,
1 kubek koncentratu soku (na przykład jabłkowego, ananasowego, z jasnych winogron lub owoców mango),
1/4 kubka koncentratu soku pomarańczowego,
1 i 1/2 kubka nieprzetworzonych otrębów,

1 kubek mąki pełnopszennej,
1/2 kubka kiełków pszenicy,
1/2 kubka zmielonych nasion lnu,
1 i 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej,
1/2 kubka kruszonych orzechów,
1 łyżeczka mielonego cynamonu (dowolnie),
1 i 1/2 kubka małotłustej maślanki,
2 duże białka lekko ubite,
1/3 kubka nietłustego mleka w proszku,
1 łyżki oleju rzepakowego.

1. Rozgrzej piec do ok. 175 C. Wszystkie foremki lekko natłuść olejem lub wyłóż papierem do pieczenia.
2. W małym rondelku wymieszaj rodzynki, 1/4 miarki koncentratu soku pomarańczowego. Zagotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez 5 minut.
3. Wymieszaj w misce otręby, mąkę, kiełki, nasiona lnu, sodę, orzechy i cynamon.
4. W innej misce ubij razem maślankę, białka, mleko w proszku, olej i pozostały koncentrat soku.
5 Połącz suche i płynne składniki, mieszajcie uważnie. Dodaj rodzynki w podgrzanym soku. Napełnij uprzednio przygotowane foremki do 2/4 objętości.
6. Piecz do czasu, aż patyczek, którym sprawdzasz ciasto, będzie czysty - około 20 minut.

Odmiana owocowa: Dodaj 2 średnie jabłka lub gruszki i wmieszaj je w tym samym czasie co orzechy. Jeśli nie masz kłopotów z zaparciami, dodaj jedną miarkę owsa, owsianych otrębów lub innych płatków nie przetworzonych gatunków.

1 duża babeczka = 1 1 1/2 dawki produktów pełnoziarnistych; 1/2 dawki białka; bardzo dużo włóknika. Dodatki owocowe dają 1 dawkę z grupy innych owoców.

PEŁNOPSZENNE NALEŚNIKI MAŚLANE

W ystarczy na 3 porcje (ok. 12 naleśników):
1 kubek małotłustej maślanki,
1 łyżeczka koncentratu soku jabłkowego,
3/4 kubka mąki pełnopszennej,
3 łyżki kiełków pszenicy,
2 łyżki stołowe zmielonych nasion lnu,
1/3 kubka nietłustego mleka w proszku,
szczypta soli do smaku,
1/2 łyżeczki zmielonego cynamonu do smaku,
2 łyżeczki proszku do pieczenia,
2 duże białka,
olej rzepakowy w sprayu,
1 łyżeczka masła.

Dowolne dodatki:
niesłodzony przecier jabłkowy (1 dawka z grupy innych owoców),
zaprawa owocowa lub masło jabłkowe,
1/2 kubka małotłustego jogurtu (1/2 dawki wapnia).

1. Umieść pierwsze dziewięć składników w misce miksera i wymieszaj tak, by się połączyły. W misce ubij białka na sztywno. Szybko wymieszanej składniki z ubitymi białkami. Odstaw na godzinę.
2. Spryskaj powierzchnię patelni lub okrągłej nieprzypalającej blachy do pieczenia sprayem do smażenia, a następnie rozgrzej go na średnim ogniu. Gdy powierzchnia będzie gorąca, dodaj masło, a kiedy się roztopi, rozprowadź je równomiernie. Następnie rozmieszaj ciasto i nałóż łyżką na blachę w takiej ilości, by powstały naleśniki o średnicy 5-7 cm. Kiedy powierzchnia naleśnika zaczyna bulgotać, a spód jest lekko brązowy, odwróć go na drugą stronę. Następne naleśniki rób w ten sam sposób, spryskując patelnię każdorazowo olejem, aż do zużycia ciasta.
3. Podawaj naleśniki z jednym lub wszystkimi dodatkami.

Odmiany: Dodaj do ciasta któryś z następujących składników: 1/4 miarki rodzynek (1/2 dawki innych owoców); 6 całych suszonych moreli (trochę żelaza); 1 dawkę żółtych owoców; pół banana, gruszki lub jabłka pokrojonych w kawałki (pół dawki innych owoców); 1/4 miarki kruszonych orzechów (1/4 dawki tłuszczu; trochę białek).

1/3 przepisu = 1 dawka produktów pełnoziarnistych, 1 dawka białka; 1/2 dawki wapnia; dużo włóknika.

PODWÓJNY KOKTAJL MLECZNY

Przepis na 1 porcję

Uwaga: zamroź obranego, owiniętego w folię banana 12-24 godzin przed przyrządzaniem koktajlu.

1 kubek odtłuszczonego lub małotłustego mleka,
1/3 kubka nietłustego mleka w proszku,
1 mrożony banan pokrojony w plasterki,
1 łyżeczka esencji waniliowej,
szczypta mielonego cynamonu do smaku.

Umieść wszystkie składniki w misce miksera i zmiksuj do konsystencji purée. Podawaj natychmiast.

Odmiana z **owoców jagodowych:** Dodaj 1/2 miarki owoców - świeżych lub mrożonych, niesłodzonych i jedną łyżkę mrożonego koncentratu jabłkowego; nie dodawaj cynamonu.

Odmiana pomarańczowa: Dodaj 2 łyżki mrożonego koncentratu pomarańczowego; nie dodawaj cynamonu.

1 koktajl = 2 dawki wapnia; 2/3 dawki białka; 1 dawka innych owoców; w wersji jagodowej dodatkowo 1 dawka innych owoców i 1 dawka witaminy C, jeśli używałaś truskawek; w wersji pomarańczowej dodatkowo 1/2 dawki witaminy C.

BATONY FIGOWE

Przepis na około 36 batonów:

1 kubek plus 2 łyżki stołowe skoncentrowanego soku owocowego,
4 łyżki margaryny lub masła o temperaturze pokojowej,
1 łyżka stołowa fruktozy, cukru nieoczyszczonego lub Splendy,
1 i 1/2 kubka pełnopszennej mąki,
3/4 kubka kiełków pszenicy,
1 i 1/2 łyżeczki esencji waniliowej,
olej rzepakowy w sprayu,
1/2 kg suchych pokrojonych fig,
2 łyżki zmielonych migdałów lub orzechów.

1. Wlej skoncentrowany sok do rondelka i podgrzewaj na małym ogniu, aż będzie ciepły.
2. Masło i fruktozę wymieszaj w misce do uzyskania puszystej masy. Dodaj 1/2 kubka plus 2 łyżki stołowe skoncentrowanego soku, po czym mieszaj dalej, aż składniki dokładnie się połączą.
3. Dodaj mąkę, kiełki pszenicy, nasiona lnu i wanilię, wymieszaj do konsystencji ciasta. Podziel ciasto na połowę, formując z każdej z nich wałek. Zapakuj je osobno w woskowany papier i ochładzaj przez godzinę.
4. Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. Spryskaj nieprzypalającą blachę do pieczenia tłuszczem w sprayu.
5. Zmieszaj figi i pozostały koncentrat jabłkowy i gotuj w rondelku na małym gazie aż do uzyskania miękkości, czyli około 15 minut. Odstaw z kuchenki, dodaj zmielone orzechy i mieszaj aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
6. Na przygotowanej blasze rozłóż jeden z wałków ciasta tak, by miał kształt prostokąta i był bardzo cienki. Jak najmocniej rozpłaszcz brzegi. Rozlej mieszankę figową równomiernie na cieście, rozwałkuj drugą część ciasta między dwoma kawałkami woskowanego papieru do tych samych rozmiarów co pierwsza. Ściągnij górny papier, po czym połóż ciasto na mieszankę figową. Usuń pozostały papier, dociśnij lekko z góry powierzchnię, wyrównaj końcówki za pomocą ostrego noża.
7. Piecz aż do uzyskania jasnobrązowego koloru, 25-30 minut. Potnij na batoniki, kwadraciki, wielokąty lub inne figury, kiedy ciasto jest jeszcze gorące. Przed podaniem poczekaj, aż wystygną na drucianej siatce.

3 ciastka = 1 dawka produktów pełnoziarnistych; 1 dawka innych owoców; trochę żelaza; dużo włóknika.

OWOCOWE CIASTECZKA OWSIANE

Przepis na 24 ciasteczka:

olej rzepakowy w sprayu,
10 prażonych daktyli,

6 łyżek koncentratu soku owocowego,
2 łyżki oleju rzepakowego,
1 i 1/2 kubka owsa
1 kubek rodzynek,
1/4 do 1/2 kubka posiekanych orzechów,
mielony cynamon do smaku,
1 duże białko.

1. Podgrzej piec do temperatury 175°C, lekko natłuść blaszkę do pieczenia olejem w sprayu.
2. Wymieszaj daktyle i koncentrat soku w rondelku. Gotuj na małym ogniu tak długo, aż owoce zmiękną, czyli około 15 minut. Przełóż następnie mieszankę do miski miksera lub robota kuchennego, ucieraj do uzyskania konsystencji purée. Uzyskaną masę przełóż do miski, dodaj olej, owies, rodzynki, posiekane orzechy i cynamon, po czym dokładnie wymieszaj.
3. W osobnej misce ubij lekko białko. Wlej ostrożnie do reszty. Ciasto nakładaj łyżką na uprzednio przygotowaną rozgrzaną blachę, zostawiając pięciocentymetrowe odstępy między ciastkami.
4. Piecz do uzyskania koloru jasnobrązowego 10-15 minut.

3 ciasteczka = 1 dawka innych owoców; 1/2 dawki produktów pełnoziarnistych; trochę żelaza; dużo włóknika.

Odmiana czekoladowa: Zamiast cynamonu dodaj 1/2 miarki kawałeczków czekolady.

JOGURT OWOCOWY

Przepis na 1 porcję:
3/4 kubka zwykłego małotłustego jogurtu,
1/2 łyżeczki świeżego miąższu pomarańczowego,
1/2 kubka świeżych lub mrożonych niesłodzonych truskawek,
1 łyżka koncentratu soku pomarańczowego,
5 łyżeczek koncentratu soku owocowego,
szczypta mielonego cynamonu do smaku.

Umieść wszystkie składniki w misce miksera lub robota kuchennego, po czym zmiksuj do uzyskania konsystencji purée. Podawaj w takiej postaci lub jako sos do owoców, ciast lub naleśników.

1 kubek = 1 dawka witaminy C; 3/4 dawki wapnia.

NAPÓJ Z ROZTARTYCH OWOCÓW

Przepis na 1 porcję:
Uwaga: Owoce potrzebne do przygotowania jednego kubka napoju obierz, wydryluj lub usuń szypułki i listki, po czym posiekaj.
1 kubek mango, truskawek, kantalupa, żółtych brzoskwiń, bananów i/lub papai,
1/2 kubka schłodzonego soku (pomarańczowego, jabłkowego, mango, gruszkowego czy innego stuprocentowego soku) lub 3 łyżki stołowe skoncentrowanego soku owocowego,
ewentualnie 1/2 kubka pokruszonego lodu.

Umieść owoce, sok i lód w pojemniku miksera, dokładnie zmiksuj i pij z przyjemnością.

1 kubek = 2 dawki innych owoców, w zależności od użytych owoców.

DESER TRUSKAWKOWY

Przepis na 4 porcje:
2 kubki świeżych lub mrożonych niesłodzonych truskawek,
1 kubek rozdrobnionych kostek lodu (1/2 miarki, jeśli używasz mrożonych owoców),
1/4 kubka koncentratu soku jabłkowego lub więcej do smaku,
1 łyżka świeżego soku cytrynowego,
1/2 łyżeczki esencji rumowej.

Umieść wszystkie składniki w pojemniku miksera i rozetrzyj na purée. Podawaj zimne w wysokich szklankach.

Odmiana bananowa: Truskawki zastąp dwoma dojrzałymi bananami średniej wielkości pokrojonymi w małe kawałki.

1 porcja = 1 dawka innych owoców; 1 dawka witaminy C lub 2 dawki innych owoców, jeśli używasz banana.

DZIEWICZA SANGRIA

Przepis na 5-6 porcji

3 kubki niesłodzonego soku z jasnych bądź ciemnych winogron,
3/4 kubka koncentratu soku jabłkowego,
1 łyżka świeżego soku cytrynowego,
1 mała cytryna, obrana, pokrojona w plasterki i bez pestek,
1 małe jabłko, nie obrane, pokrojone na ósemki, oczyszczone,
3/4 kubka wody sodowej,
kostki lodu.

Połącz wszystkie składniki oprócz wody sodowej i lodu w dużym pojemniku. Dobrze wymieszaj i ochłodź. Tuż przed podaniem dodaj wodę sodową. Podawaj z lodem w kieliszkach do wina.

1 porcja = 1 dawka innych owoców.

Część 2

DZIEWIĘĆ MIESIĘCY CIĄŻY

Od poczęcia do porodu

5

Pierwszy miesiąc

W przybliżeniu od 1 do 4 tygodnia

Gratulacje. Witaj, kobieto w ciąży! Choć niemal na pewno jeszcze nie widać tego po tobie, niezawodnie zaczęłaś już czuć, że jesteś w ciąży. Niezależnie od tego, czy jest to tkliwość piersi, uczucie zmęczenia czy też inne wczesne objawy ciąży, twoje ciało przygotowuje się na zbliżające się miesiące poświęcone na rozwój płodu. W miarę upływu tygodni będziesz zauważać zmiany w niektórych częściach ciała; niektórych z nich się spodziewasz (np. w obrębie brzucha), niektóre będą dla ciebie niespodzianką (np. w stopach czy oczach). Odnotujesz też zmiany w sposobie, w jaki żyjesz - i patrzysz na życie. Staraj się jednak nie myśleć (i nie czytać) zanadto naprzód. Na razie usiądź wygodnie, odpręż się i ciesz się tym, że właśnie przeżywasz jedną z najbardziej ekscytujących i satysfakcjonujących przygód w życiu.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE PIERWSZEJ WIZYTY PRENATALNEJ

Pierwsza wizyta prenatalna prawdopodobnie będzie najdłuższa w trakcie całej ciąży oraz bez wątpienia najpełniejsza, jeśli chodzi o treść. Nie tylko będzie więcej testów, badań[1] (łącznie z kilkoma, które zostaną przeprowadzone tylko raz, właśnie podczas tej wizyty) czy zbierania informacji (składających się na twój pełny wywiad medyczny), lecz także więcej czasu zostanie poświęcone na zadawanie pytań (które ty masz do lekarza czy on do ciebie) i odpowiadaniu na nie. Otrzymasz wiele rad, począwszy od tego, jak powinnaś się odżywiać (a jak nie odżywiać), poprzez preparaty uzupełniające, które powinnaś przyjmować, a skończywszy na tym, czy (i jak) powinnaś ćwiczyć. Zatem nie zapomnij zabrać ze sobą nie tylko listy pytań i spraw, które już przyszły ci do głowy, lecz także notesu i długopisu (albo *W oczekiwaniu na dziecko - terminarz*), by móc robić notatki.

Praktyka jednego lekarza może różnić się nieznacznie od praktyki innego. Ogólnie biorąc, badanie powinno obejmować:

Potwierdzenie twojej ciąży. Lekarz zechce skontrolować: odczuwane przez ciebie objawy ciążowe i datę ostatniej miesiączki, po

[1] Więcej informacji na temat badań i testów znajdziesz w *Dodatku.*

to by określić termin porodu (patrz s. 8); ocenić szyjkę macicy i macicę w celu rozpoznania i określenia przybliżonego wieku ciążowego. Prawdopodobnie zostanie też przeprowadzony test ciążowy (moczu i krwi).

Pełen wywiad. Żeby zapewnić ci jak najlepszą opiekę, twój lekarz będzie chciał dowiedzieć się o tobie jak najwięcej. Przygotuj się do tej wizyty - przeglądnij informacje przechowywane w domu lub zadzwoń do opiekującego się tobą lekarza internisty, aby odświeżyć sobie pamięć na temat: wywiadu medycznego (choroby przewlekłe, przebyte poważne choroby i operacje, znane ci alergie, łącznie z alergiami na leki); odżywczych preparatów uzupełniających (witaminowych, mineralnych, ziołowych i tym podobnych) lub leków (sprzedawanych na receptę i bez), które bierzesz obecnie lub brałaś od czasu poczęcia; wywiadu rodzinnego (schorzeń genetycznych, chorób przewlekłych, nietypowych wyników ciąży); wywiadu ginekologicznego i położniczego (wieku, w którym wystąpiła pierwsza miesiączka, długości cyklu miesiączkowego, czasu trwania i regularności cykli); wywiadu położniczego (urodzeń żywych, poronień, usunięcia ciąży[1]), jak również przebiegu poprzednich ciąż i porodów.

Lekarz zada ci także pytania dotyczące twojej sytuacji społecznej (na przykład o wiek i zawód) i o nawyki (co jesz, czy ćwiczysz, czy pijesz, palisz, czy od czasu do czasu przyjmujesz lekkie narkotyki) i o inne czynniki dotyczące twojego życia osobistego, które mogą mieć wpływ na ciążę (informacje na temat ojca dziecka, twojego pochodzenia etnicznego).

Pełne badanie lekarskie: lekarz oceni ogólny stan twego zdrowia, przeprowadzając badanie serca, płuc, piersi, brzucha; pomiar ciśnienia tętniczego krwi, które będzie kontrolowane w czasie następnych wizyt; zanotowanie twojego wzrostu i masy ciała zwykłej i obecnej; kontrola rąk i nóg pod względem występowania żylaków i obrzęków (obrzmienie w wyniku gromadzenia się płynu w tkankach), która służy do porównania w następnych wizytach; badanie zewnętrznych narządów płciowych oraz pochwy i szyjki macicy (przy użyciu wzierników oraz pobranie wymazu z szyjki macicy); badanie narządów miednicy mniejszej oburącz (jedna ręka w pochwie, druga na brzuchu) oraz przez odbytnicę i pochwę; ocena wymiarów twojej miednicy kostnej (przez którą twoje dziecko wyjdzie na świat).

Grupę testów. Niektóre testy są wykonywane rutynowo u każdej kobiety ciężarnej; niektóre są rutynowo wykonywane tylko w niektórych regionach kraju lub zalecane przez jednych lekarzy, a przez innych nie; niektóre są przeprowadzane tylko wtedy, gdy wymagają tego okoliczności. Najpowszechniej wykonywane badania w ciąży to:

- badanie krwi - aby oznaczyć grupę, czynnik Rh (patrz s. 29), poziom hCG i sprawdzić, czy nie ma niedokrwistości (patrz s. 184);
- badanie ogólne moczu na zawartość glukozy (cukru), białka, białych ciałek krwi, krwinek czerwonych i bakterii;
- badanie krwi określające miano przeciwciał (ich poziomy) i odporność na taką chorobę, jak różyczka;
- testy wykrywające infekcje, takie jak: kiła, rzeżączka, wirusowe zapalenie wątroby typu B, chlamydioza i, coraz częściej, wirus HIV;
- testy genetyczne w kierunku mukowiscydozy, anemii sierpowato-krwinkowej, choroby Tay-Sachsa bądź innych chorób uwarunkowanych genetycznie - jeśli jest to wskazane;
- rozmazy cytologiczne PAPA dla wykrycia raka szyjki macicy;

[1] Nie wahaj się przed podaniem informacji o każdym usunięciu ciąży - przydadzą się one lekarzowi do oceny obecnej ciąży; lekarz na pewno nie będzie osądzać twoich decyzji. Jeśli chcesz, możesz poprosić, by wszelkie dane dotyczące aborcji, które przeszłaś, lekarz zachował dla siebie.

Co się dzieje wewnątrz ciebie

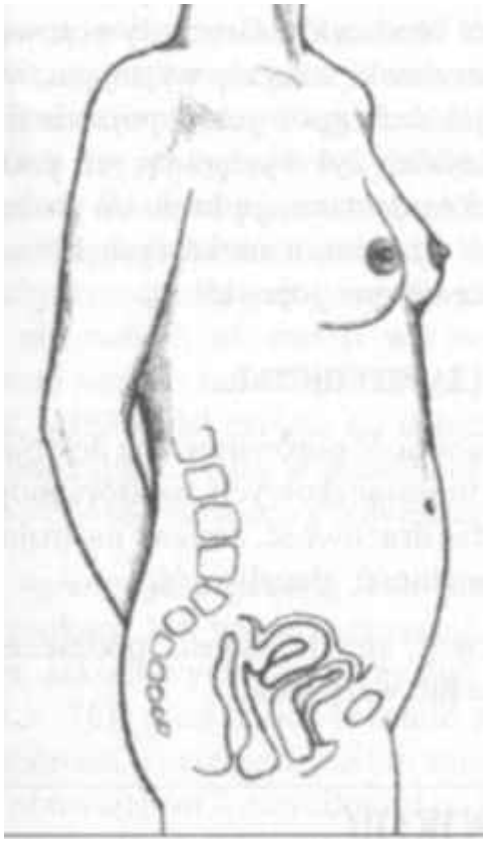

• Na razie jeszcze nic nie można z twojego wyglądu wywnioskować. Choć mogłaś zaobserwować kilka zmian fizycznych - na przykład możesz mieć nieco pełniejsze piersi, a podbrzusze lekko zaokrąglone - nikt inny tego raczej nie zauważy. Przyjrzyj się dokładnie swojej talii - być może nie zobaczysz jej przez wiele miesięcy.

• Pod koniec pierwszego miesiąca twoje dziecko (które tak naprawdę ma dwa tygodnie, gdyby liczyć od chwili poczęcia) jest bardzo małym, podobnym do maleńkiej kijanki embrionem, znacznie mniejszym od ziarenka ryżu. Choć jeszcze daleko mu do ludzkiego kształtu, embrion uformował się już w znacznym stopniu w porównaniu z bezkształtną masą komórek, jaką był jeszcze tydzień temu: już widać głowę (z zaznaczoną jamą ustną), prymitywne serce, które zaczęło pracować, oraz zaczątki mózgu. Wkrótce pojawią się zawiązki rąk i nóg.

• badanie poziomu zawartości cukru we krwi w celu sprawdzenia skłonności ku cukrzycy u kobiet, które miały w rodzinie przypadki cukrzycy i które mają wysokie ciśnienie krwi, poprzednio urodziły dzieci z nadmierną masą urodzeniową lub wadami wrodzonymi, lub też nadmiernie przybrały na wadze podczas poprzedniej ciąży. (Wszystkie kobiety przechodzą badanie przesiewowe pod kątem cukrzycy ciążowej mniej więcej w 28 tygodniu; patrz s. 261).

Możliwość dyskusji. Oto nadarza się okazja do zadania wielu pytań i porozmawiania o tym, co cię martwi.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Możesz doświadczać wszystkich objawów, które przedstawiamy poniżej, albo jednego lub dwóch z wymienionych. Od tej pory musisz koniecznie pamiętać o jednej ważnej sprawie: że każda kobieta i każda ciąża są inne; jest bardzo niewiele objawów ciąży, które można określić jako uniwersalne.

OBJAWY FIZYCZNE:

- brak miesiączki, chociaż możesz mieć nieznaczne krwawienie (plamienie) w okresie spodziewanej miesiączki lub kiedy jajo płodowe zagnieżdża się w macicy (między 7 a 10 dniem po zapłodnieniu);
- zmęczenie i senność;
- częste oddawanie moczu;
- nudności z wymiotami lub bez i/lub nadmierne wydzielanie śliny;
- zgaga, niestrawność, wzdęcia;
- awersja do jedzenia, różne zachcianki;
- zmiany w obrębie piersi (najwyraźniej zauważane u kobiet, u których piersi zmieniają się przed miesiączką, i nieco mniej u tych, które urodziły już dzieci); pełność, ciężkość, napięcie, przyciemnienie obwódki brodawkowej (zabarwienie wokół brodawki). Gruczoły potowe wokół brodawki stają się wystające, wyglądają jak duże gęsie guzki; pojawia się sieć niebieskich żył występujących pod skórą, które dostarczają krew do rosnących piersi (chociaż u niektórych kobiet nie muszą się one pojawić).

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- niestabilność porównywalna do objawów przedmiesiączkowych, na którą mogą się składać drażliwość, zmiany nastroju, nieracjonalność, płaczliwość;
- niepokój, strach, radość, podniecenie - jedno lub wszystkie.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

PRZEKAZANIE WIADOMOŚCI

Kiedy powinnam powiedzieć przyjaciołom i rodzinie, ze oczekujemy narodzin dziecka?

Na to pytanie tylko wy znacie odpowiedź. Niektórzy przyszli rodzice wprost nie mogą się doczekać, by przekazać wszystkim dobrą wiadomość (nie wspominając o licznych nieznajomych, którzy akurat znaleźli się w pobliżu na ulicy czy siedzieli obok w autobusie). Inni natomiast na początku mówią tylko wybranym osobom, zaczynając od tych najbliższych i najdroższych (najbliższa rodzina i być może przyjaciele), po czym czekają, aż stan matki będzie już oczywisty, zanim rozpowszechnią wiadomość. Jeszcze inni decydują się zwlekać z obwieszczeniem, nim skończy się trzeci miesiąc, na wypadek poronienia (zwłaszcza jeśli wcześniej stracili dziecko).

Zatem przedyskutujcie temat i zróbcie tak, jak wam będzie najwygodniej. Pamiętaj tylko, żeby mieć czas przeżyć radość we dwoje.

POINFORMOWANIE SZEFA

Nikt w pracy jeszcze nie wie o tym, ze jestem w ciąży, i nie jestem pewna, kiedy i jak powinnam o tym powiedzieć, zwłaszcza szefowi. Nie wiem, jak zareagują.

Ponieważ większość kobiet w ciąży jednocześnie zasila szeregi pracowników, sprawy dotyczące tego stanu w pracy uważane są za ważne zarówno dla pracowników, jak i dla pracodawców. Oficjalne urlopy czy przywileje różnią się znacznie w zależności od zakładu pracy, podobnie jak nieoficjalne podejście rodziny i przyjaciół. Przy podejmowaniu decyzji o tym, w jaki sposób poruszyć temat ciąży przy zwierzchnikach, musisz wziąć pod uwagę następujące problemy:

Jak się czujesz i czy już widać po tobie, że jesteś w ciąży. Jeśli poranne nudności sprawiają, że więcej czasu spędzasz nad muszlą klozetową niż przy biurku; jeśli zmęczenie związane z pierwszym trymestrem utrudnia ci podniesienie głowy z poduszki; albo jeśli brzuch jest już za bardzo wypukły, by tłumaczyć się śniadaniem, prawdopodobnie nie zdołasz długo zachować tajemnicy. W takim wypadku rozsądniej jest powiedzieć wcześniej, niż czekać, aż szef (i wszyscy inni **w** biurze) sami to zauważą. Z drugiej strony jednak, jeżeli nadal czujesz się dobrze i bez problemu zapinasz pasy w samochodzie, możesz wstrzymać się nieco z obwieszczeniem.

Jaką wykonujesz pracę. Jeśli pracujesz w warunkach lub wśród substancji potencjalnie szkodliwych dla ciąży lub płodu (patrz s. 76), musisz powiadomić szefa - oraz poprosić o przeniesienie lub zmianę zakresu obowiązków - natychmiast po zorientowaniu się, że jesteś w odmiennym stanie.

Jaką jesteś pracownicą. Kobieta informująca pracodawcę, że jest w ciąży, może niepotrzebnie wywołać wiele obiekcji, takich jak „Czy będzie mogła pracować?", „Czy myślami będzie w pracy czy przy dziecku?" lub „Czy nie zostawi nas na lodzie?" Możesz rozwiać część z tych obaw, informując o swym stanie zaraz po ukończeniu raportu, podpisaniu korzystnej umowy, wygraniu sprawy, podsunięciu znakomitego pomysłu lub czegokolwiek innego, co udowodni, że możesz być zarówno kobietą w ciąży, jak i wartościowym pracownikiem.

Czy planowane są podwyżki. Jeśli obawiasz się, że informacja o tym, że jesteś w ciąży, może wpłynąć na wynik planowanych podwyżek płac, poczekaj na ich ogłoszenie, nim wychylisz się z wiadomością. Pamiętaj, że trudno ci będzie udowodnić, iż zostałaś pominięta przy awansie wyłącznie dlatego, że jesteś w odmiennym stanie (i wkrótce staniesz się pracownikiem oraz jednocześnie matką, niekoniecznie w takiej kolejności).

Czy w twoim zakładzie pracy szumi od plotek. Jeśli plotka to jeden z głównych produktów wytwarzanych przez twoją firmę, bądź szczególnie ostrożna. Gdyby szeptana wiadomość o twojej ciąży dotarła do szefa, zanim ty mu to powiesz, będziesz musiała stawić czoło rozmowom o sprawach związanych nie tylko z ciążą, ale i z zaufaniem. Dlatego też zrób wszystko, by twój przełożony dowiedział się pierwszy - albo przynajmniej, by na osobach, którym najpierw powiesz, można było polegać, że nie pisną ani słowa.

Czy w pracy panują rodzinno-przyjacielskie stosunki. Postaraj się określić, jakie jest nastawienie twojego szefa do ciąży i rodziny. Jeśli w pracy są kobiety, które były wcześniej w ciąży, wypytaj je o to - lecz bądź dyskretna w swych dociekaniach. Sprawdź w dokumentach, jaka jest polityka firmy względem kobiet w odmiennym stanie czy urlopów macierzyńskich (jeżeli w ogóle takowa istnieje). Możesz też zorganizować poufne spotkanie z osobą z działu personalnego. W firmie, która ma tradycję pomagania matkom: obecnym i przyszłym, warto wcześniej podać do wiadomości informację o ciąży. Tak czy inaczej, ty sama wiesz najlepiej, czemu będziesz musiała stawić czoło.

A kiedy już zdecydujesz się ogłosić wiadomość w miejscu pracy, zastanów się nad następującymi zagadnieniami:

Poznaj swoje prawa. Kobiety w ciąży - oraz ogólnie rodzice - mają mniej praw w Stanach Zjednoczonych niż w większości krajów uprzemysłowionych. Niemniej jednak poczyniono pewne kroki na poziomie prawa federalnego poprzez „Akt zakazujący dyskryminowania kobiet w ciąży" oraz „Akt dotyczący zwolnienia lekarskiego opiekuńczego", a wiele dodatkowych kroków uczyniły dobrowolnie firmy patrzące w przyszłość, o nastawieniu prorodzinnym. Wiedząc, co mówi prawo, oraz mając świadomość przywilejów wynikających z przepisów wewnętrznych firmy, będziesz wie-

Wygoda i bezpieczeństwo w miejscu pracy

Nawet jeśli jeszcze nie masz dzieci w domu, praca w trakcie ciąży będzie od ciebie wymagała wyćwiczenia niełatwej sztuki łączenia obowiązków zawodowych i rodzinnych. Sztuka ta - zwłaszcza w pierwszym i ostatnim trymestrze, w których objawy ciąży bywają przygnębiające, a ciążowe rozkojarzenie utrudnia skupienie uwagi - może okazać się szczególnie wycieńczająca czy przytłaczająca. Innymi słowy, przygotuj się dobrze na nadchodzące lata, kiedy będziesz musiała być jednocześnie matką i pracownicą. Poniższe wskazówki nie ułatwią ci tej pracy na dwóch etatach jednocześnie, jednak mogą sprawić, że stanie się ona mniej wycieńczająca oraz bezpieczniejsza:

- Znajdź czas dla swojego żołądka. Jedz trzy posiłki dziennie (właśnie teraz powinnaś pamiętać o tym, co mama mówiła ci na temat znaczenia spożywania śniadania) plus przynajmniej dwie przekąski, niezależnie od tego, jak bardzo jesteś zajęta. Pomocne może się okazać planowanie spotkań przy posiłku - pamiętaj, byś mogła wybierać - oraz przechowywanie zapasów wartościowych przekąsek w biurku, torebce i lodówce, jeśli taka znajduje się w miejscu pracy.
- Uważaj na masę swego ciała. Nie pozwól, by stres w pracy - bądź jedzenie w pośpiechu - sprawiły, że będziesz za mało przybierać na wadze.
- Podchodź często do zbiornika z wodą - ale nie w celu wysłuchania najnowszych plotek, tylko aby uzupełnić swoją szklankę. Możesz też trzymać w biurku butelkę z wodą. Wypijanie około 2 litrów wody dziennie często zapobiega występowaniu uciążliwych objawów ciąży oraz infekcjom dróg moczowych, połączonym z przedwczesnym porodem.
- Nie powstrzymuj się z oddawaniem moczu. Opróżnianie pęcherza za każdym razem, gdy poczujesz taką potrzebę (ale nie rzadziej niż co dwie godziny), także zapobiega wystąpieniu infekcji dróg moczowych.
- Ubieraj się stosownie, ale jednocześnie wygodnie. Unikaj obcisłych, ograniczających ruchy ubrań, skarpet czy podkolanówek utrudniających krążenie oraz za wysokich bądź za niskich obcasów (najlepsze są szerokie, około 5 cm wysokości). Noś pończochy zaprojektowane specjalnie z myślą o ciężarnych, gdyż pomogą w zminimalizowaniu wielu objawów ciąży; będzie ci w nich znacznie wygodniej, jeśli dużą część dnia spędzasz na nogach.

działa, co możesz zrobić, a co nie. Na przykład niektóre zakłady pracy płacą za dni nieobecności, inne - nie. Jeszcze inne zezwalają na wykorzystanie w tym czasie zwolnienia lekarskiego i urlopu wypoczynkowego. Jeśli twoja firma posiada swój regulamin wewnętrzny, w nim powinnaś znaleźć potrzebne informacje. Albo umów się na spotkanie w cztery oczy z pracownikiem działu personalnego bądź inną osobą odpowiedzialną za przywileje pracownicze.

Ułóż plan. Wydajność zawsze wiąże się z dobrą pracą, a właściwe przygotowanie zawsze robi wrażenie na ludziach. Zatem nim ogłosisz wiadomość o ciąży, sporządź plan, który będzie zawierać informacje o tym, jak długo postanawiasz pozostać w pracy (biorąc pod uwagę różne nieprzewidziane problemy medyczne, łącznie z przedwczesnym porodem); ile będzie trwać twój urlop macierzyński i/lub wychowawczy; jak zamierzasz dokończyć wszystkie sprawy, którymi się zajmujesz, nim odejdziesz; zaproponuj też, jak inni mogliby zająć się tym, czego ty nie zdołasz wykonać. Gdybyś chciała wrócić najpierw na pół etatu, teraz jest właściwy moment, by o tym powiedzieć. Spisz plan na kartce, wtedy na pewno o niczym nie zapomnisz.

Wybierz właściwą chwilę. Nie próbuj powiadamiać szefa, jadąc samochodem na spotkanie czy wtedy gdy on właśnie wychodzi z pracy w piątkowe popołudnie. Umów się na spotkanie, by nikt się nie spieszył

- Nie stój przez cały czas. A w każdym razie jak najmniej. Jeśli twoja praca wymaga długiego stania, staraj się robić sobie jak najdłuższe przerwy na siedzenie (z uniesionymi stopami) bądź spacer. Jeżeli to możliwe, trzymaj jedną stopę na niskim stołeczku, z nogą ugiętą w kolanie, aby nieco odciążyć plecy.
- Trzymaj stopy wyżej. Stołeczek lub pudełko umiejscowione pod biurkiem pomogą ci to robić w dyskretny sposób.
- Rób sobie przerwy. Jak najczęściej. Wstań, przejdź się parę kroków - jeśli głównie siedzisz; usiądź ze stopami w górze - jeśli często stoisz. Gdy masz przerwę, a w firmie znajduje się wolna sofa, połóż się na kilka minut na lewym boku. Zrób kilka ćwiczeń rozciągających, szczególnie pleców, nóg i szyi.
- Uważaj, czym oddychasz. Trzymaj się z dala od zadymionych pomieszczeń; dym nie tylko jest szkodliwy dla dziecka, ale pogłębia też uczucie zmęczenia. Unikaj trujących oparów i chemikaliów (patrz s. 75).
- Uważaj przy podnoszeniu przedmiotów. Za każdym razem, gdy coś podnosisz, rób to właściwie, nie obciążając pleców (patrz s. 206).
- Miej przy sobie szczoteczkę do zębów. Mycie zębów po każdym posiłku i przekąsce jest szczególnie ważne teraz, gdy jesteś w ciąży (patrz s. 177). Jeśli masz poranne nudności, bardzo się przyda coś do odświeżenia oddechu (oraz chroniącego zęby) między nawrotami wymiotów. Mycie zębów pomaga też nieco osuszyć usta przy nadmiernym wydzielaniu śliny (bardzo powszechnym w pierwszym trymestrze, a dość krępującym w pracy).
- Wprowadź kilka ulepszeń. Dwie najczęściej spotykane przypadłości związane z pracą biurową: zespół cieśni nadgarstka oraz bóle pleców są jeszcze powszechniejsze wśród pracownic w ciąży. Więcej na ten temat znajdziesz na stronach 206 i 238.
- Od czasu do czasu rozluźnij się. Nadmiar stresu nie jest dobry ani dla ciebie, ani dla dziecka. Staraj się więc robić sobie przerwy na jak najpełniejszy relaks: przynieś słuchawki, byś mogła posłuchać muzyki, zamknij oczy i pogrąż się w medytacji czy w marzeniach na jawie, zrób kilka ćwiczeń rozciągających albo udaj się na pięciominutowy spacer wokół budynku.
- Słuchaj głosu swego ciała. Jeśli czujesz się zmęczona, zwolnij tempo; gdy czujesz się wyczerpana, idź wcześniej do domu.

i nie zajmował czymś innym. Postaraj się wybrać dzień i godzinę, kiedy zwykle w twojej firmie jest mniej napięć. Przełóż spotkanie, gdyby sytuacja nagle uległa zmianie.

Podkreśl pozytywne aspekty. Nie zaczynaj od przeprosin czy obaw. Zamiast tego powiedz szefowi, że nie tylko cieszysz się, że będziesz miała dziecko, ale jesteś przekonana, iż zdołasz połączyć pracę i obowiązki rodzinne.

Bądź elastyczna, ale miej zasady. Uzbrojona w swój plan, przygotuj się do dyskusji oraz na kompromisy (upewnij się, że w planie jest miejsce na negocjacje), jednak nie wycofuj się z wszystkiego. Wytycz odpowiadające realiom postanowienia, których będziesz się trzymać.

Miej to na piśmie. Kiedy ustalicie już szczegóły dotyczące wszystkiego, co wiąże się z twoją ciążą i urlopem macierzyńskim, uzyskaj potwierdzenie na piśmie, by potem nie powstały zbędne nieporozumienia (typu „Nigdy nie mówiłem, że...").

Doceń działanie wspólnymi siłami. Jeśli twoja firma nie jest tak prorodzinna, jak byś chciała, zastanów się nad połączeniem sił w sprawie wystosowania petycji dotyczącej ustalenia pewnych przywilejów dla rodziców. Miej jednak na uwadze, że wraz z innymi rodzicami możesz spotkać się z wrogim nastawieniem ze strony bezdzietnych pracodawców; ponieważ coraz więcej jest praw dla osób posiadających rodzinę, u tych, którzy jej nie mają, narasta niechęć. Upew-

nienie się, że identyczne przywileje zostaną udzielone pracownikom zmuszonym do wzięcia wolnego na opiekę nad chorym współmałżonkiem czy rodzicami, pozwoli zjednoczyć ludzi w firmie, zamiast dzielić.

ZMĘCZENIE

Cały czas jestem zmęczona. Martwię się, ze nie będę mogła pracować.

To byłoby zadziwiające, gdybyś nie była zmęczona. W ciąży twój organizm pracuje intensywniej nawet wtedy, gdy odpoczywasz, i bardziej niż u nieciężarnej w czasie górskiej wspinaczki (nie zdajesz sobie sprawy z tego wysiłku, ale on jest faktem). Po pierwsze, jest to tworzenie systemu podtrzymującego życie twego dziecka - łożyska, którego rozwój nie zakończy się w pierwszym trymestrze ciąży. Po drugie, twoje samopoczucie wynika z przystosowywania się organizmu pod względem fizycznym i psychicznym do wymagań ciąży. Dlatego powinnaś oszczędzać energię, aż twoje ciało się dostosuje, a łożysko będzie w pełni wykształcone (około 4 miesiąca ciąży). Do tego czasu nie możesz pracować, jeśli rzeczywiście nie masz siły; ale jeśli ciąża przebiega normalnie, to absolutnie nie ma powodu, dla którego miałabyś przerywać swoje zajęcia (przyjmując, że lekarz nie sprzeciwia się twojej aktywności i/lub pracy, która nie jest męcząca ani wyczerpująca - patrz s.76).

Większość kobiet ciężarnych jest szczęśliwa i spokojniejsza, jeśli się czymś zajmuje. Ponieważ zmęczenie jest całkowicie uzasadnione, nie staraj się z nim walczyć. Uznaj je za sygnał płynący z twojego ciała, który oznacza, że potrzebujesz odpoczynku. Trudno to wykonać, ale warto spróbować.

Traktuj siebie jak dziecko. Jeśli po raz pierwszy oczekujesz dziecka, ciesz się, że masz szansę zadbać o siebie bez poczucia winy. Jeśli już masz jedno lub więcej dzieci, będziesz musiała jakoś wszystko pogodzić. Pamiętaj, że ciąża to nie czas, by starać się o status „supermamy".

Zapewnienie odpowiedniego odpoczynku jest ważniejsze niż utrzymanie czystości w domu czy gotowanie pracochłonnych obiadów. Postaraj się mieć wolne wieczory. Spędzaj je na czytaniu, oglądaniu telewizji i przeglądaniu książki z imionami. Jeśli masz już dzieci, to czytaj im bajki, graj z nimi w gry czy oglądaj razem z nimi dziecięce filmy, zamiast włóczyć się po placach zabaw. Jeżeli dzieci są na tyle duże, by mogły wyręczyć cię w obowiązkach, włącz je do wykonywania codziennych prac domowych. (Gdy w domu są dzieci, zmęczenie jest bardziej dokuczliwe, ponieważ jesteś obarczona większą liczbą zajęć i masz mniej czasu na odpoczynek. Z drugiej strony każdy myśli, że matka zajmująca się dziećmi jest przyzwyczajona do wyczerpania i nadmiaru zajęć i nie zwraca już na nie uwagi.)

Nie czekaj aż do zmroku, jeśli stać cię na luksus popołudniowej drzemki, i nie przejmuj się, że to może wyglądać na zbytnie pobłażanie sobie. Jeśli nie możesz spać, to chociaż poleź z dobrą książką. Drzemka w pracy nie jest rozsądnym postępowaniem, ale gdy nie masz napiętego planu pracy, to gdy tylko możesz, kładź stopy na biurko i relaksuj się. Drzemka w domu, gdy są dzieci, może być trudna, ale może i tobie uda się odpocząć w czasie ich popołudniowego snu (jeśli kładą się one w ciągu dnia), przyjmując, że potrafisz tolerować nie umyte naczynia i kurz na meblach.

Pozwól innym traktować cię jak dziecko. Upewnij się, że twój współmałżonek ma równy - a najlepiej większy - udział w obowiązkach domowych, łącznie z praniem i zakupami. Do pomocy mogą się włączyć także starsze dzieci. Zaakceptuj ofertę teściowej i pozwól jej sprzątnąć mieszkanie, kiedy przyjdzie z wizytą. Pozwól swoim rodzicom zabrać starsze dzieci do zoo w niedzie-

lę, zwerbuj przyjaciółkę, by zajęła się dziećmi, abyś od czasu do czasu mogła się wybrać gdzieś wieczorem.

Każdej nocy śpij o godzinę lub dwie dłużej. Nie oglądaj już wiadomości telewizyjnych o 23^{00} i połóż się wcześniej spać. Poproś męża, by zrobił ci śniadanie, i rano wstań później.

Upewnij się, że twoja dieta jest właściwa. Zmęczenie w pierwszym trymestrze ciąży jest często wzmożone przez niedobór żelaza, białka i kalorii. Nie zaszkodzi podwójna kontrola dla upewnienia się, czy jesz wszystko, co jest wymagane dla organizmu w ciąży. Gdy czujesz się zmęczona i słaba, nie próbuj rozruszać swego ciała kawą, mocną herbatą czy cukierkami. Energii nie starczy ci na długo, a po czasowym pobudzeniu cukier we krwi stanie się jeszcze bardziej wyczerpującym ciężarem.

Kontroluj swoje otoczenie. Nieodpowiednie oświetlenie, zanieczyszczone powietrze o złym obiegu („syndrom chorego budynku") lub nadmierny hałas w twoim domu **czy** w pracy mogą się przyczynić do wywołania zmęczenia. Bądź czujna na powyższe problemy i próbuj je korygować.

Chodź na wycieczki lub uprawiaj wolne biegi, spaceruj, chodź po zakupy i wykonuj rutynowe zajęcia ciężarnej. Zmęczenie może się wzmóc, jeśli będziesz zbyt dużo wypoczywać i zażywać za mało ruchu. Ale nie przesadzaj z zajęciami. Zastanów się, nim coś zrobisz, i najpierw prześledź środki ostrożności ze s. 187.

Chociaż zmęczenie prawdopodobnie ustąpi w czwartym miesiącu ciąży, to możesz się go znowu spodziewać w ostatnim trymestrze - czyżby to sama natura przygotowywała cię do długich bezsennych nocy, kiedy już będziesz miała dziecko w domu? Kiedy zmęczenie jest poważne, zwłaszcza jeśli towarzyszą mu: omdlenia, bladość, duszność i/lub niemiarowość serca, powinnaś zawiadomić o tym lekarza (patrz *Niedokrwistość, s.* 184).

PORANNE NUDNOŚCI

Nigdy nie miałam porannych nudności. Czy w ogóle jestem w ciąży?

Poranne nudności, podobnie jak zachcianki na ogórki w occie czy lody, są jednym z ciążowych truizmów, niekoniecznie prawdziwych. Badania pokazują, że tylko nieco więcej niż połowa kobiet w ciąży ma nudności i wymiotuje rano - co oznacza, iż niecała połowa ich nie doświadcza. Jeśli należysz do tej drugiej grupy, możesz się uważać za ciężarną szczęściarę.

Poranne nudności trwają u mnie cały dzień. Obawiam się, ze nie zdołam wyżywić mego dziecka.

Na szczęście „poranne" dolegliwości (błędnie nazywane chorobą), występujące rano, w południe czy nocą, a nawet - jak w twoim przypadku - przez cały dzień, rzadko kolidują z prawidłowym odżywianiem tak, by szkodziły rozwijającemu się płodowi. Nawet te kobiety, które rzeczywiście chudną podczas pierwszych kilku tygodni z powodu trudności z zatrzymaniem pożywienia w organizmie, nie wyrządzają żadnej krzywdy swemu dziecku - jeśli tylko nadrobią zaległości żywieniowe w następnych miesiącach. U większości kobiet objawy te po trzecim miesiącu ciąży już nie występują - chociaż niektóre ciężarne odczuwają je aż do drugiego trymestru ciąży. Zdarza się też, szczególnie dotyczy to ciąży mnogiej, że nudności występują przez całe 9 miesięcy. Zasadnicza zaleta: te objawy, podobnie jak inne, są znakiem, że hormony dobrze wykonują swoją pracę.

Jakie są przyczyny tych porannych dolegliwości? Nikt nie jest tego pewien, lecz teorii nie brakuje. Wiadomo, że ośrodek wymiotny zlokalizowany jest w pniu mózgu. Można sądzić, że istnieją dziesiątki czynników stymulowanych przez ten ośrodek podczas ciąży, między innymi wysoki poziom hormonu ciążowego hCG we krwi w pierwszym trymestrze ciąży, wyższy poziom estrogenu, rozciąganie mięśniówki macicy, relatywne rozluźnienie mięśniówki przewodu pokarmowego (co powoduje pogorszenie trawienia), nadmiar kwasu żołądkowego oraz wyostrzony zmysł powonienia, charakterystyczny dla ciężarnych kobiet. Nie wszystkie kobiety w ciąży mają poranne nudności. U tych, które je mają, nie zawsze dolegliwości występują z tym samym natężeniem. Niektóre przeżywają kilka chwil słabości, inne stale czują się źle, lecz nigdy nie wymiotują, innym wreszcie zdarza się parę razy dziennie wymiotować. Prawdopodobnie jest kilka przyczyn takiego zróżnicowania:

Poziom hormonów. Poziom wyższy niż normalnie (gdy kobieta nosi ciążę mnogą) wzmaga poranne nudności, niższy poziom może je zminimalizować lub wyeliminować.

Reakcja ośrodka w mózgu odpowiedzialnego za nudności i wymioty na hormony wydzielane w czasie ciąży i inne czynniki. Ta reakcja może pojawić się u kobiety, która cierpi na typowe w czasie ciąży poranne nudności lub nie i to bez względu na ich poziom. Kobieta, u której ośrodek wymiotny jest szczególnie wrażliwy (na przykład ma chorobę lokomocyjną i morską), z wielkim prawdopodobieństwem będzie odczuwała silniejsze nudności i wystąpią u niej wymioty.

Stres. Doskonale wiadomo, że stres różnego pochodzenia może powodować rozstrój żołądkowo-jelitowy, nic dziwnego zatem, że objawy mogą się nasilać w chwilach stresu.

Zmęczenie. Fizyczne i psychiczne zmęczenie także może nasilać poranne nudności (i odwrotnie - poranne nudności mogą wzmóc zmęczenie).

Fakt, że ranne dolegliwości są charakterystyczne i bardziej poważne w pierwszych ciążach, podtrzymuje koncepcję, że mają w tym swój udział zarówno czynniki fizyczne, jak i psychiczne. Pod względem fizycznym organizm kobiety, która po raz pierwszy jest w ciąży, nie jest przygotowany na napór hormonów i innych czynników, z którymi przedtem nie miał do czynienia.

Pod względem emocjonalnym ciąża w pierwszych dniach prawdopodobnie budzi niepokój, chyba że kobiety nie mają czasu na obawy dzięki zajmowaniu się starszymi dziećmi. (Są też kobiety, które mają znacznie silniejsze nudności w następnych ciążach niż w pierwszej.) Bez względu na przyczynę poranne nudności nie są przyjemne dla kobiety, która je odczuwa. Potrzebuje ona wszelkiego wsparcia, jakie mogą jej zaoferować bliscy, rodzina i lekarz.

Niestety, jak dotąd czas jest jedynym lekarstwem na poranne nudności. Istnieje jednak kilka sposobów na złagodzenie ich objawów i zminimalizowanie wpływu na przebieg ciąży.

- Stosuj dietę bogatą w białko i węglowodany - zwalczają one nudności. Ogólnie dobre odżywianie jest pomocne, zatem jedz najlepiej, jak to możliwe w istniejących okolicznościach.

- Pij dużo płynów - zwłaszcza jeśli tracisz je z powodu wymiotów. Jeśli częściej zwracasz płyny niż stały pokarm, po prostu pij więcej. Skoncentruj się na sokach owocowych lub warzywnych, zupach, rosołach. Jeśli płyny przyprawiają cię o mdłości, jedz stałe pokarmy, zawierające dużą ilość wody, jak: świeże owoce i warzywa - szczególnie sałatę, melony i owoce cytrusowe. Niektóre kobiety

twierdzą, że picie i jedzenie naraz powoduje obciążenie przewodu pokarmowego. Jeśli i ty jesteś tego samego zdania, spróbuj pić między posiłkami.

- Pobieraj preparaty uzupełniające dla kobiet w ciąży (patrz s. 120) jako wyrównanie środków odżywczych, których możesz mieć niedobór. Zażywaj je o tej porze dnia, kiedy prawdopodobnie nie zwrócisz ich - najlepiej z wieczorną przekąską. Twój lekarz może ci zalecić 50 mg witaminy B_6, która podobno pomaga w leczeniu mdłości u niektórych kobiet. Nie bierz żadnych leków (tradycyjnych ani ziołowych) przeciwko porannym mdłościom, chyba że zaleci je lekarz. Chociaż niektóre lekarstwa mogą pomóc, recepta na nie zostanie prawdopodobnie wystawiona wyłącznie, gdy dolegliwości są naprawdę poważne.

- Unikaj widoku, zapachu i smaku jedzenia, które wywołuje u ciebie mdłości lub wymioty. Unikaj całkowicie zapachów jedzenia, jeśli powodują one nudności - co się często zdarza ciężarnym kobietom z powodu wyostrzonego zmysłu powonienia. Nie bądź męczennicą i nie smaż mężowi kiełbaski z jajkami, gdy z powodu ich zapachu musisz biec do łazienki. Jeżeli nieprzyjemna woń z mieszkania sąsiadów staje się nie do zniesienia, uszczelnij szparę pod drzwiami ręcznikami; pomocne może być też włączenie wiatraczków przy oknach. Nie zmuszaj się do jedzenia potraw, których widok nie sprawia ci przyjemności, a co gorsza, przyprawia cię o mdłości. Pozwól oczom, nosowi i językowi, aby były twoim przewodnikiem w planowaniu posiłków. Wybierz tylko te słodkie rzeczy, które tolerujesz (witaminę A i białko otrzymasz np. z brzoskwini i białego sera). Albo jadaj wyłącznie pikantne potrawy, jeśli przyczyniają się one do zmniejszenia dolegliwości żołądkowych. Na śniadanie zjedz np. przypieczoną na ruszcie kanapkę z serem i pomidorem zamiast płatków i soku pomarańczowego.

- Unikaj dymu tytoniowego, który wzmaga poranne nudności.

- Jedz wcześnie i często - zanim poczujesz głód. Kiedy żołądek jest pusty, kwas żołądkowy nie ma co trawić oprócz wyściółki żołądka. To również może powodować mdłości. Niski poziom cukru we krwi spowodowany jest długimi przerwami między posiłkami. Lepiej spożywać sześć małych posiłków dziennie aniżeli trzy duże. Dostarczaj twemu organizmowi odżywczych przekąsek (suszone owoce, krakersy zbożowe, precle).

- Jedz w łóżku - z tych samych powodów powinnaś jeść często: żeby uniknąć pustego żołądka i aby utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi. Przed snem zjedz przekąskę bogatą w białko i węglowodany, np. szklankę mleka i otręby pszenne. Rano, 20 minut przed planowanym wstaniem z łóżka, zjedz przekąskę zawierającą węglowodany: kilka krakersów, herbatników ryżowych, płatków śniadaniowych na sucho lub garść rodzynek. Trzymaj je w pobliżu łóżka, bo gdy się obudzisz głodna w środku nocy, będą ci potrzebne. Gdy dana przekąska węglowodanowa (na przykład krakersy) zacznie ci się kojarzyć z mdłościami, przerzuć się na inną.

- Dobrze sypiaj i odprężaj się. Zarówno emocjonalne, jak i fizyczne wyczerpanie może zaostrzyć poranne dolegliwości.

- Ranek witaj w wolnym tempie - pośpiech zwiększa nudności. Nie wyskakuj z łóżka. Zamiast tego poleż, jedząc przekąskę przez 20 minut, potem wstań wolno do śniadania. To może się wydawać niemożliwe, jeśli masz dzieci, ale spróbuj obudzić się przed nimi, by mieć dla siebie tę spokojną chwilę, zanim twój mąż lub dzieci będą cię potrzebować.

- Myj zęby pastą, która nie powoduje mdłości, lub płucz jamę ustną po każdych wymiotach, tak jak po każdym posiłku. (Poproś dentystę, by polecił ci dobry preparat do płukania.) Nie tylko pomaga to utrzymać świeżość w jamie ustnej i redukuje mdłości, ale zmniejsza ryzyko uszkodzenia zębów i dziąseł, które występuje wtedy, gdy na resztkach pokarmowych pozostałych w jamie ustnej po wymiotach zaczynają się rozwijać bakterie.
- Zredukuj stres do minimum. Poranne mdłości występują u kobiet, które żyją w dużym stresie, zarówno w pracy, jak i w domu (patrz s. 125 - o walce ze stresem).
- Spróbuj zakładać „morskie bransolety". Elastyczne taśmy szerokości jednego cala założone na obu nadgarstkach w punktach znanych akupresurze podnoszą ciśnienie wewnątrz nadgarstka i często likwidują mdłości. Nie powodują one ubocznych skutków i są osiągalne w aptekach oraz w sklepach ze zdrową żywnością. Być może lekarz zaleci bardziej zaawansowane formy akupresury, takie jak opaski na nadgarstki na baterie, działające na zasadzie stymulacji elektronicznej itp.
- Wypróbuj sposoby medycyny alternatywnej (patrz s. 244), między innymi akupunkturę, akupresurę, biofeedback czy hipnozę, które często okazują się pomocne przy zmniejszaniu mdłości. Niektórym kobietom pomagają techniki medytacji lub wizualizacji.

U 7 na 2 tysiące ciężarnych nudności i wymioty są tak poważne, że wymagają leczenia. Jeśli jest tak i w twoim wypadku, to zapoznaj się z materiałem na s. 512.

NADMIERNE WYDZIELANIE ŚLINY

Moje usta przez cały czas są wypełnione śliną. Połykanie jej przyprawia mnie o mdłościL Co się dzieje?

Nadmierne wydzielanie śliny jest jeszcze jednym objawem ciążowym. Jest on nieprzyjemny, ale nieszkodliwy oraz najczęściej krótkotrwały, gdyż zwykle zanika po pierwszych kilku miesiącach. Jest on charakterystyczny u kobiet, które cierpią na poranne mdłości, i wygląda na to, że stanowi ich przyczynę. Nie ma żadnego pewnego leku, ale częste mycie zębów miętową pastą do zębów, płukanie miętową wodą lub żucie gumy bez cukru mogą pomóc.

CZĘSTE ODDAWANIE MOCZU

Biegam do łazienki co pół godziny. Czy to normalne, zeby oddawać mocz tak często?

Z największą częstotliwością - chociaż nie jest to reguła - kobiety ciężarne odwiedzają toaletę w pierwszym i ostatnim trymestrze ciąży. Jednym z czynników powodujących wzrost częstotliwości oddawania moczu jest zwiększona objętość płynu w organizmie oraz doskonalsza sprawność nerek, które szybciej pozbywają się szkodliwych produktów przemiany materii. Innym z nich jest ucisk powiększającej się macicy, która znajduje się w miednicy w sąsiedztwie pęcherza moczowego. Ucisk na pęcherz zmniejsza się około czwartego miesiąca ciąży, gdy macica rośnie do środka jamy brzusznej, i na ogół nie występuje aż do trzeciego trymestru, kiedy dziecko „zejdzie" z powrotem w dół do miednicy w dziewiątym miesiącu ciąży. Ponieważ ułożenie narządów wewnętrznych u każdej kobiety zmienia się nieznacznie, częstotliwość oddawania moczu w ciąży również może się zmieniać. Część kobiet ledwie go odnotowuje, podczas gdy innym dokucza przez większą część dziewięciu miesięcy.

Pochylenie się do przodu, kiedy oddajesz mocz, pomoże ci zapewne opróżnić całkowicie pęcherz moczowy oraz zredukować „wycieczki" do łazienki. Jeśli często wstajesz w nocy, spróbuj ograniczyć - lecz nie

wyeliminować - picie płynów w godzinach poprzedzających położenie się do łóżka. Jednak podczas pozostałej części dnia nie ograniczaj przyjmowania ich.

Dlaczego nie oddaję moczu częściej niz przed ciążą?

Brak wyraźnie zwiększonej częstotliwości oddawania moczu może być u ciebie czymś całkowicie normalnym, szczególnie leżeli zwykle często chodzisz do łazienki. Niemniej musisz mieć pewność, że przyjmujesz dostatecznie dużo płynów (przynajmniej 8 szklanek dziennie). Przyjmowanie zbyt małej ilości płynów może się stać przyczyną nie tylko rzadkiego oddawania moczu, lecz także prowadzić do infekcji dróg moczowych.

ZMIANY W OBRĘBIE GRUCZOŁÓW PIERSIOWYCH

Z trudem rozpoznaję moje piersi - są ogromne. Są również wrażliwe. Czy po urodzeniu dziecka takie pozostaną, czy wrócą do dawnego kształtu?

Przywyknij teraz do niespodzianek ze strony piersi. Chociaż ich kształt i wygląd mogą nie być zgodne z modą, to są one jednym ze znamion ciąży. Twoje piersi są obrzmiałe i wrażliwe z powodu wzrostu ilości estrogenu i progesteronu produkowanych przez twój organizm (ten sam mechanizm działa przed miesiączką, kiedy kobiety doświadczają zmiany gruczołów piersiowych - ale w ciąży zmiany są bardziej uwydatnione). Zmiany te nie występują przypadkowo, na ślepo. Są one celowe: mają przygotować twoje piersi do karmienia dziecka, gdy przyjdzie ono na świat.

Oprócz wyżej wymienionych na pewno sama zauważyłaś jeszcze inne zmiany w gruczołach piersiowych. Obwódka (barwnikowa powierzchnia wokół brodawki) staje się ciemniejsza, większa i może mieć cętki na ciemnej powierzchni. To ściemnienie trochę zblednie, ale nie zniknie całkowicie po porodzie. Możesz też zauważyć małe grudki na obwódce, czyli gruczoły łojowe (potowe), które są bardziej widoczne podczas ciąży, a wracają później do normy. Cała siatka żył, która przecina gruczoł sutkowy - wyraźnie widoczna na jaśniejszej skórze - obrazuje drogę dostarczania pokarmu w systemie matka-dziecko. To zjawisko nie trwa długo, po porodzie - lub, jeśli karmisz piersią, po pewnym czasie po odstawieniu dziecka od piersi - wygląd skóry wraca do normy.

Na szczęście nie będziesz się musiała przyzwyczajać do niezwykłej tkliwości i wrażliwości piersi, które występują na początku ciąży. Choć w miarę rozwoju ciąży piersi będą rosnąć - mogą się powiększyć nawet o trzy numery miseczki biustonosza - raczej nie będą już tak wrażliwe na dotyk, gdy minie trzeci lub czwarty miesiąc. To, czy piersi po porodzie staną się obwisłe, w części zależy od ciebie. Rozciąganie i opadanie tkanki, z której są zbudowane, nie jest wynikiem samej ciąży, lecz nienoszeniem odpowiedniego biustonosza (choć tendencja do obwisania może być uwarunkowana genetycznie). Niezależnie od tego, jak jędrne są obecnie twoje piersi, chroń je na przyszłość, nosząc dobry biustonosz podtrzymujący. Jeśli masz biust szczególnie duży lub o skłonnościach do opadania, nie od rzeczy będzie noszenie biustonosza także w nocy. Najprawdopodobniej najwygodniejszy do snu okaże się rozciągliwy, bawełniany stanik sportowy.

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli piersi powiększyły ci się na początku ciąży, po czym nagle zmniejszyły się (zwłaszcza gdyby bez powodu zanikły też inne objawy ciąży).

W pierwszej ciąży moje piersi bardzo się powiększyły, ale teraz, w drugiej ciąży, wcale się nie zmieniły. Czy to coś złego?

Kobiety o małym biuście, oczekujące, ze w ciąży kształty im się zaokrąglą, są niekiedy rozczarowane, przynajmniej przez jakiś czas. Niektóre doznania, takie jak znaczne powiększenie piersi, występujące w pierwszej ciąży, nie ujawniają się silnie w czasie następnych ciąż, być może dlatego, że gruczoły piersiowe dzięki poprzedniemu doświadczeniu nie potrzebują już dużego przygotowania i reagują mniej dramatycznie na hormony ciążowe. U tych kobiet piersi mogą się stopniowo powiększać w czasie ciąży lub mogą utrzymać swoją wielkość do czasu porodu, kiedy zacznie się produkcja mleka.

PREPARATY UZUPEŁNIAJĄCE

Czy muszę brać witaminy?

W istocie żadna kobieta nie odżywia się idealnie każdego dnia, zwłaszcza we wczesnej ciąży, kiedy zdarzają się dolegliwości poranne i brak apetytu, lub gdy ta niewielka ilość substancji odżywczych, które udaje jej się przełknąć, nie zostaje w żołądku na długo. Chociaż codzienne przyjmowanie preparatów uzupełniających nie zastąpi właściwej diety ciążowej, może jednak zapewnić, iż twoje dziecko nie ucierpi, gdy nie uda ci się osiągnąć planowanych celów związanych z odżywianiem. Są też i inne ważne powody, dla których warto zażywać witaminy. Po pierwsze, z badań wynika, iż u dzieci kobiet przyjmujących preparat witaminowy zawierający kwas foliowy w pierwszych miesiącach (a nawet jeszcze przed poczęciem) znacznie rzadziej zdarzały się przypadki wady cewy nerwowej (takie jak rozszczep kręgosłupa tylny) i prawdopodobnie innych wad wrodzonych. Po drugie, co najmniej jedno badanie wykazało, iż przyjmowanie preparatu zawierającego przynajmniej 10 mg witaminy B_6 przed ciążą i we wczesnym jej okresie zminimalizowało poranne nudności.

Dobre preparaty stworzone specjalnie dla kobiet w ciąży dostępne są na receptę i bez recepty (na s. 93 przeczytasz o tym, co powinien zawierać dobry preparat). Nie bierz żadnych innych preparatów ze składnikami odżywczymi niż te ciążowe bez zgody lekarza.

U niektórych kobiet przyjmowanie preparatu uzupełniającego wzmaga mdłości, zwłaszcza na początku ciąży. Pomóc tutaj może zmiana preparatu lub zażywanie tabletki podczas jedzenia (chyba że wymiotujesz zaraz po posiłku). Lepiej tolerowane, a także łatwiejsze w przełknięciu bywają tabletki powlekane. Gdyby jednak nawet one były dla ciebie nie do przyjęcia, zastanów się nad preparatem do żucia. Upewnij się jednak, czy wybrany przez ciebie środek spełnia w przybliżeniu takie same wymogi jak te przygotowane z myślą o kobietach w ciąży. Jeśli preparat został ci przepisany przez lekarza, zwróć się do niego, żeby polecił ci inny.

W niektórych przypadkach żelazo zawarte w lekach może powodować zaparcia lub biegunkę. Także w tym przypadku pomóc może zmiana preparatu. Spożywanie preparatów nie zawierających żelaza (lekarz zapisze takie, które rozkładają się w jelicie, a nie we wrażliwym żołądku) może również zmniejszyć dolegliwości i objawy. Zapytaj swego lekarza o radę.

Jem płatki śniadaniowe w dużych ilościach oraz pieczywo wzbogacone. Jeśli będę tez brać preparat uzupełniający, to czy nie będzie juz za duzo witamin i składników mineralnych?

Można przesadzić z dobrymi rzeczami, ale niekoniecznie w taki sposób. Przyjmowanie preparatu uzupełniającego dla kobiet w ciąży połączone z przeciętną dietą zawierającą dużo wzbogaconych produktów raczej nie doprowadzi do przedawkowania witamin i składników mineralnych. Żeby

przyjąć za dużo substancji odżywczych, musiałabyś brać jeszcze inne preparaty witaminowe - a tego kobieta przy nadziei nigdy nie powinna robić, chyba że tak jej poleci lekarz świadomy jej stanu. Dobrze jednak wiedzieć, które produkty są wzbogacone większą niż zalecana ilością witamin A, D, E i K, ponieważ w dużych dawkach mogą one być trujące. Większość pozostałych witamin i substancji mineralnych jest rozpuszczalna w wodzie, co oznacza, że ich nadmiar, nie spożytkowany przez organizm, jest po prostu wydalany z moczem. A przy okazji, to właśnie z tego powodu mówi się, że zwariowani na punkcie preparatów odżywczych Amerykanie mają najdroższy mocz na świecie.

UCISK W DOLNEJ CZĘŚCI BRZUCHA

Mam męczące uczucie ucisku w dolnej części brzucha. Czy powinnam się martwic poronieniem lub ciążą ektopową?

Wygląda na to, że jesteś bardzo wrażliwa na sygnały dawane przez ciało - co bywa bardzo dobre (na przykład pomaga oznaczyć moment owulacji) - albo niezbyt dobre (gdy martwisz się wieloma niewinnymi dolegliwościami czy bólami ciążowymi). Nie martw się. Uczucie ucisku (jeśli nie towarzyszy mu ból, krwawienie czy inne podobne objawy) nie jest sygnałem poronienia czy ciąży ektopowej, a zdarza się często, zwłaszcza w pierwszej ciąży. Prawdopodobnie to czuły radar, jakim jest twoje ciało, wychwytuje część z wielu zmian zachodzących w dolnej części jamy brzusznej, czyli tam, gdzie obecnie znajduje się macica. To, co czujesz, może się wiązać z implantacją, zwiększonym przepływem krwi, tworzeniem się wyściółki macicy lub po prostu faktem, że twoja macica zaczyna się powiększać.

Dla własnego spokoju spytaj o to uczucie lekarza (jeśli nadal będzie ci ono towarzyszyć) podczas kolejnej wizyty w gabinecie.

PORONIENIE

Na podstawie tego, co czytam i co mówi mi moja mama, obawiam się ze mogłam, mogę i będę mogła przyczynić się do wystąpienia poronienia.

Wielu oczekującym matkom obawa przed poronieniem zatruwa radość w pierwszym trymestrze ciąży. Niektóre kobiety wstrzymują się nawet z rozgłaszaniem szczęśliwej wiadomości, że będą miały dziecko, aż do czwartego miesiąca ciąży, kiedy już istnieje duże prawdopodobieństwo utrzymania jej. Wiele jeszcze musimy się dowiedzieć na temat przyczyn wczesnego poronienia, jednak kilka czynników uważa się za nie związane z tym problemem. Wśród nich są następujące:

- Kłopoty po wkładce wewnątrzmacicznej. Uszkodzenie endometrium lub infekcja spowodowane założoną wkładką (IUD) mogą uniemożliwić zagnieżdżenie w macicy, ale nie powinny powodować poronienia, gdy już dokonała się prawidłowa implantacja.
- Poronienia sztuczne[1]. Okaleczenie endometrium w wyniku wielokrotnych poronień może utrudniać implantację, ale nie powinno być poza tym odpowiedzialne za wczesne poronienie.
- Krótkotrwały niepokój emocjonalny - wynikający z kłótni albo krótkotrwałego stresu w miejscu pracy bądź w domu.

[1] Choć kilkakrotne przerwania ciąży czy inne zabiegi wymagające rozszerzenia szyjki macicy nie stanowią bezpośredniego powodu wczesnego poronienia, mogą one w rezultacie spowodować niewydolność cieśniowo-szyjkową, częstą przyczynę poronienia w późniejszym okresie ciąży (patrz s. 35).

- Upadek lub inne lekkie przypadkowe uszkodzenie ciała. Ale poważne obrażenia mogą w konsekwencji spowodować poronienie. Tak więc powinnaś zawsze przestrzegać zasad bezpieczeństwa - na przykład zapinaj pasy bezpieczeństwa w samochodzie, nie wchodź na chwiejące się drabiny.
- Zwykła i zazwyczaj wykonywana praca fizyczna: praca domowa, dźwiganie dzieci, zakupów czy innych ciężkich przedmiotów (patrz s. 212), wieszanie firanek, przesuwanie mebli i umiarkowane, bezpieczne ćwiczenia[1].
- Stosunek płciowy - chyba że kobieta w swym wywiadzie ma przebyte poronienia lub istnieje duże ryzyko utraty ciąży.

Te poszczególne czynniki jednak mogą w pewien sposób zwiększyć ryzyko poronienia. Niektóre z nich (złe odżywianie, palenie papierosów, niewydolność hormonalna lub brak równowagi hormonalnej, bakteryjne zakażenie pochwy, chlamydioza i inne choroby przenoszone drogą płciową oraz niektóre choroby przewlekłe u matki, w tym toczeń, wrodzona choroba serca, ciężka choroba nerek, cukrzyca, choroby tarczycy), kiedy już zostaną rozpoznane, zwykle mogą być wyeliminowane lub przynajmniej kontrolowane. Tymczasem innych (zakażenie różyczką czy inną chorobą niebezpieczną dla płodu; narażenie na działanie dużej dawki promieniowania czy leków szkodliwych dla płodu; wysoka gorączka czy założona wkładka domaciczna w chwili zapłodnienia) niełatwo uniknąć, lecz ponieważ zwykle są wydarzeniami jednorazowymi, raczej nie powtórzą się w następnej ciąży. Kilka czynników, które mogą wywołać poronienie (takie jak nieprawidłowa budowa macicy, duży włókniak macicy i pewne choroby przewlekłe u matki) trudno wyeliminować, lecz często można sobie z nimi poradzić poprzez zabiegi chirurgiczne czy inne procedury medyczne.

Rzadko przyczyną powtarzających się poronień jest to, że w odpornych na zakażenia komórkach matki atakują komórki zarodka. W takich przypadkach pomocna może być immunoterapia.

Kiedy nie należy się denerwować. Ważne, by wiedzieć, iż niekoniecznie każdy skurcz, ból czy niewielkie plamienie stanowią jednoznaczne sygnały zbliżającego się poronienia. Niemal w każdej normalnej ciąży, na którymś etapie jej trwania, zdarzają się te, zwykle niegroźne, objawy. I choć powinnaś zgłosić je swemu lekarzowi podczas najbliższej wizyty (lub nawet wcześniej, jeśli potrzebne ci zapewnienie ze strony specjalisty), poniższe objawy nie stanowią powodów do obaw:

- Delikatne skurcze, bolesność lub uczucie ciągnięcia jednej strony lub w obrębie całego brzucha. Jest to spowodowane rozciąganiem więzadeł powiększającej się macicy. Dopóki skurcze nie są ostre i stałe lub nie towarzyszy im krwawienie, to nie ma powodu do zmartwienia.
- Plamienie w czasie przypadającej miesiączki, 7 do 10 dni po poczęciu, kiedy maleńka grupa komórek przytwierdzona do ściany macicy zacznie rozwijać się w twoje dziecko. Lekkie krwawienie w tym czasie jest charakterystyczne i nie oznacza problemów z ciążą - tak długo, jak nie towarzyszy mu ból podbrzusza.
- Lekkie plamienie o różowym zabarwieniu po stosunku. W miarę rozwoju ciąży szyjka macicy staje się bardziej wrażliwa i nabrzmiała od naczyń krwionośnych. Niekiedy podczas stosunku dochodzi do jej podrażnienia, w wyniku czego pojawia się lekkie krwawienie. Zdarza się ono dość często i zwykle nie oznacza zagrożenia, chyba że znacznie się nasila albo towarzyszą mu skurcze. Powiedz swemu

[1] W przypadku ciąży wysokiego ryzyka lekarz może zalecić ograniczenie tych zajęć lub wręcz leżenie w łóżku. Jednak ograniczaj aktywność fizyczną jedynie na polecenie lekarza.

Prawdopodobne oznaki poronienia

Kiedy natychmiast dzwonić do lekarza?

- Kiedy stwierdzisz krwawienie ze skurczami lub bólem w podbrzuszu (ból po jednej stronie we wczesnej ciąży może nasuwać podejrzenie ciąży ektopowej i uzasadnia skontaktowanie się z lekarzem).
- Kiedy ból jest intensywny i utrzymuje się dłużej niż jeden dzień, nawet jeśli nie towarzyszy mu plamienie czy krwawienie.
- Kiedy krwawienie jest obfite tak jak miesiączka lub lekkie plamienie utrzymuje się przez więcej niż 3 dni.
- Kiedy w twoim wywiadzie jest poronienie, a masz krwawienie lub plamienie ze skurczami.

Kiedy natychmiast kontaktować się ze szpitalem?

- Kiedy krwawienie jest tak obfite, że zużywasz kilka podpasek w ciągu godziny, lub gdy ból jest nie do zniesienia.
- Kiedy zauważysz skrzepy krwi lub zaróżowioną wydzielinę - co może oznaczać już rozpoczęte poronienie. Kiedy nie możesz skontaktować się ze swoim lekarzem, idź natychmiast do najbliższego punktu medycznego. Lekarz być może zechce, byś zabezpieczyła materiał, który wydaliłaś (w słoiku, plastikowej torebce lub innym opakowaniu), aby móc stwierdzić, czy to poronienie zagrażające, czy zupełne, czy niezupełne, i w razie wątpliwości nakazać wyłyżeczkowanie.

lekarzowi o wszelkich plamieniach występujących po stosunku.

Jeśli podejrzewasz poronienie. Jeśli masz któreś z objawów podanych w tabeli (powyżej), skontaktuj się ze swoim lekarzem, a jeśli jest on nieosiągalny, zgłoś się natychmiast do punktu opieki medycznej. Podczas oczekiwania na pomoc połóż się, jeśli są na to warunki, lub odpoczywaj w fotelu z nogami uniesionymi do góry. To nie zapobiega poronieniu, jeśli ma do niego dojść, ale powinno pomóc ci się odprężyć. Musisz zrozumieć, że większość kobiet, która miała krwawienia we wczesnej ciąży, donosiła ciążę i urodziła w terminie zdrowe dziecko.

Jeśli poronienie jest spodziewane lub zdiagnozowane, patrz s. 490.

Tak naprawdę nie czuję, ze jestem w ciąży. Czy mogłabym poronić, nie wiedząc o tym ?

Na tak wczesnym etapie trudno czuć się ciężarną, nawet jeśli występują u ciebie wczesne objawy ciąży, takie jak poranne nudności czy zmęczenie - a już zwłaszcza, jeśli ich nie masz. Prawdopodobnie przez jakiś czas ciąża pozostanie pojęciem abstrakcyjnym, przynajmniej do czasu, aż pojawią się jakieś namacalne jej dowody, na przykład zaokrąglony brzuch czy bicie serca dziecka. Strach przed poronieniem, którego można nie zauważyć, choć powszechny, jest prawie bezzasadny. Kiedy ciąża już się rozwija, trudno przeoczyć oznaki poronienia. „Brak odczuwania ciąży" nie stanowi jeszcze w tym okresie powodu do zmartwienia. Aby jednak mieć całkowitą pewność, podziel się swymi obawami z lekarzem podczas następnej wizyty.

STAN TWOJEGO DZIECKA

Jestem bardzo nerwowa, ponieważ nie czuję naprawdę mojego dziecka. Mogłabym nie wiedzieć, ze nie żyje?

W tym stadium nie można zauważyć powiększenia brzucha lub wyraźnej aktywności płodu. Trudno sobie wyobrazić, że dziecko rzeczywiście żyje i rośnie. Ale śmierć płodu czy zarodka bez jego wydalenia z macicy w czasie poronienia występuje

bardzo rzadko. Kiedy tak się zdarza, kobieta w końcu traci wszystkie oznaki ciąży. Gruczoły piersiowe przestają być tkliwe i nie powiększają się, pojawiają się brązowawe upławy, chociaż nie ma krwawienia. Na podstawie badania lekarz stwierdzi, że macica zmniejszyła się.

Jeżeli w pewnym momencie znikną u ciebie wszystkie objawy ciąży lub gdy będziesz miała odczucie, że macica się nie powiększa, powiadom lekarza. Będzie to pozytywniejsze podejście do sprawy niż siedzenie i zamartwianie się.

CIĄŻA EKTOPOWA

Od czasu do czasu czuję ściskanie. Czy to mogłaby być ciąża ektopowa?

Ciąże ektopowe - czyli pozamaciczne, zwykle umiejscowione w jajowodzie[1] - zdarzają się bardzo rzadko. Wiele z nich rozpoznaje się, zanim kobieta się zorientuje, że jest w ciąży. Zatem skoro lekarz potwierdził ciążę na podstawie wyniku badania krwi oraz badania lekarskiego, możesz raczej skreślić ciążę ektopową z listy spraw, o które mogłabyś się martwić.

Istnieje kilka czynników sprawiających, że kobieta staje się bardziej podatna na ciążę pozamaciczną:

- poprzednia ciąża ektopowa;
- przebyte stany zapalne w miednicy mniejszej wywołane chorobą przenoszoną drogą płciową;
- przebyte operacje brzuszne lub jajowodowe z pooperacyjnym bliznowaceniem;
- podwiązanie jajowodów (sterylizacja chirurgiczna), niepomyślne podwiązanie jajowodów lub zabieg ponownego udrożnienia podwiązanych jajowodów;
- IUD - wkładka wewnątrzmaciczna (IUD zapobiega implantacji zapłodnionego jajeczka w macicy, a nie poza nią, stąd wzrost ryzyka ciąży ektopowej w przypadku jej stosowania)[2];
- prawdopodobnie, choć dowody nie są jednoznaczne, wielokrotne usuwanie ciąży;
- prawdopodobnie narażenie matki na działanie dietylostilbestrolu (DES), który może doprowadzić do znacznych zaburzeń w układzie rozrodczym.

Choć ciąża ektopowa występuje rzadko, to każda ciężarna kobieta - szczególnie z grupy wysokiego ryzyka - powinna być zorientowana w objawach. Okresowy skurcz, prawdopodobnie rezultat zagnieżdżenia, zwiększonego przepływu krwi lub napinania włókien mięśniowych w miarę powiększania się macicy, nie jest jedynym objawem. Wszystkie z opisanych poniżej objawów wymagają natychmiastowej interwencji medycznej. Jeśli nie możesz się skontaktować ze swoim lekarzem, natychmiast zgłoś się do szpitala, gdy zaczniesz odczuwać:

- ostry, skurczowy ból z nadwrażliwością, zazwyczaj w podbrzuszu - początkowo po jednej stronie lub promieniujący do całego brzucha. Ból może się nasilać w czasie napinania się jelita grubego, kaszlu, ruchu. Jeśli dojdzie do pęknięcia jajowodu, ból staje się bardzo ostry i silny przez krótki czas, zanim rozprzestrzeni się do miednicy;
- brązowawe plamienie pochodzące z pochwy lub jasno zabarwione krwawienie (okresowe bądź stałe), które mogą być poprzedzone bólem i trwać kilka dni lub

[1] Zwykle jej przyczyną jest pewna nieregularność jajowodu, która blokuje komórkę jajową i nie pozwala jej zejść do macicy. Bardzo rzadko zapłodniona komórka zagnieżdża się w jajniku, jamie brzusznej bądź w szyjce macicy.

[2] Jednakże stosowanie wkładki wewnątrzmacicznej w przeszłości najprawdopodobniej nie zwiększa ryzyka ciąży ektopowej.

tygodni. Czasami jednak krwawienie nie występuje, chyba że dojdzie do przerwania jajowodu;

- obfite krwawienie na skutek pęknięcia jajowodu;
- nudności i wymioty - u około 25-50% kobiet - które łatwo można pomylić z porannymi nudnościami;
- zawroty głowy lub uczucie słabości u niektórych kobiet. W przypadku pęknięcia jajowodu wystąpią: zwolnienie tętna, bladość skóry i omdlenie;
- bóle ramion (pochodzące z miednicy) u niektórych kobiet;
- uczucie parcia na stolec u niektórych kobiet.

W przypadku ciąży ektopowej szybka interwencja medyczna może uratować jajowód i płodność kobiety (patrz s. 497 - leczenie ciąży ektopowej). Fakty wskazują na to, że ponad połowa leczonych kobiet w ciągu roku samorzutnie zachodzi w ciążę o normalnym przebiegu.

STRES W TWOIM ŻYCIU

Moja praca jest bardzo stresująca. Jestem w ciąży, choć tego nie planowałam. Czy powinnam przestać pracować?

Stres przez kilka ostatnich dziesięcioleci stał się ważnym przedmiotem badań naukowych z powodu jego oddziaływania na nasze życie. W zależności od tego, jak się z nim potrafimy uporać i jak na niego reagujemy, stres może być dla nas dobry (pobudza do lepszego działania i efektywniejszego funkcjonowania) lub zły (kiedy wydostanie się spod kontroli, zalewa nas i osłabia nasze siły). Jeśli stres zwiększa twoją wydajność w pracy, pobudza cię, mobilizuje, to nie powinien zagrażać twojej ciąży. Ale jeśli stres powoduje niepokój, bezsenność lub depresję albo wywołuje takie objawy, jak bóle głowy, bóle pleców, utratę apetytu, jeśli sprawia, że czujesz się wykończona, może być szkodliwy (porady, jak zwalczyć zmęczenie, znajdziesz na s. 114). W rzeczywistości badania wykazują, że ekstremalny stres przyszłej matki oraz spowodowany nim wzrost poziomu hormonów mogą zwiększyć ryzyko przedterminowego porodu oraz niskiej masy urodzeniowej.

Negatywne reakcje na stres mogą wynikać ze zmiennych nastrojów w ciąży. I takie reakcje, jak utrata apetytu, nieprawidłowe odżywianie, bezsenność, mogą przynieść ci wiele szkody - jeśli pozwolisz, by trwały w drugim i trzecim trymestrze ciąży. Dla twego dziecka teraz bezwzględnie ważne jest, byś nauczyła się walczyć ze stresem.

W zwalczaniu stresu powinny ci pomóc poniższe wskazówki.

Mów o stresie. Nie duś niepokoju w sobie - jest to najlepszy sposób wyzbycia się go. Prowadź otwarte dyskusje z mężem, spędzając trochę czasu pod koniec każdego dnia (najlepiej nie tuż przed spaniem) na rozmowach i dzieleniu się swymi troskami czy frustracjami. Być może to sprawi ci ulgę, pomoże znaleźć jakieś rozwiązanie i trochę humoru w szczególnych sytuacjach. Możliwe, że pomocna będzie rozmowa z innym członkiem rodziny, lekarzem, przyjacielem czy kimś z twojej grupy wyznaniowej; możesz także przyłączyć się do grupy samopomocy w ciąży, jeśli taka funkcjonuje w twojej okolicy. Jeśli nic nie pomoże, weź pod uwagę wizytę u specjalisty.

Rób coś z **nim.** Wykryj, rozpoznaj źródła stresu w twoim życiu i zdecyduj, co możesz zmienić. Jeśli próbujesz robić za dużo, wycofaj się z niektórych dziedzin - tych, które nie są najważniejsze. Jeśli wymagana jest od ciebie zbyt duża odpowiedzialność w domu czy w pracy, zdecyduj, co można odłożyć lub przekazać komuś innemu. Naucz się

Jasna strona optymizmu

Od dawna uważano, że optymiści żyją dłużej i są zdrowsi. Teraz się sugeruje, iż matki o optymistycznym podejściu do życia mogą polepszyć perspektywy swych jeszcze nie narodzonych dzieci. Według przeprowadzanych obecnie badań pozytywne podejście kobiet z grupy wysokiego ryzyka zmniejsza prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu i urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową. Mniejszy poziom stresu u optymistek zdecydowanie odgrywa rolę w zmniejszaniu ryzyka; tymczasem uważa się, że wysoki poziom stresu wiąże się z różnorodnymi problemami zdrowotnymi, tak ciążowymi, jak i innymi. Jednak stres to prawdopodobnie nie wszystko. Nie ma w tym nic dziwnego, że optymistki będą bardziej dbały o siebie - lepiej się odżywiały, więcej czasu poświęcały na ćwiczenia, unikały narkotyków, alkoholu czy innych szkodliwych substancji. A takie pozytywne zachowanie - napędzane przez pozytywne myślenie - może oczywiście mieć bardzo dobry wpływ na ciążę i płód.

Naukowcy wskazują na to, iż nigdy nie jest za późno, by zacząć korzystać z dobrodziejstwa, jakie niesie ze sobą optymizm, nawet jeśli już jesteś w ciąży. Oczekiwanie najlepszych rzeczy - zamiast najgorszych - może wręcz sprawić, by się spełniły.

To jest najlepszy powód, by sądzić, że szklanka mleka jest do połowy pełna, a nie do połowy opróżniona.

mówić „nie" nowym zadaniom czy zajęciom, zanim będziesz ich miała za dużo. Czasem siedzenie z notesem i sporządzanie listy setek spraw, które trzeba załatwić (w domu i pracy), oraz planowanie, jak to zrobić, może pomóc ci kontrolować cały ten chaos w życiu. Dzięki tej liście masz nadzór nad realizacją zamierzonych planów.

Przesypiaj go. Sen to recepta na odnowienie umysłu i ciała. Częste odczuwanie napięcia i niepokoju jest spowodowane nieczęstym „zamykaniem oczu". Jeśli masz problemy z zasypianiem, patrz s. 179.

Przejedz swój stres. „Niszczący" styl życia prowadzi do „niszczącego" stylu jedzenia. Nieodpowiednie odżywianie podczas ciąży oddziałuje dwojako: może ograniczać twoje zdolności radzenia sobie ze stresami i rozwój twego dziecka. Koniecznie więc jedz 3 duże lub 6 małych posiłków dziennie oraz dużo przekąsek.

Wymyj go. Ciepła kąpiel (ale nie za gorąca) jest doskonałym sposobem, aby się rozluźnić. Staraj się kąpać po każdym wyczerpującym dniu; pomoże ci to również łatwiej zasypiać.

Wyrwij się z niego na jakiś czas. Walcz ze stresem poprzez: aktywność, która cię zrelaksuje (np. sport, rozważ to ze swoim lekarzem, prześledź s. 187); czytanie; obejrzenie dobrego filmu; słuchanie muzyki (również z kaset lub płyt CD przy użyciu słuchawek, co możesz robić podczas pracy, w czasie obiadu, picia kawy itp.); długie (lub krótkie) spacery podczas śniadania lub obiadu - ale nie zapomnij o jedzeniu w odpowiednich porach; medytacje (zamknij oczy i stwórz w myślach sielankowy obraz lub wpatruj się w uspokajający obraz lub zdjęcie, które znajduje się w twoim pokoju); biofeedback; masaże (poproś małżonka o wymasowanie pleców czy ramion albo wykosztuj się na profesjonalnego masażystę - sprawdź jednak, czy ma on uprawnienia i poinformuj go, że jesteś w ciąży). Ćwicz techniki relaksacyjne (patrz ramka na sąsiedniej stronie) nie tylko dlatego, że przydadzą ci się one podczas porodu, lecz także dlatego, że pomagają zwalczyć napięcie przy każdej okazji.

Uciekaj od stresu. Może twoje problemy nie są warte stresu czy niepokoju i niepotrzebnie wyczerpujesz się psychicznie. Jeśli na przykład przyczyną jest praca, zastanów się nad wcześniejszym udaniem się na

Ćwiczenie relaksacyjne

Istnieje wiele sposobów relaksowania się, na przykład joga i medytacja. Możesz się wybrać na grupowy kurs któregoś z tych dwóch „odpędzaczy" stresu albo uczyć się technik indywidualnie z instruktorem. Jeśli jednak w twym wypełnionym zajęciami dniu nie ma czasu na żadną z tych opcji, wypróbuj poniższe, proste metody, ponieważ łatwo się ich nauczyć oraz można je wykonywać w każdej chwili i w dowolnym miejscu. Jeśli uznasz to ćwiczenie za użyteczne, możesz je wykonywać, kiedy tylko odczujesz zaniepokojenie i napięcie. Ćwiczenie powtarzaj kilka razy dziennie.

1. Usiądź z zamkniętymi oczami. Wyobraź sobie jakąś piękną scenerię - taką, w jakiej odczuwasz spokój. Następnie świadomie rozluźniaj się, zaczynając od stóp, przechodząc powoli do góry przez nogi, tułów, szyję i twarz. Oddychaj tylko przez nos (chyba że jest za duszno, oczywiście). Kiedy wydychasz, wypowiedz głośno słowo „raz" (lub inny prosty wyraz). Kontynuuj to ćwiczenie przez 10-20 minut.
2. Wciągnij powietrze powoli i głęboko przez nos, wypychaj brzuch. Policz do czterech. Potem, pozwalając rozluźnić się ramionom i mięśniom szyjnym, wydychaj powoli, licząc do sześciu. Powtórz tę sekwencję 4-5 razy.

zwolnienie lekarskie albo pracuj na pół etatu (jeżeli możesz sobie na to pozwolić finansowo), albo tymczasowo przejdź na inne stanowisko bądź przekaż innym przynajmniej część swych zajęć, by zmniejszyć stres do poziomu, na jakim potrafisz sobie z nim poradzić.

Pamiętaj o tym, że stres jeszcze bardziej się pogłębi, gdy dziecko przyjdzie na świat. Lepiej więc nauczyć się, jak sobie z nim radzić.

WIELKI STRACH O ZDROWIE DZIECKA

Wiem, ze to prawdopodobnie irracjonalne, ale nie mogę spać, jeść ani skoncentrować się w pracy, ponieważ obawiam się, ze moje dziecko nie będzie normalne.

Każda oczekująca matka - a także ojciec - denerwuje się, czy jej dziecko będzie normalne. To zdenerwowanie i strach, który nie daje się ukoić żadnymi perswazjami, jest jednym z nieuniknionych efektów ciąży, bardzo wyczerpującym oraz często wymagającym uwagi. W takiej sytuacji porozmawiaj ze swoim lekarzem. Może ocena ultrasonograficzna twojej ciąży i/lub prenatalne badania przesiewowe, które wcześniej zostały zaplanowane albo zostaną specjalnie zlecone, pomogą ci zwalczyć strach. Wielu lekarzy woli zalecić to badanie, gdy pacjentka jest szczególnie zaniepokojona i twierdzi, że ma ku temu powody (np. spędzała dużo czasu w gorącej kąpieli, zanim stwierdziła, że jest w ciąży), nawet jeśli jej obawy są wyolbrzymione. Dzieje się tak, ponieważ ryzyko, jakie niesie ze sobą badanie, nie jest tak duże jak potencjalna cena przytłaczającego niepokoju (szczególnie jeśli przeszkadza on przyszłej mamie jeść i spać).

Choć badania te nie wykryją wszystkich potencjalnych defektów, mogą dostarczyć wielu informacji dotyczących rozwoju płodu. Nawet zarys normalnego dziecka ukazany na obrazie USG - na którym wszystkie kończyny i organy będą prawidłowo umiejscowione - może dać ukojenie. Widok ten, w połączeniu z dobrymi wynikami innych badań oraz ustnym zapewnieniem lekarza (oraz prawdopodobnie specjalisty wykonującego badanie ultrasonografem), pomoże ci powrócić do normalnego życia: dbać o siebie i odżywiać swe dziecko. Możliwe, że uspokoi cię też rozmowa z innymi kobietami w ciąży, na przykład na zajęciach dla przyszłych matek. Wszak przekonanie

się, iż wszystkie dzielimy te same troski, potrafi przynieść ulgę.

Jeśli jednak nic nie jest w stanie cię uspokoić, być może potrzebna ci jest pomoc specjalisty, który potrafi zmniejszyć niepokój.

DEPRESJA

Wiem, ze powinnam się czuć szczęśliwa Z powodu ciąży, ale juz z góry obawiam się, ze owładnie mną depresja po porodzie.

Być może błędnie uważasz za depresję normalne zmiany nastroju w ciąży - odczuwane przez 7 na 10 przyszłych matek. Te zmiany są bardziej zaznaczone w pierwszym trymestrze ciąży i generalnie występują u kobiet, które zwykle cierpią na przedmiesiączkową niestałość emocjonalną. Ambiwalentność uczuć w ciąży została potwierdzona, występuje nawet wtedy, gdy ciąża jest planowana, i może być jeszcze wyolbrzymiona. Chociaż nie ma leku na zmienne nastroje, to unikanie cukru, czekolady, kofeiny, postępowanie zgodnie z zaleceniami diety ciążowej, zachowanie równowagi między pracą a odpoczynkiem może pomóc. Ćwiczenia oraz rozmawianie o swoich uczuciach także pomagają sprawić, by huśtawka nastrojów była mniej dokuczliwa.

Jeśli cały czas - lub bardzo często - czujesz się przygnębiona, możesz należeć do 10-16% kobiet walczących z depresją ciążową o łagodnym bądź średnim nasileniu. Depresja podczas ciąży może zwiększyć ryzyko wystąpienia komplikacji. Źle wpływa na organizm nawet wtedy, gdy nie jest się w odmiennym stanie.

Oto kilka czynników predysponujących do wystąpienia depresji:

- depresje występujące w rodzinie;
- stres związany z sytuacją finansową lub małżeńską;
- brak emocjonalnej podpory ze strony ojca dziecka i trudności z porozumiewaniem się z nim;
- hospitalizacja lub konieczność leżenia w łóżku z powodu komplikacji w czasie ciąży;
- lęk o własne zdrowie, zwłaszcza jeśli u ciężarnej występują choroby przewlekłe lub jeśli wcześniej zdarzały się jej komplikacje lub choroby w trakcie ciąży;
- lęk o zdrowie dziecka, szczególnie w wypadku, gdy kobieta ma we własnym lub rodzinnym wywiadzie przypadki wad wrodzonych lub innych komplikacji.

Najbardziej powszechne objawy prawdziwej depresji, prócz uczucia smutku, pustki i emocjonalnego letargu, obejmują: zaburzenia snu (śpisz za dużo lub za mało); zmianę nawyków żywieniowych (nie jesz w ogóle lub jesz bezustannie), długotrwałe lub nienormalne przemęczenie i/lub nadmierne pobudzenie czy niepokój; przedłużający się brak zainteresowania pracą, zabawą czy innymi zajęciami bądź przyjemnościami; zmniejszoną zdolność koncentracji i myślenia; przesadne huśtawki nastroju, a nawet myśli autodestrukcyjne. Występować mogą również nieuzasadnione bóle albo dolegliwości. Jeśli masz podobne objawy, zacznij od wypróbowania tych wskazówek, jak radzić sobie z depresją poporodową, które zdają się pasować do twojego obecnego stylu życia (patrz s. 410).

Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, pomów o swym stresie z lekarzem lub poproś o skierowanie do terapeuty, który będzie mógł ci zaproponować psychoterapię[1]. Uzyskanie odpowiedniej pomocy jest istotne, ponieważ depresja może ci przeszkodzić w odpowiednim dbaniu o sie-

[1] Ponieważ depresja może również być wynikiem zaburzeń funkcjonowania tarczycy (a to w czasie ciąży wymaga natychmiastowego leczenia), badanie krwi powinno wyłączyć najpierw tę ewentualność.

Do partnera ciężarnej kobiety

Każda strona tej książki przeznaczona jest dla obojga oczekujących: matki i ojca. Jako przyszły ojciec, uzyskasz wiele wiadomości dotyczących ciąży (oraz lepiej zrozumiesz te wariackie objawy, na które uskarża się twoja żona), czytając razem z nią, miesiąc po miesiącu. Ponieważ jednak możesz mieć pytania dotyczące wyłącznie ciebie oraz mieć własne troski, jest tu również rozdział dla ciebie - partnera ciężarnej kobiety. Zobacz rozdział *Ojcowie także oczekują*.

bie i dziecko, zarówno teraz, jak i po porodzie. Aby podjąć decyzję w sprawie zastosowania leków przeciwdepresyjnych, musicie razem z lekarzem (a najlepiej także z terapeutą) rozważyć ewentualne ryzyko (dla ciebie oraz dla dziecka) i potencjalne korzyści. Badania wykazują, że takie selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny, jak Prozac, Zoloft i Paxil są bezpieczne dla kobiet w ciąży, niemniej jednak konieczna będzie konsultacja z lekarzem przed rozpoczęciem lub kontynuowaniem przyjmowania leków przeciwdepresyjnych, gdy oczekujesz dziecka.

Skonsultuj się również z lekarzem, zanim zaczniesz korzystać z medycyny alternatywnej. Takie sprzedawane bez recepty preparaty, jak SAM-e[1] czy St. John's Wort[2], które podobno poprawiają nastrój, nie zostały jeszcze wystarczająco przebadane pod kątem bezpiecznego przyjmowania ich w czasie ciąży. Wstępne badania nad korzyściami płynącymi z lekkiej terapii (uważa się, że pomaga ona zwiększyć poziom serotoniny - hormonu odpowiedzialnego za nastroje - w mózgu) w celu leczenia depresji podczas ciąży są jednak obiecujące i mogą stanowić bezpieczną alternatywę dla leków.

[1] Lek, którego nazwa jest skrótem od występującego w każdej żywej komórce związku chemicznego S-adenozylometioniny i biorącego udział w wielu czynnościach biologicznych. Uważa się, iż lek ten pomaga na depresję i artretyzm (przyp. tłum.).

[2] Preparat ziołowy na bazie dziurawca zwyczajnego (przyp. tłum.).

Uczucie przygnębienia podczas ciąży stawia cię przed nieco większym ryzykiem wystąpienia depresji poporodowej. Ale dobrą wiadomością jest to, że leczenie środkami przeciwdepresyjnymi podczas ciąży - i/lub po porodzie - może temu zapobiec. Zapytaj o to swego lekarza.

DŹWIGANIE INNYCH DZIECI

Czy teraz, gdy ponownie jestem w ciąży, mogę nosić na rękach moją dwuletnią córkę, która jest dość ciężka?

Będziesz musiała wymyślić jakąś wymówkę, żeby poszła na spacerek na własnych nóżkach. Jeżeli lekarz nie zaleci inaczej, noszenie umiarkowanie ciężkich przedmiotów (nawet postawnych przedszkolaków) nie jest niewskazane, ale powinnaś unikać wysiłku prowadzącego do wyczerpania twoich sił fizycznych (patrz s. 206 - wysiłek przy podnoszeniu ciężarów). Zrzucanie winy na nie narodzone dziecko może wzbudzać w starszym rodzeństwie uczucie zazdrości i rywalizacji.

Tak jak twoja ciąża, tak i twoje plecy mogą nie podołać wysiłkowi dźwigania obydwóch: i płodu, i dziecka. Powinnaś więc ograniczyć dźwiganie tego drugiego do minimum. Ale bądź pewna, że winienie za to pleców, a nie dziecka, zmniejszy reak-

W jakich sytuacjach powiadomić lekarza?

Najlepiej ustalić z lekarzem sposób postępowania w razie nagłych zdarzeń, zanim do nich dojdzie. Jeśli jednak tego nie zrobiłaś, a objawy wymagają natychmiastowej interwencji lekarskiej, spróbuj postępować w ten oto sposób: najpierw zadzwoń do gabinetu lekarza. Jeśli nie jest dostępny i po kilku minutach nie oddzwania, skontaktuj się ponownie, zostawiając informację o twoim problemie. Następnie wybierz się prosto do najbliższego punktu pogotowia bądź zadzwoń na numer 999.

Jeśli zgłaszasz któryś z poniższych objawów, koniecznie wspomnij o wszelkich innych odczuwanych objawach, niezależnie od tego, jak bardzo mogą ci się one wydawać nie związane z zasadniczym problemem. Konkretnie określ, kiedy po raz pierwszy każdy z tych objawów wystąpił, jak często się powtarza oraz co według ciebie nasila dany objaw, a co osłabia.

DZWON NATYCHMIAST, JEŚLI MASZ KTÓRYŚ Z PONIŻSZYCH OBJAWÓW:

- Ból podbrzusza po jednej lub obu stronach z towarzyszącym mu krwawieniem lub nudnościami i wymiotami.
- Silny ból górnej części podbrzusza, z nudnościami lub bez, oraz opuchnięcie dłoni i twarzy.
- Obfite krwawienie z pochwy (zwłaszcza występujące razem z bólem brzucha lub pleców).
- Odkrztuszanie plwociny z krwią.
- Odpływanie płynu z pochwy.
- Nagłe uczucie pragnienia, zmniejszenie oddawania moczu lub trwający cały dzień bezmocz. Ból lub uczucie pieczenia przy oddawaniu moczu, jeśli towarzyszą mu dreszcze i gorączka przekraczająca 38,8°C i/lub bóle pleców.
- Nagły i silny obrzęk rąk, twarzy i powiek, z towarzyszącym mu bólem głowy, trudności z widzeniem lub nagłe znaczne przybranie na wadze (więcej niż kilogram) nie wynikające z przejedzenia.
- Zakłócenia widzenia (zamazany obraz, osłabienie wzroku, podwójne widzenie) trwające dłużej niż dwie godziny.
- Bardzo silne wymioty z towarzyszącym im bólem i/lub gorączką.
- Biegunka (oddawanie stolca częściej niż dwa razy dziennie), zwłaszcza z zawartością krwi lub śluzu.
- Ruchy płodu rzadsze niż dziesięć na godzinę (patrz s. 239) po 28 tygodniu ciąży.

ZADZWOŃ DO LEKARZA TEGO SAMEGO DNIA (ALBO NASTĘPNEGO DNIA RANO, JEŚLI OBJAWY WYSTĄPIĄ W NOCY), GDY MASZ PONIŻSZE OBJAWY:

- Silne, nie ustępujące bóle w dolnej części podbrzusza, po jednej lub obu jego stronach.
- Krwawienie z pochwy (przy czym lekkie plamienie 7 do 10 dni po poczęciu lub lekkie różowe plamienie po stosunku w późniejszym okresie ciąży nie jest powodem do obaw).
- Krwawienie z sutków lub odbytu, krew w moczu.
- Opuchnięcie dłoni, twarzy, powiek.
- Silne bóle głowy trwające dłużej niż dwie, trzy godziny.
- Nagłe przybranie na wadze, nie mające nic wspólnego z przejedzeniem.
- Ból lub pieczenie podczas oddawania moczu.
- Omdlewanie, zawroty głowy.
- Dreszcze i gorączka ponad 38,5°C (bez objawów przeziębienia lub grypy) - dzwoń tego samego dnia; gorączka ponad 39°C - dzwoń natychmiast. (Staraj się natychmiast zbić każdą gorączkę ponad 38,5°C, biorąc acetaminofen.)
- Silne nudności i wymioty; wymioty częściej niż dwa do trzech razy dziennie w pierwszym trymestrze; wymioty w późniejszym okresie ciąży - jeśli nie dokuczały ci one na wczesnym etapie.
- Swędzenie całego ciała, połączone z oddawaniem ciemniejszego moczu, jasnych stolców czy żółtaczką (zżółknięciem skóry i białek oczu) lub bez.
- Brak odczuwalnych ruchów płodu przez ponad 24 godziny, po 20 tygodniu ciąży.

Lekarz może chcieć, żebyś dzwoniła do niego z różnych powodów lub w różnych okolicznościach. Pokaż mu więc tę listę, a jeśli należy coś do niej dodać, zapisz to poniżej: .....

CO WARTO WIEDZIEĆ
Regularna opieka medyczna

W ostatnich dziesięcioleciach ruch propagujący troskę o własne zdrowie nauczył Amerykanów za pośrednictwem książek, kaset wideo, telewizji, ulotek i ostatnio także Internetu - wszystkiego, począwszy od pomiaru ciśnienia krwi i tętna, do domowego leczenia nadwerężonych mięśni i przeciwdziałania infekcjom. Efektywny wpływ tego jest bez wątpienia pozytywny - zmniejszenie liczby przypadków zgłaszających się do lekarzy oraz pozyskanie lepszych potencjalnych pacjentów. Najlepsze z tego wszystkiego jest uświadomienie sobie odpowiedzialności za własne zdrowie i ten potencjał pozwoli nam przeżyć w zdrowiu lata, które nadejdą.

Jest nieskończenie wiele sposobów, które sprawią, że dziewięć miesięcy ciąży minie bezpiecznie i wygodnie, poród będzie łatwiejszy, a oczekiwane dziecko zdrowsze. Jednak próba przeżycia tego okresu samodzielnie, nawet jeśli jest to tylko kilka miesięcy, stanowiłaby pogwałcenie zasady współpracy pomiędzy pacjentem a pracownikiem służby zdrowia, a każda z tych stron ma inne umiejętności i sposoby postępowania. Nie ma nic dziwnego w tym, że regularna opieka medyczna wiele zmienia: kobiety regularnie odwiedzające lekarza podczas ciąży rodzą większe, zdrowsze dzieci i rzadziej zdarza się im przedwczesny poród czy inne poważne problemy związane z ciążą.

WYKAZ WIZYT W CIĄŻY

Najlepiej byłoby pierwszą wizytę u lekarza lub położnej złożyć jeszcze przed poczęciem, wtedy gdy twoje dziecko jest dopiero w planach. Jest to marzenie wielu kobiet, szczególnie tych, u których ciąże są nie planowane - marzenie, na którego realizację tak trudno się zdobyć. Druga wizyta powinna nastąpić wtedy, gdy podejrzewasz, że jesteś w ciąży[1].

Badanie wewnętrzne pomoże potwierdzić ciążę i wykryć potencjalne problemy wymagające intensywnego nadzoru. Potem terminarz wizyt zależeć będzie już od preferencji wybranego przez ciebie lekarza, jak również od twojego profilu położniczego i ogólnego stanu zdrowia. W przypadku ciąży niskiego ryzyka prawdopodobnie będziesz zjawiać się u lekarza raz w miesiącu (niektórzy lekarze mogą wyznaczać wizyty rzadziej). Następnie co dwa tygodnie, aż do ostatniego miesiąca, kiedy to częstotliwość wizyt będzie różna[2].

Abyś wiedziała, czego możesz się spodziewać podczas każdej wizyty prenatalnej, przejrzyj rozdziały dotyczące danego miesiąca ciąży.

ZADBAJ 0 SIEBIE

Jesteś oczywiście pochłonięta sprawami związanymi z ciążą. Ale chociaż twoje dbanie o zdrowie zaczyna się od brzucha, to nie powinno się na nim kończyć. Nie czekaj na kłopoty, ale je ubiegaj. Zamów wizytę u dentysty - uzupełnienie ubytków, profilaktyka dają bezpieczeństwo w ciąży (s. 177). Jeśli to konieczne, odwiedź alergologa. Nie będziesz miała teraz wykonywanych testów

[1] Niektórzy lekarze wyznaczają termin pierwszej wizyty na 6 tydzień.

[2] Badania wskazują, że zdrowym, wykształconym kobietom całkowicie wystarcza tylko 9 wyznaczonych wizyt lekarskich, niemniej jednak większość przyszłych matek woli, by było ich więcej.

uczuleniowych, ale jeśli chorujesz na poważne choroby alergiczne, trzeba baczniej obserwować twój stan. Lekarz rodzinny lub specjalista powinien również skontrolować choroby przewlekłe lub inne dolegliwości, aby nie umknęły z pola widzenia położnika; jeśli w czasie ciąży kontaktowałaś się tylko z położną, powinnaś wszystkie problemy przedyskutować z położnikiem lub lekarzem rodzinnym.

Jeżeli w czasie ciąży wynikną nowe choroby, nie ignoruj ich. Nawet jeśli zauważyłaś objawy, które nie wzbudziły twoich obaw, omów je z lekarzem jak najszybciej. Twoje dziecko potrzebuje całkowicie zdrowej matki.

Jeśli masz wątpliwości

Czasami sygnały z organizmu, przepowiadające coś złego, nie są całkiem jasne. Czujesz się słabo i niezbyt dobrze. Ale gdy nie odczuwasz objawów wyszczególnionych w tabeli na s. 130 oraz dobrze przesypiasz noce, chociaż nie masz okazji odpoczywać w dzień, nie wpadaj w panikę i nie dzwoń do lekarza. Złe samopoczucie w ciąży jest normalnym objawem i jest sygnałem, że potrzebujesz więcej odpoczynku niż normalnie. Niedokrwistość, uczucie przemęczenia i łatwość zapadania na różnego rodzaju infekcje to sygnały, że twój organizm domaga się większej ilości odpoczynku.

6

Drugi miesiąc

W przybliżeniu od 5 do 8 tygodnia

Być może zaplanowałaś dokładnie moment poczęcia i już od kilku tygodni wiesz, że oczekujesz narodzin dziecka. Albo może ciąża była zaskoczeniem, więc dowiedziałaś się o niej, będąc już w drugim miesiącu. Tak czy inaczej, pewnie wciąż jeszcze przyzwyczajasz się do tego, iż rozwija się w tobie nowe życie. Prawdopodobnie też powoli przyzwyczajasz się do wymogów, jakie wiążą się z twoim stanem - od tych fizycznych (to dlatego jestem taka zmęczona!) poprzez logistyczne (najkrótsza droga do łazienki prowadzi...) po dietetyczne (kawa bezkofeinowa z podwójnym mleczkiem, proszę!).

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

Jeśli jest to twoja pierwsza wizyta, cofnij się do s. 107. Jeśli jest to drugie badanie, możesz oczekiwać, że będzie ono znacznie krótsze. A ponieważ wszystkie badania już zostały wykonane, prawdopodobnie nie będziesz już tyle razy kłuta i ciągana od gabinetu do gabinetu. Spodziewać się więc możesz poniższych badań, choć zdarzają się pewne odstępstwa w zależności od twoich potrzeb oraz metod postępowania lekarza[1].

- Masa ciała i ciśnienie krwi;
- mocz na zawartość cukru i białka;
- badanie rąk i stóp pod kątem występowania obrzęków (opuchnięcie), podudzi pod kątem żylaków;
- objawy, które odczuwasz, szczególnie te nadzwyczajne;
- pytania lub problemy, o które chcesz zapytać - sporządź listę.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Miej zawsze na uwadze, że każda ciąża jest inna, jak inna jest każda kobieta. Możesz odczuwać jeden, dwa lub wszystkie z poniższych objawów, jednocześnie lub nie. Niektóre mogą się ciągnąć od poprzedniego miesiąca, inne mogą być zupełnie nowe. Odczuwać możesz też inne, rzadziej występujące objawy.

[1] Więcej informacji na temat badań znajdziesz w Dodatku.

Co się dzieje wewnątrz ciebie

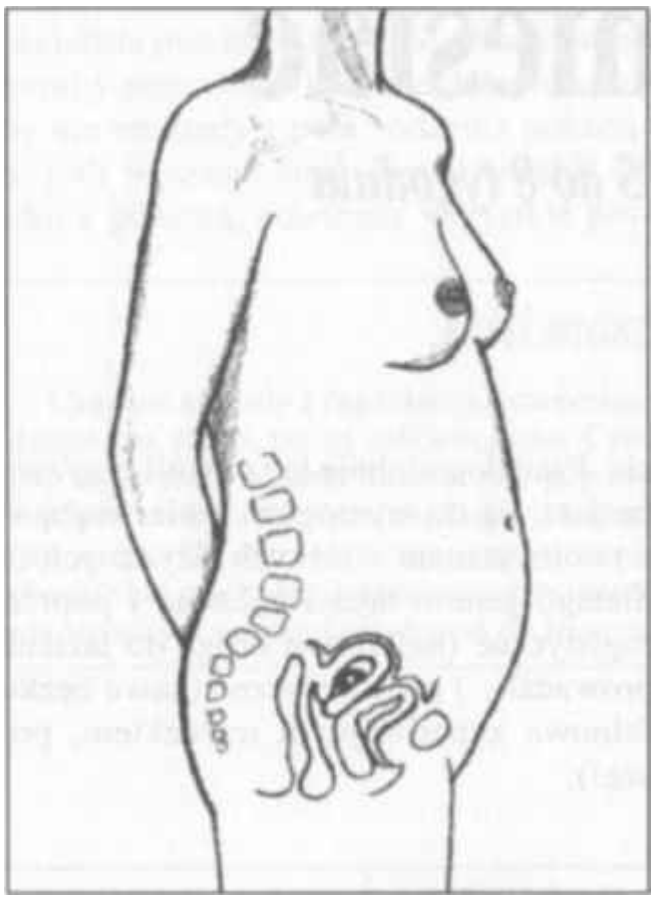

• *Choć osoby z twojego otoczenia zapewne jeszcze nie zauważają, że jesteś w ciąży, ty mogłaś już odkryćiż ubrania stają się przyciasne w talii. Pewnie też potrzebny ci jest większy biustonosz. Pod koniec tego miesiąca macica, normalnie wielkości pięści, urośnie do rozmiaru dużego grejpfruta.*

• *Embrion, choć ma dopiero 2,5 cm długości, zaczyna coraz bardziej przypominać dziecko. Zniknął ogonek, a pod koniec drugiego miesiąca kształtują się ręce i stopy (łącznie z paluszkami!), oczy (z zamkniętymi powiekami), uszy, koniuszek nosa oraz język. Obecne są już wszystkie główne organy i układy wewnętrzne, ale czeka je jeszcze długi okres rozwoju. Embrion wykonuje spontaniczne ruchy, jednak upłynie jeszcze wiele tygodni, nim staną się one na tyle silne, by były odczuwalne. Szybko rozwija się łożysko, które będzie służyć jako system podtrzymania życia.*

Nie zdziw się, że nie masz objawów, jeśli nie „czujesz" jeszcze, że jesteś w ciąży.

OBJAWY FIZYCZNE:

- zmęczenie i senność;
- częste oddawanie moczu;
- nudności z wymiotami lub bez i/lub nadmierne ślinienie;
- zaparcia;
- zgaga, niestrawność, wzdęcia;
- niechęć do jedzenia i zachcianki;
- zmiany w obrębie gruczołów piersiowych: pełność, ciężkość, napięcie, ściemnienie obwódki brodawkowej (ciemniejsza otoczka wokół brodawki). Gruczoły potowe wokół brodawki stają się wystające, wyglądają jak gęsie guzki, siatka niebieskich linii ukazuje się pod skórą jako droga transportująca krew do piersi;
- biaława wydzielina z pochwy (leukorrhea);
- okresowe bóle głowy (podobne do bólów występujących u kobiet przyjmujących pigułki antykoncepcyjne);
- okresowe omdlenia i zawroty głowy;
- „obcisłość" bielizny wokół talii i biustu; brzuch może stać się większy, spowodowane jest to raczej rozciągnięciem kości miednicy niż wzrostem macicy.

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- niestałość porównywalna do objawów przedmiesiączkowych, na którą składa się drażliwość, zmienny nastrój, nieracjonalność, płaczliwość;
- niepokój, strach, radość, podniecenie - niektóre lub wszystkie z tych objawów.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

ZMIANY W OBRĘBIE ŻYŁ

Mam niebieskie linie podskórne na piersiach i brzuchu. Czy to normalne?

Te żyły (które sprawiają, że cała twoja klatka piersiowa i brzuch wyglądają jak mapa samochodowa) są nie tylko czymś normalnym, nie stanowiącym powodu do obaw, ale oznaczają, iż twój organizm robi to, co do niego należy. Są one częścią systemu żył, powiększonego w związku z ciążą, który transportuje większą ilość krwi odżywiającej twoje dziecko. Ukazują się one najwcześniej i są najbardziej widoczne u bardzo szczupłych i delikatnie zbudowanych kobiet. W przypadku kobiet otyłych lub o ciemnej karnacji siatka żylna może być mniej widoczna lub niezauważalna w ogóle aż do końca ciąży.

Od czasu, gdy jestem w ciąży, mam brzydko wyglądające czerwone linie na udach. Czy to żylaki?

Linie te nie wyglądają ładnie, lecz to nie żylaki. Są to prawdopodobnie pajączki, z oczywistych powodów potocznie nazywane „pajęczymi żyłkami". Pajączki mogą powstać w wyniku zmian hormonalnych podczas ciąży, choć niektóre kobiety mają do nich dziedziczne predyspozycje. Zwykle bledną i znikają po porodzie; a jeśli nie, można je leczyć u dermatologa za pomocą zastrzyków z soli fizjologicznej bądź lasera. Obie te metody niszczą żyły, które zapadają się i ostatecznie zanikają. Krem z witaminą K, czasami zalecany do użytku zewnętrznego, nie jest skuteczny - zawarte w nim molekuły są zbyt duże, by mogły penetrować skórę.

Moja matka i babcia miały żylaki podczas ciąży i miały z nimi problemy również potem. Czy mogłabym jakoś zapobiec temu w czasie mojej ciąży?

Ponieważ występowanie żylaków często jest rodzinne, powinnaś jak najszybciej świadomie pomyśleć o zapobieganiu, zwłaszcza że żylaki mają tendencję do pogarszania się w następnych ciążach.

Normalnie zdrowe żyły transportują krew obwodową w kierunku serca. Ponieważ muszą one pracować przeciwko sile grawitacji, robią to za pomocą serii zastawek, które zapobiegają cofaniu się krwi. Jeśli zastawki są uszkodzone lub nieprawidłowe, tak jak się zdarza u niektórych ludzi, krew spływa do splotów żylnych, gdzie jest wysokie ciśnienie grawitacyjne (zazwyczaj w nogach, lecz niekiedy również w odbycie w postaci hemoroidów oraz w sromie), i tworzy tam rozdęcia (żyły z powodu swej budowy ulegają rozciągnięciu i rozszerzeniu). Problem jest bardziej powszechny u ludzi otyłych i cztery razy częstszy u kobiet niż mężczyzn.

U kobiet z predyspozycjami do żylaków problem pojawia się już w pierwszym okresie ciąży. Przemawia za tym kilka czynników: zwiększające się ciśnienie z żył macicy w kierunku żył miednicy, wzrastające ciśnienie w żyłach kończyn dolnych, zwięk-

szenie objętości krwi; rozluźnienie włókien mięśniowych w ścianie żył, uwarunkowane hormonalnie. Objawy żylakowe nie są trudne do rozpoznania, ale dają u większości kobiet bolesne dolegliwości. Wystąpić może lekki lub ostry ból w nogach bądź uczucie ociężałości czy opuchnięcia - albo żadne z nich. Może się uwidocznić zarys niebieskich żył lub serpentyna żylna, biegnąca od kolana do uda lub sromu. W poważnych przypadkach skóra poprzecinana żyłami staje się obrzmiała, sucha i wrażliwa. W takim wypadku porozmawiaj z lekarzem na temat jej nawilżania. Sporadycznie może rozwinąć się zakrzepowe zapalenie żył (patrz s. 510), dlatego zwróć uwagę lekarza na te objawy.

Na szczęście możliwe jest wczesne zapobieganie żylakom podczas ciąży lub zredukowanie do minimum ich objawów poprzez obniżanie ciśnienia w żyłach kończyn dolnych. Oto wskazówki:

- Unikaj nadmiernego przyrostu masy ciała.
- Unikaj długiego stania lub siedzenia. Jeśli siedzisz, trzymaj nogi na poziomie przynajmniej bioder. Stojąc bądź siedząc, od czasu do czasu rozciągnij nogę w kostce. Kiedy leżysz, podłóż pod nogi poduszkę, by je lekko unieść. Gdy odpoczywasz lub śpisz, staraj się leżeć na lewym boku.
- Unikaj dźwigania ciężarów.
- Unikaj wysiłku podczas wypróżniania. Pomogą przedstawione na s. 156 sposoby zapobiegania zaparciom.
- Noś rajstopy ściągające lub elastyczne pończochy. Wkładaj je, zanim wstaniesz z łóżka rano (zanim krew spłynie do stóp) i zdejmuj wieczorem przed położeniem się spać. Porozmawiaj z lekarzem o ich rozmiarze i rodzaju.
- Nie noś ograniczającej ruchy odzieży; unikaj ciasnych pasków i majtek, pończoch, skarpet z elastyczną górą, podwiązek i ciasnych butów. Unikaj też wysokich obcasów, wybieraj obuwie na obcasie płaskim lub średniej wysokości.
- Ćwicz, każdego dnia przez 20-30 minut spaceruj lub pływaj. Jeśli jednak czujesz ból, zrezygnuj z intensywnego aerobiku, joggingu, jazdy na rowerze oraz ćwiczeń z obciążeniem (patrz s. 187).
- Spożywaj witaminę C, o której część lekarzy mówi, iż utrzymuje elastyczność żył.

Chirurgiczne usunięcie żylaków nie jest zalecane podczas ciąży, chociaż może być przeprowadzone kilka miesięcy po porodzie[1].

W najlepszym przypadku jednak problem wyjaśni się lub poprawi samoistnie po porodzie, zazwyczaj w czasie, kiedy masa ciała powróci do poziomu sprzed ciąży.

PROBLEMY Z CERĄ

Moja skóra wygląda tak jak wtedy, gdy byłam nastolatką!

Aura ciąży, która powoduje, że szczęśliwe kobiety aż promienieją, jest spowodowana nie tylko radością wynikającą z macierzyństwa, ale także wzrostem poziomu substancji endogennych w związku ze zmianami hormonalnymi. Są jednak kobiety - szczególnie te, u których występują zmiany skórne podobne do przedmiesiączkowych - które nie doświadczają takiej radości i czują się wyłączone z tej aury.

Chociaż zmiany skórne są bardzo trudne do zlikwidowania, następujące sugestie mogą pomóc w ich minimalizacji:

- Uwierz w dietę ciążową, która jest dobra zarówno dla twojej skóry, jak i dla dziecka.
- Pij dużo wody. Picie wody sprawia, że skóra jest czysta i dobrze nawilżona.

[1] Operacja chirurgiczna lub skleroterapia przeprowadzane w celu usunięcia żylaków są głównie zabiegami kosmetycznymi, toteż żylaki mogą pojawić się ponownie.

- Myj twarz 2-3 razy dziennie łagodnym tomkiem.
- Używaj lekkiego kremu nawilżającego. Niekiedy przyczyną przesuszenia skóry są ostre mydła przeciwtrądzikowe i inne produkty, które tak naprawdę dopiero stają się przyczyną kłopotów z cerą.
- Wybieraj takie preparaty do skóry, które nie zatykają porów. Jeśli używasz podkładu czy pudru, sprawdź, czy nie są tłuste.

Jeśli twój lekarz wyrazi na to zgodę, zażywaj suplement witaminy B_6 (nie więcej niż 25 do 50 mg). Witamina ta jest niekiedy zalecana w leczeniu kłopotów z cerą wywołanych hormonami (może również pomóc w złagodzeniu porannych nudności, patrz s. 117).

Przy poważnych kłopotach z cerą, wymagających porady dermatologa, koniecznie poinformuj tego specjalistę, że jesteś w ciąży. Niektóre lekarstwa na trądzik, zwłaszcza Accutane i Retin-A, nie powinny być używane przez ciężarne kobiety, gdyż mogą się okazać szkodliwe dla płodu. Poproś dermatologa o inne preparaty, bezpieczne dla matek oczekujących dziecka.

Dla niektórych kobiet w ciąży sucha, często swędząca skóra stanowi duży problem. Bardzo pomocne mogą być: preparaty nawilżające (dla optymalnej absorpcji powinno się je stosować, gdy skóra jest jeszcze wilgotna - po kąpieli lub prysznicu); picie dużej ilości płynów; nawilżanie powietrza w domu (patrz s. 457), zwłaszcza w sezonie grzewczym. Zbyt częste kąpiele, szczególnie w mydle, powodują wysuszenie skóry. Ogranicz więc kąpiele mydlane (bierz raczej prysznic) i staraj się używać do mycia delikatnych zmywaczy, toników.

W przypadku kobiet cierpiących na egzemę ciąża zdaje się jeszcze pogarszać ten stan. Kremów z małą ilością kortyzonu można bezpiecznie używać w czasie ciąży, jeśli nie stosuje się ich zbyt obficie. Spytaj lekarza lub dermatologa, który krem mógłby ci polecić.

POSZERZENIE TALII

Dlaczego moja talia juz się poszerzyła? Myślałam, ze przynajmniej do trzeciego miesiąca nie będzie nic widać.

Poszerzenie talii może być widocznym efektem ciąży, zwłaszcza jeśli jesteś szczupła i nie masz nadmiaru ciała, którym byś mogła ukryć powiększającą się macicę. Może to być również skutek rozdęcia jelit spowodowanego przez nadmierne gazy bądź zaparcia, a obie te przypadłości bardzo często zdarzają się podczas ciąży. Z drugiej strony - jest to oznaka szybkiego przyrostu masy ciała. Jeśli przytyłaś więcej niż 1,5 kg do tego czasu, przeanalizuj swoją dietę - może spożywasz za dużo niepotrzebnych kalorii. Przejrzyj dietę ciążową i przeczytaj o przyroście masy ciała na s. 168.

UTRATA DAWNEJ SYLWETKI

Czy po urodzeniu dziecka wrócę jeszcze do mojej poprzedniej figury ?

W ciąży przeciętna kobieta uzyskuje trwale 1 -2 kg masy, czemu często towarzyszy obwisłość skóry, ale nie jest to nieunikniony rezultat ciąży. Dodatkowe kilogramy są efektem nadmiernego przyrostu masy ciała, jedzenia nieodpowiednich pokarmów i/lub unikania ćwiczeń gimnastycznych podczas całych dziewięciu miesięcy.

Przyrost masy w ciąży ma dwa cele: odżywiać rozwijający się płód i zmagazynować rezerwy na okres karmienia dziecka piersią. Jeśli kobieta przybiera na wadze tylko tyle, ile trzeba, by zrealizować te zadania, i utrzymuje dobrą kondycję fizyczną, jej figura wróci do stanu sprzed ciąży, lub będzie bardzo jego bliska, po około sześciu miesiącach od porodu, szczególnie gdy wykorzysta zmagazynowaną tkankę tłuszczo-

wą poprzez karmienie piersią[1]. Nie martw się więc i przejdź do czynów.

Dzięki ćwiczeniu i przestrzeganiu diety teraz możesz mieć potem lepszą figurę niż kiedykolwiek wcześniej, ponieważ będziesz musiała się nauczyć, jak optymalnie dbać 0 swój organizm.

Jeśli twój mąż przyłączy się do ciebie 1 zacznie prowadzić zdrowy tryb życia, będzie również lepiej wyglądać, kiedy już urodzi się wam dziecko.

MACICA ZA MAŁA (LUB ZA DUŻA)

Podczas ostatniej wizyty położna powiedziała mi, ii moja macica jest dość mała. Czy to oznacza, ze dziecko nie rośnie prawidłowo?

Rodzice rzadko czekają do chwili narodzenia dziecka z obawami co do jego wielkości. Jednak - podobnie jak zaraz po porodzie - nie ma się o co martwić. Ostatecznie, ocenianie wielkości macicy z zewnątrz nie jest precyzyjne w żadnym okresie ciąży, a już szczególnie na samym początku. Obliczenie, jaka powinna być ta wielkość, również nie jest łatwe (chyba że masz całkowitą pewność co do dnia poczęcia), ponieważ wiek twojej ciąży może być oceniony z błędem aż kilkutygodniowym na plus lub na minus. Prawdopodobnie twoja położna planuje wyznaczyć termin badania USG w celu dokładnego zmierzenia wielkości macicy oraz określenia wieku ciąży, a także sprawdzenia, czy nie wystąpiły jakieś rozbieżności, które raczej rzadko się zdarzają.

Powiedziano mi, ze wielkość macicy wskazuje na 12. tydzień, jednak według moich obliczeń jestem w ciąży dopiero 9 tygodni. Dlaczego zatem mam tak duzą macicę?

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że twoja macica jest dlatego większa, niż powinna być, że jesteś w bardziej zaawansowanej ciąży, niż przypuszczasz. Możliwe, że wraz z lekarzem wcześniej źle określiliście datę lub wielkość (powtórzmy: zewnętrzne pomiary wielkości macicy nie są precyzyjne). Aby to sprawdzić, a także z powodu innych, mniej prawdopodobnych ewentualności (na przykład takich, że nosisz dwojaczki, masz włókniaki macicy lub nadmiar płynu owodniowego), zapewne lekarz zleci badanie USG.

POCHYLONA MACICA

Lekarz powiedział mi, ze mam pochyloną macicę. Czy stanowi to problem?

Prawdopodobnie nie. Mniej więcej 1 na 5 kobiet ma pochyloną macicę (tyłozgięcie macicy), której dno jest pochylone do tyłu, zamiast do przodu. W większości przypadków macica „naprostowuje się" pod koniec pierwszego trymestru.

Jeśli rzeczywiście występuje u ciebie ta przypadłość, możesz doświadczać takich objawów, jak uczucie ciężkości pęcherza moczowego, jakby leżała na nim cegła (czyli twoja macica); niemożność całkowitego opróżnienia pęcherza; długie okresy nieoddawania moczu, trwające 4 lub więcej godzin. Jeśli występują u ciebie te objawy, jak najszybciej zadzwoń do lekarza, aby problem się nie nasilił i nie doszło do poważnej infekcji dróg moczowych (patrz też s. 452).

ZGAGA I NIESTRAWNOŚĆ

Cały czas mam niestrawność i zgagę. Czy to z powodu mojego dziecka?

[1] Niektóre matki karmiące piersią tracą bardzo niewiele kilogramów, lecz ich figura zwykle wraca do przedciążowej, gdy tylko odstawią dziecko. Jeśli dzieje się inaczej, zwykle przyczyną jest spożywanie zbyt wielu kalorii, a spalanie za mało. Matki karmiące dziecko butelką będą musiały po porodzie schudnąć za pomocą diety i ćwiczeń.

Podczas gdy ty zdajesz sobie sprawę z dyskomfortu jelitowo-żołądkowego, twoje dziecko w swojej błogości nie odczuwa tego i jest na to odporne - tak długo, jak długo nie wpływa to negatywnie na twoje prawidłowe odżywianie.

Chociaż niestrawność w czasie ciąży jest spowodowana tą samą przyczyną (zazwyczaj pobłażaniem sobie) co w innych okresach życia, istnieją dodatkowe czynniki, które powodują, że w ciąży jest ona utrapieniem. Na początku ciąży twój organizm produkuje dużą ilość progesteronu i relaksyny, które powodują rozluźnienie mięśni gładkich, z których zbudowany jest również przewód pokarmowy. W rezultacie pokarm przesuwa się wolniej w przewodzie pokarmowym, zalegając w nim i powodując niestrawność. To jest niedogodne dla ciebie, ale korzystne dla dziecka, ponieważ zwolnienie perystaltyki pozwala na lepszą absorpcję substancji odżywczych i przedostawanie się ich do krwi, a z nią poprzez łożysko do układu płodu.

Zgaga występuje wtedy, gdy mięśniówka oddzielająca przełyk od żołądka kurczy się, pozwalając pokarmowi i ostrym sokom żołądkowym cofać się z żołądka do przełyku. Kwas żołądkowy podrażnia wrażliwą śluzówkę przełyku, powodując jej martwicę w miejscu uszkodzenia. W ostatnich dwóch trymestrach ciąży problem może być złożony, gdyż powiększająca się macica zacznie uciskać żołądek.

W czasie ciąży nie ma mowy o uwolnieniu się od niestrawności - jest to właśnie jedna z najmniej przyjemnych wiadomości. Jednak dysponujemy kilkoma skutecznymi sposobami uniknięcia zgagi i niestrawności lub zminimalizowania dyskomfortu. Przestrzegaj następujących zaleceń:

- Unikaj nadmiernego jedzenia, ponieważ obciąża ono żołądek.
- Nie zakładaj ciasnych rzeczy na brzuch i wokół talii.
- Jadaj dużo małych posiłków, a nie trzy obfite.
- Jedz wolno, dokładnie przeżuwając małe kęsy.
- Przez kilka godzin po jedzeniu staraj się pozostawać w pozycji wyprostowanej. Nie jedz obfitych posiłków przed położeniem się do łóżka.
- Wyłącz z diety pokarmy, które powodują dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Najbardziej szkodliwe są potrawy ostre i bardzo mocno przyprawione, smażone lub tłuste, mięsa konserwowe (kiełbasa wędzona, hot dogi, bekon), czekolada, kawa, alkohol, mięta (nawet w gumie do żucia).
- Nie pal papierosów.
- Unikaj zginania się w pasie przy pochylaniu; zginaj raczej kolana.
- Śpij z głową uniesioną na ok. 15 cm.
- Odprężaj się (patrz s. 127). Wypróbuj także dodatkowe lub alternatywne metody leczenia (patrz s. 244), takie jak medytacja, wizualizacja, biofeedback bądź hipnoza.
- Poproś lekarza, by polecił ci leki na nadkwaśność czy inne sprzedawane bez recepty medykamenty, które można bezpiecznie stosować podczas ciąży. Jeśli trudno ci wypełnić zapotrzebowanie na wapń, pomyśl o takich lekach przeciwko zgadze, które zawierają ten składnik, na przykład Tums lub Rolaids. Unikaj jednak tych, w których skład wchodzi sód lub dwuwęglan sodowy.

NIECHĘĆ DO JEDZENIA ORAZ ZACHCIANKI

Pewne pokarmy - szczególnie zielone warzywa - zawsze lubiłam jeść. Teraz jakoś dziwnie smakują. Natomiast mam zachcianki na potrawy o malej wartości odżywczej.

Ciążowy „obrazek" męża biegającego pospiesznie w środku nocy w płaszczu nieprzemakalnym zarzuconym na piżamę w poszukiwaniu lodów i słoika pikli, aby zadośćuczynić zachciankom swej żony Jest bardziej wytworem karykaturzystów aniżeli rzeczywistości. Jak dotychczas niewiele zachcianek ciężarnych żon jest spełnianych przez mężów. Ale wiemy z własnego doświadczenia, że nasze nawyki smakowe ulegają w ciąży jakimś zmianom.

Badania wykazują, że do 90% oczekujących matek ma zachciankę przynajmniej na jeden pokarm (najczęściej lody, choć zazwyczaj bez pikli, albo owoce), a 50-85% - awersję do przynajmniej jednego pokarmu. Do pewnego stopnia za nagłe żołądkowe dziwactwa ponosi winę „dewastacja" hormonalna - która prawdopodobnie wyjaśnia, dlaczego awersja do pokarmów i zachcianki są charakterystyczne dla pierwszego trymestru pierwszej ciąży, kiedy ta „dewastacja" osiąga szczyt.

Jednak hormony nie są jedynym usprawiedliwieniem dla ciążowej awersji pokarmowej i zachcianek. Dawna teoria, że są one czułymi sygnałami płynącymi z naszego organizmu - w przypadku rozwijania się apetytu na różne substancje - nie zadowala nas, ale zgadzamy się z tym, iż zachcianki oznaczają zwykle, że czegoś potrzebujemy (i to ich zasługa). Podobny sygnał pojawia się np. po wypiciu kawy, która ma działać podtrzymująco w ciągu pracowitego dnia. Jeśli słaby napój alkoholowy przed obiadem wydaje się za mocny lub nagle nie możesz się oderwać od grejpfrutów, jeśli z drugiej strony nie możesz patrzeć na ryby, a masz ochotę na lody z owocami i śmietankę, to też ufaj sygnałom wysyłanym przez twój organizm.

Fakt, że sygnały dotyczące pokarmów są niepewne, wynika z tego, że prawdopodobnie odstąpiliśmy znacznie od naturalnego łańcucha pokarmowego i dlatego nie potrafimy interpretować tych sygnałów poprawnie. Doszliśmy do wniosku, że jeśli pokarmy pochodzą z natury, to zachcianki na węglowodany i wapń powinny iść w kierunku owoców, jagód, mleka, sera. Nic dziwnego, że różnorodność nęcących możliwości, dostępna w obecnych czasach, może nas wprawić w zakłopotanie.

Całkowite zignorowanie zachcianek i awersji nie byłoby rozsądne. Czasem można reagować na nie bez narażania potrzeb odżywczych dziecka, jednak gdy wiesz, że lepiej byłoby się obyć bez tego, na co masz chęć, poszukaj czegoś w zamian, co przynajmniej częściowo zaspokoi apetyt, a nie dostarczy pustych kalorii. Wybierz mrożony jogurt czekoladowy zamiast mrożonego batonika czekoladowego, mieszankę suszonych owoców i orzechów zamiast paczki żelków, pieczone naturalne chipsy zamiast tych barwiących palce. Gdyby substytuty okazały się nieskuteczne, pomóc mogą zajęcia fizyczne. Zatem kiedy najdzie cię chętka na coś niezdrowego, spróbuj zrobić coś, co lubisz: wybierz się na krótki spacer, poczytaj interesującą książkę, odwiedź w Internecie chat-room dla kobiet w ciąży, zagraj w grę na komputerze. Oczywiście czasami poddanie się pokusie spożycia czegoś mniej wartościowego odżywczo nie szkodzi, jeżeli dany produkt nie zawiera jakiejś substancji szkodliwej (na przykład nie jest to napój alkoholowy) oraz jeśli zachcianka ta nie zastąpi czegoś odżywczego w twojej diecie.

Jeśli doświadczysz nagłej awersji do kawy lub alkoholu, lodów czekoladowych, kremów, to bardzo dobrze. Rezygnacja z tego wszystkiego będzie o wiele zdrowsza. Jeśli jest to ryba, mleko, których nie możesz już tolerować, nie wysilaj się dłużej, bo możesz znaleźć wiele innych rekompensujących źródeł (patrz *Dieta ciążowa).*

Zachcianki i awersje do pokarmów zanikają lub słabną w czwartym miesiącu ciąży. Potrzeby emocjonalne mogą być przyczyną przedłużania się czasu trwania zachcianek smakowych. Jeśli zarówno ty, jak i twój małżonek zdajecie sobie sprawę z własnych

Proszę o pasteryzowane

Pasteryzacja, wynaleziona przez francuskiego naukowca Louisa Pasteura w połowie XIX wieku, była najlepszą rzeczą, jaka wydarzyła się w mleczarstwie, od kiedy istnieją krowy. I nadal tak jest, przynajmniej jeśli chodzi o kobiety w ciąży. Aby ochronić siebie i dziecko przed zakażeniem niebezpiecznymi bakteriami, zawsze się upewnij, że pijesz pasteryzowane mleko oraz że wszystkie spożywane przez ciebie sery i inne produkty mleczne zostały sporządzone z pasteryzowanego mleka. Soki, które mogą zawierać bakterie *E. coli* czy inne niebezpieczne drobnoustroje, także powinny zawsze być poddane pasteryzacji. Pasteryzuje się obecnie nawet jajka (eliminuje to ryzyko związane z salmonellą, a nie zmienia smaku ani wartości odżywczej), choć nie są one jeszcze powszechnie dostępne.

potrzeb, to łatwiej je zaspokoić. Zamiast wyrażać życzenia w środku nocy, znajdź czas na spokojne pieszczoty lub romantyczną kąpiel we dwoje.

Niektóre kobiety mają ochotę konsumować specyficzne substancje takie, jak glina, popiół i krochmal. Te nawyki mogą być oznaką niedoborów różnych substancji, zwłaszcza żelaza, i powinnaś je zgłosić lekarzowi.

WSTRĘT DO MLEKA LUB JEGO NIETOLERANCJA

Nie toleruję mleka, a picie czterech filiżanek dziennie wywołuje u mnie dolegliwości. Czy moje dziecko cierpi z tego powodu ?

Nie mleko jest potrzebne twemu dziecku, ale wapń. Chociaż mleko jest najbardziej odpowiednim źródłem wapnia w amerykańskiej diecie i najczęściej zalecanym podczas ciąży, to są jeszcze inne substytuty, które mają tak samo dużo wartości odżywczych. Wiele osób nie tolerujących laktozy (nie mogą spożywać mlecznego cukru, laktozy) toleruje inne rodzaje produktów mlecznych, takie jak: sery, pełnotłuste jogurty i mleko ze zmniejszoną ilością laktozy, która w 70% do 100% jest odpowiednio przetwarzana i przybiera łatwo przyswajalną formę. (Istnieje jeszcze inna zaleta produktów mlecznych bez laktozy: część z nich zawiera zwiększoną ilość wapnia. Sprawdź etykietkę i wybierz te, które do nich należą.) W zminimalizowaniu lub całkowitym wyeliminowaniu kłopotów żołądkowych wynikających ze spożywania nabiału pomagają także tabletki z laktozą przyjmowane przed piciem mleka czy jedzeniem produktów mlecznych bądź dodawanie kilku kropli laktozy lub tabletek z laktozą bezpośrednio do mleka.

Nawet jeśli od lat cierpisz na nietolerancję laktozy, możesz odkryć, że w drugim czy trzecim miesiącu ciąży jesteś w stanie znieść niektóre produkty nabiałowe - czyli wtedy, gdy zapotrzebowanie płodu na wapń jest największe. Jeśli tak jest, nie popadaj w przesadę; trzymaj się głównie tych produktów, które w najmniejszym stopniu mogą wywołać nieprzyjemną reakcję. Wszak nie ma sensu wywoływać sensacji trawiennych. Nawet jeśli nie tolerujesz żadnych produktów mlecznych lub jesteś na nie uczulona, możesz zapewnić swemu dziecku tyle wapnia, ile ono potrzebuje, pijąc soki wzbogacone w ten pierwiastek oraz jedząc nienabiałowe produkty wyszczególnione w dziale *Pokarmy bogate w wapń* na s. 96.

Jeżeli twój problem dotyczący mleka nie ma podłoża psychicznego, a jest wynikiem niesmaku, wypróbuj inne pokarmy mleczne lub bezmleczne, bogate w wapń. Na pewno wiele z nich nie będzie drażnić twoich kubków smakowych. Lub oszukaj je mlekiem, które pojawi się na twoim stole w ukrytej postaci, na przykład jako owsianka, w zu-

Czy rzeczywiście masz nietolerancję laktozy?

Wiele osób myli nietolerancję laktozy z niestrawnością. Aby się przekonać, czy tolerujesz nabiał w niewielkich ilościach, poproś kogoś z rodziny, by podawał ci przez kilka dni koktajl mleczny sporządzony z normalnego beztłuszczowego mleka, a następnie z mleka pozbawionego laktozy i aby nie informował cię, który jest który. Jeżeli masz objawy niestrawności tylko po normalnym mleku, prawdopodobnie masz nietolerancję laktozy.

pie, babeczkach, sosach, koktajlach mlecznych, mrożonych deserach, budyniach.

Jeśli mimo najlepszych chęci nie pokryjesz całkowicie zapotrzebowania na wapń stosowaniem odpowiedniej diety, poproś swojego lekarza, aby polecił ci wapniowy preparat uzupełniający. Musisz także się upewnić, czy przyjmujesz odpowiednią ilość witaminy D (którą dodaje się do krowiego mleka); sprawdź pod tym kątem uzupełniający preparat dla kobiet w ciąży, który przyjmujesz.

CHOLESTEROL

Mój mąi i ja przestrzegamy diety niskocholesterolowej i niskotłuszczowej. Czy powinnam to kontynuować podczas ciąży?

Kobietom w ciąży i niecięższarnym kobietom w okresie rozrodczym jest czego pozazdrościć, przynajmniej gdy weźmie się pod uwagę miłośników boczku, jajek i steków: do pewnego stopnia są chronione przed zatykaniem tętnic przez cholesterol.

Fakt, że cholesterol jest potrzebny do rozwoju płodu, powoduje, że organizm matki automatycznie zwiększa jego produkcję i podnosi poziom cholesterolu we krwi od 25 do 40%. Chociaż nie możesz stosować diety bogatej w cholesterol, nie czuj się zbyt ograniczona w swoim działaniu[1].

Jeśli lubisz jajka, jedz codziennie jedno (ale nie może być surowe ani nawet nie w pełni ścięte, chyba że jest pasteryzowane) i ser (najlepiej niskotłuszczowy), aby pokryć niedobory wapnia, a mięso spożywaj okazjonalnie (ale bez poczucia winy). Nie przesadzaj jednak, ponieważ pokarmy bogate w cholesterol są również bogate w tłuszcz i kalorie, a ich nadmiar spowoduje nadmierny przyrost masy ciała. Zbyt duża ilość tłuszczu mogłaby spowodować, że przekroczysz swoją normę. Pamiętaj, że żywność bogata w cholesterol zawiera również dużą ilość tłuszczów zwierzęcych, częstokroć zanieczyszczonych niepożądanymi chemikaliami.

Jeśli nie musisz koniecznie jadać majonezu, masła, żółtek jaj, baraniny, to czym prędzej z nich zrezygnuj (nie dotyczy to dzieci do lat 2[2]).

Diety bezcholesterolowej powinni szczególnie przestrzegać mężczyźni (starsi) z wysokim poziomem cholesterolu we krwi oraz ci, którzy pragną go uniknąć. Serwowanie dwurodzajowego śniadania, obiadu i kolacji - bez cholesterolu i zawierających cholesterol - jest nie tylko sprawą wysiłku związanego z przygotowaniem, ale rozważnym działaniem w celu upowszechnienia zdrowej diety w kręgu rodzinnym. Wybieraj raczej mięso drobiowe bez skóry, niskotłuszczowe produkty mleczne, oleje roślinne (na przykład z oliwek lub rzepakowy),

[1] Kobiety z hipercholesteremią, czyli rodzinnie uwarunkowanym wysokim poziomem cholesterolu, są wyjątkiem od zasady zwolnienia z cholesterolowego reżimu podczas ciąży. Kobiety te powinny nadal kontynuować zalecenia lekarzy dotyczące diety.

[2] Dzieci poniżej drugiego roku życia potrzebują tłuszczu i cholesterolu do prawidłowego wzrostu i rozwoju mózgu, toteż nigdy nie można stosować u nich diety niskotłuszczowej i niskocholesterolowej, chyba że pod ścisłym nadzorem medycznym.

a także białko kurze zamiast żółtka. (Lub jedz jajka zawierające DHA omega-3 - patrz s. 92, pochodzące od kur karmionych paszą zdrową dla serca.) Ciesz się cholesterolową rozrzutnością przebiegle, gdy wiesz, że nie ma w pobliżu nikogo, komu mogłaby lecieć ślinka.

DIETA UBOGA W MIĘSO WIEPRZOWE I WOLOWE

Z mięsa jem tylko kurczaki. Ponadto jem ryby. Czy dostarczam mojemu dziecku wszystkiego, czego mu potrzeba?

Twoje dziecko będzie zdrowe i szczęśliwe. Ryby i mięso drobiowe zawierają więcej białka i mniej tłuszczu w porównaniu z tzw. mięsem czerwonym (wołowina, wieprzowina). Dieta uboga w mięso wołowe i wieprzowe zawiera mniej cholesterolu, co dla ciebie nie odgrywa tak wielkiej roli, gdy jesteś w ciąży, ale jest korzystne dla męża i pozostałych członków rodziny, którzy ukończyli drugi rok życia.

DIETA WEGETARIAŃSKA

Jestem wegetarianką i cieszę się doskonałym zdrowiem. Ale wszyscy mówią, ze powinnam jeść mięso, ryby, jaja i produkty mleczne, zeby urodzić zdrowe dziecko. Czy to prawda?

Wegetarianki rodzą zazwyczaj zdrowe dzieci, dzięki swym zasadom dietetycznym. Muszą jednak bardziej uważać w czasie ciąży niż kobiety jedzące mięso i w swojej diecie zwrócić uwagę na poniższe punkty:

Dostarczanie białka. U wegetarianki, która jada jaja i produkty mleczne, norma białka zostaje całkowicie pokryta. Weganki, które nie jadają jajek ani nie piją mleka, muszą uzupełniać dietę białkami roślinnymi, aby przyjąć wszystkie cztery dawki białka (o jedną więcej niż nie wegetarianki; *(Białka roślinne*, s. 95). Niektóre substytuty mięsa są wartościowym źródłem białka, podczas gdy inne mają go mało, a za to bogate są w tłuszcz i kalorie. Czytaj uważnie etykietki, pamiętając o tym, że 20 do 25 mg białka oznacza jedną dawkę.

Dostarczanie wapnia. To nie problem dla wegetarianki, która jada produkty mleczne, ale kłopot dla tej, która ich nie je. Wiele produktów zawierających soję jest bogatych w wapń. Wystrzegaj się jednak mleka sojowego obciążonego cukrami (cukier biały, syrop kukurydziany, miód); szukaj produktów pełnosojowych i sprawdzaj na etykietkach, jaka jest w nich zawartość wapnia (około 300 mg równa się jednej dawce).

Jeśli produkt ma być zaliczony do pożywienia bogatego w wapń, to powinien go zawierać w formie przyswajalnej dla organizmu; w przeciwnym razie będzie zupełnie bezwartościowy. Płatki kukurydziane są znakomitym bezmlecznym źródłem wapnia, dostarczającym go w ilości pokrywającej zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Kolejnym źródłem wapnia jest sok pomarańczowy z jego dodatkiem. Inne pokarmy bogate w wapń wyszczególniono na s. 96.

Na wszelki wypadek weganom poleca się preparaty uzupełniające wapń (wegetarianie przyjmują go w wystarczającej ilości).

Witamina B_{12}. Choć niedobory witaminy B_{12} zdarzają się rzadko, to wegetarianie, a szczególnie weganie, często przyjmują jej za mało, ponieważ głównym źródłem tej witaminy są produkty mięsne. Z tego powodu powinni przyjmować dodatkowo preparaty zawierające witaminę B_r i kwas foliowy oraz żelazo.

Witamina D. Jest to ważna witamina, w naturze występująca w tranie. Jest ona także

syntetyzowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych, ale z powodu kapryśnej pogody i zachmurzonego nieba oraz niebezpieczeństw wynikających ze spędzania zbyt długiego czasu na słońcu nie jest to źródło witaminy D, na którym można polegać. Dotyczy to szczególnie kobiet o ciemnej skórze. Chodzi o to, by zabezpieczyć odpowiednią ilość witaminy D. Według norm amerykańskich szklanka mleka powinna zawierać 400 mg witaminy D. Jeśli nie pijesz krowiego mleka, upewnij się, czy witamina D znajduje się w mleku sojowym lub preparacie uzupełniającym dla kobiet w ciąży. Uważaj jednak i nie stosuj witaminy D w dawce większej niż zalecana dla kobiety w ciąży, bo przedawkowanie może być szkodliwe.

DIETY UBOGIE W WĘGLOWODANY

Aby schudnąć, jestem na diecie ubogiej w węglowodany, a bogatej w białko. Czy mogę ją kontynuować podczas ciąży?

Jedyna odpowiednia dieta na czas ciąży to taka, która jest dobrze zbilansowana - dlatego też dieta ciążowa obfituje w białko i węglowodany. Diety ograniczające przyjmowanie węglowodanów (łącznie z owocami, warzywami i ziarnami) redukują ilość substancji odżywczych niezbędnych dla rozwijającego się płodu (i jego coraz grubszej mamy), dlatego też są całkowicie nierozsądne. W rzeczywistości diety takie prowadzą do urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową. I jeszcze jedna ważna sprawa: matki oczekujące narodzin dziecka nie powinny być na diecie odchudzającej. Będzie na to mnóstwo czasu, gdy dziecko przyjdzie na świat - jeśli, miejmy nadzieję, dieta, na którą się wówczas zdecydujesz, będzie także dobrze wyważona. A z tym wiąże się kolejne ważne zagadnienie: reklama może sprawić, iż dieta stanie się modna, ale nie stanie się zdrowsza.

„ŚMIETNIKOWE JEDZENIE"

Jestem uzależniona od „śmietnikowej diety"-pączków, chipsów, hamburgerów i frytek. Wiem, że powinnam się zdrowiej odżywiać, ale nie jestem przekonana, czy uda mi się zmienić zwyczaje.

Trudno o lepszą do tego okazję. Zanim zaszłaś w ciążę, nieodpowiednia dieta mogła zaszkodzić tylko tobie, a teraz może zaszkodzić też twemu dziecku. Jeśli utrzymasz dawną dietę - pączki, hamburgery - skażesz swoje dziecko na niewłaściwe odżywianie podczas najważniejszych dla niego dziewięciu miesięcy. Jedząc bezwartościowe pokarmy, sprawisz, że twoje dziecko nie urośnie. Na szczęście można zerwać z nałogami - nawet ze śmietnikowym jedzeniem. Oto kilka bezbolesnych sposobów na odejście od tego nawyku, które są warte zachodu:

Zmień miejsce spożywania posiłków. Jeśli zwykle jadłaś na śniadanie słodką bułkę przy biurku w pracy, zacznij jeść lepsze śniadania w domu. Jeśli zazwyczaj jadasz lunch w pobliskim barze z hamburgerami, a wiesz, że nie potrafisz się oprzeć wielkiemu hamburgerowi z frytkami, kup zdrową kanapkę w pobliskim sklepie - albo pójdź do restauracji, w której nie serwuje się hamburgerów.

Przestań sądzić, że jedzenie to wrzucanie czego się da. Zamiast sięgać po to, co jest łatwiejsze lub najbardziej pod ręką, trzeba raczej wybrać to, co jest najlepsze dla dziecka. Zaplanuj posiłki. Jedz je regularnie i długo, żeby mieć pewność, że dostarczasz organizmowi „codzienną dwunastkę".

Nie ulegaj pokusom. Nie trzymaj w domu cukierków, chrupek, słodkich ciastek robionych z rafinowanej mąki i słodzonych napojów (inni członkowie rodziny przetrwają bez nich i faktycznie będą mieć z tego ko-

rzyść). Gdy w pracy wszyscy robią sobie przerwę na kawę i słodycze, nie odpowiadaj na ten sygnał. W domu i w pracy miej przygotowane zdrowe przekąski - świeże owoce, orzechy, wypieki z pełnymi ziarnami, paluszki i krakersy, soki, jajka ugotowane na twardo i ser (ostatnie dwa dobrze przechowywać w lodówce w miejscu pracy lub w specjalnej torbie na lunch, do której można włożyć lód.).

Zamieniaj na inne. Nie potrafisz wyobrazić sobie lunchu bez hamburgera? Niech będzie to zatem hamburger wegetariański lub z mięsa indyczego, a jest on coraz bardziej popularny w różnych restauracjach i na wynos - mają one mniej tłuszczu i kalorii. (Dodaj ser, sałatę, pomidora, ogórki konserwowe czy inne twoje ulubione hamburgerowe dodatki, a zapomnisz o braku wołowiny.) Brakuje ci pączka do porannej kawy? Zamiast niego wybierz pełnoziarnistą babeczkę. Nagle, w środku nocy, bierze cię chęć na chipsy? Wybierz te pieczone, 0 niskiej zawartości tłuszczu, zanurzone w sosie salsa, dzięki czemu będą miały intensywniejszy smak oraz sporą dawkę witaminy C.

Nie usprawiedliwiaj złych nawyków żywieniowych brakiem czasu. Prawda jest taka, że przygotowanie do pracy kanapki **z** pieczonym mięsem z indyka, serem, sałatą i pomidorem albo spakowanie owoców 1 jogurtów nie zajmuje więcej czasu niż stanie w kolejce po hamburgera.

Jeśli perspektywa przygotowania porządnego obiadu każdego wieczoru wydaje się przytłaczająca, gotuj naraz dwa lub trzy obiady. Zdaj się na prostotę: fantazyjne posiłki zasadniczo nie tylko są pracochłonne, ale również zawierają dużo tłuszczu i kalorii, a mało substancji odżywczych. W celu przyrządzenia szybkiego posiłku: usmaż filet rybny, po czym podaj go z ulubionym kupnym sosem salsa, małym posiekanym awokado oraz sokiem wyciśniętym ze świeżej limonki. Albo gotowaną, pozbawioną skóry pierś kurczaka polej sosem pomidorowym i posyp niskotłuszczowym serem mozzarella, a następnie włóż to wszystko do piekarnika. Lub też nafaszeruj naleśnik jajecznicą, startym niskotłuszczowym serem cheddar i warzywami ugotowanymi na parze. Kiedy nie masz czasu zaczynać wszystkiego od początku (czy kiedykolwiek go masz?), nie wahaj się i skorzystaj z fasolki konserwowej, gotowych zup o niskiej zawartości sodu, mrożonych lub paczkowanych, gotowych i zdrowych posiłków[1] (szeroki ich wybór znajdziesz w sklepie ze zdrową żywnością, a także w dobrych supermarketach), warzyw mrożonych lub świeżych, wstępnie umytych i pokrojonych, czy wreszcie gotowych sałatek przygotowywanych przez pracowników sklepów.

Nie usprawiedliwiaj swego stylu odżywiania niskim budżetem. Szklanka soku pomarańczowego lub mleka jest tańsza niż puszka coca-coli. Usmażony na rożnie w domu kurczak z pieczonymi ziemniakami jest tańszy od sandwicza z kurczakiem i frytek kupionych w barze typu fast food.

Rzuć z dnia na dzień. Gdy zauważysz, że od jednego się zaczyna, nie oszukuj się wmawianiem, iż tylko raz zjesz pączka z coca-colą. Zamiast tego powiedz sobie: koniec z byle jakim jedzeniem, przynajmniej do porodu. Być może po porodzie ze zdumieniem zauważysz, jak trudno jest zerwać z tymi nowymi nawykami jedzeniowymi: niemal tak samo jak z poprzednimi, złymi. Zatem dawanie dobrego przykładu dzieciom co do sposobu odżywiania się będzie znacznie łatwiejsze.

Przestrzegaj diety ciążowej. Zrób wszystko, by stała się częścią twojego życia.

[1] Sprawdź na etykietce, czy nie ma w nich niezdrowych dodatków, czy zawartość białka jest odpowiednia oraz czy nie zawierają za dużo sodu.

Ocena dodatków spożywczych

Dodatki spożywcze występujące w naszym jedzeniu musiały zostać zatwierdzone przez odpowiednie władze, jednak liczni rzecznicy praw konsumenta kwestionują proces ich dopuszczania czy samo bezpieczeństwo spożywania tych dodatków. Amerykańskie Centrum Naukowe dla Dobra Publicznego (CSPI), które uważnie przygląda się tym sprawom, dzieli poniższe, powszechnie stosowane (choć niekoniecznie wymieniane) dodatki w następujący sposób:

UWAŻANE ZA BEZPIECZNE (z wyjątkiem pojedynczych przypadków osób na nie uczulonych). Swobodnie używaj produktów zawierających: alginat, tokoferol (witamina E), kwas askorbinowy (witamina C), beta-karoten, propionian wapnia, stearyoilomleczan wapnia, karagen, kazeina, kwas cytrynowy, kwas etylenodiaminotetraoctowy-(EDTA), kwas izoaskorbinowy, glukonian żelazawy, kwas fumarowy, żelatyna, glicerol, gumy: arabska, furcelleran, ghatti, guar, karaya, mączka chleba świętojańskiego i ksantanowa; kwas mlekowy, lecytyna, mono- i dwuglicerydy, sole fosforanów, kwas fosforowy, estry steroli roślinnych, monostearynian polioksyetylenosorbitolu, tristearynian polioksyetylenosorbitolu, monooleinian polioksyetylenosorbitolu, sorbinian potasu, alginian propylenowo-glikolowy, askorbinian sodu, benzoesan sodu, karboksymetyloceluloza, kazeinian sodu, cytrynian sodu, propionian sodu, stearyoilomleczan sodu, kwas sorbowy, monostearynian sorbitanu, skrobia, skrobia modyfikowana, Sucralose, monoazotan tiaminy, wanilina, etyl waniliny, olej roślinny, estry sterolu.

NIETOKSYCZNE, ale w dużych dawkach mogą być szkodliwe lub przyczyniać się do złego odżywienia. Ograniczaj przyjmowanie: kofeiny, słodu kukurydzianego, dekstrozy (cukru kukurydzianego, glukozy), wysokocukrowego syropu kukurydzianego, uwodornionego hydrolizatu skrobi, uwodornionego oleju roślinnego, cukru inwertowanego, maltitolu, mannitolu, salatrimu, soli, sorbitolu, cukru.

LEPIEJ UWAŻAĆ, poniższe dodatki mogą stanowić zagrożenie i powinny zostać dokładniej przebadane. Staraj się unikać: sztucznych barwników, Citrus Red nr 2 i Red nr 40, aspartamu (znajduje się w słodzikach NutraSweet i Equal), bromowanych olejów roślinnych, butylohydroksyanizolu, butylohydroksytoluenu, parabenu heptylowego, chininy.

LEPIEJ UWAŻAĆ - w przypadku osób z alergiami, nadwrażliwością czy o innych negatywnych reakcjach. Jeśli należysz do nich, unikaj: sztucznych barwników, Yellow nr 5, sztucznych i naturalnych substancji smakowych, aspartamu (znajduje się w słodzikach NutraSweet i Equal), beta-karotenu, kofeiny, karminy, koszenili, kazeiny, żywicy tragakantowej, hydrolizowanego białka roślinnego, laktozy, glutaminianu sodu, chininy, wodorosiarczanu sodu, siarczynów, bezwodnika kwasu siarkawego.

NIEBEZPIECZNE w ilościach zwykle konsumowanych lub niewystarczająco przebadane. Unikaj: acesulfamu potasu, sztucznych barwników (Blue nr 1, Blue nr 2, Green nr 3, Red nr 3, Yellow nr 6), cyklaminianu, Olestry, bromianu potasu, galusanu propylu, sacharyny, azotanu i azotynu sodu.

FAST FOOD

Wychodzę z przyjaciółmi na szybkie jędzenie średnio raz w miesiącu. Czy powinnam Z tego zrezygnować dla dobra mojej ciąży?

W ciągu minionych kilku lat większość głównych sieci restauracji typu fast food przynajmniej postarało się o to, by zaproponować coś konsumentom dbającym o zdrowe odżywianie. Niestety, wiele z tych nowości zostało już usuniętych z menu, ponieważ nie było na nie popytu. (Czy kogoś to zaskakuje, że osoby odwiedzające restauracje typu fast food nie dbają o zdrowe odżywianie?) Jeśli jednak będziesz uważnie dokonywać wyboru, nadal możesz wychodzić z tego typu miejsc bez poważnego uszczerbku dla zdrowia, pod warunkiem jednak, że nie będziesz wchodzić tam zbyt

często. Przeczytaj informację o wartości odżywczej, którą można dostać wysyłkowo lub, na życzenie, na miejscu, gdyż pomoże ci ona w dokonaniu wyboru. Więcej na ten temat znajdziesz na stronie 228.

SUBSTANCJE CHEMICZNE W POŻYWIENIU

Czy wśród substancji chemicznych stosowanych do konserwacji żywności (siarkowe związki konserwujące w warzywach, związki rtęci w rybach, antybiotyki w mięsie i kiełbasach) jest coś, co można jeść w czasie ciąży?

Sprawozdania dotyczące stosowania środków konserwujących do żywności straszą apetyty - zwłaszcza kobiet ciężarnych, które obawiają się nie tylko o swoje zdrowie, ale i o zdrowie swojego nie narodzonego dziecka. Za sprawą środków przekazu określenie „chemiczny" staje się synonimem „niebezpieczny", a „naturalny" - „bezpieczny". Ale żadne uogólnienie nie jest prawdziwe.

Wszystko, co jemy, zawiera związki chemiczne. Niektóre z nich są szkodliwe, inne nie, a jeszcze inne nawet korzystne. „Naturalny" środek często bywa lepszy niż sztuczny, chociaż może też być szkodliwy. „Naturalne" grzyby bywają trujące, jajka, masło i tłuszcze zwierzęce są przyczyną wielu chorób serca, a „naturalny" cukier i miód są łączone z cukrzycą. Ale nie można ci nakazać, byś całkowicie zrezygnowała zjedzenia tych pokarmów, możemy tylko powiedzieć o ich szkodliwym niekiedy wpływie na zdrowie twojego dziecka.

Niezależnie od tego, co słyszałaś, nie udowodniono ponad wszelką wątpliwość, by jakiekolwiek stosowane obecnie produkty czy dodatki stawały się przyczyną uszkodzenia płodu. Większość amerykańskich kobiet w ciąży, które nie przestrzegają zasad bezpiecznego odżywiania, rodzi zdrowe dzieci. Niebezpieczeństwo wynikające ze stosowania związków chemicznych jest coraz bardziej odległe.

Jeśli chcesz również wyeliminować to odległe ryzyko, prześledź poniższe punkty, które pomogą ci w decyzji, co kupować, a co nie.

- Stosuj dietę ciążową jako podstawę do selekcji pokarmów; to spowoduje, że unikniesz żywności przetworzonej i wielu innych potencjalnych zagrożeń. Dieta ta skłoni cię do zaopatrzenia się w zielone i żółte warzywa, które zawierają ochronny beta-karoten, oraz w inne owoce i warzywa zawierające duże ilości fitochemikaliów, niwelujących szkodliwy wpływ toksyn zawartych w naszym pożywieniu.
- Oszczędnie używaj większości substytutów cukru. Uzasadnienie znajdziesz na stronie 66.
- Gdy to możliwe, gotuj ze świeżych składników lub korzystaj z mrożonek i organicznej, gotowej żywności paczkowanej. Unikniesz wtedy wielu budzących wątpliwości dodatków spożywczych, które zazwyczaj występują w daniach gotowych. Twoje potrawy będą miały większą wartość odżywczą.
- Wybieraj ryby uważane za zdrowe, pamiętając o zasadzie, że kobiety ciężarne (a także matki karmiące oraz małe dzieci) powinny bardziej zwracać uwagę na jedzenie niż reszta społeczeństwa. Wedle wskazówek Agencji Ochrony Środowiska[1], powinnaś unikać jedzenia mięsa rekina, miecznika, makreli królewskiej oraz ryby o nazwie tilefish (*Lophołatilus chamaelonticeps).* Te duże ryby zawierają silne stężenie metylu rtęci, substancji chemicznej szkodliwej dla rozwijającego się

[1] W Polsce informacji tych udzielają Oddziały Epidemiologii przy stacjach Sanitarno-Epidemiologicznych (przyp. tłum.).

systemu nerwowego płodu. (Dotyczy to częstego spożywania tych ryb, nie martw się więc, jeśli okazyjnie zjadłaś którąś z nich). Powinnaś także ograniczyć spożycie ryb słodkowodnych złowionych przez członków rodziny i przyjaciół, do około 20 dag (po przyrządzeniu) tygodniowo; ryby sprzedawane w sklepach zwykle mają mniejszą zawartość substancji zanieczyszczających w mięsie, tych zatem możesz bez obaw jeść więcej. Wystrzegaj się również spożywania jakichkolwiek ryb złowionych w wodach zanieczyszczonych (na przykład ściekami czy wyciekami z fabryk) lub tropikalnych, takich jak ostrobok, seriola, koryfena (gdyż niekiedy zawierają toksyny). Na szczęście zostaje jeszcze wiele gatunków ryb, którymi możesz raczyć się bezpiecznie i często (według zaleceń rządowych można bez ryzyka jeść ok. 40 dag przyrządzonej ryby tygodniowo). Wybieraj spośród następujących gatunków: łosoś, bas morski, sola, flądra, łupacz, halibut, okoń oceaniczny, rdzawiec, dorsz, tuńczyk (uważa się, że bezpieczniejszy jest z puszki niż świeży) i pstrąg z hodowli oraz licznych mniejszych ryb oceanicznych, ryb hodowlanych, w puszce czy wreszcie najróżniejszych potraw z owoców morza. Pamiętaj, że wszystkie ryby i owoce morza powinny być dobrze ugotowane lub usmażone/upieczone.

- Unikaj pokarmów zawierających azotany i azotyny (w tym również azotanu sodu): frankfurterek, salami, mięsa konserwowego, wędzonych ryb i mięsa. Poszukaj wyrobów, które nie zawierają powyższych konserwantów. (Miej jednak na uwadze, iż wszelkie gotowe do spożycia mięsa powinny zostać podgrzane, patrz s.151).

- Jeśli możesz wybrać pomiędzy produktami sztucznie barwionymi, aromatyzowanymi lub inaczej sztucznie wzbogaconymi a produktami naturalnymi, to oczywiście wybierz te drugie. Niektóre ze sztucznych barwników budzą wątpliwości (patrz ramka ze strony 146) i używa się ich do poprawienia żywności, która sama w sobie nie jest wartościowa.

- Gotuj, nie używając sztucznych aromatów np. glutaminianu sodu itp. Zamawiając danie w chińskiej restauracji, poproś, by do twojego nie dodano glutaminianu sodu[1].

- Do gotowania wybieraj chude mięso bez tłuszczu i skóry, ponieważ spożywane przez zwierzęta substancje chemiczne najczęściej odkładają się właśnie w tłuszczu. W przypadku drobiu mniej chemii dostanie się do twojego organizmu, jeśli usuniesz i tłuszcz, i skórę. Z tego samego powodu nie jedz zbyt często podrobów (takich jak wątroba czy nerki). Jeśli możesz (i stać cię na to), kupuj mięso drobiowe z ferm prowadzących chów organiczny, bez użycia hormonów i antybiotyków. Mięso kur trzymanych w większej swobodzie raczej nie będzie skażone tymi substancjami, a także np. salmonellą, ponieważ ptactwo nie jest trzymane w ciasnych pomieszczeniach, w których często rozwijają się choroby.

- Dla ostrożności myj dokładnie owoce i warzywa przed ich spożyciem, dokładnie spłukuj pod bieżącą wodą[2]. Praktycz-

[1] Co prawda uważa się, że glutaminian sodu nie jest szkodliwy dla kobiet w ciąży, jednak u pewnych ludzi wywołuje on negatywne reakcje, takie jak bóle głowy i problemy żołądkowe.

[2] Gdybyś chciała użyć płynu do mycia naczyń, pamiętaj, że podaje się w wątpliwość bezpieczeństwo takiego postępowania. Część ekspertów uważa ten zabieg za nieszkodliwy, jednak inni wskazują na możliwość przedostania się detergentów do produktów, z czym wiążą się kolejne problemy. Bezpieczniejsza bywa żywność oczyszczona fabrycznie, ale takowa nie została dotąd wystarczająco przebadana. Gdy używasz płynu do mycia lub żywności wcześniej oczyszczonej, koniecznie obficie opłucz ją wodą.

niej jest obrać warzywa i owoce ze skórki, gdyż w ten sposób związki chemiczne zostaną usunięte szczególnie w przypadku woskowanych warzyw (takich jak ogórki, niekiedy pomidory, jabłka, papryka czy bakłażany). Obieraj skórkę, gdy po wymyciu nadal sprawia wrażenie, że jest czymś pokryta.

- Strzeż się produktów wyglądających jak „malowane". To zabalsamowanie i tę nieskazitelność owoców i warzyw uzyskano dzięki pestycydom. Albo też zostały pokryte konserwantami, by zachowały swój piękny wygląd nawet po długiej drodze do sklepu. Produkty, które nie są tak ładne, mogą być zdrowsze.

- Kupuj produkty atestowane jako organiczne, gdy jest to możliwe, ponieważ w większości są one wolne od związków chemicznych. Choć mogą one zawierać pozostałości pochodzące z zanieczyszczeń gleby, powinny być mniej szkodliwe od żywności uzyskanej w sposób konwencjonalny. Jeśli żywność organiczna jest dostępna w twojej okolicy i stać cię na to, by ją kupować, wybieraj właśnie ją. W przypadku gdyby nie była ona dostępna, poproś o jej sprowadzenie kierownika twego ulubionego sklepu. Warto się postarać, ponieważ na pewno zostaniesz wysłuchana - szczególnie jeśli jesteś stałym klientem. Im większy będzie popyt na taką żywność, tym niższe będą jej ceny.

- Faworyzuj rodzime produkty. Importowane produkty (jak i żywność z nich produkowana) mogą zawierać więcej pestycydów. Stosowanie pestycydów w innych krajach - w porównaniu z USA - jest bardziej swobodne. (Importowane banany nie są zanieczyszczone, gdyż rząd nadzoruje źródła ich pochodzenia.)

- Urozmaicaj swoją dietę. Różnorodność zapewnia prawidłowe odżywianie i pozwala uniknąć nadmiernego narażania się na potencjalnie toksyczne substancje. Wybieraj spośród takich elementów pożywienia, jak: brokuły, kapusta i marchew; melon, brzoskwinia i truskawki; łosoś, halibut i sola; płatki owsiane, pszenne i kukurydziane.

- Nie bądź fanatyczką. Chociaż unikasz ryzyka w odżywianiu, co jest godne polecenia, fundujesz sobie stres.

BEZPIECZNE SUSHI

Sushi to moje ulubione danie, ale słyszałam, że nie powinnam go jeść podczas ciążyCzy to prawda?

Przykro to powiedzieć, lecz niestety sushi i sashimi muszą na okres ciąży podzielić los sake (japońskiej wódki, często serwowanej do tych potraw) - są niedopuszczalne. To samo dotyczy surowych ostryg i małży, „obsmażanego" tuńczyka i łososia, rybnych tatarów i carpaccio oraz wszelkich innych surowych i niedogotowanych ryb czy skorupiaków morskich. Ale nie oznacza to konieczności unikania ulubionych restauracji orientalnych, ponieważ oferują one znacznie więcej dań - nawet bary z sushi. Klopsiki z dokładnie ugotowanej ryby z owocami morza i/lub warzywami są wręcz bardzo zdrowe - tylko pamiętaj o tym, by sos sojowy miał niską zawartość sodu. (Nie martw się jednak, jeśli wcześniej zjadłaś surową rybę.)

NA OSTRO

Uwielbiam pikantne potrawy - im bardziej ostre, tym lepsze. Czy mogę tak się odżywiać podczas ciąży?

Ciężarne wielbicielki ostrych dań mogą nadal wypróbowywać wytrzymałość swych kubków smakowych za sprawą Chili, sosów salsa czy wysmażonych potraw -

Bezpieczne jedzenie

Większym zagrożeniem niż związki chemiczne są w pożywieniu mikroorganizmy - bakterie i pasożyty - które mogą je zanieczyszczać. Te „łobuziaki" mogą powodować rozstrój żołądka i inne poważne choroby. Aby mieć pewność, że najgorszą rzeczą, jaka może cię spotkać z powodu jedzenia, jest nadkwaśność, kupuj je, przygotowuj i jedz, zachowując poniższe zasady ostrożności:

- Jeśli masz jakieś wątpliwości - wyrzuć. Niech ta zasada będzie dla ciebie regułą. Odnosi się ona do każdej żywności, co do której masz choćby podejrzenie, że może być zepsuta. Czytaj daty przydatności do spożycia podane na opakowaniach i przestrzegaj ich.
- Kiedy robisz zakupy, unikaj ryb, mięsa oraz jajek, które nie są należycie chłodzone bądź trzymane w lodzie. Nie bierz słoików, z których coś cieknie lub które przy otwieraniu nie wydają charakterystycznego dźwięku. Unikaj zardzewiałych czy wybrzuszonych - lub w jakikolwiek inny sposób zniekształconych - puszek.
- Myj ręce przed wzięciem w nie żywności oraz po dotknięciu surowego mięsa, ryb czy jajek. Gdy masz na dłoniach rany lub stany zapalne, włóż gumowe albo plastikowe rękawice do przygotowywania potraw. Pamiętaj, by myć te rękawice tak samo często jak własne ręce.
- Utrzymuj w czystości kuchenne blaty i zlew. Do przygotowywania potraw używaj raczej powierzchni gładkich (takich jak szkło, stal nierdzewna i formika) niż porowatych (drewno i plastik z nacięciami, w których może gromadzić się brud). Często pierz myjki i stosuj tylko czyste gąbki (często je też zmieniaj) - mogą się w nich znajdować bakterie.
- Dania na gorąco podawaj jako gorące, dania na zimno - zimne. Resztki natychmiast włóż do lodówki i dokładnie podgrzej przed ponownym użyciem. (Produkty łatwo się psujące, które leżały dłużej niż dwie godziny, lepiej wyrzucić.) Nie jedz mrożonek, jeśli się rozmroziły i zostały ponownie zamrożone.
- Daj czas mrożonkom, by rozmroziły się w lodówce. (Mierz temperaturę w lodówce termometrem, sprawdzając, czy wynosi 5°C lub mniej. Najlepiej byłoby, by temperatura w zamrażarce wynosiła minus 18°C, jednak wiele nie spełnia tego wymogu - nie martw się, jeśli twoja też nie.) Kiedy się spieszysz, używaj do rozmrażania kuchenki mikrofalowej albo włóż żywność w szczelnym plastikowym pojemniku do ciepłej wody i zmieniaj ją co 30 minut. Nigdy nie rozmrażaj w temperaturze pokojowej.

na tyle, na ile są w stanie znieść praktycznie nieuniknioną zgagę i niestrawność. Pikantne potrawy nie stanowią żadnego zagrożenia dla ciąży i płodu, a warto też wiedzieć, że papryka wszelkich odmian (także tych ostrych) zawiera dużo witaminy C, toteż potrawy z nią są bardzo wartościowe odżywczo. Ciesz się więc ich smakiem i nie zapominaj o czymś przeciwko nadkwaśności.

ZEPSUTA ZYWNOSC

Zjadłam dzisiaj rano jogurt, nie zdając sobie sprawy z tego, ii data jego przydatności do spożycia minęła tydzień temu. Nie miał zmienionego smaku, lecz teraz zastanawiam się, czy nie wyrządziłam jakiejś krzywdy swemu dziecku.

Nie ma co płakać nad zepsutym mlekiem... czy jogurtem. Choć jedzenie przeterminowanych produktów mlecznych nie jest szczególnie dobrym pomysłem, rzadko jednak bywa niebezpieczne. Skoro nie wystąpiły u ciebie żadne objawy chorobowe po zjedzeniu przeterminowanej przekąski (objawy zatrucia pokarmowego zwykle pojawiają się w ciągu ośmiu godzin), najwyraźniej nic złego się nie stało. Poza tym niewielkie jest prawdopodobieństwo zatrucia się jogurtem, który przez cały czas znajdował się w lodówce. Ale w przyszłości uważniej przyglądaj się datom przydatności do spożycia, nim kupisz czy zjesz towar z grupy łatwo psujących się. Nigdy też

- Marynuj mięso, ryby czy drób w lodówce, a nie na kuchennym blacie. Po użyciu wylej marynatę, ponieważ zawiera potencjalnie szkodliwe bakterie. Jeśli lubisz używać marynaty jako dipu lub sosu - odlej trochę, nim włożysz do niej mięso.
- Podczas ciąży nigdy nie jedz surowego, niedogotowanego i niedopieczonego mięsa, drobiu, ryb ani skorupiaków. Zawsze dokładnie gotuj mięso i ryby (do temperatury 71°C) i drób (do 82°C). Generalna zasada jest taka, że specjalny termometr powinno się wbijać w najgrubszą część mięsa, z daleka od kości, tłuszczu czy chrząstek. W przypadku drobiu najlepiej umieścić termometr w ciemnym mięsie.
- Nie jedz nie ściętych jajek; dotyczy to także sadzonych - powinny być podsmażone z obu stron. Gdy wyrabiasz ciasto, które zawiera surowe jajka, oprzyj się pokusie oblizania łyżeczki (czy palców!). Jedynym wyjątkiem od tej reguły są jaja pasteryzowane, ponieważ proces pasteryzacji skutecznie eliminuje ryzyko zakażenia salmonellą.
- Dokładnie płucz surowe warzywa (zwłaszcza jeśli nie będą one gotowane).
- Unikaj lucerny i kiełków, gdyż często przenoszą one bakterie.
- Trzymaj się tylko pasteryzowanych produktów mlecznych i sprawdź, czy były przechowywane w lodówce. Miękkie sery, takie jak feta, brie, sery pleśniowe oraz serki „meksykańskie", sporządzone z niepasteryzowanego mleka (często zwanego „surowym"), mogą być skażone bakterią *Listeria monocytogenes* (patrz s. 459), toteż są szczególnie niewskazane dla kobiet w ciąży.
- Bakterią *Listeria monocytogenes* skażone mogą być także hot dogi oraz wędliny podawane na zimno, takie jak salami, wędzona kiełbasa, wołowina peklowana oraz pasztetowa.
- Także soki powinny być pasteryzowane. Unikaj soków oraz cydru niepasteryzowanego, niezależnie od tego, czy pochodzą ze sklepu ze zdrową żywnością czy z przydrożnego sklepiku. Jeśli nie masz pewności co do danego napoju, lepiej go nie pij.
- Gdy wybierasz się na posiłek do restauracji, unikaj dań, które sprawiają wrażenie, że podczas ich przygotowywania nie przestrzegano podstawowych zasad higieny. Niektóre znaki są bardzo oczywiste: żywność łatwo psująca się przetrzymywana jest w temperaturze pokojowej, pracownicy kuchni i kelnerzy przenoszą jedzenie w rękach, łazienki nie są posprzątane - i tak dalej.

nie spożywaj niczego, co jest pokryte pleśnią. Więcej na temat bezpiecznego jedzenia znajdziesz w ramce *Bezpieczne jedzenie.*

Zatrułam się czymś, co zjadłam poprzedniego wieczoru, i wymiotowałam. Czy to mogło zaszkodzić mojemu dziecku?

Zatrucie pokarmowe jest bardziej szkodliwe dla ciebie niż dla twojego dziecka. Główne zagrożenie - dla ciebie i dziecka - jest takie, że odwodnisz się z powodu wymiotów oraz biegunki. Zatem koniecznie dużo pij (w tej chwili jest to ważniejsze od jedzenia konkretnych potraw), aby uzupełnić poziom płynu w organizmie. Gdybyś miała długotrwałą biegunkę i/lub krwawe czy śluzowate stolce, skontaktuj się też z lekarzem. Więcej na ten temat znajdziesz na stronie 457.

CZYTAJĄC ETYKIETY

Mam ochotę jeść dobrze, ale trudno jest ocenić, co zawierają produkty, które kupiłam.

Etykietki są tak oznaczone, aby za dużo ci nie pomóc i nie zdradzić. Patrz na nie jednak podczas kupowania żywności, staraj się odczytać drobny druk dotyczący głównie składników i wartości odżywczej. Z tej listy (która ma za zadanie ci pomóc) dowiesz się, co przeważa w danym produkcie (począwszy od składnika, który występuje w największej ilości, do ostatniego, którego jest najmniej).

Nie oceniaj owocu po skórce

Jeśli chodzi o wartość odżywczą, to im ciemniejsze są owoce i warzywa, tym więcej w nich witamin i minerałów (zwłaszcza witaminy A). Pamiętaj jednak, że liczy się kolor pod skórką, a nie na zewnątrz. Tak więc ogórki, które mają ciemną skórkę i jasny miąższ, blado wypadają pod tym względem, natomiast doskonale prezentują się kantalupy (jasne na zewnątrz, ciemne pod skórką). Więcej informacji znajdziesz na stronie 90.

Uważne przeczytanie pozwoli ci stwierdzić, czy dominującym składnikiem danego rodzaju płatków śniadaniowych są zboża rafinowane czy pełne ziarna. Dowiesz się z niej też, czy produkt zawiera dużo cukru, soli, tłuszczu oraz dodatków. Na przykład jeśli cukier znajduje się na jednej z czołowych pozycji na liście lub jeśli występuje w licznych różnych postaciach (jako syrop skrobiowy, miód lub cukier), to wiesz, że jego zawartość jest duża. Sprawdzanie gramatury niczemu nie służy, chyba że wyjdzie rozporządzenie nakazujące oddzielenie cukru „dodanego" od cukru występującego naturalnie - na przykład w owocach. Bo choć liczba gramów cukru na obecnie drukowanych etykietach może być taka sama dla soku pomarańczowego i napoju owocowego, nie jest to ten sam cukier: jeden pochodzi z naturalnego, wartościowego soku, a drugi jest cukrem dodanym do napoju.

Na podstawie etykiety zapoznajemy się z wartością odżywczą produktu, co jest ważne dla kobiety ciężarnej, która może policzyć zawartość białka i kalorie i według tego zdecydować się na kupno. Lista zawierająca skład procentowy urzędowo zalecanych dawek dziennych jest mniej użyteczna, bo nie uwzględniono na niej dawek zalecanych dla kobiet w ciąży. Nadal wysokim popytem cieszą się produkty urozmaicone, o wysokiej wartości odżywczej.

Tak jak należy zwracać uwagę na mały druk, tak też należy ignorować duży. Gdy pudło z angielskimi babeczkami śmiało głosi: „wyprodukowane z pszenicy, otrębów i miodu", to po przeczytaniu małego druku dowiadujemy się, że przeważającym składnikiem jest mąka biała, a nie z pełnego przemiału, że babeczki zawierają bardzo mało cennych otrębów (jedna z ostatnich pozycji na liście) i że znajduje się w nich dużo zwykłego cukru (wysoka pozycja na liście), a miodu - mało.

Trzeba też uważać na oznaczenia „wzbogacony" i „wzmocniony". Dodanie kilku witamin do bezwartościowego jedzenia nie uczyni go dobrym pożywieniem. Lepiej ci zrobi miseczka płatków owsianych, zawierających dużo witamin niż taka sama ilość płatków z mąki rafinowanej, z 12 gramami cukru oraz witaminami i bezwartościowymi minerałami.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Troska o własne bezpieczeństwo

Dom. Szosa. Podwórze za domem. Największe zagrożenia pojawiające się przed kobietą są wynikiem wypadków, a nie komplikacji w ciąży. Wypadki wyglądają często jak zdarzenia losowe, przypadkowe. Często są rezultatem zaniedbania, nierozwagi - w części jesteś jej ofiarą - łatwo im jednak zapobiec przy odrobinie ostrożności i rozsądku. Oto uwagi, które mogą ci pomóc zabezpieczyć się przed wypadkiem:

- Przyznaj, że w czasie ciąży nie jesteś pełna gracji. Jeśli twój brzuch rośnie, prze-

suwa się twój środek ciężkości i łatwiej tracisz równowagę. Z trudem też widzisz swoje stopy. Te zmiany właśnie powodują, że łatwo możesz ulec wypadkowi.

- Zawsze zapinaj pas bezpieczeństwa (w samochodzie i w samolocie). Jeśli zajmujesz przednie siedzenie pasażera wyposażone w poduszkę powietrzną, odsuń fotel maksymalnie do tyłu. Jeśli prowadzisz samochód z poduszką powietrzną w kierownicy, odchyl kierownicę jak najdalej od brzucha i usiądź co najmniej 25 cm od kierownicy. Usuń wszystkie przedmioty z deski rozdzielczej, gdyż mogą one uderzyć w ciebie jak pociski. Jeśli to możliwe, zajmuj w samochodzie tylne siedzenie.
- Nigdy nie wchodź na niestabilne krzesła i drabiny, a najlepiej nie wchodź w ogóle na nic.
- Nie chodź na wysokich obcasach, w nie dopasowanych pantoflach, sandałach z rzemyków i wszystkich innych, które spadają i narażają na większe ryzyko skręcenia kostki. Nie chodź po śliskiej podłodze w skarpetach ani rajstopach.
- Uważaj w czasie wchodzenia do wanny i wychodzenia; lepiej, by twoja wanna czy brodzik w kabinie prysznicowej nie miały śliskiej powierzchni. Warto przymocować uchwyty do wanny, gdyż dzięki nim łatwiej ci będzie zachować bezpieczeństwo w kąpieli, w miarę jak tracisz zwinność.
- Przyjrzyj się „niebezpieczeństwom" czyhającym na ciebie w domu i na podwórku: dywanom bez antypoślizgowego spodu, zwłaszcza na schodach; zabawkom i śmieciom na klatce schodowej; słabemu oświetleniu schodów i holu; napiętym kablom przeciągniętym po podłodze; wypastowanej podłodze; oblodzonym chodnikom.
- Włączaj na noc małą lampkę, która oświetli ci drogę podczas nocnych wypraw do łazienki i z powrotem. Sprawdź, czy na drodze do łazienki nie leżą jakieś przedmioty.
- Prześledź przepisy bezpieczeństwa dotyczące uprawianych przez ciebie dyscyplin sportowych, kieruj się wskazówkami ze s. 187.
- Nie przesadzaj z aktywnością i koniecznie śpij tyle, ile potrzebujesz. Przyczyną wypadku może być także zmęczenie.

7

Trzeci miesiąc

Przeciętnie od 9 do 13 tygodnia

Chociaż to ostatni miesiąc pierwszego trymestru, wczesne objawy ciąży mogą być nadal silnie odczuwane. Pewnie zastanawiasz się nad przyczyną dręczącego cię zmęczenia: czy jest to typowe osłabienie związane z pierwszym trymestrem, czy też wynika ono z tego, że co noc budzisz się po trzy razy, aby pójść do toalety. Lecz nie martw się - nadchodzą lepsze dni! Jeśli nudności czy wymioty nękały cię uporczywie, właśnie pojawia się światełko na końcu tunelu. Będziesz miała też więcej energii, toteż łatwiej poderwiesz się do działania - a ponieważ parcie na pęcherz ulegnie osłabieniu, rzadziej też będziesz biegać do łazienki.

Najlepszą jednak wiadomością jest to, że podczas comiesięcznego badania usłyszysz niesamowity dźwięk bicia serca twojego dziecka - dzięki czemu wszystkie przykre objawy staną się mało istotne.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

W tym miesiącu możesz oczekiwać, że twój lekarz, w zależności od swego stylu pracy i twoich potrzeb, przeprowadzi następujące badania[1]:

- waga i ciśnienie krwi:
- badanie moczu, zawartość cukru i białka w moczu;
- czynność serca płodu;
- wielkość macicy na podstawie zewnętrznego badania i porównania jej wielkości do charakterystycznej dla danego wieku ciążowego;
- wysokość dna macicy;
- obrzęki rąk i stóp, żylaki podudzi;
- pytania i problemy, o których chcesz porozmawiać - przygotuj wcześniej listę.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Jak zwykle pamiętaj, że każda ciąża jest inna, jak inna jest każda kobieta. Możesz odczuwać poniższe objawy jednocześnie lub nie. Jedne są kontynuacją objawów z poprzedniego miesiąca, inne są zupełnie nowe. Niektóre objawy mogą występować u ciebie mniej wyraziście, ponieważ już zdążyłaś się do nich przyzwyczaić.

[1] Badania i testy opisane są w oddzielnym rozdziale *Dodatek*.

Co się dzieje wewnątrz ciebie

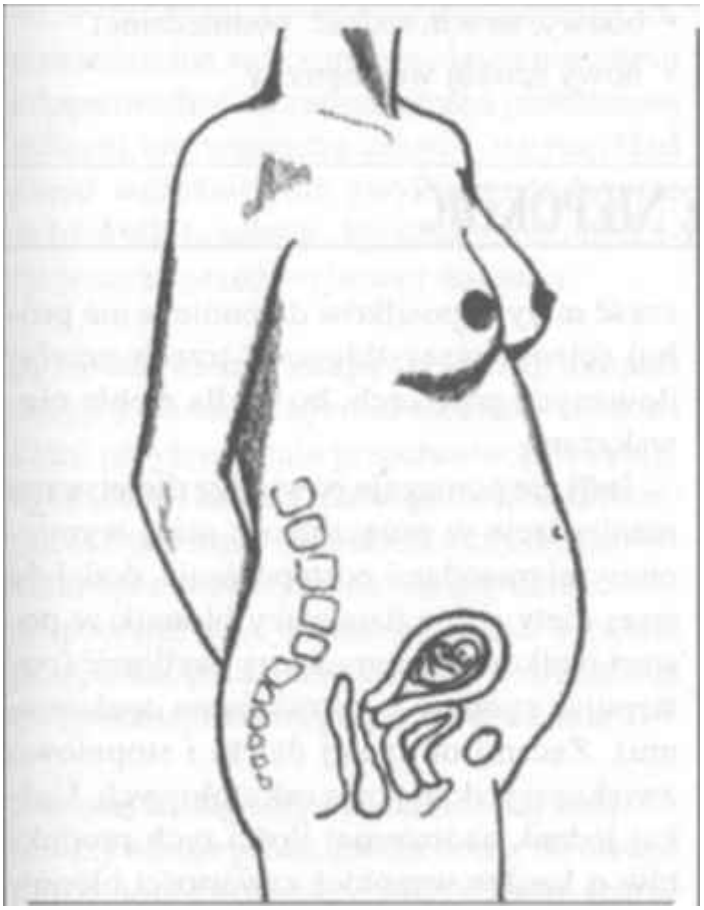

• W tym miesiącu macica jest nieco większa od grejpfruta i możesz zauważyć, ze stajesz się szersza w pasie. Pod koniec miesiąca macica będzie wyczuwalna tuz nad kością łonową, w dolnej części podbrzusza.

• Twoje dziecko ma już wygląd płodu - w dodatku szybko się rozwija, pod koniec miesiąca będzie miał 6,5-7,5 cm i ważył ok. 42 gramów. Jest on mniej więcej wielkości jabłka. Głowa, spoczywająca teraz na szyi, a nie płasko na ramionach, nadal jest nieproporcjonalnie duża: stanowi jedną drugą długości. Pojawia się też na niej zarys wzoru, w jakim rosnąć będą włosy. Oczy zaczynają się zbiegaća uszy umiejscawiać po bokach głowy, dzięki czemu płód coraz bardziej przypomina człowieka. Na palcach rąk i stóp pojawiają się miękkie paznokcie, a ręce stają się coraz sprawniejsze. W jamie ustnej rozwinęły się kubki smakowe i odruch ssania. Ukształtowało się dwadzieścia zalążków tego, co w przyszłości stanie się zębami. Dziecko oddaje juz mocz, wydalając go do płynu owodniowego. Organy płciowe są juz na tyle rozwinięte, by można było określić płeć, a za pomocą aparatu Dopplera usłyszysz bicie serca swego dziecka.

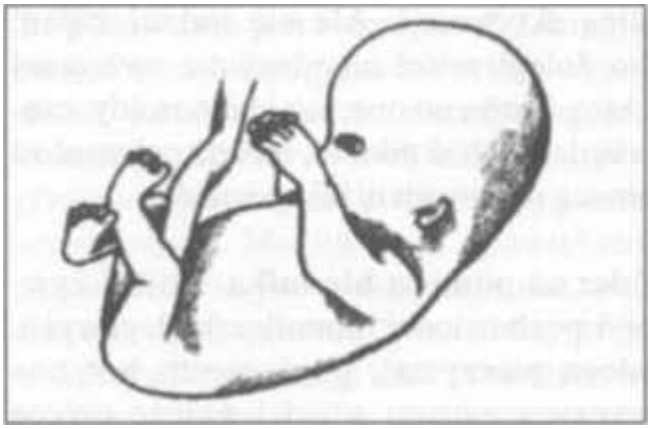

Mogą też wystąpić inne, rzadziej spotykane objawy.

OBJAWY FIZYCZNE:

- zmęczenie i senność;
- częste oddawanie moczu;
- nieznaczne zwiększenie obfitości upławów;
- nudności z wymiotami lub bez i/lub ślinotok;
- zaparcia;
- zgaga, niestrawność, wzdęcia;
- niechęć do jedzenia i zachcianki;
- zmiany w obrębie gruczołów piersiowych: pełność, ciężkość, twardość, ściemnienie obwódki (ciemniejsza otoczka brodawki); gruczoły potowe na obwódce stają się wystające jak gęsie guzki; pod skórą powiększa się siatka niebieskich linii;
- zwiększenie liczby widocznych żyłek na brzuchu i nogach;
- okresowe bóle głowy;
- na talii i biodrach ubranie staje się ciasne. Brzuch może się uwidocznić pod koniec miesiąca;
- wzrost apetytu.

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- nadpobudliwość podobna do przedmiesiączkowej, choć prawdopodobnie bardziej dokuczliwa (rozdrażnienie, zmienne nastroje, nerwowość, płaczliwość);
- obawy, strach, radość, podniecenie;
- nowy spokój wewnętrzny.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

ZAPARCIA

Od kilku tygodni mam straszne zaparcia. Czy to typowe?

Bardzo typowe. Istnieje kilka przyczyn.

Po pierwsze, zwiększony poziom pewnych hormonów podczas ciąży powoduje, że mięśniówka jelit rozluźnia się, co spowalnia proces wydalania. Po drugie, rosnący płód uciska na jelita, hamując ich normalną aktywność. Ale nie traktuj zaparć jako dolegliwości nieodzownie związanej z ciążą. Zarówno one, jak i hemoroidy, często będące ich skutkiem, można pokonać za pomocą podanych niżej sposobów.

Walcz za pomocą błonnika. Unikaj żywności pozbawionej błonnika (białego ryżu, białego pieczywa), gdyż często jest ona przyczyną zaparć, a jadaj świeże owoce i warzywa (surowe lub lekko podgotowane bez skórki); kasze, pieczywo i ciasta pełnoziarniste; warzywa strączkowe (suszoną fasolę i groch); suszone owoce (rodzynki, śliwki, morele, figi). Potrzebujesz około 25 do 35 gramów błonnika dziennie[1]. Jeśli dotychczas jadałaś mało włóknika, wprowadzaj go teraz stopniowo do swojej diety (ubocznym efektem stosowania diety bogatowłóknikowej są częste wzdęcia podobne do dolegliwości ciążowych). Jedz sześć małych posiłków dziennie, a nie próbuj ścisnąć wszystkiego w trzech przeładowanych posiłkach, bo to dla ciebie niewskazane.

Jeśli nie pomagają powyższe dietetyczne manipulacje w połączeniu z niżej wymienionymi metodami postępowania, dodaj do swej diety silnie działający błonnik w postaci płatków pszennych czy psyllium[2] (postępując zgodnie z instrukcją na opakowaniu). Zacznij od małej dawki i stopniowo zwiększaj ją do kilku łyżek stołowych. Unikaj jednak nadmiernej ilości tych produktów o bardzo wysokiej zawartości błonnika - tak szybko przechodzą przez układ trawienny, iż mogą zakłócić przyswajanie ważnych składników odżywczych. Niezależnie od tego, jak źle się czujesz, nie licz na pomoc środków ziołowych, oleju rycynowego ani innych stymulujących środków przeciw zaparciom. Choć przynoszą ulgę, mają bardzo nieprzyjemne skutki uboczne - a stosowane na dłuższą metę są wręcz szkodliwe. Nie bierz żadnych leków (sprzedawanych na receptę i bez recepty, ziołowych) bez aprobaty lekarza.

Płyny. Zaparcie nie mija od dużej ilości płynów wprowadzonych do organizmu. Jedynie soki owocowe i warzywne skutecznie rozmiękczają stolec i przesuwają pokarm w przewodzie pokarmowym. Niektórym ludziom pomaga filiżanka gorącej wody z cytryną. W poważnych zaparciach pomagają suszone owoce.

[1] Na etykiecie informującej o wartości odżywczej podaje się ilość błonnika na porcję; sprawdzaj w ten sposób, czy przyjmujesz dostateczną ilość tego składnika. Pamiętaj jednak, że wiele błonnika znajduje się też w żywności nie oznaczonej takimi etykietkami.

[2] Preparat zawierający rodzaj błonnika roz puszczalnego (przyp. tłum.).

Gdy poczujesz, że musisz się udać do toalety - nie zwlekaj. Powstrzymywanie się od wypróżnienia może osłabić mięśnie odpowiedzialne za kontrolę nad tym procesem i doprowadzić do zaparć. Przed problemem uchroni cię wyczucie czasu - na przykład nieco wcześniej niż zwykle zjedz bogate w błonnik śniadanie, by udać się do ubikacji jeszcze przed wyjściem do pracy.

Sprawdź, co zawierają preparaty uzupełniające i leki. Zaparcia niekiedy są skutkiem przyjmowania preparatów zawierają**cych** wapń i żelazo, leków przeciw nadkwaśności z wapniem i aluminium czy innymi lekami sprzedawanymi na receptę lub bez. Jeśli podejrzewasz, że tak się dzieje w twoim przypadku, porozmawiaj z lekarzem na temat ewentualnej zmiany preparatu czy leków.

Zacznij kampanię ćwiczeń. Aktywne ciało aktywizuje jelita, zatem dodaj do swego planu dnia energiczny półgodzinny spacer oraz dowolne, sprawiające ci przyjemność oraz bezpieczne dla kobiet w ciąży ćwiczenia (patrz *Ćwiczenia podczas ciąży* na s. 187). Jeśli twoje wysiłki są bezowocne, skonsultuj się z lekarzem. Przepisze ci preparaty przeciw zaparciu.

Wszystkie moje ciężarne koleżanki mają problemy z zaparciem. Ja nie; faktycznie oddaję stolec bardzo regularnie. Czy mój układ dobrze funkcjonuje?

Kobiety ciężarne są wciąż pouczane przez matki, przyjaciółki, książki, lekarzy i albo akceptują zaparcia, uważając je za normalne i nieuniknione, albo-jeśli ich nie mają - martwią się, że coś jest nie tak.

Wszystko wskazuje na to, iż twój organizm funkcjonuje znakomicie. Być może doskonałe trawienie wynika ze stylu życia - który prowadzisz już od dawna albo zaczęłaś to robić, gdy tylko dowiedziałaś się o swym odmiennym stanie. Walka z zaparciami za pomocą żywności bogatej w błonnik, płynów oraz regularnych ćwiczeń z powodzeniem bilansuje naturalne w czasie ciąży zwolnienie funkcji organizmu. Wszystko działa więc znakomicie. Jeśli do tej pory nie odżywiałaś się w ten sposób, wydajność twego układu trawiennego zapewne nieco spadnie, zanim twój organizm zdąży się przystosować. Ustaną też tymczasowe wzdęcia, które często towarzyszą zmianom w diecie. Powinnaś jednak nadal dbać o regularne wypróżnienia.

Nie mam w ogóle zaparć, a wręcz od kilku tygodni mam luźne stolce - prawie tak Jakby to była biegunka. Czy to normalne, czy tez powinnam się martwić?

Normalne w przypadku ciąży jest zwykle to, co jest normalne dla danej kobiety. Dla ciebie mogą to być częste wypróżnienia. Każdy organizm inaczej reaguje na hormony ciążowe - twój może reagować przyspieszeniem, a nie zwolnieniem procesu wypróżniania. Możliwe też, że zwiększona aktywność jelit jest wynikiem zmian w diecie oraz wprowadzenia ćwiczeń fizycznych.

Spróbuj zmniejszyć ilość produktów stymulujących pracę jelit, takich jak na przykład suszone owoce (zwłaszcza śliwki), a dodać objętościowe (np. banany), aż stolce staną się mniej luźne. Koniecznie dużo pij, by nie doszło do utraty płynów.

Jeśli korzystasz z toalety bardzo często, częściej niż trzy razy dziennie, albo jeżeli stolce są wodniste, krwiste czy śluzowate, skontaktuj się z lekarzem. Długotrwałe biegunki podczas ciąży wymagają interwencji medycznej.

WZDĘCIA (GAZY)

Jestem bardzo wzdęta i martwię się, ze to dokuczliwe dla mnie ciśnienie może również uszkodzić moje dziecko.

Przytulny i bezpieczny „kokon", czyli macica, ochrania ze wszystkich stron twoje dziecko, a płyn owodniowy nie przepuszcza żadnych niebezpiecznych bodźców jelitowych. Dziecko wręcz uspokaja się dzięki bulgotaniom i szmerom pochodzącym z twojego żołądka.

Ale dziecko nie będzie szczęśliwe, jeśli wzdęcia - nasilające się zwłaszcza pod koniec dnia - spowodują, że przestaniesz regularnie i odpowiednio się odżywiać. Dzięki poniższym środkom możesz uniknąć tego ryzyka (i zminimalizować dyskomfort).

Wypróżniaj się regularnie. Zaparcie jest typową przyczyną gazów i wzdęcia.

Nie objadaj się. Obfite posiłki zwiększają uczucie wzdymania. Przeciążają także przewód pokarmowy i tak już pracujący wydajniej podczas ciąży. Zamiast trzech dużych posiłków jadaj sześć małych - albo trzy posiłki i kilka małych przekąsek.

Nie połykaj. Kiedy będziesz jeść pospiesznie lub w biegu, możesz się zachłysnąć zarówno powietrzem, jak i jedzeniem. To złapane powietrze tworzy w jelicie bolesną „kieszeń powietrzną".

Panuj nad sobą. Zwłaszcza podczas posiłków: napięcie i niepokój są przyczyną zachłyśnięć powietrzem, co z kolei bywaprzy-

Inne przyczyny zmęczenia, humorów i zaparć

Czy ostatnio czujesz się zmęczona, masz zmienne humory i zaparcia? Witaj w klubie ciężarnych! To oczywiście zmiana poziomu hormonów wywołuje u większości kobiet spodziewających się dziecka te nieznośne objawy. Ale niedobór innego hormonu, o nazwie T4(tyroksyna), niekiedy do złudzenia przypomina popularne dolegliwości ciążowe, oraz wiele innych: w szczególności przybieranie na wadze, kłopoty ze skórą, bóle i kurcze mięśni, zmniejszenie popędu płciowego, kłopoty z pamięcią, obrzęki (szczególnie stóp i rąk), a nawet zespół urazowy nadgarstka. (Kolejny objaw, jakim jest zwiększona wrażliwość na zimno, nie dziwi podczas ciąży, gdyż kobiety w ciąży częściej mają podwyższoną temperaturę ciała.) Dlatego też lekarzom zdarza się przeoczyć niedoczyność tarczycy (niedobór hormonów tarczycy wynikający z niedostatecznego wydzielania ich przez gruczoł tarczycy) u ciężarnej kobiety. Ale dolegliwość ta, która spotyka 1 na 50 kobiet, może mieć niekorzystny wpływ na ciążę (siejąc także spustoszenie w czasie połogu - patrz s. 417), dlatego koniecznie trzeba ją jak najszybciej rozpoznać i leczyć.

Rzadziej podczas ciąży występuje nadczynność tarczycy (polegająca na tym, że nadmiernie aktywny gruczoł produkuje za dużo hormonów), jednak nie leczona staje się przyczyną komplikacji. Objawy nadczynności tarczycy (często trudne do odróżnienia od objawów ciążowych), to między innymi zmęczenie, bezsenność, rozdrażnienie, podwyższona ciepłota ciała i wrażliwość na gorąco, przyspieszona akcja serca oraz utrata masy ciała (bądź trudności z przybraniem na wadze).

Jeśli w przeszłości zdiagnozowano u ciebie nieprawidłowe funkcjonowanie tarczycy (nawet jeśli potem nastąpiła poprawa) lub jeśli obecnie bierzesz leki tarczycowe, koniecznie powiadom o tym swojego lekarza. Ponieważ organizm samoistnie zwiększy wydzielanie hormonów tarczycy podczas ciąży, aby w ten sposób pokryć zapotrzebowanie płodu, prawdopodobnie będziesz musiała powrócić do zażywania leków lub dobrać inną dawkę leku, który już stosujesz.

Jeżeli nigdy nie rozpoznano u ciebie nieprawidłowego funkcjonowania tarczycy, ale doświadczasz któregoś lub wszystkich wyżej wymienionych objawów jej niedoczynności czy nadczynności (w szczególności gdy w twojej rodzinie zdarzały się przypadki chorób tarczycy - gdyż są one często dziedziczone), poproś lekarza, by zbadał cię pod tym kątem. Zwykłe badanie krwi wskaże, czy występuje u ciebie problem z tarczycą czy też nie. Wynik badania powinien określić zarówno poziom hormonu tarczycy (T4), jak i ilość TSH - hormonu stymulującego tarczycę. Zawyżony poziom TSH wskazuje na to, że organizm czyni wysiłki, by skłonić gruczoł do normalnego funkcjonowania. Zbyt niski lub zbyt wysoki poziom TSH oznacza, że istnieje jakiś problem, którego nie zdradzają hormony tarczycy.

czyną wzdęć. Aby się uspokoić, zrób przed posiłkiem kilka głębokich wdechów.

Unikaj wzdymających produktów. Twój żołądek wie, które to produkty - a dla każdej osoby może to być coś innego. Częstym winowajcą są: cebula, kapusta, suszone owoce, gęste sosy, słodycze zawierające dużą ilość cukru i oczywiście uciążliwa fasola.

WAGA I NADWAGA

Zaniepokojona jestem tym, ze w pierwszym trymestrze nie przybrałam na wadze.

Niektóre kobiety mają problem, by przybrać choć 30 gramów w pierwszych tygodniach, niektóre nawet kilogram schudną, zwykle te cierpiące na poranne nudności. Na szczęście natura zabezpiecza dzieci takich matek w czasie ciąży: zapotrzebowanie płodu na kalorie i substancje odżywcze w pierwszych tygodniach nie jest duże w porównaniu z okresem późniejszym, tak więc wczesne dostarczanie dużej ilości pokarmów jest bezcelowe.

Kontroluj dokładnie masę ciała, abyś do końca ciąży mogła się z łatwością poruszać (przyrost prawidłowy - około 0,5 kg na tydzień przez 8 miesięcy). A jeśli masz niedowagę, to spróbuj przyjmować „dawki uderzeniowe" bogate w kalorie. Spróbuj też spożywać z każdym dniem coraz więcej, nie opuszczać posiłków oraz częściej sięgać po przekąski. Jeśli nie potrafisz zjeść dużo naraz, jedz cztery do sześciu małych posiłków dziennie zamiast trzech dużych. Odłóż sałatki, zupy czy wypełniające napoje na czas po głównym posiłku, aby nie zaspokajać nimi apetytu. Jedz produkty bogate w zdrowe tłuszcze (orzechy, tłuste ryby, awokado, oliwę z oliwek), ale nie próbuj dodać sobie kilogramów za sprawą „śmietnikowej diety" - taka dieta zaokrągli tylko twoje biodra i uda, a nie dziecko.

Jestem zaskoczona tym, ze w pierwszym trymestrze ciąży przytyłam aż 6 kg. Co powinnam teraz zrobić?

Nie odwrócisz już tego - a jeśli chcesz utrzymać prawidłowy przyrost masy ciała do czasu porodu, twoja waga powinna teraz stanąć. Czyli nie możesz sobie pozwolić na dodatkowe kilogramy aż do następnego trymestru. Twoje dziecko potrzebuje kalorii i środków odżywczych, głównie w miesiącach bezpośrednio poprzedzających poród. Mylisz się, sądząc, iż szybko stracisz dodatkowe kalorie, które nagromadziłaś. Utrata i utrzymywanie wagi nie są wskazane podczas ciąży, a szczególnie groźne są w drugim i trzecim trymestrze, w których następuje najznaczniejszy wzrost płodu.

Jeśli nie możesz nic zrobić ze swoją nadwagą, to pozostaje ci jedynie wierzyć, że nie będziesz dalej przybierać na wadze z taką szybkością. Niektóre kobiety błyskawicznie przybierają na wadze, gdyż pobłażają sobie w jedzeniu słodyczy, traktując to jako rekompensatę za ich ranne dolegliwości. Jeśli ten błyskawiczny przyrost masy ciała jest i twoim problemem, to zastosuj urozmaiconą dietę. Inne kobiety za dużo tyją w pierwszym trymestrze ciąży, bo ulegają złej propagandzie mówiącej, że kobieta w ciąży musi jeść za dwoje. Przejrzyj dietę ciążową (patrz rozdział 4. oraz książka *Dieta przyszłej matki*, by się przekonać, dlaczego pogląd ten jest niesłuszny, oraz po to, by się dowiedzieć, jak należy prawidłowo się odżywiać z korzyścią dla zdrowia dziecka, a przy tym nie przytyć 30 kg. Tak duży przybór masy nie tylko szpeci twój wygląd, ale też utrudnia zrzucenie wagi po porodzie.

BÓLE GŁOWY

Głowa boli mnie teraz częściej niż kiedykolwiek. Czy muszę tak cierpieć?

To, że kobiety częściej cierpią na bóle głowy akurat wtedy, gdy powinny unikać pewnych leków przeciwbólowych, jest jedną z ironii wiążących się z ciążą. Ale choć z tą ironią musisz jakoś żyć, wcale nie oznacza to, że należy również nadmiernie cierpieć. Zapobieganie, w połączeniu z domowymi metodami (patrz niżej) - a jeśli i one zawiodą, acetaminofenem (Paracetamol) - może przynieść ulgę przy powtarzających się bólach głowy występujących podczas ciąży.

Najskuteczniejszy sposób uniknięcia lub pozbycia się bólu głowy uzależniony jest od przyczyny, która go wywołuje. Ciążowe bóle głowy są najczęściej rezultatem zmian hormonalnych (odpowiadających za zwiększenie częstotliwości i natężenia wielu boleści, w tym zatokowych bólów głowy), zmęczenia, napięcia, głodu, stresu fizycznego i emocjonalnego oraz połączenia tych czynników.

Spośród poniżej przedstawionych sposobów zapobiegania czy leczenia bólów głowy znajdziesz lek na twój przypadek:

Rozluźnij się. Ciąża to okres wielkiego niepokoju, stąd i dokuczliwych bólów głowy. Niektórym kobietom ulży w tym przypadku medytacja i joga. Powinnaś przeczytać książkę na temat ćwiczeń relaksacyjnych (również s. 127).

Oczywiście ćwiczenia relaksacyjne nie są przeznaczone dla każdego - niektóre kobiety odczuwają wzmożone napięcie zamiast ulgi. Dla nich najlepszym sposobem zlikwidowania napięcia i bólów głowy jest położenie się na 10-15 minut w ciemnym, cichym pokoju, wygodnie na sofie albo z uniesionymi stopami.

Dużo odpoczywaj. Ciąża jest okresem, kiedy odczuwa się duże zmęczenie, zwłaszcza w pierwszym i ostatnim trymestrze, a w przypadku kobiet ciężko pracujących - przez całe dziewięć miesięcy. Sen może być zaburzony, gdy zaczniesz odczuwać ruchy dziecka. Jesteś zmęczona, bezustannie zadajesz sobie pytanie: Jak ja sobie poradzę ze wszystkim po porodzie? - i to zwiększa stres. Świadomie staraj się bardzo często odpoczywać zarówno w dzień, jak i w nocy. Ale nie śpij za dużo, gdyż nadmiar snu powoduje ból głowy.

Regularnie spożywaj posiłki. Dbaj o to, by regularnie jeść. Głód może również być przyczyną bólu głowy. Noś w torebce wysokoenergetyczne przekąski (krakersy, batoniki z pełnymi ziarnami, suszone owoce), trzymaj je w schowku w samochodzie, w szufladzie biurka w pracy. Zawsze też przechowuj ich odpowiedni zapas w domu.

Staraj się o spokój i ciszę. Jeśli jesteś uczulona na hałas, pozostawaj jak najdalej od niego. Unikaj głośnej muzyki, hałaśliwych restauracji, huku i tłumu. W domu ścisz dzwonek telefonu, TV i radio.

Wietrz. Przebywanie w przegrzanym, pełnym dymu papierosowego, nie wietrzonym pokoju powoduje ból głowy, dlatego, jeśli tylko możesz, unikaj takich miejsc lub przynajmniej jak najczęściej opuszczaj je, by pospacerować. Ubieraj się „na cebulkę": gdy znajdziesz się w jakimś dusznym miejscu, ściągnij wierzchnią „warstwę". Jeżeli pracujesz w kiepsko wentylowanym pomieszczeniu, to jeśli możesz, przenieś się do lepiej wietrzonego. Jeśli to niemożliwe, rób sobie częste przerwy.

Zmień oświetlenie. Część kobiet zauważa, że ból głowy mogą wywołać pewne czynniki środowiskowe, takie jak oświetlenie. Sprawcą bywają fluorescencyjne żarówki w pomieszczeniach pozbawionych okien. W takim przypadku pomoże wymiana żarówek na zwykłe i/lub przeniesienie się do pokoju z oknami.

Metody alternatywne. Medycyna alternatywna czy metody uzupełniające także mo-

gą być pomocne, na przykład akupunktura, biofeedback, masaże.

Stosuj zimne i gorące okłady. Aby ulżyć zatokowym bólom głowy, 4 razy dziennie rób zimne i gorące okłady na bolące miejsca, zaczynając od 30 sekund, wydłużając stopniowo do 10 minut. Na bóle ściskające spróbuj zastosować lód na kark przez 20 minut oraz zamknąć oczy i zrelaksować się.

Wyprostuj się. Przyczyną bólów głowy jest też długie, męczące czytanie z głową stale pochyloną nad książką i inne prace wymagające długotrwałego pochylania się. Zwróć na to uwagę.

Jeśli ból głowy trwa kilka godzin, zdarza się bardzo często lub towarzyszy mu gorączka, zaburzenia widzenia oraz obrzęki rąk oraz twarzy, natychmiast zgłoś się do lekarza.

Cierpię na migreny. Słyszałam, ze to typowe w ciąży. Czy to prawda?

Wiele kobiet w czasie ciąży cierpi na częste migreny, inne natomiast twierdzą, że są one rzadsze niż normalnie. Nie jest znana przyczyna, dlaczego migreny nawracają u jednych, a u innych występują bardzo rzadko.

Migrena to szczególna postać bólu głowy. Jej powstanie wiąże się ze skurczem i zwężeniem naczyń krwionośnych głowy następujących po nagłym ich rozszerzeniu. To wpływa na przepływ krwi i powoduje ból oraz inne objawy. Objawy są różne u różnych osób, ale zazwyczaj do migreny predysponuje zmęczenie. Po zmęczeniu występują nudności, wymioty, biegunka, nadwrażliwość na światło, widzenie jak przez mgłę. Po minucie do godziny od pierwszego ostrzeżenia migreny pojawia się intensywny i tętniący ból zlokalizowany po jednej stronie i rozprzestrzeniający się na drugą. Niektórzy odczuwają ból w ramieniu lub całej połowie ciała, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, katar, mają oczy podbiegłe krwią i są rozdrażnieni.

Jeśli w przeszłości miewałaś migreny, to zapobiegaj im podczas ciąży, a jeżeli czujesz, iż nadchodzi atak, to staraj się unikać stresu (patrz s. 125), czekolady, serów, kawy, czerwonego wina. Postaraj się ustalić, co - jeśli jest coś takiego - powstrzymuje atak po wystąpieniu pierwszych objawów. Wielu ludziom pomagają następujące metody: przemycie twarzy zimną wodą lub przyłożenie zimnego okładu czy woreczka z lodem; unikanie hałasu, światła, nieprzyjemnych zapachów, leżenie z zasłoniętymi oczami w zaciemnionym pomieszczeniu przez dwie do trzech godzin (oddawanie się drzemce, medytacjom, słuchanie muzyki, ale nie czytanie czy oglądanie telewizji); biofeedback (patrz s. 244). Gdy i to nie pomoże, spytaj lekarza, jakie leki przeciwko migrenie możesz bezpiecznie zażywać podczas ciąży oraz które metody będą najbardziej skuteczne.

Jeśli odczuwasz objawy podobne do migrenowych po raz pierwszy, zadzwoń natychmiast do lekarza. Mogą one oznaczać nie migrenę, ale poważne komplikacje związane z ciążą. Skontaktuj się z lekarzem, gdy bóle będą uporczywe, długotrwałe, powracające często lub będą rezultatem gorączki oraz jeśli będą im towarzyszyły zaburzenia widzenia, obrzęki twarzy i rąk.

ROZSTĘPY SKÓRNE

Obawiam się, ze będę miała rozstępy. Czy można im zapobiec?

Wiele kobiet - zwłaszcza tych, które preferują bikini - rozstępy skórne przerażają bardziej niż cellulitis. Przynajmniej u 90% kobiet powstają różowe lub czerwone, lekko wcięte (czasami swędzące) pasemka na piersiach, udach i/lub brzuchu.

Są one wywołane rozciągnięciem skóry z powodu szybkiego i dużego przyrostu masy ciała.

Kobiety o dobrej, elastycznej skórze (czynnik dziedziczny lub efekt wieloletniego prawidłowego żywienia i ćwiczeń) przechodzą kilka ciąż bez rozstępów. Rozstępy można zminimalizować, a nawet im zapobiegać, dzięki utrzymaniu właściwego, stopniowego przyrostu masy ciała. Prawidłowa dieta także może pomóc. Choć nie ma medycznych dowodów na to, iż kremy faktycznie zapobiegają powstaniu rozstępów, niektóre kobiety są co do tego przekonane. Niezależnie od skuteczności preparatów, przyjemnie będzie twojemu mężowi wcierać ci je w brzuch. A dodatkowym plusem jest to, iż kremy zapobiegają wysuszeniu czy swędzeniu skóry.

Jeśli masz rozstępy skórne, to możesz się pocieszyć, że stopniowo zbledną one w ciągu kilku miesięcy po porodzie. Porozmawiaj też z dermatologiem o leczeniu ich po porodzie za pomocą terapii laserowej lub preparatu Retin-A.

BICIE SERCA DZIECKA

Moja przyjaciółka słyszała bicie serca swego dziecka w połowie trzeciego miesiąca. Ja jestem w ciąży o tydzień starszej, a mój lekarz nie słyszał jeszcze mojego dziecka.

Zwykły stetoskop, którego kiedyś używano rutynowo do wykrywania bicia serca płodu, nie jest dostatecznie czuły, by mógł wychwycić dźwięk uderzeń przed 17 czy 18 tygodniem. Obecnie do słuchania bicia serca - już w 10 czy 12 tygodniu - używany jest aparat Dopplera, czyli ręczne urządzenie ultradźwiękowe, które wzmacnia dźwięk. Ale nawet to urządzenie nie wychwyci żadnego dźwięku w tak wczesnym okresie, jeśli uniemożliwia to ułożenie dziecka, umiejscowienie łożyska, pozycja macicy, otyłość matki. Możliwe też, że opóźnieniu winna jest nieznaczna pomyłka w obliczeniach. Poczekaj miesiąc; słyszalne w 14 tygodniu cudowne bicie serca twojego dziecka stanie się wielką radością. Jeśli jesteś niespokojna o swe dziecko, lekarz może zalecić ci badanie USG, które zarejestruje czynność serca płodu, z jakiegoś powodu niesłyszalną przez aparat Dopplera. (Częste używanie tego urządzenia uważane jest za całkowicie bezpieczne.)

SEKS

Wszystkie moje koleżanki, które były w ciąiy, mówią, ze w tym czasie miały zwiększony pociąg seksualny - niektóre przezywały wielokrotne orgazmy. Dlaczego ja czuję się tak nieseksownie?

Ciąża to okres zmian wielu aspektów twojego życia, również seksualnego. Wiele kobiet wcześniej nie przeżywało orgazmów, jak również nie odczuwało pociągu seksualnego, a teraz w ciąży nagle czują jedno i drugie. Inne kobiety, przyzwyczajone do „żarłocznego" apetytu na seks i łatwego przeżywania orgazmów, nagle w ciąży nie odczuwają tej potrzeby i trudno się podniecają. Te zmiany w seksie są niepokojące, irytujące, dziwne albo wszystko naraz. I to jest jak najbardziej normalne. Czytając rozdział *Współżycie płciowe podczas ciąży* (s. 229), uzyskasz wiele wyjaśnień na ten temat.

Niektóre z czynników mogą szczególnie nasilać się we wczesnym etapie ciąży: nudności oraz zmęczenie powodują, że czujesz się nieseksowna; tymczasem kochanie się bez obaw o zajście (lub niezajście) w ciążę uwolni cię od zahamowań i może sprawić, że poczujesz się bardziej atrakcyjna niż kiedykolwiek wcześniej. Niekiedy też apetyt na seks wywołuje poczucie winy, że powinnaś raczej doświadczać przewagi uczuć macierzyńskich. Inne fizyczne bądź emocjonalne czynniki powodujące łatwość osiąga-

nia orgazmu (i to, że jest on silniejszy czy trudniejszy do osiągnięcia) będą występować przez cały okres ciąży.

Najważniejsze jest, by wiedzieć, że reakcje - zarówno twoje, jak i twojego męża - mogą być podczas ciąży bardziej dziwaczne niż erotyczne; jednego dnia czujesz się seksownie, drugiego już nie. Wzajemne zrozumienie i otwarta rozmowa, a także poczucie humoru pomogą wam poradzić sobie z tym.

SEKS ORALNY

Słyszałam, ze seks oralny jest niebezpieczny w czasie ciąży. Czy to prawda?

Oralne stymulowanie kobiecych narządów płciowych jest bezpieczne w ciąży tak długo, jak długo twój partner uważa, by nie wprowadzić powietrza do pochwy. To bowiem mogłoby stwarzać niebezpieczeństwo przedostania się powietrza do krwiobiegu, a w konsekwencji wystąpienia zatoru blokującego naczynia krwionośne, co stanowi śmiertelne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dziecka.

Natomiast oralne stymulowanie penisa jest zawsze bezpieczne podczas ciąży i przez wiele par uważane za bardzo satysfakcjonujące zastępstwo stosunku. Więcej informacji na temat tego, co jest bezpieczne, a co nie, gdy chodzi o seks podczas ciąży, znajdziesz na s. 229.

SKURCZ PO ORGAZMIE

Dostałam skurczu brzucha po orgazmie. Czy to oznacza, ze seks ile wpływa na moje dziecko? Czy to może być przyczyną poronienia?

Skurcz - podczas orgazmu i po nim - oraz towarzyszący mu czasami ból w krzyżu jest charakterystyczny i mało szkodliwy w normalnej i obarczonej niskim ryzykiem ciąży. Jego powody są fizykalne: stanowią połączenie naturalnego, zwiększonego przepływu krwi w strefie łonowej podczas ciąży, równie naturalnego w tym stanie przeciążenia narządów płciowych oraz normalnych skurczów macicy po orgazmie. Skurcz ma też aspekt psychiczny: występuje jako rezultat powszechnych, choć nieuzasadnionych obaw o to, czy w wyniku stosunku nie ucierpi dziecko. Wreszcie bywa też połączeniem obu czynników, gdyż związek między ciałem a umysłem jest w sprawach intymnych niezwykle silny.

Skurcz nie jest oznaką szkodliwego działania seksu na płód. Wielu naukowców zgadza się, że seksualne rozluźnienie i orgazm w ciąży małego ryzyka jest bezpieczny i nie jest przyczyną poronień. Jeśli skurcze cię niepokoją, poproś partnera, by delikatnie masował dolną część pleców, dzięki czemu osłabną nie tylko skurcze, lecz także wszelkie napięcia, które je wywołują. Część kobiet czuje po odbyciu stosunku również skurcze w nogach. Sposoby na zwalczenie tych nieprzyjemnych objawów znajdziesz na s. 240 (Przeczytaj także *Współżycie płciowe podczas ciąży,* s. 229.)

BLIŹNIĘTA I WIĘCEJ

Jestem juz bardzo gruba. Czyibym miała mieć bliźnięta?

Przypuszczalnie masz nadwagę, ponieważ przytyłaś za dużo w pierwszym trymestrze. Jeśli jesteś drobnej budowy, to rosnąca macica staje się bardziej widoczna, niż gdybyś była solidniejszej budowy. Duży brzuch nie musi oznaczać bliźniąt czy trojaczków. By prawidłowo to rozpoznać, lekarz weźmie pod uwagę inne szczegóły:

- Wielkość brzucha w stosunku do wieku ciążowego. Jeżeli macica rośnie bardziej, niż odpowiada to wiekowi ciążowemu,

może to oznaczać więcej niż jedno dziecko. Innym wytłumaczeniem dużego brzucha jest złe obliczenie daty porodu, nadmierna ilość płynu owodniowego albo włókniaki.

- Przesadne objawy ciąży. Objawy takie, jak: wymioty, niestrawność, obrzęki mogą błędnie sugerować bliźnięta, bo te same objawy występują w przypadku ciąży jednopłodowej.
- Bicie więcej niż jednego serca. W zależności od położenia płodów lekarz może słyszeć dwa osobne bicia serca. Ale ponieważ bicie jednego serca może być słyszalne w różnych miejscach, to o bliźniętach będzie świadczył tylko fakt, że słyszane są rytmy o różnych częstotliwościach. Tym objawem lekarz się nie kieruje, by stwierdzić ciążę bliźniaczą.
- Predyspozycja. Nie można zwiększyć możliwości urodzenia bliźniąt. Szansa urodzenia bliźniąt jest dziedziczna lub predestynują do niej różne czynniki, np. wiek powyżej 35 lat (w tym wieku kobieta uwalnia więcej niż jedną komórkę jajową); używanie leków stymulujących owulację; zapłodnienie pozaustrojowe. Bliźnięta częściej spotyka się u czarnych kobiet niż u białych, a rzadziej u Azjatek i Latynosek.

W przypadku podejrzenia ciąży bliźniaczej lekarz zaleca badanie ultrasonograficzne. Ta metoda jest rozstrzygająca z wyjątkiem przypadku, gdy jeden płód zasłania drugi.

Zaskoczył mnie fakt, ze zamiast jednego będę miała dwoje dzieci. Czy wiążą się z tym stanem większe zagrożenia dla nich - a takie dla mnie?

Ciąż wielopłodowych jest teraz coraz więcej. Obecnie 1 rodzina na 41 spodziewa się bliźniąt, w porównaniu z 1 na 100 jedno czy dwa pokolenia temu. Mimo że część ciąż mnogich nadal jest wynikiem istniejących od dawna czynników, takich jak nieprzewidziane wyroki natury bądź predyspozycje dziedziczne, to naukowcy wskazują na kilka nowych czynników, obecnie odpowiedzialnych za zwiększenie liczby tego typu ciąż. Na przykład, coraz częściej matkami zostają kobiety w wieku powyżej 35 lat, u których występują nieregularne owulację i częściej wydalana jest więcej niż jedna komórka jajowa - mają one większą szansę na powicie dwojga i więcej dzieci. Inną przyczyną stały się leki przeciwko niepłodności (które także częściej są przyjmowane przez starsze kobiety, ponieważ płodność wraz z wiekiem maleje), gdyż skutkiem ich działania jest wydalanie większej liczby komórek jajowych. Wreszcie zapłodnienie *in vitro* - zabieg polegający na tym, że zapłodniona w probówce komórka jajowa zostaje implantowana w macicy. Ponieważ w procesie tym udział bierze kilka komórek, zwiększa się możliwość ciąży mnogiej.

Jeśli jednak współczesne matki stoją przed większym prawdopodobieństwem noszenia bliźniąt, lepsze mają też perspektywy na bezpieczny poród. Dzieje się tak głównie za sprawą wykorzystania USG we wczesnej diagnostyce zagrożeń; rzadko już się zdarza, by rodziców zaskoczyły dwojaczki w chwili porodu. Wcześniejsze ostrzeżenie nie tylko pozwala zapewnić bliźniętom wszystkie niezbędne rzeczy po narodzinach (nie trzeba już w ostatniej chwili biec do sklepu po dodatkową kołyskę czy wyprawkę), lecz również zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia medycznych komplikacji podczas ciąży i porodu. Lekarz może przedsięwziąć liczne środki zapobiegawcze przeciwko pewnym, częstym w przypadku ciąż mnogich, problemom takim, jak: nadciśnienie, niedokrwistość, przedwczesne oddzielenie się łożyska. Będziesz zatem miała lepsze perspektywy na donoszenie ciąży oraz na urodzenie dzieci w doskonałym stanie.

Bliźnięta

• *Bliźnięta dwujajowe pochodzą Z dwóch komórek jajowych, zapłodnionych w tym samym czasie; każdy płód ma oddzielne łożysko.*

• *Bliźnięta jednojajowe to te, które pochodzą z jednej komórki jajowej - po jej podziale rozwijają się dwa oddzielne płody; w zależności od momentu podziału mogą zajmować to samo łożysko lub mieć własne łożyska.*

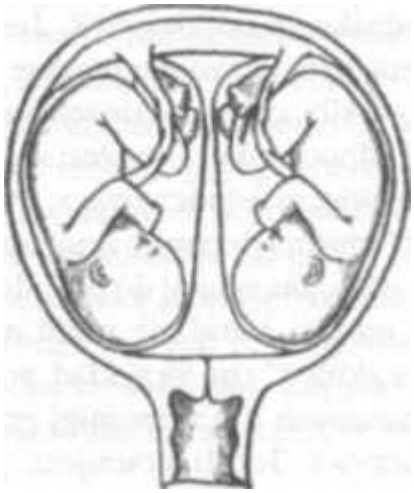

Dodatkowa opieka lekarska. Ryzyko związane z ciążą wielopłodową może zostać ograniczone przez odpowiednie nadzorowanie przez lekarza (nie przez położną). W przypadku ciąży mnogiej będziesz musiała odbyć więcej wizyt u lekarza niż kobieta spodziewająca się jednego dziecka (po 20 tygodniu ciąży co drugi tydzień, a po 30 tygodniu ciąży - co tydzień). Lekarz będzie bardziej szczegółowo cię badał i obserwował, by nie przeoczyć jakichś ewentualnych komplikacji. Gdyby więc wystąpił jakiś problem, szybko zostanie zażegnany, a jego skutki zniwelowane. Powinnaś być świadoma sytuacji, które wymagają kontaktu z lekarzem - patrz s. 130.

Dodatkowe odżywianie. Jedzenie dla trojga (lub więcej) podwaja odpowiedzialność. Odpowiednia dieta jest najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla swoich dzieci, gdyż ma ona wpływ na jeden z podstawowych problemów ciąży wielopłodowej, jaki stanowi niska masa urodzeniową dziecka. Zamiast urodzić dziecko o masie 2,5 kg lub mniej (co kiedyś było uważane za standard), dzięki stosowaniu prawidłowej diety bliźniaki mogą osiągnąć masę około 3-3,5 kg każde.

W przypadku bliźniąt musisz dawki żywieniowe pomnożyć razy dwa. Na każde dodatkowe dziecko przeznacza się: 300 kalorii; I dawkę białka; 1 dawkę wapnia. W przypadku ciąży wielopłodowej, w której dochodzi do zmniejszenia objętości żołądka przez uciskającą macicę, ważne jest, by jeść mało, ale bardziej wartościowo. Unikaj bezwartościowej żywności, która zabiera miejsce tej odżywczej. Jedzenie wartościowych produktów oraz podzielenie dziennej porcji żywności na 6 małych posiłków plus liczne przekąski to lepszy sposób niż „upychanie" wszystkiego w 3 posiłkach. A ponieważ jeden płód więcej to większe zapotrzebowanie na żelazo, kwas foliowy, cynk, miedź wapń, witaminy B_6, C i D, pamiętaj o regularnym przyjmowaniu preparatu uzupełniającego dla kobiet w ciąży i - jeśli został ci przepisany przez lekarza - preparatu zawierającego żelazo.

Nabieranie dodatkowej masy. Dziecko w łonie matki oznacza większy przyrost masy ciała, ale nie z powodu jego samego, lecz przez dodatkowe elementy: łożysko, płyn owodniowy. Lekarz zaleci ostrożne nadzorowanie wzrostu masy ciała, który powinien wynieść 17-22 kg przez całą ciążę, chyba że masz dużą nadwagę, względnie 50% więcej niż wynosi norma dla ciąży jednopłodowej, to oznacza przyrost około 0,5 kg tygodniowo w pierwszej połowie ciąży i ok. 0,7 kg tygodniowo w drugiej). Masa ciała uzyskana

przez stosowanie prawidłowej diety ma duży wpływ na urodzenie zdrowego dziecka.

Dodatkowy odpoczynek. Jeśli nosisz bliźnięta, twój organizm pracuje ze zwielokrotnioną siłą, czyli będzie też potrzebował więcej odpoczynku. Upewnij się, czy rzeczywiście więcej odpoczywasz. Postaraj się znaleźć czas na drzemkę z nogami uniesionymi do góry, zaangażuj do prac domowych swego męża i staraj się robić niektóre rzeczy „na skróty" (na przykład gotuj z użyciem mrożonych lub wcześniej przygotowanych warzyw). Jeżeli pracujesz zawodowo, to pracuj mniej lub przestań pracować, gdy czujesz dokuczliwe zmęczenie. Lekarz może nakazać ci ograniczenie ćwiczeń fizycznych i innych zajęć ruchowych.

Dodatkowa pomoc dla dodatkowych objawów ciąży bliźniaczej. Ponieważ popularne nieprzyjemne objawy ciąży (takie jak: poranne nudności, niestrawność, bóle pleców, zaparcia, hemoroidy, obrzęki, żylaki, skrócony oddech i zmęczenie) zwykle nasilają się u kobiet noszących w swym łonie więcej niż jeden płód, powinny one wiedzieć o różnych metodach przynoszących ulgę. I choć ulga może być czymś iluzorycznym przy ciąży bliźniaczej, zawarte w niniejszej książce sugestie dotyczące radzenia sobie z dolegliwościami odnoszą się do wszystkich matek, niezależnie czy noszą jedno dziecko czy więcej. Poproś lekarza o dodatkowe rady; porozmawiaj, gdy objawy są szczególnie nasilone.

Bardzo rzadką dolegliwością, niekiedy pojawiającą się w przypadku ciąży wielopłodowej w późniejszych miesiącach, bywa rozejście spojenia łonowego. Sytuacja ta, wywołana zwiększonym ciężarem dwóch lub więcej płodów, może doprowadzić do ograniczenia ruchów i silnego bólu punktowego w miednicy; skontaktuj się z położnikiem, jeśli odczuwasz któryś z tych objawów.

Dodatkowe środki ostrożności. W zależności od przebiegu twojej ciąży lekarz może ci poradzić, byś przestała pracować nawet w 24 tygodniu ciąży. Postaraj się o pomoc w domu i jeśli istnieje realne ryzyko wystąpienia komplikacji, przebywaj w domu w łóżku. Leżenie w szpitalu podczas ostatniego miesiąca ciąży jest zwykle zarezerwowane dla ciąż mnogich z komplikacjami. Badania wykazują, że gdy ciąża bliźniacza przebiega prawidłowo, pobyt w szpitalu wcale nie zapobiega wcześniejszemu rozwiązaniu. Jeśli będziesz postępować dokładnie według zaleceń lekarza, dotrwasz szczęśliwie do końca. (Pamiętaj jednak, że „koniec" w przypadku ciąży mnogiej jest bliższy niż „koniec" w ciąży pojedynczej. Najnowsze badania sugerują, że idealnym terminem porodu bliźniąt i trojaczków jest 37 tydzień, a nie 40.) Na wszelki wypadek zapisz się do szkoły rodzenia w drugim trymestrze i zapoznaj z objawami zbliżającego się przedwczesnego porodu (patrz s. 269).

Wszyscy sądzą, że to bardzo podniecające, że będziemy mieć dwojaczJki. Z wyjątkiem nas samych. Czy z nami jest coś nie w porządku?

Małżeństwo oczekujące dziecka rzadko bierze pod uwagę, że trzeba będzie kupić dwa łóżeczka, dwa krzesełka, dwa wózki itp. Przygotowujemy się psychicznie i fizycznie na przyjęcie jednego dziecka, a wiadomość, że będziemy mieć dwoje, wywołuje niepokój. Nadchodząca odpowiedzialność za wychowanie jednego dziecka jest już wystarczająca.

Zaakceptuj więc fakt, że to jest nieodwołalne, i nie wiń siebie za to uczucie. Zamiast czuć się winna, przygotuj się do tego, że będziesz miała dwoje dzieci. Porozmawiaj ze swoim mężem i kimś, kto ma bliźnięta. Twój lekarz może ci podać nazwiska rodziców bliźniąt, względnie może skierować cię do lokalnej organizacji zrzeszającej takich rodziców. Dzielenie się uczuciami i świadomość, że nie będziecie jedynymi rodzicami bliźniąt, pomoże ci pogodzić się

z tą myślą i cieszyć z ciąży. Choć bliźnięta na początku oznaczają podwójny wysiłek, później zawsze okazują się podwójną radością.

CIAŁKO ŻÓŁTE

Mój lekarz powiedział, ze mam ciałko żółte na jajniku. Twierdzi- ze to nie jest problem, a ja się tym martwię.

Każdego miesiąca po owulacji formuje się ciałko żółte. Zajmuje ono miejsce w pęcherzyku Graafa uprzednio zajętym przez komórkę jajową. Ciałko żółte produkuje progesteron i estrogen i jeśli nie dochodzi do zapłodnienia, zanika po 14 dniach. W wyniku tego spadek poziomu hormonów powoduje menstruację. Gdy dochodzi do zapłodnienia, ciałko żółte podtrzymywane hormonem hCG (produkowanym przez trofoblast - komórki rozwijające się w kierunku łożyska) rośnie i produkuje progesteron i estrogen niezbędne do odżywiania i utrzymania ciąży, dopóki łożysko nie przejmie tej funkcji. W najlepszym przypadku ciałko żółte zaczyna zmniejszać się ok. 6-7 tygodnia ciąży i przestaje funkcjonować ok. 10 tygodnia, gdy jego praca dla płodu jest już ukończona.

W 1 na 10 ciąż ciałko żółte nie przestaje funkcjonować lub nie cofa się i zamienia w ciałko luteinowe. Tak jak twój lekarz cię zapewnił, to ciałko luteinowe nie jest problemem, ale dla uspokojenia lekarz za pomocą USG nadzoruje jego rozmiar i zachowanie. Jeśli będzie duże lub będzie grozić skrętem bądź pęknięciem, może zalecić usunięcie chirurgiczne. Taka sytuacja jest konieczna w przypadku 1% ciałek żółtych, a po 12 tygodniu ciąży taki zabieg wykonuje się rzadko.

NIEMOŻNOŚĆ ODDANIA MOCZU

Przez kilka ostatnich nocy nie mogłam oddać moczu, chociaż miałam wrażenie, ze pęcherz jest pełen.

Prawdopodobnie twoja macica uparcie pochyla się ku tyłowi i teraz uciska na cewkę moczową, czyli przewód połączony z pęcherzem. Ten coraz silniejszy nacisk może sprawić, że oddanie moczu stanie się niemożliwe. Sporadycznie dochodzi do wycieku moczu w chwili, gdy pęcherz jest przepełniony. Lekarz może próbować przemieścić macicę i odsunąć ją od cewki moczowej na jej właściwą pozycję. W innych przypadkach konieczne jest cewnikowanie (usunięcie moczu cewnikiem). Zapytaj lekarza o najwłaściwsze rozwiązanie w twoim przypadku.

ROPNE ZAPALENIE GARDŁA

Moje najstarsze dziecko złapało ropne zapalenie gardła. Czy mogłoby się stać coś złego dziecku, którego oczekuję, gdybym i ja się zaraziła?

Dzieci często dzielą się zarazkami. Dlatego też im więcej dzieci jest w domu (szczególnie w wieku szkolnym), tym większe ryzyko „złapania" przeziębienia czy innej infekcji w czasie ciąży.

Zwiększ zatem środki ostrożności (nie pij z tej samej szklanki, oprzyj się pokusie dokończenia rojącej się od bakterii kanapki, często myj ręce) i wzmocnij swój układ odpornościowy (zwykle osłabiony w czasie ciąży) przez właściwe odżywianie oraz częsty odpoczynek.

Jeśli obawiasz się, że jednak zaraziłaś się ropnym zapaleniem gardła, jak najszybciej udaj się do lekarza. Infekcja nie stanowi zagrożenia dla dziecka, jeśli jest odpowiednio leczona właściwie dobranymi antybiotykami. Lekarz przepisze ci lek, by zlikwidować ten stan zapalny, oczywiście bezpieczny dla kobiet w odmiennym stanie. Nigdy nie bierz leków przepisanych twoim dzieciom czy innym członkom rodziny.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Przyrost masy ciała podczas ciąży

Ulubione pytanie spotykających się kobiet ciężarnych - czy to u lekarza, czy w autobusie, czy na przyjęciu - to: Ile przybrałaś na wadze?; Który to miesiąc?; Czy czujesz ruchy dziecka?

Porównywanie odpowiedzi może niepokoić niektóre kobiety. Panie, które w pierwszym trymestrze jadły za dwoje i przybrały 5 kg, zaczynają się zastanawiać, o ile to jest za dużo. Inne, które mają mniejszy apetyt z powodu porannych nudności, niewiele przybierają na wadze lub wręcz chudną i zastanawiają się, czy tak może być. Wszystkie natomiast zastanawiają się, ile to jest w sam raz.

Całkowity przyrost. Obecnie uważa się, że przyrost masy ciała w ciąży wynoszący 7 kg jest niedostateczny. Matki, które przytyły mniej niż 10 kg, częściej rodzą przedwcześnie dzieci z niską masą urodzeniową oraz zbyt wcześnie odczuwają skurcze macicy. Podobnie nie zaleca się, by kobiety jadły, ile chcą, i nadmiernie przytyły. Nadwaga matki utrudnia bowiem ocenę wielkości dziecka; przesila mięśnie i powoduje ból krzyża i nóg, zwiększa zmęczenie i ryzyko wystąpienia żylaków; dziecko może urosnąć do takich rozmiarów, że jego urodzenie drogami naturalnymi będzie utrudnione lub niemożliwe; częściej występują komplikacje pooperacyjne po cięciu cesarskim; zrzucenie masy ciała po porodzie może być trudne.

Masa ciała matki i masa urodzeniową dziecka niekoniecznie korelują ze sobą. Można przytyć 20 kg, a urodzić dziecko o masie 3 kg, albo przytyć 10 kg, a urodzić dziecko o masie 4 kg. Ważniejsza od ilości jedzenia jest jego jakość. Prawidłowy i bezpieczny jest przyrost masy ciała w ciąży wynoszący 12-17 kg. Dla kobiety o drobnej budowie przyrost masy będzie zbliżony do 12 kg, a dla dobrze zbudowanej do 17 kg. Na przyrost masy ciała w ciąży składa się: 3-4 kg dziecko, 7-12 kg łożysko, piersi, płyny i inne elementy (patrz tab. na końcu rozdziału). Taki przyrost masy zapewnia też szybszy powrót do normalnej wagi po porodzie.

Kobiety z niedowagą, które zaszły w ciążę, powinny podczas pierwszego trymestru tyle przybrać na wadze, by drugi trymestr rozpocząć od normy, aby osiągnąć wymagany w ciąży przyrost masy ciała 12-17 kg. Kobiety, które miały nadwagę 10-20%, muszą uważniej postępować i jeść mniej, ale bardziej wartościowe pokarmy, i być pod kontrolą lekarza. Ciąża nie jest okresem do odchudzania się ani utrzymywania stałej masy ciała, bo płód nie może się utrzymać z samego tłuszczu matki, który nie zapewnia mu wartości odżywczych.

Kobiety spodziewające się więcej niż jednego dziecka muszą ustalić dietę razem z lekarzem. Pomimo bliźniąt lub trojaczków powinny przytyć nie więcej niż 17 do 22 kg.

Tempo wzrostu. Przeciętna masa ciała w pierwszym trymestrze ciąży powinna wzrosnąć o 1,5-2 kg i około 0,5 kg na tydzień, tj. 6-7 kg razem, w drugim trymestrze

Więcej na temat przyrostu masy ciała

I jeszcze jeden powód, dla którego warto uważnie przyglądać się wadze: naukowcy zauważyli, że kobiety, które przybrały więcej niż zalecane 12 do 17 kilogramów, podnoszą niemal o 75% ryzyko wystąpienia trudności w karmieniu piersią. Im więcej dodatkowych kilogramów, tym bardziej ryzyko to wzrasta.

W razie niedowagi

Ostatnie badania wykazały, że kobiety z niedowagą mogą zapewnić odpowiednią masę swemu dziecku przez zażywanie preparatów uzupełniających przeznaczonych dla kobiet w ciąży, które zawierają 25 miligramów cynku. Jeśli masz niedowagę, sprawdź, czy twój preparat zawiera tę ilość cynku.

ciąży. Przyrost masy powinien być kontynuowany w tempie ok. 0,5 kg na tydzień podczas 7 i 8 miesiąca ciąży, a w 9 miesiącu ciąży o 0,5 kg na tydzień spaść w stosunku do 8 miesiąca, aby przyrost całkowity w trzecim trymestrze wynosił 4-5 kg.

Kobietom rzadko udaje się przybierać na masie według takiego idealnego wzoru. Nie jest źle, jeśli odchylenia są niewielkie - przyrost 0,25 kg w jednym tygodniu, 0,75 kg w następnym. Najlepiej jednak, by przyrost masy przebiegał harmonijnie, bez nagłych skoków i spadków. Jeśli w którymkolwiek tygodniu drugiego trymestru przybrałaś więcej niż 1,5 kg lub w którymkolwiek tygodniu trzeciego trymestru przybrałaś więcej niż 1 kg, zwłaszcza gdy nie wiążesz tego z nadmierną podażą sodu, omów to ze swoim lekarzem. Zgłoś się do lekarza także, jeśli w okresie od czwartego do ósmego miesiąca ciąży nie przybierasz na wadze dłużej niż przez dwa tygodnie.

Jeśli twój rzeczywisty przyrost masy znacznie różni się od planowanego (7 kg w pierwszym trymestrze zamiast 1,5-2 kg lub 10 kg zamiast 6 kg w drugim trymestrze), nie próbuj go zatrzymywać; zobaczysz, że się unormuje. Razem z lekarzem ponownie ustal dietę odpowiednią do potrzeb twojego dziecka. Pamiętaj, że twoje dziecko potrzebuje odpowiedniej dziennej dawki pożywienia przez całą ciążę. Kontroluj masę ciałą od samego początku ciąży, a nie będziesz musiała narzucać swojemu dziecku diety po to, żeby uchronić siebie od nadmiernej ilości tłuszczu.

Co się składa na dodatkowe kilogramy?

(wartości przybliżone)

Dziecko	3,5 kg
Łożysko	0,7 kg
Płyn owodniowy	0,9 kg
Powiększenie macicy	1,0 kg
Gruczoły piersiowe	0,5 kg
Objętość krwi matki	2,0 kg
Płyny komórkowe	2,0 kg
Tkanka tłuszczowa	3,5 kg
Ogółem przyrost:	13,5 kg

8

Czwarty miesiąc

W przybliżeniu od 14 do 17 tygodnia

Wreszcie rozpoczął się drugi trymestr ciąży, który dla większości kobiet jest najprzyjemniejszy ze wszystkich - już jego początek przynosi kilka miłych zmian. Po pierwsze, większość z najbardziej dokuczliwych objawów wczesnociążowych łagodnieje lub wręcz odchodzi w przeszłość. Jeśli nudności jeszcze nie minęły, to właśnie teraz powinny zupełnie zaniknąć. Poczujesz też przypływ energii. Następna zmiana na lepsze dotyczy twojego wyglądu: teraz zaokrąglenie w dolnej części brzucha nie będzie już wyglądać jak efekt zbyt obfitego posiłku, a raczej jak brzuszek kobiety w ciąży.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

W tym miesiącu kontrolna wizyta u lekarza może obejmować następujące badania, dobrane pod kątem stanu pacjentki i zgodne ze stylem pracy lekarza[1]:

- masa ciała i ciśnienie krwi;
- badanie moczu z oznaczeniem poziomu cukru i białka;
- określenie czynności serca płodu;
- wymiary macicy w badaniu palpacyjnym;
- wysokość dna macicy;
- kontrola rąk i stóp pod kątem obrzęków i żylaków;
- weryfikacja obserwowanych objawów, szczególnie budzących niepokój pacjentki;
- wyjaśnienie innych wątpliwości.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Jak zwykle pamiętaj, że każda ciąża jest inna, jak inna jest każda kobieta. Wymienione niżej objawy mogą występować razem lub w odstępach czasowych, mogły pojawić się w ubiegłym miesiącu lub dopiero teraz. Jeszcze inne mogą być trudne do zauważenia, gdyż już się do nich przyzwyczaiłaś. Ewentualnie mogą występować inne, rzadkie objawy.

[1] Badania i testy opisane są w oddzielnym rozdziale *Dodatek*.

Co się dzieje wewnątrz ciebie

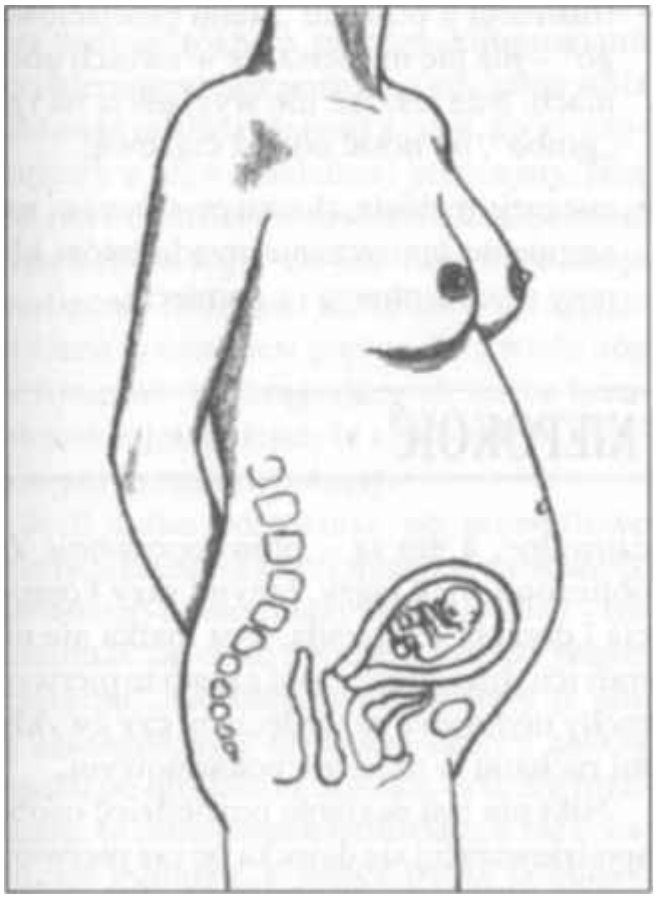

• Macica jest teraz wielkości małego melona i pod koniec miesiąca można ją wyczuć mniej więcej 4 cm pod pępkiem. Jeśli jeszcze nie „ wyrosłaś" ze swych ubrań, teraz możesz się tego spodziewać.

• Twoje dziecko staje się coraz dłuższe i cięższe (ma około 13 cm i tyle samo dekagramów), a jego ciało rośnie szybciej niż głowa, proporcjami bardziej przypominając człowieka. Wykształciły się linie papilarne dłoni i stóp, a także tymczasowe owłosienie ciała zwane łanu go. Dziecko potrafi ssać palec, połykać płyn owodniowy i wydalać go jako mocz, wykonuje też ruchy oddechowe. W pełni funkcjonuje łożysko, służąc za iródło substancji odżywczych oraz tlenu. U dziewczynek wykształciła się macica wraz z jajnikami wyposażonymi w prymitywne komórki jajowe. Kości dziecka stają się coraz twardsze,, dziecko rusza rączkami i nóżkami (wkrótce poczujesz te pierwsze kopnięcia!).

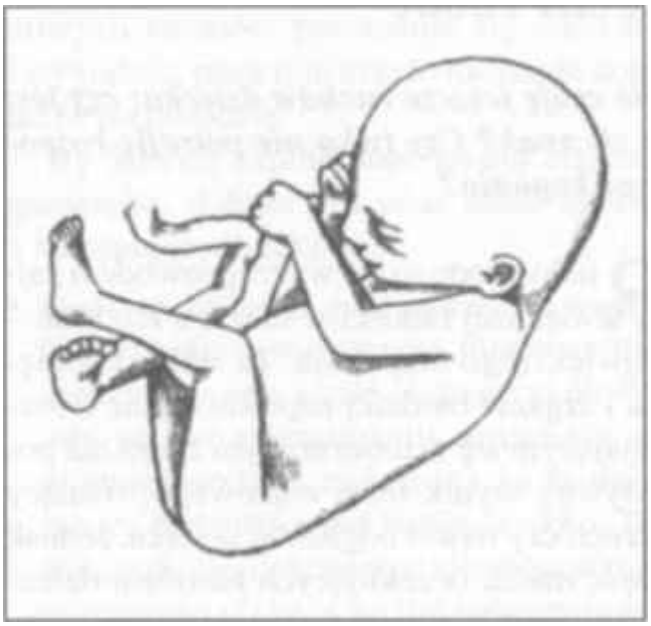

OBJAWY FIZYCZNE:

- zmęczenie;
- rzadsze oddawanie moczu;
- ustanie wymiotów i nudności lub znaczne ich ograniczenie (u niektórych kobiet dolegliwości te będą się nadal utrzymywać, a u malej grupy mogą się dopiero rozpocząć);
- zaparcia;
- zgaga, niestrawność, wzdęcia;
- dalsze powiększenie piersi, jednak zazwyczaj ze zmniejszeniem bolesności i obrzęku;
- sporadyczne bóle głowy;
- ewentualne omdlenia, zawroty głowy, szczególnie przy nagłej zmianie pozycji ciała;
- nieżyt nosa i krwawienie z nosa;
- nieżyt ucha;
- krwawienie dziąseł;
- wzrost apetytu;
- lekkie obrzmienie kostek i stóp, rzadziej rąk i twarzy;
- żylaki podudzi i/lub odbytu;
- skąpa biaława wydzielina z pochwy;

- pod koniec czwartego miesiąca pierwsze ruchy płodu (głównie u kobiet bardzo szczupłych lub gdy nie jest to pierwsza ciąża).

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- zmienność nastrojów podobna do zespołu napięcia przedmiesiączkowego, tj. drażliwość, płaczliwość;
- radość i pełniejsze zrozumienie, jeśli ma się poczucie „bycia w ciąży";
- frustracja z powodu „stanu przejściowego" - już nie mieścisz się w swoich ubraniach, lecz jeszcze nie wyglądasz na tyle „grubo", by nosić odzież ciążową;
- poczucie rozbicia, chaosu myślowego, roztargnienie, upuszczanie przedmiotów, kłopoty z koncentracją i z pamięcią.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

RUCHY PŁODU

Nie czuję jeszcze ruchów dziecka; czy jest to zły znak? Czy tylko nie potrafię rozpoznać kopania?

Ruchy płodu są zazwyczaj powodem największej radości w ciąży, a ich brak - największego niepokoju. Te lekkie kopnięcia i drgania bardziej zapewniają cię o rozwijającym się w tobie nowym życiu niż pozytywny wynik testu ciążowego, rosnący brzuch czy nawet odgłos bicia serca. Jednak część matek oczekujących narodzin dziecka, szczególnie po raz pierwszy, poczuje to dopiero w czwartym miesiącu.

Choć płód porusza się od około 7 tygodnia ciąży, matka zaczyna odczuwać ruchy malutkich rączek i nóżek znacznie później. Ten pierwszy ważny objaw życia pojawia się między 14 a 26 tygodniem ciąży (zazwyczaj między 18 a 22). Odchylenia od tego terminu są częste. Kobieta, która już wcześniej rodziła, może rozpoznać te ruchy wcześniej, ponieważ wie, czego się spodziewać. Także mięśniówka jej macicy jest bardziej rozciągnięta, co sprawia, że kopanie jest łatwiej wyczuwalne. Kobieta bardzo szczupła może wcześnie odczuwać bardzo delikatne ruchy, natomiast kobieta otyła może je rozpoznawać dopiero, gdy staną się mocniejsze.

Jeśli ruchy płodu powinny być już wyczuwalne, a nie są - prawdopodobnie źle obliczono wiek ciąży. Innymi razy kopnięcia i drgania występują, lecz matka nie potrafi ich rozpoznać. Dość często te pierwsze ruchy mylone są ze wzdęciami czy zwykłymi ruchami w układzie pokarmowym.

Nikt nie jest w stanie powiedzieć osobie spodziewającej się dziecka po raz pierwszy, czego może się spodziewać. Sto matek może opisać to wrażenie na sto sposobów. Najczęściej porównuje się je do trzepotania lub „drżenia" w brzuchu, ale także do uderzania, trącania łokciem, pękania bańki, szarpania, burczenia czy uczucia podobnego do tego, gdy na huśtawce w wesołym miasteczku znajdziemy się do góry nogami.

Choć często nie wyczuwa się ruchów płodu aż do 20 tygodnia ciąży, a nawet dłużej, lekarz może zlecić badania USG w celu oceny stanu dziecka, gdy matka nie czuje ruchów płodu lub gdy lekarz nie może wywołać jego reakcji przez odpowiednią stymulację do 22 tygodnia. Jednak w sytuacji, gdy czynność serca płodu jest wyraźna i wszystko zdaje się rozwijać prawidłowo, lekarz może jeszcze odłożyć termin tego badania.

WYGLĄD

Popadam w depresję, gdy spojrzę w lustro lub wejdę na wagę. Jestem bardzo gruba.

W społeczeństwie, w którym modna jest szczupła sylwetka, przyrost masy ciała w ciąży może być źródłem depresji. Jest jednak różnica między kilogramami przybieranymi bez powodu (gdy silna wola odmawia posłuszeństwa) a tymi, które uzyskujemy z najwspanialszej przyczyny, jaką jest rozwój naszego dziecka i konieczność dostarczenia tego, co jest mu do rozwoju niezbędne. Poza tym wiele osób uważa, że ciężarna kobieta jest piękna. Dla wielu żon i ich mężów zaokrąglający się zarys brzucha jest najpiękniejszym i najbardziej zmysłowym kształtem kobiety.

Jeśli tylko odżywiasz się prawidłowo i nie przekraczasz norm spożycia zalecanych dla danego okresu ciąży (patrz s. 168) - nie powinnaś się czuć „gruba", lecz po prostu „ciężarna". Dodatkowe centymetry w talii są uzasadnionym objawem ciąży i znikną prędko po urodzeniu dziecka. Jeśli się przejadasz, to samousprawiedliwiające narzekania nie pomogą, a wręcz mogą pobudzić apetyt. Należy po prostu zmienić przyzwyczajenia żywieniowe. Jednak należy pamiętać, że odchudzanie w celu utraty zbędnych kilogramów lub utrzymania wagi może być bardzo niebezpieczne. Nie wolno eliminować produktów zalecanych w ciąży, by zmniejszyć przyrost masy ciała.

Kontrola masy ciała nie jest jedynym sposobem dbania o wygląd. Można dobierać rzeczy, które nie będą podkreślać zaokrągleń; zamiast próbować wcisnąć się w stare ubrania, wybierz coś z bogatej oferty ubrań ciążowych, dobrze pasujących do kształtu figury, a nie próbujących ją zatuszować (patrz następny punkt). Dobrze jest też zmienić uczesanie na wymagające mniej starań, zadbać o cerę i pamiętać o codziennym makijażu.

STRÓJ CIĄŻOWY

Nie mogę się wcisnąć nawet w najobszerniejsze dżinsy, lecz obawiam się kupna ubrań ciążowych.

Nigdy nie było tak łatwo być modną w ciąży. Dawno minęły czasy, gdy noszono tylko obszerne suknie i bluzy. Wiele nowych fasonów prezentuje się ciekawie i wygodnie, poza tym często można je nosić także po porodzie.

By łatwiej zaplanować swoją ciążową garderobę, dobrze jest zdać sobie sprawę z następujących faktów:

- Dopiero zaczęłaś przybierać na wadze. Nie ma sensu wydawanie mnóstwa pieniędzy na nowe stroje ciążowe w chwili, gdy po raz pierwszy nie zmieścisz się w stare spodnie, zwłaszcza że te nowe rzeczy będziesz nosić bardzo krótko. Tak więc najlepiej dokonywać zakupów w miarę rozwoju ciąży, a po dokładnym przejrzeniu szafy może się okazać, że potrzebujesz mniej rzeczy, niż ci się wydawało.
- Nie należy się ograniczać tylko do ubrań typowo ciążowych. Jeśli coś ci odpowiada i pasuje, to możesz to nosić, nawet jeśli nie ma takiego przeznaczenia. W ten sposób nie wydasz fortuny na ubrania,

Pozowanie do zdjęć

Jeśli ostatnio unikasz obiektywu („nie chcę uwieczniać ĄĄkolejnychĘĘ 5 kilogramów!"), zastanów się nad tym, jaką przybrać pozę. Choć może wolałabyś zapomnieć o tym, jak wyglądasz w czasie ciąży, twoja przyszła pociecha na pewno z przyjemnością obejrzy kiedyś „swoje pierwsze zdjęcie" - i ty również. Aby zachować dla potomności zmiany zachodzące w twym wyglądzie, poproś kogoś, by co miesiąc robił ci zdjęcie z profilu. Ubierz się w obcisłe ubranie, które dobrze uwidoczni twoją sylwetkę; wkładaj te fotografie do albumu, do którego możesz też włożyć zdjęcie z ultrasonografu, jeśli je masz.

które nosi się tylko przez krótki czas. Mimo to nie trzeba kupować zbyt wiele, bo nawet jeśli to nie są ubrania ciążowe, to często po połogu nie chce się już ich nosić i wędrują na dno szafy.

- Własny styl ma znaczenie także podczas ciąży. Jeśli zazwyczaj nosisz bardzo eleganckie lub sportowe ubrania, nie musisz z nich rezygnować ani się spieszyć ze zmianą na fason ciążowy. Chociaż poczucie odmiany może sprawić przyjemność, jest na to jeszcze sporo czasu.

- Dodatki zawsze mają wielkie znaczenie. Przyjemność, jaką daje piękna apaszka, kolczyki, rajstopy o wspaniałym odcieniu czy nawet ładne tenisówki, wynagrodzi ci wiele nieuniknionych kompromisów, na jakie będziesz musiała pójść w sprawach mody.

- Wielkie znaczenie ma także bielizna. Dobrze dopasowany, wzmocniony biustonosz jest bardzo ważny, szczególnie wtedy, gdy rosnący biust sprawia, że twoje stare biustonosze są bezużyteczne. Dobrze jest skorzystać z porad sprzedawczyni. Nie należy robić zapasów, lecz kupić najwyżej dwie sztuki i na następne zakupy wybrać się, gdy biust znów urośnie. Także majtki należy kupować w większym rozmiarze i najlepiej takie, które nosi się właściwie pod brzuchem, tj. bikini.

- Najlepszym przyjacielem kobiety w ciąży jest szafa jej męża. Duże podkoszulki, bluzy i koszule świetnie pasują do spodni i pod ogrodniczki. Spodnie od dresu i szorty sprostają twoim nowym wymiarom jeszcze przez parę miesięcy.

- Dobrze jest także pożyczać stroje od koleżanek, a po połogu oddać swoje rzeczy znajomym, które właśnie zaszły w ciążę.

- Ze względu na przyśpieszony metabolizm, częściej ma się uczucie ciepła i dlatego dobrze jest zadbać, aby ubrania były wykonane z włókien naturalnych. Można zmienić rajstopy na kolanówki, lecz trzeba wybierać te bez ciasnej gumki. Jasne kolory i luźne obszerne stroje także zapobiegają przegrzaniu. Zimą ubiór złożony z kilku warstw ma tę dobrą stronę, że gdy robi się cieplej, można rzeczy stopniowo zdejmować.

FARBOWANIE I PROSTOWANIE WŁOSÓW, I TRWAŁA ONDULACJA

Moje włosy straciły zupełnie wygląd, nie chcą się układać. Czy ondulacja jest bezpieczna?

Choć powiększający się brzuch jest głównym widocznym objawem ciąży, to nie jest to objaw jedyny. Wszędzie zmiany są wyraźne: od dłoni, które mogą okresowo przyjąć różowoczerwone zabarwienie, po wnętrze jamy ustnej (dziąsła mogą być obrzmiałe i krwawić). Włosy nie są wyjątkiem i mogą wyglądać lepiej (np. nabrać połysku) łub gorzej (gdy tracą sprężystość i stają się bardzo miękkie).

W normalnej sytuacji trwała ondulacja byłaby najprostszym sposobem na poprawę fryzury, ale nie jest tak podczas ciąży. Po pierwsze, pod wpływem hormonów włosy zachowują się w sposób nieprzewidywalny: ondulacja może się wcale nie udać. Po drugie, stosowane roztwory chemiczne wchłaniają się przez skórę głowy do naczyń krwionośnych, wątpliwe jest zatem bezpieczne ich stosowanie podczas ciąży. Jak dotąd badania nie potwierdzają związku między stosowaniem tych środków a wadami rozwojowymi płodu. Jednak zanim uzna się trwałą ondulację za całkiem bezpieczną — należy przedsięwziąć wszystkie środki ostrożności i poczekać do urodzin dziecka. Nie należy się jednak niepokoić, jeśli ma się już wcześniej wykonaną trwałą ondulację. Niebezpieczeństwo jest właściwie tylko teoretyczne i naprawdę nie ma się czym martwić.

Stan włosów można poprawić przez bardzo dobre odżywianie i stosowanie wysokiej jakości szamponów, odżywek i środków do układania włosów (a także lokówki). Jednak musisz się pogodzić z wiadomością, że włosy zapewne pozostaną takie do końca ciąży, zatem zastanów się, czy nie lepiej zmienić fryzurę na nie wymagającą układania, na przykład bardzo krótką - bądź taką, która układa się sama: na przykład wycieniowaną.

Regularnie prostuję włosy, ale czy mogę nadal to robić teraz, gdy jestem w ciąży?

Musisz zdobyć się na dodatkowe poświęcenie na rzecz swojego nie narodzonego dziecka. Choć nie ma dowodów na to, że preparaty do prostowania włosów stanowią zagrożenie dla ciąży, nie udowodniono też ich całkowitego bezpieczeństwa. A ponieważ zawierają one silnie działające substancje chemiczne, wchłaniające się przez skórę, a włosy ciężarnej kobiety mogą reagować inaczej - najlepiej pozostawić fryzurę w spokoju. Nie martw się jednak, jeśli wcześniej prostowałaś włosy.

Właśnie wybierałam się do fryzjera na farbowanie włosów, gdy dowiedziałam się od przyjaciółki, ii farby do włosów mogą być przyczyną wad wrodzonych u dzieci. Czy to prawda?

Choć najbardziej ostrożni lekarze wciąż doradzają swym ciężarnym pacjentkom, by nie używały farb do włosów w czasie ciąży, żadne badania nie wskazały na związek tych preparatów z wadami wrodzonymi. Najwyraźniej tak niewiele substancji chemicznych znajdujących się w farbach przenika przez skórę, że nie wywołują one żadnych niepożądanych skutków.

Wprawdzie możesz się nie martwić o wpływ farby na płód, ale jeżeli chodzi o twój wygląd - powinnaś zacząć się niepokoić. Z powodu zmian hormonalnych włosy mogą inaczej reagować na stosowane środki chemiczne, niżbyś sobie tego życzyła, i zmienić kolor na inny, niż zaplanowałaś.

ŚWIADOMOŚĆ „BYCIA W CIĄŻY"

Teraz, gdy mój brzuch rośnie, zaczynam wierzyć, ze naprawdę jestem w ciąży. Choć planowaliśmy to dziecko, nagle poczułam się wystraszona, jak w pułapce, nawet przeciwna tej ciąży.

Nawet najbardziej pragnący dziecka rodzice mogą być zaskoczeni, gdy ciąża stanie się faktem. Jednak gdy się dobrze zastanowić, nie ma w tym nic dziwnego. Wszak niewidoczny mały intruz wywraca twoje życie do góry nogami, odbiera ci swobodę, którą uważałaś za coś oczywistego, a nakłada nieoczekiwane wymagania - i fizyczne, i emocjonalne. Każda sfera życia - od wydatków, przez życie towarzyskie, posiłki, po współżycie płciowe - zmienia się nawet przed jego urodzeniem. A świadomość, że zmiany te będą się nasilać, gdy dziecko przyjdzie na świat, wywołać może mieszane uczucia w zależności od nastawienia rodziców.

Badania dowodzą, że stan, w którym ma się mieszane uczucia co do ciąży, pewne obawy, a nawet czuje się lekki sprzeciw, jest nie tylko czymś normalnym, lecz wręcz zdrowym - tak długo, jak długo zdajemy sobie z niego sprawę i nad nim panujemy. A jest to niewątpliwie najlepszy czas na przemyślenia. Jeśli teraz odpowiednio przemyślisz ewentualne żale, jakie możesz żywić w przyszłości (na przykład o to, że nie będziesz mogła posiedzieć zbyt długo w sobotnie wieczory, pod wpływem chwili wybrać się na weekendową wycieczkę, pracować w swym normalnym tempie lub wydawać pieniądze tak, jak masz ochotę), to nie będziesz musiała stawiać im czoła po porodzie. Najlepiej porozmawiaj z partnerem -

i namów go, by zrobił tak samo. Pomocne będą też rozmowy z przyjaciółmi, którzy decydując się na rodzicielstwo, dokonali już zmian w swoim życiu.

Choć nowy styl życia - w zależności od tego, jakie ustalicie priorytety - może stanowić większą bądź mniejszą odmianę, prawdą jest, że kiedy z „dwojga" staniecie się „trojgiem", wasze życie już nigdy nie będzie takie jak poprzednio. Lecz choć pewne sfery życia będą ograniczone, otworzą się inne, i być może kiedy dziecko się narodzi, ty także poczujesz się jak nowo narodzona, a nowe chwile będą najwspanialsze ze wszystkich, jakie dotąd przeżyłaś.

NIECHCIANE PORADY

Teraz, gdy moja ciąża stała się widoczna, wszyscy - począwszy od mojej teściowej po obcych w windzie - udzielają mi dobrych rad. Nie mogę tego znieść.

Trudno byłoby szukać schronienia na bezludnej wyspie, tak więc nie ma sposobu na to, by ciężarna kobieta uniknęła spontanicznych porad znajomych. Już sam widok brzucha przyszłej matki wyzwala w każdym doradcę. Wybierzesz się na poranny jogging do parku, a już ktoś cię beszta: „W pani stanie nie powinno się biegać!" Gdy niesiesz dwie torby z zakupami ze sklepu, bez wątpienia usłyszysz: „Myśli pani, że powinna nosić takie ciężary?" Albo kiedy wyciągasz w autobusie rękę do góry, by złapać za uchwyt, ktoś spieszy z ostrzeżeniem: , Jeśli będzie się pani tak się rozciągać, dziecku owinie się pępowina wokół szyi!"

Co ma począć przyszła matka z tymi niepotrzebnymi radami oraz nieuniknionymi przepowiedniami płci dziecka? Po pierwsze, należy pamiętać, że większość tych uwag nie ma żadnego znaczenia. Babcine opowieści, które jednak mają jakiś sens, wszystkie znajdują medyczne uzasadnienie i są częścią standardowej opieki lekarskiej. o tych bezpodstawnych, którym brak sensu, lecz które wciąż pokutują jako mity o ciąży, można spokojnie zapomnieć. Rady wywołujące obawy („A jeśli to prawda?") najlepiej omówić z lekarzem, położną bądź osobą prowadzącą zajęcia w szkole rodzenia.

Bez względu na to, czy uwagi te brzmią wiarygodnie czy wręcz przeciwnie, nie wolno dać się ponieść nerwom. Nie będzie to z korzyścią ani dla ciebie, ani dla dziecka. Najlepiej grzecznie i z humorem dać do zrozumienia rozmówcy, że ufasz swojemu lekarzowi i to on pokieruje twoim postępowaniem. Możesz też uprzejmie wysłuchać uwag, ale po prostu nie przejmować się nimi.

Jednak musisz być na to przygotowana i próbować do tego przywyknąć. Jeśli ktokolwiek może usłyszeć więcej dobrych rad niż kobieta w ciąży, to jest to tylko matka z maleńkim dzieckiem.

Teraz, gdy wyraźnie widać, ze jestem w ciąży, wszyscy: koledzy, przyjaciele, a nawet obcy ludzie podchodzą, by dotknąć mojego brzucha - często bez pytania. Nie czuję się z tym dobrze.

Są okrągłe, śliczne i mają w sobie coś jeszcze... Postawmy sprawę jasno: brzuch ciężarnej kobiety aż się prosi o pogłaskanie. Jednak choć impuls popychający do dotykania „brzuszka" jest trudny do przezwyciężenia, jest on też nieodpowiedni - szczególnie bez pytania o zgodę.

Niektórym kobietom nie przeszkadza dotyk cudzych dłoni, niektórym sprawia to wręcz przyjemność. Jeśli jednak takie głaskanie nie sprawia ci przyjemności, nie wahaj się o tym powiedzieć. Powiedz albo prosto z mostu (choć grzecznie); „Wiem, że mój brzuch kusi, by go dotknąć, lecz wolałabym, żebyś tego nie robił" - albo dla odmiany dotknij brzucha tej osoby („No i jak ci się to podoba?"). Może ten ktoś zastanowi się, nim następnym razem pogłaska ciężarną po brzuchu.

ZABURZENIA PAMIĘCI

W ubiegłym tygodniu wyszłam z domu bez portfela, dziś rano zupełnie zapomniałam o ważnym spotkaniu. Nie mogę się na niczym skupić i mam wrażenie, ze tracę głowę.

Nie jesteś odosobniona. Wiele kobiet ma poczucie, jakby „przybierały na wadze, a traciły szare komórki". Nawet kobiety dumne ze swego zorganizowania i zdolności do stawiania czoła skomplikowanym zadaniom nagle zauważają, że zapominają o ważnych spotkaniach, nie mogą się skoncentrować i tracą równowagę. Na szczęście to „roztrzepanie" podobne do stanu, którego doświadcza wiele kobiet przed miesiączką, jest przejściowe. Jak wiele innych objawów jest ono spowodowane zmianami hormonalnymi w ciąży.

Zaniepokojenie tym stanem może go tylko pogorszyć. Uznanie go za normalny, a nawet przyjęcie z pewną dozą humoru, pomoże w jego złagodzeniu. Pomocne jest także jak największe ograniczenie stresu. Być może nie będziesz mogła pracować tak dużo i tak wydajnie jak przed ciążą. Zapisywanie obowiązków w pracy i w domu może pomóc walczyć z umysłowym chaosem i ustrzec nas od potencjalnych kłopotów (jak np. zostawianie otwartych drzwi lub czajnika na gazie). Możesz też polegać na elektronicznym notesie, jeśli oczywiście nie zapomnisz, gdzie go zostawiłaś.

Choć szeroko reklamuje się zbawienne dla zapominalskich właściwości miłorzębu dwuklapowego (Gingko biloba), nie uważa się tego produktu za bezpieczny podczas ciąży - zapomnij zatem o przyjmowaniu preparatów ziołowych w swej walce z wywołanym przez ciążę zapominalstwem.

Powinnaś się za to przyzwyczaić do trochę mniejszej wydajności w pracy, gdyż stan ten może trwać także przez parę tygodni po urodzeniu dziecka (jako skutek zmęczenia, a nie zaburzeń hormonalnych) albo może minąć dopiero, gdy dziecko zacznie przesypiać całe noce.

DUSZNOŚĆ

Czasem mam kłopoty z oddychaniem. Czy to normalne?

Odetchnij z ulgą - oczywiście jeśli tylko możesz - i uspokój się. Niewielkie duszności są czymś normalnym i wiele ciężarnych kobiet cierpi z ich powodu na początku drugiego trymestru. Za ten stan odpowiedzialne są znowu hormony ciążowe. Stymulują one bowiem ośrodek oddechowy w celu zwiększenia częstotliwości i głębokości oddechów, przez co masz uczucie „ciężkiego oddychania". Za ich sprawą dochodzi też do rozszerzania naczyń włosowatych dróg oddechowych i innych naczyń włosowatych w całym ciele, rozluźnienia mięśni płuc, oskrzeli oraz innych. Im ciąża jest bardziej zaawansowana, tym trudniej się oddycha, gdyż powiększająca się macica, uciskając na przeponę, ściska płuca i uniemożliwia im pełne rozszerzenie się.

Jednakże ostra duszność powiązana z przyspieszeniem oddechu, zasinieniem warg i koniuszków palców, ewentualnie z bólem w klatce piersiowej i przyspieszonym tętnem może być sygnałem poważniejszych dolegliwości i wymaga natychmiastowego kontaktu z lekarzem lub stacją pogotowia.

KŁOPOTY Z UZĘBIENIEM

W mojej jamie ustnej dochodzi do prawdziwego spustoszenia. Przy każdym myciu zębów krwawią mi dziąsła, myślę tez, ze mam dziury w zębach. Nie idę jednak do dentysty, gdyż obawiam się znieczulenia.

Gdy cała uwaga skupia się na brzuchu, łatwo przeoczyć to, co dzieje się w ustach - dopóki i ta część ciała nie zacznie domagać się o troskę. Niestety, ciąża często źle wpływa na stan dziąseł, które podobnie jak błony śluzowe nosa, za sprawą

hormonów ciążowych stają się obrzmiałe, zaczerwienione oraz łatwiej krwawią. Hormony te zwiększają również podatność dziąseł na działanie płytki nazębnej i bakterii, co w krótkim czasie może pogorszyć dolegliwości. Czerwone, wrażliwe, krwawiące dziąsła mogą sygnalizować zapalenie dziąseł, które nie leczone prowadzi do zapalenia przyzębia. Badania wykazują, iż ta poważna choroba dziąseł może u ciężarnej kobiety zwiększyć prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu lub urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową. To powinno być najlepszym argumentem przemawiającym za koniecznością dbania o higienę jamy ustnej! Kolejnym powodem jest skłonność do obluzowywania się zaniedbanych zębów (co tłumaczy stary przesąd, że kobieta traci jeden ząb z każdą ciążą). Na szczęście tym potencjalnym zagrożeniom można całkowicie zapobiegać. Unikniesz problemów z zębami i dziąsłami, jeśli w czasie ciąży (a najlepiej przez całe życie) będziesz postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Zwracaj uwagę na to, co jesz, zwłaszcza między posiłkami. Słodycze (szczególnie klejące się) zostaw sobie na później - gdy będziesz mogła wymyć zęby zaraz po ich spożyciu. Jeśli jesz coś między posiłkami, a nie możesz umyć zębów, przeczytaj poniższe sposoby ich wyczyszczenia. Spożywaj jak najwięcej produktów bogatych w witaminę C, która wzmacnia dziąsła i zmniejsza ryzyko krwawienia. Pamiętaj też o dziennej porcji wapnia (patrz s. 94), potrzebnego przez całe życie do tego, by zęby były zdrowe i mocne.
- Regularnie szczotkuj zęby i czyść je nitką, zgodnie z zaleceniami dentysty.
- Aby jeszcze bardziej zmniejszyć ilość bakterii w jamie ustnej, szczotkuj także język. Będziesz miała świeży oddech.
- Jeśli nie możesz umyć zębów tuż po jedzeniu, żuj gumę bez cukru, ugryź kawałek sera lub - jeżeli nie masz alergii (patrz s. 186) - weź do ust garść orzeszków ziemnych. Wszystko wskazuje na to, że te produkty mają właściwości antybakteryjne.
- Niezależnie od tego, czy masz kłopoty z uzębieniem, umów się na wizytę u dentysty na kontrolę i czyszczenie zębów, przynajmniej raz podczas tych dziewięciu miesięcy. Podczas czyszczenia usunięty zostaje kamień nazębny, który nie tylko jest jedną z przyczyn powstawania dziur w zębach, lecz także pogarsza istniejące problemy z dziąsłami. Unikaj prześwietlenia promieniami Roentgena, a jeżeli jest ono absolutnie niezbędne, pamiętaj o środkach ostrożności przedstawionych na s. 71. Gdyby rutynowy zabieg wymagał znieczulenia, sprawdź, czy możesz z nim się wstrzymać. Ale problemy, które nie leczone mogą ulec pogorszeniu, powinny zostać załatwione jak najszybciej. Poproś dentystę, by sprawdził stan twoich dziąseł, jeżeli w przeszłości miałaś z nimi kłopoty.

Lepiej nie czekać, aż zęby i dziąsła upomną się o szybką pomoc - dlatego też najważniejsza jest profilaktyka. Jak najszybciej umów się na wizytę u dentysty, gdy podejrzewasz, że już masz dziurę w zębie lub że zaczyna się rozwijać jakiś inny problem. Odkładanie pilnej interwencji dentystycznej jest zwykle bardziej niebezpieczne niż sam zabieg. Na przykład nie leczone bardzo zepsute zęby są przyczyną infekcji rozprzestrzeniającej się po całym organizmie, co naraża i matkę, i dziecko na niebezpieczeństwo. Bolące czy zainfekowane zęby mądrości także powinny zostać jak najszybciej wyleczone.

Niemniej prawdą jest, że przy wszystkich poważniejszych zabiegach dentystycznych podczas ciąży niezbędne są szczególne środki ostrożności. W większości zabiegów wystarczy tylko miejscowe znieczulenie, a jeśli absolutnie konieczna jest narkoza, to powinna być ona podawana przez doświadczonego

anestezjologa, który zadba o to, by płód otrzymywał niezbędną ilość tlenu, oraz poda środek, który jest bezpieczny podczas ciąży. Aby się upewnić, że zabieg jest całkowicie bezpieczny, omów sprawę znieczulenia zarówno z dentystą, jak i z lekarzem prowadzącym ciążę. Spytaj również lekarza, czy uważa, że przed zabiegiem stomatologicznym i po nim trzeba będzie podać antybiotyk.

Jeśli po tym zabiegu masz policzki opuchnięte jak chomik i nie możesz zjeść nic o stałej konsystencji, będziesz musiała wprowadzić drobne zmiany do swej diety. Dieta płynna może na przykład opierać się na koktajlach mlecznych (zobacz Podwójny koktajl mleczny, s. 102), napojach cytrusowych (jeśli nie powodują pieczenia dziąseł) i innych sokach owocowych czy warzywnych, a także domowych zupach kremach, zrobionych ze zwykłej zupy zmiksowanej z twarożkiem, jogurtem i chudym mlekiem. A gdy będziesz już w stanie jeść miękkie potrawy, dołącz do menu warzywa purée, rybę lub tofu, jajka sadzone, niesłodzony jogurt, mus jabłkowy i inne gotowane owoce, rozgniecionego banana lub ziemniaka, a także gęste płatki śniadaniowe na gorąco, wzbogacone odtłuszczonym mlekiem w proszku.

Czy podczas ciąży mogę stosować środki do wybielania zębów?

W czasie ciąży bezpieczniej olśniewać ludzi osobowością niż białymi zębami. Dotychczas nie przeprowadzono dostatecznej liczby badań nad skutkami używania profesjonalnych i domowych metod wybielania zębów (zwłaszcza tych, które wymagają zastosowania nadtlenku oraz światła ultrafioletowego). Obecnie lekarze i dentyści ostrzegają, że lepiej zachować ostrożność, niż później żałować. Dopóki nie uzyska się wiarygodnych informacji, kobiety przy nadziei nie powinny wybielać zębów (Ale nie martw się, jeśli już poddałaś się tej procedurze, gdyż nie udowodniono, że jest ona szkodliwa.)

Odkryłam, ze mam z boku, na dziąśle, grudkę, która krwawi przy każdym myciu zębów.

W czasie ciąży nietrudno o dolegliwość.

Ale nie martw się tym, co odkryłaś. Prawdopodobnie jest to ziarniniak ropotwórczy, który może umiejscowić się na dziąśle lub jakiejkolwiek innej części ciała. Choć często krwawi i nosi złowrogą nazwę: „guz ciążowy", jest zupełnie nieszkodliwy. Po porodzie zwykle całkowicie zanika, a gdyby sprawiał dużo kłopotów, można go usunąć chirurgicznie.

TRUDNOŚCI ZE SPANIEM

Nigdy dotąd nie miałam kłopotów ze spaniem. Czuję się tak, jakbym nie mogła sobie znałezć miejsca w łóżku.

Nic dziwnego - trudno się położyć wygodnie w łóżku, gdy myśli gonią jak szalone, a brzuch rośnie. Można te problemy potraktować jako przygotowanie do bezsennych nocy, które czekają cię przez pierwsze kilka miesięcy życia dziecka. Albo wypróbować poniższe metody:

- Ćwicz. Osoba, która codziennie ćwiczy (patrz s. 187), łatwiej zasypia wieczorem. Nie ćwicz jednak tuż przed snem, gdyż wywołane gimnastyką pobudzenie nie pozwoli ci zapaść w sen wtedy, gdy głowa dotknie poduszki.
- Zrezygnuj z drzemki w ciągu dnia (choć drzemka nie jest złym rozwiązaniem dla osób łatwo zasypiających wieczorem), a zamiast niej wypoczywaj.
- Niech obiad będzie czasem wypoczynku. Nie łykaj łapczywie posiłków, siedząc

przed telewizorem, lecz spożywaj je przy stole, ze współmałżonkiem, innym członkiem rodziny lub przyjacielem. Porozmawiaj o przyjemnych sprawach. Jednak pamiętaj, by nie jeść posiłku tuż przed spaniem.

- Ustal sobie jakiś rytuał związany z kładzeniem się spać i przestrzegaj go. Pora poobiednia powinna być wypełniona spokojnymi, relaksującymi zajęciami. Poczytaj trochę (byle nie coś, od czego nie będziesz się mogła oderwać) lub obejrzyj telewizję (unikaj programów pełnych przemocy, szarpiących nerwy, dzienników telewizyjnych), posłuchaj muzyki relaksującej, wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających lub relaksacyjnych (patrz s. 127), weź ciepłą kąpiel, poproś o masaż pleców. Dobrym sposobem jest też seks.

- Przed samym zaśnięciem zjedz lekką przekąskę. Przyczyną kłopotów z zasypianiem bywają zbyt obfite posiłki bądź całkowity ich brak. Stary wypróbowany sposób, polegający na wypiciu przed snem szklanki ciepłego mleka teraz również może się okazać bardzo skuteczny. Mleko nie tylko przypomni ci o czasach, gdy kładziono cię spać z ulubionym pluszowym misiem, lecz przede wszystkim dzięki zawartości aminokwasu L-tryptofan podwyższy poziom serotoniny w mózgu wywołującej senność. Aminokwas ten występuje także w mięsie indyka (dlatego po tradycyjnej amerykańskiej uczcie z okazji Święta Dziękczynienia, na którą przyrządza się indycze mięso, goście często czują się senni) i jajkach. Jeśli wieczorem nie masz apetytu na te smakołyki, wypróbuj słodkie przekąski nasenne, takie jak ciastka z płatkami owsianymi lub babeczka ze szklanką mleka, owoce i ser, jogurt i rodzynki.

- Zrób wszystko, aby było ci wygodnie. W sypialni nie powinno być ani za gorąco, ani za zimno, materac - powinien być twardy, a poduszki - dobrze podpierające. Na s. 205 znajdziesz wskazówki dotyczące wygodnych pozycji do snu. Im szybciej nauczysz się wygodnie spać na lewym boku, tym łatwiej będzie ci w późniejszym okresie ciąży.

- Przewietrz się. Duszne pomieszczenie nie jest dobrym miejscem do snu. Otwieraj okna każdego dnia z wyjątkiem okresu mrozów i upałów (wentylator lub urządzenie klimatyzacyjne zapewnią właściwą cyrkulację powietrza). Nie śpij z przykrytą głową, gdyż będziesz wdychać mniej tlenu, a więcej dwutlenku węgla i nabawisz się bólu głowy.

- Nie kładź się do łóżka z innego powodu niż spanie (lub seks). Kojarzenie łóżka z czytaniem, oglądaniem telewizji, przeglądaniem poczty i innymi czynnościami przeszkadza niektórym ludziom zasnąć.

- Jeśli zaśnięcie uniemożliwiają ci częste spacery do toalety, po godzinie 18.00 pij jak najmniej[1] oraz staraj się unikać długiego stania, gdyż zwiększa ono częstotliwość oddawania moczu wieczorną porą.

- Uspokój umysł. Jeśli nie możesz spać, bo dręczą cię problemy rodzinne czy zawodowe, postaraj się rozwiązać je w ciągu dnia lub przynajmniej porozmawiać o nich wczesnym wieczorem z mężem czy z kimkolwiek innym. Jeśli nie masz partnera do rozmowy, spisz swe kłopoty, a następnie spróbuj znaleźć rozwiązanie dla przynajmniej jednego z nich. Ale kiedy przychodzi pora snu, odłóż troski na bok.

- Nie używaj leków (tradycyjnych czy ziołowych) ani alkoholu, by zasnąć. Mogą być szkodliwe dla dziecka, a stosowane na dłuższą metę i tak są nieskuteczne. W porze popołudniowej unikaj kofeiny (zawar-

[1] Pamiętaj jednak, by wypijać odpowiednią ilość płynów każdego dnia (czyli co najmniej 8 szklanek).

tej w herbacie, kawie, napojach chłodzących) i/lub dużych ilości czekolady, gdyż utrudniają zaśnięcie.

- Nie kładź się do łóżka, dopóki nie poczujesz zmęczenia. Może potrzebujesz mniej snu, niż ci się wydaje? Przesunięcie chwili pójścia do łóżka może paradoksalnie pomóc w zaśnięciu.
- Nie obracaj się z boku na bok, jeśli nie możesz zasnąć. Skoro nie śpisz, wstań i zajmij się czymkolwiek, a wtedy zmęczysz się na tyle, by łatwiej ci było zasnąć po powrocie do łóżka.
- Oceń zapotrzebowanie na sen na podstawie samopoczucia, a nie ilości czasu spędzanego w łóżku. Pamiętaj, że wielu ludzi przyznających się do kłopotów ze snem śpi znacznie więcej, niż przypuszcza. Lepiej odpoczywasz, jeśli nie jesteś wiecznie przemęczona (nie myląc przemęczenia z normalnym zmęczeniem wywołanym przez ciążę).
- Staraj się codziennie wstawać o tej samej porze, nawet w święta i weekendy. Dzięki temu z czasem ustabilizuje się cykl snu i czuwania.
- Nie zamartwiaj się bezsennością, gdyż z jej powodu nie stanie się nic złego ani tobie, ani twojemu dziecku. Jeśli nie możesz zasnąć, wstań i poczytaj, siądź przy Internecie, pooglądaj telewizję, aż poczujesz senność. Przejmowanie się brakiem snu jest bardziej stresujące niż sama bezsenność.

CHRAPANIE

Mój mąż twierdzi, ze od pewnego czasu chrapię - czego nigdy wcześniej nie robiłam. Czy powinnam się tym martwić?

Chrapanie zakłóca nocny sen zarówno chrapiącemu, jak i osobie śpiącej obok (ponieważ po narodzinach dziecka nieraz będziecie wyrywani ze snu, lepiej teraz dobrze się wysypiać). Przyczyną chrapania bywa typowe podczas ciąży „zatkanie nosa", dlatego też warto umieścić w sypialni nawilżacz powietrza oraz spać z głową na podwyższeniu. Ale może być ono także objawem okresowego bezdechu sennego, czyli stanu polegającego na krótkotrwałym zatrzymaniu oddychania podczas snu, co prowadzi do tymczasowego zmniejszenia ilości wdychanego tlenu. A ponieważ stały dopływ tlenu ma istotne znaczenie właśnie teraz, gdy oddychasz za dwoje, chrapiąca kobieta w ciąży powinna zostać zbadana pod kątem tego schorzenia i w razie potrzeby leczona. Do chrapania i występowania bezdechu przyczynia się także otyłość, toteż sprawdź, czy nie za szybko przybierasz na wadze. Podczas następnej wizyty lekarskiej spytaj o okresowy bezdech senny.

UPŁAWY (WYDZIELINA Z POCHWY)

Zauważyłam skąpe białawe upławy. Obawiam się, ze jest to objaw zakażenia.

Wodniste mleczne upławy o łagodnym zapachu (leukorrhea) nie są objawem patologicznym i przypominają upławy, które występują u niektórych kobiet przed miesiączką. Ponieważ ich ilość może się zwiększyć w trakcie ciąży, w niektórych przypadkach zaleca się stosowanie podpasek higienicznych w ostatnich miesiącach ciąży. Nie należy stosować tamponów, gdyż zwiększają one ryzyko zasiedlenia pochwy przez bakterie.

Poza tym, że upławy mogą urażać zmysł estetyki twój i twojego męża (może on zrezygnować z seksu oralnego), nie ma powodów do obaw. Oczywiście należy utrzymywać okolice krocza w czystości, świeżości oraz suchości - porady na ten temat znajdziesz przy następnym pytaniu.

Nie należy stosować irygacji. Zakłócają one naturalną równowagę mikroorganizmów w pochwie, co może doprowadzić do poważnego stanu, jakim jest bakteryjne zakażenie pochwy. Poza tym podczas tego zabiegu dojść może do szczególnie niebezpiecznego podczas ciąży wprowadzenia powietrza do macicy.

Obawiam się, ze mam infekcję pochwy. Czy powinnam wziąć to lekarstwo, które zwykle biorę, czy skontaktować się z lekarzem?

W ciąży nigdy nie powinno się samemu stawiać rozpoznania ani leczyć - nawet, gdy chodzi o coś tak pozornie prostego jak infekcja pochwy. Nawet jeżeli spotykało cię to już wiele razy wcześniej i jeśli na pamięć znasz objawy (żółtawe, zielonkawe albo gęste i „serowate" upławy o odpychającej woni, którym towarzyszą: pieczenie, swędzenie, zaczerwienienie, bolesność), nawet jeśli leczyłaś się z powodzeniem środkami sprzedawanymi bez recepty - tym razem spytaj lekarza.

Sposób leczenia uzależniony będzie od rodzaju infekcji. Jeśli jest to infekcja drożdżami, którą podczas porodu można zarazić dziecko (w postaci nieszkodliwej pleśniawki, łatwej do wyleczenia drożdżowej infekcji jamy ustnej), to lekarz zapewne przepisze ci czopki dopochwowe lub żel, maść czy krem, które stosuje się za pomocą aplikatora. (Niestety środki te mogą zlikwidować zakażenie tylko tymczasowo i będzie powracać ono wielokrotnie do chwili rozwiązania, wymagając powtórnego leczenia). Gdyby natomiast objawy wskazywały na zakażenie bakteriami, konieczne jest szybkie leczenie środkami doustnymi, ponieważ nie leczone zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu.

Można przyspieszyć wyleczenie oraz zapobiec ponownemu zakażeniu przez utrzymywanie okolicy krocza w czystości i suchości. Sprzyja temu skrupulatna higiena, zwłaszcza po wizycie w toalecie (zawsze podcieraj się od przodu do tyłu); podczas kąpieli dokładnie opłukuj okolice pochwy po umyciu mydłem; staraj się nie używać drażniących, perfumowanych mydeł, płynów do kąpieli i perfum; noś bawełnianą bieliznę, nie wkładaj obcisłych strojów do ćwiczeń - szczególnie, jeśli nie są z bawełny.

Ryzyko wystąpienia zakażenia pochwy znacznie zmniejsza zjadanie co dzień jednego kubka jogurtu zawierającego żywe bakterie Lactobacillus acidophilus (sprawdź na etykiecie - większość jogurtów je zawiera). Nie stosuj irygacji; przeczytaj wyjaśnienie zawarte w poprzednim pytaniu.

Gdyby się okazało, iż zakażenie jest przekazywane drogą płciową, wystrzegaj się stosunków (oraz wszelkich innych sytuacji intymnych, w których dotykane są narządy płciowe), dopóki oboje z partnerem nie zostaniecie wyleczeni. Być może lekarz zasugeruje wam używanie prezerwatyw do końca ciąży - lub przez sześć miesięcy po wyleczeniu. Aby nie doszło do ponownego zakażenia, należy szczególnie uważać, by nie przenieść zarazków z odbytu do pochwy (palcami, penisem, językiem).

PODWYŻSZONE CIŚNIENIE TĘTNICZE KRWI

W czasie ostatniej wizyty okazało się, ze mam nieznacznie podwyższone ciśnienie krwi. Czy powinnam się tym martwić?

Niepokojenie się ciśnieniem krwi może tylko spowodować jego wzrost. Poza tym nieznacznie podwyższone ciśnienie podczas jednej wizyty zapewne nie stanowi powodu do zmartwień. Być może byłaś zdenerwowana, gdyż jadąc do lekarza, utknęłaś w korku ulicznym albo w pracy czeka na ciebie sterta papierów. Może zwyczajnie

się czymś denerwowałaś - martwiłaś się, że za dużo - albo za mało - przybrałaś na wadze, że musisz porozmawiać o niepokojących objawach, nie mogłaś się doczekać, by usłyszeć bicie serca dziecka. Albo może też w ogóle denerwujesz się perspektywą wizyty w gabinecie lekarskim, czyli masz „nadciśnienie na widok białego fartucha". Godzinę później, gdy jesteś już spokojna, ciśnienie może całkowicie wrócić do normy. Ale ponieważ trudno jest ustalić przyczynę jednorazowego podwyższonego wyniku - lekarz może zalecić ci, byś do następnej wizyty stosowała kilka sposobów na obniżenie ciśnienia. Między innymi może ci poradzić, byś nie przejmowała się zbyt mocno wszystkim oraz jadła pożywienie zawierające mniej sodu i tłuszczu, a więcej warzyw i owoców. W niektórych przypadkach ciśnienie krwi monitoruje się przez 24 godziny, by sprawdzić, czy podczas wykonywania rutynowych zajęć jest ono także podwyższone.

Jednak jeśli podwyższone ciśnienie krwi utrzymuje się, może się okazać, że jesteś w grupie 1 -2% kobiet ciężarnych, u których występuje tzw. podwyższone ciśnienie w przebiegu ciąży. Ten typ nadciśnienia jest niegroźny; ustępuje po porodzie.

Tak zwane normalne ciśnienie tętnicze krwi podczas ciąży ulega pewnym wahaniom. Wynik podstawowy (charakterystyczny dla pacjentki) uzyskuje się podczas pierwszej wizyty kontrolnej. Zazwyczaj ciśnienie lekko spada podczas pierwszych miesięcy, jednak od około siódmego miesiąca zaczyna wzrastać.

Jeśli podczas pierwszego lub drugiego trymestru ciśnienie skurczowe (liczba pierwsza) wzrasta do ponad 130 lub podnosi się o 30 ponad wynik podstawowy lub ciśnienie rozkurczowe (druga liczba) wynosi ponad 85 lub podniosło się o 15 ponad wynik podstawowy i utrzymało się na tym poziomie podczas przynajmniej dwóch odczytów odległych od siebie o przynajmniej 6 godzin, to niezbędna będzie dokładniejsza obserwacja i zapewne również stosowne leczenie. W trzecim trymestrze leczenie rozpoczyna się tylko, gdy wzrost ciśnienia tętniczego jest znaczniejszy.

Jeśli takiemu stanowi towarzyszy nagły wzrost masy ciała (więcej niż kilogram, którego nie można wytłumaczyć przejadaniem się), znaczny obrzęk rąk, stóp i dłoni (w wyniku zatrzymania wody w organizmie) i/lub pojawienie się białka w moczu, możemy mieć do czynienia ze stanem przedrzucawkowym (tzw. PiH - nadciśnienie indukowane przez ciążę). U kobiet pozostających pod regularną opieką medyczną stan ten jest wykryty, zanim wystąpią poważne objawy, jak: nieostre widzenie, bóle głowy, drażliwość, bóle brzucha. Jeżeli zaobserwujesz u siebie takie objawy, natychmiast skontaktuj się z lekarzem (patrz s. 261 i *Dodatek*).

CUKIER W MOCZU

Podczas ostatniej kontroli okazało się, ze w moczu pojawił się cukier. Mój lekarz powiedział, ze nie ma powodu do obaw, ja jednak jestem przekonana, ze mam cukrzycę.

Zaufaj lekarzowi i nie martw się. Niewielka ilość cukru w moczu w pojedynczym badaniu podczas ciąży nie jest jeszcze objawem cukrzycy. Najwyraźniej twój organizm spełnia dobrze swe zadania: dba o to, by płód otrzymywał odpowiednią ilość glukozy (cukru).

Ponieważ insulina jest odpowiedzialna za poziom glukozy we krwi, jak i jej wchłanianie przez komórki - ciąża wyzwala mechanizm antyinsulinowy, który powoduje, że odpowiednia ilość glukozy znajduje się we krwi odżywiającej płód. Jest to doskonała machina, nie zawsze jednak pracuje ona idealnie. Czasem mechanizm działa tak wydajnie, że we krwi znajduje się

więcej glukozy, niż wynoszą potrzeby matki i dziecka - więcej, niż mogą tolerować nerki. Nadmiar jest wydalany z moczem. I stąd nierzadki w ciąży wynik badania, szczególnie w trzecim trymestrze, gdy efekt antyinsulinowy nasila się. Właściwie połowa kobiet ciężarnych w pewnym okresie ciąży ma pozytywny wynik badania poziomu cukru w moczu.

Najczęściej na podwyższony poziom cukru we krwi organizm reaguje zwiększeniem produkcji insuliny, która tę nadwyżkę eliminuje, dając prawidłowe wyniki podczas następnej wizyty. Jednak u niektórych kobiet, szczególnie u tych, które chorują na cukrzycę lub mają do niej skłonności (z powodu występowania tej choroby w rodzinie lub wieku czy masy ciała), ta nadprodukcja insuliny może się okazać niewystarczająca. Utrzymuje się podwyższony poziom cukru w moczu i we krwi. U pacjentek, u których dotychczas nie stwierdzono cukrzycy, jest to tzw. cukrzyca ciążowa. Około 28 tygodnia wszystkie ciężarne kobiety przechodzą badanie przesiewowe na tolerancję glukozy pod kątem cukrzycy ciążowej; kobiety z grupy podwyższonego ryzyka mogą przechodzić je wcześniej.

NIEDOKRWISTOŚĆ

U mojej przyjaciółki podczas ciąży stwierdzono niedokrwistość. Jak mogę stwierdzić, czy ja mam niedokrwistość? Jak temu zapobiegać?

Badanie krwi pod kątem niedokrwistości wykonuje się podczas pierwszej wizyty kontrolnej i u niektórych kobiet niedobór żelaza wykrywa się już wtedy. Czasem stan taki pochodzi jeszcze sprzed ciąży ze względu na utratę żelaza podczas miesiączki. Jeśli od momentu zapłodnienia i ustania miesiączki podaż żelaza w diecie jest wystarczająca, to jego zapasy są uzupełniane. Większe zapotrzebowanie na żelazo, niezbędne do produkowania czerwonych ciałek krwi, pojawia się dopiero około 20 tygodnia ciąży, gdyż wówczas dochodzi do znacznego wzrostu objętości krwi. Wtedy ponownie może dojść do wyczerpania zapasów. A ponieważ nie wszystkie kobiety dostarczają organizmowi niezbędną dawkę żelaza, wiele z nich w trzecim trymestrze będzie mieć niedokrwistość.

W przypadku nieznacznego niedoboru żelaza może nie być żadnych objawów, lecz gdy liczba krwinek czerwonych przenoszących tlen wyraźnie spada, można obserwować następujące objawy: bladość, znaczne zmęczenie, osłabienie, kołatanie serca, duszności, a nawet omdlenia. Możemy mieć wtedy do czynienia z sytuacją, gdy potrzeby dziecka zaspokajane są w pierwszej kolejności, ponieważ rzadko u dzieci matek z anemią obserwujemy niedobór żelaza przy urodzeniu.

Choć wszystkie ciężarne kobiety narażone są na anemię z niedoborem żelaza, niektóre znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka. Należą do niej kobiety, które urodziły kilkoro dzieci w krótkich odstępach czasu; kobiety, które często wymiotują lub jedzą mniej ze względu na nudności; kobiety z ciążą mnogą; kobiety, które zaszły w ciążę w stanie niedożywienia i/lub od momentu zapłodnienia odżywiają się zbyt ubogo.

Aby zapobiec niedoborom żelaza, dieta przyszłej matki powinna być bogata w ten pierwiastek (patrz s. 91). Uważaj jednak na to, z jakimi produktami spożywasz składniki pokarmowe zawierające żelazo. Napoje zawierające kofeinę przyjmowane razem z pożywieniem bogatym w żelazo (lub preparatem uzupełniającym żelazo) zmniejszają jego absorpcję. Z drugiej strony, absorpcji tego biopierwiastka sprzyjają produkty bogate w witaminę C. Ponieważ zapewnienie wystarczającej ilości żelaza z samego pożywienia jest praktycznie niemożliwe, zwykle przepisuje się kobietom ciężarnym

dodatkową dzienną dawkę w wysokości od 30 do 50 mg żelaza, niezależnie od preparatu uzupełniającego dla kobiet w ciąży.

Znakomita większość przypadków anemii podczas ciąży wywołana jest przez niedobór żelaza. W przypadku gdy ta przyczyna zostanie wykluczona, potrzebne będą dalsze badania w celu ustalenia innego powodu.

KRWAWIENIE Z NOSA I NIEŻYTY NOSA

Prawie cały czas dokucza mi nieżyt nosa i często krew leci mi z niego bez specjalnej przyczyny. Czy powinnam się denerwować?

Nie, ale możesz już gromadzić zapasy chusteczek do nosa. Nieżyt nosa oraz krwawienie są bardzo częstymi dolegliwościami, prawdopodobnie dlatego, że podniesiony poziom estrogenów i progesteronu powoduje zwiększony przepływ krwi przez błonę śluzową nosa. Ulega ona obrzmieniu i staje się delikatniejsza; podobnie jak szyjka macicy, gdy dojrzewa do porodu.

Stan ten może się stopniowo pogarszać, a poprawa nastąpi dopiero po porodzie. Może dojść także do zbierania wydzieliny w okolicy nozdrzy tylnych, co jest przyczyną nocnego kaszlu i dławienia się. Nie należy stosować kropli do nosa ani żadnych leków, chyba że zostaną one przepisane przez lekarza. Całkowicie bezpieczne i zaskakująco skuteczne są natomiast spraye na bazie soli.

Katar i krwawienia z nosa są częstsze zimą, gdy ciepłe, suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach wysusza delikatne błony śluzowe dróg oddechowych. Stosowanie nawilżacza powietrza może w znacznym stopniu zapobiegać takiej sytuacji. Można także spróbować nawilżać nozdrza przez nacieranie ich wazeliną za pomocą patyczków z watą. Niektórym pomagają w udrożnieniu dróg oddechowych specjalne płatki przyklejane po bokach nosa. Ponieważ nie są to leki, mogą być całkowicie bezpiecznie stosowane.

Spożywanie 250 mg witaminy C (po uzgodnieniu z lekarzem), jako dodatek do bogatej w witaminę C diety, powoduje wzmocnienie ścian naczyń włosowatych i obniża ryzyko krwawienia. (Uwaga! Nie należy przedawkować witaminy C!)

Czasem przyczyną krwawienia jest zbyt mocne wydmuchiwanie nosa, wobec tego przypominamy, jak należy poprawnie je wykonywać: zatkać kciukiem jedną dziurkę, a następnie delikatnie wydmuchiwać śluz z drugiej dziurki. Tak samo wyczyścić drugą dziurkę i powtarzać do całkowitego udrożnienia nosa.

By zatrzymać krwawienie, należy usiąść lub stanąć i lekko pochylić się do przodu, a nie kłaść się czy odchylać do tyłu. Potem należy uciskać oba nozdrza palcami przez 5 minut. Jeżeli krwawienie nie ustanie po trzech próbach lub powtarza się często i jest dość silne, należy skontaktować się z lekarzem.

Szczepienie przeciw grypie

Amerykańskie Centrum Kontroli Chorób Zakaźnych zaleca każdej kobiecie w drugim i trzecim trymestrze ciąży szczepienie przeciwko grypie. Na tym etapie ciąży organizm jest bardziej podatny na zarażenie się grypą oraz bardziej narażony na powikłania pogrypowe, w tym na zapalenie płuc. Szczepienie nie wyrządzi żadnej krzywdy dziecku, a efekty uboczne dla matki są praktycznie zerowe. Najgorsze, co może ją spotkać, to lekka gorączka i uczucie większego niż zwykle zmęczenia przez kilka dni.

Może orzeszka?

Wiadomo od dawna, że rodzice, którzy byli lub są na coś uczuleni, mogą przekazać skłonności alergiczne - choć niekoniecznie na te same alergeny - swemu jeszcze nie narodzonemu dziecku. Wedle niektórych badań alergiczki (lub kobiety, które wcześniej miały alergie) jedzące w czasie ciąży i karmienia dziecka piersią mocno uczulające pożywienie (na przykład orzeszki ziemne lub produkty mleczne) częściej przekazują alergie na te właśnie produkty swoim dzieciom. Jeśli kiedykolwiek byłaś na coś uczulona, zastanów się wspólnie z lekarzem prowadzącym lub alergologiem, czy nie powinnaś wprowadzić pewnych ograniczeń w swej diecie na czas ciąży (oraz - jeśli planujesz karmić piersią - także po niej).

ALERGIA

Alergia dokucza mi teraz bardziej. Wciąż mam katar i oczy łzawią mi prawie przez cały czas.

Może mylisz uczulenie ze zwykłym nieżytem nosa, który w ciąży występuje częściej. Niewykluczone, że twój stan przyczynił się do pogłębienia alergii, choć u wielu szczęśliwych kobiet objawy alergiczne słabną w okresie ciąży. Skoro wszystko wskazuje na to, iż ty do nich nie należysz, zapytaj lekarza, które leki łagodzące objawy będą bezpieczne. Niektóre leki (także przeciwhistaminowe) są stosunkowo bezpieczne, lecz należy sprawdzić, czy lek, który zwykle stosujesz, do nich należy[1].

Jednak najlepszym sposobem na walkę z alergiami podczas ciąży jest zapobieganie - unikanie substancji uczulających, jeśli je znasz.

- Jeśli są to pyłki albo inne alergeny znajdujące się w powietrzu, należy przebywać w dobrze wentylowanych pomieszczeniach zamkniętych, w których powietrze jest oczyszczane. Po pobycie na świeżym powietrzu należy myć ręce i twarz, a także zaopatrzyć się w okulary przeciwsłoneczne zapobiegające bezpośredniemu wnikaniu pyłków do oczu.
- Jeśli alergenem jest kurz, postaraj się, by kto inny odkurzał i zamiatał mieszkanie. Odkurzacz, mokra ścierka lub mop wzbijają w powietrze mniej kurzu niż tradycyjna miotła. Należy też stosować wilgotne ściereczki do kurzu (poszukaj specjalnych szmatek do kurzu) zamiast szczotek z piórami. Należy unikać miejsc takich, jak strychy lub pełne książek biblioteki.
- Osoby uczulone na niektóre produkty spożywcze nie powinny ich spożywać, nawet jeśli są w ciąży zalecane (w *Diecie ciążowej* znajdziesz produkty zastępcze).
- Jeśli zwierzęta powodują atak alergii, należy poinformować o tym znajomych, by przed naszą wizytą mogli usunąć z pokoju zwierzęta i ich posłania. I oczywiście, jeśli nasze własne zwierzę staje się przyczyną reakcji alergicznej, należy się starać, by nie miało ono wstępu do części mieszkania (szczególnie sypialni).
- Uczulenie na dym papierosowy można kontrolować przez unikanie miejsc publicznych, gdzie dozwolone jest palenie papierosów, fajek czy cygar. Należy też poprosić bliskie nam osoby, by nie paliły papierosów w naszym mieszkaniu.

[1] Jeżeli przy dużej ilości wydzieliny jest ona bardzo gęsta, należy zwiększyć przyjmowanie płynów, aby zrównoważyć ich wydalanie i rozrzedzić wydzielinę.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży

Robią to dyrektorzy, osoby starsze, lekarze, prawnicy i pracownicy budowlani. Dlaczego więc nie miałyby tego robić kobiety w ciąży? Chodzi o ćwiczenia fizyczne. Odpowiedź na powyższe pytanie brzmi „tak" w przypadku każdej zdrowej kobiety w niepowikłanej ciąży.

Traktowanie ciąży jak choroby, a przyszłej matki jak inwalidki, zbyt delikatnej, aby mogła wejść na parę stopni lub nieść torbę z zakupami, to poglądy przestarzałe. Z pewnością umiarkowane ćwiczenia są nie tylko bezpieczne, ale wręcz korzystne dla przyszłej matki i dziecka. Najnowsze badania wskazują wręcz, że nawet intensywne ćwiczenia wydają się bezpieczne i nie zwiększają ryzyka przedterminowego porodu.

Jednak przed wyruszeniem na ścieżkę zdrowia należy złożyć wizytę w gabinecie lekarza. Nawet jeśli czujesz się znakomicie, musisz poddać się badaniu kontrolnemu, zanim włożysz dres męża. W ciąży wysokiego ryzyka często trzeba ograniczyć liczbę i rodzaj ćwiczeń, a nawet całkowicie z nich zrezygnować do momentu rozwiązania. Jednak jeśli ciąża przebiega bez komplikacji, a lekarz udzielił pozwolenia, to przemyśl poniższe wskazówki.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z REGULARNYCH ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Kobiety, które nie wykonują żadnych ćwiczeń fizycznych w czasie ciąży, stają się coraz mniej sprawne, szczególnie dlatego, że z każdym dniem przybierają na wadze. Dobry zestaw ćwiczeń, który można ująć w planie każdego dnia, powinien temu zapobiec. Doda ci też więcej energii (nic dziwnego!), pomoże uzyskać lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne, poprawi nocny sen (jeżeli tylko nie będziesz ćwiczyć tuż przed położeniem się do łóżka!), wzmocni mięśnie, zwiększy ich wytrzymałość, sprawi też, że łatwiej poradzisz sobie z nierównowagą wywołaną przez powiększający się brzuch. Zmniejszą się bóle pleców, problemy z zaparciami i obrzękami (na przykład stóp i dłoni), wreszcie pomoże ci szybciej powrócić do figury sprzed zajścia w ciążę. Pamiętaj, że wzmocnienie ciała i poprawa wytrzymałości ułatwia poród.

Poniżej przedstawiamy kategorie ćwiczeń szczególnie korzystnych podczas ciąży:

Aerobic. Są to powtarzane rytmicznie ćwiczenia wysiłkowe, które podnoszą zapotrzebowanie mięśni na tlen, jednak nie na tyle, by przekroczyć jego dostawy (chodzenie, jogging, jazda na rowerze, pływanie). Ćwiczenia zbyt wysiłkowe, by można je było uprawiać przez 20-30 minut koniecznych do osiągnięcia tego „efektu treningowego" (na przykład sprint), nie są uważane za aerobic. Aerobic pobudza pracę serca i płuc, mięśni i stawów, doprowadzając do takich zmian ogólnoustrojowych, jak wzrost wykorzystania tlenu, co jest korzystne dla matki i dziecka. Ten typ ćwiczeń poprawia krążenie (usprawniając dopływ składników odżywczych i tlenu do płodu i zmniejszając ryzyko powstawania żylaków nóg i odbytu lub zatrzymywanie płynów). Zwiększa siłę i napięcie mięśni (co zapobiega bólom kręgosłupa i zaparciom i pomaga nosić dodatkowy ciężar, jakim jest ciężarna macica). Zwiększa też wytrzymałość, co ułatwia radzenie sobie w czasie długiego porodu; może pomóc w utrzymaniu odpowiedniego poziomu cukru we krwi, ułatwia spalanie kalorii - można sobie wtedy pozwolić na dodanie do diety wartościowych produktów bez groźby przybrania na wadze, a to sprzy-

Ćwiczenia rozciągające mięśni nóg i ramion

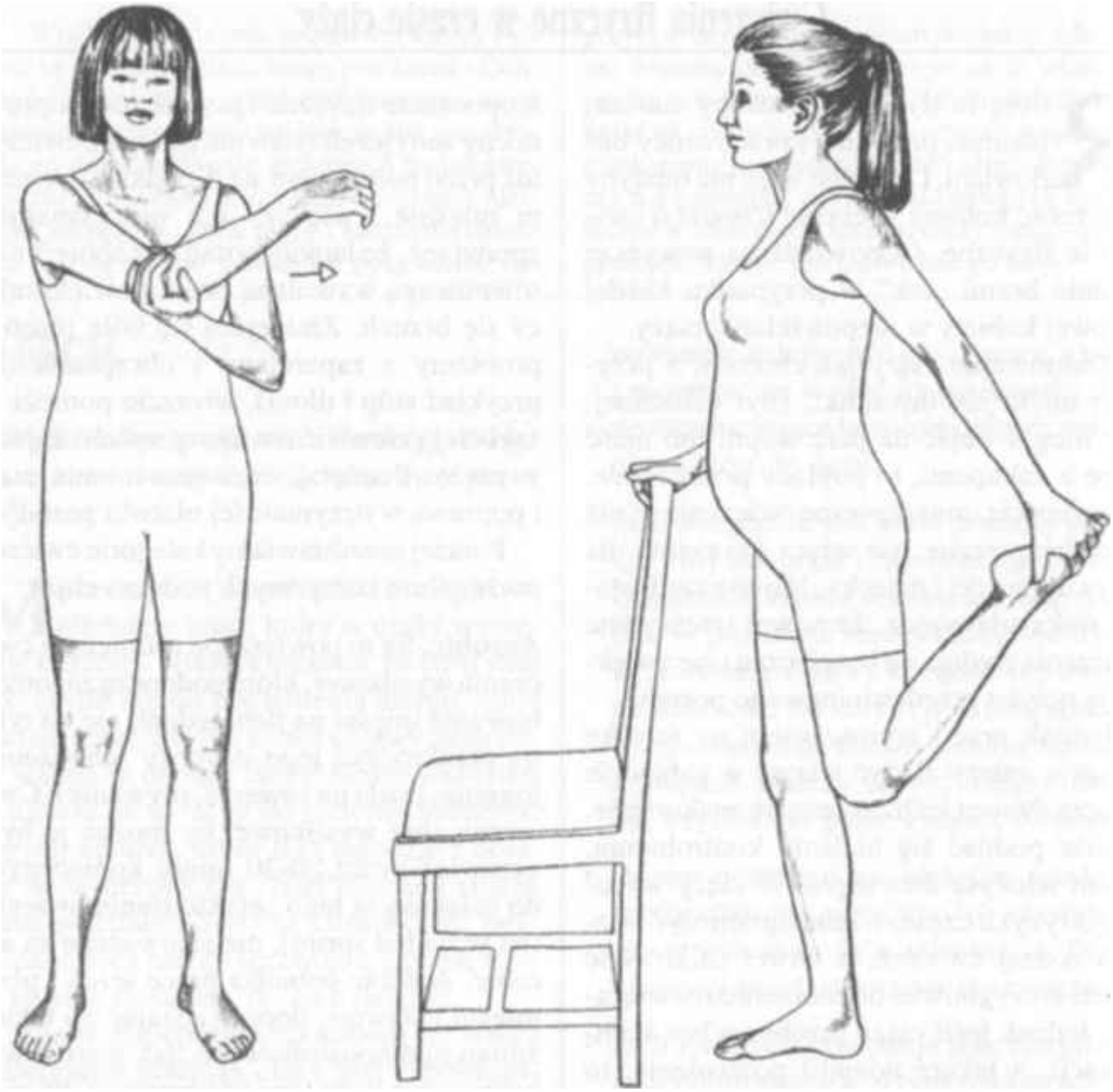

• ROZCIĄGANIE MIĘŚNI RAMION: *Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i nogami lekko ugiętymi w kolanach. Jedną ręką przytrzymaj drugą tuż za łokciem. Następnie wydychając powietrze, pociągnij łokieć w kierunku drugiego ramienia. Staraj się naciągać przez 5 do 10 sekund.*

• ROZCIĄGANIE MIĘŚNI NÓG W POZYCJI STOJĄCEJ: *Jedną ręką przytrzymuj się oparcia ciężkiego krzesła lub innego stabilnego przedmiotu. Drugą natomiast chwyć z tyłu stopę po tej samej stronie ciała (np. lewą ręką lewą stopę). Dociskając stopę do pośladka, jednocześnie odchylaj górną część nogi do tyłu. Plecy proste! Powtórz to ćwiczenie po drugiej stronie. Staraj się naciągać przez 10 do 30 sekund.*

ja szybszemu odzyskaniu dobrej figury po porodzie. Aerobic zwiększa też odporność na zmęczenie, poprawia sen, daje poczucie pewności siebie i ogólnie zwiększa odporność na stres psychiczny i fizyczny.

Calisthenics. Są to rytmiczne lekkie ćwiczenia tonizujące i rozwijające mięśnie oraz korygujące postawę. Zestaw ćwiczeń przygotowany specjalnie dla kobiet ciężarnych może dać doskonały efekt: złagodzenie bó-

Dobra kondycja i zdrowie

Czy ćwiczenia wzmacniają, czy osłabiają układ immunologiczny? To zależy od natężenia zajęć. Badania wykazują, że jeśli ćwiczy się aż do wystąpienia uczucia wyczerpania, na przykład tak, jakbyś przygotowywała się do maratonu, mogą obniżyć odporność, prowadząc do częstszego chorowania. Na tej podstawie należy wysunąć oczywisty wniosek: nie należy przesadzać z ćwiczeniami, zwłaszcza gdy starasz się być zdrowa za dwóch.

Z drugiej strony, regularna, umiarkowana aktywność fizyczna, na przykład codzienne energiczne spacery czy pływanie, wzmacnia odporność, dzięki czemu rzadziej się cierpi na przeziębienia czy inne choroby. Lekkie ćwiczenia, takie jak spacery (bez wysiłku), sprawiają, że przeziębienia trwają krócej i mają łagodniejszy przebieg, jeśli w ogóle do nich dojdzie. Ale choć nie ma nic złego w kontynuowaniu spacerów, gdy kapie z nosa, to przy gorączce, kaszlu i grypie należy wypoczywać. Zrób sobie wtedy przerwę w ćwiczeniach, dopóki nie wydobrzejesz.

lów pleców, poprawę odporności psychicznej, fizycznej, przygotowanie ciała matki do wysiłku związanego z porodem. Inne ćwiczenia mogą być niebezpieczne.

Ćwiczenia z ciężarami. Ten rodzaj ćwiczeń wzmacnia siłę mięśni. Nie należy jednak ćwiczyć z ciężarkami, które wymagają wstrzymywania oddechu, gdyż mogą one zmniejszyć przepływ krwi przez macicę. Lepiej więc używaj małych ciężarków i wykonuj więcej powtórzeń.

Ćwiczenia w wodzie. Są to jedne z najprzyjemniejszych i najbardziej efektywnych ćwiczeń dla kobiet w ciąży. Ćwiczenia w wo-

Pozycja wyjściowa i ćwiczenia Kegla

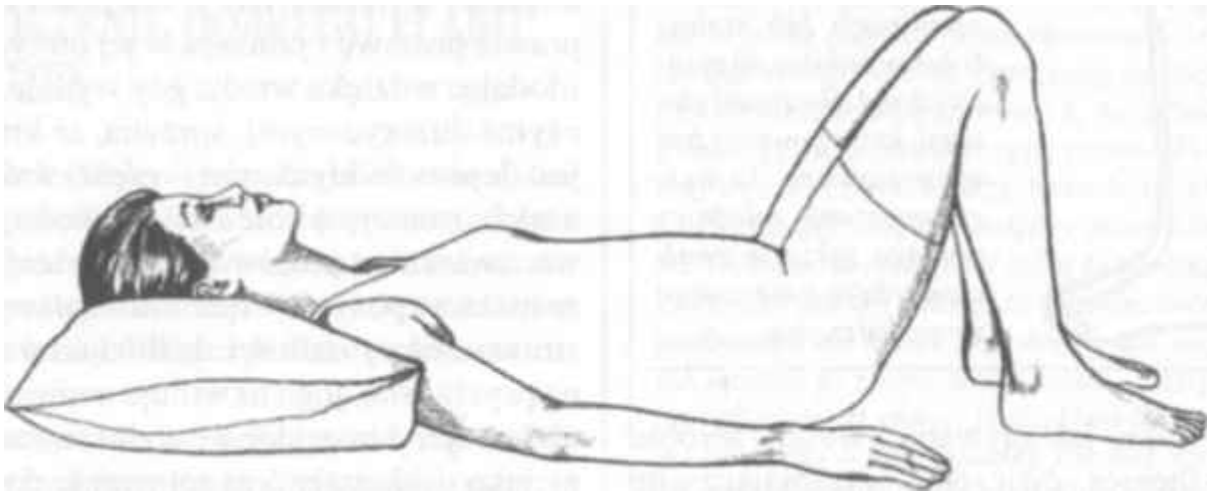

Leżenie na plecach, ugięte kolana oddalone 0 około 30 cm, stopy płasko położone na podłożu. Głowa i barki położone na poduszce, ramiona wzdłuż ciała. Uwaga: Pozycja wyjściowa powinna być stosowana wyłącznie do czwartego miesiąca. Później wszelkie ćwiczenia wymagające leżenia płasko na plecach nie są zalecane. Podstawą ćwiczeń Kegla jest napięcie mięśni w okolicy odbytu i pochwy i utrzymanie jak najdłużej (8-10 sekund). Pó¿niej - powolne rozluźnienie mięśni i odpoczynek. Wykonaj trzy serie po dziesięć do dwudziestu powtórzeń każdego dnia. Zrób także trzy szybkie serie: policz szybko do dziesięciu lub dwudziestu, przy każdym liczeniu ściskając lub rozluźniając mięśnie macicy. Ćwiczenia Kegla można wykonywać zawsze, w trakcie i po ciąży, w pozycji stojącej bądź siedzącej.*

* Aby mieć pewność, że używasz właściwych mięśni, postaraj się podczas wizyty w toalecie zatrzymać mocz podczas jego oddawania. Jeśli ci się to uda, znaczy, że używałaś odpowiednich mięśni.

Unoszenie miednicy

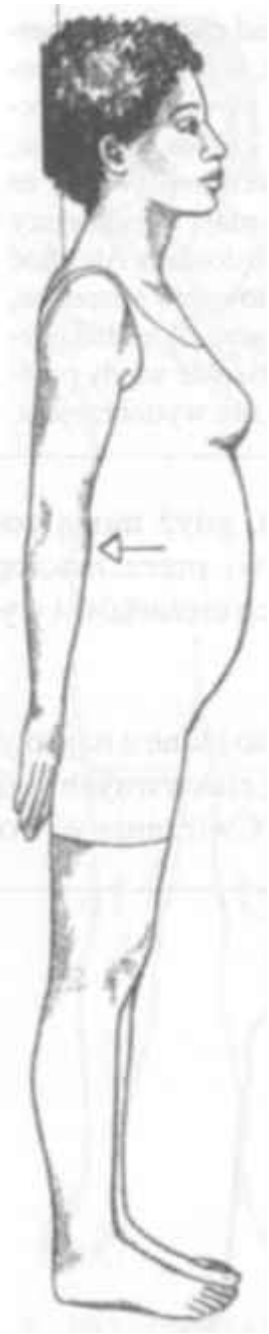

Przyjmij pozycję wyjściową. Wydech z jednoczesnym przyciskaniem pleców do podłoża. Wdech i rozluźnienie mięśni grzbietu. Powtarzamy parokrotnie. Ćwiczenie można wykonywać w pozycji stojącej; opierając się o ścianę. Tym razem wdech w momencie dociskania pleców do ściany. Ćwiczenie w pozycji stojącej dobrze służy poprawieniu postawy. Po czwartym miesiącu wykonuj to ćwiczenie wyłącznie w pozycji stojącej, albo jego następujący wariant: klęcząc i opierając się na przedramionach tub stojąc[9] kołysz miednicą do przodu i do tył. Nie ruszaj plecami, które powinny być wyprostowane. Ta wersja unoszenia miednicy pomaga także w zwalczeniu bólu związanego z rwą kulszową.

dzie - takie jak pływanie, wodny aerobic i calisthenics, ćwiczenia wyrabiające siłę lub rozciągające - nie tylko poprawią twoją figurę lub pomogą ją utrzymać, lecz także poprawią ci samopoczucie. Stanowią również niewielkie obciążenie dla organizmu. Ciało zanurzone w wodzie ma tylko jedną dziesiątą swej normalnej wagi (to wielka zaleta, gdy brzuch rośnie!), zatem możesz ćwiczyć dłużej, intensywniej, a mniej się zmęczyć. Ćwiczenie w wodzie nie obciąża też stawów, dlatego też bardzo trudno nabawić się kontuzji. I jeszcze jeden plus: w wodzie nie dochodzi do przegrzania organizmu, chyba że jest ona zbyt ciepła. A ponieważ ćwiczenia te są bezpieczne, nie ma przeciwwskazań, byś kontynuowała je aż do porodu - zakładając oczywiście, że nie występują żadne powikłania ciążowe. Uważaj więc tylko na śliskie posadzki na pływalni, unikaj nurkowania i nie pływaj w wodzie, w której nie masz gruntu pod nogami. Pamiętaj też, że ćwiczenia w wodzie powinny być specjalnie dobrane do wodnego środowiska. Wykonywanie ćwiczeń „lądowych" jest znacznie mniej efektywne.

Joga. Joga kładzie nacisk na oddychanie, relaks, pozycję i świadomość swego ciała, dlatego też doskonale nadaje się do uprawiania w czasie oczekiwania na narodziny dziecka. Wybierz takie zajęcia, które zostały specjalnie dobrane z myślą o kobietach w ciąży, gdyż niektóre klasyczne pozycje są ryzykowne, zatem należy je zmodyfikować odpowiednio do twojego etapu ciąży. Jeśli chodzi o stronę fizyczną, joga wzmacnia mięśnie, zwiększa ich wytrzymałość, poprawia postawę i pomaga w jej utrzymaniu (dodając wdzięku wtedy, gdy wydaje się on czymś iluzorycznym), sprawia, że krążenie jest lepsze, oddychanie - efektywniejsze, a także zmniejsza bóle i dolegliwości ciążowe, zwłaszcza pleców i nóg. Twierdzi się, że niektóre pozycje wręcz minimalizują niestrawność czy mdłości. Jeśli chodzi o stronę psychiczną, joga likwiduje napięcie oraz niepokoje, pomagając się zrelaksować. Służy jako doskonałe przygotowanie do porodu, dzięki temu, że uczy kobietę wizualizacji, koncentracji oraz izolowania i rozluźniania poszczególnych części ciała.

Techniki relaksacyjne. Ćwiczenia oddechowe oraz relaksacyjne uspokajają umysł i ciało i pozwalają zaoszczędzić energię na czas, gdy będzie najbardziej potrzebna; poprawiają również umiejętność koncentrowania się na danym zadaniu, a także sprawiają, że ćwicząca ma większą świadomość

swego ciała. Wszystko to pomaga sprostać wyzwaniu, jakim jest wydanie dziecka na świat. Techniki relaksacyjne (patrz s. 127) przynoszą efekty zarówno w połączeniu z bardziej wysiłkowymi ćwiczeniami, jak i stosowane same - szczególnie w ciąży wysokiego ryzyka, kiedy aktywne zajęcia nie są wskazane.

Zwiększenie napięcia mięśni miednicy. Ćwiczenia Kegla są proste i służą wzmocnieniu mięśni okolicy pochwy i krocza, przygotowując je do porodu. Pomocne są także w okresie połogu. Prawidłowe i regularne wykonywanie tych ćwiczeń często zapobiega pęknięciu krocza lub konieczności jego nacięcia. Ćwiczenia te pomagają w szybszym dojściu do formy po porodzie, sprawiają, że seks staje się przyjemniejszy, oraz zapobiegają nietrzymaniu moczu. Mogą je wykonywać wszystkie kobiety w każdym miejscu i czasie.

STWORZENIE DOBREGO PLANU ĆWICZEŃ

Początek. Najlepiej rozpocząć dbanie o kondycję przed zajściem w ciążę, ale nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń, nawet w dziewiątym miesiącu ciąży. Jednak lepiej najpierw uzyskać przyzwolenie lekarza.

Rozpoczynamy w spokojnym tempie. Gdy już zdecydujesz się na ćwiczenia, może cię kusić przebiegnięcie 5 kilometrów pierwszego dnia albo wykonanie serii ćwiczeń jednego popołudnia. Taki entuzjastyczny początek kończy się zazwyczaj bólem mięśni, utratą ochoty na dalsze ćwiczenia, a nawet może być niebezpieczny.

Oczywiście, jeśli gimnastykę rozpoczęto przed ciążą, to można dalej stosować ten sam typ ćwiczeń, lecz z pewnymi zmianami (patrz s. 195). Jeśli nie - początki powinny być bardzo ostrożne. 10 minut rozgrzewki, 5 minut cięższych ćwiczeń i 5 minut ćwiczeń relaksujących wystarczy. Po paru dniach można wydłużyć okres intensywnych ćwiczeń o około 5 minut aż do 20-30 minut, a nawet więcej, jeśli nie wystąpi uczucie dyskomfortu.

Rozluźnienie mięśni szyi

Szyjo to często miejsce napięcia mięśni, szczególnie w momentach stresowych. To ćwiczenie pozwala na zniesienie napięcia mięśni szyi i odprężenie reszty ciała. Proszę usiąść w wygodnej pozycji na krześle z prostym oparciem, oczy zamknięte. 1. Lekko przechyl głowę w jedną stronę, kierując ucho do ramienia tak daleko, jak możesz to zrobić bez wysiłku (ale nie unoś ramienia), jednocześnie robiąc wdech. Zatrzymaj pozycję na trzy do sześciu sekund. Wydech, rozluźnienie. Powtórz ćwiczenie po drugiej stronie. Powtarzaj trzy do czterech razy, zmieniając stronę i rozluźniając mięśnie między powtórzeniami. Wykonuj to ćwiczenie kilka razy dziennie. 2. *Powoli pochyl głowę do przodu, kierując podbródek do klatki piersiowej tak daleko, jak możesz to zrobić bez wysiłku. Następnie powoli obracaj głowę, policzkiem do prawego ramienia - jak najdalej, ale bez wysiłku (nie unoś ramienia do policzka). Zatrzymaj pozycję na trzy do sześciu sekund. Wydech, rozluźnienie. Powtórz rozciągnięcie po lewej stronie. Powtarzaj serię trzy do czterech razy. kilkakrotnie w ciągu dnia.*

Nie wolno pomijać rozgrzewki. Rozgrzewka może się stać nużąca, gdy chcemy jak najprędzej zacząć (i skończyć) ćwiczenia cięższe. Jest to jednak zasadnicza część wszystkich typów gimnastyki. Zapobiega zbyt gwałtownemu przyspieszeniu czynności serca i niebezpieczeństwu uszkodzenia mięśni lub stawów, co może się zdarzyć, gdy są one „zimne" (szczególnie w czasie ciąży). Spacer przed biegiem, wolne pływanie przed przyspieszeniem tempa to podstawa bezpieczeństwa.

Rozciąganie. Po krótkiej rozgrzewce wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających, każde przez 10 do 20 sekund; rozciągaj niezbyt mocno, starając się utrzymać równowagę. (Ponieważ teraz stawy są luźniejsze niż zwykle, jesteś bardziej narażona na kontuzje).

Gimnastykę powinny kończyć ćwiczenia relaksująco-oddechowe. Opadnięcie na kanapę po ciężkich ćwiczeniach może zdawać się logiczne, ale jest wbrew fizjologii. Dochodzi wtedy do uwięzienia krwi w pracujących mięśniach, co obniża jej dopływ do innych narządów i do płodu. Skutkiem tego mogą być także zawroty głowy, dodatkowe skurcze serca, nudności. Należy więc po biegu spacerować przez 5 minut, po intensywnym pływaniu bawić się przy brzegu basenu, wykonać lekkie ćwiczenia odprężające po każdym innym wysiłku. Naciągnięcie mięśni po ćwiczeniach można zatrzymywać na 20 do 30 sekund, uważaj jednak, by nie balansować. Później dobrze jest poleżeć parę minut na kanapie. Zawrotom głowy można też zapobiec przez powolne wstawanie po wykonywaniu ćwiczeń na podłodze.

Uwaga: Ćwiczeń rozciągających nie należy wykonywać aż „do granic wytrzymałości" ze względu na niebezpieczeństwo uszkodzenia stawów rozluźnionych w okresie ciąży.

Czas też ma duże znaczenie. Za krótkie ćwiczenia nie dadzą oczekiwanego efektu, a za długie są zbyt męczące. Gimnastyka powinna trwać od 30 minut do godziny lub nawet dłużej. Jeśli gimnastykowałaś się przed zajściem w ciążę i lekarz wyraża zgodę, możesz kontynuować poprzedni program ćwiczeń, pod warunkiem że są to ćwiczenia bezpieczne. Wysiłek powinien być łagodny lub umiarkowany. Dla kobiet, które nie ćwiczyły regularnie przed zajściem w ciążę, realistycznym i bezpiecznym celem powinien być program do 30 minut ćwiczeń - wliczając w to rozgrzewkę i ćwiczenia rozprężające - trzy razy w tygodniu. Jeśli czas ćwiczeń jest ograniczony, można spróbować szybkiego dziesięciominutowego marszu trzy razy dziennie.

Kontynuacja. Nieregularne ćwiczenia (4 razy w pierwszym tygodniu i ani razu w następnym) nie podniosą sprawności. W podniesieniu sprawności pomogą regularne ćwiczenia 3-4 razy w tygodniu. Jeżeli dokucza zmęczenie, nie należy zmuszać się do ciężkich ćwiczeń, lecz wykonywać chociaż rozgrzewkę, aby mięśnie zachowały sprawność i aby zachować dyscyplinę. Wiele kobiet czuje się lepiej, wykonując parę ćwiczeń - choć niekoniecznie pełen plan ćwiczeniowy - codziennie.

Ćwiczenia powinny odbywać się zawsze o ustalonej porze dnia. Wyznaczenie specjalnego czasu daje większą pewność, że ćwiczenia będą wykonane, np. rano przed pójściem do pracy, podczas przerwy na kawę lub przed obiadem. W przypadku nieregularnych godzin pracy i odpoczynku można spacerem iść do pracy lub zaparkować samochód czy wysiąść z autobusu w takim miejscu, by drogę do pracy choć w części pokonać pieszo. Można też odprowadzić starsze dziecko do szkoły (czy do przyjaciela), zamiast je podwozić samochodem. Nie korzystaj z windy, lecz wejdź po schodach, a w sobotnie popołudnie pooglądaj eksponaty w ulubionym muzeum - ani się nie spostrzeżesz, kiedy minie godzina czy dwie. Zamiast zasiadać po obiedzie przed telewi-

Wybieramy ćwiczenia wskazane w okresie ciąży

Wybierz odpowiednie dla ciebie ćwiczenia. Choć najczęściej nie ma przeciwwskazań co do kontynuowania dyscypliny sportu bądź rodzaju ćwiczeń uprawianych przed zapłodnieniem, można dodać jeszcze parę nowych. Oto ćwiczenia, które może wykonywać nawet nowicjuszka:

- szybki marsz,
- pływanie (woda nie powinna być za ciepła ani za zimna),
- ćwiczenia w wodzie przystosowane specjalnie dla kobiet w ciąży*,
- jazda na rowerze stacjonarnym, bez nadmiernego wysiłku*,
- ćwiczenia na urządzeniu do stepu (bez nadmiernego wysiłku) lub chodzenie po schodach,
- urządzenie do wiosłowania, bez nadmiernego wysiłku,
- calisthenic dla kobiet w ciąży,
- joga dla kobiet w ciąży,
- unoszenie miednicy (ćwiczenia Kegla)*,
- ćwiczenia relaksacyjne*.

Ćwiczenia, które podczas ciąży może wykonywać wyłącznie osoba wysportowana i z doświadczeniem sportowym:

- bieganie, do 3 kilometrów dziennie, najlepiej po stacjonarnej bieżni* lub płaskim terenie**,
- tenis w deblu (granie samemu stanowi zbyt duży wysiłek),
- cross narciarski,
- unoszenie lekkich ciężarów (wydech przy podnoszeniu; unikaj wstrzymywania oddechu i nadwerężeń),
- jeżdżenie na rowerze (bardzo ostrożnie, wyłącznie w kasku),

* Są to ćwiczenia bez obciążeń, najprostsze do wykonywania podczas ciąży.

** Tylko niewiele bardzo wysportowanych kobiet może nadal wykonywać bardziej wysiłkowe ćwiczenia bez skutków ubocznych. Najpierw należy w tej sprawie skonsultować się z lekarzem.

- jeżdżenie na łyżwach (bardzo ostrożnie; zaprzestać, gdy brzuch stanie się na tyle duży, by przeszkadzać w utrzymaniu równowagi),
- wspinaczka (z wyłączeniem nierównego terenu i dużych wysokości),
- siatkówka (ostrożnie),
- ćwiczenia Piłata, technika Alexandra, tai chi (przystosowane dla kobiet w ciąży - można je uprawiać tak długo, jak długo pozycje przyjmowane przez kobietę w ciąży będą dla niej wygodne,
- kick-boxing (w miarę trwania ciąży wiele kobiet zauważa, że nie są w stanie kopać tak wysoko ani poruszać się tak szybko jak poprzednio),
- ćwiczenia taneczne (tak długo, jak są przyjemne).

Ćwiczenia, których nawet doświadczony sportowiec powinien unikać ze względu na związane z nimi zagrożenia, to:

- bieganie powyżej 3 kilometrów dziennie,
- jazda konna,
- narciarstwo wodne,
- nurkowanie lub skoki do basenu,
- płetwonurkowanie (sprzęt do nurkowania może upośledzić krążenie, a choroba dekompresyjna stanowi zagrożenie dla płodu),
- softball, piłka nożna i inne sporty kontaktowe,
- sprint (wymaga szybkiego wdychania dużej ilości tlenu),
- narciarstwo zjazdowe (ryzyko stanowią niebezpieczne upadki),
- cross narciarski na wysokości powyżej 3000 metrów (duża wysokość pozbawia tlenu matkę i dziecko),
- jeżdżenie na rowerze po mokrym chodniku lub krętych ścieżkach (ryzyko upadku) oraz szybka jazda w pozycji pochylonej do przodu (może wywoływać ból pleców),
- calisthenic nie przystosowany dla kobiet w ciąży.

„Koci grzbiet"

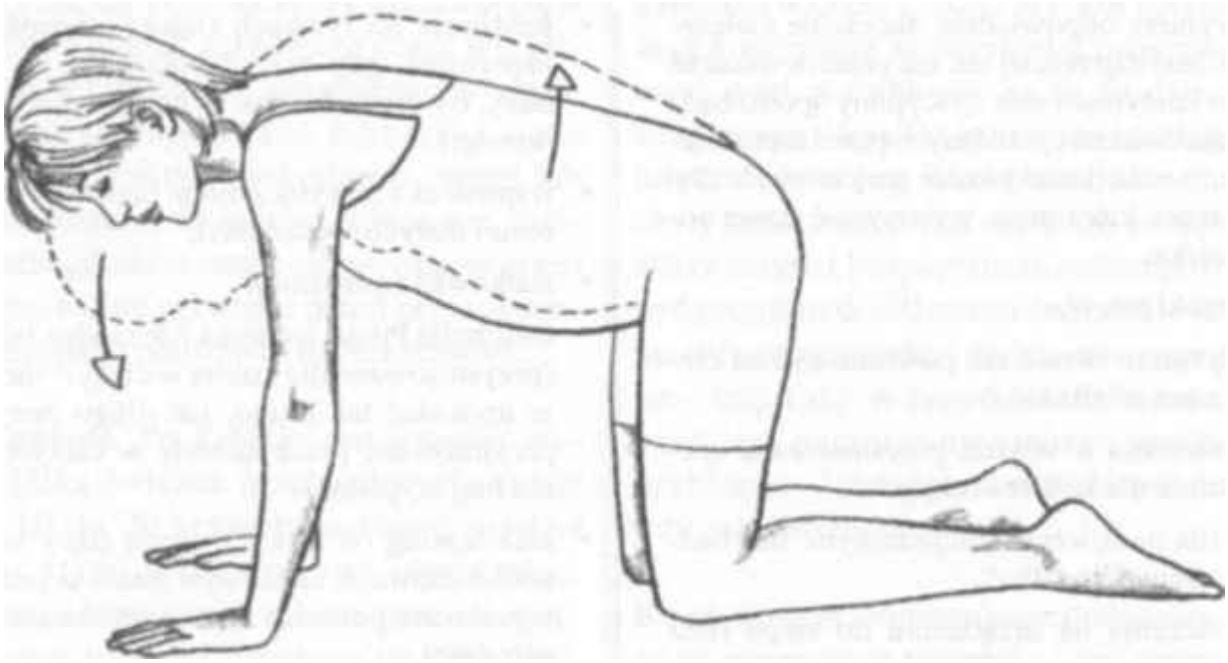

To ćwiczenie jest wskazane przez cały okres ciąży aż do porodu dla zmniejszenia obciążenia kręgosłupa przez ciężarną macicę. Proszę uklęknąć i oprzeć się na ramionach, rozluźnić mięśnie grzbietu (bez nadmiernego zgięcia kręgosłupa). Głowa, szyja i kręgosłup w linii prostej. Wygięcie kręgosłupa w górę z opuszczeniem głowy i silnym napięciem mięśni brzucha i pośladków. Stopniowe rozluźnienie i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć parę razy.

zorem, można namówić męża na spacer. Bez względu na liczbę zajęć Jeśli tylko się chce - zawsze można znaleźć czas na trochę ruchu.

Uzupełnienie dodatkowo spalanych kalorii. Możliwość dodania paru smakołyków do diety to prawdopodobnie największa zaleta wykonywanej gimnastyki. Jak zawsze należy obliczać kalorie. Dodać można będzie te składniki pokarmowe, które mają wysoką wartość odżywczą, gdyż po półgodzinnej gimnastyce należy dodać około 100-200 kalorii. Jeśli spożycie kalorii odpowiada natężeniu wysiłku, lecz nie obserwuje się przybierania na wadze - może się okazać, że ćwiczenia są zbyt intensywne.

Uzupełnianie płynów. Na każde pół godziny wysiłku należy wypić co najmniej szklankę płynu, by uzupełnić straty powstałe w wyniku pocenia się. Potrzeby mogą być większe w ciepłe dni lub przy obfitym poceniu. Pić należy przed ćwiczeniami, podczas ćwiczeń i po nich. Waga może sugerować zapotrzebowanie na płyn: 2 szklanki na każde 0,5 kilograma wypocone podczas ćwiczeń. Aby wiedzieć, ile straciłaś na wadze, zważ się przed ćwiczeniami i po. Dobrze jest zacząć przyjmowanie płynów na 30 do 45 minut przed zaplanowanymi zajęciami.

Wybierz odpowiednią grupę. Jeśli preferujesz ćwiczenia w grupie, wybierz takie zajęcia, które zostały opracowane z myślą o kobietach w ciąży. A ponieważ nie każdy, kto uważa się za eksperta, naprawdę nim jest, zapytaj instruktora o referencje, zanim się zapiszesz na jego zajęcia. Niektórym kobietom, zwłaszcza pozbawionym samodyscypliny, lepiej służą zajęcia grupowe - dzięki nim mogą liczyć na wsparcie i ocenę pozostałych członków grupy. Najlepszymi programami są zestawy ćwiczeń, których tempo jest średnio intensywne, a zaangażowanie mięśni niewielkie - zajęcia odbywają się przynajmniej trzy razy w tygodniu,

Gimnastyka nóg

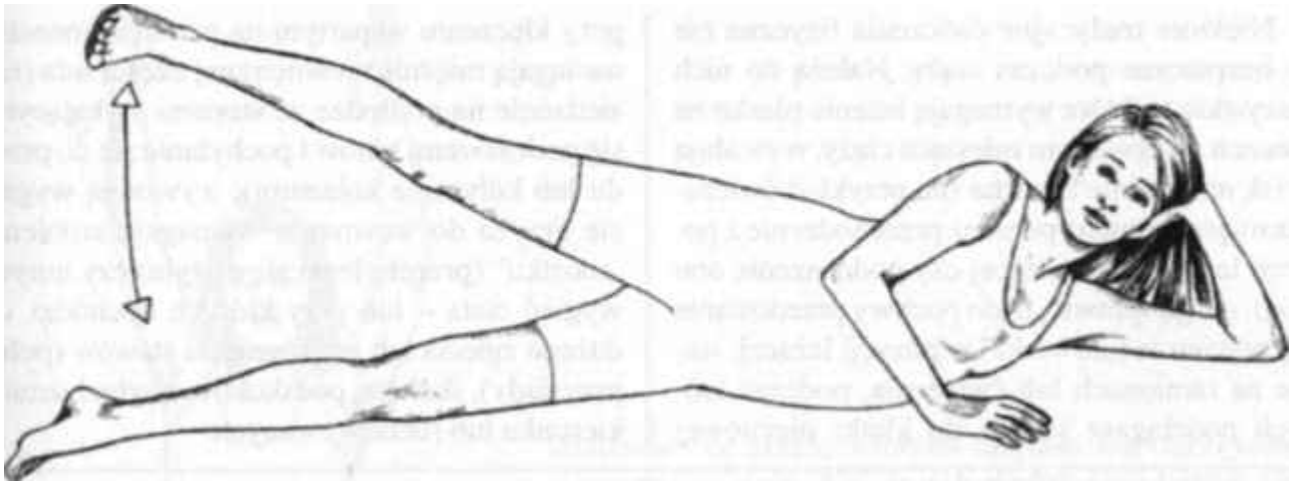

Leżenie na lewym boku, ramiona, biodra i kolana w linii prostej. Prawa dłoń spoczywa na podłodze z przodu klatki piersiowej, lewa wspiera głowę. Rozluźnienie mięśni i wdech. Następnie wydech z powolnym uniesieniem prawej nogi na maksymalną wysokość. Stopa Zgięta, strona wewnętrzna nogi skierowana prosto w dół. Wydech z opuszczeniem nogi. Powtóż 10 razy; następnie obróć się na drugi bok i wykonaj 10 powtórzeń drugą nogą. Ćwiczenie to można wykonywać z nogą wyprostowaną bądź zgiętą w kolanie.

można je dostosować do indywidualnych możliwości każdej kobiety, muzyka nie jest zbyt szybka, toteż nie zmusza uczestników do pracy ponad siły, a w razie pytań odpowiedzi udzielają specjaliści od spraw medycznych.

Baw się dobrze. Każdego rodzaju ćwiczenia: czy indywidualne, czy grupowe, powinny być czymś, czego nie możesz się doczekać, a nie od czego się wymigujesz; czymś, co uważasz za przyjemność, a nie tortury. Wybierz zatem ćwiczenia sprawiające ci przyjemność i - jeśli chcesz - zabierz ze sobą kogoś do towarzystwa. Okazuje się bowiem, że wspólne ćwiczenia pomagają ściśle trzymać się programu zajęć. Spotykaj się więc z koleżanką na spacerze zamiast na kawie ze słodką bułką.

BEZPIECZEŃSTWO ĆWICZEŃ

Nie wolno rozpoczynać gimnastyki z uczuciem głodu. Stara zasada, że nie wolno pływać po posiłku, ma dużo racji, ale również niewskazane są ćwiczenia przy pustym żołądku. Jeśli nic nie jadłaś od kilku godzin, warto zjeść lekką przekąskę i napić się czegoś na 15 do 30 minut przed rozpoczęciem rozgrzewki. Najlepsze są pokarmy bogate w potas, na przykład banan czy sok pomarańczowy. Jeżeli nie lubisz jeść w tak krótkim odstępie czasu przed ćwiczeniami, to możesz to zrobić godzinę przed ich rozpoczęciem.

Ubranie sportowe. Należy zaopatrzyć się w wygodne, luźne ubranie sportowe, dające swobodę ruchów. Wszystkie części garderoby, łącznie z bielizną (bawełnianą!), powinny być wykonane z tkanin pozwalających ciału na oddychanie. Noś wygodny i dobrze podtrzymujący biustonosz - lub stanik sportowy. Wygodne obuwie sportowe zabezpieczy stopy i stawy. Należy nosić obuwie zaprojektowane do danego rodzaju ćwiczeń - na przykład buty do biegania nie nadają się do chodzenia i mogą wręcz przyczynić się do upadku.

Prawidłowe podłoże. Parkiet lub wykładzina w pomieszczeniach jest lepsza od

Ostrzeżenie przed niektórymi ćwiczeniami

Niektóre tradycyjne ćwiczenia fizyczne nie są bezpieczne podczas ciąży. Należą do nich wszystkie te, które wymagają leżenia płasko na plecach po czwartym miesiącu ciąży, wywołują ucisk na mięśnie brzucha (na przykład ćwiczenia mięśni brzucha poprzez przechodzenie z pozycji leżącej do siedzącej czy podnoszenie obu nóg); mogą sprawić, iż do pochwy przedostanie się powietrze („rowerki" w pozycji leżącej, stanie na ramionach lub ćwiczenia, podczas których podciągasz kolana do klatki piersiowej przy klęczeniu wspartym na przedramionach); naciągają mięśnie wewnętrznej części uda (np. siedzenie na podłodze ze stopami stykającymi się podeszwami butów i pochylanie się do przodu lub kołysanie kolanami); wywołują wygięcie krzyża do wewnątrz; wymagają zrobienia „mostku" (przechylenia się do tyłu) czy innych wygięć ciała - lub przy których dochodzi do dużego zgięcia lub rozciągnięcia stawów (pełne przysiady), skoków, podskoków, nagłych zmian kierunku lub ruchów rwanych.

zimnej podłogi wyłożonej płytkami. (Gdy podłoga jest śliska - nie ćwicz w skarpetkach lub rajstopach.) Ćwicząc na świeżym powietrzu, wybierajmy miękkie bieżnie lub trasy porośnięte trawą, a nie drogi i chodniki o twardej nawierzchni. Najlepsze też jest równe podłoże. Nie biegaj w dół, gdyż taki bieg bardziej obciąża stawy i mięśnie niż bieg pod górę. Jednak w ostatnim trymestrze bieganie pod górkę bywa za bardzo męczące, więc lepiej się go wystrzegaj.

Dziel czas. Jeśli to możliwe, lepiej dzielić czas przeznaczony na ćwiczenia na dwa lub trzy krótkie etapy, niż wykonywać je podczas jednej długiej serii, ponieważ wtedy mięśnie będą pracowały bardziej efektywnie. Pamiętaj także, by ćwiczyć powoli, bez szybkich powtórzeń - zrób między nimi krótką przerwę. To właśnie wtedy dochodzi do tworzenia się mięśni, a nie podczas ruchu.

Umiar. Nigdy nie należy się przemęczać. Chemiczne produkty takiego wysiłku, które znajdują się we krwi, są szkodliwe dla dziecka (także jeśli ma się zaprawę atletyczną - nie należy ćwiczyć do granic możliwości, nawet przy braku zmęczenia). Jest parę sposobów na stwierdzenie nadmiernego wysiłku. Po pierwsze, przy dobrym samopoczuciu można kontynuować ćwiczenia, ale gdy pojawi się ból lub nadwerężenie - należy przestać. Także obfite pocenie się to sygnał, aby zwolnić tempo. Utrzymywanie się tętna powyżej 100 uderzeń serca na minutę w 5 minut po zakończeniu gimnastyki to też znak, że ćwiczenia były zbyt intensywne. Inny sygnał to konieczność drzemki po wysiłku. Zamiast przyjemności ma się uczucie wycieńczenia.

Kiedy skończyć ćwiczenie? Organizm sam da znak, dając do zrozumienia, że jest zmęczony. Natychmiast przyjmij tę wskazówkę i zaprzestań ćwiczeń. Poważniejsze sygnały mogą być powodem, by zadzwonić do lekarza: ból w dowolnej części ciała (biodro, plecy, miednica, klatka piersiowa, głowa itd.); kurcz lub ból kłujący, który nie mija w chwili przerwania ćwiczeń; skurcze macicy i ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, bardzo gwałtowne bicie serca (ta*chycardia*), utrata tchu, trudności z chodzeniem lub brak kontroli nad mięśniami, nagły ból głowy, znaczne obrzmienie rąk, stóp, stawu skokowego oraz twarzy, wyciek płynu owodniowego lub krwawienie z pochwy - albo, po 28 tygodniu, zwolnienie lub brak ruchów płodu. W drugim i trzecim trymestrze można obserwować spadek sprawności. Jest to normalne i stanowi kolejny sygnał na zwolnienie tempa.

Temperatura. Podniesienie temperatury ciała nawet o 0,2°C może się okazać niebezpieczne, gdyż upośledzony jest dopływ

Siad skrzyzny, ćwiczenia rozciągające

Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami jest szczególnie wygodne w ciąży. Należy tak siadać przy każdej okazji i wykonywać ćwiczenia ramion: położyć ręce na barkach, a następnie unieść je wysoko nad głową. Na zmianę wyc iągać ramiona wysoko, próbując dosięgnąć sufitu. Powtórzyć 10 razy na każde ramię. Nie wolno balansować ciałem. Inny wariant tego ćwiczenia: Przechyl ciało w jedną stronę, jednocześnie wyciągając ramię\ następnie wykonaj łuk w drugą stronę, by wrócić do pozycji wyjściowej. Powtórz, po czym zrób to ćwiczenie po drugiej stronie.

krwi do macicy na rzecz zwiększenia ukrwienia skóry, co służy ochłodzeniu ciała. Nie korzystaj więc z sauny, pokojów pary czy kąpieli w gorącej wodzie. Nie ćwicz na dworze w bardzo gorące lub wilgotne dni ani w przegrzanych pomieszczeniach. Jeśli zwykle chodzisz na spacery, to przejdź się po dużym sklepie z klimatyzacją wtedy, kiedy termometr na zewnątrz wskazuje upał. Nie ubieraj się zbyt ciepło. Noś lekkie ubranie latem i ciepłą bieliznę zimą. Kiedy wychodzisz, aby poćwiczyć, powinnaś czuć lekki chłód, ćwiczenia szybko cię rozgrzeją. Możesz włożyć kilka warstw ubrania, tak aby w miarę rozgrzewania łatwo pozbyć się kolejnych części garderoby. I nie wolno czekać na objawy przegrzania. Trzeba im zapobiec.

Zachowanie ostrożności. Nawet najbardziej wysportowane kobiety w ciąży mogą utracić swój wdzięk. W związku z przesunięciem środka ciężkości wraz z macicą do przodu rośnie niebezpieczeństwo upadku i trzeba o tym pamiętać. W końcowym okresie ciąży należy unikać sportów wymagających nagłych ruchów lub dobrego zmysłu równowagi.

Wzrost ryzyka urazu. Wiele przyczyn, jak np. rozluźnienie stawów, zmiana środka ciężkości, roztargnienie, powoduje, iż kobiety ciężarne częściej ulegają urazom, niż się tego spodziewają. Nie ryzykuj.

Oszczędzanie kręgosłupa, ustawienie stóp. Od piątego miesiąca nie należy wykonywać ćwiczeń w leżeniu płasko na wznak, gdyż znacznych rozmiarów macica może wywierać ucisk na naczynia krwionośne, upośledzając krążenie. Przesadne prostowanie stóp może być powodem kurczu łydek bez względu na okres ciąży. Stopy należy zginać, kierując palce ku twarzy.

Zmniejszenie intensywności ćwiczeń w ostatnim trymestrze. Choć znane są opowieści o ciężarnych zawodniczkach, które aż

Zrób to w domu

Niech te proste ćwiczenia staną się częścią twego programu albo wykonuj je raz na jakiś czas, podczas dnia pełnego zajęć (nawet podczas przerwy w pracy) jako sposób na poprawę krążenia.

Ćwiczenia oddechowe. To ćwiczenie polegające na głębokim oddychaniu pomoże ci nauczyć się prawidłowego oddychania podczas porodu, a także wzmocni jeden z potrzebnych do niego mięśni. Usiądź na podłodze, opierając się plecami o ścianę, lub na krześle z oparciem. Połóż ręce na brzuchu, następnie weź głęboki wdech (brzuch zostanie nieco wypchnięty do przodu). Zrób wydech i napnij (lub ściśnij) mięśnie poprzeczne brzucha (czyli te, których używasz do wciągania brzucha). Wykonaj dziesięć powtórzeń - nie obawiaj się, nie ściśniesz dziecka! Ćwiczenie to wzmacnia plecy, mięśnie brzucha i przygotowuje cię do parcia podczas porodu.

Skręty tułowia. W pozycji stojącej lub siedzącej wykonaj skręt w pasie raz w jedną, raz w drugą stronę. Popatrz przez jedno ramię, potem przez drugie. Poruszaj swobodnie ramionami przy każdym powtórzeniu.

Zginanie w biodrach. Stań bokiem przy oparciu ciężkiego krzesła, przytrzymując je jedną ręką dla równowagi. Wyciągnij przed siebie nogę po przeciwnej stronie krzesła, kolano lekko zgięte. Następnie, robiąc wydech, prostuj powoli nogę, jednocześnie unosząc ją na wysokość biodra (lub tak wysoko, jak możesz bez wysiłku). Wdech - i postaw nogę z powrotem na podłogę. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.

Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej[1]. Przyłóż dłonie do ściany lub framugi drzwi. Dłonie powinny się znajdować na wysokości ramion, łokcie - zgięte. Następnie pochyl całe ciało do przodu, zginając ręce w łokciach, aż poczujesz, że mięśnie są rozciągnięte. Zatrzymaj ruch na dziesięć do dwudziestu sekund, powtórz pięć razy.

Przysiady. Stań ze stopami płasko na podłodze, rozstawionymi na szerokość ramion. Powoli obniż ciało do pozycji przysiadu, cały czas trzymając pięty na podłodze, a plecy - wyprostowane. Jeśli zaczynasz unosić pięty, zwiększ nieznacznie odległość między stopami. Zatrzymaj przysiad na dziesięć do trzydziestu sekund, dla odpoczynku kładąc ręce na kolanach. Powoli wyprostuj się, kładąc dłonie na kolanach i unosząc ramiona. Powtórz pięć razy. To ćwiczenie jest szczególnie pomocne, jeśli chciałabyś rodzić w przysiadzie.

do samego porodu biegały na bieżni lub pływały, to dla większości kobiet wskazane jest ograniczenie ćwiczeń w czasie ostatnich trzech miesięcy. Zrezygnowanie z nich jest mądrą decyzją. Szczególnie dotyczy to dziewiątego miesiąca, gdy samo rozciąganie i energiczny marsz powinny zastąpić resztę ćwiczeń. Powrót do ćwiczeń gimnastycznych można rozpocząć w 6 tygodni po porodzie.

Nawet jeśli nie ćwiczysz... nie siedź w miejscu! Długotrwałe siedzenie powoduje nadmierny napływ krwi do żył w nogach, powodując obrzęki i inne poważne problemy. Jeśli twoja praca wiąże się z wielogodzinnym siedzeniem lub jeżeli dużo czasu spędzasz przed telewizorem lub często odbywasz dalekie podróże, koniecznie zrób sobie przerwę mniej więcej co godzinę, udając się na pięcio- czy dziesięciominutowy spacer. A kiedy przebywasz w pozycji siedzącej, raz na jakiś czas wykonaj ćwiczenia poprawiające krążenie, takie jak głębokie wdechy, wyciągnięcie nóg do przodu, obciągnięcie stóp, poruszanie palcami u nóg. Możesz też ściskać mięśnie brzucha i pośladków (coś jakby ruszanie biodrami w pozycji siedzącej). Jeżeli często puchną ci dłonie, co pewien czas wyciągnij ręce nad głowę, kilkakrotnie otwierając i zaciskając pięści.

[1] Ćwiczenie to nazywane jest potocznie „pompkami w pozycji stojącej".

BRAK AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CZASIE CIĄŻY

Gimnastyka w okresie ciąży z pewnością daje bardzo wiele korzyści. Lecz ciągłe siedzenie (tak z wyboru, jak i z zalecenia lekarza), stosowanie jedynego ćwiczenia: wsiadania i wysiadania z samochodu itp., także nie zaszkodzi ani matce, ani dziecku. Jeśli jest to zalecenie lekarza - można w ten sposób pomóc dziecku i sobie. Lekarz z pewnością zaleci ograniczenie ruchu w przypadku trzech lub więcej poronień samoistnych bądź porodu przedwczesnego, w przypadku rozwarcia szyjki macicy, krwawienia lub okresowego plamienia, w drugim czy trzecim trymestrze, ciąży mnogiej, rozpoznania łożyska przodującego lub wywołanego ciążą nadciśnienia (stan przedrzucawkowy) lub choroby serca. Należy ograniczyć aktywność ruchową, gdy matka cierpi na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, choroby tarczycy, anemię lub inną chorobę krwi, znaczną nad- lub niedowagę albo gdy dotychczas prowadziła wyłącznie siedzący tryb życia. Także w sytuacji, gdy ostatni poród był nagły lub rozwój płodu w poprzedniej ciąży przebiegał nieprawidłowo, lekarz może zabronić (lub przynajmniej zalecić wstrzymanie się) wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń.

Czasem dopuszczalne są tylko ćwiczenia ramion bądź zajęcia ruchowe w wodzie, przystosowane specjalnie dla kobiet w ciąży, lecz w takiej sytuacji najlepiej porozumieć się z lekarzem.

9

Piąty miesiąc

W przybliżeniu od 18 do 22 tygodnia

To, co jeszcze do niedawna było pojęciem abstrakcyjnym, teraz staje się - dosłownie - czymś namacalnym. Prawdopodobnie pod koniec tego miesiąca lub na początku przyszłego po raz pierwszy poczujesz ruchy dziecka. To cudowne uczucie, w połączeniu z niemałą już wypukłością brzucha, nada twemu stanowi realnego wymiaru. Choć jeszcze minie trochę czasu, nim dziecko pojawi się na sali dla noworodków, przyjemnie jest wiedzieć, że już istnieje.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

Kolejne badanie - zapewne już traktujesz je jak rutynowe zajęcie. W tym miesiącu wizyta kontrolna u lekarza może obejmować następujące badania, dobrane pod kątem stanu pacjentki i zgodne ze stylem pracy lekarza[1]:

- ciśnienie tętnicze krwi;
- badanie moczu z oznaczeniem poziomu cukru i białka;
- czynność serca płodu;
- wymiary i kształt macicy w badaniu zewnętrznym;
- wysokość dna macicy;
- kontrola stóp i rąk pod kątem obrzęków i żylaków;
- weryfikacja obserwowanych objawów, szczególnie tych, które budzą niepokój pacjentki;
- wyjaśnienie innych wątpliwości pacjentki.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Jak zwykle pamiętaj, że każda ciąża jest inna, jak inna jest każda kobieta. Wymienione niżej objawy mogą występować razem lub w odstępach czasowych, mogły pojawić się w ubiegłym miesiącu lub dopiero teraz. Jeszcze inne mogą być trudne do zauważenia, gdyż już się do nich przyzwyczaiłaś. Ewentualnie mogą występować inne, rzadkie objawy.

[1] Badania i testy opisane są w oddzielnym rozdziale *Dodatek*.

Co się dzieje wewnątrz ciebie

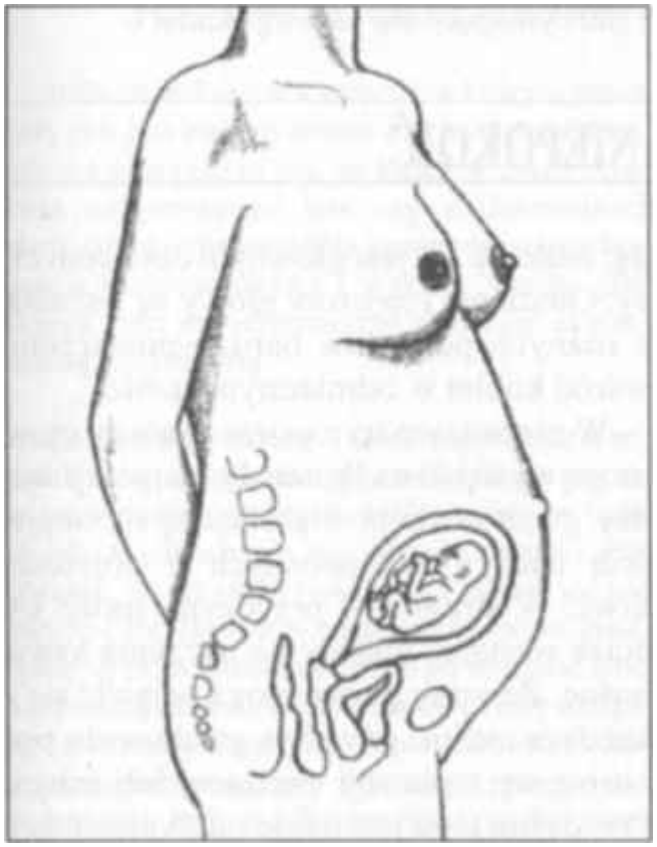

• *Za tobą połowa ciąży. Macica osiągnie wysokość pępka mniej więcej w 20 tygodniu. Teraz już nie da się ukryć swego stanu.*

• *Pod koniec tego miesiąca płód ma długość 18-23 cm (czyli prawie połowę tego, ile będzie miał w chwili porodu) i waży niemal 0,5 kilograma. W miarę jak wzmacniają się jego mięśnie oraz szkielet, rozrasta się układ nerwowy, płód staje się coraz bardziej ruchliwy, a jego ruchy - skoordynowane. Potrafi wykonywać liczne ćwiczenia gimnastyczne (łącznie z fikaniem koziołków), dzięki czemu rośnie i rozwija umiejętności motoryczne. Ruchy te są - wreszcie! - na tyle silne, byś mogła je poczuć. Dobrze rozwinięte uszy potrafią już rozpoznawać dźwięki; dziecko ma regularne pory snu i stanu czuwania, potrafi robić wiele min i grymasów, w tym marszczyć widoczne już brwi. Na głowie pojawiły się pierwsze włosy. Skóra jest pomarszczona, różowa, półprzezroczysta, pokryta białą mazią płodową zwaną Vernix. Chroni ona przed płynem owodniowym oraz sprawia, że dziecko jest bardziej śliskie, a przez to łatwiej je wydać na świat. U chłopców jądra zaczynają schodzić z jamy brzusznej do worka mosznowego.*

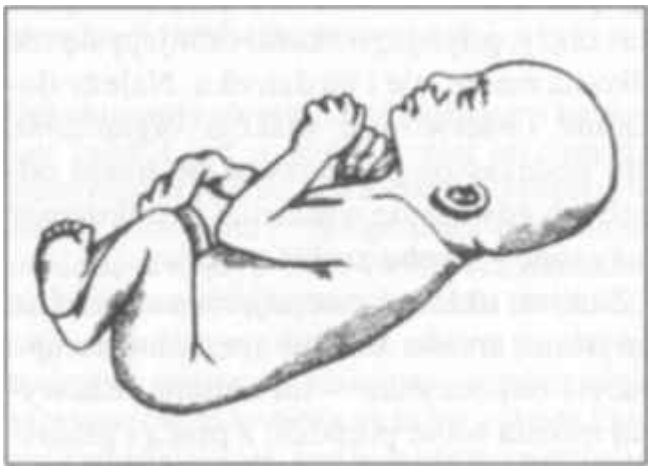

OBJAWY FIZYCZNE:

- ruchy płodu;
- zwiększenie ilości białawych upławów (ileukorrhea);
- bóle podbrzusza i boków (wynik rozciągania więzadeł podtrzymujących macicę);
- zaparcia;
- zgaga, niestrawność, wzdęcia;
- okresowe bóle głowy, omdlenia, zawroty głowy;
- nieżyt nosa i krwawienie z nosa, uczucie niedrożności;
- nieżyt ucha;
- krwawienie z dziąseł;
- wzmożony apetyt;
- kurcze nóg;
- obrzęki stóp i kostek oraz czasami twarzy i rąk;
- żylaki podudzi i/lub żylaki odbytu;
- przyspieszona czynność serca;
- łatwiejsze lub trudniejsze osiąganie orgazmu;
- ból pleców;
- zmiana pigmentacji skóry na brzuchu i/lub twarzy;
- wystający pępek.

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- coraz pełniejsza świadomość „bycia w ciąży";
- rzadsze zmiany nastroju, lecz nadal może się pojawiać drażliwość oraz płaczliwość;
- utrzymujące się roztargnienie.

CO MOŻE CIE NIEPOKOIĆ

ZMĘCZENIE

Męczę się, gdy wykonuję ćwiczenia gimnastyczne lub sprzątam. Czy powinnam przestać?

Nie tylko powinnaś przestać, gdy jesteś zmęczona, ale jeśli tylko jest to możliwe, przestań, zanim poczujesz zmęczenie. Doprowadzanie się do stanu wyczerpania nigdy nie jest wskazane, a szczególnie podczas ciąży, gdyż jego skutki odbijają się nie tylko na matce, ale i na dziecku. Należy dokładnie obserwować reakcje organizmu. Gdy podczas biegu zaczyna się tracić oddech lub gdy ma się wrażenie, że odkurzacz waży tonę - trzeba zrobić przerwę.

Zamiast układać swe zajęcia na zasadzie maratonu, trzeba ustalić specjalne tempo pracy i odpoczynku - na zmianę. Zazwyczaj można sobie poradzić z pracą i gimnastyką bez niepotrzebnego przepracowania. A jeśli czasem na coś nie starczy sił lub czasu, to jest to dobre przygotowanie na dni, kiedy obowiązki matki często nie pozwolą na dokończenie rozpoczętych prac. (Patrz s. 114, jak radzić sobie ze zmęczeniem.)

OMDLENIA I ZAWROTY GŁOWY

Czuję, ze kręci mi się w głowie, nawet gdy wstaję z łóżka lub z krzesła. A wczoraj podczas zakupów prawie zemdlałam. Co to znaczy? Czy jest to niebezpieczne dla dziecka?

W serialach omdlewanie jest uważane za jeden z najpewniejszych objawów ciąży. Jednak scenarzyści mijają się z prawdą: mdlenie nie jest głównym objawem ciąży. Omdlenia i zawroty głowy są wszelako z różnych powodów bardzo powszechne wśród kobiet w odmiennym stanie.

W pierwszym trymestrze zawroty głowy mogą wystąpić na skutek dysproporcji między gwałtownie powiększającą się objętością naczyń krwionośnych a objętością krwi. W drugim - przyczyną może być ucisk rosnącej macicy na naczynia krwionośne. Zawroty głowy mogą pojawić się za każdym razem, gdy zbyt gwałtownie podnosisz się z pozycji siedzącej lub leżącej. Przyczyną tego jest nagłe odpłynięcie krwi z mózgu spowodowane zmianą pozycji. Leczenie jest proste: zawsze należy wstawać powoli. Gwałtowne poderwanie się, by odebrać telefon, najpewniej skończy się lądowaniem na kanapie.

Inny powód takiego stanu to niski poziom cukru we krwi. Takim zawrotom głowy można przeciwdziałać poprzez spożywanie pokarmów białkowych podczas każdego posiłku (co pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu cukru) i drobnych przekąsek między posiłkami. Warto nosić w torebce rodzynki, owoce, herbatniki z otrębami lub paluszki w celu szybkiego podniesienia poziomu cukru. Zawroty głowy bywają również oznaką odwodnienia, zatem zawsze dbaj o to, by wypijać odpowiednią ilość płynów - przynajmniej 8 szklanek dziennie lub więcej, jeśli jest bardzo ciepło lub po ćwiczeniach.

Zawroty głowy mogą pojawiać się także podczas pobytu w przegrzanym sklepie czy biurze lub w czasie jazdy autobusem, szczególnie gdy jesteś za ciepło ubrana. Wtedy najlepiej zaczerpnąć świeżego po-

Gorąco i zimno. Jak znosie ekstremalną temperaturę podczas ciąży

Jeśli mieszkasz w klimacie, w którym przez cały rok jest bardzo zimno lub bardzo gorąco, lub też zdarzyło ci się, że jesteś w ciąży podczas najgorętszego lata czy najzimniejszej zimy od lat, istnieje wiele sposobów na zachowanie bezpieczeństwa i wygody wtedy, gdy słupek rtęci na termometrze wskazuje ekstremalną temperaturę.

Zbijanie temperatury. Łatwo doprowadzić organizm do przegrzania, gdy metabolizm pracuje na wysokich obrotach. Jeśli chcesz, by było ci jak najchłodniej, noś lekkie, przewiewne ubrania, na przykład bawełniane. Staraj się nie ćwiczyć na dworze w najgorętszej porze dnia, spaceruj przed śniadaniem lub po obiedzie albo uczęszczaj na ćwiczenia grupowe odbywające się w klimatyzowanych pomieszczeniach. Zawsze odpoczywaj, gdy poczujesz przegrzanie organizmu. Jeśli to tylko możliwe, unikaj przebywania na słońcu, zwłaszcza w gorące dni, a jeśli musisz wyjść, wcieraj w skórę emulsję chroniącą przed działaniem słońca (słońce nasila naturalne u niektórych kobiet zmiany w zabarwieniu skóry). Aby się ochłodzić, zrób sobie letnią kąpiel lub weź prysznic. Jak najczęściej przebywaj w klimatyzowanych pomieszczeniach. Jeśli nie masz klimatyzacji w domu, spędzaj czas w bibliotekach, muzeach lub supermarketach. Same wiatraczki nie zdadzą się na nic, jeśli temperatura wynosi ponad 32#C.

A co najważniejsze: pij, pij, pij. Musisz zapewniać organizmowi odpowiednią ilość płynów, gdyż dzięki temu unikniesz uczucia osłabienia czy zawrotów głowy w ciepłe dni, zminimalizujesz pozostałe nieprzyjemne objawy ciąży, unikniesz infekcji dróg moczowych i zapobiegniesz przedterminowemu porodowi. Wypijaj przynajmniej 8 szklanek wody dziennie, lub więcej, jeśli wykonywałaś ćwiczenia fizyczne lub obficie się spociłaś. Dobrze jest wyrobić sobie - lub utrzymać - nawyk picia, zabierając ze sobą butelkę z wodą - miej ją zawsze przy sobie, gdziekolwiek będziesz. Unikaj kofeiny i alkoholu, które mogą stać się przyczyną odwodnienia, a także napojów zawierających cukier czy stuprocentowych soków owocowych, które zatrzymują wodę w układzie trawiennym, przez co nie krąży ona po organizmie.

Ograniczanie zimna. Choć ciężarnym kobietom zwykle jest w zimie cieplej niż innym, warto rozważyć kilka wskazówek dotyczących niskiej temperatury. Temperatura taka może zmniejszyć dopływ krwi do łożyska, przez co mniej substancji odżywczych trafia do płodu. Aby uniknąć tego problemu, ubieraj się ciepło w zimowe miesiące, pamiętając o czapce, gdyż najwięcej ciepła uwalnia się przez odkrytą głowę! Pamiętaj jednak, byś była ubrana warstwowo, tak by można było łatwo pozbyć się części odzieży, jeśli zrobi ci się za gorąco.

wietrzą, wychodząc na zewnątrz lub otwierając okno. Dobrze jest też zdjąć płaszcz i rozluźnić ubranie w okolicy szyi i pasa - to też powinno przynieść ulgę. W sytuacji, gdy czuje się zbliżające omdlenie, należy zwiększyć przepływ krwi przez naczynia poprzez przyjęcie pozycji leżącej z uniesieniem stóp (nie głowy!) lub siedzącej z pochyleniem głowy do przodu, między kolana. Jeśli w danej sytuacji nie ma możliwości położenia się, można uklęknąć na oba lub na jedno kolano, pochylić się tak jak przy wiązaniu sznurowadeł. Całkowite omdlenie jest rzadkie, a nawet gdy się zdarza, nie ma powodu do obaw - choć chwilowo zmniejszony jest przepływ krwi przez naczynia mózgowe, to nie ma to wpływu na zdrowie dziecka[1].

Podczas kolejnej wizyty należy poinformować lekarza o częstotliwości i nasileniu zawrotów głowy, natomiast wypadki utraty przytomności należy zgłaszać natychmiast, gdyż częste omdlenia mogą być objawem anemii, która musi być zbadana.

[1] Pierwsza pomoc dla ciężarnej, która rzeczywiście zemdlała, jest taka sama jak w innych przypadkach omdleń.

WZORCE RUCHÓW PŁODU

W zeszłym tygodniu każdego dnia czułam lekkie ruchy, a tymczasem dzisiaj przez cały dzień nie czułam nic. Czy coś się stało?

Niepokój związany z pierwszym odczuciem ruchu często bywa zastąpiony przez niepokój spowodowany tym, że ruchy płodu wydają się za rzadkie albo przez jakiś czas nie są wyczuwane. Jednak na tym etapie ciąży obawy te - choć zrozumiałe - zwykle są bezpodstawne. Częstotliwość zauważalnych ruchów na razie jest bardzo zróżnicowana; wzorce ruchów bywają w najlepszym wypadku chaotyczne. Choć płód porusza się niemal bez przerwy, tylko niektóre z jego ruchów są na tyle silne, byś mogła je poczuć. Innych nie wyczuwasz z powodu pozycji płodu (ponieważ na przykład jest skierowany twarzą - i kopnięciami - do wewnątrz). Albo wreszcie z powodu swoich zajęć - jeśli dużo chodzisz czy poruszasz się, kołyszesz płód do snu; nawet jeśli nie śpi, ty możesz być zbyt zajęta, aby zauważyć ruchy. Istnieje też prawdopodobieństwo, że przesypiasz porę największej aktywności dziecka; dla wielu dzieci przypada ona na środek nocy. (Nawet na tym etapie dzieci najczęściej zabierają się do działania akurat wtedy, gdy ich matki śpią.)

Jednym ze sposobów na wywołanie ruchów płodu, jeśli nie czułaś ich przez cały dzień, jest położenie się na godzinę czy dwie wieczorną porą, najlepiej po wypiciu szklanki mleka, soku pomarańczowego lub po jakiejś przekąsce. Połączenie twojego braku aktywności z wstrząsem, jakim jest energia z posiłku, może skłonić go do poruszania się. Wiele matek zauważa, że do 20 tygodnia, raz na jakiś czas nie odczuwa ruchów płodu przez dzień czy dwa, a nawet przez trzy czy cztery dni. Później - choć nie należy panikować - prawdopodobnie rozsądnie postąpisz, dzwoniąc do lekarza, żeby mieć pewność, iż dwudziestoczterogodzinna przerwa w odczuwaniu ruchów płodu nie jest powodem do niepokoju - oczywiście zakładając, że już ruchy te wyczuwasz.

Gdy minie 28 tydzień ciąży, ruchy płodu stają się bardziej konsekwentne, dlatego też dobrze, by matka nabrała zwyczaju codziennego sprawdzania jego aktywności.

POZYCJA DO SPANIA

Zawsze spałam na brzuchu. Teraz boję się to robić, a nie mogę sobie znałeić innej wygodnej pozycji.

Rezygnacja z ulubionej pozycji podczas snu może być tak przykra jak rozstanie z ukochanym misiem, gdy miało się sześć lat. Trzeba się pogodzić z tym, że przyjdzie ci spędzić parę bezsennych nocy, lecz tylko do chwili, kiedy przyzwyczaisz się do nowego ułożenia. A czas na zmianę jest już teraz, zanim rosnący brzuch uczyni to jeszcze trudniejszym.

Dwa najczęstsze ułożenia podczas snu: na brzuchu i na plecach - nie są zbyt wygodne w czasie ciąży. Pozycja „na brzuchu" jest niewygodna ze względów oczywistych - przeszkadza rosnący brzuch i spanie na nim byłoby jak spanie na arbuzie. Pozycja na plecach, choć wygodniejsza, sprawia, że cała masa ciężarnej macicy spoczywa na kręgosłupie, jelitach i dwóch głównych naczyniach krwionośnych: aorcie (odpowiedzialnej za rozprowadzanie krwi z serca po całym ciele) oraz żyle głównej dolnej (żyle odpowiedzialnej za odpływ krwi z całej dolnej części ciała do serca). Może się to stać przyczyną bólu pleców oraz hemoroidów, sprawić, że układ trawienny będzie mniej wydajny, przeszkadzać w oddychaniu i krążeniu krwi, a nawet wywoływać hipotensję, tj. niskie ciśnienie krwi.

Nie znaczy to jednak, że należy spać na stojąco. Zwijanie się w kłębek lub prostowanie w leżeniu na boku - najlepiej lewym - z założeniem jednej nogi na drugą lub z poduszką między nimi (spójrz na ilustrację)

Spanie na lewym boku

jest najlepsze tak dla matki, jak i dla płodu. Nie tylko ułatwiony jest przepływ krwi ze składnikami odżywczymi do łożyska, lecz wspomagana jest także praca nerek, co oznacza skuteczniejsze usuwanie niepotrzebnych produktów przemiany materii i nadmiaru płynów oraz zmniejszenie obrzęku kostek, stóp i rąk.

Niewiele osób potrafi spać W nie zmienionej pozycji przez całą noc. Nie ma powodu do obaw, gdy budzimy się nagle w pozycji na plecach lub brzuchu. Nic złego się nie stało i należy powrócić do pozycji na lewym boku. Zmiana ułożenia może być niewygodna przez parę nocy, ale ciało dostosuje się do niej bardzo szybko. „Poduszka pod ciało", długa na przynajmniej 150 cm lub w kształcie klina, także może pomóc, ponieważ spanie na boku staje się wygodniejsze, a utrzymanie tej pozycji - łatwiejsze. Jeśli nie masz specjalnej poduszki, posłuż się jakąkolwiek inną. Układaj ją przy ciele w różnych pozycjach, aż wreszcie dopracujesz taką, w której będzie ci najwygodniej.

BÓLE PLECÓW

Bardzo dokucza mi ból pleców. Boję się, ze pod koniec dziewiątego miesiąca nie będę potrafiła wstać.

Bóle i inne niewygody w czasie ciąży nie są po to, byś czuła się źle - choć tak właśnie jest. Są to objawy towarzyszące przygotowaniu ciała kobiety na moment, gdy dziecko będzie się rodzić. Jednym z nich jest ból pleców. W okresie ciąży stawy biodrowo-krzyżowe, które zazwyczaj są nieruchome, zaczynają się rozluźniać, by umożliwić łatwiejsze przejście dziecka w czasie porodu. To oraz powiększony brzuch zaburzają poczucie równowagi. By temu zapobiec, często dochodzi do odwodzenia ramion do tyłu i zginania szyi. Wypinanie brzucha, by nikt nie przeoczył stanu matki, tylko komplikuje problem. Skutkiem jest znaczne wygięcie kręgosłupa w dolnej części pleców, napięcie mięśni pleców oraz ból.

Ból nawet z takiej przyczyny jest dokuczliwy. Lecz choć tej przyczyny nie można usunąć, to można zwalczyć (lub chociażby uśmierzyć) sam ból. Najlepsze postępowanie to oczywiście zapobieganie: silne mięśnie brzucha sprzed ciąży, prawidłowa postawa i zręczne ruchy. Ale w tej chwili też nie jest za późno, by tę zręczność poprawić w celu zmniejszenia bolesności pleców. Aby prawidłowo się prostować, należy ćwiczyć mięśnie miednicy (patrz s. 190). A oto inne rady:

- Zapobieganie nadmiernemu przybieraniu na wadze (patrz s. 168). Dodatkowe kilogramy tylko niepotrzebnie obciążają kręgosłup.
- Zaleca się unikanie pantofli na wysokim obcasie, a nawet płaskich, które nie mają odpowiedniej konstrukcji wspierającej stopę. Niektórzy lekarze zalecają szerokie obcasy do wysokości 5 cm. Bywają też specjalnie projektowane buty i wkładki stosowane do zapobiegania bólom nóg i kręgosłupa. Dobrze jest skorzystać z ra-

dy lekarza lub sprzedawcy obuwia w dobrym sklepie,

- Należy nauczyć się prawidłowego podnoszenia ciężarów (paczek, dzieci, prania, książek itp.). Nie wolno robić tego gwałtownie. Po pierwsze stajemy stabilnie w lekkim rozkroku i napinamy pośladki. Uginamy kolana (a nie zginamy się w pasie) i podnosimy ciężar, używając mięśni ramion i nóg; a nie pleców (patrz rycina poniżej). Jeśli ból jest szczególnie dokuczliwy, należy unikać noszenia ciężarów. Jeżeli jednak zachodzi taka potrzeba - dobrze jest nosić zakupy w dwóch siatkach po jednej w każdej ręce, a nie dźwigać wszystko w jednej ręce, opierając siatkę na brzuchu.
- Unikać długiego stania. Jeśli jest to konieczne - należy jedną stopę oprzeć na niskim taborecie i ugiąć tę nogę w kolanie, co zapobiega nadmiernemu napinaniu mięśni krzyża. Podczas stania na twardym podłożu, np. podczas gotowania lub mycia naczyń, należy podłożyć pod nogi dywanik, który zapobiegnie poślizgom i zmniejszy nacisk.
- Prawidłowe siedzenie. Siedzenie obciąża kręgosłup o wiele bardziej niż inne czynności, tak więc prawidłowe siedzenie ma duże znaczenie. Krzesło powinno dawać odpowiednie wsparcie kręgosłupowi: najlepiej z prostym oparciem dla pleców, poręczami (należy się na nich wspierać podczas wstawania) i twardym siedziskiem, co zapobiega „zapadaniu się". Należy unikać krzeseł bez oparcia i ławek. Nigdy nie należy zakładać nogi na nogę. Jest to nie tylko przyczyna upośledzenia krążenia (przyczyniająca się do powstawania żylaków, „pajączków" i obrzęków), ale powoduje też zbytnie przeciążenie, przegięcie miednicy w przód, co z kolei nasila ból. Jeśli to tylko możliwe, dobrze jest używać podnóżka (patrz ryc. s. 209).

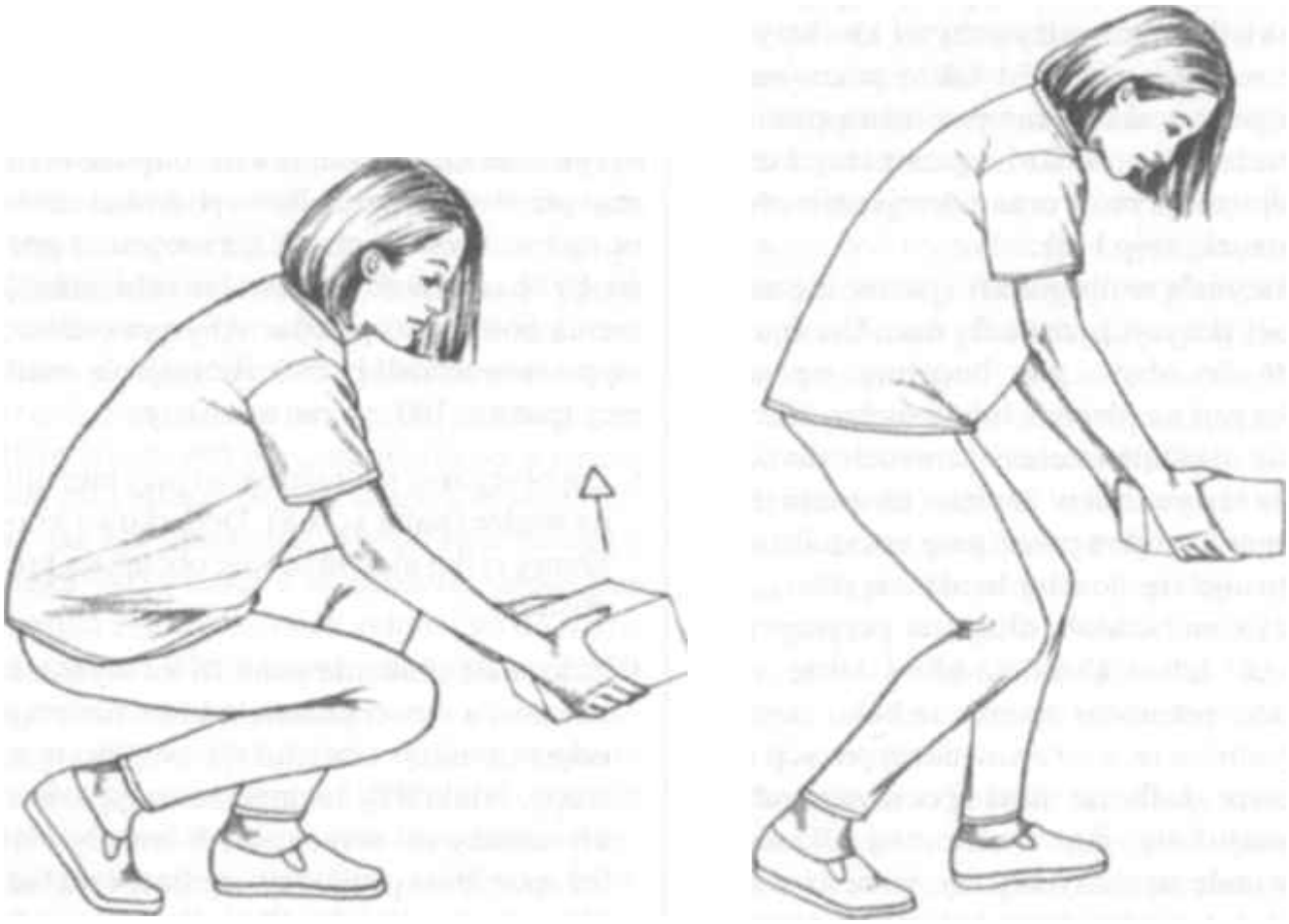

Kiedy coś podnosisz uginaj kolana

- Długotrwałe siedzenie może być tak samo uciążliwe dla twych pleców jak nieprawidłowa pozycja. Staraj się nie siedzieć dłużej niż godzinę bez przespacerowania się czy rozciągnięcia mięśni pleców; najlepiej jednak ustalić godzinny limit czasu.
- Zaleca się też spanie na twardym materacu lub położenie deski pod miękki. Wygodna pozycja do snu uzyskana za pomocą poduszki pod ciało (długości przynajmniej 150 cm) sprawi, że po przebudzeniu ból jest mniejszy. Aby wstać, należy przełożyć obie nogi razem na krawędź łóżka i postawić je na podłodze, zamiast przewracać się na bok.
- Należy omówić z lekarzem, czy dla uśmierzenia bólu i/lub wzmocnienia kręgosłupa można by zastosować pas ciążowy.
- Unikaj sięgania wysoko ponad głowę, ponieważ wówczas dochodzi do naciągania mięśni pleców. Zamiast wyciągać ramiona w celu odłożenia naczyń, powieszenia obrazka czy poprawienia firan, używaj niskiego, stabilnego podnóżka.

Wygodne siedzenie

- Aby ból mięśni zelżał chwilowo, stosuj zmiany temperatury. Przyłóż worek z lodem na 15 minut, następnie termofor z gorącą wodą na 15 minut lub weź ciepłą (lecz nie gorącą) kąpiel. Oba pojemniki owiń w ręcznik lub kawałek tkaniny.
- Naucz się odpoczywać. Wiele dolegliwości związanych z plecami pomnażają stresy. Jeśli wydaje ci się, że mogą być główną przyczyną dyskomfortu - gdy pojawi się ból, należy wykonywać ćwiczenia relaksujące (patrz też s. 125 - na temat walki z codziennym stresem).
- Wykonuj proste ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie brzucha, jak tzw. „koci grzbiet" (s. 194), i ćwiczenia mięśni miednicy (s. 190). Przyłącz się do grupy trenującej jogę przystosowaną dla kobiet w ciąży lub zastanów się nad terapią wodną, jeśli tylko znajdziesz terapeutę posiadającego wiedzę medyczną - i ciążową.
- Zastanów się nad wizytą u kręgarza lub fizykoterapeuty, który specjalizuje się w problemach ciąży - albo wypróbuj terapię alternatywną, na przykład akupunkturę lub biofeedback (patrz str. 244).

NOSZENIE STARSZYCH DZIECI

Mam trzyipółletnią córkę, która zawsze chce, by zanieść ją na piętro, ale pod jej ciężarem załamują się moje plecy.

Lepiej złamać ten zły zwyczaj dziecka, a nie własne plecy. Obciążenie noszonym cały czas płodem jest wystarczające, bez dodawania 20 kg przedszkolaka. Jednak nie należy czynić odpowiedzialnym za tę zmianę przyszłego brata lub siostrę, lecz właśnie bolące plecy. Wchodzenie po schodach stanie się radośniejsze, jeśli zaśpiewacie specjalną piosenkę na tę okazję („Hop, po schodkach, w górę, hop!") lub namówisz małą na wyścig do góry. I nie zapomnij też

pochwalić dziecka za to, że w ten sposób pomaga mamie. Oczywiście zdarza się, że maluch odmawia samodzielnego marszu, wtedy należy nauczyć się poprawnego podnoszenia (patrz s. 206) i upewnić się, że nie zaszkodzi płodowi, chyba że lekarz zabrania takich ćwiczeń.

KŁOPOTY ZE STOPAMI

Wszystkie moje buty stały się okropnie ciasne. Czy stopy rosną mi tak jak brzuch?

Brzuch nie jest jedyną częścią ciała kobiety w ciąży mającą skłonność do rozrastania się. A buty mogą cię cisnąć z kilku powodów. Po pierwsze, stopy puchną za sprawą normalnego podczas ciąży zatrzymania płynów. Albo jest na nich za dużo tkanki tłuszczowej, jeżeli przybierasz za szybko na wadze. A do tego wszystkiego mogą się nieco powiększać, bo choć nie biorą udziału w porodzie, to hormony ciążowe, przygotowując organizm do tego wydarzenia, poluźniają stawy w stopach (a także inne stawy w ciele). Obrzęk oraz nadwaga zazwyczaj znikają po porodzie. Choć stawy także ulegną ponownemu zacieśnieniu, to stopy mogą powiększyć się na stałe nawet o jeden rozmiar buta. Pewnie cieszą się z tego miłośnicy kupowania butów - a martwią ci, którzy tego nie znoszą.

Tymczasem należy stosować metody mające na celu zmniejszenie obrzęków (s. 259), jeśli one są ich główną przyczyną, i kupić kilka par butów, które będą pasowały w tej chwili i sprostają twym potrzebom w przyszłości (byś na koniec nie była bosa i ciężarna). Nie powinny mieć obcasów wyższych niż 5 cm, powinny mieć antypoślizgowe podeszwy i dużo miejsca na puchnące stopy (przymiarki należy dokonywać pod koniec dnia, gdy stopy są najbardziej obrzęknięte). Buty powinny być ze skóry lub tkaniny, co umożliwi stopom „oddychanie".

Buty lub wkładki ortopedyczne, korygujące środek ciężkości w okresie ciąży, mogą przynieść ulgę nie tylko stopom, ale też kręgosłupowi i całym nogom. Są one dostępne w dwóch różnych wzorach dla sześciu pierwszych miesięcy ciąży oraz trzeciego trymestru. Należy poprosić lekarza o pomoc w ich nabyciu. Także pantofle domowe mają duże znaczenie i pomagają walczyć z bólem. Jeśli to tylko możliwe - dobrze jest nosić je także w pracy.

SZYBKO ROSNĄCE WŁOSY I PAZNOKCIE

Mam wrażenie, ze włosy i paznokcie nigdy nie rosły mi tak prędko.

Przyspieszenie przepływu krwi i zwiększenie ilości substancji odżywczych powoduje także lepsze odżywienie komórek skóry. Przyjemnym tego efektem jest taki przyrost paznokci, że trudno nadążyć z robieniem manicure'u, i włosów, które rosną szybciej, niż ty jesteś w stanie umówić się z fryzjerem. Jeśli masz szczęście, to włosy ci także zgęstniały i nabrały połysku.

Poprawa odżywienia skóry może jednak spowodować także mniej przyjemne efekty. Owłosienie może się pojawiać w miejscach, gdzie kobiety sobie tego nie życzą. Twarz - okolice warg, broda, policzki to główne miejsca występowania spowodowanego ciążą hirsutyzmu, ale może on dotyczyć też ramion, nóg, pleców i brzucha. Większość tych włosów znika w ciągu 6 miesięcy po porodzie, lecz resztki mogą pozostawać jeszcze dłużej.

Nie poleca się przeprowadzania elektrolizy podczas ciąży, choć nie udokumentowano niekorzystnego wpływu tego zabiegu; to samo dotyczy laserowego usuwania włosów. Ponieważ ryzyko jest czysto teoretyczne, nie martw się, jeśli wcześniej poddałaś się którejś z tych metod. Oczywiście wyrywanie włosów nie pociąga za sobą żadnego ryzyka.

W CENTRUM ODNOWY BIOLOGICZNEJ

Dostałam od przyjaciółki w prezencie urodzinowym dzień pobytu w centrum odnowy biologicznej. Wiąże się to z wieloma przyjemnościami, między innymi aromaterapią i masażami. Czy są one bezpieczne podczas ciąży?

Nikt tak jak kobieta w ciąży nie zasługuje na dzień rozpieszczania i nie potrzebuje go. (Może tylko z wyjątkiem matki noworodka, ale kiedy urodzi się dziecko, nie będziesz miała czasu na odwiedzanie centrum odnowy biologicznej.) Bez wahania zatem skorzystaj z zaproszenia, zastosuj się jednak do poniższych sugestii:

Poinformuj o swoim stanie. Najpierw lekarza, by mieć pewność, że nie ma w twoim konkretnym przypadku zastrzeżeń. Następnie recepcjonistkę, gdy będziesz się umawiać na wizytę. Omówcie wszelkie ograniczenia, by dostosować zabiegi do twych potrzeb. Wszystkim osobom przeprowadzającym zabiegi także powiedz, że jesteś w ciąży.

Ostrożnie z **masażami.** Nic tak doskonale nie łagodzi bólu i dolegliwości ciążowych i nie likwiduje stresu i zmęczenia jak masaż. Upewnij się jednak, czy twój masażysta został przeszkolony w zakresie masażu prenatalnego i postępuje zgodnie ze wskazówkami z poniższej ramki.

Unikaj olejków roślinnych i ziół. Ponieważ nieznany jest wpływ większości olejków roślinnych na ciążę, a niektóre z nich mogą być szkodliwe, wystrzegaj się wszelkich masaży i zabiegów, do których wykorzystuje się aromaterapię. Kobiety ciężarne powinny w szczególności unikać olejków z następujących roślin: bazylii, drzewa cedrowego, szałwii muszkatołowej, kopru włoskiego, jałowca, majeranku, mirry, rozmarynu, szałwii i tymianku. Olejki te mogą stymulować skurcze macicy.

Wypoczywaj w odpowiedniej pozycji. Nie należy spędzać dużo czasu, leżąc płasko na plecach, szczególnie po czwartym miesiącu. Poproś masażystę, byś mogła położyć się na specjalnym stole z wycięciem na twój brzuch lub by podłożył ci poduszki zaprojektowane dla kobiet w ciąży - albo by pozwolił ci położyć się na lewym boku. Za-

Prawidłowo wykonany masaż

Nie możesz się doczekać końca tych uciążliwych bólów pleców albo czujesz niepokój, który nie pozwala nocami spać? Masaż może złagodzić dręczące cię ciążowe bóle, napięcia i stresy - oraz zapewnić spokojny sen. Aby mieć pewność, że masaż wykonywany w czasie ciąży jest nie tylko rozluźniający, lecz także bezpieczny, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Unikaj masaży w pierwszym trymestrze, ponieważ mogą one wywołać zawroty głowy i nasilić poranne nudności.
- Sprawdź, czy twoja masażystka ma odpowiednie kwalifikacje.
- Poszukaj takiego terapeuty, który dobrze zna wskazania i przeciwwskazania dla kobiet w ciąży. Na przykład: dysponuje specjalnym stołem z wycięciem na powiększony brzuch, aby można było wygodnie leżeć twarzą w dół podczas masażu pleców. Wie, że: nie należy masować mięśni brzucha, lub przynajmniej ograniczyć masaż tego miejsca do delikatnych dotknięć; nie należy masować stóp i stawu skokowego oraz miejsca między kciukiem a palcem wskazującym, gdyż uważa się, że znajdujące się tam punkty mogą wywołać skurcze; nie należy używać olejków do aromaterapii (patrz wyżej).

Kiedy będziesz już miała pewność, że znajdujesz się w dobrych rękach - odpręż się i przyjemnie spędź czas!

biegi kosmetyczne twarzy, manicure, pedicure i inne powinny być wykonywane w pozycji siedzącej czy w półprzysiadzie albo gdy leżysz na lewym boku.

Lśniąca cera. Dowiedz się, które zabiegi w obrębie twarzy czy całego ciała - na przykład takie jak peeling kwasem glikolowym - mogą szczególnie drażnić skórę uwrażliwioną pod wpływem hormonów ciążowych. Porozmawiaj z kosmetyczką na temat tego, jakie preparaty sprawią ci największą ulgę i nie są obarczone prawdopodobieństwem wywołania reakcji alergicznej.

Wybieraj chłód. Zanurzanie się w wannie pełnej gorącej wody czy siedzenie w saunie z pewnością nie powinno być częścią planu dnia (ponieważ nadmiernie podnoszą temperaturę ciała). Zrezygnuj też z okładów ziołowych. Bezpieczna jest jednak - i bardzo relaksująca - kąpiel w ciepłej wodzie stanowiąca część hydroterapii.

Uważaj, czym oddychasz. Jeśli w planie masz manicure czy pedicure, sprawdź, czy są wykonywane w dobrze wentylowanym pomieszczeniu. Wdychanie substancji chemicznych o silnej woni nigdy nie służy zdrowiu, a już szczególnie nie wtedy, gdy oddycha się za dwóch.

PRZEBARWIENIA SKÓRNE

Zauważyłam ciemną linię, która biegnie w dół, przez środek brzucha, oraz ciemne plamy na twarzy. Czy takie przebarwienia są normalne i czy pozostaną one po porodzie?

Winę za to ponoszą te uciążliwe (ale przydatne!) hormony ciążowe. Podobnie jak wywołały hiperpigmentację, czyli ściemnienie, obwódek wokół sutków, teraz odpowiadają za ciemnienie *linea alba* (kresa biała) - białej linii, której zapewne nigdy nie zauważyłaś, prowadzącej przez środek brzucha do spojenia łonowego. Podczas ciąży przemianowuje się ją na *linea negra* (kresa ciemna). Bywa ona bardziej widoczna u kobiet o ciemnej karnacji niż u tych z jasną skórą.

Niektóre kobiety, zwykle te o ciemnej karnacji, miewają też przebarwienia - przypominające maskę lub konfetti - na czole, nosie i policzkach. Są one ciemne u kobiet o jasnej skórze i jasne u kobiet o ciemnej. Ta „maska ciążowa", czyli ostuda, stopniowo będzie zanikać po porodzie. Zanim to jednak nastąpi, nie należy próbować jej rozjaśniać, choć można ją ukryć za pomocą pudru w kremie.

Wiele kobiet zauważa także, że widoczniejsze i ciemniejsze stają się piegi czy pieprzyki oraz że ciemne miejsca występują tam, gdzie skóra jest często pocierana, na przykład po wewnętrznej stronie ud. Wszystkie te hiperpigmentacje znikną po wydaniu dziecka na świat.

Przebarwienia mogą też stawać się intensywniejsze pod wpływem słońca, dlatego też gdy wychodzisz na dwór w słoneczny dzień, wszystkie odsłonięte części ciała smaruj emulsją z faktorem ochronnym - co najmniej SPF 15. Unikaj wielogodzinnego przebywania na słońcu - nawet po zastosowaniu emulsji ochronnej. Przyda ci się duży kapelusz, całkowicie zacieniający twarz, oraz długie rękawy zasłaniające ramiona (jeśli dobrze znosisz ciepło). Ponieważ istnieją pewne dowody na to, że nadmierne przebarwienia mogą się wiązać z niedoborem kwasu foliowego, sprawdź, czy preparat uzupełniający, który zażywasz, zawiera go, oraz jedz codziennie zielone warzywa liściaste, pomarańcze, pełnoziarnisty chleb oraz płatki śniadaniowe.

Skoro podczas ciąży nie wolno mi się opalać, to czy przynajmniej mogę używać emulsji brązującej?

Najwyraźniej emulsje te nie były najważniejsze dla naukowców i muszą dopiero przejść badania nad bezpieczeń-

stwem ich stosowania podczas ciąży. Tak więc choć nie ma dowodów na to, że są szkodliwe dla kobiety przy nadziei (a zapewne nie są, ponieważ - według przedstawicieli firm producenckich - aktywna substancja chemiczna wywołująca efekt opalenizny absorbowana jest wyłącznie przez trzy pierwsze warstwy skóry), nie ma również dowodu, że są całkowicie bezpieczne.

Jeśli z braku informacji nie wiesz, jak postąpić, porozmawiaj z lekarzem. Niektórzy zezwalają na używanie emulsji brązujących po pierwszym trymestrze, inni uważają, że roztropniej jest pozostać bladą przez całe dziewięć miesięcy. Tak czy inaczej, nie martw się, jeśli wcześniej już korzystałaś z tych preparatów.

Przy podejmowaniu decyzji rozważ też pewną, czysto techniczną sprawę: w miarę powiększania się twojego brzucha możesz mieć kłopoty z równomiernym nałożeniem samoopalacza - stawiając sprawę jasno, wyzwaniem będzie swobodne dosięgnięcie nóg.

INNE DZIWNE OBJAWY SKÓRNE

Moje ręce wydają się cały czas czerwone. Czy to tylko moja wyobraźnia?

Nie, i nie jest to także wina płynu do mycia naczyń. To znowu działanie hormonów. Podniesienie ich poziomu powoduje zaczerwienienie i swędzenie rąk (a czasem także stóp), u 2/3 populacji ciężarnych kobiet rasy białej i 1/3 rasy czarnej. Objaw ten zniknie po porodzie.

Paznokcie mogą ulec zmianom, takim jak stwardnienie lub zmiękczenie, mogą też stać się nierówne. Stosowanie lakieru do paznokci może tylko pogorszyć sytuację. W razie pojawienia się objawów zakażenia należy poinformować o tym lekarza. Upewnij się też, czy przyjmujesz zalecane 4 dawki wapnia dziennie (patrz s. 89).

Skóra moich nóg staje się czasem sina i plamista. Czy to objaw choroby krążenia?

Z powodu podniesienia poziomu estrogenów u niektórych kobiet dochodzi do przejściowej zmiany zabarwienia skóry, której towarzyszy uczucie zimna. Nie ma to żadnego znaczenia i ustąpi po porodzie.

Pod pachą na wysokości biustonosza pojawiło się małe, wypukłe znamię. Boję się, ze to może być rak skóry.

Chodzi zapewne o małą brodawkę o charakterze łagodnym, często pojawiającą się w czasie ciąży, głównie w okolicach narażonych na częste pocieranie (doły pachowe). Brodawki te pojawiają się najczęściej w drugim i trzecim trymestrze, znikają po porodzie. Jeżeli nie znikną, lekarz łatwo może je usunąć.

Dla upewnienia się co do rozpoznania należy zmienione miejsce pokazać lekarzowi przy następnej wizycie.

Ostatnio pojawiły się na mojej skórze potówki. Myślałam, ze mają je tylko dzieci.

Mogą one pojawiać się u wszystkich.

Najczęściej jednak - u kobiet ciężarnych, ze względu na wzrost wydzielania potu przez gruczoły egzokrynowe, zlokalizowane na całym ciele i biorące udział w regulacji ciepłoty ciała. Posypywanie ciała mąką ziemniaczaną i unikanie przegrzewania pomoże zmniejszyć tę wysypkę i zapobiec jej ponownemu pojawianiu się. Istnieje też wydzielanie apokrynowe (gruczoły zlokalizowane są pod pachami, biustem, w okolicy sromu) i ten typ wydzielania potu zmniejsza swe nasilenie w okresie ciąży. Tak więc choć rośnie prawdopodobieństwo pojawienia się wysypki, to mniej dokuczliwy będzie zapach potu. Jeżeli czujesz ogólne swędzenie, ale nie masz wysypki, zadzwoń do lekarza.

WZROK

Mam wrażenie, ze od kiedy zaszłam w ciążę, mój wzrok znacznie się pogorszył. I szkła kontaktowe są zbyt słabe. Czy to złudzenie?

To prawda, że wzrok może ulec pogorszeniu, gdyż oczy to kolejny narząd, na który mogą wywrzeć wpływ zmiany hormonalne. Pogorszyć może się nie tylko ostrość wzroku, ale twarde szkła kontaktowe nagle mogą stać się niewygodne. Retencja płynów, która zmienia zakrzywienie oka, może być przynajmniej częściowo winna za te denerwujące zmiany. Uczucie suchości oka, wywołane przez zmniejszenie wytwarzania łez pod wpływem hormonów, także może się przyczynić do podrażnienia czy nieprzyjemnego doznania. I jakby tego nie było dość, zwiększona ilość płynów zmieniająca kształt rogówki pogłębia u niektórych ciężarnych kobiet krótko- lub dalekowzroczność.

Po porodzie wzrok i oczy powinny wrócić do stanu sprzed ciąży. Ponieważ nie ma sensu wydawanie pieniędzy na nowe szkła kontaktowe, można w czasie ciąży zdecydować się na noszenie okularów. Nie czas teraz na laserową korektę wzroku. Choć zabieg ten nie stanowi żadnego zagrożenia dla dziecka, przeprowadzenie go przesadnie skorygowałoby wzrok i wymagałoby powtórzenia. Poza tym dłużej trwałoby gojenie. Okuliści zalecają unikania operacji podczas ciąży, na 6 miesięcy przed poczęciem i 6 miesięcy po porodzie. Choć lekkie zaburzenie ostrości wzroku nie jest w ciąży zjawiskiem rzadkim, to inne objawy mogą sygnalizować poważniejsze kłopoty.

Jeśli pojawia się wrażenie ściemniania, widzenie punktów i plam, zamazanie, podwójne widzenie i utrzymuje się ono 2-3 godziny, nie należy czekać, aż stan ten minie sam, lecz natychmiast skontaktować się z lekarzem. Chwilowe widzenie plam po przebywaniu w pozycji stojącej przez pewien czas lub gdy nagle się podniosłaś z pozycji siedzącej, jest dość powszechne i nie stanowi powodu do obaw - niemniej jednak powinnaś zgłosić je lekarzowi.

RUTYNOWE BADANIE ULTRASONOGRAFEM

Moja ciąża jest całkowicie prawidłowa, bez żadnych komplikacji. Jednak lekarz zaleca, bym w tym miesiącu przeszła badanie ultrasonografem. Czy to naprawdę jest konieczne?

W dzisiejszych czasach badanie takie nie jest zarezerwowane wyłącznie dla kobiet, których ciąża przebiega z powikłaniami. W rzeczywistości większość lekarzy rutynowo zaleca szczegółowe (poziom 2) badanie ultrasonografem między 20 a 22 tygodniem - głównie w celu zapewnienia, że wszystko przebiega dokładnie tak, jak powinno (niekiedy bywa ono przeprowadzane dla przyczyn diagnostycznych, patrz s. 50). A ponieważ badanie to jest bezinwazyjne i nie może zaszkodzić ani ciąży, ani płodowi, stanowi całkowicie bezpieczną metodę uzyskania pewności.

Dodatkowy plus dla rodziców stanowi przyjemność spojrzenia na dziecko i zabrania ze sobą do domu pamiątkowego zdjęcia na pierwszą stronę albumu. Jest też okazją, by po raz pierwszy poczuć przywiązanie. Ale pamiętaj, że nie musisz poddać się temu badaniu, jeśli nie masz ochoty lub jeśli twoje ubezpieczenie nie pokrywa kosztów „rutynowego" badania, a ty nie chcesz za nie płacić. Powiadom lekarza o swej decyzji.

Wybieram się na badanie ultrasonografem w 20 tygodniu ciąży, a nie jestem pewna, czy chcę znać płeć dziecka.

Tę decyzję mogą podjąć tylko rodzice.

Jeżeli nie ma medycznych powodów, dla których informacja ta jest istotna, stano-

wi wyłącznie możliwość. I nie ma tutaj dobrych czy złych decyzji. Niektórzy rodzice wolą wiedzieć z przyczyn czysto praktycznych: aby łatwiej im było kupić odpowiednią wyprawkę, pomalować pokoik dziecięcy czy wybrać imię (a można tylko jedno!). Inni zwyczajnie nie mogą znieść niepewności. Jeszcze inni wreszcie wolą się tylko domyślać i dowiedzieć się w sposób tradycyjny, kiedy dolna część ciała dziecka pojawi się na świecie. Wybór należy do ciebie.

Jeśli postanowisz, że chcesz dowiedzieć się teraz, pamiętaj, iż określanie płci dziecka za pomocą badania ultrasonograficznego[1] nie jest ścisłe (w przeciwieństwie do punkcji owodni, wyznaczającej płeć dziecka na podstawie analizy chromosomów). Wielu rodzicom powiedziano przy tym badaniu, iż będą mieć córkę, a tymczasem lekarz na sali porodowej obwieścił „to chłopiec!" - lub odwrotnie. Zatem podejmując decyzję o tym, czy chcesz znać płeć dziecka, pamiętaj, że jest to tylko i wyłącznie odgadywanie.

NISKO USADOWIONE ŁOŻYSKO

Lekarz powiedział, ze badanie USG wykazało, ze łożysko jest zlokalizowane w pobliżu szyjki macicy. Dodał, ze jeszcze nie ma powodu do niepokoju, ale ja oczywiście się martwię.

Tak jak płód - łożysko w okresie ciąży może się przemieszczać. Nie dzieje się to identycznie jak z dzieckiem, lecz polega na przesuwaniu w górę w miarę rozciągania i wzrostu dolnej części macicy. Choć u około 20-30% kobiet w drugim trymestrze łożysko jest nadal w dolnym odcinku (w 20 tygodniu procent ten jest nawet większy), to najczęściej przed porodem znajduje się ono w trzonie macicy. Jeśli tak się nie stanie i łożysko jest zlokalizowane nisko w macicy, mamy do czynienia z tzw. *placenta previa*, czyli łożyskiem przodującym. Występuje ono u bardzo niewielu ciąż donoszonych. W jednym na cztery przypadki położenie łożyska jest tak niskie (łożysko częściowo lub całkowicie pokrywa ujście macicy), że może powodować poważne problemy.

Innymi słowy, twój lekarz miał rację - biorąc pod uwagę statystykę - że jest za wcześnie na obawy.

PASY BEZPIECZEŃSTWA

Czy należy zapinać pasy bezpieczeństwa w samochodzie lub samolocie?

Najczęstszą przyczyną śmierci kobiet w wieku rozrodczym jest wypadek samochodowy. A najlepszy sposób na uniknięcie tego nieszczęścia, a także poważnego urazu i matki, i nie narodzonego dziecka, to zapięcie pasów. Statystyki wskazują wyraźnie, że znacznie bezpieczniej jest zapinać pasy, niż tego nie robić.

Pasy dla dwojga

[1] Ultrasonograficzne określenie płci opiera się na uwidocznieniu jąder, które zstępują do moszny zwykle w połowie ciąży. Jednakże 2-4% chłopców rodzi się z niezstąpionymi jądrami (wnętrostwo), co jest głównym źródłem pomyłek.

Dla maksimum bezpieczeństwa i wygody pas należy przełożyć poniżej brzucha, wokół miednicy i nóg (ud). Jeżeli pas da się zapiąć przez ramię, zrób to tak, aby przechodził ukośnie między piersiami (nie pod pachą) i w dół przez bok brzucha. Nie obawiaj się, że ucisk pasa w momencie raptownego zatrzymania samochodu uszkodzi płód - jest on bardzo dobrze chroniony wodami płodowymi i mięśniami macicy, czyli dwoma najlepszymi na świecie zabezpieczeniami przed uderzeniem.

Zapinanie pasów w samolocie w chwili wyświetlenia komunikatu nakazującego to zrobić jest nie tylko wymagane, lecz także stanowi najlepsze zabezpieczenie dla ciebie przed wyrzuceniem do przodu podczas turbulencji. Zatem będąc w powietrzu, także przypnij się do siedzenia!

WPŁYW CZYNNIKÓW ZEWNĘTRZNYCH NA ROZWÓJ PŁODU

Pewna moja przyjaciółka twierdzi, ze zabieranie jeszcze nie narodzonego dziecka na koncerty muzyki poważnej uczyni zeń melomana, a inna prosi męża o głośne czytanie, by zaszczepić dziecku miłość do książek. Czy to nie bzdury?

W badaniach nad nie narodzonymi dziećmi coraz trudniej rozdzielić prawdę od nonsensu. I choć wiele teorii nie ma w sobie krzty prawdy, to naukowcy zaczynają się przekonywać, że niektóre z nich mogą znaleźć faktyczne potwierdzenie. Jednak na razie należy czekać na wyniki tych badań, zanim udzieli się pewnych odpowiedzi.

Ponieważ zmysł słuchu jest dość dobrze rozwinięty pod koniec drugiego trymestru lub na początku trzeciego, prawdą jest, że dzieci „słyszą" muzykę i głośne czytanie. Lecz jakie to może mieć skutki - do końca nie wiadomo. Część naukowców twierdzi. że można przez odpowiednią stymulację w czasie ciąży stworzyć „superdziecko". Są metody, które sprawiają, że dzięki nim dzieci potrafią mówić w wieku 6 miesięcy, a czytać w wieku 1,5 roku dzięki ekspozycji płodu na kompleksową imitację pracy serca matki. Choć nie istnieją dowody potwierdzające korzyści z prenatalnego manipulowania rozwojem intelektualnym dziecka, istnieją teoretyczne zagrożenia. Jednym z nich jest to, że płód, podobnie jak noworodek, ma naturalny cykl snu i czuwania - cykl, który rodzice mogą niechcący, w najlepszej wierze, zakłócić, czyniąc z macicy miejsce nauki. Takie stymulacyjne zakłócenia mogą wręcz zaburzyć rozwój, zamiast go wspomóc (podobnie jak budzenie drzemiącego noworodka do zabawy kartami). Drugie zagrożenie: płody, podobnie jak noworodki, mają indywidualny cykl rozwoju, który trzeba respektować; manipulowanie przy tym cyklu na dłuższą metę może okazać się szkodliwe. A co najważniejsze, zawsze istnieje ryzyko, że w dążeniu do osiągnięcia szczytów intelektualnych rodzice mogą przegapić to, czego wszystkie niemowlęta i dzieci najbardziej potrzebują, z czego mają najwięcej korzyści: bezwarunkową miłość.

Nie mamy tu na celu dowodzenia, że próby nawiązania kontaktu z dzieckiem przed urodzeniem, przez czytanie lub słuchanie muzyki, są szkodliwe lub są stratą czasu. Każdy sposób porozumiewania się z nie narodzonym dzieckiem może dać początek tworzeniu więzi między rodzicami a maluchem. Niekoniecznie ułatwi to kontakt z dzieckiem w przyszłości, ale na pewno uczyni najwcześniejsze chwile tuż po porodzie łatwiejszymi.

Oczywiście, jeśli przemawianie do dużego brzucha jest dla ciebie krępujące, nie martw się, że przez to dziecko utraci możność poznania matki. Przyzwyczaja się ono do jej głosu, a także do głosu ojca, w każdej chwili, gdy rozmawiają ze sobą lub z kimś obcym. To dlatego tyle noworodków sprawia wrażenie, że rozpoznają głosy rodziców

Umiejscowienie dziecka, piąty miesiąc

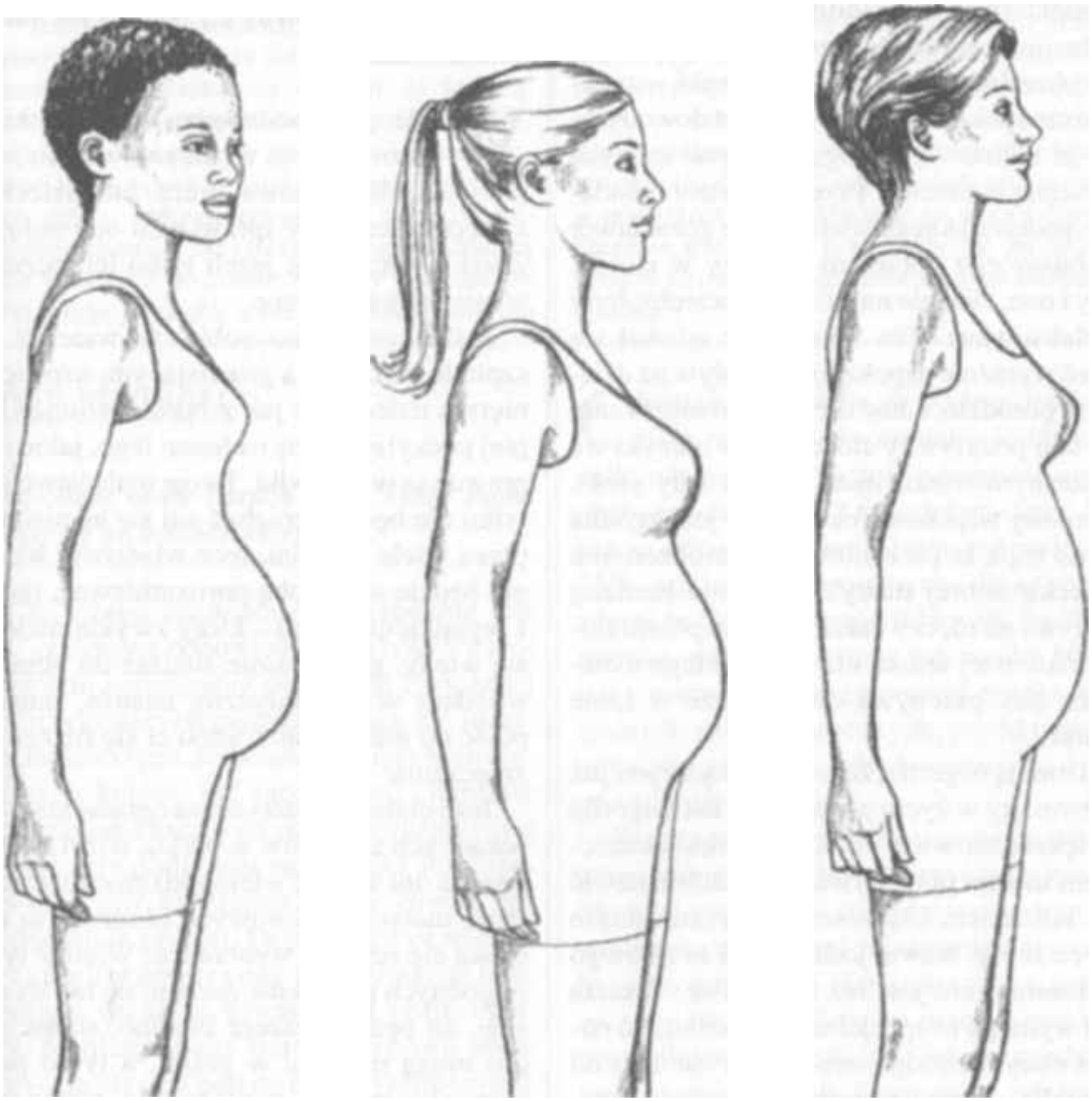

Oto tylko trzy z bardzo różnych sposobów, w jaki umiejscowiona jest ciężarna macica pod koniec piątego miesiąca. Jednak możliwości jest nieskończenie wiele w zależności od budowy matki i przyrostu masy ciała w ciąży oraz ustawienia macicy - dziecko może być położone wyżej lub niżej, brzuch może być większy lub mniejszy, szerszy lub węższy.

i reagują na nie już w chwili urodzenia. Dziecko jest szczególnie dobrze zaznajomione z twoim głosem, ponieważ słyszy go nie tylko z zewnątrz, ale też od wewnątrz, i reaguje na niego uspokojeniem. Badania wykazują, że bicie serca płodu zwalnia się w odpowiedzi na głos matki, co sugeruje kojący wpływ matki jeszcze przed urodzeniem.

Płód słyszy również inne dźwięki ze świata zewnętrznego, dzięki czemu może przyzwyczaić się do tych, które są częste w twym otoczeniu. Podczas gdy dziecko, które w czasie swego życia płodowego nigdy nie słyszało szczekającego psa, może się zaniepokoić, to dziecko, które słyszało szczekanie przez cały czas trwania ciąży - nawet nie mrugnie okiem.

Również kontakt z muzyką może mieć wpływ na płód. Pewne badania wykazały, że niektóre płody manifestowały swoje upodobania muzyczne (przez zmianę ruchów) do określonych rodzajów muzyki - przeważnie spokojnej. Istnieją nawet dowody na to, że niemowlęta mogą pamiętać muzykę słyszaną w macicy. Przeprowadzono badanie, podczas którego wielokrotnie grano utwór Debussy'ego kobietom w ciąży w chwili, gdy i one, i ich nie narodzone pociechy, były zrelaksowane. Ten sam utwór zdawał się mieć wyraźnie uspokajający wpływ na dzieci po porodzie. Choć nie udokumentowano, by taki pozytywny stosunek do muzyki we wczesnym wieku miał długotrwały efekt, niemniej większość ekspertów jest zgodna co do tego, że prezentowanie narodzonemu dziecku dobrej muzyki znacznie bardziej wpływa na to, czy stanie się ono potem miłośnikiem tej sztuki, niż robienie tego wówczas, gdy przebywa ono jeszcze w łonie matki.

Istnieją sugestie, że zmysł dotyku jest już rozwinięty w życiu płodowym, tak więc dla zwiększenia więzi między matką a dzieckiem można poklepywać brzuch lub bawić się kolankiem czy łokciem wyczuwalnym przez skórę. Nawet jeśli nie ma to żadnego znaczenia, nie jest też szkodliwe. Zresztą nie wymaga to specjalnego wysiłku, bo nawet obcy nie mogą wręcz oderwać ręki od brzucha - czego pewnie już masz świadomość.

Jedno jest pewne: niezależnie od tego, czy kontakt z dzieckiem znajdującym się w łonie będzie ostatecznie dla niego korzystny, ma on na pewno duże znaczenie dla ciebie, ponieważ maleństwo staje się kimś bardziej rzeczywistym, bliższym tobie (oraz twemu mężowi) jeszcze zanim się narodzi. Teraz należy cieszyć się obecnością dziecka, a na naukę będzie jeszcze wiele czasu. I tak się okaże, że dzieci dorastają zawsze zbyt prędko. Nie ma potrzeby przyspieszania tego procesu, szczególnie przed narodzinami.

RODZICIELSTWO

Martwię się, czy będę szczęśliwa po narodzinach dziecka.

Wiele osób podchodzi do wszystkich ważniejszych wydarzeń w życiu, takich jak: ślub, nowa praca lub dziecko, z niepokojem, czy sprawią im one radość. Zwykle sprawiają, jeżeli tylko ich oczekiwania są realistyczne.

Jeśli wyobrażasz sobie, że wracasz ze szpitala do domu z gruchającym, uśmiechniętym dzieckiem jak z reklamy, może lepiej poczytaj trochę na temat tego, jakie naprawdę są noworodki. Twoje maleństwo nie tylko nie będzie gruchać ani się uśmiechać przez wiele tygodni, lecz właściwie wcale nie będzie się z tobą porozumiewać, może z wyjątkiem płaczu - który zwykle rozlega się wtedy, gdy właśnie siadasz do obiadu, wpadasz w romantyczny nastrój, musisz pójść do toalety lub trudno ci się ruszyć ze zmęczenia.

Jeśli obraz macierzyństwa ogranicza się do porannych spacerów w parku, wizyt w słoneczne dni w zoo, wielogodzinnego dobierania małych, kolorowych ubranek, to też czeka cię rewizja wyobrażeń. Wiele z tych pogodnych poranków zacznie się tak wcześnie, że będzie jeszcze ciemno, słoneczne dni mogą upłynąć w pralni, a tylko parę ubranek uniknie poplamienia bananową papką i witaminami.

Lecz to, czego można oczekiwać, to często najcudowniejsze doświadczenia życia. Poczucia spełnienia, jakie daje przytulanie śpiącego, ciepłego maleństwa (nawet jeżeli jeszcze przed chwilą było małym diabełkiem), nie da się porównać z niczym innym. To oraz pierwszy bezzębny uśmiech warte jest bezsennych nocy, spóźnionych obiadów, „gór" prania i nerwowego pożycia płciowego.

Czy można więc spodziewać się radości? Tak, jeśli oczekujesz prawdziwego dziecka.

Ciężarne kobiety są „smaczne"

Jeśli odnosisz wrażenie, że teraz częściej niż kiedykolwiek bywasz celem ataku komarów masz rację. Naukowcy odkryli, iż kobiety w ciąży przyciągają dwa razy więcej komarów, niż te nie będące przy nadziei. Ciężarne częściej biorą wdech, uwalniając więcej dwutlenku węgla, którego komary są smakoszami. Kolejny powód, dla którego komary ustawiają się w kolejce do kobiet w ciąży jest taki, że przyciąga je ciepło, a przyszłe mamy zwykle mają większą ciepłotę ciała, wywołaną przez proces rozwoju dziecka. Zatem jeśli podróżujesz lub mieszkasz w miejscu, gdzie jest dużo komarów (szczególnie gdy wiąże się z nimi jakieś zagrożenie dla zdrowia), przygotuj się odpowiednio. Unikniesz ich ukąszeń, pozostając w pomieszczeniu, zakładając na okna i drzwi szczelne moskitiery oraz używając środków przeciwko owadom nie zawierających substancji DEET[1].

BÓLE BRZUCHA

Niepokoją mnie bardzo bóle, które pojawiają się po bokach miednicy.

To, czego doświadczasz, zapewne jest ciążowym odpowiednikiem bólów wzrostowych: rozciąganie się mięśni i więzadeł podtrzymujących powiększającą się macicę. Boleści tych doświadcza większość ciężarnych kobiet; ból może mieć charakter skurczu lub kłucia i zwykle zauważalny jest wtedy, gdy podnosisz się z łóżka lub krzesła albo gdy kaszlniesz. Trwa chwilę lub przez wiele godzin. Dopóki jest przejściowy i nie towarzyszą mu: podwyższona temperatura, dreszcze, krwawienia, obfite upławy, omdlenia bądź inne nietypowe objawy - nie ma powodu do obaw. Odpoczynek w wygodnej pozycji powinien przynieść znaczną ulgę. Ból ten należy zgłosić lekarzowi przy następnej wizycie, aby uzyskać potwierdzenie, że jest to tylko jeszcze jeden normalny - choć uciążliwy - objaw towarzyszący ciąży.

PÓŹNE PORONIENIE

Znajomi twierdzą, że gdy minie trzeci miesiąc ciąży, nie ma już ryzyka poronienia. Ale znam kobietę, która straciła dziecko w piątym miesiącu.

Chociaż to prawda, że po trzecim miesiącu możliwość poronienia jest bardzo znikoma, to sporadycznie zdarza się utrata płodu między 12 a 22 tygodniem ciąży. Jest to tzw. późne poronienie i stanowi mniej niż 25% poronień samoistnych. Rzadko się zdarza w ciążach niepowikłanych. Po 22 tygodniu, gdy płód waży już około 500 g i ma szanse na przeżycie pod opieką specjalnych służb medycznych, poród taki nazywa się porodem przedwczesnym, a nie poronieniem.

W przeciwieństwie do poronień w pierwszym trymestrze, których przyczyną jest zazwyczaj sam płód, w drugim trymestrze powodem są zazwyczaj zaburzenia dotyczące łożyska lub matki. Łożysko może przedwcześnie oddzielić się od macicy, być nieprawidłowo zagnieżdżone lub nie produkować prawidłowych hormonów odpowiedzialnych za utrzymanie ciąży. Być może matka przeszła operację, która wywarła wpływ na jej zdolność donoszenia ciąży. Inne przyczyny to: ciężka infekcja, nie leczona przewlekła choroba, znaczne niedożywienie, zaburzenia hormonalne, mięśniaki macicy, nieprawidłowo zbudowana macica lub niewydolna i przedwcześnie rozwierająca się szyjka. Ciężki uraz psychiczny (np. udział w ciężkim wypadku samocho-

[1] Substancja blokująca receptory węchu owadów; kobiety w ciąży nie powinny jej stosować, ponieważ przenika przez skórę.

dowym bez obrażeń fizycznych) odgrywa małą rolę w wywołaniu poronienia bez względu na okres ciąży.

Wczesne objawy poronienia w środkowym trymestrze to utrzymujące się przez parę dni różowe lub brunatne upławy o specyficznej woni. W przypadku zaobserwowania takich upławów nie należy wpadać w panikę, gdyż nie musi to być objaw niebezpieczny. Należy jednak zawiadomić lekarza jeszcze tego samego dnia. W razie znacznego krwawienia ze skurczami lub bez należy natychmiast skontaktować się z lekarzem lub udać się do szpitala (na s. 496 - znajdziesz informacje o tym, jak postępować w przypadku zagrożenia poronieniem i zapobieżenia mu w przyszłości).

PODRÓŻE

Czy to bezpiecznie wyjechać na wakacje, które planowaliśmy z mężem na ten miesiąc?

Dla większości kobiet podróż w tym okresie jest nie tylko całkowicie bezpieczna, ale jest także ostatnią okazją na pełną radość z bycia we dwoje. Jeszcze bez pieluch, butelek, słoików z jedzeniem dla dziecka - następne wakacje nie będą już tak łatwe. Teraz też jest najlepsza chwila na zaplanowanie podróży w interesach.

Oczywiście należy uzyskać zgodę lekarza; w przypadku nadciśnienia, cukrzycy lub innych schorzeń internistycznych bądź położniczych, może on jej nie udzielić. (Co nie znaczy, że odpoczynek jest całkowicie zabroniony. Jeśli przeciwwskazana jest podróż - można znaleźć hotel o godzinę drogi od gabinetu lekarza i tam korzystać z życia!) Długie, męczące podróże nawet w nie obciążonej ryzykiem ciąży nie są najlepszym pomysłem, szczególnie w pierwszym trymestrze, gdy organizm matki dopiero przygotowuje się fizycznie i psychicznie do nowej roli. Przeciwwskazane są również podróże w trzecim trymestrze, gdyż w razie porodu przedwczesnego znajdziesz się daleko od swego lekarza. A gdy otrzymasz zezwolenie od lekarza, będziesz już tylko musiała poczynić kilka planów i przedsięwziąć pewne środki ostrożności, aby podróż była bezpieczna i przyjemna dla ciebie oraz dziecka.

Wybierz odpowiednie miejsce. Z powodu przyspieszonego metabolizmu nie będziesz się dobrze czuć w gorącym i wilgotnym klimacie. Jeśli jednak wybierzesz takie miejsce, upewnij się, czy hotel oraz środki transportu mają klimatyzację. Pij dużo płynów i unikaj słońca. Wyprawy w tereny położone na dużych wysokościach (powyżej 2100 metrów) mogą być niebezpieczne ze względu na to, iż przystosowanie do zmniejszonego poziomu tlenu w powietrzu może być dla matki i dziecka zbyt dużym obciążeniem. W razie gdy taka podróż jest konieczna, postaraj się stopniowo zwiększać wysokość (na przykład, jeśli prowadzisz samochód, podjeżdżaj po 600 metrów dziennie, zamiast od razu zdobyć wysokość 2400 metrów). Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia ostrej choroby górskiej[1], przez kilka dni od przyjazdu unikaj wysiłku, pij dużo płynów, jedz częste małe posiłki zamiast trzech obfitych, unikaj ciężkostrawnej żywności oraz - jeśli to możliwe - postaraj się nocować w miejscu położonym na niższej wysokości.

Gdy kobieta jest w trzecim trymestrze ciąży, lekarz może zalecić niestresowy test kardiotokograficzny w każdy z trzech pierwszych dni pobytu oraz późniejsze testy dwa razy w tygodniu.

W przypadku niepokojących objawów dotyczących stanu płodu może być konieczne podanie tlenu i powrót na teren niżej położony.

Terenem, który może być niefortunnym miejscem na podróż, są kraje Trzeciego Świa-

[1] Objawy: utrata apetytu, nudności, wymioty, wzdęcia, niepokój, zmęczenie, duszności, zmiany psychiczne.

Zmęczenie związane z podróżą samolotem

Dodaj zmęczenie spowodowane podróżą samolotem do normalnego ciążowego zmęczenia, a będziesz miała ochotę zakończyć podróż jeszcze przed jej rozpoczęciem. Rozsądnie jest zatem zmniejszyć do minimum - jeśli nie możesz całkowicie wyeliminować - fizyczne zmęczenie, będące efektem podróżowania między różnymi strefami czasowymi. Oto kilka sposobów:

Zacznij zmieniać strefę czasu, nim wyruszysz w podróż. Możesz „wprowadzić się" do strefy czasowej, do której zmierzasz, poprzez stopniowe przestawianie zegarka - oraz swojego planu dnia - do przodu lub wstecz. Na kilka dni przed wyjazdem na wschód zacznij wcześniej wstawać i wcześniej się kłaść spać. Przed wyjazdem na zachód natomiast, połóż się nieco później spać i później wstawaj (jeśli możesz). Podczas lotu samolotem postaraj się spać, gdyby była to pora snu w miejscu przeznaczenia - w przeciwnym razie postaraj się nie spać.

Żyj czasem lokalnym. Gdy już przyjedziesz na miejsce, cały czas żyj zgodnie z czasem lokalnym. Jeśli dotrzesz do pokoju hotelowego w Paryżu o godzinie 7.00, zmęczona całonocnym lotem, powstrzymaj chęć zrobienia sobie drzemki aż do południa. Zjedz zdrowe śniadanie, wybierz się nieśpiesznym spacerkiem na zwiedzanie zabytków. Nie zmuszaj się - rób częste przerwy, by usiąść ze stopami w górze - ale usilnie staraj się nie kłaść, bo wtedy nieodwołalnie byś zasnęła. Jedz posiłki także zgodnie z lokalnym czasem, a nie twym wewnętrznym (czując głód, zjedz drobną przekąskę, lecz zaczekaj z głównym posiłkiem, dopóki zegar nie pokaże, że czas na obiad), oraz zrób wszystko, by nie zasnąć, dopóki nie wybije godzina, o której zwykle się kładziesz - ale według czasu lokalnego. Dzięki temu powinnaś przespać całą noc. Unikaj też zbyt długiego spania, gdyż przez to trudniej ci będzie zasnąć o zwykłej porze. Nawet jeśli uważasz, że nie jest ci potrzebne budzenie, zamów je.

Szukaj słońca. Słońce pomoże ci w przestawieniu zegara biologicznego, zatem pierwszy dzień w nowym miejscu postaraj się spędzić na dworze. Jeśli znalezienie tam słońca nie należy do łatwych zadań, przynajmniej posiedź na dworze w dziennym świetle. Jeśli jechałaś z zachodu na wschód, najłatwiej ci będzie znaleźć słońce o poranku; jeśli jechałaś w odwrotną stronę, wyjdź na dwór późnym popołudniem.

Jedz i pij, a zmiana czasu stanie się mniej dokuczliwa. Każdy, kto często podróżuje, wie, jak bardzo odwadniające są loty samolotem. Odwodnienie często wzmaga przykre objawy związane z długotrwałym lotem między strefami czasowymi (nie wspominając już o ryzyku wystąpienia komplikacji ciążowych!). Pij jak najwięcej wody w samolocie i po dotarciu na miejsce. Poświęć też czas na regularne odżywianie, preferując żywność bogatą w substancje dodające energii, takie jak białko czy węglowodany złożone. Będziesz się czuła mniej zmęczona, jeśli trochę poćwiczysz (nic forsownego: spacer po parku lub kilka okrążeń w hotelowym basenie).

Nie oczekuj cudów. Nie bierz żadnego lekarstwa ani preparatu ziołowego bez zgody lekarza. Nawet takie ziołowe lekarstwo jak melatonina, która zdaniem niektórych zapobiega skutkom zmęczenia związanego z długim lotem, a nawet je leczy (choć nie jest to naukowo potwierdzone), nie jest bezpieczne podczas ciąży.

Daj sobie czas. Po kilku dniach zmęczenie minie, a ty będziesz bardziej zgrana z lokalnym czasem.

Być może problemy ze snem - a co za tym idzie, zmęczeniem - będą trwać przez całą podróż. Ale postawmy sprawę jasno: niekiedy mniej winna jest podróż, a bardziej noszenie sporego ciężaru, przy którym bagażowy na lotnisku czy boy hotelowy ci nie pomoże.

ta. Tu trzeba by zastosować szczepienia ochronne, a to niesie znaczne ryzyko dla ciąży (spytaj lekarza). Te rejony mają też często charakter „wylęgarni" dla potencjalnie niebezpiecznych bakterii, na które nie ma szczepionki. To jeszcze jeden powód, dla którego należy ich unikać w czasie ciąży.

Należy założyć, że wycieczka będzie odpoczynkiem. Lepiej wybrać wycieczkę czy podróż służbową ze stałym miejscem pobytu niż wędrówkę do dziesięciu miejsc w ciągu tygodnia. Lepiej też wybrać wycieczkę, na której samemu ustala się tempo, niż taką, gdzie jest ono narzucone przez przewodnika. Parę godzin intensywnego zwiedzania lub zakupów (albo spotkań) powinno być zastąpione czytaniem, odpoczynkiem lub drzemką.

Ubezpiecz się. Wykup ubezpieczenie na podróż, na wszelki wypadek gdyby komplikacje ciążowe wymagały od ciebie zmiany planów i trzymania się w pobliżu miejsca zamieszkania. Zastanów się też nad ubezpieczeniem na wypadek konieczności transportu pod nadzorem medycznym, jeśli celem twej podróży jest inny kontynent, na wypadek szybkiego powrotu do domu, pod nadzorem lekarskim. Ubezpieczenie medyczne podczas podróży przydatne będzie także w przypadku, jeśli twoje normalne ubezpieczenie nie pokrywa kosztów leczenia za granicą.

Informacje dotyczące przebiegu ciąży. Należy zabrać ze sobą historię choroby, zawierającą informacje dotyczące przebiegu ciąży oraz grupy krwi, stale pobieranych leków, uczuleń itp., a także nazwisko i adres lekarza prowadzącego. Trzymaj wszystkie lekarstwa w bagażu podręcznym oraz wepnij dodatkowe recepty na każde lekarstwo w portfel czy paszport - to na wypadek, gdyby twój bagaż tymczasowo lub na stałe zaginął. Czasem takie recepty muszą być potwierdzone przez miejscowego lekarza i o to można poprosić np. lekarzy z izby przyjęć miejscowego szpitala. Przydać ci się też może dodatkowa para okularów - lub przynajmniej recepta na nie.

Spakuj wszystko, co ciężarnej niezbędne. Sprawdź, czy wzięłaś wystarczającą ilość witamin na całą podróż; torebkę mleka w proszku - jeśli obawiasz się, czy na miejscu dostaniesz pasteryzowane świeże mleko (ale rozpuszczaj wyłącznie w wodzie z pewnego źródła - patrz niżej); trochę pełnoziarnistych krakersów czy innych nie psujących się przekąsek (patrz s. 117); weź opaski uciskowe, jeśli doskwierają ci poranne nudności, lub lekarstwa na chorobę lokomocyjną zatwierdzone przez lekarza; wygodne buty, które są na tyle duże, by zmieściły się w nich stopy opuchnięte po wielu godzinach zwiedzania zabytków czy pracy; wreszcie niniejszą książkę, byś mogła poszukać informacji. Możesz też chcieć spakować termometr, waciki nasączone alkoholem, emulsję chroniącą przed słońcem, bandaże, maść z antybiotykiem, tampony nasączone wyciągiem wodnym z oczaru wirginijskiego - jeśli masz problemy z hemoroidami, krem na miejsca podrażnione, spray antybakteryjny lub ściereczki do dezynfekowania szaletów publicznych.

Adres położnika w miejscu przeznaczenia, na „wszelki wypadek". Może w tym pomóc lekarz prowadzący. Jeśli nie - można taką informację uzyskać po przybyciu na miejsce. W razie nagłej potrzeby pomocy może też udzielić najbliższy szpital lub stacja pogotowia.

Kontynuacja diety. Choć dla matki są to wakacje, dziecko cały czas ciężko pracuje nad swym wzrostem i rozwojem i ma takie same potrzeby co do odżywiania jak zawsze. Dlatego też nie wolno zupełnie zarzucać pewnych rygorów diety. Jeśli przemyśli się zamówienie składane kelnerowi, to można skosztować lokalnych przysmaków,

Bóle brzucha w podróży

Jeśli pomimo swych najlepszych starań masz kłopoty żołądkowe związane z podróżowaniem, powinny pomóc środki farmakologiczne, które zalecił ci lekarz (miejmy nadzieję, że nie zapomniałaś ich spakować!). Gdyby jednak nie zadziałały bądź jeśli oddajesz więcej niż trzy luźne stolce na osiem godzin, którym mogą towarzyszyć mdłości, wymioty, dreszcze czy gorączka, powinnaś skontaktować się z lekarzem.

jednocześnie zapewniając potrzeby dziecka. Nie wolno opuszczać śniadań czy obiadów, by pozwolić sobie na wystawną kolację.

Nie pij wody nieznanego pochodzenia, (a nawet nie myj w niej zębów), chyba że masz całkowitą pewność co do jej czystości. Jeśli w miejscu przeznaczenia czystość wody jest pod znakiem zapytania, do picia i mycia zębów używaj wody butelkowanej albo zabierz ze sobą podgrzewacz wody bądź grzałkę w celu przegotowania wody miejscowej. Urządzenia te można kupić w sklepach lub zamówić w katalogu ze sprzętem turystycznym. (Często wykorzystywana do dezynfekowania wody jodyna może nie być bezpieczna dla ciężarnej kobiety.) Zapotrzebowanie na płyny możesz też zaspokajać sokami owocowymi. Unikaj również lodu, chyba że masz pewność, iż został zrobiony z przegotowanej lub butelkowanej wody.

Nie pływaj. W niektórych rejonach jeziora czy ocean mogą być zanieczyszczone. Sprawdź, czy w woda w miejscu, do którego się wybierasz, jest czysta, nim dasz nurka. Uważaj także na nieprawidłowo chlorowane baseny.

Jedz wybiórczo. W pewnych rejonach nie powinno się jeść surowych, nie obranych owoców, warzyw lub sałatek (sama obieraj owoce, uprzednio je myjąc, a po obraniu umyj ręce, aby zapobiec przeniesieniu zarazków na owoce; banany i pomarańcze zwykle są bezpieczniejsze niż inne owoce ze względu na ich grubą skórkę). Gdziekolwiek się znajdziesz, nie jedz gotowanych potraw, które są letnie lub mają temperaturę pokojową, surowego czy nie dogotowanego lub nie dosmażonego mięsa, ryb i drobiu, a także nie pasteryzowanego lub przechowywanego poza lodówką nabiału oraz dań sprzedawanych przez handlarzy ulicznych - nawet jeśli są one gorące. Zdobądź informacje na temat wszelkich zagrożeń dla zdrowia w kraju, do którego się wybierasz, oraz o ewentualnych szczepieniach.

Środki zapobiegające dolegliwościom ze strony przewodu pokarmowego. By zapobiec zaparciom, należy spożywać odpowiednią ilość błonnika, płynów, a także wykonywać ćwiczenia gimnastyczne (patrz s. 156). Można też zjeść śniadanie (lub choćby jego część) trochę wcześniej, by mieć czas na spokojną wizytę w łazience przed wyruszeniem na całodzienną wycieczkę.

Nie można powstrzymywać oddawania moczu. Może to powodować zakażenia dróg moczowych. Jeśli trzeba, należy od razu iść do łazienki (przynajmniej tak szybko, jak znajdziesz toaletę).

Noś rajstopy elastyczne, szczególnie gdy pojawią się żylaki kończyn dolnych, ale także wcześniej, by im zapobiegać. Należy je wkładać przed długim okresem siedzenia (w samochodzie, pociągu) albo stania (np. w muzeum). Pomagają one także w zminimalizowaniu opuchlizny stóp i stawów skokowych.

Należy unikać bezruchu. Długie siedzenie może upośledzać krążenie w kończynach.

Tak więc należy często wstawać z miejsca, przeciągać się, rozciągać mięśnie, poruszać nogami i rozmasować je, a także unikać krzyżowania nóg. Jeśli możesz, zdejmij buty oraz unieś lekko stopy. Gdy podróżujesz samolotem albo pociągiem, wstań przynajmniej raz na godzinę lub dwie, by przejść się korytarzem. Także podczas podróży samochodem trzeba urządzać postoje co najmniej co 2 godziny, by rozprostować się i zrobić krótki spacer. Wykonuj proste ćwiczenia przedstawione na stronie 198 dla pozycji siedzącej.

Podróżując samolotem, należy się upewnić, czy w danej linii lotniczej nie obowiązują specjalne przepisy dotyczące kobiet ciężarnych. Dobrze jest też postarać się o miejsce z przodu samolotu, przy przejściu, aby mieć łatwy dostęp do toalety. Nie wolno korzystać z samolotów wyposażonych w kabiny bez regulacji ciśnienia, np. małe samoloty prywatne. Nie dotyczy to linii komercyjnych. Gdy rezerwujesz lot, spytaj, czy linia serwuje specjalne dania, i zamów takie, które dostarczy dużą ilość białka, oraz pełnoziarnisty chleb. Niektóre linie podają dania niskocholesterolowe, jajeczno-mleczno-wegetariańskie lub oparte na owocach morza, bogatsze w składniki odżywcze niż zwykłe posiłki. Weź ze sobą pełnoziarniste krakersy i paluszki, osobno paczkowane plasterki sera, surowe warzywa, świeże owoce oraz inne zdrowe przekąski, które będą stanowić uzupełnienie posiłków w samolocie - albo pozwolą ci przetrwać lot, jeśli żadne dania nie są podawane. Nie zapomnij o piciu dużej ilości wody, mleka czy soków owocowych. (Nie odwodnisz się i będziesz też częściej musiała wstawać do toalety, więc co jakiś czas rozprostujesz nogi.)

Pas bezpieczeństwa należy założyć poniżej brzucha. Trzeba też wziąć pod uwagę ewentualną różnicę czasu (patrz ramka ze s. 219) i odpocząć już przed podróżą, a także zaplanować relaks po przybyciu na miejsce.

Podróżując samochodem, należy zabrać pełną torbę przekąsek i termos z sokiem lub mlekiem. Na długie podróże dobrze jest zaopatrzyć się w specjalną poduszkę wzmacniającą plecy. Jeśli jest się pasażerem, można odsunąć siedzenie maksymalnie do tyłu, co da swobodę ruchu nóg. Jeśli jesteś kierowcą, usiądź najdalej, jak możesz, i ustaw kierownicę wyżej, z daleka od brzucha. I oczywiście zapnij pasy.

Podróżując pociągiem - w razie długiej podróży dobrze jest wybrać pociąg z wagonem restauracyjnym. W innym przypadku zabierz napoje i przekąski. Podróżując nocą, należy zarezerwować miejsce do spania, bo nie ma sensu rozpoczynać wakacji w stanie wyczerpania.

WYJŚCIE DO RESTAURACJI, BARU, KAWIARNI

Staram się stosować zdrową dietę, lecz często muszę się spotykać w sprawach zawodowych np. na obiedzie i wtedy staje się to prawie niemożliwe.

Zazwyczaj kłopotem dla większości ciężarnych kobiet nie jest zmiana martini na wodę mineralną podczas spotkania służbowego przy posiłku, lecz taki wybór potraw, by z listy ciężkich sosów i kuszących słodyczy wybrać coś prawdziwie wartościowego pod względem odżywczym. Oto parę sugestii:

- Nim sięgniesz po zawartość koszyczka z pieczywem, rozejrzyj się za pełnoziarnistym chlebem. Jeśli go tam nie znajdziesz, spytaj, czy może mają go w kuchni - w najgorszym wypadku znajdzie się pełnopszenne pieczywo kanapkowe. Gdyby go jednak nie było, staraj się nie przejadać białym pieczywem. Ostrożnie z masłem, którym smarujesz chleb i bułki, oraz oliwą z oliwek, w której maczasz pieczywo. Zapewne znaj-

dzie się jeszcze wiele innych źródeł tłuszczu w restauracyjnym menu - sos sałatkowy, masło czy olej z oliwek w warzywach - a tłuszcze mają skłonność do szybkiego sumowania się.

- Zamów jako pierwsze danie sałatkę z zielonych warzyw i poproś, by sos (lub czysty olej i ocet) podano ci osobno, tak byś mogła kontrolować ilość przyjmowanych tłuszczów. Inne potrawy, które doskonale nadają się na pierwsze danie, to koktajl z krewetek, owoce morza ugotowane na parze, pieczarki czy inne warzywa z grilla.

- Z zup najlepiej wybrać czysty rosół, bulion, fasolową lub zupę z soczewicy (duży talerz wystarczy za cały posiłek, szczególnie jeśli posypie się ją startym żółtym serem), warzywną (zwłaszcza z patatów, marchwi oraz pomidorową). Unikaj zup kremów i rybnych, chyba że wiesz, iż zostały przygotowane z mleka albo jogurtu, >a nie ze śmietany.

- Danie główne powinno zawierać jak najwięcej białka i jak najmniej tłuszczu. Drób, ryby, cielęcina to najlepszy wybór, pod warunkiem że nie jest to potrawa smażona lub pieczona w maśle czy polana ciężkim sosem. Można poprosić o osobne podanie sosu. Szef kuchni zwykle może spełnić prośbę o to, by ryba lub kurczak zostały opieczone, grillowane czy pieczone z niewielką ilością tłuszczu bądź całkowicie bez jego użycia. Jeśli jesteś wegetarianką, poszukaj w menu tofu, fasoli i groszku, żółtego sera oraz potraw będących ich połączeniem. Na przykład we włoskiej restauracji warto zamówić lasagne z jarzynami, a w chińskiej: ser sojowy i warzywa.

- Jako przystawki polecane są ziemniaki i pataty (z wyjątkiem smażonych), ciemny ryż, kasza, makarony, warzywa strączkowe (suszona fasola i groch) oraz lekko podgotowane świeże warzywa. Świetnym miejscem na wybór przystawki są bary sałatkowe, jeśli napełnisz swój talerz warzywami i garnirem bez sosów (lepiej posypać je startym żółtym serem i polać lekkim sosem sałatkowym albo odrobiną zwykłego) oraz zrezygnujesz z tych sałatek, które już pływają w sosach czy majonezach. Nie bierz niczego z baru sałatkowego, który sprawia wrażenie zaniedbanego, nie chłodzonego i brudnego, bez szklanej osłony.

- Jeśli codziennie jadasz na mieście, staraj się wybierać (przynajmniej jak najczęściej) świeże czy gotowane owoce, które nie są słodzone ani polane likierem - ale możesz dodać do nich łyżeczkę bitej śmietany do smaku. Gdybyś jednak miała większy apetyt na słodycze, możesz zamówić sorbet owocowy, mrożony jogurt albo - raz na jakiś czas - gałkę lodów. Jeśli jednak i tego byłoby mało, zjedz z kimś do spółki obfity deser.

CO ZAMÓWIĆ W RESTAURACJI

Nie zawsze można samemu wybrać restaurację, zwłaszcza jeśli to nie ty płacisz rachunek. Gdy jednak wybór należy do ciebie, miej na uwadze fakt, że niektóre kuchnie nadają się lepiej dla ciężarnej osoby oraz że powiększają się szeregi wykształconych restauratorów serwujących zdrową żywność niezależnie od stylu. Nie popadaj w rozpacz, jeśli nie ty wybierasz - znajdziesz coś do zjedzenia w każdym lokalu, pod warunkiem że dokonasz rozsądnego wyboru.

Warto wiedzieć, czego szukać, a czego unikać w restauracjach specjalizujących się w danej kuchni. Traktuj poniższe informacje jako ogólne rady, pamiętając o zróżnicowaniu w stylach przyrządzania potraw, nawet w ramach tej samej kuchni.

Owoce morza, steakhouse, kuchnia amerykańska. W miejscach tych opiekane, grillowane i pieczone świeże owoce morza, drób oraz czerwone mięsa (jeśli możesz,

wybieraj chude) - czyli same dobre dania - są specjalnością zakładu, a zwykle podawane są z pieczonymi ziemniakami, świeżymi warzywami i sałatkami. Czasami są tam doskonale wyposażone bary sałatkowe, w których znajdziesz warzywa i owoce bez sosów; jeśli będziesz rozsądnie wybierać, za ich pomocą wypełnisz za jednym razem wiele wymagań na substancje odżywcze. *Rada:* Choć restauracje te powoli przestawiają się na pełnoziarniste pieczywo, wiele nadal podaje wyłącznie chleb zrobiony z rafinowanej mąki, przygotuj się więc na zaspokojenie zapotrzebowania na pełne ziarna przy innym posiłku - albo za sprawą dzikiego ryżu czy roślin strączkowych (fasola, groch) podanych jako przystawka. *Wegetarianki:* Choć w niektórych tego typu restauracjach jest wegetariańska potrawa dnia (na przykład z makaronem czy roślinami strączkowymi), w innych serwuje się wyłącznie półmisek jarzyn, który potem trzeba uzupełnić posiłkiem bogatym w białka.

Kuchnia włoska. Kuchnia śródziemnomorska cieszy się zasłużoną renomą zdrowej kuchni. Skosztuj grillowane lub pieczone ryby, kurczaka, cielęcinę lub chudą wołowinę, a także świeże, ugotowane zielone warzywa (takie jak szpinak, brokuły i rzepa), sałatki (szczególnie te przyrządzone z odżywczych, ciemnozielonych warzyw, jak sałata rzymska i rukola) oraz pizzę z sosem pomidorowym, serem i świeżymi warzywami (takimi jak papryka i brokuły), makarony zmieszane z rybą, owocami morza, kurczakiem i serem. Wybierz marinarę lub inne sosy na bazie pomidorów czy innych warzyw zamiast sosów kremowych oraz pełnopszenną pizzę i makaron, jeśli takie znajdują się w menu. *Rada:* Unikaj potraw w panierce chlebowej, smażonych na głębokim tłuszczu lub na patelni albo polanych gęstym sosem. Skorzystaj z pizzy czy innych dań przyrządzonych z sera o zmniejszonej zawartości tłuszczu, jeśli taka znajduje się w ofercie. *Wegetarianki:* Pizza, makarony i potrawy warzywno-serowe (wegetariańskie lasagne, bakłażan z serem) są doskonałymi propozycjami dla osób, które jedzą nabiał. Kilka czubatych łyżeczek parmezanu wzbogaci w białka i wapń każde danie przygotowane na bazie makaronu. Weganki mogą wybrać dania - jeśli takie są serwowane - z fasoli lub wegetariańskie potrawy z makaronem oraz sałatki i surówki, przy czym trudno będzie pokryć nimi zapotrzebowanie na białko.

Kuchnia francuska. Unikaj klasycznej kuchni francuskiej, zwykle bogatej w tłuszcze zwierzęce, a raczej zdecyduj się na lżejsze dania. Wybieraj ryby, drób i czerwone mięso opieczone, duszone, ugotowane w postaci gulaszu, grillowane bądź gotowane, a unikaj gęstych sosów, panierek *(en croute)*, pasztecików (páté), a także kiełbas i kaczki peklowanej solą, a następnie upieczonej i polanej własnym tłuszczem, podrobów, krwistego i surowego mięsa wołowego (tatar). Dobry wybór stanowią również niektóre dania z małych restauracyjek, takie jak kurczak z rożna z warzywami lub gulasze przyrządzone z czerwonego mięsa bądź drobiu, z warzywami czy fasolą. *Rada:* Jako pierwsze danie zamów sałatkę lub zupę z jarzyn, aby częściowo zaspokoić głód, oraz nie zapomnij o pokryciu zapotrzebowania na warzywa. Jeśli chcesz skosztować gęstych sosów, poproś, by podano ci je osobno. *Wegetarianki:* Być może trudno będzie znaleźć wiele źródeł białka, więc warto wcześniej sprawdzić, co znajduje się w menu.

Kuchnia chińska. Dobre chińskie dania są sporządzone na bazie ryb, czerwonego mięsa, drobiu i warzyw, które podsmaża się tylko przez chwilę, dzięki czemu mają największą wartość odżywczą. To prawda, że chińskie jedzenie niekiedy obfituje w sód (za sprawą sosu sojowego), tłuszcze (dzięki szczodremu podlewaniu olejem) oraz może zawierać glutaminian sodowy (patrz s. 148). Ale w większości chińskich restauracji zo-

stanie wzięta pod uwagę prośba o przygotowanie posiłku bez glutaminianu sodu, z niewielką ilością oleju (lub zupełnie bez niego) i kapką sosu sojowego. Często można zamówić dziki ryż. Dobrym daniem na rozpoczęcie posiłku są zupy i pierożki gotowane na parze. Zamawiaj dania z ryb, skorupiaków, drób, czerwone mięso lub twarogi z roślin strączkowych (tofu), przedkładając je nad te, w których produkty bogate w białko są jedynie dekoracją. Wypróbuj specjałów przygotowanych na parze i nie dodawaj sosu sojowego (chyba że zażyczyłaś sobie, by nie dodawano go do twojego zamówienia - w takim przypadku możesz dodać odrobinę do smaku). *Rada:* Unikaj smażonych („chrupkich") dań, łącznie z warzywami smażonymi na głębokim tłuszczu w cieście jajecznym; słodko-kwaśnych dań z dużą ilością cukru, a także żeberek wieprzowych. Ogranicz biały ryż oraz biały makaron. Jeśli pikantne potrawy wywołują zgagę, zamawiaj je w łagodniejszej wersji. *Wegetarianki:* Łatwy wybór dla weganek, ponieważ tofu i inne „niby-mięsa" (przygotowane na bazie soi lub pszenicy) są tam serwowane oraz przyrządzane w taki sposób, że mają dużą wartość odżywczą. Do wielu dań dodaje się wartościowe warzywa, takie jak brokuły.

Kuchnia japońska. Unikaj potraw smażonych (agemono, katsu, agedashi i tempura) oraz tych, w skład których wchodzą surowe ryby i surowe owoce morza (sushi, sashimi; patrz s. 149). Wybieraj dania gotowane (nimono), opiekane lub grillowane (jakitori), zupy miso, roladki sushi z warzyw, dania z soi, gulasze (domburi), smażoną wołowinę z pędami bambusa (sukijaki) oraz makarony (wybierz sobę z mąki gryczanej). Smacznym i wartościowym pierwszym daniem jest edamame (gulasz z sera sojowego). Dipy zwykle nie zawierają tłuszczu, choć niektóre obfitują w cukier czy sól. *Rada:* Jeśli masz przemożną ochotę na tempurę, skubnij trochę od towarzysza przy stole, ale nawet nie próbuj surowej ryby czy surowych owoców morza. *Wegetarianki:* Wybór może być ograniczony. Nim zasiądziecie do stołu, sprawdźcie, czy w menu znajdują się dania przygotowane z tofu lub soi, bo możecie spędzić czas nad talerzem makaronu.

Kuchnia tajska. Podobnie jak w większości kuchni azjatyckich, dania tajskie bywają albo pyszne, albo niezbyt dobre. Poszukaj pieczonej lub grillowanej ryby czy drobiu. Dobre są także dania pieczone i potrawki z jarzyn, upewnij się tylko, czy znajduje się w nich dużo mięsa z ryb, drobiu, czerwonego mięsa, owoców morza czy tofu. *Rada:* Poproś, by dla ciebie smażono na niewielkiej ilości tłuszczu, oraz unikaj potraw smażonych na głębokim tłuszczu, przyprawionych curry, i wszystkiego, do czego dodano mleko kokosowe lub śmietanę, a także słodkich sosów (są zbyt bogate w cukier). *Wegetarianki:* Warto szukać dań przygotowanych z tofu; w niektórych miejscach znajdziecie i inne „niby-mięsa".

Kuchnia hinduska. Jeżeli przyprawy nie drażnią twego układu pokarmowego, w hinduskiej restauracji możesz się najeść do syta. Podaje się tam bogate w białko, pieczone lub opiekane ryby (tandoori) i drób (zwykle marynowany w jogurcie) oraz wartościowe odżywczo sałatki, zupy i dania wegetariańskie, a także pełnopszenne hinduskie pieczywo (roti, chapati, paratha). *Rada:* Unikaj dań smażonych, proś o dziki ryż. *Wegetarianki:* W tych restauracjach zawsze dostaniecie soczewicę, groch, ciecierzycę, żółty ser i dania warzywne, dzięki czemu jest to dla was doskonała kuchnia.

Kuchnia meksykańska, hiszpańska i teksańsko-meksykańska. Powinnaś preferować restauracje serwujące lekkie dania, gdzie używa się olejów warzywnych zamiast smalcu, i takie, w których podaje się dużo warzyw. Jeszcze lepsze będą te lokale, w których serwuje się niskotłuszczowe sery, tor-

tille z pełnopszennej mąki i dziki ryż. Najlepiej zamówić: gazpacho i zupę z ciemnej fasoli, asadę (kurczak z rusztu i owoce morza), dania w stylu Veracruz (z sosem pomidorowym), salsa, pikantne sosy. Paella (hiszpański gulasz z kurczaka i owoców morza) zwykle obfituje w białko, lecz przy okazji nasycisz się ubogim odżywczo białym ryżem. *Rada:* Jeśli surowe warzywa serwowane są w smażonym taco, poproś, by dla ciebie podano je bez taco. Jeśli nie ma sałatki, możesz ją „wypić" w formie gazpacho. Nie jedz smażonych potraw, spożywaj jak najmniej białego ryżu, chipsów taco oraz rafinowanej fasoli, która może ociekać smalcem - lepiej zamów czystą fasolkę na przystawkę. *Wegetarianki:* Jeśli w lokalu używa się oleju roślinnego zamiast smalcu, dobry wybór stanowić będzie enchilada z serem i fasolą, burrito i quesadilla - jeżeli nie są smażone. W pewnych tego typu restauracjach podaje się ser sojowy, „niby-boczek" i „śmietankę" z tofu dla weganek.

Styl z Luizjany oraz kuchnia francuskich osadników południa Stanów Zjednoczonych (Cajunów). Kuchnia Cajunów może być bardzo smaczna, ale bywa skąpana w tłuszczu. Wybieraj więc gotowane, przyrządzone na parze, opiekane i grillowane ryby czy owoce morza oraz zdrowe gulasze z owoców morza, drobiu i warzyw, a także jambalaję oraz gumbo. *Rada:* Unikaj tłustych kotletów wieprzowych czy innych tłustych dań, nie racz się zbyt obficie białym ryżem. *Wegetarianki:* wybór może być ograniczony, więc wcześniej przestudiuj menu; dobrym rozwiązaniem będzie zamówienie fasoli, jeśli nie została przygotowana na tłuszczu zwierzęcym.

Kuchnia czarnoskórych mieszkańców południowych stanów USA, Żywność w większości tego typu restauracji jest smażona lub z innego powodu kapiąca od tłuszczu. Nawet zdrowe zielone warzywa, takie jak rzepa lub kapusta, przyrządzane bywają z nadmiarem tłuszczu lub skwarkami z boczku. Jeśli będziesz miała szczęście, znajdziesz kucharza skłonnego opiec, upiec lub przygotować z rusztu porcję kurczaka czy ryby specjalnie dla ciebie. Gdyby kurczak był jedynym wyborem, poproś o pierś, po czym przed zjedzeniem oskub ją z panierki czy/ /lub skórki. Z przystawkami niemal na pewno będą kłopoty. Hush puppy[1] są smażone, krążki cebulowe też. Ziemniaki także się smaży albo ugniata z dużą ilością masła. Inne dania mączne, takie jak ciastka, chleb z mąki kukurydzianej (chyba że został sporządzony z niepozbawionej kiełków mąki kukurydzianej), pierogi i nadzienia są ubogie odżywczo. *Rada:* Zamów słodkie pataty (przynajmniej otrzymasz trochę beta-karotenu). Poproś, by warzywa zostały ugotowane na parze lub zrobione sauté oraz podane bez nadmiaru tłuszczu (nawet warzywa przygotowane w tradycyjny sposób będą lepsze niż żadne). Z nadmiarem spożytego tłuszczu poradzisz sobie, unikając go przez kolejne dni. *Wegetarianki:* Tu też wybór jest niewielki. Sprawdźcie menu, zanim usiądziecie do stołu.

Kuchnia grecka i bliskowschodnia. Podobnie jak inne kuchnie basenu Morza Śródziemnego, kuchnie te są znakomite dla kobiet w ciąży. Wybieraj pieczone, grillowane lub opiekane ryby, drób, a także chude mięsa (na przykład shish kebab), dania warzywne, rybne lub z czerwonego mięsa i/lub serem feta; potrawy z soczewicy, bobu i kurczaka; zupy na bazie jogurtu; warzywa zielone sauté (horta); sałatki warzywne; gotowane pełne ziarna i wreszcie bulgur. *Rada:* Poproś o pełnopszenną pitę, z hummusem[3] czy olejem z oliwek zamiast masła.

[1] Ciastka z mąki kukurydzianej smażone na głębokim tłuszczu (przyp. tłum.).

[2] Danie z łupanej pszenicy (pzyp. tłum.).

[3] Mieszanka ugniecionej ciecierzycy, tahini (pasta z mielonych nasion sezamu), oleju, soku cytrynowego i czosnku, używana zwykle jako dip (przyp. tłum.).

Unikaj białego ryżu i nadziewanych nim potraw, a także specjałów smażonych i owijanych w ciasto filo. *Wegetarianki:* Kuchnia ta zwykle stanowi świetny wybór, ponieważ serwuje dania z fasoli, soczewicy, polentę, bulgur i sery.

Kuchnia niemiecka, rosyjska i środkowoeuropejska. Tradycyjnie dania w tych stylach gotowania obfitują w panierki, różnego rodzaju pierogi, makarony i tłuste kiełbasy zawierające azotany w dużym stężeniu. Niewiele można znaleźć warzyw przygotowanych w sposób zachowujący wartość odżywczą, opiekanych ryb czy czerwonych mięs. Niektóre bardziej nowoczesne lokale podają ryby i drób z rusztu - jeśli nie, przeszukaj menu pod kątem potraw opiekanych bądź z grilla (kotlety, kurczak, steki) lub gulaszów mięsno-warzywnych. Świetnym uzupełnieniem dania są kasze czy ziemniaki. *Rada:* Aby potrawa na bazie kiełbasy była bardziej odżywcza, zamów do niej przystawkę z sałatką lub surówką. *Wegetarianki:* Te kuchnie nie mają im zbyt wiele do zaoferowania.

Pizzerie. Dwa kawałki typowej pizzy z serem na cienkim spodzie zapewniają więcej niż wynosi jedna dawka białka, dwie dawki wapnia i wiele witamin oraz pierwiastków śladowych na rozsądnie spożyte 400 do 500 kalorii, a pizza pełnopszenna dodatkowo dostarcza kilku dawek pełnych ziaren. Ale pizza w mgnieniu oka dostarczy też dziennej dawki tłuszczu, zwłaszcza jeśli weźmiesz dodatkowy ser, kiełbasę pepperoni czy inne rodzaje kiełbasy, więc należy uważać przy zamawianiu. *Rada:* Poproś o pizzę z różnymi warzywami (najlepsze: papryka i brokuły) oraz o nisko- lub beztłuszczowy ser, jeśli jest. Zamów jeszcze sałatkę, a otrzymasz pełnowartościowy posiłek. *Wegetarianki:* Pizza z serem stanowi dobry wybór dla tych, które jedzą przetwory mleczne, jednak pizza z samym sosem i warzywami nie dostarcza odpowiedniej ilości białka dla weganek, które powinny poszukać pizzerii podających także pizzę z serem sojowym lub nawet sojową kiełbasą pepperoni.

Bistra i stołówki. Co nowocześniejsze jadłodajnie oferują dużą różnorodność zdrowych dań (omlety z białek, gofry z otrębami, wegetariańskie hamburgery, hamburgery z mięsem z indyka), świetne pieczywa wieloziarniste oraz świeżo przyrządzone warzywa. Niemal we wszystkich znajdą się takie tradycyjne dania, jak: ryba pieczona, kurczak z rusztu, sałatki (warzywna bez boczku, specjalność szefa kuchni, nicejska) czy kanapki (krojone mięso z kurczaka bądź indyka, żółty ser, jajko, tuńczyk z niewielką ilością majonezu) sporządzone z pełnoziarnistego pieczywa oraz surówki jako przystawka. *Rada:* Nie zamawiaj sałatki z surowej kapusty, jeśli dużo w niej majonezu, zrezygnuj z frytek, a sos sałatkowy niech podadzą osobno. Zastąp majonez musztardą, jeśli istnieje taka możliwość. Nie jedz więcej niż jednego ogórka z octu - zawiera dużo sodu. *Wegetarianki:* Kanapki z jajkami i żółtym serem oraz wegetariańskie hamburgery stanowią dla was dobry wybór.

Bary sałatkowo-kanapkowe. Powstrzymaj się od ogórków z octu i kapusty kiszonej (zbyt słone), tłustych czy konserwowanych azotanem ryb, mięs na ciepło oraz na zimno w plasterkach (np. wędzony łosoś, białe ryby, pastrami, peklowana wołowina, frankfurterki, salami, mielonka, szynka i ozorki). Zamiast tego zamów krojone, świeże mięso z indyka lub kurczaka (nie przetworzone); opiekanego lub smażonego kurczaka czy rybę, sałatkę z tuńczyka, jajek lub kurczaka albo ser szwajcarski na pełnopszennym chlebie. Dodatkowo zamów surówkę z białej kapusty i innych warzyw z dodatkiem majonezu (albo jeszcze lepiej, z dodatkiem octu, gdyż taka będzie zawierała mniej tłuszczu i kalorii) oraz pomidora w plasterkach z sałatą. *Rada:* Unikaj też dodatkowego majonezu (kalorie pochodzące z tłuszczu

szybko się sumują) - zamiast niego poproś o musztardę. Jeśli w menu znajduje się sałatka, zamów ją (sos osobno) lub poproś o sałatkę owocową, by zrekompensować niedostatek przystawek ze świeżych warzyw. *Wegetarianki:* Zwykle w menu znajdują się dania z jajek i sera, ale weganki mogą mieć trudności z zamówieniem, choć w niektórych tego typu lokalach podaje się wegetariańskie zupy z fasolą bądź soczewicą, a nawet wegetariańskie hamburgery.

Restauracje i bary żydowskie lub koszerne. Stosuj podobną zasadę jak w innych barach (patrz wyżej): unikaj przetworzonych mięs i ryb, zamawiając jako główne danie drób lub ryby opiekane lub z rusztu. *Rada:* Nie jedz tłustych mięs, ogranicz się do kilku kęsów placków ziemniaczanych, puddingu ziemniaczanego z olejem, mocno słodzonego kuglu i blintzu[1], a także faszerowanej kiszki ziemniaczanej. Nie przesadź z solonymi, koszernymi piklami. *Wegetarianki:* W koszernych restauracjach serwujących mięsa niewiele znajdziecie dla siebie - albo nawet nic, może z wyjątkiem sałatek i surówek. W lokalach, w których podaje się wyłącznie dania z produktów mlecznych, zapewne będzie coś odpowiedniego dla was, przynajmniej dla tych, które jedzą dania owolaktowegetariańskie. Pamiętajcie jednak, że w lokalach obu typów dania nie będą bardzo wartościowe odżywczo.

Restauracje wegetariańskie i oferujące zdrową żywność. Nic dziwnego, że są one szczególnie zalecane, jeśli chodzi o odżywianie. Aby wypełnić zapotrzebowanie na białko, wybierz coś z dań z serem, jogurtem, serem tofu, roślinami strączkowymi (fasola, soczewica, groch), rybami i drobiem albo niby-mięsa (wegetariańskie hamburgery, hot dogi i tak dalej). Rozsmakuj się w produktach pełnoziarnistych oraz świeżych warzywach. *Rada:* Desery mogą zawierać dużo cukru, lecz jeśli są przygotowane ze świeżych owoców i/lub pełnego ziarna, mają jednocześnie dużą wartość odżywczą. *Wegetarianki:* Są to dla was idealne restauracje, niezależnie, czy jesteście wegankami, czy też owolaktowegetariankami.

Bary szybkiej obsługi. Oczywiście nie znajdziecie w nich zdrowej żywności (chyba że będzie to jedna z niewielu placówek ze zdrowymi daniami, specjalizujących się w koktajlach owocowych, naleśnikach i innych wartościowych daniach). Niemniej jedne potrawy są lepsze od innych, a należą do nich: kurczak z grilla, opiekany lub z rusztu; kanapki z grillowanym mięsem z kurczaka (zamów je z sałatą i pomidorem, bez majonezu, dodaj plasterek żółtego sera-jeśli potrzebujesz wapnia); kanapki z mięsem z indyka lub kurczaka i serem (z pełnopszennego, a nie białego pieczywa, poproś o dodatkowego pomidora); burrito bądź taco z fasolą i żółtym serem lub kurczakiem; pojedyncze cheeseburgery (najlepiej z pomidorem i sałatą); pizza na cienkim cieście, z serem i warzywami (zrezygnuj z kiełbasy pepperoni); pita; pieczone ziemniaki (bez tłustego przybrania); sałatki (z grillowanym mięsem z kurczaka lub sałatka szefa kuchni, poproś o sos o niskiej zawartości tłuszczu) oraz zupy. Coraz częściej pojawiają się wegetariańskie hamburgery - dodatkowo zamów do niego ser. Jeśli jest bar sałatkowy (czysty, dobrze utrzymany), poszukaj świeżych warzyw, sera i jajek, po czym polej je sosem sałatkowym o niskiej zawartości tłuszczu. *Rada:* Nie pozwól się skusić na podwójnego czy jeszcze większego hamburgera, smażonego kurczaka lub rybę, ponieważ pokrywają one połowę dziennej dawki kalorii; nie zamawiaj sobie frytek (najwyżej skubnij kilka od swego towarzysza przy stole); unikaj koktajli (zwykle zawierają o wiele za dużo kalorii i niewiele - jeśli w ogóle - mleka). Jedna z głównych

[1] Cienkie, rolowane bliny, zwykle faszerowane białym serem; pieczone i podawane ze śmietanką (przyp. tłum.).

sieci proponuje na deser mrożone jogurty, co stanowi dobry sposób na zaspokojenie apetytu na słodycze i częściowe pokrycie zapotrzebowania na wapń. Jeśli masz jakieś wątpliwości, poproś, by pokazano ci informację o wartości odżywczej różnych dań i wybierz takie główne danie, które nie posiada więcej niż 500 kalorii na 20 gramów białka. (Kalorii powinno być mniej, jeśli całkowita ilość białka też jest mniejsza).

Wegetarianki: Jeżeli nie znalazłyście się w barze szybkiej obsługi ze zdrową żywnością, propozycji dla was może być niewiele. Pizza, kanapki serowo-warzywne, quesadilla z serem oraz burrito, a także pieczone ziemniaki z serem i brokułami będą odpowiednie dla tych, które jedzą produkty mleczne, jednak innym może braknąć szczęścia, chyba że w karcie znajdują się hamburgery wegetariańskie.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Współżycie płciowe podczas ciąży

Pomijając cuda nauki i religii, każdemu życiu początek daje akt płciowy. Dlaczego więc teraz miałby się on stać problemem? Bez względu na to, czy seks przestanie istnieć, stanie się niewygodny lub da więcej przyjemności niż kiedykolwiek - w przypadku każdej pary oczekującej dziecka ulegnie on zmianom w czasie dziewięciu miesięcy ciąży.

Już przed zapłodnieniem istnieje duża różnorodność potrzeb i reakcji seksualnych. To, co może dać satysfakcję jednej parze (np. „obowiązkowe współżycie" raz w tygodniu), dla innych może być absolutnie niewystarczające, albowiem współżyją przynajmniej raz dziennie. Po zapłodnieniu te różnice mogą się jeszcze zwiększyć: ta druga para może np. od teraz współżyć nawet rzadziej niż raz w tygodniu i na odwrót.

Chociaż istnieją znaczne różnice pomiędzy poszczególnymi parami, to charakterystyczna jest sinusoidalna zmienność współżycia w każdym z trymestrów. Częsty jest spadek zainteresowania seksem na początku ciąży (wg jednego z badań u 54% kobiet podczas pierwszego trymestru stwierdzono, że libido wyraźnie spada). Ostatecznie zmęczenie, nudności, wymioty i bolesność piersi nie sprzyjają nocom pełnym pieszczot. U kobiet nie uskarżających się na te dolegliwości popęd płciowy utrzymuje się zazwyczaj na tym samym poziomie.

Część kobiet, lecz jest to mniejszość, spostrzega wzmożenie potrzeb seksualnych z tego powodu, że zmiany hormonalne powodują przekrwienie i nadwrażliwość sromu, lub dlatego, że zwiększona wrażliwość piersi jest źródłem przyjemnych doznań. Te osoby mogą po raz pierwszy doświadczyć orgazmu lub wielokrotnego orgazmu.

Zainteresowanie współżyciem rośnie zazwyczaj - choć nie zawsze - w drugim trymestrze, gdy oboje przyzwyczajają się już fizycznie i psychicznie do nowej sytuacji. W miarę zbliżania się porodu znów występuje pewne oziębienie stosunków (nawet większe niż w pierwszym trymestrze) z oczywistych powodów: po pierwsze większą niewygodę sprawia rosnący brzuch, po drugie bóle i niewygody rozwijającej się ciąży ostudzić mogą najgorętsze pożądanie, a po trzecie trudno jest się teraz skoncentrować na czymkolwiek innym niż mające nastąpić wydarzenie.

Nie tylko pociąg fizyczny, ale także przyjemność, jaką sprawia współżycie, słabnie podczas ciąży. Podczas jednego z badań wykazano, iż przed zapłodnieniem 21 % badanych kobiet stwierdziło, że seks nie sprawia im przyjemności w ogóle lub bardzo niewielką. W ciągu pierwszych dwunastu

tygodni ciąży liczba ta rośnie do 41%, by osiągnąć 59% w dziewiątym miesiącu. Te same badania wykazują, że w dwunastym tygodniu 1 para na 10 w ogóle nie współżyje, a w dziewiątym miesiącu dotyczy to już jednej trzeciej wszystkich par. Ale z drugiej strony więcej niż 4 na 10 kobiet czerpało przyjemność z seksu w tym okresie - więcej niż połowa z nich „bez problemu".

Innymi słowy, w czasie ciąży każda para inaczej podchodzi do problemu współżycia. Możesz zauważyć, że teraz sprawia ci ono więcej przyjemności lub stało się czymś, czego robić - choć chcesz - nie możesz. Może się też stać niewygodnym zobowiązaniem. Czasem całkiem się z niego rezygnuje, ale mimo to powinno się podchodzić do tego problemu w sposób jak najbardziej naturalny.

ŚWIADOMOŚĆ PŁCI I WSPÓŁŻYCIA PODCZAS CIĄŻY

Niestety, wielu lekarzy traktuje sprawy współżycia w sposób bardzo zachowawczy, podobnie jak i my wszyscy. Często nie informują przyszłych rodziców, jakich zmian mogą oczekiwać lub nie w intymnej sferze pożycia. A to pozostawia wiele wątpliwości co do dalszego postępowania. Zrozumienie, w jaki sposób kontakty seksualne w okresie ciąży ulegają zmianie, pozwala na pozbycie się obaw i niepokojów, a często sprawia, że współżycie staje się łatwiejsze do zaakceptowania i bardziej satysfakcjonujące.

Po pierwsze wiele zmian psychicznych może wpływać na wzajemne pożądanie i samą przyjemność współżycia tak w sposób pozytywny, jak i negatywny. Świadomość takiego stanu rzeczy pozwala na to, by znacznie zmniejszyć wpływ niektórych czynników negatywnych na wzajemne stosunki. Z innymi musimy nauczyć się żyć... i kochać.

Nudności i wymioty. Jeżeli objawy te utrzymują się przez całą dobę, po prostu trzeba ten okres przeczekać. (Najczęściej mdłości zaczynają ustępować pod koniec pierwszego trymestru.) Jeżeli występują tylko o określonej porze, należy dostosować do nich swój rozkład dnia i wykorzystać czas, gdy dolegliwości te ustępują. Nie zmuszaj się, by wyglądać atrakcyjnie, gdy czujesz się okropnie. A stres może wręcz wzmóc te dolegliwości (patrz s. 115 - porady, jak zmniejszyć poranne wymioty).

Zmęczenie. Również ono powinno ustąpić do czwartego miesiąca ciąży (choć czasem powraca w ostatnim trymestrze). Do tego czasu należy częściej korzystać z okazji do współżycia podczas dnia, a nie zmuszać się do długich, bezsennych nocy. Jeśli masz wolne popołudnie w weekend, jest to doskonały czas na to, by urządzić sobie miłosną sesję w ramach popołudniowego relaksu.

Zmiana figury. Współżycie może się stać niezręczne i niewygodne w momencie, gdy rosnący brzuch stanie się duży i przerażający jak himalajski szczyt. W miarę rozwoju ciąży wiele par może uznać, że ze względu na to utrudnienie osiągnięcie przyjemności staje się niewarte zachodu (choć są sposoby na pokonanie pewnych niedogodności, patrz dalej). Poza tym nowe kształty kobiety mogą również osłabiać zainteresowanie partnera, podczas gdy należy pogodzić się z tą nową sytuacją zgodnie ze stwierdzeniem, że w ciąży „duże jest piękne".

Przekrwienie i obrzęk narządów płciowych wywołane przez hormonalne przekrwienie narządów miednicy może u niektórych kobiet podnieść siłę doznań seksualnych. Ale może też sprawić, że pożycie będzie mniej zadowalające (szczególnie w późniejszym okresie) ze względu na

utrzymujące się po orgazmie uczucie pełności. Powoduje ono brak poczucia kompletnego przeżycia orgazmu. Także mężczyźni mogą odczuwać zwiększenie przyjemności (gdy są mile i przyjemnie pieszczeni) lub zmniejszenie (gdy „dopasowanie" narządów jest tak ścisłe, że nie dochodzi do erekcji).

Wyciek siary (Colostrum). W późniejszym okresie ciąży niektóre kobiety zaczynają produkować siarę, czyli substancję zbliżoną składem do mleka. Może ona wyciekać z piersi podczas stymulacji płciowej, co czasem powoduje dekoncentrację w czasie gry wstępnej. Oczywiście nie ma powodów do niepokoju, a jeśli przeszkadza to partnerom, można tego uniknąć, rezygnując z drażnienia piersi.

Bolesność piersi. Niektóre szczęśliwe pary afiajdują dodatkową przyjemność w tym, że piersi podczas ciąży stają się jędrniejsze i pełniejsze, jednak często (głównie w początkowym okresie) bolesność piersi eliminuje tę część ciała z gry miłosnej. (Należy poinformować partnera o takiej sytuacji, a nie cierpieć i znosić ból w milczeniu.) Jednak od momentu gdy bolesność piersi ustępuje (koniec pierwszego trymestru), utrzymujący się stan zwiększonej wrażliwości wzbogaca doznania obojga partnerów.

Zmiany wydzieliny z pochwy. Podczas ciąży wydzielina zmienia się pod względem objętości, konsystencji, zapachu i smaku. Zwiększenie wydzielania może spowodować, że stosunek płciowy będzie przyjemniejszy, gdy dotychczas pochwa była wyjątkowo wąska i/lub występowała znaczna jej suchość. Może jednak dojść do sytuacji, że pochwa jest tak wilgotna i śliska, że partner ma kłopoty z osiągnięciem orgazmu. Także intensywny zapach i smak wydzieliny może sprawić, że dla wielu partnerów seks oralny będzie nieprzyjemny. Wcieranie olejków zapachowych w okolicy łonowej i po wewnętrznej stronie ud (ale nie w samą pochwę!) może tę uciążliwość zmniejszyć.

Krwawienia wywołane wzrostem wrażliwości szyjki macicy. W ciąży także ujście macicy staje się przekrwione w wyniku zwiększenia przepływu krwi przez wiele dodatkowych naczyń uzupełniających odżywienie macicy. Staje się ono także o wiele delikatniejsze. W tej sytuacji głębokie wprowadzenie prącia może spowodować krwawienie, szczególnie w okresie późniejszym, gdy szyjka przygotowuje się do porodu. Gdy do tego dojdzie (a jednocześnie lekarz zapewni cię, że krwawienie to nie zapowiada żadnych potencjalnych komplikacji wymagających zaprzestania współżycia), po prostu należy unikać głębokiego wprowadzania prącia do pochwy. Jest to także częsta przyczyna psychicznego niepokoju rzutującego na przyjemność współżycia i dlatego należy tego stanu unikać.

Obawa przed urażeniem płodu lub spowodowaniem poronienia. W prawidłowej ciąży współżycie nie niesie takiego zagrożenia. Płód jest dobrze chroniony wewnątrz worka owodniowego i macicy, a macica jest szczelnie oddzielona od środowiska zewnętrznego przez warstwę śluzu znajdującą się w ujściu szyjki macicy.

Niepokój, że orgazm może być przyczyną poronienia lub porodu przedwczesnego. Chociaż podczas orgazmu dochodzi do skurczów macicy - a skurcze te u pewnej grupy kobiet mogą być silniejsze i trwać do pół godziny po stosunku - nie są one sygnałem przedwczesnego porodu, nie niosą ze sobą niebezpieczeństwa w przypadku ciąży prawidłowej. Badania wykazują, że u par utrzymujących aktywność seksualną podczas ciąży rzadziej zdarzają się przypadki przedwczesnego porodu niż u tych, które

się wstrzymują (prawdopodobnie wynika to z faktu, że bliskość fizyczna zwykle oznacza również bliskość emocjonalną, co ma pozytywny wpływ na przebieg ciąży). Jednakże orgazm, szczególnie o większym nasileniu (spowodowany przez masturbację), może być zakazany w ciąży wysokiego ryzyka z powodu zagrażającego poronienia lub porodu przedwczesnego.

Strach, że płód „ma świadomość" lub „widzi, co się dzieje". Choć płód może odczuwać z przyjemnością delikatne, kołyszące skurcze macicy podczas orgazmu - z pewnością niczego „nie widzi" i „nie wie", co się dzieje podczas stosunku, i z pewnością niczego nie będzie pamiętać. Reakcja płodu (uspokojenie w czasie stosunku, a po orgazmie silne ruchy i przyspieszona czynność serca) to tylko wynik procesów hormonalnych i zmian napięcia ścian macicy.

Obawa, że wprowadzenie prącia do pochwy może być przyczyną infekcji. Przez pierwsze 7-8 miesięcy ciąży, jeśli tylko mężczyzna nie jest zarażony chorobą przenoszoną drogą płciową, nie ma niebezpieczeństwa zakażenia ani matki, ani płodu. W worku owodniowym dziecko jest całkowicie zabezpieczone przed wniknięciem nasienia i drobnoustrojów chorobotwórczych. Wielu lekarzy uważa także, że stan ten występuje również w 9 miesiącu ciąży, gdy worek owodniowy jest nienaruszony (nie doszło do pęknięcia błon płodowych). Jednak z powodu niebezpieczeństwa pęknięcia błon płodowych zalecane jest stosowanie prezerwatywy w ciągu ostatnich 4-8 tygodni ciąży, co daje dodatkowe zabezpieczenie przed zakażeniem.

Niepokój i podniecenie wywołane nadchodzącym porodem. Oboje: przyszła matka i ojciec mają często mieszane uczucia co do zbliżającego się wydarzenia. Myśli o nowych obowiązkach i zmianach trybu życia, finansowych i emocjonalnych kosztach wychowania potomstwa mogą zmniejszać potrzebę współżycia. To rozdwojenie uczuć, którego doznaje wiele par oczekujących dziecka, powinno być jednak tematem rozmowy partnerów, a nie znajdować ujście w sytuacjach intymnych.

Zmiana stosunków. Para może mieć kłopot z pogodzeniem się z myślą, że czas, gdy byli tylko kochankami czy też bezdzietnym małżeństwem, mija bezpowrotnie. Mimo wszystko większość z nas ciągle unika kojarzenia własnych rodziców z seksem, choć sami jesteśmy dowodem, że taki związek istnieje. Z drugiej jednak strony wiele par może odkryć, że ten nowy wymiar ich współżycia może dodać pełni ich kontaktom seksualnym i uczynić je bardziej pasjonującymi.

Podświadoma niechęć. Uczucie to ze strony przyszłego ojca pojawia się, gdy jest on zazdrosny, że teraz przyszła matka znajdzie się w centrum uwagi. Ze strony matki podświadoma niechęć narasta, gdy uważa, że to ona znosi wszystkie cierpienia dla dziecka (szczególnie jeśli w ciąży występują jakieś dolegliwości), którego oboje oczekują i z którego oboje się cieszą. Te problemy koniecznie muszą być wyjaśnione w trakcie rozmowy, lecz nie w łóżku.

Przekonanie, że stosunek płciowy w ciągu ostatnich sześciu tygodni ciąży stanie się przyczyną rozpoczęcia czynności porodowej. To prawda, że skurcze macicy wyzwalane przez orgazm stają się z rozwojem ciąży coraz mocniejsze. Ale jeśli tylko szyjka macicy nie jest odpowiednio przygotowana (dojrzała do porodu), to te skurcze nie mają charakteru wczesnej czynności porodowej. Może to potwierdzić także wiele niecierpliwych par, dla których przewidywany termin rozwiązania już minął. Jednakże ze względu na to, że nieznany jest bezpo-

Ćwiczenia, które sprawiają przyjemność

Nie ma lepszego sposobu na łączenie przyjemnego z pożytecznym niż wykonywanie ćwiczeń Kegla podczas stosunku. Zadaniem tych ćwiczeń jest przygotowanie okolicy krocza do porodu; dzięki nim zostanie zredukowana konieczność wykonania nacięcia krocza oraz prawdopodobieństwo jego pęknięcia. Szybciej też przebiega rekonwalescencja poporodowa. I choć można te ćwiczenia wykonywać gdziekolwiek, kiedykolwiek (na s. 193 znajdziesz opis, jak to robić), wykonywanie ich podczas stosunku da wam obojgu więcej przyjemności.

średni mechanizm rozpoczynający poród, także przez ostatnie tygodnie ciąży lekarz może zalecić wstrzemięźliwość płciową w przypadku tendencji do porodu przedwczesnego. Niektórzy lekarze są zdania, że używanie prezerwatyw spowoduje zmniejszenie intensywności skurczów, ponieważ uniknie się wpływu znajdującej się w nasieniu prostaglandyny.

Obawa przed urażeniem dziecka w okresie, gdy jego głów ka wstawia się do miednicy. Nawet te pary, które nie miały dotychczas problemów ze współżyciem, mogą narzucić sobie pewien rygor. Wielu lekarzy uważa, że choć nie można w ten sposób zrobić dziecku krzywdy, to w tym okresie głębokie wprowadzenie prącia do pochwy nie jest wskazane i należy tego unikać.

Warto pamiętać, że także czynniki psychiczne mogą mieć wpływ na poprawę kontaktów seksualnych między partnerami.

Zmiana charakteru współżycia z **prokreacyjnego na rekreacyjny.** Niektóre pary, które musiały dokładać wielu starań, by doszło do zapłodnienia, mogą się wreszcie rozkoszować życiem płciowym samym w sobie, bez tych wszystkich prób wyznaczania owulacji, wykresów, kalendarzy i obaw. Mogą się cieszyć sobą w pełni po raz pierwszy od miesięcy lub lat.

Choć współżycie w okresie ciąży może nieść inne doznania niż przed ciążą, to zazwyczaj nie wiąże się z żadnym niebezpieczeństwem. Jest ono wręcz pożądane tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Pomaga w utrzymaniu bliskiej więzi między partnerami, a jednocześnie przygotowuje mięśnie miednicy do porodu. Jest ono także czynnikiem relaksującym, co jest korzystne dla zainteresowanych, także dla dziecka.

KIEDY NALEŻY OGRANICZYĆ WSPÓŁŻYCIE PŁCIOWE?

Ponieważ kontakty intymne dają przyszłym rodzicom bardzo wiele - idealny byłby stan, gdyby wszystkie pary mogły z tych przyjemności korzystać przez całą ciążę. Niestety, nie jest to dane wszystkim. W ciąży wysokiego ryzyka współżycie może być ograniczone na pewien czas lub nawet na całe 9 miesięcy. Niekiedy współżycie może być dozwolone pod warunkiem, że żona będzie unikała orgazmu lub też pożycie płciowe będzie ograniczone do pettingu. Najważniejsze jest, by wiedzieć, co i kiedy jest bezpieczne. Jeżeli lekarz zaleca wstrzemięźliwość, należy go zapytać, czy dotyczy to pełnego stosunku płciowego czy orgazmu i czy to ograniczenie dotyczy określonego okresu czy całej ciąży. Najczęstsze przyczyny, dla których należy unikać współżycia płciowego:

- pojawianie się krwawienia z nie wyjaśnionych przyczyn;
- podczas pierwszego trymestru u kobiet, których wcześniejsze ciąże zakończyły się poronieniem lub wystąpiło poronienie zagrażające bądź są objawy poronienia zagrażającego w obecnej ciąży;

Wygodna pozycja

Na tym etapie ciąży (oraz w późniejszych) pozycje mają znaczenie. Zwykle najwygodniejsze jest leżenie na boku (partnerzy przodem do przodu lub przodem do pleców), gdyż nie musisz kłaść się na plecach. Z tego samego powodu wygodnie jest kobiecie być na górze (większa kontrola głębokości penetracji); dobrze służy też penetracja od tyłu. Pozycja z mężczyzną na górze sprawdza się przy szybkich stosunkach (pod warunkiem że partner podpiera się na ramionach, by nie obciążyć kobiety swą wagą), lecz po czwartym miesiącu już nie jest wskazana, należy bowiem unikać leżenia na plecach.

- podczas ostatnich 8-12 tygodni ciąży w przypadku kobiet, których poprzednie ciąże zakończyły się porodem przedwczesnym, wystąpiło zagrożenie porodem przedwczesnym lub obserwowane są objawy zagrożenia;
- w wypadku pękniętych błon płodowych;
- gdy rozpoznano łożysko przodujące (łożysko położone jest w pobliżu lub nad szyjką macicy) i stosunek płciowy mógłby spowodować jego przedwczesne oddzielenie, powodując krwawienie zagrażające matce i dziecku;
- w ciągu ostatniego trymestru w przypadku ciąży wielopłodowej.

JAK W KONTAKTACH INTYMNYCH OSIĄGNĄĆ WIĘKSZĄ PRZYJEMNOŚĆ PRZY OGRANICZENIU AKTYWNOŚCI SEKSUALNEJ?

Trwałe związki seksualne, tak jak i trwałe małżeństwa, rzadko powstają w ciągu jednego dnia (albo nawet jednej wspaniałej nocy). Są wynikiem współpracy, cierpliwości, zrozumienia i miłości. Dotyczy to także już ustalonego rytuału pożycia płciowego, który w danej chwili doświadcza psychicznych i fizycznych niewygód ciąży. Oto parę sposobów, by utrzymać kontakty intymne na „najwyższym poziomie":

- Nie wolno pozwolić, by częstość zbliżeń fizycznych wpływała na inne sprawy związku. To jakość, a nie liczba kontaktów jest ważniejsza, i to szczególnie podczas ciąży.
- Wyjaśnienie niepokojów, które pojawiły się w waszym związku ze względu na nadchodzący moment narodzin dziecka, i związane z tym zmiany potrzeb i oczekiwań wobec sfery kontaktów intymnych. O wszystkim należy rozmawiać szczerze, a gdy problemy są zbyt trudne do rozwiązania, należy korzystać z pomocy specjalistów.
- Trzeba szukać wszystkich korzyści płynących ze współżycia: jest ono także dobrym fizycznym przygotowaniem do porodu - szczególnie jeśli będziesz pamiętać o wykonywaniu ćwiczeń Kegla podczas stosunku (patrz ramka powyżej). (Niewielu sportowców ma tyle przyjemności ze swych treningów!)
- Trzeba myśleć o próbowaniu nowych pozycji jako o przygodzie. Ale trzeba je wprowadzać cierpliwie. (Można nawet przećwiczyć je wstępnie w ubraniu, tak że wiadomo będzie, czego można się spodziewać przy prawdziwym zbliżeniu.) W powyższej ramce znajdziesz kilka propozycji.
- Swoje oczekiwania należy podporządkować wymogom medycznym. Choć niektóre kobiety przeżywają orgazm po raz pierwszy właśnie w ciąży - pewne badania dowodzą, że większość kobiet osiąga orgazm rzadziej niż przed zapłodnieniem - szczególnie w ostatnim trymestrze, gdy tylko 1 na 4 kobiety szczytuje.

- Jeśli lekarz zabroni kontaktów fizycznych w pewnym okresie ciąży, należy wyjaśnić, czy dozwolone jest osiąganie orgazmu przez wzajemną masturbację. Jeśli jest to tabu dla partnerki - może ona osiągnąć zadowolenie z zaspokojenia partnera.
- Jeżeli lekarz zakazał osiągania orgazmu, ale nie samego stosunku płciowego, możecie nadal czerpać przyjemność ze współżycia bez szczytowania. Może to nie dać tobie pełnego zadowolenia, ale stworzy choć poczucie intymności przy jednoczesnym dawaniu rozkoszy twemu partnerowi. Inne rozwiązanie to stosunek przez wprowadzenie prącia między uda bez penetracji.

Nawet jeśli charakter lub częstotliwość waszych kontaktów nie jest taka jak dotychczas - zrozumienie przyczyn zmian intensywności życia płciowego w ciąży może pomóc w utrzymaniu silnej więzi, a nawet jeszcze ją pogłębić, bez wyszukanych i częstych zbliżeń fizycznych.

10

Szósty miesiąc

Przeciętnie od 23 do 27 tygodnia

Małe rączki i nóżki potrafią już całkiem mocno uderzyć, a widoczne od zewnątrz ćwiczenia gimnastyczne i ataki czkawki mogą wręcz stać się rozrywką dla osób z twojego otoczenia. Dziecko już dość podrosło, lecz w porównaniu do masy, jaką osiągnie za kilka miesięcy, jest jeszcze niewielkim ciężarem. Zakładając, że dobrze się czujesz i masz zgodę lekarza, teraz przyszedł najlepszy czas na to, byś sama też nieco poćwiczyła.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

Badanie lekarskie w tym miesiącu będzie zapewne dość typowe. Możesz się spodziewać, że pod koniec drugiego trymestru lekarz prowadzący zaproponuje ci badanie kontrolne, które będzie obejmowało wymienione niżej punkty (chociaż mogą być pewne różnice w zależności od twojej szczególnej sytuacji lub schematu postępowania twojego lekarza)[1]:

- ważenie i mierzenie ciśnienia tętniczego krwi;
- badanie poziomu białka i cukru w moczu;
- badanie czynności serca płodu;
- określenie wysokości dna macicy;
- określenie wielkości macicy i położenia płodu poprzez badanie zewnętrzne;
- badanie kończyn w celu wykrycia ewentualnych obrzęków lub żylaków kończyn dolnych;
- omówienie objawów, które odczuwasz, a w szczególności tych nietypowych;
- pytania i problemy, które chcesz przedyskutować - przygotuj ich spis.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Jak zwykle pamiętaj, że każda ciąża jest inna, jak inna jest każda kobieta. Możesz odczuwać wszystkie wymienione niżej objawy jednocześnie lub tylko niektóre z nich. Jedne mogą trwać od poprzedniego miesiąca, inne mogą się pojawić dopiero teraz. Część objawów będzie ledwo zauważalna, ponieważ przyzwyczaiłaś się do nich. Możesz mieć też inne, mniej powszechnie występujące objawy.

[1] Badania i testy opisane są w oddzielnym rozdziale Dodatek.

Co się dzieje wewnątrz ciebie

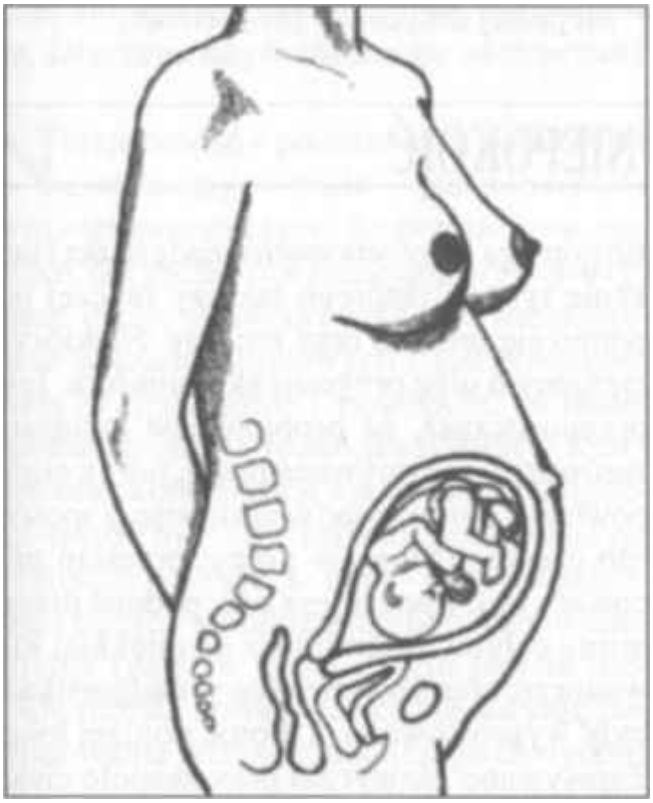

• *Na początku tego miesiąca macica znajduje się w przybliżeniu 3,8 cm nad pępkiem. Pod koniec miesiąca będzie umiejscowiona zapewne 2,5 cm wyżej, na wysokości 6,3 cm. Sama macica obecnie ma wielkość piłki do koszykówki i możesz wręcz wyglądać, jakbyś to właśnie ją miała przypiętą do brzucha!*

• *Dziecko ma około 30 cm długości i waży niecały kilogram. Ruchy płodu - a aktywność płodu jest nadal wysoka - są coraz bardziej skoordynowane („pedałowanie" nóżkami, przyciskanie ich do ściany macicy zapewne stanowi ćwiczenie chodzenia). Dziecko już ma silny chwyt, który może wykorzystać do łapania pępowiny - na szczęście pępowina, będąca źródłem substancji życiowych płodu, została tak zaprojektowana, by wytrzymała te ćwiczenia; jej zwarta, spiralna budowa zapobiega skręcaniu się i powstawaniu węzłów. Oczy dziecka zamykają się i otwierają, reagując na światło (płód może wręcz osłonić dłońmi oczy od ostrego światła padającego na brzuch mamy). Funkcjonują struny głosowe, ale dziecko nie wyda dźwięku aż do pierwszego poporodowego płaczu. Często zdarzają się natomiast czkawki, poruszające jego całym „macicznym[99] domkiem. Urodzone w tym okresie dziecko może już przeżyć na oddziale intensywnej terapii.*

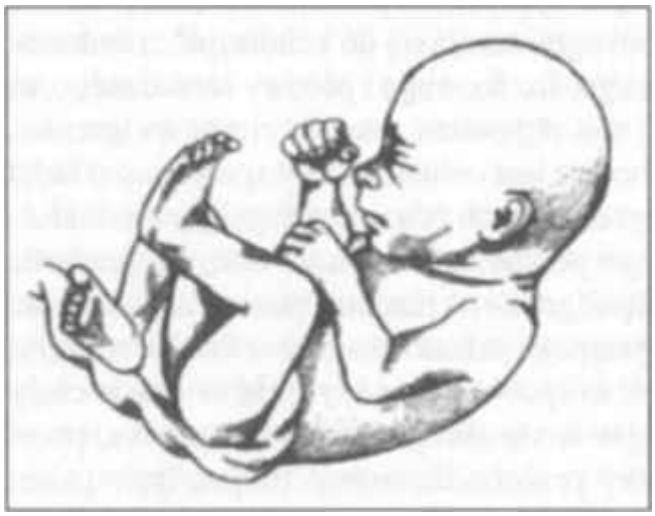

OBJAWY FIZYCZNE:

- lepiej odczuwalna aktywność płodu;
- białawe upławy pochwowe;
- bolesność podbrzusza (spowodowana naciąganiem więzadeł podtrzymujących macicę);
- zaparcia;
- zgaga, niestrawność, wzdęcia;
- okresowe bóle głowy, zasłabnięcia lub zawroty głowy;
- przekrwienie śluzówki nosa lub krwawienia z nosa; uczucie „zatykania się" ucha;
- „różowa szczoteczka do zębów" z powodu krwawiących dziąseł;
- nadmierny apetyt;
- kurcze mięśni kończyn dolnych;
- delikatne obrzęki okolicy stawu skokowego i stóp, okresowo dotyczące również rąk lub twarzy;
- żylaki kończyn dolnych i/lub żylaki okołoodbytnicze;
- świąd skóry brzucha;
- wystający pępek;
- bóle pleców;
- przebarwienia skóry brzucha i/lub twarzy ;
- powiększenie piersi.

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- rzadsze występowanie zmienności nastrojów; nadal będziesz roztargniona;

zaczyna pojawiać się uczucie znudzenia z powodu tego, że jesteś w ciąży;

niepokój dotyczący przyszłości.

CO MOŻE CIE NIEPOKOIĆ

BÓL I CIERPNIĘCIE RĘKI

Często budzę się w środku nocy, ponieważ palce mojej prawej ręki są zdrętwiałe. Czasami nawet bolą. Czy jest to związane z ciążą?

Drętwienie czy mrowienie w palcach jest czymś normalnym w czasie ciąży i uważa się, że to wynik ucisku opuchniętych tkanek na nerwy. Jednak ból należy do niepokojących objawów. Jeśli drętwienie i ból ograniczają się do kciuka, palca wskazującego, środkowego i połowy serdecznego, to są one objawami zespołu cieśni nadgarstka. Chociaż jest on najczęściej spotykany u ludzi wykonujących prace wymagające wielokrotnego powtarzania ruchów ręki, np. krojenie mięsa, granie na pianinie, pisanie na maszynie, występuje jednak również u kobiet w ciąży. Jest to spowodowane tym, że w czasie ciąży pojawia się obrzęk kanału nadgarstka, przez który przechodzą nerwy zaopatrujące palce. Rezultatem jest wzrost ciśnienia powodujący drętwienie, mrowienie, palenie i/lub ból. Objawy te mogą dotyczyć ręki i nadgarstka, mogą też promieniować aż do ramienia.

Ponieważ w okresie ciąży płyny w tkankach gromadzą się przez cały dzień, obrzęk i towarzyszące mu objawy mogą być bardziej nasilone w nocy. Staraj się, aby w czasie spania unikać pozycji, która mogłaby powodować ucisk na kończyny, ponieważ wtedy objawy te mogą się nasilać. Spróbuj też, kładąc się do snu, ułożyć je nieco wyżej. Drętwienie możesz złagodzić przez uniesienie ręki powyżej brzegu łóżka i energiczne potrząsanie nią. Jeśli występuje ono nadal (bolesne lub bezbolesne) i zakłóca sen - omów ten problem ze swoim lekarzem. Często pomaga unieruchomienie nadgarstka i unikanie tytoniu (którego tak czy inaczej powinno się unikać) oraz kofeiny. Niektórym ciężarnym ulgę przynosi akupunktura. Jeśli przypuszczasz, że problem jest związany zarówno z wykonywaną pracą, jak i z ciążą, powinnaś postępować w następujący sposób: rób częste przerwy w pracy; przestań pracować, kiedy poczujesz ból; podnoś przedmioty całymi dłońmi; pisz na miękkiej klawiaturze; staraj się, by ręce w nadgarstkach były wyprostowane, a dłonie poniżej łokci. Zapisywane zazwyczaj przy zespole cieśni nadgarstka niesterydowe i sterydowe leki przeciwzapalne nie są zalecane w ciąży. Zapytaj o to lekarza. Ból spowodowany zespołem cieśni nadgarstka zwykle mija w 2 do 3 tygodni po porodzie.

MROWIENIE

Często czuję mrowienie w rękach i nogach. Czy wskazuje ono na zaburzenia w krążeniu krwi?

Jak gdyby było nie dość tego, że podczas ciąży czujesz się jak na igłach, to na domiar niektóre kobiety czują okresowo niepokojące uczucie mrowienia w kończynach. Chociaż może to być odczuwane jako zaburzenia w krążeniu krwi, to zazwyczaj tak nie jest. Uważa się, że uczucie mrowienia wywoływane jest przez ucisk nagromadzonych płynów na zakończenia nerwowe, i nie należy się nim denerwować. Pomóc mogą zmiany pozycji ciała. Jeśli mrowienie przeszkadza ci w normalnym życiu - poinformuj o tym lekarza prowadzącego.

NIEZRĘCZNOŚĆ

Ostatnio upuszczam wszystko, co podnoszę. Dlaczego nagle stałam się niezręczna?

Niezręczność - podobnie jak dodatkowe centymetry w pasie - jest nieodłącznym elementem ciąży. To przejściowe zjawisko, tak jak niektóre inne objawy towarzyszące ciąży, spowodowane jest rozluźnieniem więzadeł stawowych i zatrzymaniem wody w organizmie i powoduje, że mniej pewnie trzymasz różne przedmioty. Również brak koncentracji z powodu roztargnienia może być czynnikiem powodującym niezręczność (patrz s. 177) - lub brak zręczności będący wynikiem zespołu cieśni nadgarstka (patrz s. 238). Z tym jednak niewiele można zrobić, zaleca się jedynie podejmowanie prób staranniejszego chwytania przedmiotów. I może to niezły pomysł, aby przez następne kilka miesięcy mąż zajmował się twoją porcelaną.

KOPANIE

Niekiedy dziecko kopie cały dzień, kiedy indziej wydaje się bardzo spokojne. Czy jest to normalne?

Płód jest po prostu człowiekiem i tak jak my ma „lepsze" dni, kiedy ma ochotę rozpychać się i kopać piętami (a także łokciami lub kolanami), i „gorsze" dni, kiedy woli leżeć sobie na plecach i odpoczywać. Najczęściej jego aktywność związana jest z tym, co robisz. Uspokaja go kołysanie. Tak więc, kiedy cały dzień jesteś „na nogach", rytm twojego ciała prawdopodobnie uspokaja dziecko i nie zauważasz większej ruchliwości (kopania) - częściowo z powodu zmniejszonej aktywności płodu, częściowo dlatego, że jesteś bardzo zajęta. Zaledwie jednak zwolnisz tempo lub się rozluźnisz, on lub ona zaczyna się uaktywniać (wiele dzieci niestety zwykle postępuje tak samo również po urodzeniu). To dlatego większość przyszłych matek lepiej czuje ruchy dziecka w nocy lub w chwilach wypoczynku w ciągu dnia. Aktywność płodu może również wzrastać po spożyciu posiłku, prawdopodobnie jest to reakcja na wzrost poziomu glukozy (cukru) we krwi. Większą aktywność dziecka możesz zauważyć również wtedy, gdy jesteś podniecona lub zdenerwowana - powiedzmy, gdy masz przeprowadzić prezentację (dziecko może być stymulowane przez adrenalinę matki).

Dzieci są najbardziej aktywne pomiędzy 24 a 28 tygodniem ciąży, gdy są jeszcze na tyle małe, że mogą się przemieszczać w macicy. Ale ich ruchliwość jest zmienna. Jest ona wyraźnie widoczna w badaniu USG, a nie zawsze jest odczuwana przez bardzo zajętą matkę. Pomiędzy 28 a 32 tygodniem ciąży aktywność płodu staje się bardziej zorganizowana i stała, z wyraźnymi okresami odpoczynku i ruchliwości.

Nie ulegaj pokusie, aby porównywać swoje spostrzeżenia o ruchliwości dziecka ze spostrzeżeniami innych kobiet. Każdy płód, jak każdy noworodek, ma indywidualny model ruchliwości i rozwoju. Niektóre wydają się zawsze aktywne, inne przeważnie spokojne. Kopanie niektórych jest tak regularne, że mamy mogłyby ustawiać sobie według nich zegarek, aktywność innych zdaje się nie wykazywać żadnej regularności. Wszystkie warianty są normą tak długo, jak długo nie wystąpi radykalne zmniejszenie lub zaprzestanie aktywności.

Ostatnie badania sugerują (i jest to bardzo dobry pomysł), by od 28 tygodnia ciąży kontrolować ruchy płodu dwukrotnie w ciągu dnia - raz rano, kiedy aktywność wydaje się mała, i raz wieczorem, kiedy występuje tendencja do jej ożywienia. W jaki sposób przeprowadzić tę kontrolę?

Spójrz na zegarek, kiedy zaczynasz liczyć. Licz wszelkie ruchy (kopanie, poruszenie, szmery, przewracanie się). Kiedy naliczysz 10 ruchów, zanotuj czas. Na ogół

będziesz odczuwała około 10 ruchów w czasie 10 minut. Czasami będzie to trwało dłużej.

Jeśli nie naliczyłaś 10 ruchów w ciągu godziny, wypij trochę mleka lub zjedz coś. Potem połóż się, odpręż i odpocznij, i spróbuj liczyć ponownie. Jeśli w czasie kolejnej godziny nie naliczyłaś 10 ruchów, zadzwoń bezzwłocznie do swojego lekarza. Wprawdzie taki brak aktywności nie zawsze wskazuje na problemy, może jednak sporadycznie oznaczać jakiś problem lub niepokojący sygnał ze strony płodu. W takich przypadkach konieczna będzie szybka interwencja.

Im bliżej wyznaczonego terminu porodu, tym ważniejsze staje się regularne kontrolowanie ruchów płodu.

Czasami dziecko porusza się tak mocno, ze az boli.

Twoje dziecko rozwija się w macicy, staje się coraz silniejsze i ruchy, które kiedyś przypominały drżenie skrzydeł motyla, teraz stają się coraz mocniejsze. Nie bądź zaskoczona, jeśli zostaniesz uderzona w żebro lub w brzuch czy w szyjkę macicy tak mocno, że aż zaboli. Kiedy stwierdzisz, że jesteś szczególnie gwałtownie atakowana, spróbuj zmienić pozycję. Być może spowoduje to, że zostanie zakłócona równowaga małego napastnika i że na pewien czas przerwie on atak.

Wydaje mi się, ze dziecko kopie wszędzie. Czy oznacza to, ze mogę mieć bliźnięta?

W którymś momencie ciąży prawie każda kobieta zaczyna myśleć, że ma bliźnięta lub „ludzką ośmiornicę". Oczywiście w większości przypadków nie jest to prawdą. Zazwyczaj w 34 tygodniu ciąży macica zaczyna ograniczać ruchliwość stale rosnącego płodu. Zanim jednak do tego dojdzie, płód jest zdolny do wykonywania akrobatycznych wyczynów. Dlatego też, kiedy czujesz się okładana przez tuzin piąstek, to prawdopodobnie są to tylko dwie piąstki wędrujące dookoła, wsparte uderzeniami malutkich kolan, łokci i stóp.

Spójrz na stronę 163, jeśli chcesz się dowiedzieć czegoś więcej na temat bliźniąt i metod ich diagnozowania.

KURCZE MIĘŚNI KOŃCZYN DOLNYCH

W nocy mam kurcze mięśni nóg. Przeszkadza mi to w spaniu.

Trapiona gonitwą myśli i powiększającym się brzuchem i tak prawdopodobnie masz już dość problemów, by nie spać. A do tego dochodzą dolegliwości spowodowane kurczami mięśni kończyn dolnych. Niestety, te bolesne kurcze, występujące najczęściej w nocy, są powszechne wśród ciężarnych w drugim i trzecim trymestrze ciąży. Na szczęście można im zapobiegać lub łagodzić je.

Ponieważ do czynników, które prawdopodobnie przyczyniają się do występowania kurczów, należą zmęczenie i nagromadzenie płynów w nogach, pomocne w zwalczeniu lub zmniejszeniu częstotliwości ich występowania będą: noszenie specjalnych rajstop oraz ćwiczenia fizyczne na zmianę z odpoczynkiem (z uniesionymi stopami). Pamiętaj o piciu odpowiedniej ilości płynów (co najmniej 8 szklanek dziennie).

Jeśli wystąpił skurcz mięśni łydki, wyprostuj nogę w kolanie, zginaj powoli w stawie skokowym i stawach palców i unoś ją do góry. Powinno to wkrótce zmniejszyć ból (wielokrotne powtarzanie tego ćwiczenia przed udaniem się na spoczynek być może pozwoli nawet na uniknięcie tych dolegliwości). Czasami pomaga również stanie na zimnej powierzchni. Jeśli żadna z tych metod nie łagodzi bólu, ulgę może przynieść masaż lub miejscowe ogrzanie. Jeśli to również nie pomaga, skontaktuj się

Ćwiczenia rozciągające zapobiegające kurczom

Stań twarzą do ściany, w odległości około dwóch kroków od niej. Następnie oprzyj się dłońmi o ścianę, nie odrywając pięt od podłogi. Jeśli czujesz napięcie w łydkach, to znaczy ze wykonujesz ćwiczenie prawidłowo. Odczekaj 10 sekund - potem zrób 5 sekund odpoczynku. Powtórz 2-3 razy.

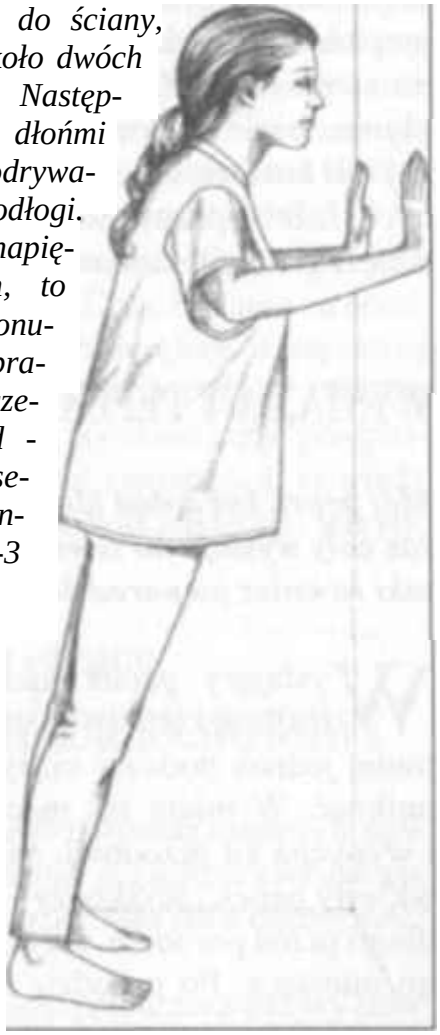

z lekarzem, a jeśli ból wciąż trwa, należy rozważyć, czy nie wytworzył się w żyle skrzep krwi, co upoważniałoby lekarza do interwencji medycznej.

KRWAWIENIE Z ODBYTU I ŻYLAKI OKOŁOODBYTNICZE

Jestem zaniepokojona krwawieniem z odbytu.

Krwawienie z odbytu jest zawsze niepokojącym objawem, szczególnie podczas ciąży - dlatego że dotyczy obszarów znajdujących się w bezpośredniej bliskości dróg rodnych. W przeciwieństwie jednak do krwawienia z pochwy krwawienie z odbytu nie jest objawem wskazującym na zagrożenie ciąży. Jest ono często w czasie ciąży spowodowane zewnętrznymi żylakami odbytnicy. Hemoroidy, które są żylakowato poszerzonymi naczyniami żylnymi odbytnicy, występują u 20-50% ciężarnych. Żyły te, tak jak i żyły kończyn dolnych, są w tym czasie bardzo podatne na tworzenie się żylaków.

Żylaki okołoodbytnicze mogą powodować swędzenie, ból lub krwawienie. Szczeliny okołoodbytnicze także często się zdarzają podczas ciąży. Mogą występować razem z hemoroidami lub same i zwykle są bardzo bolesne. Oba problemy często są wywoływane zaparciami lub mają z nimi bezpośredni związek.

Nie próbuj sama szukać przyczyny krwawienia z odbytu - zawsze musi być ono skonsultowane z lekarzem. Gdyby jednak okazało się, że masz hemoroidy i/lub szczeliny odbytu, to w procesie ich leczenia ty możesz odegrać zasadniczą rolę. Właściwa pielęgnacja może często wyeliminować potrzebę bardziej radykalnej terapii.

Unikaj zaparć. Nie muszą one wcale towarzyszyć ciąży. Profilaktyka zaparć od samego początku jest często doskonałym sposobem zapobiegania tworzeniu się żylaków i szczelin okołoodbytniczych.

Unikaj dodatkowego nacisku na żyły odbytnicy. Śpij na boku, nie na plecach; unikaj długiego stania i siedzenia; nie naprężaj się przy oddawaniu stolca, a także nie korzystaj zbyt długo z toalety (nie trzymaj w toalecie książek i czasopism, wtedy nie będzie cię korciło, by usiąść i poczytać). Przy oddawaniu stolca może pomóc ci oparcie stóp na podnóżku. Kładź się kilka razy dziennie - jeśli to możliwe, na lewym boku - aby ulżyć napiętym żyłom wokół odbytu. Jeżeli możesz, oglądaj telewizję, czytaj i załatwiaj całą papierkową robotę w tej właśnie pozycji.

Wykonuj regularnie ćwiczenia Kegla. Te proste ćwiczenia poprawiają krążenie krwi w tej części ciała (patrz s. 189).

Staraj się zmniejszyć dyskomfort. W tym celu dwa razy dziennie rób kąpiele w wannie (patrz *Dodatek*); możesz też przykładać okłady z oczaru wirginijskiego lub woreczki z lodem. Wypróbuj i zimną, i ciepłą terapię, by sprawdzić, która przynosi większą ulgę - lub stosuj je zamiennie.

Nie stosuj żadnych leków bez zgody lekarza. Używaj tylko takich leków, czopków, środków przeczyszczających czy rozluźniających stolec, które zostały ci przepisane przez lekarza, który wie, że jesteś w ciąży. Nie stosuj oleju mineralnego, gdyż może pozbawić cię cennych substancji odżywczych.

Przestrzegaj zasad higieny. Po każdym oddaniu stolca myj okolice krocza (od pochwy do odbytu) ciepłą wodą, zawsze podcierając się w kierunku od przodu ku tyłowi. Używaj wyłącznie białego, miękkiego papieru toaletowego, nie wycieraj się zbyt mocno.

Właściwa pielęgnacja może zapobiec utrwaleniu żylakowatego poszerzenia naczyń żylnych odbytnicy. Mogą one sprawiać trochę kłopotu podczas porodu, szczególnie wówczas, kiedy faza parcia się przedłuża, lecz znikają zazwyczaj po porodzie, jeśli środki profilaktyczne są nadal stosowane.

ŚWIĄD BRZUCHA

Stale swędzi mnie brzuch. Doprowadza mnie to do szaleństwa.

Brzuchy kobiet ciężarnych są „brzuchami swędzącymi", a uczucie świądu może wzrastać wraz z rozwojem ciąży. Skóra na brzuchu mocno się napina. Rezultatem jest suchość wywołująca u niektórych kobiet wyjątkowe swędzenie. Spróbuj się nie drapać, ponieważ to tylko pogorszy sprawę. Ulgę może przynieść smarowanie brzucha preparatami nawilżającymi lub redukującymi swędzenie. Możesz także wypróbować płyn na bazie tlenku cynku i wody wapiennej lub kosmetyki na bazie płatków owsianych. Jeżeli odczuwasz swędzenie na całym ciele, zgłoś to lekarzowi.

WYSTAJĄCY PĘPEK

Mój pępek byl dotąd idealnie wklęsły, a teraz cały wystaje na zewnątrz. Czy zostanie taki również po porodzie?

Wystający pępek nie jest najlepszą ozdobą kobiety w stroju bikini, niemniej jednak podczas ciąży nie sposób go uniknąć. W miarę jak macica rozrasta się i wypycha ku przodowi, nawet najbardziej wklęsły pępek „wyskoczy" na zewnątrz, na długo przed porodem, zwykle około szóstego miesiąca. Po porodzie raczej wróci na swe poprzednie miejsce, lecz będzie zapewne większy, a skóra bardziej wiotka niż przed ciążą. Jeśli to twoja druga ciąża, pępek prawdopodobnie stanie się wypukły znacznie wcześniej niż przy pierwszej.

ZATKANE PRZEWODY MLECZNE

Martwię się niewielką, wrażliwą grudką z boku piersi. Co to może być?

Choć jeszcze kilka miesięcy dzieli cię od karmienia dziecka, wygląda na to, że twoje piersi już się do tego przygotowują. A rezultat? Zatkane przewody mleczne. Te czerwone, wrażliwe na dotyk, twarde grudki, bardzo często występują nawet w bardzo wczesnym okresie ciąży, szczególnie

przy drugiej i kolejnych ciążach. Ciepłe kompresy (bądź strumień ciepłej wody skierowany na piersi, na przykład pod prysznicem) zapewne oczyści przewód w ciągu kilku dni, a metodę tę można będzie stosować także podczas karmienia piersią. Niektórzy specjaliści twierdzą, że pomaga noszenie biustonoszy bez usztywnień - ale musisz sprawdzić, czy noszony przez ciebie biustonosz dostatecznie podtrzyma piersi.

Pamiętaj też, że w czasie ciąży należy co miesiąć badać piersi. Choć badanie na obecność guzków jest trudniejsze u ciężarnej z powodu zmian zachodzących w obrębie piersi, nadal jednak powinno się je przeprowadzać. Gdy coś cię zaniepokoi, powiedz o tym lekarzowi podczas następnej wizyty.

ZATRUCIE CIĄŻOWE LUB STAN PRZEDRZUCAWKOWY

Moja przyjaciółka przebywała ostatnio w szpitalu z powodu stanu przedrzucawkowego. W jaki sposób można taki stan rozpoznać?

Na szczęście stan przedrzucawkowy (znany również jako nadciśnienie wywołane ciążą) nie jest powszechny. W swojej najłagodniejszej formie występuje tylko u 5--10% ciężarnych. Większość tych przypadków występuje u kobiet, które zachodząc w ciążę, chorowały na przewlekłe nadciśnienie tętnicze. Stan przedrzucawkowy najczęściej występuje w pierwszych ciążach i powyżej 20 tygodnia ciąży. Wystąpić może też czynnik dziedziczny. Jeśli twoja matka cierpiała na stan przedrzucawkowy, będąc z tobą w ciąży, albo matka twego męża - gdy była w ciąży z nim, to istnieje nieco większe ryzyko, że ty także będziesz obarczona zatruciem ciążowym. Ważną rolę odgrywa dieta: badania wykazały, iż u kobiet ze stanem przedrzucawkowym częściej występuje niedobór witamin E i C (masz więc kolejny powód, by podczas ciąży dobrze się odżywiać). Wśród kobiet objętych regularną opieką prenatalną, z wcześnie postawionym rozpoznaniem i wcześnie leczonych, można zapobiegać niepotrzebnym komplikacjom. Chociaż rutynowe wizyty w poradni wydają się czasami stratą czasu, szczególnie gdy ciąża przebiega prawidłowo, to jednak dzięki nim można wykryć najwcześniejsze objawy, zwiastujące stan przedrzucawkowy. Do tych wczesnych objawów należą: nagłe przybranie na wadze, bez jednoczesnego zwiększenia ilości przyjmowanego pożywienia, poważne opuchnięcia rąk i twarzy, niewytłumaczalne bóle pleców, ból lub pieczenie w przełyku lub żołądka i/lub zaburzenia wzroku. Gdy zauważysz którykolwiek z powyższych objawów, zadzwoń do lekarza. Patrz s. 475 - wskazówki na temat postępowania w przypadku wysokiego ciśnienia krwi u kobiet w ciąży oraz s. 499 - więcej informacji na temat stanu przedrzucawkowego.

POZOSTANIE W PRACY

Planowałam pracować aż do porodu, ale czy jest to bezpieczne?

Wiele kobiet z powodzeniem łączy pracę i ciążę do czasu rozwiązania, bez konieczności kompromisów z którejkolwiek strony. Jednak niektóre zajęcia są oczywiście bezpieczniejsze i bardziej nadają się dla przyszłej matki. Prawdopodobnie podjęcie decyzji, czy masz pracować do samego porodu, będzie miało przynajmniej trochę wspólnego z rodzajem wykonywanej przez ciebie pracy. Jeśli pracujesz przy biurku, zapewne możesz zaplanować, że pojedziesz na porodówkę prosto z pracy, bez żadnego zagrożenia dla ciebie czy twego dziecka. Niezbyt stresująca praca w pozycji siedzącej bywa wręcz mniej uciążliwa niż pozostanie w domu i przygotowywanie wygodnego gniazdka dla maleństwa za pomocą odkurzacza lub mopa. A trochę spaceru -

godzina czy dwie dziennie, w pracy czy poza nią - nie tylko nie jest szkodliwe, lecz wręcz korzystne (zakładając, że nie przenosisz ciężkich towarów). Prace wysiłkowe, bardzo stresujące i/lub łączące się z długotrwałym staniem to jednak zupełnie inna sprawa - a także temat pewnych kontrowersji.

Pewne badania przeprowadzone na grupie ciężarnych lekarek z intensywnego stacjonarnego programu szkoleniowego wykazały, że choć kobiety te były na nogach 65 godzin tygodniowo, nie występowało u nich więcej komplikacji ciążowych niż u kobiet pracujących znacznie krócej i na mniej stresujących posadach. Jednak inne badania su-

Medycyna komplementarna i alternatywna

Skończyły się czasy, gdy medycyna alternatywna była mniej więcej tak samo źle postrzegana przez medycynę konwencjonalną jak babcine przesądy (i tyleż jej przyznawano racji). Teraz te pozornie odmienne metody leczenia nie są już uważane za rozbieżne - wręcz przeciwnie, coraz więcej lekarzy z obu dziedzin uważa je za uzupełniające się. Dlatego też medycyna komplementarna i alternatywna ma coraz większe szanse na to, by w którejkolwiek ze swych licznych form znaleźć miejsce w życiu twoim oraz twojej rodziny.

Specjaliści medycyny komplementarnej traktują zdrowie oraz dobre samopoczucie holistycznie, badając i łącząc w całość zarówno zdrowie fizyczne, jak i sprawy związane z odżywianiem, uczuciami i sprawami duchowymi. Jednocześnie kładą nacisk na zdolność ciała do samouleczenia - przy niewielkiej jedynie pomocy naturalnych przyjaciół, takich jak zioła, zabiegi fizyczne, potęga ducha i umysłu.

Ponieważ ciąża nie jest chorobą, lecz raczej „normalnym" etapem w życiu, medycyna komplementarna i alternatywna może stanowić naturalny dodatek do opieki położniczej - i dla wielu kobiet oraz ich lekarzy już nim jest. Obecnie wykorzystuje się szerokie spektrum technik, z różnym skutkiem, podczas przebiegu ciąży i w trakcie porodu. Są wśród nich:

- Akupunktura i akupresura mogą łagodzić wiele objawów ciążowych, na przykład poranne nudności, oraz zmniejszać bóle porodowe. Istnieje też elektropunktura, czyli metoda stymulacji elektrycznej za pomocą igieł do akupunktury. Pomaga ona wywoływać terminowy poród.
- Biofeedback - metoda pomagająca pacjentom kontrolować biologiczne reakcje na ból fizyczny lub stres emocjonalny. Możne być bezpiecznie używana do redukowania różnych objawów ciąży, w tym bólu głowy i innych bólów, bezsenności, być może także porannych nudności. Biofeedback jest wykorzystywany do obniżenia ciśnienia krwi, jak również zwalczania depresji, niepokoju czy stresu.
- Chiropraktyka, w której za pomocą specjalnych zabiegów zwalcza się bóle pleców i rwę kulszową u kobiet ciężarnych.
- Dobrze wykonany masaż (patrz s. 209) może pomóc na niektóre z ciążowych przypadłości, na przykład na zgagę, bóle głowy i pleców czy rwę kulszową, jednocześnie przygotowując mięśnie do porodu. Podczas porodu służy do rozluźniania mięśni między skurczami i łagodzenia bólu pleców.
- Refleksologia, czyli terapia polegająca na uciskaniu określonych miejsc na stopach, dłoniach i uszach może przynieść ulgę w różnorodnych bólach, a także służy do stymulowania porodu czy redukowania bólów porodowych. Ponieważ uciskanie pewnych miejsc na stopach czy w ich pobliżu oraz na dłoniach może wywołać skurcze, musisz wybrać dobrze wyszkolonego refleksologa, który wie, że jesteś w ciąży. Ważne, by przed terminem porodu unikał wyżej wspomnianych miejsc.
- Hydroterapia lub terapeutyczne wykorzystanie ciepłej wody (zwykle w wannie jacuzzi) stosowane jest w wielu szpitalach czy klinikach położniczych do tego, by rodząca kobieta mogła się rozluźnić oraz do zmniejszenia dyskomfortu. (Miejsca, z których wypływa woda pod ciśnieniem, powinny znajdować się jednak z daleka od pochwy, aby woda nie dostała się do wnętrza.) Część kobiet decyduje się na poród w wodzie - patrz s. 15.

- Aromaterapia, która polega na wykorzystaniu olejków zapachowych do leczenia ciała, umysłu i ducha, bywa stosowana przez niektórych lekarzy w czasie trwania ciąży. Większość specjalistów zaleca jednak ostrożność, ponieważ pewne aromaty (w postaci skoncentrowanej) mogą okazać się niebezpieczne dla ciężarnej kobiety (więcej znajdziesz na s. 209).
- Medytacja, wizualizacja, techniki relaksacyjne mogą bez ryzyka pomóc kobiecie przebrnąć przez różne fizyczne czy emocjonalne stresy podczas ciąży, od dokuczliwych porannych nudności po bóle porodowe.
- Hipnoza jest użyteczna w obróceniu dziecka przy porodzie pośladkowym (w połączeniu z bardziej tradycyjnym obrotem zewnętrznym na główkę), w powstrzymywaniu przedterminowego porodu oraz do znoszenia bólu podczas porodu.
- Moksa, czyli połączenie akupunktury z ciepłem (w postaci tlącego się chińskiego piołunu), stosowana w celu obrócenia dziecka znajdującego się w pozycji pośladkowej.
- Leki ziołowe, czyli preparaty roślinne, używane od czasów, gdy ludzie po raz pierwszy zaczęli się rozglądać za środkami na dolegliwości, obecnie stosowane przez niektórych lekarzy w celu łagodzenia symptomów ciążowych. Jednak większość specjalistów nie zaleca ciężarnym kobietom środków ziołowych, gdyż nie przeprowadzono jeszcze wyczerpujących badań nad ich bezpiecznym stosowaniem (patrz niżej).

Wyraźnie zatem z powyższego wynika, iż medycyna niekonwencjonalna zaczyna mieć wpływ na położnictwo. Nawet najbardziej wierni tradycji ginekolodzy położnicy zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że w tych metodach tkwi siła nie do zlekceważenia oraz że należy je włączać do rutynowej opieki nad ciężarną. Jednak przy korzystaniu z metod medycyny komplementarnej i alternatywnej podczas ciąży należy postępować z rozwagą i pamiętając o pewnych zastrzeżeniach:

- Leki uzupełniające oraz preparaty ziołowe nie są badane ani zatwierdzane przez odpowiednie instytucje. Ponieważ nie zostały wystarczająco przebadane - w przeciwieństwie do innych leków - bezpieczeństwo ich przyjmowania nie zostało klinicznie potwierdzone. Nikt się nie upiera, że nie istnieją takie leki i preparaty, które można bez obaw stosować podczas ciąży, lecz uważa się jedynie, że nie ma na razie oficjalnego systemu określającego, które są bezpieczne, a które - nie. Zanim będzie więcej wiadomo, lepiej unikać leków homeopatycznych bądź ziołowych, preparatów uzupełniających bądź leczenia aromaterapią, chyba że zostały one konkretnie przepisane przez lekarza medycyny konwencjonalnej posiadającego wiedzę z dziedziny medycyny alternatywnej, świadomego twego stanu. (Dotyczy to również okresu po narodzeniu dziecka, jeśli karmisz piersią.)
- Zabiegi uzupełniające, zwykle łagodne - bądź wręcz korzystne - mogą takie nie być dla ciężarnej kobiety. Od leczniczego masażu poczynając, na chiropraktyce kończąc, pojawiają się liczne zastrzeżenia, które należy brać pod uwagę w przypadku kobiety w ciąży.
- Medycyna komplementarna czy alternatywna może mieć bardzo silne skutki. W zależności od sposobu stosowania, tkwiący w niej potencjał uzdrawia bądź stanowi zagrożenie. Miej na uwadze, że „naturalny" nie jest synonimem „bezpiecznego", tak samo jak „chemiczny" nie odpowiada „niebezpiecznemu". Poproś lekarza, by pomógł ci się ustrzec przed potencjalnymi pułapkami oraz zasugerował te zabiegi, które mogą ci pomóc, a nie zaszkodzić.

gerują, że praca bardzo męcząca, stresująca lub taka, która wymaga długiego stania po 28 tygodniu - zwłaszcza jeśli kobieta ma jeszcze inne dzieci, którymi musi się opiekować - może zwiększyć ryzyko wystąpienia pewnych komplikacji, w tym przedwczesnego porodu, wysokiego ciśnienie krwi matki i niskiej masy urodzeniowej dziecka.

Czy kobiety, których praca wymaga długiego stania, tj. sprzedawczynie, kucharki, policjantki, kelnerki, lekarki, pielęgniarki itd., powinny pracować po 28 tygodniu ciąży? Aby otrzymać ostateczną odpowiedź na to pytanie, trzeba wykonać jeszcze wiele badań. Amerykańskie Towarzystwo Medyczne zaleca kobietom, które pracują w pozy-

cji stojącej przez więcej niż 4 godziny dziennie, przerwanie pracy (lub przeniesienie do pracy przy biurku) około 24 tygodnia ciąży, tym zaś, których praca wymaga stania przez połowę każdej godziny pracy, przerwanie jej około 32 tygodnia ciąży. Wielu lekarzy uważa te zalecenia za zbyt surowe oraz niepraktyczne i zezwala pracować tym kobietom, których ciąża ma przebieg prawidłowy i które dobrze się czują. Nie jest jednak dobrym pomysłem kontynuowanie pracy zawodowej przez cały czas, a to nie tyle z powodu teoretycznego zagrożenia dla płodu, ile z powodu realnego ryzyka nasilenia takich dolegliwości, jak: bóle pleców, żylaki kończyn dolnych lub żylaki okołoodbytnicze.

Zapewne warto wcześniej udać się na zwolnienie, jeśli pracujesz w systemie zmianowym (co może wywołać zaburzenia apetytu i snu, a także zwiększyć zmęczenie); twoja praca pogarsza problemy związane z ciążą (bóle głowy, pleców, zmęczenie); oraz jeśli występuje zwiększone ryzyko upadku czy innych urazów. Niektórzy specjaliści zalecają kobietom, by przerwały pracę po 20 tygodniu ciąży, jeśli ich praca polega na ciągnięciu, pchaniu bądź wspinaniu się (schody, słupy, drabiny) czy schylaniu się poniżej poziomu pasa - jeśli praca jest intensywna; jeśli jest umiarkowana, to należy ją przerwać po 28 tygodniu. Podnoszenie - nawet częste - przedmiotów ważących ok. 11 kilogramów lub mniej zwykle nie bywa przyczyną komplikacji, podobnie jak podnoszenie ciężarów do 23 kilogramów od czasu do czasu (co powinno uspokoić ciężarne matki niemowląt i przedszkolaków). Jednak kobiety, które w pracy muszą często podnosić przedmioty ważące 23 kilogramy bądź więcej, raczej powinny pójść na zwolnienie około 20 tygodnia, natomiast często podnoszące ciężary od 11 do 23 kilogramów - około 34 tygodnia. Kobiety, które tylko czasami podnoszą przedmioty ważące ponad 23 kilogramy, powinny przerwać pracę w 30 tygodniu ciąży.

Czujesz się zagubiona? Nie jesteś pewna, które z tych wskazówek dotyczą właśnie ciebie? Przy podejmowaniu decyzji poproś lekarza o radę. Pamiętaj też, że niezależnie od tego, jak długo pozostajesz w pracy, istnieją sposoby na zredukowanie związanego z nią fizycznego stresu w okresie ciąży. Patrz s.112.

BÓL PORODOWY

Nie mogę się doczekać chwili, gdy zostanę matką, lecz z mniejszą niecierpliwością czekam na sam poród. Przede wszystkim obawiam się bólu.

Choć niemal każda przyszła matka niecierpliwie czeka na urodzenie dziecka, to niewiele z nich oczekuje samego porodu. Lęk przed nieznanym jest oczywisty i normalny, zwłaszcza u tych kobiet, które nigdy przedtem nie doświadczyły podobnego odczucia.

Nie ma sensu bać się bólu, lecz warto się do niego przygotować. Jeśli kobieta wyobraża sobie, że poród będzie jednym wielkim wspaniałym przeżyciem, to po 24 godzinach rozrywającego bólu będzie cierpiała zarówno z powodu bólu, jak i rozczarowania. A ponieważ nie przewidywała tego bólu, trudno jej sobie z nim poradzić.

Kobiety najbardziej obawiające się bólu, jak i te, które nie biorą go pod uwagę, na ogół znacznie trudniej przechodzą poród niż kobiety, które realistycznie podchodzą do rzeczywistości i są przygotowane na każdą ewentualność.

Jeżeli przygotujesz się zarówno ciałem, jak i duchem, powinno to zmniejszyć twój niepokój, a jednocześnie sprawi, że łatwiej przejdziesz przez poród.

Ucz się. Jedną z przyczyn, z powodu których poród był tak przerażający dla wielu pokoleń kobiet, było to, że nie rozumiały one tego, co i dlaczego się z nimi dzieje. Do-

bre szkoły rodzenia (patrz s. 250) uczą przyszłych rodziców, a jednocześnie przygotowują ich krok za krokiem, etap za etapem, na chwilę porodu. Większa wiedza przyczynia się do zmniejszenia strachu. Jeśli nie możesz zapisać się na taki kurs, jak najwięcej czytaj o rodzeniu dziecka (postaraj się zapoznać ze wszystkimi poglądami na ten temat). Twoja niewiedza może cię drogo kosztować.

Ruszaj się. Z pewnością nie wzięłabyś udziału w maratonie bez odpowiedniego przygotowania. Powinnaś więc też odpowiednio przygotować się do porodu, który stanowi nie mniejsze wyzwanie. Dokładnie wykonuj wszystkie ćwiczenia zalecone przez lekarza prowadzącego i/lub nauczyciela w szkole rodzenia.

Nie myśl teraz o bólu. O bólach porodowych, bez względu na ich siłę, można przytoczyć dwa stwierdzenia. Po pierwsze są one ograniczone w czasie, choć wydaje się to nie do wiary. Poród nie będzie trwał wiecznie. Na ogół poród pierwszego dziecka trwa od 12 do 14 godzin, ale tylko kilka z ty^h godzin będzie trudnych do zniesienia (choć poród może niekiedy przeciągać się znacznie dłużej, wielu lekarzy nie pozwoli na to, by trwał powyżej 24 godzin i zaleci zakończenie go metodą cięcia cesarskiego, jeśli nie nastąpi odpowiedni postęp). Po drugie jest to ból, który ma określony, pozytywny cel. Skurcze stopniowo rozwierają szyjkę macicy, a każdy skurcz przybliża cię do urodzenia dziecka. Jednakże podczas bardzo trudnego porodu możesz na skutek bólu zapomnieć o tym celu. Nie czuj się winna - wiele kobiet w takiej chwili zachowuje się tak samo. Stopień wytrzymałości na ból nie odzwierciedla twojej miłości macierzyńskiej.

Pamiętaj, żeby porodu nie przechodzić samotnie. Nawet gdybyś w czasie porodu nie była zbyt rozmowna - albo przyjacielsko nastawiona - to zawsze pocieszająca będzie myśl, że twój mąż (lub bliska przyjaciółka czy krewna) będzie obok ciebie po to, aby wytrzeć ci czoło, podać lód, wymasować plecy lub kark, albo po to, abyś mogła na niego nakrzyczeć. Twój partner powinien wziąć udział w kursach szkoły rodzenia razem z tobą. W wypadku gdyby nie było to możliwe, powinien przynajmniej przeczytać rozdział o porodzie, zaczynający się od strony 333 oraz o roli partnera rodzącej na stronie 346, by wiedzieć, czego się spodziewać.

Wiele kobiet, niezależnie od tego, czy ktoś im towarzyszy czy też nie, uważa, że bardzo służy im czyjaś pomoc.

Bądź gotowa na zastosowanie znieczulenia, jeśli będzie to konieczne. Prośba lub zgoda na znieczulenie nie oznacza ani niepowodzenia, ani słabości (synonimem „matki" nie jest „męczennica"). Niekiedy któraś z form łagodzenia bólu jest wręcz niezbędna, by kobieta rodziła najefektywniej. Na s. 272 znajdziesz więcej informacji dotyczących środków znieczulających podczas porodu.

I choć trudno w to uwierzyć w chwili, gdy próbujesz oddychać w trakcie uciążliwego skurczu, naprawdę większość kobiet szybko zapomina o bólach rodzenia krótko po zakończeniu parcia (lub przynajmniej po tym, jak sto czy dwieście razy dzieliły się wrażeniami z porodu z przyjaciółmi i znajomymi). Gdyby było inaczej, wokół nas byłoby wielu jedynaków.

PORÓD

Jestem pełna obaw dotyczących porodu. Co będzie, jeśli zapomnę o wszystkim, czego się nauczyłam w szkole rodzenia?

Edukacja przedporodowa to dla kobiet w ostatnich dziesięcioleciach ogromny krok naprzód, prawdopodobnie ważniejszy niż wspaniałe postępy medycyny. Jednakże

stworzenie modelu idealnego porodu powoduje czasami, że przyszli rodzice czują się zmuszeni do tego, by taki idealny poród osiągnąć. Małżonkowie przygotowują się do porodu jak do ważnego egzaminu końcowego. Nic też dziwnego, iż wielu z nich się obawia, że zawiodą, a to z kolei powoduje, że sprawiają zawód sobie nawzajem, a także swym dzieciom, lekarzom, położnym, a szczególnie swoim nauczycielom.

Na szczęście większość nauczycieli w szkołach rodzenia reprezentuje obecnie bardziej wyważone, mniej dogmatyczne podejście: takie, w którym uznaje się, iż rodzić można na wiele sposobów. Większość szkół nie ukazuje już porodu jako rodzaju testu, który matka zdaje (ma ćwiczyć oddech, rodzić w sposób tradycyjny i nie brać leków) lub oblewa (jest zbyt spanikowana, by pamiętać o ćwiczeniach oddychania, zgadza się na leki przeciwbólowe i/lub na końcu rodzi przez cięcie cesarskie). O tym wszystkim trzeba pamiętać, ale jeżeli nawet zapomnisz z powodu bólu i podniecenia o tym, o czym powinnaś pamiętać i co powinnaś wykonywać, nie zmienia to wyniku porodu ani nie zamieni go w twoją porażkę.

Naucz się w szkole rodzenia wszystkiego, czego możesz, lub korzystaj z książek, lecz nie zapomnij o tym, że poród jest naturalnym procesem, przez który większość przechodzi szczęśliwie od tysięcy lat, zanim pani Lamaze urodziła syna, który później został lekarzem. Pamiętaj też, że naturalny nie oznacza automatycznie „idealny" czy „bezpieczny". Przed wprowadzeniem nowoczesnych technologii medycznych poród był niebezpieczny i wiele matek i dzieci nie przeżywało go. Zatem wybierz - jeśli możesz - sposób „naturalny", lecz przygotuj się również na przyjęcie pomocy w postaci interwencji medycznej, jeśli będzie ci ona potrzebna, i nie czuj się z tego powodu winna ani nie sądź, że spotkało cię niepowodzenie. Pamiętaj, iż najważniejszym celem porodu, jedynym liczącym się na dłuższą metę, jest zdrowe dziecko oraz zdrowa matka.

Obawiam się, ze zrobię coś kłopotliwego w czasie porodu.

Perspektywa krzyku, płaczu lub mimowolnego opróżnienia pęcherza lub jelit może ci się teraz wydawać czymś bardzo zawstydzającym. Uniknięcie upokorzenia będzie jednakże ostatnią rzeczą, o której będziesz myślała w czasie porodu. Pamiętaj także o tym, że nic z tego, co zrobisz w czasie porodu, nie zaszokuje tych, którzy będą z tobą, a którzy niewątpliwie wszystko to już przedtem widzieli i słyszeli. Więc odłóż na bok swoje zahamowania w chwili, kiedy zostaniesz przyjęta do szpitala czy kliniki położniczej, a następnie nie wahaj się przed robieniem wszystkiego, co przychodzi ci naturalnie bądź co przynosi ci ulgę. Jeżeli jesteś osobą, która zazwyczaj wyraża swoje emocje za pomocą słów - nie staraj się powstrzymywać jęków lub nawet krzyków. Z drugiej strony, jeśli jesteś osobą na ogół małomówną i wolisz raczej „płakać w poduszkę" - nie czuj się zobowiązana do tego, aby przekrzyczeć kobiety znajdujące się w pokojach obok.

Mam dość sprecyzowane wyobrażenie o tym, jak powinien wyglądać poród. Nie chciałabym stracić kontroli nad sytuacją.

Jeśli jesteś typem lubiącym mieć wszystko pod kontrolą, to myśl o powierzeniu spraw wiążących się z porodem personelowi medycznemu może być nieco denerwująca. Oczywiście, chcesz, by zajęli się tobą i dzieckiem jak najlepiej, lecz wolałabyś sama kontrolować sytuację. Istnieją spore szanse, że tak się stanie, szczególnie gdy starannie przygotujesz się do tego: poprzez przykładanie się do ćwiczeń przygotowujących do porodu, zaznajomienie się z procesem wydawania dziecka na świat, a także za sprawą dobrej, wydajnej współpracy z lekarzem - jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś. Ustalając z lekarzem plan porodu (patrz s. 270) i wyszczególniając w nim to, czego pragniesz,

a także to, czego sobie nie życzysz, również w ten sposób zwiększasz swoją kontrolę nad przebiegiem porodu.

Mimo to ważne jest, aby zrozumieć, że niekoniecznie musisz panować nad swoim porodem. Nawet najlepiej przygotowane plany mogą zostać zmienione z powodu nieprzewidzianych okoliczności. Dlatego też dobrze jest przygotować się i na taką ewentualność. Na przykład: wykonałaś starannie masaż krocza (patrz s. 326) w nadziei urodzenia dziecka bez nacięcia krocza, lecz po trzech godzinach parcia krocze nie chce się rozciągnąć. Albo zaplanowałaś sobie przebycie porodu bez środków znieczulających, ale wyjątkowo długi i wyczerpujący okres aktywnego porodu pozbawił cię sił. Dlatego ważną częścią twojej edukacji przedporodowej będzie uświadomienie sobie, kiedy zrezygnować z kontroli w najlepszym interesie twoim i twojego dziecka.

ZWIEDZANIE SZPITALI

Szpitale zawsze kojarzyły mi się z chorobaiy więc czuję przed nimi lęk. Co mogę zrobić, by spokojnie przejść nad myślą rodzenia w jednym z tych miejsc?

Piętro porodówki jest bez wątpienia najradośniejsze ze wszystkich. Mimo to zapewne przybędziesz na nie z trwogą, bo nie wiesz, czego oczekiwać. Dlatego właśnie znakomita większość szpitali i klinik położniczych zachęca pary oczekujące narodzin dziecka do zwiedzania oddziałów opieki nad matką i dzieckiem. Zapisując się, zapytaj o taką ewentualność. W niektórych placówkach można wypożyczyć kasety wideo, na których zarejestrowane są miejsca związane z porodem, a część oferuje „wirtualne wycieczki" poprzez swoje strony internetowe. Możesz także wpaść do szpitala z nieoficjalną „wizytą" w godzinach odwiedzin; nawet jeśli sam oddział, na którym odbywają się porody, jest niedostępny, to spróbuj zerknąć do sali poporodowej czy dokładnie przyjrzeć się sali noworodków. Potem, gdy sama będziesz rodzić, będziesz się czuła swobodniej, a poza tym zobaczysz, jak wyglądają nowo narodzone dzieci, nim będziesz trzymać w ramionach własne.

Najprawdopodobniej spodoba ci się to, co ujrzysz podczas wizyty. Choć szpitale czy kliniki położnicze różnią się między sobą, to rosnąca konkurencja i walka o pacjenta sprawia, że liczba udogodnień i jakość oferowanych usług jest imponująca. Pokoje porodowe - wcześniej wyjątek - teraz stają się regułą. Na stronie 14 znajdziesz więcej informacji.

SZKOŁA RODZENIA PRZY DRUGIEJ CL\ŻY

Jestem po raz drugi w ciąży. Czy rzeczywiście powinnam znowu wybrać się do szkoły rodzenia?

Gdy coś budzi niepokój

Może ten atak bólu podbrzusza za bardzo przypomina skurcze, by można go było zignorować? Albo pojawiły się zmiany w upławach pochwowych, ból w dolnej części pleców czy miednicy - lub po prostu czujesz coś tak nieokreślonego, że nie jesteś w stanie sprecyzować, co się dzieje. Choć może nie jest to nic niebezpiecznego, należy postępować ze zwiększoną ostrożnością, zatem przeczytaj porady zawarte na stronach 130 i 269, czy aby nie należy zadzwonić do lekarza. Jeśli nie znalazłaś swych objawów na liście, pewnie i tak najlepiej będzie zadzwonić. Poinformowanie o nietypowych objawach może pomóc w rozpoznaniu przedterminowego porodu lub komplikacji ciążowych, a to ma istotne znaczenie dla końcowego wyniku ciąży. Pamiętaj, że ty najlepiej znasz swój organizm.

Nawet najbardziej doświadczone osoby skorzystają z zajęć prowadzonych w ramach szkoły rodzenia - przede wszystkim dlatego, że każdy poród jest inny, zatem to, czego doświadczyłaś poprzednim razem, może się różnić od tego, co może cię czekać teraz. Po drugie, sprawy związane z porodem szybko się zmieniają, więc prawdopodobnie pojawiło się wiele nowości od czasu, gdy ostatni raz leżałaś na łóżku porodowym - nawet jeśli było to ledwie kilka lat temu. Od tamtego czasu mogły pojawić się nowe możliwości; zabiegi - wówczas rutynowe - teraz mogą stanowić rzadkość, a te, które były rzadkością - są rutyną. Przyjęcie innego podejścia staje się szczególnie ważne wtedy, gdy decydujesz się na skorzystanie z innego szpitala czy kliniki położniczej.

Istnieje jednak i taka możliwość, że nie będziesz musiała uczęszczać na zajęcia razem z nowicjuszami. W wielu miejscach organizowane są także kursy „odświeżające pamięć".

CO WARTO WIEDZIEĆ
Edukacja przedporodowa

W połowie zeszłego stulecia przygotowanie do porodu polegało na wymalowaniu pokoju dziecięcego, przygotowaniu wyprawki i walizki pełnej pięknych koszul nocnych, która gotowa czekała przy drzwiach. Tym, na co czekano, było pojawienie się dziecka, a nie doświadczenie porodu. Kobiety nie wiedziały prawie nic na temat porodu, a ich mężowie jeszcze mniej. A ponieważ należało się spodziewać, że matka najprawdopodobniej będzie znieczulona podczas porodu, a roztargniony ojciec będzie czytał gazety w poczekalni, ich brak wiedzy na ten temat nie miał większego znaczenia.

Obecnie, kiedy znieczulenie ogólne zarezerwowane jest głównie dla nagłych przypadków cięcia cesarskiego, poczekalnie są zarezerwowane dla zdenerwowanych dziadków, a mama i tata razem mogą uczestniczyć w porodzie, taki brak wiedzy nie jest ani rozsądny, ani zalecany. Przygotowanie się do urodzenia dziecka oznacza przygotowanie się do samego procesu porodu, a także oczekiwanie na przyjście na świat nowego człowieka. Pary oczekujące przyjścia dziecka dosłownie pożerają książki i czasopisma, a także przeszukują zasoby Internetu i oglądają kasety wideo. Uczestniczą w pełni we wszystkich wizytach przed porodem, poszukując odpowiedzi na wszystkie swoje pytania i starając się rozwiać wszelkie wątpliwości. I coraz częściej uczestniczą w zajęciach prowadzonych przez tzw. szkoły rodzenia.

Czym zajmują się szkoły rodzenia i dlaczego jest ich coraz więcej? Pierwsze szkoły rodzenia miały za cel wytłumaczenie nowego podejścia do porodu - tzn. bez znieczulenia i bez obaw - i były powszechnie znane jako szkoły rodzenia naturalnego. Od tego czasu przesunięto akcent z porodu naturalnego (chociaż nadal wiele osób uważa go za idealny) na kształcenie się i przygotowanie do wielu wariantów porodu. Robi się to po to, aby w momencie, kiedy się okaże, że poród będzie ze znieczuleniem lub bez, drogami naturalnymi lub drogą cięcia cesarskiego, z nacięciem krocza lub bez niego, rodzice w pełni byli w stanie zrozumieć to, co się dzieje, i w pełni mogli uczestniczyć w porodzie.

Cele większości współczesnych szkół rodzenia to:

- Przekazanie dokładnych i wyważonych informacji dotyczących porodu drogami natury oraz o ewentualnych komplikacjach, o powszechnie spotykanych w szpitalach

procedurach i zabiegach, interwencjach medycznych - łącznie z różnymi metodami znieczulania. Ceł: zmniejszenie lęku, zwiększenie umiejętności znoszenia bólu i podejmowania decyzji, a także dokładne przygotowanie pary oczekującej przyjścia dziecka na świat na większość prawdopodobnych scenariuszy porodu.

- Nauczenie specjalnie opracowanych metod relaksacji (odpoczynku), oderwania uwagi od porodu, panowania nad pracą mięśni i kontroli oddychania - wszystkie te elementy przyczyniają się do poczucia kontroli nad porodem, a jednocześnie zwiększają wytrzymałość kobiety i jej odporność na ból. Techniki te są zróżnicowane w zależności od profilu wybranej szkoły.

- Stworzenie owocnego, aktywnego klimatu pomiędzy rodzącą matką a jej partnerem. Jeśli ów klimat zostanie utrzymany w czasie porodu, może on pomóc zminimalizować obawy matki i zwiększyć jej starania w czasie porodu. Dzięki temu partner staje się też integralną częścią porodu.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH PROWADZONYCH PRZEZ SZKOŁY RODZENIA

Korzyści, jakie wyniosą małżonkowie z tych zajęć, zależą od rodzaju szkoły, nauczyciela i ich własnej postawy. Ogólnie rzecz biorąc, zajęcia te jednym przynoszą większą korzyść, a drugim mniejszą. Niektórzy czują się w grupie swobodnie, a dzielenie się odczuciami jest dla nich czymś naturalnym i pomocnym. Inni czują się nieswojo, a opowiadanie o swoich odczuciach jest ich zdaniem trudne i do niczego nie prowadzi. Niektóre osoby uczą się z przyjemnością technik relaksacyjnych i prawidłowego oddychania, podczas gdy inne uważają je za niepotrzebne i niepożądane, a nawet za stymulujące stres. Niektóre kobiety znajdują w tych technikach skuteczny sposób opanowania bólu porodowego, natomiast inne nie korzystają z nich wcale. Jednakże prawie każde małżeństwo odnosi korzyści z uczestnictwa w dobrej szkole rodzenia - a na pewno niczego nie traci.

A oto niektóre z tych korzyści:

- Możliwość spędzania wspólnie czasu z innymi małżeństwami, które również spodziewają się przyjścia dziecka na świat, co pozwala na dzielenie się doświadczeniami, porównywanie postępów czy opowiadanie o obawach. Te spotkania są również szansą na nawiązanie przyjaźni na przyszłość z osobami, które też mają dzieci. Wiele grup urządza sobie nawet spotkania już po urodzeniu dzieci.

- Zwiększenie udziału ojca w tym szczególnym momencie życia kobiety, jakim jest ciąża, a zwłaszcza wtedy, gdy nie jest możliwy jego udział w wizytach przedporodowych. Zajęcia w szkołach rodzenia zaznajamiają go z samym procesem porodu, a także umożliwiają kontakt z innymi przyszłymi ojcami. Niektóre szkoły prowadzą nawet specjalne zajęcia tylko dla ojców, dając im szansę wyrażania swoich odczuć i obaw, którymi nie chcą obciążać swoich partnerek.

- Szansa uzyskania odpowiedzi na pytania, które pojawią się w okresach pomiędzy wizytami w poradni, a także na te, o których nie chciałabyś rozmawiać z lekarzem.

- Możliwość otrzymania praktycznych instrukcji dotyczących ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych, a niekiedy także alternatywnych metod łagodzenia bólu, lub nawiązania dobrego kontaktu z ekspertem w tej dziedzinie. Może to być pomocne w opanowaniu strachu przed bólem, a w sytuacji idealnej - sprzyja radzeniu sobie ze strachem podczas porodu, co sprawia, że rodząca nie musi przyjmować leków.

- Okazja do uwierzenia w siebie i swoje umiejętności (które pozwolą ci lepiej przejść przez trudy porodu) poprzez pogłębianie wiedzy (która pomoże ci zwalczać strach przed nieznanym). Ta siła sprawi, że będziesz miała większe poczucie kontroli nad tym, co się dzieje.
- Możliwość doskonalszego, mniej stresowego porodu, dzięki lepszemu zrozumieniu samego procesu rodzenia i umiejętności radzenia sobie w tej sytuacji. Małżeństwa, które uczestniczyły w kształceniu przedporodowym, oceniają swoje doznania jako bardziej satysfakcjonujące niż te pary, które w nim nie uczestniczyły.
- Możliwość nieznacznego skrócenia czasu trwania porodu. Badania wykazują, że przeciętny poród kobiet, które uczestniczyły w zajęciach prowadzonych przez szkoły rodzenia, jest trochę krótszy niż tych, które w nich nie uczestniczyły. Prawdopodobnie dlatego, iż szkolenie i lepsze przygotowanie pozwala im na pracę zgodnie ze skurczami - a nie przeciwko. Nie gwarantuje to jednak krótkiego porodu, a stwarza jedynie szansę na skrócenie go.

WYBÓR SZKOŁY RODZENIA

W niektórych ośrodkach, gdzie jest mało szkół, wybór jest względnie prosty. W innych różnorodność ofert może utrudnić ci wybór. Kursy są różne. Niektóre prowadzone są przez szpitale, inne przez prywatnych instruktorów, a jeszcze inne przez lekarzy w poradniach. Są kursy dla kobiet we wczesnym okresie ciąży, tzn. w pierwszym czy drugim trymestrze, na których omawia się problemy dotyczące odżywiania, ćwiczeń, rozwoju płodu, higieny seksu. Są też zajęcia trwające od 6 do 10 tygodni, rozpoczynające się zazwyczaj w 7 czy 8 miesiącu, które koncentrują się głównie na porodzie i opiece nad noworodkiem i matką w połogu.

Jeśli możliwości wyboru są niewielkie, udział w jakiejkolwiek szkole rodzenia jest przypuszczalnie lepszy niż nic - jeżeli potrafisz zachować dystans i nie przyjmujesz wszystkiego zbyt dosłownie. Jeżeli tam, gdzie mieszkasz, istnieje możliwość wyboru szkoły, spróbuj zdecydować, opierając się na następujących przesłankach:

Kto sponsoruje kurs? Kurs prowadzony przez twojego lekarza lub rekomendowany przez niego zwykle sprawdzi się najlepiej. Dobry będzie też kurs przy szpitalu, w którym będziesz rodzić. Jeśli poglądy twojego nauczyciela ze szkoły rodzenia dotyczące porodu różnią się od poglądów reprezentowanych przez osobę, która będzie przy twoim porodzie, to na pewno nie unikniesz konfliktów. Jeśli takie rozbieżności się pojawiają, to jak najszybciej zgłoś się z nimi do swojego lekarza.

Jak liczna jest grupa? Małe jest piękne. Za ideał uważa się grupę składającą się z 5-6 par małżeńskich. Grupa licząca więcej niż 10 czy 12 par będzie już za duża. Jest to ważne nie tylko dlatego, że w małych grupach nauczyciel może poświęcić więcej czasu i uwagi poszczególnym parom (co jest niezwykle ważne przy wykonywaniu ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych), lecz także dlatego, że poczucie wspólnoty jest w takich grupach silniejsze.

Jaka jest linia przewodnia? Poproś, by ci ją przedstawiono, a jeśli to możliwe, spędź trochę czasu na zajęciach. Na dobrym kursie powinno się rozmawiać o cesarskim cięciu (zaznaczając, że może to dotyczyć 15 do 25% uczestników) oraz o porodzie z użyciem środków medycznych (część kobiet może ich potrzebować lub po prostu chce z nich skorzystać), a także o psychicznych, emocjonalnych i technicznych aspektach wydawania dziecka na świat.

Informacja dotycząca szkół rodzenia

Poproś swojego lekarza o informację o szkołach rodzenia w twoim rejonie lub zadzwoń do szpitala, w którym zamierzasz urodzić. Jeśli interesują cię zajęcia dotyczące pierwszych trymestrów ciąży, zapytaj o nie podczas jednej z pierwszych wizyt, jeśli nie, to zainteresuj się nimi w III trymestrze,

Jaki jest styl prow adzenia zajęć? Czy nauczyciel jest osobą o otwartym umyśle, z elastycznym podejściem, czy też myśli jednotorowo i jest dogmatykiem? Czy oczekiwania, jakim mają sprostać uczniowie, są realne czy nie? (Uważaj, czy na przykład nie zapewnia się ciebie, że poród będzie krótki, bezinterwencyjny.) Nie sposób przewidzieć, jakie poglądy reprezentuje nauczyciel, zanim weźmiesz udział w prowadzonych przez niego zajęciach - pewne rozeznanie może ci dać uczestnictwo w nich bądź rozmowa z nauczycielem przed podjęciem decyzji o zapisaniu się.

Jaka jest liczba porodów bez znieczulenia wśród „absolwentek" szkół rodzenia? Ta informacja może być bardzo pomocna, ale czasami może też wprowadzać w błąd. Czy duża liczba porodów bez znieczulenia wskazuje na dobre przygotowanie absolwentek tych szkół do radzenia sobie z bólem, czy rzeczywiście rzadziej potrzebowały one zastosowania środków znieczulających? Czy też dlatego, że prośbę o środek znieczulający uważały za osobistą porażkę, więc ze stoickim spokojem wytrzymywały najgorsze bóle? Być może najlepszym sposobem znalezienia odpowiedzi byłaby rozmowa z niektórymi absolwentkami.

W jaki sposób są prowadzone zajęcia w szkole? Czy pokazuje się filmy z prawdziwych porodów? Czy usłyszysz opinie ojców i matek, które ostatnio rodziły? Czy będą dyskusje, czy tylko wykłady? Czy przyszli rodzice będą mieli możliwość zadawania pytań? Czy zapewnia się odpowiednią ilość czasu na praktyczne ćwiczenie różnych technik?

NAJPOPULARNIEJSZE FILOZOFIE W SZKOŁACH RODZENIA

Zajęcia w szkołach rodzenia znajdujących się w twojej okolicy mogą być prowadzone przez pielęgniarki, położne lub dyplomowanych specjalistów. Reprezentowane przez nich filozofie porodu różnią się, nawet jeśli zostali wyszkoleni w ramach tego samego programu. Oto najpopularniejsze szkoły:

Lamaze. Szkoła Lamaze'a, zapewne najpopularniejsza w Stanach Zjednoczonych, została założona przez doktora Ferdynanda Lamaze'a w latach pięćdziesiątych zeszłego stulecia. Jej główną ideą jest zastosowanie przez rodzącą matkę technik relaksacyjnych i oddechowych w połączeniu ze stałym wsparciem ze strony współmałżonka (lub innego partnera) oraz wyszkolonej pielęgniarki, dzięki czemu matka może przeżyć poród w sposób jak najbardziej naturalny. Według filozofii Lamaze'a, poród jest czymś normalnym, naturalnym i zdrowym, a zdolność kobiety do rodzenia w sposób naturalny może być albo poprawiona, albo zmniejszona przez wsparcie, jakie otrzymuje od osoby zapewniającej opiekę zdrowotną oraz przez otoczenie (klinika położnicza, dom lub szpital). Celem szkolenia Lamaze'a jest aktywna koncentracja, która ma swe podstawy w rozluźnieniu i rytmicznym oddychaniu. Kobiety, w celu poprawienia zdolności koncentracji, zachęca się do skupienia uwagi na jakimś punkcie. Na kursach mówi się także o wygodnych pozycjach do rodzenia; o technikach oddychania czy masażu; umiejętnościach porozumiewania się;

a także o innych sposobach umożliwiających jak najprzyjemniejszy poród. Udzielane są informacje dotyczące pierwszych dni połogu i karmienia piersią. Choć filozofia Lamaze'a opiera się na założeniu, że kobieta ma prawo rodzić bez rutynowej interwencji medycznej, na zajęciach omawiane są najczęściej stosowane rodzaje takiej interwencji (w tym znieczulenie), aby przygotować pary na każdy możliwy scenariusz porodu. Tradycyjny kurs Lamaze'a składa się z sześciu dwu- lub dwuipółgodzinnych lekcji.

Bradley. Ta szkoła zapoczątkowała aktywny udział ojca w porodzie. Przykłada ona szczególną wagę do odpowiedniej diety jako podstawy zdrowej ciąży i wykonywania ćwiczeń, które mają łagodzić dyskomfort występujący w ciąży, przygotowywać mięśnie do porodu, a piersi do karmienia. Kobiety uczą się naśladować pozycję i oddychanie (powolne i głębokie) w czasie snu, by mogły potem wykorzystać je w czasie porodu, i stosować techniki relaksacyjne, które mogą złagodzić dolegliwości pierwszego okresu porodu. Nie zaleca ona modelu oddychania stosowanego w szkole Lamaze'a, a propaguje tzw. brzuszne, głębokie oddychanie. Bardziej zaleca rodzącym kobietom, aby skoncentrowały się na swoim ciele i współpracowały z nim, zamiast odrywać uwagę od własnego ciała i skupiać ją na jakimś punkcie otoczenia (co jest zalecane w metodzie Lamaze'a), by zapomnieć o dyskomforcie. Zgodnie z techniką Bradleya, kobieta podczas porodu potrzebuje ciemnego pomieszczenia, ciszy, wygodnego oparcia oraz powinna mieć zamknięte oczy. Technika ta przyjmuje, że poród jest bolesny, toteż kładzie nacisk na pogodzenie się z bólem. Środki medyczne są stosowane wyłącznie w przypadku komplikacji i cięcia cesarskiego (które się omawia, by rodzice byli przygotowani na każdą ewentualność), i około 94 procent „absolwentek" rodzących pochwowo obchodzi się bez nich. Typowy kurs Bradleya trwa 12 tygodni, od 6 miesiąca poczynając, a zwykle prowadzą go pary małżeńskie. Istnieją też kursy dla „początkujących", podczas których koncentruje się głównie na sprawach prenatalnych, a także zajęcia w okresie połogu, lecz żadne z nich nie są obowiązkowe.

Kursy Międzynarodowego Stowarzyszenia Kształcenia Przedporodowego, Zajęcia te zwykle obejmują szersze spektrum problemów, przedstawiając większość opcji dla rodziców dostępnych obecnie w ośrodkach opieki nad matką i dzieckiem. Uznają wolność indywidualnego wyboru, dlatego też na zajęciach przedstawia się wiele różnych możliwości, a nie tylko jedno podejście do porodu. Prowadzący zajęcia mają certyfikat wydany przez to stowarzyszenie.

Kursy Stowarzyszenia Położnych i Szkół Rodzenia. Stowarzyszenie to, które założyła akuszerka, podkreśla prawo kobiety do naturalnego, bezznieczuleniowego porodu wtedy, gdy jest to możliwe, i nie uznaje rutynowych interwencji medycznych. Zamiast uczyć oczekujących rodziców metod unikania bólu, pomaga się im znaleźć sposoby na radzenie sobie z nim.

Technika Aleksandra. Technika ta także uznaje poród za proces normalny, naturalny i funkcjonalny. Technika Aleksandra pokazuje kobietom, jak radzić sobie z bólami porodowymi, uczy je świadomej kontroli nad pozycją i ruchami, a za pomocą ćwiczeń zmusza ciało do zmiany nawyku napinania się w nawyk rozluźniania.

Poród w stanie hipnozy. Podczas indywidualnych lub grupowych zajęć naucza się, jak wykorzystać hipnozę do zmniejszenia nieprzyjemnych doznań i bólu (a u najbardziej podatnych kobiet do całkowitego ich wyeliminowania), do osiągnięcia stanu głębokiego zrelaksowania, a także poprawienia nastroju i podejścia do tego, co się dzie-

je w czasie porodu. Zajęcia te stają się coraz bardziej dostępne. Poproś lekarza lub organizacje zajmujące się hipnozą kliniczną, by podali ci nazwy dyplomowanych terapeutów hipnotyzerów w twej okolicy. (Więcej na temat rodzenia w hipnozie znajdziesz na stronie 278.)

Inne szkoły. Wachlarz jest szeroki. Organizacje zajmujące się kształceniem nauczycieli dla szkół rodzenia wydają dyplomy pielęgniarkom, uznając je za przygotowane do prowadzenia zajęć obejmujących wiele nurtów, w tym szkoły Lamaze'a i Bradleya. Pielęgniarki te mogą uczestniczyć w porodach. Nauczycieli kształcą również chrześcijańskie szkoły rodzenia. Są wreszcie i zajęcia prowadzone pod kątem rodzenia w konkretnym szpitalu, jak i sponsorowane przez organizacje medyczne, organizacje profilaktyki zdrowotnej i inne, zajmujące się zdrowiem. W niektórych rejonach organizowane są zajęcia prenatalne zaczynające się zwykle w pierwszym trymestrze; omawiane są na nich różne aspekty ciąży i porodu.

Zajęcia domowe. Jeśli leżysz w łóżku, mieszkasz w odległym terenie lub z jakiegoś innego powodu nie możesz uczęszczać na zajęcia grupowe, możesz skorzystać z jeszcze innych możliwości. Jedną z nich jest pełny program Lamaze'a na kasetach wideo, a można go otrzymać w Lamaze International. Inną opcję stanowi program szkolenia „At-Home" („Domowy"), dostępny w Childbirth Institute. Program ten, prócz nagrań wideo, oferuje także ilustrowany podręcznik, karty instruktażowe dla twego partnera i kasetę magnetofonową lub płytę CD, dzięki której można ćwiczyć techniki relaksacyjne i wizualizacyjne, jakich nauczyliście się w trakcie zajęć, podczas jazdy samochodem, w biurze czy gdziekolwiek indziej poza domem (będzie ona użyteczna także w trakcie porodu). Jeszcze inną opcję stanowią serie kaset audio bądź wideo wydane przez New Way Childbirth. Poruszają one tak sprawy związane z rodzeniem, jak i tworzeniem się więzi uczuciowej.

Zajęcia weekendowe w kurortach. Na zajęciach tych można nauczyć się tego samego co na zwykłych zajęciach, z tym że są one zaplanowane na weekend, a nie na kilka tygodni. Stanowią przyjemną opcję dla tych, którzy mogą - i chcą - wyjechać. Prócz tego, że tworzy się koleżeńska atmosfera między rodzicami oczekującymi na narodziny dziecka (duży plus, jeśli nie masz innych ciężarnych przyjaciół), podczas takich weekendów można przeżyć romantyczne chwile - co jest miłym plusem dla dwojga, mających wkrótce stać się trojgiem.

11

Siódmy miesiąc

Przeciętnie od 28 do 31 tygodnia

Oto trymestr trzeci - i nareszcie ostatni! Wkraczając w ten końcowy etap ciąży, możesz nadal cieszyć się świetnym samopoczuciem lub, jak wiele innych kobiet, skarżyć na bóle oraz wiele innych dolegliwości ciążowych. Im większy ciężar dźwigasz, tym bardziej obciążone są twoje plecy, nogi, a przede wszystkim psychika. Początek tego trymestru oznacza, że do porodu zostało już tylko kilka miesięcy, a zatem powinnaś zacząć to wydarzenie planować, przygotowywać się do niego oraz uczyć się o nim - najwyższy czas zapisać się na zajęcia szkoły rodzenia - jeżeli jeszcze tego nie zrobiłaś!

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

Na ten miesiąc, poza rutynowymi badaniami, zaplanowano kilka nowości. Możesz się spodziewać, że twój lekarz zaproponuje ci w tym miesiącu badanie kontrolne, które będzie obejmowało wymienione niżej punkty (chociaż mogą wystąpić pewne różnice w zależności od twojej szczególnej sytuacji lub schematu postępowania twojego lekarza)[1]:

- ważenie i mierzenie ciśnienia tętniczego krwi;
- badanie czynności serca płodu;
- badanie poziomu cukru i białka w moczu;
- określenie wysokości dna macicy;
- określenie wielkości i położenia płodu (poprzez badanie zewnętrzne);
- badanie kończyn pod kątem obrzęków i kończyn dolnych pod kątem żylaków;
- omówienie objawów, jakie odczuwasz, zwłaszcza tych nietypowych;
- twoje problemy i pytania - przygotuj ich spis.
- przesiewowe badanie poziomu glukozy;
- badanie krwi pod kątem niedokrwistości.

[1] Badania i testy opisane są w oddzielnym rozdziale *Dodatek.*

Co się dzieje wewnątrz ciebie

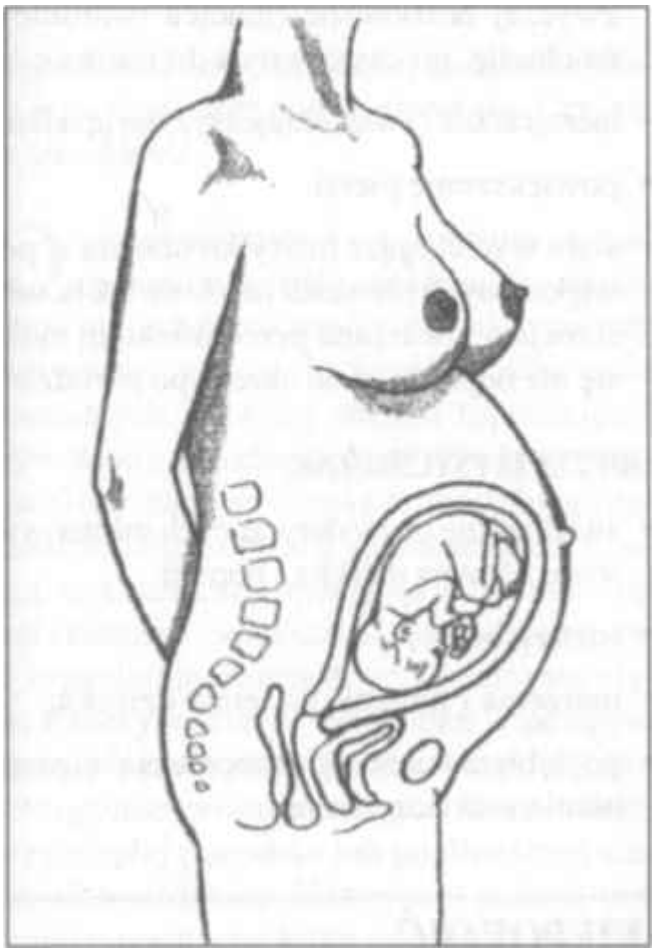

• *Na początku tego miesiąca ciąży macica znajduje się przeciętnie 28 cm powyżej górnej części kości łonowej, by pod koniec urosnąć o kolejne 2,5 cm - płód będzie wyczuwalny 11,5 cm nad pępkiem. Choć może ci się wydawać ze w twym łonie brakuje juz wolnej przestrzeni dla rosnącego dziecka (jakby wypełniało cały brzuch), to przed tobą jeszcze at 8 do 10 tygodni „rozrastania się"!*

• *Dziecko gwałtownie przybiera na wadze i pod jego skórą odkłada się coraz więcej tkanki tłuszczowej; pod koniec tego miesiąca on lub ona będzie ważyć około l,4 kg i mieć około 40 cm długości. Lanugo (czyli ten tymczasowy meszek płodowy na ciele dziecka) powoli zanika i pozostaje juz tylko na plecach oraz ramionach. Zaczynają rosnąć włosy na głowie (u jednych dzieci bardziej, u innych mniej intensywnie), są rzęsy i brwi, a paznokcie dorosły do końca palców dłoni i stóp. Skóra jest różowa i gładka. Tęczówki dzieci o jasnej skórze są błękitne, a dzieci o ciemniej skórze - zwykle brązowe\ choć ostateczny kolor oczu poznamy dopiero wiele tygodni bądź miesięcy po przyjściu potomka na świat. W tym i następnych dwóch miesiącach bardzo szybko rozwija się głowa i proces ten utrzyma się przez następne dwa lata życia. Płuca, choć wciąż jeszcze niedojrzałe, zaczynają powoli funkcjonować; dziecko urodzone na tym etapie życia płodowego ma sporą szansę na przezycie.*

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Możesz odczuwać wszystkie wymienione niżej objawy jednocześnie lub tylko niektóre z nich. Jedne mogą trwać od poprzedniego miesiąca, inne mogą się pojawić dopiero teraz, jeszcze innych możesz nie zauważać, ponieważ przyzwyczaiłaś się do nich. Możesz mieć również inne, mniej powszechnie występujące objawy.

OBJAWY FIZYCZNE:

- silniejsza i częstsza aktywność płodu;
- nasilające się białawe upławy pochwowe;
- bóle w dolnej części podbrzusza lub z boku ciała;
- zaparcia;
- zgaga, niestrawność, gazy, wzdęcia;

- sporadyczne bóle głowy, mdłości, zawroty głowy;
- przekrwienie nosa, sporadyczne krwawienie z nosa, uczucie „zatkania uszu";
- „różowa szczoteczka do zębów" spowodowana krwawiącymi dziąsłami;
- kurcze mięśni kończyn dolnych;
- bóle pleców;
- niewielkie obrzęki w okolicy stawu skokowego i stóp, czasami dotyczące również twarzy i rąk;
- żylaki kończyn dolnych;
- hemoroidy (żylaki odbytnicy);
- świąd brzucha;
- wystający pępek;
- spłycenie oddechu;
- trudności z zasypianiem;
- sporadyczne skurcze Braxtona-Hicksa, zazwyczaj bezbolesne (macica twardnieje na chwilę, po czym wraca do normy);
- niezręczność (zwiększająca ryzyko upadku);
- powiększenie piersi;
- siara wyciekająca lub tylko obecna w powiększonych piersiach (aczkolwiek ta substancja wytwarzana przed mlekiem może się nie pojawić aż do okresu po porodzie).

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- zwiększenie obaw dotyczących macierzyństwa, zdrowia dziecka i porodu;
- roztargnienie;
- marzenia i fantazje na temat dziecka;
- pogłębienie uczucia znużenia ciążą, pragnienie zakończenia jej.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

NARASTAJĄCE ZMĘCZENIE

Słyszałam$_y$ ze kobiety w ostatnim trymestrze ciąży mają się podobno czuć wspaniale. Ja czuję się cały czas zmęczona.

Mają się... - jest wyrażeniem, które powinno być wykreślone ze słownika kobiety ciężarnej. Chociaż niektóre kobiety czują się mniej zmęczone w trzecim trymestrze niż w pierwszym i drugim, wiele nadal odczuwa zmęczenie - niekiedy jeszcze większe niż do tej pory. Teraz masz faktycznie więcej powodów, aby czuć się bardziej zmęczona niż wypoczęta. Po pierwsze jesteś teraz o wiele cięższa. Po drugie z powodu obecnych rozmiarów możesz mieć kłopoty ze spaniem. Mogą one być również spowodowane przeciążeniem twojego umysłu obawami, planami i fantazjami dotyczącymi dziecka. A jeśli masz także inne obowiązki niż noszenie, odżywianie oraz przygotowywanie się na przybycie dziecka - takie jak opieka nad innymi dziećmi, praca lub i jedno, i drugie - czynnik zmęczenia zwiększa się znacznie. Fakt, że zmęczenie podczas ciąży jest czymś normalnym, wcale nie oznacza, iż powinnaś je ignorować lub poddawać się mu.

Jest to niewątpliwie sygnał od twojego ciała, że należy odpocząć. Przyjmij tę wskazówkę: jeżeli to możliwe, traktuj odpoczynek i relaks jako coś najważniejszego, rezygnując z wszelkich niepotrzebnych zajęć. Staraj się zachować siły na czas porodu, a zwłaszcza na to, co nastąpi po nim. Wyjątkowe zmęczenie, które nie ustępuje po wypoczynku, powinnaś zgłosić lekarzowi. Często na początku trzeciego trymestru ujawnia się niedokrwistość (patrz s. 184) mogąca wywołać takie zmęczenie i dlatego wielu lekarzy rutynowo zaleca ponowne wykonywanie badania krwi w 7 miesiącu ciąży.

OBRZĘKI STAWU SKOKOWEGO I STÓP

Moje kostki są opuchnięte, zwłaszcza kiedy jest ciepło oraz pod koniec dnia. Czy jest to zły objaw?

Opuchnięte kostki i cisnące buty są znane prawie każdej ciężarnej kobiecie. Choć nie jest to szczególnie atrakcyjne czy przyjemne, należy do zjawisk całkowicie normalnych. Dawniej obrzęki (opuchnięcie wywołane gromadzeniem się płynów w tkankach) uważano za oznakę potencjalnego zagrożenia ciąży, obecnie jednak lekarze twierdzą, że nieznaczne opuchnięcie kostek i stóp jest skutkiem zwiększania się ilości płynów w organizmie, niezbędnych w okresie ciąży. Rzeczywiście, u 75% kobiet w pewnym okresie ciąży występuje taki obrzęk[1]. Jest to szczególnie powszechne pod koniec dnia, przy ciepłej pogodzie lub po dłuższym staniu albo siedzeniu. Zazwyczaj znikają one w ciągu nocy - po kilku godzinach spędzonych w pozycji leżącej.

Generalnie obrzęk jest tylko drobną dolegliwością. Aby ją złagodzić, unikaj długotrwałego przebywania w pozycji stojącej, a gdy siedzisz, staraj się trzymać stopy na podwyższeniu; w miarę możliwości co pewien czas kładź się na chwilę, najlepiej na lewym boku; noś wygodne obuwie i kapcie oraz unikaj skarpet i podkolanówek z gumkami. Pomocne będą także regularne przerwy na ćwiczenia zaaprobowane przez lekarza, na przykład szybkie, pięciominutowe spacery po korytarzu w zakładzie pracy.

Ulgę - a także dodatkowe (i często niepożądane) ciepło może też przynieść noszenie rajstop wspomagających. Dla ciężarnych kobiet oferuje się kilka ich rodzajów - pełne (z miejscem na brzuszek) lub sięgające kolan czy ud (w nich przynajmniej nie będzie ci tak ciepło). Kupując, wybieraj rozmiar na podstawie masy ciała przed ciążą. Rajstopy ściągające zakładaj rano, kiedy nie ma jeszcze obrzęków. Gdy jest gorąco, posyp nogi i stopy niewielką ilością mąki kartoflanej, by uniknąć nadmiernego pocenia się.

Pomóż swojemu organizmowi w usuwaniu szkodliwych substancji, wypijając co najmniej 8 do 10 ćwierćlitrowych szklanek płynu na dzień. Brzmi to paradoksalnie, lecz picie jeszcze większej ilości wody - do 1 galona (4,5 1) dziennie - pomaga wielu kobietom uniknąć nadmiernego gromadzenia wody w organizmie. Chociaż obecnie nie uważa się, że konieczne jest ograniczenie spożycia soli podczas prawidłowej ciąży (może być wskazane u kobiet z nadciśnieniem tętniczym), to jednak jej nadmiar może zwiększyć zatrzymywanie wody.

Jeśli puchną ci ręce i/lub twarz albo obrzęk utrzymuje się dłużej niż przez 24 godziny - powiadom swojego lekarza. Taki obrzęk może nic nie znaczyć, ale jeśli towarzyszy mu gwałtowny przyrost ciężaru ciała, nadciśnienie i pojawienie się białka w moczu, może on sygnalizować tzw. stan przedrzucawkowy (patrz s. 499 - nadciśnienie spowodowane ciążą).

PRZEGRZANIE

Niemal cały czas czuję, ze jest mi gorąco, i bardzo się pocę. Czy to normalne?

Ponieważ podstawowa przemiana materii (czyli współczynnik spalania energii w stanie spoczynku) w czasie ciąży wzrasta o około 20%, zaczyna się robić gorąco. Będzie ci za gorąco nie tylko w ciepłe dni, ale i zimą, kiedy inni dygoczą z zimna. Prawdopodobnie też więcej się pocisz, szczególnie nocą. Ma to swoje dobre i złe strony - z jednej strony pomaga się ochłodzić i usunąć szkodliwe produkty przemiany materii, ale z drugiej jest zdecydowanie nieprzyjemne.

Rady, jak się ochłodzić, znajdziesz na stronie 203.

[1] U 1 na 4 ciężarne nie stwierdza się obrzęków i jest to też zupełnie normalne. Inne mogą tego objawu nawet nie zauważyć.

Nie zapomnij o liczeniu kopnięć

Teraz, gdy przekroczyłaś 28 tydzień ciąży, powinnaś codziennie sprawdzać, czy czujesz ruchy płodu. Gdybyś w ciągu dnia była zbyt zajęta, by je zauważyć, koniecznie powinnaś przeprowadzić test polegający na liczeniu kopnięć rano i wieczorem (patrz s. 293) i zgłosić lekarzowi wszelkie zaobserwowane zmiany.

CZKAWKA PŁODU

Czasami czuję regularne, lekkie skurcze w brzuchu. Czy to jest kopanie, ruchy lub coś innego?

Może trudno ci w to uwierzyć, lecz twoje dziecko najprawdopodobniej ma czkawkę. To zjawisko nie jest wcale takie rzadkie u płodów w ostatnim trymestrze ciąży. Niektóre mają czkawkę kilka razy dziennie każdego dnia. Inne nie mają jej w ogóle. To samo może się powtarzać po urodzeniu.

Lecz zanim chwycisz papierową torbę, powinnaś wiedzieć, że czkawka nie powoduje tego samego dyskomfortu u dzieci (wewnątrz lub poza jamą macicy) co u dorosłych - nawet jeśli trwa dwadzieścia minut lub dłużej. A więc zrelaksuj się i baw się tym zjawiskiem pochodzącym z twego brzucha.

WYKWITY SKÓRNE

Nie dość, ze mam juz rozstępy, to jeszcze pojawiają się na nich jakieś swędzące pryszcze.

Nie martw się. Pozostało ci już mniej niż trzy miesiące do porodu; a wówczas pożegnasz się z większością nieprzyjemnych objawów towarzyszących ciąży, między innymi też z wykwitami skórnymi. Tymczasem może uspokoić cię informacja, że choć wykwity skórne nie są zbyt miłe, to jednak nie stanowią one zagrożenia dla ciebie ani twojego dziecka. Zmiany określane jako swędzące pokrzywkowe grudki, plamy znikają po porodzie i na ogół nie pojawiają się w kolejnych ciążach. Chociaż zmiany te najczęściej pojawiają się w rozstępach na brzuchu, to czasami można je również znaleźć na udach, pośladkach i ramionach przyszłej matki. Pokaż tę wysypkę swojemu lekarzowi, który najprawdopodobniej zapisze ci jakiś miejscowy i/lub antyhistaminowy lek lub zastrzyk, aby złagodzić dolegliwości.

W czasie ciąży mogą pojawić się różnego rodzaju zmiany skórne i choć zawsze powinnaś pokazać je lekarzowi, to rzadko stanowią one jakieś niebezpieczeństwo. Niektóre z nich trzeba leczyć, inne znikną same po porodzie.

WYPADKI

Kiedy byłam dzisiaj na spacerze, potknęłam się o krawężnik i upadłam na brzuch. Czy dziecku mogła się stać jakaś krzywda?

Kobiety w ostatnim trymestrze ciąży nie można by chyba nazwać najzręczniejszym stworzeniem na świecie. Do jej niezręczności i częstych upadków - zwłaszcza na brzuch - przyczynia się słabe poczucie równowagi (ponieważ środek ciężkości przesunął się do przodu) i rozluźnienie więzadeł stawowych. Zwiększa się też tendencja do łatwego męczenia się, a także coraz trudniej jest spoglądać na stopy poprzez rosnący brzuch.

Choć upadek na chodniku może pozostawić ślady w postaci zadrapań i siniaków (zwłaszcza ślady na twoim „ego"), to niezmiernie rzadko niezręczność matki może spowodować uszkodzenie płodu. Dziecko jest chronione przez najwymyślniejszy układ

amortyzujący, złożony z płynu owodniowego, błon, mięśnia macicy i jamy brzusznej. Musiałabyś ulec bardzo poważnemu wypadkowi, który naruszyłby tę ochronę, doprowadzając do uszkodzenia płodu.

Mimo iż najprawdopodobniej nie wyrządziłaś dziecku żadnej szkody, powinnaś powiadomić swojego lekarza o wypadku. Może on wyznaczyć ci dodatkową wizytę, aby skontrolować czynność serca płodu (głównie po to, aby wszystkich uspokoić).

W niezwykle rzadkich przypadkach, kiedy wypadek faktycznie ma wpływ na ciążę, może dojść do oddzielenia łożyska. Jeżeli zauważysz krwawienie z pochwy, sączenie płynu owodniowego, tkliwość brzucha lub skurcze macicy bądź gdy przestałaś czuć ruchy - natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Jeśli nie uda ci się z nim skontaktować - jedź do stacji pogotowia ratunkowego.

BÓL W OBRĘBIE KOŃCZYNY DOLNEJ I OKOLICY LĘDŹWIOWEJ

Czuję ból po prawej stronie pleców, promieniujący do biodra i nogi. Co się dzieje?

Jest to kolejne „ryzyko zawodowe" przyszłych matek. Ucisk powiększającej się macicy (który powoduje również wiele innych dolegliwości) na nerw kulszowy może wywołać ból promieniujący z okolicy lędźwiowej do pośladków i kończyny dolnej.

Miejscowe zastosowanie termoforu, a także odpoczynek mogą temu zaradzić, podobnie jak ćwiczenie polegające na unoszeniu miednicy w pozycji stojącej (patrz s. 190). Ucisk na nerw zmniejszyć może również pływanie. Ból kulszowy może zniknąć wraz ze zmianą położenia dziecka bądź może trwać aż do porodu. W poważnych przypadkach zaleca się pozostawanie w łóżku przez kilka dni lub specjalne ćwiczenia. Pomocne mogą również okazać się metody medycyny komplementarnej i alternatywnej, takie jak chiropraktyka, akupunktura czy masaże terapeutyczne (patrz s. 244).

ORGAZM A DZIECKO

W chwilę po tym, gdy odczuję orgazm, dziecko zazwyczaj przestaje na pól godziny kopać. Czy seks w tym okresie ciąży nie zagraza mojemu dziecku?

Dziecko to człowiek, nawet jeśli jest jeszcze w łonie swojej matki, i jego reakcje na seks rodziców mogą być bardzo różne. Na niektóre dzieci, być może na twoje też, rytmiczne ruchy podczas stosunku i skurcze macicy następujące po orgazmie wpływają bardzo uspokajająco. Inne, stymulowane przez tę aktywność, mogą się stać jeszcze żywsze. Obydwie reakcje są normalne. Żadna z nich nie wskazuje na to, że płód jest świadom tego, co się dzieje, lub że dzieje mu się jakakolwiek krzywda.

W rzeczywistości bowiem, jeżeli lekarz nie zaleci inaczej, możesz nadal czerpać przyjemność z uprawiania seksu - oraz przeżywania orgazmu - aż do chwili rozwiązania. Spójrzmy prawdzie w oczy: być może od chwili pojawienia się niemowlęcia w domu upłynie wiele czasu, gdy znów spokojnie będziecie mogli się kochać.

PRZESIEWOWE BADANIA POZIOMU GLUKOZY

Lekarz powiedział, ze powinnam zrobić przesiewowe badanie poziomu glukozy, by sprawdzić, czy nie mam cukrzycy ciążowej. Dlaczego akurat to badanie jest mi potrzebne i na czym ono polega?

Nie jesteś odosobniona - niemal wszyscy lekarze zlecają badanie pod kątem cukrzycy ciążowej u prawie wszystkich swych

pacjentek około 28 tygodnia ciąży[1]. Najprawdopodobniej zlecone ci badanie należy do grupy badań rutynowych. Jest ono również bardzo proste, zwłaszcza jeśli lubisz słodycze. Zostaniesz poproszona o wypicie bardzo słodkiego napoju zawierającego glukozę, zwykle smakującego jak orzeźwiający napój pomarańczowy, na godzinę przed pobraniem krwi. Nie musisz się spieszyć z piciem. Zwykle przełyka się ten napój bez problemów czy efektów ubocznych, jedynie niewiele kobiet - zwłaszcza te, które nie przepadają za słodkimi napojami - miewają nudności. Naukowcy (zapewne ci pełni współczucia, którzy sami kiedyś pili glukozę i przysięgli sobie znaleźć smaczniejsze rozwiązanie) prowadzą właśnie badania nad tym, czy kobiety mogłyby otrzymywać glukozowy odpowiednik w postaci żelowych tabletek. Jak na razie pacjentki przyjmujące je w ramach badań zgłosiły mniej efektów ubocznych (choć pewnie częściej bolały je zęby).

Wynik badania krwi wykazujący podwyższone wartości sugeruje, że kobieta nie produkuje wystarczającej ilości insuliny do przetworzenia dodatkowej ilości glukozy w organizmie - wówczas zleca się kolejne badanie, tym razem na tolerancję glukozy. Jest ono przeprowadzane w celu zdiagnozowania cukrzycy ciążowej, na czczo, trwa trzy godziny, a polega na wypiciu mocno skoncentrowanej glukozy. Objawy mogące wskazywać na tę chorobę to m.in. zwiększone łaknienie i pragnienie, częste oddawanie moczu (nawet w drugim trymestrze), nawracające infekcje pochwy i podwyższone ciśnienie krwi.

Cukrzyca ciążowa pojawia się u 1-2% kobiet w ciąży, dlatego też wątpliwy jest jej status jednej z najczęstszych komplikacji ciążowych. Na szczęście łatwo z nią walczyć. Gdy poziom cukru we krwi jest dokładnie kontrolowany poprzez dietę, ćwiczenia i - jeśli to konieczne - leki, wówczas przebieg ciąży u kobiety z cukrzycą ciążową jest zupełnie normalny i urodzi ona zdrowe dzieci. W większości (97 do 98%) przypadków poziom cukru we krwi wyrównuje się po porodzie. Jednak niektóre kobiety (zwykle otyłe) są obarczone zwiększonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy w późniejszym okresie życia. Jeśli masz cukrzycę ciążową, regularnie chodź na wizyty kontrolne, dbaj o odpowiednią masę ciała, stosuj właściwą dietę, ćwicz systematycznie, wreszcie zaznajom się z objawami tej choroby, byś mogła je jak najwcześniej zgłosić lekarzowi. Na stronie 471 znajdziesz więcej informacji na temat tej choroby i radzenia sobie z nią.

[1] Kobiety znajdujące się w grupie zwiększonego ryzyka wystąpienia cukrzycy ciążowej, na przykład starsze bądź otyłe, albo z historią cukrzycy w rodzinie, przechodzą to badanie wcześniej i częściej.

ZESPÓL NIESPOKOJNYCH NÓG

Wieczorem, mimo zmęczenia, nie mogę się wygodnie położyć, ponieważ wciąż coś dzieje się z moimi nogami. Wypróbowałam wszystkich sposobów na kurcze nóg, ale nic nie pomaga. Co jeszcze mogę zrobić?

Przy tylu różnych problemach, które zakłócają ciężarnej kobiecie nocny odpoczynek, fakt, że przeszkadzają jej także nogi, śmiało wydawać się może czymś nie fair. Ale tak właśnie dzieje się w przypadku do 15% kobiet przy nadziei, doświadczających tego, co ma nawet swoją nazwę: zespół niespokojnych nóg. W nazwie tej zawarte jest owo uczucie niepokoju, czyhające wewnątrz stóp i/lub nóg, nie pozwalające ciału w pełni odetchnąć. Najczęściej występuje ono w nocy, lecz czasem uderza późnym popołudniem - lub po prostu za każdym razem, gdy tylko położysz się lub usiądziesz.

Specjaliści nie są pewni przyczyn zespołu niespokojnych nóg, który występuje u niektórych ciężarnych kobiet, a jeszcze mniej mają pewności co do sposobów leczenia tej przypadłości. Żadna ze sztuczek na kurcze nóg - w tym pocieranie czy roz-

Więcej powodów do jedzenia warzyw

Czy chcesz wychować dziecko, które będzie jadło warzywa? Musisz sama je jeść właśnie teraz. Badania wykazują, że w trzecim trymestrze płód rozpoznaje smaki pokarmów, jakie trafiają z organizmu matki do wód płodowych. A ostatnio prowadzone badania sugerują, że pożywienie przyjmowane przez ciężarną matkę (oraz w trakcie karmienia piersią, ponieważ smak trafia do mleka matki tą samą drogą) ma wpływ na przyszłe preferencje smakowe dziecka. Na przykład jedno doświadczenie wykazało, że dzieci matek, które w czasie ciąży lub karmienia piersią piły sok marchewkowy, chętniej jadały płatki śniadaniowe z dodatkiem soku marchewkowego niż dzieci matek trzymających się z dala od tego soku. Interesujące badania - i warte przemyślenia, gdy następnym razem na twym stole znajdą się brokuły.

ciąganie - nie przynosi ulgi. Nie ma również mowy o jakichkolwiek lekach, ponieważ tych, którymi obecnie leczy się zespół niespokojnych nóg, nie można bezpiecznie stosować podczas ciąży.

Prawdopodobnie do istnienia tego problemu przyczyniają się: dieta, stres i inne czynniki środowiskowe, zatem warto śledzić, co jesz, co robisz, jak się czujesz każdego dnia, abyś mogła zaobserwować, które nawyki życia codziennego - jeśli w ogóle którekolwiek - wywołują niepokojące objawy. Na przykład część kobiet zauważa, że objawy pogarszają się po spożyciu węglowodanów o zbyt późnej porze. Prawdopodobnie wywołana brakiem żelaza niedokrwistość staje się przyczyną tego zespołu, zatem warto poprosić lekarza o badanie mające wykluczyć tę ewentualność - i przy okazji zapytać, jakie proponuje leczenie. Nie zaszkodzi też wypróbować wskazówek dotyczących spania, znajdujących się na stronie 179. Niestety dla wielu kobiet uczucie ulgi oraz sen są teraz iluzorycznym komfortem. Jeśli jesteś jedną z nich, musisz się pogodzić z zespołem niespokojnych nóg do chwili rozwiązania.

MARZENIA I FANTAZJE

Miewam ostatnio tak wiele wyrazistych, fantastycznych snów - w nocy i w dzień - o dziecku, ze zaczynam podejrzewać\ iz coś jest ze mną nie tak.

Choć wiele z tych snów w nocy i na jawie, jakie teraz miewasz, może napełnić cię obawami, że tracisz zdrowy rozsądek, w rzeczywistości pomagają ci go zachować. Sny i fantazje, przerażające lub też wywołujące uczucie ciepła w sercu, są czymś zdrowym i naturalnym. Mogą ci pomóc przebrnąć bez stresu przez obawy czy lęki związane z macierzyństwem. Także oczekujący narodzin dziecka tatusiowie miewają dziwne sny czy fantazje, które pojawiają się właśnie wtedy, gdy tylko próbują poradzić sobie ze świadomymi czy podświadomymi obawami związanymi ze zbliżającym się ojcostwem.

Poniżej przedstawione sny i fantazje ciążowe opowiadane są najczęściej, a każde z nich odzwierciedla co najmniej jedną głęboko zakorzenioną troskę, która nie może znaleźć ujścia w inny sposób. Prawdopodobnie część z nich jest ci znana:

- Gubienie rzeczy - od kluczyków po własne dziecko; zapominanie o nakarmieniu go, zaniechanie wizyty lekarskiej; wyjście do sklepu i pozostawienie dziecka samego w domu; nieprzygotowanie na narodziny dziecka. Sny te są pochodną strachu przed zostaniem nieodpowiedzialną matką.

- Bycie atakowaną bądź krzywdzoną - przez intruzów, włamywaczy, zwierzęta; spadanie ze schodów, bo ktoś cię popchnął bądź się poślizgnęłaś. Sny takie mogą wskazywać na twoją wrażliwość.

- Na pomoc! - sny o przebywaniu w zamkniętym pomieszczeniu bez możliwości ucieczki: w tunelu, samochodzie, małym pokoju; tonięcie w basenie, jeziorze, roztapiającym się śniegu czy myjni samochodowej - są odzwierciedleniem obaw przed uwiązaniem oraz pozbawieniem wolności przez nowego członka rodziny.
- Nieprzestrzeganie diety podczas ciąży, nadmierny przyrost masy ciała lub znaczny jej wzrost w ciągu jednej nocy, objadanie się; spożywanie niewłaściwych pokarmów bądź niespożywanie pokarmów niezbędnych - jest to temat powszechny dla tych kobiet, które próbują dostosować się do ograniczeń dietetycznych.
- Utrata atrakcyjności - kobieta staje się nieatrakcyjna lub odrażająca dla męża, mąż znajduje sobie inną kobietę - wszystko to wyraża obawę wspólną dla wielu kobiet, które boją się, że ciąża zniszczy na zawsze ich wygląd i odstraszy męża.
- Zbliżenia (płciowe) - zarówno pozytywne, jak i negatywne, dające poczucie przyjemności lub winy - mogą odzwierciedlać zażenowanie lub ambiwalentność seksualną tak często odczuwaną w ciąży.
- Śmierć i zmartwychwstanie - pojawienie się zmarłych rodziców lub innych krewnych - umysł być może w ten podświadomy sposób łączy stare i nowe pokolenia.
- Życie rodzinne z nowym dzieckiem, przygotowywanie się na przyjście na świat dziecka, zabawa z nim w czasie snu to ćwiczenie rodzicielstwa, łączącego matkę z dzieckiem jeszcze przed porodem.
- Wyobrażanie sobie dziecka może wskazywać na różne obawy. Myśli dotyczące deformacji dziecka, choroby, strachu, że jest za duże lub za małe - wyrażają obawę dotyczącą stanu zdrowia dziecka. Fantazje na temat posiadania przez dziecko niezwykłych umiejętności (jak umiejętność mówienia lub chodzenia w momencie urodzenia) mogą wskazywać na obawę co do inteligencji. Przeczucie, że dziecko będzie chłopcem lub dziewczynką, może oznaczać, że zbyt mocno pragniesz jego lub jej. Dotyczyć to może również koloru włosów i oczu dziecka lub podobieństwa do jednego z rodziców. Koszmary nocne, dotyczące urodzenia zupełnie dorosłego dziecka, mogą oznaczać obawę przed dotykaniem i opiekowaniem się malutkim dzieckiem.
- Sny o bólu podczas porodu lub jego braku albo o tym, że nie będziesz mogła wydać dziecka na świat, oznaczają strach przed porodem.

Chociaż marzenia i fantazje w ciąży mogą powodować więcej obaw niż normalnie, to czasami stają się użyteczne. Jeśli posłuchasz tego, co mówią twoje fantazje o twoich odczuciach na temat macierzyństwa, ułatwi ci to przejście do prawdziwego macierzyństwa.

CZEKAJĄCA CIĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Zaczynam martwić się o to, czy dam sobie radę z pracą, domem, małżeństwem, a takie z dzieckiem.

Wiele młodych matek próbuje być „superkobietą", radzącą sobie z pełnym etatem w pracy, utrzymaniem porządku w domu, dbaniem o pełną lodówkę, o posiłki; starającą się być czułą (czytaj: seksowną) partnerką i przykładną matką, a przy okazji jeszcze zdolną przenosić góry.

Niewielu udaje się to bez poświęcenia zdrowia fizycznego i psychicznego, niekiedy też małżeństwa.

To, jak dobrze sobie poradzisz, zależeć będzie od podejmowanych przez ciebie decyzji: obecnie oraz po przyjściu dziecka na świat. Będzie ci łatwiej, jeśli pogodzisz się

Pracować czy nie pracować

Jeśli ciąg dalszy brzmi w twym przypadku „oto jest pytanie" - nie spiesz się teraz ze znalezieniem odpowiedzi. Choć z pewnością powinnaś już się nad tym wyborem zastanawiać, rozmawiać o nim ze współmałżonkiem i z przyjaciółkami (zarówno z tymi, które wróciły do pracy po urodzeniu dziecka, jak i z tymi, które wolały tego nie robić), a nawet sporządzić listę „za i przeciw" czy kalkulować finanse, lepiej jednak poczekaj z ostateczną decyzją do chwili, gdy spędzisz już trochę czasu w nowej pracy: wypełniając obowiązki matki. Niektórym kobietom wystarczy wziąć w ramiona noworodka, by ich plany o powrocie do pracy zmieniły się o 180 stopni. Inne doznają zupełnie innego objawienia: po kilku tygodniach urlopu macierzyńskiego uświadamiają sobie, że pełnoetatowe macierzyństwo nie jest dla nich. Poczekaj więc trochę, aby w odpowiednim momencie podjąć wygodną dla ciebie decyzję. Pamiętaj, że w tym przypadku nie ma trafnych decyzji - każda matka musi słuchać głosu swego serca (i portfela). Nie zapomnij też, że ostateczna decyzja nie jest wcale ostateczna. Gdyby coś się zmieniło w twym sercu po kilku miesiącach - czy nawet latach - zawsze możesz zmienić zdanie.

z myślą, że nie dasz rady zrobić wszystkiego - a już na pewno zrobić tego dobrze. Dlatego należy wyznaczyć sobie priorytety, po czym uszeregować je według ważności (ustawienie wszystkich na pierwszym miejscu byłoby nie fair). Jeśli dziecko, mąż i praca są na pierwszym miejscu w twojej hierarchii wartości, będziesz musiała odsunąć na plan drugi utrzymanie domu w idealnej czystości. Jeśli najważniejsze jest macierzyństwo i masz możliwość przerwania pracy, zrezygnuj czasowo ze swojej kariery i/lub podejmij pracę w niepełnym wymiarze godzin. Lub, jeśli to wykonalne, zabierz pracę do domu.

Trzeba też pożegnać się z nierealnymi oczekiwaniami. Nikt nie jest doskonały, choć może na początku trudno przyjdzie ci się pogodzić tą prawdą. Jeśli będziesz się starała zrobić wszystko dobrze, bez wątpienia okaże się, iż cel staje się nieosiągalny. Pomimo twych najlepszych starań łóżka będą nie pościelone, a pranie nie poskładane, danie na wynos zagości na twym stole, a „seksowna" będzie oznaczać, że wreszcie znajdziesz czas na umycie włosów. Jeśli masz zbyt wysokie oczekiwania - nawet jeśli byłaś w stanie sprostać im przed przyjęciem obowiązków rodzicielskich - to możesz być pewna, że spotka cię rozczarowanie.

Niezależnie od tego, jakie zmiany postanowisz poczynić w życiu, łatwiej ci będzie przechodzić przez nie z drugą osobą, a nie w pojedynkę. Za większością szczęśliwych mam stoi tata, który nie tylko dzieli z nią obowiązki domowe, lecz też jest pod każdym względem równorzędnym partnerem w rodzicielstwie: od przewijania, przez kąpanie, po przytulanie. Co dobre dla ciebie, jeszcze lepsze dla niego: nawet po długim dniu w biurze nie istnieje przyjemniejszy sposób na spędzenie czasu po pracy niż dbanie o dziecko i zajmowanie się nim. Jeśli ojca nie ma tak często, jak byś sobie tego życzyła (albo nie jest wcale wzorcowym tatusiem), będziesz musiała zastanowić się nad pomocą z innych źródeł: na przykład ze strony dziadków dziecka czy innych krewnych, żłobka bądź pracowników opieki społecznej, opiekunek do dziecka.

PORÓD PRZEDWCZESNY

Czy jest coś, co mogę zrobić, aby mieć pewność, ze moje dziecko nie urodzi się przedwcześnie?

Istnieje większe prawdopodobieństwo, że twoje dziecko przyjdzie na świat raczej później niż przed wyznaczonym terminem. W Stanach Zjednoczonych tylko niewiele porodów należy do przedwczesnych czy przedterminowych - czyli przed 37 tygodniem

ciąży. W większości dotyczy to kobiet, które już wcześniej zaliczono do grupy zwiększonego ryzyka przedwczesnego[1] porodu.

Pomimo że szanse na donoszenie dziecka do planowanego terminu rozwiązania są spore, prawie zawsze można coś jeszcze poprawić. Poniżej zostaną przedstawione czynniki ryzyka uważane za przyczynę przedwczesnych porodów - wszystkie można utrzymywać pod kontrolą; wyeliminuj więc te, które dotyczą ciebie, a pomożesz dziecku pozostać w twym łonie do planowanego terminu (między 38 a 42 tygodniem).

Palenie. Przestań palić przed poczęciem lub jak najwcześniej w ciąży. (Miej na uwadze, że rzucenie palenia w każdym momencie ciąży jest lepsze niż niezrobienie tego.)

Używanie alkoholu. Unikaj piwa, wina i mocnych alkoholi.

Nadużywanie leków lub narkotyków. Nie zażywaj żadnych leków - łącznie z dostępnymi bez recepty czy ziołowymi - bez zgody lekarza, który wie, że jesteś w ciąży; nie bierz żadnych niemedycznych, „rekreacyjnych" czy nielegalnych środków.

Niewłaściwy przyrost masy ciała. Jeśli masa twego ciała przed ciążą mieściła się w granicach normy, to do terminu porodu winna wzrosnąć o 12 kg. Jeśli miałaś poważną niedowagę, będziesz musiała przybrać prawie 16 kg. Kobiety z dużą nadwagą, które się bardzo dobrze odżywiają i otrzymały przyzwolenie lekarza, mogą bez ryzyka przybrać mniej.

Nieodpowiednie odżywianie. Przestrzegaj zrównoważonej diety; upewnij się, że twoja dieta zawiera cynk (niektóre badania łączą niedobór cynku ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia porodu przedwczesnego).

Infekcja dziąseł. Dbaj o zęby i dziąsła. Pamiętaj, by przynajmniej raz w czasie ciąży pójść do dentysty, aby nie nabawić się infekcji dziąseł.

Ciężka praca fizyczna lub długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej. Jeśli twoja praca zawodowa lub zajęcia domowe i praca wymagają codziennie kilkugodzinnego stania, być może należałoby skrócić czas spędzany w pozycji stojącej. Jeśli ciężko pracujesz fizycznie, podnosisz przedmioty, pomyśl o ograniczeniu tych zajęć.

Stosunki płciowe (tylko w przypadku niektórych kobiet). Choć znakomita większość przyszłych matek może kontynuować współżycie do porodu, te znajdujące się w grupie wysokiego ryzyka wystąpienia porodu przedwczesnego powinny powstrzymywać się od stosunków płciowych i/lub orgazmu w czasie dwóch lub trzech ostatnich miesięcy ciąży (orgazm u tych kobiet oraz obecność prostaglandyny w spermie może spowodować uaktywnienie czynności skurczowej macicy).

Inne czynniki ryzyka nie zawsze są możliwe do wyeliminowania, lecz zmodyfikować można czasem ich skutki:

Zakażenia. Niektóre choroby zakaźne i infekcje (np. różyczka, pewne choroby weneryczne, zakażenia układu moczowego i dróg rodnych) mogą postawić matkę przed dużym ryzykiem wystąpienia przedterminowego porodu. Jeśli pojawi się infekcja, stanowiąca zagrożenie dla płodu, to wcześniejsze ukończenie ciąży wydaje się sposobem, w jaki organizm próbuje ocalić dziecko przed niebezpiecznym środowiskiem. Antybiotyki zwykle nie tylko leczą zakażenie, lecz jednocześnie zapewniają organizm, że wszystko jest w porządku i „ocalenie" nie stanowi konieczności.

[1] Wskaźnik porodów przedwczesnych jest niższy u kobiet białych (mniej niż 6 na 100), a większy u czarnych (niemal 13 na 100), co tylko częściowo wynika z przyczyn socjoekonomicznych.

• W przypadku zakażenia wewnątrzmacicznego obronna reakcja organizmu stymuluje produkcję prostaglandyn, które mogą zainicjować poród, a także substancji, które mogą uszkadzać błony płodowe, doprowadzając do ich przedwczesnego pęknięcia. W przypadku gdyby faktycznie do tego doszło, niektórzy lekarze zapobiegawczo przepisują matce antybiotyki (niezależnie od tego, czy coś wskazuje na wystąpienie infekcji), choć nadal nie ma pewności, czy metoda ta pomaga zapobiegać temu problemowi.

Całkowite uniknięcie infekcji jest niemożliwe, lecz istnieje wiele zapobiegawczych metod zminimalizowania ryzyka zachorowania. Większość z nich opiera się na zasadach zdrowego rozsądku: unikaj kontaktu z chorymi osobami, pamiętaj o odpowiedniej ilości wypoczynku oraz o ćwiczeniach, dobrze się odżywiaj, nie zaniedbuj regularnej opieki prenatalnej. Inne - takie jak picie dużej ilości wody oraz oddawanie moczu wtedy, gdy czujesz taką potrzebę (by uniknąć infekcji pęcherza moczowego) mogą już nie być tak oczywiste. Aby zapobiec przedterminowemu porodowi, należy badać się pod kątem zakażenia pochwy i leczyć je. Część lekarzy zaleca używanie prezerwatyw w ostatnich miesiącach ciąży, by zredukować ryzyko wystąpienia zakażenia prowadzącego do przedterminowego porodu.

Brak równowagi hormonalnej. Może on spowodować późne poronienie, a także wywołać poród przedwczesny. Leczenie zapobiega powstaniu tego problemu.

Niewydolność cieśniowo-szyjkowa. Jest to stan, w którym szyjka rozwiera się wcześnie (pod wpływem ciężaru rosnącego płodu), i często pozostaje nie zdiagnozowany do czasu, aż dojdzie do późnego poronienia lub przedterminowego porodu. Zdiagnozowanie tego stanu pozwala uniknąć porodu przedwczesnego dzięki założeniu szwu okrężnego na szyjkę około 14 tygodnia ciąży. (Więcej informacji znajdziesz na stronie 35.)

Przedwczesne skrócenie i rozszerzenie szyjki macicy. Z nieznanych przyczyn, które raczej nie mają związku z niewydolnością cieśniowo-szyjkową, u niektórych kobiet szyjka macicy słabnie i zbyt wcześnie się otwiera. Obecnie przeprowadzone badania sugerują, że to przedwczesne skrócenie i rozszerzenie może być, przynajmniej częściowo, spowodowane krótszą niż normalnie szyjką. Rutynowe badanie ultrasonograficzne szyjki macicy, przeprowadzone w drugim trymestrze ciąży, wykrywa obecność tego schorzenia u kobiet z grupy wysokiego ryzyka i jest powszechną i zapewne użyteczną procedurą.

Wrażliwa macica. Badania sugerują, że macica niektórych kobiet jest szczególnie wrażliwa, a ta skłonność może uaktywnić przedwczesną czynność skurczową. Niektórzy specjaliści uważają, że regularna obserwacja takich kobiet w trzecim trymestrze może pomóc w profilaktyce porodu przedwczesnego. Przepisuje się leki i zaleca całodzienne lub okresowe leżenie w łóżku, aby wyciszyć skurcze.

Łożysko przodujące (łożysko nisko usadowione, blisko ujścia wewnętrznego szyjki macicy łub tuż za nim; patrz s. 504). Stan ten, który niekiedy wywołuje przedterminowy poród, można wykryć w trakcie badania USG. Czasami nie podejrzewamy go aż do momentu pojawienia się krwawienia w drugim lub trzecim trymestrze ciąży. Gdy łożysko przodujące zostanie zdiagnozowane, przedwczesnemu przybyciu dziecka na świat zapobiega się przez ścisły reżim łóżkowy.

Przew lekła choroba matki. Choroby przewlekłe, takie jak wysokie ciśnienie krwi, choroby serca, wątroby czy nerek lub cukrzyca sprawiają, że ryzyko przedwczesnego porodu jest większe. Jednak dobra opieka medyczna oraz dbanie o siebie (patrz rozdział 19), a niekiedy także pozostanie w łóżku, zwykle pozwalają temu zapobiec.

Silny stres emocjonalny. Czasami można wyeliminować przyczynę stresu lub zminimalizować go (przez przerwanie pracy, która go wywołuje, lub uzyskanie porady w przypadku kłopotów małżeńskich). Czasami przyczyny nie da się wyeliminować, np. jeśli straciłaś pracę lub w rodzinie ktoś ciężko choruje bądź zmarł. Ale każdy rodzaj stresu można zmniejszyć poprzez stosowanie technik relaksacyjnych, właściwe odżywianie, równoważenie okresów aktywności i odpoczynku, a także poprzez omawianie tego problemu z mężem lub z przyjaciółmi, terapeutą albo w grupie samopomocy prowadzonej przez zawodowego doradcę (patrz także s. 125).

Wiek poniżej 17 roku życia. Optymalne odżywianie i odpowiednia opieka prenatalna mogą zredukować ryzyko przedwczesnego porodu, pomagając zrekompensować fakt, że zarówno matka, jak i jej dziecko ciągle jeszcze rosną.

Wiek powyżej 35 roku życia. Ryzyko można zmniejszyć przez właściwe odżywianie, odpowiednią opiekę prenatalną, eliminowanie sytuacji stresowych, a także prenatalne badania przesiewowe dotyczące zaburzeń genetycznych i problemów położniczych typowych dla kobiet powyżej trzydziestego piątego roku życia.

Niski poziom społeczno-ekonomiczny lub niski poziom wykształcenia. Pomocne może okazać się: odpowiednie odżywianie, wczesne objęcie właściwą opieką medyczną, prenatalną i wyeliminowanie tylu czynników ryzyka, ile będzie możliwe.

Nieprawidłowa budowa macicy lub duże mięśniaki. Te nieprawidłowości mogą być skutkiem działania hormonu DES, który został podany matce ciężarnej, gdy była z nią w ciąży[1], a także efektem operacji macicy, wadą wrodzoną mającą wpływ na kształt lub pojemność macicy lub rezultatem innych chorób. Jeśli stan ten został zdiagnozowany, to właściwa interwencja chirurgiczna - jeszcze przed zajściem w ciążę - powodująca korekcję nieprawidłowości, często zapobiega wystąpieniu porodu przedwczesnego.

Ciąża wielopłodowa. Kobiety, u których stwierdza się ciążę wielopłodową, rodzą przeciętnie 3 tygodnie wcześniej (choć sugerowano, że terminowe rozwiązanie w przypadku bliźniąt przypada na 37 tydzień, co może oznaczać, że trzy tygodnie mniej - wcale nie znaczy „mniej"). Staranna opieka prenatalna, prawidłowe odżywianie, reżim łóżkowy, ograniczenie aktywności na tyle, na ile jest to konieczne w ostatnim trymestrze ciąży - wszystko to może zapobiec porodowi przedwczesnemu.

Nieprawidłowości ze strony płodu. W niektórych przypadkach diagnoza prenatalna pozwala na wykrycie wady i jej leczenie jeszcze w łonie matki. Czasami taka korekcja pozwala na ukończenie ciąży w terminie.

Porody przedwczesne w wywiadzie. Rozpoznanie przyczyny może pozwolić na jej usunięcie. Szczególnie staranna opieka prenatalna, zmniejszenie innych czynników ryzyka i ograniczenie aktywności mogą zapobiec wystąpieniu porodu przedwczesnego. Choć fakt, że ty sama urodziłaś się przed terminem, nie stanowi głównego czynnika wpływającego na przedwczesne narodziny twego dziecka, to twoje „wymiary" w chwili narodzin mogą już mieć wpływ na masę urodzeniową dziecka, które w sobie nosisz.

Przyczyna nieznana. Czasami jednak zdarza się tak, że nie występuje żaden z wyżej

[1] Jeśli nie masz pewności co do tego, czy twoja matka otrzymała DES, a urodziłaś się przed 1971 rokiem, kiedy lek ten przepisywano kobietom, którym groziło poronienie, spytaj rodziców o tę ewentualność.

Nie powstrzymuj się

Powstrzymywanie się od oddawania moczu - mimo że czujesz taką potrzebę - zwiększa ryzyko infekcji pęcherza moczowego, a to z kolei prowadzi do podrażnienia macicy i wzniecenia czynności skurczowej. A więc - nie powstrzymuj się!

wymienionych czynników ryzyka, a zdrowa kobieta z prawidłowym przebiegiem ciąży, doskonale dbająca o siebie, nagle zbyt wcześnie zaczyna rodzić bez żadnej uchwytnej przyczyny. Być może kiedyś uda się znaleźć przyczynę - oraz sposób na jej wyeliminowanie - takich porodów przedwczesnych, lecz obecnie obejmuje się wszystkie lub część z nich pojęciem „przyczyna nieznana".

Gdy istnieją czynniki ryzyka, proponuje się używanie domowych monitorów, co obniżyłoby liczbę przedwczesnych porodów. Z dotychczasowych badań nie wynika jasno, czy ten rodzaj techniki się sprawdza. Jednakże zaleca się zaznajamianie matek z objawami przedwczesnego porodu i regularny kontakt z lekarzem, co może bardzo pomóc, gdy pojawi się tego rodzaju problem.

Jeśli, mimo najlepszych starań, przedwczesny poród jednak się rozpocznie, można go niekiedy zahamować do czasu osiągnięcia przez dziecko większej dojrzałości. Bardzo korzystne może się okazać każde, nawet najmniejsze wydłużenie czasu trwania ciąży. Każdy dodatkowy dzień, który dziecko spędza w macicy, zwiększa jego szansę nie tylko na przeżycie, lecz również na dobre zdrowie. Zatem, choć możliwość przedwczesnego pojawienia się dziecka nie jest duża, a jeszcze mniejsza, jeśli nie znajdujesz się w grupie zwiększonego ryzyka, warto zaznajomić się z objawami (patrz poniżej) zagrażającego porodu przedwczesnego i nauczyć się je rozpoznawać, aby móc powiadomić lekarza w momencie wystąpienia nawet najmniejszych podejrzeń, że rozpoczyna się poród. Nie bój się, że przeszkodzisz swojemu lekarzowi. Jeśli zauważysz u siebie którykolwiek z poniższych objawów, kontaktuj się bez względu na porę dnia i nocy.

Objawy:

- skurcze podobne do miesiączkowych z biegunką lub bez, mdłości lub niestrawność;
- ból i ucisk w dolnej części pleców lub zmiana charakteru dolegliwości bólowych w tej części ciała;
- bolesność lub uczucie ucisku w miednicy, promieniujące do okolicy lędźwiowej i ud;
- zmiana charakteru upławów - zwłaszcza jeśli są wodniste, podbarwione przez krew różowo lub brunatnie;
- pęknięcie błon płodowych - sączenie lub wyciek płynu owodniowego z pochwy.

Możesz mieć wszystkie te objawy, mimo że poród jeszcze się nie rozpoczął, i tylko lekarz może to stwierdzić. Jeśli uzna on, że poród już się rozpoczął, to prawdopodobnie zostaniesz błyskawicznie przebadana. Więcej informacji na temat porodu przedwczesnego znajdziesz na s. 508.

A gdybyś ostatecznie znalazła się wśród mniejszości kobiet rodzących przed terminem, jest dla ciebie także dobra wiadomość. Nowoczesna opieka medyczna stwarza ci możliwość przyniesienia ze szpitala do domu zdrowego, normalnego dziecka - choć chwila powrotu odłożona zostanie na dni, tygodnie lub nawet miesiące, po to, by zwiększyć te szanse.

DZIECKO O NISKIEJ MASIE URODZENIOWEJ

Wiele czytałam o dzieciach z niską masą urodzeniową. Czy jest coś, co mogę zrobić, aby mieć pewność, ze nie będę miała dziecka z niedowagą?

Większości przypadków urodzeń dzieci o niskiej masie urodzeniowej można zapobiec. Możesz zatem zrobić wiele, a czytając tę książkę, masz już pewne szanse. W USA do tej kategorii dzieci (poniżej 2500 g) zalicza się około 7 na 100 noworodków, a trochę więcej niż 1 na 100 do grupy dzieci o bardzo niskiej masie urodzeniowej (1500 g lub mniej). Jednakże wśród kobiet świadomych znaczenia prawidłowej opieki medycznej i własnej pielęgnacji (oraz mających tyle szczęścia, by móc sobie pozwolić na pierwsze, i na tyle poinformowanych, by dobrze wypełnić drugie) współczynnik ten jest znacznie niższy. Większości najczęstszych przyczyn urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową - takich na przykład, jak palenie papierosów, picie alkoholu, branie narkotyków (zwłaszcza kokainy) przez matkę, złe odżywianie, wysoki poziom stresu[1], a także niewystarczająca opieka prenatalna - można w pełni zapobiec. Wiele innych, jak choćby przewlekła choroba matki, można kontrolować dzięki dobrej współpracy pomiędzy przyszłą matką a jej lekarzem. Głównej przyczynie, czyli porodowi przedwczesnemu, także często jesteśmy w stanie zapobiec (patrz s. 267).

Oczywiście pewnych przyczyn nie można wyeliminować, np. takich, jak niska masa urodzeniową matki, nieprawidłowe łożysko czy choroby genetyczne. Powodem może też być bardzo krótki odstęp w czasie (krótszy niż 9 miesięcy) między ciążami. Lecz nawet w tych przypadkach odpowiednia dieta i właściwa opieka prenatalna mogą je w pewien sposób skompensować. A kiedy dziecko urodzi się bardzo małe, to doskonała opieka medyczna, obecnie powszechnie dostępna, daje szansę przeżycia i prawidłowego rozwoju nawet tym najmniejszym.

Jeśli uważasz, że pewne fakty wskazują na to, iż możesz urodzić dziecko o niskiej masie urodzeniowej, powinnaś podzielić się swoimi obawami z lekarzem. Badanie i/lub USG zapewne cię uspokoi, że dziecko rozwija się w prawidłowym tempie. Gdyby jednak się okazało, iż jest małe, można przedsięwziąć kroki mające na celu wykrycie przyczyn powolnego wzrostu i, w miarę możliwości, przeciwdziałanie (patrz s. 502).

PLAN PORODU

Moja przyjaciółka, która niedawno rodziła, powiedziała mi, ze jeszcze przed porodem ustaliła ze swoim lekarzem plan porodu. Czy ja tez powinnam to zrobić?

Planowanie porodów staje się coraz bardziej powszechne. Uznano, że coraz więcej kobiet - i ich partnerów - chciałoby w miarę możliwości uczestniczyć w podejmowaniu decyzji dotyczących porodu. Niektórzy lekarze rutynowo proszą przyszłych rodziców o sporządzenie planu porodu. Inni chętnie dyskutują o nim z pacjentką, jeśli ona sobie tego życzy. Typowy plan łączy życzenia i preferencje rodziców z tym, co zaakceptuje lekarz i szpital i co z praktycznego punktu widzenia jest realne do wykonania. Nie jest to żaden kontrakt, lecz pisemne porozumienie pomiędzy lekarzem i/lub szpitalem bądź kliniką położniczą a pacjentką, mające na celu wypracowanie planu porodu jak najbardziej odpowiadającego ideałom pacjentki, ale zarazem usuwającego nierealne nadzieje po to, by uniknąć rozczarowań i niepotrzebnych konfliktów w czasie porodu.

[1] Wszystko wskazuje na to, że głęboki stres i obawy mogą ograniczyć przepływ krwi (a zatem i substancji odżywczych) do macicy.

Plan porodu może obejmować wiele różnych zagadnień. Dokładna jego zawartość zależeć będzie od rodziców, lekarza i szpitala bądź kliniki położniczej, a także od konkretnej sytuacji. A oto niektóre ze spraw, co do których możesz wyrazić swoje preferencje (odsyłamy cię do odpowiednich zagadnień, zanim podejmiesz ostateczną decyzję):

- miejsce porodu - na przykład pokój porodowy czy porodowo-poporodowy; patrz s. 14;
- czas pozostawania w domu od momentu rozpoczęcia porodu oraz moment, w którym wolałabyś udać się do szpitala czy kliniki położniczej;
- jedzenie i/lub picie podczas aktywnego okresu porodu (s. 342);
- kiedy możesz spacerować lub siedzieć w czasie porodu;
- używanie soczewek kontaktowych w trakcie porodu (zazwyczaj nie zezwala się na to, jeśli niezbędne jest wykonanie znieczulenia ogólnego);
- nadanie indywidualnego charakteru atmosferze porodu (przez muzykę, światło, przedmioty przyniesione z domu);
- użycie aparatu fotograficznego lub kamery wideo;
- użycie lustra, byś mogła zobaczyć poród;
- zastosowanie kroplówki (s. 343);
- zastosowanie środków przeciwbólowych i ich rodzaj (s. 272);
- zewnętrzne (stałe lub okresowe) i wewnętrzne monitorowanie stanu płodu (s. 344);
- zastosowanie oksytocyny w celu indukowania lub wzmocnienia czynności skurczowej macicy (s. 337);
- pozycje w trakcie porodu (s. 353);
- nacięcie krocza lub zastosowanie innych zabiegów w celu uniknięcia nacięcia krocza (s. 349);
- zastosowanie kleszczy lub próżniociągu położniczego (s. 351);
- wykonanie cięcia cesarskiego (s. 294);
- obecność innych ważnych członków rodziny (oprócz męża) w trakcie porodu;
- obecność starszych dzieci przy porodzie lub bezpośrednio po nim;
- odśluzowanie noworodka; odśluzowanie wykonane przez ojca;
- możliwość przytulenia dziecka natychmiast po urodzeniu; karmienie piersią bezpośrednio po porodzie;
- odłożenie chwili przecięcia pępowiny, ważenie dziecka, zakrapianie oczu dopiero po pierwszym pozałonowym kontakcie matki z dzieckiem;
- zezwolenie, by ojciec przeciął pępowinę;
- przechowywanie krwi z pępowiny (patrz s. 328).

Do planu możesz włączyć życzenia dotyczące połogu, takie jak np.:

- twoja obecność przy ważeniu dziecka, badaniu pediatrycznym lub pierwszej kąpieli;
- żywienie dziecka w szpitalu (zgodne z planem karmienia lub na życzenie dziecka, pomoc w karmieniu piersią, unikanie dokarmiania butelką)[1];
- umiejętne postępowanie z przepełnionymi gruczołami sutkowymi w przypadku, gdy nie karmisz piersią (s. 389);
- obrzezanie (patrz *Pierwszy rok życia dziecka);*
- pobyt w jednym pokoju wraz z dzieckiem;
- wizyta innych dzieci (patrz *Pierwszy rok tycia dziecka);*

[1] Więcej informacji na ten temat w książce *Pierwszy rok życia dziecka.*

Plan zapasowy

Jeśli wszystko pójdzie dobrze, plan porodu, zatwierdzony wcześniej przez lekarza, zostanie włączony do twojej kartoteki i razem z tobą powędruje na salę porodową. Na wypadek, gdyby plan porodu nie czekał tam na ciebie, warto zrobić kilka kopii, by móc je zabrać ze sobą do szpitala czy kliniki położniczej, aby w ten sposób zapobiec nieporozumieniom co do twych życzeń. Każda zmiana personelu otrzyma jedną kopię (przy pewnej dozie szczęścia nie przeczekasz na sali porodowej wielu zmian!). Ważny jest również sposób, w jaki plan zostanie przekazany: raczej nie należy wciskać go pod nos pielęgniarce, która dopiero co przyszła do pracy. Lepiej pokaż go w sposób uprzejmy, nienachalny, na przykład mówiąc: „Czy zechciałaby pani rzucić okiem na plan porodu, który przygotowaliśmy z lekarzem?"

- postępowanie lecznicze po porodzie dotyczące ciebie i/lub twojego dziecka;
- czas pobytu w szpitalu, zapobieganie komplikacjom (patrz s. 393).

Oczywiście w dobrze ułożonym planie porodu najważniejsze jest miejsce na zmiany. Choć najprawdopodobniej będzie on przebiegał zgodnie z twoim życzeniem, nikt nie może ci zagwarantować jego prawidłowej realizacji. Ponieważ nie sposób dokładnie przewidzieć, jak będzie - lub nie będzie - przebiegał poród, przygotowany z wyprzedzeniem plan może się okazać nie najlepszy, toteż w ostatniej chwili zajdzie konieczność wprowadzenia w nim paru korekt. Na jego weryfikację może też wpłynąć fakt, że nagle zmienisz zdanie (na przykład wcześniej byłaś kategorycznie przeciwna znieczuleniu, lecz gdy nastąpiły skurcze, z całą stanowczością poprosiłaś o nie). Niezależnie od tego, na ile uda się zrealizować twój plan, w trakcie porodu trzeba zawsze pamiętać o najważniejszej sprawie — zdrowiu i bezpieczeństwie matki oraz dziecka - wszelkie inne sprawy są drugorzędne.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Wszystko na temat znieczulenia w czasie porodu

Dnia 19 stycznia 1847 roku szkocki lekarz James Young Simpson nalał pół łyżeczki chloroformu na chusteczkę i przyłożył ją do nosa rodzącej kobiety. Mniej niż pół godziny później stała się ona pierwszą kobietą, która urodziła dziecko przy zastosowaniu znieczulenia w trakcie porodu. Wystąpiło tylko jedno powikłanie: kiedy kobieta pamiętająca jeszcze swój pierwszy bolesny poród, który trwał trzy dni, obudziła się, trudno było ją przekonać, że jest już po porodzie.

Ta rewolucja w położnictwie została z radością powitana przez kobiety, lecz przeciwstawił się jej kler, a także niektórzy lekarze, którzy wierzyli, że kobiety zostały stworzone do tego, by znosić ból podczas porodu. Łagodzenie tego bólu uważali za niemoralne.

Oponenci jednak nie mieli szans na zatrzymanie tej rewolucji. Kiedy wiadomość o tym, że poród nie musi oznaczać bólu, rozprzestrzeniła się, pacjentki oddziałów położniczych zaczęły się domagać uśmierzenia bólu. Nie stawiano już pytania o miejsce anestezji w położnictwie (poniew aż było ono nienaruszalne), lecz o jej rodzaj, który byłby najbardziej odpowiedni dla rodzących kobiet.

Rozpoczęło się poszukiwanie doskonałego środka znieczulającego - środka, który eliminowałby ból, nie szkodząc ani matce, ani dziecku. Dokonany został ogromny postęp

w tej dziedzinie (i wciąż się dokonuje). Środki przeciwbólowe i znieczulające stają się z roku na rok coraz bardziej bezpieczne i efektywne.

Jednak w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych ten wspaniały związek pomiędzy kobietami rodzącymi a znieczuleniem zaczął się psuć. Kobiety chciały być świadome swego porodu i doznawać wszystkich odczuć, nawet tych bolesnych. Chciały też, aby ich dzieci rodziły się tak samo jak one rześkie, nie oszołomione środkami znieczulającymi.

W latach siedemdziesiątych nieprzejednane kobiety rzuciły wyzwanie lekarzom, a ich okrzykiem bojowym stało się hasło „poród naturalny dla wszystkich". Dzisiaj światli lekarze i pacjentki uznają, że choć poród bez zastosowania środków medycznych jest najkorzystniejszy, niekiedy nie leży on w najlepszym interesie matki i dziecka. Uważają oni również, iż pragnienie ucieczki przed rozrywającym bólem jest rzeczą naturalną (a nie grzeszną) i dlatego znieczulenie może odgrywać pewną rolę w porodzie naturalnym. Znieczulenie zalecane jest w takich przypadkach, jak:

- długi i skomplikowany poród - ponieważ stres wywołany bólem może doprowadzić do zakłócenia równowagi chemicznej, a ta zakłócać może czynność skurczową macicy, przepływ krwi do płodu lub doprowadzić do wyczerpania matki, zmniejszając tym samym jej zdolność do efektywnego parcia;
- gdy ból jest większy niż wytrzymałość matki, gdy matka jest tak podniecona, że wpływa to na zakłócenie postępu porodu lub ogranicza jej zdolność do parcia;
- gdy konieczne jest założenie kleszczy lub użycie próżniociągu położniczego (aby ułatwić urodzenie się dziecka) (patrz s. 351);
- gdy konieczne jest przyhamowanie niebezpiecznie szybkiego porodu.

Głównym problemem związanym z zastosowaniem środków medycznych w położnictwie jest nie tylko bezpieczeństwo osoby bezpośrednio je otrzymującej (matki), lecz także otrzymującej je pośrednio - tego całkiem niewinnego świadka zdarzeń (czyli dziecka). Niekiedy dziecko kobiety, której podano środki znieczulające w trakcie rodzenia, może po porodzie być senne, ociężałe, obojętne i - choć znacznie rzadziej - mieć trudności z oddychaniem czy ssaniem oraz nieregularną akcję serca. Badania wykazują jednak, że przy prawidłowym podaniu znieczulenia można całkowicie uniknąć tych niepożądanych skutków. W razie wystąpienia niekorzystnych efektów nie należy się martwić - zwykle mijają one wkrótce po przyjściu dziecka na świat. Nawet gdyby noworodek był wyjątkowo ospały na skutek podania zbyt dużej dawki środków znieczulających lub zastosowania silnej narkozy (co zdarza się rzadko) i nie mógł spontanicznie oddychać w chwili porodu, wówczas wykonuje się szybką reanimację (prosty zabieg), aby nie dopuścić do długotrwałych następstw braku dostępu powietrza. Odrębnym zagadnieniem jest wpływ znieczulenia na postęp porodu; środki podane w nieodpowiednim momencie mogą zwolnić bądź nawet zatrzymać ten proces.

Rozsądne stosowanie środków znieczulających zawsze wymaga rozważenia ryzyka i korzyści, jakie mogą spowodować. W przypadku leków używanych w położnictwie w trakcie porodu ryzyko i korzyści muszą być rozważone zarówno w stosunku do matki, jak i dziecka. W niektórych przypadkach ryzyko ich użycia wyraźnie przewyższa korzyści, jakie one oferują, tak jest wówczas, gdy płód z uwagi na poród przedwczesny lub inne czynniki nie wydaje się dość silny, aby dać sobie radę ze stresami spowodowanymi zarówno porodem, jak i środkami znieczulającymi.

Większość ekspertów zgadza się z tym, że ryzyko związane z zastosowaniem środków znieczulających można zmniejszyć, a korzyści zwiększyć przez:

- wybranie leku o najmniejszych skutkach ubocznych i stanowiącego najmniejsze ryzyko dla matki i dziecka, powodującego jednocześnie uśmierzenie bólu; podanie go w mniejszej, skutecznej dawce; podanie go w optymalnym czasie w trakcie porodu. Ekspozycja płodu na znieczulenie ogólne w czasie porodu przez cięcie cesarskie jest zazwyczaj zminimalizowana przez krótki czas jego działania na dziecko w czasie zabiegu, tzn. chroni je przed nim wydobycie dziecka w ciągu kilku minut od podania matce środków znieczulających, zanim zdołają one w znacznych ilościach przejść przez łożysko;
- korzystanie z pomocy doświadczonego anestezjologa (masz prawo nalegać na to, jeśli będziesz poddana znieczuleniu ogólnemu lub np. nadtwardówkowemu).

NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANE ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE

W trakcie porodu można zastosować wiele środków przeciwbólowych (tzn. uśmierzających ból), znieczulających (powodujących utratę czucia) i uspokajających. To, jaki środek (jeżeli w ogóle będzie zastosowany) należy podać, zależy od okresu porodu, preferencji pacjentki (z wyjątkiem nagłych przypadków), danych z wywiadu, od obecnego jej stanu i stanu dziecka, a także od preferencji i doświadczenia położnika i/lub anestezjologa. Skuteczność zależy od samej kobiety (różne leki mają inny wpływ na różnych ludzi), dawki i innych czynników (bardzo rzadko zdarza się, że środek nie wywołuje zamierzonego efektu, nie zmniejszając w ogóle bólu lub tylko w niewielkim stopniu). Uśmierzenie bólu w położnictwie osiąga się najczęściej za pomocą znieczulenia zewnątrzoponowego lub Demerolu, ale istnieje też wiele innych możliwości; część z nich należy do tradycji, inne wywodzą się z medycyny komplementarnej i alternatywnej.

Znieczulenie zewnątrzoponowe. Znieczulenie to, polegające na miejscowej blokadzie nerwu, stosuje się zarówno przy porodzie tradycyjnym, jak i przez cięcie cesarskie. Obecnie stanowi najpopularniejsze rozwiązanie przy łagodzeniu bólów porodowych. Więcej kobiet wyraźnie prosi o tego rodzaju znieczulenie niż o jakiekolwiek inne i ponad 50% rodzących w szpitalach je otrzymuje. Główną przyczyną tej popularności jest relatywne bezpieczeństwo (potrzeba mniejszej dawki w celu otrzymania pożądanego efektu), łatwość podawania oraz przyjemne dla pacjentki skutki (znieczulenie miejscowe w dolnej części ciała pozwala na zachowanie przytomności w trakcie porodu i na tyle świadomości, by móc powitać dziecko natychmiast po urodzeniu).

Przed podaniem znieczulenia aplikuje się poprzez kroplówkę płyny (ma to na celu zapobieganie spadkowi ciśnienia krwi - efektu ubocznego doświadczanego przez część kobiet). Ponieważ lek może stłumić potrzebę wypróżnienia, w niektórych szpitalach tuż przed lub tuż po podaniu znieczulenia wprowadza się cewnik do pęcherza moczowego i pozostawia na czas działania leku, aż do momentu odpływu moczu. Natomiast w innych szpitalach personel medyczny opróżnia pęcherz co jakiś czas za pomocą cewnika.

Najpierw dolną i środkową część pleców kobiety przeciera się środkiem antyseptycznym, po czym, za pomocą środka znieczulającego, wywołuje się odrętwienie niewielkiego obszaru pleców. Następnie, zwykle gdy kobieta leży na lewym boku, siedzi w pozycji wyprostowanej bądź pochyla się, oparta o stół lub małżonka, partnera w porodzie czy pielęgniarkę, przez pozbawione czucia miejsce wprowadza się do kręgosłupa dużą igłę. Niektóre kobiety w chwili jej wprowadzenia czują niewielkie napięcie. Inne natomiast mogą doznać lekkiego mrowienia czy krótkotrwałego, przeszywającego bólu w momencie trafienia igły we właściwe miejsce. Potem igła zostaje usunięta,

a pozostaje cewnik przymocowany plastrem do pleców, dzięki czemu kobieta może poruszać się z boku na bok. Brak czucia w nerwach macicy następuje w trzy do pięciu minut po podaniu początkowej dawki. Pełny efekt jest odczuwalny po dziesięciu minutach. Środek znieczula nerwy w całej dolnej części ciała, w znacznym stopniu łagodząc bóle. Wiele kobiet odkrywa, że po jego zastosowaniu może nadal efektywnie przeć; gdyby jednak parcie okazało się niewystarczające, wstrzymuje się dawkowanie, by kobieta miała pełną kontrolę nad procesem. Podawanie znieczulenia można łatwo ponowić po porodzie, aby uśmierzyć ból w trakcie zszywania pęknięć czy nacięć krocza.

Podczas podawania znieczulenia często kontroluje się ciśnienie krwi. Z powodu potencjalnego ryzyka nagłego spadku ciśnienia nie podaje się znieczulenia w przypadku wystąpienia komplikacji wywołujących krwawienie, czyli takich jak łożysko przodujące lub przedwczesne oddzielenie łożyska, zaawansowany stan przedrzucawkowy lub rzucawka porodowa, stan zagrożenia płodu. Aby przeciwdziałać spadkowi ciśnienia, dodatkowo, prócz płynów dożylnych, rodzącej podaje się także stosowny lek. Pomocne jest również to, że matka leży na lewym boku, a zatem macica pochyla się w lewym kierunku. Ponieważ zastosowanie znieczulenia czasem łączy się ze zwolnieniem akcji serca płodu, zwykle wymagane jest stałe jej monitorowanie.

Do innych, na szczęście rzadkich, efektów ubocznych znieczulenia należą: drżenie lub odrętwienie tylko jednej strony ciała (w przeciwieństwie do pełnego znieczulenia) oraz poporodowe bóle głowy. Znieczulenie to może okazać się mało skuteczne w przypadku kobiet doświadczających bólu pleców (gdy płód znajduje się w pozycji pośladkowej, a jego głowa uciska na plecy matki).

W przeszłości sądzono, że zastosowanie znieczulenia może spowolnić bądź wstrzymać akcję porodową, przez co częściej uciekano się do cięcia cesarskiego, używano kleszczy i próżniociągu położniczego. Jednak najnowsze badania wykazały, że tak się nie dzieje i znieczulenie nie ma wpływu na zwiększenie prawdopodobieństwa porodu chirurgicznego. Zwykle poród ze znieczuleniem może trwać nieco dłużej, gdyż lek nieznacznie spowalnia skurcze. Jednak w razie konieczności podaje się oksytocynę przyspieszającą proces porodu.

„Ruchome znieczulenie" to jeszcze inna opcja, polegająca na wykorzystaniu zmniejszonej dawki leku o innym składzie niż w przypadku tradycyjnego znieczulenia. Wprawdzie nie znieczula w pełni, ale w zamian nie zmniejsza odczuwania ani nie hamuje funkcji ruchowych, co oznacza, że rodząca czuje skurcze, a także może - jeśli chce - wstać, pospacerować. Niestety, znieczulenie tego rodzaju może być podawane tylko przez wysoce wyspecjalizowanego anestezjologa i obecnie nie jest jeszcze szeroko dostępne.

Jeśli zdecydujesz się na znieczulenie zewnątrzoponowe, pamiętaj, by zostało ci ono podane zaraz po rozpoczęciu akcji porodowej, przy rozwarciu 3-4 cm. Poproś, by poziom leku nie był zbyt wysoki i nie blokował całkowicie twych funkcji motorycznych - albo zapytaj o „znieczulenie ruchome", jeśli jest ono dostępne.

Inne blokady miejscowe. *Blokada nerwu sromowego* używana jest sporadycznie, w celu uzyskania bezbolesnego drugiego okresu porodu i zazwyczaj zarezerwowana jest dla porodu fizjologicznego. Przeprowadza się ją, wprowadzając igłę w okolicę kroczową lub pochwową (podczas gdy pacjentka leży na plecach z nogami ułożonymi na podpórkach). Działanie znieczulające dotyczy tylko tej okolicy, nie znosi bólu pochodzącego z macicy. Blokada ta użyteczna jest również, gdy zachodzi konieczność użycia kleszczy lub próżniociągu położniczego, a czas jej trwania wystarcza zarówno na wykonanie nacięcia krocza, jak i jego zeszycie. Często stosuje się ją wraz z Demerolem

lub środkami uspokajającymi, co daje doskonałe i względnie bezpieczne znieczulenie - nawet jeśli nie ma anestezjologa.

Znieczulenie dokanałowe (do cięcia cesarskiego) lub *znieczulenie dokanałowe niskie czy znieczulenie do kleszczy czy próżniociągu położniczego podczas porodu naturalnego* wykonuje się przez podanie pojedynczej dawki bezpośrednio przed porodem. Gdy matka siedzi bądź leży na boku, aplikuje się jej środek znieczulający do płynu otaczającego rdzeń kręgowy. W czasie działania środka znieczulającego mogą występować wymioty i nudności przez około 1 - -1,5 godziny. Podobnie jak przy stosowaniu znieczulenia zewnątrzoponowego, również w tym przypadku istnieje ryzyko obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Aby temu zapobiec, stosuje się odpowiednio wysokie ułożenie nóg, ułożenie kobiety na lewym boku, podaje płyny infuzyjne i ewentualnie leki. W przeciwieństwie do pacjentek otrzymujących znieczulenie zewnątrzoponowe, po porodzie w znieczuleniu dokanałowym należy pozostać w pozycji leżącej na plecach przez około 8 godzin. Niekiedy zdarzają się poporodowe bóle głowy, które można łagodzić lekami. Znieczulenie to, podobnie jak zewnątrzoponowe, nie powinno być stosowane w przypadku łożyska przodującego, przedwczesnego oddzielenia łożyska, stanu przedrzucawkowego, rzucawki lub stanu zagrożenia płodu.

Środki przeciwbólowe. Meperidine hydrochloride - silny środek przeciwbólowy (znany pod nazwą Demerol) - jest jednym z najczęściej stosowanych w praktyce położniczej. Najskuteczniej działa podany dożylnie lub domięśniowo (zazwyczaj jest to jeden zastrzyk w pośladek, lecz gdy zajdzie taka potrzeba, można powtarzać go co 2 godziny). Demerol zazwyczaj nie zakłóca czynności skurczowej macicy, choć przy większych dawkach skurcze mogą ulec osłabieniu, a ich częstość zwolnieniu. Może on też normalizować czynność skurczową w przypadku dysfunkcji macicy. Tak jak i inne środki przeciwbólowe, Demerol podawany jest zazwyczaj dopiero przy wyraźnym postępie porodu, a bóle przepowiadające poród zostały wykluczone, lecz nie później niż na 2 do 3 godzin przed spodziewanym urodzeniem dziecka. Reakcje matki na lek i jego działanie przeciwbólowe mogą być bardzo różne. Niektóre kobiety wyraźnie odczuwają jego relaksujące działanie, doskonale radzą sobie ze skurczami. Inne nie lubią tego uczucia oszołomienia, stwierdzają, że wcale nie uśmierza bólu, i radzą sobie gorzej. W zależności od wrażliwości kobiety mogą wystąpić różne objawy uboczne, takie jak: nudności, wymioty, depresja i spadek ciśnienia tętniczego krwi. Wpływ Demerolu na noworodka zależy od całkowitej dawki i czasu podania (czasu, który upłynął od podania leku do urodzenia dziecka). Jeśli środek ten został podany na krótko przed urodzeniem dziecka - może ono urodzić się senne i niezdolne do pierwszego krzyku. Rzadziej może on wywołać depresję oddechu, czyniąc koniecznym zastosowanie tlenoterapii. Środek może mieć też wpływ na akcję serca dziecka, co wykrywa zewnętrzne monitorowanie serca płodu. Wszelkie efekty uboczne oddziałujące na noworodka mają zwykle charakter krótkotrwały, a jeśli jest to konieczne, można im łatwo przeciwdziałać. Demerol może być również stosowany w celu uśmierzenia bólu podczas szycia krocza, usunięcia łożyska lub wykonania cięcia cesarskiego.

Inne przeciwbólowe środki medyczne stosowane podczas porodu. Poniżej przedstawione środki używane są rzadziej niż poprzednio opisane.

Środki uspokajające. Środki te (takie jak Phenergan lub Vistaril) stosuje się w celu uspokojenia i zrelaksowania wyjątkowo zdenerwowanych kobiet, aby mogły pełniej uczestniczyć w porodzie. Środki uspokajające mogą nasilać działanie środków przeciwbólowych, takich jak np. Demerol. Po-

dobnie jak środki przeciwbólowe, są one stosowane na pewnym etapie zaawansowania porodu, na długo jednak przed urodzeniem się dziecka. Sporadycznie tylko używa się ich w początkowym okresie porodu, w przypadku gdy niepokój matki ma wpływ na postępowanie porodu. Reakcje kobiet na działanie środków uspokajających są różne. Niektórym podoba się oszołomienie, podczas gdy innym przeszkadza ono w sprawowaniu kontroli nad porodem. Dawka ma tu ogromne znaczenie. Mała może zmniejszyć niepokój, nie wpływając na czujność. Tymczasem podanie większej dawki może spowodować zaburzenia mowy, a także wywoływać zasypianie pomiędzy szczytami skurczów, co utrudni zastosowanie opanowanych wcześniej technik porodowych. Choć ryzyko związane z wpływem środków uspokajających na płód czy noworodka jest niewielkie, warto, byście ty i twój partner wypróbowali technik relaksacyjnych nie wymagających brania środków medycznych (medytacje, masaże, hipnoza), nim poprosisz o środki uspokajające lub je przyjmiesz.

Znieczulenie ogólne. Kiedyś był to najpopularniejszy sposób znieczulenia podczas porodu. Dzisiaj znieczulenie to, które gwałtownie usypia pacjentki, jest używane niemal wyłącznie do nagłych porodów operacyjnych, gdy nie ma czasu na podanie znieczulenia miejscowego. Może też być niekiedy zastosowane w celu urodzenia główki siłami natury, jeśli dziecko jest ułożone pośladkowo.

W celu indukcji znieczulenia ogólnego nieodzowne są środki wziewne w połączeniu z innymi lekami. Wykonywane jest ono przez anestezjologa na sali operacyjnej. Kobieta jest przytomna podczas przygotowania do znieczulenia, lecz w trakcie znieczulenia traci świadomość i zdolność odczuwania bólu na czas potrzebny do skończenia porodu. Zazwyczaj jest to kwestia minut. Kiedy się obudzi, może czuć się zdezorientowana i niespokojna, kaszleć, odczuwać ból gardła wywołany przez rurkę intubacyjną - patrz niżej, odczuwać mdłości czy nawet wymiotować. Znieczulenie może również wywołać zaburzenia w oddawaniu moczu i stolca. Innym skutkiem ubocznym jest okresowe obniżenie ciśnienia krwi.

Główny problem tkwi jednak w tym, że znieczulenie ogólne dotyczy nie tylko matki, lecz i płodu. Niekorzystny wpływ na płód można zmniejszyć poprzez podanie środków znieczulających jak najbliżej chwili wyjścia na świat. W ten sposób dziecko rodzi się, nim środek znieczulający dotrze do niego w ilości mogącej przynieść jakieś negatywne skutki. Tlenoterapia matki oraz położenie jej w pozycji na boku (zwykle lewym) także zwiększa ilość tlenu dostarczanego do płodu, minimalizując efekt działania środka znieczulającego.

Choć kiedyś kobiecie rutynowo nakazywano, by nic nie jadła przed porodem oraz ograniczyła przyjmowanie płynów z obawy przed wystąpieniem wymiotów i możliwością aspiracji zwymiotowanego pożywienia do układu oddechowego, gdyby poród miał się odbyć w pełnym znieczuleniu, obecnie w wielu szpitalach i klinikach położniczych nie wymaga się już tego. Dzieje się tak, ponieważ bardzo rzadko dochodzi do aspiracji; ryzyko wynosi 7 na 10 milionów przypadków. Niektórzy przypuszczają też, że takie głodzenie nie jest korzystne dla rodzącej kobiety i jej dziecka. Przy pełnym znieczuleniu do gardła zostanie wprowadzona przez usta rurka dotchawicza, co zapobiegnie nawet najmniejszej możliwości wystąpienia aspiracji. Przed zabiegiem mogą też zostać podane doustne środki alkalizujące w celu zneutralizowania działania kwaśnej treści żołądkowej, w przypadku gdyby doszło do jej zaaspirowania.

Medycyna komplementarna i alternatywna jako metody znieczulania. Istnieje coraz więcej opcji dla tych kobiet, które poszukują innych środków znieczulających

podczas porodu niż medyczne. Ich celem jest zmiana postrzegania bólu bez użycia leków. Są one szczególnie zalecane kobietom, które nie chcą rodzić pod wpływem środków farmaceutycznych lub które są w trakcie leczenia uzależnienia od narkotyków lub alkoholu i nie powinny stosować środków uspokajających bądź substancji przeciwbólowych mających wpływ na nastrój:

Hipnoza. Mimo pewnej dozy niedowierzania i sceptycyzmu wyniesionego z nocnych klubów, hipnoza jest w wykwalifikowanych rękach przyjętym w świecie medycznym środkiem zwalczającym ból - często z dużym powodzeniem. W hipnozie nie ma nic tajemniczego. Nie wprowadza ona nikogo w trans ani nie sprawia, że jesteś pod kontrolą innej osoby. Nie śpisz ani nie jesteś w stanie oszołomienia; wszystko polega na tym, byś potrafiła się zrelaksować i skoncentrować na procesie, który dzieje się wewnątrz ciebie. Czujesz się mniej więcej identycznie jak wówczas, gdy jesteś tak zaabsorbowana dobrym filmem w telewizji, że nie słyszysz, o co pyta cię mąż. Takie stany naturalnej hipnozy zdarzają się nam co jakiś czas.

Hipnoza wykorzystywana podczas porodu polega na zastosowaniu sugestii i potęgi umysłu do kontrolowania nieprzyjemnych doznań podczas porodu. Jeśli wszystko się powiedzie, to za pomocą hipnozy uzyskuje się bardzo wysoki poziom podatności na sugestię, dzięki któremu (w zależności od indywidualnych predyspozycji i rodzaju zastosowanej hipnozy) można uzyskać prawie wszystko, od poczucia wygody i relaksu począwszy, do całkowitego wyeliminowania odczuwania bólu. Uważa się, że około 15% społeczeństwa jest wysoce podatne na hipnozę, 25% jest bardzo odporne, a reszta znajduje się w przedziale pomiędzy nimi; bardzo niewielki odsetek przechodzi przez cięcie cesarskie bez znieczulenia i odczuwania bólu. Osoby, które są podatne na hipnozę, zwykle do pewnego stopnia lubią samotność, potrafią na długi czas skupić uwagę i mają żywą wyobraźnię.

Szkolenie dotyczące zastosowania hipnozy w czasie porodu powinno się się odbywać pod kierunkiem osoby mającej certyfikat w tej specjalności. Unikaj osób bez medycznie potwierdzonych referencji, ponieważ hipnoza może być użyta niewłaściwie. Możesz być szkolona w hipnozie bądź autohipnozie albo też polegać na tym, że lekarz będzie w czasie porodu czynił odpowiednie sugestie. Szkolenie powinno się rozpoczynać wiele tygodni lub miesięcy przed planowanym terminem porodu. Jeśli zacznie się w pierwszym trymestrze, można dzięki niemu zminimalizować takie ciążowe dolegliwości, jak poranne nudności. Więcej na ten temat znajdziesz na stronie 245.

TENS (przezskórna elektryczna stymulacja włókien nerwowych). W metodzie tej używa się elektrod w celu stymulacji włókien nerwowych unerwiających szyjkę macicy i pozostałe jej części. Z teoretycznego punktu widzenia zakłada się, że ta stymulacja tłumi impulsy przebiegające drogą tych nerwów, np. impulsy bólowe. Intensywność stymulacji jest kontrolowana przez pacjentkę, co pozwala na zwiększanie jej w czasie skurczów i zmniejszanie w przerwach pomiędzy nimi. Choć nie ma naukowych dowodów na to, że TENS pomaga w zmniejszeniu bólów porodowych, najwyraźniej działa na część kobiet. TENS jest dostępny w niektórych szpitalach i warto sprawdzić, czy twój do nich należy.

Akupunktura. Od dawna stosowana jest w Chinach, coraz bardziej popularna w Stanach Zjednoczonych. Prawdopodobnie oparta jest na takich samych zasadach jak TENS. Stymulacja wywoływana jest przez nakłuwanie skóry specjalnymi igłami. Niektóre badania wykazują, że zastosowanie akupunktury może zmniejszyć konieczność podania innych środków znieczulających podczas porodu.

Fizykoterapia. Masaż, ciepło, ucisk lub kontrucisk czy refleksologia zastosowane

przez specjalistę, męża lub przyjaciela (którzy wiedzą, co podczas porodu jest bezpieczne, a co nie) często znosi odczucie bólu. Technik tych uczy się w niektórych szkołach rodzenia.

Zmiana czynników ryzyka. Wiele czynników emocjonalnych i fizycznych może wpływać na to, w jaki sposób kobieta może odczuwać ból porodowy. Ich zmiana powoduje często poprawę samopoczucia w czasie porodu (patrz s. 357).

Rozrywka. Oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, medytacje, wykonywanie ćwiczeń oddechowych - wszystko to może zmniejszyć percepcję wrażeń bólowych. Podobnie może zadziałać koncentrowanie myśli na czymś miłym (obraz dziecka z ultrasonografu, przyjemny krajobraz, zdjęcie ulubionego miejsca) lub wykonywanie ćwiczeń wizualizacyjnych (na przykład wyobrażanie sobie, jak dziecko jest powoli wypychane za sprawą skurczów, przygotowuje się na opuszczenie łona, jest podekscytowane i szczęśliwe).

PODJĘCIE DECYZJI

Kobiety mają dzisiaj znacznie szerszy wybór rodzaju porodu niż kiedykolwiek wcześniej. Z wyjątkiem pewnych szczególnych sytuacji decyzja dotycząca znieczulenia będzie należała do ciebie. Aby podjąć najlepszą decyzję, dotyczącą ciebie i dziecka, należy:

- Omówić jeszcze przed porodem temat dotyczący użycia środków przeciwbólowych i znieczulających. Doświadczenie twojego lekarza powoduje, że jest on nieocenionym partnerem - choć zwykle jego głos nie jest decydujący - w procesie podejmowania decyzji. Dowiedz się, jakiego rodzaju leki twój lekarz stosuje najczęściej, a także jakie skutki uboczne mogą wystąpić. Poinformuj się również, kiedy lekarz uważa znieczulenie za absolutnie konieczne, a kiedy decyzja należy do ciebie.

- Przyjąć do wiadomości, że chociaż urodzenie dziecka jest naturalnym doświadczeniem każdej kobiety, nie jest ono próbą dzielności, siły lub wytrzymałości. Ból porodowy opisano jako jeden z najsilniej odczuwanych przez człowieka. Dzięki znieczuleniu medycyna dała kobietom szansę złagodzenia bólu. Zostało ono nie tylko zaakceptowane, lecz w niektórych przypadkach stało się wręcz wskazane.

- Pamiętać o tym, że zastosowanie znieczulenia podczas porodu niesie ze sobą zarówno korzyści, jak i ryzyko. Powinno się korzystać z niego tylko wtedy, gdy korzyści przeważają nad ryzykiem. Zapoznaj się z metodami medycyny komplementarnej i alternatywnej, rozważając ich zastosowanie w pierwszej kolejności - jeśli to możliwe - lub w połączeniu z lekami (co ogólnie rzecz biorąc, oznacza, że będziesz potrzebować mniejszej ich dawki).

- Nie podejmować z góry nie podlegających zmianie decyzji. Chociaż można czynić pewne teoretyczne rozważania na temat tego, co może być najlepszym rozwiązaniem w pewnych okolicznościach, to jednak nie sposób przewidzieć, jak będzie przebiegał poród, jak zareagujesz na skurcze i czy będziesz wymagała znieczulenia. Nawet jeśli bardzo boisz się bólu i jesteś całkowicie pewna, że chcesz otrzymać znieczulenie zewnątrzoponowe, warto najpierw spróbować metod medycyny komplementarnej i alternatywnej, a poród może okazać się łatwiejszy do zniesienia, niż ci się wydaje.

Jeśli w czasie porodu poczujesz potrzebę zastosowania środków znieczulających, omów to ze swoim instruktorem, lekarzem czy pielęgniarką. Nie nalegaj jednak, by podano ci je natychmiast. Spróbuj wy-

trzymać przez mniej więcej 15 minut i wykorzystaj ten czas w jak najlepszy sposób. Koncentrując się na technikach relaksacyjnych lub ćwiczeniach oddechowych i korzystając z pomocy instruktora, staraj się zminimalizować dyskomfort. Być może stwierdzisz, że dzięki wsparciu łatwiej będziesz znosić ból. Może też tak się zdarzyć, że przetrwanie tych 15 minut da ci siłę przetrwania porodu bez dodatkowych środków. Jeśli jednak po tych 15 minutach stwierdzisz, że środki przeciwbólowe są ci niezbędne - poproś o nie i nie miej wyrzutów sumienia z tego powodu. Kiedy lekarz zadecyduje o natychmiastowym zastosowaniu znieczulenia, ze względu na ciebie czy dziecko, czekanie nie jest uzasadnione.

Pamiętaj też, że niezależnie od tego, jak ciężki będzie poród, zapomnisz o nim w chwili, gdy słodkie maleństwo znajdzie się w twych ramionach.

12

Ósmy miesiąc

Przeciętnie od 32 do 35 tygodnia

W tym przedostatnim miesiącu możesz nadal rozkoszować się każdą chwilą albo czuć znużenie z powodu dźwigania brzucha wielkości arbuza (nie wspominając już o spaniu z nim!). Tak czy inaczej, na pewno jesteś zaabsorbowana i podekscytowana wydarzeniem, którego nie możesz się doczekać: narodzinami twego dziecka. Oczywiście wraz z partnerem czujecie, że radości towarzyszy lekki niepokój, szczególnie jeśli jest to wasze pierwsze wejście w świat rodziców. Rozmowy o tych całkowicie normalnych odczuciach, prowadzone najlepiej w gronie przyjaciół i członków rodziny będących już rodzicami, pomogą wam zrozumieć, że za pierwszym razem każdy tak się czuje.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

Po 32 tygodniach ciąży twój lekarz może cię poprosić o to, abyś przychodziła do kontroli co dwa tygodnie, żeby zapewnić lepszą opiekę tobie i twojemu dziecku. Możesz się spodziewać, że zostaną skontrolowane następujące parametry, zależnie od twojej szczególnej sytuacji i stylu pracy lekarza[1]:

- masa ciała i ciśnienie krwi;
- cukier i białko w moczu;
- czynność serca płodu;
- wysokość dna macicy;
- wielkość (możesz poznać szacunkowy ciężar) i położenie płodu;
- badanie kończyn pod kątem występowania obrzęków i kończyn dolnych pod kątem pojawienia się żylaków;
- test na obecność paciorkowców grupy B;
- inne objawy, które odczuwasz, zwłaszcza te niezwykłe;
- poza tym omówienie twoich pytań i problemów - przygotuj ich spis.

[1] Badania i testy opisane są w oddzielnym rozdziale *Dodatek*.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Możesz odczuwać wszystkie poniżej wymienione objawy jednocześnie lub tylko niektóre z nich. Niektóre mogą trwać od poprzedniego miesiąca, inne mogą pojawić się dopiero teraz. Możesz mieć również inne mniej powszechnie występujące objawy.

OBJAWY FIZYCZNE:

- silna, regularna aktywność płodu;
- nasilające się białawe upławy pochwowe;
- nasilające się zaparcia;
- okresowe bóle głowy, mdłości lub zawroty głowy;
- zgaga, niestrawność, wiatry, wzdęcia;
- przekrwienie błony śluzowej nosa i sporadyczne krwawienie z nosa; uczucie „zatkania uszu";
- „różowa szczoteczka do zębów" spowodowana krwawieniem z dziąseł;
- kurcze mięśni kończyn dolnych;
- bóle pleców;
- ucisk i/lub ból w okolicy miednicy;

Co się dzieje wewnątrz ciebie

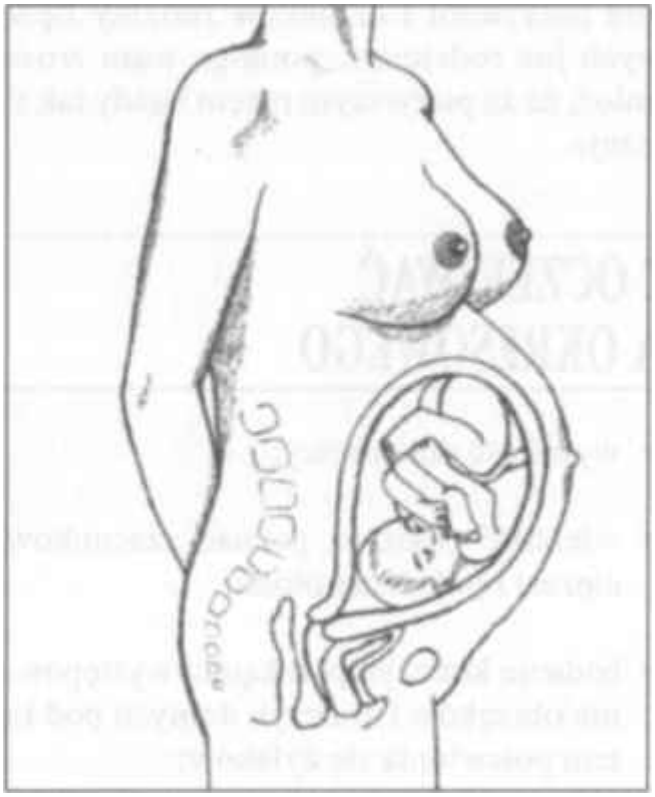

• Oto pewna ciekawostka ciążowa: długość w centymetrach od górnej części kości łonowej do górnej części macicy mniej więcej zgadza się z liczbą tygodni ciąży; które masz za sobą: w 34 tygodniu ciąży macica ma długość około 34 cm, mierząc od kości łonowej.

• Płód, który ma około 46-51 cm długości i wazy 2,27-2,72 (przybierając na wadze w tempie około 1,5 dkg na dzień), jest pulchniejszy i mniej pomarszczony, tkanka tłuszczowa wypełnia bowiem jego śliczne kształty. Wokół nadgarstków i szyi pojawiły się zmarszczki, a dołeczki, które juz wkrótce będziesz całować, zaczynają się pojawiać na łokciach i kolankach. Ponieważ w jego macicznym domku robi się coraz ciaśniej, dziecko ma niewiele miejsca na gimnastykę; będziesz odczuwać, ze kopnięciom coraz bardziej brakuje wigoru, za to poczujesz więcej kręcenia i wiercenia się. Podobnie jak noworodek, płód ma regularne okresy REM (lub aktywnego snu), głębokiego snu, aktywnego stanu przebudzenia oraz spokojnego czuwania. Mózg rozwija się w fantastycznym tempie. Płuca są już niemal całkowicie wykształcone, a dziecko urodzone na tym etapie rozwoju ma wielkie szanse na dobre zdrowie.

- lekkie obrzęki w okolicy stawu skokowego i stóp; sporadycznie obrzęki twarzy i rąk;
- żylaki kończyn dolnych;
- żylaki odbytnicy;
- świąd brzucha;
- wystający pępek;
- narastające skrócenie oddechu, spowodowane naciskiem macicy na płuca (które ustępuje nieco, gdy dziecko przesunie się niżej);
- trudności w zasypianiu;
- zwiększenie liczby skurczów Braxtona-Hicksa;
- nabrzmienie piersi;
- niezręczność;
- siara wyciekająca z piersi (chociaż może ona pojawić się dopiero po porodzie).

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- pragnienie, by ciąża dobiegła końca;
- obawy dotyczące zdrowia dziecka i porodu;
- wzrastające roztargnienie;
- podniecenie - pomieszane z lekkim niepokojem - na myśl, że to już niedługo.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

SKRÓCENIE ODDECHU

Czasami mam problemy z oddychaniem. Czy oznacza to, ze moje dziecko otrzymuje wtedy niewystarczającą ilość tlenu?

Skrócenie oddechu nie oznacza, że tobie czy twojemu dziecku brakuje tlenu. Zmiany w układzie oddechowym podczas ciąży faktycznie pozwalają kobietom na pobieranie większej ilości tlenu i lepsze wykorzystanie go. Ale większość kobiet doświadcza różnych problemów z oddychaniem (niektóre opisują to jako świadomą potrzebę pogłębienia oddechu) - szczególnie w ostatnim trymestrze, kiedy to powiększająca się macica uciska płuca poprzez przeponę. Ulgę odczuwają zazwyczaj dopiero wtedy, kiedy brzuch obniża się (kiedy płód przesuwa się bardziej do dolnej części miednicy, w pierwszej ciąży zazwyczaj około 2-3 tygodni przed porodem - patrz s. 317). Będzie ci łatwiej oddychać, jeśli siedząc, będziesz trzymała plecy prosto i nie będziesz się garbiła (co wyjdzie też na dobre twoim plecom), jeśli będziesz spała w pozycji półsiedzącej (z dwoma czy trzema poduszkami) i unikała znacznej aktywności fizycznej.

Niektóre kobiety nie będą nigdy odczuwały skróconego oddechu i to też będzie zupełnie normalne.

Jednakże skrócenie oddechu w znacznym stopniu z towarzyszącym przyspieszeniem oddechu, sinymi wargami i sinymi czubkami palców, z bólem w klatce piersiowej i/lub z przyspieszeniem tętna jest nienormalne i wymaga natychmiastowego powiadomienia twojego lekarza bądź wizyty w stacji pogotowia ratunkowego.

SKURCZE BRAXTONA-HICKSA

Co jakiś czas moja macica zdaje się twardnieć i napinać. Co się dzieje?

Są to prawdopodobnie skurcze Braxtona-Hicksa, które zazwyczaj po 20 tygodniach ciąży zaczynają przygotowywać macicę do porodu. Wieloródki odczuwają je zwykle silniej i wcześniej. Mięsień macicy napina się, przygotowując się do prawdziwych skurczów, które „wypchną" dziecko w ozna-

czonym terminie. Na początku będziesz odczuwała je jako bezbolesne (nieprzyjemne) stwardnienie macicy, rozpoczynające się od dna i stopniowo przesuwające się ku dołowi, zanim się rozluźni. Trwają one na ogół około 15 do 30 sekund, a więc wystarczająco długo, by wykonać ćwiczenia oddechowe, lecz mogą trwać również 2 minuty lub dłużej.

Kiedy zbliża się 9 miesiąc, skurcze te stają się częstsze, intensywniejsze - czasami nawet bolesne. Chociaż nie są one na tyle skuteczne, by wydalić płód, to mogą zapoczątkować proces skracania i rozwierania się szyjki, dając ci przedsmak porodu, jeszcze zanim się on rozpocznie.

Aby złagodzić dolegliwości, które możesz odczuwać w czasie tych skurczów, spróbuj zmiany pozycji: jeśli stałaś, połóż się i zrelaksuj, jeżeli siedziałaś - wstań i pochodź trochę. Tego rodzaju ćwiczenia możesz także wykorzystać do porodu, wykonując je wraz z ćwiczeniami oddechowymi czy innymi technikami stosowanymi w trakcie porodu, których się uczyłaś, a które pomogą ci poradzić sobie z prawdziwymi skurczami, gdy tylko się pojawią.

Chociaż skurcze Braxtona-Hicksa nie oznaczają właściwego porodu, to czasami trudno je od niego odróżnić (zobacz: okres przedporodowy, poród pozorny, poród prawdziwy, str. 329). Mogą być też trudne do odróżnienia od przedwczesnej czynności skurczowej macicy, która zazwyczaj poprzedza poród przedwczesny. Koniecznie więc opisz je lekarzowi podczas następnej wizyty. Powiadom go natychmiast, jeśli skurcze są częste (częstsze niż 4 na godzinę) i/lub towarzyszy im ból (pleców, brzucha, miednicy) czy inne niż zwykle upławy pochwowe. Zrób to również, jeśli należysz do grupy ryzyka wystąpienia porodu przedwczesnego (patrz s. 265).

TKLIWOŚĆ ŻEBER

Czuję się tak, jakby dziecko wkładało nóżki pomiędzy moje zebra. To naprawdę boli.

W późniejszych miesiącach ciąży, kiedy dziecku zaczyna brakować miejsca w jego ciasnej kwaterze, czasami się wydaje, że znajduje ono zaciszne miejsce dla swoich nóg pomiędzy twoimi żebrami. Czasem zmiana pozycji matki wywołuje zmianę pozycji dziecka. Spróbuj zrobić kilka „kocich grzbietów" (s. 194), mogą one spowodować zmianę położenia dziecka. Możesz też wykonać następujące ćwiczenie: weź głęboki oddech, podnosząc jedną rękę ponad głowę, a następnie wypuść powietrze, opuszczając ramię. Powtórz to kilka razy z każdą ręką - być może dziecko zmieni pozycję.

Jeśli to nie zadziała - poczekaj. Gdy twój mały rozrabiaka przesunie się w dół miednicy (co zazwyczaj następuje 2 lub 3 tygodnie przed porodem u pierwiastek, a u wieloródek często dopiero podczas porodu), prawdopodobnie nie będzie już w stanie podnieść nóżek tak wysoko.

NIETRZYMANIE MOCZU WYWOŁANE UCISKIEM

Wczoraj wieczorem oglądałam śmieszny film i za każdym razem, gdy się śmiałam, miałam wrażenie, ze popuszczam mocz. Czy dzieje się coś złego?

Niektóre kobiety w ostatnim trymestrze ciąży mają problemy z nietrzymaniem moczu, zazwyczaj wtedy, kiedy śmieją się, kaszlą, kichają lub wykonują ćwiczenia. Określamy to wysiłkowym nietrzymaniem moczu, które jest rezultatem ogromnego ucisku rosnącej macicy na pęcherz. Upewnij się (wąchając), że to, co popuszczasz, na pewno jest moczem; jeśli nie będzie to miało zapachu moczu, natychmiast poinformuj lekarza, ponieważ istnieje niewielkie prawdopodobieństwo, iż jest to płyn owodniowy. Gdy będziesz pewna, że to mocz, powiedz o tym lekarzowi podczas następnej wizyty.

W międzyczasie skorzystaj z przedstawionych poniżej rad, by do pewnego stopnia kontrolować wysiłkowe nietrzymanie moczu:

- Unikaj pożywienia i napojów mogących podrażnić pęcherz, w tym kawy, innych napojów zawierających kofeinę, owoców i napojów cytrusowych, pomidorów, ostrych potraw, napojów gazowanych (nawet tych nie zawierających cukru) i alkoholu we wszelkich postaciach.
- Wykonuj starannie ćwiczenia Kegla (patrz s. 189). Pomagają one w pokonaniu tej nieprzyjemnej dolegliwości oraz wzmacniają mięśnie miednicy, których praca jest niezbędna przy porodzie oraz okresie poporodowym. Ponieważ poprawa może być widoczna dopiero po kilku tygodniach, nie poddawaj się, jeśli nie zauważysz szybkich wyników.
- Wykonuj ćwiczenia Kegla lub skrzyżuj nogi, gdy poczujesz, że musisz zakaszleć czy kichnąć, albo jeśli masz podnieść coś ciężkiego.
- Staraj się zapobiegać infekcji dróg moczowych (patrz s. 452).
- Unikaj zaparć (patrz s. 156), ponieważ stolec też może uciskać na pęcherz moczowy. Do osłabienia mięśni dna miednicy przyczynia się wysiłek przy oddawaniu stolca.
- Uważaj, by nie za szybko przybierać na wadze. Niepotrzebne kilogramy tylko zwiększą ucisk na pęcherz moczowy.

Niektóre kobiety doświadczają nietrzymania moczu przy nagłym parciu na pęcherz. Jeśli masz z tym problemy, postaraj się je złagodzić, ćwicząc pęcherz. Częściej chodź do toalety - co pół godziny lub co godzinę - czyli zanim jeszcze poczujesz nie poddającą się kontroli potrzebę oddania moczu. Po tygodniu postaraj się robić dłuższe przerwy pomiędzy wizytami w toalecie.

Pamiętaj o wypijaniu co najmniej 8 szklanek płynów każdego dnia - nawet jeśli dolega ci nietrzymanie moczu. Ograniczenie ilości przyjmowanych płynów nie pomoże mięśniom w skuteczniejszym trzymaniu moczu, a może doprowadzić do infekcji dróg moczowych i/lub odwodnienia.

KĄPIELE

Moja mama mówi, ze nie powinnam się kąpać po 34 tygodniu ciąży. Natomiast lekarz mówi, ze mogę. Kto ma rację?

W tym przypadku twoja matka, przy najlepszych intencjach, nie jest najlepiej poinformowana. Prawdopodobnie opiera ona swoje ostrzeżenia na tym, co powiedziała jej matka wtedy, kiedy sama była w ciąży z tobą. W czasach twych babć wierzono, że brudna woda podczas kąpieli może wniknąć do pochwy czy dalej do szyjki i spowodować zakażenie. Jednak poglądy się zmieniły i teraz zezwala się kobietom na kąpiele w wannie. Obecnie uważa się, że woda nie dostaje się do pochwy, może z wyjątkiem irygacji bądź skoków do basenu. Lecz nawet gdyby woda przedostała się do pochwy, to według przeprowadzonych w warunkach klinicznych badań czop śluzowy, znajdujący się w szyjce, zabezpiecza skutecznie wejście do macicy, chroniąc błony płodowe otaczające płód, płyn owodniowy i sam płód przed inwazją mikroorganizmów. Dlatego też większość lekarzy, w przypadku prawidłowo przebiegającej ciąży, zezwala na kąpiele w wannie aż do czasu pęknięcia błon płodowych. Coraz więcej lekarzy zezwala też na kąpiele w trakcie trwania akcji porodowej (jako formy hydroterapii) lub wręcz zachęca do nich, a niektórzy przeprowadzają nawet porody pod wodą (patrz s. 15). Właściwie wszyscy zezwalają na branie pryszniców aż do samego porodu.

Jednakże kąpiele i prysznic nie są pozbawione ryzyka, zwłaszcza w ostatnim try-

Badania noworodków, które mogą uratować życie

Większość dzieci przychodzi na świat w dobrym zdrowiu i w takim pozostaje. Jednak niewielki odsetek tych, które najwyraźniej rodzą się zdrowe, nagle zaczyna chorować. Obecnie dostępne są testy pozwalające na rozpoznanie trzydziestu chorób neonatalnych, z których wiele stanowi zagrożenie dla życia, jeśli nie zostaną odpowiednio wcześnie rozpoznane i leczone. Jednak testy te nie są powszechnie dostępne. Medycyna czyni starania, aby można było wykonywać badania w kierunku jak największej liczby tych chorób, w tym fenyloketonurii, wrodzonej niedoczynności tarczycy, wrodzonego rozrostu kory nadnerczy, deficytu biotynidazy, choroby syropu klonowego, galaktozemii, homocystynurii i anemii sierpowato-krwinkowej.

Jeśli w miejscu twego zamieszkania nie przeprowadza się przynajmniej najważniejszych badań, zleć ich wykonanie prywatnemu laboratorium. Do badania wykorzystana zostanie próbka krwi pobrana w szpitalu podczas rutynowego zabiegu polegającego na zebraniu kilku kropli krwi z pięty noworodka po szybkim ukłuciu igłą.

Istnieje małe prawdopodobieństwo, że wynik któregokolwiek z tych badań będzie pozytywny, ale gdyby jednak tak się stało, zweryfikowaniem wyników i leczeniem zajmie się lekarz pediatra lub specjalista z poradni genetycznej. Wczesne rozpoznanie i natychmiastowa interwencja mogą wiele zmienić w rokowaniach choroby.

mestrze, kiedy niezręczność może spowodować poślizgnięcie i upadek. Kąp się bardzo ostrożnie, aby zapobiec takim nieszczęściom. Umieść w wannie czy pod prysznicem antypoślizgową matę. Jeśli jest to możliwe, skorzystaj z pomocy innej osoby przy wchodzeniu i wychodzeniu z wanny.

PROWADZENIE POJAZDU

Z trudem mieszczę się za kierownicą. Czy mogę jeszcze prowadzić?

Możesz tak długo siedzieć za kierownicą, jak długo się tam mieścisz, w czym pomoże ci przesunięcie fotela do tyłu i nachylenie kierownicy. Zakładając, że miejsca jest wystarczająco dużo, a nie masz zawrotów głowy ani żadnych innych objawów mogących wpłynąć na bezpieczeństwo prowadzenia pojazdu, możesz pozostać kierowcą na krótkich dystansach aż do dnia porodu.

Jednak podróże samochodem trwające dłużej niż godzinę są raczej zbyt męczące w czasie ciąży, niezależnie od tego, kto jest kierowcą. Jeśli musisz udać się w długą podróż i masz na to zgodę swojego lekarza, zmieniaj się z kimś za kierownicą, zatrzymuj się co godzinę lub dwie, aby wstać i pospacerować trochę. Wykonuj ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi i rozciągające (s. 191 i 197), gdyż dzięki nim powinnaś lepiej się czuć. Jednakże nie próbuj sama przyjechać do szpitala, gdy rozpocznie się poród. Nie zapomnij także o najważniejszym przepisie drogowym: podczas każdej podróży samochodem, niezależnie od tego, czy jesteś kierowcą, czy pasażerem (nawet jeśli jesteś pasażerem, którego wiozą do porodu do szpitala czy kliniki położniczej), zawsze zapinaj pasy.

PACIORKOWCE GRUPY B

Mój lekarz planuje przeprowadzić badanie na obecność paciorkowców grupy B. Co to oznacza?

Oznacza to, że twój lekarz podejmuje wszystkie środki ostrożności - a jeśli chodzi o paciorkowce z grupy B, warto tak postępować.

Paciorkowce grupy B są bakteriami, które występują w pochwie zdrowych kobiet. W przypadku nosicieli nie stanowią one żadnego zagrożenia. Jednak u noworodka, który

może się nimi zarazić podczas porodu, mogą stać się przyczyną poważnych infekcji.

Ponieważ u nosicieli tego rodzaju paciorkowców nie występują widoczne objawy, dopiero badania mogą wykazać, czy kobieta w ciąży jest nimi zakażona. Z tego względu wielu lekarzy rutynowo zaleca to badanie kobietom pomiędzy 35 a 37 tygodniem ciąży. (Badanie przeprowadzone przed 35 tygodniem nie jest dokładne w oznaczaniu, kto będzie nosicielem paciorkowców grupy B w chwili porodu.) Jeśli lekarz nie zaproponuje ci badania, możesz o nie śmiało poprosić. Niektórzy lekarze nie przeprowadzają go rutynowo; zamiast tego leczą kobiety, które przybywają do szpitalnego porodu w sytuacji zagrożenia (poród przedterminowy, przedwczesne pęknięcie błon płodowych lub gorączka). Większość lekarzy nie będzie tracić czasu na badania kobiet, które wcześniej urodziły dziecko z infekcją paciorkowcową grupy B, lecz od razu zajmą się leczeniem.

Badanie na obecność paciorkowców grupy B przypomina wymaz z szyjki macicy; wykonuje się wymaz z pochwy i odbytu. Kobietom, które mają wynik pozytywny, podaje się podczas porodu antybiotyki przez kroplówkę. Jeśli obecność paciorkowców zostanie wykryta w moczu, dodatkowo podaje się doustnie antybiotyki w ostatnich kilku tygodniach ciąży.

ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY WZROSTEM TWOJEGO CIĘŻARU CIAŁA A WIELKOŚCIĄ DZIECKA

Przybrałam tyle na wadze, ze az się boję$_y$ ze dziecko będzie bardzo duze i trudno będzie je urodzić.

Sam fakt, że nastąpił znaczny przyrost masy ciała, nie oznacza, że dotyczy to również dziecka. Istnieje wiele innych czynników, w tym uwarunkowania genetyczne, twoja własna masa urodzeniową (jeśli była ona wysoka, może też taka być w przypadku twego dziecka), masa przed zajściem w ciążę (cięższe kobiety często mają ciężkie dzieci) oraz sposób odżywiania, który sprawił, że przybrałaś na wadze. W zależności od powyższych, jeśli wzrost masy ciała wynosi 17,5-20 kg, to twoje dziecko może ważyć 3,0-3,5 kg, a gdy wynosi on 11,5 kg, może ono ważyć 3,5 kg. Jednak przeciętnie im większy wzrost masy ciała matki, tym większe dziecko.

Lekarz, badając brzuch i określając wysokość dna macicy, może w przybliżeniu podać masę dziecka (choć jest ona obarczona pewnym błędem). Badanie ultrasonograficzne może dokładniej określić masę dziecka, lecz ten pomiar też nie jest bezbłędny.

Jeśli dziecko jest duże - nie oznacza to automatycznie problemów w czasie porodu. Chociaż ważące 3,0-3,5 kg dziecko często rodzi się szybciej niż ważące 4,0-4,5 kg, to jednak wiele kobiet rodzi większe dzieci drogami naturalnymi, bez komplikacji. Czynnikiem determinującym, jak przy każdym porodzie, jest fakt, czy główka dziecka (największa część) może przejść bez problemów przez kanał rodny w miednicy matki. Nawet jeśli zachodzi podejrzenie o dysproporcję pomiędzy główką płodu a miednicą matki (tzw. niewspółmierność główkowo-miednicowa), lekarz zezwoli matce na poród drogami natury. Poród taki jest bardzo starannie monitorowany i jeśli główka dziecka schodzi w dół, a szyjka prawidłowo się rozwiera, to zezwala się na kontynuowanie porodu. Jeśli nie ma postępu porodu, można zlecić podanie oksytocyny, a jeśli nadal brak postępu, wykonuje się cięcie cesarskie.

TWOJA BUDOWA ANATOMICZNA A PORÓD

Mam 152 cm wzrostu i jestem drobnej budowy. Obawiam się, ze będę miała trudności z urodzeniem dziecka.

Na szczęście, jeśli chodzi o rodzenie dzieci, liczy się to, co wewnątrz, a nie to, co widać na zewnątrz. O tym, jak trudny będzie poród, decyduje związek między wielkością i kształtem miednicy a wielkością główki dziecka. Nie zawsze można też „na oko" ocenić wielkość miednicy. Niska, drobna kobieta może mieć większą miednicę niż wysoka i mocno zbudowana. Lekarz poda ci oparte na wiedzy naukowej rokowanie co do twojego przypadku, zwykle po pierwszym badaniu prenatalnym. Gdyby zaistniała choć niewielka obawa, iż główka dziecka będzie zbyt duża, by mogła się urodzić siłami natury, wówczas przeprowadza się badanie USG.

Oczywiście zwykle ogólna wielkość miednicy, podobnie jak innych kości, jest mniejsza u osób o drobniejszej budowie. Na przykład Azjatki mają raczej mniejszą miednicę niż kobiety pochodzenia nordyckiego. Na szczęście mądra natura rzadko obdarza Azjatki dziećmi nordyckiego wzrostu - nawet jeśli ich ojciec jest wysoki i barczysty. Najczęściej noworodki są przystosowane wielkością do wielkości swych matek.

JAKIEGO KSZTAŁTU JEST TWÓJ BRZUCH?

Wszyscy mi mówią, ze jak na ósmy miesiąc mam maty, nisko ułożony brzuch. Czy może to oznaczać, ze moje dziecko rozwija się n iepra widło wo ?

Zdaje się, że dobrym pomysłem byłoby obowiązkowe włączenie do garderoby każdej kobiety ciężarnej zatyczek do uszu. Noszenie ich przez dziewięć miesięcy pozwoliłoby jej uniknąć zmartwień spowodowanych przez chybione komentarze i rady krewnych i przyjaciół - a nawet obcych - i zapobiec budzącym zawiść porównaniom jej brzucha z brzuchami innych kobiet w ciąży, które są większe, mniejsze, niższe, wyższe.

Tak jak nie można znaleźć kobiet o identycznych figurach, tak samo nie ma identycznych sylwetek kobiet w ciąży. Kształt i wielkość twojego brzucha podczas ciąży zależy od wielu różnorodnych czynników, w tym od profilu ciążowego: czy w momencie zajścia w ciążę byłaś wysoka czy niska, szczupła czy tęga, mocno zbudowana czy drobna, ile przybyło ci kilogramów i na jakiej diecie je przybrałaś. To, jak wyglądasz, rzadko wskazuje na wielkość skarbu, który nosisz w sobie. Drobna kobieta o małym, niskim brzuchu może urodzić większe dziecko niż grubokoścista kobieta, której brzuch jest wysoki i duży.

Właściwą ocenę rozwoju i stanu twojego dziecka może dać tylko lekarz. Jeśli nie jesteś właśnie u niego - to załóż swoje zatyczki i nie słuchaj tego, co do ciebie mówią inni, a będziesz miała o wiele mniej zmartwień.

Wszyscy mi mówią, ze urodzę chłopca, ponieważ mam duzy brzuch i nie mam bioder. To pewnie jakiś babciny przesąd, ale czy nie tkwi w nim odrobina prawdy?

Przewidywanie płci dziecka metodami babć czy innymi spełnia się w około połowie przypadków (a dokładnie, trochę częściej w przypadku chłopców, ponieważ na 100 dziewczynek rodzi się ich 105). Choć takie prawdopodobieństwo byłoby objawieniem w przypadku obstawiania zakładów w kasynie, nie należy się nim kierować przy wyborze koloru farby do pokoiku dziecinnego. Dotyczy to następujących teorii: „Masz chłopca, bo nosisz brzuch wysoko i do przodu", „Tylko przy dziewczynkach rośnie nos" i wszystkich innych, które nie wynikają z badania genetycznego czy USG.

POŁOŻENIE DZIECKA

Jak mogę się dowiedzieć, czy moje dziecko jest właściwie ułożone do porodu?

Ósmy miesiąc

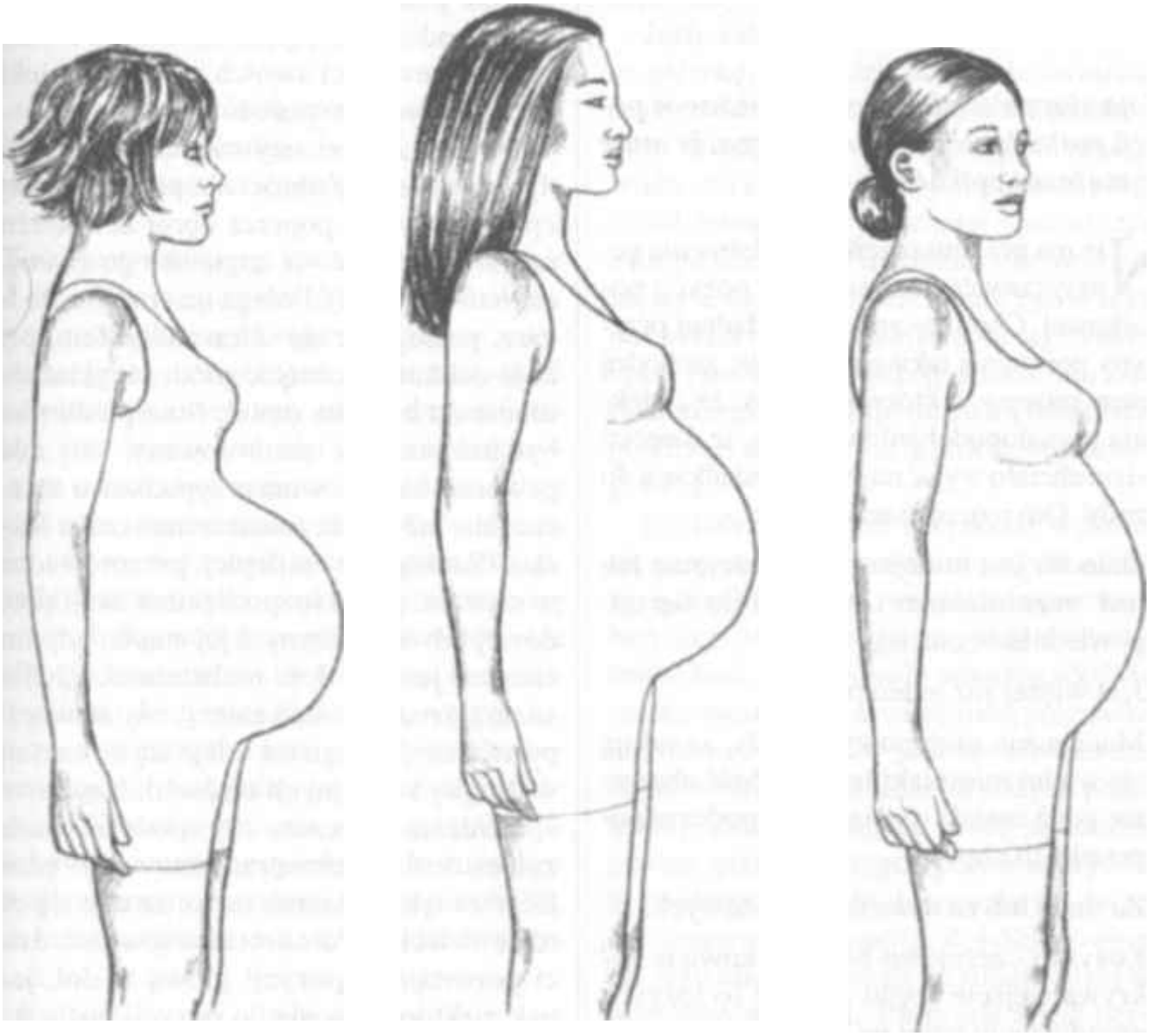

Ryciny te pokazują trzy spośród wielu różnych sylwetek kobiet ciężarnych pod koniec ósmego miesiąc a. Różnice są teraz nawet większe niż przedtem. W zależności od wielkości i położenia dziecka, tak jak i od masy i rozmiarów twojego ciała, twój brzuch może być wyższy lub niższy, większy lub mniejszy, bardziej lub mniej zwarty.

Zabawa w odgadywanie, gdzie są ramionka, łokietki czy pośladki, bywa lepszym sposobem na spędzenie miłego wieczoru niż oglądanie telewizji, jednak nie jest zbyt dokładnym sposobem na ocenę pozycji, w jakiej ułożyło się dziecko. Lekarz zapewne udzieli ci precyzyjniejszej informacji na ten temat, badając twój brzuch. Na przykład plecy dziecka wyczuwalne są jako zwykle gładki, wypukły kształt, po którego drugiej stronie znajduje się kilka nieregularności, czyli tzw „małych części": dłonie, stopy, łokcie. W ósmym miesiącu głowa zwykle układa się w pobliżu miednicy; jest okrągła, twarda, a po naciśnięciu wraca na swoje miejsce przy jednoczesnym ruchu całego ciałka. Pośladki dziecka są już mniej regularnym kształtem i bardziej miękkim niż głowa. Inną wskazówką może być wyznaczenie obszaru ciała, w którym słychać bicie serca: jeśli dziecko ułożone jest głową w dół, wówczas bicie serca jest słyszalne w dolnej części brzucha, natomiast najgłośniej usłyszysz je wtedy, gdy plecy dziecka

znajdują się z przodu. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do pozycji można ją sprawdzić za pomocą USG.

Moja siostra miała dziecko ułożone w pozycji pośladkowej. Czy to oznacza, ze mnie tez może to spotkać?

Nie ma przypuszczeń co do istnienia genetycznych skłonności do pozycji pośladkowej. Choć nie znamy dokładnej przyczyny powstania takiego ułożenia, zachodzą pewne procesy, o których wiemy, że zwiększają prawdopodobieństwo tego, iż dziecko będzie chciało wyjść na świat pośladkami do przodu. Oto najczęstsze sytuacje:

- Dziecko jest mniejsze niż przeciętne lub jest wcześniakiem i nie ułożyło się odpowiednio w macicy.
- Jest więcej niż jeden płód.
- Macica ma nietypowy kształt, znajdują się w niej mięśniaki lub jest dość obszerna, gdyż została rozciągnięta podczas poprzednich ciąż.
- Za mało lub za dużo wód płodowych.
- Łożysko częściowo bądź całkowicie zakrywa wejście szyjki macicy (o łożysku przodującym patrz na s. 504).

Znakomita większość dzieci przed porodem układa się w pozycji główką na dół ***(Vertex)***. Inne można odpowiednio obrócić (czytaj niżej). Jeśli okaże się, że twoje dziecko należy do tych 3 czy 4%, które pozostają w pozycji pośladkowej do czasu porodu, powinnaś porozmawiać z lekarzem na temat rodzaju porodu - najlepiej przed jego rozpoczęciem.

Czy moje dziecko, które ułożyło się w pozycji pośladkowej, można jakoś obrócić?

Nigdy nie jest za wcześnie na to, aby przygotować się do porodu w położeniu miednicowym, ale czasem jest za wcześnie, aby się na niego skazywać. Większość dzieci przyjmuje pozycję określoną jako położenie podłużne główkowe pomiędzy 32 a 36 tygodniem ciąży, ale niektóre utrzymują w niepewności swoich rodziców i lekarzy aż do samego porodu.

Do najczęściej używanych metod medycznych należy obrócenie płodu do pozycji głową w dół poprzez obrót zewnętrzny na główkę (ECV - z angielskiego *extemal cephalic versión).* Polega ona na tym, że lekarz, posługując się ultrasonografem, próbuje delikatnie obrócić płód, przykładając dłonie do brzucha matki. Stan płodu musi być bez przerwy monitorowany, aby mieć pewność, że pępowina przypadkowo się nie zaciśnie lub że nie zostanie naruszone łożysko. Zabieg ten najlepiej przeprowadzać w szpitalu, przed rozpoczęciem akcji porodowej lub na wczesnym jej etapie, gdy macica jest jeszcze dość rozluźniona, gdyż od stanu jej rozluźnienia zależy, czy zabieg się powiedzie (dlatego też udaje się on częściej w drugiej i kolejnych ciążach). Naukowcy sprawdzają obecnie, czy podanie matce znieczulenia zewnątrzoponowego przed ECV zwiększy szanse na to, że uda się obrócić dziecko. Po obrocie większość dzieci pozostaje w pozycji głową w dół, jednak niektóre wracają do pozycji pośladkowej w chwili porodu.

Niektóre położne zalecają w ostatnich ośmiu tygodniach ciąży ćwiczenia, których celem jest nakłonienie dziecka znajdującego się w pozycji pośladkowej do obrócenia się. Do ćwiczeń tych należy unoszenie miednicy (s. 190) lub pozostawanie trzy razy dziennie dwadzieścia minut w następującej pozycji: uklęknij z kolanami w pewnej odległości od siebie, następnie pochyl się tak, byś klatką piersiową dotknęła podłogi, a brzuchem - niemal też. Choć nie ma medycznego dowodu na to, że tego rodzaju ćwiczenia pomagają, nic też nie wskazuje na ich szkodliwość. Niektórzy specjaliści medycyny alternatywnej i komplementarnej twierdzą, że moksa, czyli rodzaj aku-

Dunktury wykorzystującej ciepło, może pomóc przy odwróceniu płodu znajdującego się w pozycji pośladkowej.

Lekarz mi powiedziały ze moje dziecko jest w położeniu pośladkowym. W jaki sposób może to wpłynąć na przebieg porodu?

Jaki jest najlepszy sposób na urodzenie dziecka ułożonego w chwili porodu w pozycji pośladkowej? Odpowiedź na to pytanie nie jest jeszcze znana i nikt nie potrafi definitywnie orzec, czy poród drogami natury jest lepszy od cięcia cesarskiego - i vice versa, choć najnowsze badania zdają się faworyzować cięcie cesarskie[1]. Uważa się, że poród drogami natury jest całkowicie bezpieczny tylko w około jednej trzeciej przypadków porodów pośladkowych, ale tylko pod warunkiem, że lekarz ma doświadczenie w takich porodach (spytaj swego lekarza, czy przeprowadza porody pośladkowe w sposób naturalny i z jakim powodzeniem). Niektóre badania wykazują, że dodatkowe potencjalne ryzyko nie zawsze wiąże się z samym porodem, lecz z powodem, dla którego dziecko tak się ułożyło: na przykład jest ono wcześniakiem, jest za małe, jest to ciąża wielopłodowa bądź istnieją jakieś wady wrodzone.

Jeśli zabieg ten, tzn. obrót zewnętrzny na główkę, powiedzie się, może on zmniejszyć prawdopodobieństwo ukończenia porodu drogą cięcia cesarskiego. Z tego powodu stał się on bardziej popularny i większość lekarzy przynajmniej sporadycznie z niego korzysta. Niektórzy jednak się wahają z uwagi na powikłania. Tylko lekarz przeszkolony w wykonywaniu tego zabiegu i przygotowany do przeprowadzenia cięcia cesarskiego, jeśli zajdzie taka konieczność, powinien wykonywać obrót zewnętrzny na główkę.

Niektórzy lekarze rutynowo wykonują cięcie cesarskie w położeniu płodu podłużnym miednicowym, wierząc, że jest to najbezpieczniejsza droga przyjścia dziecka na świat. Inni, na podstawie własnego doświadczenia uważają, że w większości przypadków nie ma znaczenia, w jaki sposób urodzone zostanie dziecko ułożone w pozycji pośladkowej. Zezwolą oni na próbę naturalnego porodu pośladkowego (poród zaczyna się w sposób samoistny i zezwala się na jego kontynuowanie dopóty, dopóki przebiega on prawidłowo), jeżeli zaistnieją niżej wymienione warunki, z których część ocenia się za pomocą USG:

- Położenie płodu pośladkowe (nóżki płodu wyprostowane wzdłuż brzucha i klatki piersiowej tak, że stopy znajdują się obok jego twarzy).
- Dziecko ma niską masę i łatwo przejdzie przez drogi rodne (zazwyczaj poniżej 4,25 kg), ale nie za małe (poniżej 2,75 kg), aby poród siłami natury był bezpieczny; zazwyczaj poród przed 36 tygodniem ciąży, przy położeniu miednicowym, rozwiązuje się drogą cięcia cesarskiego.
- Nie ma objawów łożyska przodującego, wypadnięcia pępowiny lub innych objawów zagrożenia płodu, których nie można łatwo usunąć.

[1] Poród drogami naturalnymi w położeniu płodu miednicowym (pośladkowym) obarczony jest wysokim ryzykiem, od 3 do 5 razy większa jest zachorowalność i umieralność dzieci urodzonych w tym położeniu aniżeli w położeniu główkowym. Współcześni położnicy coraz częściej, a niektórzy zawsze w przypadku położenia miednicowego płodu kończą poród cięciem cesarskim. Jeśli rodząca życzy sobie zdecydowanie porodu drogami naturalnymi przy jednoczesnej świadomości wysokiego ryzyka dla płodu, oceniamy i obliczamy czynniki prognostyczne i podejmujemy odpowiednią decyzję. W Stanach Zjednoczonych opracowali czynniki rokownicze w porodzie miednicowym Latuchni i Andros z Chicago, w Polsce Słomko, Cekański i Troszyński. Decyzję o porodzie drogami naturalnymi w położeniu miednicowym zawsze uważamy za próbę i prowadzimy poród, ściśle nadzorując w stałej i pełnej gotowości operacyjnej (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

Jak ułożyło się twoje dziecko?

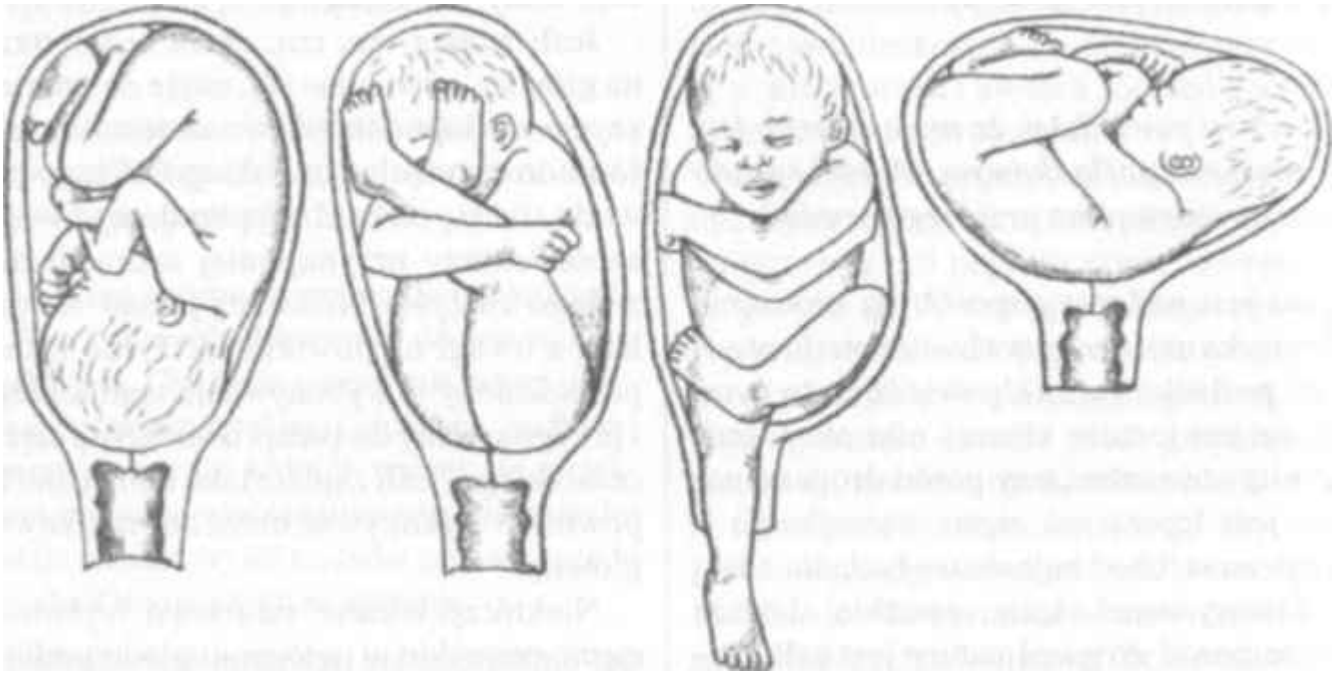

Większość dzieci układa się główką w dół, czyli w pozycji Vertex. Frank Breech ***to pozycja, w której część przodującą stanowią pośladki, a nogi ułożone są do góry, ze stopami przy twarzy: Z pozycją*** footling breech ***mamy do czynienia wtedy, gdy jedna lub obie nogi dziecka skierowane są ku dołowi.*** Traverse ***natomiast - gdy dziecko leży bokiem.***

- Matka może włożyć dużo wysiłku w poród, nie stwierdza się żadnych problemów położniczych lub innych, które mogłyby skomplikować poród siłami natury; jej miednica jest odpowiedniej wielkości; w wywiadzie nie ma żadnych danych o przebyciu ciężkich urazowych porodów; niektórzy lekarze dodają do tego wymóg, aby matka miała mniej niż 35 lat.
- Część przodująca w momencie porodu przeszła już do miednicy.
- Główka płodu nie jest nadmiernie odgięta, lecz bródka przygięta jest do klatki piersiowej.
- Wszystko (i wszyscy) przygotowani są do zabiegu chirurgicznego, jeśli okazałby się konieczny.

Jeśli próbujemy prowadzić poród drogami natury, niezbędne jest jego stałe monitorowanie, najlepiej na sali zabiegowej. Gdy wszystko idzie dobrze, szyjka macicy się rozszerza, a dziecko równomiernie się przesuwa w dół, można go kontynuować. Jeśli natomiast szyjka będzie rozwierała się zbyt wolno lub wystąpią inne problemy, to lekarz wraz z całym zespołem operacyjnym powinien być w każdej chwili przygotowany do cięcia cesarskiego. Stałe elektroniczne monitorowanie płodu jest absolutnie niezbędne, by mieć pewność, że z dzieckiem jest wszystko w porządku. Czasami stosuje się znieczulenie zewnątrzoponowe, by zapobiec nadmiernemu parciu, zanim dojdzie do całkowitego rozwarcia (co mogłoby doprowadzić do uwięźnięcia pępowiny pomiędzy dzieckiem a miednicą matki). Sporadycznie wykonuje się znieczulenie ogólne, aby dziecko mogło się szybciej urodzić. Można również użyć kleszczy, aby pomóc w urodzeniu główki bez zbędnego naciągania ciała i szyi. Rutynowo stosowane nacięcie krocza ułatwia zabieg.

Jeśli wymagania do przeprowadzenia próby porodu naturalnego nie są spełnione lub jeśli z jakiegokolwiek innego powodu

uważa się, że poród taki byłby ryzykowny, planuje się cięcie cesarskie. Niekiedy jednak poród zaczyna się przed wyznaczoną datą i postępuje tak szybko, że nim dojdzie do zabiegu, pośladki zdążą zsunąć się do miednicy. W takim przypadku większość lekarzy będzie raczej skłonna spróbować porodu naturalnego, niż dokonywać pospiesznego, trudnego cięcia cesarskiego.

Najważniejsza zasada, jeśli dziecko pozostało w pozycji pośladkowej: musisz być elastyczna co do planów porodu i przygotowana na każdą sytuację. Choć masz spore szanse na normalny poród drogami natury, to jednak różne warunki mogą zadecydować o tym, że będziesz rodzić przez cięcie cesarskie. Zresztą na taką ewentualność powinna być przygotowana każda ciężarna kobieta (patrz s. 194).

PORÓD BLIŹNIACZY

Spodziewam się bliźniąt. Czym będzie się różnił mój poród od porodów innych kobiet?

Może nie być żadnych innych różnic poza tą, że za twoje wysiłki zbierzesz podwójną nagrodę. Wiele porodów bliźniaczych odbywa się bez komplikacji, drogami natury[1]. Mają też jeszcze jedną zaletę: zwykle przebiegają szybciej niż w przypadku, gdy rodzi się jedno dziecko. Choć sama faza aktywnego porodu i parcia zwykle jest dłuższa, pierwsza faza zazwyczaj trwa krócej, co oznacza krótszy czas całkowity, od chwili gdy nastąpią pierwsze skurcze, do zakończenia parcia.

Jednakowoż istnieje większe ryzyko potencjalnych powikłań podczas porodu w przypadku ciąży bliźniaczej, dlatego też podejmuje się więcej środków ostrożności. Zazwyczaj zaleca się, aby przy porodzie w ciąży bliźniaczej obecny był anestezjolog, na wypadek gdyby zaszła konieczność wykonania cięcia cesarskiego, chociaż większość bliźniąt może urodzić się siłami natury (czasami za pomocą kleszczy, aby uchronić je przed nadmiernym urazem). Powinien też znajdować się w pobliżu pediatra lub neonatolog, gotowy do udzielenia noworodkom pomocy. Często też oba płody monitorowane są za pomocą elektrod zakładanych na główkę (jednej zewnętrznej, a drugiej wewnętrznej).

W przypadku bliźniąt - o czym wkrótce się dowiesz - należy zawsze być przygotowanym na niespodzianki, które mogą pojawić się przy porodzie. Ponieważ masz więcej niż jedno dziecko, możliwe jest, że wystąpi więcej niż jeden typ porodu. Na przykład (przy założeniu, że każde z nich znajduje się w osobnym worku owodniowym) może się zdarzyć, że worek pierwszego z dzieci przerwie się samoistnie, ale przy otwarciu drugiego potrzebna będzie ingerencja lekarska. Albo że pierwszy poród będzie łatwy, drogami natury, natomiast drugie dziecko będzie ułożone poprzecznie i trzeba będzie je wydobyć przez cięcie cesarskie.

W większości przypadków porodów drogami natury drugi noworodek pojawia się dwadzieścia minut po pierwszym, choć niekiedy czas ten się wydłuża. Jeśli drugie dziecko „zwleka z przyjściem na świat", lekarz może zalecić podanie oksytocyny lub zastosować kleszcze do przyspieszenia porodu, a niekiedy nawet przeprowadzić cięcie cesarskie. Jeśli drugie dziecko jest ułożone w pozycji pośladkowej, lekarz sięga do macicy, by obrócić płód. A kiedy już bliźnięta się narodzą, łożysko lub łożyska oddzielają się i rodzą szybko. Niekiedy jednak poród łożyska postępuje powoli i wymaga pomocy ze strony lekarza.

Jestem w ciąży bliźniaczej i wiele słyszałam na temat tego, ze bliźnięta często rodzą się przedwcześnie. Czy to prawda?

[1] Jednakże wraz ze wzrostem liczby płodów wzrasta prawdopodobieństwo zakończenia ciąży drogą cięcia cesarskiego.

Rzeczywiście bliźnięta często przybywają na świat wcześniej niż dzieci z ciąż pojedynczych, gdyż choć na pewno jest im przyjemnie w twoim brzuchu, to szybko robi im się ciasno. Choć nic nie poradzisz na ten fakt, możesz wspólnie z lekarzem wiele zdziałać, by spróbować opóźnić poród (patrz s. 166 i 265). Pamiętaj też, że choć najlepszy termin dla bliźniąt to 37 tydzień, trzy tygodnie wcześniej nie jest zapewne dla nich terminem przedwczesnym.

PORÓD TROJACZKÓW

Czy fakt, ze jestem w ciąży potrójnej oznacza n ieu n ik n ion ość cesarskiego cięcia?

Choć w macicy panuje tłok, to przy spełnieniu pewnych warunków poród może się odbyć drogami natury. Choć najczęściej trojaczki rodzą się przez cięcie cesarskie, to według najnowszych badań uważa się, że poród naturalny jest możliwy, gdy dziecko A (czyli to znajdujące się najbliżej „wyjścia") ułożone jest główką w dół, możliwe jest monitorowanie płodów i nie ma innych położniczych przeciwwskazań (takich jak stan przedrzucawkowy u matki bądź stan zagrożenia jednego czy więcej płodów). W niektórych przypadkach pierwsze i drugie dziecko może się urodzić w sposób naturalny, a dopiero ostatnie będzie wymagało przeprowadzenia cięcia cesarskiego. Oczywiście ważniejsze od urodzenia całej trójki drogami natury jest to, by cała wasza czwórka opuściła salę porodową w dobrym stanie zdrowia. I każda droga do tego celu uważana jest za słuszną.

CIĘCIE CESARSKIE

Lekarz powiedział mi, ze być może będę musiała mieć wykonane cięcie cesarskie. Czy jest ono bardziej niebezpieczne od porodu drogami natury?

Potocznie uważa się, że nazwa tej operacji pochodzi od Juliusza Cezara, który tym sposobem przyszedł na świat. Jest to jednak całkowicie nieprawdopodobne. W tamtych czasach operacyjne urodzenie dziecka niewątpliwie zakończyłoby się dla matki śmiercią. Juliusz Cezar mógłby przeżyć tę operację, ale jego matka nie. A wiadomo, że jego matka po tym porodzie żyła jeszcze wiele lat.

Dzisiaj cięcie cesarskie jest dla matki niemal tak samo bezpieczne jak poród drogami natury, a przy objawach zagrożenia płodu często również najbezpieczniejsze dla płodu. Chociaż uważa się je za poważną operację, to ryzyko z nim związane porównuje się raczej do wycięcia migdałków niż np. do wycięcia pęcherzyka żółciowego.

Cięcie cesarskie nie jest też samo w sobie niebezpieczne dla dziecka. Jeśli poród chirurgiczny jest naprawdę konieczny, to w rzeczywistości twoje dziecko będzie bezpieczne i prawdopodobnie bezpieczniejsze, niż gdyby poród odbywał się siłami natury. Każdego roku tysiące dzieci, które nie przeżyłyby przejścia przez drogi rodne (lub mogłyby zostać okaleczone), rodzą się zdrowe w trakcie cięcia cesarskiego.

Na ogół dzieci urodzone drogą cięcia nie różnią się od urodzonych drogami natury - chociaż dzieci z cięcia mają małą przewagę, jeśli chodzi o wygląd zewnętrzny. Mają one zazwyczaj piękne, okrągłe główki w przeciwieństwie do wydłużonych główek dzieci, które muszą przecisnąć się przez wąskie drogi rodne. Ocena punktowa stanu dziecka w skali Apgar, dokonywana w pierwszej i piątej minucie po porodzie, jest porównywalna dla dzieci z porodów operacyjnych i fizjologicznych. Pewnym minusem jest fakt, że w trakcie cięcia cesarskiego nie dochodzi do usuwania nadmiaru śluzu z dróg oddechowych, lecz może on być łatwo odessany po urodzeniu. Choć niekiedy podczas porodu chirurgicznego dochodzi do niewielkich skaleczeń, szczególnie jeśli dziecko znajduje się w położeniu pośladkowym lub gdy wcześniej zostały przerwane błony płodowe, to jednak

Szpitale a liczba cięć cesarskich

Liczba wykonywanych cięć cesarskich jest różna w zależności od szpitala. Choć wiele poważnych ośrodków medycznych ma wysoki odsetek porodów operacyjnych, gdyż przyjmują one dużo pacjentek z ciążą wysokiego ryzyka, to jednak prócz tych przypadków odsetek porodów przez cięcie cesarskie jest dość niewielki, gdyż szpitale te mają dobry personel lekarski i oddziały intensywnej opieki noworodkowej. Niektóre małe szpitale mają wysoki ten odsetek. ponieważ nie mają stale pełnej obsady do wykonywania nagłego cięcia cesarskiego. Jeśli więc istnieją jakieś podejrzenia, że poród samoistny nie zakończy się pomyślnie lub że mogą się pojawić nagłe wypadki, wzywa się anestezjologa i cały zespół operacyjny, by wykonali cięcie cesarskie, nim się okaże, że taka jest konieczność. Dowiedz się od swojego lekarza, ile cięć cesarskich wykonuje się w twoim szpitalu i jakie inne zabiegi stosuje się, aby uniknąć porodu operacyjnego.

bardzo rzadko dochodzi do poważnego uszkodzenia dziecka - znacznie rzadziej niż podczas porodu samoistnego. Niekiedy u matki po cięciu cesarskim może dojść do zaburzeń w tworzeniu się więzi z dzieckiem, może ona mieć urazę do dziecka, które jej zdaniem pozbawiło ją przeżycia porodu i doprowadziło do okaleczenia jej ciała[1].

Może ona również odczuwać zazdrość w stosunku do matek, które urodziły samoistnie, i mieć poczucie winy z powodu zawodu, który sprawiła. Nie pozwala jej to na wytworzenie właściwego związku między nią a dzieckiem. Może również podejrzewać, że takie dziecko jest wyjątkowo wrażliwe (niektóre są), doprowadzając do nadmiernej opiekuńczości. Wszystkie te uczucia wyrządzają szkodę i nie pozwalają młodej matce od samego początku czuć radości i więzi ze swym nowo narodzonym dzieckiem. Jeśli jednak się pojawią, należy się im przeciwstawić, w razie potrzeby korzystając z pomocy specjalisty.

Często można zapobiec postawom destrukcyjnym od samego początku - nawet jeszcze przed rozpoczęciem porodu. Po pierwsze należy uzmysłowić sobie, że droga, jaką dziecko przyszło na świat, w żaden sposób nie wpływa ani na matkę, ani na dziecko. Po drugie ważne jest, aby rodzaj porodu w jak najmniejszym stopniu przeszkodził w tworzeniu się więzi między matką a dzieckiem. Porozmawiaj na długo przed porodem ze swoim lekarzem o tym, jakie są możliwości trzymania i karmienia dziecka jeszcze na stole operacyjnym, bezpośrednio po cięciu cesarskim, lub jeśli nie jest to możliwe, to w pokoju poporodowym. Napisz o tym szczegółowo w planie porodu, jeśli taki przygotowałaś (patrz s. 270); jeśli będziesz czekała aż do porodu, aby o tym porozmawiać, to może się zdarzyć, że zabraknie ci siły lub okazji ku temu. Da ci to również szansę na zakwestionowanie reguł szpitala, takich jak np. te, które wymagają, by każdy noworodek (nawet zdrowy) znajdował się na oddziale intensywnej opieki noworodków. Może zdołasz wywołać zmianę lub wyjątek od tych reguł, jeśli w racjonalny sposób przedstawisz swój punkt widzenia.

Nie panikuj, jeśli pomimo dobrych intencji czujesz się zbyt słaba, aby opiekować się dzieckiem, lub jeśli twoje dziecko wymaga obserwacji bądź opieki na oddziale intensywnej opieki noworodków. Nie ma dowodu na to, że więź matki i dziecka nawiązuje się tylko bezpośrednio po porodzie (patrz s. 390).

Zawsze marzyłam o całkowicie naturalnym porodzie, ale obawiam się, ze ostatecznie będę musiała mieć cięcie cesarskie.

Skoro cięcia cesarskie są tak bezpieczne i niekiedy ratują życie, dlaczego większość ciężarnych kobiet przeraża sama myśl

[1] Kobiety po porodzie samoistnym mogą również odczuwać niechęć do swoich dzieci - prawie zawsze przejściową - z powodu bólu porodowego.

o nich? Częściowo dlatego, iż boimy się każdej poważnej operacji, nawet rutynowej i obarczonej niewielkim ryzykiem. Ale ponieważ większość ciężarnych kobiet przez wiele miesięcy przygotowuje się do porodu drogami natury, nie bierze zupełnie pod uwagę możliwości porodu operacyjnego. Oczekują, że mąż będzie je trzymał za rękę w chwili, gdy dysząc, wydają dziecko na świat - nie zaś tego, że będą biernie leżały, niekiedy nieprzytomne, a lekarz wysterylizowanymi przyrządami będzie wyciągał dziecko. Kiedy więc nagle stają przed koniecznością poddania się cięciu cesarskiemu, czują się pozbawione kontroli nad zaplanowanym doświadczeniem porodu. Niekiedy technika medyczna pociąga za sobą uczucia frustracji, rozczarowania, złości i winy, co rzuca cień na poród i połóg.

Ale tak wcale nie musi się dziać - kilka kroków przedsięwziętych już teraz uczyni perspektywę cięcia cesarskiego mniej złowrogą. Nawet jeśli nie masz powodów przypuszczać, że czeka cię tego typu operacja, zasięgnięcie wszystkich informacji na jej temat - na przykład od lekarza, w szkole rodzenia (które powinny ją omawiać) czy z książek - przygotuje cię i zmniejszy strach. Jeśli mimo wszystko przypuszczasz, że cięcie cesarskie będzie w twoim przypadku konieczne, odrób zadanie domowe jeszcze staranniej, odbywając całą lekcję poświęconą przygotowaniu do tego rodzaju porodu.

Nabycie wiedzy na temat cięcia cesarskiego ma jeszcze jedną zaletę. Otóż pozwoli ci ona - zakładając, że nie dojdzie do nagłego wypadku - prowadzić dialog z lekarzem na odpowiednim poziomie, jeśli on zaleci przeprowadzenie porodu operacyjnego: czy to przed rozpoczęciem porodu, czy już w jego trakcie.

Niezależnie od tego, czy przygotowujesz się na zaplanowane cięcie cesarskie czy też na jego prawdopodobieństwo, możesz chcieć porozmawiać ze swym lekarzem lub przypisaną ci położną na temat wielu spraw na jakiś czas przed porodem. Nie daj się zniechęcić zapewnieniami, iż nic nie wskazuje na to, byś miała rodzić przez cięcie cesarskie; wytłumacz, że chcesz być przygotowana, tak na wszelki wypadek. Powiedz lekarzowi, że chcesz wchodzić w skład grupy osób podejmujących decyzje (jeśli czas pozwoli na to), gdyby zaszła konieczność przeprowadzenia takiego porodu.

Oczywiście większość kobiet w ciąży nie wybierze z własnej woli porodu przez cięcie cesarskie i niemal 4 na 5 rodzić będą drogami natury. Te natomiast, które urodzą inaczej, nie powinny czuć się rozczarowane czy winne ani uważać, że zawiodły. Każdy poród (naturalny czy operacyjny, z zastosowaniem środków znieczulających czy bez), po którym matka i dziecko są zdrowi, bez wątpienia stanowi sukces.

Jak uczynić z porodu drogą cięcia cesarskiego wydarzenie rodzinne?

Coraz popularniejsze staje się podejście do porodu operacyjnego jako do sprawy dotyczącej całej rodziny. Większość lekarzy i szpitali rozluźnia swoje rygory, dotyczące zasad postępowania w czasie cięcia cesarskiego. Możliwa jest obecność w pobliżu ojca oraz zachowanie świadomości u matki. Nowa rodzina poznaje się nawzajem od razu po urodzeniu dziecka, tak jak by to było podczas nieskomplikowanego porodu fizjologicznego. Badania wykazują. że taka „normalizacja" porodu operacyjnego pozwala małżonkom na lepszy odbiór samego porodu, zmniejsza możliwość wystąpienia depresji poporodowej i obniżenia samooceny u matki (obie te sprawy mogą stanowić problem po porodzie drogą cięcia cesarskiego) i pozwala na szybsze powstawanie więzi rodzinnych.

Dlaczego obecnie przeprowadza się tak wiele cięć cesarskich ?

Choć odsetek cięć cesarskich w USA jest ciągle wysoki w porównaniu z innymi krajami rozwiniętymi, nie wykonuje się ich już tak wiele jak kiedyś. Pod koniec lat osiemdziesiątych niemal 25% porodów stanowiły cięcia cesarskie, podczas gdy w latach siedemdziesiątych ich odsetek wynosił 5%. W roku 1996 spadł do 20%, by znowu nieznacznie wzrosnąć. Obecnie wynosi około 22% (w jednych szpitalach więcej, w innych mniej; więcej też w przypadku ciąży wysokiego ryzyka).

Wiele czynników przyczynia się do takiej - zdaniem wielu za wysokiej - liczby wykonywanych cesarskich cięć.

Zmiany w praktyce położniczej. Przede wszystkim cięcie cesarskie stało się wyjątkowo szybkim i bezpiecznym sposobem ukończenia ciąży - w większości przypadków matki mogą być przytomne w czasie wydobywania dziecka. Po drugie dzięki monitorowaniu płodu, używając KTG czy wielu innych testów, można dokładnie (lecz nie niezbicie) wykazać objawy zagrożenia płodu i konieczność natychmiastowego ukończenia porodu. Po trzecie coraz więcej przyszłych matek przybiera na wadze więcej niż zalecane 11-16 kilogramów, przez co przychodzi na świat większa liczba dużych dzieci, które trudno urodzić w sposób naturalny. Obserwuje się też dążenie do położnictwa nieinterwencyjnego. Choć zezwolenie naturze na dyktowanie własnego tempa, które nie jest przyspieszane przez przerwanie błon płodowych, podawanie oksytocyny lub użycie kleszczy, zazwyczaj pozwala na bardziej naturalny poród, może mieć także skutek w postaci opóźniania akcji porodowej, a co za tym idzie, prowadzić do konieczności wykonania cięcia cesarskiego. Ponadto wzrasta liczba starszych kobiet lub z przewlekłymi chorobami, które mogą z powodzeniem przejść ciążę, lecz częściej muszą rodzić drogą cięcia cesarskiego. Ostatnim czynnikiem przyczyniającym się do wzrostu liczby przeprowadzanych cięć cesarskich jest powtórne cięcie cesarskie. Choć poród drogami natury po porodzie operacyjnym nadal uważa się za realną możliwość, wielu lekarzy (i samych kobiet) preferuje planowane cięcie cesarskie niż próbę porodu naturalnego, a dzieje się tak z wielu różnych powodów (patrz s. 26).

Przygotowanie i poglądy lekarzy. Choć społeczność medyczna stara się obniżyć liczbę cięć cesarskich, system nadal nie działa doskonale. Na przykład lekarz, który nie jest na tyle wyszkolony, by bezbłędnie odczytać wyniki monitorowania płodu, może zdecydować o przeprowadzeniu cięcia cesarskiego, kiedy odczyt jest niepomyślny (zamiast dwa razy sprawdzić, czy to na pewno coś złego dzieje się z dzieckiem, a nie z urządzeniem). Albo lekarz obawiający się oskarżenia o postępowanie niezgodne z etyką zawodową raczej wykona cięcie cesarskie, by nie być podanym do sądu w sytuacji, gdyby poród drogami natury mógł grozić jakimś potencjalnym niebezpieczeństwem. (Więcej procesów wytacza się lekarzom położnikom za niewykonanie cesarskiego cięcia - a w konsekwencji, za zły efekt końcowy - niż za wykonanie go.)

Poglądy matki. Ponieważ cięcie cesarskie jest bardzo bezpieczne, a za jego sprawą unika się bólu bądź ewentualnych obrażeń związanych z porodem naturalnym (ryzyko jest niewielkie), część kobiet (szczególnie tych, które już przez to przeszły) decyduje się na nie, a wręcz prosi o ten rodzaj porodu.

Bezpieczeństwo matki i/lub dziecka. Większość lekarzy przeprowadza cięcie cesarskie nie z wygody czy dla pieniędzy albo ze strachu o podanie do sądu, lecz - jak wykazują niektóre badania - ponieważ uważa, że

w pewnych okolicznościach poród operacyjny najlepiej chroni matkę lub dziecko.

Obecnie uważa się, iż mimo wielu poważnych wskazań do wykonania tego zabiegu, część z nich jest wykonywana niepotrzebnie.

Aby liczba wykonywanych cięć cesarskich nadal spadała, wiele towarzystw ubezpieczeniowych, szpitali, grup medycznych i innych jednostek czy agencji wymaga bądź zachęca do:

- Zasięgnięcia drugiej opinii, jeśli jest to możliwe;
- Próby przeprowadzenia porodu naturalnego dla wszystkich kobiet, które wcześniej urodziły przez cięcie cesarskie, ale spełniają kryteria niezbędne do porodu drogami natury po cięciu cesarskim (PDNCC; patrz s. 26), łącznie z tym, że nie będzie przeprowadzana indukcja;
- Większej cierpliwości przy powolnie przebiegającej akcji porodowej i/lub długiej fazie parcia, szczególnie w przypadku kobiet, które otrzymały znieczulenie zewnątrzoponowe - zakładając, że matka i dziecko czują się dobrze - przed wykonaniem operacji;
- Korzystania z licznych, niezawodnych technik (na przykład takich, jak stymulowanie skóry głowy płodu, umieszczenie elektrod na skórze głowy płodu, profil biofizyczny czy stymulacja akustyczna; patrz s. 320) w celu potwierdzenia stanu zagrożenia płodu wykazanego monitoringiem;
- Konsultacji, w przypadku gdy monitorowanie płodu daje dwuznaczne wyniki - osobiście lub przez faksowanie wyników ekspertom, by móc jak najszybciej otrzymać drugą opinię na temat stanu płodu;
- Wprowadzenia systemu koleżeńskiej kontroli, w której ramach wszystkie przeprowadzane po raz pierwszy cięcia cesarskie są, po ich dokonaniu, wnikliwie studiowane, a wobec lekarzy wykonujących niepotrzebne operacje przeprowadza się działania dyscyplinarne;
- Towarzystwa osoby opiekującej się rodzącą podczas porodu. W ten sposób można częściowo zredukować ryzyko porodu operacyjnego, pomagając kobiecie lepiej się zrelaksować, dzięki czemu będzie ona bardziej skutecznie rodzić;
- Lepszego szkolenia stażystów w szpitalach pod kątem porodu drogami natury po cięciu cesarskim (PDNCC), wykonywania obrotu zewnętrznego na główkę (aby obrócić płód ułożony w pozycji pośladkowej), urodzenia drogami natury płodu w tym położeniu, a także używania kleszczy i próżniociągu położniczego.

Czy zwykle wie się wcześniej, ze będzie się rodziło przez cięcie cesarskie, czy tez wiadomo o tym w ostatniej chwiłi?

Większość kobiet zwykle nie wie, że urodzi dziecko w ten sposób, aż do rozpoczęcia porodu. Niemniej jednak czasami pojawiają się oznaki wskazujące, że potrzebne będzie cięcie cesarskie. Oto najczęściej spotykane:

- Poprzedni poród odbył się przez cięcie cesarskie (patrz s. 25), jeśli przyczyna, dla której tak się stało, nadal istnieje i nie można jej pokonać (na przykład choroba matki, nieprawidłowa budowa miednicy).
- Przy wcześniejszym cięciu cesarskim zastosowano klasyczne pionowe, a nie niskie poziome, nacięcie macicy, które może pęknąć podczas porodu. Rodzaj nacięcia wykonanego w macicy nie ma związku z rodzajem nacięcia brzucha - więc jeśli nie masz pewności, może zaistnieć konieczność skontaktowania się z lekarzem, który przeprowadzał poprzednią operację, lub sprawdzenia w twojej karcie, jaki rodzaj nacięcia wykonano w twoim przypadku.

- Indukcja (wywołanie) porodu u kobiety, która wcześniej rodziła przez cięcie cesarskie (patrz s. 25).
- Stan zagrożenia płodu lub nieprawidłowości sprawiające, że poród drogami natury staje się nadmiernie ryzykowny lub wręcz traumatyczny (nie dotyczy to wszystkich chorób płodu).
- Cukrzyca u matki - w przypadku gdy konieczne jest ukończenie ciąży przed terminem i stwierdza się niedostateczną dojrzałość szyjki.
- Inne choroby matki (w tym choroby serca i zaburzenia układu oddechowego), w przypadku gdy lekarz stwierdza, że poród drogami natury byłby ryzykowny.
- Infekcja wirusem HIV u matki (patrz s. 40), która może zostać przekazana dziecku podczas porodu naturalnego.
- Aktywna infekcja wirusem typu *Herpes*, szczególnie pierwotna, lub jeśli są dowody na to, że występują zmiany w szyjce macicy lub w obrębie narządów rodnych, albo jeśli zewnętrzne aktywne zmiany mogą podczas porodu mieć kontakt z rodzącym się dzieckiem.
- Łożysko przodujące (kiedy łożysko częściowo lub całkowicie blokuje ujście szyjki; patrz s. 504), ponieważ podczas akcji porodowej łożysko to może się przedwcześnie oddzielić, doprowadzając do krwotoku).
- Przedwczesne oddzielenie łożyska (s. 516)- występuje wyraźne oddzielenie łożyska od ściany macicy, stwarzające duże niebezpieczeństwo dla płodu, jeżeli nie zostanie on natychmiast wydobyty na świat.
- Możliwość istnienia niewspółmierności miednicowo-główkowej (gdy uważa się, że główka płodu jest zbyt duża, by przejść przez miednicę matki; patrz s. 365); sugeruje to wielkość dziecka określona w badaniu USG, wielkość miednicy określona przez badanie promieniami Roentgena, tomografia komputerowa bądź pomiar miednicy wykonany przez rezonans magnetyczny albo wcześniejszy trudny poród. Choć ani USG płodu, ani pomiar miednicy oddzielnie nie pozwolą przewidzieć istnienia problemu, połączenie tych badań (zwane też indeksem płodowo-miednicowym) może pomóc zidentyfikować niekorzystną sytuację.

Istnieją też inne czynniki wskazujące na możliwość - lecz nie konieczność - wykonania cięcia cesarskiego:

- Nadciśnienie (patrz s. 475) lub choroba nerek u matki, jeśli wiadomo, że nie będzie ona w stanie znieść stresu porodu.
- Nietypowe ułożenie płodu, na przykład pozycja pośladkowa stopami do przodu (*Jootling*) lub poprzeczna (ramionami do przodu), co sprawia, że poród drogami natury jest trudny bądź wręcz niemożliwy (patrz s. 288).

Cięcie cesarskie planowane jest przed rozpoczęciem akcji porodowej wówczas, gdy konieczny jest szybki poród albo nie ma czasu na jego wywołanie, lub uważa się, że matka i/lub dziecko nie będą w stanie wytrzymać związanego z nim stresu. Każdy z poniższych przypadków może sprawić, że poród taki stanie się konieczny:

- Stan przedrzucawkowy lub rzucawka (patrz s. 499 i 515) nie poddające się leczeniu.
- Płód przenoszony (dwa lub trzy tygodnie po terminie, patrz s. 320), jeśli środowisko w macicy zaczyna się pogarszać.
- Stan zagrożenia matki lub płodu z dowolnego powodu.

Jednak w większości przypadków o potrzebie przeprowadzenia cięcia cesarskiego będzie wiadomo dopiero po rozpoczęciu akcji porodowej. Oto najczęstsze ku temu powody:

Pytania do przedyskutowania z lekarzem, dotyczące cięcia cesarskiego

- Czy w przypadku gdy poród nie będzie postępować, będzie możliwe wypróbowanie innych metod, zanim podejmie się decyzję wykonania cięcia cesarskiego (wyłączając sytuacje nagłe)? Np. wykorzystanie oksytocyny w celu stymulacji czynności skurczowej lub wykorzystanie pozycji siedzącej dla zwiększenia skuteczności parcia?
- Czy możliwe będzie wykonanie innych testów w celu weryfikacji danych uzyskanych podczas monitorowania płodu, przed podjęciem decyzji o wykonaniu cięcia cesarskiego? Czy możliwe będzie uzyskanie innej opinii?
- Czy przed podjęciem decyzji o porodzie operacyjnym z powodu położenia miednicowego płodu podejmuje się próbę zmiany pozycji płodu (przez obrót zewnętrzny na główkę lub inną metodą; patrz s. 290)?
- Jaki rodzaj znieczulenia może być użyty? Jeśli czas nagli, to wówczas stosuje się znieczulenie ogólne (które cię usypia). Można też zastosować znieczulenie podpajęczynówkowe lub zewnątrzoponowe, które jest zwykle bardziej bezpieczne i pozwala ci na zachowanie przytomności (s. 274).
- Czy w czasie zabiegu macica zostanie przecięta nisko, w dolnym odcinku, tak aby istniała możliwość ukończenia następnej ciąży drogą porodu samoistnego? Powinnaś również dowiedzieć się (z powodów kosmetycznych), jak będzie wyglądało przecięcie powłoki brzusznej (które zazwyczaj nie jest związane z przecięciem macicy).
- Czy podczas cięcia (z zachowaniem świadomości lub bez świadomości) może być obecny twój instruktor ze szkoły rodzenia?
- Czy może być z tobą twoja położna (jeśli masz taką)?
- Czy będziesz mogła sama lub twój partner trzymać dziecko bezpośrednio po urodzeniu (jeśli jesteś w dobrym stanie i nie jesteś uśpiona) i czy będziesz mogła karmić je na sali operacyjnej?
- Czy będziesz mogła przebywać razem z dzieckiem w tej samej sali, jeśli nie będzie ono wymagało specjalistycznej opieki?
- Jak długo będziesz musiała przebywać w szpitalu po porodzie operacyjnym bez komplikacji? Jakich możesz się spodziewać niewygód i ograniczeń?

- Poród nie postępuje (szyjka macicy nie rozwiera się dostatecznie szybko) po 16-18 godzinach (niektórzy lekarze będą czekać dłużej) albo faza parcia przedłuża się, szczególnie jeśli dziecko i/lub matka nie czują się dobrze. W większości przypadków lekarze będą się starali przyspieszyć zbyt powolne skurcze za pomocą oksytocyny, zanim zdecydują się na cięcie cesarskie.
- Monitorowanie płodu albo inne badania stanu płodu wykażą stan zagrożenia płodu (patrz s. 344).
- Wypadnięta pępowina (patrz s. 521), która jeśli się zaciśnie, może odciąć dziecku dopływ tlenu, stając się przyczyną stanu zagrożenia płodu.
- Przerwanie macicy, stanowiące śmiertelne zagrożenie dla dziecka, jeśli natychmiast nie przyjdzie ono na świat.
- Wcześniej nie rozpoznany przypadek łożyska przodującego lub przedwczesnego oddzielenia się łożyska, szczególnie jeśli występuje ryzyko nadmiernego krwawienia.

Jeśli lekarz stwierdzi, że w twoim przypadku należy koniecznie przeprowadzić cięcie cesarskie, poproś go o szczegółowe wyjaśnienie przyczyny. Spytaj też, czy możliwe jest zastosowanie innej opcji. W zależności od okoliczności, zwykle dochodzi do próby naturalnego porodu. Jeśli nie czujesz się usatysfakcjonowana otrzymanymi wyjaśnieniami, powinnaś poprosić o opinię innej osoby — i ją otrzymać. Różni lekarze miewają różne sposoby postępowania, gdy chodzi o zaplanowany poród operacyjny.

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS PORODU

Wiem, ze postęp medycyny sprawił, ze nie ma juz wielu niebezpieczeństw, lecz ciągłe boję się, ze umrę w czasie porodu, to/c 7'a/c mo/Vz babcia, urodziła się mama.

Dawno minęły czasy, kiedy kobiety ryzykowały życie, aby urodzić dziecko. Wciąż jednak tak jest w niektórych częściach świata. Dzisiaj w Stanach Zjednoczonych nie istnieje takie ryzyko. Szczególnie dotyczy to zdrowych kobiet znajdujących się pod stałą opieką lekarską. Krótko mówiąc, jeśli twoja ciąża zaliczana jest do grupy największego ryzyka, a najprawdopodobniej tak nie jest - martwisz się bez powodu. Poród jeszcze nigdy nie był tak bezpieczny dla matki i dziecka jak obecnie.

BANK WŁASNEJ KRWI

Obawiam się możliwości transfuzji w czasie porodu i przetoczenia zakażonej krwi. Czy niogę na zapas przechowywać własną krew?

Po pierwsze istnieje bardzo małe prawdopodobieństwo, że będziesz wymagać transfuzji. Podczas porodu drogami natury czy cięcia cesarskiego kobieta zwykle nie traci aż tyle krwi, by stanowiło to jakieś zagrożenie, ponieważ podczas ciąży ilość krwi wzrasta o 40 do 50%. Po drugie w USA jest bardzo niewielkie ryzyko zakażenia się chorobami w wyniku transfuzji (1 na 65 dla zapalenia wątroby typu B, 1 na 105 (XX) dla zapalenia wątroby typu A oraz 1 na 500 (XX) do 1 na 1 (XX) (XX) dla HIV). Cała pobrana krew jest badana za pomocą specjalnych testów. Po trzecie możliwości oddawania własnej krwi są ograniczone i zarezerwowane dla pacjentów poddających się zabiegom chirurgicznym o wysokim stopniu ryzyka. Dlatego kobiety ciężarne mogą nie zostać zaliczone do tej grupy.

Jeśli jednak masz powody, aby spodziewać się dużej utraty krwi w czasie porodu, porozmawiaj z lekarzem o możliwościach stworzenia banku własnej krwi, pamiętając jednak o tym, że oddawanie krwi na krótko przed porodem może stanowić problem, ponieważ może znacznie zmniejszyć objętość krwi czy doprowadzić do niedokrwistości. Możesz też zaplanować, aby krewny lub znajomy z taką samą grupą krwi oddał krew przeznaczoną dla ciebie bezpośrednio przed porodem. Musisz wszelako wziąć pod uwagę, iż nie każdy szpital jest do tego odpowiednio przygotowany i zobowiązany do przeprowadzania transfuzji bezpośrednich, a ryzyko zarażenia się wirusem HIV czy wirusowym zapaleniem wątroby typu C nie jest wcale mniejsze w przypadku otrzymania krwi od przyjaciela lub członka rodziny niż z banku krwi. Jeśli krew nie zostanie poddania odpowiednim badaniom, ryzyko to dodatkowo wzrasta.

Aby zminimalizować zagrożenie nadmiernej utraty krwi podczas porodu, możesz podjąć pewne kroki zapobiegawcze już w trakcie trzeciego trymestru, na przykład unikając jedzenia wszelkich substancji mogących zwiększyć krwawienie (większość z nich i tak nie jest zalecana podczas ciąży). Należy do nich aspiryna i inne leki, które ją zawierają (starannie czytaj etykiety lub spytaj lekarza); ibuprofen (i wszystko, co go zawiera); witamina E (prócz tej zawartej w preparacie uzupełniającym); preparaty z miłorzębu japońskiego oraz leki z zawartością alkoholu (na przykład syrop przeciwkaszlowy).

Jeśli twój sprzeciw wobec transfuzji krwi od innego dawcy ma podłoże religijne lub jeśli masz po temu inne, trudne do rozwiązania powody, porozmawiaj z lekarzem już teraz, nie czekając na rozpoczęcie porodu. W niektórych szpitalach stosuje się metody sprawiające, że „bezkrwawe operacje" są bezpieczniejsze.

BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE PODRÓŻY

Mam zaplanowaną bardzo ważną podróż służbową w tym miesiącu. Czy mogę podróżować bezpiecznie w tak zaawansowanej ciąży, czy powinnam raczej odwołać ten wyjazd?

Zanim zaplanujesz podróż, zaplanuj wizytę u lekarza. Różni lekarze mają odmienne punkty widzenia na temat podróżowania w ostatnim trymestrze. To, czy twój zachęci cię do wyjazdu, czy go odradzi, na tym etapie ciąży zależeć będzie zapewne od jego poglądu, a także kilku innych czynników. Pierwszym i najważniejszym z nich jest przebieg ciąży; jeśli nie jest powikłana, lekarz zapewne udzieli ci swego błogosławieństwa. Jego opinia będzie uzależniona od tego, jak bardzo zaawansowana jest ciąża (większość lekarzy odradza latanie samolotem po 36 tygodniu) oraz od tego, czy stoisz przed zwiększonym ryzykiem przedwczesnego porodu. Niemniej ważne jest to, jak się czujesz. Objawy ciąży, mnożące się w miarę upływających miesięcy, mają też skłonność do mnożenia się wraz z przebytymi kilometrami; podróżowanie zwiększa bóle pleców i uczucie zmęczenia, pogarsza stan żylaków i hemoroidów, a także sprawia, że stres psychiczny oraz fizyczny staje się trudniejszy do zniesienia. Do innych spraw, które należy wziąć pod uwagę, należy odległość i czas trwania podróży (oraz sam czas, jaki spędzisz na przemieszczaniu się), poziom fizycznego i psychicznego zaangażowania, a także to, czy podróż rzeczywiście jest konieczna (mało ważne, możliwe do przełożenia podróże mogą nie być warte ryzyka). Jeśli wybierasz się gdzieś samolotem, musisz być świadoma ograniczeń, jakie stawia wybrana przez ciebie linia lotnicza (jeśli takie ograniczenia istnieją). Część linii lotniczych nie przyjmie cię na pokład samolotu w dziewiątym miesiącu ciąży bez zaświadczenia lekarskiego oznajmiającego, że nie grozi ci nagły poród w czasie lotu; inne są mniej wymagające.

A gdy już dostaniesz zezwolenie od lekarza, będziesz musiała poczynić jeszcze wiele innych przygotowań. Na stronie 218 znajdziesz porady, jak zapewnić sobie przyjemną (bezpieczniejszą i wygodniejszą) podróż w czasie ciąży. Szczególnie ważne stanie się zadbanie o wypoczynek, lecz w tak zaawansowanej ciąży ważne jest, by mieć przy sobie nazwisko, numer telefonu i adres polecanego ci położnika czy pielęgniarki położnej (oraz szpitala czy kliniki położniczej, w których pracują) w miejscu przeznaczenia - upewnij się, że koszt ich usług pokryje twoje ubezpieczenie, jeśli będziesz musiała z nich skorzystać[1]. Jeśli podróżujesz w odległe miejsce, zastanów się, czy nie odbyć tej podróży z mężem; gdyby doszło do mało prawdopodobnej możliwości, że przyjdzie ci rodzić daleko od domu, przynajmniej nie będziesz sama.

TWÓJ STOSUNEK DO PARTNERA

Dziecko jeszcze się nie urodziło, a mój stosunek do męża zaczyna się zmieniać. Jesteśmy pochłonięci nadchodzącym porodem i dzieckiem, a nie sobą nawzajem, jak byliśmy kiedyś.

Wszystkie małżeństwa przechodzą w różnym stopniu pewne zmiany dynamiki życia oraz zmieniają priorytety, gdy w rodzinie pojawia się dziecko. Badania wykazują, że jest to zazwyczaj mniej stresujące, jeśli małżeństwo rozpoczyna ten proces już w trakcie ciąży. Choć zmiana, którą obserwujesz w twoim stosunku do męża, nie wydaje się zmianą na lepsze, to lepiej, że odczuwasz ją teraz niż po urodzeniu dziecka. Pary, które idealizują trzyosobową rodzinę

[1] Jeśli twoje ubezpieczenie nie pokrywa kosztów leczenia w nagłych wypadkach, rozsądnie będzie wykupić odpowiednią polisę.

i które nie przewidują dezintegracji czy przerwania romansu, często źle znoszą nową rzeczywistość z maleńkim noworodkiem.

Chociaż pochłonięcie ciążą i spodziewanym porodem jest czymś normalnym, nie powinnaś pozwolić na nienormalne przekreślenie tego, co najważniejsze: twojego życia z mężem. Teraz jest odpowiedni czas na to, aby uczyć się, jak łączyć opiekę i karmienie dziecka z pielęgnacją twojego małżeństwa. Małżeństwo trzeba wspólnie pielęgnować, dbać o nie. Chociaż raz na tydzień spróbuj, byście razem coś obejrzeli, zjedli obiad czy poszli do galerii. Zróbcie coś, co nie ma nic wspólnego z porodem czy dziećmi. Kompletując wyprawkę, kup coś specjalnego i niespodziewanego dla męża. Wychodząc z gabinetu lekarza po kolejnej wizycie, zrób swojemu partnerowi niespodziankę w postaci biletów na jego ulubiony film lub imprezę sportową, o której wiesz, że bardzo chciałby ją zobaczyć. Porozmawiaj z nim przy obiedzie o tym, jak minął wam dzień, omów najnowsze wiadomości, nie poruszaj tematu dziecka. Od czasu do czasu przynieś do sypialni olejek do masażu, dotykajcie się tak, jak lubicie. Nawet jeśli nie masz ochoty na seks, taki rodzaj kontaktu sprawi, że poczujecie bliskość. Nie umniejszy to na pewno w żadnym calu tego wspaniałego wydarzenia, a wam przypomni, że w życiu jest jeszcze coś innego niż poród Lamaze'a i wyprawka.

Wspomnienia o tym pozwolą wam na utrzymanie dobrych stosunków później, kiedy będziesz spacerować z dzieckiem o godzinie drugiej nad ranem. (Wskazówki znajdują się w książce *Pierwszy rok życia dziecka*.) Dzięki waszej miłości przygotujecie dla swojego dziecka przytulne gniazdko, w którym będzie się czuło szczęśliwe i bezpieczne.

CZY MOŻNA SIĘ TERAZ KOCHAĆ?

Jestem w rozterce. Słyszę wiele sprzecznych informacji na temat stosunków w ostatnich tygodniach ciąży.

Problem polega na tym, że istniejące dowody medyczne są sprzeczne. Na ogół uważa się, że sam stosunek lub orgazm nie wywołują porodu, chyba że jest już jego termin (choć wiele niecierpliwych par próbowało udowodnić coś innego). Z tego powodu wielu lekarzy pozwala pacjentkom (przy prawidłowym przebiegu ciąży) na współżycie seksualne - pod warunkiem że jeszcze je ono interesuje - aż do dnia porodu. Dotyczy to większości par małżeńskich.

Mimo iż najnowsze wyniki badań obalają rządzącą przez wiele lat teorię głoszącą, iż seks w późnym okresie ciąży może zwiększyć ryzyko przedwczesnego porodu w przypadku kobiet znajdujących się w grupie zwiększonego ryzyka, część lekarzy nadal przepisuje abstynencję w ostatnim trymestrze pacjentkom z tej grupy, tak na wszelki wypadek. Innym sugerowanym środkiem bezpieczeństwa - a niektórzy lekarze polecają go wszystkim parom, niezależnie od stopnia ryzyka - jest stosowanie prezerwatyw w ostatnich ośmiu tygodniach ciąży, gdyż prezerwatywy skutecznie mogą zapobiec powstaniu ewentualnej infekcji w trakcie stosunku, a także wywołaniu przedwczesnych skurczów przez zawartą w spermie prostaglandynę.

Rozwiej swoje wątpliwości podczas rozmowy z lekarzem. Gdy lekarz da ci „zielone światło", kochaj się, jeśli masz na to ochotę i jeśli cię to nie krępuje. Gdy zabroni (a stanie się to, jeśli jesteś w grupie wysokiego ryzyka zagrożenia porodem przedwczesnym) lub gdy stwierdza się łożysko przodujące, przedwczesne oddzielenie łożyska, niewyjaśnione krwawienie, pęknięcie błon płodowych - wtedy szukaj innych sposobów. Spróbujcie wybrać się do restauracji na romantyczną kolację przy zapalonych świecach czy na spacer pod gwiazdami, trzymając się za ręce, a wieczorem w domu obejmujcie się i całujcie, możecie też wziąć wspólny prysznic albo zróbcie sobie masaż. I chociaż takie środki

zastępcze mogą nie być w pełni satysfakcjonujące, postaraj się nie zapominać, że macie jeszcze przed sobą całe życie na seks - choć dopóki dziecko nie zacznie przesypiać całej nocy, może być wam trudno wybrać odpowiednią porę.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Informacje na temat karmienia piersią

Zanim nastał XX wiek, niemal każde dziecko było karmione piersią. Innych możliwości nie było. W pierwszych latach stulecia kobiety zaczęły domagać się praw, jakich przedtem nie miały - prawa do głosu, pracy, palenia papierosów, zrzucenia ograniczającej mchy bielizny, sięgnięcia wzrokiem dalej niż kuchnia i pokój dziecinny. Karmienie piersią było staromodne, ograniczało ich wolność i reprezentowało to wszystko, przeciw czemu się buntowały. Nie tylko uważane było za formę niewolnictwa, lecz także za coś dla biedoty, która nie mogła sobie pozwolić na kupno składników potrzebnych do przygotowania odżywki. Dla nowoczesnej przedstawicielki klasy średniej karmienie butelką było najlepszym rozwiązaniem od czasu kupionego w sklepie, pokrojonego bochenka chleba.

Jak na ironię to właśnie odnowiony ruch kobiecy rozpropagował w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych powrót do karmienia piersią. Kobiety chciały nie tylko wolności, lecz także kontroli - kontroli nad swoim życiem i swoim ciałem. Wiedziały, że kontrolę zyskuje się wraz ze wzrostem wiedzy. Natomiast ta udowodniła im, że karmienie piersią jest najlepsze zarówno dla ich dziecka, jak i dla nich samych. Wciąż rośnie liczba kobiet karmiących piersią, szczególnie wśród tych, które zdają sobie sprawę z korzyści z tym związanych.

DLACZEGO KARMIENIE PIERSIĄ JEST NAJLEPSZE?

Nie ma najmniejszych wątpliwości, że w normalnych okolicznościach karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka i stanowi doskonały sposób dostarczania mu pożywienia.

Zrobione według potrzeb. Mleko matki jest przygotowane zgodnie z zapotrzebowaniem ludzkich niemowląt i zawiera co najmniej 100 składników, których nie ma w mleku krowim, i nie można tego składu dokładnie powielić w technologiach przemysłowych. Mleko matki jest dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego dziecka. Odpowiednie składniki są w zależności od potrzeb wybierane z krwiobiegu matki. Skład mleka zmienia się w zależności od dnia czy pory karmienia, a także w miarę wzrostu dziecka. Składniki odżywcze są dopasowane do potrzeb dziecka. Na przykład mleko matki zawiera o jedną trzecią mniej soli mineralnych niż bogate w sód krowie mleko, dzięki czemu nerki dziecka lepiej sobie z nim radzą. Zawiera też mniej fosforu; wysoka zawartość tego pierwiastka w krowim mleku łączona jest ze zmniejszonym poziomem wapnia w krwi dzieci karmionych z butelki.

Łatwo się przyswaja. Ilość białka w mleku matki jest niższa (wynosi 1,5%) niż w mleku krowim (gdzie wynosi 3,5%), przez co mleko matki jest dla dziecka łatwiejsze do strawienia. Białko w mleku matki to głównie laktoalbumina, która jest bardziej odżywcza i łatwiej przyswajalna niż główny składnik mleka krowiego (kazeinogen). Zawartość tłuszczu jest podobna, lecz tłuszcz z mleka matki jest łatwiej trawiony przez dziecko. Niemowlęta lepiej też przyswajają ważne mikroskładniki z mleka matki niż

z mleka krowiego (którego mikroskładniki przeznaczone są dla młodych cieląt).

Jest bezpieczne. Możesz mieć pewność, że mleko, które podajesz dziecku bezpośrednio z piersi nie zostało nieprawidłowo przygotowane, nie jest skażone ani zepsute[1].

Uspokaja trawienie. Dzieci karmione piersią prawie nigdy nie cierpią na zaparcia, gdyż mleko matki jest łatwo strawne. Bardzo rzadko mają też biegunki, ponieważ mleko matki niszczy przyczyny, które je wywołują, a także sprzyja rozwojowi korzystnej flory bakteryjnej, co zapobiega zaburzeniom ze strony układu pokarmowego. Patrząc na to od strony czysto estetycznej, można stwierdzić, że wypróżnienia dzieci karmionych piersią pachną przyjemniej przynajmniej do momentu wprowadzenia pokarmów stałych.

Zapewnia lepszą sylwetkę. Karmienie piersią nie tylko rzadziej wywołuje otyłość u dzieci - wszystko wskazuje na to, że osoby karmione w ten sposób rzadziej cierpią na otyłość w późniejszym okresie życia. Uważa się też, że w wieku dorosłym mają niższy poziom cholesterolu.

Zapewnia rozwój mózgu. Karmienie piersią zdaje się lekko podwyższać poziom ilorazu inteligencji, przynajmniej do 15 roku życia. Wiąże się to nie tylko z zawartymi w mleku matki rozwijającymi mózg kwasami tłuszczowymi (DHA), lecz także bliskością, kontaktem między matką i niemowlęciem - a to doskonale wpływa na rozwój intelektualny dziecka.

Zapobiega alergii. Żadne dziecko nie ma alergii na mleko matki (choć u niektórych mogą wystąpić reakcje alergiczne na pewne pokarmy w diecie matki, w tym na mleko krowie). Z drugiej strony, beta-laktoglobulina (substancja zawarta w krowim mleku) może wywołać reakcje alergiczne w najróżniejszym stopniu, od lekkich po poważne. Preparaty na bazie mleka sojowego, często podawane w przypadku występowania u dziecka alergii na mleko krowie, są jeszcze odleglejsze w swym składzie od tego, co zaplanowała natura, i także wywołują uczulenia. Według przeprowadzonych badań, dzieci karmione piersią rzadziej chorują na astmę okresu dziecięcego niż maluchy karmione gotowymi preparatami.

Zapobiega zakażeniom. Dzieci karmione piersią nie tylko rzadziej miewają biegunki, lecz także są bardziej odporne na często występujące w pierwszym roku życia infekcje układu oddechowego, dróg moczowych, ucha oraz posocznicę (infekcję krwi[2]). Ta ochrona jest po części zapewniana przez przekazywanie czynników uodparniających z siary i mleka matki. Karmienie piersią zdaje się też obniżać prawdopodobieństwo wystąpienia białaczki okresu dziecięcego. Poprawia ono również reakcje odpornościowe na większość szczepionek (na przykład przeciwko tężcowi, błonicy i polio).

Rozwija szczęki, zęby i podniebienie. Ponieważ ssanie piersi wymaga więcej wysiłku niż ssanie smoczka od butelki, karmienie piersią przyczynia się do optymalnego rozwoju szczęk, zębów i podniebienia. Według ostatnich badań, dzieciom karmionym w ten sposób rzadziej psują się zęby.

Karmienie piersią ma także swoje zalety dla ciebie:

[1] Oczywiście jeżeli nie jesteś chora na coś, co stanowi przeciwwskazanie do karmienia piersią.

[2] Badania wykazują, iż wiele różnych chorób rzadziej występuje u dzieci karmionych piersią, a dotyczy to m.in. bakteryjnego zapalenia opon mózgowych, zatrucia jadem kiełbasianym, obumierającego zapalenia jelit, zespołu nagłej śmierci niemowlęcia, cukrzycy, choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, chłoniaków i innych przewlekłych chorób układu trawiennego.

Wygoda. Karmienie piersią nie wymaga żadnego wcześniejszego planowania czy przygotowania sprzętu. Można karmić dziecko w samochodzie czy samolocie, o każdej porze dnia i nocy. Mleko ma zawsze odpowiednią temperaturę. Dzięki temu, że karmienie w miejscach publicznych staje się coraz bardziej akceptowane i powszechne, wraz ze swoim dzieckiem możecie jeść przy tym samym stole w restauracji - przy zachowaniu pewnej dyskrecji i użyciu serwetki. Jeśli matka i dziecko nie przebywają cały dzień razem, np. gdy matka pracuje - mleko można odciągnąć do butelki i przechowywać w lodówce, aby można było w razie potrzeby karmić dziecko butelką.

Oszczędność. Nie trzeba kupować butelek, sterylizować ich lub kupować sterylizatorów i gotowych mieszanek. Nie ma w połowie opróżnionych butelek i otwartych puszek mieszanki, które mogłyby się zmarnować. Oszczędność dotyczy też spraw zdrowotnych. Niezależnie od tego, czy płacisz sama, czy też twoje towarzystwo ubezpieczeniowe, leczenie chorób, na które częściej zapadają dzieci karmione gotowymi preparatami, może być bardzo drogie.

Szybsze odzyskanie formy. Karmienie piersią przyspiesza obkurczanie się macicy i zmniejsza poporodowe upławy pochwowe, co oznacza mniejszą utratę krwi. Wymusza ono również więcej chwil odpoczynku dla młodej mamy, co - jak wkrótce się przekonasz - jest szczególnie ważne w pierwszych sześciu tygodniach po porodzie.

Szybszy powrót do figury sprzed ciąży. Karmienie piersią pozwala na lepsze spalanie tłuszczu, który pojawił się w czasie ciąży. Jeśli kobieta przyjmuje tylko taką liczbę kalorii, która zapewnia wytwarzanie mleka i zaspokaja jej potrzeby energetyczne (patrz s. 403), i jeśli pochodzą one z produktów odżywczych - może odzyskać figurę, zaspokajając równocześnie wszystkie odżywcze wymagania dziecka.

Opóźnienie miesiączki. Laktacja hamuje owulację i menstruację (przynajmniej w pewnym stopniu). Choć nie powinno się polegać na tym jako na środku antykoncepcyjnym, to może ona doprowadzić do opóźnienia pojawienia się miesiączki o kilka miesięcy, a przynajmniej do czasu zakończenia karmienia piersią.

Budowanie kośćca. Karmienie piersią może poprawić mineralizację kości po odstawieniu dziecka od piersi i zmniejsza ryzyko pęknięcia kości miednicy po menopauzie - przy założeniu, że przyjmujesz wystarczająco dużo wapnia, by zaspokoić zapotrzebowanie organizmu oraz do produkcji mleka.

Mniejsze ryzyko wystąpienia nowotworów. Karmienie dziecka piersią może obniżyć ryzyko wystąpienia pewnych nowotworów. Kobiety karmiące piersią są mniej zagrożone rakiem macicy oraz przedmenopauzalnym rakiem piersi.

Zaleta największa i najcenniejsza. Karmienie piersią zapewnia ścisły kontakt matki z dzieckiem, skóra przy skórze, oko w oko, przynajmniej 6 do 8 razy dziennie. Zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, poczucie intymności, wspólne przeżywanie miłości i przyjemności może nie tylko dawać uczucie spełnienia i wzmocnić więź między matką a dzieckiem, lecz dodatkowo poprawić rozwój mózgu dziecka. (Uwaga dla matek bliźniąt: Wszystkie dobre strony karmienia piersią są w twoim przypadku podwójne. Na s. 406 znajdziesz wskazówki, które ułatwią ci karmienie.)

DLACZEGO NIEKTÓRZY WOLĄ BUTELKĘ?

Są jednak kobiety, które nie karmią piersią z wyboru. I choć zalety karmienia z butelki są niepomiernie mniejsze od zalet

karmienia piersią, dla niektórych kobiet są wystarczająco przekonujące.

Więcej dzielenia się obowiązkami. Pozwala ona na dzielenie się odpowiedzialnością z ojcem i na znacznie łatwiejsze nawiązywanie kontaktu z dzieckiem (chociaż ojciec dziecka karmionego piersią może karmić dziecko butelką z odciągniętym mlekiem matki oraz angażując się w inne zajęcia przy nim, na przykład kąpanie czy kołysanie).

Więcej wolności. Karmienie butelką nie przywiązuje matki do dziecka. Może ona pracować poza domem, nie martwiąc się o odciąganie i przechowywanie mleka, **może** odbyć kilkudniową podróż bez dziecka, robić zakupy, wychodzić wieczorem, a nawet spać przez całą noc, ponieważ ktoś inny może karmić dziecko (oczywiście te możliwości stoją otworem także przed matką karmiącą piersią, jeśli odciąga mleko lub podaje dodatkowe butelki z mieszanką).

Być może więcej romantyczności. Nie zakłóca ono życia seksualnego małżeństwa (jedynie w sytuacji, kiedy dziecko obudzi się o „złej porze" na karmienie). Karmienie piersią może czasem przeszkadzać. Po pierwsze, ponieważ hormony wywołujące laktację mogą powodować suchość pochwy (choć można temu zaradzić, stosując preparaty nawilżające), po drugie wyciek mleka z piersi podczas stosunku może na niektóre pary działać zniechęcająco. Kiedy karmisz butelką, piersi odgrywają raczej rolę zmysłową niż użyteczną.

Mniej ograniczeń zjedzeniem. Karmienie butelką nie ogranicza diety ani sposobu odżywiania. Możesz jeść mocno przyprawione potrawy i kapustę (chociaż wiele dzieci nie protestuje przeciwko tym smakom w mleku matki, a niektórym wręcz odpowiadają), nie musisz ograniczać ilości spożywanych produktów mlecznych, jeśli dziecko ich nie toleruje. Od czasu do czasu można wypić kieliszek wina czy drinka, a także nie martwić się o przyjmowanie odpowiedniej ilości substancji odżywczych.

Mniej kłopotliwych sytuacji dla tych, które się krępują. Jeśli wstydzisz się okazywania intymnego kontaktu z dzieckiem czy krępuje cię karmienie piersią w miejscach publicznych, może być ci trudno sobie wyobrazić, byś miała karmić piersią. Ale o tych sprawach można szybko zapomnieć; wiele kobiet podejmujących próbę karmienia piersią odkrywa, iż staje się to dla nich czymś naturalnym, nawet w miejscach publicznych.

Mniej stresu. Wiele kobiet uważa, że z natury są zbyt niecierpliwe bądź spięte, by karmić piersią. Jednak wiele z nich przy podjęciu próby karmienia (gdy dziecko już normalnie ssie) stwierdza, że jest to doskonały sposób na relaks, a samo karmienie nie sprawia najmniejszych kłopotów.

DOKONANIE WYBORU

Coraz więcej kobiet nie ma problemu z wyborem. Niektóre z nich opowiedzą się za karmieniem piersią na długo przed

Pierś: obiekt seksualny czy praktycznego zastosowania?

A może i to, i to? Jeśli się nad tym zastanawiasz, pamiętaj, że odgrywanie dwóch czy nawet więcej ról w życiu nie jest niczym niezwykłym - nawet ról bardzo różniących się od siebie, wymagających różnych umiejętności i poglądów (na przykład kochanka i matka). W ten sam sposób możesz potraktować dwie pełnione przez piersi funkcje - seksualną i praktyczną - każda jest ważna, żadna nie wyklucza drugiej. Pamiętaj o tym, podejmując decyzję o karmieniu piersią.

Palenie papierosów a karmienie piersią

Nikotyna przedostaje się do mleka matki, więc jeśli palisz papierosy, a chcesz karmić piersią, najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla siebie i swojego dziecka, jest rzucenie palenia. Jeśli nie potrafisz rzucić (nie jest to łatwe, ale wykonalne, patrz s. 61), mimo wszystko powinnaś jednak zdecydować się na karmienie piersią, ponieważ dzięki temu do pewnego stopnia ochronisz dziecko przed niektórymi zagrożeniami płynącymi z biernego palenia. Możesz jeszcze bardziej zminimalizować zagrożenia dla dziecka wiążące się z paleniem papierosów przez:

- Ograniczanie się i palenie mniejszej liczby papierosów.
- Palenie papierosów z mniejszą zawartością nikotyny.
- Karmienie dziecka przynajmniej 95 minut po wypaleniu ostatniego papierosa, dzięki czemu w chwili przystawienia dziecka zawartość nikotyny w mleku będzie minimalna lub zerowa.
- Niepalenie w trakcie karmienia, a jeszcze lepiej, niepalenie w obecności dziecka. (Palenie może w znacznym stopniu zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób i schorzeń układu oddechowego oraz zespołu nagłej śmierci niemowlęcia.)

tym, zanim zdecydują się zajść w ciążę. Inne, które przed ciążą nie zastanawiały się nad tym, decydują się na karmienie piersią po przeczytaniu, jak wiele z niego wynika korzyści. Jeszcze inne są targane sprzecznościami przez całą ciążę, a nawet w czasie porodu. Niewielka liczba kobiet, które uważają, że karmienie piersią jest nie dla nich, nie może jednak pozbyć się wewnętrznego przekonania, że powinny to zrobić, choćby ze względu na wynikające z niego korzyści.

Dla wszystkich niezdecydowanych kobiet mamy jedną sugestię: Spróbuj - może ci się spodoba. Możesz zawsze przestać, jeśli nie będzie ci to odpowiadało. Przede wszystkim ty i twoje dziecko skorzystacie z niego choćby przez krótki czas.

Daj szansę karmieniu piersią! Pierwsze kilka tygodni może nie być łatwe, nawet dla najbardziej przekonanych, gdyż jest to okres, w którym obie strony się uczą. Ogólnie uważa się, że pełen miesiąc czy nawet 6 tygodni karmienia piersią jest niezbędne dla ustalenia korzystnej relacji oraz dania matce czasu na podjęcie decyzji odnośnie do karmienia.

KARMIENIE BUTELKĄ I PIERSIĄ

Część kobiet decydujących się na karmienie piersią dochodzi do wniosku, że z tej czy innej przyczyny nie mogą lub nie chcą karmić dziecka wyłącznie w ten sposób. Być może karmienie wyłącznie własnym mlekiem okazuje się niepraktyczne przy stylu życia, jaki kobieta prowadzi (zbyt wiele podróży służbowych albo praca, która sprawia, że odciąganie pokarmu staje się logistycznym koszmarem). Albo jest ono za trudne (liczne infekcje piersi, chroniczne niedobory mleka). Na szczęście karmienie piersią i butelką nie wykluczają się - niektóre kobiety z powodzeniem je łączą. Jeśli zdecydujesz się na takie połączenie, musisz pamiętać o tym, by poczekać, aż dziecko przyzwyczai się do piersi (co najmniej 2 lub 3 tygodnie, ale lepiej 5 lub 6), nim wprowadzisz butelkę. Więcej informacji na temat łączenia tych dwóch metod karmienia znajdziesz w książce Pierwszy rok życia dziecka.

KIEDY NIE MOŻESZ LUB NIE POWINNAŚ KARMIĆ PIERSIĄ?

Niestety nie każda młoda matka może karmić piersią. Niektóre kobiety nie mogą lub nie powinny karmić piersią swoich dzieci. Przyczyny mogą być emocjonalne lub psychiczne, wynikające ze zdrowia matki lub dziecka, okresowe (w których przypadku zwykle można rozpocząć kar-

mienie piersią po upływie pewnego czasu) lub długoterminowe. Oto najczęściej spotykane czynniki, uniemożliwiające karmienie piersią:

- Poważne choroby osłabiające (takie jak: choroby nerek lub serca, poważna anemia) lub ostra niedowaga - choć część kobiet jest w stanie pokonać te przeszkody i karmić swe dzieci piersią.
- Poważne infekcje, np. aktywna, nie leczona gruźlica (po dwóch tygodniach leczenia karmienie piersią powinno być możliwe); w tym czasie mleko może być odciągane (i wylewane), by w chwili rozpoczęcia karmienia nie zabrakło pokarmu.
- Choroby przewlekłe wymagające leczenia środkami szkodliwymi dla dziecka, przechodzącymi do mleka (takimi jak: środki stosowane w chorobach tarczycy, przeciwrakowe, obniżające ciśnienie, leki przeciwdepresyjne, np. lit, środki uspokajające czy nasenne). Jeśli musisz zażywać jakiekolwiek leki - skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem karmienia piersią. W niektórych przypadkach możliwa jest zmiana leku lub zrobienie większych odstępów czasu pomiędzy przyjmowaniem go, aby możliwe było karmienie piersią[1].
- Kontakt z pewnymi toksycznymi substancjami chemicznymi w miejscu pracy; szczegółowe informacje znajdziesz na stronie 76.
- AIDS lub HIV, które mogą być przekazywane przez płyny ustrojowe (także mleko);
- Narkomania - zażywanie środków uspokajających, kokainy, heroiny, marihuany czy nadmierne spożywanie alkoholu (małe dawki są dozwolone)[2].
- Głęboko zakorzeniona awersja do karmienia piersią. (Przypomnijmy jednak, że część matek zmienia zdanie w chwili przystawienia dziecka do piersi. Pomocne mogą okazać się rozmowy z kobietami, które też nie chciały karmić, ale przekonały się po pierwszej próbie.)

W niektórych sytuacjach karmienie piersią jest trudne z winy noworodka, lecz (przy odpowiedniej pomocy medycznej) staje się możliwe. Oto one:

- Choroby takie, jak: nietolerancja laktozy, fenyloketonuria (dziecko nie może strawić ani ludzkiego, ani krowiego mleka). W przypadku fenyloketonurii dziecko może być karmione piersią, jeśli otrzymuje jednocześnie odżywkę nie zawierającą fenyloalaniny; przy nietolerancji laktozy (niezmiernie rzadkiej w chwili narodzin) mleko matki może być poddane działaniu laktazy, aby stało się strawne.
- Rozszczep wargi i/lub podniebienia i inne deformacje jamy ustnej, które utrudniają ssanie piersi. Choć udane karmienie piersią w pewnym stopniu uzależnione jest od rodzaju wady, jednak przy odpowiedniej pomocy ssanie piersi staje się zwykle możliwe.

Niezmiernie rzadko nie udaje się doprowadzić do karmienia piersią, choć nie ma po temu żadnych przeciwwskazań — i to przy staraniach z obu stron.

Jeśli się okaże, że nie możesz karmić dziecka piersią - mimo iż bardzo tego pragnęłaś - nie ma sensu dokładać uczucia winy do rozczarowania. Nie powinnaś też

[1] Tymczasowa konieczność przyjmowania leku, na przykład penicyliny, nawet w okresie karmienia nie wyklucza szans na kontynuowanie go. Kobiety, które w czasie porodu wymagają podania antybiotyku lub potrzebują go z powodu infekcji piersi, mogą kontynuować karmienie piersią w trakcie przyjmowania leku.

[2] Pamiętaj jednak o tym, że gdy matka pije alkohol, dziecko otrzymuje mniej mleka i zwykle gorzej śpi. Aby dziecko ucierpiało jak najmniej, staraj się nie karmić przynajmniej dwie godziny od chwili wypicia alkoholu.

Odrobina pomocy, duże osiągnięcia

Do karmienia potrzebne są tylko dwie osoby, lecz by mogło do niego dojść - często trzy. Ostatnie badania wykazują, że jeśli ojcowie udzielają swego wsparcia przy karmieniu piersią, matki będą starały się podjąć próbę w 96% przypadków; jeśli ich postawa jest obojętna, tylko 26% kobiet próbuje karmić piersią. Ojcowie: weźcie to pod uwagę!

tego robić, aby uczucie to nie zakłóciło niezmiernie ważnego procesu poznawania i kochania dziecka (procesu, w którym karmienie piersią nie jest koniecznością). Lepiej nie myśl o tym, weź butelkę (i dziecko), po czym czytaj dalej.

SZTUCZNE KARMIENIE Z MIŁOŚCIĄ

Choć karmienie piersią jest wspaniałym doświadczeniem zarówno dla matki, jak i dla dziecka, to nie ma powodu, dla którego karmienie butelką nie mogłoby też nim być. Na butelce wychowano miliony szczęśliwych i zdrowych dzieci. Jeśli nie możesz lub nie chcesz karmić piersią, to nie upatruj niebezpieczeństwa w butelce, leży ono raczej w tym, że możesz dziecku przekazać poczucie winy lub frustracji. Wiedz, że przy minimalnym wysiłku miłość matki do dziecka może być przekazywana podczas karmienia butelką równie dobrze jak podczas karmienia piersią. Podczas każdego karmienia obejmuj dziecko, tak jakbyś to robiła, karmiąc je piersią (nie podpieraj butelki poduszką i nie zostawiaj dziecka samego z butelką w kołysce czy w wózku). Nie unikaj kontaktu z dzieckiem, jeśli jest to np. możliwe, odepnij bluzkę, tak aby dziecko mogło być przytulone do twojej piersi podczas karmienia z butelki.

13

Dziewiąty miesiąc

Przeciętnie od 36 do 40 tygodnia

Wreszcie nadszedł oczekiwany miesiąc, na który się przygotowywałaś (i którego być może troszkę się obawiałaś) od momentu odczytania pozytywnego wyniku na teście ciążowym. *Zapewne* niecierpliwie czekasz na rozwiązanie (aby trzymać dziecko w ramionach, znów zobaczyć palce u stóp, spać na brzuchu) albo wcale o tym nie myślisz. Jednak pomimo nieuniknionego nawału zajęć (więcej wizyt lekarskich, kupowanie wyprawki, zakończenie różnych spraw w pracy, wybieranie koloru farby do pokoiku dziecięcego) dziewiąty miesiąc niekiedy wydaje się najdłuższym miesiącem ciąży. Oczywiście z wyjątkiem sytuacji, gdy poród nie następuje w planowanym terminie - wtedy najdłuższym z wszystkich miesięcy jest miesiąc dziesiąty.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO

W tym miesiącu wizyty lekarskie będą trwały dłużej niż dotąd (przygotuj sobie coś do czytania w poczekalni), będą wyznaczane co tydzień oraz staną się bardziej interesujące - lekarz oszacuje wielkość dziecka, a nawet spróbuje ocenić, ile czasu pozostało do porodu. Podekscytowanie będzie rosnąć, w miarę jak zbliża się „dzień próby". Możesz oczekiwać, że badanie będzie obejmowało wymienione niżej punkty. Jednak mogą być pewne różnice w zależności od twojej szczególnej sytuacji lub schematu postępowania lekarza[1]:

- ważenie (następuje zwolnienie lub zatrzymanie przyrostu masy ciała);
- mierzenie ciśnienia tętniczego krwi (może być nieco wyższe, niż było w połowie ciąży);
- badanie obecności cukru i białka w moczu;
- zbadanie obrzęków (obrzmienia) na stopach i rękach oraz ewentualnych żylaków na nogach;
- badanie szyjki macicy od wewnątrz, aby sprawdzić, czy rozpoczął się proces zanikania i rozwierania; jeśli zaistnieje jakieś podejrzenie zakażenia, może zostać pobrany posiew;

[1] Badania i testy opisane są w oddzielnym rozdziale ***Dodatek.***

- określenie wysokości dna macicy;
- badanie czynności serca płodu;
- określenie wielkości płodu (możesz się dowiedzieć, jaki jest przybliżony ciężar dziecka), określenie położenia (pierwsza główka czy pośladki?) i ustawienia płodu (twarzyczką ku przodowi czy do tyłu?) oraz wysokości (czy część przodująca jest ustalona?);
- omówienie twoich pytań i problemów, szczególnie dotyczących porodu - przygotuj sobie listę. Podaj częstotliwość skurczów Braxtona-Hicksa (jeśli występują) oraz inne, szczególnie te nietypowe objawy, które odczuwasz.

Możesz otrzymać od lekarza instrukcję, jak postępować, gdy rozpocznie się poród (kiedy zadzwonić, gdy podejrzewasz, że akcja porodowa się rozpoczęła, kiedy zaplanować wyjazd do szpitala czy kliniki położniczej). Jeśli jej nie otrzymasz, nie zapomnij o to zapytać.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Możesz odczuwać wszystkie wymienione niżej objawy jednocześnie lub tylko niektóre z nich. Jedne mogą trwać przez cały miesiąc, inne pojawią się nagle. Część objawów będzie ledwo zauważalna z powodu ich stałego występowania oraz tego, że przyzwyczaiłaś się do nich. Mogą zostać one również zamaskowane przez nowe, silniejsze wrażenia, które bardziej zwracają twoją uwagę, zapowiadają bowiem, że poród jest już bliski.

OBJAWY FIZYCZNE:

- zmiany w aktywności płodu (dziecko bardziej się „wierci" niż kopie z powodu stopniowego zmniejszania się wolnej przestrzeni);
- wydzielina z pochwy (*leukorrhea*) staje się gęstsza i zawiera więcej śluzu, w którym można zobaczyć pasemka krwi, może też być zabarwiony na brązowo lub różowo po badaniu wewnętrznym lub po stosunku, lub dlatego że szyjka macicy zaczęła się rozszerzać;
- zaparcia;
- zgaga, niestrawność, wzdęcia i wiatry;
- okresowe bóle i zawroty głowy, skłonność do omdleń;

obrzęk i przekrwienie śluzówki nosa, krwawienia z nosa, wrażenie „zatkanych" uszu;

„zaróżowiona" szczoteczka do zębów z powodu krwawienia z dziąseł;

skurcze mięśni nóg w nocy;

nasilające się bóle kręgosłupa i uczucie ociężałości;

dolegliwości i bolesność miednicy i pośladków;

narastające obrzęki kostek i stóp, a czasem dłoni i twarzy;

żylaki na nogach;

żylaki odbytu;

świąd skóry brzucha;

łatwiejsze oddychanie po obniżeniu się macicy i płodu;

częste oddawanie moczu po obniżeniu się macicy i płodu, które sprawiło, że pęcherz moczowy jest uciskany;

nasilająca się bezsenność;

częstsze i silniejsze skurcze macicy (niektóre mogą być bolesne);

Co się dzieje wewnątrz ciebie

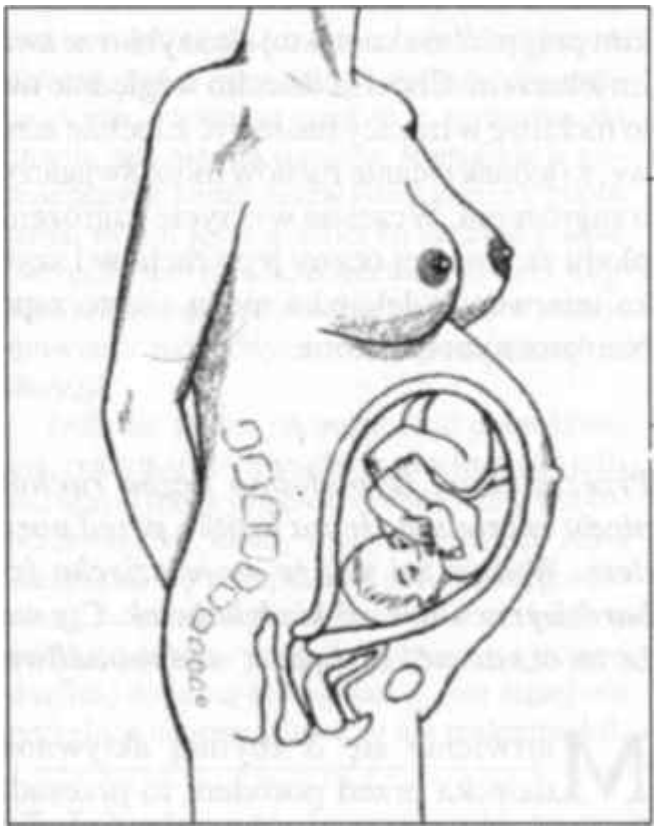

• *Dziecko znajduje się teraz tuż pod twoimi Żebrami — a wymiary nie zmieniają się już z tygodnia na tydzień; górna część macicy znajduje się około 38 do 40 cm od sklepienia kości łonowej. Przyrost masy jest teraz wolniejszy; a nawet się zatrzymuje w miarę zbliżania się „ tego dnia Skóra na brzuchu wydaje się rozciągnięta do granic możliwości, a ty zapewne człapiesz bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, prawdopodobnie dlatego, że dziecko obniżyło się już w oczekiwaniu na zbliżający się poród.*

• *Dziecko przygotowuje się do wykonania ruchu. W połowie tego miesiąca będzie już oficjalnie uważane za „terminowe", gotowe do wyjścia na świat. Przez cały ten miesiąc rozwój postępuje bardzo szybko, a dziecku przybywa 5 cm i 1,2 kg; w chwili urodzenia tkanka tłuszczowa będzie zwiększona o 15 procent. Dziecku obecnie brakuje miejsca, by kopać, jednak nie wolno zapomnieć o odnotowywaniu jego ruchów. Większość dzieci jest już ułożona w pozycji główką w dół, gotowa do porodu; u kobiet rodzących po raz pierwszy około 38 tygodnia płód „opadnie " w pobliże kości miednicy (służącej jako brama do rozpoczęcia porodu). Pępowina wydłuży się do około 60 cm, a waga łożyska osiągnie ok. 0,70 kg.*

- trudności w poruszaniu się i niezgrabne ruchy;
- pojawienie się siary przy ucisku piersi lub wyciekającej samoistnie (niekiedy nie pojawia się aż do porodu);
- zmęczenie lub nadmiar energii (syndrom wicia gniazda), a niekiedy obydwa uczucia na przemian;
- wzrost lub utrata apetytu.

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- wzrastające podniecenie, niepokój, lęk, roztargnienie;
- uczucie ulgi, „że to prawie już";
- drażliwość i nadpobudliwość (zwłaszcza w stosunku do osób mówiących: „Ty jeszcze tutaj?");
- niecierpliwość i pobudzenie;
- sny i marzenia o dziecku.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

ZMIANY W RUCHACH PŁODU

Moje dziecko kopało do niedawna bardzo mocno. Teraz, choć nadał czuję jego ruchy, są one słabsze.

W piątym miesiącu ciąży, kiedy po raz pierwszy poczułaś ruchy dziecka, macica przypominała obszerny pokój, w którym płód mógł uprawiać akrobacje, swobodnie kopać i boksować. Teraz, gdy w macicy jest coraz ciaśniej, taka gimnastyka staje się utrudniona. Pozostaje tylko trochę miejsca, umożliwiającego obracanie się, skręcanie lub inne drobne ruchy. Po ustaleniu się główki płodu w miednicy swoboda ruchów będzie jeszcze bardziej ograniczona.

Na tym etapie nie jest ważne, jaki rodzaj ruchów płodu odczuwasz, lecz to, abyś odczuwała jego aktywność codziennie. Jeżeli nie będziesz nic czuła (patrz poniżej) lub gdy zaskoczą cię paniczne ruchy dziecka, skontaktuj się z lekarzem.

Dzisiaj przez całe popołudnie ledwo czułam ruchy dziecka. Czy powinnam się denerwować?

Mogło się zdarzyć, że dziecko właśnie się zdrzemnęło (płody, podobnie jak noworodki, mają okresy głębokiego snu) lub byłaś zbyt zajęta, by zauważyć jakieś ruchy. Dla pewności sprawdź aktywność płodu nieco dokładniej za pomocą badania opisanego na stronie 239. Warto powtarzać opisany test parę razy dziennie w ciągu ostatniego trymestru ciąży. Dziesięć lub więcej zauważonych ruchów płodu w każdym okresie obserwacji świadczy o jego prawidłowej aktywności. Mniejsza liczba ruchów świadczyć może o konieczności przeprowadzenia dodatkowych badań i wyjaśnienia przyczyny małej aktywności dziecka. W takim przypadku skontaktuj się szybko ze swoim lekarzem. Chociaż dziecko względnie mało ruchliwe w macicy może być zupełnie zdrowe, to jednak ustanie ruchów może świadczyć o zagrożeniu. Wczesne wykrycie zagrożenia płodu za pomocą oceny jego ruchów i szybka interwencja lekarska mogą często zapobiec groźnym skutkom.

Przeczytałam, ze podobno liczba ruchów płodu zmniejsza się na krótko przed porodem. Wydaje mi się, ze moje dziecko jest bardziej ruchliwe niz kiedykolwiek. Czy może to oznaczać, ze będzie nadpobudliwe?

Martwienie się o zbytnią aktywność dziecka przed porodem to przesada. Badania wykazują, że dzieci, które w życiu płodowym były bardzo ruchliwe, nie są częściej nadmiernie aktywne niż te, które w macicy były bardzo spokojne.

Badania również nie potwierdzają poglądu, że aktywność większości płodów zmniejsza się wyraźnie na krótko przed porodem. W zaawansowanej ciąży stwierdza się stałe, stopniowe zmniejszanie się liczby ruchów (od 25-40 na godzinę w 30 tygodniu ciąży do 20-30 na godzinę w terminie porodu). Prawdopodobnie jest to spowodowane zmniejszeniem wolnej przestrzeni i ilości płynu owodniowego oraz lepszą koordynacją ruchów płodu. Jednak bez dokładnego liczenia zwykle nie będziesz mogła tego zauważyć.

JESZCZE RAZ 0 CZĘSTYM ODDAWANIU MOCZU

Od kilku dni mam wrażenie, ze nie wychodzę z toalety. Czy tak częste oddawanie moczu jest normalne na tym etapie?

Wybór pediatry

Dokonanie wyboru pediatry (lub lekarza rodzinnego) będzie jedną z najważniejszych decyzji, które przyjdzie ci podjąć jako matce. I nie ma sensu czekać z wyborem do chwili, gdy się nią staniesz. Weryfikacja potencjalnych kandydatów i dokonanie wyboru teraz, zanim jeszcze dziecko zacznie płakać o trzeciej nad ranem, znacznie ułatwi ci wejście w świat rodziców oraz pomoże w podejmowaniu rozsądnych - nie pochopnych - decyzji.

Jeśli nie wiesz, jak rozpocząć poszukiwania, poproś o rekomendacje ginekologa (jeśli mu ufasz) lub przyjaciół, sąsiadów czy współpracowników, którzy mają małe dzieci. Albo skontaktuj się ze szpitalem czy kliniką położniczą, w której będziesz rodzić (zadzwoń na oddział porodowy lub pediatryczny i poproś o opinię dyżurną pielęgniarkę, nikt lepiej nie przygląda się pracy lekarzy niż pielęgniarki). Oczywiście, jeśli twoje ubezpieczenie ogranicza możliwość dokonania wyboru, zastanów się nad tym, jakie ono daje możliwości.

A kiedy już zawęzisz listę kandydatów do dwóch czy trzech, zadzwoń, by umówić się na konsultację - większość lekarzy się zgodzi. Weź ze sobą listę pytań dotyczących ważnych dla ciebie spraw, na przykład organizacyjnych (czy są godziny dyżurów telefonicznych dla młodych, nerwowych rodziców albo kiedy ktoś do ciebie oddzwoni), pomocy przy karmieniu piersią, obrzezania, stosowania antybiotyków. Koniecznie sprawdź, czy lekarz prowadzi wszystkie wizyty kontrolne, czy też są one prowadzone przez pielęgniarki. Dowiedz się również, z którym szpitalem on współpracuje i czy będzie mógł się zająć noworodkiem w szpitalu. Więcej pytań i spraw, które warto wziąć pod uwagę, znajdziesz w książce *Pierwszy rok tycia dziecka.*

Wygląda na to, że powróciło znane ci już zjawisko, czyli częste oddawanie moczu. Ten irytujący objaw towarzyszy niektórym kobietom przez cały okres ciąży, jednakże staje się szczególnie dokuczliwy, gdy dochodzi do ucisku na pęcherz moczowy. A dzieje się tak nie tylko na początku ciąży, gdy macica umiejscowiona jest jeszcze nisko w miednicy, ale również niedługo przed rozwiązaniem, kiedy to płód wraca do niskiego położenia, przygotowując się do wyjścia na świat. Gdy tylko tej częstotliwości nie towarzyszą objawy zakażenia (patrz s. 452), wszystko przebiega w normie.

Niech ci nie przyjdzie do głowy ograniczać ilość przyjmowanych płynów w nadziei zmniejszenia częstotliwości wycieczek do toalety - i jak zwykle pamiętaj: gdy tylko poczujesz potrzebę, pójdź tam natychmiast. Szczególnie pamiętaj, by w czasie nocnych spacerów zawsze oświetlać sobie drogę - usuń z niej wszelkie przeszkody, takie jak na przykład buty, książki czy cokolwiek, o co możesz się potknąć - oraz by iść na boso, a nie w śliskich kapciach czy skarpetach.

INSTYNKT WICIA GNIAZDA

Słyszałam coś o instynkcie wicia gniazda. Naprawdę jest coś takiego?

Potrzeba wicia gniazda może być tak realna i silna u ludzi jak u naszych upierzonych czy czworonożnych przyjaciół. Jeśli kiedykolwiek byłaś świadkiem narodzin szczeniąt czy kociąt, pewnie zauważyłaś niepokój matki tuż przed porodem, która nerwowo biega tam i z powrotem, gorączkowo drze papierki w kącie, a kiedy wreszcie czuje, że wszystko jest tak, jak być powinno, układa się na miejscu, gdzie ma nastąpić poród. Wiele kobiet w ciąży również doświadcza przemożnej potrzeby przygotowywania „gniazdka" tuż przed narodzinami dziecka. U wielu z nich pragnienie to ma charakter dość subtelny: nieoczekiwanie koniecznie muszą wyczyścić lodówkę i sprawdzić, czy w domu jest zapas papieru toaletowego na sześć miesięcy. Inne natomiast ten niezwykły wybuch maniakalnej energii objawiają w postaci dramatycznych, często irracjonalnych czy śmiesznych (przynajmniej

dla osób patrzących na to z boku) zachowań: czyszczenia każdego zakątka pokoiku dziecięcego szczoteczką do zębów, układania rzeczy w szafkach kuchennych w kolejności alfabetycznej, prasowania wszystkiego, co akurat nie jest noszone, bądź układania i składania godzinami dziecięcych ubranek.

Choć pojawienie się potrzeby wicia gniazda nie należy do nieomylnych sygnałów zbliżającego się porodu, zwykle intensyfikuje się w miarę zbliżania się „wielkiej chwili". Jego przyczyną jest podwyższony poziom adrenaliny w organizmie matki. Pamiętaj też, że nie wszystkie kobiety doświadczają tego instynktu - a te, których to nie spotyka, mają tak samo udane porody i są takimi dobrymi matkami jak kobiety, u których instynkt ten wystąpił. Chęć, by zapaść się w fotel przed telewizorem, jest w ostatnich kilku tygodniach ciąży równie częsta jak przymus sprzątania szaf - i całkowicie zrozumiała.

Jeśli poczujesz konieczność przygotowywania gniazda, postaraj się zachować zdrowy rozsądek oraz ostrożność. Pokonaj nieokiełznaną chęć samodzielnego pomalowania pokoiku dziecięcego; pozwól, by ktoś inny wspinał się z wiaderkiem i wałkiem na drabinę, podczas gdy ty będziesz doglądać prac z dołu. Nie doprowadzaj się też do stanu wyczerpania z powodu sprzątania domu - energia będzie ci jeszcze potrzebna zarówno do porodu, jak i opieki nad noworodkiem. A co najważniejsze, nie zajmuj się wszystkim naraz. Choć dzielisz instynkt wicia gniazda z innymi przedstawicielami królestwa zwierząt, jesteś tylko człowiekiem i nie dasz rady zrobić wszystkiego w ostatniej chwili przed przyjściem twego ukochanego maleństwa na świat.

KRWAWIENIE I PLAMIENIE

Dzisiaj rano, zaraz po stosunku z mężem, zaczęłam krwawić. Czy to oznacza, ze zbliza się poród łub ze dziecku zagraza niebezpieczeństwo?

Stwierdzenie każdego nowego objawu - w szczególności krwawienia i plamienia - w dziewiątym miesiącu ciąży natychmiast skłania do postawienia jednego z dwóch niepokojących pytań lub obu jednocześnie: „Czy to już czas? Czy dzieje się coś złego?" W twoim przypadku odpowiedź na to pytanie uzależniona jest od rodzaju krwawienia oraz towarzyszących mu okoliczności.

Śluz, w którym można zobaczyć pasemka krwi, lub zabarwiony różowo wkrótce po stosunku lub badaniu wewnętrznym, śluz zabarwiony brązowo lub brązowe plamienie w ciągu 48 godzin po stosunku lub badaniu - jest prawdopodobnie skutkiem poruszania lub otarcia bardzo wrażliwej w tym okresie szyjki macicy. Jest to zjawisko normalne i niegroźne -chociaż powinno być zgłoszone twojemu lekarzowi. Może on zalecić powstrzymanie się od współżycia aż do porodu.

Jasnoczerwone krwawienie lub utrzymujące się plamienie może pochodzić z łożyska i wymaga szybkiej oceny przez lekarza. Zawiadom go niezwłocznie. Jeżeli to będzie niemożliwe, niech ktoś zawiezie cię do szpitala.

Różowy, brązowy lub krwisty śluz w połączeniu ze skurczami macicy może sygnalizować początek porodu, niezależnie od tego, czy występuje po stosunku, czy też nie (objawy przedporodowe, poród pozorny i prawdziwy opisane są na stronie 329). Zawiadom twojego lekarza!

PĘKNIĘCIE BŁON PŁODOWYCH W MIEJSCU PUBLICZNYM

Żyję w ciągłym strachu, ze błony płodowe pękną, gdy będę w miejscu publicznym.

Nie ty jedna się tego obawiasz. Myśl o „worku wody" pękającym w autobusie lub zatłoczonym sklepie jest dla większości ciężarnych kobiet tak samo przerażająca jak publiczna utrata kontroli nad pęcherzem. Znana jest historia kobiety, którą

Bądź gotowa

Obecnie nie ma praktycznie wątpliwości co do tego, że najlepszym sposobem przygotowania się do tego wielkiego wydarzenia jest zdobywanie wiedzy. Dlatego też uczyń wszystko, aby wspólnie ze swym partnerem dowiedzieć się jak najwięcej: wspólnie przeczytajcie następny rozdział oraz wszystkie inne materiały o porodzie, jakie tylko możecie zdobyć; oglądajcie filmy na wideo; chodźcie razem na zajęcia szkoły rodzenia. Niech jednak wasze przygotowania nie kończą się na tym etapie. Przygotujcie się też od strony praktycznej i estetycznej, planując coś dla rozrywki. Rozważcie, na przykład, możliwość sfilmowania porodu (najlepiej przez osobę trzecią, aby partner mógł bez przeszkód pełnić swą najważniejszą rolę), a może wystarczy kilka zdjęć? Zastanów się, czy muzyka ukoi twą duszę w chwili, gdy będziesz tego najbardziej potrzebowała? A może preferujesz spokój i ciszę? Co najlepiej odwróci twoją uwagę pomiędzy skurczami: gra w karty, sprawdzenie poczty elektronicznej na laptopie, obejrzenie powtórek ulubionego serialu w telewizji? (Naturalnie przygotuj się też na taką ewentualność, że gdy rozpoczną się skurcze, możesz nie mieć do tego cierpliwości.) Nie zapomnij spakować rzeczy potrzebnych do realizacji zaplanowanych zajęć (łącznie z filmem do aparatu!) do torby, którą zabierzesz ze sobą do szpitala czy kliniki położniczej! (Patrz s. 324.)

ta myśl ogarnęła tak obsesyjnie, że stale nosiła w torbie słoik z marynatami. Chciała go rzucić na ziemię, gdy tylko zauważy strugę płynu owodniowego („Och, przepraszam, ależ narobiłam bałaganu tymi ogórkami!").

Zanim zaczniesz szukać słoików w swojej szafie kuchennej, powinnaś się dowiedzieć dwóch rzeczy. Po pierwsze, pęknięcie błon płodowych przed rozpoczęciem porodu nie jest częste - zdarza się w mniej niż 15% ciąż. W momencie pęknięcia wypływanie płynu owodniowego zwykle nie jest bardzo obfite, z wyjątkiem sytuacji, gdy leżysz (co rzadko się zdarza w miejscu publicznym). Kiedy chodzisz lub siedzisz, główka dziecka zwykle zamyka ujście macicy, jak korek butelkę wina.

Po drugie, jeżeli błony płodowe pękną i nagle wytryśnie płyn owodniowy, możesz być pewna, że nikt w otoczeniu nie będzie na ciebie pokazywał, kręcił głową z niezadowoleniem lub, co gorsza, chichotał. Zamiast tego będą (podobnie jak sama byś zrobiła) proponować swoją pomoc lub dyskretnie cię ignorować. Weź pod uwagę, iż nikt nie może przeoczyć faktu, że jesteś ciężarna, i pomylić płynu owodniowego z czymkolwiek innym.

Wiele kobiet nigdy nie zaobserwowało gwałtownego tryskania płynu owodniowego mimo pęknięcia błon płodowych przed porodem. Działo się tak częściowo z powodu opisanego działania główki płodu, częściowo z powodu braku skurczów wyciskających płyn z macicy. Wszystkie one obserwowały raczej sączenie lub kapanie płynu, w sposób ciągły lub przerywany.

Poczucie bezpieczeństwa w ciągu ostatnich tygodni ciąży może dać ci noszenie wkładki czy podpaski (a jeśli naprawdę się martwisz, nawet pieluchomajtek dla dorosłych). Ich zaletą jest również to, że wchłaniają coraz obfitszą w tym okresie wydzielinę pochwową. Zastanów się też nad podłożeniem grubych ręczników, prześcieradła z ceraty czy szpitalnej jednorazówki pod pościel, na wypadek gdyby do pęknięcia błon płodowych doszło w środku nocy, gdyż doprowadziło to już do zniszczenia wielu materaców.

OBNIŻENIE DNA MACICY I USTALENIE SIĘ CZĘŚCI PRZODUJĄCEJ PŁODU

Jestem juz w 38 tygodniu ciąży i nie odczuwam obniżenia macicy. Czy to znaczy, ze przenoszę ciążę?

Dno macicy obniża się, gdy przodująca część płodu zaczyna wchodzić do miednicy ciężarnej. W pierwszej ciąży następuje to zwykle na 2 do 4 tygodni przed porodem. Natomiast u kobiety, która już rodziła, rzadko stwierdza się to zjawisko przed rozpoczęciem porodu. Jednak podobnie jak we wszystkich sytuacjach dotyczących ciąży i porodu, regułą są wyjątki od reguły. Kobieta ciężarna po raz pierwszy może stwierdzić obniżenie dna macicy na 4 tygodnie przed wyznaczonym terminem porodu i urodzić 2 tygodnie „za późno" lub zacząć poród bez zauważalnego obniżenia macicy.

Często zmiana jest bardzo wyraźna. Możesz zauważyć, że brzuch jest nisko i znacznie bardziej wystaje. Znacznie zmniejsza się ucisk macicy ku górze, na przeponę oraz na żołądek. Następuje duża poprawa samopoczucia ciężarnej z powodu ułatwionego oddychania oraz możliwości spożywania obfitszych posiłków. Niestety odbywa się to kosztem nowych dolegliwości, wynikających z ucisku na pęcherz moczowy, stawy miednicy oraz okolicę krocza. Występuje wzrost częstości oddawania moczu, trudności w poruszaniu się oraz uczucie ucisku, a czasem ból okolicy krocza. Kiedy główka dziecka uciska na dno miednicy, ciężarna może odczuwać ostre, drobne kłucia, a przy ruchach główki występuje uczucie „toczenia się". W związku z nagłą zmianą położenia środka ciężkości bezpośrednio po obniżeniu dna macicy mogą występować trudności z utrzymaniem równowagi.

Zdarza się również, że obniżenie dna macicy pozostaje nie zauważone przez ciężarną. Twoja sylwetka na przykład może nie zmienić się wyraźnie, jeżeli dziecko leżało nisko od początku. Jeżeli nigdy nie odczuwałaś trudności w oddychaniu lub uczucia pełności po posiłkach lub jeśli zawsze często oddajesz mocz, możesz nie zaobserwować wyraźnych zmian.

Twój lekarz może stwierdzić ustalenie się główki dwoma sposobami. Część przodującą można wyczuć w miednicy w czasie badania wewnętrznego lub „wymacać" ją zewnętrznie przez powłokę brzucha. Jeżeli jest ustalona, to nie ma możliwości „pływania" czy „balotowania" główki.

Przesuwanie się części przodującej przez kanał miednicy można oceniać i mierzyć, centymetr po centymetrze. Całkowite ustalenie główki określa się jako wysokość zero centymetrów. Oznacza to, że główka płodu obniżyła się do poziomu kolców kulszowych (wystające wyrostki kostne po obu stronach kanału miednicy). Dziecko, które dopiero zaczyna się obniżać, może być na wysokości -4 lub -5 centymetrów. Na początku porodu główka przechodzi przez kanał rodny od wysokości 0 do +1, +2 centymetry. W chwili, gdy główka ukazuje się w wychodzie kanału rodnego i zewnętrzny brzeg pochwy tworzy na główce „koronę", wysokość wynosi +5 centymetrów. Kobieta, która zaczyna poród z główką płodu na wysokości 0 centymetrów, ma prawdopodobnie przed sobą mniej parcia niż rodząca z główką na wysokości -3, ale nie jest to regułą. Wysokość główki nie jest jedynym czynnikiem decydującym o postępie porodu.

Ustalenie się główki w miednicy kostnej sugeruje, że dziecko powinno przejść przez kanał miednicy bez trudności. Jednak również w tym zakresie nie ma absolutnej pewności. I przeciwnie, długie „balotowanie" główki płodu nad wejściem do miednicy niekoniecznie oznacza trudności przy porodzie. W rzeczywistości większość płodów, które nie weszły do wchodu miednicy na początku porodu, przechodzi potem gładko przez kanał miednicy. Dotyczy to zwłaszcza kobiet, które wcześniej już rodziły, raz lub więcej.

KIEDY URODZISZ

Właśnie zbadano mnie wewnętrznie i lekarka orzekła, ze zapewne wkrótce rozpocznie się poród. Czy rzeczywiście może ona dokładnie przewidzieć ile czasu jeszcze zostało?

Własnoręczne wywołanie czynności porodowej

Wszystko wskazuje na to, że pewne sprawy lepiej pozostawić naturze, a przynajmniej wykwalifikowanemu personelowi medycznemu. Proponowano już wiele technik samodzielnego wywołania czynności porodowej, jednak większość z nich jest albo nieskuteczna, albo szkodliwa, albo i jedno, i drugie. Na przykład, według jednego z badań, pozytywny efekt przynosiło stymulowanie brodawek. Kobiety, które od 39 tygodnia stymulowały brodawki przez trzy lub więcej godzin dziennie, rzadziej rodziły po przewidywanym terminie rozwiązania (a przy 21 i więcej godzinach tygodniowo niewiele miały też czasu na cokolwiek). Ponieważ stymulowanie nie tylko może wywołać akcję porodową, lecz także silne skurcze (takie, jakie wywołuje oksytocyna), nie powinno się stosować tej techniki bez nadzoru lekarskiego - nawet jeśli masz tyle czasu. Innymi słowy, nie próbuj robić tego w domu.

Inne techniki, o których być może słyszałaś, riie dowiodły skuteczności, a należą do nich: stosunek seksualny (metoda nie zawsze skuteczna, ale przynajmniej przyjemna), dużo chodzenia (jeżeli lekarz nie zalecił ci ograniczania ruchu), herbatka z liści maliny (nie stosuj przed przewidywanym terminem rozwiązania, ponieważ może wywołać wczesne skurcze), jednorazowa dawka oleju rycynowego (spytaj lekarza; wiele kobiet twierdzi, że odczuwa jedynie skurcze w jelitach, a nie porodowe).

Twój lekarz może tylko przypuszczać, choć są to przypuszczenia o naukowych podstawach. Istnieją wskazówki i objawy, że poród może się wkrótce rozpocząć. Lekarz zaczyna ich poszukiwać w dziewiątym miesiącu ciąży przez badanie brzucha ciężarnej od zewnątrz oraz przez badanie wewnętrzne. Czy nastąpiło obniżenie dna macicy lub ustalenie się części przodującej płodu? Do jakiej wysokości obniżyła się część przodująca? Czy nastąpiło już zaniknięcie lub rozwarcie szyjki macicy? Czy szyjka macicy staje się miękka i zaczyna przesuwać się do przodu pochwy (kolejna wskazówka zbliżającego się porodu), czy też nadal jest twarda i skierowana ku tyłowi?

Ale „wkrótce" może oznaczać kilka godzin lub trzy tygodnie i nawet więcej. Należy zapytać kobiety, jak euforia wywołana słowami ‚zacznie pani rodzić dziś wieczorem", przechodzi w depresję po tygodniu daremnego oczekiwania. Albo kobiety, które wracają do domu zrezygnowane po badaniu lekarskim, podczas którego zapewniono je, że Jeszcze Icilka tygodni", a rano rodzą dziecko.

Stwierdzono, że ustalanie się części przodującej płodu, zanikanie i rozwieranie się szyjki macicy może następować u niektórych kobiet stopniowo, w ciągu tygodni lub nawet miesięcy. Dlatego też nie można traktować tych znaków jako pewnych wskazówek zbliżającego się porodu.

Należy posiadać dokładniejsze informacje na temat daty rozwiązania (na przykład jeśli minął już przewidywany termin) oraz bardziej formalne oszacowanie gotowości do wydania dziecka na świat. Jedną z metod jest połączenie wyniku w skali Bishopa (oceniającej zaniknięcie i rozwarcie szyjki macicy, od 0 do 3 każde), wysokość położenia części przodującej płodu (od 0 do 3) oraz struktury i umiejscowienia szyjki macicy (od 0 do 2 każde) z długością szyjki macicy. Kiedy wynik w skali Bishopa wynosi 6 lub więcej, a długość szyjki macicy - 26 mm lub mniej, są spore szanse na to, że poród rozpocznie się spontanicznie w ciągu siedmiu dni. Lekarz może też przeprowadzić badanie wydzieliny szyjkowo-pochwowej na obecność substancji zwanej fibronektyną płodową (choć badanie to, które jest bardzo kosztowne i jednocześnie nie można w pełni polegać na jego wyniku, zwykle jest zastrzeżone dla kobiet z grupy ryzyka przedterminowego porodu). Obecność fibronektyny płodowej zwykle oznacza, że poród rozpocznie się lada moment - jednak i w tym przypadku nie ma stuprocentowej gwarancji.

Jak się czuje dziecko?

Lekarze co dzień odkrywają nowe metody sprawdzania stanu dziecka przebywającego jeszcze w łonie matki. Badania te mogą być przeprowadzone w 41 lub 42 tygodniu, gdy dziecko uważa się już za przenoszone, lub wcześniej (kiedykolwiek po 26 tygodniu ciąży), w przypadku zaistnienia obawy o stan płodu. Badania mogą być powtarzane okresowo, jeśli problem, który wywołał konieczność ich wykonania, utrzymuje się. Niektóre badania - w zależności od potrzeby - przeprowadza się w trakcie porodu.

Najpopularniejsze badania prenatalne stanu płodu to:

Ocena ruchów płodu przez ciężarną. Notowanie ruchów dziecka przez ciężarną (patrz s. 239) nie jest co prawda metodą, na której można polegać, jednak dostarcza pewnych wskazówek dotyczących stanu dziecka i bywa stosowane do wykrywania ewentualnych problemów. Zwykle dziesięć ruchów w okresie dwugodzinnym (lub krótszym) oznacza, że wszystko jest w porządku. Jeżeli ciężarna nie odczuwa odpowiedniej liczby ruchów dziecka, powinno się wykonać inne badania.

Test niestresowy. Na brzuchu ciężarnej umieszcza się czujnik monitora płodowego, podobnie jak będzie to w czasie porodu. Ocenia się reakcję serca płodu na ruchy płodu. Jeżeli podczas badania serce płodu nie przyspiesza w czasie ruchów lub gdy obserwuje się inne nieprawidłowości, wyniki uważa się za niepewne (co nie oznacza stanu zagrożenia płodu, a jedynie to, że jego stan wymaga dalszych badań). Wadą testu niestresowego (i monitorowania elektronicznego w ogóle) jest to, że dokładność testu zależy od doświadczenia osoby oceniającej wynik. (Uwaga: wynik może być wypaczony, jeśli matka paliła przed badaniem.)

Test stymulacji akustycznej lub wibroakustycznej. Jest to test niestresowy; na brzuchu matki umiejscowione zostaje urządzenie wytwarzające dźwięki i drgania (wibracje) w celu sprawdzenia, jak płód na nie reaguje. Jego dokładność jest większa niż tradycyjnego testu niestresowego; jest przydatny do oceny wyników innych testów.

Test stresowy skurczowy lub test oksytocynowy. Jeśli wyniki testu niestresowego są niejasne, lekarz może zalecić wykonanie testu stresowego. Test ten, który przeprowadza się w szpitalu, sprawdza reakcję dziecka na „stres" w postaci skurczów macicy, dzięki czemu można mieć pewne wyobrażenie tego, jak dziecko poradzi sobie podczas porodu.

CIĄŻA PRZENOSZONA

Mój termin porodu minął tydzień temu. Czy to możliwe, ze poród sam się nie zacznie?

Magiczna data zaznaczona jest w kalendarzu na czerwono. Każdy dzień w ciągu poprzedzających tę datę 40 tygodni został przekreślony z wielkim oczekiwaniem. Wreszcie, po długim czasie ten ważny dzień nadchodzi - i w około połowie przypadków dziecka nie ma. Oczekiwanie zamienia się w zniechęcenie. Wózek i łóżeczko dziecięce pozostają puste przez jeszcze jeden dzień. I jeszcze przez tydzień. I - w 10% przypadków - jeszcze dwa tygodnie, zwłaszcza u kobiet będących w ciąży pierwszy raz. Czy ta ciąża nigdy się nie skończy?

Chociaż kobiety, które osiągnęły 42 tydzień ciąży mogą w to uwierzyć z trudnością, żadna z ciąż, jakie kiedykolwiek się zdarzyły, nie trwała wiecznie. Nawet przed wprowadzeniem wzniecenia porodu. (To prawda, że pojedyncze ciąże mogą trwać nawet 44 tygodnie lub nieco dłużej, ale obecnie w znacznej większości wywołuje się poród po skończeniu 42 tygodnia.)

Dokładne badania wykazują, że aż w 70% przypadków rozpoznanie przenoszenia ciąży jest nieprawidłowe. Zwykle ciążę uważa się za przenoszoną z powodu błędu w obliczeniu czasu zapłodnienia, najczęściej z powodu nieregularnej owulacji lub niepewno-

Jest to badanie bardziej złożone i czasochłonne (może trwać nawet 3 godziny). Tutaj również ciężarna ma na brzuchu czujnik monitora płodowego. Jeżeli skurcze nie występują samoistnie dość często, można je wywołać przez dożylne podanie oksytocyny lub poprzez drażnienie brodawek sutkowych (za pomocą gorącego ręcznika lub ręką) przez ciężarną. Reakcja płodu na skurcze określa prawdopodobny stan dziecka i łożyska. Ta przybliżona symulacja porodu pozwala, jeżeli wyniki są niedwuznaczne, przewidzieć, czy płód może bezpiecznie pozostawać w macicy i czy poradzi sobie z dużymi wymaganiami, jakie wiążą się z prawdziwym porodem. (Test ten nie jest wskazany u kobiet rodzących przed terminem lub zagrożonych przedterminowym porodem; tych, u których doszło do przedwczesnego pęknięcia błon płodowych; po operacji macicy lub cięciu klasycznym podczas cięcia cesarskiego; wreszcie tych, u których zdiagnozowano łożysko przodujące.)

Profil biofizyczny. Jest to badanie, w którym za pomocą ultradźwięków ogólnie ocenia się cztery aspekty życia w łonie: ruchy oddechowe, ruchy płodu, napięcie mięśni płodu oraz objętość płynu owodniowego. Jeśli wyniki badań wszystkich tych czynników są prawidłowe, to dziecko zwykle miewa się dobrze. Jeśli natomiast którykolwiek jest nieprawidłowy bądź niejasny, przeprowadza się badanie czynności serca płodu przy użyciu testu niestresowego, aby otrzymać bardziej dokładny obraz stanu dziecka.

„Zmodyfikowany" profil biofizyczny. Jest to połączenie testu niestresowego z oceną objętości wód płodowych. Niski ich poziom może oznaczać, że płód nie wydziela odpowiedniej ilości moczu oraz że łożysko nie funkcjonuje prawidłowo. Jeśli płód reaguje prawidłowo na test niestresowy, a objętość wód płodowych jest odpowiednia, zapewne nic złego się nie dzieje.

Dopplerowska ocena perfuzji tętnicy pępowinowej. Ten bezinwazyjny test wykonywany za pomocą ultradźwięków sprawdza przepływ krwi przez tętnicę pępowinową. Przepływ słaby, nieobecny lub w przeciwnym kierunku wskazuje na to, że płód nie jest odpowiednio odżywiany i prawdopodobnie nie rośnie prawidłowo.

Inne badania oceniające dobrostan płodu. Zalicza się do nich: kolejno przeprowadzane badania USG, oceniające ciągły wzrost płodu, pobranie płynu owodniowego (drogą amniopunkcji), elektrokardiografię płodowączy inne testy (w celu oceny pracy serca płodu) i test stymulacji główki płodu (ocena reakcji płodu na ucisk lub ukłucie w główkę).

ści kobiety co do daty ostatniej miesiączki. W rzeczywistości, jeżeli na wczesnym etapie ciąży wykonano badanie USG w celu dokładnej oceny czasu trwania ciąży, częstość przenoszenia obniża się z 10% (jak przez długi czas uważano) do 2%.

Jeżeli ciąża jest przeterminowana (przyjmuje się granicę 42 skończonego tygodnia ciąży, chociaż niektórzy położnicy podejmują działania wcześniej), lekarz będzie rozważać dwa główne czynniki. Po pierwsze postawi pytanie, czy wyznaczona data porodu jest właściwa. Zapewne jest, jeżeli cały czas koreluje z różnymi innymi kryteriami rozwoju ciąży, łącznie z wielkością macicy, wysokością dna macicy (najwyższy punkt macicy), pierwszymi ruchami płodu wyczuwanymi przez matkę oraz wykrytymi przez lekarza. Wcześnie wykonane badanie USG lub test ciążowy oparty na pomiarze poziomu gonadotropiny kosmówkowej we krwi ciężarnej mogą dodatkowo potwierdzać prawidłowość wyznaczonej daty.

Po drugie położnik będzie chciał ustalić, czy dziecko nadal dobrze się rozwija. Wiele dzieci prawidłowo rośnie i rozwija się w dziesiątym miesiącu ciąży (chociaż może to spowodować problemy w czasie porodu, gdy duże i wyrośnięte dziecko będzie miało trudności z przejściem przez miednicę rodzącej). Niekiedy jednak środowisko wewnątrz macicy, dotychczas idealne, zaczyna się pogarszać. Starzejące się łożysko nie dostarcza odpowiedniej ilości składników od-

żywczych i tlenu, a produkcja płynu owodniowego zmniejsza się. Niebezpiecznie zmniejsza się ilość płynu owodniowego w macicy. W tych warunkach dalszy rozwój płodu w macicy staje się utrudniony.

Dzieci urodzone po pewnym czasie przebywania w takich warunkach określa się jako przenoszone. Są one chude, z suchą, popękaną, łuszczącą się, luźną i pomarszczoną skórą bez warstwy mazi płodowej, pokrywającej zwykle skórę donoszonego noworodka. Ponieważ są „starsze" od innych noworodków, mają dłuższe paznokcie, więcej włosów, mają zwykle otwarte oczy i są aktywniejsze. Te, które przebywały w pogarszającym się środowisku wewnątrzmacicznym, mogą mieć zielonkawo zabarwioną skórę i pępowinę z powodu wydalenia smółki w łonie matki. Noworodki, które najdłużej przebywały w niekorzystnym środowisku, mają skórę żółtawą i są najbardziej zagrożone w czasie porodu lub nawet wcześniej.

Płody przenoszone są w większym stopniu zagrożone w czasie porodu i częściej rodzą się drogą cięcia cesarskiego. Dzieje się tak z kilku powodów. Są większe niż dzieci w 40 tygodniu ciąży i mają większy obwód główki. Mogą być gorzej zaopatrzone w tlen i składniki odżywcze. W czasie porodu mogą zaaspirować (wciągnąć do oskrzeli) smółkę. Dzieci te wymagają również specjalnej opieki na oddziale noworodkowym przez krótki okres po porodzie. Jednak znakomita większość dzieci urodzonych w 42 tygodniu prawidłowo przebiegającej ciąży nie jest przewlekle chora częściej niż dzieci urodzone w terminie porodu.

Jeżeli zostało ustalone z pewnością, że zakończył się 41 tydzień ciąży i w czasie badania stwierdzono, że szyjka macicy jest dojrzała (miękka), wielu lekarzy wybiera wzniecenie (wywołanie) porodu (patrz s. 335). Wzniecenie porodu lub cięcie cesarskie zostanie również zastosowane (niezależnie od dojrzałości szyjki), jeżeli występują komplikacje takie, jak nadciśnienie (przewlekłe lub wywołane przez ciążę), cukrzyca, zielony kolor płynu owodniowego z powodu wydalenia smółki, zahamowanie wzrostu płodu lub inne zagrażające dziecku sytuacje. Jeżeli szyjka nie jest dojrzała, lekarz może to przyspieszyć przez zastosowanie przed wznieceniem porodu odpowiedniego leku, prostaglandyny Lekarz może również odczekać nieco dłużej, przeprowadzając jeden lub więcej spośród wymienionych testów oceny stanu płodu (patrz ramka s. 320), i sprawdzić, czy dziecko jest bezpieczne w macicy. Może powtarzać te testy jeden lub dwa razy w tygodniu aż do początku porodu.

Niektórzy lekarze będą czekać aż do 42 tygodnia ciąży lub nieco dłużej, by przechytrzyć Matkę Naturę - upewniając się jednocześnie za pomocą wymienionych badań, że dziecko i matka są w dobrym stanie. Jeżeli zostaną stwierdzone jakiekolwiek objawy niewydolności łożyska lub nieprawidłowo mała ilość płynu owodniowego, lub wystąpią jakiekolwiek inne sygnały o zagrożeniu matki lub dziecka, lekarz podejmie działanie. Zależnie od sytuacji będzie to albo wzniecenie porodu, albo cięcie cesarskie. Na pociechę niespokojnym przyszłym matkom trzeba podkreślić, że tylko nieliczne ciąże trwają dłużej niż kilka dni po skończeniu 42 pewnego tygodnia ciąży.

Zaleca się czasem dwa sposoby zmniejszenia ryzyka przenoszenia ciąży, ale obydwa mają pewne wady. Jeden z nich to codzienne drażnienie brodawek piersi. Ciężarna może to wykonywać samodzielnie w domu, ale istnieje ryzyko wyzwolenia bardzo silnych skurczów. Innym sposobem jest ręczne oddzielenie błon płodowych od dolnego odcinka macicy. Musi to być wykonane przez lekarza. Wielu specjalistów nie zaleca jednak takiego postępowania z powodu możliwości pęknięcia błon płodowych lub zakażenia. Jednak aktualne badania wykazują, że metoda ta, która wywołuje czynności porodowe poprzez wyzwolenie pewnych substancji chemicznych w organizmie, w tym prostaglandyny, jest bezpieczna i skuteczna w przypadku zaniknięcia szyjki macicy. Często po tym zabiegu obserwuje się skurcze i plamienia.

Dodanie otuchy przy niepewnych wynikach testów

W zakresie badań płodu poczyniono wielki postęp. W dzisiejszych czasach istnieje wiele metod badania dobrostanu płodu i można z nich skorzystać w każdej chwili. Jednak mimo szybkiego rozwoju metody te nie są w stu procentach pewne i często okazuje się, iż wciąż daleko im do doskonałości. Choć wyniki fałszywie negatywne (badanie wykazuje, że wszystko jest w porządku, gdy tymczasem dzieje się inaczej) są raczej rzadkie, fałszywie pozytywne wyniki (wynik wskazuje na istnienie problemu, którego w rzeczywistości nie ma) są bardzo częste. Innymi słowy, podczas gdy dobry wynik niemal na sto procent wskazuje na dobry stan dziecka, zły - niekoniecznie oznacza problemy. Dlatego też niepokojący wynik któregokolwiek z dostępnych testów powinien być potwierdzony jednym bądź kilkoma innymi badaniami w celu sprawdzenia, czy faktycznie mamy do czynienia ze stanem zagrożenia płodu.

Ponieważ fałszywie pozytywne wyniki zdarzają się zbyt często, a nieprawidłowa diagnoza może doprowadzić do niepotrzebnych interwencji (na przykład takich, jak cięcie cesarskie, choć poród mógłby odbyć się drogami natury), społeczność medyczna zaczęła nazywać słabe wyniki nie „stanem zagrożenia płodu", a jedynie „nie dającymi pewności". Wynik „nie dający pewności" nie wyklucza, iż stan zagrożenia płodu rzeczywiście występuje, ale też automatycznie go nie rozpoznaje. Czyli określenie „nie dający pewności" dokładnie to oznacza.

PLANOWANE WYWOŁANIE CZYNNOŚCI PORODOWEJ

W przypadku wielu moich znajomych poród nie zaczął się w sposób naturalny, lecz został wywołany. Czy zjawisko to staje się coraz częstsze?

Za trendami porodowymi tak samo trudno jest podążać - lub je przewidzieć - jak za trendami w modzie, co szczególnie się sprawdza, jeśli chodzi o wywoływanie porodu. Przez wiele lat większość lekarzy rutynowo wywoływała czynność porodową, dzięki czemu dziecko pojawiało się na świecie w dogodnym dla wszystkich czasie. Z powodu tej praktyki odsetek indukowanych porodów był wysoki. Ale kiedy w społeczności położniczej zapanowała tendencja powrotu do porodu naturalnego, rutynowe wywoływanie akcji porodowej i wiele innych interwencji wyszło z mody. W Stanach Zjednoczonych ograniczono zezwolenie na używanie oksytocyny (substancji najczęściej używanej do wywołania porodu) do tych przypadków wywoływania czynności porodowej, które wynikały z konieczności, a nie na przykład z wygody. Pacjentki i większość lekarzy zaczęli doceniać zalety działania zgodnego z naturą, a liczba indukcji zdecydowanie spadła.

Jednak ostatnio znów coraz częściej mamy do czynienia z wywoływaniem akcji porodowej. Choć przyczyny tego „trendu retro" nie są jasne, możemy próbować tłumaczyć go na kilka sposobów. Bez wątpienia ważną rolę odgrywają zmiany, jakie zaszły w praktyce położniczej; coraz więcej lekarzy decyduje się na wywołanie czynności porodowej po 42 tygodniu ciąży. Jednak wydaje się, iż znów pojawia się czynnik wygody, i to nie tylko po stronie lekarzy. Coraz więcej kobiet pragnie zaplanować chwilę narodzin dziecka w swym pełnym zajęć terminarzu na określony dzień czy nawet porę dnia, kiedy będą mogły zapewnić starszemu dziecku opiekunkę. Natomiast kobiety rodzące w klinice, w której pracuje wielu lekarzy, często wolą, by poród odbył się wtedy, gdy ich ulubiony lekarz jest na dyżurze.

Choć argumenty te wydają się trudne do podważenia, korzyści płynące z wywołania porodu często są niewarte niewielkiego, lecz jednak istniejącego ryzyka z nim związanego. Amerykańskie Towarzystwo Po-

Co zabrać do szpitala?

Owszem, mogłabyś się zjawić w szpitalu czy klinice położniczej z samym brzuchem i legitymacją ubezpieczeniową, ale nie byłoby to najlepszym pomysłem. Spakuj torbę wcześniej (byś nie musiała przerzucać wszystkiego do góry nogami w poszukiwaniu ulubionej płyty wtedy, gdy skurcze są już co pięć minut) i włóż do niej to z poniższej listy, co uważasz za słuszne:

Do porodu na oddziale porodowym

- Tę książkę; *W oczekiwaniu na dziecko - terminarz*, gdyż masz tam dużo miejsca na notatki z porodu. Do spisywania pytań i odpowiedzi dotyczących porodu, stanu twojego oraz dziecka przyda ci się notes i długopis; spisz imiona i nazwiska osób z opiekującego się tobą personelu;
- Plan porodu w kilku kopiach (patrz s. 270), by personel znał twoje oczekiwania;
- Zegarek z sekundnikiem do oceny czasu trwania skurczów;
- Jeżeli muzyka cię uspokaja, zabierz radio lub magnetofon z ulubionymi nagraniami;
- Jeżeli nie dowierzasz swojej pamięci, zabierz aparat fotograficzny, magnetofon lub kamerę wideo (jeżeli regulamin szpitala bądź kliniki położniczej na to pozwala - najczęściej tak);
- Coś dla rozrywki. Weź karty, krzyżówki, laptopa, minigrę komputerową czy cokolwiek, co choć trochę oderwie twą uwagę od porodu;
- Ulubiony balsam nawilżający do ciała, puder, tonik, olejek lub inny środek do masażu;
- Piłkę tenisową lub plastikowy kręgiel do masażu bolącej okolicy krzyżowej;
- Własną poduszkę dla wygody podczas porodu i po nim;
- Lizaki czy cukierki bez zawartości cukru, które pomogą utrzymać wilgoć w ustach (często zalecane są słodkie cukierki, jednak zwiększają one pragnienie);
- Szczoteczkę i pastę do zębów oraz płyn do płukania ust;
- Ciepłe skarpetki na wypadek, gdyby zmarzły ci stopy;
- Wygodne kapcie o przeciwpoślizgowych podeszwach - na wypadek, gdybyś chciała pochodzić w trakcie skurczów albo pospacerować pomiędzy karmieniami;
- Szczotkę do włosów;
- Gumkę lub spinkę do włosów, jeśli masz długie włosy i nie chcesz, by się splątały lub by opadały ci na twarz;
- Kanapki lub inne przysmaki dla tatusia, aby nie musiał cię opuszczać, gdy zgłodnieje;

łożników i Ginekologów przeciwstawia się temu trendowi poprzez zalecenie, by nie wywoływać porodu przed 39 tygodniem, a później tylko wówczas, gdy korzyści przewyższają ryzyko.

ZAPLANUJ WCZEŚNIEJ SPOSÓB UŚMIERZANIA BÓLU PORODOWEGO

W moim szpitalu można wcześniej podać informację, czy chce się rodzić ze znieczuleniem zewnątrzoponowym. Wszyscy się na to decydują i mnie tez kusi, by nie czuć bólu. Czy jest jakiś powód, dla którego nie powinnam rodzić w znieczuleniu?

Mimo upływu czasu moda lubi powracać: cienkie wysokie obcasy, krótkie spódniczki, cienkie krawaty i - jak sama zauważyłaś - poród ze znieczuleniem. Podczas gdy kobiety minionego pokolenia ostro walczyły o prawo do porodu bez leków, obecnie wiele kobiet domaga się swych praw do wydawania dziecka na świat bez bólu, a przynajmniej z jak najmniejszym bólem - czyli tak jak rodziły ich babcie w czasach, kiedy zaczęto stosować znieczulenie przy porodzie.

Problem z modą polega jednak na tym, że nie zawsze bierze ona pod uwagę dobro klienta (co mogą potwierdzić ofiary mody na wysokie obcasy). Choć poród bez znieczulenia bólu wydaje się najlepszy żarów-

- Butelkę szampana z wypisanym nazwiskiem dla uczczenia wydarzenia (możesz poprosić położną o przechowanie jej w lodówce). Można również wznieść toast sokiem pomarańczowym.

Do porodu w szpitalu:

- Jeżeli wolisz nosić własne rzeczy, zabierz swój szlafrok i/lub koszulę nocną. Pamiętaj, by wybrać taką, która ma z przodu rozpięcie, wygodne do karmienia noworodka. Musisz też wiedzieć, że chociaż ładna koszula poprawi twoje samopoczucie, to może ona zostać poplamiona krwią;
- Przybory toaletowe, w tym szampon, szczoteczkę, płyn do płukania ust i pastę do zębów, płyn nawilżający do skóry (która może być wysuszona z powodu utraty wody), emulsję do mycia ciała, mydło w mydelniczce, dezodorant, szczotkę do włosów, ręczne lusterko, zestaw do makijażu i wszystko, czego potrzebujesz do utrzymania higieny i urody. (Nie martw się, jeśli zapomnisz o czymś ważnym, gdyż zapewne będziesz mogła to dostać w szpitalu czy klinice położniczej);
- Podpaski ulubionej firmy, choć powinny być one zapewnione przez szpital. Nie używaj tamponów;
- Kilka zmian bielizny i biustonosz do karmienia;
- Coś dla rozrywki plus książki (łącznie ze spisem imion dla dziecka, jeśli jeszcze nie podjęliście decyzji);
- Zapas przekąsek: paczkę rodzynek, orzeszków, krakersy z grubo mielonych nasion lub inną „zdrową żywność", która pozwoli ci na regularne wypróżnienia niezależnie od diety szpitalnej oraz nie pozwoli ci głodować, jeśli zachce ci się jeść między posiłkami albo kiedy obudzisz się w środku nocy do karmienia;
- Relaksującą muzykę do słuchania podczas karmienia;
- Ubranie, w którym wrócisz do domu. Pamiętaj o tym, że nadal będziesz paradować z powiększonym brzuchem. (Przygotuj się wcześniej na to, że możesz wyglądać, jakbyś była w piątym miesiącu ciąży);
- Wyprawkę dla dziecka: śpioszki, kaftanik, buciki, kołderkę i koc - odpowiednio do pory roku i pogody. Pieluszki prawdopodobnie zostaną dostarczone przez szpital, ale możesz wziąć na wszelki wypadek;
- Fotelik samochodowy dla niemowlęcia. Większość szpitali nie pozwoli zabrać dziecka, jeśli nie zostanie ono bezpiecznie umiejscowione w przytwierdzonym, atestowanym foteliku ustawionym głową ku tyłowi - poza tym tak nakazuje prawo;
- Aparat fotograficzny;
- Pamiętnik, w którym będziesz zapisywać szczególne chwile;
- Książkę *Pierwszy rok życia dziecka.*

no dla matki, jak i dla dziecka, nie zawsze leży w ich najlepszym interesie (na przykład wtedy, gdy ból staje się tak silny lub trwa tak długo, że zakłóca postępowanie akcji porodowej). Jednak mimo notowanego ostatnio wzrostu popularności znieczulenia, rutynowe wcześniejsze zapisywanie się na poród ze znieczuleniem nie zawsze stanowi dobro dla matki i dziecka. Po prostu nie sposób przewidzieć, czy będzie ci potrzebne znieczulenie, zanim zaczną się bóle. I choć znieczulenie zewnątrzoponowe jest teraz bezpieczniejsze oraz bardziej skuteczne niż kiedykolwiek wcześniej, to jak każda ingerencja w proces porodu niesie ze sobą pewien stopień ryzyka, które należy rozważyć w odniesieniu do potencjalnych korzyści.

Innymi słowy, choć przygotowanie się na ewentualność zastosowania znieczulenia jest uzasadnione, to celowe planowanie go nie jest już rozsądne. Więcej na temat znieczulenia podczas porodu znajdziesz na stronie 272.

STRACH PRZED NASTĘPNYM DŁUGIM PORODEM

Za pierwszym razem miałam skurcze przez 48 godzin i w końcu urodziłam po 4,5godzinach parcia. Wszystko skończyło się dobrze dla mnie i dziecka, ale przeraża mnie myśl o przechodzeniu tej tortury jeszcze raz.

Masaż ułatwiający poród

Czekasz z niecierpliwością na początek porodu? Nie siedź bezczynnie - wykonaj masaż krocza! Masaż taki, który od dawna zalecają akuszerki, pomaga rozciągnąć krocze w przygotowaniu na poród dziecka, zminimalizować uczucie „szczypania" w chwili pojawienia się główki, a nawet sprawić, że nie dojdzie do nacięcia czy pęknięcia krocza. Masaż jest łatwy w wykonaniu. Najpierw umyj starannie ręce wodą z mydłem (jeśli masować cię będzie partner, sprawdź, czy ma czyste ręce). Powinno się też obciąć paznokcie. Następnie nawilż kciuki (swoje lub jego albo palce wskazujące) odpowiednim żelem, po czym umieść palce wewnątrz pochwy. Uciśnij w dół (w kierunku odbytu), następnie przesuń palce w dół, następnie w górę, ku bokom krocza (albo poproś, by tak postępował twój partner). Ćwiczenie powtarzaj co dzień w ostatnich tygodniach ciąży. Uwaga: uczucie niewielkiego dyskomfortu bądź pieczenia w trakcie wykonywania masażu jest czymś normalnym, jednak gdy poczujesz ostry ból, zaprzestań. Pamiętaj też, że masaż krocza nie jest koniecznością (na przykład jeśli nie odpowiada ci sama myśl o nim, wydaje ci się czymś dziwnym czy po prostu nie masz czasu) i choć jeszcze brak klinicznych potwierdzeń, opowieści zachwalają jego skuteczność. Zwykle tak to już bywa, że różne rzeczy pomagają różnym ludziom.

Każdy zawodnik, który wraca na ring po tak ciężkiej pierwszej rundzie, zasługuje na nagrodę. Ty również możesz ją otrzymać. Choć istnieją spore szanse na to, że drugi poród będzie znacznie łatwiejszy, w sali porodowej wszystko się może zdarzyć. Znaczenie może mieć na przykład ułożenie dziecka czy też inne czynniki. Nie da się dokładnie przewidzieć, co tym razem może się wydarzyć - chyba że ktoś wierzy we wróżby z kryształowej kuli. Niemniej jednak drugi oraz następne porody rzeczywiście są zwykle łatwiejsze i krótsze niż pierwszy - niekiedy zdecydowanie krótsze. Szerszy kanał rodny i rozluźnione mięśnie stawiają zwykle mniejszy opór. Nawet jeżeli poród nie będzie wymagał mniejszego wysiłku (co niekiedy się zdarza), to powinien być mniej męczący. Najwyraźniejsza i najłatwiej zauważalna może być różnica w liczbie skurczów partych. „Wyparcie" drugiego dziecka trwa często minuty, a nie godziny.

KARMIENIE PIERSIĄ

Mam bardzo małe piersi i płaskie brodawki. Czy będę zdolna do karmienia piersią?

Jeżeli głodne niemowlę będzie chciało zaspokoić głód, to nie będzie zwracało uwagi na opakowanie. Piersi nie muszą mieć idealnego kształtu i wielkości i mogą być wyposażone w dowolny rodzaj brodawek - małe i płaskie, duże i wystające, a nawet wciągnięte.

Wszystkie rodzaje piersi i brodawek mają zdolność wytwarzania i wydzielania mleka, którego ilość i jakość bynajmniej nie zależy od wyglądu zewnętrznego. Nie pozwól więc, by od karmienia odwiodły cię pokutujące mity czy babcine przesądy na temat rodzaju piersi zdolnych zaspokajać pragnienie dziecka.

Nie słuchaj też nikogo (starszego czy młodszego), kto ci wmawia, że sutki powinno się przygotować do karmienia za pomocą specjalnych kapturków powodujących lekkie zassanie brodawek, ręcznie bądź ręcznymi ściągaczami pokarmu. Te techniki nie tylko są zwykle mniej skuteczne niż brak działania, ale często mogą wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Kapturki nie tylko kłopotliwie rzucają się w oczy, ale mogą powodować pocenie i podrażnienia. Poza tym manipulacje ręczne czy ręcznym ściągaczem mogą stymulować skurcze i niekiedy wywołać zakażenie piersi.

Niektórzy specjaliści zalecają, by przez całą ciążę nie myć brodawek i ich obwódki mydłem, lecz jedynie spłukiwać wodą. My-

dło bowiem może wysuszyć skórę, utrudniając początki karmienia piersią. Jeśli masz suche, swędzące piersi, możesz stosować delikatne mydło lub emulsję nawilżającą, ale staraj się omijać obwódki i same brodawki. Na wysuszoną skórę sutków powinien pomóc krem na bazie lanoliny.

Gdy po porodzie okaże się, że dziecko ma trudności ze ssaniem z płaskich sutków, można spróbować je wyciągnąć za pomocą elektrycznego ściągacza używanego przez kilka dni przed samym karmieniem. W niektórych przypadkach należy używać odciągacza (ręcznego czy elektrycznego) przez dłuższy czas. I pamiętaj, że dziecko nie ssie samego sutka, lecz otaczającą go obwódkę, dlatego też upewnij się, czy maleństwo bierze do buzi także tę ciemniejszą otoczkę.

Moja matka mówi, ze w ósmym miesiącu ciąży mleko ciekło jej z piersi bez przerwy. Mnie nie leci. Czy to oznacza, ze nie będę miała pokarmu?

Niektóre kobiety ciężarne mogą wycisnąć z piersi rzadką, żółtawą wydzielinę. U innych wycieka ona samoistnie. Jest to siara wydzielana przed rozpoczęciem wytwarzania właściwego mleka. Zawiera więcej białka, mniej tłuszczu i cukru niż mleko powstające trzy lub cztery dni po porodzie. Zawiera również przeciwciała, które chronią dziecko przed chorobami.

U wielu kobiet nie zauważa się wydzielania siary aż do okresu poporodowego (nawet wtedy mogą tego nie zauważyć, aż dziecko zacznie ssać). Nie oznacza to braku pokarmu ani trudności w karmieniu.

OPERACJE CHIRURGICZNE PIERSI A KARMIENIE PIERSIĄ

Kilka lat temu przeszłam operację zmniejszenia biustu. Czy będę mogła karmić dziecko piersią?

Wiele kobiet po takiej operacji może karmić piersią, choć większości z nich nie wytwarza wystarczającej ilości pokarmu, by mógł on być jedynym pożywieniem dla dziecka. To, czy będziesz mogła karmić dziecko piersią oraz ile mieszanki z butelki będzie ono musiało otrzymywać, zależy przynajmniej częściowo od stopnia zmniejszenia biustu, miejsca dokonania cięcia oraz sposobu przeprowadzenia zabiegu. Spytaj o to chirurga. Jeśli uważano, by nie uszkodzić przewodów mlecznych i połączeń nerwowych, zapewne będziesz mogła przynajmniej częściowo karmić.

Ale jeśli nawet słowa chirurga nie uspokoiły cię, warto przynajmniej spróbować. Aby zwiększyć szanse na karmienie dziecka piersią, powinnaś jak najwięcej czytać na

Planowanie z wyprzedzeniem

Na jakim etapie zaawansowania porodu powinnaś zadzwonić do lekarza? Jak możesz się z nim skontaktować, jeśli skurcze rozpoczną się poza jego godzinami przyjęć? Czy przed wyjazdem do szpitala bądź kliniki położniczej skontaktować się z nim telefonicznie? Czy są jakieś specyficzne zagadnienia logistyczne dotyczące porodu, które zdaniem lekarza powinnaś mieć na uwadze? Porozmawiaj na te tematy z lekarzem podczas następnej wizyty i spisz sobie odpowiedzi. W przeciwnym wypadku zapomnisz o wskazówkach, gdy poród się rozpocznie.

Upewnij się też, czy znasz najlepszą drogę dojazdową do miejsca, w którym będziesz rodzić, ile mniej więcej czasu potrzeba na dojazd w różnych porach dnia i czym tam dojedziesz, jeśli nikt nie będzie mógł cię zawieźć. (Nie planuj, że sama się zawieziesz.) Jeśli masz dzieci, osobę starszą pod opieką bądź zwierzątko, z wyprzedzeniem zaplanuj, kto się nimi zajmie.

Kopie wszystkich informacji trzymaj w torebce i w spakowanej torbie, a także na drzwiach lodówki lub w nocnej szafce.

Przechowywanie krwi z pępowiny

Chociaż praktyka ta jest nadal w fazie eksperymentalnej, niektórzy rodzice decydują się na pobranie krwi z pępowiny noworodka i przechowywanie jej na wypadek, gdyby komórki macierzyste były potrzebne w przyszłym leczeniu poważnych chorób u dziecka czy innego członka rodziny.

Ściąganie krwi z pępowiny jest całkowicie bezbolesnym i niegroźnym dla matki oraz dziecka zabiegiem, który trwa niecałe pięć minut, a wykonuje się go po zaciśnięciu i przecięciu pępowiny. Jednak przechowywanie krwi dużo kosztuje, a korzyści z niego płynące nie są oczywiste dla rodziny nie obarczonej dużym ryzykiem.

Dlatego też Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów w ogóle nie zaleca przechowywania krwi z pępowiny, a Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) nie poleca dokonywania tego prywatnie, chyba że jeden z członków rodziny cierpi na chorobę, przy której przeszczepienie komórek macierzystych mogłoby być pomocne teraz bądź w przyszłości. Do chorób tych należą: białaczka, chłoniaki, neuroblastoma, anemia sierpowato-krwinkowa, anemia aplastyczna, talasemia, choroba Gauchera i zespół Hurlera, zespół Wiskotta-Aldricha, poważna hemoglobinopatia i inne. AAP wspomaga rodziców oddających krew z pępowiny do użytku ogólnego. Dla dawcy nie jest to związane z żadnymi kosztami, a może ocalić czyjeś życie.

Jeśli jesteś zainteresowana przechowywaniem bądź dawstwem krwi z pępowiny, porozmawiaj z lekarzem bądź skontaktuj się z International Cord Blood Foundation www.cordblooddonor.org lub Cord Blood Registry www.cordblood.com.

ten temat i pracować z konsultantem z poradni laktacyjnej, znającym problematykę karmienia po operacji zmniejszania piersi. Bardzo ważne, byś starannie obserwowała, ile pokarmu pobiera dziecko (sprawdzając przyrost masy jego ciała, a także liczbę suchych i mokrych pieluch). Gdyby ostatecznie się okazało, że nie masz wystarczającej ilości pokarmu, system karmienia uzupełniającego (który pozwala na jednoczesne karmienie piersią i z butelki) wspomoże wytwarzanie pokarmu przy jednoczesnym zapewnieniu dziecku odpowiedniej ilości pożywienia. Pamiętaj, że każda ilość matczynego mleka jest dla dziecka korzystna - nawet jeśli nie jest to jego jedyny pokarm.

Mam implanty w piersiach, lekarz powiedział, ze nie powinny one przeszkodzić w karmieniu piersią, ale ja ciągle się martwię, iż nie będę w stanie karmić.

Powiększenie biustu znacznie rzadziej przeszkadza w karmieniu piersią niż operacja polegająca na jego zmniejszeniu. Jednak podczas gdy wiele kobiet z implantami z powodzeniem karmi dziecko tylko i wyłącznie własnym mlekiem, nieznaczna ich mniejszość może wcale nie wytwarzać pokarmu. Aby uzyskać pewność, czy masz odpowiednią ilość pokarmu, musisz pilnie odnotowywać przyrost masy ciała dziecka oraz liczbę suchych i mokrych pieluch na koniec każdego dnia. Nie martw się rodzajem wszczepionych implantów, gdyż wyniki badań wskazują, iż silikon nie przedostaje się do pokarmu.

MACIERZYŃSTWO

Teraz, gdy narodziny dziecka są tak bliskie, zaczynam się martwić, jak będę się nim opiekować. Nigdy przedtem nie trzymałam na rękach noworodka.

Kobiety nie rodzą się matkami (tak samo jak mężczyźni nie rodzą się ojcami), wiedzącymi instynktownie, jak utulić płaczące dziecko do snu, zmienić pieluchę czy wykąpać je. Macierzyństwo i rodzicielstwo w rzeczywistości jest sztuką, której trzeba

się nauczyć. Doskonałe (a nawet prawie doskonałe, gdyż nie ma czegoś takiego jak rodzice doskonali) opanowanie tej roli wymaga wiele praktyki i ćwiczeń. Przez stulecia ta nauka przebiegała zwykle w młodym wieku, kiedy dziewczynki opiekowały się młodszym rodzeństwem czy innymi osobami z rodziny, podobnie jak uczyły się piec chleb lub cerować skarpety.

Obecnie duża część dorosłych kobiet nigdy nie ugniatała ciasta, nie miała w dłoni igły do cerowania i nie opiekowała się samodzielnie dzieckiem. Wiedzę o macierzyństwie i doświadczenie zdobywają praktycznie same, z małą pomocą książek, czasopism, Internetu, a jeżeli mają szczęście, na zajęciach organizowanych w szpitalu w pobliżu ich miejsca zamieszkania. Oznacza to, że przez pierwszy tydzień lub dwa (a niekiedy i dłużej) matka nie czuje się pewnie, gdy dziecko więcej płacze, niż śpi, pieluchy przeciekają i mimo używania „bezłzowych" szamponów płyną łzy. Jednak młoda matka zdobędzie doświadczenie, choć może zajmie jej to wiele czasu. Wahania zamienią się w pewność. Matka, która bała się trzymać dziecko (czy się nie złamie?), nosi je pewnie na lewym ramieniu, podczas gdy prawą ręką płaci rachunki lub obsługuje odkurzacz. Odmierzanie kropli witamin, kąpanie, upychanie machających rączek i nóżek w śpioszkach przestaje być ciężką próbą. Umiejętności te, podobnie jak i inne codzienne czynności związane z opieką, stają się zupełnie naturalne, jakby wrodzone. Kobieta staje się matką i chociaż trudno być może ci w to uwierzyć - ty również nią będziesz.

Chociaż nic nie zastąpi tych dni zdobywania doświadczeń po urodzeniu pierwszego dziecka, to rozpoczęcie nauki przed porodem pozwoli uniknąć wielu trudności. Wiele może pomóc przyszłym mamom i tatusiom wizyta na oddziale noworodków i obejrzenie świeżo przybyłych gości; trzymanie, przewijanie i kołysanie niemowlęcia przyjaciółki bądź dziecka kogoś z rodziny; czytanie o pierwszym roku życia dziecka, a także oglądanie filmów lub udział w zajęciach dla młodych rodziców.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Okres przedporodowy, poród pozorny, poród prawdziwy

W serialach telewizyjnych wygląda to zawsze podobnie i prosto. Około trzeciej nad ranem ciężarna siada na łóżku, chwyta się za brzuch, po czym budzi śpiącego obok męża, mówiąc słodkim głosem: „Kochanie, to już".

Dziwimy się, skąd ona wie, że to już czas. Jak rozpoznała początek porodu z taką chłodną, niemal kliniczną dokładnością, jeżeli nigdy przedtem nie rodziła. Co daje jej pewność, iż gdy pojedzie do szpitala i zostanie zbadana przez lekarza, nie dowie się, że daleko jej jeszcze do porodu, po czym przemykając się wśród pełniących nocną zmianę, wróci do domu tak samo ciężarna jak w chwili, gdy go opuszczała? Scenariusz, rzecz jasna.

Po naszej stronie ekranu (bez scenariusza w ręku) budzimy się często o trzeciej w stanie zupełnej niepewności. Czy są to rzeczywiście skurcze porodowe czy przepowiadające? Czy powinnam zapalić światło i zacząć się przygotowywać? Budzić męża? Czy powinnam wyciągać o pierwszej w nocy lekarza z łóżka, gdy tymczasem może się okazać, że to, co czuję, to skurcze przepowiadające, i rozpoznanie porodu jest fałszywe? Czy jeśli zadzwonię nie w porę, okażę się kobietą, która ciągle krzyczy: „Już rodzę!", i czy ktoś potraktuje mnie serio, kiedy będę naprawdę rodzić? A może będę jedyną ciężarną z grupy w szkole rodzenia, która nie rozpoznała porodu? A jeżeli pojadę za późno

i urodzę na tylnym siedzeniu w taksówce (jak było to w filmie nadawanym o 23.00!)? Pytania mnożą się szybciej niż skurcze.

Większość kobiet, nie wiedząc dokładnie dlaczego, nie myli się w rozpoznaniu początku porodu. Niemal wszystkie dzięki instynktowi, szczęściu lub bolesnym skurczom porodowym, które nie budzą już żadnych wątpliwości, przybywają do szpitala we właściwym czasie, nie za wcześnie i nie za późno. Nie oznacza to jednak, że należy zdać się tylko na instynkt. Wcześniejsze zapoznanie się z objawami przedporodowymi, sygnałami rozpoczynającego się porodu lub porodu pozornego ułatwi podjęcie właściwej decyzji w wypadku rozpoczęcia się skurczów.

Nikt nie wie dokładnie, co wyzwala początek porodu (a większość kobiet bardziej martwi się o „kiedy" niż „dlaczego"), niemniej uważa się, iż za rozpoczęcie porodu odpowiedzialne są czynniki pochodzące prawdopodobnie od płodu, łożyska i matki. Ten bardzo zawiły proces rozpoczyna prawdopodobnie płód, którego mózg wysyła sztafetę chemicznych przekazów (które po przetłumaczeniu znaczyłyby zapewne „Mamusiu, wypuść mnie!") dających początek reakcji łańcuchowej hormonów u matki. Zmiany hormonalne z kolei torują drogę dla prostaglandyny i oksytocyny - substancji wszczynających skurcze w chwili, gdy wszystko jest gotowe do porodu.

OBJAWY PRZEDPORODOWE

Zmiany i objawy fizyczne okresu przedporodowego mogą trwać przez miesiąc i dłużej - lub tylko kilka godzin. W okresie tym następuje skracanie się i rozwieranie szyjki macicy, które może zaobserwować lekarz. Istnieją też sygnały dostrzegalne przez ciężarną: obniżenie dna macicy i ustalenie się części przodującej płodu.

Obniżenie się macicy i płodu. Zwykle na dwa do czterech tygodni przed porodem u kobiet będących w ciąży po raz pierwszy płód zaczyna wchodzić do miednicy. U kobiet, które już rodziły, zdarza się to rzadko przed rozpoczęciem porodu.

Uczucie narastającego ucisku w miednicy i na odbytnicę. Skurcze (przypominające te, które towarzyszą miesiączce) i ból okolicy pachwin szczególnie często występują w drugiej i następnych ciążach. Może również występować ciągły ból okolicy krzyżowej.

Zmniejszenie lub brak przyrostu masy ciała. Zwykle przyrost masy ciała zmniejsza się w dziewiątym miesiącu. Przed rozpoczęciem porodu część kobiet traci na wadze 1,0-1,5 kilograma.

Zmiany nastroju i zachowania. Część ciężarnych w dziewiątym miesiącu odczuwa stałe i narastające zmęczenie. Inne czują nagły przypływ sił i energii. Niespodziewany pęd do szorowania podłogi i mebli bywa porównywany do „instynktu wicia gniazda", dzięki któremu samice różnych gatunków przygotowują gniazda dla oczekiwanego potomstwa.

Zmiany wydzieliny pochwowej. Wydzielina staje się obfitsza i bardziej gęsta.

Różowe lub czerwone znaczenie. Podczas skracania i rozwierania się szyjki zostają przerwane drobne naczynia krwionośne i śluz zabarwia się na różowo lub zawiera czerwone pasemka. Takie „znaczenie" poprzedza zwykle poród na około 24 godziny - ale może nastąpić wiele dni wcześniej.

Wydalenie czopu śluzowego. Kiedy szyjka staje się drobna i rozwarta, zamykający macicę w kanale szyjki „korek" ze śluzu zostaje wypchnięty. Ten galaretowaty czop może ukazać się na zewnątrz na tydzień lub dwa przed prawdziwymi skurczami lub na początku porodu.

Nasilanie się skurczów przepowiadających (tzw. skurcze ßraxtona-Hicksa). Skurcze stają się częstsze i silniejsze, a następnie nawet bolesne.

Biegunka. Część kobiet odczuwa tuż przed rozpoczęciem porodu silne ruchy jelit i oddaje luźne stolce.

OBJAWY PORODU POZORNEGO

Prawdziwy poród zwykle nie zacznie się, jeżeli:

- Skurcze nie są regularne i nie zwiększa się ich częstotliwość i natężenie;
- Skurcze zanikają w czasie chodzenia lub po zmianie pozycji;
- Wydzielina (jeżeli jest w ogóle) jest brązowa[1] (wydzielina tego rodzaju zwykle jest wynikiem badania wewnętrznego lub stosunku odbytego w ciągu ostatnich 48 godzin);
- Ruchy płodu nasilają się w czasie skurczów. Powiadom lekarza, jeśli ruchy staną się gwałtowne.

OBJAWY PORODU PRAWDZIWEGO

Kiedy skurcze przepowiadające zaczynają być silniejsze, bardziej bolesne i częstsze, pojawia się pytanie: „Poród prawdziwy czy pozorny?" Poród jest prawdopodobnie prawdziwy, jeżeli:

- Przy większej aktywności i zmianach pozycji kobiety skurcze raczej się nasilają, niż słabną;
- Skurcze stają się stopniowo częstsze i bardziej bolesne i zwykle (choć nie zawsze) bardziej regularne. (Jednakowoż nie każdy kolejny skurcz musi być koniecznie bardziej bolesny czy dłuższy - a trwają one zwykle około 30 do 70 sekund - od poprzedniego, jednak w sumie intensywność skurczów zwiększa się z postępem porodu.);
- Skurcze mogą być odczuwane jako kolka brzucha i być połączone z biegunką. Wczesne skurcze porodowe często przypominają silne bóle miesiączkowe. Ból bywa też umiejscowiony w dolnej części brzucha bądź jednocześnie brzucha i pleców, promieniując na nogi (zwłaszcza na górną część uda). Jednak umiejscowienie bólu nie jest niezawodną wskazówką, gdyż skurcze porodu pozornego też mogą być odczuwane w tych miejscach.
- Plamienie jest różowe lub z czerwonymi pasemkami;
- Pękają błony płodowe, choć w 15% porodów płyn odpływa - może sączyć lub tryskać - przed rozpoczęciem porodu, a w wielu innych błony nie pękają samoistnie i wymagana jest interwencja lekarza.

KIEDY TELEFONOWAĆ DO LEKARZA?

Kiedy masz wątpliwości, zatelefonuj. Nawet jeżeli przestudiowałaś kilkakrotnie powyższą listę, możesz ciągle mieć wątpliwości, czy to już zaczyna się poród. Nie czekaj aż do uzyskania absolutnej pewności - chyba że planujesz poród w domu. Zatelefonuj do lekarza. Prawdopodobnie będzie mógł ocenić, nawet na podstawie twojego głosu podczas skurczu, czy to już odpowiednio silne skurcze (ale tylko wtedy, gdy nie będziesz się starała ukryć bólu z powodu dobrego wychowania). Strach przed zakłopotaniem w wypadku fałszywego alarmu nie powinien powstrzymywać cię przed porozumieniem się z lekarzem. Nikt

[1] Pojawienie się jasnoczerwonej krwi wymaga szybkiej konsultacji lekarza.

nie będzie z ciebie kpił. Nie będziesz pierwszą pacjentką błędnie oceniającą objawy porodu - i na pewno nie ostatnią.

Telefonuj o każdej porze dnia czy nocy, jeżeli wszystko wskazuje, że pójdziesz do szpitala. Nie pozwól, by nadmiernie rozwinięte poczucie winy lub grzeczność powstrzymała cię przed obudzeniem twojego lekarza w środku nocy. Ludzie, którzy wybrali zawód położnika, nie oczekują pracy wyłącznie między godziną ósmą a piętnastą.

Lekarz zwykle określi, kiedy powinnaś do niego zatelefonować - na przykład kiedy skurcze będą występowały z określoną częstotliwością, co 5, 8 lub 10 minut. Zadzwoń, kiedy przynajmniej część skurczów osiągnie taką częstotliwość. Nie czekaj, aż wszystkie przerwy międzyskurczowe będą idealnie równe, to może nigdy nie nastąpić. Skoro nie masz pewności, nie zakładaj z góry, że to nie może być prawdziwy poród. Lepiej zgrzeszyć nadmiarem ostrożności i zadzwonić.

Lekarz prawdopodobnie poinformował cię również, jak się zachować w wypadku pęknięcia lub podejrzenia o pęknięcie błon płodowych przy braku wyraźnych skurczów macicy. Niektórzy mówią: „Jeżeli pękną o trzeciej rano, proszę zaczekać do rana". Inni mogą zalecać natychmiastowe powiadomienie w takiej sytuacji. Przestrzegaj zaleceń lekarza, z wyjątkiem sytuacji, gdy: do wyznaczonego prawidłowo terminu porodu brakuje jeszcze kilku tygodni, wiesz, że dziecko jest małe lub nie jest ustalone w macicy, lub gdy płyn owodniowy nie jest jasny, ma natomiast kolor zielony lub brązowy. W tych sytuacjach telefonuj natychmiast.

Twój lekarz przypuszczalnie poinstruował cię, by w przypadku pęknięcia błon płodowych przy braku innych oznak porodu dzwonić jak najszybciej. Jeśli do wyznaczonego terminu porodu pozostało jeszcze kilka tygodni albo gdy doszło do wypadnięcia pępowiny (patrz s. 521) czy płyn owodniowy ma zabarwienie zielonkawobrązowawe, zadzwoń natychmiast. Jeżeli lekarz będzie nieuchwytny, natychmiast jedź do szpitala.

14
Poród

Rozwój dziecka zajmuje dziewięć długich miesięcy, natomiast jego przyjście na świat jest sprawą godzin (choć może się wydawać, że są to nie kończące się godziny). Jednak tych kilka godzin najbardziej zaprząta uwagę ciężarnej (a także jej partnera) i rodzi więcej pytań, obaw i niepokoju niż jakiekolwiek inne zjawisko związane z ciążą. Kiedy się zacznie? I co ważniejsze, kiedy się skończy? Czy będę potrafiła znieść ból? Czy będzie mi potrzebne znieczulenie? Co to jest monitor płodowy? Nacięcie krocza? Co się stanie, gdy nie będzie postępu porodu? A co, gdy postęp będzie zbyt szybki i nie zdążę przyjechać do szpitala?

Odpowiedzi na te pytania i obawy znajdziesz na następnych stronach książki. Pomoc i wsparcie twojego partnera i personelu prowadzącego poród (lekarzy, położnych, pielęgniarek) oraz wiedza, że poród nigdy przedtem nie był tak bezpieczny i możliwy do kierowania jak obecnie, powinny pomóc ci odpowiednio przygotować się do tego wydarzenia. A także pamiętać o tym, że najważniejszy jest efekt końcowy: twoje nowo narodzone dziecko.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

CZOP ŚLUZOWY I ZNACZENIE KRWIĄ

Wydaje mi się, ze zgubiłam czop śluzowy. Czy powinnam zadzwonić do lekarza?

Na razie nie wysyłaj męża po szampana.

Czop śluzowy - przejrzysty, kulisty, galaretowaty korek, umiejscowiony w szyjce macicy i pełniący przez cały okres ciąży funkcję naturalnej bariery, niekiedy wypada podczas procesu rozwierania się i zanikania szyjki. Choć nie każda kobieta tego doświadcza i wydalenie czopu nie ma żadnego wpływu na postępowanie porodu, wypadnięcie „korka" jest sygnałem, iż organizm przygotowuje się na „wielką chwilę". Jednak wcale nie zwiastuje nadejścia tej chwili - ani nawet tego, że jest ona bliska. Poród może nastąpić dopiero za jeden, dwa lub trzy tygodnie - w tym czasie szyjka będzie się stopniowo rozwierać. Innymi słowy, nie czas jeszcze na dzwonienie do lekarza czy nerwowe pakowanie walizki.

Mam różową, śluzowatą wydzielinę. Czy to oznacza początek porodu?

Wydzielanie śluzu krwistego lub koloru brązowego zwykle oznacza, że szyjka macicy skraca się lub rozwiera oraz że

proces ten, prowadzący do rozpoczęcia porodu, jest już zaawansowany. Jednak jego chaotyczny przebieg będzie utrzymywał się do momentu wystąpienia pierwszych prawdziwych skurczów. Statystycznie istnieje spore prawdopodobieństwo, że pojawią się one w ciągu 24 do 48 godzin. Jednak u każdej kobiety program porodu przebiega inaczej, zatem przy błyskawicznie rozszerzającej się szyjce poród może nastąpić już za niecałą godzinę lub dopiero za kilka dni. Niepokój więc trwa.

Jeżeli wydzielina staje się nagle jasnoczerwona, zwłaszcza jeśli jest jej w przybliżeniu około 30 gramów (około dwóch łyżek stołowych), zadzwoń niezwłocznie do lekarza. Krwawienie może oznaczać przedwczesne oddzielanie się łożyska (patrz s. 516) lub łożysko przodujące (patrz s. 504), a to wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej.

PĘKNIĘCIE BŁON PŁODOWYCH

Obudziłam się w środku nocy w mokrym łóżku. Straciłam panowanie nad swoim pęcherzem czy pękły błony płodowe?

Zapach prześcieradła może pomóc w rozstrzygnięciu tego pytania. Jeżeli zapach jest słodkawy (w przeciwieństwie do ostrej woni amoniaku charakterystycznej dla moczu), to prawdopodobnie przyczyną jest pęknięcie błon płodowych. Innym sygnałem świadczącym o przerwaniu błon otaczających twoje dziecko (błony te zawierają płyn owodniowy, w których przyszły noworodek żyje przez dziewięć miesięcy) jest utrzymujące się sączenie jasnego płynu o słomkowym kolorze. Nie obawiaj się, że go zabraknie - od chwili rozpoczęcia porodu płyn jest regularnie wytwarzany, a jego poziom samoistnie odnawia się co trzy godziny. Sączenie jest bardziej obfite, gdy leżysz. Natomiast zwykle zatrzymuje się lub traci na intensywności podczas stania lub siedzenia, ponieważ wówczas główka dziecka działa jak „korek", tymczasowo uniemożliwiając dalsze wydalanie płynu. Odpływanie wód płodowych będzie też obfitsze - niezależnie od tego, czy siedzisz, czy stoisz - jeśli błony zostały przerwane w dolnej części, blisko szyjki macicy, niż gdyby nastąpiło to wyżej.

Lekarz zapewne udzielił ci wskazówek, co należy zrobić i kiedy dzwonić w przypadku pęknięcia błon płodowych. Postępuj zgodnie z jego instrukcjami, a także według niżej podanych wskazówek. I jak zwykle, gdy nie wiesz, jakie kroki należy podjąć, lepiej zgrzesz nadmiarem ostrożności, wzywając lekarza.

Wody juz odeszły y a ja nadal nie odczuwam żadnych skurczów. Kiedy zacznie się poród i co powinnam robić do tego czasu?

Większość kobiet, u których dochodzi do przerwania błon płodowych przed porodem, może odczuć pierwsze skurcze w ciągu 20 godzin od chwili, gdy płyn owodniowy zacznie się sączyć. Pozostałe natomiast doświadczą ich w ciągu 24 godzin. Co oznacza, że poród jest tuż-tuż. Jednak mniej więcej jedna kobieta na dziesięć musi poczekać nieco dłużej.

Z upływem czasu rośnie ryzyko zakażenia dziecka lub matki - drogą zakażenia może być odpływający płyn owodniowy. Dlatego jeżeli wyznaczony termin porodu jest bliski, większość lekarzy dąży do rozpoczęcia porodu za pomocą oksytocyny w ciągu 24 godzin od pęknięcia błon. Niektórzy czekają najwyżej 6 godzin. Wiele kobiet, u których doszło do przerwania błon płodowych, jest zadowolonych z tego, iż wywołanie porodu zostanie przeprowadzone wcześniej niż później - wolą takie rozwiązanie od 24-godzinnego czekania z odpływającymi wodami.

Jeżeli stwierdzasz odpływanie płynu owodniowego z pochwy, to pierwszą czynnością, jaką powinnaś wykonać (oprócz za-

brania ręcznika i paczki podpasek), jest zawiadomienie lekarza lub położnej (chyba że otrzymałaś inne instrukcje). W tym czasie staraj się utrzymać okolicę ujścia pochwy w maksymalnej czystości. Nie należy odbywać stosunków (choć wątpliwe, byś w takich okolicznościach miała na nie ochotę). Załóż podpaskę (nie wolno używać tamponów) w celu wchłaniania odpływającego płynu. Nie próbuj samodzielnie się badać! Podcieraj się w łazience od przodu ku tyłowi.

Rzadko, zwłaszcza w przypadku przedwczesnego pęknięcia błon płodowych (zwykle kiedy dziecko jest w położeniu miednicowym lub jest niedojrzałe), kiedy część przodująca płodu nie jest ustalona w miednicy, zdarza się wypadnięcie pępowiny. Pępowina wpada do ujścia macicy (do kanału szyjki macicy) lub nawet do pochwy w momencie odpłynięcia dużej ilości płynu. Czasem zdarza się nawet, że pętla pępowiny widoczna jest w ujściu pochwy lub ciężarna jczuje coś w pochwie (patrz s. 521). Taka sytuacja wymaga natychmiastowej pomocy.

ZABARWIENIE PŁYNU OWODNIOWEGO (SMÓŁKA)

Wody, które mi odeszły, nie były bezbarwne, lecz miały ziełonkawobrązowy kolor. Co to oznacza?

Odpływający płyn owodniowy jest prawdopodobnie zabarwiony przez smółkę. Jest to ciemnozielona substancja, pochodząca z przewodu pokarmowego płodu. Zwykle smółka jest oddawana po porodzie, jako pierwsza „kupka" dziecka. Jednak czasami - zwłaszcza kiedy płód jest poddany silnym bodźcom w macicy lub kiedy jest już po terminie porodu - smółka zostaje wydalona do płynu owodniowego.

Samo zabarwienie płynu smółką nie jest pewnym objawem zagrożenia płodu, ale ponieważ sugeruje taką możliwość, zawiadom lekarza jak najszybciej. Obecność smółki może także oznaczać, że to właśnie ty stoisz przed zwiększonym zagrożeniem zakażenia przed porodem, zatem powinno się ciebie dokładniej zbadać.

MAŁA OBJĘTOŚĆ WÓD PŁODOWYCH

Lekarz powiedział mi, ze mam niewiele płynu owodniowego, zatem należy go uzupełnić. Czy jest to coś\ czym powinnam się martwić?

Zwykle Matka Natura sprawia, że w łonie znajduje się wystarczająca ilość samoodtwarzających się wód płodowych. Na szczęście medycyna zna sposób na utrzymanie prawidłowego poziomu wód, w przypadku gdyby zmniejszyła się ich objętość w czasie porodu. Wody płodowe uzupełnia się za pomocą roztworu soli fizjologicznej, wpompowywanej bezpośrednio do worka owodniowego poprzez cewnik założony do macicy. Zabieg ten, zwany amnioinfuzją, przeprowadzany jest również wtedy, gdy wody płodowe są średnio lub bardzo intensywnie zabarwione smółką.

Amnioinfuzją, która poprawia stan macicy, może znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo konieczności przeprowadzenia cięcia cesarskiego.

WZNIECENIE PORODU

Mój lekarz proponuje wzniecenie porodu. Jestem niezadowolona, ponieważ zawsze chciałam rodzić w sposób naturalny.

Istnieją różne sytuacje, w których raczej powinno się - a niekiedy trzeba - doprowadzić do urodzenia dziecka wcześniej, niżby to nastąpiło samoistnie. Niekiedy najlepszym sposobem rozwiązania jest cięcie

cesarskie. W innych sytuacjach, kiedy dziecko nie jest bezpośrednio zagrożone, stan ciężarnej i płodu pozwala na poród drogami natury, a lekarz zdecyduje, że poród taki jest możliwy, to zwykle wybiera wtedy wzniecenie porodu. Dzieje się tak, gdy na przykład:

- Nastąpiło zatrzymanie wzrostu płodu - z powodu nieodpowiedniego odżywienia płodu, przenoszenia (przebywanie w macicy dziesięć dni do dwóch tygodni powyżej wyznaczonej daty rozwiązania), małej objętości wód płodowych lub innych przyczyn - który jest wystarczająco dojrzały do życia poza macicą;
- Badania wskazują, że wydolność łożyska jest już niewystarczająca i środowisko wewnątrz macicy zaczyna być niekorzystne dla płodu;
- Błony płodowe zostały przerwane, a poród nie rozpoczyna się w ciągu 24 godzin od tego momentu (przy czym część lekarzy znacznie wcześniej przystąpi do wywoływania czynności porodowej);
- Wody płodowe są zakażone;
- Dokładnie wyznaczony termin porodu minął jeden lub dwa tygodnie temu;
- Ciężarna jest chora na cukrzycę i łożysko „starzeje się" wcześniej niż zwykle lub istnieje obawa, że dziecko w terminie porodu będzie zbyt duże;
- Ciężarna jest chora na ciężką gestozę (tzw. zatrucie ciążowe) lub jest w stanie przedrzucawkowym, które nie poddają się leczeniu, i zakończenie ciąży leży w interesie matki i dziecka;
- Ciężarna jest chora na przewlekłą lub ostrą chorobę, np, nadciśnienie, chorobę nerek, która zagraża matce i dziecku w wypadku dalszego trwania ciąży;
- Istnieje ciężki konflikt serologiczny w zakresie układu Rh, powodujący chorobę hemolityczną u płodu.

Indukcję niekiedy planuje się z wyprzedzeniem. Dotyczy to kobiet, które mogą nie zdążyć dojechać do szpitala czy kliniki położniczej na czas (na przykład ze względu na zbyt dużą odległość szpitala od miejsca zamieszkania), jak również matek, których poprzedni poród trwał bardzo krótko.

Pierwszym i najważniejszym krokiem zmierzającym do udanej indukcji jest doprowadzenie do rozwarcia szyjki macicy oraz jej zmiękczenie, aby była odpowiednio przygotowana do rozpoczęcia czynności porodowej. Zwykle dokonuje się tego poprzez podanie substancji hormonalnej, takiej jak prostaglandyna E-2 w formie żelu (albo czopka) dopochwowego[1]. Podczas tego całkowicie bezbolesnego zabiegu stosuje się żel, który za pomocą strzykawki zostaje umieszczony w pochwie, tuż przy szyjce. Następnie po kilku godzinach czekania, by żel zadziałał, przeprowadza się badanie sprawdzające, czy szyjka macicy jest dostatecznie rozpulchniona oraz czy rozpoczął się proces rozszerzania i zanikania. Gdy tak się nie dzieje, wówczas zostaje podana druga dawka prostaglandyny w żelu. Większość kobiet pozytywnie reaguje na żel i zwykle wystarcza on do wywołania skurczów oraz porodu[2]. Indukcję kontynuuje się w przypadku, gdy uzyskano rozwarcie, lecz nie występują skurcze.

Kolejnym krokiem podejmowanym przez część lekarzy jest sztuczne przebicie błon płodowych (zwanych również workiem owodniowym), które otaczają płód (patrz s. 348). Inni tymczasem zastosują oddzielenie błon płodowych od szyjki macicy - za-

[1] Część lekarzy stosuje metody mechaniczne rozwierania szyjki macicy, takie jak cewnik z balonem, rozszerzadło o zmiennej średnicy, a nawet zioła (*laminaria japonicum)* które, gdy zostaną wsunięte do szyjki macicy, stopniowo otwierają ją, wchłaniając otaczający ją płyn.

[2] Domowe metody rozwierania szyjki macicy (które kobiety mogą same stosować w domu) są obecnie na etapie badań i być może będą szerzej stosowane w przyszłości.

bieg ten nie ma na celu przebicia błon, ale często do tego dochodzi. Ponadto może być dla kobiety bolesny.

Do wywoływania czynności porodowej, gdy doszło już do rozwarcia, najczęściej używa się środka medycznego, jak na przykład oksytocyny (jeśli nie występują jeszcze skurcze). Oksytocyna jest naturalnym hormonem produkowanym przez przysadkę mózgową przez cały okres ciąży. Wraz z rozwojem płodu macica staje się coraz bardziej wrażliwa na działanie hormonu. W wypadku pełnej dojrzałości szyjki macicy oksytocyna może wywołać (lub przyspieszyć, patrz ramka na s. 338) poród, który przebiega tak samo jak rozpoczęty samoistnie. Najnowsze badania wykazują, iż podanie oksytocyny jednocześnie z prostaglandyną (a zatem wywoływanie czynności porodowej oraz rozwieranie się szyjki macicy przebiegają jednocześnie) skraca całkowity czas porodu, jednak większość lekarzy czeka na rozwarcie, nim poda oksytocynę. (Dopochwowe zaaplikowanie leku o nazwie Misoprostol wydaje się tak samo - lub nawet bardziej - skuteczne jak prostaglandyna i oksytocyna. Badania wykazują, iż przy Misoprostolu[1] wystarczy mniejsza dawka oksytocyny, a poród trwa krócej.)

Oksytocyna podawana jest zwykle dożylnie, gdyż sposób ten pozwala łatwo i dokładnie kontrolować tempo, w jakim środek trafia do organizmu matki. Rozpoczyna się od małej dawki leku i skurcze wywoływane są powoli z jednoczesną ciągłą kontrolą czynności macicy i stanu dziecka (w czasie wzniecenia porodu cały czas musi być w pobliżu lekarz lub położna). Szybkość podawania leku zwiększa się stopniowo do momentu uzyskania efektywnych skurczów macicy. Może się zdarzyć, że macica jest bardzo wrażliwa na działanie oksytocyny i następuje tzw. hiperstymulacja - skurcze są zbyt długie i zbyt silne. Opisana wcześniej metoda pozwala łatwo zmniejszyć lub nawet przerwać podawanie oksytocyny.

Skurcze zaczynają się zwykle około 30 minut po rozpoczęciu podawania oksytocyny. Są one zwykle bardziej regularne i silniejsze niż na początku samoistnego porodu. Jeżeli po 6 do 8 godzin stosowania oksytocyny poród się nie zaczął lub nie postępuje, często odstępuje się od wzniecania porodu i wybiera inne postępowanie, zwykle cięcie cesarskie. Podawanie leku przerywa się również, gdy rozwinięte są odpowiednio silne i częste skurcze, utrzymujące się nawet bez stosowania oksytocyny.

Za pomocą skali Bishopa można wcześniej przewidzieć, czy wywołanie czynności porodowej zakończy się powodzeniem. Badania wykazują także, iż większe szanse na udaną indukcję porodu mają kobiety, u których wykryto fibronektynę płodową w wydzielinie szyjki macicy (FFN). (Więcej na temat skali Bishopa i FFN na s. 319.)

Wzniecenie porodu nie powinno być wykonywane, gdy konieczne jest natychmiastowe ukończenie ciąży, gdy istnieją wątpliwości, czy płód może przejść przez miednicę kobiety lub gdy przeprowadza się próbę porodu drogami natury po cięciu cesarskim. Nie wywołuje się również porodu, gdy łożysko dochodzi do ujścia wewnętrznego kanału szyjki macicy lub je zakrywa (łożysko przodujące), nastąpiło wypadnięcie pępowiny, płód ułożony jest bokiem, narządy rodne są zakażone opryszczką, a także gdy kobieta rodziła pięć lub więcej razy lub gdy w czasie cięcia cesarskiego przecinano trzon macicy, wiąże się to bowiem z większym ryzykiem

[1] W Polsce Misoprostol nie został wpisany na listę leków stosowanych w położnictwie, jest dopuszczony do stosowania w leczeniu choroby wrzodowej żołądka. W naszym kraju Misoprostol został uznany za lek przeciwwskazany w ciąży. Jest stosowany do wzniecenia porodu w przypadku ciąży obumarłej. Stymulacji dojrzewania szyjki macicy w Polsce dokonuje się prostaglandynami w postaci żelu (Propidil gel) wprowadzonego do kanału szyjki macicy. Mechaniczne rozwieranie szyjki instrumentalne lub przez stosowanie laminariów zostało w Polsce odrzucone jako działanie ryzykowne, które może potencjalnie wywołać liczne powikłania (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

Pomoc Matce Naturze

Niekiedy czynność porodowa rozpoczyna się samoistnie, jednak z jakiejś przyczyny skurcze nie są na tyle silne, aby były w stanie rozszerzyć szyjkę macicy, lub też następują zbyt wolno, aby poród mógł przebiegać normalnie. W takiej sytuacji lekarze najczęściej podają oksytocynę w celu wywołania bardziej efektywnych skurczów, co zapewnia dalszy postęp porodu.

pęknięcia macicy. Część lekarzy nie wznieca porodu w przypadku ciąży wielopłodowej (bliźniaczej, trojaczej itd.) ani gdy dziecko jest w położeniu miednicowym. Amerykańskie Towarzystwo Położników i Ginekologów zaleca, by w wypadku wzniecania porodu lekarz zawsze był przygotowany do szybkiego wykonania cięcia cesarskiego w razie potrzeby.

Część kobiet uważa, że szybkie rozpoczęcie silnych skurczów w wypadku ich wzniecenia jest nieprzyjemne, inne czują się nawet oszukane z powodu sztucznego skrócenia ich porodu i przez to odebrania części przeżyć i doświadczeń. Jeszcze inne są zadowolone z szybkiego i sprawnego urodzenia dziecka. Razem z partnerem przeżywają wzniecany poród zupełnie naturalnie, stosując wszystkie ćwiczenia oddechowe i inne techniki opanowane w szkole rodzenia - pamiętając, że poród wywoływany to przecież także poród. Zastanów się przez chwilę nad możliwością indukowania porodu, a później będzie ci łatwiej sobie z tym poradzić.

WZYWANIE LEKARZA PODCZAS PORODU

Właśnie rozpoczęły się skurcze i powtarzają się co trzy łub cztery minuty. Nie chcę postępować głupio i telefonować do lekarza, który powiedział mi, aby w ciągu kilku pierwszych godzin porodu pozostać w domu.

Lepiej postępować głupio, niż żałować. Większość rodzących po raz pierwszy (u których poród nasila się powoli) może bezpiecznie liczyć na spędzenie kilku pierwszych godzin w domu. Natomiast jeżeli skurcze są silne - trwają przynajmniej 45 sekund i powtarzają się częściej niż co 5 minut - to owe pierwsze godziny mogą równie dobrze być ostatnimi, szczególnie jeśli nie jesteś pierworódką. Istnieje możliwość, że znaczna część pierwszego okresu porodu minęła bezboleśnie i szyjka macicy rozwarła się już częściowo. Oznacza to, że nie zawiadamiając lekarza i narażając się na dramatyczny wyścig do szpitala na ostatnią minutę albo nieprzyjechanie na czas - postępowałabyś znacznie bardziej nierozsądnie, niż telefonując teraz.

Zanim zadzwonisz, obserwuj skurcze przez około 45 minut do godziny (oczywiście jeżeli nie następują one tak często, że dalsze czekanie oznaczałoby proszenie się o kłopoty). Postaraj się określić ich częstotliwość, czas trwania i siłę, by móc to przekazać. Ponieważ lekarz potrafi częściowo ocenić nasilenie skurczów na podstawie zmiany głosu kobiety w czasie skurczu, nie staraj się za wszelką cenę panować nad sobą, kiedy będziesz z nim rozmawiać.

Jeżeli czujesz, że poród jest zaawansowany, ale lekarz uważa inaczej, nie zadowalaj się zaleceniem czekania. Zapytaj, czy możesz pojechać do szpitala bądź gabinetu lekarskiego i sprawdzić, jak bardzo poród jest zaawansowany. Możesz zabrać do szpitala rzeczy przygotowane „na wszelki wypadek", ale bądź przygotowana, że wrócisz do domu, jeżeli poród na dobre się jeszcze nie zaczął.

NIEREGULARNE SKURCZE

W szkole rodzenia mówiono nam, by nie jechać do szpitala, dopóki skurcze nie są regularne i nie powtarzają się co 5 minut. Czuję skurcze częściej niz co 5 minut, ale są nieregularne. Nie wiem, co robić.

Podobnie jak nie ma dwóch jednakowych ciąż, nie ma też dwóch identycznych porodów. Poród opisywany w książkach, w szkole rodzenia i przez lekarzy to poród typowy i „książkowy". Ale w praktyce nie zawsze można tak łatwo przewidywać stopniowe, regularne nasilanie się skurczów.

Jeżeli masz skurcze silne, długie (trwające od 40 do 60 sekund) i częste (powtarzające się co 5 minut lub częściej), to nawet jeśli różnią się one od siebie znacząco, nie czekaj w domu, aż będą idealnie regularne. Zadzwoń do lekarza lub jedź do szpitala, niezależnie od tego, co na ten temat słyszałaś lub czytałaś. Może się zdarzyć, że skurcze nie będą już bardziej regularne do końca porodu, a poród już jest bardzo zaawansowany. Nie zwlekaj z zawiadomieniem lekarza i jedź do szpitala - wahania i strata czasu mogą się skończyć nagłym porodem w domu.

BÓLE KRZYŻOWE

Odkąd zaczął się poród, okolica krzyża boli mnie tak mocno, ze nie wiem, jak wytrzymam przez cały poród.

Bóle, które czujesz, są przez osoby zajmujące się porodami zwane „krzyżowymi". Uważa się, że „bóle krzyżowe" występują, gdy płód jest w ustawieniu tylnym, w którym tył głowy dziecka naciska na kość krzyżową rodzącej - to jest na tylną część miednicy. Jednak bóle takie mogą występować również przy innym ustawieniu płodu lub po zmianie ustawienia z głową ku tyłowi na głową ku przodowi[1].

Przyczyną może być powstanie w tym miejscu wzmożonego napięcia mięśni.

W razie występowania tego rodzaju bólów, które niestety często nie ustępują między skurczami, a w czasie skurczu są trudne do zniesienia, rozważania na temat mechanizmu powstania nie są najważniejsze. Ważne jest, jak można je złagodzić, chociaż trochę. Istnieje kilka sposobów mogących przynieść ulgę, których przynajmniej warto spróbować.

Zmniejszenie nacisku na kość krzyżową. Próbuj zmieniać pozycję ciała - możesz spacerować wkoło (chociaż może to być niemożliwe z powodu silnych skurczów powtarzających się co chwilę), kucać, siadać „po turecku" albo leżeć. Przyjmij pozycję, która jest dla ciebie najwygodniejsza i w której odczuwasz najmniejszy ból. Jeżeli nie możesz się poruszać i wolisz leżeć, połóż się na boku w pozycji płodowej.

Ciepłe lub zimne okłady przykładane przez partnera lub położne. Można wykorzystać termofor owinięty w ręcznik, ciepłe kompresy, poduszkę elektryczną, woreczki z lodem lub zimny kompres - wybierz to, co przyniesie ci największą ulgę. Można też przykładać na zmianę gorące i zimne okłady.

Przeciwnacisk. Twój partner może spróbować różnych sposobów wywierania nacisku lub masażu najbardziej bolesnych miejsc okolicy krzyżowej lub w ich pobliżu i odnaleźć właściwą metodę. Powinien wykonywać bezpośredni ucisk lub ruchy okrężne za pomocą kostek pięści lub nadgarstka jednej ręki. Druga ręka powinna zwiększać nacisk ręki masującej. Możesz w tym czasie siedzieć lub leżeć na boku. Zmniejszenie bólu może przynieść stosowanie dość silnego przeciwnacisku, ale ulga może przynieść rezultat w postaci ciemnoniebieskich śladów, widocznych na plecach następnego dnia.

Akupresura. Ta metoda, mająca swe korzenie w starożytnej medycynie chińskiej, jest przypuszczalnie najstarszym sposobem uśmierzania bólu. W wypadku silnych bólów krzyżowych należy mocno naciskać palcem od-

[1] Podczas większości porodów dochodzi do takiej zmiany. Jeśli dzieje się inaczej, lekarzowi albo udaje się dokonać obrócenia płodu, albo używa kleszczy (patrz s. 351).

powiednie miejsce na powierzchni stopy - śródstopie u nasady dużego palca.

Masaż. Zamiast przeciwnacisku lub na przemian z nim można stosować bardzo silny masaż bolącej okolicy krzyżowej. Do tego szczególnie silnego masażu może być wykorzystana piłka tenisowa lub okrągły kręgiel (chociaż później możesz czuć się trochę obolała). Okresowo można zastosować puder lub olejek w celu ochrony skóry przed podrażnieniem.

Inne metody przeciwbólowe. Jeśli miałaś już pewne doświadczenia z medytacją, wizualizacją, autohipnozą czy refleksologią bólu, wypróbuj te metody teraz, gdyż często okazują się skuteczne. Dobrym sposobem uśmierzania bólu może się okazać również akupunktura, jednak poddanie się jej należy odpowiednio wcześniej zaplanować.

Medyczne sposoby uśmierzania bólu. Jeśli nic nie pomaga i nadal czujesz rozrywający ból, porozmawiaj z lekarzem o możliwości zastosowania środków przeciwbólowych, bezpiecznych na twoim etapie porodu.

KRÓTKI PORÓD

Czy krótki poród może być obecnie niebezpieczny dla dziecka?

Krótki poród nie zawsze jest tak krótki, jak się to wydaje. Często się zdarza, że ciężarna, mając skurcze, nie odczuwa ich przez całe godziny, dni, a nawet tygodnie. Jednak rozwierają one stopniowo szyjkę macicy. Kiedy ciężarna poczuje pierwszy skurcz, poród jest już bardzo daleko zaawansowany. Taki wolno postępujący i nagle zakończony poród nie powoduje dodatkowo obciążenia dla płodu.

Niekiedy szyjka rozwiera się bardzo szybko, nawet w ciągu minut, w porównaniu z rozwarciem, które normalnie (zwłaszcza przy pierwszym porodzie) następuje po wielu godzinach trwania skurczów. Ale nawet taki gwałtowny i nagły poród (tzn. trwający trzy lub mniej godzin od początku do końca) rzadko stanowi zagrożenie dla płodu. Nie ma dowodów na to, że dla urodzenia dziecka w dobrym stanie potrzebny jest określony czas trwania porodu.

Bardzo rzadko skrajnie szybki poród może spowodować przerwanie zaopatrzenia płodu w tlen i inne składniki lub spowodować pęknięcia i inne urazy szyjki macicy, pochwy i krocza u rodzącej. Dlatego, jeżeli poród zaczyna się bardzo gwałtownie - skurcze są silne i następują jeden po drugim - szybko jedź do szpitala. Zastosowanie odpowiednich leków może nieco osłabić skurcze, pozwolić odpocząć dziecku i ochronić twoje ciało.

ZBYT PÓŹNY PRZYJAZD DO SZPITALA

Ciągle się boję, ze nie zdążę do szpitala na czas.

Dzięki Bogu, najbardziej zaskakujące i nagłe porody zdarzają się w kinie i telewizji. W rzeczywistości porody - zwłaszcza u kobiet, które nie rodziły - następują bardzo rzadko bez licznych wcześniejszych sygnałów. Jednak od czasu do czasu zdarza się, że kobieta, nie mając wcześniej żadnych bólów lub po pierwszym wyczuwalnym skurczu, nagle doznaje niepohamowanego uczucia parcia na stolec. Często nie rozpoznaje ona rzeczywistej przyczyny parcia i udaje się do ubikacji.

Choć niewielkie jest prawdopodobieństwo, że coś takiego ci się przydarzy, jednak dobrze byłoby, abyście razem z partnerem znali kilka podstawowych zasad postępowania w przypadku konieczności nagłego odebrania porodu (patrz s. 341 i 346). Kiedy już je poznacie, zrelaksujcie się, pamiętając, iż nagłe, szybkie porody zdarzają się niesłychanie rzadko.

Nagły poród w samotności

1. Spróbuj zachować spokój.

2. Zatelefonuj po pogotowie ratunkowe. Poproś przyjmującego wiadomość o zawiadomienie twojego lekarza.

3. Wezwij na pomoc sąsiadkę, sąsiada lub kogokolwiek innego, jeżeli to możliwe.

4. Zacznij oddychać[1] w czasie skurczu, by powstrzymać się od parcia na stolec.

5. Umyj ręce i krocze, jeżeli możesz.

6. Rozłóż kilka czystych ręczników, gazet lub prześcieradeł na łóżku, kanapie lub na podłodze, połóż się i czekaj na pomoc.

7. Jeżeli pomimo oddychania w czasie skurczu dziecko zaczyna się rodzić przed przybyciem pomocy, delikatnie ułatw mu wydostanie się na zewnątrz - możesz już przeć, gdy odczuwasz takią potrzebę.

8. W miarę jak główka dziecka zaczyna się pojawiać, oddychaj, wydmuchuj powietrze, nie przyj, lecz delikatnie naciskaj na okolice krocza, aby główka dziecka nie wyskoczyła zbyt gwałtownie. Poczekaj, aż będzie się stopniowo rodziła - nigdy nie próbuj jej wyciągnąć. Jeśli wokół szyjki dziecka owinięta jest pępowina, połóż pod nią zagięty w haczyk palec i ostrożnie przełóż przez główkę dziecka.

9. Następnie ujmij główkę delikatnie w obie ręce, leciutko naciskając ją ku dołowi (nie ciągnij!), jednocześnie prąc, by urodzić ramiona. W chwili gdy górna część rąk zaczyna wychodzić, lekko podnieś główkę do góry - poczujesz, jak rodzi się dalsza część rąk. Gdy ręce będą już wolne, ciało dziecka powinno wysunąć się bez przeszkód.

10. Połóż dziecko na brzuchu, a jeśli pępowina jest na tyle długa (nie szarp za nią), na piersi. Szybko owiń dziecko w koce, ręczniki lub cokolwiek, co masz pod ręką (najlepiej coś czystego; rzeczy niedawno prasowane będą nadal sterylne).

11. Nie próbuj wyciągnąć łożyska. Jeśli jednak samo urodzi się przed nadejściem pomocy, owiń je w ręczniki lub gazety i trzymaj powyżej dziecka - jeśli to tylko możliwe. Nie ma potrzeby próbować przecinać pępowiny.

12. W jak najwygodniejszej pozycji poczekaj wraz z dzieckiem na przybycie pomocy.

[1] **Zalecenie rodzącym regulacji czynności oddechowej powinno uwzględniać nowe zdobycze wiedzy w zakresie fizjopatologii wymiany gazowej między matką a płodem. Już w czasie ciąży następuje miernego stopnia obniżenie ciśnienia parcjalnego dwutlenku węgla (tzw. hipokapnia), które nasila się szczególnie w końcowej fazie porodu. Hipokapnia znacznego stopnia pogarsza u rodzącej warunki wymiany gazowej płodu. tj. utrudnia transfer tlenu z krwi matczynej do płodowej, ponieważ wraz z obniżeniem pCO, (ciśnienia parcjalnego dwutlenku węgla) zmniejsza się dysocjacja tlenu we krwi matki. Z powyższych przyczyn regulacja oddychania powinna zawierać elementy uspokojenia i rozluźnienia, lecz nie należy dążyć do nadmiernego przyspieszenia i pogłębienia oddechu, następstwem tego jest bowiem znaczne obniżenie ciśnienia parcjalnego dwutlenku węgla (przyp. red. nauk. wyd. pol.).**

LEWATYWA

Słyszałam, że lewatywa na początku porodu nie jest konieczna i zakłóca naturalny przebieg porodu.

Kiedyś lewatywa była stosowana niezależnie od opinii rodzącej. Była to jedna z rutynowych czynności, wykonywanych przy przyjęciu do szpitala na początku porodu. Zakładano, że opróżnienie jelita przed porodem bardziej udrożni drogi rodne (gdyż zawartość jelit nie będzie na nie uciskać) i dziecko szybciej wyjdzie na świat. Uważano również, że lewatywa (powodująca wypróżnienie przed porodem) zaoszczędzi kobiecie zakłopotania z powodu oddania stolca w czasie porodu, a zatem rodząca pozbędzie się zahamowań przed dalszym parciem. Poza tym środowisko porodu nie zostanie zakażone kałem.

Na szczęście lewatywa już nie jest, ze słusznego powodu, zabiegiem rutynowym. Po pierwsze, stwierdzono, że nie ma obawy o blokowanie kanału rodnego przez wypełnioną kiszkę stolcową, jeżeli ciężarna od-

dawała stolec w ciągu 24 godzin - a w rzeczywistości przed porodem organizm zwykle sam się oczyszcza poprzez częste wypróżnienia. Po drugie, używanie podczas porodu jednorazowych, sterylnych podkładów, wyrzucanych natychmiast razem ze stolcem, zabezpiecza przed zakażeniem noworodka. I wreszcie, choć lewatywa zmniejsza prawdopodobieństwo oddania stolca w chwili porodu, nie eliminuje go całkowicie. I nie ma się czego wstydzić, gdyż jest to zupełnie normalne. Jak to się mówi... wszystko się może zdarzyć - także na sali porodowej.

GOLENIE OWŁOSIENIA ŁONOWEGO

Nie podoba mi się pomysł ogolenia mojego owłosienia łonowego. Czy nadal obowiązkowo wykonuje się to przed porodem?

Obecnie tylko od ciebie zależy, czy będziesz miała ogolone owłosienie łonowe, ponieważ w większości amerykańskich szpitali zabroniono tego zabiegu. Kiedyś uważano, że włosy łonowe są zbiornikiem licznych bakterii, które mogłyby zakazić dziecko, a golenie uznawano za jedyny skuteczny sposób eliminowania tego zagrożenia. Jednak od czasu zastosowania spłukiwania okolicy przedsionka pochwy i krocza tuż przed porodem płynem bakteriobójczym zakażenia tego typu są rzadkie. W dodatku pewne badania wykazały większą częstość zakażeń u kobiet poddanych goleniu niż u pozostałych. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że w czasie golenia, nawet bardzo ostrożnego, powstają drobne, nawet mikroskopijne rany i nacięcia, stanowiące drogę wnikania zakażenia. Z punktu widzenia kobiety, upokorzenie w czasie golenia oraz świąd i pieczenie w czasie odrastania włosów są dodatkowymi argumentami, by zabieg ten stał się przeszłością. (Oczywiście jeśli zwykle golisz lub usuwasz woskiem owłosienie łonowe, nie ma powodu, dla którego miałabyś zaprzestać tego podczas ciąży - uważaj tylko, by się nie zaciąć i nie dopuścić do podrażnienia.)

Część lekarzy uważa, że golenie ułatwia wykonanie i zeszycie nacięcia krocza, ponieważ oczyszcza pole działania. Jednak większości całkowicie wystarczy przycięcie włosów nożyczkami bądź odsunięcie ich. Lepiej dowiedz się wcześniej, czy twój lekarz należy do mniejszości nadal nakazującej pacjentkom golenie. Jeśli jesteś przeciwna takiej praktyce, nie czekaj z uzewnętrznieniem swych przekonań, aż trafisz do szpitala. Zaznacz swe preferencje w planie porodu.

JEDZENIE I PICIE PODCZAS PORODU

Słyszałam sprzeczne informacje na temat tego, czy dopuszczalne jest jedzenie i picie w trakcie porodu.

Nic w tym dziwnego, gdyż panują sprzeczne poglądy na ten temat. Były czasy, w których surowo zabraniano jedzenia i picia od chwili rozpoczęcia czynności porodowej w obawie przed zadławieniem się pokarmem, gdyby zaszła konieczność podania ogólnego znieczulenia. Niektórzy lekarze oraz szpitale nadal podtrzymują to stanowisko. (Pozwalają jedynie na gryzienie kawałeczków lodu w celu zapewnienia płynów rodzącej kobiecie, dodatkowo podając też płyny dożylnie.) Wielu zezwala na przyjmowanie lekkich płynów i pokarmów w trakcie porodu niewielkiego ryzyka, tłumacząc to zapotrzebowaniem rodzącej na płyny i kalorie w celu zachowania sił, a co za tym idzie, jak najefektywniejszego działania.

Niewiele badań przeprowadzono na ten temat, jednak jedno z nich, które zajmowało się możliwością aspiracji ciała obcego do

dróg oddechowych (która istnieje tylko w wypadku podania znieczulenia ogólnego, a rzadko się je stosuje) wykazało, iż dochodzi do tego incydentalnie: 7 przypadków na 10 milionów porodów. Nie przeprowadzono natomiast badań nad korzyścią poszczenia w trakcie porodu; powstrzymywanie się od jedzenia może wręcz zwiększyć poziom stresu i spowodować odwodnienie. Badania dowodzą również, że kobiety, którym pozwolono jeść i pić w trakcie porodu, rodziły przeciętnie o 90 minut krócej, rzadziej wymagały podania oksytocyny (w celu przyspieszenia czynności porodowej) lub innych środków przeciwbólowych oraz rodziły dzieci z lepszym wynikiem w skali Apgar, niż kobiety, które pościły. Choć możesz wcale nie mieć apetytu, mała przekąska w postaci mrożonego soku owocowego, żelków czy soków, gotowanych owoców, sucharków bądź czystego rosołku stanowi idealny wybór: doda ci energii wtedy, gdy będziesz jej bardzo potrzebować. Zatem przedyskutuj ten temat ze swoim lekarzem, a następnie włącz do planu porodu.

RUTYNOWO ZAKŁADANY CEWNIK DOŻYLNY

Kiedy odwiedzałam szpital, zauważyłam kobietę wychodzącą z pokoju porodowego z dożylnym cewnikiem na ręce. Czy jest to konieczne w czasie normalnego porodu?

Dzięki wyświetlanym w telewizji seriałom szpitalnym czy filmom wojennym wszyscy kojarzymy cewnik dożylny z widokiem rannych frontowców, głównych bohaterów umierających nagle na śmiertelną chorobę lub postrzelonych przez zazdrosnego kochanka. Trudno natomiast skojarzyć taki cewnik z normalnym porodem.

W niektórych szpitalach przyjęto, aby wszystkim rodzącym zakładać kroplówkę dożylną, zawierającą prosty roztwór odżywiający i nawadniający. Stosuje się to częściowo w celu zapobiegania odwodnieniu i osłabieniu rodzącej z powodu powstrzymywania się od picia i jedzenia w czasie porodu (patrz poprzednie pytanie), częściowo w celu umożliwienia łatwego podawania leków w razie potrzeby (by podać lek, wystarczy wstrzyknąć go do cewnika - nie trzeba podawać bezpośrednio rodzącej). W tych sytuacjach cewnik dożylny zakładany jest profilaktycznie, aby zapobiec ewentualnym problemom.

Z drugiej strony, wielu lekarzy i położnych woli zaczekać z założeniem cewnika do chwili pojawienia się konkretnej potrzeby - na przykład poród się przedłuża i rodzącej zaczyna brakować energii albo planuje się podanie znieczulenia zewnątrzoponowego. Zapytaj swojego lekarza zawczasu 0 sposób postępowania i jeżeli sprzeciwiasz się rutynowemu zakładaniu cewnika, powiedz to. Być może cewnik zostanie założony dopiero w chwili, kiedy pojawi się wyraźna potrzeba.

Jeżeli lekarz uważa, że należy cewnik bezwzględnie założyć na początku porodu 1 nie ma zamiaru na ten temat dyskutować lub zostanie on założony w trakcie porodu, nie rozpaczaj. Cewnik taki jest tylko trochę niewygodny, bo po prostu jest w nim igła — a to, jak zawsze, wymaga pewnej uwagi. Jeśli cewnik będzie na ruchomym stojaku, możesz się swobodnie poruszać, pójść do łazienki lub na krótki spacer po korytarzu (jeżeli w pobliżu miejsca wkłucia pojawi się ból lub obrzęk, natychmiast powiedz o tym lekarzowi lub położnej).

Chociaż nie zawsze będziesz mogła podjąć decyzję co do założenia cewnika, masz prawo wiedzieć, jakie płyny są podawane do twoich żył. Pytaj lekarza lub położną, którzy podłączają kolejne butelki. Towarzyszący ci partner może przeczytać nalepki na butelce. Czasami leki mogą być podane bez porozumienia się z tobą, poproś wówczas o rozmowę z lekarzem tak szybko, jak to będzie możliwe. A jeszcze lepiej, poproś, by w twoim imieniu wypowiedział się twój partner.

MONITOROWANIE PŁODU

Słyszałam, ze takie monitorowanie może prowadzić do niepotrzebnego wykonywania cięcia cesarskiego oraz powoduje pewne niewygody w czasie porodu. Czy będę go potrzebować?

Dla kogoś, kto spędził pierwsze dziewięć miesięcy życia, pływając spokojnie i bezpiecznie w ciepłej i wygodnej kąpieli w płynie owodniowym, przeciśnięcie się przez ciasny i twardy odcinek miednicy matki nie jest akurat przyjemną wycieczką. Dziecko będzie ściskane, popychane i wgniatane do miednicy w czasie każdego skurczu.

Podczas tej męczącej podróży dziecko może być narażone na niebezpieczeństwo - dlatego monitorowanie płodu, dzięki któremu ocenia się jego stan, obserwując zmiany czynności serca płodu pod wpływem skurczów macicy, stało się tak powszechnie. Celem monitorowania nie jest wykonywanie niepotrzebnych cięć cesarskich ani powodowanie pewnych niewygód dla rodzącej. W wielu szpitalach monitoruje się elektronicznie wszystkie porody. Praktycznie we wszystkich szpitalach monitorowana jest przynajmniej połowa porodów, zwłaszcza tzw. porodów wysokiego ryzyka, np. po stwierdzeniu zielonego płynu owodniowego, w czasie stosowania oksytocyny lub w wypadku długiego i trudnego porodu.

Przez pewien czas niektóre szpitale monitorowały wszystkie rodzące pacjentki. Większość natomiast monitorowała przynajmniej połowę, a zwłaszcza kobiety z grupy podwyższonego ryzyka oraz te, których wody płodowe zabarwione były smółką, otrzymujące oksytocynę, znieczulenie zewnątrzoponowe czy przechodzące ciężki poród.

Jednak po dokładniejszym przyjrzeniu się tym przypadkom okazało się, iż przy porodach niskiego ryzyka te wysoce stechnicyzowane przyrządy nie były wcale lepsze w wykrywaniu zagrożeń niż aparat Dopplera (patrz s. 162). Skoro urządzenie to jest używane do sprawdzania bicia serca dziecka w regularnych odstępach (co piętnaście do trzydziestu minut podczas pierwszej, a co pięć minut podczas drugiej fazy porodu), może być tak samo skuteczne w ocenie stanu płodu. (Jednak w niektórych szpitalach redukcja personelu może spowodować, że kontrola bicia serca płodu nie będzie wykonywana wystarczająco często. Jeśli nie jesteś podłączona do monitora płodowego, twój partner powinien kontrolować, czy bicie serca dziecka jest sprawdzane w zalecanych odstępach czasu.)

Ponieważ rutynowe, ciągłe, elektroniczne monitorowanie płodu jest uważane w niektórych szpitalach za przyczynę zwiększającej się liczby cięć cesarskich (gdy dochodzi do złego odczytu wyników bądź wyniki nie są sprawdzane innymi badaniami) oraz ponieważ część osób uważa je za kolejną elektroniczną inwazję w naturalny proces narodzin dziecka (zastępującą osobisty kontakt z pielęgniarką bezosobowym urządzeniem), praktyka ta w środowisku położniczym zdaje się powoli zanikać. Choć część lekarzy i szpitali nadal rutynowo monitoruje porody, Amerykańskie Towarzystwo Położników i Ginekologów uważa, że w ciążach niskiego ryzyka nieregularne kontrolowanie akcji serca płodu z powodzeniem może zastąpić stałe elektroniczne monitorowanie płodu.

Jeśli zatem twoja ciąża nie jest ciążą wysokiego ryzyka, zapewne ciągłe monitorowanie nie będzie ci potrzebne i być może nawet nie zbliżysz się do monitora płodowego podczas wydawania dziecka na świat. Jeśli jednak wraz z dzieckiem należycie do grupy wysokiego ryzyka (lub jeżeli przeprowadzana była indukcja czy podane znieczulenie zewnątrzoponowe), niemal na pewno zetkniesz się z monitorem na jakimś etapie porodu. Tak czy inaczej, dobrze będzie zapoznać się z rodzajami monitorowania.

Monitorowanie płodu może być prowadzone drogą zewnętrzną, jak i wewnętrzną.

Monitorowanie zew nętrzne. W tym najczęściej stosowanym typie monitorowania na brzuchu rodzącej założone są dwa czujniki. Jeden to przetwornik ultradźwiękowy rejestrujący uderzenia serca płodu. Drugi to miernik reagujący na nacisk i mierzący siłę i czas trwania skurczów macicy. Obydwa czujniki połączone są z monitorem, który wyświetla lub drukuje wartości pomiarów. Nie oznacza to, że rodząca musi być unieruchomiona w łóżku i przywiązana do aparatu jak stwór Frankensteina na długie godziny. W większości przypadków monitorowanie prowadzone jest w sposób przerywany i rodząca może poruszać się swobodnie między kolejnymi okresami monitorowania. Niektóre szpitale są wyposażone w monitory przenośne, które można przypiąć do ubrania rodzącej. Pozwala to na spacerowanie, podczas gdy dane o stanie dziecka przesyłane są do odbiornika przy łóżku porodowym lub na stanowisko centralnego monitorowania.

Podczas drugiego okresu porodu (podczas parcia), kiedy skurcze następują jeden po drugim i są bardzo silne, rodząca traci często orientację, kiedy przeć, a kiedy odpoczywać. Monitor pomaga wtedy określić początek i koniec każdego skurczu. Niekiedy monitor właśnie w tym momencie jest wyłączany, by nie przeszkadzał rodzącej w koncentracji. W takiej sytuacji czynność serca dziecka sprawdzana jest aparatem Dopplera.

Monitorowanie wewnętrzne. Monitorowanie wewnętrzne stosowane jest w sytuacjach, gdy potrzebny jest bardziej dokładny pomiar - na przykład, gdy podejrzewa się zagrożenie płodu. W tego typu monitorowaniu elektroda służąca do oceny uderzeń serca płodu jest umocowana na główce dziecka. Ponieważ elektroda musi być wprowadzona przez szyjkę macicy, monitorowanie wewnętrzne jest możliwe tylko wówczas, gdy rozwarcie szyjki wynosi przynajmniej 1-2 centymetry i błony płodowe są pęknięte. Siła skurczów może być mierzona przez czujnik umieszczony na brzuchu lub wypełniony płynem cewnik (plastikową rurkę) wprowadzony do macicy. Ponieważ monitorowanie wewnętrzne nie może być okresowo wyłączane i włączane, ogranicza możliwość poruszania się, chociaż możliwe są zmiany pozycji.

Niekiedy monitorowanie wewnętrzne połączone jest z tzw. telemetrią. Oznacza to, że sygnały przekazywane są drogą fal radiowych. Technika ta, wypróbowana w badaniach kosmicznych, pozwala na ciągłe monitorowanie bez połączenia z monitorem. Pacjentka jest zupełnie swobodna, może przyjąć dowolną, wygodną pozycję, pójść do łazienki lub nawet na spacer.

Podobnie jak inne inwazyjne techniki medyczne (wnikające do środka ciała), monitorowanie wewnętrzne niesie ze sobą pewne ryzyko. Istnieje niewielkie ryzyko infekcji i niekiedy u dziecka pojawia się zaczerwienienie lub (rzadko) ropień w miejscu umocowania elektrody. Bardzo rzadko może w tym miejscu pozostać maleńka „łysinka". Z powodu wymienionych zagrożeń, chociaż niewielkich - a także ponieważ założenie elektrody może wywołać chwilowy ból bądź nieprzyjemne uczucie u dziecka - monitorowanie wewnętrzne jest stosowane tylko wtedy, gdy przynosi duże korzyści.

Przy obu typach monitorowania odczyt świadczący o dobrym stanie płodu jest właściwie zawsze dokładny. Z drugiej strony jednak odczyty wskazujące na problem są już mniej dokładne. Zatem jeśli monitor wykazuje nieprawidłowy stan płodu, najprawdopodobniej jest to fałszywy alarm.

Fałszywe alarmy - mogące przybrać postać głośnego, dość przerażającego sygnału (gdy monitor został tak zaprogramowany, by zaalarmować personel w przypadku zmiany w pracy serca) - są częste. Niekiedy alarm jest skutkiem wadliwego funkcjonowania urządzenia, pojawia się również w przypadku niewłaściwej interpretacji; a czasem wywołują go zakłócenia spowo-

Nagły poród: rady dla osoby pomagającej

W domu lub w biurze

1. Spróbuj zachować spokój, jednocześnie starając się uspokajać rodzącą. Pamiętaj, że jeżeli nawet prawie nic nie wiesz na temat porodu, to ciała kobiety i dziecka są do niego przystosowane i niemal wszystko może nastąpić samoistnie.

2. Zadzwoń po pogotowie ratunkowe, poproś o przysłanie lekarza lub położnej.

3. Rodząca powinna w czasie skurczu oddychać, by powstrzymać się od mimowolnego parcia.

4. Gdy zbliża się poród, należy umyć ręce i okolicę krocza wodą z mydłem łub innym odpowiednim środkiem.

5. Jeżeli nie ma czasu, by położyć rodzącą na łóżku lub na stole, połóż gazety, czyste ręczniki lub złożone ubranie pod pośladki. Jeśli to możliwe, zabezpiecz powierzchnię, na której będzie się odbywać poród, obrusem z ceraty, zasłoną kabiny prysznicowej, gazetami, ręcznikami czy tym podobnymi materiałami. Na podłodze, pod wejściem do pochwy, można umieścić miskę na wody płodowe czy krew.

6. Jeżeli jest czas, połóż rodzącą na łóżku (lub na stole, biurku) tak, by pośladki lekko zwisały poza krawędź, ręce znajdowały się pod uniesionymi udami. Dobrze jest postawić dwa krzesła dla oparcia stóp. Kilka poduszek pod ramiona i głowę pozwoli przyjąć wygodniejszą przy porodzie pozycję półsiedzącą. Jeżeli oczekujesz na pomoc lekarską, a główka nie pojawia się, leżenie płasko spowolni poród. Zabezpiecz - na ile to możliwe - powierzchnię, na której odbywa się poród, w sposób opisany w punkcie 5.

7. Kiedy przodująca część główki dziecka zaczyna się pokazywać na zewnątrz, rodząca powinna oddychać szybko i powierzchownie (uwaga redaktora wydania polskiego, s. 341), i nie przeć. Należy wtedy położyć rękę na główce i wywierać delikatny nacisk na okolice krocza w przeciwnym kierunku, by zapobiec nagłemu wyskoczeniu główki. Pozwól urodzić się główce stopniowo i powoli - w żadnym wypadku nie wyciągaj główki na zewnątrz. Jeżeli wokół szyi dziecka biegnie pętla pępowiny, włóż pod nią palec i delikatnie przełóż nad główką.

8. Następnie weź lekko główkę w dwie ręce i skieruj ją delikatnie ku dołowi (nie ciągnij!), polecając jednocześnie przeć rodzącej, w celu urodzenia przedniego barku (ramienia). Po ukazaniu się górnego barku, podnieś delikatnie główkę, obserwując jednocześnie rodzenie się tylnego barku. Kiedy obydwa ramiona są już na zewnątrz, tułów i nóżki wyślizgują się bez trudu.

dowane zmianą nasilenia i częstotliwości skurczów. Nawet jeśli monitor faktycznie wykryje istnienie jakiegoś problemu, zwykle można mu łatwo zaradzić. Na przykład często nieprawidłowy zapis czynności serca dziecka jest następstwem pozycji przybranej przez ciężarną, gdy następuje ucisk głównych żył lub pępowiny płodu, co zakłóca przepływ krwi. W takim przypadku zmiana ułożenia ciała (położenie się na lewym boku) przynosi natychmiastową poprawę. Jeśli zaburzenia powstały w wyniku podania oksytocyny, należy zmniejszyć dawkę lub przerwać dozowanie leku. Kolejna sztuczka przywracająca pozytywny wynik będzie polegała na podaniu matce tlenu.

Doświadczony położnik musi wziąć pod uwagę bardzo wiele czynników, zanim rozpozna zagrożenie płodu. Gdyby nieprawidłowe odczyty regularnie się powtarzały, wówczas można podjąć jakieś kroki. Jeżeli istnieją słuszne podejrzenia, że płód jest zagrożony, natychmiast wykonuje się cięcie cesarskie. Gdy czas na to zezwala, dokonuje się dalszej oceny. Przede wszystkim przeprowadzone zostaną szybkie badania weryfikujące wyniki monitorowania, do których należy kontrola wód płodowych pod kątem występowania smółki; oszacowany zosta-

9. Połóż dziecko na brzuchu matki lub, jeżeli długość pępowiny na to pozwoli (nie ciągnij za nią), przy piersi. Szybko owiń dziecko w koc, ręcznik lub inny materiał (najlepiej czysty; materiał niedawno wyprasowany będzie względnie sterylny).

10. Nie próbuj wyciągać łożyska na zewnątrz. Natomiast jeżeli urodzi się samo przed przybyciem fachowej pomocy, owiń łożysko w ręcznik lub gazetę i trzymaj uniesione powyżej poziomu, na którym leży dziecko. Nie ma potrzeby podwiązywania i przecinania pępowiny.

11. Matka i dziecko powinny mieć zapewnione ciepło i wygodę do czasu przybycia fachowej pomocy.

W drodze do szpitala

Jeśli znajdujesz się w samochodzie, a poród gwałtownie postępuje, zatrzymaj pojazd. Wezwij pomoc przez telefon komórkowy (jeżeli go masz). W przeciwnym wypadku włącz światła alarmowe. Gdyby ktoś się zatrzymał, chcąc przyjść z pomocą, poproś go o wezwanie pogotowia. Jeżeli jesteś w taksówce, poproś taksówkarza o wezwanie pomocy przez radio.

Jeżeli to możliwe, połóż matkę na tylnym siedzeniu samochodu, położywszy pod nią płaszcz, kurtkę czy koc. Następnie, jeśli fachowa pomoc nie przybędzie na czas, postępuj tak jak w przypadku porodu w warunkach domowych. Gdy tylko dziecko się urodzi, jedź szybko do najbliższego szpitala.

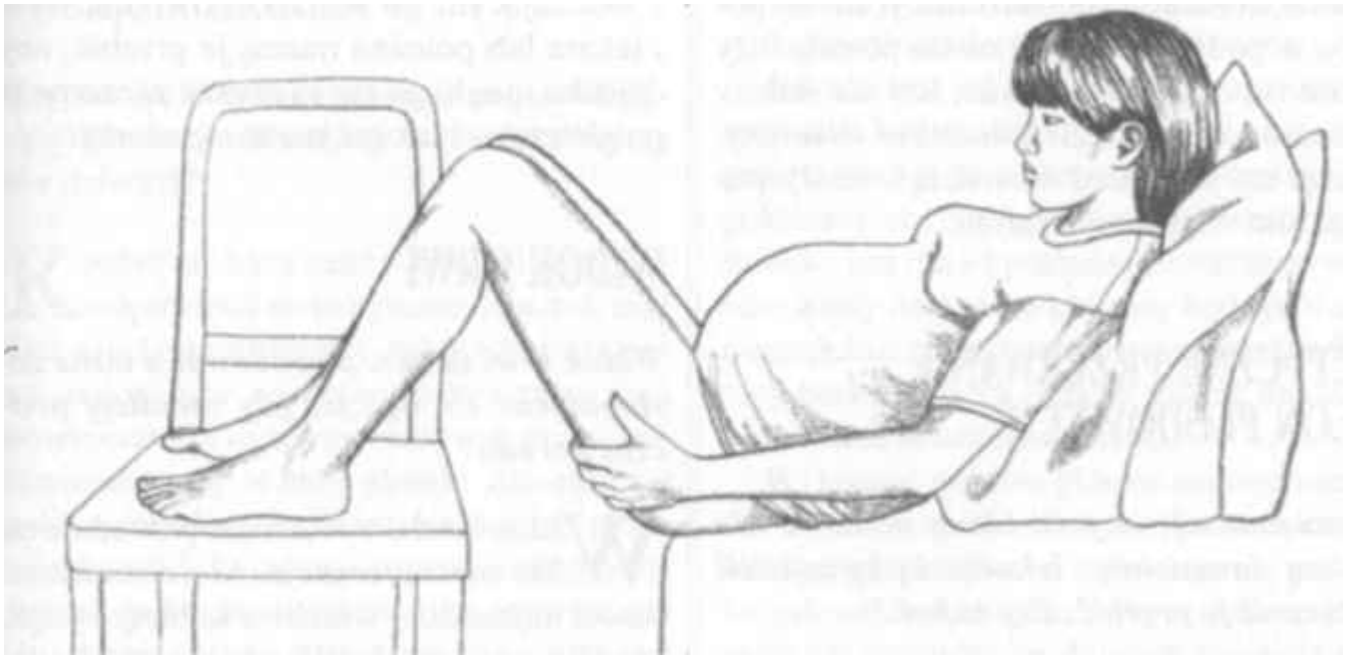

nie poziom pH w próbce krwi płodu pobranej ze skóry głowy; i/lub reakcja serca płodu na stymulacje dźwiękiem łub na ucisk skóry głowy. Ponieważ w celu przeprowadzenia niektórych z tych badań niezbędny jest dostęp do płodu, należy przebić błony płodowe, jeżeli nie przerwały się samoistnie lub nie zostały przebite wcześniej. Dodatkowo sprawdzona zostanie historia medyczna i położnicza matki, w celu określenia, czy nieprawidłowości czynności serca płodu mogą być powiązane z matczyną infekcją, chorobą przewlekłą lub zażywanymi przez matkę lekami, nie zaś z pojawieniem się stanu zagrożenia płodu. W niektórych przypadkach wydruk z monitora przesyła się faksem do drugiego specjalisty, w celu skonsultowania wyniku. Gdy potwierdzony zostaje stan zagrożenia płodu, wówczas natychmiastowe cięcie cesarskie staje się koniecznością. Niekiedy lekarz może spróbować poprawić stan dziecka za pomocą leków. Jeżeli ich działanie przyniesie pozytywny efekt, uzyskuje się dodatkowy czas na przygotowania do operacji[1], zwięk-

[1] Ten dodatkowy czas, prócz innych zalet, zezwala na podanie znieczulenia zewnątrzoponowego zamiast znieczulenia ogólnego, zwykle koniecznego przy nagłych wypadkach.

szając szanse na urodzenie przytomnego dziecka. Niekiedy nawet udaje się nadal poprowadzić poród drogami natury.

Istnieje nowe urządzenie, które niedawno otrzymało pozytywną ocenę FDA i może dostarczyć lekarzom bardziej wiarygodny obraz warunków panujących w łonie matki. OxiFirst jest monitorem płodowym mającym postać płaskiej sondy, którą wprowadza się przez szyjkę i umiejscawia w pobliżu policzka dziecka, aby w ten sposób zmierzyć poziom tlenu w jego krwi. Staje się bardzo przydatny w sytuacji, gdy wynik monitorowania czynności serca dziecka jest trudny do zinterpretowania oraz gdy uzyskanie dodatkowych informacji może pomóc w podjęciu decyzji co do porodu: czy może on dalej postępować, czy też należy przeprowadzić cięcie cesarskie. Niestety, sprzęt ten jest nadal nowością i nie dysponuje nim większość szpitali.

SZTUCZNE PRZERWANIE BŁON PŁODOWYCH

Obawiam się, ze jeśli błony płodowe nie pękną samoistnie, lekarze będą musieli sztucznie je przebić. Czy to boli?

Większość kobiet nic nie czuje podczas przeprowadzania sztucznego przebicia błon płodowych, szczególnie jeśli poród już postępuje (trzeba sobie wszak radzić ze znacznie większymi bólami). Niektóre rodzące odczuwają jednak pewien dyskomfort, głównie z powodu wprowadzenia do pochwy narzędzia do amniotomii (urządzenia służącego do przeprowadzenia tego zabiegu), a nie z powodu samego przebicia. Zapewne poczujesz jedynie, jak wylewa się strumień wody, po którym wkrótce nastąpią (a przynajmniej powinny nastąpić) silniejsze i częstsze skurcze przesuwające dziecko. (Sztucznego przebicia błon płodowych dokonuje się również w celu przeprowadzenia innych zabiegów, na przykład wewnętrznego monitorowania płodu, a także, w razie konieczności, porodu z użyciem kleszczy.)

Większość lekarzy zwleka z przerwaniem błon płodowych do momentu, aż rozwarcie szyjki wyniesie 5 cm, choć część z nich weźmie do rąk narzędzie do amniotomii już przy rozwarciu na 3-4 cm, jeśli poród przebiega zbyt wolno. Jeśli nie ma powodu, by przyspieszać przerwanie błon (poród postępuje prawidłowo), możecie wraz z lekarzem zdecydować, by wstrzymać wykonanie tego zabiegu. Niekiedy błony pozostają uparcie nietknięte przez cały poród (dziecko przychodzi na świat wraz z otaczającym go workiem owodniowym i lekarz lub położna muszą je przebić, aby dziecko mogło po raz pierwszy zaczerpnąć powietrza) - i tak też może się zdarzyć.

WIDOK KRWI

Widok krwi zawsze powodował u mnie zasłabnięcie. Co będzie, gdy zemdleję podczas porodu?

Widok krwi u wielu ludzi powoduje takie właśnie reakcje. Ale, co ciekawe, nawet najbardziej wrażliwe kobiety i większość z ich współmałżonków przechodzą własny poród bez wąchania soli trzeźwiących.

Po pierwsze, w czasie porodu wcale nie ma tak wiele krwi - niewiele więcej niż się widzi w czasie miesiączki (nieco więcej w wypadku wykonania nacięcia lub pęknięcia krocza). Po drugie, nie będziesz widzem swojego porodu - będziesz bardzo aktywnym uczestnikiem, całą swoją energię skoncentrujesz na parciu i przebywaniu przez dziecko ostatnich kilku centymetrów. Będziesz tak podniecona i pochłonięta oczekiwaniem (i powiedzmy szczerze, bólem i zmęczeniem), że nie będziesz dostrzegać krwawienia ani niepokoić się nim. Jeśli zapytasz przyjaciółki, które niedawno zostały matkami, tylko nieliczne będą w sta-

nie ci powiedzieć, ile krwi - jeżeli w ogóle - widziały podczas porodu.

Jeżeli jesteś przekonana, że nie zniesiesz widoku krwi, odwróć głowę od lustra (gdyby ktoś koniecznie chciał ci to pokazać) podczas wykonywania nacięcia krocza lub w chwili rodzenia się dziecka. Zamiast tego patrz na dół, na swój brzuch i rodzące się dziecko. Dzięki temu wcale nie zobaczysz krwi. (Także niektórzy ojcowie obawiają się, czy będą w stanie znieść widok porodu. Jeśli twój mąż obawia się tego aspektu porodu, powiedz mu, by rzucił okiem na stronę 440.)

NACIĘCIE KROCZA

Czy nacięcie krocza sprawi, ze poród będzie dla mnie łatwiejszy i bezpieczniejszy dla dziecka?

Kiedyś nie było żadnych wątpliwości, iż odpowiedź na to pytanie zabrzmi: tak! Ten nieskomplikowany zabieg chirurgiczny, polegający na nacięciu krocza w celu powiększenia ujścia pochwy tuż przed pojawieniem się w niej główki dziecka, od połowy zeszłego stulecia uważany był przez większość lekarzy za zupełnie rutynowy. Jednak położnictwo to nauka rozwijająca się, toteż opinia dotycząca tego zabiegu (oraz wielu innych) zmienia się wraz z jej postępem. Amerykańskie Towarzystwo Położników i Ginekologów obecnie zaleca, by nie przeprowadzać go rutynowo.

Przyczyna tego zwrotu jest prosta: okazuje się, że korzyści, które wcześniej dostrzegano, zwyczajnie nie istnieją. Z historycznego punktu widzenia, nacięcie krocza zostało wprowadzone w Irlandii w roku 1742 w celu ułatwienia trudnych porodów i uważano, że zapobiegnie wielu komplikacjom u matki, łącznie z pęknięciem krocza oraz nietrzymaniem moczu i stolca. Jeśli chodzi o noworodka, to wierzono, że zabieg ten zmniejszy ryzyko urazu porodowego (wywołanego długim i wysiłkowym parciem na krocze), które mogłoby doprowadzić do porażenia mózgowego i innych uszkodzeń neurologicznych. Jednak najnowsze badania wykazują, że dzieci radzą sobie równie dobrze i bez tego zabiegu, nie doświadczając większego urazu głowy w związku z przedłużającą się drugą fazą porodu. Matki również doskonale dają sobie radę - tak samo, a nawet i lepiej - gdy nie mają nacinanego krocza. Całkowity czas trwania porodu wcale nie jest dłuższy, matki zwykle tracą mniej krwi, rzadziej zdarzają się infekcje, nietrzymanie stolca czy moczu, odczuwają mniejszy ból w okolicy krocza po porodzie. Nie są bardziej zagrożone wystąpieniem komplikacji poporodowych niż kobiety, u których przeprowadzono nacięcie krocza.

Jednak choć już nie poleca się rutynowego nacinania krocza, zabieg ten nadal może być praktykowany w pewnych okolicznościach położniczych. Nacięcie bywa wskazane, gdy dziecko jest duże i potrzebuje szerszego wyjścia; kiedy używa się kleszczy bądź próżniociągu położniczego; a także w przypadku dystocji barku dziecka (gdy w trakcie narodzin bark utknie w kanale rodnym).

Wykonuje się dwa główne rodzaje nacięcia krocza: środkowe i środkowo-boczne. Nacięcie pośrodkowe wykonuje się prosto ku tyłowi, w kierunku odbytu. Mimo jego zalet (w stosunku do długości nacięcia powoduje większe poszerzenie wychodu kanału rodnego, dobrze się goi i jest łatwiejsze do zeszycia, powoduje mniejsze krwawienie, rzadziej powoduje dolegliwości poporodowe i ulega zakażeniu) jest rzadziej stosowane w Stanach Zjednoczonych, z powodu większego ryzyka pęknięcia krocza aż do odbytu. By uniknąć tego niebezpieczeństwa, większość lekarzy wybiera nacięcie środkowo-boczne, które omija odbyt. Postępuje się tak zwłaszcza przy pierwszym porodzie.

Aby jak najbardziej zredukować prawdopodobieństwo, iż w twoim przypadku dokonane zostanie nacięcie krocza, oraz by łatwiej było ci bez niego urodzić, warto wykonywać ćwiczenia Kegla (patrz s. 189)

oraz masaż krocza (patrz s. 326) na sześć do ośmiu tygodni przed spodziewaną datą rozwiązania. W czasie porodu mogą także pomóc: ciepłe kompresy, zmniejszające napięcie krocza, masaż, pozycja stojąca lub kuczna, wydech lub chrząknięcie w czasie parcia w celu łatwiejszego rozciągnięcia krocza, unikanie znieczulenia miejscowego, które zwiotcza mięśnie krocza. W trakcie fazy parcia jedna z osób pomagających prawdopodobnie będzie obserwować stan krocza, stosując na nie ucisk, aby główka dziecka nie została zbyt szybko wypchnięta, powodując niepotrzebnie rozdarcie.

Jeśli jeszcze nie rozmawiałaś z lekarzem na temat nacięcia krocza, zrób to teraz. Zapewne zgodzi się on, iż nie powinno się przeprowadzać tego zabiegu rutynowo. Udokumentuj swe uczucia wobec owej procedury w planie porodu (patrz s. 270), aby wiedział o nich personel szpitalny. Niemniej pamiętaj, iż niekiedy nacięcie krocza bywa niezbędne, a ostateczna decyzja powinna zostać podjęta nie przed porodem, lecz na sali porodowej, gdy przede wszystkim bierze się pod uwagę twoje dobro oraz bezpieczne przyjście na świat dziecka.

ROZCIĄGNIĘCIE POCHWY PRZEZ PORÓD

Obawiam się rozciągnięcia i pęknięcia pochwy. Czy po porodzie będę taka, jaka byłam wcześniej?

Pochwa jest narządem bardzo elastycznym. W czasie porodu jej ściany rozciągają się jak w akordeonie. Kobieta, u której przed ciążą zdarzały się kłopoty z założeniem tamponu, potrafi urodzić 3-4-kilogramowe dziecko. Po porodzie, po kilku tygodniach narządy płciowe kobiety powracają niemal zupełnie do poprzednich rozmiarów.

Krocze, czyli przestrzeń pomiędzy pochwą i odbytem, jest również bardzo rozciągliwe, jednak nie aż tak jak pochwa. Aby zwiększyć jego elastyczność i zredukować rozciągnięcie, należy masować je przez kilka miesięcy poprzedzających poród. Podobnie ćwiczenia mięśni bioder wykonywane w tym okresie sprawiają, że stają się one bardziej elastyczne, wzmocnione i szybciej wracają do poprzedniego stanu.

Wiele par stwierdza, że po porodzie współżycie daje im więcej satysfakcji. Dzieje się tak dzięki nabyciu w czasie ćwiczeń przedporodowych większej kontroli nad mięśniami krocza i świadomemu kierowaniu nimi. Innymi słowy, po porodzie możesz nie być taka sama - możesz być nawet atrakcyjniejsza!

Większość kobiet uważa, że nieco większa „przestrzeńność" doświadczana po porodzie jest praktycznie nieodczuwalna i nie przeszkadza w czerpaniu przyjemności z uprawiania miłości. Zresztą, taka sytuacja może być korzystna dla tych, które wcześniej miały bardzo małą pochwę - teraz stosunki seksualne staną się dla nich źródłem większej przyjemności.

Zdarza się, chociaż rzadko, że u kobiety poprzednio zadowolonej ze swojej budowy duże rozciągnięcie krocza w czasie porodu powoduje po porodzie zmniejszenie satysfakcji ze współżycia. Często dopiero po upływie czasu mięśnie wzmacniają się ponownie. Systematyczne, częste wykonywanie ćwiczeń Kegla po porodzie - podczas kąpieli, zmywania naczyń, spaceru z dzieckiem, prowadzenia samochodu, pracy przy biurku - bardzo przyspieszy ten proces. Natomiast jeżeli nie ma poprawy po sześciu miesiącach, porozmawiaj z lekarzem o ewentualnym leczeniu.

PORÓD W STRZEMIONACH

Nie cierpię mieć stóp w strzemionach. Czy będzie to konieczne podczas porodu?

Niewiele kobiet (jeśli choć jedna) z tych, które przechodziły badanie miednicy, może wyrazić pozytywną opinię na temat

rodzenia z nogami w strzemionach. Na szczęście większość rodzących nie będzie miała z nimi styczności podczas porodu - i to z kilku powodów. Po pierwsze, miejsce stołów porodowych wyposażonych w strzemiona w większości przypadków przejęły łóżka porodowe. Po drugie, obecnie porody przeprowadza się w różnych pozycjach, a czasy, kiedy kobieta mogła jedynie leżeć na plecach z rozszerzonymi nogami, odeszły do przeszłości. Po trzecie, kobiety - które tak jak ty chcą mieć jak największą kontrolę nad przebiegiem porodu i przeżyć go godnie - wrogo zapatrują się na używanie strzemion. Pomijając te argumenty, należy też przyznać, że dzisiejsze kobiety są znacznie lepiej przygotowane do rodzenia dzieci niż poprzednie pokolenia, a strzemiona, które wcześniej powstrzymywały rodzące przed rzucaniem się z lęku przed nieznanym, są najczęściej zupełnie niepotrzebne.

Jednak nadal pewna część lekarzy prosi pacjentki, by nie obawiały się strzemion, gdyż dzięki nim mają oni większe pole manewru - szczególnie w przypadku porodu z użyciem kleszczy, próżniociągu czy porodu pośladkowego. Część kobiet także uważa je za pomocne podczas parcia, ponieważ uda są rozchylone i skierowane ku tyłowi. Jak to zwykle bywa: różnym ludziom pomagają różne rzeczy.

Jakiś czas przed porodem porozmawiaj z lekarzem na temat strzemion. Prawdopodobnie twoje życzenia zostaną wzięte pod uwagę.

UŻYCIE KLESZCZY I PRÓŻNIOCIĄGU POŁOŻNICZEGO

Słyszałam juz wszelkie możliwe przerażające opowieści o kleszczach czy próżniociągu położniczym. Czy są one bezpieczne?

Pierwszą parę kleszczy położniczych skonstruował brytyjski chirurg Piotr Chamberlen Starszy w 1598 roku. Wykorzystał to narzędzie do wydobycia dziecka z kanału rodnego w sytuacji, gdy trudny poród zagrażał śmiercią matce i dziecku. Zamiast opisać wynalazek w najnowszym czasopiśmie naukowym, Chamberlen zachował to w tajemnicy, wyłącznie do prywatnego użytku dla czterech pokoleń lekarzy rodziny Chamberlenów i ich pacjentek, niektórych z rodzin królewskich. Niewiele brakowało, by użycie kleszczy skończyło się na zawsze razem z karierą ostatniego lekarza z rodziny. Jego skrzynka z narzędziami ukryta była pod podłogą domu rodziny Chamberlenów aż do połowy XVIII wieku.

Przez pewien czas (niemal aż do końca ubiegłego stulecia) wiele osób uważało, że używanie kleszczy powinno było zakończyć się na rodzinie Chamberlenów. Obawiano się, że instrument ten wyrządza więcej szkody niż dobra - jest wręcz odpowiedzialny za poważne obrażenia zarówno u dziecka, jak i u matki - co przyczyniło się do negatywnej opinii na jego temat. Jednak najnowsze badania wykazują, iż porody z zastosowaniem kleszczy nie są ani bardziej, ani mniej odpowiedzialne za negatywne skutki niż inne formy rodzenia, zatem istnieje dla nich miejsce we współczesnym położnictwie.

Podobnie jak w przypadku wszelkich innych ingerencji w poród, kleszcze powinien stosować wyłącznie lekarz mający doświadczenie z tego rodzaju porodami oraz wyłącznie wówczas, gdy zaistnieją poważne przesłanki. Najczęstszymi wskazaniami do użycia kleszczy są: zbyt długi poród, przedłużająca się druga część porodu (patrz s. 364), stan zagrożenia matki (matka jest wycieńczona, nie może efektywnie przeć lub występuje u niej choroba serca, mięśni, neurologiczna czy układu oddechowego, co także nie pozwala jej przeć), nieprawidłowe bicie serca dziecka, krwawienie z pochwy przy podejrzeniu o oddzielenie się łożyska albo wypadnięcie pępowiny.

Aby można było zastosować kleszcze, szyjka macicy powinna być rozwarta i skro-

Użycie kleszczy i próżniociągu położniczego

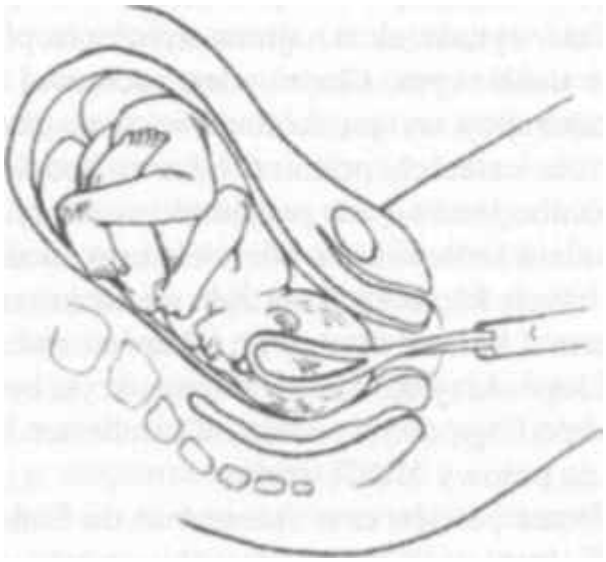

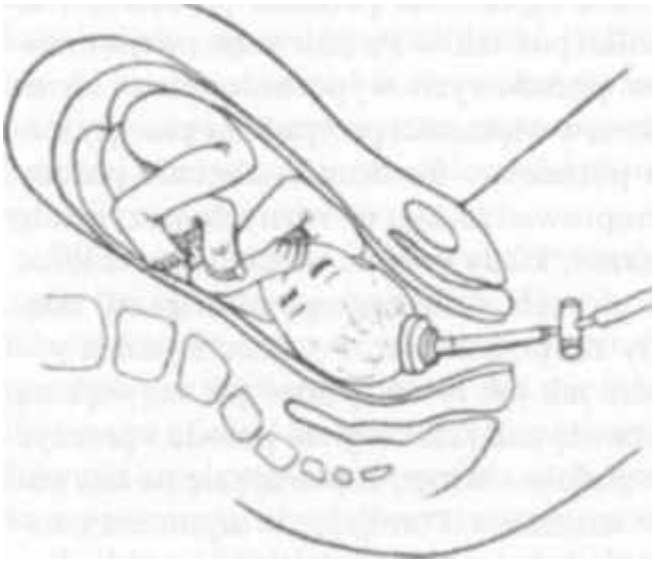

Kleszcze, które nieco przypominają kształtem łyżki do sałatki, są umieszczane w pochwie, wokół główki dziecka, po czym lekarz ostrożnie kieruje dziecko poprzez kanał rodny. Natomiast w próżniociągu położniczym plastikowa przyssawka zostaje przymocowana do główki dziecka. Próżniociąg delikatnie zasysa, co zwykle pomaga lekarzowi w wyciągnięciu na świat dziecka, które bez pomocy z zewnątrz utknęłoby w kanale rodnym.

eona, błony płodowe - przerwane, a główka dziecka częściowo wysunięta. Dodatkowo należy przygotować się na wypadek zastosowania cięcia cesarskiego, gdyby interwencja z użyciem kleszczy okazała się nieskuteczna. Przed założeniem kleszczy podaje się matce znieczulenie miejscowe w okolice krocza. Następnie zakłada się kolejno zakrzywione, zaokrąglone łyżki kleszczy wokół główki dziecka, które następnie bezpiecznie przychodzi na świat.

Próżniociąg położniczy, będący alternatywą dla kleszczy, ma plastikową przyssawkę, która zostaje przytwierdzona do główki dziecka, aby bezpieczne przeciągnąć je przez kanał rodny. Próżniociąg staje się tak bardzo popularny w praktyce położniczej, że jest używany częściej od kleszczy. Wskazania do porodu przy jego użyciu są takie same jak w przypadku kleszczy i oba te instrumenty uznano za równie bezpieczne dla dziecka jak cięcie cesarskie. Próżniociąg nie powinien mieć zastosowania przed 34 tygodniem ciąży lub w przypadku, gdy dziecko znajduje się w położeniu miednicowym. Jeśli zabieg nie przebiega pomyślnie lub przyssawka ześlizguje się z główki dziecka, należy go zaniechać. Podobnie jak w przypadku kleszczy, tak i tego rodzaju poród powinien być przeprowadzany przez lekarza mającego doświadczenie ze stosowaniem próżniociągu położniczego oraz przygotowanego do przeprowadzenia cięcia cesarskiego, gdyby zabieg się nie powiódł.

Jeśli podczas porodu lekarz zasugeruje użycie kleszczy czy próżniociągu w celu przyspieszenia akcji, możesz go spytać, czy mogłabyś odpocząć przez kilka kolejnych skurczów (jeżeli czas na to zezwala) i spróbować jeszcze raz; taka przerwa niekiedy dodaje nagle skrzydeł i energii do dalszego parcia. Spróbuj również zmienić pozycję: klęknij i podeprzyj się z przodu na łokciach, usiądź w przysiadzie - niech siła grawitacji pomoże w urodzeniu główki dziecka.

Wszelkie problemy związane z użyciem kleszczy czy próżniociągu podczas porodu powinny zostać omówione z lekarzem już teraz, nim poród się rozpocznie. Lekarz powinien rozwiać wszystkie twoje wątpliwości.

WYNIK W SKALI APGAR

Słyszałam Jak moi przyjaciele, którym niedawno urodziło się dziecko, rozmawiali o wyniku w skali Apgar. Co to jest Apgar?

To pierwsze badanie twojego dziecka. System punktacji Apgar został opracowany w 1952 roku przez doktor Virginię Apgar, znanego pediatrę, w celu umożliwienia szybkiej oceny stanu noworodka. W minutę po narodzeniu się dziecka pielęgniarka bądź lekarz bada kolor skóry, częstość uderzeń serca, grymas twarzy w odpowiedzi na bodźce, aktywność ruchową i oddechy dziecka (pierwsze litery tych słów w języku angielskim tworzą skrót APGAR[1]). Dzieci, które otrzymały wynik pomiędzy 4 a 6 punktów często wymagają resuscytacji, polegającej na oczyszczeniu dróg oddechowych i podaniu tlenu. Dzieci z wynikiem poniżej 4 punktów potrzebują znacznie poważniejszej pomocy, a wręcz intensywnego postępowania ratującego życie.

Ocenę w skali Apgar przeprowadza się ponownie pięć minut po porodzie. Jeśli wynik wynosi w tym momencie 7 lub więcej, prognozy dla dziecka są bardzo dobre. Niższy wynik oznacza, że dziecko wymaga starannej opieki, niemniej jednak jego stan może szybko się poprawić.

Twoje nowo narodzone dziecko zostanie poddane także innym badaniom. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w książce Pierwszy rok życia dziecka.

[1] Technika mnemotechniczna stosowana jest przez licznych autorów, m.in. w piśmiennictwie polskim przyjęty został akronim OCENA pochodzący od pierwszych liter następujących słów: Oddychanie, Czynność serca, Efekt drażnienia cewnikiem. Napięcie mięśni. Aktualny wygląd (uwaga redaktora wydania polskiego).

POZYCJE PORODOWE

Wiem, ze w czasie porodu nie trzeba leżeć na plecach, jednak jaka pozycja jest najlepsza?

Najlepsza pozycja to taka, w której ty czujesz się najlepiej. Może z jednym wyjątkiem, dotyczącym pozycji leżenia płasko na plecach, w której poród nie tylko

SKALA APGAR

OBJAW	PUNKTY		
	0	1	2
Zabarwienie skóry*	Blade lub sine	Tułów różowy, kończyny sine	Różowe
Czynność serca	Niewykrywalna	Poniżej 100/minutę	Powyżej 100/minutę
Reakcja na cewnik w nosie	Brak	Grymasy	Krzyk
Napięcie mięśni	Wiotkość	Słabe ruchy kończyn	Pełna ruchliwość
Oddychanie	Brak	Wolne, nieregularne	Prawidłowe (krzyk)

*** U dzieci innych ras niż biała należy oceniać zabarwienie błony śluzowej ust, twardówki oka, warg, dłoni lub stóp.**

Pozycje rodzącej w czasie pierwszego okresu porodu

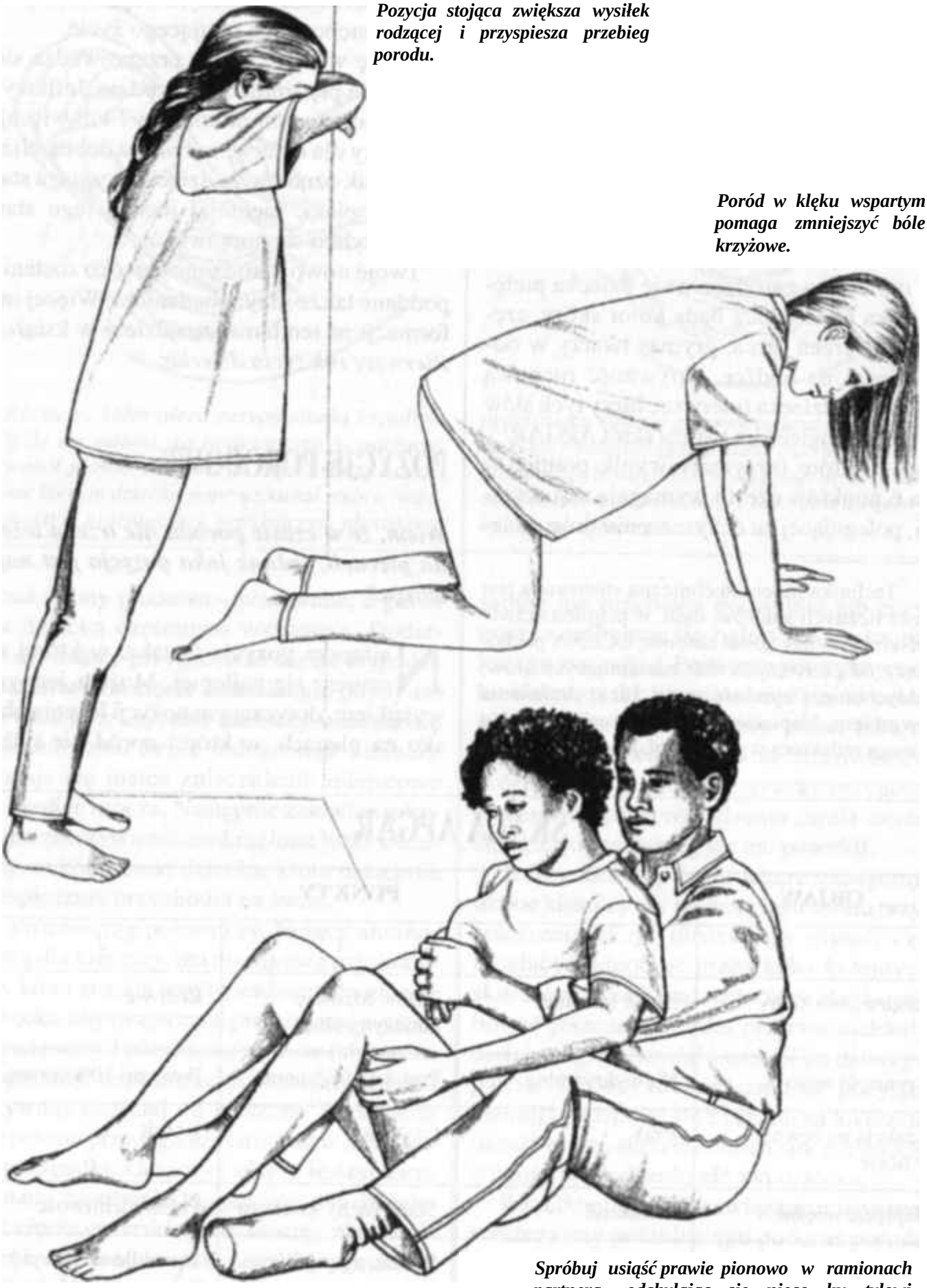

Pozycja stojąca zwiększa wysiłek rodzącej i przyspiesza przebieg porodu.

Poród w klęku wspartym pomaga zmniejszyć bóle krzyżowe.

Spróbuj usiąść prawie pionowo w ramionach partnera, odchylając się nieco ku tyłowi i opierając lekko o niego.

przebiega wolniej, ale także dochodzi do ucisku na główne naczynia krwionośne, co może potencjalnie zakłócić dopływ krwi do płodu - niemal każda pozycja lub kombinacja pozycji będzie lepszym rozwiązaniem. Szczególnie skuteczne są te, w których jesteś bodaj częściowo wyprostowana - wówczas udział w porodzie mogą mieć siły natury przyspieszające rozwarcie i wyjście dziecka na świat, przez co poród trwa krócej. Można zatem rodzić w pozycji stojącej, siedzącej (w łóżku, w fotelu piankowym oraz w ramionach partnera), przysiadzie bądź pozycji klęczącej, półprzysiadzie (na podłodze lub łóżku) albo siedząc na krześle w rozkroku. Choć wedle ostatnich badań spacerowanie podczas porodu nie przyspiesza chwili narodzin dziecka bardziej niż samo stanie (bądź inna pozycja wyprostowana), nie wyrządza żadnej szkody i może wręcz zredukować dyskomfort. Niektórym kobietom pewną ulgę przynosi również klęczenie (na łóżku czy na podłodze) i podpieranie się na łokciach.

Jeśli jednak jest ci wygodniej, gdy leżysz podczas porodu w łóżku, połóż się na lewym boku dla lepszego krążenia i od czasu do czasu kołysz biodrami (s. 190).

CO WARTO WIEDZIEĆ
Przebieg porodu

Tylko nieliczne ciąże przebiegają według schematu podawanego w podręcznikach położnictwa - z porannymi nudnościami, mijającymi pod koniec pierwszego trymestru, wystąpieniem pierwszych ruchów płodu dokładnie w 20 tygodniu ciąży i obniżeniem dna macicy na 2 tygodnie przed porodem. Podobnie jest z porodami - tylko nieliczne są lustrzanym odbiciem opisanego niżej schematu. Mimo to taki schemat typowego, przeciętnego porodu ułatwia przewidywanie przebiegu porodu konkretnej rodzącej. Schemat taki jest przydatny pod warunkiem, że pamięta się o możliwości wystąpienia sytuacji nietypowych, zdarzających się rzadziej, ale możliwych.

Poród został podzielony (dosyć swobodnie przez naturę, bardziej formalnie przez położników) na trzy okresy. Pierwszy okres porodu, składający się z fazy wczesnej (tzw. utajonej), fazy przyspieszenia (tzw. aktywnej) i fazy przejściowej - kończy się z chwilą całkowitego rozwarcia szyjki macicy. Drugi okres porodu, okres wydalania - kończy się urodzeniem dziecka. Trzeci okres porodu to urodzenie łożyska, a mówiąc poprawniej - popłodu. Pierwszy poród w życiu (u tzw. pierwiastki) trwa 14 godzin, następne są zwykle krótsze i trwają około 8 godzin (u wieloródki). Pamiętać jednak należy o tym, iż rozpiętość czasu bywa ogromna, od kilku godzin do kilku dni.

W każdym porodzie drogami natury, w ciąży donoszonej, można wyróżnić trzy wymienione fazy pierwszego okresu. Niektóre kobiety mogą nawet nie zauważyć, że poród się zaczął, aż do wystąpienia drugiej, a nawet trzeciej fazy, ponieważ ich skurcze nie są początkowo bolesne. Trzecia faza porodu kończy się, gdy szyjka rozwarła się całkowicie, tj. na 10 cm. Bardzo rzadko zda-

Okresy i fazy porodu

OKRES PIERWSZY

Faza pierwsza: wczesna bądź utajona- skracanie się szyjki macicy i rozwieranie do około 3 cm.

Faza druga: aktywna - rozwieranie się szyjki macicy do około 7 cm.

Faza trzecia: przejściowa - rozwieranie się szyjki macicy do 10 cm (pełne rozwarcie).

OKRES DRUGI: urodzenie dziecka

OKRES TRZECI: urodzenie łożyska (popłodu).

rza się, że kobieta wcale nie zauważyła pierwszego okresu porodu. Pierwszym sygnałem porodu jest dla niej nagłe wystąpienie uczucia parcia na stolec. Jest to już objaw drugiego okresu porodu.

Częstość i siła skurczów mogą pomóc w określeniu fazy porodu. Potwierdzenie postępu porodu uzyskuje się dzięki okresowemu badaniu wewnętrznemu.

Jeżeli poród nie postępuje według schematu przyjętego za prawidłowy, wielu lekarzy stara się pomóc Matce Naturze poprzez podanie oksytocyny. Jeżeli nie przynosi to skutku, rezygnuje się całkowicie z porodu naturalnego i wykonuje cięcie cesarskie. Inni wybierają dłuższe oczekiwanie przed podjęciem takiej decyzji, pod warunkiem dobrego stanu matki i dziecka.

PIERWSZY OKRES PORODU

FAZA PIERWSZA: WCZESNA LUB UTAJONA

Jest to zwykle najdłuższa i na szczęście najmniej dolegliwa faza porodu. Całkowite zaniknięcie szyjki macicy i jej rozwarcie do około 3 centymetrów może nastąpić w ciągu dni, a nawet tygodni pod wpływem skurczów, które mogą być niewyczuwalne lub bolesne, ale występują rzadko. U innych kobiet nie budzący wątpliwości poród rozpoczyna się przy zamkniętej szyjce macicy i rozwarcie do 3 centymetrów następuje w ciągu 2-6 godzin (rzadziej 24 godzin) silniejszych i bardziej regularnych skurczów. Skurcze w tej fazie trwają zwykle około 30--45 sekund, choć bywają krótsze. Są lekkie lub średnio mocne, regularne lub nie (występują co 5 lub 20 minut) i nasilają się, chociaż niekoniecznie równomiernie. Część kobiet nie zauważa ich wcale.

Zostaniesz prawdopodobnie poinformowana, by pod koniec tej fazy lub na początku następnej udać się do szpitala.

Co możesz odczuwać lub zauważyć. Najczęstszymi objawami w fazie pierwszej są bóle okolicy krzyżowej (stałe lub podczas każdego skurczu), bóle podbrzusza podobne jak w czasie miesiączki, niestrawność, biegunka, uczucie gorąca w brzuchu, krwista wydzielina z pochwy. Możesz zauważyć wszystkie opisane objawy lub tylko niektóre. Błony płodowe mogą pęknąć (bądź zostać przerwane) zarówno przed, jak i w czasie porodu.

Zmienia się też stan emocjonalny. Możesz odczuwać podniecenie, ulgę, oczekiwanie, niepewność, strach i niepokój. Niektóre kobiety są odprężone i rozmowne, inne napięte i niespokojne.

Co możesz robić:

- Odpręż się. Lekarz prawdopodobnie mówił ci, abyś nie telefonowała przed rozpoczęciem silniejszych skurczów. Lekarz mógł również prosić o wcześniejszą wiadomość, gdyby skurcze rozpoczęły się w ciągu dnia lub w wypadku pęknięcia błon płodowych. Bezwzględnie musisz zatelefonować natychmiast, gdy płyn owodniowy jest zielony lub ciemny, jeżeli występuje jasnoczerwone krwawienie z pochwy, jeśli nie odczuwasz ruchów płodu (odczuwanie ich może być trudniejsze, ponieważ jesteś pochłonięta obserwacją skurczów; możesz więc przeprowadzić test opisany na stronie 240). Chociaż możesz nie czuć się najlepiej, rozmawiaj z lekarzem osobiście i nie proś o to męża. Każde pośrednictwo powoduje utratę cennych informacji.
- Jeżeli jest środek nocy, spróbuj zasnąć. Wypoczynek w tej fazie porodu jest bardzo ważny, ponieważ później będzie on niemożliwy. Nie obawiaj się, że prześpisz na-

Czynniki wpływające na odczuwanie bólu

Nie ma wątpliwości - skurcze porodowe bolą! Lecz nie ma powodu, aby cierpieć bardziej, niż trzeba. Kilka czynników może sprawić, że ból będzie mniej lub bardziej odczuwalny, przy czym na większość z nich masz wpływ, szczególnie jeśli wcześniej poczynisz pewne plany.

Odczuwanie bólu może być zwiększone przez:	Odczuwanie bólu może być zmniejszone przez:
Samotność	Towarzystwo i pomoc osób bliskich i doświadczonego personelu medycznego
Zmęczenie	Wypoczynek (nie przemęczaj się w ostatnim miesiącu ciąży); staraj się między skurczami rozluźnić mięśnie i odprężyć się
Głód i pragnienie	Lekkie jedzenie i picie we wczesnej fazie porodu; ssanie kostek lodu, picie płynów i małe przekąski, jeżeli są dozwolone
Myślenie o bólu i oczekiwanie na ból	Zajęcie się innymi czynnościami lub rozrywkami (nie podczas parcia); myślenie o skurczach jako o środku do celu, a nie cierpieniu; pamiętaj o tym, że choć skurcze są bolesne - to nie trwają wiecznie
Niepokój i strach, napięcie mięśni w czasie skurczów	Stosowanie technik rozluźniających, medytowanie czy wizualizacja między skurczami, skupienie uwagi na oddychaniu lub parciu
Lęk przed nieznanym	Zdobycie zawczasu jak największej wiedzy dotyczącej porodu; skoncentrowanie uwagi na świadomym zachowaniu w czasie kolejnego skurczu, a nie martwienie się na zapas
Pesymizm	Myślenie o tym, jaka jesteś szczęśliwa i jaka cudowna nagroda cię czeka
Poczucie bezradności	Dobre przygotowanie się do porodu, posiadanie wiedzy dającej poczucie pewności siebie i świadomego udziału w porodzie

stępną fazę porodu - skurcze będą zbyt mocne. Jeżeli nie możesz zasnąć, nie leż w łóżku, licząc skurcze - poród wydaje się wtedy znacznie dłuższy i nużący. Lepiej wstań i zajmij się czymś. Posprzątaj pokój, przygotuj łóżeczko dziecka, spakuj rzeczy potrzebne w szpitalu, weź prysznic, zrób kanapki dla męża, ułóż pasjans lub poszukaj w internetowych chat-roomach kogoś, kto jest na tym samym etapie co ty.

- Jeżeli jest dzień, kontynuuj swoje normalne, zaplanowane zajęcia, z wyjątkiem wyjazdów w dalekie trasy. Jeżeli nic nie zaplanowałaś, poszukaj sobie jakiegoś zajęcia. Możesz wybrać coś z wymienionych wyżej zajęć, pójść na spacer, oglądać telewizję. Możesz przygotować posiłek i włożyć do zamrażarki - ułatwi to życie po porodzie. Zawiadom partnera i utrzymuj z nim kontakt, jednak jeśli jest

on w pracy, nie musi jeszcze w pośpiechu wracać do domu.

- Oczekując na silniejsze skurcze, weź ciepłą kąpiel (pod warunkiem, że nie pękły błony płodowe, najpierw porozmawiaj z lekarzem) lub prysznic (uważaj, by się nie poślizgnąć). Jeżeli boli cię okolica krzyżowa, możesz przyłożyć ciepły termofor lub poduszkę elektryczną - nie stosuj aspiryny ani ibuprofenu (możesz natomiast wziąć - za zgodą lekarza - acetaminofen), nie leż na plecach.
- Zjedz lekki posiłek, jeżeli jesteś głodna (bulion, grzanka z przecierem jabłkowym, sok owocowy czy inną przekąskę zasugerowaną przez lekarza). Nie objadaj się i unikaj potraw ciężko strawnych: mięsa, mleka i tłuszczu. Trawienie pokarmu jest dla organizmu wysiłkiem, który w połączeniu z porodem staje się duży. Poza tym zjedzenie solidnego posiłku może być wbrew zaleceniom lekarza. Unikaj kwaśnych potraw, na przykład soku pomarańczowego.
- Mierz częstość występowania skurczów (od początku jednego do początku następnego) w okresach półgodzinnych, jeżeli występują częściej niż co 10 minut. Nie patrz jednak bez przerwy na zegarek.
- Pamiętaj o częstym oddawaniu moczu, nawet jeśli nie czujesz potrzeby.
- Wykonuj ćwiczenia relaksacyjne (patrz s. 127), jeżeli przynoszą ci one ulgę. Nie rozpoczynaj jeszcze ćwiczeń oddechowych - mogą ci się znudzić i zmęczyć cię, zanim jeszcze będą potrzebne.

Co może robić partner:

Jeśli jesteś z rodzącą, która jest w tej fazie rodzenia, możesz jej pomóc na kilka sposobów:

- Ćwicz mierzenie częstości skurczów. Czas pomiędzy skurczami mierzy się od początku skurczu do początku następnego. Mierz ten czas okresowo i zapisuj. Gdy skurcze są częściej niż co 10 minut, mierz je częściej.
- Podtrzymuj rodzącą na duchu. Najważniejszym zadaniem w tej wczesnej fazie porodu jest odprężenie u rodzącej. Aby to uzyskać, partner musi być też spokojny i odprężony, zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Niepokój jednej osoby udziela się drugiej nie tylko w czasie rozmowy, czasami zdenerwowanie można przekazać przez dotyk. Wspólne wykonywanie ćwiczeń odprężających lub delikatny powolny masaż może pomóc. Na ćwiczenia oddechowe jest jeszcze za wcześnie.
- Zrób wszystko, by rodząca czuła się dobrze, zapewnij jej wsparcie i pomoc. Będzie ich odtąd bardzo potrzebować.
- Zachowaj poczucie humoru i pomóż je zachować rodzącej - czas znacznie szybciej mija podczas miłych zajęć. Na tym etapie śmiech jest łatwiejszy niż później, gdy zaczną się silniejsze skurcze.
- Zajmij czymś rodzącą. Zaproponuj rozrywkę, która pomoże chociaż na chwilę zapomnieć o porodzie, np. grę w karty lub gry planszowe, rozwiązanie krzyżówki, obejrzenie śmiesznego serialu czy lekkiego filmu, przeglądanie książki z imionami dla dziecka, krótki spacer.
- Bądź silny, abyś mógł dać jej wsparcie. Powinieneś jeść co jakiś czas, nawet jeśli ona tego nie może robić. Jeśli nie chcesz jej opuszczać ani na chwilę, przygotuj sobie wcześniej kanapki, unikając przy tym wszystkiego, co ma intensywny, utrzymujący się długo zapach.

Do szpitala lub kliniki położniczej

Dojazd do szpitala lub kliniki położniczej. Najprawdopodobniej lekarz zaleci udanie się do szpitala pod koniec fazy utajonej lub na początku fazy przyspieszenia pierwszego okresu porodu (skurcze występują wtedy zwykle co 5 minut lub częściej; jeżeli mieszkasz daleko od szpitala lub rodziłaś już, jedź wcześniej). Dojazd będzie szybszy i łatwiejszy, jeżeli twój partner jest zawsze w zasięgu, na przykład dzięki telefonowi komórkowemu czy pagerowi, i może szybko do ciebie dojechać (nie próbuj sama dojechać do szpitala[1]), zapoznaliście się wcześniej z trasą, miejscami do parkowania i wiesz, którym wejściem udać się na oddział porodowy (jeżeli zaparkowanie może stanowić problem, lepiej wziąć taksówkę). W czasie jazdy rozlokuj się wygodnie na tylnym siedzeniu, połóż sobie poduszkę pod głowę. Rozluźnij pas na brzuchu. Jeżeli masz dreszcze, przykryj się kocem.

Przyjęcie do szpitala bądź kliniki położniczej. W poszczególnych szpitalach zwyczaje różnią się nieco, ale możesz oczekiwać następującej kolejności:

- Jeżeli byłaś wcześniej zarejestrowana w szpitalu (i tak jest najlepiej), czynność ta będzie krótka. Jeżeli skurcze będą silne, zarejestrowaniem zajmie się partner.

- Zostaniesz zaprowadzona na oddział porodowy przez położną. Czasem bywa i tak, że rodząca najpierw trafia do gabinetu izby przyjęć, gdzie bada się jej szyjkę macicy lub przez pewien czas monitoruje skurcze, aby się zorientować, czy faza aktywnego porodu już się rozpoczęła. W zależności od organizacji i zwyczajów w szpitalu, w czasie przygotowań do porodu partner i inni członkowie rodziny mogą zostać poproszeni o pozostanie na zewnątrz. (Uwaga dla mężczyzny: jest to właściwa chwila do odbycia ważnych rozmów telefonicznych, zaopatrzenia się w przekąskę, jeśli nic nie wziąłeś z domu, rozpakowania torby oraz schłodzenia szampana. Jeżeli nie zostaniesz wezwany na salę porodową w ciągu 20 minut, przypomnij którejś z położnych, że czekasz. Przygotuj się na to, że możesz być poproszony o włożenie sterylnego fartucha.)

- Położna zapyta cię o kilka spraw: od kiedy trwają skurcze i co ile minut się powtarzają, czy pękły błony płodowe, kiedy i co ostatni raz jadłaś itp.

- Położna poprosi cię (lub męża) o podpisanie formularza zawierającego zgodę na przyjęcie do szpitala.

- Otrzymasz szpitalny ubiór. Położna poprosi cię o oddanie próbki moczu do badania. Zmierzy tętno, ciśnienie krwi, temperaturę i częstość oddechów. Sprawdzi, czy nie widać odpływania płynu owodniowego, krwawienia lub krwistej wydzieliny. Osłucha czynność serca płodu za pomocą aparatu Dopplera lub włączy monitor płodowy, jeśli zajdzie taka potrzeba. Może też ocenić położenie płodu i pobrać próbkę krwi płodu.

- W zależności od zasad postępowania przyjętych przez lekarza i stosowanych w danym szpitalu, oraz być może twojego zdania, możesz mieć założony cewnik dożylny.

- Położna, lekarz prowadzący ciążę lub lekarz oddziału porodowego przeprowadzi badanie wewnętrzne i oceni długość rozwarcia szyjki macicy. Jeżeli rozwarcie wynosi przynajmniej 3-4 centymetry (niekiedy lekarze wolą poczekać do przynajmniej 5 centymetrów rozwarcia), a błony płodowe nie pękły samoistnie, lekarz może je przebić. Jest to całkowicie niebolesny zabieg - poczujesz tylko odpływanie ciepłego płynu. Jeżeli zdecydowałaś tak razem z lekarzem, może on pozostawić błony płodowe nienaruszone.

Jeżeli masz jeszcze jakieś pytania, których nie zadałaś wcześniej - o zasadach obowiązujących w szpitalu, o twoim stanie, o planach, jakie ma lekarz - to jest właściwa chwila, by to uczynić.

[1] **Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz skontaktować się ze swym partnerem, powinnaś mieć „zapasowego" kierowcę bądź numer telefonu do radio taxi. Partner dojedzie do ciebie do szpitala.**

DRUGA FAZA: FAZA PRZYSPIESZENIA LUB AKTYWNA

Druga faza pierwszego okresu porodu jest zwykle krótsza od pierwszej i trwa średnio od 2 do 3,5 godziny (chociaż tu także zdarzają się duże odchylenia od tych wartości średnich). Skurcze stają się mocniejsze, dłuższe i częstsze. Gdy stają się silniejsze i dłuższe (40-60 sekund z wyraźnie zaznaczonym szczytem w połowie trwania skurczu) i częstsze (na ogół z przerwami 3-4-minutowymi, chociaż mogą występować odchylenia od normy), szyjka macicy rozwiera się do 7 centymetrów. Między skurczami jest mniej czasu na odpoczynek.

Prawdopodobnie w tej fazie znajdziesz się już w szpitalu bądź klinice położniczej, chociaż czasami zdarza się, że rozwieranie się szyjki macicy trwa tydzień czy nawet dwa. W takim przypadku możesz nie zdawać sobie sprawy z porodu do czasu, aż rozpocznie się kolejna jego faza.

Co możesz odczuwać lub zauważyć. Najczęstszymi objawami w tej fazie porodu są bardzo silne skurcze (w czasie skurczu możesz być nawet niezdolna do rozmowy), narastający ból okolicy krzyżowej i ud, zmęczenie i wzrost ilości krwistej wydzieliny z pochwy. Możesz zauważyć wszystkie wymienione objawy lub tylko niektóre. Jeżeli błony płodowe jeszcze nie pękły lub nie zostały przerwane, może to się zdarzyć teraz.

Następują również zmiany stanu psychicznego. Możesz być niespokojna, napięta i mieć trudności z odprężeniem albo przeciwnie, możesz być bardziej skoncentrowana. Możesz być niepewna i mieć wrażenie, że poród nigdy się nie skończy. Możesz też być podniecona i ośmielona tym, że poród rozpoczął się już na dobre. Niezależnie od tego, jakie będą twoje odczucia, musisz je zaakceptować i „wziąć się do roboty".

Co możesz robić:

- Jeżeli przygotowałaś się i zaplanowałaś sobie ćwiczenia oddechowe, to rozpocznij je od chwili, w której silne już skurcze utrudniają rozmowę (jeżeli nigdy przedtem nie wykonywałaś tych ćwiczeń, zademonstruje ci je położna - poprawi to twoje samopoczucie). Jeżeli ćwiczenia wydają ci się męczące lub nieskuteczne, nie musisz się do nich zmuszać. Kobiety rodziły przecież przez setki lat bez ćwiczeń oddechowych.
- Jeżeli lekarz pozwoli na to, pij często czyste płyny. Umożliwi to uzupełnienie płynów w organizmie oraz utrzymanie wilgotnych ust. Jeżeli jesteś bardzo głodna, a lekarz pozwoli na to, zjedz lekkostrawny i nie zawierający dużo tłuszczu ani błonnika posiłek (na przykład: sok z lodem, galaretka owocowa, zupa jabłkowa). Jeżeli lekarz zabroni spożywania jakichkolwiek pokarmów, może cię odświeżyć ssanie kostki lodu. Część lekarzy płyn podaje tylko dożylnie.
- Staraj się maksymalnie odprężyć i rozluźnić między skurczami. Będzie to coraz trudniejsze dla ciebie z powodu częstszych skurczów, ale jednocześnie coraz ważniejsze - z powodu zmniejszania się zapasu twoich sił. Korzystaj z technik relaksacyjnych, których mogłaś się nauczyć w szkole rodzenia, lub tych wymienionych na s. 127.
- Spaceruj wokół łóżka lub przynajmniej zmieniaj często pozycje, wybierając wygodne (zalecane w czasie porodu pozycje opisano na s. 353).
- Pamiętaj o częstym oddawaniu moczu. Z powodu wypełnienia i dużego ciśnienia w miednicy możesz nie zauważyć potrzeby opróżnienia pęcherza.
- Jeżeli ból jest silny i chciałabyś go złagodzić, powiedz o tym lekarzowi. Czasem może on zasugerować, by poczekać 15 mi-

nut do 0,5 godziny, zanim poda leki przeciwbólowe. W tym czasie może nastąpić szybki postęp porodu i leki nie będą już potrzebne albo też poczujesz się znacznie silniejsza i sama z nich zrezygnujesz.

Co może robić partner:

- Wręcz plan porodu (patrz s. 270) sporządzony przez twoją rodzącą partnerkę każdej pielęgniarce czy innej osobie odbierającej poród, aby personel medyczny był świadomy jej preferencji. Jeśli pojawi się nowa zmiana personelu, upewnij się, czy każda osoba otrzymała kopię.
- W miarę możliwości staraj się, by drzwi do pokoju porodowego były zamknięte, światła przygaszone i panowała cisza. Spokojna muzyka, jeżeli jest to dozwolone, może również wpływać dobrze na rodzącą - chyba że woli ona oglądać telewizję. Cały czas zachęcaj ją do korzystania z technik relaksacyjnych pomiędzy skurczami. W miarę możliwości bądź spokojny i opanowany, na przykład sam też wykonuj ćwiczenia oddechowe czy relaksacyjne.
- Obserwuj skurcze. Jeżeli włączony jest monitor płodowy, poproś lekarza lub położną o wyjaśnienie, jak rozpoznawać skurcz na zapisie. Później, kiedy skurcze będą występowały jeden po drugim, będziesz mógł informować partnerkę na początku każdego skurczu (monitor pozwala go wykryć, zanim będzie odczuwalny). Możesz ją również pocieszyć, mówiąc, kiedy skurcz będzie się kończył. Dzięki temu będziecie mieć wspólne poczucie pewności i wrażenie panowania nad porodem. Jeżeli monitor płodowy nie jest włączony, możesz rozpoznawać początek i koniec skurczu, trzymając rękę na brzuchu partnerki.
- Oddychaj głośno razem z rodzącą podczas silnych skurczów, jeżeli jej to pomaga. Nie nalegaj na wykonywanie ćwiczeń oddechowych, jeżeli są nieprzyjemne i nie przynoszą rodzącej ulgi.
- Jeżeli pojawiają się objawy hiperwentylacji (tzn. zbyt intensywnego oddychania: zawroty głowy, niewyraźne widzenie, mrowienie i cierpnięcie palców rąk i stóp), pomagaj wydychać powietrze do papierowej torby (jeżeli nie zabrałeś ze sobą, poproś o taką torebkę położną) lub do złączonych dłoni. Podczas następnego wdechu rodząca wciąga to samo powietrze jeszcze raz. Po kilkakrotnym powtórzeniu tej czynności powinna poczuć się lepiej. Jeżeli to nie pomogło, zawiadom o tym lekarza lub położną.
- Staraj się rozmawiać dużo z rodzącą (oczywiście, jeżeli nie jest to dla niej męczące), niech będzie pewna, że przeżywasz ten poród razem z nią. Chwal jej wysiłek i nie krytykuj (pomyśl, co chciałbyś usłyszeć, gdybyście zamienili się rolami). Przypomnij rodzącej, że każdy skurcz przybliżają do zakończenia porodu i zobaczenia dziecka, zwłaszcza gdy poród postępuje powoli. Zaprzestań, jeśli takie komentarze tylko ją denerwują.
- Możesz masować partnerce brzuch lub okolicę krzyżową, stosować „przeciwnacisk" lub inną opanowaną wcześniej technikę zmniejszającą dolegliwości porodu. (Wykonywanie masażu pleców, w chwili gdy rodząca siedzi, może wręcz skrócić czas trwania porodu.) Kieruj się wskazówkami żony, jaki sposób ucisku lub masażu przynosi jej największą ulgę. Jeżeli odczuwa przykro jakiekolwiek próby masażu, poprzestań na pomocy słownej.
- Nie sądź, że rodząca nie odczuwa bólu, nawet jeżeli się nie skarży. Potrzebne jest jej twoje wsparcie i zrozumienie. Jednak nie mów jej, że wiesz, co czuje - nie wie tego nikt, kto sam nie rodził.
- Przypominaj rodzącej o odprężeniu się pomiędzy skurczami.

- Przypominaj jej o oddawaniu moczu, przynajmniej co godzinę.
- Jeżeli zezwala się na to, pamiętaj, by rodzącej nie zabrakło kostek lodu do ssania, jakiegoś napoju do popijania małymi łykami lub lekkich przekąsek. Proponuj je od czasu do czasu.
- Używaj wilgotnej myjki zamoczonej w zimnej wodzie, do przecierania twarzy oraz ciała rodzącej. Płucz myjkę często.
- Gdy zmarzną jej stopy, zaproponuj, że założysz jej ciepłe skarpety - kobiecie w jej stanie bardzo ciężko sięgnąć do stóp.
- Kontynuuj dotychczasowe rozrywki (gra w karty lub minigra wideo, głośne czytanie, rozmowa między skurczami), jeżeli odpowiada to rodzącej i dodaje jej otuchy.
- Proponuj okresową zmianę pozycji, spaceruj wokół z rodzącą, jeżeli to możliwe.
- Nie obrażaj się, jeżeli nie rozmawia z tobą lub wydaje się zirytowana twoimi zabiegami. Jeśli woli, byś mniej się angażował, dostosuj się do jej prośby. Nastrój kobiety rodzącej jest zmienny jeszcze bardziej niż w czasie ciąży - i nie bez powodu. Pozostań przy niej, by służyć taką pomocą, jakiej potrzebuje, ale zrozum, że to, czego jej potrzeba i czego chce, może się zmieniać z chwili na chwilę. Twoja rola jest bardzo ważna, nawet jeżeli momentami czujesz się zbyteczny.
- Pomagaj w utrzymaniu kontaktu między personelem medycznym i rodzącą, bądź jej posłańcem i pośrednikiem. Odpowiadaj na te pytania, na które potrafisz. Poproś położną lub lekarza o wyjaśnienia dotyczące postępowania, wyposażenia i stosowanych leków, by móc wszystko wyjaśnić rodzącej. Jeżeli rodząca chce dokładnie zobaczyć rodzenie się dziecka, poszukaj odpowiedniego lustra, by jej to umożliwić. W razie potrzeby bądź jej obrońcą, ale staraj się robić to cicho, poza pokojem porodowym, by nie przeszkadzać rodzącej.
- Jeżeli rodząca prosi o leki przeciwbólowe, powiedz jej, że zajmie to trochę czasu, i przekaż jej prośbę położnej lub lekarzowi. Położnik zechce prawdopodobnie porozmawiać z rodzącą na temat potrzeby takich leków i zbadać ją wewnętrznie, aby ocenić postęp porodu. Zdarza się, że krzepiąca wiadomość o szybkim postępie porodu lub chwila namysłu pozwalają rodzącej zrezygnować z leków. Nie okazuj jednak niezadowolenia, gdy rodząca i lekarz uznają, żeby takie leki zastosować. Pamiętaj, że poród to nie egzamin z wytrzymałości na ból, który żona oblała, prosząc o leki. Silny ból może spowolnić lub wręcz wstrzymać akcję porodową.

Zadania personelu medycznego:

- Stworzenie wygodnego środowiska i poczucia bezpieczeństwa. Wyjaśnienie twoich wątpliwości i pytań. (Nie wahaj się przed zgłoszeniem ich czy poproszeniem partnera lub innej osoby towarzyszącej ci, by zrobili to w twoim imieniu.)
- Monitorowanie stanu dziecka za pomocą aparatu Dopplera lub monitora płodowego oraz drogą obserwacji płynu owodniowego (zielone zabarwienie może być objawem zagrożenia płodu). Ocena położenia płodu za pomocą badania zewnętrznego.
- Okresowe badanie ciśnienia krwi.
- Okresowa ocena częstotliwości i siły skurczów macicy oraz ilości i rodzaju wydzieliny pochwowej (wkładka na łóżku powinna być zmieniana w razie potrzeby). Jeżeli nastąpi zmiana rodzaju i siły skurczów macicy lub pojawi się więcej krwi, zostanie przeprowadzone badanie wewnętrzne w celu oceny postępu porodu.

- W razie potrzeby przyspieszenie przebiegu porodu za pomocą oksytocyny lub poprzez przebicie błon płodowych.
- W razie potrzeby podanie środków przeciwbólowych.

TRZECIA FAZA: FAZA PRZEJŚCIOWA

Faza przejściowa między pierwszym i drugim okresem porodu jest najtrudniejsza i najbardziej wyczerpująca dla rodzącej. Siła skurczów nagle wzrasta. Występują co 2-3 minuty i trwają od 60 do 90 sekund - niemal cały czas są równie silne. Niektóre kobiety, zwłaszcza te, które już rodziły wcześniej, odczuwają szczyt skurczu kilkakrotnie w ciągu tego czasu. Możesz mieć wrażenie, że skurcz nigdy nie mija całkowicie. Trudno jest odprężyć się między skurczami. Jednak rozwieranie się szyjki 0 ostatnie 3 centymetry prawdopodobnie nie będzie trwało długo. Rozwarcie całkowite do około 10 centymetrów następuje zwykle w czasie od 15 minut do 1 godziny.

Co możesz odczuwać lub zauważyć. W fazie przejściowej rodząca zwykle odczuwa silny ucisk w okolicy krzyżowej oraz krocza. Ucisk na odbytnicę może powodować uczucie parcia na stolec i jego oddanie oraz mimowolne pochrząkiwanie. Możesz odczuwać gorąco i pocić się lub przeciwnie, zimno 1 dreszcze, lub jedno i drugie na przemian. W miarę pękania nowych naczyń krwionośnych szyjki macicy wydzielina staje się coraz bardziej krwista. Występuje drżenie i marznięcie oraz skurcze nóg. Między skurczami często występują nudności, wymioty i zawroty głowy, spowodowane dużym zużyciem tlenu przez pracującą macicę i jego niedoborem w mózgu. Nic dziwnego, że możesz być wtedy wyczerpana.

Następują też zmiany stanu psychicznego. Możesz być nadmiernie drażliwa i zdenerwowana koniecznością powstrzymywania się od parcia, zniechęcona długim wysiłkiem, zdezorientowana. Możesz mieć trudności z rozluźnieniem się między skurczami i odpoczywaniem oraz z koncentracją (to wszystko razem wydaje się niemożliwe). Możesz też nagłe poczuć wielkie podniecenie.

Co możesz robić:

- Wytrzymaj jeszcze trochę. Po zakończeniu tej fazy porodu, a niewiele ci już do tej chwili pozostało, szyjka macicy będzie rozwarta całkowicie i rozpoczniesz parcie.
- Zamiast martwić się czekającym cię wysiłkiem, pomyśl, że większość porodu jest już za tobą.
- Jeżeli czujesz bardzo silne parcie na stolec, staraj się nie zatrzymywać oddechu (chyba że zaleci to lekarz). Może pomóc ci w tym wydmuchiwanie powietrza lub szybkie oddychanie (patrz uwaga redaktora, s. 341). Rozpoczęcie parcia przed całkowitym rozwarciem szyjki macicy może spowodować jej obrzęk i przedłużenie porodu.
- Jeżeli nie chcesz, by ktokolwiek dotykał cię niepotrzebnie, i zabiegi partnera denerwują cię - nie ukrywaj tego przed nim.
- Jeżeli przynosi ci to ulgę, stosuj opanowaną wcześniej technikę oddychania (możesz poprosić położną o pomoc).
- Staraj się rozluźnić pomiędzy skurczami i oddychać powoli i regularnie.

Co może robić partner:

- Zwracając się do rodzącej, wyrażaj się jednoznacznie i bezpośrednio, bez zbędnych słów. Rozmowa może być dla niej obecnie męcząca. Nie obrażaj się, gdy rodząca nie potrzebuje twojej pomocy ani pociechy, nie narzucaj się swoją obecnością, ale pozostań obok, na wypadek gdyby zmieniła zdanie lub byłbyś potrzebny.

Jeżeli poród nie postępuje

Przez postęp porodu rozumie się stopniowe rozwieranie się szyjki macicy oraz obniżanie się płodu i przechodzenie przez kanał rodny między kośćmi miednicy. Uważa się, że dla odpowiedniego postępu porodu muszą istnieć trzy główne czynniki: silne skurcze macicy skutecznie rozwierające szyjkę, odpowiednie położenie płodu umożliwiające przejście przez miednicę oraz odpowiednio obszerna dla przejścia płodu miednica.

Poród nieprawidłowy, w którym postęp jest zbyt powolny lub nie ma go wcale, może być spowodowany brakiem każdego z wymienionych czynników.

Przedłużona faza utajona pierwszego okresu porodu - gdy mimo długo trwającej czynności skurczowej macicy nie stwierdza się rozwierania szyjki lub rozwarcie jest niewielkie. U rodzącej po raz pierwszy stan taki rozpoznaje się po 20 godzinach skurczów, a u rodzącej ponownie (wieloródki) po 14 godzinach. Czasami rozwarcie nie występuje, ponieważ skurcze, mimo że przykro odczuwane, są zbyt słabe. Po prostu rozpoznanie porodu było przedwczesne i fałszywe (patrz s. 331). Niekiedy przyczyną braku postępu porodu jest zbyt wczesne podanie leków przeciwbólowych i osłabienie rozpoczynających się dopiero skurczów. Uważa się, że przyczyną może być również stan psychiczny rodzącej w chwili rozpoczynania się porodu. Wiadomo z badań, że w wyniku strachu, przerażenia w układzie nerwowym wydzielane są substancje, które teoretycznie mogą hamować skurcze macicy.

Lekarz może wybrać różne sposoby postępowania. Może zalecić zwiększenie aktywności (np. spacery), w celu pobudzenia macicy do skurczów. Można postąpić też dokładnie odwrotnie i zalecić wypoczynek i sen oraz zastosowanie technik rozluźniających mięśnie i odprężających. Jeżeli rodząca jest zbyt podniecona, by odprężyć się w sposób naturalny, można zaproponować trochę alkoholu lub podać leki uspokajające. Takie postępowanie pozwoli również odróżnić prawdziwy poród od pozornego (w wypadku porodu pozornego skurcze zwykle zmniejszają się podczas wypoczynku , snu bądź działania alkoholu). Należy pamiętać, jak bardzo ważne jest okresowe oddawanie moczu w trakcie porodu, gdyż pełny pęcherz może utrudnić dziecku przejście przez miednicę. Przeszkodzić mogą również pełne jelita, dlatego też, jeśli nie wypróżniłaś się w ciągu minionych 24 godzin, pomoże ci lewatywa).

Jeżeli rozpozna się rzeczywiście przedłużoną pierwszą fazę porodu, można ją przyspieszyć za pomocą oksytocyny, prostaglandyny E-2 czy innej substancji stymulującej czynność porodową. Jeżeli próby przyspieszenia porodu są nieskuteczne, lekarz powinien wziąć pod uwagę możliwość niewspółmierności porodowej (zbyt duża główka dziecka w stosunku do miednicy rodzącej).

Jeżeli nie stwierdza się zadowalającego postępu porodu po 24-25 godzinach (czasem wcześniej), większość lekarzy decyduje o wy-

- Podtrzymuj rodzącą na duchu, zachęcaj do dalszego wysiłku, ale nie mów zbyt dużo, gdy pragnie ona spokoju. W tej chwili więcej można wyrazić spojrzeniem i dotykiem niż słowami.
- Dotykaj rodzącej tylko wtedy, gdy odbiera to przyjemnie. Może jej sprawiać ulgę masaż brzucha lub nacisk wywierany na małej powierzchni w okolicy krzyżowej.
- Oddychaj głośno razem z nią podczas silnych skurczów, jeżeli jej to pomaga.
- Przypominaj rodzącej, by skoncentrowała uwagę na świadomym zachowaniu w czasie kolejnego skurczu. Może ona potrzebować pomocy w rozpoznaniu początku i końca skurczu.
- Pomóż rodzącej odpocząć, rozluźnić mięśnie i odprężyć się między skurczami, sygnalizując lekkim dotknięciem brzucha kończący się skurcz. Przypominaj o powolnym, rytmicznym oddychaniu między skurczami, jeśli jest w stanie to robić.
- Jeżeli skurcze następują jeden po drugim

konaniu cięcia cesarskiego. Niektórzy czekają trochę dłużej, pod warunkiem że matka i dziecko czują się dobrze.

Pierwotne zaburzenie fazy przyspieszenia (aktywnej) - rozpoznaje się, gdy druga faza pierwszego okresu porodu przebiega nieprawidłowo wolno (mniej niż 1-1,2 centymetra rozwarcia na godzinę u rodzącej po raz pierwszy i 1,5 centymetra na godzinę u rodzącej ponownie). Jeżeli stwierdza się jednak nawet niewielki postęp rozwarcia, wielu lekarzy wybiera postępowanie wyczekujące. Wiadomo bowiem, że 2/3 kobiet z takim zaburzeniem przebiegu porodu urodzi dziecko w sposób naturalny. Poród można przyspieszyć poprzez spacery, pozycję pionową oraz regularne opróżnianie pęcherza. Jeżeli poród się przedłuża, prawdopodobnie zostanie zastosowane dożylne podawanie płynów w celu uniknięcia odwodnienia.

Wtórne zatrzymanie rozwierania - oznacza, że w czasie drugiej fazy porodu nie stwierdzono żadnego postępu w ciągu co najmniej dwóch godzin. Ocenia się, że w około połowie takich sytuacji przyczyną jest niewspółmierność porodowa (zbyt duża główka dziecka w stosunku do miednicy rodzącej), która wymaga wykonania cięcia cesarskiego. W pozostałych przypadkach, gdy przyczyną jest osłabienie skurczów i wyczerpanie, zastosowanie oksytocyny czy innego sposobu na stymulację czynności porodowej (na przykład przebicie błon płodowych) powinno przyspieszyć poród. Również w tej sytuacji można wykorzystać ciężar płodu do przyspieszenia porodu (siedzenie, kucanie, stanie lub spacer) oraz należy pamiętać o opróżnianiu pęcherza.

Nieprawidłowe obniżanie się płodu - część przodująca przesuwa się w kanale rodnym o mniej niż 1 centymetr na godzinę u kobiety rodzącej po raz pierwszy oraz o mniej niż 2 centymetry u pozostałych. W większości przypadków poród przebiega powoli, ale bez zwiększonego ryzyka. W sytuacji braku skurczów stosuje się substancje stymulujące czynności porodowe bądź przebija błony płodowe.

Przedłużony drugi okres porodu - trwa ponad dwie godziny u pierworódki, której nie podano znieczulenia zewnątrzoponowego, trzy godziny natomiast u kobiety, która już rodziła (górna granica jest bliższa w drugim i kolejnych porodach). Wielu lekarzy rutynowo stosuje kleszcze, używa próżniociągu położniczego lub wykonuje cięcie cesarskie po upływie dwóch godzin. Inni czekają nieco dłużej na poród samoistny, pod warunkiem że obserwuje się chociaż powolny postęp oraz matka i płód są w dobrym stanie. Wykonuje się również obrót główki (tak, by lepiej pasowała kształtem do kanału miednicy) ręką lub za pomocą kleszczy. Wykorzystuje się też ciążenie - w tym okresie porodu wygodna może być pozycja półsiedząca lub zbliżona do kucznej.

Należy koniecznie pamiętać, że innego przebiegu porodu należy się spodziewać po podaniu znieczulenia zewnątrzoponowego. W tym przypadku oba okresy porodu trwać będą dłużej.

i rodząca czuje silne parcie - a nie była przez pewien czas badana - zawiadom położną lub lekarza. Może szyjka rozwarła się całkowicie.

- Jeżeli zezwala się na to, dostarczaj rodzącej kostek lodu do ssania, wody lub soku do picia oraz często wycieraj jej czoło wypłukaną w zimnej wodzie myjką.
- Pamiętaj o nagrodzie, jaka czeka was po tym długim wysiłku. Wkrótce zacznie się parcie, po którym nadejdzie oczekiwana chwila.

Zadania personelu medycznego:

- Stwarzanie wygodnej i bezpiecznej atmosfery.
- Ciągła obserwacja stanu twojego i twojego dziecka.
- Ciągła ocena siły i czasu trwania skurczów macicy oraz postępu porodu.
- Przygotowanie ciebie do porodu. Jeżeli nie przebywałaś dotychczas w pokoju porodowym, zostaniesz tam zaprowadzona.

DRUGI OKRES PORODU
Parcie i urodzenie dziecka

Do tego momentu twój aktywny udział w porodzie nie był istotny. Chociaż dotychczas poród niezaprzeczalnie kosztował cię wiele sił, większość pracy wykonywała macica i szyjka (oraz dziecko). Obecnie nastąpiło całkowite rozwarcie szyjki macicy i potrzebny jest twój wysiłek w celu przejścia płodu przez kanał rodny. Zwykle zajmuje to od pół godziny do godziny. Zdarza się jednak, że drugi okres porodu trwa 10 minut (albo jeszcze mniej) lub dwie, trzy bardzo długie godziny, a nawet dłużej.

W drugim okresie porodu skurcze są zwykle bardziej regularne niż w fazie przejściowej. Trwają wciąż od 60 do 90 sekund, ale czasem występują nieco rzadziej (zwykle co 2 do 5 minut) i bywają mniej bolesne, chociaż silniejsze. Powinien być teraz wyraźny okres przerwy i wypoczynku między skurczami, chociaż wciąż możesz mieć kłopoty z rozpoznaniem początku każdego skurczu.

Co możesz odczuwać lub zauważyć. Najsilniejszym wrażeniem w drugim okresie porodu jest uczucie niezwykle silnego parcia na stolec - chociaż niektóre rodzące nie odczuwają tego. Możesz poczuć nagły przypływ sił („drugi oddech") lub przeciwnie - zmęczenie. Możesz odczuwać bardzo nieprzyjemny ucisk na odbytnicę, bardzo silne skurcze powodujące każdorazowo unoszenie się macicy, zwiększenie się ilości krwistej wydzieliny pochwowej, mrowienie, rozciąganie, pieczenie lub kłucia w pochwie w chwili przechodzenia główki oraz mieć wrażenie śliskiej wilgoci.

Zwykle po rozpoczęciu parcia stan psychiczny poprawia się dzięki aktywnemu udziałowi w porodzie (chociaż niektóre kobiety czują się zakłopotane, zażenowane czy wystraszone czynnością parcia). Możesz być podniecona i ożywiona z powodu postępu porodu lub zniechęcona i drażliwa, gdy parcie trwa ponad godzinę. W czasie przedłużającego się drugiego okresu porodu uwaga kobiety jest często bardziej zajęta oczekiwaniem końca porodu niż dziecka. Jest to naturalna i chwilowa reakcja, która w żaden sposób nie świadczy o stopniu zdolności kobiety do miłości macierzyńskiej.

Co możesz robić:

- Przyjmij odpowiednią pozycję do parcia (pozycja zależy od zwyczaju przyjętego w szpitalu, wyboru lekarza, rodzaju łóżka, na którym rodzisz, i - miejmy nadzieję - od twojego wyboru pozycji najwygodniejszej i ułatwiającej parcie). Prawdopodobnie najlepsza jest pozycja półsiedząca lub zbliżona do kucznej, ponieważ wykorzystuje ciężar płodu i pozwala rodzącej skutecznie przeć. Czasem, gdy parcie nie jest wystarczająco silne, aby przesunąć dziecko przez kanał rodny, warto spróbować zmiany pozycji. Jeśli dotąd znajdowałaś się w pozycji lekko pochylonej, wypróbuj klęk podparty bądź przysiad.
- Daj z siebie wszystko. Im mocniej przesz, im więcej wkładasz w to energii, tym szybciej dziecko przejdzie przez kanał rodny. Staraj się jednak kontrolować swój wysiłek, koordynując jego rytm z poleceniami lekarza lub położnej. Gwałtowne, nieopanowane wysiłki powodują utratę sił, a nie przyspieszają porodu. Staraj się nie przeć górną częścią ciała, ponieważ możesz po porodzie odczuwać ból w klatce piersiowej. Lepiej skoncentruj się na punkcie poniżej pępka, wyobrażając sobie, że próbujesz się wypróżnić. Spróbuj też wyłączyć twarz z tego całego procesu, by nie mieć później sinoniebieskich policzków i przekrwionych oczu.

Rodzi się dziecko

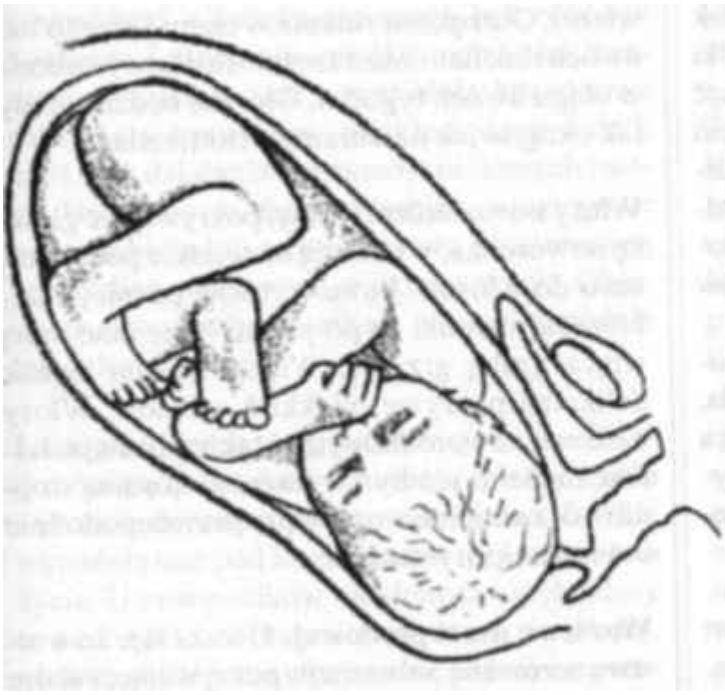

1. Szyjka macicy jut zanikła. ale nie zaczęła się jeszcze rozwierać.

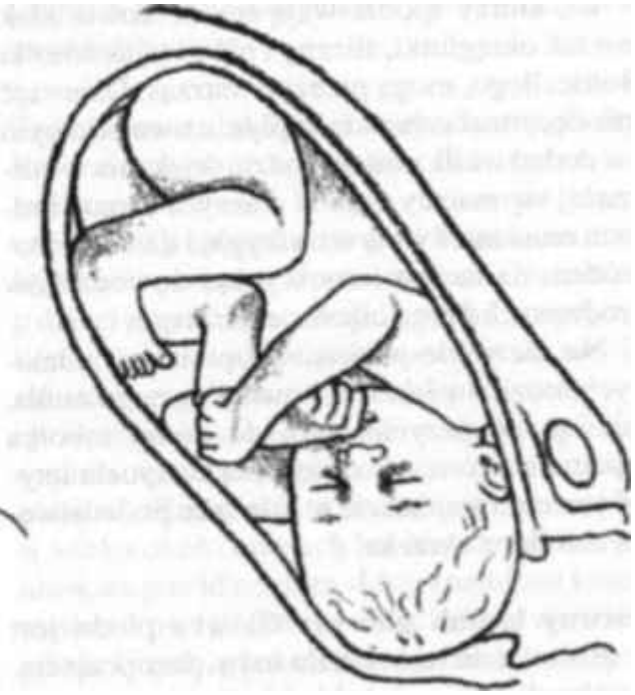

2. Szyjka macicy jest rozwarta całkowicie i główka dziecka zaczyna wchodzić do kanału rodnego (pochwy).

3. W celu przejścia największego wymiaru główki przez miednicę rodzącej dziecko obraca się w czasie porodu. Właśnie nieco uciśnięta główka ukazuje się w wyjściu kanału rodnego.

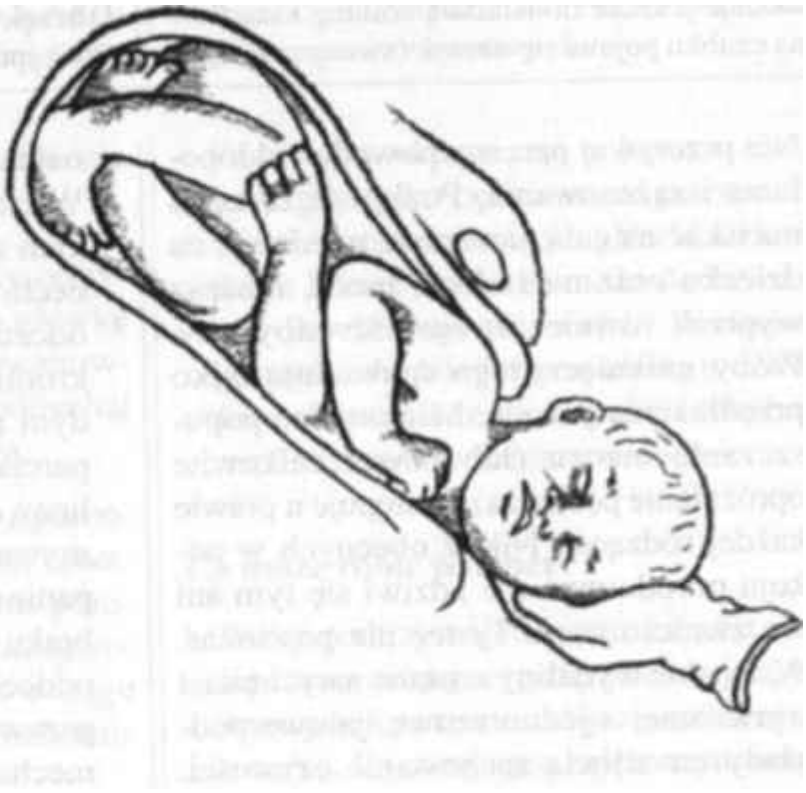

4. Główka, największa część ciała dziecka. jest urodzona; teraz szybko i bez problemów powinno urodzić się całe dziecko.

Pierwszy widok dziecka

Ci, którzy spodziewają się, że noworodek jest tak okrąglutki, śliczny i różowy jak aniołki Botticellego, mogą przeżyć wstrząs. Dziewięć miesięcy moczenia się w płynie owodniowym i w dodatku kilkanaście godzin ściskania w kurczącej się macicy oraz w ciasnym kanale rodnym musi mieć wpływ na wygląd dziecka. Dowodem na to jest inny wygląd noworodków urodzonych drogą cięcia cesarskiego.

Na szczęście większość opinii zawiedzionych rodziców jest chwilowa. Pewnego ranka, miesiąc po przyniesieniu do domu tobołka z pomarszczoną, chudą istotką z zapuchniętymi oczami, znajdziecie w łóżeczku prawdziwego aniołka z obrazka.

Dziwny kształt główki. Główka płodu jest w stosunku do reszty ciała największą częścią, o obwodzie równym klatce piersiowej. Później, w czasie wzrostu dziecka, pozostałe części powiększają się szybciej i proporcje zmieniają się. W czasie przechodzenia przez kanał miednicy główka jest ściskana i zmienia kształt - nabiera formy zaostrzonego stożka. Ucisk częściowo rozwartej szyjki macicy powoduje jeszcze dodatkową zmianę kształtu - na czubku pojawi się obrzęk (zwany przedgłowiem). Obrzęk ten zniknie w ciągu jednego lub dwóch dni, natomiast kształt stożkowy zniknie w ciągu dwóch tygodni. Główka będzie wtedy tak okrągła jak na obrazach Botticellego.

Włosy noworodka. Włosy, pokrywające główkę noworodka, wykazują niewielkie podobieństwo do włosów, które wyrosną później. Niektóre noworodki są po prostu łyse, inne mają wręcz grubą grzywę. Większość ma jednak delikatną pokrywę miękkich włosów. Włosy z okresu noworodkowego i tak wypadną (chociaż może to nie być wyraźne) i zostaną stopniowo zastąpione nowymi, prawdopodobnie innego koloru i struktury.

Warstwa mazi płodowej. Uważa się, że warstwa serowatej substancji, pokrywającej skórę płodu, ma za zadanie ochronę przed długim działaniem płynu owodniowego. Noworodki urodzone przedwcześnie mają grubszą warstwę mazi, przenoszone nie mają jej prawie wcale, z wyjątkiem fałdów skóry i miejsc pod paznokciami.

Obrzęk zewnętrznych narządów płciowych. Występuje zarówno u noworodków płci mę-

- Nie przerywaj parcia z powodu zakłopotania i zażenowania. Ponieważ zaczęłaś naciskać na całą zawartość miednicy, na dziecko oraz na stolec i mocz, możesz wyprzeć również zawartość odbytnicy. Próby uniknięcia tego spowodują tylko przedłużenie porodu. Mimowolne popuszczanie moczu (lub nawet całkowite opróżnienie pęcherza) występuje u prawie każdej rodzącej. Nikt z obecnych w pokoju porodowym nie zdziwi się tym ani nie zwróci uwagi. Ty też nie powinnaś. Wszystkie wydaliny zostaną natychmiast wyrzucone, a jednorazowe, jałowe podkłady umożliwią zachowanie czystości.

- Zachowuj się naturalnie. Przyj wtedy, gdy czujesz taką potrzebę, chyba że otrzymujesz inne polecenie. Na początku skurczu zrób kilka głębokich oddechów, po czym nabierz dużo powietrza i zatrzymaj je. W czasie szczytu skurczu przyj ze wszystkich sił, jak długo możesz zatrzymać oddech. W ciągu jednego skurczu możesz odczuwać potrzebę parcia nawet pięciokrotnie. Lepiej jest przeć wtedy za każdym razem, zamiast próbować ciągłego parcia przez cały skurcz (albo gdy ktoś liczy do dziesięciu). Zbyt długie zatrzymywanie oddechu powoduje wyczerpanie rodzącej oraz może doprowadzić do braku tlenu u płodu. Kilkakrotny głęboki oddech na zakończenie skurczu powinien przywrócić ci siły. Jeżeli ten naturalny mechanizm nie działa i rodząca nie odczuwa parcia lub jest ono zbyt słabe, wysiłkiem powinien pokierować lekarz lub położna.

- W czasie parcia rozluźnij mięśnie całego

skiej, jak i żeńskiej, szczególnie wyraźny jest jednak u chłopców urodzonych drogą cięcia cesarskiego. Obrzęknięte mogą być również brodawki i piersi noworodków obu płci (czasami wydzielana jest nawet biała lub różowa substancja nazywana „mlekiem czarownic") na skutek działania hormonów płciowych matki. Homiony te mogą również powodować mlecznobiałą lub nawet krwisto podbarwioną wydzielinę pochwową u dziewczynek. Objawy te są normalne i znikają w ciągu tygodnia lub dziesięciu dni.

Lanugo. Cienkie, puszyste włosy, zwane lanugo, mogą pokrywać ramiona, plecy, czoło i skronie donoszonych noworodków. Zwykle wypadają one pod koniec pierwszego tygodnia życia. U noworodków nie donoszonych włosy te są zwykle obfitsze i utrzymują się dłużej, a mniej obfite i utrzymujące się krócej - u przenoszonych.

Opuchnięte oczy. Obrzęk wokół oczu noworodka, normalny dla kogoś, kto przez dziewięć miesięcy był zanurzony w wodach płodowych, po czym został wypchnięty przez ciasny kanał rodny, może zwiększyć się pod wpływem maści aplikowanej w celu zapobieżenia infekcji oczu. Znika on zwykle w ciągu kilku dni. Oczy dzieci białych są prawie zawsze niebieskie, niezależnie od koloru, jaki przybiorą później. U dzieci ciemnoskórych oczy po urodzeniu są zwykle brązowe.

Znamiona na skórze i uszkodzenia skóry. Bardzo często po porodzie stwierdza się, zwłaszcza u dzieci białych, czerwone plamy u podstawy czaszki, na powiekach, na czole, zwane plamami „łososiowymi". Natomiast u dzieci rasy żółtej, południowych Europejczyków i dzieci rasy czarnej spotyka się niebieskoszarą pigmentację głębokiej warstwy skóry, występującą na plecach, pośladkach i czasem na rękach i nogach - tzw. plamy „mongolskie". Znamiona te mogą zniknąć, zwykle w wieku około czterech lat. Naczyniaki to wyniesione ponad poziom skóry znamiona koloru truskawkowego. Mogą mieć różną wielkość, od drobnych punkcików do bardzo dużych. Z czasem mogą zblednąć do postaci perłowoszarych cętek i nawet zniknąć zupełnie. Znamiona koloru kawy z mlekiem mogą powstawać na skórze w każdym okresie życia i nie bledną. Zwykle nie są to zmiany niepokojące. Można zaobserwować również zaczerwienienia, drobne krostki i inne znikające z czasem zmiany skórne, które są efektem działania hormonów matczynych.

ciała, zwłaszcza ud i krocza. Ich napięcie przeciwdziała twojemu parciu.

- Natychmiast przerwij parcie, gdy otrzymasz takie polecenie (ochroni to główkę dziecka przed zbyt szybkim i gwałtownym porodem). Zamiast przeć, oddychaj szybko lub wydmuchuj powietrze.
- Odpoczywaj między skurczami, z pomocą partnera. Jeżeli jesteś bardzo wyczerpana, zwłaszcza kiedy drugi okres porodu się przedłuża, lekarz może zasugerować powstrzymanie się od parcia w ciągu kilku skurczów. Umożliwi to nabranie nowych sił.
- Nie martw się, gdy zobaczysz główkę dziecka w wyjściu pochwy, po czym zniknie ona znowu. Poród to „dwa kroki do przodu i jeden do tyłu".
- Pamiętaj o obserwacji w lustrze (jeżeli jest), gdy tylko będzie na co patrzeć. Ten widok (oraz dotknięcie główki dziecka, jeżeli lekarz pozwoli) może dodać ci sił, gdy parcie staje się trudne. W dodatku potem nie będzie już powtórnej możliwości zobaczenia tego momentu (chyba że mąż nagrywa to kamerą wideo).

Co może robić partner:

- Wciąż podtrzymuj rodzącą na duchu, staraj się zapewnić jej wygodę. Nie czuj się urażony, jeżeli partnerka zdaje się ciebie nie zauważać. Jej uwaga jest zajęta czym innym.
- Kieruj jej parciem i oddychaniem, stosując zasady poznane wcześniej. Możecie polegać na wskazówkach położnej lub lekarza.

- Nie czuj się onieśmielony doświadczeniem i wiedzą otaczającego cię personelu medycznego. Twoja obecność również jest bardzo ważna. W rzeczywistości wyszeptane przez ciebie słowa „kocham cię" mogą być ważniejsze dla rodzącej niż wszystko inne dookoła.
- Pomagaj jej odprężyć się i rozluźnić między skurczami. Możesz to uczynić miłymi słowami, stosując chłodny ręcznik na czoło, szyję i ramiona oraz, jeżeli to pomaga, stosując masaż okolicy krzyżowej lub „przeciwnacisk".
- Jeżeli jest to dozwolone, dostarczaj rodzącej kostek lodu bądź czegoś do picia w celu zwilżenia wyschniętych ust.
- W czasie parcia podpieraj jej plecy (w razie potrzeby), trzymaj za rękę, wycieraj czoło, jeżeli sobie tego życzy. Pomagaj utrzymać właściwą pozycję.
- Okresowo informuj rodzącą o postępie porodu. Jeżeli ukazuje się główka dziecka, przypominaj rodzącej o spojrzeniu w lustro. Jeśli rodząca nie patrzy lub nie ma lustra, opisuj jej rodzenie się dziecka centymetr po centymetrze. Weź jej rękę i dotknijcie razem główki dziecka.
- Jeżeli otrzymasz propozycję wzięcia dziecka na ręce zaraz po urodzeniu lub po przecięciu pępowiny, nie wpadaj w panikę. Jedno i drugie nie jest zbyt trudne i zrobisz to według instrukcji lekarza lub położnej. Powinieneś jednak wiedzieć, iż pępowiny nie da się przeciąć jak sznurka. Zdziwisz się, jaka jest twarda.

Zadania personelu medycznego:

- Personel medyczny zaprowadzi cię do pokoju porodowego. Jeżeli jesteś już na łóżku porodowym, w zależności od jego rodzaju, przed urodzeniem się dziecka może zostać odsunięta połowa łóżka.
- Kierowanie postępowaniem rodzącej w czasie rodzenia się dziecka.
- Okresowa ocena stanu dziecka, zwykle za pomocą monitora płodowego. W niektórych przypadkach monitor ten będzie pracował cały czas, aby kontrolować tak skurcze, jak i dziecko. Albo też wcale nie zostanie użyty, a bicie serca dziecka będzie badane co pięć minut za pomocą aparatu Dopplera.
- W chwili, gdy ukazuje się główka: przygotowanie jałowych chust i podkładów, rozłożenie narzędzi, założenie jałowych ubiorów i rękawiczek; umycie okolicy krocza płynem przeciwbakteryjnym. Położne zwykle tylko przywdziewają rękawice, nie zajmując się wykładaniem podkładów.
- Jeżeli jest to niezbędne — i tylko wtedy - wykonanie nacięcia krocza przed urodzeniem się główki (patrz s. 349). Prawdopodobnie wcześniej zostanie wykonany zastrzyk znieczulający krocze. Zostanie to wykonane na szczycie skurczu, gdy nacisk główki na krocze powoduje jego naturalne zdrętwienie i „znieczulenie". Podobnie na szczycie skurczu zostanie wykonane nacięcie, które, jeśli znieczulono krocze (albo jeśli otrzymałaś znieczulenie zewnątrzoponowe), prawdopodobnie nie będzie bolesne.
- Podjęcie decyzji o urodzeniu główki dziecka za pomocą próżniociągu położniczego lub kleszczy. Jeżeli nie wykonano wcześniej znieczulenia zewnątrzoponowego lub innego przewodowego, wykonuje się znieczulenie miejscowe, ponieważ operacja mogłaby być bolesna.
- Szybkie odessanie śluzu i płynu owodniowego z nosa i ust dziecka - natychmiast po urodzeniu główki - a następnie pomoc w urodzeniu barków (ramion) przez ich obrót.
- Zaciśnięcie i podwiązanie pępowiny, w czasie gdy dziecko leży na brzuchu matki. Może to wykonać również ojciec dziec-

ka. Niektórzy lekarze wolą odczekać aż do momentu rodzenia się łożyska lub do chwili, gdy pępowina przestaje tętnić. Być może teraz będziesz miała okazję przez chwilę przytulić dziecko.

- Zapewnienie bezpieczeństwa dziecku i pierwsze czynności pielęgnacyjne: ocena jego stanu z wykorzystaniem punktacji w skali Apgar w pierwszej i piątej minucie po urodzeniu (patrz s. 353), wytarcie go w celu wysuszenia i pobudzenia do oddychania, umożliwienie identyfikacji przez pobranie odcisku palca dziecka i matki w rejestrze szpitalnym oraz przez założenie opasek identyfikujących na rączce i nóżce dziecka, podanie dziecku maści do oczu chroniących przed zakażeniem, zważenie oraz zawinięcie dziecka dla ochrony przed utratą ciepła (w niektórych szpitalach pewne z wymienionych czynności mogą być pominięte, w innych wykonane później na oddziale noworodkowym, co da ci więcej czasu na stworzenie więzi ze swym nowo narodzonym dzieckiem).
- Pokazanie czystego już dziecka matce i ojcu. Jeżeli nie ma konieczności wykonania jakichś zabiegów u dziecka, należy umożliwić rodzicom zatrzymanie maleństwa. Jeżeli chcesz, możesz zacząć karmić dziecko piersią (nie martw się, jeżeli dziecko nie ssie od razu - patrz s. 397).

TRZECI OKRES PORODU
Urodzenie łożyska, czyli popłodu

Najgorsze minęło, najlepsze jest przed tobą. Podczas ostatniego okresu porodu (który może trwać od pięciu minut do pół godziny lub dłużej) zostanie urodzone łożysko, które umożliwiało życie dziecka w macicy. Będziesz nadal odczuwała łagodne skurcze, trwające około jednej minuty, chociaż możesz ich nie zauważyć. Obkurczanie się macicy spowoduje oddzielenie łożyska od ściany macicy i przesunie łożysko do dolnej jej części lub do pochwy, skąd będziesz je mogła wyprzeć. Natychmiast po urodzeniu łożyska zostanie zaopatrzone na cięcie lub pęknięcie krocza, jeśli do niego doszło.

Co możesz odczuwać lub zauważyć. Po zakończeniu porodu i wykonaniu ciężkiej pracy z nim związanej możesz czuć się bardzo zmęczona lub przeciwnie, możesz poczuć przypływ sił. Jeśli przez długi czas byłaś pozbawiona jedzenia i picia, możesz odczuwać wielkie pragnienie, a w wypadku długiego porodu głód. Niektóre kobiety odczuwają wtedy dreszcze. Zawsze stwierdza się krwistą wydzielinę z pochwy (tzw. odchody), podobną jak w czasie bardzo obfitej miesiączki.

U wielu kobiet pierwszym doznanym uczuciem jest ulga. Mogą odczuwać też ożywienie i chęć rozmowy, podniecenie połączone z nowym poczuciem odpowiedzialności, niecierpliwość i pragnienie szybkiego urodzenia łożyska i zaopatrzenia krocza. Możesz być jednak zbyt podniecona lub zmęczona, by natychmiast podjąć opiekę nad dzieckiem. Niektóre kobiety odczuwają bardzo silne przywiązanie do męża oraz nową więź z dzieckiem. Inne mają poczucie obcości (kim jest ta istota wąchająca moje piersi?), a nawet żalu i pretensji (to przez niego tyle wycierpiałam!), zwłaszcza po trudnym porodzie. Nawiasem mówiąc, wcale to nie oznacza, że później nie pokochasz dziecka ze wszystkich sił (patrz s. 390).

Co możesz robić:

- Pomóż w urodzeniu łożyska przez parcie, w chwili gdy zostaniesz o to poproszona.

- Bądź cierpliwa w czasie zaopatrywania nacięcia lub pęknięcia krocza.
- Po przecięciu pępowiny karm lub trzymaj dziecko. W niektórych szpitalach, pod pewnymi warunkami, dziecko może przebywać chwilę w ogrzewanym łóżeczku lub być trzymane przez twego partnera w chwili, gdy łożysko jest usuwane z organizmu.
- Bądź dumna ze swojego wyczynu, odpręż się i uśmiechnij. Nie zapomnij podziękować partnerowi, który może się czuć przytłoczony, niedoceniony czy pozostawiony na bocznym torze.

Co może robić partner:

- Możesz spędzać cudowne chwile wraz z dwoma gwiazdami przedstawienia.
- Nie żałuj młodej matce słów uznania i pochwały - i pogratuluj również sobie dobrze wykonanej pracy.
- Trzymaj dziecko na rękach, przytul je, szepnij mu kilka słów albo zanuć melodię. Pamiętaj, że dziecko najprawdopodobniej słyszało twój głos, przebywając w łonie matki, więc zna jego barwę. Usłyszenie go teraz uspokoi je.
- Nie zapomnij uścisnąć również partnerki.
- Poproś o torebkę z lodem, by ukoić ból w kroczu partnerki - jeżeli nie zrobiła tego pielęgniarka.
- Poproś położną o jakiś sok, partnerka może być bardzo spragniona. Potem, jeżeli macie odpowiedni nastrój, otwórz szampana czy inny gazowany napój, w zależności od tego, co bardziej lubicie. (Jeśli matka jest odwodniona albo karmi, należy ograniczyć picie szampana.)
- Jeżeli masz odpowiedni sprzęt, możesz teraz zrobić dziecku jego pierwsze zdjęcia czy sfilmować je na wideo.

Zadania personelu medycznego:

- Pomoc w urodzeniu łożyska. Postępowanie może różnić się zależnie od wyboru lekarza i sytuacji. Niektórzy pociągają jedną ręką delikatnie za pępowinę, jednocześnie uciskając drugą ręką macicę, inni wywierają ucisk na macicę z góry ku dołowi, prosząc jednocześnie o parcie we właściwym momencie. Wielu lekarzy używa po porodzie (choć niektórzy zrobią to po pojawieniu się ramion) oksytocyny, w zastrzyku lub dożylnie, w celu przyspieszenia urodzenia łożyska, wzmocnienia skurczów macicy po urodzeniu łożyska, przyspieszenia powrotu macicy do poprzedniej wielkości oraz zmniejszenia krwawienia.
- Badanie łożyska w celu upewnienia się, czy jest całe. Jeżeli nie jest, lekarz sprawdzi ręką, czy w macicy nie pozostały fragmenty łożyska, i usunie je.
- Przecięcie pępowiny, jeżeli nie zrobiono tego wcześniej.
- Zeszycie nacięcia lub pęknięcia krocza, jeżeli jest taka potrzeba. W celu znieczulenia tej okolicy zostanie prawdopodobnie wstrzyknięty środek działający miejscowo (jeżeli nie zrobiono tego wcześniej lub poprzednie znieczulenie przestało działać). Poczujesz ukłucie.
- Sprawdzenie, czy w pochwie nie zostały gaziki używane w czasie szycia krocza.
- Umycie dolnej połowy ciała, pomoc w przebraniu się w czystą koszulę i założenie na krocze jednorazowych wkładek umocowanych paskiem. Być może podana ci zostanie torebka z lodem w celu uśmierzenia bólu w okolicy krocza.
- Kiedy ty i dziecko zapoznacie się już ze sobą (czyli mniej więcej po godzinie), prawdopodobnie noworodek zostanie szybko zabrany do odpowiedniego pomieszczenia (tymczasowo) i przeniesio-

ny do sali poporodowej - chyba że rodziłaś w pokoju porodowo-poporodowym.

- Dostarczenie dziecka na oddział noworodkowy w celu kąpieli, dokładniejszego badania pediatrycznego (w tym badanie krwi pobranej z pięty i szczepienie przeciwko zapaleniu wątroby typu B) oraz innych czynności pielęgnacyjnych (jeżeli w szpitalu przyjęto tzw. system rooming-in[1] otrzymasz dziecko z powrotem tak szybko, jak tylko będzie to możliwe, i zostanie ono umieszczone w przysuniętej do twego łóżka kołysce).

GRATULACJE!
DOKONAŁAŚ TEGO!
TRAZ MOŻESZ ODPOCZĄĆ
I NACIESZYĆ SIĘ
NOWO NARODZONYM DZIECKIEM!

PORÓD MIEDNICOWY

W przypadku porodu drogami natury w położeniu miednicowym dziecka postępowanie i zachowanie się rodzącej i jej partnera są takie same jak w porodzie w położeniu główkowym. Inne jest natomiast postępowanie personelu medycznego. Może się ono różnić w zależności od rodzaju położenia miednicowego oraz wyboru drogi postępowania przez lekarza.

Aż do drugiego okresu porodu poród drogami natury w położeniu podłużnym miednicowym przebiega tak samo jak w położeniu podłużnym główkowym. Jest to jednak zawsze próba porodu podejmowana tak długo, jak długo poród postępuje prawidłowo. Ponieważ w każdej chwili może pojawić się konieczność wykonania cięcia cesarskiego, pod koniec pierwszego okresu porodu zostaniesz prawdopodobnie przeniesiona do sali operacyjnej lub w jej pobliże. W zależności od rodzaju położenia miednicowego, najlepsze postępowanie wybierze lekarz (patrz s. 294). Często stosowanym postępowaniem przy porodzie miednicowym jest wyczekiwanie do momentu samoistnego urodzenia się nóg i dolnej połowy tułowia dziecka. Wykonuje się wtedy znieczulenie miejscowe i następnie rodzi się ramiona i główkę dziecka, z wykorzystaniem kleszczy[2] lub bez.

Często niezbędne jest wykonanie dużego nacięcia krocza, chociaż zdarza się również poród bez nacięcia. Pozycja rodzącej w czasie porodu dziecka w położeniu miednicowym jest różna - zależy od sytuacji i doświadczenia lekarza. Część lekarzy uważa, że najłatwiej udzielić pomocy, gdy rodząca leży na plecach z podniesionymi i przypiętymi nogami.

Dalsze postępowanie po urodzeniu dziecka jest takie samo jak po porodzie w położeniu główkowym.

CIĘCIE CESARSKIE: PORÓD OPERACYJNY

W wypadku wykonywania cięcia cesarskiego nie będziesz mogła czynnie uczestniczyć w urodzeniu dziecka, jak to dzieje się przy porodzie drogami natury. Twój najważniejszy udział w bezpiecznym urodzeniu dziecka to okres przed przybyciem do szpitala. Zadaniem

[1] Określenie to przyjęło się również w języku polskim i oznacza wspólne sale położniczo-noworodkowe (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

[2] Współczesne polskie położnictwo nie posługuje się tą operacją położniczą w czasie porodu płodu w położeniu miednicowym (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

tym jest odpowiednie przygotowanie się. Jeżeli przygotujesz się intelektualnie i emocjonalnie do możliwości cięcia cesarskiego, to w wypadku takiego zakończenia porodu zmniejszysz rozczarowanie, które możesz odczuwać, i łatwiej będzie ci przyjąć ten poród jako pozytywne przeżycie.

Dzięki możliwościom znieczulenia miejscowego i liberalizacji przepisów szpitalnych większość kobiet (i często również mężów) może być świadkiem porodu drogą cięcia cesarskiego. Ponieważ nie są zajęte parciem i zmęczone bólem, często są odprężone (przynajmniej do pewnego stopnia) i uradowane z powodu urodzenia dziecka. W wypadku typowego cięcia cesarskiego możesz oczekiwać:

- Ogolenia włosów na wzgórku łonowym, umycia tego miejsca płynem przeciwbakteryjnym oraz cewnikowania pęcherza, w celu jego opróżnienia i ułatwienia wydobycia dziecka.
- Po przewiezieniu na salę operacyjną przykrycia brzucha jałowymi chustami. Jeżeli w czasie operacji nie będziesz spała, to na wysokości ramion zostanie położona zasłona, uniemożliwiająca ci zobaczenie, jak nacinany jest brzuch.
- Zostanie założony cewnik dożylny (jeżeli nie zrobiono tego wcześniej), umożliwiający szybkie podawanie leków.
- Zostaniesz znieczulona za pomocą znieczulenia zewnątrzoponowego lub podpajęczynówkowego (obydwa rodzaje znieczulają dolną część ciała bez utraty świadomości) lub też znieczulenia ogólnego (połączonego z uśpieniem - wykonywane jest w nagłych przypadkach, gdy dziecko musi być wydobyte jak najszybciej).
- Jeżeli partner zamierza być obecny przy porodzie, zostanie przebrany w sterylny strój. Usiądzie przy twojej głowie. Będzie mógł trzymać cię za rękę i podtrzymywać na duchu. Będzie miał również możliwość obserwowania operacji. (Niezależnie od tego, czy z góry wiadomo o konieczności cięcia cesarskiego czy nie, warto wcześniej zapytać lekarza, czy mąż będzie mógł być obecny przy operacji.) Zwykle, w wypadku zastosowania znieczulenia ogólnego, prosi się męża o pozostanie na zewnątrz sali operacyjnej.
- Jeżeli cięcie cesarskie wykonywane jest z nagłych wskazań, wszystko może przebiegać bardzo szybko. Postaraj się zachować spokój i nie przeraź się, jeżeli zauważysz wokół siebie nagły ruch i szybkie działanie personelu medycznego - tak to już czasem w szpitalach bywa. Bądź przygotowana na to, że ze względu na reguły obowiązujące w szpitalu oraz bezpieczeństwo twoje i twojego dziecka lekarz może zażądać, by twój partner opuścił pomieszczenie. Trwa to zwykle około pięciu do dziesięciu minut.
- Po upewnieniu się, że znieczulenie już działa, lekarz natnie skórę w dolnej części brzucha, tuż powyżej górnej linii włosów łonowych. Jeżeli nie będziesz spała, możesz mieć niebolesne uczucie podobne do rozpinania zamka błyskawicznego.
- W kolejności wykonywane jest następne nacięcie, tym razem w dolnej części macicy (poziome lub pionowe)[1]. Zostają przebite błony płodowe (jeżeli nie nastąpiło to wcześniej). Wykonuje się odsysanie płynu owodniowego - możesz słyszeć coś w rodzaju bulgotania lub przelewania.
- Następuje wydobycie dziecka, ręcznie lub za pomocą kleszczy. Zwykle asystent

[1] Zwykle preferowane jest cięcie poziome, ponieważ dokonuje się go w dolnej, cieńszej części macicy, co w rezultacie oznacza mniejsze krwawienie. Jednak w niektórych przypadkach, na przykład przy niskim umiejscowieniu łożyska albo gdy dziecko ułożyło się nietypowo, potrzebne będzie cięcie pionowe.

Czy jest na sali pediatra?

Jeśli nie ma powodu, by przypuszczać, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, obecność pediatry przy porodzie przez cięcie cesarskie nie jest bardziej konieczna, niż gdy poród odbywa się drogami natury. Wynik w skali Apgar zwykle jest taki sam przy obu rodzajach porodów, a dzieci czują się tak samo dobrze[1].

naciska na macicę. W wypadku znieczulenia zewnątrzoponowego (rzadziej przy znieczuleniu podpajęczynówkowym) możesz odczuwać ciągnięcie lub szarpnięcia oraz ucisk. Jeżeli chcesz zobaczyć rodzenie się dziecka, poproś lekarza o lekkie uniesienie zasłony. Pozwoli to na zobaczenie dziecka, ale bez oglądania szczegółów operacji.

- Zostanie odessana zawartość nosa i ust dziecka. Usłyszysz pierwszy krzyk noworodka. Jeżeli pępowina będzie wystarczająco długa, będziesz mogła chwilę popatrzeć na dziecko z bliska.

  Pępowina zostanie szybko zaciśnięta i przecięta. Zostaną wykonane wszystkie czynności pielęgnacyjne oraz umożliwiające identyfikację dziecka (opisane przy porodzie drogami natury). Lekarz wydobędzie łożysko.

- Lekarz przeprowadzi krótką kontrolę narządów rodnych oraz zeszyje wykonane wcześniej nacięcia. Cięcie macicy zostanie zszyte przy użyciu nici samowchłaniających, czyli takich, których nie trzeba potem usuwać. Cięcie na brzuchu natomiast będzie albo zszyte, albo spięte klamrami chirurgicznymi.

- W celu wywołania skurczu macicy i zmniejszenia krwawienia zostanie podana oksytocyna w postaci zastrzyku domięśniowego lub kroplówki dożylnej. W celu zmniejszenia ryzyka zakażenia może być podany dożylnie antybiotyk.

- Zależnie od stanu noworodka oraz zasad obowiązujących w szpitalu, dziecko może pozostać razem z tobą w pokoju. Jeżeli nie będziesz mogła go trzymać, prawdopodobnie otrzyma je twój mąż. Nie przerażaj się, jeżeli dziecko zostanie zabrane na oddział noworodkowy. Jest to postępowanie typowe w wielu szpitalach i nie musi oznaczać, że stan dziecka nie jest prawidłowy. Jeśli natomiast chodzi o więź matki z dzieckiem, to niezależnie od tego, co mogłaś słyszeć, tworzy się ona tak samo jak w przypadku porodu drogami natury.

[1] Jeśli cięcie cesarskie wykonuje się z powodu zagrożenia życia płodu lub innych przyczyn bezpośrednio negatywnie wpływających na stan płodu, obecność pediatry neonatologa wprawnego w prowadzeniu działania resuscytacyjnego jest niezbędna. W większości polskich klinik pediatra jest obecny przy każdym porodzie operacyjnym, co zwiększa bezpieczeństwo i sprawną opiekę nad noworodkiem (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

Część 3

ROZWAŻANIA KOŃCOWE, ALE WCALE NIE NAJMNIEJ WAŻNE

O okresie poporodowym, o ojcach i o następnym dziecku

15
Pierwszy tydzień po porodzie

Oto nadeszła wyczekiwana chwila, na którą ciężko zapracowałaś - słodkie maleństwo spoczywa obecnie w twych ramionach, a nie w brzuchu. Oficjalnie zostałaś matką. Pamiętaj, że przejście z ciąży do połogu polega nie tylko na narodzinach dziecka. Ze zmianą tą wiąże się wiele objawów (pożegnanie z bólami oraz dolegliwościami ciążowymi, przywitanie bólów połogowych) i pytań („Dlaczego tak bardzo się pocę?'; „Dlaczego wyglądam, jakbym była w szóstym miesiącu ciąży?"; „Czyje to piersi?!").

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Pierwszy tydzień po porodzie zależy od rodzaju porodu, jaki przeszłaś (łatwy lub trudny, drogami natury lub cięciem cesarskim) i od innych czynników. Mogą wystąpić wszystkie objawy opisane poniżej lub tylko niektóre z nich.

OBJAWY FIZYCZNE:

- krwista wydzielina z pochwy (lochia), przypominająca menstruację;
- bolesne napięcie brzucha zależne od zwijania się macicy;
- wyczerpanie;
- dyskomfort w obrębie krocza, ból, drętwienie - jeżeli poród odbył się drogami natury, szczególnie gdy są założone szwy (ból nasila się przy kaszlu i kichaniu) albo gdy przeprowadzono cięcie cesarskie po długim porodzie;
- ból, a potem drętwienie w miejscu cięcia, jeżeli było cięcie cesarskie (szczególnie gdy jest to pierwsze cięcie);
- utrudnione siedzenie i chodzenie, szczególnie w przypadku porodu z nacięciem lub pęknięciem i szyciem krocza lub po cięciu cesarskim;
- jedno- lub dwudniowe trudności w oddawaniu moczu, dyskomfort w zakresie perystaltyki jelit przez pierwsze kilka dni, zaparcia;
- ogólna bolesność, jako następstwo silnego parcia podczas porodu;
- przekrwienie oczu, ciemnoniebieskie sińce wokół oczu, na policzkach i innych miejscach; są to widoczne ślady po gwałtownym parciu;
- potliwość, może być bardzo wzmożona, występuje przez pierwsze 2-3 dni;

- dolegliwość w obrębie brodawek sutkowych połączona z ich przekrwieniem przez pierwsze 3-4 dni po porodzie;
- owrzodzenie i pękanie brodawek sutkowych pojawia się po podjęciu karmienia piersią.

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- rozradowanie, depresja, wahania nastroju między tymi dwiema skrajnościami;
- uczucie niepewności, czy poradzisz sobie z macierzyństwem, szczególnie jeśli karmisz piersią;
- uczucie przytłoczenia fizycznymi, emocjonalnymi i praktycznymi wyzwaniami;
- frustracja pobytem w szpitalu, chciałabyś już go opuścić (lub jeżeli ciebie już wypisano, lecz dziecko musi pozostać na kilka dni);

CO MOŻE CIE NIEPOKOIĆ

KRWAWIENIE

Mówiono mi o tym, ze po porodzie mogę się spodziewać krwistych upławów, lecz kiedy po raz pierwszy wstałam z łóżka i zobaczyłam krew cieknącą mi po nogach, byłam naprawdę przerazona.

Weź paczkę podpasek i uspokój się.

Krwista wydzielina utrzymująca się przez trzy do dziesięciu dni po porodzie (złożona z wynaczynionej krwi, śluzu i elementów tkankowych z macicy), zwana odchodami krwawymi (lochia), jest zazwyczaj tak obfita (czasami obfitsza) jak krwawienie miesiączkowe. I mimo że krwiste upławy wydają się dużo obfitsze, niż to jest w rzeczywistości, nie przekraczają one objętościowo dwóch filiżanek, licząc od początku do momentu ich całkowitego ustania. Nagły wypływ krwistej wydzieliny z pochwy po wstaniu z łóżka, podczas pierwszych kilku dni, jest normalny i nie stanowi powodu do niepokoju (i zajmowania się tym faktem). W związku z tym, że głównym składnikiem odchodów bezpośrednio po porodzie będzie krew i nieliczne skrzepy, wydzielina będzie przez pięć dni do trzech tygodni czerwona, potem stopniowo zamieni się w wodnistożółtawą, następnie brązową i żółtawobiałą. W ramach zachowania higieny osobistej można stosować podpaski higieniczne, nie należy natomiast używać tamponów. Upławy krwawe mogą trwać przez 6 tygodni, a czasami i dłużej. W przypadku niektórych kobiet lekkie krwawienie trwa przez trzy miesiące. Intensywność krwawienia może być różna, jak różna jest każda kobieta.

Karmienie piersią i podawana dożylnie oksytocyna (rutynowo stosowana przez niektórych lekarzy po porodzie) może ograniczyć wydzielanie odchodów poprzez przyspieszenie zwijania się macicy i powrotu do jej normalnych wymiarów. Kurczenie się macicy po porodzie jest ważne, ponieważ zapobiega nadmiernej utracie krwi poprzez zamknięcie naczyń, w miejscu gdzie oddzieliło się łożysko.

Jeśli podczas pobytu w szpitalu zauważysz któreś z objawów charakterystycznych dla poporodowego krwotoku opisanego na s. 525 (niektóre z tych punktów mogą również oznaczać zakażenie), zawiadom pielęgniarkę. Jeżeli któryś z tych objawów pojawi się ponownie, gdy będziesz w domu, natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Jeżeli wizyta lekarza nie będzie możliwa, udaj się niezwłocznie do stacji pogotowia ratunkowego (jeżeli to możliwe, udaj się do szpitala, w którym rodziłaś).

TWOJE SAMOPOCZUCIE PO PORODZIE

Wyglądam i czuję się tak, jakbym była raczej na ringu bokserskim, a nie na sali porodowej. Jak to możliwe?

Rodząc dziecko, pracowałaś prawdopodobnie ciężej niż większość bokserów na ringu. Tak więc nie jest to niespodzianką, że po silnych skurczach i po wyczerpującym parciu podczas porodu wyglądasz i czujesz się jak bokser po stoczeniu paru rurid. Wiele kobiet po porodzie twierdzi, że był on długi i/albo trudny. Poniżej wymienione oznaki nie są czymś niezwykłym po porodzie:

- ból w obrębie miednicy wynikający z rozciągnięcia;
- bolesność w miejscu nacięcia (nacięcie krocza, cięcie cesarskie), tkliwość w obrębie założonych szwów. Ból zwykle zanika po siedmiu do dziesięciu dniach, choć w pojedynczych przypadkach może się utrzymywać przez ponad miesiąc;
- podkrążone, przekrwione oczy, rezultat wysiłkowego parcia z napinaniem mięśni twarzy zamiast tylko dolnej części ciała (ciemne okulary mogą spełniać funkcję ochronną, dopóki oczy nie powrócą do normy; zimne dziesięciominutowe kompresy kilka razy dziennie mogą ten powrót do normy przyspieszyć);
- siniaki: od malutkich plamek na policzkach do ciemnosinych plam na twarzy i w górnej części klatki piersiowej; one także powstały przez silne parcie „twarzą" i klatką piersiową;
- bolesność w klatce piersiowej, trudności przy głębokim oddechu z powodu zmęczenia mięśni klatki piersiowej podczas silnego parcia (wskazane gorące kąpiele i natryski, ciepłe okłady mogą ograniczyć dolegliwości);
- ból i wrażliwość okolicy kości ogonowej, spowodowany zarówno obrażeniami mięśni miednicy, jak i pęknięciem samej kości ogonowej (ciepło i masowanie mogą być pomocne);
- ogólna bolesność całego ciała (i tu również wskazane ciepło).

To, że wyglądasz i czujesz się jak pobita, jest normalnym zjawiskiem po porodzie. Jeśli zauważyłaś u siebie wyszczególnione powyżej objawy oraz inne, poinformuj o tym bezzwłocznie lekarza prowadzącego lub pielęgniarkę.

BÓLE POPORODOWE

Miałam skurcze odczuwane jako bóle brzucha, szczególnie wtedy, gdy karmiłam.

Niestety, z chwilą przyjścia dziecka na świat nie kończą się ani skurcze, ani związane z nimi dolegliwości. Zapewne doświadczasz tzw. bólów poporodowych wywołanych przez skurcze, które powodują zmniejszanie się macicy (od około 1 kg do ledwie kilku dekagramów) oraz pomagają jej powrócić na miejsce w obręczy miednicowej. Możesz śledzić proces kurczenia się macicy poprzez lekkie uciskanie dłonią miejsca położonego pod pępkiem - pod koniec szóstego tygodnia prawdopodobnie już jej nie poczujesz. Bardziej odczuwalne i intensywne są skurcze poporodowe u kobiet, u których mięśniówka macicy jest bardziej wiotka jako konsekwencja poprzednich porodów lub nadmiernego rozciągnięcia (w przypadku ciąży bliźniaczej). Skurcze poporodowe mogą być bardziej wyraźne podczas karmienia, kiedy uwalniana jest oksytocyna odpowiedzialna za stymulację skurczową. W razie konieczności można zastosować acetaminofen lub łagodne środki znieczulające, lecz bolesne skurcze poporodowe ustępują samoistnie po upływie 4-7

dni. Jeżeli łagodne środki znieczulające nie przynoszą ulgi lub jeśli dolegliwości bólowe trwają dłużej niż tydzień, zgłoś się do swojego lekarza, by wyjaśnić te i wszystkie inne problemy okresu poporodowego, w tym również kwestię infekcji.

BÓL W OBRĘBIE KROCZA

Nie miałam nacięcia krocza i krocze nie pękło podczas porodu. Dlaczego więc tak cierpię?

Nie bierzesz pod uwagę, że ważące około 3500 g dziecko nie mogło przejść przez krocze nie zauważone. Nawet jeżeli krocze było nietknięte podczas porodu, zostało rozciągnięte, posiniaczone i ogólnie poranione. Tak więc normalnym rezultatem przebytego porodu jest łagodny lub bardziej dokuczliwy dyskomfort w obrębie krocza. Zdarza się, że ból towarzyszy przebywaniu w pozycji siedzącej. Istnieje także prawdopodobieństwo, że podczas parcia doszło do powstania hemoroidów czy pęknięć odbytu, które mogą być mało odczuwalne lub przeciwnie, wiązać się z silnymi bólami. Na stronie 241 znajdziesz rady, jak postępować w razie powstania hemoroidów.

Miejsce, w którym dokonano nacięcia krocza, jest tak bolesne, ii obawiam się, ze szwy są zakazone. Lecz jak to powiedzieć?

Wszystkim porodom drogami natury (oraz niekiedy także w przypadku cięcia cesarskiego poprzedzonego długotrwałym porodem), gdy krocze zostało nacięte lub pękło, towarzyszy ból. Jak każda świeżo zszyta rana, tak i miejsce nacięcia czy też pęknięcia krocza potrzebuje czasu do zagojenia - zazwyczaj 7-10 dni.

Tak więc sam ból w tym czasie, nawet jeśli jest bardzo ostry, nie jest symptomem rozwijającej się infekcji. Infekcja jest oczywiście możliwa, lecz jest to bardzo mało prawdopodobne w sytuacji, gdy zapewniona jest prawidłowa opieka medyczna. Podczas pobytu w szpitalu pielęgniarka będzie kontrolować krocze co najmniej raz dziennie, aby się upewnić, że nie rozwija się zakażenie, nie ma stanu zapalnego. Jednocześnie położna poinformuje cię o zasadach poporodowej higieny krocza. Jest to bardzo ważne i zabezpiecza przed zakażeniem nie tylko ranę po nacięciu krocza, ale również całość dróg rodnych przed infekcją (gorączka połogowa). Z tych samych powodów poporodowe zasady higieny powinny też dotyczyć położnic, u których nie doszło do pęknięcia lub nacięcia krocza, dlatego:

- dbaj o czystość podpasek higienicznych, zmieniaj je co 4-6 godzin, zabezpiecz je przed przesuwaniem się do przodu i do tyłu;
- podczas usuwania podpaski unikaj przenoszenia drobnoustrojów z okolicy odbytu do przedsionka pochwy;
- spłukuj lub spryskuj ciepłą wodą (lub płynem antyseptycznym, jeżeli jest on zalecany przez lekarza) okolice krocza w trakcie oddawania moczu (by zmniejszyć uczucie pieczenia) oraz po oddaniu moczu czy stolca, dzięki czemu miejsce to będzie utrzymane w czystości; używaj suchej gazy do starannego wycierania krocza; możesz stosować również papierowe chusteczki, które otrzymasz w szpitalu, zawsze pamiętając o zasadzie wycierania od przodu ku tyłowi;
- staraj się nie dotykać rękoma okolicy krocza, dopóki rana po nacięciu całkiem się nie zagoi.

Oczywiście, że dyskomfort jest większy u kobiet, które miały nacięte krocze (możliwe swędzenie wokół miejsca założenia szwów oraz bolesność). Przedstawione poniżej sugestie zwykle sprawdzają się w przypadku wszystkich młodych matek. W złagodzeniu dolegliwości pomagają:

Schładzanie. Chłodzenie za pomocą okładów z leszczyny na sterylnej gazowej podpasce lub za pomocą gumowej rękawiczki chirurgicznej wypełnionej pokruszonym lodem i przyłożonej w okolicy krocza; co kilka godzin w pierwszej dobie po porodzie.

Ogrzewanie. Stosowanie ciepłych, dwudziestominutowych nasiadówek, przykładanie gorących kompresów trzy razy dziennie lub też nagrzewanie lampą.

Znieczulenie. Miejscowe znieczulenie w postaci aerozoli, kremów, maści lub podpasek zalecanych przez lekarza; mogą zostać przepisane łagodne środki uśmierzające ból.

Ochrona. Aby chronić obolałe miejsce przed wysiłkiem, kiedy to tylko możliwe, leż na boku, unikaj długotrwałego przebywania w pozycji stojącej bądź siedzącej. Łatwiej będzie ci siedzieć na poduszce lub dmuchanej podkładce (takiej, jaką zaleca się osobom cierpiącym na hemoroidy); przy siadaniu zaleca się zwieranie pośladków.

Unikanie ucisku. Ciasne ubrania - w szczególności obcisła bielizna - mogą ocierać i podrażniać ranę, nasilając ból.

Ćwiczenia. Uprawianie ćwiczeń Kegla (patrz s. 189) tak często jak to możliwe, po porodzie i przez cały okres poporodowy, w celu pobudzenia krążenia w okolicy krocza. Pomocne będzie to w gojeniu rany i przywróci odpowiednie napięcie mięśni. (Nie denerwuj się, gdy podczas ćwiczeń stwierdzisz brak czucia, wrażliwości w okolicy krocza. Bezpośrednio po porodzie krocze jest bardzo zdrętwiałe, czucie powróci stopniowo po kilku tygodniach.) Jeśli zauważysz intensywne zaczerwienienie, ból czy obrzęk krocza albo jeśli czujesz nieprzyjemny zapach dochodzący z tego miejsca, powinnaś natychmiast zawiadomić lekarza, gdyż prawdopodobnie są to objawy zakażenia.

PROBLEMY Z ODDAWANIEM MOCZU

Minęło juz parę godzin od momentu, gdy urodziłam dziecko, a jeszcze nie jestem w stanie oddać moczu.

Oddawanie moczu podczas pierwszych 24 godzin po porodzie większości kobiet przychodzi z trudnością. Część kobiet nie czuje w ogóle parcia na mocz, inne co prawda czują parcie, lecz nie są w stanie opróżnić pęcherza. Jeszcze inne oddają mocz, lecz połączone jest to z bólem i pieczeniem. Jest wiele powodów dysfunkcji pęcherza moczowego w okresie poporodowym:

- wzrastająca objętość pęcherza jest spowodowana tym, że po porodzie nagle wzrasta przestrzeń do jego rozprężenia; w ten sposób nie ma potrzeby częstego oddawania moczu;
- podczas porodu pęcherz moczowy może zostać uszkodzony, co stopniowo może prowadzić do porażenia. Konsekwencją będzie fakt, że nawet gdy pęcherz wypełni się moczem, nie będzie wysyłał odpowiednich sygnałów o konieczności oddania moczu;
- środki znieczulające mogą spowodować obniżenie wrażliwości pęcherza moczowego lub obniżenie czujności matki na sygnały pochodzące z pęcherza;
- ból w okolicy krocza może być przyczyną odruchowego skurczu w cewce moczowej (czyli przewodzie odprowadzającym mocz), który utrudni oddawanie moczu. Obrzęk (uwypuklenie) krocza może mieć związek z oddawaniem moczu;
- wrażliwość w miejscu zszytego nacięcia lub pęknięcia krocza może być przyczyną pieczenia i bólu przy oddawaniu moczu (ulgę w tym przypadku może przynieść pozycja stojąca przy oddawaniu moczu - stań okrakiem w toalecie, w ten

sposób strumień moczu, przechodząc prosto w dół, nie uraża przez dotyk tkliwych miejsc w ścianie cewki moczowej). Pryskanie ciepłą wodą z plastikowej butelki zakończonej lejkiem (niekiedy można taką dostać od pielęgniarki) w trakcie oddawania moczu także zmniejsza dolegliwość;

- pewne czynniki psychiczne mogą wstrzymywać oddanie moczu: strach przed bólem pojawiającym się przy próżnym pęcherzu, brak komfortu psychicznego przy oddawaniu moczu, kłopot z użyciem podsuwacza, potrzeba pomocy drugiej osoby w toalecie.

Mimo zaistniałych trudności wskazane jest opróżnienie pęcherza moczowego w 6-8 godzin po porodzie, by ochronić w ten sposób układ moczowy przed możliwością infekcji. Spadek napięcia mięśniowego pęcherza po jego rozszerzeniu i ustąpienie krwawienia ułatwia zwijanie się mięśnia macicy (bowiem przepełniony pęcherz utrudnia macicy powrót do pierwotnego położenia). Dlatego właśnie położna po porodzie będzie pytać, czy oddałaś mocz. Przez jakiś czas po porodzie możesz być proszona o oddawanie moczu do specjalnego naczynia bądź basenu, dzięki temu możliwy jest pomiar ilości oddawanego przez ciebie moczu. Położna może też często sprawdzać palpacyjnie okolicę ponad spojeniem łonowym, by upewnić się, że twój pęcherz moczowy jest opróżniony.

Jeżeli nie oddałaś moczu przez 8 godzin po porodzie, lekarz może zalecić cewnikowanie (rurka wprowadzona przez cewkę moczową), by opróżnić pęcherz moczowy. Dzięki poniższym wskazówkom być może uda ci się samej oddać mocz.

- Musisz przyjmować odpowiednią ilość płynów - to, co zostaje przyjęte, jest wydalane.
- Spaceruj. Wstań z łóżka tak szybko po porodzie, jak to będzie możliwe, i zrób krótki spacer. Pomoże ci to uruchomić twój pęcherz moczowy i pobudzić prawidłowe funkcjonowanie jelit.
- Jeśli czujesz się skrępowana obecnością osób postronnych, poproś położną, by poczekała na zewnątrz toalety, kiedy ty z niej korzystasz. Położna może wrócić, gdy się już załatwisz, aby objaśnić ci zasady higieny okolicy krocza.
- Jeśli jesteś zbyt słaba, aby iść do toalety, i musisz korzystać z podsuwacza, poproś o zapewnienie ci w miarę możliwości odosobnienia i spokoju. Upewnij się, czy położna ogrzała naczynie (jeżeli jest z metalu) i dała ci ciepłą wodę do spłukania okolicy krocza (może to być pomocne w pobudzeniu oddania moczu). Korzystaj z podsuwacza, siedząc na nim, a nie leżąc.
- Ogrzewaj okolicę krocza ciepłymi nasiadówkami, ochładzaj natomiast, stosując pojemniki z lodem. Stosuj wymiennie obie te metody, zależnie od tego, która korzystniej zdaje się stymulować oddawanie moczu.
- Dźwięk płynącej z otwartego kranu wody pomoże ci w oddaniu moczu.

Po upływie 24 godzin problem zbyt małej ilości moczu ulega odwróceniu o 180° i mamy do czynienia z sytuacją nadmiernej ilości oddawanego moczu. Kobieta po porodzie zaczyna oddawać mocz częściej i w większych ilościach, w miarę jak nadwyżka hormonów ciążowych jest wydzielana z organizmu. Gdyby przez parę następnych dni oddawanie moczu nadal sprawiało trudności lub jeśli ilość moczu będzie niedostateczna, to bardzo możliwe, że rozwinęła się infekcja układu moczowego. Objawy stanu zapalnego w obrębie pęcherza (infekcji pęcherza moczowego), połączone z bólem i pieczeniem w cewce moczowej, mogą trwać nawet po obniżeniu lub ustaniu dolegliwości związanych z nacięciem lub pęknięciem krocza.

Do objawów nadwrażliwości, sygnalizujących rozwój infekcji w obrębie dróg wyprowadzających mocz, należy też częste oddawanie moczu w małych ilościach, niezbyt wysoka gorączka. Objawy infekcji nerek są bardziej ostre, mogą obejmować gorączkę 38-40°C i ból okolicy lędźwiowej po jednej lub po obu stronach - zazwyczaj w połączeniu z objawami zapalnymi pęcherza. Jeżeli lekarz stwierdzi infekcję, będzie chciał rozpocząć terapię antybiotykami, odpowiednią w stosunku do sprawczych mikroorganizmów. Możesz ze swej strony pomóc w leczeniu i przyspieszyć powrót do zdrowia, pijąc duże ilości dodatkowych płynów szczególnie soku żurawinowego.

Nie jestem w stanie utrzymać moczu, on po prostu cieknie.

Fizyczny stres związany z rodzeniem dziecka może sprawić, że wiele spraw tymczasowo wymyka się spod kontroli, a pęcherz moczowy w szczególności. Albo nie można oddać moczu, albo też wypływa on sam - jak w twoim przypadku. Takie wypływanie (nietrzymanie) moczu jest skutkiem zwiotczenia mięśni w okolicy krocza. Wykonuj ćwiczenia Kegla (są zalecane wszystkim kobietom w połogu) - mięśnie ponownie nabiorą sprężystości, dzięki czemu będziesz mogła świadomie utrzymywać mocz. Na stronie 284 znajdziesz porady dotyczące radzenia sobie z tym problemem; jeśli będzie się on utrzymywał przez dłuższy czas, skontaktuj się z lekarzem.

PIERWSZE ODDANIE STOLCA

Urodziłam prawie tydzień temu i jeszcze nie oddałam stolca. Chociaż czuję juz potrzebę wypróżnienia, boję się coraz bardziej, ze parcie na stolec może spowodować otwarcie rany po nacięciu.

Pierwsze wypróżnienie po porodzie jest przełomowym momentem, którego lęka się każda młoda matka. A im bardziej moment ten jest przekładany, tym więcej niepokoju i przykrych doznań może przysporzyć. Każdy dzień poprzedzający ten moment może obfitować we wzrastający emocjonalny i fizyczny dyskomfort. Kilka czynników fizjologicznych powinno współpracować, aby jelita po porodzie ponownie zaczęły normalnie funkcjonować. Mięśnie tłoczni brzusznej, które umożliwiają parcie na stolec, są podczas porodu poddane naprężeniom, następstwem tego jest ich zwiotczenie i możliwość zapalenia. Jelita podczas porodu mogą poza tym ulec obrażeniom powodującym zwolnienie perystaltyki. I oczywiście jelita mogą ulec opróżnieniu przed lub podczas porodu i pozostać próżne, ponieważ w trakcie porodu nie przyjmuje się żadnych stałych pokarmów.

Lecz może też być tak, że najważniejszymi inhibitorami poporodowej aktywności jelit są czynniki psychiczne: nieuzasadniony strach przed rozejściem się szwów, obawa przed pogorszeniem się stanu hemoroidów, naturalny niepokój spowodowany brakiem intymności w warunkach szpitalnych oraz przejęcie się swoją rolą, które utrudnia spełnienie tego zadania. Aczkolwiek regulacja samoistna rzadko okazuje się skuteczna, nie pozostaje ci tylko bierne oczekiwanie. Istnieją kroki, które możesz przedsięwziąć, żeby rozwiązać ten problem.

Nie denerwuj się. Nic nie jest bardziej szkodliwe - jeżeli chodzi o powrót prawidłowej funkcji jelit i wypróżnienie - niż właśnie zbytnia nerwowość. Nie przejmuj się możliwością rozejścia się szwów, nie rozejdą się. I nie denerwuj się, jeśli samoregulacja jelitowa twojego organizmu potrwa kilka dni - jest to normalne.

Przestrzegaj właściwej diety. Jeżeli to możliwe, wybieraj ze szpitalnego menu potrawy, które zawierają ziarna zbóż, świeże

owoce, jarzyny. Dodatki do szpitalnej diety, które stanowią źródło zaparć lub biegunek, pochodzą przeważnie spoza szpitala.

Korzystne pokarmy to: jabłka, rodzynki i inne suszone owoce, orzeszki, bułeczki z otrębami. Czekolada, tak często przynoszona w prezencie młodym matkom, pogarsza tylko uporczywe zaparcia. Jeśli jesteś w domu, pilnuj regularnego spożywania wartościowych posiłków, a także odpowiedniej ilości błonnika.

Pij dużo płynów. Pamiętaj o tym, że nie tylko musisz uzupełnić zapasy płynów, które utraciłaś podczas porodu, ale dieta płynna ma również wielkie znaczenie w zaparciach stolca. Powinnaś pić dużo wody i soków owocowych - szczególnie z jabłek czy gruszek - aby zapobiegać zaparciom.

Ruszaj się. Brak ruchu jest równoznaczny z obniżoną aktywnością jelit. Nie będziesz musiała brać udziału w biegu maratońskim w dzień po porodzie, ale powinnaś być gotowa do podjęcia krótkiej przechadzki korytarzem. Ćwiczenia Kegla, które możesz stosować bezpośrednio po porodzie, leżąc jeszcze w łóżku, będą pomocne we wzmożeniu napięcia mięśni nie tylko krocza, ale również odbytu. Kiedy znajdziesz się już w domu, chodź na spacery z dzieckiem. Na stronie 425 znajdziesz ćwiczenia, które możesz wykonywać po porodzie.

Nie przyj. Parcie nie spowoduje rozejścia się szwów, lecz może się stać przyczyną wystąpienia guzków krwawniczych. Jeżeli masz hemoroidy, ulgę może ci przynieść stosowanie ciepłych nasiadówek, miejscowe znieczulenie, czopki, ciepłe i zimne kompresy.

Środki rozluźniające stolec. W wielu szpitalach kobiety wypisywane do domu otrzymują środki rozluźniające stolec bądź przeczyszczające. Zatem gdy wszystko inne zawiedzie, one muszą pomóc.

Kilku pierwszym wypróżnieniom może towarzyszyć duży dyskomfort. Lecz w miarę upływu czasu stolec staje się coraz bardziej miękki, a wypróżnienia bardziej regularne, i ból związany z wypróżnieniem zmniejsza się lub znika całkowicie.

Po porodzie z zakłopotaniem odkryłam, ii nie jestem w stanie utrzymać stolca, a takie bezwolnie puszczam gazy.

Choć z pewnością poporodowe nietrzymanie stolca i gazów może wprawić w zażenowanie, nie jest rzadkim zjawiskiem. Poród powoduje rozciągnięcie oraz, w pewnym stopniu, zniszczenie mięśni i nerwów w okolicy krocza, przez co nie mogą one prawidłowo funkcjonować. W większości przypadków mięśnie i nerwy same wracają do poprzedniego stanu, jednak możesz przyspieszyć ten proces, rzetelnie wykonując ćwiczenia Kegla. Gdyby jednak problem nie ustępował, porozmawiaj z lekarzem o ewentualnym leczeniu. Niekiedy pomaga biofeedback (patrz s. 244), czasem jednak konieczna jest operacja, po której można szybko powrócić do normalnego stanu, jeśli tylko wykonuje się ćwiczenia Kegla.

NADMIERNA POTLIWOŚĆ

Budzę się w nocy mokra od potu. Czy to jest normalne?

Nie jest to przyjemne, ale zupełnie naturalne. Młode matki są spoconymi matkami, gdyż wydalanie potu jest jednym ze sposobów, w jaki organizm pozbywa się płynów nagromadzonych podczas ciąży. Zwykle trwa to tydzień od momentu porodu. Często ten nieprzyjemny proces trwa przez parę tygodni, do czasu osiągnięcia pełnej regulacji hormonalnej.

Nie martw się tym. Możesz być pewna, że zasadnicza część utraconych z potem

płynów jest na bieżąco stopniowo zastępowana (szczególnie gdy karmisz piersią, ale także, gdy tego nie robisz) przez płyny, które spożywasz na co dzień. Dla zapewnienia większego komfortu podczas nocnego wypoczynku, połóż sobie ręcznik na poduszce, jeśli największa potliwość występuje w nocy. Nie od rzeczy będzie w takich przypadkach mierzenie temperatury. Jeśli temperatura przekroczy 37,7°C, poinformuj o tym lekarza.

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ POKARMU

Minęły juz dwa dni, odkąd urodziłam, i nic nie wypływa z moich piersią kiedy je naciskam. Nawet siara. Martwię się o dziecko - czy ono nie jest głodne.

Twoje dziecko nie tylko nie umiera z głodu, ale nie jest nawet głodne. Dzieci nie rodzą się z apetytem i natychmiastowymi potrzebami pokarmowymi. Dopiero po jakimś czasie twoje dziecko zacznie łaknąć piersi pełnej mleka (trzeciego lub czwartego dnia po porodzie), a wówczas i ty niewątpliwie będziesz już w stanie je nakarmić.

Nie można powiedzieć, że teraz nie masz pokarmu. Siara, która (w chwili obecnej) dostarcza dziecku wystarczającą ilość substancji odżywczych oraz ważne przeciwciała nie wytwarzane jeszcze przez organizm noworodka (pomaga mu także w opróżnieniu układu pokarmowego z nadmiaru śluzu, natomiast jelit - ze smółki), z pewnością występuje w niezbędnych, choćby i niewielkich ilościach. W tym momencie potrzeby pokarmowe twojego dziecka ograniczają się do porcji pokarmu mieszczącej się w łyżeczce od herbaty. Aż do trzeciego lub czwartego dnia po porodzie, kiedy twoje piersi zaczynają obrzmiewać i masz poczucie ich pełności (znaczy to, że pojawiło się w nich mleko), niełatwo spowodować wypływ mleka poprzez ręczną stymulację. Za to jednodniowe dziecko, wyłącznie z chęcią ssania, jest lepiej wyposażone niż ty, by zainicjować wypływ pokarmu.

OBRZĘK PIERSI

Wreszcie pojawił się pokarm, moje obrzęknięte piersi trzykrotnie przekroczyły swoją normalną wielkość, są ciężkie, opuchniętej obolałe, nie mogę nosić stanika. Czy tak juz będzie az do momentu, kiedy odstawię dziecko od piersi?

Gdyby faktycznie tak było, że karmiąca matka miałaby do końca całego okresu karmienia cierpieć z powodu obrzmiałych, boleśnie tkliwych, twardych jak granit i czasem rwących z bólu piersi - to większość dzieci zostałaby odstawiona od piersi, jeszcze zanim wkroczyłaby w drugi tydzień życia. Obrzmienie piersi (któremu niekiedy towarzyszy lekka gorączka)[1] spowodowane wydzielaniem się mleka może z karmienia uczynić czynność bardzo uciążliwą dla matki i może też być przyczyną frustracji dziecka, jeśli brodawka sutkowa ulegnie spłaszczeniu. Gdyby pierwsze podanie piersi zostało przesunięte w czasie, stan może ulec pogorszeniu, ponieważ matka lub dziecko nie będą w stanie rozpocząć karmienia.

Szczęśliwie obrzęk i jego przykre efekty (niekiedy obejmujące nawet pachy) stopniowo ustępują dzięki prawidłowej koordynacji i dystrybucji zapasu pokarmu rozłożonego na cały dzień. Dotyczy to również dolegliwości brodawek sutkowych, które stają się szczególnie bolesne około dwudziestego dnia karmienia. Ogólnie rzecz biorąc, dolegliwości ustępują tak szybko, jak szybko postępuje proces hartowania samej brodawki sutkowej poprzez częste karmienie. U niektórych kobiet dochodzi także do pękania brodawek sutkowych i krwawie-

[1] Powiadom lekarza, jeśli gorączka jest wyższa niż 38°C.

W jakich sytuacjach powiadomić lekarza?

Niewiele kobiet może się pochwalić szczytową kondycją fizyczną czy emocjonalną tuż po urodzeniu dziecka - ale jest to zupełnie normalne w okresie połogu. Bardzo często w czasie pierwszych sześciu tygodni po urodzeniu dziecka kobiety odczuwają różnego rodzaju bóle, cierpienia i inne nieprzyjemne objawy, które wcale nie są oznaką problemów zdrowotnych. Choć na szczęście rzadko zdarzają się poważne problemy poporodowe, niemniej jednak wszystkie kobiety, które niedawno urodziły dziecko, powinny zdawać sobie sprawę z objawów mogących wskazywać na komplikacje. Zadzwoń natychmiast do lekarza, jeśli doświadczasz któregoś z poniższych objawów:

- Krwawienie, krew nasyca więcej niż jedną podpaskę w czasie jednej lub paru godzin. Jeśli nie jesteś w stanie skontaktować się z lekarzem, który asystował przy twoim porodzie, ktoś powinien zabrać cię w takim wypadku do najbliższej stacji pogotowia ratunkowego lub powinnaś się skontaktować telefonicznie z ośrodkiem pomocy medycznej. Podczas samego transportu lub gdy musisz czekać na przyjazd karetki pogotowia, połóż się. Weź opakowanie z lodem (bezpiecznie związana torebka plastikowa wypełniona kostkami lodu oraz papierowe ręczniki do wchłaniania wody z topiącego się lodu będą pomocne) i przyłóż do podbrzusza (bezpośrednio w rzucie macicy, jeśli możesz ją zlokalizować), jeśli to możliwe.
- Intensywne krwawienie jasnoczerwoną krwią w tydzień po porodzie. Nie denerwuj się jednak z powodu lekkiego, przypominającego miesiączkę krwawienia utrzymującego się do 6 tygodni (w przypadku niektórych kobiet nawet do 12) bądź też krwawienia nasilającego się w okresach większej aktywności fizycznej lub karmienia piersią.
- Odchody o cuchnącym zapachu. Prawidłowy zapach powinien przypominać zapach krwi miesiączkowej.
- Liczne bądź duże (wielkości cytryny lub większe) skrzepy w odchodach. Sporadyczne małe skrzepy przez kilka pierwszych dni są normą.
- Brak odchodów podczas pierwszych dwóch tygodni po porodzie.
- Ból, dyskomfort w obrębie dolnej części brzucha z lub bez obrzęku tej okolicy, trwający dłużej niż kilka pierwszych dni po porodzie.
- Ból w okolicy krocza utrzymujący się dłużej niż pierwsze kilka dni po porodzie.
- Temperatura ciała powyżej 37,7°C po pierwszych 24 godzinach, przez więcej niż 1 dzień. Krótki okres podwyższonej temperatury (do 38°C) bezpośrednio po porodzie (spowodowany odwodnieniem) lub niewysoka gorączka w czasie pojawienia się mleka - nie stanowią powodu do niepokoju.
- Zawroty głowy.
- Mdłości, wymioty.
- Miejscowy ból, opuchnięcie, zaczerwienienie, gorączka i wrażliwość piersi po ustąpieniu ich nabrzmiałości. Sytuacja taka może oznaczać zapalenie sutka lub infekcję piersi. Czekając na kontakt z lekarzem, rozpocznij domową terapię (patrz s. 405).
- Zlokalizowany obrzęk z lub bez zaczerwienienia, miejscowe ucieplenie, sączenie z rany po cięciu cesarskim.
- Trudności z oddawaniem moczu, ból, pieczenie podczas oddawania moczu, częste parcie na mocz z oddawaniem niewielkich jego ilości, skąpomocz, ciemna barwa moczu. Wskazane picie dużych ilości płynów i skontaktowanie się z lekarzem.
- Ostry ból klatki piersiowej. Może on być wywołany przez obecność zakrzepu w krążeniu płucnym (bólu tego nie należy mylić z obolałością klatki piersiowej wynikającą zwykle z wysiłkowego parcia). Jeżeli nie możesz skontaktować się z lekarzem, który opiekował się tobą podczas porodu, zadzwoń do najbliższej stacji pogotowia ratunkowego.
- Ból zlokalizowany, tkliwość, wrażliwość, zwiększone ucieplenie w łydce, udzie, obrzęk z lub bez zaczerwienienia i ból podczas zginania nogi - mogą sygnalizować skrzep krwi w żyle. Wskazany wypoczynek z uniesioną nogą i kontakt z lekarzem.
- Depresja, wywołana uczuciem, że nie potrafisz sobie radzić w trudnych sytuacjach. Stan taki może trwać parę dni (patrz s. 410). Uczucie złości skierowane na dziecko - szczególnie, jeśli towarzyszą mu zbrodnicze myśli.

nia. Dzięki odpowiedniej opiece dolegliwości te są zwykle tylko tymczasowe.

Karmienie może się stać przyjemne i może dać ci satysfakcję, zgodnie z twoimi oczekiwaniami, jeśli uwierzysz, że tak może być. Może też być bezbolesne. Ty sama możesz uczynić parę rzeczy, by obniżyć dyskomfort i przyspieszyć wprowadzenie prawidłowych zasad dystrybucji pokarmu (patrz Początki karmienia piersią).

ZASTÓJ MLEKA W PRZYPADKU, GDY NIE PODEJMIESZ KARMIENIA PIERSIĄ

Nie podjęłam karmienia. Rozumiem, ze stopniowe zanikanie mleka może być bolesne.

Bez względu na to, czy podjęłaś karmienie czy nie, twoje piersi będą pełne mleka na trzeci lub czwarty dzień po porodzie. Jakkolwiek dolegliwości te są na szczęście chwilowe, może to być niewygodne, a nawet bolesne. Niektórzy lekarze stosują leki hormonalne i inne środki farmakologiczne hamujące produkcję pokarmu. Lecz ze względu na poważne skutki uboczne i brak całkowitej pewności (niektóre z tych leków czasami nie hamują produkcji mleka, a nawet jeśli przynoszą pożądany efekt, to często laktacja powraca po odstawieniu leku) organizacje medyczne zajmujące się rozrodem i macierzyństwem wypowiedziały się przeciwko ich stosowaniu. Jeśli chodzi o poporodowy zastój mleka w piersi jako proces fizjologiczny, najlepsze wydaje się rozwiązanie tego problemu w sposób naturalny, co zawsze powinno być brane pod uwagę. Gruczoły piersiowe są przeznaczone do produkcji mleka tylko wtedy, gdy istnieje na nie zapotrzebowanie. Jeśli mleko nie jest na bieżąco wykorzystywane, jego produkcja ustaje. Mimo że sporadyczne wypływanie mleka może trwać przez kilka dni lub nawet tygodni, ostry zastój mleka nie powinien trwać dłużej niż 12-24 godzin. W tym czasie możesz stosować okłady z lodu, łagodne środki przeciwbólowe. Noś dopasowany stanik. Unikaj gorącego natrysku - stymuluje on produkcję pokarmu.

GORĄCZKA

Niedawno wróciłam ze szpitala, a mam gorączkę 38 stopni. Czy to może mieć coś wspólnego z porodem?

W roku 1847 młody wiedeński lekarz Ignaz Semmelweiss zasugerował, aby akuszerki myły ręce przed odbieraniem porodu, ponieważ mogłoby to znacznie zredukować liczbę infekcji związanych z wydawaniem dzieci na świat. Zatem obecnie prawdopodobieństwo wystąpienia zakażenia poporodowego u młodej matki jest znikome. A dzięki sir Aleksandrowi Flemingowi. brytyjskiemu naukowcowi, który wynalazł zwalczający zakażenie antybiotyk, ewentualne zakażenia można szybko wyleczyć.

Do najpoważniejszych przypadków infekcji zwykle dochodzi w ciągu 24 godzin po porodzie. Gorączka trzeciego czy też czwartego dnia może być objawem poporodowej infekcji - jednak bywa też wywołana chorobami nie związanymi z porodem. Niska gorączka (około 37,8°C) niekiedy towarzyszy nabrzmieniu piersi spowodowanemu pojawieniem się mleka. Czasem wynika z połączenia uczuć podekscytowania i wycieńczenia, co zdarza się często we wczesnym okresie połogowym. Jednak na wszelki wypadek poinformuj lekarza o podwyższonej temperaturze, jeśli utrzymuje się ona dłużej niż 4 godziny podczas pierwszych 3 tygodni po porodzie i nawet jeśli występują typowe objawy przeziębienia, grypy bądź wymioty. Lekarz oceni sytuację i w razie konieczności rozpocznie leczenie. Przeczytaj informacje na stronie 526, jeśli podejrzewa się zakażenie poporodowe.

WIĘŹ EMOCJONALNA

Mój nowo narodzony syn jest wcześniakiem\ dlatego tez przez najblizsze dwa tygodnie będzie przebywać na oddziale intensywnej terapii noworodkowej. Czy w chwili gdy opuści ten oddział, nie będzie za późno na nawiązanie dobrego kontaktu emocjonalnego?

Powstawanie więzi, czyli naturalnego przywiązania matki do dziecka, przez pewien czas stanowiło temat kontrowersji w kręgach położniczych. Określenie to pochodzi z roku 1970, kiedy to grupa badaczy zaczęła sugerować, że oddzielenie noworodka od matki bezpośrednio po porodzie utrudnia nawiązanie kontaktu emocjonalnego w pierwszym okresie. Po opublikowaniu i zastosowaniu w praktyce wniosków płynących z tej pracy zarejestrowano wiele pozytywnych zmian w postępowaniu z noworodkiem.

Dzisiaj wiele ośrodków szpitalnych zachęca matki do trzymania dziecka po porodzie przy sobie, przytulania i pielęgnowania go, choćby przez 10 minut do godziny lub więcej, zamiast od razu po porodzie oddzielić je od matki i zabrać do sali noworodkowej w chwilę po przecięciu pępowiny. Coraz częściej matki przebywają ze swymi dziećmi w pokojach typu rooming-in, dzięki czemu rodzice mogą niemal cały czas towarzyszyć swoim dzieciom. Lecz jak to czasami bywa z popularyzacją dobrych idei, myśl o nawiązywaniu więzi emocjonalnych wkrótce zaczęto nadużywać, co zaowocowało nie najlepszymi konsekwencjami.

Matki, które miały poród operacyjny bądź skomplikowany poród drogami natury i nie mogły trzymać dziecka zaraz po tym, jak przyszło ono na świat, martwiły się, że ich późniejszy związek z dzieckiem zostanie na zawsze zakłócony. Niektórzy strasznie zdenerwowani rodzice, których dzieci musiały być przez kilka dni lub tygodni na oddziale intensywnej opieki medycznej, starali się wykorzystać każdą okazję do nawiązania więzi emocjonalnej z dzieckiem. Tak więc część z tej grupy rodziców zdobywała się na najbardziej szalone pomysły, z powodu naglącej potrzeby nawiązania natychmiastowego kontaktu z dzieckiem, i żądała tego nawet, gdy było to związane z ryzykiem dla samego dziecka. Oczywiście zawiązanie się więzi emocjonalnej między matką a dzieckiem na sali porodowej jest wspaniałe. To wczesne spotkanie matki i jej potomka daje im obojgu szansę nawiązania kontaktu - skóra do skóry, oko w oko. Jest to pierwszy stopień w rozwoju trwałego uczucia rodzicielskiego. Lecz tylko pierwszy stopień. I to wcale nie musi dziać się tuż po porodzie. To może stać się później: w szpitalnym łóżku lub przez otwór w szybie inkubatora, lub nawet tydzień później w domu. Kiedy rodzili się twoi rodzice, prawdopodobnie prawie nie widzieli swoich matek, a tym bardziej ojców, aż do momentu gdy znaleźli się w domu - zazwyczaj 10 dni po porodzie. A jednak ogromna większość z tego pokolenia wzrastała w silnych związkach rodzinnych.

Matki, które miały szansę nawiązania tego bezpośredniego poporodowego kontaktu z pierwszym dzieckiem, a z następnym już nie, zazwyczaj nie spostrzegają różnicy we wzajemnych związkach uczuciowych w obu przypadkach. Również rodzice adoptowanych dzieci, którzy często nie widzieli swoich dzieci aż do momentu opuszczenia przez nie szpitala (a czasem nawet później), potrafią nawiązać więź uczuciową równie silną jak rodzice biologiczni. Część ekspertów wierzy, że faktycznie do drugiej połowy pierwszego roku życia dziecka kontakt uczuciowy nie odgrywa jeszcze tak ważnej roli.

Oczywiście jest to proces skomplikowany, który nie dokonuje się - ani nie zaczyna - w jednej minucie. Nigdy nie jest za późno na zacieśnianie więzi emocjonalnej. Zamiast marnować energię, tęskniąc za straconym czasem, przygotuj się na spędzenie dalszej części życia w roli matki. Nie bój się dotykać, przemawiać i ewentualnie przy-

tułać dziecko w trakcie jego pobytu na oddziale intensywnej opieki noworodkowej. W takich sytuacjach większość szpitali nie tylko zezwala na kontakt rodziców z dziećmi, lecz wręcz zachęca do niego. Spytaj pielęgniarkę z tego oddziału o najlepszy sposób na bliski kontakt z twoim nowo narodzonym dzieckiem w tym trudnym czasie. Więcej na temat opieki nad wcześniakami znajdziesz w książce Pierwszy rok życia dziecka.

Mówiono mi, ze więź uczuciowa nawiązana zaraz po porodzie zbliży matkę i dziecko do siebie, lecz kiedy trzymam moje dziecko, za każdym razem wydaje mi się ono obce.

Miłość od pierwszego wejrzenia kwitnie w romantycznych książkach, lecz w życiu raczej ma charakter bardziej realny. Tego rodzaju uczucie, trwające całe życie, potrzebuje czasu, motywacji i mnóstwa cierpliwości, aby mogło w pełni się rozwinąć i pogłębić. Jeśli chodzi o uczucie miłości między noworodkiem a jego rodzicami, to działają tu te same reguły jak w uczuciu między kobietą a mężczyzną. Fizyczna bliskość pomiędzy matką a dzieckiem bezpośrednio po porodzie nie gwarantuje natychmiastowej bliskości emocjonalnej. Pojawienie się uczucia nie jest tak szybkie i oczywiste jak zmiany poporodowe w organizmie matki. Podczas tych pierwszych poporodowych sekund nie należy się automatycznie spodziewać bezmiaru macierzyńskiej miłości.

Faktycznie pierwsze doznania kobiety po przebytym porodzie o wiele bardziej przypominają ulgę niż miłość, szczególnie gdy poród nie należał do lekkich. Jest to uczucie ulgi wynikające z tego, że poród jest zakończony. Nie jest to wcale nic nienormalnego, gdy płaczący i areaktywny uczuciowo noworodek uznany zostaje przez matkę w pierwszej chwili za istotę obcą, a już na pewno nie kojarzy się z żadnym przyjemnym doznaniem. Nie pokrywa się to z wyidealizowanym obrazem małego płodu, który nosiłaś przez 9 miesięcy i co do którego (do niego lub do niej) czułaś coś więcej niż naturalną bliskość. Przeprowadzone badania dowiodły, że potrzeba średnio dwóch tygodni (a często trwa to dłużej, około dziesięciu tygodni), żeby u matki pojawiły się pierwsze pozytywne uczucia wobec nowo narodzonego dziecka.

To, w jaki sposób kobieta zareaguje na swoje dziecko podczas ich pierwszych kontaktów, może zależeć od różnych czynników - od długości i przebiegu porodu, od tego, czy pozostawała podczas porodu pod działaniem środków uspokajających lub znieczulających, od jej poprzednich doświadczeń (lub ich braku) z noworodkiem. Również zależy to od jej stosunku do sprawy posiadania dziecka, od wzajemnych kontaktów z mężem, od ubocznych powodów zdenerwowania, które mogą ją pochłonąć, ogólnie od stanu jej zdrowia i bardzo możliwe, że w największym stopniu - od jej osobowości.

Część najbardziej wartościowych układów wzajemnych zawiązuje się powoli. Daj samej sobie i swojemu dziecku szansę poznania i zaakceptowania siebie nawzajem, pozwól, by miłość rozwinęła się w sposób naturalny i niespieszny.

Jeżeli po paru tygodniach wzajemnych kontaktów nadal nie będziesz odczuwała bliskiej więzi z dzieckiem lub będziesz czuła w sobie złość lub antypatię skierowaną do dziecka, omów swoje uczucia z lekarzem pediatrą. To bardzo ważne, by w miarę wcześnie zapobiec trwałym szkodom we wzajemnych stosunkach.

PRZEBYWANIE RAZEM Z DZIECKIEM *(rooming-in)*

Gdy w szkole rodzenia mówiono nam o tym, że dzieci możemy mieć przy sobie, wydawało się to czymś cudownym. Po porodzie

rzeczywistość okazała się gorsza niz piekło. Nie potrafię dziecka uspokoić i sprawić, by przestało płakać. Jaka ze mnie matka i co sobie pomyśli pielęgniarka, jeśli poproszę ją o zabranie dziecka?

Przemawia przez ciebie bardzo wrażliwa matka. Właściwie już rodząc dziecko, dokonałaś czegoś więcej niż Herkules (Herkules nigdy by tego nie dokonał), a teraz jesteś na drodze do tego, by dokonać czegoś jeszcze większego, mianowicie wychowania swojego dziecka. Potrzeba paru dni odpoczynku pomiędzy porodem a rozpoczęciem wychowywania nie może być w żadnym przypadku źródłem poczucia winy.

Przebywanie cały czas z noworodkiem jest wspaniałym szpitalnym udogodnieniem, lecz wcale nie jesteś złą matką, gdy nie sprawia ci to przyjemności czy też czujesz się tym zbyt zmęczona. Oczywiście niektóre kobiety radzą sobie z problemem rooming-in z łatwością. Może spowodowane jest to lekkim przebiegiem porodu, co wpływa na ich pogodny nastrój i nie powoduje wyczerpania. Może część kobiet miała już pewne doświadczenie w kontakcie z nowo narodzonymi dziećmi, nabyte po poprzednich porodach lub też dzięki sprawowaniu opieki nad dziećmi innych matek. Dla takich kobiet płaczący noworodek o godzinie 3 w nocy nie będzie akurat powodem do radości, ale na pewno nie będzie uważany za nocną zmorę. Natomiast młoda matka, która nie zmrużyła oka przez 48 godzin, osłabiona przez wyczerpujący poród, która nigdy przedtem nie miała do czynienia z nowo narodzonym dzieckiem - będzie poprzez łzy z niedowierzaniem zadawała sobie pytanie: „Jak ja mogłam zdecydować się na macierzyństwo?"

Odgrywanie roli męczennicy może wzbudzić w matce żal do dziecka, czyli uczucie, które dziecko potrafi wyczuć. Zatem nie zmuszaj się do stałego przebywania z dzieckiem, jeśli tego nie chcesz, i pamiętaj, że zawsze wolno ci zmienić zdanie. Częściowy rooming-in, czyli bycie z dzieckiem tylko za dnia, to też dobre rozwiązanie. Możesz też wyspać się pierwszego dnia, a zacząć być z dzieckiem cały czas od dnia drugiego. (Jeśli karmisz piersią, upewnij się, czy dziecko jest przynoszone na wszystkie karmienia i że nie podaje mu się dodatkowo butelki.) Bądź elastyczna. Bardziej koncentruj się na jakości wykorzystania czasu, który spędzasz z dzieckiem w szpitalu niż na jego ilości. Całodobowej opieki nad dzieckiem będziesz miała wkrótce pod dostatkiem w domu.

Powinnaś być świadoma tego, powinnaś być emocjonalnie i fizycznie przygotowana do wypełnienia tego zadania. Jednak pamiętaj, że będzie ci potrzebna pomoc. Najlepiej, gdyby twój mąż przynosił dziecko na nocne karmienie, zmieniał w razie konieczności pieluchy, przynosił dziecko do ciebie, a potem zabierał je z powrotem do łóżeczka. Jeżeli jesteś sama, poproś kogoś innego, aby odpłatnie lub za darmo przebywał z tobą przynajmniej przez kilka nocy, tak byś mogła odpocząć po porodzie.

POWROT DO ZDROWIA PO CIĘCIU CESARSKIM

Jaka będzie moja rekonwalescencja po urodzeniu dziecka przez cesarskie cięcie?

Rekonwalescencja po cięciu cesarskim jest podobna do rekonwalescencji po każdej dużej operacji brzusznej, z tą jednak sympatyczną różnicą, że przy tamtych operacjach traci się stary, zużyty woreczek żółciowy czy wyrostek robaczkowy, a przy tej operacji ty zyskałaś coś zupełnie nowego - dziecko. Istnieją oczywiście i inne różnice, trochę mniej radosne niż powyższa.

Dodatkowym elementem w twojej rekonwalescencji będzie to, że podlegać będziesz również normalnej opiece poporodowej. Z wyjątkiem nienaruszonego w twoim

Pobyt w szpitalu

To, ile czasu ty lub dziecko spędzicie w szpitalu, zależeć będzie od rodzaju porodu, a także waszego stanu zdrowia. Jeśli oboje z dzieckiem czujecie się dobrze i chcesz wcześniej wrócić do domu (ponieważ czekają na ciebie inne dzieci lub po prostu wiesz, że tam będzie ci lepiej), poproś lekarza o przygotowanie wszystkiego do wcześniejszego wypisu. W takim przypadku zorganizuj wizytę domową pielęgniarki (prawdopodobnie w ramach ubezpieczenia) albo po kilku dniach wybierz się wraz z noworodkiem do lekarza, by mieć całkowitą pewność, że nie wystąpiły żadne komplikacje. Dziecko zostanie zważone, przebadane (także pod kątem żółtaczki) oraz zapewne padnie pytanie o karmienie (dlatego warto prowadzić zapiski).

Jeśli natomiast zostaniesz w szpitalu przez pełne 48 czy 96 godzin, skorzystaj z okazji i jak najwięcej odpoczywaj. Solidny odpoczynek przyda ci się przed powrotem do domu.

wypadku krocza, będziesz doświadczać tych samych uciążliwości okresu poporodowego, które są konsekwencją przebytego porodu drogami natury, np. skurcze poporodowe, odchody, ból w okolicy krocza (jeśli przez długi czas próbowałaś urodzić w sposób naturalny, nim dokonano cięcia cesarskiego), obrzęk piersi, wyczerpanie, zmiany hormonalne, wypadanie włosów, pocenie się, depresja poporodowa.

Podczas rekonwalescencji po porodzie operacyjnym możesz np. odczuwać:

Wpływ środków znieczulających. Dopóki działanie środków znieczulających będzie trwało, będziesz poddana starannej obserwacji na oddziale intensywnej opieki medycznej. Twoje wrażenia z pobytu na tym oddziale mogą być później zamazane w pamięci lub nie będziesz po prostu nic pamiętała. Spowodowane jest to tym, że każdy inaczej reaguje na różne leki i efekt działania każdego leku jest inny. Indywidualna reakcja na lek i odmienny skutek zastosowania każdego leku powodują, że proces dochodzenia do siebie po operacji w kilka godzin lub po upływie dnia czy dwóch zależeć będzie od twojej reakcji i od rodzaju zastosowanych środków. Jeżeli dręczą cię złe sny i po przebudzeniu masz halucynacje lub jesteś zdezorientowana, twój mąż lub dyżurna pielęgniarka pomogą ci szybko wrócić do rzeczywistości. Na oddziale intensywnej opieki medycznej pozostaniesz także wtedy, gdy miałaś wykonane tzw. znieczulenie podpajęczynówkowe lub zewnątrzoponowe. Znieczulenie w dolnej części tułowia będzie (przy tym rodzaju znieczulenia) trwało dłużej, będzie ustępowało od palców u nóg w górę. Dlatego, jak tylko będziesz mogła, ruszaj palcami i nogami. Jeśli miałaś wykonane znieczulenie podpajęczynówkowe, będziesz musiała pozostać w łóżku i leżeć płasko na plecach przez około 8-12 godzin. Gdy będziesz przebywać na oddziale pooperacyjnym, możesz uzyskać pozwolenie na odwiedziny męża i dziecka.

Ból wokół miejsca nacięcia. Zaraz po tym, jak znieczulenie przestanie działać, twoja rana - jak każda inna - będzie prawdopodobnie potencjalnym źródłem bólu. Stopień bólu zależeć będzie od mnóstwa czynników, włączając w to twój indywidualny próg bólu i to, czy miałaś już wykonane cięcie cesarskie (pierwsze cięcie cesarskie jest zazwyczaj źródłem największych dolegliwości). W zależności od potrzeby będziesz prawdopodobnie otrzymywać leki znoszące efekt bólowy. Będziesz się czuła ogłupiała i znarkotyzowana, będzie to konsekwencją działania tych leków. Leki pozwolą ci jednak na zdobycie niezbędnej dla ciebie porcji snu. Nie denerwuj się, jeżeli rozpoczęłaś karmienie piersią - leki, o których mowa, nie przechodzą do pokarmu, a do chwili pojawienia się pokarmu silne środki

przeciwbólowe okażą się raczej zbędne. Gdyby ból utrzymywał się przez kilka tygodni - a czasem tak bywa - możesz bez obaw brać leki przeciwbólowe sprzedawane bez recepty (poproś lekarza, by ci któreś polecił). Rana będzie się goić szybciej, jeśli przez pierwsze kilka tygodni po porodzie nie będziesz podnosić ciężkich przedmiotów, a nawet prowadzić samochodu.

Możliwość pojawienia się nudności z lub bez wymiotów. Problem ten nie zawsze występuje. Gdyby wystąpiły nudności, możesz otrzymać środki przeciwwymiotne (jeśli wymiotowałaś wcześniej, możesz porozmawiać ze swoim lekarzem o ewentualnym podaniu środków przeciwwymiotnych lub używaniu specjalnych opasek uciskowych noszonych na nadgarstkach i nie zawierających substancji medycznych, zapobiegających wystąpieniu nudności poporodowych).

Ćwiczenia w oddychaniu i odkaszliwaniu. Oddychanie i odkaszliwanie zalegającej wydzieliny pomoże ci uwolnić organizm od zalegających środków znieczulających i będzie pomocne w rozprężeniu płuc i utrzymaniu ich bez zalegania oraz jako dodatkowa ochrona przed możliwym zapaleniem. Taka płucna gimnastyka, jeśli jest wykonywana prawidłowo, może być związana z bólem. Możesz zminimalizować te dolegliwości poprzez unieruchomienie okolicy nacięcia za pomocą poduszki.

Uczucie wycieńczenia. Po operacji możesz się czuć słabo, zarówno z powodu utraty krwi, jak i z powodu działania znieczulenia. Jeśli przed operacją usiłowałaś przez kilka godzin urodzić dziecko drogami natury, bez wątpienia czujesz się wycieńczona.

Regularna ocena twojego stanu ogólnego. Pielęgniarka będzie kontrolować twój stan ogólny (mierzyć temperaturę, ciśnienie krwi, tętno, częstość oddechów), prowadzić zbiórkę dobową moczu, oceniać wydzielinę z pochwy. Zajmie się także zmianą opatrunku oraz sprawdzeniem konsystencji i stopnia obkurczenia macicy (czy jest ona na tyle obkurczona, by powrócić w obręb miednicy). Pielęgniarka będzie również sprawdzać stan twojego cewnika moczowego i venflonu założonego do żyły.

A oto, czego się możesz spodziewać, gdy znajdziesz się w twoim pokoju na oddziale szpitalnym:

Kontynuacja oceny twojego stanu ogólnego. Stan ogólny, zbiórka dobowa moczu, ocena wydzieliny z pochwy, zmiana opatrunku, kontrola obkurczenia macicy. Ocena powyższych parametrów i drożności cewnika moczowego oraz venflonu (będzie trwała tak długo, póki nie będą w normie) będzie prowadzona regularnie.

Usunięcie cewnika moczowego. Nastąpi to krótko po operacji. Oddawanie moczu będzie utrudnione, tak więc spróbuj skorzystać z rad przedstawionych na s. 383. Jeżeli one nie pomogą, na powrót może zostać założony cewnik moc/owy, dopóki sama nie będziesz w stanic oddawać moczu.

Skurcze poporodowe. Pojawiają się około 12-24 godzin po porodzie. Zapoznaj się ze s. 381, by dowiedzieć się czegoś więcej o tych okresowo sprawiających dolegliwości skurczach.

Powolny powrót do normalnej diety. Niegdyś (a w niektórych szpitalach nadal) rutynowo podawano kobietom dożylnie płyny przez pierwsze 24 godziny po cięciu cesarskim, a w ciągu jednego czy dwóch dni po odłączeniu kroplówki zezwalano jedynie na picie wyłącznie czystych płynów. Jednak podanie czegoś konkretnego do jedzenia byłoby lepszym rozwiązaniem. Badania wykazują, że kobiety, którym wcześniej zaczęto na powrót podawać stałe pokarmy (oczywiście stopniowo, niemniej już 4 do

8 godzin po operacji), szybciej oddawały pierwszy stolec, a także średnio można je było wypisać ze szpitala 24 godziny wcześniej niż kobiety, które otrzymywały wyłącznie płynną dietę. Różne szpitale czy poszczególni lekarze przyjmują różne metody; od twojego stanu pooperacyjnego także będzie zależało, jak szybko odłączona zostanie kroplówka, a sztućce podane. Pamiętaj, że wprowadzenie stałych pokarmów powinno się odbywać stopniowo. Najpierw otrzymasz płyny, potem coś miękkiego i łatwo przyswajalnego (na przykład galaretkę), a następnie kolejne potrawy. Jednak na mdłych, lekkostrawnych daniach pozostaniesz przez co najmniej kilka dni; nawet nie myśl o przemyceniu dużego hamburgera. A kiedy już całkowicie wrócisz do jedzenia stałych produktów, nie zapomnij o płynach - zwłaszcza jeśli karmisz piersią.

Ból promieniujący w stronę barków. Podrażnienie przepony podczas operacji może powodować parogodzinny ostry ból barków. Środki przeciwbólowe mogą być w tym przypadku pomocne.

Możliwość wystąpienia zaparcia. Ponieważ perystaltyka jelit może być zwolniona z powodu znieczulenia i operacji, normalne jest, że pierwszy stolec oddaje się dopiero po kilku dniach. Z powodu zaparć niekiedy pojawiają się bolesne gazy. Można zastosować preparaty regulujące czynność układu pokarmowego, łagodne środki przeczyszczające, aby ułatwić oddanie stolca. Spróbuj niektórych rad podanych na s. 385, ale wyklucz z diety ciężko strawne elementy pożywienia. Jeżeli nie było wypróżnienia w czwartym i piątym dniu, zastosuj w miarę możliwości czopki.

Dyskomfort w obrębie brzucha. Gdy twój układ pokarmowy (częściowo zaburzony poprzez dokonaną operację) zacznie funkcjonować, uwięzione gazy mogą stać się przyczyną poważnych dolegliwości bólowych, szczególnie wtedy, gdy ich ciśnienie powoduje rozpieranie w obszarze linii cięcia. Dolegliwości mogą być silniejsze podczas ziewania, kaszlu, kichania. Poinformuj pielęgniarkę lub lekarza o swoich problemach.

Leki przeciwbólowe nie są zalecane w tej sytuacji, ponieważ przedłużają jedynie czas trwania tego problemu, który zazwyczaj utrzymuje się dzień lub dwa. W celu usunięcia zatrzymanych gazów stosuje się łagodne lewatywy lub czopki. Możesz spotkać się też z zaleceniem, abyś spacerowała po korytarzu. Pomocne mogą się też okazać takie ćwiczenia, jak: leżenie na lewym boku i leżenie na plecach, podciąganie nóg do góry, głęboki oddech z jednoczesnym przytrzymaniem miejsca po cięciu cesarskim. Jeżeli ból jest ostry i nie ustępuje, może zaistnieć potrzeba założenia rurki do odbytu, aby umożliwić odprowadzenie gazów.

Zachęta do ćwiczeń. Przed opuszczeniem łóżka zostaniesz prawdopodobnie zachęcona do poruszania palcami u nóg, obciągania stóp, by napiąć mięśnie łydek, oraz napierania palcami nóg na koniec łóżka i obracania się z boku na bok. Możesz również spróbować innych ćwiczeń:

1. Leżąc płasko na plecach, zegnij nogę w kolanie (stopa leży płasko na łóżku), drugą nogę wyciągnij do przodu, rozluźnij mięśnie brzucha, po czym ruchem ślizgowym powoli wyprostuj zgiętą w kolanie nogę. Powtórz to, zmieniając nogi.
2. Leżąc płasko na plecach, kolana wyprostowane, stopy płasko na łóżku, podnieś głowę na 30 sekund.
3. Leżąc na plecach, kolana zgięte, stopy płasko na łóżku, napnij mięśnie brzucha i wyciągnij jedną rękę, kierując ją nad tułowiem na drugą stronę łóżka na poziomie pasa. Powtórz ćwiczenie, zmieniając rękę.

Ćwiczenia te zmierzają do pobudzenia krążenia, szczególnie w nogach, i zapobiegają rozwojowi zakrzepów naczyniowych (lecz uprawianie niektórych z tych ćwiczeń może być bardzo bolesne, przynajmniej przez pierwsze 24 godziny albo i dłużej).

Wstanie z łóżka po 8-24 godzinach po operacji. Pierwszy raz usiądź z pomocą pielęgniarki, pomagając sobie poprzez unoszenie głowy nad poziom łóżka. Potem wesprzyj się rękami i przenieś nogi powoli do krawędzi łóżka, spuść je w dół i trzymaj tak przez kilka minut. Następnie powoli, z pomocą pielęgniarki, postaw nogi na podłodze, ręce tymczasem ciągle jeszcze trzymaj oparte na łóżku. Jeżeli poczujesz zawrót głowy (co jest normalne), usiądź z powrotem na łóżku. Spróbuj odzyskać równowagę, stojąc w miejscu przez parę minut, nim powoli zrobisz kilka pierwszych kroków. Te pierwsze kroki mogą być bardzo bolesne. Spróbuj stać w pozycji wyprostowanej, mimo pokusy, by się zgarbić - wbrew pozorom dyskomfort może się okazać w tym drugim przypadku większy. (Trudności z poruszaniem się są tymczasowe, choćby pierwsze kilka razy ktoś musiał ci pomóc wstać. W rzeczywistości wkrótce może się okazać, że jesteś bardziej aktywna niż kobieta po porodzie drogami natury, która zajmuje pokój obok.)

Noszenie elastycznych pończoch. Pobudzają krążenie. Ich stosowanie zmierza również do ochrony przed zakrzepami naczyniowymi.

Przebywanie z dzieckiem. Nie możesz jeszcze podnosić swojego dziecka, ale możesz je przytulać i karmić (jeżeli karmisz piersią, kładź dziecko na poduszce, powyżej linii nacięcia lub połóż się z nim na boku). W zależności od tego, jak się czujesz, i od zasad regulaminu szpitalnego, możesz spróbować zmodyfikować zasady obowiązujące matkę przebywającą z dzieckiem w systemie rooming-in. Część ośrodków położniczych preferuje nawet całodobowe przebywanie matki z dzieckiem; mąż mógłby stanowić dla ciebie nieocenioną pomoc, gdyby też przebywał z tobą.

Kąpiel. Do czasu usunięcia (lub wchłonięcia się) szwów prawdopodobnie nie uzyskasz pozwolenia na kąpiel lub prysznic.

Usunięcie szwów. Jeżeli twoje szwy lub klamry nie są rozpuszczalne poprzez absorpcję i wymagają zdjęcia, zostaną usunięte po czterech lub pięciu dniach po porodzie. I chociaż sama procedura zdjęcia szwów nie jest bardzo bolesna, możesz odczuwać pewien dyskomfort. Kiedy opatrunek jest zdjęty, obejrzyj ranę, korzystając z obecności lekarza lub pielęgniarki, spytaj, jak szybko możesz się spodziewać całkowitego zagojenia oraz które z zauważonych przez ciebie zmian są fizjologiczne, a które wymagają wzmożonej uwagi i nadzoru medycznego.

W większości przypadków czas oczekiwania na wypisanie ze szpitala do domu po porodzie wynosi około 4 dni. Jednak ty nadal będziesz potrzebować opieki i pomocy przy dziecku. Postaraj się, by ktoś mógł być przy tobie cały czas przez kilka pierwszych tygodni po porodzie.

BÓLE PLECÓW

Siostra powiedziała mi, ze po porodzie bardzo bolały ją plecy, ponieważ podano jej znieczulenie zewnątrzoponowe. Ja nie miałam znieczulenia, a jednak tez czuję ból pleców.

Kiedyś przypuszczano, że na bóle pleców uskarżają się tylko kobiety, którym podano znieczulenie zewnątrzoponowe. Jednak badania wykazują, że dolegliwość ta jest równie częsta wśród kobiet rodzących bez znieczulenia. Twój ból zapewne wiąże się z naciągniętymi mięśniami brzucha (musiałaś już zauważyć, że wyglądają one teraz inaczej niż wcześniej) - są jeszcze zbyt słabe, aby mogły zapewniać plecom wsparcie. Ćwiczenia poporodowe (patrz Powrót do normalnej sylwetki, s. 425) pomogą w odbudowaniu kondycji tych mięśni, a w międzyczasie unikaj podnoszenia ciężkich rzeczy (z wyjątkiem swego dziecka).

CO WARTO WIEDZIEĆ
Początki karmienia piersią

Od czasu, gdy Ewa przystawiła Kaina do piersi po raz pierwszy, karmienie piersią jest naturalną umiejętnością matek i noworodków. Czy to prawda?

No, nie zawsze - przynajmniej nie od razu. Karmienie piersią staje się naturalną czynnością w różnym czasie u różnych par matek i noworodków, szybciej u jednych, a później u drugich. Czasami pewne fizyczne czynniki utrudniają pierwsze przystawienia do piersi, a czasami przyczyną pierwszych niepowodzeń jest po prostu brak doświadczenia u obojga partnerów. Ale cokolwiek mogłoby oddzielać twoje dziecko od twoich piersi, wystarczy trochę czasu i dostosujecie się wzajemnie, chyba że to ty poddasz się pierwsza. Niektóre z najbardziej wzajemnie satysfakcjonujących związków dziecka z piersią zaczęły się po kilku dniach - a nawet tygodniach - nieporadnych działań, niezręcznych wysiłków i łez po obu stronach.

Znajomość tego, co może nas spotkać, i jak sobie radzić z przeciwnościami, ułatwi to wzajemne dostosowanie się. Warto także pójść na zajęcia przyszpitalne w karmieniu piersią oraz zapoznać się z poniższymi radami:

- Przystaw dziecko do piersi jak najszybciej po urodzeniu, najlepiej już na sali porodowej, jeśli jest to możliwe. (Zobacz Podstawowe zasady karmienia piersią, s. 400.) Czasami stan matki nie pozwala na wczesne karmienie, a czasami stan dziecka, ale to absolutnie nie oznacza, że nie będą mogli zacząć z powodzeniem później. Nawet jeśli ty i dziecko czujecie się wspaniale, pierwsze doświadczenia w karmieniu niekoniecznie przebiegają gładko. Oboje macie jeszcze sporo do nauczenia się.
- Już w sali porodowej poproś lekarza o pomoc przy karmieniu, oczywiście jeżeli wszystko pójdzie dobrze. Postaraj się także przez cały pobyt szpitalny lub jego część przebywać z dzieckiem w systemie rooming-in; w innym przypadku zadbaj o to, aby pielęgniarka przynosiła ci dziecko do karmienia na żądanie noworodka.
- Jeśli możesz, postaraj się o profesjonalną pomoc. Najlepszym doradcą byłby specjalista z poradni laktacyjnej, towarzyszący ci przynajmniej podczas kilku pierwszych prób przystawiania dziecka - otrzymałabyś od niego wskazówki i instrukcje, co należy robić. Gdyby nie zapewniono ci jednak takiej pomocy, spytaj, czy konsultant bądź pielęgniarka z doświadczeniem w pomaganiu matkom przy karmieniu mogliby obserwować, jak karmisz, oraz udzielić ewentualnych wskazówek na wypadek niepowodzenia. Jeśli opuścisz szpital, nie uzyskawszy takiej pomocy, ktoś doświadczony w karmieniu piersią (pediatra, pielęgniarka wizytująca, pracownik poradni laktacyjnej) powinien ocenić stosowane przez ciebie metody w ciągu pierwszych kilku dni.
- Ogranicz liczbę gości, by mieć więcej okazji do karmienia. Jeśli przebywasz z dzieckiem w ramach systemu rooming-/m, można poprosić, by odwiedzał was jedynie twój partner, co wyjdzie wam wszystkim na dobre - poznacie się lepiej we troje w swobodnej atmosferze, która jest niezbędna przy nauce karmienia.
- Bądź cierpliwa, gdy dziecko dopiero dochodzi do siebie po przeżyciach porodu. Jeśli podczas porodu otrzymałaś środki znieczulające lub jeśli poród był trudny lub przedłużony, to można oczekiwać, że twoje dziecko będzie senne i spowolniałe

przy piersi przez pierwsze 2-3 dni. Nie ma powodu do zmartwień - wkrótce dziecko złapie rytm. Nie ma obaw, że dziecko będzie w tym czasie głodowało, w pierwszych dniach po urodzeniu noworodki mają małe potrzeby żywieniowe. Tym, czego rzeczywiście potrzebują, jest czuła opieka. Przytulenie do piersi jest równie ważne jak jej ssanie.

- Upewnij się, że apetyt i potrzeba ssania twojego dziecka nie są źle wykorzystane pomiędzy karmieniami. Na niektórych oddziałach szpitalnych rutyną jest bowiem uspokajanie płaczącego noworodka butelką z wodą i glukozą. Takie postępowanie może mieć dwojaki szkodliwy wpływ. Po pierwsze, podana butelka zaspokaja jeszcze delikatny w tym czasie apetyt na dłuższy czas. Gdy później dziecko zostanie ci przyniesione do karmienia, okaże się, że piersi nie były stymulowane do wytwarzania pokarmu - i zaczyna się błędne koło, uniemożliwiające powstanie prawidłowego systemu „produkcji wedle potrzeb". Po drugie, odruch ssania staje się wtedy słabszy, ponieważ uzyskanie pokarmu z butelki wymaga mniej wysiłku. W rezultacie ssanie piersi staje się dla dziecka trudniejszą czynnością, z którą nie może sobie poradzić i w końcu ją porzuca. Do innych przeszkód utrudniających karmienie należeć może podawanie dziecku uspokajających smoczków i butelki z mieszanką dla niemowląt. Powinnaś zatem, za pośrednictwem lekarza dziecka, wydać ścisłe wskazówki, by nie podawano twojemu maleństwu smoczków ani dodatkowego pokarmu, chyba że okaże się to niezbędne z przyczyn medycznych. Możesz nawet do łóżeczka dziecka przyczepić kartkę: „Karmienie tylko piersią".

- Karmienie na żądanie. Podawaj dziecku pierś przynajmniej 8 do 12 razy dziennie, nawet jeśli ono samo nie żąda jej jeszcze tak często. Dzięki temu nie tylko będziecie szczęśliwsi, ale i będziesz wytwarzać więcej mleka później, gdy apetyt dziecka będzie większy. Wymuszanie karmienia co 4 godziny może pogorszyć stan wczesnego nabrzmienia piersi oraz doprowadzić do późniejszego niedożywienia dziecka.

- Karm tak długo, jak dziecko tego pragnie. Kiedyś zalecano, by pierwsze karmienia były krótkie (pięć minut przy każdej piersi) - w ten sposób, poprzez stopniowe wzmacnianie sutków, zapobiegano ich obolałości. Bolesność sutków bywa najczęściej skutkiem nieprawidłowej pozycji dziecka podczas karmienia i nie ma nic wspólnego z czasem ssania. Większość noworodków zaspokaja głód po 10-45 minutach karmienia. Jeśli tylko znajdujecie się z dzieckiem w prawidłowej pozycji, nie ma sensu ograniczanie czasu karmienia. W idealnych warunkach jedna pierś powinna zostać całkowicie opróżniona podczas jednego przystawienia - to ważniejsze niż pamiętanie, by dziecko ssało z obu piersi[1]. Zatem nie odstawiaj dziecka, gdy minie 15 minut przeznaczonych na pierś numer jeden - poczekaj, aż ono samo przestanie ssać. Potem podaj mu, bez zmuszania, drugą pierś. Pamiętaj, by następne karmienie rozpoczęło się od piersi, którą dziecko zaczęło ssać, lecz jej nie opróżniło.

- Nie pozwól dziecku spać, jeśli miałoby przegapić porę karmienia. Są dzieci, które - szczególnie w pierwszych dniach życia - nie budzą się odpowiednio często do karmienia. Jeśli od ostatniego karmienia noworodka minęły 3 godziny, trzeba będzie go obudzić. Oto jeden ze sposobów: po pierwsze, w przypadku gdy dziecko jest szczelnie opatulone bądź ciepło ubra-

[1] Jeśli pierś nie zostanie opróżniona, dziecko nie otrzyma mleka II fazy (końcowego), zawierającego znacznie więcej kalorii niezbędnych do wzrostu niż mleko, które napłynęło do jego buzi wcześniej.

ne, odkryj je lub ubierz lżej: chłodne powietrze powinno je troszkę rozbudzić. Potem spróbuj je posadzić, jedną ręką podtrzymując dziecko, a drugą delikatnie głaszcząc je po plecach. Dobrze zrobi też masowanie nóżek i rączek lub delikatne przemywanie czółka chłodną wodą. W chwili gdy niemowlę się poruszy, szybko przybierz pozycję do karmienia. Możesz też przyłożyć śpiące dziecko do nagiej piersi, gdyż niemowlęta mają świetny zmysł powonienia, toteż zapach mleka matki może je obudzić.

- Nie próbuj karmić krzyczącego dziecka. Najlepiej byłoby, gdybyś zaczynała karmienie w chwili, gdy tylko dziecko zdradzi pierwsze oznaki głodu i zainteresowanie ssaniem - może to przybrać postać wkładania rączek do buzi, kręcenia główką w poszukiwaniu sutka lub po prostu objawić się szczególną czujnością. Płacz nie jest sygnałem do rozpoczęcia karmienia, zatem nie czekaj na jedną z ostatnich wskazówek głodu: rozpaczliwy wrzask. Jeśli jednak dziecko zaczęło już płakać, przed karmieniem spróbuj je chwilę pokołysać, uspokoić czy podać mu palec do ssania. Niedoświadczonemu w karmieniu dziecku trudno jest wszak spokojnie odnaleźć sutek, więc przyssanie się w chwili histerycznego płaczu może być po prostu niemożliwe.

- Zachowaj spokój. Rozpocznij karmienie wtedy, gdy jesteś jak najbardziej zrelaksowana, i postaraj się zachować spokój, nawet jeśli doszłoby do frustrujących wydarzeń. Odeślij gości na piętnaście minut przed rozpoczęciem karmienia, abyś mogła wyciszyć myśli i zapomnieć o wszelkich troskach (w tym o rachunku ze szpitala). Przed rozpoczęciem wykonaj kilka ćwiczeń relaksacyjnych (patrz s. 127), posłuchaj uspokajającej muzyki, jeśli ci to pomaga. W czasie karmienia bądź rozluźniona i pamiętaj, że będzie lepiej. Napięcie nie tylko zakłóci napływanie mleka (czyli sposób, w jaki wytworzone przez twój organizm mleko staje się dostępne dla dziecka), lecz także wywoła niepokój u dziecka, gdyż niemowlęta są niesłychanie wrażliwe na nastrój matki. Zaniepokojone dziecko nie będzie ssać prawidłowo.

- Kiedy pojawi się pokarm, zacznij prowadzić notatki: spisuj godziny karmienia dziecka (rozpoczęcie i zakończenie) oraz liczbę zmoczonych i zabrudzonych pieluch każdego dnia, zanim karmienie się ustabilizuje. W ten sposób będziesz wiedziała, czy karmienie przebiega prawidłowo i będziesz mogła zdać dokładną relację pediatrze. Dąż do tego, by dziecko było karmione od 8 do 12 razy w każdym dwudziestoczterogodzinnym okresie, lecz nigdy nie zmuszaj maleństwa do ssania. Choć czas trwania karmienia może być różny, kiedy już zniknie nabrzmienie piersi i bolesność sutków, wynosi on przeciętnie pół godziny, a czas ten zwykle dzielony jest na dwie piersi (choć czasem niemowlę odwróci się czy zaśnie, nim przyssie się do drugiej piersi, i nie ma w tym nic złego, jeżeli opróżniło pierwszą)[1]. Na jeszcze dokładniejszą ocenę ilości pokarmu przyjmowanego przez dziecko wskaże ci przyrost masy ciała maleństwa oraz stan pieluch. W każdym dwudziestoczterogodzinnym okresie powinnaś naliczyć przynajmniej 6 mokrych pieluch (mocz nie powinien być ciemnożółty, lecz przejrzyście jasny) oraz 3 stolce. Niezależnie od czasu ssania, możesz być spokojna, że wszystko jest w porządku, jeśli tylko dziecko prawidłowo przybiera na wadze i prawidłowo się wypróżnia.

[1] Aby mieć pewność, że obie piersi są stymulowane, używaj czegoś, co będzie ci przypominać, do której piersi ostatnio dziecko przystawiałaś (na przykład wpinaj agrafkę po zewnętrznej stronie biustonosza). Albo zaznaczaj w swych notatkach, od której piersi zaczęło się danego dnia karmienie.

Podstawowe zasady karmienia piersią

1. Znajdź spokojne miejsce. Dopóki wraz z dzieckiem nie nabierzecie wprawy, lepiej karmić w miejscach, w których nie ma zbyt wielu rzeczy rozpraszających uwagę oraz panuje względny spokój.

2. Napij się czegoś od razu - mleka, soku bądź wody - w celu uzupełnienia płynów. Unikaj gorących napojów (w razie gdyby się rozlały, możecie się poparzyć); a jeśli nie masz ochoty na napój zimny, wybierz letni. Jeżeli dawno nic nie jadłaś, zjedz jakąś zdrową przekąskę.

3. Miej zawsze w pobliżu książkę lub czasopismo do poczytania w trakcie długotrwałych sesji karmienia (ale odkładaj raz na jakiś czas czytanie, by przytulić, pogłaskać ssące dziecko). Włączony telewizor może nadmiernie rozpraszać uwagę, zwłaszcza w pierwszych tygodniach, tak samo jak rozmawianie przez telefon; wyłącz dzwonek, niech automatyczna sekretarka przyjmie za ciebie wiadomość - albo poproś kogoś innego o odebranie rozmowy.

4. Przybierz pozycję wygodną zarówno dla ciebie, jak i dla dziecka. Jeśli siedzisz, połóż poduszkę na kolanach, by dziecko znalazło się na wygodnej wysokości. Podeprzyj też łokcie na poduszce czy oparciach fotela, próba długotrwałego utrzymania dziecka ważącego 2,5-3,6 kilogramów może się bowiem zakończyć kurczami w rękach i bólem. Jeżeli to możliwe, trzymaj nogi na podwyższeniu.

5. Połóż dziecko na boku, twarzą do sutka i sprawdź, czy całe jego ciałko jest zwrócone w twoim kierunku - brzuszek do brzucha - a ucho, ramię i biodra tworzą linię prostą. Główka dziecka nie powinna być odwrócona, lecz tworzyć jedną linię z całym jego ciałem. (Wyobraź sobie, jak trudno by ci było pić i przełykać z głową skierowaną w bok. To samo dotyczy dziecka.) Prawidłowa pozycja to podstawa w zapobieganiu bolesności sutków i trudności przy karmieniu.

6. Specjaliści od karmienia zalecają na pierwsze tygodnie dwie pozycje. Pierwsza nazywa się pozycją krzyżową: trzymaj główkę dziecka przeciwną ręką (karmiąc dziecko z prawej piersi, trzymaj je lewą ręką). Dłoń powinna spoczywać między łopatkami dziecka, kciuk - za jego uszkiem, a pozostałe palce - za drugim uszkiem. Prawą dłonią uchwyć prawą pierś, przykładając kciuk nad sutkiem i otoczką (ciemną obwódką wokół sutka), w miejscu gdzie nosek dziecka dotykać będzie piersi. Palec wskazujący natomiast powinien się znajdować tam, gdzie z piersią zetknie się policzek dziecka. Lekko ściśnij pierś, by skierować sutek na nosek dziecka. Teraz już można przystawić dziecko (patrz punkt 7).

Pozycja krzyżowa

Pozycja spod pachy

Druga pozycja zwana jest pozycją spod pachy[1]. Umieść dziecko przy swym boku w pozycji półsiedzącej, z buzią skierowaną do ciebie, a nóżkami pod twą pachą (prawą, jeżeli karmisz z prawej piersi). Przytrzymując główkę dziecka prawą dłonią, uchwyć pierś tak samo jak w pozycji krzyżowej.

Gdy nabierzesz wprawy w karmieniu, spróbuj stosować również pozycję kołyskową, w której główka dziecka spoczywa w zgięciu łokcia, oraz pozycję leżącą, polegającą na tym, że oboje z dzieckiem leżycie na boku, brzuszek do brzucha. Ta ostatnia pozycja doskonale nadaje się do karmienia w nocy.

7. Połaskocz lekko usta dziecka sutkiem, aż otworzy szeroko buzię - tak jakby ziewało. Niektórzy specjaliści od karmienia polecają, by najpierw skierować sutek na nosek, poczym przesunąć w dół do górnej wargi, co sprawi, że buzia otworzy się szeroko. Dzięki temu dolna warga dziecka nie zassie się podczas karmienia. Jeśli odwróci ono główkę na bok, delikatnie klapnij je w policzek po bliższej tobie stronie, gdyż wtedy odruchem bezwarunkowym zwróci się ono znów w twoim kierunku.

[1] **Pozycja ta jest szczególnie zalecana kobietom, które urodziły przez cesarskie cięcie i chcą uniknąć kontaktu dziecka z brzuchem; stosują ją również kobiety z dużym biustem, te, które mają małe, przedwcześnie urodzone dzieci lub bliźnięta.**

8. Kiedy buzia dziecka jest szeroko otwarta, przysuń dziecko bliżej siebie - nie przesuwaj piersi do niego. Przyczyną wielu problemów z przystawieniem jest to, że matki nachylają się do dziecka, próbując wepchnąć mu sutek w usta. Należy bowiem mieć wyprostowane plecy, a dziecko przysuwać do siebie.

9. Nie próbuj wsunąć sutka w niechętne usta; poczekaj cierpliwie, aż dziecko przejmie inicjatywę. Czasem potrzeba kilku prób, nim dziecko na tyle szeroko otworzy buzię, by prawidłowo się przyssać.

10. Upewnij się, czy dziecko zasysa zarówno sutek, jak i jego otoczkę. Ssanie samego sutka nie wywoła ucisku na gruczoły mleczne i może wywołać bolesność oraz pękanie skóry sutka. Sprawdź też, czy dziecko na pewno ssie sutek, gdyż niektóre bardzo spragnione dzieci będą próbowały przyssać się do dowolnej części piersi (nawet jeśli nie wypłynie z niej mleko), przyczyniając się do powstania bolesnych siniaków.

11. Jeżeli pierś blokuje nosek dziecka, lekko uciśnij ją w tym miejscu palcem. Możesz też troszkę podnieść dziecko, dając mu więcej miejsca do oddychania. Uważaj jednak, aby nie wypuściło z ust otoczki brodawki.

12. Sprawdź, jak dziecko przełyka. Jeśli wykonuje silne, regularne, rytmiczne ruchy (co widać po pracy jego policzków), oznacza to, że ssie w prawidłowy sposób.

13. Jeżeli dziecko zakończyło już ssanie, lecz nadal trzyma sutek, nagłe cofnięcie piersi może go zranić. Lepiej przerwij ssanie poprzez uciśnięcie piersi przy ustach dziecka lub włożenie palca w kącik ust dziecka, aby do jamy ustnej dostało się powietrze.

Pozycja kołyskowa

Pozycja leżąca

- Nie zaniechaj karmienia, jeśli z jakiegoś powodu dziecko przebywa na oddziale intensywnej opieki noworodkowej i nie może wrócić do domu razem z tobą. Wcześniaki oraz dzieci z innymi problemami lepiej się rozwijają, gdy są karmione mlekiem matki. Spytaj neonatologa lub pielęgniarkę, w jaki sposób mogłabyś w istniejącej sytuacji karmić dziecko piersią. Gdyby się okazało, że nie można dziecka karmić bezpośrednio z piersi, spytaj, czy możliwe jest podawanie mu twojego ściągniętego pokarmu. Jeśli nawet i to nie jest możliwe, postaraj się ściągać mleko, aby utrzymać jego wytwarzanie do czasu, kiedy dziecko będzie już można karmić prosto z piersi.

OBRZĘK PIERSI: GDY MLEKO NAPŁYWA

Właśnie wtedy, gdy ty i twoje dziecko zaczynacie się lepiej rozumieć, zaczyna też zwiększać się wydzielanie pokarmu. Dotychczas twoje dziecko otrzymywało małe ilości siary, a piersi nie sprawiały kłopotów. Aż nagle problemy zaczynają narastać: niespodziewanie, w ciągu kilku godzin, piersi stają się obrzmiałe, twarde i bolesne. Karmienie staje się trudne dla dziecka i sprawia ci ból[1]. Na szczęście ten okres obrzmienia sutków jest zwykle krótki - trwa nie więcej niż 24 do 48 godzin, choć niekiedy aż tydzień. Podczas gdy trwa, mamy kilka sposobów zmniejszenia obrzmienia i usunięcia towarzyszących nieprzyjemnych doznań:

- Na początku karmienia przyłóż ciepły okład, który zmiękczy otoczkę sutka i sprawi, że napłynie mleko. Najlepiej to zrobić poprzez przyłożenie materiału zamoczonego w ciepłej - nie gorącej - wodzie na samą obwódkę albo pochylając się nad miską z ciepłą wodą. Delikatny masaż piersi, którą dziecko ssie, także prowadzi do stymulowania napływania mleka.

- Po karmieniu użyj kostek lodu do zmniejszenia obrzęku. I jakkolwiek by to dziwnie brzmiało oraz wyglądało, ukojenie daje także przykładanie chłodnych liści kapusty (weź większe liście z zewnętrznej części główki i w każdym z nich zrób otworek na sutki; przed przyłożeniem do piersi umyj je i osusz).

- Przez całą dobę noś dobrze dopasowany biustonosz (na szerokich ramiączkach, z naturalnej tkaniny). Gdy obolałe, nabrzmiałe piersi są dodatkowo uciskane, mogą bardzo boleć - dlatego też sprawdź, czy biustonosz nie jest za ciasny. Ubieraj się w luźne ubrania, które nie będą drażnić nadwrażliwych piersi.

- Nie daj się skusić na ominięcie lub skrócenie karmienia z powodu bólu. Im mniej twoje dziecko ssie, tym większe będzie obrzmienie.

- Przed karmieniem odciągnij ręcznie nieco pokarmu, aby zmniejszyć obrzęk. Wypływ mleka będzie łatwiejszy, a dziecku łatwiej się będzie przyssać do bardziej miękkiej otoczki.

- Zmieniaj pozycję dziecka przy kolejnym karmieniu (przy jednym trzymaj je w pozycji pod pachą, przy drugim - w pozycji kołyskowej - patrz s. 401). W ten sposób można mieć pewność, że przewody mleczne są opróżniane, co zmniejsza bolesność wywołaną nabrzmieniem piersi.

- Jeśli ból będzie bardzo silny, zastanów się nad wzięciem acetaminofenu lub innego środka przeciwbólowego, przepisanego ci przez lekarza.

[1] Niektóre szczęśliwe matki nie doświadczają obrzmienia sutków, gdy pojawia się większa ilość pokarmu. Być może tak się dzieje, ponieważ ich dzieci bardzo dobrze ssały od urodzenia. Zwykle problemy z obrzmieniem zmniejszają się z każdym następnym dzieckiem.

Dieta karmiącej matki

Jakość wytwarzanego przez ciebie pokarmu nie zawsze jest ściśle powiązana z jakością tego, co jesz. Wartości białka, tłuszczu i węglowodanów w twoim mleku zwykle nie zależą od ilości tych składników odżywczych w twoim pożywieniu, taka zależność istnieje jednak odnośnie do niektórych witamin (np. witaminy A i B_{j2}). Ale co innego można już powiedzieć o produkcji mleka. Kobiety, których pożywienie jest na przykład pozbawione białka i/lub kalorii, mogą wydzielać mleko o właściwym składzie, ale w mniejszej ilości. Aby produkować dużo dobrego mleka, kontynuuj przyjmowanie uzupełniających ilości witamin i składników mineralnych jak w okresie ciąży i ściśle stosuj dietę ciążową podaną w rozdziale 4, ale z pewnymi modyfikacjami:

- Zwiększ liczbę kalorii w swoim pożywieniu o około 500 kalorii ponad twoje zapotrzebowanie z okresu przed ciążą. Nie musisz się sztywno trzymać tego zalecenia; podobnie jak w ciąży, pozwól, aby waga była twoim przewodnikiem. Jeżeli nagromadziłaś duże zapasy tłuszczu w okresie ciąży lub jeszcze przedtem, to możesz spożywać mniej kalorii. Nagromadzony tłuszcz zostanie zużyty do produkcji mleka, a ty stracisz na wadze. Jeżeli masz niedobór wagi i podczas ciąży nie zgromadziłaś zbyt wiele tkanki tłuszczowej, to prawdopodobnie będziesz potrzebowała więcej niż 500 dodatkowych kalorii dziennie (zalecana dawka dobowa uwzględnia zużycie zapasów tłuszczu, których ty akurat nie posiadasz). Bez względu na twoją aktualną wagę czasami możesz stwierdzić, że potrzebujesz więcej kalorii, ponieważ dziecko rośnie i żąda więcej mleka. Czy tak jest w rzeczywistości, możesz potwierdzić, ważąc się. Zwiększ liczbę przyjmowanych kalorii, gdy zaczniesz gwałtownie chudnąć. Jeśli wcale nie tracisz kilogramów, a co gorsza: zaczyna ci ich przybywać, lepiej ograniczaj jedzenie. Wskazówką, czy przyjmujesz odpowiednią liczbę kalorii, będzie też masa dziecka: jego prawidłowe przybieranie na wadze oznacza, że twoja dieta jest wystarczająco dobra do wytwarzania wartościowego pokarmu.

- Jeżeli jesteś wegetarianką, nadal zażywaj uzupełniający preparat witaminowy w tabletkach, zalecany na okres ciąży.

- Zwiększ spożycie wapnia do pięciu dawek dziennie. To zwiększone zapotrzebowanie pokryjesz z niewielkim wysiłkiem za pomocą soku pomarańczowego wzbogaconego wapniem, mleka lub wapnia w postaci suplementu.

- Zmniejsz spożycie białka do trzech dawek dziennie.

- Wypijaj przynajmniej osiem szklanek płynów dziennie (mleko, woda, rosół i inne zupy, soki), więcej podczas upałów i jeśli się dużo pocisz. (Chociaż nie ma przeciwwskazań do picia filiżanki czy dwóch herbaty lub kawy, lub okazjonalnie napojów alkoholowych, nie wliczaj tych płynów do dobowego zapotrzebowania, gdyż mają one wpływ odwadniający.) Nadmiar płynów nie jest zalecany, gdyż zalanie siebie płynami (więcej niż 12 szklanek dziennie) paradoksalnie może zmniejszyć produkcję mleka. W ocenie twojego zapotrzebowania na płyny pomoże odczucie pragnienia i ilość wydalanego moczu.

- Pamiętaj o jedzeniu pożywienia bogatego w niezbędny do tworzenia mózgu DHA (patrz s. 92).

- Dogadzaj sobie od czasu do czasu. Po dziewięciu miesiącach zważania na każdy kęs teraz zasługujesz na ulubiony deser. Kluczem jest umiarkowanie. Małe ilości cukru nie wpłyną niekorzystnie na produkcję mleka, ale stałe spożywanie słodyczy może tak wpłynąć, gdyż stępi twój apetyt na potrzebne składniki odżywcze. To samo odnosi się do innych nadmiernie odżywczych pokarmów, jak frytki lub biały chleb; spożywaj je, gdy masz ochotę, jako dodatek do zdrowej diety - lecz niech nie stanowią podstawy twego żywienia.

BOLESNE BRODAWKI

Wzmożona wrażliwość brodawek może sprawić, że karmienie zamienia się w doświadczenie przykre i frustrujące. Na szczęście większość kobiet nie cierpi zbyt długo, gdyż sutki szybko się wzmacniają, a karmienie staje się bezbolesne. Jednak część kobiet (szczególnie jeśli nieprawidłowo przystawiają dzieci lub ich maleństwa ssą entuzjastycznie jak małe pijawki) dłużej cierpi na bolesność i pękanie skóry na sutkach, do tego stopnia, iż zaczynają się bać każdego karmienia. Są jednak sposoby, które przynoszą ulgę:

- Upewnij się, czy trzymasz dziecko w prawidłowej pozycji, twarzą do piersi (patrz ramka ze strony 400).
- Wystawiaj bolesne lub pęknięte brodawki na powietrze na chwilę po każdym karmieniu. Chroń je przed drażniącym działaniem ubrania i innych czynników poprzez zakładanie specjalnych kapturków brodawkowych do noszenia pod stanikiem. Zmieniaj często wkładki laktacyjne, gdy stają się wilgotne od mleka. Sprawdź też, czy nie mają one plastikowej wyściółki, która tylko utrzymuje wilgoć.
- Jeśli mieszkasz w wilgotnym klimacie, po karmieniu wystaw piersi na działanie suszarki do włosów ustawionej na średnią temperaturę i trzymanej w odległości 15 do 20 cm najwyżej przez dwie do trzech minut. Wielu kobietom zabieg ten przynosi ulgę. Natomiast w suchym klimacie pomoże nawilżanie - poczekaj, aż mleko pozostałe na piersi po karmieniu wyschnie. Możesz także wycisnąć kilka kropli po zakończeniu karmienia, po czym rozetrzeć je na sutkach, ale poczekaj z włożeniem biustonosza, aż pokarm wyschnie.
- Sutki są chronione i nawilżane w naturalny sposób poprzez gruczoły potowe i wydzielinę gruczołów skórnych. Jednak badania wykazują, iż stosowanie preparatów wykonanych ze zmodyfikowanej lanoliny może zapobiec i/lub wyleczyć pękniętą skórę brodawek. Po karmieniu nałóż bardzo dobrej jakości, czystą lanolinę medyczną, ale uważaj, by nie używać wazeliny i produktów, które ją zawierają, czy innych tłustych preparatów. Myj brodawki tylko wodą - nigdy mydłem, spirytusem czy zwilżonymi papierowymi ręczniczkami - i to obojętnie, czy brodawki są chore czy też nie. Dziecko zostało już uodpornione na twoje zarazki, a samo mleko jest czyste.
- Przyłóż do obolałych piersi zwykłe saszetki z herbatą zanurzone potem w ciepłej wodzie. Herbata, dzięki swym właściwościom, koi i leczy sutki.
- Zmieniaj pozycję podczas karmień tak, aby brodawka z otoczką były uciskane w różnych płaszczyznach, a nie tylko w jednej, lecz zawsze układaj dziecko tak, aby było zwrócone twarzą do piersi.
- Nie faworyzuj jednej piersi, ponieważ jest mniej obolała czy na sutku nie ma pęknięć; brodawki wzmocnią się wyłącznie przez to, że będą używane. Postaraj się, by dziecko ssało z obu piersi przy każdym karmieniu, nawet gdyby miało to trwać tylko kilka minut. Karmienie jednak zaczynaj od mniej obolałej piersi, ponieważ niemowlęta mocniej ssą, gdy są głodne. Jeśli odczuwasz ból w obu brodawkach. zacznij kannie od tej, na której poprzednio skończyłaś.
- Rozluźnij się psychicznie podczas 15 minut poprzedzających karmienie. Relaks wzmocni odruch wyrzucania mleka (co oznacza, że dziecko będzie mogło ssać z mniejszym wysiłkiem), podczas gdy napięcie psychiczne może ten odruch upośledzić. Jeśli czujesz bardzo silny ból, zapytaj lekarza, które ogólnie dostępne leki przeciwbólowe mogłyby go uśmierzyć.

Leki a karmienie piersią

Wiele leków można bezpiecznie stosować podczas karmienia piersią, o innych wiadomo, że stosować ich nie można, a o pozostałych wciąż nie ma naukowej opinii. Postępuj podobnie jak w czasie ciąży, sprawdzając wszystkie leki (na receptę i bez) z ginekologiem i pediatrą, nim któryś weźmiesz. Nie zapomnij poinformować każdego lekarza wystawiającego ci receptę, że karmisz piersią. Pamiętaj, że najlepiej zażyć lek tuż po zakończeniu karmienia, w ten sposób będzie go najmniej w twoim mleku, gdy przystąpisz do następnego karmienia.

- Jeśli sutki są popękane, powinnaś uczulić się na objawy zapalenia (patrz dalej). Do infekcji dojść może wtedy, gdy zarazki przenikną do przewodów mlecznych przez pęknięcia brodawek.

SPORADYCZNE POWIKŁANIA

Na ogół karmienia przebiegają bez powikłań od czasu, gdy dojdzie do unormowania produkcji mleka, aż do odstawienia od piersi. Czasami jednak powikłania się zdarzają, między innymi następujące:

Zaczopowany przewód mleczny. Czasami przewód mleczny może ulec zaczopowaniu, powodując nagromadzenie mleka w zraziku gruczołowym. Ponieważ ten stan (stwierdzany jako małe i bolesne obrzmienie sutka, z zaczerwienioną skórą nad obrzmieniem) może prowadzić do zakażenia, konieczna jest szybka próba wyleczenia[1]. Najlepszym sposobem, aby to zrobić, jest przystawianie dziecka do chorej piersi zawsze jako pierwszej i przyzwolenie, aby dziecko maksymalnie opróżniło tę pierś. Jeżeli dziecko tego nie uczyni, to pozostałe mleko powinno być odciągnięte ręką lub odciągaczem. Ważne jest, aby stanik nie był za ciasny (nie noś biustonoszów z fiszbinami) i nie uciskał przewodu mlecznego oraz aby zmieniać pozycje karmienia, co pozwala na równomierne rozłożenie ucisku dziąseł na poszczególne zatoki mleczne. Ulgę może przynieść przykładanie gorących lub ciepłych kompresów przed karmieniem i delikatne masowanie piersi (odpowiednio ułożony policzek dziecka doskonale wymasuje zaczopowany przewód). Podczas leczenia tego schorzenia nie powinno się odstawiać dziecka od piersi; zakończenie karmienia w tym czasie może tylko nasilić problem.

Zapalenie sutka. Bardziej poważnym schorzeniem związanym z wydzielaniem mleka jest zapalenie sutka, które może się rozwinąć w jednym lub w obu sutkach, najczęściej pomiędzy 10 a 28 dniem połogu (choć niekiedy bywa wcześniej lub później), zwykle po urodzeniu pierwszego dziecka. Przyczyny połogowego zapalenia sutka są zwykle złożone. Zastój mleka w piersi w następstwie dużej produkcji lub rzadkich karmień, wtargnięcie bakterii do gruczołu sutkowego poprzez pęknięcie brodawki i obniżona odporność matki spowodowana stresem, zmęczeniem lub nieodpowiednim odżywianiem składają się na przyczyny tej choroby.

Najczęstsze objawy zapalenia sutka są następujące: silna bolesność, stwardnienie, zaczerwienienie i obrzęk sutka, a także symptomy podobne do grypy: dreszcze i gorączka 38-39°C. Jeżeli stwierdzisz u siebie te objawy, skontaktuj się ze swoim lekarzem. Szybkie leczenie jest konieczne, a może polegać na leżeniu w łóżku, przyjmowaniu antybiotyków i leków przeciwbólowych, zwiększeniu ilości płynów i stosowaniu

[1] Zastój mleka w zrazikach gruczołowych jest następstwem niedrożności przewodów wyprowadzających. Drożność przewodów przywracamy współcześnie, stosując oksytocynę. Powyżej opisana sytuacja wymaga bezwzględnie porady lekarskiej we wczesnym stadium (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

Karmienie bliźniąt

Część matek bliźniąt woli karmić jedno dziecko naraz, uważając, ze tak jest łatwiej i skuteczniej. Inne nie chcą spędzać całego dnia na karmieniu i dla nich przystawianie obojga dzieci za jednym razem stanowi oszczędność czasu, a zdaje egzamin. Oto dwie pozycje do stosowania przy karmieniu bliźniąt: I. Połóż oba niemowlęta w pozycji spod pachy, podtrzymując ich główki na poduszkach. 2. *Połączenie pozycji kołyskowej i spod pachy; podtrzymuj dzieci na poduszkach i próbuj tak długo, aż i tobie, i im będzie wygodnie.*

okładów z lodu lub rozgrzewających. Podczas leczenia należy nadal karmie. Najprawdopodobniej to właśnie zarazki od dziecka spowodowały zapalenie, wobec czego nie ma obawy, że zaszkodzą mu teraz. Poza tym opróżnianie piersi usuwa zastój mleka i zapobiega zaczopowaniu przewodów mlecznych. Zawsze zaczynaj karmienie od chorej piersi i opróżniaj ją po karmieniu, jeśli dziecko tego nie uczyni. Jeśli ból jest tak silny, że nie dajesz rady karmić, to spróbuj odciągać pokarm, leżąc w ciepłej kąpieli z piersiami swobodnie unoszącymi się w wodzie. W czasie kąpieli nie używaj elektrycznego odciągacza!

Opóźnienie bądź przedwczesne zaprzestanie leczenia zapalenia sutka może prowadzić do powstania ropnia sutka z następującymi objawami: ostry, przeszywający ból; ograniczone obrzmienie wrażliwe na dotyk; odczucie gorąca w okolicy ropnia; wahania ciepłoty ciała od 37,5 do 39,5°C. Leczenie polega na chirurgicznym otwarciu ropnia w znieczuleniu. Niekiedy po operacji pozostawia się dren w piersi. W większości przypadków można kontynuować karmienie piersią.

W bardzo rzadkich, poważnych przypadkach zapalenia sutka, gdy karmienie zainfekowaną piersią musi być tymczasowo wstrzymane, należy używać odciągacza pokarmu, aby opróżniać pierś do czasu zakończenia leczenia i powrotu do karmienia niemowlęcia. W międzyczasie dziecko może ssać zdrową pierś.

Nie pozwól, aby kłopoty z sutkami i karmieniem zniechęciły cię do karmienia następnych dzieci. Wczesne obrzmienie sutków i kłopoty z brodawkami występują o wiele rzadziej po następnych porodach.

KARMIENIE PIERSIĄ PO CIĘCIU CESARSKIM

Czas, w którym będziesz mogła przystawić dziecko do piersi po raz pierwszy po porodzie, będzie zależał od twojego samopoczucia i od stanu zdrowia twojego dziecka. Jeśli oboje czujecie się dobrze, to prawdopodobnie będziesz mogła przystawić dziecko do piersi jeszcze w sali operacyjnej po zakończeniu operacji (jeśli była przeprowadzona w znieczuleniu miejscowym) lub wkrótce potem na oddziale poporodowym. Jeśli jesteś osłabiona po znieczuleniu ogólnym lub twoje dziecko potrzebuje natychmiastowej opieki na oddziale noworodkowym, to będziesz musiała poczekać. Jeżeli po 12 godzinach nadal nie będziecie mogli się spotkać, to powinnaś się zapytać o konieczność odciągania (w tym czasie wydziela się siara) w celu wzbudzenia produkcji mleka.

Karmienie piersią po rozwiązaniu cięciem cesarskim możesz uważać początkowo za niezbyt wygodne. Dolegliwości będą mniejsze, jeśli będziesz unikać ucisku na ranę pooperacyjną, stosując następujące techniki: połóż poduszkę na podbrzuszu pod dziecko, leż na boku itp. Zarówno bóle w podbrzuszu podczas karmienia, jak i bolesność rany są normalnymi odczuciami, które będą ustępować w następnych dniach.

KARMIENIE BLIŹNIĄT

Karmienie piersią, jak każdy inny aspekt opieki nad nowo narodzonymi bliźniętami (czy wieloraczkami), wydaje się niemożliwe do czasu, aż osiągniesz pewien rytm działania. Z chwilą gdy stanie się rutyną, okaże się nie tylko możliwe, ale i bardzo satysfakcjonujące. Aby z powodzeniem karmić bliźnięta, należy wypełniać następujące zalecenia:

- Stosuj wszystkie zalecenia żywieniowe dla karmiących matek (patrz Dieta ciążowa) oraz następujące dodatkowe: 400-500 kalorii powyżej twoich potrzeb sprzed ciąży na każde dziecko, które karmisz (może się okazać konieczne zwiększenie liczby spożywanych kalorii, w miarę jak dzieci rosną i mają większy apetyt, lub zmniejszenie, jeśli karmienie piersią uzupełniasz podawaniem mieszanek mlecznych i/lub pokarmów stałych lub jeśli zgromadziłaś duże zapasy tłuszczu, których chętnie byś się pozbyła); dodatkowy posiłek białkowy (łącznie do czterech) i dodatkowe dawki wapnia (łącznie sześć).
- Pij 8-12 szklanek płynów dziennie, ale nie więcej, ponieważ nadmiar płynów może zmniejszyć wytwarzanie mleka.
- Staraj się, aby maksymalnie odciążono cię w pracy domowej, przygotowywaniu posiłków i opiece nad dziećmi. W ten sposób zaoszczędzisz energię. Zmęczenie wywołuje zmniejszenie ilości pokarmu.
- Wypróbuj różne możliwości karmienia bliźniąt: oddzielnie (co może ci zająć dziesięć lub więcej godzin dziennie) albo oba razem (patrz ilustracje na stronie 406). Dobrym kompromisem, który zbliża matkę i dziecko, są karmienia indywidualne i razem w taki sposób, aby każde z dzieci miało przynajmniej jedno wyłącznie własne karmienie w ciągu dnia. Ojciec czy opiekunka mogą w tym czasie podać butelkę drugiemu dziecku. W butelce może być uprzednio odciągnięte mleko matki lub uzupełniająca mieszanka mleczna.
- Uznaj fakt, że bliźnięta mają różne osobowości, potrzeby i rytmy karmień, i nie próbuj traktować ich identycznie. Rób notatki, aby się upewnić, że żadne z bliźniąt nie opuszcza przysługującego mu karmienia.

16
Pierwsze sześć tygodni po porodzie

Albo czujesz się teraz jak świeżo upieczona mama układająca sobie wszystko w nowym życiu, albo się zastanawiasz, w jaki sposób połączyć opiekę nad niemowlęciem z wymaganiami stawianymi przez twoje starsze dzieci. Niemal na pewno całą uwagę w ciągu dnia i nocy koncentrujesz na nowym przybyszu, co jednak nie oznacza, że masz zaniedbać siebie i własne potrzeby. Pierwsze sześć tygodni po narodzinach dziecka to okres „leczenia", podczas którego twój organizm i psychika powoli wracają do normalności (cokolwiek by to miało oznaczać). Pojawiające się w tym czasie pytania i troski będą głównie dotyczyły dziecka, ale obok nich znajdą się i te „mamocentryczne", począwszy od stanu uczuć („Czy kiedykolwiek przestanie mi się zbierać na płacz podczas oglądania reklam towarzystw ubezpieczeniowych?"), a skończywszy na pożyciu intymnym („Czy jeszcze kiedyś wróci mi na «to» chęć?") czy wyglądzie („Czy jeszcze kiedyś włożę spodnie zapinane na zamek?"). Odpowiedź na większość twoich pytań brzmi: Tak, tylko musisz trochę poczekać.

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

Podczas pierwszych sześciu tygodni po porodzie, w zależności od typu porodu, który przebyłaś (łatwy, trudny, drogami natury lub przez cięcie cesarskie), i od tego, jak dużą pomoc otrzymasz w domu, oraz od innych indywidualnych czynników - możesz zauważyć u siebie następujące objawy (wszystkie albo tylko niektóre z nich):

OBJAWY FIZYCZNE:

- kontynuacja przypominającej miesiączkę wydzieliny z pochwy (odchodów) o barwie ciemnoczerwonej, różowej, przechodzącej w brąz, potem żółtawobiałej;
- zmęczenie, wyczerpanie;
- utrzymujący się ból, dyskomfort, drętwienie w okolicy krocza - dotyczy przede wszystkim kobiet, które rodziły drogami natury (szczególnie wtedy, gdy są założone szwy) lub długo parły, nim przeprowadzono cięcie cesarskie;
- zmniejszenie się dolegliwości bólowych, w dalszym ciągu może się pojawiać drętwienie po cięciu cesarskim (szczególnie, gdy było to pierwsze cięcie);
- utrzymujące się zaparcia stolca (powinny jednak zanikać w pierwszym tygodniu po porodzie);

- stopniowe spłaszczanie brzucha - w miarę zmniejszania się macicy i jej powrotu w obręb miednicy (całkowity powrót do sylwetki sprzed porodu zapewnią ci tylko ćwiczenia);
- stopniowa utrata masy ciała;
- wypadanie włosów;
- dyskomfort w obrębie piersi, bolesność sutków, która utrzyma się do czasu pełnej regulacji cyklu karmienia;
- ból pleców (wynikający z osłabienia mięśni brzucha oraz noszenia dziecka na rękach);
- bóle stawów (na skutek ich osłabienia ciążą);
- ból ramion, barków, szyi (jako konsekwencja noszenia dziecka).

ODCZUCIA PSYCHICZNE:

- podniecenie na przemian z depresją, duże wahania nastroju;
- zawstydzenie na przemian ze wzrastającą pewnością siebie;
- niewielkie zainteresowanie seksem albo - rzadziej - wzmożone pożądanie.

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE KONTROLI POPORODOWEJ

Lekarz opiekujący się tobą umieści cię prawdopodobnie w planie okresowych kontroli poporodowych w 4-6 tygodni po wyjściu ze szpitala[1]. Przebieg wizyty zależeć będzie od twoich życzeń, potrzeb czy problemów i również od stylu praktyki zawodowej reprezentowanego przez tego lekarza. Kontrola podczas wizyty obejmować będzie między innymi:

- pomiar ciśnienia krwi;
- ocenę masy ciała, która prawdopodobnie spadnie o około 7,7-9 kg lub więcej;
- kontrolę obkurczenia macicy, czy wróciła do normalnego kształtu sprzed ciąży, ocenę jej wymiarów i lokalizacji;
- ocenę szyjki macicy, która będzie w fazie cofania się do stanu sprzed ciąży, może być jeszcze trochę rozpulchniona;
- ocenę pochwy, która powinna być obkurczona i powinna odzyskać sprężystość, jaką miała przed ciążą;
- ocenę stanu blizny po nacięciu i zszyciu krocza lub po jego pęknięciu, a jeżeli miałaś cięcie cesarskie - ocenę blizny po cięciu;
- badanie piersi;
- sprawdzenie, czy masz żylaki na nogach i hemoroidy;
- wyjaśnienie pytań i problemów, które chcesz omówić z lekarzem.

Podczas tej wizyty lekarz będzie chciał również porozmawiać z tobą o metodach kontroli urodzeń, które możesz stosować. Jeżeli zaplanujesz użycie kapturka naszyjkowego, a twoja szyjka powróciła już po porodzie w dostatecznym stopniu do normy, będzie można założyć nowy - stary nie będzie już pasować. Jeśli stan szyjki na to nie pozwala, lekarz może zalecić stosowanie prezerwatyw do czasu, aż założenie kapturka będzie możliwe. Jeżeli nie karmisz piersią i planujesz brać pigułki antykoncepcyjne, możesz otrzymać stosowną receptę. Są dostępne środki, które można bezpiecznie stosować podczas karmienia - jeśli karmisz, a jako środek antykoncepcyjny preferujesz pigułki, poproś lekarza o receptę.

[1] Jeśli miałaś cięcie cesarskie, twój lekarz może chcieć skontrolować stan blizny około trzech tygodni po porodzie.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

PRZYGNĘBIENIE POPORODOWE I DEPRESJA

Mam wszystko, czego pragnęłam: wspaniałego męża, cudowne dziecko. Dlaczego więc jestem taka przygnębiona?

Około 60-80% kobiet, które niedawno zostały matkami, czuje (przynajmniej czasami) lekki smutek w chwilach, które przecież należą do najcudowniejszych w ich życiu. Na tym właśnie polega paradoks depresji poporodowej.

Hormony, tak często obwiniane za huśtawkę nastrojów u kobiet, mogą częściowo stanowić przyczynę depresji poporodowej, do której objawów należą między innymi: smutek, płacz, poirytowanie, rozdrażnienie, niepokój. Poziom estrogenów i progesteronu drastycznie obniża się po porodzie, a wraz z tym pogarsza się też samopoczucie młodej matki. Dlaczego jednak spadek poziomu hormonów dotyczy wszystkich kobiet, gdy tymczasem nie każda z nich odczuwa depresję poporodową? Prawdopodobnie z tych samych powodów, dla których część kobiet cierpi na zespół przedmiesiączkowy, podczas gdy inne nigdy go nie doświadczają. Wniosek jest prosty: wrażliwość kobiet na huśtawkę hormonalną jest bardzo różna. Potwierdzeniem tej teorii jest fakt, że kobiety, które silnie przeżywają zespół przedmiesiączkowy, częściej stają się ofiarami przygnębienia poporodowego i depresji.

Ale istnieje też wiele czynników nie związanych z hormonami, które prawdopodobnie przyczyniają się do powstania przygnębienia poporodowego - stan ten zwykle pojawia się około trzeciego dnia po porodzie, lecz może się objawić w każdej chwili w pierwszym roku życia dziecka, i częściej dotyka kobiety, które urodziły drugie dziecko. Zapewne zaskoczy cię - oraz przyniesie ulgę - wiadomość, że wiele twoich uczuć zna większość młodych matek. Część z nich to:

Rozczarowanie porodem i/lub sobą. Jeśli nie spełniły się twoje oczekiwania idealnego porodu (na przykład chciałaś rodzić drogami natury, a tymczasem wykonano cięcie cesarskie), prawdopodobnie będziesz się obwiniać za to, że zawiodłaś (choć to nieprawda) albo że zostałaś oszukana.

Rozczarowanie dzieckiem. Ono jest takie małe, czerwone, opuchnięte i niekontaktowe - zupełnie nie przypomina uśmiechniętego aniołka z dołeczkami w policzkach, jakiego sobie wyobrażałaś. Poczucie winy z powodu rozczarowania pogłębia depresję.

Przesilenie. Poród, to wielkie wydarzenie, na które się przygotowywałaś i którego nie mogłaś się doczekać, jest już za tobą. Co dalej?

Zejście z pierwszego na dalszy plan. Teraz to dziecko jest gwiazdą. Zaczęło się już w szpitalu: goście woleli biec do sali dla noworodków, niż posiedzieć przy twoim łóżku czy spytać cię o zdrowie. Potem dom, do którego przyjaciele i rodzina przychodzili, by pogruchać nad kołyską, a ciebie ledwo zauważano. Status rozpieszczanej ciężarnej księżniczki, którym mogłaś się cieszyć, należy zapewne do przeszłości. Możesz się teraz czuć jak Kopciuszek, na którego nie czeka żaden królewski bal, a jedynie kolejne karmienie o północy.

Pobyt w szpitalu. Jeśli nadal przebywasz w szpitalu, możesz się czuć sfrustrowana brakiem kontroli nad życiem swoim i dziecka.

Powrót do domu. Nie jest rzeczą niezwykłą przygnębienie i przepracowanie wywołane obowiązkami, które musisz wykony-

wać (szczególnie gdy masz więcej dzieci, a brakuje ci dodatkowej pomocy).

Wyczerpanie. Przemęczenie ciężkim porodem, zbyt mała ilość snu w szpitalu w związku z całodobową opieką nad dzieckiem - często nakłada się na poczucie, że nie masz wystarczająco dużo siły do wypełniania obowiązków związanych z macierzyństwem.

Poczucie braku kompetencji. Pieluchy, kąpiele, pielęgnacja pępka, karmienie. Z pierwszym dzieckiem wiąże się tyle nowych obowiązków, że łatwo podczas ich wypełniania popełniać błędy - tym bardziej że jeszcze wiele pozostało do nauczenia. Czyż macierzyństwo nie powinno było przyjść naturalnie?

Nawet przy drugim dziecku nieraz zdarzają się chwile zwątpienia w siebie. Jak dać sobie radę z równoczesną opieką nad młodszym i starszym dzieckiem? Dlaczego kolejne dziecko tak bardzo różni się od poprzedniego? Dlaczego metoda skuteczna w przypadku pierwszego nie skutkuje w przypadku drugiego?

Trudności z karmieniem piersią. Bolesne nabrzmienie piersi, obolałe, popękane brodawki, nerwowość i frustracja po obu stronach: dopóki nie nabierzecie wprawy w karmieniu, możesz się obawiać, czy jesteś naturalnie predysponowana do karmienia dziecka piersią.

Tęsknota za dawnym "ja". Skończyło się beztroskie życie, możliwość zrobienia kariery. Wszystko to minęło bezpowrotnie po porodzie, a ty jeszcze nie poczułaś się dobrze w swej nowej roli. Kim właściwie jesteś?

Niezadowolenie z własnego wyglądu. Przedtem byłaś gruba i w ciąży, teraz jesteś tylko gruba. Nie możesz znieść noszenia rzeczy, które nosiłaś podczas ciąży, lecz nic innego ci nie pasuje. I nawet nie ma co wspominać o podkrążonych oczach.

Inne możliwe przyczyny. Być może twoja ciąża była nieplanowana lub nawet niechciana. Masz problemy finansowe lub kłopoty w pracy. W twoim życiu mogą zachodzić poważne zmiany (np. przeprowadzka, zmiana pracy, rozwód, ciężka choroba lub śmierć w rodzinie).

Niestety, o depresji poporodowej niewiele można powiedzieć dobrego (poza tym, że jest czymś całkowicie normalnym i bardzo powszechnym), chyba jedynie to, że nie trwa bardzo długo, zwykle około 48 godzin, choć w przypadku niektórych kobiet może się przeciągnąć aż do kilku tygodni. I chociaż nie ma innego sposobu na walkę z tą depresją niż przeczekanie, poniższe wskazówki mogą poprawić samopoczucie:

- Uwolnij się od poczucia winy. Fakt, że niedawno stałaś się matką, stawia przed tobą wielkie wyzwania, a dosłownie wszyscy (w tym pediatrzy, pielęgniarki opiekujące się niemowlętami czy specjaliści od rozwoju dzieci) wciąż uczą się w tej dziedzinie czegoś nowego. Nawet, gdy sama się czegoś nauczysz, nie oznacza to, że osiągnęłaś perfekcję. Nie ma doskonałych rodziców ani doskonałych dzieci. Zaakceptuj ten fakt, a życie stanie się prostsze.
- Jeżeli przygnębienie pojawia się w szpitalu, poproś męża, żeby zamówił obiad na dwie osoby, i spróbuj zjeść go razem z nim. Jeśli wizyty cię irytują, to je ogranicz; jeśli dają ci zadowolenie, proś o częstsze odwiedziny. Jeśli to pobyt w szpitalu tak cię denerwuje, poproś o wcześniejsze wypisanie do domu.
- Zwalczaj zmęczenie i uczucie przytłoczenia, prosząc o pomoc innych bądź akceptując ją; nie wykonuj czynności, które mogą poczekać (jak napisanie kartek z podziękowaniami czy układanie ubranek dziecka); odpoczywaj, kiedy twoje dziecko śpi. Wykorzystaj czas karmienia na relaks, opiekuj się i/lub karm dziecko, le-

żąc w łóżku lub siedząc w wygodnym fotelu z uniesionymi nogami.

- Stosuj dietę karmiącej matki (patrz s. 403), aby zachować zdrowie i formę (minus 500 kalorii i 3 dawki wapnia Jeśli nie karmisz piersią). Unikaj cukru (szczególnie w połączeniu z czekoladą), ponieważ może działać jako czynnik wyzwalający depresję.
- Jeśli chcesz, to płacz - ale też śmiej się. Oglądaj ulubione seriale lub wypożyczaj komedie. Śmiech to jedno z najlepszych lekarstw na depresję - oraz na niemal wszystkie inne problemy.
- Spróbuj medytować lub stosuj inne techniki relaksacyjne, by odzyskać spokój wtedy, gdy czujesz, że zaczynasz go tracić (patrz s. 127).
- Jeżeli to możliwe, znajdź opiekunkę do dziecka, a sama wybierz się na obiad. Jeśli karmisz, powinno ci się udać wymknąć na kilka godzin do pobliskiej restauracji. Gdyby to było niemożliwe, zamów obiad na telefon (albo pozwól, by mąż coś upitrasił), ubierz się wyjściowo, zapal świeczki i włącz nastrojową muzykę. Nie zapomnij o poczuciu humoru, na wypadek gdyby niemowlę postanowiło zakłócić wasze romantyczne chwile.
- Dbaj o swój wygląd. Wyglądaj dobrze, a będziesz się dobrze czuła! Chodzenie cały dzień w podomce, z potarganymi włosami, może doprowadzić każdego do złego samopoczucia. Rano, zanim twój mąż wyjdzie, weź prysznic (potem możesz już nie mieć okazji), uczesz się, zrób makijaż (jeśli zwykle go robisz). Kup sobie jakiś nowy ciuch; teraz może być luźny, gdy schudniesz (a schudniesz na pewno!), będziesz mogła nosić pasek.
- Wyjdź z domu. Idź na spacer z dzieckiem lub jeśli masz z kim je zostawić - wyjdź sama. Zestaw ćwiczeń fizycznych (przedstawionych na s. 425) pomoże ci przegnać smutek poporodowy oraz wzmocnić mięśnie.
- Jeśli uważasz, że na twoje kłopoty dobre będzie towarzystwo, spotkaj się z młodymi matkami, które znasz, i podziel się swoimi odczuciami. Jeśli nie masz zaprzyjaźnionych kobiet, które niedawno rodziły, spróbuj nawiązać nowe kontakty. Zapytaj pediatrę o nazwiska kobiet w twoim sąsiedztwie, które są w podobnej sytuacji, lub nawiąż kontakt z kobietami ze szkoły rodzenia, które uczęszczały razem z tobą na kurs, i w miarę możliwości spotykajcie się co tydzień. Albo zapisz się do grupy samopomocy młodych matek lub na poporodowe zajęcia gimnastyczne, poszukaj kontaktów w Internecie czy wreszcie porozmawiaj z lekarzem: swoim bądź dziecka.
- Jeśli twoje kłopoty wymagają kurowania w samotności, postaraj się o to. Chociaż depresja karmi się samotnością, niektórzy uczeni zaprzeczają temu właśnie w odniesieniu do depresji poporodowych. Gdy odwiedzają cię goście, którzy współczują ci, unikaj ich, bo pogarsza to tylko twój stan. Nie powinnaś jednak traktować swojego męża zbyt chłodno. Porozumienie w okresie poporodowym jest dla was obojga niezmiernie ważne. (Mężczyźni także ulegają poporodowej depresji. Twój mąż może potrzebować ciebie w równym stopniu, jak ty potrzebujesz jego.)
- Jeśli jesteś samotną matką, poproś jedną lub więcej osób z grona rodziny czy przyjaciół o możliwość uzyskania ich pomocy wtedy, gdy będziesz jej potrzebować. Nikt nie powinien być zmuszony do przebywania w samotności.

Moje dziecko ma juz ponad miesiąc, a ja nadal odczuwam przygnębienie. Czyi nie powinnam teraz czuć się lepiej?

Gdy depresja nie chce ustąpić, należy wziąć pod uwagę możliwość, iż stanowi ona poważny problem. Choć terminy „depresja poporodowa" i „przygnębienie popo-

rodowe" często stosuje się zamiennie, tak naprawdę określają dwa różne stany. Prawdziwa depresja poporodowa (z angielskiego PPD —*postpartum depressiort*) zdarza się rzadziej (dotyka około 10 do 20% kobiet), ale ma cięższy przebieg (trwa od kilku tygodni do roku, a nawet dłużej). Może rozpocząć się już przy porodzie, lecz najczęściej rozwija się od miesiąca do dwóch po nim. Niekiedy PPD zaczyna się późno, dopiero wtedy, gdy kobieta po raz pierwszy ma miesiączkę bądź po odstawieniu dziecka od piersi (czyli huśtawka hormonalna zaczyna się na nowo). Bardziej podatne na tę chorobę są kobiety, które wcześniej przechodziły PPD, w ich wywiadzie rodzinnym pojawiła się depresja albo doświadczają ciężkich objawów zespołu przedmiesiączkowego, podczas ciąży często były przygnębione i/lub miały komplikacje ciążowe i porodowe albo mają chore bądź trudne dziecko.

Objawy PPD są podobne, lecz znacznie intensywniejsze od objawów przygnębienia poporodowego. Należą do nich: skłonność do płaczu, rozdrażnienie, kłopoty ze snem (trudności z zasypianiem lub senność przez cały dzień), problemy z jedzeniem (brak apetytu albo wilczy apetyt), utrzymujące się uczucie smutku, beznadziejności i bezradności, a także niemożność (czy brak chęci) dbania o siebie oraz o niemowlę, wreszcie luki w pamięci.

Jeśli dotąd nie wypróbowałaś metod łagodzących przygnębienie poporodowe (patrz s. 410), zrób to koniecznie teraz - część z nich może pomóc także w przypadku depresji poporodowej. Jednak jeśli objawy utrzymają się przez 2-3 tygodnie bez żadnej odczuwalnej poprawy, prawdopodobnie nie obejdzie się bez pomocy lekarskiej. Nie czekaj, by się o tym przekonać. Najpierw zadzwoń do lekarza i poproś o badanie tarczycy. Ponieważ nieprawidłowości w poziomie hormonów tarczycy mogą prowadzić do niestałości emocjonalnej, zwykle od tego badania rozpoczyna się rozpoznanie PPT (patrz s. 417). Jeśli się okaże, że masz prawidłowy poziom hormonów tarczycy, poproś o skierowanie do specjalisty doświadczonego w leczeniu depresji poporodowej i jak najszybciej umów się na wizytę. Połączenie leków antydepresyjnych (niektóre są bezpieczne nawet dla kobiet karmiących piersią) z poradnictwem przynosi szybkie efekty. Terapia światłem, stosowana zamiast lub oprócz leczenia środkami farmakologicznymi, także uwolni cię od dolegliwości PPT. Niezależnie od tego, na jaką formę terapii zdecydujesz się po rozmowie ze specjalistą, pamiętaj o jak najszybszym rozpoczęciu leczenia. Nie leczona depresja może zahamować proces zawiązywania się więzi uczuciowej z noworodkiem, utrudnić pielęgnowanie go oraz stłumić radość z obecności dziecka. Prawdopodobnie fatalnie wpłynie na inne twoje związki (z mężem, z innymi dziećmi), a także na zdrowie.

Według ostatnich badań kobiety z grupy wysokiego ryzyka, które zaraz po porodzie przyjmowały leki antydepresyjne (takie jak Paxil, Zoloft czy Prozac), w większości przypadków uniknęły depresji poporodowej. Niektórzy lekarze wręcz przepisują małe dawki tych leków w ostatnim trymestrze ciąży kobietom, które mają depresję w wywiadzie. Jeśli postanowisz ponownie zajść w ciążę, porozmawiaj z lekarzem na ten temat już wcześniej, będziesz bowiem w stanie zapobiec depresji poporodowej, nim ona się pojawi.

U niektórych kobiet, oprócz objawów depresji po porodzie, występuje niepokój lub lęk; niekiedy dochodzi u nich wręcz do ataków paniki, którym towarzyszy gwałtowne bicie serca, szybki oddech, napady gorąca i zimna, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy czy drgawki. Także te objawy wymagają jak najszybszego leczenia (być może połączonego z braniem leków) pod okiem specjalisty.

Znacznie rzadsza, ale poważniejsza od depresji jest psychoza poporodowa. Do jej ob-

Pomoc w depresji poporodowej

Do niedawna praktyka medyczna nie interesowała się depresją poporodową - podobnie jak zespołem przedmiesiączkowym. Depresję powszechnie ignorowano, lekarze mówili o niej tylko zdawkowo, a kobiety cierpiały na nią w ciszy i zażenowaniu. Skutek był taki, że wiele kobiet nie szukało informacji na temat depresji poporodowej ani licznych, skutecznych, dostępnych metod terapii. A co najgorsze, młode matki nie otrzymywały pomocy wtedy, gdy jej potrzebowały.

Na szczęście ostatnio poczyniono wiele wysiłków w celu należytego traktowania depresji poporodowej przez społeczność lekarską. W wielu stanach US A już się rozpoczęły lub wkrótce się rozpoczną kampanie na rzecz edukacji społeczeństwa i wymagać się będzie, by przed wypisem ze szpitala kobiety otrzymały materiały edukacyjne na temat PPD. Dzięki temu młode matki (i ich partnerzy) szybciej zauważą objawy i poszukają pomocy. Także lekarze coraz więcej wiedzą na temat depresji poporodowej - uczą się, jak określać czynniki ryzyka predysponujące ciężarne kobiety do PPD, jak rutynowo przeprowadzać badania przesiewowe w kierunku tej choroby, a także leczyć ją szybko, bezpiecznie i z dobrym skutkiem. Naukowcy starają się ocenić skuteczność wykrywania PPD za pomocą prostego badania standardowego (składającego się z kilku pytań) przeprowadzanego 6 tygodni po porodzie.

Depresja poporodowa należy do najłatwiejszych w leczeniu form depresji, zatem jeśli cię dopadnie, nie cierp dłużej niż to konieczne. Powiedz, co czujesz, by otrzymać natychmiastową pomoc.

jawów należą: oderwanie od rzeczywistości, halucynacje i omamy. Jeśli dręczą cię myśli samobójcze, stany gwałtowności i agresji, słyszysz głosy, widzisz rzeczy albo masz inne oznaki psychozy, natychmiast zadzwoń do lekarza. Nie pomniejszaj tego, co czujesz, ani nie daj się zwieść uspokajaniem, że to normalne w okresie połogu, gdyż wcale tak nie jest. Czekając na lekarza, nie rób absolutnie niczego pod wpływem gwałtownych uczuć - poproś lepiej sąsiada lub kogoś z rodziny czy przyjaciół, aby zostali z tobą.

Czuję się wspaniale od czasu, gdy trzy tygodnie ternu urodziłam dziecko. Czy to możliwej ze moje wspaniałe samopoczucie ma swoje źródło w przebytym porodzie?

Pprzygnębienie poporodowe zdarza się często, lecz to nie znaczy, że dotyka wszystkie kobiety. Dlatego też nie ma powodów, by wierzyć, że jesteś w emocjonalnym dołku, gdy czujesz się właściwie świetnie. Ponieważ większość przypadków depresji ujawnia się podczas pierwszego tygodnia po porodzie, raczej można już uznać, że udało ci się jej uniknąć. Fakt, że nie masz depresji poporodowej, nie znaczy, że twojej rodziny nie dotyczy ten problem. Badania wskazują, że jeśli żona cierpi na depresję tego typu, mąż (który, wierz lub nie, także przechodzi zmiany hormonalne po narodzinach dziecka) nie jest nią zagrożony, natomiast gdy żona czuje się świetnie, dramatycznie rośnie możliwość wystąpienia depresji u ojca/męża. Upewnij się więc, czy twój partner nie cierpi na obniżenie nastroju (przygnębienie); niektórzy mężowie starają się ukrywać swoje uczucia, by nie sprawiać dodatkowego kłopotu żonom (patrz s. 445).

POWRÓT DO PRZEDPORODOWEJ MASY CIAŁA I FIGURY

Wiedziałam, ze nie będę mogła włożyć bikini zaraz po porodzie, lecz wciąż wyglądam jak w szóstym miesiącu, a jestem tydzień po porodzie.

Chociaż poród powoduje szybszą utratę masy ciała niż jakakolwiek dieta cud (średnio 6-7 kg), większość kobiet nie chud-

nie wystarczająco szybko. Taka opinia rodzi się szczególnie po ujrzeniu własnej sylwetki w lustrze - mimo że poród już minął, wygląda ona nadal nieciekawie. Prawda jest bolesna - żadna kobieta opuszczająca salę porodową nie wygląda znacznie szczupłej niż w chwili, gdy się na niej znalazła. Przyczyną wypukłego brzucha jest powiększona nadal macica, która wróci do wielkości sprzed ciąży po upływie 6 tygodni - w tym czasie stopniowo zmniejszać się będzie twój obwód w pasie. Powodem są także pozostające jeszcze w organizmie płyny, których około 2,5 kg zniknie w ciągu najbliższych kilku dni. Natomiast rozciągnięte mięśnie i skóra brzucha pozostaną obwisłe do końca życia, jeżeli nie rozpoczniesz odpowiednich ćwiczeń. (Patrz: Powrót do normalnej sylwetki, s. 425.)

Choć na pewno nie będzie to łatwe, przez pierwsze 6 tygodni po porodzie nie powinnaś ani przez chwilę myśleć o swojej figurze - szczególnie jeśli karmisz piersią. Jest to bowiem czas powrotu do normalnego stanu, podczas którego uzupełnia się energię oraz nabiera odporności na infekcje, zatem należy dobrze i obficie się odżywiać. Już teraz zacznij przestrzegać reguł diety dla karmiących (jeśli karmisz), ewentualnie odejmując od niej 500 kalorii i dodatkową dawkę wapnia[1] - jeśli nie karmisz, aby powoli i równomiernie tracić na wadze. Jeżeli po 6 tygodniach nie schudniesz ani o kilogram, zmniejsz liczbę kalorii w pożywieniu. Jednak nie przesadzaj, jeśli karmisz piersią: przyjmowanie mniej niż 1800 kalorii dziennie może zredukować ilość wytwarzanego mleka, a zbyt szybkie spalanie tłuszczu uwalnia do krwi toksyny, które następnie trafiają do mleka. Jeśli nie karmisz, przez 6 połogowych tygodni trzymaj się rozsądnej, dobrze wyważonej diety wyszczuplającej.

Wiele kobiet zauważa, iż dodatkowe kilogramy znikają w okresie karmienia piersią, inne są zaniepokojone, gdyż waga ani drgnie. Jeżeli należysz do tej drugiej grupy, nie rozpaczaj: powinnaś bez trudu zrzucić zbędne kilogramy po odstawieniu dziecka od piersi.

To, jak szybko wrócisz do wagi sprzed ciąży, zależy także od tego, ile kilogramów i centymetrów przybyło ci w czasie noszenia dziecka. Jeśli nie przytyłaś więcej niż 11,5 kg, powinnaś bez morderczej diety wbić się w przedciążowe dżinsy już w ciągu kilku miesięcy. Jeśli natomiast przybyło ci ponad 16 kg, w powrót do masy ciała sprzed ciąży zapewne trzeba będzie włożyć więcej wysiłku i czasu - od dziesięciu miesięcy do nawet dwóch lat.

MLEKO MATKI

Czy wszystko, co jem, piję lub zazywam, przechodzi do mojego mleka? Czy coś z tych rzeczy może szkodzić dziecku?

Karmienie piersią jest czynnością wymagającą znacznie mniej poświęceń niż karmienie dziecka wewnątrz macicy. Lecz tak długo, jak długo karmisz piersią, zważanie na to, co jesz, upewni cię, iż dziecko otrzymuje dobry pokarm. Podstawowe elementy, takie jak białka, tłuszcze, węglowodany, składające się na mleko ludzkie, niezależne są od tego, co matka zje. Jeżeli matka spożywa za mało kalorii i białka, aby wyprodukować mleko, to będą wykorzystywane zapasy zgromadzone w organizmie i dziecko będzie otrzymywało pełnowartościowy pokarm tak długo, aż ich zabraknie. Brak witamin w diecie matki odbije się jednak na zaspokajaniu potrzeb dziecka w tym zakresie. Wiele substancji, od leków po przyprawy, może także przedostawać się do mleka z różnym rezultatem.

[1] Kobiety, które nie karmią, powinny nadal przyjmować odpowiednią ilość wapnia, aby w późniejszym okresie życia uniknąć osteoporozy. W razie konieczności przyjmuj wapń w postaci suplementu, gdyż dzienna dawka tego pierwiastka powinna wynosić 1200 mg.

Aby mleko było bezpieczne i zdrowe dla dziecka:

- Zapoznaj się z regułami diety kobiet karmiących (patrz. s. 403).

- Unikaj pożywienia, na które twoje dziecko jest wrażliwe, np. czosnek, cebula, kabaczki; produkty mleczne i czekolada są często sprawcami kłopotliwych wzdęć u niektórych, chociaż nie u wszystkich dzieci. Jedno z badań wykazało, że większość dzieci uwielbia smak mleka po spożyciu przez karmiącą matkę czosnku („Mamusiu, poproszę sałatkę cesarską..."), niemniej jednak bardziej wybrednym niemowlętom zupełnie nie odpowiadał smak wywołany mocnymi przyprawami („...ale bez curry!"). Co ciekawe, takie gusty zwykle odpowiadają preferencjom matek. Przyprawy i dania, które są niemowlętom już znane, ponieważ mama jadła je podczas ciąży i/lub po porodzie, okazują się ulubionymi daniami dziecka. (Co oznacza, że jeśli matka w czasie ciąży miała zachcianki na indyjską kuchnię, jej dziecko cieszy się z mleka „przyprawionego" curry.) Dziecko zwykle preferuje te smaki nawet w późniejszym życiu - dobry powód, by jeść warzywa!

- Spożywaj witaminy, szczególnie te zalecane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Nie przyjmuj innych witamin bez porozumienia z lekarzem.

- Nie pal. Wiele toksycznych substancji z dymu tytoniowego przedostaje się do krwiobiegu i może potem przechodzić do mleka. Palenie obok dziecka może powodować choroby układu oddechowego, a także zwiększa ryzyko wystąpienia SIDS (zespołu nagłej śmierci niemowlęcia). Jednak jeśli nie jesteś w stanie rzucić palenia, nie rzucaj karmienia piersią! (patrz s. 308).

- Nie zażywaj leków (tradycyjnych czy ziołowych) bez konsultacji z lekarzem. Choć część leków jest całkowicie bezpieczna dla karmiących matek, to wiele z nich przedostaje się do mleka i nawet w małej dawce mogą być szkodliwe dla noworodka (szczególnie niebezpieczne są leki stosowane w chorobie tarczycy, przeciwnadciśnieniowe, przeciwnowotworowe, leki przeciwbólowe na receptę, środki uspokajające, barbiturany, leki uspokajające, sole litu, radioaktywny jod, bromki). Często leki, które zażywasz, będą musiały zostać zastąpione przez inne, bardziej bezpieczne dla twojego dziecka. Niektóre leki można podawać w taki sposób, by stanowiły jak najmniejsze zagrożenie[1]. Może zaistnieć konieczność okresowego odstawienia leku na czas karmienia i opieki nad dzieckiem. Podczas wizyty u lekarza upewnij się, że lekarz przepisujący ci leki jest zorientowany w twojej sytuacji i wie, że karmisz dziecko piersią. Wszystkie nielegalne substancje są szkodliwe w trakcie karmienia i należy ich unikać.

- Ogranicz alkohol. Tylko od czasu do czasu wolno ci wypić jednego drinka. Częste spożywanie alkoholu przez karmiącą matkę może wywołać u dziecka ospałość, osłabić rozwój układu nerwowego, spowolnić rozwój motoryczny i obniżyć poziom produkcji mleka. Jeśli jednak chcesz wypić alkohol, zrób to tuż po karmieniu i postaraj się nie karmić przez co najmniej dwie godziny.

- Ogranicz kofeinę. Jedna filiżanka kawy lub herbaty dziennie prawdopodobnie nie wpłynie szkodliwie na dziecko za pośrednictwem pokarmu. Ponieważ jednak kofeina odkłada się w organizmie niemowlęcia, zamiast szybko z niego się uwalniać, unikaj większych jej ilości. Już cztery filiżanki dziennie mogą wywołać u dzieci (co się często zdarza) roztrzęsie-

[1] Na przykład lekarz poradzi ci branie leku tuż przed karmieniem albo godzinę przed następnym, gdyż wtedy tylko minimalna ilość przedostanie się do pokarmu.

Kłopoty z tarczycą

Niemal wszystkie młode matki czują się wycieńczone i zmęczone. Wiele z nich ma kłopoty ze zrzuceniem wagi, cierpi z powodu depresji o różnym nasileniu i wypadania włosów. Nie brzmi to miło, ale tak się dzieje w przypadku większości młodych matek w okresie połogu; wraz z upływem czasu sytuacja zdecydowanie się poprawia. Jednak w przypadku około 5 do 9% kobiet cierpiących na zapalenie tarczycy czas nie niesie poprawy. Problem polega na tym, że objawy poporodowego zapalenia tarczycy (PPT - z angielskiego*postpartum thyroiditis)* są bardzo podobne do tego, co czują wszystkie kobiety tuż po urodzeniu dziecka, toteż zdarza się, że choroba nie jest rozpoznana i leczona przez długi czas.

Poporodowe zapalenie tarczycy zaczyna się w przypadku większości kobiet między pierwszym a trzecim miesiącem po porodzie od krótkotrwałej nadczynności tego gruczołu (zapewne wywołanej stanem zapalnym i załamaniem jego funkcjonowania, wywołanych atakiem przeciwciał stymulujących nadmierne wydzielanie hormonów tarczycy). Okres, w którym nadmierna ilość hormonów tarczycy krąży w krwi, może trwać kilka tygodni lub dłużej. W okresie nadczynności chora odczuwa zwykle zmęczenie, poirytowanie, zdenerwowanie, jest jej gorąco, więcej się poci i cierpi na bezsenność - wszystkie te stany nie są niczym niezwykłym w czasie połogu, dlatego tak trudno postawić prawidłowe rozpoznanie. W tej fazie leczenie zwykle nie jest konieczne.

Po tym okresie najczęściej następuje niedoczynność tarczycy, wywołana wydzielaniem przez ten gruczoł niedostatecznej ilości hormonów, z powodu zniszczeń wyrządzonych przez przeciwciała. (W niektórych przypadkach PPT kończy się na nadczynności tarczycy, ponieważ zniszczenia gruczołu nie są na tyle poważne, by zmniejszyć wydzielanie hormonów.) W okresie niedoczynności utrzymuje się zmęczenie, któremu towarzyszy depresja (dłużej trwająca, zwykle cięższa niż przygnębienie bądź depresja poporodowa), bóle mięśni, wypadanie włosów, suchość skóry, nietolerancja na zimno, osłabienie pamięci oraz niemożność zrzucenia wagi.

Jeśli objawy połogowe wydają się silniejsze i bardziej długotrwałe, niż się spodziewałaś, gdy z ich powodu nie możesz jeść, spać ani cieszyć się dzieckiem, zgłoś się do lekarza. Badania wykażą, czy przyczyną twych kłopotów jest PPT. (Niektórzy endokrynolodzy są zdania, iż zapalenie tarczycy często odpowiada za depresję poporodową, toteż wszystkie kobiety cierpiące na depresję powinny przejść badanie tarczycy.) Nie zapomnij powiedzieć o wszystkich przypadkach kłopotów z tarczycą występujących w twojej rodzinie, gdyż choroby tego gruczołu często są dziedziczne.

Większość kobiet wychodzi z poporodowego zapalenia tarczycy rok po porodzie. W tym czasie powinny brać preparat zawierający hormon tarczycy, gdyż dzięki niemu o wiele szybciej poczują się lepiej. Niestety niedoczynność tarczycy utrzymuje się u około 25% kobiet, co oznacza dożywotnie leczenie (jest ono bardzo proste, polega bowiem na przyjmowaniu codziennie tabletki i badaniu krwi raz na rok). Zdarzają się przypadki samoistnego wyleczenia się z zapalenia tarczycy, lecz choroba ma tendencję do nawrotów podczas kolejnych ciąż lub po nich. Część kobiet może zachorować na niedoczynność tarczycy lub chorobę Gravesa-Basedowa (nadczynność) w późniejszym okresie. Dlatego też po przebytym PPT należy co roku badać tarczycę, a jeśli planuje się następną ciążę - poddać się temu badaniu przed poczęciem i podczas ciąży.

nie, podenerwowanie i trudności z zasypianiem. (Niektóre dzieci znajdują się pod wpływem kofeiny, gdy matka wypije tylko filiżankę czy dwie; jeżeli twoje dziecko wydaje się rozdygotane i ma kłopoty z zapadnięciem w sen, wyeliminuj kofeinę całkowicie, po czym zobacz, czy coś się zmieni.)

- Nie używaj środków przeczyszczających (niektóre z nich mogą działać także na twoje dziecko). Zwiększ ilość pektyn i płynów w pożywieniu.

- W walce z bólem kieruj się rozsądkiem. Dobrym wyborem dla ciebie jest acetaminofen oraz metody alternatywne (patrz

s. 454 oraz Dodatek). Stosuj aspirynę lub ibuprofen tylko wtedy, gdy pozwoli ci na to lekarz. Stosuj dawki ściśle według zaleceń lekarza. Nie nadużywaj leków, nie korzystaj z nich zbyt często.

- Wybieraj żywność, która jest jak najbliższa swej naturalnej postaci. Czytaj uważnie etykietki - dzięki temu nie kupisz tych produktów, które zawierają dodatki chemiczne, w tym sztuczne barwniki i substancje smakowe (patrz s. 146).

- Uważaj na słodziki. Unikaj sacharyny, ponieważ przedostaje się do pokarmu. Podczas badań przeprowadzanych na zwierzętach okazało się, że ma działanie rakotwórcze. Sucralose (Splenda) natomiast jest bezpieczna, podobnie jak aspartam; przedostają się do pokarmu tylko w znikomej ilości, więc mogą być w umiarkowanych dawkach bezpiecznie stosowane. Sprawdź jednak, czy spożywana przez ciebie żywność zawierająca słodziki nie jest przy okazji pełna innych chemicznych dodatków (więcej na temat słodzików znajdziesz na s. 66).

- Unikaj żywności, która może zawierać pestycydy. Myj dokładnie owoce i warzywa, ewentualnie je obieraj, jedz niskotłuszczowy lub beztłuszczowy nabiał, chude mięso, białe mięso drobiowe bez skóry i jak najmniej podrobów. (Pestycydy strawione przez zwierzęta odkładają się w tłuszczu, skórze i niektórych organach wewnętrznych.)

- Unikaj jedzenia ryb, których mięso może być skażone. (Rady dotyczące bezpiecznego jedzenia ryb i owoców morza dla kobiet w ciąży dotyczą także karmiących matek; patrz s. 147). A ponieważ na pewno chciałabyś teraz uniknąć zatrucia pokarmowego, przejrzyj także wskazówki żywieniowe na stronie 150.

- Jeśli masz wysoki poziom ołowiu we krwi (ponad 40 mikrogramów na decylitr), lepiej przerwij karmienie całkowicie lub przynajmniej do czasu, gdy poziom ten się obniży.

SAMOCZYNNE WYPŁYWANIE MLEKA

Mam wrażenie, ze mleko cały czas wypływa mi z piersi. Czy to normalne? Jak długo to będzie trwać?

Kilka pierwszych tygodni karmienia należy do bardzo mokrych: mleko wypływa, kapie, a nawet tryska z piersi, w dodatku może się to stać w każdej chwili, w każdym miejscu - bez ostrzeżenia. Niespodziewanie poczujesz mrowienie związane z wypływaniem pokarmu i nim zdążysz chwycić wkładkę laktacyjną lub sweter, by ukryć swój stan, patrzysz - a wokół sutków widać mokre kółka nadające nowego znaczenia określeniu „mokry podkoszulek".

Oprócz tych niefortunnych sytuacji, które mogą się zdarzyć w miejscach publicznych („To dlatego urzędnik w banku patrzył na mnie dziwnym wzrokiem!"), możesz doświadczyć samoczynnego wypływania pokarmu w trakcie snu czy ciepłej kąpieli pod prysznicem, a także gdy usłyszysz płacz dziecka, myślisz lub rozmawiasz o nim. Mleko niekiedy wypływa z jednej piersi, gdy dziecko ssie drugą, a jeśli harmonogram karmień jest już w miarę ustabilizowany, pokarm może wypłynąć w czasie oczekiwania, aż niemowlę dobrze się przyssie.

Choć wypływanie mleka może być niewygodne, nieprzyjemne i bardzo kłopotliwe, to ten efekt uboczny karmienia piersią jest całkowicie normalny oraz często spotykany, szczególnie w pierwszych tygodniach połogu. (Brak wypływania pokarmu lub niewielki wypływ też jest normalny; kobiety, które zostały matkami po raz drugi, często odnotowują, iż teraz zjawisko to jest

znacznie mniej nasilone niż przy pierwszym dziecku.) W większości przypadków funkcjonowanie organizmu matki stabilizuje się, a wypływanie pokarmu znacznie słabnie, gdy niemowlę jest już karmione regularnie. Zanim jednak tak się stanie, warto uczynić coś, aby życie z objawami, których nie można zlikwidować, było mniej uciążliwe:

- Kup zapas wkładek laktacyjnych. Prawdopodobnie będziesz musiała je zmieniać przy każdym karmieniu albo nawet częściej. Pamiętaj, iż w wypadku wkładek obowiązuje ta sama zasada co przy pieluchach - gdy są mokre, należy je zmienić. Sprawdź, czy używane przez ciebie wkładki nie mają plastikowej wyściółki, która zatrzymuje wilgoć i prowadzi do podrażnienia sutków. Jedne kobiety preferują wkładki jednorazowe, inne - bawełniane, wielokrotnego użytku.
- Chroń łóżko. Jeśli zauważysz, że duża ilość pokarmu wycieka z twoich piersi nocą, używaj dodatkowych wkładek albo podkładaj sobie do spania duży ręcznik. Ostatnią rzeczą, na jaką miałabyś teraz ochotę, byłaby codzienna zmiana pościeli albo co gorsza - kupowanie nowego materaca.
- Nie odciągaj pokarmu, by zapobiec jego samoistnemu wyciekaniu. Dodatkowe odciąganie nie powstrzyma tego procesu, a wręcz przeciwnie: im bardziej stymulujesz piersi, tym więcej wytwarzają pokarmu i z tym intensywniejszym wyciekaniem będziesz się borykać.
- Postaraj się powstrzymać wyciekanie. Kiedy karmienie i wytwarzanie pokarmu już się ureguluje, możesz spróbować zatrzymać wypływanie mleka, naciskając na sutki (lepiej nie rób tego w miejscach publicznych) czy przyciskając ręce do piersi. Nie rób tego w pierwszych tygodniach, może bowiem dojść do zatrzymania napływania pokarmu i zatkania przewodów mlecznych.

DŁUGOTRWAŁY POWROT DO ZDROWIA PO PRZEBYTYM CIĘCIU CESARSKIM

Minął tydzień po cięciu cesarskim. Czego mogę oczekiwać?

Z pewnością wiele się wydarzyło od chwili, gdy przykuta do miejsca wracałaś do siebie - jak każda młoda matka masz jeszcze przed sobą kilka tygodni na całkowity powrót do zdrowia. Miej na uwadze, iż im więcej otrzymasz teraz potrzebnej ci pomocy (oraz im ściślej będziesz się trzymać wskazówek lekarza), tym ten powrót będzie szybszy. Zanim to jednak nastąpi, oto, czego możesz oczekiwać:

Duże zapotrzebowanie na pomoc. Płatna pomoc jest najlepszym wyjściem w czasie pierwszego tygodnia po przyjściu do domu. Gdy jest to niemożliwe, postaraj się, by był przy tobie ktoś (mąż, matka, ktoś z rodziny, przyjaciółka), kto będzie mógł ci pomóc. Bezwzględnie unikaj dźwigania ciężarów (dotyczy to również noszenia dziecka), nie podejmuj się wykonywania prac domowych do końca pierwszego tygodnia. Jeżeli już musisz nosić dziecko na rękach - podnoś je z poziomu pasa, wtedy wykorzystujesz mięśnie ramion, a nie brzucha. Gdy musisz podnieść coś z podłogi, zegnij kolana, a nie zginaj się w pasie.

Lekki ból lub brak dolegliwości bólowych. Do obecnej chwili ból powinien już zniknąć. Jeżeli odczuwasz ból, pomocny okazać się może łagodny środek przeciwbólowy. Jeśli karmisz piersią, nie używaj innych leków niż acetaminofen, dopóki nie poradzisz się lekarza.

Postępująca poprawa. Blizna po cięciu cesarskim będzie bolesna i tkliwa przez kilka tygodni, lecz będzie następować znaczna poprawa. Staraj się nosić delikatne, obszerne rzeczy, które nie będą urażać bli-

zny i będą ją chronić. Przypadkowe kłucia i inne odmiany miejscowego bólu w okolicy blizny, również swędzenie, są normalnym zjawiskiem, jeśli chodzi o gojącą się ranę (poproś lekami, by polecił ci jakąś maść przeciwko swędzeniu). Zdrętwienie skóry dookoła blizny będzie trwało przez dłuższy czas, prawdopodobnie przez wiele miesięcy. Przed całkowitym zagojeniem się prawdopodobnie zniknie guzełkowatość w obrębie blizny, a sama blizna będzie koloru różowoczerwonego. Jeżeli ból się przedłuża, skóra dookoła linii cięcia ma kolor żywoczerwony lub gdy zauważysz sączącą się z rany brązową lub żółtą wydzielinę - zgłoś się do lekarza. Istnieje wtedy podejrzenie zakażenia rany (mała ilość przejrzystego płynu wydobywająca się z rany jest normą, lecz możesz powiadomić o tym lekarza prowadzącego).

Odczekaj 4 tygodnie przed rozpoczęciem współżycia. Wskazówki dotyczące kobiet po cięciu cesarskim są praktycznie takie same jak dla tych, które rodziły drogami natury - przy czym o czasie, który należy odczekać, decyduje gojenie się rany po cięciu. Na kilku następnych stronach znajdziesz więcej informacji na ten temat.

Zacznij się ruszać. Gdy ból minie, będziesz mogła zacząć ćwiczyć. Nie masz prawdopodobnie nadwerężonych mięśni krocza (chyba że przed operacją długo próbowałaś urodzić drogami natury) i nie musisz wykonywać ćwiczeń Kegla, chociaż mogą się one przydać każdemu. Szczególną uwagę zwróć na mięśnie brzucha (s. 425). Ćwicz według zasady „wolno i równomiernie". Wchodź w program stopniowo i kontynuuj go codziennie. Bądź przygotowana na to, że powrót do stanu sprzed porodu zajmie ci kilka miesięcy.

ROZPOCZĘCIE WSPÓŁŻYCIA

Kiedy wraz z mężem będziemy mogli rozpocząć współżycie?

W dużym stopniu zależy to od ciebie.

Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrów i Ginekologów, w większości przypadków można bezpiecznie wrócić do współżycia wtedy, gdy kobieta czuje się gotowa - zwykle nastąpi to mniej więcej w ciągu czterech tygodni po porodzie, choć wiele położnych zezwala na odbywanie stosunków płciowych nawet w dwa tygodnie po porodzie. Lekarz może jednak zalecić dłuższe zwlekanie, jeśli rana wolno się goi, doszło do zakażenia albo cały czas wydzielana jest lochia. Warto wówczas posłuchać jego rady. Niektórzy lekarze nadal uznają regułę sześciu tygodni, kiedyś narzucaną wszystkim kobietom niezależnie od ich stanu. Jeśli przypuszczasz, że twój lekarz należy do ich grona, podczas gdy ty wcześniej czujesz się gotowa do rozpoczęcia współżycia, zapytaj go, dlaczego uważa twoje zdanie za nierozsądne. Przy braku konkretnej przyczyny upieraj się przy swoim, ale nie decyduj sama. Gdyby stan zdrowia i zasady bezpieczeństwa wymagały sześciotygodniowej wstrzemięźliwości, pamiętaj, że przy opiece nad noworodkiem czas mija szybko. Do tego czasu ciesz się uprawianiem miłości na inne sposoby.

BRAK ZAINTERESOWANIA „UPRAWIANIEM MIŁOŚCI"

lekarz zezwolił mi juz na powrót do współżycia, lecz seks jest ostatnią rzecząr, na jaką mam ochotę.

Seks rzadko znajduje się w pierwszej dziesiątce rzeczy, na które kobieta po porodzie ma ochotę, i jest po temu ważna przyczyna.

Seks wymaga energii, koncentracji i czasu - wszystkiego, czego brakuje młodym rodzicom. Libido twoje i twojego męża musi regularnie konkurować z bezsennymi nocami, męczącymi dniami, brudnymi pie-

Łatwy powrót do seksu

Nawilżanie. Obniżony poziom hormonów w okresie poporodowym (nie wracają do normy z powodu karmienia piersią) może spowodować niewygodną suchość w pochwie i bolesność przy stosunku. Używanie kremów nawilżających, takich jak żel K-Y, dopóki nie powróci twoja własna wydzielina, może zmniejszyć ból, a wzmocnić przyjemne doznania.

Używaj leków, jeśli to konieczne. Lekarz prowadzący może przepisać ci estrogeny w kremie, aby zmniejszyć ból i tkliwość.

Rozgrzewka. Pomyśl o grze wstępnej jako o przystawce, która pobudzi twój apetyt na główny posiłek. Upajaj się długą grą wstępną!

Rozluźnienie. Zastosuj techniki relaksacyjne (patrz s. 127), weźcie razem prysznic, zróbcie masaż albo cokolwiek innego, co mogłoby cię odprężyć. Wypij kieliszek wina czy drinka, jeśli nie karmisz piersią - a nawet gdy karmisz, byle nie za często. Pamiętaj jednak, że nadmiar alkoholu tłumi pożądanie i obniża jakość współżycia.

Zadbaj o nastrój. Przyćmione światła lub aromatyczne świeczki (są bardziej romantyczne) sprawią, iż poczujesz się znacznie lepiej - właśnie teraz, gdy jeszcze nie powróciłaś do poprzedniej figury. (Pamiętaj, że twój partner w znacznie mniejszym stopniu niż ty będzie zwracać uwagę na „cielesne niedostatki".) Puść nastrojową muzykę i włącz automatyczną sekretarkę, byście nie musieli odbierać telefonów.

Różne pozycje. Bok do boku lub kobieta na mężczyźnie; pozycje te pozwalają na większą kontrolę penetracji i zmniejszają możliwość nacisku na okolicę krocza (nacięcia) czy bliznę po cesarskim cięciu. Wypróbuj, która pozycja jest dla ciebie wygodniejsza.

Inne sposoby zaspokajania pożądania. Jeśli stosunek płciowy nie sprawia ci jeszcze przyjemności, szukaj zaspokojenia we wzajemnym stymulowaniu narządów płciowych lub seksie oralnym. Gdy oboje jesteście zbyt zmęczeni na fizyczną aktywność, postarajcie się odnaleźć przyjemność w zwykłym byciu razem. Nie ma wszak nic złego (jest natomiast wiele dobrego) w leżeniu razem w łóżku, pieszczeniu się, całowaniu i opowiadaniu sobie o dziecku.

luchami i płaczącym bez końca dzieckiem. Twoje ciało wciąż powraca do zdrowia po urazie, jakim był poród, a poziom hormonów ponownie ulega normalizacji. Obawy przed bólem, przed uszkodzeniem narządów wewnętrznych, przed tym, że nie jesteś taka sama jak przed porodem, przed ponownym zajściem w ciążę - mogą niekorzystnie wpływać na ciebie. Jeżeli karmisz piersią, to podświadomie może zaspokajać twoje zapotrzebowanie na intymność. Poza tym uprawianie miłości może stymulować niewygodny - a także mało seksowny - wyciek mleka. Cokolwiek by mówić, okresowy spadek zainteresowania seksem nie jest czymś zaskakującym, lecz zupełną prawidłowością, niezależnie od tego, co było przedtem. Ale zdarza się też, że niektóre kobiety mają wzmożone potrzeby seksualne, nawet bezpośrednio po porodzie, kiedy istnieje jeszcze przekrwienie w obrębie narządów płciowych. To także jest normalne, choć trochę niewygodne, jeżeli lekarz jeszcze nie wydał zgody na rozpoczęcie współżycia. Jeśli twoim głównym problemem jest brak zainteresowania seksem, powyżej zamieszczono niektóre sposoby powrotu do praktyk seksualnych. To, który z tych sposobów będzie odpowiedni dla ciebie, zależeć będzie właśnie od ciebie, twojego partnera i twojej sytuacji.

Nie śpiesz się z pożądaniem. Poczekaj trochę, aby twoje ciało powróciło do prawidłowego fizjologicznego stanu, szczególnie gdy miałaś trudny poród lub cięcie cesarskie. Poziom twoich hormonów nie wróci do przedporodowej wartości, dopóki nie zaczniesz normalnie miesiączkować. Jeżeli karmisz piersią, miesiączka nie pojawi się

przez wiele miesięcy. Nawet wtedy, gdy twój lekarz namawia cię do rozpoczęcia życia płciowego, nie rób tego, jeżeli nie czujesz się dostatecznie dobrze psychicznie i fizycznie. A jeśli już zaczniesz, rób to powoli, uprawiaj petting, grę wstępną, wzajemne stymulowanie narządów płciowych i/lub seks oralny, ale bez penetracji.

Nie zniechęcaj się bólem. Wiele kobiet jest zaskoczonych i zniechęconych, gdy dowiadują się, że poporodowe stosunki płciowe mogą stać się źródłem bólu. Jeśli miałaś nacięcie krocza lub nastąpiło pęknięcie krocza podczas porodu, mogą wystąpić pewne dolegliwości (od delikatnych do ostrych), trwające tygodniami lub nawet miesiącami po ściągnięciu szwów. Dolegliwości te mogą się pojawiać podczas stosunków płciowych, mogą być słabsze, jeśli rodziłaś bez uszkodzenia krocza, a nawet gdy miałaś cięcie cesarskie. (Dolegliwości będą mniejsze, jeśli cięcie cesarskie w twoim przypadku zostało wcześniej zaplanowane, czyli nie musiałaś przeć.) Dopóki ból się nie zmniejszy, możesz spróbować go ograniczyć sposobami opisanymi w ramce Łatwy powrót do seksu.

Nie oczekuj zbyt wiele. Nie oczekuj idealnego stosunku, łącznie z jednoczesnym orgazmem, podczas pierwszego współżycia po porodzie. Niektóre kobiety zwykle osiągają orgazm, jeśli przedtem nie miały go przez wiele tygodni lub dłużej. Podejdźcie do sprawy z miłością i cierpliwością, a seks stanie się z pewnością tak satysfakcjonujący jak zawsze lub nawet bardziej.

Wzajemne zrozumienie. Rzeczywiście udane współżycie płciowe musi być budowane na wzajemnym zaufaniu, rozumieniu się i porozumieniu. Jeśli np. po całodziennych trudach macierzyństwa jesteś zbyt zmęczona, aby się kochać, nie tłumacz się bólem głowy. Bądź uczciwa. Mąż, który jest przecież również zaangażowany w opiekę nad dzieckiem, jest w stanie to zrozumieć. Jeśli stosunek sprawia ci ból, nie bądź męczennicą i nie znoś tego bez słów. Wytłumacz, co sprawia ci ból, porozmawiaj o tym, co jest przyjemne, co byś chciała zmienić następnym razem.

Poczekaj na właściwą chwilę. Gdy z dwojga staliście się trojgiem, nie będziesz mogła uprawiać miłości, kiedy i gdzie będziesz miała na to ochotę. Będziesz musiała to robić, gdy będzie ku temu okazja (np. gdy dziecko będzie spało o godzinie trzeciej po południu w sobotę). Nie sądź, że seks niespontaniczny nie może być fajny. Traktuj „planowanie zawczasu" jako okres wyczekiwania na kochanie się (np. „Dziecko zaśnie 0 ósmej - nie mogę się już doczekać" albo: „Zostawmy ją u babci i wracajmy szybciutko do sypialni!"). Zaakceptuj stosunki przerywane (będzie ich wiele) z poczuciem humoru, spróbuj jak najszybciej zacząć od nowa. Pogódź się z tym, że seks nie będzie tak częsty jak przedtem. Postaw na jakość, a nie na ilość.

Nie bądź perfekcjonistką. Wielkie zmęczenie po porodzie jest rzeczą całkowicie naturalną. Wdrożenie się do nowych zadań rodzicielskich też nie jest łatwe. Wiele czynności wykonuje się niepotrzebnie, co powoduje przemęczenie. Chcesz zrobić zbyt wiele w zbyt krótkim czasie. Na jakiś czas daj sobie spokój z ciągłym sprzątaniem domu. Zamów obiad do domu. Oszczędzaj energię tam, gdzie tylko się da, a będziesz jej miała więcej na miłość.

Nie martw się. Niezależnie od tego, jak się czujesz w obecnej chwili, stopniowo powrócisz do swego dawnego życia płciowego 1 będziesz mu się oddawała z taką samą pasją i przyjemnością jak dawniej. (A ponieważ rodzicielstwo na ogół bardziej zbliża małżonków do siebie, może w twoim przypadku być tak, że płomień uczuć nie tylko zostanie rozniecony na nowo, ale będzie się

palił jaśniej niż przedtem.) Wobec tego zamartwianie się teraz może tylko wywołać przygnębienie.

PONOWNE ZAJŚCIE W CIĄŻĘ

Myślałam, ze karmienie piersią jest jakąś formą zabezpieczenia przed zajściem w ciążę. Teraz słyszę, że w czasie karmienia piersią mogę zajść w ciążę, nawet przed ponownym rozpoczęciem miesiączkowania.

Jeżeli nie chcesz ponownie zajść w ciążę (co raczej nie jest dobrym rozwiązaniem ani dla ciebie, ani dla twojego niemowlęcia), niech ci nawet nie przyjdzie do głowy, by traktować karmienie piersią jako środek antykoncepcyjny.

To prawda, że kobieta karmiąca piersią zaczyna miesiączkować później niż kobiety, które nie karmią. U kobiet, które nie wytwarzają mleka, miesiączka zwykle pojawia się między 6 a 12 tygodniem po porodzie; u kobiet, które wytwarzają mleko, pojawia się natomiast między 4 a 6 miesiącem. Jednak statystyka jak zwykle zawodzi. U kobiety karmiącej piersią miesiączka powinna pojawić się nie wcześniej niż po 6 tygodniach i nie później niż po 18 miesiącach po porodzie.

Problem jednak w tym, że nie da się przewidzieć, kiedy nastąpi u ciebie pierwsza po porodzie miesiączka. Wpływ na to ma wiele czynników. I tak np. częstość karmienia (więcej niż 3 razy dziennie) zdaje się bardziej hamować owulację. Podobną zależność udało się sformułować, jeżeli chodzi o czas karmienia - im dłużej karmisz, tym skuteczniej hamuje to owulację; jeżeli uzupełnisz karmienie, dając swojemu dziecku choćby tylko butelkę wody, możesz zakłócić efekt antyowulacyjny.

Dlaczego należy brać pod uwagę możliwość zajścia w ciążę przed pierwszą miesiączką po porodzie? Ponieważ czas, w którym nastąpi pierwsza po porodzie owulacja, jest nieznany, tak jak to jest z pierwszą miesiączką. Niektóre kobiety mają pierwszy cykl niepłodny, tj. cykl przebiega bez owulacji. Inne jajeczkują i z tego powodu mogą zajść w ciążę bez wystąpienia pierwszego krwawienia miesięcznego. Dlatego nie możesz przewidzieć, jak będzie z tobą. Dla uzyskania informacji o wyborze metody zapobiegającej ciąży zapoznaj się z książką Pierwszy rok tycia dziecka.

Oczywiście przypadek może się zdarzyć. Wiedza medyczna musi dopiero znaleźć środek w 100% gwarantujący zabezpieczenie przed przypadkowym zajściem w ciążę. Tak więc nawet jeżeli używasz środków antykoncepcyjnych, a w szczególności jeżeli ich nie używasz - zajście w ciążę jest możliwe. No i tak się niefortunnie składa, że nie będzie tego pierwszego objawu ciąży, jakiego będziesz oczekiwała, tzn. braku miesiączki, bo jeśli karmisz piersią, nie miesiączkujesz. Widoczny będzie natomiast w przypadku ponownego zajścia w ciążę zmieniony skład twojego mleka. Będzie to konsekwencją zmiany poziomu hormonów (ciąża i karmienie łączą się z wystąpieniem dużych zmian poziomu hormonów). Możesz poza tym spostrzec niektóre inne objawy ciąży. Oczywiście, jeśli podejrzewasz, że mogłaś zajść w ciążę, powinnaś wykonać test ciążowy i jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Jeśli zaszłaś w ciążę, możesz kontynuować karmienie piersią tak długo, jak długo temu podołasz. Będziesz jednak potrzebować dużo wypoczynku i dobrego odżywiania - więcej kalorii i białka. Po porodzie nowo narodzone niemowlę powinno mieć w karmieniu pierwszeństwo.

WYPADANIE WŁOSÓW

Wydaje mi się> że nagle zaczęły mi wypadać włosy. Czy wyłysieję?

Nie obkupuj się w kapelusze. Utrata włosów w twoim stanie jest normalna i nie doprowadzi do wyłysienia. Zwykle

dziennie wypada około 100 włosów, lecz w krótkim czasie zostaną one zastąpione nowymi. W czasie ciąży zmiany hormonalne zmniejszają wypadanie włosów. Lecz zwłoka ta jest tylko czasowa. Włosy są gotowe do wypadnięcia i wypadną w okresie między 3 a 6 miesiącem po porodzie. Niektóre kobiety karmiące piersią zwracają uwagę na to, że włosy, które wypadły, nie odrastają, dopóki dziecko nie zostanie ostatecznie odstawione od piersi. By umożliwić dobry wzrost włosom, zażywaj witaminy oraz odżywiaj się prawidłowo i dbaj o higienę włosów, tzn. używaj szamponów tylko wówczas, gdy to konieczne, używaj „rzadkiego" grzebienia, stosuj odżywki do włosów, unikaj wysokiej temperatury - suszarek do włosów, lokówek. Odłóż też wszelkie ondulacje i farbowanie, poczekaj, aż włosy wrócą do stanu sprzed ciąży.

Jeśli włosy wypadają garściami, a przy tym doświadczasz innych objawów chorób tarczycy (patrz s. 417), skonsultuj się z lekarzem. To, że straciłaś tyle włosów po tym porodzie, nie znaczy, że stracisz tyle samo po następnym. Twój organizm za każdym razem może zareagować inaczej.

ZAŻYWANIE KĄPIELI

Wydaje mi się, że jest bardzo dużo sprzecznych informacji na temat, czy zażywać kąpieli w okresie poporodowym, czy też nie. Jak jest naprawdę?

Był okres, że nie pozwalano młodym matkom na kąpiel przez miesiąc po porodzie. Spowodowane to było obawą przed możliwością zakażenia, jaką niesie ze sobą woda w wannie. Dzisiaj wiadomo już, że woda używana do kąpieli nie przedostaje się do pochwy, a zatem możliwość rozwoju infekcji - jako konsekwencji kąpieli - nie zaprząta już głowy lekarzom. Część lekarzy zaleca kąpiel już w szpitalu (Jeżeli wanna jest dostępna), ponieważ wierzą, że kąpiel bardziej efektywnie niż natrysk usuwa resztki wydzieliny z krocza i zagłębień między wargami sromowymi. W dodatku ciepła woda ma dobry wpływ na miejsce nacięcia krocza, zmniejsza tkliwość tkanek i ich obrzęk oraz zmniejsza hemoroidy. (W tym samym celu możesz robić sobie nasiadówki w niewielkiej ilości wody.) Jeżeli kąpiesz się w czasie pierwszych dwóch tygodni po porodzie, to sprawdź, czy wanna jest dobrze umyta (upewnij się, czy nie jesteś jedyną osobą, która szoruje wannę). Podczas pierwszych dni po porodzie korzystaj z pomocy przy wchodzeniu i wychodzeniu z wanny, ponieważ jesteś jeszcze osłabiona. Jeśli miałaś cięcie cesarskie, zapewne przez pierwszy tydzień nie będziesz mogła się kąpać, ale dla pewności zapytaj.

ZMĘCZENIE

Minęły prawie 2 miesiące od cz/asu, kiedy urodziłam dziecko, lecz czuję się bardziej zmęczona niż przedtem. Czyżbym była chora?

Sporo młodych matek jakby resztkami sił wlecze się do gabinetu lekarza, by poskarżyć się na chroniczne, potworne uczucie zmęczenia i wyczerpania. Kobiety te są przekonane, że padły ofiarą jakiejś choroby. A okazuje się, że prawie niezmiennie diagnoza jest jedna: klasyczny przypadek wyczerpania macierzyństwem.

Do zjawisk rzadkich należy matka, która wymyka się powszechnie występującemu zjawisku zmęczenia macierzyństwem, polegającemu na ogólnym wyczerpaniu oraz totalnym niedostatku energii. Zmęczenie macierzyństwem nie jest czymś zaskakującym. Nie ma bowiem bardziej wyczerpującego zajęcia - zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie - niż bycie matką. Wysiłek i napięcie psychiczne nie zamykają się w ramach ośmiogodzinnego dnia pracy przez 5 dni w tygodniu, tak jak to jest w innych zawodach. (Matki nie mają też regularnych

przerw na obiad i kawę w godzinach pracy.) Macierzyństwu przeżywanemu po raz pierwszy towarzyszy także dodatkowy stres, nieodzowny przy podejmowaniu nowego zajęcia, bo ciągle trzeba się czegoś nowego uczyć, popełnia się błędy i stale są problemy do rozwiązania. I jakby tego było mało, dochodzi jeszcze ubytek energii, którą kobieta traci na karmienie piersią (szczególnie dopóki oboje nie nabierzecie wprawy), wysiłek, jakim jest noszenie na rękach szybko rosnącego noworodka i przenoszenie innych przedmiotów codziennego użytku z noworodkiem związanych oraz nieprzespane noce. Większe zmęczenie mogą odczuwać zestresowane matki, które urodziły dzieci z niską masą urodzeniową czy z innymi problemami, a także opiekujące się starszymi dziećmi.

Podczas kolejnej wizyty u lekarza sprawdź dla pewności, czy nie istnieją w twoim przypadku inne medyczne przesłanki tego ogólnego wyczerpania (jak na przykład poporodowe zapalenie tarczycy - patrz s. 417). Jeżeli lekarz potwierdzi, że jesteś całkowicie zdrowa, bądź pewna, że czas, doświadczenie i całonocny sen twojego dziecka stopniowo przyniosą ci ulgę. Przybędzie ci energii z chwilą, gdy organizm przyzwyczai się do nowych wymagań wiążących się z macierzyństwem (na przykład do braku snu). Nie próbuj robić za dużo (a jeśli tak jest, daj sobie spokój z mniej ważnymi zadaniami, na przykład z dokładnym sprzątaniem domu), pamiętaj, by mąż miał równy udział w obowiązkach (związanych z dzieckiem i z domem), korzystaj z każdej okazji, by siąść z uniesionymi nogami i odpocząć (choć może się to wydawać mało realne), a także regularnie dobrze się odżywiaj. Nim zmęczenie minie, wypróbuj rad na zmniejszenie objawów przygnębienia poporodowego i depresji poporodowej (s. 410), gdyż oba te stany wiążą się ze zmęczeniem.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Powrót do normalnej sylwetki

Czymś innym jest wyglądać jak ciężarna w szóstym miesiącu ciąży, kiedy się właśnie jest w szóstym miesiącu, a całkiem czymś innym wyglądać tak, gdy jest się już po porodzie. Niestety większość kobiet nie może oczekiwać, że opuszczając salę porodową, będzie szczuplejsza niż w chwili, gdy była do tej sali przyjmowana. Zatem lepiej będzie, gdy do torby z rzeczami na powrót do domu, do której chyba zbyt optymistycznie włożyłyśmy spodnie rurki, zapakujemy obszerniejszy strój, jako środek zaradczy na depresję.

A ile czasu upłynie od chwili, gdy zostałaś matką, do momentu kiedy przestaniesz wyglądać jak przyszła matka? Odpowiedź zależy głównie od trzech czynników: (1) Ile kilogramów przybyło ci w czasie ciąży; (2) Na ile kontrolowałaś przyjmowane kalorie; (3) Ile ćwiczysz.[1]

„Komu potrzebne są ćwiczenia? - zapytasz być może. - Jestem przecież w nieustannym ruchu, odkąd wróciłam ze szpitala do domu. Czy to się w ogóle nie liczy?" Niewiele, niestety. Choć ten rodzaj ćwiczeń jest bardzo wyczerpujący, nie wzmacnia mięśni krocza i brzucha, rozciągniętych i obwisłych po wydaniu dziecka na świat. Może tego dokonać tylko odpowiednio ułożony program ćwiczeń. A dobre ćwiczenia przeznaczone na okres połogu są w stanie zdziałać znacznie więcej, niż tylko przywrócić ci ładną sylwetkę. Dzięki nim znikną bóle pleców, rany zagoją się szybciej i łatwiej wró-

[1] Istotna może też być przemiana materii i czynniki dziedziczne.

Podstawowe zasady na pierwsze sześć tygodni

- Noś biustonosz dobrze podtrzymujący biust i wygodne ubranie.
- Postaraj się podzielić program ćwiczeń na dwie lub trzy krótkie sesje dziennie (w ten sposób lepiej wzmocnisz mięśnie i nie przeciążysz wracającego do zdrowia organizmu - łatwiej ci też będzie znaleźć na nie czas).
- Zaczynaj każdą sesję od ćwiczenia, które wymaga najmniej wysiłku.
- Ćwicz powoli, bez szybkich serii powtórzeń. Lepiej odpocznij chwilę między ruchami, gdyż właśnie wtedy wzmacniają się mięśnie - nie podczas ćwiczeń.
- Podobnie jak w okresie ciąży, tak i podczas połogu należy unikać szarpanych, chaotycznych ruchów. Zrezygnuj z ćwiczeń polegających na przyciąganiu kolan do klatki piersiowej, przysiadów i unoszenia obu nóg.
- Kontroluj rytm serca.
- Nie zapomnij o uzupełnianiu płynów straconych podczas ćwiczeń.
- Ćwicz powoli, z rozsądkiem. Zasada „nie ma osiągnięć bez bólu" nie została stworzona z myślą o młodych matkach. Nie ćwicz więcej, niż jest to zalecane, nawet jeśli czujesz się na siłach. Objawów przeforsowania najprawdopodobniej nie odczujesz do następnego dnia, a wtedy będziesz już tak zmęczona i obolała, że w ogóle nie dasz rady ćwiczyć.
- Nie pozwól, by dbanie o dziecko powstrzymało cię od dbania o siebie. Niemowlę będzie zachwycone, leżąc ci na piersiach w trakcie, gdy ty będziesz ćwiczyć.

cisz do siebie po porodzie, wzmocnią się rozluźnione przez ciążę stawy, poprawi się krążenie i zminimalizuje ryzyko wystąpienia licznych objawów połogowych, od żylaków po kurcze mięśni nóg. Dzięki ćwiczeniom Kegla, koncentrujących się na okolicy krocza, masz większe szanse uniknąć nietrzymania moczu i poporodowych problemów seksualnych. I wreszcie ćwiczenia często przynoszą niezwykle ważne korzyści psychiczne: uwolnione przez ćwiczenia endorfiny krążą w organizmie, poprawiając nastrój oraz zdolność radzenia sobie z problemami. Dzięki temu będziesz znacznie lepiej przygotowana do znoszenia stresów związanych z macierzyństwem.

Ćwiczenia możesz zacząć wcześniej, niż sądzisz. Jeśli poród przebiegł bez komplikacji, drogami natury i nie masz żadnych innych problemów zdrowotnych opóźniających trenowanie, rozpocznij połogowy program ćwiczeń już 24 godziny po porodzie. Niech ci nie przyjdzie do głowy, by na początek uprawiać ćwiczenia wysiłkowe: twoje ciało dopiero wraca do utraconej formy, więc należy być cierpliwym i ostrożnym. Niech przedstawiony poniżej trójstopniowy program posłuży ci za wytyczne. Możesz go uzupełnić książką czy kasetą wideo z ćwiczeniami poporodowymi, zajęciami dla młodych matek (towarzystwo innych to najlepsza motywacja, a na wiele z tych zajęć można zabrać pociechy) oraz codziennymi spacerami z wózkiem.

I FAZA ĆWICZEŃ: 24 GODZINY PO PORODZIE

Ćwiczenia Kegla. Możesz rozpocząć je bezpośrednio po porodzie (wskazówki znajdziesz na s. 189), choć na początku wykonując je, nie będziesz nic czuła. Ćwiczenia Kegla można wykonywać w każdej pozycji, w której jest ci wygodnie: leżąc, stojąc, czekając w kolejce w sklepie, karmiąc niemowlę, zmieniając pieluchy, jadąc samochodem, podczas kąpieli w wannie - wybierz sama. Postaraj się dojść do 25 powtórzeń wykonywanych w 4 czy 6 seriach w ciągu dnia. Ćwicz dla zdrowia (i większej satysfakcji w łóżku) przez całe życie.

Pozycja podstawowa

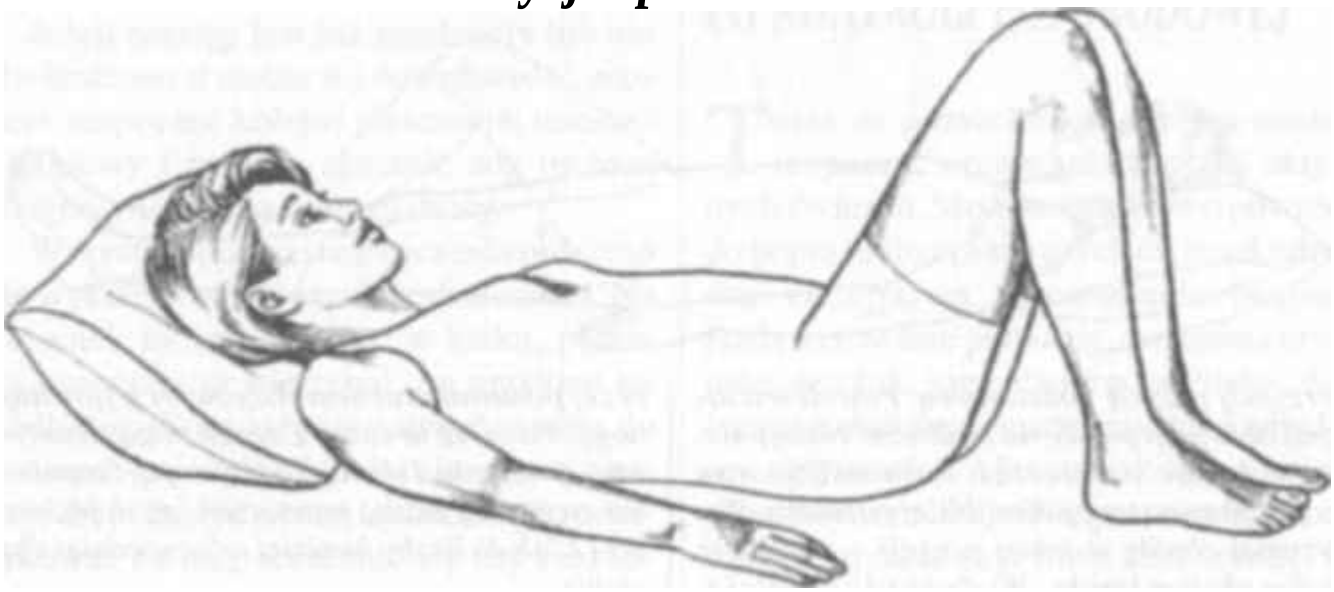

Połóż się na plecach, nogi zgięte w kolanac h, stopy płasko na podłodze w odległości około 50 cm od siebie. Głowę i ramiona podeprzyj poduszką, r^ce i dłonie połóż wzdłuz ciała.

Unoszenie miednicy

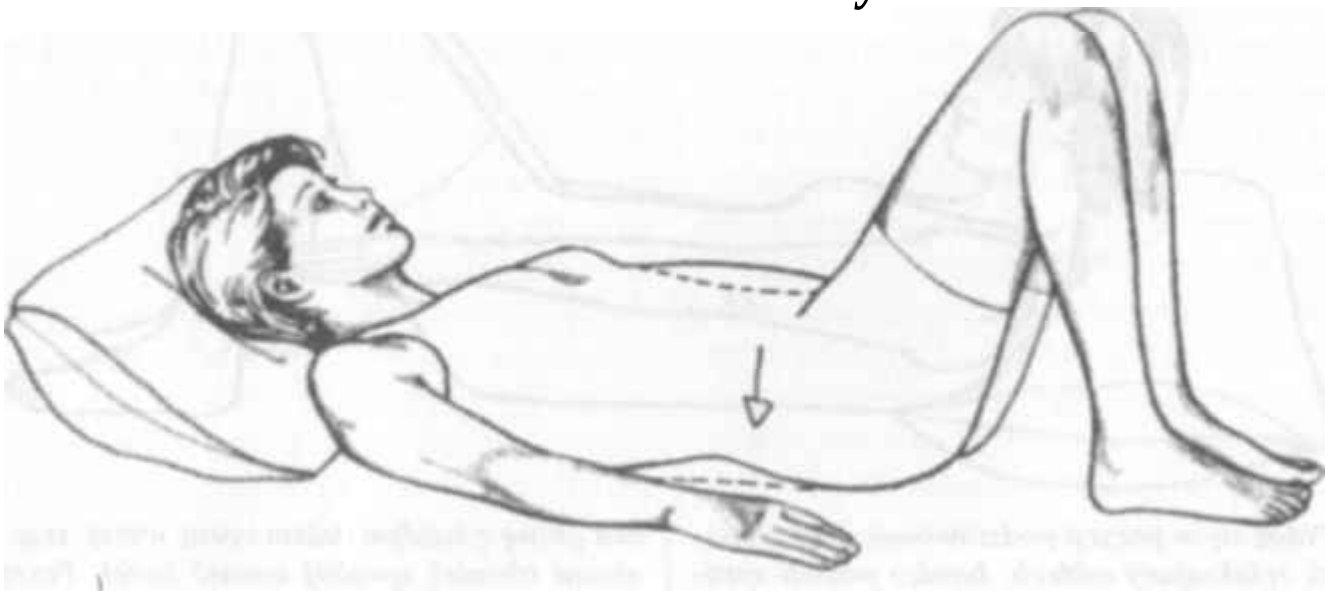

Połóż się w pozycji podstawowej. Wet wdech, po czym, wydychając powietrze, przyciśnij okolice krzyża do podłogi na dziesięć sekund. Odpocznij. Na początek powtarzaj 3 lub 4 razy, aż dojdziesz do 12, wreszcie do 24 powtórzeń.

Głębokie oddychanie przeponowe. Leżąc w pozycji podstawowej (patrz ramka), połóż dłonie na brzuchu, wykonaj wolny wdech przez usta, poczujesz teraz, jak brzuch się unosi. Rozpocznij ćwiczenia od 2-3 głębokich oddechów, jeden po drugim, unikając hiperwentylacji. (Sygnałami świadczącymi o tym, że przesadziłaś, będą zawroty głowy, bladość, uczucie mrowienia skóry, czerwone plamki przed oczami.)

II FAZA ĆWICZEŃ: 3 DNI PO PORODZIE

Minęły trzy dni od porodu, tak więc możesz przejść do kolejnego etapu ćwiczeń, tym razem wymagającego nieco więcej wysiłku. Jednak nim to zrobisz, sprawdź, czy mięśnie proste brzucha nie rozdzieliły się w czasie ciąży. Rozstęp mięśni pro-

Zginanie nóg ruchem ślizgowym

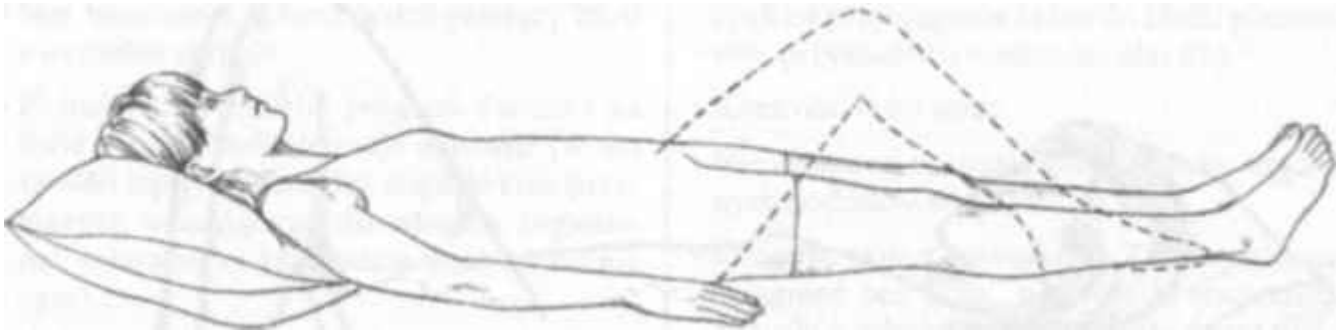

Przyjmij pozycję podstawową. Powoli wyciągnij obie nogi płasko na podłodze. Następnie, wdychając powietrze, ruchem ślizgowym cofnij prawą stopę jak najbliżej pośladka. Wytrzymaj chwilę w takiej pozycji — poczujesz ból w okolicy krzyża. Wydychając powietrze, ponownie ruchem ślizgowym wyprostuj nogę. Powtórz to samo z drugą nogą. Kontynuuj ćwiczenia 3-4 razy każdą stopą. Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń, aż dojdziesz do 12 lub do liczby bardziej odpowiedniej dla ciebie.

Unoszenie głowy i ramion

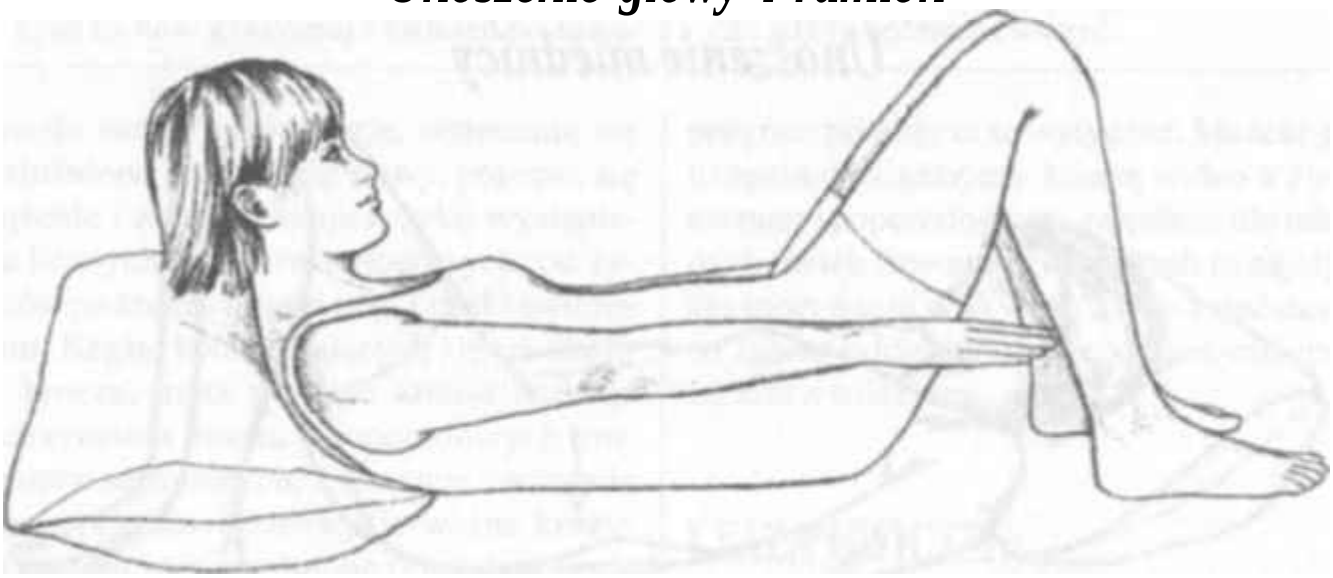

Połóż się w pozycji podstawowej. Wet głęboki, relaksujący oddech; bardzo powoli spróbuj unieść głowę i wyciągnąć ramiona; zatrzymaj oddech aż do pełnego uniesienia głowy; po czym oddychaj; następnie zatrzymując oddech, powoli połóż głowę. Oddychaj. Podnoś głowę z każdym dniem coraz wyżej, stopniowo również spróbuj unosić barki. Przez pierwsze 3-4 tygodnie staraj się nie unosić do pozycji siedzącej, później tylko wówczas, kiedy napięcie mięśni brzucha będzie odpowiednie.

stych brzucha jest powszechnym zjawiskiem, szczególnie u kobiet, które rodziły kilkakrotnie. Stan ten może ulec pogorszeniu, jeżeli podejmowałaś wysiłek fizyczny, nawet łagodny, po porodzie przed zagojeniem rozstępu. Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę o obecny stan tych mięśni lub sprawdź to sama w następujący sposób: Leżąc w pozycji podstawowej, powoli unieś głowę i wyciągnij ramiona do przodu, jeśli teraz poczujesz miękkie uwypuklenie poniżej pępka, to wskazuje to na rozstęp tych mięśni.

Jedno z powyższych ćwiczeń umożliwi ci korekcję tego rozstępu. Przyjmij pozycję podstawową, wdech. Skrzyżuj ręce ponad brzuchem, palcami staraj się przyciągnąć oba proste mięśnie brzucha do siebie, po

czym podczas wdechu unoś głowę. Powtarzaj 3-4 razy dziennie.

Jeżeli rozstęp jest już zamknięty lub nie stwierdzono u ciebie tej dolegliwości, możesz rozpocząć kolejne ćwiczenia: unoszenie głowy i ramion, zginanie nóg ruchem ślizgowym i unoszenie miednicy.

Wszystkie powyższe ćwiczenia powinno się wykonywać w pozycji podstawowej. Na początek można ćwiczyć w łóżku, potem na twardszej powierzchni, na przykład na podłodze. (Warto się zaopatrzyć w matę do ćwiczeń - nie tylko łatwiej się na niej ćwiczy, ale później dziecko będzie mogło praktykować na niej obracanie się czy raczkowanie.)

III FAZA ĆWICZEŃ: PO KONTROLI POPORODOWEJ

Teraz za pozwoleniem lekarza możesz rozpocząć uprawianie bardziej aktywnych ćwiczeń. Możesz stopniowo powrócić do poprzednio uprawianych ćwiczeń lub zacząć od zera, np. spacerowanie, bieganie, jazda na rowerze pływanie, ćwiczenia w wodzie, aerobik, joga, ćwiczenia Pilates, ćwiczenia z obciążeniem czy inne tego typu formy aktywności. Albo zapisz się na zajęcia gimnastyczne dla kobiet po porodzie. Lecz nie próbuj robić zbyt wiele zbyt szybko. Jak zawsze słuchaj swego ciała.

17
Ojcowie także oczekują

Pomijając nieuniknione przyszłe przełomy w medycynie oraz hollywoodzką produkcję, bez wątpienia tylko kobiety zachodzą w ciążę, co wcale nie oznacza, że mężczyźni nie oczekują narodzin dziecka. Przyszli tatusiowie nie tylko odgrywają ważną rolę w poczęciu potomka, lecz mogą mieć znaczny wpływ na jego rozwój poprzez dbanie o swoją ciężarną żonę i wspieranie jej. Zatem jako przyszły ojciec będziesz w pełni uczestniczył w procesie rozwoju, doświadczał podekscytowania, odpowiedzialności i, oczywiście, obaw towarzyszących ciąży. Częścią tych obaw podzielisz się z przyszłą matką, inne będą wyłącznie twoje. I podobnie jak twoja żona, masz prawo do tego, by otrzymać uspokajające informacje - nie tylko w czasie ciąży i porodu, lecz również podczas okresu poporodowego.

Dlatego niniejszy rozdział dedykowany jest równemu, ale często nie docenianemu partnerowi. Jednakże nie jest on przeznaczony wyłącznie dla ojców, podobnie zresztą jak i pozostała część książki nie jest adresowana tylko do matek. Oczekująca matka może, czytając ten rozdział, uzyskać wiele wartościowych informacji dotyczących tego, co jej mąż czuje, czego się obawia i jakie ma nadzieje. Z kolei „oczekujący" ojciec może lepiej zrozumieć zmiany fizyczne i emocjonalne, jakie będą zachodziły u jego żony podczas ciąży, porodu i w okresie poporodowym, a tym samym lepiej przygotować się do swej roli.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

UCZUCIE OPUSZCZENIA

Tyle uwagi skupia się na mojej zonie, od kiedy zaszła w ciążę, że czuję się tak, jakbym ja nie miał w tym żadnego udziału - może poza chwilą poczęcia.

W minionych pokoleniach udział mężczyzny w procesie rozrodu kończył się z chwilą zapłodnienia jego nasieniem komórki jajowej żony. Przyszli ojcowie mieli obserwować ciążę z daleka, a porodu w ogóle nie. W ostatnich dziesięcioleciach poczyniono niezaprzeczalnie wielkie postępy w kwestii praw ojca. W dzisiejszych czasach ojcowie nie tylko są świadkami narodzin, lecz wręcz biorą w nich udział. Jednak reedukacja społeczna nie zmieni faktu, iż ciąża rozwija się tylko w ciele kobiety, ani tego, że niektórzy ojcowie są zagubieni w tym, co w dużej mierze nadal uważane jest za sprawy kobiece, a kończy się uczuciem

Przygotuj się, nim zaczniesz

Możesz zapewnić dziecku jak najlepszy start w życie jeszcze przed zetknięciem się plemnika z komórką jajową. Jeśli twoja partnerka nie jest jeszcze w ciąży, oboje macie czas na uzyskanie jak najlepszej formy. Przeczytajcie rozdział 21 i postępujcie zgodnie z sugestiami dotyczącymi okresu przed poczęciem. Jeśli natomiast już oczekujecie narodzin dziecka, nie martwcie się tym, czego nie zrobiliście, lecz od teraz zacznijcie dbać: każde o siebie i o siebie nawzajem.

zapomnienia, opuszczenia, a nawet zazdrości o żonę. Czasami nieświadomie jest za to odpowiedzialna kobieta, a czasami mężczyzna. Istotny jest sposób, w jaki rozwiąże się ten problem, zanim uraza urośnie i zepsuje to, co winno być najpiękniejszym doświadczeniem w życiu obojga rodziców.

Najlepiej rozwiążesz ten problem, jeśli zaangażujesz się w jak najwięcej aspektów ciąży twojej żony.

Mów o tym. Twoja żona może mimowolnie cię pomijać - może być nawet nieświadoma, że ty chciałbyś być bardziej zaangażowany. Żona byłaby najprawdopodobniej bardzo szczęśliwa, mogąc włączyć cię w sprawy związane z ciążą, a ty zapewne chętnie się w nie zaangażujesz. Okazuj swe uczucia, gdyż dzięki temu stanie się coś bardzo ważnego: poprawi się porozumienie między wami na tym etapie waszego związku, kiedy dzielenie się liczy się bardziej niż cokolwiek innego.

Odwiedzaj ginekologa (lub położną) razem z twoją partnerką - jeśli tylko możesz. Praktycznie wszyscy lekarze zachęcają ojców do uczestniczenia w wizytach prenatalnych. Jeżeli twoje zajęcia nie pozwolą na to, może uda ci się pójść na najważniejsze (np. kiedy po raz pierwszy będzie można usłyszeć czynność serca płodu) i na badania przedporodowe (szczególnie na badanie ultrasonograficzne, kiedy możesz zobaczyć dziecko).

Przeżywaj ciążę. Nie musisz pokazywać się w pracy w stroju ciężarnej ani też nosić śladów mleka na wąsach. Jednak zawsze możesz wykonywać z żoną ćwiczenia związane z ciążą, przestać jeść bezwartościowe posiłki (przynajmniej, gdy jesteś w jej towarzystwie), rzucić palenie, jeśli jesteś palaczem. Jeśli ktoś zaproponuje ci drinka, pij raczej razem z nią wodę mineralną.

Zdobywaj wiedzę. Nawet tatusiowie z wyższym wykształceniem (w tym niektórzy lekarze) muszą się sporo nauczyć, gdy przychodzi ciąża i poród. Czytaj jak najwięcej książek i artykułów. Uczęszczaj z żoną do szkoły rodzenia, uczęszczaj na zajęcia dla ojców, jeśli są dostępne w twoim środowisku. Rozmawiaj z przyjaciółmi i kolegami, którzy zostali ostatnio ojcami albo porozmawiaj przez Internet z innymi przyszłymi ojcami.

Nawiąż kontakt z twoim dzieckiem. Ciężarna kobieta jest w uprzywilejowanej sytuacji, gdy chodzi o tworzenie się więzi z nie narodzonym dzieckiem, ponieważ jest ono wygodnie ukryte w jej macicy. Nie znaczy to, że ty również nie możesz rozpocząć poznawania nowego człowieka. Mów, czytaj i śpiewaj często swojemu dziecku; płód słyszy od końca szóstego miesiąca, zatem częste słuchanie twojego głosu pomoże mu rozpoznać go po urodzeniu. Raduj się kopnięciami dziecka i jego ruchami, przykładając dłoń lub policzek do odkrytego brzucha żony na kilka minut w każdy wieczór-jest to również przyjemny sposób, aby dzielić z nią chwile intymności.

Kup wyprawkę. Razem z partnerką wybierz także kołyskę i wózek. Razem urządźcie pokoik dziecięcy. Przejrzyj książkę z imiona-

Niezależnie od tego, kim jest partner

Większość rad znajdujących się w tym rozdziale przeznaczona jest także dla partnera w związku nietradycyjnym. Wybierz te pytania i odpowiedzi, które dotyczą twojej sytuacji lub można je do niej przystosować.

mi dla dzieci, weź udział w wyborze lekarza, który w przyszłości będzie się zajmować waszym dzieckiem. Ogólne mówiąc, angażuj się w każdy aspekt związany z przygotowywaniem się na przybycie nowego członka rodziny.

ZMIANY W PODEJŚCIU DO SEKSU

Teraz, gdy jesteśmy w ciąży, seks przestał mnie interesować. Czy to normalne?

Przyszli ojcowie, podobnie jak przyszłe matki, różnie reagują na sprawy związane z pożyciem w czasie ciąży - i wszystko jest „normalne". Powodów do osłabienia popędu płciowego jest wiele. Na przykład, być może tak sumiennie pracowaliście nad tym, by doszło do poczęcia, że seks kojarzy ci się z ciężkim obowiązkiem. Może przejmujesz się nie znaną ci rolą tak mocno, że sprawy seksu zeszły na drugi plan. Bądź też zmiany w sylwetce żony sprawiają, iż potrzebujesz czasu, byś się do nich przyzwyczaił - szczególnie jeśli cały czas jej odmieniona sylwetka przypomina ci o tym, że w waszym życiu i związku nastąpią wielkie zmiany. Wreszcie, za spadek libido może odpowiadać podświadoma obawa, że podczas stosunku mógłbyś wyrządzić krzywdę żonie czy dziecku (nic takiego się nie stanie).

Tak samo normalna jest seksualna obojętność twojej ciężarnej towarzyszki i identyczne są jej przyczyny. Do tego dochodzą inne czynniki fizyczne, np. nudności, konieczność częstego oddawania moczu, zmęczenie i bolesna nadwrażliwość piersi. Wszystko to razem nie tylko wpływa na spadek zainteresowania seksem, lecz także zmniejsza odczuwanie przyjemności.

Brak porozumienia pomiędzy partnerami często prowadzi do złego zrozumienia tych sprzecznych uczuć: on myśli, że ona nie jest zainteresowana, więc podświadomie tłumi swe pożądanie. Ona myśli, że on nie jest zainteresowany, toteż gasi swe pragnienia.

Liczba stosunków seksualnych ma teraz mniejsze znaczenie niż ich jakość. Być może zauważysz, że większe zaangażowanie się w inne formy intymności, na przykład wzajemne pieszczoty czy zwierzanie się, może wzbogacić wasze współżycie. Pomimo iż nie ma nic złego w (tymczasowym) obniżeniu aktywności seksualnej, w tym, że nie będzie można kochać się tak często jak kiedyś (przynajmniej do czasu, gdy dziecko zacznie przesypiać całą noc) - postaraj się, aby rozwój dziecka nie przeszkodził w pielęgnowaniu waszego związku i rozwijaniu go. Niech najważniejsza stanie się teraz romantyczność (kup partnerce kwiaty, zapal świeczki do obiadu, weź do łóżka olejek do masażu), mówienie sobie otwarcie o wszystkim (nie wahaj się przed wyrażeniem swoich uczuć i obaw, zachęć ją do tego, by podzieliła się swoimi), obdarowuj ją uściskami i pocałunkami (oby ich nie zabrakło!). Kiedyś znów zapłonie w tobie ogień!

Więcej rad o tym, jak bardziej cieszyć się seksem wtedy, gdy jest go mniej, znajdziesz w podrozdziale Współżycie płciowe podczas ciąży.

Moja zona wydaje mi się teraz szalenie pociągająca seksualnie. Niestety od czasu, gdy dowiedzieliśmy się, ze jest w ciąży, ona nie ma nastroju na seks.

Nawet najbardziej dobrane pod względem pożycia pary mogą się rozstroić w czasie oczekiwania na narodziny dziecka. Dzieje się tak dlatego, że na popęd płciowy, odczuwanie przyjemności i zachowanie podczas stosunku ma wpływ wiele czynników fizycznych i emocjonalnych. Wielu mężczyzn uważa zaokrąglenia i pełne kształty ciężarnej kobiety za zaskakująco zmysłowe czy wręcz erotyczne. Większe pożądanie może także zostać wywołane uczuciami; oczekiwanie na narodziny dziecka sprawia, iż silne uczucia do żony stają się jeszcze głębsze, co z kolei wyzwala większe pożądanie.

Podobnie jak zrozumiałe i normalne jest twoje większe zainteresowanie współżyciem, równie zrozumiałe i normalne jest zmniejszenie zainteresowania twojej partnerki. Być może takie objawy ciążowe, jak nudności, wymioty oraz brak energii odpowiadają u niej za zmniejszenie libido. Albo też podniecające cię zaokrąglenia na nią akurat działają odwrotnie. Może też być myślami przy dziecku bądź ma trudności z pogodzeniem ról matki i kochanki.

Niezależnie od tego, co wpływa na wasze „rozstrojenie", nie martw się - ono zapewne wkrótce minie. Wiele kobiet zauważa, iż nieobecne na początku zainteresowanie współżyciem wzrasta w drugim trymestrze, a dzieje się to za sprawą zwiększonego przepływu krwi w narządach rodnych i piersiach. Ale nawet gdyby tak się nie stało lub gdyby zainteresowanie ponownie spadło w trzecim trymestrze (za przyczyną wzmożonego zmęczenia, bólów krzyżowych czy sporego brzucha) lub w okresie poporodowym (niemal na pewno tak się stanie u was obojga), to dbanie w tym czasie o nie związane z seksem aspekty waszego związku da gwarancję, że kiedyś wszystko wróci do poprzedniego stanu.

Zanim to nastąpi, nie rób niczego na siłę. Lepiej zadbaj o romantyzm, rozmowy, pieszczoty. Dzięki nim zbliżycie się do siebie, a ponieważ na kobiety działają one jak afrodyzjaki, być może uda ci się otrzymać to, czego pragniesz. W sytuacji, gdy wszystko trzeba robić krok po kroku, pamiętaj o poświęceniu większej ilości czasu na grę wstępną, nim przejdziesz do działania. Pytaj ją, co sprawia jej przyjemność, a co nie, ponieważ strefy erogenne na jej ciele na pewno się zmieniły od chwili, kiedy zaszła w ciążę. Warto również znaleźć taką pozycję, w której obojgu wam będzie wygodnie. Jeśli pełny stosunek raczej nie wchodzi w grę, rozważ inne sposoby osiągania przyjemności, na przykład masturbację, seks oralny i masaż.

Nie zapomnij mówić swojej partnerce - i to jak najczęściej - jak bardzo atrakcyjna jest dla ciebie w czasie ciąży. Kobiety mają intuicję, lecz nie potrafią czytać myśli.

BEZPIECZEŃSTWO WSPÓŁŻYCIA PODCZAS CIĄŻY

Mimo ze lekarz zapewniał nas, ze seks w ciąży jest bezpieczny, często mam kłopoty z uwagi na strach o zranienie mojej zony lub dziecka.

Nigdy oboje partnerzy tak często nie zastanawiają się nad seksem jak podczas ciąży. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy ciąża postępuje i twój umysł (oraz libido) konfrontowany jest z problemem „wielkich rozmiarów": powiększającym się brzuchem z jego drogocenną zawartością. Szczęśliwie tą sprawą możesz nie zaprzątać sobie głowy. Seks w prawidłowo przebiegającej ciąży o małym ryzyku nie jest źródłem żadnego niebezpieczeństwa ani dla matki, ani dla płodu. (Istnieje kilka zastrzeżeń, szczególnie w ostatnich dwóch miesiącach. Wyszczególniono je w podrozdziale Współżycie płciowe podczas ciąży.)

Orgazm (jako wynik stosunku seksualnego lub innych działań) może stymulować skurcze macicy, lecz nie są to tego rodzaju

skurcze, które wywołują poród przedwczesny przy ciąży prawidłowej. Badania wykazują, iż kobiety należące do grupy niskiego ryzyka, które pozostają aktywne seksualnie w czasie ciąży, stoją przed wręcz mniejszym ryzykiem urodzenia dziecka przed terminem (wreszcie jakaś dobra wieść!). Kochanie się z żoną nie tylko nie wyrządzi jej żadnej krzywdy (przy zachowaniu pewnych środków ostrożności), lecz przyniesie wiele korzyści, zaspokajając jej zwiększoną potrzebę bliskości fizycznej i emocjonalnej oraz sprawiając, iż poczuje się pożądana w czasie, gdy mogłaby się czuć zupełnie niepociągająca.

Nie martw się o rozwijające się w niej dziecko: jest ono dobrze chronione przez wody płodowe oraz mięśnie macicy, do której wejście zasklepia znajdujący się w szyjce macicy czop śluzowy (skutecznie chroniący przed przeniknięciem bakterii i spermy)[1]. Co za tym idzie, dziecko nie widzi was, gdy się kochacie, a także z pewnością nie będzie niczego pamiętać. Jeśli już cokolwiek odczuje, to tylko uspokajające, łagodne ruchy kołyszące wywołane stosunkiem oraz kurczeniem się macicy w czasie orgazmu.

EROTYCZNE SNY PODCZAS CIĄŻY

Ostatnio miałem więcej erotycznych snów niz kiedykolwiek przedtem, mimo iz w ciągu dnia seks jest teraz ostatnią rzeczą, o jakiej myślę. Dlaczego tak się dzieje?

Dla przyszłych ojców i matek ciąża jest okresem intensywniejszych uczuć - doznań, które zmieniają się ze skrajności w skrajność, od przepełnionego radością wyczekiwania po paniczny strach - i tak na okrągło. Nic w tym dziwnego, że wiele z tych uczuć znajduje swe ujście w snach, gdyż wówczas podświadomość bezpiecznie je uwalnia. Marzenia senne o seksie (szczególnie z innym partnerem) biorą się tego, że podświadomość mówi ci coś, o czym pewnie i tak już wiesz: że obawiasz się, jak ciąża i dziecko wpłyną na wasze życie seksualne. Takie lęki są nie tylko normalne, lecz także mają wielkie znaczenie. Zrozumienie bowiem tego, iż wasz związek czekają przemiany, bo wraz z przybyciem dziecka na świat będzie was troje, stanowi pierwszy krok do tego, by wam dwojgu było ze sobą dobrze.

Erotyczne sny najczęściej pojawiają się we wczesnym okresie ciąży. Potem ich miejsce zajmują sny o rodzinie. Być może będą ci się śnić rodzice czy dziadkowie; w ten sposób podświadomie łączysz minione pokolenia z przyszłym. Może ci się śnić, że znów jesteś dzieckiem, prawdopodobnie uwalniając swe zrozumiałe obawy przed nadchodzącymi obowiązkami oraz tęsknotę za minionym okresem beztroski. Możesz też śnić, że sam jesteś w ciąży, co oznacza zrozumienie ciężaru dźwiganego przez żonę, zazdrość o okazy waną jej uwagę lub chęć bycia połączonym ze swym nie narodzonym dzieckiem. Być może w głębi swego jestestwa obawiasz się, iż przyjęcie roli żywiciela w pewnym stopniu obniży twą męskość, i zaczniesz śnić sny typu „macho" - na przykład że strzelasz gole podczas meczu lub bierzesz udział w wyścigu samochodowym. Druga strona twej podświadomości też zechce zająć tyle samo czasu (niekiedy nawet podczas tej samej nocy); sny o tym, jak opiekujesz się żoną i dzieckiem, pomogą przygotować się twej „opiekuńczej" stronie do przyjęcia nowych obowiązków. Niezwykle często zdarzają się sny o samotności i porzuceniu; rodzą się one z obawy bycia wykluczonym, znanej wielu przyszłym ojcom.

Nie wszystkie sny odzwierciedlają twoje niepokoje. Niektóre, na przykład o wręczaniu lub znajdowaniu dziecka, o chrzcie czy ceremoniach nadawania dziecku imienia

[1] Jeśli jednak głęboka penetracja wywołuje ból, należy jej unikać.

albo o rodzinnych spacerkach z wózkiem przez park, ukazują, jak bardzo jesteś podekscytowany mającymi wkrótce nastąpić narodzinami.

Jedno jest pewne: nie tylko ty śnisz takie sny. Przyszłe matki (z przyczyn hormonalnych) są jeszcze bardziej niż ojcowie podatne na to, by śnić dziwne, ale realistyczne sny. Opowiadanie sobie rano snów może być intymnym rytuałem o właściwościach terapeutycznych, jeżeli oboje zdajecie sobie sprawę z tego, że sny odzwierciedlają podświadome uczucia, a nie rzeczywistość.

ZNIECIERPLIWIENIE HUŚTAWKĄ NASTROJÓW ŻONY

Wiem, ze to nie jest wina mojej zony, że przez działanie hormonów stała się taka płaczliwa i zmienna. Jednak nie wiem, jak długo jeszcze potrafię być cierpliwy.

Jeśli cierpliwość jest cnotą, to będziesz musiał być bardzo cnotliwy do końca ciąży twojej żony. Chociaż stabilizacja poziomu hormonów do czwartego miesiąca ciąży łagodzi nasiloną, podobną do przedmiesiączkowej płaczliwość i melancholię obserwowaną we wczesnej ciąży, to stresy spowodowane byciem w ciąży pozostają. Tak więc u wielu kobiet nadal występują nagłe wybuchy emocji, jak i uczucia bezsilności. I może to często trwać aż do porodu, a także w jego trakcie.

Niewątpliwie nie będzie to łatwe i czasem możesz uznać to za wręcz niemożliwe. Istnieje również pewna wątpliwość, czy twoje wysiłki się opłacą. Rozrzewnienie, jeśli spotka się ze zrozumieniem, zniknie szybciej, niż gdy spotka się ze złością i frustracją. Zaoferowanie ramienia żonie, aby się przez 15 minut wypłakała, spowoduje, że nie będzie potrzeby znoszenia nie wyładowanego lęku przez następne dni. Spróbuj pamiętać, że ciąża nie jest stałym zjawiskiem i że zmiany w stanie emocjonalnym twojej żony są przejściowe, podobnie jak zmiany jej figury.

WASZE NASTROJE

Od kiedy mamy pozytywny wynik testu ciążowego, wydaje mi się, że moja żona i ja przechodzimy huśtawkę nastrojów. Kiedy ona czuje się dobrzeją czuję się załamany i vice versa.

Ostatnio więcej badań skierowano na „ciężarnego" ojca, ponieważ badania dowodzą, iż może on doświadczać wielu objawów charakterystycznych dla kobiet w odmiennym stanie. Jedno z badań wręcz wykazało, że gdy żona jest w ciąży, u męża także obserwuje się wysoką koncentrację hormonów, nawet po urodzeniu się dziecka. Depresja jest jednym z takich objawów. Chociaż w około 1 na 10 sytuacji dotyczy ona obojga partnerów w tym samym okresie, to najczęściej jest spotykana u jednego z nich. Może to być spowodowane tym, że oznaki depresji u ukochanej osoby dają nam wewnętrzną siłę, aby wzbić się ponad nasze własne uczucia i służyć wsparciem. A gdy u osoby tej nastrój się poprawia, nasz zaczyna się pogarszać.

Dać upust - to najlepszy sposób na pozbycie się łagodnej depresji ciążowej, która często się pojawia u przyszłych ojców i bywa samoograniczająca. Rozmawiaj o swoich odczuciach z żoną (szczera rozmowa dobrze wpłynie na wasz nastrój, toteż każdego dnia przeznacz na nią trochę czasu); z przyjacielem, który niedawno został ojcem, lub nawet z własnym ojcem. Unikaj alkoholu i innych używek, które mogą nasilić depresję i wahania nastrojów. Zajmij się czymś (uczestnicz w zakupach, maluj pokoik dziecięcy, planuj wydatki itd.). Dobrym sposobem jest aktywność fizyczna, dbanie o krążenie endorfin w organizmie. Pary, które ćwiczą razem (oczywiście za

zgodą lekarza), są zwykle szczęśliwsze. Nawet spacer ma znaczenie.

Możesz spróbować skorzystać również z innych rad dawanych matkom doświadczającym depresji przedporodowej (na s. 127 znajdziesz ćwiczenia relaksacyjne). Jeśli nic nie pomaga, a depresja pogłębia się i zaczyna kolidować z pracą oraz z innymi aspektami twojego życia, należy szukać profesjonalnej pomocy wśród duchownych, lekarzy, terapeutów i psychiatrów. Nie zapomnij, że ojców też może dotknąć depresja poporodowa; więcej informacji znajdziesz na stronie 445.

OBJAWY WSPÓŁODCZUWANIA

Jeśli to moja zona jest w ciąży, dlaczego ja mam poranne nudności?

Choć kobiety mają wyłączność na towary dla ciężarnych, to tracą ją, gdy chodzi o objawy ciąży. Połowa z przyszłych ojców, jeśli nie więcej (w zależności od badań), przechodzi „zespół wylęgania" czy „ciążę współczulną" o różnym stopniu nasilenia, w czasie gdy ich żony są w ciąży. Objawy wylęgania najczęściej pojawiają się w trzecim miesiącu i potem ponownie przy porodzie i mogą rzeczywiście przypominać normalne objawy ciąży: nudności, wymioty, ból brzucha, zmiany apetytu, przybór masy, znaczny głód, zaparcia, skurcze w nogach, zawroty głowy, zmęczenie i wahania nastroju.

Przedstawiono wiele teorii, aby wyjaśnić „zespół wylęgania" - któraś z nich może dotyczyć ciebie: współodczuwanie i identyfikacja z ciężarną żoną; zazdrość z powodu bycia opuszczonym i wynikające stąd pragnienie zwrócenia na siebie uwagi; stres wynikający z życia z kobietą, która nagle stała się nerwowa, ma zmienne nastroje i jest nieatrakcyjna seksualnie; poczucie odpowiedzialności za postawienie żony w tak niewygodnej sytuacji; ponadto niepewność z uwagi na powiększenie się rodziny. U niektórych mężczyzn w tym czasie (również po narodzinach dziecka) dochodzi do zwiększonego wydzielania hormonów żeńskich, co może tłumaczyć owe objawy - stanowiąc sposób, w jaki natura przygotowuje mężczyznę do roli żywiciela rodziny.

Ponieważ twoje objawy mogą również wskazywać na chorobę, dobrym pomysłem jest pójście do lekarza. Jeśli badanie nie wykaże żadnych odchyleń, to „zespół wylęgania" będzie prawdopodobnym rozpoznaniem. Dobrze byłoby, gdybyś potrafił określić przyczynę, bo może to stanowić klucz do leczenia. Przykładowo, jeśli współodczuwanie sprawia, że masz mdłości, poszukaj sposobów na uzewnętrznianie swoich trosk: przynieś żonie śniadanie do łóżka, zrób zakupy i odkurz podłogi, dając jej dodatkowy czas na odpoczynek - sprawisz ulgę wam obojgu. Natomiast jeśli przyczyną jest zazdrość, to większe zaangażowanie w ciążę żony może przynieść ulgę w porannych nudnościach. Jeśli jest to niepewność z powodu trzymania noworodka po raz pierwszy, to wzięcie udziału w kursie opieki nad noworodkiem, czytanie książki Pierwszy rok życia dziecka lub spędzanie części czasu z dzieckiem przyjaciela może okazać się pomocne.

Nawet jeżeli nie możesz określić przyczyny twoich objawów, rozmowa z żoną o odczuciach odnośnie do ciąży, porodu i rodzicielstwa może ci ulżyć. Podobnie mogą pomóc rozmowy z innymi oczekującymi lub młodymi rodzicami w szkole rodzenia. Nawet jeśli nic nie pomoże, bądź pewny, że twoje reakcje są prawidłowe i że wszystkie objawy, które nie ustąpiły w czasie ciąży, znikną wkrótce po porodzie.

Oczywiście, równie „normalny" jest ojciec, który nie ma objawów chorobowych nawet przez jeden dzień podczas ciąży żony. Jeśli nie odczuwa on porannych nudności ani nie przybiera na wadze, to nie znaczy, że nie identyfikuje się ze swoją żoną, a jedynie, że znalazł inne sposoby wyrażania swych uczuć.

NIEPOKÓJ 0 ZDROWIE ŻONY

Wiem, ze ciąża i poród są obecnie bezpieczniejsze niz kiedykolwiek wcześniej, jednak nie mogę przestać się martwić, ze coś się stanie mojej zonie.

Jest coś niezaprzeczalnie bezbronnego w kobiecie ciężarnej. Stąd bierze się u ciebie, jako kochającego męża, chęć ochronienia żony przed wszystkimi możliwymi krzywdami. Jednakże możesz się rozluźnić. W istocie twojej żonie nic nie zagraża. Kobiety mieszkające w krajach wysoko rozwiniętych bardzo rzadko umierają w wyniku ciąży i porodu. W ogromnej większości zagrożone są kobiety, które nie korzystały z opieki lekarskiej w ciąży i nieprawidłowo się odżywiały.

Jednak niewielkie ryzyko wcale nie oznacza, iż nie powinieneś pomóc jej w zminimalizowaniu problemu. Zatem ty również się postaraj, aby ciąża była jeszcze bezpieczniejsza i przyjemniejsza. Możesz to zrobić, dbając o to, by żona otrzymała jak najlepszą opiekę medyczną i odżywiała się w najwłaściwszy sposób (patrz rozdział 4); ćwicząc wraz z nią (za zgodą lekarza). Powinieneś też pomagać jej w wypełnianiu obowiązków domowych (robić pranie, przygotowywać obiad lub sprzątać mieszkanie), co umożliwi żonie dodatkowy wypoczynek, i dawać jej psychiczne wsparcie, którego nikt inny nie może jej ofiarować (niezależnie od tego, jak daleko zaszła medycyna, psychika kobiety ciężarnej zawsze będzie łatwa do zranienia). Poczujesz się pewniej i swobodniej, a także zminimalizujesz swe niepokoje, gdy zdobędziesz jak najwięcej informacji na temat ciąży, czytając tę książkę i wszystko inne, co wpadnie ci w ręce.

NIEPOKÓJ 0 ZDROWIE DZIECKA

Jestem tak niespokojny, iz coś złego stanie się dziecku, ze nie mogę nawet spać w nocy.

Matka w żadnym wypadku nie może mieć wyłączności na martwienie się. Tak jak prawie każda oczekująca matka, tak też każdy „oczekujący" ojciec martwi się 0 zdrowie i pomyślność swojego nie narodzonego dziecka.

Na szczęście prawie zawsze taki niepokój jest niepotrzebny. W porównaniu z poprzednimi pokoleniami twoje dziecko ma ogromną szansę na to, że urodzi się żywe 1 całkowicie zdrowe. Nie musisz ograniczać się tylko do wyczekiwania i życia nadzieją, że będzie dobrze. Obecnie możesz przedsięwziąć pewne kroki, aby pomóc w zapewnieniu twojemu dziecku dobrego zdrowia.

- Upewnij się, że twoja żona ma dobrą opiekę medyczną od samego początku ciąży; że chodzi na wszystkie umówione wizyty i stosuje się do zaleceń lekarza. Byłoby wspaniale, gdybyś mógł jej towarzyszyć podczas kontroli lekarskich i sporządzać za nią notatki z rozmów przeprowadzanych z lekarzem. Mów o waszych konkretnych troskach.
- Ponieważ na ciążę mogą mieć wpływ stresy fizyczne i emocjonalne, postaraj się, by w jej życiu było ich jak najmniej. Pomagaj jej w domu, przejmij część tych obowiązków, które do tej pory uważane były za należące do niej. Pilnuj, by się nie przepracowywała. Jeśli twój terminarz spotkań towarzyskich jest przepełniony ponad miarę, zmień go i więcej wieczorów spędzaj w domu. Wypróbuj wspólne ćwiczenia relaksacyjne (patrz s. 127), jeśli sprawi to przyjemność wam obojgu.
- Zachęcaj ją do dobrego odżywiania się. Jeśli sam uznasz, że najważniejsze jest zdrowe jedzenie, szybko skończysz z bezwartościowymi daniami, zaczniesz jeść sałatki i owoce jako przekąski, więc i jej o wiele łatwiej będzie prawidłowo żywić siebie i dziecko. Pamiętaj jednak o granicy pomiędzy zachęcaniem a zmuszaniem: więcej osiągniesz, jeśli nie będziesz jej przekraczał.

- Jeśli żona ma kłopoty z rzuceniem picia alkoholu i palenia papierosów, pomóż jej pozbyć się nałogów. Badania wykazują, iż staniesz się najbardziej przekonujący, gdy sam powstrzymasz się od używek, przynajmniej w jej towarzystwie. Zatem na przyjęciach sącz wraz z nią wodę mineralną, zrzeknij się wina do obiadu, rzućcie wspólnie palenie papierosów. (Niepalenie tytoniu w jej obecności w znacznym stopniu zwiększa szansę na to, że dziecko urodzi się zdrowe, ponieważ stwierdzono związek między paleniem biernym a komplikacjami ciążowymi.)
- Podziel się swoimi obawami z żoną i pozwól, by i ona mogła opowiedzieć ci o swoich troskach. Ulży to wam obojgu lub przynajmniej sprawi, że ciężar zmartwień będzie łatwiejszy do zniesienia.

Oczywiście, nawet najbardziej uspokajające statystyki i najlepsze działania profilaktyczne prawdopodobnie nie będą w stanie usunąć wszystkich twoich zmartwień; tylko urodzenie zdrowego dziecka może to sprawić. Jednak świadomość, jak wielkie są szanse na to, że wszystko będzie dobrze oraz że robisz wszystko, co w twojej mocy, pozwoli ci oczekiwać i spać nieco spokojniej.

NIEPOKÓJ 0 ZMIANY W ŻYCIU

Od kiedy zobaczyłem go na USG, wyczekiwałem na narodziny naszego syna. Jednak równocześnie obawiałem się, jakim będę ojcem oraz czy dobrze się będę czuł w tej roli.

Prawdopodobnie każdy, kto po raz pierwszy miał zostać ojcem (a więc i ty), niepokoił się - nawet bardziej niż oczekująca matka - na myśl o zbliżającym się ojcostwie i o tym, jaki wywrze ono wpływ na jego życie. Obawy dotyczą na ogół następujących spraw:

Czy będę dobrym ojcem? Niewielu ludzi rodzi się „dobrymi" ojcami (lub matkami). Większość podejmuje wyzwanie chwili i uczy się, cierpliwie i wytrwale, z miłością. Jeśli czujesz, że brak ci praktycznego przygotowania, weź udział w zajęciach szkoły rodzenia. Naucz się przewijać, kąpać, karmić, trzymać, ubierać dziecko i bawić się z nim. Co prawda coraz więcej organizuje się zajęć dla przyszłych ojców, lecz jeśli takiej szkoły nie ma w pobliżu twojego miejsca zamieszkania, a chcesz się przygotować do roli ojca, zacznij już teraz czytać książkę Pierwszy rok tycia dziecka. Jeśli masz przyjaciół, którym niedawno urodziło się dziecko, zwróć się do nich po wskazówki. Poproś, by pozwolili ci wziąć na ręce niemowlę, pobawić się z nim, zmienić pieluchy.

Czy nasze stosunki małżeńskie się zmienią? Każda para świeżo upieczonych rodziców stwierdza, że po porodzie w ich wzajemnych stosunkach zachodzą pewne zmiany. Przewidując te zmiany jeszcze podczas ciąży, uczynicie pierwszy krok, aby temu zaradzić po porodzie.

Od chwili przyjścia dziecka ze szpitala spontaniczna intymność i całkowita prywatność będzie drogocenną, często nieosiągalną wartością. Odtąd trzeba będzie planować (na przykład babcia może zabrać dziecko na dwie godziny do parku), a nie działać bez namysłu.

Jednocześnie pamiętaj, że tak długo, jak oboje radzicie sobie z problemem spędzania czasu razem - to znaczy, czy opuścić ulubione widowisko w telewizji, aby wspólnie „spędzić" kolację, jeśli dziecko już śpi, czy też opuszczać sobotnią grę w golfa z kolegami, aby móc się kochać podczas popołudniowej drzemki dziecka - wasz związek poradzi sobie ze zmianami doskonale. Wiele par rzeczywiście stwierdza, że bycie we troje zdecydowanie pogłębia i udoskonala bycie we dwoje. (Więcej informacji w Pierwszym roku tycia dziecka.)

Bądź przy nich

Najlepszym sposobem na rozpoczęcie nowego życia w roli ojca jest towarzyszenie żonie i dziecku. Zatem jeśli to tylko możliwe i stać was na to finansowo, postaraj się spędzać z nimi jak najwięcej czasu od chwili porodu, na przykład biorąc urlop bezpłatny (ustal to wcześniej) lub wypoczynkowy (w przyszłym roku plaża będzie nadal w tym samym miejscu, ale twoje dziecko tylko raz w życiu jest noworodkiem). Jeśli natomiast nie masz takiej możliwości (albo ważniejsze sprawy zaprzątają ci głowę), postaraj się przez pewien czas pracować na pół etatu lub brać część pracy do domu.

Gdyby jednak każda z tych opcji okazała się niewykonalna, a obowiązki zawodowe wzywały, wykorzystaj jak najlepiej czas, który masz dla rodziny. Bądź w domu tak często, jak tylko możesz; naucz się odmawiać brania nadgodzin, udziału w dodatkowych spotkaniach i podróżach służbowych, które można przełożyć na później. Nasil starania w okresie poporodowym, gdy młoda matka jeszcze wraca do siebie po trudach porodu. Rób wtedy w domu więcej niż zwykle, opiekuj się dzieckiem, gdy tylko jesteś przy nim. Miej na uwadze, że niezależnie od tego, jak bardzo twoja praca jest fizycznie i psychicznie stresująca, nie ma zajęcia bardziej wymagającego niż opiekowanie się noworodkiem.

Choć najważniejsze powinno być teraz dla ciebie budowanie więzi z niemowlęciem, nie zapomnij o opiece nad żoną. Rozpieszczaj ją, gdy jesteś w domu, dawaj jej do zrozumienia, że myślisz o niej wtedy, kiedy jesteś poza nim. Dzwoń do niej, by powiedzieć coś dodającego wsparcia i otuchy (oraz by mogła ponarzekać, jeśli tego potrzebuje); zrób jej niespodziankę, przynosząc kwiaty czy obiad z ulubionej restauracji.

Jak podzielimy opiekę nad dzieckiem? Nie było to problemem dla pokolenia naszych ojców lub pokoleń poprzednich, kiedy opieka nad dzieckiem w całej rozciągłości była uważana za kobiece zajęcie. Jednak większość współczesnych ojców jest świadoma, do pewnego stopnia, że rodzicielstwo jest zajęciem dla dwóch osób (oczywiście jeśli jest dwoje rodziców), chociaż nie są zupełnie pewni, jaki powinien być podział prac. Nie czekaj, aż dziecko będzie potrzebowało po raz pierwszy zmiany pieluchy w nocy lub pierwszej kąpieli, aby postawić to pytanie. Już teraz zacznijcie przygotowywać podział obowiązków.

Niektóre szczegóły mogą się zmienić, kiedy zaczniecie działać jako rodzice (ona zobowiązała się do kąpania, lecz ty okazałeś się w tym lepszy). Studiując sytuację w teorii teraz, będziecie spokojniejsi o to, jak opieka nad waszym dzieckiem będzie wyglądała później, w praktyce.

Czy mogę utrzymać swój harmonogram pracy i być dobrym ojcem? To zależy od harmonogramu. Jeśli masz wiele zajęć, a niewiele wolnego czasu, prawdopodobnie będziesz musiał dokonać poważnych zmian, jeśli bycie ojcem ma stać się czymś najważniejszym w twoim życiu. Już teraz rób sobie od czasu do czasu wolne na wizyty lekarskie oraz by pomóc swojej zmęczonej żonie w przygotowaniach do narodzin dziecka. Zacznij odzwyczajać się od pracowania do późnych godzin wieczornych, nie przynoś pracy do domu. Zrezygnuj z delegacji i nie podejmuj się wykonania poważnych zadań na dwa miesiące przed i dwa miesiące po spodziewanym terminie rozwiązania. Jeśli to możliwe, zastanów się nad urlopem w pierwszych tygodniach życia dziecka.

Czy będziemy musieli zrezygnować z życia towarzyskiego? Prawdopodobnie nie będziecie musieli całkowicie porzucić waszego życia towarzyskiego po urodzeniu dziecka, powinieneś jednak przygotować się na to, iż zostanie ono poważnie ograniczone. Maleńkie dziecko zajmuje i powinno zajmować centralne miejsce na scenie, czasowo przesuwając niektóre zwyczaje z dawniejszego życia na bok. Spotkania towarzyskie.

filmy i widowiska trudno będzie „wcisnąć" pomiędzy karmienia. Obiady we dwoje w waszej ulubionej restauracji możecie zastąpić obiadami w „rodzinnych restauracjach", w których toleruje się kręcące się dzieci. Zmienić się może także grono twoich przyjaciół; zaczniesz na przykład szukać towarzystwa innego pchającego wózek ojca, u którego znajdziesz zrozumienie. Spróbuj myśleć o życiu z noworodkiem jak o odkrywaniu zupełnie nowego świata - świata, w którym jest miejsce na to, co było najlepsze w twoim starym świecie, a na dodatek jest wiele wspaniałych nowych sfer czekających na odkrycie.

Czy stać mnie na większą rodzinę? Szczególnie dzisiaj, kiedy koszty wychowania dzieci wzrosły niebotycznie, wielu przyszłych ojców nie sypia z uwagi na to słuszne pytanie. Jednakże kiedy dziecko się urodzi, często stwierdzają, że zmiana priorytetów sprawia, iż pieniądze potrzebne na dziecko stają się osiągalne. Optowanie na rzecz karmienia piersią zamiast podawania butelki (jeśli to możliwe); akceptacja wszelkiej zaoferowanej pomocy; uzgadnianie z przyjaciółmi i rodziną, jakie prezenty są naprawdę potrzebne, a nie umożliwianie im zapełniania półek dziecka srebrnymi łyżeczkami lub innymi pokrywającymi się kurzem przedmiotami - to wszystko może ci pomóc w zredukowaniu kosztów opieki nad nowym przybyszem. Jeśli ty lub matka planujecie nie wracać do pracy zaraz po porodzie (albo odłożyć na kilka lat plany związane z karierą zawodową), i z punktu widzenia finansów niepokoi cię to, zauważ, że kiedy zestawisz koszty fachowej opieki nad dzieckiem i koszty związane z pozostaniem w domu, suma utraconych dochodów może się okazać minimalna.

ZEMDLENIE PODCZAS PORODU

Nie jestem pewien, czy wytrzymam obserwowanie porodu. Boję się, ze zemdleję.

Niewielu ojców wchodzi do sali porodowej bez strachu. Nawet położnicy, którzy asystowali przy tysiącach porodów dzieci innych ludzi, mogą doświadczać nagłej utraty pewności siebie w obliczu narodzin własnego dziecka. Istotnie jednak bardzo niewiele z tych obaw - zimny pot, ciarki, upadek, utrata przytomności lub mdłości podczas oglądania porodu - w praktyce się urzeczywistni. Okazuje się, że przygotowanie do porodu (na przykład przez zajęcia dokształcające na temat porodu) czyni to doświadczenie bardziej satysfakcjonującym, i nawet najmniej przygotowany ojciec przechodzi poród lepiej, niż się tego spodziewał.

Jednakże poród nie wydaje się tak przerażający i onieśmielający, jeśli wiesz, czego się spodziewać. Dlatego spróbuj zostać ekspertem w tej dziedzinie. Przeczytaj cały rozdział dotyczący porodu. Uczęszczaj na zajęcia dotyczące porodu, oglądaj filmy o porodzie z szeroko otwartymi oczyma. Odwiedź szpital wcześniej, aby zapoznać się z techniką stosowaną w sali porodowej. Rozmawiaj z przyjaciółmi, którzy ostatnio zostali po raz pierwszy rodzicami. Pewnie odkryjesz, że mieli oni te same obawy co ty, ale przeszli to, czując się wspaniale.

Chociaż zdobycie wiedzy jest ważne, to również istotne jest, aby pamiętać, że narodziny dziecka wcale nie są jakimś końcowym egzaminem w szkole rodzenia. Pamiętaj, że przy porodzie wcale nie musisz wypaść na piątkę (ani twoja żona). Pielęgniarki i lekarze nie będą oceniali każdego twojego ruchu ani porównywali cię z innym mężem. Co ważniejsze, nie będzie tego robiła twoja żona. Nie będzie ona interesowała się tym, że zapomniałeś techniki, których nauczyłeś się na zajęciach.

Twoja obecność, trzymanie za rękę, wspieranie jej oraz dodawanie otuchy przyjazną miną i dotykiem sprawią, że poczuje się lepiej, niż gdyby był przy niej sam doktor Lamaze.

Na widok krwi robi mi się niedobrze, dlatego boję się pobytu na sali porodowej.

Wielu przyszłych ojców - podobnie jak matek - martwi się, że nie poradzą sobie z widokiem krwi w czasie porodu. Jednak tylko niewielki odsetek z nich w ogóle zauważa krew, nie wspominając o przejmowaniu się nią. Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze, na co dzień raczej nie widzi się krwi. Po drugie, podekscytowanie związane z obserwowaniem wychodzącego na świat dziecka (oraz wysiłek związany z rodzeniem go) całkowicie pochłania uwagę rodziców.

Gdyby jednak widok krwi był dla ciebie problemem, staraj się skupić wzrok na twarzy żony, pomagając jej w chwilach, gdy będzie przeć te ostatnie kilka razy. Prawdopodobnie teraz myślisz, że będziesz wolał odwrócić się plecami od najważniejszego widoku w tym historycznym momencie; jednak gdy on nastąpi, krew będzie ostatnią rzeczą, jaką zauważysz.

Moja zona ma zaplanowane cięcie cesarskie. Przepisy szpitalne nie pozwolą mi być przy niej i obawiam się, ze nasza nowa rodzina nie będzie miała najlepszego startu.

Nie poddawaj się - przynajmniej nie bez cywilizowanej formy walki. Z pomocą położnika twojej żony (jeśli taka pomoc nadejdzie) spróbuj najpierw przekonać władze szpitala, aby nagiąć - lub nawet zmienić - przepisy. Może to przypomnieć im, że większość szpitali zezwala na obecność ojców podczas nienagłych porodów operacyjnych. Jeśli twoja kampania jest nieskuteczna (lub jeśli nagły poród uniemożliwia twoją obecność), masz pełne prawo czuć rozczarowanie. Jednak nie masz prawa pozwolić temu rozczarowaniu, by zmąciło radość, która powinna otaczać narodziny dziecka. Twoja nieobecność przy porodzie może zagrażać twoim stosunkom z dzieckiem tylko wtedy, gdy na to pozwolisz, poprzez noszenie w sobie uczucia winy, urazy czy frustracji.

OJCOWSKIE LĘKI

Chcę być dobrym ojcem, lecz bardzo się boję. Nigdy nawet nie widziałem ani nie trzymałem w rękach noworodka, a juz tym bardziej nie opiekowałem się nim.

Przede wszystkim powinieneś wiedzieć, że nie tylko większość przyszłych ojców czuje się tak jak ty, lecz także wiele przyszłych matek. Wynika to z faktu, że choć miłość rodzicielska przychodzi w sposób naturalny, to rodzicielskich umiejętności trzeba się nauczyć. Zapoznanie się z podstawowymi technikami opieki nad noworodkiem, czyli przewijaniem, kąpaniem, trzymaniem, odbijaniem, uspokajaniem czy niesieniem pierwszej pomocy, z pewnością sprawi, że poczujesz się bardziej kompetentny i pewny siebie. Coraz częściej organizowane są zajęcia dla przyszłych oraz świeżo upieczonych ojców, podczas których mogą się oni nauczyć tych niezwykle ważnych czynności. Jeżeli w pobliżu nie odbywają się zajęcia tego typu (poszukaj też w Internecie), poproś osoby z personelu szpitalnego, by uczyły cię technik związanych z opieką nad noworodkami.

Pamiętaj też, że tak samo jak matki, tak i ojcowie mają różne swoje sposoby. Zrelaksuj się, uwierz w swe instynkty (niespodzianka! Tatusiowie też je mają!) i nie krępuj się poszukać takiego stylu, jaki będzie odpowiadać i tobie, i twojemu dziecku. Nim się obejrzysz, już będziesz miał wprawę!

W SPRAWIE DZIADKÓW

Wraz z zoną zastanawiamy się, czy powinniśmy poprosić jej rodziców o to, by zamieszkali z nami po urodzeniu się dziecka. Chcą nam pomóc, lecz ja nie mam przekonania co do ich przydatności.

Pomoc i rady osób starszych, mądrzejszych (a w każdym razie bardziej doświadczonych), które mogłyby pokierować

wami w pierwszych dniach życia dziecka, wydaje się dobrym pomysłem. Rodzice nauczą was czynności potrzebnych młodym rodzicom: na przykład jak sprawnie zmienić pieluchy czy wykąpać niemowlę. Zatem ich pobyt ma dobre strony - zwłaszcza jeśli zgodzą się też gotować i sprzątać.

Jednak taka sytuacja miewa i złe strony. Przede wszystkim trzy pokolenia to już tłum - a tłum czasem przeszkadza w tym, co powinno być intymnym doświadczeniem wiążącym rodziców i dziecko. Nadmiar pomocy i rad ze strony nawet mających najlepsze intencje dziadków może ci przeszkodzić w znalezieniu własnego ojcowskiego stylu. I chociaż ich pomoc ustrzeże cię przed popełnieniem błędów, jednocześnie nie pozwoli ci na tych błędach się uczyć - czyli nie zrobisz ważnego kroku w budowaniu pewności siebie jako rodzica. (Oczywiście jeśli ich rady są przestarzałe, a tak zapewne jest, to mogą wręcz przyczynić się do twoich błędów - na przykład ustalenia „planu karmienia" albo kładzenia noworodka na brzuchu.) Kolejnym potencjalnym problemem jest to, że goście w domu mogą pogłębić depresję poporodową, zwłaszcza u młodej matki. Nawet jeśli nie są kłopotliwymi gośćmi (czyli na przykład nie zrobią bałaganu, lecz raczej posprzątają ten, który już jest), możecie wraz z żoną czuć się przymuszeni do zabawiania ich, co zabiera czas w okolicznościach, gdy i tak już go brakuje.

W przypadku, gdy dziadkowie mieszkają daleko, dobrym kompromisem będzie odczekanie kilku tygodni, nim zaprosicie ich na pierwszą wizytę. Do tego czasu już oboje poczujecie się swobodniej w nowych rolach, żona będzie miała za sobą wiele objawów połogowych, a dodatkową atrakcją dla tych spragnionych gruchania i oglądania ciekawych zdjęć będzie bardziej już czujne i kontaktowe niemowlę.

Jeśli natomiast dziadkowie mieszkają w pobliżu, zaproponuj krótką, wcześniej zaplanowaną wizytę - na tyle długą, żeby mogli się nacieszyć dzieckiem (a nawet dali czas wam obojgu na wyrwanie się z domu na krótki spacer, przekąszenie czegoś czy nawet na film), lecz nie tak długą, by wasza trójka poczuła się przytłoczona ich towarzystwem oraz byś ty czuł się skrępowany, wykonując pierwsze kroki w roli ojca.

Kładąc pewne ograniczenia wizytom, bądź stanowczy, lecz miły („Mamy nadzieję, że będziemy tak samo dobrzy w rodzicielskich zajęciach jak wy, jednak aby to osiągnąć, musimy sami do wszystkiego dojść"), a rodzice na pewno zrozumieją, dlaczego powinni dać waszej trójce trochę czasu i przestrzeni, abyście mogli się lepiej poznać.

Jednak pary, które czują się przytłoczone i którym naprawdę potrzebna jest pomoc w tych pierwszych dniach - przy pracach domowych, praniu, gotowaniu, zajmowaniu się starszym dzieckiem - a będą się dobrze czuły, mając rodziców przy sobie, powinny skorzystać z takiej propozycji. Pomoc niech ograniczy się do tych zajęć, a nie do opieki nad noworodkiem.

"ODSTAWIENIE" PODCZAS KARMIENIA PIERSIĄ

Żona planuje karmić piersią, lecz nie wiem, czy ja to zniosę.

Dla noworodka nie ma lepszego pokarmu niż mleko matki ani lepszego sposobu na jego otrzymanie niż ssanie matczynej piersi. Mimo usilnych starań firm produkujących mieszanki, zapewne nigdy nie skopiują przepisu opracowanego przez Matkę Naturę. Karmienie piersią przynosi niemowlęciu mnóstwo niezmiernie ważnych korzyści (od zapobiegania alergiom, otyłości i chorobom po lepszy rozwój mózgu) i jego matce (łączy się z szybszym powrotem do dawnej formy po porodzie i prawdopodobnie mniejszym ryzykiem zachorowania na raka piersi w późniejszym okresie).

Na pewno więc decyzja twojej żony, że woli karmić piersią niż z butelki, stanowi

wielką korzyść dla twego dziecka - a także dla niej. I ty możesz im pomóc. Badania wykazują, że gdy ojcowie pomagają przy karmieniu piersią, częściej przebiega ono pomyślnie.

Porozmawiaj z innymi mężami karmiących matek, a poczujesz się lepiej z myślą, iż żona będzie karmić; poczytaj też więcej o karmieniu piersią (patrz s. 308), gdyż wtedy lepiej zrozumiesz, jakie ma ono znaczenie. Pamiętaj, że jest to proces naturalny, który utrzymuje przy życiu noworodki od chwili, gdy pierwsza matka przystawiła do swojej piersi pierwsze dziecko. Jeśli masz kłopoty z pogodzeniem się ze świadomością, że piersi twojej żony nabiorą takiego praktycznego zastosowania, patrz s. 446.

Moja zona karmi syna piersią. Istnieje między nimi bliskość. Wydaje mi się ze nie mogę jej z nimi dzielić, i czuję się opuszczony.

Są pewne niezmienne biologiczne aspekty rodzicielstwa, które wykluczają ojca: nie może on być w ciąży, nie może rodzić, nie może karmić piersią. Jednak miliony „nowych" ojców każdego roku odkrywają, że te naturalne, fizyczne ograniczenia mężczyzny wcale nie muszą stawiać go w pozycji obserwatora. Możesz dzielić prawie wszystkie radości, oczekiwania, próby i cierpienia twojej żony w czasie ciąży i porodu - od pierwszego kopnięcia do ostatniego parcia - jako aktywny, wspierający uczestnik. Chociaż nigdy nie będziesz w stanie przystawić dziecka do piersi (przynajmniej nie z takimi wynikami, jakich oczekiwałoby dziecko), możesz brać udział w procesie karmienia.

Bądź dodatkowym karmicielem swojego dziecka. Kiedy już karmienie będzie ustabilizowane na dobre, dziecko będzie można karmić na więcej sposobów. Mimo iż nie możesz karmić piersią, możesz podawać dziecku uzupełniające butelki. Jeśli będziesz dodatkowo karmić dziecko, nie tylko pomożesz żonie, pozwalając jej na odpoczynek (kiedy zdarzy się to w środku nocy lub podczas obiadu), ale będziesz również miał dodatkową sposobność do zbliżenia z dzieckiem. Nie trać żadnej okazji do nakarmienia dziecka. Przyjmij pozycję jak podczas karmienia, dziecko mocno przytul do siebie. Rozepnij koszulę, by kontakt z dzieckiem był jeszcze bliższy, co będzie ważnym doświadczeniem dla was obojga.

Nie śpij w nocy, jeśli twoje dziecko nie może spać. Dzielenie radości z karmienia to również dzielenie bezsennych nocy. Nawet jeśli nie dajesz dziecku uzupełniających butelek, możesz stać się częścią nocnego rytuału karmienia. Możesz być tym, który wyjmie dziecko z łóżeczka, zmieni pieluchę, jeśli to konieczne, poda je do karmienia i ponownie ułoży w łóżeczku, kiedy zaśnie podczas karmienia.

Patrz ze zdumieniem i podziwiaj. Można mieć niezwykłą satysfakcję z oglądania cudu karmienia piersią - tak jak z obserwowania cudu porodu. Zamiast czuć się opuszczonym, czuj się wyróżniony, że jesteś świadkiem miłości, która przepływa między twoją żoną i dzieckiem, kiedy ona karmi.

Uczestnicz we wszystkich innych obrzędach. Karmienie piersią jest jedynym z codziennych zajęć przynależnych tylko matce. Ojcowie mogą kąpać dziecko, przewijać i kołysać tak samo dobrze jak matki, jeśli tylko będą mieli okazję. Jest szansa, że jeśli będziesz wykonywał jak najwięcej czynności, będziesz zbyt zajęty, aby czuć zazdrość.

POWSTAWANIE WIĘZI

Jestem bardzo podekscytowany tym, że będę mial córkę, i boję się, czy przypadkiem nie stałem się nadgorliwy.

Są takie sytuacje w życiu, w których można mówić o nadgorliwości - ale kochanie i dbanie o swoje dziecko do nich nie należy. Z uwagi poświęcanej dzieciom korzystają nie tylko one same - nie ma też lepszego sposobu na umocnienie więzi z nimi. Czas, który spędzasz ze swą pociechą, pomoże żonie wytworzyć mocniejszą więź z niemowlęciem (matka, która sama dźwiga cały ciężar obowiązków związanych z opieką nad dzieckiem, może być zbyt zmęczona i rozżalona, by tę więź dobrze nawiązać).

Nie powinien cię dziwić entuzjazm związany z dzieckiem. Najnowsze badania nad przedstawicielami płci męskiej zarówno u ludzi, jak w królestwie zwierząt wykazują, iż z chwilą przyjścia dziecka na świat doświadczają oni nagłego wzrostu poziomu hormonów żeńskich. Dbanie o dzieci, przez długi czas uważane za domenę kobiet, najwyraźniej ojcom też przychodzi w sposób naturalny.

Jednak troszcząc się o swoje dziecko, pamiętaj, że istnieje jeszcze jedna więź w twoim życiu, która także wymaga sporych nakładów uwagi (więź ostatecznie najważniejsza): z żoną. Nie zapomnij okazywać jej zainteresowania i obdarzać pieszczotami.

Moja zona miała w ostatniej chwili cięcie cesarskie i nie pozwolono mi z nią być. Nie trzymałem dziecka przez 24 godziny i obawiam się, ze nie związałem się z nim.

Do lat sześćdziesiątych niewielu ojców było świadkami narodzin swoich dzieci i zanim pojawiło się pojęcie „powstanie więzi", wywodzące się z lat siedemdziesiątych, nikt nie zdawał sobie nawet sprawy, że coś traci - czy wręcz, że jest coś, co można utracić - w tej dziedzinie. Jednak taki brak „oświecenia" nie powstrzymał pokoleń od rozwoju miłości w relacji ojciec-syn i ojciec-córka. I odwrotnie, żaden ojciec, który uczestniczy w narodzinach swojego dziecka i może „związać się" z nim praktycznie natychmiast, nie tworzy bliskości, która trwać będzie całe życie. Przy wszystkich korzyściach, jakie płyną z powstawania więzi, należy pamiętać, iż nie jest ona cudownym klejem, a więź, która ma przetrwać wiele lat, wymaga starań i pracy przez cały czas.

Przebywanie blisko żony podczas porodu to ideał, a gdy jest się pozbawionym takiej możliwości, jest to powód do rozczarowania - szczególnie jeśli spędziliście miesiące, przygotowując się wspólnie do porodu. Jednakże nie ma powodu, by się martwić, co będzie z tobą i synem w przyszłości. Tym, co cię naprawdę wiąże z dzieckiem, są codzienne, pełne miłości kontakty - zmienianie pieluch, kąpanie, karmienie, przytulanie i kołysanie. Dodaj do tych czynności nawiązywanie kontaktu wzrokowego i fizycznego (rozepnij koszulę i kołysząc je do snu, przytul do siebie), a wasza bliskość stanie się jeszcze większa, co wzmocni tworzącą się między wami więź. (Według badań ten rodzaj bliskości przyspieszy rozwój mózgu dziecka - zatem jest korzystny dla was obojga.)

Jeśli zauważysz, że żona przejmuje wyłączność na opiekę nad dzieckiem (może to robić zupełnie nieświadomie), powiedz jej, iż chciałbyś zająć się przynajmniej tym, co należy do ciebie. Zaproponuj, że zostaniesz z dzieckiem, kiedy tylko będzie okazja po temu - na przykład gdy żona pójdzie na ćwiczenia, spotka się z koleżanką na kawie czy po prostu położy się w wannie z dobrą książką - a wtedy najlepsze matczyne intencje nie przeszkodzą w tym, byście się z synem dobrze nawzajem poznali. Nie myśl, że najlepsze chwile z synem to te spędzone w domu. Niemowlęta są „przenośne", toteż śmiało zapakuj pieluchy, włóż maleństwo do wózka, fotelika samochodowego czy nosidełka - w ten sposób możesz wszędzie je ze sobą zabrać i wszystko przy nim robić.

Nie pozwól, by poczucie żalu czy winy zepsuło pierwsze miesiące życia dziecka i pierwsze miesiące twego ojcostwa. To, że nie byłeś przy narodzinach, nie będzie miało wpływu na dziecko - lecz gdyby miało zabraknąć ciebie teraz i później, mogłoby mieć.

TWOJE PRZYGNĘBIENIE POPORODOWE

Bardzo się cieszę z tego, ze zostałem ojcem i mam córkę. Dlaczego zatem czuję się taki przygnębiony?

Podobnie jak przyszli ojcowie nie mogą się uporać z obniżonym nastrojem w czasie ciąży, tak samo ci, którzy właśnie ojcami zostali, nie są odporni na różnorakie przygnębienia poporodowe. Wiele z przyczyn wywołujących przygnębienie u matek działa także na tatusiów, w każdym razie w zmodyfikowanej formie: począwszy od uczucia przytłoczenia i nieprzygotowania, poprzez wieczne wycieńczenie, na zmienionej sytuacji rodzinnej oraz zmianach w stylu życia skończywszy. U wielu mężczyzn dużą rolę odgrywają hormony; badania wykazały, iż gwałtowny wzrost poziomu hormonów żeńskich w organizmie mężczyzny przed porodem i po nim może wywołać liczne objawy, w tym depresję. Nie powinno zatem dziwić, że wiele wskazówek dla młodych matek dotyczących radzenia sobie z depresją poporodową nadaje się również dla młodych ojców. Najbardziej skuteczne są ćwiczenia (endorfiny wyzwolone podczas wysiłku fizycznego są najlepszym naturalnym sposobem na poprawę nastroju) i rozmowy (wyrażenie swoich uczuć w rozmowie z żoną czy innym ojcem, który rozumie, co czujesz). Zwykle lekarstwem jest też upływ czasu (im lepiej zaczniesz się czuć w swoim nowym życiu, tym będziesz szczęśliwszy). Więcej znajdziesz na stronach 410-414.

W wielu przypadkach młodzi rodzice nie cierpią na depresję poporodową w tym samym czasie; zwykle zapadają na tę przypadłość na zmianę. Tak czy inaczej, wspólne, przedsięwzięcie kroków zwalczających ów stan pomoże wam obojgu poczuć się lepiej i jednocześnie zapobiegnie atakom przygnębienia w przyszłości.

Gdyby jednak przygnębienie nie znikało albo depresja się pogłębiała - szczególnie jeśli nie pozwala ci normalnie pracować, jeść i spać lub zakłóca twój związek z żoną i dzieckiem - koniecznie poszukaj pomocy profesjonalisty.

UCZUCIE BRAKU POŻĄDANIA PO PORODZIE

Obserwowałem poród i było to coś absolutnie cudownego. Jednak wydaje mi się, ze widok naszej córeczki wychodzącej z pochwy zony zgasił we mnie pożądanie seksualne.

Reakcje seksualne człowieka, w porównaniu z takimi u innych ssaków, określić można jako niezwykle czułe. Zależne to jest nie tylko od łaskawości ciała, ale również duszy. I to właśnie umysł może czasami czynić niemiłosierne spustoszenie w sprawach seksu. Jednym z takich okresów, jak już wiesz, jest ciąża. Drugim, który zdajesz się odkrywać, jest okres poporodowy.

Jest całkiem prawdopodobne, że przyczyna twojej nagłej seksualnej ambiwalencji nie ma nic wspólnego z tym, że oglądałeś przyjście na świat swojego dziecka. Większość świeżo upieczonych ojców zauważa u siebie nieco mniejszą „chęć" po porodzie i to zarówno psychiczną, jak i fizyczną (chociaż nie jest czymś nieprawidłowym, jeśli taka sytuacja nie występuje).

Dzieje się tak z wielu bardzo dobrze zrozumiałych przyczyn: zmęczenie, jeśli dziecko ciągle nie śpi w nocy; strach, że on lub ona obudzi się z płaczem przy pierwszych pieszczotach (szczególnie gdy dziecko dzieli z wami pokój); obawa o to, że możesz zranić żonę, gdy współżyjecie ze sobą, zanim jej ciało się całkowicie zagoi; i w końcu fizyczne i psychiczne zaabsorbowanie noworodkiem, który umiejętnie koncentruje two-

ją energię tam, gdzie ona jest najbardziej potrzebna na tym etapie twojego życia. Na twoje uczucia może też mieć wpływ tymczasowy wzrost poziomu żeńskich hormonów, którego doświadcza wielu młodych ojców - pamiętaj, że to męskie hormony u mężczyzn i kobiet wywołują pożądanie.

Innymi słowy, jest po prostu możliwe, że nie odczuwasz seksualnej motywacji, szczególnie jeśli twoja żona (jak wiele kobiet bezpośrednio po porodzie) nie czuje się dobrze ku temu nastawiona ani emocjonalnie, ani fizycznie.

Nie da się przewidzieć, jak wiele czasu upłynie, zanim twoje i jej zainteresowanie seksem powróci.

Jak ze wszystkimi sprawami dotyczącymi seksu trudno powiedzieć, co jest „normalne". U niektórych par pożądanie wróci bardzo szybko, i to zanim lekarz zgodzi się na wznowienie współżycia, co, w zależności od okoliczności, zwykle następuje w sześć tygodni po porodzie. Dla innych z kolei może minąć sześć miesięcy, zanim seks i dziecko będą mogły współistnieć harmonijnie w tym samym domu. (Niektóre kobiety obserwują pewien brak pożądania aż do chwili zakończenia karmienia piersią, jednak nie znaczy to, że nie mogą one cieszyć się intymnością stosunku.)

Niektórzy ojcowie, nawet jeśli byli przygotowani na „przeżycie" porodu, wychodzą z odczuciem, że ich „terytorium" zostało naruszone, że szczególne miejsce przeznaczone dla miłości nagle zostało zabrane dla celów praktycznych. Jednak tak jak przemijają dni, przemija zwykle i to uczucie. Ojciec zaczyna sobie uświadamiać, że pochwa ma dwie funkcje, równie ważne i cudowne. Jedna nie wyklucza drugiej i w istocie ściśle się one łączą. Zaczyna on również zauważać, że pochwa „służy" urodzeniu dziecka jedynie krótko, podczas gdy źródłem przyjemności dla niego i jego żony może być przez całe życie.

Jeśli popęd seksualny nie powraca i jego brak zaczyna powodować napięcie, prawdopodobnie potrzebna jest fachowa porada.

Przed urodzeniem dziecka przyjemność seksualna nas obojga skupiała się na piersiach mojej zony. Obecnie, kiedy ona karmi, piersi wydają się zbyt funkcjonalne, aby mogły być seksowne.

Tak jak pochwa, piersi są stworzone, aby służyć dwóm celom - praktycznemu i seksualnemu (który z punktu widzenia prokreacji jest również praktyczny). I chociaż obydwa te cele na dłuższą metę wzajemnie się nie wykluczają, mogą one okresowo kolidować podczas laktacji.

Niektóre pary odczuwają pożądanie seksualne wywołane karmieniem piersią - szczególnie jeśli w tym czasie piersi nabierają po raz pierwszy pełnego kształtu. Inne, z przyczyn estetycznych (np. cieknące mleko) bądź dlatego, że odczuwają pewien dyskomfort z uwagi na używanie źródła pożywienia dziecka dla swojej przyjemności seksualnej, stwierdzają całkowity brak pożądania. Jednak w wielu przypadkach to odczucie mija, w miarę jak karmienie staje się czymś naturalnym dla wszystkich zainteresowanych.

Niezależnie, która z sytuacji występuje u ciebie, jest to naturalne. Jeśli czujesz, że piersi twojej żony są obecnie zbyt funkcjonalne, aby mogły być seksowne, podczas gry wstępnej skup się na innym obszarze ciała, dopóki nie poczujesz, że możesz bez przeszkód dzielić je z dzieckiem (albo do czasu odstawienia dziecka od piersi). Musisz jednakże być otwarty i uczciwy w stosunku do żony; nagłe, nie wyjaśnione pomijanie piersi może wywołać u niej uczucie, że przestała być pociągająca. Bądź ostrożny, nie chowaj w sobie również żadnej urazy do dziecka za używanie „twoich" piersi. Spróbuj myśleć o karmieniu piersią jak o czasowym „pożyczeniu". I raduj się korzyścią płynącą z tej pożyczki, czyli zdrowym, dobrze odżywionym dzieckiem.

Część 4

PROBLEMY SZCZEGÓLNEJ TROSKI

18
Gdy zachorujesz

Podczas dziewięciu miesięcy ciąży każda kobieta oczekuje wystąpienia co najmniej kilku z mniej pożądanych objawów ciążowych, jak na przykład: poranne mdłości, kurcze nóg albo niestrawność i osłabienie. Niektóre kobiety dziwi odkrycie, że są także podatne na objawy, które nie mają nic wspólnego z ciążą, np. przeziębienie, grypa, nieżyt żołądkowo-jelitowy. Na szczęście większość z tych chorób nie będzie miała wpływu na ciążę, choć zadecyduje o twoim samopoczuciu. Oczywiście profilaktyka jest najlepszym sposobem uniknięcia zachorowania i utrzymania prawidłowego rozwoju ciąży. Kiedy to się nie udaje, szybkie i bezpieczne leczenie pod kontrolą lekarza pomoże ci w krótkim czasie poczuć się lepiej.

CO MOŻE CIE NIEPOKOIĆ

PRZEZIĘBIENIE

Złapałam straszne przeziębienie i niepokoję się, czy to wpłynie na moje dziecko.

Większość ciężarnych kobiet choruje na przeziębienie co najmniej raz podczas dziewięciu miesięcy. Na szczęście nawet poważne przeziębienie nie jest żadnym zagrożeniem dla twojego dziecka, nawet jeśli ty będziesz się czuła źle, nieprzyjemnie i nie będziesz mogła się doczekać powrotu do zdrowia. Na nieszczęście leki i preparaty uzupełniające, które zwykle poprawiały twoje samopoczucie (lub zapobiegały przeziębieniu), w tym aspiryna, ibuprofen, dawki uderzeniowe witaminy C i cynku, a także większość ziół, nie są teraz zalecane. Nie bierz zatem żadnego z wymienionych leków bez zgody lekarza - to on powinien zalecić ci takie metody leczenia, które są bezpieczne dla twojej ciąży. Żaden z tych sposobów nie zwalczy przeziębienia, ale część z nich zminimalizuje objawy i poprawi twoje samopoczucie. (Więcej informacji na temat brania leków podczas ciąży znajdziesz na s. 455.)

Jeśli natomiast już wzięłaś lek, który jest niewskazany w czasie ciąży, nie martw się. Omów to jednak z twoim lekarzem.

Na szczęście większość najskuteczniejszych środków przeciw przeziębieniu jest jednocześnie najbezpieczniejsza dla ciebie i dziecka. Nasze rady pomogą zgasić chorobę w zarodku, nim rozwinie się w paskudną przypadłość, taką jak zapalenie zatok czy też inną infekcję wtórną. Dzięki nim także szybciej poczujesz się lepiej. Po pierwszym kichnięciu bądź drapaniu w gardle:

- Odpoczywaj, jeśli czujesz taką potrzebę. Leżenie w łóżku raczej nie skróci okresu przeziębienia, powinnaś jednak posłuchać swego organizmu, gdy prosi o wypoczynek. Z drugiej strony, lekkie lub umiarkowane ćwiczenia prowadzą do szybkiej poprawy przy założeniu, że czujesz się na siłach oraz nie masz kataru, gorączki ani nie kaszlesz.

- Podczas gorączki czy przeziębienia nie głodź siebie ani dziecka. Mimo lichego apetytu i samopoczucia odżywiaj się jak najzdrowiej. Wybieraj te potrawy, na które masz ochotę lub od których cię nie odrzuca. Pamiętaj o owocach lub sokach cytrusowych (pomarańczowych, mandarynkowych, grejpfrutowych) oraz jedz jak najwięcej innych, bogatych w witaminę C owoców i warzyw (patrz s. 96) każdego dnia - ale nie łykaj dodatkowej dawki witaminy C w postaci preparatu uzupełniającego (poza ilością znajdującą się w preparacie ciążowym) bez zgody lekarza. To samo dotyczy cynku (w formie tabletek do łykania czy ssania). Echinacea, która ma opinię środka zwalczającego silne przeziębienia, prawdopodobnie jest bezpieczna w czasie ciąży, lecz ze względu na brak wystarczających badań nie jest zalecana.

- Pij dużo płynów. Gorączka, kichanie, katar powodują utratę płynów, które tobie i dziecku są bardzo potrzebne. Miej pod ręką termos z ciepłym rozcieńczonym sokiem grejpfrutowym lub oranżadą (1/2 szklanki nie słodzonego mrożonego soku na ćwierć litra gorącej wody) i pij co najmniej jeden kubek na godzinę. Jeśli od nadmiaru cytrusów boli cię żołądek, pij sok na zmianę z wodą mineralną, gazowaną lub niegazowaną. Spróbuj także tzw. „żydowskiej penicyliny", czyli rosołu na kurze. Medyczne badania udowodniły, że rosół taki nie tylko uzupełnia płyny, ale także zmniejsza dolegliwości przeziębienia. Inne soki i zupy także pomogą ci pokryć zapotrzebowanie na płyny.

- Kiedy leżysz czy śpisz, trzymaj głowę uniesioną na kilku poduszkach, gdyż w ten sposób łatwiej ci będzie oddychać przez zatkany nos. Skuteczne mogą być także specjalne plastry na nos, które nie są nasączone żadnym lekiem (ich zadaniem jest oczyszczenie nosa i ułatwienie oddychania). Można je kupić bez recepty.

- Staraj się nawilżać drogi nosowe wodą z solą.

- Jeżeli masz owrzodzone lub podrażnione gardło albo jeżeli kaszlesz, płucz gardło słoną wodą (1/4 łyżeczki soli na kubek wody). Woda powinna być letnia, nie gorąca.

- Jak najszybciej obniżaj gorączkę. Więcej na temat walki z gorączką znajdziesz na stronie 453.

- Nie zwlekaj z zadzwonieniem do lekarza ani nie odmawiaj przyjmowania przepisanych ci leków, choćby wydawało ci się, że wszystkie są szkodliwe w czasie ciąży. Wiele z nich nie jest - ale pamiętaj, by powiedzieć lekarzowi o swoim odmiennym stanie.

Przeziębienia mogą niestety stanowić zagrożenie dla ciąży, prawdopodobnie z powodu osłabienia działania układu odpornościowego koniecznego dla ochrony dziecka (obce ciało) przed reakcją immunologiczną. Jeżeli twoje przeziębienie jest ciężkie i wpływa na apetyt lub sen, gdy kaszlesz z odpluwaniem zielonej czy żółtawej wydzieliny, boli cię gardło lub przy odkasływaniu odczuwasz ból w klatce piersiowej, czujesz pulsowanie w zatokach (patrz niżej) lub gdy objawy utrzymują się dłużej niż tydzień, wezwij lekarza. Dla bezpieczeństwa twojego i dziecka może być niezbędne przepisanie leków.

Grypa czy przeziębienie?

Po czym możesz rozpoznać, na co zachorowałaś? Oto objawy poszczególnych chorób:

Przeziębienie, nawet najgorsze, ma łagodniejszy przebieg niż grypa. Jego zwiastunem zwykle jest ból czy drapanie w gardle (trwające dzień czy dwa), po którym stopniowo pojawiają się kolejne objawy. A są to: katar, zatkany nos, częste kichanie, możliwe uczucie obolałości i zmęczenie. Temperatura jest normalna lub nieznacznie podwyższona (nie przekracza 37,7°C). Może pojawić się kaszel, zwykle w końcowym okresie przeziębienia, który trwa tydzień lub dłużej, po ustąpieniu innych objawów.

Grypa jest poważniejsza, a zwykle pojawia się nagle. Do jej objawów należą: wysoka temperatura (zwykle 38,8 do 40°C), ból głowy, ból gardła (najczęściej nasilający się drugiego czy trzeciego dnia), silne bóle mięśni, a także ogólna obolałość i uczucie zmęczenia, utrzymujące się przez kilka tygodni czy nawet dłużej. Często dochodzi kichanie i kaszel, czasem bardzo dokuczliwy. W niektórych przypadkach mogą się też pojawić nudności czy wymioty, lecz nie myl ich z tym, co potocznie nazywa się „grypą żołądkową" - patrz s. 457.

ZAPALENIE ZATOK

Od około tygodnia jestem przeziębiona, a teraz zaczynam odczuwać silny ból w okolicy czoła i policzków. Czy ból ten wiąże się z przeziębieniem? Co powinnam zrobić?

Wygląda na to, że przeziębienie przeistoczyło się w zapalenie zatok. Objawy tej choroby to m.in. ból i zwykle nadwrażliwość w okolicy czoła i/lub jednego bądź obu policzków (poniżej oczu), a także ewentualnie wokół zębów (ból zwykle jest mocniejszy w chwili, gdy się schylasz bądź kręcisz głową). Pojawiać się może gęsty, ciemny (zielonkawy lub żółtawy) śluz.

Zapalenie zatok najczęściej jest następstwem przeziębienia i często dotyka kobiety w ciąży, ponieważ hormony w ich organizmie doprowadzają do opuchnięcia błon śluzowych (na przykład tych, które prowadzą do zatok i je wyściełają). Zatoki zatykają się i rozwijają się w nich bakterie. Zarazki mogą dłużej utrzymywać się w zatokach, gdyż przeciwciała mają trudności z przedostaniem się do tych głębokich wnęk, w efekcie czego nie leczone zapalenie zatok może ciągnąć się tygodniami - i przejść w stan przewlekły. Leczenie antybiotykami i lekami przeciwobrzękowymi przynosi zwykle szybką poprawę, toteż zadzwoń do swojego lekarza, by od razu zlikwidować problem.

GRYPA

Obecnie trwa sezon grypowy. Zastanawiam się, czy powinnam się zaszczepić przeciwko tej chorobie. Czy szczepienie takie jest bezpieczne podczas ciąży?

Szczepionka przeciwko grypie to dla ciebie z pewnością najlepsza obrona podczas sezonu grypowego. Centrum Kontroli Chorób wręcz zaleca wszystkim kobietom, które są w drugim czy trzecim trymestrze ciąży podczas sezonu grypowego, by zaszczepiły się przeciwko tej chorobie. Choć uważa się, iż szczepionka nie stanowi zagrożenia dla ciąży, większość ekspertów doradza, by nie przyjmować jej w pierwszym trymestrze - jeżeli jest to możliwe.

Przeciwko grypie powinno się szczepić przed sezonem lub w najgorszym przypadku na samym jego początku - wtedy szczepienie jest najskuteczniejsze. Nigdy nie daje stuprocentowej pewności, ponieważ działa przeciwko temu wirusowi, który, wedle przewidywań, wywoła największą liczbę przypadków w danym roku. Ale i tak zwiększa twoje szanse na przetrwanie sezonu, a gdybyś nawet zachorowała, przebieg grypy powinien być łagodniejszy. Efekty uboczne szczepionki objawiają się rzadko i są łagodne.

Jeśli podejrzewasz, że masz grypę (prze-

czytaj w ramce o objawach tej choroby), zadzwoń natychmiast do lekarza, by rozpocząć leczenie. (Postaraj się zbić gorączkę, patrz s. 453.) Szczególnie ma to znaczenie w ostatnim trymestrze, kiedy nie leczona grypa u ciężarnej kobiety może przybrać poważną postać i rozwinąć się w zapalenie płuc, a nawet doprowadzić do przedterminowego porodu. Leczenie jest zwykle objawowe - jego celem jest zmniejszenie gorączki, obolałości oraz kataru. Najważniejsze: odpoczywaj i pij dużo płynów, aby zapobiec odwodnieniu.

INFEKCJA DROG MOCZOWYCH

Obawiam się, ze mam infekcję dróg moczowych.

Infekcja dróg moczowych (UTI) jest tak powszechna w ciąży, że występuje u 10% ciężarnych co najmniej raz, a u 1/3 z nich ulega wznowieniu. W większości przypadków przyjmuje formę zapalenia pęcherza moczowego. U niektórych kobiet przebiega ono bezobjawowo i jest rozpoznawane jedynie podczas rutynowego badania moczu. U pozostałych ciężarnych można spotkać zarówno lekkie, jak i bardzo nieprzyjemne objawy (częste parcie na mocz, pieczenie podczas oddawania moczu, ostry, kłujący ból podbrzusza). Mocz może wydawać ostrą, nieprzyjemną woń, być mętny, a także zawierać krew.

Niezależnie od występowania objawów infekcja powinna być natychmiast leczona przez lekarza za pomocą antybiotyków dopuszczalnych w ciąży.[1] Nie należy przerywać leczenia z chwilą polepszenia samopoczucia, kontynuacja jest konieczna dla zapobieżenia nawrotom.

W20-40%przypadków nie leczone zapalenie pęcherza w ciąży przechodzi w zapalenie nerek (Pyelonephritis), które jest groźniejsze i dla matki, i dla dziecka, szczególnie w ostatnim trymestrze ciąży, i może doprowadzić do porodu przedwczesnego. Objawy są podobne jak w zapaleniu pęcherza, ale często towarzyszy im gorączka (nawet 38°C), dreszcze, krew w moczu, ból głowy i pleców (w części środkowej, po jednej lub drugiej stronie), nudności i wymioty. Postaraj się jak najszybciej porozumieć z lekarzem i przedstawić mu objawy. Nerki można na ogół wyleczyć antybiotykami, ale do ich dożylnego podawania prawdopodobnie będzie konieczna hospitalizacja.

Wielu lekarzy już podczas pierwszych wizyt próbuje zapobiegać zakażeniu nerek poprzez badanie przesiewowe ciężarnych. Gdy w hodowli z moczu uzyska się bakterie (co zachodzi u 7-10% ciężarnych)[2], wówczas zapisuje się antybiotyki w celu zapobieżenia zapaleniu pęcherza i nerek.

Jest też wiele środków domowych, które mogą pomóc zlikwidować UTI, a łącznie z leczeniem lekarskim mogą one znacznie przyśpieszyć proces zdrowienia.

- Pij dużo płynów, szczególnie wody, gdyż dzięki niej wypłuczesz bakterie z organizmu. Sok żurawinowy jest równie dobry, zapewne dzięki zawartości taniny - substancji zapobiegającej przyleganiu bakterii do ścianek dróg moczowych. Unikaj kawy (nawet bezkofei nowej), herbaty i alkoholu, gdyż napoje te mogą zwiększyć ryzyko powstania infekcji.
- Myj dokładnie okolice narządów płciowych przed stosunkiem i po.
- Wypróżniaj pęcherz przed stosunkiem i po.
- Za każdym razem podczas oddawania mo-

[1] Nie używaj leków wcześniej zapisanych (ani tobie, ani innej osobie), nawet jeśli były przepisane na zapalenie dróg moczowych.

[2] Próbka moczu może zostać pobrana podczas wizyty w gabinecie lekarskim; możesz też zapytać o taki domowy zestaw do badania, który został dopuszczony do użytku.

czu postaraj się dokładnie opróżniać pęcherz. Podczas oddawania moczu pochylaj się do przodu w celu lepszego opróżnienia pęcherza. Czasami pomaga także „dwukrotne opróżnianie". Po oddaniu moczu odczekaj 5 minut i ponownie próbuj oddać mocz. Nie powstrzymuj oddawania moczu - ci, którzy tak postępują, zwiększają ryzyko wystąpienia infekcji.

- Daj okolicy krocza pooddychać. Noś tylko bawełnianą bieliznę i rajstopy z bawełnianym krokiem, nie wkładaj obcisłych spodni, rajstop pod spodnie i śpij bez majtek czy spodni od pidżamy.

- Utrzymuj w czystości pochwę, okolicę sromu i krocza, a także unikaj podrażnień. Po skorzystaniu z toalety podcieraj się od przodu ku tyłowi, by bakterie z odbytu nie przedostały się do pochwy czy cewki moczowej (przez którą mocz wypływa z pęcherza moczowego na zewnątrz). Okolice narządów płciowych myj codziennie (raczej korzystaj z prysznica niż z wanny) i unikaj kąpieli w pianie, perfumowanych talków, mydeł, dezodorantów, detergentów, płynów toaletowych, gorącej wody i kąpieli w basenach z niewłaściwie chlorowaną wodą.

- Podczas przyjmowania antybiotyków pij nie słodzony jogurt, który zawiera żywe kultury bakterii i pomoże w utrzymaniu prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach. Jeśli nie możesz pić czy też po prostu nie lubisz jogurtu, spytaj lekarza o *Lactobacillus acidophilus, L hulgaricus* bądź *Streptococcus thermophilus* w postaci tabletek lub-kapsułek.

- Utrzymuj wysoką odporność organizmu poprzez spożywanie wartościowych posiłków, przeznaczanie odpowiedniej ilości czasu na odpoczynek i ćwiczenia, nieprzepracowywanie się i unikanie nadmiernego stresu.

GORĄCZKA

Mam gorączkę. Czy mogę wziąć aspirynę?

W twoim dotychczasowym życiu gorączka nie była powodem do obaw. W istocie gorączka jest sprzymierzeńcem i najlepszym lekiem w walce z infekcją. Znaczny i utrzymujący się wzrost temperatury ciała w czasie ciąży - szczególnie od 3 do 7 tygodnia - niekiedy staje się przyczyną wad wrodzonych. Nie wiadomo dokładnie, jaka temperatura stanowi już zagrożenie, lecz przypuszcza się, że każda gorączka powyżej 38,8°C może oznaczać problem. Dlatego też bezpieczniej będzie jak najszybciej ją zbić - nie czekając, aż sama przejdzie. Ponieważ gorączka zazwyczaj oznacza, że w organizmie wywiązała się infekcja, a pewne jej rodzaje mogą wywołać komplikacje ciążowe, zatem infekcję tę również należy zwalczyć.

Sposób obniżenia temperatury zależy od jej wysokości oraz od zaleceń lekarza. Zadzwoń do lekarza, gdy temperatura waha się między 37°C a 38°C, nie zwlekaj ani chwili, gdy temperatura jest wyższa niż 38°C. Czekając na rozmowę z lekarzem, zażyj dwie tabletki z acetaminofenem, aby zbić temperaturę. W tym samym celu można wziąć chłodną kąpiel czy prysznic, pić zimne napoje, a także nie ubierać się ani nie przykrywać zbyt ciepło. (Tymi domowymi sposobami udaje się zwykle obniżyć niską gorączkę, poniżej 37,7°C - wówczas leki nie będą konieczne.)

Przy wyższych temperaturach zostanie prawdopodobnie zalecony acetaminofen łącznie z antybiotykiem (jest wiele antybiotyków bezpiecznych w ciąży). Aspiryna nie powinna być stosowana rutynowo w czasie gorączki (patrz niżej). Jeśli w początkowym okresie ciąży miałaś wysoką gorączkę, a nie zgłosiłaś tego faktu lekarzowi, powinnaś zrobić to teraz. Choć ryzyko, że stało się coś złego, jest niewielkie, dokładniej poinformowany lekarz otoczy cię jeszcze lepszą opieką.

Kupowanie leków przez Internet

Może jesteś zbyt zabiegana lub zbyt zmęczona, by pobiec do apteki? Zastanawiasz się, czy kupić leki przez Internet? Zanim to zrobisz, powinnaś rozważyć kilka istotnych spraw. Choć istnieją apteki prowadzące autoryzowaną realizację recept, robienie zakupów w pozostałych bywa ryzykowne. Aby się upewnić, czy kupowanie w wybranej przez ciebie internetowej aptece jest legalne oraz bezpieczne, powinnaś:

- Nabywać wyłącznie leki przepisane ci przez lekarza. Nie kupuj na stronach, które oferują leki bez recepty (co wszak jest sprzeczne z prawem).
- Upewnić się, że apteka weryfikuje każdą receptę przed jej zrealizowaniem. (Pisemna polisa weryfikacyjna zwykle znajduje się na stronie apteki.)
- Sprawdzić, czy kupujesz w licencjonowanej aptece. Informacja na ten temat powinna być zamieszczona na stronie. Licencja gwarantuje, iż apteka spełnia wszystkie wymagania stawiane przez prawo, przestrzega prawa pacjenta do zachowania prywatności, weryfikuje recepty i świadczy usługi najwyższej jakości.

BRAĆ ASPIRYNĘ CZY NIE

W zeszłym tygodniu miałam silny ból głowy i wzięłam dwie aspiryny. Teraz przeczytałam, ze może być ona przyczyną krwawienia podczas ciąży. Jestem bardzo zdenerwowana.

Miliony Amerykanów, otwierając codziennie swoje apteczki w poszukiwaniu leków przeciwbólowych, nie pomyślą dwa razy - ani nawet raz - nad tym, czy są one szkodliwe. Dla większości z nich aspiryna jest rzeczywiście nie tylko nieszkodliwa, ale również korzystna. Jednak w ciąży istnieje obawa, iż owe środki przeciwbólowe, podobnie jak wiele innych, zwykłych, niewinnych leków bez recepty, w czasie ciąży mogą być niebezpieczne.

Jeżeli przypadkowo wzięłaś jedną lub dwie aspiryny[1] czy ibuprofen w pierwszych dwóch trymestrach ciąży, nie martw się, ponieważ nie zanotowano przypadku wpływu takich dawek na płód. Jednak lepiej będzie, jeśli potraktujesz aspirynę tak samo jak wszystkie inne medykamenty: bierz ją tylko w razie konieczności i za wiedzą lekarza świadomego twojego odmiennego stanu. Zażywanie aspiryny jest najbardziej ryzykowne w trzecim trymestrze ciąży, kiedy nawet jedna dawka może wpłynąć na wzrost płodu i powodować inne problemy[2]. Ponieważ jest to antyprostaglandyna, a prostaglandyny wpływają na mechanizm porodu, może ona przedłużyć zarówno ciążę, jak i poród i doprowadzić do innych powikłań. Aspiryna wpływa na mechanizm krzepnięcia, dlatego przyjmowanie jej na dwa tygodnie przed porodem może zwiększyć ryzyko krwawienia podczas porodu u matki i noworodka.

Popularne pochodne aspiryny także nie są korzystne w ciąży. Chociaż stosowanie w ciąży zmodyfikowanych pochodnych (takich jak Tyienol) zdaje się nie powodować problemów, to powinny być one również stosowane tylko w razie konieczności. Porozmawiaj z lekarzem, aby przedstawił ci wskazówki dotyczące przyjmowania acetaminofenu.

Ibuprofen (na przykład Advil, Mopren) powinno się podczas ciąży przyjmować bardzo ostrożnie. Jest on podobny pod wieloma względami do aspiryny i może wywołać reakcję krzyżową u osób na nią wrażliwych. Ponieważ jego przyjmowanie w ostatnim trymestrze staje się czasem przyczyną kom-

[1] Długotrwałe stosowanie aspiryny w ciąży może u płodu wywołać przedwczesne zamknięcie przewodu tętniczego Pootalla (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

[2] Terapia przy zastosowaniu niskich dawek aspiryny w celu niedopuszczenia do stanu przedrzucawkowego u niektórych kobiet z grupy wysokiego ryzyka uważana jest za bezpieczną po 36 tygodniu ciąży.

plikacji u płodu, przedłużającego się porodu i/lub problemów w postaci krwawienia, nie zażywaj w ogóle ibuprofenu w trzech ostatnich miesiącach ciąży. Natomiast we wczesnym okresie przyjmuj go zgodnie z zaleceniem lekarza znającego twój stan - i tylko w krótkich okresach. (Nie martw się jednak, jeśli wzięłaś ibuprofen, nim się dowiedziałaś, że jesteś w ciąży.)

Ketoptofen (Actron lub Orudis KT) i naproksen (Aleve), niesteroidowe leki przeciwzapalne, nie są w ogóle polecane kobietom w ciąży. Oprócz tego, że są antyprostaglandynami, mogą wywołać poważne efekty uboczne.

Choć do leków przeciwbólowych czy przeciwgorączkowych należy podchodzić ostrożnie, nie ma powodu, by całkowicie ich unikać. Niekiedy niczym innym nie można zmniejszyć bólu i gorączki. Istotne w ciąży są wypróbowane sposoby (patrz Dodatek) na zmniejszenie bólu lub obniżenie gorączki. Lecz gdy one zawiodą (albo gorączka wzrośnie), sięgnij po produkty nie zawierające aspiryny (acetaminofenopochodne) - oczywiście wyłącznie pod nadzorem lekarskim.

STOSOWANIE LEKÓW

Wjaki sposób mogę się dowiedzieć, które leki są bezpieczne podczas ciąży, a które nie?

Niezapisywanie leków jest zawsze najbezpieczniejsze. Gdy bierzesz leki w ciąży, narażone na niebezpieczeństwo są dwie osoby - jedna z nich jest bardzo mała i bezbronna - których zdrowie i dobro należy rozważyć. I chociaż wykazano, że niektóre leki są szkodliwe dla płodu, to wiele leków z powodzeniem stosowano w ciąży wówczas, gdy leki te były absolutnie niezbędne dla zdrowia i/lub życia.

Jeśli więc będziesz chciała sięgnąć po dany lek w konkretnym czasie, to wspólnie z lekarzem powinniście rozważyć potencjalne ryzyko i korzyści, które ten lek oferuje. W każdym przypadku powinnaś się kierować zasadą generalną, że o tym, czy brać lek czy nie, decyduje lekarz, który wie, że jesteś w ciąży, i pozwoli brać leki tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne[1]. Rodzaj leku zależeć będzie od danej sytuacji oraz bezpieczeństwa dla ciąży. Jest wiele list, na których ujęto leki i podzielono je na bezpieczne, prawdopodobnie bezpieczne, prawdopodobnie niebezpieczne i definitywnie niebezpieczne. Mogą być one przydatne, ale większość z nich jest już nieaktualna i może zawierać niepewne dane.

Ograniczone zastosowanie mają także ulotki i informacje na opakowaniach leków, ponieważ nie zawsze zawierają informacje o bezpieczeństwie stosowania w ciąży, a często informują jedynie o zakazie stosowania bez zaleceń lekarza. Najlepszym źródłem informacji powinien być dla ciebie dobrze poinformowany lekarz (choć nie wszyscy posiadają odpowiednią wiedzę na temat bezpieczeństwa stosowania leków w ciąży), a najbardziej pomocny będzie specjalista położnik.

Jeżeli naprawdę musisz brać określony rodzaj leku, postępuj według poniższych wskazówek, mając na uwadze zmniejszenie ryzyka i lepszą skuteczność:

- Omów z lekarzem przyjmowanie jak najmniejszych, ale skutecznych dawek leku przez jak najkrótszy okres.
- Bierz leki wtedy, gdy są najskuteczniejsze. Na przykład leki przeciw przeziębieniu pomogą ci zasnąć.
- Postępuj zgodnie ze wskazówkami. Niektóre leki trzeba przyjmować na pusty żołądek, inne po posiłku lub razem z mlekiem. Jeżeli twój lekarz nie dał ci instruk-

[1] Jeśli masz cukrzycę czy inne choroby przewlekłe albo regularnie przyjmujesz jakieś leki, koniecznie powiedz o tym lekarzowi. Podczas gdy przjmowanie wielu leków jest całkowicie bezpieczne, niektóre wiążą się z dużym zagrożeniem.

cji, zapytaj o to w aptece. Często apteki dysponują ulotkami na temat leków sprzedawanych na receptę. Ulotki te zawierają wszelkie informacje dotyczące przyjmowania leku oraz informacje na jego temat (łącznie z ewentualnymi efektami ubocznymi).

- Wyszukuj środki niefarmakologiczne i jeśli to możliwe, uzupełniaj nimi leczenie. Wyeliminuj na przykład jak najwięcej alergenów z twojego domu. Lekarz będzie mógł tym samym zmniejszyć liczbę leków przeciwhistaminowych.

- Upewnij się, że prawidłowo pobierasz lek. Lyk wody przed połknięciem kapsułki i popicie szklanką wody szybko przeniesie lek do miejsca wchłaniania. Przełykaj lek, siedząc lub stojąc, a nie leżąc lub pochylając się do przodu.

- Staraj się realizować wszystkie recepty w tej samej aptece. Dzięki temu aptekarz będzie miał w komputerze dane o tobie i wszystkich receptach, a także powinien udzielić ci informacji o ewentualnych skutkach wynikających z wzajemnego oddziaływania leków na siebie. Sprawdź także, czy zabrałaś właściwą receptę (lek bez recepty lub preparat ziołowy). Zwróć uwagę na nazwę i informację o dawkowaniu na opakowaniu - w ten sposób upewnisz się, iż kupujesz dokładnie to, co zalecił ci lekarz (wiele leków ma podobne nazwy). Jeśli masz choćby cień wątpliwości, spytaj w aptece, w jakich przypadkach stosuje się dany lek. Jeśli wiesz, że powinnaś otrzymać środek antyhistaminowy na alergię, a wręczono ci lek na nadciśnienie, oczywiście nastąpiła pomyłka.

- Spytaj o ewentualne efekty uboczne oraz o to, które z nich powinno się zgłosić lekarzowi. Na przykład środki antyhistaminowe (łącznie z tabletkami zawierającymi czosnek) mogą niekiedy wywołać problemy z oddawaniem moczu w nocy, takie jak ból, uczucie pieczenia i kłopoty z opróżnieniem pęcherza.

A kiedy już się upewnisz, iż przepisany lek można bezpiecznie stosować podczas ciąży, zażywaj go bez obawy o bezpieczeństwo dziecka. Nic mu się nie stanie - jeżeli nie będziesz odkładać rozpoczęcia leczenia.

ZIOŁOLECZNICTWO

Nie będę stosować leków w ciąży. Ale czy wszystko będzie w porządku, gdy zastosuję zioła lecznicze?

Zioła lecznicze są lekami - często bardzo silnymi. Niektóre (na przykład naparstnica) są tak silne, że stosowane są w laboratoriach do wytwarzania leków (na przykład digitalis).

W niektórych społeczeństwach np. przez całe pokolenia stosowano zioła do wywoływania poronień. Czasami nawet zwykła filiżanka mocnej ziołowej herbaty może wywołać takie objawy, jak: biegunka, wymioty, kołatanie serca. Stosowanie leków ziołowych wiąże się z dodatkowym ryzykiem, które nie występuje w przypadku środków tradycyjnych. Z powodu braku nadzoru państwowego nie są one sporządzane pod specjalistyczną kontrolą i mogą być czasami niebezpiecznie mocne lub nieskutecznie słabe. Mogą także zawierać szkodliwe dodatki w postaci alergenów, jak części owadów, pyłki kwiatów i nawet tak trujące składniki jak ołów i arsen. Dlatego stosuj zioła lecznicze rozważnie, jak każdy inny lek w ciąży. Nie zażywaj ich bez akceptacji twojego lekarza. Jeżeli odczuwasz dolegliwości, które wymagają leczenia, przedyskutuj problem z twoim lekarzem, zamiast leczyć się na własną rękę. Jeśli obecnie przyjmujesz jakiekolwiek preparaty ziołowe, niech twój lekarz oceni ich bezpieczeństwo. W przypadku, gdy zostaną przepisane zioła, kupuj te, które wyprodu-

Nawilżanie

Gorące, suche powietrze wysusza skórę, powoduje kaszel i prawdopodobnie częstsze przeziębienia czy inne choroby układu oddechowego. W zmniejszeniu tego problemu pomaga nawilżanie mieszkania, przy czym należy wiedzieć, jak to robić. Niekiedy sugerowane lekarstwo przynosi więcej szkody niż pożytku.

Na przykład z ostrożnością należy używać urządzeń tworzących parę oraz nawilżających. Nawilżacze parowe produkowane po roku 1970 są bezpieczne oraz skuteczne, jednak trzeba je ustawić poza zasięgiem małych dzieci. Nawilżacze tworzące zimną parę, które są popularne, gdyż nie grożą poparzeniem, sprzyjają rozwojowi bakterii i rozprzestrzenianiu się zarazków, toteż powinno się całkowicie z nich zrezygnować. Nawilżacze ultradźwiękowe wyrzucają w powietrze mikroskopijne cząsteczki bakterii, stając się przyczyną reakcji alergicznych lub chorób, chyba że są codziennie czyszczone oraz napełniane czystą wodą z kranu (nie filtrowaną, nie destylowaną). Pojemniki na wodę zawieszane na kaloryferach dodają nieco wilgoci, niemniej także mogą być przyczyną poparzenia się małych dzieci. To samo dotyczy parującego czajnika ustawionego pod rozłożonym w namiocik ręcznikiem, dlatego należy na niego uważać oraz używać przez krótki czas.

Producenci starają się opracować bezpieczne nawilżacze. Te, które dają ciepłą parę (woda w nich gotuje się, a następnie zostaje zmieszana z zimną wodą, dając parę), zapewne rozpylają mniej zarazków niż starsze urządzenia na chłodną parę. Wszystkie nawilżacze należy osuszać i czyścić przed schowaniem do szafki oraz ponownie dokładnie oczyszczać przed kolejnym użyciem.

Niezależnie od tego, jaką metodą nawilżasz mieszkanie, nie stosuj jej zbyt długo. Nie należy nawilżać przez cały czas, ponieważ w ten sposób dochodzi do rozwijania się pleśni na meblach i roślinach doniczkowych. Lepiej nie przesuszaj i nie przegrzewaj powietrza, czyli utrzymuj temperaturę wewnątrz poniżej 20"C w chłodne dni. Nie uszczelniaj domu - niech trochę powietrza przedostaje się przez okna i drzwi. (Dzięki temu zminimalizujesz obecność substancji zanieczyszczających powietrze, takich jak np. radon.)

kowano w Niemczech (tam produkcja jest ściśle nadzorowana) albo oferowane przez wiodącą markę, która gwarantuje, że są one produkowane zgodnie z określonymi standardami.

Preparaty uzupełniające - nie produkowane zgodnie ze standardami określonymi przez rząd - mogą być niebezpieczne podczas ciąży, chyba że zostaną przepisane przez lekarza.

Nie powinnaś automatycznie odrzucać tradycyjnych leków. Często stają się one niezbędne dla utrzymania zdrowia twojego czy dziecka (patrz s. 455).

NIEŻYT ŻOŁĄDKOWO-JELITOWY

Odczuwam dolegliwości żołądkowe i często mi się odbija. Czy to może zaszkodzić mojemu dziecku?

Najczęściej gastroenteritis (zapalenie żołądka i jelit) ma ograniczony czas trwania, nie przekracza zazwyczaj 24 godzin, a rzadko trwa dłużej niż 72 godziny. Jeśli jesteś w stanie przyjąć wystarczająco dużo płynów, by uzupełnić te, które straciłaś podczas wymiotów i/lub biegunki, nawet całkowity brak stałego pożywienia (przez jeden lub dwa dni) nie powinien zaszkodzić dziecku.

Nieżyt nie wpływa na zdrowie twojego dziecka, nie oznacza to jednak, że możesz go zignorować. W miarę możliwości postępuj według poniższych zaleceń, w celu poprawy samopoczucia, zmniejszenia mdłości i wymiotów.

Skontaktuj się z lekarzem. Omów z nim wszystkie objawy, na wszelki wypadek, gdyby były one skutkiem czegoś poważniejszego niż tylko dolegliwości żołądkowych. Oprócz wymiotów i biegunki może

cię dręczyć gorączka, stolce ze śluzem, krwią czy pasożytami, długotrwały ból brzucha, zbyt rzadkie oddawanie moczu lub oddawanie moczu o ciemnożółtym zabarwieniu (oznaka odwodnienia). Powiedz lekarzowi, czy inne osoby, które ostatnio jadły posiłki razem z tobą również rozchorowały się w tym samym czasie i/lub czy w ciągu minionych kilku tygodni jadłaś żywność, która mogła być skażona (w szczególności nie pasteryzowane przetwory mleczne lub soki, nie dogotowane lub surowe czerwone mięso, ryby, drób, jaja łub kiełki lucerny). Jeśli tak, to możesz cierpieć na zatrucie pokarmowe, które w swej cięższej postaci wymaga leczenia. Powinnaś także poinformować lekarza o niedawnych podróżach do egzotycznych krajów, w takim bowiem przypadku za rozstrój żołądka mogą odpowiadać pasożyty bądź inne organizmy typowe dla danego obszaru wywołujące infekcje, które należy zwalczyć.

Przy leczeniu dolegliwości żołądka należy postępować zgodnie ze wskazówkami lekarza. Zadzwoń do niego w wyznaczonym terminie i/lub jeśli objawy utrzymają się dłużej niż 48 godzin, gdyż wówczas konieczne może być dodatkowe leczenie. Jednak bez jego wiedzy nie bierze żadnych leków, łącznie z tymi sprzedawanymi bez recepty. W niektórych przypadkach (np. przy zakażeniu bakteryjnym lub przy obecności pasożytów) lepiej nie walczyć z biegunką, gdyż dzięki niej jelita zostaną oczyszczone z wywołujących chorobę organizmów. Natomiast jej powstrzymywanie niepotrzebnie przedłuży dolegliwość.

Oto następne rady:

Połóż się do łóżka. Odpoczynek w łóżku w półmroku, ciszy i spokoju spowoduje zmniejszenie objawów gastroenteritis.

Uzupełniaj utracone płyny. Podczas biegunki i wymiotów organizm traci znaczne ilości płynów i bardzo szybko się odwadnia. Dlatego też przez krótki czas ważniejsze będzie picie niż spożywanie pokarmów stałych. Cały czas dostarczaj organizmowi czystych płynów w takiej formie, która najbardziej odpowiada twojemu podniebieniu. Co 15 minut popij kilka małych łyczków zwykłej lub gazowanej wody, słabej herbaty bezkofeinowej, soku pomarańczowego rozcieńczonego pół na pół z wodą, a jeśli nie masz biegunki, to rozcieńczonego soku winogronowego bądź jabłkowego. Gdyby objawy były bardzo poważne, lekarz może zalecić płyny nawadniające. Dobrze zadziała bulion wołowy lub drobiowy. Gdybyś nadal traciła płyny, ssij lody z wody mrożonej[1] i kostki lodu. Unikaj natomiast tradycyjnego sposobu leczenia polegającego na piciu słodkich napojów gazowanych, takich jak napój imbirowy, ale oraz cola, gdyż one - a także mleko - tylko przedłużą okres występowania objawów. Nie pij niczego, co zawiera kofeinę (w tym coli, kawy i herbaty), ponieważ substancja ta pogłębia odwodnienie, wypłukując płyny z organizmu.

Zmodyfikuj swoją dietę. Potocznie się mówi, że lepiej być naprawdę głodnym, nie jedząc nic przez dwanaście godzin, niż mieć wirusa w żołądku, choć z drugiej strony najnowsze badania sugerują, że spożywanie stałych pokarmów jest bardziej korzystne niż pseudogłodówka. Skonsultuj się z twoim lekarzem, ustal, czy kontynuować stałą dietę, czy przeczekać 12-24 godzin na prostej lekkostrawnej diecie, do chwili uzyskania rozpoznania. Na początku pij rozcieńczony sok owocowy, czysty rosół lub bulion puszkowany, jedz pastę z pszenicy lub ryżu, grzanki z białego pieczywa bez masła (ten jeden raz pełne ziarna nie są twoim sprzymierzeńcem), gotowany lub parowany ryż, gotowane lub pieczone ziemniaki bez łupin, banany, mus jabłkowy, żelatynę spożywczą (sporządzaj potrawy bez przy-

[1] W niektórych sklepach dostępne są specjalne lody nawadniające dla dzieci. Dobrze byłoby mieć ich zapas w lodówce, na wszelki wypadek.

praw i cukru). Stopniowo rozszerzaj jadłospis, dodając niskotłuszczowy biały ser, jogurt, kurczaka, rybę, gotowane warzywa i owoce, nim powrócisz do normalnej diety. Słuchaj swojego ciała i odżywiaj się zgodnie z tym, co ci ono podpowiada.

Przyjmuj witaminy, jeżeli tylko możesz. Stosuj je osłono wo szczególnie teraz, co pomoże ci szybciej powrócić do zdrowia. Jeżeli przerwiesz przyjmowanie ich na kilka dni, nie przejmuj się, to ci nie zaszkodzi.

Oczywiście, lepiej jest zapobiegać tego typu infekcjom, niż je leczyć, dlatego zawsze stosuj się do wskazówek dotyczących profilaktyki. Znajdziesz je na stronach 150 i 467.

LISTERIOZA

Moja ciężarna przyjaciółka powiedziała mi, ze nie należy spożywać nie pasteryzowanych produktów mlecznych, ponieważ w czasie ciąży można się po nich rozchorować. Czy to prawda?

Dla odważnych brzemiennych kobiet mamy więcej złych wieści. Niepasteryzowane mleko i sery zrobione z takiego mleka (w tym niektóre typu mozzarella, sery pleśniowe, meksykańskie, brie, camembert i feta) mogą doprowadzić do choroby, a w szczególności wtedy, gdy jesteś w ciąży. Potrawy te bowiem, a także surowe czy nie dogotowane/nie dopieczone czerwone mięso, ryby, skorupiaki, drób, jaja, nie umyte surowe warzywa i mięsa mogą zawierać bakterie Listeria monocytogenes wywołujące poważną chorobę (listeriozę), szczególnie u osób z grupy wysokiego ryzyka: do nich zaliczają się małe dzieci, osoby starsze, ze źle funkcjonującym układem odpornościowym, a także kobiety w ciąży, których układ odpornościowy też jest w pewnym stopniu osłabiony. Bakterie Listeria monocytogenes, w przeciwieństwie do wielu innych organizmów chorobotwórczych, przedostają się bezpośrednio do układu krwionośnego, toteż mogą szybko trafić do płodu za pośrednictwem łożyska (inne niepożądane substancje i organizmy z żywności najczęściej pozostają w układzie trawiennym, a stają się zagrożeniem tylko wtedy, gdy przedostaną się do wód płodowych).

Listerioza jest trudna do wykrycia. Częściowo dlatego, że objawy tej choroby mogą wystąpić od 12 godzin do 30 dni po spożyciu zakażonej żywności, a częściowo ze względu na jej objawy: ból głowy, gorączka, zmęczenie, bóle mięśni, czasami nudności i biegunka, które są podobne do objawów grypy lub bywają mylone z normalnymi efektami ubocznymi ciąży. W poważniejszych przypadkach infekcja może się przerodzić w zakażenie krwi lub rozprzestrzenić się w układzie nerwowym i wywołać zapalenie opon mózgowych (wraz z towarzyszącą mu sztywnością karku, ciężkimi bólami głowy, uczuciem dezorientacji i utratą równowagi). Do leczenia listeriozy niezbędne są antybiotyki. Skutkiem zlekceważonej choroby są konwulsje, a nawet śmierć. Listerioza może doprowadzić do przedwczesnego porodu, poronienia czy urodzenia martwego płodu, wreszcie do infekcji płodu.

Zatem przede wszystkim należy zapobiegać powstaniu infekcji, unikając żywności niosącej ryzyko zarażenia się listeriozą - szczególnie w twoim stanie. Na stronie 150 znajdziesz więcej rad dotyczących bezpiecznego odżywiania się i zapobiegania chorobom związanym ze spożywaniem niebezpiecznych produktów.

TOKSOPLAZMOZA

Chociaż bezpośrednio naszym kotem opiekuje się teraz mąz, to jednak martwi mnie fakt, ze żyję z kotami pod jednym dachemr, a to ze względu na toksoplazmozę. W jaki sposób mogę się dowiedzieć, czy zaraziłam się tą chorobą?

Prawdopodobnie nie będziesz o tym wiedzieć. Większość ludzi zainfekowanych nie wykazuje żadnych objawów, chociaż niektórzy odnotowują lekkie pogorszenie samopoczucia, niewielką gorączkę i powiększenie węzłów chłonnych w dwa lub trzy tygodnie po ekspozycji oraz wysypkę w dzień lub dwa później.

Ale przede wszystkim jest spore prawdopodobieństwo, że w ogóle nie doszło u ciebie do zakażenia. Skoro mieszkasz z kotami od dłuższego czasu, zapewne wcześniej zostałaś zainfekowana i twój organizm wytworzył już przeciwciała pierwotniaka wywołującego toksoplazmozę. Niestety nie można precyzyjnie określić, czy masz owe przeciwciała, bo choć dostępne jest badanie na obecność przeciwciał *Toxoplasma gortdii*, nic ono nie da - chyba że byłaś także badana wcześniej, nim zaszłaś w ciążę. Wynika to z faktu, że testy nie są na tyle czułe, by wykazać, czy nie badana wcześniej kobieta ma nową infekcję czy są to tylko przeciwciała nabyte podczas starej infekcji[1]. Poproś lekarza, by sprawdził, czy przed ciążą byłaś badana w kierunku tej choroby. Gdy wówczas obecne były przeciwciała - bardzo możliwe, skoro mieszkałaś z kotami - znaczy to, że jesteś odporna i nie musisz się denerwować, że infekcja rozwinie się teraz. Jeśli nie miałaś przeciwciał, znaczy to, że nie jesteś uodporniona. Gdyby się okazało, że nie jesteś uodporniona, a masz objawy toksoplazmozy, powinnaś zostać przebadana. (Nie wykonuj jednak testu domowego, gdyż nie są one zbyt wiarygodne.)

Ważnym czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę w przypadku wykrycia nowej infekcji, jest etap ciąży, należy zatem dokładnie go określić.

Ryzyko zainfekowania płodu w I trymestrze jest relatywnie małe, prawdopodobnie mniejsze niż 15%, ale ryzyko poważnych uszkodzeń płodu jest wysokie. W II trymestrze prawdopodobieństwo infekcji jest trochę większe, ale ryzyko uszkodzenia nieco mniejsze. W ostatnim trymestrze istnieje największe prawdopodobieństwo zainfekowania dziecka, ale ryzyko poważnych uszkodzeń jest najmniejsze. Tylko jedno dziecko na 10 000 rodzi się z wrodzoną toksoplazmozą.

Dzięki najnowszym osiągnięciom można badać krew płodu i/lub płyn owodniowy, by sprawdzić, czy dziecko zostało zakażone - zwykle dopiero po 20 czy 22 tygodniu ciąży. Jeśli infekcja u płodu nie została wykryta, zapewne nic mu nie grozi.

W rzadkich przypadkach, gdy i matka, i dziecko są zakażone, następnym krokiem powinna być poważna rozmowa na temat dalszego postępowania. Matka powinna zasięgnąć opinii lekarza, specjalisty medycyny matczyno-płodowej i ewentualnie porozmawiać z pracownikiem poradni genetycznej. Jeśli nie chce przerywać ciąży, zaleca się jej leczenie antybiotykami, niekiedy nawet przez kilka miesięcy. Leczenie takie zdaje się w dużym stopniu zmniejszać prawdopodobieństwo, że dziecko urodzi się z poważnymi schorzeniami. Komplikacji można uniknąć poprzez natychmiastowe leczenie dziecka tuż po narodzinach - to daje lepsze prognozy na przyszłość.

Najlepszym „lekarstwem" przeciwko toksoplazmozie (podobnie jak przeciwko innym chorobom) jest jednak profilaktyka. Na stronie 68 znajdziesz wskazówki, jak uniknąć zakażenia.

CYTOMEGALOWIRUS (CMV)

Lekarka powiedziała mi, ze powinnam wziąć zwolnienie z pracy (jestem wychowawczynią w przedszkolu), ponieważ mogłabym mieć kontakt z CMV, który zgodnie z jej słowami stanowi zagrozenie dla mojego dziecka.

[1] Nie jest to twierdzenie prawdziwe, bowiem przeciwciała IgM występują jako odpowiedź pierwotna i świadczą o świeżym zakażeniu, po kilku miesiącach znikają, podczas gdy przeciwciała IgG utrzymują się przez całe życie i świadczą o zakażeniu przebytym (przyp. red. nauk.).

Choć to prawda, że około 25-60% wszystkich przedszkolaków jest nosicielami cytomegalowirusa i wydziela go ze śliną, moczem i odchodami przez miesiące, a nawet lata, ryzyko, że zarazisz się nim i zaszkodzisz twojemu dziecku, jest małe. Po pierwsze, wirus nie jest bardzo zaraźliwy - przynajmniej nie dla osób dorosłych. Po drugie, większość dorosłych przebyła już infekcję w dzieciństwie. Jeśli miałaś wcześniej CMV, nie możesz się już nim zarazić teraz[1] (jeżeli cytomegalowirus się reaktywował, ryzyko dla twojego dziecka jest mniejsze niż w przypadku nowej infekcji w ciąży). Po trzecie, chociaż 1 na 200 dzieci rodzi się z wirusem (około połowa zainfekowanych kobiet w ciąży przekazuje wirusa swym nie narodzonym dzieciom), to tylko mały odsetek z nich wykazuje obecnie jakiekolwiek objawy choroby, współistniejące z wewnątrzmaciczną infekcją CMV.

Niektórzy lekarze ciągle jeszcze zalecają zwolnienie z pracy w pierwszych 24 tygodniach ciąży, gdy kobieta jest narażona na kontakt z dużą liczbą dzieci w wieku przedszkolnym i jest pewna, że wcześniej nie przeszła tej infekcji (większość ludzi nie ma tak dokładnych informacji, chyba że zostały wcześniej wykonane szczegółowe testy). Inni zalecają noszenie rękawiczek podczas pracy, staranne mycie rąk po zmianie pieluszek, powstrzymywanie się od całowania dzieci i od zjadania resztek po ich posiłku. (Kobieta ciężarna nie musi się obawiać zakażenia CMV, gdyż możliwość zakażenia jest bardzo mała. To oczywiście nie oznacza, że można nie dbać o higienę w domu - powinna o nią dbać niezależnie od tego, czy obawia się CMV czy nie.)

Gdybyś czuła się zmęczona, miała gorączkę, opuchnięte węzły chłonne i ból gardła, skontaktuj się jednak z lekarzem. Niezależnie od tego, czy objawy te są spowodowane CMV czy inną chorobą (taką jak np. grypa, infekcja gardła lub mononukleoza), potrzebne ci jest leczenie. Jeśli rozpoznano CMV, leczenie może polegać na podaniu immunoglobuliny CMV, dzięki której twoje dziecko powinno uniknąć zakażenia. Lekarz zapewne zaleci przeprowadzenie badania wód płodowych bądź próbki krwi płodu (po 21 tygodniu ciąży i 7 tygodniach po rozpoznaniu choroby u ciebie), aby sprawdzić, czy dziecko również ma infekcję[2]. Gdyby test dał wynik pozytywny, po dwóch miesiącach powinno się go powtórzyć. Jeśli wynik pozytywny się powtórzy, powinnaś porozmawiać z lekarzem o dalszym postępowaniu.

RUMIEŃ ZAKAŹNY

Powiedziano mi, ze pewna choroba, o której wcześniej nie słyszałam - rumień zakaźny - może spowodować problemy w ciąży.

Rumień zakaźny - fachowo nazywany erythema infectiosum - jest jedną z sześciu chorób wywołujących gorączkę i wysypkę u dzieci. Jednak w przeciwieństwie do swych siostrzanych chorób (takich jak odra lub ospa wietrzna) nie jest szeroko znany, ponieważ objawia się łagodnie - może zatem pozostać nie rozpoznany. Gorączka może wystąpić u 15-30% chorych. Wysypka - która przez kilka pierwszych dni pojawia się na policzkach, przypominając ślad po uderzeniu - później rozprzestrzenia się na tułów, niczym koronka. Wysypka może okresowo znikać (zwykle w zależności od słońca lub temperatury otoczenia) na jeden lub dwa tygodnie. Często jest mylona z innymi chorobami dziecięcymi, a nawet poparzeniem słonecznym.

Rumień zakaźny nie należy do bardzo zaraźliwych chorób, dlatego też rzadko docho-

[1] Wydaje się, że reaktywacja zakażenia CMV jest możliwa, jedynie ryzyko jest mniejsze i wynosi 2% (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

[2] Badania te dają precyzyjne rozpoznanie, podczas gdy zalecane czasami USG - nie.

dzi do infekcji przy jednorazowym przypadkowym kontakcie. Gdy jednak jest się dłużej narażonym na kontakt, na przykład podczas opieki nad chorym dzieckiem lub pracy w szkole objętej epidemią, wówczas ryzyko staje się znacznie większe.

Ponieważ większość kobiet w wieku rozrodczym jest uodporniona na rumień zakaźny, rzadko ma się do czynienia z infekcją u przyszłej matki. W przypadku obecnego lub wcześniejszego kontaktu z parwowirusem BI9, przyczyną rumienią zakaźnego, łatwo można wykryć, czy doszło do zakażenia, wykonując badanie krwi na obecność przeciwciał parwowirusa. Gdyby badanie wykazało, iż przechodziłaś chorobę, bądź spokojna - już się nią nie zarazisz i nie przekażesz jej dziecku. Gdybyś nawet przeszła tę infekcję niedawno, niewielkie jest prawdopodobieństwo, byś przekazała ją swemu potomkowi - według najnowszych badań, zapewne mniejsze niż 1 %.

Jeśli natomiast test wykaże, że nie jesteś uodporniona ani zarażona, i tak ryzyko zachorowania jest znikome. W przypadku gdy twoja praca polega na opiekowaniu się małymi dziećmi, dla bezpieczeństwa możesz jednak wziąć urlop podczas epidemii rumienią zakaźnego. Natomiast jeżeli twoje dziecko zachoruje na tę chorobę, podejmij odpowiednie kroki zapobiegawcze (patrz s. 467).

Ostatnio rumień zakaźny wiąże się z bardzo nieznacznym wzrostem przypadków poronienia u zarażonych kobiet. Lecz choć choroba może wywołać poronienie w jednej ciąży, to powtórne poronienie z powodu parwowirusa nie jest prawdopodobne.

W bardzo rzadkich sytuacjach choroba może wywoływać niedokrwistość u płodu, podobną jak w konflikcie serologicznym w zakresie czynnika Rh.

Ciężarne chore na rumień zakaźny są często badane ultrasonograficznie w celu wykluczenia obecności obrzęku płodu (jako rezultatu zatrzymania płynu), tak charakterystycznego dla tego typu niedokrwistości. W przypadku obrzęku płodu konieczne będzie leczenie.

OSPA WIETRZNA

Moje dziecko było w żłobku narażone na kontakt z ospą wietrzną przez nie zaszczepione dziecko. Jeżeli ono zachoruje, to czy może to mieć negatywny wpływ na dziecko, które teraz noszę?

Prawdopodobnie nie. Odizolowany od reszty świata płód nie może zarazić się ospą wietrzną od osoby trzeciej - jedynie od własnej matki. A prawdopodobieństwo jest znikome, gdyż najpierw musiałabyś się zarazić ty. Po pierwsze więc, twoje dziecko nie „złapie" raczej choroby i nie przyniesie jej do domu, jeśli zostało zaszczepione odpowiednią szczepionką. Po drugie najprawdopodobniej sama przechodziłaś tę chorobę jako dziecko (85-95% populacji miało ospę) i jesteś uodporniona. Poproś rodziców, żeby sprawdzili w książeczce zdrowia, czy chorowałaś na ospę; jeśli jest to niemożliwe, poproś swojego lekarza, aby sprawdził to badaniem immunologicznym.

Chociaż ryzyko zachorowania na ospę, nawet jeśli nie jesteś uodporniona - jest niewielkie, to zaleca się iniekcje z immunoglobuliny przeciw *varicella-zoster (W*ZIG) po 96 godzinach od udokumentowanego osobistego kontaktu. Nie jest do końca wyjaśnione, czy ochroni to dziecko przed chorobą, ale zminimalizuje ryzyko komplikacji u ciebie, ponieważ wiadomo, że ta dziecięca choroba może dawać czasami groźne powikłania u dorosłych, np. ospowe zapalenie płuc. Jeżeli zaatakowana zostaniesz ciężką postacią infekcji, to leczenie lekami przeciwwirusowymi może od samego początku zmniejszyć ryzyko komplikacji.

Istnieje wprawdzie ryzyko zniszczenia płodu, gdy matka jest zainfekowana, ale jest ono małe. Nawet w okresie największej wrażliwości płodu - podczas pierwszej połowy ciąży - tylko w 2% ciąż mogą wystąpić uszkodzenia typowe dla zespołu wad wrodzonych po ospie. Gdy ekspozy-

cja nastąpiła w drugiej połowie ciąży, uszkodzenia są bardzo rzadkie.

Ospa staje się ponownie groźna pod koniec ciąży, kiedy infekcja matki może doprowadzić do ospy noworodkowej u dziecka. Jeśli choroba rozwinie się u matki w tydzień przed porodem, to w 15 do 30% przypadków dziecko ulegnie zarażeniu i mniej więcej w ciągu tygodnia pojawi się u niego charakterystyczna wysypka. Ospa noworodkowa w tym momencie może być bardzo niebezpieczna i zwykle podawany jest VZIG. Ryzyko zakażenia noworodka jest mniejsze, gdy choroba wystąpi między 7 a 21 dniem przed porodem, gdyż organizm matki ma czas wytworzyć przeciwciała i przekazać je dziecku poprzez łożysko.

Półpasiec, który powstaje po reaktywacji wirusa ospy u kogoś, kto na nią chorował wcześniej, nie powoduje uszkodzenia płodu, ponieważ w organizmie matki i dziecka są już przeciwciała.

Jeśli nie jesteś uodporniona, a tym razem udało ci się uniknąć zarażenia, spytaj lekarza o możliwość zaszczepienia się przeciwko ospie po urodzeniu dziecka, mając na względzie przyszłe ciąże. Szczepienie powinno zostać przeprowadzone na co najmniej miesiąc przed kolejnym poczęciem.

CHOROBA Z LYME

Wiem, ze żyję na terenach o dużym ryzyku zachorowania na chorobę z Lyme. Czy jest to niebezpieczne w ciąży?

Choroba z Lyme - której nazwa pochodzi od miasteczka w stanie Connecticut, gdzie po raz pierwszy w USA została zdiagnozowana - najczęściej występuje u ludzi często przebywających w lasach nawiedzanych przez jelenie, myszy lub inne zwierzęta przenoszące kleszcze, lecz również może być przeniesiona na tereny zielone miast poprzez zieleń przywiezioną z lasów lub poprzez produkty rolne[1]. Choroba z Lyme może być przeniesiona na płód, lecz to, czy płód może zostać trwale uszkodzony czy nie, nie jest całkowicie pewne. Podejrzewa się, lecz nie jest to udowodnione, iż choroba może mieć związek z wadami serca u dzieci zarażonych matek.

Najlepszym sposobem ochrony twojego dziecka i ciebie jest stosowanie środków profilaktycznych. Jeśli mieszkasz w zalesionych lub trawiastych terenach bądź zajmujesz się uprawą terenów zielonych, noś długie spodnie wsunięte w buty lub skarpety oraz długie rękawy. Używaj płynu odstraszającego kleszcze, spryskuj nim swoje ubranie, lecz nie skórę. Gdy wrócisz do domu, sprawdź dokładnie skórę w poszukiwaniu kleszczy (usunięcie ich krótko po tym, jak się przyczepią - maksymalnie do 24 godzin - prawie zupełnie eliminuje ryzyko infekcji) oraz umyj się dokładnie, by usunąć resztki płynu odstraszającego kleszcze, który mógł dostać się na skórę, oraz przemyj ślady po ukąszeniu. Przed następną ciążą zastanów się wspólnie z lekarzem nad szczepieniem przeciwko chorobie z Lyme. W ten sposób zabezpieczysz się przed infekcją.

Jeżeli zostałaś ukąszona przez kleszcza, skontaktuj się natychmiast z lekarzem, gdyż za pomocą badania krwi można szybko

[1] Krętki *Borrelia burgdorferi*, przenoszone przez kleszcze, są patogenem boreliozy nazywanej chorobą z Lyme. W Polsce w ostatnim dziesięcioleciu pojawiły sie doniesienia o zachorowaniach na boreliozę u osób zamieszkujących tereny leśne, pracowników leśnych lub osób odbywających wędrówki w lesie. Każdy zakażony kleszcz przekazuje krętka następnym pokoleniom. Rezerwuarem krętków są samy i myszy, w mniejszym stopniu szczury i psy. Uważa się, że aby doszło do zakażenia boreliozą człowieka, kleszcz usadowiony na skórze człowieka musi pozostawać przez okres najmniej 24 godzin. Krętki znajdujące się w ślinie lub treści jelita kleszcza dostają się do skóry, a następnie krwi i choroba staje się uogólniona. W roku 2000 w Polsce według relacji PZH zarejestrowano 1850 przypadków boreliozy (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

określić, czy doszło do zarażenia. Wczesnymi objawami mogą być plamista wysypka w miejscu ugryzienia, znużenie, ból głowy, sztywność karku, gorączka i dreszcze, ogólna bolesność, obrzmiałe gruczoły chłonne w pobliżu miejsc ukąszenia; do późniejszych objawów należą dolegliwości przypominające bóle artretyczne i utrata pamięci. Szybkie działanie może uchronić twoje dziecko przed infekcją, a ciebie przed poważną chorobą.

ODRA

Jestem nauczycielką, toteż obawiam się wszystkich chorób okresu dziecięcego, na które mogę być narażona. Czy powinnam się zaszczepić przeciwko odrze?

Nie. W czasie ciąży nie stosuje się szczepień przeciwko odrze, a to ze względu na ryzyko dla płodu ze strony szczepionki, chociaż nie zarejestrowano doniesień o zaburzeniach rozwojowych wśród noworodków matek szczepionych w ciąży. Ponadto najprawdopodobniej nie zachorujesz, ponieważ większość kobiet albo przechodziła tę chorobę, albo została zaszczepiona w dzieciństwie. Jeśli nie masz żadnych danych na ten temat, a twoich rodziców zawodzi pamięć, poproś lekarza o przeprowadzenie badania immunologicznego. Gdyby się okazało, że nie jesteś odporna, ryzyko zarażenia się odrą jest znikome, a ponieważ większość dzieci została zaszczepiona, więc raczej nie przyniesie tej choroby do szkoły[1].

Uspokajający jest także fakt, że odra w przeciwieństwie do różyczki nie powoduje wad rozwojowych płodu, chociaż może się wiązać ze zwiększonym ryzykiem poronienia lub porodu przedwczesnego. Prawdopodobieństwo nawiązania bezpośredniego kontaktu z osobą chorą na odrę, jeśli sama nie jesteś uodporniona, jest bardzo niewielkie; gdyby tak się jednak stało, lekarz zapewne poda gammaglobulinę w okresie inkubacji, czyli po ekspozycji, a jeszcze przed pojawieniem się pierwszych objawów. Dzięki temu będą one łagodniejsze - jeśli w ogóle się rozwiną. Zachorowanie na odrę niedługo przed porodem oznacza, że dziecko może się zarazić od ciebie, co jest dla niego pewnym zagrożeniem. Dlatego też prawdopodobnie podana mu zostanie gammaglobulina w celu złagodzenia infekcji. Więcej na temat bezpiecznego szczepienia znajdziesz na stronie 41.

ŚWINKA

Mój współpracownik przechodzi świnkę o ciężkim przebiegu. Czy powinnam się zaszczepić, by uniknąć zarazęnia?

Twój współpracownik należy do rzadkich przypadków, ponieważ dzięki szczepieniom tylko około 600 Amerykanów rocznie „łapie" świnkę. Pomimo to szczepienie w czasie ciąży nie jest zalecane, gdyż może być szkodliwe dla płodu. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że zostałaś zaszczepiona przeciwko śwince potrójną szczepionką (odra, świnka, różyczka) bądź przechodziłaś tę chorobę w dzieciństwie i jesteś uodporniona. Spytaj rodziców lub, jeżeli to możliwe, lekarza, który opiekował się tobą, gdy byłaś dzieckiemLecz jeśli nawet nie masz odporności na świnkę, ryzyko zarażenia się tą chorobą jest znikome przy przypadkowych kontaktach.

Ponieważ jednak może ona wyzwolić skurcze macicy i uważa się ją za przyczynę

[1] W rzeczywistości ryzyko jest praktycznie zerowe. W ostatnich latach w Stanach Zjednoczonych odnotowano mniej niż 100 przypadków odry, a większość z nich dotyczy imigrantów.

[1] Notuj wszystkie szczepienia i choroby, aby twoje dziecko miało takie informacje, gdy samo będzie dorosłe. Przekaż mu te zapiski, gdy będzie opuszczało dom.

poronienia w pierwszym trymestrze lub porodu przedwczesnego, musisz zwrócić uwagę na pierwsze objawy tej choroby (mdłe bóle, gorączka, utrata apetytu - objawy występujące przed powiększeniem węzłów chłonnych, a następnie pojawiające się bóle ucha i ból żołądka po spożyciu kwaśnych pokarmów). Poinformuj o tym swojego lekarza, ponieważ szybkie leczenie może ograniczyć rozwój choroby. Zastanów się także nad zaszczepieniem się potrójną szczepionką przed podjęciem decyzji o kolejnej ciąży - na wszelki wypadek.

RÓŻYCZKA

Miałam kontakt z rózyczką podczas wycieczki zagranicznej. Czy powinnam przerwać ciążę?

Na szczęście 6 na 7 ciężarnych kobiet jest uodpornionych na różyczkę, ponieważ albo już ją przechodziły (zwykle w dzieciństwie), albo były szczepione przeciwko niej (zwykle po okresie dojrzewania lub po ślubie). Zatem są spore szanse na to, że nie zarazisz się teraz różyczką, więc nie masz powodu do zmartwień. Jeśli nie jesteś pewna co do swojej odporności na tę chorobę, sprawdź za pomocą prostego testu badającego stężenie przeciwciał różyczki, który skontroluje poziom przeciwciał wirusa we krwi. W USA test ten większość lekarzy wykonuje rutynowo podczas pierwszej wizyty prenatalnej. Jeżeli do tej pory nie został on przeprowadzony, zrób go teraz.

Gdyby jednak się okazało, że nie jesteś odporna na tę chorobę, nie musisz rozważać podjęcia tak drastycznych środków. Sama ekspozycja nie może uszkodzić twojego dziecka. Musiałabyś być w bezpośrednim kontakcie z chorobą, żeby wirus mógł wyrządzić szkody. Objawy, które pojawiają się mniej więcej dwa lub trzy tygodnie od ekspozycji, są zwykle łagodne (złe samopoczucie, wysoka gorączka, obrzmienie węzłów chłonnych, delikatna wysypka pojawiająca się dzień lub dwa później) i mogą czasami minąć niezauważenie. Badania krwi w tym okresie mogą, ale nie muszą wykazać, że masz aktywną infekcję. Od 22 tygodnia ciąży możliwe jest sprawdzenie, czy płód został zainfekowany (wcześniej infekcja może nie być widoczna), ale potrzeba taka występuje rzadko. Natomiast całkowicie niemożliwe jest uchronienie nie uodpornionej kobiety, która miała kontakt z różyczką, przed zarażeniem. Kiedyś rutynowo stosowane były zastrzyki z gammaglobuliny, stwierdzono jednak ich nieskuteczność w zapobieganiu chorobie.

Możesz niestety zachorować na różyczkę, dlatego najlepiej będzie, jeśli: przeanalizujesz z twoim lekarzem wszystkie możliwości ryzyka dla płodu, zanim podejmiesz decyzję o zakończeniu ciąży. Ważne jest, aby zrozumieć, że ryzyko systematycznie maleje wraz z rozwojem ciąży. Gdy kobieta jest zainfekowana w pierwszym miesiącu ciąży, ryzyko rozwinięcia się u dziecka poważnych wad wrodzonych jest wysokie, około 35%. Od 3 miesiąca ryzyko spada do 10-15%. Później ryzyko jest bardzo małe.

Od kiedy szczepienia stały się rutynowe w USA, choroba występuje coraz rzadziej. W ostatnich latach tylko kilkaset osób w całym kraju „złapało" wirusa, a ledwie kilkoro noworodków urodziło się z zespołem różyczki wrodzonej. Gdybyś jednak nie była zaszczepiona i nie przebyła tej choroby, zgłoś się po porodzie do swojego lekarza w celu szczepienia, aby uniknąć wszystkich następstw w następnych ciążach. Po szczepieniu, dla bezpieczeństwa, przez 2-3 miesiące nie należy zachodzić w ciążę. Jeżeli w tym okresie zaszłaś w ciążę lub byłaś szczepiona, nie wiedząc, że jesteś w ciąży, nie denerwuj się, ponieważ istnieje tylko teoretyczne ryzyko uszkodzenia płodu. Nie zarejestrowano jeszcze przypadku urodzenia dzieci z wadami towarzyszącymi różyczce u matek szczepionych we wczesnej ciąży lub jeżeli zaszły w ciążę wkrótce po szczepieniu.

ZAPALENIE WĄTROBY (HEPATITIS)

U jednego z dzieci w żłobku, gdzie pracuję, rozpoznano zapalenie wątroby typu A. Gdybym się zaraziła, czy to może uszkodzić moje dziecko?

Hepatitis A jest bardzo powszechną chorobą (prawie 1/3 dzieci zapada na nią przed 5 rokiem życia). Jest przeważnie niegroźna (często bez wyraźnych objawów), nie zanotowano zakażenia płodu łub noworodka. Dlatego nawet gdybyś „złapała" tę chorobę, nie powinna ona uszkodzić płodu.

Należy jednak pamiętać, że w ciąży lepiej unikać kontaktu z wszelkimi infekcjami. Zawsze myj ręce po zmianie pieluszek, po kąpaniu dzieci i przed jedzeniem, ponieważ hepatitis szerzy się drogą pokarmową. Możesz także zapytać lekarza, jakie widzi możliwości szczepienia przeciw zapaleniu wątroby typu A.

Czy hepatitis R jest chorobą zakaźną? Mój mąz zachorował na to i co dziwne, nie jest wcale w grupie wysokiego ryzyka.

To nie jest takie dziwne. Około 6 na 10 ofiar hepatitis B zaliczanych jest do tzw. kategorii wysokiego ryzyka[1], jedna na trzy z nich zapada na to bez jakichkolwiek uchwytnych przyczyn. Za przypadki te może odpowiadać zjedzenie zakażonej żywności, pływanie w skażonej wodzie lub inne czynniki nie związane z tym, co określa się mianem przynależności do grupy wysokiego ryzyka.

[1] Wirusowe zapalenie wątroby typu B przenoszone jest za pośrednictwem krwi lub płynów ustrojowych. W grupie najwyższego ryzyka znajdują się: narkomani, homoseksualiści i heteroseksualiści mający więcej niż jednego partnera w okresie sześciu miesięcy. Do grupy podwyższonego ryzyka należą także pracownicy służby zdrowia oraz imigranci z Chin, południowo-wschodniej Azji i innych obszarów o dużym natężeniu tej choroby. Szczepienie jest dostępne i zalecane dla tych grup.

Skoro ta infekcja wątroby (która najczęściej występuje w okresie rozrodczym, między 15 a 39 rokiem życia) może być przeniesiona z matki na płód, to ma ona istotny związek z przyszłymi rodzicami. A ponieważ przenosi się ona przez normalne dla męża i żony formy kontaktu (łącznie z seksualnymi), powinnaś szczególnie się nią zainteresować. Po pierwsze, sprawdź, czy już zostałaś zakażona. Jako że zapalenie wątroby typu B może mieć tak łagodny charakter, że nie zauważysz żadnych objawów albo będziesz miała tylko i tak już częste w ciąży nudności i wymioty (inne możliwe objawy to zżółknięcie skóry lub białek oczu, stolce o jasnoglinianym zabarwieniu, przemęczenie, ból brzucha oraz utrata apetytu), będzie ci trudno samej rozpoznać tę chorobę bez odpowiednich badań. Badanie w kierunku zapalenia wątroby typu B zaleca się wszystkim ciężarnym. Jeśli nie przeszłaś go w ogóle albo wykonano je przed stwierdzeniem choroby u męża, powinnaś teraz poprosić o wykonanie tego badania.

Jeśli wynik będzie negatywny, powinniście teraz wraz z mężem podjąć odpowiednie kroki zapobiegawcze: nie dzielić się piciem, szczoteczkami do zębów, maszynkami do golenia czy innymi przedmiotami osobistego użytku, a także nie odbywać stosunków seksualnych (prezerwatywy nie zapewniają całkowitej ochrony). Spytaj lekarza o szczepionkę, gdyż nie stanowi ona niebezpieczeństwa dla ciąży - ponieważ jednak nie daje także całkowitej ochrony, musisz chronić się na inne sposoby. Szczepionkę powinny otrzymać inne nie uodpornione dzieci i osoby dorosłe mieszkające wraz z wami, żeby uchronić się przed infekcją.

Ale gdyby wynik twojego testu był pozytywny, zacznij leczenie polegające na leżeniu w łóżku i wartościowym odżywianiu się (dużo białek i kalorii, zakaz picia alkoholu). Co jakiś czas zostanie ci pobrana krew w celu monitorowania postępu choroby. W 95% przypadków można się spodziewać całkowitego wyleczenia.

Ponieważ zapalenie wątroby typu B przekazywane jest dziecku w trakcie porodu, koniecznie należy podjąć kroki, by je ochronić przed wirusem obecnym w tym momencie w organizmie. Aby zapobiec przeniknięciu infekcji do organizmu noworodka, należy jak najszybciej go wykąpać, by zmyć ślady twojej krwi czy innych wydzielin, oraz podać mu szczepionkę przeciwko chorobie (zresztą czynność ta i tak jest rutynowa) i immunoglobulinę w 24 godziny po narodzinach. Szczepienie powtarza się po jednym lub dwóch miesiącach, a potem jeszcze raz w wieku sześciu miesięcy. Dziecko zwykle zostaje przebadane w wieku 12 do 15 miesięcy w celu sprawdzenia, czy terapia jest skuteczna.

Zagrożenie mogą stanowić także inne rodzaje zapalenia wątroby. Zapalenie typu C może być przekazane przez zainfekowaną matkę jej dziecku, zapewne w czasie ciąży, a nie porodu. Wskaźnik zarażeń jest niewielki: około 3 do 4%. A ponieważ zapalenie tego typu zwykle przenosi się przez krew (na przykład podczas wstrzykiwania narkotyków lub przez transfuzję), większość kobiet raczej się nim nie zarazi. Gdy infekcja zostanie rozpoznana, rozpoczyna się leczenie.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Dobre samopoczucie

Mając na uwadze efekty potencjalnie szkodliwe dla nie narodzonego dziecka, wynikające zarówno z choroby, jak i z leków, trzeba powiedzieć, że w ciąży o wiele większy nacisk powinno się kłaść na profilaktykę niż na opiekę. Uncja profilaktyki jest warta więcej niż funt opieki. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek potrzebnych dla twojego dobrego samopoczucia, które możesz stosować niezależnie od tego, czy jesteś w ciąży czy nie.

Zaszczep się. Przeczytaj o tym na stronie 41.

Dbaj o dobrą formę i odporność. Jedz zdrową żywność, najlepszą, jaką możesz zdobyć. Wypoczywaj, uprawiaj regularnie ćwiczenia, nie osłabiaj organizmu złym odżywianiem. Twój układ odpornościowy osiągnie szczytową formę, jeśli maksymalnie zredukujesz stres.

Unikaj ludzi chorych. Staraj się trzymać z daleka od każdego przeziębionego, chorego na grypę, nieżyt pokarmowy lub cokolwiek innego. Trzymaj się z dala od kichających w autobusie, unikaj spożywania posiłków ze znajomymi, którzy mają zapalenie gardła, i nie podawaj dłoni zakatarzonym przyjaciołom (drobnoustroje mogą być łatwo przeniesione za pośrednictwem dłoni). Jeżeli to możliwe, unikaj także małych zatłoczonych miejsc.

Myj ręce. Infekcje przenoszą się głównie na dłoniach, dlatego myj je często i starannie mydłem z ciepłą wodą przez 10 do 20 sekund, zwłaszcza po kontakcie z osobą chorą, a także wtedy, gdy przebywałaś w miejscach publicznych lub korzystałaś ze środków transportu publicznego. Szczególnie ważne jest mycie rąk przed posiłkami. Trzymaj w torebce chusteczki nasączone płynem bakteriobójczym, abyś mogła oczyścić dłonie wtedy, gdy w pobliżu nie ma kranu z bieżącą wodą.

Nie zbliżaj się do chorych. Jeśli to możliwe, ograniczaj swój kontakt z chorymi dziećmi lub chorym mężem (poproś członka rodziny, opiekunkę lub przyjaciółkę o sprawowanie opieki nad nimi). Unikaj zjadania po nich resztek, picia z ich kubków i całowania ich w twarz. Myj ręce po każdym kontak-

cie z chorymi, ich bielizną, chusteczkami; szczególnie unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dopilnuj, żeby chorzy domownicy także często myli ręce i żeby zasłaniali usta, kiedy kaszlą lub kichają. Używaj środków dezynfekcyjnych, takich jak lizol w sprayu, dezynfekuj telefon i inne często dotykane przez chorych powierzchnie. Izoluj ich zakażone szczoteczki do zębów. Gdy u twojego dziecka lub u dziecka, z którym masz regularny kontakt, pojawi się wysypka, nie wolno ci przebywać razem z nim, dopóki nie skontaktujesz się z lekarzem prowadzącym i nie upewnisz się, czy jesteś odporna na różyczkę, odrę, świnkę, rumień lub CMV (cytomegalowirus).

Podchodź mądrze do swych zwierząt domowych. Dbaj o ich zdrowie, nie zwlekaj z koniecznymi szczepieniami. Gdy masz kota, pamiętaj o toksoplazmozie i stosuj się do zaleceń mających na celu uniknięcie choroby (s. 68).

Uważaj na chorobę z Lyme. Unikaj terenów, w których często występują przypadki tej choroby, albo odpowiednio się przed nią zabezpiecz (patrz s. 463).

Nie dziel się. Nie pożyczaj szczoteczki do zębów ani innych przedmiotów osobistych. Do płukania zębów używaj kubków jednorazowych.

Jedz bezpiecznie. Unikniesz chorób związanych z żywnością, jeśli nawykniesz do stosowania zasad ostrożności podczas jej przygotowywania i przechowywania.

19

Jak postępować w chorobach przewlekłych?

Każdy, kto zetknął się z chorobą przewlekłą, wie, jak skomplikowane staje się życie w związku ze specjalną dietą, lekami i kontrolą medyczną. Każda kobieta chora przewlekle, która była w ciąży, wie, że komplikacje ulegają w ciąży podwojeniu. Zachodzi konieczność modyfikacji diety, leków, poszerzenia opieki medycznej. W przeszłości głównym problemem u kobiet przewlekle chorych w ciąży było duże zagrożenie ich życia i ich dzieci. Dzisiaj, na szczęście, powikłania są mniej powszechne. Liczne odkrycia naukowe sprawiły, że większość chorób przewlekłych nie stanowi już zagrożenia dla kobiet ciężarnych. Nadal jednak niezbędne jest specjalne zaopatrzenie medyczne i potrzebne są odpowiednie zalecenia dla matki. W tym rozdziale przedstawione będą specjalne zalecenia odnośnie do większości chorób przewlekłych. Gdyby zalecenia te różniły się od wskazówek udzielonych przez twojego lekarza, to w pełni stosuj się do jego zaleceń, ponieważ są one prawdopodobnie przystosowane specjalnie do twojej sytuacji.

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

ASTMA

Mam astmę od dzieciństwa. Obawiam się, ze ataki albo lekarstwa, które biorę, mogą mieć zły wpływ na dziecko.

Ciężkie przypadki astmy powodują, że ciąże u tych pacjentek są ciążami podwyższonego ryzyka, ale badania wskazują, że ryzyko to może zostać wyeliminowane. Dlatego konieczna jest medyczna kontrola zespołu: internista + alergolog + położnik (najlepiej wszyscy trzej).

Astma kontrolowana może mieć niewielki wpływ na dziecko, lecz ciąża ma wielki wpływ na stan astmy, przy czym wpływ ten jest różny u różnych kobiet: u 1/3 pacjentek z astmą - w ciąży następuje poprawa, u 1/3 pacjentek z astmą - w ciąży bez zmian, u 1/3 pacjentek z astmą - zwykle w cięższym stanie, najczęściej po 24 tygodniu ciąży, sytuacja się pogarsza.

Oto wskazówki, do których należy się zastosować (najlepiej jeszcze przed poczęciem, lecz bezwzględnie w pierwszych tygodniach i miesiącach ciąży - potem też):

- Jeśli palisz papierosy, natychmiast rzuć ten nałóg (patrz s. 84, jak to zrobić).
- Zidentyfikować w środowisku czynnik wywołujący ataki. Jeżeli przed ciążą brałaś zastrzyki przeciwalergiczne, najprawdopodobniej będziesz to kontynuować; jeśli nie brałaś, a zajdzie taka potrzeba - może będziesz musiała je brać. Głównym czynnikiem wywołującym astmę w okresie rozrodczym są alergie. (Na stronie 186 znajdziesz rady, jak unikać alergenów.) Najczęściej astmę wywołują: pyłki, złuszczony naskórek zwierząt (być może będziesz musiała przekazać na pewien czas swoje zwierzątko znajomym), kurz i pleśnie. Mogą również występować u ciebie reakcje alergiczne na dym z papierosów, domowe środki czystości oraz perfumy, dlatego należy ich unikać. Ataki mogą nastąpić po ćwiczeniach fizycznych; zapobiegniesz im, przyjmując przed wysiłkiem fizycznym przepisane leki.
- Unikaj przeziębień, gryp i innych infekcji układu oddechowego, ponieważ one także mogą wywołać ataki astmy. Lekarze mogą przepisać ci lekarstwa zapobiegające atakom astmy, kiedy tylko zacznie się przeziębienie; inne infekcje układu oddechowego (nawet te najdrobniejsze) będą prawdopodobnie chcieli leczyć antybiotykami; możesz zostać zaszczepiona przeciw grypie.
- Jeżeli cierpisz na zapalenie zatok lub refluks żołądkowo-przełykowy (oba często się w ciąży zdarzają), koniecznie musisz je leczyć, gdyż zlekceważone mogą zakłócić leczenie astmy.
- Monitoruj oddychanie za pomocą miernika maksymalnego przepływu[1], zgodnie ze wskazówkami lekarza.
- Zażywaj tylko lekarstwa przepisane przez lekarza zalecane dla kobiet w ciąży i w odpowiednich dawkach:

  - Gdy objawy są łagodne - lekarz może nawet nic nie przepisać;

  - Gdy objawy są umiarkowane do ciężkich -jest wiele lekarstw (mogą być albo wziewne, albo doustne) określanych jako „prawdopodobnie bezpieczne" dla płodu. W większości przypadków przeciwastmatyczne leki wziewne są bezpieczniejsze od doustnych. Ryzyko ich stosowania jest niewielkie w porównaniu z korzyścią, jaką dają dziecku: są dla niego dobrym źródłem tlenu.
- Gdy nastąpi atak, natychmiast sięgnij po przepisane ci leki, żeby nie pozbawić płodu dopływu tlenu. Jeśli lekarstwo nie przyniesie poprawy, zadzwoń do lekarza lub pojedź bezzwłocznie do najbliższej stacji pogotowia ratunkowego.

Atak astmy bywa przyczyną wczesnych skurczów macicy, ale zwykle ustępują one, gdy atak się skończy. Gdyby jednak stało się inaczej, otrzymasz natychmiastową pomoc medyczną w celu ich powstrzymania.

Ponieważ w twoim wywiadzie występują problemy z oddychaniem, prawdopodobnie normalne bezdechy występujące u większości kobiet w późniejszym okresie ciąży (patrz s. 283) u ciebie będą alarmujące. Pamiętaj, że nie są one niebezpieczne. Jednak gdy w ostatnim trymestrze oddychanie wiąże się z wysiłkiem, możesz zauważyć ostre nawroty astmy. Atakom tym należy jak najszybciej zaradzić.

Większość astmatyczek jest w stanie korzystać z technik oddechowych Lamaze'a czy innych metod wyuczonych w szkole rodzenia. Mimo że nawroty astmy w trakcie porodu zdarzają się bardzo rzadko, należy kontynuować branie przepisanych leków. Jeśli twój przypadek astmy jest tak ciężki, że bierzesz doustnie steroidy czy kortyko-

[1] Urządzenie to zwane jest również przepływomierzem Wrighta (przyp. tłum.).

steroidy, zapewne zostaną ci podane dożylnie steroidy, aby zmniejszyć stres związany z porodem. W chwili przyjęcia do szpitala sprawdzone zostanie natlenienie, a jeśli okaże się, że poziom tlenu jest niski, otrzymasz leki o działaniu zapobiegawczym. Prawdopodobnie zostanie ci podane znieczulenie zewnątrzoponowe, gdyż zmniejsza ono zużycie tlenu, natomiast należy unikać znieczulenia pełnego, które może stymulować wydzielanie histaminy wywołującej atak astmy. U dzieci niektórych kobiet chorych na astmę występuje gwałtowna czynność oddechowa po porodzie, ale jest to stan tymczasowy.

Tendencja do alergii i astmy jest dziedziczna, toteż postąpisz rozsądnie, opóźniając moment kontaktu dziecka z potencjalnymi alergenami znajdującymi się w żywności. Karm dziecko wyłącznie własnym mlekiem bez żadnych dodatków, przez co najmniej sześć miesięcy[1]. Dzięki temu opóźnisz początek alergii u dziecka. W ten sposób też zwykle udaje się zmniejszyć długoterminowe skutki alergii.

Jeśli chodzi o samą astmę, objawy wrócą do stanu przedciążowego (niezależnie od tego, czy będzie to zmiana na lepsze czy na gorsze) w ciągu trzech miesięcy od narodzin dziecka.

CUKRZYCA

Jestem cukrzykiem. Jaki to będzie miało wpływ na dziecko?

Jeszcze dla poprzedniego pokolenia zajście w ciążę kobiety chorej na cukrzycę wiązało się z ryzykiem dla jej zdrowia, a szczególnie dla jej nie narodzonego dziecka. Dzisiaj, dzięki specjalizacji medycznej opieki i skrupulatnej ochronie zdrowia (najlepiej jeszcze przed zajściem w ciążę), kobieta chora na cukrzycę ma taką samą szansę skutecznie donosić ciążę i urodzić zdrowe dziecko jak każda inna kobieta. Jedna z kobiet z cukrzycą, która brała udział w naszych programach naukowych, miała dzięki nadzwyczajnej opiece w trakcie ciąży mniej problemów niż jej odpowiedniczki bez cukrzycy.

Badania wykazały, że kluczem do prawidłowego przebiegu ciąży - czy masz cukrzycę typu 1 czy też typu 2 - jest osiągnięcie normalnego poziomu glukozy we krwi przed poczęciem oraz utrzymanie go w trakcie następnych dziewięciu miesięcy. Dostępność domowych urządzeń do monitorowania, proste dozowanie insuliny, a nawet podskórne pompki insulinowe sprawiły, że w obecnych czasach zadanie to staje się coraz łatwiejsze. Niezależnie od tego, czy zajdziesz w ciążę, chorując na cukrzycę, czy też wystąpi ona podczas ciąży, poniższe wskazówki mogą być dla ciebie ważne, mogą się przyczynić do bezpieczeństwa ciąży i zdrowia dziecka.

Odpowiedni lekarz. Lekarz prowadzący twoją ciążę powinien mieć duże doświadczenie oraz móc się wykazać sukcesami w opiece nad ciężarnymi chorymi na cukrzycę, a także współpracować z lekarzem leczącym twoją chorobę.

Dodatkowa pomoc. Największe szanse daje współpraca ze specjalistą od odżywiania i pielęgniarką prowadzącą, gdyż osoby te służą wiedzą i wsparciem. Pomocni mogą być także twój mąż, dzieci, przyjaciele czy dalsi krewni.

Zalecenia lekarza. Będziesz się prawdopodobnie częściej niż inne ciężarne stykała z położnikiem (jak też z internistą i endokrynologiem). Otrzymasz też o wiele więcej zaleceń, których będziesz musiała skrupulatnie przestrzegać.

Dobra dieta. Przygotowanie diety dostosowanej do twojej szczególnej sytuacji wymaga uważnego zaplanowania przy współpra-

[1] Jeśli to możliwe, kontynuuj karmienie piersią co najmniej przez rok.

cy z lekarzem prowadzącym, dietetykiem lub pielęgniarką posiadającą doświadczenie w opiece nad chorymi na cukrzycę. Dieta będzie prawdopodobnie bogata w zespół węglowodanów zawartych szczególnie w fasoli (około połowy twojego dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z węglowodanów), przygotowana będzie z myślą o ograniczeniu białek (20% udziału kalorii), obniżeniu cholesterolu i tłuszczów (30% udziału kalorii, nie więcej niż 10% nasyconych), nie będzie zawierała słodyczy. Ważna będzie dieta bogatowłóknikowa (zalecane jest 40-70 gramów dziennie). Potwierdziły się bowiem niektóre doświadczenia, które wykazały wpływ włóknika na obniżenie zapotrzebowania na insulinę u chorych na cukrzycę. Obecnie twoje dzienne zapotrzebowanie na kalorie wzrosło o około 300 - chyba że masz nadwagę; w takim wypadku lekarz zapewne określi, ile kalorii masz spożywać.

Jeśli chodzi o węglowodany, to nie trzeba aż tak rygorystycznie pilnować ich spożycia. Gdyby zdarzyło ci się przekroczyć dozwoloną ich ilość przy posiłku, można podać odpowiednią dawkę szybko działającej insuliny. To, jak bardzo restrykcyjnie będziesz musiała podchodzić do węglowodanów, zależy jednak od indywidualnego sposobu, w jaki twój organizm reaguje na konkretne produkty. Niektóre kobiety mogą jeść owoce i pić soki owocowe, podczas gdy u innych po ich spożyciu następuje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi; w takim przypadku źródłem węglowodanów stają się warzywa, ziarno zbóż i rośliny strączkowe (są one także elementem bogatoresztkowej diety). By utrzymać właściwy poziom cukru we krwi, będziesz musiała zwrócić szczególną uwagę na ilość węglowodanów dostarczanych w posiłku porannym. Ważne będą także przekąski w ciągu dnia. Byłoby idealnie, gdyby zawierały zarówno zespół węglowodanów (np. w ciemnym chlebie), jak i białka (np. fasola, ser lub mięso). Nieregularne posiłki lub przekąski mogą niebezpiecznie obniżyć poziom cukru we krwi. Staraj się więc jeść regularnie, nawet jeśli poranne nudności czy inne dolegliwości ciążowe odbierają ci apetyt. Najlepiej jeść 6 do 8 małych posiłków w regularnych odstępach czasu, starannie je zaplanować i w razie potrzeby uzupełniać zdrowymi przekąskami. Przestrzeganie właściwej diety w ciąży jest tak ważne, że wielu specjalistów preferuje przeprowadzenie szpitalnego treningu dla kobiet z cukrzycą. W niektórych przypadkach taki trening może być zalecany także dla kobiet, u których cukrzyca rozwinęła się w ciąży. (O cukrzycy ciążowej przeczytasz na stronie 498.)

Rozsądne przybieranie na wadze. Spróbuj osiągnąć prawidłową masę ciała przed poczęciem, tak będzie najlepiej. Jeżeli rozpoczynasz ciążę z nadwagą, nie odchudzaj się w jej trakcie. Masa powinna wzrastać zgodnie z wytycznymi lekarza. Niekiedy dzieci kobiet chorych na cukrzycę są bardzo duże, nawet jeśli ich matki niewiele przytyły. Rozwój twojego dziecka będzie uważnie monitorowany badaniem USG.

Ćwiczenia fizyczne. Umiarkowany program ćwiczeń, zwłaszcza w przypadku kobiet z cukrzycą typu 2:

- doda ci energii;
- ureguluje poziom cukru we krwi;
- utrzyma cię w dobrej formie fizycznej do porodu.

Musi być jednak planowany razem z działaniami ściśle medycznymi (leczenie cukrzycy + opieka ginekologiczna) i dietą - przez lekarzy.

Jeśli nie ma powikłań i zawsze byłaś sprawna fizycznie, to najprawdopodobniej zostaną ci zalecone np.:

- energiczne spacery;
- pływanie;

Bezpieczna częstość pracy serca w ćwiczeniach fizycznych w ciąży przy cukrzycy

Nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń dla ciężarnej cierpiącej na cukrzycę, ale pod jednym warunkiem: nie należy przesilać organizmu. Zwykle zaleca się, by nie przekroczyć 70% maksymalnej bezpiecznej częstości pracy serca dla danej grupy wiekowej. Możesz to obliczyć następująco: Odejmij liczbę lat pacjentki od 220 i pomnóż przez 0,7 (np. jeśli masz 30 lat, to 220 - 30 = 190, 190 x 0,7 = 133). A zatem 133 uderzenia serca na minutę to będzie górny bezpieczny poziom intensywności ćwiczeń i tego limitu nie wolno ci przekroczyć.

- ćwiczenia na pokojowym, stacjonarnym rowerze, to znaczy jazda w miejscu na rowerze, ale nie jogging.

Jeśli wcześniej nie byłaś w formie albo są komplikacje z twoją cukrzycą lub dziecko nie przybiera prawidłowo na wadze, to będą możliwe tylko lekkie ćwiczenia (np. wolny spacer).

Lekarz najprawdopodobniej zaleci ci też dodatkowe środki ostrożności. Będą to:

- mały posiłek przed ćwiczeniami, np. szklanka mleka;
- nie przekraczać 70% bezpiecznej częstości pracy serca dla twojej grupy wiekowej;
- nie ćwiczyć w zbyt ciepłym pomieszczeniu (26°C lub więcej);
- jeśli jesteś na insulinie, to prawdopodobnie nie będziesz mogła wstrzykiwać jej w te partie ciała, które są najbardziej forsowane w ćwiczeniach, np. w nogi, jeśli spacerujesz, i nie powinnaś zmniejszać dawek przed ćwiczeniami.

Odpoczynek. Jest ważny szczególnie w trzecim trymestrze; mniej więcej w godzinach południowych wygospodaruj czas wolny, aby odpocząć (nogi ułóż wyżej) lub się zdrzemnąć; jeśli twoja praca zawodowa jest szczególnie wyczerpująca, to prawdopodobnie lekarz skieruje cię na urlop macierzyński wcześniej niż w innych, zdrowych ciążach.

Regulowanie procesu leczenia. Jeśli dieta i ćwiczenia fizyczne nie stabilizują dostatecznie poziomu cukru, przejdziesz prawdopodobnie na insulinę. Jeżeli przed ciążą brałaś lekarstwa doustnie, to najprawdopodobniej na czas ciąży przejdziesz na zastrzyki z insuliną albo podawanie insuliny przez pompkę podskórną. Natomiast jeśli będziesz brać insulinę w zastrzykach po raz pierwszy - możesz pójść w tym okresie do szpitala, aby uregulować poziom cukru pod nadzorem lekarzy.

Ze względu na hormony i wzrost ich poziomu w trakcie ciąży - dawki insuliny będą dostosowywane, to znaczy, że najprawdopodobniej będą wzrastać w pewnych okresach. Dawki te mogą się zmieniać również pod wpływem następujących czynników:

- wzrost twojej wagi;
- waga płodu (wielkość płodu);
- twoja choroba;
- stres, emocje.

Nowe badania wykazują, że lek doustny glyburide jest skuteczną alternatywą dla terapii insulinowej podczas ciąży.

Pamiętając o braniu leków przeciwko cukrzycy, uważaj na wszystkie inne medykamenty - wiele z tych sprzedawanych bez recepty może mieć wpływ na poziom insuliny w organizmie, a części z nich nie wolno brać podczas ciąży. Dlatego nie zażywaj żadnych leków na własną rękę, bez konsultacji zarówno z lekarzem zajmującym się cukrzycą, jak i prowadzącym ciążę.

Regulowanie poziomu cukru. Bądź przygotowana na to, że lekarz może cię poprosić o sprawdzanie poziomu cukru we krwi od 4 do 10 razy dziennie (za pomocą aparatu mierzącego poziom glukozy przez nakłucie palca) prawdopodobnie przed posiłkami i po. Być może będziesz miała badaną krew w kierunku hemoglobiny glikowanej (hemoglobina A_{1c}). Badania wykazują, iż wysoki poziom tej substancji jest oznaką zaniedbania kontrolowania poziomu glukozy we krwi.

Aby utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi, powinnaś:

- jeść regularnie (nie opuszczać posiłków);
- stosować odpowiednią dietę;
- dostosować ćwiczenia fizyczne;
- brać lekarstwa tak, jak zostały zalecone przez lekarza.

Jeśli byłaś zależna od insuliny przed ciążą, musisz mieć świadomość, że okresy hipoglikemii (inaczej niedocukrzenia, czyli gwałtownego spadku poziomu cukru we krwi) mogą być częstsze niż przed ciążą (odnosi się to szczególnie do pierwszego trymestru), dlatego częste monitorowanie jest w twoim przypadku obowiązkowe. W przyszłości standardową terapią mającą na celu znormalizowanie poziomu cukru we krwi może się stać transplantacja komórek trzustki.

Monitorowanie moczu. Ponieważ podczas uważnego regulowania cukrzycy twój organizm może wytwarzać ketony, czyli substancje o odczynie kwaśnym pojawiające się w wyniku rozkładania przez organizm tkanki tłuszczowej, będziesz systematycznie przechodziła badanie moczu pod kątem występowania tej substancji.

Monitorowanie. Nie bądź zaniepokojona dużą liczbą badań, szczególnie w trzecim trymestrze, lub hospitalizacją w ostatnich tygodniach ciąży - cel ich jest jeden: badanie stanu twojego i dziecka po to, aby wybrać optymalny czas porodu i interweniować, gdy zajdzie potrzeba. Prawdopodobnie będziesz miała regularnie badane oczy - sprawdzanie stanu siatkówki oraz przeprowadzane badania krwi w celu oceny pracy nerek. Problemy z siatkówką i nerkami mogą narastać w czasie ciąży, ale po porodzie zwykle wracają do stanu sprzed ciąży.

Stan twojego dziecka i łożyska będzie określany przez:

- badania stresowe i niestresowe (patrz s. 320);
- profile biofizyczne;
- punkcję owodni (amniopunkcja), aby ocenić stopień rozwoju płuc i gotowość do porodu;
- USG (by ocenić wielkość dziecka, prawidłowy wzrost i ustalić moment optymalny dla porodu, zanim dziecko będzie zbyt duże do porodu drogami natury).

Możesz być poproszona, abyś po 28 tygodniu ciąży sama rejestrowała ruchy płodu 3 razy dziennie (patrz s. 239 - jak to robić lub postępuj zgodnie ze wskazówkami lekarza). Jeżeli nie poczujesz ruchów w trakcie samobadania, natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Ponieważ w wypadku cukrzycy istnieje zwiększone zagrożenie wystąpienia stanu przedrzucawkowego, powinnaś zapoznać się z jego objawami (patrz s. 499) - gdyby wystąpiły, natychmiast poinformuj lekarza.

Możliwość wcześniejszego porodu. Dzieci wielu cukrzyków są zbyt duże do porodu drogami natury o czasie, szczególnie wtedy, gdy:

- englikemia nie była zachowana w trakcie ciąży;
- pogarsza się stan łożyska (odbierając płodowi tlen i środki odżywcze w ciągu ostatnich tygodni ciąży) i dlatego poród z reguły następuje wcześniej (około 38--39 tygodnia ciąży).

Wyżej wymienione testy pomogą lekarzowi zdecydować się na moment prowokowania porodu drogami natury lub podjęcie decyzji wykonania cięcia cesarskiego. Kobiety z cukrzycą ciążową oraz te z lekką cukrzycą przed ciążą, niekiedy i te z prawidłowo kontrolowaną (leczoną) umiarkowaną formą choroby mogą często bezpiecznie donosić ciążę do planowanego, normalnego terminu porodu.

Nie martw się, jeśli twoje dziecko zostanie natychmiast po porodzie umieszczone na oddziale intensywnej opieki noworodkowej. W większości szpitali jest to rutynowe postępowanie wobec dzieci kobiet chorych na cukrzycę. Twoje maleństwo będzie obserwowane pod kątem występowania problemów układu oddechowego (które raczej nie wystąpią, jeśli podczas badania stwierdzono, że płuca są wystarczająco rozwinięte) oraz hipoglikemii (która, choć częściej występuje u dzieci diabetyczek, może być szybko i skutecznie wyleczona).

PRZEWLEKŁE NADCIŚNIENIE

Od wielu lat cierpię na nadciśnienie. Czy wysokie ciśnienie może wpłynąć na moją ciążę?

Ponieważ coraz więcej kobiet decyduje się urodzić dziecko po trzydziestym czy czterdziestym roku życia, a nadciśnienie (podwyższone ciśnienie krwi) zwykle pojawia się z upływem lat, stan ten spotyka się u coraz większej grupy ciężarnych. (Z przyczyn nie do końca zrozumiałych, najczęściej u Afroamerykanek.) Nie jesteś więc sama, co nie zmienia jednak faktu, że twoja ciąża będzie należała do grupy podwyższonego ryzyka. Przygotuj się na częstsze wizyty u lekarzy różnych specjalności (najlepiej zaczynając od wizyty przed zajściem w ciążę) i starannie przestrzegaj ich zaleceń. Jeśli będziesz regularnie kontrolować ciśnienie krwi i znajdować się pod dobrą opieką lekarską, zapewnisz sobie oraz dziecku prawidłowy przebieg ciąży.

Poza tym zaleca się:

Wybór właściwego lekarza. Powinien mieć spore doświadczenie w prowadzeniu kobiet ciężarnych z przewlekłym nadciśnieniem, a także współpracować ze specjalistą zajmującym się twoją chorobą.

Odpoczynek. Poświęć więcej uwagi ćwiczeniom relaksacyjnym przedstawionym na stronie 127. Badania wykazują, iż odpoczynek może znacznie obniżyć zbyt wysokie ciśnienie.

Inne metody alternatywne. Wypróbuj wszystkich, które zaleca ci lekarz, na przykład biofeedback.

Monitorowanie ciśnienia krwi. Badaj ciśnienie codziennie, najlepiej gdy jesteś najbardziej wypoczęta i zrelaksowana.

Właściwa dieta. Dieta ciążowa powinna być przez lekarza tak zmodyfikowana, aby odpowiadała twoim indywidualnym potrzebom. W utrzymaniu ciśnienia krwi na niższym poziomie szczególnie ważne jest ograniczenie spożycia sodu i jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, niskotłuszczowych lub odtłuszczonych produktów mlecznych oraz ziaren.

Odpowiednia ilość płynów. Mimo naturalnej reakcji, by ograniczyć ilość przyjmowanych płynów, gdy zauważysz lekki obrzęk stóp i stawów skokowych, należy tę ilość zwiększyć aż do 4,51 dziennie. W ten sposób „wypłuczesz" nadmiar płynów z organizmu. (Nie pij jednak więcej niż 2 kubki - 0,5 litra - naraz.) W większości przypadków podczas ciąży nie poleca się przyjmowania diuretyków (czyli środków moczopędnych).

Dużo wypoczynku. Odpoczywaj z nogami uniesionymi (rano i po południu); jeśli masz stresującą pracę - zrezygnuj z niej na czas

ciąży, zredukuj godziny lub obowiązki; gdy masz dużo pracy w domu - zorganizuj sobie pomoc.

Lekarstwa. Jeżeli brałaś wcześniej lekarstwa regulujące ciśnienie, lekarz albo zaleci kontynuowanie, albo zapisze nowe, bezpieczniejsze w ciąży. Część leków regulujących ciśnienie wydaje się nieszkodliwa podczas ciąży, inne nie są zalecane.

Poświęć więcej uwagi własnemu ciału. Jeżeli zaobserwujesz jakiekolwiek niepokojące objawy (patrz s. 130), natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Ścisłe monitorowanie medyczne. Lekarz prawdopodobnie zaleci ci częstsze niż w przypadkach zdrowych ciężarnych wizyty i badania - stosuj się do tego. Najnowsze badania dowodzą, że nawet kobiety z nadczynnością tarczycy, cierpiące na upośledzenie czynności nerek, mogą z powodzeniem przejść ciążę, jeżeli przebywają pod dobrą opieką medyczną. Jednak obecność białka w moczu na początku ciąży i powstanie stanu przedrzucawkowego (patrz s. 499) zwiastują ewentualne komplikacje zarówno u matki, jak i u dziecka. Jeśli twoje ciśnienie jest bardzo wysokie i nie obniża się mimo leczenia i/lub masz poważne skutki uboczne, takie jak:

- krwotoki siatkówkowe;
- poważne upośledzenie czynności nerek;
- powiększone serce;

ryzyko szkodliwego wpływu twojej choroby na planowaną ciążę wzrasta. Po konsultacji z lekarzem musisz rozważyć ryzyko i podjąć decyzję o zajściu w ciążę lub ojej kontynuowaniu.

CHOROBA WIEŃCOWA SERCA

Mój lekarz ostrzegł mnie, abym nie zachodziła w ciążę, ponieważ mam chorobę wieńcową. Ale przypadkowo zaszłam w ciążę i nie chcę jej usunąć. Bardzo pragnę tego dziecka.

Twoja sytuacja nie jest tak wyjątkowa, jak mogłoby się wydawać. Choroba wieńcowa występuje coraz częściej u coraz starszych kobiet, które chcą mieć dzieci w coraz późniejszym wieku. Tak czy inaczej twoje bezpieczeństwo podczas ciąży zależy od rodzaju choroby. Jeżeli stopień jej nasilenia jest mały (nie ma ograniczeń w aktywności fizycznej, prosty wysiłek nie wymaga nadmiernego zaangażowania, nie występują kołatania serca, duszności lub dusznica) lub średni (niewielkie ograniczenia w aktywności fizycznej szybko ustępujące po wypoczynku, występowanie dolegliwości podczas prostej aktywności fizycznej), są duże szanse donoszenia ciąży, pod warunkiem ścisłej kontroli medycznej. Gdy nasilenie twojej choroby jest duże (znaczne ograniczenie aktywności fizycznej, nawet lekki wysiłek wywołuje objawy, chociaż podczas wypoczynku czujesz się dobrze) lub bardzo duże (jakakolwiek aktywność fizyczna wywołuje dolegliwości, objawy występują nawet podczas wypoczynku), twój lekarz powinien ci powiedzieć, że kontynuując ciążę, narażasz swoje życie. Gdy twój kardiolog będzie przekonany o tym, że jesteś w stanie bezpiecznie donosić ciążę, przekaże ci prawdopodobnie kilka ważnych instrukcji. Oczywiście będą one uzależnione od twojej szczególnej sytuacji, ale mogą zawierać takie wskazówki:

- Unikanie fizycznych i emocjonalnych stresów. Może być wskazane ograniczenie do minimum aktywności przez okres ciąży, a nawet pozostawanie w łóżku.
- Pobieranie leków zgodnie z zaleceniami (bądź pewna, że są one bezpieczne dla twojego dziecka).
- Zwracanie szczególnej uwagi na dietę w celu zapobieżenia nadmiernemu przyrostowi masy ciała, co mogłoby znacznie obciążyć twoje serce.
- Spożywanie pokarmów z niską zawartością cholesterolu, nasyconych kwasów

tłuszczowych, unikanie pożywienia o wysokiej zawartości tłuszczów, ale nieeliminowanie ich całkowicie, ponieważ są one ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Ograniczenie spożycia soli (około 2000 miligramów dziennie) - jest zwykle zalecane, ale całkowite odstawienie soli jest niedozwolone. Uzupełnianie żelaza według zaleceń.

- Noszenie pończoch obniżających ciśnienie krwi w nogach.
- Zaprzestanie palenia papierosów - rada ta dotyczy wszystkich kobiet w ciąży.

W miarę zbliżania się do końca ciąży powinnaś kontrolować stan płodu za pomocą badań ultrasonograficznych i testów niestresowych. Jeżeli ciąża przeszła bez komplikacji ze strony serca lub płuc, to mało prawdopodobne jest wystąpienie większych problemów podczas porodu. Oczywiście jesteś narażona na większą liczbę powikłań, a co za tym idzie - na zastosowanie cięcia cesarskiego.

CHOROBY TARCZYCY

Kiedy byłam nastolatką, rozpoznano u mnie niedoczynność tarczycy i nadal biorę hormon tarczycy. Czy jest on bezpieczny dla dziecka, które noszę?

Nie tylko jest bezpieczny, ale wręcz niezbędny. Po pierwsze dlatego, że kobiety z nie leczoną niedoczynnością tarczycy (gdy gruczoł tarczowy nie produkuje odpowiedniej ilości tyroksyny) częściej tracą ciążę. Po drugie, hormony tarczycy są konieczne do rozwoju mózgu płodu; dzieci, które nie otrzymały dostatecznej ilości tych hormonów w czasie rozwoju płodowego, często rodzą się z takimi komplikacjami, jak opóźnienie rozwoju, uszkodzenie mózgu oraz ewentualnie głuchota (jeśli niedobór tyroksyny pojawia się przed rozwinięciem się słuchu u płodu). Jednak dawka hormonu, którą przyjmujesz, może ulec zmianie, ponieważ ciąża ma wpływ na funkcjonowanie tarczycy. Porozmawiaj ze swoim endokrynologiem i położnikiem, czy przyjmowana przez ciebie dawka jest odpowiednia.

Coraz częstszy u Amerykanek w wieku rozrodczym niedobór jodu może zakłócić wytwarzanie hormonu tarczycy, dlatego też sprawdź, czy przyjmujesz odpowiednią dawkę tego pierwiastka śladowego. Najłatwiej go znaleźć w soli jodowanej i owocach morza.

Cierpię na chorobę Gravesa-Basedowa. Czy stanowi ona zagrożenie dla mojej ciąży?

Choroba ta jest najczęściej spotykaną formą nadczynności tarczycy, czyli wytwarzania przez gruczoł tarczowy nadmiernej ilości hormonów. Nadczynność tarczycy może być wywołana również narośla mi na gruczole lub jego powiększeniem (powstaniem wola), przez przyjęcie za dużej dawki leku tarczycowego bądź jodu (jako że gruczoł produkuje hormony, korzystając z tego właśnie pierwiastka), a także przez zapalenie tarczycy. Niekiedy ludzka gonadotropina kosmówkowa (hCG), czyli hormon wytwarzany w zwiększonych ilościach na początku ciąży, wywołuje lekką, nie wymagającą leczenia nadczynność tarczycy.

W łagodnych przypadkach nadczynności niekiedy następuje poprawa podczas ciąży, jako że organizm ciężarnej kobiety potrzebuje wówczas więcej hormonów tarczycy niż zwykle. Jednak umiarkowana lub ostra nadczynność to zupełnie inna sytuacja. Nie leczona może się stać przyczyną poważnych komplikacji zarówno u ciebie, jak i u twojego dziecka, dlatego też musisz odpowiednio postępować. Są trzy formy leczenia choroby Gravesa-Basedowa dla kobiet nie będących w ciąży: operacyjne zmniejszenie gruczołu (tyroidektomia), zastosowanie radioaktywnej postaci jodu bądź

podawanie leków przeciwtarczycowych. Kobieta brzemienna ma do wyboru jedynie leczenie lekiem przeciwtarczycowym (propylotiouracyl - PTU) w najmniejszej możliwej dawce. Jeśli ma alergię na PTU, zapewne podany zostanie metimazol (Tapazole). A jeśli nie można podawać żadnego z tych leków, konieczna będzie operacja. Stosowanie jodu radioaktywnego nie jest bezpieczne podczas ciąży, natomiast jod organiczny może mieć korzystne działanie, jeśli zostanie podany na krótko przed operacją w celu osłabienia wytwarzania tyroksyny. Prócz leczenia musisz rzucić palenie (na stronie 61 znajdziesz rady, jeśli masz z tym kłopoty) i postarać się żyć w jak najmniejszym stresie (patrz s. 125), ponieważ palenie i stres należą do czynników ryzyka przy chorobie Gravesa-Basedowa.

ZABURZENIA ŁAKNIENIA

Od dziesięciu lat zmagam się z bulimią. Przypuszczam, iz powinnam skończyć z tym błędnym kołem obierania się i zwracania teraz, kiedy jestem w ciąży, ale nie potrafię. Czy to może zaszkodzić mojemu dziecku?

Nie, jeśli otrzymasz pomoc. Fakt, że przez wiele lat cierpiałaś na bulimię (lub anoreksję), spowodował, że organizm twojego dziecka i twój przestawiony został na szybszą przemianę materii - i twoje rezerwy odżywcze są prawdopodobnie niskie. Na szczęście na początku ciąży zapotrzebowanie na pożywienie jest niskie, dlatego masz szansę poprawienia sytuacji związanej z nałogiem, zanim zaszkodzi to dziecku. Na polu zaburzeń łaknienia podczas ciąży przeprowadzono niewiele badań, częściowo dlatego, że zaburzenia te zakłócają cykl miesięczny, przez co kobiety z tego typu problemami rzadko zachodzą w ciążę. Ale badania, które przeprowadzono, sugerują, że:

- Kobieta z zaburzeniami łaknienia, której pomaga się kontrolować niebezpieczne nawyki podczas ciąży, może z powodzeniem mieć zdrowe dziecko.
- Najważniejsze, by lekarz prowadzący ciężarną był poinformowany o istnieniu tych zaburzeń.
- Konsultacja specjalisty z doświadczeniem w tego typu schorzeniach jest konieczna dla każdej osoby z tym problemem, a zwłaszcza dla ciężarnej. Bardzo wskazane byłoby uczestnictwo w terapiach grupowych.
- Środki przeczyszczające, moczopędne czy inne stosowane przez bulimików są szkodliwe dla płodu i muszą być odstawione z chwilą zajścia w ciążę. Nim zostaną użyte do karmienia dziecka (a potem do wytwarzania pokarmu), pozbawiają organizm matki składników odżywczych i płynów. Ciągle stosowane prowadzić mogą do nieprawidłowości płodu. Leki te, podobnie jak wszystkie inne, należy przyjmować wyłącznie wtedy, gdy zostaną przepisane przez lekarza świadomego odmiennego stanu pacjentki.

Niewątpliwie musisz zrozumieć, podobnie jak każda kobieta z tego typu zaburzeniami, że w ciąży znacznie wzrasta dynamika przyrostu masy ciała. Staraj się zawsze pamiętać o tym, co przedstawiono poniżej:

- Sylwetka ciężarnej jest zdrowa i piękna. Przyrost masy ciała w ciąży to warunek konieczny do utrzymania zdrowia i prawidłowego rozwoju twego dziecka, jak również twojego zdrowia.
- Przyrost masy ciała w drugim i trzecim trymestrze ciąży jest nie tylko normalny, ale także pożądany (patrz s. 162). Jeżeli utrzymujesz się poza normami (które są wyższe dla tych kobiet, które zaszły w ciążę z niedowagą - spytaj lekarza, czy

tak jest w twoim przypadku), będziesz w stanie zgubić zbędne kilogramy po zakończeniu ciąży.

- Jeśli przyrost masy ciała następuje w wyniku spożywania pokarmów wysokiej jakości, polecanych w diecie ciążowej, szanse urodzenia zdrowego dziecka znacząco wzrastają, podobnie jak prawdopodobieństwo powrotu do prawidłowej sylwetki po porodzie.
- W zapobieganiu nadmiernemu przyrostowi masy ciała mogą pomóc ćwiczenia, ale muszą one być odpowiednie dla ciężarnej (patrz s. 193).
- Nie od razu po porodzie wraca się do normalnej masy ciała. Stosując odpowiednią dietę, przeciętna kobieta wraca do wagi zbliżonej - lecz nie identycznej - do tej sprzed ciąży w ciągu około sześciu tygodni po urodzeniu dziecka. Zrzucenie wszystkich kilogramów i powrót do poprzedniej sylwetki (niezbędne w tym celu są ćwiczenia) potrwa znacznie dłużej. Dlatego też wiele kobiet cierpiących na zaburzenia łaknienia, niezadowolonych ze swego wyglądu, znów popada w błędne koło obżarstwa i wymiotowania bądź głodzi się w czasie połogu. Najczęściej sytuacja taka dotyczy kobiet, które zaszły w ciążę przypadkowo, cierpiały na cukrzycę ciążową oraz depresję poporodową. Ponieważ w takiej sytuacji możesz mieć trudności z powrotem do siebie po porodzie, opiekowaniem się dzieckiem i wytwarzaniem pokarmu (jeśli zdecydujesz się karmić piersią), ważne jest, by zajmował się tobą profesjonalista z doświadczeniem w leczeniu zaburzeń łaknienia.

Jeżeli nie możesz się powstrzymać od jedzenia i prowokowania wymiotów, zażywania środków przeczyszczających lub moczopędnych lub od głodzenia się, przedyskutuj to z lekarzem. Zastanów się nad możliwością hospitalizacji lub zdecyduj się na ciążę w innym terminie.

TOCZEŃ RUMIENIOWATY UKŁADOWY

Moja choroba do tej pory przebiegała spokojnie. Niedawno zaszłam w ciążę. Czy to może spowodować znaczne przyśpieszenie rozwoju tej choroby? Czy moje dziecko zachoruje na toczeń?

Ciągle jeszcze niewiele wiadomo o toczniu rumieniowatym układowym (SLE), który jest chorobą immunologiczną, atakującą głównie kobiety w wieku 15 do 64 lat, częściej czarne niż białe.

Przeprowadzone badania sugerują, że ciąża nie ma skutków długoterminowych na przebieg tej choroby. W czasie ciąży niektóre kobiety czują poprawę, inne mają gorsze samopoczucie. Sytuacja gmatwa się jeszcze bardziej, ponieważ to, jaki był przebieg pierwszej ciąży, nie decyduje o tym, jakie będą następne. Zauważono wzrost zaostrzeń w okresie poporodowym. Nie wiemy dokładnie, czy SLE ma wpływ na ciążę, a jeśli tak, to jaki. Wydaje się, że najlepszy przebieg daje się zauważyć u kobiet, które zaszły w ciążę w okresie uspokojenia choroby. Chociaż nieznacznie wzrasta ryzyko utraty ciąży, to szanse na urodzenie zdrowego dziecka są bardzo duże. Najgorsze prognozy mają te kobiety, u których poważnie upośledzona jest czynność nerek (najlepiej gdy w ostatnich sześciu miesiącach przed poczęciem czynność nerek była ustabilizowana), lub te, u których stwierdzono tak zwane antykoagulanty tocznia we krwi. Stopień nasilenia choroby nie ma znaczenia, bo jest bardzo mało prawdopodobne, że dziecko może się urodzić z toczniem rumieniowatym. Kiedy zapotrzebowanie na aspirynę lub steroid (prednison) u kobiet z zapaleniem stawów lub obecnością antykoagulantów jest niewielkie, to wydaje się, że ryzyko znacznie się zmniejsza. Niektóre steroidy są bezpieczne podczas ciąży, ponieważ nie przechodzą przez łożysko. Nawet te, które

przechodzą przez łożysko, są niegroźne, jeszcze inne mogą być korzystne ze względu na przyspieszanie dojrzewania płuc płodu. Najprawdopodobniej z powodu choroby opieka nad tobą w czasie ciąży może być bardziej skomplikowana ze względu na potrzebę częstszych badań oraz większe ograniczenia. Ale dzięki wspólnej pracy, wspólnemu wysiłkowi specjalistów, położnika oraz lekarza leczącego twoją chorobę - znacznie wzrastają szanse na szczęśliwe zakończenie ciąży.

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Cierpię na reumatoidalne zapalenie stawów. Jak wpłynie to na moją ciążę?

Znacznie, ale ciąża będzie miała pozytywny wpływ na twą chorobę. Wiele kobiet cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów zauważa, że podczas ciąży zmniejsza się bolesność i obrzęk stawów, choć istnieje spore ryzyko nawrotu objawów w okresie poporodowym.

Największą odczuwalną dla ciebie zmianą w okresie ciąży będzie leczenie choroby. Ponieważ części stosowanych przy niej leków (takich jak ibuprofen czy naproxen) nie można bezpiecznie zażywać w ciąży, lekarz zmieni ci je na bezpieczne, na przykład steroidy. Podczas porodu kobietom przyjmującym steroidy zostaną one podane dożylnie.

Ważne, by w trakcie porodu przybrać pozycję nie obciążającą chorych stawów. Porozmawiaj o tym z lekarzem prowadzącym twoją chorobę i tym, który prowadzi ciążę.

SCLEROSIS MULTIPLEX (SM)

Kilka lat temu zdiagnozowano u mnie sclerosis multiplex. *Miałam tylko dwa epizody SM i były one raczej lekkie. Czy SM może uszkodzić moją ciążę? Czy ciąża może wpłynąć na SM?*

Przygotuj się na dobrą wiadomość. Sclerosis multiplex ma mały lub żaden wpływ na ciążę. Niemniej jednak wczesna regularna opieka prenatalna i wizyty u neurologa są koniecznością. Trzeba będzie podjąć też inne środki ostrożności. Prawdopodobnie lekarz przepisze ci żelazo, aby uniknąć niedokrwistości, a w razie konieczności środki przeczyszczające o łagodnym działaniu, aby uniknąć zaparć. Ze względu na częste infekcje układu moczowego u ciężarnych, które mogą nasilić SM, zastosowane zostaną antybiotyki. SM z reguły nie ma wpływu na przebieg porodu. Znieczulenie zewnątrzoponowe, jeśli jest konieczne i pożądane, nie jest w tym wypadku niebezpieczne. Ciąża nie ma większego wpływu na SM. W czasie jej trwania rzadziej zdarzają się nawroty, później stają się one częstsze w czasie połogu, by wrócić do przedciążowego stanu po około 3 do 6 miesięcy. Kobiety mające problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała często narzekają na kłopoty z chodzeniem w miarę przybywania kilogramów - dlatego należy kontrolować przybór masy.

Chociaż nie wydaje się, by ryzyko nawrotu choroby po porodzie miało wpływ na całkowity przebieg choroby czy na stopień ewentualnego upośledzenia, można ryzyko to zmniejszyć. Aby tego dokonać, zażywaj preparaty żelaza według zaleceń, próbuj zminimalizować stresy, dużo odpoczywaj, unikaj infekcji z temperaturą, nie przegrzewaj ciała (uważaj podczas ćwiczeń fizycznych lub gorących kąpieli). Wczesny powrót do pracy może spowodować zarówno wyczerpanie, jak i stres, więc przedyskutuj możliwość powrotu do pracy z twoim lekarzem. Ciąża może jednak mieć wpływ na leczenie SM. Choć prednizon w małych czy średnich dawkach uważany jest za niegroźny dla ciąży, to inne lekarstwa stosowane w leczeniu SM mogą być. Upewnij się, czy lekarz sprawdził

przed przepisaniem ei leku, jaki może on mieć wpływ na twój stan. Kobiety przyjmujące w czasie ciąży prednizon zwykle potrzebują dożylnego podania steroidów w trakcie porodu, by lepiej znieść stres z nim związany. Po porodzie karmienie piersią jest możliwe, nawet gdy okresowo pobierasz małe dawki steroidów, które w niewielkich ilościach przenikają do mleka. (Dodatkowa korzyść: karmienie piersią zdaje się sprawiać, że nawroty SM są rzadsze.) Jeżeli musisz brać duże dawki, możesz odciągać mleko z piersi i karmić odżywkami. Jeżeli karmienie jest dla ciebie stresujące i przerzuciłaś się na częściowe bądź całkowite karmienie butelką, nie miej poczucia winy. Dobre mieszanki również korzystnie wpływają na rozwój dziecka - podobnie jak dobry stan zdrowia matki. Większość matek z SM utrzymuje aktywność przez 25 lub więcej lat i jest zdolna bez trudności wychowywać dzieci. Jeżeli jednak SM utrudnia ci funkcjonowanie, w momencie gdy twoje dziecko jest małe, popatrz na s. 334 i zapoznaj się z materiałem o opiece nad dziećmi niesprawnych rodziców[1].

NIESPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Jestem pa rapiegikiem z powodu uszkodzenia rdzenia kręgowego i muszę korzystać Z wózka inwalidzkiego. Razem z mężem bardzo pragnęliśmy dziecka, i to od dłuższego czasu. W końcu zaszłam w ciążę. / co teraz?

Jak każda ciężarna, powinnaś po pierwsze wybrać lekarza prowadzącego, i jak każda ciężarna, która została zaliczona do grupy wysokiego ryzyka, powinnaś pozostawać pod opieką specjalisty położnika ginekologa z doświadczeniem w prowadzeniu kobiet z podobnymi schorzeniami. Być może to łatwiejsze zadanie, niż ci się wydaje, jako że coraz więcej szpitali i klinik położniczych opracowuje specjalne programy w celu zapewnienia lepszej opieki prenatalnej i położniczej kobietom upośledzonym ruchowo. Gdyby w twojej okolicy nie realizowano takiego programu lub miałabyś kłopoty ze znalezieniem odpowiedniego lekarza, poszukaj chętnego do „nauki w trakcie pracy", zdolnego całym sercem wesprzeć ciebie i twojego męża. Podczas ciąży będziesz musiała rozpocząć szukanie pediatry lub lekarza domowego, który będzie mógł pomóc ci jako niesprawnej fizycznie matce.

Rodzaj pomocy, jaka będzie potrzebna, aby ciąża zakończyła się sukcesem, zależy od twoich fizycznych ograniczeń. W każdym razie konieczne będzie ograniczenie przyrostu masy ciała, w dopuszczalnych granicach (11-13 kg), aby zminimalizować stres dla twojego ciała. Przestrzeganie diety ciążowej umożliwi ci utrzymanie organizmu w dobrym stanie i zmniejszy prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań, a stosowanie ćwiczeń fizycznych pomoże ci utrzymać siłę potrzebną przy porodzie. Najlepsza i najbezpieczniejsza będzie terapia wodna.

Konieczne jest, abyś zrozumiała, że chociaż ciąża może być dla ciebie bardziej uciążliwa niż dla innych kobiet, to nie jest ona niebezpieczna dla dziecka. Nie zanotowano niepowodzeń lub wzrostu ryzyka w ciąży u kobiet z uszkodzeniem rdzenia kręgowego (oraz u tych z innymi niedomogami fizycznymi, nie związanymi z chorobami dziedzicznymi lub układowymi).

Kobiety z uszkodzeniami rdzenia kręgowego są bardziej podatne na wystąpienie takich powikłań ciążowych, jak: infekcje nerek, dysfunkcje pęcherza moczowego,

[1] Wiele kobiet z SM jest zaniepokojonych możliwością przekazania choroby swemu potomstwu. Chociaż istnieje składnik genetyczny w tej chorobie, to ryzyko zachorowania dzieci jest całkiem małe. Około 90-95% dzieci matek chorych na SM nie choruje na nią. Jeżeli wciąż jesteś niespokojna, spotkaj się z lekarzem w poradni genetycznej.

kołatanie serca, nadmierna potliwość, niedokrwistość i kurcze mięśni. W czasie porodu także mogą się pojawić problemy, chociaż w większości przypadków poród drogami natury jest możliwy. Ponieważ skurcze macicy będą prawdopodobnie niebolesne, będziesz poinstruowana o innych oznakach zbliżającego się porodu - na przykład takich, jak pęknięcie błon płodowych - lub zostaniesz poproszona o okresowe ręczne badanie macicy w celu sprawdzenia, czy nie zaczęły się skurcze.

Na długo przed porodem skrupulatnie zaplanuj sposób, w jaki będziesz mogła dostać się do szpitala - z tego chociażby powodu, że w momencie gdy poród się rozpocznie, możesz być sama w domu. (Powinnaś zaplanować dotarcie do szpitala w jak najwcześniejszym okresie porodu, aby uniknąć możliwych powikłań.) Upewnij się, czy personel szpitalny jest przygotowany do opiekowania się tobą. Macierzyństwo zawsze jest wyzwaniem, szczególnie w pierwszych tygodniach. Może być tym większe dla ciebie i twojego męża. Wcześniejsze planowanie pozwoli skutecznie stawić czoło wyzwaniu. Przygotuj zawczasu swój dom, aby łatwiej ci było opiekować się dzieckiem; postaraj się o pomoc (odpłatną lub darmową) przynajmniej na początek; włącz swego męża do przygotowań na przybycie dziecka i rozdziel zadania, jakie będą wykonywać domownicy po twoim powrocie z dzieckiem. Nie wykonuj wszystkiego ściśle według książki, rób według własnego uznania, tak by było ci najwygodniej. Karmienie piersią, jeśli będzie możliwe, znacznie ułatwi ci życie, nie będziesz miała kłopotu z przyrządzaniem mleka, uruchamianiem kuchenki, aby przygotować posiłek za każdym razem, gdy dziecko płacze, nie będą także konieczne zakupy mieszanki. Pralnia pieluszek z odbiorem i dostawą do domu może także ułatwić dalszą opiekę. Powinnaś przystosować odpowiednio blat do przewijania, aby swobodnie korzystać z niego na wózku, podobnie łóżeczko dla dziecka powinno być zaopatrzone w opuszczany bok, abyś mogła wygodnie podnosić dziecko. Jeżeli zamierzasz sama kąpać maluszka, musisz przygotować odpowiednią wanienkę na przystosowanym do tego stoliku. Ponieważ codzienna kąpiel dziecka nie jest konieczna, możesz myć je gąbką na stole lub na kolanach co drugi dzień. Kąpielami może zająć się też ojciec niemowlęcia. Prawdopodobnie najwygodniejszym sposobem przenoszenia dziecka będzie dla ciebie nosidełko - w ten sposób będziesz miała wolne ręce do obsługiwania wózka, na którym się poruszasz. (Poproś męża, by zakładał ci nosidełko rano, dzięki czemu wszędzie zabierzesz dziecko ze sobą.) Przyłącz się do grupy samopomocy dla niepełnosprawnych rodziców, a znajdziesz nie tylko dobre samopoczucie i siłę, lecz także skarbnicę wiedzy, pomysłów i rad.

Na pewno nie będzie łatwo - ani tobie, ani twojemu mężowi, który przejmie więcej niż połowę obowiązków rodzicielskich. Lecz świadomość, że nie wy pierwsi stanęliście przed takim zadaniem (oraz że znakomita większość tych, którzy dokonali tego przed wami, potwierdziła, iż satysfakcja warta jest starań), powinna dodać wam otuchy.

PADACZKA

Choruję na padaczkę, a z całego serca pragnę mieć dziecko. Czy mogę bezpiecznie przebyć ciążę?

Jeśli będziesz przestrzegać środków ostrożności, masz wielkie szanse urodzić zdrowe dziecko. Już teraz spotkaj się z położnikiem oraz jak najlepiej kontroluj stan twojej choroby. (Dla tych z was, które już zaszły w ciążę, zasadniczą sprawą jest jak najszybsza wizyta u lekarza.) Jeśli jeszcze nie jesteś w ciąży, poinformuj lekarza leczącego cię o planowanej ciąży; konieczne będzie dokładne sprawdzenie twojego stanu

i prawdopodobnie częste dostosowywanie dawki leków, a także kontakt między prowadzącymi cię lekarzami.

Choć przyszłe matki cierpiące na padaczkę zwykle częściej doświadczają intensywnych nudności i wymiotów (niepowściągliwe wymioty ciężarnych), to nie są bardziej narażone na wystąpienie komplikacji ciążowych czy porodowych. Wydaje się, że częściej zdarzają się przypadki pewnych wad wrodzonych u dzieci kobiet chorych na padaczkę, lecz przypuszczalnie najczęściej wiąże się to z przyjmowaniem pewnych środków przeciwdrgawkowych, a nie z samą padaczką. Porozmawiaj z wyprzedzeniem z lekarzem o ewentualnym zaniechaniu brania leków przed poczęciem. Jeśli przez jakiś czas nie miałaś ataków, powinno to być możliwe. W przeciwnym wypadku ważne jest, abyś jak najszybciej zaczęła je kontrolować. Do tego celu konieczne będą leki, ale możliwa jest ich zmiana na bezpieczniejsze. Przypuszcza się, że terapia jednolekowa wywołuje mniej komplikacji ciążowych niż wielolekowa, dlatego zwykle na nią decydują się lekarze. Ważne, by nie przestać brać leków w obawie przed wyrządzeniem krzywdy dziecku. To właśnie niebranie ich - i częstsze ataki - jest groźniejsze dla nie narodzonego dziecka.

Największe niebezpieczeństwo rozwinięcia się wad rozwojowych występuje w pierwszych trzech miesiącach, po tym okresie nie ma powodu do niepokoju. Czasami istnieje możliwość wczesnego wykrycia wad rozwojowych za pomocą USG i badania alfafetoproteiny. Jeżeli byłaś leczona kwasem walproinowym (Depakene), lekarz może przeprowadzić badania wykluczające wady ośrodkowego układu nerwowego, jak na przykład rozszczep kręgosłupa. Wszystkie kobiety w ciąży powinny bardzo dbać o odpowiednią ilość snu, jak najlepszą dietę oraz utrzymanie odpowiedniego poziomu płynów. Jednak nawet przy dobrej diecie kobiety chore na padaczkę często zapadają na niedokrwistość wywołaną niedoborem folanu (badania wskazują, że to zapewne dlatego ich dzieci narażone są na nieznacznie zwiększone ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej). W znacznym stopniu ryzyko to jest redukowane przez przyjmowanie ciążowego preparatu uzupełniającego zawierającego kwas foliowy (przy czym może to się stać u niektórych kobiet przyczyną okresowo częstszych ataków); najlepiej zacząć go brać na trzy miesiące przed poczęciem. (A jeśli nie było to możliwe, ponieważ ciąża cię zaskoczyła - od chwili, kiedy wiesz o swoim stanie.) Często zaleca się też przyjmowanie witaminy D, ponieważ pewne leki zakłócają jej przyswajanie. Podczas ostatnich czterech tygodni ciąży zwykle przepisuje się preparat z witaminą K, by zmniejszyć ryzyko krwotoku, na który dzieci kobiet chorych na padaczkę są bardziej narażone. Alternatywnym rozwiązaniem jest podanie dziecku zastrzyku z tą witaminą tuż po porodzie.

Większość kobiet nie odnotowuje pogorszenia stanu w ciąży. Połowa nie zauważa żadnych zmian, a u niektórych dochodzi nawet do osłabienia częstości i siły napadów. U niewielkiego jednak odsetka obserwuje się nasilenie objawów padaczki. Może to być spowodowane wieloma czynnikami, jak np. brak wchłaniania leków z powodu wymiotów lub zbyt małych dawek leków przy zwiększonej ilości płynów ustrojowych w ciąży. Problemowi utraty leku przez wymioty można zapobiec. Przyjęcie długo uwalniającego się leku przeciwdrgawkowego przed pójściem do łóżka sprawi, że lek zdąży zacząć działać, nim rozpoczną się poranne wymioty. Sposobem na nadmierne rozcieńczenie leku w organizmie może być zmiana jego dawki.

Poród raczej nie powinien być bardziej skomplikowany, ale jednak należy pamiętać o podawaniu leku przeciwkonwulsyjnego, by nie doszło do ataku podczas wydawania dziecka na świat. Do złagodzenia

bólu można użyć znieczulenia zewnątrzoponowego.

Nie powinnaś także mieć kłopotów z karmieniem piersią. Większość leków przeciwpadaczkowych przechodzi do mleka w tak małych ilościach, że nie mają one wpływu na dziecko. Porozmawiaj jednak z lekarzem i upewnij się, czy leki, które przyjmujesz, są bezpieczne. Jeżeli twoje dziecko po karmieniu piersią jest nienaturalnie senne, powiadom o tym lekarza. Zmiana leków będzie w tym przypadku prawdopodobnie konieczna.

FENYLOKETONURIA (PKU)

Urodziłam się z PKU. Mój lekarz pozwolił mi odstawić dietę z niską zawartością fenyloalaniny, gdy zakończyłam okres dojrzewania. W tej chwili czuję się dobrze. Ale kiedy rozmawiałam z położnikiem o tym, ze chciałabym zajść w ciążę, poradził mi, żeby wrócić do poprzedniej diety na trzy miesiące przed poczęciem i pozostać na niej aż do zakończenia ciąży. Czy powinnam posłuchać jego rady, mimo iż czuję się dobrze na normalnej diecie?

Nie tylko powinnaś posłuchać rady, ale nawet za nią podziękować. Ciężarne z fenyloketonurią, które nie stosują diety niskofenyloalaninowej, narażają swe dzieci na duże ryzyko wystąpienia wielu komplikacji, w tym opóźnienia rozwoju umysłowego. Najlepiej, jeśli zgodnie z zaleceniem lekarza rozpoczniesz stosowanie diety na trzy miesiące przed poczęciem, w celu utrzymywania niskiego poziomu fenyloalaniny aż do porodu. (Rozpoczęcie przestrzegania diety nawet na początku ciąży może zredukować opóźnienie rozwojowe u dzieci matek chorych na PKU.) Substytuty mleka wolnego od fenyloalaniny i inne rodzaje pożywienia stosowanego w tej diecie powinny być wzmocnione ciążowym preparatem witaminowym zawierającym takie mikroelementy, jak cynk i miedź, gdyż może ich brakować. Oczywiście wszystkie potrawy słodzone aspartamem (znajdującym się w słodzikach Equal czy NutraSweet) są całkowicie zakazane. Chociaż taka dieta nie jest najsmaczniejsza i zrozumiałe, że trudno jej przestrzegać, to większość matek uważa, że bez wątpienia warto się poświęcić, by chronić rozwijające się dziecko. Jeżeli mimo takich bodźców trudno ci utrzymać właściwą dietę, spróbuj zasięgnąć pomocy terapeutów, którzy znają twoje problemy. Jeszcze większe wsparcie da ci grupa samopomocy złożona z innych matek chorujących na PKU; cierpienia związane ze stosowaniem tak ograniczonej diety łatwiej się znosi w towarzystwie innych cierpiących z tego samego powodu. Gdybyś jednak nie była w stanie wytrzymać na takiej diecie, porozmawiaj z lekarzem o innych możliwościach.

ANEMIA SIERPOWATO-KRWINKOWA

Jestem chora na anemię sierpowato-krwinkową i właśnie się dowiedziałam, że jestem w ciąży. Czy mojemu dziecku nic nie będzie?

Jeszcze niedawno odpowiedź na to pytanie nie byłaby uspokajająca. Obecnie, dzięki wielu odkryciom medycznym, kobiety z tą chorobą mają dużą szansę donosić i urodzić zdrowe dziecko. Nawet kobiety z powikłaniami serca lub nerek w przebiegu anemii sierpowato-krwinkowej są często zdolne zakończyć ciążę sukcesem. Jednak ciąża u kobiet z anemią sierpowato-krwinkową jest zaliczana do wysokiego ryzyka. Większy stres fizyczny sprawia, że stoją przed zwiększonym ryzykiem wystąpienia kryzysu choroby, natomiast dodatkowy stres wynikający z anemii sierpowato-krwinkowej oznacza większe prawdopodobieństwo wystąpienia pewnych komplikacji ciążowych,

takich jak poronienie, poród przedterminowy i ograniczenie wzrostu płodu. Zauważono częstsze występowanie stanów przedrzucawkowych u kobiet chorych na anemię sierpowato-krwinkową, nie ma jednak pewności, czy wiąże się to z chorobą, czy też z przynależnością rasową. (Zwykle na anemię sierpowato-krwinkową chorują bowiem Afroamerykanki, które częściej cierpią też na nadciśnienie.) Prognozy dla ciebie i dziecka będą lepsze, jeśli pozostaniesz pod specjalistyczną opieką. Powinnaś częściej niż inne ciężarne poddawać się badaniom kontrolnym, jeżeli to możliwe, co dwa lub trzy tygodnie - do 32 tygodnia ciąży, a po tym terminie co tydzień. Opiekę nad tobą powinno sprawować kilku specjalistów; warto, by położnik wiedział o tym, że chorujesz na anemię sierpowato-krwinkową, i współpracował z zaznajomionym z sytuacją hematologiem. Prawdopodobnie co najmniej raz (zwykle w porodzie przedwczesnym lub przed porodem) lub nawet okresowo podczas ciąży (chociaż taki sposób leczenia jest kontrowersyjny) będziesz miała wykonaną transfuzję krwi. Podobnie jak inne matki, będziesz mogła rodzić drogami natury. Po porodzie zastosowane zostaną antybiotyki jako ochrona przed infekcją.

Gdy oboje rodzice są nosicielami genu anemii sierpowato-krwinkowej, wówczas znacznie wzrasta ryzyko, że ich dziecko będzie dziedziczyć ciężką postać tej choroby. Dlatego też już we wczesnej ciąży (jeżeli nie przed poczęciem) również twój partner powinien być przebadany w kierunku anemii sierpowato-krwinkowej. Jeżeli się okaże, że jest jej nosicielem, powinnaś skonsultować się z genetykiem i jeżeli to możliwe, wykonać badania prenatalne (patrz s. 48) w celu sprawdzenia stanu płodu.

ZWŁÓKNIENIE TORBIELOWATE (MUKOWISCYDOZA)

Mam zwłóknienie torbielowate i wiem, ze stan ten wywołuje komplikacje ciążowe - jak poważne jednak są te komplikacje?

Ponieważ żyjesz ze zwłóknieniem torbielowatym, przywykłaś już do wyzwań stawianych przez tę chorobę. Niestety, w czasie ciąży stają się one jeszcze większe.

Pierwszym będzie przybranie odpowiedniej liczby kilogramów i w tym celu musisz ściśle współpracować z lekarzem (niewykluczone, że również z dietetykiem), żeby dziecko mogło prawidłowo rosnąć. Niezbędne stanie się także dbanie o stan płuc, szczególnie kiedy rosnąca macica zacznie utrudniać ich rozszerzanie się. Jeśli stan twoich płuc jest poważny, choroba może się zaostrzyć. Wszystkie kobiety chorujące na zwłóknienie torbielowate są podczas ciąży ściśle monitorowane pod kątem infekcji płuc.

Równocześnie należy kontrolować twoją ciążę, zatem częściej będziesz poddawana badaniom prenatalnym. Powinnaś ograniczyć aktywność fizyczną, a ponieważ stoisz przed zwiększonym zagrożeniem przedterminowego porodu, podjęte zostaną kroki, by je zmniejszyć. Być może konieczna stanie się okresowa hospitalizacja. Zaleca się, by przeprowadzić badanie genetyczne płodu pod kątem zwłóknienia torbielowatego[1]. Ciąża nie jest łatwa dla nikogo, a już na pewno nie dla kobiet cierpiących na zwłóknienie torbielowate. Lecz radość z przyjścia dziecka na świat wynagrodzi ci wszystkie wyzwania, jakim przyjdzie ci stawić czoło.

[1] Jest to choroba genetyczna, bardzo często przekazywana potomstwu.

CO WARTO WIEDZIEĆ
Jak żyć z ciążą wysokiego ryzyka?

Ciąża jest normalnym procesem, którego trzeba doświadczyć, nie jest chorobą, którą trzeba leczyć - oto popularna obecnie teza. Ale jeżeli twoja ciąża zaliczana jest do kategorii wysokiego ryzyka, doskonale wiesz, że nie jest to prawda uniwersalna. Chociaż przeżywasz taką samą radość i niecierpliwość, jak „normalne" pary oczekujące przyjścia potomka na świat, możecie wraz z mężem odczuwać także:

Niepokój. W czasie kiedy inni przyszli rodzice przygotowują się do narodzin swojego dziecka, wy będziecie tak zajęci codziennym dbaniem o zdrowie twoje i dziecka, że nie będziecie mieć czasu na myślenie o tym, co będzie, kiedy malec przyjdzie na świat.

Rozżalenie. Szczególnie jeśli musisz ograniczyć dotychczasową aktywność, możesz się czuć rozżalona z powodu ograniczeń związanych z ciążą wysokiego ryzyka. (Dlaczego ja? Dlaczego muszę przerwać pracę? Dlaczego muszę pozostawać w łóżku? - nasuwają się pytania.) Ta złość może być skierowana przeciw dziecku, małżonkowi lub komukolwiek. Rzecz jasna mąż także może czuć żal. (Dlaczego na nią jest zwrócona cała uwaga? Dlaczego ja mam wykonywać całą pracę? Czy ona rzeczywiście musi leżeć w łóżku i czy ja naprawdę muszę zostawać z nią w domu całe wieczory?) Oboje możecie też być niezadowoleni z powodu wysokich kosztów opieki medycznej, licznych wizyt lekarskich, kontroli, a także przerwania współżycia, jeśli zostało ono zakazane. Wreszcie, możecie mieć pretensje do siebie, że czujecie żal i nie potraficie powstrzymać tego uczucia.

Poczucie winy. Kobieta może się zadręczać myślą, jak mogła doprowadzić do powstania ciąży wysokiego ryzyka lub do utraty wcześniejszych ciąż, chociaż w rzeczywistości nie miała ona na to żadnego wpływu. Jeśli będziesz musiała leżeć w łóżku lub wcześniej odejść z pracy, możesz odczuwać obniżenie poczucia własnej wartości. Możesz się także obawiać, czy twoje wymagania nie obciążają za bardzo męża lub starszych dzieci. Także partner często czuje się winny, na przykład dlatego, że tylko ty cierpisz.

Poczucie mniejszej wartości. Kobieta, która nie może „normalnie" przebyć ciąży, może dojść do przekonania, że jest mniej wartościowa (Dlaczego nie jestem taka jak inne?).

Stałe napięcie. Ponieważ jesteś w ciąży wysokiego ryzyka, musisz cały czas pamiętać o tym i o wszelkich wymaganiach, jakie się z tym wiążą. Co chwilę przyjdzie ci się zastanawiać: „Czy mogę to zrobić?", „Czy to jest dozwolone?", „Kiedy następne badania?", „Czy wzięłam lekarstwa?"

Stres małżeński. Każdy rodzaj kryzysu wywołuje stres małżeński, ale szczególnie często występuje on podczas ciąży wysokiego ryzyka. Związane jest to z ograniczeniem lub zaprzestaniem życia seksualnego, co może wpłynąć na intymny związek partnerów. Dołączyć się do tego może problem wysokich kosztów ciąży i utrata zarobków, gdy przyszła matka nie może pracować.

Stres z powodu samotności. Stres potęguje się u samotnej kobiety w ciąży, w dodat-

Matki pomagają matkom

Często kobieta będąca w ciąży wysokiego ryzyka lub taka, która doświadczyła niepowodzeń we wcześniejszych ciążach, czuje się wyobcowana ze swoimi problemami i boleśnie świadoma tego, jak inne są jej ciążowe doznania od tego, co czują jej „normalne" przyjaciółki.

Jeżeli ty tak się czujesz, może odzyskasz dobre samopoczucie i znajdziesz współczucie i wsparcie w grupie kobiet, które mają takie same doświadczenia jak ty.

Dyskusje prowadzone na spotkaniach owych grup samopomocy często dotyczą następujących tematów: poczucie winy lub niedowartościowania z powodu niemożności przechodzenia normalnej ciąży; radzenie sobie z pobytem w domu lub szpitalu; borykanie się z problemami samotnego rodzicielstwa w ciąży wysokiego ryzyka; obawy związane z kolejnymi ciążami; smutek wywołany stratą dziecka; znajdowanie źródeł wsparcia emocjonalnego czy wreszcie zwalczanie uczucia wyobcowania. Podczas spotkań grup samopomocy wymienia się bardzo wiele praktycznych rad: na przykład, jak prowadzić dom, gdy jest się przykutym do łóżka; jak radzić sobie z pracą, kiedy dziecko przebywa na oddziale intensywnej terapii; jak otrzymać najlepszą pomoc w konkretnych schorzeniach. Kontynuowanie spotkań z taką grupą po tym, jak już poczujesz się lepiej (albo po urodzeniu dziecka), sprawi, że teraz ty będziesz mogła się podzielić swoimi doświadczeniami. Szybciej odzyskasz zdrowie, niosąc pomoc innym kobietom w potrzebie.

ku ciąży wysokiego ryzyka. Częściej, niż chciałaby, musi prosić inne osoby o pomoc. Możliwe, że nie będzie nikogo, kto mógłby potrzymać ją za rękę, gdy czeka na wyniki badań, albo po prostu z nią porozmawiać. Przez wiele samotnych nocy będzie się starać odzyskać spokój i nikt jej w tym nie pomoże. Może wręcz się zastanawiać, po co w ogóle dopuściła do takiej sytuacji.

Chociaż radość, jaka czeka was w przyszłości, wynagrodzi wszystkie wysiłki, najbliższe dziewięć miesięcy nie będzie dla ciebie i twego męża najłatwiejszym czasem. Poniższe rady powinny choć częściowo ułatwić wam zadanie:

Planowanie finansów. Podobnie jak inni rodzice oszczędzają na to, by mieć środki na wykształcenie dziecka, wy musicie oszczędzać na bezpieczny poród waszego potomka. Świadomość, że ta ciąża należy do grupy wysokiego ryzyka, a co za tym idzie, będzie droga, jest potrzebna, choć trudna, zwłaszcza za pierwszym razem. Jeśli jest się wcześniej świadomym dużych kosztów, warto rozejrzeć się na rynku ubezpieczeń i poszukać najlepszej oferty. Dobrze byłoby także rozsądnie gospodarować pieniędzmi, aby móc coś odłożyć, nim dojdzie do poczęcia. Gdyby ciąża cię zaskoczyła, bądź gotowa „zaciskać pasa" tak szybko, jak zacznie ci przybywać centymetrów w pasie.

Życie towarzyskie. Ważne jest ono szczególnie wówczas, gdy podczas ciąży wymagane jest leżenie w łóżku (całkowite lub częściowe). Nie zmieniaj się w pustelnika. Zapraszaj swoje najlepsze przyjaciółki do sypialni (zamów pizzę i poproś kogoś o sporządzenie „dziewiczej Sangrii"), by zagrać w Eurobiznes, Scrabble czy w karty albo obejrzeć film, który właśnie ukazał się na wideo. Jeśli nie będziesz mogła brać udziału w ważnych wydarzeniach towarzyskich, jak na przykład ślub, imieniny, poproś męża, przyjaciółkę czy kogoś z krewnych, by zdali ci relację z wydarzeń (z głowy, za pomocą kasety magnetofonowej, kasety wideo lub zdjęć).

Jeśli twoja siostra wychodzi za mąż setki kilometrów stąd, a lekarz zabronił ci wszelkich podróży, dobrym pomysłem będzie nagranie życzeń na wideo lub napisanie spe-

cjalnego wierszyka, który zostanie odczytany na przyjęciu ślubnym. Poproś ją także o film z ceremonii zaślubin.

Wolny czas. Miesiące, a choćby i tygodnie spędzone w łóżku wydają się niekiedy dożywociem. Może więc potraktuj je jako szansę na zrobienie rzeczy, na które nigdy nie starczało czasu w gorączkowym trybie życia. Czytaj bestsellery albo klasyczne dzieła, którymi wcześniej nie mogłaś się cieszyć. Oglądaj ciekawe filmy wideo, na które wcześniej nie miałaś czasu. Zaprenumeruj pismo dla rodziców - później możesz już nie mieć czasu na jego czytanie. Zapisz się do klubu filmowego oferującego dobre filmy na wideo za przyzwoitą cenę (zastanów się: ile osób ma szansę wykorzystać ofertę „dwa filmy w cenie jednego"?). Ucz się nowego języka, a jeśli jesteś zmęczona czytaniem, posłuchaj książki w wersji audio, zajmij się nowym hobby, o którym możesz posłuchać z kaset magnetofonowych. Naucz się robić na drutach lub wyhaftuj coś dla siebie, męża, matki lub twojego lekarza, skoro jesteś zbyt przesądna, żeby zrobić coś dla oczekiwanego dziecka. Jeżeli możesz siedzieć, weź laptop i zorganizuj finanse domowe albo posurfuj po Internecie i poczytaj o ciąży oraz rodzicielstwie. Pisz dziennik i zapisuj swoje przemyślenia - te dobre i te złe - pomoże ci to spędzić wolny czas oraz spojrzeć z pewnym dystansem na twoje problemy. Zgromadź najlepsze katalogi i dokonaj zakupów przez telefon albo Internet.

Najlepiej jednak uczyń coś dla innych, gdyż to sprawi, że poczujesz się dobrze. Zadzwoń do organizacji dobroczynnych, wyślij list do stowarzyszenia, któremu chciałabyś pomóc, napisz wesołe listy do przyjaciół i krewnych w starszym wieku.

Przygotowanie do porodu. Jeżeli nie możesz chodzić do szkoły rodzenia, poproś męża, aby notował najważniejsze informacje lub nagrywał lekcje na taśmę. Jeżeli twoja sypialnia jest bardzo obszerna, poproś uczestników, żeby przeprowadzili chociaż jedne zajęcia u ciebie. Choć informacje dotyczące postępowania podczas prawidłowego porodu mogą twoim zdaniem przynosić pecha, ważne jest, byś zdobyła jak najwięcej wiadomości na ten temat. Czytaj książki oraz przeglądaj zasoby Internetu, obejrzyj na wideo kurs przygotowujący do porodu. I chociaż zapewne czujesz, że wolałabyś nic nie wiedzieć na temat porodu u osoby z takimi problemami jak twoje, to jednak dowiedz się od lekarza lub z książek wszystkiego, co tylko możesz.

Wzajemna pomoc. Ciąża wysokiego ryzyka jest prawdziwym sprawdzianem dla życia małżeńskiego - zwłaszcza gdy nakłada ona wiele ograniczeń. Przez wiele miesięcy będziecie pozbawieni przyjemności wynikających z małżeństwa (seks, wspólne wyjścia do restauracji czy wyjazdy weekendowe), a nawet radość z przyszłego potomka będzie mniejsza. Tak więc, aby narodziło się zdrowe dziecko i wasze małżeństwo przetrwało, każde z was musi być świadome potrzeb partnera. Ponieważ to ty nosisz w łonie dziecko, twoje potrzeby są na pierwszym miejscu. Wsparcie przyda ci się we wszystkim, od przestrzegania restrykcyjnej diety po unikanie zakazanych zajęć. Jednak w takiej sytuacji mogą zostać zaniedbane potrzeby twego męża, który najczęściej będzie ci tego wsparcia udzielać. Jeśli nawet jesteś przykuta do łóżka czy twoja sytuacja jest w jakikolwiek inny sposób utrudniona, powinnaś zrozumieć jego uczucia i dać mu do zrozumienia, jak ważną odgrywa rolę w tym wszystkim, co się dzieje. Choć realnie traktując sprawę, nie zawsze będzie ci łatwo znaleźć czas na romantyczne chwile, postaraj się: raz w tygodniu zjedzcie obiad w łóżku przy blasku świec (zamówiony, chyba że mąż woli sam gotować) - to rozpali na nowo ogień w waszym związku.

Problemy współżycia seksualnego. Kochać się nie zawsze znaczy współżyć seksualnie. Przeczytaj o tym, jak rozwijać życie intymne w ciąży, nawet gdy przeciwwskazane jest współżycie płciowe (s. 234).

Wsparcie duchowe. Ćwiczenia relaksacyjne, medytacje, wizualizacja czy modlitwy pomogą ci w ciężkich chwilach - i to nie tylko w sensie emocjonalnym, lecz również fizycznym. Okazało się, że takie techniki wzmacniają układ odpornościowy, zmniejszają bóle oraz poprawiają zdolność pacjentów do znoszenia ich problemów medycznych.

Wsparcie z zewnątrz. Jak to zwykle bywa w walce z przeciwnościami losu, niezmiernie pomocna okazuje się rozmowa z ludźmi znajdującymi się w takiej samej sytuacji. Zwłaszcza ważne to jest dla samotnej matki. Na stronie 487 znajdziesz pomocne wskazówki.

20
Jeśli dzieje się coś złego

Obserwując niewiarygodną zawiłość procesów związanych z powstawaniem życia, od precyzyjnie przebiegających podziałów zapłodnionej komórki jajowej, poprzez dramatyczne stadium transformacji komórek bezkształtnego zawiązka do formy ukształtowanej istoty ludzkiej, stwierdzamy, iż jest niemal cudem, że zwykle wszystkie te mechanizmy działają prawidłowo. Bardzo rzadko zdarza się jednak, że dzieje się coś złego - i trudno się temu dziwić. Postępy w medycynie, usprawnienia w opiece lekarskiej, jak i zrozumienie znaczenia właściwej diety i odpowiedniego sposobu życia - wszystkie te elementy przyczyniły się do znacznego wzrostu prawdopodobieństwa, iż zarówno ciąża, jak i poród będą całkowicie udane, bezpieczne oraz pozbawione jakichkolwiek komplikacji. Tak szczęśliwie się składa, że za pomocą współczesnej technologii, nawet w sytuacjach bardzo złożonych i nagłych, wczesna diagnostyka i leczenie mogą często zażegnać występujący problem.[1]

Większość kobiet przechodzi ciążę i poród bez żadnych komplikacji. Jeśli nie występują u ciebie powikłania, to rozdział ten - opisujący najczęstsze z nich wraz z objawami - n i e jest przeznaczony dla ciebie. Pomiń go, by nie denerwować się niepotrzebnie.

POWIKŁANIA, KTÓRE MOGĄ WYSTĄPIĆ PODCZAS CIĄŻY

Choć dalej opisano powikłania, które występują najczęściej, to prawdopodobieństwo doświadczenia ich przez przeciętną ciężarną kobietę nadal jest niewielkie. Przeczytaj więc ten rozdział tylko w przypadku, jeśli zdiagnozowano u ciebie powikłanie lub odczuwasz objawy mogące o nim świadczyć. Jeśli wiesz, że występuje u ciebie któraś z przedstawionych komplikacji, potraktuj jej opis wyłącznie jako ogólny zarys zagadnienia - abyś wiedziała, z czym masz do czynienia - jednak dokładniejszych informacji (możliwe, że innych) udzieli ci lekarz.

WCZESNE PORONIENIE ALBO PORONIENIE SAMOISTNE

Co to jest? Poronienie nazywane także poronieniem samoistnym jest wydaleniem samoistnym zarodka lub płodu jeszcze przed uzyskaniem przez niego zdolności do przeżycia poza jamą macicy. Poronienie w I trymestrze ciąży kwalifikowane jest jako po-

[1] Większość powikłań, które mogą wystąpić w okresie połogu, opisano w książce *Pierwszy rok życia dziecka.*

ronienie wczesne. Poronienie we wczesnym okresie ciąży występuje bardzo często (wielu lekarzy twierdzi, że w rzeczywistości każda kobieta ma przynajmniej jedno poronienie w okresie rozrodczym), a dotyczy ono około 40-60% wszystkich poczęć. Ponad połowa z nich występuje tak wcześnie, że kobieta nie wie jeszcze, iż jest w ciąży (co wyjaśnia niski odsetek poronień w zdiagnozowanych ciążach), więc nie rozpoznane poronienie uchodzi za normalny czy obfitszy okres. U większości kobiet po poronieniu dochodzi później do prawidłowej ciąży. Przyczynami wczesnych poronień są zazwyczaj aberracje chromosomalne lub też inne nieprawidłowości genetyczne dotyczące rozwijającego się zarodka. W wielu przypadkach czynnikami wywołującymi poronienie są: martwy zarodek czy płód, organizm matki niezdolny do wytworzenia odpowiedniej ilości hormonów ciążowych, zbyt niski poziom hormonów tarczycy lub niedostateczna ilość przyjmowanego jodu, reakcja immunologiczna na płód bądź za wysoki poziom hormonu prolaktyny. Czynniki środowiskowe: złe odżywianie, infekcja, palenie papierosów, picie alkoholu i tak dalej, mogą także odgrywać rolę. W ciąży prawidłowej przyczynami poronienia nie mogą być ćwiczenia fizyczne, stosunek seksualny, ciężka praca czy podnoszenie ciężkich przedmiotów. Nie wywołają go nawet najsilniejsze mdłości czy wymioty - są wręcz dowody na to, że u kobiet, które doświadczają tych objawów rzadziej, dochodzi do poronienia. Wątpliwe też, by poronienie mogło nastąpić z powodu upadku, uderzenia czy nagłego ataku strachu.

Znamiona i objawy. Najczęściej występuje krwawienie z towarzyszącymi skurczami lub dolegliwościami bólowymi zlokalizowanymi w środkowej części podbrzusza lub pleców. Czasami stwierdza się ostry lub też trwający przez około 24 godziny, a nawet dłużej ból, umiejscowiony w podbrzuszu, bez krwawienia lub z obfitym krwawieniem (przypominającym miesiączkowe), ciągłe mierne plamienie, które może utrzymywać się przez 3 dni, a nawet dłużej. Skrzepy krwi z elementami litymi mogą towarzyszyć zaczynającemu się poronieniu.

Leczenie. Sytuację, w której występują krwawienie i skurcze, nazywa się poronieniem zagrażającym; poronienie nie musi nastąpić, lecz może. Jeśli lekarz stwierdzi rozwarcie szyjki macicy i/lub pękły błony płodowe, powinien założyć, że poronienie już nastąpiło lub też jest w toku. W takim przypadku nie można już zapobiec stracie ciąży. Poronienie zapewne wystąpiło, jeśli organizm wydalił tkankę płodu.

Znacznie korzystniejsze rokowanie co do dalszego rozwoju ciąży występuje u tych ciężarnych z poronieniem zagrażającym, u których na podstawie techniki ultrasonograficznej lub dopplerowskiej stwierdza się czynność serca płodu, a kanał szyjki macicy jest zamknięty. Poronienie chybione to sytuacja, w której martwy płód nie został usunięty przez organizm matki.

W przypadku poronienia zagrażającego lekarz najczęściej zaleca leżenie w łóżku i ograniczenie ruchu, a także przepisuje leki przeciwbólowe do chwili ustania krwawienia czy bólów. Inni stoją na stanowisku, że nie należy wdrażać żadnego szczególnego leczenia w tych sytuacjach, wychodząc z założenia, że ciąża skazana na niepowodzenie i tak nie zostanie utrzymana (leczona czy nie), natomiast zdrowa zakończy się szczęśliwie (nawet bez ingerencji medycznej). Hormony żeńskie, niegdyś stosowane rutynowo w przypadkach krwawień ciążowych, są obecnie rzadziej używane, ponieważ istnieją wątpliwości co do ich rzeczywistej skuteczności, a także pewne obawy związane z ich potencjalną szkodliwością dla rozwijającego się płodu. Jakkolwiek w wielu sytuacjach, w których w wywiadzie występowały poronienia, a ich przyczyną było wytwarzanie przez organizm zbyt małej ilości progesteronu, można uzyskać

Krwawienie we wczesnej ciąży

Można się przestraszyć krwawienia we wczesnym okresie ciąży, ale zwykle nie sygnalizuje ono problemu. Dwa najczęstsze powody krwawienia w pierwszym trymestrze, które nie wskazują na poronienie, to:

Prawidłowa implantacja zapłodnionej komórki jajowej w ściance macicy. Krwawienie takie, niekiedy występujące w chwili przyczepienia się zapłodnionej komórki jajowej do ścianki macicy, trwa krótko (dzień lub dwa) i jest niewielkie. Implantacja następuje w 5 do 10 dni po poczęciu.

Zmiany hormonalne w czasie, gdy normalnie nastąpiłaby miesiączka. Krwawienie jest zwykle lekkie, choć u nielicznych kobiet może przypominać menstruację.

Nie zawsze można wskazać przyczyny krwawienia, które ustaje samoistnie - podobnie jak w powyższych przypadkach - ciąża trwa do chwili terminowego porodu. Jednak na wszelki wypadek poinformuj lekarza o każdym krwawieniu, by mógł zastanowić się nad jego powodem.

Ciężarna powinna bardzo dokładnie opisać cechy tego krwawienia: Czy pojawia się okresowo, czy też trwa stale? Kiedy wystąpił jego początek? Czyjego barwa jest jasna czy ciemna, brązowa czy różowa? Czy jest na tyle obfite, że powoduje przemakanie podpaski higienicznej w ciągu godziny, czy jest to plamienie okresowe, czy też jego charakter jest zawarty między opisanymi sytuacjami? Jaki jest jego zapach? Czy wraz z krwią wydalane są jakieś fragmenty tkankowe (kawałki materiału litego)? (Jeśli są obecne, należy je zabezpieczyć, umieszczając w słoiku lub w torebce plastikowej.) Należy również wskazać inne towarzyszące objawy, jak: nudności i obfite wymioty, występowanie skurczów lub różnego rodzaju bólu, gorączki, zasłabnięć itd.

Lekkie plamienia lub brudzenia, z którymi nie współistnieją inne objawy, nie są uważane za sytuacje naglące; jeśli pojawiają się w środku nocy, można poczekać z poradą lekarską do rana. Wszystkie inne przypadki krwawień są wskazaniem do wezwania lekarza lub, gdy jest on nieosiągalny w danej chwili, do przewiezienia ciężarnej do specjalistycznego punktu pomocy doraźnej. Mogą one bowiem wskazywać na rzadziej występujące, lecz także niebezpieczne, przyczyny krwawienia we wczesnej ciąży:

Poronienie. Kiedy dochodzi do zagrożenia poronieniem, krwawienie zwykle jest lekkie, następnie przeradza się w obfite i towarzyszą mu powracające skurczowe bóle w dolnej części podbrzusza. Gdy faktycznie dojdzie do poronienia, w krwi występują tkanki płodu. O poronieniu chybionym świadczyć będą upławy o brązowym zabarwieniu. Niekiedy zapłodniona komórka jajowa nie rozwija się (stając się komórką obumarłą), toteż błony płodowe nie zawierają żadnych tkanek i organizm nie wydala żadnych ich fragmentów.

Ciąża ektopowa. Brązowawe plamienie z pochwy lub miernie obfite krwawienie; okresowe lub ciągłe, któremu towarzyszy ból brzucha lub barku, czasami bardzo ostry (s. 497).

Ciąża zaśniadowa. Ciągłe lub nawracające brązowawe odchody są pierwszym objawem tego rzadkiego schorzenia (s. 513).

wymierne efekty terapeutyczne, podając ów hormon. Gdy za powtarzające się poronienia odpowiedzialny jest nadmiar prolaktyny, wówczas lek obniżający poziom tego hormonu w organizmie matki pozwoli donosić ciążę do planowanego terminu rozwiązania.

Czasami przebyte poronienie nie jest całkowite - tylko część łożyska, błon płodowych i zarodka zostaje wydalona z macicy. Jeżeli kobieta miała lub podejrzewa, że mogła przebyć poronienie, powinna niezwłocznie udać się do lekarza prowadzącego. Zazwyczaj w takich przypadkach konieczne jest instrumentalne wyłyżeczkowanie jamy macicy w celu zmniejszenia krwawienia. Jest to postępowanie proste, podczas którego szyjka macicy zostaje rozszerzona, po czym usuwa się wszelkie pozostałe tkanki płodu czy łożyska. Lekarz może też przyjąć

metodę czekania na dalszy przebieg wydarzeń (zwaną postępowaniem wyczekującym) - najczęściej wtedy, gdy kobieta nie gorączkuje, ciśnienie krwi jest stabilne, nie występuje obfite krwawienie ani silne bóle. W większości przypadków organizm sam, bez interwencji medycznej, usunie z macicy pozostałości ciąży. (Jeśli możesz, postaraj się przechować ten materiał w czystym słoiku - lekarze zechcą go zbadać w celu stwierdzenia przyczyn poronienia.) Uważa się, że zastosowanie leków jest mniej skutecznym sposobem oczyszczenia macicy niż łyżeczkowanie lub odczekanie. Więcej informacji znajdziesz w ramce poniżej.

Gdy z powodu poronienia czujesz silny ból, lekarz zapewne przepisze środki przeciwbólowe. Nie wahaj się poprosić o nie w potrzebie.

Zapobieganie. Najczęściej przyczynę poronienia stanowi wada zapłodnionej komórki jajowej czy płodu, toteż nie można mu zapobiec. Jednak możesz podjąć pewne kroki w celu zredukowania ryzyka poronienia: zbadaj poziom hormonów tarczycy przed poczęciem lub we wczesnej ciąży i stosuj sól jodowaną; kontroluj stan chorób przewlekłych przed poczęciem; unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego (na przykład forsownych ćwiczeń czy podnoszenia bardzo ciężkich przedmiotów) w okresie, gdy dochodzi do zagnieżdżenia się zapłodnionej komórki jajowej (zwykle między piątym a dziesiątym dniem po szacowanym dniu owulacji); unikaj czynności zwiększających

Gdy poronienie jest nieuniknione

W chwili przekazywania rodzicom tragicznej wiadomości o trwającym poronieniu lub o tym, że nie można mu zapobiec, równocześnie proponuje się im dwie opcje dalszego postępowania: można pozwolić działać naturze (postępowanie wyczekujące) bądź interweniować, czyli wyłyżeczkować macicę. Gdybyś znalazła się w takiej sytuacji, wraz z lekarzem rozważcie następujące czynniki, nim podejmiecie decyzję:

- Jak bardzo zaawansowane jest poronienie. Jeśli występuje krwawienie i skurcze, to znaczy że poronienie już następuje. W takim przypadku zapewne lepsze będzie poczekanie na dalszy przebieg wydarzeń niż łyżeczkowanie. Z drugiej strony jednak, jeśli za pomocą USG określono, że płód jest martwy, a krwawienie było niewielkie lub w ogóle nie wystąpiło (jak w poronieniu chybionym), lepiej wyłyżeczkować macicę.
- Jak bardzo zaawansowana jest ciąża. Im więcej tkanki płodowej, tym większe prawdopodobieństwo, że niezbędne będzie oczyszczenie macicy.
- Twój stan psychiczny i fizyczny. Przeczekanie poronienia (a w niekórych przypadkach może to trwać nawet trzy, cztery tygodnie) bardzo osłabia fizycznie i emocjonalnie kobietę, a także jej męża. Zapewne niełatwo będzie pogodzić się ze stratą i ją opłakać, gdy płód jeszcze ciągle znajduje się w twoim ciele.
- Ryzyko i korzyści. Ponieważ łyżeczkowanie stanowi ingerencję w organizm, wiąże się z nim nieco większe (choć niewielkie) ryzyko, głównie infekcji (Odo 10% przypadków). Jednak korzyść wynikająca z wcześniejszego zakończenia procesu poronienia może u wielu kobiet znacznie przewyższyć to zagrożenie. Poronienie postępujące naturalnie niesie ze sobą z kolei ryzyko pozostawienia nie oczyszczonej macicy - w takim przypadku konieczne będzie jej wyłyżeczkowanie, by zakończyć to, co samoistnie się rozpoczęło.
- Ocena poronienia. Łatwiej przeprowadzić badanie tkanki płodu, jeśli przeprowadzone zostało łyżeczkowanie.

Niezależnie od przyjętej metody postępowania oraz od tego, czy sprawa zakończy się prędzej czy będzie trwała dłużej, będzie ci trudno pogodzić się ze stratą, dlatego też powinnaś przeczytać porady na temat tego, jak poradzić sobie w takiej sytuacji. Znajdziesz je na stronie 527.

Krwawienia w środkowym i końcowym trymestrze ciąży

Wystąpienie lekkiego krwawienia lub plamienia w II i III trymestrze ciąży generalnie nie powinno być przyczyną obaw, często bowiem jest ono spowodowane podrażnieniem podczas okresowego badania lub stosunku płciowego bardzo wrażliwej w tym okresie ciąży szyjki macicy lub też występuje bez uchwytnej przyczyny. Czasami jednak oznacza, że niezbędna jest natychmiastowa pomoc medyczna. Ponieważ tylko twój lekarz może wskazać jego przyczynę, musi być powiadomiony o każdym krwawieniu: natychmiast przy obfitym krwawieniu lub gdy towarzyszą mu ból i dyskomfort, a tego samego dnia przy plamieniu, bez innych objawów. Często wykonuje się USG, by sprawdzić ewentualne istnienie zagrożenia.

Najczęstszymi przyczynami poważnych krwawień są:

Łożysko przodujące lub nisko zlokalizowane. Zazwyczaj występuje krwawienie jasnoczerwoną krwią, nie towarzyszą mu dolegliwości bólowe, rozpoczyna się samoistnie, chociaż może je wywołać kaszel, wysiłek fizyczny lub stosunek płciowy. Może być mierne lub obfite, lecz zazwyczaj ustaje, by ponownie wystąpić w późniejszym okresie ciąży (patrz s. 504).

Oderwanie lub przedwczesne oddzielenie łożyska. Krwawienie może być lekkie, podobne do skąpej miesiączki, jak i silne, przypominające obfitą menstruację lub też bardzo silne, co jest uzależnione od stopnia oddzielenia. Odchody mogą, lecz nie muszą, zawierać skrzepy krwi. Nasilenie współistniejących objawów, tj. skurczów i dolegliwości bólowych, jest także uzależnione od stopnia oddzielenia łożyska. Oddzieleniu łożyska na dużej powierzchni zazwyczaj towarzyszą objawy wstrząsu hipowolemicznego (patrz s. 516).

Inne możliwe przyczyny krwawienia. Niekiedy dochodzi do pęknięcia błony śluzowej macicy, a to wiąże się z obfitym krwawieniem, jak przy ranie ciętej. Niekiedy towarzyszy mu skurczowy ból wywołany nagromadzeniem się krwi przy szyjce macicy. Aby wyleczyć ranę, należy leżeć w łóżku.

Późne poronienie. Krew może mieć barwę różową lub brunatną. Obfite krwawienie z towarzyszącymi dolegliwościami bólowymi przemawia za rozpoczynającym się poronieniem (patrz s. 495).

Skurcze przedwczesne. Za skurcze przedwczesne uważamy te, które występują po 20 tygodniu, lecz przed osiągnięciem przez ciążę 37 tygodnia. Odejście krwisto-śluzowego czopu, któremu towarzyszy czynność skurczowa macicy, może być pierwszym sygnałem ewentualnego porodu przedwczesnego (patrz s. 508).

ryzyko poronienia (picie alkoholu, palenie papierosów); przed i po poczęciu dbaj o to, by twój styl życia był korzystny dla ciebie i dla dziecka, które chcesz mieć.

Taki styl życia oznacza:

- właściwe odżywianie,
- przyjmowanie preparatów uzupełniających dla kobiet w ciąży, zawierających kwas foliowy i inne witaminy z grupy B. Nowe badania wskazują, że część kobiet ma problem z zajściem w ciążę i/lub donoszeniem jej z powodu niedoboru witaminy Bjr Gdy zaczynają przyjmować tę witaminę, zwykle zachodzą w ciążę i nie mają problemów z jej donoszeniem;
- kontrolowanie masy ciała (postaraj się, aby w chwili poczęcia masa twojego ciała była prawidłowa);
- ostrożne przyjmuj leki (zażywaj tylko te, które przepisał ci lekarz znający twój stan, oraz unikaj tych, które uznano za niebezpieczne dla kobiet w ciąży);
- zabezpieczenie się przed różnego rodzaju infekcjami, a przede wszystkim chorobami przenoszonymi drogą płciową czy infekcjami dziąseł[1].

[1] **Stan zapalny wywołany takimi infekcjami może spowodować wytwarzanie substancji zwanej prostaglandyną, która stymuluje poród.**

Jeśli poroniłaś dwa lub więcej razy, powinnaś się poddać badaniom, które ustalą prawdopodobną przyczynę poronień, żeby zapobiec im w przyszłości. Innymi czynnikami wywołującymi wielokrotne straty ciąży są przede wszystkim kłopoty z tarczycą, nieprawidłowości w wytwarzaniu innych hormonów dokrewnych, problemy immunologiczne bądź autoimmunologiczne (organizm matki atakuje płód), a także zniekształcenie macicy. Obecnie istnieje wiele testów, które rozpoznają ewentualne czynniki ryzyka powodujące poronienie (na przykład autoprzeciwciała przeciwtarczycowe lub niedobór witaminy B_{12}), a także sugerują sposoby zapobiegania mu. Niektóre z tych testów znajdują się jeszcze w fazie badań, inne uznano już za skuteczne.

PORONIENIE PÓŹNE

Co to jest? Samoistne wydalenie płodu między końcem I trymestru a 20 tygodniem ciąży jest nazywane późnym poronieniem. Po 20 tygodniu ciąży, gdy płód może być zdolny do przeżycia poza macicą, otoczony intensywną opieką neonatologiczną dysponującą najnowocześniejszą aparaturą, wydalenie płodu nazywamy porodem przedwczesnym[1]. Na występowanie późnych poronień niewątpliwy wpływ mają: stan zdrowia przyszłej matki, stopień wydolności szyjki macicy, wielkość ekspozycji na pewne leki i inne substancje toksyczne, jak też pewne problemy związane z łożyskiem.

Znamiona i objawy. Różowawe odchody (przez kilka dni) mogą wskazywać na poronienie zagrażające. Silne krwawienie, szczególnie gdy współistnieją skurcze macicy, z dużym prawdopodobieństwem zwiastuje, że poronienie jest nieuniknione, szczególnie gdy doszło do rozwarcia szyjki macicy. (Mogą jednak zaistnieć także inne przyczyny obfitego krwawienia, takie jak na przykład pęknięcie błony śluzowej macicy - patrz ramka na stronie 494).

Leczenie. W przypadkach gdy zagraża poronienie, często zalecanym sposobem postępowania jest leżenie, z ograniczeniem do minimum aktywności ruchowej. Z chwilą ustąpienia plamienia zazwyczaj zezwala się na podjęcie normalnej aktywności życiowej, uważając, że jego wystąpienie nie miało związku z poronieniem. Stwierdzając badaniem położniczym postęp w rozwieraniu się kanału szyjki macicy, można podjąć próbę zapobieżenia poronieniu, zakładając szew okrężny.

W razie wystąpienia objawów poronienia, tj. obfitego krwawienia i czynności skurczowej macicy, dalsze postępowanie powinno być ukierunkowane przede wszystkim na ochronę zdrowia kobiety. Aby uniknąć krwotoku, należy koniecznie chorą hospitalizować. Jeżeli w dalszym ciągu krwawienie i czynność skurczowa utrzymują się, poronienie staje się nieuniknione. Po odbytym poronieniu należy usunąć z macicy wszystkie pozostałości ciąży, wykonując instrumentalne wyskrobanie jej ścian.

Zapobieganie. Jeżeli możliwość wystąpienia poronienia da się wcześniej przewidzieć, to realne staje się postępowanie zmierzające do zapobiegnięcia niepowodzeniu. Jeżeli podczas poprzedniej ciąży zakończonej poronieniem nie rozpoznano istniejącej niewydolności cieśniowo-szyjkowej, to w kolejnej ciąży, w jej wczesnym stadium, należy założyć na część pochwową szew okrężny - jeszcze zanim stwierdzi się drożność kanału szyjki - co zazwyczaj przynosi pozytywny efekt, zapobiegający utracie następnej ciąży. Jeżeli przyczyną poronienia była niewydolność hormonalna ciążowego

[1] Gdy dziecko rodzi się po 20 tygodniu ciąży martwe, zazwyczaj określa się to porodem martwego płodu, a nie poronieniem. Definicje późnego poronienia i porodu martwego płodu mogą różnić się w zależności od kraju.

Jeśli wystąpiło poronienie

Przebyte poronienie jest dla kobiety sytuacją trudną do zaakceptowania, choć zazwyczaj oznacza ono, że stan zarodka czy płodu nie pozwalałby mu na normalne życie. Wczesne poronienie jest naturalną formą mechanizmu selekcji, w którym nieprawidłowo rozwijający się zarodek lub płód (wadliwie ukształtowany z powodu zaburzeń genetycznych, oddziaływania czynników środowiskowych, takich jak: promieniowanie jonizujące lub narażenie na pewne substancje chemiczne; nieprawidłowo przebiegający proces implantacji jaja płodowego w macicy, niektóre infekcje matczyne lub też przypadkowe okoliczności, jak również z nieznanych powodów) jest odrzucany, gdyż najprawdopodobniej byłby niezdolny do przeżycia lub bardzo poważnie uszkodzony.

Mimo wszystko utrata ciąży nawet w jej wczesnym stadium rozwoju jest dużym przeżyciem dla kobiety. Nie należy jednak obarczać za to przeznaczenia - poronienie nie jest twoją winą. Nie powstrzymuj się od opłakiwania straty, gdyż jest to ważny etap w procesie powrotu do normalności. Przez jakiś czas masz prawo być smutna, a nawet wolno ci popadać w rozpacz. Powinna ci pomóc rozmowa z mężem, lekarzem, krewnym czy przyjaciółką bądź przyłączenie się do grupy samopomocy dla par i samotnych kobiet, które przeżyły utratę ciąży. Należy zapytać lekarza prowadzącego lub dowiedzieć się w szpitalu o adres jednej z nich. Szczególnie ważne jest dzielenie się doświadczeniami z tymi, którzy naprawdę rozumieją, co czujesz, jeśli poroniłaś więcej niż raz. Obszerniejsze porady na temat radzenia sobie ze stratą znajdziesz na stronie 527.

Najlepszą metodą leczenia dla wielu kobiet jest zalecenie im ponownego zajścia w ciążę w terminie możliwie bezpiecznym. Lecz zanim kobieta zdecyduje się na ponowne zajście w ciążę, lekarz prowadzący powinien naświetlić jej możliwe przyczyny występowania poronienia. Najczęściej poronienie jest pojedynczym incydentem, a jego czynnikami sprawczymi mogą być: nieprawidłowości chromosomalne, infekcje, wpływ pewnych substancji chemicznych lub też innych związków teratogennych, albo występuje bez uchwytnej przyczyny i nie powtarza się więcej. Nawykowe poronienia (więcej niż dwa) często związane są z niewydolnością hormonalną ciężarnej lub też matczynym układem odpornościowym, odrzucającym niezgodny antygenowo zarodek lub płód. W obu tych sytuacjach odpowiednie leczenie kobiety we wczesnej ciąży często zapobiega kolejnym poronieniom. Nawykowe poronienia rzadko spowodowane są czynnikami genetycznymi, które można określić, wykonując u małżonków pewne testy chromosomalne jeszcze przed poczęciem. Należy skonsultować z lekarzem prowadzącym zasadność wykonywania powyższych testów.

Część lekarzy zaleca okres 2-3 miesięcy przerwy między poronieniem a następnym zajściem w ciążę, mimo iż współżycie płciowe można rozpocząć już w 6 tygodni po poronieniu. Inni tymczasem wolą pozostawić bieg wydarzeń w rękach Matki Natury i informują pacjentki, by słuchały głosu swego ciała, który wskaże najlepszy moment do ponownego zajścia w ciążę. W niektórych badaniach wykazano, że kobiety stają się bardziej płodne w okresie pierwszych trzech cykli po poronieniu, które nastąpiło w pierwszym trymestrze. Jeśli jednak lekarz zaleci ci wstrzymać się przez pewien czas, stosuj dobre środki antykoncepcyjne, najlepiej typu zaporowego (prezerwatywa, kapturek naszyjkowy). Przerwę wykorzystaj na ulepszenie diety i nawyków zdrowotnych (jeśli jest co poprawiać) oraz koniecznie popraw kondycję swojego ciała, aby w chwili poczęcia było jak najlepiej przygotowane do wydania na świat nowego życia (przeczytaj rozdział 21). Na szczęście są spore szanse na to, iż następnym razem ciąża będzie prawidłowa, a dziecko zdrowe. Większość kobiet, które przeżyły jedno poronienie, nie roni w czasie kolejnych ciąż. W rzeczywistości poronienie zapewnia o zdolności do zapłodnienia, toteż większość kobiet, które straciły ciążę w takich okolicznościach, z pewnością następną donosi szczęśliwie.

ciałka żółtego, substytucja hormonalna w kolejnej ciąży może dopomóc w jej szczęśliwym donoszeniu. Gdy winą za przebyte poronienia obarcza się niektóre przewlekłe schorzenia ciężarnej, tj. cukrzycę, nadciśnienie - przed kolejną ciążą należy rozpocząć kontrolę stanu choroby. Inne zaburzenia, mogące być przyczyną niepowodzeń, jak: ostre infekcje i nieprawidłowości kształtu macicy, a także pewne guzy niezłośliwe, np. mięśniaki, które zaburzają jej prawidłowy kształt, można w niektórych przypadkach leczyć chirurgicznie.

CIĄŻA EKTOPOWA

Co to jest? Jest to ciąża, która zagnieżdża się poza macicą, najczęściej w jajowodzie. Następuje to na skutek występowania czynnika utrudniającego lub spowalniającego przesuwanie się zapłodnionej komórki jajowej (najczęściej przyczyną jest blizna po wcześniejszych infekcjach). Zagrożone taką ciążą są kobiety z historią zapalenia narządów miednicy mniejszej, endometriozą, wcześniejszymi ciążami pozamacicznymi lub operacjami jajowodu - a także kobiety palące papierosy. Dobre efekty daje wczesne zdiagnozowanie i leczenie ciąży ektopowej; bez nich ciąża nadal rozwijałaby się w jajowodzie, który w końcu by pękł, a co za tym idzie, w przyszłości nie mógłby służyć do przemieszczenia się zapłodnionej komórki do macicy. Nie rozpoznane pęknięcie ciąży ektopowej jest niebezpieczne dla życia chorej.

Znamiona i objawy. Pierwszym sygnałem może być tępy ból, który przeradza się w silny, kolkowy, bardzo dokuczliwy, zazwyczaj rozpoczyna się w jednym miejscu i następnie rozprzestrzenia na całą jamę brzuszną, nasila się podczas działania tłoczni brzusznej, kaszlu lub przy poruszaniu się. Często stwierdza się brunatne plamienie lub też lekkie krwawienie z pochwy, które może

Ciąża ektopowa

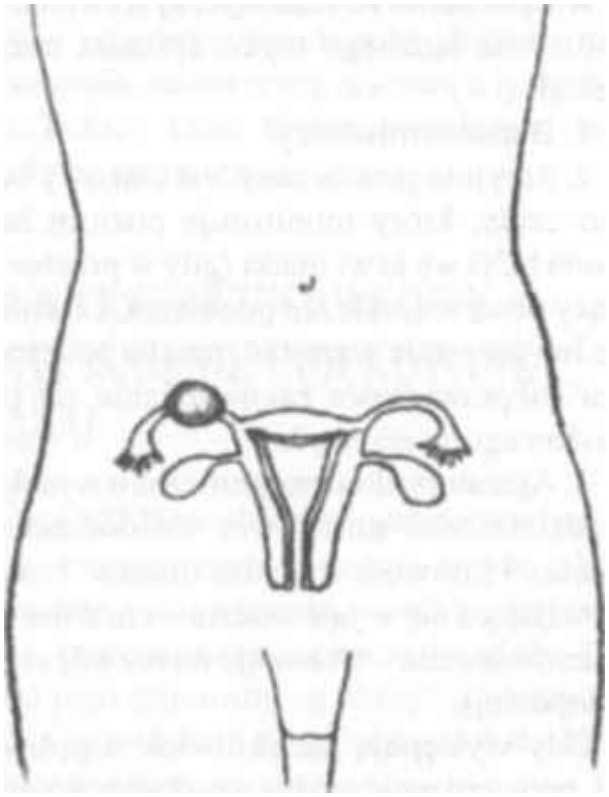

W ciąży ektopowej zapłodniona komórka jajowa zagnieżdża się w miejscu innym niż macica. W przypadku przedstawionym na ilustracji miejscem tym jest jajowód.

mieć charakter okresowy lub ciągły i zazwyczaj wyprzedza dolegliwości bólowe o kilka dni lub nawet tygodni. Czasami zdarzają się nudności i wymioty, zawroty głowy lub zasłabnięcia, bóle w okolicach barku i/lub uczucie parcia na stolec.

Pęknięcie jajowodu, w którym rozwijała się ciąża, może być przyczyną silnego krwotoku z towarzyszącymi mu objawami wstrząsu (szybkie, nitkowate tętno, zimna, wilgotna skóra, omdlenie), jak też nagłego bólu, który po pewnym czasie rozprzestrzenia się poza obszar miednicy.

Leczenie. Ważne jest jak najszybsze przetransportowanie chorej do szpitala. Zastosowanie nowoczesnych metod pozwala na wczesną diagnostykę ciąży jajowodowej i tym samym stwarza szansę wdrożenia zachowawczego sposobu postępowania, co jest bardzo korzystnym elementem dla za-

chowania zdrowia kobiety do dalszego rozrodu.

Rozpoznanie jest zazwyczaj stawiane na podstawie łącznego wykorzystania trzech metod:

1. Badanie miednicy.
2. Seryjnie powtarzany test ciążowy bardzo czuły, który monitoruje poziom hormonu hCG we krwi matki (gdy w przebiegu ciąży obserwuje się, że poziom hCG obniża się lub przestaje wzrastać, można podejrzewać nieprawidłowe zagnieżdżenie się jaja płodowego w jajowodzie).
3. Aparatura ultrasonograficzna o wysokiej rozdzielczości umożliwia uwidocznienie macicy i jajowodów (pusta macica[1] i ciąża rozwijająca się w jajowodzie - choć nie zawsze widoczna - wskazuje na rozwój ciąży ektopowej).

Gdy występują jakiekolwiek wątpliwości, potwierdzenie można uzyskać przez uwidocznienie jajowodów przez cienki laparoskop wprowadzony do jamy brzusznej przez pępek. Zastosowanie najnowocześniejszej aparatury diagnostycznej pozwala w 80% rozpoznać obecność ciąży ektopowej przed jej pęknięciem.

Pomyślne leczenie ciąży pozamacicznej jest również uzależnione od osiągnięć techniki medycznej. Zazwyczaj wybiera się laparoskopię, która pozwala na krótszy pobyt w szpitalu i znacznie skraca okres rekonwalescencji. Zabieg ten polega na dokonaniu dwóch niewielkich nacięć, jednego w pępku w celu wprowadzenia wziernika (laparoskopu), a drugiego niżej, w podbrzuszu, w celu wprowadzenia urządzenia chirurgicznego. W zależności od okoliczności, do usunięcia ciąży z jajowodu używa się laserów lub elektrokauteru. Ostatnio alternatywą dla operacji stały się leki Metotreksat[2] i/lub Mizoprostol.

Niszczą one ciążę poprzez zahamowanie rozrostu komórek. Główną zaletą stosowania tych leków jest uniknięcie uszkodzenia jajowodu - z operacją wiąże się bowiem takie zagrożenie. Czasami stwierdza się, że ciąża ektopowa przestała się rozwijać i znika samoistnie, a zatem operacja chirurgiczna nie jest potrzebna. Możliwe jest uratowanie jajowodu, chyba że doszło w nim do nieodwracalnych uszkodzeń. Zachowanie jajowodu korzystnie rokuje na ewentualną ciążę w przyszłości. Większość kobiet leczonych z powodu ciąży ektopowej może rok później normalnie zajść w ciążę i cieszyć się jej prawidłowym przebiegiem.

Zapobieganie. Ryzyko wystąpienia ciąży ektopowej można wyeliminować. Natychmiast zajmij się leczeniem ewentualnych chorób przenoszonych drogą płciową oraz chroń się przed nimi, pamiętając o zasadach bezpiecznego seksu.

CUKRZYCA CIĄŻOWA

Co to jest? Jest to przejściowa forma cukrzycy. Jej przyczyną jest wytwarzanie przez organizm niedostatecznej ilości insuliny - insulina jest teraz szczególnie potrzebna z racji zwiększonego poziomu cukru we krwi w czasie ciąży. W 28 tygodniu ciąży, czyli wtedy, gdy łożysko zaczyna wyzwalać duże ilości hormonów wywołujących odporność insulinową, przeprowadza się rutynowe badanie w kierunku tej choroby. Obydwa rodzaje cukrzycy, tj. ten, który pojawia się tylko w ciąży, jak i drugi, występujący także poza nią, nie stanowią niebezpieczeństwa dla płodu i matki, pod

[1] U kobiet, które otrzymały leki gonadotropinowe (Clomid, Perganol) w celu poprawienia zdolności rozrodczej, czyli wytwarzania większej liczby komórek jajowych przez jajniki, może się niekiedy zdarzyć, że jedna zapłodniona komórka zeszła do macicy, podczas gdy inna pozostała w jajowodzie.

[2] Istnieje bardzo niewielkie zagrożenie, że środek ten doprowadzić może do zapalenia płuc, powiadom więc lekarza, jeśli po zakończeniu leczenia wystąpi kaszel i/lub bezdech.

warunkiem że stan ten jest ściśle nadzorowany. Lecz gdy nadmiar cukru znajdującego się we krwi matki przedostanie się przez łożysko do krwiobiegu płodu, wówczas mogą wystąpić poważne następstwa zarówno u matki, jak i jej dziecka. Kobiety z nie leczoną cukrzycą ciążową stoją przed zagrożeniem urodzenia zbyt dużego dziecka, może także wystąpić u nich stan przedrzucawkowy (nadciśnienie wywołane ciążą).

Znamiona i objawy. Pierwszym objawem może być obecność cukru w moczu (mówi o tym wynik badania przeprowadzonego w przychodni), lecz może być nim również wzmożone pragnienie, podobnie jak częste i obfite oddawanie moczu (różniące się jednak od często występującej, lecz zazwyczaj skąpej mikcji, jaka towarzyszy wczesnej ciąży), znużenie (które może być trudne do odróżnienia od ciążowego).

Leczenie. Na szczęście wszystkie rzeczywiste zagrożenia związane z cukrzycą w ciąży można wyeliminować przez ścisły nadzór poziomu cukru we krwi, który udaje się zrealizować dzięki fachowej opiece medycznej oraz wydatnej pomocy samej ciężarnej. Przestrzeganie lekarskich zaleceń w ciąży powikłanej cukrzycą to ogromna szansa dla matki i jej dziecka, jeśli chodzi o prawidłowy rozwój ciąży i narodziny zdrowego potomstwa.

Nawet gdy wyniki twoich badań nie są alarmujące, lepiej leczyć, niż czekać. Jeśli zapadniesz na cukrzycę ciążową, poddaj się badaniom kilka miesięcy po porodzie, aby uzyskać pewność, iż poziom cukru we krwi wrócił do prawidłowego stanu. Ponieważ jesteś bardziej narażona na wystąpienie tej choroby w późniejszym okresie życia, powinnaś cały czas obserwować, czy występują znamiona i objawy cukrzycy dorosłych typu 2: częste oddawanie moczu, wzmożone pragnienie, a także podwyższony poziom cukru we krwi.

Zapobieganie. Prawidłowe odżywianie, kontrolowanie masy ciała, a także regularne ćwiczenia zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia tej choroby. Ryzyko zachorowania na cukrzycę ciążową u tych otyłych kobiet, które ćwiczą regularnie, jest o połowę mniejsze.

STAN PRZEDRZUCAWKOWY (NADCIŚNIENIE INDUKOWANE CIĄŻĄ)

Co to jest? Nadciśnienie indukowane ciążą, czyli stan przedrzucawkowy[1], zwane także zatruciem ciążowym, to wysokie ciśnienie krwi, które wzrasta na początku ciąży. Innymi jego objawami są obrzęki i obecność białka w moczu, a dotyczy to od 5 do 10% kobiet w ciąży.

Najbardziej zagrożone są kobiety w ciąży mnogiej, powyżej 40 roku życia, chore na cukrzycę oraz te, u których już występuje nadciśnienie. Stan przedrzucawkowy częściej zdarza się w pierwszej ciąży i u Afroamerykanek. Nie ma pewności co do czynnika, który go wywołuje, choć prawdopodobnie istnieje związek genetyczny. Wysunięto hipotezę, iż jednym z czynników predysponujących ciężarną do stanu przedrzucawkowego może być profil genetyczny płodu; jeśli twoja matka lub matka męża cierpiały na tę chorobę w czasie, gdy nosiły któreś z was w swym łonie, stoisz przed większym zagrożeniem.

Stan przedrzucawkowy coraz częściej jest wynikiem złego odżywiania i wiąże się z niedoborami witamin C i E oraz magnezu. Często też u kobiet chorujących na tę chorobę obserwuje się zawyżony poziom trójglicerydów w wyniku diety obfitującej

[1] Stan przedrzucawkowy oznacza zespól objawów, tj. nadciśnienie, obrzęki i białkomocz lub co najmniej jeden z wymienionych objawów (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

w cukier. Jeszcze inna teoria, obecnie sprawdzana przez naukowców, głosi, że żyły kobiet ze stanem przedrzucawkowym mają wadę - polega ona na tym, że zwężają się one w czasie ciąży, zamiast rozszerzać (jak zwykle się dzieje). W rezultacie dochodzi do gorszego zaopatrzenia w krew takich narządów, jak nerki czy wątroba.

Ponadto przypuszcza się, że stan przedrzucawkowy jest reakcją immunologiczną na „ciało obce" (czyli dziecko) - organizm matki dostaje „alergii" na płód i łożysko. „Alergia" ta wywołuje reakcję, w której wyniku organizm matki jest w stanie zniszczyć jej krew i naczynia krwionośne. Aby można było lepiej leczyć stan przedrzucawkowy, potrzebne jest dalsze zgłębianie nie tylko przedstawionej powyżej teorii, ale także wielu innych[1].

Znamiona i objawy. Stan przedrzucawkowy objawia się i zostaje rozpoznany, gdy po 20 tygodniu ciąży ciśnienie krwi wzrasta do 140/90 lub więcej u kobiety, która nigdy wcześniej nie miała podwyższonego ciśnienia. W łagodnym przebiegu choroby obserwuje się także obrzęk dłoni i twarzy oraz nagły wzrost ciężaru ciała (objawy te wiążą się z retencją wody), obrzęk w stawie skokowym, który nie mija po 12 godzinach odpoczynku, oraz obecność białka w moczu. Stan nie leczony szybko postępuje, przeradzając się w ostry, charakteryzujący się dalszym wzrostem ciśnienia (zazwyczaj do 160/110 lub nawet więcej), zwiększoną ilością białka w moczu, zaburzeniami widzenia, bólami głowy, gorączką, szybkim biciem serca, dezorientacją, skąpym oddawaniem moczu, silnym bólem brzucha, wzmożonymi reakcjami odruchowymi, niepokojem i drgawkami i/lub nieprawidłowym funkcjonowaniem nerek. Występować może również zahamowanie wzrostu płodu i niedobór płynu owodniowego. U ciężarnych cierpiących na stan przedrzucawkowy występować mogą wszystkie lub tylko niektóre z powyższych znamion i objawów.

Na szczęście u kobiety znajdującej się pod stałą opieką medyczną stan przedrzucawkowy jest niemal zawsze rozpoznawany na wczesnym etapie i z powodzeniem leczony. Nie leczony może przerodzić się w znacznie poważniejszą rzucawkę (patrz s. 515).

Niekiedy się zdarza, że stan przedrzucawkowy pojawia się dopiero w trakcie porodu, a nawet połogu. Wówczas nagły wzrost ciśnienia krwi może być jedynie reakcją organizmu na stres - lub też faktycznym stanem przedrzucawkowym. Dlatego też kobiety, u których na jakimkolwiek etapie ciąży obserwuje się podwyższone ciśnienie krwi, znajdują się pod ścisłą obserwacją, w której ramach często bada się nie tylko ciśnienie krwi, lecz także mocz (na obecność białka), odruchy i inne parametry krwi obwodowej.

Leczenie. W większości przypadków najskuteczniejszym leczeniem jest poród. Istnieją lekarstwa i metody leczenia zatrzymujące postęp choroby, jednak jedynym sposobem na „wyleczenie" jest wydanie dziecka na świat.

W lekkich przypadkach stanu przedrzucawkowego leczenie prowadzi do obniżenia ciśnienia tętniczego. Można tego dokonać za pomocą diety, ćwiczeń i zredukowania stresu. W razie potrzeby podaje się też leki. Jeśli ciąża zbliża się do końca i występuje rozwarcie szyjki macicy (szyjka jest zmiękczona), to wywołuje się poród i dziecko przychodzi natychmiast na świat. Jeśli natomiast kobieta nie jest gotowa do porodu, zwykle zatrzymuje się ją w szpitalu i musi cały czas leżeć (najbardziej wskazane jest leżenie na lewym boku) pod ścisłą obserwacją. W łagodnych przypadkach zezwala się na leżenie w domu, kiedy ciśnienie krwi wróci do normy. Jeśli masz stan

[1] Jest to tylko jedna z kilkudziesięciu teorii, i to mało prawdopodobna (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

przedrzucawkowy, a pozwolono ci przebywać w domu, znajdziesz się pod opieką pielęgniarki wizytującej i będziesz musiała często chodzić na kontrole lekarskie. Powinnaś wyczulić się na niepokojące objawy: silne bóle głowy, zaburzenia wzroku, gwałtowne bicie serca, ból w prawej górnej czy środkowej części brzucha, gdyż świadczą one o tym, że choroba postępuje. W takim przypadku powinnaś natychmiast poszukać pomocy medycznej.

Regularnie badany będzie stan dziecka: ruchy płodu będą sprawdzane codziennie, a w miarę potrzeby przeprowadzone zostaną testy stresowe i niestresowe, USG, amniopunkcja i inne. Jeśli na jakimkolwiek etapie ciąży stan matki pogorszy się, a badania wykażą, że najlepszym rozwiązaniem dla płodu będzie opuszczenie macicy, lekarz oszacuje, jaka byłaby najlepsza metoda porodu.

W sytuacjach, gdy część pochwowa wykazuje cechy pełnej dojrzałości do porodu, a stan płodu jest dobry, zwykle wywołuje się czynność porodową. W innym przypadku zalecane bywa przeprowadzenie cięcia cesarskiego.

Generalnie nawet w łagodnej postaci stanu przedrzucawkowego nie zaleca się kontynuowania ciąży powyżej 40 tygodnia, po upływie tego czasu bowiem środowisko macicy, w którym przebywa płód, ulega pogorszeniu znacznie szybciej aniżeli w analogicznym okresie ciąży o przebiegu prawidłowym.

Rokowania - w łagodnej postaci stanu przedrzucawkowego - dla matek objętych właściwą opieką medyczną są bardzo pomyślne, podobnie jak końcowy wynik położniczy, który zasadniczo nie odbiega wartością od obserwowanego w ciążach niepowikłanych nadciśnieniem tętniczym.

W ciężkiej postaci stanu przedrzucawkowego zaleca się postępowanie bardziej radykalne. Szybko przeprowadza się dożylną infuzję siarczanu magnezu, gdyż niemal zawsze zapobiega ona przejściu w rzucawkę. (Objawy uboczne tego leczenia są zwykle nieprzyjemne, ale niegroźne.) Gdy zaawansowanie ciąży jest bliskie terminu porodu i/lub stwierdza się dojrzałość płuc płodu, postępowaniem z wyboru jest bezzwłoczne ukończenie ciąży. W sytuacji, gdy płód jest niedojrzały, lecz zaawansowanie ciąży jest powyżej 28 tygodnia, większość położników decyduje się na ukończenie ciąży, stojąc na stanowisku, że jest to postępowanie korzystniejsze dla matki (następuje normalizacja ciśnienia tętniczego krwi i polepsza się jej stan ogólny) oraz dla płodu (korzystniejszy jest dalszy rozwój noworodka w warunkach intensywnej opieki neonatologicznej aniżeli przebywanie w niesprzyjającym środowisku wewnątrzmacicznym). W celu szybszego osiągnięcia dojrzałości płuc płodu przed porodem niektórzy lekarze zdecydują się na podanie steroidów.

Faktem jest, że między 24 a 28 tygodniem ciąży wszyscy położnicy zgodnie preferują postępowanie zachowawcze w stanie przedrzucawkowym, nawet w jego postaci ciężkiej, w celu osiągnięcia przez płód większej dojrzałości. Natomiast przed osiągnięciem 24 tygodnia ciąży (gdy płód rzadko zdolny jest do przeżycia w warunkach pozamacicznych, a przebieg choroby jest szczególnie ciężki) czasami postępowaniem z wyboru jest zakończenie ciąży, w celu przerwania narastających procesów przedrzucawkowych, nawet gdy noworodek ma niewielkie szanse na przeżycie.

Najlepszym miejscem do wydania dziecka na świat dla kobiety z ciężkim stanem są duże centra medyczne, w których zapewnia się optymalną opiekę matczyną oraz noworodkową dla wcześniaków.

U 97% kobiet ze stanem przedrzucawkowym ciśnienie tętnicze po porodzie wraca do normy, pod warunkiem że wcześniej nie chorowały na przewlekłe nadciśnienie. Spadek ciśnienia w większości przypadków obserwuje się w pierwszych 24 godzinach po porodzie, a u pozostałych w pierwszym tygodniu po rozwiązaniu. Gdy ciśnienie tęt-

nicze nie normalizuje się w ciągu 6 tygodni, należy podejrzewać inne przyczyny. Przy dobrej i natychmiastowej opiece medycznej istnieją spore szanse na to, że ciężki przypadek stanu przedrzucawkowego matki i - z wyjątkiem rzadkich przypadków - jej dziecka zakończy się pomyślnie.

Zapobieganie. Ostatnie badania wykazują, że terapia polegająca na podawaniu niewielkich dziennych dawek aspiryny niekiedy zapobiega powstaniu stanu przedrzucawkowego u kobiet z grupy podwyższonego ryzyka. Terapię tę można bezpiecznie stosować do 36 tygodnia ciąży. Choć nic nie wskazuje na to, by podawanie zwiększonej dawki wapnia zmniejszało ryzyko stanu przedrzucawkowego u kobiet przyjmujących odpowiednią ilość tego pierwiastka, to bywa ono skuteczne u tych z niedoborem wapnia. Prawidłowe odżywianie, zapewniające organizmowi należyte dawki antyutleniaczy, magnezu i innych witamin oraz minerałów, również może wpłynąć na zredukowanie ryzyka.

WEWNĄTRZMACICZNE OGRANICZENIE WZRASTANIA PŁODU (IUGR)

Co to jest? Niekiedy środowisko wewnątrzmaciczne, w którym przebywa płód, nie jest optymalne dla jego prawidłowego rozwoju. Przyczyny tego mogą być różne, jak: niektóre schorzenia matki, jej niewłaściwy sposób życia, zaburzenia funkcjonowania łożyska lub też inne czynniki, co wpływa na to, że płód nie rośnie tak szybko, jak powinien. Bez odpowiedniej interwencji taki noworodek - zarówno urodzony przedwcześnie, jak i w planowanym terminie - będzie miał mniejszą masę urodzeniową niż przewidziana dla danego wieku ciążowego (zwykle poniżej 2,5 kg). Jednym z warunków wykrycia tego powikłania ciążowego jeszcze przed urodzeniem dziecka, jak i wczesnego wdrożenia odpowiedniego postępowania terapeutycznego, które może odwrócić ten niekorzystny proces, jest stały fachowy nadzór nad przebiegiem ciąży.

IUGR występuje w około 2,5 do 3% ciąż, nieco częściej przy pierwszej, piątej i kolejnych, a także u kobiet poniżej 17 bądź powyżej 35 roku życia. Na szczęście ponad 90% noworodków, które rodzą się za małe, w ciągu pierwszych lat życia nadrabia zaległości i dorównuje swym początkowo większym rówieśnikom. Jednak najlepiej leczyć IUGR w chwili, gdy zostaje zdiagnozowane prenatalnie, ponieważ niewielki odsetek zbyt małych dzieci ma trudności z „dogonieniem" rówieśników w rozwoju zarówno umysłowym, jak i fizycznym.

Znamiona i objawy. Wielkość przyrostu masy ciała u ciężarnych nie stanowi zasadniczego kryterium decydującego o masie urodzeniowej noworodka. Rzadko stwierdza się wyraźne objawy, które mogłyby dać matce wskazówkę o nieprawidłowym wzroście płodu. Zwykle to lekarz odkrywa problem podczas badania prenatalnego, gdy rutynowy pomiar i badanie przez dotyk wskazują, iż płód jest zbyt mały na dany wiek ciążowy. Natomiast badania USG i wiele innych testów pozwalają potwierdzić lub wykluczyć takie rozpoznanie.

Leczenie. Gdy różne metody, mające na celu zapobieżenie czynnikom prowadzącym do nieprawidłowego rozwoju płodu zawiodą, a IUGR zostaje zdiagnozowane, można wypróbować wielu innych sposobów na zaradzenie temu stanowi - wszystko w zależności od przypuszczalnej przyczyny. Korzystny może się okazać pobyt w szpitalu (leżenie w łóżku) - zwłaszcza gdy warunki domowe znacznie odbiegają od ideału, w razie konieczności dożywianie dożylne, podawanie leków w celu poprawienia przepływu krwi przez łożysko bądź poprawienie czynnika mogącego przyczy-

Dzieci z niską masą urodzeniową

Matki, które w przeszłości rodziły dzieci z niską masą ciała, są tylko w niewielkim stopniu bardziej narażone na powtórne urodzenie takiego dziecka. Statystyki wskazują na tendencję wzrostu masy dziecka w stosunku do poprzedniego. To, czy kolejne dziecko jest małe, zależy w dużym stopniu od przyczyny wystąpienia niskiej masy u dziecka pierwszego i obecności tego czynnika podczas kolejnej ciąży.

Gdy przyczyna IUGR u poprzedniego dziecka jest znana i odwracalna, powinna zostać jak najszybciej wyeliminowana. Każda kobieta, która wcześniej urodziła dziecko z IUGR i ponownie zaszła w ciążę lub dopiero planuje zajść, powinna tym razem zwracać szczególną uwagę na wszystkie czynniki w celu obniżenia ryzyka.

niać się do zahamowania wzrostu płodu, wreszcie bezzwłoczne wywołanie czynności porodowej w przypadku niekorzystnego dla płodu środowiska wewnątrzmacicznego (gdy nie można nic zrobić, by je poprawić, natomiast płuca dziecka są na tyle rozwinięte, że można je uznać za dojrzałe).

Zapobieganie. Ponieważ większość dzieci urodzonych przed terminem jest mała (przy czym ich wielkość może być prawidłowa dla danego wieku ciążowego i nie mieć nic wspólnego z IUGR), należy wpłynąć na czynniki mogące wywołać poród przedterminowy bądź wstrzymać go, gdy już się zaczął lub można się spodziewać jego nastąpienia (patrz s. 508). W ten sposób w znacznym stopniu zmniejsza się prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową.

Zapobiec IUGR można również przez kontrolowanie, korygowanie lub minimalizowanie pewnych czynników matczynych, którym przypisuje się wpływ na zaburzenie wzrostu płodu. Zalicza się do nich niektóre choroby przewlekłe (cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby płuc lub nerek); niektóre powikłania ciążowe (niedokrwistość, stan przedrzucawkowy) oraz niektóre choroby ostre nie związane bezpośrednio z ciążą (zakażenie dróg moczowych). Poznanie jednak ich rzeczywistego wpływu na rozwój ciąży jest niezmiernie trudne.

Inne czynniki ryzyka można zmniejszyć bądź całkowicie wyeliminować przed poczęciem lub - w wielu przypadkach - już w trakcie ciąży (niektóre zmiany mogą w ogromnym stopniu wpłynąć na poprawę warunków życia w macicy, a co za tym idzie, wzrost dziecka). Należą do nich: zła opieka prenatalna (można temu zapobiec, znajdując jak najwcześniej lekarza i chodząc regularnie na wizyty); złe odżywianie, niska masa matki i/lub niewystarczający przyrost masy ciała (dobra dieta, z dobrze wyważonymi proporcjami między białkami, kaloriami i żelazem - jak w diecie ciążowej - i/lub postępowanie przeciwko silnym porannym nudnościom może zaradzić obu tym problemom); przyjmowanie nadmiernej ilości kofeiny; palenie papierosów (im szybciej matka rzuci palenie, tym większe prawdopodobieństwo, że dziecko urodzi się z prawidłową masą); nadużywanie alkoholu bądź innych używek; zbyt krótki okres przerwy między ciążami (mniejszy niż 6 miesięcy, licząc od rozwiązania jednej i chwili poczęcia drugiej, może źle wpłynąć na kolejną ciążę - przy czym należy zaznaczyć, iż doskonałe odżywianie się, dużo wypoczynku i najlepsza opieka medyczna mogą wiele zadziałać w celu poprawienia warunków w macicy, jeśli już doszło do kolejnego poczęcia); wady rozwojowe macicy lub inne nieprawidłowości narządów rodnych i układu moczowego (zaleca się chirurgiczną korekcję lub inne sposoby terapii); narażenie na pewne substancje toksyczne lub też przebywanie w skażonym środowisku, włączając w to ryzyka zawodowe (patrz s. 76).

Opieka nad dzieckiem z grupy wysokiego ryzyka położniczego

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek przypuszczeń, że dziecko nie będzie całkowicie zdrowe po urodzeniu, należy dołożyć wszelkich starań, by warunki, w jakich przyjdzie na świat, były optymalnie dobre. W większości sytuacji oznacza to poród w szpitalu specjalistycznym, wyposażonym w sprzęt przystosowany do udzielania pomocy noworodkom najciężej dotkniętym (prowadzone badania wykazały, że jest to lepsza metoda niż przewożenie noworodka). Ciąże wysokiego ryzyka powinny być kierowane bezpośrednio przez lekarza do odpowiednich placówek służb medycznych. Jeśli centrum medyczne znajduje się w dużej odległości od miejsca zamieszkania, należy poczynić niezbędne przygotowania, by dotrzeć tam na czas. Niekiedy istnieje możliwość przewiezienia ciężarnej specjalnie wyposażonymi środkami transportowymi, helikopterami itd. Lekarz (bądź lekarze) przyjmujący poród powinien być świadomy stanu matki i dziecka.

Wyniki ostatnio prowadzonych badań zwróciły uwagę na wiele dodatkowych czynników, które mogą mieć wpływ na poród zbyt małego dziecka. Zalicza się do nich: stres fizyczny a także przemęczenie), prawdopodobnie nadmierny stres psychiczny; nieprawidłowy wzrost ilości osocza u ciężarnej, a także niedobór progesteronu bądź innych hormonów. Zredukowanie tych czynników może także zmniejszyć ryzyko, że dziecko urodzi się za małe.

Pewne czynniki sprawiające, że dana kobieta może mieć dziecko z zahamowaniem wewnątrzmacicznego wzrostu, są trudne lub wręcz niemożliwe do wyeliminowania. Zalicza się do nich: bieda i/lub brak wykształcenia (okoliczności te zapewne sprawiają, że kobieta będzie nieodpowiednio odżywiona i nie otrzyma optymalnej opieki lekarskiej); narażenie na działanie DES przed własnymi narodzinami (patrz s. 43); zamieszkiwanie na dużych wysokościach (choć czynnik ten zwiększa ryzyko tylko w niewielkim stopniu); przebyty poród dziecka o niskiej masie urodzeniowej, z wadą wrodzoną lub wielokrotne poronienia; ciąże bliźniacze bądź mnogie; krwawienie w pierwszym bądź drugim trymestrze; nieprawidłowości łożyska (takie jak łożysko przodujące czy przedwczesne oddzielenie się łożyska); silne nudności i wymioty, które nie kończą się w trzecim miesiącu i nie reagują na leczenie; małowodzie lub wielowodzie, nieprawidłowy poziom hemoglobiny czy przedwczesne pęknięcie błon płodowych; konflikt serologiczny czynnika Rh (patrz s. 29). Jeśli sama urodziłaś się z niską masą urodzeniową, większe jest prawdopodobieństwo, że i ty urodzisz małe dziecko. Jednak w większości przypadków prawidłowe odżywanie i wyeliminowanie innych czynników ryzyka może się przyczynić do zwiększenia możliwości prawidłowego rozwoju płodu.

Nawet gdyby zapobieganie i leczenie nie przyniosły rezultatów, a dziecko urodziło się mniejsze niż powinno, szanse na to, że będzie zdrowe, są coraz większe dzięki najnowszym zdobyczom medycyny neonatalnej (noworodkowej).

ŁOŻYSKO PRZODUJĄCE

Co to jest? Łożysko przodujące - nazwa ta brzmi jak nazwa choroby łożyska, lecz wcale tak nie jest. Określenie to bowiem odnosi się do lokalizacji łożyska, nie zaś do jego stanu. Łożyskiem przodującym określa się sytuację, gdy umiejscawia się ono w dolnej części macicy, całkowicie lub częściowo zakrywa jej ujście wewnętrzne albo też dochodzi do ujścia wewnętrznego szyjki macicy - otworu macicy. We wczesnych tygodniach ciąży nisko leżące łożysko występuje dość często, lecz wraz z rozwojem

ciąży, gdy macica wzrasta, łożysko w większości przypadków przesuwa się ku górze.[1] Nawet jeśli nie stwierdza się jego migracji do wyższych partii macicy, rzadko dochodzi do wystąpienia poważnych powikłań, chyba że graniczy ono bezpośrednio z ujściem wewnętrznym kanału szyjki. W małym odsetku przypadków, w których łożysko dochodzi bezpośrednio do ujścia, może ono być przyczyną krwawienia w późniejszym okresie ciąży i podczas porodu. Im bliżej łożysko przylega do ujścia wewnętrznego, tym większe jest ryzyko wystąpienia krwawienia. W sytuacjach, gdy łożysko całkowicie lub nawet częściowo zachodzi na ujście, poród drogami natury jest zazwyczaj niemożliwy.

Ryzyko występowania łożyska przodującego jest wyższe u kobiet, które mają blizny na wewnętrznej ścianie macicy, gdyż rodziły przez cięcie cesarskie lub też po wykonanych operacjach na mięśniu macicy czy łyżeczkowaniu po przebytym poronieniu. Do powstania łożyska przodującego może się też przyczynić zapotrzebowanie płodu na jeszcze większą powierzchnię łożyska (ponieważ matka pali, mieszka na dużych wysokościach czy mamy do czynienia z ciążą wielopłodową).

Znamiona i objawy. Nisko zlokalizowane łożysko ulega rzekomemu przemieszczeniu przez rozciągający się dolny odcinek macicy; niekiedy następuje to już przed 28 tygodniem ciąży, lecz zazwyczaj między 34 a 38 tygodniem jej rozwoju; stąd też bezbólowe krwawienie jest najczęstszym objawem tego powikłania, chociaż stwierdzono, że w około 7 do 30% przypadków łożysk nisko zlokalizowanych krwawienie nie występuje przed porodem. Krwawienie ma najczęściej barwę jasnoczerwoną, nie towarzyszy mu z reguły ból brzucha, jak też wzmożone jego napięcie, może je jednak wywołać kaszel, wysiłek fizyczny lub stosunek płciowy. Może być mierne lub obfite, często przemija, by po jakimś czasie wystąpić ponownie.

W przypadku krwawienia, gdy zachodzi podejrzenie obecności łożyska przodującego, ocena ultrasonogratlczna zwykle umożliwia potwierdzenie diagnozy. Natomiast gdy nie ma żadnych objawów, stan ten jest wykrywany podczas badania USG bądź podczas porodu.

Leczenie. Ponieważ wcześnie rozpoznane łożysko nisko zlokalizowane ulega w większości przypadków samoistnej korekcji przed porodem i nie stwarza żadnych problemów ciążowych, stan ten nie wymaga leczenia przed 20 tygodniem ciąży. Jeśli

Łożysko przodujące

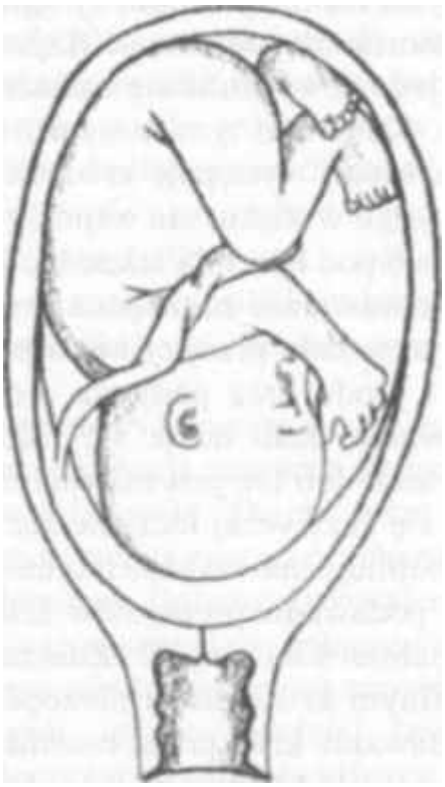

W przedstawionym tu przypadku łożysko całkowicie zakrywa ujście wewnętrzne szyjki macicy, uniemożliwiając poród drogami natury.

[1] W nisko leżącym łożysku rozpoznanym w dość późnym okresie ciąży może czasami dojść do zmiany konfiguracji mięśni ściany macicy. Następuje powstanie i rozszerzenie się dolnego odcinka przedniej ściany macicy (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

kobieta nie krwawi, a podczas badania USG rozpoznano u niej łożysko przodujące, zwykle nie ma powodu, by ograniczyła swoją normalną aktywność fizyczną. Powinna jednak wyczulić się na każde krwawienie. Kobieta z tym samym rozpoznaniem, u której występuje krwawienie, powinna leżeć w łóżku, nie współżyć i znajdować się pod kontrolą lekarską. Przy obfitym krwawieniu niezbędna jest hospitalizacja, w celu precyzyjnej oceny stanu matki i płodu oraz podjęcia próby jego opanowania. Jeśli udaje się zahamować krwawienie lub też jest miernie nasilone, zaleca się zazwyczaj leczenie zachowawcze. Obejmuje ono uważne monitorowanie stanu i podawanie preparatów żelaza oraz ewentualnie witaminy C. Zdarza się, że przy silnym krwawieniu niezbędne staje się podawanie krwi przez transfuzję - do czasu, gdy płód będzie na tyle rozwinięty, by można było rozpocząć poród. Gdy ciąża trwa krócej niż 34 tygodnie, zastrzyki ze steroidami mogą być konieczne w celu przyspieszenia rozwoju płuc płodu. Zalecana jest dieta wysokobłonnikowa i podawanie czopków na zmiękczenie stolca, by kobieta uniknęła wysiłku podczas wypróżnień. Czasami można ciężarnej zezwolić na pobyt w domu, jednak pod następującymi warunkami: brak krwawienia przez co najmniej tydzień, możliwość szybkiego transportu do szpitala (trwającego nie dłużej niż 15 minut), chora ściśle przestrzega zalecanego reżimu (bezwzględne leżenie), ma zapewnione towarzystwo osoby dorosłej (krewnego bądź przyjaciółki), która może przebywać z nią 24 godziny na dobę i w razie konieczności zawiezie ją szybko do szpitala. W niektórych krajach zapewnia się domową opiekę medyczną, czyli pielęgniarkę oraz odpowiedni sprzęt niezbędny do takich warunków.

Głównym celem postępowania zachowawczego u ciężarnej z łożyskiem przodującym jest stworzenie warunków umożliwiających rozwój ciąży przynajmniej do 36 tygodnia. Następnie, gdy na podstawie przeprowadzonych testów stwierdza się dojrzałość płuc płodu, można ukończyć ciążę, najlepiej wykonując cięcie cesarskie, w celu uniknięcia ryzyka wystąpienia silnego krwotoku. Oczywiście w sytuacjach obfitych krwawień, gdy stwierdza się znaczne zagrożenia dla matki i płodu, nie należy zwlekać z zakończeniem ciąży, nawet gdy płód jest niedojrzały. Umieszczenie niedojrzałych noworodków w wyspecjalizowanych ośrodkach intensywnej opieki neonatologicznej stwarza korzystniejsze warunki do ich przeżycia aniżeli dalszy ich pobyt w macicy, współistniejący z krwawieniami z łożyska przodującego. U około trzech na cztery ciężarne, u których rozpoznano łożysko przodujące, poród odbywa się przez cięcie cesarskie, zanim jeszcze wystąpi regularna czynność porodowa. Odbycie porodu drogą pochwową jest możliwe w następujących okolicznościach: gdy nisko umiejscowione łożysko nie pokrywa ujścia wewnętrznego, krwawienie jest niezbyt obfite, a występowanie łożyska przodującego rozpoznano już podczas regularnej czynności skurczowej. Obecnie, pomimo że łożysko przodujące jest nadał bardzo poważnym zagrożeniem zarówno dla matki, jak i płodu, u 99% matek poród ma pomyślne zakończenie. Dotyczy to również większości dzieci.

ZAKAŻENIE WEWNĄTRZMACICZNE *(CH0RI0AMNI0N1TIS)*

Co to jest? Jest to zakażenie wód i błon płodowych. Infekcję płynu owodniowego i błon płodowych rozpoznaje się tylko w 1 na 100 ciąż, lecz uważa się, że powikłanie to występuje znacznie częściej. Przypuszcza się, że bywa główną przyczyną przedwczesnego pęknięcia błon płodowych oraz porodu przedwczesnego.

Znamiona i objawy. Niekiedy zakażenie wewnątrzmaciczne może przebiegać bezobjawowo, szczególnie gdy występuje po raz pierwszy. Diagnostyka tego powikłania jest trudna, ze względu na brak prostego testu umożliwiającego potwierdzenie obecności infekcji. Najczęściej pierwszym objawem zakażenia wewnątrzmacicznego jest tachykardia matki. Przyczynami przyspieszenia czynności serca mogą być także: odwodnienie, przyjmowanie niektórych leków, niskie ciśnienie tętnicze lub też stan zdenerwowania, lecz w każdym przypadku należy je zgłosić lekarzowi. Następnie pojawia się gorączka, zwykle ponad 38°C, a w wielu przypadkach stwierdzić można bolesność dotykową macicy. Gdy w przebiegu infekcji wewnątrzmacicznej nastąpiło pęknięcie błon płodowych, płyn owodniowy może się charakteryzować zgniłym zapachem, natomiast gdy ciągłość błon płodowych jest zachowana, wzmożona wydzielina pochwowa pochodząca z szyjki ma nieprzyjemną woń. Rutynowe testy laboratoryjne wykazują wówczas wzrost liczby leukocytów we krwi (co oznacza, że ustrój broni się przed infekcją). Biofizyczny profil może cechować się niską punktacją, co wskazuje na stan wewnątrzmacicznego zagrożenia płodu (patrz s. 320). Istnieje szansa, że pomimo iż noworodek zostanie zakażony (co można leczyć antybiotykami) oraz uzyska niski wynik w skali APGAR, nie wystąpią u niego żadne długoterminowe powikłania.

Leczenie. Zakażenie wewnątrzmaciczne może być wywołane przez bardzo różne drobnoustroje, dlatego też następowa terapia musi uwzględniać rodzaj mikroorganizmu wywołującego proces chorobowy, jak również obecny stan zdrowia matki i płodu. Najczęściej przed rozpoczęciem leczenia wyklucza się inne przyczyny występujących objawów, a na podstawie dostępnych testów należy ustalić typ drobnoustroju wywołującego infekcję, jak również sprawdzić aktualny stan płodu. W sytuacjach, gdy ciąża zbliża się ku końcowi, a błony płodowe są pęknięte, powszechnie zalecanym sposobem postępowania jest jej ukończenie. Natomiast gdy płód jest niedojrzały, wprowadza się postępowanie zachowawcze - podaje się duże dawki antybiotyków mogących dotrzeć do organizmu dziecka i ochronić je oraz ściśle nadzoruje stan płodu. Zakończenie ciąży odkłada się - jeśli to możliwe - do momentu aż płód bardziej dojrzeje lub stan matki bądź dziecka pogorszy się.

Zapobieganie. Najnowsze osiągnięcia medyczne umożliwiają znacznie szybsze rozpoznanie i leczenie. Dzięki temu matka i dziecko są mniej zagrożone chorobą lub jej powikłaniami. Dalsze udoskonalenie aparatury diagnostycznej, w połączeniu z pogłębieniem wiedzy na temat zapobiegania zakażeniom, jeszcze bardziej zmniejszy niebezpieczeństwo rozwoju infekcji.

PRZEDWCZESNE PĘKNIĘCIE BŁON PŁODOWYCH (Ppbp)

Co to jest? Ppbp odnosi się do pęknięcia otaczających płód w macicy błon płodowych przed 37 tygodniem. Główne ryzyko wiążące się z tym zjawiskiem to poród przedterminowy; inne natomiast to: infekcja wewnątrzowodniowa, wypadnięcie i/lub uciśnięcie pępowiny. (Przedwczesne pęknięcie błon płodowych w ciąży, która nie jest nie donoszona - czyli po 37 tygodniu, lecz przed rozpoczęciem czynności porodowej - omawiamy na stronie 334).

Znamiona i objawy. Sączenie lub wyciekanie płynu z pochwy; odpływanie jest większe, gdy ciężarna znajduje się w pozycji leżącej. Badanie stwierdza obecność w pochwie płynu, który wypływa z kanału szyjki macicy i ma odczyn zasadowy, nie zaś kwaśny - jak w przypadku wydzieliny z pochwy bądź moczu. Istnieje wiele różnych testów do diagnozowania ppbp.

Leczenie. Większość lekarzy podziela pogląd, że w początkowym okresie, tj. od kilku do 24 godzin po przedwczesnym pęknięciu błon płodowych, konieczna jest ścisła obserwacja ciężarnej. Po tym wstępnym badaniu prawdopodobnie zostanie ona przyjęta do szpitala z zaleceniem reżimu łóżkowego, gdzie będzie obserwowana (czy zaczną się skurcze porodowe), a badaniu poddany będzie również płód. Okresowo należy sprawdzać temperaturę ciała i liczbę białych krwinek, by w porę wychwycić rozwój infekcji, która może się stać przyczyną wystąpienia przedwczesnego porodu. Wymaz z kanału szyjki może także potwierdzić obecność infekcji i w wielu przypadkach podane zostaną dożylnie antybiotyki, zanim uzyska się wyniki wymazu, gdyż dzięki temu można zapobiec rozprzestrzenieniu się zakażenia do wnętrza pękniętego worka owodniowego. Podanie antybiotyków w przypadku ppbp zdaje się wydłużyć czas do porodu, poprawiając wynik położniczy ciąży. Aby płuca płodu szybciej osiągnęły dojrzałość, podaje się steroidy, przez co zapobiega się powstaniu innych komplikacji u noworodka. W przypadku wystąpienia czynności skurczowej przy niedojrzałości płodu należy podjąć próbę hamowania porodu, wdrażając odpowiednie leczenie. Tak długo, jak długo stan ciężarnej i płodu nie budzi zastrzeżeń, zaleca się postępowanie zachowawcze, a gdy płód osiągnie dostateczną dojrzałość, można bezpiecznie przeprowadzić poród. Jeśli jednak w którymkolwiek momencie matka bądź dziecko znajdą się w niebezpieczeństwie, natychmiast przeprowadzony zostanie poród. Zdarza się, że szczelina w błonach po pęknięciu ulega zasklepieniu. Wówczas można ciężarną zwolnić do domu, zalecić normalną aktywność fizyczną, uwrażliwiając ją jednocześnie na możliwość sączenia płynu owodniowego.

Część położników stara się opóźnić poród aż do 33 lub 34 tygodnia. Jedni będą wówczas preferowali wzniecanie porodu, inni będą usiłowali odwlec jego wystąpienie aż do 37 tygodnia. (Pobranie płynu owodniowego drogą amniocentezy lub też pewnej jego ilości z pochwy w celu określenia dojrzałości płuc płodu może okazać się pomocne w podjęciu decyzji co do sposobu dalszego postępowania.) Przy odpowiednim leczeniu rokowanie zarówno dla matki, jak i płodu jest dobre, chociaż w przypadku porodu przedwczesnego zachodzi konieczność intensywnej opieki neonatologicznej.

Zapobieganie. Badania wykazują, iż przedwczesne pęknięcie błon płodowych jest w pewnym stopniu powiązane ze złym odżywianiem, dlatego też przestrzeganie jak najlepszej diety może pomóc w uniknięciu tego powikłania. Infekcje pochwy, szczególnie bakteryjne, także mogą być przyczyną ppbp, dlatego też należy zważać na ich objawy i podejmować leczenie.

PRZEDTERMINOWA LUB PRZEDWCZESNA CZYNNOŚĆ SKURCZOWA MACICY

Co to jest? Są to skurcze macicy, które występują, kiedy płód ma już zdolność przeżycia (w większości krajów za ten okres uważa się 20 tydzień ciąży), lecz przed 37 tygodniem ciąży (kiedy uważa się ciążę za donoszoną). Około 10% dzieci w USA rodzi się przedterminowo. Istnieje wiele czynników ryzyka związanych z przedwczesnym porodem, w tym wiek matki (poniżej 18 lub po 40 roku życia), brak lub nieodpowiednia opieka prenatalna, palenie papierosów, zażywanie kokainy, kilkakrotne sztuczne poronienia, przedterminowe porody w wywiadzie, narażenie matki na działanie DES w czasie jej życia płodowego, niska masa przedciążowa, zniekształcenie macicy, niewydolność cieśniowo-szyjkowa, mięśniaki macicy, infekcje macicy, wód płodowych, dróg moczowych czy inne (nawet dziąseł), wcze-

Przewidując przedterminowy poród

Nawet wśród kobiet najbardziej zagrożonych przedwczesnym porodem większość doczekuje terminu. Jednym ze sposobów przewidywania przedwczesnego porodu jest badanie wydzieliny z szyjki macicy albo pochwy na obecność tzw. fibronektyny płodowej (FFN). Badania wykazują, że niektóre z kobiet, u których wynik badania FFN jest pozytywny, są poważnie zagrożone przedwczesnym porodem w czasie 1-2 tygodni od badania. Test jednak jest bardziej użyteczny w przypadku kobiet, które nie znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka przedwczesnego porodu (przez niewykrycie FFN), niż dla kobiet z tej grupy ryzyka[1]. Kiedy FFN zostaje wykryta, należy podjąć odpowiednie działania dla zmniejszenia ryzyka przedwczesnego porodu. Test nie jest powszechnie dostępny, jest drogi i zwykle wykonuje się go u kobiet najbardziej zagrożonych przedwczesnym porodem. Jeśli więc nie znajdujesz się w tej grupie ryzyka, nie musisz przeprowadzać takiego testu.

[1] **Wynik fałszywie pozytywny otrzymuje się, jeśli w ciągu 24 godzin przed badaniem występowało inne badanie pochwy albo doszło do stosunku płciowego albo innego zabiegu wewnątrzpochwowego (wokół szyjki macicy).**

sne wytwarzanie oksytocyny, nadciśnienie i inne choroby przewlekłe matki, wielowodzie, ppbp, łożysko przodujące, krwawienie w drugim trymestrze, ciąża wielopłodowa, nadmierny wysiłek fizyczny (szczególnie stanie bądź chodzenie przez ponad pięć godzin dziennie w trzecim trymestrze ciąży), a także stosowanie przemocy fizycznej przez partnera.

Przedwczesna czynność skurczowa macicy częściej występuje u matek nastoletnich i samotnych - głównie z tej przyczyny, że w ich przypadku mamy do czynienia z licznymi innymi czynnikami ryzyka, w szczególności mniejszą możliwością dostępu do fachowej opieki medycznej, braku wsparcia i opieki. Niemniej jednak wiele musimy się jeszcze nauczyć o przyczynach porodu przed terminem; u połowy kobiet rodzących przedwcześnie nie występują żadne wyraźne czynniki ryzyka.

Znamiona i objawy. Skurcze podobne do miesiączkowych, czasami biegunka, nudności lub inne zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego; ból lub napięcie w podbrzuszu; bolesność i ciążenie w miednicy, w okolicach pachwin lub ud; wodniste, różowe lub brązowawe upławy, które mogą być poprzedzone gęstym, śluzowym czopem i/lub sączeniem lub odpływaniem płynu owodniowego z pochwy. Jeżeli badania wykażą podwyższony poziom fibronektyny płodowej (FFN - forma białka występująca w płynach organicznych, patrz ramka powyżej) w wydzielinie szyjkowej bądź pochwowej - nawet przy braku objawów - może istnieć zwiększone zagrożenie porodem przedterminowym. Zmiany szyjki macicy (zaniknięcie bądź rozwarcie, widoczne podczas badania USG) wykażą, czy już mamy do czynienia z przedwczesną czynnością porodową.

Leczenie. Szybkie wychwycenie objawów jest bardzo ważne, gdyż leczenie (patrz dalej) może niekiedy zahamować lub opóźnić przedwczesny poród, a każdy następny dzień spędzony przez dziecko w macicy zwiększa jego szansę na przeżycie.

Aby zapobiec występowaniu przedwczesnej czynności skurczowej, należy wyłączyć współżycie płciowe i inne formy aktywności fizycznej, zalecić częściowe lub bezwzględne leżenie, cotygodniowe odwiedziny pielęgniarki wizytującej, a w razie konieczności hospitalizację. W około 50% ciąż, w których wystąpiła przedwczesna czynność skurczowa bez towarzyszącego krwawienia, samo leżenie w szpitalu powinno powstrzymać poród przedwczesny, bez konieczności podawania leków. Jeśli nie do-

szło do przerwania błon płodowych i nie nastąpiło rozwarcie, 3 na 4 kobiety donoszą ciążę. W celu powstrzymania skurczów macicy podane mogą zostać tokolityki (leki takie, jak nifedypina, indometacyna, rytodryna, terbutalina i siarczan magnezu) - ale tylko wówczas, gdy uzna się to za bezwzględnie konieczne.[1] Każdy przypadek należy indywidualnie zanalizować pod kątem ryzyka i korzyści, po czym podać w jak najkrótszym czasie najbezpieczniejszy rodzaj tokolityków. Obecnie nie zaleca się długotrwałego podawania tych leków. Choć są w stanie bowiem zahamować skurcze i tymczasowo wstrzymać czynność porodową, same nie poprawiają stanu dziecka w okresie przedporodowym czy późniejszym, a mogą mieć szkodliwe skutki uboczne dla matki. Na etapie badań są nowe leki, które być może okażą się skuteczniejsze oraz bezpieczniejsze.

Jeśli matka i/lub dziecko stoją przed bezpośrednim zagrożeniem chorobą czy innymi komplikacjami (jak to się dzieje w przypadku jednej czwartej wszystkich przedterminowych czynności skurczowych macicy), to nie podejmuje się żadnych prób zahamowania czynności porodowej. Gdy uważa się, że nie ma żadnego niebezpieczeństwa, czasami należy odczekać 24 godziny, zanim zapadnie decyzja o przeprowadzeniu porodu - w tym czasie podaje się steroidy, by poprawić stan płuc płodu. Mogą zostać podane antybiotyki, zwłaszcza gdy uważa się, że poród został wywołany przez infekcję. Jeśli poród odbywa się w centrum medycznym, w którym znajduje się oddział intensywnej opieki neonatologicznej, prognozy dla noworodka są lepsze; usprawiedliwia również przeniesienie matki do takiej placówki - jeśli tylko jej stan jest na tyle stabilny, aby można było ją przetransportować.

[1] Zastosowanie tokolityków może nie być wskazane podczas krwawienia pochwowego, ppbp czy zaawansowanego rozwarcia szyjki macicy.

Zapobieganie. Nie wszystkim porodom przedterminowym uda się zapobiec, ponieważ niektóre są skutkiem czynników ryzyka, których nie można odpowiednio wcześnie wyeliminować. Ale przedstawione poniżej środki zapobiegawcze mogą sprawić, iż ryzyko przedterminowego urodzenia dziecka stanie się mniejsze: wczesne zadbanie o dobrą opiekę medyczną, a także stomatologiczną; niepalenie papierosów, nieprzyjmowanie kokainy, alkoholu i innych substancji farmakologicznych nie przepisanych przez lekarza; regularne badania, a w razie konieczności leczenie wszelkich infekcji, zwłaszcza narządów rodnych; stosowanie się do wskazań lekarza o ograniczaniu wysiłku fizycznego, w tym stosunków seksualnych oraz wielogodzinnego stania czy chodzenia podczas pracy - szczególnie jeśli kobieta wcześniej przebyła poród przedterminowy; informowanie o wszelkich przejawach przemocy fizycznej ze strony partnera i sprawienie, by to się nigdy więcej nie powtórzyło.

ZAKRZEPICA ŻYLNA

Co to jest? Są to skrzepy krwi powstające w żyłach, zwłaszcza kończyn dolnych. Ciąża, poród, a szczególnie połóg wyjątkowo silnie sprzyjają występowaniu tego powikłania. Dzieje się tak, gdyż mądra natura martwi się o nadmierną utratę krwi w trakcie porodu i zwiększa krzepliwość krwi - niekiedy za bardzo - jak również z tej przyczyny, że powiększona ciężarna macica utrudnia powrót krwi z niżej położonych partii ustroju do serca. Zakrzepica żył powierzchownych (zapalenie zakrzepowe żył powierzchownych) występuje w około 1 do 2 przypadków na 100 ciąż. Natomiast zakrzepica żył głębokich może stanowić bezpośrednie zagrożenie życia chorych z powodu wystąpienia zatoru naczyń płucnych, lecz na szczęście zdarza się ona wyjątkowo rzadko. Wśród czynników predysponu-

jących do rozwoju zakrzepicy najczęściej wymienia się: jej występowanie w wywiadzie własnym bądź rodziny, przebyte porody - trzy lub więcej, długotrwałe unieruchomienie w pozycji leżącej, nadwagę, niedokrwistość, żylaki, poród operacyjny - operacja kleszczowa lub cięcie cesarskie.

Znamiona i objawy. W zakrzepicy żył powierzchownych stwierdza się zazwyczaj powrózkowate, bolesne stwardnienia w linii przebiegu żyły na udzie lub w okolicy łydki, pokryte zaczerwienioną skórą. Natomiast w zakrzepicy żył głębokich dość często występuje bolesność i zwiększona spoistość łydki lub uda, obrzmienie kończyny, rozszerzenie żył powierzchownych, ból łydki, który jest przyczyną zgięcia stopy (zwrócenia stopy w kierunku goleni). Opisane powyżej objawy, a także wiele innych, nietypowych symptomów, dotyczących kończyn dolnych, niewytłumaczalna gorączka czy przyspieszona akcja serca, powinny zostać zgłoszone lekarzowi. Diagnostyka zakrzepicy żylnej może przebiegać na podstawie techniki ultrasonograficznej, flebografii (polegającej na wykrywaniu tętna żylnego za pomocą odpowiednich instrumentów medycznych po podaniu kontrastu) lub innych metod.

Jeżeli skrzep ulega przemieszczeniu, powodując zakrzepicę naczyń płucnych, stwierdza się ból w klatce piersiowej, kaszel współistniejący z pienistą i krwisto podbarwioną plwociną, przyspieszenie akcji serca i częstości oddechów, zasinienie warg i dystalnych paliczków rąk, gorączkę. Obecność tych objawów wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej.

I^eczenie. Leczenie - po postawieniu rozpoznania - uzależnione jest od wielkości i rodzaju zakrzepu. Zakrzep powierzchniowy można leczyć poprzez odpoczynek, siedzenie czy leżenie z uniesionymi chorymi kończynami, stosowanie odpowiednich maści, rozgrzewających okładów, noszenie elastycznych rajstop oraz, po porodzie, podawanie aspiryny. Jeśli mamy do czynienia z zakrzepowym zapaleniem żył głębokich, to - jeszcze przed porodem - podaje się leki zapobiegające krzepnięciu (niemal zawsze jest to heparyna); najpierw przez 7 lub 10 dni dożylnie, później podskórnie do chwili rozpoczęcia czynności porodowej, po czym lek należy odstawić, a kilka godzin po porodzie wznowić jego podawanie na kilka kolejnych tygodni. W odosobnionych przypadkach w żyle głównej dolnej (czyli tej, która odprowadza krew z kończyn dolnych oraz organów jamy brzusznej do serca) umieszcza się filtr, aby zakrzep nie przedostał się do płuc - gdyby jednak do tego doszło, wówczas niezbędne staje się podanie leków oraz przeprowadzenie operacji, a także leczenie skutków ubocznych. Leczenie po porodzie jest właściwie identyczne jak przy zakrzepie powierzchniowym, przy czym nie mamy do czynienia z przerwą na poród.

Zapobieganie. Najlepszą terapią jest zapobieganie: noszenie specjalnych rajstop, jeśli występują skłonności do zakrzepicy lub należy się do grupy wysokiego ryzyka; unikanie siedzenia przez ponad godzinę bez przerwy na spacer czy rozciągnięcie mięśni nóg, ćwiczenia mięśni nóg zgodne z zaleceniami lekarza - jeśli musisz leżeć - oraz spanie i wykonywanie ćwiczeń w pozycji innej niż leżenie płasko na plecach.

RZADKO WYSTĘPUJĄCE POWIKŁANIA CIĄŻOWE

Przedstawione poniżej komplikacje występują rzadziej, czyli raczej nie zagrażają przeciętnej ciężarnej kobiecie. Dlatego przypominamy (a warto zrobić to ponownie): przeczytaj ten rozdział, tylko jeśli musisz i tylko te fragmenty, które dotyczą twojego przypadku. Gdyby w czasie ciąży zdiagnozowano u ciebie którekolwiek z tych powikłań, wykorzystaj zawarte w nim informacje, by dowiedzieć się czegoś o swym stanie i o jego leczeniu (a także o tym, jak się ustrzec przy następnej ciąży), jednak pamiętaj, że metoda uznawana przez twojego lekarza może się różnić od opisanej.

NIEPOWŚCIĄGLIWE WYMIOTY CIĘŻARNYCH *(HYPEREMESIS GRAVIDARUM)*

Co to jest? Jest to przesadzona forma porannych nudności, która występuje z mniejszym prawdopodobieństwem niż 1 na 2(X) ciąż. Niepowściągliwe wymioty ciężarnych lub nadmierne wymioty w ciąży częściej dotyczą pierwiastek, młodych matek, kobiet otyłych, ciężarnych z ciążą wielopłodową oraz kobiet, u których występowało to powikłanie podczas poprzedniej ciąży. Stres psychiczny może być czynnikiem sprawczym, a także wrażliwość ośrodka wymiotnego mieszczącego się w mózgu, która jednak wydaje się odmienna u różnych osób. Innymi czynnikami mogą być: spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów nasyconych, brak równowagi hormonalnej, niedobór witaminy B i infekcja bakterią //. pylori.

Znamiona i objawy. Nudności i wymioty występujące we wczesnych tygodniach ciąży są niezwykle częste (do tego stopnia, że niekiedy trudno zatrzymać w organizmie jakikolwiek pokarm) i bardziej nasilone oraz mogą trwać dłużej - czasami przez pełnych dziewięć miesięcy. Do pozostałych objawów należą: częste oddawanie moczu o ciemnożółtej barwie (świadczy to o odwodnieniu wywołanym utratą płynów z powodu wymiotów); zmniejszenie masy ciała o więcej niż 5% i/lub obecność krwi w wymiocinach. Nie leczone częste wymioty mogą prowadzić do wystąpienia zespołu zaburzeń odżywiania, następowego odwodnienia, a w konsekwencji mogą stanowić czynnik szkodliwy dla zdrowia matki i płodu, dlatego też wszystkie powyższe objawy powinny być zgłaszane lekarzowi. Ostry ból brzucha, któremu towarzyszą poranne mdłości (wraz z innymi objawami bądź bez nich), może też świadczyć o stanie chorobowym woreczka żółciowego lub trzustki. Konieczna jest więc w takiej sytuacji szybka interwencja lekarza. W nielicznych przypadkach nudności i wymioty pojawiają się dopiero w trzecim trymestrze, a towarzyszy im ból w górnej części brzucha, później także stan dezorientacji. Objawy te - najczęściej dotyczące kobiet z zaburzeniami odżywiania - mogą świadczyć o stanie przedrzucawkowym lub ostrej chorobie wątroby, zatem również wymagają natychmiastowej kontroli lekarskiej.

Leczenie. Łagodne przypadki można leczyć dietą, wypoczynkiem, opaskami uciskowymi (zwykłymi lub na baterie), środkami na nadkwasotę oraz lekami przeciwwymiotnymi[1]. Metody te zwykle okazują się wystarczające, lecz część kobiet zniechęcona

[1] Nie powinno się stosować leków przeciwwymiotnych (tradycyjnych bądź ziołowych) bez aprobaty lekarza prowadzącego. Niektóre leki z grupy przeciwwymiotnych mogą działać antagonistycznie w stosunku do innych leków przyjmowanych obecnie, a nawet w przeszłości, jeszcze przed wdrożeniem terapii przeciwwymiotnej.

dokuczliwymi skutkami ubocznymi, przerywa leczenie. Ulgę mogą przynieść również terapie alternatywne i uzupełniające (na przykład akupunktura, biofeedback, medytacje i hipnoza) - patrz s. 244. Należy jeść często niewielkie posiłki, a pomiędzy nimi pić dużo napojów. Należy unikać alkoholu i tytoniu (zakazanych dla wszystkich ciężarnych) oraz kofeiny, napojów gazowanych i tłustych potraw. Jeśli wymioty wraz z dużą utratą masy ciała nie ustaną, konieczna będzie hospitalizacja. Dalsze badania pozwolą wykluczyć nieciążowe przyczyny wymiotów, tj. zapalenie żołądka, niedrożność przewodu pokarmowego, kamienie żółciowe lub chorobę wrzodową. Pokój, w którym chora przebywa, można przyciemnić, a wizyty osób odwiedzających należy ograniczyć. W celu zmniejszenia napięcia nerwowego, mogącego przyczynić się do nasilenia objawów, korzystna może się okazać psychoterapia. Odżywianie dożylne wymaga jednoczesnego zastosowania środka przeciwwymiotnego i roztworu elektrolitu. Jeśli bilans płynów oraz elektrolityczny został wyrównany (zazwyczaj udaje się to w 24-48 godzin), można rozpocząć podawanie obojętnych płynów doustnie. Jeśli chora toleruje płyny, można przejść do podawania jej 6 małych posiłków dziennie. W razie nawrotu wymiotów należy kontynuować leczenie parenteralne, chociaż wskazane jest zachęcenie ciężarnej do przyjmowania pewnych posiłków doustnie. Utrzymujące się przez dłuższy czas wymioty grożą zaburzeniem odżywiania matki lub płodu, dlatego też do podawanych parenteralnie płynów zaleca się dodawanie specjalnych odżywek, by umożliwić przez co najmniej tydzień całkowity odpoczynek przewodowi pokarmowemu matki, jednocześnie dożywiając ją i dziecko. Zwykle to wystarcza, by ciąża mogła trwać bez szkody dla matki i dziecka. Na szczęście choroba ta, choć bardzo przykra dla ciężarnej, nie stanowi zagrożenia dla płodu. Większość badań wykazuje bowiem, iż nie ma różnic w stanie zdrowia pomiędzy dziećmi kobiet, u których występowały niepowściągliwe wymioty, a tych, które ich nie doświadczały.

CIĄŻA ZAŚNIADOWA

Co to jest? Mniej więcej w 1 na 2000 ciąż w Stanach Zjednoczonych, częściej u kobiet po 45 roku życia niż u młodszych, zamiast normalnego embrionu w macicy po zapłodnieniu rozwija się zwyrodniała materia. Trofoblast, czyli warstwa komórek otaczających pęcherzyk ciążowy ulega przekształceniu w konglomerat jasnych, podobnych do tapioki pęcherzyków, zamiast w zdrowe łożysko. Zapłodniona komórka jajowa, pozbawiona wsparcia ze strony łożyska, wyrodnieje. Choroba ta, zwana również chorobą trofoblastyczną bądź zaśniadem graniastym, prawdopodobnie wywołana jest przez zaburzenia chromosomalne zapłodnionej komórki jajowej.

Znamiona i objawy. Pierwszą oznaką ciąży zaśniadowej są zazwyczaj przemijające, chociaż czasami ciągle występujące, brązowawe upławy. Często zdarza się, że normalnie towarzyszące ciąży poranne dolegliwości, jak nudności i wymioty, ulegają nasileniu. Może podwyższyć się poziom hormonów tarczycy u matki, zapewne z powodu wysokiego poziomu ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej (hCG). U 1 na 5 chorych wraz z rozwojem ciąży wydostają się z pochwy drobne gronka. Macica jest większa niż zazwyczaj, konsystencji bardziej ciastowatej, nie stwierdza się czynności serca ptodu. Niekiedy także mogą występować oznaki stanu przedrzucawkowego (podwyższone ciśnienie tętnicze krwi, rozległe obrzęki, białko w moczu), czasami stwierdza się obniżenie masy ciała lub też objawy nadczynności tarczycy. Rozpoznanie stawia się na podstawie wyniku badania ultrasonograficznego, którym stwierdza się brak

Wykrycie poważnego uszkodzenia płodu

Koszmarem dla wszystkich przyszłych matek, poddających się badaniom diagnostycznym, jest możliwość wykrycia poważnych nieprawidłowości w rozwoju płodu, w wyniku czego konieczne staje się usunięcie ciąży. Fakt, że tego typu przypadki zdarzają się wyjątkowo rzadko, nie jest pocieszeniem dla małżonków otrzymujących te przerażające informacje.

Zanim podejmie się decyzję o przerwaniu ciąży, należy upewnić się, czy wynik badania jest prawdziwy i wybór sposobu postępowania właściwy. Dobrze jest zasięgnąć opinii innego lekarza, a najlepiej specjalisty od spraw genetycznych.

Podjęcie decyzji o przerwaniu ciąży nie jest łatwe. Pragnący służyć pomocą przyjaciele i rodzina nie zawsze zdają sobie sprawę z trudności tego okresu dla matki, często pogarszając jej stan komentarzami typu: „Tak będzie najlepiej", „Możesz spróbować jeszcze raz". Konieczne może się okazać wsparcie profesjonalne ze strony lekarza, psychologa, pracownika socjalnego, genetyka. Zaistniała sytuacja nie jest łatwa do zaakceptowania. Wielce prawdopodobne jest przeżycie przez niedoszłą matkę wszystkich etapów żałoby - zaprzeczenia, złości, pogodzenia się z losem i walki z depresją.

Często po uzyskaniu złych wiadomości małżonkowie zamęczają się dodatkowo niepotrzebnym poczuciem winy. Warto zatem wiedzieć, że wszelkie uszkodzenia płodu są z reguły dziełem przypadku. Przecież umyślnie nie wyrządzilibyście waszemu dziecku krzywdy, nie ma powodu do obarczania się winą za jego wrodzone ułomności.

Jeżeli podjęta decyzja o przerwaniu ciąży spowoduje zdenerwowanie i rozpacz, należy pamiętać, że nosząc dziecko w macicy przez dziewięć miesięcy, przywiązujemy się do niego jeszcze bardziej, spowoduje to dużo większy ból po jego stracie po urodzeniu. Możliwe jest, że dziecko żyłoby, wegetując przez kilka miesięcy lub lat. Tymczasem po upływie kilku miesięcy można zdecydować się na ponowne zajście w ciążę, tym razem bardziej szczęśliwie. Fakt ten absolutnie nie odbiera prawa każdego do opłakiwania poniesionej straty.

tkanek zarodkowych lub płodowych, a macica zawiera małe gronka zaśniadowe. Jajniki mogą być także powiększone z powodu towarzyszącego chorobie podwyższonego poziomu hCG,

Leczenie. Należy rozszerzyć kanał szyjki i starannie opróżnić zawartość macicy poprzez łyżeczkowanie. Godny uwagi jest fakt, że w około 10-15% takich ciąż po opróżnieniu macicy nie następuje natychmiastowe zahamowanie wzrostu ciąży zaśniadowej. Gdy poziom hCG we krwi wciąż wykazuje wartości powyżej wielkości uznanej za granicę, powtórne opróżnienie macicy jest powszechnie zalecane.

Natomiast w rzadkich przypadkach, gdy poziom hCG pozostaje podwyższony po kolejnym odessaniu macicy, należy bezwzględnie wykluczyć nową ciążę lub rozprzestrzenienie się tkanki zaśniadowej do pochwy lub płuc, które można leczyć przy zastosowaniu chemioterapii. Zdarza się, choć bardzo rzadko, że ciąża zaśniadowa przechodzi w raka kosmówki (patrz s. 515), dlatego też dalsze monitorowanie ciąży zaśniadowej jest bardzo ważne, ponieważ można ją łatwo leczyć, gdy jest wcześnie zdiagnozowana.

Generalnie zaleca się, by po ciąży zaśniadowej odczekać rok przed następnym poczęciem; wyniki badań wykazują dobry stan takich ciąż. Precyzyjne monitorowanie rozwoju następnej ciąży jest niezmiernie istotne, ze względu na możliwość ponownego rozwoju zaśniadu.

Zapobieganie. Istnieją nikłe dowody, że powstanie ognisk choroby trofoblastycznej ma związek z małą podażą białek zwierzęcych i witaminy A, dlatego też zaleca się przyjmowanie obu tych składników w dużych dawkach (sprawdź zapotrzebowanie na białko oraz warzywa żółte i zielone liściaste w diecie ciążowej); odnosi się to do okresu poprzedzającego ciążę, jak i całego okresu jej rozwoju.

CZĘŚCIOWA CIĄŻA ZAŚNIADOWA

Co to jest? W częściowej ciąży zaśniadowej, podobnie jak w jej odmianie całkowitej (opisanej powyżej), występuje nieprawidłowy rozwój trofoblastu. Jednakże w częściowej ciąży zaśniadowej stwierdza się obecność tkanek zarodka lub płodu. Jeżeli płód przeżyje, to powikłanie często wykazuje objawy wewnątrzmacicznego zahamowania wzrostu, jak również liczne wady wrodzone: zrośnięcie palców rąk i stóp (*syndactylia)* i wodogłowie (*hydrocephalus*). Jeżeli urodził się zdrowy noworodek, zwykle okazuje się, że stanowił on część ciąży wielopłodowej, a współistniejący zaśniad spowodował zwyrodnienie drugiego płodu.

Znamiona i objawy. Są podobne do tych, które towarzyszą poronieniu niekompletnemu i ciąży obumarłej. Zazwyczaj występuje nieregularne krwawienie z dróg rodnych, nie stwierdza się czynności serca płodu, a macica jest mniejsza lub ma wielkość adekwatną do czasu trwania ciąży. Tylko niewielki odsetek kobiet z częściową ciążą zaśniadową ma powiększoną macicę, co występuje powszechnie w całkowitej ciąży zaśniadowej. Badanie USG i oznaczenie poziomu hCG są metodami bardzo użytecznymi w diagnostyce częściowej ciąży zaśniadowej.

Leczenie. Jeśli płód żyje, a wynik USG wykazuje jego dobry stan, to ciąża jest zwykle kontynuowana. W przeciwnym wypadku stosuje się takie samo postępowanie terapeutyczne i leczenie jak przy ciąży zaśniadowej. Nie zaleca się ponownego zajścia w ciążę do czasu, aż poziom hCG będzie się utrzymywać na prawidłowym poziomie przez rok.

Zapobieganie. Większość kobiet może urodzić zdrowe dziecko po przebytej wcześniej częściowej ciąży zaśniadowej, jednak ze względu na ryzyko powtórzenia się tej patologii przy każdej następnej ciąży ważne jest przeprowadzenie wczesnego badania USG.

RAK KOSMÓWKI

Co to jest? Jest to wyjątkowo rzadki nowotwór, ściśle związany z ciążą. W około połowie przypadków rozwija się przy ciąży zaśniadowej, w 30-40% występuje po poronieniu, a w 10-20% po prawidłowej ciąży.

Znamiona i objawy. Są to nieregularne krwawienia występujące po poronieniu, porodzie lub po usunięciu zaśniadu graniastego; podwyższony poziom hCG we krwi i guz w pochwie, macicy lub płucach.

Leczenie. Chemioterapia. Wczesne rozpoznanie i leczenie decydują zwykle o przeżyciu; pod warunkiem prawidłowo prowadzonej terapii płodność pozostaje nie zaburzona, choć zazwyczaj zaleca się odłożenie następnej ciąży na około 2 lata.

RZUCAWKA

Co to jest? Z rzucawką mamy do czynienia wtedy, gdy stan przedrzucawkowy (patrz s. 499) rozwija się i atakuje ośrodkowy układ nerwowy, prowadząc do drgawek (konwulsji), a niekiedy nawet śpiączki. Rzucawka to stan bardzo poważny, nie leczony może zakończyć się śmiercią matki i dziecka - na szczęście występuje niezwykle rzadko. U bardzo niewielu kobiet znajdujących się pod odpowiednią opieką medyczną dochodzi do przejścia stanu przedrzucawkowego w niebezpieczną rzucawkę.

Znamiona i objawy. Charakterystyczne dla rzucawki są drgawki, zwykle podczas porodu lub blisko terminu rozwiązania, które mogą się rozpocząć bez ostrzeżenia. Zdarzają się też drgawki poporodowe, najczęściej w ciągu 48 godzin po porodzie, choć niekiedy nawet trzy tygodnie po urodzeniu dziecka.

Leczenie. Przede wszystkim należy zapewnić chorej ochronę przed samouszkodzeniem

w czasie napadu drgawek. Atak można przerwać, podając leki oraz tlen. Należy wyeliminować z otoczenia pacjentki wszystkie silne bodźce zewnętrzne, jak światło, hałas. Zaleca się aktywny sposób postępowania, tj. wzniecenie porodu lub cięcie cesarskie. Właściwe postępowanie zapewnia przeżycie 98% matek, które po rozwiązaniu w większości wracają do pełni zdrowia, niemniej jednak dalszy ścisły nadzór nad chorą jest konieczny do momentu, gdy ciśnienie wróci do normy, a ataki drgawek ustaną.

Zapobieganie. Dobra opieka nad kobietą ze stanem przedrzucawkowym powinna nie dopuścić do powstania rzucawki. Bardzo ważny jest ścisły nadzór w czasie połogu.

ZESPÓL HELLP

Co to jest? Zespół HELLP (H - Hemolysis: hemoliza wewnątrznaczyniowa; EL - elevaled liver enzymes: podwyższone stężenie enzymów wątrobowych; LP-Iow platelets: niska liczba płytek krwi. Z pierwszych liter objawów powstała obiegowa nazwa - zespół HELLP, oznaczająca w języku angielskim wołanie o pomoc) występuje samoistnie bądź razem ze stanem przedrzucawkowym. Zespół HELLP charakteryzuje się uszkodzeniem komórek wątrobowych lub płytek krwi (trombocytopenia) oraz ostrym bólem w górnej prawej części brzucha (wywołanym powiększoną wątrobą), nudnościami, a niekiedy wymiotami. Z rozwojem zespołu HELLP wiąże się większe ryzyko komplikacji u matki, prowadzących do nieodwracalnego zniszczenia układu nerwowego, naczyń krwionośnych, płuc, nerek i innych organów wewnętrznych, a u dziecka ograniczenia wzrostu (z powodu zmniejszonego przepływu krwi przez łożysko) i niedoboru tlenu.

Znamiona i objawy. Występują w trzecim trymestrze ciąży i są bardzo różne: złe samopoczucie, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, nudności, wymioty, bóle głowy czy inne cechy infekcji wirusopodobnej. Może się też pojawić swędzenie całego ciała, często też wzmożona tkliwość i ból w górnej prawej części brzucha. Badanie krwi wykaże niską liczbę płytek krwi, podwyższone stężenie enzymów wątrobowych i hemolizę (rozpad czerwonych ciałek krwi). Ponieważ u kobiet z zespołem HELLP szybko dochodzi do upośledzenia pracy wątroby, niezmiernie ważne jest leczenie.

Leczenie. W przypadku zespołu HELLP zwykle uważa się za konieczne przerwanie ciąży, jednak czasem można poczekać, aż płód będzie można uznać za znacznie przedwczesny (zwykle poniżej 26 tygodnia). Odczekanie nawet kilku dni, podczas których podawane będą steroidy, zwykle przyspiesza rozwój płuc dziecka, jednocześnie poprawiając stan matki. Należy zaznaczyć, że powyższa procedura możliwa jest wyłącznie w dużych centrach medycznych. Natychmiast po postawieniu rozpoznania, w oczekiwaniu na podjęcie decyzji co do ukończenia ciąży, kobietę musi obowiązywać ścisły reżim łóżkowy (leżenie na lewym boku). Aby zapobiec drgawkom, podaje się siarczan magnezu, leki wpływające na ciśnienie krwi oraz płyny. Cały czas monitoruje się stan płodu.

Zapobieganie. Ze względu na duże prawdopodobieństwo powtórzenia się zespołu HELLP, konieczne staje się uważne monitorowanie każdej kolejnej ciąży.

ODDZIELENIE ŁOŻYSKA

Co to jest? Przedwczesne oddzielenie się łożyska od ściany macicy. Stan ten odpowiada za około 25% przypadków krwawienia w późnej ciąży. Najczęstszymi czynnikami związanymi z wystąpieniem tego powikłania są: starszy wiek, szczególnie u wieloródek, palenie papierosów, przyjmowanie narkotyków, np. kokainy, nadciśnienie (prze-

wlekłe lub indukowane ciążą), zażywanie aspiryny w późnej ciąży lub poprzednio przebyte przedwczesne oddzielenie łożyska. Czasami przyczynami oddzielenia łożyska są: krótki sznur pępowiny lub też uraz.

Znamiona i objawy. W oddzieleniu małego stopnia krwawienie może być lekkie, podobne do miernego krwawienia miesiączkowego, lub też silne, przypominające obfitą menstruację i może - lecz nie musi - zawierać skrzepy. Mogą także występować skurcze macicy lub łagodny ból brzucha, jak też bolesność uciskowa macicy. Niekiedy, szczególnie w przypadkach, gdy przyczyną jest uraz brzuszny, krwawienie może wcale nie występować. W oddzieleniu łożyska umiarkowanego stopnia krwawienie jest silniejsze, brzuch bardziej tkliwy, ból brzucha silniejszy, okresowo zmniejszający się z towarzyszącymi silnymi napięciami macicy. Zarówno u ciężarnej, jak i u płodu można zaobserwować objawy wykrwawiania się.

W ciężkim przypadku, gdy ponad połowa łożyska ulega oddzieleniu[1] od ściany macicy, występuje zagrożenie życia zarówno matki, jak i płodu. Objawy są podobne do występujących w umiarkowanym stopniu oddzielenia, lecz są bardziej nasilone. Rozpoznanie stawia się na podstawie wywiadu, badania lekarskiego, ze szczególnym zwróceniem uwagi na wielkość napięcia macicy, i oceny stanu płodu. Badanie USG może stać się pomocną metodą w diagnostyce tego powikłania, ale techniką tą można obecnie wykryć tylko 50% przypadków oddzielenia połowy łożyska.

Leczenie. W oddzieleniu małego stopnia często samo leżenie powoduje zahamowanie krwawienia i po kilku dniach ciężarna może zazwyczaj podjąć normalną aktywność, ale stosując pewne ograniczenia. Istnieje jednak ryzyko - chociaż występuje ono niezbyt często - powtórzenia się krwawienia lub nawet krwotoku, zatem przyszła matka powinna zważać na wszelkie objawy. Celowy jest też ścisły nadzór położniczy przez resztę ciąży. Gdy objawy nawracają, a zbliża się termin porodu zwykle bezzwłocznie się go wywołuje.

W większości przypadków umiarkowanego oddzielenia łożyska wymagane jest leżenie. Niekiedy konieczna jest transfuzja oraz inne wyjątkowe sposoby postępowania. Należy prowadzić ścisły nadzór zarówno stanu matki, jak i płodu, a w razie stwierdzenia jakiegokolwiek zagrożenia konieczne może być natychmiastowe zakończenie ciąży.

W razie wystąpienia oddzielenia łożyska na dużej powierzchni zdecydowane podjęcie czynności lekarskich, obejmujących transfuzję i natychmiastowe zakończenie ciąży, jest bardzo istotne. Czasami jednak konsekwencje dla matki i płodu są bardzo poważne.

Obecnie przedwczesne oddzielenie łożyska nie stanowi prawie zagrożenia i niemal wszystkie matki i ponad 90% noworodków wychodzi obronną ręką z tej kryzysowej sytuacji, co stało się możliwe głównie dzięki zdecydowanemu postępowaniu położniczemu.

ŁOŻYSKO PRZYROŚNIĘTE

Co to jest? W bardzo rzadkich przypadkach łożysko wrasta w głębsze warstwy mięśnia macicy i staje się z nim trwale zespolone. W zależności od głębokości penetracji komórek łożyska wyróżnia się łożysko przyrośnięte lub łożysko wrośnięte. Czynnikami predysponującymi do tego powikłania są: blizny macicy po przebytych operacjach lub porodach przez cesarskie cięcie, a szczególnie po wystąpieniu łożyska przodującego. Czasem diagnozowane jest przez badanie USG jamy brzusznej za pomocą barwnego aparatu Dopplera, którego wynik pomaga w podjęciu decyzji co do dalszego leczenia.

[1] Gdy oddzielenie łożyska osiąga 1/3 powierzchni, występują objawy zagrożenia życia płodu, natomiast gdy oddzielenie łożyska obejmuje 50% powierzchni, płód obumiera wewnątrzmacicznie (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

Gdy w ciąży wielopłodowej płód się nie rozwija

Leczenie niepłodności, zwane też techniką wspomaganego rozrodu (z angielskiego ART - *assisted reproductive technology*), sprawia, że liczba bliźniąt, trojaczków, czworaczków i innych wieloraczków znacznie wzrasta. Ponieważ zagrożenia dla matki i dziecka w ciąży wielopłodowej również się zwielokrotniają, Amerykańskie Towarzystwo Położników i Ginekologów rekomenduje, by dołożyć starań, aby podczas leczenia niepłodności zmniejszyć prawdopodobieństwo urodzenia więcej niż jednego dziecka. Uważa się, że najlepszym sposobem osiągnięcia tego celu jest przeprowadzanie zapłodnienia *in vitro* (łączenie komórki jajowej i plemników w probówce, a następnie wprowadzanie do macicy zapłodnionej komórki bądź komórek: zwykle trzech u kobiety w wieku poniżej 35 roku życia, czterech - gdy ma ona między 35 a 39 lat oraz pięciu u kobiety powyżej 40 roku życia) zamiast terapii hormonalnej (polegającej na stymulowaniu organizmu kobiety do wytwarzania większej liczby komórek jajowych, które następnie mogą zostać zapłodnione). Inne metody pozostają tymczasem na etapie badań, a należy do nich m.in. obserwacja rozwoju płodu znajdującego się poza środowiskiem macicy przez kilka dodatkowych dni, po czym wszczepianie najzdrowszego - w ten sposób zwiększa się szanse na udaną ciążę bez konieczności wprowadzania kilku embrionów.

Jeśli dzięki naturze bądź technologii nosisz więcej niż jedno dziecko, masz duże szanse na urodzenie zdrowych potomków. Wieloraczki przeważnie rozwijają się wolniej niż płody pojedyncze (zwłaszcza w trzecim trymestrze), dlatego ciąże wielopłodowe trzeba częściej kontrolować badaniem USG przeprowadzanym od 20 tygodnia. Jeśli jeden bądź więcej płodów nie rozwija się prawidłowo, niezbędne są intensywne badania, przeprowadzane zazwyczaj w szpitalu. Poród zostanie przeprowadzony wówczas, gdy się uzna, iż płuca większego (bądź największego) płodu są dojrzałe, bądź gdy przebywanie w macicy stanie się niebezpieczne dla mniejszego płodu. Na szczęście dochodzi do tego niezmiernie rzadko.

Natura często sama rozwiązuje takie problemy. Uważa się, że każdego roku tysiące więcej ciąż mnogich zostaje poczętych niż rozwiązanych. Jeżeli organizm matki nie jest w stanie utrzymać kilku płodów, obumierają wszystkie prócz jednego - zwykle bez śladu. Czasami jednak kilka płodów próbuje przetrwać, przy czym wszystkie na tym cierpią, a żaden nie jest na tyle mocny, by przeżyć. Jeśli więc natura nie przejmuje inicjatywy, można rozważyć inną opcję: redukcję płodową w celu zachowania jednego czy więcej dzieci przy życiu, zamiast biernie zezwolić ginąć wszystkim.

Ostatnio zaleca się zastosowanie nieselektywnej redukcji we wczesnej ciąży wielopłodowej, zanim jeszcze wystąpi problem. Niektórzy lekarze zastrzegają tę procedurę wyłącznie dla przypadków, gdy mamy do czynienia z czterema i więcej płodami, podczas gdy inni zredukują liczbę płodów już przy trojaczkach - gdy wydaje się to celowe. Redukcji dokonuje się zwykle w lub po 9 tygodniu poprzez wstrzyk-

Znamiona i objawy. Ponieważ mogą nie wystąpić żadne wyraźne objawy, więc jeżeli łożysko przyrośnięte nie zostaje zdiagnozowane wcześniej przez badanie USG, pozostaje nie rozpoznane aż do trzeciej fazy porodu. Wówczas okazuje się nieoczekiwanie, iż łożysko nie oddziela się od ściany macicy. U rodzącej wystąpią silne bóle i krwawienie.

Leczenie. W większości wypadków łożysko należy usunąć chirurgicznie, w celu opanowamia krwawienia. W bardzo rzadkich przypadkach, gdy nie udaje się go zahamować poprzez podwiązanie odsłoniętych naczyń krwionośnych, konieczne jest całkowite usunięcie macicy.

MAŁOWODZIE

Co to jest? Stan, który polega na zbyt małej ilości wód płodowych w macicy. U większości kobiet z rozpoznanym małowodziem

nięcie leku w pobliżu serca płodu. Są też lekarze, którzy uważają, że - do końca trzeciego trymestru natura może bowiem samoistnie zmniejszyć liczbę płodów - lepiej wstrzymać się z przeprowadzeniem zabiegu.

Jeśli nie przeprowadzono redukcji nieselektywnej we wczesnej ciąży, a badania wykazują zły stan jednego czy więcej płodów, zwykle rozważa się późniejsze dokonanie redukcji selektywnej. Oznacza to usunięcie jednego czy więcej płodów (najsłabszych), aby dać pozostałym szansę na prawidłowy rozwój. Procedurę tę również zaleca się w przypadku, gdy jeden z płodów jest poważnie zniekształcony (np. brak części mózgu) lub matka obficie krwawi.

Choć lekarzom nie jest łatwo przeprowadzać redukcję płodową, na pewno jeszcze trudniej znoszą ją rodzice. Jeśli na którymkolwiek etapie ciąży zasugerowana zostanie redukcja, podjęcie takiej decyzji na pewno będzie bolesne. Zanim się zdecydujesz, zasięgnij opinii u innego źródła, żeby mieć pewność co do słuszności rozpoznania. Następnie porozmawiaj z lekarzem na temat ryzyka wiążącego się z tym zabiegiem - łącznie z utratą wszystkich płodów. Oczywiście ryzyko to jest mniejsze, jeśli lekarz ma duże doświadczenie i może poszczycić się sukcesami w redukcji płodowej. Ogólnie jednak wszystko wskazuje na to, że kiedy w ciąży mnogiej z czterema i więcej płodami przeprowadza się redukcję, więcej dzieci może przetrwać, niż gdyby zabiegu tego nie przeprowadzono.

Jeśli wreszcie jesteś osobą religijną, zasięgnij rady nie tylko lekarza, lecz również duchownego. Być może pomocna stanie się dla ciebie rozmowa ze specjalistą w dziedzinie etyki medycznej (zapytaj w szpitalu), genetyki, medycyny matczyno-płodowej czy inną osobą świadomą sytuacji. Podczas tych dyskusji zapewne zauważysz, iż większość etyków (nawet niektórzy konserwatywni teolodzy) są zgodni co do tego, że lepiej ocalić życie jednego dziecka, niż ryzykować śmierć wszystkich. (Z drugiej strony jednak większość zakwestionuje dokonanie redukcji z powodu wygody - na przykład ponieważ rodzina nie ma miejsca na cztery łóżeczka.)

Przeczytaj *Wykrycie poważnego uszkodzenia płodu* (s. 514) i *Uwagi o niepowodzeniach ciążowych* (s. 527). Pomocna może się także stać rozmowa z rodzicami, którzy przechodzą lub przeszli przez to samo (spróbuj znaleźć grupę samopomocy bądź osoby, z którymi mogłabyś porozmawiać, za pośrednictwem lekarza, szpitala albo w Internecie).

Ostatecznie jednak do ciebie należy decyzja. Jeśli jesteś całkowicie przeciwna zabiegowi z powodów etycznych czy religijnych i zdecydowałaś się kontynuować ciążę niezależnie od ryzyka dla płodów oraz dla ciebie, musisz znaleźć się pod opieką lekarza gotowego wesprzeć cię w twej decyzji (a nie tylko ją spełnić) bez najmniejszych zastrzeżeń. I podobnie: jeśli zdecydujesz się na redukcję płodową, potrzebny ci będzie lekarz z całego serca popierający twą decyzję.

A kiedy już podejmiesz wybór, nie zastanawiaj się, „co by było..." Lepiej przyjmij, że podjęłaś najsłuszniejszą w danej sytuacji decyzję, kierując się najlepszymi intencjami. Nawet jeśli coś poszło nie tak, jak liczyłaś, nie oskarżaj i nie wiń się o nic.

ciąża będzie przebiegać zupełnie prawidłowo, jednak niekiedy małowodzie prowadzi do powstania problemów lub je sygnalizuje. We wczesnej ciąży istnieje niewielkie ryzyko zaciśnięcia się pępowiny lub zniekształcenia stopy płodu, który nie ma dość miejsca w łonie. W późnej ciąży dojść może do stanu zagrożenia płodu. Małowodzie niekiedy współistnieje z pewnymi rodzajami wad płodu, takimi jak na przykład wady układu pokarmowego czy moczowego. Mocz dziecka stanowi część wód płodowych, toteż jego nieprawidłowe wydzielanie może doprowadzić do małowodzia. Czasem też odpowiedzialna za powstanie tego stanu jest niewydolność łożyska.

Znamiona i objawy. U matki nie występują żadne objawy prócz jednego - macica jest mniejsza, niż powinna (choć przyczyną może też być źle obliczony wiek ciąży). Małowodzie zwykle zostaje rozpoznane poprzez badanie USG, przy czym objawami u płodu są najczęściej zmniejszona ruch-

liwość dziecka i ewentualnie spowolniony wzrost. Istnieje ryzyko, że podczas porodu nastąpi zwolnienie akcji serca dziecka.

Leczenie. Niektórzy lekarze uważają za słuszne uzupełnienie wód płodowych poprzez amnioinfuzję. Poprawieniu stanu sprzyja również podawanie płynów matce - doustnie i dożylnie. Gdy małowodzie zostaje rozpoznane blisko terminu porodu bądź po terminie, lekarze zwykle wywołują czynność porodową. Kobieta z małowodziem powinna dobrze się odżywiać, dużo wypoczywać, nie palić papierosów oraz zgłaszać lekarzowi wszelkie objawy przedterminowego porodu.

WIELOWODZIE

Co to jest? Stan, w którym w macicy znajduje się za dużo wód płodowych. W większości przypadków wielowodzie ma charakter łagodny i przejściowy, jest po prostu nierównowagą w wytwarzaniu wód płodowych. O wiele mniej przypadków wiąże się z wadą płodu, czy to centralnego układu nerwowego, czy też pęcherza moczowego i nerek dziecka, albo problemami z przełykaniem (do których mogłoby dojść przy niedrożności układu żołądkowo-jelitowego, na przykład zwężeniu przełyku, przy zwężeniu odźwiernika czy deformacji części twarzowej, np. rozszczepu wargi czy podniebienia.) Może być skutkiem nie leczonej cukrzycy u matki; częściej występuje przy ciąży wielopłodowej.

Znamiona i objawy. Wielowodzie najczęściej zostaje wykryte podczas rutynowego bądź diagnostycznego badania USG. Macica może być większa, niż powinna. Wielowodzie sprawia, że ciężarna czuje dyskomfort części brzusznej, niestrawność, obrzęki nóg, bezdech lub hemoroidy. Zagrożeniem dla ciąży są natomiast: ułożenie dziecka w pozycji pośladkowej, poród przedterminowy, oddzielenie się łożyska i wypadnięcie pępowiny.

Leczenie. Jeśli wielowodzie ma postać zaawansowaną, niekiedy przeprowadza się amniopunkcję w celu usunięcia części wód płodowych; czasem podaje się leki. Przy wielowodziu lekarze podczas porodu zwykle nie dokonują przerwania błon płodowych ze względu na ryzyko wypadnięcia pępowiny wraz z silnym strumieniem wody. Niektórzy natomiast wykonywać będą ten zabieg bardzo powoli, używając precyzyjnych narzędzi, aby wody płodowe uchodziły wolno, w sposób kontrolowany. W przypadku naturalnego pęknięcia błon płodowych istnieje duże ryzyko wypadnięcia pępowiny, dlatego też natychmiast zadzwoń do lekarza, jeśli rozpoznano u ciebie wielowodzie, a wody już odeszły.

SPLĄTANA PĘPOWINA

Co to jest? Czasami zdarza się, że pępowina jest zasupłana, splątana czy owinięta wokół płodu - najczęściej wokół jego szyi („pępowina karkowa"). Stan pępowiny może albo nie stwarzać żadnych komplikacji, albo spowalniać czy wręcz wstrzymywać dopływ krwi do płodu - a to bywa dla dziecka śmiertelnym zagrożeniem. W przypadku podejrzenia nieprawidłowości dotyczących pępowiny należy natychmiast przedsięwziąć odpowiednie kroki.

Znamiona i objawy. Według wyników badań, najczęstszy objaw stanowi wyraźne zmniejszenie ruchliwości płodu po 37 tygodniu ciąży. (Jeśli regularnie badasz ruchy płodu - patrz s. 239 - łatwo ci będzie wychwycić taką zmianę.) Innym objawem są częste czkawki od 36 do 40 tygodnia - dwa albo cztery razy w ciągu 24 godzin, każdy atak czkawki trwa ponad 10 minut. Jeśli zaobserwujesz któryś z tych objawów czy jakiekolwiek inne nieoczekiwane zmia-

Pierwsza pomoc dla płodu

W zaawansowanej ciąży brak aktywności ruchowej płodu może być oznaką jego zagrożenia (test domowy, patrz s. 239). Zmniejszenie się aktywności płodu obserwuje się często, jeszcze zanim wystąpią inne objawy jego zagrożenia (tj. ogólnie przyjęto mniej jak 10 mchów płodu w czasie dwugodzinnej rejestracji). Należy niezwłocznie w takim przypadku poinformować lekarza lub udać się do szpitala. Tylko takie szybkie działanie stwarza szansę uratowania życia dziecka.

ny w zachowaniu płodu, zadzwoń natychmiast do lekarza i poproś o zbadanie stanu płodu. W czasie pierwszej fazy porodu, jeśli płód jest monitorowany, problem z pępowiną ujawnić się może poprzez nieprawidłową pracę serca dziecka. Do wykrycia położenia pępowiny służy badanie USG.

Leczenie. Najlepszym rozwiązaniem jest natychmiastowy poród, zwykle przez cięcie cesarskie.

WYPADNIĘCIE PĘPOWINY

Co to jest? Sznur pępowiny można nazwać „przewodem życia" w odniesieniu do wewnątrzmacicznego rozwoju płodu. Czasami, gdy nastąpi pęknięcie błon płodowych, sznur wyślizguje się lub wypada przez kanał szyjki lub nawet przez pochwę, wypychany przez wypływający płyn owodniowy. Część przodująca płodu może wtedy wywierać ucisk na wypadnięty sznur pępowiny. Gdy dojdzie do uciśnięcia sznura, może nastąpić ograniczenie lub całkowity brak zaopatrywania płodu w tlen. Wypadanie pępowiny występuje bardzo często w czasie porodu przedwczesnego (ponieważ część przodująca płodu jest zbyt mała, by całkowicie wypełnić miednicę) lub gdy częścią przodującą nie jest główka płodu. Wypadnięcie pępowiny jest częste w przypadku przedwczesnego pęknięcia błon płodowych i wówczas zdarza się przed wystąpieniem czynności skurczowej macicy albo jeśli mamy do czynienia z wielowodziem.

Znamiona i objawy. Wypadnięty sznur pępowiny może się znajdować w pochwie lub też zwisać przed sromem. Jeżeli dochodzi do jego uciśnięcia, pojawiają się objawy zagrożenia płodu, które można wykryć na podstawie różnych metod oceny jego stanu.

Leczenie. Gdy kobieta zauważy lub odczuwa obecność pępowiny w pochwie lub też podejrzewa jej wypadnięcie, powinna maksymalnie chronić ją przed uciskiem. W sytuacji wystawania pępowiny przed sromem należy delikatnieją zabezpieczyć (nie wolno jej ściskać), najlepiej ciepłą wilgotną podpaską, czystym ręcznikiem lub pieluchą. Następnie należy się udać do najbliższego szpitala lub punktu pomocy doraźnej.

Aby ochronić pępowinę przed uciskiem, w szpitalu zapewne zostanie wstrzyknięty roztwór soli fizjologicznej do pęcherza moczowego. Pępowina wystająca poza pochwę może być włożona na miejsce przy pomocy sterylnego tamponu, po czym podaje się leki wstrzymujące czynność porodową na czas, gdy rodząca jest przygotowywana do natychmiastowego cięcia cesarskiego. Przy szybkiej i odpowiedniej pomocy medycznej najczęściej uzyskuje się dobry wynik położniczy.

KOMPLIKACJE WYSTĘPUJĄCE PODCZAS PORODU I W OKRESIE POPORODOWYM

Wielu z poniżej przedstawionych sytuacji nie można przewidzieć aż do chwili rozpoczęcia się porodu, toteż nie ma potrzeby czytać o nich z wyprzedzeniem i niepotrzebnie się martwić, ponieważ istnieje niewielkie prawdopodobieństwo, że któraś z nich przytrafi się tobie. Opisane zostały po to, byś mogła przeczytać o nich po fakcie (którego wystąpienie jest bardzo wątpliwe) albo dowiedzieć się jak się ustrzec przed powtórnym wystąpieniem tych komplikacji przy następnym porodzie.

ZAGROŻENIE PŁODU

Co to jest? Terminu tego używa się w celu wyrażenia sytuacji, w której płód znajduje się w niebezpieczeństwie, najczęściej z powodu niedotlenienia. Stan zagrożenia płodu może być spowodowany różnymi nieprawidłowościami, obejmującymi między innymi zespół żyły głównej dolnej u ciężarnej; niektóre choroby matki (niedokrwistość, nadciśnienie, choroby serca); nieprawidłowo niskie ciśnienie tętnicze krwi lub wstrząs; brak funkcjonowania łożyska lub jego przedwczesne oddzielenie się od ściany macicy; ucisk sznura pępowinowego lub jego splątanie; przedłużona i nadmiernie wyrażona czynność skurczowa macicy; zakażenie płodu; wady; krwotok lub niedokrwistość.

Znamiona i objawy. Dokładne oznaki zagrożenia płodu różnią się w zależności od przyczyny wywołującej stan jego zagrożenia. Ciężarna może zauważyć zmiany w wewnątrzmacicznej aktywności płodu lub też całkowity brak jego ruchów. Położnik może zarejestrować zmiany w czynności serca płodu typowe dla stanu jego zagrożenia, posługując się aparatem Dopplera lub ciągłym zapisem kardiotokograficznym (patrz s. 323). Następnie mogą zostać przeprowadzone badania dodatkowe.

Leczenie. Potwierdzony stan zagrożenia płodu wymaga zazwyczaj natychmiastowego zakończenia ciąży. Gdy poród drogami natury nie rokuje szybkiego zakończenia, wówczas zachodzi potrzeba natychmiastowego rozwiązania przez cięcie cesarskie. W niektórych sytuacjach, jeszcze przed wykonaniem cięcia cesarskiego, istnieje możliwość wykonania wewnątrzmacicznej resuscytacji płodu, mającej na celu zmniejszenie ryzyka jego przedporodowego niedotlenienia. Można to osiągnąć przez podawanie matce środków tokolitycznych, hamujących czynność skurczową i tym samym rozszerzających naczynia krwionośne i przyspieszających akcję serca oraz wpływających na wzrost przepływu krwi.

DYSTOCJA BARKOWA

Co to jest? Jeśli po urodzeniu główki płodu nie następuje urodzenie barków mimo wykonywania rutynowych czynności, określamy to dystocją barkową. Przyczyny dystocji to: duża masa ciała płodu oraz zaburzenie mechanizmu porodu barków. Skrajną dystocję niektórzy określają zaklinowaniem barków.

Znamiona i objawy. Następuje zatrzymanie porodu po urodzeniu się główki. Może to nastąpić nieoczekiwanie w czasie porodu, który do tego momentu zdawał się do tej pory odbywać całkowicie prawidłowo.

Leczenie. Należy podjąć wszelkie możliwe czynności w celu ratowania życia płodu, kto-

rego bark uległ zaklinowaniu w macicy. Należy bardzo rozlegle naciąć krocze; dokonać rotacji płodu i urodzić tylny bark jako pierwszy; przygiąć kolana rodzącej do jej brzucha; wywierać umiarkowany nacisk tuż powyżej obręczy miednicy; stosować wszystkie inne sposoby postępowania, mogące przezwyciężyć siły zaklinowujące bark, nawet łamiąc kości obręczy barkowej płodu, jeśli wszystkie inne metody nie poskutkują. Można też podjąć próbę odprowadzenia urodzonej główki płodu ponownie do pochwy[1] (rzadko jest to możliwe), a poród zakończyć cięciem cesarskim.

Zapobieganie. Aby mieć pewność, że dziecko nie będzie zbyt duże na przeciśnięcie się przez kanał rodny, pamiętaj, by przybierać na wadze odpowiednią liczbę kilogramów przy wartościowej diecie i odpowiednio dobranych ćwiczeniach. Choć przyrost masy ciała matki nie zawsze idzie w parze z wielkością dziecka, częstokroć nadwaga matki równa się nadwadze dziecka. Bardzo uważnie muszą kontrolować sytuację kobiety chore na cukrzycę (patrz s. 498), aby ich dziecko nie było zbyt duże.

PĘKNIĘCIE MACICY

Co to jest? Pęknięcie lub rozerwanie się macicy w czasie trwania ciąży (co zdarza się rzadko) lub porodu (nieco częściej). Najczęstszą przyczyną jej pęknięcia jest stara blizna w ścianie macicy. Blizna może być następstwem: przebytego cięcia cesarskiego (szczególnie jeśli zostało ono przeprowadzone w sposób klasyczny, z cięciem pionowym); zaopatrzonego uprzednio pęknięcia macicy; operacji chirurgicznych na mięśniu macicy (korekcji jej kształtu lub wyłuszczeniu mięśniaków) lub też perforacji jej ściany czy urazu (np. rana po dźgnięciu nożem czy kuli). Ryzyko pęknięcia macicy zwiększa się także w przypadku nieprawidłowości związanych z łożyskiem (łożysko przodujące, przedwczesne oddzielenie się łożyska, łożysko przyrośnięte) lub ułożeniem płodu (na przykład gdy dziecko ułożone jest poprzecznie). Bardzo gwałtowna czynność skurczowa (zarówno samoistna, jak i - częściej - indukowana) może także prowadzić do pęknięcia macicy. Zdarza się to bardzo rzadko, szczególnie w pierwszej ciąży, przy braku predysponującej do jego wystąpienia blizny. Pęknięcie zdarza się częściej u wieloródek (szczególnie jeśli jest to szósta lub kolejna ciąża) mających bardzo rozciągniętą macicę (z powodu ciąż wielopłodowych lub ze zwiększoną ilością płynu owodniowego), które poprzednio przebyły ciężki poród lub u których obecnie wystąpiły trudności w czasie porodu (szczególnie dystokia lub poród kleszczowy). Wywoływanie czynności porodowej podczas próby urodzenia drogami natury po wcześniejszym wykonaniu cięcia cesarskiego, także znacznie zwiększa ryzyko pęknięcia.

Znamiona i objawy. Ciężarne z grupy podwyższonego ryzyka (niezależnie od tego, jak znikome jest to ryzyko) wystąpienia tego powikłania, mające blizny macicy lub też spełniające inne warunki predysponujące, powinny znać objawy towarzyszące tej patologii, tak na wszelki wypadek. Pierwszym objawem pęknięcia zwykle jest piekący ból brzucha z towarzyszącym mu uczuciem wewnętrznego rozrywania. Następnie występuje krótki okres ulgi, po którym pojawia się rozlany ból brzucha i jego bolesność uciskowa. Gdy pęknięcie dotyczy dolnego odcinka macicy, wówczas czynność skurczowa całkowicie ustaje. Może, lecz nie musi, wystąpić krwawienie z pochwy. Płód pod ochraniającą go dotąd częścią macicy, która została przerwana, będzie łatwo wyczuwalny przez powłokę brzuszną i może przejawiać stan zagrożenia. (Jeśli płód jest monitorowany, często zauważalna jest nagła nieprawidłowość pracy jego serca.) Jeśli odczu-

[1] W piśmiennictwie jest to opisane jako zabieg Lowanellego; w Polsce nie było jeszcze wykonane (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

wasz te objawy - silniejsze, gdy do pęknięcia doszło w górnej połowie macicy - zwróć się o natychmiastową pomoc medyczną.

Leczenie. Konieczny jest natychmiastowy poród operacyjny, z następowym zszyciem pęknięcia ściany. W przypadku rozległego pęknięcia macicy leczeniem z wyboru może się okazać wykonanie hysterektomii. Czasami pęknięcie macicy pozostaje nie rozpoznane do momentu wystąpienia krwotoku po porodzie. Również w tych przypadkach należy pęknięty mięsień zszyć lub też, jeśli wymaga tego sytuacja, usunąć macicę. Chorą po zaopatrzeniu pęknięcia należy objąć ścisłym nadzorem, w celu wczesnego wykrycia ewentualnych powikłań, jak również rozważyć następową terapię antybiotykami jako prewencję przed infekcją. W okresie pooperacyjnym można zezwolić na przebywanie poza łóżkiem (od kilku do 6 godzin) lub też nie, w zależności od sytuacji przez kilka pierwszych dni.

Zapobieganie. Polega na ocenie stanu macicy przed porodem poprzez wewnętrzne USG macicy u kobiet, które rodziły wcześniej przez cięcie cesarskie lub przeszły inne operacje czy uraz macicy. Lepiej zaplanować przeprowadzenie kolejnego cięcia cesarskiego, jeśli ściana macicy wydaje się miejscowo cieńsza. Dotyczy to również kobiet, które dwa lub więcej razy rodziły operacyjnie, gdyż stoją przed większym zagrożeniem pęknięcia macicy niż te, które przeszły tylko jeden poród operacyjny. W podjęciu decyzji pomocne będzie sprawdzenie, czy ściana macicy jest równa, bez cieńszych miejsc. Nie powinno się wywoływać czynności porodowej u rodzących, które próbują urodzić drogami natury po wcześniejszym cięciu cesarskim.

WYNICOWANIE MACICY

Co to jest? Częściowe lub całkowite wpuklenie dna macicy do jej jamy jest rzadkim, lecz niezwykle niebezpiecznym powikłaniem. Wynicowanie macicy występuje najczęściej na skutek brutalnych zabiegów po porodzie płodu. Zwiększonym ryzykiem wystąpienia tego niezmiernie rzadkiego powikłania objęte są te kobiety, które wcześniej już go doświadczyły, wielokrotnie rodziły, mają tendencje do porodu przedłużonego (trwającego dłużej niż 24 godziny), u których łożysko zlokalizowane jest w dnie macicy bądź wykazuje nieprawidłowości w zakresie implantacji - czy wreszcie kobiety, którym podczas porodu podawano siarczan magnezu w trakcie czynności skurczowej w celu zwiotczenia macicy. Do wynicowania macicy może również dojść w sytuacji znacznego zwiotczenia mięśnia macicy lub też gdy jej atoniczne dno ulega przemieszczeniu w trzeciej fazie porodu, przy oddzieleniu i wydaleniu łożyska. Aby ochronić matkę przed silnym krwotokiem oraz wstrząsem, należy natychmiast przystąpić do leczenia.

Znamiona i objawy. W przypadku wynicowania macicy niezmiernie ważne jest wczesne rozpoznanie. Nagłe całkowite wynicowanie macicy objawia się niezwykle ostrym bólem w dole brzucha z towarzyszącym uczuciem rozciągania i wypełniania pochwy. Zazwyczaj pojawia się ból brzucha, obfite krwawienia i objawy głębokiego wstrząsu. Lekarz podczas badania zewnętrznego nie będzie w stanie wyczuć macicy; przy całkowitym wynicowaniu część macicy może być widoczna w pochwie.

Leczenie. W większości przypadków macicę można odprowadzić ręcznie (zwykle w znieczuleniu), niekiedy zachodzi potrzeba zastosowania innych technik. Należy do nich wykorzystanie ciśnienia hydrostatycznego (macicę napełnia się wodnym roztworem soli, aby można ją było cofnąć na miejsce). Gdy stwierdza się znaczną utratę krwi, konieczne są transfuzje płynów krwi. Leki, tj. siarczan magnezu lub nitroglicerynę, po-

daje się w celu zwiotczenia mięśniówki macicy, co ułatw ia następowe odprowadzenie wynicowanej macicy. Pozostawiony niekiedy w macicy fragment łożyska można usuwać zarówno przed, jak i po jej odprowadzeniu. W wyjątkowych sytuacjach ręczne odprowadzenie macicy jest niemożliwe, wymaga operacji brzusznej.

Po odprowadzeniu należy dążyć do utrzymania odpowiedniego napięcia mięśnia macicy, by zapobiec ponownemu przemieszczeniu się prawidłowo usytuowanej macicy. Podawanie oksytocyny i innych leków obkurczających macicę należy uznać za uzasadnione, gdyż ma zapobiegać jej ponownemu wynicowaniu. Wskazana jest antybiotykoterapia jako ochrona przed mogącą wystąpić infekcją.

Zapobieganie. Ryzyko ponownego wynicowania macicy u kobiet, u których w przeszłości wystąpiła już ta patologia, jest większe, dlatego też lekarz prowadzący powinien być o tym fakcie poinformowany.

PĘKNIĘCIE POCHWY I SZYJKI MACICY

Co to jest? Pęknięcie lub rozdarcie w rejonie krocza wokół macicy, samej macicy i/lub szyjki macicy - zarówno małe, jak i rozległe.

Znamiona i objawy. Obfite krwawienie jest najczęstszym objawem, choć w zasadzie rozpoznanie pęknięcia zwłaszcza zewnętrznego po porodzie jest dość proste dla położnika.

Leczenie. Obowiązuje zasada, że wszystkie pęknięcia - większe niż 2 centymetry lub będące przyczyną silnego krwawienia - wymagają zszycia. Uprzednio jednak należy zaopatrywane miejsce znieczulić miejscowo, jeśli nie dokonano tego przed porodem.

Zapobieganie. Aby okolica krocza stała się bardziej podatna na rozciąganie i przez to mniej narażona na pęknięcia, należy wykonywać masaż krocza i ćwiczenia Kegla (patrz s. 189 i 326) na 6 do 8 miesięcy przed porodem.

KRWOTOK POPORODOWY

Co to jest? Krwotoki poporodowe lub silne krwawienia są bardzo trudne do opanowania. Zalicza się je do bardzo poważnych powikłań, lecz występują niezmiernie rzadko. Zdecydowane postępowanie terapeutyczne spowodowało, że rzadko stanowią poważne zagrożenie życia. Przyczynami obfitych krwawień poporodowych mogą być: atoniczna macica, która nie obkurcza się z powodu przedłużonych, wyczerpujących skurczów porodowych, poród urazowy, zbyt rozciągnięta macica z powodu ciąży wielopłodowej lub dużego płodu, zwiększona objętość płynu owodniowego, dodatkowego zrazu łożyska lub też przedwczesnego jego oddzielenia, mięśniaków, złego stanu zdrowia matki w okresie porodu.

Obfite krwawienia lub krwotok mogą wystąpić natychmiast po porodzie z powodu niezaopatrzenia pęknięć trzonu, szyjki macicy, pochwy lub jeszcze innego narządu w miednicy, przyczyną ich wystąpienia może być również wynicowanie macicy (nawet po jej odprowadzeniu). Przyczynami krwawień pojawiających się po tygodniu lub dwóch po porodzie mogą być resztki popłodu w macicy. Zakażenie może również stać się przyczyną krwotoku poporodowego; zazwyczaj występuje on zaraz po porodzie lub też dopiero później, po tygodniach. Krwotok poporodowy występuje częściej u tych położnic, u których stwierdzono łożysko przodujące lub przedwczesne jego oddzielenie przed porodem. Czasami przyczyną staje się przyjmowanie aspiryny, ibuprofenu, preparatów miłorzębu dwuklapowego (gingko biloba), witaminy E w du-

żych dawkach czy innych leków, ziół lub suplementów zakłócających krzepliwość krwi. Rzadko przyczyną krwotoku stają się nie zdiagnozowane wcześniej zaburzenia krzepliwości krwi o podłożu genetycznym u matki.

Znamiona i objawy. Nieprawidłowe silne krwawienie po porodzie, które nasącza więcej niż jedną podpaskę przez godzinę i utrzymuje się w takim stanie przez kilka godzin; jasnoczerwone krwawienie obecne jeszcze po tygodniu od porodu, szczególnie jeśli jego nasilenie się nie zmniejsza. Odchody poporodowe czasami mogą mieć zgniły zapach i zawierać duże skrzepy krwi (wielkości cytryny lub większe), towarzyszy im ból i/lub uczucie ciężaru w podbrzuszu w pierwszych kilku dniach po porodzie.

Leczenie. W zależności od przyczyny wywołującej krwotok należy - w celu opanowania krwawienia - zastosować jeden z wymienionych sposobów postępowania: masaż macicy, by pobudzić ją do obkurczenia; podanie leków naskurczowych (takich jak oksytocyna); odszukanie i zaopatrzenie miejsca pęknięcia; usunięcie pozostawionych w macicy resztek popłodu. Nieopanowanie krwawienia wymienionymi sposobami wymaga infuzji dożylnych płynów krwiozastępczych, transfuzji krwi, podania osoczowych czynników krzepnięcia - w przypadku stwierdzenia zaburzeń koagulologicznych - i antybiotykoterapii, w celu zapobiegnięcia infekcji. Rzadko udaje się zahamować krwawienie 6-24 godzinną tamponadą macicy[1], czasami też sytuacja wymaga podwiązania jednej z tętnic macicznych. Jeśli te zabiegi nie przyniosą rezultatów, wówczas zwykle bardzo skuteczne okazuje się zastosowanie nowego rozwiązania: wewnątrzmacicznego balonu działającego na zasadzie „tamponu". Dzięki niemu można w wielu wypadkach uniknąć zabiegów inwazyjnych. Lecz jeśli nawet to nie powstrzyma krwotoku, konieczne staje się usunięcie macicy.

Współcześnie stosowane sposoby leczenia krwawień poporodowych są bardzo skuteczne, a powrót do zdrowia przebiega szybko.

Zapobieganie. Najlepiej wystrzegać się jakichkolwiek preparatów bądź leków obniżających krzepliwość krwi zwłaszcza w ostatnim trymestrze i zaraz po porodzie.

ZAKAŻENIE POPORODOWE

Co to jest? To infekcja związana z porodem. Występuje ona rzadko u położnic, którym zapewniono właściwą opiekę medyczną, a przebieg porodu był niepowikłany i odbył się drogami natury. Najczęstszym zakażeniem poporodowym jest endometritis, infekcja błony śluzowej macicy, która jest obnażona po oddzieleniu łożyska. Zapalenie błony śluzowej trzonu macicy występuje najczęściej po cięciu cesarskim, poprzedzonym długim czasem trwania porodu lub przedwczesnym pęknięciem błon płodowych. Częściej także zdarza się w sytuacjach pozostawania w macicy fragmentów łożyska. Zakażeniu może także ulec pęknięta szyjka macicy i sama macica, uszkodzony srom albo miejsce nacięcia.

Znamiona i objawy. Różnią się w zależności od miejsca rozwoju infekcji. Nieznaczna gorączka, niejasny ból podbrzusza i występujące czasami odchody pochwowe o zgniłym zapachu są charakterystyczne dla infekcji błony śluzowej macicy. Zakażeniu pęknięć poporodowych i miejsca nacięcia zazwyczaj towarzyszy ból i bolesność uciskowa podbrzusza w miejscu odpowiadającym macicy, czasami gęste odchody o zgniłym zapachu, trudności w oddawaniu moczu. W pewnych rodzajach infekcji gorączka przekracza 40°C, występują dreszcze, bóle

[1] Obecnie w położnictwie krwotoków poporodowych nie leczy się tamponadą (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

głowy, zlewne poty. Powodem ich występowania są nie objawy, lecz występująca wysoka gorączka. Dlatego też lekarz prowadzący powinien być poinformowany o wystąpieniu jakiejkolwiek gorączki w okresie poporodowym.

Leczenie. Terapia antybiotykami jest bardzo skuteczna, dlatego też powinna być wdrożona stosunkowo wcześnie. Pobranie wymazu pomaga w określeniu rodzaju drobnoustroju powodującego infekcję i pozwala zastosować właściwy antybiotyk.

Zapobieganie. Należy skrupulatnie dbać o czystość podczas porodu i w okresie połogu. Zawsze myj ręce, nim dotkniesz okolicy krocza, podcieraj się od przodu ku tyłowi, nie korzystaj z tamponów i sprawdź, czy używane przez ciebie podpaski są czyste.

UWAGI O NIEPOWODZENIACH CIĄŻOWYCH

Niezależnie od tego, kiedy nastąpiła strata dziecka - czy to we wczesnej ciąży, czy w czasie porodu, czy też po porodzie, ból jest tak wielki, że ma wpływ na późniejsze życie.

Poronienie. Fakt, że dochodzi do niego we wczesnej ciąży, wcale nie zmniejsza bólu przyszłych rodziców. Z poronieniem częstokroć wiąże się wstrząs, rozpacz, depresja i uczucie, że się w jakiś sposób zawiodło - szczególnie gdy była to planowana ciąża. Tak samo trudno sobie poradzić ze stratą wczesnej ciąży, jak z utratą dziecka w późniejszym okresie. Po pierwsze, ponieważ wiele par postanawia wstrzymać się z podaniem do wiadomości o ciąży do końca trzeciego miesiąca i nawet najbliżsi przyjaciele i rodzina często o niczym nie wiedzą - trudno będzie znaleźć wsparcie. Nawet ci, którzy zostali poinformowani o ciąży i/lub poronieniu, często nie potrafią udzielić wsparcia w sposób, w jaki czyniliby to, gdyby ciąża trwała dalej. Będą na przykład próbowali umniejszyć wielkość straty, mówiąc: „Nie martw się, spróbujesz jeszcze raz". Nie rozumieją bowiem, że utrata dziecka bywa czymś tragicznym - nawet we wczesnej ciąży. Po drugie, proces wracania do normalności utrudnia fakt, że nie można wziąć dziecka na ręce, zrobić zdjęcia, pochować go - czyli dopełnić rytuałów, jakie zwykle pomagają wylać żal rodzicom dzieci, które urodziły się martwe.

Pamiętaj, że jeśli przeżyłaś poronienie (bądź ciążę ektopową czy zaśniadową), masz prawo do żalu. Sposobem na uzewnętrznienie twojej tragedii będzie oddanie czci dziecku, które straciłaś, a jednocześnie pomoże ci poradzić sobie ze stratą i przejść do normalności. Pomyśl o zorganizowaniu niewielkiej ceremonii, na którą zaprosisz tylko najbliższych przyjaciół i rodzinę. Lecz jeśli trudno ci okazywać swój żal nawet podczas tak skromnej uroczystości, zorganizujcie wraz z mężem coś tylko we dwoje, w jakimś przyjemnym miejscu - na przykład nad cichym, spokojnym jeziorem podczas zachodu słońca. Możesz również podzielić się swymi uczuciami z innymi, którzy też przeżyli poronienie: z pojedynczymi osobami, w grupie lub przez Internet. Jako że wiele kobiet roni przynajmniej raz w okresie rozrodczym, możesz się poczuć zaskoczona, ilu twoich znajomych także przeszło przez to samo, chociaż nigdy nie wspomniało o tym ani słowem. Wiele rad przeznaczonych dla matek, które straciły dziecko w późnej ciąży, może pomóc i tobie. Przeczytaj również Stany przygnębienia (ramka na s. 532).

Musisz uznać fakt, że w twym sercu zawsze pozostanie miejsce dla ciąży, którą straciłaś, i że możesz odczuwać smutek czy przygnębienie w rocznicę spodziewanego terminu rozwiązania czy rocznicę poronienia - nawet jeszcze wiele lat po tym fakcie.

Dobrze jest planować coś szczególnego na tę okazję, coś, co cię rozweseli, ale nie przeszkodzi we wspomnieniach, przynajmniej przez pierwsze kilka lat. Może to być posadzenie kwiatów lub drzewa, cichy piknik w parku, uroczysty obiad z mężem. Mimo iż żal nad stratą jest czymś normalnym i koniecznym, z czasem powinnaś zacząć czuć się lepiej. Jeśli dzieje się inaczej lub masz problemy z radzeniem sobie ze sprawami życia codziennego, na przykład nie możesz jeść i spać, izolujesz się od przyjaciół i rodziny, powinnaś poszukać pomocy specjalisty, który pomoże ci zaleczyć rany.

Poronienie zwykle oznacza, że nigdy więcej nie zaakceptujesz oczywistego faktu, iż ciąża równa się dziecko. Pamiętaj, że następna ciąża nie będzie już tak niewinna. Z jednej strony, będziesz się starała nie myśleć za dużo o dziecku ze strachu przed kolejnym poronieniem. Z drugiej jednak, staniesz się szczególnie wyczulona na wczesne symptomy ciążowe: kłucia, bóle, wrażliwość piersi - czyli oznaki, że dziecko w twym łonie rośnie.

Zgon w macicy. Gdy ciężarna nie odczuwa ruchów swojego dziecka przez kilkanaście godzin lub więcej, naturalną sprawą jest jej lęk przed najgorszym. A najgorsze jest oczywiście to, że nie narodzone dziecko umarło. Na szczęście dzieje się to rzadko. Gdy jednak się zdarzy, może być przyczyną licznych rozterek.

Ciężarna odbiera wiadomość o braku czynności serca swojego dziecka, tj. o jego wewnątrzmacicznym obumarciu, z niedowierzaniem i poczuciem osobistego nieszczęścia, jakie ją dotknęło.

Dla takiej kobiety dalsze noszenie ciąży, z przeświadczeniem, że jej dziecko już nie żyje, jest trudne lub wręcz niemożliwe. Prowadzone badania wykazują, że u tych kobiet, u których poród obumarłego płodu odbywa się po okresie oczekiwania dłuższym niż trzy dni od momentu rozpoznania wewnątrzmacicznej śmierci płodu, występują depresje. Z tego powodu stan psychiczny takiej kobiety jest zależny od decyzji lekarskiej co do planu dalszego postępowania. Jeżeli czas występowania czynności porodowej jest trudny do przewidzenia, należy rozważyć celowość wzniecenia czynności skurczowej lub też zezwolić na powrót ciężarnej do domu do momentu pojawienia się samoistnej czynności porodowej, a uzależnione jest to od zaawansowania ciąży, jak i stanu psychofizycznego ciężarnej.

Rozmiar tragedii, przez jaką musi przejść kobieta, której płód obumarł w macicy, prawdopodobnie jest bardzo podobny do tego, jaki dotyczy rodziców, których dziecko zmarło podczas lub po porodzie, dlatego też należy postępować tak samo: jeśli to tylko możliwe, pozwolić dotknąć dziecka i pochować je.

Śmierć podczas porodu lub po porodzie. Czasami śmierć zdarza się podczas porodu, czasami zaś po nim. Każdy sposób straty dziecka jest dla matki ciosem trudnym do wyrażenia. Kobieta oczekiwała na swoje dziecko blisko dziewięć miesięcy, a teraz wraca do domu z pustymi rękoma. Nie ma prawdopodobnie większego bólu jak ten zadany utratą dziecka. I choć nic nie wyrówna straty, którą odczuwa kobieta, czas postępuje naprzód, problem staje się bardziej znośny, depresja powoli mija. Oto kilka wskazówek, które być może pomogą ci złagodzić depresję po takiej tragedii - depresję, która może być większa, gdy nie masz innych dzieci, wcześniej już zdarzyło ci się stracić ciążę lub jeśli jesteś w starszym wieku i obawiasz się, że nie będziesz mogła ponownie zajść w ciążę:

- Zobaczenie, kontakt dotykowy i nadanie, imienia noworodkowi. Cierpienie jest nieodzownym krokiem w akceptacji i powrocie do stanu równowagi po stracie, nie można jednak żałować bezimiennego dziecka, którego nigdy się nie widziało. Jeżeli nawet dziecko jest zniekształcone,

eksperci radzą zobaczyć je, gdyż zwykle wyobrażenie jest dużo gorsze od prawdy. Nawet kontakt dotykowy przez ujęcie w dłonie dziecka oraz nadanie mu imienia sprawia, że śmierć staje się bardziej rzeczywista i w efekcie łatwiejsza do zniesienia. To samo w przypadku organizowania pogrzebu i kremacji. Dają one kolejną możliwość pożegnania dziecka. Dodatkowo grób jest takim miejscem, gdzie będzie można odwiedzić dziecko w przyszłości.

- Jeżeli to możliwe, nie zaleca się podawania środków uspokajających w okresie kilku godzin od poinformowania matki o zgonie dziecka. Mimo że środek uspokajający natychmiast łagodzi ból, to istnieje tendencja mieszania wspomnień z rzeczywistością tego, co się stało. Sprawia to, że proces żałoby staje się trudniejszy, a także pozbawia matkę i współmałżonka szansy wzajemnego wspierania się.

- Warto także porozmawiać z lekarzem o wynikach badań pośmiertnych, a także i innych szczegółach, aby utwierdzić się co do stanu rzeczywistego i pomóc w procesie żałoby. Podawane leki, stan hormonalny oraz szok powodują, że wiele szczegółów podanych na sali porodowej nie zostaje w pełni zrozumianych.

- Pamiętaj, że proces opłakiwania ma zwykle kilka stadiów, łącznie z uczuciem negacji i odizolowania, gniewu, depresji, a w końcu akceptacji (patrz s. 532). Nie czuj się zaskoczona tymi odczuciami - poza tym niekoniecznie wystąpią one w tej kolejności. Nie bądź też zdziwiona, jeśli nie doświadczasz któregoś z nich bądź doznajesz innego uczucia, dodatkowo lub zamiast któregoś z wymienionych. Każdy człowiek jest inny, inaczej reaguje - nawet w podobnych okolicznościach.

- Zachowanie fotografii (wiele szpitali je robi) lub innego przedmiotu (kosmyk włosów, odcisk rączki), który będzie w przyszłości pociechą, gdy będziesz myśleć o dziecku. Mimo że nie brzmi to zachęcająco, zdaniem specjalistów bardzo pomaga. Pomaga także koncentrowanie się na pozytywnych cechach, np. duże oczy, długie rzęsy, piękne rączki i delikatne paluszki, gęste włoski.

  Przyjaciele czy rodzina nie powinni usuwać pewnych oznak przygotowań, jakie poczynione zostały w domu na przyjęcie dziecka. Najlepiej zrobić to samemu. Powrót do domu, który wygląda tak, jakby nigdy nie spodziewano się tam dziecka, przyczyni się tylko do zaprzeczenia temu, co się w rzeczywistości stało.

- Płacz - w zależności od psychiki matki lub ojca częsty lub długi - jest nieodzownym składnikiem procesu żałoby. Nie zawsze płacze się natychmiast po stracie. Niekiedy wraca się do płaczu po upływie pewnego czasu.

- Ogranicz środki uspokajające i rozluźniające. Choć bywają na początku skuteczne, zakłócają proces żałoby, a dodatkowo można się od nich uzależnić. Nie top swych żalów w alkoholu. Alkohol ma działanie depresyjne i choć jego rozluźniające działanie początkowo może wydawać się przyjemne, to po ustaniu działania poczujesz jeszcze większy smutek.

- Należy się spodziewać ciężkich chwil. Przez pewien okres można odczuwać depresję, pustkę; doświadczać ogromnego smutku, cierpieć na bezsenność; walczyć z małżonkiem i ignorować inne dzieci, a nawet wyobrazić sobie, że dziecko płacze w środku nocy. Być może sama będziesz odczuwała potrzebę, by traktować cię jak dziecko, które się tuli, kocha, o które się dba.

- Również ojcowie cierpią po stracie dziecka, ale ich smutek jest lub wydaje się krótszy i słabszy niż ból matki, częściowo dlatego, że nie nosili oni dziecka wewnątrz swego ciała przez tyle miesięcy.

Strata jednego z bliźniąt

Dla rodziców tracących jedno z bliźniąt (w przypadku trojaczków i czworaczków) przyjście na świat potomstwa jest zarówno radosne, jak i tragiczne. Każde z rodziców, postawione w takiej sytuacji, jest w zbyt głębokiej depresji, by opłakiwać utracone dziecko lub cieszyć się z narodzin drugiego, a obydwa te procesy są bardzo ważne. Dlaczego tak myślisz i czujesz? U podłoża twoich obaw mogą leżeć następujące przyczyny:

- Straciłaś dziecko i fakt, że masz drugie, nie umniejsza tej straty. Masz prawdo do żałoby, a wręcz jej potrzebujesz, gdyż w przeciwnym wypadku trudno by ci było pogodzić się ze stratą. Skorzystaj z rad dla rodziców pogrążonych w żalu - znajdziesz je w tym rozdziale. Dzięki nim łatwiej pogodzisz się ze śmiercią dziecka.
- Utrata radości. Nie będziesz mogła się szczycić, że jesteś matką bliźniąt (czy trojaczków, czworaczków itp.). Nawet nie wiedząc z góry o bliźniętach, można czuć się oszukanym. Rozczarowanie jest rzeczą normalną, więc nie czuj się winna, że go doświadczasz. Zaleca się opłakiwanie zarówno straty dziecka, jak i utraty spodziewanego statusu.
- Obawa przed wyjawieniem przyjaciołom i rodzinie faktu, iż jest tylko jedno dziecko, podczas gdy spodziewali się wiadomości o bliźniętach. Pomóc może przyjaciel, informujący o zaistniałej sytuacji. Powinien on także towarzyszyć w pierwszym spacerze z dzieckiem, odpowiadając na pytania przypadkowo napotkanych znajomych.
- Poczucie niedostatecznej kobiecości spowodowane stratą jednego dziecka, zwłaszcza jeśli poczęte były przez stosowanie takich zabiegów jak IVF[1] lub GIFT[2]. To, co się wydarzyło, nie ma nic wspólnego z wartością danej osoby jako matki czy kobiety.
- Poczucie, że zostałaś ukarana za to, że nie widziałaś możliwości opiekowania się dwójką, lub pragnęłaś bardziej chłopca niż dziewczynki (albo na odwrót) itd. Uczucie to jest bardzo powszechne, ale całkowicie niedorzeczne.
- Obawa przed tym, że każde urodziny dziecka i jego osiągnięcia będą przypominały utracone dziecko i wszystko to, co mogłoby być, gdyby ono żyło. Z takim uczuciem na pewno się zetkniesz. Pomocne mogą być w tych właśnie momentach rozmowy ze współmałżonkiem, a nie tłumienie uczuć.
- Rodzice obawiają się także, że gdy dziecko dorośnie, męczyć je będzie utrata siostry lub brata bliźniaka. Jednak dziecko nie będzie cierpieć z powodu straty, chyba że ty zaczniesz o tym mówić. Jeśli okazywać będziesz jemu lub jej jak najwięcej miłości

[1] **Zapłodnienie pozaustrojowe (przyp. red. nauk. wyd. pol.).**
[2] **Dojajowodowy transfer gamety (przyp. red. nauk. wyd. pol.).**

Ale to wcale nie zmniejsza bólu ani nie czyni procesu opłakiwania dziecka mniej dotkliwym. Niekiedy ojcowie mają trudności z wyrażeniem swojego żalu. Czasami ukrywają go, aby podtrzymać żonę na duchu lub dlatego, że nie chcą okazywać słabości. Niestety ból wychodzi na jaw czasem w zupełnie innej, bardziej destrukcyjnej postaci, np. złego humoru, braku odpowiedzialności, utraty zainteresowania życiem, odłączenia się od rodziny, nadużywania alkoholu. Czasem warto się „wygadać" przed partnerką, specjalistą czy innym ojcem, który także przeżył podobną stratę. Innymi sposobami na wyzbycie się smutku mogą być ćwiczenia lub wolontariat.

- Dbajcie o siebie nawzajem. Żal pochłania czas i energię - wraz z partnerem możecie zauważyć, że jesteście tak zaangażowani w cierpienie, iż brakuje wam siły i ochoty, by nieść pomoc drugiej osobie. Niestety, często takie odsunięcie się od partnera prowadzi do kłopotów w małżeństwie, przez co jeszcze trudniej ocknąć się z żałoby. Zatem choć niewątpliwie przyjdą chwile, które będziesz spę-

i uwagi, dorastać będzie w szczęściu i poczuciu bezpieczeństwa.

- Przyjaciele i rodzina, próbując przyjść z pomocą, często z przesadą zajmują się żywym dzieckiem, pomijając milczeniem temat zmarłego. Sugerują także, by zapomnieć 0 zmarłym i skoncentrować się na żyjącym. Tego typu uwagi (choć czynione w najlepszych intencjach) na ogół denerwują matkę 1 ojca. Nie złość się, ale powiedz wszystkim, co czujesz. W takich przypadkach rozsądnym rozwiązaniem będzie poinformowanie znajomych o potrzebie opłakiwania zmarłego dziecka na równi z celebrowaniem narodzin żywego.
- Pojawia się u ciebie przekonanie o braku lojalności w stosunku do zmarłego dziecka, skoro cieszysz się tym, które przeżyło. Jest to odczucie naturalne, ale trzeba się z niego otrząsnąć. Zadośćuczynieniem wobec zmarłego dziecka może być matczyna miłość, którą dawałaś mu przez tyle miesięcy, gdy skulone leżało w twojej macicy. Fatalne skutki ma natomiast idealizowanie zmarłego dziecka i stałe porównywanie go z żyjącym. Jeśli nie będziesz się dobrze czuła z myślą o chrzcie czy obrzezaniu albo jakiejkolwiek innej uroczystości związanej z dzieckiem, które przeżyło, zastanów się nad zorganizowaniem ceremonii ku pamięci zmarłego niemowlęcia razem z uroczystością związaną z tym, które przeżyło.
- Doświadczenie depresji poporodowej. Jest to sprawa normalna, bez względu na to, czy matka utraciła dziecko, czy nie, gdyż hormony będące w stanie całkowitego chaosu utrudniają sytuację i wpływają na komplikację uczuć (patrz s.410).
- Obawiasz się, że utrata dziecka i depresja poporodowa mogą zniszczyć związek ze współmałżonkiem. Nie wydaje się to prawdopodobne, jeżeli wspólnie dzielicie dobre i złe chwile. Badania wykazują wzmocnienie więzi małżeńskich w 90% przypadków dotkniętych tą tragedią.
- Niekiedy poczucie winy za rozdarcie uczuciowe będzie ci utrudniało opiekę nad dzieckiem. Ważne jest, by pamiętać, że takie uczucia są czymś całkowicie normalnym i że nie masz powodów do tego, by czuć się winna. Ale musisz dawać dziecku wszystko, czego ono potrzebuje, zaspokajać jego potrzeby zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Jeśli wraz z mężem macie z tym trudności, gdyż drąży was depresja, musicie zwrócić się o pomoc.
- Czujesz się osamotniona w swym bólu. Niezmiernie pomocna może się okazać pomoc tych, którzy znajdowali się w identycznej sytuacji. Poszukaj takiej grupy samopomocy w twej okolicy lub w Internecie: www.climb-support.org.

A przede wszystkim poczekaj trochę. Na pewno z czasem poczujesz się lepiej i jeśli tylko sobie na to pozwolisz, będziesz się cieszyć, że masz dziecko.

dzać samotnie, znajdź czas na przebywanie z mężem. Pomyślcie o wspólnym chodzeniu na terapię albo przyłączcie się do grupy samopomocy. Nie tylko znajdziecie tam pocieszenie, lecz możliwe, że uda się wam uratować - a nawet pogłębić - wasz związek.

- Nie można stawiać czoła całemu światu w pojedynkę. Nie wolno odkładać powrotu do normalnego życia m.in. dlatego, że obawiasz się zetknięcia z przyjaciółmi, którzy mogą zapytać: „Chłopak czy dziewczynka?" Nie jest to żadnym rozwiązaniem. Dobry przyjaciel powinien ci towarzyszyć podczas pierwszych dni, biorąc na siebie udzielanie odpowiedzi na pytania znajomych napotkanych w supermarkecie, banku itd. Dobrze jest się upewnić, że koledzy w pracy, Kościele czy innej instytucji, do której osoba dotknięta stratą uczęszcza, zostali poinformowani o zaistniałej sytuacji, więc nie będzie musiała tłumaczyć więcej, niż jest to absolutnie niezbędne.
- Zrozum, że nie wszyscy członkowie rodziny czy przyjaciele będą umieli odpo-

wiednio zareagować. Jedni poczują się na tyle niezręcznie, że usuną się na czas żałoby, inni mówić będą rzeczy, które bardziej bolą, niż pomagają: „Wiem, jak się czujesz!", „Przecież możesz mieć następne dziecko!" Lub: „Dziecko zmarło, zanim się do niego przyzwyczaiłaś!" Choć na pewno nie mają nic złego na myśli, nie rozumieją, że ktoś, kto sam nie stracił dziecka, nie może wiedzieć, jakie to uczucie. Nie rozumieją też, że żadne dziecko nie może zająć miejsca tego, które umarło, i że rodzice przywiązują się do dziecka na długo przed urodzeniem, a nawet poczęciem. Dobrze jest, aby bliski przyjaciel, słysząc takie komentarze, wytłumaczył, iż lepiej wyrazić żal z powodu straty dziecka, tak będzie lepiej dla samych rodziców.

- Poszukaj wsparcia u osób, które doświadczyły tego samego co ty. Podobnie jak wielu innych rodziców, odzyskasz siły, spotykając się z ludźmi, którzy stracili dziecko. Uważaj jednak, by przebywanie wśród tych osób nie utrwalało twego smutku, zamiast go łagodzić. Jeśli po upływie roku nadal będziesz miała trudności z pogodzeniem się ze swą stratą (a jeśli trudno ci normalnie funkcjonować, to nawet wcześniej), zdecyduj się na terapię indywidualną.
- Dbaj o siebie. Gdy człowiek jest pogrążony w rozpaczy, często jego potrzeby bytowe stają się ostatnią rzeczą, o której myśli - a nie powinno tak być. Dobrze się odżywiaj, śpij odpowiednio dużo, ćwicz, gdyż to wszystko nie tylko jest potrzebne do zdrowia, lecz także do szybszego odzyskania spokoju. Zmuś się do tego, by usiąść do posiłku, nawet gdy nie odczuwasz głodu. Przed pójściem do łóżka weź ciepły prysznic lub wykonaj ćwiczenia relaksujące, ponieważ dzięki temu uspokoisz myśli i łatwiej zaśniesz. Wymyśl sobie jakieś zajęcia w ciągu dnia, choćby to miał być tylko spacer przed obiadem. Raz na jakiś czas zrób sobie wolne od żałoby: obejrzyj film, przyjmij zaproszenie przyjaciół, pojedź na weekend na wieś - ciesz się czasem bez poczucia winy. Aby

Stany przygnębienia

Niezależnie od tego, czy strata dziecka ma miejsce we wczesnej ciąży, blisko terminu rozwiązania czy też w czasie porodu, rodzice doświadczają wielu uczuć i różne są ich reakcje. I choć trudno się ich pozbyć, zrozumienie ich pomoże w pogodzeniu się ze stratą. Większość osób przechodzi przez kilka etapów w drodze do osiągnięcia spokoju emocjonalnego. Etapy te są powszechne, choć kolejność ich następowania niekiedy się różni, podobnie jak doświadczane uczucia.

- Wstrząs i negacja. Może nastąpić otępienie, niedowierzanie, przekonanie, że „to nie mogło mi się przytrafić". Tak działa mechanizm, który ma na celu ochronić psychikę przed tragedią.
- Wina i gniew. W desperackiej próbie wskazania winnego za taką bezsensowną tragedię wielu rodziców zaczyna winić siebie („Coś zrobiliśmy niewłaściwie, skoro doszło do poronienia" lub „Gdybym bardziej pragnęła tego dziecka, żyłoby teraz"). Pojawić się też mogą uczucia wściekłości lub przekonanie o niesprawiedliwości - uczucia te mogą być skierowane przeciwko Bogu lub lekarzowi (nawet jeśli nie jest niczemu winny); złość na inne kobiety w ciąży lub na rodziców, dochodząca niekiedy do przejawów nienawiści wobec nich.
- Depresja i desperacja. Przez długie godziny lub wręcz bez przerwy będziesz czuć się smutna, płakać, nie będziesz w stanie nic jeść i spać, stracisz zainteresowanie wszystkim, przestaniesz być zdolna do normalnego funkcjonowania. Pojawić się może strach: „Już nigdy nie urodzę zdrowego dziecka".
- Akceptacja. Kiedyś pogodzisz się ze stratą. Pamiętaj, że nie oznacza to zapomnienia o utraconym dziecku - a jedynie to, że będziesz w stanie zaakceptować jego śmierć i wrócić do normalnego życia.

Dlaczego?

Być może bolesne pytanie „dlaczego?" w waszym przypadku pozostanie na zawsze bez odpowiedzi. Dla bolejących rodziców swego rodzaju pomoc stanowi konfrontacja i dotarcie do fizycznych przyczyn śmierci płodu czy niemowlęcia. Często dziecko wygląda całkowicie normalnie i jedynym sposobem odkrycia przyczyny śmierci jest dokładne prześledzenie historii okresu ciąży oraz zbadanie płodu czy też dziecka. Jeżeli płód zmarł w macicy lub nastąpiło poronienie, ważne jest także badanie histologiczne łożyska przez patologa. Poznanie przyczyny śmierci może się na początku wydawać zbędne i mało istotne, ale z czasem przyczyni się do łatwiejszego jej zaakceptowania. Poznanie przyczyny zgonu nie jest równoznaczne z odpowiedzią na pytanie: dlaczego to się stało? Zamyka jednak to tragiczne wydarzenie, pozwalając przygotować się do przyszłego zajścia w ciążę.

W niektórych przypadkach nie można określić przyczyny zgonu i wtedy rodzice powinni zaakceptować tę tragedię, tłumacząc ją sobie zgodnie z własną filozofią życiową. Mogą więc dopatrywać się w tym woli Boskiej lub też zrządzenia losu, na który ludzie nie mają wpływu. W każdym razie strata dziecka nie może być traktowana jako kara.

życie mogło się toczyć, musisz normalnie żyć!

- Uczcij pamięć swego dziecka, robiąc coś na rzecz innych dzieci - załóż fundusz stypendialny, jeśli cię na to stać; ofiaruj książki dzieciom z domu dziecka; zostań wolontariuszką w domu dla samotnej matki (gdy już będziesz na tyle silna, by znieść widok kobiet w ciąży i małych dzieci). Obmyśl jakiś inny sposób uczczenia pamięci dziecka: na przykład posadź drzewo lub kwiaty przy żłobku czy swoim domu. Niech przypominają ci o dziecku.

- Jeśli ucieczka w religię przynosi ci spokój, zrób to. Niektórzy pogrążeni w żalu rodzice są zbyt rozgniewani na Boga, jednak wielu znajduje ratunek w wierze. Bóg nie jest odpowiedzialny za takie tragedie, one po prostu się zdarzają i są częścią niedoskonałego świata, w którym przyszło nam żyć.

- Kolejne dziecko nie jest w stanie zrekompensować straty. Zajście w ciążę jest dobrym rozwiązaniem tylko wtedy, gdy pragną tego oboje rodzice, oczywiście stosując się do zaleceń lekarza. Nie należy tego robić, by zlikwidować poczucie winy czy złości, osiągnąć spokój umysłu i poczuć się lepiej. Takie postępowanie przynosi wręcz przeciwne rezultaty, niepotrzebnie obciążając następne dziecko. Wszystkie decyzje dotyczące przyszłej płodności, zdecydowanie się na dziecko lub poddanie się sterylizacji, powinny być odłożone aż do czasu, gdy minie najgłębszy żal.

- Z upływem czasu ból po stracie zmniejszy się. Na początku będą złe dni, później kilka dobrych, a w końcu więcej dobrych niż złych. Należy jednak liczyć się z taką ewentualnością, że ból całkowicie nie zniknie nigdy. Cierpienie, któremu towarzyszą koszmarne sny i natrętne wspomnienia, w pełni kończy się po okresie około 2 lat. Najgorszy okres kończy się zwykle po 3-6 miesiącach po stracie. Jeżeli po upływie 6-9 miesięcy żal po stracie pozostaje centralną sprawą, jeżeli całkowicie traci się zainteresowanie wszystkim innym, należy poszukać pomocy. Szukaj pomocy również wówczas, jeżeli od samego początku nie możesz poradzić sobie z uczuciem żalu.

- Poczucie winy może powiększyć żal i spowodować, że przyzwyczajenie się do straty będzie trudniejsze. Przekonanie, że strata dziecka jest karą za dwuznaczny stosunek do ciąży lub niedostateczne odżywianie w tym okresie, jest błędne. Wsparcie specjalistyczne pomaga zrozumieć, że takie uczucia są pozbawione podstaw. Skorzystaj z porady, jeżeli czu-

jesz się niepewna i wątpisz w swą kobiecość, co zostało według ciebie niejako potwierdzone tym, że nie możesz urodzić żywego dziecka, oraz jeżeli czujesz, że zawiodłaś swoją rodzinę, jak i przyjaciół. Jeśli obawiasz się, że powrót do normalnego życia będzie czymś nielojalnym w stosunku do zmarłego dziecka, połącz się z nim duchowo i w myślach poproś o przebaczenie i prawo powrotu do aktywnego życia. Możesz zrobić to w formie „listu", w którym wyrazisz swe odczucia, nadzieje i marzenia.

- Jeśli istnieje prawdopodobieństwo - lub wręcz pewność - że nie będziesz mogła mieć więcej dzieci i/lub donosić zdrowej ciąży, nie rozpaczaj. Jest tyle cudownych maluchów, które potrzebują kochających rodziców; twój będzie gotowy wtedy, gdy gotowa będziesz ty. Choć teraz adopcja może ci się wydawać nie do zaakceptowania, jednak - o czym zaświadczą miliony rodziców - zaadoptowane dziecko staje się nierozerwalną częścią ciebie, jakbyś nosiła je kiedyś w swym łonie.

Część 5

NASTĘPNE DZIECKO

21

Przygotowując się do narodzin kolejnego dziecka

W najlepszym ze wszystkich możliwych światów moglibyśmy zapewne zaplanować życie w najdrobniejszych szczegółach. W świecie rzeczywistym, w którym większość z nas żyje, najlepiej ułożone plany często ustępują miejsca nieprzewidzianym przeciwieństwom i zmianom losu, nad którymi mamy niewielką kontrolę. Pozostaje nam to zaakceptować i zrobić najlepszy użytek z tego, co jest nam dane.

W najlepszej ze wszystkich możliwych ciąż wiedzielibyśmy wcześniej, kiedy nastąpi zapłodnienie, i moglibyśmy wcześniej poczynić wszelkie zmiany i przystosować nasz styl życia do tego, aby wynik ciąży był jak najlepszy. Pomogłoby to upewnić się, że nasze dziecko ma największe szanse na to, aby urodzić się żywe i zdrowe. Takie wcześniejsze planowanie jest luksusem, na który (z powodu zaburzeń w miesiączkowaniu i/lub nieskuteczności antykoncepcji - czy stosującej ją pary) wiele kobiet nigdy nie mogłoby sobie pozwolić. Jak już podkreślano w tej książce, to, co kobieta robi, zanim uświadomi sobie, że jest w ciąży, ma zwykle mały wpływ na zdrowie dziecka. Niewiele kobiet postępuje jak ciężarna od chwili zapłodnienia, a niemal wszystkie rodzą zdrowe dzieci.

Jednak byłoby niedbalstwem niepodkreślenie roli planowania dla stworzenia optymalnych warunków do zaistnienia ciąży. Istnieje bowiem taka możliwość dla coraz większej liczby kobiet z uwagi na coraz większą skuteczność technik planowania rodziny. Planowanie jest właściwe zarówno wtedy, gdy już czynisz próby zajścia w ciążę, jak i gdy wybiegasz myślami w przyszłość. Chociaż nigdy nie jest za późno, by zacząć dbać o swoje ciało, to również nigdy nie jest za wcześnie. Pamiętaj, że to, jak będziesz dbać o siebie w ciąży, będzie miało wpływ nie tylko na twoje dzieci, ale też na dzieci twoich dzieci. Przyszli rodzice mogą na wiele sposobów poprawić płodność i sprawić, by ciąża była jak najbezpieczniejsza, a dziecko - zdrowe, nim jeszcze komórka jajowa zostanie zapłodniona przez plemnik. (Niemniej jednak pamiętaj, że jeśli już jesteś w ciąży, nie ma powodu do zmartwień z powodu niepoczynienia któregoś z niżej opisanych kroków - po prostu zacznij czytać tę książkę od rozdziału 1, starając się jak najlepiej wykorzystać każdy dzień ciąży.)

PRZYGOTOWANIA DLA KOBIET, KTÓRE CHCĄ ZAJŚĆ W CIĄŻĘ

Przebadaj się dokładnie. Pójdź do internisty czy lekarza rodzinnego. Badanie wykaże, czy istnieją jakieś problemy, którymi należałoby się zająć przed poczęciem lub które trzeba będzie mieć pod kontrolą w czasie ciąży.

Odwiedź swojego stomatologa. Umów się na dokładną kontrolę i czyszczenie zębów. Załatw teraz wszelkie niezbędne zabiegi, jak prześwietlenia zębów, wypełnienia oraz chirurgię szczękową, byś nie musiała tego przechodzić w czasie ciąży. Sprawdź także stan dziąseł - najnowsze badania wykazują, iż choroba dziąseł (parodontoza) zwiększa ryzyko przedterminowego porodu. Dbaj o zęby w domu; jeśli jeszcze tego nie robiłaś, teraz zacznij regularnie szczotkować zęby i czyścić je nitką.

Wybierz lekarza - i przejdź badanie w związku z planowaną ciążą. Łatwiej jest wybierać lekarza teraz, gdy nie ma pośpiechu, niż wtedy, kiedy zaistnieje już konieczność pierwszego badania kontrolnego w ciąży. Popytaj znajomych, porozglądaj się, nie spiesz się przy wyborze odpowiedniego lekarza. Następnie umów się na badanie przcdciążowe.

Nawet jeśli masz zamiar korzystać z usług dyplomowanej położnej, powinnaś się udać do ginekologa-położnika lub lekarza rodzinnego, którego opinię szanujesz, aby przebadał cię pod względem potencjalnego ryzyka, jakie może wystąpić w planowanej przez ciebie ciąży. Jeśli twój wywiad lekarski i/lub badanie nie wykazują możliwości zaistnienia ciąży wysokiego ryzyka, możesz wybrać lekarza wedle swych upodobań (w rozdziale 1 znajdziesz wskazówki). Jeśli jednak istnieje takie zagrożenie, będziesz musiała znaleźć się pod opieką położnika lub specjalisty medycyny matczyno-płodowej.

Przyjrzyj się historii swych ciąż. Jeśli wcześniej miałaś jakieś powikłania ciążowe, np. poroniłaś, rodziłaś przedwcześnie lub doszło do innych komplikacji, porozmawiaj z lekarzem, w jaki sposób tym razem można im zapobiec.

Przyjrzyj się historii ciąż twej matki. Jeśli wiesz lub przypuszczasz, że twoja matka przyjmowała podczas ciąży z tobą DES, powiedz o tym lekarzowi. Lek ten, który przepisywano do 1971 roku jako zapobiegawczy przeciwko poronieniom, wywoływał uszkodzenia narządów rodnych u niektórych kobiet wystawionych na jego działanie w czasie życia płodowego. Jeśli jesteś „dzieckiem DES", a nie zostałaś dotąd przebadana, lekarz zapewne będzie chciał wykonać kolposkopię, by skontrolować macicę i szyjkę macicy. Badanie daje wyraźny obraz tych narządów.

Przebadaj się. Przed poczęciem lekarz może ci zalecić wykonanie poniższych badań:

- Hemoglobiny lub hematokrytów, aby sprawdzić czy nie masz niedokrwistości;
- Określenia czynnika Rh. Jeśli masz Rh-, twój partner powinien zostać przebadany, czyjego Rh jest dodatni. (Jeśli oboje macie Rh-, nie ma się czym przejmować; patrz s. 29);
- Miano przeciwciał przeciwko różyczce, by się przekonać, czy jesteś odporna na różyczkę;
- Miano przeciwciał przeciwko ospie wietrznej, by sprawdzić, czy jesteś na nią odporna;
- Badanie moczu w kierunku cukrzycy;
- Badanie w kierunku gruźlicy, jeśli mieszkasz w rejonie jej występowania;
- Badanie w kierunku zapalenia wątroby typu B - jeśli należysz do grupy wysokiego ryzyka, na przykład pracujesz w służbie zdrowia, a nie byłaś szczepiona;

- Obecność przeciwciał cytomegalowirusa, by sprawdzić, czy jesteś na niego odporna (patrz s. 460). Jeśli zdiagnozowano u ciebie CMV, powinnaś odczekać sześć miesięcy z zajściem w ciążę, czyli do chwili, aż w krwi pojawią się przeciwciała.
- Miano toksoplazmozy, jeśli masz kota, regularnie jesz surowe bądź półsurowe mięso, pijesz mleko niepasteryzowane lub pracujesz w ogrodzie bez rękawic ochronnych. Jeśli się okaże, że jesteś uodporniona, nie musisz się już martwić toksoplazmozą. W przeciwnym wypadku podejmij zapobiegawcze kroki podane na stronie 68.
- Funkcjonowania tarczycy. Ponieważ gruczoł ten może mieć znaczny wpływ na ciążę, a nawet na iloraz inteligencji dziecka, wszyscy powinni przechodzić badania tarczycy przed poczęciem dziecka. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób mających za sobą kłopoty z tarczycą, borykających się z nimi obecnie lub gdy choroby tarczycy występowały w ich rodzinie (patrz s. 477).
- Choroby przenoszone drogą płciową. Obecnie zaleca się, by wszystkie ciężarne były badane w kierunku wszystkich chorób przenoszonych drogą płciową, w tym kiły, rzerzączki, chlamydii, opryszczki, wirusa brodawczaka ludzkiego, bakteryjnego zapalenia pochwy, infekcji bakterią Gardnerella vaginalis oraz HIV. Najlepiej jednak wykonać te badania jeszcze przed ciążą. Nawet jeśli jesteś pewna, że nie masz żadnej z tych chorób, przebadaj się na wszelki wypadek.

Lecz się. Jeśli któreś badanie wykaże, że trzeba się leczyć, koniecznie zrób to, zanim zajdziesz w ciążę. Wszystkie odkładane zabiegi medyczne czy dentystyczne - drobne czy poważne - powinny zostać wykonane teraz. Przed poczęciem należy leczyć wszelkie choroby ginekologiczne, które mogłyby zakłócić przebieg ciąży, w tym:

- polipy macicy, mięśniaki, torbiele, guzy niezłośliwe;
- gruczolistość (występowanie czynnej błony śluzowej macicy poza jej prawidłową lokalizacją, tj. jamą macicy);
- stany zapalne miednicy;
- nawracające infekcje dróg moczowych;
- choroby przenoszone drogą płciową.

Jeśli któraś z powyższych chorób wymaga operowania laserem, odczekaj sześć miesięcy po operacji, nim zajdziesz w ciążę.

Uaktualnij szczepienia. Jeśli nie miałaś szczepienia przeciwko tężcowi w ostatnich dziesięciu latach, zrób to teraz. Jeśli wiesz, że nie chorowałaś na różyczkę i nie byłaś przeciwko niej szczepiona albo jeśli badania wykażą brak odporności na tę chorobę, zaszczep się teraz szczepionką potrójną przeciwko odrze, śwince i różyczce, a następnie odczekaj trzy miesiące, nim zajdziesz w ciążę (nie martw się jednak, jeśli dziecko zostanie poczęte wcześniej - ryzyko jest czysto teoretyczne). Gdyby wynik badań wskazywał, że nigdy nie przechodziłaś ospy wietrznej, albo jeżeli w twoim przypadku występuje wysokie ryzyko infekcji wirusem zapalenia wątroby typu B, powinnaś także zaszczepić się przeciwko tym chorobom.

Skontroluj wszelkie choroby przewlekłe. Jeśli chorujesz na cukrzycę, astmę, masz chore serce, padaczkę czy też jakąkolwiek inną chorobę przewlekłą, zanim zajdziesz w ciążę upewnij się, że masz aprobatę swojego lekarza na zajście w ciążę i że twój stan jest pod kontrolą (patrz rozdział I9)[1].

Jeśli jako dziecko chorowałaś na fenyloketonurię (gdy nie jesteś pewna, zapytaj

[1] Najlepiej, byś kontrolowała przebieg tych chorób przez cały czas - na wypadek nieplanowanej ciąży.

matkę lub sprawdź w swojej dokumentacji lekarskiej), to zacznij stosować dietę bez fenyloalaniny (jest naprawdę wstrętna) przed zajściem w ciążę (patrz s. 484) i kontynuuj ją w ciąży. Jeśli musisz wziąć zastrzyki przeciwko alergii, zrób to teraz. (Jeśli zaczynasz serię zastrzyków odczulających, będziesz mogła prawdopodobnie kontynuować ją, gdy zajdziesz w ciążę.) Ponieważ na poczęcie wpływ może mieć depresja, ją także należy wyleczyć, nim rozpocznie się Wielka Przygoda.

Zasięgnij porady genetycznej. Jeśli któreś z was ma jakieś zaburzenia genetyczne (np. chorobę Tay-Sachsa, anemię sierpowato-krwinkową, talasemię, hemofilię, mukowiscydozę, dystrofię mięśni, pląsawicę Huntingtona, zespół łamliwości X) czy inne wady wrodzone (np. zespół Downa) w swoim wywiadzie lub wśród najbliższych krewnych, udaj się do genetyka lub specjalisty w dziedzinie medycyny matczyno-płodowej.

Powinnaś być również przebadana w kierunku chorób genetycznych częstych w twojej grupie etnicznej: mukowiscydozy - jeśli oboje jesteście rasy kaukaskiej (białej); choroby Tay-Sachsa, jeśli którekolwiek z was jest pochodzenia żydowsko-europejskiego, francusko-kanadyjskiego, irlandzko-amerykańskiego lub potomkiem francuskich osadników z Luizjany; anemii sierpowato-krwinkowej, jeśli pochodzisz z Afryki; talasemii - jeśli masz pochodzenie greckie lub włoskie albo pochodzisz z południowej Azji lub Filipin.

Wcześniejsze problemy położnicze (takie jak dwa poronienia, poród martwego płodu, długi czas niepłodności łub wada rozwojowa w poprzedniej ciąży) lub małżeństwo z kuzynem czy też innym bliskim krewnym są również powodem, aby zasięgnąć porady genetycznej.

Oceń swoją metodę zapobiegania ciąży. Jeśli stosujesz metodę kontroli urodzeń. która mogłaby stanowić jakieś ryzyko (jakkolwiek małe) dla przyszłej ciąży, zmień ją jeszcze przed próbą zajścia w ciążę. Pigułki antykoncepcyjne powinny być odstawione kilka miesięcy przed zapłodnieniem, aby, jeśli to możliwe, pozwolić twojemu układowi rozrodczemu na przynajmniej dwa samoistne cykle przedtem, zanim będziesz próbowała począć dziecko. Niekiedy trzeba odczekać cztery cykle, nim wszystko wróci do normy - uzbrój się zatem w cierpliwość.

Wkładka domaciczna również powinna być usunięta przed podejmowaniem prób zapłodnienia. W przypadku przyjmowania zastrzyków z medroksyprogesteronu odczekaj trzy do sześciu miesięcy, dla antykoncepcyjnego wszczepu Norplant okres ten wynosi dwa do trzech cykli miesiączkowych. Stosowanie zasady szczególnej ostrożności oznacza również, że powinno się przestać korzystać ze środków plemnikobójczych (samych lub łącznie z krążkiem dopochwowym czy prezerwatywą) od miesiąca do sześciu miesięcy przed planowaną ciążą. Środkiem, który można tymczasowo stosować, jest prezerwatywa (używana z ostrożnością i bez substancji plemnikobójczych).

Udoskonal swoją dietę. Przede wszystkim upewnij się, że przyjmujesz dostateczne ilości kwasu foliowego. Badania pokazują, że odpowiednia dawka witamin w diecie kobiety przed zajściem w ciążę i we wczesnej ciąży znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej (np. rozszczepu kręgosłupa) u rozwijającego się płodu. Kwas foliowy znajduje się w pełnych ziarnach i zielonych warzywach. Obecnie dodaje się go do większości oczyszczonych ziaren. Ważne jest jednak także przyjmowanie preparatu ciążowego zawierającego kwas foliowy (patrz s. 93).

Zrezygnuj w swojej diecie ze „śmietnikowego" jedzenia i rafinowanego cukru, zwiększając spożycie pełnych ziaren, owoców, warzyw (szczególnie zielonych i żółtych) oraz niskotłuszczowych produktów

mlecznych (ważnych dla wzmocnienia kości). Zmniejsz także spożycie tłuszczów nasyconych, których przyjmowanie w dużych ilościach zdaje się wzmagać nudności ciążowe i wymioty (niepowściągliwe wymioty ciężarnych). Przestrzegaj diety ciążowej, układając właściwy jadłospis, pamiętaj jednak, że przed poczęciem będziesz potrzebowała dziennie tylko trzech porcji wapnia i dwóch porcji białka.

Jeśli masz jakieś nadzwyczajne przyzwyczajenia dietetyczne, cierpisz lub cierpiałaś na choroby związane z jedzeniem (anoreksja lub bulimia) albo jesteś na specjalnej diecie (wegańskiej, mikrobiotycznej, cukrzycowej itp.), poinformuj o tym swojego lekarza.

Utrzymuj idealną dla ciebie masę ciała. Nadmierna otyłość czy nadmierna niedowaga nie tylko utrudnia zajście w ciążę, lecz także - gdy dojdzie do poczęcia - zwiększa ryzyko wystąpienia komplikacji. Dlatego też w okresie przedciążowym zredukuj lub zwiększ liczbę przyjmowanych kalorii. Jeśli starasz się schudnąć, to działaj stopniowo i rozsądnie, nawet gdyby miało to przesunąć chwilę poczęcia o kilka miesięcy. Forsowna czy nie wyważona odżywczo dieta (do takich należą diety niskowęglowodanowa i wysokobiałkowa) utrudnia zajście w ciążę i może doprowadzić do niedoboru składników odżywczych w organizmie - w takiej sytuacji nie powinno rozpoczynać się ciąży. Dlatego jeśli ostatnio byłaś na jakiejś „morderczej" diecie, zacznij teraz jeść normalnie i poczekaj kilka miesięcy, by organizm wrócił do stanu równowagi, nim zdecydujesz się na poczęcie dziecka.

Zażywaj dodatkowo witaminy i sole mineralne przeznaczone dla ciężarnych. Nawet kobietom spożywającym dużo pokarmów obfitych w kwas foliowy zaleca się przyjmowanie preparatu ciążowego zawierającego 40() mcg tej witaminy, najlepiej na dwa miesiące przed poczęciem[1]. Innym powodem, dla którego warto zacząć przyjmować ciążowy preparat uzupełniający przed zajściem w ciążę, jest fakt, że badania wskazują, iż kobiety przyjmujące dziennie przynajmniej 10 miligramów witaminy przed poczęciem dziecka lub w pierwszych tygodniach ciąży rzadziej cierpiały w czasie ciąży z powodu nudności i wymiotów (kiedy już zaczną się poranne nudności, zwykle bywa za późno na taką terapię). Preparat ciążowy powinien również zawierać przynajmniej 15 mg cynku, gdyż wpływa on na poprawę płodności. Zaprzestań jednak przyjmowania jakichkolwiek innych dodatków odżywczych, ponieważ nadmiar pewnych składników bywa niebezpieczny.

Dbaj o formę i zachowaj spokój. Program ćwiczeń zwiększy napięcie i rozciągnięcie mięśni, jako przygotowanie do wyzywających zadań, które mają nastąpić, tj. noszenia i urodzenia dziecka. Pomoże ci to również zrzucić nadmiar wagi. Unikaj jednak przegrzania podczas treningu, jeśli próbujesz zajść w ciążę, jako że może to prowadzić do potencjalnie szkodliwego podwyższenia temperatury ciała. Z tego samego powodu unikaj gorących kąpieli i używania poduszek i koców elektrycznych. Powinnaś jednak także pamiętać, że choć trening jest dla ciebie dobry, nie należy przesadzać: nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić owulacji - a jeśli nie masz jajeczkowania, nie możesz zajść w ciążę.

Unikaj niedozwolonych substancji. Również tak zwane „leki rozluźniające", zawierające kokainę, marihuanę i heroinę, mogą być niebezpieczne dla ciąży. W różnym stopniu mogą one zapobiegać twemu zajściu w ciążę, a jeśli to się już powiedzie, są

[1] Najlepiej byłoby, gdyby każda kobieta w okresie zdolności do zajścia w ciążę przyjmowała co dzień suplement zawierający 400 mcg kwasu foliowego, w razie nieplanowanej ciąży.

potencjalnie szkodliwe dla płodu. Ponadto zwiększają one ryzyko poronienia, wcześniactwa i obumarcia ciąży. Jeśli zażywasz narkotyki, sporadycznie lub regularnie, zaprzestań tego natychmiast. Jeśli nie możesz przestać, szukaj pomocy, zanim zaczniesz próbować zajść w ciążę.

Ogranicz spożycie leków. Mimo iż większość leków kupowanych bez recepty ma ostrzeżenie odnośnie do stosowania w ciąży, to skonsultuj ich zażywanie ze swoim lekarzem, jeśli zaczęłaś starać się zajść w ciążę. Nie stosuj też irygacji, które mogą przeszkodzić w zapłodnieniu.

Sprawdź bezpieczeństwo wszelkich przepisanych ci leków. Pewnym (choć nie wszystkim) lekom używanym w leczeniu chorób i zaburzeń przewlekłych przypisuje się wpływ na powstawanie wad rozwojowych. Jeśli bierzesz obecnie jakieś leki, skonsultuj to ze swoim lekarzem. Leki o potencjalnej szkodliwości powinny być odstawione przynajmniej na miesiąc (niektóre na trzy do sześciu miesięcy) przed rozpoczęciem prób poczęcia dziecka. Stosuje się wtedy bezpieczną terapię zastępczą aż do zakończenia ciąży (lub też gdy dziecko jest odstawione od piersi, jeśli lek niesie z sobą niebezpieczeństwo również w okresie karmienia piersią). Czasem wystarczy tylko zmniejszenie dawki.

Accutane[1] stanowi poważne zagrożenie dla ciąży; jeśli przyjmujesz ten lek, musisz go odstawić co najmniej na miesiąc przed zajściem w ciążę i bardzo uważaj, by nie doszło do poczęcia przed upływem tego czasu.

Uważaj na preparaty ziołowe i inne leki alternatywne. Zioła są naturalne, ale wcale nie oznacza, że również bezpieczne. Tak popularne zioła jak echinacea, ginkgo biloba czy dziurawiec zwyczajny mogą utrudnić zajście w ciążę. Nie przyjmuj żadnych tego typu preparatów, preparatów uzupełniających ani odżywek bez zgody lekarza znającego się na ziołolecznictwie i medycynie alternatywnej.

Ogranicz spożycie kofeiny. Umiarkowanie (i stopniowe zaprzestanie, jeśli to możliwe) w spożyciu kawy, herbaty i coli teraz zaoszczędzi ci objawów odstawienia, kiedy będziesz już w ciąży, jeśli postanowisz wstrzymać się czy ograniczyć ich spożywanie na ten czas. Kolejnym powodem, dla którego warto rzadziej zaglądać do kawiarni w celu wypicia mocnej kawy, jest kofeina - spożyta w dużej ilości (więcej niż trzy filiżanki kawy dziennie) obniża płodność. Nie wiadomo, czy jest to spowodowane wpływem biologicznym kofeiny na niepłodność, czy też tym, że częste używanie kofeiny jest częścią pewnego typu silnie stresującego stylu życia, który może obniżyć szanse danej pary na poczęcie dziecka. Niezależnie od wszystkiego, dobrym pomysłem jest ograniczenie spożycia kofeiny.

Ogranicz spożycie alkoholu. Chociaż codzienny koktajl lub lampka wina nie zaszkodzą w okresie przygotowawczym do ciąży, unikaj intensywniejszego picia, które może szkodzić twojej płodności poprzez rozregulowanie cyklu miesiączkowego. Gdy zaczniesz próby poczęcia dziecka, zaprzestań picia całkowicie (patrz s. 57).

Rzućcie palenie. Obydwoje. Tytoń jest nie tylko szkodliwy dla ciąży (patrz s. 59) i podnosi ryzyko wystąpienia zespołu śmierci łóżeczkowej oraz prawdopodobnie nowotworu u dziecka. Może też obniżyć płodność oraz uniemożliwić zapłodnienie. Środowisko bez tytoniowego dymu jest jednym z najwspanialszych prezentów, jaki możesz ofiarować swemu dziecku, jeszcze zanim się urodzi.

Unikaj niepotrzebnej ekspozycji na promieniowanie. Jeśli ze względów medycz-

[1] Środek do walki z trądzikiem.

nych konieczne jest zastosowanie u ciebie promieni Roentgena, upewnij się, że osłonięte są twoje narządy rozrodcze (chyba że one są przedmiotem badania) i że użyte są najniższe możliwe dawki. Jeśli próbujesz zajść w ciążę, pamiętaj, że mogłaś już odnieść sukces. Poinformuj każdego lekarza leczącego cię przy użyciu promieniowania czy technika wykonującego prześwietlenie, że istnieje możliwość, iż jesteś w ciąży, oraz zapytaj ich o zachowanie wszelkich koniecznych środków ostrożności. Powinno się zezwolić wyłącznie na taką ekspozycję na promieniowanie, jaka jest absolutnie konieczna dla zdrowia twojego lub twojego dziecka (zobacz s. 71)[1].

Unikaj nadmiernej ekspozycji na niebezpieczne chemikalia. Część (bynajmniej nie wszystkie) chemikaliów, zwykle tylko w bardzo dużych dawkach, jest potencjalnie szkodliwa dla komórki jajowej przed zapłodnieniem, a i później - dla rozwijającego się zarodka czy płodu. Chociaż ryzyko jest w większości sytuacji nieznaczne, obydwoje - dla zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa - powinniście unikać ryzyka potencjalnej ekspozycji w pracy. Szczególną ostrożność powinno się zachować w pewnych dziedzinach (medycyna i stomatologia, sztuka, fotografika, transport, budownictwo, praca w gospodarstwie i na roli, w pralni chemicznej, jako fryzjerka i kosmetyczka oraz niektóre prace w fabrykach). Odwiedź komórkę BHP dla uzyskania najświeższych informacji na temat bezpieczeństwa twojej pracy w okresie ciąży; zobacz również s. 76. W niektórych sytuacjach rozsądna może być decyzja o zmianie pracy czy też podjęciu środków ostrożności jeszcze przed próbą zajścia w ciążę.

Ponieważ podwyższony poziom ołowiu w ciąży mógłby wywołać problemy u twojego dziecka, powinnaś przebadać się w tym kierunku, jeśli jesteś narażona na kontakt z ołowiem w miejscu pracy lub gdziekolwiek, jak na przykład poprzez zaopatrzenie w wodę lub w miejscu zamieszkania (patrz s. 74). Jeśli poziom ołowiu w twojej krwi jest wysoki, specjaliści zalecają terapię chelatami (ołów zostaje „uwięziony" przez chelaty podawane dożylnie, po czym zostaje wydalony z organizmu wraz z moczem), aby usunąć ołów z krwi i przez to zredukować narażenie przed próbą poczęcia. Unikaj również toksyn w gospodarstwie domowym (patrz s. 72).

Przygotuj się finansowo. Posiadanie dziecka bywa kosztowne, przyjrzyj się zatem budżetowi domowemu i zacznij tworzyć rozsądny plan wydatków. W ramach tego planu sprawdź, czy twoje ubezpieczenie pokrywa koszty opieki prenatalnej oraz opieki nad zdrowym dzieckiem. Jeśli pokrywanie kosztów nastąpi dopiero od pewnej daty, rozważ możliwość przełożenia chwili zajścia w ciążę na później. Sprawdź w pracy, jakie są przywileje i urlopy dla ciężarnych i młodych matek. Jeśli dotąd nie sporządziłaś testamentu, teraz przyszedł czas, by to zrobić.

Zacznij obserwować swój cykl. Skoro poczyniłaś już wszystkie przygotowania, teraz trzeba się zabrać do dzieła. Twoja szansa na zajście w ciążę wtedy, kiedy chcesz, jest znacznie większa, jeśli odbywasz stosunki podczas płodnej części cyklu, w czasie owulacji. Aby dokładnie móc to obliczyć, zapisuj pierwszy dzień każdego cyklu miesiączkowego w podręcznym kalendarzu lub notesie; postaraj się także wyliczyć dzień owulacji.

Owulacja generalnie występuje w środku cyklu (np. w 14 dniu 28-dniowego cyklu), jednakże jest trudniejsza do przewidzenia u kobiet z nieregularnymi cyklami. Według ostatnich badań tylko 30% kobiet przechodzi owulację dokładnie w połowie cyklu. Większość ma dni płodne między 10 a 17

[1] W Polsce przeciwwskazane jest wykonywanie badań radiologicznych po dziesiątym dniu cyklu (przyp. red. nauk. wyd. pol.).

dniem cyklu. Objawy są w przypadku niektórych kobiet łatwo dostrzegalne, u innych - niemal nieuchwytne. Podczas owulacji śluz szyjkowy jest czysty, galaretowaty i można go rozciągnąć w nić; możesz odczuć ból w środku cyklu - krótki epizod bólu po jednej lub też drugiej stronie brzucha.

Inną wskazówką, którą mogłabyś przeoczyć, nie kontrolując cyklu, jest zmiana w podstawowej temperaturze ciała (mierzonej w chwili odpoczynku). Aby móc ją śledzić, zaopatrz się w bardzo wrażliwy termometr i mierz ciepłotę ciała codziennie rano, przed wstaniem z łóżka (strząśnij termometr wieczorem, przed położeniem się spać, abyś tym ruchem nie zmieniła swej temperatury rano). Podstawowa temperatura ciała będzie najniższa w miesiącu tego dnia, po którym rozpocznie się cykl owulacyjny, następnie gwałtownie skoczy w górę (co oznacza, że już jesteś tuż przed owulacją) i pozostanie podwyższona do dnia tuż przed rozpoczęciem miesiączki. Jeśli masz trudności z oznaczeniem owulacji, odnosisz wrażenie, że jest ona u ciebie bardzo nieregularna (co jest bardzo możliwe przy nieregularnym miesiączkowaniu), masz kłopoty z zajściem w ciążę lub zwyczajnie chcesz skorzystać z prostszej i bardziej wiarygodnej metody, kup domowy test owulacyjny. Zapisywanie każdego stosunku pomoże ci później wyznaczyć dokładną datę zapłodnienia, co znacznie ułatwi wyznaczenie przypuszczalnego terminu rozwiązania.

Zrelaksuj się. Być może jest to najważniejsze ze wszystkiego. Jeśli jesteś spięta i podniecona myślą o poczęciu, możesz mieć trudności z zajściem w ciążę.

Naucz się wykonywać ćwiczenia relaksacyjne, medytować, a także jak najbardziej ograniczyć stres w życiu codziennym (patrz s. 125).

Poczekaj. Pamiętaj, że normalna, zdrowa, dwudziestopięcioletnia kobieta potrzebuje około sześciu miesięcy, by zajść w ciążę, a czas ten jest dłuższy w przypadku kobiety starszej. Więcej czasu też będziecie potrzebować, jeśli starszy jest twój partner. Zatem zachowaj spokój, jeśli przyjdzie wam długo czekać na cud. Niech wszelkie próby poczęcia potomka przynoszą wam jak najwięcej przyjemności i wstrzymajcie się około roku, nim skontaktujecie się z lekarzem, a w razie konieczności - specjalistą od płodności. Jeśli masz więcej, niż 35 lat, możesz skontaktować się z lekarzem już po sześciu miesiącach prób zajścia w ciążę.

PRZYGOTOWANIA DO CIĄŻY DLA PRZYSZŁYCH OJCÓW

Odwiedź lekarza. Poddaj się szczegółowym badaniom lekarskim, aby upewnić się, że nic nie może wpłynąć negatywnie na poczęcie lub zdrową ciążę twej partnerki (np. jądra niezstąpione, torbiel lub guz jądra albo depresja). Spytaj również, jaki wpływ na seksualność mają leki sprzedawane na receptę lub bez czy preparaty ziołowe, które zażywasz. Niektóre z nich źle wpływają na płodność, zmniejszają także liczbę plemników - a tego byś sobie nie życzył.

W razie potrzeby zrób badania genetyczne. Z powodu wywiadu rodzinnego niektóre pary powinny stawić się w poradni genetycznej na badania i rozmowę, nim dojdzie do poczęcia ich dziecka. Na stronie 46 znajdziesz informacje, czy ciebie też to dotyczy.

Gdyby zaszła konieczność, zmień metodę antykoncepcyjną. Jeśli waszym sposobem zabezpieczania się przed nieplanowaną ciążą były pigułki, twoja partnerka powinna z nich zrezygnować przynajmniej na kilka cykli menstruacyjnych, nim będziecie się starać począć dziecko. Czekając, zabezpieczajcie się, stosując prezerwatywy bez środków plemnikobójczych.

Popraw dietę. Im lepiej jesteś odżywiony, tym zdrowsze jest twoje nasienie i łatwiej

0 poczęcie dziecka. Powinieneś wzorować swą dietę na diecie przedciążowej partnerki (patrz s. 83), przy czym zwiększ liczbę kalorii stosownie do wzrostu i aktywności. Aby mieć pewność, że przyjmujesz w odpowiednich dawkach najważniejsze składniki odżywcze (szczególnie witaminę C, witaminę E, cynk, wapń i witaminę D, gdyż wszystkie zdają się mieć wpływ na płodność i zdrowie nasienia), w okresie starania się o doprowadzenie do poczęcia przyjmuj suplement z witaminami i minerałami. Sprawdź, czy suplement ten zawiera kwas foliowy; mała ilość tego składnika w diecie przyszłych ojców powiązana została ze zmniejszoną płodnością, a także wadami wrodzonymi u dziecka. Jeśli chorujesz na cukrzycę, kontroluj poziom cukru we krwi.

Zmień styl życia. Choć nieznane są jeszcze wszystkie odpowiedzi, jednak wyniki badań zaczynają wskazywać, że przyjmowanie pewnych narkotyków (a także alkoholu w zbyt dużych ilościach) przez partnera przed poczęciem dziecka, nie pozwala partnerce zajść w ciążę lub prowadzi do słabego wyniku położniczego ciąży. Choć mechanizmy nie zostały dotąd dokładnie poznane, jednak wiadomo, iż zażywanie narkotyków 1 picie dużych ilości alkoholu najwyraźniej źle wpływa na spermę oraz zmniejsza znacznie liczbę plemników, a także zakłóca funkcjonowanie jąder i redukuje poziom testosteronu. Ostre picie (dwa lub więcej drinków dziennie) w miesiącu poprzedzającym zapłodnienie wpłynąć może również na masę urodzeniową dziecka. Pamiętaj też, że jeśli zaczniesz pić mniej lub całkowicie rzucisz picie, twojej partnerce łatwiej będzie dokonać tego samego. Zwróć się o fachową pomoc, jeżeli masz trudności z rzuceniem nałogu.

Rzuć palenie. Palenie papierosów powoduje zmniejszenie liczby plemników w nasieniu, a co za tym idzie - obniża płodność. W dodatku rzucenie palenia teraz wpłynie korzystnie na zdrowie całej rodziny, ponieważ bierne palenie jest niemal tak samo niebezpieczne dla innych, jak palenie czynne dla ciebie. Palenie może również zwiększyć ryzyko, że twoje przyszłe dziecko będzie narażone na zespół nagłej śmierci niemowlęcia.

Uważaj na substancje szkodliwe. Wysoki poziom ołowiu oraz niektórych rozpuszczalników organicznych (znajdujących się na przykład w niektórych farbach, klejach, lakierach oraz odtłuszczaczach do metali), pestycydy czy inne substancje chemiczne wpływają ujemnie na płodność mężczyzn, zatem unikaj ich lub ogranicz kontakt z nimi na tyle, na ile to możliwe, nim twoja partnerka zajdzie w ciążę.

Nie przegrzewaj. Wytwarzanie nasienia zostaje wstrzymane, gdy dochodzi do przegrzania jąder - ta część ciała lepiej się czuje w temperaturze nieco niższej od reszty organizmu. Unikaj zatem długich kąpieli w gorącej wodzie, przybywania w saunach, a także ubierania się w obcisłą odzież, jak na przykład ciasne dżinsy i slipy (noś raczej bokserki). Nie noś także spodni uszytych z tkanin syntetycznych, gdyż w gorące dni przegrzejesz się w nich.

Noś ochraniacze. Jeśli grasz w sporty kontaktowe (na przykład football amerykański, piłkę nożną, koszykówkę, hokej, baseball, jeździsz konno), noś ochraniacze na genitalia zabezpieczające jądra przed obrażeniami, aby ustrzec się niepłodności. Niebezpieczeństwo to istnieje nawet wówczas, gdy bardzo dużo jeździsz na rowerze. Zdaniem niektórych ekspertów bowiem stały ucisk wywoływany przez siodełko roweru na genitalia źle wpływa na tętnice i nerwy. Gdy odczuwasz odrętwienie genitaliów, na które nie pomaga zmiana sposobu siedzenia ani chwilowe podniesienie się na siodełku, lepiej będzie ograniczyć jeżdżenie na rowerze w czasie, gdy staracie się począć dziecko, ponieważ odrętwiałe genitalia nie spełnią swego zadania. Gdyby uczucie to (i/lub mrowienie) nie znikało, skontaktuj się z lekarzem.

Zrelaksuj się. Odpoczynek jest ważny dla was obojga. Stres nie tylko wpływa ujemnie na libido i jakość współżycia, lecz także na poziom testosteronu i wytwarzanie nasienia. Im mniej się martwisz, tym łatwiej będzie wam doprowadzić do poczęcia potomka. Zatem: rozluźnij się i ciesz się chwilą!

TERAZ, GDY PRZECZYTALIŚCIE ZAKONCZENIE KSIĄŻKI...

Czas zacząć czytać ją od początku. Teraz, gdy okres poprzedzający ciążę już minął, a wy zadbaliście o poczęcie dziecka, wróć do rozdziału 1 i zacznij czytać o ciąży. Dobrej zabawy!

Dodatek[1]

POWSZECHNE BADANIA PODCZAS CIĄŻY[2]

Lekarz może pominąć niektóre z nich lub dodać inne, w zależności od twego wywiadu zdrowotnego oraz swej opinii. Aby znaleźć więcej informacji na temat konkretnych testów, skorzystaj z indeksu.

KADANIEI KIEDY JEST PRZEPROWADZANI	POSTĘPOWANIE	UZASADNIENIE
Grupa krwi - pierwsza wizyta	Badanie krwi pobranej z żyły.	Dla określenia grupy krwi, czynnika Rh i czynnika Kell.
Hematokryt i hemoglobina - pierwsza wizyta i ponownie po 20 tygodniu.	Badanie krwi pobranej z żyły.	Jeśli badania wykażą niedobór żelaza lub anemię, niezbędne będzie podawanie suplementu żelaza.
Miano przeciwciał przeciwko różyczce - pierwsza wizyta.	Badanie krwi pobranej z żyły.	Sprawdzenie odporności na różyczkę.
Badanie w kierunku syfilisu (VDRL) - pierwsza wizyta.	Badanie krwi pobranej z żyły.	Jeśli kobieta choruje na kiłę, natychmiastowe leczenie ustrzeże płód.
Test na HIV - pierwsza wizyta.	Badanie krwi pobranej z żyły.	Diagnostyka i leczenie może pomóc matce oraz zmniejszyć ryzyko przeniesienia HIV na płód.
Badanie przesiewowe w kierunku zapalenia wątroby typu B - pierwsza wizyta.	Badanie krwi pobranej z żyły.	Jeśli matka ma zapalenie wątroby typu B, może być leczona prenatalnie, natomiast dziecko - natychmiast po przyjściu na świat.
Rozmaz cytologiczny - pierwsza wizyta.	Wymaz z szyjki macicy jest zebrany na waciku i badany pod mikroskopem pod względem nieprawidłowych komórek.	Sprawdzenie, czy kobieta nie ma raka szyjki macicy lub innych nieprawidłowości komórkowych.

[1] Od redaktora wydania polskiego: uważam za celowe wykonanie podczas ciąży wymienionych w *Dodatku* badań, jednak w Polsce, z uwagi na trudności finansowe oraz brak możliwości technicznych, nie wszystkie z nich mogą być przeprowadzone.

[2] Twój lekarz może zrezygnować z niektórych spośród powyższych badań lub dodać inne, zależnie od twojego stanu oraz jego fachowej opinii.

BADANIE I KIEDY JEST PRZEPROWADZANE	POSTĘPOWANIE	UZASADNIENIE
Hodowla bakterii rzeżączki i opryszczki narządów rodnych - pierwsza wizyta.	Wydzielina z pochwy jest pobrana wacikiem i oddana na posiew do laboratorium.	Stwierdzoną infekcję można leczyć.
Badanie w kierunku chlamydii - pierwsza wizyta.	Wacikiem pobiera się wymaz z ujścia szyjki macicy, cewki moczowej lub odbytnicy, aby zebrać zakaźne drobnoustroje.	Stwierdzoną infekcję można leczyć.
Badanie na obecność bakterii w moczu - pierwsza wizyta.	Próbka moczu jest badana w laboratorium.	Obecność bakterii w moczu może wskazywać na infekcję, którą można leczyć.
Badanie przesiewowe określające poziom narkotyków - pierwsza wizyta.	Próbka moczu jest badana w laboratorium.	Niebezpieczne jest używanie jakichkolwiek nielegalnych substancji podczas ciąży, toteż powinno być szybko leczone.
Ciśnienie krwi - każda wizyta.	Ciśnienie krwi jest mierzone za pomocą mankietu i stetoskopu lub za pomocą urządzenia elektronicznego.	W celu skontrolowania, czy nie występuje nadciśnienie indukowane ciążą bądź stan przedrzucawkowy.
Obecność cukru (glukozy) w moczu - każda wizyta.	Specjalny pasek jest zanurzony w próbce moczu.	Długo utrzymujący się wysoki poziom cukru we krwi może wskazywać na cukrzycę ciążową - potrzebne są dalsze badania.
Albuminy (białko) w moczu - każda wizyta.	Specjalny pasek jest zanurzony w próbce moczu.	Wysokie stężenie białka w moczu może wskazywać na infekcję pęcherza moczowego oraz wiązać się ze stanem przedrzucawkowym.
Badanie przesiewowe potrójne (MSAFP) - między 15 a 18 tygodniem	Badanie krwi pobranej z żyły.	Prenatalne przesiewowe badanie diagnostyczne w kierunku ewentualnych wad płodu - potrzebne są dalsze badania.
Test tolerancji glukozy - w 28 tygodniu (zwykle wcześniej dla chorych na cukrzycę).	Badanie krwi pobranej z żyły po wypiciu napoju z glukozą.	Sprawdzenie, czy nie występuje cukrzyca ciążową.
Wymaz na paciorkowce grupy B - około 37 tygodnia.	Wacikiem pobiera się wymaz z ujścia szyjki macicy i odbytnicy, aby zebrać zakaźne drobnoustroje. Badany jest również mocz.	Sprawdzenie, czy nie ma infekcji paciorkowcem grupy B, którą można leczyć w czasie porodu, by chronić noworodka.

BEZLEKOWE LECZENIE PODCZAS CIĄŻY

OBJAWY	LECZENIE	POSTĘPOWANIE
Bóle pleców	Ciepło	Weź długą, ciepłą (ale nie tak gorącą, jak tylko możesz wytrzymać) kąpiel, rano i wieczorem. Zastosuj poduszkę elektryczną owiniętą w ręcznik, do 15 minut, 3 lub 4 razy dziennie.
	Środki profilaktyczne	Ćwiczenia, właściwa mechanika ciała, dobra postawa.
Stłuczenia (sińce) spowodowane urazem	Pojemnik z lodem	Weź pojemnik na lód, który trzymasz w zamrażalniku, torebkę plastikową napełnioną lodem i kilkoma serwetkami, aby pochłaniały wodę z topniejącego lodu lub puszkę zamrożonego soku czy paczkę jarzyn. Przykładaj to przez 30 minut; powtórz po 30 minutach, jeśli obrzęk i ból wciąż się utrzymują lub jeśli to potrzebne.
	Zimne kompresy	Zanurz miękki materiał w misce z kostkami lodu i zimną wodą, wykręć go i umieść nad „dotkniętym" miejscem. Schłodź opatrunek, jeśli chłód zniknie.
Sińce na dłoniach, nadgarstkach i stopach	Zamoczenie w zimnym roztworze	Umieść jedną lub dwie tacki z lodem w misce (najlepiej w wiadrze typu „styrofoairf lub w torbie lodówce) z zimną wodą i zanurz w tym zranioną część na 30 minut. Powtórz to po 30 minutach, jeśli potrzeba.
Przeziębienia	Krople do nosa z solą	Używaj preparatu kupionego w aptece lub roztworu 1/4 łyżeczki soli w 8 uncjach (ok. 220 ml) wody (odmierzaj dokładnie). Zakropi kilka kropli do każdego nozdrza, zaczekaj 5-10 minut i wydmuchaj nos.
	„Wiek VapoRub"	Stosuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
	Dodatkowe płyny	Pij 8 uncji (ok. 220 ml) płynu co godzinę, włączając wodę, soki, zupy. Gorące płyny, a w szczególności rosół z kury, są najlepsze. Ogranicz spożywanie mleka, a pij je tylko, jeśli zaleci je twój lekarz.

OBJAWY	LECZENIE	POSTĘPOWANIE
Przeziębienia	Inhalacje	Używaj odparowywacza, nawilżacza czy też „gotującego się" czajnika; przygotuj namiot przez rozwieszenie prześcieradła na rozłożonym parasolu, który spoczywa na oparciu krzesła i umieść nawilżacz na krześle. Przebywaj 15 minut 3 lub 4 razy dziennie pod namiotem; jeśli nie jest to dla ciebie uciążliwe, przedłuż czas do 30 minut (nie pozostawaj pod namiotem, jeśli czujesz się nieprzyjemnie przegrzana). Postaw nawilżacz blisko twojego łóżka, gdy śpisz lub odpoczywasz.
	Paski na nos	Stosuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
Kaszel spowodowany przeziębieniem lub grypą	Inhalacje Dodatkowe płyny	Zobacz - przeziębienia. Zobacz - przeziębienia.
Biegunka	Dodatkowe płyny	Pij 8 uncji (ok. 220 ml) płynu co godzinę, włączając wodę, rozcieńczony sok owocowy (ale nie z suszonych owoców), zupy. Pij mleko, jeśli zaleci to twój lekarz.
Gorączka (Zadzwoń do lekarza tego samego dnia, jeśli masz gorączkę powyżej 37,8°C przy braku objawów przeziębienia lub grypy - lub gorączkę powyżej 38,9°C. Jako uzupełnienie tych metod bezlekowych, bezzwłocznie zbijaj każdą gorączkę powyżej 37,8°C acetaminofenem.	Kąpiel chłodząca	Wejdź do wanny z letnią wodą i stopniowo schładzaj ją przez dodawanie kostek lodu - przestając natychmiast, jeśli pojawią się dreszcze.
	Zawijania	Zamocz ręczniki w misce zawierającej 2 kwarty wody (ok. 2,3 1) i pół kwarty alkoholu (55 ml) do nacierania oraz 1 kwartę (1,15 1) kostek lodu; zastosuj zimne ręczniki na skórę. Przerwij, jeśli pojawią się dreszcze. Zadzwoń do swojego lekarza natychmiast, jeśli gorączka osiągnie 38,9°C lub więcej.
Żylaki odbytu	Nasiadówka	Usiądź w wystarczającej ilości gorącej wody (bardziej gorąca niż zwykle używasz do kąpieli), aby zanurzyć „dotknięte" okolice na 20 do 30 minut, 2 lub 3 razy dziennie.

OBJAWY	LECZENIE	POSTĘPOWANIE
Świąd brzucha lub skóry w innym miejscu	Środki zaradcze	Unikaj długich, gorących pryszniców i kąpieli, wysuszających mydeł. Stosuj dobre nawilżacze na skórę, rozprowadzaj je w chwili, gdy skóra jest jeszcze wilgotna po prysznicu. Odnośnie do nawilżania powietrza w domu patrz niżej.
Wyciek z oczu ze świądem	Ciepłe przemywanie	Użyj wacika zamoczonego w ciepłej, nie gorącej wodzie (sprawdź temperaturę na wewnętrznej powierzchni przedramienia) i przemywaj oczy 5-10 minut co 3 godziny.
Bóle mięśni, urazy	Pojemniczki z lodem, zimne kompresy lub przymoczki przez pierwsze 24 do 48 godzin. Po 48 godzinach gorące okłady, ciepłe kąpiele lub poduszka elektryczna.	Zobacz - siniaki. Zamocz dokładnie ręcznik w ciepłej wodzie, następnie wykręć go i przyłóż do bolącego miejsca. Owiń całość plastykową torbą. Na to przyłóż poduszkę elektryczną. Włącz ją na pół mocy, ale zwróć uwagę, aby nie dotykała mokrego ręcznika. Stosuj powyższą terapię dwa razy dziennie przez godzinę.
Przekrwienie nosa spowodowane przeziębieniem		Zobacz - przeziębienie.
Zapalenie zatok	Naprzemienne, gorące i zimne okłady	Zanurz szmatkę w gorącej wodzie. Następnie wykręć ją i przyłóż na bolące miejsce aż do chwili, kiedy gorąco „zniknie" (ok. 30 sekund). Wtedy zastosuj zimny okład, aż do „zniknięcia" zimna. Zmieniaj kolejno okłady gorące i zimne przez 10 minut 4 razy dziennie.
Ból lub drapanie w gardle	Płukanie gardła	Rozpuść 1/4 łyżeczki soli w 8 uncjach (ok. 220 ml) gorącej wody i płucz gardło przez 5 minut. Powtórz to, jeśli potrzeba.

PRZEWIDYWANE ZAPOTRZEBOWANIE NA KALORIE I TŁUSZCZ

Zapotrzebowanie na kalorie i tłuszcz różni się w zależności od masy ciała i aktywności; czynniki takie, jak metabolizm, również odgrywają rolę. Mimo że poniższe dane są zaledwie pewnymi przybliżonymi wskazówkami, to mogą ci one pomóc w zaplanowaniu dziennego spożycia tłuszczu w czasie ciąży. Przy takim zaplanowaniu dań brany jest pod uwagę fakt, że masz już przynajmniej jeden posiłek tłuszczowy dziennie w postaci drobnych ilości tłuszczu w pożywieniu „niskotłuszczowym".

Twoja idealna masa ciała (funty/ kg)	Poziom twojej aktywności[1]	Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne	Maksymalna podaż tłuszczów (gramy)	Maksymalna liczba pełnotłustych posiłków
100/45	1	1500	50	2 i 1 /2
100/45	2	1800	60	3 i 1/2
100/45	3	2500	83	5
125/57	1	1800	60	3 i 1/2
125/57	2	2175	72	4
125/57	3	3050	101	6
150/68	1	2100	70	4
150/68	2	2550	85	5
150/68	3	3600	120	7 i 1/2

[1] **Przyjmij następującą skalę poziomów aktywności: I. siedzący; 2. umiarkowanie aktywny; 3. niezwykle aktywny (bardzo niewiele kobiet ciężarnych można zaliczyć do kategorii niezwykle aktywnych).**

Posłowie

Teraz, kiedy już przeczytałaś W oczekiwaniu na dziecko, możesz zauważyć, że każda ciąża jest inna, tak jak różni są oczekujący rodzice, i że istnieje kilka nienaruszalnych zasad dotyczących tego, czego możesz lub powinnaś się spodziewać. Nauczyłaś się, że obecnie możemy kontrolować wiele spraw zachodzących podczas ciąży i porodu - poprzez sposób korzystania z opieki medycznej, odżywianie, styl życia. Nasze szanse na posiadanie zdrowego dziecka są większe niż wszystkich pokoleń rodziców w historii.

Przekonałaś się zapewne, że choć wszyscy mamy pewne obawy, to dokładne informacje pozwolą ten niepokój zmniejszyć. Mamy też nadzieję, że ta książka odpowie na wszystkie twoje pytania, uspokoi obawy, pomoże ci lepiej spać w nocy.

Przypuszczamy, że skoro wiesz, czego rzeczywiście możesz się spodziewać, zarówno oczekiwanie, jak i rzeczywistość staną się łatwiejsze do zniesienia, bardziej podniecające i dadzą ci radość prawdziwego spełnienia.

W naszych badaniach i przygotowaniach do tej książki dołożyłyśmy starań, aby nie pozostawić żadnego pytania bez odpowiedzi. Opierałyśmy się nie tylko na naszym osobistym doświadczeniu, ale również na doświadczeniu setek „ciężarnych rodziców", których obserwowałyśmy i z którymi prowadziłyśmy rozmowy. Jednakże z uwagi na ogromne różnice między tym, o co martwią się poszczególne „oczekujące" pary, prawdopodobnie opuściłyśmy kilka pytań. Jeśli pominęłyśmy któreś z twoich pytań, chciałybyśmy o tym wiedzieć. W ten sposób będziemy w stanie zawrzeć twoje uwagi (jak i ich uzasadnienie) w następnym wydaniu tej książki, za jakiś czas, i - jak mamy nadzieję - dla twojego następnego dziecka.

Życzymy ci najszczęśliwszej z ciąż i najradośniejszego z porodów.

Arlene Eisenberg
Heidi E. Murkoff
Sandee E. Hathaway

Indeks

A B C Ć D E F G H I J K L Ğ M N O P R S ś T U V W Z ł

A

aborcja,
- a diagnostyka prenatalna, 55
- spowodowana różyczką, 465
patrz też poronienie
acetaminofen, zażywanie w czasie ciąży, 454
aerobic, 187
AIDS, strach przed 40-41
aktywność fizyczna,
-brak, 199
- a poronienie, 122
- nadmierna, a poród przedwczesny, 266
- nadmierna, w czasie ćwiczeń, 196
- w pracy zawodowej, 79
akupunktura, sposoby łagodzenia bólu a, 278
alergie, 186
- czynniki wywołujące (alergeny), postępowanie z, 470
- nasilenie objawów, 186
- radzenie sobie z, 186
Aleksandra, technika, 193, 254
alkohol, 57-59
- a karmienie piersią, 416
- powstrzymywanie się od używania, 58
- środki zastępcze, 58-59
-używanie w okresie przygotowawczym do kolejnej ciąży, 544
- wpływ na płód, 57-58
- wpływ na przebieg ciąży, 58
- wpływ na przedwczesny poród, 266
alkoholowy zespół płodu, 58
amenorrhea, jako oznaka ciąży, 4
Amerykańska Szkoła Gastrologów i Ginekologów, 93
amniopunkcja, 53
- bezpieczeństwo, 56
- komplikacje związane z, 54
- przyczyny wykonywania, 54
anemia, (niedokrwistość), 184-185
anemia sierpowato-krwinkowa, 484-485
- a ciąża, 485
- dziedziczenie, 485
- testy na, 46-47, 54
antykoncepcja,
- zajście w ciążę pomimo stosowania, 42-43
- środki zawierające progesteron a ciąża, 43
Apgar, skala, 353
aspiryna, a mleko matki, 418
- środki zastępcze, 454-455
- używanie w czasie ciąży, 454
astma, 469-471
azotany i azotyny, 148

B

badania i testy,
- na wykrycie ciąży, 6-7
- noworodków, 286
- przy pierwszej wizycie u lekarza, 108-109
- w diagnostyce prenatalnej, 48-49
badanie lekarskie w pierwszym miesiącu, 108
patrz też Czego możesz oczekiwać w czasie badania lekarskiego
badania przesiewowe
- w pierwszym trymestrze 49
- w drugim trymestrze 49-50
bark, zaklinowanie, 522-523
bakteryjna vaginoza, 39
batony figowe, 102
beta-karoten, 90, 97
bezmięsna dieta, 143-144
bezpieczeństwo, troska o, w czasie ciąży, 152-153
białka,
-pokarmy i przekąski białkowe, 94-96
- roślinne 95
- wyselekcjonowane grupy pokarmowe, 94-96
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 88-89
białko (albuminy) w moczu, 431
bieganie, 193
biegunka,
- jako objaw przedporodowy, 331
- leczenie, 457-459
- nieżyt żołądka i jelit, 457
biopsja kosmówki, 52
- bezpieczeństwo, 53
biotyna, 93
bliźnięta,
-diagnoza, 163-164, 240
- karmienie piersią, 406, 407
- nabieranie dodatkowej masy ciała a, 165-166
- niedorozwój jednego z, 530-531
- niezadowolenie z powodu, 166-167
- obawy o bezpieczeństwo, 164

- poród bliźniaczy, 293-294
- specjalne potrzeby, 165
- strata jednego z, 530-531
blokady miejscowe, stosowanie podczas porodu, 275
blokada nerwu sromowego, 275
błonnik,
- aby zapobiec zapareiom, 156-157
- w diecie ciążowej, 94-99
błony płodowe, pęknięcie, 334
- a pępowina, 335
- a wzniecenie porodu, 334-335
- kiedy powiadomić lekarza, 334
- przed rozpoczęciem porodu, 334
- reakcja na, 334-335
- rozpoznanie, 334
- sztuczne przerwanie, 348
- w miejscu publicznym, 316-317
ból,
- brzucha, 123, 123, 130,217
- czynniki wpływające na zwiększone/zmniejszone odczuwanie, 357
- kiedy zawiadomić lekarza, 130, 388
- nogi, 261
- okolicy krocza, po porodzie, 382-383
- okolicy lędźwiowej, 261
- pleców, 205-207, 396
- po cięciu cesarskim, 393
- po porodzie, 381
- ręki, 238
- strach przed, w czasie porodu, 246-247
- wywołany kopaniem dziecka, 240, 282
- znieczulenie w czasie porodu, 273
bóle porodowe, neutralizowanie,
- akupresura, 339-340
- akupunktura, 278
- decyzja o, 279-280
- fizykoterapia, 278-279
- hipnoza, 278
- leki, 276-277
- przeciwnacisk, 339
- rozrywka a, 279
- TENS, 278
Bradley, szkoła rodzenia, 254
Braxtona-Hicksa skurcze, 283-284
brzuch,
- ból w, 123, 124, 130,217
- kształt w ósmym miesiącu 288
- spanie na, 204
- **świąd,** 242
patrz tez Jak możesz wyglądać
brzucha mięśnie, po porodzie, 427-429
babeczki otrębowe, 100-101
budowa anatomiczna a poród 287-288
butelka, karmienie,
- powodzenie w, 310
- zalety, 306-307

C

calisthenics, 188-189, 193
cera, zmiany a ciąża, 136-137
cewa nerwowa, wady,
- badanie w celu wykrycia, 53
cewnik,
- po cięciu cesarskim, 394
- po porodzie, 384
- przed cięciem cesarskim, 374
- w czasie porodu, 343
- w czasie znieczulenia miejscowego, 274
Chamberlen, Piotr, 351
Chlamydia, 39
chodzenie,
- jako ćwiczenie w czasie ciąży, 193
- w czasie porodu, 354, 357
cholesterol w czasie ciąży, 142-143
choroby przenoszone drogą płciową,
- AIDS, 40-41
- bakteryjna vaginoza 39
- **Chlamydia,** 39
- kiła, 38-39
- kłykciny kończyste, 39
- rzeżączka, 38
choroby przewlekłe w czasie ciąży, 469-485
- jak żyć z, 486
- przygotowanie na, 541
- zapobieganie, 467
chrom, 93
chromosomalne nieprawidłowości, 32-33, 53
ciałko żółte, 167
ciąża,
- a choroby przewlekłe, 469
- a wiek, 31-32
- a wywiad rodzinny, 45-46
- choroby w czasie, 449
- czas trwania, 320
- diagnoza, 3
- druga lub kolejna, 22,23-25
- jedna następująca po drugiej, 22-23
- komplikacje, 490
- komplikacje w przeszłości, 21
- oznaki, 4-7
- ponowna, po porodzie, 423
- przygotowanie się na, 537-546
- strój, 173-174
- testy domowe, 3-4
- wielkość rodziny, 25
- zagrożenia związane ze środowiskiem zewnętrznym, 68, 69-79
- złe doświadczenia, 21-22
- zaśniadowa, 513-515
- zmieniające się nastawienie do, 175-176
ciąża mnoga, 163-167,518
- nieprawidłowa, 518
ciąża wysokiego ryzyka,
- a stres małżeński, 486
- opieka nad dzieckiem z grupy wysokiego ryzyka położniczego, 504
- położnik a, 10
- wzajemna pomoc, 488
- życie z, 486
ciepło,
- niebezpieczne przy ćwiczeniach fizycznych, 196-197
cięcie cesarskie, 294-300,373-375
- a szpitale, 295
- bezpieczeństwo, 294, 297
- blizna po, 419
- ból po, 393,419
- ćwiczenia po, 394, 420
- długotrwały powrót do zdrowia po, 419-420
- karmienie piersią po, 406-407
- oddziaływanie na dziecko, 294

- poglądy lekarzy na, 297
- poglądy matki na, 297
- pomoc w trakcie, 373-375
- ponowne, a bezpieczeństwo, 25-26
- poród drogami natury po, **26-28**
- powody wzrostu liczby, 295--296
- powrót do zdrowia, 392--396
- przygotowanie do, 373-375
- pytania, które można zadać lekarzowi, 300
- strach przed, 295-296
- typowe postępowanie w czasie, 373-375
- usunięcie szwów, 396
- wskazania do przeprowadzenia, 298-299
- współżycie seksualne po, 420
- zapoznanie się z, 296
- zmiana w praktyce położniczej, 297

ciśnienie krwi, wysokie,
- przewlekłe, 475-476
- nadciśnienie indukowane ciążą (stan przedrzucawkowy), 499-502

Co możesz odczuwać,
-w 1 miesiącu, 109-110
- w 2 miesiącu, 133-135
- w 3 miesiącu, 154-156
- w 4 miesiącu, 170-172
- w 5 miesiącu, 200-202
- w 6 miesiącu, 236-238
- w 7 miesiącu, 257-258
- w 8 miesiącu, 282-283
- w 9 miesiącu, 312-313
- podczas parcia w czasie porodu, 366
- po porodzie, 379-380
- po porodzie, pierwsze sześć tygodni, 408-409
- po porodzie, pierwszy tydzień, 379-380
- w czasie porodu, 356, 360, 363

Co się dzieje wewnątrz ciebie,
-w 1 miesiącu, 109
- w 2 miesiącu, 134
- w 3 miesiącu, 155
- w 4 miesiącu, 171
- w 5 miesiącu, 201
- w 6 miesiącu, 237
- w 7 miesiącu, 257
- w 8 miesiącu, 282
- w 9 miesiącu, 313

cukier, 85-86
- niski poziom we krwi, 109, 202
- poziomy we krwi, 183
- regulowanie poziomu, 473
- rodzaje, 85-86
- substytuty, 66-68
- test tolerancji, 183
- testy na, we krwi, 183-184
- w moczu, 183-184

cukrzyca, 471
- ciążową, 183-184, 498-499
- ćwiczenia fizyczne w, 472--473
- dieta, 471-472
- objawy, 499
- właściwe postępowanie w, 471

cynk,
- w preparatach uzupełniających, 93

cytomegalowirus (CMV), 460--461

Czego możesz oczekiwać w czasie badania lekarskiego,
-w 1 miesiącu, 107-109
- w 2 miesiącu, 133
- w 3 miesiącu, 154
- w 4 miesiącu, 170
- w 5 miesiącu, 200
- w 6 miesiącu, 236
- w 7 miesiącu, 256
- w 8 miesiącu, 281
- w 9 miesiącu, 311 -302
- po porodzie, 409

częściowa ciąża zaśniadowa, 515
czkawka płodu, 260
czop śluzowy, wydalenie, 333-334
czystość, środki utrzymania, 72--73

Ć

ćwiczenia fizyczne,
- po porodzie, 425-429
- przed kolejną ciążą, 542

ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży, 187
-bezpieczeństwo, 195-198
-grupowe, 194-195
-korzyści, 187-188
- mięśnie nóg i ramion, 188
- ograniczenia, 193
- pozycja wyjściowa, 189
- przegrzanie w czasie, 196-197
-relaksujące, 190, 192
- rozluźniające mięśnie szyi, 191
- ułożenie planu, 191-195
- umiar, 196
- w pozycji siedzącej, 197
- w wodzie, 189
- wybór właściwych, 193
- zapobieganie zaparciom a, 158
- z ciężarkami, 189

D

Demerol, 276
dentystyczne kontrole, 131-132, 177-179, 538
dentystyczne problemy w czasie ciąży, 177-179
dentystyczne zabiegi w czasie ciąży,
- znieczulenia, 178
- dieta po, 179
- planowanie kolejnej ciąży a, 538
- prześwietlenie RTG, 178

depresja,
- brak po porodzie, 414
- po porodzie, 410
- radzenie sobie z, 410
- u ojca, 430-432
- w czasie ciąży, 128-129

DES, środki zawierające estrogeny a ciąża, 43-44
dieta,
- a ciąża, 83-84
- bezmięsna, 143
-jako sprawa rodzinna, 87
- karmiącej matki, 403
- ciążową, 83-104
- przy zapaleniu żołądka, 458
- uboga w węglowodany, 144
- udoskonalanie, 541
- w czasie przeziębienia, 45
-wegetariańska, 143-144

dieta ciążową
- dla karmiących piersią, 403

- dzienne dawki, 88-92
- grupy po karmowe, 94-99
- podstawowe zasady, 84-87
dietylostilbestrol (DES),
- a ciąża ektopowa, 124
- działanie na ciążę, 43-44
dłonie, zaczerwienienie, 211
dopplerowskie badanie, 321
drogi moczowe, infekcja,
patrz tez infekcja dróg moczowych
drób, substancje chemiczne w, 148
duszności, 177
- w astmie, 470
dystocja barkowa, 522-523
dziąsła,
- krwawienie, 178
- pielęgnacja zapobiegawcza, 178-179
dziecko,
- a miłość matki, 390-391
- ambiwalentne uczucia do, 175,391
- narodziny, 367
- niepokój o, 123-124, 127
- odpowiedzialność za, 264-265
- pierwsze spojrzenie na, 368-369
- położenie w ósmym miesiącu, 288-293
- przenoszone, 320-322
- przygotowanie do następnej ciąży, 537-546
- strata, 528-534
- wielkość a cukrzyca, 471
- wielkość a wzrost masy ciała matki, 287
- więzi emocjonalne z, 391
- życie z, 216
dziecko z niską masą urodzeniową, 270, 503
- możliwość powtórzenia się, 504
- zmniejszenie ryzyka, 270
dzienne dawki diety ciążowej, 88-92
dźwiganie,
- innych dzieci, 129, 207
- najlepsza pozycja do, 206
- w pracy, 244
dźwiganie dzieci,
- w drugim trymestrze, 207
- w pierwszym trymestrze, 129

E

echokardiografia, 56
edukacja przedporodowa, 250
- informacje o szkołach rodzenia, 253
- korzyści, 251-252
- najpopularniejsze filozofie w szkołach rodzenia, 253-255
- wybór szkoły rodzenia, 252
ektopowa ciąża, 124, 497
- czynniki wpływające na, 124
- leczenie, 497-498
- możliwe symptomy, 124-125
- znamiona i objawy, 497
elektrokardiografia płodowa, 321
Equal, 67
energetyczny omlet, 100
erythema infectiosum (rumień zakaźny), 461-462
estrogeny, 43-44
etykiety, na opakowaniach z produktami spożywczymi, 151-152

F

fantazje, 263-264
farby, opary z, 75
fast food, 146-147
faza przejściowa, trzecia faza porodu, 363-365
fenyloketonuria (PKU), 484
figura,
- obawy o utratę, 137-138
- odzyskiwanie, po porodzie, 414-415,425-429
- w drugim trymestrze ciąży, 172-173
- zmiany w, we wczesnej ciąży, 137-138
fizykoterapia, łagodzenie bólu w czasie porodu, 278
frytki najlepszej szansy, 100

G

gamety, transfer wewnątrzjajowodowy, 36-37
gardło, ból, 451
gazy (wzdęcia), 157-159
- produkty wywołujące, 157-159
genetyka,
- poradnictwo, 46-47
- prawdopodobne uszkodzenia, 46-47
- przekazywanie, 46-47
- ryzyko urodzenia dziecka z wadami, 46-47
- wywiad rodzinny, 45-46
ginekologiczny wywiad, 19
glukoza,
- poziomy we krwi, 183
- przesiewowe badania, 261-262
- test tolerancji, 183
- w moczu, 183-184
głowa,
- płodu a miednica matki, 289
- stożkowy kształt u noworodka, 368
głowy ból, 159
- a głód, 160
- a zatrucie ciążowe (stan przedrzucawkowy), 243
- kiedy powiadomić lekarza, 130, 159
- leczenie bez lekarstw, 160
- migrena, 161
- zatokowy, 160
głowy unoszenie, 428
główkowe położenie (*verte:*t), 292
golenie owłosienia łonowego przed porodem, 342
gorączka,
- kiedy powiadomić lekarza, 130, 388
- leczenie bez lekarstw, 453-454
- po porodzie, 389
- w ciąży, 453
górska choroba, ostra, 218
gruczolistość, 34-35
grypa, 451-452

H

hałas,
- a bóle głowy, 160
- a poronienia, 78
hCG,
- testy na, 3,6
- w ciąży przenoszonej, 320

HELLP, zespół, 516
hemofilia, 46, 54
hemoroidy,
- w ciąży, 241
hepatitis, 466-467
herbatki ziołowe, 66
heroina, zażywanie w czasie ciąży, 64
hiperwentylacja w czasie porodu, 360
hipnoza jako środek znieczulający w czasie porodu, 378
historia życia,
- ciąża a problemy z przeszłości, 19-20
- powtarzający się wywiad położniczy, 20-22
- w czasie pierwszej wizyty u lekarza, 108
hormonalna równowaga, brak a poronienie, 267
Huntera zespół, 53
Hypermesis gravidarum, 512-513

I

ibuprofen, zażywanie w czasie ciąży, 454-455
infekcja dróg moczowych, 452-453
infekcje,
- a współżycie seksualne, 303
- płynu owodniowego i błon płodowych, 515
- poporodowa, 525
- sutka, 405-406
insulina,
- wytwarzanie w czasie ciąży, 183-184
- zażywanie w czasie ciąży, 473
IUGR, wewnątrzmaciczne zahamowanie wzrastania płodu, 502-504

J

jajowodowa ciąża, 124
patrz też ektopowa ciąża
jazda na rowerze, 193
jazda konna, 193
jazda na łyżwach, 193
jazda na nartach, 193
jedzenie,
- bezpieczeństwo, 147, 150, 467
- bezpieczne przygotowanie, 148-151
- efektywność, 85
- kuchnie, rodzaje, 223-229
- na ostro, 149-150
- niechęć do, 139-141
- podczas porodu, 342-343
- poza domem, 222-223
- „śmietnikowe", 144-145
- sposób postępowania z, 84
- wzmożony apetyt jako oznaka ciąży, 4
- zachcianki, 139-141
- zanieczyszczenia w, 150
jod, zawartość w preparatach uzupełniających, 93
joga, 190, 193
jogging, 193
jogurt owocowy, 103

K

kalorie,
- spalanie w czasie ćwiczeń, 194
- wartość, 84
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 87-88
karmienie piersią, 304, 326-327
- a leki, 309
- a operacje chirurgiczne piersi, 327-328
- bliźnięta a, 406, 407
- dieta ciążową a, 403
- dokonanie wyboru, 307-308
- jako sposób kontroli urodzeń, 423
- po cięciu cesarskim, 406-407
- początki, 397-399
- podstawowe zasady, 400-401
- pozycja, 400-401
- przeciwwskazania do, 308-310
- zalety, 304-306
kaszel,
- odkrztuszanie plwociny z krwią, 130
- w nocy, 185
kąpiele,
- gorące, bezpieczeństwo, 69-70
- po porodzie, 424
- w ostatnich sześciu tygodniach, 285-286
Kegla ćwiczenia,
- po porodzie, 426
- pozycja wyjściowa, 189
- zalety, 189
kiła, 38-39
kleszcze, użycie, 351-352
kłykciny kończyste, 39
koc i poduszka elektryczna,
- bezpieczeństwo, 70
„koci grzbiet", ćwiczenia fizyczne, 194
kofeina,
- a karmienie piersią, 416-417
- a planowanie ciąży, 543
- bezpieczeństwo związane z, w okresie ciąży, 64-65
- minimalizacja symptomów wynikających z zerwania z nałogiem, 65-66
- zerwanie z nałogiem, 65
kokaina, 63-64
koktajl mleczny, podwójny, 102
komplikacje,
- po porodzie, 525-526
- porodowe, 319, 320-322
- w czasie ciąży, 490
- w poprzednich ciążach, 20-22
konflikt Rh, 29-30
kontrola urodzeń, antykoncepcja, 541
- zapotrzebowanie na, po porodzie, 423
kontrolne badania, 131-132
- kiedy powiadomić lekarza, 130
- pierwsza, 107-109
- planowanie dziecka, 538
- znaczenie, 131-132
patrz też Czego możesz oczekiwać w czasie badania lekarskiego
kontrole dentystyczne, 131-132, 177-179,538
kopanie płodu, 172, 239, 314
patrz tez płód, ruchy
koszty utrzymania rodziny, obawy o, 440
koty a toksoplazmoza, 68-69

krem pomidorowy, 99-100
krew,
- bank własnej krwi, 301
- czynnik Rh, 29-30
- niskie ciśnienie, 202
- obawy związane z transfuzją, 301
- przy porodzie, 348-349
krew, cukier w,
- a omdlenia i choroby, 202-203
- a osłabienie, 115
- a poranne nudności, 115-118
- niski poziom, 115,116,202-203
- regulowanie poziomu, 473
- w cukrzycy ciążowej, 183-184,498-499
krocza nacięcie, 349-350
- ból po, 382-383
- możliwość infekcji, 382
krocze,
- ból w, po porodzie, 382-383
- nacięcie, 349-350
- pielęgnacja, po porodzie, 382-383
krwawienie,
- a współżycie seksualne, 231
- po porodzie, 380
- w dziewiątym miesiącu ciąży, 316
- w drugim i trzecim trymestrze ciąży, 494
- we wczesnej ciąży, 492
- zodbytu, 241-242
- z pochwy, 130,380,492,494
krwi ciśnienie,
- nadciśnienie indukowane ciążą, 243, 499-502
- niskie, 202
- przewlekłe nadciśnienie, 475-476
- zmiany w czasie ciąży, 182-183
krwotok poporodowy, 525-526
kształtka wewnątrzmaciczna (IUD),
- a ciąża, 42
- a ciąża ektopowa, 124
- a poronienie, 121
kuchnie, rodzaje, 223-229
kuczna pozycja przy porodzie, 366
kwas foliowy, 93
kwas nikotynowy, zawartość w preparatah uzupełniających, 93

L

laktacja
patrz tez karmienie piersią
laktacja, zahamowanie, 389
laktozy, nietolerancja, 142
lanugo, 369
latanie,
- praca związana z, zagrożenia, 78-79
- w czasie podróżowania, 222
Le boyera poród, „narodziny bez gwałtu", 15
lekarz,
- brak zgody z opinią, 18
- pierwsza wizyta u, 107-109
- rodzaj praktyki, 12-13
- rodzinny, 10-12
- współpraca pacjenta z, 16-18
- wybór, 9
- zmiana, 18
lekarz, kiedy powiadomić,
- po porodzie, 388
- przy podejrzeniu ciąży ektopowej, 124
- przy podejrzeniu poronienia, 122, 130
- w czasie ciąży, 130
- w czasie porodu, 327, 331-332,338
leki,
- a karmienie piersią, 309,405
- a padaczka, 482-484
- a planowanie kolejnego dziecka, 544
- bezpieczne stosowanie, 455-459
- potrzebne w czasie porodu, 361
- przy narodzinach dziecka, 273
leukorrhea, 181
lewatywa, 341-342
linea alba, 210
linea nigra, 210
listerioza, 459
lochia, 380
LSD, używanie w czasie ciąży, 64
Lyme, choroba z, 463-464

Ł

łaknienia zaburzenia, 478-479
łożysko,
- nisko usadowione, 213,504-506
- oddzielenie, 516-517
- przedwczesne oddzielenie, 516-517
- przyrośnięte, 516-517
- rozwój, 114
łożysko przodujące, 504-506
- a współżycie seksualne, 234
- leczenie, 505-506
- znamiona i objawy, 505

M

macica,
- mięśniaki, 217
- obniżenie dna, 317-318
- odbiegająca od normy, 217, 268
- pęknięcie, 523-524
- po porodzie, 384,415
- przedwczesna czynność skurczowa, 508-510
- rozpulchniona, jako oznaka ciąży, 5
- tyłopochylenie, 138
- wrażliwa, 267
- wynicowanie, 524-525
- za mała lub za duża, 138
- zmiana kształtu / pozycji
macicy cięcie, przy cięciu cesarskim, 26
macierzyństwo,
- a fizyczna niesprawność, 481-482
- a współżycie seksualne, 230
- obawy o, 216, 264-265
- samotnej matki, 30-31
magnez, 90
- zawartość w tabletkach uzupełniających, 93
małowodzie, 518-520
małżeństwo, zmiany we wzajemnych stosunkach, 302-303, 438-440
marihuana, zażywanie w czasie ciąży, 63
marzenia i fantazje, 263

masa, dziecko z niską masą urodzeniową, 270, 503
- możliwość powtórzenia się, 503
- zmniejszenie ryzyka, 270
masa, otyłość a ciąża, 28
masa, przyrost, 168
- a ból pleców, 205-207
- a ciąża mnoga, 165
- a wielkość dziecka, 287
- nagły, 130
- niewłaściwy, a poród przedwczesny, 266
- powrót do przedporodowej masy ciała, 414-415
- u cukrzyków, 472
- u kobiet otyłych, 28
- u kobiet z niedowagą, 169
-utrata, 168-169
- w drugim trymestrze ciąży, 168-169
- w dziewiątym miesiącu ciąży, 330
- w pierwszym trymestrze ciąży, 159
- w trzecim trymestrze ciąży, 168-169
- wpływ na rozwój ciąży, 168-169
-zalecana, 168-169
- zalecany przeciętny przyrost tygodniowy, 168-169
masaż w czasie porodu, 340
- ułatwiający poród, 326
- w czasie ciąży, 209
matka,
- bezpieczeństwo podczas porodu, 301
- choroby a cięcie cesarskie, 300
- samotna, 30-31
-wiek, 31-32,47, 268
mai płodowa, u noworodka, 368
medycyna alternatywna i komplementarna, 244-245
menstruacja,
- brak, jako oznaka ciąży, 4
- nieregularna, a wyznaczenie właściwego terminu porodu, 8-9
metabolizm, zmiany w, 259
miednica,
-ćwiczenia wpływające na mięśnie, 190,427
- obniżenie dna macicy, 317-318
- odpowiednia dla ciąży, 288-289
miednicowe położenie dziecka C*breech*), 292
miedź w tabletkach uzupełniających, 93
miejsce pracy, zagrożenia w, 76-79
mięso, substancje chemiczne w, 148
mięśniaki,
- a ciąża, 34
- macicy, 217
mięśnie brzucha po porodzie, 427-429
mikrofale, działanie, 70
miłość, matka-dziecko, 390-391
miód, 143, 147
mleko,
-nietolerancja, 141-142
-wstręt do, 141-142
mleko matki, 415-418
- odpowiednia ilość pokarmu, 387
- zalety, 304-306
- zanieczyszczenia, 416
mocz, cukier w, 183-184
moczu oddawanie,
- ból i pieczenie podczas, 130
- brak zmiany w częstotliwości, 118-119
- częste, jako oznaka ciąży, 4
- częstsze, przy obniżeniu dna macicy, 314-315
- niemożność powstrzymania, 284
-powstrzymywanie się, 269
- trudności z, po porodzie, 383-385
molibden, 93
monitorowanie płodu,
- wewnętrzne, 345-348
- zewnętrzne, 345
muzyka, wpływ na płód, 214-216

N

naciąganie mięśni a bóle pleców, 207
nadciśnienie indukowane ciążą, 243,499-502
patrz tez przedrzucawkowy stan
napój z roztartych owoców, 103
narkotyki, zażywanie w czasie ciąży, 63-64
narodziny dziecka,
- alternatywy porodowe, 13-16
- ból porodowy, 246-247
- całościowa opieka, 13-14
- krzesło porodowe, 14-15
- Le boyera porody, 15
- łóżko, 14
- obawy o, 247-249
- plan porodu, 270-272
- pod wodą, 15
- pokój, 14
- rozciągnięcie pochwy w trakcie, 350
- wcześniejsze problemy, 19-20
- wielkość macicy a, 138
narządy płciowe,
-obrzęk u noworodka, 368-369
- przekrwienie i obrzęk w czasie ciąży, 230-231
nastroje, zmienność, 128-129
nerki,
- choroba, 299
- infekcja po porodzie, 383
- zapalenie w czasie ciąży, 452
niechciane porady, 176
niechęć do jedzenia, 139-141
niedokrwistość (anemia), 184-185
niepowściągliwe wymioty ciężarnych, 512-513
niesprawność fizyczna a ciąża, 481-482
niestrawność i zgaga, 138-139
niewydolność cieśniowo-szyjkowa, 35-36
- a poród przedwczesny, 267
- a poronienie późne, 217
niezręczność, 239
nieżyt żołądkowo-jelitowy, 457-459
noga,
-ból w, 261
- podnoszenie, 195
- skurcze, 240-241
- zginanie, 428
nos, krwawienie z, 185
- nieżyt, 185
noworodek,
patrz też Dziecko

nudności,
- brak, 115
- jako oznaka ciąży, 4
- kiedy powiadomić lekarza, 130
- ostre, 512-513
- po znieczuleniu ogólnym, 393
- poranne, 115-118
- postępowanie w przypadku, 457
- radzenie sobie z, 116-117
- u ojca, 436
- w ciąży ektopowej, 125
- w przypadku nieżytu żołądkowo-jelitowego, 457
nurkowanie, 193

O

obawy,
- o ból związany z porodem, 246-247
- o dziecko, 123-124, 127
- o poronienie, 121-123
- o rozwój drugiej ciąży, 22
- przed śmiercią w czasie porodu, 301
- z powodu AIDS, 40-41
objawy komplikacji,
- poporodowych, 525-526
- w czasie ciąży, 130
patrz tez Co możesz odczuwać
obrót zewnętrzny na główkę, 292
obrzęk,
- kiedy powiadomić lekarza, 130
- rąk i twarzy, 259
- stawów skokowych i stóp, 259
obuwie,
- a bezpieczeństwo, 153
- a zapobieganie bólom pleców, 205-206
- na czas ciąży, 208
oczy,
- problemy z po porodzie, 381
- problemy z w czasie ciąży, 212
odbyt, krwawienie z, 241-242
odczucia w czasie ciąży
- w 1 miesiącu, 109-110
- w 2 miesiącu, 133-135
- w 3 miesiącu, 154-156
- w 4 miesiącu, 170-172
- w 5 miesiącu, 200-202
- w 6 miesiącu, 236-238
- w 7 miesiącu, 257-285
- w 8 miesiącu, 282-283
- w 9 miesiącu, 312-313
- ojca, 430
- reakcje ojca na u matki, 431,436
oddech, skrócenie,
- w astmie, 469-471
- w trzecim trymestrze ciąży, 283
oddychanie, głębokie przeponowe, 427
oddzielenie łożyska, 516-517
- a cięcie cesarskie, 299
- leczenie, 517
- znamiona, 516-517
odpowiedzialność rodzicielska, 264-265
odra, 464
odżywianie w czasie ciąży, 83
- niewłaściwe, a przedwczesny poród, 265-269
patrz tez dieta ciążowa
ojciec, 430
- a karmienie piersią, 442-443
- a opieka nad dzieckiem, 265, 439, 443
- nastroje, 430-432,435
- nudności u, 436
- obecność przy porodzie, 440-441
- obecność przy porodzie przez cięcie cesarskie, 374
- palenie papierosów przez, 62, 544, 545
- używanie alkoholu przez a planowanie kolejnego dziecka, 545
- używanie leków przez a planowanie kolejnego dziecka, 545
- wiek a zdrowie dziecka, 33
- współodczuwanie, 436
- zmiany w podejściu do seksu, 432-435
- zniecierpliwienie u, 435
okres,
patrz tez menstruacja
oksytocyna,
- dla wzniecenia porodu, 337
- po porodzie, 380
- test, 320-321
ołów, 73
opieka nad dzieckiem, współodpowiedzialność, 438-440
opryszczką, test na, 37-38
opuchlizna,
patrz tez obrzęk
oralny seks a ciąża, 163
orgazm,
- a infekcja, 231,261
- a poronienie, 231
- a poród przedwczesny, 231-232
- bezpieczeństwo, 163, 261
- oddziaływanie na płód, 261
- skurcze po, 163
- zmiany w, 1163
ospa wietrzna, 462-463
ostra choroba górska, 218
otoczka sutka, pociemnienie, 119-120
otyłość a ciąża, 28-29
owadobójcze środki, bezpieczne użycie, 74-75
owoce i warzywa,
- chemiczne zanieczyszczenia w, 147
- wyselekcjonowane grupy pokarmowe, 94-99
- zapotrzebowanie na, 90
owocowe ciasteczka owsiane, 102-103
owulacja,
- a wyznaczenie właściwego terminu porodu, 8-9
- obserwacja, a planowanie kolejnego dziecka, 539-540

P

paciorkowiec grupy B, 286-287
pacjent-lekarz, współpraca, 16-18
padaczka, 482-484
palenie, 59
- a karmienie piersią, 308,416
- a poród przedwczesny, 265-296
- bierne a uczulenie na, 186
- długofalowe efekty, 59, 61
- oddziaływanie na dziecko i matkę w czasie ciąży, 59-60

- ojca, 62
- po porodzie, 416
- przy planowaniu kolejnego dziecka, 544
- rzucenie nałogu, 60, 61
- w twojej obecności, 62-63
pamięć, zaburzenia, 177
papierosy, 59
patrz tez palenie
parcie, drugi okres porodu, 366--371
partner,
- odpowiedzialność, 358,361, 363, 369, 372
- przy porodzie, 378
- stosunek do, 302-303
pasy bezpieczeństwa, używanie w czasie ciąży, 213-214
paznokcie, 208, 211
- szybko rosnące, 208
- zmiany w, 211
PCP, zażywanie w czasie ciąży, 64
pełnopszenne naleśniki maślane, 101
pełnoziarniste produkty, 90,97-98
- białka roślinne, 95
- wyselekcjonowane grupy pokarmowe, 97-98
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 90-91
pęcherz,
- po obniżeniu dna macicy, 317-318
- po porodzie, 383-385
- w pierwszym trymestrze ciąży, 118-119
pęknięcie błon płodowych,
patrz tez błony płodowe, pęknięcie
pęknięcie pochwy i szyjki macicy, po porodzie, 525
pępek, wystający, 242
pępowina, 370, 372, 375
- przechowywanie krwi z, 328
- splątana, 520-521
- wypadnięcie, 521
pH, krwi płodu pobranej z główki, 346-347
phenergan, 276
piersi,
- bolesne, 387
- obrzęk, 402
-przygotowanie do karmienia, 307
- ropień, 406
- w czasie stosunków seksualnych, 446
- wielkość a karmienie, 326--327
- wyciskanie siary z, 327
- zaczopowany przewód mleczny, 405
- zapalenie sutka, 405-406
-zastój mleka po porodzie, 389
piersi, zmiany w obrębie,
-jako następstwo ciąży, 119--120
-jako oznaka ciąży, 4
- po porodzie, 119-120
- w pierwszym trymestrze ciąży, 119-120
pląsawica Huntingtona, 54
plecy,
- ból w, 205-207
- ból w dolnych partiach, 261
- ból w, w czasie porodu, 331, 339
-ćwiczenia, 187-199
- ćwiczenia wzmacniające, 207
- osłabianie bólu w, 205-207
- spanie na, 205
- zapobieganie bólom w, 205--207
plemnikobójcze środki a ciąża, 42-43
płód,
- a współżycie seksualne, 163, 261
- czkawka, 260
- leczenie prenatalne, 53
- obawy o stan, 127-128
- pozycja, 288-293
- stymulowanie, 214-216
- wielkość a masa ciała matki, 287
- wpływ czynników zewnętrznych na, 214-216
- zagrożenie, 522
- zahamowanie wzrostu, 502--504
- zgon, 528
patrz też dziecko
płód, monitorowanie, 344-348
-trudności w odczytywaniu zapisu, 345-346
- wewnętrzne, 345
- zewnętrzne, 345
płód, praca serca,
-jako miara dobrostanu, 321
- słuchanie pierwszy raz, 162
- w czasie porodu, 344
- w diagnozowaniu ciąży, 5
płód, rozwój,
-płuc, 510
- w 1 miesiącu, 109
- w 2 miesiącu, 134
- w 3 miesiącu, 155
- w 4 miesiącu, 171
- w 5 miesiącu, 201
- w 6 miesiącu, 237
- w 7 miesiącu, 257
- w 8 miesiącu, 282
- w 9 miesiącu, 313
płód, ruchy,
- a bliźnięta, 240
- a poród pozorny, 331
- bardzo aktywne, 240
-ból wywołany przez, 239, 284
- brak przed dwudziestym tygodniem ciąży, 172
- brak w dziewiątym miesiącu ciąży, 314
- jako oznaka ciąży, 5
- kiedy powiadomić lekarza, 130
- ocena, 320
- pierwsze rozpoznanie, 172
- różnorodność w, 239-240
- testy na, 239-240
- w czasie porodu, 356
- w drugim trymestrze ciąży, 237
- wzorce ruchów, 204
- zmiany w w dziewiątym miesiącu, 314
płód, ustalenie części przodującej, 317-318
płód, uszkodzenie,
- radzenie sobie po wykryciu, 514
płód, zagrożenie dla, 522
- leczenie, 522
- monitorowanie, 344-348
- oznaki, 522
-testy na, 320-321
- zabarwienie płynu owodniowego, 335
płyn owodniowy,
- ocena ilości, 321, 335

- pobranie, 321
- rozpoznanie, 334
- zabarwienie (smółka), 335
- zakażenie wewnątrzmaciczne (*chorioamnionitis*), 506-507
płyn owodniowy i błony płodowe, infekcja, 515
płyny,
- a ćwiczenia fizyczne, 194
- a karmienie piersią, 403
- w zapobieganiu zaparciom, 156-157,385-386
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 92-93
pływanie, 193
po porodzie, 379, 408
- ból, 381,393, 395
- ćwiczenia fizyczne, 425
- depresja, 410-414
- gorączka, 389
- krwawienie, 380
- oddanie stolca, 385
- pierwszy tydzień, 379
- pierwsze sześć tygodni, 408
- pocenie się, 386
- problemy z oddawaniem moczu, 383
- samopoczucie, 381
- sylwetka, 414-415,425
- wydzielina z pochwy, 380
- zakażenie, 526
- zmęczenie, 426
- zmniejszenie masy ciała, 414-415
pobieranie skóry płodu, 56
pocenie się nadmierne,
- po porodzie, 386
- w czasie ciąży, 211, 259
pochwa,
- higiena, po porodzie, 382
- infekcje, 181-182
- krwawienie z, *patrz tez* krwawienie
- pęknięcie, 525
- plamienie z, 130
- wydzieliny z, 181-182
- zmiany w, po porodzie, 350
pochwa, wydzieliny z,
- a objawy przedporodowe, 330
- a współżycie seksualne, 231
- jako oznaka infekcji, 181-182
- podczas porodu pozornego, 331
- podczas porodu prawdziwego, 331
- podczas poronienia późnego, 218
- w czasie ciąży, 181-182
- podczas poronienia wczesnego, 122
pochwy i szyjki macicy pęknięcie, 525
poczęcie, obawy związane z, 423
podróże,
- bezpieczne używanie wody w czasie, 221
- na tereny wysokogórskie, 218
- pociągiem, 222
- przygotowanie informacji medycznej przed wyjazdem w, 220
- samochodem, 222
- samolotem w czasie ciąży, 222
- szczepienia ochronne przed wyjazdem w, 219-220
- w drugim trymestrze ciąży, 218
- zachowanie bezpieczeństwa w czasie, w trzecim trymestrze ciąży, 220, 302
- zmęczenie związane z, 219
podwójny koktajl mleczny, 102
pokój porodowy, 14
położenie miednicowe płodu *(breech* 288-293
- obrót płodu, 292
- poród naturalny a, 292
- wskazania porodowe a, 290
położna dyplomowana, 11
- niezależna praktyka, 13
położna bezpośredniego kontaktu, 11
położnik, 10
- a ciąża wysokiego ryzyka, 10
pomidorowy krem, 99
pomoc, kontakty z innymi matkami w celu uzyskania, 487
poronienie, 121-123, 527-528
- radzenie sobie z, 527-528
poronienie późne, 217-218, 495
- leczenie, 495
- objawy, 495
- przyczyny, 217
- zapobieganie, 218,495-496
poronienie wczesne, 121-123, 490-495
- a wcześniejsze aborcje, 121
- co robić, jeśli podejrzewasz, 123
- kiedy powiadomić lekarza, 123
- leczenie, 491
- obawy o, 123
- objawy, 122-123,491
- przyczyny, 121-122
poród,
- a bezpieczeństwo matki, 301
- a budowa anatomiczna, 287-288
- ból przy, 331
- bóle krzyżowe, 339
- co może niepokoić, 247-249
- druga faza, 360-363
- kiedy powiadomić lekarza, 331,338
- krótki, 340
- martwe dziecko, 495
- nagły, 341
- objawy nadchodzącego, 331
- objawy prawdziwego, 331
- operacyjne, 373-375
- opisywanie lekarzowi przez telefon, 338
- pierwsza faza, 355-359
- plan, 270-272
- po wyznaczonym terminie, 320-322
- pozorny, 331
- pozycja w czasie, 354, 366
- przebieg, 356, 366, 371
- przedwczesny, 265-269
- rozpoznanie, 330-331
- strach przed długim, 325-326
- trzecia faza, 363-365
- w domu lub w miejscu publicznym, 346-347
- w drodze do szpitala, 347
- w samotności, 341
- w strzemionach, 350-351
- wodny, 15
- wyznaczenie terminu, 318-319
- wzniecenie, 335-338
- zakłopotanie w czasie, 247-249, 366
patrz też narodziny dziecka
>ród, faza przyspieszenia, 360-363

poród miednicowy, 373
poród nieprawidłowy, 364-365
- a cesarskie cięcie, 373-375
- przedłużony, 364-365
- zaburzenia lub zatrzymanie, 365
- zaklinowanie barku, 522-523
poród pozorny, objawy, 331
poród, przebieg, 355
- drugi okres, 366-371
- pierwszy okres, 356-365
- trzeci okres, 371 -373
poród w domu,
- nagły, 346
- z wyboru, 15-16
poszczenie w czasie ciąży, 84
potas, 90
potliwość nadmierna, 386-387
potówki, 211
poziom życia, zmiany w spowodowane pojawieniem się dziecka 438
pozycje,
- do porodu, 353-355, 366
-pośladkowa, 290-291
- przy współżyciu seksualnym w czasie ciąży, 234
pożywienie, bezpieczne, 150-151
praca,
- kontynuowanie po pojawieniu się dziecka, 265
- kontynuowanie w czasie ciąży, 243-246
- niebezpieczeństwa związane z, 76-79
- w służbie zdrowia a ciąża, 77-78
pragnienie, kiedy powiadomić lekarza, 130
prenatalna diagnostyka,
- a sprzeciw wobec przerywania ciąży, 47-48
- amniopunkcja, 53-56
- badania przesiewowe w drugim trymestrze, 49-50
- biopsja kosmówki, 52-53
- inne rodzaje diagnostyki, 56
- powody przeprowadzania, 48-49
- ultrasonografia, 50-52
produkty spożywcze,
- substancje chemiczne w, 148
progesteron, 43
promienie X, 71-72
- a problemy dentystyczne, 71
- do zbadania niewspółmierności porodowej, 287
- oddziaływanie na płód, 71 -72
- w okresie przygotowania do kolejnej ciąży, 542
- zagrożenie w pracy, 77-78
- zasady bezpieczeństwa, 72
promieniowanie monitora komputera a ciąża, 77
prostaglandyna E,, a dojrzewanie szyjki, 336
próżniociąg położniczy, 351 -352
przebywanie razem z dzieckiem *(rooming-in*), 391-392
przeciwnacisk, w czasie porodu przy bólach krzyżowych, 339
przedgłowie, 368
przedporodowe objawy, 330-331
przedrzucawkowy stan (zatrucie ciążowe) 243, 499-502
- a obrzęk kończyn, 259
- leczenie, 500-502
- znamiona i objawy, 500
przedwczesne pęknięcie błon płodowych (ppbp), 507-508
przedwczesny poród, 265-269
- czynniki ryzyka, 266-268
- leczenie 508
- objawy, 269, 508
- zahamowanie, 508
- zmniejszenie zagrożenia, 266
przegrzanie,
- a ćwiczenia fizyczne, 197
- omdlenia i zawroty, 202-203
- w czasie ciąży, 259
przepisy diety ciążowej, 115
przewód mleczny zaczopowany, 242-243
przeziębienia, 449-451
przezskórna elektryczna stymulacja włókien nerwowych (TENS), 278
przezskórne pobieranie próbek krwi z pępowiny (PUBS), 56
przygotowanie do ciąży
- dla przyszłych matek, 538-544
- dla przyszłych ojców, 544-546
PTP (przewidywany termin porodu), 8-9
PUBS (przezskórne pobieranie próbek krwi z pępowiny), 56
Pyelonephritis (zapalenie nerek), 452

R

rak kosmówki, 515
redukcja płodowa, 518
regularna opieka medyczna, 131-132
religia,
- a opieka medyczna, 45
- a redukcja ciąży wielopłodowej, 518
restauracje, bary, kawiarnie, spożywanie posiłków w, 222-223
reumatoidalne zapalenie stawów, 480
rezonans magnetyczny, obrazowanie za pomocą, 56
ręce,
- ból, drętwienie, palenie, 238
- mrowienie, 238
- obrzęk, 259
- obrzęk kanału nadgarstka, 238
- zaczerwienienie, 211
Rh, konflikt, 29-30
- a wzniecenie porodu, 335-336
rodzicielstwo,
- marzenia o, 263
- obawy związane z, 216, 264, 438
- samotna matka, 30-31
rodzina,
- a dieta ciążową, 87
- duża a ciąża, 25
- szpitalna, całościowa opieka nad, 13-14
rooming-in,
patrz tez przebywanie razem z dzieckiem
ropień sutka, 405
rośliny jako sposób na oczyszczenie powietrza, 73
rozstęp mięśni brzucha, 427-428
rozstępy skórne, 161-162
roztargnienie, 177
rozwarcie, 319,
patrz tez zyjka macicy
różyczka, 465
- poziom przeciwciał, 41
- uodpornienie na, 465
ruchy płodu,
patrz tez płód, ruchy

rumień zakaźny (*erythema infectiosum*), 461 -462
ryboflawina, 90
- w tabletkach uzupełniających, 93
ryby, bezpieczeństwo spożywania, 147-148
rzeżączka, 38
rzucawka, 515-516

S

sacharyna, 67-68
samochód, prowadzenie w trzecim trymestrze ciąży, 286
samotna matka, 30-31
„sangría dziewicza", 104
sauna, bezpieczeństwo w, 69-70
schylanie się i podnoszenie, 206
Sciemsis multiplex (SM), 480-481
seks, współżycie,
- a płód, 261
- a poronienie, 231
- a przedwczesna akcja porodowa, 232
- brak pożądania ze strony ojca po porodzie, 432
- brak zainteresowania po porodzie, 420-423
- co warto wiedzieć o, 229
- czerpanie przyjemności, 234-235
- krwawienie a, 231
- łatwy powrót do, po porodzie, 421
- obawy związane z, 230-233
- ograniczenia w, 233
- podczas ciąży, 229
- pozycje podczas, 234
- rozpoczęcie po porodzie, 420
- seks oralny, 163
- skurcz po orgazmie, 163
- w ostatnich tygodniach ciąży, 303-304
- wstrzymanie się od po porodzie, 420-423
- zmiana nastawienia do, 162
- zmiany wpływające na, 323
selen, 90
sen,
- najlepsza pozycja do, 204-205
- problemy z, 204-205
serce płodu, praca
- jako miara dobrostanu, 321
- słuchanie pierwszy raz, 162
- w czasie porodu, 344
- w diagnozowaniu ciąży, 5
serce, wady wrodzone, 47
- a ciąża, 476-477
siara, 387
- brak przed porodem, 227
- wyciek w czasie współżycia seksualnego, 231
- wyciek w dziewiątym miesiącu ciąży, 327
Simpson, dr James Young, 272
skala Apgar, 353
skóra,
- brodawki, 211
- plamy i zasinienia, 211
- pokrzywka, 260
- potówki, 211
- problemy we wczesnym okresie ciąży, 136-137
- słońce a, 210-211
- świąd brzucha, 242
- u noworodka, 375
- wykwity na, w trzecim trymestrze ciąży, 260
- zaczerwienienie i swędzenie, 211
- zmiany pigmentacji, 210-211
skórne wykwity, 260
skurcze brzucha,
- jako objawy przedporodowe, 330-331
- po orgazmie, 163
- po porodzie, 381 -382
- w ciąży ektopowej, 124
- w późnym poronieniu, 218
- w wyniku rozciągania mięśni i wiązadeł, 217
- we wczesnym poronieniu, 123
skurcze porodowe,
- Braxtona-Hicksa, 283-284
- nieregularne, 338-339
- po porodzie, 381 -381
- powstrzymywanie przedwczesnych, 508-510
- przed porodem, 331
- w drugiej fazie porodu, 360
- w pierwszej fazie porodu, 356
- w porodzie pozornym, 331
- w porodzie prawdziwym, 331
- w trzeciej fazie porodu, 363
SLE (toczeń rumieniowaty układowy), 479-480
słodzik, 68, 85-86
sport,
- wybór odpowiednich dyscyplin, 193
- zestaw ćwiczeń fizycznych, 187
patrz tez ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży
stanie,
- by zapobiec bólom pleców, 206
- w czasie akcji porodowej, 354
- w pracy, 244
stolec, oddanie po porodzie, 385-386
stopy,
- obrzęki, 259
- problemy z, 208
- zmiany w, 208
stosunek do partnera, zmiany w, 302-303
strata dziecka, 528
stres, 125-127
- a nietrzymanie moczu, 285
- a poród przedwczesny, 268
- radzenie sobie z, 125-127
surowe mięso a toksoplazmoza, 69
sutki,
- obolałe od karmienia, 397, 404
- stymulowanie w celu wywołania porodu,319
- wciągnięte a karmienie piersią, 326
sushi, bezpieczne, 149
syfilis,
patrz tez kiła
szczepienia ochronne, 467
- przeciwko grypie, 185
- przeciwko różyczce, 465
- przed kolejną ciążą, 537
- przed podróżą, w czasie ciąży, 219-220
szpital,
- czas pozostawania w, 393
- co zabrać do, 324-325
- powrót do domu po pobycie w, 393
- pójście do, 359
- przebywanie razem z dzieckiem *(rooming-in)*, 391-392
- przyjęcie do, 359

- zbyt późny przyjazd do, 340
- zwiedzanie, 249
szyja, ćwiczenia rozluźniające mięśnie, 191
szyjka macicy,
- niewydolność cieśniowo-szyjkowa, 35-36
- rozwarcie, 319
- rozwarcie w czasie porodu, 355, 360, 363
- zaniknięcie, 319
- zmiany w, jako oznaka ciąży ć

Ś

ślina, nadmierne wydzielanie, 118
śluz, krwisty, 316, 330
śmierć,
- noworodka, 528-534
- płodu, 528-534
- strach przed, wywołany porodem, 301
środki przeciwbólowe, 274
środki uspokajające i uśmierzające,
- jako lek stosowany przy porodzie, 274
- zażywanie w czasie ciąży, 63-64
środki utrzymania czystości w domu, bezpieczne użycie, 72
środki znieczulające,
- brać aspirynę czy nie brać, 454-455
- po porodzie, 381, 393
- w czasie porodu, 274
środowisko naturalne, zagrożenia ze strony,
- farby, 75
- mikrofale, 71
- skażenie powietrza, 76
- środki owadobójcze, 74-75
- środki utrzymania czystości, 72
- woda z kranu, 74
świąd,
- brzucha, 242
- skóry, 130,211
patrz też skóra
świnka, 464-465

T

tabletki antykoncepcyjne a ciąża, 42-43
talasemia, 46
talia, poszerzenie, 137
tarczyca, kłopoty z, 417,477-478
Tay-Sachsa choroba, 54
TENS (przezskórna elektryczna stymulacja włókien nerwowych), 278
telefony komórkowe, 70-71
telemetria, stosowanie podczas monitorowania płodu, 344
tenis, 193
teratogen, wrażliwość na, 80-81
termin porodu, właściwy, 8-9
- czynniki określające dokładność wyliczeń, 8-9
- obliczenie, 8-9
- przenoszenie, 320-322
test niestresowy, 320
test stresowy, 320
test stymulacji akustycznej lub wibroakustycznej, 320
test stymulacji główki płodu, 321
testy ciążowe, 3
- domowe, 4
- krwi, 6
- moczu, 6
- prawidłowe wykonanie, 6
- wynik negatywny, 5
tianina, zawartość w preparatach uzupełniających, 93
tlenek węgla,
- w dymie papierosowym, 59
- w zanieczyszczonym powietrzu, 76
tłuszcz,
- pokarmy bogate w, 98-99
- zapotrzebowanie w czasie ciąży, 91-92
toczeń rumieniowaty układowy (SLE), 479-480
toksoplazmoza, 459-460
- oddziaływanie na płód, 459-460
- zapobieganie, 68-69
trojaczki, poród, 294
truskawkowy deser, 103
twarz,
- siniaki na, po porodzie, 381
- zmiany w wyglądzie w czasie ciąży, 211
tylenol, 454
patrz tez acetaminofen
tytoń, 59
patrz też palenie

U

ultrasonografia, 50-52
- a diagnozowanie ciąży, 5
- a obrót zewnętrzny na główkę, 290
- bezpieczeństwo, 51
- powody zastosowania, 51
- rutynowe badania, 212-213
umiejscowienie dziecka,
- w ósmym miesiącu ciąży, 292
- w piątym miesiącu ciąży, 215
- w pozycji pośladkowej, 290-291
upadki, 260
urazy z powodu wypadków, 260
urodzenie łożyska, 371-373
utajona (wczesna) faza porodu, 356
używki używane w czasie ciąży,
- a karmienie piersią, 415
- a planowanie kolejnego dziecka, 544
- alkohol, 57-59
- inne środki, 64-66
- kofeina, 64-66
- kokaina, 63-64
- marihuana, 63
- narkotyki, 63-64
- nikotyna, 59-62
patrz też leki

V

Vistaril, 276

W

wady urodzeniowe, 45-46
- diagnostyka prenatalna, 48
- sprawdzanie, 48, 266
wapń,
- a kurcze mięśni i kończyn dolnych, 240-241

- odżywcze uzupełnienia, 89-90
- pokarmy bogate w, 96
- przekąski bogate w, 96
- w diecie wegetariańskiej, 143
- zapotrzebowanie na w czasie ciąży, 89-90
warzywa,
- wyselekcjonowane grupy pokarmowe, 97
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 90
warzywa i owoce,
- wyselekcjonowane grupy pokarmowe, 97
- zapotrzebowanie na, 90
-związki chemiczne w, 147
warzywa z zielonymi liśćmi (zielenina), 97
wegetariańska dieta, 143-144
- kombinacje uzupełnienia białek, 95
wewnątrzmaciczne zahamowanie wzrastania płodu (IUGR), 502-504
patrz tez dziecko z niską masą urodzeniową
węglowodany, 85
- dieta uboga w, 144
- w diecie ciążowej, 90
wiązadła, bóle brzucha, 217
widzenie,
patrz tez wzrok, kłopoty
wiek matki,
- a badania prenatalne, 32-33
- a ciąża, 31-32
- a zdrowie dziecka, 32-33
- amniopunkcja, 53
wiek ojca,
- a testy prenatalne, 33
- a zdrowie dziecka, 33
- a zespół Downa, 33
wielowodzie, 520
wieńcowa choroba serca, 476-477
więzi emocjonalne,
- dziecko-matka, 390-391
- dziecko-ojciec, 431
wirusowe zapalenie wątroby typu B (żółtaczka typu B),
- nosicielstwo, 41
- zarażenie przez chorego męża, 466-467
witamina A,
- przedawkowanie, 93
- w preparatach uzupełniających, 93
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 90
witamina B_6, 90, 93
witamina B_n,
- w diecie wegetariańskiej, 143
- w preparatach uzupełniających, 93
witamina C,
- w preparatach uzupełniających, 93
- wyselekcjonowane grupy pokarmowe, 96-97
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 89
witamina D,
- przedawkowanie, 93
- w diecie wegetariańskiej, 143-144
- w preparatach uzupełniających, 93
witamina E,
- w preparatach uzupełniających, 93
witaminy i minerały w preparatach uzupełniających,
- trudności z, 120
- zapotrzebowanie na, przy planowaniu kolejnego dziecka, 542
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 93, 120
- zapotrzebowanie na, w czasie laktacji, 403, 416
włosy,
- farbowanie i trwała ondulacja w czasie ciąży, 174,175
- szybko rosnące, 208
- u noworodka, 368
- wypadanie po porodzie, 423-424
woda, picie,
- środki bezpieczeństwa, 74
- środki bezpieczeństwa w czasie podróży, 221
patrz tez płyny
współżycie płciowe,
patrz tez seks, współżycie
wygląd, 172-173
wymioty niepowściągliwe, 512-513
wypadki,
- a poronienie, 123
- kiedy zwrócić się o pomoc, 260-261
- obawy z powodu, 260-261
- skaleczenia, 260-261
-zapobieganie, 153
wysokości, życie na dużych, 44-45
wywiad rodzinny a ciąża, 45-46
wzdęcia (gazy), 157-159
wziewne środki znieczulające, jako środki podaw ane przy porodzie, 274
wzniecenie porodu, 335-338
- powody, dla których należy unikać, 337
- procedura, 336-337
- przyczyny dla, 336
- własnoręczne wywoływanie czynności porodowej, 319
wzrok, kłopoty z,
- a stan przedrzucawkowy, 243, 499-502
- kiedy powiadomić lekarza, 130
- w czasie ciąży, 212

Z

zaburzenia łaknienia, 478-479
zaburzenia pamięci, 177
zaburzenia przebiegu porodu, 365
zachcianki, pożywienie, 139-141
zakażenie poporodowe, 526
zakażenie wewnątrzmaciczne (*<chorioamnionitis*), 506-507
zakrzepica żyIna, 510-511
zanieczyszczenie powietrza, 76
zanik szyjki macicy, 319
zapalenie nerek, 452
zapalenie pęchęrza moczowego, 452-453
- po porodzie, 383-385
zapalenie sutka, 405-406
zapalenie wątroby typu A, 466-467
zapalenie wirusowe wątroby typu B (żółtaczka typu B),
patrz tez wirusowe zapalenie wątroby typu B
zaparcia, 156-157
-brak, 157
- jako przyczyna hemoroidów, 241

- po porodzie, 385-386
- radzenie sobie z, 156
- w czasie podróżowania, 221
-zapobieganie, 156-157 <
zapłodnienie *in vitro*, 36-37
zatokowe bóle głowy, 451
zatrucie ciążowe, 243, 499-502, *patrz tez* przedrzucawkowy stan
zawroty głowy, 202-203
- kiedy powiadomić lekarza, 130
- spowodowane hiperwentylacją, 360
zespół cieśni nadgarstka, 238
zespół Downa,
- a wiek matki, 32-33
- a wiek ojca, 33
- testy na, 32-33
zespół HELLP, 516
zespół Huntera, 53
zespół nabytego braku odporności (AIDS), 40-41
- badania na obecność, 40-41
zespół niespokojnych nóg, 262--263
„zespół wylęgania", objawy współczucia u ojca, 436
zęby, pielęgnacja w czasie ciąży, 178
zgaga i niestrawność, 138-139
ziołolecznictwo, 456
zmęczenie,
- narastające w siódmym miesiącu, 258
- po porodzie, 424-425
- radzenie sobie z, 202
-skrajne przy niedokrwistości, 184-185
- w drugim trymestrze ciąży, 202
- w pierwszym trymestrze ciąży, 114-115
znamiona urodzeniowe u noworodka, 369
znieczulenie,
- miejscowe, 275-276
- ogólne, 277
- w leczeniu zębów, 178
- zewnątrzoponowe, 276
znieczulenie w czasie porodu, 272
- decyzja o, 279-280
- ograniczanie ryzyka, 273
- rodzaje, 274-279
- zapotrzebowanie na, 273
związki chemiczne,
- narażenie na, w czasie ciąży, 78
- w mięsie i drobiu, 148
- w mleku matki, 415
- w pożywieniu, 147
-w rybach, 147-148
zwierzęta domowe, uczulenie na, 186

Ż

żebra, ból w, 284
żelazo,
- dodatkowe dawki, 91
- niedokrwistość, 184-185
- pokarmy bogate w, 98
- zapotrzebowanie na, w czasie ciąży, 91
- zawartość w preparatach uzupełniających, 93
żołądkowo-jelitowy nieżyt, 457--459
życie na dużych wysokościach, 44-45
- podróże w rejony wysokogórskie, 218
żylaki, 135-136
- nóg, 135
-odbytu, 135, 241
- sromu, 135
żyły,
- pajączki (teleangiektazje), 135
- widoczne, 135
- widoczne, na piersiach, 135
- żylaki, 135

Twoje notatki

Wyniki badań prenatalnych.....

Cotygodniowy pomiar masy ciała

Tydzień 1: ...	Tydzień 15: ...	Tydzień 29: ...
Tydzień 2: ...	Tydzień 16: ...	Tydzień 30: ...
Tydzień 3: ...	Tydzień 17: ...	Tydzień 31: ...
Tydzień 4: ...	Tydzień 18: ...	Tydzień 32: ...
Tydzień 5: ...	Tydzień 19: ...	Tydzień 33: ...
Tydzień 6: ...	Tydzień 20: ...	Tydzień 34: ...
Tydzień 7: ...	Tydzień 21: ...	Tydzień 35: ...
Tydzień 8: ...	Tydzień 22: ...	Tydzień 36: ...
Tydzień 9: ...	Tydzień 23: ...	Tydzień 37: ...
Tydzień 10: ...	Tydzień 24: ...	Tydzień 38: ...
Tydzień 11: ...	Tydzień 25: ...	Tydzień 39: ...
Tydzień 12: ...	Tydzień 26: ...	Tydzień 40: ...
Tydzień 13: ...	Tydzień 27: ...	Tydzień 41: ...
Tydzień 14: ...	Tydzień 28: ...	Tydzień 42: ...

Pierwszy miesiąc..., **Drugi miesiąc...,** **Trzeci miesiąc...,** **Czwarty miesiąc...,** **Piąty miesiąc...,** **Szósty miesiąc...,** **Siódmy miesiąc...,** **Ósmy miesiąc...,** **Dziewiąty miesiąc...,**

Poród.....

Połóg.....

Notatki.....

W SERCU KOBIECEGO HOMOSEKSUALIZMU

KOMPLEKSOWY PODRĘCZNIK TERAPEUTYCZNY

Autor Janelle Hallman
Wydawnictwo „Światło Życie”

SPIS TREŚCI

OD TŁUMACZA 9
PODZIĘKOWANIA 13
PRZEDMOWA 15
CZĘŚĆ PIERWSZA – PODSTAWY ZROZUMIENIE ICH HISTORII 21
1. Kobiety i prawo do wyboru 23
2. Terapeuta i kompetencja zawodowa 51
3. Utracony „dom". Więź i poczucie własnego Ja 71
4. Zagubienie i chaos. Nonkonformizm płciowy a życie w społeczeństwie 103
5. W poszukiwaniu domu. Zależę od ciebie 139
CZĘŚĆ DRUGA - PRACA NAD ODBUDOWĄ JAK POMÓC IM STWORZYĆ DOM 163
6. Umacnianie fundamentów. Akceptacja i zestrojenie 165
7. Odbudowywanie zerwanej więzi — relacja naprawcza. Empatia i zaufanie 195
8. Cztery podstawowe wzorce osobowości. Charakterystyka kobiet 223
9. Odkrywanie swego wewnętrznego domu. Uczenie się zdrowej bliskości 255
10. Opuszczanie cudzego domu. Rozstawanie się z SSA 289
11. Ukryte mechanizmy. Przeniesienie i przeciwprzeniesienie 325
12. Odkrywanie wewnętrznej kobiety 361
13. Odważnie ku wyjściu. Świat mężczyzn i zakończenie terapii 393
EPILOG 411
DODATEK A: *Terapia grupowa* 415
DODATEK B: *Terapeuta płci męskiej* 423
WYBRANA LITERATURA 429
WYBRANA LITERATURA W PRZEKŁADZIE NA JĘZYK POLSKI 440

Kobietom doświadczającym homoseksualnych uczuć,
odważnym i uczciwym w zgłębianiu prawdy o sobie.
Ta książka jest hymnem na cześć Waszego piękna,
serca i charakteru, na cześć Waszego istniejącego
i na nowo stwarzanego przez Was życia.

Mężowi i Córce
— za wiele lat cierpliwości i poświęcenia,
podczas których realizacja tego projektu
przeplatała się z naszym domem i życiem.

Od Tłumacza

Mówić życiu „tak" to znaczy działać
w przekonaniu, że cokolwiek ci los przyniesie,
odnajdziesz w tym cel i sens.
EWA FOLEY, „MÓWIĆ ŻYCIU *TAK*"

Tłumaczenie tego podręcznika było dla mnie osobistą, wewnętrzną, niesamowitą podróżą. Nie potrafię wręcz wyrazić, jak bardzo odmienił on moje życie. Nie tylko samo tłumaczenie — ale też przeżywanie i odnajdywanie siebie w każdym niemal słowie i w każdej najmniejszej kropce, ponieważ tłumaczyłam tę książkę przede wszystkim z potrzeby mojego serca. Kiedy po raz pierwszy wzięłam do ręki oryginał (było to na warsztatach na temat terapii męskiego homoseksualizmu, prowadzonych we Frankfurcie nad Menem przez Josepha Nicolosiego w 2008 roku), od dawna już szukałam drogi wyjścia z tego miejsca, w które zepchnął mnie los — z pustynnych bezdroży skłonności homoseksualnych. Wszędzie dotąd spotykałam się głównie z publikacjami lub wykładami dotyczącymi terapii homoseksualizmu mężczyzn — próbowałam z nich uszczknąć coś dla siebie i przypasować to do mojej kobiecej duszy. Prawda jest bowiem taka, że istnieje ogromny deficyt książek na temat leczenia homoseksualizmu żeńskiego; nie ma też wielu terapeutów, którzy pomagaliby kobietom w rozwikłaniu konfliktu, jaki wywołują w nich skłonności seksualne do osób tej samej płci. Nie poddawałam się jednak, szukałam pomocy w różnych miejscach i nie ustawałam w swojej walce o siebie. W pewnym momencie mojego

życia (który z pewnością ***nie był*** przypadkiem) zetknęłam się z tą książką. Brak mi słów, aby opisać, jakie uczucie mnie ogarnęło, gdy przeczytałam pierwsze strony, a potem kolejne rozdziały. Radość, oczekiwanie, nadzieja, ogromne, ***niewyrażalne*** wzruszenie, ale także głęboki,prawdziwy ból.

Przez dalszą część wykładu pana Nicolosiego nie mogłam się od niej oderwać, po cichu czytałam i moczyłam kartki łzami. Z zajęć niewiele pamiętam, ale poznając książkę Janelle Hallman, czułam się tak, jakby ktoś nareszcie dokładnie wiedział, co przeżywam i przez co przechodzę — jakby napisał książkę o mnie. Po prostu niewiarygodne, ale to była i jest książka o mnie. i chociaż — jak dotąd — osobiście nie nawiązałam kontaktu z jej autorką, ożywiła ona moje serce i stała się ważną częścią mojego życia. Poczułam się ***odnaleziona,*** jakby ktoś wreszcie zajrzał do tej „bezdennej studni", w którą niegdyś wpadłam i z której nie potrafiłam wyjść — i podał mi dłoń. Poczułam się tak, jakbym wreszcie znalazła się w Domu. Dziś doświadczenie przebywania w tej studni w większości jest poza mną, a ja — poprzez to tłumaczenie, które stało się dla mnie niezwykłym darem — pragnę wyciągnąć rękę do wielu innych kobiet, szukających dla siebie pomocy.

Powstałam z pierwiastka męskiego i kobiecego. I z całą mocą twierdzę, że musi być jakaś dobra siła, z której zostaliśmy stworzeni i z której zbudowane są nasze dusze. Siła, do której można powrócić, gdy coś w naszym istnieniu się wykolei — do źródła, skąd płynie życie. Może to ta sama siła i materia, z której zbudowane są gwiazdy? Pamiętam, że kiedy miałam pięć, może sześć lat, chciałam po prostu być — tu i teraz, doświadczać świata i badać go. To było fascynujące. Uważałam, że nikt i nic nie może mnie zniewolić lub ograniczyć. Byłam dziewczynką bardzo niezależną, odkrywczą i odważną. Mającą własne zdanie, mimo zakazów i nakazów ostatecznie robiącą wiele rzeczy po swojemu. Chodziłam po drzewach, wiecznie podrapana, a im brudniejsza, tym szczęśliwsza. Do pewnego momentu czułam się bezpiecznie w świecie i swój środek, zapewniający

mi równowagę, miałam w sobie. Potem, a także przedtem, doznałam wielu zranień, które sprawiły, że zagubiłam siebie i przez długi czas byłam nieszczęśliwa. Teraz kiedy zdrowieję, a raczej wzrastam już od dziesięciu lat, z radością mogę powiedzieć, że wracam do siebie — tej, którą niegdyś byłam — i staję się nią coraz bardziej i bardziej; świadomą, głęboką i prawdziwą kobiecą istotą. Z pewnością też istotą szczęśliwą. Kocham żyć i być. Dziś niczego bym nie zmieniła. Życie jest piękne.

Pragnę podziękować wszystkim osobom, które są dla mnie szczególnie ważne i które w jakiś sposób, nawet najmniej przewidywalny, dołożyły swoje „ziarenko piasku" do powstania tego przekładu książki Janelle Hallman: mojej Mamie — za miłość, a także za wytrwałe czytanie licznych poprawek; mojemu Tacie — za życie, z którego mogę teraz uczynić świadectwo dla innych ludzi; Sylwii — za nieocenioną pomoc w tłumaczeniu. Dziękuję tym, którzy wierzyli we mnie, gdy upadałam i nie wiedziałam, dokąd prowadzi dalsza droga. Mojej kuzynce Oli i jej Mamie, które nigdy ze mnie nie zrezygnowały; mojej przyjaciółce Bożenie — za pokochanie mnie zdrową, siostrzaną miłością; Piotrowi — za otwarcie na mnie swego serca i umożliwienie mi dalszego leczenia, będącego punktem zwrotnym w moim życiu. Dziękuję wszystkim wspaniałym mężczyznom, których spotkałam - za Wasze dobro i obdarzanie czułością mojej wewnętrznej Małej Dziewczynki niczym własnej córki. Ogromne podziękowania składam mojemu duchowemu tacie Pawłowi — za pokazywanie mi wciąż na nowo, że mężczyzna może być wewnętrznie piękny, oraz za przywrócenie mi wiary i nadziei. Także jego żonie, Ewelinie, za niezmienne towarzyszenie mi i wspieranie w rozwoju. Wasza wzajemna miłość odmieniła moje spojrzenie na związek kobiety i mężczyzny. Jestem Wam za to niewypowiedzianie wdzięczna. Dziękuję Wam wszystkim, którzy jesteście w moim życiu (także tym, których tu nie wymieniłam). Jestem właśnie tu, gdzie jestem, dzięki Wam, i z każdym dniem staję się coraz bardziej po prostu sobą. A wszystkim kobietom,

które zmagają się ze skłonnościami do osób tej samej płci, dedykuję fragment wiersza:

Bez tej miłości można żyć,
mieć serce suche jak orzeszek,,
malutki los naparstkiem pić
z dala od zgryzot i pocieszeń,
na własna miarę znać nadzieję,
w mroku kryjówkę sobie uwić,
o blasku próchna mówić „dnieje",
o blasku słońca nic nie mówić.
Jakiej miłości brakło im,
że są jak okno wypalone,
rozbite szkło, rozwiany dym,
jak drzewo z nagła powalone,
które za płytko wrosło w ziemię,
któremu wyrwał wiatr korzenie
i jeszcze żyje cząstkę czasu,
ale już traci swe zielenie
i już nie szumi w chórze lasu?
Ziemio ojczysta, ziemio jasna,
nie będę powalonym drzewem.
Codziennie mocniej w ciebie wrastam
radością, smutkiem, dumą, gniewem.
Nie będę jak zerwana nić.
Odrzucam pusto brzmiące stówa.
Można nie kochać cię — i żyć,
ale nie można owocować (...)

Wisława Szymborska,
Gawęda o miłości do ziemi ojczystej

Podziękowania

Gdyby nie setki ludzi, którzy wspierali mnie swoim czasem, pieniędzmi i modlitwą, ten ogromny projekt nigdy nie doszedłby do skutku. Wielokrotnie wpadałam w rozpacz z powodu nadludzkiego zadania, jakie stało przede mną. Właśnie w takich chwilach otrzymywałam niespodziewane maile od przyjaciół lub dopingujących mnie osób, zachęcające do tego, bym po prostu robiła kolejny krok — i nigdy się nie poddawała. W ten oto sposób, powoli, krok po kroku, po sześciu latach żmudnej pracy oraz wspierania mnie przez rzeszę niezwykłych osób rękopis zmierzał ku ukończeniu.

Dziękuję wszystkim moim pacjentkom. Ta książka powstawała w trakcie naszych spotkań — w ciągu wielu tygodni, miesięcy i lat, podczas których odkrywałyście przede mną swoje dusze i pozwalałyście mi towarzyszyć sobie w podróży. Jestem wam za to dozgonnie wdzięczna. Dziękuję wszystkim kobietom, które zechciały udzielić mi wywiadu i wyraziły zgodę na umieszczenie tu swoich słów i historii. Dziękuję Deloris, Roxannie, Rickowi i Susan za pełne poświęcenia przepisywanie materiału z wielogodzinnych wywiadów. Dziękuję Jerremu i jego asystentkom — Wandzie, Racheli, Karen i Bobbie Jo - za pomoc w wyszukiwaniu i porządkowaniu literatury badawczej.

Dziękuję Shelly, Amy, Leigh-Ann, Johnowi, Carli i Veronice oraz wielu innym ludziom, którzy czytali tworzone przeze mnie rozdziały i udzielali mi trafnych sugestii, udoskonalając moje myśli i słowa. Dziękuję Veronice, Ellen i Darli za zbieranie źródeł, dokonywanie korekty, formatowanie i tworzenie bibliografii, a także za

dodawanie mi otuchy w chwilach zwątpienia. Dziękuję Lindzie za możliwość korzystania z jej literackiej kompetencji. Dziękuję Deb za naprawianie i odkładanie na miejsce moich laptopów. Dziękuję Corrine, Patty, Elaine, Penny, Randy emu oraz April za gościnność i użyczanie mi schronienia w chwilach mego pisarskiego odwrotu.

Dziękuję tym, którzy przez wiele lat, zarówno finansowo, jak i przez modlitwę, wspierali mój pomysł. Dziękuję Wydawnictwu InterVarsity Press za pomoc w urzeczywistnieniu mojego marzenia. Dziękuję wam wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczyniliście się do tego. Jesteście odzwierciedleniem nieśmiertelnej miłości i wierności naszego Ojca w niebie. On jest tym, który pokazał mi, ***jak*** nigdy się nie poddawać: Bo miłość „wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma" (1 Kor 13,7)[1].

[1] Skróty i cytaty ksiąg biblijnych według Biblii Tysiąclecia, wyd. 5, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2000.

Przedmowa

Wiele lat temu, na jednym ze spotkań małej grupy biblijnej, byłam świadkiem wypowiedzi dwóch moich przyjaciółek, które wyjaśniały naszej grupie, jak to się stało, że ich przyjaźń przekroczyła zwykłe fizyczne i emocjonalne granice, by przerodzić się w relację seksualną. Pragnęłam zrozumieć kwestię homoseksualizmu i towarzyszyć im w poznawaniu tego nowego obszaru, dlatego przyłączyłam się do chrześcijańskiej organizacji, działającej wówczas w stanie Kolorado, w Denver, której celem było niesienie pomocy ludziom zmagającym się z homoseksualizmem. W ciągu tych kilku lat, podczas których pracowałam w niej ochotniczo, prowadząc grupę wsparcia, widziałam wiele przewijających się przez nią kobiet; nigdy jednak nie zagrzewały one tam miejsca. Mężczyźni zdawali się rozkwitać na spotkaniach grupowych — kobiety mniej. Miałam wrażenie, że większą korzyść odniosłyby ze spotkań indywidualnych, gdzie z pewnością czułyby się bezpieczniej, mówiąc o swoich rozterkach i najgłębszych tęsknotach. Właśnie dlatego, że chciałam zaproponować kobietom indywidualny tok terapii, zdecydowałam się zostać terapeutką.

W trakcie zdobywania kwalifikacji terapeutycznych konfrontowałam się jednocześnie z własnymi przekonaniami teologicznymi na temat homoseksualizmu, płciowości oraz bardziej uniwersalnych celów, dla których Bóg stworzył seksualność. Moja ortodoksyjna postawa nie zmieniała się z upływem lat; za to coraz bardziej rosło moje współczucie. Ogólnie mówiąc, wyznaję światopogląd

judeochrześcijański. Wierzę, ze poza zwykłą, doczesną przyjemnością istnieje boska i transcendentalna idea naszej seksualności, a dokładnie, że kobieta i mężczyzna stworzeni są na wyjątkowy obraz Boga — oboje równie wartościowi i niezbędni, oraz że ich związek jest uświęcony, by odzwierciedlał pełny wizerunek i relacyjny charakter Boga w Trójcy Nie uważam, że homoseksualizm ma swój początek w tym Boskim projekcie, ale raczej w naszym upadku i oderwaniu się od niego. Wszystkie aspekty człowieczeństwa — od genetyki, poprzez biologię, ciało, umysł, emocje oraz duszę — są niedoskonałe. Jako przedstawiciele gatunku ludzkiego, ***wszyscy*** — osobiście lub pośrednio — jesteśmy odpowiedzialni za chaos i zranienia w obszarze naszej seksualnej i płciowej tożsamości. Homoseksualizm nie powstaje sam z siebie, nie jest też sprawą jedynie dotkniętej nim osoby, ale ma szerszy kontekst (zob. Rz 1,18-32), nawet jeśli objawiający się u niektórych ludzi zamęt sięga bardzo głęboko — do ich podstawowych, neurologicznych i psychologicznych struktur. Dlatego ci ludzie tym bardziej zasługują na współczucie, uwagę i wsparcie oraz tym bardziej potrzebują Bożej łaski. Te trzy powody stały się dla mnie bodźcem do podjęcia praktyki psychoterapeutycznej.

Kiedy w 1993 roku podjęłam pracę jako stażystka, literatura na temat męskiego homoseksualizmu była powszechnie dostępna, nie istniały natomiast żadne wyczerpujące publikacje dotyczące homoseksualizmu kobiecego. Decydująca część mojej nauki w tym zakresie rozpoczęła się więc po uzyskaniu dyplomu, poprzez doświadczenie z pierwszej ręki — rozmowy z moimi pacjentkami. Były one (i nadal są) niezwykle cierpliwe i skore do uczenia mnie oraz do otwierania przede mną swoich serc. Jestem im za to głęboko wdzięczna. Poprzez swoje słowa i opowieści ukazywały mi swój świat. Czuję się zaszczycona, że mogę podzielić się na stronach tej książki zrozumieniem i wglądem w kwestię kobiecego homoseksualizmu, które uzyskałam dzięki tym odważnym kobietom.

* * *

Chociaż książka ***W sercu kobiecego homoseksualizmu*** zyskała poparcie i wzbudziła zainteresowanie wielu osób, pierwotnie pisana była z myślą o psychiatrach i psychologach, wychowawcach i duszpasterzach, którzy interesują się tym tematem z terapeutycznego punktu widzenia. Ponadto starałam się napisać ją w sposób możliwie najbardziej przystępny, stąd też z powodzeniem może ona służyć jako narzędzie pracy duchownym i świeckim przewodnikom, wychowawcom oraz innym osobom, pragnącym pomagać kobietom, które doświadczają niechcianych skłonności do własnej płci (skłonności do własnej płci określa się skrótem SSA = ***Same-Sex Attraction).***

Ta książka jest przeznaczona również dla rodzin i przyjaciół kobiet zmagających się z homoseksualnymi uczuciami, a wreszcie — i może jest to cel najważniejszy — powstawała z myślą o borykających się z tym problemem kobietach. Jednak wśród tych ostatnich treść książki może wzbudzać wiele trudnych emocji, a jej konstrukcja i opisane w niej historie mogą z początku silnie ożywiać osobiste, bolesne przeżycia. Mam nadzieję, że nie zniechęci to tych czytelniczek ani członków ich rodzin do dalszych refleksji nad swoim życiem.

Książka składa się z dwóch części. Część pierwsza wprowadza czytelnika w podstawy pracy z tą wyjątkową grupą ludzi, którzy doświadczają homoseksualnych uczuć, w szczególności zaś z kobietami z **SSA**; omawia również ich terapię z etycznego punktu widzenia. Część druga stanowi zbiór wskazówek dotyczących leczenia kobiet będących w konflikcie z własnym homoseksualizmem, omawia istotne zagadnienia terapeutyczne i zasady efektywnej pracy z nimi. Czytelnicy zainteresowani dodatkowymi informacjami odnośnie do archiwalnych i współczesnych badaniach nad całością zagadnień związanych z kobiecym homoseksualizmem oraz poszerzeniem swojej wiedzy teoretycznej, nakreślonej w niniejszej publikacji, mogą zajrzeć na internetową stronę książki: www.ivpress.com. Znajduje się tam również kompletny wykaz literatury źródłowej. Bibliografia wyszczególniona na końcu tej książki zawiera tytuły tylko tych publikacji, które były bezpośrednio przeze mnie cytowane.

Materiał przedstawiony w części drugiej ogranicza się do procesów i technik terapeutycznych, niezależnie od perspektyw duchowej czy teologicznej i wiążących się z nimi kwestii (z wyjątkiem rozdziału trzynastego). Przyjęłam taką formułę z dwóch powodów. Po pierwsze: mam nadzieję, że zasady i zalecenia zawarte w tej książce mogą być stosowane zarówno w środowisku o tradycjach religijnych, jak i nieopierającym się na wierze. Po drugie — myślę, że duchowy punkt widzenia, przynajmniej jeśli chodzi o teologię, której centrum stanowi Chrystus, w zasadzie pokrywa się z działalnością terapeutyczną[1].

Muszę jednak uczciwie przyznać, że do zasadniczych elementów mojej pracy z pacjentkami, które pragną tego typu pomocy i są w stanie ją przyjąć, należą: kierownictwo duchowe, praca nad uzdrowieniem wewnętrznym i poradnictwo duchowe (***discipleship counseling***[2]**).** Większość podejmowanych przeze mnie działań terapeutycznych wychodzi w gruncie rzeczy od obserwacji, jak działa

[1] Zob.: Bergner (1995); Comiskey (1989, 2003); Dallas (1991); Davies &c Gilbert (2001); Davies &c Rentzel (1993); Eldridge (1994); Howard (1991,2005); Mclntyre (1996); Paulk (2003); Payne (1981, 1984, 1991); Rentzel (1990) oraz Whitehead (2003). Zob. także: organizacje chrzecijańskie — *Exodus International,* www.exodus—international.org; *Desert Streams* oraz ich programy: *Living Waters* i *Cross Current,* www.desertstream.org; *Focus on the Family* oraz program: *Love Won Out*, www.lovewonout.com; *Parents and Friends of ExGays and Gays*, www.pfox.org; *Pastoral Care Ministries*, www.leannepayne.org; *Redeemed Lives*, www.redeemedlives.org; zob. też — grupa *Courage* (katolicka), www.couragerc.net; *Transforming Congergations* (Kościół Metodystów), www.transformingcong.org; *Evergreen International* (Kościół Mormoński),www.evergreeninternational.org; *JONAH (Jews Offering New Alternatives to Homosexuality* = żydowska organizacja, niosąca pomoc ludziom zmagającym się z homoseksualizmem), www.jonahweb.org. Od redakcji: w Polsce działa katolicka grupa *Odwaga*, www.odwaga.oaza.pl.

[2] Poradnictwo duchowe (*discipleship counseling)* ma na celu pomoc osobom doświadczonym cierpieniem w odnajdywaniu w tej sytuacji Chrystusa, we wzrastaniu w miłości do Boga i bliźnich niezależnie od okoliczności. *Discipleship counseling* to dosłownie „uczniostwo", czyli uczenie się bycia uczniem Jezusa. Określeniem *Discipleship Counseling* posługują się różne szkoły biblijne i szkoły życia duchowego, proponujące określony program formacji wewnętrznej (przyp. red.).

Bóg w życiu ludzi, którzy doznali emocjonalnych, psychicznych i duchowych zranień. Nie przestaję wierzyć, że kobieta ostatecznie ukształtuje w sobie nowy lub pełniejszy obraz Boga, gdy ***doświadczy*** najpierw mojej (aczkolwiek niedoskonałej) akceptacji, miłości i od dania. Aby zmienić swoje wyobrażenie na temat Boga, moje pacjentki często potrzebują ujrzeć Go przez pryzmat kobiety. Innymi słowy tradycyjny obraz Boga jako silnego władcy, wojownika czy nawet odkupiciela nie współgra z najgłębszą potrzebą ich serc. Czują się natomiast blisko Niego, gdy widzą w Nim pocieszyciela, opiekuna i kochającego je przyjaciela. Odkryłam również, że w miarę jak zniekształcony obraz Boga w sercu kobiety ulega zmianie, zaczyna ona czuć się kochaną, co z kolei poprawia jej samopoczucie i prowadzi do osobistego rozwoju.Techniki terapeutyczne same w sobie nigdy nie spowodują tak głębokiej przemiany i odbudowy jak to, że nieustannie podąża ona za prawdziwym umiłowanym swojej duszy.

Opisane w tej książce spostrzeżenia i wskazówki terapeutyczne odnoszą się do kobiet dorosłych. Ostatnimi czasy zaczęli zgłaszać się do mnie rodzice nastoletnich bądź dorastających córek, odczuwających zamęt w obszarze swojej tożsamości seksualnej. Podobny wzrost niepokojów obserwuje również Sharon Hersh — autorka książki pt. ***Morriy Sex Is No Big Deal*** (2006) oraz psychoterapeutka specjalizująca się w pracy z dorastającymi kobietami. W 2005 roku Hersh miała tylko kilka pacjentek w wieku dojrzewania, zmagających się z trudnościami w obszarze tożsamości seksualnej; obecnie ten typ pacjentki stanowi prawie pięćdziesiąt procent w jej praktyce terapeutycznej. Chociaż ufam, że większość obserwacji i zaleceń zawartych w tej książce odnosi się również do młodszej generacji kobiet, wiele techniki interwencji terapeutycznych może potrzebować modyfikacji odpowiedniej dla nastolatki.

* * *

Mam szczerą nadzieję, że ta książka będzie wsparciem w relacjach z kobietami, które potrzebują waszej pomocy, aby w pełni odkryć

swą prawdziwą tożsamość. Wierzę również, że przyczyni się do dalszych rozmów i badań, a także przyniesie rozwój skutecznych technik niesienia pomocy kobietom zmagającym się z homoseksualnymi uczuciami oraz pozwoli lepiej je zrozumieć. Właśnie dzięki relacjom i ich uzdrawiającej mocy kobiety te ostatecznie będą mogły wejść w szerszy świat współzależnych, nieerotycznych więzi z innymi kobietami. Obyście dostąpili zaszczytu towarzyszenia im w ich podróży w głąb siebie i w odkrywaniu przez nie prawdziwej, wyjątkowej tożsamości silnych i pięknych kobiet.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Podstawy.
Zrozumienie ich historii

Choć nikt nie może cofnąć czasu i zacząć wszystkiego na nowo,
każdy może zacząć od dzisiaj i stworzyć całkiem nowe zakończenie.

CARL BARD

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Kobiety i prawo do wyboru

Na Zachodzie istnieje tendencja do bezustannej gonitwy za zyskiem,
do wszystkiego przykłada się tam miarę osiągnięć [...]
Osiągnięciem miłości jest samo kochanie - nie zaś wynik kochania [...]
Im bardziej odsuwamy od siebie priorytet sukcesu,
tym więcej uczymy się o [...] miłości

BRAT GEOFF[1]

Karen rozpoczęła terapię, ponieważ była zdruzgotana niedawnym rozpadem swojego trzyletniego związku z kobietą. Powiedziała, że ilekroć zrywa z partnerką, czuje się tak, jak gdyby ktoś wyrywał jej z piersi serce i jakby traciła przy tym kolejny fragment siebie. Oświadczyła, że nigdy już nie chciałaby ponownie przeżywać tego bólu. Wierzyła, że Bóg pragnie dla niej czegoś więcej, niż tylko dramatycznych i burzliwie przebiegających relacji z tą samą płcią, które były do tej pory całym jej światem. Przyznała również, że nie ma pojęcia, jak „zwyczajnie" przyjaźnić się z kobietami. Jej znajomości zawsze kończyły się emocjonalnym i seksualnym uwikłaniem.

Przez następne kilka lat Karen poświęciła się pracy nad swoim życiem i relacjami. Wraz z towarzyszącą jej w tych zmaganiach terapeutką przechodziła przez swój głęboki, wewnętrzny ból - niekiedy

[1] Cyt. za: Matka Teresa, *A simple path,* New York 1995; przekład: R. Grzybowska, J. Węcławik, *Prosta droga,* Warszawa 1996.

tak ogromny, że czasem zastanawiała się, czy w ogóle chce dalej żyć. Miała jednak w sobie wytrwałość, determinację oraz odwagę, by walczyć o życie, o jakim zawsze marzyła — w otoczeniu kilku bliskich przyjaciółek, w którym może byłoby nawet miejsce na małżeństwo i rodzinę. Podczas terapii stanęła twarzą w twarz ze wspomnieniem wykorzystania w dzieciństwie i głęboko tkwiącymi w niej negatywnymi wyobrażeniami o sobie, a także o Bogu. Uświadomiła sobie na przykład, że przez nienawiść do siebie nie wierzy w troskę i życzliwość ze strony Boga i ludzi oraz że przez to nie potrafi ich przyjąć. Porzuciła niektóre ze swoich zachowań obronnych, jak sarkazm czy gniew, jak również znane sobie sposoby emocjonalnej ucieczki, które miały znieczulać ból — takie jak picie alkoholu lub rozmyślanie o samobójstwie. Ustabilizowała swoje życie osobiste dzięki zmianie pracy i mieszkania na takie, w których wreszcie czuła się dobrze. Zaczęła także korzystać z okazji do nawiązywania nowych znajomości.

Dzisiaj Karen mówi, że ma wiele przyjaciółek i że przyjaźnie te są wolne od głębokiego, emocjonalnego uzależnienia, jak również od seksualnych myśli i odczuć. Relacje stały się dla niej satysfakcjonujące, są wzajemne i dają jej poczucie spełnienia. I chociaż Karen od czasu do czasu miewa homoseksualne uczucia, nie burzą one jej wewnętrznego spokoju i równowagi, ponieważ wie, że jest wartościowa i godna miłości. Nie obawia się już momentów, w których odczuwa samotność. Nauczyła się sobą opiekować, a także prosić innych o wsparcie. Mówi, że czuje się teraz zupełnie inną osobą.

Zapytana o to, co pomogło jej się ustabilizować i doświadczyć tak niesamowitej zmiany, odpowiedziała: „Moja terapeutka! Byłam w centrum jej zainteresowania. Troszczyła się o ***każdy*** aspekt mojego życia. Okazywała mi szacunek. Ale najważniejsza była jej stałość — po prostu trwała przy mnie — także wtedy, gdy z lęku odchodziłam od zmysłów i gdy myślałam o tym, by siebie skrzywdzić. Była uważna, cierpliwa i niezmienna. Jej uspokajający głos, wyraźne granice,

dostępność, słuchanie mnie, łagodność i kobiecość — wszystko to powoli mnie zmieniało. Nigdy ze mnie nie zrezygnowała. Dała mi nadzieję".

Kiedy pracuję z kobietami będącymi w konflikcie ze skłonnościami do osób tej samej płci, niezmiennie w nie wierzę. Moja wiara nie dotyczy ich zdolności do całkowitego pozbycia się homoseksualnych odczuć czy pragnień, ale raczej zdrowienia każdej z nich, rozwoju i stawania się silną, posiadającą wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa kobietą — w stałej, przynoszącej spokój relacji terapeutycznej. Nie tracę wiary, że kobieta może dojrzewać do dawania i otrzymywania miłości we wszystkich swoich relacjach, gdy wychodzi poza ograniczające ją, destrukcyjne wzorce relacyjne. Wierzę, że może wyzwolić się z głębokiego wstydu, nienawiści do siebie i desperacji, które nosi w swym wnętrzu, a które nie pozwalają jej stać się kobietą, jaką Bóg chciał, aby była.

ZANIM POWSTAŁA TA KSIĄŻKA

Przez ostatnie piętnaście lat przyjaźniłam się, prowadziłam konsultacje i psychologiczne wywiady z setkami kobiet zmagających się z **SSA** i z uzależnieniem emocjonalnym; wielu z nich pomogłam. Prowadziłam również konsultacje i wywiady z ponad pięćdziesięcioma matkami zdeklarowanych lesbijek. Większość tych kobiet wyraziła zgodę na umieszczenie w tej książce swoich słów i historii - w nadziei, że pomogą one innym kobietom przez to, że pomogły najpierw ich terapeutce w zrozumieniu lęków, tęsknot i potrzeb kryjących się za kobiecym homoseksualizmem. Dlatego też czuję się zaszczycona, mogąc umieścić tu bezpośrednie wypowiedzi i fragmenty z życia tych kobiet, nawet jeśli ich imiona lub identyfikujące je informacje zostały zmienione w celu chronienia ich anonimowości.

Przeważająca liczba kobiet, które miałam przyjemność poznać osobiście, należy do wyjątkowej grupy kobiet z **SSA**, które:

- znajdują się w grupie wiekowej pomiędzy dwudziestym piątym a pięćdziesiątym piątym rokiem życia,

są wierzące,

- pozostają ***w konflikcie[2] ze swoimi homoseksualnymi uczuciami i zachowaniami, pragną uporać się z nimi lub dokonać zmiany,*** ponieważ kolidują one z ich przekonaniami religijnymi co do seksualnej czystości,
- ***szukają pomocy*** specjalistów, grup wsparcia lub kierownictwa duchowego organizacji religijnych w dążeniu do osiągnięcia swojego celu.

Nie dostąpiłam jednak zaszczytu pracowania z kobietami, które są niewierzące lub nie odczuwają wewnętrznego rozdarcia w związku ze swoją homoseksualną orientacją czy tożsamością. Ponadto mam też ograniczone doświadczenie w pracy z pokoleniem młodych kobiet i nastoletnich dziewcząt, dorastających w znacznie trudniejszych kulturowo warunkach niż te urodzone przed rokiem 1980. Możliwe zatem, że mój punkt widzenia lub poczynione przeze mnie obserwacje nie odnoszą się do ***wszystkich*** kobiet, które zmagają się z SSA. Mimo to wierzę, że przedstawione przeze mnie próby zrozumienia oraz wglądu w życie i w przebieg zaburzeń i zdrowienia kobiet wierzących, które przez lata — w miarę swojego zdrowienia i dorastania ***w terapii*** oraz uczestnictwa w grupach wsparcia — dzieliły się ze mną swymi spostrzeżeniami, są wartościowe.

Rozmawiałam z wieloma doświadczonymi psychoterapeutami, którzy specjalizują się w pomocy kobietom będącym w konflikcie ze swoją orientacją, przeanalizowałam znaczną cześć badań i literatury naukowej, omawiającej etiologię, demografię, zdrowie psychiczne oraz kliniczną debatę na temat kobiecego homoseksualizmu, w tym również literaturę afirmującą homoseksualny tryb życia, jak też większość

[2] Kobiety w konflikcie z homoseksualnymi uczuciami są — mówiąc językiem medycznym — *egodysfoniczne. Wielki Słownik Psychiatrii i Psychologii {Comprehensive Glossary of Psychiatry and Psychology)* mówi, że termin „egodystoniczny" „wskazuje na takie aspekty czyjejś osobowości, które postrzegane są jako odrażające, nie do zaakceptowania lub niespójne z resztą osobowości" (Kaplan &c Sadock, 1991, s. 63).

istotnych historycznych i naukowych źródeł literackich — począwszy od lat pięćdziesiątych aż do chwili obecnej. Dlatego książka ta obej muje zarówno zbiorowe doświadczenia, analizy naukowe i wnioski kliniczne wielu psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów, jak też historie i osobisty wgląd samych kobiet doświadczających **SSA.**

Na koniec przyznaję z pokorą, że muszę się jeszcze wiele nauczyć o tym złożonym obszarze ludzkiego doświadczenia. Stąd też swój punkt widzenia przedstawiam w duchu otwartości. Ta książka nie ma być bronią, służącą do osądzania, poniżania czy jakiegokolwiek odrzucania homoseksualnych kobiet, które pragną żyć w spokoju, nienękane przez pogardę lub potępienie ze strony innych ludzi. Wprost przeciwnie, mam nadzieję, że wzbudzi ona w czytelnikach współczucie i pragnienie nawiązywania relacji z tymi kobietami niezależnie od ich przekonań lub opinii odnoszących się do swojej seksualnej tożsamości.

POTRZEBA WIĘZI

Psychiatra i doktor medycyny Irvin Yalom w książce pt. ***The gift of,therapy*** stwierdza, że: „w terapii nie należy się kierować teorią, lecz relacją"[3] (2002, s. XXVIII). Sugeruje on, że to, co naprawdę pomaga pacjentom, to wyłącznie doświadczenie bliskiej relacji z terapeutą. W żadnej sytuacji nie jest to bliższe prawdy niż w przypadku kobiet z **SSA**. Gdy zapytałam ponad dwadzieścia kobiet zmagających się z niechcianymi skłonnościami homoseksualnymi, co miało dla nich decydujące znaczenie podczas terapii lub w kontakcie z innymi pomagającymi im osobami, odpowiedziały jednogłośnie: relacja. Ani jedna nie wspomniała o technikach terapeutycznych, o uzyskanym wglądzie w siebie ani też o tym, czego się nauczyła. Co prawda, aspekty te niezaprzeczalnie miały dobroczynny wpływ na te kobiety, podkreślały one jednak, że na ich zmianę najbardziej wpłynęła miłość, akceptacja i zaangażowanie ich terapeuty, duszpasterza lub

[3] Przekład: A.Tanalska-Dulęba, *Dar terapii,* Warszawa 2003, s. XXVIII.

przyjaciół. W rzeczywistości większość kobiet z **SSA** nie zrobi zbytnich postępów w indywidualnym procesie rozwoju i zdrowienia, jeśli nie doświadczą leczącego wpływu pełnej miłości relacji z terapeutą bądź inną, niekoniecznie związaną z terapią osobą, która zapewni im troskliwe i dające poczucie bezpieczeństwa wsparcie.

POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA I ZAUFANIA

Dość wcześnie w mojej praktyce terapeutycznej odkryłam, że wiele moich pacjentek potrzebuje najpierw poczuć się bezpiecznie, zanim będą mogły czuć się kochane. Bez poczucia bezpieczeństwa nie można ugruntować zaufania. Bez zaufania nie można zbudować więzi opartej na miłości. Dla wielu kobiet z **SSA** potrzeba bezpieczeństwa w dalszym ciągu wysuwa się na pierwszy plan.

Nie zawsze jedynym powodem tego stanu rzeczy były doznane w dzieciństwie straty czy przeżyte traumy. Oprócz tego wiele tych kobiet — nawet jako osoby dorosłe — nie znalazło dla siebie bezpiecznego miejsca w świecie. Są one aż nazbyt świadome nieustannie trwających i wszechobecnych kontrowersji wokół homoseksualizmu w sferze politycznej, sądowej (adopcje i małżeństwa), teologicznej, ekumenicznej, psychologicznej, naukowej, medycznej i oświatowej. Nawet jeśli homoseksualizm jest dla nich sprawą bardzo osobistą i wstydliwą, chcąc nie chcąc, bez przerwy stykają się ze społecznym brakiem zrozumienia, dogmatycznymi osądami i niekończącymi się dyskusjami, zwłaszcza na temat „zmiany" orientacji seksualnej. Niektórzy byli homoseksualiści twierdzą, że homoseksualne życie nie sprawiało im satysfakcji i że „zmiana" jest możliwa. Inni mówią, że „zmiana", której doświadczyli, nie trwała długo i teraz są przekonani o tym, że kto raz stał się gejem, będzie nim już zawsze. Niektórzy uważają, że gdy podejmiesz próbę, by się zmienić, skrzywdzisz siebie, a jeszcze inni, że skrzywdzisz siebie, jeżeli się nie zmienisz.

Kobiety, o których mowa, pragną cichego, bezpiecznego azylu, aby móc po prostu ***być.*** Są wyczerpane i niejednokrotnie mają dość walczącego ze sobą, dezorientującego je środowiska. Chcą,

aby ludzie postrzegali je jako osoby, a nie jedynie jako kobiety z **SSA.** Reprezentują sobą znacznie więcej niż tylko sumę swoich seksualnych zachowań i - podobnie, jak wszystkie kobiety — potrzebują miejsca, w którym mogłyby zgłębiać osobiste, rodzące się w ich sercach pytania dotyczące życia, miłości, seksualności, płciowości i Boga oraz nie doświadczać odrzucenia i nie martwić się o polityczną poprawność. Potrzebują miejsca, które jest bezpieczne.

ZMAGANIA Z SSA: KAŻDA KOBIETA JEST INNA

Każda kobieta z **SSA** jest wyjątkowa — nie tylko pod względem osobowości, historii rodzinnej czy swoich talentów i zdolności, ale także w sposobie doświadczania przez siebie **SSA.** Poniżej opisałam przykładowo kilka kobiet, które uczęszczają obecnie do mojej grupy terapeutycznej.

- Cathy ma trzydzieści siedem lat i jest mężatką z dwójką dzieci. Miała w swoim życiu trzy nie seksualne, lecz emocjonalnie uzależniające relacje z kobietami. Chociaż tęskni za dotykiem kobiety i związanym z tym poczuciem komfortu, nie określa siebie mianem lesbijki.
- Tina, trzydziestopięcioletnia, żyjąca samotnie, była w dwóch długoletnich związkach z kobietami. Wiele jej homoseksualnych przyjaciółek, które pogodziły się ze swoją orientacją seksualną, namawiają do tego samego.Tina uważa, że byłaby szczęśliwsza jako lesbijka, jest jednak wewnętrznie rozdarta z powodu swoich przekonań religijnych.
- Rebeccę trzy lata temu, gdy miała dwudzieścia dwa lata, zaskoczył związek z jedną z jej przyjaciółek. Chociaż bliskość i uczucie, które zrodziło się między nimi, wydawały się jej wspaniałe, nie chce wchodzić w homoseksualne relacje. Zawsze chciała wyjść za mąż i założyć rodzinę.
- Danielle, która ma czterdzieści pięć lat, ponad dekadę żyła z kochanką. Wierzy, że Bóg nie chce, by była lesbijką, ma w sobie jednak niewiele nadziei na to, że kiedykolwiek mogłaby związać się z mężczyzną.

Lisa, która ma pięćdziesiąt pięć lat, próbowała szukać homoseksualnego związku, zmaga się jednak z nieumiejętnością zbudowania jakiejkolwiek relacji, zarówno z mężczyzną, jak i z kobietą. Ma wątpliwości, czy ktokolwiek w ogóle chciałby z nią być.

W oparciu choćby tylko o powyższe opisy i nie wspominając o wielu innych życiowych historiach, które mogłabym tu przedstawić, uważam, że określanie wszystkich bez wyjątku kobiet z **SSA** mianem ***lesbijek*** wydaje się co najmniej niewłaściwe. Ponadto, wiele z nich twierdzi, że czułyby się urażone lub upokorzone, gdyby ktoś nazwał je lesbijkami. Określenie to może wzbudzać strach i niejednokrotnie sugerować obecność pewnych zachowań, postaw oraz uczuć, które po prostu nie występują w ich konkretnym doświadczeniu lub tożsamości. Jednak niewątpliwie wszystkie one przyznają się do odczuwania w pewnym stopniu pociągu do osób tej samej płci lub do emocjonalnego uzależniania się — albo i do jednego, i do drugiego, jak zostało to ujęte poniżej.

Skłonności do osób tej samej pici. Skłonności do osób tej samej płci oznaczają każde pragnienie kierujące się w stronę drugiej kobiety — w rzeczywistości lub tylko w fantazjach — które związane jest z odczuciami erotycznymi, ładunkiem seksualnym albo silnym zaabsorbowaniem nieseksualną, fizyczną potrzebą, taką jak: bycie przytulaną, przypadkowo dotykaną czy obejmowaną.

Obecność **SSA** nie wyklucza obecności pociągu lub zachowań skierowanych do osób płci przeciwnej (**OSA = *Opposite-Sex* Attraction)**[4].

Emocjonalne uzależnianie się od osób tej samej pici. Emocjonalne uzależnianie się od osób tej samej płci jest stanem pojawiającym

[4] Wielu badaczy zauważa, że „homo- i heteroseksualność są czymś wielopłaszczyznowym, nie zaś sztywnymi kategoriami" (Goode &c Haber, 1977, s. 20), stąd też „najlepiej wyobrazić je sobie wzdłuż osi *continuum* (Schneider, Brown & Glassgold, 2002, s. 266; zob. także: Epstein, 2006). Co więcej, badacze zauważają również, że kobieca seksualność przebiega na tej osi ogólnie w sposób nadzwyczaj płynny i elastyczny, nie zaś sztywny (Diamond, 1998,2000; Nichols, 1988b; Shechter, 2004; Sophie, 1986).

się w relacji z osobą tej samej płci, w którym jedna lub obie kobiety głęboko uzależniają się od siebie nawzajem pod względem emocjonalnym i psychicznym w imię zyskania poczucia własnego Ja, tożsamości, więzi, sensu, bezpieczeństwa i dla dobrego samopoczucia. Uzależnienie to często udaremnia kobiecie okazję do budowania w sobie tych podstawowych aspektów życia w obrębie własnego, autonomicznego procesu wzrostu i rozwoju. Opiera się ono przede wszystkim na gruncie emocjonalnym, dlatego też może — chociaż nie musi, wiązać się z aktywnością fizyczną czy seksualną.

Zachowania homoseksualne. Należy odróżniać zachowania homoseksualne zarówno od skłonności do osób tej samej płci, jak też od emocjonalnego uzależnienia. Kobieta może doświadczać pociągu płciowego do innych kobiet i nie przenosić go na zachowania seksualne. Podobnie może angażować się w zachowania homoseksualne bez wewnętrznego pragnienia czy pociągu do osób tej samej płci[5]. Fenomen ten obrazuje trend kulturowy, w którym młode kobiety publicznie całują się lub obdarzają pieszczotami w celu wzbudzenia męskiego pożądania (Stepp,2004) lub też uczestniczą w homo- lub heteroseksualnych grupach pettingowych, tzw. ***cuddlepuddle***[6] (Morris, 2006). Obecnie wiele młodych kobiet przyjmuje również określenie „lesbijka na próbę"[7] lub eksperymentuje zarówno z jedną, jak i z drugą płcią, jako że biseksualność kulturowo uważana jest za egzotyczną i „trendy" (***Confessions of a LUG,*** 1999). W przyszłości okaże się, jak

[5] Wgląd i obserwacje zamieszczone w tej książce dotyczą kobiet, które doświadczają niechcianych odczuć **SSA**, nie zaś tych, które wybierają homoseksualne zachowania okazjonalnie.

[6] Angielskie określenie *cuddlepuddle* oznacza grupę ludzi leżących na podłodze w taki sposób, że układ ich ciał przypomina swoim kształtem kałużę wody. Najpowszechniejszym celem, dla którego powstają grupy *cuddle puddle,* jest chęć doświadczania uczuć miłości i rozkoszy cielesnej. Aktywność ta bywa połączona z braniem narkotyków (przyp. tłum.).

[7] Określenie „lesbijka na próbę" (ang. *lesbian unt il graduation* - **LUG**) oznacza nastolatkę uczęszczającą do college u lub liceum, która przybiera lesbijską tożsamość w formie eksperymentu (przyp. tłum.).

zachowania tych dziewcząt w wieku dojrzewania oraz zakorzenione w etyce społecznej kulturowe wzorce seksualnej dezintegracji wpłyną na ich seksualną orientację, tożsamość i pragnienia, jako dorosłych kobiet.

Orientacja seksualna. Pojęcie ***orientacja seksualna*** należy odróżnić od wszystkich wyżej opisanych terminów. Orientacja seksualna stanowi sumę czyichś wzorców seksualnego pobudzenia, pociągu płciowego, fantazji, tęsknot, zachowań i tożsamości[8].Jeżeli kobieta odnosi te czynniki w przeważającej mierze do kobiet, szczególnie na przestrzeni wielu lat, prawdopodobnie ma przede wszystkim orientację homoseksualną. Uważam, że większość kobiet, z którymi pracuję, ma orientację homo- lub biseksualną, wiele z nich ***nie*** integruje jej jednak ze swoją szerzej pojmowaną tożsamością. Wierzą, że ich homoseksualne uczucia i zachowania nie harmonizują lub nie zgadzają się z ich prawdziwym Ja ani z podstawowym poczuciem siebie. Innymi słowy, nie przyjmują one homoseksualnej tożsamości bądź nie określają się jako osoby homoseksualne, biseksualne lub lesbijki[9].

Część kobiet, których uczucia i pragnienia wyraźnie kierują się w stronę innych kobiet, nie ma orientacji homoseksualnej. Na przykład, niektóre kobiety stale zmagają się z emocjonalnym uzależnieniem od osób tej samej płci, ale nie pragną seksualnego

[8] Badacze William Byne i Bruce Parson (1993) podkreślają rolę elementu subiektywnego w orientacji seksualnej, a w związku z tym — jej potencjalną zmianę lub możliwość ewoluowania: „Pojęcia *orientacja seksualna* używamy do określenia czyjejś kognitywnej identyfikacji i subiektywnego, emocjonalnego poczucia własnego Ja wzdłuż osi homo/bi/heteroseksualnej tożsamości. Definicja taka pozwala w pewien konkretny sposób postrzegać własne myśli, uczucia, a nawet rozbieżność pomiędzy czyimś działaniem a myślami i fantazjami. Ponadto wskazuje też na prawdopodobieństwo zmiany czyjejś orientacji seksualnej w miarę upływu czasu" (s. 229). Zob. także: Gonsiorek, Sell &c Weinrich (1995).

[9] W oparciu o obszerny sondaż amerykańskich seksuologów stwierdzono, że 13 procent ze 150 kobiet, które utrzymują kontakty seksualne z kobietą lub ich pragną, nie uważa się za lesbijki (Michael, Gagnon, Laumann &c Kołata, 1994, s. 177).

zaangażowania w relacji z kobietą ani o nim nie fantazjują. Mogą natomiast marzyć o romantycznym związku z mężczyzną lub za nim tęsknić, często jednak napotykają przeszkody w nawiązywaniu relacji heteroseksualnych. Jest także wiele starszych kobiet, które nagle odnajdują się w relacji homoseksualnej, o czym przesądza niezwykle przejmujący charakter miłości i związku pomiędzy nimi a ***jedną***, szczególną kobietą. Ich homoseksualne pragnienia i zaangażowanie nie dotyczą innych kobiet, nie osłabiają też ich orientacji heteroseksualnej.

Ze względu na liczne warianty, w jakich mogą przejawiać się u kobiety uczucia homoseksualne, jej działania i stopień identyfikacji z nimi, oraz na poczucie wstydu i braku zaufania, których może ona doświadczać w początkowej fazie terapii, nauczyłam się być cierpliwa. Wyraża się to w tym, że daję każdej z pacjentek tyle czasu, ile potrzebuje, by odnaleźć swój własny język do opowiedzenia o sobie i o swoich doświadczeniach, przekonaniach, o swojej tożsamości oraz o celach terapeutycznych. Odkryłam też, że ***doświadczanie*** w tym względzie mojej cierpliwości i szacunku wobec niej samo w sobie jest czynnikiem leczącym. Jednak dla zachowania zwięzłości tej książki pozostanę przy określeniu „**SSA**", zawierając w nim wszystkie szersze definicje i możliwe zmagania czy tożsamości w życiu kobiety.

CHARAKTER ZMIANY

Mało która kobieta rozpoczyna terapię po prostu dlatego, że chce się „zmienić". Początkowo pragnie ona zwykle uporać się z trudnościami w obrębie jednej lub kilku poniższych kwestii:

- kryzys po rozpadzie ostatniego homoseksualnego związku,
- ogólna depresja, lęk i brak zaufania,
- chroniczne uczucie pustki, toksyczny wstyd lub brak podstawowego poczucia własnego Ja,
- samotność i izolacja,
- wzorzec emocjonalnego uzależniania się lub uwikłania w relacjach z przyjaciółkami,

nienawiść do siebie,

- trudności w relacjach z mężczyznami.

W początkach procesu leczenia dla większości moich pacjentek nie jest jasne, co realnie oznacza zmiana ich **SSA**. Mogą się wahać, jak dużą część swojego życia ***mogą*** lub ***chcą*** zmienić. Dla wielu kobiet relacje homoseksualne są jedynym środkiem przetrwania, dzięki któremu funkcjonują ze swoim niestabilnym poczuciem własnego Ja i głębokimi, niezaspokojonymi potrzebami bliskości. Ponadto niektóre kobiety uformowały całą swoją dorosłą tożsamość w oparciu o uczucia i relacje homoseksualne. Nawet gdybym mogła w jakiś sposób usunąć lub szybko „zmienić" ich wewnętrzne upodobania i popędy, byłoby to z mojej strony nierozsądne, zanim nie wykształcą one w sobie nowego znaczenia i nowych zasad funkcjonowania swojej tożsamości oraz innych sposobów osiągania bliskości.

Terapia rzadko, jeżeli kiedykolwiek, skupia się ***bezpośrednio*** na pozbyciu się homoseksualnych odczuć czy skłonności. Kobiece **SSA** nie jest osobnym aspektem życia kobiety, który można po prostu od niej oddzielić lub zwyczajnie wyplątać z pozostałych; rzadko kiedy jest zjawiskiem dotyczącym jedynie zachowania, dającym się obiektywnie obserwować, kontrolować czy zmierzyć, chociaż z pewnością ma powiązania behawioralne. Kobiece SSA jest ***dynamiką*** w najwyższym stopniu złożoną i wielopłaszczyznową: biologiczną, kognitywną, emocjonalną, behawioralną i relacyjną, która może, ale też nie musi, sięgać najgłębszej tożsamości kobiety.

Nie oznacza to jednak, że kobieta nie jest w stanie doświadczyć głębokiej przemiany w wielu aspektach swojej seksualności. Na przykład, ponieważ kobieca seksualność uwarunkowana jest bardziej emocjonalnie niż fizycznie, pożądanie seksualne i wzorce pobudzenia seksualnego mogą ulec i ulegają zmianie, w miarę jak zmieniają się jej związki emocjonalne. Wewnętrzne przekonania, które niejednokrotnie determinują kobiecą intymność homoseksualną — na przykład takie, że jedynie kobiety są w stanie wiązać się emocjonalnie — mogą zostać zakwestionowane i w efekcie zmienione. Może zmienić się

treść i częstość występowania fantazji erotycznych. Behawioralny aspekt seksualności kobiety — szczególnie, jeśli wiąże się z nim element kompulsywności — również zwykle się zmienia. Zmiana może pojawić się wtedy, gdy kobieta zdrowieje z doświadczeń seksualnego wykorzystania. Kobieta może także zmienić swoją tożsamość lub ją rozwinąć, jeżeli zrozumie, że jej osobowość nie ogranicza się jedynie do seksualności. Każdy, łącznie z kobietami zmagającymi się z **SSA,** ma prawo do tego, aby mierzyć się ze swoimi przekonaniami i łamać stare, dane sobie niegdyś przyrzeczenia, zmieniać sposoby nawiązywania relacji oraz zdrowieć z doświadczonych w przeszłości nadużyć. Wszyscy jesteśmy nieustannie w procesie stawania się. Prawo do zmiany samo w sobie nie jest jedynie częścią naszego niezaprzeczalnego prawa jako istot ludzkich, ale także częścią wrodzonej, właściwej nam dynamiki naturalnego ludzkiego rozwoju.

Stopień, w jakim kobieta z SSA ***może*** doświadczyć lub rzeczywiście ***doświadczy*** tej zmiany, zależy w szczególności od kombinacji kilku czynników:

- od charakteru wpływów biologicznych na psychoseksualną indywidualizację,
- od historii wykorzystania lub traumy,
- od stopnia wyłączności jej uczuć homoseksualnych (tj. od tego, czy doświadcza także uczuć heteroseksualnych),
- od charakteru i częstości homoseksualnych zachowań i wzorców emocjonalnego uzależnienia,
- od stopnia identyfikacji z homoseksualną tożsamością,
- od obecnej sytuacji życiowej,
- od motywacji do zmiany.

Po podjęciu decyzji o leczeniu wiele kobiet ***rzeczywiście doświadcza*** zmiany w odczuwaniu swojego **SSA** oraz we wzorcach relacyjnych. Jednak przekonałam się, że o zmianie niekoniecznie świadczy całkowite ustanie wszelkich homoseksualnych uczuć czy pokus. Dla większości moich pacjentek zmiana oznacza przede wszystkim ich wzrost i rozwój jako kobiet — wolność do wzięcia odpowiedzialności

za swój los oraz umiejętność dokonywania wyboru, aby żyć życiem, które podarował im Bóg[10],

Shari, jedna z kobiet, z którymi przeprowadzałam wywiad, powiedziała, że w jej wychodzeniu z homoseksualizmu wcale nie chodziło o stanie się „hetero": „Mój ogólny cel był taki, by nie wchodzić już więcej w żadną romantyczną relację z kobietą. ***Ale o wiele bardziej chodziło mi o doświadczenie wewnętrznego spokoju: spokoju w sobie i w relacji z Bogiem — w umyśle i w sercu.*** To była trudna walka, ale osiągnięcie w końcu tego niezmierzonego spokoju w moim umyśle warte było każdej jej minuty".

ZMIANA: KONTROWERSYJNY TEMAT

W kontekście nieustannych publicznych dyskusji o przyczynach i możliwości zmiany homoseksualizmu oraz politycznej presji w pewnych kręgach zawodowych i akademickich wielu psychologów, terapeutów i studentów obawia się, że mogliby stracić licencję na wykonywanie swojego zawodu, gdyby zaoferowali pacjentom to, co potocznie zwane jest terapią reparatywną kobiet i mężczyzn, którzy pragną zrozumieć lub zmienić swoje homoseksualne uczucia czy zachowania[11]. Ludzie ci zakładają, że jedyną możliwością udzielenia terapeutycznej pomocy pacjentowi z **SSA** jest zaoferowanie mu terapii

[10] „W istocie, celem terapii nie jest tylko rozwiązanie problemu, ale także nauczenie pacjentki, w jaki sposób ma obchodzić się z nim obecnie, a także w przyszłości, jeśli ponownie da on o sobie znać. Jeżeli określony stan jest głęboko zakorzeniony (a z homoseksualizmem zwykle tak jest), wówczas realnym celem terapeutycznym staje się radzenie sobie z nim w momencie, w którym się pojawia" (Dallas, 1996, s. 371).

[11] Terminy: *terapia reparatywna, korektywna* lub *reorientująca (= reparative, corrective or conversion therapy)* określają wszelki rodzaj terapii, który terapeuta oferuje pacjentowi w duchu *współpracy* z jego pragnieniem zrozumienia przyczyn oraz zmiany swoich homoseksualnych uczuć i zachowań, nie zaś zaakceptowania ich, potwierdzenia i identyfikacji z nimi. Terapia reparatywna nie sprowadza się jedynie do przeszkolenia pacjentów w zakresie teoretycznym, do ścisłego programu terapii czy stosowania konkretnych technik terapeutycznych.

afirmatywnej dla homoseksualistów"[12]. Ubolewam, że tak niewielu terapeutów przeszło instytucjonalne szkolenia lub otrzymało zachętę do wspierania tak wielkiej liczby kobiet z **SSA**, które pozostają w konflikcie ze swoimi homoseksualnymi uczuciami ze względu na przekonania religijne czy ogólne rozczarowanie związkami z tą samą płcią.

Szczegółowo omówię podstawowe kwestie sporne, przytaczane w środowisku psychologicznym, związane z teoretycznymi, naukowymi i klinicznymi przsesłankami podejmowania interwencji terapeutycznej, która nie jest ***stricte*** terapią afirmującą homoseksualizm.

Często twierdzi się, że orientacja seksualna jest wrodzona (całkowicie genetyczna lub biologiczna) i dlatego stanowi nierozerwalny aspekt czyjejś podstawowej tożsamości. Nie ma obecnie żadnych ostatecznych dowodów na to, że kobiecy homoseksualizm jest wrodzony bądź uwarunkowany wyłącznie genetycznie lub biologicznie[13]. Doktor filozofii Dean Hamer — genetyk i pionier w badaniach nad genem, który byłby rzekomo odpowiedzialny za powstawanie homoseksualizmu — zapytany o to, czy homoseksualizm wynika jedynie z przyczyn biologicznych, odpowiada: „Absolutnie nie (...). Na podstawie badań nad bliźniętami wiemy obecnie, że połowa lub ponad połowa

[12] Terapia afirmatywna dla homoseksualistów (*Gay Affirmative Therapy* = **GAT**) pojawiła się, aby pomóc pacjentom zaakceptować siebie i spełnić się życiowo jako osoby homoseksualne (Falco, 1991).Terapeuci prowadzący terapię afirmatywną „szanują i popierają słuszność wyboru homoseksualistów, biseksualistów i lesbijek oraz ich związki" (Tozer &McClanahan, 1999, s. 736). „Przesłanie **GAT** głosi, że niezadowoleni z życia homoseksualiści byliby szczęśliwi, gdyby tylko uwolnili się od uwewnętrznionych przez społeczeństwo uprzedzeń na ich temat [homofobii]" (Nicolosi, 1993, s. 214). Podobnie jak terapia reparatywna, również terapia afirmująca homoseksualizm - o ile mi wiadomo - nie zawiera się jedynie w teoretycznym szkoleniu pacjentów, ścisłym programie leczenia lub stosowaniu kilku konkretnych technik terapeutycznych.

[13] Zob.: Bailey, Dunne & Martin (2000); Banks & Gartrell (1995); Bearman & Bruckner (2002); Byne & Parsons (1993); Jones &c Kwee (2005); Jones ScYarhouse (2002); Satinover (1996a, 1996b); Whitehead & Whitehead (1999). Więcej informacji o naukowych dowodach etiologii homoseksualizmu na stronie internetowej książki.

przypadków odmiennej orientacji seksualnej ***nie jest*** [wyróżnienie autorki] dziedziczna. Nasze badania próbują z maksymalną dokładnością określić udział czynników genetycznych, nie zaś zaprzeczyć czynnikom psychospołecznym" (Toufexis, 1995).

Michael Bailey, doktor filozofii, psycholog oraz znany pionier w dziedzinie badań nad źródłami homoseksualizmu, wraz z innymi współbadaczami dochodzi do wniosku, że genetyka może odgrywać pewną rolę w kształtowaniu się orientacji homoseksualnej, lecz do jej powstania przyczyniają się także czynniki rodzinne oraz środowiskowe (Bailey, Dunne & Martin, 2000, s. 534). Doktor filozofii Kenneth Zucker, psycholog i przodujący specjalista od spraw płci, również przychyla się do wieloczynnikowego modelu zróżnicowania orientacji seksualnej i stwierdza, że „w przyszłości badania empiryczne muszą iść w kierunku połączenia natury wpływu ***zarówno*** psychobiologicznego, jak i psychospołecznego, aby opłacił się wkładany weń wysiłek" (2001, s. 115). Większość doświadczonych na tym polu badaczy i terapeutów obecnie zgadza się z tym, że homoseksualizm wypływa z kombinacji czynników biologicznych, rozwojowych i środowiskowych, choć rzadko jest to uznawane w środkach masowego przekazu[14].

Co więcej, wiele współczesnych badań wspiera pogląd, że kobieca seksualność jest raczej płynna i elastyczna niż sztywna i ustalona i że ukształtowana jest inaczej w stosunku do seksualności męskiej[15]. Chociaż pojęcie seksualnej ***płynności — samorzutnego*** ewoluowania lub transformacji kobiecych upodobań, zachowań czy tożsamości — nie jest równoznaczne z pojęciem ***możliwości zmiany*** orientacji, które oznacza ***intencjonalny*** wysiłek wkładany w próbę przekształ-

[14] Zob. także: Bem (1996); Byne & Parsons (1993); Friedman & Downey (1993a, 1993b); Pattatucci (1998); Whitehead & Whitehead (1999); Zucker (2001).

[15] Diamond (1998, 2000); Dixon (1985); Henderson (1984); Kinnish, Strassberg & Turner (2005); Lippa & Arad (1997); Nichols (1988b); Schecter (2004); Sophie (1986). Więcej informacji na temat płynności kobiecej seksualności znajduje się na internetowej stronie książki: www.ivpress.com.

cenią zachowania czy upodobań, przemawia to za stwierdzeniem, że ***seksualne uczucia i zachowania w swojej formie nie są niezmienne. Nie*** da się to jednak bezpośrednio przełożyć na tezę, że ***każda*** kobieta z **SSA** może bez trudu zmienić swoje homoseksualne upodobania czy orientację.

Mówi się, ze nie ma wystarczających dowodów, ze terapia reparatywna jest skuteczna lub ze ludzie mogą zmienić swoją orientację seksualną. Przez ostatnie dziesięć lat liczne badania wykazały, że u niektórych kobiet - dzięki uczestnictwu w organizacjach religijnych lub w terapii — zmieniła się intensywność homoseksualnych uczuć, zachowań i podstawowych cech ich orientacji seksualnej[16]. W swoim badaniu obserwacyjnym, szacującym możliwość zmiany, Stanton Jones i Mark Yarhouse (2007) donoszą, że „jednym z najbardziej zaskakujących odkryć było to, iż subpopulacją, która spośród wszystkich objętych badaniem grup średnio z największym prawdopodobieństwem zgłaszała istotną zmianę", okazała się subpopulacja w przeważającej mierze homoseksualna. Wprawdzie naukowe dowody skuteczności „terapii reparatywnej" wymagają ciągłego uwiarygodniania ich badaniami, jednak wymagają tego również dowody wspierające praktykę terapii afirmatywnej dla homoseksualistów. Aktualnie nie istnieje żaden ogólny oddział badawczy, który w szczególności badałby (potwierdzał lub negował) skuteczność (lub szkodliwość) terapii afirmatywnej dla homoseksualistów[17]. Nie ma również oficjalnych dowodów na to, że zmiana orientacji nie jest możliwa.

[16] Macintosh (1994); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick, Nottebaum (2000); Schaeffer, Nottebaum, Smith, Dech &c Krawczyk (1999); Spitzer (2003);Throckniorton (2002). Istnieje również archiwalna dokumentacja publikowanych wyników i badań, sporządzona przez psychologów i terapeutów, którzy obserwowali pozytywne skutki leczenia kobiet w konflikcie z homoseksualnymi uczuciami. Dalsze informacje na temat materiałów źródłowych, opisujących przebieg leczenia kobiet z **SSA** znajdują się na internetowej stronie książki: www.ivpress.com.

[17] Bieschke, McClanahan,Tozer, Grzegorek & Park (2000); Cochran (2001); Miville & Ferguson (2004); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a); Spitzer (2003).

Niektórzy uznają, że próba zmiany czyjejś orientacji seksualnej poprzez stosowanie terapii reparatywnej jest szkodliwa dla jego osobowości i poczucia godności. Niestety, niektórzy ludzie doświadczają negatywnych skutków psychoterapii. Jak ukazują szczegółowe badania, ***pewien*** odsetek mężczyzn i kobiet może doświadczać negatywnych skutków terapii reparatywnej[18]. Ale nawet te badania — wraz z kilkoma dalszymi analizami — jednocześnie dowodzą, że ***innym*** kobietom i mężczyznom ta forma terapii przyniosła poprawę psychicznego samopoczucia, nawet jeśli nie doprowadziła do istotnej zmiany ich orientacji[19]. W najnowszym badaniu, szacującym prawdopodobieństwo szkodliwości zmiany orientacji seksualnej, Jones i Yarhouse (2007) odkryli, że uczestnicy badania statystycznie doświadczali raczej znacznego osłabienia psychologicznych symptomów i cierpień, aniżeli skutków destruktywnych.

Często podkreśla się, że w 1973 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA = American Psychiatrie Association) usunęło kategorię diagnostyczną homoseksualizmu z ***„Diagnostycznego i Statystycznego Spisu Zaburzeń Umysłowych" (DSM = Diagnostic and StatisticalManuał of Mentał Disorders) z powodu znałezienia naukowego dowodu, że homoseksuałizm nie jest zaburzeniem umysłowym, a jedynie zdrowym wariantem ludzkiej seksualności; dłatego też nie powinien być uważany za stan poddający się leczeniu***. W roku 1973 niewielka grupa psychiatrów (członków zarządu **APA**) rzeczywiście podjęła decyzję o usunięciu homoseksualizmu ze spisu **DSM**[20]. Uczyniła to na podstawie orzeczenia Komisji ds. Nazewnictwa, że homoseksualizm nie jest zaburzeniem umysłowym, a więc nie powinien być za nie uznawany. Ze względu na wagę i znaczenie tego kroku należało co do zasady

[18] Beckstead &c Morrow (2004); Shidlo &c Schroeder (2002); zob. także: rozdział drugi.

[19] Macintosh (1994); Nicolosi, Byrd Sc Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick &c Nottebaum (2000); Schaeffer, Nottebaum, Smith, Dech & Krawczyk (1999); Spitzer (2003).

[20] Spośród 15 członków zarządu głosowało 13, a dwóch wstrzymało się od głosu.

zebrać znaczącą liczbę dowodów naukowych. Podczas trwania obrad komisji nie przedstawiono jednak ani nie znaleziono przesądzającego naukowego dowodu, że homoseksualizm jest wrodzony lub że nie poddaje się zmianie — aby zaprzeczyć wcześniejszym odkryciom czy doświadczeniom lekarzy specjalizujących się w leczeniu homoseksualizmu lub udowodnić, że zdrowie umysłowe czy ogólne psychiczne samopoczucie homoseksualisty nie różni się od umysłowego zdrowia i samopoczucia osoby heteroseksualnej[21].

Oprócz tego, że komisja działała pod wpływem nadzwyczaj dobrze zorganizowanych i przekonywujących grup homoseksualnych działaczy, przeanalizowała ona jedynie kilka domniemanych badań naukowych[22]. Co więcej, psychiatrzy dokonujący przeglądu tych badań nie mieli ani obszernego przygotowania w teoretycznym i klinicznym wymiarze tego tematu, ani też nie byli ekspertami w związanym z nim środowisku badawczym i literackim (Bayer, 1987). Nie dostrzegli (lub też nie chcieli dostrzec) braków i stronniczości zaprezentowanych badań. Ronald Bayer, specjalista w zakresie nauk społecznych, który przeprowadził dokładne dochodzenie w tej sprawie, sugeruje, że decyzja końcowa „***nie była wnioskiem wynikają-***

[21] Przeoczono jedno z badań, porównujące psychologiczną adaptację kobiet homo- i heteroseksualnych - poczynione przez: Saghir, Robins, Walbran & Gentry (1970) - podobnie, jak pominięto wiele innych: zob.: Freedman (1968); Ohlson & Wilson (1974);Thompson, McCandless & Strickland (1971). Badania te niekoniecznie były rozstrzygające, stanowiły jednak część wciąż rozwijającej się w tamtym czasie naukowej dokumentacji. Marcel Saghir, Eli Robins, Bonnie Walbran i Kathye Gentry (1970) odkryli, że kobiety homoseksualne znacznie częściej niż kobiety heteroseksualne szukały pomocy psychologa, w większym stopniu uzależnione były od alkoholu i narkotyków, częściej cierpiały na depresję, jak również myślały o samobójstwie — są to odkrycia podobne do tych, jakich dokonał obecny oddział badawczy.

[22] W skład badań poddanych analizie wchodziły dwa raporty Kinseya (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948; Kinsey, Pomeroy, Martin & Gebhard, 1953), badanie występowania homoseksualizmu wśród kultur niezachodnich (Ford & Beach, 1951) oraz badanie Evelyn Hooker (1957), porównujące wyniki testu Rorschacha (z natury *subiektywne),* obejmujące *nieprzypadkowo* wybraną grupę 30 homoseksualistów i 30 heteroseksualistów (Lortie, 2000).

cym z przybliżenia się do naukowej prawdy, przedstawionej w formie dowodu, była natomiast działaniem narzuconym przez panujący wówczas ideologiczny nastrój czasów" (1987, s. 3-4)[23].

Liczne badania sugerują, że homoseksualizm ***związany jest*** ze wzmożonym ryzykiem występowania problemów ze zdrowiem umysłowym[24]. Ponadto, według klasyfikacji ***DSM-IF-TR,*** niektórzy pacjenci w dalszym ciągu doświadczają „nieustannych i wyraźnych cierpień z powodu swojej orientacji seksualnej" (sekcja 302.9, „Sexual Disorder Not Otherwise Specified"[25],s. 582) oraz będą poszukiwać psychologicznej pomocy w swoim bólu. Mark Yarhouse i Warren Throckmorton (2002) podkreślają, że te negatywne emocje ***są*** uzasadnionym niepokojem psychicznym i że można na nie zareagować przez wsparcie „pragnienia pacjenta, by zmienić jego orientację lub utwierdzić go w tej, którą posiada" (s. 67).

Niektórzy uznają, że mężczyźni i kobiety wchodzą w konflikt ze swoimi skłonnościami homoseksualnymi,ponieważ nieświadomie uwewnętrznili presję społecznej homofobii i heteroseksistowskich przekonań; stąd też jedyną etyczną formą ich leczenia jest terapia afirmująca homoseksualizm. Od takiego stwierdzenia niebezpiecznie już blisko do zaprzeczania poglądowi, że homoseksualny mężczyzna lub homoseksualna kobieta faktycznie mogą mieć psychologiczne i emocjonalne problemy, w których psychoterapia mogłaby im pomóc niezależnie od potwierdzania czyjejś orientacji seksualnej. Nawet Douglas Haldeman, doktor filozofii oraz wiodący krytyk terapii reparatywnej przyznaje, że autentyczny konflikt pomiędzy tożsamością religijną

[23] Więcej informacji odnośnie do tej decyzji oraz związku psychopatologii i homoseksualizmu znajduje się na stronie www.ivpress.com.

[24] Biernbaum & Ruscio (2004); Bradfort, Ryan & Rothblum (1994); Cochran (2001); Fergusson, Horwood & Beautrais (1999); Fergusson, Horwood, Riddcr & Beautrais (2005); Herrell, Goldberg, True, Ramakrishnan, Lyons, Eisen i in. (1999); Sandfort, de Graaf, Bijl & Schnabel (2001); Warner, McKeown, Griffin, Johnson, Ramsay, Cort i in. (2004).

[25] „Zaburzenia seksualne bliżej nieokreślone" (przyp. tłum.).

mężczyzny czy kobiety a ich orientacją seksualną rzeczywiście może istnieć niezależnie od kulturowego nastawienia przeciwnego homoseksualistom, Dlatego też respektuje on ich prawo do wyboru rodzaju leczenia. Zauważa, że istotnie — „rozważenie przez osobę zmiany swojej orientacji seksualnej może być emocjonalnie mniej szkodliwe niż próba oddzielenia jej od religijności, kiedy ta ostatnia postrzegana jest j ako absolutne centrum czyjejś osobowości i poczucia sensu" (2002, s. 262).

Reasumując, ani Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, ani też Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne oficjalnie nie zabroniło stosowania terapii reparatywnej (Nicolosi, Byrd &c Potts, 2000b)[26]. Wydały one natomiast oświadczenie (**APA**, 1998,2000) i postanowienie (Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, 1997), że skuteczność i etyczność terapii reparatywnej wciąż jest przedmiotem dyskusji[27]. Wszystkie trzy dokumenty podkreślają i powtarzają powszechne zasady terapeutyczne, udzielają wskazówek i przedstawiają zalecenia etyczne dla terapeutów pracujących „z pacjentami, którzy przychodzą na leczenie w niepewności co do orientacji seksualnej własnej lub członka swojej rodziny" (Schneider, Brown & Glassgold, 2002, s. 265).

W ramach deklaracji stanowisk[28] wzywa się przedstawicieli środowiska pomocy psychologicznej:

- do przestrzegania wszystkich etycznych kodeksów odnoszących się do ich konkretnego zawodu,

[26] W 2006 roku przewodniczący **APA**, Gerald Koocher stwierdził, że „ **APA** nie jest w konflikcie z psychologami, którzy pomagają osobom cierpiącym z powodu niechcianych uczuć homoseksualnych", i że wybór pacjenta pragnącego rozpocząć terapię, która mogłaby osłabić jego skłonności homoseksualne, musi być respektowany (***NARTH*** *Bulletin*, 14[2], 1-2,39-40 [2006, Fali]).

[27] Zob.: Rosik, 2003; Yarhouse, 1998; Yarhouse & Throckmorton, 2002.

[28] Zob. także artykuł Amerykańskiego Towarzystwa Terapeutycznego: *Ethical issues related to conversion or reparative therapy* w: „Counseling Today", 49(1), 14-15.

- do posiadania odpowiednich kompetencji merytorycznych i wrażliwości na cierpienie pacjenta oraz na jego doświadczenia związane ze społecznymi uprzedzeniami lub represjami z powodu orientacji homoseksualnej,
- do poszanowania prawa pacjenta do posiadania własnych wartości, postaw i poglądów także wtedy, gdy są one odmienne od poglądów terapeuty,
- do odłączania świadczonych przez siebie usług od spełnienia kategorycznego warunku, że pacjent ***powinien*** zmienić orientację seksualną,
- do powstrzymywania się od definiowania bezwzględnie lub w ukryty sposób celu leczenia,
- do powstrzymywania się od formułowania fałszywych stwierdzeń odnośnie do naukowych podstaw swoich usług,
- do zachowywania dyskrecji i uzyskania udokumentowanej, przemyślanej zgody pacjenta na terapię,
- do nieprzekraczania granic swojej kompetencji zawodowej.

Każdy terapeuta, podejmujący się tej trudnej pracy, powinien wciąż mieć na uwadze etyczny nakaz, aby nie ranić pacjenta podczas negocjowania z nim wciąż zmieniających się celów terapeutycznych i planu terapii.

Jeśli leczenie dotyczy kobiety w konflikcie z orientacją homoseksualną, nie powinno być ono dziełem przypadku[29]. Terapia osób z **SSA** jest odrębną, wyspecjalizowaną dziedziną, wymaga odpowiedniej edukacji, fachowego treningu, konsultacji oraz superwizji. Każdy terapeuta, który rozpoczyna pracę na tym polu, musi zobowiązać się do przestrzegania granic swojej kompetencji zawodowej oraz do nieustannej otwartości na nowe, kliniczne i naukowe odkrycia. Powinno się ***w pełni otwarcie*** mówić o wszystkich opisanych w tym

[29] Najnowsze badania dotyczące postawy psychologów wobec etyki zawodowej podczas pracy z problemem tożsamości seksualnej opublikowano w: Liszcz &c Yarhouse (2005). Zob. także: Nicolosi óeNicolosi (2002), rozdział ósmy.

rozdziale punktach spornych, dotyczących przyczyn, możliwości zmiany i skuteczności różnych rodzajów terapii skłonności homoseksualnych. Każda kobieta musi także wyrazić w pełni świadomą zgodę na leczenie przed jego rozpoczęciem[30]. Wszelkie proponowane formy leczenia powinny uwzględniać powyższe wskazówki etyczne i obejmować ustawiczny proces oceny pragnień pacjenta i jego zdolności do podążania zgodnie z kierunkiem danej terapii (Throckmorton, 2002).

PRAWO DO WYBORU

Jest to w istocie osobiste prawo każdej kobiety, będącej ***w konflikcie*** ze swoimi homoseksualnymi uczuciami, zachowaniami, orientacją czy tożsamością, by poszukiwać terapii u specjalistów zajmujących się pomocą psychologiczną, rozwijać się, dążyć do zdrowia czy zmieniać dowolny aspekt swojego życia. Prawo do wyboru oznacza równocześnie osobiste prawo kobiety do tego, by zaakceptować i przyjąć swoje homoseksualne uczucia i tożsamość oraz by szukać wspierającej ją w tej decyzji terapii afirmatywnej[31]. Robert Spitzer, jeden z psychiatrów, którzy w znacznej mierze przyczynili się do usunięcia homoseksualizmu ze spisu DSM[32], nadal uważa, że prawo kobiety do

[30] O uzyskiwaniu pełnej zgody pacjenta zob.: Yarhouse (1998,2001). O konkretnych technikach pracy zob.: Throckmorton & Yarhouse (brak daty).

[31] Dr Mark Yarhouse - pisarz, klinicysta i profesor nadzwyczajny Regent University — podkreśla, że pod względem etycznym psycholog musi uznawać ludzi jako „istoty samookreślające się w odniesieniu do podejmowania decyzji o rozpoczęciu terapii oraz do poszukiwania różnych rodzajów leczenia. Pacjenci, którzy mówią o swoich cierpieniach w związku z odczuwanymi przez siebie skłonnościami do osób tej samej płci *(sic),* również mają prawo do wyboru własnej opcji terapeutycznej. Prawo to wynika nie tylko z autonomii jednostki i jej szacunku do samej siebie, lecz także z wielokulturowego wymiaru pracy psychologicznej" (1998, s. 251).

[32] Robert Spitzer w r. 1973 był przewodniczącym komisji, która w wyniku głosowań, a nie badań naukowych, usunęła homoseksualizm ze spisu chorób psychicznych. Natomiast trzydzieści lat później, po naukowym potwierdzeniu skuteczności terapii, jakiej poddawały się osoby o skłonnościach homoseksualnych, publicznie wyraził zmianę swojego stanowiska. Obecnie R. Spitzer jest rzecznikiem twierdzenia, że

wyboru terapii reparatywnej „powinno być rozważane zasadniczo z punktu widzenia jej autonomii i determinacji jako pacjentki" (2003, s. 414), stąd też nie powinno się go odmawiać kobiecie, która posiada racjonalny, odnoszący się bezpośrednio do niej cel zmiany

Nawet Douglas Haldeman[33] (2002) zauważa, że „psychologia nie ma prawa ingerować w prawo jednostki szukającej leczenia z wyboru (...) Rolą psychologii jest uświadamianie zarówno środowiska zawodowego, jak i społeczeństwa, by nie wprowadzać ustaw przeciwko ludzkiej determinacji" (s. 262-263). Zauważa on, że „prawo jednostki do jej odmiennych doświadczeń religijnych i duchowych zasługuje na ten sam szacunek co prawo do zmiany orientacji seksualnej" (s. 262)[34].

PRAWO DO BEZWARUNKOWEJ WOLNOŚCI W ZAKRESIE ROZWOJU I ZDROWIENIA

Wierzę, że kobieta zasługuje także na prawo do tego, aby wzrastać i zdrowieć, nawet jeśli nie jest pewna, czy chce zmienić swoje homoseksualne odczucia i tożsamość. Przed Bogiem ma ona zupełną swobodę wyboru życia, którego ***pragnie***, łącznie z wyborem tożsamości i relacji homoseksualnej. Bóg daje nam niesamowitą wolność. Co więcej, nie opuszcza nas ani nie potępia, kiedy się wahamy,

homoseksualizm może podlegać trwałej zmianie — zob. m.in. *Homoseksualizm i nadzieja. Oświadczenie Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy USA*, Kraków 2004, s. 26 oraz Obiettivo Chaire, *ABC o homoseksualizmie*, Kraków 2008, s. 32 (przyp. red.).

[33] Douglas Haldeman - psychoterapeuta, mieszka i pracuje w Seattle; prowadzi terapię afirmatywną dla homoseksualistów, biseksualistów i transseksualistów; specjalizuje się też w psychoterapii par hetero- i homoseksualnych; autor licznych artykułów na temat etycznego i kompetentnego leczenia gejów, lesbijek i klientów biseksualnych; uznawany autorytet w sprawach zaburzenia męskości (przyp. red.).

[34] W artykule Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego pt. *Religion and the Clinical Practice of Psych o logy* j ego autorzy: Allen Bergin, Reed Payne i Scott Richards (1996) twierdzą, że „religia stanowi obecnie uzasadnioną część ludzkiej różnorodności, dlatego też w terapii należy liczyć się z nią w takim samym stopniu, jak z każdym innym przejawem wyjątkowości człowieka" (s. 307).

zmieniamy zdanie lub nawet wtedy, gdy podejmujemy decyzje dla nas krzywdzące. Odkryłam, że moja bezwarunkowa miłość, akceptacja i autentyczne pragnienie, aby z szacunku do życia kobiety ***rozumieć*** jej wybory, są właśnie tym, co zapewnia jej bezpieczeństwo, w którym ***sama*** może spokojnie przyglądać się swoim decyzjom, akceptować je lub podważać. Pragnę odzwierciedlać dozgonną wierność Boga i Jego stałą obecność w życiu tych kobiet. Dlatego też trwam przy kobiecie niezależnie od jej obecnych decyzji tak długo, jak długo pozostaje wierna procesowi terapii, oraz dopóty, dopóki jestem zawodowo kompetentna w spełnianiu jej potrzeb terapeutycznych.

W książce pt. ***Female Homosexuality: Choice Without Volition,*** Elaine Siegel — była analityk superwizji i treningu przy Nowojorskim Centrum Treningu Psychoanalitycznego (***New York Center for Psychoanalytical Training)*** — wyciąga podobne wnioski; mówi, że kiedy kurczowo trzymała się dogmatycznego stwierdzenia, że homoseksualizm jest po prostu równoprawną ludzką tożsamością, i sprzeciwiała się próbom zrozumienia, a nawet zmiany przez pacjentkę jej lesbijskich wzorców zainteresowań, obie tkwiły „w sztywnym sposobie myślenia, który wykluczał ***jakiejkolwiek*** [wyróżnienie autorki] natury zmianę. Dlatego też staram się zawsze pamiętać o otwartości na niejednokrotnie ogromne potrzeby rozwojowe kobiety" (1988, s. **XII**). Siegel donosi, iż ponad połowa lesbijek, z którymi pracowała, stała się w pełni heteroseksualna. A na koniec stwierdza: „To ***pacjent*** [wyróżnienie autorki], nie zaś terapeuta decyduje o tym, co jest «dobre» dla niego lub dla niej, i co pragnie on zmienić, a co zachować" (s. **XII).**

ZAPEWNIENIE BEZPIECZNEGO MIEJSCA

Początkowym celem terapii każdej kobiety z **SSA** powinno być zapewnienie jej „bezpiecznej przestrzeni, wolnej od osądów i uprzedzeń" (Beckstead i Morrow, 2004, s. 687), niezależnie od filozoficznego punktu widzenia jej terapeuty. Joseph Nicolosi, Dean Byrd i Richard Potts (2000a) sugerują, że zamiast z góry narzucać pacjentowi terapię afirmatywną czy reparatywną, psychologowie „powinni robić

wszystko, co leży w ich mocy, aby zapewnić mu profesjonalne, wolne od presji środowisko, dające maksimum swobody w wyrażaniu, badaniu czy przedstawianiu swoich wartości i przekonań na temat homoseksualizmu" (s. 1085).

Pierwszy telefon do psychologa, nie mówiąc już o pierwszej wizycie w jego gabinecie, zwykle wymaga od kobiety ogromnej odwagi. Najczęściej przychodzi ona pełna lęku, skrępowana i niepewna celu terapii, ale jednocześnie niezdolna już dłużej żyć bez wsparcia i pomocy z zewnątrz. Większość kobiet z **SSA** rozpoczyna terapię z myślą, że są złe — niebezpieczne, „wybrakowane", a nawet odpychające w oczach Boga. Wstyd często kładzie się cieniem na każdym aspekcie ich istnienia. Wydaje mi się, że ostatnią rzeczą, jakiej pragną, jest skupienie się ich nowego terapeuty na chyba najbardziej wstydliwym wymiarze ich egzystencji poprzez próbę afirmowania go ***lub*** potępiania. Zauważyłam, że kiedy od pierwszego spotkania okazuję pacjentce szacunek i zrozumienie dla ***wszystkich*** obszarów jej życia, przez co wzmacniam jej poczucie wartości oraz godności, potrafi ona się otworzyć i przyglądać tym wewnętrznym i być może wstydliwym aspektom siebie. Moim celem w stosunku do każdej pacjentki jest:

Pokazywanie, że jest wartościowa. Nie proponuję jej terapii jedynie dlatego, że przeżywa konflikt ze swoją seksualną orientacją czy uczuciami, ale ponieważ ***ona sama*** się liczy i ponieważ jej życie jest ważne.

- ***Skupianie się na niej jako osobie, a nie jako przypadku terapeutycznym.*** Poprzez moje słowa i postawę zapewniam, że w odniesieniu do jej zmagań z **SSA** nie będę stawiała żadnych wymagań ani żądań, które w jakikolwiek sposób mogłyby naruszyć jej godność lub kondycję albo utrudniać naszą wspólną pracę. Odkryłam, że kobieta z **SSA** nie czuje się zwykle na tyle bezpiecznie, aby mi zaufać, jeśli jej szczerze nie zapewnię, że będę angażować się w pracę z nią nawet wtedy, gdy w końcu zdecyduje się wybrać lesbijską tożsamość i zachowania.

- ***Poznawanie jej jako osoby.*** Nie chcę stracić okazji do poznawania pacjentki jako osoby przez trzymanie się sztywnych, teoretycznych wzorców. Pragnę raczej autentycznie szanować jej ***jedyną w swoim rodzaju*** historię, doświadczenia, wybory, związki i cele terapii.
- ***Motywowanie do wewnętrznego rozwoju, obejmującego wszystkie obszary życia oraz działanie na rzecz jej ogólnego dobra i dobrego samopoczucia.*** Moim ostatecznym celem, jako terapeutki pracującej z kobietą będącą w konflikcie z **SSA**, jest zapewnienie jej środowska, w którym będzie mogła przyjąć swoją prawdziwą, kobiecą tożsamość i rozwijać własną stabilność w miarę przechodzenia przez przypływy i odpływy bliskości w relacjach z osobami tej samej ***oraz*** przeciwnej płci. Pragnę pomóc jej znaleźć bezpieczne miejsce w swoim własnym poczuciu siebie i pośród szerszej, działającej lecząco społeczności — tak aby nie żyła już tylko powodowana rozpaczliwym pragnieniem bezpieczeństwa, którego szuka na zewnątrz siebie i poza Bogiem. Chcę zaprosić ją do bezwarunkowego pokochania i zaakceptowania własnej osoby, dzięki czemu pozna wolność życia skoncentrowanego na innych, a za sobą pozostawi egzystencję trawioną desperacją. Jeśli dla kobiety ważna jest perspektywa duchowa, z radością prowadzę ją do Tego, który najbardziej kocha jej duszę, i wspieram w tym, aby rozpoznała w końcu cel swojego życia i jego znaczenie. Moim największym pragnieniem jest obdarzyć ją poczuciem istnienia, więzią, miłością, przyjaźnią, towarzystwem oraz nieprzemijającą i doświadczalną wiedzą, że jest kochana po prostu za to, że jest.

ROZDZIAŁ DRUGI

Terapeuta i kompetencja zawodowa

Spoglądając na drzewa, rozumiem sens cierpliwości.
Spoglądając na trawę, doceniam wytrwałość.

HAL BORLAND

Za każdym razem, gdy zapraszam do gabinetu nową pacjentkę, oczekuję nieoczekiwanego. Dużo wcześniej przygotowuję się na spotkanie z niezwykłą kobietą. Przygotowuję się także na rozpoczęcie terapii już od momentu naszego powitania. Pierwszy etap leczenia jest niełatwy dla większości moich pacjentek. Są one mądre i bardzo spostrzegawcze. Są również pełne rezerwy i w każdej chwili gotowe do ucieczki, ponieważ obawiają się mojej oceny lub że je niedelikatnie potraktuję.

Gdy witam się z nową pacjentką, prawdopodobnie zaczyna ona uważnie mi się przyglądać: lustruje mój wyraz twarzy, język ciała, ton głosu i to, jak jestem ubrana. Chce się dowiedzieć, kim jestem, tak samo jak ja chcę poznać ją. Z biegiem lat zrozumiałam też, że podczas tego pierwszego spotkania nie zwraca ona aż takiej uwagi na treść mojej wypowiedzi, jak na to, ***w jaki sposób*** mówię[1]. Moje pierwsze słowa są

[1] „Pewien badacz podsumował to następująco: «Jako że lesbijki (...) *żyją* na co dzień w środowisku, w którym obecna jest cała gama uczuć - od wrogości do przyjaźni - są

niezwykle istotne. Pragnę, by od samego początku zaczęła doświadczać otwartości i ciepła, a nie chłodnego, zawodowego dystansu.

Sposób prowadzenia terapii kobiet z **SSA** zmienia się na każdym kolejnym etapie. Kristine Falco, doktor psychologii klinicznej z wieloletnim doświadczeniem w pracy z lesbijkami, prowadząca terapię afirmatywną dla homoseksualistów, przypisuje owe różnice w przebiegu leczenia występującym głównie wśród lesbijek napięciu i stresowi, które „w pewien określony sposób zabarwiły całe ich życie" (1991, s. 26).

Przykładowo, wiele tych kobiet:

- nosi w sobie głębokie, permanentne poczucie wstydu i samotności;
- żyje w ciągłym lęku o siebie, nie do końca rozumiejąc, ***dlaczego*** zmagają się z homoseksualnymi uczuciami;
  zaznaje więcej miłości i akceptacji od przyjaciół niewierzących lub zdeklarowanych jako homoseksualiści, niż ze strony krewnych czy bliskich osób wierzących; jednocześnie może doświadczać krytyki homoseksualnego środowiska ze względu na podejmowane wysiłki „zmiany" lub nakłaniania do pogodzenia się ze swoją orientacją i cieszenia się nią;
- może nie mieć odwagi, aby powiedzieć swej wspólnocie wyznaniowej o swoich nieustannych zmaganiach, albo czuć na sobie ciężar oczekiwania, że „zmienią się" z dnia na dzień;
- prowadzi podwójne życie, będąc w intymnej relacji z kobietą[2], ponieważ związane z ujawnieniem się ryzyko utraty swojej grupy wyznaniowej, małżeństwa, rodziny, przyjaciół czy dzieci jest zbyt

one *wyjątkowo wrażliwe na subtelności języka i zachowania świadczące o zagrożeniu bądź bezpieczeństwie* [wyróżnienie autorki]» (Deevey, 1990, s. 37)", (Stevens, 1992, s. 111).

[2] Ukrywanie „głównej części swojego życia przed światem" może skutkować skrajnie negatywnym wyobrażeniem kobiety o sobie (Gartrell, 1981, s. 504) i sprawić, że zastanawia się ona, czy ktokolwiek w pełni ją zna lub kocha. Długotrwałe prowadzenie podwójnego życia - zamierzone czy nie — wiedzie ostatecznie do notorycznego kłamstwa, oszustwa i manipulacji, co zamyka ją w niewoli fałszu oraz uniemożliwia prawdziwą i autentyczną bliskość.

wysokie, a zakończenie homoseksualnego związku — zbyt trudne (jeśli w ogóle możliwe);

cierpi katusze z powodu rozpadania się swoich homoseksualnych relacji.

Staram się ciągle pamiętać, że to dodatkowe, wielkie brzemię, które przytłacza kobiety z **SSA**, może niekiedy znacznie ograniczać ich zdolność do trudnego psychologicznego wglądu w siebie lub do realizowania zadań terapeutycznych. Wiele z wymienionych wyżej dylematów może być stałym czynnikiem stresogennym w życiu moich pacjentek. Dlatego muszę równoważyć potrzebę analizowania przeszłości i przeżywania związanego z nią żalu, na przykład przez poświęcanie uwagi aktualnym problemom pacjentek.

Kobiety z **SSA** charakteryzują się pewnymi cechami i sposobami nawiązywania relacji, które również zmuszają do odmiennego stylu prowadzenia ich terapii. Są głębokimi, zapalonymi, wspaniałymi myślicielkami. Posiadają umiejętność niekończącego się dawania i pomagania innym. Są niezwykle pomysłowe, oddane, a także rozbrajająco szczere i bezpośrednie. Jeśli nie uda mi się zdziałać nic więcej za pomocą tej książki, mam nadzieję, że dzięki niej przynajmniej okażę im szacunek i złożę hołd jako bardzo wyjątkowym kobietom — bo takimi właśnie są. Rozmawiałam z wieloma terapeutami, którzy przyznali w sekrecie, że kobieta, doświadczająca skłonności homoseksualnych, to ich ulubiony rodzaj pacjenta.

Jednak kobiety te mogą stanowić dla terapeuty także wielkie wyzwanie. Często w sobie mają więcej sprzeciwu, obronności i jawnej agresji niż pozostałe pacjentki. Chcą złapać byka za rogi. Nie będą tolerować tego, co potocznie nazywa się spychologią, i natychmiast wyczują brak autentyzmu ze strony terapeuty. Nie mają najmniejszego problemu z podważeniem jego opinii czy postawy lub z otwartym sprzeciwieniem się mu. Mogą być nadwrażliwe lub pozornie oporne na utarte interwencje terapeutyczne. Praca z nimi wymaga znacznie więcej energii, pomysłowości i jest bardziej zobowiązująca niż w przypadku innych pacjentek.

Istnieje tu również duchowa intensywność, nieporównywalna do pracy z innymi pacjentami. Walka, jaka toczy się o życie tych kobiet, wykracza daleko poza ogólnie rozumiany proces leczenia i zmaganie się ze zwykłą pokusą seksualną czy, na przykład, niskim poczuciem własnej wartości. Jest to walka o ich prawdziwe dusze i osobowości. Istnieje moc, która próbuje zgasić w nich ducha i witalność. Jako ich terapeutka nieustannie staję pomiędzy nimi a tą mocą i walczę z nią w ich imieniu. Walczę o ich prawo do głosu, do życia (***istnienia***) oraz o ich wewnętrzne i zewnętrzne siłę i piękno. Jednak w kontekście tej walki kobiety z **SSA** wykazują zdumiewającą nieustępliwość i zaangażowanie w proces rozwoju i zdrowienia. Chociaż ich terapia jest najbardziej satysfakcjonującą pracą, jaką terapeuta będzie miał kiedykolwiek okazję wykonać, rzadko kiedy jest ona łatwa i przyjemna.

RÓŻNICA: PODEJŚCIE PRZECIWNE NIŻ WOBEC INNYCH PACJENTÓW

Kiedy zaczęłam doświadczać tych różnic w pracy z kobietami z **SSA,** musiałam przemyśleć i zrewidować niektóre z powszechnie przyjętych i funkcjonujących norm, technik i stylów terapeutycznych. Nauczyłam się, głównie na własnych błędach, że w przypadku tych pacjentek reguły, które przedstawiam poniżej, zwykle są nieskuteczne. Zamiast dawać poczucie bezpieczeństwa i zapraszać do terapeutycznego przymierza, często zakłócają owo przymierze i bezpieczeństwo, a co gorsza, zagrażają samym pacjentkom i ich zdrowieniu.

Terapeuta powinien zachować swoją zawodową obiektywność i dystans. Większość kobiet z SSA nie czuje się bezpiecznie w chłodnym, profesjonalnym środowisku[3]. Dlatego też zawsze staram się być cie-

[3] W badaniu mającym na celu próbę określenia zdrowego i skutecznego sposobu podejścia do pacjentek z **SSA** zauważono, że paternalistyczny styl emocjonalnego chłodu i zdystansowanej dyrektywności wywoływał u kobiety „emocjonalną traumę, czasami kojarzoną z bolesnym wyobcowaniem i dezaprobatą, których doświadczała ona niegdyś w swojej rodzinie pochodzenia [...]. Powszechnym skutkiem zastosowania tego rodzaju podejścia było *przerwanie leczenia przez pacjentkę* [wyróżnienie autorki]" (Hall, 1994, s. 241).

pła, autentyczna i zaangażowana. Kiedy nieświadomie odłączam się emocjonalnie od pacjentki — z powodu przeciwprzeniesienia, chwilowej dezorientacji lub zwykłej nieuwagi, często czuje się ona opuszczona i doświadcza głębokiego poczucia samotności. Jeśli zdarzy się to na początku leczenia, może nie umieć określić lub wyrazić swego wewnętrznego zamętu; wtedy najczęściej przerywa terapię.

Możemy uczyć naszych pacjentów, na czym polegają zdrowe relacje, nigdyjednak nie powinniśmy sami angażować się emocjonalnie. Czasami łapię się na tym, że opowiadam pacjentce o sposobach nawiązywania zdrowych relacji i jednocześnie obserwuję, jak jej wzrok staje się szklisty i nieobecny, ponieważ najwyraźniej jest ona już duchem gdzie indziej. Moje pacjentki potrzebują prawdziwego ***doświadczenia*** zdrowej relacji. Nie mogę im ukazać, na czym polega uzdrawiające doświadczenie bezpieczeństwa, zaufania i więzi, jeśli sama nie jestem emocjonalnie osiągalna j ako autentyczna osoba z krwi i kości[4] oraz jeśli nie okazuję im autentycznego zainteresowania i troski. Jedynie dzięki doświadczaniu bycia kochaną i wspieraną moje pacjentki mogą umacniać się jako kobiety, które również potrafią kochać.

Terapeuta powinien pracować tylko z tymi pacjentami, którzy są zaangażowani w proces terapeutyczny i robią postępy. Jako początkująca terapeutka słyszałam często, jak terapeuta swojemu wahającemu się pacjentowi, któremu brakowało determinacji lub zdecydowania, wprost oznajmiał: „Jestem tu po to, aby ci pomóc. Jeśli chcesz skorzystać z mojej pomocy — świetnie. Jeżeli nie, możesz zrezygnować lub poszukać sobie kogoś innego; nie trzymam cię".

Takie rzeczowe, obojętne stwierdzenie w wielu kobietach z **SSA** wywołuje złość. W gruncie rzeczy mówi ono o ambiwalencji terapeuty w odniesieniu do jego zaangażowania się w relację z pacjentką. Oprócz ewentualnej zrozumiałej mobilizacji do angażowania się

[4] Nie oznacza to, że nasza relacja jest wzajemna pod każdym względem. Moja postawa i emocjonalna energia musi zawsze kierować się ku pacjentce i służyć jej dobru, a nie zaspokajaniu własnych potrzeb emocjonalnych.

w proces terapeutyczny, potrzebują one wprost nieustannych zapewnień, że terapeuta chce pracować z nimi niezależnie od wszystkiego. Nie mogą pozwolić sobie na otwarcie swoich serc i zaufanie, jeśli w pewnym momencie okazuje on, że ich wspólna praca jest dla niego zbyt męcząca.

> Byłam wcześniej u kilku terapeutów, którzy najwyraźniej sądzili, że kobiece **SSA** jest po prostu kwestią odpowiedniej dyscypliny. Mówili: „Musisz tylko nad sobą pracować i to minie". Czułam ich skrywaną niecierpliwość i frustrację, ponieważ „to nie mijało". Subtelna presja, płynąca od nich, nie motywowała mnie do niczego. W pewnym sensie to właśnie ona sprawiała, że nie mogłam ruszyć dalej.

Andrea

Uniki, strategie obronne i brak współpracy z celami terapii, jak również odmowa wyrażania przez pacjenta swoich potrzeb i celów stanowią oznakijego oporu i należy go z nimi konfrontować. Reguła ta u większości moich pacjentek się nie sprawdza. Ogólnie rzecz biorąc, kobiety z **SSA** to jedne z najbardziej wiernych i oddanych pacjentek, jednak z pozoru są one też najbardziej oporne[5]. Dopóki kobieta nie poczuje zaufania i nie nauczy się zdrowszych sposobów radzenia sobie z lękiem i niepokojem, po prostu ***nie ma innego wyjścia***, jak tylko korzystać ze znanych sobie taktyk obronnych. Do czasu gdy nie ugruntuje w sobie silnego poczucia własnego Ja oraz wewnętrznej struktury, może nie być w stanie wyrazić swoich uczuć, potrzeb i pragnień. Tak długo jak kontynuuje leczenie, niezmiennie w nią wierzę oraz zakładam, że poświęca się terapii i angażuje w nią najlepiej, jak potrafi.

[5] Opór ten może wynikać z ich deprecjonującego stylu nawiązywania relacji. Ów deprecjonujący wzorzec odnotowano u 45 procent spośród 317 zdeklarowanych lesbijek z wyższym wykształceniem niebiorących udziału w żadnej terapii (Wells &c Hansen, 2003) oraz u 28 procent spośród 100 zdeklarowanych lesbijek będących pod stałą opieką psychologiczną (Wells, 2003). Zob. także: Bartholomew &c Horowitz (1991).

Terapeuta nigdy nie powinien pracować ciężej niżjego pacjent. Dorosłe kobiety, które w dzieciństwie nie doświadczały wsparcia i stałego przepływu miłości, nadał mogą potrzebować kogoś w rodzaju rodzica, kto zarówno uzna ich uczucia, ***jak też*** z miłością na nie odpowie. Jako małe dziewczynki, które nie miały wokół siebie bezpiecznego i wspierającego je otoczenia, mogły nie nauczyć się prosić o pomoc. Wiele moich pacjentek ciągle potrzebuje wsparcia i kierownictwa, nawet w swoim dążeniu do współpracy z procesem terapii. Czasami wydaje mi się, że pracuję ciężej niż one.

Pacjent nigdy nie powinien uzależnić się od terapeuty. Na studiach uczono mnie, że terapeuta nie powinien nigdy pozwolić, by pacjent się od niego uzależnił. W procesie terapeutycznym nierzadko zdarza się jednak, że pacjent doświadcza stanów regresji lub przenosi na terapeutę swoją podstawową, niezaspokojoną potrzebą zależności[6]. Kiedy tak się dzieje, a zdarza się to często wśród kobiet z **SSA**, pacjentka może ***czuć się*** uzależniona od swojego terapeuty. Sytuacja ta może stanowić dla niej niezwykłą, terapeutyczną okazję. Po pierwsze, gdy kontynuuje pełną troski i posiadającą zdrowe granice relację z terapeutą, może spełnić niektóre swoje niezaspokojone w dzieciństwie potrzeby zależności. Po drugie — będzie miała szansę świadomie zgłębić i zrozumieć swoje zależnościowe emocje i zachowania, a nie tylko bezwiednie działać pod ich wpływem. Po trzecie: zyska okazję do wyjścia ze ***stanu zależności,*** w którym mogła przez cały czas się znajdować, zwłaszcza w związkach homoseksualnych. W rozdziale jedenastym szczegółowo opisuję sposób pracy z potrzebą zależności i przeniesieniem.

Jeśli kobieta pragnie zrozumieć swoje homoseksualne odczucia lub zmienić podejście do nich, oznacza to, że ma dużą motywację do zmiany. Bardzo ostrożnie podchodzę do powyższego stwierdzenia. Większość przychodzących do mnie kobiet wierzy, że homoseksualizm znajduje

[6] Przeniesienie tego rodzaju może pojawić się również w bezpiecznych, nieterapeutycznych okolicznościach. Świeccy oraz duchowni wychowawcy *(mentorś)* i przewodnicy duchowi powinni być przygotowani na wystąpienie takiego zjawiska.

się poza Bożym planem, lub doświadcza bolesnej natury homoseksualnych relacji. Mimo to w dalszym ciągu czują się rozdarte. Mogą być przekonane, że erotyczne związki z osobami tej samej płci są złe, lub czuć, że nie przynoszą im one satysfakcji, ***nie znają*** jednak żadnego innego sposobu nawiązywania ważnych, znaczących więzi. Mogą się lękać, że „zmiana" wymagać będzie od nich rezygnacji z homoseksualnych relacji lub opuszczenia grona najbliższych im przyjaciół. Mogą obawiać się wielkiej niewiadomej, która wiąże się z tak radykalnym posunięciem. Stąd w początkowej fazie terapii wiele kobiet myśli o swojej reorientacji z ogromną ambiwalencją. Będą potrzebowały poczucia bezpieczeństwa w relacji z terapeutą lub przewodnikiem duchowym, zanim w ogóle zbliżą się do myśli o podjęciu tak przełomowego, zmieniającego całe ich życie kroku. A nawet wówczas wciąż mogą się wahać. Ważne jest, by terapeuta niezmiennie je szanował i zapewniał im wolność decydowania o własnym życiu, jak również o kierunku terapii. Poza tym, że jest to istotne z etycznego punktu widzenia, pełna autonomia w ramach wspierającej kobietę relacji pomaga w kształtowaniu się i utwierdzaniu jej poczucia własnego Ja. Jest to podstawowa potrzeba wielu kobiet z **SSA.**

Męski i żeński homoseksualizm są zasadniczo takie same. Chociaż niektóre ogólne zasady pracy z homoseksualnymi mężczyznami oraz rozumienia ich **SSA** mogą odnosić się także do kobiet, nie uważam, że główny proces terapeutyczny w przypadku męskiego i kobiecego **SSA** jest bezwzględnie jednakowy. Ponieważ kobieca seksualność w istotny sposób różni się do męskiej, żeński homoseksualizm niewątpliwie reprezentuje niuanse i wewnętrzne struktury charakterystyczne dla kobiet.Terapeuci, którzy zamierzają pracować z obiema płciami, muszą zostać gruntownie przeszkoleni zarówno w dziedzinie męskiego, jak i kobiecego **SSA.**

BOLESNE DOŚWIADCZENIA TERAPEUTYCZNE

Nie każdy, kto rozpoczyna terapię, znajduje pomoc, na jaką liczył; tak samo jak nie każdy kończy terapię z pozytywnymi uczuciami

i wspomnieniami. Niektóre osoby zmagające się z **SSA** — zarówno kobiety, jak i mężczyźni — mówiły mi o swoich negatywnych lub wręcz szkodliwych doświadczeniach z terapią nastawioną na zmianę ich orientacji[7]. Wszyscy wspominali o niemal identycznych towarzyszących im emocjach i konsekwencjach tych doświadczeń: między innymi o zwiększeniu poczucia wstydu, wstrętu do siebie i wewnętrznego zamętu, o pogardzaniu sobą, o depresji, a nawet o myślach samobójczych.

Można dyskutować nad powagą tych negatywnych doświadczeń i rozmiarem spowodowanych nimi zniszczeń, ale stawiane zarzuty warte są tego, by przyjrzeć się im bliżej. Zanim terapeuci zajmujący się **SSA** podejmą jakąkolwiek interwencję terapeutyczną, muszą się najpierw zastanowić, czy może ona zostać przeprowadzona bez wyrządzenia szkody, a to niezaprzeczalnie wymaga głębokiej znajomości samych pacjentów.

Przedstawione poniżej przypuszczenia, osądy oraz brak zrozumienia mogą mieć w istocie ujemny wpływ na proces terapeutyczny.

Terapeuta posiada negatywne wyobrażenia i postawy co do homoseksualistów lub homoseksualizmu. Nie jest to konieczne (ani prawdopodobnie możliwe), by psychologowie, terapeuci czy przewodnicy duchowi całkowicie wyzbyli się swoich wcześniejszych wyobrażeń czy uprzedzeń na temat homoseksualizmu przed rozpoczęciem efektywnego leczenia pacjentów. Bezwzględnie powinni jednak określić zarówno możliwy wpływ swoich uprzedzeń wobec mężczyzn i kobiet ze skłonnościami homoseksualnymi na przebieg procesu terapeutycznego, jak też wziąć za nie osobistą i zawodową odpowiedzialność, zbadać źródła tych uprzedzeń oraz się z nimi zmierzyć. James Krajeski, doktor medycyny i terapeuta prowadzący terapię afirmatywną dla gejów i lesbijek wyjaśnia:

[7] Zob.: Beckstead &c Morrow (2004); Garnets, Hancock, Cochran, Goodchilds &c Peplau (1991); Shidlo &c Schroeder (2002). Należy również zauważyć, że wiele kobiet i mężczyzn, opisanych w tych badaniach, mówiło o *pozytywnych* skutkach psychoterapii.

> wielu homoseksualnych pacjentów z powodu swoich wcześniejszych doświadczeń charakteryzuje się wielką wrażliwością na jakiekolwiek sygnały świadczące o odrzuceniu lub dyskryminacji i niemal natychmiast wychwytuje najdrobniejsze oznaki dyskomfortu po stronie terapeuty. Na przykład, pewien pacjent był święcie przekonany o tym, że jego psychiatra jest homofobem, ponieważ kiedy on mówił o sprawach związanych z homoseksualizmem, psychiatra przyjmował na krześle inną pozycję ciała, jego twarz nieco czerwieniała i w pewien sposób zmieniał mu się głos (1984, s. 81-82).

Aby skutecznie pracować z kobietami z **SSA**, należy stale walczyć z własnymi psychologicznymi i moralnymi przekonaniami, że homoseksualiści są chorzy psychicznie lub że homoseksualizm jest większym złem niż jakikolwiek inny ludzki stan czy grzech[8], czy jakakolwiek inna pokusa. Przez całe lata homoseksualni mężczyźni i homoseksualne kobiety określani byli między innymi mianem osób chorych, neurotycznych, wypaczonych, psychotycznych, patologicznych, zboczonych oraz perwersyjnych. Określenia te są zdecydowanie obraźliwe. Dodatkowo, wierzące kobiety o orientacji homoseksualnej często słyszą, że stoją poza łaską Boga, że są przez Niego znienawidzone oraz godne pogardy i potępienia. Kobieta może doznać nieodwracalnych psychicznych lub duchowych szkód, jeżeli uwewnętrzni te toksyczne stwierdzenia i w nie uwierzy. To, ile czasu będzie potrzebowała, aby wyzdrowieć, nauczyć się zaufania i przyswoić sobie afirmujące słowa na temat własnej osobowości, zależy od stopnia, w j akim narażona była wcześniej na uwłaczające jej sformułowania, a także od autentycznej troski i bezwarunkowej akceptacji ze strony terapeuty.

Terapeuta uważa, że wszystkie problemy kobiety są wynikiem jej SSA. Niektórym kobietom błędnie się sugeruje, że wszystkie ich osobiste

[8] Kiedy rozpatruje się rozwój ludzkiej deprawacji, opisany przez św. Pawła Apostoła w Liście do Rzymian, wydaje się, że *najniższym* szczeblem upadku ludzkkości *nie* są związki homoseksualne, lecz takie rzeczy, jak: chciwość, zazdrość, konflikty, plotki, oszczerstwa, niewiara i bezduszność (zob. Rz 1,28-32).

lub interpersonalne trudności — takie jak: depresja, kłopoty finansowe czy konflikty z szefem — rozwiążą się wraz ze „zmianą" ich odczuć lub zachowań homoseksualnych. Ten pogląd jest nie tylko nieprawdziwy, ale też ponad miarę obciąża kobiety zadaniem „naprawy" takiego aspektu życia, który nie poddaje się bezpośredniej ingerencji.

Terapeuta jest niedelikatny lub dogmatyczny w swoich stwierdzeniach na temat homoseksualizmu. Nauczyłam się mówić niezwykle ostrożnie o obecności **SSA W** życiu moich pacjentek. Kobieta może z początku mało precyzyjnie opisywać swoje myśli i uczucia, z których wnioskuje o orientacji homoseksualnej. Staram się zapamiętać, jakich słów i metafor używa, aby się określić, wiedząc, że może użyć słowa ***lesbijka*** z braku lepszego wyrażenia albo w przypływie wyznania, jednak nie do końca z nim się identyfikując. Wolę naśladować sposób mówienia i nawiązywania do **SSA**. Jeśli uważam, że mogłoby to w jakiś sposób pomóc pacjentce w określeniu jej zmagań, wyjawiam jej moje hipotezy i tok rozumowania, jednocześnie razem z nią sprawdzam różne opcje. Zawsze gotowa jestem operować innymi terminami, jeśli kobieta znajdzie bardziej odpowiednie dla siebie słowo.

Nauczyłam się też delikatności w wyjaśnianiu kobiecie, czym ogólnie jest homoseksualizm. Na przykład, niektóre pacjentki odczuwają głębokie zniechęcenie, gdy słyszą od terapeutów, że „wybrały sobie" orientację homoseksualną. Podczas gdy rozmowa na temat ich determinacji może okazać się istotna w pewnym momencie w terapii — na przykład wtedy, gdy analizują powody swoich homoseksualnych zachowań — kategoryczne stwierdzenie, że kobieta zwyczajnie wybrała homoseksualizm, nie jest ani pomocne, ani prawdziwe. Podobnie jak nieprawdziwy jest osąd, iż wszystkie lesbijskie relacje są dysfunkcyjne i że nigdy nie są znaczące. Nadmiernym uproszczeniem jest też oświadczenie, że homoseksualizm spowodowany jest jedynie brakiem rodzicielskiej opieki czy wykorzystaniem seksualnym, jak również wiara w to, iż wywołują go wyłącznie czynniki biologiczne lub że wszyscy ludzie, którzy posiadają odczucia homoseksualne, są usatysfakcjonowani i zadowoleni z życia jako geje lub lesbijki.

Poza podkreślaniem niezwykle całościowego charakteru ludzkiej seksualności oraz braku konkretnych czy naukowych dowodów na temat powstawania orientacji seksualnej, Margo Rivera, terapeutka prowadząca afirmatywną terapię dla gejów i lesbijek, kieruje do wszystkich terapeutów, pracujących z pacjentami homo- bądź transseksualnymi poniższy apel:

> Naszym obowiązkiem jest na tyle zgłębić ten problem, aby nie propagować nadmiernych uproszczeń oraz byśmy potrafili być pomocnymi i stawiającymi wyzwania towarzyszami podróży dla naszych pacjentów, gdy zdecydują się oni badać obszary swojego życia wykraczające poza racjonalizację i proste rozwiązania (1996, s. 206).

Terapeuta składafałszywe obietnice lub przesadnie zapewnia pacjentkę o zmianie. Jeśli pacjentka z SSA, która rozpoczyna terapię, jest w osobistym kryzysie lub odczuwa przytłaczający ciężar poczucia wstydu, opowiadanie jej o pomyślnym przebiegu leczenia innej osoby czy przedstawianie naukowych dowodów na zmianę orientacji będzie miało dla niej niewielką wartość.

> Aby mnie zachęcić, terapeuci mówili: „Wiem, że możesz się zmienić, ponieważ inni też to zrobili", albo: „Pomyśl tylko, pewnego dnia możesz nawet wyjść za mąż!". Ale te słowa mi nie pomagały. Nie jestem taka jak inni, a poza tym, jeśli nie lubisz mężczyzn lub jeśli cię nie pociągają, myśl o małżeństwie wcale nie osładza twoich zmagań[9].
>
> ***Rebecca***

Rozmowa o charakterze lub możliwości zmiany ostatecznie wywiąże się w pewnym momencie terapii, a kiedy tak się stanie, terapeuci muszą przeprowadzić ją w mądry i wyważony sposób.

[9] Małżeństwo jest zupełnie odrębnym celem życiowym, niezwiązanym ze zdrowieniem z SSA czy z emocjonalnego uzależnienia. Nigdy nie powinno się go traktować jako docelowego punktu w terapii osób o skłonnościach homoseksualnych.

Nie jest na przykład prawdą, że ***wszystkie*** lesbijki mogą całkowicie zmienić swoją orientację seksualną. Podobnie jak nie jest prawdą, że podejmowanie radykalnych środków — takich jak: awersyjna terapia szokowa, szukanie seksualnych doświadczeń z mężczyznami, czytanie Biblii, usilne modlitwy czy używanie szminki — spowoduje ustąpienie kobiecego **SSA**. Wiele behawioralnych i kognitywnych metod terapeutycznych ***rzeczywiście*** skutkuje w odniesieniu do całej różnorodności problemów, z jakimi zmagają się moje pacjentki, jednak podejmowanie powyższych interwencji świadczy o niewłaściwym rozumieniu natury kobiecego **SSA** i często wywołuje skutek odwrotny do zamierzonego, a co gorsza — jest raniące dla samych kobiet.

Faktem jest natomiast, że znaczna ilość kobiet i mężczyzn z **SSA** zauważa istotną zmianę w swoich dotychczasowych wzorcach pobudzenia seksualnego, w homoseksualnych zachowaniach, fantazjach, pragnieniach czy nawet w odczuwaniu swojej ogólnej tożsamości i orientacji seksualnej[10]. W bliższej rozmowie większość z nich przyznaje się do okazjonalnego doświadczania homoseksualnych uczuć lub pokus. Wiele kobiet, z którymi pracowałam, rozpoczynało leczenie z mniej lub bardziej świadomą nadzieją, że po jego zakończeniu (a im wcześniej tym lepiej) raz na zawsze pozbędą się ***wszelkich*** homoseksualnych fantazji, skłonności i sygnałów świadczących o zmaganiu się z **SSA**. Ale często po roku czy dwóch latach od rozpoczęcia terapii odkrywają, że ich lesbijskie, erotyczne pragnienia nadal mocno splecione są z ich uzasadnioną potrzebą emocjonalnej bliskości i przyjaźni z kobietami. Uświadamiają sobie, że kiedy próbują po prostu stłumić w sobie homoseksualne odczucia, wówczas gaśnie w nich też naturalna, zdrowa tęsknota za kobiecą przyjaźnią. Dążenie do nawiązywania nieseksualnych przyjaźni z kobietami oznacza, że stale zmuszone są walczyć ze swoją tendencją (nałogowym przyzwyczajeniem) do

[10] Zob.: Jones &cYarhouse (2007); Macintosh (1994); Nicolosi, Byrd &c Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick &c Nottebaum (2000); Schaeffer, Nottebaum, Smith, Dech & Krawczyk (1999); Spitzer (2003).

erotyzowania swojego pragnienia kobiecego ciepła i bliskości. Może to być dla nich wyjątkowo frustrujący moment w terapii.

Zdarza się, że niektóre kobiety postanawiają w końcu zintegrować i przyjąć homoseksualne uczucia w przekonaniu, że poziom zmiany, na który początkowo liczyły, jest niemożliwy do osiągnięcia. Mogą stwierdzić, że Bóg takimi je stworzył, lub wysnuć wniosek, że ciągła praca i wysiłek, jakiego wymaga od nich kontynuowanie procesu przemiany, są zbyt destabilizujące i nie dość uzasadnione. Należy podkreślić, że choć decyzja ta może wydawać się przeciwieństwem początkowego celu tych kobiet, niełatwo jest im ją podjąć, i nie oznacza to, że przyszłość nie przyniesie kolejnej rewizji planów i zamierzeń. Inne kobiety, będące na podobnym etapie samoświadomości, ponawiają swoją deklarację i chęć zrobienia wszystkiego, co w ich mocy, aby zacząć życie wolne od pierwotnej niewoli homoseksualnych zmagań.

Gdy rozpoczynam terapię z nową pacjentką, nie mam pojęcia, jaka będzie jej reakcja na wyżej opisane trudności, nie mogę zatem robić żadnych obietnic lub czynić deklaracji co do stopnia „zmiany", jakiej doświadczy. Daleka jestem od powtarzania sztampowego stwierdzenia: „Tak, zmienisz się, jeśli tylko będziesz pracować nad sobą wystarczająco ciężko" — jeżeli przez ***zmianę*** rozumie się brak jakichkolwiek seksualnych myśli czy pragnień w odniesieniu do własnej płci oraz bycie w pełni zorientowaną na płeć przeciwną. Ogólnie rzecz biorąc, nie robię sensacji z możliwości zmiany. Jeśli pacjentka mnie o to pyta, ostrożnie mówię jej, czego doświadczyły niektóre kobiety, i przedstawiam również inne możliwe opcje, poza zwykłym akceptowaniem przez nią uczuć homoseksualnych i działaniem w zgodzie z nimi czy przyjęciem lesbijskiej tożsamości[11].

[11] Niektóre z tych opcji mogą oznaczać: 1) ograniczenie ilości behawioralnych i relacyjnych wzorców homoseksualnych oraz mniejszą identyfikację z tożsamością lesbijską, 2) dążenie do seksualnej czystości i celibatu w odpowiedzi na stale pojawiające się homoseksualne uczucia i pokusy, 3) zmniejszenie nasilenia homoseksualnych pragnień oraz liczby takich zachowań wraz z jednoczesnym wzrostem pragnień i relacyjnych zdolności heteroseksualnych, 4) pogodzenie uczuć religijnych z tożsamością lesbijską

Terapeuta przejawia negatywną postawę wobec rodziców, partnerki czy przyjaciół swojej pacjentki. Niektóre kobiety i niektórzy mężczyźni mówią, że ich relacje z rodzicami uległy znacznemu pogorszeniu w trakcie terapii, ponieważ powiedziano im, że właśnie rodzice są przyczyną powstania ich **SSA**. Mnóstwo ludzi doświadczyło w dzieciństwie poważnych błędów wychowawczych ze strony swoich rodziców, nie zmagają się oni jednak ze skłonnościami do tej samej płci. W ciągu ostatnich paru lat miałam zaszczyt spotkać wielu rodziców kobiet z **SSA**. Większość z nich z całego serca kochała swoje córki i starała się je wychować najlepiej, jak potrafiła. Jeżeli dla mojej pacjentki lub dla mnie ***istotna*** jest szczera rozmowa o trudnościach i brakach występujących w jej rodzinie pochodzenia, przeprowadzam ją zawsze w sposób pełen szacunku i współczucia, nikogo nie oceniając.

Inne osoby z **SSA** mówią także o tym, że terapeuci zmuszają je do zrywania lesbijskich związków i wieloletnich przyjaźni z homoseksualnymi przyjaciółmi. Jest to bezskuteczne z kilku powodów. Po pierwsze i najważniejsze, jeśli pacjentka nie jest w niebezpieczeństwie lub sama nie staje się niebezpieczna dla innych, żądanie, by zerwała j akąkolwiek relację, jest pogwałceniem zasad jej autonomii i samodeterminacji. Po drugie, w najwyższym stopniu odradzam sugerowanie zakończenia związku w początkowej fazie terapii lub przynajmniej przed dokonaniem oceny zdolności kobiety do podjęcia tak drastycznego kroku oraz jej stopnia zainteresowania nim. Nierzadko takie wymaganie skutkuje pojawieniem się u pacjentki wszechogarniającego lęku, prowadzącego do powstania wewnętrznego kryzysu, którego leczenie może wymagać hospitalizacji. Po trzecie, to żądanie to może również zakłócić proces terapii, gdy wzbudzi w pacjentce raczej poczucie zagrożenia niż zaufania. I wreszcie, ona sama musi zgadzać się z najmniejszą nawet sugestią terapeuty, by zmieniła lub zakończyła swoją relację.

bez dążenia do nawiązywania homoseksualnych relacji oraz 5) nieustawanie w próbie zmiany swojej orientacji seksualnej. Beckstead ScMorrow (2004); Haldeman (2004); Yarhouse,Tan &c Pawłowski (2005).

Terapeuta zmusza pacjentkę do ujawnienia się wcześniej, niż jest ona do tego gotowa. Ujawnienie przez pacjentkę swojej orientacji seksualnej jest bardzo indywidualną i nadzwyczaj delikatną sprawą. Nigdy nie powinno się go z góry zakładać lub uważać za rzecz oczywistą, zwłaszcza w początkowej fazie leczenia. Prędzej czy później w terapii przyjdzie odpowiedni czas, w którym kobieta zechce się ujawnić, rzadko jednak zrobi to wobec dużej liczby osób. Kiedy jest dostatecznie stabilna i przejawia wystarczającą siłę swojego Ja, można zachęcić ją do uczęszczania na grupę wsparcia lub terapię grupową, by przekonała się, że inni ludzie również mogą towarzyszyć jej w zmaganiach z **SSA.**

Wszelkie próby ujawniania się wobec przyjaciół lub członków rodziny powinny być podejmowane dobrowolnie oraz po wcześniejszym przygotowaniu. Jednak zakładanie z góry, jak pewni ludzie (bez wyłączania spośród nich męża lub pastora) zareagują na takie wyznanie, nie jest zbyt rozsądne. Terapeuta powinien najpierw zbudować z pacjentką więź opartą na zaufaniu, aby mogła ona otrzymać od niego odpowiednią pomoc i wsparcie, gdyby jej działanie pociągnęło za sobą negatywne reakcje otoczenia bądź odrzucenie. Chociaż ujawnienie się może być dla niektórych kobiet wyjątkowo trudne i problematyczne, zawsze warto zaryzykować, gdyż potencjalna korzyść z bycia poznaną i w dalszym ciągu kochaną znacznie przewyższa ryzyko odrzucenia.

PRZYGOTOWANIE TERAPEUTY I KOMPETENCJA ZAWODOWA

Aby odpowiedzialnie pracować z tą szczególną grupą osób, terapeuci i przewodnicy duchowi powinni dokonać najpierw osobistej refleksji i ogólnie dokształcić się w dziedzinie homoseksualizmu, a także w kwestii samych kobiet. W jedynym w swoim rodzaju badaniu, które miało na celu określenie korzyści odniesionych z różnych typów leczenia pacjentów przechodzących terapię reorientacji seksualnej, dr Warren Throckmorton i dr Gary Welton z Grove City College odkryli, że pacjenci woleli terapeutów, którzy „nigdy nie robili zbytniego problemu z ich orientacji seksualnej" (2005, s. 340), pomagali im w zgłębianiu i rozumieniu przyczyn skłonności do osób tej samej płci, wspierali

nawiązywanie relacji z płcią przeciwną oraz nieseksualnych relacji z przedstawicielami własnej płci[12]. Okazało się również, że według pacjentów najbardziej skutecznymi terapeutami są tacy, którzy ***sporo wiedzieli na temat samego homoseksualizmu, wyrażali się z szacunkiem o gejach i lesbijkach oraz generalnie o ludziach będących w konflikcie ze swoją orientacji.***

Przed rozpoczęciem pracy z pacjentami o orientacji homoseksualnej terapeuta powinien odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Jakie są moje ***psychologiczne i teologiczne przekonania*** na temat homoseksualizmu oraz homoseksualnych kobiet i mężczyzn?
- Jakie mam ***nieświadome uprzedzenia czy negatywne stereotypy*** dotyczące mężczyzn i kobiet z **SSA** lub ich rodzin?
- Jakie są moje ***uczucia*** lub ***reakcje emocjonalne***, kiedy myślę o homoseksualizmie lub o kobietach i mężczyznach z SSA?
- Jakie są moje ***polityczne i społeczne zapatrywania*** na homoseksualne małżeństwa lub adoptowanie dzieci przez pary homoseksualne?
- Czy mam jakąś wątpliwość co do ***własnej tożsamości lub orientacji seksualnej*** albo ***nieuleczone zranienia w sferze seksualnej***? Jeśli tak — jak może to wpływać na przebieg leczenia pacjentów?

Z własnego doświadczenia wiem, że w trakcie terapii wiele pacjentek chce poznać moje stanowisko i odczucia wobec powyższych spraw.

[12] Schaeffer, Nottebaum, Smith, Dech i Krawczyk (1999) odkryli, że dla kobiet i mężczyzn, pragnących uwolnić się od **SSA**, pomocna okazała się również *terapia długo term inowa.*

[13] Odnotowano m.in. następujące korzyści z terapii reorientacji seksualnej: pogłębiona samoświadomość, rozwój emocjonalny i większa stabilność; wzrost poczucia zaufania, nadziei i przynależności; odbudowanie wiary; asertywność i pewność siebie; większa umiejętność radzenia sobie w życiu; zadowalająca jakość relacji z ludźmi zarówno tej samej, jak i przeciwnej płci; zmniejszenie występowania kompulsywnych myśli i zachowań; słabsze zainteresowanie osobami tej samej płci; silniejsza wiara w Boga. Zob. także: Beckstead StMorrow (2004); Jones &c Yarhouse (2007); Shidlo &c Schroeder (2002); Nicolosi, Byrd & Potts (2000a, 2000b); Schaeffer, Hyde, Kroencke, McCormick &c Nottebaum (2000); Schaeffer, Nottebaum, Smith, Dech &c Krawczyk (1999); Spitzer (2003); Throckmorton (2000).

Stąd też regularnie przyglądam się swojemu życiu, jak również własnym uczuciom i przekonaniom — i zawsze próbuję znaleźć empatyczny i nieofensywny sposób ich wyrażania i omówienia. Kiedy uświadomię sobie, że budzą się we mnie emocje, które mogą być przeciwieństwem aktualnych uczuć czy zapatrywań pacjentki, zwracam jeszcze większą uwagę na ich przedyskutowanie, gdyż szczerze pragnę poznać jej punkt widzenia i stanowisko oraz być na nie otwarta.

Polecam terapeutom, aby zaznajomili się z literaturą dotyczącą homoseksualizmu, aktualnie panującymi kulturowymi wyobrażeniami co do kobiecej płci i seksualności, z postmodernistycznymi postawami i przekonaniami młodych ludzi wobec seksu, a także z cechami, które wyróżniają kobiety odczuwające pociąg do własnej płci, z ich doświadczeniami i powszechnie występującymi w ich życiu trudnościami.

Dokształcanie się i osobiste zapoznanie z ofertą proponowanej pomocy dla kobiet w konflikcie ze skłonnościami homoseksualnymi. Oprócz lektury tej książki, jak również sięgania do wielu innych wymienionych w niej materiałów, polecam uczestnictwo w grupach wsparcia dla ludzi zmagających się z **SSA** (albo przynajmniej zaznajomienie się z ich funkcjonowaniem), branie udziału w naukowych i nienaukowych konferencjach, śledzenie najnowszych wyników badań i konsultacje z doświadczonymi terapeutami. Jest to niezbędne dla zyskania podstawowego wglądu w trudności kobiet z **SSA**. Z biegiem lat nauczyłam się również — głównie na podstawie informacji zwrotnych i opinii moich pacjentek — czy (i kiedy) należy ***proponować*** wyżej wymienione źródła kobietom z **SSA**. Każde z tych źródeł — niezależnie od tego, czy jest to książka czy konferencja — może negatywnie wpłynąć na kobietę przez wywołanie w niej silnego lęku, depresji, rozczarowania sobą lub wstydu. Dlatego zwykle nie polecam pacjentce niczego mimochodem. Zaznajamiam ją z tematem i otwarcie rozmawiam z nią o wszelkich możliwych, nieoczekiwanych reakcjach z jej strony. W ten sposób każda kobieta potrafi podjąć przemyślaną decyzję dotyczącą skorzystania z szansy, jaką jej oferuję.

Zrozumienie trendów i wydarzeń kulturowych. Wiele wierzących młodych kobiet, w tym także dorastające dziewczęta, rozpoczyna

terapię, mając w sobie nową mieszankę seksualnej płynności i biseksualizmu. Niekoniecznie interesuje je zmiana ich preferencji seksualnych, szukają natomiast wsparcia w wielu innych, burzących ich życie trudnościach. Większość moich nastoletnich pacjentek nie utożsamia się z żadną konkretną orientacją seksualną; chcą, by każda możliwość była dla nich otwarta. Najważniejsze dla nich jest szczęście lub po prostu dobre samopoczucie (w niektórych przypadkach oznacza to przetrwanie burzliwego okresu dojrzewania).

W artykule, który ukazał się w czasopiśmie „Glamour", jego autorka Jennifer Baumgardner zauważa, że biseksualność zaczęła się u niej z chwilą, gdy uświadomiła sobie prawdę: „ludzie, z którymi dotychczas uprawiałam seks (mężczyźni), nie byli tymi, z którymi łatwo nawiązywałam relacje (kobietami)" (2007, s. 175). Po przejściu przez kilka związków — zarówno z osobami tej samej, jak i przeciwnej płci — stwierdziła, że nie jest heteroseksualna, ale także nie jest lesbijką. Uznała, że biskeksualizm jest czymś powszechnym, doszła do wniosku, że jest on dla niej najlepszą z możliwych opcji i oświadczyła: „Nie należę do żadnej płci i pragnę znaleźć właściwą ***osobę*** — i będę na nią czekać. Albo na niego" (s. 175). Stwierdzenie to dokładnie oddaje uczucia większości moich młodych pacjentek.

Rozwój technologii i wzrost popularności mediów przysłużyły się do odrealnionego i chaotycznego poczucia rzeczywistości tych kobiet. Wiadomości **SMS**, e-mail oraz komunikatory internetowe zastąpiły bezpośrednią komunikację, a nawet rozmowy telefoniczne. Środki masowego przekazu rozmywają różnice pomiędzy płciami przez to, że propagują „płeć" alternatywną oraz być może większe niż kiedykolwiek dotąd uprzedmiotowienie kobiet. Nową treścią marzeń staje się styl życia ludzi młodych, bogatych i popularnych, szczupłe kobiece ciało o dużych piersiach czy dostęp do „seksualnie zmiennych"partnerów. Podejrzewam, że w ciągu następnych kilku lat młode kobiety przekraczające próg mojego gabinetu wniosą ze sobą zupełnie nowy poziom zaburzeń związany z emocjonalną dysocjacją, niezadowoleniem z własnej płci, iluzorycznym poczuciem rzeczywistości i brakiem panowania nad nagłymi impulsami.

W obliczu zawierania przez lesbijki cywilnych związków małżeńskich i ich starania się o adopcję jeszcze bardziej komplikuje się kwestia separacji, obecności w rodzinach ojczyma lub macochy czy też postępowania sądowego. Terapeuci powinni być w stanie pomóc kobietom w rozeznaniu się w tych wszystkich okolicznościach i złożonych problemach relacyjnych.

Nieustanne poszerzanie wiedzy na temat kobiet będących w konflikcie z SSA. Jest to być może najważniejszy krok w przygotowaniu terapeuty do pracy z kobietami z **SSA**. Bezwzględnie powinien on zapoznać się z szerszą populacją takich kobiet, a nie tylko poprzestać na kontakcie z jedną czy dwiema byłymi lub obecnymi pacjentkami. Ważne jest nie tylko zrozumienie ich historii, ale też spojrzenie na świat ich oczami oraz nauczenie się ich języka. Posiadanie osobistej wiedzy w znacznym stopniu przyczynia się do udanych relacji terapeutycznych.

W historii życia kobiet z **SSA** jest wiele łączących je cech, problemów rozwojowych i życiowych doświadczeń. W kobiecych relacjach homoseksualnych istnieją też wspólne dynamiki relacyjne. Dlatego też pierwsza część tej książki poświęcona jest w całości przybliżeniu tej wyjątkowej grupy kobiet.

ROZDZIAŁ TRZECI

Utracony „dom" Więź i poczucie własnego Ja

Badacze historii wciąż ignorują proste fakty, że wszystkich nas rodzą matki, że każdy byt kiedyś dzieckiem, że ludzie i narody muszą najpierw zaistnieć w „kołyskach", a społeczeństwo składa się z jednostek rozwijających się.

ERIK ERIKSON, „IDENTITY AND THE LIFE CYCLE"[1]

Pamela, atrakcyjna, odnosząca sukcesy w życiu zawodowym trzydziestopięcioletnia bizneswoman, zgłosiła się do mnie na wizytę z powodu wewnętrznego rozdarcia między przekonaniami religijnymi a seksualnością. Wychowała się w średnio zamożnej rodzinie, w której nie było rozwodów, problemów z alkoholem czy incydentów wykorzystania i która wydawała się stabilna i kochająca, a Pamela miała poczucie, że dba się o nią. Urodziła się w dwa lata po ślubie rodziców. Oczekiwali oni na dziecko z radością, jednak ciąża była trudna. Matka Pameli wolałaby pracować, ale rzuciła swoją pracę na pół etatu, by zostać pełnoetatową mamą.

Pamela pamięta, jak matka ją kołysała i przytulała w dzieciństwie, lubiła również szaleństwa ze swoim ojcem. Czuła się bardzo związana z obojgiem rodziców. Uwielbiała przebywać na dworze

[1] Przekład: M. Żywicki, *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004.

i większość swoich dziecięcych lat spędziła na zabawie z chłopakami z sąsiedztwa. Zanim rozpoczęła naukę szkolną, urodził się jej brat. Kiedy zaczęła chodzić do szkoły, często doświadczała lęku przed rozstaniem i miała trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi dziećmi. Kochała natomiast sport i poznała w końcu inne dziewczęta, które podzielały jej pasję. W liceum Pamela prawie nie rozstawała się ze swoją pierwszą serdeczną przyjaciółką. Nie chodziła zbyt często na randki, ale była oddana nauce i dodatkowym zajęciom i wyróżniała się zarówno w jednym, jak i w drugim.

Po ukończeniu college'u Pamela przeprowadziła się, aby rozpocząć pracę, która stanowiła początek jej udanej kariery zawodowej. W nowym miejscu ciężko jej było znaleźć przyjaciół. Praca okazała się stresująca, a wewnętrzne poczucie izolacji Pameli rosło. Spotkała w końcu kilka kobiet, które polubiła — jedna z nich była lesbijką. Pamela czuła się przy niej bezpiecznie; miały ze sobą wiele wspólnego. Często obejmowały się podczas oglądania telewizji lub słuchania muzyki. Pamela uświadomiła sobie, że czerpie dużo więszą przyjemność z tego, że przytula ją kobieta, niż z przytulenia przez mężczyznę. Kiedy jednak ta przyjaźń przyjęła wkrótce seksualny charakter, doznała szoku i ogarnęło ją ogromne poczucie winy. Chociaż wcześniej zawsze wierzyła, że homoseksualizm znajduje się poza Bożym planem, nie potrafiła teraz przerwać tej nowej, homoseksualnej relacji. Dzięki niej czuła, że żyje. Nie mogła znieść myśli o tym, że może znowu być sama, ale nie chciała też żyć w sprzeczności z Bogiem.

„PRZECIEŻ ONA POCHODZI Z DOBREJ RODZINY!"

Przeprowadzałam wywiady i konsultacje z wieloma rodzicami dorosłych i nastoletnich kobiet z **SSA**. Podobnie jak rodzice Pameli, większość z nich z wielkim poświęceniem i oddaniem dbała i nadal dba o swoje córki. Kochali je od momentu, gdy przyszły na świat, starali się zapewnić im przytulny dom i wystarczająco stabilne środowisko rodzinne. Rozmawiałam też z rodzicami, którzy przyznawali,

że nie opiekowali się dziećmi w sposób właściwy lub że sami mieli niezwykle trudne przeżycia. Pewna matka, pochodząca z rodziny pełnej przemocy, opowiadała mi jedną historię za drugą o tym, jak pod względem fizycznym i emocjonalnym zaniedbywała swoją córkę, która dorastała w poczuciu wielkiego braku i w traumie emocjonalnego opuszczenia przez nią. Obecnie jej córka żyje w trzecim związku z kobietą. Jednak wiele dziewcząt, które również dorastają w patogennych, pełnych nieopisanych nadużyć rodzinach, nie zmaga się z homoseksualnymi uczuciami. Jak to wyjaśnić?

INTERAKCJA DZIEWCZYNKI ZE ŚWIATEM

Wszystko, co ludzkie, łącznie z seksualnością, zawiera tajemniczy, nierozerwalny aspekt naszego biologicznego projektu, wpływającego na to, w jaki sposób przeżywamy i postrzegamy świat, co o nim myślimy, jak odczuwamy i reagujemy oraz jakich dokonujemy wyborów. Uwarunkowane biologicznie czy genetycznie cechy w określony sposób oddziałują na otoczenie i niepowtarzalnie kształtują nasze doświadczenia: ***To, kim jesteśmy, bezpośrednio wpływa na sposób postrzegania przez nas świata i radzenia sobie z nim.*** I odwrotnie: sposób postrzegania świata i radzenia sobie z nim wpływa na to, kim się stajemy. ***Wzajemne interakcje*** lub oddziaływanie pomiędzy czynnikami biologicznymi — czyli hormonalnymi, neurologicznymi, genetycznymi czy wrodzonymi cechami osobowości (***naturą***) — a naszymi doświadczeniami i otaczającym nas środowiskiem (***wychowaniem***[2]) — zaczynają się w momencie poczęcia i bezpośrednio wpływają na

[2] Wychowanie oznacza w tym kontekście wszelkie doświadczenia i środowiskowe oddziaływania: zarówno wzorce nawiązywania relacji, interakcje społeczne i relacyjne, *jak również* indywidualne reakcje, wybory, decyzje oraz przekonania, wykształcone w odpowiedzi na te doświadczenia. Na życiu dziecka odciskają się różne środowiskowe i społeczne wpływy — ze strony rodziców, rodzeństwa, krewnych, rówieśników, znajomych matki i ojca, sąsiadów, nauczycieli, duchownych, liderów młodzieżowych, wychowawców na obozach, przyjaciół, wrogów, mediów (radia, telewizji, muzyki, internetu), polityki, środowiska społecznego i wielu innych. Rodzice, choć istotni, nie są jedynymi, którzy oddziałują na rozwój dziecka.

ciągły rozwój fizjologiczny (mózg lub procesy neurologiczne), psychologiczny (wspomnienia i poczucie siebie) i seksualny[3]. Wszystko, co ludzkie, jest więc również nadzwyczaj złożone, zagadkowe i potencjalnie zmienne.

Kobiecy homoseksualizm jest niewątpliwie infrastrukturą wielopłaszczyznową, misternie powiązaną z biologią kobiety, jej doświadczeniami, emocjonalnością, rozumieniem,zdolnościami relacyjnymi, pojmowaniem siebie i nieodłącznym modelem płci stworzonej do nawiązywania relacji i poszukiwania sensu. W^ świetle tej złożoności zrozumiałe jest, że — jak potwierdzają badacze — kobiecego **SSA** nie można wyjaśnić za pomocą prostego klinicznego obrazu o nieskomplikowanej dynamice. W najlepszym razie proponuje się „wiele różnych możliwości interakcji biopsychospołecznych na poszczególnych, przebiegających cyklicznie etapach życia" (Friedman 8cDowney,2002, s. 145) oraz w konsekwencji „różne drogi rozwoju" (Byne & Parsons, 1993, s. 237)[4].

TO NAS *ŁĄCZY:* CZYNNIKI BIOLOGICZNE

Badania genetycznych przyczyn kobiecego homoseksualizmu skupiają się głównie na zgodności występowania homoseksualizmu u bliźniąt oraz w ogóle wśród rodzeństwa. Z biegiem lat, w miarę jak przybywało przykładów oraz jak stawały się one coraz bardziej

[3] Odnośnie do rozwoju psychologicznego zob.: Schore (1994, 2002); Siegel (1999a).

[4] Wiliam Byne i Bruce Parsons (1993) proponują „model interakcyjny, w którym geny czy hormony nie określają orientacji seksualnej jako takiej, wpływają natomiast na główne cechy osobowości, a tym samym na sposób, w jaki jednostka oraz jej środowisko wzajemnie na siebie oddziałują, w miarę jak rozwija się jej czyjego orientacja seksualna oraz inne cechy osobowości" (s. 236-237). Kenneth Zucker (2001) proponuje „wieloczynnikowy model rozwoju orientacji seksualnej, który zawiera determinanty nie tylko biologiczne, lecz także psychologiczne" (s. 115). Zob. także: Bem (1996); Byne (1995, 1997); Friedman & Downey (1993b); Hamer & Copeland (1994); Meyer-Bahlburg, Ehrhardt, Rosen, Gruen, Veridiano, Vann i in. (1995, s. 19-20); Pattatucci (1998); Risman & Schwartz (1988); Williams, Green & Goodman (1979).

reprezentatywne, liczba zgodnych przypadków generalnie spadła z wcześniejszych 40-50 procent do obecnych ***20-25*** procent. W jednym z najbardziej aktualnych badań, obejmujących obszerny rejestr bliźniąt, Michael Bailey, Michael Dunne i Nicholas Martin (2000) — pionierzy badań nad przyczynami homoseksualizmu — sprostowali swoje wcześniejsze wnioski o dość znacznej liczbie zgodnych przypadków, stwierdzając, że nie udało im się odnaleźć ***istotnej,*** genetycznej cechy, która decydowałaby o powstawaniu orientacji homoseksualnej (Jones &c Kwee, 2005). Nie znaczy to, że czynniki genetyczne nie odgrywają pewnej roli w kształtowaniu się orientacji seksualnej, ale że ich właściwa rola pozostaje nierozstrzygnięta. Przypuszczalnie jest ona niewielka, sprowadza się raczej do „mechanizmów podstawowych"i jest jednym z wielu innych czynników psychobiologicznych oraz psychospołecznych (Zucker, 2001, s. 111).

Również badania skoncentrowane wokół skutków prenatalnego zaburzenia równowagi hormonalnej, mogącego prowadzić do „maskulinizacji"genitaliów lub innych fizycznych cech kobiecych — takich jak stosunek długości palców, emisja otoakustyczna czy prawo- lub leworęczność — pozostają nierozstrzygnięte. Peter Bearman i Hannah Brückner (2002) w swoich rozważaniach nad źródłami traktującymi o wpływie hormonów na homoseksualizm podkreślają, że „nawet, jeśli kobiety uległy «maskulinizacji» przez obecność androgenów w macicy, nie wyjaśnia to, dlaczego wolą osoby tej samej płci jako romantyczne partnerki (...). Mechanizm łączący zaburzoną równowagę hormonalną z preferowaniem własnej płci wydaje się więc nad wyraz słaby" (s. 1190). Nawet jeśli w przypadku niektórych kobiet mamy do czynienia z oddziaływaniem hormonów, w dalszym ciągu tłumaczy to tylko jedną spośród kilku możliwych dróg, prowadzących do powstania kobiecego homoseksualizmu[5].

[5] Więcej informacji o poszukiwaniu naukowych dowodów i przyczyn homoseksualizmu można znaleźć na stronie internetowej dotyczącej tej książki: www.ivpress.com.

Jeffrey Satinover, doktor medycyny, nauczyciel psychiatrii oraz psychiatrii dziecięcej przy Yale University, a także wykładowca psychologii i religii na Harvardzie, kwestionuje ***wszelkie*** purystyczne tezy na temat przyczyn homoseksualizmu, proponując, byśmy zaprzestali naiwnych dyskusji, czy homoseksualizm jest uwarunkowany genetycznie, czy też nie, a w to miejsce

> skoncentrowali się na znacznie bardziej realistycznej, ale też denerwująco złożonej kwestii: „Do jakiego stopnia homoseksualizm (lub jakakolwiek inna behawioralna cecha) jest genetyczny lub niegenetyczny, wrodzony lub nabyty, wypływający z otoczenia rodzinnego lub z nim niezwiązany, ukształtowany w środowisku wewnątrzmacicznym lub poza nim, zależny od środowiska lub od niego niezależny; w jakim stopniu wpływają na niego sygnały społeczne oraz kiedy i w jakiej kolejności pojawiają się te czynniki, zanim osiągną swój ostateczny efekt, a także — jakie ***interakcje*** [wyróżnienie autorki] zachodzą pomiędzy nimi; a gdy już poskładamy to wszystko razem, ile miejsca pozostaje na takie elementy, jak: wybór, powtarzalność czy zachowania nałogowe?" (1996a, s. 93-94).

Niestety, ten bezstronny sposób dochodzenia prawdy zostaje powszechnie wyparty na rzecz domniemanych zalet poprawności politycznej[6]. Mimo że bieżące badania przemawiają ***zarówno*** za czynnikami biologicznymi, jak i psychospołecznymi, polityczną

[6] W przełomowej książce z 2005 roku pt. *Destructive Trends in Mental Health: The Well-intentioned Path to Harm* Rogers Wright i Nicholas Cummings dowodzą, że „polityczna poprawność [łącznie ze statusem homoseksualizmu w środowisku psychologów] jest wrogo nastawiona w stosunku do pewnych pytań badawczych, które nie cieszą się zbytnią popularnością, może zatem mieć paraliżujący wpływ na rozwój nauki" (Byrd, 2005, s. 6). Dochodzą oni do smutnego wniosku, że „nie istnieją żadne empiryczne dane, potwierdzające słuszność poprawności politycznej, ponieważ «kwestionowanie poprawności politycznej jest politycznie niepoprawne» (s. 22)" (Byrd, 2005, s. 5-6, cyt. za: Wright & Cummings, 2005).

niepoprawnością jest oficjalne zastanawianie się nad tymi ostatnimi oraz nad rozwojowymi i środowiskowymi przyczynami homoseksualizmu. Niemniej jednak pytania postawione przez Satinovera są kluczowe dla kobiet (i mężczyzn) z **SSA**, pragnących uzyskać większy wgląd w siebie i ostatecznie zmierzyć się ze swoimi wewnętrznymi strukturami, wzorcami nawiązywania relacji, zachowaniami seksualnymi czy nawet konstrukcją biologiczną.

Z biegiem lat zaobserwowałam wśród moich pacjentek kilka powszechnie występujących procesów biopsychospołecznych, które — moim zdaniem — mogłyby okazać się pomocne w zrozumieniu dynamiki, która ***może*** powodować podatność na SSA. W dalszej części tego rozdziału oraz kilku następnych opisuję swoje osobiste opinie i obserwacje; nie ma to być dogmatyczna próba odnalezienia konkretnej „przyczyny"kobiecego **SSA**. Przedstawię często powtarzające się cechy i doświadczenia kobiet z **SSA** i postaram się ukazać, jak każdy z tych elementów ***może*** wpływać na tworzenie się skłonności homoseksualnych w kontekście wielu innych czynników i procesów. Nie uważam, że jakiś pojedynczy czynnik ***samodzielnie decyduje*** o powstaniu kobiecego SSA lub ***bezpośrednio je powoduje.***

Oprócz ewentualnych ukrytych, trudnych do określenia cech genetycznych lub wpływów hormonalnych, w swojej pracy z kobietami dość regularnie obserwuję u nich następujące, wyjątkowe i prawdopodobnie dziedziczne cechy charakterologiczne i osobowościowe:

- ponadprzeciętna inteligencja[7],

[7] Jak potwierdzają liczne badania, lesbijki są znacznie lepiej wykształcone niż kobiety heteroseksualne (Kenyon, 1968; Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994; Rothblum, Balsam & Mickey, 2004; Rothblum & Factor, 2001). Istnieje przypuszczenie, że nauka w college'u może wpływać na rozważanie przez kobiety przyjęcia orientacji homoseksualnej lub że kobiety o skłonnościach do tej samej płci cechują się średnio większym nonkonformizmem płciowym, wyższym poziomem przedsiębiorczości oraz — dodałabym jeszcze — wyższym poziomem inteligencji. Weinrich (1978) w swoim zestawieniu badań nad różnicą w poziomie inteligencji pomiędzy homoseksualnymi a heteroseksualnymi kobietami i mężczyznami zauważa, że im

- niezwykła wrażliwość i dostrajanie się do ludzi oraz dynamik relacyjnych,
  ciekawość i spostrzegawczość (Stevens, 1992), ze skłonnością do zastanawiania się, analizowania i refleksji,
  oznaki nonkonformistycznych zachowań i zainteresowań[8] w odniesieniu do własnej płci (na przykład bycie chłopczycą),
- wrodzone poczucie sprawiedliwości,
- rozmaite uzdolnienia i talenty; ogromna kreatywność,
- wysoki poziom energii, zuchwałość i predyspozycje sportowe.

Rodzice kobiet z **SSA, Z** którymi rozmawiałam, potwierdzają obecność powyższych cech u swoich córek. Nie jest to niczym niezwykłym, kiedy matka mówi do mnie: „Moja córka nie jest zwyczajna — ona jest wyjątkowa! Wyróżnia się we wszystkim". Ich córki już w bardzo młodym wieku wykazywały się szczególną wrażliwością i wyczuleniem w kwestiach humanitarnych; były samarytankami wobec słabych i uciśnionych i przejawiały wielką chęć do wspierania ich i troszczenia się o nich. Równie często słyszę od matek, że ich córki mają stopień magistra albo doktora, że przypadły im w udziale liczne nagrody i zaszczyty naukowe lub że zyskały narodowe uznanie w swojej dziedzinie czy w jakiejś dyscyplinie sportowej.

Pamela, o której była mowa na początku rozdziału, przejawiała wiele powyższych cech. Według słów matki jako dziecko była „rozwinięta ponad swój wiek", niezwykle spostrzegawcza i zadawała mnóstwo pytań. Była wrażliwa i dbała o uczucia każdego. Pamela przyznaje jednak, że czuła się tym także obciążona. Była niemal zbyt świadoma bolesnych i trudnych aspektów swojego środowiska rodzinnego, w tym osobistych i społecznych potrzeb mamy

bardziej reprezentatywna była badana grupa, tym wyraźniejszy był statystyczny wzrost inteligencji w grupach homoseksualnych.

[8] W swoim badaniu, obejmującym 4900 bliźniąt australijskich Michael Bailey, Michael Dunne i Nicholas Martin (2002) donoszą, że nonkonformizm płciowy był cechą wyraźnie dziedziczną zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

i taty, ich słabości i wad. Bardzo mocno wzięła sobie do serca to, co uważała za niesprawiedliwość pomiędzy mężczyznami i kobietami w swojej rodzinie. Kobiety wydawały się tam wykonywać całą pracę. Ponieważ jednak Pamela była utalentowana sportowo i wolała bawić się z chłopcami, bardziej utożsamiła się z tatą. I chociaż nie pasowała pod tym względem do reszty kobiet, nosiła w sobie głęboką urazę do mężczyzn z powodu postrzeganej przez siebie nierówności. Spowodowało to w niej głęboki konflikt, dotyczący jej poczucia przynależności i identyfikacji płciowej. I mimo że w jej rodzinie bardziej nawet niż w innych okazywano sobie nawzajem miłość i troskę, Pamela dorastała w ciągłym poczuciu bólu i samotności. Inteligentną, wrażliwą, ciekawą świata i refleksyjną dziewczynkę poważnie mogą dotknąć subtelne niuanse rodzicielskiego lub środowiskowego wpływu. „Ludzka kondycja jest taka, że zranienie może czasem powstać bez powodu do oskarżenia kogokolwiek" (Moberly, 1983, s. 3). Tak właśnie mogło zdarzyć się w przypadku tych kobiet oraz ich rodzin.

TO NAS ŁĄCZY: CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Wiele wpływów i doświadczeń, które omawiam poniżej, nie jest typowych jedynie dla kobiet, które doświadczają skłonności homoseksualnych. Ponieważ jednak są one stale obecne w ich opowieściach i łączą się z innymi podstawowymi tematami, wydają się ważne. Przede wszystkim pragnę podkreślić, że ważniejsze jest, ***jak*** kobieta (z określonym rysem biologicznym) postrzega własne środowisko oraz ***w jaki sposób radzi sobie*** z jego oddziaływaniem czy z funkcjonowaniem w relacjach, niż rzeczywiste właściwości samego środowiska lub relacje w nim[9]. Nie chodzi o odrzucanie znaczącego

[9] Kiedy dziecko nawiązuje kontakt z otoczeniem, uruchamiają się w nim liczne (często nieświadome) wewnętrzne procesy Między innymi: 1) tworzy psychiczne wyobrażenia o sobie i innych, 2) formułuje wrażenia lub percepcje oraz sądy o każdym zdarzeniu czy dynamice relacyjnej, 3) odpowiada emocjonalnie na te percepcje, 4) rozwija podstawy poczucia siebie i świadomości innych osób, 5) składa sobie nieświadome przyrzeczenia

wpływu bolesnych i traumatycznych wydarzeń na rozwój małej dziewczynki, ale raczej o uzyskanie wglądu w jej ***zinternalizowane, subiektywne przeżycia.*** To właśnie ta wewnętrzna perspektywa może stanowić klucz do zrozumienia, dlaczego niektóre kobiety zmagają się z **SSA**, a inne nie.

W rezultacie, pełne wyjaśnienie lub słuszna interpretacja powstania jedynej w swoim rodzaju natury **SSA U** kobiety zmagającej się z homoseksualizmem może pochodzić wyłącznie od niej samej. Jestem przekonana, że kobiece relacje homoseksualne odzwierciedlają w rzeczywistości naszą ludzką, daną nam od Boga potrzebę identyfikacji i więzi, która uległa seksualizacji lub skierowała się w niewłaściwą stronę. Tylko wówczas, gdy widzę zagubienie kobiety ***w kontekście*** jej godności lub naturalnej, ludzkiej tęsknoty za więzią i pragnieniem, by coś dla kogoś znaczyć, mogę ofiarować jej współczucie oraz pełną afirmacji troskę.

Ogólnie rzecz biorąc, w kobietach o skłonnościach homoseksualnych dostrzegam poważny konflikt w co najmniej jednej z czterech następujących kategorii rozwojowych, choć może on rozciągać się na wszystkie:

- więź,
- kształtowanie się własnego Ja,
- tożsamość płciowa,
- uspołecznienie.

I znowu — konflikt niekoniecznie spowodowany jest jedynie raniącym środowiskiem lub doświadczeniem wykorzystania — należy go rozumieć w szerszym kontekście wyjątkowych, biologicznych i neurologicznych struktur, które wpływają na sposób, w jaki te kobiety radzą sobie z określonymi środowiskowymi i jednostkowymi wydarzeniami.

i obietnice (dokonuje wyboru) o tym, co będzie lub czego nie będzie *robić,* albo jakie chce lub nie chce się *stać,* 6) eksperymentuje ze sposobami nawiązywania relacji w celu zaspokojenia własnych potrzeb i 7) tworzy mechanizmy obronne.

Dalsza część tego rozdziału poświęcona jest kształtowaniu się więzi i poczucia własnego Ja. Kolejne rozdziały omawiają trudności związane z rozwojem tożsamości płciowej i z uspołecznieniem.

WIĘŹ: PIERWSZY DOM KOBIETY

Więź określa się jako ***„emocjonalną*** [wyróżnienie autorki] relację, która rozwija się stopniowo, po tygodniach i miesiącach codziennego kontaktu, rozmów, opieki i obdarzania czułością" (Brodzinsky, Schecter & Henig, 1992, s. 32). Jest to „stała, uczuciowa relacja pomiędzy dzieckiem a opiekunem, której celem jest ochrona i pielęgnacja dziecka" (Batgos & Leadbeater, 1994, s. 161). Bezpieczna więź nie pojawia się nagle, w jednym momencie; trzeba o nią dbać i naprawiać powstałe w niej szkody przez cały okres rozwoju dziewczynki.

Dla historii kobiet z **SSA** typowe są przeszkody, napięcia lub błędy w tej najbardziej podstawowej więzi, pojawiające się często już w momencie porodu i narastające stopniowo przez całe dzieciństwo[10].

Te postrzegane lub rzeczywiste zakłócenia wypływają najczęściej:

- z prenatalnych, porodowych i poporodowych komplikacji[11],
- z nagłej konieczności rozłączenia z matką, na przykład wskutek:
  — jej śmierci[12],

[10] Wcześniej zaobserwowali to również: Gundlach & Riess (1973); Siegel (1988); Socarides (1963).

[11] Co najmniej dwa badania omawiają bezpośredni związek pomiędzy stresem przedporodowym a rozwojem roli płciowej i orientacji seksualnej u płodów płci żeńskiej (Bailey, Willerman Sc Parks, 1991; Hines, Johnston, Golombok, Rust, Stevens, Golding &c the ALSPAC Study Teams, 2002). Pierwsza grupa badaczy nie stwierdziła żadnego szczególnego związku pomiędzy stresem prenatalnym a rozwojem roli płciowej. Druga grupa odkryła, że matki kobiet odczuwających silniejszy pociąg do osób tej samej płci częściej doświadczały sytuacji stresowych w okresie ciąży.

[12] Pracowałam z kilkoma kobietami, które utraciły matki we wczesnym dzieciństwie, co bywało początkiem pasma traumatycznych wydarzeń w ich życiu. W niedawno przeprowadzonym badaniu kohortowym obejmującym grupę dwóch milionów Dunek, Morten Frisch i Anders Hviid (2006) wyciągnęli wniosek, że kobiety, które utraciły matkę pomiędzy dwunastym a siedemnastym rokiem życia, „optują za małżeństwem

— poważnej choroby,
— adopcji[13],
— rozwodu[14] lub innych okoliczności,

- z deficytów matki lub jej kruchego poczucia własnego Ja, wynikających z jej osobistej historii więzi i rozwojowych trudności[15],
- z rzeczywistego wykorzystania lub opuszczenia przez matkę,
- z obronnego zerwania więzi przez córkę, wynikającego ze sposobu, w jaki postrzega ona matkę, z jej wrażliwości lub negatywnych wniosków i przekonań dotyczących matki oraz charakteru ich relacji.

Większość tych trudności w relacji ***nie może*** być określana mianem celowych błędów czy wad w postawie matki. Nie można także przyjmować, że matka miała złe intencje, nawet gdy stosowała przemoc. Mogła po prostu powtarzać to, czego doświadczyła we własnym dzieciństwie. Każda kobieta ze skłonnościami homoseksualnymi, która pragnie zrozumieć swoje życie, w pewnym momencie będzie musiała uzyskać wgląd w rzeczywistość, w jakiej żyje bądź żyła jej matka, w sytuację, w której się znajdowała, oraz, być może, w jej braki emocjonalne.

homoseksualnym dwa razy częściej niż kobiety, które nie miały takiego doświadczenia" (s. 540). Zgadza się to z innym, wcześniejszym, obszernym badaniem, wykonanym przez Marcela Saghira i Eli Robins (1973), w którym porównano 146 homoseksualnych oraz 131 heteroseksualnych kobiet i mężczyzn. 39 procent kobiet z **SSA** — przy 5 procentach heteroseksualnych kobiet - przed ukończeniem dziesiątego roku życia straciło jedno lub obydwoje rodziców z powodu ich śmierci lub rozwodu (s. 398).

[13] W badaniu, porównującym 123 lesbijki oraz 123 kobiety heteroseksualne, Frank Kenyon (1968) zauważył znacznie wyższy procent występowania adopcji wśród kobiet homoseksualnych (6,5 procent) niż wśród heteroseksualnych (0,8 procenta).

[14] Odkryto, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety, których rodzice rozwiedli się po mniej niż sześciu latach małżeństwa, są bardziej skłonni do zawierania małżeństw homoseksualnych (36 procent wśród mężczyzn i 26 procent wśród kobiet) niż ich rówieśnicy, których rodzice pozostawali ze sobą w małżeństwie również przez cały okres ich dojrzewania (Frisch & Hviid, 2006).

[15] Siegel (1988).

> Gdy moja córka miała dwa lata, chwytała mnie za nogę i nie chciała jej puścić, wędrowałam więc po domu razem z nią, uwieszoną u łydki. Nieustannie pracowałam, kilka razy przebywałam też w szpitalu. Nawet nie potrafię powiedzieć, kto wtedy opiekował się nią i innymi moimi dziećmi. Wiem, że to brzmi przerażająco, ale w tamtym czasie po prostu nie myśleliśmy o tym.
>
> ***Matka***

PRENATALNE, PORODOWE I POPORODOWE KOMPLIKACJE

Kobiety z **SSA** mówią, że ich matki miały często niezwykle trudne życie, gdy były z nimi w ciąży, lub że sama ciąża była niespodziewana lub zagrożona. Wielokrotnie słyszę, że ich matki w okresie ciąży doświadczały śmierci kogoś z rodziny, destrukcyjnych, zakłócających ich bezpieczeństwo wydarzeń, kryzysu finansowego czy ogólnego braku wsparcia. W najlepszym razie ciąża była bardzo niestabilnym momentem życia zarówno dla matki, jak i dla nienarodzonego dziecka. Dzieci znajdujące się w łonie są czujne, wrażliwe, chłonne i zdolne do uczenia się oraz zapamiętywania już na poziomie komórkowym[16]. Badania wykazały, że wszystko, co zakłóca równowagę matki, może też zakłócać równowagę płodu. Odczuwa on to, co jego matka (Emerson, 1996), na poziomie fizjologicznym i doznaniowym (Lipton, 1995). Istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że kobiety z **SSA** odczuwały w okresie prenatalnym wzmożony poziom lęku swoich matek, ich depresję czy wyczerpanie. A ponieważ sytuacje te i wspomnienia były ich pierwszymi, mogły mieć ogromny wpływ na ich podstawowy rozwój[17].

[16] Zob.: Chamberlain (1999); Emerson (1996); McCarty (brak daty).

[17] Emerson (1996); Schore (2002).Te wczesne wspomnienia są kodowane lub przetwarzane na poziomie przedwerbalnym i nieświadomym. Niemniej jednak tworzą one „formę pierwotnej matrycy, poprzez którą kobieta będzie postrzegać wszystkie dalsze

> Moja matka zaszła ze mną w ciążę zaledwie w trzy miesiące po tym, jak urodził się mój brat. W ostatnim trymestrze ciąży była hospitalizowana. Chorowała na toksemię. W domu działy się okropne rzeczy, było wiele napięcia (...) Pierwsza żona mojego ojca pozwała go o alimenty dla ich dziecka. Nie mieliśmy pieniędzy, a moja mama była wściekła.
>
> ***Diane***

Dodatkowo płód może wyczuwać, czy jest chciany, czy niechciany (Chamberlain, 1999, s. 37; Lipton, 1995), oraz „czuć miłość lub nienawiść swojej matki, skierowaną do niego, jak też ambiwalencję czy uczuciową dwuznaczność, i reagować na nie" (Levy &c Orlans, 1998, s. 29). Niektóre matki moich pacjentek — jak wynika z analizy ich zachowania podczas ciąży — były przekonane, że urodzą chłopca. Nie wiadomo do końca, czy oczekiwanie rodziców na dziecko przeciwnej płci bezpośrednio wpływa na rozwój poczucia własnej wartości lub płci u płodu — nie tylko na orientację seksualną — lecz specjaliści zajmujący się rozwojem tożsamości seksualnej przyznają, że ***reakcja rodzica*** na niemowlę posiadające płeć inną niż spodziewana rzeczywiście może mieć pewne znaczenie (Zucker &c Bradley, 1995, s. 213). Według Elaine Siegel (1988),„jeśli płeć nowo narodzonej dziewczynki przyjmowana jest z niezadowoleniem, od urodzenia może ona czuć, że jest z nią coś nie tak" (s. 21-22). Autorka przypuszcza ona, że stało się tak w przypadku wielu jej homoseksualnych pacjentek[18]. Wiele kobiet z **SSA** ma świadomość, że od zawsze

doświadczenia' (Thomson, 2004, s.11; w nawiązaniu do: Fogel, 2002). W następnej kolejności doświadczenia prenatalne stają się częścią rozwijających się u niemowlęcia struktur biologicznych i neurologicznych (mózgu) (Schore, 2002). Mogą zatem wpłynąć na całe przyszłe życie dziecka, zwłaszcza gdy następują za nimi kolejne *traumy interakcyjne*, tzn. takie, które oddziałują na siebie nawzajem i powodują dalsze konsekwencje (Emerson, 1996, s. 126). Podany dalej przykład ukazuje interakcyjny charakter różnych doświadczeń lub urazów, obecnych w życiu wielu moich pacjentek.

[18] Jeśli matka nie jest zadowolona z własnej kobiecości lub nie czuje się bezpiecznie jako kobieta, może *nieświadomie* przenieść to rozczarowanie i niezadowolenie (lub lęk)

czuły się „nie takie jak trzeba" lub odmienne. To fundamentalne poczucie inności nie ma bezpośredniego związku z ich obecnym homoseksualizmem, jak często się sądzi, ponieważ rozwój seksualny następuje w późniejszym okresie życia — u jego podstaw mogą leżeć jednak owe wczesne przeżycia i trudności w relacjach.

Badacze odkryli również, że doświadczanie przez ciężarną kobietę stresu lub negatywnych emocji może predysponować ją do odczuwania negatywnych stanów emocjonalnych przed porodem i tym samym niekorzystnie wpłynąć na jej „wyczulenie wobec emocjonalnych potrzeb dziecka i zdolność do budowania z nim więzi" (Ward 1991, s. 109)[19]. Jeśli nastąpiły komplikacje porodowe lub hospitalizacja (rozdzielenie) — jak działo się często w życiu moich pacjentek — kobiety te, jako noworodki, mogły doświadczyć również zamrożenia w sferze umysłu i ciała w celu chronienia się przed traumą, co w następstwie mogło zablokować proces powstawania więzi.

> Przyszłam na świat o dwa miesiące za wcześnie. Mój poród był pośladkowy i przebiegał z ogromnymi trudnościami. Kiedy już się urodziłam, dostałam transfuzję krwi i ponad miesiąc leżałam w inkubatorze. Moja mama nadal czuje się rozdarta, kiedy o tym mówi. Chciała być ze mną w szpitalu w każdej minucie mojego życia, ale nie mogła — musiała zostać w domu razem z innymi dziećmi. Nie miała nikogo do pomocy, poza moim tatą, który właściwie zawsze pracował. Nawet gdy przychodziła do szpitala, nie przyjmowałam jej pokarmu. Wychodziła zapłakana.
>
> ***Nicole***

Powszechnie relacjonowane negatywne stany emocjonalne, możliwe trudności w powstawaniu więzi i pierwotna separacja mogą również zakłócić odwieczną, rytmiczną harmonię i porządek pomiędzy

na swoją córeczkę. „Wartości, które matka docenia lub którymi pogardza w sobie jako «matce» [lub kobiecie], zostają [niestety] z całą mocą, choć nieświadomie, przeniesione na dziecko" (Surrey, 1991a, s. 41). Zob. także: Jacobs (1990) i McDougall (1989).

[19] Zob. także: Emerson (1996); Levy Sc Orlans (1998).

matkami a ich nowo narodzonymi córkami: gotowość matki do dawania, a dziecka — do otrzymywania i brania. Erik Erikson określa udaną harmonię tego układu mianem ***odprężającej wzajemności.*** Podkreśla, że taniec ten jest w rzeczywistości pierwszym zetknięciem się dziecka z „przyjazną odmiennością drugiego człowieka", istotnym elementem w ugruntowaniu w nim głębokiego zaufania. Większość moich pacjentek wydaje się przeżywać ogromny konflikt wewnętrzny w tej sferze. Kojące odprężenie w samotności lub w towarzystwie innych ludzi wydaje im się mrzonką. Wiele z nich żyje w dręczącym je braku wewnętrznego i relacyjnego bezpieczeństwa.

Jak zauważają Terry Levy i Michael Orlans (1998), specjaliści zajmujący się więzią, niemowlęce doświadczenie matczynej niestałości lub utraty osoby odpowiedzialnej za powstawanie więzi bywa przyczyną „patologicznej żałoby, powodującej zakłócenia w rozwoju, emocjonalne oddzielanie się oraz niezdolność do miłości i zaufania" (s. 14); niekiedy prowadzi też do „chronicznego stanu żalu, który może nadać depresyjny wydźwięk reszcie życia" (Erikson, 1980[20]). Wśród kobiet z **SSA** powszechnie występują również depresja i lęk.

Podsumowując, wiele kobiet z **SSA** niejednokrotnie doświadczyło traumatycznych przeżyć jeszcze przed ukończeniem szóstego miesiąca życia. Gdybyśmy przedstawili ich życie za pomocą budowli z cegieł, to okazałoby się, że w jej pierwszej, podstawowej warstwie zabrakło kilku najistotniejszych elementów. Zaufanie jest niebezpieczne, więź stanowi zagrożenie, a wewnętrzne Ja jest najczęściej podzielone.

MIĘDZYPOKOLENIOWE TRUDNOŚCI W KSZTAŁTOWANIU WIĘZI

W wielu przypadkach zdarza się, że ***zarówno*** ojciec, jak i matka kobiety z **SSA** dorastali w środowisku, gdzie brakowało bezpiecznej więzi, wzajemnych, głębszych relacji czy nastąpiło rzeczywiste opuszczenie. John Bowlby (1988) zauważa, że na uczucia rodziców oraz na ich

[20] Przekład: M. Żywicki, *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004, s. 56

umiejętności budowania relacji z dziećmi ogromny wpływ mają ich osobiste doświadczenia, zwłaszcza te najwcześniejsze lub nadal obecne w kontaktach z ich własnymi rodzicami (s. 15)[21].To, że wielu z nich dorastało w niezdrowym lub niespełniającym ich potrzeb środowisku, nie czyni ich złymi rodzicami; mogą być jednak nieświadomi możliwości powielania nieskutecznych wzorców budowania więzi z własnymi dziećmi (i małżonkami). Niestety, moje pacjentki często wydają się skupiać na tych relacyjnych i emocjonalnych słabościach rodziców, Z powodu poczucia braku stałej więzi nie potrafią zobaczyć fundamentalnej troski czy miłości z ich strony

> Moja matka była sierotą i nie znałam jej rodziców, a tym bardziej dziadków. Ojciec mojego taty zmarł, kiedy tata był małym chłopcem. Jego matka ponownie wyszła za mąż, a następnie ona i jej nowy mąż wysłali tatę do szkoły z internatem. Do domu wracał jedynie na święta Bożego Narodzenia i na wakacje. Ani moja mama, ani ojciec nie wiedzieli, jak być rodzicami, bo nikt im tego nie pokazał.
>
> ***Monika***

WZORZEC MATKI

Ogólnie rzecz biorąc, kobiety z SSA opisują ***dynamikę relacji*** ze swoimi matkami na dwóch ***krańcach*** kontinuum — albo jako bardzo ścisłą zażyłość, albo jako zupełną separację. Wydaje się, że nie ma dla nich żadnego stanu pośredniego. Te, które doświadczyły ***nadmiernej bliskości*** ze swoimi mamami, często określają relację z matką raczej jako wzajemne wchłanianie się niż zdrową relację. Były uwikłane pod względem emocjonalnym i nie odróżniały siebie od matek, często przeżywały to, co aktualnie przeżywały ich matki[22]. Martwiły się

[21] Zob. także: Levy & Orlans (1998); Schore (2002).

[22] W uwikłanym systemie rodzinnym zdrowe granice indywidualnej osobowości lub jej autonomiczność są słabe albo w ogóle nie istnieją. „We wzajemnym uwikłaniu poszczególni członkowie rodziny nie odróżniają siebie od innych i przejawiają wobec

smutkiem mamy lub jej problemami w małżeństwie. Z czasem trudno im było oddzielić jej uczucia od swoich własnych. Wiele kobiet nieświadomie przejęło rolę opiekunki[23] swojej matki. Doszły do wniosku, że jeśli mama czuje się dobrze, one również czują się dobrze. W wielu przypadkach, aby podtrzymać poczucie więzi ze swoimi matkami, córki musiały zaprzeczać swoim własnym potrzebom czy uczuciom lub je lekceważyć — na rzecz uczuć lub obaw matek.

W tej zawikłanej dynamice wiele córek postrzega swoje matki jako osoby zależne, słabe, potrzebujące lub dziecinne[24]. Jak na ironię, matki, które wyróżniały się ponadprzeciętną kompetencją, a co za tym idzie — potrafiły „zrobić wszystko same", bez wyraźnej pomocy ze strony męża, również określane były mianem słabych. Według ich uważnych i czułych na punkcie sprawiedliwości córek nie potrafiły zawalczyć o swoje prawa w małżeństwie lub odpowiednio zadbać o osobiste potrzeby.

Kobiety, które w relacji z matką doświadczyły nadmiernego ***dystansu*** lub oddzielenia, mówią często o ***zupełnym*** braku ciepłej, emocjonalnej więzi (McDougall, 1970). Widziały one w matkach obowiązkowe, lecz emocjonalnie nieobecne, niewzruszone i puste osoby, które przygotowywały posiłki, sprzątały dom, odwoziły je do szkoły i regularnie uczęszczały na zajęcia sportowe, lecz nigdy nie były naprawdę „obecne". Córki ***nie czuły*** więzi z nimi i zastanawiały się, czy ich matki ***kiedykolwiek*** zajmują się własnymi myślami czy uczuciami. Niektóre twierdziły, że starania o nawiązanie kontaktu z mamą przypominały próby uchwycenia powietrza — była ona dla

nich nadmierną odpowiedzialność. Granice interpersonalne są zatarte, a członkowie rodziny wzajemnie naruszają to, co odnosi się do autonomii myśli, uczuć i komunikacji" (Minuchin, 1974, s. 242).

[23] Ta opiekuńcza rola często powoduje też rosnącą urazę dziewcząt do ojców. Zastanawiają się, dlaczego to one troszczyły się o mamę, a nie ich ojciec (McDougall, 1980).

[24] W niektórych przypadkach matki mogły być „emocjonalnie niestabilne" (Siegel, 1988, s. 218). Tak jakby „macierzyństwo było dla nich zbyt ciężkie" (s. 220), a one same nadal chciały (czy potrzebowały) być pod czyjąś opieką.

nich tylko „zewnętrzną powłoką kobiety". Według tych kobiet ich matkom brakowało określonej, własnej „treści" lub poczucia siebie, dlatego też nie mogły wspierać swoich córek w procesie samokształtowania się i identyfikacji[25]. Jedna z moich pacjentek powiedziała, że ze względu na pozorną nieuchwytność i emocjonalną niedostępność matki, czuła się tak, jakby nie istniała. Przez większość życia kierowała swoje serdeczne uczucia w stronę innych kobiet, jakby pragnęła spytać: „Widzisz mnie? Czyja cię w ogóle obchodzę?".

Wiele kobiet wspominało także o tym, że ich matki były emocjonalnie nieosiągalne z powodu depresji[26]. To, że kobieta cierpi na depresję, nie oznacza, że nie troszczy się o córkę; jednak jej uczucia i reakcje są często opóźnione lub przytłumione, a zdolność do przepływu emocji pomiędzy nią a dzieckiem — ograniczona. Ten brak wzajemnego zestrojenia się może osłabiać więź pomiędzy matką a córką oraz stwarzać poczucie dystansu w ich wzajemnych kontaktach. W wielu przypadkach matki moich pacjentek były w tak chronicznej depresji, że otwarcie liczyły na fizyczne i emocjonalne wsparcie swoich córek[27].

Co najbardziej przykre, niektóre moje pacjentki doszły do wniosku, że były dla swoich matek ciężarem — „zawadzającym", niechcianym i niekochanym. Żyły w ciągłym poczuciu ciążącej nad nimi, nieudanej próby ich ostatecznego unicestwienia. Pewna kobieta czuła się przy swojej matce tak bardzo zagrożona, że posądzała ją

[25] Elaine Siegel (1988) stawia tezę, że wiele tych matek mogło mieć niskie poczucie własnej wartości oraz że być może brakowało im miłości do samych siebie. „W rzeczywistości obdarzały swoje córki identyczną miłością, jaką obdarzały siebie, niejednokrotnie z tym samym *brakiem szacunku* [wyróżnienie autorki]" (s. 216).

[26] Co ciekawe, Kenneth Zucker i Susan Bradley (1995) zauważają, że depresja stanowi najbardziej powszechną psychopatologię wśród matek, których córki zmagają się z zaburzeniami tożsamości płciowej (s. 252); jej objawy często towarzyszyły dzieciństwu kobiet z **ssa**.

[27] Badania dowiodły, że „dzieci depresyjnych matek posiadają wyższy poziom wrażliwości i poczucia odpowiedzialności względem cierpienia innych" (Levy & Orlans, 1998, s. 58; zob. także: Tronick, 1989, s. 117).

o to, iż ta celowo przysparza jej w życiu cierpień lub przynajmniej świadomie odmawia chronienia jej przed nimi.

UTRACONY „DOM"

Niezależnie od tego, w jaki sposób lub z jakiego powodu więź dziewczynki z matką uległa zniekształceniu lub zagrożeniu, ***wywrze*** to znaczący wpływ na jej przyszły rozwój[28]. Carol Gilligan (1982), wybitna teoretyk kobiecego rozwoju, tłumaczy znaczenie stałej więzi między małą dziewczynką i jej matką przez porównanie i zestawienie ze sobą różnic rozwojowych pomiędzy chłopcami a dziewczynkami. Poniższy diagram może pomóc w zrozumieniu tej kwestii.

Diagram 3.1.

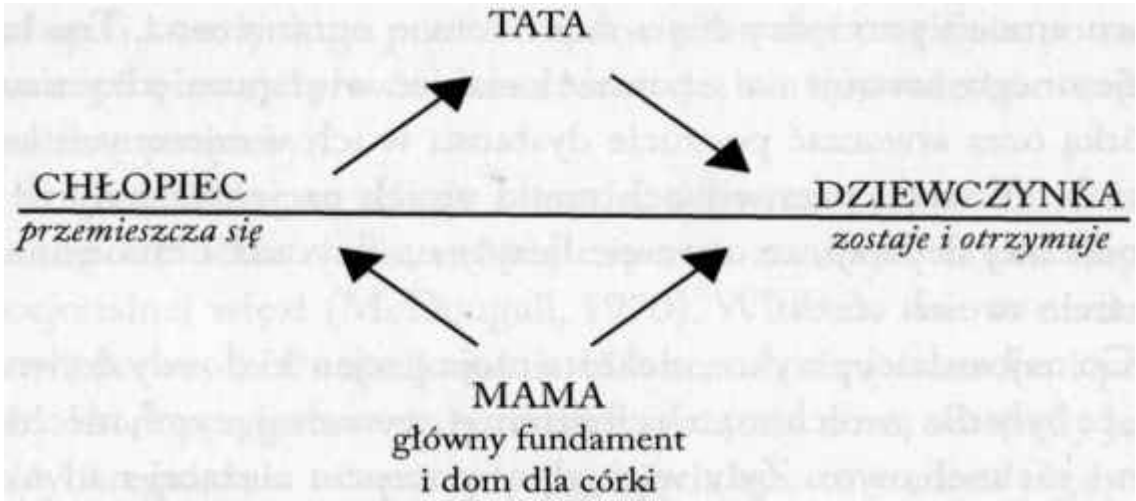

Jak przedstawiono za pomocą dwóch dolnych strzałek w diagramie, matka jest pierwszą osobą, z którą buduje więź zarówno mały chłopiec, jak i mała dziewczynka. W przeciwieństwie do decydującego dla chłopca rozwojowego procesu odróżnienia się od matki i przemieszczenia się z jej świata do świata ojca (świata męskości) zadaniem dziewczynki jest pozostanie w bezpiecznej więzi z mamą i dorastanie jako wyjątkowa osoba ***w jej świecie*** (świecie kobiecości). Ojciec powinien wejść w rzeczywistość dziewczynki w bezpieczny

[28] Wszystkie przyszłe relacje córka będzie postrzegać przez pryzmat pierwotnej relacji z matką. Jednak negatywne wpływy rozwojowe może złagodzić emocjonalne, ciepłe związanie się córki z inną, dorosłą kobietą, zaspokajającą jej potrzebę stałej więzi.

sposób i chronić wyjątkową relację matka-córka oraz afirmować wyjątkowe Ja córki i jej kobiecą tożsamość.

Matka jest więc podstawowym i trwałym domem dla małej dziewczynki. To właśnie dzięki ciepłej, bezpiecznej i trwałej więzi z matką (przy wsparciu ze strony ojca, o czym będzie mowa dalej) córka może kształtować podstawowe poczucie własnego Ja[29]; odzwierciedlać ją, naśladować i utożsamiać się z nią oraz rozumieć siebie jako kobietę[30]; odróżniać i odkrywać swoją wyjątkową, indywidualną tożsamość oraz uczyć się ***nawiązywania*** relacji. Podstawowa więź dziewczynki z matką będzie funkcjonować jako wzorzec dla wszystkich przyszłych emocjonalnych relacji (Chodorow, 1978).

Z powodu ciągłego lęku i braku bezpieczeństwa w relacji z matką (wynikających też z odczuwanej przez córki emocjonalnej nieobecności ojca) kobiety z **SSA** regularnie wspominają o dominującym poczuciu braku matczynej miłości i opieki. Opisują to tak, jakby ich prawdziwa osobowość (a co za tym idzie - rozwijająca się autonomia) była nieustannie atakowana lub zagrożona unicestwieniem. Kobiety te nie ukształtowały w sobie wewnętrznego symbolu matki jako domu, w którym mogłyby rozwinąć swoje autonomiczne Ja. Czuły się natomiast okradzione i przygniecione ciągłą „koniecznością" dostrajania się do potrzeb matki i przeżywanych przez nią napięć[31].

[29] Teoretycy zajmujący się kobiecym rozwojem przeciwni są obiektywnemu pojęciu „statycznego lub samotnego Ja". Sugerują natomiast, że kobiece Ja nierozerwalnie związane jest ze społecznymi czy relacyjnymi interakcjami - głównie z matką jako pierwszą opiekunką (Miller, 1991, s. 14; Surrey, 1991b, s. 52; zob. także: Chodorow, 1978; Gilligan, 1982). „Kobiety pozostają, kształtują się i rozwijają w kontekście więzi i przynależności do innych. W rzeczywistości na kobiece *poczucie siebie* [wyróżnienie autorki] składa się przede wszystkim umiejętność nawiązywania relacji oraz utrzymania związków i przynależności" (Miller, 1976, s. 83).

[30] Zanim dziewczynka w pełni ukształtuje w sobie zdrową, kobiecą tożsamość, musi rozwinąć głębokie, nadrzędne poczucie własnej osobowości.

[31] Zgodnie z obszernym badaniem, obejmującym 979 homoseksualnych oraz 477 heteroseksualnych mężczyzn i kobiet, badacze: Alan Bell, Martin Weinberg i Sue Hammersmith (1981), zauważają, że kobiety z **SSA** wyrażają się o swoich matkach

W gruncie rzeczy doświadczały stale rosnących, negatywnych uczuć, fundamentalnego poczucia opuszczenia i braku zaufania oraz — jak z bólem serca przyznają niektóre z nich — także utraty szacunku dla swoich matek[32].

OBRONNE ZERWANIE WIĘZI I ODMOWA IDENTYFIKACJI JAKO ŚRODKI PRZETRWANIA

W celu przetrwania wszechobecnego braku bezpieczeństwa oraz negatywnych uczuć w odniesieniu do więzi z matką, kobiety z **SSA** — jeszcze jako dziewczynki — nieświadomie zaczęły stosować metodę chronienia siebie, rozwinęły w sobie mechanizmy obronne, taktyki dystansujące i zachowania oddzielające je od matek, przyczyniło się do pogłębiania ich trudności w budowaniu więzi. Dwie najbardziej podstawowe i powszechnie występujące wśród kobiet z **SSA** defensywne postawy obronne to zerwanie więzi z matką i odmowa identyfikacji z nią.

Elizabeth Moberly, psycholog eksperymentalna i pionierka w dziedzinie badań nad homoseksualizmem, opisuje ***obronne zerwanie więzi*** (zaobserwowane u kobiet i mężczyzn z SSA) nie tylko jako dziecięce wycofanie się czy niechęć do emocjonalnego nawiązywania kontaktu z rodzicem tej samej płci, ale także jako stanowczą odmowę, by ***kiedykolwiek*** ponownie się z nim związać (Moberly, 1983). Wiele moich pacjentek potrafi dokładnie sobie przypomnieć moment, w którym zaczęły obwarowywać się wewnętrznym murem

i opisują relacje z nimi ogólnie bardziej negatywnie niż kobiety heteroseksualne (s. 119,121). Do podobnego wniosku doszli Saghir i Robins (1973, s. 301). Ponieważ badania te prowadzone były w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, ich wyniki mogą nie odnosić się do młodszego pokolenia kobiet z **SSA.**

[32] Aby bezpieczna więź między matką a córką była trwała, córka powinna mieć stałe poczucie zaufania i szacunku do mamy oraz pragnąć przebywać blisko niej. Ogólnie rzecz biorąc, jeśli córka czuje, że jej mama jest z reguły emocjonalnie osiągalna i że odpowiada na jej potrzeby, ma „głębokie i trwałe wrażenie bezpieczeństwa", będzie również „cenić sobie tę relację i chcieć ją rozwijać" (Bowlby, 1988, s. 27).

wobec swoich matek czy je odrzucać przez odcięcie się od nich i niepozwalanie sobie na jakąkolwiek emocjonalną więź z nimi.

> Pamiętam, że kiedy miałam mniej więcej pięć lat, moi rodzice bardzo się pokłócili. Matka wsiadła do samochodu i po prostu odjechała. Płakałam i pytałam: „Dokąd mama jedzie? Co się dzieje?".Tato wydawał się bezradny. Myślę, że właśnie wtedy odcięłam się od mamy. Byłam wstrząśnięta i pamiętam, że to uczucie było tak przytłaczające, że po prostu nie mogłam go znieść. Dlatego się odcięłam (...) To był głęboki ból, że nie mogę nic zrobić. Mama pojechała, a więc jestem jej obojętna. Nic już nie miało znaczenia. Tak czy inaczej mnie opuści. To był mój sposób na doświadczenie ulgi. Tak właśnie jest - matki opuszczają swoje dzieci; pojechała, nie chciała mnie — i poradziłam sobie z tym. Musiałam się odciąć, by nie dopuścić do siebie traumy opuszczenia.
>
> ***Sam***

Podobnie jak więź, tak i obronne jej zerwanie nie pojawia się w jednej chwili; dokonuje się stopniowo i przebiega wedle pewnego wzorca w odpowiedzi na rosnące niezadowolenie dziewczynki z relacji z matką. Moje pacjentki odcięły się niekoniecznie ze strachu przed wykorzystaniem czy doznaniem fizycznej krzywdy ze strony swoich matek, ale raczej dlatego, że obawiały się „wchłonięcia" przez nie lub spotkania się z obojętnością albo zdawkowym zainteresowaniem. Jako dzieci nie mogły dłużej znieść bolesnego uczucia rozczarowania. Odsunięcie się córki od matki oraz prawdopodobnie od całej reszty kobiet, może skutkować jej jawnie nieprzyjaznymi zachowaniami, takimi jak: obwinianie, manifestowanie wrogości, uraza, chłód emocjonalny czy brak szacunku. Może też być bardziej ukryte, jak u dziewczynki, która zamyka się w sobie przed matką, ponieważ pełni rolę jej opiekunki lub czuje się wobec niej bezradna.

Niestety, w momencie gdy córka odcina się od matki, skutecznie pozbawia się także wszelkich dobrych rzeczy, które matka ***mogłaby*** jej dać. Kiedy rozmawiam z matkami dorosłych córek, wiele z nich

podkreśla, że niezależnie od tego, jak bardzo starały się kochać swoje córki czy nawiązać z nimi kontakt, nie były w stanie do nich dotrzeć. Czuły się tak, jakby ich córki je odrzuciły. Drzwi do ich serc zdawały się być zamknięte.

> Byłam zupełnie odłączona od mojej mamy pod względem emocjonalnym. W okresie przedszkolnym zupełnie się od niej odcięłam. Nie było między nami żadnej więzi. Nie lubiłam jej. Uważałam, że niewiele może mi oferować pod względem opieki, uwagi czy miłości.
>
> ***Andrea***

W celu utrzymania obronnego oderwania się, kobiety z **SSA** musiały w przeszłości toczyć prawdziwą walkę z odzywającym się w nich ***naturalnym pragnieniem oraz potrzebą*** więzi i bliskości z matką (i z innymi ludźmi) przez unikanie wszelkich okazji do okazywania sobie wzajemnej miłości i ciepła[33]. Ostatecznie wiele kobiet z **SSA** nabawiło się w ten sposób głębokich deficytów w zakresie swojej umiejętności relacyjnej.

Psychologowie kliniczni ze środowiska psychoanalitycznego wielokrotnie donosili o przypadkach kobiet z **SSA**, które — jako małe dziewczynki — często odmawiały identyfikowania się ze swoimi matkami[34]. Generalnie kobiety te przypominają sobie, że czuły się

[33] Może to być również początek tworzenia się lekceważącego i pełnego dystansu stylu relacji, co często zdarza się wśród kobiet z **SSA** (Wells &c Hansen, 2003; Wells, 2003).

[34] Loney (1973); Siegel (1988); Socarides (1968); Wilbur (1965). Elaine Siegel (1988) uważa, że wiele kobiet z **SSA** otrzymało niejawny komunikat od swoich matek, że upodobnienie się do nich lub bycie kobietą jest „nieopłacalne albo nawet niebezpieczne" (s. 22). Specjaliści zajmujący się płciowością przypuszczają, że dziewczynka, która zmaga się z zaburzeniem tożsamości płciowej, może też „nie chcieć identyfikować się z matką lub przestać się z nią identyfikować, ponieważ postrzega ją jako osobę słabą, niekompetentną lub bezradną. W rzeczywistości wiele tych matek nie docenia własnej mocy jako kobiet i z pogardą myśli o kobiecej roli" (Zucker & Bradley, 1995, s. 252).

od nich odmienne i — w porównaniu z innymi kobietami — miały w sobie znacznie mniejsze pragnienie, aby być takie, jak ich matki (Bell, Weinberg & Hammersmith, 1981, s. 124). ***Odmowa identyfikacji,*** objawiająca się na przykład obronnym zerwaniem więzi, nie jest jedynie skutkiem niepowodzenia w procesie utożsamiania się dziewczynki, lecz także stałą dynamiką lub reakcją na próbę ponownej identyfikacji z matką (Moberly, 1983, s. 12).

Tytułem ilustracji: z powodu braku szacunku czy uznania dla matki Pamela (opisana wcześniej w tym rozdziale) odrzuciła wiele zachowań kojarzących się jej z tymi, które przejawiała jej matka, jak również prezentowane przez nią cechy wyglądu fizycznego czy sposób ubierania się. Obiecała sobie, że ***nigdy*** nie będzie słaba czy potrzebująca, a także że nie stanie się zależna od mężczyzny. Kobiety z SSA reagują często obrzydzeniem na ***cokolwiek***, co choćby tylko przypomina kobiecość czy kobiecą rolę. Joyce McDougall, psychoanalityk specjalizująca się w żeńskim **SSA**, wspomina o wielu pacjentkach, które twierdziły, że życie ich matek po wejściu w rolę żon nie zmieniło się wcale na lepsze, znalazły się one natomiast w nieszczęśliwym lub wręcz zagrażającym im położeniu: „Być kobietą oznacza być nikim, nic nie mieć i nic nie tworzyć" (1970, s. 179). Jako dziewczynki mogły zatem nie chcieć utożsamiać się z ogółem kobiet oraz całkowicie odrzucić aspekty własnej osobowości równoznaczne z kobiecością, łącznie ze swoim ciałem oraz wrażliwością i delikatnością (McDougall, 1980).

WZORZEC OJCA

Jak zostało to przedstawione w diagramie 3.1, obecność kochającego i zaangażowanego w relację z córką ojca również jest niezbędna do zdrowego rozwoju i wzrostu dziewczynki. Zadaniem ojca jest wkroczyć w jej świat (i świat matki) i chronić szczególną relację matka-córka przez wspieranie swojej żony oraz afirmować i ośmielać kobiecą tożsamość i wyjątkowe Ja córeczki. Niestety, wiele kobiet, które doświadczają skłonności homoseksualnych, nie otrzymało od ojców tego rodzaju ochrony.

Opisują one dynamikę swojej relacji z ojcem albo jako ***skrajną*** bliskość, albo jako ***całkowity*** dystans. Wiele pacjentek zastanawia się nad charakterem pozornie ciepłej, miłej i życzliwej obecności swoich ojców w dzieciństwie. Uważały się często za ich ulubienice czy „wyjątkowe kumpelki"[35]. Jednak to poczucie bliskości pojawiało się tylko wtedy, kiedy to one wkraczały w świat ojców i angażowały się w ***ich*** zamiłowania czy zajęcia. Co prawda, wiele tych dziewczynek odnajdowało autentyczną przyjemność w łowieniu ryb z tatą lub być może w zajmowaniu się mechaniką — jednak w tych kontaktach i zadowoleniu ze wspólnie wykonywanych czynności chodziło bardziej o jego osobę aniżeli o osobę córki. Rzadko która z nich doświadczała szczerej troski i uwagi swojego ojca, poświęconej jej myślom, uczuciom czy szczególnym pasjom, znajdującym się poza obrębem jego zainteresowań. W skrajnych przypadkach, kobiety te świadomie zmieniały aspekty swojej osobowości lub upodobniały się do swoich ojców dla dobra więzi z nimi.

Niekiedy córka wyczuwa, że ojciec podświadomie wysyła jej komunikat, by była bardziej męska, twarda i samowystarczalna. Ponieważ wiele kobiet z **SSA** posiada predyspozycje sportowe lub wyróżnia się w nauce, ich ojcowie często przyjmują wobec nich rolę trenerów, recenzentów czy doradców dydaktycznych. Córki czują się zmuszane do spełniania ich do często nieosiągalnych — norm lub realizowania wyznaczanych im naukowych celów. Prowadzi to do ich podwójnego związania się z ojcami: wierzą, że aby pozostać z nimi w relacji, muszą wyrzec się własnych myśli, pragnień i planów. Bywało, że próbowały wygłosić własną opinię na jakiś temat czy powiedzieć o swoich potrzebach, ale spotykały się wówczas z gniewem i oskarżeniami swoich ojców, że nie potrafią okazać nawet odrobiny wdzięczności za ich pomoc i zaangażowanie. W tej konfrontacji nie miały żadnych szans. Mogły albo stracić relację z tatą, albo swoje własne Ja. W dzieciństwie

[35] Ten platoniczny i pełen subtelnych gierek związek mógł spowodować wykluczenie mamy, być przyczyną jej zazdrości i wytworzyć jeszcze większą przepaść pomiędzy nią a córką (a tym bardziej - pomiędzy nią a mężem).

wiele z nich miało poczucie, że ojcowie realizowali za ich pośrednictwem swoje życiowe, niespełnione marzenia, po czym pozostawało im raczej wrażenie wykorzystania niż docenienia i wsparcia.

Chociaż wiele moich pacjentek określa swoich ojców mianem wiernych sojuszników lub pomocników, większość z nich (jeśli nie wszystkie) zmaga się z nieodpartym wrażeniem, że byli oni ***emocjonalnie nieobecni***[36] lub nieprzewidywalni w swoim ***szalonym gniewie***[37]. Ojcowie ci niekoniecznie musieli być bardziej zagniewani lub nieobecni niż inni. Prawdą jest jednak, że cechy te pozostawiły w ich wrażliwych córkach swój niezatarty ślad. Być może właśnie z powodu wrodzonej emocjonalności kobiety te mówią o gwałtownych reakcjach na przejawy złości, chłodnej, kontrolującej osobowości czy autorytatywnej, nieznoszącej sprzeciwu postawy ojców. Powstał w nich głęboki lęk, który w wielu przypadkach przekształcił się w ogólne przekonanie, że mężczyźni nie są bezpieczni. Co więcej, aby odzyskać poczucie więzi, wiele kobiet nieświadomie sprzymierzyło się ze swoimi ojcami (agresorami) przez próbę utożsamienia się z reprezentowaną przez nich siłą i władzą[38].

> Pewnego razu ojciec tak bardzo się wściekł na moją młodszą siostrę, że jego twarz stała się cała czerwona od gniewu. Pamiętam, że w tamtej chwili obiecałam sobie, że nigdy nie będę taka, jak moja siostra. Zamierzałam być silna — jak on. I że nigdy nie zrobię niczego, co mogłoby sprawić, że jego złość obróci się przeciw mnie.
>
> ***Connie***

[36] Opisując badanie obejmujące 265 kobiet z **SSA**, Anne Paulk (2003) zaznacza, że 46 procent ankietowanych określiło swojego ojca mianem niedostępnego (s. 244).

[37] Bell, Weinberg i Hammersmith (1981) zauważają, że odsetek kobiet, które oceniają swoich ojców jako emocjonalnie nieosiągalnych i wrogich, jest większy w grupie homoseksualnej niż heteroseksualnej (s. 129).

[38] Małe dziewczynki, które identyfikują się z męskimi agresorami i pochłonięte są pełnymi agresji fantazjami na temat sposobów własnej obrony i uzyskania siły, często zmagają się z zaburzeniem tożsamości płciowej (Zucker & Bradley, 1995).

Wszechogarniające poczucie nieobecności i nieosiągalności ojców może wpłynąć na dziewczynki w najróżniejszy sposób. Po pierwsze, ponieważ matki najczęściej nie były psychicznie czy emocjonalnie wspierane przez mężów, ich możliwości zaspokajania emocjonalnych potrzeb córek ulegały często znacznemu osłabieniu. Po drugie, córkom zabrakło niezwykle ważnego, fundamentalnego doświadczenia emocjonalnej więzi i interakcji z mężczyzną. W zamian za to widziały w tacie (mężczyźnie) kogoś obcego czy niepożądanego. Często był on dla nich bezosobowy; postrzegany przez niejako słaby, nieistotny i niepotrzebny, wskutek czego ignorowały go (Whitehead, 1996, s. 352-353). Po trzecie, córki te rozwinęły w sobie poczucie, że nie liczą się w relacji z mężczyzną, ponieważ są kobietami. Wówczas — co jest być może najistotniejsze — został zahamowany ich właściwy proces indywidualizacji.

BRAK AFIRMACJI OZNACZA SKAZANIE NA ZALEŻNOŚĆ

Dziewczynka, jak już wspomniałam, nabiera poczucia własnego Ja stopniowo, w miarę trwania ciepłej i pełnej empatii relacji z mamą. Jednak jej rozwijające się Ja musi także stać się ***odrębne, indywidualne*** i ***wyjątkowe,*** a nie istnieć tylko jako przedłużenie matki. Aby zyskać owo poczucie odrębności czy autonomii (i jednocześnie pozostawać w trwałej relacji z mamą) niezbędne jest zaangażowanie ze strony emocjonalnie zestrojonego z nią ojca, który będzie dostrzegał, potwierdzał i wspierał jej zarysowującą się osobowość i zdrową indywidualność[39].

Jeśli podstawowe poczucie zaufania lub więzi u dziewczynki w stosunku do któregokolwiek z rodziców jest zagrożone, jej proces stawania się odrębną osobą może ulec zahamowaniu. W przypadku,

[39] Zob.: Masterson (1988, s. 33); Wakerman (1984, s. 22). Należy też zauważyć, że stwierdzenie:„Nie jestem mamą", mówi o zdrowym odróżnianiu się dziewczynki od matki. Natomiast zdanie: „Nie chcę być taka jak mama", świadczy o jej stanowczym odcinaniu się i niechęci do identyfikacji z nią, co oznacza, że nie nastąpiła zdrowa separacja dziewczynki lub że od początku nie było bezpiecznej, podstawowej więzi.

gdy córka nie posiada bezpiecznej i ciepłej więzi z ***mamą*** lub nie przejawia chęci utożsamiania się z nią czyjej naśladowania, afirmacja ze strony ojca ulega ograniczeniu. Przez jawne odsunięcie się od matki czy odmowę identyfikacji z nią Ja dziewczynki rozmywa się i ***zanika,*** zamiast rozwijać się w wyjątkową i twórczą osobowość[40]. W konsekewencji może więc brakować kształtującego się i rozwijającego Ja, które ojciec mógłby wspierać (Jordan & Surrey, 1989). W przypadku gdy córka nie nawiązała bezpiecznej i ciepłej więzi z tatą lub nie przejawia zainteresowania procesem indywidualizacji oraz przyjmowaniem aprobaty, ograniczeniu ulega rola i wpływ matki na córkę. Te elementy wewnętrznego Ja córki, które ***zostały*** odnalezione i wyodrębnione w relacji z mamą, mogą wówczas wymieszać się i zagubić w osobowości i tożsamości matki, zamiast zostać uznane za jej własne, wyróżniające ją cechy[41].

Wiele kobiet doświadczających skłonności homoseksualnych cierpi zatem z powodu nigdy nieukończonego, psychicznego i emocjonalnego rozwoju oraz procesu własnej indywidualizacji (Jacobs, 1990). ***Podświadomie*** ciągle odczuwają swoje istnienie jako bezustanną ***zależność*** od matki (z którą mniej lub bardziej świadomie przestały się identyfikować i od której się odcięły, by w ten sposób uniknąć przeżywania lęku w pozbawionej poczucia bezpieczeństwa więzi) oraz jako całkowitą ***niezależność*** od ojca, który jest niedostępny, niezaangażowany emocjonalnie i tak naprawdę nieznany. Pozostają uwięzione w fazie rozwojowej pomiędzy zależnością a wyodrębnieniem, stąd też

[40] W książce *Homosexuality: A Symbolic Confusion* Ruth Tiffany Barnhouse (1977), duchowna Kościoła Episkopalnego i profesor psychiatrii, również stwierdza, że „kobietom, które nigdy w wystarczającym stopniu nie doświadczyły dziecięcej więzi z matką [posiadającym niespełnioną potrzebę zależności], trudniej jest potem podjąć kolejne kroki w swoim rozwoju psychoseksualnym, niezbędne do ugruntowania zadowalającego, heteroseksualnego zaangażowania" (s. 89). Nie są zdolne do pełnego, seksualnego odróżnienia się od ojca, jeżeli wcześniej w pełni nie zidentyfikowały się z matką.

[41] Z powodu wrodzonych różnic pomiędzy tatą (mężczyzną) a córką (kobietą), bliska relacja córki z ojcem sama w sobie wyzwala energię wzajemnego rozróżnienia.

po prostu nie są w stanie ugruntować własnego Ja czy odkryć swej wyjątkowej tożsamości.

Wracając do wcześniejszego diagramu, ich życie można przedstawić graficznie przez postawienie znaku „X" na liniach oznaczających więzi, które powinny istnieć zarówno pomiędzy obojgiem rodziców, jak i pomiędzy nimi a rodzicami. W dzieciństwie kobiety z **SSA** czuły się często „niezakotwiczone" i pozbawione podstawowego „domu", wystawione na niebezpieczeństwa życia i ogromnie potrzebowały, aby ktoś się nimi zaopiekował. Ich dopiero kształtujące się istnienie było w najlepszym razie niepewne.

MODEL RODZINY

Na te wrażliwe, mądre, refleksyjne małe dziewczynki wpłynęły dalsze niuanse, obecne w dynamice i rolach rodziny. Kobiety wychowane w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych często podkreślają tłamszącą naturę ich systemów rodzinnych, między innymi brak fizycznego i werbalnego okazywania uczuć[42], brak tolerancji dla uczuć innych niż gniew, filozofię „wzięcia się w garść"[43], nierozwiązane problemy małżeńskie[44] i tradycyjne lub sztywne role płciowe. (Matki ogromnej

[42] Za Bellem, Weinbergiem i Hammersmith (1981): ogólnie rzecz biorąc, kobiety homoseksualne w mniejszym stopniu niż heteroseksualne obserwowały znaczący i uczuciowy związek *pomiędzy* swoimi rodzicami (s. 136-137).

[43] Elaine Siegel (1988) mówi, jak bardzo poniżali i krytykowali swoje córki niektórzy ojcowie, usłyszawszy, że chodzą one na terapię. Oskarżali je o to, że są „zbyt słabe, by same sobie pomóc. Według nich miały po prostu nagle przestać mieć homoseksualne uczucia — jedynie aktem woli" (s. 217).

[44] W badaniu kohortowym wśród duńskich rodzin, dotyczącym związku między dzieciństwem badanych osób a ich późniejszym wyborem hetero- bądź homoseksualnego małżeństwa, Morten Frisch i Anders Hviid (2006) odkryli, że kobiety, które jako dzieci przeżyły rozwód rodziców, częściej popierały (legalnie w Danii) małżeństwa homoseksualne. Badanie to ujawniło też, że kobiety z **SSA** ze swego okresu dorastania „przypominają sobie raczej częste nieporozumienia i kłótnie swoich rodziców" (Bell, Weinberg & Hammersmith, 1981, s. 137; zob. także: Loney, 1973), w przeciwieństwie do kobiet heteroseksualnych (Saghir & Robins, 1973, s. 300), oraz że częściej niż one doświadczały rozwodu rodziców (Kenyon, 1968).

części kobiet z tej grupy wiekowej były niepracujące). Młodsza generacja wierzących kobiet z **ssa**, wychowana w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych w środowisku wierzącym nie wspomina tak często, jak poprzednia, o powyższych cechach swojej rodziny (z wyjątkiem statusu matki niepracującej). Jednak w moich rozmowach z nimi oraz ich matkami pojawiają się dość regularnie pewne inne wzorce. Rodziny te charakteryzuje często skrajny konserwatyzm i religijna sumienność. Rodzicom wpajano, że ich pierwszym i najważniejszym obowiązkiem jest chronić swoje córki przed negatywnymi wpływami z zewnątrz. W okresie dorastania dziewczyny te czuły się (lub nadal czują) pod ciągłą obserwacją i nadzorem. Nie miały swobody w nawiązywaniu przyjaźni, nie wolno im było także angażować się w „zwykłe" młodzieńcze i społeczne zachowania. W rezultacie często czuły się „zagubione", gdy ich rodzice nieustannie reagowali lękiem na kulturę czy środowisko, w którym ich córki miały nauczyć się żyć i funkcjonować. Dziewczęta te stale napominano, by pracowały ciężej, lepiej i — przede wszystkim — by ***były dobre.*** Jednak niezależnie od tego, jak bardzo się starały, nigdy nie mogły sprostać tym wymaganiom. Doszły do wniosku, że rodzice obawiają się raczej zagrożeń zewnętrznych, aniżeli troszczą o ich myśli, uczucia i rodzącą się wyjątkowość. W końcu odcięły się od nich i żyły tak, jak gdyby były obce w swojej własnej rodzinie.

Wiele kobiet z **SSA**, niezależnie od wieku, nigdy nie doświadczyło jak to jest, gdy wyraża się wobec kogoś swoje najskrytsze myśli i niepokoje, a co dopiero, gdy spotyka się ze zrozumieniem i szancunkiem. Aby zadowalać innych, nauczyły się tłumić swoje uczucia. Przyjęły i zinternalizowały przekazy swojej rodziny, takie jak na przykład: „Uczucia nie są dobre. Odczuwanie nie jest bezpieczne. Nikt nie zniesie moich myśli i uczuć". Jeśli w rodzinie kobiety panowało silne, etyczne przekonanie o samowystarczalności i obowiązku ciężkiej pracy, mogła ona przyswoić sobie również hasło: „Nieważne, jak się czujesz. Po prostu ***masz*** to zrobić!". Wiele moich klientek uważa, że cnotą jest żyć i nie potrzebować jakiegokolwiek wsparcia z zewnątrz, i nigdy nie

przyznać się do choćby najmniejszej potrzeby czy poczucia bezradności. Dla niektórych bezradność i bycie w potrzebie są krańcowym przejawem kobiecej słabości.

JEDNAK ICH SERCA NADAL CZUJĄ

Nawet jeśli Pamela pochodzi z dobrej rodziny, jej dorastanie pełne było głębokiego poczucia osamotnienia i „bezdomności". Mimo odcięcia się od mamy, dezorientacji co do taty i ucieczki od własnej, prawdziwej, kobiecej tożsamości, odzywał się w niej czasem głęboki ból. Nadal może ona niekiedy usłyszeć płacz w swoim wnętrzu. Czuje, że musi przetrwać; wie, że urodziła się po to, aby żyć. Jej zrozpaczone serce nie potrafi przestać szukać dla siebie domu i miłości, do której została stworzona.

> Nawet wtedy, gdy doszłam do miejsca, w którym z całej duszy nienawidziłam mojej mamy i zarzekałam się, że już nigdy jej nie pozwolę siebie skrzywdzić, wiedziałam, że ciągle tli się we mnie to pragnienie: „Kochaj mnie. Tylko mnie kochaj".

Abby

ROZDZIAŁ CZWARTY

Zagubienie i chaos. Nonkonformizm płciowy a życie w społeczeństwie

Niełatwo wejść w bolesne doświadczenie osamotnienia.
Chciałbyś pozostać z daleka od niego,
jednakże w pewnym momencie wkrada się ono w życie każdego człowieka.

HENRI NOUWEN, „REACHING OUT"

Abby jest drugim w kolejności dzieckiem w swojej rodzinie. Urodziła się w cztery lata po narodzinach starszego brata i zaledwie trzynaście miesięcy przed przyjściem na świat młodszego. Wie od matki, że we wczesnym dzieciństwie lubiła przesiadywać na kolanach ojca i oglądać z nim mecze baseballu, jednak przestała to robić w wieku czterech czy pięciu lat. Abby przypomina sobie, że mniej więcej w tym samym czasie jej starszy brat zaczął wykorzystywać ją seksualnie. Pamięta, że od tamtej pory zawsze towarzyszyło jej poczucie, że mężczyźni nie są bezpieczni. Gdy była nieco starsza, grywała w piłkę z chłopakami z sąsiedztwa — był to rodzaj odwetu na starszym bracie za to, że ją wykorzystywał. Abby mówi, że gdy jej młodszy brat bawił się lalkami, ona postawiła na czołgi, które strzelały do lalek i je niszczyły, bo wydawało jej się to znacznie bardziej zabawne. Nauczyła się być jednym z chłopców i nawet przez swoją rodzinę przedstawiana była jako chłopiec. Pamięta też, że często stawała w obronie młodszej siostry Wspomina, że w tamtym okresie rodzice

wielokrotnie się przeprowadzali, co znacznie utrudniało jej oraz jej rodzeństwu nawiązywanie trwałych przyjaźni z rówieśnikami.

W swojej rodzinie stała się kimś w rodzaju rozjemcy. Także w relacjach z innymi ludźmi starała się zadowolić otoczenie. Nie chciała burzyć niczyjego spokoju, nauczyła się więc milczeć i nigdy nie wyrażać swoich własnych pragnień. Próbowała domyślać się, czego mogą chcieć czy potrzebować inni. Po chwili refleksji mówi, że czuje się dzisiaj tak, jakby „zagubiła gdzieś własne Ja" przez to, że stała się obrazem osoby, jaką ludzie chcieli widzieć.

Przez wiele lat Abby nie miała najlepszej przyjaciółki, dopiero w liceum spotkała Suzie. Dziewczęta od razu przypadły sobie do gustu. Pierwszy raz w swoim życiu Abby robiła niektóre z tych rzeczy, jakie wspólnie robią najlepsze przyjaciółki — razem słuchały głośnej muzyki i bez skrępowania śpiewały do niej. Przy Suzie potrafiła się śmiać — było to coś, czego nie robiła od bardzo długiego czasu. Przyjemność sprawiało jej również opiekowanie się Suzie; dumnie mi oznajmiła: „Żaden facet nawet w połowie nie dałby jej tego, co ja mogłam jej dać". Po zastanowieniu się Abby przyznaje, że była tak mocno uwikłana emocjonalnie w tę przyjaźń, że poza nią nie posiadała własnej tożsamości. Ostatecznie ich więź przekształciła się w relację seksualną. Abby wyjaśnia jednak, że nawet dzisiaj pragnie nie tyle seksu z kobietą, ile roztaczania nad nią opieki i troski. Była ona w jednym, trwającym siedemnaście lat związku homoseksualnym. Z racji swoich przekonań religijnych i wyznawanych przez siebie wartości zdecydowała się jednak na czystość seksualną. Obecnie dąży do uzyskania święceń i pracuje w branży elektrotechnicznej.

KSZTAŁTOWANIE SIĘ FAŁSZYWEGO JA

Kiedy przychodzą do mnie kobiety podobne do Abby, często opisują swoją duszę mianem martwej lub pustej. Jako dziewczyny i młode kobiety rozwinęły się fizycznie, intelektualnie oraz zawodowo, na pierwszy rzut oka sprawiają wrażenie stabilnych i niezależnych; pod względem emocjonalnym i psychicznym pozostały jednak na

wcześniejszym etapie rozwoju, oderwane od siebie, nieświadome tłumienia własnych uczuć, opinii, upodobań i antypatii, łącznie z tym, co odnosi się do ich kobiecości.

Moje pacjentki jako małe czy dorastające dziewczynki nie mogły po prostu trwać w tej wewnętrznej próżni. Ponieważ nie miały swojego prawdziwego, kochanego i docenianego przez rodziców Ja, często uciekały w Ja wyobrażone przez siebie lub w jakąś rolę, aby zyskać choć odrobinę poczucia tożsamości. Mogły stać się rozjemcami, podobnie jak Abby, lub osobami, których „nic nie rusza". Jedna z moich pacjentek, gdy miała sześć lat, zaczęła fantazjować o śmierci swoich rodziców. Metodycznie opracowywała plan samodzielnej opieki nad młodszym rodzeństwem. Dzięki fantazjom zyskiwała poczucie mocy i bezpieczeństwa.

„Wyobrażone Ja" nie tylko pozwala kobietom zachować świadomość swego istnienia, stanowi także ochronę przed odczuwaniem głębokiego, wewnętrznego bólu. Niektóre z moich pacjentek zidentyfikowały się na przykład z „tą, której nie można pokochać", lub z „tą złą". Dzięki swemu przeświadczeniu mogły uznawać, że ***one same*** są przyczyną swojej egzystencjalnej pustki i samotności, co pomogło im uniknąć konfrontacji z faktem, że mama lub tata zawiedli czy też nie byli doskonali. Wiele tych fałszywych Ja lub przyjmowanych ról pozwalało im także nie stracić poczucia więzi (np.: jeśli będę rozjemcą, inni będą mnie kochać) lub stanowiło ich metodę samoobrony (np.: jeśli będę twarda, będę bezpieczna).

> W wieku dziesięciu lat zaczęłam żyć w czymś w rodzaju mojego własnego świata. Słuchałam audycji radiowych o bohaterach, takich jak Samotny Włóczęga lub Cień. Wyobrażałam sobie potem, że jestem jednym z nich i że potrafię uratować każdego. Opiekowałam się bratem i mamą, która często chorowała. Nigdy nie odczuwałam strachu. Właściwie niczego tak naprawdę nie czułam. Po prostu zaciskałam zęby, zdecydowana przetrzymać wszystko, co działo się wokół mnie.
>
> *Margaret*

Życie fałszywym lub wymyślonym Ja oznacza, ze dziewczynki te większość energii przeznaczonej na wewnętrzny rozwój wykorzystały na prezentowanie zewnętrznych postaw i zachowań, które pomagały im przetrwać ***kosztem*** formowania się ich wewnętrznych struktur oraz rozwoju prawdziwego Ja. Nieświadomie reagowały zgodnie z sygnałami i reakcjami swoich rodziców oraz innych ludzi w ich otoczeniu, by w ten sposób ustabilizować swój chwiejny, wewnętrzny byt. Jako nastolatki i osoby dorosłe często uzależniały się od afirmacji ze strony swoich partnerek lub przyjaciół dla uzyskania potwierdzenia, że są bezpieczne i akceptowane oraz że ich więź z nimi w dalszym ciągu istnieje.

NONKONFORMIZM PŁCIOWY

Wiele moich pacjentek natknęło się na dodatkowy problem w swoich zmaganiach z tożsamością i relacjami. W dzieciństwie często przejawiały zachowania i pasje, które stereotypowo określane są jako męskie lub nonkonformistyczne, między innymi biegały, dokazywały, poznawały nowe rzeczy, jeździły na rowerze, budowały fortece lub uprawiały sport (Bell, Weinberg & Hammersmith, 1981). Lubiły przebywać na dworze, często wykazywały się odwagą i zuchwałością w swoich podwórkowych szaleństwach i zupełnie nie przejmowały się tym, że mogą się pobrudzić, zadrapać czy nabić sobie siniaki. Nie przepadały zbytnio za zabawą w dom, niańczeniem lalek, herbacianymi przyjęciami i przebieraniem się. Nie bardzo interesowały je czynności kuchenne czy domowe obowiązki. Wielu tym dziewczynkom trudno było usiedzieć spokojnie[1] czy zachowywać się, „jak należy". Były chłopczycami w pełnym tego słowa znaczeniu[2].

[1] Interesujące byłoby zbadanie związku pomiędzy zaburzeniami wynikającymi z braku poświęcania dziewczynce należytej uwagi a jej nadaktywnością i powstaniem u niej **SSA** w późniejszym okresie życia.

[2] W literaturze źródłowej dotyczącej kobiecego homoseksualizmu zauważa się powszechnie, że znacznie więcej homoseksualnych niż heteroseksualnych kobiet mówi o byciu chłopczycami w dzieciństwie. Zob.: Bell, Weinberg & Hammersmith (1981);

> Zapytałam mamy, dlaczego nigdy nie usiadła przy mnie i mi nie poczytała. Wszystko, co pamiętam z dzieciństwa, to bieganie po dworze z dzieciakami sąsiadów. A ona powiedziała: „Nicole, próbowałam. Ale nie mogłaś usiedzieć na miejscu". — Już najwcześniejsze moje wspomnienia dotyczą przebywania z innymi dziećmi, bawienia się z nimi i chodzenia po drzewach.
>
> ***Nicole***

Ponieważ kobiety te przejawiały w dzieciństwie zainteresowania będące naturalnymi upodobaniami i zachowaniami płci przeciwnej, ***w połączeniu*** z ich ponadprzeciętną wydajnością, przedsiębiorczością i sprawnością, uważam, że ich nonkonformistyczne cechy płciowe w większości mają podłoże biologiczne i genetyczne, które stanowi część ich wrodzonej osobowości[3]. Shari opowiadała na przykład, że grała w drużynie gwiazd softballu, jej nazwisko znajdowało się w narodowym rankingu pływackim, w liceum brała udział w biegach przełajowych i miała na swoim koncie liczne osiągnięcia. Nonkonformistyczne cechy płciowe oznaczają też takie naturalne zdolności kobiety, które skłaniają ją do wynajdywania sobie hobby czy wyboru profesji kulturowo bardziej kojarzących się z męskimi. Rzeczywiście, na podstawie badania z roku 2000, obejmującego 1 891 par bliźniąt, badacze Michael Bailey, Michael Dunne i Nicholas Martin (2000) odkryli, że nonkonformizm płciowy jest w dużym stopniu cechą dziedziczną, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Friedman & Downey (1993b); Gundlach & Riess (1973); Paulk (2003); Saghir & Robins (1971,1973).

[3] Nietypowe dla płci zachowania dziewczynek mogą być związane z prenatalnym wpływem neurohormonów, takim jak nadmierne działanie androgenów (Hines, Brook & Conway, 2004). W pewnym obszernym badaniu, obejmującym grupę ponad 14 000 dzieci dowiedziono, że kolejność narodzin ma istotny wpływ na ich dalszy rozwój płciowy i funkcjonowanie w rolach kobiet i mężczyzn. Dziewczynki mające starszych braci przejawiały stosunkowo więcej męskich zachowań (Hines, Johnston, Golombok, Rust, Stevens, Golding & the ALSPAC Study Teams, 2002).

Badacze wykazali, że „znaczny odsetek homoseksualnych mężczyzn i kobiet przypomina sobie z dzieciństwa więcej zachowań typowych dla płci przeciwnej, aniżeli ankietowane osoby heteroseksualne" (Zucker & Bradley, 1995, s. 27)[4].W rzeczywistości nonkonformizm płciowy w dzieciństwie wydaje się być jednym z najsilniejszych *współ*czynników, prowadzących do powstania homoseksualizmu w późniejszych latach[5].Nie oznacza to, że nonkonformizm płciowy bezpośrednio ***powoduje*** homoseksualizm, może mieć jednak znaczący wpływ na jego rozwój[6]. Hilary Mullins w książce pt. ***Evolution of a Tomboy*** pisze:

> Na początku byłam po prostu chłopczycą i nie miało to nic wspólnego z lubieniem dziewczyn.Tak naprawdę w ogóle nie chodziło o to, kogo lubiłam, ale o to, co lubiłam: chodzenie po drzewach, budowanie fortec oraz wszelkie gry, w których rzucało się lub odbijało piłkę (1995, s. 40).

PRZYCZYNY POMIESZANIA W OBSZARZE TOŻSAMOŚCI PŁCIOWEJ

Identyjikacja płciowa jest procesem o dużym ładunku emocjonalnym. W tym czasie dziewczynka rozwija się, zaczyna akceptować swoją kobiecość oraz integrować ją w sobie (Zucker & Bradley, 1995). Z kształtowaniem się tożsamości płciowej wiąże się podwójnie złożone pytanie, które sobie zadaje: „Kim jestem jako dziewczynka

[4] Zob. także: Bailey & Zucker (1995); Bell, Weinberg & Hammersmith (1981); Dunne, Bailey, Kirk & Martin (2000); Green (1980); Gundlach & Riess (1973); Lippa (2000); Philips, Psych & Over (1995); Saghir & Robins (1973).

[5] Zob.: Bailey, Dunne & Martin (2000); Bailey & Zucker (1995); Bell, Weinberg & Hammersmith (1981); Bem (1996); Dunne, Bailey, Kirk & Martin (2000); Gundlach & Riess (1968); Hamer & Copeland (1994); Phillips, Psych & Over (1995); Saghir & Robins (1971); Thompson, Schwartz, McCandless & Edwards (1973).

[6] Nie wszystkie kobiety z **SSA** przejawiały w dzieciństwie zachowania nietypowe dla swojej płci. Podobnie jak wiele nonkonformistycznie zachowujących się dziewczynek nie zmaga się w dorosłym życiu z zaburzeniem tożsamości płciowej czy homoseksualizmem.

i czy dobrze jest być dziewczynką?". Proces ten, choć określany jako normatywny zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców, dla wielu dzieci wcale nie jest łatwy.

Kobiety z **SSA** rodzą się zwykle z biologiczną płcią żeńską. Wiedzą to i czują już od wczesnego dzieciństwa, odpowiednio przypisują przynależność płciową zarówno sobie, jak i innym[7]. Jest to pierwszy krok w rozwoju ich tożsamości płciowej. Krok następny wymaga świadomego rozpoznawania kulturowych ról płciowych, które odróżniają dziewczynki od chłopców. Dziewczynka może rozumieć te stereotypy (np. takie, że dziewczynki bawią się lalkami, a chłopcy samochodami) na poziomie kognitywnym już w wieku dwudziestu sześciu miesięcy. Jeden z badaczy zauważa, że im wyższy jest u dziewczynki poziom inteligencji — a podejrzewam, że dotyczy to w dużym stopniu moich pacjentek — tym bardziej identyfikuje się ona z podstawowymi stereotypami płciowymi (Weinraub, Clemens, Sockloff, Ethridge, Gracely Sc Myers, 1984).

Na tym etapie rozwoju problemem dla moich pacjentek było nie tyle rozpoznanie owych stereotypów w obrębie ról płciowych, ile brak zainteresowania z ich strony takimi kobiecymi cechami czy rolami społecznymi, jakie zostały im przedstawione w rodzinach, szkołach, kościołach i w szerszym środowisku, oraz niechęć do ich wyboru. Ta obojętność lub nawet odczuwany przez nie wstręt mogły być spowodowane po części: 1) ich nonkonformistycznymi cechami i zainteresowaniami płciowymi, 2) sposobem widzenia przez nie zaprezentowanych im cech i ról kobiecych jako restrykcyjne i poddańcze, 3) istniejącym już wcześniej wzorcem ogólnego nieutożsamiania się z kobietami i z kobiecymi rolami. Niemniej jednak, aby ostatecznie móc poczuć się bezpiecznie w swojej dziewczęcej czy kobiecej tożsamości, dziewczęta te potrzebowałyby odkryć choć ***kilka*** godnych pożądania i szacunku cech u choćby ***kilku*** kobiet lub

[7] Nie jest to regułą. W przypadku niektórych lesbijek już w dzieciństwie można było zauważyć i formalnie zdiagnozować zaburzenie tożsamości płciowej.

wśród społecznych wyobrażeń na temat kobiecości, a następnie się z nimi utożsamić. Jeśli dziewczynka o nonkonformistycznych cechach płciowych spotka na swej drodze kobietę, która lubi te same rzeczy, co ona, i jeśli będzie otrzymywać od niej stałą, bezwarunkową akceptację, szacunek i potwierdzenie dla siebie jako dziewczynki, wszystko dobrze się ułoży W dalszym ciągu będzie rozwijać w sobie zdrowe poczucie kobiecości.

Niestety, moje pacjentki nie poznały innych dziewczynek, podzielających ich zainteresowania. Zobaczyły natomiast chłopców i stwierdziły, że oni — w przeciwieństwie do ich sióstr, odbywających herbaciane przyjęcia — bawią się znacznie lepiej! Również na podstawie obserwacji swoich rodziców wiele kobiet, gdy były dziewczynkami, doszło do wniosku, że mężczyźni, w porównaniu ze stojącymi na drugorzędnej pozycji ich żonami, mają znacznie więcej wolności i władzy. Dodatkowo dorastały one w środowiskach, które wymagały od nich dopasowania się do sztywnej definicji kobiecości, lub gdzie zawstydzano je i kazano wierzyć, że przez swoje zainteresowania i zdolności są mniej dziewczęce, a ich inność jest nie do zaakceptowania.

> W szóstej klasie poszłam do nauczyciela muzyki i oznajmiłam mu, że chcę nauczyć się grać na perkusji. Wyśmiał mnie i powiedział, że dziewczynki nie grają na perkusji. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego dziewczynki nie mogą robić tych samych rzeczy, które robią chłopcy. To było przecież niewinne pragnienie. W wieku dwunastu lat nie byłam jeszcze feministką.
>
> E U m

Za sprawą tego rodzaju upokorzenia i ukrytego odrzucenia wyjątkowych zainteresowań dziewczynki w jej dociekliwym umyśle może narastać coraz więcej pytań. W konsekwencji pojawią się wątpliwości, czy dobrze jest być dziewczynką — szczególnie zaś, gdy nosi już ona w sobie negatywne wyobrażenie na temat ról płciowych. Może też zastanawiać się, czy jest „normalna", skoro nie interesują jej tradycyjne

kobiece role, i pytać sama siebie: „Czy ja chcę być dziewczynką? Czy chcę być taka, jak inne kobiety w moim otoczeniu?". Pytania i wątpliwości dziewczynki, oscylujące wokół tego, czy jest ***wartościowa*** jako istota płci żeńskiej i czy można ją ***zaakceptować***-ją samą, a nie jej nonkonformistyczne zainteresowania — mogą spowodować trudności w dalszym kształtowaniu się jej tożsamości płciowej (van den Aardweg, 1997). Należy podkreślić, że niestereotypowe cechy płciowe dziewczynki i związane z nimi bycie chłopczycą (objawiające się np. w preferowaniu przez nią praktycznych ubrań czy obcinaniu się na krótko) w żaden sposób nie umniejszają jej kobiecości i mogą być postrzegane po prostu jako mieszczący się w normie wariant indywidualnej, kobiecej różnorodności.

„CHCIAŁABYM BYĆ CHŁOPCEM"

Kiedy dorastająca dziewczynka odpowie przecząco na przedstawione wyżej pytania, w jej delikatny, kruchy obraz siebie wkrada się rozczarowanie własną kobiecością. Zamiast cieszyć się z tego, że jest dziewczynką, która gra w piłkę lepiej niż większość chłopców, zaczyna całkowicie odrzucać swoją płeć. A jeśli doszła do wniosku, że bycie chłopcem ogólnie jest lepsze, wówczas w naturalny sposób pojawia się w niej myśl: „Chciałabym być chłopcem".

Regularne pielęgnowanie w sobie pragnienia, aby być chłopcem, może zmienić się w obsesję. Od tego momentu sprawy zaczynają przybierać zły obrót. Poza zwykłym preferowaniem zainteresowań stereotypowo postrzeganych jako męskie i ich rozwijaniem ze względu na jej wrodzone zdolności, dziewczynka może celowo wzmacniać w sobie męskie cechy i zachowania i uciekać w ten sposób od napawającej ją lękiem kobiecości czy ról kobiecych[8].

[8] Lilian Faderman (1991) w dokonanym przez siebie przeglądzie literatury źródłowej dotyczącej kobiecego homoseksualizmu relacjonuje, że w latach sześćdziesiątych wielu lesbijkom nie odpowiadała tradycyjna rola kobiety — słaba, pasywna i cechująca się bezsilnością, dlatego też przyjęły męską tożsamość seksualną, co w wielu przypadkach poprzedziło rozwój ich lesbijskiej seksualności.

Tak więc, podczas gdy inne dziewczęta o bardziej chłopięcym stylu bycia wkładają męskie ubrania mimochodem, ona zaczyna usilnie dążyć do ubierania się jak chłopak (a także do naśladowania męskich nawyków i zachowań, jak na przykład oddawanie moczu na stojąco), jednocześnie odnosząc się z ***ogromną niechęcią*** do kobiecego wyglądu czy zachowania. Dziewczęta te mogą wyraźnie identyfikować się z męskim oprawcą przez wzmaganie w sobie agresji, poczucia mocy oraz snucie fantazji na temat sposobów obrony siebie. Większość z nich doświadcza wówczas głębokiego konfliktu w obrębie tożsamości płciowej. Wiele kobiet z **SSA** potwierdza, że nie czują się z nią naprawdę zintegrowane. Podobnie jak dziewczynki z Zaburzeniem Tożsamości Płciowej (**GID** — ***Gender Identity Disorder*** — **DSM-IV-TR**, 302.6)[9], odnajdują one poczucie bezpieczeństwa lub możliwość wyzwolenia od lęku przez pełną identyfikację z rolą mężczyzny. Nicole przypomina sobie, że naśladowała swojego brata: wychodziła na dwór, zdejmowała koszulę i pluła. — „Mój brat był ***cool*** i ludzie go lubili, więc chciałam być taka jak on". Connie wspomina, że w zabawie była zawsze silnym, złym kowbojem, a gdy bawiła się w dom, odgrywała rolę brata lub ojca. Kiedyś, z okazji święta Halloween, Cathy przebrała się za perkusistę Petera Besta, kiedy indziej za piłkarza. Twierdzi, że w męskim przebraniu po prostu czuła się lepiej.

Dziewczynka może też otrzymywać sygnały społeczne, które wzmacniają jej kreowanie się na mężczyznę. A ponieważ jej relacje z ludźmi opierają się na prezentowanej przez nią męskiej roli, ów konflikt w sferze tożsamości płciowej staje się integralną częścią systemu więzi, a tym samym — środkiem przetrwania[10].

[9] Stwierdzono, że „zaburzenie tożsamości płciowej w dzieciństwie silnie łączy się z późniejszym homoseksualizmem" (Zucker & Bradley, 1995, s. 25).

[10] Porównując chłopczyce z niechłopczycami, badacze Katherine Williams, Marilyn Goodman i Richard Green (1985) odkryli, że podczas pierwszego roku życia chłopczyce doświadczały znacznie mniej fizycznego kontaktu ze swoimi matkami, w mniejszym stopniu je naśladowały, preferowały kontakt z ojcem, a także, że ich matki ogólnie przejawiały mniej kobiecych cech niż matki niechłopczyc, były też głównymi osobami,

W książce ***Tomboys: Tales of Dyke Derring-do,*** opisującej historie lesbijek, które w dzieciństwie były chłopczycami, redaktorzy zauważają, że dla wielu kobiet za ich byciem chłopczycą kryło się coś więcej, niż tylko chłopięcy wygląd i zachowanie; było to „źródło siły, które pozwalało im przetrwać [...] wykorzystanie seksualne, prześladowanie, społeczną dezaprobatę, dysfunkcję w rodzinie oraz inne zamachy na ich osobowość" (Yamaguchi & Barber, 1995, s. 13). Pewna zdeklarowana lesbijka stwierdza: „Chłopczyca była tą moją częścią [...] która trzymała mnie przy życiu, a później mną pokierowała — nie tylko moją głową, ale również sercem i ciałem — do wykonania skoku w filozofię życia zwaną homoseksualizmem" (Mullins, 1995, s. 48-49). Odrzuca ona czysto genetyczne wyjaśnienie skłonności homoseksualnych i sądzi, że jej homoseksualizm jest wynikiem złożonego procesu, który przebiegał poza jej świadomością, i w którymś momencie subtelnie związał się ze skrajną chłopczycą w niej (s. 48).

Wiele moich pacjentek — po tym, jak przybrały zmaskulinizowany wygląd i tożsamość (a nieraz także męski pseudonim) — często mylono z chłopcami. Słyszały też obraźliwe uwagi pod adresem swojej powierzchowności, co jeszcze bardziej utrudniało im proces identyfikacji płciowej. Jedna z moich pacjentek — Lynn — stwierdziła, że chociaż zawsze chciała być chłopcem, bolało ją, gdy ludzie ***rzeczywiście myśleli***, że nim jest. Inna pacjentka, Mary, powiedziała, że próby ujarzmienia jej przez matkę, krytykującą jej męską powierzchowność, jedynie wzmacniały w niej wewnętrzną determinację, aby tym bardziej przypominać chłopca.

BŁĘDNA IDENTYFIKACJA Z MĘSKOŚCIĄ ORAZ BRAK PSYCHOSEKSUALNEGO ODRÓŻNIENIA

Zatem z kim naprawdę utożsamiły się te kobiety? Zarówno literatura z lat wcześniejszych, jak i obecna, a także badania nad kobiecym

odpowiedzialnymi za dyscyplinę w domu i budżet rodziny, być może z powodu nieobecności lub pasywności męża.

homoseksualizmem, powszechnie sugerują, że wiele kobiet z **SSA** utożsamiło się ze swoimi ojcami, będącymi przeciwieństwem ich matek[11]. Z pewnością wzorowały się na chłopcach i mężczyznach, zastanawiam się jednak, do jakiego stopnia naprawdę utożsamiły się z nimi ***emocjonalnie.*** Naśladowczy proces identyfikacji dziecka z rodzicem tworzy się na podstawie bezpiecznej więzi z nim, wzajemnego szacunku i podziwiania go. Jak już wspomniałam, nawet te dziewczynki, które wydawały się być blisko ojców, w swoim subiektywnym odczuciu rzadko kiedy doświadczały ciepłego zaangażowania z ich strony lub szacunku dla swego prawdziwego, wyjątkowego Ja. Postawiłabym także hipotezę, że w przypadku, gdy dziewczynka bardziej identyfikuje się z ojcem, niż się od niego odróżnia, czyni tak z konieczności — być może w poszukiwaniu źródła siły (bezpieczeństwa) do przezwyciężenia bezradności lub lęku, jakich doświadcza w relacji z matką[12]. Ten rodzaj ***błędnego*** utożsamienia się jest jej strategią obronną oraz desperacką próbą przetrwania — nie można zatem określać go mianem właściwego czy rozwojowego procesu identyfikacji.

Jeżeli dziewczynka obronnie zidentyfikuje się z ojcem (lub z męskością) w celu chronienia swojego kruchego poczucia własnego Ja, wpłynie to niekorzystnie na jej dalszy proces seksualnego

[11] Zob.: Jacobs (1990); Saghir & Robins (1973); Socarides (1968,1978); van Eeden-Moorefield & Lindsey (2005). Istnieją również doniesienia przeciwne, które mówią, że kobiety z **SSA** nie czuły się blisko żadnego ze swoich rodziców (Thompson, Schwartz, McCandless & Edwards, 1973, s. 125), dlatego też nie chcą być takie jak oni i nie utożsamiają się z nimi (Macintosh, 2002). Niektóre badania w istocie dowodzą, że kobiety z **SSA** identyfikują się z ojcem nawet w mniejszym stopniu niż kobiety heteroseksualne (Bell, Weinberg & Hammersmith, 1981, s. 133).

[12] Jean-Michel Quinodoz (1989) sugeruje, że córka, która nie umie oddzielać się od matki lub się z nią utożsamić w zdrowy sposób, będzie naśladować „ojca przez sentymentalny sposób identyfikacji z celem służącym spójności ego" (s. 57). „Używa tej identyfikacji [z ojcem], by zyskać pewien stopień oderwania się od obrazu matki oraz jego niebezpiecznych i zagrażających aspektów", co pozwala jej utrzymać poczucie swojej *subiektywnej tożsamości* (McDougall, 1980, s. 87).

różnicowania płci. Udowodniono, że ojcowie mają decydujący wpływ na rozwój pojęcia męskości i kobiecości oraz na kształtowanie się tożsamości seksualnej zarówno u chłopców, jak i u dziewczynek: bezpieczna więź syna z tatą stanowi dla niego oparcie w seksualnym odróżnieniu się od mamy; bezpieczna więź córki z tatą pomaga jej w seksualnym odróżnieniu się od niego. Niezależnie od tego, czy dziewczynka aktywnie odmawia również identyfikacji z kobiecością i dystansuje się wobec niej, brak seksualnego odróżnienia się od taty może spowodować, że nie zaakceptuje ona swojego ciała lub tożsamości płciowej jako wyróżniających cech kobiecych.

Wiele kobiet z **SSA** nosi w sobie głębokie poczucie niższości i wewnętrzne przekonanie, że być może już w wieku trzech lub czterech lat coś było nie tak z ich kobiecością. Często narastał w nich poważny konflikt, a nawet pojawiały się myśli o transseksualizmie, w odniesieniu do własnego ciała i jego kobiecych narządów. Lynn sądziła w dzieciństwie, że byłaby urocza jako chłopiec, ale jako dziewczynka — nie. Jordan natomiast często śniło się, że ma penis i że jest mężczyzną[13].

Chociaż nie wszystkie kobiety z **SSA** zmagają się z tak głębokim konfliktem dotyczącym własnej płci, zwykle odczuwają w tym obszarze wewnętrzny dyskomfort i brak bezpieczeństwa, a ich percepcja kobiecości jest zaburzona[14]. W dzisiejszej kulturze istnieje tendencja

[13] W oparicu o wspomnienia moich pacjentek mogę powiedzieć, że niektóre z nich spełniają większość kryteriów dziecięcego. Kenneth Zucker oraz Susan Bradley (1995), wybitni specjaliści w leczeniu dziecięcego **GID** zauważają pewne czynniki wspólne zarówno dla życia i rodziny dziewczynek z **GID**, jak i dla wielu kobiet z **SSA,** np.: wzorzec więzi, w którym brakuje poczucia bezpieczeństwa, trudności rodziców z regulowaniem uczuć, depresja matki lub jej niedostępność, sztywne role płciowe i konflikty pomiędzy rodzicami. Wrodzone cechy charakteru dziewczynek obejmują: ich szczególną wrażliwość na uczucia rodziców i na ich braki, przeszkody w kształtowaniu się emocjonalnej więzi z matką, nonkonformistyczne zainteresowania płciowe oraz identyfikowanie się z „oprawcą", którym zwykle jest ojciec (zob.: s. 253-264).

[14] Anne Paulk (2003) mówi, że 90 procent spośród 265 przebadanych przez nią kobiet „oscylowało w dzieciństwie pomiędzy ambiwalentnymi uczuciami wobec posiadanej

do umniejszania lub ignorowania faktu, że ludzie posiadają określoną płeć, i do patrzenia na nich tak, jak gdyby byli androgyniczni lub bezpłciowi. Obraz męskości i kobiecości zaciera się przez wymieszane ze sobą wyobrażenia i maski uniseksualne, co oznacza, że młode kobiety — spośród których pewna część być może już ma problem z utożsamieniem się z matką i odróżnieniem od ojca — zachęcane są do postrzegania tej mieszanki męskości i kobiecości jako normatywnej i pełnoprawnej opcji, którą można stawiać sobie za wzór i za jej pomocą nadawać sens własnej, podstawowej tożsamości. Niestety, ta kulturowa niejasność wprowadzi jeszcze więcej zamętu w proces rozwoju seksualnego kolejnych pokoleń młodych kobiet.

TRAUMA I WYKORZYSTANIE SEKSUALNE

W przeciwieństwie do popularnego poglądu, trauma i wykorzystanie seksualne nie powodują bezpośrednio kobiecego **SSA**. Niektóre kobiety z **SSA** przeżyły w dzieciństwie wykorzystanie seksualne (**CSA = *Childhood Sexual Abuse*),** jak na przykład Abby; a inne nie, jak na przykład Pamela[15]. Ale wiele kobiet, podobnie jak Pamela, również zmaga się ze wstydem, nieufnością, niskim poczuciem własnej wartości, zaburzeniami nastroju i tożsamości, mają też trudność z bliskością i intymnością — są to powszechne objawy wykorzystania seksualnego.

Także emocjonalne uwikłanie może być przyczyną identycznych symptomowi konfliktów wewnętrznych[16], jako że wiele moich pacjentek, zdradzających powyższe symptomy, nie doświadczyło

przez siebie płci żeńskiej a zupełną nieakceptacją tego faktu" (s. 248). Lesbijki znacznie częściej niż kobiety heteroseksualne przyznawały, „iż czuły się jak mężczyzna lub jak chłopak" (Phillips, Psych &c Over, 1995, s. 13).

[15] Uznaje się jednak, że większość kobiet dorastających w dzisiejszych czy postmodernistycznych czasach doświadcza pewnego rodzaju pośredniego wykorzystania seksualnego poprzez główny nurt obecny w mediach i współczesnej kulturze, który uprzedmiotawia kobiety.

[16] Zob.: *The Emotional Incest Syndrome*, Love & Robinson (1990).

w dzieciństwie wykorzystania. Nigdy nie czułam się zbyt dobrze w tak zwanym polowaniu na czarownice — czyli w doszukiwaniu się ukrytych wspomnień lub potencjalnie wypartych czy zignorowanych doświadczeń, ponieważ uważam, że może istnieć również inne wytłumaczenie tych objawów.

Dr Colin Ross (2000), specjalista od traumy, podkreśla, że możliwe jest, by osoba dorastająca w przeciętnej rodzinie, która nie doświadczyła ani rażącego zaniedbania fizycznego, ani też przemocy fizycznej czy seksualnej, mimo wszystko nosiła na sobie piętno traumy (s. 76), objawiające się poprzez symptomy, takie jak: lęk, depresja, stres pourazowy, objawy somatyczne lub trudności w relacjach i zaburzenia osobowości (Gold &, Seifer, 2002, s. 61). W swojej książce ***Diagnostic and Statistical Manual ofMental Disorders*** (2002) Ross wyjaśnia, że

> trauma może być ***subtelna*** [wyróżnienie autorki] i rozciągać się daleko poza granice przyjętej definicji. Ostra krytyka, nieobecność emocjonalna, perfekcjonizm połączony z brakiem przyzwolenia na błędy, skrajne podwójne wiązanie oraz inne rodzaje presji wywieranej przez rodziców na dziecko nie są zwykle postrzegane jako „trauma", ale z pewnością mogą wywierać traumatyczny wpływ na rozwój jednostki (s. 212-213).

Ross zauważa, że dla wielu pacjentów, którym postawiono różnego rodzaju diagnozy kliniczne[17],najbardziej dotkliwe były „rodzicielskie błędy zaniedbania, nie zaś błędy nadużycia [...]. Głębszą traumą jest brak zwykłej miłości, uczucia, troski, uwagi i ochrony. Traumą jest nie być kimś wyjątkowym dla mamy i taty" (s. 71). Wyciąga on następujący wniosek: ***największą traumę powodują zaktócenia***

[17] Szereg badań potwierdza wysoką liczbę klinicznych rozpoznań wśród gejów i lesbijek: Cochran, Sullivan & Mays (2003); Sandfort, de Graaf, Bijl & Schnabel (2001); Warner, McKeown, Griffin, Johnson, Ramsay, Cort i in. (2004).Temat ten rozwinięto w artykule *Psychopathology and Homosexuality* na internetowej stronie książki.

w dziecięcym systemie relacji[18]**.** W świetle subiektywnego doświadczania przez moje pacjentki braku bezpiecznej więzi oraz przyjmowania dysfunkcjonalnych ról w rodzinie staje się zrozumiałe, dlaczego tak wiele z nich cierpi wskutek licznych urazów psychicznych.

Oczywiście, wiele kobiet z **SSA** przypomina sobie i mówi o doznaniu klasycznej traumy i wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Szereg badań wykazało, że liczba przypadków **CSA**[19] jest generalnie wyższa wśród lesbijek (od 30 do 56 procent)[20] w porównaniu do ogólnej populacji kobiet (od 15 do 32 procent)[21]. Badacze: Lechner, Vogel, Garcia-Shelton, Leichter i Steibel (1993) oraz Wise, Zierler, Krieger i Harlow (2001) odkryli, że kobiety, które doświadczyły **CSA,** są bardziej podatne na późniejsze doświadczenia homoseksualne niż te, które w dzieciństwie nie doświadczyły wykorzystania.

Kobiety z **SSA**, które padły ofiarą wykorzystania seksualnego, mówią o różnych rodzajach traumatycznych doświadczeń[22] — począwszy od gwałtu, przez kazirodztwo ze strony ojca, matki lub innych

[18] Teoretycy zajmujący się więzią zgadzają się co do tego, że rzeczywiste lub postrzegane przez córkę zaniedbanie emocjonalne (które pojawia się np. w przypadku matki obojętnej czy emocjonalnie niedostępnej) jest dla niej bardziej krzywdzące, niż zaniedbanie fizyczne albo inne formy nadużycia (Levy & Orlans, 1998).

[19] Należy zauważyć, że przedstawione poniżej badania opierają się na różnych definicjach **CSA**, podobnie jak definicja dzieciństwa obejmuje różne rozpiętości wiekowe.

[20] Zob.: Balsam, Rothblum & Beauchaine (2005); Hall (1996); Hughes, Haas, Razzano, Cassidy & Matthews (2000); Hughes, Johnson & Wilsnack (2001); Matthews, Hughes, Johnson, Razzano & Cassidy (2002); Roberts & Sorensen (1999); Tjaden, Thoennes & Allison (1999); Welch, Collings & Howden-Chapman (2000).

[21] Zob.: Anderson, Martin, Mullen, Romans & Herbison (1993); Fergusson, Lynskey, Horwood (1996); Lechner, Vogel, Garcia-Shelton, Leichter & Steibel (1993); Vogeltanz, Wilsnack, Harris, Wilsnack, Wonderlich & Kristjanson (1999). Dalsze informacje na temat występowania i charakteru wykorzystania seksualnego pośród homoseksualnych kobiet znajdują się na internetowej stronie książki.

[22] Balsam, Rothblum & Beauchaine (2005); Bradfort, Ryan & Rothblum (1994); Cameron & Cameron (1995); Peters & Can treli (1991); Tjaden, Thoennes & Allison (1999); Tomeo, Templer, Anderson & Kotier (2001).

członków rodziny (kobiet i mężczyzn), do epizodów wykorzystania przez chłopców rówieśników. Być może z powodu głębokiej wrażliwości tych dziewcząt i ich nieukształtowanej jeszcze tożsamości płciowej nawet pojedyncze zdarzenie może wzbudzić ich nienawiść do samych siebie jako dziewczynek oraz umocnić je w przekonaniu, że wszyscy chłopcy (i mężczyźni) to „świnie". O charakterze i intensywności negatywnego wpływu wykorzystania na pacjentki[23] przesądza prawdopodobnie ***kontekst wykorzystania***, czyli ich sposób poradzenia sobie z traumą oraz obecność (lub brak obecności) czynników łagodzących (jak np. wsparcie ze strony rodzica).

Dziewczynki, które często bawiły się z chłopcami, mogły paść ofiarą dziecięcej ciekawości swoich przyjaciół i ich, nie tak znowu niewinnych, eksperymentów seksualnych. Niektórym dziewczętom nie wolno było zamykać się w łazience lub w sypialni; w domu regularnie narażone były na widok męskiej nagości lub wymagano od nich obejmowania rodziców i masowania im pleców, nawet jeśli wyrażały swój sprzeciw. Wiele moich pacjentek otwarcie przyznało, że ***wiedzą***, iż wolą kobiety od mężczyzn, ponieważ mają dosyć „śliniącej się męskiej seksualności".

Wiele kobiet z **SSA** cierpi także z powodu bezpośredniego wpływu tego, co określane jest mianem klasycznego, słownego, emocjonalnego lub fizycznego nadużycia[24].

> Miałam pięć lat, gdy zmarła moja matka; wówczas od razu zostałam oddzielona od mojej jedynej siostry. Była tylko trochę starsza ode mnie, a musiała zamieszkać zupełnie gdzie indziej.

[23] Długofalowe skutki traumy i wykorzystania ulegają dalszej intensyfikacji w rodzinach, w których wzorce relacyjne nie dają poczucia bezpieczeństwa i którym brakuje wewnętrznej spójności (Alexander, 1992, s. 185).

[24] Ogólnie kobiety z **SSA** znacznie częściej niż kobiety heteroseksualne wspominają, że były maltretowane przez swoich rodziców (Corliss, Cochran &c Mays, 2002, s. 1172-1173), mówią także o częstszym występowaniu nadużyć w swojej rodzinie pochodzenia (Balsam, Rothblum & Beauchaine, 2005; Ross & Durkin,2005; Tjaden, Thoennes & Allison, 1999).

> Za każdym razem, gdy ją widziałam i okazywałam jej uczucia, moja macocha krzyczała do mnie: „Przestań się głupio zachowywać". Moja siostra wyszła za mąż w wieku siedemnastu lat, a macocha utyskiwała nade mną: „Dlaczego ona nie może cię zabrać? Dlaczego nie weźmie cię do siebie?".

Alaina

Dziewczęta te noszą w sobie głębokie poczucie wstydu i wewnętrznego zła. W rodzinach, w których królowały chaos i przemoc, moje pacjentki często jako jedyne próbowały powstrzymać panujące tam szaleństwo.

Jednak niezależnie od charakteru doświadczonego nadużycia życie dziewczynki i jej świat nigdy nie będą już takie same po tym, jak została seksualnie wykorzystana lub przeżyła traumę. Odtąd jej wewnętrzny „dom" wygląda tak, jakby przeszedł przez niego huragan. Ściany nadal stoją (czasami ledwo się trzymają), ale zniknął dach, zniknęły też okna i drzwi — a ona pozostała spustoszona, pogrążona w smutku i obnażona. Podobnie jak wiele innych dzieci, które przeżyły traumę czy wykorzystanie, dziewczynki te pozostają ***zupełnie same*** z fizycznymi, emocjonalnymi i psychicznymi gruzami swojego życia, przygniatającymi ich niezależną osobowość. W końcu wiele z nich kwestionuje także istnienie Boga, ponieważ dorastają w ciągłym braku zaufania i błędnym wyobrażeniu na temat Jego charakteru i troski. Są to jednak tylko niektóre problemy, z jakimi muszą zmagać się moje pacjentki w swojej ciągłej próbie przetrwania.

BRAK PRZYJACIÓŁEK W DZIEDZINSTWIE

Ponieważ matka Margaret dużo pracowała, dziewczynką opiekowała się babcia. Okresowo Margaret mieszkała także u ciotki. Gdy miała sześć i pół roku, jej rodzice rozwiedli się, wtedy razem z matką przeprowadziły się do innego miasta. Rok później przeniosły się do Kalifornii, a już w następnym roku do Wyoming, gdzie zamieszkały u dziadków Margaret, zanim nie znalazły własnego mieszkania. Zaledwie jednak dwa lub trzy miesiące po tym, jak je znalazły, znowu

się przeprowadziły. Gdy Margaret miała dziewięć lat, zamieszkały u krewnych w Idaho, dopóki nie znalazły swego ostatecznego domu. Ów „ostateczny" dom znów jednak okazał się być tylko na rok — do czasu, gdy przeprowadziły się po raz kolejny[25]. Po zastanowieniu się nad tym Margaret przyznaje, że w dzieciństwie doświadczała niepewności siebie i nigdy nie miała żadnych przyjaciół.

Kobiety z **SSA** częściej niż kobiety heteroseksualne mówią o niższym poziomie angażowania się w relacje społeczne i o mniejszej liczbie przyjaciółek czy koleżanek w okresie szkoły podstawowej[26].

> Pamiętam, jak przyglądałam się Suzie i Monice. Były najlepszymi przyjaciółkami. Zadawałam sobie pytanie, dlaczego ja nie mam takiej przyjaciółki? Były też Debbie i Martha, Linda i Gabrielle. A ja trzymałam zawsze z Tomem, Bennym, Rickym — i wszystkimi tymi chłopakami. Nie miałam najlepszej przyjaciółki i nie rozumiałam, dlaczego tak jest. Bardzo chciałam ją mieć.
>
> ***Connie***

Wiele moich pacjentek wiedziało, że nie pasują do pozostałych dziewczynek. Niektóre twierdzą, że było im z tym dobrze oraz że i tak nie chciałyby „robić wszystkich tych głupich rzeczy, które robią dziewczynki". Za ich postawą obronną kryje się jednak głęboki, wewnętrzny bólu i pustka. Często czuły się bezradne, ponieważ nie mogły zrozumieć, w czym tak bardzo różnią się od swoich rówieśniczek oraz dlaczego nie mogą nawiązać albo utrzymać przyjaźni[27].

[25] Wiele moich pacjentek w dzieciństwie często zmieniało miejsce zamieszkania.

[26] Bell i in. (1981, s. 15); Gundlach & Riess (1968,1973); Van Wyk & Geist (1984). Dziewczynki zachowujące się niestereotypowo i nonkonformistycznie względem swojej płci czują się zwykle najlepiej w kontakcie z chłopcami, mają tendencję do bycia samotnicami, a interakcje społeczne sprawiają im więcej trudności niż pozostałym dziewczynkom (Green, Williams & Goodman, 1982).

[27] Yarhouse, Brooke, Pisano i Tan (2005) odkryli, że w ich niewielkiej grupie badawczej wśród młodych mężczyzn i kobiet z **SSA** poczucie „inności" jest ważnym

Wiele można by opowiadać o licznych wydarzeniach, w których ich rówieśnice celowo usuwały je poza nawias, zdradzały je lub dokuczały im.

W książce o kobiecej przyjaźni Terri Apter i Ruthellen Josselson opisują tragedię tego rodzaju izolacji: „Jeśli boimy się, że nie znajdziemy przyjaciół, którzy mogliby zrozumieć zawiłe i wstydliwe aspekty naszego charakteru, same skazujemy się na przebywanie w więzieniu naszych psychicznych symptomów albo wpadamy w depresję" (1998, s. 110). Ogólnie rzecz biorąc, poza depresją moje pacjentki cierpiały także z powodu braku bezpieczeństwa, czuły się niepoznane i całkowicie niezdolne do nawiązania i utrzymania przyjaźni. Wzmagało to tylko ich dotychczasowe, negatywne wyobrażenie o sobie i rosnący brak poczucia własnej wartości, zwłaszcza że kompetencja relacyjna w istotny sposób wpływa na pozytywne mniemanie o sobie w rozwijającej się kobiecie. Kruche poczucie własnej wartości moich pacjentek w dzieciństwie przypuszczalnie opierało się raczej na ich zewnętrznych osiągnięciach i dokonaniach, niż na powodzeniu w relacjach.

> Udało mi się zaprzyjaźnić z tą najcudowniejszą dziewczynką. Ledwie mogłam uwierzyć, że chciała mieć we mnie przyjaciółkę. Pewnego razu nocowała u mnie, a ja poczułam nagle nieodpartą chęć, aby ją dotknąć. Tak się zawstydziłam i zmieszałam, że zerwałam tę przyjaźń, tak po prostu, bez żadnego powodu. Cóż, nie do końca bez powodu — ja znałam ten powód: byłam złą osobą. Ona próbowała odbudować naszą relację, ale ja potraktowałam ją chłodno. Na zewnątrz okazywałam postawę: „Nie obchodzi mnie, jak się czujesz". Ale prawdę mówiąc, byłam tym zdruzgotana jeszcze przez następne dwa lata!
>
> ***Sam***

i powtarzającym się czynnikiem, który często towarzyszył ankietowanym już od siódmego roku życia. Yarhouse, Tan i Pawłowski (2005) dokonali podobnego odkrycia.

Nawet jeśli nudziło je to, co zwykle robiły lub o czym rozmawiały inne dziewczynki, w dalszym ciągu przeżywały ból swego wiecznego braku przynależności. Poczucie włączenia jest niezwykle istotne dla budowania kobiecej tożsamości i zintegrowania się z nią[28]. Podobnie też w wieku młodzieńczym wiele tych kobiet nie poznało sposobów robienia makijażu, zakładania pończoch czy chodzenia w butach na wysokim obcasie, albo też niekoniecznie im na tym zależało. Mimo wszystko nadal miały poczucie wykluczenia z grona rówieśnic i jedynie zaglądania tam z zewnątrz[29], utraty ważnego etapu uspołecznienia płciowego i opuszczenia ważnej lekcji o tym, jak bawią się czy rozmawiają ze sobą dziewczynki[30].

W dzieciństwie lub w okresie dojrzewania ich rosnące pragnienie, aby mieć przyjaciółkę (nie wspominając już o ich wciąż niezaspokojonej potrzebie „domu" w matce oraz „domu" w sobie), często doprowadzało je niemal do relacyjnej desperacji, co oznaczało, że zaprzyjaźniłyby się dosłownie z kimkolwiek. Nieco później, gdy wkroczyły w wiek dorastania, wiele ich znajomości zaczęła cechować zaborczość i coraz większa zależność.

[28] Aby dziewczynka mogła rozwijać swoje prawdziwe Ja, potrzebuje innych dziewczynek, które „służyłyby jej za wzorzec, wspierały ją i ośmielały w stawaniu się kobietą. Ale by w pełni stała się sobą, musi ustalić granicę pomiędzy sobą a nimi, a także umieć określać siebie niezależnie od nich" (Sheehy, 2000, s. 167).

[29] W swoim bestsellerze pt. *Ocalić Ofelię* (1998) Mary Pipher zauważa, że dziewczynki, które nie wyróżniają się swoim wyglądem, pozostają zwykle na uboczu życia społecznego (s. 48).

[30] W książce pt. *Connecting: The Enduring Power of Female Friendship* Sandy Sheehy (2000) wyjaśnia, że właśnie dzięki przyjaźni dziewczynki mają okazję doświadczać poczucia wzajemności, empatii oraz społecznie się rozwijać; Sheehy twierdzi, że kobieca przyjaźń stanowi w rzeczywistości *najbardziej żyz*ny grunt dla rozwoju kobiety. „Prawdopodobnie dla wszystkich kobiet, niezależnie od wieku, potrzeba relacji jest ich główną i najważniejszą potrzebą, a dynamika relacyjna - motywującą je siłą, która pobudza ich rozwój psychologiczny" (Surrey, 1991a, s. 37).

PODZIWIANIE OSÓB TEJ SAMEJ PŁCI

Kiedy dojrzewająca dziewczynka przeżywa głęboką depresję, lęk, a także zamęt w obszarze swojej kobiecości (być może w połączeniu z narastającą obawą przed mężczyznami), gdy nieświadomie tęskni za swoim głównym „domem" w matce (i ojcu) oraz pragnie przyjaźni z własną płcią — wydaje się niemal oczywiste, że w pewnym momencie zacznie się niecierpliwić i rozpaczliwie szukać zaspokojenia potrzeb, które intuicyjnie wyczuwa.

> W czwartej czy piątej klasie zadurzyłam się w jednej z nauczycielek. Pragnęłam, aby mnie kochała i doceniała. Chciałam być wyjątkowa dla kogoś, kogo podziwiałam — a nie po prostu dla kogokolwiek. Chciałam potwierdzenia od osób ważnych dla mnie. Zawsze pociągały mnie bardzo atrakcyjne i inteligentne kobiety — takimi się zachwycałam.

Shari

Dorosłe kobiety, nauczycielki, ładne i popularne koleżanki w szkole, matki rówieśniczek — wszystkie one mogą stać się obiektem zainteresowania i zakochania młodej dziewczyny. Wydają się jej doskonalsze, niż są w rzeczywistości, i stają się dla niej ikoną kobiety, która może wypełnić jej relacyjną pustkę i uwolnić ją od wewnętrznego zamętu. Wiele kobiet z **SSA** przyznaje, że często już w czwartym czy piątym roku życia podziwiały wyjątkową dla nich kobietę czy dziewczynkę lub o niej marzyły. Chciały spędzać z nią czas, być przez nią zauważane, lubiane i kochane. Ta wyśniona relacja z pewnością była nieświadomą próbą naśladowania jej i utożsamiania się z nią.

Dziewczynka może także zacząć używać przyjętej przez siebie męskiej tożsamości, by zyskać zainteresowanie innej dziewczynki, do której chciałaby się zbliżyć (McDougall, 1980, s. 137). W wieku jedenastu czy dwunastu lat Joyce często oglądała romantyczne filmy, marząc przy tym, że sama jest mężczyzną-bohaterem, występującym w filmie. Identyfikowała się z nim, ponieważ on zawsze „zdobywał

kobietę". Lauren mówi, że na początku szkoły średniej wyobrażała sobie, że walczy z wrogami swojej wyjątkowej, podziwianej przez siebie przyjaciółki; gdyby to wydarzyło się naprawdę, mogłaby zostać bohaterem, a w nagrodę może nawet otrzymałaby pocałunek[31]. Jedna z moich pacjentek przyznała, że wiedząc, iż jej dziewczyny (tj. partnerki romantyczne) nie czują się kochane przez swoich ojców, staje się dla nich „najlepszym z możliwych" tatą lub najlepszym mężczyzną, jakiego kiedykolwiek mogłyby mieć. Oznajmiła mi z dumą: „Wtedy nie mogą mi się oprzeć".

SPOGLĄDANIE WSTECZ, W KIERUNKU „DOMU"

Wielu badaczy zauważa, że dorastające dziewczęta często w dalszym ciągu uznają matkę za najważniejszą osobę w życiu. Pragnienie, by jeszcze mocniej z nią się związać, ***defacto*** wzrasta w późnym okresie dojrzewania (Batgos &c Leadbeater, 1994, s. 159). Obecność ojca również jest niezastąpiona w kolejnych fazach rozwoju dziewczynki. Niezmiennie bliska relacja z ojcem w istotny sposób przyczynia się do dobrego samopoczucia dorastającej córki (Popenoe, 1996, s. 149)[32]. Niestety, wiele moich pacjentek doświadczyło dalszego emocjonalnego dystansu w relacjach z rodzicami[33]. Niekoniecznie znaczy to,

[31] Richard Friedman i Jennifer Downey (1993a) twierdzą, że „na seksualne zachowanie człowieka silnie wpływa jego tożsamość płciowa" (s. 1174). Dziewczyna, która nie uważa się za dziewczynę lub nie utożsamia z kobiecością - ponieważ czuje się bardziej jak chłopak i łatwiej identyfikuje się z męskością - w naturalny sposób może zacząć postrzegać emocjonalny związek lub bliskość z innymi dziewczynami przez pryzmat romantycznych czy seksualnych uczuć.

[32] Teoretycy zajmujący się kobiecym rozwojem zauważają, że nawet dla kobiet na etapie szkoły średniej zdrowa relacja z rodzicami wciąż pozostaje „źródłem wysokiego poczucia własnej wartości i pozytywnej kompetencji relacyjnej" (Kapłan, Gleason & Klein, 1991, s. 127) oraz „umiejętności nawiązywania zdrowych relacji z rówieśnikami" (s. 127).

[33] Dziewczynki, które doświadczyły emocjonalnego dystansu w swoich relacjach z rodzicami, „są, ogólnie rzecz biorąc, najbardziej powściągliwe i zahamowane pod względem rozwijania nowych i bliskich relacji z rówieśnikami, są także najbardziej niepewne swoich zdolności i kompetencji relacyjnych" (Kapłan, Gleason & Klein,

że matka (lub ojciec) ich nie kochali lub że byli niedostępni. Może natomiast świadczyć o tym, że samoobronne taktyki dziewczynki i nieświadoma odmowa identyfikacji z jej strony nie pozwoliły jej otworzyć się na miłość mamy i taty. Rozmawiałam z wieloma rodzicami, którzy obecnie próbują naprawić i uzdrowić swoją relację z dorastającą córką z **SSA**. Często jednak dość szybko się zniechęcają, kiedy spotykają się ze swego rodzaju nienasyconą potrzebą córki (np. niekończącymi się roszczeniami odnośnie do ich czasu czy pieniędzy) lub wielką wrażliwością na ich najdrobniejszą pomyłkę, taką jak na przykład użycie niewłaściwego określenia (w stosunku do niej). W jednej chwili córka może nazywać matkę „mamusią" i chcieć się do niej przytulić, a już w następnej krzyczy i oskarża ją, że ta wcale o nią nie dba. Wielu rodziców mówi, że nie tylko „chodzą wokół córki na paluszkach", ale prawie nie mają odwagi przy niej oddychać, tak zmienna i nieprzewidywalna jest ich relacja z nią.

WSTRZĄS OKRESU DOJRZEWANIA

Gdy dziewczyny te osiągają dojrzałość płciową, ani nie oczekują nadejścia kobiecości, ani też nie są na to przygotowane. W dalszym ciągu mogą naśladować chłopców, trzymać się z nimi i wzorować na tacie oraz wykazywać zupełny brak zainteresowania czymkolwiek, co wiąże się ze światem kobiet. Jeśli podświadomie boją się ojca lub mężczyzn w ogóle, mogą obawiać się też seksualności i własnego seksualnego rozwoju.

Wiele moich pacjentek przeżyło głęboki wstrząs i załamanie w momencie pierwszej miesiączki lub gdy zauważyły, że rosną im piersi[34]. Niektóre matki próbowały rozmawiać na ten temat ze swo-

1991, s. 127). W swoim badaniu porównawczym, obejmującym 524 lesbijki, 143 kobiety biseksualne oraz 637 heteroseksualnych, Audrey Koh i Leslie Ross (2006) odlcryli, że „w okresie nastoletnim lesbijki przeżywały sytuacje stresowe o „97 procent częściej niż reszta ankietowanych" (s. 43).

[34] Porównując uczucia, jakie pierwsza menstruacja wywołała u 226 lesbijek oraz 234 kobiet heteroseksualnych, Ralph Gundlach i Bernard Riess (1968) odkryli, że „grupa

imi aktywnymi, nie wykazujący mi najmniejszej chęci zgłębiania go córkami; inne nie podejmowały takiej próby Przypuszczam, że tych ostatnich nie przygotowały do tego ich własne matki.

> Pamiętam ten dzień, w którym dostałam pierwszą miesiączkę. Wyszłam z łazienki, zajrzałam do pokoju, gdzie moja rodzina oglądała telewizję, i zapytałam sama siebie: „Kto z nich by się tym przejął?". Ubrałam płaszcz, poszłam do sklepu i ukradłam podpaski. Kilka miesięcy później moja przyjaciółka, w obawie, że mogliby aresztować mnie za kradzież, zadzwoniła do mojej matki i powiedziała jej, że mam okres.
>
> ***Dianę***

Niektóre kobiety opowiadają, że jeszcze w okresie dojrzewania, a czasem już w wieku dorosłym, na myśl o całowaniu się z chłopakami czy umawianiu z nimi na randki robiło im się niedobrze, a jawnie seksualne zachowanie młodych mężczyzn lub ich rozmowy o podtekście seksualnym wprawiały je w ogólne zakłopotanie[35]. Dla wielu z nich znacznie ciekawsze niż romanse były sport i nauka. Z powodu swoich zainteresowań, a także obaw, odstawały od większości rówieśniczek, które zaczęły badać nieznany grunt płci przeciwnej, a nawet chodzić z chłopcami. Moim pacjentkom pozostało uwierzyć, że „normalna" dziewczyna ciągle mówi o chłopakach i konkuruje z innymi dziewczynami o ich uwagę — doszły więc do wniosku, że najwyraźniej one same nie są „normalne".

Nie sądzę, by te rozterki lub niepokoje spowodowane były wrodzoną orientacją homoseksualną tych kobiet. Uważam natomiast, że zatrzymały się one w swoim seksualnym rozwoju i nadal noszą

ankietowanych kobiet, które w pewnym momencie swojego życia stały się lesbijkami, w mniejszym stopniu niż pozostałe kobiety uznawała tę oznakę za symbol dojrzałości i wkroczenia w świat kobiet" (s. 233).

[35] Ralph Gundlach i Bernard Riess (1973) zauważają, że wiele kobiet z **SSA** „charakteryzuje się niskim poczuciem własnej wartości w połączeniu z lękiem lub podejrzliwością, które dotyczą wszelkiego rodzaju intymności, zwłaszcza seksualnej" (s. 167).

w sobie niespełnione pragnienie zaprzyjaźnienia się z rówieśnicami i być może odnalezienia się w ich gronie. Ponieważ nie zbudowały jeszcze solidnej podstawy własnej tożsamości i poczucia przynależności do świata kobiet, nie były gotowe, by angażować się w relacje z płcią przeciwną lub skierować na nią swoją naturalną, nastoletnią ciekawość oraz budzący się popęd seksualny. Warto pamiętać, że te młode kobiety mogły nadal postrzegać chłopców j ako platonicznych kumpli lub kolegów z drużyny baseballu. Całowanie się z nimi odczuwałyby tak, jak całowanie się z braćmi.

> Na początku liceum umówiłam się na randkę z jednym chłopakiem. W pewnym momencie chciał mnie pocałować, ale odwróciłam głowę i nadstawiłam policzek. Później, w ostatniej klasie liceum, próbował pocałować mnie inny chłopak — udało mu się. Przestraszyłam się nie na żarty, odepchnęłam go i krzyknęłam: „Co ty robisz? To obrzydliwe! Nie rób tak!". Nic nie wiedziałam o tych sprawach i bardzo się przeraziłam. Myślałam, że całowanie się prowadzi od razu do seksu, a potem wyskakują z ciebie dzieci. W tamtym okresie nie myślałam też o całowaniu się z dziewczynami. Nie byłam nikim zainteresowana pod względem seksualnym.
>
> ***Connie***

POGARDA DLA SIEBIE I SWOJEGO CIAŁA

Gdyby te dziewczyny już wcześniej nie czuły się inne, z całą pewnością poczułyby się tak na etapie dojrzewania[36]. Zasypywane przez współczesną kulturę wizerunkami idealnych kobiet — szczupłych, o dużych piersiach i blond włosach, niebieskookich i roznegliżo-

[36] Jak już wcześniej zauważono, o wiele więcej homoseksualnych niż heteroseksualnych kobiet mówi o swoim poczuciu inności podczas dorastania (obejmującym również seksualność) (Bell, Weinberg &c Hammersmith, 1981, s. 157). Anne Paulk (2003) dostrzega istotną i wyraźną korelację między momentem, w którym kobiety te „poczuły się inne", a chwilą, gdy doświadczyły po raz pierwszy uczuć homoseksualnych.

wanych — doświadczają tym większej rezygnacji i poczucia własnej wadliwości. Wiele z nich nie tylko nie posiada wyżej wspomnianego rodzaju sylwetki czy opisanych cech genetycznych, by móc naśladować ten wzorzec (podobnie zresztą jak większość z nas), ale jest aż nazbyt świadomych swoich ciał i zawstydzonych nimi. To zaś nie pozwala im nawet pomyśleć o takim stylu ubierania się, który by cokolwiek odsłaniał. Jako dorastające osoby w dalszym ciągu mogą nosić się w skrajnie chłopięcy sposób lub preferować ubrania w stylu unisex i często wybierać strój ukrywający ich rozwijającą się kobiecość. Dodatkowo, jako że te inteligentne młode kobiety cenią sobie ludzką godność, równość i sprawiedliwość, to uważają, że seksualne uprzedmiotowienie kobiet szkodzi nie tylko tym ostatnim, ale też całej kulturze. Mają tendencję do pogardzania tymi przedstawicielkami swojej płci, które zgadzają się na ów trend, nawet jeśli czują, że z nimi samymi nie wszystko jest w porządku.

Nawet te kobiety, którym udało się ostatecznie zintegrować ze sobą swój zewnętrzny, kobiecy styl, w wieku dorastania ciągle dezawuowały swój wygląd, sądząc, że są brzydkie i że nigdy nie mogłyby zachowywać się czy wyglądać jak prawdziwa dziewczyna, albo że przystojny chłopak nigdy nie zwróciłby na nie uwagi. Z tym poczuciem bycia kimś gorszym niejednokrotnie wchodziły w dorosłość.

> Pewnego dnia zobaczyłam na obozie chłopaka, z którym wcześniej kilka razy się umawiałam. Wyglądał cudownie, zagadnęłam więc: „Świetnie dziś wyglądasz. Dlaczego jesteś tak ubrany?". Odpowiedział kokieteryjnie: „Wiesz, szukam sobie dziewczyny. Znasz może jakąś wolną?". Jego odpowiedź mocno ukłuła mnie w serce. Pomyślałam wtedy, że żaden przystojny chłopak nigdy by się mną nie zainteresował. Od tamtej pory zniknęło wszelkie moje pragnienie relacji z nim.
>
> ***Linda***

Poza poczuciem, że są brzydkie, moje pacjentki skrycie pielęgnowały w sobie wiele przekonań: że przynoszą tylko wstyd, są wyrzutkami, odmieńcami, są głupie, bezwartościowe albo nawet

złe. Ralph Gundlach i Bernard Riess (1973) wspominają o pewnej lesbijce, która czuła się tak pełna wad i pozbawiona jakiejkolwiek wartości, że marzyła o tym, by móc umrzeć w zamian za swojego ojca (który zmarł, gdy była dzieckiem), jeśli dzięki temu zyskałaby miłość matki. Jak piszą, dosłownie przenikają nienawiść do siebie, ponieważ uważa, że jest głupia, brzydka i atletycznie zbudowana (będąc dziewczyną!). Ponieważ nie ma kontaktu ze sobą ani ze swoimi uczuciami, nie może wyrażać swej własnej woli. Zawsze zgadza się z tym, co mówią inni. Dopóki nie poszła do college'u, nigdy nie zrobiła nic po swojemu (s. 166-167).

We wczesnej młodości wiele z tych kobiet po prostu dawało się unosić przez życie, zaliczały (zazwyczaj z powodzeniem) kolejne etapy szkoły, kariery albo nawet małżeństwa, i nie wiedziały ani dlaczego to robią, ani kim naprawdę są.

ROZCZAROWANIE MŁODYMI MĘŻCZYZNAMI

Większość kobiet, z którymi pracowałam, mimo wszystko w ***pewnym stopniu*** pragnęła w swoim jeszcze nastoletnim lub już dorosłym życiu, by mężczyźni je zauważali, szczerze lubili i doceniali. Nie interesował ich jednak po prostu pierwszy lepszy mężczyzna. Wiedziały, że większość ich koleżanek ugania się za chłopcami raczej niedojrzałymi, skoncentrowanymi na sobie i zainteresowanymi głównie seksem. Moje pacjentki pragnęły znaleźć mężczyznę, który byłby inteligentny, troszczyłby się o nie i je szanował. Chciały także zbudować z nim emocjonalną więź, zanim zaangażują się fizycznie. Ich marzenia spotkały się jednak z wielkim rozczarowaniem[37],zdradą albo nawet gwałtem.

[37] Bell, Weinberg i Hammersmith (1981) stwierdzili, że odsetek kobiet, które uznawały randki z mężczyznami za przyjemne, był wyższy w grupie heteroseksualnej niż w homosekusalnej; Jay i Young (1979) stwierdzają, że 55 procent spośród 250 lesbijek uważa swoje przeszłe doświadczenia z mężczyznami za negatywne; natomiast 21 procent określa je jako obojętne. Nichols (1982,1987) sugeruje, że te negatywne reakcje mógł spowodować brak autentycznego, seksualnego zainteresowania ze strony kobiet.

Byłam chłopczycą i — w przeciwieństwie do moich koleżanek — nigdy nie byłam ładna. Kiedy wychodziłyśmy gdzieś razem, chłopcy patrzyli na nie, podchodzili do nich i prosili na parkiet, podczas gdy ja zawsze zostawałam przy stoliku. Przestałam więc w końcu chodzić do takich miejsc, jak kluby czy dyskoteki. Często się zakochiwałam, ale te zauroczenia nigdy w nic się nie przeradzały.

Nicole

Trzymałam się z chłopakami, dopóki nie zaczęły im się podobać dziewczyny. Jeden z moich najlepszych kumpli poprosił pewną dziewczynę, by z nim chodziła. Byłam zdruzgotana. Nie dlatego, że ja chciałam z nim chodzić, ale wydawało mi się to dziwne, że ni z tego ni z owego poprosił kogoś innego.

Joyce

Wiele kobiet z **SSA** było wstrząśniętych i przerażonych swoim pierwszym, niewinnym pocałunkiem z mężczyzną, na czym być może zaważyło opóźnienie ich seksualnego rozwoju. Miały głębokie poczucie pogwałcenia swoich granic i przeżyły to doświadczenie tak, jak gdyby było ono napaścią na tle seksualnym. Inne coraz bardziej gubiły się w tym, kim są mężczyźni i jak budować z nimi relacje.

Mniej więcej po piątym pocałunku w ciągu jednego wieczoru wyrwałam się w końcu z objęć Billa i powiedziałam: „Nic z tego nie rozumiem. Ledwie cię znam, a jeśli to jest coś, co robisz zwykle na pierwszej randce, to nie chcę wiedzieć, co robisz na drugiej!". Śmiertelnie mnie wystraszył!

Linda

Wiele młodych kobiet, z którymi pracuję, mówi o wyjątkowo negatywnych doświadczeniach z młodymi mężczyznami lub

Brannock i Chapman (1990) nie odkryły żadnej istotnej różnicy pomiędzy lesbijkami, a nielesbijkami pod względem negatywnych doświadczeń z mężczyznami.

o swojej pełnej pogardy postawie wobec nich. Niektórym pierwsza miłość złamała serce. Ich matki mówią o nieukojonym żalu swoich córek, o ich depresji i bezradności wobec życia. Niektóre z moich pacjentek przeżyły gwałt na randce ze swoim długoletnim, najlepszym przyjacielem lub stały się powiernicami męskich opowieści o przedmiotowym traktowaniu ich koleżanek. Często bywały jedynym oparciem dla przyjaciółki dokonującej potajemnie aborcji. Są aż nazbyt świadome tego, że większość mężczyzn w ich wieku uzależniona jest od pornografii oraz że brakuje im społecznych cech dżentelmena. Dorastające kobiety, z którymi rozmawiam, oznajmiają często: „Po prostu nie mam teraz czasu na mężczyzn". Angażują się w przyjaźnie z kobietami, w naukę lub zajęcia dodatkowe. Jednak ich ambiwalencja wobec mężczyzn wcale się nie zmienia.

SATYSFAKCJONUJĄCA RELACJA Z MŁODĄ KOBIETĄ

Z reguły w późnym okresie dorastania lub na wczesnym etapie dorosłości[38] moje pacjentki spotkały na swej drodze kobietę, z którą poczuły nagle silną więź. Zazwyczaj obie miały podobne doświadczenia lub poglądy na życie. Obie wyróżniały się intelektem lub sprawnością fizyczną i były świadome swoich dokonań i osiągnięć, jednak w dalszym ciągu powątpiewały w swoją wartość; żadna z nich nie miała silnego poczucia własnego Ja. Ale gdy tylko się spotkały, doszło do błyskawicznego i zaskakującego dla nich wzajemnego rozpoznania się. Ujrzały siebie w oczach tej drugiej! A kiedy patrzyły na nią jak w lustro, odniosły wrażenie, że są znane i rozumiane

[38] Jeśli chodzi o kryterium wieku, to kobiety z **SSA** swoją pierwszą homoseksualną relację przeżywają znacznie później niż mężczyźni z **SSA** (Van Wyk & Geist, 1984, s. 527). Zwykle mają osiemnaście lub więcej lat (Jay & Young, 1979; Michael, Gagnon, Laumann & Kołata, 1994, s. 176; Saghir & Robins, 1973, s. 222) albo są w okresie uczęszczania do collegeu (Diamond, 1998, s. 14).Ta granica jednak wieku z czasem statystycznie się obniża. Warner, McKeown, Griffin, Johnson, Ramsay, Cort i in. (2004) donoszą, że prawie 45 procent z 430 w przeważającej mierze homoseksualnie uwarunkowanych kobiet uświadamiało sobie swoją orientację już około szesnastego roku życia.

w sposób, jakiego nigdy wcześniej nie doświadczyły[39]. Niemal w tej samej chwili zakochały się w sobie. Zaakceptowały i poczuły się zaakceptowane — być może pierwszy raz w całym swoim życiu. Każda z nich zaznała wielkiej ulgi, gdy zdała sobie sprawę, że ***ta druga jest taka sama, a więc ze mną wszystko jest wporządku.*** Te młode kobiety odnalazły wreszcie to, co nazywają domem.

Nie wszystkie kobiece relacje homoseksualne zawiązują się w tak natychmiastowy i gwałtowny sposób, ale większość z nich opiera się na ***współodczuwanym zaufaniu*** (ona czuje się przy mnie bezpiecznie), szacunku (jest godna podziwu) i afirmacji (przy niej czuję się wyjątkowa). Ten głęboko uczuciowy związek pomiędzy dwiema młodymi, samotnymi kobietami może w nich wywołać normalne pragnienie bliskości, łącznie z bliskością fizyczną. Dwadzieścia lat temu dwie kobiety mogły zatrzymać się i zastanowić, zanim podjęły następny krok, prowadzący do fizycznego zbliżenia. Nasza obecna kultura zachęca jednak dzieci i młodzież do badania wszelkich form fizycznego zainteresowania i intymności seksualnej. Zmysłowy czy seksualny dotyk pomiędzy przyjaciółmi zarówno tej samej, jak i przeciwnej płci, nie jest już społecznie napiętnowany, choć wciąż może pociągać za sobą psychologiczne i emocjonalne konsekwencje.

> Wchodziłam w emocjonalne związki z wieloma kobietami, ale gdy w relacji z Suzie zaangażowałam się również fizycznie, coś nas jakby scementowało. Tym czymś był dotyk. Uzależniłam się.
>
> ***Jordan***

Pełen uczucia dotyk, także oddzielony od podniecenia seksualnego, jest podstawowym środkiem przekazu, służącym budowaniu więzi

[39] Terri Apter i Ruthellen Josselson (1998) zauważają, że „wypełniająca duszę przyjemność z bycia rozumianą przez drugą kobietę, która w pewnych istotnych kwestiach odbiera świat niemal jak siostra bliźniaczka, jest tak intensywna, że dla osób, które miały szczęście znaleźć kogoś takiego, iluzja jednakowości może stać się w najwyższym stopniu kusząca" (s. 83).

oraz okazywaniu afirmacji dla czyjegoś Ja i dla jego ciała. Obecny w relacji pomiędzy dwiema kobietami, które dzielą ze sobą wiele wyżej opisanych doświadczeń, wywołuje zwykle silne (i normalne) uczucie komfortu. Gdy odczuwają tego rodzaju przyjemność, mogą myśleć, że błędem byłoby odmawiać sobie bliskości, za którą obie tak bardzo tęsknią.

> Długo byłyśmy po prostu przyjaciółkami. Gdy nasza relacja nabrała seksualnego charakteru, naprawdę się wystraszyłam. Pomyślałam: „To niewłaściwe. Nie powinnam tego robić". Ale było to dla mnie przyjemne i naturalne. Owo wrażenie potęgował jeszcze fakt, że obie doświadczałyśmy seksualności po raz pierwszy. Czułam się bardzo bezpiecznie. Słowo „lesbijka" nie przeszło mi nawet przez myśl.

Connie

Kiedy kobieta w tym samym czasie przeżywa elektryzujący związek z drugą kobietą oraz pełne bólu i trudności doświadczenie z mężczyzną, relacyjna bądź seksualna przyjemność, odczuwana w relacji z kobietą, może się w niej ukształtować jako wzorzec. Ale jeszcze większą rolę w formowaniu się wzorca preferencji — a w rezultacie ***orientacji*** homoseksualnej — odgrywa powtarzające się, przyjemne doświadczenie bliskości i zmysłowości z tą samą płcią. Badacze Paul Van Wyk i Chrisann Geist (1984) wyjaśniają:

> Gdy w odpowiedzi na pewien szczególny rodzaj bodźca pojawia się pobudzenie, pojawia się również tendencja do dość szybkiego kształtowania się wzorca (...) Ze względu na to, że powtarzające się doświadczenie (...) sprawia przyjemność i działa stymulująco, powstaje skłonność do dalszego jego powtarzania i zamieniania go w ten sposób na wartość [***sic***] bodźca erotycznego. I raczej przez zaniedbanie, niż przez cokolwiek innego, poprzedni rodzaj doświadczeń i fantazji zaczyna wkrótce wypadać dość blado w porównaniu z pojawiającą się nową jakością. Dopóki dana osoba pozostaje

zaangażowana w nowy rodzaj seksualnego doświadczenia, który z jakiegoś powodu uważa za szczególnie interesujący, nadal będzie fantazjować o tym typie satysfakcjonującej lub pobudzającej ją aktywności oraz ją kontynuować, z wyłączeniem innej (s. 536),

Pierwsze homoseksualne doświadczenie kobiety można więc rozumieć jako jeden z czynników prowadzących do powstania lesbijskiej orientacji bądź tożsamości w dorastającej lub młodej kobiecie[40]. Czasem wystarcza jedno takie doświadczenie, aby w pełni przyjęła, a nawet publicznie zadeklarowała ona swoją homoseksualną tożsamość, szczególnie pod wpływem rosnącej popularności biseksualizmu i akceptacji homoseksualizmu wśród młodszych pokoleń[41].Co więcej, dla młodej kobiety, która pragnie odróżnić się czy oddzielić od swoich rodziców lub od reprezentowanych przez nich wartości — albo dla takiej, która szuka potwierdzenia swojej tożsamości, „stanie się lesbijką'może wydawać się osiągnięciem wymarzonego celu.

Jednak dla wielu młodych kobiet, szczególnie tych wierzących, wczesne doświadczenia homoseksualne nie są aż tak pożądane. Często powodują poważne zawirowania w i tak wystarczająco trudnym

[40] Laumann, Gagnon, Michael i Michaels (1994) zauważają, że kobiety, które między okresem dojrzewania a osiągnięciem osiemnastu lat przeżywają seksualne doświadczenie z kobietą, prawie zawsze powtarzają je także po osiemnastym roku życia (s. 296).

[41] Opublikowany na łamach gazety *Time* artykuł na temat gejów nastolatków ukazuje, że w dzisiejszych czasach dzieci swobodnie mogą przyglądać się nastoletnim homoseksualistom, prawdziwym i fikcyjnym, którzy występują w niezliczonej ilości programów telewizyjnych, prezentowanych w godzinach największej oglądalności, bądź też są opisywani w książkach, magazynach oraz na stronach internetowych; mogą także wchodzić na gejowskie czaty i odwiedzać gejowskie kluby Nic dziwnego, że - jak donosi ten sam artykuł - „niespotykanie duża liczba dzieci odkrywa u siebie orientację homoseksualną - do tego w coraz młodszym wieku" (Cloud, 2005, s. 44).

procesie rozwoju seksualnego i utwierdzania własnej tożsamości[42]. Kobiety te są wstrząśnięte swoim zachowaniem, czują się głęboko zaniepokojone i zawstydzone sobą. Ponieważ wiele z nich obawia się osądu lub odrzucenia, ukrywają swoje doświadczenia oraz rodzące się w nich pragnienia homoseksualne, co dodatkowo wzmaga ich poczucie izolacji[43].

Niezależnie od tego, jak szokujące lub zawstydzające jest dla nich to pierwsze doświadczenie, może ono być również tak fascynujące, że zrobią wszystko — obojętnie, ile by to kosztowało — by utrzymać swoją homoseksualną relację. Nawet jeśli oznacza to, że zmuszone będą kłamać, zaprzeczać swoim podstawowym potrzebom lub sprzeniewierzać się wartościom moralnym.

ISTOTA KOBIECEGO SSA: „DOM" Z DALA OD DOMU

Kobiety z **SSA** nie są zainteresowane pod względem seksualnym ***wszystkimi*** kobietami[44]. Nie mogę jednoznacznie stwierdzić, że skłonności homoseksualne każdej kobiety są zakorzenione w jej podświadomości. Zauważam jednak, że większość moich pacjentek wybiórczo interesuje się i skłania ku kobietom przejawiającym takie zachowania lub cechy charakteru, które pozornie zawierają w sobie — choć dzieje się to na poziomie nieświadomości — obietnicę zlikwidowania lub zmniejszenia niektórych ich wewnętrznych deficytów czy konfliktów.

[42] Yarhouse, Brooke, Pisano & Tan (2005); Yarhouse,Tan & Pawłowski (2005).

[43] W przeciwieństwie do zwolenników poglądu afirmującego homoseksualizm nie uważam, że wewnętrzny konflikt moich pacjentek pojawił się dopiero w momencie, gdy zdały sobie sprawę ze swoich odmiennych uczuć czy preferencji i próbowały zintegrować je w sobie, ponieważ żyły w heteroseksistowskim lub piętnującym je środowisku. Jak już zostało wspomniane, większość ich trudności rozpoczęła się znacznie wcześniej.

[44] Kobiece **SSA** można określić jako ambiwalencję w stosunku do własnej płci - jednoczesną chęć zbliżenia się do niektórych kobiet i zdystansowania się lub oddzielenia od innych (Moberly, 1983). Uważam, że większość kobiet zmaga się także z ambiwalencją dotyczącą płci przeciwnej. Temat ten został rozwinięty w artykule *Confused About Both Sexes* na internetowej stronie książki: www.ivpress.com.

Istota kobiecych skłonności do osób tej samej płci w wielu przypadkach polega przede wszystkim na nieświadomym lub symbolicznym poszukiwaniu matki, bezpiecznej więzi, poczucia własnego Ja, swojej wyjątkowości, kobiecości, bezpieczeństwa, a także na pragnieniu zabawy I tak, w wywiadzie przeprowadzonym i opisanym przez Hope Edelman w książce pt. ***Motherless Daughters*** pewna zdeklarowana lesbijka przyznaje, że czasem miałaby chęć powiedzieć do swojej partnerki: „Och, przepraszam. Zapomniałam, że nie jesteś moją matką. Mam nadzieję, że nie masz mi tego za złe". (1994, s. 169). Inna lesbijka przyznaje, że unikała umawiania się z kobietami, bo była „aż nazbyt świadoma swojej próby ponownego połączenia się z matką": „Gdy jestem z kobietą, zawsze dochodzi do przeniesienia" (s. 173).

Kobieta z **SSA** skłania się często ku innej kobiecie, ponieważ podziwia ją za jej piękno, siłę, poczucie celu lub inne pozytywne atrybuty. Gdy jest blisko tej wyjątkowej kobiety i identyfikuje się z nią, pośrednio zyskuje poczucie własnej wyjątkowości i kobiecości. Abby przyznała, że zakochuje się w kobietach, przy których czuje się bezpiecznie. „Zawsze były to kobiety fizycznie większe ode mnie. Jednak to ja przyjmowałam wobec nich rolę obrońcy. Nikomu nie pozwoliłabym ich skrzywdzić. Gdyby one cierpiały, ja także bym cierpiała". Relacja damsko-damska może stanowić również symboliczny sposób na to, by uniknąć postrzeganego przez kobietę zagrożenia ze strony mężczyzn. Margaret Nichols (1990), psycholog i publicznie deklarująca swoją orientację lesbijka pisze, że „kobiece relacje homoseksualne oznaczają przede wszystkim wzajemne interakcje kobiet przy nieobecności jakiegokolwiek męskiego wpływu, albo przynajmniej w środowisku tak wolnym od męskiego wpływu, jak to tylko możliwe" (s. 356). Wielokrotnie słyszałam od moich pacjentek: „Chciałam się tylko trochę zabawić". Kiedy spotykają one kobietę, która potrafi się bawić i ryzykować oraz przy której mają poczucie bezpieczeństwa, przestają czuć się przybyszami z obcej planety; mają wrażenie, jakby wreszcie odnalazły swój „dom".

Odsuwając na bok względy religijne, uważam, że dążenie kobiety do bliskości i intymności z innymi kobietami oznacza jej nieświadomą, a jednak kreatywną i przystosowawczą strategię, służącą ukończeniu zatrzymanego procesu wzrostu i rozwoju, rozwiązaniu głębokich konfliktów wewnętrznych i spełnieniu podstawowych, niezaspokojonych potrzeb[45]. Niestety, te słuszne potrzeby i braki rozwojowe chaotycznie splątane są teraz z jej naturalnymi, romantycznymi i seksualnymi uczuciami. Aby kobieta zasadniczo zmieniła swoje homoseksualne zachowania czy sposoby nawiązywania relacji, musi nauczyć się skrupulatnie oddzielać te uzasadnione tęsknoty, lęki i deficyty rozwojowe od dorosłych, seksualnych pragnień. Pragnienia seksualne nadal pozostają w jej życiu cudowną i uprawnioną siłą, kiedy jednak sterująca nimi energia wynika z podstawowej tęsknoty za matką i poczuciem własnego Ja, skierowane są w niewłaściwym kierunku.

Druga część tej książki zawiera wskazówki dla terapeutów, jak mogą oni pomóc kobiecie delikatnie rozplątać różne wątki życia, które tak długo decydowały o jej losie — wątki, które splotły się ze sobą dawno temu, być może jeszcze wówczas, gdy była w łonie matki. Będzie ona potrzebowała naszego wsparcia i cierpliwej, pełnej współczucia obecności, by odnajdywać drogę poprzez najgłębsze zakamarki siebie — drogę do własnej historii i do swego serca.

[45] Opis chronologii rozwoju kobiecego **SSA** znajduje się na stronie internetowej tej książki.

ROZDZIAŁ PIĄTY

W poszukiwaniu domu. Zależę od ciebie

Żyć jako dziecko Boga oznacza żyć w miłości i nadziei i rosnąć, ale znaczy to także żyć z ciągłym pragnieniem i tęsknotą za pełnią miłości, której nigdy w całości nie osiągamy.

GERALD MAY, „ADDICTION AND GRACE"[1]

Emmy jest młodą kobietą, która żyje w chronicznej depresji i ciągłym poczuciu pustki. Czasami zastanawia się nawet, czy warto dalej żyć. I choć posiada dobrą pracę i własne mieszkanie, ma niewielu bliskich przyjaciół. W kościele, do którego uczęszcza, nikt nie wspominał nigdy o tym rodzaju pustki i samotności, które jej towarzyszą dzień i noc; większość jej współwyznawców żyje w związkach małżeńskich i wydaje się być szczęśliwa. Pewnego dnia w pracy Emmy pojawiła się nowa kobieta, która uśmiechała się do niej zza biurka. Uśmiech ten był jak strawa dla jej głodnej, samotnej duszy. Ledwie mogła uwierzyć, że ktoś ją zauważył, a co dopiero, że zadał sobie trud, by się do niej uśmiechnąć. Minął tydzień i nowa koleżanka zaproponowała Emmy wyjście na lancz. Emmy wahała się trochę, w końcu jednak dała się namówić. Na początku skrępowana i bardzo niepewna siebie, zdołała jakoś przebrnąć przez

[1] Przekład: Ewa Woydyłło, *Uzależnienie i łaska: miłość, duchowość, uwolnienie,* Poznań, 1994.

wspólny posiłek. Tego wieczoru zaczęło tlić się w niej coś w rodzaju nadziei. Czuła ciepło i podekscytowanie na myśl o życzliwości tej kobiety. W nocy nie mogła spać. W kółko rozmyślała o tym, że nazajutrz znowu zobaczy swoją nową przyjaciółkę. Następnego dnia wpadły na siebie w biurze i uzgodniły, że po pracy zjedzą razem obiad. Emmy odkryła, że mają ze sobą wiele wspólnego. Kiedy się spotykały, nie mogły przestać rozmawiać. W Emmy obudziła się tęsknota za bliskością, nadzieja na to, że nie będzie już sama, oraz marzenie o spełnionym życiu.

HOMOSEKSUALNA RELACJA JEST PRAWDZIWA

Zanim omówię najbardziej powszechną dynamikę emocjonalną kobiecych związków homoseksualnych, chcę wyjaśnić, że nie sugeruję, jakoby relacje te były zupełnie pozbawione znaczenia. Wiele kobiet z **SSA** zostało skrzywdzonych przez postawę niektórych psychologów i terapeutów, którzy założyli, że z homoseksualnej relacji nie może wyniknąć nic dobrego. Nie zaprzeczam nieodłącznym trudnościom, obecnym w wielu tych związkach i jednocześnie uważam, że kobiety, które w nie wchodzą, doświadczają niejednokrotnie elementów autentycznej przyjaźni, prawdziwego uczucia, a nawet czegoś w rodzaju rodziny. Relacje homoseksualne mogą zapewniać im najbliższą, znaną formę intymności, akceptacji, czułości i miłości, jakiej ***kiedykolwiek*** doświadczyły. W relacji tej kobieta może:

- odkryć swoją pierwszą, najlepszą przyjaciółkę;
- być szczerze lubiana, rozumiana i akceptowana taka, jaka jest;
- pierwszy raz w życiu czuć, że ktoś opiekuje się nią pod względem fizycznym i materialnym;
- nauczyć się od partnerki pewnych nowych dla niej rzeczy związanych z kobiecością;
- rozwijać swoje zdolności relacyjne oraz samopoznawcze;
- doświadczyć wzrostu poczucia własnej wartości;
- pierwszy raz w swoim życiu doświadczyć poczucia rodziny, szczególnie, gdy została „zaadoptowana" przez krewnych partnerki;

- zbudować ważne relacje z dziećmi partnerki lub zdecydować się na posiadanie własnych;
- dobrze się czuć i funkcjonować w środowisku ich wspólnych znajomych;
- zaszczepić drugiej kobiecie wiarę w Boga lub przyczynić się do pogłębienia jej relacji z Nim.

Jeśli chcę skutecznie wspierać i naprawdę poznać moje pacjentki, muszę poświęcić trochę czasu na zrozumienie zarówno znaczenia, jakie dany związek ma dla kobiety, jak i stopnia stabilizacji życiowej, jaki zapewnia jej homoseksualna relacja (nawet jeśli sama w sobie nie jest stabilna). Jeżeli w końcu dotykam problemów, które mogą wyłaniać się w tej relacji, takich jak na przykład idealizowanie partnerki lub uzależnienie od niej, robię to zawsze delikatnie i z szacunkiem dla pacjentki. Ponadto, autentyczne doświadczenia w relacji, takie jak te opisane powyżej, wywołują równie autentyczne poczucie straty i żalu po nich, jeśli relacja ma się zakończyć.

> Pamiętam, jak to było, gdy Lynn wracała do domu — jakie byłyśmy wówczas szczęśliwe, widząc siebie nawzajem. Chciałyśmy po prostu bez przerwy trzymać się w objęciach. Miałam ochotę zrobić obiad, miałam ochotę posprzątać dom, miałam ochotę robić wszystkie te rzeczy tylko dlatego, że ją kochałam i chciałam to robić dla niej; lub też miałam ochotę, żebyśmy robiły to razem.
>
> ***Nicole***

W początkowej fazie terapii, o ile moja pacjentka sama nie wyrazi takiej chęci, nie próbuję analizować jej związku z drugą kobietą, doszukiwać się w nim niezdrowych, dysfunkcjonalnych elementów lub umniejszać jego prawdziwości. Słucham jej natomiast i okazuję swoje zrozumienie i empatię niezależnie od tego, jakimi uczuciami dzieli się ona ze mną odnośnie do związku czy do partnerki. Ufam, że jest w trakcie swojej podróży w głąb siebie i że z czasem prze-

prowadzi uczciwe przewartościowanie swojego Ja, swoich relacji i stosunku do innych ludzi.

ZALEŻNOŚĆ EMOCJONALNA

W ciągu zaledwie paru tygodni Emmy i jej nowa przyjaciółka weszły ze sobą w związek homoseksualny, który — mimo swej burzliwości — trwał przez następne cztery lata, obracając się w niekończącym się cyklu: od pogoni za bliskością do niemal jednoczesnego manifestowania postawy pełnej dystansu, a nawet jawnie wrogich lub agresywnych zachowań. Obie kobiety wiedziały, że muszą zakończyć tę relację. Emmy przepełniał jednak dawny lęk przed izolacją i samotnością. Całe swoje kruche, maleńkie Ja zainwestowała w partnerkę — w nadziei, że zagwarantuje to z jej strony trwałe uczucie. Czuła, że jeśli ten związek się rozpadnie, nic już jej nie pozostanie, nie będzie też dla niej żadnego bezpiecznego miejsca na ziemi. W obawie, że nie przeżyje w samotności, jeszcze raz próbowała przekonać swoją partnerkę, by się nie rozstawały. A kiedy ta w końcu się wyprowadziła, Emmy straciła wszelką chęć do czegokolwiek — czuła, że jej życie się skończyło. Po miesiącach tkwienia w smutku i pełnej bólu depresji Emmy wykrzesała z siebie siłę, by do mnie zadzwonić.

Nawet jeśli w jej związku były dobre i szczere chwile, Emmy nieświadomie postrzegała swoją przyjaciółkę jako osobę magiczną: sądziła, że zaspokoi ona jej najgłębsze i najbardziej podstawowe potrzeby. Niestety, gdy kobieta — podobnie jak Emmy — poszukuje innej kobiety (lub związku z nią), aby przetrwać lub uporać się ze swoimi wciąż aktualnymi brakami i traumami z dzieciństwa, może bezwiednie i w skrajny sposób od niej się uzależnić, przez co wstrzyma lub zniweczy własny ***autonomiczny*** rozwój i proces dorastania.

Lori Rentzel w swojej znakomitej broszurze pt.: ***Emotional Dependency*** stwierdza, że ***„uzależnienie emocjonalne pojawia się wtedy, gdy stała obecność i opieka ze strony innych uważana jest za niezbędny warunek osobistego bezpieczeństwa***. Opieka ta może przybierać wiele różnych form, takich jak: uwaga, słuchanie, podziwianie, doradzanie,

afirmacja i wspólnie spędzany czas" (1990, s. 7, wyróżnienie w oryginale). Dr Carol Ahrens idzie w swoich rozważaniach jeszcze o krok dalej i definiuje uzależnienie emocjonalne jako ***„stan*** [wyróżnienie autorki], w którym kobieta całkowicie uzależniona jest od innej kobiety pod względem poczucia bezpieczeństwa i funkcjonowania [...]. Kiedy kobieta tkwi w emocjonalnym uzależnieniu, czuje, że dosłownie nie potrafi żyć bez obiektu swojej zależności" (1991, s. 204)[2].

Zdrowa zależność w związku polega na tym, że każda ze stron może ***polegać*** na tej drugiej, gdy jej psychiczne czy emocjonalne zasoby nie są wystarczające w obliczu potrzeby lub sytuacji, w jakiej się znalazła. W zdrowych relacjach działaniami kobiety nie rządzą świadome lub nieświadome braki rozwojowe — czuje się ona stabilnie i bezpiecznie; może pragnąć satysfakcjonującego, wzajemnego związku i do niego dążyć. W uzależnieniu emocjonalnym natomiast odzywa się echo dziecięcej więzi. Więź określana jest jako „stan emocjonalnego połączenia, w którym obecność «obiektu» kojarzona jest z dobrym samopoczuciem, bezpieczeństwem i zaspokajaniem potrzeb" (Surrey, 1991b, s. 61). Chociaż wszyscy przez całe życie potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa w relacjach, fundamentem

[2] W języku teologicznym uzależnienie emocjonalne olcreśla się często mianem duchowej słabości lub rodzajem bałwochwalstwa. Wynika to z przekonania, że wszystkie zewnętrzne rzeczy, w których szukamy sensu życia lub swojej tożsamości, nazwać można fałszywym bogiem lub bożkiem, jako że ów sens i tożsamość istnieją tylko w prawdziwym Bogu. Mario Bergner, duchowny kościoła episkopalnego, który oferuje pomoc kobietom zmagającym się z **SSA**, dodaje, że:

> uzależnienie emocjonalne to niespełniona potrzeba, która skierowała się w złą stronę. Pełne lęku uwieszenie się na drugiej kobiecie, charakterystyczne dla uzależnienia emocjonalnego, jest substytutem prawdziwego pocieszenia, jakiego zaznaje się w ramionach matki i które tam ani nie powoduje lęku, ani nie jest uzależnieniem. W przypadku niektórych kobiet ta prawdziwa, bolesna tęsknota za matczyną miłością odzywa się tylko wtedy, gdy zrywają one swój uzależnieniowy związek i dostrzegają, iż w rzeczywistości był on oddawaniem czci drugiej kobiecie. (2004, s. 3).

stabilnego związku dorosłych ludzi nie jest dziecięca, podstawowa potrzeba więzi.

Wiele kobiet z **SSA** nie potrafi budować relacji w oparciu o zdrową, dorosłą wzajemność i ***zaufanie.*** Padają ofiarą swojej własnej presji, wpływu niezaspokojonej potrzeby więzi i zależności, a także niedokończonego procesu odróżnienia się. Jak można sobie wyobrazić, te dwie siły — potrzeba więzi oraz pozornie jej przeciwstawna potrzeba odróżnienia się i oddzielenia — wprowadzają w ich relacje niewiarygodny chaos i pomieszanie; nie wspominam tu już o głębokiej, wewnętrznej niestabilności związku.

Zanim przyjrzymy się cechom emocjonalnego uzależnienia, chcę nieco szerzej nakreślić charakter kobiecej podatności na uzależniające relacje.

WALKA O PRZETRWANIE

Zagadką, którą wciąż, od wielu lat napotykam w pracy z moimi pacjentkami, jest uderzający kontrast pomiędzy ich dobrze rozwiniętym, silnym i kompetentnym Ja zewnętrznym lub publicznym, a ich niezwykle kruchym, potrzebującym Ja wewnętrznym lub prywatnym. Mam wrażenie, jak gdyby posiadały one dwie osobowości: ta ***zewnętrzna*** jest profesjonalna, opanowana, silna, samowystarczalna, inteligentna, utalentowana, produktywna i zorientowana na sukces. Osobowości ***wewnętrznej*** z kolei brakuje poczucia bezpieczeństwa — jest ona desperacko potrzebująca, zawstydzona, samotna, słaba i zależna, czuje się niedostateczna, bezwartościowa i pełna lęku.

Ten wyraźny podział udokumentowano w literaturze zajmującej się kobiecym homoseksualizmem. W studium przypadku kobiety ze zdiagnozowaną fobią społeczną, odnoszącej liczne sukcesy zawodowe i przechodzącej długoterminową terapię afirmatywną dla gejów i lesbijek, prowadzący ją terapeuta odnotował, że sfera zawodowa jego pacjentki wydawała się „obszarem odmiennym od reszty jej interpersonalnych kontaktów". Kobieta ta, Martha, „była znacznie pewniejsza swojej tożsamości zawodowej aniżeli osobistej

i społecznej. Wydawało się, jakby odgrywanie roli zawodowej było dla niej o wiele łatwiejsze" (Eckleberry-Hunt & Dohrenwend, 2005, s. 107). Podobnie też Sondra Smalley, terapeutka pracująca głównie z kobietami o orientacji homoseksualnej, zaobserwowała, że spora liczba jej pacjentek sprawia wrażenie „zintegrowanych ze sobą w obszarze dotyczącym ich pracy i publicznej tożsamości. Potrafią być naturalne, przeprowadzać badania, odnosić sukcesy i osiągać wyznaczane sobie cele. W sferze relacji z ludźmi są jednak niepewne, zdezorientowane i zakłopotane" (1987, s. 130).

Życie moich pacjentek jest tak zaszufladkowane i podzielone, że ich współpracownicy doznaliby szoku, gdyby dowiedzieli się, że chwilami kobiety te rozpadają się emocjonalnie z powodu swojej samotności i fundamentalnego braku poczucia bezpieczeństwa. W obliczu sytuacji spoza swoich ram zawodowych, wymagającej od nich szczerego, osobistego kontaktu czy odsłonięcia się, wiele z nich może doświadczać ogromnego wewnętrznego lęku i zwątpienia. Moje pacjentki potwierdzają ten ewidentny rozdźwięk w swoim życiu i wyjaśniają, że dopóki mogą unikać owych sprawiających im niezwykłą trudność, „interpersonalnych" momentów i posługiwać się głównie swoją intelektualną bądź kompetentną (lub ponadprzeciętną) stroną, dopóty mają poczucie własnej integralności i nienaruszalności, a także pewien sposób nawiązywania kontaktu z ludźmi.

> Otrzymywałam awans za awansem, ponieważ nieustannie tylko z siebie dawałam. Wiedziałam, jak sobie radzić i jak zadowalać innych. Każdy w firmie znał moje nazwisko. Miałam więc rodzaj tożsamości — ale nie była to moja prawdziwa tożsamość.

Abby

Beverly Burch próbuje zgłębić przyczynę tego fenomenu. Opisuje ona pewną zdeklarowaną lesbijkę, która jako dziecko przyjęła sztywną postawę samowystarczalności. Tak naprawdę nie miała po prostu żadnej alternatywy — żadnej możliwości, aby spełnić swoje podstawowe

potrzeby, ponieważ jej matka była emocjonalnie niedostępna i sama zbyt potrzebująca. Zamiast wsparcia, dzięki któremu mogłaby stać się pewną siebie, autonomiczną osobą, musiała już w bardzo młodym wieku sztucznie się uniezależnić i pod pewnymi względami zidentyfikować z ojcem. Pod tą samowystarczalnością czuła się jednak niezwykle słaba i bezbronna, ***chociaż zdała sobie*** z ***tego sprawę dopiero pod koniec drugiego roku terapii*** (1987, s. 137, wyróżnienie autorki).

Kiedy moje pacjentki uświadomią sobie swoją słabą, potrzebującą i wrażliwą część, często chcą się jej pozbyć lub ukryć ją tak szybko, jak to tylko możliwe. Jednak im głębiej kobieta ukrywa ten wstydliwy dla siebie aspekt swojej osobowości, tym bardziej może cierpieć z powodu własnego zagubienia oraz poczucia, że nikt tak naprawdę jej nie zna ani nie kocha.

WRAŻLIWA MAŁA DZIEWCZYNKA, KTÓRA PRAGNIE BYĆ ODNALEZIONA

U większości kobiet rozdźwięk ten powoduje ich wielką bezbronność. Wewnętrzne Ja kobiety — które przypomina słabą, kruchą małą dziewczynkę — nieświadomie krzyczy z tęsknoty, aby być znaną i kochaną. Często inna kobieta, która na zewnątrz także prezentuje postawę silnej i niewzruszonej osoby, a potajemnie pielęgnuje pod nią swoją delikatną cząstkę, widzi w niej i docenia ową podatną na zranienie wrażliwość. A gdy kobieta poczuje się wreszcie poznana i dostrzeżona w swojej ***pełni***, doświadcza nagle jedności ze sobą i z przyjemnością pławi się w rzece uwagi i afirmacji swojej przyjaciółki. Jej wcześniejsze poczucie pogardy dla samej siebie oraz negatywne wyobrażenia o sobie zaczynają się rozwiewać. Kiedy otwiera się ona na kogoś, kto o nią dba, przepełniają dobre samopoczucie oraz przebłyski własnej wartościowości. Czuje się ze sobą scalona, ale tylko wtedy, gdy ma na sobie kochające spojrzenie tej drugiej.

Niestety, nie oznacza to ani definitywnego uporania się z poprzednimi, negatywnymi uczuciami i wyobrażeniami na swój temat, ani też zdrowego zaakceptowania własnego, głęboko dotąd skrywanego,

słabego, pełnego lęku czy wrażliwego Ja. ***Wrażenie ulgi oraz subiektywne poczucie własnej wartości zyskuje ona tylko poprzez związanie się z partnerką i dzięki otrzymywanej od niej uwadze.*** Bez niej wraca po prostu do dobrze sobie znanej nienawiści do siebie.

Gdy kobieta doświadczy tej ulgi, subiektywnego poczucia pełni i własnej wartości, może zapomnieć o swoim lęku oraz zarzucić strategie obronne, budowane za pomocą twardego, zewnętrznego Ja. W zamian za to łatwo i naturalnie nawiązuje kontakt z nową przyjaciółką — płynący od jej niewinnej, wrażliwej małej dziewczynki lub z wewnętrznego Ja. W relacji homoseksualnej silna, niezależna, kompetentna kobieta zaczyna znikać. Jej dobrze rozwinięta umiejętność logicznej analizy i ponadprzeciętna zdolność rozpoznawania ludzi stają się teraz częścią tego, co ukryte i oddzielone — do tego stopnia, że nawet gdyby chciała zyskać obiektywne spojrzenie na rzeczywistość, aby ustabilizować przepełniające ją uczucia i pragnienia skierowane ku drugiej kobiecie, nie będzie w stanie tego zrobić. Na dobrą sprawę jest teraz odcięta od swojego kompetentnego, dorosłego Ja. Gdy kobieta zatraca swą ***prawdziwą*** siłę i autonomię, może z łatwością wpaść w niszczący, zawikłany i rozpaczliwie zależnościowy związek ze swoją partnerką. Ta burząca jedność i połączenie tożsamości dwóch małych dziewczynek cechuje wiele emocjonalnie zależnych relacji homoseksualnych między kobietami.

> Ilekroć jestem w relacji z kobietą, zawsze czuję się tak, jakbym była dwiema różnymi osobami. Jestem czterdziestoletnią, inteligentną i kompetentną osobą. Wszyscy myślą, że panuję nad swoim życiem. W środku mam jednak również tę małą, może osiemnastomiesięczną, zdesperowaną dziewczynkę. Aby jakoś żyć z tym wewnętrznym rozdarciem, muszę ją zagłuszać i w pewien sposób się oszukiwać, ponieważ moja dorosła część wie, że ta dziewczynka nie uzyska zaspokojenia wszystkich swoich potrzeb.
>
> ***Ellen***

CHARAKTERYSTYCZNE CECHY EMOCJONALNEGO „STOPIENIA SIĘ" LUB UZALEŻNIENIA

Wielu autorów i badaczy wspomina o powszechnym fenomenie skrajnej bliskości w lesbijskich relacjach i określa go mianem wzajemnego „stopienia się" (fuzji), „połączenia" lub wyższego poziomu związania się czy zaangażowania (Renzetti, 1992) niż ten, który obserwuje się w męskich relacjach homoseksualnych lub u par heteroseksualnych[3]. Margaret Nichols (1982) opisuje taką bliskość i zależność jako podobną do „złączenia się ze sobą bliźniąt jednojajowych" lub ich wzajemnej „nadmiernej identyfikacji" (s. 60) i podkreśla, że dla kobiet będących w związku lesbijskim charakterystyczna jest utrata dostrzegania dzielących je, zdrowych granic ego. Stopienie się w kobiecych relacjach homoseksualnych jest tak powszechne, że niektórzy terapeuci wyciągnęli wniosek, iż jest to ich normatywna, choć z pewnością wyjątkowa cecha (McCandlish, 1982)[4].

Oto dwanaście najczęściej występujących wzorców kobiecych relacji homoseksualnych, opartych na emocjonalnym uzależnieniu:

Relacja tworzy się błyskawicznie, ma intensywny przebieg emocjonalny i opiera się często na idealizacju Dr Bronwyn Anthony, zdeklarowana lesbijka i psycholog, zajmująca się afirmatywną terapią dla gejów i lesbijek, omawia obecną wśród homoseksualnych kobiet tendencję do niemal natychmiastowego „wiązania się" ze sobą[5]. Stwierdza, że „dwie lesbijki, które w jednym tygodniu się poznają,

[3] Zob.: Falco (1991); Kaufman, Harrison & Hyde (1984); Nichols (1982; 1990); Pearlman (1989); i Roth (1984).

[4] Uzależnienie emocjonalne występuje powszechnie w kobiecych związkach homoseksualnych, ale nie oznacza to, że *wszystkie* lesbijskie związki opierają się na zależności emocjonalnej.

[5] Margaret Nichols (1990) podkreśla, że ogromna część lesbijek myli pociąg seksualny z miłością, wskutek czego bardzo szybko dążą one do zamieszkania ze sobą, dzieje się to w ciągu zaledwie kilku tygodni albo nawet dni od pierwszego spotkania. Przyznaje ona, że „kobiece związki homoseksualne prawdopodobnie rozpadają się w znacznej części za sprawą niewłaściwego wyboru partnerki" (s. 360).

a już w następnym zamieszkują razem, są stałym tematem żartów właśnie dlatego, że powszechnie tak się właśnie dzieje" (1982, s. 51)[6]. Czasem do rozpoczęcia relacji między dwiema kobietami wystarcza jedno spojrzenie, pełne zrozumienia i wzajemnego rozpoznania. Niestety, to wzajemne rozpoznanie się wynika nie tyle z dostrzeżenia w drugiej kobiecie jej wyjątkowej tożsamości, ile z zobaczenia w niej odbicia własnego bólu serca i swojej walki o tożsamość[7]. Niemniej jednak kobieta doświadcza tego jako odnalezienie swojego prawdziwego Ja.

> Wiem, że ciągnęło mnie do niej, ponieważ miała w sobie życie. Była żywa. I nagle zrozumiałam, że mnie lubi. Mnie! Potem nieustannie się o mnie troszczyła. To wszystko bardzo wiele dla mnie znaczy. Była też zabawna, a ja mogłam być przy niej w pełni sobą. Mogłam być nawet głupia. Mogłam być taka, jakakolwiek byłam w danym momencie. Po prostu — mogłam być.
>
> ***Teresa***

Nie chodzi o to, aby podważać autentyczność troski, którą kobieta otrzymuje od swojej nowej przyjaciółki; intensywność jej odpowiedzi na tę troskę ujawnia jednak kryjącą się pod spodem głębszą dynamikę. Leanne Payne, znana autorka książek o seksualnym rozbiciu i powrocie do równowagi, omawia idealizację drugiej osoby i związane z nią ogromne pragnienie bliskości, zbliżone w swoim natężeniu do chęci metaforycznego zjedzenia lub pochłonięcia partnerki. Porównuje tę

[6] Z drugiej strony wiele homoseksualnych relacji może być też wynikiem powolnego przekształcania się pierwszej „prawdziwej" czy bliskiej przyjaźni kobiety w związek.

[7] Jean-Michel Quinodoz, praktyk i teoretyk, zajmujący się kobiecym homoseksualizmem zauważa, że wiele kobiet z **SSA** znacznie bardziej skłania się ku identyfikacji ze swoją partnerką, niż ku „kochaniu" jej (1989, s. 59). Joyce McDougall (1980) uważa, że kobiety z **SSA** „poszukują w partnerce dopełnienia, jakiego brakuje im w ich własnym, wewnętrznym świecie: poprzez identyfikację z nią odzyskują pierwotne zadowolenie i zagubioną część własnego Ja" (s. 131).

dynamikę do „kanibalistycznego przymusu" (1984, s. 2). Mit o kanibalu mówi, że chciał on zyskać wszystkie podziwiane przez siebie cechy osoby, którą zjadał: jeśli kogoś „zjadasz", stajesz się taki jak on. Pusta osobowość pragnie przyswoić sobie inną osobowość, by móc wreszcie stać się pełną. Niestety, gdy kobieta nieświadomie dąży do „wchłonięcia" innej kobiety i wypełnienia nią swojego pustego Ja, w rzeczywistości przykrywa tylko i tłumi własną, niepowtarzalną tożsamość.

W związku chodzi bardziej o samą relację niż o seks. Rzadko spotykam kobiety pragnące jedynie seksu lub od niego uzależnione. Niektórzy badacze zauważają, że spośród wszystkich związków monogamicznych u lesbijek występuje najniższy poziom seksualnego zaangażowania się i pragnień seksualnych (Blumstein &c Schwartz, 1983; Nichols, 1982, 1988a). Jeśli chodzi o zachowania dotyczące sfery cielesnej, moje pacjentki o wiele częściej mówią o pragnieniu bycia ***obejmowaną i przytulaną*** niż osiągania orgazmu. W istocie, można by oczekiwać, że kobieta, która doświadcza podstawowych uczuć lub potrzeb małej dziewczynki, będzie także doświadczać mniejszego natężenia popędu seksualnego lub nawet jego braku. Dotyk stanowi jednak bodziec silnie spajający, gdy więc do niego dochodzi, nie tylko wzmacnia on, ale też cementuje więź czy emocjonalnie uzależniającą relację pomiędzy dwiema kobietami.

> Ważniejsze niż nasze fizyczne zbliżenia było dla mnie to, by ta kobieta była w moim życiu. Gdy powiedziała mi, że nie chce już uprawiać seksu, odparłam: „W porządku, co tylko zechcesz, bylebyś tylko była przy mnie".
>
> ***Abby***

Relacja wymaga stałego kontaktu. Często wydaje się, że wiele kobiet w emocjonalnie uzależniających relacjach za priorytetowy cel uznaje pozostawanie z partnerką w stałym kontakcie. Teoretycy zajmujący się więzią stwierdzają, że o ile „cel systemu więzi polega na utrzymaniu bliskości z osobą, której ta więź dotyczy, o tyle ***z perspektywy***

odczuwającej więź jednostki [wyróżnienie autorki] celem jest regulacja ***własnego poczucia bezpieczeństwa*** [wyróżnienie w oryginale]" (Bartholomew, Kwong & Hart, 2001, s. 197). W relacji uzależnieniowej niekoniecznie chodzi o ilość czasu spędzanego z drugą kobietą, ale raczej o ***subiektywne poczucie stałej i bezpiecznej więzi.*** Kobieta nieświadomie wysyła partnerce następujący komunikat: „Mój dobry nastrój, a tak naprawdę życie, zależy od poczucia jedności z tobą. Jeśli nasza więź jest w jakiś sposób zagrożona, przeżywam kryzys. Nie czuję się dobrze". Ta obsesja niezmienności relacji i jej stałej wysokiej jakości może odzwierciedlać niezaspokojoną, podstawową fazę absolutnej zależności niemowlęcia wobec matki.

Bez ugruntowanego wewnętrznego poczucia własnego Ja kobieta może uzależnić się od ciągłego znajdowania potwierdzenia u partnerki, aby utrzymać dzięki temu jakiekolwiek poczucie swojego istnienia lub wartości. Innymi słowy, dopóki jej partnerka jest emocjonalnie zaangażowana w relację i związana z nią, czuje, że istnieje i że jest ważna. Jeżeli jednak połączenie zostanie przerwane, niemal natychmiast może ona wpaść w czarną dziurę lęku przed rozstaniem, który ujawnia jej wewnętrzne przekonanie o własnej nicości i bezwartościowości. Wiele kobiet doświadcza wówczas autentycznego lęku przed unicestwieniem albo nawet przed śmiercią[8].

Aby podtrzymać elementarne poczucie bezpieczeństwa, kobieta może zachowywać się irracjonalnie — na przykład dzwonić do swojej przyjaciółki pięć razy dziennie, w tajemnicy przejeżdżać obok jej domu czy miejsca pracy, na pozór mimochodem „wpadać na nią" w kościele, nękać i osaczać ją przez internet lub wymuszać

[8] Cechy charakterystyczne dla „uzależnienia od chorej miłości" — omawiane przez Mellody, Miller i Miller (2003) - nad wyraz przypominają homoseksualne uzależnienie emocjonalne. Gorąco polecam ich książkę *Facing Love Addiction* (tytuł przekładu polskiego: *Toksyczna miłość* Warszawa 2005 - przyp. red.), jako uzupełniające źródło informacji na ten temat. (Dodatkowo zob. artykuł: *Emotional Dependency and Love Addiction* na internetowej stronie książki: www.ivpress.com)

podtrzymywanie rozmowy telefonicznej, mimo że trwa ona już dwie godziny[9].

> Kobiety, z którymi byłam, okazywały mi bardzo wiele uwagi. Twierdziły, że mnie nie idealizują, po prostu mają ochotę rozmawiać ze mną całymi godzinami przez telefon. Wiedziałam, że coś tu jest nie tak, ale dobrze jest mieć przy sobie kogoś, kto się tobą aż tak interesuje.
>
> ***Rhonda***

Oprócz tego, że relacje uzależniające emocjonalnie stanowią sposób na osiągnięcie pierwotnego poczucia bezpieczeństwa, odzwierciedlają także intensywność kobiecych przyjaźni z okresu dorastania. Dorastające dziewczyny spędzają zwykle dużo czasu na kontaktowaniu się ze swoimi przyjaciółkami. Mogą siedzieć przy komputerze i przesyłać sobie błyskawicznie niezliczoną ilość wiadomości, prowadzić rozmowy na czacie i jednocześnie przez telefon (z połączeniem oczekującym). Ta stała łączność — obecna zarówno w przyjaźniach okresu dojrzewania, jak i w kobiecym SSA — stanowi o poczuciu przynależności do grupy rówieśniczej albo przynajmniej do jednej, ważnej przyjaciółki.

Relacja powoduje uwikłanie się i utratę siebie. Niestety, w homoseksualnej więzi zaczyna pojawiać się wątek paradoksalny. Kobieta poszukuje drugiej kobiety, ponieważ chce odzyskać siebie lub swoje dobre samopoczucie, ale kiedy związuje się z nią, w rzeczywistości traci właśnie to, co ma nadzieję odnaleźć[10]. Margaret Nichols (1988a) twierdzi:

[9] Sarah Pearlman (1989) zauważa jednak, że konsekwencją zachowań zmniejszających dystans pomiędzy partnerkami może być „poczucie osobistego ograniczenia, a także stale rosnąca izolacja i pogłębiający się zastój w relacji" (s. 82).

[10] Carol Gilligan (1982) podkreśla, że osiągnięcie równowagi między bliskością a niezależną odrębnością lub między zachowaniem własnej tożsamości i jednoczesnym doświadczaniem głębokiej intymności może być znacznie trudniejsze dla kobiet niż mężczyzn. Jest tak, gdyż „swoją odrębność czujemy wtedy, gdy żyjemy w relacjach z innymi, a relacji doświadczamy wówczas, gdy innych odróżniamy od siebie" (s. 63).

> bliskość osiągana w prowadzącej do zlania się ze sobą, lesbijskiej relacji uzyskiwana jest tylko przez poświęcenie własnej indywidualności. Osobowościowe różnice, upodobania, antypatie i zainteresowania każdej z kobiet tłumione są wraz z zacieraniem ich personalnych granic; bliskość tę można określić mianem jednakowości. Nie jest nawet pewne, czy ten rodzaj bliskości, za którą płaci się własną indywidualnością, można nazwać prawdziwą bliskością (s. 398).

Myśląc o swoim związku homoseksualnym, autorka Jeanette Howard pyta sama siebie: „Zastanawiam się, jak dużą część swojej osobowości musiałam zaprzedać, aby się czuć w pełni kochaną" (2005, s. 80).

Moja pacjentka Ellen powiedziała mi, że uświadomiła sobie nieustanną zmianę swoich upodobań kulinarnych związanych ze sposobem przyrządzania jajek. Mianowicie: całkowicie polegała na upodobaniach kobiety, z którą aktualnie była. Jeśli jej partnerka lubiła jajecznicę, ona także. Ale jeśli następna przyjaciółka wolała jajko sadzone, stawało się ono również jej ulubionym daniem. Jak określiła to inna kobieta — była niczym kameleon[11].

> Zastanawiam się, ile lat w moim życiu straciłam przez to, że żyłam tożsamością innej kobiety.
>
> *Dianę*

Im bardziej kobieta lekceważy i zdradza swoje własne Ja, tym bardziej to ***Ja*** staje się dla niej niedostępne. Pewna pacjentka powiedziała mi, że w którymś momencie życia poczuła w sobie tak ogromną pustkę, że zupełnie nie potrafiła odnaleźć własnej tożsamości. Dlatego stała się jeszcze bardziej zależna od swojej przyjaciółki

[11] Joyce Lindenbaum (1985) zauważa, że kryzys w relacjach lesbijskich pojawia się często w momencie, gdy jedna z kobiet „zaczyna czuć, że zagubiła się w swojej partnerce. Nie ma już świadomości tego, kim jest. Czuje się niewidzialna, nieuznawana jako odrębna — «mniej niż»" (s. 86). Może to spowodować, że wpadnie w panikę lub desperację.

w tym, co odnosiło się do wypełniania tej pustki, oraz jeszcze bardziej poszukiwała jej zapewnień, że wszystko jest z nią w porządku[12].

> Odkładałam na bok moją pracę, którą miałam wykonać na następny dzień, i przenaczałam czas, aby pomóc jej w projekcie. Kiedyś nadwerężyłam sobie mięsień ramienia, ale wiedziałam, że moja partnerka oczekuje ode mnie, bym ugotowała obiad. Ugotowałam go więc, mimo że prawie nie mogłam się ruszać. Nie tylko traciłam siebie. Nawet siebie nie znałam. Stałam się taka, jak moja mama, która spoglądała na tatę po to, by w jego wzroku odczytać, czy wszystko jest z nią w porządku. A ona zrobiłaby wszystko, byle tylko go nie utracić. Mnie też określał teraz mój lęk. Nie miałam żadnej osobowości.

Karen

Relacja wymaga wyłączności. Związek nie jest równorzędny ani zdrowy, jeśli stanowi jedyną relację w życiu kobiety. Zdrowa przyjaźń zawiązuje się w kontekście szerszego, sprzyjającego jej środowiska. W książce pt. ***The Four Loves*** C. S. Lewis (1960) stwierdza, iż charakterystyczną cechą prawdziwej przyjaźni jest fakt, że ***dwóch*** ludzi „cieszy się, gdy przybywa do ich grona trzeci, a trzech, gdy zjawia się czwarty, jeśli oczywiście przybysz posiada kwalifikacje na prawdziwego przyjaciela"[13] (s. 92) i dzieli z pozostałymi pewne wspólne zainteresowania. Wyłączność, niezależnie od tego, jak bardzo wydaje się romantyczna, wzmaga jedynie relacyjną pustkę kobiety z **SSA.**

Phyllis Kaufman, Elizabeth Harrison i Mary Lou Hyde (1984) wymieniają kilka klinicznych oznak pełnej uwikłania i wyłączności, żeńskiej relacji homoseksualnej:

[12] Elaine Siegel (1988) zauważa, że jej pacjentki z **SSA** „potrzebowały «paliwa z zewnątrz» [w postaci innej kobiety] aby podtrzymać poczucie własnej wartości. Niemożność uzyskania kolejnej dawki tego «paliwa», przeważnie zabarwionej erotycznie, pozostawiała w nich otwarte rany i powodowała, że zaczynały stosować desperackie taktyki obronne" (s. 16).

[13] Przekład: M. Wańkowiczowa, ***Cztery miłości,*** Warszawa 1993, s. 81.

- dzielenie ze sobą wszystkich zajęć rekreacyjnych i społecznych, przestrzeni zawodowej i życiowej oraz finansów i mienia,
- odizolowanie się od osobistych przyjaciół, chyba że są oni wspólnymi przyjaciółmi obu kobiet,
- wykonywanie wspólnej pracy lub pozostawanie ze sobą w stałym kontakcie telefonicznym (albo mailowym),
- oczekiwanie, że partnerka potrafi odczytywać myśli drugiej strony lub że intuicyjnie rozpozna jej potrzeby albo pragnienia (zob. s. 531).

Relacja jest ratowaniem drugiej osoby. Opiekowanie się potrzebującą kobietą może zawierać w sobie silny ładunek seksualny, szczególnie dla kobiet, które przyjmowały w przeszłości rolę opiekunek.

> Zawsze wiązałam się z kobietami, które były w potrzebie. Chciałam im pomóc — ratować je. Kiedy stawałam się dla nich ważna lub gdy one naprawdę mnie potrzebowały, czułam się kochana i upragniona. Tak było w pierwszym moim homoseksualnym związku. Znajoma przechodziła kryzys, zatem właściwie nią się opiekowałam. A potem znajomość przerodziła się nagle w coś więcej. Wcześniej w ogóle o tym nie myślałam ani nie spodziewałam się tego. Tak się po prostu stało.

Nicole

Podczas pracy z parą lesbijek Sallyann Roth (1984) zaobserwowała, w jaki sposób zwykła rola opiekunki może zastępować dobrą, autentyczną bliskość. „Dziwnym trafem, chociaż jedna z kobiet zawsze była w pozycji uważnej opiekunki, żadna z nich nie doświadczała bliskości tej drugiej. Nigdy nie wyjaśniły sobie różnic między sobą ani też jasno nie powiedziały, czego od siebie potrzebują" (s. 95). Roth wyciągnęła z tego wniosek, że kobieta, która uparcie trwała przy swojej opiekuńczej postawie, skutecznie uniemożliwiała przyjaciółce rozwinięcie „własnej zdolności do zadbania o siebie", a więc — w rezultacie — przejawiała podstawowy brak troski o nią.

Relację cechuje ambiwalencja. W pewnym momencie kobieta może poczuć, że pozbawiona granic relacja zagraża jej wewnętrznej egzystencji lub indywidualności. Kaufman i inni (1984) stwierdzają, że gdy obie kobiety „lekceważą potrzebę przestrzeni — zarówno swoją własną, jak i tej drugiej strony — w naturalny sposób narasta wzajemna ambiwalencja i irytacja" (s. 530). Zauważają oni, że wiele lesbijek mówi o poczuciu „duszenia się przy swoich partnerkach, przytłoczenia i stłamszenia, a także «zamknięcia w sobie nawzajem»" (s. 530), i sugerują, że tendencja do zlewania się ze sobą w lesbijskich związkach jest „rodzajem narcystycznej niezgody na to, by pozwolić sobie na oddzielenie się, lub formą obrony przed odróżnieniem się" (s. 530)[14]. Niektóre kobiety noszą w sobie relacyjną ambiwalencję jeszcze przed rozpoczęciem homoseksualnego związku. Rozgrywa się w nich ciągła walka pomiędzy pragnieniem bliskości a lękiem przed opuszczeniem[15]. Wiele tych kobiet nie ma żadnego wewnętrznego wyobrażenia o stałej, bezpiecznej więzi, a co dopiero o zachowaniu silnej, ugruntowanej i wyjątkowej tożsamości w pełnym bliskości związku.

[14] Dr Cornelia Wilbur również zaobserwowała, że „kobiece relacje homoseksualne cechuje ciągła ambiwalencja, wielka tęsknota za miłością, momenty głębokiej wrogości i obecność chronicznego lęku. Związki te są często niestabilne i przemijające. Nie zaspokajają kobiecej potrzeby miłości i stałości" (1965, s. 280-281). Sallyann Roth (1984) stwierdza, że „«silny lęk, pojawiający się wraz z pragnieniem odrębności i autonomii w związku»" jest *„niezmienną charakterystyczną* cechą [wyróżnienie autorki] lesbijskich par przychodzących na terapię" (s. 91, cyt. za: Krestan Sc Bepko, 1980, s. 277). W istocie, jak podkreślają Carl Hindy i Conrad Schwarz (1994, s. 179), większość emocjonalnie uzależnieniowych, kobiecych związków homoseksualnych można określić jako więź lękową (pozbawioną poczucia bezpieczeństwa) lub ambiwalentną.

[15] Matki córek z SSA opisują podobną, pełną ambiwalencji dynamikę swoich relacji z nimi. Przykładowo: podczas rozmowy telefonicznej córka może nazywać matkę „mamusią" i rozmawiać z nią ponad godzinę, a kiedy indziej wyrażać wobec niej swoją złość przez otwarte żalenie się i oskarżanie o to, że ta nigdy o nią nie dba. Matki również mogą odnieść korzyści z technik terapeutycznych opisanych w rozdziałach szóstym i siódmym.

Wśród kobiet z **SSA** powszechne jest także, że nawet na początku nowego i z obu stron upragnionego związku homoseksualnego zachowują się w taki sposób, ***jak gdyby*** był on (lub wkrótce miał się stać) niestabilny czy nieprzewidywalny lub jakby w każdej chwili z tej drugiej strony miało nastąpić odrzucenie. Nieświadomie mogą się one trzymać swoich starych sposobów przetrwania, odcinania się lub strategii obronnych. Barbara McCandlish (1982) mówi o pewnej lesbijce, która — ponieważ zmagała się z nieufnością i nieustannymi atakami gniewu — stawiała swojej partnerce ciągłe wymagania, po jakimś czasie uświadomiła sobie jednak, że są one wynikiem jej własnych przekonań (projektowanych na partnerkę), że ta „przestanie ją kochać, o ile już nie przestała" (s. 73).

Relacja prowadzi do uczucia zazdrości i zaborczości. W miarę jak w kobiecie wzrasta lęk, który osiąga niejednokrotnie „rozmiary paniki" (Pearlman, 1989, s. 82), może ona domagać się ciągłych informacji o miejscu pobytu swojej partnerki i posuwać się nawet do kontrolowania czasu, jaki zabiera jej dojazd do sklepu spożywczego i powrót do domu, czy też do sprawdzania licznika samochodu, aby się upewnić, że nigdzie po drodze się nie zatrzymała. Taki nadzór może być niezwykle frustrujący.

> Byłam z ponad trzynastoma kobietami, z jednymi dłużej, z innymi krócej. Zawsze umierałam ze strachu, kiedy wychodziły z domu — same czy w towarzystwie przyjaciół. Bałam się, że zaczną lubić kogoś innego. Nie miałam żadnego poczucia bezpieczeństwa, byłam zaborcza i nie pozwalałam im oddychać. Wiele z nich kończyło nasz związek z powodu mojej ciągłej niepewności.
>
> ***Billie***

Kobiety te chcą mieć swoją partnerkę „na wyłączność". Możliwe, że to pragnienie wyłączności stanowi normalny aspekt relacji pomiędzy małą dziewczynką a jej matką. Zadaniem matki jest wysyłać swojej córeczce komunikat: ***Jesteś moja. Jesteś moim skarbem i zrobiłabym***

dla ciebie wszystko. Małe dzieci często stanowczo oświadczają: „To ***moja*** mama", kiedy próbują ustalać granice swojego terytorium, swojej własności i wyjątkowej indywidualności. Niestety, to właśnie owa pierwotna zaborczość i wielka zazdrość doprowadzają uzależniającą emocjonalnie relację kobiety z **SSA** do definitywnego końca.

Przebieg relacji jest dramatyczny. Jeśli kobieta pada ofiarą nadzoru i zaborczych przedsięwzięć ze strony swojej partnerki, prędzej czy później zacznie stosować taktyki dystansujące. Potrzebuje po prostu „przestrzeni do oddychania". Ale podczas gdy ***ona*** oddycha, strach jej partnerki może nasilić się do stanu paniki lub przerodzić się w lęk separacyjny. Poczucie bezpiecznej więzi zaczyna się załamywać i być może nawet skłania kobietę, która czuła potrzebę przestrzeni, do powrotu do niewolniczej jedności.

Doprowadzona na skraj desperacji — z jednej strony z powodu psucia się związku, a z drugiej z powodu poczucia duszenia się w nim i utraty własnego Ja — może sięgać po nadzwyczaj rozpaczliwe środki, by próbować jednocześnie trwać w relacji i odzyskać niezależność. Może rozwinąć całą gamę sposobów obrony — takich jak: uwodzenie, manipulacja, oszukiwanie, stosowanie przymusu, nadmierne zestrajanie się lub podejrzliwość — aby odsunąć od siebie lęk. Może wielokrotnie domagać się od partnerki szczegółowych wyjaśnień, dlaczego jest nieosiągalna, lub nie chcieć ofiarować jej opieki i miłości, które początkowo deklarowała.

W związku może dojść do patologicznej kontroli, poczucia zagrożenia, słownych nadużyć i fizycznej przemocy[16]. Kobieta może komunikować, że chce bliskości, ale jednocześnie nadal wściekać się na partnerkę, żyć w ciągłym poczuciu zagrożenia, może też straszyć ją samobójstwem, ponieważ fizyczna śmierć wydaje się jej bardziej

[16] „Wiele kobiet z **SSA**, pozbawionych swojego obiektu miłości, często przejawia tendencje samobójcze. Interpretują tę utratę jako zagrożenie dla ich przetrwania oraz jako zupełne opuszczenie; czują lęk przed unicestwieniem" (Jones, 1927, cyt. przez: Socarides, 1978, s. 133).

„do zniesienia" niż emocjonalne opuszczenie, które nadejdzie wraz z zakończeniem związku[17].

Z punktu widzenia wielu moich pacjentek istnieje jedna zaleta tego wszystkiego: ich związki ***nigdy*** nie są nudne. Niestety, wiele z nich przyznaje także, że są „uzależnione od dramatyzmu". Przeraża je powolne i ostrożne budowanie przyjaźni; nie brzmi to dla nich zachęcająco i wydaje im się pozbawione wyrazu.

Sondra Smalley (1987) zauważa, że gdy przebieg relacji jest „gwałtowny, dramatyczny i przykuwający uwagę" (s. 128), kobieta może nieświadomie unikać wymagań zdrowej, dorosłej bliskości lub uciekać od swojej potrzeby autonomii oraz indywidualnego rozwoju. Ta dramatyczna i intensywna dynamika relacji może spowodować kolejne, nawet jeszcze głębsze, wewnętrzne braki i niepewność w relacjach.

Relacja, której nie można zakończyć. Nawet jeśli obie kobiety czują się przez siebie wzajemnie wykorzystywane, w dalszym ciągu mogą nie być zdolne do zakończenia związku, ponieważ projektują na siebie nawzajem swój lęk przed opuszczeniem i wewnętrzną słabość[18]. Ponieważ nie mają kontaktu z własnym lękiem, pochłonięte są dbaniem o partnerkę i upewnianiem się, czy nie czuje się ona opuszczona, zraniona lub czy ich związek się nie rozpada. Ponawiają zatem przysięgi bycia ze sobą i obiecują, że zaopiekują się drugą stroną, w rzeczywistości jednak pośrednio troszczą się o same siebie.

[17] Opis dalszych badań i dyskusje na temat przemocy obecnej w kobiecych relacjach homoseksualnych można znaleźć na stronie internetowej poświęconej tej książce: www.ivpress.com.

[1K] „Pełne lęku kobiety, które mają tendencję do szybkiego wiązania się z partnerką i które wchodzą w dorosłą relację z dziecinnymi oczekiwaniami, doświadczają ogromnej trudności w emocjonalnym odejściu od kochanki, gdy ich związek zmierza do końca. Pozwolenie partnerce na odejście jest szczególnie bolesne dla kobiety, która doświadcza tego zdarzenia jako ponownej utraty matki i która nawet chwilowe rozstanie postrzega jako głębokie, osobiste odrzucenie" (Edelman, 1994, s. 161).

Relacja kończy się dramatycznie. Niezależnie od tego, w jaki sposób następuje ostatecznie zakończenie związku[19], obie kobiety mogą przeżywać niewyobrażalny, wewnętrzny ból z tego powodu. Ralph Gundlach i Bernard Riess (1968) stawiają hipotezę, że może być to ból podobny do tego, „jaki mogłyby przeżywać syjamskie bliźnięta przy rozdzielaniu ich bez znieczulenia" (s. 226).

> Rozstanie z nią było trudniejsze, niż kiedykolwiek mogłabym to sobie wyobrazić. W pewnej chwili czułam się tak, jakby była ona moim krwioobiegiem. Czułam się jakby związana z nią pępowiną i miałam wrażenie, że umrę, jeśli ta pępowina zostanie przerwana. Moja partnerka była każdym moim oddechem. Nie mogłam bez niej żyć.
>
> ***Nicole***

W tym czasie rytm snu i odżywiania się kobiet może ulec poważnemu zakłóceniu. Niektóre z nich doświadczają ataków paniki, silnej depresji, myśli samobójczych, niekontrolowanych wymiotów lub też objawów podobnych do grypy. Utraciwszy odnaleziony w swoim mniemaniu dom, kobieta musi powrócić teraz do poczucia bezdomności.

Relacja jest częścią niekończącego się cyklu. Za każdym razem, gdy kończy się jeden z jej związków, kobieta może odczuwać tę utratę jako powstałą ze swojej winy oraz internalizować w sobie przekonanie, że jest niekompetentna pod względem nawiązywania relacji i „nie do pokochania". Jej kiełkujące poczucie zaufania do siebie i innych całkowicie się rozpada. Większość kobiet niemal upada pod ciężarem wstydu i rozczarowania. A ponieważ z reguły nie mają wielu osobistych, wewnętrznych zasobów, które pozwoliłyby im dojść do siebie po doznaniu tak ogromnego spustoszenia, mogą dążyć do połączenia się z kolejną kobietą w poszukiwaniu miłości, wsparcia i bezpieczeństwa, by móc jakoś przeżyć następny dzień.

[19] Związek często kończy się z powodu religijnych przekonań kobiety, jeszcze zanim nastąpi pogorszenie relacji lub wejście w stan skrajnej niestabilności.

Margaret Nichols (1990) przyznaje, że „duża część lesbijek niewiele swojego dorosłego życia spędziła samotnie; zamieniają one jedną miłosną relację na drugą, a drugą na trzecią i tak dalej" (s. 360)[20]. Wśród kobiet z **SSA** powszechne jest szukanie sobie nowej dziewczyny nawet jeszcze przed zakończeniem obecnego, homoseksualnego związku. Zamiast przeżyć żal po stracie i rozpocząć proces zdrowienia, wchodzą one w niekończący się cykl relacji uzależnieniowych. W rezultacie ich kruche poczucie własnego Ja jeszcze bardziej słabnie i staje się podatniejsze na kolejne emocjonalne uzależnienie.

Wiele moich pacjentek przychodzi do mnie po przejściu trzech lub czterech takich cykli, w przeświadczeniu, że nie przetrwałyby następnego.

> Nawet jeśli mam czasem gorsze dni i zmagam się w swoim małżeństwie z mężczyzną oraz z rolą niepracującej mamy, myślę o tych latach, podczas których tkwiłam w uzależniających emocjonalnie homoseksualnych związkach, i uświadamiam sobie, że teraz wcale nie jest tak źle. Zycie w pułapce wszystkich moich poprzednich obsesji i uzależnień emocjonalnych było po prostu piekłem na ziemi — uzależnienie emocjonalne tym właśnie dla mnie jest. Poza tymi związkami nigdy już nie byłam go tak bliska.
>
> ***Shari***

CIĄGLE ISTNIEJE NADZIEJA

Gdy towarzyszę kobiecie w próbie zakończenia lub przedefiniowania jej relacji homoseksualnej (zob. rozdział dziesiąty), muszę być uważna zarówno wobec trudności wiążących się z tą decyzją, jak i wobec możliwości czy umiejętności zakończenia przez nią związku. Będzie ona potrzebowała mojej cierpliwości i współczucia, a także zapewnień, że Bóg ani na chwilę jej nie opuszcza i że niezmiennie

[20] Zagadnienie trwałości kobiecych związków homoseksualnych omówiono na stronie internetowej: www.ivpress.com.

pomaga jej w powrocie do zdrowia. Mało która kobieta potrafi też z dnia na dzień położyć kres emocjonalnie uzależniającej relacji. Jest to raczej długi proces, w którym kawałek po kawałku wydziera ona swoje serce i duszę ze związku, w którym zaprzedała je drugiej kobiecie. Musi ocalić pojedyncze skrawki własnego, prawdziwego Ja i zawiązać je wokół nowego rozumienia, nowych odczuć i przekonań, powstających dzięki uzdrawiającemu ***doświadczeniu*** miłości, wsparcia i akceptacji.

Posłuchaj mnie, o mała dziewczynko,
o moja córko, kobieto Boga,
ty, którą chroniłem, odkąd się poczęłaś,
i którą opiekowałem się od dnia twoich narodzin.
Nawet do twoich późnych lat i siwych włosów
jestem twoim Bogiem i tym, który będzie dodawał ci sił.
Uczyniłem cię i będę o ciebie dbał;
Podtrzymam cię i uratuję.

(zob. Iz 46,3-4, parafraza autorki).

CZĘŚĆ DRUGA

Praca nad odbudową. Jak pomóc im stworzyć dom

Porównuję terapię do konsultacji z architektem. Klient przynosi ze sobą swoje nadzieje, marzenia,, życie i swoją wizję, ¿z także pieniądze, by zapłacić za poradę specjalisty — nie potrafijednak sam zaprojektować ani zbudować budynku. Architekt rozporządza inwencją twórczą i narzędziami odpowiednimi do tego, by budynek mógł stanąć w rzeczywistości, a nie tylko pozostać w marzeniach lub być częścią niespełnionych nadziei. Ale jest to budynek klienta i tylko on może sprawić, że stanie się on domem.

COLIN ROSS, „THE TRAUMA MODEL"

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Umacnianie fundamentów. Akceptacja i zestrojenie

Tym, którzy nigdy nie byli kochani,
trudno uwierzyć w swoją wartość,
w stałość i bezpieczeństwo,
ponieważ tylko wtedy, gdy jesteśmy kochani,
możemy zacząć traktować siebie jak ludzi.

MORTON KELSEY, „SET YOUR HEARTS ON THE GREATEST GIFT"

Terapię kobiety z **SSA** można podzielić na cztery etapy:

1) kształtowanie (rozdziały 6-8),
2) przemiana (rozdziały 9-10),
3) integracja (rozdziały 11-12),
4) utwierdzanie i dojrzałość (rozdział 13).

Etapy te odpowiadają następującym zwykle w naturalny sposób fazom wzrostu i rozwoju kobiety — o czym była już mowa w rozdziale trzecim i czwartym — począwszy od niemowlęcej potrzeby więzi i bezpieczeństwa, jaka pojawia się u małej dziewczynki, a kończąc na jej pełnym rozwinięciu się w samodzielną, dojrzałą kobietę.

Rozważania terapeutyczne, zawarte w tym oraz w kilku następnych rozdziałach, obejmują szeroki zakres zagadnień i dobrane są tak, by pomóc terapeutom w leczeniu najbardziej skomplikowanych przypadków. Nie każdy pacjent wymaga każdej interwencji terapeutycznej — podobnie też nie każda kobieta będzie przechodzić

po kolei wszystkie wyżej wymienione fazy Przebieg terapii kobiet z **SSA** jest daleki od linearnego. Większość kobiet zaangażowanych w powyższy proces przechodzi równocześnie dwie fazy lub więcej. Dlatego powinno się je postrzegać nie jako sztywny plan leczenia, lecz jako płynne kategorie opisowe, odnoszące się do trudności, jakie u kobiet z **SSA** występują najczęściej.

Bezpośredni wpływ na kierunek i tempo przebiegu leczenia ma również opisany w rozdziale ósmym psychologiczny profil kobiety, siłą rzeczy narzucający lub ograniczający określone cele i techniki terapeutyczne.

Cele, takie jak: przepracowanie wykorzystania seksualnego czy traumy, budowanie poczucia własnej wartości, nauka radzenia sobie z gniewem lub nabieranie umiejętności w życiu codziennym, w naturalny sposób wynikną w trakcie terapii, w miarę jak kobieta przechodzić będzie kolejne etapy zdrowienia. Nie radziłabym wprowadzać żadnych specjalnych technik dla powyższych procesów, dopóki nie zostanie odblokowana możliwość pracy nad nimi. W opisie narzędzi terapeutycznych ograniczyłam się do tych, które dotyczą wyjątkowych potrzeb tej szczególnej grupy kobiet oraz niuansów w pracy z nimi.

PIERWSZY ETAP TERAPII: KSZTAŁTOWANIE

Co ciekawe, kobiety z **SSA** łączy między innymi niestabilne, nierozwinięte lub negatywne podstawowe poczucie własnego Ja. Oznacza to, że głęboko w swoim wnętrzu kobieta doświadcza zwykle poczucia całkowitego braku bezpieczeństwa, pustki lub wstydu. Ponieważ jej podstawowe, pozytywne Ja nigdy w pełni się nie ukształtowało i nie zostało uwewnętrznione, to rozwijające się pojmowanie siebie jako odrębnego, wartościowego, niepowtarzalnego, emocjonalnego, relacyjnego i kobiecego Ja jest zazwyczaj niezmiernie kruche i delikatne (McDougall, 1970), niewyraźne albo nieznane lub też kojarzone z negatywnymi wyobrażeniami i odczuciami. Kobieta z **SSA,** zapytana o to, kim jest lub co czuje — albo choćby tylko o to, co lubi

robić — może popatrzeć na rozmówcę ze zdziwieniem i zakłopotana wykrzyknąć: „Nie wiem!"[1].

Wiele moich pacjentek nie może znieść myśli o samotności, a nawet pięciu minut cichej refleksji. Już samo rozważanie takiej perspektywy może uruchomić w nich wszechogarniające przerażenie lub tak zwany lęk przed unicestwieniem (Jacobs, 1990). Brakuje im fundamentów i solidnych podstaw, na których mogłyby się oprzeć. Płyną niesione przez życie bez możliwości ustabilizowania lub kontrolowania łodzi, która je niesie.

Ten brak stałości fizycznie objawia się u moich pacjentek przez ich ciągłe przeprowadzki z jednego mieszkania lub pokoju do drugiego, czasem nawet kilka razy w roku. Życie na walizkach nie jest dla nich niczym niezwykłym, podobnie jak przeczucie, że wkrótce znowu się przeprowadzą. Nawet jeśli przez dłuższy czas pozostają w jednym miejscu, ich mieszkania często pozbawione są osobistych dekoracji czy emocjonalnych akcentów. Dla ich przestrzeni życiowej typowe są puste szafki i lodówki. Nigdzie nie czują się jak u siebie, a ich „dom" nie jest wyjątkowy.

Niektóre z tych kobiet otwarcie przyznają się do odczuwania głębokiej pustki, szczególnie wtedy, gdy uświadomią sobie moc, jaką posiada dotyk — dzięki niemu przez chwilę zyskują łączność z własnym Ja. Jane Mara, psychoterapeutka prowadząca terapię afirmatywną dla homoseksualistów, mówi o doświadczeniu pewnej kobiety z homoseksualnym dotykiem. Kobieta ta stwierdziła: „Gdy dotykałam mojej partnerki, miałam wrażenie, że dotykam własnego ciała. To było tak, jakbym po raz pierwszy w życiu ***dotarta do prawdziwej mnie***' [wyróżnienie autorki] (1983, s. 147). Kobiety z SSA tęsknią

[1] W badaniu ankietowym obejmującym 205 homoseksualnych kobiet, dotyczącym ich postaw, opinii oraz seksualnego rozwoju, w oparciu o próbkę losową i przy zupełnym pominięciu pytań odnoszących się bezpośrednio do cech osobowościowych, badaczy Roberta Hogana, Anne Fox i Johna Kirchnera (1977) uderzyła pewna liczba kobiet, które zdawały się „nie posiadać samoświadomości ani wglądu w siebie". Przyznali, że było to ważne, choć niespodziewane odkrycie (s. 133).

za dotykiem i serdecznym objęciem ze strony drugiej kobiety; owa tęsknota może odzwierciedlać ich podstawową potrzebę, aby zyskać poczucie własnego Ja i potwierdzenie dla swego istnienia.

Być może właśnie ta wewnętrzna pustka sprawia, że gdy zaczynam pracę z pacjentką, często mam wrażenie, że nie jest ona do końca szczera i stosuje uniki. Jej tożsamość lub osobowość wydaje się być płynna i niezakotwiczona w dotychczasowych relacjach czy doświadczeniach. W związku z tym nieraz mam trudności z ustaleniem kierunku leczenia. Doszłam do wniosku, że moja reakcja albo przeciwprzeniesienie wynika z projektowanego przez kobietę przekonania, że nie posiada wewnętrznej osobowości, którą inni mogliby poznać. I dopóki będzie pielęgnować w sobie to przekonanie, nie ***doświadczy*** bycia poznaną. W efekcie może stwierdzić, że tak naprawdę nikomu nie zależy na tym, by naprawdę ją zrozumieć. Jej wewnętrzne Ja przypomina rozbity wazon, zaprojektowany przede wszystkim po to, by przedstawiać piękno i nosić w sobie życiodajną wodę. Teraz jest jedynie kanałem, przez który woda wycieka. Moim zadaniem jest uporać się z początkowym przeciwprzeniesieniem jej zagubienia i, używając metafory, ująć jej wazon w dłonie, a następnie pozwolić mu się scalać i kształtować, tak by w końcu mógł pomieścić w sobie jej piękno.

GŁÓWNY CEL

Kobieta z **SSĄ** często staje wobec następującego dylematu: bez stabilnego i zdefiniowanego Ja nie jest zdolna do związania się z kimkolwiek ani do nawiązania relacji w sposób, jakiego można by oczekiwać od zdrowej, dorosłej kobiety. Bez dającej bezpieczeństwo więzi lub zdrowego związania się z kimś nie może ona jednak utwierdzić w sobie stabilnego, wewnętrznego poczucia własnego Ja.

W tej sytuacji kobieta może jedynie przeczekać swe życie w pustej rzeczywistości i w pustym Ja albo szukać siebie i swojego domu w innej kobiecie, spychana w relacje, które mogą — niemal poza jej wolą i mocą — stać się uzależniające emocjonalnie. Stąd też jej najbardziej

podstawową potrzebą jest jednocześnie zdrowa więź oraz odkrywanie, akceptowanie i utwierdzanie w tej relacji własnego Ja,

Moim ***podstawowym celem terapeutycznym*** jest więc zaoferowanie pacjentce ***doświadczenia*** harmonijnego, emocjonalnego zestrojenia się ze mną, bezwarunkowej akceptacji, autentycznej troski, stabilnego wyciszenia — a wszystko to w ramach trwałej, bezpiecznej więzi — tak aby mogła ona rosnąć, zdrowieć i dokończyć pracę wewnętrznego kształtowania siebie[2]. Z własnego doświadczenia wiem, że dzięki naszej ciepłej, serdecznej więzi zacznie ona internalizować — być może pierwszy raz w życiu — podstawowe poczucie zaufania i bycia kochaną oraz jedyną w swoim rodzaju własną osobowość. W tej naprawczej, posiadającej niezwykłą moc więzi, będzie mogła poznać nowy sposób życia i nawiązywania relacji z ludźmi, zbudować w sobie zdrowsze wewnętrzne konstrukcje, przekonania, wzorce emocjonalne i style wchodzenia w relacje. Podobnie jak w dzieciństwie, potrzebuje ona najpierw zewnętrznego domu, w którym będzie czuła się wystarczająco bezpiecznie, aby móc się stawać.

Energia i czas włożone w początkową fazę terapii owocują często najbardziej istotną i trwałą zmianą, wpływającą na całe dalsze leczenie. Ta terapeutyczna więź stanie się fundamentem, na którym oprzemy główną pracę związaną z jej wzrostem i dorastaniem, wyznaczaną przez jej cele i aktualne potrzeby. Nasza autentyczna relacja jest glebą, która ją podtrzymuje i żywi.

> Moja relacja z terapeutką była najbliższą i najważniejszą relacją w całym moim życiu. W gruncie rzeczy ciągle taka jest. Jestem zaskoczona tym, jak bardzo potrafiłam ryzykować w dzieleniu

[2] Psychiatra dziecięcy dr hab. Daniel Siegel, profesor kliniczny [tzn. uczący praktycznych umiejętności - przyp. tłum.] psychiatrii przy UCLA (Uniwersytet Kalifornijski, kampus Los Angeles) oraz autor światowego bestsellera pt.: *The Developing Mind*, wysuwa hipotezę, że naprawcze doświadczenie więzi, takie jak to, które pojawia się w relacji pomiędzy pacjentem a psychoterapeutą, *może pobudzać* wzrost i rozwój pacjenta, sprzyjać zmianom oraz „poprawić kontrolę nad emocjami i przez to wpłynąć na całe jego dalsze życie" (1999a, s. 285).

się z nią sobą. Czułam, że przez cały czas ona po prostu stoi tuż przy mnie. Jestem jej za to dozgonnie wdzięczna.

Alaina

GŁÓWNE CELE TERAPEUTYCZNE

Jeśli chcę ugruntować trwałą, zmieniającą całe życie pacjentki serdeczną więź, muszę jej udowodnić, że jest przy mnie bezpieczna i że jestem godna jej zaufania. Stąd też w pierwszym etapie terapii można wyróżnić trzy cele terapeutyczne:

Pierwszy cel terapeuty: Stworzenie bezpieczeństwa, które jest istotą środowiska niosącego pomoc.

Główne procesy terapeutyczne: Akceptacja i zestrojenie.

Zadanie pacjentki: Rozluźnienie się.

Drugi cel terapeuty: Zbudowanie zaufania — ***zasadniczego fundamentu zmiany.***

Główne procesy terapeutyczne: Troska, stałość i zaangażowanie.

Zadanie pacjentki: Przyjmowanie.

Trzeci cel terapeuty: Ugruntowanie bezpiecznej więzi — ***sedna relacji z pacjentką.***

Główne procesy terapeutyczne: Empatia i metoda „tu i teraz".

Zadanie pacjentki: Stawanie się.

Pierwszego i drugiego celu nie należy postrzegać jedynie jako środka prowadzącego do ostatecznego wyniku, jakim jest powstanie więzi terapeutycznej, w każdej sytuacji bowiem mają one oddziaływanie lecznicze[3]. Wszystkie wyżej opisane procesy terapeutyczne są czymś więcej, niż tylko czynnikami, które zapoczątkowują zdro-

[3] Leczenie kobiet, które nie doświadczyły w dzieciństwie zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych ze względu na brak zestrojenia się lub poczucia bezpieczeństwa w relacjach, „musi być ukierunkowane przede wszystkim na przywrócenie im optymalnych warunków, w których życie emocjonalne może się na nowo rozwinąć" (Baars & Termwe, 2002, s. 73-74). Przekład: M. Ciszewska, *Integracja emocjonalna: jak uwierzyć, że jesteś kochany i potrajisz kochać,* Poznań 2004, s. 89.

wienie; powinno się stale do nich wracać i utwierdzać je przez cały okres trwania terapii.

Ponieważ pomyślne poruszanie się w fazie otwarcia rozstrzyga o skuteczności dalszych działań terapeuty oraz o ostatecznym przebiegu wzrostu i leczenia kobiety, streszczę pokrótce najistotniejsze zagadnienia tego rozdziału, a także kilku następnych, aby ukazać proces tworzenia się poczucia bezpieczeństwa, zaufania i ugruntowywania bezpiecznej więzi. Jak wspomniano w rozdziale drugim, procesy te przebiegają zupełnie inaczej w pracy z kobietami z **SSA,** niż w przypadku pozostałych pacjentek.[4]

PIERWSZY CEL TERAPEUTY: STWORZENIE BEZPIECZEŃSTWA

Przez lata moje pacjentki pomogły mi zrozumieć, czego potrzebują, by czuć się bezpiecznie. Pragną środowiska, w którym mogą być autentyczne i jako takie są szanowane, akceptowane oraz chronione. Chcą stałości, ciepła i poczucia pełni; z pewnością nie chcą niespodzianek. Moje słowne deklaracje, że jestem osobą godną ich zaufania, nie pomagają im czuć się bezpiecznie. Są spostrzegawcze, inteligentne i — niestety — zdążyły się już nauczyć, że słowa mogą zawodzić. O tym, czy jestem dla nich bezpieczna, zdecydują na podstawie obserwacji moich postaw, zachowań i charakteru.

Na początku terapii nie radziłabym pracować z materiałem dotyczącym wykorzystania, kwestionować głębokich przekonań kobiety z **SSA** lub bezpośrednio konfrontować jej z używanymi przez nią mechanizmami obronnymi. Przekonałam się, że muszę zapracować sobie na prawo rozmawiania z nią o jej życiu, jestem więc nadzwyczaj

[4] Rodzice kobiet z **SSA**, pragnący naprawić lub wzmocnić swoją więź z córkami, mogą i powinni zapoznać się z ogółem technik terapeutycznych, stosowanych w pierwszej fazie terapii. Na stronie internetowej www.ivpress.com znajduje się historia matki, która używała ich w relacji ze swoją córką. Rodzice mogą także znaleźć dla siebie pomoc w znakomitej książce Richarda Cohena pt. *Gay Children, Straight Parents* (2007); tytuł przekładu: *Gdy twoje dziecko jest gejem* (2009).

ostrożna w interpretowaniu lub analizowaniu jej słów czy zachowań. Nie znaczy to, że temat wykorzystania lub podstawowe przekonania kobiety nigdy nie wypływają na wierzch w trakcie początkowych sesji; oznacza to jednak, że nie kontynuuję rozmowy o nich lub nie roztrząsam ich zbytnio, kiedy się pojawią.

W miarę, jak dowiaduję się coraz więcej o jej przeszłości, aktualnym położeniu, celach terapeutycznych, bieżących kryzysach, systemie wsparcia i naturze istniejących w jej życiu relacji — jeśli czuje się ona na tyle bezpiecznie, by dzielić się tym ze mną — nakreślam jej ogólny obraz psychologiczny.[5] Ale przede wszystkim wyrażam pragnienie bliższego poznania życia pacjentki, a także jej samej — jako wyjątkowego człowieka.

> Walczyłam ze sobą, ilekroć miałam coś powiedzieć. Często bywałam nieśmiała i zakłopotana. Czułam się bardzo niekomfortowo — choć otoczenie było bezpieczne. Gabinet był bezpieczny — uspokajał mnie. Moja terapeutka za każdym razem okazywała się bezpieczna. Nigdy nie popychała mnie dalej, niż chciałam pójść. Zdawała się wiedzieć, z czym potrafię sobie poradzić na daną chwilę.
>
> ***Karen***

Powinnam wtedy bardzo uważać, aby kobieta nie zinterpretowała negatywnie moich działań czy sugestii. Mam przyjaciółkę, Kathleen, która przez wiele lat trwała w homoseksualnych relacjach. Opowiadała mi, że kiedyś, w początkowej fazie terapii, terapeutka zasugerowała jej, aby ze względu na nawracającą depresję uczęszczała na oddział dziennego pobytu. Kathleen poczuła się odrzucona i wywnioskowała, że w ten sposób terapeutka próbuje się jej pozbyć, ponieważ problemy, z którymi się zmaga, najwyraźniej ją przerastają. Pomyślała również, że tak naprawdę jej terapeutka nie chce być z nią

[5] Więcej na temat wstępnej oceny pacjentki znajduje się na stronie internetowej poświęconej tej książce: www.ivpress.com.

w relacji, a jedynie jak najszybciej się z nią „uporać". Kathleen nie przerwała terapii, ale — jak przyznała — od tego momentu nie czuła się już w tej relacji bezpiecznie.

Ponieważ tego typu opaczne interpretacje mogą i będą się zdarzać w kontaktach z pacjentkami, dużo czasu poświęcam, aby wyjaśnić moje pomysły lub sugestie. W sytuacji, o której wspomniałam, mogłabym na przykład powiedzieć: „Kathleen, chciałabym zasugerować ci coś, co może wspomóc leczenie twojej depresji; chciałabym jednak, żebyś wiedziała, że gdy to sugeruję, ***nie*** próbuję zakończyć lub ograniczyć naszego wspólnego czasu. Jestem zdecydowana na długoterminową pracę z tobą. Myślę jednak, że pewna dodatkowa pomoc mogłaby ci teraz przynieść korzyść".

Moje pacjentki czują się bezpiecznie, gdy przekonują się, że naprawdę chcę dać im swój czas, emocjonalną energię i uwagę. Muszą mieć świadomość, że potrafię być dla nich elastyczna, nawet do granic poświęcenia. Nie jest to z ich strony manipulacja ani kontrola; to ich uzasadniona potrzeba doświadczenia bezwarunkowej opieki. W jakiś sposób intuicyjnie czują, że potrzebują autentycznej troski, aby wzrastać i zdrowieć. Ponieważ większość kobiet z **SSA** przez całe swoje życie rezygnuje z własnej indywidualności i z odkrywania siebie na rzecz odgadywania, czego chcą lub co lubią inni, stałam się wyczulona na sytuacje, w których nieświadomie mogłabym używać pacjentki do tego, by współpracowała z ***moim*** planem leczenia dla ***mojej*** wygody lub spokoju. Poczucie bezpieczeństwa pacjentki zostaje naruszone, gdy chcę, by realizowała ona ***moje*** cele. Kiedy kobieta — z jakiegokolwiek powodu — wchodzi w rolę opiekuna lub chce dogadzać innym ludziom, bezwiednie rezygnuje z okazji do osobistego wzrostu i kształtowania własnej osobowości. Jeśli w jakikolwiek sposób utwierdzam lub podtrzymuję tę rolę, przyczyniam się do tego, że porzuca ona swoje Ja.

BEZPIECZEŃSTWO PRZEZ BEZWARUNKOWĄ AKCEPTACJĘ

Jak wspomniałam w rozdziale drugim, kobieta z **SSA** nie poczuje się bezpiecznie, dopóki nie będzie wiedziała, że może szczerze mówić o swoim życiu, bez lęku przed moralizowaniem lub osądem[6]. Nauczyłam się, że aby położyć fundament pod poczucie bezpieczeństwa mojej pacjentki, muszę bezwarunkowo zaakceptować:

- jej homoseksualne uczucia i zachowania,
- jej seksualną tożsamość,
- jej partnerkę,
- jej specyficzne (lub niesprecyzowane) cele terapii,
- jej stosunek do kobiet oraz mężczyzn,
- jej rodziców i obecne relacje z nimi,
- jej przekonania religijne,
- jej potknięcia.

Pozwalam jej ***być*** tam, gdzie ***jest***. Uznaję jej obecne położenie i wewnętrzną rzeczywistość i nie rozpoczynam rozmowy, którą mogłaby zinterpretować jako atak na siebie lub przedwcześnie rzucone wyzwanie. Ponadto, moim celem jest zapewnić pacjentce środowisko, w którym będzie mogła odkrywać, akceptować i umacniać swoje własne Ja. To ***ona*** powinna poczuć w sobie siłę do podjęcia decyzji, czy chce się zmierzyć z którymkolwiek z wyżej wymienionych aspektów lub go zmienić. Zanim będzie mogła zrobić następny krok, musi najpierw uznać, zrozumieć i zaakceptować swoją obecną sytuację. Moja bezwarunkowa akceptacja ma jej w tym pomóc.

Kiedy kobieta nie potrafi w całości zaakceptować siebie takiej, jaką jest w danej chwili, jej proces zdrowienia mogą zakłócić wycofanie

[6] Na podstawie obserwacji lesbijek otoczonych systemem opieki zdrowotnej odkryto, że matczyny styl prowadzenia terapii, „obecne w nim emocjonalne ciepło, *bezwarunkowa akceptacja* [wyróżnienie autorki] oraz zaspokajanie podstawowych, koniecznych do przetrwania potrzeb" podtrzymywały relacje terapeutyczne z kobietą i stanowiły niezbędny wstęp do ostatecznej pracy nad takimi kwestiami, jak np. alkoholizm (Hall, 1994, s. 242-243).

i stagnacja. Opisuje to Jeanette Howard w swojej ostatniej książce, ***Into the Promised Land:***

> Przez większość swojego chrześcijańskiego życia pogardzałam homoseksualnymi uczuciami i widziałam w nich nie lada problem. Kiedy zrobiłam wszystko, co w mojej mocy, by się od nich uwolnić, nieświadomie wyzbyłam się wszelkich pragnień i tęsknot danych mi od Boga i postanowiłam przestać Go dłużej „dręczyć" tym aspektem swojego życia. Zawstydzona brakiem „postępów" w terapii (zainteresowania się mężczyznami w sensie romantycznym), zupełnie zignorowałam swoją seksualność. W konsekwencji zamknęłam się w sobie i stałam się aseksualna; wyparłam i wykluczyłam te aspekty swojego życia, które pozostały niezmienione lub zmienione tylko częściwo, a skoncentrowałam się na takich moich zaletach, które — według mnie - byłyby użyteczne dla Boga. Zaoferowałam Mu swoje talenty i mocne strony. Nic dziwnego, że stłumienie tak istotnej części mnie zepchnęło moje życie w mroki depresji (2005, s. 69).

Przez bezwarunkową akceptację udzielam moim pacjentkom niezbędnego wsparcia, które dla większości z nich jest nieodzowne, by mogły w pełni się akceptować.

Odkryłam też, że muszę akceptować fizyczny wygląd i ubiór pacjentki, rodzaj pracy, jaką wykonuje, a nawet samochód — osobowy lub ciężarowy — którym jeździ. Jak wspomniałam w rozdziale czwartym, niejednokrotnie kobieta z **SSA** wzmacnia w sobie te cechy czy upodobania, które stereotypowo uznawane są za męskie — w tym, co odnosi się do powierzchowności lub wyboru drogi zawodowej. Cechy te mogą mieć swoje źródło w jej prawdziwej tożsamości — tożsamości kobiety o predyspozycjach do uprawiania sportu lub zdolnościach manualnych. Z drugiej strony jej ostentacyjne noszenie się po męsku może wskazywać na odcięcie się od kobiecości i stanowić sposób ochrony przed dalszym bólem lub utratą swojej kobiecej wartości.

Jednak niezależnie od pochodzenia tych upodobań wczesna faza terapii nie jest dobrym momentem na analizę prezentowanych przez nią cech zewnętrznych[7].

Moje pacjentki mówią, jak bardzo są mi wdzięczne, że chcę poznać ich świat i go zaakceptować — ***takim jaki jest.*** Czują się szanowane, kiedy — ze względu na moje pragnienie zrozumienia ich i na więź między nami — podejmuję wysiłek wejścia w ich skórę. Uczą się rozumieć, że towarzyszę im nie dlatego, że aprobuję każdy aspekt ich życia, ale angażuję się i chcę je poznać, obdarzyć miłością i podróżować wraz z nimi — takimi jakie są.

AKCEPTACJA MINIMALIZUJE WSTYD

Zapytałam kiedyś terapeutkę specjalizującą się w leczeniu skutków wykorzystania seksualnego u kobiet, czy zauważyła jakąś różnicę pomiędzy osobami, które niegdyś przeżyły wykorzystanie i w dorosłym życiu zmagają się z **SSA**, a tymi, które go nie mają. Zastanawiała się przez moment, a potem powiedziała — „wstyd". Wiele kobiet z **SSA** często żyje z jedną z najbardziej skrajnych wersji spośród wszystkich rodzajów wstydu[8]. Doświadczają wstydu jako ***emocji*** (poczucia winy lub głębokiego zażenowania), jako ***tożsamości*** (wewnętrznego przekonania lub lęku, że są z gruntu złe, ułomne i zasługują na potępienie),

[7] Rozdział trzynasty zawiera wskazówki, jak pomóc pacjentce zintegrować się ze swoją kobiecością.

[8] Beverly Wells i Nancy Hansen (2003) po zbadaniu grupy lesbijek posiadających wyższe wykształcenie (n = 317) odkryły, że w porównaniu z kobietami heteroseksualnymi, badanymi przez Wells we wcześniejszym projekcie w 1996 roku, lesbijki znacznie częściej zgłaszały obecność wstydu w sobie, nawet wówczas, gdy osiągały najwyższy stopień integracji z lesbijską tożsamością i sukcesy w sferze zawodowej. Uprzednio sądzono, że poczucie wstydu słabnie wraz ze wzrostem integracji z tożsamością. Dodatkowo wyższy poziom wstydu, zgłaszany przez zdeklarowane lesbijki, wiązał się z pobawionymi bezpieczeństwa wzorcami relacyjnymi, w których najczęściej występowało lekceważenie. Wells (2003) ukazuje, że poziom wstydu był nieco niższy w grupie lesbijek zintegrowanych ze swoją tożsamością (n = 100), które znajdowały się w procesie psychoterapii, aniżeli w grupie nieobjętej leczeniem, opisanej w: Wells & Hansen (2003).

jako ciągłej ***wewnętrznej dynamiki*** (ośmieszającej i deprecjonującej ich Ja) oraz jako ***obrony*** (służącej regulowaniu stopnia ich odsłaniania się przed innym i ograniczaniu kontaktu z nimi). Choć w pierwszej fazie terapii wstyd w znacznej mierze ustępuje, należy go przepracowywać stopniowo, na wszystkich jej etapach.

Ten rodzaj wstydu, który bierze się zwłaszcza z pustego lub nierozwiniętego Ja, jest skuteczną ***identyfikacją*** ze zniekształconą, zagubioną lub nieistniejącą duszą. Poczucie pełnego wstydu nieistnienia wypełnia próżnię powstałą wskutek nieobecności pozytywnego poczucia własnego Ja. Wiele kobiet z **SSA** często ma wrażenie, że ***nie zasługuje*** na to, by istnieć albo żeby zajmować czyjąś przestrzeń lub czas.

Mogą one także uwewnętrzniać głęboki wstyd, wynikający z przekonania, że są winne rozpadania się swoich relacji z ludźmi, oraz —jeśli są wierzące — dodatkowy wstyd, wypływający ze świadomości, że grzeszą i stoją poza Bożą łaską i miłością. W rezultacie odkryłam, że jeśli mam pomóc pacjentkom skonfrontować się i poradzić sobie z wszechogarniającym wstydem, przeważająca część interwencji terapeutycznej powinna opierać się na doświadczeniach redukujących go i jednocześnie zawierać elementy poznawcze oraz wspierające.

W początkowej fazie leczenia trzymam się terapeutycznego założenia, że w swoim procesie terapii i w dążeniu do posłuszeństwa Bogu moja pacjentka ***zawsze*** stara się najlepiej, jak potrafi. Staram się unikać wszelkich komentarzy, które mogłaby zinterpretować jako krytykę pod swoim aderesem, nie osądzam ani nie wyrażam dezaprobaty. Kiedy kobieta odczuje mój szczery wysiłek, jaki wkładam w to, by pomóc jej zmniejszyć wstyd, zamiast w nieczuły sposób go lekceważyć i w efekcie podtrzymywać jego paraliżujące działanie, zacznie czuć się przy mnie bezpiecznie.

Ponadto, dla dalszego zdrowienia ważne jest, aby pacjentka odsłoniła i przyjęła swoje Ja w całości — zarówno tę część „do przyjęcia", jak i tę „nie do przyjęcia". Fragmentowanie swojego życia lub wypieranie się jakiejkolwiek jego części prowadzi do gromadzenia się

wstydu, przeszkadza w kształtowaniu osobowości i w dochodzeniu do zdrowia, że nie wspomnę już o uniemożliwieniu doświadczania prawdziwej bliskości z ludźmi,

AKCEPTACJA PRZEZ ZMIANĘ PODEJŚCIA

Moim ulubionym, pośrednim sposobem redukowania wstydu jest osadzenie zmagań kobiety z jej **SSA** lub z innymi problemami w innym, psychologicznie zrozumiałym kontekście. Istnieją konkretne przyczyny, dla których kobieta rozpaczliwie tęskni za homoseksualną bliskością i intymnością. Nie ma powodów, dla których miałabym obawiać się prawdziwego nazywania jej problemów w kontekście tego, czego potrzebowała, a czego nie otrzymała jako mała dziewczynka.

Mogę powiedzieć na przykład: „To oczywiste, że tęsknisz za tym, by być dotykaną i przytulaną. Twoja mama nie wiedziała nawet, co to jest przytulenie. W dzieciństwie ona także nie była przytulana. Musisz czuć się tak, jakbyś umierała z głodu!". Bądź też: „To zrozumiałe, że pragniesz specjalnej, nieustannej uwagi swojej przyjaciółki. Przypomnij sobie, jak się czułaś, gdy rodzice byli stale zbyt zajęci, by się z tobą bawić. Nawet nie pamiętasz, by kiedykolwiek poświęcili swój czas tylko tobie. Mała dziewczynka w tobie wciąż tęskni za obdarzaniem jej wyjątkowym czasem i uwagą".

> Kiedy opowiedziałam terapeutce historię mojego życia i określiłam, czego szukam u innych kobiet, pomogła mi zrozumieć, skąd pochodzą moje homoseksualne odczucia i dlaczego powstały. Nadała im znaczenie. Zrozumiałam, że ze mną, jako osobą, wszystko jest w porządku. Niektóre okoliczności i straty w moim życiu, a także pewne moje reakcje na te straty były złe — ale nie ja.
>
> ***Margaret***

SYMPTOMY BRAKUJĄCEGO „DOMU"

Jak przedstawiłam w części pierwszej, z powodu trudności w relacjach i zerwanych więzi z matką i ojcem, w doświadczeniu kobiety

z SSA może ***brakować momentów stałego i pełnego troski zestrajania się*** w niemowlęcym i wczesnodziecięcym okresie życia[9]. Daniel Siegel podkreśla fundamentalne znaczenie emocjonalnej komunikacji lub zestrojenia i zauważa, że „więź w relacji powstaje poprzez dzielenie z kimś i wzmacnianie pozytywnych stanów emocjonalnych (takich jak radość czy uniesienie) oraz przez dzielenie i redukcję stanów negatywnych (takich jak strach czy smutek). Dzięki tej emocjonalnej wymianie dziecko może odczuwać, że ktoś rozumie to, co ono przeżywa" (1999b, s. 49). A kiedy czuje się zrozumiane w swoich emocjach, zaczyna rozwijać w sobie podstawowe poczucie własnego Ja[10]. Kiedy jednak matka (lub ojciec) nie są w stanie zapewnić dziecku stałego, emocjonalnego zestrojenia się (na przykład z powodu depresji, dysocjacji lub własnych braków w podstawowym ludzkim kontakcie) lub jeśli nie dążą do naprawy powstałych w więzi szkód oraz do regularnego udzielania wsparcia swojej córeczce, może ona w pewnym stopniu doświadczać:

- niemocy i bezradności z powodu niemożności nawiązania kontaktu z ***troskliwą*** uwagą drugiego człowieka (rozwój wewnętrznego poczucia niekompetencji relacyjnej);

[9] W pracy z kobietami z **SSA** Elaine Siegel (1988) dochodzi do wniosku, że ponieważ ich matki nie naprawiały momentów nieudanego zestrojenia się i nie okazywały im empatii, „pacjentki te nie miały możliwości ugruntowania w sobie stabilnego Ja" (s. 20; zob. także: Gundlach & Riess, 1973). Dr Elizabeth Moberly również omawia częste występowanie trudności w kształtowaniu się więzi w życiu wielu homoseksualnych mężczyzn i kobiet, przyznając, że „dla małego dziecka rodzice są sensem jego istnienia, a zatem jego prawdziwe *istnienie* [wyróżnienie autorki] czuje się zagrożone, jeśli więź z rodzicami jest zaburzona" (1983, s. 45).

[10] Zob.: Chodorow (1978), Masterson (1985), Schore (1994, 2002), Schwartz &c Southern (1999), Siegel (1999), Walant (1995) i Winnicott (1965). Podstawowe, wewnętrzne Ja niemowlęcia kształtuje się zarówno dzięki doświadczaniu przez dziecko stałego, emocjonalnego dostrajania się ze strony jego matki (lub opiekunki), korygowaniu przez nią niepowodzeń w zestrojeniu się i regulowaniu jego uczuć (na przykład przez uspokajanie go, gdy jest poruszone), jak też dzięki jego własnym, pozytywnym stanom emocjonalnym, powstającym pod wpływem zestrojonej jedności z opiekunką, które kształtują jego podstawowe Ja.

- przytłaczających, negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak: samotność, wstyd lub pustka;
- niezdolności do regulowania w sobie tych potencjalnie silnych i „zalewających" ją negatywnych uczuć (rozwój wewnętrznego poczucia niekompetencji emocjonalnej);
- negatywnych wewnętrznych wyobrażeń (podstawowych przekonań) o sobie i o swoich opiekunach.

Za sprawą sumy negatywnych, emocjonalnych doświadczeń dziewczynka może ukształtować osobowość opartą w istocie na niestabilnych, negatywnych lub pustych fundamentach (Orcutt, 1995; Walant, 1995), a także nie rozwinąć dającej poczucie bezpieczeństwa więzi z opiekunami[11]. Dodatkowo, powtarzające się niepowodzenie w zestrojeniu się może stworzyć w dziecku tak silne poczucie wstydu, że w zasadzie przeniknie całe jego Ja. Wiem, że wiele moich pacjentek pozbawionych było odpowiedniego środowiska, w którym mogłyby rozwijać kompetencję relacyjną, doświadczać pozytywnych stanów emocjonalnych, regulować uczucia negatywne lub stworzyć pozytywny, wewnętrzny obraz siebie[12]. Te małe dziewczynki — a teraz dorosłe kobiety — w dalszym ciągu pozostają nieutwierdzone w swoim istnieniu i nadal potrzebują lustra matczynej twarzy, które powiedziałoby im, że ***są i ze są w porządku.*** Na szczęście specjaliści zajmujący się więzią zauważają, że w miarę jak kobieta podejmuje dialog ze swoim środowiskiem, ulegają zmianie jej „emocjonalne, behawioralne i społeczne" cechy (s. 20). Dodają oni jeszcze, że ***„interwencja terapeutyczna*** [wyróżnienie autorki] może prowadzić do

[11] W oparciu o badania, które potwierdzają, że niemowlęta płci żeńskiej skupiają się i koncentrują na ludziach (szczególnie na ich twarzy i oczach) oraz na emocjonalnych interakcjach bardziej niż niemowlęta płci męskiej (Benenson, Morash & Petrakos, 1998, Cahill, 2005, Connellan, Baron-Cohen, Wheelwright, Batki & Ahluwalia, 2000), można również wysunąć hipotezę, że brak uwagi i emocjonalnego zestrojenia się mocniej wpływa na trudności rozwojowe u niemowląt płci żeńskiej niż męskiej.

[12] Zagadnienie wpływu zestrojenia lub jego braku szczegółowo omówiono na stronie internetowej www.ivpress.com

złagodzenia trudności powstałych we wczesnym okresie życia" (Levy & Orlans, 1998, s. 20)[13].

BEZPIECZEŃSTWO PRZEZ EMOCJONALNE ZESTROJENIE

Nauczyłam się zatem, że pacjentki odnajdują przy mnie poczucie bezpieczeństwa i okazję do wzrostu, jeśli zapewniam im środowisko wypełnione stałą emocjonalną łącznością. W tym celu muszę być otwarta i pozwalać, aby ich emocje wpływały na mnie (Siegel, 1999a, s. 69). Dążę do tego, by czuć to, co one czują, oraz by zharmonizować z nimi swój wewnętrzny stan do tego stopnia, abym w każdej chwili mogła doświadczać — tak bardzo, jak jest to możliwe - tego, co przeżywa moja pacjentka w swoim subiektywnym, wewnętrznym świecie. Ponieważ wiele kobiet z **SSA** może nieświadomie pomniejszać zwyczajne, ciepłe, ludzkie zaangażowanie lub uważne wczuwanie się i zaprzeczać mu, dostrojenie się nie może ograniczać się do sfery ich przypuszczeń. Terapeuta musi w tym celu podjąć aktywny wysiłek i intensywną koncentrcję[14]. Tak więc, jeśli moje gesty lub słowa mają odzwierciedlać stan dostrojonej uwagi w postaci pełnego aprobaty przytakiwania, ***naprawdę i szczerze*** kiwam głową. Od czasu do czasu pochylam się na krześle do przodu, aby pokazać kobiecie, że jestem aktywnie zaangażowana w słuchanie, gdy dzieli się ze mną swoimi

[13] Zob. także: Bartholomew, Kwong &c Hart (2001, str. 209) oraz Ross (2000).

[14] Dostrojenie w więzi emocjonalnej można okazać poprzez język ciała, na przykład: stały kontakt wzrokowy, pełen troski wyraz twarzy, modulację głosu, uważne gesty i wrażliwe wczuwanie się we wszystkie te czynności. Ponieważ nie wszędzie znajdują się wykwalifikowani terapeuci, jednym z możliwych rozwiązań jest terapia przez telefon, *nie jest* ona jednak najlepszą opcją dla kobiety z **SSA**. Bez spotkania się twarzą w twarz, kontaktu wzrokowego i komunikacji niewerbalnej, uzewnętrzniającej się w mowie ciała, proces budowania zaufania (i bliższego poznawania pacjentki) może być znacznie utrudniony i nigdy nie osiągnąć potrzebnej głębi. Również dotyk posiada ogromną moc wyrażania bliskości i empatii, *nigdy* nie powinien być jednak nadużywany w terapii kobiet z **SSA**. Dalsze rozważania na ten temat rozwinięto w rozdziale jedenastym. Rodzice kobiet z **SSA** z całą pewnością mogą wzbogacać ciepłe chwile spędzane ze swymi córkami o elementy zdrowego dotyku, pod warunkiem że chcą one ich fizycznej bliskości.

trudnymi przeżyciami. Uśmiecham się szeroko lub marszczę brwi, podróżując wraz z nią przez jej słowa i emocje.

Kiedy jestem zestrojona z pacjentką, jesteśmy ze sobą w harmonii, wspólnie czegoś doświadczamy. Mam nadzieję, że odczuje ona moją obecność przy niej i dla niej i że uświadomi sobie: „Wreszcie jest ktoś, kto mnie rozumie i kto po prostu ze mną jest. Nie jestem sama".

> Doznałam szoku, gdy pierwszy raz spotkałam się z moją terapeutką. Była niezwykle troskliwa i współczująca. Kiedy mnie słuchała, w pewnym momencie w jej oczach pojawiły się łzy. Czułam, że po prostu jest ze mną. Wiedziałam, że mam przed sobą kogoś, komu na mnie zależy. To było dla mnie kluczowe doświadczenie! Nie mogę wręcz opisać, jak uzdrawiająco na mnie podziałało. Tak bardzo był mi potrzebny ktoś, kto zwyczajnie mnie wysłucha i się mną przejmie. To było tak, jakbym znalazła się nagle w niebie i nie musiała się już więcej bać.
>
> ***Joyce***

Terapeutyczne dostrojenie stanowi skuteczną leczniczą technikę w terapii kobiet z **SSA**. Pacjentka otrzymuje w ten sposób niewerbalne potwierdzenie swojego istnienia i znaczenia. Dzięki zestrojeniu się mogę ją naprawdę widzieć; jest dla mnie rzeczywista. Doświadczam jej emocji — one są prawdziwe. Obdarowuję ją swoim czasem i uwagą; jest dla mnie ważna. Jest doceniana i utwierdzana w swoim najgłębszym i najbardziej podstawowym wymiarze. Jeżeli pozwoli tym autentycznym momentom związania się docierać do swego serca, będzie stopniowo umacniać wewnętrzne poczucie własnego Ja. Poczuje, że ***istnieje*** i że może się ***stawać.***

DOSTRAJANIE SIĘ DO KSZTAŁTUJĄCEGO SIĘ JA

James Masterson (1985) podkreśla, że we wczesnym dzieciństwie o rozwoju wewnętrznego Ja dziecka przesądza zdolność rodziców do dostrzegania swoistych cech jego kształtującej się tożsamości. Naszym zadaniem, jako terapeutów, jest zestroić się z „wyłaniającym

się"Ja kobiety — niczym z jej wewnętrzną muzyką. W swojej książce ***Ruthless Trust*** Brennan Manning przypomina, że „niczego nie da się usłyszeć bez aktywnego słuchania; jeśli tylko częściowo poświęcamy czemuś naszą uwagę, nie słyszymy melodii tego, co się wydarza" (2000, s. 159). Nie chcę przeoczyć choćby najcichszej nuty, która gra w życiu i duszy mojej pacjentki. Być może jestem pierwszą osobą, która ją usłyszy. Kobieta z **SSA** zwykle nie zdaje sobie sprawy, że posiada swoją wewnętrzną muzykę lub coś, co przypomina jej własną, piękną pieśń. Moim zadaniem jest nauczyć się tej pieśni (jej prawdziwego Ja) i — nucąc ją — zaprosić do jej podchwycenia kobietę, z nadzieję, że ona uznają za własną.

Gdy rozpoczynam pracę z nową pacjentką, zestrajam się z nią i słucham jej, by odkryć choćby najmniejszy przejaw jej prawdziwego Ja, który mogłabym szczerze afirmować i potwierdzać. Może to być na przykład niezwykła determinacja pacjentki, aby przetrwać, lub jej uczciwość i prostolinijność. Zdarzą się chwile, kiedy będzie usiłowała z całych sił mnie przekonać, że nie ma w niej nic konkretnego, co można by polubić — muszę wtedy usilnie trzymać się melodii, którą już raz usłyszałam.

> Prowokowałam moją terapeutkę i śmiałam się z niej: „Przecież płacę ci za słuchanie!". Wiedziałam jednak, że było w tym coś więcej. Między nami wytworzyła się szczera i autentyczna więź. Wiem, że Bóg mnie słucha, ale chciałoby się krzyknąć: „Hej! Mógłbyś zesłać tu kogoś z krwi i kości?". W tamtym czasie nie miałam żadnych innych przyjaciół — nikogo. Ale moja terapeutka tym kimś właśnie była: Bogiem w ludzkiej skórze.
>
> ***Joyce***

Dostrajam się i wsłuchuję również w te części wewnętrznego Ja mojej pacjentki, które uległy podziałowi, gdy próbowała uniknąć bolesnych, przygniatających uczuć. Kiedy w doświadczeniu rozwijającego się dziecka emocjonalna łączność z rodzicami ulega zerwaniu — jak działo się w życiu większości kobiet z **SSA** — dziecko niemal

automatycznie wypiera własne odczucia (Alexander, 1992, s. 188). Jeżeli jednak negowanie tych odczuć staje się w życiu dziewczynki stałym wzorcem postępowania, wówczas jako dorosła kobieta może być ona nie tylko odcięta od wszystkich swoich emocji (wspólna cecha wielu kobiet z **SSA**), lecz także oddzielona od ważnych aspektów własnego Ja, kojarzonych z wypieranym uczuciem. Może na przykład oddzielić się od swojej płci lub kobiecości, wierząc, że były one przyczyną jej wykorzystania seksualnego oraz doświadczania głębokiego bólu i wstydu. Za sprawą tych wewnętrznych pęknięć i podziałów odczuwa coraz boleśniej duchową pustkę i zagubienie. Zestrojenie się i aktywne słuchanie stanowią skuteczne techniki terapeutyczne, które pomagają kobiecie ponownie połączyć się z tłumionymi emocjami oraz zintegrować w sobie rozszczepione części prawdziwej osobowości.

DOSTRAJANIE SIĘ OZNACZA PODĄŻANIE ZA PACJENTKĄ

W początkowym okresie terapia powinna koncentrować się głównie na pacjentce. Irvin Yalom (2001) określa tego rodzaju terapię następująco: „Terapeuta nade wszystko musi być gotów ***pójść wszędzie, dokądkolwiek chce pójść pacjent*** [wyróżnienie autorki], zrobić wszystko, co konieczne dla ciągłego budowania zaufania i bezpieczeństwa w ich relacji"[15] (s. 35-34). Jeśli czuję, że pacjentka jest apatyczna lub zmienna w stosunku do omawianej przez nas kwestii lub tematu, mogę zatrzymać się i spytać: „Czego ***ty*** potrzebujesz — właśnie w tej chwili?". Używając metaforę, opuszczam swoje wygodne krzesło (preferowany przeze mnie kierunek lub sposób prowadzenia terapii), aby pójść tam, dokąd prowadzi mnie pacjentka[16]. Kobieta z **SSA** musi

[15] Przekład: A. Tanalska-Dulęba, *Dar terapii,* Warszawa 2003, s. 31.

[16] James Masterson (1985) twierdzi, że część wyłaniającego się Ja jest „wyjątkowym stylem lub sposobem zachowania, objawiającym indywidualność dziecka, które *bada* świat, *eksperymentuje* i *podejmuje asertywne próby spotykania się z rzeczywistością"* [wyróżnienie autorki]. Ważne jest, by rodzic lub opiekun „reagował na nie w pozytywny,

czuć, że jest na tyle cenna i ważna, że ktoś się z nią liczy i za nią podąża. Pragnie więzi, w której nie musi ponosić pełnego ciężaru budowania relacji.

> Tak bardzo starałam się, by zasłużyć sobie na twoją uwagę. Wykonywałam zadania, które mi zadawałaś, w pracę nad sobą wkładałam wszystkie moje siły. Chciałam cię zadowolić. I wyobrażałam sobie, że jeśli kiedykolwiek przestanę tak się starać, opuścisz mnie lub zakończysz naszą relację. Ale nagle zrozumiałam, że zawsze jesteś przy mnie, niezależnie od moich starań czy dokonań. Zawsze odpowiadasz mi tą samą stałością i zaangażowaniem. Kiedy wreszcie uświadomiłam sobie, że zależy ci na mnie, a nie tylko na pomyślnym przebiegu mojej terapii, poczułam, że to dla mnie coś zupełnie nowego.To było decydujące doświadczenie! Mogę teraz powiedzieć, że pierwszy raz w życiu opuścił mnie stan napięcia i obowiązku zasługiwania — na rzecz ciepłej, dającej bezpieczeństwo bliskości.
>
> ***Fragment wypowiedzi pacjentki podczas sesji***

Jeśli w początkowym etapie terapii kobieta woli rozmawiać ze mną raczej o wydarzeniach w pracy, niż opowiadać mi historię swojego dzieciństwa, pozostaję zaangażowana całym sercem w to, co mówi, i pozwalam jej się prowadzić. Ostatecznie dążę przecież do tego, by czuła się bezpiecznie. Prawdą jest też, że gdy opowiada mi o sobie, bardziej skupiam się na tym, jaka jest, niż na treści jej słów. Pozostaję w pełnym zestrojeniu z nią, podczas gdy ona dzieli się ze mną wciąż nowymi aspektami siebie. Prawdę powiedziawszy, przynajmniej w tym momencie kobieta nie jest aż tak bardzo zaangażowana w przepracowanie spraw z dzieciństwa. O wiele bardziej interesuje ją, czy jestem z nią w stałej, emocjonalnej łączności i czy jestem gotowa towarzyszyć jej wszędzie tam, gdzie pójdzie.

afirmujący sposób i rozpoznawał, szanował oraz uznawał" szczególny temperament dziecka (s. 29).

DOSTRAJANIE SIĘ WE WSPÓLNYCH INTERAKCJACH

Ideę „podążania wszędzie tam, gdzie idzie pacjent" można wypróbować w pracy z taką pacjentką, jak na przykład Danielle — czterdziestopięcioletnią kobietą, która od ponad jedenastu lat zmagała się z lesbijską tożsamością. Na drugim lub trzecim spotkaniu z poprzednią terapeutką Danielle poczuła w sobie nagle taki niepokój, że w trakcie rozmowy wstała z krzesła i zaczęła chodzić po gabinecie[17]. Terapeutka poprosiła ją wreszcie, by usiadła, bo rozpraszają to spacerowanie. Najwyraźniej nie była ona zdolna do tego, by pozostać w emocjonalnym zestrojeniu ze wzburzeniem swojej pacjentki, manifestującym się przez jej chodzenie. Danielle wyszła i nigdy już nie wróciła.

Dr Daniel Hughes, wybitny ekspert w dziedzinie terapii zaburzeń więzi u dzieci stwierdza, że jeśli pewne „zaburzone" zachowania dziecka (lub pacjenta) notorycznie przeszkadzają rodzicom lub terapeutom, to wymagają one zmiany. Jednak, „jeśli potrafimy najpierw w całości je zaakceptować, znacznie łatwiej poddadzą się zmianie". (2004, s. 10).Terapeutka Danielle straciła niewiarygodną okazję, by wejść w „zaburzony" świat swojej pacjentki i po prostu towarzyszyć jej w przeżywaniu poruszenia i niepokoju.

Zrozumiałam, jak ważne jest, aby pozwalać pacjentce doświadczać płynących z ciała uczuć i wyrażać je tak, jak potrafi, nawet jeśli robi to w nieco dziecinny lub krępujący dla mnie sposób. Jeśli przywołuję ją do porządku, ograniczam lub zawstydzam w momencie, gdy próbuje podążać za tym, co czuje jako autentyczne, jej

[17] W wielu przypadkach nasze ciało służy wytłumieniu lub przetworzeniu emocji czy konfliktów wewnętrznych i próbuje znaleźć jakiś sposób ich uspokojenia. Odnosi się to zwłaszcza do kobiet z **SSA**. Jak zauważa Elaine Siegel (1988), „używanie takiej komunikacji ciała związane jest często z napięciem i dużym niepokojem. Moje pacjentki nie potrafiły się rozluźnić czy nawet przyjąć wygodnej lub odprężającej dla siebie pozycji na kanapie" (s. 40-41). Miałam pacjentki, które - między innymi - chodziły, siadały na podłodze, kładły się na kanapie, pytały, czy mogą usiąść na moim krześle, zakrywały się poduszkami, rzucały nimi albo nagle wstawały i stawały na palcach.

poczucie bezpieczeństwa legnie w gruzach, a proces wewnętrznego powstawania prawdopodobnie znowu ulegnie zaburzeniu. Muszę więc zachować spokój i cierpliwość, gdy kobieta porządkuje swoje wnętrze oraz okazuje pewne zachowania, które oddają jej wewnętrzny chaos.

Poniżej znajduje się przykład mojej reakcji na zachowanie pacjentki, która chodziła przy mnie w trakcie sesji. Uważnie obserwowałam jej twarz, kiedy wstała i zaczęła krążyć tam i z powrotem, a nasza rozmowa się urwała. Po pewnym czasie zapytałam ją z troską i ciepłem w głosie:

— Czujesz się odrobinę lepiej po tym, jak trochę pochodziłaś?

— Tak.

— Wiesz, co czułaś w chwili, gdy postanowiłaś wstać i zacząć chodzić?

— Nie mam pojęcia.

— Pamiętasz, o czym rozmawiałyśmy?

— Nie. - powiedziała stanowczo.

— Ale ja chyba pamiętam. Krótko wspomniałaś o tym, że twoja mama umarła, gdy miałaś cztery lata. Musi ci być bardzo trudno o tym mówić.

Pochyliłam się nieco, nie przerywając kontaktu wzrokowego, podczas gdy ona dalej chodziła.

— Nie przypuszczałabym, że to właśnie ***przez to.***

— Jak się teraz czujesz?

— Chyba dobrze, ale jestem trochę zaniepokojona tymi wszystkimi pytaniami, które mi zadajesz.

Mając świadomość, że moje dociekliwe pytania spotęgowały jej strach, postanowiłam nieco złagodzić napięcie w naszej rozmowie:

— Czujesz, że dobrze by ci zrobiło, gdybyś pochodziła jeszcze trochę? — Zestroiłam się z odczuwanym przez nią dyskomfortem i respektowałam jej potrzebę chodzenia. Chciałam, żeby wiedziała, że ***umiem*** się w tym odnaleźć. Mogło to sprawić, że zacznie wykluczać motywy „sprawdzające", których może doszukiwała się w związku

z moimi pytaniami o jej chodzenie, oraz odróżni mnie od innych terapeutów, którzy prawdopodobnie nie tolerowali jej ruchowych predyspozycji lub „nieumiejętności zachowywania się".

— Tak, cała jestem kłębkiem nerwów. Po prostu nie potrafię usiedzieć na miejscu.

— W porządku — powiedziałam. — Mamy dużo czasu. — Oparłam się na krześle i zrelaksowałam. Po chwili, nie dając się zbić z tropu, kontynuowałam rzeczową rozmowę w naszym pierwotnym kierunku: — Opowiadałaś mi w skrócie historię swojego życia. Skończyłyśmy chyba na tym, jak miałaś pięć lat. Możesz mi powiedzieć, co wydarzyło się później?

W sytuacjach takich jak ta, pozwalam mojej pacjentce po prostu być tam, gdzie znajduje się w danej chwili. Chcę, by czuła się bezpiecznie, ale rzucam jej również delikatne wyzwanie, by zrozumiała, jaki wewnętrzny impuls lub uczucie skłoniły ją do chodzenia. Tym razem, aby trochę złagodzić lęk pacjentki, zdecydowałam się chwilowo ominąć wątek śmierci jej mamy. Będzie jeszcze niejedna okazja do zbadania tego tematu. Zmniejszyłam też nieco intensywność naszego zestrojenia się i dałam jej pewną przestrzeń do oddychania[18].

Dzięki doświadczeniu zestrojonej jedności kobieta zyskuje niezbędną strukturę i wsparcie, których potrzebuje, by zacząć przeżywać, regulować oraz rozumieć swoje uczucia, reakcje i zachowania, zamiast jedynie padać ich ofiarą. Może także uznać i zintegrować w sobie wyparte wcześniej i zanegowane aspekty siebie (Hughes, 1997), jak na przykład zranione lub pełne złości Ja. „Praca terapeuty nie polega na umniejszaniu, zobojętnianiu czy tłumieniu momentów jedności, ale na zachęcaniu do nich, wzmaganiu ich i akceptowaniu. Tylko wówczas możemy pomóc pacjentom w odzyskiwaniu swojego oderwanego, wyobcowanego Ja" (Walant, 1995, s. 122).

[18] Daniel Siegel (1999a) twierdzi, że zestrojenie się oznacza „zdolność do odczytywania sygnałów (często niewerbalnych), które mówią o potrzebie angażowania się lub *wycofania* [wyróżnienie autorki]" i definiuje wycofanie jako zwykłą potrzebę autonomii (s. 71).

OCHRONA PACJENTKI PRZED NADMIERNYMI EMOCJAMI

W pewnym momencie swojego życia autorka Jeanette Howard niemal nie była w stanie uczęszczać do kościoła. Świat zewnętrzny i wszystko, co ją otaczało — jak twierdziła — było zbyt głośne, zbyt przytłaczające i zbyt pełne życia. Zazwyczaj siadała w tylnej części kościoła, blisko drzwi, aby móc wyjść, gdy nie będzie mogła znieść poczucia dyskomfortu. Obawa przed dezaprobatą Boga i odrzuceniem przez Niego, ponieważ nie jest wierną katoliczką, zepchnęła ją w depresję i w poczucie wstydu. Aż pewnego dnia ukazał jej się obraz Boga, który na zawsze odmienił jej spojrzenie na Niego. Zobaczyła Boga w samej sobie, dostrajającego się do jej wątłego, słabego Ja. Ujrzała najpierw swoje serce — tak wyschnięte, że prawie bez życia. Nie było to dla niej zaskoczeniem. Potem jednak ujrzała Boga, który łagodnie wyciągał ku niej palec, by dotknąć jej serca i je ożywić. W jakiś sposób wiedziała, że cała Jego dłoń na jej sercu byłaby zbyt duża i zbyt ciężka. Zdumiała ją wrażliwość Boga. Czuła, że wróciły jej siły, nawet jeśli stacją było tylko na tyle, by po prostu przebywać w budynku kościelnym do końca nabożeństwa (2005, s. 54).

Zestrojenie się szczególnie efektywnie pomaga regulować przykre lub nadmierne emocje oraz w radzić sobie z nimi. Wiele moich pacjentek wydaje się balansowe pomiędzy dwiema skrajnościami: albo nie odczuwają niczego - ponieważ nie są w stanie doświadczyć choćby cienia emocji, albo bez reszty pogrążają się w uczuciach, takich jak rozpacz czy beznadzieja, i w jednej chwili prześlizgują się do innego wymiaru subiektywnego stanu umysłowego, który uniemożliwia im obiektywny ogląd rzeczywistości lub racjonalne zastanowienie się nad tym, co wywołało dane uczucie. Jeanette Howard również zmagała się z tą przytłaczającą subiektywnością. Jedynym jej sposobem radzenie sobie z lękiem i uczuciem przytłoczenia było wyjście z kościoła. Kobiety z **SSA** nie znajdują często żadnego pośredniego stanu emocjonalnego, w którym w zdrowy sposób mogłyby przepracować swoje stale zmieniające się emocje. Dążę do emocjonalnego

zestrojenia się z pacjentkami, a następnie pomagam im osiągnąć wewnętrzną stabilność — znaleźć punkt oparcia w sobie.

Na przykład, pacjentka, która dopiero rozpoczyna terapię, może być pełna lęku i niepewności. Próbuję interweniować na długo, zanim zwerbalizuje swój dyskomfort i emocjonalną blokadę[19]. Mogę łagodnie przerwać naszą rozmowę, mówiąc: „Powiedziałaś mi już sporo o swojej rodzinie. Wiem, że było to dla ciebie trudne. Szczerze doceniam twój wysiłek i chciałabym, żebyśmy teraz trochę odetchnęły". Po chwili mówię spokojnie: „Może zrelaksujesz się na kanapie, weźmiesz głęboki oddech, a potem powoli wypuścisz powietrze". Co ważne w tym momencie ***nie mówię*** jej, że jest niespokojna, ponieważ mogłaby zacząć niepokoić się własnym niepokojem.

„Przy wydychaniu powietrza wyobraź sobie, że wypływa z ciebie wszelkie napięcie lub naprężenie, które być może nagromadziło się w tobie". Robię to ćwiczenie razem z nią, przesadnie przy tym oddychając. Jeśli chce, może mnie naśladować. Tak długo szukamy miejsc napięcia w jej ciele i rozluźniamy je oddechem, dopóki ona w pełni się nie zrelaksuje.

„W porządku" — mówię, uśmiechając się i pochylając nieco w przód. — „Zrobiłaś kawał dobrej roboty. W przyszłym tygodniu będziemy kontynuować rozmowę o twoim życiu. Teraz zwyczajnie się odpręż i spróbuj wczuć się w swoje ciało". Chcę też, by aktywnie zastanowiła się nad tym, co czuła podczas opowiadania swojej historii, a także w momencie, kiedy jej przerwałam i gdy robiłyśmy ćwiczenia oddechowe. Pomaga jej to w zintegrowaniu tego potencjalnie nowego dla niej, porządkującego emocje doświadczenia.

[19] Leah Pittell Jacobs (1990) podkreśla, że w pracy z kobietami z **SSA** „terapeuta musi być przygotowany na ich nagłe ataki paniki i umieć poradzić sobie z nimi przez zapewnienie bezpiecznego otoczenia (Winnicott, 1960), które pomaga pacjentce się uspokoić" (s. 158).

KIEDY JĄ „OPUSZCZAM"

Nawet jeśli mam jak najlepsze intencje, zdarza się, że nie jestem zestrojona z pacjentką, a zwykle ona pierwsza to wyczuwa. Może zapytać mnie wówczas: „Jesteś dalej ze mną?".

Odpowiadam szczerze — „Nie, nie jestem. Przepraszam, odpłynęłam gdzieś przez chwilę. Dziękuję, że przywołałaś mnie z powrotem. A przy okazji, to nie twoja wina, że się wyłączyłam.To nieuprzejme z mojej strony, że cię opuściłam. Ale już jestem z powrotem. Dziękuję za wyrozumiałość"[20].

Na szczęście, zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ mojej osobowości i zachowania stanowi istotną część „rzeczywistości", w której pacjentka musi nauczyć się poruszać i zintegrować ją w ramach swojego zdrowego Ja oraz naszej relacji. Właśnie dzięki „kumulowaniu się i wielokrotnemu powtarzaniu doświadczenia pomyślnego zestrojenia się oraz naprawianiu" nieudanej komunikacji „dziecko zaczyna mieć w sobie pozytywne, wewnętrzne Ja o bardziej jasno zarysowanych granicach między sobą a innymi ludźmi (Emde, 1983)" (Tronick, 1989, s. 116). Moim celem jako terapeuty nie jest bycie idealną, ale bycie „wystarczająco dobrą" pod względem oferowania pacjentkom stałej, emocjonalnej więzi, która budzi ich zaufanie.

Czasami po prostu nie dostrzegam sygnałów, jakie mi wysyłają. Pewnego razu, w wyraźnie trudnym dla pacjentki momencie próbowałam pokazać jej, że jestem „z nią", przysuwając się do niej z krzesłem i pochylając do przodu. Mówiła dalej, ale zauważyłam,

[20] Jeżeli nie następuje naprawa powstałych w więzi zakłóceń, toksyczne poczucie wstydu i upokorzenia może skutecznie zablokować komunikację interpersonalną" (Siegel, 1999a, s. 291). Dzieje sie tak, niestety, z moimi pacjentkami. Ponieważ ich wewnętrzne Ja jest kruche i bardzo niestabilne, przerwanie naszego zestrojenia się, na przykład przez moją dysocjację czy niezrozumienie, w jednej chwili może wtrącić kobietę w „czarną dziurę" rozpaczy. Może sądzić, że to przez nią nastąpiło zerwanie emocjonalnego połączenia. Może pojawić się w niej wszechogarniające poczucie bycia „złą" i lęk przed unicestwieniem, który paraliżuje zdolność do wyrażenia tego, co się w niej dzieje. Najlepsze, co może w tym momencie zrobić, to odciąć się emocjonalnie lub zamknąć się w sobie.

że bardziej się niepokoi. Sądziłam, że jest to związane z tematem naszej rozmowy. Przekonana, że jestem z nią w zestrojeniu, przybrałam napięty wyraz jej twarzy i powiedziałam z empatią: „Musi ci być niezwykle trudno o tym mówić. Widzę, że naprawdę się ze sobą zmagasz".

Zareagowała, prostując się sztywno na kanapie i odsuwając gwałtownie do tyłu. Z błyszczącymi, szeroko otwartymi oczami odparła: „To ***ty*** mnie denerwujesz. Całkiem dobrze się czuję, kiedy ***o tym*** mówię, ale ***ty*** przysuwasz się za blisko!". Na szczęście jej szczerość pozwoliła nam w tamtej sytuacji szybko naprawić naszą więź — dzięki temu mogłam przywrócić jej poczucie bezpieczeństwa, że po prostu odsunęłam się z krzesłem do tyłu.

Kiedy tylko uświadomię sobie, że moja łączność z pacjentką została przerwana, próbuję przestroić się na jej stan emocjonalny. Abym jednak miała możliwość przestrojenia się w którymkolwiek momencie, musi ona chcieć otworzyć się na tyle, by przyjąć ponowne połączenie. Jeśli nie jest w stanie lub nie chce tego zrobić, w dalszym ciągu ją szanuję i utwierdzam. Jestem świadoma, że jej bezpieczeństwo zostało zachwiane, a płomień nieufności rozpalił się na nowo. Przy odrobinie szczęścia moja stała cierpliwość i współczucie w którymś momencie przywrócą atmosferę bezpieczeństwa i harmonijnej jedności.

KIEDY KOBIETA „PROWOKUJE" OPUSZCZENIE

Im większą bliskość czuje pacjentka w zestrojonej jedności ze mną, tym bardziej może obawiać się seksualizacji naszej więzi, swojego niewłaściwego zachowania i — w rezultacie — zranienia. Nieświadomie może odsuwać się ode mnie w odruchowej próbie stworzenia dystansu pomiędzy nami albo sprowokowania mnie do tego, bym wyraziła moją frustrację lub rozczarowanie jej osobą. Gdybym ją w tym momencie odrzuciła, rzeczywiście odczułaby pożądaną ulgę.

Radzę sobie z procesem oddzielenia się pacjentki przez zadawanie łagodnych, niezawstydzających pytań. Mogę na przykład

powiedzieć: — Mam wrażenie, że masz potrzebę, by rozluźnić trochę naszą więź. Czy tak jest?

— Tak, chyba tak.

— Jak się czujesz w tym nowym miejscu — trochę z dala ode mnie?

— Chyba dobrze. Potrzebowałam po prostu nieco oddechu. Myślę, że nie oddychałam.

— W porządku. Może spróbuj wziąć głęboki oddech, a potem wolno wypuścić powietrze. — Robię na moment pauzę, a potem dynamicznie i z aprobatą mówię: — Świetnie ci idzie!

Poważniejszym, bardziej skupionym tonem głosu pytam: — Jak się czułaś podczas momentów ciepłej, intensywnej bliskości ze mną?

Okazja do zastanowienia się nad tym pozwala kobiecie zintegrować doznane ciepło ze swoim dotychczasowym doświadczeniem i wewnętrznym, wrażliwym Ja. Następnie możemy zastanowić się nad przyczyną jej oddzielenia się i zerwania więzi — którą może być strach lub wzburzenie. O swoich refleksjach mówię zwykle łagodnym, czułym i wspierającym tonem głosu, proszę ją przy tym o pozostanie w kontakcie z głębszymi, wewnętrznymi doznaniami w sobie i o jednoczesne trwanie w zestrojeniu ze mną.

Czasem, po kilku chwilach doświadczania ciepłej więzi, pacjentka może oddzielić się ode mnie przy pomocy nieprzyjemnych strategii obronnych, takich jak: wyśmianie mojej ostatniej, płynącej z serca uwagi, nagła zmiana tematu rozmowy lub pełne dystansu umniejszanie swoich uczuć, na przykład w taki sposób: — Och, to naprawdę nie było aż tak straszne. Wiesz, życie daje w kość. Ale mnie to nie rusza!

Wiele razy zdarzało się, że w którymś momencie rozmowy ogarniało mnie miłe poczucie wzajemnego porozumienia, a zaraz potem gwałtownie wytrącała mnie z tego odczucia sarkastyczna uwaga pacjentki lub jej sucha analiza sytuacji, wyrażona w komentarzach, typu: „Czy wiesz, że marszczy ci się czoło, kiedy się niepokoisz?".

Z biegiem lat nauczyłam się nigdy nie odczytywać tych manewrów obronnych jako osobistych ataków na mnie i nie odpowiadać konfrontacją. Prawdę mówiąc, bywało, że w duchu się uśmiechałam. Tak naprawdę strategie obronne pacjentki są dla mnie doskonałą okazją do poprawy mojego zestrojenia się z nią i do wyrażenia empatii dla jej strachu, wątpliwości czy braku poczucia bezpieczeństwa. Przypominam sobie pozytywne cechy jej charakteru, które znam i szczerze lubię, na przykład jej wielką determinację, a następnie znów podążam za nią tam, dokąd mnie prowadzi. Daję jej wolność w nawiązywaniu kontaktu, wyrażaniu i chronieniu siebie tak, jak umie najlepiej. Kiedy kobieta przyznaje, że byłoby jej łatwiej spotykać się ze mną, gdybym „nie była tak miła", wiem, że powoduje nią strach i wstyd oraz że przekracza swoją granicę bezpieczeństwa. Nie oznacza to koniecznie, że jesteśmy w pełni gotowe pracować nad żalem lub stawić czoło jej wewnętrznym przekonaniom czy głębokiej niepewności. Najpierw musi rozwinąć się między nami zaufanie i mocna, autentyczna więź.

ZACHOWYWANIE RÓWNOWAGI W SPEŁNIANIU POTRZEB

Początkowa faza terapii przypomina rozpaczliwą próbę utrzymania równowagi. Wiele kobiet rozpoczyna leczenie w bardzo trudnych dla siebie okolicznościach lub gdy są w kryzysie emocjonalnym, spowodowanym rozpadem ich długoletniej relacji homoseksualnej czy poważnymi trudnościami w małżeństwie. Sytuacje te pilnie wymagają uwagi. Nie można jednak odsunąć na bok podstawowego procesu akceptacji i zestrajania się kosztem zajmowania się nagłymi sprawami czy bieżącymi, życiowymi trudnościami. Kiedy kobieta zdecyduje się w końcu na to, by pozwolić sobie — być może pierwszy raz w swoim życiu — ***poczuć się*** bezpiecznie, a także pozwalać innym wchodzić do swego wewnętrznego świata, znajdzie się w ziemi obiecanej. A wówczas będę towarzyszyć jej wszędzie tam, dokąd mnie poprowadzi.

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Odbudowywanie zerwanej więzi - relacja naprawcza. Empatia i zaufanie

Kiedyś znałam tylko ciemności ciszę [...]
W moim życiu nie było przeszłości ani przyszłości [...]
Aż pewnego razu czyjeś małe słowo utworzone
z palców wpadło mi w dłoń, co sięgała w pustkę,
i wypełniło moje serce zachwytem nad życiem.

HELEN KELLER, „OPTIMISM"

Zanim Perriann Parks Beyers, pracująca w opiece społecznej i posiadająca własną praktykę dyrektor wykonawcza Centrum Doradztwa w Utah, spotkała się w swojej działalności z kobietami z **SSA**, zajmowała się głównie osobami, które doznały wykorzystania seksualnego. Miała nadzieję, ze dotychczasowa wiedza przyda jej się w pracy z tą odrębną grupą pacjentek, nie była jednak w pełni przygotowana na różnice między nimi. W krótkim czasie zorientowała się, że kobiety z **SSA** (z doświadczeniem lub bez doświadczenia wykorzystania seksualnego) potrzebują relacji opartej na szczególnym zaufaniu. W prywatnej rozmowie ze mną wyjaśniła, że dla wielu tych kobiet tworzenie emocjonalnej więzi stanowiło wielkie wyzwanie. Musiała być wobec nich znacznie bardziej otwarta i niezmienna w swoich opiekuńczych zachowaniach niż wobec pozostałych pacjentek. Beyers zdała sobie

sprawę z tego, że kobiety musiały mieć absolutną pewność, że jest ona w stanie pozostać w autentycznej relacji z nimi nawet wtedy, gdy one nie potrafią w pełni jej zaufać czy nawet ***poczuć*** z nią więzi. Przyznała, że choć nawiązywanie i umacnianie szczerego kontaktu z nimi wymagało ogromnego wysiłku z jej strony, to niezależnie od wszystkiego chciała zyskać ich zaufanie.

DRUGI CEL TERAPEUTY: BUDOWANIE ZAUFANIA

Budowanie zaufania w relacji z kobietą z SSA ***nie jest*** tym samym, co budowanie porozumienia z innymi pacjentkami. To zadanie jest tak trudne, że kiedy rozpoczynałam praktykę terapeutyczną, byłam skłonna przypuszczać, że moje pacjentki z premedytacją i mnie na przekór opierają się moim wysiłkom stworzenia relacji opartej na zaufaniu. Często zdarza się, że z początku otwarcie kwestionują moją szczerość i moje intencje. Na przykład, chociaż niektóre z nich nigdy nie opuszczają spotkań, zawsze przychodzą na czas i na bieżąco regulują płatności, w początkowej fazie terapii mogą reagować złością i przyjmowaniem postawy obronnej na moje pytanie, jak minął im tydzień. Prowokującym i ironicznym tonem głosu mówią na przykład: — A co cię to obchodzi? — lub: — ***Udajesz*** tylko, że ci zależy. — Wydaje się, że chcą zrobić wszystko na przekór mojej życzliwości, zainteresowaniu i empatii. Kiedy jednak zadaję im pytanie, czy są gotowe szczerze zaangażować się w proces terapeutyczny, czują się urażone moją sugestią, że nie myślą poważnie o naszej pracy.

Z czasem uświadomiłam sobie, że wiele moich pacjentek dosłownie ***nigdy*** nie doświadczyło zaufania. W konsekwencji więc brakuje im podstawowego, zinternalizowanego^tfcz&atf ***ufności.*** Z powodu zaś braku w swoim życiu relacji opartych na zaufaniu, nie miały nawet szansy na to, by w pełni rozwinąć swoją ***zdolność do ufania ludziom***, a co za tym idzie — do tworzenia bliskich związków z nimi. Te, które zdążyły posiąść elementarne zaufanie jako dzieci, często w dorosłym życiu przeżyły wiele druzgocących ich ufność doświadczeń lub spotkały się z destrukcyjnymi osądami na temat homoseksualizmu, społecznymi

czy religijnymi. Wiele spośród tych kobiet doszło do przekonania, że nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Uważam, że to nieprawda, że moje pacjentki ***nie chcą*** zaufać. One ***nie potrafią*** zaufać.

NIEUFNOŚĆ I STRATEGIE OBRONNE W PEŁNEJ GOTOWOŚCI

Jak powiedziałam w poprzednim rozdziale, niemowlę (lub dziecko), któremu nie zapewnia się stałej, emocjonalnej więzi lub dostrojenia (co w znacznym stopniu odnosi się do dzieciństwa kobiet z **SSA),** może doświadczać przytłaczających je negatywnych stanów emocjonalnych. Aby więc przetrwać, zrobi wszystko, co możliwe, by sobie z nimi poradzić. Może na przykład:

- wypierać niektóre uczucia;
- zaprzeczać wszelkim emocjom w sobie;
  unikać „spodziewanego doświadczenia negatywnych uczuć nawet w sytuacjach, w których doświadczenie to może nie nastąpić" (Tronick, 1989, s. 117);
- emocjonalnie odłączać się od wszystkich, bez wyjątku, ludzi i zdarzeń;
- odrzucać okazje do budowania relacji (obronne zrywanie więzi).

Nieświadome wypieranie uczuć i emocjonalne odłączanie się moich pacjentek we wczesnym okresie życia może być przeszkodą dla późniejszej możliwości zestrojenia się w więzi z rodzicami oraz dla rozwoju pozytywnego wewnętrznego Ja (Orcutt, 1995). Może się również zdarzyć, że ich dopiero co wyłaniające się Ja internalizuje nie tylko symptomy pustki, ale i ***defensywnosci.*** Innymi słowy, kobiety te w dzieciństwie uwewnętrzniły coś wręcz odwrotnego do kojącej pełni i otwartości, towrzyszących życiu dziecka, które czuje się kochane[1]. W rezultacie drugą znamienną, wspólną cechą kobiet z **SSA** jest ich wzmożona postawa obronna.

[1] Edward Tronick (1989) zauważa, że „normalne, samoregulujące zachowania dziecka mogą stać się patologiczne lub «obronne»" (s. 117). Jak można sobie wyobrazić,

Joyce McDougall (1980) podaje przykład występowania tego rodzaju defensywności podczas sesji terapeutycznej. Jej pacjentka, Olivia, skarżyła się, że wiele kobiet krytykowało ją za jej wygląd. Pewnego razu, na terapii indywidualnej, Olivia powiedziała do niej: „Wyglądam wstrętnie, jak brudny, niechlujny chłopak. Na pewno dla ciebie też nie jestem nikim interesującym. Myślę, że nawet nie masz ochoty kontynuować pracy ze mną". Następnie zapytała McDougall, ile atrakcyjnych kobiet przychodzi do niej na konsultacje. Zaraz jednak wybuchła płaczem, dodając, że jest „brudna, niezdarna i odpychająca", i stwierdziła, że to niemożliwe, aby kiedykolwiek mogła się zmienić (s. 99). Najwyraźniej broniła się przed możliwością zaakceptowania przez McDougall jej inności. Nie potrafiła zaufać ciepłej afirmacji,którą oferowała jej terapeutka. Często ściska mi się serce na widok podobnych przejawów pogardy wobec siebie i relacyjnej ambiwalencji u moich pacjentek. Wiele kobiet, podobnie jak Olivia, potajemnie tęskni za tym, by ktoś je akceptował i uznawał za atrakcyjne, ale pozostają one zamknięte w sobie i bezradne wobec swojego defensywnego przekonania, że nie można ich pokochać i że prawdopodobnie nikt nie mógłby ich nigdy postrzegać inaczej, niż tylko jako odrażające[2].

„chroniczne doświadczanie niepowodzenia w relacjach, braku naprawy powstałych w więzi szkód oraz negatywnych uczuć z tego powodu skutkuje poważnym uszkodzeniem rozwoju emocjonalnego" (s. 117). Donald Winnicott (1965) zgadza się z tym, twierdząc, że „gdy matczyna opieka nie jest odpowiednia, wówczas niemowlę nie może naprawdę zaistnieć, ponieważ nie ma ciągłości istnienia; *jego osobowość budowana jest bowiem na podstawie reakcji na bodźce środowiskowe* [wyróżnienie autorki]" (s. 54).

[2] *Nie wszystkie* kobiety z **SSA** przejawiają aż tak obronną postawę.Te, które osiągnęły wyższy poziom dojrzałości emocjonalnej i zdrowego rozwoju, potrafią zaakceptować moje zaangażowanie i troskę, choć nadal mogą w nich tkwić pozostałości obronnego zrywania więzi czy innych, ukrytych mechanizmów obronnych, opisanych w kolejnych rozdziałach. Jednak kobiety, które nigdy wcześniej nie zaznały poczucia bezpieczeństwa i ufności, mają potrzebę nieustannego zapewniania, że jestem dla nich bezpieczna i godna ich zaufania.

Stąd też budowanie zaufania jest przede wszystkim ***moim zadaniem.*** Muszę pokazać (lub w wielu przypadkach udowodnić) pacjentce, że to na mnie — nie zaś na terapeutach w ogóle — można polegać. Moje wysiłki powinny wykraczać daleko poza zwykłą deklarację wiarygodności, ponieważ muszę przełamać skrypt negatywnych doświadczeń mojej pacjentki i przebrnąć przez jej założenie, że chociaż w tym momencie mogę wydawać się godna zaufania, potem i tak ją opuszczę — jak wszyscy jej dotychczasowi terapeuci i opiekunowie. Z powodu tej nieufności muszę jej to udowadniać wciąż na nowo. Na początkowym etapie terapii przeważnie to ja wydatkuję energię, emocjonuję się i próbuję „wywalczyć" pewien stopień bliskości między nami. Nie znaczy to, że moja pacjentka nie wkłada w to żadnego wysiłku — ona ze wszystkich swoich sił stara się po prostu przetrwać nasze godzinne spotkanie, ucząc się pozostawania w emocjonalnym zestrojeniu ze mną. Wspaniale, jeśli staje się odbiorcą owoców ***mojej*** pracy.

AKCEPTACJA PACJENTKI KONTRA ŁAMANIE STRATEGII OBRONNYCH

Ponieważ obronne zachowania kobiet z **SSA** i ich sposoby kontaktowania się z otoczeniem mogą być nałogowe, wiele z nich w swoim wewnętrznym zamęcie i poczuciu rezygnacji dochodzi do wniosku, że ich defensywność stanowi istotę tego, kim naprawdę są. Kiedy kobieta z SSA czuje, że ***faktycznie*** wzbudza frustrację i gniew wśród osób, które próbują się do niej zbliżyć, wtedy jedynie umacniają to w przeświadczeniu, że nie jest zdolna do nawiązywania relacji lub że nigdy nie będzie w stanie z nikim się zaprzyjaźnić. Niestety, od wielu psychologów i psychoterapeutów usłyszała, że jest uparta, wojownicza, arogancka czy oporna, i tym bardziej utwierdziła się w fałszywym przekonaniu, że jest z nią coś nie tak. Terapeuci powinni wziąć sobie do serca następującą sugestię, daną przez pewną kobietę z **SSA**, która obecnie prowadzi grupy wsparcia dla innych kobiet: „Niezależnie od tego, jak wrogo się do ciebie odnosi lub jak wrogo

czy pogardliwie na ciebie patrzy, ona czeka tylko na to, że okażesz się kolejną osobą na długiej liście tych, którzy z niej zrezygnowali. Ty musisz być inny".

Zrozumiałam, że jednym z najpewniejszych sposobów na to, aby się odróżnić i okazać pacjentce moją troskę, jest respektowanie jej mechanizmów obronnych. Colin Ross (2000) sugeruje, że „strategie obronne stanowią nierozerwalną część człowieka. Terapeuta pracuje z człowiekiem *oraz* jego strategiami obronnymi - tak nieodłącznymi, jak nadzieje, marzenia, poczucie humoru i osobista historia" (s. 233). Dlatego też moim celem jest traktowanie tych mechanizmów w taki sam sposób, jak traktowałabym marzenia czy nadzieje pacjentki. Pragnę je poznać, zrozumieć i odkryć ich źródła oraz kryjące się za nimi potrzeby i tęsknoty. Nie ma znaczenia, jak bardzo kobieta się broni czy opiera. Ani na moment nie przestaję wierzyć, że głęboko w jej sercu kryje się pragnienie miłości i więzi, dane każdemu od Boga.

Gdy akceptuję sposoby przetrwania, jakimi obwarowała się kobieta, i pracuję z nią tak, jak gdyby były one częścią jej osobowości (co niejednokrotnie jestdla niej równoznaczne z zaakceptowaniem *jej samej),* zamiast z nimi walczyć lub je podważać, od wielu moich pacjentek niejednokrotnie słyszę, że czują się — często pierwszy raz w swoim życiu — znane i akceptowane. Ponieważ jednak w rozumieniu pacjentek ich przetrwanie zależało w ogromnej mierze od niepozwalania sobie na zaufanie i bliskość, nie oczekuję od nich, że natychmiast docenią moją chęć obdarzenia ich akceptacją i bezpieczeństwem. Jeszcze długo mogą pozostawać zbuntowane i zamknięte w sobie.

Tydzień po tygodniu próbowałam „wejść" do świata Lindsey. Pewnego dnia z nadzieją w głosie zapytałam ją, jak czuła się po naszej ostatniej sesji.

Odpowiedziała chłodno: „W ogóle o tym nie myślałam".

Kiedy indziej rozmawiałyśmy o minionym tygodniu, a następnie przeszłyśmy do omawiania kolejnego fragmentu jej życia, o którym

mówiła tak rzeczowo, jak gdyby seksualne wykorzystywanie przez chłopców z sąsiedztwa było zwykłym, normalnym wydarzeniem.

Gdy opowiadała mi o tym, jak jej pierwsza kochanka zostawiła ją dla innej kobiety, stwierdziłam ze współczuciem: — Musiało ci to złamać serce. - Zbywając mnie, odparła z ironią: — Och, poradziłam sobie z tym.

Na moje pytanie, czy odczuwa teraz samotność, oburzyła się: — Nie jestem samotna! Przestań wyobrażać sobie, że coś o mnie wiesz.

Kiedy zapytałam, co chciałaby zapamiętać z naszego spotkania, powiedziała: — Skąd, do diabła, mam to wiedzieć? To ty jesteś terapeutką.

I tak w kółko. Aż pewnego razu, podczas rozmowy ojej psie, który poważnie zachorował, ujrzałam na jej twarzy przelotny rumieniec. Powiedziałam łagodnie: — Myśl o tym, że mogłabyś stracić swojego psa, musi cię przerażać. — Kiwnęła głową. Wpuściła mnie.

Jestem niezwykle wdzięczna jednemu z moich superwizorów, który podczas szkolenia uspokoił mnie, że jeśli pacjent kontynuuje terapię, to znaczy, że wciąż jeszcze czegoś oczekuje. Innymi słowy, mogłam przyjąć informację, jaką stanowiło dla mnie wytrwałe uczęszczanie Lindsey na terapię, lub opierać się na przekazie, który płynął z jej mechanizmów obronnych. Niestety, przekaz pierwszego rodzaju informacji bywa zwykle bardziej niepozorny i trudniejszy do odczytania niż rodzaju drugiego.

> Całe życie spędziłyśmy na wznoszeniu tych murów i podejmowaniu prób ukrycia naszego delikatnego wnętrza, a potem nagle ci terapeuci proszą nas, byśmy zburzyły te mury i pozwoliły sobie na wrażliwość. Jasne! Nie ma sprawy! Już się robi!
>
> ***Sarah***

BŁĘDY TERAPEUTYCZNE

Zdarza się, ze niechcący ranię moją pacjentkę lub zostawiam ją w poczuciu niepewności, czy naprawdę może mi zaufać. Ponieważ kobiety z **SSĄ** są zazwyczaj bardzo wrażliwe i mają negatywne wyobrażenie o sobie, nie mogę po prostu przemilczeć moich błędów. Muszę się do nich przyznać i staram się to robić w terapeutycznie korzystny sposób.

Ciągle doskonale pamiętam jeden z takich momentów. Pracowałam od kilku miesięcy z Randi — trzydziestoczteroletnią, niezwykle inteligentną kobietą, świetnie zorientowaną w nauce, polityce i filozofii, namiętną miłośniczką książek. Kilka ostatnich minut sesji spędziłyśmy na rozmowie o bieżących sprawach politycznych. Randi dobrze znała się na polityce i cieszyłam się, że mogę poznawać ją od tej strony. W którejś chwili tak się jednak zapaliła, że wyśmiała jeden z moich komentarzy i zrobiła na jego temat kilka nieznoszących sprzeciwu i nieprzyjemnych stwierdzeń. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu dałam się wciągnąć w dyskusję i zaczęłam bronić swojego zdania. Nasze spotkanie zakończyło się w atmosferze napięcia i niepokoju.

Po konsultacji z superwizorem doszłam do wniosku, że dla przywrócenia poczucia bezpieczeństwa i zaufania w kontakcie z Randi muszę z nią szczerze porozmawiać o popełnionym przeze mnie błędzie, który polegał na tym, że zapomniałam, by mieć na uwadze przede wszystkim jej dobro. Na początku następnej sesji przeprosiłam ją i wzięłam na siebie wszelką odpowiedzialność za jej ewentualne negatywne reakcje od naszego ostatniego spotkania. Siedziała przede mną tak, jakby odebrało jej mowę. Okazało się, że przyszła na sesję w przekonaniu, iż to ona zrobiła coś niewłaściwego, i gotowa była mnie przepraszać. Napisała później list, w którym przyznała, jak bardzo poruszyły ją moje słowa:

> Kiedy mnie przepraszałaś, wspomniałaś, że w którymś momencie naszej „dyskusji" poczułaś się zraniona. Nie oskarżyłaś mnie o zranienie ciebie. Próbowałaś tylko wyjaśnić,

dlaczego zareagowałaś w taki sposób. Poza tym, naprawdę wiele dla mnie znaczy, że pokazałaś mi swoją słabość — szczerze przyznając, że moje słowa cię zabolały. Uświadomiłam sobie przez to coś bardzo ważnego: gdy jesteś w relacji ze mną i próbujesz wyrwać mnie z objęć mojego strachu, sama również dochodzisz do miejsca, w którym otwierasz się tak, że możesz zostać zraniona. Sądziłam, że tylko ja ryzykuję, kiedy się otwieram — ale ty także zaryzykowałaś! Cholera! Po prostu nie mogę dłużej cię odrzucać! […] Twoje przeprosiny były dla mnie tak istotne, bo pokazałaś mi swój udział w tej rozmowie i wzięłaś za niego odpowiedzialność. Przywykłam do tego, że kiedy dochodzi do nieporozumień, to zawsze jest to tylko moja wina. Opuściłam broń, gdy zrozumiałam, że zrobiłaś to z głębi serca.

WYZNACZANIE CHRONIĄCYCH GRANIC, A NIE STAWIANIE BARIER

Kiedy kobieta z **SSA** zaczyna ufać i odczuwać więź — być może pierwszy raz w swoim życiu — jest szczególnie narażona na ewentualne wykorzystywanie przez terapeutę jego przewagi i wrażliwa na jego niespełnione potrzeby czy osobiste problemy. A jeśli relacja terapeutyczna ma opierać się na prawdziwej i autentycznej więzi, jak zalecam, w pewnej mierze również terapeuta będzie doświadczał podatności na zranienie. Dlatego musi być odpowiednio uczciwy i silny, by ustalić i jasno przedstawić formę oraz cel terapeutycznych granic. Granice te nie mają chronić terapeutów przed pacjentami[3]. Ich zadaniem jest ochrona pacjenta przed terapeutą.

[3] Podczas sesji terapeuta nigdy nie powinien stawiać granic po to, by zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa czy psychiczny komfort. Niezależnie od tego, jak irytujące, niepokojące czy ofensywne są działania lub słowa pacjentki, każdą sytuację należy rozwiązać terapeutycznie. Na przykład: zamiast mówić: „Nie odzywaj się do mnie w ten sposób", można powiedzieć: „Zastanawiam się, co się kryje za tym tonem twojego głosu. Boisz się, czy czujesz się zraniona?".

Miałam kilka pacjentek, które wprost zapytały, czy mam w swoim życiu odpowiednie wsparcie. Szczerze się obawiały, że moje niezaspokojone potrzeby mogłyby mnie skłonić do niewłaściwego emocjonalnego lub seksualnego zaangażowania. W późniejszej fazie terapii te same kobiety mogą przyznać, że jestem ich najbliższą przyjaciółką, i żałować, że nasza relacja nie może istnieć poza terapią. W procesie terapii to normalne, że pacjentka zmaga się z istniejącymi granicami lub je kwestionuje. Dlatego też jako terapeutka muszę wziąć ***pełną*** odpowiedzialność za utrzymywanie służących jej dobru granic. Uważam, że terapeuci, którzy mogą przekraczać lub naruszać terapeutyczne granice, ***nie powinni*** pracować z kobietami z SSA.

> Ponieważ mam ze sobą duże trudności, zdrowe granice są dla mnie niezwykle istotną sprawą. Właśnie dlatego ich obecność w relacji z moją terapeutką pomaga mi jej ufać i czuć się bezpiecznie. Wiem, co się może wydarzyć. Wiem, kim ona jest i kim przez cały czas będzie. Nie ma tu żadnej niejasności czy zamętu. Niemal całe moje życie to jeden wielki chaos i bałagan, dlatego jest to dla mnie takie ważne.
>
> ***Ellen***

Przestrzeganie niżej opisanych granic terapeutycznych jest niezwykle istotne w pracy z kobietą z **SSA**. Choć muszą być one jasno określone i przestrzegane, zgadzam się czasem, by niektóre ich elementy były do pewnego stopnia elastyczne i uzgadniane indywidualnie z pacjentką, jeśli wydaje się to właściwe.

GRANICA PIERWSZA: UNIKANIE PODWÓJNEJ RELACJI

Zdecydowanie trzymam się zasady, by nigdy nie wchodzić z pacjentkami w podwójną relację. Ponieważ wiele z nich uczęszcza na te same spotkania religijne, co ja, powinnyśmy jasno ustalić, czego mogą oczekiwać, gdy nasze ścieżki skrzyżują się poza terapią. Na początku leczenia, kiedy rozmawiam z pacjentką o granicach w naszej relacji (definiowanych zawsze w znaczeniu mojego zobowiązania do

tego, aby ***ją*** chronić), pytam, jak wyobrażałaby sobie nasze spotkanie, gdybyśmy wpadły na siebie poza budynkiem poradni. Omawiamy otwarcie wszystkie za i przeciw takich zachowań, jak pomachanie sobie czy powiedzenie „cześć". Przykładowo, nasze przywitanie mogłoby postawić ją w niezręcznej sytuacji, gdyby jej znajomi, z którymi akurat spędzałaby czas, zapytali, kim jestem. Gdyby natomiast okazało się, że mamy wspólnych znajomych, mogłaby zostać zdemaskowana, gdyby powiązali ze sobą moją specjalizację zawodową oraz jej znajomość ze mną. Inna sprawa to to, że usłyszenie ciepłego „cześć" rozbudza tęsknotę za osobą. Kobieta może poczuć się oszukana lub zbyta, jeśli zwyczajnie powiem jej „cześć" — lecz kiedy nie powiem nic, może odnieść wrażenie, że zupełnie ją zlekceważyłam lub opuściłam. Roztrząsanie tych kwestii może wydać się przesadą, jednak dzięki zajęciu się tymi subtelnymi, emocjonalnymi reakcjami pacjentki na pozornie banalną kwestię ustalania granic, łatwiej jest jej mi zaufać oraz uwierzyć, że naprawdę troszczę się o wszystkie ***jej*** potrzeby i oczekiwania.

W terapii opartej na relacji odkrywanie przez terapeutę fragmentów swojej osobistej historii jest niezbędne do budowania autentycznej więzi. Jeśli jednak mam pozostać wierna zawodowej etyce terapeutycznej, muszę rozważyć dwie kwestie. Po pierwsze — upewnić się, że odsłonięcie części mojej historii przed pacjentką w każdej sytuacji posłuży jej dobru i wspomoże określony proces terapeutyczny, na przykład: naukę wzajemności, odzwierciedlanie pacjentki,bycie dla niej wzorem do naśladowania, ukazywanie zachowań normatywnych czy sprawdzanie ich zgodności z rzeczywistością[4]. Po drugie jestem także świadoma ryzyka, które nieodłącznie jest związane z moim odsłanianiem się, a zwłaszcza tego, że dana informacja może wywołać

[4] Mogę na przykład odkryć przed pacjentką część mojej historii, dotyczącej własnego leczenia i rozwoju, aspektów mojej osobowości lub ciągłych wewnętrznych zmagań, ale zwykle nie opowiadam o bieżących wydarzeniach związanych z moim życiem osobistym.

w pacjentce zamęt i niepokój. Na przykład, mogłaby zacząć zadawać sobie pytania tego rodzaju: „Teraz, kiedy dowiedziałam się tych rzeczy o mojej terapeutce, zastanawiam się, jaką rolę mam właściwie pełnić w tej relacji. Czy powinnam dbać o nią tak samo, jak dbam zwykle o innych, ważnych dla mnie ludzi? Czy mogę pytać ją o inne sprawy w jej życiu? Jaka jest jej odpowiedzialność wobec mnie?". Jeśli pacjentka zadaje któreś z tych pytań, słucham jej uważnie, koncentruję się na jej obawach i zapewniam, że nie ma obowiązku brać za mnie odpowiedzialności. Jej zadaniem jest nauczyć się opierać na mnie w naszej terapeutycznej relacji i przyjmować moją troskę o nią. Uspokajam ją też, że podczas naszych spotkań zawsze jestem prawdziwa, ale chcę również całym sercem pozostać wierna naszym terapeutycznym granicom.

GRANICA DRUGA: DOTYK

Lepiej nie nadużywać dotyku, fizycznego okazywania uczuć czy terapii podtrzymywania (poza doświadczoną grupą terapeutyczną, specjalizującą się w leczeniu za pomocą więzi naprawczej)[5]. Nawet krótkie objęcie pacjentki pod koniec sesji lub miły gest, jak na przykład wzięcie ją za rękę w czasie modlitwy, może ją zupełnie zdezorientować. Dotyk jest potężnym środkiem wyrazu; może wyzwolić ogromny głód bliskości i nieopisaną wręcz tęsknotę, a ponadto wzbudzić podejrzenia co do rzeczywistych intencji terapeutki. Nawet przy okazaniu niewielkiego czułego gestu należy zachować największą ostrożność oraz upewnić się, że posłuży on dobru pacjentki, że potrafi ona właściwie go zinterpretować i że wyraża zgodę na tego rodzaju bliskość.

Pracowałam oraz przeprowadzałam wywiady z kilkoma kobietami, które jeszcze w trakcie terapii lub zaraz po jej zakończeniu weszły w seksualną relację ze swoimi terapeutkami. Dlatego nauczyłam

[5] Znakomity przegląd literatury dotyczącej etyki dotyku w warunkach terapeutycznych znajduje się w: Zur (2007).

się nigdy nie bagatelizować ciepłych uczuć, jakich doświadczam w związku z oddaniem moich pacjentek i ich dozgonną lojalnością wobec mnie. Sposoby radzenia sobie z tego rodzaju reakcjami terapeuty, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi, opisuję w rozdziale jedenastym.

GRANICA TRZECIA: RAMY CZASOWE

Zrozumiałam, ze muszę być punktualna i obecna na regularnych, umawianych spotkaniach[6]. Jeśli się spóźniam, pacjentka może się niepokoić i utwierdzić w przekonaniu, że się narzuca lub że nie mam ochoty z nią pracować. Gdyby zdarzyło mi się spóźnić, powinnam bezwarunkowo przeprosić ją za to i pozwolić jej wyrazić wszystko, co w związku z tym przeżywa. Jeśli przekraczam czas konsultacji (co ***nie*** przytrafia mi się często), powiadamiam moją następną pacjentkę o zaistniałym opóźnieniu. Każda sytuacja stanowi szansę do okazania pacjentkom mojej troski i dowodów, że o nich pamiętam.

Ponadto z wyprzedzeniem informuję na przykład o moim wyjeździe na urlop lub czekającej mnie podróży — czyli o zakłóceniu regularności naszych spotkań. Kobieta musi czasem nie tylko przygotować się na moją nieobecność przez zapewnienie sobie wsparcia z zewnątrz, lecz także przepracować głębokie uczucie opuszczenia lub pokusę myślenia, że mój wyjazd nastąpił z jej winy. Skrupulatnie dotrzymuję też wszelkich obietnic, składanych pacjentkom, choćby takich, jak ta: „Przyniosę ci tę książkę na następną sesję". Jeśli nie jestem pewna, czy dotrzymam obietnicy, nie składam jej. A jeśli zdarzy mi się złamać dane słowo, przepraszam i staram się naprawić powstałą szkodę.

[6] Oznacza to również, że muszę kończyć konsultacje na czas, co często bywa trudne, gdy pod koniec sesji pacjentka zaczyna odczuwać lęk przed rozstaniem. Nauczyłam się tak zarządzać czasem spotkania, by stopniowo oswajać ją z tym lękiem.

STAŁOŚĆ OD POCZĄTKU DO KOŃCA

Budowanie zaufania i wzrastanie w nim jest podróżą trwającą całe życie. Podczas naszej wspólnej pracy moje pacjentki mogą bezustannie się wahać i zastanawiać: „Czy ona mnie nie oszukuje? Czy mogę — czy powinnam — jej zaufać? A co, jeśli mnie zawiedzie jak wszyscy inni do tej pory? Jest moją ostatnią deską ratunku. Jeśli mnie opuści, zostanę całkiem sama. Czy moje zaufanie do niej jest tego warte?". Te momenty wahania jednak miną, jeśli będę cierpliwa i niezmienna w mojej pełnej miłości i troski postawie.

TRZECI CEL TERAPEUTY: UGRUNTOWANIE I PIELĘGNOWANIE BEZPIECZNEJ WIĘZI

Bycie niezwiązaną z nikim oznacza dryfowanie w niewiadomym kierunku i celu, pustkę i zagubionie w zimnym, przerażającym świecie. W książce pt. ***Bom That Way?*** Erin Eldridge wyznaje, że jej „istnienie stało się nieskończonym cyklem wkraczania w chłód, niemożności przetrwania burzy i pełnym popłochu powrotem do jedynego schronienia i ciepła" (1994, s. 13), jakich doznała — w ramiona kobiety. Dopóki pacjentki naprawdę nie ***doświadczą*** bezpiecznej więzi opartej na zaufaniu, moje próby ***opisywania*** bliskości lub relacji będą dla nich jedynie czystą abstrakcją. W odpowiedzi na moje teoretyczne wywody o zdrowej bliskości pacjentka może mruknąć: „Jasne, i co jeszcze", lub bez przekonania powiedzieć: „Wiesz, jeśli tego właśnie chce Bóg, to chyba jest to słuszne". Nie ma bowiem żadnego doświadczenia czy wewnętrznego wyobrażenia na temat „zdrowej bliskości".

> Pierwsza terapeutka, do której chodziłam, w ogóle mi nie pomogła. Mówiła tylko, co powinnam robić. Na przykład: „nie obejmuj kobiety zbyt długo", lub: „nie noś przy sobie scyzoryka". Wszystko kręciło się wokół słów: „nie rób tego" i „nie rób tamtego". Nie było pomiędzy nami żadnej więzi, choć byłam na to bardziej niż gotowa. Cała byłam jednym wielkim oczekiwaniem i naprawdę byłam otwarta, ale zdawało się, że ona nie była skłonna do nawiązania głębszej relacji ze mną.
>
> ***Lauren***

Na szczęście w miarę jak wzrasta zaufanie kobiety, rośnie w niej też zdrowe pragnienie więzi i bliskości[7]. Pragnienie to, choć czasem nieuświadomione, stanowi sygnał rosnącego i rozwijającego się Ja; w ***prawdziwe Ja*** wpisana jest bowiem głęboka potrzeba relacji i tęsknota za nią. Zatem im częściej kobieta będzie doświadczała trwałego związania się lub bezpiecznych momentów więzi, tym bardziej pozna i rozwinie swoje Ja. I odwrotnie, parafrazując powyższe zdanie w formie inwersji: „Jeżeli nie ma przy mnie ***nikogo***, wtedy nie ma też ***mnie".*** Dla kobiet więź jest podstawą poczucia własnego Ja, życia i miłości[8].

W terapii zaburzeń więzi, zajmującej się jej odbudowywaniem, „głównym przedmiotem uwagi nie są strategie i techniki terapeutyczne czy likwidacja objawów. Podstawowym aspektem leczącym jest sama relacja, nie zaś metodyka pracy; sukces leczenia zależy bezpośrednio od jakości tej relacji" (Rand, 1996, s. 24). Terry Levy i Michael Orlans (1998, s. 112-114) zauważają, że dla rozwoju tego rodzaju terapeutycznej więzi decydujące znaczenie mają następujące czynniki:

- zestrojenie się (ugruntowanie poczucia bezpieczeństwa),
- pozytywne zaangażowanie i wsparcie (radzenie sobie z mechanizmami obronnymi),
- struktura (granice),
- empatia (podstawa więzi),
- wzajemność (autentyczność i bycie w zgodzie z rzeczywistością),
- miłość.

[7] Elizabeth Moberly (1983) stwierdza, że „tłumienie relacyjnych potrzeb wynika z elementarnego braku zaufania' (s. 46).

[8] Badaczka Beverly Wells (2003) odkryła, że zdeklarowane lesbijki, które przeszły co najmniej trzyletnią terapię indywidualną opartą na relacji, zauważyły u siebie w relacjach niższy poziom poczucia wstydu i wzrost zdrowej kompetencji w stosunku do analogicznej grupy lesbijek nieobjętej leczeniem, opisanej w poprzednim badaniu w: Wells & Hansen (2003).

Omówiłam już pierwsze trzy czynniki, teraz powiem o empatii i wzajemności oraz o doświadczaniu rzeczywistości w procesie terapeutycznym „tu i teraz".

CZUJĘ CIĘ, WIDZĘ CIĘ, SŁYSZĘ CIĘ

Do terapeutycznego zestrojenia dochodzi wtedy, gdy w tej samej chwili rozumiem emocjonalny i psychiczny stan mojej pacjentki oraz doświadczam i wyrażam to zharmonizowanie przy pomocy gestów. Empatia oznacza zestrojenie się wraz ze słownym wyrażaniem potwierdzenia i troskliwego wsparcia. Teoretycy zajmujący się rozwojem kobiety, Judith Jordan i Janet Surrey (1989), określają empatię mianem procesu, „w którym człowiek doświadcza poczucia podstawowej więzi i podobieństwa do innego człowieka [...] Bez empatii nie ma bliskości" (s. 85). Osoba będąca „adresatem" empatii doświadcza jej w momencie, kiedy czuje się całkowicie rozumiana i poznana. Może towarzyszyć temu poczucie jedności i ulgi lub myśl: „Wreszcie spotkałam kogoś, kto mnie rozumie". Empatia jest zarówno kanałem, przez który przepływa troska i współczucie, jak też podstawą, na której opiera się bezpieczna więź; jest poszanowaniem odmiennej osobowości drugiego człowieka. Jordan i Surrey (1989) w swojej dyskusji o ważności empatii podkreślają:

> Z uczuciami, które nieuchronnie pojawiają się w naszych wzajemnych relacjach, radzimy sobie albo poprzez zwracanie się ku sobie nawzajem, albo przez odwracanie się od siebie. Jeśli odwracamy się od ludzi i nie uznajemy obecności ich uczuć, to automatycznie w pewnym stopniu ich deprecjonujemy (s. 91).

Jak obrazuje poniższy dialog, który przeprowadziłam z jedną z moich pacjentek, stworzenie środowiska pełnego empatii oznacza:

- skupienie się na wewnętrznych potrzebach pacjentki i jej emocjonalnym doświadczeniu oraz identyfikację z nimi (zestrojenie się),
- umiejętność całkowitego skoncentrowania się na ***treści*** bieżącej rozmowy,

- adekwatne odzwierciedlanie i wyraźne potwierdzanie uczuć pacjentki,
- szczerą troskę i zainteresowanie wraz z weryfikacją trafności zrozumienia,
- zachętę i wsparcie.

— Cześć Kim, jak się dziś masz? - spytałam.

— Och, mam po prostu wszystkiego dość — oznajmiła Kim, a w jej głosie słychać było rozdrażnienie.—Jestem zmęczona analizowaniem tego wszystkiego, jestem zmęczona swoją depresją i w ogóle terapią. Nic się nie zmienia. To nie ma sensu.

— To brzmi tak, jakbyś czuła się wyczerpana i może trochę bezradna? Zgadza się?

Skupiłam się na jej stanie emocjonalnym, a nie na ***przyczynie*** jej frustracji. Kiwnęła głową.

— Te uczucia z pewnością są trudne. Czujesz, że cię przygniatają? — uznałam jej wyczerpanie i potwierdziłam je, i jednocześnie sprawdziłam, czy dobrze ją rozumiem.

— Tak, czuję się przytłoczona.

— Więc czujesz się przez nie przytłoczona, tak jakbyś była pod spodem — przerwałam, czekając na jej potwierdzenie. — Może masz też ochotę się poddać? — próbowałam skłonić ją do wyrażenia uczuć poprzez okazanie mojej troski i odrobiny zaciekawienia.

— Tak, to prawda — odpowiedziała z wolna.

Przeczuwając, że kryją się za tym znacznie trudniejsze emocje, których Kim jeszcze nie ujawniła, spytałam ją: — Co znaczyłoby teraz dla ciebie poddanie się?

— Do diabła, możesz być pewna, że dałabym sobie spokój z całą tą terapią! Co za ***strata*** czasu, i pieniędzy, mogłabym dodać — natychmiast wstąpiła w nią energia! Sięgnęła do głębszych uczuć.

— A więc czujesz się wyczerpana i bliska rezygnacji? — znowu zrobiłam przerwę na potwierdzenie. — W twoim głosie chyba słyszę też gniew. - Adekwatnie odzwierciedlałam jej uczucia i uznawałam je, ale w dalszym ciągu nie zapytałam o istotę lub powód jej wzburzenia.

— Mam rację? — zapytałam, by w ten sposób zweryfikować słuszność swojej obserwacji.

— Tak, chyba tak — odpowiedziała z ociąganiem, być może odczuwając strach lub wstyd.

— Kim, to nic złego. Z całą pewnością masz prawo czuć gniew, jeśli on jest tym, co naprawdę czujesz — chciałam ją zachęcić i wesprzeć. — Wydaje mi się, że usłyszałam w twoim głosie gniew wtedy, kiedy wspomniałaś, że masz wszystkiego dość. Czy słowo ***gniew*** najlepiej opisuje to, co czujesz, czy jest na to może jakieś inne określenie?

— Och, nie wiem. Jestem po prostu wściekła.

— Wiem, że kiedy ja odczuwam jednocześnie złość, wyczerpanie i bezradność, z pewnością czuję się przytłoczona — powiedziałam, identyfikując się z jej doświadczeniem. — Musisz toczyć w sobie prawdziwą walkę — znów chciałam dodać jej otuchy i udzielić wsparcia. — Dziękuję ci bardzo za twoją chęć podzielenia się ze mną tymi wszystkimi trudnymi uczuciami.

— Cóż, szczerze mówiąc, tak naprawdę toczę walkę z ***tobą*** — rzuciła mi w odpowiedzi. Kiedy poczuła się usłyszana i bezpieczna w pełnej empatii atmosferze, to ***ona*** zdecydowała się podjąć ogromne ryzyko i skierować rozmowę na powód swojego gniewu.

— Powiedz coś więcej, Kim. Chciałabym zrozumieć twoją wewnętrzną walkę.

— Rozzłościłaś mnie tydzień temu.

— Kim, to bardzo ważne, czym cię tak rozzłościłam, i naprawdę czekam, by to usłyszeć. Ale najpierw chcę zauważyć, jak trudne musiało być dla ciebie trzymanie w sobie tego gniewu przez cały tydzień, a potem jeszcze przyjście tu dzisiaj i spotkanie się ze mną twarzą w twarz. — Te słowa pozwoliły nam skupić się na jej doświadczeniu emocjonalnym.

— To ***było*** bardzo trudne. W ogóle nie miałam na to ochoty.

— Mogę to sobie wyobrazić. Myślałaś o odwołaniu spotkania? — utożsamiłam się z tym, co mogła przeżywać, komunikując, że gdybym ja czuła złość na terapeutę, pomyślałabym o odwołaniu sesji.

— Tak, ale powiedziałam sobie: Do diabła, jeśli ***nie mogę*** ci powiedzieć, że jestem na ciebie wściekła, to po co mam tu w ogóle przychodzić?

Wyraziłam swoją aprobatę i wsparcie: — W zupełności się z tobą zgadzam, Kim. Bardzo się cieszę, że zaufałaś mi na tyle, by podzielić się ze mną tym, co naprawdę czujesz. — Dodałam też ze szczerą troską w głosie: — Byłabym ***bardzo*** rozczarowana, gdybyś odwołała nasze spotkanie — przerwałam, by zobaczyć, czy chce powiedzieć mi coś więcej.

Aby empatia odniosła swój pozytywny, leczniczy skutek, muszę zapomnieć na chwilę o swoich reakcjach na postawy i zarzuty ze strony pacjentki, nawet jeśli są one skierowane bezpośrednio do mnie. Nie powinno się zaprzeczać przyczynom jej gniewu, ale rozmowę o nich należy odłożyć do czasu, aż kobieta doświadczy ciepła i schronienia w mojej pełnej empatii trosce i szczerym zainteresowaniu. Prawdę powiedziawszy, Kim mogła z kimś już wcześniej rozmawiać o ***tym Jak*** i ***dlaczego*** ją rozzłościłam — i prawdopodobnie rozmawiała. W dalszym ciągu wspierałam ją zatem moją empatią nawet wówczas, gdy badałyśmy przyczyny jej gniewu.

— Kim, czy czujesz się teraz na tyle swobodnie, by powiedzieć mi coś więcej o tym, jak rozzłościłam cię w zeszłym tygodniu?

— Chyba tak. To było wtedy, gdy rozmawiałyśmy o mojej relacji z Susan. W pewnym momencie przypomniałaś mi, że jeszcze zanim związałyśmy się ze sobą, wiedziałam, iż ona prawdopodobnie nie zamierza ze mną zostać. Ale nie chodzi o to, ***co*** powiedziałaś, tylko ***jak*** to zrobiłaś. Wycelowałaś we mnie palcem. Poczułam się jak dziecko — tak jakbyś mnie skarciła. Nie zasłużyłam sobie na to.

— Masz rację. Nie zasłużyłaś na to. Teraz rozumiem, dlaczego tak się rozzłościłaś.

— Przypomniałaś mi mojego ojca. On bez przerwy groził mi palcem.

— Och, Kim. Tak przykro mi to słyszeć. A więc w zeszłym tygodniu zachowałam się jak twój ojciec? Jak się czułaś jako mała dziewczynka, kiedy on mierzył w ciebie palcem?

— Nieważna, mała, zawstydzona. Zawsze traktował mnie tak, jakbym była głupia.

— Więc poczułaś się głupia i zawstydzona, kiedy podobnie się zachowałam?

— Tak, właśnie tak. Ale byłam też w szoku. Nie spodziewałam się, że mogłabyś potraktować mnie jak mój ojciec. Im bardziej o tym myślałam, tym bardziej byłam wściekła.

— Kim, chciałabym cię przeprosić za mój nietaktowny gest. Przykro mi, że poczułaś się nieważna i zawstydzona. Moje zachowanie musiało niemile cię zaskoczyć. Przykro mi, że pomyślałaś, że cię karcę. To musiało być dla ciebie bardzo trudne! Ja z pewnością bym się wściekła, gdyby ktoś potraktował mnie jak dziecko albo tak, jakbym była głupia. Ale bardzo ci dziękuję, że potrafiłaś mi powiedzieć, w jaki sposób cię uraziłam. To wymagało sporej odwagi i wiem, że zaryzykowałaś, mówiąc mi o tym.

W tym momencie znacznie ważniejsze dla mnie jest to, by uznać ból i gniew mojej pacjentki i okazać jej empatię, niż się tłumaczyć lub bronić. To właśnie dzięki empatii zyska ona poczucie, że jestem tu ***dla niej*** oraz 2; ***nią***, czyli — innymi słowy — że mamy prawdziwą, głęboką więź.

— Kim, czy jest coś jeszcze, o czym chciałabyś mi powiedzieć w związku z ostatnim tygodniem? — Mogła mieć więcej do powiedzenia. Gdyby odsłoniła kolejny fragment swoich uczuć, teraźniejszych lub z przeszłości, wówczas znów polegałabym na empatii.

— Nie, chyba nie. Ale mogłabyś więcej nie wymachiwać palcem w moją stronę? — Nie interesowało jej zbytanio, ***dlaczego*** to zrobiłam, chciała tylko, by taka sytuacja się nie powtórzyła.

Odparłam z uśmiechem: — Możesz być pewna, że z całych sił będę się starała, by nigdy więcej tak nie zrobić. Ale jeśli zapomnę i popełnię błąd, masz moje pełne pozwolenie na to, by wstać i powiedzieć: „To mnie denerwuje!". Nie chcę być przyczyną twego kolejnego bolesnego tygodnia. Dziękuję za to, że dałaś mi drugą szansę. Niektóre kobiety mogłyby wręcz zrezygnować z terapii,

nie mówiąc mi nawet, co się stało. Czuję się naprawdę zaszczycona twoim zaufaniem i szacunkiem.

— Dzięki za zrozumienie.

Jeśli mam dotrzeć do prawdziwego źródła potrzeb kobiety, muszę stale ją utwierdzać i empatycznie ***towarzyszyć*** jej w przechodzeniu przez wiele warstw jej bólu i emocji[9]. Wraz z odkrywaniem każdej kolejnej warstwy, kiedy kobieta spotyka się z autentyczną troską i akceptacją, wstyd spowodowany doświadczeniem pustki i głębokiego braku stopniowo się rozwieje, co pozwoli jej poznawać i rozumieć siebie na najgłębszym poziomie[10].

Okazywanie empatii to oferowanie własnego Ja jako wyraźnej i stałej obecności. Większość doświadczonych psychologów i psychoterapeutów, z którymi rozmawiałam, pisząc tę książkę, zgodziła się ze mną w tym, że terapia kobiety z **SSA** najbardziej skuteczna jest wówczas, gdy osobisty rozwój terapeuty ma pierwszeństwo przed jego rozwojem zawodowym[11]. Podczas gdy stale dokształcam się w umiejętnościach i technikach terapeutycznych, nie ustaję też — poprzez własną terapię i superwizję — w mierzeniu się z własnymi przeszkodami i wzmacniam swoje wewnętrzne Ja oraz nawiązuję głębsze relacje i więzi. Pragnę zgłębiać i poszerzać mój wewnętrzny

[9] Zgromadziwszy doświadczenia pracy z kilkoma kobietami z **SSA**, Elaine Siegel (1988) zgadza się co do tego, że „jedynym sposobem rzeczywistego wypełnienia podstawowych, dziecięcych potrzeb zatrzymanych w emocjonalnym rozwoju pacjentek są: hojnie udzielana uwaga, próba identyfikacji i pełna empatia", i jednocześnie przyznaje, że z empatią wiąże się pewne ryzyko (s. 43).

[10] Kolejne przykłady skutecznego zastosowania empatii w leczeniu kobiet z **SSA** znajdują się na stronie internetowej dotyczącej tej książki: www.ivpress.com, pod hasłem: „Always Defer to Empathy".

[11] Judith Jordan, Janet Surrey i Alexandra Kaplan (1991), ekspertki w dziedzinie rozwoju kobiet podkreślają, że empatia wymaga od terapeuty „wysokiego poziomu psychologicznego rozwoju i silnego ego". „Aby wczuć się w kogoś, trzeba mieć dobrze wykształcone poczucie własnej odrębności, a także doceniać i wyczuwać różnice i podobieństwa drugiej osoby" (s. 29).

świat, by dzięki temu lepiej rozumieć i czuć wewnętrzną rzeczywistość moich pacjentek.

METODA „TU I TERAZ" ZAMIAST ANALIZY

Empatia zachodzi w obrębie procesu terapeutycznego „tu i teraz". Jak już wspomniałam, metoda „tu i teraz" potęguje uzdrawiającą siłę ważnej, płynącej z serca więzi z pacjentem i jednocześnie „***zdejmuje nacisk*** z przeszłości pacjenta lub ze zdarzeń z jego życia poza ścianami gabinetu (choć ***nie neguje ich*** wagi)"[12] (Yalom, 2002, s. 46). „«Tu i teraz» odnosi się do wydarzeń zachodzących bezpośrednio podczas sesji terapeutycznej" (s. 46). Najważniejsze i najbardziej znaczące[13] jest to, co ***wydarza się*** w mojej relacji z pacjentką — nie zaś cel lub wynik mojego planu czy programu terapii[14].

Zrozumiałam, że przynajmniej w początkowej fazie terapii muszę powstrzymać się od wyrażania swoich licznych spostrzeżeń i po prostu pozwolić sobie wejść w proces lub przygodę budowania autentycznej relacji z prawdziwą, fascynującą osobą. Poza tym, dopóki kobieta nie ma poczucia więzi i jedności ze mną, nie docenia zwykle w pełni moich uwag czy „mądrości". Moje intelektualne zrozumienie niekoniecznie spełnia jej najgłębsze potrzeby i wydaje się bezużyteczne, jeśli pacjentka nadal musi samotnie podróżować przez życie.

[12] Przekład: A. Tanalska-Dulęba, *Dar terapii*, Warszawa 2003, s. 42.

[13] Bertram Schaffner (2003) podkreśla, że „pacjent jest bardziej skłonny szanować terapeutę, który bierze pod uwagę zarówno to, co dzieje się w ich wzajemnej relacji, jak również fizyczną i psychiczną rzeczywistość jego świata poza gabinetem psychologicznym" (s. 243).

[14] W terapii opartej na więzi i skoncentrowanej na osobie pacjenta miernikiem jego zmiany może być używanie przez niego mniejszej ilości poduszek do chronienia siebie, częstszy kontakt wzrokowy, doświadczanie chwilowej łączności z uczuciami czy otwartość na przyjęcie ciepłego, przyjaznego słowa.

BYĆ ALBO NIE BYĆ

Analiza i interpretacja wymagają od pacjentki, by pracowała intelektualnie, myślała, zagłębiała się w sobie i odnajdywała kolejne elementy układanki. Musi ona pozostawać w intelektualnym ***trybie działania.*** W analizie czy intelektualnym wymiarze terapii nie ma zasadniczo nic złego. Jednak dla kobiety z **SSA**, która znaczną część życia spędziła na intelektualnej pracy, służącej przetrwaniu i ochronie przed bólem, analiza nie jest głównym zalecanym rodzajem terapii, przynajmniej na początku leczenia. Ilustrują to następujące, hipotetyczne sytuacje.

Przykład 1: ***Zastosowanie analizy i interpretacji.***

Lauren rozpoczyna nasze spotkanie, mówiąc nieśmiało:

— Napisałam dla ciebie wiersz. Przyniosłam go i chciałabym ci przeczytać.

— Lauren, z chęcią go posłucham — mówię poważnym, lecz pełnym troski tonem głosu, pochylając się jednocześnie ku niej — ale zanim go przeczytasz, zastanawiam się, czy najpierw mogłybyśmy coś sprawdzić.

— Jasne — odpowiada Lauren z ufnością.

— Zastanawiam się, czy za twoją chęcią przeczytania mi wiersza nie kryje się lęk przed pracą ze mną — zaczynam. — Przez ostatnie kilka tygodni przynosiłaś stale jakąś książkę i czytałaś różne fragmenty. Teraz przyniosłaś wiersz. Mam wrażenie, jakbyś próbowała postawić między nami coś w rodzaju ściany bezpieczeństwa lub tarczy ochronnej. Co o tym myślisz?

Lauren mruży oczy i zmaga się ze sobą, w końcu odpowiada:

— Nie, nic takiego nie czuję. Chciałam po prostu przeczytać ci te rzeczy, ponieważ sądziłam, że są interesujące. Myślałam, że mogłyby ci się spodobać — ostatnie zdanie wymawia niemal tak, jakby było ono pytaniem.

—Jesteś pewna? — pytam. — Po prostu mam wrażenie, że mogłoby się za tym kryć coś więcej.

— Nie. Nic, o czym bym wiedziała — odpowiada Lauren.

Łagodnym, lecz nieco prowokującym tonem sugeruję: — Cóż, ostatnio rozmawiałyśmy o twoim mężu. Może nieświadomie chcesz uniknąć rozmowy o twoim pełnym napięcia małżeństwie?

Z jeszcze większym zakłopotaniem Lauren odpowiada:

— Nie sądzę. Właśnie wczoraj wieczorem rozmawialiśmy z mężem o nas.

Daję za wygraną i mówię: — W takim razie w porządku. Po prostu chciałam się upewnić. Z przyjemnością posłucham twojego wiersza.

Z kolei wyraźnie niepewna Lauren mruczy pod nosem:

— Wiesz, wcale nie muszę go czytać, jeśli uważasz to za niewłaściwe.

Gdy próbowałam ***analizować*** motywy działania Lauren (co nie było całkiem niestosowne, jeśli wziąć pod uwagę jej wzorce zachowania), swoimi analitycznymi wskazówkami niepotrzebnie zepchnęłam ją na pozycję obronną. Zaprowadziło nas to do naszych umysłów, zamiast do serc.

Przykład 2: ***Pozostanie „tu i teraz" i pogłębianie bliskości.***

Lauren rozpoczyna nasze spotkanie, mówiąc nieśmiało:

— Napisałam dla ciebie wiersz. Przyniosłam go i chciałabym ci przeczytać.

— Lauren, z chęcią go posłucham — mówię — ale najpierw chcę zapytać, co czujesz, gdy zaczynamy nasze spotkanie?

—Jestem bardzo zdenerwowana. Pracowałam nad tym wierszem przez parę miesięcy. Włożyłam w niego swoje serce. I naprawdę się boję. Boję się, że źle mnie zrozumiesz. Boję się, że przestraszysz się tego, czym chcę się z tobą podzielić.

— Lauren, słyszę, ile masz w sobie lęku. Musiało być ci trudno nawet zapytać mnie o to, czy możesz przeczytać ten wiersz.

— To prawda. Jestem przerażona.

— Może zamknij na chwilę oczy i weź dwa lub trzy głębokie oddechy. — Towarzyszę jej w tym ćwiczeniu i robię z nią krótką wizualizację „bezpiecznego miejsca". Następnie pytam: — Od jak dawna myślałaś o podzieleniu się tym ze mną?

— Co najmniej przez ostatni miesiąc.

— ***Tak długo*** nosisz w sobie ten lęk?

— Tak, ale nie mogłam zebrać się na odwagę.

— Cóż, trochę się domyślałam, że na coś się zanosi. Miałam poczucie, że czegoś unikasz. Niepokoiło mnie to bardzo.

Lauren uśmiecha się z zadowoleniem:

— Och, nie chodzi o ciebie. Chodzi o mój lęk. Byłam zarówno przejęta, jak i przerażona myślą, że mam się tym z tobą podzielić. Musiałam znaleźć sposób na uporanie się z tym uczuciem.

— Więc po to były te wszystkie książki?

— Tak.

— Lauren, jak ma się teraz twój lęk?

— Nie boję się już tak bardzo, jak na początku.

— Czy czujesz się na tyle bezpiecznie, by móc iść dalej?

— Tak, myślę, że tak.

— Czy mogłabym zadać ci jeszcze kilka pytań, zanim zaczniesz czytać?

— Pewnie.

— Czy masz jakieś wyobrażenie o mnie lub nadzieje związane z tym, co będę robić, podczas gdy ty będziesz czytać wiersz?

— Och, wyobrażam sobie, że siedzisz trochę bliżej mnie i po prostu słuchasz.

— Czy wyobrażasz sobie, że robię coś konkretnego po tym, jak skończysz czytać?

— Nie. To chyba zależy od ciebie! — mówi ze śmiechem.

— Ale tego się właśnie obawiałaś! Mam rację? — pytam, głaszcząc się pod brodą i od niechcenia przysuwam z krzesłem nieco bliżej Lauren. A potem mówię przekornie: — Nie jesteś pewna ***Jak*** zareaguję, prawda? — Uśmiecham się, sadowię wygodniej na krześle i pytam: — Chciałabyś, żebym się pomodliła, zanim zaczniesz czytać?

— Tak, to byłoby miłe z twojej strony.

Odmawiam krótką modlitwę, w której proszę Boga, by pomógł Lauren zostać w kontakcie ze swoim sercem i emocjami, gdy będzie

czytać wiersz. Proszę Go także o opiekę nad nią. Potem mówię jej, że może zacząć, kiedy poczuje się na to gotowa.

Lauren jest otwarta i skłonna podzielić się ze mną tym, co ma w sercu. Mimo że nie wyzbyła się do końca swego dawnego niezdecydowania i grania na zwłokę, czuje się znana, rozumiana i bezpieczna — uspokojona.

Wiersz Lauren okazał się tak piękny i głęboki, że zanim skończyła go czytać, obie tonęłyśmy we łzach. W tym momencie miałam wybór: mogłam zapomnieć o emocjach i zamienić się w obiektywną, analizującą terapeutkę (treść wiersza stanowiła ku temu znakomitą okazję) lub zostać tu i teraz i odzwierciedlać jej wrażliwość oraz odsłaniać swoje serce złączone z jej bólem. Zdecydowałam się zostać z Lauren. Wymieniałyśmy ze sobą pełne potwierdzenia uśmiechy, łzy i słowa. Podziękowałam jej za wiersz i za to doświadczenie. I choć była to jedna z najcieplejszych chwil, jakie pamiętam w moim spotkaniu z pacjentką, ***nie*** dotknęłam Lauren. Ale ***obejmowałam*** ją swoją opieką, kontaktem wzrokowym, empatią i wzajemnością. Ta więź odmieniła zarówno jej, jak i moje życie[15].

SPOSTRZEŻENIA, INTERPRETACJE ORAZ INFORMACJE ZWROTNE

W miarę trwania terapii interpretacje i spostrzeżenia stają się jednak dość istotne. Mimo to bez przerwy nurtuje mnie pytanie: „Czy ważniejsze dla mojej pacjentki jest analizowanie przyczyny jej kłopotów z intymnością, czy raczej otwartość i zaufanie w bliskości ze mną?". Kiedy zdecyduję, że wgląd może przynieść więcej korzyści — jak w przedstawionej poniżej rozmowie — otwieram drzwi do nieświadomości powoli i delikatnie, zawsze w oparciu o empatię.

— Caitlin, naprawdę doceniam to, że powiedziałaś mi tyle o swoim bracie. — Caitlin jest wściekła na brata za to, jak ją traktował. — Myślę,

[15] W następnej kolejności Lauren mogłaby zastanowić się nad tym, co dało jej doświadczenie mojego czynnego słuchania oraz takiej reakcji na jej wiersz. Aktywna refleksja pomaga w pełni zintegrować naprawcze doświadczenie.

że dzięki temu lepiej cię rozumiem. Mogę powiedzieć ci teraz o moich spostrzeżeniach? — Jeśli się nie zgodzi, uszanuję i zaakceptuję jej decyzję oraz zasugeruję, że być może kiedy indziej będzie odpowiedni moment, by się tym zająć.

Jeśli jest otwarta na słuchanie, mówię dalej: — Widzę dwie rzeczy. Mam wrażenie, że bardzo troszczysz się o brata. Wydaje się, jakbyś zawsze chciała służyć mu pomocą. Wyrażałaś swoje współczucie i zrozumienie dla sytuacji, w jakiej się znalazł, i próbowałaś mu pomóc najlepiej, jak potrafiłaś. Szczerze mówiąc, myślę, że byłabyś w stanie zrobić dla niego wszystko. — Przerywam i czekam, czy potwierdzi moje słowa. — Ale widzę też, że twój brat nie jest skłonny odwzajemniać tego zaangażowania i wydaje się, że ciężko by mu było podziękować ci tak, jak na to zasługujesz — mówię dalej. — Kiedy próbuję postawić się na twoim miejscu, też odczuwam złość i ból. Pomyślałam także o tym, że twój ojciec nigdy nie potrafił cię docenić czy powiedzieć ci, jak bardzo jesteś wyjątkowa. Zastanawiam się, czy większa część twojego gniewu i frustracji nie dotyczy właśnie ojca. Myślisz, że to możliwe, czy raczej się mylę?

POZOSTAWANIE W WIĘZI

Budowanie więzi nie jest zdarzeniem jednorazowym; to ciągły proces, który wymaga dbałości i uwagi. Jeśli naprawdę jestem pierwszą osobą, z którą moja pacjentka czuje się związana, jej lęk, że mnie utraci lub że ją opuszczę, może być niewyobrażalny.

> Wiem, że umieram z tęsknoty za relacją i przynależnością, ale ciągle są we mnie mieszane uczucia odnośnie do więzi z moją terapeutką. Trudno mi sobie pozwolić na związanie się z kimś i troszczenie się o niego, a także na przyjmowanie czyjejś troski, kiedy wiem, że nie możemy być przyjaciółkami i że to nie będzie trwało wiecznie. Nie wiem, czy potrafiłabym sobie poradzić z tym rodzajem opuszczenia, tak więc czasem mam mieszane uczucia i wiem, że się odcinam.

Alaina

Nie oczekuję od mojej pacjentki, by mi zaufała lub związała się ze mną w sposób, który wyklucza pojawianie się normalnych, mieszanych uczuć czy obaw obecnych w zwykłej, ludzkiej relacji. Wspólnie przechodzimy przez ten proces. Jeżeli jednak jej ciągła ambiwalencja i strach znacznie utrudniają przebieg terapii, odwołuję się do empatii, by poznać i zrozumieć przyczyny jej najgłębszych lęków. To zawsze ma pierwszeństwo przed jakimkolwiek programem terapeutycznym.

Kiedy akceptuję moją pacjentkę i zestrajam się z nią — taką, jaka jest — zaczyna się ona czuć znana, szanowana i bezpieczna. Jeśli otaczam ją swoją ochroną, wiarygodnością i autentyczną troską i w ten sposób udowadniam, że może mi ufać, to w którymś momencie poczuje do mnie zaufanie. Wtedy może też pozwoli sobie oprzeć się na naszej bezpiecznej więzi. Ta relacja — bazująca na zestrojeniu się, empatii i autentyczności — stanie się dla niej domem, w którym będzie mogła umacniać swoje niepowtarzalne Ja oraz swoją prawdziwą wartość.

ROZDZIAŁ ÓSMY

Cztery podstawowe wzorce osobowości. Charakterystyka kobiet

Świat nie ustaje w swoim dążeniu do uczynienia nas takimi,
jakimi chce nas widzieć,
a ponieważ nade wszystko musimy przetrwać,
próbujemy zmienić się w takich,
jakich - mamy nadzieję - będzie nas akceptował
pozornie bardziej, niż robił to, gdy byliśmy prawdziwi.

FREDERICK BUECHNER, „TELLING SECRETS"

Gdy otwieram drzwi do poczekalni, nigdy nie mam pewności, czy osoba, która umówiła się na spotkanie ze mną, jest kobietą czy mężczyzną. Imię podane przez telefon pasowało do obu płci, głos wydawał się raczej męski, mimo to nastawiłam się na powitanie kobiety Moje przypuszczenia okazały się słuszne. Jest ubrana w sportową bluzę z podobizną Myszki Miki, kolorowe tenisówki, grube, sportowe skarpety i błękitne spodnie dresowe, które nie bardzo pasują do reszty. Trudno jest jej na mnie spojrzeć, patrzy więc w podłogę, kiedy przekraczamy próg gabinetu. Rozmowa idzie nam opornie. W końcu kobieta przyznaje, że potrzebuje mojej pomocy, ponieważ nie radzi sobie z relacjami. Nie ma żadnych przyjaciół.

Następna pacjentka wchodzi do gabinetu niespiesznym krokiem, z nonszalancko przewieszoną przez ramię skórzaną kurtką; ma na sobie męski, biały podkoszulek z podwiniętymi rękawami, ciemnoniebieskie, długie dżinsy i ciężkie, czarne buty. Zapraszam ją, by usiadła na którejś z sof. Wybiera jedną, obraca się do mnie przodem i dosłownie „zwala się" na siedzenie. Usadawia się, szeroko rozchylając nogi i pochylając do przodu, i ze znaczącym uśmieszkiem daje mi do zrozumienia: „No więc jestem. Teraz sobie ze mną radź".

Witam kolejną pacjentkę. Ma długie, piękne włosy w kolorze blond, pomalowane oczy, usta podkreślone zmysłową, ciemną pomadką. Ślicznie się uśmiecha. Ubrana jest w zwykły strój bizneswoman. Jest przyjazna, otwarta i zaangażowana. Rozmawiamy, jak minął jej dzień oraz jak do mnie dotarła. Pytam, jak się czuje, rozpoczynając pracę ze mną — jej nową terapeutką. Uśmiecha się i ze znacznym ożywieniem odpowiada: — Och, ja ***nie mam*** uczuć. Po prostu nic nie czuję. Mój ostatni terapeuta miał z tym kłopot przez ostatnie trzy lata!

Mój dzień pracy dobiega końca, przygotowuję się na spotkanie z ostatnia pacjentką. Otwieram drzwi do poczekalni i dostrzegam atrakcyjną kobietę o znakomitym guście. Kiedy wchodzi do gabinetu — krótko i modnie ostrzyżona, w drogim, bardzo kobiecym, sportowym ubraniu i markowych butach — uśmiecha się, lecz uśmiechowi temu przeczą szorstkie słowa, które padają w momencie, gdy wręcza mi dokument, jaki otrzymała w poczekalni: — Nie podpiszę tego z osobistych i etycznych powodów — mówi. — I wiedz, że jeżeli każesz mi zakończyć mój związek z kobietą, nigdy więcej tu nie przyjdę.

PROFILE DOSTARCZAJĄ WSKAZÓWEK

Chociaż wszystkie kobiety o skłonnościach homoseksualnych, które spotykam, są cudownie niepowtarzalne i wyjątkowe, z biegiem lat zaobserwowałam wśród nich pewne diagnostyczne, behawioralne i osobowościowe schematy. Udało mi się dzięki temu wyodrębnić cztery podstawowe profile — wzorce osobowości, zilustrowane wyżej podanymi przykładami — które służą ich zrozumieniu oraz obraniu

właściwego kierunku i celu leczenia. Doszłam do wniosku, że owe cztery profile, będące głównym tematem tego rozdziału, zawierają w sobie ogół prezentacji klinicznych, powszechnych kategorii diagnostycznych, sposobów nawiązywania relacji, strategii obronnych oraz innych cech osobowości wszystkich moich pacjentek. Są to przede wszystkim kategorie opisowe i ***nie*** powinno się traktować ich sztywno: w rzeczywistości wiele kobiet ***może*** identyfikować się z pewnym profilem bardziej niż z innym, ale najczęściej odnajdują w sobie poszczególne elementy każdego z nich.

Profile te w wielu przypadkach pokrywają się ze sobą i będą może bardziej zrozumiałe, jeśli określi się je mianem różnych osobowości, istniejących w każdej kobiecie oraz mających swoje źródło w jej podstawowych potrzebach. Wiążą się z nimi konkretne zadania terapeutyczne, jakie należałoby podjąć na kolejnych etapach rozwoju kobiety. Mówiąc ogólnie, propozycje leczenia zaistniałych braków, opisane we wszystkich czterech profilach, zastosować można do każdej kobiety — w zależności od fazy rozwoju, w której aktualnie się znajduje.

Ponadto, podstawowy opis każdego profilu odnosi się do takich cech kobiety, które najprawdopodobniej wynikają z jej fałszywego Ja, czyli typowych dla niej sposobów przetrwania, obrony i rekompensowania swoich braków. ***Nie*** opisują one jej rzeczywistego, danego od Boga prawdziwego Ja, chociaż mogą zawierać pewne elementy autentycznych zdolności czy konfliktów wewnętrznych. Dlatego też nie uważam za stosowne mówić moim pacjentkom o tych profilach, a w każdym razie nie wprost. Jeśli pacjentka natknie się na nie w moich publikacjach lub nagranych wykładach, pomagam jej poradzić sobie z poczuciem oceny czy zakłopotania, które mogą się u niej pojawić. Gdy odnoszę do pacjentek którykolwiek z tych profilów czy wzorców psychologicznych, czynię to z ***najwyższym szacunkiem*** do nich, pamiętając, że są one ***niepowtarzalnymi*** kobietami i że ostatecznie nie można zaklasyfikować ich do żadnej kategorii diagnostycznej.

PROFIL PIERWSZY: KOBIETA DEPRESYJNA, ODCZUWAJĄCA WEWNĘTRZNĄ PUSTKĘ, WYIZOLOWANA I BEZ KONTAKTU ZE SOBĄ

Wiele kobiet o takim profilu odczuwa głębokie braki rozwojowe, wynikające z rzeczywistej lub postrzeganej przez nie ***emocjonalnej*** nieobecności albo zaniedbania. Chociaż zaspokajano ich podstawowe, fizyczne potrzeby, zinternalizowały informację, że ich istnienie jest ciężarem lub utrapieniem dla innych. Odkrywają swoje życie jako przerażająco samotne i puste. Mogą mieć kilku znajomych, relacjom tym jednak brakuje wzajemności. Takie kobiety bardziej przywiązują się do przedmiotów lub zwierząt niż do ludzi. Czują się niewygodnie we własnej skórze i w głębi duszy uważają, że nie są „normalne", przynajmniej nie w sensie społecznym. Mogą mieć wyraźne kłopoty ze sprostaniem standardowym obowiązkom społecznym lub rozumieniem — nie mówiąc już o wyrażaniu — swoich wewnętrznych, emocjonalnych lub psychicznych procesów. Niejednokrotnie mają nadwagę oraz tendencję do przyjmowania nierzucającej się w oczy powierzchowności.

Wiodą życie automatyczne, często pozbawione znaczenia, poczucia celu czy jakiejkolwiek prawdziwej, szczerej więzi. Są jakby odrętwiałe. Niektóre radzą sobie lepiej niż inne, lecz ogólnie podstawą ich egzystencji jest działanie powierzchowne i schematyczne — według ściśle określonych zasad — po prostu podejmowanie następnego kroku. Często jednak zdarzają się wśród nich wspaniałe pisarki, poetki i artystki. Mają dobrze rozwiniętą wyobraźnię i swój własny, tajemny, wewnętrzny świat. Terapeuta może być dla nich pierwszą osobą, mającą okazję zobaczyć ich prawdziwe Ja oraz fenomenalne zdolności. Może on też być pierwszą osobą w ich życiu, z którą nawiążą rzeczywistą, realną, ludzką relację.

Studium przypadku. Sophie jest jedynaczką i przyszła na świat, gdy jej rodzice nie byli już pierwszej młodości. Nie pamięta, by spędzała z nimi wiele czasu. Jej ojciec był niedostępny, a matka pełna trosk. Ojciec krzyczał na matkę i nazywał ją głupią i bezużyteczną. Kiedy

jej rodzice walczyli ze sobą, Sophie próbowała być niewidzialna. W dzieciństwie miała niewielu przyjaciół; rzadko wolno jej było pójść do domu któregoś z nich lub zaprosić kogoś do siebie. W okresie szkolnym bawiła się zwykle sama. Jak przez mgłę przypomina sobie, że była seksualnie wykorzystywana. Często uważano ją za chłopca. Nie próbowała ***specjalnie*** upodabniać się do chłopców, ale matka kupowała jej używane, chłopięce ubrania, by zaoszczędzić pieniądze. Sophie zawsze miała bliski kontakt ze swoimi nauczycielkami. Czasami wyobrażała sobie, że któraś z nich jest jej ***prawdziwą*** mamą. W okresie dorastania marzyła, że przyjaźni się z jedną z najładniejszych dziewczynek w szkole. Nie przynależała do grupy rówieśników. Była samotnikiem. Jako gorliwa chrześcijanka nigdy nie weszła w żadną homoseksualną relację. Po ukończeniu college'u weszła w pewien emocjonalnie uzależniający związek z kobietą, nie trwał on jednak długo. Sophie bardzo pragnie mieć bliską przyjaciółkę, ale boi się bliskości z kobietami z powodu lęku, że relacja przyjmie seksualny charakter. Rozpoczęła terapię, ponieważ nie chce być lesbijką.

Poniższa tabela przedstawia w skrócie moją kliniczną ocenę i wskazówki dotyczące leczenia dla profilu pierwszego[1].

[1] W tabelach dla wszystkich czterech profilów skorzystałam z następujących źródeł: ***Problemy rozwojowe:*** przyjęte tu określenia zaczerpnięte są z ośmioetapowego modelu rozwoju psychospołecznego Eriksona (1980). Opisy te opierają się na moich obserwacjach klinicznych oraz na oficjalnym psychologicznym narzędziu szacującym — kryterium rozwoju psychospołecznego (.***Measures of Psychosocial Development*** — **MPD**); zob.: Hawley (1988). Wyniki badań dotyczących rozwoju kobiet z **SSA**, uzyskane za pomocą kryterium rozwoju psychospołecznego, znajdują się na internetowej stronie tej książki: www.ivpress.com. ***Objawy kliniczne i wzorce osobowościowe:*** odkrycia te opierają się na moich obserwacjach klinicznych oraz na oficjalnym psychologicznym narzędziu szacującym: Klinicznym Spisie Wieloosiowym Millona-III (Milion Clinical Multiaxial Inventory-III = **MCMI-III™**); zob.: Milion, Milion, Davis & Grossman (1994). **MCMI** mierzy udział Osi II na kontinuum dotkliwości skutków w znaczeniu braku elastyczności danego patologicznego wzorca osobowościowego. Można ocenić możliwe psychologiczne ***rysy*** danej osoby przez rozpatrzenie jej ***cech*** niedominujących, średnio dominujących oraz najbardziej dominujących ***nieprawidłowości***, które oznaczają formalną diagnozę zaburzenia osobowościowego. Zagadnienie związku

Tabela 1. Profil pierwszy

Problemy rozwojowe

Niepowodzenie (odchylenia mogą obejmować do ***trzech*** punktów) w następujących etapach rozwojowych:

- zaufanie vs. ***nieufność***
- zaradność ***ws.poczucie niższości***
- tożsamość vs. ***zaburzenie tożsamości***
- bliskość vs. ***izolacja***
- twórczość vs. ***stagnacja***
- integralność ego vs. ***desperacja"***

Objawy kliniczne

- głęboka depresja
- dystymia
- uogólnione zaburzenia lękowe
- potencjalne zaburzenia odżywiania (nadwaga)[b]
- zaburzenia myślenia

Wzorce osobowościowe

- zaburzenia i cechy osobowości wyobcowanej (o rysie schizoidalnym), depresyjnej, zależnej i masochistycznej (działającej na przekór, o elementach borderline)
- wysoki stopień zgodności z Osią **I** i **II**

Wzorce relacyjne

- lęk/wycofanie (tj. brak zaufania do siebie i innych oraz unikanie bliskości)
- ambiwalencja/opór (tj. połączenie nadmiernego lęku i odczuwanej potrzeby bliskości z oporem i zachowaniem obronnym w bliskich relacjach)

Indywidualne podejście terapeutyczne i zalecane techniki

- leki psychotropowe
- używanie symboliki i metafor (opowiadań)
- rysowanie, pisanie poezji (obraz vs. słowo)
- terapia oparta na zabawie lub techniki terapeutyczne z elementami zabawy; czytanie książek dla dzieci
- psychoedukacja w celu poprawienia zdolności komunikacyjnych, umiejętności społecznych i dbania o siebie; trening asertywności
- praca z ciałem (kontakt z emocjami i wyrażanie uczuć, impulsów, wyzwalanie zablokowanej energii lub obserwacja napięcia w ciele)
- autentyczność terapeuty i jego osobiste otwarcie, aby skonfrontować pacjentkę z rzeczywistością i stworzyć wzorzec do naśladowania

Osi II i kobiet z SSA szczegółowo omawia artykuł pt. ***Characterological Patterns and Women with SSA*** na internetowej stronie książki: www.ivpress.com. Związek patologii i homoseksualizmu rozwinięto na tej samej stronie internetowej.

Przeciwwskazane podejście i odradzane techniki terapeutyczne (przynajmniej w początkowej fazie terapii)

— bezpośrednie omawianie terminów i pojęć psychologicznych
— bezpośrednia konfrontacja
— intelektualna analiza i interpretacja
— jakiekolwiek techniki, które mogą wzbudzać lęk u pacjentki lub powodować jej dyskomfort (przynajmniej dopóty, dopóki w relacji terapeutycznej nie ugruntuje się poczucie zaufania)

Obszary problematyczne

— głębokie, lecz skrywane uzależnienie od terapeuty
— utrzymująca się nuta depresyjna i chęć działania na przekór terapeucie

Cel leczenia

„Przywrócenie pacjentki do życia"

a Wysoki poziom desperacji w wielu przypadkach wskazuje na depresję.

b Badania odnoszące się do zaburzeń wagi i odżywiania u lesbijek znajdują się w artykule pt. ***Homosexual Women and Weight*** na internetowej stronie książki: www.ivpress.com.

Odnalezienie możliwego do zaakceptowania własnego Ja Pracowałam z pewną kobietą, która po miesiącach prób poszukiwania wewnętrznego obrazu siebie oświadczyła w końcu, ze jest kawałkiem plexiglasu. To negatywne wyobrażenie o sobie pojawiło się po refleksji, iż nie odczuwa swojej oczywistej samotności. Wybrała metaforę plexiglasu, a nie ***lodu***, ponieważ lód ***czuje*** swoje zimno. Z obrazem tym wiązało się kilka kolejnych, negatywnych przekonań i cech adaptacyjnych mojej pacjentki: Jeżeli jest plexiglasem, nie jest człowiekiem. Jeśli nie jest człowiekiem, nie liczy się i niczego nie odczuwa, w związku z tym nie może cierpieć. Jeśli jest plexiglasem, jest przedmiotem, którego można użyć; nie może się z nikim związać ani też brać współodpowiedzialności za relację. Jakiś czas później, na moją prośbę, by wykonała rysunek swojego Ja, który wyrażałby jej obecną, wewnętrzną tożsamość — narysowała postać przypominającą potwora czy zwierzę. Zrobiłyśmy pewien postęp, przechodząc od rzeczy nieożywionej do ożywionej, ale w dalszym ciągu nie była to taka zmiana, na jaką miałam nadzieję.

Negatywny obraz siebie, szczególnie będący częścią wszechobecnych strategii obronnych kobiety, z reguły stanowi dla niej punkt wyjścia w jej zmaganiach z podstawowymi, wewnętrznymi strukturami. Nie mogę oczekiwać czy upierać się przy tym, by pacjentka na siłę próbowała samoakceptacji lub zintegrowała w sobie nowe aspekty swojego Ja, kiedy postrzega siebie jako potwora lub kawałek plexiglasu. Muszę być cierpliwa i pozwalać, by nasza serdeczna więź wywierała na nią swój pozytywny, kształtujący wpływ. W obrębie tej więzi staram się wpoić pacjentce moje głębokie przekonanie, że w rzeczywistości jest ona w pełni ludzka i wyjątkowa.

Pracując z kobietami, widzę poszczególne etapy tworzenia się ich własnego Ja:

1. Identyfikacja i uświadomienie sobie pierwotnego, negatywnego obrazu siebie orazzwiązanych z nim negatywnych,wewnętrznych przekonań.
2. Postrzeganie i akceptacja siebie jako kogoś z krwi i kości (podatnego na zranienia) oraz jako człowieka.
3. Zaakceptowanie siebie jako kogoś wartościowego.
4. Zaakceptowanie i zintegrowanie wyjątkowych cech własnego Ja.
5. Zaakceptowanie własnych słabości i niedostatków.
6. Integracja niedoskonałości i potrzeb (zwłaszcza dotyczących relacji) z cechami pozytywnymi.
7. Akceptacja swojej płci biologicznej.
8. Przyjęcie wewnętrznej kobiecości.
9. Umacnianie w pełni dorosłej, kobiecej tożsamości.

Dopóki kobieta nie osiągnie trzeciego etapu, jej ego siłą rzeczy jest bardzo kruche i delikatne[2]. Kobieta o kruchym ego nie będzie

[2] Jean-Michel Quinodoz (1989) mówi o pewnej kobiecie z **SSA**, która mogłaby kwalifikować się do profilu pierwszego: kobieta ta „milczała przez większość czasu, ponieważ - jak mi powiedziała - «Kiedy mówię do ciebie, czuje się rozrywana na małe kawałeczki i potem trudno mi się znowu złożyć w całość»" (s. 61). Jej ego

w stanie zintegrować w sobie afirmujących i pełnych uznania stwierdzeń, odnoszących się do jej osobowości. Kilka kobiet powiedziało mi wprost, że dopóki nie są przekonane, że „znam" je i akceptuję takimi, jakie są w punkcie pierwszym, moje próby doceniania ich są przez nie odbierane po prostu jako bezmyślne i kompletnie nietrafione osądy.

Czym jest relacja? Kobiety spełniające kryteria profilu pierwszego — w odróżnieniu od pozostałych kobiet z **SSA** — nie zastanawiają się, jak nawiązać ***zdrową*** relację, nieuzależniającą emocjonalnie. Zadają sobie natomiast najbardziej podstawowe pytanie: Jak nawiązać ***jakąkolwiek*** relację?

Muszę odpowiedzieć na to pytanie ***samą relacją.*** Gdy buduję z pacjentką więź i gdy wspólnie odbywamy tę podróż, zwracam jej uwagę na zachodzące pomiędzy nami interakcje, wyjaśniam to, co się wydarza i co oznaczają pewne rzeczy. Mówię jej o tym i instruuję w kontekście aktywnie przebiegającej relacji.

Przykładowo: Lisa i ja zakończyłyśmy właśnie rozmowę na temat mojej ostatniej podróży To ona ją rozpoczęła, pytając mnie, jak było. Gdy już podzieliłam się z nią moimi wrażeniami, dodałam: — Dziękuję, że mnie o to zapytałaś. To dużo dla mnie znaczy. — Zwracam uwagę, że podzieliłam się z Lisą moimi odczuciami nie dlatego, że potrzebuję, żeby się o mnie troszczyła. Podzieliłam się nimi, aby stworzyć między nami autentyczną, bliską wymianę emocjonalną.

— Nie ma za co — odparła. — Byłam po prostu ciekawa.

— Liso, gdy spytałaś mnie o podróż, zrobiłaś to, co w naturalny sposób uczyniłaby dobra przyjaciółka. Czułam z twojej strony szczerość i prawdziwe zainteresowanie.To sprawiło, że poczułam się ważna. Szczerość i zainteresowanie są w relacjach niezwykle istotne. Spróbujemy poćwiczyć te dwie rzeczy, dobrze? Chciałabym, byś na

było tak kruche, że choćby najmniejsza próba wyrażenia siebie wywoływała w niej wszechogarniający lęk i depresję.

naszą następną konsultację przygotowała sobie przynajmniej jedno pytanie, które zadasz mi wprost.

Lisa uśmiecha się i trochę zakłopotana mówi: — Mogę zapytać cię o cokolwiek?

—Tak. Ale jest coś jeszcze. Wydawało mi się, że gdy opowiadałam ci o sobie, byłaś wycofana i nie wiedziałaś, jak masz zareagować. Czułaś się niezręcznie?

— Chyba tak. Prawie nigdy nie wiem, co odpowiedzieć. Nie chcę ci przerywać ani powiedzieć niczego głupiego.

— Och, wcale bym się o to nie martwiła — odparłam ciepło i troskliwie. — Daleko ci do przerywania komukolwiek. Musisz na razie zacząć robić choć odrobinę hałasu wokół siebie i mówić ***cokolwiek.***

— Wymieniłyśmy uśmiechy. — Twoja odpowiedź mówi mi, że słuchasz i że mnie rozumiesz.

Ciągnęłam dalej: — Również kontakt wzrokowy sprawia, że czuję się naprawdę dobrze, gdy mówię do innych ludzi. Kiedy ludzie na mnie patrzą, wiem, że są emocjonalnie obecni i zainteresowani tym, co mówię. Tak, jak teraz — gdy patrzysz na mnie i się uśmiechasz. To bardzo miłe! Tak więc w przyszłym tygodniu, kiedy już odpowiem na twoje pytanie, chciałabym, byś popracowała nad patrzeniem na mnie, kiedy mówię, a potem powiedziała do mnie kilka słów, dobrze?

— Dobrze. Spróbuję.

Przekształcenie terapii w zabawę. Zycie nie składa się jedynie z bólu. Niestety, wiele kobiet z **SSĄ** nieczęsto miało okazję do dobrej, niewinnej zabawy, zarówno w dzieciństwie, jak i w dorosłości. Dlatego też w terapii sporo czasu przeznaczam na pracę technikami opartymi na zabawie. Na spotkaniu z pewną pacjentką wyciągnęłam arkusz papieru i powiedziałam, że pobawimy się w sporządzenie listy jej pozytywnych cech charakteru. Każda cecha wpisana przez nią na listę dawała jej jeden punkt. Za każdą cechę, którą ja umieściłam, miałam dostawać ***dwa*** punkty. Zwyciężała ta z nas, która uzbierała większą liczbę punktów. Niestety, mojej pacjentce trudno było wymyślić choćby jedną pozytywną rzecz na swój temat, ale nasza sesja

przebiegła w beztroskiej, ożywionej uśmiechami atmosferze oraz w tonie pełnym afirmacji. Pomogło jej to poczuć się swobodniej w procesie terapeutycznym i łatwiej uporać z trudnościami, które wiązały się ze spotkaniem, odsłaniającym jej bolesne miejsca.

U większości kobiet, pasujących do profilu pierwszego, postęp będzie dokonywał się bardzo powoli i mozolnie — nie oznacza to jednak jego braku. Terapeuta powinien nieustannie zachęcać, wspierać i afirmować pacjentkę oraz mieć w sobie wewnętrzną zgodę na własną stałość i długoterminowe zobowiązanie.

PROFIL DRUGI:
KOBIETA TWARDA, PEŁNA GNIEWU, SARKASTYCZNA I OBWAROWANA TAKTYKAMI OBRONNYMI

Wiele tych kobiet doświadczyło najgorszej traumy czy wykorzystania, niejednokrotnie związanych z poważnym fizycznym lub emocjonalnym opuszczeniem, choć nie jest to regułą. Niektóre, chociaż nie dorastały we wrogim środowisku, odczuły negatywny wpływ dysfunkcji relacyjnych, tworzących ich system rodzinny. Wszystkie zaś noszą w sobie głębokie przekonanie, że świat nie jest bezpieczny. Prezentują twardą, zaciętą postawę (w przeciwieństwie do „pozbawionych życia" kobiet z profilu pierwszego), aby ochronić swoje wrażliwe serca. Często czują się boleśnie rozczarowane, kiedy odkrywają, że ich sposób na przetrwanie — stosowanie licznych taktyk obronnych — tak naprawdę ograbia je z intymności. W odróżnieniu od kobiet opisanych w profilu pierwszym mogą ***odczuwać*** swój wewnętrzny ból i dlatego też nieustannie i stanowczo „odcinać się" od swojej wrażliwości. W terapii ciężko pracują, ale są wymagające; niecierpliwe, lecz także głęboko oddane. Jeśli stwierdzą, że jesteś dla nich osobą bezpieczną, zrobią dla ciebie wszystko. Potrafią z wielkim poświęceniem troszczyć się o innych i nimi się opiekować, i jednocześnie zaprzeczać własnym potrzebom.

Widzą świat jako czarny i biały. W ich oczach ludzie dzielą się tylko na całkowicie dobrych i całkowicie złych. Są w najwyższym stopniu spostrzegawcze. Doskonale wyczuwają, czy ktoś je akceptuje,

i żywią głęboką pogardę dla tych, którzy ich nie rozumieją. Są szczere do bólu, otwarte i bezpośrednie; mądre i zdecydowane za wszelką cenę przetrwać, jednak mogą być również wybuchowe, drażliwe i nadzwyczaj trudne w obyciu, co przejawia się często w ich burzliwie przebiegających, a nawet raniących, homoseksualnych związkach. Tkwi w nich głęboka, relacyjna ambiwalencja. Ich sposób ubierania się i powierzchowność, jak również gesty i postawa często są zm askuli nizowane.

> Byłam bojowo nastawioną, noszącą się po męsku i przewrażliwioną na swoim punkcie dziewczyną o twardym sercu, wyzywającą na pojedynek każdego, kto się nadarzył i mówił, że nie mogę czegoś zrobić, ponieważ jestem kobietą (choć kobiecości nie było we mnie zbyt wiele). Moja powierzchowność — choć tylko z pozoru twarda — sprawiała, że wszyscy trzymali się ode mnie z daleka, dlatego nie mieli szansy odkryć, jaka jestem i jak się czuję w rzeczywistości: samotna, wystraszona i przegrana.
>
> ***Mary***

Studium przypadku. Ze względu na swoje przekonania religijne Cathy przez ponad trzy lata nie poszukiwała homoseksualnego związku. Jako najstarsza z czwórki rodzeństwa stała się „obrońcą rodziny". Jej ojciec, wzięty prawnik, był niejawnym alkoholikiem. Kiedy pił, robił się agresywny. Cathy była jedyną, która mu się przeciwstawiała, już nawet w wieku pięciu lat. Często zbierała razy przeznaczone dla jej rodzeństwa. Myślała, że jest dość silna, by przyjąć na siebie jego furię, w przeciwieństwie do swoich sióstr. Wiedziała, że jej matka, która często całymi dniami nie ruszała się z kanapy, jest słaba i pogrążona w depresji. Gdy Cathy była dzieckiem, czasem wpadał do nich z wizytą wujek; zakradał się nocą do sypialni Cathy i zmuszał ją, by go dotykała. Wszyscy mężczyźni w jej rodzinie robili seksualne docinki oraz obraźliwe uwagi, aby udowodnić swoją siłę i męskość. Cathy nienawidziła być kobietą. Pierwszą homoseksualną relację ze starszą od siebie przyjaciółką nawiązała w liceum. Przy

tej dziewczynie czuła się bezpiecznie. Niestety, wkrótce zaczęła być podejrzliwa i oskarżała ją o niewierność. Piła na umór i miała wybuchowy charakter. A kiedy jej partnerka zerwała z nią, Cathy rzuciła się w wir imprez towarzyskich w klubach dla gejów i lesbijek i rozpoczęła ciąg wielu krótkoterminowych związków i przygód „na jedną noc". Choć jest bardzo mądra i utalentowana, obecnie ma kłopoty w życiu osobistym i zawodowym. Rozpoczęła terapię, ponieważ chciała uzdrowić dawne zranienia i zrozumieć cel życia, jaki wyznaczył jej Bóg.

Poniższa tabela przedstawia w skrócie moją kliniczną ocenę i wskazówki dotyczące leczenia dla profilu drugiego.

Tabela 2. **Profil drugi**

Problemy rozwojowe

Niepowodzenie (odchylenia mogą obejmować do ***trzech*** punktów) w następujących etapach rozwojowych:

- zaufanie vs. ***nieufoność***
- integralność ego vs. ***desperacja***
- tożsamość vs. ***dezintegracja***

Powodzenie (dotyczy często odchylenia lub nadmiernego rozbudowania w ***dwóch*** punktach), stanowiące prawdopodobnie kompensację dla wewnętrznego lęku i pustego Ja[a]

- ***inicjatywa*** vs. poczucie winy
- ***zaradność*** kontra poczucie niższości

Objawy kliniczne

- uogólnione zaburzenia lękowe
- **PTSD**[a]
- depresja
- zaburzenia dysocjacyjne
- dwubiegunowość

Wzorce osobowościowe

- zaburzenia i cechy osobowości depresyjnej, zależnej, masochistycznej, o elementach borderline[b]
- wysoki stopień zgodności z Osią I i II

Wzorce relacyjne

- ambiwalencja/opór (tj. połączenie nadmiernego lęku i odczuwanej potrzeby bliskości z oporem i zachowaniem obronnym w bliskich relacjach)
- lęk/wycofanie (tj. brak zaufania do siebie i innych oraz unikanie bliskości)
- lęk/wchłonięcie (tj. nadmierne zaabsorbowanie potrzebami relacyjnymi oraz lęk z ich powodu, skutkujący uwieszaniem się lub uzależnianiem w bliskich relacjach)

Indywidualne podejście terapeutyczne i zalecane techniki

— leki psychotropowe
— uspokojenie (praca nad wyobrażeniem bezpiecznego miejsca) oraz terapie wspierające
— konkretny i rzeczowy język terapeutyczny, używany z dużym wyczuciem (kobiety te często *nie rozumieją* pewnych kwestii, jeśli nie są im one jasno przedstawione)
— absolutna uczciwość i autentyczność
— terapia dialektyczno-behawioralna (**DBT=** *Dialectical Behavior Therapyf*
— rozwijanie umiejętności emocjonalnych, w szczególności praca nad gniewem
— terapia kognitywna, *stosowana z wielką ostrożnością* i *uwagą* (odsłonięcie albo obalenie zbyt wielu negatywnych lub fałszywych przekonań naraz może skutkować niewyobrażalnym lękiem)

Przeciwwskazane podejście i odradzane techniki terapeutyczne (przynajmniej w początkowej fazie terapii)

— wszelkie techniki, które wyglądają „głupio" lub zbyt demaskująco (powodują lęk lub wprawiają w zakłopotanie), takie jak: technika pracy z pustym krzesłem, terapia opierająca się na zabawie, odgrywanie ról — przynajmniej do czasu, gdy w relacji z pacjentką nie zostanie ugruntowane podstawowe, stabilne zaufanie
— terapia grupowa, przynajmniej w początkowej fazie terapii (pacjentka może być wrogo nastawiona lub niezdolna do współpracy z powodu trudności w obrębie podstawowego zaufania)

Obszary problematyczne

— możliwe głębokie, choć skrywane pod ciągłą ambiwalencją i oporem uzależnienie od terapeuty
— prawdopodobna seksualizacja relacji z terapeutą
— utrzymująca się nuta depresyjna i chęć działania na przekór terapeucie

Cel leczenia

„Wzruszenie twardego serca"

[a] „**PTSD** — zespół stresu pourazowego *(Post Traumatic Stress Disorder)* — to zespół specyficznych symptomów, które mogą pojawić sie u ludzi po przeżyciu ekstremalnego, traumatycznego zdarzenia [...]". Symptomy te to np. „utrzymujące się odtwarzanie traumy — a więc jakby ponowne jej doświadczanie, natrętne myśli, koszmary senne albo dręczące wspomnienia związane z urazem), uporczywe unikanie sytuacji, ludzi, miejsc itp., które kojarzą się z traumą, poczucie odcięcia, oderwania od emocji związanych z tym, co przypomina uraz, utrzymujące się objawy psychofizjologicznego pobudzenia (problemy ze snem, rozdrażnienie, trudności z koncentracją uwagi)". Zob.: A. Wrzeciono „**PTSD** — co to jest? Jak to leczyć?"; tekst pochodzi ze strony internetowej: http://www.swps.edu.pl/new_www/uploads/knpk.ptsd.pdf (przyp. tłum.).

a Badania oraz wyciągnięte z nich wnioski odnoszące się do kobiet z **SSA**, z użyciem kryterium rozwoju psychospołecznego, szczegółowo omówiono na internetowej stronie tej książki: www.ivpress.com

b Po zbadaniu występowania homoseksualizmu wśród pacjentów ze zdiagnozowanymi zaburzeniami osobowości typu borderline, Zubenko, George, Soloff i Schulz (1987) odkryli, że „w porównaniu z ogólną populacją lub grupą badawczą z objawami depresji homoseksualizm dziesięć razy częściej występował wśród mężczyzn, a sześć razy częściej wśród kobiet z zaburzeniem osobowości typu borderline" (s. 748). Paris, Zweig-Frank i Guzder (1995) potwierdzili te wnioski w odniesieniu do mężczyzn, nie byli natomiast w stanie potwierdzić ich w odniesieniu do hospitalizowanej grupy kobiet.

c Strategie Marshy Linehan, wymienione przez nią w książce pt. ***Cognitive-Behavioral Treatment of Bor der line Personality Disorder*** (1993), są nieocenione w tworzeniu leczącego, terapeutycznego środowiska dla kobiet kwalifikujących się do profilu drugiego.

Delikatnie, ale stanowczo. Gdy pierwszy raz spotkałam się z Jan, była ona nieufna i podejrzliwa. Obcesowo oznajmiła mi, że uwiedzie mnie, jeśli tylko zechce. Z całym szacunkiem dla niej — nie zgodziłam się z nią, wyjaśniając, że może faktycznie jest przekonująca i sugestywna, jednak nie docenia mojej siły. Zapytała mnie, co bym zrobiła, gdyby zjawiła się przed drzwiami mojego domu. Odpowiedziałam, że poprosiłabym ją, aby odeszła, ale obiecałabym spotkać się z nią w gabinecie na następnej, umówionej konsultacji. Spytała, jak bym zareagowała, gdyby nie chciała odejść. Odparłam, że zadzwoniłabym na policję. Uśmiechnęła się. Moja szorstka odpowiedź nie uraziła jej, sprawiła natomiast, że Jan poczuła się bezpiecznie. Przez pierwsze dwa lata naszej wspólnej pracy ciągle oscylowała pomiędzy chęcią uwiedzenia mnie (a raczej pokonania i „wchłonięcia" — i w związku z tym ucieczki od emocjonalnego związania się lub porozumienia ze mną), a pragnieniem bezpieczeństwa i mojej opieki bez seksualnego podtekstu (czego, niestety, nawet nie mogła sobie wyobrazić).

Nigdy nie zwiedzie mnie bezwzględna postawa tych kobiet. Alice Miller (1981) zauważa, że im silniejsze i bardziej okazałe staje się fałszywe Ja osoby, tym większe jest jej wewnętrzne poczucie niższości i zagubienia. Tak właśnie dzieje się w przypadku tych kobiet. Odkryłam, że najłatwiej jest przejrzeć ich twardą maskę,

gdy po prostu patrzy się im głęboko w oczy. Są one bowiem często najłagodniejszym elementem ich twarzy i zdradzają zwykle wrażliwą, bezradną, małą dziewczynkę, która kryje się w ich wnętrzu.

Zaufać— nie zaufać: przeciąganie liny. Praca z tymi kobietami może przywodzić na myśl przeciąganie liny. Mocno ciągnę tę linę w swoją stronę, aby zachęcić pacjentkę do wkroczenia w świat bezpieczeństwa i zaufania. Ona z kolei szarpie ją w stronę przeciwną, pozornie z nadzieją, że sobie odpuszczę albo się poddam; w skrytości ducha marzy jednak o tym, bym okazała się tak silna, że wytrzymam.

Regularnie widuję cechy osobowości borderline, kiedy pacjentka na jednej sesji rozluźnia się pod wpływem mojej troski, a kiedy przychodzi na następną, gotuje się ze złości z powodu tego, w jaki sposób powiedziałam jej tydzień temu „do widzenia". Może odrzucać moją życzliwość przez zastosowanie sarkazmu, jawnego sprzeciwu albo pogardy.

Nauczyłam się, że pytanie albo choćby najmniejsza aluzja do kwestii: „Dlaczego nie możesz mi zaufać", nie jest, ogólnie rzecz biorąc, dobrym pomysłem. Ukazuje, że tak naprawdę jej ***nie znam***\ ponieważ — z jej punktu widzenia — gdybym ***rzeczywiście*** ją ***znała,*** wiedziałabym, ***dlaczego*** tak trudno jej mi zaufać. Zamiast tego po prostu uznaję tę trudność, okazuję pacjentce empatię i wspieram ją.

Na obronną reakcję Jodie na moje słowa spokojnie odparłam: — To musi być dla ciebie frustrujące — nie móc mi zaufać.

— K..., masz rację. Ale po prostu nie umiem — odpowiedziała. Przygnębionym głosem dodała: — Bywa, że nie jestem nawet pewna, czy chcę.

— Czasami widzę, że jesteś otwarta, a innym razem wydajesz się obwarowana solidnym murem. Ale rozumiem cię. Zaufanie wymaga czasu. A na razie — mówiłam dalej — wiem, że obie będziemy starać się ze wszystkich sił. Obiecaj mi tylko, że dasz mi znać, gdybym wywierała na ciebie presję lub przeceniała twój poziom zaufania.

Czasami takie pacjentki mogą czuć się sobą rozczarowane i przepraszać, że tak niewiele się zmieniają. Wiele z nich mnie pytało: „Jak

ty to wytrzymujesz? Nie mogę uwierzyć, że chcesz wciąż przy mnie trwać. Może po prostu dasz sobie ze mną spokój i znajdziesz lepszą pacjentkę". Podczas tej wymagającej sporo czasu fazy budowania zaufania i relacji nie ustaję we wspieraniu ich, zapewniając, że nie zamierzam ich opuścić i że ja będę się trzymać nadziei, jeżeli one nie mogą.

Konfrontacja z miłością. Szacunek dla strategii obronnych tych kobiet nie wyklucza pełnego miłości wzywania ich do bycia tym, kim naprawdę są, i konfrontowania ich z prawdą. W rzeczywistości straciłabym szacunek z ich strony, gdybym nie mówiła im ***wszelkiej*** prawdy o nich, nawet jeśli nie potrafią jej przyjąć w dojrzały sposób. Nauczyłam się zatem przygotowywać pacjentkę na mające nastąpić „łagodne uderzenie". Pytam, czy mogę powiedzieć, jak się czuję, kiedy jej słucham. Może uśmiechnąć się znacząco i rzucić mi spojrzenie mówiące: „Spróbuj tylko". Ale jeśli się zgadza, a ja dzielę się z nią uczuciami, jakie wywołuje we mnie jej obronne zachowanie, często rozluźnia się pod wpływem mojego ciepła i autentyczności. Na przykład: podczas rozmowy z pewną pacjentką o naszych ulubionych filmach powiedziałam, jak głęboko poruszyła mnie w pewnym filmie jakaś szczególna scena. Mój głos był pełen emocji. Pacjentka zaś szybko zripostowała: „Och, to głupie Janelle. Ten film to kompletna chała". Kiedy odzyskałam spokój i poprosiłam o głos, powiedziałam, że poczułam się ostro sprowadzona na ziemię jej ostatnim komentarzem. Tak jakby ktoś uderzył mnie w brzuch. Poczułam smutek, ponieważ ciepła więź, która była pomiędzy nami, kiedy na luzie rozmawiałyśmy o filmach, nagle się urwała. Moja autentyczność i nieskrywana wrażliwość sprawiły, że pacjentka poczuła się na tyle bezpiecznie, by móc zastanowić się nad tym, co zadziało się w niej tuż przed rzuceniem tej twardej uwagi. Uświadomiła sobie, że nasza bliskość zaczęła jej ciążyć, a lęk stał się nie do zniesienia. Minął jednak zaraz po tym, gdy „zadała cios".

Po okazaniu swojej empatii wobec prawdziwych uczuć pacjentki w sytuacji takiej, jak ta, po prostu przechodzę ponad nią i rzadko

komentuję zachowanie obronne. Nie chcę zawstydzać kobiety ani jej upokarzać; pragnę jedynie komunikować się z prawdziwą osobą, która ukrywa się za stawianym przez siebie murem. Gdy mi się to uda, kontynuujemy naszą podróż.

PROFIL TRZECI:
KOBIETA ENERGICZNA,TROSKLIWA, DRAMATYZUJĄCA I ZAWSZE Z DALA OD „DOMU"

Chociaż wśród tych kobiet trauma lub zaniedbanie w potocznym tego słowa znaczeniu występuje rzadziej niż u kobiet opisanych w profilu pierwszym i drugim, nie oznacza to, że nie cierpią one z powodu dotkliwych, subtelnych i negatywnych dynamik relacyjnych, takich jak rodzinne uwikłanie lub sztywne role płciowe, występujące w ich środowisku rodzinnym. Z powodu swojej wrażliwości i umiejętności dostrajania się do ludzi oraz, być może, głębokich, niezaspokojonych potrzeb, kobiety te nie czuły się w dzieciństwie doceniane ani uznawane za wyjątkowe, zwłaszcza w odniesieniu do swojej płci. I chociaż mogły czuć się kochane, równocześnie czuły się też zobowiązane do wspierania innych członków rodziny bądź opiekowania się nimi — łącznie z mamą i tatą. Niemniej sporadycznie spełniano ich podstawowe potrzeby — doświadczają one zatem najwyższego poziomu stabilności spośród kobiet, które można przypisać jednemu z czterech profilów. Są aktywne, często wysportowane i nadzwyczaj produktywne.

Kobiety te w najwyższym stopniu pochłania praca i wyczuwalnie warunkuje dramatyzm w relacjach. Rzadko kiedy są „w domu", dosłownie i w przenośni. Rzadko też miewają chwile wyciszenia — po prostu nie zastanawiają się nad tym, jak się czują. Nawet, gdyby ktoś zapytał je o to w wywiadzie lub gdyby miały napisać pracę na ten temat, nie wiedziałyby, co powiedzieć. Nie uświadamiają sobie swoich rzeczywistych odczuć i doznań. Mogą nie zauważać nawet zwykłych, fizycznych lub emocjonalnych sygnałów, świadczących o wyczerpaniu, chorobie, smutku czy nadchodzącej depresji. Jeśli

ogarnia je któryś z tych wewnętrznych stanów, ich byt przekształca się raczej w ciąg nieszczęśliwych wypadków, niż w spokojne miejsce odpoczynku i powrotu do zdrowia. Ani w ich życiu, ani w terapii nigdy nie ma chwili wytchnienia. Często są bardziej wylewne (zwłaszcza pod względem okazywania uczuć, ciepła i swojej wdzięczności) od kobiet przynależących do pozostałych profilów. Mimo to potrzebują nieustannego przypominania, by nie uciekały od własnego serca. Ubierają się sportowo, niekiedy noszą również typowo, kobiece ubrania.

> W liceum udzielałam się w drużynie płetwonurków, kolarskiej, a także w lidze siatkówki i softballu. Należałam do klubu dziennikarskiego, byłam przewodniczącą mojej klasy IV h, pracowałam na pół etatu, a w niektóre weekendy opiekowałam się siostrzenicami. Miałam zwykle dobre wyniki w nauce, należałam zatem do stowarzyszenia najlepszych uczniów i chodziłam na język hiszpański. Sądziłam, że będzie się to dobrze prezentować w moim życiorysie. Tak więc rzeczywiście, byłam trochę zajęta.
>
> ***Connie***

Studium przypadku. Dzieciństwo Sandy było niemal idealne. Jej troskliwi rodzice zapewniali jej wiele ciekawych doświadczeń. Czuła się kochana i wiedziała, że pochodzi z dobrej rodziny. W okresie dorastania uwielbiała aktywność fizyczną, przygodę i sport. Była faktycznie ulubienicą ocja. Był on jej trenerem i najwierniejszym fanem, choć często ją krytykował i wywierał na nią presję, chcąc, aby zawsze we wszystkim przodowała. Miała dwóch młodszych braci, których kochała i którymi się opiekowała. Przypomina sobie starszego od niej syna sąsiadów, który pewnego razu, gdy miała dziesięć lat, niewłaściwie jej dotykał. Od tej pory go unikała. W gimnazjum miała wielu przyjaciół i angażowała się we wszystko, chociaż nigdy nie miała najlepszej przyjaciółki. Swoją samotność odczuwała dopiero w nocy, w ciszy ścian swojego pokoju. Zawsze miała nadzieję, że

w następnym roku coś się zmieni, ale to się nigdy stawało. W sercu czuła tęsknotę za głęboką relacją.

College faktycznie przyniósł zmianę, o jakiej marzyła. Jednak w entuzjazmie doświadczania serdecznej więzi z przyjaciółką runęła jej granica obronna. Fizyczna bliskość, którą obie dzieliły, wydawała się jej naturalna. Po kilku następnych związkach Sandy rozpoczęła terapię — nie z powodu seksualnego wymiaru swoich relacji z kobietami (była to sprawa drugorzędna), lecz ze względu na ciągłe emocjonalne uzależnianie się. Powiedziała, że czuje się wewnętrznie rozdarta. Ta normalna, mądra, zdrowa kobieta w większości swoich przyjaźni stawała się nagle nieporadna, zaborcza i wymagająca opieki. Wyznała mi: „To nawet nie jestem ja. Niemal nie mogę uwierzyć, że robię i mówię pewne rzeczy. Nienawidzę taka być. Chcę się dowiedzieć, co zrobić, by moje relacje nie stawały się uzależniające". Przyznała także, że kiedyś chciałaby wyjść za mąż.

Poniższa tabela przedstawia w skrócie moją kliniczną ocenę i wskazówki dotyczące leczenia dla profilu trzeciego.

Tabela 3. Profil trzeci

Problemy rozwojowe

Większość wyników w zakresie normy, ale uzyskanie ***najwyższego poziomu*** (będącego prawdopodobnie skutkiem kompensacji istnienia za pomocą osiągnięć) w następujących etapach rozwojowych:

— ***inicjatywa*** vs. poczucie winy — ***zaradność*** vs. poczucie niższości

Objawy kliniczne

— okresowa depresja — lęk

Wzorce osobowościowe

— teatralność oraz cechy osobowości zależnej, kompulsywnej i narcystycznej

Wzorce relacyjne

— lęk/wchłonięcie (tj. nadmierne zaabsorbowanie potrzebami relacyjnymi oraz lęk z ich powodu, a w efekcie niesamodzielność lub uzależnienie w bliskich relacjach)[a]

— lekceważenie (tj. głównie postawa samowystarczalności i niezależności, jako ucieczka przed bólem, kojarzonym z bliskością)[b]

Indywidualne podejście terapeutyczne i zalecane techniki

- praca nad emocjami i skupianiem uwagi
- metoda pracy „tu i teraz'oraz *terapia oparta na doświadczaniu* równocześnie z terapią interpretacyjną i kognitywną (kobiety o tym profilu potrafią czerpać korzyści z szerokiej gamy technik terapeutycznych, gdy zostanie ugruntowane podstawowe zaufanie w relacji z nimi)
- bezpośrednia konfrontacja (w połączeniu z empatią i wrażliwością)
- przekazywanie wiedzy o podstawach **SSA**
- terapie przetwarzające, takie jak desensytyzacja i ponowne przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych (**EMDR**), jednak *dopiero wtedy, gdy kobieta poczuje się wewnętrznie związana z terapeutą*
- terapia grupowa i dodatkowo zewnętrzna grupa wsparcia

Przeciwwskazane podejście i odradzane techniki terapeutyczne

- terapia czysto interpretacyjna, behawioralna lub kognitywna (takie kobiety mogą uparcie twierdzić, że pod względem terapeutycznym niczego więcej nie potrzebują)

Cel leczenia

„Spowolnienie konia wyścigowego"

a „Kluczowe cechy zaburzonej osobowości teatralnej pokrywają się w znacznym stopniu z cechami osobowości zależnej" (Bartholomew, Kwong &c Hart, 2001, s. 215).

b Ten wzorzec relacyjny wyjaśniony jest w: Bartholomew (1990) oraz Fraley, Davis &c Shaver (1998). Liczne badania wykazały znacznie częstsze występowanie wzorca lekceważenia wśród lesbijek niż wśród homoseksualnych mężczyzn i populacji heteroseksualnej. Zob.: Ridge & Feeney (1998); Wells (2003); Wells & Hansen (2003). Beverly Wells i Nancy Hansen (2003) przypuszczają, że istota „pozytywnego Ja" osobowości lekceważącej, rozwiniętej jako środek samoobrony, jest w rzeczywistości krucha i defensywna.

Nie daj się nabrać. Z początku takie kobiety robią wrażenie ciepłych, empatycznych osób, optymistycznie nastawionych do zmiany różnych aspektów swoich niezdrowych wzorców nawiązywania relacji. Jednak w miarę upływu czasu czuję, że na naszych spotkaniach zaczyna się we mnie jakaś wewnętrzna walka. Pacjentki są bardziej niż chętne do pracy nad sobą, często jednak są tak oderwane od swoich uczuć, prawdziwego Ja i pragnień swojego serca, że gubią się w tym, po co i nad czym pracują. Większość z nich nie ma teatralnego, dynamicznego, poszukującego uwagi relacyjnego wzorca, kojarzonego

zwykle z osobowością pozerską, przejawiają jednak inne, pokrewne cechy powierzchownej afektywności: brak głębokiego, introspektywnego myślenia i mówienie impresjonistycznymi ogólnikami. Są trudne do uchwycenia i oporne na konkretne wskazówki.Tak, jakby pomiędzy sesjami zatracały swoją tożsamość w obowiązkach i stresach życia codziennego. Nieraz potrzebują całego spotkania, aby się obudzić i wniknąć w głąb własnego Ja. Jeśli ten wzorzec odłączania się od siebie nagminnie się w nich odtwarza, mogą w końcu zniechęcić się powolnym tempem robienia postępów, a nawet stwierdzić, że terapia jest stratą czasu i pieniędzy.

Kobieta z profilu trzeciego bez przerwy się waha, czy jej prawdziwe Ja jest na tyle wartościowe, by zasługiwać na czyjeś zaangażowanie i stałą obecność. W głębi serca jest głęboko niepewna i pełna lęku. Chociaż może deklarować, że boi się opuszczenia, w rzeczywistości nie ma kontaktu z uczuciem lęku, nieufności czy braku bezpieczeństwa. ***Ma*** natomiast kontakt z pozytywnymi pragnieniami, dotyczącymi bezpiecznej więzi. Z ***całego serca pragnie*** w swoim życiu głębokich relacji. Chce ***czuć się*** wyjątkowa. To ogromne pragnienie przeradza się często w głęboką i desperacką potrzebę, która z kolei skutkuje przekształceniem się przypadkowej przyjaźni w seksualnie zabarwioną zależność emocjonalną.

Nawiązywanie relacji:podróż do wewnątrz. Kiedy kobieta nauczy się rozpoznawać i wyrażać uczucia (jak również swoje myśli, marzenia i nadzieje), nie sprawia jej to trudności; trudno jej natomiast ciągle pamiętać o tym, aby robić to regularnie. Potrzebuje stałej zachęty i przypominania, by zarówno podczas sesji, jak i poza nią, opisywała swoje emocje oraz formułowała je w monologu wewnętrznym.

Zapytana na początku konsultacji, co czuje, prawdopodobnie uśmiechnie się i jak zwykle powie: „Przecież wiesz, że nie wiem"[3]. Nasza rozmowa może przebiegać na przykład tak:

[3] Ruth Striegel-Moore, Naomi Tucker i Jeanette Hsu (1990) stwierdziły, że lesbijki ogólnie trudniej identyfikują się z własnymi emocjami, niż kobiety heteroseksualne.

— Och, a to coś nowego! — mówię żartobliwie. — Sylwia, wiem, że ***potrafisz*** wniknąć w siebie i nazwać to, co czujesz. Może więc po prostu daj sobie chwilę. Zamknij oczy i zobacz, co poczujesz, gdy skupisz się na swoim wnętrzu.

— Och, już wiem! — oznajmia podekscytowana.

— No, to mów! — zachęcam ją.

— Jestem podekscytowana. Myślę, że coś się we mnie jednak ***zmienia.*** Jest we mnie nadzieja, ale jednocześnie też strach.

Chwila przerwy. — Coś jeszcze? — pytam.

—Tak, jestem też smutna, ponieważ nie wiem, czy razem z mężem idziemy tą samą drogą. Nie jestem pewna, czy on wie, jak spotkać się ze mną sercem. Chyba obawiam się, że gdy będę dalej się rozwijać, oddalimy się od siebie.

— Sylwia — mówię — to brzmi tak, jakbyś niosła jakiś wielki ciężar. Chciałabym o tym z tobą porozmawiać. Ale najpierw muszę ci powiedzieć, że zrobiłaś właśnie kawał dobrej roboty przez to, że skontaktowałaś się ze swoimi uczuciami. Czujesz podekscytowanie, nadzieję, smutek i trochę lęku — a wszystko w tym samym czasie! Masz niesamowitą zdolność odczuwania i przeżywania wielu uczuć naraz. Naprawdę, świetnie się spisałaś!

— Dzięki.

— Dobrze, jeszcze raz zamknij oczy i wróć do tego miejsca w sobie, pełnego smutku i lęku. — Przerywam na chwilę, by pozwolić jej odnaleźć te uczucia. — Opowiedz coś więcej o tej wewnętrznej burzy, związanej z twoimi obawami co do małżeństwa.

Odprężenie się: uznanie własnych potrzeb. Życie kobiety, opisanej w profilu trzecim jest wypełnione po brzegi. Potrafi ona robić wiele rzeczy, nie brakuje jej więc nigdy perspektyw ani działania. Jednak jej egzystencja jest raczej szaloną, nieustanną aktywnością oraz przeskakiwaniem z jednej czynności do drugiej, a nie ciepłym istnieniem, pełnym momentów refleksji, wyciszenia i poszukiwań duchowych. Przerażają myśl o spokojnym wyciszeniu się w samotności; odkryła natomiast, że może poczuć swoje wewnętrzne Ja, gdy znajdzie się

w związku z wyjątkową przyjaciółką. Pragnę pomóc jej zgłębić swoje wnętrze i w nie wejrzeć — przez wyciszenie świata zewnętrznego oraz wspieranie jej rozwoju w kierunku samodzielnego troszczenia się o siebie, autonomii i indywidualizacji.

Marcia przyszła jak zwykle na umówione spotkanie ze mną. W jej życiu było wiele wydarzeń, którym należało poświęcić uwagę, wiedziałam więc, że prawdopodobnie będzie chciała o wszystkim mi opowiedzieć. Ale w miarę jak mówiła o sobie, stopniowo odczuwałam coraz większe przytłoczenie. W jej życiu działo się tyle, że zaczęło wirować mi w głowie. Zauważyłam, że Marcia również ma trudności ze skupieniem się. Przeskakiwała z jednego tematu na drugi. A potem — tak jakby było to po prostu kolejne, zwyczajne wydarzenie, powiedziała: „Ach, i czuję się bardzo niepewnie przy jednej z moich przyjaciółek. Jesteśmy chyba zbyt blisko siebie". Nawet na chwilę się nie zatrzymała. Natychmiast zaczęła mówić o czymś innym.

Kilka razy próbowałam ja spowolnić, byśmy trochę czasu mogły poświęcić jednej, konkretnej sprawie, była na to jednak zbyt rozkojarzona. Podczas gdy Marcia kontynuowała swój monolog, pomyślałam, że mogę skonfrontować ją ze stosowanymi przez nią taktykami obronnymi, uniemożliwiającymi bliskość (jak na przykład szybkość mówienia), i zająć się zewnętrznym przejawem jej „gonitwy" — jak robiłam to zazwyczaj — albo też spróbować czegoś innego przez działanie bardziej na jej podświadomość. Wybrałam to drugie.

— Marcia — przerwałam jej delikatnie. — Chciałabym, żebyś coś zrobiła. Usiądź wygodnie na kanapie i spróbuj się odprężyć. Poczuj się naprawdę swobodnie. — Wstałam i przysunęłam jej krzesło. — Proszę, połóż sobie nogi na krześle. Wszystko, co musisz zrobić przez resztę naszego spotkania, to się odprężyć. Masz w sobie niesamowite pokłady energii; nie wiem, czy jak ktokolwiek, choćby nawet ***twoje ciało***, może za tobą nadążyć. Jestem pewna, że czasem czujesz się bardzo zmęczona. Podejrzewam, że przy tym wszystkim, co się wydarza, potrzebujesz po prostu trochę odpocząć. Chcę zatem, byś

usiadła wygodnie, zamknęła oczy i wzięła parę głębokich oddechów. Pozwól sobie po prostu przez parę minut posiedzieć w ciszy. — Minęło dwadzieścia sekund. Marcia rozsiadła się z przyjemnością, nie była jednak w pełni odprężona.

Starałam się mówić miękko i powoli: — Marcia, nie otwieraj oczu. Chciałabym tylko, żebyś słuchała. Wiem, że wiesz, że nie ma gotowych lub łatwych rozwiązań dla żadnej z sytuacji, o których wspomniałaś. Postanowiłam więc, że zamiast omawiania ich zrobimy dziś coś innego. Bardzo obchodzi mnie to, przez co przechodzisz. W twoim życiu dzieje się naprawdę wiele ważnych rzeczy.

— Ale teraz — mówiłam dalej — chciałabym, żebyś wczuła się w głębię swojego serca i duszy. One muszą być po prostu śmiertelnie zmęczone, a może nawet przerażone lub cierpiące. Jestem pewna, że czasem odczuwasz ten ból i ciężar. Włączę muzykę i coś ci przeczytam. Możesz otworzyć oczy albo pozostawić je zamknięte; zrób tak, jak będzie ci wygodnie. Oddychaj głęboko i powoli.

Włączyłam płytę **CD** ze spokojną, medytacyjną muzyką instrumentalną, doskonałą do uspokojenia pacjenta lub wypełnienia pokoju poczuciem istnienia i piękna. Sięgnęłam po Biblię i przyłączyłam się do Marcii, przysuwając się z krzesłem odrobinę bliżej niej. Przewertowałam psalmy, aż znalazłam taki, który mówił o Bogu jako miejscu odpoczynku i nadziei. Przeczytałam go łagodnym i spokojnym głosem.To niezwykłe, ale Marcia pozostała odprężona i zasłuchana. Oczy miała zamknięte, widziałam jednak łzy wydostające się spod powiek i lekki uśmiech na jej twarzy.

Potem powoli pomodliłam się za nią. Modliłam się tak, jak podpowiadał mi Bóg: żeby napełnił ją spokojem, pozwolił jej odczuć głębokie, wewnętrzne odprężenie i obdarzył wyjątkowymi momentami Jego obecności.

Gdy czas spotkania dobiegał końca, zapytałam Marcię: — Jak się teraz czujesz?

Z wolna odpowiedziała: — Czuję się ***taka odprężona.*** *Tego* właśnie potrzebowałam. Dziękuję ci.

Dorastając, Marcia odgrywała wobec swoich krewnych rolę „troszczącej się o wszystkich". Mimo że pochodziła z dobrej rodziny, rzadko sama doświadczała czyjejś troski. Nie mogła przypomnieć sobie choćby jednej chwili, w której ktoś przytulałby ją i mówił: „Wszystko będzie dobrze". Zakładano, że wszystko *jest* w porządku. Przyznaje, że czuła się niezauważana i niedoceniana przez rodziców. Zawsze ich broniła, ponieważ nie stosowali (naprawdę nie stosowali) przemocy, ale teraz stanęła twarzą w twarz ze swoim smutkiem, ponieważ nie zaspokajali oni jej potrzeb, jak również ze swoim zwyczajem lekceważenia prawdy, że nie była tak silna, jak jej się zdawało. Tęskniła za kimś, kto by się nią zaopiekował. Marcia była na najlepszej drodze do zbudowania niewłaściwej relacji, postanowiłam nauczyć ją więc, aby zadbała o samą siebie, a nie uzależniała się emocjonalnie od innych.

PROFIL CZWARTY:
KOBIETA PRAGMATYCZNA, PERFEKCJONI STYCZNA, ZDYSTANSOWANA I PEWNA SIEBIE

Kobiety o tym profilu pochodzą z różnych środowisk, lecz zazwyczaj chronią się przed bólem i kompensują własne braki poprzez unikanie wszelkiej wrażliwości oraz identyfikację z perfekcjonizmem i dążenie do sukcesu. Wiele z nich to ludzie czynu w swojej dziedzinie, zyskują prestiż dzięki osiąganym wynikom. Są bardzo inteligentne i utalentowane. Ponieważ często odnoszą sukcesy, są jednak również aroganckie i okazują innym (zwłaszcza mężczyznom) pogardę. Nieświadomie mogą wykorzystywać ludzi do zaspokajania swoich potrzeb i osiągania własnych celów.

Są świetnymi mówcami, oddanymi swoim przekonaniom. Uwielbiają dobrą dyskusję, jednak ich intelektualizowanie często zdradza brak miłości i rzeczywistego doświadczenia w życiu. Trudno im się przyznać, że mają jakieś *potrzeby*. W środowisku społecznym i w bliższych relacjach zachowują pozory sprawowania kontroli i panowania nad sytuacją. Jako pacjentki bywają uparte i w duchu mówią sobie: „Nie kupuję tego" lub: „Nie idę na to!". I faktycznie tak

jest! W miejsce twardej postawy obronnej mającej na celu przykrycie wewnętrznego niepokoju i poczucia niższości, jak dzieje się to w przypadku kobiet o profilu drugim, kobiety te przybierają maskę wyniosłej dominacji.

Pomiędzy ich wewnętrzną, małą dziewczynką a odnoszącym sukcesy, dorosłym Ja istnieje niewyobrażalna przepaść. Na pozór wydają się kompetentne, silne i pewne siebie. Jednak w głębi duszy czują się puste i rozpaczliwie samotne. W obrębie swych emocjonalnie zależnych relacji są nieświadomie powodowane potrzebami i desperacją swojej małej dziewczynki i przejawiają często cechy osobowości borderline. Poza tymi relacjami rzadko kiedy czują się naprawdę znane i kochane.

Studium przypadku. Kristine dorastała w rodzinie wywodzącej się z wyższych warstw klasy średniej. Jej rodzice bez przerwy pracowali, uważając się za podporę społeczeństwa, a swoje wysokie oczekiwania przenosili na Kristine i jej dwie młodsze siostry. Byli kontrolujący, wymagający i emocjonalnie niedostęni. Oboje używali alkoholu, czasem więcej niż tylko „do towarzystwa". W ich domu panował głównie chaos. Rodzice Kristine rozwiedli się, gdy miała dwanaście lat, choć ona życzyłaby sobie, by rozstali się znacznie wcześniej. Kristine wie teraz, że podczas rozwodu jej tato miał romans. Przypomina sobie liczne sytuacje, gdy ojciec paradował po domu w samej bieliźnie i chciał, by ona lub jej siostry siadały mu na kolanach.

Kristine zawsze czuła, że wszystko musi robić jak najlepiej. Na szczęście była bardzo utalentowana i przodowała w zajęciach szkolnych i pozaszkolnych. W szkole średniej chodziła czasem na randki, ale bardziej niż romanse interesowała ją nauka. Dopiero na studiach doświadczyła swojej pierwszej, emocjonalnie bliskiej relacji z kobietą. Nie chciała przyznać się przed samą sobą, że może być to związek homoseksualny, chociaż pomiędzy nią i jej przyjaciółką doszło do pełnego, seksualnego zbliżenia. Coś w niej uległo przemianie, ponieważ pierwszy raz w życiu nie czuła się już pusta i samotna. Jej partnerka była na podobnym kierunku studiów, robiła doktorat z biologii. Kristine ma mieszane uczucia co do terapii i nie jest

pewna, czy chce zrezygnować z homoseksualnych relacji. Uważa, że nie potrafiłaby długo wytrwać bez partnerki, choć obecnie jest gorliwą mormonką.

Poniższa tabela przedstawia kliniczny opis i wskazówki leczenia dla kobiet pasujących do profilu czwartego.

Tabela **4. Profil czwarty**

Problemy rozwojowe

Brak sztywnych, ustalonych wzorców, za wyjątkiem uzyskania *wyższego, pozytywnego poziomu* na wielu etapach rozwojowych, a zwłaszcza w obszarach:

— *inicjatywa* vs, poczucie winy — *zaradność* vs. poczucie niższości

Objawy kliniczne

— depresja i lęk podczas trwania relacji i po jej rozpadzie

Wzorce osobowościowe

— teatralność oraz cechy osobowości narcystycznej i borderline

Wzorce relacyjne

— lekceważenie (tj. głównie postawa samowystarczalności i niezależności, jako ucieczka przed bólem, kojarzonym z bliskością) — ambiwalencja, opór (tj. połączenie nadmiernego lęku i odczuwanej potrzeby bliskości z oporem i zachowaniem obronnym w bliskich relacjach)

— lęk/wchłonięcie (tj. nadmierne zaabsorbowanie potrzebami relacyjnymi oraz lęk z ich powodu, a w efekcie niesamodzielność lub uzależnienie w bliskich relacjach)

Indywidualne podejście terapeutyczne i zalecane techniki

— konkretny i rzeczowy język terapeutyczny, zawsze nawiązujący do języka uczuć, instynktownych emocji i filozofii życiowej

— aktywne słuchanie (rozpoczynające się raczej od powtarzania słów wypowiedzianych przez pacjentkę niż od parafrazowania ich)

— praca z wewnętrznym dzieckiem

— praca interpretacyjna i analityczna jedynie w celu uspokojenia pacjentki (będzie czuła się bezpiecznie podczas tego rodzaju pracy, nie odsłoni jednak przed terapeutą swej wrażliwej części osobowości)

— terapia grupowa i zewnętrzna grupa wsparcia

Przeciwwskazane podejście i odradzane techniki terapeutyczne

— wszystko, co wygląda „głupio" lub potencjalnie upokarzająco

— terapie przetwarzające, takie jak desensytyzacja i ponowne przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych (**EMDR**) (w początkowej fazie terapii pacjentka może być zbyt rozbita wewnętrznie)

Cel leczenia

Uczłowieczenie kobiety, przyjęcie jej „małej dziewczynki"

a Ten wzorzec relacyjny wyjaśniony jest w: Bartholomew (1990) oraz w: Fraley, Davis & Shaver (1998). Jak wykazało szereg badań, poziom wzorca wzorca lekceważenia u lesbijek jest znacznie wyższy niż u homoseksualnych mężczyzn i populacji heteroseksualnej. Zob.: Ridge & Feeney (1998); Wells (2003); Wells & Hansen (2003). Beverly Wells i Nancy Hansen (2003) przypuszczają, że istota „pozytywnego Ja" osobowości lekceważącej, rozwiniętej jako środek samoobrony, jest w rzeczywistości krucha i defensywna.

"Myslałam, ze mam to juz za sobą". Podczas naszego pierwszego spotkania Sally była zdenerwowana i napięta do granic możliwości, całkowicie zrozpaczona z powodu tego, co stało się w jej życiu. Od jej ostatniej relacji homoseksualnej minęło prawie siedem lat. Przez ten czas ciężko nad sobą pracowała, była posłuszna Bogu i żyła w zgodzie z Jego zasadami odnośnie do seksualności. Wszystko robiła tak, jak należy: uczęszczała na grupę wsparcia, spotykała się z terapeutą, czytała książki, chodziła do kościoła i na spotkania biblijne, a także wytyczała zdrowe granice.

Na miesiąc przed zgłoszeniem się do mnie spotkała w kościele kobietę, z którą łączyło ją wiele wspólnych zainteresowań. W miarę jak rozwijała się ta znajomość, Sally dowiedziała się, że jej znajoma również ma za sobą kilka relacji homoseksualnych. Czuła potrzebę przebywania blisko niej i spędzania z nią czasu. Nie znała takich uczuć od wielu lat. Wpadła w panikę z powodu swojej nagłej bezbronności wobec nich. Wiedziała, że nie ma w sobie dość siły, aby się sprzeciwić, gdyby ta kobieta zrobiła w jej stronę jakikolwiek ruch, by przekroczyć barierę fizyczną. Ogarnęło ją zniechęcenie i rozczarowanie. Mówiła, że bardzo ciężko nad sobą pracowała. Dlaczego ta część jej nie chciała się zmienić? Dlaczego nadal była tak podatna na uwagę poświęcaną jej przez kobiety?

Gdy kobieta doświadczająca **SSA** decyduje się zdrowieć lub podjąć podróż ku poznawaniu siebie i skupia się na innych aspektach swojego życia, usypia swe homoseksualne uczucia lub przynajmniej

schodzą one na dalszy plan. Może więc być dla niej całkowitym zaskoczeniem, jeśli te uczucia nagle powrócą. Zwykle jednak chodzi tu o coś jeszcze. Zaobserwowałam dwa powszechne powody takiego obrotu sprawy, zwłaszcza w życiu kobiet, które odnajdują się w profilu czwartym.

Po pierwsze, kiedy kobieta z tego profilu wreszcie mi zaufa, przyznaje często, że przez lata zdrowienia miała niewielu bliskich przyjaciół. Czasem jest to spowodowane jej podróżniczym lub biznesowym stylem życia, przez który nie mogła uczestniczyć w regularnych spotkaniach towarzyskich i poznawać nowych ludzi. Może ona wyrażać rozczarowanie swoimi przyjaźniami z zamężnymi kobietami, które są zwykle zbyt zajęte obowiązkami rodzinnymi, aby można było nawiązać z nimi bliską relację. Może też — z uwagi na swoje ponadprzeciętne umiejętności lub status profesjonalisty — uważać, że rzadko spotyka takie kobiety, które by lubiła lub które odpowiadałyby jej standardom. Niestety, jej cicha pogarda dla innych może skutecznie udaremniać jej okazję do zawarcia przyjaźni. Nawet jeśli nawiązuje ona przyjaźń, często nie ma ochoty mówić w niej o swoich najgłębszych uczuciach czy potrzebach, a tym bardziej ujawniać komuś swoje zmagania ze skłonnościami homoseksualnymi. Obawia się publicznego obnażenia lub upokorzenia. Może również lękać się, że jeśli znajdzie się zbyt blisko drugiej kobiety, relacja ta stanie się seksualna lub emocjonalnie uzależniająca. Nie trzeba dodawać, że często w dalszym ciągu żyje ona w izolacji, nieświadoma, że nosi w sobie stale rosnącą pustkę i deficyt emocjonalnej więzi, uwagi i afirmacji.

Po drugie, kiedy spędzamy wspólnie czas, może okazać się, że ona wciąż naprawdę siebie *nie zna* lub nie lubi. Żyje w skrywanym samopotępieniu i wewnętrznym podziale. *Nienawidzi* słabych, łagodnych, delikatnych czy potrzebujących miejsc w swojej duszy (swojej „małej dziewczynki"), a tym samym pozostaje w niezmiennym samozaprzeczaniu i dopuszcza do głosu jedynie te swoje umiejętności i talenty, które wzmacniają jej zewnętrzną fasadę wysokich osiągnięć.

> Spędziłam właśnie długi weekend ze swoją partnerką. Pamiętam, jak wracając do domu rozpaczałam, że ją stracę. Łkałam przez całą podróż powrotną. Prawie nie panowałam nad bólem z powodu poczucia, że utraciłam tę miłość i miejsce, w którym byłam akceptowana. Skoro jednak tylko weszłam do biura, czekało mnie spotkanie. Natychmiast stałam się inną osobą. Działałam tak, jakby nic złego się nie stało. Od wszystkiego potrafię się odciąć.
>
> ***Ellen***

Kobiety te nigdy nie chciały przeżywać izolacji, wewnętrznego podziału i pustki w relacjach. Ich desperacja — wynikająca z braku wewnętrznej integracji oraz niespełnionych potrzeb relacyjnych — w końcu jednak się objawiła i nawet najsilniejsza z nich miękła jak wosk pod kochającym spojrzeniem lub w objęciach kobiety, która zaoferowała jej bliskość i troskę. Oczywiste jest, że ta czułość jest niczym łyk zimnej wody dla spragnionych ust. Szaleństwem byłoby sobie tego odmówić.

Przy przekazywaniu tej głębokiej prawdy kobiecie, która wpisuje się w profil czwarty, zaleca się zachować najwyższą ostrożność. Niezwykle istotna jest praca z jej wewnętrznym dzieckiem, przedstawiona w rozdziale jedenastym, jednak często wywołuje ona podejrzliwość w pacjentce, która szczyci się swoim intelektem i zaradnością życiową, jak też zdolnością do kontrolowania innych. Sugestia, że mogłoby jej czegoś brakować — że może być odłączona od swojego wrażliwego Ja małej dziewczynki lub że w rzeczywistości jej życiem kieruje strach, nie zaś kompetencja — mówi jej, że coś jest z nią nie tak (że jest nie w porządku) lub że popełniła błąd. Jej ego często nie potrafi uporać się z tak wielką utratą równowagi. Musi więc mieć dostateczne wsparcie w postaci empatii i zestrojenia. Potrzebuje również odpowiedniego pokierowania, aby móc zmierzyć się z wzorcem obronnego zrywania więzi i lękiem przed bliskością, o czym będzie mowa w rozdziale dziewiątym.

LICZĄ SIĘ KOBIETY, A NIE PROFILE. DLA KAŻDEJ Z NICH JEST NADZIEJA

Podczas mojej ostatniej konferencji podeszło do mnie w przerwie kilka kobiet które mówiły, że widziały nagranie wygłaszanego przeze mnie wykładu o różnych profilach osobowości. Każda z nich radośnie wymieniła numer profilu, który ją opisywał. Chichotały i śmiały się z tego, jak bardzo widzą siebie w tych kategoriach (które same sobie przypisały), i chciały opowiedzieć mi o pasujących do nich wzorcach. I choć cieszę się, że uznały te opisy za użyteczne dla siebie, nadal drżę na myśl o kobiecie zredukowanej jedynie do kategorii profilu, a nie postrzeganej całościowo, jako wyjątkowa istota, którą jest w rzeczywistości. *Kobieta* może rozwijać się i zmieniać; profil tego nie potrafi.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Odkrywanie wewnętrznego domu. Uczenie się zdrowej bliskości

W domu odnajdujesz siłę, ponieważ właśnie tu czujesz się kochana, otaczana opieką i akceptowana taka, jaka jesteś, pomimo twych wad, słabości i lęku. Bóg wzywa nas do tego, by powrócić do domu. By przyjąć całą swoją małości wielkość i wrócić do domu.

MACRINA WIEDERKEHR, „A TREE FÜLL OF ANGELS"

Pierwszy etap terapii, obejmujący podstawową pracę pacjentki nad ***kształtowaniem*** wnętrza, jest procesem w przeważającej mierze nieświadomym, który dokonuje się w sprzyjającym, leczniczym środowisku, kreowanym przez postawę i osobowość terapeuty. Z tego względu proces ten wymaga przede wszystkim ogromnej, emocjonalnej inwestycji i nakładu energii z jego strony Drugi etap, skupiający się wokół wzrastania i procesu ***przemiany*** pacjentki, opiera się na ***jej*** świadomej pracy, motywacji i chęci zmiany Mimo że z etapem tym wiążą się liczne interwencje terapeutyczne, obejmujące cały szereg technik i umiejętności terapeuty, nie wymaga on od niego takiego poziomu emocjonalnego zaangażowania się, jak faza poprzednia.

Mówię to w formie przestrogi. Jeśli czuję się zmęczona lub bliska wypalenia, łatwiej mi wchodzić w rolę analityka i technika

niż empatycznej matki. Mam wówczas tendencję do narzucania pacjentce bardziej analitycznego sposobu pracy, często zanim jeszcze jest ona do tego gotowa. Doświadczenie nauczyło mnie, że jeśli napotykam opór z jej strony, powinnam przyjrzeć się swoim motywom oraz ponownie ocenić gotowość pacjentki. Szczególnie istotne jest to w momencie wprowadzania jej w następną fazę terapii. Wiele kobiet, rozpoczynających opisaną poniżej pracę, nadal potrzebuje wspierania ich ego.

DRUGI ETAP TERAPII: PRZEMIANA

Głównym celem drugiego etapu terapii jest pomóc kobiecie w kształtowaniu siebie i w przekształceniu pełnej lekceważenia, obronnej postawy na nowe umiejętności i kompetencje, jakie wiążą się z prawdziwą, zdrową bliskością. Innymi słowy, po pierwsze odkrywanie przez pacjentkę jej rzeczywistego Ja i integrację z nim, a po drugie — nabywanie umiejętności autentycznego i wzajemnego wiązania się z ludźmi, płynącego *zgłębi* tego *Ja.*

"NIE WIEM, KIM JESTEM!"

Wiele kobiet, które doświadczają skłonności homoseksualnych, niemal przez całe swoje życie kontroluje własną samoekspresję i nieustannie ocenia, w jakiej mierze w danej sytuacji może odsłonić się przed innymi. Podświadomie sprawdzają one, co i w jakim stopniu mogą odczuwać, i używają licznych mechanizmów obronnych, chcąc uniknąć niewygodnych albo nadmiernych emocji, zwłaszcza lęku i skrępowania. Potrafią kontrolować i powściągać swoje potrzeby, pragnienia czy oczekiwania, aby uchronić się przed rozczarowaniem lub wstydem. I choć nie zdają sobie z tego sprawy, pod kontrolą mają również własny proces identyfikacji płciowej: wykluczają wzorzec potencjalny (matkę), a następnie — wskutek jego braku — wybierają inny. Te mechanizmy samokontroli i zaprzeczania uniemożliwiają im poznanie, kim naprawdę są, oraz przyjęcie swojej prawdziwej tożsamości.

Jeśli kobieta ma poznać siebie, terapeuta musi jej pomóc odsłonić ukryte pozytywne cechy (dostrzec je) oraz docenić (przyjąć i uwewnętrznić) jako dary, którymi może dzielić się z innymi (jeśli pozwoli sobie na autentyczność i wrażliwość). Nie potrafię wręcz wyrazić, jak trudna jest ta podróż dla większości kobiet z **SSA**. Wiele z nich bardzo mocno wzbrania się przed ponownym zdefiniowaniem swojej tożsamości. Muszą one skonfrontować się z negatywnymi wyobrażeniami, utrwalonymi wzorcami obronnymi i pierwotnymi strategiami służącymi przetrwaniu, które determinują ich obecną tożsamość. Kiedy już runą mury obronne kobiety, czuje się ona nagle obnażona i bezbronna. Ponieważ jej wewnętrzne bogactwo jest „bezpiecznie" ukryte nie tylko przed ludźmi, ale i przed nią samą, myśl o ukazaniu go wywołuje zarówno przerażenie, jak i wstyd.

Pacjentka przeżywa często niemiłe zaskoczenie, gdy uświadamia sobie, że *zauważam* oznaki tego, kim jest lub kim już się *stała*. Początkowo mój potwierdzający ją uśmiech i mimika twarzy, która komunikuje, że można ją lubić, kochać, że jest zabawna czy inteligentna, mogą wytrącać ją z równowagi. Ponieważ dostrzeżenie przez kogoś może ona kojarzyć z prawdopodobieństwem upokorzenia czy odrzucenia, staram się być zawsze ostrożna w afirmowaniu jej i wyrażaniu pozytywnych spostrzeżeń na jej temat. Pragnę, aby podczas pierwszej fazy terapii zakiełkowała w niej myśl, że ma w sobie pozytywne cechy. Natomiast w fazie następnej, gdy jest na to gotowa, pomagam jej zwiększyć świadomość własnej siły. Proponuję jej wielu praktycznych ćwiczeń, w których to *ona* bezpośrednio nazywa i opisuje swoje mocne strony. Pragnę w tym miejscu podzielić się niektórymi sposobami umacniania pacjentki.

Podkreślanie jej cech charakteru podczas rozmowy o czymś innym. Gdy pojawia się ku temu okazja, afirmuję cechy charakteru kobiety. Mimochodem mówię na przykład: „To bardzo bystra uwaga. Jesteś niezwykle spostrzegawcza". „Jesteś odważna — umiesz się przyznać, że nadal ciągnie cię do nadużywania alkoholu". „Wydaje się, że głęboko przeżywasz trudności i obawy ludzi, którym jest ciężko i którzy doświadczają niesprawiedliwości. Masz cudowne, wrażliwe serce".

Gdy nasza rozmowa dobiega końca, mogę poprosić ją o chwilę refleksji nad moim komentarzem: Czy go zauważyła? Jaka była jej wewnętrzna reakcja? Czy uznała go za trafny czy chybiony?

Ostrożność w stosunku do jej komplementów i afirmacji. Wiele pacjentek otwarcie wyraża swój podziw dla moich działań czy mojej osobowości. Zauważyłam, że najczęściej podziwiają we mnie te cechy, których nie chcą uznać w sobie. Jestem ostrożna wobec ich komplementów, mam bowiem świadomość, że mogą doceniać we mnie to, czego nie potrafią docenić we własnej osobowości. Wiele kobiet wyczuwa również moje potrzeby — szczególnie takie, które zgodne są z ich własnymi, aktualnie wypieranymi potrzebami.

Zgoda na identyjikację ze mną i na czerpanie wzorca z moich pozytywnych postaw, cech i zachowań. Niezależnie od tego, czy to uznaję, czy też nie, moje pacjentki prawdopodobnie zaczną identyfikować się ze mną i mnie podziwiać, gdy już mi zaufają. Ten proces identyfikacji niekoniecznie wpaja im ***nowe*** cechy, raczej potwierdza i afirmuje jako dobre i normalne te, które już istnieją, lecz jeszcze nie są rozwinięte.

Jedna z moich pacjentek — kobieta, która lubiła wyrażać siebie i swój proces zdrowienia przez rysowanie — nieświadomie zidentyfikowała się ze mną, wyobraziła sobie nas i narysowała jako małe dziewczynki, jadące na bujanych konikach. Potem zobrazowała mnie jako starszą od siebie przyjaciółkę-opiekunkę, która pozwala jej siadywać sobie na kolanach podczas wspólnego czytania jej ulubionych książek lub oglądania filmów wideo.

Kiedy sporządzała te szkice, uwewnętrzniała powstające na nich wizje i jednocześnie czuła się akceptowana. Krótko po tym, gdy namalowała mnie, jak obejmuję ją — małą dziewczynkę — zaskoczyła mnie kolejnym rysunkiem nas obu — dorosłych już kobiet: patrzyłyśmy na siebie i trzymałyśmy się za ręce. Byłyśmy rówieśnicami, a ona dobrze czuła się zarówno z tym wyobrażeniem, jak i z tą myślą. Doświadczyła siebie jako osoby możliwej do zaakceptowania i pokochania, a także uwierzyła, że dorasta do bycia taką jak ja — kobiecą, przyjazną istotą.

Uczciwa informacja zwrotna. Moje pacjentki chcą słyszeć prawdę. Ponieważ mi ufają, często podejmują ryzyko pytania mnie o zdanie lub punkt widzenia odnośnie do ich postaw, zachowań i cech charakteru. Nigdy nie staram się wymyślać komplementów ani też nie umniejszam prawdy i nie mówię nic, co mogłyby zinterpretować na swoją niekorzyść. Wszelkie trudne wypowiedzi ocieplam natomiast za pomocą wspierającej empatii, przygotowana i otwarta na każdą reakcję z ich strony.

Wyznaczaniepismenych zadań. Poniżej wyszczególniłam niektóre prace pisemne, jakie daję kobiecie, gdy chcę zachęcić ją do ponownego zdefiniowania swojej tożsamości. Część pacjentek może z początku mieć kłopoty z samodzielnym ich wykonaniem (lub też nie jest w stanie przebywać w samotności na tyle długo, by je zrealizować), potrzebuje w tym mojej pomocy i zachęty. Nie zaskakuje mnie praca, która kończy się po dwóch zdaniach lub mieści się zaledwie na skrawku papieru. Wiem, że kobieta będzie nabierać odwagi do mówienia o sobie w miarę doświadczania mojej miłości i akceptacji jej otwartości. Uczciwe wykonanie tych zadań wymaga niekiedy miesiący, a nawet lat. Wiele czasu spędzam na omawianiu i pełnej skupienia analizie każdego poszczególnego zagadnienia i nieustannie utwierdzam i zachęcam pacjentkę oraz dokonuję odzwierciedlenia jej uczuć — zawsze ze świadomością, że towarzyszy jej wstyd. Zadaję jej zwykle dwa punkty na tydzień z poniższej listy:

- Jakie są moje zalety?
- Jakie są moje wady?
- Co lubię?
- Czego nie lubię?
- W czym jestem dobra?
- Co mi nie wychodzi?
- Moje ulubione filmy.
- Moja ulubiona muzyka.
- Moje ulubione jedzenie.
- Moje ulubione miejsca podróży.
- Jakie maski noszę przed innymi ludźmi?

- Co chcę przed nimi ukryć?
- Jaką rolę odgrywałam w rodzinie jako dziecko?
- Jaką rolę odgrywam zwykle w moich obecnych relacjach?
- Jacy byli moja mama, mój tata i moje rodzeństwo, gdy dorastałam?
- W czym przypominam mamę, tatę oraz rodzeństwo?
- W czym różnię się od mamy, taty, rodzeństwa?
- Kto jest moim idolem?
- Co podziwiam w innych?
- Czego najbardziej w innych nie lubię?
- Moje talenty i zdolności.
  Moje pragnienia.
- Moje pasje.
- Moje cele.
- Moje marzenia i nadzieje na przyszłość.
- Moja droga do realizacji celów.

Kiedy kobieta udzieli już odpowiedzi, niezwykle ważne jest, aby odczytała je na głos. Zazwyczaj woli ona, bym przeczytała jej odpowiedzi po cichu, ja jednak stanowczo, lecz delikatnie podkreślam, że powinnam usłyszeć ją i jej emocje podczas czytania, bo ma to szczególną wartość. Może to wystraszyć pacjentkę i wywołać w niej tak zwany lęk przed unicestwieniem — obawę, że kiedy ujawni lub wyrazi swoje prawdziwe Ja, zostanie natychmiast stłamszona i ukarana. Ponadto, może silnie odczuwać wstyd i zakłopotanie na myśl o mówieniu o sobie. Moje wspierające zestrojenie się i empatia pomogą jej opanować strach i podbudują jej ego.

W drugim ćwiczeniu chronologicznie spisuje się wszystkie istotne, osobistne i rodzinne wydarzenia. Chronologię tę najlepiej sporządzić na komputerze, tak by można było dodawać do niej nowe informacje, jeśli się pojawią. Proszę pacjentkę o podzielenie strony na dwie kolumny: pierwsza ma zawierać datę wydarzenia lub wiek kobiety, gdy ono nastąpiło, druga — dokładny opis głównych wydarzeń, takich jak: narodziny, śmierć ważnych osób, przeprowadzki, szkoły, rozwody, incydenty wykorzystania, otrzymane nagrody, romantyczne i seksualne

doświadczenia, okresy przyjaźni itd. Wiele kobiet nigdy nie uczyniło kroku wstecz, aby zobaczyć lub ująć swoje życie w świetle szerszego kontekstu lub historii rodzinnej. A dzięki temu uzyskuje się uczucie zakorzenienia, nawet jeśli wiele tych wspomnień wywołuje smutek, ponieważ jednocześnie można zrozumieć swoje obecne zmagania. Gdy wspólnie przemierzamy bieg osobistej historii pacjentki, pomagam jej odkryć również powtarzające się motywy i uświadomić sobie wpływ pewnych wydarzeń na jej życie.

Trzecie ćwiczenie to stworzenie genogramu lub drzewa genealogicznego z jak największą liczbą członków wielopokoleniowej rodziny. Instruuję moje pacjentki, aby na dużym arkuszu papieru narysowały drzewo genealogiczne, ze sobą na samym dole. ***Koło*** oznacza kobietę, ***kwadrat*** mężczyznę. Imię każdego członka rodziny ma być umieszczone obok odpowiedniego symbolu. Proszę, żeby pacjentka narysowała linię (drzewo), kierujące się ku górze i rozgałęzione w jedną stronę do matki, w drugą do ojca, a potem od nich — do ich matek i ojców. Do symboli dodane są różne kolory i oznaczenia, podkreślające pewne właściwości:

- uzależnienie — mocne czerwone cieniowanie w dolnej części,
- wychodzenie z uzależnienia — delikatne czerwone cieniowanie w dolnej części,
- sprawca przemocy — mocne czerwone cieniowanie w górnej części,
- osoba okazjonalnie stosująca przemoc — delikatne czerwone cieniowanie w górnej części,
- zgon — czarny znak X, przekreślający koło lub kwadrat,
- osoba krytykująca — czarne cieniowanie w górnej części,
- osoba emocjonalnie niedostępna — czarne cieniowanie w dolnej części,
- osoba uzależniona od gniewu — niebieskie cieniowanie,
- rozwód — czarna litera R pomiędzy dwoma członkami rodziny,
- osoba bezpieczna — mocny zielony kontur.

Gdy kobieta przygląda się tak sporządzonej tabeli, uświadamia sobie dominujące w jej rodzinie emocjonalne i relacyjne wzorce,

które miały wpływ na rozwój i kształtowanie się jej tożsamości. Przykładowo, wszystkie kółka w trzech pokoleniach mogą być zaznaczone na czerwono, co ukazuje kobiety jako krytyczne i stosujące przemoc, podczas gdy jedyny zielony (bezpieczny) symbol oznacza brata pacjentki. Może to wyjaśniać jej ogólną trudność w nawiązywaniu relacji z kobietami oraz nieświadomą identyfikację z mężczyznami.

Metoda ta przynosi dobre wyniki, szczególnie w terapii grupowej. Każdą z kobiet proszę, aby — przedstawiając swój genogram — opowiedziała swoją rodzinną historię. Ma na to około dwudziestu minut. Uczestniczki grupy mają często niewiarygodne spostrzeżenia. Po obejrzeniu genogramu są również skłonne wspierać daną kobietę i podkreślać jej zalety.

W czwartym ćwiczeniu pacjentka przeprowadza wywiady z przyjaciółmi i prosi ich, by powiedzieli, jakie widzą w niej mocne i słabe strony. Aby to zadanie było skuteczne i spełniło swoją rolę, osoby te muszą w znacznym stopniu znać historię kobiety ***oraz*** być empatyczne i godne zaufania.

JEST TAKA, JAK O SOBIE MYŚLI

Ogólnie rzecz biorąc, odkryłam, że moje pacjentki mocno trzymają się skomplikowanych i stworzonych przez siebie struktur poznawczych, stanowiących podstawę ich wewnętrznego wyobrażenia o sobie lub własnej tożsamości. Poniżej wypisałam kilka najbardziej powszechnych, negatywnych przekonań.

- Nie jestem prawdziwa. Jestem nikim.
- Jestem zła. Nikt nie jest w stanie mnie zrozumieć.
- Jestem sama i nie przetrwam w samotności.
- Jestem brzydka. Nikt mnie nigdy nie pokocha.
- Nigdzie nie jestem bezpieczna. Ludziom nie można ufać.
- Wrażliwość jest zła. Tylko ja mogę siebie ochronić.
- Poradzę sobie z tym. Nie potrzebuję nikogo.

W ramach przedefiniowania tożsamości kobiety muszą rozpoznać swoje wewnętrzne przekonania i się z nimi zmierzyć. Ponieważ jednak

wiele moich pacjentek od dawna prowadzi ciągłą analizę — przez dedukowanie, wyprowadzanie wniosków i sprawdzanie własnych teorii oraz utrwalanie ich w sobie - z reguły silnie bronią swojego sposobu myślenia, który nie jest podatny na zmianę. Przekonania kobiety stanowią jej próbę zrozumienia i wytłumaczenia sobie, dlaczego niektóre rzeczy są takie, jakie są (i dlaczego ona jest taka, jaka jest), dlatego też ściśle wiążą się z jej podstawowymi strategiami przetrwania. Na przykład, kiedy spotyka się ona z protekcjonalnym traktowaniem przez mężczyznę, natychmiastową ulgę w poczuciu upokorzenia może dać jej powiedzenie sobie: „Tak, mężczyźni to świnie". Ta „prawda" przynosi wyzwolenie i jest umacniana przez doświadczenie.

Kognitywne terapie restrukturyzujące są bardzo skuteczne, z tym, że należy je stosować w połączeniu z zestrojeniem się i empatią i oscylować pomiędzy dwoma stylami terapeutycznymi. Wielu kobietom, szczególnie tym ***inteligentnym***, trudno jest otworzyć się tia obiektywną rzeczywistość czy przyswoić sobie nowe informacje. Zwłaszcza, gdy są one dumne ze swojej umiejętności rozumowania lub wokół niej ukształtowały całą swoją tożsamość. Często zdarza się, że gdy pacjentka kończy sesję, trzyma się kurczowo swych fałszywych przekonań, aby potem — na sesji następnej — uporczywie do nich wracać oraz rozwijać i usprawiedliwiać swoje taktyki obronne.

W miarę jak uświadamia sobie, dlaczego i w jaki sposób uformowały się jej przekonania, oraz gdy doświadcza mojej bezwarunkowej akceptacji mimo swojego — wciąż jeszcze zniekształconego myślenia, kobieta coraz bardziej angażuje się w proces poznawczy. Jednak nawet wówczas zmiana dokonuje się powoli. Odkryłam, że po negatywnych przekonaniach pacjentki poruszamy się spiralnie, dotykając fałszywego przekonania w jednym kontekście tylko po to, by ponownie dostrzec je i odsłonić w następnym — w nieco innym tylko ujęciu[1]. W końcu jednak jej negatywny system przekonań

Niezwykle pomocne w osłabianiu wewnętrznych, negatywnych przekonań na swój temat, w ugruntowywaniu stwierdzeń pozytywnych oraz w głębszym zrozumieniu

będzie zakorzeniony coraz płycej i stopniowo zamieniany na pojęcia pozytywne, które umożliwią rozwój, odzyskanie nadziei i ostatecznie — budowanie relacji.

„NIEWAŻNE, KIM LUB JAKA JESTEM - NIE LUBIĘ SIEBIE!"

Dziecku łatwiej jest obwiniać się za życiowe rozczarowania i nadużycia ze strony rodziców („to ja jestem problemem"), niż przyjąć prawdę o ich niedoskonałości. Mała dziewczynka czuje się bezsilna, nie potrafi poradzić sobie z zaniedbywaniem jej przez matkę, z emocjonalną niedostępnością ojca, nie potrafi też zmienić żadnego z nich. Jeśli jednak to ***ona*** jest problemem, może przynajmniej „poradzić sobie" ze sobą.

W przypadku wielu kobiet z **SSĄ** podstawowa myśl: „jestem problemem", przeradza się zwykle w przekonanie: „jestem zła". Zeby więc pozbyć się „problemu", nieświadomie głodzą lub deprecjonują swoje Ja. A kiedy nie chce ono umrzeć ani zniknąć — jak to na szczęście zazwyczaj się dzieje — odpowiadają mu często następną w kolejności skuteczną bronią — nienawiścią: „Jeśli nie mogę się ***zabić,*** będę siebie ***nienawidzić***"[2]. Aby powrócić do swego prawdziwego Ja — wewnętrznego domu — muszą odsłonić głęboko zakorzenione wzorce rezygnowania z samych siebie i nienawiści do siebie oraz stawić im czoła.

Wiele tych kobiet może też tkwić w pułapce niebezpiecznego nałogu samointrospekcji (Payne, 1991), wytykając sobie błędy i stając się swoim najgorszym krytykiem. Nie ma znaczenia, jak bardzo się starają. Wewnętrzny głos wstydu i potępienia mówi zawsze: „Znów

siebie i trudnych, bolesnych wydarzeń, a także wpływu raniącego otoczenia, są techniki przetwarzające, takie jak desensytyzacja i ponowne przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych (**EMDR**), wizualizacje oraz forma modlitwy o uzdrowienie. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale dwunastym.

[2] Harry Gershman (1975), dziekan Amerykańskiego Instytutu Psychoanalizy przy Centrum Psychoanalizy imienia Karen Horney *(Karen Homey PsychoanalyticInstitute and Center*), przestrzega, że „terapeuta musi być uważny wobec powszechnie występującego u tych pacjentek [lesbijek] czynnika silnej pogardy wobec siebie" (s. 309).

nie dość dobrze wypadłaś; znowu się pomyliłaś; z tobą jest coś nie tak; nie jesteś normalna". Uważam, że pomocne jest zobiektywizowanie tych głosów — jak gdyby ***rzeczywiście*** pochodziły one z zewnątrz.

Pacjentka może powiedzieć na przykład: „Jestem taka głupia. Niczego nie potrafię zrobić dobrze".

— Znowu pojawił się ten potępiający głos, Maxine. On jest dla ciebie bardzo surowy. Kiedy zaczął tak do ciebie mówić?

— Och, naprawdę nie wiem. Słyszę go, odkąd pamiętam.

— Kogo przypomina ci ten głos? Czy ktoś w twoim otoczeniu mówił tak do ciebie? — pytam.

— A niech to! Jasne! On brzmi dokładnie tak, jak głos mojego ojca. On zawsze mnie krytykował. Mówił, że mogłabym być najlepsza, ale potem — podczas meczu koszykówki — podważał i krytykował wszystko, co robiłam. Pomyślałabyś, że jestem tam najgorszym zawodnikiem. — W rzeczywistości Maxine otrzymała w college'u stypendium za grę w koszykówkę.

Pomocne może być sporządzenie listy wszystkich wrogich kobiecie, wewnętrznych głosów lub osądów, a następnie — w odpowiedzi na nie — listy prawdziwych, afirmatywnych stwierdzeń. Kobieta powinna też nazywać inne niszczące ją i sabotujące zachowania, takie jak: zaniedbywanie siebie, upijanie się, objadanie lub nieregularne spożywanie posiłków — i stopniowo się z nimi mierzyć. Jeśli z nienawiścią do siebie nie upora się bezpośrednio, wszelki proces samoakceptacji i tworzenia się tożsamości ostatecznie znowu ulegnie zastopowaniu.

Pewna pacjentka po ponad dwuletniej pracy ze mną potrafiła w końcu uznać, jak bardzo sobą gardzi: pewnego razu przyjaciółka podarowała jej na urodziny czerwoną różę, która niezwykle ją zachwyciła. Jednak któregoś dnia, po obudzeniu się, pacjentka odkryła, że róża przywiędła i opadła. Poczuła smutek w sercu i zastanowiła się, czy Bóg też zasmucił się z tego powodu. I nagle doznała olśnienia, że On widzi ***ją*** właśnie w taki sposób, jak ona widzi tę różę. Opisała to w swym dzienniku:

> Boże, wyznaję mój grzech niewiary i niechęci do tego, aby uwierzyć, że mogę być piękna w twoich oczach. Poddaję się, nie chcę się więcej trzymać tej fałszywej, złej tożsamości. Jeśli troszczysz się o zwiędłą różę w moim pokoju, o ile bardziej musisz troszczyć się o mnie, piękną różę, która nie rozkwitła?

Zdała sobie też sprawę z tego, że nieświadomie walczyła z moimi afirmacjami i potwierdzeniami. Odkryła potem, że jej odmowa identyfikacji ze mną wynikała z kurczowego trzymania się poglądu, że jest inna i że w żadnym razie nie może być taka jak ja.

Odkryłam, że wiele kobiet pragnie komuś wyznać nienawiść do siebie i wyzbyć się jej oraz upokarzającego potępiania siebie. Przykładowo, pacjentka może powiedzieć:

> Przyznaję, że nienawidziłam siebie. Przyznaję, że wierzyłam, iż nie zasługuję na to, by żyć — że nie zasługuję na nic dobrego. Przyznaję, że wierzyłam, że jestem brzydka i bezwartościowa. Jednak nie zgadzam się już dłużej z tymi przekonaniami. Nie chcę więcej nienawidzić się i potępiać. Chcę żyć. Chcę się rozwijać. Chcę cieszyć się dobrymi rzeczami w życiu. Chcę, żeby moje życie się liczyło, żeby miało znaczenie i wartość. Chcę kochać i obdarowywać sobą innych. Wybieram otrzymywanie i przyjmowanie dobra, a także życia. Wybieram otrzymywanie Bożej miłości i prawdy.

Niektórym pacjentkom mówienie podobnych słów może wydawać się wygłaszaniem wyuczonej na pamięć formułki, jednak kiedy kobieta wypowie je ***na głos***, często dociera do niej głęboki ból samoodrzucenia i pustki, na którą sama siebie skazała — ból, który pozwala jej opłakać swoją nienawiść do siebie. Emocjonalne otwarcie może nastąpić też wtedy, gdy kobieta wypowiada słowa afirmujące jej pragnienie, by żyć. Może emocjonalnie połączyć się z tym głębokim miejscem w sobie, które z całych sił walczyło o przetrwanie. Wypowiadane przez nią słowa zaczynają rozbrzmiewać jej

prawdziwym sercem i dodają sił do sprzeciwienia się wszystkiemu, co jest fałszywe i co chciałoby zgasić w niej życie.

„CO TAKIEGO? CHCESZ, ŻEBYM *CZUŁA?"*

Znajomość czyjegoś Ja to znajomość jego myśli ***oraz*** uczuć. Niestety - jak już powiedziałam w poprzednich rozdziałach - kobiety w konflikcie z **SSA** zwykle obojętnieją i dystansują się do własnych emocji czy instynktownych doznań. Nie chodzi jedynie o to, że odmawiają ***mówienia*** o uczuciach; one naprawdę ***nie potrafią*** czuć[3] lub przynajmniej brak im świadomości swoich emocji.

> O wykorzystaniu, które mnie spotkało, mówiłam tak,jakbym czytała artykuł w gazecie, ale moja terapeutka zaczęła płakać. Poczułam się zupełnie zdezorientowana. Dwa razy wstawałam i wychodziłam z gabinetu, nie wiedząc, jak mam rozumieć jej uczucia. Przestraszyłam się. Pracowałyśmy nad tym przez długi czas, zanim wreszcie zaczęłam czuć cokolwiek. Nie miałam ze sobą żadnego kontaktu.
>
> ***Mary***

Jak ilustruje profil trzeci, wiele kobiet zapytanych o to, co czują, często odpowiada jedynie pustym spojrzeniem i okrzykiem: „Nie wiem! .

Na pytanie: „Jak się czułaś, gdy twoja mama zapomniała o tobie w sklepie spożywczym?" — odpowiadają: „Nie wiem. A powinnam cos czuc? .

Na pytanie: „Jak myślisz, jak wpłynęła na ciebie w dzieciństwie nieobecność twojego taty?" - odpowiadają: „Nie wiem.To coś złego, że odszedł? Szczerze mówiąc, cieszyłam się, że go nie ma".

Na pytanie: „Jak myślisz, jak wpłynęła na ciebie ciągła kontrola twojego taty, gdy byłaś nastolatką?" - odpowiadają: „Nie wiem. Tak

[3] Badacze wykazali, że niezdolność do mówienia o swoim wewnętrznym świecie bezpośrednio wywodzi się z pozbawionych poczucia bezpieczeństwa wzorców relacyjnych danej osoby (Hughes, 1997; Siegel, 1999a).

po prostu było. Takie właśnie jest życie. Sugerujesz, że to coś złego? Ze to nie jest normalne?".

Nawet jeśli te kobiety rozwinęły w sobie ponadprzeciętne, analityczne i rozumowe umiejętności, brakuje im refleksji połączonej z afektywnym przetwarzaniem życia emocjonalnego. Nic nie czuć — znaczy być płytkim, monotonnym, a nawet gorzej: pozbawionym wewnętrznego kolorytu i struktury. Bezrefleksyjność i nieodczuwanie niczego oznacza pustkę lub zamrożenie. Terapeuta może pomóc kobiecie odtajać, ponownie scalić się ze sobą, a tym samym przywrócić głębię, ciepło i bogactwo jej istnieniu.

Korzystam z wielu różnych technik terapeutycznych, mających pomóc moim pacjentkom w skontaktowaniu się z uczuciami i refleksjami, w utożsamieniu się z nimi i ich wyrażaniu. Mogę na przykład:

Dać kobiecie obszerną listę skategoryzowanych emocji. Kiedy pacjentka docieka tego, co odczuwa, rzucam jakąś sugestię[4]. Może dzięki temu „zbadać grunt", zanim na niego wkroczy, a przynajmniej zidentyfikować to, czego nie czuje, i w ten sposób zawęzić poszukiwania.

Przerwać dyskusję i zapytać, co w danym momencie odczuwa. Często powtarzam pytanie: „Jak się czujesz?" — i może to zacząć irytować albo nawet śmieszyć moje pacjentki. Delikatnie przypominam im o tym i regularnie zapewniam, że naprawdę zależy mi, by wiedzieć, jak się czują, i radośnie ogłaszam: „Praktyka czyni mistrza", jednocześnie przygotowując się na to, że w moją stronę może polecieć poduszka.

***Skonfrontować pacjentkę z jej odpowiedzią „nie wiem *** Kiedy słyszę: „nie wiem", mogę zaoferować jej wspierające zestrojenie się, na przykład: „Kiedy rozmawiałyśmy, zaczęłam odczuwać lęk. To był jakby

[4] Elaine Siegel (1988) stwierdza, że gdy podpowiadała pacjentce słowo mogące opisywać jej stan emocjonalny, „pomagało jej to uznać je za prawdopodobne, a nawet zupełnie trafne. Ów most semantyczny, który oferowałam, umożliwiał jej rozwój w kierunku pełniej komunikującej się osoby" (s. 210).

ucisk w klatce piersiowej. Czy ty też czujesz coś w rodzaju ucisku?". Mogę ją zapytać, jak czuje się z tym, że nie wie, jak się czuje. Pytanie to wyzwala z reguły silne uczucie frustracji i beznadziei. Kobieta często jest zaskoczona, że faktycznie coś odczuwa.

Pomóc jej odnaleźć uczucia w ciele. Jeśli pacjentka nie jest w stanie nazwać swoich uczuć, mogę zapytać ją, co odczuwa w ciele — ucisk, napięcie, dyskomfort? Kiedy już zidentyfikuje doznanie, proszę ją, by je opisała - nadała mu kształt, kolor i określiła poziom intensywności. Mogę poprosić, by posłuchała, co owo uczucie lub odpowiadająca mu część ciała ma jej do „powiedzenia". Mogę zapytać, czy potrafi przypomnieć sobie jakiś moment w swoim życiu, w którym czuła się podobnie. Przez cały czas pomagam jej również identyfikować dodatkowe, płynące z ciała bodźce.

Pomóc jej w odróżnieniu myśli i osądów od uczuć. Mogę na przykład zapytać: — Jak się czujesz, gdy rozmawiamy o twojej siostrze?

— Cóż, myślę, że była podła.

— Jak się czujesz, gdy myślisz o tym, że była podła?

— Och, nie wiem. Po prostu była samolubna.

— A jak się czujesz, myśląc o tym, że była samolubna?

— Jestem wściekła - tak sądzę.

— Świetna robota! A zatem byłaś wściekła, gdy twoja siostra postępowała podle.

Wykorzystać techniki skupiania się. Celem techniki skupiania się jest uchwycenie uczucia, które w danym momencie wywołuje emocję[5].

Pytam: - Jak się czujesz, kiedy jesteś wściekła?

— Przytłoczona — odpowiada pacjentka.

— Jak to jest? Jak się czujesz, kiedy jesteś przytłoczona?

— Sfrustrowana.

— Uczucie sfrustrowania — jak to się odczuwa?

— To jak bezradność.

— A jak się czujesz, kiedy jesteś bezradna?

— Całkiem sama — mówi ze łzami w oczach.

[5] Więcej informacji zob.: Eugene Gendlin, *Focusing* (1981).

W czasie gdy ona przeżywa swój smutek i łączy go z konkretnym wspomnieniem lub z omawianą przez nas sytuacją, po prostu ją wspieram i jestem przy niej tak długo, jak długo tego potrzebuje.

Otwarcie dzielić się własnymi uczuciami, jeśli dotyczą one mojej lub jej historii. W życiu moich pacjentek często nie było ludzi, od których mogłyby się uczyć i czerpać wzorce zdrowego wyrażania emocji, ponadto brakowało w ich otoczeniu takich osób, które mówiłyby im o swoich, płynących z serca, uczuciach do nich.

Zachęcaćpacjentkę do terapii grupowej lub do udziału w grupie wsparcia, która koncentruje się wokół wyrażania emocji.

Stosowaćpsychodramę na sesjach grupowych. Jeśli kobieta ma trudność z określeniem swoich uczuć, dotyczących konkretnej sytuacji, proszę inne kobiety o odegranie minionego zdarzenia. Gdy pacjentka obserwuje psychodramę, pytam ją, czy wyobraża sobie odczucia kobiety grającej jej rolę. Uczestniczki grupy również mogą podzielić się uczuciami, jakie wzbudziło w nich oglądanie scenki lub wzięcie w niej udziału.

Wyznaczać kobiecie zadania domowe, które mogą pomóc skupić się na uczuciach. Mogę zalecić jej prowadzenie dziennika uczuć — czyli opisywanie swoich uczuć i stanów emocjonalnych, których doświadcza w ciągu dnia, jak również różnych somatycznych napięć i dolegliwości odczuwanych w ciele. Mogę zasugerować, by pisała poezję, a potem czytała ją, aby odnaleźć w niej ukojenie, albo zachęcić do oglądania filmów dla dzieci — o zwierzętach lub małych dziewczynkach — które wywołują silne emocje.

Kiedy kobieta wykonuje powyższe ćwiczenia, zawsze muszę pamiętać, aby monitorować i w razie potrzeby uspokajać silny lęk. Świadoma w niewielkim stopniu całej gamy uczuć, które — tłumione przez lata — często gwałtownie i niekontrolowanie ogarniają teraz jej ciało, a także nie mając umiejętności określania ich, opisywania i radzenia sobie z nimi, pacjentka może odczuwać znaczny niepokój- Niedoświadczona w wyrażaniu czy regulowaniu uczuć może poczuć się niezręcznie lub przestraszyć się, że nie będzie w stanie ich kontrolować. Kobiety, które — może pierwszy raz w swoim życiu

— odzyskują nagle kontakt z szerokim spektrum swoich uczuć, mogą też przejawiać dziecięce zachowania i postawy. Wiele z nich musi nauczyć się oddzielania uczuć (które są spontaniczne) od działań i reakcji (które zawierają intencjonalność i wolę). Ostatecznie dążę do tego, by doskonaliły one zdrowe, samoregulujące opanowanie i umiejętność radzenia sobie z uczuciami.

JESTEŚ PEWNA, ŻE POWINNAM CZUĆ?"

Jeśli kobieta ma w pełni przyjąć i zaakceptować swoje uczucia oraz w ostatecznym rozrachunku w zdrowy sposób związać własne życie emocjonalne z życiem emocjonalnym drugiej osoby, będzie musiała świadomie stawić czoła starym, dobrze znanym i nałogowym mechanizmom obronnym. Mechanizmy obronne służą do tego, by zablokować uczucia, niekoniecznie zaś relacje, choć czasem wydają się być wymierzone przeciwko tym ostatnim. Większość kobiet z **SSA** ma wysoki iloraz inteligencji, są one wyjątkowo wrażliwe, a także obdarowane ogromną wyobraźnią i inwencją twórczą, stąd też sugeruję, że chcąc przetrwać jako niemowlęta czy kilkuletnie dziewczynki mogły ukształtować kompleksową i wysoce twórczą infrastrukturę obronną. Lecz z im większym powodzeniem wznosiły mury wokół swego wewnętrznego Ja, tym skuteczniej - choć nieświadomie — udaremniały własny rozwój emocjonalny oraz możliwość doświadczania bliskości i intymności (Miller, 1981, s. 54). I tak jak u podłoża taktyk obronnych, potencjalnie uniemożliwiających kobiecie spotkanie się z własnym Ja, leżą negatywne wewnętrzne przekonania o sobie, tak też powodem powstawania mechanizmów obronnych, które udaremniają jej odczuwanie, mogą być następujące twierdzenia:

- Nic nie czuję lub nie potrafię czuć.
- Taka się już urodziłam.
- Uczucia są złe. Oznaczają słabość.
- Niedobrze jest czuć.
- Uczucia mnie przytłoczą, jeśli sobie na nie pozwolę. Stracę nad nimi kontrolę.

- Uczucia nie są ważne. Są bezużyteczne.
- Nikt nie dba o to, jak się czuję.

W początkowym okresie terapii jedynie odnotowuję w pamięci najczęściej stosowane strategie obronne pacjentki, których zadaniem jest ukrycie znajdujących się głębiej emocji. Przykładowo, mogę zauważyć, że ilekroć kobieta zaczyna odczuwać smutek, ratuje się, uciekając w opowiadanie dowcipu. W drugiej fazie terapii wprost zwracam jej na to uwagę. Powinna ona bezwarunkowo poznać swoje strategie obronne, a nawet zaprzyjaźnić się z nimi — czyli okazać sobie współczucie i zrozumienie — w ramach przepracowania wewnętrznych, szkodliwych przekonań, na przykład, że odczuwanie smutku świadczy o słabości.

Aby pomóc moim pacjentkom, opracowałam dość wyczerpującą listę mechanizmów obronnych. Przedstawiam im ją i mówię, by zaznaczyły te mechanizmy, które według nich regularnie stosują. Zarówno na terapii indywidualnej, jak i grupowej każda kobieta określa swoje strategie przetrwania i podaje przykłady oraz powody ich używania. Proszę ją też o refleksję nad tym, czego nauczyła się od swojej rodziny o uczuciach i o radzeniu sobie z nimi. Poniżej przedstawiam pięć, moim zdaniem, najpowszechniej występujących mechanizmów obronnych wśród kobiet z **SSA.**

Intelektualizowanie. Aby uniknąć uczuć, kobiety te analizują, racjonalizują, umniejszają znaczenie, teoretyzują, oszacowują, kalkulują oraz tworzą doskonałe wytłumaczenia i monologi wewnętrzne.

Sarkazm i pogarda. Kiedy kobieta funkcjonuje w oparciu o cyniczny i protekcjonalny sposób nawiązywania relacji, uważam, że w rzeczywistości drwi z własnego Ja, poniża je i sabotuje, a zwłaszcza czyni tak wobec delikatnej, ciepłej i wrażliwej (prawdopodobnie kobiecej) części siebie i swoich emocji[6]. W gruncie rzeczy, kiedy

[6] Elaine Siegel (1988) wierzy, że ten rodzaj otwartej wrogości wynika z głębokiej nienawiści kobiety do siebie i dążenia do stłumienia lub unicestwienia swojego Ja i wszelkiej domniemanej, związanej z nim słabości.

wyłania się jej wrażliwa strona, odczuwa ona lęk i w konsekwencji wzmacnia swoje twarde, pełne gniewu ego.

Nadużywanie poczucia humoru. Ostrożnie podchodzę do afirmowania poczucia humoru moich pacjentek. Delikatnie zwracam im uwagę, że jego niewłaściwe używanie w formie strategii obronnej przynosi efekt przeciwny do zamierzonego — uniemożliwia pełne życie emocjonalne.

Opiekowanie się. Za skupianiem się na innych z dużym prawdopodobieństwem kryje się wstyd z powodu poczucia własnego zaniedbania. Przypuszczalnie w dzieciństwie nikt jej nie spytał, co ***lubi,*** jak się ***czuje*** lub czego ***potrzebuje.*** Te proste pytania często wprawiają pacjentki w osłupienie, ja jednak niezmiennie je zadaję, dopóki ich odpowiedzi nie staną się swobodne i spontaniczne.

— Jak czułaś się po tym, gdy doradziłaś Suzie, co ma zrobić? — pytam jedną z kobiet na terapii grupowej.

— Och, nie wiem.

— Wydaje się, że zależało ci na tym, by Suzie otrzymała pomoc, której według ciebie jej potrzeba. Co czułaś, gdy opowiadała ci o swoim lęku?

— Myślałam po prostu, że zrobi jej się lepiej, jeśli porozmawia o swych potrzebach ze swoją grupą przykościelną, zamiast je ukrywać.

— A jak się czułaś, podczas gdy ona mówiła?

— Sfrustrowana i zła.

Idąc za przeczuciem, wnikam delikatnie i pytam: — Sfrustrowana i zła na kogo?

— Chyba na siebie. Zdałam sobie sprawę, że ja też nie rozmawiam z ludźmi o moich potrzebach.

Rzucanie się w wir pracy i nastawienie na produktywność. Kiedy pewnej pacjentce zleciłam przeczytanie książki, nie tylko uporała się z tym w tydzień, ale też dodatkowo streściła każdy rozdział. Inna pacjentka, otrzymawszy to samo zadanie, na każdej kolejnej sesji uskarżała się na to, jak bardzo jest zajęta. Obie kobiety miały

głęboko zakorzeniony w sobie wzorzec unikania uczuć i refleksji — jedna poprzez pracowitość, a druga — przez poczucie gorączkowego zapracowania. Obie zmagają się z poczuciem wewnętrznej pustki i izolacji.

Odprężające, ciche momenty są nie tylko niezbędne w nawiązywaniu kontaktu z własnym sercem i emocjami, ale też fundamentalne dla poczucia istnienia i procesu stawania się. Poniżej umieściłam kilka praktycznych wskazówek, które daję kobietom, aby skonfrontowały się ze swoim zapracowaniem.

- Spisz swój tygodniowy plan zajęć.
  Określ wszystkie nadprogramowe obowiązki.
- Ustal priorytety zaangażowania się w zależności od tego, w jakim stopniu przyczyniają się one do twojego kontaktu z samą sobą, refleksji i bliskości[7].
- Przeanalizuj swój schemat przeprowadzania się. Jeśli przeprowadzasz się co dziewięć-dwanaście miesięcy, postanów sobie, że w obecnym lub kolejnym miejscu zostaniesz przynajmniej przez następne dwa lata.
- Stwórz dla siebie w domu „szczególne miejsce", w którym będziesz mogła na przykład prowadzić dziennik, czytać poezję lub oddawać się rozmyślaniom (zacznij od pięciu minut refleksji każdego dnia).
- Zastanów się nad niepokojem i poczuciem znudzenia, które pojawiają się w momencie, gdy rezygnujesz z któregoś ze swoich zajęć.

Kiedy kobieta staje się świadoma własnych strategii obronnych, mogę bezpośrednio ją z nimi konfrontować, jeśli pojawią się na naszych sesjach. Zawsze robię to lekko żartobliwym, współczującym tonem głosu i dbam o to, by nie było to dla niej zawstydzające.

[7] Kobieta powinna ograniczyć czynności zorientowane na aktywność. Jeśli śpi dłużej, niż jest to ogólnie przyjęte, zwracam jej uwagę na to, że sen jest powszechnie spotykaną bezproduktywną *aktywnością*.

"*NIKT NIE* MOŻE WIDZIEĆ, ŻE PŁACZĘ!"

Kobieta z **SSA** często obronnie reaguje na płacz. Może twierdzić, że jest on oznaką słabości. Może płakać w samotności lub przy swojej partnerce, przeraża ją jednak myśl o tym, że mogłaby rozpłakać się przy kimś innym. Może również w ogóle nie umieć płakać i i ze względu na swoją frustrację próbować zmuszać się do płaczu albo wmawiać sobie, że jest wybrakowana.

W takim przypadku, podobnie jak w każdym innym, obdarzam ją empatią i nieustannie wspieram, podczas gdy ona zmaga się ze swoim poczuciem wadliwości, zamrożenia lub niezdolności do ronienia łez. Zwracam jej uwagę na reakcje somatyczne, związane z potrzebą płaczu, takie jak ściskanie w gardle lub niezdolność do mówienia, i okazuję zrozumienie wobec jej obaw, że się ośmieszy, że jest dziecinna lub że nie będzie umiała przestać płakać, kiedy już zacznie. Wyrażam swój szczery podziw dla odwagi, jakiej wymaga od niej odsłonięcie swojej wrażliwości. Uświadamiam kobiecie, że gdy na jej twarzy malują się głębokie emocje, nie postrzegam tego jako słabość, ale jako przejaw ogromnej siły. Sugeruję też, że może ona w rzeczywistości odczuwać ***głębiej*** niż wielu innych ludzi, zatem wejście w głąb własnego serca wymaga od niej wielkiej siły i odwagi.

„NIENAWIDZĘ SWOICH *POTRZEB"*

Kiedy kobieta nawiąże kontakt z własnym, wewnętrznym światem, odnajdzie w końcu swoje ***potrzeby.*** Już samo to słowo wzbudza wśród moich pacjentek taką odrazę, że wiele z nich odnosi się do niego jak do obelgi. Nienawidzą potrzeb i nienawidzą uczucia, że czegoś potrzebują. Reagują tak, jakby posiadanie potrzeb było niemoralne lub świadczyło o całkowitej i zasługującej na potępienie słabości. Kobiety, którym brakuje bezpiecznej więzi z ludźmi, zaufania do nich, a także oparcia w sobie, nie potrafią radzić sobie z rzeczywistością potrzeb. Bycie w potrzebie jest dla nich zbyt przerażające, ponieważ odsłania ich bezbronność. Tłumią zatem swoje potrzeby oraz wszelkie przejawy słabości i wrażliwości, podobnie jak

swoje emocje. Jeanette Howard (2005) zauważa, że wybór, aby „żyć jako osoba mająca potrzeby, wymaga zgody na zależność od Boga" (s. 68). W pełni się z tym zgadzam, lecz wiele kobiet z **SSA** nie chce lub nie potrafi zdobyć się na zależność lub zaufanie, przynajmniej w początkowej fazie terapii. Kobieta musi zmienić cały paradygmat myślenia i doświadczania, aby w pełni mogła przyjąć ową potrzebującą, zależną i słabą część swego cudownego człowieczeństwa; zmiana przesądza, czy odzyska ona swoją pełnię i zdrowie. Szerzej omówię to w rozdziale jedenastym.

POZBYWANIE SIĘ MASEK

Fałszywa osobowość kobiety nie tylko stanowi oszustwo w stosunku do jej wewnętrznej, prawdziwej tożsamości, lecz także staje się bezpośrednią przeszkodą w nawiązaniu ***prawdziwej*** relacji i w doświadczaniu bliskości. Osobowość ta nie posiada prawdziwej istoty i głębi. Jest iluzją — sfabrykowaną maską, która powstaje zwykle na skutek magicznego myślenia małej dziewczynki. Nie pozwala zatem wejść w autentyczną, intymną relację z prawdziwą osobą. Niestety, strategie obronne moich pacjentek, ich fałszywe osobowości i sposoby nawiązywania relacji przyczyniają się do wciąż rosnącej w nich samotności i pustki.

Pomagam kobiecie skonfrontować się z jej fałszywą osobowością w taki sam sposób, w jaki wspieram ją podczas rozbrajania przez nią mechanizmów obronnych. (Często są one ze sobą powiązane. Przykładowo: wzorzec intelektualizowania może ostatecznie doprowadzić do ukształtowania się analitycznego, fałszywego Ja). Kobieta musi najpierw wyróżnić, opisać i nazwać części swojej podzielonej osobowości. Zasadniczą rzeczą jest, aby dobrzeje poznała, a następnie spróbowała dotrzeć do autentycznych potrzeb, uczuć i tęsknot, które kryją się pod każdą z jej masek. Na przykład, pod maską hardości może znajdować się uzasadniona potrzeba bezpieczeństwa albo tęsknota za byciem dla kogoś ważną. Maska ta może również skrywać złamane serce, pełne smutku i bólu. Gdy kobieta integruje te głębokie potrzeby (i miejsca żałoby), a nie rozdziela ich na sztucznie

rozbudowane fragmenty osobowości, zapoczątkowuje w sobie prawdziwy proces zdrowienia w jego najgłębszej istocie[8].

Aby pomóc kobiecie uświadomić sobie i ostatecznie zintegrować swoją fałszywą osobowość (na przykład osobowość „twardej dziewczyny"), używam często techniki dialogu stron. Aby zobiektywizować tę maskę, obdarzam ją jej własnym głosem, okazuję szacunek i traktuję jako uzasadnioną część prawdziwego Ja. Najpierw instruuję pacjentkę, by narysowała obrazek przedstawiający jej „twardą" część. Kiedy szczegółowo omówimy obserwacje uzyskane na jego podstawie, proszę ją, aby przesiadła na puste krzesło, wzięła rysunek i weszła w rolę „twardej dziewczyny". Najpierw wyjaśniam jej, na czym polega dialog z głosem, zapowiadając, że będziemy rozmawiać, ale ona przemówi jako „twarda dziewczyna". Kiedy pacjentka jest gotowa, zaczynam od podziękowania jej („twardej dziewczynie"), że zgodziła się przyjść i ze mną porozmawiać. Mogę zapytać ją, od jak dawna pomaga mojej pacjentce, w j aki sposób to robi, czego chce, co czuje, w co wierzy (w tym momencie może ujawnić się jej magiczne lub zniekształcone myślenie) albo ile ma lat. W szczególności pytam, jakie uczucia żywi wobec mojej pacjentki i czego, według niej, ona potrzebuje. Nasz dialog trwa dość długo. Jeśli ta część mojej pacjentki jest bardzo młoda, rozmawiam z nią tak, jakbym mówiła do dziecka. Dzięki temu ćwiczeniu i działaniu w zgodzie ze swoją „twardą częścią", wiele pacjentek często uzyskuje dostęp do głębokich, ukrytych emocji, a nawet do wypartych wspomnień. Dla niektórych jest to pierwsza w życiu okazja do podzielenia się z kimś tą częścią siebie lub jej ukazania.

Po upewnieniu się, że „twarda dziewczyna" poczuła się wysłuchana, dziękuję jej za pomoc w lepszym rozumieniu mojej pacjentki i delikatnie zamykam dyskusję. Następnie proszę pacjentkę o powrót

[8] „Świadomość destrukcyjności fałszywego, obronnego Ja, podobni^jak świadomość niedoskonałości prawdziwego Ja, stanowi główną, niezbędną podstawę rozwoju tego ostatniego" (Klein, 1989, s. 39).

na poprzednie miejsce i wzięcie paru głębokich oddechów w celu ponownego skoncentrowania się na emocjach. Jej kolejnym zadaniem jest zwrócenie się bezpośrednio do swojej „twardej"części. Na pustym krześle kładziemy teraz wykonany przez nią rysunek. Pacjentka może chcieć podziękować twardej części swojej osobowości za to, że pomogła jej przetrwać minione lata lub powiedzieć, czego dowiedziała się z jej słów. Wiele pacjentek zapewnia tę część o swojej gotowości i chęci odczuwania bólu i o tym, że nie potrzebują już być przez nią chronione. Mogą poprosić ją o to, by odtąd z nimi współpracowała i pozwoliła im kontynuować proces zdrowienia.

Poprzez ten dialog pacjentka uzyskuje przede wszystkim kontrolę nad własnym życiem i losem i zespala się z oderwanym fragmentem siebie. Zachęcam ją do dalszych rozmów z tą jej częścią, gdyby próbowała ona znowu przejąć kontrolę i chronić ją przed bólem.

Jeanette Howard twierdzi, że „męstwo jest potrzebne, by pozbyć się figowych liści fałszu i pozwolić wyłonić się prawdziwemu Ja" (2005, s. 56). Dlatego też uważam, że odwaga zrozumienia i zrzeczenia się fałszywej maski, którą odczuwało się jako własne Ja i główne źródło zaspokajania potrzeb, zasługuje na najwyższy szacunek i afirmację oraz dodatkowo na pochwałę i zachętę.

„CALATA SPRAWA Z RELACJAMI - TO NIE DLA MNIE"

Skutkiem trwająi ego całe życie wzorca obronnego zrywania więzi oraz unikania relacji i bliskości są następujące przekonania:

- Nie należę i nie pasuję tutaj.
- Nie jestem tak.i, jak inne kobiety. Jestem inna. Nie chcę być taka jak one.
- Nie mam pojęcia, jak nawiązywać relacje. Nie znoszę całej tej kobiecej papl uiiny.
- Nie wiem, czy mam coś do zaoferowania innym ludziom.
- Poza tym, kogo ja obchodzę? I tak nikt mnie nie zrozumie.
- Nawet gdybym zaprzyjaźniła się z jakąś kobietą, prawdopodobnie zaraz uzależniłabym się od niej emocjonalnie albo uwikłała seksualnie. Po o mi to?

Powstałe z powodu braku zaufania i szacunku, a także z odmowy identyfikacji (jak przedstawiłam w rozdziale trzecim) oddzielenie się, obronne odróżnianie[9] i izolowanie stały się nieświadomymi wzorcami wielu kobiet z **SSA.**

Zauważam pewnego rodzaju rozwój obronnego zrywania więzi (rosnącego lekceważenia) lub relacyjnej ambiwalencji u kobiety (dziewczyny):

1. Jako niemowlę lub dziecko unika ona „spodziewanego doświadczenia negatywnych wpływów, nawet w sytuacjach, gdzie ów wpływ może nie wystąpić" (Tronick, 1989, s. 117).
2. Rozwija w sobie wzorzec ogólnego wycofywania się i oddzielania od ludzi i rzeczy.
3. Odmawia przywrócenia więzi lub ponownej identyfikacji z matką (Moberly, 1983).
4. Odcina się od swoich cech wewnętrznych: kobiecości i innych aspektów prawdziwego Ja.
5. Oddziela się od wszystkiego, co jest wyraźnie kobiece.
6. Oddziela się od naturalnych potrzeb bliskości w relacjach i im zaprzecza, ponieważ boi się rozczarowania.
7. Oddziela się od grupy rówieśniczek albo nie wie, jak wejść w relację z nimi.
8. Rozwija w sobie domyślną „więź" lub „identyfikację" z agresorem, swoim ojcem, braćmi lub chłopakami, i oddziela się jednocześnie od możliwej emocjonalnej lub seksualnej bliskości z nim.
9. Oddziela się od własnego Ja lub odmawia identyfikacji z nim.
10. Rezygnuje z życiodajnych sił i energii związanej ze spontanicznością, kreatywnością i z Bogiem.

[9] Należy odróżnić obronne zerwanie więzi od naturalnego u dziewczynki procesu odróżniania się jako wyjątkowego Ja, oddzielnego od osobowości jej matki. W przeciwieństwie do chłopca, który odróżnia się poprzez separację od mamy, dziewczynka musi dokonać odróżnienia *się, pozostając* w stałej więzi z nią. Obronne zerwanie więzi paradoksalnie powoduje wykolejenie się zdolności dziewczynki do pełnego odróżnienia się od matki.

Jeśli kobieta doświadczyła tego rodzaju całościowego oderwania się od siebie, odczuwa ogromne potrzeby relacyjne i głęboki wewnętrzny podział. Kiedy zdobywa się na odwagę i nawiązuje kontakt ze swoimi tęsknotami i potrzebami, do czego muszę ją ośmielać, doświadcza też na nowo lęku przed rozczarowaniem. Rozwija się w sposób ambiwalentny i zmierza jednocześnie w dwóch przeciwnych kierunkach. Dopóki kobieta nie nauczy się rozpoznawać cech tej ambiwalencji i nie skonfrontuje się z nimi, swoje potrzeby relacyjne nieświadomie będzie wyrażać często poprzez stawianie wymagań. Na przykład: chce być dla kogoś „kimś wyjątkowym", a nie po prostu jedną z wielu przyjaciółek, albo pragnie głębokich uczuć, typowych raczej dla romantycznego zaangażowania się niż dla zwykłej przyjaźni. U podłoża relacyjnej ambiwalencji leży często myślenie „wszystko albo nic".

Nauczyłam się, że powinnam uważnie słuchać, jeśli kobieta wpada w rozpacz z powodu braku przyjaźni lub towarzystwa. Okazuję jej empatię i biorę pod uwagę, że rozpacz ta spowodowana jest, być może, jej nieświadomym nawykiem wzbraniania się przed wszelkimi relacjami, wykluczaniem z nich siebie lub ich kontrolowaniem.

Niezależnie od tego, jak ukształtuje się proces obronnego zrywania więzi i związana z nim ambiwalencja, kobieta musi dochodzić do nich ostrożnie i stopniowo, w miarę jak dojrzewa do integracji. Zgadzam się z Elizabeth Moberly (1983), że „leczenie homoseksualistów nie polega jedynie na zaspokajaniu ich niezaspokojonych potrzeb, ale musi też uporać się z przeszkodą, która stanęła na drodze do ich samospełnienia w zwykłym toku rozwoju i która w dalszym ciągu może to spełnienie uniemożliwiać" (s. 48). W przypadku niektórych kobiet nie chodzi tylko o obronną postawę, która przeszkadza im w kształtowaniu więzi emocjonalnych, do czego przecież zostały stworzone, ale także o brak okazji do ***nauczenia się*** tej najbardziej podstawowej umiejętności relacyjnej.

„NAPRAWDĘ NIE WIEM, *JAK TO* SIĘ ROBI"

Wiele kobiet z **SSA**, w zależności od nasilenia poczucia braku bezpieczeństwa i doświadczonej w przeszłości traumy, ma raczej niewielką zdolność do wczuwania się w emocjonalny stan drugiej osoby, rozpoznawania sygnałów społecznych lub angażowania się we wzajemną przyjaźń. Pewnego wieczoru, na zajęciach grupowych Laura ze łzami w oczach opowiadała o pewnym bolesnym zdarzeniu z matką. Większość uczestniczek grupy, nie spuszczając wzroku z koleżanki, z uwagą i w napięciu śledziła jej wypowiedź. Jednak kilka kobiet bezceremonialnie rozglądało się po sali. Kiedy Laura skończyła, jedna z tych rozkojarzonych kobiet (chyba też mocno dysocjująca), Jody, ożywiła się i — nie odnosząc się w żaden sposób do opowiedzianej właśnie historii — spytała, czy moglibyśmy porozmawiać, jak nawiązać zdrową przyjaźń. Skorzystałam ze sposobności i zapytałam ją, jakie były jej ***odczucia*** (samoświadomość jest punktem wyjścia w nawiązywaniu relacji z innymi), gdy Laura mówiła o sobie.

Odparła: — Nie wiem.

-Jody - powiedziałam — spróbuj postawić się na miejscu Laury. Co czułabyś, gdyby twoja matka powiedziała do ciebie w gniewie takie słowa?

Jody powiedziała bez ogródek: — Moja matka nie żyje. Nie rozmawiam z nią. Możemy teraz przejść do tematu nawiązywania zdrowych relacji?

Chociaż w tych słowach wyczułam smutek, z trudem powstrzymałam się od uśmiechu. Odczuwam ogromną sympatię dla kobiet takich jak Jody. Ma ona wiele deficytów rozwojowych, brakuje jej również pozytywnego poczucia własnego Ja, większość swego życia spędziła w relacyjnej izolacji, dlatego też jej ego jest zbyt słabe, aby uporać się z choćby niewielkim poziomem emocjonalnej intensywności we własnej duszy, a co dopiero w duszy kogoś innego. Nie nauczyła się adekwatnego odbierania społecznych sygnałów lub złożonych procesów, jak na przykład empatia, i nie ma pojęcia o tym, jaki wpływ — zarówno pozytywny, jak i negatywny — wywiera

na innych. Nie wierzy nawet, że jest dostatecznie *rzeczywista,* by *zrobić* na kimś wrażenie.

Moim celem jest dbać o wyłaniające się, prawdziwe Ja moich pacjentek, afirmować je i ostatecznie pobudzić do naturalnego rozwoju twórczej postawy życiowej, skoncentrowanej wokół innych, zamiast niedojrzałego skupiania się na sobie i stagnacyjnego zaabsorbowania własną osobą. Kiedy kobieta zakorzenia się w *mojej* miłości, sama zaczyna siebie kochać. Doświadczając empatii, może uczyć się przejawiać ją w stosunku do siebie lub „nawiązywać oparty na empatii kontakt z obiektem, którym są pewne aspekty jej Ja" (Jordan &c Surrey, 1989, s. 100). A jeśli miłością i empatią obdarzy siebie, zacznie też obdarzać nią innych. Gdy dojrzewa do samourzeczywistniania się i uczestniczy w czymś większym od siebie (we wszechświecie relacji) — wzrasta również jej poczucie wartości i godności.

W międzyczasie jednak wiele kobiet, które doświadczają skłonności homoseksualnych, potrzebuje praktycznej pomocy w nawiązywaniu kontaktu wzrokowego, nadawaniu znaczenia słowom i gestom oraz w nauce przyjmowania dobra.

Nawiązywanie kontaktu wzrokowego. Kiedy Tobi mówiła o sobie na naszym spotkaniu grupowym, zauważyłam, że jak zwykle wpatrzona jest w podłogę. Zainterweniowałam więc i spytałam, czy uświadamia sobie, że podczas mówienia rzadko nawiązuje kontakt wzrokowy. Wyjaśniła, że patrzenie na nas budzi w niej lęk i ją onieśmiela. Ponieważ była w grupie nowa, uspokoiłam ją zapewniając, że jeśli chce, może w dalszym ciągu patrzeć w podłogę, ale dodałam, że traci wówczas widok naszych uśmiechniętych twarzy. Podniosła głowę, spojrzała na mnie i zapytała: — Co masz na myśli?

Spytałam pozostałe kobiety, czy zauważyły w obrębie grupy sygnały (zawarte w mowie ciała lub ekspresji twarzy), świadczące o wyrażaniu troski i zainteresowania. Wszystkie wykrzyknęły stanowczo: — Tak! — a potem jedna przez drugą dzieliły się z Tobi swoimi szczegółowymi obserwacjami. Tobi ze zdumieniem stwierdziła, że inni troszczą się o nią, a ona nawet nie dawała sobie szansy, by to zauważyć. W jednym z moich ulubionych ćwiczeń grupowych

proponuję pacjentkom, aby po kolei każdej kobiecie w grupie spojrzały w oczy i utrzymały wzrok od trzech do pięciu sekund. Ćwiczenie to niejednokrotnie doprowadza kobiety do łez. Poza romantyczną relacją nigdy nie widziały miłości i afirmacji, którą może wyrażać czyjaś twarz lub spojrzenie.

Nadawanie znaczenia. Wiele kobiet nie zauważa również znaczenia kryjącego się za zwyczajną życzliwością czy troskliwym gestem. A nawet jeśli je zauważają, wydaje się, jakby nie przywiązywały do niego zbytniej wagi, nie rozumiały go i nie czuły się nim obdarowane. Mogę przerwać pacjentce wypowiedź, jeśli poczuję, że nie zwróciła uwagi na mój istotny komentarz. Mówię na przykład:

— Joanie, zatrzymaj się na chwilę. Naprawdę usłyszałaś to, co właśnie powiedziałam? Wydaje się, że nie zrobiło to na tobie żadnego wrażenia. Chcę się tylko upewnić, że mnie usłyszałaś.

— Tak, usłyszałam.

— Cieszę się. Ale ciekawa jestem, co zrobiłaś z tym komentarzem. Czy miał on dla ciebie jakąkolwiek wartość?

— Cóż; tak, był miły.

—Joanie, powiedziałam przed chwilą, że byłaś niezwykle dzielna i wykazałaś sporo prawdziwej, ludzkiej życzliwości. Jak się czujesz, gdy słyszysz takie słowa? - Zastanawiam się, czy zatrzymała się na nich chociaż przez moment? *Poczuła* się doceniona, zaszczycona lub wdzięczna? Co przeszkadza jej w *przyjęciu* tych słów?

Przyjmowanie od innych. Wiele moich pacjentek nie ma najmniejszego pojęcia, jak przyjmować dobro. Bez trudu uwewnętrzniają negatywne doświadczenia, komunikaty i uczucia, mają jednak niewielką, lub zgoła żadną, umiejętność przyjmowania tego, co jest życiodajne. Jak dzieciom, których żołądek skurczył się z braku jedzenia, kobietom tym należy ostrożnie dawkować życzliwość, dopóki ich dusza nie wzrośnie i nie dojrzeje do otrzymywania większej ilości duchowego pokarmu. Muszą także upewnić się, że „pokarm" ten nagle się nie skończy. Nie będą się nim cieszyć ani też na nim polegać, jeśli wkrótce ma się wyczerpać. Prędzej umrą z głodu, niż pozwolą się zwodzić.

Z drugiej strony wiele kobiet z **SSA** nauczyło się oczekiwać miłości namiętnej, ekscytującej i dramatycznej — niczym silny strumień wody ze strażackiego węża — a nie powszedniej i zwyczajnej. W romantycznej relacji homoseksualnej granice kobiety często się rozpływają i dosłownie zatraca się ona w szaleńczej powodzi miłości czy uczucia swojej partnerki. Taki rodzaj emocjonalnego zapamiętania staje się wzorcem dla *sposobu otrzymywania* miłości. Kiedy kobieta spotyka się ze zwykłym aktem życzliwości lub posiadającą zdrowe granice przyjaźnią, może nie uznać ich za to, czym rzeczywiście są: normalną porcją zdrowego pożywienia. Zwyczajna przyjaźń lub zwykły gest mogą wydawać się jej mdłe czy nudne. Potrzebuje pomocy w przedefiniowaniu miłości, uczucia i troski, jak również w rozpoznawaniu, otrzymywaniu i nauce „chwytania się" małych „porcji" ciepłej więzi, na przykład podczas sesji terapeutycznej. Regularnie namawiam moje pacjentki do przywoływania i zatrzymywania w pamięci naszych wspólnych, ciepłych chwil lub istotnych momentów, przeżywanych z innymi ludźmi. Kobieta uczy się, że może dalej wzrastać przez przywoływanie miłych wspomnień.

Zachęcam moje pacjentki, aby w ramach rozwijania w sobie umiejętności przyjmowania i zachowywania w sercu miłości próbowały zauważać czyjąś życzliwość i w odpowiedzi na nią mówić „dziękuję". Dla wielu kobiet jest to bardzo trudne. Wymówienie autentycznego „dziękuję" wymaga od nich bowiem w pierwszej kolejności uznania, że są wartościowe i że zasługują na dobre rzeczy. Może to wciąż zakłócać ich wewnętrzną równowagę opartą na negatywnych wyobrażeniach o sobie. Nawet mimo tych ćwiczeń mogą upłynąć całe miesiące, zanim kobieta poczuje się z tym dobrze.

W KIERUNKU ZDROWEJ PRZYJAŹNI

Kobieta z **SSA** niewątpliwie pragnie nawiązywać relacje oraz być akceptowana i kochana. Nie chce samotności. Chciałaby przyjść do domu drugiej osoby. Chciałaby być otoczona opieką i troszczyć się o innych. To nie są „lesbijskie pragnienia", ale naturalne pragnienia relacji, które odzwierciedlają jej nienaruszone człowieczeństwo

i autentyczne, wewnętrzne Ja. Moim celem jest utwierdzać ją w nich — tak aby jej lęki i kompulsywne zachowania obronne zbladły w świetle naturalnych potrzeb i tęsknoty za więzią.

> Przez wiele lat cały swój czas spędzałam na dbaniu o tę jedyną, wyjątkową przyjaźń. Środowisko zewnętrzne prawie w ogóle mnie nie interesowało. Straciłam przez to kawał życia! Później, podczas terapii i uczestnictwa w Living Waters [chrześcijańskiej organizacji dla ludzi pragnących zdrowieć z relacyjnego i seksualnego rozbicia] zrozumiałam w końcu, że jestem osobą, którą można lubić. Obecnie wierzę, że ludzie w ogóle — nie tylko kobieta, z którą jestem, ale także inni — naprawdę mnie lubią i chcą spędzać ze mną czas!
>
> ***Joyce***

Poza zapewnieniem pacjentce okazji do odkrywania swojej wrażliwości w warunkach terapeutycznych zachęcam ją, aby szukała też innych sposobności do nawiązywania relacji, w których będzie mogła zrozumieć swoje postawy obronne, uczyć się pokojowego podejścia do innych i i badać grunt zdrowej przyjaźni. Przynależność do małej grupy, jak na przykład klub hobbystów lub kościelna grupa biblijna, pomaga jej rozwijać umiejętności relacyjne w bezpiecznym dystansie, jako że nie zawsze będzie w centrum uwagi. Ale ostatecznie powinna ona wybrać kilka konkretnych osób, z którymi będzie budować przyjaźń lub relację mentorską[10].

[10] Aby pomóc moim pacjentkom w znalezieniu zdrowych i bezpiecznych przyjaciółek, zachęcam je do słuchania, w jaki sposób dana kobieta mówi o sobie i jak wyraża uczucia, w miejsce koncentrowania się na jej powierzchowności czy nawet zainteresowaniach. Namawiam je do szukania takich kobiet, które mocno stoją obiema nogami na ziemi, kochają życie oraz posiadają świadomość siebie i umieją przyznawać się do własnych błędów czy słabości. Dalsze propozycje sposobów budowania zdrowej przyjaźni przez kobietę z **SSA** opisane są w: Howard (2005), Paulk (2003) i Whitehead (2003). O zdrowej przyjaźni między kobietami piszą m.in.: Apter &Josselson (1998), Brestin (1997), Cox & Dant (1999), Gilligan, Lyons & Hanmer (1990), McGinnis (2004) 1 Sheehy (2000).

Wiele kobiet z **SSA** ma za sobą długą historię zerwanych relacji. Zrywały je z obawy przed obrotem przyjaźni w relację seksualną albo właśnie dlatego, że *uwikłały* się seksualnie. Relacja mogła się też zakończyć dlatego, że obie kobiety uzależniły się od siebie emocjonalnie i zdecydowały, że łatwiej będzie rozstać się wcześniej niż później. Niektóre żyją w ciągłym stanie relacyjnej ambiwalencji ze swoją najbliższą przyjaciółką lub są głównym powodem nieustannej uczuciowej ambiwalencji kogoś innego. Jednak myśl o „spróbowaniu jeszcze raz" jest często silniejsza od ich głębokiego rozczarowania i rozpaczy.

Dlatego też, wraz z rozwojem swej nowej przyjaźni, moje pacjentki muszą przepracować ze mną wiele spraw — zwłaszcza dotyczących „normalności". Omawiam z nimi zdrowe fazy bliskości, wzajemne oczekiwania, które pojawiają się na kolejnych etapach przyjaźni oraz kwestie typowe dla większości kobiecych relacji. W szczególności zaś daję im wskazówki w odniesieniu do następujących kwestii:

- ilość spędzanego wspólnie czasu w miarę rozwijania się i ewoluowania przyjaźni,
- ilość czasu poświęcanego komunikacji (przez telefon, e-mail, wiadomości **SMS** lub komunikatory internetowe);
- wzajemność pod względem inicjowania kontaktu,
  poziom odsłaniania się,
- charakter fizycznego okazywania uczuć lub wspierającego dotyku,
- świadomość różnic i podobieństw,
- ewentualne lęki, obawy i niepewności,
- uczucia autentycznej sympatii, ciekawości lub podekscytowania,
- różnica między wzajemną zależnością a uzależnieniem się od siebie.

Kobiecie może pomóc również zapytanie kilku jej obecnych przyjaciółek lub mentorek o ich przyjaźnie — o to, co każda z tych relacji dla nich znaczy, dlaczego darzą sympatią wybraną osobę,

jak się spotkały, co razem robią, jak wygląda sprawa dotyku lub jak często ze sobą rozmawiają.

Kiedy pacjentka pozwoli sobie rozluźnić się w ciepłej przyjaźni z inną kobietą, może okazjonalnie doświadczać seksualnego pobudzenia. Nie jest ono powodem powód, by kończyć przyjaźń. Kobieta powinna natomiast pamiętać, że pobudzenie to może być jej manewrem obronnym — próbą udaremnienia bliskości i nieerotycznej intymności. Musi nauczyć się oddzielania seksualnych uczuć od bliskości emocjonalnej (omówię to w następnym rozdziale) oraz tego, w jaki sposób przywrócić piękno i niewinność serdecznej, ludzkiej więzi. Nie wystarczy zatem jedynie tłumienie niezdrowych wzorców relacyjnego odcinania się; stopniowo muszą być one zastępowane przez zdrowe wzorce relacji.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Opuszczanie cudzego domu. Rozstawanie się z SSA

Niespokojne jest serce nasze, dopóki nie spocznie w Tobie.

św. AUGUSTYN

W pewnym momencie niemal każda kobieta, z którą pracuję, dochodzi do takiego miejsca swojej podróży w głąb siebie, w którym pragnie zmienić stare, homoseksualne wzorce nawiązywania relacji i emocjonalnego uzależniania się[1]. Po przeżyciu kolejnych rozczarowań z powodu ciągłej rezygnacji z siebie w próbach „wpasowania się" w dom i życie innej kobiety, jest ona gotowa podjąć się trudu zbudowania własnego domu i odnalezienia niezależnego poczucia bezpieczeństwa i stabilności, ponieważ *tylko wtedy* będzie miała szansę naprawdę się rozwinąć i w pełni się zidentyfikować ze swoim niepowtarzalnym Ja. Innymi słowy, będzie potrzebowała mojej pomocy, by wyjść z obecnej relacji homoseksualnej, jak również uodpornić się na potencjalne homoseksualne zauroczenia, tak aby w przyszłości uniknąć romantycznych zadurzeń.To z kolei oznacza, że będzie musiała skonfrontować się z homoseksualnymi pragnieniami, zrozumieć je i w ich obliczu wybierać odmienny sposób działania.

[1] Nie zdarzyło się to dotąd żadnej z moich nastoletnich, określających się jako lesbijki pacjentek. Ich aktualne cele terapeutyczne to ustabilizowanie rodzinnych relacji, przezwyciężenie depresji i lęku oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.

GOTOWOŚĆ „WYPROWADZENIA SIĘ" I „ZAMIESZKANIA U SIEBIE"

W przeciwieństwie do powszechnej opinii na temat skłonności homoseksualnych kobiety z SSĄ *mogą* pokierować swoim życiem, w sposób inny, niż dyktują im ich uczucia, życzenia lub pragnienia. Wielu z nas codziennie tak robi. Zwlekamy się z łóżka, kiedy dzwoni budzik, nawet jeśli odczuwamy zmęczenie i marzymy o niezależności finansowej, by nie musieć już chodzić do pracy. Dysponujemy osobistą wolnością. Możemy pozwolić, aby rządziły nami uczucia (i tym samym zostać w łóżku), albo postanowić, że coś innego zadecyduje o tym, co zrobimy. Przez lata uczono mnie, że tym „czymś"jest moja wola. Zawsze jednak miałam pewną trudność w zrozumieniu *Jak* się nią posługiwać. Wydawała się ona na przykład zupełnie nie działać, gdy *chciałam* być dobra.

W końcu odkryłam, że korzystanie z wolnej woli polega po prostu na dokonaniu wyboru, w zgodzie z *którym* życzeniem lub pragnieniem chcę żyć. Na przykład, kiedy próbuję zwlec się rano z łóżka, pewna część mnie — autentyczna, choć może o wiele mniej świadoma — cieszy się na każdy nowy dzień i z całych sił pragnie sławić Boga. Kluczową rzeczą jest zatem uzyskanie dostępu do tych głębszych i przypuszczalnie prawdziwszych miejsc w moim sercu oraz zintegrowanie się z nimi, aby możliwe były jeszcze inne opcje poza działaniem jedynie pod wpływem niższych pragnień, jak na przykład chęć wylegiwania się. Jeśli jestem w kontakcie tylko z popędowym aspektem mojego życia — przykładowo, z pragnieniem snu — w rzeczywistości nie mam żadnego wyboru. Mogę jedynie zadecydować *Jak* to pragnienie spełnić. Ale to nie jest wolność. Moje pacjentki muszą odkryć tę samą prawdę, a potem określić, z której części siebie chcą czerpać: czy lesbijskie uczucia są w ich życiu główną i najważniejszą siłą napędową, czy mają może jakieś głębsze pragnienia? Czy pragnienia te wzajemnie się wykluczają, czy ze sobą harmonizują? Każda kobieta sama musi podjąć tę decyzję.

Próbowałam zracjonalizować i usprawiedliwić moją homoseksualną relację przed sobą, Bogiem i Biblią. Doszłam do

następującego wniosku: niektórzy ludzie stale żyją w grzechu, a mimo to są chrześcijanami, więc tak naprawdę nic jest to nic złego; to co czuję, wydaje się przecież naturalne. Nie pożądam kobiet, pragnę jedynie z niektórymi być blisko. W rzeczywistości wcale nie jestem lesbijką. Jeśli chodzi o seks, nie robię tych wszystkich rzeczy, które robią lesbijki. Mimo to nie mogłam dojść ze sobą do ładu ani odnaleźć spokoju. Były w moim życiu okresy czegoś, co odczuwałam jako spokój, ale nigdy nie trwały długo. Wiedziałam, że nie mogę żyć bez stałego spokoju w sercu i że pragnę go bardziej niż lesbijskiej relacji.

Pacjentka

KONFLIKT PRAGNIEŃ

Kiedy wierząca kobieta odczuwa silną, seksualną fascynację drugą kobietą i czuje się spychana w homoseksualizm niejako wbrew własnej woli, jej serce podzielone jest często w następujący sposób:

Diagram 10.1

autentyczna część jej serca, która kocha Boga

autentyczna część jej serca, pełna uzasadnionych potrzeb, pragnień i tęsknoty za bliskością i intymnością

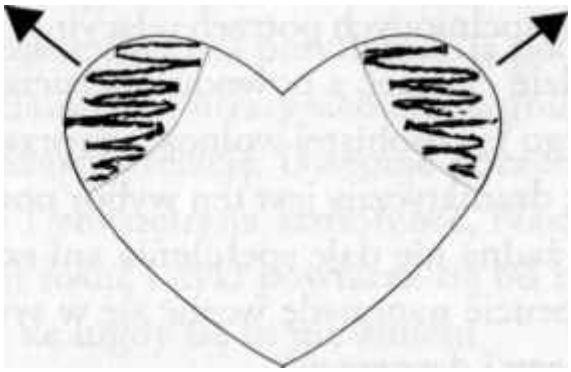

pozostała cześć jej serca i osobiste zasoby, które pozostają nieuświadomione, niepoznane i niedostępne lub niezintegrowane z dorosłym poczuciem własnego Ja

W sercu każdej kobiety istnieje taka część, która *chce* być posłuszna Bogu i pragnie być blisko Niego. Kobieta uważa jednak, że osobista więź z Bogiem nie do końca zaspokaja jej głęboką potrzebę bycia kochaną. Ow fragment serca, kierujący się ku Bogu, określa zwykle główny rys jej życia zewnętrznego i tożsamości religijnej, niekoniecznie jednak sprzyja rozwojowi i spełnianiu najgłębszych potrzeb intymności. Dla wielu moich pacjentek jest to bolesna, lecz powszednia rzeczywistość. Wiedzą, że samo „posłuszeństwo" nie daje im poczucia spełnienia, nie potrafią jednak powiedzieć, co właściwie jest nie tak.

Każda z nich nosi w sobie również inną część — tak samo prawdziwą, choć zwykle wypartą: potrzeby relacyjne i wrodzoną wrażliwość. Na początku pełen uwielbienia wzrok drugiej kobiety lub pierwsze oznaki wzajemnego rozpoznania się uświadomią jej przepełniające ją potrzeby i pragnienia, a następnie poczuje się nagle odsłonięta i bezradna wobec ich ogromnej siły. Niestety, prawdopodobnie zna tylko jeden rodzaj relacji dający namiastkę spełnienia tych pragnień — związek homoseksualny lub emocjonalnie uzależniający. Stąd też swoją wielką tęsknotę za bliskością może zdefiniować w kategoriach lesbijskich.

Kobieta staje zatem wobec bolesnego dylematu: czuje, że sprawą życia i śmierci z jednej strony jest dla niej zaspokajanie potrzeb w lesbijskim związku, ale z drugiej strony — także pragnienie, aby nie rozczarować Boga. Jeśli wybierze posłuszeństwo wobec Boga, będzie cierpieć z powodu niespełnionych potrzeb relacyjnych. Jeśli wybierze życie z kobietą, będzie cierpieć z powodu poczucia winy oraz, być może, utraty własnego Ja i osobistej wolności poprzez uwikłanie się. Trudno wyrazić, jak dramatyczny jest ten wybór pomiędzy dwiema drogami, z których żadna nie daje spełnienia ani szczęścia, a także jak trudno jest terapeucie naprawdę wczuć się w sytuację pacjentki pogrążonej w rozpaczy i desperacji[2].

[2] Szczerze mówiąc, doszłam do wniosku, że jeśli *nie* potrafię czasem życzyć pacjentce, by mogła żyć długo i szczęśliwie w związku z delikatną i czułą kobietą, to nie mogę

Diagram 10.2

kobieta wybiera posłuszeństwo wobec Boga i „bycie dobrą": rezygnuje z wchodzenia w relacje homoseksualne

Kobieta, która postanawia nie wchodzić w związki homoseksualne, potencjalnie skazuje się na pustkę i izolację, *jeśli* nie potrafi kształtować głębokich, znaczących więzi z Bogiem, sobą samą i innymi ludźmi. Z natury rzeczy nasilą się jej potrzeby relacyjne, a desperacja popchnie ją do szukania ulgi od rosnącej wciąż pustki i izolacji. Desperacja ta może stać się impulsem do wejścia w nową relację homoseksualną lub do ucieczki w masturbację czy świat fantazji. W obu tych przypadkach efekt jest jednakowy — kobieta zyskuje *wrażenie* ulgi i więzi.

Po jakimś czasie zaczyna przytłaczać ją poczucie winy oraz lęk z powodu uwikłania się i utraty siebie, rezygnuje więc z lesbijskich zachowań lub kończy relację. Ustępuje poczucie winy, ale powraca wewnętrzna i zewnętrzna samotność. Następnie jej naturalne potrzeby znowu rosną i cykl powtarza się od nowa, co umacnia ją w przekonaniu, że nigdy się to nie zmieni.

też okazać pełni mojego współczucia dla jej głębokiego bólu i zamętu.

Zmiana jednak jest możliwa. Podobnie jak w przypadku każdego nałogowego cyklu, interwencja terapeutyczna może przerwać — i zazwyczaj przerywa — utarty wzorzec. Na przykład, kiedy kobieta doświadczy bezwarunkowej miłości Boga i Jego stałej obecności, albo gdy uleczy wspomnienia związane z opuszczeniem, może zniknie rozpaczliwa samotność lub zostaną zaspokojone potrzeby egzystencjalne. Jeśli uzna swoją wartość i otoczy się zdrowymi ludźmi, jej poczucie izolacji może się zmniejszyć, co osłabi siłę i powtarzalność cyklu. Kobieta może też próbować bezpośrednio wpływać na zmianę cyklu przez zmianę swoich homoseksualnych zachowań lub starych sposobów zaspokajania potrzeb.

STAWIĆ CZOŁA FASCYNACJI O CHARAKTERZE SEKSUALNYM - WIĘCEJ NIŻ ZMIANA ZACHOWANIA

Radzenie sobie z fascynacją o charakterze seksualnym lub pomoc kobiecie w przekształceniu relacji emocjonalnie uzależniającej w nieerotyczną, nieuzależniającą przyjaźń jest skomplikowanym zadaniem. Wymaga ono celowego działania i szczerości zarówno po stronie pacjentki, jak i po stronie terapeuty. Kobieta powinna móc otwarcie mówić o odczuwanym przez siebie zauroczeniu, homoseksualnych tęsknotach i zachowaniach. Będzie potrzebowała również szczerej rozmowy z Bogiem o swoich zmaganiach oraz ogólnej ambiwalencji i zamęcie w odniesieniu do przyszłości i dalszych wyborów.

W interesie jej osobistego rozwoju pragnę, by bez skrępowania mogła mówić o swojej przyjaciółce, o ich wspólnych rozmowach i zachowaniach. Nie okazuję braku szacunku czy uprzedzeń, które pozwoliłyby jej sądzić, że oceniam tę drugą kobietę jako „złą" lub koniecznie tę chorą. Nie chcę, żeby poczuła się tak, jakby musiała bronić przede mną swojej przyjaciółki, jej szczęścia bądź swoich uczuć do niej. To od razu odwróciłoby jej uwagę od głównego zadania.

Moja terapeutka po prostu siedziała i przez długi czas tylko mnie słuchała. Następnie ostrożnie zaproponowała inny

kierunek terapii. Nigdy nie odniosłam wrażenia, że kiedy coś do mnie mówiła, miała na myśli: „Musisz to zrobić". Nigdy nie poczułam, że obowiązkowo muszę się zmienić. Jej praca ze mną nie była uwarunkowana tym, jaką decyzję podejmę. Czułam się w pełni kochana i akceptowana.

Joyce

W tej fazie terapii pacjentka może potrzebować wolności, aby zintegrować w sobie swoją lesbijską tożsamość i otwarcie się do niej przyznać, nawet jeśli podejmuje decyzję o zakończeniu obecnej relacji lub rezygnuje z wchodzenia w kolejne. Nie przeraża mnie to zbytnio ani też nie uważam takiej deklaracji za krok wstecz czy za akt bezwstydu wobec Boga. Uznanie siebie takiej, jaka jest, przynosi jej ulgę i daje poczucie uwolnienia, tak jakby mówiła: „Skoro ***to*** już zostało stwierdzone, mogę iść dalej i zmierzyć się z resztą"

Ogólnie lubię siebie, nawet z lesbijskimi uczuciami. Jeszcze parę lat temu nie mogłabym tego o sobie powiedzieć. Niekiedy irytują mnie te moje ciągłe zmagania z tożsamością płciową, wierzę jednak, że Bóg towarzyszy mi w tej wewnętrznej podróży. Staram się więc być zadowolona z siebie i zaakceptowałam homoseksualizm jako taką moją część, w której polegam na sile Boga. Kiedy żyję w świetle Boga, jestem ze sobą w prawdzie. Nie jestem kimś gorszym z powodu posiadania takich uczuć. Otwarcie uznaję moje skłonności, ale nie angażuję się w lesbijskie relacje i zachowania. Próbuję z ufnością naśladować Chrystusa i służyć Bogu, nie dlatego, że mnie zmieni, ale ponieważ mnie kocha. Wiem, że przyjmuje mnie taką, jaka jestem, i nie opuszcza mnie — nie pomimo moich zmagań, lecz z ich powodu.

Terry

JAK SOBIE RADZIĆ Z NOWĄ FASCYNACJĄ HOMOSEKSUALNĄ

Poniżej chciałabym podać garść wskazówek, które mogą pomóc pacjentce *radzić sobie* z nową fascynacją homoseksualną. Zalecenia te mówią również o tym, jak wyjść z istniejącej już, emocjonalnie uzależniającej relacji homoseksualnej.

Nie uciekaj. Wiele moich pacjentek, w próbie budowania nieerotycznej, kobiecej przyjaźni, często doświadcza niechcianych seksualnych odczuć. Gdy się one pojawią, kobieta może skłaniać się do definitywnego zakończenia nowej znajomości lub zacząć unikać swojej przyjaciółki[3]. Lękowe unikanie potencjalnie wartościowej przyjaźni (zwłaszcza jeśli ta druga strona nie zmaga się z **SSA**) zazwyczaj nie jest korzystne, ponieważ wzmacnia w pacjentce wzorzec obronnego zrywania więzi lub odrzucania intymności oraz jej głębokie, negatywne przekonania o sobie, takie jak te: „Jestem niebezpieczna" lub „Zawsze muszę wszystko popsuć". Potrzeba zdrowej relacji jest prawdziwa i uzasadniona, kobieta powinna więc sprzeciwić się impulsowi, który nakazuje jej ucieczkę, a następnie podjąć ryzyko budowania nowej przyjaźni i zmierzyć się z tym, że w życiu może być trochę bałaganu.

Nie przyznawaj się do swoich homoseksualnych uczuć. Odradzam moim pacjentkom wyznawanie romantycznych uczuć przyjaciółce, nawet jeśli pragnęłyby to zrobić w duchu szczerości. Jeśli druga strona również zmaga się ze skłonnościami do tej samej płci i odczuwa pociąg do mojej pacjentki, wyznanie to może wywołać w obu kobietach nieodpartą tęsknotę za bliskością, fantazje erotyczne, a nawet popchnąć je w relację seksualną. Już sama myśl o byciu chcianą może znacznie osłabić determinację wielu kobiet. Nawet jeśli tamta kobieta nie zmaga się z **SSA**, może nie mieć wystarczających

[3] Przy założeniu, że celem mojej pacjentki jest powstrzymanie się od homoseksualnych zachowań i relacji, „ucieczka" może być w jej najlepszym interesie, jeśli nowa przyjaciółka wyraźnie dąży do relacji seksualnej lub nie jest zdecydowana, żeby powstrzymać się od takich związków lub zachowań.

informacji na temat homoseksualizmu czy wystarczającego wsparcia, żeby wiedzieć, jak powinna zareagować — może też wskutek tego zechcieć zakończyć przyjaźń. Kiedy moja pacjentka poznają bliżej i dojdzie do wniosku, że warto jej zaufać, może zechce ponownie wyjawić jej swoje uczucia. Wówczas powinna przyznać się jedynie do swoich homoseksualnych zmagań, nie zaś czynić wyznanie osobistego zainteresowania przyjaciółką[4].

Zachęcam natomiast pacjentkę, by rozmawiała *ze mną* o swoich tęsknotach i fantazjach w celu ich zrozumienia i uzyskania w nie wglądu. Oczywiście to nie wydaje się jej nawet w połowie tak pociągające, jak podzielenie się uczuciami bezpośrednio z przyjaciółką. Rozmowa z nią przyniosłaby bowiem spełnienie dwóch jej głównych potrzeb: potrzeby bycia poznaną i potrzeby dowiedzenia się, czy tamta kobieta odczuwa to samo. Chociaż wydaje się, że takie wyznanie przyniosłoby jej ulgę, dokonałoby się to jedynie pozornie. Kobiety z **SSA** są bowiem kimś znacznie więcej niż tylko sumą swoich seksualnych uczuć i tęsknot. Zasługują (i potrzebują), by poznana i zauważona została cała ich osobowość, a nie tylko sfera chwilowego, seksualnego pragnienia.

Konfrontacja ze wstydem. Niemoralizująca postawa terapeuty, połączona z rzeczowym stylem prowadzenia rozmowy pomaga wielu kobietom przezwyciężyć wstyd i poczucie winy, które często towarzyszą homoseksualnym skłonnościom. Niektóre kobiety odczuwają jedynie zwykłe zakłopotanie na myśl o omawianiu tak osobistych spraw, jak fantazje lub zachowania seksualne, inne natomiast są tak bardzo sobą zawstydzone i rozczarowane, że ledwie mogą podjąć ten temat. Pewnego wieczoru, podczas terapii grupowej Suzette, kuląc się na krześle, próbowała mówić o swojej nowej przyjaźni i pojawiającym

[4] Zalecenia te nie są konieczne w relacji pacjentki z jej mentorką. W tym przypadku właściwsze jest jawne przetworzenie trudnych uczuć i myśli, jako że relacja ta z założenia nie ma charakteru pełnej wzajemności. Mentorka przybiera bardziej obiektywną rolę kogoś w rodzaju „starszej siostry" (*big sister)* lub „nauczycielki".

się w niej pragnieniu fizycznej bliskości. — Och, krępuję się o tym rozmawiać! — wykrztusiła.

Wyjaśniłam jej, że „krępujące" pragnienia wskazują często na pewne naturalne tęsknoty i potrzeby. Ważne, aby je sobie uświadomiła i zrozumiała. Zapewniłam ją, że kiedy słucham tego, co mówi, nie koncentruję się na kontekście seksualnym, ale na symbolicznym znaczeniu tych głębokich potrzeb i tęsknot.

Aby ją ośmielić, rozpoczęłam następnie szczerą dyskusję grupową na temat tego, co według każdej z uczestniczek kryje się za jej fantazjami seksualnymi.

— Powiedzmy, że miałabyś *świetny* seks z tą kobietą — zasugerowałam. Kiedy ubrałam w słowa to, nad czym Suzette istotnie rozmyślała, ale nie chciała otwarcie się do tego przyznać, ponieważ uważała to za „grzech", wtedy zarówno ona, jak i pozostałe kobiety w grupie wydały zbiorowe westchnienie ulgi. Odkryłam, że szczerość do bólu jest znacznie lepsza niż pruderyjne chodzenie dookoła tematu.

—Jak sądzisz, jakie twoje potrzeby zaspokoiłby *udany* seks? — spytałam. Suzette aż się cofnęła w obliczu tak bezpośredniego pytania, zdołała jedynie słabo się uśmiechnąć. Po tym jak wyjąkała kilka słów, a ja powiedziałam, że świetnie się spisała, zwróciłam się z tym pytaniem do całej grupy. Niektóre kobiety podczas rozmowy o tak intymnych sprawach czuły się równie skrępowane jak Suzette, kilka z nich zaczęło jednak z ochotą dzielić się swoimi spostrzeżeniami. Przyznały, że seks daje im poczucie głębokiej więzi. Czują się kochane i upragnione, lubią być dotykane i obejmowane. Przyznały też, że ponieważ są dorosłymi kobietami, po prostu chcą seksu i sprawia im on przyjemność.

Słysząc ich wypowiedzi, Suzette zdobyła się w końcu na przyznanie, że ona również pragnie tego poczucia bliskości. Odsłoniła też fragment swojej rodzinnej historii, który ukazywał deficyt zdrowego dotyku. Wywnioskowała, że wstyd otaczający jej seksualność wynika z seksualnego wykorzystania, które miało niegdyś miejsce w jej życiu. Aby w pełni zrozumieć swoje najgłębsze tęsknoty i pragnienia — takie

jak na przykład potrzeba więzi - oraz odnieść z tego korzyść, kobieta musi spotkać się ze swoim wstydem.

Zrozumieć zauroczenie. Nie tylko kobiety z **SSA** mają tendencje do snucia romantycznych wyobrażeń o życiu. Wielu z nas wierzy albo przynajmniej ma nadzieję, że istnieje gdzieś idealny dla nas partner, który swoją stałą miłością i dozgonnym oddaniem uśmierzy ból naszego niedoskonałego istnienia. Gdy spotkamy taką osobę, będziemy wreszcie scaleni, życie stanie się cudowne, seks wspaniały, a my będziemy żyć długo i szczęśliwie i nigdy już nie odczujemy pustki. Kultura zachodnia podsyca mit niosący przesłanie, że to idealne szczęście jest nie tylko osiągalne, ale że każdy bez wyjątku na nie zasługuje. Większość ludzi, po twardym zderzeniu z rzeczywistością, przyznaje, że próby budowania relacji w oparciu o ten mit są głupie, a nawet niebezpieczne.

Poza idealizowaniem intymności wiele moich pacjentek ma w sobie również wzorzec seksualizowania jej. Jak już wspomniałam, wraz z pojawieniem się w relacji ciepłych uczuć rodzą się fantazje seksualne, które bez reszty pochłaniają myśli kobiety. Uprzedmiotawia ona często drugą kobietę i pragnie być z nią raczej ze względu na to, co może od niej otrzymać, niż na to, kim ona jest. Bywa, że kobiety z **SSA** tak szybko przenoszą zakochanie na płaszczyznę seksualną, że ich relacja po prostu nie ma kiedy stać się najpierw zwykłą przyjaźnią. To zaś sprawia, że niektóre z nich nigdy nie mają platonicznych przyjaciółek. Nawet potencjalna przyjaźń od razu przekształca się w relację erotyczną[5].

Jednak każda kobieta potrzebuje zwyczajnych przyjaźni z kobietami. Możemy żyć bez partnera seksualnego, ale nie bez przyjaciół. Dlatego też zachęcam moje pacjentki, aby spojrzały z dystansem na odczuwane przez siebie zakochanie, sięgnęły w głąb swego serca oraz dokładnie przeanalizowały swoje uczucia i przekonania,

[5] O przezwyciężaniu homoseksualnych uczuć z perspektywy duchowej, zob.: Paulk (2003).

odpowiadając na następujące pytania: „Co tu się naprawdę dzieje? Czy moja nowa przyjaciółka rzeczywiście jest tą prawdziwą miłością, czy po prostu przypomina mi matkę, której nigdy nie miałam? Czy uważam, że jest ona jedyną osobą na świecie, która jest w stanie mnie pokochać? Za czym tęskni moje serce? Za przyjazną uwagą i sympatią, czy za seksem?".

Namawiam pacjentkę, by zobiektywizowała swoje zauroczenie przez uważne przyjrzenie się mu i podjęcie próby odkrycia jak najwięcej nieświadomych treści, niezależnie od ich seksualnego lub zaburzonego charakteru. Uspokajam ją, że nie będę osądzać jej myśli i uczuć. Proces ten traktuję raczej jak burzę mózgów i nie przedstawiam z początku mojej własnej analizy czy interpretacji. Od teraz chcę, aby to *ona* zadawała sobie ważne pytania i doszukiwała się związków, które *samodzielnie* jest w stanie odnaleźć. Następujące kwestie można omówić bezpośrednio lub potraktować jako pisemną pracę domową.

- Co przeżywałaś, zanim poznałaś daną kobietę?
- Nad czym pracowałaś na terapii, zanim ją spotkałaś?
- Jakie były twoje trzy główne potrzeby w tamtym czasie?[6]
  Co ci się podoba w tej kobiecie?
- Jaka była pierwsza rzecz, która cię do niej przyciągnęła?
- Czy ma ona jakieś wyjątkowe cechy?
- Co ta kobieta robi w życiu, jakie są jej zainteresowania, w co wierzy?
- Czy przypomina ci kogoś z przeszłości?
- W czym jesteś do niej podobna?
- Czym się od niej różnisz?
- Co czujesz, kiedy z nią przebywasz?

[6] Tuż przed spotkaniem swojej nowej przyjaciółki kobieta mogła zmagać się z ogromną samotnością lub przepracowywać głęboki żal z powodu zranień z przeszłości. Ważne, aby uznała swoje trudne, bolesne uczucia i swoją wrażliwość oraz oceniła, czy poprzez wchodzenie w romantyczną relację podświadomie nie próbuje uniknąć bólu lub doświadczyć ulgi.

- Co lubicie razem robić?
- Czy jest w niej coś, co budzi twój lęk?
- Czy jest w niej coś, czego nie lubisz?
- Czego pragniesz poza tą relacją?
- Jakie są twoje nadzieje i pragnienia w związku z nią?
- Jakie potrzeby relacyjne odezwały się w tobie, gdy ją spotkałaś?
- Czego spodziewałabyś się doświadczyć, gdyby spełniły się twoje seksualne fantazje?
- Czego się obawiasz w związku z wejściem w tę relację?
- Co by się stało, gdybyś zrezygnowała z tej znajomości?

Kiedy kobiety dają szczere odpowiedzi na powyższe pytania, wyłania się ich bogate, symboliczne znaczenie[7] Jedna z moich pacjentek, Katie, dostrzegła na spotkaniu biznesowym pewną intrygującą dla siebie kobietę. Zainteresowała się nią natychmiast, ponieważ czuła do niej silny pociąg emocjonalny. Nadarzyła się w końcu okazja, by ze sobą porozmawiały. Katie była jednak niemile rozczarowana, gdy nowo poznana kobieta oznajmiła jej, że przeprowadza się właśnie do innego stanu. Pomyślała wówczas: „Opuszcza mnie!". Kiedy wróciły na swoje miejsca i znów spojrzała w jej kierunku, pojawiły się u niej erotyczne fantazje. Katie ostatecznie uświadomiła sobie, że wyobrażenia te miały ją chronić przed wypieranym przez nią poczuciem opuszczenia[8].

[7] Przerwanie idealizacji stanowi niezwykle trudne zadanie dla kobiety, która nigdy nie doświadczyła spełnienia swojej potrzeby dotyku i fizycznej bliskości z drugą kobietą. Zmaga się ona z nieustanną ciekawością i potajemną nadzieją, że gdy sprawdzi - tylko sprawdzi - jak to jest, może się okaże, że fizyczna bliskość ***byłaby*** w stanie spełnić jej niezaspokojone potrzeby. Moim zadaniem jest okazać empatię w stosunku do jej głębokiego bólu i tęsknoty i jednocześnie nakłonić ją, aby spotkała się ze stratami relacyjnymi i brakami z przeszłości, które w zaburzony sposób wyraża przez potrzebę fizycznego zbliżenia. Muszę również afirmować jej pragnienie bycia dla kogoś kimś wyjątkowym, nawet jeśli jednocześnie konfrontuję ją z faktem, że fizyczna bliskość z kobietą nie stanowi rozwiązania wszystkich problemów.

[8] Elizabeth Moberly (1983) mówi o seksualizacji lub o pociągu do osób tej samej płci jako próbie odtworzenia pierwotnej więzi lub pragnieniu naprawczym: impulsie

Stopień wglądu w siebie, jaki uzyska kobieta, zależy od siły jej motywacji i umiejętności obiektywnego patrzenia na rzeczywistość. Stawianie pytań i szukanie na nie odpowiedzi może pomóc jej w opanowywaniu silnych emocji i w ich zrozumieniu. Będzie ona zwykle oscylować pomiędzy obiektywną analizą sytuacji, a gwałtownymi uczuciami i wprawiającym ją w bezradność stanem subiektywnej potrzeby.

> Zaprzyjaźniłam się z żoną kolegi mojego męża. Parę razy zjadłyśmy wspólnie lunch. Ucieszyłam się, gdy po raz kolejny zaprosiła mnie do siebie. Po pierwsze uważam za duży postęp to, że obecnie potrafię przyznać się przed sobą, że kobieta mi się podoba. A po drugie — nawet ważniejsze — wyraźnie dostrzegam, dlaczego tak się dzieje. Ona jest w tym miejscu swojego życia, w którym ja chciałabym być. Świadomość tego i szczerość wobec siebie pomaga mi pozostać wierną mojej osobistej podróży, zamiast bezrefleksyjnie żyć czyimś życiem. Pomaga mi to również pamiętać, bym nie pogrążała się w fantazjach o tej kobiecie.
>
> *Teresa*

Nie jestem zaskoczona, gdy wraz z rozwojem nowej znajomości rosną relacyjne potrzeby mojej pacjentki oraz jej pociąg ku drugiej kobiecie. Gdy te pozytywne uczucia osiągają swoje apogeum, często staje ona na skraju desperacji lub też wpada w lęk przed opuszczeniem, w poczucie, że umrze, jeśli nie będzie mogła stale przebywać z przyjaciółką. Nie trzeba dodawać, że może wówczas nie być w stanie regulować ani rozumieć wszystkich swoich wewnętrznych napięć

do „naprawienia dawnych deficytów, powstałych niegdyś w relacji rodzic-dziecko" (s. 6). Seksualizacja jednak jest w istocie wprowadzeniem seksu do relacji rodzicielskiej. Przyznając, że osoby heteroseksualne również wchodzą w relacje naprawcze, Moberly uważa, że jest to „niewłaściwe dla wszelkich relacji — jakkolwiek pod innymi względami dorosłych — których siłę napędową stanowi głównie próba zaspokojenia dziecięcej potrzeby więzi" (s. 20).

czy zorientować się w wewnętrznym zamęcie. Może zacząć częściej kontaktować się z przyjaciółką, aby kontrolować, czy wszystko jest w porządku i czy tamta nadal się z nią przyjaźni. Ten sprawdzający kontakt może być tak niepozorny jak krótka wiadomość e-mail, lub tak absorbujący, jak interakcja seksualna. Najmniejsze, podkreślam — *najmniejsze* poczucie więzi będzie przez nią odczuwane jako ulga. Kobieta może potrzebować w tej fazie dodatkowego, stabilizującego ją wsparcia.

Przygotowanie do autentycznej, nieero tycznej przyjaźni. Procesowi ugruntowywania nowej przyjaźni towarzyszą zwykle intensywne doznania emocjonalne, często muszę w tym momencie powiedzieć lub przypomnieć moim pacjentkom o pojęciu granic[9]. Niektóre z tych kobiet uważają ustanawianie granic za nieuczciwe. Może ono wyzwolić w nich głęboki lęk przed opuszczeniem lub samotnością albo ujawnić przekonanie, że *odmawianie* jest podłe. Gdy rozmawiamy o konieczności wyznaczania granic, posługuję się następującą listą kluczowych pytań, dotyczących procesu zawiązywania się zdrowej przyjaźni. Po omówieniu każdej z poniższych kwestii następuje sprawdzenie jej zgodności z rzeczywistością pod względem tego, co uważane jest za normatywne w zakresie angażowania się w zdrową przyjaźń i obecnych w niej granic.

- *Ile czasu spędzasz, rozmawiając z nią przez telefon ? Jak często kontaktujesz się z nią każdego dnia (telefonicznie, przez e-mail, komunikatory internetowe itd.)? Ile czasu dziennie spędzacie ze sobą? A w ciągu tygodnia?* Przyjaciele zwykle nie rozmawiają ze sobą każdego dnia, a nawet jeśli tak, nie robią tego trzy czy cztery razy na dzień. Niektórzy przyjaciele mogą rozmawiać ze sobą raz w tygodniu albo nawet raz w miesiącu. Poza tym życie zdrowej kobiety jest wypełnione, dlatego też nie będzie ona osiągalna

[9] Cloud ScTownsend (1992), Hemfelt, Minirth &c Meier (1989) oraz inne książki na temat współuzależnienia są niezwykle pomocne we wprowadzaniu pacjentek w ten temat.

o każdej porze dnia i nocy, za każdym razem gdy zadzwoni jej przyjaciółka. Nie siedzi w domu, czekając z nadzieją, że odezwie się sygnał telefonu.

- ***Kto inicjuje kontakt?*** Przyjaźnie są wzajemne. Przyjaciele dzwonią do siebie naprzemiennie. Jeśli dzisiaj zadzwoniłaś do przyjaciółki, następnym razem powinnaś poczekać na jej inicjatywę. Czekając, pozwalasz jej ustalić tempo rozwoju przyjaźni najbardziej dla niej odpowiednie. Jeśli jednak to ona inicjuje wiele kontaktów każdego dnia, być może należałoby ustalić granicę.
- ***Jakiego rodzaju rzeczy robicie razem ? Spotykacie się tylko u siebie, czy również w miejscach publicznych? O jakich porach dnia?*** Przyjaciele dobrze się czują, gdy spotykają się na obiedzie w restauracji lub wspólnie angażują się w różnego rodzaju zajęcia. Nie wymagają od siebie nawzajem, aby większość czasu spędzać na intymnych rozmowach do późnej nocy.
- ***Jakiego rodzaju rzeczy mówisz jej o sobie? Czym ona dzieli się z tobą?*** Przyjaźnie potrzebują czasu na to, aby się rozwinąć. Na początku znajomości nowo poznani przyjaciele mówią o faktach ze swojego życia bardziej ogólnie, stopniowo otwierają się i dzielą ze sobą bardziej osobistymi informacjami. Rzadko kiedy jednak mówią o swoich najmroczniejszych sekretach w pierwszym tygodniu znajomości.
- ***Co czujesz, myśląc o swojej przyjaciółce lub czekając na spotkanie z nią?*** To normalne, że czujemy się podekscytowani na myśl o spotkaniu z osobą, którą szczerze lubimy. Dobrze jest, kiedy odkrywamy, że zainteresowanie poznaniem drugiej osoby jest wzajemne. Poza tym budowanie przyjaźni powinno sprawiać radość, przyjemność i dawać satysfakcję — w innym przypadku niewielu ludzi zostałoby przyjaciółmi. Jednak w przyjaźni nie ma zwykle wysokiego poziomu dramatyzmu i intrygi.
- ***Czy przyjaźń nie rozwija się za szybko ani za wolno? A jeśli tak — dlaczego tak jest?*** Jeśli twoja nowa przyjaciółka w pierwszym miesiącu znajomości zakłada, że będzie to przyjaźń na całe życie,

relacja prawdopodobnie rozwija się zbyt szybko. Jak wyjaśniają Shirley Cox i Doris Dant (1999), „autentyczne przyjaźnie kształtują się i pogłębiają z czasem, poprzez dzielenie wspólnych zainteresowań i doświadczeń. Im bardziej otwieramy się przed naszym przyjacielem, tym większą satysfakcję daje relacja. Budowanie przyjaźni wymaga cierpliwości i gotowości do inwestowania w nią" (s. 2).

- *Czy regularnie omawiasz lub oceniasz swoją relację?* W książce pt. *The Four Loves* Clive Staples Lewis (1960) przeciwstawia sobie dwa rodzaje miłości: eros (miłość romantyczną) i platoniczną (przyjaźń). Mówi, że „Kochankowie zawsze rozmawiają o swojej miłości, przyjaciele bardzo rzadko o swojej przyjaźni[10]" (s. 91). Przyjaciele nie czują potrzeby ciągłego omawiania swojej relacji. Po prostu pozwalają się jej rozwijać i stawać taką, jakakolwiek w naturalny sposób się stanie. Nie ma jakiejś konkretnej definicji przyjaźni. Kobieta może mieć jedną przyjaciółkę w klubie zdrowia, z drugą widywać się na studium biblijnym, z trzecią pracować, a z czwartą dzielić się swoimi najgłębszymi spostrzeżeniami i przeżyciami.
- *Czy poza tą przyjaźnią masz także inne znajomości? Czy uczestniczysz w zwykłych spotkaniach towarzyskich?* Jeśli przyjaźń zamyka kobietę na możliwość posiadania *wielu innych* przyjaciół i zabiera jej czas dla rodziny, męża lub dzieci, oznacza to, że stała się wyłączna. Jak wyjaśnia Lewis (1993) w rozdziale piątym, prawdziwa przyjaźń otwiera drzwi dla innych ludzi, zamiast je zamykać.
- *Czy jedna drugiej (lub jedna drugiej nawzajem) daje małe prezenty, wysyła kartki lub regularnie wyświadcza jej przysługi?* Przyjaciele mogą dawać sobie niewielkie prezenty poza urodzinami i Gwiazdką, dotyczy to jednak jakichś szczególnych momentów. Kartki zwykle wysyła się na urodziny lub z innej wyjątkowej okazji. Niektórzy przyjaciele w ogóle nie wymieniają

[10] Przekład M. Wańkowiczowa, *Cztery miłości, Warszawa*. 1993, s. 80.

się kartkami czy prezentami. Z pewnością pomagają tej drugiej stronie, jeśli tamta znajdzie się w trudnym położeniu, zwykle jednak nie są zaangażowani w każdy problem swojego przyjaciela. Obie strony mają prawdopodobnie również innych przyjaciół, na których mogą polegać.

- *Czy wywiązujesz się ze swoich codziennych obowiązków?* Przyjaźń zazwyczaj nie udaremnia ani nie zakłóca wykonywania zwykłego planu zajęć i obowiązków, dostosowuje się natomiast do istotnych punktów życia. Serdeczni przyjaciele mogą cieszyć się ogromną bliskością, potrafią się jednak rozstać, kiedy nadchodzi czas pójścia do domu i powrotu do własnego życia.
- *Jak obecnie dbasz o siebie?* Przyjaźń nigdy nie zastępuje samodzielnego dbania i troszczenia się o siebie. Tak naprawdę tylko ty sama wiesz, czego najbardziej ci potrzeba.
- *Czy okazujesz swoje uczucia w fizyczny sposób? Jeśli tak — jak je wyrażasz?* Przyjaciele mogą trzymać się za ręce lub przytulać, kiedy jedno z nich potrzebuje pocieszenia i wsparcia w trudnej chwili. Przyjaciele mogą również obejmować się na powitanie i pożegnanie. Czułe gesty, takie jak dotknięcie czyjejś ręki lub ramienia, są czymś normalnym i powszechnym. Przyjaciele mogą również czasem robić sobie leczniczy masaż stóp lub karku, ale zazwyczaj nie toną w swoich ramionach.

Radzenie sobie z pojawiającymi się uczuciami seksualnymi. Kiedy pacjentka zaczyna odczuwać seksualny pociąg do kobiety, z którą się przyjaźni, może zupełnie się załamać. Podejmuję wówczas bardzo przemyślaną i ostrożną interwencję. Obdarzam pacjentkę bezwarunkową akceptacją i próbuję wyobrazić sobie, co może przeżywać. Jej uczucia mogą być mieszane. Nie prawię jej kazań (chyba, że prosi mnie o rozmowę na temat moralności według Biblii) ani też nie okazuję rozczarowania nią. Zachęcam ją do przyjrzenia się zaistniałej sytuacji i uspokajam, mówiąc, że w dalszym ciągu może rosnąć i się rozwijać. Nie chcę, aby utknęła w powszechnym, niszczącym ją przekonaniu, że wszystko jest stracone lub że nigdy się nie zmieni.

Jeśli w tym lub w jakimkolwiek innym momencie swojego procesu dorastania kobieta zdecyduje się pozostać w relacji homoseksualnej lub zintegrować w sobie lesbijską tożsamość i uznać ją za optymalny dla niej dar od Boga, zapewniam ją o swoim niezmiennym zaangażowaniu w jej osobistą podróż dopóty, dopóki będzie chciała, bym jej towarzyszyła. Chociaż nie afirmuję jej homoseksualizmu jako cechy wrodzonej czy błogosławieństwa Bożego, respektuję tę decyzję. Moim głównym celem jest poszanowanie autonomii kobiety i wspieranie siły jej ego, aby w obliczu nowych okoliczności, spostrzeżeń lub pragnień miała możliwość dokonania innego wyboru. W miarę jak kontynuujemy terapię i pracę nad wewnętrznymi konfliktami i problemami pacjentki, obdarzam ją takim samym poziomem emocjonalnego wsparcia jak dotychczas. Terapii kobiety z **SSA** nigdy nie powinno się kończyć tylko ze względu na to, że zmieniła ona pierwotny cel leczenia. Można ją zakończyć dopiero wtedy, gdy cel terapeutyczny pacjentki został osiągnięty lub kiedy jest ona przekonana, że zakończenie terapii leży w jej najlepszym interesie. Tak długo, jak jesteśmy zaangażowane w proces terapeutyczny, nic nie zwalnia mnie z podjętych zobowiązań.

> Wierzcie lub nie, Bóg w swojej łasce skorzystał z mojej homoseksualnej relacji. Dzięki niej pootwierało się we mnie wiele spraw, które mogłam potem przepracować z moją terapeutką.Znacznie lepiej poznałam siebie. Zaczęłam próbować nowych rzeczy, zamiast po prostu powtarzać wzorzec z mojej przeszłości.
>
> ***Joyce***

DECYZJA O ZAKOŃCZENIU RELACJ I HOMOSEKSUALNEJ: „CZY MOŻEMY ZOSTAĆ PRZYJACIÓŁKAMI?"

Większość moich pacjentek jest o wiele bardziej zainteresowanych przekształceniem swojej homoseksualnej relacji w nieerotyczną, nieuzależniającą ***przyjaźń***, niż definitywnym jej zakończeniem. Niektórzy psychoterapeuci i psychologowie, jak również inne, niezwiązane ze

środowiskiem terapeutycznym osoby, które pomagają kobietom będącym w konflikcie ze swoimi skłonnościami homoseksualnymi, wątpią, żeby relację niegdyś emocjonalnie uzależniającą kiedykolwiek można było przekształcić w zdrową przyjaźń. Ale nawet jeśli to prawda, należy szanować pacjentkę i pozwolić jej samodzielnie wyciągnąć ten wniosek.

> Gdy po raz pierwszy spotkałam się z moją terapeutką, zapytała mnie, czego oczekuję od terapii. Odparłam: „Pragnę zakończyć homoseksualny charakter mojej relacji z przyjaciółką, chcę jednak, byśmy pozostały przyjaciółkami i współlokatorkami". Terapeutka powiedziała do mnie: „W porządku, zobaczymy, co da się zrobić". Gdyby jej słowa brzmiały: „Nie, to jest niemożliwe", wyszłabym z gabinetu i nigdy już nie wróciła.
>
> ***Nicole***

Ponieważ znaczna część kobiecego poczucia swojego Ja i własnej wartości wynika z udanych relacji z innymi, to ryzykowanie zakończenia relacji naraża na szwank prawdziwą tożsamość kobiety. Dlatego też należy jej jasno powiedzieć, że nie istnieje taki imperatyw, który ***nakazywałby*** nam — jako kobietom — zachowywać ***ze wszystkimi*** wyłącznie zdrowe relacje. Z niektórymi ludźmi nam się to udaje, z innymi — nie. Mamy swoje ograniczenia. Jeśli nie potrafimy zbudować z kimś do końca zdrowej więzi, jesteśmy odpowiedzialne za postawienie granic koniecznych do utrzymania jak największego zdrowia w tej relacji — dla dobra wszystkich, których to dotyczy.

Z drugiej strony wiele pacjentek bardzo pragnie zakończyć swoje relacje homoseksualne i zrobi wszystko, co jest konieczne do zmiany. Towarzyszyłam wystarczająco wielu kobietom, aby przekonać się, że znacząca i trwała zmiana wymaga ogromnej ilości czasu, nakładów energii i długoterminowej pracy; głębokie problemy rzadko kiedy da się rozwiązać po prostu poprzez zakończenie homoseksualnej relacji. Nie chcę wzmacniać źle ulokowanej energii kobiety przez proponowanie jej „gotowych rozwiązań problemu", czyli namawianie

jej do natychmiastowego zakończenia związku i być może pozbawienia się tym samym jedynej bliskiej osoby lub wsparcia. To prawda, że niektóre kobiety są gotowe bardziej niż inne do zakończenia lub przekształcenia niezdrowego związku. Jednak większości z nich proces ten zajmie bardzo dużo czasu, będzie wymagał refleksji oraz zintegrowania w sobie nowych przekonań i wzorców zachowań.

W dalszej części tego rozdziału omawiam, jak przygotować się do stawiania granic i dokonywania modyfikacji w relacjach, które większość kobiet będzie musiała podjąć, chcąc wyjść z homoseksualnego związku lub go przedefiniować. Proces ten nie przebiega linearnie, ale postępuje w miarę zajmowania się przez kobietę poniższymi kwestiami, do których będzie ona cyklicznie powracać.

Wzmacnianie systemu wsparcia. Jeśli obecna relacja homoseksualna rzeczywiście jest ***jedynym*** bliskim związkiem w życiu kobiety, stopniowa separacja od przyjaciółki powinna nastąpić dopiero po uzyskaniu przez nią emocjonalnej stabilności oraz przy nieodzownej trosce o wewnętrzny rozwój i uczenie się budowania autentycznych więzi z ludźmi[11]. Nawet jeśli kobieta jest emocjonalnie uzależniona od przyjaciółki lub zaangażowana seksualnie, związek ten nadal może zapewniać jej elementy szczerej przyjaźni, zaspokajać potrzebę towarzystwa, przynależności, a nawet poczucia rodziny — co jest bardzo ważne i wartościowe, jak przedstawiłam w rozdziale piątym. Podjęcie decyzji o przekształceniu emocjonalnie uzależniającej relacji może być równie trudne jak nieoczekiwany rozpad związku i tak bolesne jak rozwód.

Kobiecie z **SSA** zwykle niełatwo jest znaleźć odpowiednie wsparcie. Może jej to zająć sporo czasu i wymagać ogromnego, świadomego wysiłku. Terapeuta z kolei musi ustalić, czy pacjentka może liczyć

[11] Badania wykazały, że w przeciwieństwie do zamężnych kobiet heteroseksualnych, które nie utrzymują przyjaznych stosunków ze swoimi byłymi partnerami, wśród kobiet z **SSA** powszechne jest przyjaźnienie się z byłą kochanką i utrzymywanie tej relacji, nawet przy jednoczesnym poważnym zaangażowaniu w relację z inną kobietą (Solomon, Rothblum Sc Balsam, 2004, s. 282).

na pomoc i pełne empatii zrozumienie ze strony przyjaciół, mentorów, członków rodziny, grupy wsparcia, pastora lub współmałżonka (może ona potrzebować wsparcia ze wszystkich tych źródeł), czy potrzebna jest interwencja za pomocą środków psychotropowych, jeżeli jest to zalecane przez lekarza, oraz czy kobieta nie powinna też regularnie uczęszczać na mityngi **AA**, jeśli zmaga się z uzależnieniem od alkoholu lub narkotyków

Oznajmienie decyzji przyjaciółce. Kiedy pacjentka mówi swojej partnerce: „Myślę, że musimy zmienić naszą relację", lub: „Chcę spędzać z tobą mniej czasu", może ona zareagować na te druzgocące słowa na kilka sposobów: gniewem, sprzeciwem lub agresją; może też od razu zaakceptować tę wiadomość z jednoczesnym poczuciem ulgi; poczuć się głęboko zawstydzona i bezwartościowa albo doświadczyć destabilizującego poczucia opuszczenia i braku bezpieczeństwa. Wewnętrzna reakcja pacjentki na swoje własne słowa może być podobna, mimo że to ona zdecydowała się przekazać złą wiadomość. Dlatego też rozmawiam z nią o wszystkich możliwych reakcjach dużo wcześniej, by przygotować ją na każdą ewentualność.

Kiedy zapada decyzja, obie kobiety mogą zareagować lękiem w obliczu nieuchronnie zbliżającej się straty i separacji, a sama relacja staje się często jeszcze bardziej zawikłana, zależna i seksualna niż do tej pory. Ostatecznie jednak, aby proces ten posunął się do przodu w sposób opisany w zamieszczonych poniżej punktach, ***obie*** kobiety będą musiały postawić sobie za cel ugruntowanie nieerotycznej, nieuzależniającej relacji. Jeśli przyjaciółka mojej pacjentki ***nie chce*** przedefiniować lub zakończyć związku, trzeba rozważyć, w jaki sposób dostosować tę sytuację do procesu, jaki przechodzi pacjentka. Będzie ona musiała wtedy odważnie i na własną rękę ustanowić nowe granice i ich przestrzegać.

Stopniowe odchodzenie od siebie. Niektóre kobiety potrafią podjąć decyzję o natychmiastowym zaprzestaniu wszelkiej seksualnej aktywności lub o wyprowadzeniu się od swojej partnerki w ciągu zaledwie kilku tygodni, kobieta jednak nie może uciekać w ten

sposób od siebie i swoich uczuć. Zmiana zachowania lub miejsca zamieszkania niekoniecznie świadczy o głębokiej, osobistej czy relacyjnej przemianie. Większość kobiet musi zbliżać się do myśli o separacji powoli i stopniowo.

> Nigdy nie mogłabym zrobić tego jednym cięciem. To wymagało czasu. Kiedy żyjesz z kimś pod jednym dachem przez tyle lat i przyzwyczajona jesteś do codziennych rozmów i przebywania z nim, to musi być proces.
>
> ***Sarah***

Separacja przebiega zwykle w kilku fazach i zajmuje kobietom różną ilość czasu. Rzadko kiedy dokonuje się łatwo i bezboleśnie. Ogólnie jednak obie kobiety będą musiały rozdzielić się w następujących kwestiach:

1. spędzany wspólnie czas (tj. fizyczna i emocjonalna bliskość) 12,
2. łóżka i sypialnia,
3. szafy i ubrania,
4. powiązania finansowe i wspólne mienie,
5. mieszkanie lub przestrzeń życiowa,
6. opieka nad dzieckiem (jeśli obie kobiety miały prawa i obowiązki rodzicielskie),
7. praca (jeżeli pracują razem) lub kościół,
8. towarzystwo (jeżeli mają wspólnych przyjaciół).

Ostatecznie kobieta będzie musiała zbudować własną, osobistą przestrzeń oraz tożsamość niezależną od swojej partnerki. Jest to ogromne przedsięwzięcie. Nie należy zakładać, że każda kobieta sprosta temu trudnemu zadaniu. W jego konsekwencji może pojawić się ogromny lęk separacyjny (Kaufman, Harrison i Hyde, 1984) czy nawet lęk przed unicestwieniem. Ponadto większość tych kobiet

[12] Phyllis Kaufman, Elizabeth Harrison i Mary Lou Hyde (1984) sugerują, że kobiety pragnące nabrać zdrowego dystansu do swoich relacji powinny powiększyć swoją przestrzeń terytorialną, czasową, finansową, poznawczą, emocjonalną i społeczną (s. 532).

będzie musiała poradzić sobie z nieustanną potrzebą dotyku i czułości, kiedy już w ich relacji zostanie postawiona granica dotycząca fizycznej bliskości. Jednak poprzez dokonanie tej bolesnej separacji i stawienie czoła swoim negatywnym przekonaniom i obawom, co omówię poniżej, kobieta nie tylko nabiera dystansu do wzorców emocjonalnego uwikłania, ale również zdrowieje z dawnych urazów i zyskuje poczucie swojego wyjątkowego Ja, przez co buduje podstawę dla swoich przyszłych relacji i doświadczania bliskości[13]. Podróż ta jest bolesna, lecz może odmienić całe życie kobiety.

Opór wobec wzorców seksualizacji i uwodzenia. Jeśli pacjentka chce zrozumieć znaczenie swojego zauroczenia drugą kobietą i emocjonalnego uzależnienia, musi też odkryć symbolikę, kryjącą się za każdym jej seksualnym lub uwodzicielskim ***zachowaniem,*** zwłaszcza jeśli pragnie ustanowić granicę w istniejącej relacji. Przykładowo, pewna kobieta uświadomiła sobie, że seksualizuje relację mentorską, w której to ona jest mentorem, z powodu kilku ukrytych dynamik. Odkryła mianowicie, że seksualne odreagowanie uwalniają od wewnętrznego przymusu doskonałości. A gdyby próba uwiedzenia przyjaciółki się powiodła, mogłaby uznać się za „gwiazdę". Poprzez wzorzec uwodzenia nieświadomie pragnęła zaspokoić swoją potrzebę afirmacji ***i jednocześnie*** uwolnić się od ciągłego nacisku na właściwe zachowanie.

Ilekroć kobiety poszukują w zachowaniach seksualnych natychmiastowej ulgi od bólu, niweczą w sobie głęboką zmianę i uzdrowienie. Oto dlaczego niektóre z nich ***będą musiały*** ustanowić okres abstynencji. Muszą przestać znieczulać się poprzez fizyczny ***lub*** emocjonalny kontakt i odnaleźć w sobie odwagę do spotkania ze swoimi stratami i wewnętrznym zamętem. Odczuwam smutek na myśl o wszystkich tych kobietach, które nakłaniano do blokowania w sobie homoseksualnych bodźców czy pragnień, przy czym nie

[13] Jeśli kobieta tkwiła we wzorcu uzależnienia i seksualizacji, może wchodzić w wiele jeszcze raniących ją związków, zanim ów wzorzec uzależnienia znacząco się zmieni.

zachęcano ich do poznania znaczenia swoich głębszych potrzeb lub wewnętrznych dynamik.

Fantazje i zachowania seksualne mogą stanowić również formę obronnego zrywania więzi, czyli unikania platonicznej lub nieco matczynej intymności w swojej najczystszej postaci (Moberly, 1983). Kobieta może sądzić, że prawdziwa intymność lub bliskość emocjonalna wiąże się z bólem, a więc należy jej unikać. Zamiast cieszyć się zwykłą i niewinną znajomością, seksualizuje ją i w ten sposób prawdopodobnie niszczy okazję do tego, by pozostała ona „tylko przyjaźnią". Wiele kobiet musi również przedefiniować przymus seksualnego dotyku oraz zrozumieć jego rzeczywiste znaczenie: uzasadnioną potrzebę doświadczania uspokajającego, kojącego dotyku i przytulenia.

Moje pacjentki — nie zawsze, lecz często — uważają, że zaprzestanie samego seksualnego kontaktu w relacji homoseksualnej nie sprawia im zbytniego problemu. Wyrzeczenie się jednak przytulania, obejmowania i fizycznej bliskości jest dla nich niezwykle trudne.

POTRZEBA DOTYKU

Nie trzeba wspominać, że dotyk sam w sobie jest podstawową i uzasadnioną potrzebą moich pacjentek[14]. Pierwotna więź kształtuje się na podstawie dotyku. Dotyk działa zarazem afirmująco, uspokajająco, regulująco i pocieszająco. Jest niezbędny w ludzkiej egzystencji, często pomija się jednak jego kształtujący osobowość wpływ i stabilizujące działanie lub nie docenia jego siły. Moje pacjentki noszą w sobie nieskończony głód pełnego miłości i czułości, kojącego dotyku. Kiedy już doświadczą jego ogromnej, afirmującej mocy w homoseksualnym

[14] Możliwe, że niektóre kobiety - nawet jako małe dzieci - rzadko doświadczały dotyku. Badania wykazały, że „kobiecy rozwój psychoseksualny ulega większemu osłabieniu w stosunku do rozwoju męskiego, jeśli dziewczynce brakuje fizycznego okazywania uczuć przez rodziców" (Prescott, LaFortune, Levy & Wallace, 1980, s. 169). Innym kobietom, które doświadczyły z pozoru w dostatecznej mierze fizycznego okazywania uczuć, nadal brakuje uwewnętrznionego poczucia dotyku i więzi emocjonalnej.

związku[15], wydaje się niedorzecznością lub absurdem, aby same miały pozbawić się okazji do tego, by go doświadczać. Dokładne rozpatrzenie okazywania sobie fizycznej czułości oraz płynących z niego korzyści w danej relacji jest jednym z najtrudniejszych zadań, jakie kobieta musi podjąć w próbie przedefiniowania swojej przyjaźni.

> Były chwile, w których moje ciało niemal wyło z tęsknoty za delikatnym dotykiem — nie dotykiem seksualnym, ale po prostu czułym, fizycznym kontaktem [...] Czasami na kilka dni powstrzymywałam się od zachowań seksualnych, ale za każdym razem do nich wracałam. Gdy próbowałam odejść od mojej partnerki, zdarzało się, że przez wiele dni nie doświadczałam nawet odrobiny ludzkiego kontaktu — choćby tylko podania ręki. Odczuwałam nieustanną, fizyczną potrzebę dotyku.
>
> ***Lydia*** (Eldridge, 1994, s. 175)

Kiedy kobieta zaczyna stawiać granice w okazywaniu fizycznej czułości swojej partnerce, powinna też poszerzyć wiedzę o różnych rodzajach ***dostępnego*** dla niej dotyku, zamiast skupiać się na dotyku, którego „nie wolno" jej zaznawać. Może pójść na masaż, przygarnąć zwierzę, zacząć brać lekcje tańca, zaprzyjaźnić się z dziećmi lub z osobami starszymi. Może wyjawić swoją potrzebę dotyku mentorce i poprosić ją, aby uwzględniła terapeutyczny dotyk w ramach ich wspólnej pracy. Przyjaciele i mentorzy mogą odegrać w tym obszarze ważną rolę, pod warunkiem że kobieta poprosi ich o dotyk lub da im na niego pozwolenie. Długi uścisk dłoni, poklepanie po plecach, uściski na przywitanie i pożegnanie, uspokajające gesty — takie jak: dotknięcie ramienia lub ręki podczas rozmowy, całus w policzek,

[15] Joyce McDougall (1980) podaje, że niektóre kobiety używały dotyku w celu zintegrowania się ze swoim ciałem. „Nie szczędziły swoim partnerkom pieszczot, uważnego poznawania ich ciał, wszelkiej czułości i miłości, której nieświadomie pragnęły dla siebie — a jednocześnie uważały, że same są brzydkie i nieproporcjonalne, słabe pod względem fizycznym lub chore" (s. 112).

masaż stóp, czesanie włosów, wycieranie łez, przytulanie podczas płaczu, nakładanie rąk podczas modlitwy, masaż karku — wszystko to są przykłady niezwykle istotnego, zdrowego dotyku, który może kobiecie w zupełności wystarczyć, jeśli będzie ona otwarta na jego przyjęcie. Niemniej większość tych możliwości wypada raczej blado na tle elektryzującego dotyku, którego doświadczyła w przeszłości w relacji homoseksualnej. Przeorganizowanie własnych potrzeb i nauczenie się nowego znaczenia dotyku zajmie jej sporo czasu.

WYCHODZENIE Z EMOCJONALNEGO UWIKŁANIA

Kiedy dwie kobiety definitywnie rezygnują z wszelkich seksualnych zachowań, mogą dojść do usypiającego czujność wniosku, że ich relacja jest już właściwa. Zwykle jednak postawiły one dopiero pierwszy krok na drodze do jej uzdrowienia.

Zmiana wewnętrznych przekonań. Oto kilka fałszywych przekonań, które utrzymują kobietę w emocjonalnej zależności i uniemożliwiają jej odkrycie własnego, wewnętrznego domu i „zamieszkanie w nim": „Bez niej jestem nikim. To jedyna osoba, która mnie zna i akceptuje. Tutaj jestem u siebie. Tylko z nią mogę czuć się bezpiecznie. Umrę, jeśli stracę tę więź. Przez resztę życia będę samotna, a nie zniosę życia w samotności".

Przekonania te warunkują tożsamość wielu kobiet lub ich sposób nawiązywania relacji. Kiedy kobieta zaczyna się im przeciwstawiać poprzez stworzenie dystansu w relacji lub separację, w naturalny sposób zwiększają się jej lęki i obawy. Jeśli z powodu rosnącego lęku separacyjnego pacjentka odczuwa potrzebę kontaktu z przyjaciółką, zachęcam ją, aby rozpoznała te bojaźliwe, wewnętrzne głosy i zapanowała nad nimi, ale też wprost je skonfrontowała przez odniesienie się do obiektywnej prawdy w konkretnej sytuacji: „Tak, rzeczywiście mi jej brakuje, ale ***nie*** — ona nie zaspokoi każdej mojej potrzeby. Jeśli nawet zadzwonię do niej właśnie teraz, to i tak nie rozwiążę wszystkich swoich problemów. Czuję się samotna i przygnębiona z powodu pewnej sprawy związanej z moim szefem. Muszę się z tym zmierzyć. Telefon do przyjaciółki oznaczałby ucieczkę i unikanie tego,

co dla mnie najlepsze. Powrót do wzorca zależności i oczekiwanie, aby poprawić sobie humor, byłyby niezdrowe. Takie działanie nie przybliży mnie do celu, jakim jest budowanie własnego życia, polubienie siebie i otaczanie opieką. Za każdym razem, gdy podejmuję decyzję o powrocie do zależności, zaniedbuję swoją wewnętrzną małą dziewczynkę".

Rozeznanie, kto co czuje. Jeśli kobiecie brak wyraźnej świadomości własnego Ja, a tym samym mocnych granic ego, może się mimowolnie zlewać emocjonalnie z innymi kobietami. Na przykład, może wierzyć, że ból drugiej kobiety ***jest*** jej bólem. Niestety, w takiej fuzji kobiety nie widzą ani nie poznają się nawzajem. Obie natomiast są „pochłaniane" lub nadużywane przez inną osobę czy ego (Jordan, Surrey &c Kapłan, 1991, s. 29). Nie jest to prawdziwa bliskość, choć kobiecie, która żyje w skrajnym poczuciu pustki, może się tak wydawać.

Czeka ją wiele pracy nad obiektywnym oddzielaniem swoich stanów emocjonalnych od tych, jakie odczuwa jej partnerka. Pomocne może być w tym procesie powtarzanie ćwiczeń opisanych w rozdziale dziewiątym, służących identyfikacji własnych uczuć. Kobieta może też próbować wyobrażać sobie, co w danej chwili odczuwa jej przyjaciółka przez zestawienie tych wyobrażeń ze swoimi uczuciami i reakcjami. Ostatecznym celem jest rozwinięcie przez nią własnego, niezależnego odczuwania w połączeniu z empatią, czyli ***świadomością przeżywania cudzych*** emocji przy ***jednoczesnej świadomości własnych,*** które mogą być inne.

Odróżnienie się. Wcześniejszym celem terapeutycznym była pomoc kobiecie w określeniu przez nią własnych, wyjątkowych cech, zainteresowań i gustów. Głównym zadaniem następnej fazy jest wspieranie jej w odkrywaniu różnic lub właściwych jej, odróżniających ją od przyjaciółki przymiotów — wbrew starym wzorcom wyszukiwania podobieństw i jednakowości. Aczkolwiek, jak zauważyła Margaret Nichols (1988a), dążenie do indywidualizmu i odróżnienia się w emocjonalnie uzależniającej relacji może wywołać w kobiecie lęk przed opuszczeniem oraz realnie odczuwaną ***utratą*** tożsamości, jeśli w innej kobiecie szukała poczucia bezpieczeństwa i potwierdzenia

dla swojego istnienia (s. 399), Pacjentka potrzebuje nieustannego wsparcia w procesie uzyskiwania wewnętrznej stabilizacji i autonomii oraz w przeżywaniu głębokich, wiążących się z nim emocji. Kiedy poczuje i uświadomi sobie własną odrębność i wyjątkowość, musi zacząć działać według niej, aby ją wzmacniać. Może, na przykład, z ***własnej inicjatywy*** zaoferować wsparcie innej kobiecie. Terapeuta powinien utwierdzać ją w świadomości własnych uczuć, pragnień i osobistej odpowiedzialności za nie wobec tych samych rzeczywistości w drugiej kobiecie.

Ograniczanie kontaktu i niekończących się dyskusji na temat procesu separacji. Wiele kobiet jest tak zaabsorbowanych procesem przemiany relacji, że staje się on głównym przedmiotem ich związku. Mogą spędzać wiele czasu na omawianiu z partnerką zmian, jakie zachodzą między nimi, ustalonych przez nie celów terapii oraz na dzieleniu się ze sobą każdym nowym spostrzeżeniem, a także szczegółowym przebiegiem spotkań terapeutycznych. Jest to przeniesienie wzorca emocjonalnego uwikłania. Prawdopodobnie do tej pory kobiety analizowały swoją relację przede wszystkim pod względem pojawiającej się w niej zazdrości, braku bezpieczeństwa lub niezaspokojonych potrzeb (i jednocześnie mogą robić to nadal); teraz dyskutują o emocjach, jakie wywołuje w nich obecna sytuacja, o swoich zwycięstwach i wnioskach z terapii.

Sondra Smalley (1987) sugeruje, że ludzie z wzorcem współuzależnienia mają zwyczaj prowadzenia ze sobą „niekończących się rozmów". Służą one głównie „obronie i tłumaczeniu swojego stanowiska", aby dogłębnie zrozumiały je inne osoby (s. 134). Wiele moich pacjentek nade wszystko pragnie, aby świat w pełni je zrozumiał i poznał. Gdy jednak zaczynają wyjaśniać drugiej kobiecie, kim są, ponownie wpadają w zależność. Ograniczenie tego typu rozmów może wielu kobietom z początku wydawać się niesłuszne. Mogą mieć wrażenie, że opuszczają swoją przyjaciółkę. Należy delikatnie im przypomnieć, że ***przyjaciele*** zwykle nie spędzają czasu na dogłębnej analizie swojej relacji; po prostu ***są*** i cieszą się ze wspólnego wykonywania różnych czynności lub dzielenia zainteresowań.

Rezygnacja z opiekowania się. Przymus opiekowania się należy do pozornie nieszkodliwych, ale wymagających zmiany wzorców uzależnienia emocjonalnego. Uważam, że za ogromną siłą zachowań opiekuńczych i związanym z nimi stylem nawiązywania relacji kryje się lęk kobiety przed opuszczeniem. W głębi duszy pragnie ona, by ktoś się nią zaopiekował i stale jej towarzyszył. Prawdopodobnie zdystansowała się jednak do tej potrzeby lub ją wyparła, ale projektuje ją na swoją partnerkę. Jest przekonana, że nie potrafi ona bez niej przetrwać, staje się więc jej wybawicielką i ratowniczką i szuka nadarzających się okazji do ocalenia jej życia. Kiedy się nią zajmuje, pośrednio otacza opieką ową potrzebującą i samotną część siebie. Wielu kobietom, które chcą uzdrowienia swojego związku, ten wzorzec projektowanej identyfikacji nie pozwala dokonać upragnionego oddzielenia się. Poniżej przedstawiłam przykładowy dialog, który może pomóc w ustaleniu powodów tej trudności.

— Ustaliłyśmy granicę, aby nie zabrnąć za daleko — wyjaśnia moja pacjentka.

— Jednak ty ciągle ją przekraczasz? — pytam.

— Tak. Powiedziałyśmy sobie: „Nie róbmy tego". Ale potem dodałyśmy: „Nie róbmy tego od jutra, ale nie od dzisiaj".

— Rozumiem.

—Tylko, że ona płakała, czuła się zraniona — opowiada dalej moja pacjentka. — Jak mogłabym jej w takiej chwili nie przytulić i nie pocieszyć? Mam stać się kompletnie nieczuła?

Próbuję podążać za jej tokiem rozumowania. Pytam: — Chcesz powiedzieć, że nie ma sposobu, abyś jej odmówiła?

— Myślę, że nie potrafię odmówić jej potrzebie. Może potrafiłabym odmówić ***jej***, ale nie jej ***potrzebie.***

— Dlaczego nie mogłabyś odmówić jej potrzebie?

— Ponieważ jeśli nie będę spełniać jej potrzeb, będzie na mnie zła i mnie odepchnie, a ja zostanę sama.

— Co by się stało, gdybyś została sama? — drążę.

— Cierpiałabym — wyznaje.

— A co by się stało, gdybyś cierpiała? — dociekam.

- To nie jest dobre. Chcę wtedy umrzeć lub czuję, że zaraz umrę.

Po odsłonięciu tych głębokich uczuć możemy zacząć pracować nad lękiem przed opuszczeniem. W tej chwili skojarzenie przez pacjentkę tego lęku lub swoich podstawowych potrzeb z zachowaniami opiekuńczymi nie jest aż takie ważne, jednak znaczenie świadomości tego mechanizmu będzie rosło w miarę podejmowania przez nią prób porzucenia wzorca opiekowania się. Rozdział jedenasty dostarcza dalszych wskazówek, jak pomóc kobiecie uporać się z projekcją i przeniesieniem.

Rozpoznawanie i zaprzestanie podwójnych komunikatów. Na przykładzie zamieszczonego poniżej świadectwa rozważymy podwójny komunikat, który Rhonda i jej przyjaciółka wysyłały sobie nawzajem:

> Moja przyjaciółka i ja [Rhonda] doszłyśmy wreszcie do wniosku, że kończymy naszą znajomość. Poznałam ją przez internet i chociaż nigdy nie spotkałyśmy się naprawdę, obie mocno się od siebie uzależniłyśmy. Tego wieczoru —***po tym,*** jak ostatecznie się pożegnałyśmy — ona znów przysłała mi maila. Napisała, że ciągle myśli o spotkaniu ze mną i że się we mnie zakochała. Odpisałam jej, że nie powinnyśmy już ze sobą rozmawiać. Odpowiedziała jeszcze tego samego wieczoru i spytała, czy nie zalogowałabym się na chat. Odmailowałam jej i napisałam: „nie". Napisała znowu: „Proszę". Odpisałam: „Nie". Zadzwoniła [...]. Odmówiłam rozmawiania o naszej relacji. Rano zadzwoniła jeszcze raz, stwierdzając, że nie może sobie darować, że była taka głupia i prosiła mnie, bym zechciała dać jej jeszcze jedną szansę.

W przytoczonym powyżej opisie sytuacji przyjaciółka Rhondy nie manipulowała nią świadomie, pragnęła jedynie zasygnalizować swój paniczny lęk w związku z utratą relacji. Jednak nieustające próby ponownego nawiązania kontaktu niewątpliwie były manipulacją i z całą pewnością miały na celu odzyskanie Rhondy. Może

się wydawać, że Rhonda pozostawała wobec tego niewzruszona, w rzeczywistości jednak w pełni uczestniczyła w tym „przeciąganiu liny", zainicjowanym przez przyjaciółkę. Gdyby naprawdę chciała się pożegnać, nie odpowiadałaby już na kolejne wiadomości. Odpisując na nie, w gruncie rzeczy złamała daną sobie obietnicę, że już nigdy się nie odezwie. Wysyłała przyjaciółce subtelny komunikat, że „nadal jest z nią w kontakcie". Niekończące się dyskusje lub unikanie stanowczego powiedzenia „tak" albo „nie" osłabiają granice kobiety i jej poczucie efektywności, że nie wspomę już o tym, że podsycają dramatyzm, który często odwraca uwagę od procesu zdrowienia.

Zaprzestanie rozpamiętywania i idealizacji. Niektóre kobiety niemające obiektów zauroczenia z krwi i kości, z którymi mogłyby czuć się związane i od których mogłyby czerpać poczucie własnego istnienia, już od najmłodszych lat zanurzają się w świat fantazji, aby złagodzić swoją samotność i uczucie pustki. Mogą na przykład marzyć o tym, że przyjaźnią się z najpopularniejszą dziewczynką w szkole[16]. Kiedy jednak dorastająca dziewczyna przez dłuższy czas jest pozbawiona więzi z innymi lub też gdy jej zdolność do emocjonalnej samoregulacji i ukojenia jest niewielka, istnieje niebezpieczeństwo, że te niewinne fantazje przekształcą się w romantyczną obsesję. Jej szczenięce zadurzenia (i idealizowanie przyjaciółki lub obiektu uwielbienia), niewykluczone, że połączone z masturbacją[17],

[16] Jak zauważyli Mark Schwartz i Stephen Southern (1999), osoba związuje się z obiektem swego uzależnienia, ponieważ służy jej on za środek wewnętrznej regulacji i uspokojenia (s. 171).

[17] Michael, Gagnon, Laumann i Kolata (1994) zauważają, że według 30 procent kobiet, które okresowo się masturbują, czynność ta służy im po to, aby się odprężyć (s. 166). Kiedy kobieta pragnie zrozumieć swój wzorzec kompulsywnej masturbacji, powinno się brać pod uwagę jej lękowość, strach przed separacją oraz poziom ogólnego zmęczenia. Zachowanie to mogło się rozwinąć także na gruncie seksualnego wykorzystania czy innego traumatycznego przeżycia. Dzieci często w niewinny sposób odkrywają, że masturbacja daje im poczucie ulgi od wewnętrznego bólu, lęku i samotności. Dobrze byłoby też zbadać symboliczne znaczenie związanych z masturbacją fantazji kobiety lub używanych przez nią treści pornograficznych.

wzmocnią poczucie więzi, ale jednocześnie spotęgują zamęt w sferze seksu i intymności. Może ona nieustannie oglądać filmy lub czytać książki o tematyce lesbijskiej i wyobrażać sobie siebie jako jedną z ich bohaterek albo ciągle ożywiać w głowie „stare, dobre czasy" z obecną partnerką, od której próbuje odejść. Podczas idealizacji i romantyzowania nieświadomemu wzmacnianiu mogą ulegać jej fałszywe poglądy, jak na przykład ten: „Ona jest ***jedyną*** osobą, która kiedykolwiek naprawdę mnie kochała". Te fantazje, a także wzorce myślowe (i behawioralne) należy odkryć i przeanalizować w podobny sposób, jak kompulsywne zachowania seksualne.

Radzenie sobie z samotnością. Kobiety niezmiennie pytają: „Dlaczego muszę pracować nad zmianą mojego **SSA**, skoro to wszystko prowadzi do tego, że ***przez resztę życia*** będę sama?". Lęk przed samotnością ***przez resztę życia*** nie jest zupełnie bezpodstawny. To prawda. Kobieta może być w bliskich stosunkach z przyjaciółmi, społecznością religijną, koleżankami z pracy i - być może — ze swoimi krewnymi, nie ma jednak gwarancji na to, że jeśli zrezygnuje z relacji homoseksualnych, w jej życiu pojawi się partner lub przyszły mąż albo że założy własną rodzinę. Kiedy więc obalam wszelkie fałszywe przekonania wokół tej kwestii, okazuję też swoją empatię względem jej uczuć i obaw, że pozostanie samotna ***przez resztę swojego życia.***

Wiele kobiet potrzebuje innego spojrzenia na samotność. Kiedy człowiek odczuwa samotność, doświadcza tym samym naturalnego, płynącego z głębi serca pragnienia relacji. Poczucie samotności to pogodzenie się z tym, że nie jest się samowystarczalną, ze swoją słabością i potrzebami w niedoskonałym świecie; to uznanie swojej przynależności do całej reszty społeczeństwa. Jedynie w samotności — w głębi własnej duszy lub w obecności Boga — kobieta może zmieniać widzenie siebie i świata oraz pamiętać, kim jest jako wyjątkowa córka Boga. W książce ***Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life*** Henri Nouwen (1975)[18] dochodzi do podobnego wniosku:

[18] W języku polskim książka ukazała się pt.: *Przekroczyć siebie. Trzy ruchy życia duchowego,* Poznań 1997 (przyp. tłum.).

> Tak jak trudno uwierzyć, że sucha pustynia może zrodzić nieskończone bogactwo kwiatów, tak samo ciężko wyobrazić sobie, że nasze osamotnienie kryje nieznane piękno. Przejście od osamotnienia do samotności jest jednak początkiem każdego duchowego życia, ponieważ jest odejściem od niepokoju zmysłów do spokoju ducha, od wychodzących na zewnątrz pragnień ku poszukiwaniom skierowanym do wnętrza, od pełnego lęku przylgnięcia do radosnej zabawy (s. 28).

Nawet jeśli kobieta wzrasta w swojej relacji z Bogiem, podczas naszych spotkań w dalszym ciągu będzie spotykać się ze swoją samotnością. Niezmiennie zestrajam się z jej cierpieniem i okazuję jej empatię. Odczuwanie tego bólu może przypomnieć jej wcześniejsze, bolesne wydarzenia i doznane rozczarowania, które można teraz przepracować, aby dojść do bardziej świadomego poczucia własnego Ja oraz ostatecznie — do prawdziwej bliskości.

Dzięki doświadczeniu i uświadomieniu sobie samotności i tęsknoty serca, kobieta zdoła zrewidować lub na nowo określić własne cele. Wiele moich pacjentek potrzebuje wsparcia w podążaniu za swoim najskrytszym marzeniem, jakim może być na przykład praca w obozie dla uchodźców lub przysposobienie dziecka. To właśnie pragnienia i tęsknoty ich serc wskazują im drogę do niosącego spełnienie, szczęśliwego życia, a także do znajdowania okazji do wzrostu i doświadczania intymności.

Odejście. Aby przejść z powodzeniem przez wszystkie fazy procesu separacji, kobieta będzie musiała ustalić oficjalny okres przerwy w kontaktach ze swoją partnerką. Musi on trwać co najmniej trzy miesiące a nwet pół roku lub jeszcze dłużej. W tym czasie obie kobiety — ze względu na indywidualną pracę nad separacją — decydują się nie mieć ze sobą żadnej styczności. Rozłąka ta jest podejmowana w nadziei, podczas jej trwania pierwotny fundament emocjonalnego uwikłania, pustki i pomieszanych ról odejdzie bezpowrotnie w przeszłość, a w jego miejsce ukształtuje się nowy ład. Osobisty rozwój każdej z kobiet w czasie, gdy żyją one własnym życiem,

i dokonująca się w nich zmiana zdecydują o tym, czy „odnowienie" ich relacji jest potrzebne lub w ogóle jeszcze możliwe. Może pojawić się konieczność prowadzenia dalszych, relacyjnych negocjacji albo ustanowienia kolejnego okresu przerwy. W przypadku niektórych kobiet ich relacja musi ostatecznie dobiec końca.

> Musiałam zakończyć mój związek — odpuścić i pozwolić mu umrzeć. Pytasz, czy to było trudne? Cholernie! Mimo to nie było innego wyjścia. Nie znałam innej siebie — poza nim. Łatwo było nam zaprzestać seksu. Właściwie zrobiłyśmy to już wiele lat temu. Gdy jednak masz zerwać z kimś więź emocjonalną, ogarnia cię panika. Ale przetrwałam i naprawdę dobrze czuję się z tym, że potrafię sama stanowić o sobie — przed Bogiem, rodziną i przyjaciółmi.

Jordan

ZMIANA I DORASTANIE

Relacja kobiety może przetrwać wszystkie zmiany lub umrzeć łagodną śmiercią. W obu przypadkach kobieta będzie musiała jeszcze wiele razy ponawiać wyżej opisane kroki, czujnie strzegąc swego serca i upewniając się, że jej najgłębsze pragnienia i cele życiowe są dla niej najważniejsze i że poświęca im dostateczną ilość czasu, energii i uwagi, ponieważ na to zasługuje.

> Przez całe lata pracowałam nad sobą, a mimo to ciągle czułam, że robię dwa kroki w przód, a jeden w tył. Miałam zwyczaj zwierzać się z tego przyjaciółce, kiedy tylko chciała mnie wysłuchać. Pewnego razu skarżyłam się jej, że nie uważam, bym w ogóle się zmieniała lub robiła postępy na jakimkolwiek polu. Odpowiedziała mi: „O niektórych rzeczach mówiłaś kiedyś codziennie. Potem co trzeci dzień, a teraz wspominasz o nich tylko raz na tydzień". — Zrozumiałam, że coś się jednak zmienia!

Shari

Świadome życie, zmierzające do zdrowia i pełni, jest podróżą, która nigdy się nie kończy. Niestety, mało kto kiedykolwiek doceni to wszystko, co osiągnęły te kobiety. Nagrodą dla nich będzie jednak ich własny, niezmierzony spokój serca i umysłu.

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Ukryte mechanizmy. Przeniesienie i przeciwprzeniesienie

Nie możemy zmienić wszystkiego, z czym się spotykamy; jednak nie zmienimy niczego, jeśli nie spotkamy się z tym twarzą w twarz.

JAMES BALDWIN

TRZECIA FAZA TERAPII: INTEGRACJA

W miarę jak kobieta przechodzi przez kolejne fazy terapii, wymienione w tej książce, zbliża się do głębszych i mniej świadomych treści w sobie. Dla wielu kobiet praca ta jest żmudna, a nawet przerażająca. By jednak móc w końcu przezwyciężyć desperację, która stanowi często siłę napędową ich emocjonalnie uzależniających związków, będą musiały uznać, przyjąć i zintegrować swoją wewnętrzną rzeczywistość i niejednokrotnie sprzeczne części swojego prawdziwego Ja. Te, które odnajdą ukryte lub niepoznane elementy własnego wnętrza, doświadczą najgłębszej i najbardziej satysfakcjonującej zmiany.

UCIECZKA OD „ZŁEGO"

Kobiety z **SSA** przetrwały wieloletni ból i zamęt w swoim życiu jedynie dzięki odcięciu się od własnych potrzeb, lekceważeniu nierozwiązanych spraw i zerwanych relacji z przeszłości oraz ucieczce przed wewnętrznym bólem i pustką. W skutek tego nagromadziły w sobie całe pokłady nieświadomych treści psychologicznych. Poza stosowanymi przez nie

powszechnymi taktykami obronnymi, omówionymi w rozdziale dziewiątym, „trwać" z owym nagromadzonym w nich bagażem pomagały im trzy dodatkowe mechanizmy, które teraz jednak udaremniają wgląd w siebie oraz osobisty rozwój. Są to: ***projekcja,przeniesienie*** i ***regresja.***

Projekcja — oznacza przenoszenie lub projektowanie swoich wypartych czy nieprzyjemnych uczuć, myśli, cech, postaw albo sposobów obrony na inną osobę. To coś więcej, niż tylko tłumienie emocji lub odcinanie się od nich (psychologicznie i emocjonalnie) czy zaprzeczanie swoim postawom. Projekcja zachodzi wobec drugiej osoby i pozwala kobiecie zdystansować się do danego uczucia poprzez nieświadomy proces ***wyparcia*** go i ***zamiany.*** Kobieta, która nieświadomie projektuje jakąś ze swoich emocji, jednocześnie mówi sobie: „Nie mam tego uczucia. Ono nie jest moje. Należy do kogoś innego". Projekcja wskazuje na brak psychologicznych granic (McWilliams, 1994) i może wywierać niezwykle niszczący wpływ na relację. Przykładowo, kobieta może projektować na przyjaciółkę swoje uczucie zazdrości. Przypisze jej nie ustanną zazdość i zacznie oskarżać ją o to uczucie. Przyjaciółka natomiast poczuje się niesprawiedliwie posądzana lub zakłopotana i będzie próbowała się bronić przed stawianymi jej zarzutami. Pojawi się wówczas oskarżenie jej o zaprzeczanie, podczas gdy to ta pierwsza kobieta projektuje na nią swoje zaprzeczanie (własnej zazdrości). Konsekwencją projekcji są niekończące się i zawikłane dyskusje.

Przeniesienie. Blisko projekcji znajduje się przeniesienie. Oznacza ono przerzucenie nierozwiązanych trudności lub destrukcyjnych dynamik z ***przeszłych relacji*** (wraz z wszelkimi towarzyszącymi im emocjami, reakcjami i zniekształconym postrzeganiem) na aktualne relacje. Innymi słowy, kobieta może odczytywać obecną sytuację w taki ***sposób, jak gdyby*** była to raniąca sytuacja z jej przeszłości, albo patrzeć na przyjaciółkę ***tsk, jak*** na swoją starszą siostrę, przez którą została niegdyś odrzucona[1]. Kobiety, które stosują projekcję i przeniesienie

[1] Valerie Mclntyre (1999) napisała znakomitą książkę o przeniesieniu występującym w przyjaźniach zawieranych w środowisku kościelnym.

jako ochronę przed psychicznym bólem lub trudnymi dla nich sytuacjami, zwykle ***potęgują*** tylko lub wzmacniają właśnie te stany, których starają się uniknąć. Wytrącają się z emocjonalnej równowagi, gdy odkryją trudne i niebezpieczne dla siebie uczucia lub postawy u swoich najbliższych; często też odtwarzają trudności relacyjne, jakich doznawały w przeszłości. Jest to oczywiście jeden z powodów, dla których wiele kobiet z **SSA** żyje zwykle w silnym, relacyjnym i emocjonalnym dramacie.

Projekcje i przeniesienia mogą również zawierać treści pozytywne, opierające się z reguły na magicznym lub życzeniowym myśleniu dziecka. Osoba (lub sytuacja) urasta wówczas do rangi bożyszcza, czemu towarzyszy nieświadoma idealizacja oraz oczekiwanie nierealistycznie wysokie jak na społeczne relacje między dorosłymi. Kobieta może na przykład przenieść na swoją wybrankę tęsknotę za matką, niespełnioną potrzebę opieki czy poczucia bezpieczeństwa, a przez to odczuwać ku niej nieodparty pociąg. Może wierzyć, że owa kobieta jako ***jedyna*** będzie w stanie ukoić dręczące ją uczucia i zaspokoić wszystkie jej potrzeby.

Regresja. Wiele kobiet w relacji homoseksualnej w istocie cofa się do pierwotnego stanu zależności (zob.: rozdział piąty). Regresja jest nieświadomym powrotem do zwyczajów lub emocjonalnego czy psychologicznego stanu sprzed okresu dojrzewania (McWilliams, 1994). Oznacza to, że kobieta nie tylko nieświadomie szuka innej kobiety, by ta zaspokoiła jej potrzeby (przeniesienie), ale że również ***czuje*** i ***doświadcza*** całej swojej subiektywnej bezbronności, słabości i ***małości***, i postrzega świat jak niemowlę lub dziecko, którego przetrwanie zależy od rodziców. W gruncie rzeczy, nie zdając sobie z tego sprawy, przeżywa lub odtwarza ona swoją pierwotną potrzebę bezpiecznej więzi, związaną z całkowitą zależnością. Dlatego właśnie emocjonalnie uzależniające relacje przebiegają często w tak burzliwy sposób, a zaangażowane w nie strony są znacznie częściej niestabilne psychicznie niż w normatywnej relacji współzależnej.

POWSZECHNE PROJEKCJE I PRZENIESIENIA

Z tego powodu jestem zawsze wyczulona na przejawy tych potencjalnie destabilizujących, nieświadomych procesów, zachodzących w moich pacjentkach oraz w ich relacjach. Regularnie oceniam pacjentkę pod względem tego:

- czy nie projektuje swoich własnych, wypartych ***pozytywnych cech*** na inną kobietę i tym samym podświadomie próbuje afirmować siebie poprzez identyfikację z nią;
- czy nie projektuje na drugą kobietę swojej szczególnej ***potrzeby bycia kochaną***, upragnioną, podziwianą lub traktowaną jak ktoś wyjątkowy, i w ten sposób próbuje pośrednio zaspokoić swoje własne potrzeby poprzez kochanie jej i troszczenie się o nią[2];
- czy nie przenosi swoich uczuć ***nieufności, braku szacunku*** lub ***pogardy wobec mężczyzn czy kobiet*** z przeszłości — na mężczyzn i kobiety (nie wyłączając swojej partnerki) w teraźniejszości;
- czy nie projektuje swojego ***lęku przed opuszczeniem*** na inną kobietę, przez to żywi nadzieję, że rozwieje ona jej lęk i poczucie zagrożenia w ten sposób, że zawsze będzie z nią lub nigdy jej nie opuści (skutkuje to zamknięciem drogi wyjścia w emocjonalnie uzależniającej relacji).

Nic dziwnego, że wiele moich pacjentek często ma wrażenie, że są blisko obłędu lub nie panują nad swoim życiem — dlatego też pragną dla siebie czegoś innego. Na szczęście wzorce te mogą ulec zmianie.

Aby pomóc pacjentce w zidentyfikowaniu możliwych negatywnych lub pozytywnych projekcji czy przeniesień, proszę ją, by przypomniała sobie sytuacje, w których jej reakcja emocjonalna jest nieproporcjonalna do okoliczności albo w których da się zaobserwować pewien wzorzec — na przykład powtarzające się zachowanie czy powracający konflikt wewnętrzny. Osobiście uważam, że u podłoża wielu zachowań lub

[2] Joyce McDougall (1970) zauważyła, że dynamika ta obecna jest zwłaszcza w relacyjnym wzorcu kobiety, która znajduje więcej przyjemności i zadowolenia w „dawaniu seksualnej przyjemności partnerce niż w otrzymywaniu jej" (s. 207). Odrzucenie przez nią własnego ciała przejawia się w marzeniu, by kochać ciało innej kobiety (s. 195).

reakcji emocjonalnych, które wydają się być oporne na zmianę, często znajduje się właśnie jedna z tych ukrytych dynamik. Kiedy pacjentka uświadamia sobie możliwe projekcje lub przeniesienia, może zająć się wypartymi myślami i emocjami, a także ich związkiem z przeszłością. Może również odzyskać obiektywne spojrzenie na teraźniejszość. Poniżej opisuję, w jaki sposób wspólnie z pacjentką odkryłyśmy przeniesienie, leżące u podstaw jednej z jej relacji.

Przez długi czas z moją pacjentką Jaimie nie mogłyśmy zrobić postępów w terapii. Jest ona inteligentną kobietą, otwartą na prawie wszystkie metody i techniki terapeutyczne, pomimo to w relacji z jedną ze swoich przyjaciółek cyklicznie powracała do traumatycznej, emocjonalnej „huśtawki". Huśtawka ta rozpoczynała się w momencie, gdy Jaimie czuła się opuszczona lub wykluczona przez przyjaciółkę z niektórych towarzyskich wydarzeń. Oskarżała ją wówczas o nieczułość i bezmyślność. Ta zaś próbowała się tłumaczyć i zapewniać ją, że w dalszym ciągu jest jej najlepszą przyjaciółką. Jaimie dawała się pocieszyć, ale wystarczało to mniej więcej na tydzień. Po tym czasie jej huśtawka rozpoczynała się od początku.

Jaimie ***wiedziała***, że wzorzec ten jest niezdrowy, ale wydawało się, że nie potrafi go porzucić. Pewnego dnia poprosiłam ją o pomoc w wykonaniu listy cech, jakie przejawia jej matka, zewnętrznych i wewnętrznych, dobrych i złych. Do tego momentu Jaimie poczyniła w terapii wystarczające postępy, by móc przyjrzeć się matce bardziej obiektywnie i ze współczuciem. Parę tygodni później poprosiłam, z kolei, by scharakteryzowała swoją przyjaciółkę tak, jakbym nigdy wcześniej o niej nie słyszała. Podczas gdy Jaimie mówiła, sporządzałam listę cech opisywanej kobiety. Potem zaczęłam czytać ją na głos. Kiedy byłam mniej więcej w połowie, spojrzała na mnie i wykrzyknęła: „O kurczę! To ***moja matka***" Szybko znalazłam poprzedni opis cech jej matki i zaczęłyśmy porównywać ze sobą obie listy. Zaszokowało nas ich uderzające podobieństwo. Niemal w niczym się nie różniły.

Uczucia Jaimie wobec przyjaciółki i matki, a także jej sposób widzenia ich obu, były takie same. W rzeczywistości Jaimie przenosiła

na przyjaciółkę wewnętrzny, ukryty ból spowodowany ignorowaniem jej i nierozumieniem przez matkę. Była tak bardzo nieświadoma tego przeniesienia, że nie postrzegała przyjaciółki ani relacji z nią w pełni realnie, co w tym przypadku było ***niekorzystne*** dla nich obu.

Aby przełamać ów wzorzec przeniesienia, Jaimie musiała stawić czoła stratom i rozczarowaniom odnoszącym się do matki — przeszłym i teraźniejszym, pozwolić sobie je ***poczuć*** oraz uporać się z nimi. Musiała także uznać swoje niewinne pragnienia i tęsknoty za troskliwą, opiekuńczą i czułą matczyną miłością — lub na przykład za dobrym tatą czy bratem — i ***zintegrować*** je w sobie. Owej tęsknoty, zawierającej w sobie pragnienie bycia znaną i godną miłości — aczkolwiek bolesnej — nie można dłużej przenosić na teraźniejszą relację, która obiecuje iluzję całkowitego spełnienia. Gdy uzna się prawdę tych naturalnych, uzasadnionych tęsknot i pragnienia relacji oraz związany z nimi żal, można zacząć proces zdrowego oddzielania przeszłości od teraźniejszości.

Ostatecznie zrozumiałam, że nie chodzi o to, by moje pacjentki potrafiły rozpoznać u siebie projekcję i przeniesienie jako takie; ważniejsze jest raczej, by uczyły się przekierowywać swoją uwagę z obecnego, relacyjnego dramatu na leżącą u jego podstaw przeszłą lub podświadomą treść, która napędza ich podstawowe mechanizmy obronne. Najskuteczniejsze metody, służące uporaniu się z przeszłością i ***zintegrowaniu*** strat z dzieciństwa ***z dorosłym Ja***, to według mnie:

- doświadczenie więzi naprawczej w terapii indywidualnej lub grupowej (jak opisałam to w rozdziałach szóstym i siódmym);
- terapeutyczne wykorzystanie przeciwprzeniesienia terapeuty; skuteczne radzenie sobie z projekcjami i przeniesieniami pacjentki (w sensie uczynienia ich częścią relacji terapeutycznej);
- praca z wewnętrznym dzieckiem (dialog z głosem);
- techniki przetwarzające, takie jak desensytyzacja i ponowne przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych (***EMDR***);
- przeżycie żalu po stracie.

GDYTO, CO NIEŚWIADOME, PRZEKRACZA PRÓG GABINETU

Niezależnie od etapu terapii, na którym znajdują się pacjentki, lub poziomu zaufania, jakim mnie darzą, projekcje i przeniesienia ***będą*** nieodłączną częścią naszej relacji terapeutycznej. Pacjentka może widzieć we mnie swoją „złą" matkę, odrzucającą ją partnerkę lub wymagającego ojca — i stosownie do tego mnie ***traktować*** (Quinodoz, 1989). To naturalne, że reaguję w sposób emocjonalny na jej nieświadome projekcje oraz wiążące się z nimi uzewnętrznione zachowania i postawy. Odkryłam jednak, że moje reakcje, zwane ***przeciwprzeniesienierrf***, są często znacznie silniejsze w pracy z kobietami z **SSA** niż z pozostałymi pacjentkami. Elaine Siegel (1988) trafnie podkreśla, że terapeuci pracujący z kobietą z **SSA** muszą być „gotowi na przetrzymanie ciągłego stawania się obiektem jej przeniesień (Kohut, 1971) oraz siły, która towarzyszy przeciwprzeniesieniu" (s. 203), a także — podobnie jak matka — „zdecydowani na to, by przetrwać niejednokrotnie burzliwe stany emocjonalne" (s. 204) w sobie.

Poniżej wyszczególniłam najbardziej powszechne uczucia lub przeciwprzeniesienia, jakich doświadczają terapeuci w pracy z kobietami z **SSA**. Wiele z tych przeciwprzeniesień może wynikać bezpośrednio z aktualnego nastroju pacjentki (projekcja) lub stanowić reakcję terapeuty na typowy dla niej sposób bronienia się przed bliskością lub trudnymi emocjami. Innymi słowy, mogę czuć się tak, jak inni ludzie zwykle się czują w obecności mojej pacjentki.

Silny strach. Terapeuta może obawiać się zdominowania przez pacjentkę lub czuć niepokój w związku z jej skrajnie trudnymi stanami emocjonalnymi; może odczuwać dyskomfort z powodu seksualizujących słów pacjentki, kiedy wyraża ona wobec niego swoją sympatię, lub lęk przed utratą kontroli nad sesją terapeutyczną, popełnieniem

[3] Alice Miller (1981) zachęca terapeutów, by zakładali, że *„wszystkie* uczucia, które pacjent budzi w osobie pomagającej, są elementem nieświadomej próby opowiedzenia swojej historii i jednocześnie ukrycia jej" (s. 77).

błędu (i w konsekwencji — przed konfrontacją z gniewem pacjentki) lub przed utratą obiektywności.

Głębokie poczucie bezradności i nieadekwatności. Przyznaję ze wstydem, że zdarzały się momenty, w których — siedząc naprzeciwko pacjentki — zupełnie poważnie myślałam: „Ta kobieta tak wiele potrzebuje, powinnam chyba pomóc znaleźć jej prawdziwego terapeutę". Często przeżywam panikę i bezradność, kiedy pracuję z kobietą nad tym, co wydaje się być w jej życiu sytuacją bez wyjścia. Mogę odczuwać pokusę poszukiwania szybkich czy gotowych rozwiązań.

Gniew i postawa obronna. Gdy pacjentka przenosi lub projektuje na mnie swoje negatywne myśli i uczucia i oskarża mnie o to, że reprezentuję określone stanowisko lub przekonanie, mogę czuć gniew i mieć ochotę się bronić. Mogę czuć się też lekceważona i sfrustrowana, gdy pacjentka odrzuca moje starania lub mówi mi, „jak mam wykonywać moją pracę".

Naruszanie granic przez pacjenta. Gdy pacjentka pragnie wkroczyć w moją intymność lub chce wywołać we mnie określone reakcje emocjonalne, mogę zareagować obronnie lub mieć poczucie naruszenia moich granic.

Lęk przed przytłoczeniem lub wyczerpaniem. W sytuacjach, gdy pacjentka uzależnia ode mnie swoje zaangażowanie się w terapię lub wolę życia, zdarza się, że dopada mnie uczucie wyczerpania i lęk przed przytłoczeniem. Podobnie do przerażonej lub wyczerpanej matki małego dziecka, mogę odczuwać chęć zakończenia naszych spotkań, wycofania się lub emocjonalnego odcięcia.

Aby z mojego przeciwprzeniesienia wynikła korzyść, muszę bezwzględnie ***znać*** siebie na tyle, by móc odróżnić, czy reakcje te wynikają z ***moich własnych*** nierozwiązanych problemów, czy też wywołuje je pacjentka — a może jedno i drugie. Niezależnie od ich przyczyny, muszę nieustannie sprawdzać samą siebie, pracować nad odzyskiwaniem obiektywności oraz umieć na tyle zdystansować się do swoich uczuć, by móc sformułować odpowiedź będącą w najlepszym, terapeutycznym interesie mojej pacjentki. Moim celem jest ***odpowiedzieć inaczej***, niż

ona tego oczekuje (a spodziewa się odrzucenia). Może to być bardzo trudne, jeśli mam niedokończone sprawy, związane z typem zachowywania się lub postawą, które przejawia pacjentka. Dlatego też nie wolno mi zaniedbywać mojego własnego procesu zdrowienia i rozwoju. Powinnam wciąż na nowo upewniać się, że posiadam narzędzia odpowiednie do tego, by móc pozostać na swoim miejscu, gdy nieświadome treści obecne w mojej pacjentce wypłyną na powierzchnię.

Kiedy wyczuwam u pacjentki obecność podświadomych treści (zwykle poprzez uświadomienie sobie swego przeciwprzeniesienia), natychmiast próbuję zwolnić myślenie i odczuwanie. Moje przeciwprzeniesienia są niekiedy tak silne, że dyskretnie biorę parę głębokich oddechów i używam technik medytacyjnych w celu odzyskania obiektywizmu. Kiedy już zauważę swoją reakcję, muszę mimo wszystko z całych sił skoncentrować się na emocjonalnym zestrojeniu się ze stanem mojej pacjentki oraz z obecną pod nim nieświadomą dynamiką. Przypominam sobie, że stara się ona najlepiej, jak potrafi, i że jestem tu po to, by wspierać ją w jej procesie, a nie by dbać o własny.

Mogę zachęcić pacjentkę, by się zatrzymała i obiektywnie przyjrzała wszystkim swoim słowom, postawom lub zachowaniom, wyrażonym w ciągu ostatnich pięciu minut. Rzeczowo i w szczegółach rozpatrujemy to, co właśnie się wydarzyło. Taka analiza pomaga jej zobiektywizować swoje spojrzenie na własne zachowania i postawy i przyjąć nieosądzający punkt widzenia.

Ostatecznie przekierowuję uwagę pacjentki z okoliczności zewnętrznych na wewnętrzną rzeczywistość i powiązanie pomiędzy nią samą a jej głębszym Ja. „Co odczuwała? Kogo jej przypomniałam? Czego chciała lub potrzebowała?" Stopniowo wkraczamy w pracę opartą na procesie terapeutycznym „tu i teraz" i skupiamy się na jakości i charakterze naszej relacji. „Czy czuła ze mną więź? Czy raczej dystans? Była ze mną całkowicie szczera, czy o czymś mi nie powiedziała?". W zależności od siły ego mojej pacjentki mogę odkryć przed nią moje uczucia, jakie przeżyłam wskutek przeciwprzeniesienia. Jeśli to robię, to tylko po to, aby pomóc jej zrozumieć potencjalny, nieświadomy cel

jej słów i postaw (nigdy przeciwprzeniesieniem nie dzielę się w celu zawstydzania pacjentki lub stosowania manipulacji, by zmieniła swoje zachowanie wobec mnie). Kiedy jest na to gotowa, mogę skłonić ją także do wejścia w związane z jej przeniesieniem pierwotne wspomnienia, które mogły spowodować podobne zachowania lub uczucia w przeszłości.

Podobne rozmowy powinno się przeprowadzać w atmosferze bezwarunkowej akceptacji, zaangażowania i autentycznej troski. Istotne jest także, abym ufała własnym uczuciom i postępowała w zgodzie z nimi — bym jednak w nich nie utonęła. Jeśli stanę się zbyt analityczna, stracę kreatywność i spontaniczność potrzebną do tego, by wraz z pacjentką przechodzić przez jej stale zmieniające się stany emocjonalne lub nieświadome procesy.

W OBLICZU POZYTYWNEGO PRZENIESIENIA

Gdy to, co nieświadome w moich pacjentkach, staje się jawne i poznane przeze mnie, wiele z nich — szczególnie po tym, jak zbudują ze mną więź opartą na zaufaniu i poczują moją troskę — doświadcza silnego, pozytywnego przeniesienia na mnie swoich uczuć i potrzeb[4]. Niektóre otwarcie przyznają się do rosnących w nich uczuć miłości lub sympatii; inne nie. Pacjentka może stwierdzić, że jestem najlepszą terapeutką, jaką kiedykolwiek miała, że rozumiem ją jak nikt inny lub że nie wie, gdzie by teraz była, gdyby nie ja. Może przynosić mi wyjątkowe podarunki, zachowywać się kokieteryjnie, mieć trudności w kończeniu sesji na czas lub proponować mi pomoc, gdybym tylko jej potrzebowała. Może chcieć zakończyć naszą relację terapeutyczną i zostać moją przyjaciółką lub wspaniałomyślnie zaoferować swoje umiejętności lub usługi zawodowe. Może przejść w miarę szybko przez

[4] Ten rodzaj przeniesienia pojawia się częściej w odniesieniu do terapeutów płci żeńskiej, jednak w mniejszym stopniu może występować również wobec terapeutów płci męskiej. Rozdział trzynasty zawiera wskazówki dla terapeutów płci męskiej w odniesieniu do ich szczególnego charakteru pracy z kobietami z **SSA.**

te silne, ciepłe uczucia lub trwać w nich, zagłębiając się w poczuciu więzi i — być może — cofając do stanu pierwotnej zależności.

Poza wszechogarniającą, stale rosnącą potrzebą spotkania się lub przebywania ze mną, moje pacjentki mogą jednocześnie czuć się zakłopotane, zawstydzone lub pełne lęku.

> Odczuwam ogromną, niewypowiedzianą wdzięczność za to, że jesteś w moim życiu, jestem szczęśliwa, że mogę z tobą rozmawiać. Trochę się tego boję, że moje uczucia do ciebie tak bardzo zmieniły się przez ostatnie dwa lata. Czuję się odkryta. To nie jest przyjemne i zastanawiam się, jak mam wrócić tam, gdzie byłam wcześniej. Może potrzebuję przerwy w terapii. Wiem, że chcę, byś była w moim życiu, chcę, byś mnie wspierała, chcę się przed tobą otwierać — byś pomagała mi lepiej rozumieć pewne sprawy, ale nie chcę czuć tej więzi. Nie chcę jej. Pytam więc: jak mam się z tego wydostać?

Pacjentka

Bez żadnej wyraźnej przyczyny pacjentka może zacząć się wycofywać lub zachowywać obronnie — podejmując próbę ustrzeżenia się przed lękiem, że zakończę naszą relację lub że ją opuszczę. Może wstydzić się, że nie jest w stanie kontrolować swoich uczuć, że mnie potrzebuje, może też być jej niezręcznie, że czuje się jak dziecko. Może odczuwać złość na siebie i potajemnie zachowywać się autodestrukcyjnie lub sabotująco.

Zrozumiałe jest, że większości kobiet niełatwo przychodzi mówienie wprost o swoich uczuciach. Rozmowa ta mogłaby przebiegać następująco:

— Myślę, że ta cała terapia jest głupia. Po prostu nie widzę, dokąd miałoby to prowadzić — wyznaje Bobbie na początku sesji.

Po okazaniu jej zrozumienia pytam: — Gdybym mogła spełnić jedno twoje życzenie związane z tym, gdzie miałaby cię zaprowadzić terapia lub co miałaby ci dać, to co byś powiedziała? — idę za swoim przeczuciem.

— To jest głupie! Nie wiem, czy chcę rozmawiać o tym właśnie teraz.

— Bobbie, naprawdę zależy mi, by to usłyszeć. Co by sprawiło, że terapia miałaby dla ciebie wartość?

— No cóż, nie chodzi dokładnie o terapię.

— Nie? — mówię ze zdziwieniem, choć nie jestem całkiem zaskoczona. — Zatem o co?

— Czuję się taka głupia!

— Bobbie, jestem prawie pewna, że nie uznam twojej odpowiedzi za głupią, ale jeśli mi się to zdarzy, obiecuję, że ci o tym powiem — odpowiadam, próbując wprowadzić w naszą rozmowę odrobinę humoru i rozluźnić atmosferę (trzeba to robić ostrożnie, ponieważ może to przynieść skutek odwrotny do zamierzonego).

— Nie musisz tego robić — mówi Bobbie z głębokim westchnieniem. — Chodzi o to, że nie jestem pewna, czyja to mogę zrobić.

— Co rozumiesz przez ***to?***

— Chodzi mi o to, że cię lubię. Naprawdę cię lubię i nie wiem, czy mogę zbliżyć się do ciebie i ci zaufać, wiedząc, że w pewnym momencie mnie opuścisz.

— A więc obawiasz się, że cię opuszczę?

— Nie teraz. Martwię się o przyszłość. Kiedyś będziemy musiały przecież zakończyć terapię. Tak, wiem, że to było głupie[5].

[5] Jeśli podczas tej rozmowy weszłybyśmy w szczegóły co do charakteru naszej relacji po zakończeniu terapii, łagodnie zasugerowałabym, że niepotrzebnie wyobraża sobie przyszłość, zamiast po prostu ***być*** ze mną tu i teraz. Jeśli pacjentka mimo wszystko nalega, bym dała jej odpowiedź, szczerze mówię, jak wygląda moje życie oraz że istnieje małe prawdopodobieństwo, byśmy mogły spędzać ze sobą dużo czasu po zakończeniu naszych spotkań terapeutycznych. Celowo daję autentyczną i osobistą odpowiedź, a nie wyjaśniam etyki zawodowej. W tym momencie pragnę podtrzymać więź z jej sercem i emocjami, zamiast apelować do rozsądku. Zapewniam ją także po raz kolejny o moim pragnieniu towarzyszenia jej tak długo, jak długo będzie mnie potrzebować.

— Bobbie, chcę, byś patrzyła na mnie, gdy to mówię, — Przerwałam na chwilę, a potem kontynuowałam wątek, wolno i starannie dobierając słowa oraz pochylając się nieco ku mojej pacjentce: — Twój lęk, że cię zostawię w jakimś momencie twojego życia, ***nie jest*** głupi. Łączy nas prawdziwa więź. Ty lubisz mnie, a ja ciebie. Tak właśnie powinno to działać. To zupełnie naturalne, że martwisz się o przyszłość. W zasadzie jestem zaszczycona, że o to dbasz. To oznacza, że nasza relacja ma autentyczną wartość — naprawdę się dla ciebie liczy, i ogromnie się cieszę, że tak jest, bo z pewnością liczy się dla mnie. A ponieważ jest ważna, chciałabym się upewnić, że czujesz się w niej na tyle bezpiecznie i swobodnie, by móc przeżywać przy mnie wszystkie uczucia i dzielić się swoimi myślami. Razem robimy kawał dobrej roboty i jestem podekscytowana na myśl o tym, że mogłabym zobaczyć odrobinę więcej twojego serca. Bardzo ci dziękuję za twoją szczerość.

Jeśli pacjentka ma tendencję do erotyzowania odczuć ciepła i sympatii, może być wstrząśnięta, jeśli tak właśnie się stanie, i przerazić się, że w naszej relacji pojawiają się pragnienia seksualne. Może zacząć myśleć, że jest niebezpieczna i obawiać się, że ma siłę wystarczającą do tego, by mnie uwieść, albo że ja mogłabym żywić do niej uczucia seksualne i że w rezultacie nasza relacja przekształci się w związek. Może też czuć frustrację z tego powodu, że ***nie odczuwam*** pociągu seksualnego do niej, albo wmawiać sobie, że jest wstrętna, odrażająca i powinna umrzeć.

Jeśli czuję, że pogłębienie i zacieśnienie naszej relacji zwiększa dyskomfort pacjentki, mogę jej powiedzieć: — Niektóre pacjentki czasem żywią wobec mnie ciepłe i serdeczne uczucia, ale przeraża je to, że tak czują. Czy kiedykolwiek przeżywałaś coś podobnego? — Nie naciskam jednak, gdy nie jest w stanie zidentyfikować w sobie tego rodzaju emocji lub się do nich przyznać. ***Nigdy*** bezpośrednio nie pytam pacjentki, czy miewa erotyczne bądź seksualne myśli lub pragnienia w odniesieniu do mnie, ani też nie żądam od niej, by powiedziała coś wcześniej, niż jest na to gotowa, lub zanim będzie w stanie poradzić sobie z uczuciami, które towarzyszą takiemu wyznaniu.

TAKTOWNA ODPOWIEDŹ

Gdy kobieta ZSSAW ramach relacji terapeutycznej zaczyna pozytywnie przenosić na mnie serdeczne uczucia — nawet jeśli nie jest w stanie bezpośrednio tego rozpoznać — mam jedną z najlepszych okazji do tego, by ustanowić głęboko zmieniającą jej życie, naprawczą relację, która nie jest seksualna ani zawikłana i nie rani jej osobistych granic, która nie jest też doskonała, ale — wystarczająco dobra.

Dlatego też jest niezwykle istotne, bym postępowała tak, jak w przypadku każdej innej projekcji czy przeniesienia: z uwagą, zrozumieniem i współczuciem. Pozytywne przeniesienie emocji i poczucia więzi (wraz z jej seksualizacją lub bez niej) otwiera drzwi do najbardziej wrażliwych i cudownych miejsc w duszy mojej pacjentki.

Nie okazuję swojego zaskoczenia ani przerażenia. Nie dziwi mnie, gdy pacjentka kieruje do mnie czułe słowa lub pełne uczuć gesty. Dziękuję jej za podejmowanie ryzyka i wspieram ją w decyzji dzielenia się ze mną swoimi uczuciami. Mówię, że nie wprawia mnie to w zakłopotanie i że nie obawiam się jej ani jej emocji.

Potwierdzam i akceptuję jej uczucia. Nie prawię jej kazań ani też nie próbuję analizować symbolicznego znaczenia tego, co przeżywa. Od początku zestrajam się z pacjentką, odpowiadam empatią oraz utwierdzam i akceptuję jej wewnętrzne procesy, i mówię na przykład: „Słyszę, jak bardzo niepokoją cię te emocje. Powiedzenie o nich musiało być dla ciebie bardzo trudne". Chcę zrozumieć, jak te emocje wpływają na jej codzienne funkcjonowanie i zdolność do kontynuowania relacji ze mną. Wiem, że jeśli niezmiennie będę zapewniać jej poczucie bezpieczeństwa i pełne wsparcie, w końcu zacznie rozumieć ich znaczenie.

Zapewniam pacjentkę, żejej nie opuszczę ani nie zakończę naszej relacji. Mówię pacjentce, że jej uczucia o niczym złym nie świadczą, a ich pojawienie się nie wymaga zakończenia naszej relacji terapeutycznej. Doceniam jej chęć zaufania mi i wspólnej pracy nad tym trudnym procesem, który obecnie przeżywa. Mogę powiedzieć wspierająco: „Wspaniale, że potrafiłaś dojść aż dotąd".

Zapewniam, że będę przestrzegać właściwych granic. Mówię, ze jestem silna i wiem, kim jestem — ze nie zgubię się w oceanie jej emocji ani nie pozwolę jej „utonąć" we mnie, gdy będzie chciała znaleźć schronienie. Łagodnie ostrzegam pacjentkę, że czasem może nawet czuć złość, ponieważ nie mogę ofiarować jej takiego uczucia lub otwartości, których być może pragnie. Przypominam, że moje granice są nienaruszalne oraz że nie przekroczę jej granic fizycznych. Jeśli przyznała się do seksualnych odczuć względem mnie, zapewniam ją, że nasza relacja nie stanie się seksualna i że biorę pełną odpowiedzialność za to, iż pozostanie zdrowa i bezpieczna. Chcę, by pacjentka potrafiła się odprężyć i pozwoliła sobie doświadczać wszelkich emocji lub myśli, które wypływają na powierzchnię, i nie martwiła się o przebieg naszej relacji.

PRZESTROGI DLA TERAPEUTY

Nigdy nie należy lekceważyć prawdopodobieństwa przeciwprzeniesienia terapeuty, ujawniającego się w formie odwzajemnionego uczucia czy nawet odczuć seksualnych, ani też umniejszać ich znaczenia, jeśli się pojawią, i mimo to kontynuować współpracę z kobietami z **SSA.** Pracowałam z wieloma kobietami, które musiały poddać się ponownej terapii ze względu na to, że ich relacja z poprzednią terapeutką nabrała seksualnego charakteru. Collette była dobrze po dwudziestce, gdy weszła w swoją pierwszą homoseksualną relację. Była zdezorientowana i pełna lęku, czuła się też bezradna i nie umiała zakończyć swojego związku, chociaż powodował on w niej poważny konflikt wewnętrzny. Zdecydowała się poszukać pomocy. Jej terapeutka nigdy wcześniej nie doświadczyła homoseksualnych uczuć ani nie przejawiała takich zachowań. Jednakże ona i Collette weszły w końcu w emocjonalną i seksualną relację. Collette wspomina:

> Wiedziałam, jakich emocji dotknąć w kobiecie. Wiedziałam, jak uzyskać jej uwagę i j ak zdobyć jej serce. Jeśli nie odpowiadała mi w sposób, w jaki chciałam, mówiłam: „P... się!"— i odchodziłam. Wiedziałam, że to nawet bardziej ją do mnie przyciągnie. Że

> będzie się o mnie martwić. A potem ja będę ją przepraszać i mówić jej o swoich głębokich uczuciach. Każde moje działanie było starannie przemyślane. Wiedziałam, czym chcę się z nią podzielić, kiedy i jak to zrobić. W ten sposób zwykle uwodziłam kobiety, emocjonalnie i seksualnie. To właśnie zrobiłam z moją terapeutką.

Nawet jeśli Collette świadoma była swojego wzorca uwodzenia, w żaden sposób nie sugeruję, że pogwałcenie granic w relacji z poprzednią terapeutką jest ***jej*** winą. Zamieściłam słowa Collette i jej punkt widzenia po to, by podkreślić celowy zamysł działania i siłę wpływu niektórych kobiet na emocje i serce terapeuty. Collette odgrywała zakorzeniony w niej wzorzec przetrwania, służący zaspokajaniu jej potrzeb. Terapeutka zaś powinna zachować odpowiedni obiektywizm, by chronić Collette, że tak powiem, przed nią samą.

Nie trzeba mówić, jak niszcząco działa na kobietę odwrócenie ról, albo co gorsza, pogwałcenie jej emocjonalnych, duchowych i fizycznych granic, kiedy ryzykuje ona ukazanie swojej słabości i poszukuje profesjonalnego wsparcia i przewodnictwa. Niestety większość kobiet z **SSĄ** zagubionych i uwikłanych w relacje z terapeutkami nie ma gdzie zwrócić się o pomoc. Jeśli zdecydują się budować swoje życie od nowa i w dalszym ciągu dążyć do wzrostu i zdrowienia, powrót do podstawowego poziomu terapeutycznego zaufania zabierze im kilka lat; nie mówi już o zaufaniu znacznie głębszym, które umożliwia odsłonięcie najbardziej bolesnych miejsc i przepracowanie najgłębszych problemów dotyczących zależności. Collette potrafiła tego dokonać w dużej mierze dzięki samej sobie. Omówię niektóre spośród typowych sygnałów ostrzegawczych niebezpiecznego przeciwprzeniesienia terapeuty.

Trudny do opanowania lęk i poczucie przytłoczenia. Uczucia te mogą pojawić się zwłaszcza wtedy, kiedy pacjentka ma dominującą osobowość, żąda poświęcenia jej więcej czasu lub konkretnego sposobu, w jaki ten czas ma być spędzany, oraz gdy mocno seksualizuje relację. Terapeuta może wówczas szczerze powiedzieć: „Jeszcze nie wiem, jak

ci pomóc, ale bądź pewna, że jestem tu dla ciebie i że cię nie opuszczam. Wspólnie znajdziemy rozwiązanie". W takiej sytuacji powinien on niezwłocznie poddać superwizji swoje uczucie przytłoczenia lub głębokiego lęku. Jeśli nie jest w stanie odzyskać obiektywnego stanowiska wobec pacjentki, może odesłać ją do innego specjalisty, jednak przedtem musi jasno jej wytłumaczyć, że nie wynika to z jej niewłaściwej wypowiedzi bądź zachowania, ale z jego niedostatecznej wiedzy czy umiejętności, by zająć się jej sprawą. Mimo wszystko pacjentka może zinterpretować działania terapeuty jako bezpośrednie odrzucenie jej samej.

Poczucie najwyższej mocy. W swoim przeniesieniu pacjentka może postrzegać terapeutę bądź terapeutkę przez pryzmat matki, ojca, Boga, kochanki, a nawet samej siebie.To złudne poczucie mocy może być dla terapeuty zarówno straszne, jak i porywające. Powinien on pamiętać, że nie jest osobą, którą uczyniła z niego pacjentka, i że ***nie ma*** /akiej mocy, aby dokonać w niej zmiany. Jest jedynie narzędziem — i do tego niedoskonałym. Terapeuta może stanowić dla pacjentki wsparcie i pomoc w ***jej*** podróży do rozwoju i zmiany.

Niecierpliwe wyczekiwanie lub podekscytowanie wizytą określonej pacjentki lub satysfakcja płynąca z tego, że jest się dla niej kimś wyjątkowym i jej potrzebnym. Poziom uczucia czy podziwu, emanujący z kobiety, która przeżywa pozytywne przeniesienie wobec terapeuty, może być upajający dla tych, którzy są podatni na ten rodzaj uwagi lub go potrzebują.

Nieodparta chęć, by dać pacjentce domowy numer telefonu domowego, dzielić się z nią osobistymi problemami lub zwiększyć liczbę jej konsultacji. Często pacjentki czują się ogromnie sfrustrowane, że relacja terapeutyczna nie jest w pełni wzajemna pod względem dzielenia się osobistymi informacjami. Dlatego też terapeuta musi rozważyć i ocenić, czy jego osobiste odsłanianie się leży w interesie pacjentki, czy raczej w jego własnym.

Pragnienie przytulenia lub uspokojenia pacjentki poprzez dotyk. Odczuwana przez niektóre kobiety potrzeba dotyku jest tak silna,

że mogą one żądać, prosić, a nawet błagać terapeutę o pewien rodzaj fizycznego ukojenia. Wielu terapeutów ugina się pod tą presją i traci przy tym obiektywizm oraz kontrolę nad procesem terapeutycznym. Oferować kobiecie dotyk w tym momencie oznacza przystać na jej nieświadomy wzorzec rozpaczliwego uzależniania się od innych dla uzyskania pocieszenia, kosztem wspierania rozwoju jej własnych, wewnętrznych źródeł samoregulacji i bezpieczeństwa.

Terapeuci muszą korzystać z wszelkich dostępnych im środków (łącznie z superwizją i własną terapią), aby mieć pewność, że świadomie lub podświadomie nie wykorzystują uczuć pacjentki dla swojej przyjemności czy zaspokajania potrzeb ich ego. Jeśli terapeuta nie jest w stanie odzyskać stałego, obiektywnego spojrzenia i skupienia uwagi na pacjentce, być może nie jest wskazane, by pracował w przyszłości z tą określoną kobietą lub grupą kobiet. Stanowczo twierdzę, że terapeuci, którzy sami mają niezaspokojone potrzeby zależności i więzi, nieprzepracowane wykorzystanie lub traumę, słabe granice czy osobiście zmagają się z **SSĄ**, powinni odbyć najpierw własną, długoterminową terapię lub poszukać profesjonalnego wsparcia, zanim podejmą pracę z kobietami z **SSA.**

POWRÓT DO STANU ZALEŻNOŚCI

Gdy w kobiecie pogłębia się poczucie bezpieczeństwa i więzi ze mną, może ona ***się cofnąć do*** stanu dziecięcej zależności, podobnego do tego, jaki odczuwała w emocjonalnie uzależniającej relacji (Socarides,2002). Aby pomóc jej przerwać ten niekończący się cykl wchodzenia w zależność, w momencie nasilenia się owych podświadomych mechanizmów muszę wejść z interwencją terapeutyczną[6]. Chociaż ten stan regresu

[6] John Bowlby (1988) mówi, że kiedy terapeuci umożliwiają pacjentom swobodne wyrażanie swoich „uczuć zależności", często pojawia się silne i pełne lęku przywiązanie pacjenta do terapeuty. W takiej sytuacji można jednak „przywrócić pacjenta do życia emocjonalnego, które utracił w dzieciństwie, i w efekcie pozwolić mu odkryć «autentyczne poczucie własnego Ja». Pod względem terapeutycznym rezultaty tego rodzaju terapii były dobre" (s. 54).

wprowadza wyjątkową i interesującą dynamikę, ostatecznie można za jego pomocą wykonać najważniejszą i najgłębszą pracę terapeutyczną z pacjentką, jaka w ogóle jest możliwa[7].

Gdy pacjentka wchodzi w regresyjny stan bezradnej zależności, może doświadczyć niezwykle silnego lęku. Może nie być w stanie powstrzymać lub kontrolować swojej wewnętrznej słabości i wrażliwości lub dojmującej potrzeby przebywania ze mną czy bycia ze mną w kontakcie. Jej tęsknoty i uczucia przytłumią wszelkie dotychczasowe taktyki obronne, lęk przed bliskością i obecne w całym jej życiu wzorce ignorowania, izolacji i ochrony siebie. Pacjentka wie, że ***gdybym*** przekroczyła teraz swoje kompetencje, nie byłaby w stanie się obronić. Muszę bardzo dokładnie wytyczyć moje emocjonalne, psychologiczne i fizyczne granice, by zapewnić jej bezpieczeństwo. Właśnie na tym etapie nasze role powinny być niewspółmiernie różne. Nie jest to moment na pielęgnowanie wzajemności lub budowanie empatycznego porozumienia; muszę zdecydowanie przyjąć rolę chroniącego ją i dbającego o nią rodzica.

> Pamiętam, jak bardzo czułam się zakłopotana, kiedy mówiłam mojej terapeutce, że chciałabym, by zatroszczyła się o mnie tak, jak matka troszczy się o córkę. Byłam wstrząśnięta, że w ogóle o tym pomyślałam, i martwiłam się, że niszczę relację terapeutyczną. Ale terapeutka powiedziała mi, że czuje się zaszczycona faktem, iż zaufałam jej jak matce.
>
> ***Linda***

To nowe poczucie przywiązania i zależności może wzbudzić w pacjentce przytłaczające pierwotne przerażenie. Może się bać, że ją opuszczę lub że utraci mnie z powodu mojej śmierci, przeprowadzki

[7] Stan regresji może odtworzyć się w pacjentce także wobec innej kobiety, na przykład mentorki, w czasie gdy przechodzi ona terapię ze mną. Obowiązują wówczas te same kryteria terapeutyczne i środki ostrożności, które omawiam w następnych podrozdziałach. Nawet jeśli silne poczucie więzi, którego doświadcza pacjentka, nie koncentruje się na mnie, nadal pragnę zapewniać ją o mojej stałej obecności i zaangażowaniu.

czy tragedii w życiu osobistym. Może również lękać się odrzucenia, niedostępności albo emocjonalnego wycofania się z mojej strony Stałam się łódką, która ją niesie. Jej życie ***zależy*** ode mnie. Nie ma już odwrotu.

W swoim głębokim lęku przed rozstaniem pacjentka może zacząć rozpaczać nad samym życiem i zastanawiać się, czy ma ono sens. Może pojawić się w niej myśl: „Umrę, jeśli moja terapeutka mnie opuści". Twierdzenia to wynika z prawdziwej przesłanki: kiedy niemowlę lub małe dziecko jest oddzielone od swoich opiekunów, ostatecznie ***umiera.*** Moja pacjentka ***nie jest*** niemowlęciem, chociaż całkiem możliwe, że jej niemowlęca część nie była w stanie poradzić sobie z pierwotnym poczuciem opuszczenia i paraliżującego lęku[8].

PRZECHODZENIE PRZEZ CIEŃ ŚMIERCI

Na tym etapie kobieta nie jest zdolna do wykonywania głębokiej, analitycznej czy interpretacyjnej pracy, będzie natomiast skupiać się na codziennym przetrwaniu. Dobrze, jeśli da radę po prostu przyjść do mojego gabinetu lub wstać rano z łóżka. Może mnie bez przerwy pytać o mój poziom zaangażowania i osobiste reakcje na jej rozpaczliwy stan. Podczas sesji zajmujemy się głównie tym, co dzieje się tu i teraz, i skupiamy się na naszej wzajemnej relacji oraz na zdolności pacjentki do zaufania mi i radzenia sobie z emocjami w danej chwili. Pracujemy między innymi nad budowaniem nowych umiejętności, rozpoznawaniem autodestrukcyjnego sposobu myślenia, oznak wskazujących na nadciągający atak paniki oraz sytuacji, które go wywołują. Jean-Michel Quinodoz (1989) ostrzega, że proces terapeutyczny w tym momencie „wymaga niezwykłej ostrożności i cierpliwości, jednak wolne tempo

[8] Elaine Siegel (1988) zauważa, że „chociaż niezaprzeczalnym faktem jest, że żaden dorosły nigdy nie będzie w stanie w całości odtworzyć i odzyskać swoich wczesnodziecięcych doświadczeń, emanacje tej odległej przeszłości dają się odczuwać wciąż na nowo" u jej pacjentek z **SSA (S**. 14). Podkreśla także, że w przypadku kobiety z **SSA** niezwykle ważne jest powitanie tego „wczesnodziecięcego, prawdopodobnie presymbolicznego zjawiska i ujęcie go w proces terapeutyczny" (s. 14).

posuwania się do przodu spowodowane jest ogromem lęku, z jakim pacjentki te muszą się zmierzyć" (s. 62).

Czyni on również inną, równie ważną obserwację, a mianowicie, że wiele pacjentek może wówczas zacząć kwestionować skuteczność dalszego procesu terapii. „Obawiają się, że kiedy ożywiają w przeniesieniu ten wczesny lęk, mają wszystko do stracenia, a nic do zyskania" (s. 62). Pytają same siebie, czy to jest tego warte, jeśli ostatecznie (gdy relacja terapeutyczna dobiegnie końca) znowu zostaną same. Dlatego też należy kontrolować ewentualną rosnącą depresję pacjentki lub jej chęć zakończenia terapii. Często moje pacjentki szukają wtedy pomocy również w medycynie i lekach, jeśli nie robiły tego wcześniej.

W takim wypadku muszę nasilić uwagę i dostrajać się do najbardziej kruchych, delikatnych, niewinnych i pierwotnych miejsc w duszy pacjentki, z których wypływają jej potrzeby i tęsknoty. Janinę Puls, licencjonowany kliniczny pracownik społeczny, w swojej klinicznej pracy z kobietami z **SSA** opiera się na głębokiej metaforze matki i niemowlęcia. Wyjaśnia, że dopóki pacjentka owładnięta jest silnym lękiem separacyjnym, nie potrafi rozluźnić się na tyle, aby móc przyjąć impuls energytyczny i pocieszenie oferowane jej w ramach terapii. Wspomina też, jak powszechne jest wśród terapeutów czy innych wspierających osób poczucie rozczarowania, kiedy próbują dostarczyć pacjentce prawdziwego, pełnego składników odżywczych, najlepszego „mleka" i jednocześnie zdają sobie sprawę, że nie jest ona w stanie go przyjąć. Przy każdym emocjonalnym karmieniu jej maleńki żołądek kurczy się, gdy kolejna fala silnego lęku i przerażenia ogarnia jej ciało. Jednym z najbardziej leczących aspektów pracy z pacjentką będzie moja zdolność do pozostania cierpliwą. Chcę, by kobieta doświadczyła mojej niezachwianej miłości i wsparcia, nawet jeśli ciągle „zwraca pokarm" lub ucieka się do dobrze znanych sobie postaw i zachowań obronnych.

PRAKTYCZNE DZIAŁANIA WSPOMAGAJĄCE

Poza koniecznością nauczenia się technik relaksacyjnych i uspokajających[9] wiele moich pacjentek musi rozwinąć w sobie poczucie ***stałości obiektu.*** W obliczu ich rosnącego lęku przed rozstaniem, a także potencjalnego lęku przed unicestwieniem, często odczuwam wręcz nieodpartą chęć widzenia się z nimi tak często, jak tylko jest to możliwe. Muszę jednak pamiętać, że stałości obiektu nie uzyskuje się przez niezmienną obecność matki, ale raczej przez jej regularny i przewidywalny powrót w rozsądnym odstępie czasu, w powiązaniu z rosnącą zdolnością dziecka do poradzenia sobie z rozstaniem i jej nieobecnością. Stałości obiektu nabywa się poprzez zaufanie. Dziecko może sobie powiedzieć: „Nawet, jeśli teraz nie widzę mamy, wiem, że nie odeszła na zawsze, ponieważ zawsze wraca o określonej porze".

Dlatego też staram się dowieść, że jestem „obiektem" stałym i godnym zaufania poprzez mój przewidywalny powrót na regularnie umawiane spotkania (oraz, w miarę możliwości, przez rozmowy telefoniczne w ciągu tygodnia)[10]. Moja stałość będzie uspokajać pacjentkę i pozwoli jej czuć, że troszczę się o nią także wtedy, gdy jest poza moim gabinetem. Gdy uwewnętrzni moją nieustającą wiarygodność i ciągłą, psychologiczną obecność, może zacząć internalizować poczucie wewnętrznej stabilności i ostatecznie mi zaufać.

Ponieważ w tej fazie kobieta odczuwa najbardziej dotkliwie wewnętrzny ból i lęk, to:

- systematycznie ***oceniam jej stabilność i kontroluję potencjalne myśli samobójczej***

[9] Liczne techniki relaksacyjne omawiają Davis, Eshelman ScMcKay (2000).

[10] Ustalenie trzech lub czterech spotkań w tygodniu stanowiło dla pacjentek zewnętrzną strukturę, która pozwalała im przetrwać swój lęk i nad nim panować. Musiały się jednak upewniać, że terapeuta *rzeczywiście* [wyróżnienie autorki] jest obecny, również pomiędzy spotkaniami. Dlatego też rozmowy telefoniczne stanowiły kompromis, który pomagał [w stabilizacji i ciągłości procesu] i który można było potem analizować" (Siegel, 1988, s. 30).

- ***opracowuję plan działania w nagłych wypadkach oraz kontrakt bezpieczeństwa,*** w co angażuję kilka innych osób i miejscowe ośrodki kryzysowe[11], jeśli zaistnieje taka potrzeba;
- ***oddzwaniam do niej tak szybko, jak jest to możliwe,*** szczególnie jeśli zostawiła mi wiadomość, będąc w silnym ataku paniki lub w znacznej depresji. Staram się przewidzieć wszelkie reakcje, które mogą nastąpić w związku z moją nieosiągalnością czy spóźniającą się odpowiedzią. Chociaż pacjentka wie, że nie mogę być dostępna dwadzieścia cztery godziny na dobę, w dalszym ciągu może czuć się sfrustrowana lub zupełnie opuszczona. Zestrajam się z nią i okazuję empatię, dzięki czemu może pozostać otwarta na moją troskę i jednocześnie rozumieć, że moja opieka ma granice;
- ***z uwagą odnoszę się do jej snów i możliwych retrospekcji,*** dotyczących traumy i opuszczenia;
- ***oceniam, w jakim stopniu może sama o siebie zadbać.***

W razie potrzeby:

- ***zwiększam liczbę lub długość naszych spotkań*** — jeśli jest to dla pacjentki możliwe pod względem finansowym — aby ustabilizować jej stan. Decyduję o tym w oparciu o ***moje*** rozeznanie, nie zaś na podstawie odczuwanej przez pacjentkę potrzeby;
- ***dostosowuję tempo każdej sesji*** do potrzeby wyciszenia się i uspokojenia pacjentki przed zakończeniem naszego spotkania. W tym czasie może jej być niezwykle trudno się ze mną pożegnać;
- ***staram się zwracać większą uwagę*** na wszelki fizyczny kontakt pomiędzy nami. Dotyk będzie w tym momencie wzmacniał poczucie więzi i tylko potęgował trudności pacjentki i jej wewnętrzny zamęt. Jednak może on też mieć silne działanie stabilizujące, kiedy na przykład przysuwam się do niej z krzesłem lub trzymam ją za rękę, aby ją uspokoić i pocieszyć;

[11] Nie jestem w stanie być do dyspozycji przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, muszę zatem organizować kobietom inne miejsca, w których mogą uzyskać pomoc.

- ***unikam odwoływania lub przesuwania raz umówionych spotkań.*** Dokładam także wszelkich starań, by konsultację rozpoczynać punktualnie;
- ***informujęją na kilka tygodn i wcześniej, jeśli muszę odwołać spotkań ie.*** Daje nam to czas potrzebny na poradzenie sobie z jej uczuciami i przygotowuje ją na moją nieobecność;
- ***osobiście oddzwaniam*** *y* ***jeśli pacjentka pozostawia mi wiadomość, w której wyraża chęć odwołania spotkania.*** Odwoływanie spotkań w tej fazie często jest sposobem na zmniejszenie lęku. Jeśli pacjentka chce odwołać konsultację bez obiektywnej przyczyny, usilnie zachęcam ją, by dbała o regularność sesji terapeutycznych, i obiecuję, że wspólnie omówimy niepokojące ją uczucia;
- ***co jakiś czas melduję się*** przez spontaniczną rozmowę telefoniczną lub wysłanie krótkiej wiadomości e-mail, by wiedziała, że o niej myślę;
- ***nagrywam uspokajającą wiadomość na jej poczcie głosowej,*** tak by mogła ją odsłuchać, kiedy zechce;

  zachęcam ją do dzwonienia na moją pocztę głosową, aby mogła usłyszeć mój głos (i wiedzieć, że nadal jestem) lub by nagrała się, mówiąc, jak sobie radzi. Zapewniam moje pacjentki, że chcę wiedzieć, co u nich słychać, i że ***odsłuchuję*** nagrane przez nie wiadomości. Wiele kobiet nie chce do mnie dzwonić, ponieważ obawiają się, że będą mnie niepokoić;
- ***podarowuję jej symboliczną rzecz*** *y* która ma przypominać, że jest przeze mnie kochana — na przykład małe, pluszowe zwierzątko. Wzrok wspomaga poczucie więzi. Jedna z moich pacjentek powiedziała mi, że do momentu dorosłości, a nawet potem, trzymała w portfelu zdjęcie swojej kilkunastoletniej przyjaciółki. Dobrze to na nią wpływało, kiedy za każdym razem gdy na nie patrzyła, przypominała sobie, że była szczerze lubiana. Kobieta może używać zdjęcia lub jakiegoś innego, kojarzącego się jej ze mną, przejściowego obiektu w celu uspokajania się, gdy czuje się samotna i pełna lęku;

- ***mogę przyjąć od pacjentki symboliczny podarunek,*** jeśli uosabia on jej uczucie wdzięczności, symbolicznie wyraża ciepłą więź między nami lub oznacza kamień milowy w jej terapii (Schaffher, 2003; Zur,2007). Jeśli sposób dawania prezentów lub wartość podarunku są niestosowne, omawiam ich znaczenie z moją pacjentką; nie przyjmuję prezentu, jednocześnie doceniając jej gest;
- ***przestrzegam granic terapeutycznych*** i oczekuję pełnej współpracy, łącznie z opłatą za terapię i stosowaniem się do zasad rozwiązania kontraktu;
- ***regularnie oceniam swoje obciążenie pracą i możliwość wypalenia się.***

W pierwszych latach swojej praktyki martwiłam się, że moje pacjentki utkną w regresyjnej fazie zależności. Zaobserwowałam jednak, że kiedy stosuję wymienione wyżej sposoby interwencji terapeutycznej, pacjentki zyskują stabilność i mają dostateczne wsparcie, aby móc ***przejść przez*** swój stan zależności. Elaine Siegel (1988) odnosi się do tej obawy i zaleca, by w pewnym momencie terapeuta zaczął otwarcie omawiać z pacjentką fakt, że korzysta ona na przykład z trzech spotkań w ciągu tygodnia, a w środku tygodnia dodatkowo potrzebuje rozmowy telefonicznej. Nie chodzi o to, by zawstydzać pacjentkę, ale by zachęcić ją do zintegrowania swoich pierwotnych, nieświadomych procesów (pojawiającej się zależności, lęku przed rozstaniem i nawykowego polegania na innych) ze świadomą częścią siebie. Mogę zapytać, co myśli o naszych obecnych ustaleniach lub jak mogłybyśmy zacząć je zmieniać, na przykład przez zmniejszenie liczby spotkań.

Aby przejść przez swój stan zależności, pacjentka musi też zintegrować w sobie, a nie tylko nieświadomie przyjmować, moją akceptację, cierpliwość i pełną empatii stałość w swoim świadomym rozumieniu. Oznacza to też, że otwarcie omawiamy nasze wspólne dobre chwile i zatrzymujemy się w refleksji nad nimi. Pomaga jej to uwewnętrzniać moją troskę — poprzez gromadzenie w sobie wspomnień otrzymywania miłości i uspokojenia. To tak, jakbym ja — „wystarczająco dobra matka" — żyła wewnątrz niej. Kobieta zaczyna wówczas doświadczać

siebie jako osoby obdarzonej stałą miłością (zawsze jestem z nią) ***oraz*** obiektem swojego uczucia, z którym łączy ją ***jej*** miłość. Pod moją nieobecność może ona zacząć sama się uspokajać, w miarę jak będzie praktykować tę wewnętrzną relację miłości. Pozwoli jej to ostatecznie kontrolować własny lęk przed opuszczeniem, a nawet kształtować się i dbać o siebie w sytuacji, która w innych okolicznościach byłaby zależnością zwrotną.

Nie postrzegam regresyjnego stanu kobiety jako możliwości czy okazji do ponownego matkowania jej. Nigdy nie będę w stanie zaspokoić wszystkich jej niezaspokojonych potrzeb. W tej trudnej fazie w dalszym ciągu szanuję i wzmacniam dorosłe Ja pacjentki przez zachęcanie jej do obserwowania i akceptowania swoich potrzeb oraz do zaspokajania ich. Innymi słowy, pomagam jej uznać i zintegrować w sobie jej dziecięcą część, która może wpływać na jej stan regresji lub zależności.

POWITANIE I POBŁOGOSŁAWIENIE „MAŁEJ DZIEWCZYNKI"

Podobnie jak wielu innych terapeutów odkryłam, że w dalszym wzmacnianiu pozytywnego poczucia własnego Ja oraz zintegrowanej osobowości pacjentki z **SSA** niezwykle skuteczna i korzystna jest praca z wewnętrznym dzieckiem ***(inner child)***[12]. Wewnętrzne dziecko to praktyczna konstrukcja psychologiczna, dzięki której można pomóc ludziom w przezwyciężeniu skutków trudnego dzieciństwa, na przykład takiego, w którym brakowało opieki[13]. Kobieta, która żyje w oderwaniu od tej [dziecięcej] niewinnej i pełnej życia części siebie — a żyje tak wiele kobiet z **SSA** — często odnajduje swoją tożsamość i sposób na wyrażanie siebie w fałszywym lub zranionym Ja; wyraża

[12] Donald Price (1996) doskonale podsumowuje dotychczasową wiedzę i odkrycia na temat pracy z wewnętrznym dzieckiem.

[13] Charles Whitfield (1987) definiuje „wewnętrzne dziecko"jako nasze autentyczne, prawdziwe Ja — „część każdego z nas, która jest wiecznie żywa, pełna energii, spełniona i twórcza" (s. 1).

je na przykład maska „twardej dziewczyny", omówiona w rozdziale dziewiątym. Aby mógł nastąpić dalszy rozwój i zdrowienie, kobieta musi ponownie zintegrować się ze swoim podstawowym, ***prawdziwym Ja*** oraz ze wszystkimi związanymi z nimi naturalnymi pragnieniami, doświadczeniami, zranieniami i potrzebami[14]. Kiedy usłyszy ona głos swojego wewnętrznego dziecka, połączy się też na nowo ze swoimi nieświadomymi uczuciami i potrzebami, które mogły stanowić dotąd siłę napędową jej nieustannych projekcji i przeniesień.

Przy zapoznawaniu pacjentki z koncepcją jej wewnętrznej, małej dziewczynki mogę ją poprosić o zrobienie kilku z poniżej przedstawionych zadań.

- ***Przynieś swoje zdjęcia z okresu, gdy byłaś dzieckiem lub niemowlęciem.*** Podczas oglądania fotografii mogę na przykład zapytać: „Co ona [ta mała dziewczynka] czuła, gdy robiono to zdjęcie? Co sprawiało, że była szczęśliwa? Co ją smuciło?". Mogę zacząć mówić o tej małej dziewczynce, używając zdrobnienia, jakim nazywano kobietę w dzieciństwie.
- ***Narysuj swoją małą dziewczynkę w okresie dorastania, a także jej rodzinę w tym czasie.***
- ***Narysuj serce swojej małej dziewczynki.***
- ***Narysuj swoją małą dziewczynkę i wewnętrzny dom, w którym teraz mieszka.***

[14] Post (1982) w artykule na temat konfliktu zależności wśród kobiet sukcesu, przytacza historię pacjentki, która uświadomiła sobie swoje wewnętrzne rozdarcie pomiędzy potrzebą ciepła i bliskości, a taką częścią siebie, która domagała się od niej samowystarczalności. Zdecydowała się nazwać tę potrzebującą część siebie swoją „małą dziewczynką'. Jej głos zmieniał się, gdy w rozmowie przechodziła od emocjonalnego stanu „dziewczynki" do stanu „dorosłego", i odwrotnie. Post wyjaśnia, że „nie była to dysocjacja, lecz twórczy sposób na to, by ujawniły się te jej cechy, które pierwotnie w sobie stłumiła, ponieważ czuła, że są nie do zaakceptowania" (s. 86). Zgadzam się z tym, co pisze Post — że głównym zadaniem terapeutycznym jest wewnętrzna integracja pacjentki, oznaczająca „dążenie do zaakceptowania siebie jako osoby, która posiada różne uczucia i umiejętności, obejmujące zarówno łagodność, jak i siłę" (s. 86).

Ćwiczenia te mogą początkowo wzbudzać podejrzliwość lub reakcję obronną moich pacjentek, zwłaszcza jeśli nie identyfikują się z własną płcią lub aktywnie odrzucają wszystko, co jest w nich wrażliwe i delikatne, Na moją sugestię, że ma w sobie małą dziewczynkę, kobieta może zareagować na przykład tak: „Jaką małą dziewczynkę? Nie mam w sobie żadnej dziewczynki", lub: „Dlaczego ***musimy*** mówić o niej? Pogrzebałam ją w sobie dawno temu". Należy uszanować ten sprzeciw. Otwarcie się na ten rodzaj pracy niektórym pacjentkom może zabrać wiele miesięcy.

Jeśli pacjentka przejawia wyraźny opór na myśl o swoim wewnętrznym dziecku, mogę ją poprosić, by pomyślała o innej dziewczynce, którą zna (na przykład o siostrzenicy lub córce sąsiadów), i by opowiedziała mi coś o niej[15]. Skupiamy się na potrzebach dziewczynki jako małej osoby, takich jak: potrzeba wsparcia, zachęty, otrzymywania miłości i ochrony. Pytam pacjentkę, jak się czuje, gdy myśli o tym, że ta dziewczynka ma potrzeby i że jest zależna od opieki innych ludzi. Zwykle pacjentka mówi o niej w sposób pełen czułości i ciepła. Nawiązując do uczuć, jakie żywi wobec tego dziecka, mówię, że odczuwam to samo na myśl o niej i jej małej dziewczynce. Podkreślam, jak ważna w ciągłym procesie zdrowienia jest ta wewnętrzna dziewczynka w niej. W dalszym ciągu bowiem nosi w sobie wiele myśli, wspomnień i uczuć, których doświadczała w dzieciństwie.

Kiedy pacjentka jest na to gotowa, mogę wyznaczyć jej dodatkowe zadania:

- ***Sporządź listę cech małej dziewczynki (na przykład: mała, słaba, bezbronna, ale zabawna, rozbrykana i swawolna) oraz dorosłej kobiety (duża, silna, mocna).*** Pomoże to kobiecie określić, w których momentach doświadcza stanów swojego wewnętrznego dziecka lub kiedy odczuwa jego emocje.

[15] Może to być zadanie samo w sobie. Jeśli pacjentka nie ma siostrzenicy lub regularnego kontaktu z małymi dziećmi, zachęcam ją, żeby znalazła miejsce, gdzie może poobserwować małe dziewczynki i się z nimi zaprzyjaźnić.

- ***Zagraj w jakaś grę, pokoloruj albo poczytaj książkę dla dzieci*** podczas sesji lub poza nią[16].
- ***Obejrzyj w domu film dla małych dziewczynek***[17].
- ***Kup lalkę lub misia, które reprezentują twoją matą dziewczynkę***. Kiedy pacjentka czuje się samotna lub przestraszona, zachęcam ją, by pokolysala lalkę czy misia lub usiadła z nimi i przemawiała do nich uspokajającym tonem głosu, by w ten sposób ukoić swój lęk.

  Słuchaj kotysanek lub głęboko odprężającej muzyki klasycznej czy relaksacyjnej.

W miarę jak kontynuujemy pracę z jej wewnętrznym dzieckiem, zaczynam mówić o ***nim*** miękkim, łagodnym, matczynym tonem głosu. Mogę powiedzieć na przykład: „Zastanawiam się, czego potrzebuje teraz twoja mała dziewczynka. Chcę być pewna, że dobrzeją rozumiem. Możesz powiedzieć mi, czego jej potrzeba?".

Potem, jeśli moja pacjentka jest na to gotowa, mogę zwracać się bezpośrednio do jej małej dziewczynki (czyli wczesnego, kruchego stanu jej ego) i przykładowo używać zdrobnienia, jakim niegdyś ją nazywano: „Elizabeth, tak mi przykro,że jako mała dziewczynka czułaś się samotna. To musiało być dla ciebie bardzo bolesne". Pochylając się ku niej na krześle i ściszając nieco głos, mogę powiedzieć: „Czy pozwolisz mi na to, abym mówiła bezpośrednio do małej Elizabeth?". Jeśli odpowie twierdząco, pomogę jej się rozluźnić, poproszę, by zamknęła oczy, wzięła parę głębokich oddechów i wyobraziła sobie siebie w wieku czterech czy pięciu lat. Zmieniam ton głosu na odpowiednio energiczny i właściwy w odniesieniu do dziecka. „Lizzie, bardzo się cieszę, że mogę z tobą rozmawiać. Jesteś naprawdę wyjątkową małą

[16] Znakomite książki to na przykład: Max Lucado, *You Are Special* (1997); Robert Munsch, *Love You Forever* (1995); Margery Williams, *The Velveteen Rabbit* (1991); John Trent, *I'd ChooseYou* (1994); Margaret Wise Brown, *The Runaway Bunny* (1991); oraz Shel Silverstein, *The Missing Piece Meets the Big* „O" (1981).

[17] Godne polecenia filmy to m.in.: *Heidi* (Disney, 1993), *Mata Księżniczka* (Warner Bros, 1995), *Mulan* (Disney, 1998) i *Ania z Zielonego Wzgórza* (Sullivan Entertainment, 1986).

dziewczynką i chciałabym poznać cię bliżej. Chciałabym usłyszeć coś więcej o twoim życiu, a także o tym, co myślisz i czujesz". Przerywam na chwilę, a potem pytam: „Lizzie, czy opowiesz mi, jak to było, kiedy byłaś mała? Bardzo chciałabym dowiedzieć się czegoś więcej o tobie".

W trakcie opowiadania kobieta może wyraźnie zmienić pozycję ciała albo ton głosu na bardziej dziecięce. W tym momencie wiele kobiet otwarcie i swobodnie zaczyna mówić o swoich doświadczeniach z dzieciństwa lub nawiązywać kontakt z głębszymi emocjami. Nie jestem jednak zaskoczona, gdy pacjentka, która zacznie wyobrażać sobie swoją małą dziewczynkę, nagle zareaguje obronnie i ponownie wyrazi wobec niej swoją niechęć i pogardę.

Pewna moja pacjentka oświadczyła: „Moja mała dziewczynka jest niechlujna i potargana. Wygląda jak biedna mała cyganka. Jest jakby martwa i beznamiętna. Została zamknięta w pokoju i mieszka tam do dziś. Nie sądzę, by mogła teraz rozmawiać". Inne pacjentki mówiły na przykład: „Nikt nie zechce jej widzieć. Prawie nikt nie wie, że tam jest". „Nienawidzę jej. Jest żałosna i beznadziejna". „Nie jest bezpiecznie nią być. Tak naprawdę nie lubię o niej myśleć. Czy naprawdę musimy to kontynuować?".

Poza ujawnieniem skierowanej do siebie nienawiści oraz rezygnacji z siebie, praca z wewnętrznym dzieckiem może też w naturalny sposób wywołać w kobiecie poczucie straty i żalu (Whitfield, 1987; Kneisl, 1991), jak również odkryć ewentualne wykorzystanie lub traumę. Wszystkie te reakcje stanowią bogaty materiał psychologiczny dla naszej dalszej pracy.

Gdy posuwamy się naprzód w tym procesie, mogę poprosić pacjentkę, by — ręką dominującą, którą się normalnie posługuje — napisała list od dorosłego Ja do swojej małej dziewczynki. Potem proszę ją o napisanie listu od jej małej dziewczynki do dorosłej części Ja — ręką niedominującą. Kiedy kobieta dobrze radzi sobie w tym procesie, mogę w końcu przeprowadzić z nią ćwiczenie, dotyczące jej dorosłej i dziecięcej części, przy pomocy techniki zwanej puste krzesło. Pacjentka ma wówczas okazję bezpośrednio komunikować się ze swoją małą

dziewczynką lub pozwolić tej małej dziewczynce mówić wprost do dorosłego Ja.

Moim nadrzędnym celem jest rozwinąć świadome, pełne miłości i szacunku przymierze pomiędzy dorosłym Ja kobiety i kruchym Ja jej małej dziewczynki. Żadna z tych „części" nie może być oddzielona od drugiej. Kiedy są one podzielone lub wyparte (jak dzieje się w przypadku Ja małej dziewczynki), często rozwijają się w pozbawioną równowagi, fałszywą osobowość lub nieświadomie kontrolują życie pacjentki i wpływają na jej obecne reakcje. Aby wzrastać i dojrzewać, dorosła kobieta musi uznać, zaakceptować i zrozumieć swoją małą dziewczynkę, a ostatecznie okazać jej swoją życzliwość i szacunek (Price, 1996).

Kiedy pacjentka zaczyna akceptować w sobie obecność cennej i wartościowej małej dziewczynki, zachęcam ją do tego, by codziennie:

- uważnie słuchała swojej małej dziewczynki lub swego wewnętrznego Ja;
- pytała ***swojego Ja***, czego pragnie lub potrzebuje;
- była łagodna i opiekuńcza;
- traktowała siebie życzliwie, ze współczuciem i wielkodusznością;
- mówiła sobie pozytywne i optymistyczne słowa[18];
- hamowała się, gdy jakąś część siebie nazywa brzydką lub głupią;
- pozwalała ***swojemu Ja*** płakać, gdy czuje ból.

Przekonałam się, że kobiety, które nie wykonały tej szczególnej pracy, mającej na celu wewnętrzną integrację — nawiązanie kontaktu ze swoją małą dziewczynką i uznanie jej istnienia — często nadal rozpaczliwie starają się uchodzić za wyjątkowe w oczach innych kobiet. Wiele z nich przyznaje, że potrafią dostrzec niewinną i cudowną małą dziewczynkę w innej kobiecie, ale nie w sobie. Kiedy jednak przelewają swoją miłość na tę kobietę, ich Ja w dalszym ciągu jest podzielone, wskutek czego padają ofiarą lęku swojej wewnętrznej małej dziewczynki, jej

[18] Niektórym kobietom może pomóc książka Rokelle Lerner *Affirmations for the Inner Child* (tytuł polskiego przekładu: *Codzienne afirmacje: rozmyślania dla dorosłych dzieci).* Zawiera ona afirmacje na każdy dzień.

przerażenia i głębokich, niespełnionych potrzeb. Praca nad wewnętrznym dzieckiem i odwaga, aby zobaczyć własną wyjątkowość, wymaga z ich strony najwyższego stopnia pokory i wrażliwości, ale włożony w nią czas i chwilowo odczuwany dyskomfort będzie procentował w przyszłości.

> Zeszłej nocy wypróbowałam to, co moja terapeutka poleciła mi robić, ilekroć zaczynam zapadać się w ciemne miejsce w sobie, gdy jestem sama. Czułam, że to uczucie nadchodzi, wstałam zatem z kanapy i powiedziałam do siebie (właściwie do mojej małej dziewczynki): „Będziesz musiała poczekać, aż zobaczę się z moją terapeutką, by móc uporać się z twoim bólem i samotnością. Nie zapominam o tobie. Ale chcę, byśmy obie — ty i ja — były bezpieczne, gdy wspólnie przechodzimy przez wszystko, co odczuwasz".
>
> ***Pacjentka***

TECHNIKI PRZETWARZANIA

Mam nadzieję, że nie budzi wątpliwości, że kobiece **SSĄ** jest czymś znacznie więcej niż jedynie zjawiskiem powstałym na skutek traumy. Dlatego też praca nad traumą jest tylko jednym z elementów wielowymiarowego planu leczenia. Przepracowanie bolesnych wspomnień musi się dokonać w kontekście doświadczalnych i integrujących aspektów długoterminowej terapii interpersonalnej[19].

[19] Francine Shapiro (2001) w swojej książce wprowadzającej metodę desensytyzacji i ponownego przetwarzania za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR) zauważa, że terapeuta musi być niezwykle uważny w ocenianiu historii pacjenta, w celu zidentyfikowania nie tylko jego ewentualnych kluczowych wspomnień, lecz także braków rozwojowych i faz wzrostu, które nigdy nie zostały osiągnięte, pozytywnie rozwiązane czy w inny sposób zintegrowane z resztą osobowości. Shapiro przyznaje, że problemów rozwojowych nie można rozwiązać jedynie za pomocą metody EMDR, istotne są bowiem także inne aspekty relacji terapeutycznej. Innymi słowy, metoda EMDR nie może zastąpić *doświadczenia* więzi, miłości i bezwarunkowej akceptacji, obecnych w relacji, może jednak wzmocnić te pozytywne interakcje.

Wiele kobiet z **SSA** jest gotowych zmierzyć się ze swoimi doświadczeniami wykorzystania lub traumy dopiero po latach uczestnictwa w procesie terapeutycznym[20]. Moja znajoma zaczęła uczęszczać na grupę wsparcia w 1988 roku; następnie pracowała z kilkoma terapeutami, u których szukała dalszej pomocy i wsparcia w swojej podróży do zdrowia. Dopiero w roku 2000, w ramach profesjonalnie prowadzonej terapii, zaczęła zbliżać się do traumy ze swojej przeszłości. Nie była w stanie w pełni przyjąć żalu po stracie i przeżyć go, dopóki nie miała pewności, że komuś zależy na niej w takiej mierze, by towarzyszyć jej w odczuwaniu głębokiego smutku. Znalazła taką osobę w swojej terapeutce.

Kiedy dopiero uczyłam się techniki terapeutycznej, jaką jest desensytyzacja i ponowne przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych[21], oraz teofostycznej posługi modlitwy[22], i próbowałam je włączyć do mojej stałej praktyki, niektóre moje pacjentki były zdezorientowane, gdy zmieniałam swoją łagodną, opiekuńczą i empatyczną postawę wobec nich na tę techniczną, która wydawała się być wyuczonym językiem

[20] U kobiet kwalifikujących się do profilu trzeciego (zob. rozdział ósmy) treści traumatycznych często można dotknąć już w pierwszym roku psychoterapii, jednak nie jest to regułą. W przypadku pozostałych profilów samą choćby rozmowę na temat wykorzystania można przeprowadzić niekiedy dopiero po trzech, czterech latach leczenia.

[21] Metoda **EMDR**, wprowadzona przez Francine Shapiro, jest terapią polegającą na przetwarzaniu informacji, integrującą elementy wielu skutecznych psychoterapii w ustrukturyzowany zbiór, której celem jest osiągnięcie maksymalnego efektu leczenia.

[22] [Chodzi prawdopodobnie o rodzaj modlitwy o wewnętrzne uzdrowienie, którą praktykuje Teofostyczna (gr. *theos* - bóg, *phostic*- światło) Posługa Modlitwy. Jest to organizacja łączona przez niektórych z Chrześcijańskim Ruchem Wewnętrznego Uzdrowienia - przyp. red.]. Organizacja ta w swej działalności koncentruje się na nauce Chrystusa i opiera na Bogu, na Jego wskazówkach i przewodnictwie. Mówiąc w uproszczeniu: zachęca osobę do odkrycia i ujawnienia swoich fałszywych przekonań, a następnie - do spotkania się z Jezusem poprzez modlitwę. Dzięki temu Bóg może objawić człowiekowi swoją prawdę, która leczy jego serce i umysł - zob.: www.theophostic.com.

terapeutycznym. Ponieważ nie byłam wówczas przekonana co do korzyści płynących ze stosowania metody EMDR, często rezygnowałam z używania jej, a wybierałam dłużej trwający proces terapii zorientowanej na leczenie słowem i rozmową lub też odsyłałam moje pacjentki do innego terapeuty, wyszkolonego i doświadczonego w pracy z traumą. Teraz jednak, gdy zdobyłam większe doświadczenie, wiem, że mogę pozostać obecna i empatyczna, ***a jednocześnie*** przeprowadzić pacjentkę przez doświadczenie przetwarzające. Metoda EMDR jest niezwykle skuteczna w radzeniu sobie z lękiem i uzyskiwaniu stanu głębokiego odprężenia, a także w zmianie podstawowych negatywnych przekonań, w miarę jak przetwarzane są wspomnienia.

Niemniej jednak w dalszym ciągu dokładnie oceniam gotowość mojej pacjentki do zastosowania którejkolwiek z tych technik, zwłaszcza w przypadku kobiet spełniających kryteria profilu pierwszego i drugiego (zob. rozdział ósmy). Jeśli pacjentka darzy mnie dużym zaufaniem, może być gotowa na wypróbowanie każdej metody, którą jej zaproponuję; z drugiej strony może jednak w dalszym ciągu nieświadomie działać w oparciu o swoje mechanizmy obronne, które nie pozwalają jej w pełni uczestniczyć w tym procesie. Wiele kobiet z **SSA** ma trudność z wyobrażaniem sobie czegokolwiek lub z wizualizacją, może też doświadczać skutków ubocznych — przerażenia lub przytłoczenia samą techniką terapeutyczną. Niektóre nie są w stanie wziąć udziału w procesie duchowym, jakim jest modlitwa teofostyczna, ponieważ nie są gotowe bezpośrednio rozmawiać z Bogiem lub przyjmować Jego dobroci. Szanuję odmowną odpowiedź pacjentki lub jej prośbę o chwilowe zaprzestanie używania danej techniki. Wracam do zestrojenia się z nią i okazywania mojej empatii i pomagam jej uporać się z trudnymi emocjami lub pojawiającym się oporem.

Gdy wprowadzam do naszej pracy metodę EMDR, inne metody przetwarzające czy techniki typu Gestalt, początkowo skupiam się na lęku pacjentki, który często pojawia się na myśl o spotkaniu z przykrymi wspomnieniami lub o skorzystaniu z nowej techniki. Na początku pomagam jej też wyobrazić sobie i stworzyć „bezpieczne

miejsce". Gdy zaczynamy pracować z rzeczywistymi wspomnieniami, wybieram najpierw taki materiał psychologiczny, który nie odnosi się do poważnej traumy. Odkryłam, że wzorce myślenia i emocje związane nawet z najprostszym wspomnieniem są o wiele bardziej intensywne u kobiet z **SSA** niż u pozostałych pacjentek. Nigdy nie ulegam pokusie przyspieszenia terapii, ponieważ moim głównym celem jest obdarzać pacjentkę stałą, pełną empatią, dzięki czemu może ona powoli zdrowieć i rozwijać nowe aspekty swojego Ja oraz swojej tożsamości[23].

NIEUSTANNA POTRZEBA PRACY NAD ŻALEM

Opłakanie powstałych w życiu strat nadaje znaczenie naszemu istnieniu, a także wartość naszej historii i osobowości. Odbudowuje i integruje prawdziwe, kobiece Ja. Kiedy kobieta przechodzi przez żal po stracie, odblokowuje w końcu swoje prawdziwe pragnienia i tęsknoty, dla których została stworzona, i odzyskuje swoją godność jako osoba, która jest odzwierciedleniem obrazu Boga[24]. Andrew Solomon (2001) stwierdza: „Żeby kochać, musimy posiadać umiejętność rozpaczania nad tym, co tracimy"[25] (s. 15). Kobiety z **SSA** mają wiele do opłakania: utratę dziecięcego zaufania, więzi[26], miłości do siebie i bezpieczeństwa, jak również ból wykorzystania, odrzucenia lub dezorientacji co do

[23] Silke Vogelmann-Shine (1998) podkreśla, że w każdym momencie terapii powinno się przepracowywać tylko taką część psychologicznej treści, na jaką pacjent jest gotowy. „Praca terapeuty polega zatem na uważnym kierowaniu procesem terapeutycznym i wspieraniu pacjenta w tym, aby mógł on właściwie funkcjonować na każdym następnym etapie adaptacyjnym, a także na respektowaniu niezdolności lub niechęci pacjenta do tego, aby iść dalej" (s. 175).

[24] Wielu kobietom pomogła książka Viktora Frankla *Mans SearchforMeaning* (1992), przepięknie opisująca naturę i dobrodziejstwo zbawczego cierpienia.

[25] Przekład: J. Bartosik, *Anatomia depresji: demon w środku dnia*, Poznań 2004, s. 13.

[26] Elizabeth Moberly (1983) sugeruje, że obronne zerwanie więzi lub tłumiona tęsknota za nią świadczą o unikaniu naturalnego procesu żałoby, wynikającej z rozdzielenia lub rozerwania więzi pomiędzy rodzicem a dzieckiem (s. 15). W gruncie rzeczy, ów „niedokończony proces «żalu» przeżywany w dziecięcych latach, przenosi się w konsekwencji na dorosłość" (s. 16).

własnej płci. Niejednokrotnie muszą opłakać fakt, że zrezygnowały niegdyś ze swojej pierwotnej tożsamości, i odżałować straty związane z relacjami — łącznie z utratą byłej partnerki. Większość z nich będzie również dotkliwie przeżywać żal z powodu zmagania się z chroniczną depresją, samotnością, brakiem związku, niespełnionymi potrzebami relacyjnymi i obronnymi wzorcami relacji. I chociaż teraz jedynie w skrócie omawiam proces przeżywania żalu po stracie, etap ten jest niezwykle istotny dla zdrowienia kobiety i nie powinien być lekceważony czy pomijany

Nigdy nie próbuję przyspieszać u pacjentki procesu żałoby. Każda z nich ma tendencję do przechodzenia w sposób cykliczny przez wszystkie etapy żalu i powracania wciąż na nowo do faz gniewu, targowania się, depresji i smutku. Chwile, w których po prostu jestem przy i ze zrozumieniem pozwalam jej ***być*** w tych ważnych miejscach, wspominam często jako błogosławione momenty dla nas obu. Żal kobiety w końcu zabliźni rany, a blizny będą świadectwem i pamiątką jej przeszłości. Staną się one częścią jej osobowości, jak również miejscem, z którego będzie płynąć jej siła do udzielania pomocy i wsparcia innym ludziom.

ROZDZIAŁ DWUNASTY

Odkrywanie wewnętrznej kobiety

Któż czuje się brzydki, gdy serce się raduje?
To tak, jakby gdzieś w środku ciebie,
w szkaradnej twarzy i kościstych członkach
kryło się coś delikatnego, świeżego [...] i wytęsknionego.

C. S. LEWIS, „TILL WE HAVE FACES"[1]

W pełnym szczerości, ujmującym za serce eseju zatytułowanym ***Butch in a Tutu*** (Cytron & Malinowitz, 1999) Sara Cytron, zdeklarowana lesbijka, opisała szokujące dla siebie odkrycie. Stwierdziła mianowicie, że chociaż świetnie czuje się ze swoją lesbijską czy zmaskulinizowaną tożsamością, wgłębi duszy nadal identyfikuje się z kobietami. Opisała też kilka swoich snów, w których ujrzała siebie przeglądającą się w lustrze, a jej odzwierciedlona postać zmieniała swój wygląd — od wyobrażenia kobiety idealnej, w rodzaju baletnicy, do mężczyzny o rysach i posturze greckiego boga. Z pomocą terapeutki odkryła, że poprzez sny odzywa się jej własna, stłumiona część osobowości. Uświadomiła sobie, że tkwiący w niej lęk nie pozwala się wyłonić jej podstawowej, kobiecej istocie własnego Ja.

Cytron nie zamierza zmieniać lesbijskiej tożsamości seksualnej, próbuje jednak zrozumieć powody swojej ucieczki przed kobiecością

[1] Przekład: Ł. Nicpan, *Póki mamy twarze*, Warszawa 1992.

i rozdarcia z tego powodu. Przypomina sobie na przykład, że w wieku dojrzewania robiło jej się niedobrze i ogarniał ją nieopisany lęk na myśl o wkładaniu sukienek czy bawieniu się lalkami. Zdecydowanie lepiej czuła się natomiast, gdy ubierała się i zachowywała jak chłopak oraz gdy wyobrażała sobie, że nim jest. Wskutek emocjonalnej ekspansywności ojca kobiecość kojarzyła jej się z byciem przytłoczoną i zawłaszczoną. Nie czuła także bliskiej więzi z mamą, co rodziło w niej poczucie opuszczenia i samotności. Cytron ma świadomość, że ów uderzający kontrast w relacji z matką i ojcem z jednej strony doprowadził ja do rozpaczliwego pragnienia uwagi i miłości ze strony kobiet, a z drugiej — do zdystansowania się wobec mężczyzn.« Stwierdza, że choć bycie kobietą wiązało się dla niej z zagrożeniem, pragnęła przebywać blisko kobiecości, ale „panicznie bała się uznać ją za swoją własną cechę" (s. 212)[2].

W wieku czterdziestu trzech lat Sara Cytron znowu miała sen. Zobaczyła w nim dziewczynkę w celi więziennej. Dziewczynka miała na sobie śliczną sukienkę, ale kołysała się powoli tam i z powrotem na zwisającym z sufitu stryczku. We śnie pojawił się także głos, mówiący: „Na tej małej dziewczynce wykonano wyrok śmierci" (s. 222). Cytron ze swoją terapeutką przeanalizowała znaczenie cierpienia i śmierci dziecka ze snu oraz to, co mogło stać się z nim później. Przyznaje, że w terapii był taki moment, gdy czuła się transseksualna — jak gdyby ona, kobieta, została uwięziona w męskim ciele i umyśle.

Kończąc swój artykuł, Cytron zastanawia się, jaki byłby jej stosunek do własnej kobiecości, gdyby ojciec — jak pisze — „nie pozostawił na tym polu tylu min przeciwpiechotnych i gdyby matka potrafiła odwzajemnić moje spojrzenie i być dla mnie zwierciadłem, którego potrzebowałam" (s. 224). Wyznaje, że ostatecznie jest teraz spokojniejsza i bardziej pogodzona ze sobą jako kobietą i że zmiana ta

[2] Kris, jedna z kobiet, z którymi przeprowadzałam wywiad do tej książki, również przyznała, że pragnie, aby kobiecość innych kobiet otulała ją lub „opływała"; odmawiała jednak uznania jej i zintegrowania ze swoim Ja.

obejmuje nawet jej sposób ubierania się — obecnie bardziej stonowany i „podkreślający kobiecą sylwetkę". W końcu dobrze się czuje na myśl o tym, że ludzie postrzegają ją jako wyjątkową, jedyną w swoim rodzaju kobietę, którą tylko ona może być.

W OBLICZU KOBIECOŚCI

W miarę jak moje pacjentki kontynuują podróż ku zdrowieniu i integracji oraz zamieszkują w swoim wewnętrznym domu, większość z nich ostatecznie staje w obliczu własnej, długo wypieranej lub otwarcie pogardzanej kobiecości. Ich trudności w obrębie identyfikacji płciowej mogą oscylować od ogólnego pragnienia, aby być kobietą, połączonego jednak z nieumiejętnością pełnego zintegrowania w sobie kobiecej tożsamości, do poważnego oderwania się od właściwej sobie płci oraz nienawiści do kobiecych części ciała i samej siebie jako kobiety. Najczęściej dzieje się tak z następujących powodów:

- nieznajomość lub błędne rozumienie kobiecej płci — jej kultury, zwyczajów, zachowań lub społecznych oczekiwań wobec kobiet — co skutkuje poczuciem niepewności wobec „pewności siebie jako istoty płci żeńskiej"[3] lub całkowitym brakiem tej pewności;
- brak możliwej do zaakceptowania definicji kobiecości lub postrzeganie jej jedynie w kontekście ograniczeń i sztywnych ról płciowych;
- nieakceptowanie swojej kobiecości i kobiecych cech;
- zniekształcony obraz kobiecości oraz negatywne przekonania i postawy w odniesieniu do relacji między męskością a kobiecością;
- nieprzepracowane wykorzystanie seksualne lub obecność innych, negatywnych treści emocjonalnych i zranień związanych z byciem kobietą.

[3] Pewność siebie w obrębie swojej płci oznacza „czyjąś autentyczną pewność w istnieniu jako mężczyzna albo jako kobieta - czyli to, w jakim stopniu dana osoba szanuje, akceptuje i ceni siebie jako istotę płci męskiej lub żeńskiej" (Hoffman, 2006, s. 359).

Stopień wewnętrznej integracji z kobiecym wyglądem i tożsamością jest zwykle znacznie wyższy u kobiet spełniających kryteria profilów trzeciego i czwartego (zob. rozdział ósmy); nawet wówczas jednak wiele z nich w dalszym ciągu może zmagać się z negatywnymi wyobrażeniami na temat swojej płci oraz głęboko tkwiącym w nich negatywnym pojmowaniem kobiecości i charakteru mężczyzn. Kobiety z profilów pierwszego i drugiego mają często najgłębsze zranienia i najwięcej zamętu w obszarze swojej tożsamości płciowej. Oprócz tego mogą też funkcjonować według wzorca dysocjacji lub samoodrzucenia, który musi zostać odkryty, a następnie przepracowany, gdy zaczynają zajmować się tematem kobiecości, a zwłaszcza jeśli ostatecznie chcą zbudować intymną relację z mężczyzną. Oczywiście nie jest to celem wszystkich kobiet. Jednak te, które tego pragną, najpierw muszą stać się „kobietami"[4] wśród kobiet.

Nauczyłam się nie zakładać, że ***każda*** pacjentka będzie chciała w którymś momencie zająć się tą trudną i często przerażającą dla niej kwestią. Wiele pacjentek, które przechodzą długoterminową terapię, wciąż jeszcze nie jest gotowych do spojrzenia na siebie przez pryzmat kobiecości; niektóre zakończyły terapię, zanim jeszcze wkroczyły w ten obszar pracy nad sobą, inne zaczęły budować nowe relacje terapeutyczne i mentorskie i świadomie poszerzyły krąg godnych zaufania kobiet (i mężczyzn) w swoim życiu. To właśnie przy tych nowych terapeutach i mentorach zaczynają często dotykać spraw związanych z kobiecością.

Jeszcze inne kobiety — choć szczerze zaangażowane w swój rozwój i zmianę w każdym aspekcie siebie — być może nie będą żyły dostatecznie długo, by złożyć wszystkie elementy swej wewnętrznej

[4] Elaine Siegel (1988) zauważa, że „kobieta, która czuje, że jej ciało należy do niej, i która w ogólnym wyobrażeniu o sobie zaakceptowała swoje narządy płciowe oraz swoją tożsamość seksualną, jest gotowa na to, by spotkać potencjalnego partnera i nie żywić do niego urazy ani nie współzawodniczyć z jego męskością. Dla kobiet, z którymi pracowałam, było to początkowo zadanie niewykonalne, ponieważ najpierw musiały zyskać całościowy obraz swojego ciała i poczucie własnego Ja" (s. 6).

układanki w jedną całość i uporać się z pustką rozwojową, zranieniami czy zamętem w obrębie swojej tożsamości — nie mówię już o uzdrowieniu ewentualnego oderwania się od wrodzonej, właściwej sobie płci. Aby jednak podtrzymać pozytywny i pełen nadziei klimat terapeutycznych spotkań, doceniam i celebruję każdy najmniejszy krok moich pacjentek i niezmiennie wierzę, że będzie on owocował w ich życiu czymś nowym i cennym, nawet jeśli nieprędko dotrą do zamierzonego celu.

Kiedy czuję, że pacjentka jest na to gotowa, muszę najpierw z nią porozmawiać i ustalić, czy nadszedł czas, by zająć się obszarem jej kobiecej tożsamości. Bardzo uważam, by nie zaczynać zbyt wcześnie rozmów na ten niezmiernie drażliwy i często wstydliwy temat. Wiele pacjentek prosi mnie o pomoc w dokonaniu zmian w wyglądzie czy w zaakceptowaniu swojej kobiecości, ale ostrzegają mnie również, że w dalszym ciągu czują ogromny opór wewnętrzny na myśl o staniu się „kobietą". W każdym momencie tego procesu łatwo mogą poddać się wstydowi, obrzydzeniu lub przerażeniu. Mogę stwierdzić, że zanim będziemy mogły zająć się tą tak skonfliktowaną częścią jej tożsamości, jaką jest kobiecość, pacjentka musi najpierw wykonać dalszą pracę w obrębie kształtowania się i stabilizacji swego wewnętrznego Ja.

NA CO KOMU KOBIECOŚĆ?

Mizoginia jest definiowana jako poniżanie i zniesławianie kobiet, nienawiść do nich oraz do wszystkiego, co wiąże się z kobiecością. Kojarzy się ją najczęściej ze społecznym i kulturowym uciskiem oraz chęcią podporządkowania sobie kobiet jako grupy. Oczywiście może ona przyjmować różne formy: seksualne uprzedmiotowienie, niższe wynagrodzenie za taką samą pracę, jaką wykonują mężczyźni, sztywne pojmowanie ról związanych z płcią, faworyzowanie chłopców w rodzinie, przedkładanie niezależności i produktywności ponad piękno i tworzenie relacji, fundamentalizm religijny promujący wyższość mężczyzn. Niestety, większość małych dziewczynek styka się i ostatecznie zmaga z tymi bardziej lub mniej subtelnymi mizoginicznymi poglądami i przejawami systemu patriarchalnego,

którymi nadal przesiąknięta jest między innymi nasza kultura. Jak zostało już powiedziane w rozdziale trzecim, te mizoginiczne postawy mocniej mogą dotknąć dziewczynkę o wyższym poziomie inteligencji, wrażliwości na krzywdę i niesprawiedliwość oraz przejawiającą nonkonformistyczne zachowania i zdolności.

Niezależnie od tego, jak obciążające lub raniące są mizoginiczne treści kulturowe, osobiste doświadczenia seksualnego wykorzystania czy inne zranienia kobiety w obrębie jej kobiecej płci, gdy później odtwarza ona tę poniżającą ją mantrę i zapiera się swej kobiecości oraz zaczyna nienawidzić siebie jako przedstawicielkę płci żeńskiej — w rzeczywistości sama przyjmuje morderczą postawę wobec tego prawdopodobnie najtrudniejszego do zmiany wymiaru jej życia. Kobiety o skłonnościach homoseksualnych wierzą często, że być kobietą znaczy być słabą i bezbronną — gorszą odmianą człowieka, niedocenianą i wykorzystywaną, odrzucaną oraz pogardzaną, pozbawioną wartości, głębi oraz siły przebicia. Bycie kobietą nie jest opłacalne ani zabawne, a przede wszystkim ***bezpieczne***. Ich pogarda do siebie wypływa z tego, co wydaje się być logicznym wnioskiem, wyciągniętym z przyczyn i okoliczności jego powstania: „Nie jest dobrze być kobietą". W artykule ***My Path to Lesbianism*** znakomita dziennikarka Dianę Mattingly (2005) pisze: „Nienawidziłam mężczyzn. Nienawidziłam kobiet. Nienawidziłam siebie za to, że jestem kobietą. Dla kobiet nie miałam ani odrobiny więcej uznania niż jakikolwiek pogardzający nimi mężczyzna, a jednak nic mnie bardziej nie zaskoczyło niż to, że ja również jestem mizoginistką" (s. 64).

Wiele moich pacjentek nawet ***nie czuje się*** kobietami. Niekoniecznie są to symptomy zmagań transseksualnych, ale z pewnością objawy poważnego rozłamu w obszarze wewnętrznego, kobiecego Ja. Kobiety te stwierdziły, że ***powinny*** były urodzić jako chłopcy, ponieważ — według tego, co mówią — byłyby lepszymi chłopcami niż dziewczynkami. W rzeczywistości często obiecują sobie w dzieciństwie: ***stanę się*** możliwie najlepszym chłopcem. W wyniku tego postanowienia później uświadamiają sobie, że nie czują się już kobietami oraz że nie mają pojęcia, co znaczy ***być*** kobietą.

Chromosomalnie jednak ***są*** kobietami. Niezależnie od tego, jak bardzo starają się zdystansować do owego genetycznego faktu, mogą zrobić to jedynie kosztem własnej osobowości, zarówno w obszarze emocjonalnym, jak i psychologicznym. Jak odkryła Sara Cytron, bycie w konflikcie z tak ważną częścią siebie jest podtrzymywaniem ciągłego i powodującego wewnętrzną dezintegrację ataku na swoją egzystencjalną całość.

> Nienawidziłam faktu, że jestem kobietą. Najchętniej tłamsiłabym tę kobietę we mnie tak długo, aż przestałaby istnieć. Nienawidziłam jej tak bardzo, że zabiłabym ją, gdybym mogła. Odkryłam, że u podłoża tej ogromnej nienawiści leży doświadczenie wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Protestowałam przeciw tamtemu dotykowi, ale to nic nie dawało. Doszłam do wniosku, że bycie kobietą oznacza słabość. Postanowiłam więc, że nią nie będę. Ona musiała umrzeć.
>
> ***Jordan***

Uważam, że agresywne tłumienie przez kobietę swojej kobiecości lub lekceważące zaniedbywanie siebie (często przejawiające się w niechęci pójścia do ginekologa) w ogromnym stopniu przyczynia się do głębokiej, wewnętrznej pustki. To tak, jakby na dnie jej duszy istniało coś na kształt grobowca, w którym spoczywa jej kobieca istota, przesiąknięta ciemnością i duchem śmierci. Aby kobieta mogła wejść w zdrową relację ze sobą i z innymi ludźmi, owa tkwiąca u podstawy jej duszy nienawiść do samej siebie musi zostać odkryta, a mordercze próby unicestwienia się — zaniechane. Jak można to sobie wyobrazić, zmienianie trwających całe dotychczasowe życie wzorców samoodrzucania i nieuznawania siebie, a także przedefiniowanie negatywnych pojęć, wymaga od kobiety wielkiej determinacji i ogromnych nakładów energii.

ODKRYWANIE WARTOŚCI I ZNACZENIA KOBIECOŚCI

Odkryłam, że w celu niesienia skutecznej pomocy kobietom, które nie lubią siebie jako osób płci żeńskiej lub nie czują się z tym bezpiecznie, powinnam sprecyzować i rozwinąć własne pojęcie męskości

i kobiecości. Nie było to coś, czego mogły nauczyć mnie moje pacjentki, ponieważ szukały one odpowiedzi na podstawowe pytania, takie jak: „Co oznacza bycie kobietą? Kim jestem jako kobieta? oraz: Czym jest kobiecość?". Ważne było, abym wykonała własną pracę w zakresie męskości i kobiecości — przez sięganie do literatury, przyswajanie sobie nowych informacji i kwestionowanie ich oraz moich dotychczasowych przekonań. Musiałam przyjrzeć się ogólnej ideologii społecznej, wyobrażeniom na temat ról płciowych i stereotypom, którymi nasiąkłam, oraz je zrewidować, aby nie projektować na pacjentki moich oczekiwań i standardów. Następnie musiałam znaleźć odpowiednie słowa do prowadzenia niewywołujących lęku rozmów z kobietami, bowiem potrzeba tych rozmów wyłaniała się coraz wyraźniej, wraz z analizowaniem i umacnianiem przez pacjentki nowego spojrzenia na siebie jako na istoty kobiece.

Muszę być uczciwa wobec siebie i mieć dystans do moich własnych uprzedzeń i frustracji związanych z byciem kobietą, jak również do resztek tkwiącego we mnie braku zaufania i złości w stosunku do mężczyzn. Nie chcę nieświadomie wzmacniać negatywnych przekonań moich pacjentek, zamiast dawać im obiektywne wsparcie i pomoc, jakich potrzebują. Oczywiście nie trzeba dodawać, że nieustannie pracuję też nad własną ***kobiecością*** i aktywnie dążę do rozwoju oraz stawania się w relacjach z innymi kobietami i mężczyznami coraz bardziej taką, jaką stworzył mnie Bóg. Moje pacjentki spoglądają na mnie (podobnie jak córki na matkę) w poszukiwaniu wyobrażenia kobiecości, które byłoby godne uznania czy szacunku i nie opierało się jedynie na samej wiedzy, ale przede wszystkim na żywym przykładzie[5].

[5] Być może jest to moment, w którym terapeuta płci męskiej, pracujący z kobietą o skłonnościach homoseksualnych, mógłby zacząć rozważać wprowadzenie wsparcia terapeutki lub mentorki. Doświadczanie przez pacjentkę interakcji z terapeutą mężczyzną niewątpliwie odgrywa ważną rolę w uzdrawianiu jej obrazu męskości, kiedy jednak zapragnie ona badać grunt kobiecego świata, mężczyzna nie będzie w stanie zapewnić jej intuicyjnego rozumienia go ani wzoru do naśladowania.

Każdy terapeuta, zarówno płci żeńskiej, jak i męskiej, ma swoje indywidualne poglądy i doświadczenia w obszarze złożonego tematu płciowości, różniące się od poglądów i doświadczeń innych ludzi. Najważniejsze jest, abyśmy jako terapeuci byli przynajmniej ***świadomi*** etapu osobistego rozwoju, własnych trudności w sferze bycia mężczyzną czy kobietą, a także byśmy umieli ***określić*** zdrowy model męskości i kobiecości.

Większość kobiet odczuwających pociąg do własnej płci chce uwolnić się od wstydu i zamętu wokół tych fundamentalnych aspektów życia, stąd nieświadomie nawet patrzy na swoją terapeutkę jak na wzór do naśladowania, a także uważnie obserwuje swojego terapeutę mężczyznę — jego sposób traktowania kobiet, uczucia, jakie do nich żywi, i myśli, jakie ma na ich temat.

Odkryłam, że w zmianie obrazu płci, ***zarówno*** u kobiet, jak i mężczyzn ze skłonnościami homoseksualnymi, z którymi pracowałam, pomocne były następujące psychologiczne i teologiczne założenia, zaoferowane w duchu otwartości:

1. ***Płeć biologiczna.*** Płeć biologiczna kobiety określona jest genetycznie i wyraża się zazwyczaj poprzez kobiece narządy płciowe[6], przez wyjątkowy mózg oraz struktury hormonalne i fizjologiczne[7].
2. ***Płeć.*** Płeć stanowi niezmienny i integralny aspekt duszy kobiety oraz jej tożsamości jako istoty ludzkiej. Wiąże się bezpośrednio z płcią biologiczną i ***może*** uzewnętrzniać się poprzez typowe, psychologiczne lub behawioralne cechy (czasem w literaturze

[6] Wyjątki stanowią sytuacje, gdzie nie ma jasności genitalnej lub w których występują uwarunkowania międzypłciowe: u genetycznych kobiet z wrodzoną hiperplazją nadnerczową (*congenital adrenal hyperplasia* = **CAH**) albo u genetycznych mężczyzn z częściowym androgenowym syndromem obojętności {*partial androgen insensivity syndroms* = **PAIS**) lub z niedoborem 5-reduktazy typu 2 (5-**ARD**).

[7] Płeć biologiczna obejmuje: chromosomy, gonady, hormony wewnątrzmaciczne, feminizację lub maskulinizację w okresie dojrzewania, wewnętrzne struktury rozrodcze i zewnętrzne genitalia.

psychologicznej określane jako role płciowe)[8]. Innymi słowy, kobieta jest kimś więcej, niż tylko ciałem z żeńskimi narządami płciowymi i żeńskim mózgiem; jest ***kobiecą istotą.*** Istotą zupełnie różną jakościowo od istoty męskiej.

Nie wierzę, że rodzimy się jako białe, czyste karty — neutralni pod względem płci, i dlatego też jesteśmy ***jedynie*** produktem edukacji i uspołecznienia. Choć na nasz afektywny odbiór siebie, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, w ogromnej mierze wpływają między innymi społeczne doświadczenia, przekonania oraz kulturowe wartości, nasza kobieca lub męska dusza pozostaje nieodłączną, wrodzoną podstawą płciowego samookreślania się, nierozerwalnie związanego z płcią biologiczną. Uważam tym samym, że w każdej kobiecie istnieje podstawowy i naturalny plan, do którego może ona wrócić, jeśli chce odnaleźć i zaakceptować swoją wewnętrzną, kobiecą istotę, jeżeli wcześniej aktywnie ją odrzucała.

Powyższe stwierdzenie wydaje się istotne w kontekście dyskusji o społecznych rolach płciowych. ***Społeczne role płciowe*** to funkcje, zasady, oczekiwania i ograniczenia nałożone na kobiety i mężczyzn, wynikające z systemów politycznych, społecznych, kulturowych i religijnych. U wielu moich pacjentek role te wywołują niezadowolenie lub zamęt w odniesieniu do ich statusu kobiety. Uważam, że w środowisku społecznym, a w szczególności kościelnym, kładzie się większy nacisk na to, co mężczyzna lub kobieta powinni — lub czego nie powinni — ***robić,*** zwłaszcza zaś na to, co kobieta może robić, a czego nie,

[8] Wiele kobiet ze skłonnościami homoseksualnymi przejawia nonkonformistyczne i niewystępujące powszechnie wśród osób ich płci zachowania i cechy płciowe. Oznaki te nie umniejszają jednak ich wewnętrznej, kobiecej duszy ani jej nie zaprzeczają. Więcej informacji na temat genetycznych uwarunkowań płci znajduje się na internetowej stronie tej książki: www.ivpress.com.

zamiast na fakt, kim ***jesteśmy*** jako różniące się od siebie istoty, reprezentujące męską lub żeńską płeć[9].

Poza tym to, co ***robię*** jako kobieta posiadająca wrodzoną tożsamość płciową, nie wpływa bezpośrednio na moją kobiecość ani jej nie umniejsza. Płeć jest cechą stałą. Na przykład, gdybym miała taką ochotę, mogłabym pracować jako drwal. Mogę być dobrym lub kiepskim drwalem, niemniej jednak w dalszym ciągu będę wykonywać tę pracę, nawiązywać kontakty ze współpracownikami i prowadzić życie ***jako kobieta***. Chwycenie w dłoń siekiery i rąbanie drzewa nie sprawia, że staję się mniej kobietą czy bardziej mężczyzną. W oparciu o biologiczną prawidłowość, że każda komórka w moim ciele zawiera zestaw chromosomów xx, przyjmuję, że wszystko, co dotyczy mego istnienia, jest od początku do końca kobiece, niezależnie od moich ról, tytułów czy stylu ubierania się.

Kwestie te szczególnie istotne są dla tych kobiet o skłonnościach homoseksualnych, które regularnie noszą męskie ubrania czy męski typ fryzury lub pracują w środowisku zawodowym zdominowanym przez mężczyzn. Nie muszą one zmieniać pracy ani swojego wyglądu, aby postawić pierwszy krok w kierunku zrozumienia swojej kobiecości. Mogą odkryć — a nawet zaakceptować — swoją kobiecą tożsamość, nadal pracując w otoczeniu, które niegdyś wybrały, lub ubierając się tak, jak jest im wygodnie. Jeśli jednak w miejscu pracy regularnie doświadczają dyskryminacji czy molestowania seksualnego lub jeśli dojdą do wniosku, że ich zawód czy powierzchowność nie współgra już z dokonującą się w nich przemianą i zintegrowanym, kobiecym Ja, warto, aby zastanowiły się nad dokonaniem w swoim życiu korzystnej dla siebie zmiany.

[9] Gary Deddo (2006), który zajmuje się teologią Trójcy Świętej, podkreśla, że ponieważ to nie role świadczą o wyjątkowości każdej z trzech Osób Boskich, to nie powinny też one być czynnikiem wyróżniającym w odniesieniu do męskości i kobiecości.

3. ***Identyfikacja płciowa.*** Identyfikacja płciowa jest procesem, w którym kobieta odkrywa, określa, przyjmuje i włącza swoją kobiecość i kobiecą istotę w szersze rozumienie swojego Ja i swojej tożsamości. W przypadku wielu kobiet odczuwających pociąg do własnej płci proces ów jest zakłócony lub chaotyczny. Skutkuje to niepewnością i zamętem w obszarze tożsamości płciowej lub tym, co formalnie zdiagnozowane zostało jako zespół dezaprobaty płci[10]. Podczas gdy płeć wiąże się z niezmienną właściwością biologiczną, identyfikacja płciowa jest procesem elastycznym i może zostać odtworzona w dowolnym momencie życia danej osoby. Tym samym istnieje szansa na to, że kobieta upora się z wewnętrzną niepewnością i chaosem w sferze swojej tożsamości płciowej.
4. ***Harmonia i elastyczność.*** Najwyższego poziomu psychologicznego i emocjonalnego zdrowia kobieta doświadcza wtedy, gdy jej poczucie własnego Ja oraz identyfikacja płciowa ***współgrają*** z płcią biologiczną lub genetyczną, ale są przy tym na tyle elastyczne, że obejmują różnorodność jej zachowań, naturalnych zdolności i sposobów wyrażania siebie.
5. ***Kobieta i mężczyzna stworzeni są na podobieństwo Boga.*** W odpowiedzi na budzące niepokój dogmaty religijne i dyskryminujące przekonania teologiczne, z którymi spotyka się wiele moich pacjentek, lubię wskazywać perspektywę aktu stworzenia, przedstawionego w Księdze Rodzaju.

   W momencie stwarzania rodzaj ludzki podzielony zostaje na dwie odmienne płcie, a ***obie istoty, zarówno męska, jak i żeńska, stworzone są na obraz i podobieństwo Boga*** (zob. Rdz 1,27). Oznacza to, że istota i serce kobiety (kobiecej duszy) oddaje

[10] Zespół dezaprobaty płci - niezadowolenie z powodu posiadania określonej płci biologicznej, pragnienie, aby być uważanym za przedstawiciela płci przeciwnej lub mieć jego ciało. Ekstremalne przypadki diagnozuje się w rejestrze ***DSM-IV-TR*** jako transseksualizm lub zaburzenie tożsamości płciowej *(Gender Identity Disorder* = **GID).** Niektóre kobiety o orientacji homoseksualnej spełniają kryteria właściwe dla **GID.**

naturę i charakter Boga w takim samym stopniu, jak czyni to istota lub serce mężczyzny (Erikson, 2002). Dlatego też w odzwierciedlaniu pełnego obrazu i charakteru Boga absolutnie ***niezbędne*** jest współistnienie kobiety i mężczyzny[11].

Może się to wydawać dzieleniem włosa na czworo, ale prawdy te mogą przynieść ulgę kobiecie, która czuła się dotąd lekceważona przez swoje środowisko religijne i stawiana niżej od mężczyzny. Fakt, że kobieta i mężczyzna zostali stworzeni na obraz Boga, obojgu pozwala odzyskać należne im poczucie wartości i godności. Prawdy te mogą również pomóc kobiecie, która zmaga się z głęboką urazą i nienawiścią do mężczyzn, rozróżnić pomiędzy dobrą, daną od Boga ***najgłębszą,prawdziwą*** męskością, a wykorzystującym lub poniżającym ***zachowaniem*** zranionych mężczyzn.

6. ***Równość przed Bogiem***. Mężczyźni i kobiety są ***równi*** pod względem wartości, godności, odpowiedzialności i celu istnienia w szerszym kontekście świata i kosmosu (Erikson, 2002; Grenz, 1995). ***Księga Rodzaju*** mówi, że Bóg udziela swego błogosławieństwa ***zarówno*** pierwszej kobiecie, jak i pierwszemu mężczyźnie, i że w takim samym stopniu nakazuje im podporządkować sobie świat zewnętrzny (ogród i zwierzęta), panować nad nim oraz zwielokrotniać liczbę ludzkich istnień i relacji (zob. Rdz 1,28). Początkowo Bóg nie rozróżnia swojego błogosławieństwa, wymagań i zasad w zależności od płci: mężczyzna i kobieta mają razem „sprawować władzę i łączyć swój autorytet" (Deddo, 2006, s. 14)[12].

[11] Relacja pomiędzy męskością a kobiecością wyobraża też jedność, a zarazem i różnorodność Osób Trójcy oraz ich wzajemnych relacji (Deddo, 2006; Balswick, King & Reimer, 2005).

[12] Zob. także: Hess (2004). Więcej informacji dotyczących porządku stworzenia i znaczenia hebrajskiego słowa, tłumaczonego jako „pomoc", zob. artykuł: *Gender Differences and Special Uniguness* na stronie tej książki: www.ivpress.com [na ten temat warto też przeczytać: Z. Kiernikowski, *Jedność — szukanie tylko podobnych czy*

7. ***Dobry projekt.*** Męskość i kobiecość postrzegane są jako równie dobre. „A Bóg widział, że ***wszystko*** [wyróżnienie autorki], co uczynił, było ***bardzo dobre*** [wyróżnienie autorki]" (Rdz 1,31).
8. ***Niepowtarzalna odrębność.*** Pojęcie ***męskości*** i ***kobiecości*** najlepiej wyraża się w wyjątkowym zróżnicowaniu obu płci — ich odrębnych, jedynych w swoim rodzaju mocnych stron i dążeń, które harmonizują ze sobą, dopełniają się i wzajemnie uwydatniają (Balswick ***Sc*** Balswick, 1999).

Stwierdzenie, że kobiety są takie same jak mężczyźni, nie przyczynia się do wzrostu ich poczucia własnej wartości, zwłaszcza u kobiet, które nie wiedzą, co znaczy być kobietą. Zazwyczaj stwierdzenie to zakłada, że mężczyźni (lub męskość) stanowią ostateczny standard i miarę, do których kobieta ma dążyć lub którym ma dorównać, aby została uznana za wartościową. Skupianie się wyłącznie się na ***identyczności*** mężczyzn i kobiet nie pozwala dostrzec szczególnych potrzeb, wartości niuansów i mocnych stron dwóch ***różniących się od siebie*** płci[13].

Drugi opis stworzenia w ***Księdze Rodzaju*** sugeruje niepowtarzalność i zróżnicowanie płci. Pierwszy mężczyzna i pierwsza kobieta różnią się nie tylko pierwotnym pochodzeniem (ziemia kontra żywa tkanka), ale także swym początkowym doświadczeniem i postawą wobec ich nowych światów[14]. Odrębność ta może stanowić klucz do zrozumienia, w jak ***wyjątkowy i odrębny*** sposób każde z nich odzwierciedla aspekty natury i charakteru Boga. Opis stworzenia mężczyzny i kobiety nie tylko nie

komunia różnych, w: *Wyzwolenie w Chrystusie jako zasada działań pastoralnych wobec osób o orientacji homoseksualnej\ Materiały z Konferencji Międzynarodowej\ Lublin — Dąbrowica, 22-24października 1999 roku*, Krościenko 2000, s. 18-36 - przyp. red.].

[13] Więcej informacji na temat różnic pomiędzy płciami i wyjątkowości każdej z nich, zob.: www.ivpress.com.

[14] Zob. drugi rozdział *Księgi Rodzaju*, więcej na temat drugiego opisu stworzenia można przeczytać np. w przywołanym w przypisie 11 artykule Z. Kiernikowskiego, s. 21-24 (przyp. red.).

zaprzecza ich podstawowej ***równości*** pod względem znaczenia, lecz także — poprzez uwydatnienie ich różnic — podkreśla niezbędność i indywidualną ważność każdego z nich. Jak pisze Gary Deddo (2006): „Kobieta jest wszystkim tym, czym jest mężczyzna, oprócz mężczyzny, a mężczyzna wszystkim, czym jest kobieta, oprócz kobiety" (s. 13).

9. ***Definicje***. Wszelkie słowa czy odczucia, używane w celu opisania i wyeksponowania pierwotnej, niewinnej, wewnętrznej istoty kobiety (***kobiecości***) i mężczyzny ***{męskości)***, uczynionych na obraz Boga, powinny być słowami czy odczuciami, które opisują także Jego cechy[15].

W naszej kulturze, rodzinach, społecznościach religijnych, a nawet w psychologii popularnej, do opisywania tego, co oznacza bycie kobietą, używa się określeń, takich jak: ***słaba, manipulująca, przewrażliwiona*** lub ***gorsza.*** Słowami: ***stosujący przemoc, nieprzystępny, zamknięty w sobie*** lub ***dominujący,*** charakteryzuje się to, co znaczy bycie mężczyzną. Sformułowania te są niestosowne i niesprawiedliwe. Nie pasują do charakteru Boga, nie mogą więc być odpowiednimi pojęciami dla obrazu Boga w nas. Być może kobiety, które ***mają w sobie zamęt*** w obszarze prawdziwej, kobiecej tożsamości i żyją ze swojej zranionej natury, ***działają*** w sposób kontrolujący i manipulujący. Być może mężczyźni oderwani od swojej prawdziwej, męskiej tożsamości i żyjący w oparciu o to, co wypływa z ich fałszywej i upadłej natury, ***zachowują się*** chłodno i arogancko. Zachowania te są jednak tylko wypaczeniem obrazu, według którego zostaliśmy stworzeni, by odzwierciedlać prawdziwy obraz i godność swojego Stwórcy.

[15] Stanley Grenz (1995) stwierdza, że „Relacja Boga do stworzenia posiada zarówno wymiar męski, jak i kobiecy Dlatego też Bóg opiera podstawę ludzkiego istnienia na dwóch odrębnych pierwiastkach - na pierwiastku męskim i kobiecym" (s. 150).

10. ***Generalizacja***. Należy pamiętać, że wszelkie słowa lub symbole używane do definiowania cech kobiecości i męskości są ***generalizacją***, dlatego też nie powinno się nimi posługiwać w celu kształtowania sztywnych oczekiwań czy ról dla obu płci.
Ruth Tiffany Barnhouse, emerytowana profesor, duchowna kościoła episkopalnego i autorka licznych książek na temat homoseksualizmu oraz płciowości stwierdza:

> spośród wszystkich stereotypów [płciowych] najbardziej destrukcyjny jest ten, w którym wybiera si***%jeden*** z wielu czynników i mówi się, że decyduje on o tym, jak dana osoba ma się zachowywać lub być traktowana przez innych. Godzi to w prawdziwą złożoność ludzkiej tożsamości [...]. Im sztywniejsze jest kulturowe widzenie wybranego aspektu, który ma świadczyć o „prawdziwej" męskości czy kobiecości, tym trudniejszy jest los tych, którzy są postrzegani są jako podobni do płci przeciwnej (1984, s. 44-45).

Kobieta nie musi tłumić swoich „męskich" zachowań czy pasji, aby być kobietą. Jeśli chce żyć z wnętrza swojego prawdziwego i wyj ątkowego, kobiecego Ja, powinna raczej uwewnętrznić poczucie kobiecej tożsamości i zintegrować je ze swoimi nonkonformistycznymi cechami płciowymi.

11. ***Zalety bycia kobietą***. Istotą prawdziwej kobiecości nie jest słabość czy podporządkowanie, ale ***sita istnienia*** i ***odwaga*** do mierzenia się z chaosem i złożonością ***wewnętrznego świata*** ludzkich relacji, a także ***sita*** rodzenia, opiekowania się oraz podtrzymywania życia[16].

Prawdziwej kobiecości nie mierzy się długością spódnicy, nie określa stylem uczesania czy makijażu. Świadczy o niej zintegrowane i silne poczucie własnego Ja oraz zdolność do

[16] Omówienie różnic i odrębnych, wyjątkowych cech płciowych, zmieszczone na internetowej stronie tej książki uzasadnia wyżej wspomniane spojrzenie na kobiecość.

psychologicznego i emocjonalnego odbierania obecności innych ludzi bez jednoczesnej utraty siebie lub zależności psychologicznego „konsumowania" innych.Kobiety o skłonnościach homoseksualnych charakteryzują się powszechnie zmaskulinizowaną tożsamością i postawą życiową, na zewnątrz okazują siłę i twardość, a jednocześnie doświadczają pustki i rozpaczy w wewnętrznym świecie relacji. Niestety, ich twarda postawa doskonale maskuje głęboko tkwiące w nich potrzeby. Te wewnętrzne potrzeby, tak często wyrażane w uzależnianiu się od innych kobiet, świadczą o ogromnym zamęcie w obszarze płci oraz o głębokości zranień. Kobiety te nie żyją z głębi swojej prawdziwej, ugruntowanej, ***wewnętrznej i silnej*** kobiecości. Wchodzenie w relacje homoseksualne jest ich próbą połączenia się z tą istotą, którą zawsze były, i stania się nią.

12. ***Odbudowa.*** Kobieta, która odcięła się od swojej kobiecości, może się ***odrodzić*** poprzez proces uleczenia i zintegrowanie swojej kobiecości.

    Rzeczywiście, przywrócenie kobiecie jej kobiecej tożsamości pozwoli na dokończenie budowy jej wewnętrznego domu. Kontakt z jej dobrą i pełną mocy kobiecą duszą dokona także zmiany w jej relacjach z innymi, w które wniesie stabilność i większą różnorodność.

ODNAJDYWANIE TEGO, CO ZAGUBIONE, WSKRZESZANIE TEGO, CO UMARŁO

Wewnętrzne odrodzenie kobiety zmagającej się ze swoją tożsamością zaczyna się zwykle od podstawowej akceptacji własnej płci biologicznej (kobiecości). Musi ona przygotować się na długofalowy proces konfrontacji z przejawami nienawiści do siebie i głęboko tkwiącego w niej zamętu w obszarze własnej płci. Nie jest to zadanie łatwe ani przyjemne.

Poniżej wyszczególniłam niektóre z wielu kroków, jakie większość kobiet musi podjąć w swoim dążeniu do wewnętrznej pełni i integracji. Kroki te nie zostały przedstawione w jakimś konkretnym

porządku; będą wymagały od zdrowiejącej kobiety różnego poziomu zaangażowania. Pokrywają się one w pewnym stopniu z punktami przedstawionymi wcześniej w rozdziale dziewiątym, służącymi samopoznaniu kobiety i jej akceptacji siebie. Omówione tam kwestie mogą być teraz użyteczne w pracy nad kobiecością i kobiecymi cechami. Warto zauważyć, że żadne z poniższych zagadnień nie odnosi się do powierzchowności kobiety. Będzie o tym mowa w następnym podrozdziale.

Zidentyfikowanie aktualnego obrazu siebie i przekonań o sobie jako istocie płci żeńskiej. Jeśli kobieta nie potrafi wyrazić tego słowami, może sporządzić rysunek przedstawiający jej sposób widzenia siebie w porównaniu z innymi kobietami. Czasem pacjentka w ogóle nie potrafi określić siebie jako kobiety. Wówczas musi zacząć od narysowania postaci zmaskulinizowanej bądź androgynicznej. W miarę odkrywania przez nią takich aspektów kobiecości, które będzie w stanie zaakceptować i uwewnętrznić, jej początkowy obraz siebie zacznie się zmieniać.

Określenie ogólnych, wewnętrznych, negatywnych przekonań o kobietach i kobiecości w ogóle i uporanie się z nimi. Pacjentka może pielęgnować w sobie nieświadome, negatywne stwierdzenia, przykładowo takie: „Kobiety są słabe i bezbronne", lub: „Bycie kobietą oznacza ciągłą konieczność bronienia się przed wykorzystaniem przez mężczyzn oraz bycie przez nich odrzucaną". Poza tym, wiele moich pacjentek wierzy w to, że jako kobiety nie mogłyby stanąć w swojej obronie, byłyby płytkie i powierzchowne, a także, że nigdy nie mogłyby przejść przez życie z taką łatwością i takim lekkoduchostwem, na jakie — według nich — mogą pozwolić sobie mężczyźni. Ich przekonania na temat mężczyzn są oczywiście nierozerwalnie związane z postrzeganiem przez nie własnej płci. To interesujące, w jaki sposób owe zniekształcone definicje męskości i kobiecości wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają, na przykład tak: „Mężczyźni nie przetrwaliby bez kobiet", „Kobiety zrobiłyby wszystko, żeby zatrzymać mężczyznę przy sobie".

Określenienieprzełomowych zdarzeń w dzieciństwie, które sprawiły, że kobieta przestała łubie swoją płeć lub zaczęła ją odrzucać. Jako że nie jesteśmy istotami płciowo neutralnymi, większość bolesnych wspomnień postrzegamy przez pryzmat naszej płci. Kobieta mogła kiedyś nieświadomie stwierdzić: „Byłam seksualnie wykorzystywana, ponieważ byłam dziewczynką".

Należy obecnie powrócić do tych wpływających na całe jej życie negatywnych wzorców poznania, ich błędnej interpretacji i tłumionych stanów emocjonalnych, a następnie je przepracować.

Zaakceptowanie swojego kobiecego ciała oraz wszystkich wiążących się z tym aspektów, jak na przykład cykle hormonalne. Joyce McDougall (1980) cytuje wypowiedź pewnej kobiety, Sophie, która wyznaje:

> Moje ciało napawa mnie wstrętem, zwłaszcza moje piersi. Wszystko jest we mnie obwisłe i obrzydliwe. Zawsze starałam się mieć twarde, silne ręce. Moje ręce przypominają ręce mojego ojca i pomagają mi ukryć to, co w moim ciele jest miękkie i złe (s. 111).

Sophie wyjaśnia dalej, że zanim spotkała Sarę, czuła się tak, jakby nie posiadała ciała — a jedynie głowę (s. 112). Wielu kobietom odczuwającym pociąg do własnej płci brakuje zdrowego poczucia fizyczności lub powiązania z nią, nie mówiąc już o kobiecych genitaliach. W swoim ciele czują się często jak intruzi. McDougall (1989) wspomina też o innej pacjentce, która stwierdziła, że nie ma własnego, kobiecego ciała, i powiedziała: „kontakt z ciałem odzyskuję tylko poprzez fizyczną bliskość z drugą kobietą" (s. 217).

Wiele kobiet ma trudności z rozpoznaniem, kiedy są głodne, spragnione, zmęczone, napięte czy nawet kiedy potrzebują skorzystać z toalety. Niektóre — poproszone o to, by wczuły się w swoje ciało i spróbowały określić miejsca napięcia w nim lub płynące z niego doznania — nic nie rozpoznają ani nie odczują. Są odcięte nie tylko od swoich emocji, lecz także od swoich ciał. Potrzebują pomocy w rozwinięciu w sobie wzorca wsłuchiwania się w ciało oraz integracji z nim. Kiedy kobieta nauczy się łączności z ciałem, może chcieć

sporządzić listę odczuć obecnych w nim w ciągu dnia — podobnie, jak notowałaby swoje stany emocjonalne.

Jak już omówiono w rozdziale dziesiątym, innym silnie oddziałującym środkiem terapeutycznym, który pomaga kobiecie w zaakceptowaniu przez nią swojego ciała i zintegrowania się z nim, jest dotyk ze strony mentorów, przyjaciół czy masażystów. Phyllis Davis (1999) podkreśla, że „zwykły akt akceptacji kogoś takim, jaki jest — wraz z jego ciałem — i fizyczna troska poprzez dotyk czy masaż może zdziałać cuda dla procesu samoakceptacji tej osoby" (s. 153-154). Często kobieta może zająć się obrazem swego ciała lub choćby tylko zmienić dietę i całościowe podejście do swego cielesnego Ja jedynie po tym, jak odzyska kontakt ze swoim ciałem i je zaakceptuje.

Kiedy już uświadomi sobie, że ma ciało, jest bardziej skłonna uznać fakt, iż ***jest*** ono ciałem kobiecym. Proponuję wówczas, by w zaciszu swego domu stanęła przed dużym lustrem i przyjrzała się każdemu szczegółowi wskazującemu na to, że jest kobietą, a następnie, żeby wróciła do mnie z wynikiem swoich obserwacji. Nieco później proponuję jej, by powtórzyła to ćwiczenie, ale by uczyniła przy tym kolejny krok naprzód, polegający na zdjęciu z siebie części garderoby i kontynuowaniu przyglądania się wszystkiemu, co jest w niej kobiece — wraz z krągłościami, uwypukleniami i częściami ciała. Mogę jej poradzić, by podczas wykonywania tego ćwiczenia opisywała, co widzi. Na przykład, kiedy zauważa, że ma piersi, powinna powiedzieć na głos: „Tak, rzeczywiście mam piersi".Ten drugi etap pomaga jej zmierzyć się z wszelkimi negatywnymi reakcjami czy emocjami, wypływającymi z tych obserwacji, pomaga jej też ostatecznie siebie zaakceptować — dojść do miejsca, w którym może przyznać: „Akceptuję to, że mam piersi". W końcowym etapie, do którego dojście zajmuje zwykle dużo czasu, daję pacjentce polecenie, by mówiła: „Jestem wdzięczna za to, że mam piersi, i cieszę się z tego". Ten ostatni krok zależy od jej autentycznej integracji ze sobą i od przyjęcia przez nią swojej wrodzonej wartości oraz błogosławieństwa, jakim jest jej kobiece ciało.

W celu wzmocnienia tego ostatniego etapu zintegrowania się organizuję czasem dla pacjentki „rytuał lub ceremonię inicjacji". Wypowiadam wówczas afirmacje i błogosławieństwa pod adresem jej kobiecości. Opisuję, nazywam i afirmuję każdy znaczący aspekt jej kobiecego ciała jako dobry i dany od Boga.

Na przykład, posługując się głęboko metaforycznym, mistycznym językiem mogę powiedzieć pacjentce, że ponieważ jest kobietą, jej piersi stanowią jej błogosławieństwo. Są one niezwykle wyjątkowe i przedstawiają symbol tajemniczej, kobiecej zdolności do ofiarowania innym słodkiego, bogatego pokarmu z wnętrza jej kobiecego świata. Symbolizują bezpieczeństwo, odpoczynek i pożywienie. Podczas takiej ceremonii zapalam świece i puszczam w tle cichą, subtelną muzykę. Na tę szczególną sesję kobieta może chcieć zaprosić kilka bliskich przyjaciółek i w ten sposób zintegrować się z szerszym gronem kobiet.

Historia okresu dojrzewania. Pytam pacjentkę: „Jak to wtedy było? Czy mama rozmawiała z tobą o seksualności albo o tym, że dostaniesz miesiączkę i że urosną ci piersi?". Miałam pacjentki, które mówiły, że nadejście miesiączki w wieku dorastania kompletnie je zaskoczyło. Wiele z nich autentycznie myślało, że umierają. Niektóre — z powodu zupełnego braku zaufania do swoich matek — podejrzewały je o próbę otrucia. Doznały wówczas wielu zranień, które wymagają odkrycia i przepracowania.

Temat okresu dojrzewania doskonale nadaje się na zajęcia grupowe. Ponieważ wiele kobiet z **SSA** we wczesnym wieku nastoletnim nie miało grupy rówieśniczek ani nawet bliższej przyjaciółki, pozbawione było zwykłego, kobiecego towarzystwa i kobiecych rozmów choćby tylko na temat cykli menstruacyjnych — frustrujących, przerażających i fascynujących jednocześnie. Kiedy uświadamiają sobie, że nie są same w swoich smutnych przeżyciach, ból i wstyd ich traumatycznej przeszłości często ustępuje miejsca radości i dalszym wyznaniom czy opowieściom. W takich momentach drzwi do ich wewnętrznego, niezwykle cennego, lecz dotychczas milczącego i smutnego miejsca

w ich duszy otwierają się gwałtownie na światło innych, akceptujących je kobiet.

Rozróżnienie pomiędzy wrodzonym a wynikającym z naśladowania (wyuczonym) upodabnianiem się do ojca, braci i innych ważnych mężczyzn w życiu kobiety. Jeśli kobieta zidentyfikowała się z męskim wzorcem płci w swojej rodzinie, wiele jej postaw i zachowań — nawet takich, jak wybór drogi zawodowej — może wynikać bardziej z chęci naśladowania mężczyzn, niż odzwierciedlać jej prawdziwe Ja lub cechy jej osobowości. Będzie musiała odkryć, które cechy wynikają z jej charakteru (na przykład zamiłowanie do sportu), a które zostały wyuczone lub rozwinięte w ramach dopasowania się do chłopców w rodzinie lub w celu uzyskania aprobaty ojca (na przykład męski sposób bycia czy ubierania się). Będzie też musiała obalić wykształcone w sobie przekonanie, że jest taka jak jej ojciec, i ostatecznie znaleźć dla siebie możliwy do zaakceptowania, kobiecy wzorzec.

Być może kobieta będzie musiała zaprzestać identyfikacji z ojcem i oddzielić się od niego — w podobny sposób, jak chłopiec musi się oddzielić w relacji z matką, aby móc wkroczyć w świat mężczyzn i utożsamić się z tatą[17]. Jej celem jest ugruntowanie własnej autonomii i odrębności jako kobiety i córki, a nie pozostawanie w roli „małego synka tatusia" czy jego „najlepszego kumpla".

***Łamanie danych sobie niegdyś przyrzeczeń i porzucenie fantazji o „byciu chłopcem *** Nie da się od razu usunąć głęboko zakorzenionego w kobiecie przekonania, że powinna urodzić się chłopcem, można jednak stopniowo je osłabiać — w miarę jak uczy się ona nowego spojrzenia na kobiecość, leczy swoje zranione serce, buduje zdrowe wyobrażenia na temat kobiet i mężczyzn oraz próbuje odnaleźć się w swym genetycznym, danym jej od Boga kobiecym dziedzictwie. Jeśli nadmiernie zidentyfikowała się z męskim organem płciowym, jej wewnętrzna praca powinna skupić się na ograniczaniu życzeniowego

[17] Może okazać się konieczne przepracowanie symptomów emocjonalnego kazirodztwa.

myślenia i fantazjowania o odbywaniu stosunku z drugą kobietą jako mężczyzna. Fantazje te — nie wspomnę już o zachowaniach seksualnych — będą w dalszym ciągu blokować jej akceptację siebie jako osoby pici żeńskiej.

Uświadomienie sobie swoich zmaskulinizowanychpostaw i zachowań oraz rezygnacja z nich. Ten krok nie wymaga od kobiety, by przestała jeździć ciężarówką albo używać młotka czy śrubokrętu. Męskie zachowania lub postawy, hamujące jej rozwój jako kobiecej istoty, to takie, które przekładają się na jej fizyczny sposób bycia lub wywołują określone stany emocjonalne. Na przykład, pacjentki mogą przyznać, że czasem „pochylają się do przodu lub prężą", zwłaszcza w obliczu niebezpieczeństwa czy seksualnego zainteresowania drugą kobietą. Dosłownie całe się spinają (jak w przygotowaniu do fizycznego starcia) i przyjmują agresywną postawę ciała — wypinają klatkę piersiową, stają w rozkroku, podciągają rękawy, a nawet lekko zginają nogi w kolanach. Mogą zaciskać usta, mrużyć oczy i zadzierać głowę. Twierdzą, że daje im to poczucie męskości i siły. Pragnę pomóc im odkryć i zaakceptować ich prawdziwszą, ***wewnętrzną,*** kobiecą moc, dzięki której będą mogły przetrwać dobre i złe momenty w głębokich relacjach z ludźmi, zamiast polegać jedynie na zewnętrznych przejawach agresji i siły fizycznej. Dopóki jednak nie dokonają w sobie tej zmiany, nadal polegać będą na prężeniu mięśni i zmaskulinizowanym wyglądzie, aby na tej podstawie określać siebie i potwierdzać swoje Ja.

Kobieta może przyjmować zmaskulinizowaną tożsamość i emocjonalność również poprzez ubieranie się tak jak mężczyźni. Może na przykład przyjść na sesję w czapce baseballowej, mocno naciągniętej na oczy. Czapki baseballowe są raczej neutralne — noszą je zarówno kobiety, jak i mężczyźni — jednak w tej sytuacji ich rolą jest zmiana lub maskulinizacja kobiety oraz ostrzeganie innych ludzi o jej pełnym rezerwy, agresywnym czy niedostępnym stanie emocjonalnym. (Czapka może też podkreślać wrogie nastawienie kobiety). Ten rodzaj uzewnętrzniania uczuć postrzegam jako działanie wynikające

z braku poczucia bezpieczeństwa w sferze swojej płci kulturowej. Innymi słowy, nie osądzam ani nie potępiam zachowania kobiety, próbuję natomiast zrozumieć kryjące się za nim uczucia, takie jak: lęk, wstyd, samotność lub pustka. Gdy kobieta stopniowo uświadamia sobie te emocje, w naturalny sposób staje się bardziej autentyczna i zintegrowana ze swoją kobiecą duszą.

Określenie wewnętrznych, auto agresywnych komunikatów, osądów i etykietek wobec siebiejako istoty pici żeńskiej oraz konfrontacja z nimi. W przypadku wielu kobiet ten wewnętrzny głos powtarza rzeczywiste, zinternalizowane stwierdzenia, jakie padały w przeszłości pod jej adresem, na przykład: „Jesteś taka brzydka, że nigdy nie znajdziesz męża", lub: „Byłabyś lepszym chłopcem niż dziewczynką".

Rozpoznanie i zaprzestanie pomniejszających i dezawuujących zachowań związanych z kobiecością. Zachowania te obejmują brak troski o swoje ciało i zdrowie, kupowanie nowych ubrań jedynie w ostateczności lub przeklinanie siebie przy każdej miesiączce.

Złamanie wszelkich danych sobie niegdyś przyrzeczeń, aby nigdy nie identyfilować się z kobiecością. Kobieta odczuwająca pociąg do własnej płci prawdopodobnie od wczesnego dzieciństwa przywykła do myślenia o sobie w następujących kategoriach: „Nigdy nie będę chciała być dziewczyną. Nigdy nie chciałabym wyglądać jak dziewczyna. Nigdy nie zgodzę się na to, by ktoś traktował mnie tak, jak traktowano moją matkę. Nigdy nie wyjdę za mąż ani nie będę mieć dzieci". I chociaż istotnie ***nigdy*** może nie zostać żoną lub matką, powtarzanie sobie w głowie tego typu przyrzeczeń nie pozwala na integrację pełni jej ***zdolności*** jako kobiecej istoty.

Rozwijanie nowego spojrzenia na kobiecość—pozy ty wnego i godnego naśladowania[18]***.***

[18] Pozytywne spojrzenie na kobiecość oraz na kobietę w sobie mogą pomóc pacjentce zdobyć następujące pozycje literackie, ukazujące wyraziste, pełne głębi portrety kobiet: Sue Monk Kidd, *The Secret Life of Bees* (2002), Anita Diamant, *The Red Tent* (1997) (*Czerwony Namiot*, 2003), Charlotte Brónte, *Dziwne Losy Jane Eyre* (2008) i Lucy Maud Montgomery *Anne of Green Gables* (1998) (*Ania z Zielonego Wzgórza,* 1990).

Integracja i zaakceptowanie (procesprzewartościowania) wewnętrznych, kobiecych cech. Jestem niezwykle wyczulona na przejawy kobiecej duszy moich pacjentek, wyrażane w postaci głębokich tęsknot, wyobrażeń o bliskości i intymności lub współczucia dla słabych i cierpiących. Szczerze afirmuję ich kobiecość, co wyrażam przykładowo w ten sposób: „Uwielbiam słuchać twojej otwartej na innych natury. Jesteś w tym ***taka kobieca***". Chcę uszanować i podkreślać wartość tego, co wypływa z ich najgłębszej, kobiecej istoty, a co nie jest jedynie działaniem. Pacjentki, które wiele czasu spędziły na inwestowaniu w swoją postawę zewnętrzną, muszą nauczyć się teraz sięgać głębiej i odnajdywać piękno swoich wewnętrznych, kobiecych cech.

Zaprzestanie idealizacji kobiet i pielęgnowania w sobie skrycie (lub jawnie) niesprawiedliwego poglądu, że kobiety są lepsze od mężczyzn. Kobiety odczuwające pociąg homoseksualny często zachwycają się niezwykle wyidealizowanymi, „kobiecymi" karykaturami. Większość tych wielbionych przez nie i podziwianych ikon kobiecości — takich jak: wojownicza księżniczka Xena, Trinity z ***Matrixa czy*** aktorka Angelina Jolie, grająca postać Lary Croft w filmie ***Tomb Raider —*** uosabia siłę, zmysłowe piękno i wybitną inteligencję, przy których mężczyźni wypadają bardzo blado albo wręcz żałośnie. Jak na ironię, im bardziej moje pacjentki wpatrują się w to, co uważają za ucieleśnienie kobiety idealnej, tym mocniej zaprzeczają samym sobie i wątpią, że kiedykolwiek będą mogły temu dorównać. Ten kult nadkobiety musi ostatecznie ustąpić miejsca głębokiej miłości do siebie.

Akceptacja siebie jako dorosłej kobiety (nie tylko dziewczyny czy osoby płci żeńskiej). Praca z wewnętrznym dzieckiem, wewnętrzną małą dziewczynką pacjentki stanowi podstawę dla jej późniejszej akceptacji siebie jako kobiety. Przez ten czas może ona nie czuć się w środku na tyle dorosła, aby myśleć o sobie jak o kobiecie.

> W konfrontacji z moją własną mizoginią chodziło przede wszystkim o to, bym była w stanie zgodzić się z Bogiem, że bycie kobietą jest dobre. Całe lata zabrało mi dojście do tego punktu. Zaczęłam od mówienia samej sobie: „Akceptuję

siebie jako istotę płci żeńskiej, dziewczynę, kobietę. Widzę, że jestem kobietą". W głębi duszy jednak nadal mi się to nie podobało.

Jordan

Konfrontacja z wzorcem obronnego zrywania więzi w stosunku do innych kobiet. Protekcjonalny w stosunku do siebie pogląd pacjentki, że nie jest taka jak pozostałe kobiety, hamuje jej zdolność do poczucia się jedną z nich i do utożsamienia się z nimi oraz ze swoją własną kobiecością. Może ona uważać, że nie ma nic wspólnego z pięknymi, pełnymi gracji kobietami i że tym samym nic sobą nie reprezentuje lub że nie jest godna relacji z nimi.

Aby pomóc jej się uporać z negatywnym monologiem wewnętrznym, proponuję, by powtarzała sobie inny skrypt, na przykład taki: „Jestem kobietą i należę do grona kobiet. Nie jestem już z niego wykluczona i nie zamierzam dłużej stać na zewnątrz i jedynie zaglądać do środka. Nie muszę wyglądać tak jak inne przedstawicielki mojej płci, żeby do nich pasować. Nie muszę też ich naśladować ani zachowywać się tak jak one. Nie muszę lubić tych wszystkich rozmów o malowaniu paznokci, żeby do nich należeć. Jestem niepowtarzalna w swoim własnym, kobiecym pięknie. Jestem wyjątkowa, mam wyjątkowe zainteresowania i talenty, którymi mogę dzielić się z innymi i ich wzbogacać. Jestem wartościowa i godna miłości taka, jaka jestem. To jest moja decyzja — od teraz przestaję sama się wykluczać z mojej kobiecej tożsamości i mojego, należnego mi, miejsca wśród kobiet".

Nawiązywanie i rozwijanie relacji mentorskich lub przyjaźni z kilkoma kobietami, które przejawiają godne naśladowania, kobiece cechy i czują się pewnie w swojej kobiecości. Ostatecznie moim pacjentkom potrzebne jest utożsamienie się z kobietami — w miejsce dotychczasowej identyfikacji z mężczyznami z ich przeszłości czy teraźniejszości. Zgadzam się na to, by brały wzór ze mnie, a jednocześnie zachęcam je również do znalezienia kilku innych wartych naśladowania kobiet, które podziwiają.

Poznanie świata zwyczajnych kobiet, które prowadzą normalne, codzienne życie. Ponieważ wielu moim pacjentkom brakuje odbicia siebie w postaci drugiej kobiety, często zakładają one, że inne przedstawicielki ich pici samoistnie wiedzą, jak ładnie się ubrać czy uczesać, jak dobrze czuć się we własnej skórze lub w jaki sposób zachowywać się w kobiecym i męskim towarzystwie. Gdy słyszą, że często to nieprawda i że prawdopodobnie są takie same jak większość kobiet, przynosi im to ulgę. Potrzebują przewodnictwa „prawdziwej" kobiety, ale tę kwestię omawia już następny podrozdział.

PRZYJMOWANIE KOBIECEJ POWIERZCHOWNOŚCI

Kobiecy wygląd nie świadczy jeszcze o zaakceptowaniu przez kobietę swojej, kobiecej tożsamości. Dlatego nauczyłam się nie oceniać pacjentki ze skłonnościami homoseksualnymi, która wygląda bardziej kobieco od pozostałych pacjentek, jako pewniejszej siebie czy bardziej zaawansowanej w pracy nad sobą, niż rzeczywiście jest. Często dzieje się bowiem wręcz odwrotnie — wiele kobiet, które nadal cechują się męską powierzchownością i zachowaniem, szybko robi postępy w kierunku swojej pełnej integracji. Zmiana wyglądu zewnętrznego jest zazwyczaj jednym z ostatnich kroków, jakie kobieta podejmuje w procesie odbudowy siebie, i powinna być czyniona tylko wtedy, gdy ona naprawdę tego chce. Być może wcale nie jest istotna dla jej poczucia kobiecości. Kiedy jednak pragnie ona „czuć się" bardziej kobieco, zintegrować się i utożsamić z wewnętrznym, kobiecym pięknem i wartością, jej wygląd zewnętrzny może stać się silnym, symbolicznym środkiem wyrazu i pomóc jej w osiągnięciu tego celu.

Początkowo kobieta może nie być pewna, do jakiego stopnia chce zmienić swój styl lub go uwydatnić, aby pasował on do jej wewnętrznego, kobiecego Ja. Silny lęk, wstyd i niezdecydowanie mogą mieszać się w niej z radosnym oczekiwaniem i nadzieją. Może się zastanawiać: „Czy jestem wystarczająco wartościowa, by wyglądać wyjątkowo lub aby inni traktowali mnie jak kogoś wyjątkowego?"

— i z mieszanymi uczuciami i oporami podchodzić do swojej zewnętrznej zmiany siebie, co świadczy o jej głębszym, wewnętrznym sprzeciwie wobec tego, co uważa za strój standardowy (na przykład ubrania różowe lub koronkowe), niewłaściwy (roznegliżowany) albo za społeczny i kulturowy szablon kobiecego piękna. Mimo to, dla większości kobiet główną siłą napędową nadal pozostaje ich wciąż rosnące pragnienie, by „zrzucić z siebie" męski lub androgyniczny styl i wreszcie „założyć" nowy. Określenie tego „nowego stylu" nie jest jednak takie proste.

Oto kilka dodatkowych sugestii, jak można pomóc kobiecie w procesie jej integracji z wyglądem ***zewnętrznym:***

Pomoc i wsparcie ze strony innych kobiet, które ją znają i towarzyszą jej w wewnętrznych i zewnętrznych zmaganiach z kobiecością. Jeśli pacjentka nie ugruntowała dotąd bliskich przyjaźni z kobietami ani wspierających relacji mentorskich, bezwzględnie powinna to teraz zrobić. Aby przejść przez ten trudny i bolesny proces, potrzebuje ona ochrony i przewodnictwa.

Wsparcie mentora i wprowadzenie w świat kobiet jest istotne, ale musi odbywać się ***stopniowo i bardzo powoli.*** Jeśli kobieta o to prosi, można dać jej wskazówki dotyczące podstawowego dbania o siebie, strategii robienia zakupów kosmetycznych i odzieżowych, sklepów i stylów ubierania się, wydatków na ubrania, rodzajów materiału, dobierania kolorów, typów fryzury, pielęgnacji włosów, salonów fryzjerskich, sposobów dbania o ciało i produktów do ciała czy rodzajów bielizny. Nie chodzi jedynie o rozmowę na powyższe tematy, ale o to, by zaufana przyjaciółka wybrała się z tą kobietą na przykład do sklepu z odzieżą lub do manikiurzystki i towarzyszyła jej również emocjonalnie.

Często zdarza się, że kobieta, która doświadcza **SSĄ**, odrzuca pomoc przyjaciółki lub mentorki. Czuje się nagle zbyt przytłoczona lub wystraszona charakterem nowych miejsc i przeżyć. Aby poczuć się bezpiecznie, natychmiast wycofuje się i chroni przed tym, czego w głębi duszy potrzebuje. Pragnę jeszcze raz podkreślić, że kluczową

rolę odgrywa tu cierpliwość jej otoczenia. Podsumowując, ważniejsze jest, żeby kobieta poczuła, że przynależy do szerszej społeczności kobiet, niż by opanowała na przykład techniki regulowania brwi. Potrzebuje ona możliwości odnalezienia swojej własnej drogi w kobiecym środowisku.

Ostrożne eksperymentowanie z różnymi stylami ubierania się w celu odkrycia własnego, wyjątkowego gustu. Przez pewien czas Rhonda była całkowicie zależna od swoich przyjaciółek z grupy przykościelnej pod względem kupowania i zestawiania ze sobą ubrań, a nawet sposobu ich noszenia. Jej pewność siebie jednak niepostrzeżenie rosła. Najpierw Rhonda odważyła się zamienić swój plecak na damską torebkę. Następnie sprawiła sobie buty na niewielkim obcasie. Potem do swojej garderoby dodała jeszcze apaszkę i biżuterię. W końcu inne kobiety zaczęły pytać ją, jak powinno się wiązać apaszki lub dopasowywać różne części stroju. Po kilku latach uczenia się i eksperymentowania Rhonda przyznała, że pierwszy raz w swoim życiu czuje się atrakcyjna. Czuje się również pewna siebie. Wie, że może wyglądać dobrze.

Większość znanych mi kobiet odczuwających **SSA** nie chce nosić niczego zbyt stereotypowo kobiecego, błyszczącego czy różowego. Swoją metamorfozę zaczynają często od zamiany zwykłych ubrań na standardowy lub sportowy, kobiecy strój. Mogą nie czuć się bezpiecznie w jasnych kolorach, jak również w czymś, co jest według nich zbyt obnażające.

> Na urodziny przyjaciółka podarowała mi pierwszą moją parę kolczyków w kształcie dużych obręczy. Mam czterdzieści dwa lata, a nigdy dotąd takich nie miałam. Nosiłam zawsze małe i nierzucające się w oczy, które nawet nie błyszczały, więc na początku przeżyłam wstrząs. Kiedy minął, poczułam się nieco lepiej. Było to ostatnie dziesięć minut, podczas których miałam na sobie stare kolczyki. Proste rzeczy w życiu, tak oczywiste dla jednych, dla innych są krokiem milowym.
>
> ***Abby***

Jeśli kobieta ma pogardliwy stosunek do ***wszystkiego***, co wiąże się z kobiecością, podejrzewam, że wciąż nosi w sobie nierozwiązany konflikt w obrębie swoich podstawowych przekonań lub akceptacji własnej płci. Jeśli jednak moja pacjentka dojdzie do wniosku, że woli naturalny lub sportowy styl ubierania się i zwyczajnie nie lubi obwieszać się złotem czy brylantami, respektuję jej wybór.

Chronienie pacjentki przed natarczywą uwagą i komentarzami innych z powodu zmiany w jej wyglądzie. Niektóre z tych kobiet ubierały się w dzieciństwie wyłącznie jak chłopczyce. Potem, gdy próbowały upodobnić się do koleżanek, rówieśnicy śmiali się z nich. Teraz mają w sobie lęk, że gdy ubiorą się kobieco, znów będą zawstydzane, i że zbytnio się odsłonią. Sara Cytron, której sny przytaczałam wcześniej w tym rozdziale, zastanawiała się, czy do pracy również powinna ubierać się kobieco, zdecydowała jednak, że ani ona, ani jej współpracownicy nie są na to gotowi: „Wiem, że moje budzące się kobiece Ja mogłoby nie poradzić sobie z moim własnym szokiem, spowodowanym tą zmianą, a co dopiero z szokiem ludzi, którzy przywykli już do mojego starego, szczególnego sposobu bycia" (Cytron Malinowitz, 1999, s. 223).

Niektóre pacjentki opowiadały mi, że ich przyjaciółki publicznie i nietaktownie szczebiotały: „Oooch, patrzcie tylko na Susan. Przyszła w spódnicy. Możecie w to uwierzyć? Susan jest w spódnicy!". Ten rodzaj wyrażania aprobaty może upokorzyć nawet taką kobietę, która w spódnicy czuje się bardzo pewnie. Co gorsza, kobieta słyszy ów kpiący i pełen niedowierzania ton głosu właśnie wtedy, gdy po raz pierwszy odważyła się poczuć i pokazać niewinność swojej wrażliwej małej dziewczynki, by wzrastać w zgodzie ze swoim pragnieniem rozwijania się jako kobieca istota.

Kiedy moja pacjentka przychodzi na sesję terapeutyczną ubrana czy uczesana inaczej niż zwykle, byłoby błędem, gdybym tego nie zauważyła lub nie wspomniała o jej ładnym wyglądzie. Ale jeśli poświęcę temu zbyt wiele uwagi, może poczuć się zakłopotana albo zbyt odkryta emocjonalnie. Przekazuję zatem kobiecie szybką

i prostą informację, patrząc jej w oczy (zamiast lustrować ją z góry na dól), mówię: „Bardzo ładnie dziś wyglądasz.Twoje włosy świetnie się prezentują, kiedy tak je układasz", lub po prostu: „Cześć, fajnie dzisiaj wyglądasz". Uśmiecham się i czekam na odpowiedź, a jeśli nie ma żadnej, natychmiast przechodzę do naszego zwykłego porządku spotkania. Wymowne, przeciągające się milczenie nie jest w tym momencie wskazane. Jeśli pacjentka nie jest w stanie nic mi odpowiedzieć, na następnej sesji mogę wrócić do tego zdarzenia i zapytać o jej uczucia i ewentualne obawy, ale robię to zawsze z wielką ostrożnością; jej pewność siebie jest w tym momencie jeszcze bardzo krucha.

Gdy kobieta pracuje nad pełną integracją swojego kobiecego Ja, może też rozważać zmianę pracy, kariery zawodowej, samochodu, a nawet sytuacji mieszkaniowej. Rozmawiamy o wszelkich jej pomysłach, a ja wspieram ją w przepracowaniu ich w taki sposób, który da jej zupełną wolność wyboru — zarówno odstąpienia od zmiany, jak i jej dokonania.

ŚWIADECTWO NADZIEI

Podobnie jak wszelkie inne opisane w tej książce zagadnienia, z którymi zmaga się kobieta odczuwająca pociąg do innych kobiet, tak i zapoczątkowany w terapii proces odnajdywania siebie jako osoby płci żeńskiej będzie miał swoją kontynuację w jej dalszym życiu. Gdy towarzyszę moim pacjentkom oraz innym kobietom w ich wewnętrznym rozwoju, jestem świadkiem zadziwiających, najgłębszych transformacji, jakie kiedykolwiek widziałam w ludzkich istotach. Po przejściu długiej drogi zdrowienia i wzrostu niektóre z tych kobiet są obecnie liderkami, przemawiającymi do rzeszy ludzi i głoszącymi możliwość odbudowy kobiecej duszy. Inne odnalazły swój talent w sferze mody i projektowania ubrań, a jeszcze inne odkryły w sobie siłę i potencjał matczynych uczuć i podjęły się ochotniczej pracy z dziećmi czy roli zastępczych matek lub ciotek dla dzieci swoich przyjaciół. Niejednokrotnie rozwijają w sobie głębokie poczucie

wspólnoty z tymi, którzy działają na rzecz równości kobiet, i wspólnie z nimi dążą do przeciwdziałania uciskowi, angażując się w projekty międzynarodowe. Kobiety te stanowią żywe świadectwo głębi odkupienia, osiągalnej dla każdej zranionej, zagubionej czy złamanej ludzkiej duszy.

ROZDZIAŁ TRZYNASTY

Odważnie ku wyjściu. Świat mężczyzn i zakończenie terapii

Psychoterapia nie jest substytutem życia, lecz próbą kostiumową. Innymi słowy, choć psychoterapia wymaga bliskiego związku, związek ten nie jest celem - jest środkiem do celu.

IRVIN YALOM, „THE GIFT OF THERAPY"[1]

CZWARTY ETAP TERAPII: UGRUNTOWANIE I DOJRZAŁOŚĆ

Kiedy kobieta kontynuuje swoją podróż, może pojawić się w niej pragnienie ugruntowania swojej nowo odkrytej tożsamości i nabytej umiejętności nawiązywania relacji, opartej na nowym rozumieniu i postrzeganiu mężczyzn. Na tym etapie procesu korzystny może może być udział w terapii grupowej[2] lub praca z terapeutą płci męskiej[3]. Docelowo kobieta powinna odnaleźć się w bezpiecznym środowisku, w którym dozna bezwarunkowej akceptacji i miłości

[1] Przekład: A. Tanalska-Dulęba, *Dar terapii.* Warszawa 2003.

[2] Więcej informacji na temat prowadzenia terapii grupowej dla kobiet doświadczających **SSA** znajduje się w Dodatku A.

[3] Więcej informacji odnośnie do terapeutów płci męskiej i sposobów pracy z kobietami doświadczającymi **SSA** można znaleźć w Dodatku B.

zarówno ze strony mężczyzn, jak i kobiet, które też nada treść procesowi jej rozwoju w ramach terapii indywidualnej i ugruntowaniu w szerszym kontekście relacji. Kiedy kobieta znajdzie się w tym otoczeniu, pomoc psychologiczna może już jej nie być potrzebna. Zakończenie terapii nie oznacza jednak końca jej osobistej podróży. Teraz, silniejsza i pewna siebie, może rozpocząć nowe życie i realizację życiowych celów.

POZNAWANIE „INNEJ" PŁCI

Zanim przejdę do omówienia problemów związanych z mężczyznami, z jakimi powszechnie zmagają się moje pacjentki, chcę powiedzieć, że według mnie każda kobieta, która zdecydowała się na podróż w kierunku rozwoju i z determinacją pracowała nad kwestiami opisanymi w tej książce, zasługuje na najwyższe uznanie. Naprawdę niewiele jest osób, które poświęciłyby tyle swojego czasu, energii i pieniędzy na to, aby się rozwijać lub zmieniać własne życie choćby tylko w niewielkim jego aspekcie. Kobiety te cechuje ogromna uczciwość i nieustępliwość. Są one inspiracją dla innych oraz potwierdzeniem łaski i nieskończonego współczucia Boga — nawet jeśli nigdy nie wkroczą w sferę romantycznej miłości do mężczyzny.

Umawianie się na randki z mężczyzną czy wyjście za mąż ***nie jest*** ostatecznym ukoronowaniem ich zwycięstwa. W książce ***Into the Promised Land*** Jeanette Howard (2005) dobitnie to podkreśla: „Naszą nagrodą za wierność Bogu i wyrzeczenie się homoseksualizmu nie jest małżeństwo, posiadanie dzieci, zdecydowana heteroseksualność czy nawet oddanie się Mu w posługę. ***Nagrodą jest spokój osiągany dzięki akceptacji Jego doskonałego planu wobec naszego życia*** [wyróżnienie autorki]" (s. 17). Nie mogłabym ująć tego lepiej. Chociaż Elaine Siegel (1988) stwierdza, że wiele jej pacjentek doświadczyło „psychologicznych narodzin pełni [swojej] kobiecości" (s. 15), przyznaje jednocześnie, że niektóre z nich, nawet po latach rozwoju i uzyskiwania wglądu w siebie,

nie zagoiły do końca wszystkich „ran, które zadało im życie" (s. 15). Nie potrafiły wejść w związek heteroseksualny. Jednak również te kobiety zasługują na nasz podziw i uznanie. Nigdy żadnej z nich nie powinien przynosić ujmy brak umiejętności umawiania się na randki z mężczyzną czy stworzenia romantycznego związku. Tym zaś, które pragną zgłębiać świat relacji damsko-męskich, z całego serca oferuję moje wsparcie. Wiele spraw w ich życiu może jednak wymagać jeszcze przepracowania.

CZY MĘŻCZYŹNI NAPRAWDĘ SĄ NIEZBĘDNI?

Kobieta odczuwająca pociąg do własnej płci powiela prawdopodobnie nieuświadomiony cykl dyskwalifikacji i błędnego postrzegania mężczyzn lub unikania ***emocjonalnej*** bliskości z nimi. Pozbawia się tym samym możliwości autentycznego poznania serca czy duszy dobrego mężczyzny. Jej obecne relacje z mężczyznami w głównej mierze opierają się raczej na aktywności intelektualnej, działaniu (wspólnym wykonywaniu jakiejś czynności) lub stwarzaniu pozorów[4].

Kiedy kobieta odkryje ciepło i delikatność relacji z drugą kobietą, mężczyźni mogą wydać jej się jeszcze bardziej nieistotni czy niepotrzebni. Zna ona inne kobiety i czuje się przy nich bezpiecznie. Może wciąż trzymać się wzorca, który wytworzyła, gdy była małą dziewczynką i odruchowo spoglądała wyłącznie w kierunku mamy (lub kobiet), aby zaspokoić wszystkie swoje potrzeby - również takie, które nie były zauważane albo należycie zaspokajane przez tatę (lub mężczyzn). Może przestać zauważać społeczną obecność mężczyzn (o ile kiedykolwiek ją zauważała). Może nieświadomie rozwinąć i pielęgnować w sobie postawę obronną ***{jestem niedostępna)*** lub celowo zachowywać się chłodno wobec mężczyzn

[4] Należy pamiętać, że nawet kobieta wierząca, która zmaga się z niechcianym **SSA** i która sama zgłosiła się na terapię, może się zmagać i nie czuć się dobrze z myślą, że Bóg jest mężczyzną. Swoją relację z Nim może postrzegać przez pryzmat bolesnych doświadczeń z mężczyznami i negatywnych uczuć wobec nich.

i traktować ich z dystansem. Mężczyźni pozostają dla niej elementem nieznanym, niepożądanym i niedostępnym.

> Przez większość mojego życia mężczyźni byli dla mnie jak meble. Po prostu byli. Nie miałam pojęcia, jak się z nimi obchodzić. Nie nienawidziłam ich, czułam po prostu, że są kimś innego gatunku.
>
> ***Margaret***

Czasem kobieta może dojść do wniosku, że jeśli nie może być z inną kobietą, to nie będzie z nikim. W głębi duszy najbardziej przeraża ją perspektywa samotności lub braku miłości. Nie może znieść myśli o byciu samą, zwłaszcza z powodu uzasadnionej i stałej potrzeby bliskości. To właśnie odczucie lęku sprawia, że szuka ona pocieszenia u innych kobiet, że nieświadomie wzmacnia w sobie pociąg do własnej płci, umniejsza wartość mężczyzn i neguje swój heteroseksualny potencjał.

Może to być jeden z najtrudniejszych cykli do przełamania. Wiele moich pacjentek wyszło z emocjonalnego uwikłania w relacji z kobietą, ciągle jednak zmagają się z pokusą powrotu do niego, wynikającą z systematycznie doświadczanej samotności, związanej w naturalny sposób z życiem w pojedynkę.Tkwią w stanie, który wielu nazywa fazą plateau lub strefą zero. W gruncie rzeczy nie odczuwają pociągu do żadnej płci. Gdy weźmiemy pod uwagę, że ich ogólna zdolność do nawiązywania relacji z mężczyznami jest znacznie ograniczona, to stwierdzimy, że w istocie są pod tym względem narażone na znaczne zranienia. W znaczący sposób mogą pomóc im wówczas wspierający je ludzie oraz rodziny „zastępcze".

KSZTAŁTOWANIE OTWARTEJ POSTAWY

Jak można się spodziewać, w ramach rozwijania w sobie akceptującej i otwartej postawy w stosunku do płci przeciwnej, kobieta będzie musiała być wspierana przez bezpiecznych i troskliwych mężczyzn ***oraz*** kobiety, podczas gdy sama:

- określa swoje negatywne przekonania i wewnętrzne wyobrażenia na temat mężczyzn i konfrontuje się z nimi;
- definiuje i zmienia swoje negatywne przekonania na temat seksualności;
- zgłębia i przepracowuje dotychczasowe doświadczenia, które podsycają te przekonania lub negatywne reakcje emocjonalne, odnoszące się do mężczyzn i seksualności;
- wyznaje i rozwiązuje swoje destrukcyjne postawy i uczucia związane z mężczyznami (nienawiść, rozczarowanie lub obrzydzenie);
- tonuje swoje lekceważenie i zmniejsza dystans w zachowaniach wobec mężczyzn (w słowach, myślach i czynach);
  przebacza mężczyznom[5];
- łamie dane sobie niegdyś przyrzeczenia lub obietnice, że już nigdy nie zbliży się do żadnego mężczyzny;
  dąży do głębszego rozumienia zdrowej męskości;
- akceptuje istnienie mężczyzn i ich wartość;
- przeżywa żałobę z powodu autentycznych strat, związanych z ojcem, braćmi lub mężczyznami w ogóle;
- mierzy się ze wstydem i lękiem dotyczącym seksualności;
- otwiera się na rzeczywiste, uzdrawiające doświadczenia z mężczyznami;
- buduje w sobie zaufanie do mężczyzn.

Rzeczą, która w decydujący sposób odmieniła moje zdanie o mężczyznach, było spotkanie w końcu kilku zdrowych facetów, którzy umieli szanować kobiety. Nawiązałam też kilka przyjaźni z małżeństwami, w których relacje były naprawdę zdrowe. Obserwowałam, w jaki sposób dobry

[5] Niezwykle uzdrawiająco działa na kobietę oczuwającą pociąg do własnej płci odczytanie przez mężczyznę - w imieniu mężczyzn z jej przeszłości - listy krzywd, które jej wyrządzili, oraz prośba o przebaczenie. Najbardziej uzdrawiający wpływ na jej życie i serce ma rzeczywiste doświadczenie.

mężczyzna odnosi się do żony i dzieci. Wcześniej przez lata spotykałam mężczyzn, którzy postępowali inaczej — zupełnie inaczej w stosunku do tego, czego dowiadywałam się o nich teraz.

Shari

CZY TO JEST WARTE TEGO BÓLU?

Oprócz uznania, że wiele powyższych zadań jest trudnych do wykonania, kobieta może w dalszym ciągu odczuwać w sobie blokady i zamęt na myśl o nawiązywaniu relacji z mężczyznami. Blokady te mogą wynikać z kwestii, które przedstawiam poniżej.

Stała, podstawowa potrzeba naprawiania i budowania zdrowej relacji ze sobą i z innymi kobietami. Na przykład, wielu kobietom kwalifikującym się do profilu pierwszego (zob. rozdział ósmy) całe lata może zabrać ugruntowanie i ustabilizowanie swojego wewnętrznego Ja oraz ogólnie zdrowych wzorców relacji. Nigdy nie należy ich ponaglać czy wywierać na nie presji, kiedy przechodzą przez te zasadnicze procesy, ani też przedwcześnie namawiać ich do sprawdzenia, jak sobie radzą w relacji z mężczyznami.

Opóźniony rozwój seksualny. U wielu kobiet spełniających kryteria profilu pierwszego lub drugiego rozwój seksualny w wielu wypadkach jest opóźniony. Muszą one kontynuować pracę w zakresie swojej płciowej identyfikacji z kobiecością, a następnie przejść przez fazę rozwojową pod tytułem „chłopcy mają siusiaki".Ten normalny etap rozwoju, choć trudny do rozpoznania, nie powinien być odbierany opacznie jako trudność kobiety w kontaktach z mężczyznami lub niechęć do poradzenia sobie z lękiem czy nienawiścią do nich. Pod względem rozwoju psychoseksualnego nie osiągnęła ona jeszcze okresu dojrzewania, nie można więc oczekiwać od niej, że na widok płci przeciwnej będzie wpadać w uniesienie. Ze względu na te niuanse w procesie wzrostu kobiety i na wzmożone ryzyko błędnej interpretacji jej postaw jestem zwolenniczką obiektywnej, nieoceniającej postawy terapeuty na tym etapie terapii.

Kobieta musi skonfrontować się zarówno z traumatycznymi wspomnieniami, jak i stawić czoła platonicznym uczuciom, które pojawiają się, ilekroć próbuje zbliżyć się do mężczyzny, blokując przy tym możliwość pojawienia się wszelkich romantycznych i seksualnych doznań. Może to być konsekwencją jej „przyjaźni" z ojcem lub tego, że jako mała dziewczynka utrzymywała relacje koleżeńskie głównie z chłopcami — na przykład z braćmi.

Fałszywe przekonania na temat seksu i seksualności. Niektóre dziewczyny boją się chłopców z powodu możliwości zajścia z nimi w ciążę. Inne wiedzą od swych matek, że jako kobiety muszą nauczyć się też tego, jak przetrwać seks z przyszłym mężem. Rodzice, którzy nie czują się dobrze z własną seksualnością, mogą nieświadomie zawstydzać rozkwitającą seksualność córki swoim przewrażliwieniem, zakłopotaniem czy unikaniem rozmów o seksie.

Rozczarowanie kobiety jej obecnym małżeństwem. Oprócz przezwyciężania dawnych, negatywnych doświadczeń z mężczyznami, wiele moich zamężnych pacjentek doświadcza ciągłego zawodu, trudności i niezdrowych wzorców w relacji w obecnym związku z mężem. Umacnia to ich ogólne rozczarowanie mężczyznami.

Lęk i ból z powodu głębokiej tęsknoty za związkiem z dobrym mężczyzną. Pewnego wieczoru, podczas terapii grupowej jedna z kobiet opowiadała o swojej nowej relacji z niesamowitym mężczyzną. Kiedy mówiła, była jednocześnie podekscytowana i pełna obaw. Zauważyłam, że jedna z uczestniczek grupy znieruchomiała i słuchała jej niemal z zapartym tchem. Widać było, że cierpi. Zwróciłam się ku niej i spytałam, co się dzieje. Nie była w stanie podnieść na mnie wzroku. Mogła tylko potrząsać z niedowierzaniem głową. Czekałam jednak cierpliwie i namawiałam ją, by podzieliła się z nami tym, co przeżywa. Rozpłakała się. Kiedy w końcu zaczęła mówić, opowiedziała nam o swoim głębokim bólu, który odczuła, kiedy uświadomiła sobie, że dobrzy mężczyźni rzeczywiście istnieją na tym świecie. Z ogromnym żalem wyszeptała: „Dlaczego wcześniej nie było ich w moim życiu?".

Brak doświadczenia emocjonalnej bliskości z mężczyznami. Nie wszystkie kobiety odczuwające pociąg do własnej płci nienawidzą mężczyzn. Smutne jest to, że niektóre z nich nigdy nie miały najmniejszej szansy na to, aby poczuć jakąkolwiek znaczącą więź z mężczyzną. Nie mają pojęcia, jak to się robi. Prawdopodobnie uciekną w samotność, zanim jeszcze mężczyzna podejmie próbę zaproszenia ich do relacji.

Arogancja i ogólna pogarda dla mężczyzn. W przypadku niektórych kobiet, zwłaszcza tych z profilu drugiego i czwartego, nieumiejętność pokornego uznania prawdziwego znaczenia lub wartości płci przeciwnej nie wynika z negatywnych przekonań o mężczyznach, ale raczej z narcystycznego przekonania o samych sobie. Dopóki uważają, że kobiety to całkowicie samowystarczalne, a może nawet nadrzędne istoty, nie widzą racjonalnego powodu, aby przejmować się taką drobnostką, jaką jest poznawanie czy odczuwanie potrzeby mężczyzn.

Depresja i rozpacz. Wiele kobiet odczuwających pociąg do własnej płci zmaga się z poważną depresją, chroniczną lub okresową. W terapii mogą również cyklicznie przeżywać żal. Staram się wyczuwać, kiedy moje pacjentki potrzebują odpoczynku od bolesnych procesów terapeutycznych, do których należy przepracowywanie kwestii związanych z męskością i mężczyznami.

Zmęczenie procesem terapii. Czy trzeba dodawać coś więcej? Elizabeth Moberly (1983) określa heteroseksualność mianem „spełnienia pewnych psychologicznych norm, a nie tylko potencjału aktywności seksualnej". Chodzi o umiejętność wchodzenia w relacje z ludźmi „jako psychologicznie kompletny przedstawiciel swojej płci" (s. 22). Nie wymaga to seksualnego angażowania się w płeć przeciwną. Cytuję to z myślą o wsparciu wielu kobiet, które w procesie terapii osiągnęły punkt, w którym czują się pewne i zadowolone z siebie. Mogą powierzyć Bogu swoją samotność ze świadomością, że jako osoby stanu wolnego są bliżej Niego, niż gdyby były zamężne. Nie cieszy ich myśl o poświęceniu terapii

kolejnych kilku lat w celu podjęcia próby przepracowania każdej możliwej, nieodkrytej jeszcze sprawy ze względu na ewentualność późniejszego, również niezbyt pociągającego dla nich, wejścia w relację z mężczyzną. Potrzebują natomiast ciągłej zachęty i szczerego potwierdzania ich wartości jako osób stanu wolnego.

> Niektóre znane mi kobiety, zmagające się wcześniej z homoseksualizmem, wyszły za mąż w ciągu trzech lat od ukończenia terapii. U mnie trwa to już lat jedenaście. Naprawdę czasami kusi mnie, żeby zadać sobie pytanie: Co jest ze mną nie tak? Nie jestem atrakcyjna dla mężczyzn? Czyżbym nie zdrowiała? Ale wtedy staram się pamiętać o wszystkim, czego Bóg dokonał w moim życiu, oraz o tym, jak bardzo się zmieniłam i dojrzałam. Powrót do tych starych pytań nie jest dla mnie dobry ani rozwijający. Przypominam sobie też, że to Bóg kieruje moim losem. Duża część naszego życia nie układa się tak, jakbyśmy chcieli. Kiedyś sądziłam, że mogę nakazać zdarzeniom toczyć się według mojej woli. Dziś wiem, że nie mam takiej mocy. To, że nie mam męża, nie świadczy o moim niedostatku piękna, kobiecości czy braku otwartego serca.
>
> ***Kris***

NOWA PERSPEKTYWA: RANDKI I MAŁŻEŃSTWO

Z całego serca wspieram te moje pacjentki, które pragną wyjść za mąż i założyć rodzinę, i dlatego wkładają tak wiele swojej energii i wysiłku w próbę zgłębienia wszelkich nierozwiązanych dotąd problemów w sferze doświadczania bliskości z mężczyzną. Będą one potrzebowały kilku bliskich im kobiet oraz, być może, mentorów mężczyzn, którym będą mogły zadawać pytania (skąd mam wiedzieć, że on mnie lubi? jak powinnam się zachować?), od których będą mogły uzyskać potwierdzenie normalności (czy to jest normalne? czy on jest normalny?) lub omawiać z nimi swoje reakcje i niepokoje.

Ogólnie rzecz biorąc, kobieta, która przezwyciężyła **SSA**, niekoniecznie będzie interesować się pod względem seksualnym każdym mężczyzną, który stanie na jej drodze życiowej. Jeśli umawia się na randki lub wychodzi za mąż, dzieje się tak dlatego, że zafascynował ją ***jeden*** konkretny mężczyzna[6]. I to wystarczy. To jest wszystko, o co w tym chodzi. Kiedy już znajdzie tego wyjątkowego mężczyznę, będzie chciała najpierw się z nim zaprzyjaźnić. Moje pacjentki mówią, że przede wszystkim chcą dobrze się poczuć we wzajemnych kontaktach z mężczyzną i poznać jego serce.

Kiedy nawiąże się między nimi nić wzajemnej sympatii i zaufania, kobieta może zdecydować się na następny krok: wyrazić swoją gotowość na wyższy poziom zaangażowania się i otwartości. Jeśli mężczyzna zbyt szybko okaże jej swoje uczucia w sposób fizyczny, zwłaszcza bez wcześniejszego omówienia tego z nią, może stracić swoją szansę. Musi ona być pewna, że mężczyzna kocha ją za to, kim jest, a nie za to, co może mu dać, zwłaszcza w sferze seksualnej. Chodzenie na randki zapoczątkowuje dla kobiety całkowicie nowy proces terapeutyczny i może ożywić stare problemy, dotyczące zaufania, lęku lub wstydu. Zalecam pacjentce, by jej przyjaciel również przeszedł własną terapię, jeśli do tej pory jeszcze tego nie zrobił; by znalazł mądrych mentorów i poruszał się w tej relacji powoli i cierpliwie. Kobiety z reguły obawiają się, że mężczyzna nie będzie miał wystarczającej cierpliwości do budowania tego typu relacji. Jednak wielu ją ma. Jestem pod wrażeniem charakteru mężczyzn, którzy pokochali i poślubili kobiety odważnie mierzące się z wyzwaniami opisanymi w tej książce.

„PRZECIEŻ ONI SĄ CAŁKIEM INNI!"

Moje pacjentki, które próbują nawiązywać relacje z mężczyznami, najczęściej uskarżają się na ogromną trudność w ***odczuwaniu***

[6] Więcej informacji na temat umawiania się na randki, małżeństwa i rodzicielstwa w.: Paulk (2003).

emocjonalnej więzi z nimi. Kobiety te — podobnie, jak wiele innych kobiet, które ***nie doświadczają*** SSA — wspominają o radości czerpanej z kobiecej przyjaźni, w której obie strony „czytają sobie nawzajem w myślach" lub „chwytają" w lot, co druga strona czuje, przeżywa lub chce powiedzieć, choćby nawet nie wypowiedziała jednego słowa. Świadomość, że chociaż emocjonalna więź z mężczyzną z pewnością jest możliwa, ale wygląda inaczej i odczuwa się ją w inny sposób, może być frustrująca. Ponadto, aby ***nawiązać*** relację z mężczyzną, partner siłą rzeczy musi nim ***być*** oraz działać i postępować jak mężczyzna — nie zaś jak była kochanka.

> Zanim zaczęłam umawiać się ze Stevem, wcześniej byłam tylko z kobietami. Nie miałam najmniejszego pojęcia, jacy są mężczyźni ani też jak to jest być z mężczyzną. Pamiętam, że gdy całowaliśmy się pierwszy raz, coś trąciło mnie w udo. Myślałam, że to jego klucze. Nic na ten temat nie wiedziałam! Byłam w totalnym szoku. Jego pocałunki były znacznie bardziej agresywne, miał też zarost. Czułam, że jest zupełnie inny. Nie był miękki. Musiałam przepracować w sobie tę inność, ale uwielbiałam dotykać jego silnych ramion i czuć jego siłę.
>
> ***Nicole***

Kiedy kobiety odnajdują drogę do relacji heteroseksualnej oraz do tego, którego mogłyby określić jako dziwny wybryk natury, zwany mężczyzną, ich podróż przypomina doświadczenie międzykulturowe — dla wielu naprawdę niełatwe. Po doświadczeniu jednej „złej randki" kobieta może uwierzyć, że nigdy nie zazna szczęścia z mężczyzną i dlatego przez resztę życia skazana jest na samotność. Może też łapać się na ciągłym porównywaniu mężczyzn z kobietami tylko po to, by udowadniać sobie, że mężczyźni w zestawieniu z nimi zawsze wypadają mizernie. Jeśli kobieta ma chcieć kontynuować tę podróż, to potrzebuje nieustającego wsparcia i zachęty. Gdy wykona w sobie głęboką pracę dotyczącą

dojrzewania i samoutwierdzania — ucząc się, jak sobie radzić ze wzlotami i upadkami w intymnej relacji — będzie miała taką samą (jeśli nie większą) szansę jak każda inna kobieta, aby zestarzeć się jako żona, matka i babcia, przy założeniu, że w jej świecie pojawi się odpowiedni mężczyzna.

SOLO CZY W MAŁŻEŃSTWIE-DALSZY WZROST

Mówi się, że chora dusza to taka, która skłania się ku dołowi i do wewnątrz, napędzana brakiem i zachłannością, pochłonięta próbą wypełnienia swej wewnętrznej pustki. Niestety, wielu ludzi tkwi w tej postawie przez większą część swojego życia. Natomiast zdrowa dusza skierowana jest w górę i na zewnątrz, charakteryzuje się szczodrością i otwartością, żyje w poczuciu pełni i ciągle wypełnia się na nowo.

Ten ostatni obraz przedstawia mój sposób widzenia wielu pacjentek w tej fazie terapii. Nieskrępowane już wstydem, wzrastają i z radością zajmują swoje miejsce w świecie, czerpią radość i poznają smak życia.

W miarę jak kobieta przechodzi przez następujące fazy rozwojowe:

- fazę więzi i kształtowania siebie,
- fazę samoświadomości,
- fazę indywidualizacji i odróżniania się,
- fazę transformacji i wzmacniania siebie,
  fazę samoakceptacji i integracji (bezwzględnie obejmującą pracę nad uzdrawianiem, żalem i wewnętrzną przebudową siebie),
- fazę utwierdzania się i umacniania,

dojrzewa w możliwości wyrażania siebie i nabiera umiejętności:

- otwierania się na innych, dzięki czemu buduje autentyczne relacje i głęboką bliskość,
- poświęcania się dla innych, co powoduje wzrost poczucia własnego znaczenia i wartości,
- samorealizacji.

Ja kobiety jest w pełni obecne i umocnione, jeśli może ona do siebie powiedzieć: „Wiem, kim jestem, a kim nie jestem. Wiem, co czuję, czego chcę, czego pragnę, co lubię i dlaczego robię pewne rzeczy. Znam swoje talenty i mocne strony, słabości i ograniczenia. Potrafię odróżnić uczucia, myśli, upodobania czy niechęci innych od moich własnych. Umiem szanować różnice między ludźmi". Gdy kobieta rozszerza swoją tożsamość na sfery inne niż tylko preferencja seksualna[7], w naturalny sposób wzrasta w zdrowiu i poczuciu intymności oraz nawiązuje więcej różnorodnych relacji.

Kiedy kobieta osiągnie ten etap swojego życia, może odczuwać podniecenie i niecierpliwe wyczekiwanie. Jest to czas nie tylko na świętowanie nowego życia (miejmy nadzieję, że ma ona przyjaciół, którzy mogą towarzyszyć jej przez cały czas tej podróży w głąb siebie), ale również na to, by — jako mężatka lub kobieta niezamężna — wzięła życie i dorosłość w swoje ręce. Może ona zechcieć spełnić swoje niezrealizowane dotąd marzenia, na przykład: pójść na studia, rozpocząć karierę zawodową, zmienić wystrój mieszkania lub znaleźć nowe hobby. Najważniejsze, by zdobywała umiejętność podążania w wolności za tymi wyjątkowymi zainteresowaniami, zdolnościami czy celami.

Osiągnięcie tego etapu w procesie zdrowienia może też oznaczać zakończenie terapii, rezygnację z regularnego wsparcia lub wyzwolenie z konieczności rozliczania się przed ludźmi. Teraz to ona staje się osobą, która daje oparcie. Będzie miała dużo do zaoferowania. Oczywiście, może doświadczać obaw, wątpliwości i poczucia straty, ale jednocześnie oczekiwania i nadziei. Usamodzielnienie się nie oznacza bowiem życia wolnego od zmagań.

> Czuję się znacznie lepiej, kiedy nie jestem uwikłana emocjonalnie. Nie narzucam się ludziom. Z pewnością nie rozmawiam z nimi sześć razy dziennie — może tylko raz na dwa dni. Jednak wiem, że nie mogę naiwnie sądzić, że jestem

[7] Na temat odbudowy tożsamości seksualnej pisze Ponticelli (1999).

już wolna od wszelkich pokus. Ostatnio poznałam pewną kobietę. Była bardzo szczera i otwarta. Moje serce ściskało się z żalu, gdy opowiadała mi o wykorzystaniu jej. Chciałam ją pocieszyć i znów wejść w rolę opiekunki. Dlatego właśnie muszę być bardzo ostrożna, choć tak miło jest czuć się potrzebnym.

Karen

Jako świadoma siebie, zdrowa kobieta, najpewniej będzie ona kontynuować rozwój i uzdrawianie tych obszarów swojego życia, które wciąż tego wymagają, ale będzie już w sobie miała wewnętrzną siłę do mierzenia się z faktem, że nie jest idealna — podobnie jak życie. Przed osiągnięciem tego etapu większość kobiet musi jednak wprowadzić w swoją codzienność pewną dyscyplinę, obejmującą dbanie o siebie, czas na refleksję (medytację lub pisanie dziennika) oraz plan działania w razie pojawienia się pokus czy trudnych sytuacji. Muszą także umocnić się w poczuciu własnej siły i odpowiedzialności za kierunek swojego życia.

Przykładowo, pewnego dnia Shari zdecydowała się przeczytać całą Biblię i zaznaczyć w niej te fragmenty, które mówią, że Bóg postanawia coś zrobić, oraz wszystko to, co ona powinna zrobić. Wyjaśniła: „Jeśli czegoś nie dopełnię w obszarze moich obowiązków, nie mogę oczekiwać od Boga, że w cudowny sposób zabierze to ode mnie lub sprawi, że wydarzy się coś innego. Muszę zmierzyć się z tym zadaniem i dokonać wyboru — mojego własnego wyboru".

Często dużą ulgę daje kobiecie świadomość, że z powracającymi uczuciami homoseksualnymi może sobie poradzić w sposób metodyczny, zamiast działać pod wpływem lęku. Może, na przykład[8], postępować według przedstawionego niżej planu.

[8] Dalsze propozycje radzenia sobie z nawrotem uczuć homoseksualnych, zwłaszcza dla kobiet wierzących, które nie doświadczyły całkowitej przemiany swojej orientacji seksualnej, ale pragną utrzymywać seksualną czystość, przedstawiają: Yarhouse &c Burkett (2003) oraz Howard (2005).

1. Uczciwie przyznać się przed sobą do tego, co czuje, i nie zapierać się swoich myśli czy pragnień.
2. Zastanowić się, czego naprawdę chce lub potrzebuje ***w głębi duszy*** i przypomnieć sobie na przykład, że wyjątkowa uwaga, jaką poświęca jej inna kobieta, nie pomoże jej w zdrowy sposób uporać się z lękiem odczuwanym z powodu kłótni z koleżanką z pracy.
3. Zaakceptować fakt, że wciąż ma potrzeby. Może rozmawiać o nich z Bogiem i okazywać sobie zrozumienie.
4. Zastanowić się, czy sama może zaspokoić tę potrzebę, czy powinna poprosić innych o pomoc.
5. Dążyć do odkrycia wszelkich negatywnych przekonań lub wzorców myślowych, które mogą ją popychać w niezdrowym kierunku. Może pytać sama siebie: „Czy mam w sobie jakiś nieuświadomiony lęk lub zakłócające rzeczywistość emocje, które mogłabym wypierać?".
6. Przypomnieć sobie pewne prawdy na temat życia, samej siebie, Boga i innych ludzi, na przykład: „Nie zawsze jest się szczęśliwym. Nie zawsze muszę czuć się dobrze. Jestem w stanie to zrobić z pomocą Boga".

Czuję ogromną radość, kiedy pacjentka zaczyna korzystać z naszych spotkań w tym celu, by opowiadać mi o dokonanych przez siebie odkryciach i o postanowieniach związanych z przechodzeniem powyższego procesu. Wiem wtedy, że nasz wspólny czas powoli dobiega końca.

Do tego momentu kobieta prawdopodobnie zrozumiała już, że może ***wybierać*** rodzaj cierpienia, jakiego doświadcza: bólu wchodzenia w stare nawyki lub destrukcyjne dla siebie wzorce, albo bólu odłożenia w czasie gratyfikacji, osiągniętej dzięki długotrwałemu rozwojowi lub posłuszeństwu Bogu. Dojrzałość polega na świadomości, że życie nie może posuwać się naprzód bez pewnego rodzaju bólu.

POŻEGNANIE

Zakończenie terapii ma swoje plusy i minusy. Chociaż ściśle przestrzegam wyraźnych granic terapeutycznych, to — w ich ramach — moja pacjentka i ja doświadczamy płynącej z serca, autentycznej relacji. Stała się ona dla mnie częścią osobistej podróży — być może w takim samym stopniu, jak ja dla niej. Dbam o nią i będę dbała nawet po zakończeniu naszej relacji terapeutycznej.

Jeszcze przed ostatecznym i oficjalnym zakończeniem terapii, pacjentka zwykle przekonała się już o możliwościach zostania moją przyjaciółka poza jej ramami. Jestem zaszczycona jej prośbą, ale też bardzo szczera w przedstawianiu swojego napiętego planu zajęć i wypełnionego życia. Nie mogąc zapewnić moim pacjentkom regularnego kontaktu, zostawiam im jednak otwarte drzwi w znaczeniu przyszłej okresowej korespondencji czy rozmów telefonicznych. Nie uważam, że zapewnianie wsparcia przez kilka lat, a potem nagłe odcięcie oraz odmowa jakiegokolwiek dalszego kontaktu leżą w najlepszym interesie moich pacjentek.

Janinę Puls zwróciła moją uwagę na to, że „jako dzieci nigdy nie chcielibyśmy opuścić domu, gdybyśmy wiedzieli, że nie będziemy mogli już do niego wrócić. Dopóki mamy poczucie, że istnieje gdzieś dom i miejsce, do którego możemy wracać, jesteśmy wolni, aby go opuścić i budować nasze własne życie". Przed ukończeniem terapii zapewnia ona swoje pacjentki, że jeśli nie zdarzy się żadna katastrofa lub coś nieprzewidzianego, zamierza pozostać w mieście, w którym obecnie mieszka, i jest otwarta na kontakt z nimi, jeśli zajdzie taka potrzeba. Daje im to poczucie bezpieczeństwa i domu, które z nią ugruntowały.

Oferuję pacjentkom tego rodzaju punkt oparcia i z każdą z nich otwarcie omawiam i określam wszystkie kryteria oraz oczekiwania związane z naszym przyszłym kontaktem. Nigdy nie powinno się pozostawiać kobiety w napięciu lub niepewności co do tego, jakie zachowanie jest właściwe, a jakie niewłaściwe. Jeśli była pacjentka ***nie jest*** w stanie poradzić sobie z charakterem nieformalnego,

sporadycznego kontaktu lub właściwie go rozumieć, wówczas ***nie należy*** tego tematu poruszać w rozmowie ani podejmować w praktyce. Moim zamiarem jest ochrona naszej relacji terapeutycznej, nawet jeśli nie jesteśmy zaangażowane w regularną terapię. Wiele moich pacjentek potrzebuje dalszego towarzyszenia im nawet po latach od oficjalnego zamknięcia procesu terapii. Podczas omawiania ustaleń związanych z etapem zakończenia kieruję się przede wszystkim dobrem moich pacjentek.

Przygotowanie się do zakończenia terapii oraz rzeczywiste doprowadzenie jej do końca w wielu przypadkach trwa całe miesiące. Wierzę, że pożegnania z tymi kobietami są tak samo ważne i znaczące, jak powitania. Pragnę, aby moje pacjentki oswoiły się z faktem, że większość relacji przemija. Niektóre ciągną się latami, inne trwają krótki czas; jednak oba ich rodzaje są ważne. Przy czym prawdą jest, że z zakończeniem niektórych łatwiej jest się pogodzić niż w przypadku innych. Uważam, że zakończenie wszelkich, głęboko znaczących lub ważnych relacji powinno się uczcić w akcie płynącego z serca rytuału zamknięcia.

Przy pierwszych rozmowach o ukończeniu terapii kobieta może doświadczać lęku przed rozstaniem. Będzie potrzebowała czasu, aby osiągnąć równowagę i wykształcić w sobie poczucie trwałej, ***emocjonalnej*** więzi ze mną, pomimo naszego zwiększającego się dystansu fizycznego. Zachęcam ją, aby w okresie zamykania relacji starała się włączać świadome myślenie i odczuwanie. Przez kilka końcowych sesji dzielimy się wzajemnie naszymi refleksjami i obserwacjami dotyczącymi tego, jak się zmieniła. Omawiamy jej dobre i złe przeżycia oraz najważniejsze dla niej momenty.

Gdy sięgam do moich wspomnień, pragnę, aby poczuła się uhonorowana przeze mnie. Chcę również, aby przez dzielenie się własnymi, dobrymi doświadczeniami, zintegrowała je w sobie. Jako kobieta, która odegrała w życiu pacjentki niezwykle ważną rolę, często ofiarowuję jej mały, symboliczny przedmiot, na przykład pudełko na biżuterię lub jakąś ozdobę, jako upamiętnienie

naszych wspólnych chwil i znak mojej stałej troski i emocjonalnego wsparcia.

Być może rok lub pół roku później otrzymam w zamian tak piękny i wyjątkowy list, jak ten:

> Chciałam Ci tylko powiedzieć, że w zeszłym tygodniu rozmawiałam z rodzicami. Poszło całkiem nieźle. Czułam, jak Bóg mówi do mnie w sercu, żebym nie była dzieckiem, tylko zachowała się jak dorosła i prosiła o wybaczenie, a także wzięła współodpowiedzialność za pewne moje wybory. A ponieważ stałaś się bardzo ważną osobą w moim życiu, chciałam podzielić się z Tobą jeszcze innym świadectwem wierności Boga, za które nieustannie dziękuję. Dziękuję Ci za to, że byłaś jedną z niewielu osób, które towarzyszyły mi w niezwykle trudnym okresie mojego życia. Dziękuję za Twoją stałość, bezwarunkową miłość i poświęcenie. Jako psychoterapeutka świetnie wykonałaś swoją pracę. Jako córka Boga, która odzwierciedla Jego mądrość, miłość, siłę i łagodność, obudziłaś serce, które umarło. Niech Ci Bóg błogosławi!

Epilog

W Biblii czytamy, że Dawid byl mężczyzną, którego Bóg umiłował, i który przez swoją miłość do Niego chciał zbudować dom dla Bożej obecności. Bóg był wdzięczny Dawidowi za jego troskę, ale zapewnił go, że nie potrzebuje dla siebie domu, a przynajmniej nie w tej chwili. Dobrze się czuł, gdy mógł przemieszczać się z miejsca na miejsce. Powiedział jednak Dawidowi, że dla niego oraz innych wyjątkowych Bożych ludzi — narodu Izraela — ***nadejdzie*** kiedyś taki czas, gdy przestaną wędrować. Bóg obiecał znaleźć im bezpieczne miejsce i osadzić ich tam, aby mogli mieć w końcu ***swój własny dom*** (zob.2 Sm 7,10).

Wierzę, że tę samą obietnicę Bóg daje każdej kobiecie, z którą pracujemy. Bóg nie oczekuje, że to ona jako pierwsza znajdzie miejsce dla Niego. Pragnie, aby najpierw sama odnalazła na ziemi swoje miejsce, w którym będzie mogła znaleźć spokój i stwierdzić: ***To mój dom.*** Niespodziewanie odkryje wówczas, że On tam właśnie się znajduje — w pełni obecny.

Syn Dawida, Salomon, postawił w końcu dom dla Boga. Istnieje dużo analogii pomiędzy tym, w jaki sposób ludzie Salomona zbudowali ów dom czy świątynię, a budowaniem i przygotowywaniem przez Boga wewnętrznego domu w duszy kobiety. Po pierwsze, budowa świątyni nie mogła się rozpocząć, zanim w kraju nie nastały pokój i harmonia. Ludzie musieli zaprzestać toczenia wojen. Świątynia nie mogła powstać, dopóki budowniczy nosili przy sobie broń służącą do obrony przed wrogiem. Do pracy potrzebowali bezpiecznego

środowiska i zaufania, ze mogą zamienić oręż na narzędzia pracy. Niewątpliwie byli przez to bardziej narażeni na zagrożenia.

Kobieta odczuwająca **SSA** również nie będzie mogła rozpocząć głębokiej, wewnętrznej pracy nad naprawą lub budową swego wewnętrznego domu, jeśli nie znajdzie się najpierw w miejscu, w którym będzie mogła zaufać i poczuć się bezpiecznie w relacji z terapeutą. Będzie też musiała zaprzestać stosowania taktyk obronnych i zacząć realizować zadanie zdrowienia, rozwoju i wzrostu. Krok ten jest — być może — równie ważny, jak sama budowa.

Bóg zostawił bardzo szczegółowe instrukcje dotyczące projektu i wystroju świątyni. Miała być ona olśniewająco piękna, zrobiona z najlepszego drewna, kamienia oraz metali szlachetnych. Liczył się najmniejszy drobiazg. Zatrudniono wykwalifikowanych rzemieślników, a lud Izraela dokładał starań, aby wszelkimi możliwymi sposobami przyczyniać się do postępów budowy. Prace budowlane oraz wykończeniowe — wraz z wszelkim wyposażeniem wnętrza — trwały siedem lat. Świątynia miała być niezwykłym dziełem sztuki.

Proces tworzenia się i odbudowy wewnętrznego domu kobiety jest równie ważny i wyjątkowy — dlatego też warty wszelkich nakładów czasu, środków i przepełnionej miłością troski. Podczas przechodzenia przez kolejne etapy zdrowienia, rozwoju i zmiany kobieta potrzebuje realnej pomocy i wsparcia ze strony troskliwego, posiadającego odpowiednie kwalifikacje środowiska. Nie jest w stanie dokonać tego sama. Potrzeba tutaj nie tyle treningu psychologicznego czy warsztatowego, ile zmysłu dostrzegania wyjątkowego, wewnętrznego piękna kobiety — słuchania i potwierdzania jej jedynej w swoim rodzaju melodii. W sercu kobiety Bóg umieścił jej własny tembr i zaprojektował każdy szczegół jej istnienia. Należy tylko odkryć ów wyróżniający ją spośród innych ludzi projekt indywidualnego planu.

Bóg nie był ani niecierpliwy, ani też rozczarowany ilością czasu, jaką zabrało wykończenie świątyni i oddanie jej do użytku. Nie jest także niecierpliwy czy rozczarowany w związku z ilością czasu, jaką

może zabrać kobiecie ostateczne wprowadzenie się do jej nowego domu. Kiedy jednak w nim zamieszka, wówczas — na wzór świątyni (będącej symbolicznym miejscem rzeczywistej obecności żywego i nieskończonego Boga) - wypełniona będzie swoim własnym, bezcennym i cudownym Ja, stworzonym na obraz i podobieństwo Tego, który kocha ją od zawsze i niezmiennie pragnie przebywać w jej sercu.

Dodatek A
Terapia grupowa

GRUPA ZAPEWNIA DOŚWIADCZENIE NAPRAWCZE

Profesjonalnie prowadzona terapia grupowa pozwoli kobiecie odkryć, że nie jest sama w swojej podróży[1], W otoczeniu osób, z którymi łączą ją wspólne myśli i odczucia, poczuje się na tyle bezpiecznie, by zaryzykować i podjąć próbę nawiązania kontaktu ze sobą i z innymi ludźmi. Może zdobywać oraz ćwiczyć nowe umiejętności komunikowania się i zachowania społeczne, integrować i umacniać w relacjach swoje prywatne i publiczne Ja, a także wzrastać, ucząc się zaufania, empatii i wzajemności; otrzymać od grupy wsparcie, odzwierciedlanie, koleżeństwo, miłość i potwierdzenie, jak również uczyć się odpowiedzialności w stosunku do grupy.

W ramach pracy grupowej z kobietami o skłonnościach homoseksualnych, podobnie jak w terapii indywidualnej, poruszam się głównie w doświadczalnym procesie terapeutycznym „tu i teraz"[2]. W „grupach zorientowanych na proces", jakie prowadzę, skupiamy się przede wszystkim na tym, co dzieje się między nami w chwili obecnej, nie

[1] Przegląd źródeł archiwalnych, odnoszących się do prowadzenia terapii grupowej z osobami zmagającymi się z homoseksualizmem znajduje się w: Rogers, Roback, McKee & Calhoun (1976).

[2] Publikacja Corey, Corey, Callanan Sc Russel (2004) to niezbędny przewodnik dotyczący konstruowania i prowadzenia grup zorientowanych na proces.

zaś na historiach spoza grupy czy nawet na toku obecnej dyskusji. Proces „tu i teraz" lub pytanie: „Co czujesz w tym momencie?", zachęca pacjentki do tego, by pozostały w kontakcie ze swoim ciałem i emocjami. Pytanie: „Jak myślisz, co przeżywa kobieta, siedząca po twojej prawej stronie? A po lewej?", skłania pacjentki do uświadomienia sobie obecności innych ludzi. Grupy zorientowane na proces sprzyjają budowaniu bliskości i autentyczności.

Irvin Yalom (2002) podkreśla, że „najwięcej wiadomości na temat nas samych i naszego zachowania zdobywamy, uczestnicząc w interakcjach, które są obserwowane i które możemy zanalizować" (s. 63)[3]. Mówi dalej, że „skuteczna terapia składa się z następujących po sobie na przemian sekwencji wywołania i doświadczania uczuć i ich analizy i integracji" (s. 71)[4]. Te naprzemiennie występujące po sobie sekwencje stanowią kwintesencję prowadzonej przeze mnie terapii grupowej.

W większości grup interakcje między ich członkami, a nawet spowodowane nimi uczucia, pojawiają się samoistnie. Jak wspomniano już w rozdziale dziewiątym, wielu kobietom odczuwającym pociąg do własnej płci często z trudnością jednak przychodzi przypisanie znaczenia serdecznym i wartym zapamiętania chwilom, a jeszcze większy problem sprawia im uwewnętrznienie ciepła i miłości, którymi obdarzają je inni. Kiedy wydaje mi się, że kobieta nie zauważa tych skierowanych do niej serdecznych przebłysków, proszę ją o zastanowienie się nad kontaktem, w który właśnie weszła. Aby uwewnętrznić potencjał terapeutyczny tego momentu, uczestniczki grupy muszą zobiektywizować swoje doświadczenie.

UCZENIE SIĘ WZAJEMNEGO SZACUNKU I ZAUFANIA

Aby grupa zaangażowała się w ten rodzaj otwartej pracy, musi panować w niej atmosfera wzajemnego szacunku i zaufania. Nie oznacza

[3] Przekład: A. Tanalska-Dulęba, *Dar terapii*, Warszawa 2003, s. 57.

[4] Tamże, s. 63.

to, że uczestniczki grupy zawsze muszą odnosić się do siebie z szacunkiem i sobie ufać — ale że ja niezmiennie szanuję każdą z nich, niezależnie od stopnia jej zaawansowania w procesie zdrowienia i jej zachowań na początku terapii. Moim obowiązkiem jest również wytworzenie w grupie takiego poziomu bezpieczeństwa, aby każda kobieta mogła zaufać mojej zdolności zadbania o nią, jak też umiejętności opanowania grupy i ułatwiania komunikacji w niej. Przykładowo, muszę umieć ochronić „ofiarę" bez osądzania „sprawcy", jak też spokojnie funkcjonować przy pewnym poziomie dyskomfortu i napięcia. Nie muszę czuć się w obowiązku natychmiastowego zażegnywania konfliktów ani żądać wyjaśniania wszystkich zaistniałych niedopowiedzeń. Pacjentki powinny mieć możność przepracowania swoich doświadczeń, pewnej dawki stresu lub nierozwiązanych w grupie spraw i radzenia sobie z nimi we własnym tempie, zgodnie z ich aktualną umiejętnością. Moja postawa jako terapeutki oraz moje nawyki określać będą panujący w grupie nastrój[5].

W początkowym etapie swojego uczestnictwa w grupie kobieta może nie być w stanie nawiązać kontaktu wzrokowego z nikim innym poza mną. Przez jakiś czas pozwalam więc, aby w miarę swoich potrzeb przyjmowała mnie jako bezpieczny punkt oparcia. Jednak wzorzec ten zakłóci ostatecznie jej zdolność do związania się z pozostałymi uczestniczkami grupy. Gdy czuję, że jest na to gotowa, zaczynam mimochodem przerywać nasz kontakt wzrokowy (zwłaszcza w momencie, kiedy ona mówi), w pewien sposób zmuszając ją przez to do poszukania w grupie choćby jednej osoby poza mną, która wydaje się jej bezpieczna. Ćwiczenia dotyczące kontaktu

[5] Harry Gershman (1975) zgadza się z tym, że atmosfera w grupie zależy od terapeuty Stąd też ostrzega, że jeśli ten ostatni nie ma wglądu w rodzaj problemów typowych dla kobiet z **SSA** ani empatii w stosunku do nich, nie powinien wykonywać tego typu pracy Dodaje: „Nastrój, który próbuję stworzyć w grupie, wiąże się bezpośrednio z moją własną otwartością, wrażliwością i szczerym pragnieniem, aby zrozumieć jej uczestników. Panuje w niej atmosfera akceptacji wobec każdego człowieka (...). Klimat w grupie musi być też klimatem pozytywnych możliwości" (s. 307).

wzrokowego pomiędzy uczestniczkami grupy (lub odgrywanie ról, w których nie patrzy się sobie w oczy) są niezwykle wartościowe.

GRUPA STANOWI MIKROKOSMOS I WZMAGA DYNAMIKĘ RELACYJNĄ

W środowisku grupowym zazwyczaj odtwarza się przeszłe i obecne życie kobiety. Na przykład: mniej więcej w pierwszym miesiącu istnienia nowej grupy zdarza się zwykle jedna odważna kobieta, która przyznaje się do swojej zazdrości o mnie w stosunku do pozostałych uczestniczek grupy. Uważała się dotąd za moją wyjątkową pacjentkę, ale teraz wyraźnie widzi, że mam wiele wyjątkowych pacjentek (dzieci). Nigdy nie przypuszczała, że będzie musiała dzielić się z kimś swoją „mamą'czy rywalizować o mnie z „rodzeństwem". Większość kobiet w grupie z ulgą jej przytakuje, przyznając, że myślały i czuły się podobnie. Prawie w tej samej chwili symptomy zazdrości i walki pomiędzy rodzeństwem rozwiewają się.

O sile oddziaływania grupy zorientowanej na proces przesądza poczucie kobiety, że grupa ta jest jej „rodziną", reakcje uczestniczek natomiast są zwykle zupełnie odmienne od tych, jakie przejawiają poranieni członkowie jej własnej rodziny, i ***de facto*** są ukierunkowane pozytywnie. Przykładowo, kiedy jedna z kobiet nie czuje się w grupie bezpiecznie i nie ma pewności, czy pasuje do reszty, mogę poprosić pozostałe kobiety o to, by powiedziały na forum, jak ją odbierają i co myślą o jej udziale w grupie. Oczywiście, niepewną siebie kobietę natychmiast ogarnia niemal paraliżujący lęk przed tym, co na swój temat usłyszy. Ale w miarę słuchania wypowiedzi odpręża się i uspokaja pod wpływem życzliwych i pełnych zrozumienia głosów. Może rozpłakać się i przyznać, że nikt nigdy nie powiedział jej tak afirmujących i wspierających słów. Nawet jeśli zamiarem uczestniczek grupy jest skonfrontowanie z czymś jednej z kobiet, robią to z reguły powodowane troską, pytając na przykład: „Dlaczego nic nie mówisz? Chcemy cię usłyszeć. Zależy nam na tobie i chcemy wiedzieć, co się z tobą dzieje. Liczysz się dla nas".

STRUKTURA GRUPY

Z własnego doświadczenia wiem, że najskuteczniej pracują grupy, które składają się maksymalnie z ośmiu członków, spotykających się raz w tygodniu na dwie godziny Odkryłam też, że najlepsze są grupy o niejednorodnym profilu problemów.

Kobiety z **SSA** W towarzystwie kobiet o orientacji heteroseksualnej mogą się z nimi utożsamić i zyskać poczucie przynależności w szerszym kontekście swojej płci. Korzyści płynące z organizowania tego rodzaju grup wydają się dalece przewyższać te, które wynikają z tworzenia grup skoncentrowanych wokół jednego problemu, takiego jak na przykład skłonności homoseksualne czy emocjonalne uzależnienie. Prawdą jest bowiem, że wiele grup o jednorodnej strukturze nabiera psychoedukacyjnego charakteru i obciążonych jest niezdrowymi wzorcami interpersonalnymi.

POTRZEBY I OCZEKIWANIA UCZESTNICZEK GRUPY

Z biegiem lat odkryłam, że określone kryteria, dotyczące doboru uczestniczek i zasad panujących w grupie, odnoszą zwykle dobroczynny skutek. Przedstawiam je poniżej.

Członkinie grupy muszą być objęte leczeniem indywidualnym. Chociaż wolę być terapeutą prowadzącym dla każdej z uczestniczek mojej grupy, zgadzam się na przyjęcie do niej kobiety, która nie jest moją pacjentką, pod warunkiem że przedstawi mi pisemną zgodę na rozmowę z jej terapeutą, gdybym uznała to za stosowne. Ponadto, każda potencjalna uczestniczka grupy musi mieć wystarczająco silne ego, aby poradzić sobie z mówieniem o sobie oraz ze stresem doświadczenia grupowego; musi też umieć regulować swój lęk i panować nad nim.

Uszanowanie poufności spraw omawianych na grupie. Wymagam zachowania ścisłej poufności wśród uczestniczek terapii grupowej, dotyczącej nazwisk, osobistych historii oraz wszelkich danych osobowych, które mogłyby ułatwić identyfikację osób.

Uczestniczki grupy zobowiązują się uczęszczać na spotkania przez okres dwunastu tygodni. Co trzy miesiące kobieta może wejść

do grupy lub z niej zrezygnować. Początkowo większość kobiet nie będzie w stanie zobowiązać się do dłuższego czasu uczestnictwa niż dwanaście tygodni. Czas trwania grupy nie jest określony, można więc pozostać w niej na dwa lata lub dłużej. Dwa lata to średni okres pobytu w grupie.

Uczestniczki są punktualne i systematycznie uczęszczają. Jeśli kobieta z jakiegoś powodu nie może dotrzeć na spotkanie, musi z wyprzedzeniem do mnie zadzwonić. Niezapowiedziana nieobecność zaniepokoi inne kobiety, które będą martwić się o koleżankę w obawie, że wydarzyło się coś złego, lub będą się bać, że one same nie wytrwają.

Uczestniczki są szczere co do własnego procesu zdrowienia. Może to oznaczać, że wszystko, co kobieta jest w stanie zrobić, to uznać swoją niemożność pójścia do przodu. Bycie jest ważniejsze niż działanie. Innymi słowy, wykonywanie grupowych zadań nie jest aż tak istotne, jak bycie przy sobie i wyrażanie swoich własnych przeżyć.

Uczestniczki nie kontaktują się ze sobą poza spotkaniami grupowymi. Jedynym odstępstwem od tej reguły jest kontakt z góry ustalony i obejmujący całą grupę albo spowodowany nagłym wypadkiem. Uczestniczki nieustannie analizują i kwestionują tę zasadę, a także buntują się przeciw niej. Ze względu na doświadczenia, jakie mam z odstępstwami od powyższej zasady, jestem jednak nieustępliwa. Jeśli któraś z uczestniczek poczuje się wykluczona przez inne kobiety spotykające się w innych okolicznościach lub gdy zacznie doświadczać seksualnego pociągu do koleżanki, z którą na przykład była na kawie, skądinąd bezpieczna i dobrze rokująca grupa może rozpaść się wskutek zachodzących w niej tarć, zazdrości, potajemnych spotkań i destrukcyjnie działającej podejrzliwości. Aby dodatkowo chronić się przed niekorzystnymi rezultatami takich działań, przynoszącymi efekt przeciwny do zamierzonego, wszelkie prywatne kontakty poczynione na zewnątrz grupy należy zgłaszać, a następnie przepracować ze wszystkimi uczestniczkami.

Grupa prowadzona jest według stałego, cotygodniowego porządku. Pragnę zapewnić moim pacjentkom środowisko na tyle

przewidywalne, by dzięki niemu łatwiej im było przetrwać nieprzewidywalność relacji w ich własnym otoczeniu.

Oto typowy porządek standardowego, grupowego spotkania:

- ***Omówienie nieobecności z zeszłego tygodnia.*** Jest to niezwykle istotne dla tych kobiet, które nigdy dotąd nie uświadamiały sobie swojej własnej wartości ani wpływu, jaki wywierają na innych. Powinny usłyszeć, w jaki sposób innym ich brakowało i co straciły przez swoją nieobecność — dzięki temu zyskują silniejsze poczucie więzi i przynależności.
- ***Dzielenie się swoimi przemyśleniami, uczuciami i refleksjami z poprzedniego spotkania.*** Zachęca to kobiety do zastanowienia się w ciągu tygodnia nad tym, czego doświadczyły w grupie, zamiast dystansować się i unikać refleksji. Umacnia to w nich również poczucie ciągłości i stałej więzi.
- ***Kontynuacja trudnego lub istotnego zagadnienia.*** Jeśli dyskusja w grupie nie została doprowadzona do końca, teraz jest odpowiedni moment na ponowne jej podjęcie i przemyślenie.

  Prezentacja treści psychoedukacyjnych lub propozycja tematu do dyskusji. Na terapię grupową przychodzę zawsze z gotową propozycją tematu, ale nie forsuję ani nie trzymam się kurczowo mojego planu, jeśli w naturalny sposób wyłania się w grupie pilniejsza kwestia, wymagająca omówienia. Godne polecenia tematy w kobiecych grupach z różnorodnymi problemami to: bezpieczeństwo, zaufanie, historia życia, wykorzystanie seksualne, okres dojrzewania, masturbacja, sposoby komunikacji, mechanizmy obronne, fałszywe Ja, negatywny monolog wewnętrzny, kobiecość, obraz siebie, budowanie zdrowych relacji, współuzależnienie, zależność emocjonalna, granice, pociąg seksualny i „wpadki" oraz świat mężczyzn.
- ***Stopniowe zamykanie spotkania.*** Każda z kobiet ma czas, aby zastanowić się, czego doświadczyła tego dnia na spotkaniu, podzielić się swoimi spostrzeżeniami, które nie zostały jeszcze wypowiedziane, lub myślami i uczuciami, z jakimi wychodzi.

- ***Formalne zakończenie uczestnictwa w grupie.*** Ilekroć kobieta podejmuje decyzję o zakończeniu swojego uczestnictwa w grupie (wraz z upływem dwunastotygodniowego okresu), przygotowanie się przez nią do nieuchronnie zbliżającego się odejścia wymaga sporej ilości czasu (obejmującego nieraz dwa pełne cykle grupowe) oraz wysiłku. Możliwe, że grupa stała się dla niej czymś w rodzaju rodziny zastępczej — najlepszej, jaką kiedykolwiek miała. Pozostałe kobiety celebrują jej uczestnictwo i dzielą się z nią swoimi wspomnieniami o niej, uwagami na temat tego, jak się zmieniła, i refleksjami, co znaczyła dla nich jej obecność. Ona również wspomina szczególne dla siebie doświadczenia, także najbardziej pozytywne i negatywne momenty, swoje obserwacje dotyczące współuczestniczek grupy i to, czego się nauczyła. Omawiamy warunki dalszego kontaktu pomiędzy nią a resztą kobiet; przypominam pacjentkom również o tym, że ich aktualny udział w grupie w żaden sposób nie zobowiązuje ich do przyjaźnienia się ze sobą w przyszłości. Wzruszone kobiety ostatecznie żegnają przyjaciółkę, wręczają jej przy tym symboliczne podarunki lub kartki i życzą wspaniałej przyszłości.

Powodzenie grupy ostatecznie zależeć będzie od tego, czy prowadzący ją terapeuta potrafi być wrażliwy i kreatywny w prawdziwym, ludzkim spotkaniu ze swoimi pacjentkami.

Dodatek B
Terapeuta płci męskiej

Podobnie jak uczestnictwo w grupie może ośmielić kobietę i utorować jej drogę do innych, bezpiecznych i wspomagających jej rozwój środowisk, tak terapeuta płci męskiej może stanowić dla niej pomost do odbudowania relacji z godnymi zaufania mężczyznami. Ogólnie rzecz biorąc, w zdrowieniu kobiet, które doświadczają skłonności homoseksualnych, obecność dobrych mężczyzn — terapeutów, duchownych, przyjaciół czy krewnych — jest niezwykle istotna[1]. Wiele spośród tych kobiet jest w stanie przejść przez większość etapów terapii dzięki wsparciu i przewodnictwu wrażliwego terapeuty płci męskiej.

W ramach przygotowań do pisania tej książki przeprowadziłam dwa niezależne od siebie wywiady z mężczyznami, którzy pracują jako terapeuci: z EddiemTraughberem, licencjonowanym terapeutą małżeńskim i rodzinnym, prowadzącym własna praktykę, który oferuje terapię indywidualną, a także grupową dla mężczyzn i kobiet z **SSA**, oraz z Jamesem Lewisem, licencjonowanym lekarzem klinicystą, działającym niegdyś w organizacji Latter Day Saints Family

[1] Eaine Siegel (1988) zgadza się z tym, że terapeuta płci męskiej może skutecznie pracować z kobietami z SSA: „Wydaje się, jakby miały one niewielką tendencję do projektowania cech ojcowskich na psychologa płci żeńskiej lub matczynych na psychologa płci męskiej" (s. 204).

Services[2], który obecnie posiada własną praktykę lekarską i prowadzi grupy wsparcia przy stowarzyszeniu Evergreen International[3]. Lewis pracował również z kobietami i mężczyznami, zmagającymi się ze skłonnościami homoseksualnymi — zarówno indywidualnie, jak i grupowo. Zanim Traughber i Lewis zaczęli pomagać kobietom z **SSA**, przez kilka lat zajmowali się leczeniem męskich skłonności homoseksualnych. Pracę z kobietami obaj rozpoczęli najpierw od prowadzenia terapii grupowej.

Najpierw każdego z nich spytałam, jak to było, gdy zaczęli pracować z kobietami z **SSA**. Obaj zgodnie i bez wahania odpowiedzieli: „Inaczej!". Traughber wyjaśnił dalej, że na początku, kiedy zaczął prowadzić terapię grupową dla kobiet z odczuciami homoseksualnymi, spotkał się z dużym sceptycyzmem, a czasem nawet z otwartą wrogością z ich strony. Z pogardą w głosie pytały go: „Co ty tu robisz?". — Od samego początku miałem do nich ogromny szacunek. Nie udawałem, że wiem wszystko o kierunku i przebiegu ich leczenia. Wchodziłem na spotkanie w grupie i przede wszystkim ich słuchałem"— powiedział. Dodał jeszcze, że nigdy nie poczynił jakiejkolwiek sugestii odnośnie do kontaktu fizycznego: — Nawiązywałem z nimi odpowiedni kontakt wzrokowy i nigdy nie robiłem niestosownych żartów. Traktowałem je jak osoby bardzo wyjątkowe, być może tak, jak traktowałbym własną córkę — bez fizycznego okazywania uczuć, ale z tym samym szacunkiem i wrażliwością.

[2] Latter Day Saints Family Services jest organizacją non-profit, założoną przez mormoński Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich (The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints), oferującą członkom tegoż kościoła oraz innym potrzebującym ludziom usługi adopcyjne, wsparcie w znajdowaniu rodzin zastępczych oraz różnego rodzaju psychoterapię — małżeńską, rodzinną, terapię uzależnień, a także pomoc samotnym kobietom spodziewającym się dziecka (przyp. tłum.).

[3] Evergreen International to organizacja non-profit, której celem jest niesienie pomocy ludziom zmagającym się z niechcianymi skłonnościami homoseksualnymi. Opiera się na chrześcijaństwie, a w szczególności na nauce kościoła mormonów, choć działa niezależnie od niego (przyp. tłum.).

Traughber zaznaczył również, że starał się nie zrobić niczego, co mogłoby zostać odebrane jako zachowanie jawnie agresywne[4]. — Kobiety te rozpoczynają terapię w przekonaniu, że ponieważ jestem mężczyzną, nie potrafię wyobrazić sobie, przez co przechodzą lub jak wygląda ich życie. Postawiłem więc na autentyczność w kontakcie z nimi — wyjaśniał. — Kiedy miały do mnie jakieś pytania, szczerze na nie odpowiadałem. Nie miałem nic przeciwko opowiedzeniu im trochę o sobie. Miałem nadzieję, że moja prawdziwość wobec nich sprawi, że zechcą otworzyć się przede mną i pokazać mi odrobinę swojego świata — po to, abym pomógł im zobaczyć, co wymaga zmiany, a następnie tę zmianę osiągnąć.

Traughber powiedział jeszcze, że ilekroć jego pacjentki zaczynały mówić o mężczyznach lub z nich żartować, on śmiał się razem z nimi. — Nie czułem się urażony. „Masz rację — mówiłem. — Czasem jesteśmy świniami. Mamy z tym problem". Przyznał, że wymagało to od niego wielkiej pokory. Założył jednak, że kiedy kobieta doświadczy jego szacunku dla niej, zacznie zdawać sobie sprawę z tego, że nie wszyscy mężczyźni wykorzystują lub są zarozumiali. Dodał, że kilka kobiet powiedziało mu, iż dał im nadzieję, bo uświadomiły sobie, że nie muszą bać się „każdego napotkanego mężczyzny".

Lewis stwierdził, że z początku nastawienie kobiet do niego było wrogie. „Natychmiast pojawiały się u nich silne przeniesienia. Wiele z nich miało w swoim życiu wyjątkowo negatywne doświadczenia z mężczyznami. Ich reakcje na moje gesty czy słowa były bardzo silne" - wspominał. Wyjaśnił, że stale musiał przypominać sobie o tym, że w tych przeniesieniach nie chodzi o niego. „Dużo mnie to kosztowało, jednak trwałem przy nich. Choć zabrało to sporo czasu,

[4] Głównym powodem, dla którego kobiety te często rezygnują z pracy z terapeutami płci męskiej, jest ich szczególna wrażliwość na gniew mężczyzny Są niezwykle wyczulone na podniesiony ton głosu lub zwykłe gesty, takie jak np. pochylanie się w ich kierunku lub celowanie w nie palcem. Większość kobiet nie potrafi oddzielić przeszłości od teraźniejszości ani też uporać się z lękiem, pojawiającym się wskutek przeniesienia. Po prostu wyjdą i nigdy już nie wrócą.

zdecydowałem się przejść przez wszystko, cokolwiek mogłyby mi postawić na drodze". Lewis stwierdził, że jego stałość ostatecznie umożliwiła jego pacjentkom zbudowanie zaufania. „Chciałem udowodnić im swoje zaangażowanie. Czasem musiałem wydatkować wiele energii i angażować się emocjonalnie. Te kobiety wiedziały, że gdybym nie wkładał w pracę z nimi całego mojego serca, tak naprawdę nie zależałoby mi na autentycznej relacji z nimi".

Na pytanie, co jego zdaniem terapeuta płci męskiej powinien wiedzieć o pracy z kobietami z **SSA**, Traughber odpowiedział:

> Myślę, że powinien być gotowy na długoterminowe zobowiązanie. Jeśli nie ma w sobie takiej gotowości lub nie chce jej mieć, nie powinien zgadzać się na przyjmowanie tego typu pacjentek. Powinien również stale dokształcać się w tej dziedzinie. Kobiecy homoseksualizm jest kwestią złożoną. Nie wystarczą tu zwykłe narzędzia terapeutyczne, jakie stosuje się w terapii małżeństw, lub po prostu odpowiednia dyscyplina, aby „otworzyć i zamknąć sprawę" w ciągu sześciu tygodni. Bardziej niż o załatwienie problemu chodzi tu o rozwój tych kobiet. Istotne jest, aby zaznajomić się z podstawowymi dla nich problemami, takimi jak na przykład zależność emocjonalna; próbować całościowo zrozumieć kobiece ssa oraz poszukiwać konsultacji u innych, doświadczonych na tym polu terapeutów. Jeżeli ktoś nie jest gotowy na bliższe poznanie tej grupy osób i trudności, z jakimi się ona zmaga, będzie miał niewielką szansę odniesienia trwałego, terapeutycznego efektu.

Odpowiedź Lewisa na to samo pytanie była następująca:

> Aby kobiety te ostatecznie odniosły korzyść, terapeuta musi włożyć w relację terapeutyczną o wiele więcej emocjonalnego wysiłku — kochając je i troszcząc się o nie — niż w przypadku pozostałych pacjentek. Zwykle nie pozwalam moim pacjentom dzwonić do mnie pomiędzy sesjami, jednak w przypadku

> tych kobiet — muszę. Mocniej mnie to absorbuje, ale jest absolutnie niezbędne dla rozwinięcia przez nie poczucia trwałej więzi. One również rzucają wyzwanie mojej pewności siebie jako terapeuty, mimo że mam już ponad trzydzieści lat doświadczenia.

Podsumowując: zarówno Traughber, jak i Lewis stwierdzili, że kobiety z **SSA** ostatecznie potrzebują mężczyzn, którzy pomogliby im ukształtować w sobie inne wyobrażenie męskości niż to, z jakim spotkały się do tej pory.

Wybrana literatura

Wybrana literatura zawiera jedynie wykaz tych źródeł, które przytoczyłam w tekście bezpośrednio. Spis wszystkich pozostałych książek znajduje się na stronie internetowej www.ivpress.com pod hasłem: „Bibliografia".

Ahrens, C. (1991). Childhood trauma and female sexuality. In J. Dallas (Ed.), ***Desires in conflict*** (s. 185-212). Eugene, OR: Harvest House Publishers.

American Psychiatric Association. (2000). ***Diagnostic and statistical manual of mental disorders*** (4th ed. text revision). Washington, DC: Author.

Anthony, B. D. (1982). Lesbian client-lesbian therapist: Opportunities and challenges in working together. In J. C. Gonsiorek (Ed.), ***Homosexuality and psychotherapy: A practitioner's handbook of affirmative models. Journal of Homosexuality*** ***7***(2/3)***,*** 45-57. New York: Haworth Press.

Bailey, J. M., Dunne, M. P., & Martin, N. G. (2000). Genetic and environmental influences on sexual orientation and its correlates in an Australian twin sample. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 78(3), 524-536.

Barnhouse, R. T. (1977). ***Homosexuality: A symbolic confusion.*** New York: Seabury Press.

Bartholomew, K., Kwong, M. J., & Hart, S. D. (2001). Attachment. In W. J. Livesley (Ed.), ***Handbook of personality disorders: Theory, research and treatment*** (s. 196-230). New York: Guilford Press.

Batgos, J., 8c Leadbeater, B.J. (1994). Parental attachment, peer relations and dysphoria in adolescence. In M. B. Sperling 8c W. H. Berman (Eds.), ***Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*** (s. 155-61). New York: Guilford Press.

Baumgardner, J. (2007, March). Why more girls are dating ... girls. ***Glamour,*** 174-175.

Bayer, R. (1987). ***Homosexuality and American psychiatry: The politics of diagnosis.*** Princeton, NJ: Princeton University Press. ***References*** 305.

Bearman, P. S., 8cBruckner, H. (2002). Opposite-sex twins and adolescent same-sex attraction. ***The American Journal of Sociology, 107***(5)***,*** 1179-1205.

Beckstead, A. L., 8c Morrow, S. L. (2004). Mormon clients'experiences of conversion therapy: The need for a new treatment approach. ***The Counseling Psychologist, 32***(5)***,*** 651-690.

Bell, A. P., Weinberg, M. S., 8c Hammersmith, S. K. (1981). ***Sexual preference: Its development in men and 'women.*** Bloomington: Indiana University Press.

Bergin, A. E., Payne, I. R., 8c Richards, P. S. (1996). Values in psychotherapy. In E. P. Shafranske (Ed.), ***Religion and the clinical practice of psychology*** (s. 297-225). Washington, DC: American Psychological Association.

Bergner, M. (2004, Autumn). Watching the Lord heal lesbian attractions. ***Redeemed Lives News,*** 5(3), 3-6.

Bowlby, J. (1988). ***A secure base.*** New York: Basic Books.

Brodzinsky, D. M., Schechter, M. D., 8c Henig, R. M. (1992). ***Being adopted: The lifelong search for self.*** New York: Anchor Books.

Burch, B. (1987). Barriers to intimacy: Conflicts over power, dependency and nurturing in lesbian relationships. In Boston Lesbian Psychologies Collective (Eds.), ***Lesbian Psychologies*** (s. 126-141). Chicago: University of Illinois Press.

Byne, W., & Parsons, B. (1993). Human sexual orientation: The biologic theories reappraised. ***Archives of General Psychiatry, 50,*** 228-239.

Byrd, A. D. (2005, August). ***Special report*** [Review of the book ***Destructive trends in mental health: The well-intentioned path to harm***]. Narth Bulletin, 13(2), 3-10.

Cloud,J. (2005, October 10).The battle over gay teens. ***Time, 166(15),*** 42-51.

Cox, S. E., &, Dant, D. R. (1999). ***Developing genuine friendships: A guide for women struggling with same-sex attractions.*** Salt Lake City: Evergreen International.

Dallas, J. (1996). In defense of clinical treatment for homosexuality. ***Journal of Psychology and Christianity, 15(4),*** 369-372.

Davis, P. K. (1999). ***The power of touch.*** Carlsbad, CA: Hay House.

Deddo, G. W. (2006). ***Why were gendered beings-a trinitarian perspective: The difference difference makes.*** Paper presented at the meeting of the Evangelical Theological Society, Washington, DC. Retrieved October 22,2007, from the Trinity Study Center website: http://www.trinitystudycenter.com/topical/trinityandgender.pdf.

Eckleberry-Hunt, J. G., &c Dohrenwend, A. (2005). Sociocultural interpretations of social phobia in a non-heterosexual female. ***Journal of Homosexuality, 49(2),*** 103-117.

Edelman, H. (1994). ***Motherless Daughters.*** New York: Dell.

Eldridge, E. (1994). ***Born that way? A true story ofovercoming same-sex attraction with insights for friends, families and leaders.*** Salt Lake City: Deseret.

Falco, K. (1991). ***Psychotherapy with lesbian clients.*** New York: Brunner/ Mazel.

Fogel, A. (2002). Remembering infancy: Accessing our earliest experiences. In G. Bremmer & A. Slater (Eds.), ***Theories of Infant Development.*** Cambridge: Blackwell.

Friedman, R. C., Sc Downey, J. I. (1993a). Neurobiology and sexual orientation: Current relationships. ***Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 5,*** 131-153.

Frisch, M., &c Hviid, A. (2006). Childhood family correlates of heterosexua and homosexual marriages: A national cohort study of two million Danes. ***Archives of Sexual Behavior; 35,***533-547.

Gartrell,N. (1981).The lesbian as a „single" woman.***American Journal of Psychotherapy, 35***(4)***,*** 502-509.

Gilligan, C. (1982). ***In a different voice: Psychological theory and women's development.*** Cambridge, MA: Harvard University Press.

Goode, E., Sc Haber, L. (1977). Sexual correlates of homosexual experience. ***The Journal of Sex Research, 13(1),*** 12-21.

Grenz, S.J. (1995). ***Women in the church: A biblical theology of women in ministry.*** Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Gundlach, R. H., Riess, B. F. (1968). Self and sexual identity in the female: A study of female homosexuals. In B. F. Riess (Ed.), ***New directions in mental health*** (Vol. 1, s. 205-31). New York: Grune &c Stratton.

Gundlach, R. H., Sc Riess, B. F. (1973). The range of problems in the treatment of lesbians. In D. S. Milman & G. D. Goldman (Eds.), ***The neurosis of our time: Acting out*** (s. 147-169). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Haldeman, D. (2002). Gay rights, patient rights: The implications of sexual orientation conversion therapy. ***Professional Psychology: Research and Practice, 33***(3)***,*** 260-264.

Hall, J. M. (1994). Lesbians recovering from alcohol problems: An ethnographic study of health care experiences. ***Nursing Research, 43***(4), 238-244.

Hawley, G. A. (1988). ***Measures of psychosocial development*** (MPD). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, (800)331-**TEST.**

Hogan, R. A., Fox, A. N., & Kirchner J. H. (1977). Attitudes, opinions and sexual development of 205 homosexual women. ***Journal of Homosexuality, 3***(2), 123-136.

Howard, J. (1991). ***Out of Egypt: Leaving lesbianism behind.*** Tunbridge Wells, UK: Monarch.

Howard, J. (2005). ***Into the promised land: Beyond the lesbian struggle.*** Grand Rapids, MI: Monarch.

Hughes, D. A. (2004). ***Attachment focused therapy for children, adolescents and families.*** Santa Rosa, CA: R. Cassidy Seminars.

Jones, S. & Yarhouse, M. (2007). ***Ex-gays? A longitudinal study of religiously mediated change in sexual orientation.*** Downers Grove, IL: IVP Academic.

Jordan, J. V., & Surrey, J. L. (1989). The self-in-relation: Empathy and the mother-daughter relationship. In T. Bernay & D. W. Cantor (Eds.), ***The psychology of todays woman: New psychoanalytic visions*** (s. 81-104). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Jordan, J. V., Surrey, J. L., & Kaplan, A. G. (1991). Women and empathy: Implications for psychological development and psychotherapy. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. L. Surrey (Eds.), ***Women's growth in connection*** (s. 27-50). New York: Guilford Press.

Kaplan, A. G., Gleason, N., & Klein, R. (1991). Womens' self development in late adolescence. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. L. Surrey (Eds.), ***Womens growth in connection*** (s. 122-140). New York: Guilford Press.

Kaplan, H., & Sadock, B. (1991). ***Comprehensive glossary of psychiatry and psychology.*** Baltimore: Williams & Wilkins.

Kaufman, P. A., Harrison, E., Sc Hyde, M. L. (1984). Distancing for intimacy in lesbian relationships. ***American Journal of Psychiatry, 141***(4)**,** 530-533.

Koh, A. S., &c Ross, L. K. (2006). Mental health issues: A comparison of lesbian, bisexual and heterosexual women. ***Journal of Homosexuality, 51***(1)**,** 33-57.

Krestan, J., & Bepko, C. (1980). The problem of fusion in lesbian relationship. ***Family Process, 19***(3)***: 277-289.***

Levy, T. M., & Orlans, M. (1998). ***Attachment, trauma and healing.*** Washington, DC: Child Welfare League of America Press.

Lindenbaum, J.P. (1985). The shattering of an illusion: The problem of competition in lesbian relationships. ***Feminist Studies, 11***(1)**,** 85-103.

Manning, B. (2000). ***Ruthless Trust.*** San Francisco: Harper Collins.

Mara, J. (1983). A lesbian perspective. In J. H. Robbins &c R. J. Siegel (Eds.), ***Women changing therapy*** (s. 145-155). New York: Haworth Press.

Masterson, J. F. (1985). ***The real self*** New York: Brunner/Mazel.

McCandlish, B. M. (1982). Therapeutic issues with lesbian couples. In J. C. Gonsiorek (Ed.), ***Homosexuality and psychotherapy: A practitioner's handbook of affirmative models*** (s. 71-78.) New York: Haworth Press.

McDougall, J. (1970). Homosexuality in women. In Chasseguet-Smirgel (Ed.), ***Female sexuality: New psychoanalytic views*** (s. 171--212). Ann Arbor: University of Michigan Press.

McDougall, J. (1980). ***Plea for a measure of abnormality.*** New York: International Universities Press.

McDougall, J. (1989). Hie dead father: On early psychic trauma and its relation to disturbance in sexual identity and in creative activity. ***InternationalJournal of Psycho-Analysis, 70,*** 205-19.

Miller, J. B. (1991). The development of women's sense of self. In J. Jordan, A. Kaplan, J. Miller, I. Stiver 8c J. Surrey (Eds.) ***Women's growth in connection*** (s. 11-26). New York: Guilford Press.

Millon, T., Millon, C., Davis, R., & Grossman, S. (1994). ***Millon clinical multiaxial inventory-III*** (MCMI-III). Minneapolis: Diacandrien. Available from Pearson Assessments, (800)268-6011.

Minuchin, S. (1974). ***Families andfamily therapy.*** Cambridge, MA: Harvard University Press.

Moberly, E. (1983). ***Homosexuality:A new Christian ethic.*** Greenwood, SC: Attic Press.

Mullins, H. (1995). Evolution of a tomboy. In L. Yamaguchi 8c K. Barber (Eds.), ***Tomboys: Tales of dyke derring-do*** (s. 40-49). Los Angeles: Alyson.

Nichols, M. (1982). The treatment of inhibited sexual desire (**ISD**) in lesbian couples. ***Women & Therapy, 1(4),*** 49-66.

Nichols, M. (1988a). Low sexual desire in lesbian couples. In S. R. Leiblum & R. C. Rosen (Eds.), ***Sexual Desire Disorders*** (s. 387-412). New York: Guilford Press.

Nichols, M. (1990). Lesbian relationships: Implications for the study of sexuality and gender. In D. P. McWhirter, S. A. Sanders & J. M. Reinisch (Eds.), ***Homosexuality/heterosexuality: Concepts of sexual orientation*** (s. 350-364). New York: Oxford University Press.

Nicolosi, J. (1993). ***Healing homosexuality.*** Northvale, NJ: Jason Aronson.

Nicolosi, J., Byrd, A., & Potts, R. (2000a). Retrospective self-reports of changes in sexual orientation: A consumer survey of conversion therapy clients. ***Psychological Reports, 86,*** 1071-1088.

Paulk, A. (2003). ***Restoring sexual identity.*** Eugene, OR: Harvest House.

Payne, L. (1984). ***The healing of the homosexual.*** Westchester, IL: Crossway Books.

Pearlman, S. (1989). Distancing and connectedness: Impact on couple formation in lesbian relationships. In E. D. Rothblum & E. Cole (Eds.), ***Loving boldly: Issues facing lesbians*** (s. 77-88). New York: Harrington Park.

Phillips, G., Psych, M., & Over, R. (1995). Differences between heterosexual, bisexual and lesbian women in recalled childhood experiences. ***Archives of Sexual Behavior; 24***(1), 1-20.

Post, R. D. (1982). Dependency conflicts in high—achieving women: Toward an integration. ***Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 19(1),*** 82-87.

Prescott J. W., LaFortune, M., Levy J., & Wallace, D. (1980). Affectional deprivation in childhood and adolescence in the United States and Quebec, Canada: A cross-cultural study of sexual alienation and violence. In R. Forleo 8c W. Pasini (Eds.), ***Medical sexology: The third international congress*** (s. 169-181). Littleton, MA: PSG Publishing.

Quinodoz, J.-M. (1989). Female homosexual patients in psychoanalysis. ***International Journal of Psychoanalysis, 70,*** 55-63.

Rand, M. L. (1996). As it was in the beginning: The significance of infant bonding in the development of self and relationships. ***Journal of Child Care and Youth Care, 10***(4), 1-8. Retrieved October 22, 2007, from the Association for Prenatal & Perinatal Psychology

and Health website: http://www.birthpsychology.com/birthscene/ppic5.html.

Rentzel, L. T. (1990). ***Emotional dependency.*** Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Ross, C. (2000). ***The trauma model.*** Richardson, TX: Manitou Communications.

Roth, S. (1984). Psychotherapy with lesbian couples: The interrelationships of individual issues, female socialization, and the social context. In E. S. Hetrick & T. S. Stein ***(Eds.), Innovations in psychotherapy with homosexuals*** (s. 90-114). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Satinover, J. (1996a). ***Homosexuality and the politics of truth.*** Grand Rapids, MI: Baker Books.

Schaffner, B. (2003). Questioning some traditional „rules" in psychotherapy. In J. Drescher, A. D'Ercole & E. Schoenberg (Eds.), ***Psychotherapy with gay men and lesbians: Contemporary dynamic approaches*** (s. 237-248). New York: Harrington Park.

Schneider, M. S., Brown, L. S., & Glassgold, J. M. (2002). Implementing the resolution on appropriate therapeutic responses to sexual orientation: A guide for the perplexed. ***Professional Psychology: Research and Practice, 33***(3)***,*** 265-276.

Sheehy, S. (2000). ***Connecting: The enduring power of femalefriendship.*** New York: William Morrow.

Siegel, D.J. (1999a). ***The developing mind.*** New York: Guilford Press.

Siegel, E. (1988). ***Female homosexuality: Choice without volition.*** Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Smalley, S. (1987). Dependency issues in lesbian relationships***. Journal of Homosexuality, 14***(1/2)***,*** 125-135.

Spitzer, R. (2003). Can some gay men and lesbians change their sexual orientation? 200 participants reporting a change from homosexual to heterosexual orientation. ***Archives of Sexual Behavior; 32***(5), 403-417.

Stevens, R E. (1992). Lesbian health care research: A review of the literature from 1970 to 1990. ***Health Carefor Women International, 13,***91-120.

Surrey, J. L. (1991a). The relational self in women: Clinical implications. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. R Stiver &c J. L. Surrey (Eds.), ***Women's growth in connection*** (s. 35-43). New York: Guilford Press.

Thomson, P. (2004). The impact of trauma on the embryo and fetus: An application of the diathesis—stress model and the neurovulnerability-neuro toxicity model. ***Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health, 19***(1), 9-63.

Toufexis, A. (1995, November 13) New evidence of a „gay gene". ***Time.*** Retrieved October 22, 2007, from http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,983713,00.html.

Tozer, E. E., & McClanahan,M. K. (1999). Treating the purple menace: Ethical considerations of conversion therapy and affirmative alternatives. ***The Counseling Psychologist, 27***(5), 722-742.

Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants .***American Psychologist, 44***(2), 112-119.

Van Wyk, P. H., 8c Geist, C. S. (1984). Psychosocial development of heterosexual, bisexual and homosexual behavior. ***Archives of Sexual Behavior, 13***(6), 505-544.

Vogelmann-Sine, S. (1998). Healing hidden pain: Resolving the effects of childhood abuse and neglect. In P. Manfield (Ed.), ***Extending EMDR*** (s. 167-190). New York: W. W. Norton.

Walant, K. B. (1995). ***Creating the capacity for attachment.*** Northvale, NJ: Jason Aronson.

Ward, A.J. (1991). Prenatal stress and childhood psychopathology. ***Child Psychiatry and Human Development, 22***(2), 97-110.

Whitfield, C. L. (1987). ***Healing the child within.*** Deerfield Beach, FL: Health Communications.

Wilbur, C. B. (1965). Clinical aspects of female homosexuality. In J. Marmor (Ed.), ***Sexual inversion: The multiple roots of homosexuality*** (s. 268-81). New York: Basic Books.

Winnicott, D. W. (1965). ***The maturational processes and the facilitating environment.*** New York: International Universities Press.

Yalom, I.D. (2002). ***The gift of therapy.*** New York: HarperCollins.

Yamaguchi, L., & Barber, K. (Eds.). (1995). ***Tomboys: Tales of dyke derring-do.*** Los Angeles: Alyson.

Yarhouse, M. A. (1998). When clients seek treatment for same--sex attraction: Ethical issues in the „right to choose" debate. ***Psychotherapy, 35,***248-59.

Yarhouse, M. A., 8c Throckmorton, W. (2002). Ethical issues in attempts to ban reorientation therapies. ***Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training,*** J9(1), 66-75.

Zucker, K.J. (2001). Biological influences on psychosexual differentiation. In R. Unger (Ed.), ***Handbook of the psychology of women and gender*** (s. 101-115). Hoboken, NJ: John Wiley.

Zucker, K. J., & Bradley, S. (1995). ***Gender identity disorder and psychosexual problems in children and adolescents.*** New York: Guilford Press.

Wybrana literatura w przekładzie na język polski

Baars, C., & Terruwe, A. (2004). ***Integracja emocjonalna:jak uwierzyć że jesteś kochany i potrafisz kochać.*** Poznań: W drodze.

Erikson, E. H. (2004). ***Tożsamość a cykl życia.*** Poznań: Zysk i S-ka.

Lewis, C. S. (1993). ***Cztery miłości.*** Warszawa: Palabra, Pax.

Miller, A. (2007). ***Dramat udanego dziecka: w poszukiwaniu siebie.*** Poznań: Harbor Point, Media Rodzina.

Solomon, A. (2004). ***Anatomia depresji: demon w środku dnia.*** Poznań: Zysk i S-ka.

Yalom, I. D. (2003). ***Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów.*** Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Z Janelle Hallman
mo¿na kontaktowaæ siê
pod adresem

Janelle Hallman, M.A., L.P.C.
8771 Wolff Court, Suite 210
Westminster, CO 80031
303.429.2100
www.janellehallman.com

WIĘZY I WIĘZI

Autor Bill Hybels, Lynne Hybels
Wydawnictwo „Esprit”

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 7
WPROWADZENIE: ROMANS NA HUŚTAWCE 9
CZĘŚĆ PIERWSZA: NA DRODZE DO MAŁŻEŃSTWA
ROZDZIAŁ 1: DEMASKOWANIE MITÓW O MAŁŻEŃSTWIE 25
ROZDZIAŁ 2: NAJBARDZIEJ NIEPOPULARNE WYMAGANIA 47
ROZDZIAŁ 3: CHARAKTER, RACHUNKI ZA TELEFON I CHEMIA 69
ROZDZIAŁ 4: CZAS: PRÓBA OGNIA 91
CZĘŚĆ DRUGA: TRWAŁE MAŁŻEŃSTWO
ROZDZIAŁ 5: BADANIE POCHODZENIA RODZINNEGO 109
ROZDZIAŁ 6: ŁAGODZENIE NAPIĘĆ NA TLE TEMPERAMENTÓW 129
ROZDZIAŁ 7: PRZYGOTOWANIE DO KONFLIKTU 153
ROZDZIAŁ 8: PLANOWANIE ROZMÓW POKOJOWYCH 165
ROZDZIAŁ 9: CO SIĘ STAŁO Z ROMANTYCZNOŚCIĄ? 185
ROZDZIAŁ 10: PODSYCANIE PŁOMIENI MAŁŻEŃSTWA 207
ROZDZIAŁ 11: ŻYCIE W TRYBIE KRYZYSOWYM 233
ROZDZIAŁ 12: GUBIENIE SIĘ PO DRODZE 257
ROZDZIAŁ 13: JAK TRZYMAĆ SIĘ RAZEM, KIEDY ŻYCIE WAS ROZDZIELA 279
WSKAZÓWKI DO DYSKUSJI 293
Wprowadzenie: *Romans na huśtawce*
Rozdział Pierwszy: *Demaskowanie mitów o małżeństwie*
Rozdział Drugi: *Najbardziej niepopularne wymagania*
Rozdział Trzeci: *Charakter; rachunki za telefon i chemia*
Rozdział Czwarty: *Czas: próba ognia*
Rozdział Piąty: *Badanie pochodzenia rodzinnego*
Rozdział Szósty: *Łagodzenie napięć na tle temperamentów*
Rozdział Siódmy: *Przygotowanie do konfliktu*
Rozdział Ósmy: *Planowanie rozmów pokojowych*
Rozdział Dziewiąty: *Co się stało z romantycznością?*
Rozdział Dziesiąty: *Podsycanie płomieni małżeństwa*
Rozdział Jedenasty: *Życie w trybie kryzysowym*
Rozdział Dwunasty: *Gubienie się po drodze*
Rozdział Trzynasty: *Jak trzymać się razem, kiedy życie was rozdziela*
PRZYPISY 317

Książkę dedykujemy panu K. K. Gregoryemu i jego żonie za ich wyjątkową przyjaźń oraz pracownikom i wiernym z kościoła Willow Creek Community Church za to, że pozwalają nam służyć pomimo słabości naszej ludzkiej natury.

PODZIĘKOWANIA

Kiedy podpisywaliśmy umowę na napisanie tej książki, zdawało nam się, że zdążymy ją ukończyć w terminie. Potem wkroczyło prawdziwe życie. Różne sprawy jedna za drugą przeszkadzały nam w pracy, aż w końcu zaczęliśmy beznadziejnie spóźniać się z terminami. Jesteśmy winni podziękowania Jimowi Buickowi, Scottowi Bolinderowi i Johnowi Sloanowi z wydawnictwa Zondervan. Jim i Scott patrzyli, jak mijają kolejne terminy, i reagowali bardzo taktownie. John po raz kolejny okazał się przenikliwym i cierpliwym redaktorem; wiedząc, jak kluczowe są relacje między redaktorem a autorem, dziękujemy za niego Bogu. W czasie wszystkich naszych kontaktów z wydawnictwem Zondervan czuliśmy, że jesteśmy wśród przyjaciół.

Podczas pisania często czuliśmy konieczność ucieczki w spokojne miejsce, gdzie mogliśmy pomyśleć, porozmawiać i popracować bez przeszkód. Bob i Linda Buford, Rich i Helen DeVos, Jack i Clara Mains oraz Ed i Elsa Prince wspaniałomyślnie udostępniali nam piękne miejsca, gdzie mogliśmy się ukryć. Babcia i dziadek Barry oraz Greg i Corinne Ferguson troskliwie opiekowali się naszym domem, kiedy nas nie było. Buster również nam pomagał.

Jim Dethmer, Greg i Corinne Ferguson oraz Russ Robinson ogromnie nam pomogli, czytając nasz rękopis, nie szczędzili ani słów zachęty, ani konstruktywnej krytyki. Dzięki ich skrupulatności ta książka wiele zyskała.

Chociaż bardzo chcielibyśmy, nie możemy przypisać sobie zasługi za pomysłowy tytuł. Uznanie należy się Barbarze McLennan, która zasugerowała *Więzi i więzy* jako nazwę dla cyklu kazań, na podstawie których powstała ta książka.

W ostatnich miesiącach napisaliśmy wiele rzeczy o naszym małżeństwie. Dodamy jeszcze jedno: dzięki niemu przyszło na świat dwoje wspaniałych dzieci. Każdego wieczoru kiedy kładliśmy Todda do łóżeczka, on modlił się, „żeby Mamie i Tacie dobrze wyszła książka". A dociekliwe pytania Shauny o to, „jak to naprawdę było", kiedy chodziliśmy ze sobą, wskrzesiły wiele wspomnień, które przelaliśmy potem na papier.

WPROWADZENIE
ROMANS NA HUŚTAWCE

- Jedziesz za szybko jak na te warunki.
- Mam wszystko pod kontrolą. Musieliśmy podnosić głos, żeby przekrzyczeć pospieszne szuranie wycieraczek. Godzinami deszcz ze śniegiem uderzał w szybę. Godzinami siedzieliśmy w gorzkim milczeniu. Dzięki Bogu za ciemność. Dzięki Bogu za to, że dzieci spały cicho z tyłu naszego niebiesko-szarego suburbana. Dzięki Bogu, że prawie byliśmy już w domu. To miały być wspaniałe święta. Nasze kwatery w Waszyngtonie, zarezerwowane i opłacone przez hojnego przyjaciela, były wygodne i przestronne. Dzieci, które czuły się bardzo dorośle w wieku lat jedenastu (Shauna) i ośmiu (Todd), cieszyły się ze swobody włóczenia się samotnie po wielkim, starym hotelu, prawie pustym z powodu świąt. Zachwycone, pozwalały mamie i tacie pospać dłużej, podczas gdy same schodziły na dół, aby zamówić sobie śniadanie.
Nasz plan zwiedzania był niespieszny i dostosowany do zachcianek dzieci: dla nich idealne popołudnie składało się z dwóch godzin w muzeum Smithsonian i dwóch na hotelowym basenie. Do zabytkowego Georgetown można było dotrzeć na piechotę, każdego wieczoru przechadzaliśmy się więc pod oknami urokliwych sklepików i wybieraliśmy coś z szerokiej oferty ciekawych jadłodajni. Jednego wieczoru, podczas gdy chłopcy „kręcili się" po mieście, dziewczęta śmiały się i płakały na *Opowieści wigilijnej* Dickensa w Ford Theater. Brzmi wspaniale, prawda?

Dla dzieci było - taką mamy nadzieję; staraliśmy się, jak mogliśmy, aby zapewnić im niezapomniane przeżycia. Ale dla nas był to koszmarny tydzień. Wygodne noclegi i dobrze przygotowany plan zajęć nie mogły złagodzić bólu, jaki sprawiał nam nasz burzliwy związek. Zachęcające łoże małżeńskie w sypialni nie było w stanie pomóc nam przekroczyć przepaści między oziębieniem stosunków a intymnością. Frustracja, samotność, beznadzieja, strach, rozpacz, smutek przyćmiewały wszelką potencjalną radość i opierały się wszelkim wysiłkom podejmowanym, by je przełamać. Podczas gdy dzieci włóczyły się beztrosko, my rozmawialiśmy, ale każda rozmowa oddalała nas od siebie jeszcze bardziej. Stawaliśmy się coraz bardziej niezadowoleni z siebie i źli na siebie nawzajem. Czuliśmy się uwięzieni, podobnie jak wielekroć w przeszłości. Nasze zobowiązania wobec dzieci, Kościoła i Boga sprawiały, że trzymaliśmy się kurczowo małżeństwa, które nader często łamało nam serca.

Zajechaliśmy do domu pierwszego dnia nowego roku.
Szczęśliwego Nowego Roku.
- Nigdy nie widziałem tylu gwiazd.
- Niebo wygląda jak aksamitna kopuła wysadzana brylantami.

Łagodne fale powoli sunęły w górę piaszczystej plaży, a potem z powrotem toczyły się w ciemne wody oceanu. Leżeliśmy na plecach na piasku, rozmarzeni od hipnotycznego rytmu spokojnego szumu. W nocnym powietrzu nie było nawet śladu zimna. Jak wspaniale jest spoczywać w czułych objęciach wszechświata.

Jedyne, co dorównywało doskonałości tej nocy, to dzień, który ją poprzedzał. Kiedy się obudziliśmy, mżyło; popijaliśmy herbatę z cytryną w malutkim wynajętym domku, a potem spacerowaliśmy po plaży w stronę tęczy, której luk widoczny był na południu. Obserwowaliśmy, jak kolory stawały się coraz bardziej jaskrawe, a potem bladły, kiedy poranne słońce wysysało wilgoć z powietrza. Chodziliśmy po pas w wodzie, a potem zanurkowaliśmy pod jej migotliwą powierzchnię. Pływaliśmy, aż zaczęły nas boleć mięśnie, a potem pozwoliliśmy, żeby nośne fale wyrzuciły nas na brzeg. Małe, srebrzyste ławice rybek prześlizgliwały się tuż pod powierzchnią wody obok nas, aby błysnąć w słońcu, a potem nurkowały i ścigały się na podwodnym placu zabaw z konch, małży i muszli ślimaków. Odświeżeni pływaniem zmyliśmy sól z włosów i ubraliśmy się na resztę dnia w odpowiedni strój wakacyjny - kolejne kostiumy kąpielowe. Zjedliśmy późne śniadanie składające się z musli z owocami, a potem każde z nas złapało po książce, ugnietliśmy piasek i ręczniki plażowe na kształt foteli i wystawiliśmy wysmarowane kremem ochronnym twarze do słońca.

Niebo było bezchmurne, a pogoda nie mogłaby być lepsza; co ważniejsze, my nie moglibyśmy być lepsi. Dni niespiesznego życia odprężyły nas i złagodziły napięcia między nami. Rozmawialiśmy spokojnie i swobodnie się śmialiśmy. Wymienialiśmy się książkami, nalegając, żeby to drugie koniecznie spojrzało na ten „świetny fragment", który właśnie przeczytało pierwsze. Dzieliliśmy się notatkami i pomysłami. Wspominaliśmy i rozmawialiśmy o przyszłości. Odsłanialiśmy obawy, przyznawaliśmy się do słabości, dyskutowaliśmy o marzeniach i dzieliliśmy się tajemnicami.

A przyjemności tego dnia otworzyły drogę do romantycznej przygody pod gwiazdami.

Rozpacz na przednich siedzeniach chevy suburbana? Czy romantyczna przygoda pod brylantowym niebem? Co z tego naprawdę opisuje małżeństwo Hybelsów?

Jedno i drugie. Tak naprawdę te dwa epizody wydarzyły się w odstępie kilku miesięcy. Wydaje się to niemożliwe, ale przeskakiwanie między tymi dramatycznymi kontrastami charakteryzowało nasz związek, od kiedy poznaliśmy się w wieku siedemnastu lat. Najlepsze chwile zapierały dech w piersiach swoją wspaniałością; najgorsze były druzgocące. W czasie tych najlepszych uważamy, że nasze spotkanie było najcudowniejszą rzeczą, jaka mogła się nam przydarzyć; w czasie najgorszych z żalem wspominamy dzień, kiedy nasze drogi się skrzyżowały.

Opowiemy zatem, jak się to wszystko zaczęło... Wiosna 1969 roku. Tor do jazdy na wrotkach J & D w Portage, w stanie Michigan. Panie proszą panów.

Ona obserwuje jego, tak jak przyglądała się kilku innym działaczom chrześcijańskiej grupy młodzieżowej Youth for Christ. Jest przystojnym,

niebieskookim blondynem, emanującym pewnością siebie, która ją intryguje. Zastanawia się, czy ją zauważył.

Zauważył. I ciekawi go osoba kryjąca się za tytułem Miss Juniorek stanu Michigan. Podczas gdy ona zastanawia się, czy poprosić go do jazdy, on spogląda na nią ukradkiem w nadziei, że tak właśnie zrobi.

Zaprasza go i wspólna jazda to nie jedyne, co dzielą ze sobą tego wieczoru. Po zakończeniu zabawy rozchodzą się każde w swoją stronę, ale niewątpliwie „osiągnęli porozumienie".

- Wiesz, mamo, poznałam pewnego chłopaka, Billa Hybelsa. Naprawdę go lubię. Mam nadzieję, że jeszcze się zobaczymy.

Bill swojej matce nie mówi niczego podobnego, ale zdecydowanie ma zamiar zobaczyć się jeszcze z Lynne Barry i to już wkrótce.

Parę dni później na parkingu kościelnym w Kalamazoo grupa licealistów zbiera się, aby wspólnie dojechać na rekolekcje Youth for Christ w Spring Arbor College. Są przypisani do poszczególnych samochodów i jakimś dziwacznym zrządzeniem losu *ona* trafia na przednie siedzenie jego samochodu.

On, jako fan muzyki country, włącza w radio nosowy wokal zespołu Alabama. Ona, flecistka o klasycznych upodobaniach, strofuje go za tak pospolity gust. Śmieją się z tej małej różnicy i przez następne dwie godziny rozmawiają bez przerwy, ignorując pasażerów siedzących z tyłu.

Zajęcia weekendowe sprawiają, że spotykają się na konkursie muzycznym - ona w trio flecistów, on w małej kapeli, w której śpiewa, gra na gitarze i kontrabasie. Jest jednak dużo wolnego czasu, który dobrze wykorzystują - na ciche rozmowy w opuszczonym saloniku dla uczniów, w czasie długich spacerów po wiejskich drogach, w czasie „sprzecznej z zasadami" wycieczki do pobliskiego miasta. Wydaje się, że mają ze sobą wiele wspólnego: oboje uwielbiają sporty wodne pływanie, narty wodne, a przede wszystkim żeglarstwo. Ojcowie ich obojga pilotują samoloty i jeżdżą na motocyklach. Ona nie traci ani słowa z jego opowieści o żeglowaniu przez Jezioro Michigan w czasie szalonego sztormu. On śmieje się z jej komicznych przygód, gdy uczyła się jeździć motorem i uderzyła w pojemnik na śmieci.

Rozmawiają też o bardziej istotnych sprawach: o wspólnej wierze, poświęceniu się dla pracy duszpasterskiej, planach na studia, wartościach, rodzinach. Wydaje się, że ten związek ma tak wielki potencjał - i to *nie tylko* dlatego, że mają tak wiele wspólnego. Jest też coś więcej.

Objawia się to w śmiechu, który okrasza każdą rozmowę, w przyjemności, która wiąże się z każdym spotkaniem, w cieple, które wypełnia cały weekend. Coś między nimi iskrzy. Jest magia. Chemia.

Weekend kończy się zbyt szybko. Ale następnego wieczoru on do niej dzwoni. Ona prowadzi prywatną lekcję gry na flecie, więc prosi go, by odezwał się kiedy indziej. Kiedy znów wykręca jej numer, ona jest właśnie w towarzystwie innego młodego mężczyzny, z którym się spotyka, więc mówi mu,

żeby spróbował następnym razem. Zły z tego powodu, postanawia zadzwonić raz jeszcze. Jeśli *tym razem* nie będzie chciała rozmawiać...

Chce. Planują swoją pierwszą oficjalną randkę.

W piątkowy wieczór jadą na zachód autostradą M-43 w stronę South Haven, małego kurortu na wschodnim brzegu jeziora Michigan. Po drodze zatrzymują się na aukcji, bez konkretnego powodu, może tylko po to, by posłuchać muzyki country ryczącej z prymitywnych głośników przymocowanych z przodu rozpadającego się magazynu. Wracają do samochodu i jadą dalej nad jezioro, parkują przy plaży South Beach, boso idą przez piasek na molo. Siadają pod czerwoną latarnią morską, która błyska ostrzegawczo, i obserwują paradę łódek przemykających pomiędzy dwoma betonowymi falochronami, aby zacumować na noc. Daleko na zachodzie rysują się ostre sylwetki żagli na tle różowego i fioletowego zachodu słońca.

Gdy siedzą i rozmawiają, zaczyna wiać chłodna bryza. Przysuwają się bliżej siebie, żeby odpędzić zimno, wdzięczni za pretekst, który pozwala im przełamać oddzielającą ich rezerwę. Ponieważ poprzedni weekend był tak przyjemny, ten wieczór nie okazuje się niekomfortowy, jak zwykle bywa na pierwszej randce. Ale wciąż pojawiają się nieuniknione pytania. *Czy* ona *się dobrze bawi? Czy* on *się dobrze bawi? Czy mam chwycić ją za rękę? Dlaczego on nie trzyma mnie za rękę?*

Prawda jest taka, że oboje dobrze się bawią, i chociaż ona jest trochę zawiedziona, że nie poprosił o pocałunek na dobranoc, oboje wiedzą, że zobaczą się jeszcze wiele razy.

Spotykają się regularnie przez całe lato. Co najmniej dwa razy w tygodniu on podjeżdża pod jej dom pick-upem, którego używa, kiedy pracuje na farmach należących do firmy rolniczej jego ojca. To wymagająca praca wakacyjna - długie godziny zginania karku w upale i kurzu. Ale pracował ciężko dla ojca, od kiedy skończył pięć lat, i nie zraża się. Jej imponuje jego poczucie odpowiedzialności, poświęcenie dla ciężkiej pracy i dyscyplina. Jest kompetentny, zmotywowany i skupiony na celu, a ona to szanuje. Dla niego ich randki nie są bagatelą. Nierzadko zdarza mu się harować od wschodu do zachodu słońca; w dni, kiedy mają się spotkać, musi pracować jeszcze ciężej, żeby móc wyjść z pracy przed zmrokiem. Droga z farmy pod jej dom trwa godzinę i jeszcze zanim siada za kierownicą, jest wykończony. Często przyjeżdża do niej spocony, zakurzony, prosto z pola, a ona jedzie z nim do jego rodziców, gdzie czeka, gdy on bierze prysznic i ubiera się na wieczór. Odebranie jej przed powrotem do domu oszczędza trochę czasu, a liczy się każda dodatkowa chwila. Jest coś takiego w tej dziewczynie, co sprawia, że chce walczyć o każdą chwilę, jaką może z nią spędzić. Docenia jej inteligencję i głębię, łagodność i wrażliwość. Być może najbardziej przyciąga ich do siebie to, że postrzegają się jako równych sobie. Żadne z nich nie czuje się w tym związku „kierownikiem". Odczuwają wzajemny szacunek i uznanie, które daje im jednakową pozycję i różni ich związek od tych, które znali z

przeszłości. Do końca lata wiedzą, że to poważna relacja. Niestety we wrześniu ona wyjeżdża do Wheaton College koło Chicago; on zostaje w Kalamazoo, żeby skończyć liceum. Ich znajomość zmienia się w ciąg nerwowych wypraw do skrzynki pocztowej, wieczornych telefonów i weekendowych wizyt, który to schemat ciągnie się przez pięć kolejnych lat. No cóż, właściwie się nie ciągnie. W rzeczywistości zaczyna się i przerywa -i znowu zaczyna - regularnie na przestrzeni tych lat. Są dobrowolnymi ofiarami typowego przerywanego związku, łącznie z zerwanymi zaręczynami i trwającym półtora roku rozstaniem.

Nie muszę wytrzymywać tych wszystkich zmartwień, myśli ona, kiedy wyrzuca listy i wpycha jego zdjęcie maturalne w wyściełaną kopertę.
Mogę być szczęśliwszy z kimś innym, mruczy on, kiedy przegląda listę studentek Dordt College w Sioux Center w stanie Iowa.

Ale ona nie potrafi zapomnieć tych wspaniałych momentów, kiedy *nie było* zmartwień. A on odkrywa, że *nie jest* szczęśliwszy z kimś innym.

Tak więc próbują jeszcze raz i orientują się, że dorośli przez te półtora roku odosobnienia. Jako jednostki stali się bardziej dojrzali, a ta dojrzałość przekłada się na bardziej stabilny, satysfakcjonujący związek. Pobierają się 18 maja 1974 roku.

Uroczystość jest naprawdę wyjątkowa, ze wszystkimi tradycyjnymi ceremoniami - i jeszcze paroma na dokładkę. Do tego czasu dwudziestodwuletni pan młody jest już pastorem rosnącego duszpasterstwa młodzieżowego i „dzieciaki" opanowują wesele. Przez swój młodzieńczy entuzjazm nadają nieco karnawałową atmosferę temu zazwyczaj oficjalnemu wydarzeniu. Państwo młodzi niecierpliwie witają gości na przyjęciu, chcąc zostawić fetę za sobą i ruszyć na Florydę w podróż poślubną.

Powinni byli zostać na karnawałowym weselu; miesiąc miodowy miał o wiele mniej świąteczną atmosferę. Swoją drażliwość, częste spory i dystans emocjonalny zrzucają na karb spalonej od słońca skóry, ale prawdziwym problemem jest dla nich nieumiejętność rozwiązywania konfliktów.

Kilka miesięcy później wybierają się na wycieczkę kempingową na północ Michigan i spędzają wspaniale czas. Siedzą przytuleni pod wodospadami rzeki Tahquamenon. Szarżują przez lasy na motocyklach. Wędrują po piaszczystych brzegach Jeziora Górnego. Nazywają to swoim „prawdziwym miesiącem miodowym" i zapominają o fiasku na Florydzie. Widzą przed sobą same słoneczne dni.

Ale burzowe chmury znowu się zbierają. Praca młodego męża okazuje się tornadem, które wiruje coraz szybciej i porywa ze sobą wszystko, co stanie mu na drodze - beztroskie spacery wiejskimi drogami, niespieszne rozmowy przy śniadaniu, piątkowe wyjścia na kolację, małżeństwo...

Pojawiają się więc urazy i wrogość. Pojawia się ponure milczenie i wybuchy gniewu. Pojawiają się łzy, strach i żądania.

A na koniec przychodzi załamanie. Przeprosiny i zapewnienia o najlepszych intencjach. Nadzieja. Romantyzm. Powraca znowu seria wspaniałych chwil.

A po niej kolejna seria chwil najgorszych. Nie tylko wymogi zawodowe wpędzają ich w spiralę kryzysu. Przez lata różnice między nimi stają się wyraźne i irytujące. Oczywiście wciąż mają wspólne wartości: wciąż oddają cześć temu samemu Bogu i mają te same cele życiowe. Ale jakże inaczej postrzegają świat. Jak inaczej odnoszą się do innych ludzi. Jak inne są ich poglądy na małżeństwo i życie rodzinne. Jak inaczej podchodzą do konfliktów. Jak inaczej wyrażają miłość.

I jak nie rozumieją się i wzajemnie osądzają. On czuje, że ona stara się go uformować, aby stał się dla niej łatwiejszy do zaakceptowania. Ona ma wrażenie, że musi być kimś, kim nie jest, żeby zyskać jego aprobatę. Oboje tracą nadzieję, że kiedykolwiek będą się czuli stale kochani i akceptowani.

I tak toczy się ta historia. Od wspaniałego do najgorszego - i znów od początku. Wzloty i upadki przeplatane płaskowyżami tęsknoty i obawy: tęsknoty za następną piękną chwilą, obawy przed następnym upadkiem. Opisanie naszego małżeństwa w trzeciej osobie to coś więcej niż zabieg literacki. To próba uzyskania nowego punktu widzenia poprzez stanięcie z boku i obiektywne spojrzenie z zewnątrz. Przez lata zmienna natura naszego związku stanowiła dla nas zagadkę. Dlaczego czuliśmy do siebie taki pociąg w pełne kurzu wakacje roku 1969? I dlaczego, mimo tylu trudności w naszym związku, zawsze decydowaliśmy się próbować znowu, nawet zanim trzymał nas razem obowiązek małżeński? Z drugiej strony, dlaczego nasz związek tak łatwo popada w kryzysy? Dlaczego stajemy się tak sfrustrowani i tak często utykamy w bolesnym impasie? Jeśli tak bardzo się kochamy, dlaczego tak często się ranimy nawzajem?

Wiele godzin przemyśleń, modlitw i rozmów o tych sprawach rozwiązało część tajemnicy. Teraz widzimy, że przyciągały nas pewne silne podobieństwa, ale niemal jednocześnie byliśmy odpychani przez bardzo silne niepodobieństwa.

Na szczęście obszary łączących nas podobieństw należą do tych absolutnie kluczowych - to przekonania, cele, wartości i cechy charakteru związane z samą esencją tego, kim jesteśmy: punkty wspólne, bez których żaden związek nie może się rozwijać. *Plusem* naszego małżeństwa jest to, że czego by nie powiedzieć, wybraliśmy dobrze. Wybraliśmy sobie partnerów życiowych, których potrafimy szanować i do których umiemy odnosić się jak do równych sobie.

Na początku obszary zgodności były tak oczywiste i podnoszące na duchu, że nie byliśmy nawet świadomi wielu różnic czających się pod powierzchnią. Na szczęście niezgodności były drugorzędnej natury: to różnice w temperamencie i sprzeczne oczekiwania, które można załagodzić z pomocą negocjacji, kompromisów i wysiłku. Problem polega na tym, że tego nie robiliśmy. Nie wykorzystaliśmy okresu zalotów, aby wybadać różnice między nami i znaleźć sposób, jak sobie z nimi radzić. Dopiero kilka lat temu nauczyliśmy się, jak

stawiać czoła konfliktom, nie wykańczając się przy tym. *Minusem* naszego małżeństwa było to, że pozwoliliśmy niezliczonym pomniejszym niezgodnościom dzień w dzień nadgryzać nasz związek.

Na dodatek oboje sabotowaliśmy i tak trudne zadanie budowania małżeństwa przez dokładanie do tego wszystkiego naszych własnych grzechów i słabości: od pracoholizmu, przez niepewność, wypaczony sposób myślenia, słabe umiejętności komunikacyjne, po niezrozumienie prawdziwej duchowości. W końcu nauczyliśmy się, że istotnym elementem układanki małżeńskiej jest uporządkowanie własnego życia, tak abyśmy byli zdrowymi, pełnowartościowymi ludźmi. Wszystko, co umniejsza nas jako jednostki, umniejsza też potencjał naszego małżeństwa. Oboje musieliśmy stawić czoła dużej ilości wewnętrznej brzydoty i dokonać radykalnych zmian w swoim sposobie życia, aby stać się „odpowiednimi" współmałżonkami. Lata szybkiego tempa życia i presji sprawiły, że staliśmy się ludźmi, z którymi naprawdę trudno żyć na co dzień.

Małżeństwo to podróż, która uczy pokory.

Pisaniu tej książki przyświeca dwojaki cel. Po pierwsze chcemy pomóc samotnym ludziom mądrze wybrać współmałżonka; chcemy pomóc im znaleźć partnera, z którym będą dzielili absolutnie kluczowe wartości. Po drugie, chcemy pomóc parom pozostać w małżeństwie. Przedstawiamy dwupunktowy plan, który obejmuje: po pierwsze, poradzenie sobie z pomniejszymi niezgodnościami, które przeszkadzają w pokoju i obustronnej satysfakcji, a po drugie, uczenie się zdrowych schematów życia i codziennych relacji.

Czasami istotne będzie, aby jedno lub drugie z nas opowiedziało jakąś historię lub przedstawiło swój punkt widzenia na daną sprawę. Tak więc aby nie mylić czytelnika, używamy inicjałów naszych imion na marginesie, zaznaczając, kto jest narratorem danego fragmentu.

Nie jesteśmy ekspertami w sprawie małżeństwa. Kwalifikacje do napisania tej książki daje nam jedynie fakt, że cierpieliśmy w naszym małżeństwie. Nie raz życzyliśmy sobie, aby się z niego wydostać. Zastanawialiśmy się, jak Bóg mógł nam pozwolić popełnić tak straszliwy błąd. Czuliśmy się pozbawieni nadziei i uwięzieni.

I w rzeczywistości byliśmy uwięzieni - przez nasze poważnie traktowane zobowiązania. Robiliśmy więc jedyną rzecz, która zdawała się właściwa. Pracowaliśmy nad tym. Pracowaliśmy więcej. I jeszcze trochę.

Pracujemy nadal. Nasz związek wciąż przeżywa wzloty i upadki i tak będzie prawdopodobnie do końca życia. Jednak wspaniałe chwile stają się coraz wspanialsze i częstsze, a te straszne są mniej druzgocące i rzadsze. A nić dni i miesięcy, na których zawieszone są te kontrastowe chwile, jest coraz silniejsza, wciąż wzmacniana wspomnieniami i doświadczeniami, które są coraz przyjemniejsze, bo wypełnione pokojem i satysfakcją.

CZĘŚĆ PIERWSZA
NA DRODZE DO MAŁŻEŃSTWA

ROZDZIAŁ 1
DEMASKOWANIE MITÓW O MAŁŻEŃSTWIE

B Jako nastolatek i miody mężczyzna szczyciłem się tym, że jestem niezwykle zdyscyplinowany. Niezależnie od tego, jak bardzo byłem zmęczony czy obolały po treningu koszykówki, zmuszałem się, by przebiec kolejne okrążenie. Niezależnie od tego, jak późno kładłem się spać w piątek w nocy, zawsze meldowałem się do pracy w firmie rolniczej o szóstej rano w sobotę. Niezależnie od tego, ile godzin opuściłem w szkole, towarzysząc ojcu w podróżach zawodowych, zawsze na czas odrabiałem lekcje. Niezależnie od tego, co działo się we mnie, zazwyczaj emanowałem pewnością siebie i siłą. Byłem zdyscyplinowany sportowo, zawodowo, naukowo i - c(f najważniejsze - emocjonalnie. Nic - i nikt - nie mogło mną zachwiać; nic mnie „nie wzruszało". Ani moja twarz, ani zachowanie nie zdradzały tego, co działo się w moim sercu i umyśle. Mógłbym być zawodowym pokerzystą.

Jeśli chodzi o zaloty, pilnowałem się, aby nigdy nie pokazać dziewczynie, jak bardzo mi na niej zależy. Świadomie dawałem sygnały o treści: „Kontroluję sytuację. Nie możesz mnie skrzywdzić". Nawet przed Lynne, na której mi bardzo zależało, nie opuszczałem swojej tarczy W rzeczywistości to, co działo się naszym związku - czy to dobrego, czy złego - miało ogromny wpływ na moje życie. Jego jakość w znacznym stopniu zależała od jakości związku z Lynne. Ale nie pozwalałem nikomu (a jej w szczególności) tego zobaczyć. Utrzymywałem na miejscu swoją pozornie niezniszczalną tarczę.

Był to dobry nawyk, ponieważ pewnej lodowatej, grudniowej nocy 1971 roku ona zrobiła to, czego nigdy wcześniej nie zrobiła mi żadna dziewczyna. Sprawiła, że ziemia usunęła mi się spod nóg.

Kilka miesięcy wcześniej postanowiliśmy się pobrać. Ustaliliśmy datę, zarezerwowaliśmy kościół i zaczęliśmy zajmować się mnóstwem szczegółów, które są potrzebne do zaplanowania ślubu. Apotem ni z tego, ni z owego, kiedy siedzieliśmy w moim samochodzie pod domem jej rodziców, ona niespodziewanie powiedziała:

- Nie czuję pokoju Bożego w sprawie naszego małżeństwa. Myślę, że powinniśmy się rozstać. Wysiadła z samochodu - i z mojego życia.

Wierny swojemu starannie kontrolowanemu wizerunkowi zamknąłem drzwi, odjechałem i nie obejrzałem się za siebie - przynajmniej zewnętrznie. Wewnętrznie byłem zdruzgotany. Kilka dni później musiałem

pojechać ciężarówką z żywnością do Detroit. Po drodze w radiu usłyszałem piosenkę Ray'a Price'a *There Goes My Everything* i patrząc na drogę zamglonym wzrokiem, śpiewałem razem z nim: „oto odchodzi sens mojego życia (...) odchodzi ode mnie wszystko".

Na gładkiej powierzchni mojego pozornego spokoju zaczęło pojawiać się coraz więcej rys i ojciec stwierdził, że potrzebna mi zmiana otoczenia. Właśnie opuściłem college, aby dołączyć do rodzinnej firmy rolniczej, i miałem dużo wolnego czasu. Ojciec wysiał mnie na miesiąc do Ameryki Południowej w odwiedziny do kilku znajomych rodzin misjonarskich. Podczas bezsennych nocy na słomianych matach i rozgrzanych słońcem godzin na powolnych łodziach rzecznych mogłem rozmyślać bez końca. Najpierw zastanowiłem się nad tym, co takiego powiedziałem i zrobiłem, co odpędziło ode mnie Lynne. Zanalizowałem nasze rozmowy i spróbowałem przyjrzeć się wydarzeniom z jej punktu widzenia. Zdałem sobie sprawę, jak głupie było udawanie, że jestem twardy, i ubolewałem nad tym błędem. Postanowiłem, że jeśli Lynne da mi kiedykolwiek jeszcze jedną szansę, będę bardziej uczuciowy, wrażliwy, bardziej czuły dla niej. Jeśli miałbym nigdy nie dostać tej szansy, przynajmniej wykorzystam tę nauczkę w następnych związkach.

Czas spędzony na przemyśleniach zmienił mój punkt widzenia na sprawę związków. A czas spędzony na rozmowach z bogobojnymi misjonarzami przyniósł inne, ale uzupełniające spojrzenie na moje życie duchowe. Zacząłem zauważać, że pozwoliłem, by Lynne stała się ważniejszym punktem mojego życia niż mój związek z Chrystusem. Nie chciałem, żeby tak się stało, i z pewnością nie pozwoliłem jej tego zauważyć. Ale powoli i niezauważalnie moja uwaga przeniosła się z Pana na nią.

Bóg mówi nam w Księdze Wyjścia (20, 5): „jestem Bogiem zazdrosnym" - nie zazdrosnym w małostkowy, samolubny sposób, ale zazdrosnym ze względu na nas. Wie, że jeśli nie przyznamy Mu najważniejszego miejsca w naszym życiu, które Mu się należy, staniemy się sfrustrowanymi, pustymi ludźmi. Wie, że jeśli nie uhonorujemy Go jako tego, który najlepiej zaspokaja nasze potrzeby, powierzymy nasze pragnienia ułomnym ludziom, którzy nie będą w stanie ich spełnić.

Po tych zerwanych zaręczynach musiałem z powrotem poskładać swoje życie, w czym zawierało się ponowne przeniesienie mojego zaufania na związek z Jezusem Chrystusem. Pamiętam mówienie sobie: „Mogę być szczęśliwy samotnie. Być może Bóg poprowadzi mnie do tego, żebym był samotny przez resztę życia. To w porządku. On wystarczy". Uświadomienie sobie tego było kluczowe w tamtym momencie mojego życia. Skupiłem się bardziej na duchowym wzroście; zacząłem rozwijać i wykorzystywać swoje dary duchowe; związałem się z duszpasterstwem świeckim. I odkryłem, że życie naprawdę ma sens i jest niesamowicie wypełnione radością.

Półtora roku później Lynne i ja znowu byliśmy razem. Rok potem pobraliśmy się, z wyraźnym i obustronnym przekonaniem, że nic nigdy nie będzie ważniejsze dla żadnego z nas niż nasz związek z Jezusem Chrystusem. Chociaż skupienie się na Nim nie rozwiązało wszystkich różnic między nami, dało nam mocny fundament, na którym mogliśmy zbudować małżeństwo.

Ale co by się stało, gdyby ta historia nie skończyła się w ten sposób? Gdyby była to historia samotnego życia? Szczerze wierzę, że Bóg wciąż by wystarczał, życie byłoby pełne, a ja wciąż odczuwałbym radość, którą odczuwałem jako dwudziestojednolatek po raz pierwszy uznający prymat Boga. Jego obietnice radości, pokoju i satysfakcji nie dotyczą tylko małżeństw. Nie mówi: „Przyszedłem po to, aby małżeństwa miały życie w obfitości". Ofiarowuje to każdemu - żonatemu czy samotnemu - kto utrzymuje z Nim związek.

Bóg ofiarowuje swoją obietnicę radości, pokoju i satysfakcji każdemu - żonatemu czy samotnemu - kto utrzymuje z Nim związek. Z biblijnego punktu widzenia temu stwierdzeniu nie można zaprzeczyć. Ale ilu samotnych ludzi naprawdę wierzy w nie w głębi serca? Czy radują się tą prawdą? Czy może wypowiadają te słowa raczej z odcieniem rezygnacji w głosie?

Obserwacje wskazują, że bardzo niewielu ludzi tak naprawdę uznaje samotne życie za opcję do zaakceptowania, nie wspominając już o przykładzie życia w obfitości.

Mimo że ponad pięćdziesiąt procent małżeństw kończy się zniszczeniem marzeń, Amerykanie wciąż są zakochani w małżeństwach. Eksperci szacują, że dziewięćdziesiąt pięć procent samotnych ludzi głęboko pragnie żyć w małżeństwie. Spis ludności ujawnia, że zaledwie około pięciu procent ludzi powyżej sześćdziesiątego piątego roku życia nigdy nie weszło w związek małżeński'. Prawie każdy chce wziąć ślub, planuje to zrobić i wcześniej czy później robi.

Niestety, bardzo często z niewłaściwych powodów.

Presja rośnie

Niektórzy ulegają zewnętrznej presji. Zazwyczaj zaczyna się to na drugim czy trzecim roku studiów, kiedy dziewczyny wpadają do pokojów przyjaciółek w akademikach, pokazując na błyszczące palcach symbole wiecznej miłości. Przyjaciółki, które nie są wcale tak podekscytowane, na jakie starają się wyglądać, zaczynają odczuwać subtelną presję. *Która następna? Dlaczego nie ja? Ostatnia przegrywa, a ja nie chcę być przegraną.*

Nacisk ze strony rodziców może być równie silny jak ze strony rówieśników. Większość rodziców nie robi tego świadomie, ale żartobliwe komentarze wypowiadane do nastolatków przestają być aż takie śmieszne, kiedy syn czy

córka jakiś czas temu przekroczyli dwudziestkę. „Kiedy zaczniesz szukać żony?", „Chyba rozglądasz się za mężem w niewłaściwym miejscu". Napomknienia o „niezerwanych kwiatkach" wzbudzają popłoch w sercach młodych kobiet, które desperacko chcą zostać zerwane; młodzi mężczyźni znużeni swoją „swobodą" wzdrygają się, słysząc dowcipy o niezależnych kawalerach.

Fundamentalne przekonanie, że samotni ludzie czują się oszukani lub zgorzkniali, sprawia, że dobrze życzący im przyjaciele i rodzina sugerują randki w ciemno młodym ludziom, którzy „nie mają szczęścia" i nie są żonaci w wieku dwudziestu pięciu lat. Ta troska wyraża głośno pytanie: *Co z tobą jest nie tak?*

Niestety, wielu samotnych ludzi zaczyna brać do siebie te niewypowiedziane pytania i wątpić w swoją wartość. *Co jest ze mną nie w porządku?* zastanawiają się. *Czy chodzi o moją osobowość? Wygląd? Poziom inteligencji? Zdolności? Styl życia?*

Reklamodawcy wykorzystują - i wzmagają - brak pewności siebie u samotnych ludzi. Reklamy telewizyjne przedstawiają bojaźliwego, odrzuconego nieudacznika, wątpiącego w wartość swojej egzystencji. W desperacji kupuje on odpowiedni dezodorant - albo krawat, koszulę, wodę po goleniu, piankę do włosów czy samochód - i przez noc zmienia się w macho, pewnego siebie boksera wagi średniej, który musi opędzać się od dziewczyn. Przesłanie jest tu jasne. *Nasz produkt rozwiąże twój problem. Dzięki niemu możesz mieć dziewczyny i ożenić się jak wszyscy normalni ludzie.*

Ukryte przesłanie od społeczeństwa - że coś jest nie w porządku z ludźmi, którzy nie mają męża (żony) lub nie są w poważnym związku - zmusza samotne osoby do niepokoju, flirtowania i promowania samych siebie. Nader często rzucają się one na pierwszego kandydata, który się pojawi.

Ellen Rothman sugeruje dodatkowe powody, dla których ludzie chcą się ożenić lub wyjść za mąż: aby mieć dzieci, odegrać się na byłym kochanku, wydostać z domu rodzinnego, popchnąć do przodu karierę, zdobyć ojca lub matkę dla swoich dzieci. Inni wchodzą w związek dla pieniędzy, władzy, poczucia bezpieczeństwa, prestiżu lub łatwo dostępnego seksu. Jeszcze inni po prostu po to, żeby mogli powiedzieć, że to zrobili[2].

Żegnajcie, samotne dni

Niestety, istnieją jeszcze gorsze powody zawierania małżeństwa. Niektóre z nich zachwala się jako niewątpliwe dobrodziejstwa stanu małżeńskiego; w rzeczywistości są to jedynie mity. Pierwszy mit, który motywuje ludzi do małżeństwa, brzmi następująco: małżeństwo zakończy moją samotność.

Pewna niezamężna kobieta napisała tak o swoich zmaganiach z samotnością: „Nie ma takiej drugiej rzeczy, której nienawidziłabym równie mocno, jak bycia samą. Gdziekolwiek się nie obejrzę, wszędzie widzę pary - pary w telewizji, pary w samochodach, pary w samolotach, pary w restauracjach. Wszędzie coś

mi przypomina, że jestem sama. Zastanawiam się, czy kiedykolwiek znajdę kogoś, kto wypełni tę dziurę w moim sercu".

Zastanawiam się, czy kiedykolwiek znajdę kogoś, kto wypełni tę dziurę w moim sercu. To zdanie zapala lampkę alarmową. Najwyraźniej ta kobieta, podobnie jak wiele innych, marzy 0 rycerzu na białym rumaku, który galopem wpadnie w jej życie i uratuje ją od dojmującego bólu duszy. Tęskni za człowiekiem, który zaoferuje jej doskonalą bliskość. Wzywa kogoś, kto w pełni ją zrozumie, zaakceptuje bezwarunkowo 1 zakończy jej poczucie odosobnienia. Wierzy, że ten właściwy mężczyzna potrafi na zawsze położyć kres jej samotności - potrafi wypełnić dziurę w jej sercu. Za jej słowami kryje się wiara w mit, którą dzieli nader wielu młodych ludzi; to mit, że małżeństwo jest uniwersalnym lekarstwem na ludzką samotność.

Prawda jest taka, że istnieją miliony żonatych i zamężnych ludzi, którzy są desperacko samotni. Mogą dzielić stół, kanapę, nawet łóżko ze współmałżonkiem, ale wciąż czują się samotni. Mogą nawet mieć idealne małżeństwo - naprawdę bliski i pełny miłości związek - i wciąż czuć się w głębi duszy samotni.

Czy wzięli ślub z niewłaściwą osobą? Stworzyli płytki związek? A może po prostu wykreowali nierealistyczne oczekiwania wobec małżeństwa? Być może nie udało im się zrozumieć, że Bóg stworzył w ludziach pragnienie dwóch poziomów bliskości w związkach. *Pierwszy poziom* można osiągnąć w głębokiej, szczerej, pełnej zaufania więzi z przyjacielem lub współmałżonkiem. *Drugi poziom* można osiągnąć jedynie przez wejście w autentyczną, rozwijającą się więź z Bogiem.

Większość samotnych ludzi jest świadoma pierwszego poziomu pragnienia: bliskiej relacji z innym człowiekiem. Ale drugi poziom, pragnienie bliskości z Bogiem, często ukryty jest pod powierzchnią świadomości; wyczuwają go, lecz nie rozumieją. Dlatego te dwa pragnienia „mieszają się" i łączą w jedną wielką, dojmującą potrzebę. Wynika z tego podwójnie silne dążenie - czasami obsesja - aby znaleźć osobę, która zaspokoi *wszystkie* potrzeby bliskości. To wróży oczywiście złamane serce.

Niektórzy z tych ludzi nigdy nie znajdują partnerów i żyją w ciągłej samotności i frustracji. Inni biorą ślub, ale być może jest im jeszcze gorzej. Po sześciu miesiącach odkrywają, że ich potrzeby bliskości są wciąż niezaspokojone. Naciskają na współmałżonków, aby spełnili nie tylko świadomie odczuwane potrzeby pierwszego, ale również nieuświadomione potrzeby drugiego poziomu. Jeśli nie są ostrożni, mogą zniszczyć związek przez wywieranie na partnera zbyt dużej presji - oczekując, że ludzie spełnią pragnienie bliskości, które zaspokoić może jedynie Bóg.

Pięćdziesiąt lat temu rozwód uznawany był za tragedię. Rozwodnicy robili, co mogli, żeby uniknąć rozmowy o swoim stanie cywilnym. Dzisiaj ludzie bez wahania przyznają, że się rozwiedli - nie raz, nie dwa, ale trzy albo cztery razy. Jakie to ma znaczenie? Kto by to liczył? Nazywa się to seryjną monogamią.

Mężczyźni i kobiety przeskakują od związku do związku, szukając jednej osoby, która zaspokoi ich wszystkie potrzeby bliskości. Nie są w stanie zrozumieć, że współmałżonek może w najlepszym wypadku zaspokoić tylko ich część.

Jak małżeństwa mogą *nie być* porażkami, jeśli oczekujemy od nich czegoś zupełnie niemożliwego? Dobre małżeństwo z właściwą osobą, w które wejdzie się z Bożym prowadzeniem i które będzie się pieczołowicie pielęgnować, może uczynić wiele, aby zaspokoić ludzką potrzebę bliskości; Biblia nazywa to jednością. Ale w sercu każdego człowieka znajduje się dziura, którą wypełnić może jedynie Bóg.

Istnieją miliony ludzi - samotnych i żonatych - wędrujących po świecie z bolesnym pragnieniem, które mogłoby zostać spełnione, gdyby spędzili mniej czasu, szukając ludzkiego towarzystwa, a więcej szukając Boga. Jezus powiedział w Ewangelii św. Jana (10,10): „Ja przyszedłem po to, aby [...] miały życie i miały je w obfitości". Współmałżonek może dawać szczęście, ale tylko Bóg przez Jezusa Chrystusa jest w stanie ustanowić fundament dla pełnego, znaczącego życia.

Jezus powiedział w Ewangelii św. Jana (14, 27): „Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka!" Żaden współmałżonek ani kochanek nie może powiedzieć czegoś takiego. Miesiąc miodowy nie trwa długo; zanim się obejrzymy, nadchodzi prawdziwe życie ze swoim zamieszaniem i wyzwaniami. Kto wtedy zapewni pokój pośród burzy? Kto usunie strach?

W Ewangelii św. Mateusza (ll, 28) Jezus mówi: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię". Czy wiesz, że masz niespokojną duszę? Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak często kieruje tobą niepokój? Jak często popycha cię do różnych czynów, starań, nawet do rozpoczynania związków? Żaden przyjaciel, kochanek ani współmałżonek nie może dać zadowolenia duszy. Tylko Jezus Chrystus ofiarowuje nam pokrzepienie, wewnętrzny spokój, prawdziwą pełnię życia, która może uwolnić nas od bezustannego dążenia do powierzchownej satysfakcji.

Nawet ten zwodniczy, ale wytęskniony stan, który nazywamy *radością,* jest produktem ubocznym raczej relacji duchowej niż ludzkiej. W Liście do Galatów (5, 22) napisano, że radość jest owocem działania Ducha Świętego. Nie jest powiązana z zewnętrznymi okolicznościami, takimi jak stan wolny czy małżeństwo, ale z warunkami wewnętrznymi obecnością w nas Bożego ducha.

Co więc powinni robić samotni ludzie? Zanurzyć się głęboko w związku z Jezusem Chrystusem. Zanim zanurkujesz w związki ludzkie, żywiąc oczekiwania, które nie mogą zostać spełnione, zbuduj najpierw solidny fundament z Chrystusem. Przyjmij Jego pokój, Jego pokrzepienie, Jego radość. Pozwól Mu odpowiedzieć na potrzeby, których nawet najbardziej doskonały mężczyzna czy kobieta na ziemi nie będą w stanie zaspokoić. Wtedy możesz podejść do zalotów i małżeństwa, odczuwając pełnię, a nie pustkę, zadowolenie, a nie desperację.

Złóż mnie z powrotem w całość

Jednym z głównych atutów, jakie mieliśmy, przymierzając się do wyboru współmałżonków, było to, że nasze poglądy na samych siebie i na małżeństwo były w większości pozytywne. Chociaż żaden człowiek nie dorastał w idealnym domu, my wychowaliśmy się w dość stabilnych, kochających, zdrowych środowiskach. Żadne z nas nie nosiło w sobie ran spowodowanych alkoholizmem, rozwodem, zaniedbaniami czy przemocą w rodzinie. Żadne z nas nie czuło się niekochane czy nieakceptowane. A wszyscy czworo nasi rodzice byli zaangażowanymi chrześcijanami, oddanymi Kościołowi, moralności, wartościom biblijnym i życiu rodzinnemu. To prawda, że oboje mieliśmy niemało słabości, błędnych przekonań i niedojrzałych poglądów, które skomplikowały nasze małżeństwo; do nich przyznamy się bardziej otwarcie w dalszych rozdziałach. Ale ogólnie mówiąc, byliśmy zasadniczo zdrowymi osobnikami z realistycznymi oczekiwaniami co do małżeństwa.

Niestety, o niewielu ludziach można dziś powiedzieć to samo. Rekordowe ilości młodych osób dorastają w pozbawionych miłości, nieszczęśliwych domach. Coraz więcej rodzin zostaje zrujnowanych przez rozwody, zniszczonych alkoholizmem, spustoszonych przez emocjonalną i fizyczną przemoc. Młodzi ludzie dorastający w takich warunkach często noszą w sobie rany, których nikt nie widzi, a które sprawiają, że są skrzywdzeni i nieszczęśliwi, rany, które popychają ich do szukania kogoś, kto może ich uleczyć i załatać, a przynajmniej na jakiś czas ukoić ból.

Świadomie ci zranieni ludzie szukają współmałżonków. Nieświadomie szukają lekarzy. Wierzą w drugi mit: małżeństwo wyleczy mnie z rozbicia. Wczasach, gdy jest ono niespotykanie częste, to wyjątkowo niebezpieczny mit.

Miody człowiek, który był zaniedbywany, niedoceniany lub źle traktowany w latach dorastania, często czuje, jakby emocjonalnie tonął. Uczucia wirują w nim tak szybko, że obawia się, że zostanie wessany pod powierzchnię i nigdy nie zdoła się wynurzyć. I wtedy pojawia się mierząca 165 cm ratowniczka o złocistych włosach. Młody człowiek robi to, co zrobiłby każdy tonący: chwyta z całej siły. *Może ona mi pomoże. Może ona uratuje mnie od utonięcia.* Blondynka interpretuje mocny uścisk mężczyzny jako prawdziwą miłość. Prawdziwą miłość! Jak z baśni. Taką, która przetrwa całe życie. Taką, jakiej szukała.

Po kazaniu, w którym użyłem tej metafory, kobieta imieniem Sheila powiedziała ze łzami w oczach: „Prawie zwymiotowałam, kiedy usłyszałam tę część o sięganiu w stronę ratowniczki. Coś takiego przydarzyło się mnie, ale nie rozumiałam tego, dopóki nie usłyszałam dzisiaj wyjaśnienia. Jestem mężatką dopiero od kilku miesięcy. Myślałam, że to prawdziwa miłość. Nikt nigdy nie wyciągnął do mnie ręki tak jak on. Nikt nigdy nie dzwonił do mnie tak często i nie umawiał się ze mną tak niecierpliwie jak on. Nikt nie pisał do mnie takich

listów. Nikt nigdy nie obejmował mnie i nie trzymał się mnie tak mocno jak on. Byłam *pewna,* że to prawdziwa miłość. Ale w poniedziałek mąż mnie pobił. Oskarżył mnie, że się od niego oddalam!".

Mężczyzna lub kobieta, którzy uczepiają się ratownika, umawiają się na randki przez kilka miesięcy, a potem pobierają, to otwarte drzwi dla katastrofy. Pewnego dnia ratownik wstanie z łóżka i powie: „Proszę, czy możesz dać mi choć trochę luzu? Trochę przestrzeni? Trzymasz się mnie tak mocno, że zaczynam tracić oddech". A wypełniony bólem, tonący współmałżonek zinterpretuje tę prośbę o przestrzeń jako kolejną dawkę odrzucenia, zaniedbania lub złego traktowania - i będzie to więcej, niż można znieść. Małżeństwo popadnie w chaos.

> **B** Chociaż teraz udzielam już niewielu ślubów, wcześniej podczas swojej posługi zajmowałem się wszystkimi ślubami w naszym kościele. Czasami było ich trzy albo cztery co weekend. Stałem z otwartą Biblią, wyjaśniając Boże wskazówki dotyczące małżeństwa. Promieniejące młode kobiety i podekscytowani młodzi mężczyźni stali pól metra ode mnie i odpowiadali na moje spojrzenia wzrokiem pełnym wzajemnej miłości, namiętności i energii. Niesamowite! Potem powtarzali swoje przysięgi oddania do końca życia i wypływali z kaplicy. Sześć miesięcy później rozbijali się niczym samolot o ziemię. Zdruzgotani. Zmiażdżeni. Kolejne zniszczone marzenie.
>
> Dlaczego tak się działo? Ponieważ myśleli, że mogą nawzajem wyleczyć swoje obrażenia. Być może oboje byli zranieni, może tylko jedno z nich. Ale zdrowe, mocne małżeństwa nie mogą być budowane na rozbitych fundamentach. Nie można oczekiwać od współmałżonków, że będą ratownikami.

Zbyt wiele miłości

Niedawno kobieta imieniem Mary i jej przyjaciółka podeszły do nas po nabożeństwie w naszym kościele. Mary powiedziała: „Żyję z mężczyzną, a wiem, że nie powinnam. Więc za niego wyjdę... chyba. Ale jest kilka problemów. Przyjaciółka mówi mi, że nie powinnam tego robić, ale chciałabym wiedzieć, co o tym myślicie".

Opowiedziała nam o problemach swojego chłopaka z alkoholem, a jego uzależnieniu od kokainy, o częstym braku pracy, o jego wybuchowości, a wreszcie o słownym i fizycznym maltretowaniu. Spojrzała na nas wyczekująco.

Nie potrzebowaliśmy dużo czasu na decyzję, jak zareagować. „Posłuchaj, Mary. Żyjesz w grzechu z bezrobotnym, biorącym kokainę alkoholikiem, który krzywdzi się emocjonalnie i bije. Nawet nie myśl o wychodzeniu za niego. Co więcej, nie wracaj do mieszkania. Niech przyjaciółka zabierze stamtąd twoje ubrania. Nie wracaj tam. I musisz poszukać pomocy. Musisz spotkać się z terapeutą. Nie powinnaś nigdy pozwalać, żeby ktoś cię tak traktował!".

Serca łamały nam się na widok kobiety tak bardzo zranionej wewnętrznie, że poważnie rozważała ślub z mężczyzną, który sam miał zniszczone życie i chciał jeszcze zniszczyć jej. Dlaczego to robiła? Eksperci zgadzają się, że ludzie tacy jak Mary zazwyczaj pochodzą z rodzin dysfunkcyjnych, gdzie nie były spełniane ich potrzeby emocjonalne. Tak desperacko chcą być kochani i akceptowani, tak bardzo brakuje im pewności siebie i obawiają się porzucenia, że chwytają się *każdego* związku, nawet takiego, który sprawia im ból. Szukając małżeństwa, które wyleczy ich rany, zadają ich sobie jeszcze więcej.

Przestępstwo niepozbawione ofiar

Ludzie, którzy myślą, że małżeństwo zaleczy ich rany, albo stają się ofiarami, tak jak Mary, albo krzywdzą swoich współmałżonków, tak jak mąż Sheili. Ale nie musi tak być. Osoby samotne powinny używać następującego dwustopniowego podejścia, aby uniknąć zaangażowania się w destrukcyjne małżeństwo.

Po pierwsze, trzeba być bezwzględnie szczerym, jeśli chodzi o własne rany. Czy czujesz się, jakbyś w środku tonął? Czy szukasz ratownika? Czy nosisz w sobie urazy i rozczarowania, co do których masz ukrytą nadzieję, że uleczy je współmałżonek? Czy masz nierozwiązane problemy z rodzicami lub innymi, z którymi musisz sobie poradzić, zanim będziesz w stanie zbudować zdrowy związek? Czy z powodu przeszłych krzywd masz o sobie na tyle złe zdanie, że byłbyś narażony na krzywdę w destrukcyjnym małżeństwie?

Jeśli odpowiedziałeś „tak" na którekolwiek z tych pytań, odłóż na później kwestie zalotów i małżeństwa. Najpierw staw czoła pilniejszym sprawom. Uporaj się ze swoimi ranami. Priorytetem uczyń wyleczenie siebie. Zajmij się introspekcją, przeanalizuj przeszłość, poszukaj pomocy. Jedyną rzeczą gorszą od bycia skrzywdzonym samotnym człowiekiem jest bycie skrzywdzonym człowiekiem i małżonkiem.

Po drugie, jeśli chcesz uniknąć poważnych kłopotów, musisz bardzo uważnie obserwować potencjalnego partnera. Zaglądaj pod powierzchnię. Jakie oczekiwania ma przyszły współmałżonek? Jaki ciężar nosi? Jakie niedokończone sprawy musi rozwiązać z rodzicami? Jakie ma zamiary? Czy szuka zdrowego, obustronnego związku? Czy może ratownika? Cudotwórcy? Lekarza?

Klucz do właściwych odpowiedzi na to pytanie jest oczywisty. Czas. Jeśli masz coś przeciwko długiemu okresowi zalotów, możesz już zamknąć tę książkę. Widzisz, my mamy coś przeciwko ludziom, którzy przedwcześnie rzucają się w małżeństwo. Nie jest to tylko kwestia zasad. Po prostu widzieliśmy zbyt dużo bólu.

Dwa razy tyle przyjemności?

Prawdopodobnie najpowszechniejszy z mitów o małżeństwie brzmi: małżeństwo zapewni mi szczęście. Prawie jako pewnik traktuje się założenie, że ten krótki spacer kościelną nawą wprowadzi nas na salony szczęścia. Prawda jest taka, że może to zrobić, ale może i nie.

Błędnie zakłada się, że ślub automatycznie zmienia człowieka. To jednak zdarza się rzadko. W większości przypadków nieszczęśliwa samotna osoba będzie nieszczęśliwa też w małżeństwie. Zgorzkniała, gniewna osoba będzie zgorzkniała i gniewna w małżeństwie. Zachłanna samotna osoba będzie zachłanna w małżeństwie. Niecierpliwa samotna osoba będzie niecierpliwa w małżeństwie. Ślub nie zmienia życia czy charakteru. Takie zmiany są skutkiem wewnętrznego działania Ducha Świętego, które jest niezależne od stanu cywilnego.

Ten mit wydaje się absurdalny, kiedy spojrzymy na matematykę małżeństwa: jeden grzesznik plus jeden grzesznik równa się dwóch grzeszników. Podwójne kłopoty pod jednym dachem. Jeśli dodamy parę „grzeszniczątek", mamy poczwórne kłopoty wciąż pod tym samym dachem.

W sakramencie małżeństwa Bóg nakazuje dwójce zatwardziałych grzeszników, aby połączyli się i zostali jednym ciałem - nie tylko fizycznie, ale też w duchu, charakterze, komunikacji i miłości. Pomyślmy o następstwach tego nakazu. Wyobraźmy sobie dwójkę zatwardziałych grzeszników, próbujących poddać się sobie nawzajem, do czego wzywa ich Bóg. To im zajmie dziesięć lat. Wyobraźmy sobie dwójkę zatwardziałych grzeszników, próbujących z radością służyć sobie nawzajem. Kolejne dziesięć lat. Wyobraźmy sobie dwójkę zatwardziałych grzeszników, próbujących okazać sobie nawzajem szacunek. Kolejne dziesięć. Albo zachęcać się nawzajem. Albo umoralniać się nawzajem. To wyzwanie na cale życie - być może największe spośród wszystkich.

A jak już napisaliśmy w poprzednim rozdziale, istnieje mnóstwo małych spraw, które mogą skomplikować to wyzwanie. Nawet dojrzali, przystosowani do siebie, napełnieni Duchem wierzący muszą poradzić sobie z niezliczonymi obszarami rozbieżności. Istnieją rozbieżności finansowe: on chce kije do golfa, ona zmywarkę do naczyń. Jest rozbieżność rozrywkowa: ona chce podróżować, on pracować w ogródku. Jest rozbieżność seksualna: on jest nastawiony romantycznie tej nocy, ona była poprzedniej. Jest rozbieżność społeczna: ona woli swoich przyjaciół, on swoich. Gdziekolwiek się nie obrócimy, pojawiają się nowe okazje do potencjalnej niezgody.

Nie zrozumcie nas źle. Małżeństwo może być wspaniale. Może być głęboko satysfakcjonujące i wzajemnie wzbogacające. Ale *jeśli* się takim stanie, to dlatego, że *oboje* partnerzy płacili przez lata wysoką cenę, żeby tak było. Musieli tysiąc razy wyrzekać się egoizmu. Musieli przeprowadzić niezliczone trudne rozmowy. Znieść bezsenne noce i pełne napięcia dni. Zanieść do Boga setki modlitw o mądrość, cierpliwość, odwagę i zrozumienie. Powiedzieć „przepraszam" więcej razy, niż można zapamiętać. Wysilać się do granic możliwości wystarczająco często, żeby nauczyć się, że jeżeli Chrystus nie

znajduje się w centrum ich życia, szanse na zadowolenie małżeńskie są bardzo, bardzo nikłe.

Małżeństwo jako przepustka do szczęścia? Nie w tym życiu. Choćby ta książka nie osiągnęła niczego innego, mamy nadzieję, że rozwieje chociaż to naiwne i niszczycielskie przekonanie, że małżeństwo jest łatwe i że gwarantuje szczęście. Większość samotnych ludzi nie ma pojęcia, czego potrzeba, żeby małżeństwo się sprawdziło; zdecydowanie nie doceniają tego, ile trzeba zapłacić za zbudowanie długoterminowych, wzajemnie satysfakcjonujących związków. I nie rozumieją, że jedynymi ludźmi mającymi siłę, aby zapłacić taką cenę, są ci, którzy zanurzyli się głęboko w swoją relację z Bogiem, poradzili sobie z własnymi ranami i osiągnęli szczęście w swojej samotności.

Nie dla każdego

Ostatnim mitem dotyczącym małżeństwa jest to, że jest ono Bożym planem dla każdego. Nie jest. Biblia uznaje, że niektórzy wierzący zdecydują się nikogo nie poślubiać. W Ewangelii św. Mateusza (19,12) Jezus broni tych, „którzy dla królestwa niebieskiego sami zostali bezżenni". Tym ludziom Bóg daje zdolność pozostania samotnymi przez całe życie i cieszenia się z tego stanu - można to nazwać „darem bezżenności".

Nie mówi On, że ci, którzy wybrali bezżenność, są bardziej uduchowieni niż ci, którzy wybrali małżeństwo. Ale zatwierdza i legitymizuje ich decyzję. Pismo podaje mnóstwo dobrych powodów, by pozostać bezżennym, ale my przyjrzymy się tylko dwóm.

Po pierwsze, ludzie, którzy wychodzą za mąż, mogą mieć dodatkowe kłopoty w życiu - podwójne kłopoty, jak już pisaliśmy. Apostoł Paweł mówi o dodatkowych problemach powodowanych przez małżeństwo: „chciałbym ich wam oszczędzić" (l Kor 7, 28). W kontekście, w jakim powstał list św. Pawła, ten komentarz wydaje się w pełni logiczny. Chrześcijanie z Koryntu znani byli ze swojej niedojrzałości, tkwili po uszy w walce z bałwochwalstwem, wyniosłością przywódców Kościoła, podziałami w jego łonie, pijaństwem przy stole komunii, sporami sądowymi i niezrozumieniem darów duchowych. Paweł mówi im więc: „Ostatnie, czego wam teraz trzeba, to małżeństwo. Jeszcze trochę kłopotów i stoczycie się prosto w przepaść. Pomyślcie dwa razy, zanim to zrobicie". Wielu dzisiejszych samotnych ludzi w nie mniejszym stopniu niż Koryntianie tonie w niezrozumieniu, kłopotach i niedojrzałości. Być może dla nich także bezżenność to najlepszy wybór - przynajmniej na jakiś czas.

Drugim powodem pozostawania bezżennym jest kwestia podwójnego poświęcenia. Paweł przypomina Koryntianom, że nieżonaty mężczyzna lub niezamężna kobieta może swobodnie zajmować się tym, jak przypodobać się Bogu, ale będąc w małżeństwie, musi starać się przypodobać swojemu współmałżonkowi. „Mówię to dla waszego pożytku - pisze - nie zaś, by

zastawiać na was pułapkę; po to, byście godnie i z upodobaniem trwali przy Panu" (por. 1 Kor 7, 35).

> **B** Nie zliczę, ile razy byłem w środku owocnego przygotowywania religijnej nauki, z książkami oraz papierami porozrzucanymi na biurku, i spoglądając na zegarek, zdawałem sobie sprawę, że Lynne czeka na mnie z obiadem, a dzieci zaczynają się zastanawiać, gdzie jest tata. Pismo wzywa mnie do bycia pobożnym mężem i ojcem, dlatego zamykałem książki i szedłem do domu. Nie mogę się już tak swobodnie i bez przeszkód poświęcać pracy dla Królestwa jak przed ślubem.

Nie mówimy tutaj o mniejszej czy większej miłości do Chrystusa. Żonaci ludzie mogą kochać Go równie mocno jak bezżenni. Chodzi tu o praktyczne kwestie czasu i energii, które można poświęcić na sprawy Królestwa. Większość samotnych ludzi ma więcej wolnego czasu do poświęcenia na służbę niż ludzie w małżeństwie.

Nie oznacza to, że każda samotna osoba powinna na zawsze pozostać bezżenna. Oznacza natomiast, że każda bezżenna osoba powinna poświęcić swoją samotność Bogu i korzystać z tej ery wolności, dopóki trwa, aby służyć Mu bez przeszkód.

Realistyczne spojrzenie

Wierzymy w małżeństwo. Uważamy, że nasz związek został poświęcony Bogu i że przez lata On go wspierał. Był on zarówno narzędziem, którego Bóg używał, żeby stawiać nam wyzwania i nas kształtować, jak i darem, który ofiarowywał nam, by nas zachęcać i odnawiać. Każdego roku odczuwamy wzrastającą wartość naszego rozwijającego się związku.

Ale patrzymy też na niego realistycznie. Nie uważamy, że małżeństwo jest rozwiązaniem dla wszystkich. I podczas gdy wzbogaciło nasze życia o niezwykle znaczący wymiar, nie zadowoliło naszych najgłębszych ludzkich potrzeb. Nie wyleczyło naszej wewnętrznej samotności. Nie zagoiło naszych ran. Nie zapewniło nam szczęścia.

Dla was również tego nie zrobi. Ono tego nie obiecuje.

ROZDZIAŁ 2
NAJBARDZIEJ NIEPOPULARNE WYMAGANIA

Podczas gdy przyjemna atmosfera zabawy na wrotkach stanowiła tło dla naszego pierwszego romantycznego spotkania, drzwi naszego związku otwarły się tak naprawdę trochę wcześniej w zupełnie innej sytuacji: na spotkaniu modlitewnym.

L Przez większą część liceum działałam w muzycznym duszpasterstwie Youth for Christ, przykościelnej organizacji młodzieżowej. Wkrótce przed tym, jak skończyłam szkołę i odeszłam z grupy, pojawił się tam nowy członek. Stanowił przydatny muzyczny dodatek do grupy, ale poza tym my, weterani, niewiele o nim wiedzieliśmy. Jaki był? Dlaczego się przyłączył? Jakie były jego motywy? Jak poważnie traktował wiarę? Był oczywiście zapalonym sportowcem, ale kim poza tym był Bill Hybels?

Zjawił się we wtorek wieczorem, kiedy nasza grupa zebrała się na modlitwę w piwnicy domu naszego kierownika YFC. Zaplanowaliśmy serię koncertów w miejscowych kościołach; desperacko chcieliśmy przyciągnąć ludzi do Pana przez muzykę i słowa, więc szczerze modliliśmy się w tej intencji. Jedno po drugim gromadziliśmy się w kręgu ustawionym ze składanych krzeseł.

Kiedy Bill się modlił, stało się oczywiste, dlaczego tam był. On naprawdę kochał Boga i z zaangażowaniem podchodził do ludzi, którzy Go nie znali lub których relacja z Nim była tylko powierzchowna. Wierzył, że muzyka ma moc poruszania ludzi, a chociaż sam uznawał się za mało uzdolnionego muzycznie, chciał pomagać, jak mógł. Chciał być częścią grupy, która coś osiągnie.

Parę lat później, kiedy Bill i ja byliśmy animatorami młodzieży, raz za razem stawaliśmy się świadkami pasji, z jaką licealiści angażowali siebie i swoje emocje we wszystko, co robili. Tamtego wieczoru, na wiosnę roku 1969, sami daliśmy się ogarnąć tej młodzieńczej pasji emocji. Przez te krótkie chwile byliśmy zdeterminowani, w pełni poświęceni sprawie, a nasza motywacja była absolutnie czysta i głęboka. Czuliśmy się, wraz z resztą zespołu, zjednoczeni w jednej wielkiej, wartościowej sprawie - oddawaliśmy się czemuś większemu niż my sami, czemuś wykraczającemu poza nas, czemuś nieskończenie ważnemu.

Po spotkaniu szłam w stronę samochodu z pełną świadomością tego, co jest najistotniejsze w życiu. Przeszłam obok auta Billa w momencie, kiedy zatrzaskiwał drzwi, ale wtedy znów je otworzył i zaczepił mnie.

- Zwróciłem uwagę na twój występ w konkursie na Miss Juniorów. Naprawdę szanuję to, jak otwarcie mówiłaś o wierze. Trzeba było odwagi, żeby zagrać chrześcijańską piosenkę w konkursie talentów. Cala społeczność wie, że poważnie traktujesz to, w co wierzysz.

Rozmawialiśmy o powodach, dla których wystąpiłam w konkursie, o tym, dlaczego działamy w YFC, o chrześcijańskim obozie w Wisconsin, gdzie co wakacje byliśmy opiekunami, o letnich planach mojej rodziny, żeby popracować w stacji misyjnej w dżunglach Ekwadoru.

Była to tylko przyjacielska rozmowa; w tym czasie oboje spotykaliśmy się z kimś inny m i byliśmy z tych relacji zadowoleni. Ale istniała wyraźna więź duchowa, która później powróciła, by nas „prześladować". To było

tak, że chociaż wcześniej umawialiśmy się z innymi, szczerze oddanymi wierze chrześcijanami, to z jakiegoś powodu żadne z nas nigdy z nikim nie odczuwało takiej zgodności duchowej jak ta, która łączyła nas dwoje. Kiedy zaczęliśmy się w końcu ze sobą umawiać, to oczywiste dopasowanie miało pierwszorzędne znaczenie. Żadne z nas nie czuło się odpowiedzialne za duchowy wzrost drugiego. Żadne z nas nie próbowało usilnie przekonać drugiego do większego oddania się Chrystusowi. Całkiem naturalnie, w toku rozmów, motywowaliśmy się nawzajem do większego poświęcenia. Kiedy ja przyznawałam się do grzechów w swoim życiu, budziło to u Billa świadomość jego własnej grzeszności. Kiedy on dzielił się ze mną osobistymi przemyśleniami co do Pisma, zachęcało mnie to do własnych refleksji.

To prawda, że nasze duchowe dopasowanie, chociaż zawsze było wyraźne, nie zapewniło nam łatwego małżeństwa. Mogę jednak nie przesadzając powiedzieć, że je uratowało. Wierzę głęboko, że gdyby którekolwiek z nas było mniej oddane Jezusowi Chrystusowi, nie zdołalibyśmy sprostać wyzwaniom, jakie postawiło przed nami małżeństwo. Oboje musieliśmy zmienić bardzo wiele - od wewnątrz - i jedynie napełniający nas Duch Święty mógł nas tak przekształcić. Oboje musieliśmy powiedzieć „przepraszam" tak wiele razy, że tylko napomnienia Doskonałego Ojca mogły nauczyć nas pokory na tyle, by powtórzyć to słowo raz jeszcze. Oboje stawialiśmy czoła ogromnej presji z zewnątrz z powodu jawności naszej posługi i tylko pełen życia, codzienny związek z Wszechpotężnym Jedynym mógł dać nam siłę, by się nie poddać. Oboje poznaliśmy bolesny smutek i zawód i tylko dzięki samotnemu nocnemu czuwaniu w obecności Boga Pocieszyciela mogliśmy to przetrwać.

Przez cały ten czas potrzebowaliśmy - tak, *potrzebowaliśmy* - żeby nasza połączona ludzka natura była w boski sposób przekształcana, wzmacniana i akceptowana.

Oboje wierzymy w każde słowo i każdą zasadę przedstawioną w tej książce. Małżeństwo to skomplikowana sprawa, którą trzeba postrzegać z wielu perspektyw i budować z użyciem wielu narzędzi. Ale wszystko zaczyna się od zgodności duchowej. Nie pomijajcie więc tego rozdziału. Nie prześlizgujcie się po tym temacie. Zdecydujcie się oprzeć swój związek na czymś, na czym można budować przyszłość.

W nastroju do zakupów

Znawcy branży samochodowej wiedzą, że większość zakupów samochodów odbywa się w przeciągu czterdziestu ośmiu godzin od chwili, gdy nabywca wejdzie do pierwszego salonu. Dlatego dilerzy tak kusząco prezentują w nich

samochody i dlatego sprzedawcy tak bardzo starają się szybko zawrzeć umowę. Wiedzą, że po dwóch dobach „nastrój" prawdopodobnie rozwieje się. Klienci powrócą do rzeczywistości i pozwolą, żeby zdrowy rozsądek zwyciężył.

Ale zanim tak się stanie, toczy się pełna pasji gra impulsów i działania. Ludzie w nastroju do zakupów często dają się zafascynować, a nawet wpadają w obsesję na punkcie pojedynczej cechy samochodu, którego kupno rozważają. Czasami rzeczywiście kupują go z powodu tej jednej właściwości. Może to być elegancki wygląd deski rozdzielczej. Albo akcesoria, które sprawiają, że człowiek czuje się w nim jak w kabinie bolidu Formuły 1. Czasami mogą to być felgi magnezowe albo opony z napisami. Albo skórzana tapicerka. Często chodzi o zestaw audio; klienci siedzą w samochodzie przez dziesięć minut, podśpiewując do radia, a potem wysiadają i składają podpis na wykropkowanej linii.

Ludzie w nastroju do zakupów rzadko czytają opinie innych nabywców, sprawdzają stan napraw lub analizują, jak szybko dany model traci na wartości. Niewielu sprawdza nawet dane gwarancji. Są w nastroju. Są podnieceni. Rozsądek chwilowo zawieszają, zawierają więc umowę, podpisują się i odjeżdżają do domu swoją nową, błyszczącą zabawką wszystko to w przeciągu czterdziestu ośmiu godzin.

Ale co dzieje się ze znaczną częścią tych ludzi, kiedy za dwa albo trzy dni zachwyt blednie, a wśród listów pojawia się książeczka ratalna grubości Biblii? Wątpliwości? Wyrzuty sumienia?

Ale chwila, myślicie sobie, *to tylko samochód - dziesięć czy piętnaście tysięcy dolarów - może dwadzieścia. Nikt nie byłby tak niedbały w kwestii naprawdę ważnej decyzji.*

Przeczytajcie, co mówi pewien agent nieruchomości o nastroju do kupowania domu:

- To prawda, on istnieje. Dlatego staramy się działać tak szybko. Jeśli nie uda nam się przekonać nabywcy do podpisania umowy w przeciągu jednego czy dwóch dni, tracimy go. Taki nastrój nie trwa długo, a kiedy mija, jest już po wszystkim.

- Ale kiedy klient jest w nastroju - kontynuuje - to niesamowite. Kobieta kupi dom, bo zachwyciła się suszarnią. Mężczyzna wejdzie do garażu, wyobrazi sobie tam swój warsztat i umowa stoi. Nie sprawdzają ogrzewania, kanalizacji, instalacji elektrycznej, poddasza, piwnicy. Jeśli są w nastroju do zakupów, działają szybko. Podpisują umowę.

Nie zastanawiacie się, jak wielu z tych kupujących później żałuje swej pośpiesznej decyzji? Lub ubolewa, że nie poczekało na powrót rozsądku przed podpisaniem sześciocyfrowego zobowiązania?

Ale jednak, można powiedzieć, *to tylko dom. Nikt nigdy nie podjąłby takiej beztroskiej decyzji w sprawie czegoś naprawdę ważnego. Na przykład partnera na całe życie. Nikt nie byłby na tyle głupi, żeby skupić się na jednej czy dwóch cechach innej osoby, nie rozważając starannie jej innych atrybutów, lub nie*

zaręczyłby się i nie ustalił daty ślubu, jeśli jego osąd byłby zaburzony przez hormony. Nikt by tego nie zrobił. Prawda?

Prawda? Niestety, bardzo często to nieprawda. Istnieje coś takiego jak *nastrój do małżeństwa* - nastrój, który powoduje chwilowe szaleństwo i sabotuje normalne, racjonalnie myślące umysły. Nader wielu samotnych dorosłych ludzi, młodych i starszych, daje się na to złapać.

Niewłaściwy samochód? Można go oddać w rozliczeniu, kupując następny. Niewłaściwe mieszkanie? Można sprzedać. Niewłaściwy współmałżonek?

Niewygodne porady

Ludzie w nastroju do kupna samochodu nie cierpią, kiedy zatroskani przyjaciele mówią: „Ale ja czytałem w *Miesięczniku kierowcy...".* Ludzie w nastroju do kupna mieszkania nie cierpią, kiedy sąsiedzi w dobrej wierze mówią: „Ale od znajomego budowlańca słyszałem, że...". Natomiast ludzie w nastroju do małżeństwa nie cierpią, kiedy zaniepokojony pastor mówi: „Ale w Biblii jest napisane...".

Szczególnie zaś nie znoszą tego, kiedy pastor cytuje niesławny fragment, w którym św. Paweł podaje pierwsze wymaganie dla znaczącego, poddanego Bogu małżeństwa: „Nie wprzęgajcie się z niewierzącymi w jedno jarzmo. Cóż bowiem ma wspólnego sprawiedliwość z niesprawiedliwością? Albo cóż ma wspólnego światło z ciemnością? Albo jakaż jest wspólnota Chrystusa z Beliarem lub wierzącego z niewiernym?" (2 Kor 6, 14-15).

Jest to jeden z najsłabiej rozumianych cytatów z Pisma. Niektórzy samotni ludzie twierdzą, że brzmi on wręcz jak jawna dyskryminacja - coś w rodzaju duchowego apartheidu: dobrzy nie mogą łączyć się ze złymi; dzieci Boga są za dobre, żeby wychodzić za niewierzących. Inni utrzymują, że szkodzi on ewangelizmowi: „Jak mamy przekonywać niewierzących do Pana, jeśli nie możemy się z nimi spotykać i »wkochać« ich do Królestwa Bożego?". To zaskakujące, jak wiele nieposłuszeństwa kwitnie pod płaszczykiem ewangelizmu.

Jednak ci wątpiący samotni ludzie skarżą się ze zrozumiałych powodów. Potrzeba duchowego dopasowania *rzeczywiście ogranicza pole działania.* Tak naprawdę wielu samotnym redukuje ilość potencjalnych kandydatów do zaledwie garstki.

Mimo to znużyło nas słuchanie, jak Bóg zbiera cięgi za ten fragment. Jesteśmy znużeni ludźmi, którzy ufają Mu we wszystkich sferach życia poza tą jedną. Ludźmi, którzy ignorują ten cytat. Zniekształcają go. Usprawiedliwiają niestosowanie się do niego: *On prawie jest wierzącym; ona mówi, że stanie się wierząca, kiedy się pobierzemy.* Przede wszystkim jesteśmy znużeni radzeniem sobie z konsekwencjami, czekającymi na ludzi, którzy wygłaszają takie stwierdzenia, a potem kończą z duchowo niedopasowanym współmałżonkiem.

Wspólny skarb

W tym rozdziale chcemy wesprzeć ten cytat argumentami, przedstawiając możliwe powody, dla których Bóg wzywa chrześcijan do zgodności duchowej w małżeństwie. Mamy nadzieję, że stanie się jasne, iż w wersecie 2 Kor 6, 14 nie ma żadnej dyskryminacji, kaprysu lub okrucieństwa. Wręcz przeciwnie, jest to apel kochającego Ojca, który miłosiernie, łagodnie chce chronić swoje dzieci.

Pierwszym możliwym powodem, dla którego wymaga On dopasowania duchowego, jest zapewnienie tego, by współmałżonkowie dzielili wspólny skarb, aby mąż i żona mogli dzielić się ze współmałżonkiem tym, co jest dla nich najcenniejsze. Jeśli uważasz, że to nie jest istotne, zastanów się, jak to jest zachowywać *cokolwiek* z tego, co kochasz - nawet coś czysto doczesnej natury - dla siebie.

> **B** Moją ulubioną formą wypoczynku jest żeglarstwo oceaniczne. Nie potrafię nawet opowiedzieć, jak bardzo uwielbiam ruch fal, ich odgłos, pianę morską, siłę wiatru.
> Żałuję, że nie przepadam za czymś w rodzaju szachów albo ogrodnictwa - czymś tańszym, co mógłbym robić częściej. Ale nic na to nie poradzę. *Uwielbiam* żeglowanie po oceanie.
>
> Nie tak dawno temu zabrałem pięciu mężczyzn z mojego kościoła - przyjaciela, dwóch członków zarządu, starszego członka wspólnoty i jednego z pracowników - na tygodniowy rejs po oceanie. Większość z nich nigdy wcześniej nie żeglowała, więc nie mogłem się doczekać, aż wprowadzę ich na łódkę. Wiedziałem, że będzie to jeden z piękniejszych momentów w ich życiu.
>
> Pierwszy dzień po wypłynięciu był jak marzenie żeglarza: wiatr o sile dwudziestu pięciu węzłów, czyste niebo, dwumetrowe fale. Wyruszyliśmy na otwarte wody. Po kilku godzinach stałem przy sterze, śpiewałem na całe gardło, śmiałem się, żartowałem, bawiłem jak nigdy w życiu. W pewnym momencie zorientowałem się, że nikt mi nie wtóruje. Nikt nie śmiał się ani nie dołączał do śpiewu. Próbowałem więc ich rozweselić.
>
> - To najwspanialsza rzecz na świecie, prawda? - krzyczałem. - Dobrze się bawicie?
>
> Żadnej odpowiedzi. Zauważyłem nawet, że część moich pasażerów była trochę zielona na twarzy. Dwóch zeszło pod pokład, żeby „odpocząć". Nasz nawigator zabrał mapy i zniknął - na resztę dnia. Dwaj pozostali przysiedli koło poręczy i mogę powiedzieć tylko tyle, że obaj doświadczyli „niedogodności żołądkowych". Siedziałem przy sterze z jednym gościem przewieszonym przez poręcz po jednej mojej stronie i drugim po drugiej. Próbowałem nie stracić zachwytu nad oceanem, ale jako że nikt go ze mną nie dzielił, mój entuzjazm szybko zbladł. Tak więc mimo wiejącego wciąż doskonałego wiatru zawróciłem na chronione wody.

Chociaż uwielbiam żeglowanie oceaniczne, nie da się tego porównać z tym, co czuję w moim związku z Jezusem Chrystusem: po siedmiu dniach żeglugi jestem nasycony, nie myślę o niej więcej przez kolejne pół roku. Ale nigdy nie mam dość wzrastania jako chrześcijanin. Nigdy nie nudzi mi się uczenie się o Panu i rozmawianie z Nim. Nigdy nie mam dość uczenia o Nim moich dzieci ani oddawania Mu czci.

Moja żona nie pasjonuje się szczególnie wieloma rzeczami, które mnie cieszą. Nie przepada za harleyami-davidsonami, samolotami dwusilnikowymi i samochodami rajdowymi. I chociaż lubi żeglowanie, nie jest to dla niej tak emocjonujące jak dla mnie. Ale Chrystusa kocha równie mocno jak ja. Możemy razem dyskutować o tym, czego nauczyliśmy się w naszym osobistym poznawaniu Biblii. Możemy sobie opowiadać o efektach modlitwy. Możemy wymieniać się informacjami, które znaleźliśmy w książkach chrześcijańskich. Możemy razem spacerować i marzyć o tym, co może zdziałać przez nas Bóg. Możemy zachęcać się nawzajem, aby poświęcać się Mu bardziej. Możemy otwarcie rozmawiać o grzechu w naszym życiu i motywować się do większego posłuszeństwa. Byłoby dla mnie udręką, gdybym nie mógł dzielić z żoną największego skarbu mojego życia. I nie tylko dla mnie. Życie ze współmałżonkiem, który ziewa na wspomnienie o rzeczy najważniejszej dla prawdziwie wierzącego, mogłoby każdemu złamać serce.

Kiedy ktoś nawiązuje osobistą relację z Jezusem Chrystusem, On staje się dla niego nie tylko odpowiedzią na komplikacje życia, ale też Zbawicielem, Przyjacielem i wreszcie Skarbem. Człowiek zdaje sobie wtedy sprawę, że zostało mu przebaczone, że jest oczyszczony i wyzwolony, i uświadamia sobie w zachwycie cudowność tego wszystkiego. Zaczyna myśleć o Panu przez cały dzień. Śpiewa pieśni religijne w samochodzie. Wyczekuje pójścia do kościoła. Wreszcie orientuje się, że zaczyna opowiadać o Nim entuzjastycznie każdemu, kto chce słuchać. Nie zmusza się do tego. To przychodzi naturalnie, ponieważ jest tak istotnym wymiarem jego życia, że po prostu trzeba się tym podzielić z przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami, członkami rodziny - a szczególnie ze współmałżonkiem.

Bóg kocha swoje dzieci tak bardzo, że chce oszczędzić im bólu posiadania skarbu, którym nie można się podzielić. Mówi więc: „Na razie wyrzuć romansowanie przez okno. Odłóż podniecenie seksualne na później. Popatrz z dalszej perspektywy. Przede wszystkim musisz poszukać współmałżonka, z którym możesz dzielić Mnie. Współmałżonka, z którym możesz dzielić Największy Skarb".

W naszym kościele są dziesiątki pobożnych ludzi w małżeństwach z niewierzącymi. Wielu z nich zostało chrześcijanami po ślubie. Inni byli już wcześniej chrześcijanami, ale nie postąpili zgodnie z tym cytatem. Po wieczorze poruszających modlitw zbiorowych jedna z takich kobiet powiedziała: „Wiecie,

jak to jest iść do domu po takim nabożeństwie i być tak wypełnionym łaską Bożą, że można wybuchnąć - ale nie móc podzielić się tym z mężem? To okropne. Bóg wybaczył mi nieposłuszeństwo, ale każdego dnia muszę żyć z bolesnym błędem, który popełniłam wiele lat temu". Ta kobieta trzyma się nadziei, że któregoś dnia jej mąż pod wpływem jej przykładu zostanie chrześcijaninem. Ale on nie jest kukiełką na sznurku; nie ma gwarancji, że tak się stanie. Tak więc ona czeka i znosi ten ból.

Właśnie przed takim cierpieniem Bóg chce nas uchronić. Czy to nierozsądnie? Czy to kapryśne lub okrutne?

Wspólny schemat

Drugim możliwym powodem, dla którego Bóg nalega na dopasowanie duchowe, jest umożliwienie budowania małżeństwa w oparciu o wspólny schemat. Wyobraź sobie frustrację dwóch cieśli próbujących zbudować dom na podstawie dwóch osobnych planów. Przy niezgodnych projektach, niezgodnych wymiarach i niezgodnych materiałach ich wysiłek jest skazany na niepowodzenie. Nawet zwyczajny obserwator zobaczy bezcelowość takiego działania.

- Nie można zbudować domu na podstawie różnych planów
- powie. - To się nie sprawdzi!

To samo można powiedzieć o naiwnych zakochanych, którzy wchodzą w małżeństwo z zupełnie różnymi planami na to, jak budować swój związek. Ona ma zestaw *swoich* planów stworzony w oparciu o jej pochodzenie, małżeństwo jej rodziców, poglądy na świat i życie. On ma *własny* zestaw planów stworzony w oparciu o jego pochodzenie, małżeństwo jego rodziców, poglądy na świat i życie. Wkrótce te osobiste schematy zostaną wyrażone słownie.

- Porządny mąż zachowałby się w ten sposób.
- Porządną żonę powinno się widzieć, a nie słyszeć.
-Tylko intelektualne zero mogłoby coś takiego powiedzieć.
- No cóż, to ja muszę się zniżać do twojego poziomu! Itak dalej.

Boży plan polega na tym, by wkroczyć w taką poplątaną sytuację, wziąć wadliwe plany, zmiąć i wyrzucić. Potem On mówi:

- Weźcie Moje schematy - oboje. W Biblii przedstawiłem bardzo szczegółowo, jak powinno się budować małżeństwo. Wyraźnie określiłem, co musisz zrobić, żeby być pobożną żoną, a co ty musisz zrobić, żeby być pobożnym mężem. Podałem plany radzenia sobie ze złością. Plany rozstrzygania konfliktów. Plany, jak zachęcać się, kochać i inspirować nawzajem. Plany, jak sobie służyć. Plany, jak opracowywać kompromisy. To doskonały schemat, więc go używajcie! Dzielcie się nim! Postępujcie według niego! Inaczej nie możecie zbudować udanego małżeństwa.

Można spokojnie powiedzieć, że dziewięćdziesiąt procent spięć w naszym małżeństwie wynikało z tego, że przynajmniej jedno z nas zaczęło narzucać

drugiemu swoje osobiste schematy, po prostu ignorując schemat Boga. Na szczęście, ponieważ mamy wspólnego Pana i oboje ostatecznie ufamy Jego schematowi, kiedy nasze uczucia stygły i odzyskiwaliśmy rozsądek, zwracaliśmy się do Niego. Wyciągaliśmy Biblie, rozchodziliśmy się każde do swojego kąta i spędzaliśmy kilka minut, przypominając sobie Jego plan. Potem wracaliśmy i byliśmy gotowi konstruktywnie posuwać się do przodu.

Wielu ludzi zastanawia się nad wysoką liczbą rozwodów w USA. My zastanawiamy się, dlaczego nie jest większa. Czego spodziewają się pary, kiedy nie chcą zastąpić swoich osobistych schematów schematem Bożym?

Wspólna siła

W tym niedoskonałym świecie istnieją kłopoty, zło, rozpacz, ból, zawód, choroby, utrata i smutek. Istnieją problemy finansowe, wstrząsy emocjonalne, wypadki samochodowe, niepłodność i śmierć ukochanych. Lista możliwych przejść i perypetii ciągnie się długo. Żadna pojedyncza osoba ani para nie przechodzi przez życie, nie odczuwając na własnej skórze efektów upadku człowieka. Od czasu do czasu każde małżeństwo ogarnia zawierucha.

Trzeci powód, dla którego Bóg wzywa do dopasowania duchowego w małżeństwie, jest taki, że współmałżonkowie mogą dzięki modlitwie czerpać ze wspólnej siły w obliczu nieuniknionych trudności.

Bóg nie chce, żeby jedno ze współmałżonków zwróciło się w stronę leków, chemikaliów czy butelki. Nie chce, żeby jedno z nich uciekało od rzeczywistości w łóżku z kimś obcym. Nie chce, żeby jedno krzyczało: „Ja już nie mogę. Poddaję się. Odchodzę".

Pewna kobieta powiedziała:

- Mój mąż zobojętniał. Nie rozmawia ze mną. Nie dzieli się ze mną przeżyciami. Nie spędza czasu z naszymi córkami. Nie kocha się ze mną. Nasz syn zginął, a teraz on umiera od wewnątrz. Mówię mu, żeby się modlił. Mówię, żeby zwrócił się do Chrystusa. Ale on nie słucha. Nie mogę do niego dotrzeć. Nie mogę do niego dotrzeć!

Jak wielką różnicę sprawia w małżeństwie fakt, że oboje partnerzy mogą zwrócić się do Boga i odkryć, że On „jest dla nas ucieczką i mocą: łatwo znaleźć u Niego pomoc w trudnościach". Uwalnia to każde ze współmałżonków od zastanawiania się, jak to drugie poradzi sobie z przeszkodami w życiu.

> **B** Jakiś czas temu Lynne kończył się termin na redakcję książki, nad którą pracowała. Pewnego ranka wszedłem do jej gabinetu i zobaczyłem rękopis rozrzucony po podłodze. Pracowała całą noc i wyraźnie było widać, że nie poszło jej dobrze. Wiedziałem, że niewiele mogę zrobić, ale zaproponowałem pomoc.

- Nie, nie - odpowiedziała. - Poradzę sobie.

Chwyciła dziennik, w którym zapisuje swoje modlitwy, i wyszła na ganek. Po jakiejś godzinie wróciła.

- Teraz już jest w porządku. Musiałam po prostu spojrzeć na wszystko z perspektywy i zaufać Bogu. Wiem, że On da mi siłę, żeby to skończyć, jeśli po prostu będę się do Niego zwracać.

Uff, pomyślałem. *Ależ się cieszę, że ona ma dostęp do nadnaturalnej siły.* Widziałem, jak dochodziła do siebie po dwóch poronieniach w połowie ciąży i po stracie bliskich. Widziałem, jak radziła sobie z wyzwaniami. Widziałem, jak stawiała czoła niezwykle przytłaczającym sytuacjom. Jestem bardzo wdzięczny, że wie, gdzie się zwrócić, kiedy w życiu pojawiają się trudności.

Jakże inne byłyby nasze życia, gdyby którekolwiek z nas miało dostęp tylko do ludzkiej siły. Jak frustrujące byłoby, gdyby jedno z nas obserwowało, jak drugie zapada się w otchłań rozpaczy lub niszczeje w środku, podczas gdy nadprzyrodzona pomoc jest w zasięgu modlitwy. Zdolność zaczerpnięcia boskiej siły to dar, który współmałżonkowie dają sobie nawzajem.

L Kiedy zmarł ojciec Billa, wiedziałam, jak bardzo go opłakiwał, ale nie musiałam się zastanawiać, czy z tego „wyjdzie". Kiedy stawał przed nadzwyczajnym wyzwaniem w swojej posłudze, nie musiałam martwić się, czy się pod nim nie załamie. Kiedy widziałam, jak leżał twarzą w dół na podłodze w salonie, zadręczając się trudnymi decyzjami, nie musiałam kwestionować ich wyniku. Wiem, że w modlitwie może uzyskać pocieszenie, energię i wskazówki, jakich potrzebuje.

Jakiś czas temu młode małżeństwo z naszego kościoła dowiedziało się, że ich śliczna, towarzyska, energiczna dziesięcioletnia córeczka ma nieoperowalnego guza mózgu. Nie mogli dla niej zupełnie nic zrobić. Jeden z ich najbliższych przyjaciół mówił: „Wśród tego nieznośnego bólu żyją z wiarą, o jakiej reszta z nas może jedynie marzyć". Dlaczego są w stanie to robić? Ponieważ jako jednostki nauczyli się czerpać z siły Boga i mimo cierpienia przynoszą tę boską siłę sobie nawzajem, dzielą się nią i w niej znajdują wolę i odwagę, aby żyć dalej. Jaką tragedią byłoby, gdyby tylko jedno z nich potrafiło zaczerpnąć z boskiego pocieszenia i mocy; ich fundament byłoby silny tylko w połowie.

Każde małżeństwo zostaje czasami wciągnięte w życiowe oko cyklonu. Kiedy tak się dzieje, Bóg chce, żeby oboje współmałżonkowie mogli sięgnąć do Niego po siłę i pomoc.

Wspólne wartości

Nigdy wcześniej nie było takiego wieku jak ten. Jest to wiek wojny atomowej, skoncentrowania na sobie, relatywizmu, aborcji na żądanie, rozwiązłości. To wiek, w którym dorośli zachęcają dzieci do aktów seksualnych, a narkotyki są rozprowadzane w szkołach podstawowych. To wiek zamętu i konfliktu - szczególnie dla dzieci.

Czwartym powodem, dla którego Bóg nalega na duchową zgodność, jest to, aby dzieci były wychowywane przez rodziców wyznających wspólne wartości. Nie są to najlepsze czasy, żeby mały Bobby musiał zastanawiać się, dlaczego mamusia mówi, że Jezus Chrystus jest Drogą, Prawdą i Życiem, a tatuś używa Jego imienia jako przekleństwa. To nie jest dobry czas, żeby ultranowocześni rodzice dawali małej Mary nadmierną swobodę, ponieważ sami nie mogą porozumieć się co do wartości, z dumą ogłaszają więc, że może ona w nieskończoność brodzić w wodach relatywizmu. To *nie* jest to, czego potrzebują współczesne dzieci.

Nastał czas, kiedy dzieci muszą widzieć wspólny front. Kiedy rodzice powinni wyjaśniać wartości i edukować swoje dzieci moralnie i duchowo. Kiedy ojcowie i matki powinni uczyć prawdy, przedstawiać prawdę, egzekwować prawdę i miłością przekonywać swoje dzieci do prawdy.

Żyjemy w okrutnym, bezbożnym świecie, który chce pożreć nasze dzieci na śniadanie. Naszemu synowi zaproponowano narkotyki, kiedy miał dziesięć lat, a koledzy dokuczali mu, radząc, by „kochał się" z czwartoklasistką. W korytarzach podmiejskiego liceum nasza córka jest codziennie bombardowana wulgaryzmami i aluzjami seksualnymi, niemoralnym stylem życia i pokusami. Nigdy wcześniej nasze i wasze dzieci nie potrzebowały aż tak bardzo przewodników w postaci rodziców dzielących wspólne wartości i przekonania. W zjednoczonym froncie jest siła. Ale tego nie można udawać. Dzieci wyczują rozbieżności. Co więc zrobią, kiedy zauważą, że dwa główne autorytety w ich życiu nie zgadzają się w sprawach podstawowych? W co będą wierzyć? Na czym będą się opierać? Czego się uchwycą i o czym powiedzą: „To musi być prawda"? Jak będą mogły odróżnić dobro od zła?

Jedynym sposobem na przedstawianie wspólnego frontu jest wyjście za kogoś, kto ma tego samego Pana - kogoś, kto uznaje ten sam skarb, wierzy w ten sam schemat i korzysta z tej samej siły. Tylko wtedy można dzielić wspólne wartości i zbudować dom, w którym dzieci otrzymają przewodnictwo, jakiego potrzebują. Kochamy nasze dzieci bardziej, niż wydawało nam się, że możemy kochać kogokolwiek. Pękłyby nam serca, gdybyśmy za każdym razem, gdy wychodzimy do pracy lub wyjeżdżamy na kilka dni, musieli zastanawiać się, czego uczy je drugi rodzic. Jak to jest zastanawiać się, jakie wartości przekazuje im współmałżonek, kiedy nas nie ma? Lub obawiać się, czy nie zaprzecza temu, co powiedzieliśmy? Albo słuchać, jak otwarcie kwestionuje przekonania, które próbujemy im wpoić?

Odważna decyzja

Werset 14 z szóstego rozdziału Drugiego Listu do Koryntian nie jest oznaką dyskryminacji; to nie jest kaprys. To najwyższa mądrość. Dla naszego dobra. Służy on przyszłemu dobrobytowi każdej samotnej osoby. To Boża opiekuńcza miłość wyrażona w praktycznej postaci. Mimo to wiemy, że jej implikacje są przerażające dla niektórych samotnych ludzi czytających tę książkę. Niektórzy z was mogą być w romantycznym związku z osobą, która nie podziela waszej wiary. Co teraz zrobić? Mamy nadzieję, że zakończycie ten związek. Nie mówimy tego lekkim tonem, ponieważ wiemy, że to nie będzie proste. Ale czy istnieje lepszy wybór? Spójrzcie w przyszłość. Czy chcecie życia pełnego bólu i frustracji?

Raz w miesiącu starsi członkowie naszego kościoła spotykają się z ludźmi, którzy są chorzy, smutni lub mają jakieś inne potrzeby. Pewnego miesiąca kobieta po dwudziestce usiadła w takiej grupie i cicho popłakiwała, aż nie nadszedł czas jej wypowiedzi.

- Spotykałam się z mężczyzną, który nie jest chrześcijaninem - wyjąkała. - Po nauce Billa o duchowym dopasowaniu wiedziałam, że muszę z nim zerwać i tak zrobiłam. Ale to było takie trudne. Naprawdę go kochałam. Wiem, że pewnego dnia będę się cieszyć, że to zrobiłam, ale na razie tak bardzo boli. Proszę, módlcie się za mnie.

Miesiąc później wróciła. Wciąż za nim tęskniła; wciąż opłakiwała swoje zniszczone marzenia. Ale powiedziała:

- Wiem, że słusznie zrobiłam. Wiem, że Bóg pobłogosławi tę decyzję. Nie żałuję, że tak się stało.

Bóg może dać ci taką odwagę, jaką miała ta młoda kobieta. Jeśli jesteś w romantycznym związku z niewierzącym lub jeśli wyczuwasz, że przyjaźń może zmierzać w tę stronę, zaczerpnij Bożej siły, by się z niego wydostać, odwołać go, zrobić przerwę. Otocz się wtedy ludźmi, którzy mogą się za ciebie modlić, zachęcać cię i pocieszać. Jeśli w tej sprawie zdecydujesz się nie posłuchać Boga, pozostaniesz sam i będziesz zmierzać w stronę katastrofy. Ale jeśli posłuchasz, jeśli dokonasz trudnego wyboru, jeśli zaufasz Jego słowu, znajdziesz się na drodze do pokoju i błogosławieństwa.

Zsynchronizowani

Jedną z rzeczy, których trzeba się nauczyć, by pilotować samolot dwusilnikowy, jest odpowiednie zsynchronizowanie obu silników. Jeśli jeden z nich jest choć trochę słabszy, samolot zaczyna wibrować i zbacza na jedną stronę. Trzeba uważnie kontrolować wskaźniki i mieć wyczulone ucho, żeby określić - i usłyszeć - który silnik należy skorygować.

B Kiedy zacząłem przygotowywać się do zdobycia licencji pilota, bardzo frustrowało mnie, gdy wyczuwałem leciutką wibrację, sugerującą, że

należy zwiększyć lub zmniejszyć moc jednego z silników. *Ale którego? Jak bardzo?* Wspaniałe było to uczucie, gdy wreszcie nie musiałem tak bardzo męczyć się nad każdą poprawką. W końcu stało się to moją drugą naturą. Wystarczyło położyć ręce na układzie sterowania i to poczuć. Podchodzenie do lądowania z idealnie zsynchronizowanymi silnikami było wspaniałym uczuciem. Było takie... prawidłowe.

To poczucie *prawidłowości* - bycia idealnie zsynchronizowanym - jest właśnie powodem, dla którego Bóg nalega, by chrześcijanie pobierali się tylko z innymi chrześcijanami. Chce, żeby współmałżonkowie byli do siebie dobrze dopasowani. Chce, żeby mieli tyle samo mocy. Chce, żeby dzielili tę samą wrażliwość na wolę boską. Chce, żeby ich słuch był w równym stopniu wyczulony na głos Ducha.

Tego rodzaju synchronizacja wymaga nie tylko wspólnej wiary. Prawdziwe duchowe dopasowanie wymaga wspólnej *intensywności* wiary takiego samego stopnia poświęcenia. Innymi słowy energiczna, kierowana Duchem, radykalna chrześcijanka nie powinna nigdy zadowolić się wygodnickim chrześcijaninem z nazwy, który tylko nosi krzyżyk i próbuje imitować żargon. Co stanie się, kiedy Duch poprowadzi ją do poświęcenia czasu lub pieniędzy, narażania się dla wiary, zmiany zawodu, Kościoła lub stylu życia? Co stanie się, kiedy będzie chciała podążyć za tym prowadzeniem, ale jej mniej oddany mąż powie: „Nie popadaj w fanatyzm. Dlaczego musisz robić problemy? Nie lubię ryzyka. Podoba mi się nasze życie takie, jakie jest teraz. Bez zmian". Taka odpowiedź wróży poważne kłopoty i zawód dla bardziej oddanej Bogu małżonki.

B Kiedy patrzę z perspektywy lat, dostrzegam, jak absolutnie kluczowe było dla mnie małżeństwo z osobą, która jest żarliwie oddana Jezusowi Chrystusowi. Wkrótce po tym, jak pobraliśmy się z Lynne, poczułem, że Bóg wzywa mnie, żebym zostawił nasze udane duszpasterstwo młodzieżowe i założył kościół, nie mając ludzi, budynku ani pieniędzy. Była to wyraźnie „boska degradacja". Oznaczało to poświęcenie, niepewność, mniejsze zarobki, większe wyzwania i cięższą pracę. Kiedy powiedziałem o tym Lynne, odparła:
- Będę się modlić w tej sprawie.
Kilka dni później powiedziała mi:
- Masz rację. On wzywa. Chodźmy.

W innych przypadkach czuliśmy wezwanie, żeby oddać naszą własność lub pieniądze. Za każdym razem kiedy szukaliśmy wskazówek od Boga, byliśmy w stanie zgodzić się co do dokładnego planu lub dokładnej ilości. Kiedy musieliśmy zmienić dom lub podjąć decyzję o kształceniu dzieci, nasze osobiste modlitwy prowadziły nas do zgodnych decyzji. Kiedy mieliśmy problemy z planowaniem czasu, byliśmy w stanie rozwiązać je, poddając się mądrości, którą każde z nas otrzymało od Boga.

To właśnie jest synchronizacja. To znaczy być wprzęgniętym w jedno jarzmo. To właśnie jest duchowa jedność, której Bóg pragnie dla wszystkich współmałżonków.

ROZDZIAŁ 3
CHARAKTER, RACHUNKI ZA TELEFON I CHEMIA

B Romantyzm nigdy nie był moją mocną stroną. Oświadczyłem się Lynne w garażu jej rodziców; na nasz miesiąc miodowy wziąłem swojego harleya davidsona; byłem zdania, że nasza najbardziej udana rocznica to ta, którą spędziliśmy, oglądając na wideo *Rocky'ego III.* Ale po kilku latach małżeństwa zdałem sobie sprawę z tego, że bycie pobożnym mężem oznacza nie tylko przynoszenie do domu wypłaty i rozmawianie z Lynne od czasu do czasu o pracy. Musiałem wprawić się w subtelnej sztuce romantyzmu. Na początek pomyślałem więc, że konieczne są kwiaty. O niczym innym nie miałem pojęcia, ale byłem pewien, że z kwiatami sobie poradzę. A jak myślicie kto - potwierdzenie tego, że zmierzam w dobrym kierunku - rozłożył na rogu naprzeciwko kościoła stragan z bagażnika swojego DeSoto z 1958 roku? Kwiaciarz!

Tak więc wracając do domu z pracy lub ze spotkań, zacząłem regularnie zatrzymywać się przy krawężniku, kupować od niego bukiet róż albo goździków i zawozić je Lynne. *Cóż ze mnie za mąż!* - myślałem sobie, podając kwiaciarzowi trzy dolary. *Setki mężczyzn przejeżdżają przez to skrzyżowanie kolo niego, ale czy zatrzymują się, by kupić kwiaty żonom? Nie. A ja? Owszem.* Pamiętam, jak patrzyłem na tych wszystkich niewrażliwych mężczyzn i myślałem: *Jak oni mogą? Jak mogą nie skorzystać z takiej okazji?*

Ale kiedy z dumą wręczałem Lynne te kwiaty, oczekując, że zamówi orkiestrę wojskową, by zagrała dla mnie hymn pochwalny, zareagowała dość obojętnie.

- O, dzięki - powiedziała. - Gdzie je kupiłeś?

- A gdzieżby indziej? U mojego znajomego kwiaciarza, wiesz, tego z DeSoto z '58, na rogu Barrington i Algonquin. Teraz jestem klientem hurtowym. Zatrzymuję się tam tak często, że daje mi dolca zniżki, a jeśli są trochę podwiędłe, to nawet dwa. Na pewno ożyją, kiedy wstawisz je do wody.

- No jasne - odparła. Robiłem tak regularnie przez jakiś czas, aż brak entuzjazmu ze strony Lynne pozbawił mnie również zapału dla tego zwyczaju. Wychodziłem z kościoła, widziałem kwiaciarza, kusiło mnie, żeby się przy nim zatrzymać, a potem myślałem: *Nie ma mowy. Nie lubię być niedoceniany.* Tak więc machałem do niego, on machał do mnie i jechałem do domu bez kwiatów. Jakiś czas później, na jednej z naszych

regularnie planowanych kolacji na mieście, Lynne i ja zdecydowaliśmy oczyścić atmosferę ze wszystkiego, co nas trapiło. Robimy tak od czasu do czasu. Wybieramy się do taniej restauracji (nie tylko jestem nieromantyczny, jestem też Holendrem z pochodzenia) i mówimy: „Co się dzieje? Czy jest coś, o czym powinniśmy porozmawiać? Czy czegoś w naszym związku brakuje?".

Tego wieczoru Lynne wyciągnęła swoją listę i zaczęła odznaczać pozycje, a ja mówiłem:

- Ooo, tu masz rację. Przepraszam. Taa, tutaj też. Tak. Winny. Winny. Winny. Znowu dobrze mówisz.

Skończyła swoją listę, a ja byłem zdruzgotany. Powiedziałem:

- Naprawdę przepraszam. Ale uwierz mi. Postaram się poprawić. Ona na to:

- A co z twojej strony?

Naprawdę nie miałem na co się poskarżyć, ale po wysłuchaniu jej listy stwierdziłem, że *coś* muszę powiedzieć. Zebrałem się w sobie.

- No cóż, mam taki jeden problem. Zauważyłaś ostatnio brak kwiatów?

- Nie - odparła. - Nie zwróciłam na to uwagi.

Jak mogła tak mówić?

- No to mamy problem. Nie rozumiem tego. Setki i tysiące mężów przejeżdżają koło tego skrzyżowania. Czy *oni* zatrzymują się, żeby kupić kwiaty? Nie! A ja? Tak! Słyszę hymn pochwalny, kiedy przyjeżdżam do domu? Nie! O co chodzi? W czym problem?

Jej odpowiedź mnie oszołomiła. Spojrzała mi prosto w oczy i powiedziała cicho:

- Prawda jest taka, Bill, że nie imponuje mi zbytnio, kiedy dajesz mi na wpół zwiędłe kwiaty z bagażnika DeSoto z 58, którego przypadkiem mijasz po drodze z pracy. Bukiet jest tani, a twój wysiłek minimalny. Moim zdaniem nie poświęciłeś na to dość czasu i energii, żeby zasłużyć na entuzjastyczną reakcję z mojej strony. Nie myślisz o tym, co mnie uszczęśliwi; robisz po prostu to, co jest dla ciebie wygodne.

Powiedziałem:

- Dobrze, wyjaśnijmy to sobie. Byłabyś szczęśliwsza, gdybym oderwał się od biurka w środku zabieganego dnia, zarzucił plan pracy, przeszedł całą drogę przez parking, wsiadł do samochodu i pojechał specjalnie do Barrington, gdzie zapłaciłbym cztery razy tyle tylko dlatego, że na torbie będzie napisane Barrington? I nie przeszkadzałoby ci, że ograniczy to mój czas ćwiczeń w YMCA? (Pamiętaj, Lynne, wysokie ciśnienie i problemy z sercem są u mnie rodzinne.) Nie przeszkadzałoby ci też, że wrócę do domu później przez *całe* to bieganie, żeby kupić ci *drogie* kwiaty? Czy *to właśnie* mi chcesz powiedzieć? *To* by cię uszczęśliwiło?

Byłem z siebie dumny. Minąłem się z powołaniem. Powinienem był zostać prawnikiem. Ława przysięgłych byłaby oczarowana. Przekonałbym ich w stu procentach.

Bez mrugnięcia okiem Lynne powiedziała:

- Tak, to by mnie uszczęśliwiło.

Nie mogłem w to uwierzyć.

- O czym ty mówisz? To, o co prosisz, nie jest ani praktyczne, ani oszczędne, ani nie pozwala efektywnie wykorzystać czasu.

- To doskonała definicja romantyzmu, Bill. Szybko się uczysz!

Dlaczego dzielimy się z tobą tą historią? Ponieważ tego typu rzeczy cały czas przytrafiają się w małżeństwach, raz za razem. Czasami zastanawiamy się, jak ktoś może przetrwać w tej instytucji. Ona wytrąca z równowagi. Wywraca oczekiwania na drugą stronę. Wymusza wysiłek do granic wytrzymałości - i jeszcze trochę dalej. To prawda! Życie w bliskości z innym człowiekiem to największe wyzwanie na świecie. Dochodzimy do końca drugiej dekady naszego małżeństwa, a wciąż dziwimy się, ile potrzeba, by budować i pielęgnować relację ze współmałżonkiem.

Były nawet chwile, kiedy kwestionowaliśmy słuszność naszego wyboru. Bywało, że ciężkie okresy trwały bardzo długo, problemy były bardzo trudne do rozwiązania, a nasze konfrontacje bolesne. Ale zawsze po tym, kiedy w końcu złagodziliśmy napięcie, byliśmy w stanie wyrecytować długą listę konkretnych powodów, dla których wiemy, że do siebie pasujemy. Umiejętność zrobienia czegoś takiego jest bardzo ważna. Dawało nam to motywację do przezwyciężania trudności, na jakie natrafialiśmy. Dawało nam nadzieję na powiedzenie: „Na końcu tego tunelu jest światełko. Jeśli będziemy się starać, osiągniemy coś wielkiego. Będzie to warte wysiłku".

Listy kontrolne

Życie w niedoskonałym świecie rzuca nam pod nogi tak wiele kłód i innych przeszkód, że nawet z idealnym współmałżonkiem trudno sobie z nimi poradzić. Wyobraź sobie, jak trudno stawić czoła tym wyzwaniom z kimś, kto - jak zdajemy sobie sprawę - nie był dla nas odpowiednią osobą. Najbardziej nieszczęśliwymi ludźmi na świecie są nie samotni, którzy żałują, że się nie ożenili, ale mężowie i żony, którzy zdają sobie sprawę z tego, że ich małżeństwo było błędem. Z łaską Bożą nawet takie małżeństwa można odnowić i uratować, ale wymaga to ogromnych nakładów pracy.

Dlatego właśnie ludzie stanu wolnego nie mogą pozwolić sobie na to, żeby z rozpędu emocjonalnego wpadać w małżeństwo. *Muszą* sprawdzić starannie przedmałżeńską listę kontrolną, która rozpoczyna się od zgodności duchowej. *Muszą* spędzić dość czasu, chodząc ze sobą, żeby upewnić się, że wierzą we wspólne skarby, wspólne schematy, wspólne mocne strony i wspólne wartości.

Ale nawet to nie wystarczy. Po nauce o dopasowaniu duchowym pewna młoda kobieta powiedziała:

- Chodzi więc o to, że muszę znaleźć prawdziwego, zaangażowanego wierzącego i przechodzić do rzeczy. Prawda? O ile jest prawdziwym chrześcijaninem, nie mogę popełnić błędu. Prawda?

Nieprawda. Małżeństwo dwojga wierzących może okazać się katastrofą. To, że dwoje ludzi jest w dobrych stosunkach z Bogiem, nie oznacza, że pasują do siebie nawzajem. Każdy z nas mógłby być bardzo nieszczęśliwym współmałżonkiem wielu bardzo pobożnych ludzi. Jakkolwiek cenimy nasze dopasowanie duchowe, nie jest ono *jedynym* powodem, dla którego się wybieramy.

Godny szacunku

- Kocham Beth. Nie jestem tylko pewien, czy szczególnie ją lubię!

Młody człowiek zaśmiał się, opisując w ten sposób swój najnowszy konflikt małżeński, ale jego śmiech wydawał się nerwowy. Być może w jego słowach było więcej prawdy niż humoru.

- Dobrze, że jesteśmy w sobie „zakochani". Nie wiem, czy udałoby nam się być przyjaciółmi.

Dlaczego nie? można się zastanawiać. *I co się stanie, kiedy ta naiwna młoda parka odkryje, że w małżeństwie chodzi bardziej o przyjaźń niż o bycie „zakochanym"?*

Związek może przetrwać burze i tornada, o ile jest w nim obecny jeden bardzo istotny element: szacunek. Zaczyna się oczywiście od umiejętności szanowania kogoś na poziomie duchowym, ale to nie wszystko. Oznacza szacunek dla drugiej osoby ze względu na podstawowe cechy jej charakteru.

Na chwilę odłóżmy na bok duchowy aspekt życia. Jakie godne szacunku cechy dostrzegasz w swoim potencjalnym współmałżonku? Szanujesz jego dojrzałość? Umiejętność podejmowania decyzji? Priorytety? Samodyscyplinę? Szanujesz jej poświęcenie powołaniu? Konsekwencję? Lojalność? Zachowanie wobec innych? Czy potrafisz spojrzeć na swojego potencjalnego współmałżonka i powiedzieć: „Naprawdę szanuję tę osobę. Lubię w niej tak wiele rzeczy i ciągle znajduję nowe. Jest etyczna i ma charakter. Nawet gdybyśmy nie byli parą, chciałbym, żebyśmy się przyjaźnili". Jeśli tak, jest to oznaka zdrowej zgodności charakterów.

Najlepsze zachowanie

Niestety, współczesny amerykański system zalotów nie daje chodzącym ze sobą parom wielu okazji do przetestowania zgodności charakterów, gdyż sprawia, że partnerzy widują się tylko w swojej najlepszej formie. Ubierają się elegancko i postępują zgodnie z dobrze przemyślanym planem: idą na koncert, do kina lub

teatru. Wychodzą na obiad. Siadają pod domem i rozmawiają. Potem rozstają się i czekają na kolejną dobrze zaplanowaną okazję. Może być to przyjemne i ekscytujące, ale stały harmonogram plastikowych, zaprogramowanych spotkań to marny sposób poznawania charakteru, w nierealistyczny sposób przygotowujący młodych ludzi do małżeństwa. Może być w tym elegancja, dramatyzm i ekscytujące chwile, ale czego tak właściwie dowiadują się oni o sobie nawzajem? Co naprawdę dzieje się w ich związku?

> **B** Kiedy Lynne i ja zaczęliśmy się spotykać, zastosowaliśmy inne podejście. Być może stało się tak bardziej przez to, że byłem skąpy i zapracowany, a nie dzięki mądrości, ale wyszło nam to na dobre. Przyjeżdżałem do domu Lynne po pracy na farmie i mówiłem:
> - Muszę odwieźć sprzęt. Może pojedziesz ze mną i pokręcisz się wokół przez ten czas?
> Niekiedy w czasie naszych randek musiałem pojechać ciężarówką z Kalamazoo na Górny Półwysep Michigan po transport ziemniaków. Lynne jechała ze mną - dwanaście godzin w obie strony. Co można robić, kiedy czyści się sprzęt rolniczy albo jedzie po ziemniaki? Rozmawiać. Opowiadać historie ze swojego życia. Dzielić się marzeniami na przyszłość. Dowiadywać się, ile tak naprawdę ma się ze sobą wspólnego. Poznawać wartości drugiej osoby. Odkrywać, co to znaczy dzielić ze sobą codzienność.

O to w końcu chodzi w małżeństwie. O dzielenie ze sobą codzienności. Chodzi w nim o przechodzenie przez rutynę życia codziennego. Oczywiście istnieją wyjątki - wyjścia do miasta, wyjazdy na wakacje, wyjątkowe przeżycia. Ale większość małżeństwa to życie w codzienności: gdy widzicie się takimi, jakimi jesteście naprawdę, gdy spoglądacie rzeczywistości w twarz. Lepiej lubić to, na co będzie się patrzeć. Lepiej szanować mężczyznę czy kobietę, z którą będzie się co wieczór siedzieć przy stole i przy której będzie się budzić z rana.

Teraz wszystko jest w porządku

W zorganizowanej niedawno ankiecie zapytano ludzi, jaką wadę charakteru najmniej są w stanie tolerować u innych. Co znalazło się na szczycie listy? Nieuczciwość.

- Nie cierpię, kiedy ktoś mówi jedno, a robi coś innego.
- Nie znoszę, kiedy ludzie mnie oszukują.
- Nie toleruję tego, kiedy ludzie kłamią. Najwyraźniej nieuczciwość w związkach jest wrogiem publicznym numer jeden. Nie tak dawno temu pewna młoda kobieta z naszego kościoła oznajmiła nam radośnie, że jest w poważnym związku, a potem przytomnie dodała:

- Ale ostatnio mieliśmy trochę kłopotów. Dowiedziałam się, że on spotykał się z kimś jeszcze. Czułam się strasznie. Ale przestał ją widywać i dogadaliśmy się. Teraz wszystko jest w porządku.

Zdało nam się, że to „w porządku" pojawiło się trochę zbyt szybko, więc zaczęliśmy ją wypytywać.

- Ja k długo spotykał się z tamtą?

Odparła, że nie wie, nie zapytała.

- Nie zapytałaś?! Nie dowiedziałaś się, jak długo cię oszukiwał? Mówimy tu o poważnej sprawie. Trzeba go przywołać do porządku! Jeśli oszukuje cię w fazie zalotów, jak myślisz, co będzie się działo podczas małżeństwa? Natura nie przestanie wilka ciągnąć do lasu tylko z powodu wycieczki do ołtarza! Lepiej dowiedz się, jaki on naprawdę jest.

- Chyba za bardzo bałam się dowiedzieć - odpowiedziała.

Niestety, często jest to problemem. Wielu ludzi decyduje się ignorować prawdę, zamiast podjąć ryzyko i dowiedzieć się, że charakter potencjalnego partnera jest daleki od doskonałości. Ale prawda w końcu zawsze wychodzi na jaw. Trzeba więc zadać trudne pytania, zanim będzie za późno. Czy osoba ta nie dba o prawdę? Czy pozwala sobie na małe kłamstewka? Przesadza? Czy subtelnie wypacza fakty? Czy czasami wyczuwamy, że nie usłyszeliśmy wszystkiego?

W Liście do Efezjan (4, 25) napisano: „Dlatego odrzuciwszy kłamstwo: niech każdy z was mówi prawdę do bliźniego, bo jesteście nawzajem dla siebie członkami". W pobożnym charakterze nie ma miejsca na nieuczciwość. Nie powinno się tolerować nawet najniewinniejszych oszustw potencjalnego kandydata do małżeństwa. Czy wyobrażasz sobie, że można przechodzić przez życie, zastanawiając się, co *tak naprawdę* znajduje się na koncie? Z kim *tak naprawdę* twój mąż jest na obiedzie? Gdzie *tak naprawdę* wyszła twoja żona?

Wystrzegaj się zablokowania

Kolejnym ważnym wyznacznikiem charakteru człowieka jest jego poczucie odpowiedzialności.

Pewien niedawno zaręczony mężczyzna wyjaśniał, dlaczego tak bardzo kocha swoją narzeczoną:

- Jest wolnym duchem - mówił. - Jest nieprzewidywalna. Jest spontaniczna i beztroska. Sprawia niespodzianki jedna za drugą. Bycie z nią to po prostu frajda!

Kilka miesięcy później, właśnie odwoławszy ślub, mówił:

- Doprowadzała mnie do szału. Była zwariowana, niezdyscyplinowana, bezmyślna, nieodpowiedzialna. Zużywała całe paliwo w samochodzie, wystawiała czeki bez pokrycia, robiła wielkie nieplanowane zakupy. I pomyśleć, że prawie się z nią ożeniłem. Kto wie, co by się mogło zdarzyć!

Oto komentarz, który słyszałem niejeden raz: „Tak bardzo go kocham. On jest taki utalentowany. Wiem, że kiedyś będzie sprzedawał swoje obrazy. Będzie też zarabiał na życie, szkicując i pisząc wiersze". Sześć miesięcy później ona użala się nad faktem, że „ten darmozjad nie chce nawet znaleźć prawdziwej pracy!".

Dlaczego chodzący ze sobą ludzie opisują swoich potencjalnych współmałżonków określeniami takimi jak „urocze dziwactwa" i „cudowna spontaniczność", podczas gdy powinni nazywać ich *nieodpowiedzialnymi*? Jest to związane z czymś, co psychologowie nazywają zablokowaniem, to jest tendencją do wypierania rzeczywistości spowodowaną zachwytem nad stanem zakochania.

Nasza znajoma terapeutka opisywała, jak sama stała się ofiarą blokady:

- Jestem bardzo uporządkowaną osobą. Kiedy wchodziłam do mieszkania mojego przyszłego męża, brodziłam po kostki w skarpetkach, bieliźnie i dresach, a wszędzie wokół porozrzucane były kartony po pizzy i puszki z colą. Patrzyłam na ten bałagan i śmiałam się, ale nigdy nie przyszło mi do głowy, że przeniesie się on do mojego domu. Nie pomyślałam o tym.

Jej mąż mówił:

- Miałem taką samą blokadę. Nie przyszło mi do głowy że będę musiał uporządkować swoje działania, żeby żyć z nią w pokoju.

On nie miał pojęcia, że będzie musiał to zmienić, a ona wyobrażała sobie, że nie będzie takiej potrzeby.

Jakiś czas temu rozmawialiśmy z rozwódką, którą miała dość tego, że jej były mąż źle zarządzał pieniędzmi; w końcu zniszczyło to ich małżeństwo. Dowiedzieliśmy się ostatnio, że ta sama kobieta szaleńczo zakochała się w mężczyźnie, który przez ostatnie dziesięć lat nie miał regularnej pracy i jest po uszy w długach. Zamierza za niego wyjść. Kiedy ją o to spytaliśmy, powiedziała: „Ale on jest chrześcijaninem; kocha Pana". Chociaż nikt temu nie zaprzecza, prawda jest taka, że jest on „nieukończonym produktem" i ma poważne problemy z charakterem, nad którymi trzeba popracować.

Blokowanie. Zdarza się i jest niebezpieczne. Jedynym sposobem uniknięcia go jest bezwzględnie szczegółowa analiza charakteru przyszłego współmałżonka. Jak odpowiedzialny jest zawodowo? Czy przeskakuje od pracy do pracy? Czy jest sumienna i godna zaufania? Jak odpowiedzialny jest osobiście? Czy jest lojalny wobec przyjaciół? Czy jej przyjaźnie przetrwały próbę czasu? A co z finansami? Czy ma jakieś oszczędności i odkłada pieniądze na przyszłość? Czy płaci rachunki na czas? A fizycznie? Czy dba o swoje zdrowie? Czy utrzymuje się w formie? A w domu? Czy utrzymuje swoją własność w dobrym stanie? Czy jest dobrze zorganizowany? A prawnie? Czy nagina prawo? Czy żartuje, że prawa są po to, by je łamać?

Jeśli wydaje ci, że zadawanie takich pytań to grymaszenie, uważaj. To, co z perspektywy zalotów wydaje się malutką skazą, może okazać się znacznym zniekształceniem z bliższego punktu widzenia w małżeństwie. Rozczarowania, które można doskonale tolerować, spotykając się co tydzień na randce, mogą

stać się nieznośne, gdy doświadczasz ich na co dzień. *Żadne* pytanie nie jest zbyt małostkowe, by je zadać. *Żadna* wątpliwość nie jest zbyt mało znacząca, by ją poruszyć.

Jezus powiedział: „Bądźcie więc roztropni jak węże, a nieskazitelni jak gołębie!" (Mt 10, 16). Dla spotykających się par oznacza to: *Nie traćcie sprytu. Nie rezygnujcie z myślenia. Nie angażujcie się emocjonalnie do tego stopnia, żeby zapomnieć zadać ważne pytania. Nie ignorujcie małych oszustw, kłamstewek, niewielkich braków odpowiedzialności.* Jeśli zrobicie to teraz, zapłacicie później.

Czy szanujesz charakter swojego przyszłego współmałżonka wystarczająco, żeby spędzić z nim całe życie?

Zachowuj świeżość

Głębia charakteru objawia się wysokim stopniem uczciwości i odpowiedzialności, a także pewną nieuchwytną wartością, którą nazywamy *współczynnikiem żywotności.* To on sprawia, że codzienność nie staje się nudna. Rzadko się o tym mówi, ale jest to kluczowe dla zdrowego małżeństwa.

Eksperci zgadzają się, że nuda zabija wiele małżeństw. W fazie zalotów życie jest ekscytujące. Na rynku życie jest inspirujące. Na wakacjach życie jest przyjemne. Ale w domu łatwo zmienia się w ciąg nudnych czynności. Gotowanie. Sprzątanie. Pranie. Telewizja. Koszenie trawnika. Dojeżdżanie do pracy. Zmywanie. Telewizja. Odbieranie poczty. Zakupy. Załatwianie spraw. Telewizja. Wynoszenie śmieci. Mycie samochodu. Malowanie korytarza. Telewizja. Tak wyglądają praktyczne aspekty rzeczywistości, które mogą wyssać życie z małżeństwa... chyba że partnerzy nieustępliwie sprzeciwiają się wyjaławiającemu działaniu nudy, chyba że walczą, aby nie stać się nudnymi ludźmi, i są zdeterminowani, aby wciąż się rozwijać i uczyć.

Ludzie o głębokim charakterze szukają nowych poziomów dojrzałości duchowej, które powodują pozytywne zmiany. Szukają nowych wyzwań na rynku pracy, które zmuszają ich do rozwijania umiejętności. Wypróbowują nowe rozrywki, które wymagają od nich wyznaczenia na nowo granic swoich fizycznych możliwości. Rozwijają swoje horyzonty w relacjach z innymi. Eksperymentują w romantyczny sposób. A to sprawia, że związek jest świeży, nawet pośród codzienności.

> **B** Jedną z rzeczy, które kocham w Lynne, jest to, że jest osobą pełną życia; ma szeroki zakres zainteresowań i umiejętności. Jej główne pasje to czytanie i pisanie, uwielbia więc mówić o literaturze, pisarzach, słowach i ideach - ale nie jest typowym molem książkowym. Biega, uprawia aerobik, surfuje, żegluje, jeździ na nartach, a w wieku trzydziestu ośmiu lat nauczyła się, jak jeździć boso na nartach wodnych! Lubi muzykę od klasycznej po rocka i jest zdolną flecistką. Kilka lat temu wróciłem do

domu ze spotkania i dobiegł mnie straszliwy dźwięk wydobywający się z gabinetu - brzmiało to jak ranne zwierzę. Pobiegłem tam i zobaczyłem Lynne grającą na oboju.

- Właśnie miałam pierwszą lekcję - oznajmiła. Znów eksperymentowała, rozwijała się, wysilała.

Przyjrzyj się krytycznie osobie, z którą rozważasz ślub. Czym się interesuje? Co ją ekscytuje? Czy jest otwarty na nowe przygody? Czy miewa nowe pomysły? Jeśli widzisz kogoś, komu brak energii, kto zadowala się wąskim światem, kto gardzi zmianą - *uważaj*! Cale życie to za długo, żeby się nudzić.

Rachunki za telefon

- Naprawdę. Rozmawiamy. Potrafimy się komunikować. Powinniśmy być udziałowcami w telekomunikacji! Nawet w pracy wysyłamy sobie faksem listy miłosne. Co wieczór prawie się dusimy, rozmawiając w samochodzie na podjeździe. Komunikujemy się!

Większość par uważa, że doskonale opanowała trzeci istotny składnik udanego małżeństwa: zgodność komunikacyjną. „Rozmawiamy" - mówią. „Dużo rozmawiamy". Ale kluczową kwestią nie jest tu ilość, ale jakość - głębia komunikacji, wrażliwość, wyjawianie sekretów, mówienie prawdy i wysłuchiwanie prawdy.

B Gdyby chodziło o ilość, powinno mi się przyznać jakąś nagrodę za komunikację - jako wykwalifikowany mówca z tendencją do ekstrawersji spędzam dużo czasu, mówiąc. Jednak największą przeszkodą w naszym małżeństwie była właśnie komunikacja.

Wyobraźcie sobie taką scenę. Jest północ. Pełnia księżyca jak na zdjęciu i ciepły wietrzyk. Lynne i ja siedzimy na parkowej ławce na leśnym kampingu w Wisconsin. Mamy po dwadzieścia lat. Chodzimy ze sobą na poważnie. Wokół nikogo nie ma. Ona jest na wpół zwrócona do mnie, ręce ma zarzucone na moje ramiona, głowę opartą o moją. Otaczam ją ramionami. O *to właśnie chodzi,* myślę. Lynne podnosi głowę i spogląda mi głęboko w oczy.

- Bill, po prostu nie czuję teraz bliskości między nami. Mój umysł od razu podsuwa mi sposoby, w jakie możemy się bardziej zbliżyć, ale nie pozwalam sobie rozwinąć tych myśli. -Jak możesz mówić, że nie czujesz bliskości? Na miłość boską, kochanie, czego chcesz? Przytulam ją trochę mocniej, zbywam jej komentarz śmiechem i wyrzucam z umysłu. Ogromny błąd! Gdybym mógł jeszcze raz przeżyć tę scenę, zrobiłbym to tak. Zdjąłbym jej ręce ze swoich ramion, odsunął się pół metra, spojrzał jej w oczy i zapytał:

- Dlaczego nie czujesz bliskości między nami? Co jest nie w porządku? Co czujesz? Czy zrobiłem coś, żeby cię odepchnąć? Czy zrobiłem ci krzywdę? Będę tu siedział całą noc, żeby dowiedzieć się, czemu to powiedziałaś. Jeśli nie wiesz dokładnie dlaczego, po prostu mów, co czujesz. Może razem do tego dojdziemy.

Taka odpowiedź stworzyłaby podstawy do szczerej komunikacji, która bardzo pomogłaby nam w małżeństwie. Zamiast tego ustanowiliśmy precedens dla odpowiedzi wymijających, zagrzebywania uczuć i odrzucania nieprzyjemnych myśli.

Chociaż szczera komunikacja może być trudna i wyglądać groźnie, jest kluczowa dla każdego udanego małżeństwa. Współmałżonkowie muszą się gruntownie znać. Muszą odkrywać przed sobą nawzajem osobiste cierpienia, obawy, porażki, frustracje. Muszą mówić sobie gorzką prawdę i w dojrzały sposób ją przyjmować. Terapeuci zgadzają się, że większość małżeństw rozsypuje się z powodu niewystarczającej komunikacji. Współmałżonkowie nie mogą osiągnąć głębszego zrozumienia lub podtrzymywać wzrostu związku, jeśli nie potrafią się efektywnie komunikować. Dlatego kiedy słyszymy, jak młody mężczyzna mówi: „Naprawdę kocham swoją dziewczynę. Jest dla mnie trochę tajemnicą, ale ją kocham", chcemy odpowiedzieć: *Nie powinna być dla ciebie tajemnicą. Kop głębiej! Dowiedz się, jaka jest.* I dlatego przechodzą nas dreszcze, gdy młoda kobieta mówi: „Naprawdę go kocham, ale on jest z tych silnych, milczących. Ciężko zorientować się, co się dzieje w jego wnętrzu". Nie przeszkadza nam jego siła. To ta część z milczeniem nas martwi. Partnerzy muszą się przez to przebić. Jednym z celów małżeństwa jest bliskość - emocjonalna i fizyczna. Kluczem do obu z nich jest komunikacja. Współmałżonkowie nie mogą stać się bratnimi duszami ani cieszyć się pełnią miłości fizycznej bez głębokiej i dokładnej wiedzy o sobie nawzajem. Bez komunikacji mogą mieć stosunki seksualne, ale nie prawdziwą jedność, która płynie ze wspólnych odczuć, myśli, frustracji, nadziei i marzeń. Komunikacja jest też kluczem do rozwiązywania konfliktów. Małżeństwo daje nawet najlepiej dobranym parom setki - może tysiące - okazji do impasu. Każda z nich może nadgryźć delikatną strukturę związku, jeśli mąż i żona nie będą potrafili poradzić sobie z nieporozumieniami. Wychowanie zdrowych dzieci również wymaga tego, aby współmałżonkowie efektywnie się komunikowali. Dzieci muszą siedzieć przy stole rodzinnym i słyszeć, jak mama i tata rozmawiają otwarcie o tym, co dzieje się w ich związku, w rodzinie, w pracy. Muszą być świadkami wyrażania uczuć i frustracji, dyskusji o nich, ich akceptacji, a czasami konfrontacji.

Kiedy chodziliśmy ze sobą, oboje przecenialiśmy nasze zdolności komunikacyjne. Zakładaliśmy, że jako w miarę inteligentni, dość elokwentni ludzie wiemy wszystko o dzieleniu się życiem w rozmowach. Nie traktowaliśmy więc rozwoju komunikacyjnego jako priorytetu. Nie czytaliśmy książek ani nie

słuchaliśmy audycji, które mogłyby nam pomóc. Po prostu błądziliśmy się, tworząc miriady nieporozumień, które wiele lat później miały osłabiać nasze małżeństwo.

> **L** Przypominam sobie wiele momentów z czasów naszych zalotów, kiedy wyczuwałam, że Bill tak naprawdę nie zrozumiał tego, co miałam na myśli lub jak się czułam; nie łapał tego, co chciałam powiedzieć. Wtedy powinnam była wyjaśnić to raz jeszcze; powinnam była bardziej pracować nad wyrażaniem tego, co mam w środku. Ale nie jest mi łatwo wypowiadać się; tak naprawdę przekładanie myśli na słowa jest dla mnie bardzo wyczerpujące. Tak więc wiele razy ignorowałam nieporozumienie. Myślałam: *No cóż, to nic takiego. Tak naprawdę to nie ma znaczenia* i milczałam. To był poważny błąd. Ten destrukcyjny zwyczaj przetrwał długo w naszym małżeństwie i wywołał wiele niepotrzebnych zranień i wrogości.

Prosimy, uczcie się na naszych błędach. Czas zalotów to moment, żeby poważnie zająć się komunikacją. Nie zakładajcie, że ilość automatycznie przekłada się na jakość. Nie poprzestawajcie na płytkim porozumiewaniu się. Nie zadowalajcie się tajemnicami. Nie popadajcie w lenistwo. Kopcie głębiej. Zadawajcie dociekliwe pytania. Szczerze wyrażajcie swoje uczucia. Spoglądajcie prawdzie w oczy. Jeśli twój partner jest z natury milczący bądź łagodna, ale zdecydowana. Delikatnie go zachęcaj. Jeśli ona nie chce dotrzeć do głębszych poziomów komunikacji, zwolnij. Jeszcze raz zastanów się nad związkiem lub poszukaj porady na zewnątrz. Nigdy nie osiągniesz prawdziwej bliskości z niekomunikatywnym partnerem.

Chemia!

A teraz czas na tę część, na którą czekaliście. Chemia. Magia. Czynnik przyciągania.

Biblia opowiada fascynującą historię o mężczyźnie imieniem Jakub, który został oczarowany przez kobietę imieniem Rachela. Czuł do niej taki pociąg, ze zapłakał z radości, kiedy ją znalazł. Jej ojciec powiedział Jakubowi, że może wziąć ją za żonę, jeśli najpierw będzie dla niego pracował przez siedem lat. Jakub zgodził się i - jak napisano w Księdze Rodzaju (29, 20) - z powodu jego wielkiej miłości do Racheli te lata „wydały mu się (...) jak dni kilka". Nadszedł dzień ślubu i Jakub z przerażeniem stwierdził, że nieuczciwy ojciec oddał mu starszą siostrę Racheli. Aby dostać Rachelę, musiał zobowiązać się do kolejnych siedmiu lat pracy. I jakkolwiek niewiarygodnie to brzmi, zrobił to.

Jakuba i Rachelę najwyraźniej przyciągnęła do siebie najwyższa magia. Taka magia nie jest jednak charakterystyczna tylko dla nich. Bóg dał nam wszystkim zdolność czucia silnego pociągu do potencjalnych partnerów. Pieśń nad

Pieśniami w piękny sposób przedstawia przejście tego pociągu w seksualną bliskość małżeństwa. Jednak ten rodzaj pociągu, jaki wysławia Biblia, nie jest jedynie przyciąganiem seksualnym lub przejściowym zadurzeniem.

Podczas gdy pociąg seksualny i zadurzenie skupiają się niemal wyłącznie na fizycznych aspektach postaci i powierzchowności, zdrowszy, bardziej dojrzały pociąg zwraca uwagę na całość osoby. Mówi on: „Zachwyca mnie miłość tej osoby do Chrystusa. Szanuję jej oddanie rozwojowi duchowemu". Mówi: „Podziwiam jej siłę charakteru. Szanuję jej wartości, przekonania, odwagę, uczciwość i prawość". Mówi: „Podziwiam głębię komunikacji, jaka jest między nami. Uwielbiam sposób, w jaki potrafimy otworzyć się na siebie i dyskutować o sprawach zasadniczych". I wreszcie: „Zachwyca mnie intensywność pociągu fizycznego, jaki do niej czuję. Uwielbiam sposób, w jaki Bóg stworzył jej postać i kształt. Kocham jej ciało, jej twarz i jej włosy. Nie mogę uwierzyć, jak bardzo ją kocham".

Kłopot polega na tym, że ludzie mają silną tendencję do angażowania się w płytkie zauroczenia. Dostają bzika na punkcie jakiejś cechy danej osoby i rozwijają w sobie wzmożoną reakcję emocjonalną. *To nie może być złe, jeśli wydaje się takie dobre,* mówią sobie. Ale *może* być. Bardzo złe.

To dlatego mężczyźni i kobiety, którzy czują intensywny pociąg, *muszą* zatrzymać się i zadać sobie kilka dociekliwych pytań. Zanim włożą całe serce w związek, z którego nie będą mogli się wydostać, muszą być ze sobą bardzo szczerzy. Czy jesteśmy dopasowani duchowo? Czy naprawdę szanujemy swoje charaktery? Czy oboje okazujemy szczerość, odpowiedzialność i żywotność? Czy otwarcie się komunikujemy? Czy przebiliśmy się przez warstwę tajemnic i poznaliśmy się dobrze? Jeśli odpowiedzią na wszystkie te pytania jest cokolwiek innego niż głośne *Tak!,* pociąg ten nie jest tym zdrowym, pełnowartościowym przyciąganiem, które prowadzi do trwałego uczucia.

Dojrzali ludzie uczą się, że trzeba ostrożnie podchodzić do fajerwerków, które raz na jakiś czas rozświetlają ich życie. Wiedzą, że nie każda migocząca iskra zawiera obietnicę trwałej miłości. Nie wyciągają więc pochopnych wniosków. Nie wykonują pospiesznych ruchów. Nie unikają trudnych pytań.

I nie popełniają błędów, których mogliby później żałować.

ROZDZIAŁ 4
CZAS: PRÓBA OGNIA

Ruletka. Wyścigi konne. Lotek. Zakłady piłkarskie. Bingo.

Wkalkulowane ryzyko - o to właśnie chodzi. Ryzykujemy coś i dostajemy w zamian coś innego... być może. Kluczem do zwycięstwa jest umiejętność oceny szans.

Tak samo jest w grze zwanej życiem, w której każdego dnia stajemy przed wyborami z wkalkulowanym ryzykiem. Tu również najlepiej grający ludzie to ci, którzy nauczyli się, jak określać najbezpieczniejsze zakłady.

Opłaca się zatem wyrobić w sobie trochę sprytu: zorientować się, popytać, poznać punktację, przeczytać tablicę z wynikami, zanim postawi się na któregoś konia. Opłaca się wiedzieć, kiedy prawdopodobieństwo wskazuje na naszą korzyść, a kiedy nie.

Trudna prawda

Bukmacherzy twierdzą, że w kulturze zachodniej szanse na rozwód wynoszą w tym momencie pięć do dziesięciu. Jak rzut monetą. Pięć na każde dziesięć małżeństw rozpadnie się.

Mówią też, że jeśli jeden ze współmałżonków lub oboje są jeszcze nastolatkami, prawdopodobieństwo rozpadu związku jest jeszcze wyższe. Jeśli którykolwiek z partnerów doświadczył nieszczęśliwego małżeństwa rodziców, prawdopodobieństwo znów się zwiększa. Jeśli oboje partnerzy pochodzą z rozbitych rodzin, jest jeszcze wyższe. Jeśli którykolwiek z partnerów jest rozwodnikiem, prawdopodobieństwo wzrasta ogromnie. Jeśli przed ślubem zachodziła regularna aktywność seksualna lub jeśli jedno albo oboje nadużywają alkoholu lub narkotyków, prawdopodobieństwo jest kosmicznie wysokie.

Wychodzi więc na to, że szanse nie wyglądają najlepiej. Właściwie przedstawiają się przerażająco. A każda smutna pozycja w statystyce to para, która myślała: *Nam to się nigdy nie przydarzy.* Ale się przydarzyło.

Żyjemy w czasach eufemizmów; nie lubimy ostrych słów i prostych analiz. Mówimy więc o oddalaniu się od siebie, potrzebie odmiany, rozstaniach, dawaniu sobie spokoju, ograniczaniu strat, zaczynaniu od nowa. Ale rzeczywistość jest dobitniejsza niż te słowa. Rozwodu nie doświadcza się eufemistycznie. Jedyne słowa, które dobrze go opisują, to ból, rozdzierające cierpienie, złamane serca, zniszczenie, żal, blizny.

Dlatego właśnie bez usprawiedliwiania się przedstawiliśmy mądrość Bożą. To jedyna nadzieja na zwiększenie tego prawdopodobieństwa. Dlaczego mielibyśmy ufać pustej spekulacji kultury, która nie ma pojęcia, jak tworzyć stałe związki, podczas gdy Bóg dał nam schemat budowania małżeństw, które *będą trwałe?*

Bezpieczny zakład

Jak dotąd omawialiśmy w tej książce minimalne wymagania dla udanego małżeństwa: dopasowanie duchowe, zgodność charakterów, umiejętność komunikacji i wzajemne przyciąganie. Nikt nie powinien godzić się na związek, który nie sprawdza się w którymkolwiek z tych czterech obszarów.

Ale nawet te wymagania pozostawiają margines błędu margines, który można zmniejszyć tylko w jeden sposób: przez próbę czasu. Staromodnego czasu od wschodu do zachodu słońca, dzień po dniu, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu, który ujawnia prawdę. Krótkie zaloty wymagają podejmowania pod wpływem impulsu decyzji o zobowiązaniu na całe życie. To w najlepszym wypadku ryzykowna sprawa - i marny sposób zwiększania swoich szans.

> **B** Często kiedy witam wiernych po nabożeństwach w naszym kościele, jakaś para młodych oznajmia, że planuje się pobrać. Po złożeniu im gratulacji zawsze dodaję darmową poradę: „Nie spieszcie się!". Jeśli to nie wystarcza, czasami dorzucam coś bardziej chwytliwego: „Wolniej!". Jeśli proszą mnie o odprawienie ceremonii ślubu, mówię: „A może dacie mi rok, żebym się nad tym zastanowił?".

Nie spieszcie się. *Nie spieszcie się!* Niewiele porad jest tak uniwersalnie korzystnych. Nic nie testuje potencjału związku tak dobrze jak czas. Chociaż istnieją dziesiątki dobrych powodów, aby poddać się próbie czasu, w tym rozdziale chcemy omówić tylko trzy z nich.

Czy to... prawdziwe?

Wyobraź sobie, że czytasz tę książkę w eleganckiej, wykładanej dębem bibliotece w okazałym domu w stylu kolonialnym. Siedzisz w fotelu tapicerowanym zieloną skórą, a po bokach masz dwa małe polerowane, ośmiokątne stoliczki. Dwie lampy na stolikach rzucają kręgi światła idealnie nakładające się w twoim polu widzenia. Czytasz przez jakiś czas i w pewnym momencie orientujesz się, że nieświadomie przesuwasz się coraz bardziej w stronę lampy po lewej. Światło lampy po prawej przygasło do tego stopnia, że musisz opierać się tylko na tej drugiej. Porównujesz lampy i orientujesz się, że ta po lewej jest wpięta w główną instalację elektryczną domu, natomiast ta po prawej zasilana jest baterią dziewięciowoltową - i nie zniosła próby czasu.

Zadurzenie i miłość świecą na początku równie jasno, ale okazuje się, że zadurzenie podłączone jest tylko do baterii. Z czasem przygasa. Intensywność pociągu opada. Romantyzm stygnie. Puls wraca do normy. Powraca obiektywizm i rozsądek. Zadurzona wcześniej młoda kobieta patrzy na młodego mężczyznę, w którym zaledwie miesiąc temu była szaleńczo zakochana, i myśli: *O co w tym wszystkim chodziło? To w nim się zakochałam na zabój?* Odzyskawszy rozsądek, młody mężczyzna patrzy na swoją niedoszłą żonę i myśli: *Czy byłem gotowy powędrować z nią przed ołtarz? Myślałem, że z kimś takim mogę spędzić resztę życia?* Wtedy oboje wzdychają z ulgą i dziękują Bogu, że poddali swoje zauroczenie próbie czasu.

Ktoś określił kiedyś miłość jako „przyjaźń, która zajęła się ogniem". To bardzo odległe od nagłego pożądania, którym cechuje się zadurzenie. Istnieje

oczywiście coś takiego jak natychmiastowe zauroczenie. Bez wątpienia pierwsze spojrzenie może wywołać intensywne emocje i czasami ta początkowa reakcja chemiczna dojrzewa do prawdziwej miłości. Ale nie zawsze; tu nie ma gwarancji. Tylko czas może ukazać różnicę pomiędzy zauroczeniem a trwałą miłością.

> **B** Kilka miesięcy po tym, jak zerwaliśmy zaręczyny, stwierdziłem, że najlepszym sposobem na dojście do siebie po utracie Lynne będzie zacząć spotykać się z kimś innym. Rozpocząłem więc związek z bardzo pobożną blondynką pochodzenia holenderskiego, wierną członkinią Kościoła chrześcijan zreformowanych, do którego należałem. Nie uważałem, żeby dorównywała Lynne, ale z pewnością była blisko.
>
> Spotykaliśmy się przez trzy czy cztery miesiące i po pewnej wyjątkowo udanej randce zacząłem zastanawiać się, czy przypadkiem to nie z nią powinienem się związać. Była piękna, księżycowa noc; jechaliśmy autostradą moim wypucowanym GTO z 1970 roku; wciąż miałem w schowku zaręczynowy pierścionek z diamentem (to tam zostawiła go Lynne, gdy mnie porzuciła) i pomyślałem: *Ta dziewczyna będzie po prostu idealna. Jest atrakcyjna. Jest pobożna. Pasuje do etniczno-wyznaniowych preferencji mojej rodziny* (co swoją drogą nie było prawdą w przypadku Lynne). *Mógłbym jej teraz dać ten pierścionek.*
>
> Wieczór był odpowiedni, atmosfera również. Emocje odpowiednie. Właściwie wszystko było *odpowiednie.* Jechałem na północ autostradą 131 w stronę Kalamazoo z ręką na dźwigni zmiany biegów, pól metra od tego schowka...
>
> *...i pół metra od reszty mojego życia!* Rozważyłem tę nagłą bliskość przyszłości i pomyślałem: *Teraz wszystko wydaje się odpowiednie, ale co będzie, jeśli to uczucie przeminie? Co jeśli to jednak nie ona? Jeśli nie poświęciłem temu dość czasu?* Jak się okazało, tak dokładnie było. Jakiś miesiąc później myślałem: *Ona jest w porządku, ale nie jest Lynne. Nie jest kimś, z kim chcę spędzić życie. Co ja sobie myślałem?* Byliśmy dopasowani do siebie na wiele sposobów i czułem do niej pociąg. Ale samo przyciąganie nie wystarczy do małżeństwa.

Przyciąganie to emocje, które przypływają i odpływają. Tylko jeśli przekształci się w prawdziwą miłość, może stać się wystarczająco stabilne, by zbudować na nim małżeństwo. A zazwyczaj cztery czy pięć miesięcy to nie dość długo, żeby określić, czy przetrwa, czy będzie tymczasowe.

Jeśli przyciąganie jest autentyczne, jeśli to ten pociąg do całości osoby, który przekształca się w trwałą miłość, z łatwością przetrzyma próbę czasu. Jakub dodał do siedmiu lat kolejne siedem i nie stracił romantycznego pragnienia Racheli. W czasie tej próby puls może nieco zwolnić, ale jeśli to jest prawdziwa miłość, głębia uczucia się nie zmniejszy. Pragnienie bycia z drugą osobą

wzrośnie. Będzie rosło uznanie dla niej. Poczucie pokoju, porządku, pewności siebie, bezpieczeństwa i radości w związku będzie się pogłębiało.

Kiedy młodzi ludzie nie chcą poddać łączącego ich przyciągania próbie czasu, można się zastanawiać, czego się boją. Jaką szkodę może wyrządzić odłożenie ślubu o pól roku, rok czy nawet dłużej? Czego się obawiają? Prawdy? Boją się tego, czego się dowiedzą, jeśli poczekają?

Zadaliśmy te właśnie pytania kilku parom. Czasami wyraz ich oczu mówił nam, że rzeczywiście obawiają się prawdy. Chcieliśmy potrząsnąć nimi i powiedzieć: „Nie bądźcie głupi. Czy wolicie poznać prawdę po tym, jak się pobierzecie? Jak będziecie się czuli, gdy będziecie musieli przeżyć życie z wygasłym oczarowaniem?".

My chodziliśmy ze sobą przez pięć lat. Przez ten czas rozstawaliśmy się i wracaliśmy do siebie, ale przyciąganie nigdy nie słabło. Właściwie stawało się coraz silniejsze. Za każdym razem, kiedy pokonywaliśmy jakąś przeszkodę lub rozwiązywaliśmy konflikt, odkrywaliśmy w sobie nawzajem więcej rzeczy godnych szacunku, więcej tematów do rozmowy, więcej czynności, które oboje lubimy, więcej wspólnych wartości, więcej dzielonych celów, więcej uzupełniających się aspektów naszych osobowości - w skrócie: więcej powodów, żeby się kochać. Pociąg do osoby jako całości, który początkowo przyciągnął nas do siebie, stopniowo zmieniał się w trwałą miłość. Okazał się tym prawdziwym.

Nie każda para potrzebuje pięciu lat, by wypróbowywać swój związek, ale z pewnością jest to bezpieczniejsze niż pięciomiesięczne zaloty. Sugerujemy minimum rok poważnego chodzenia ze sobą, zanim para zacznie na serio rozmawiać o małżeństwie. Półtora roku czy dwa lata to jeszcze lepiej.

Potwierdzanie zgodności w związku

Poza określaniem natury chemicznego przyciągania się dwojga ludzi czas utwierdza też lub podkopuje inne aspekty zgodności w związku.

We wcześniejszym rozdziale omawialiśmy wagę dopasowania duchowego. Kluczową sprawą jest, by współmałżonkowie uznawali wspólny skarb, opierali się na wspólnym schemacie małżeństwa, sięgali po pomoc do wspólnego źródła siły i dzielili wspólne wartości. Jako że duchowa niezgodność zawsze prowadzi do frustracji, konfliktów i zawodu w małżeństwie, młodzi ludzie muszą w tej kwestii opierać się *wyłącznie* na „pewniakach". Ale jak mogą przeważyć szanse na swoją korzyść? Jak mogą mieć pewność? Czy muszą po prostu ufać sobie na słowo?

> **L** Chodziłam kiedyś z człowiekiem, z którym desperacko chciałam być duchowo dopasowana. Był miły, wrażliwy, odpowiedzialny i dojrzały; naprawdę go lubiłam. Ale w końcu musiałam stawić czoła faktom: chociaż chodził ze mną do kościoła i słowami chwalił Boga, oczywiste było, że nie

zna Go osobiście. Wiedziałam, że potrafi „mówić po chrześcijańsku", ale widziałam też, że nie dzielimy ze sobą wspólnego skarbu. Zakończyłam więc ten związek. Powiedziałam mu, że chociaż zależy mi na nim, nie mogę wejść w poważny związek z kimś, kto nie dzieli ze mną tego, co najważniejsze: związku z Jezusem Chrystusem.

W czasie wieczornej mszy następnej niedzieli pastor poprosił o wystąpienie ludzi, którzy chcieli publicznie ponownie poświęcić swoje życie Panu. Kto jako pierwszy podniósł się z ławki, przeszedł całą nawę i stanął przy ołtarzu? Mężczyzna, z którym właśnie się rozstałam. Po nabożeństwie podszedł do mnie z wyraźnym zamiarem odnowienia związku.

Czy jego zobowiązanie było autentyczne? Mam taką nadzieję. Ale nie miałam dość pewności, żeby znów się z nim związać. Łatwo jest deklarować zaangażowanie duchowe, a nawet zachowywać się odpowiednio przez jakiś czas. Wielu ludzi to robi; jest wiele historii mężczyzn i kobiet skuszonych do małżeństwa przez partnerów, którzy żyli w duchowym kłamstwie. Ale ludzie mogą żyć w ten sposób tylko przez jakiś czas - miesiąc, trzy miesiące, pół roku. Jednak w końcu się zdradzają. Trudno jest udawać uduchowienie przez półtora roku, dwa lata, trzy. Dlatego próba czasu jest taka istotna.

Przypowieść o siewcy z 13. rozdziału Ewangelii Mateuszowej mówi nam, żeby wystrzegać się ziarna zasianego na skalistym miejscu. Kiełkuje ono szybko, bo gleba nie jest głęboka. Lecz gdy słońce wschodzi, przypala się i usycha, bo nie ma korzenia. Roślina najpierw dobrze wygląda - wydaje się silna, zdrowa, głęboko zakorzeniona - ale trzeba poobserwować ją przez chwilę. Trzeba poczekać i zobaczyć, co się stanie, kiedy zacznie grzać słońce - kiedy zwiększy się presja.

Czy duchowe korzenie twojego partnera sięgają głęboko? Czy dotarły do ukrytych źródeł Wody Żywej? Jedynym sposobem, by się tego dowiedzieć, jest zastosowanie próby czasu. Trzeba przez dłuższy czas obserwować zamiłowanie tego człowieka do kultu, Słowa, modlitwy, komunii, osobistej czystości. Trzeba obserwować konsekwencję, z jaką uczestniczy w Ciele Chrystusa: w zebraniach, w małych grupach, w nabożeństwach.

Kiedy partnerzy sprawdziwszy i wypróbowawszy wzajemnie swoją duchowość, uznali ją za autentyczną, mogą ufać w swój związek. Ale jeśli czas ujawni słabnącą motywację religijną lub zanikające poświęcenie sprawom duchowym - jeśli jedna z osób okaże się duchowym sprinterem, a nie długodystansowcem - związek taki należy zakończyć. Choć może być to trudne i bolesne, o wiele lepiej zauważyć to przekłamanie, zanim związek zostanie sformalizowany.

To samo dotyczy zgodności charakterów. Niestety, uczciwość, odpowiedzialność i osobistą żywotność można udawać o wiele dłużej, niż się

wydaje. Nieuczciwa osoba może przez całe miesiące zacierać ślady, a osoba nieodpowiedzialna używać swojego uroku osobistego, by pozornie wydawać się odpowiedzialną. Prawie każdy potrafi pozorować wrażenie żywotności i dążenia do osobistego rozwoju na użytek kogoś, kto zna go jedynie przez krótki czas. Zauważyliśmy, że zdeterminowani ludzie są w stanie udawać prawie wszystko, by doprowadzić do ślubu. Jedynym sposobem wykrycia fałszu jest próba czasu.

Na czekaniu nie można stracić. Jeśli dopasowanie pod względem charakteru zostanie udowodnione dzięki próbie czasu, para może podejść do małżeństwa z pewnością siebie, poczuciem bezpieczeństwa i pokoju. Jeśli czas wykurzy z ukrycia oszustwo lub słabości charakteru, nawet pomimo zawodu i bólu może pojawić się ulga i wdzięczność, że prawda wyszła na jaw, zanim związek został sfinalizowany.

Nawet umiejętności komunikacyjne w związku trzeba wypróbowywać przez jakiś czas. Para musi dzielić szeroki zakres doświadczeń życiowych, przedyskutować je i wspólnie zanalizować. Muszą doświadczyć autentycznych konfliktów w związku, żeby zobaczyć, czy potrafią komunikować się na dość głębokim poziomie, by rozwiązać nie tylko pomniejsze problemy, ale też te większe. Muszą uznać istnienie szerokiej skali uczuć i coraz pewniej się czuć, ujawniając je. Jeśli z czasem odkryją, że w rozmowy wkrada się chłód i zaczyna rozpalać się wrogość - jeśli coraz więcej się zataja, a coraz mniej ujawnia - to jest to wyraźny znak ostrzegawczy. *Nie spieszcie się! Wolniej!*

Mars do Ziemi... Odbiór!

Trzeci powód, dla którego szczególnie młodych ludzi zachęcamy do długiego okresu zalotów, może brzmieć kosmicznie. Wiemy o tym. Słyszeliśmy już pojękiwania i widzieliśmy przewracanie oczami. Ale prawda jest prawdą niezależnie od tego, jak dziwnie brzmi.

A więc... oto on. Związki należy poddawać próbie czasu, żeby mogły zostać zaaprobowane przez rodziców i chrześcijańskich przyjaciół. Tak jest. *Zaaprobowane przez rodziców i chrześcijańskich przyjaciół.*

Przekleństwo naszej kultury określano wieloma nazwami: Syndromem Samotnego Jeźdźca, Mentalnością Kowboja lub Chorobą „Po Mojemu". Jakkolwiek byśmy tego nie nazwali, ta obsesja nieugiętego indywidualizmu przenosi się również na związki. Para obejmuje się i wyzywająco krzyczy do patrzących: „Jesteśmy już dorośli. Wiemy, że jesteśmy dla siebie właściwymi partnerami. Nie potrzebujemy ani nie chcemy waszej aprobaty. Przestańcie więc wtrącać się w nasze życie!". Przez takie podejście systematycznie odcinają się od pomocy tych, którzy prawdopodobnie są najbardziej troskliwymi i przenikliwymi ludźmi w ich otoczeniu: rodziców i zaufanych przyjaciół. W większości przypadków kto kocha młodego mężczyznę czy kobietę bardziej niż rodzice? Kto życzy im szczęścia bardziej niż najbliżsi przyjaciele?

Biblia stawia nieugiętym indywidualistom następujące wyzwanie: „Bądźcie sobie wzajemnie poddani" oraz „Tam zwycięstwo, gdzie wielki doradca". Te słowa są szczególnie trudne do zaakceptowania parom cieszącym się z izolacji w bańce miłości. Ale często rada kochających przyjaciół może odegnać widmo zupełnej porażki.

B Kiedy nasz związek stawał się poważny i zaczęliśmy rozmawiać o małżeństwie, poprosiłem o poradę ojca. Wszedłem do jego gabinetu, zamknąłem drzwi i powiedziałem:

- Tato, co myślisz o Lynne? Czy uważasz, że nadajemy się dla siebie nawzajem?

Przyjrzał mi się uważnie, pomyślał przez kilka sekund i odparł:

- Ożeń się z nią, Bill. Takim znowu cudem to ty nie jesteś! Znając jego poczucie humoru, zorientowałem się, że aprobuje nasz związek.

Niestety, rodzice Lynne nie zrobili tego tak szybko. Kilka miesięcy po mojej rozmowie z ojcem Lynne powiedziała o naszym związku swoim rodzicom.

Co widzicie w naszym związku? - zapytała ich.

- Co powinniśmy robić dalej?

Jaka była ich diagnoza? Kłopoty. *Poważne kłopoty* o imieniu Bill. I mieli rację. Nie byłem wtedy człowiekiem, z którym łatwo żyć w zgodzie. Byłem poważnym chrześcijaninem, ale wciąż miałem wiele wad, takich jak arogancja czy niewrażliwość. Oni przewidzieli rozmaite problemy w naszym związku i nie chcieli, żeby Lynne stała się krzywda.

Zasugerowali, żebyśmy zrobili sobie roczną przerwę w związku. Powiedzieli:

- Jeśli rozstaniecie się na rok i rozwiniecie jako jednostki, możecie znowu spróbować być razem. Jeśli będziecie w stanie zbudować wtedy dobry związek, dostaniecie nasze błogosławieństwo.

Resztę tej historii już znacie. Lynne odwołała ślub i nie widzieliśmy się przez półtora roku. Był to dla nas obojga bardzo bolesny czas.

Ale nie ryzykując przesady, możemy oboje powiedzieć, że ten czas rozstania uratował nasz związek. Gdybyśmy pobrali się bez tego półtorarocznego okresu osobistego rozwoju, moglibyśmy skrzywdzić się nawzajem tak bardzo, że nasze małżeństwo by tego nie przetrwało.

Kilka lat temu pewna kobieta z naszego kościoła wezwała nas i jednego ze starszych członków wspólnoty i poprosiła o ocenę swojego przyszłego małżeństwa. Niezależnie od siebie wszyscy doradziliśmy jej, żeby z niego zrezygnowała. Miała czterdzieści pięć lat, była głęboko zakochana w tym człowieku i doskonale zdawała sobie sprawę z tego, że prawdopodobnie nie będzie miała następnej szansy na małżeństwo. Na dodatek ślub był już

zaplanowany. Ale wiedziała, że mamy rację i odwołała go. Od tego czasu dziękowała nam wylewnie, że uratowaliśmy ją od katastrofy.

W kulturze, która afiszuje się pogardą dla odpowiedzialności, pomysł poddania się analizie innych wydaje się bezsensowny i niepotrzebny. Ale chrześcijanie muszą nauczyć się, że poszukiwanie pobożnej porady jest mądre. Otwarcie związku na badanie jest elementem oceny jego szans. Niespieszne prowadzenie zalotów, tak aby inni mieli szansę obserwować to i skomentować, jest również jej częścią.

Nie sugerujemy, że takimi poradami należy się ślepo kierować. Należy jednak traktować je poważnie, dokładnie nad nimi dyskutować i szczerze się modlić w tej intencji. Biblia uczy nas, że Duch Święty przemawia tylko jednym głosem; nie daje różnych wiadomości różnym ludziom. Jednak ci, którzy dali się złapać w pułapkę rozgorączkowanej miłości i nie mogą doczekać się ślubu, często mają trudności z ich odszyfrowaniem lub podświadomie nie chcą ich słuchać. Tak więc Duch Święty często objawia swoją mądrość przez pobożnych ludzi, którzy znają i kochają chodzącą ze sobą parę.

Czasami rodzice nie potrafią zaoferować godnych zaufania porad z powodu emocjonalnej niestabilności lub osobistej niedojrzałości. W takich przypadkach poszukać należy w zastępstwie porady kogoś takiego jak starszy członek wspólnoty lub lider grupy. Pomocne mogą być też porady innych chrześcijan, jeśli rodzice są niewierzący. Należy jednak pamiętać, że nawet rodzice nie będący chrześcijanami mogą udzielić cennych spostrzeżeń, jeśli dobrze znają swoje dzieci i ich dobro leży im na sercu.

Co teraz?

Ale powiedzmy, że czas dowiódł jakości wzajemnego przyciągania i dopasowania. Powiedzmy, że wszyscy zainteresowani - chodząca ze sobą para, rodzice, pobożni przyjaciele - wyczuwają bez wątpliwości aprobatę Ducha Świętego. Co teraz?

Niech rozlegną się dzwony! Niech zacznie się świętowanie. Niech szczęśliwa para wejdzie w święte przymierze z Bogiem w obecności wspierających, dodających otuchy rodziców i przyjaciół. Niech nastanie śmiech, zabawa, miłość i miesiąc miodowy w egzotycznym miejscu. Niech nastanie radość z tego, co zrobił Bóg, przyprowadzając do siebie dwoje swoich dzieci.

Ale jeśli nie ma pełnej zgody co do tego, gdzie prowadzi Duch, jeśli którekolwiek z partnerów ma jakieś wątpliwości, jeśli rodzice lub zaufani chrześcijańscy przyjaciele wyrażają jakieś poważne obawy, jeśli któreś obszary dopasowania nie są odpowiednio rozwinięte - trzeba *zwolnić.* Ze względu na Boga, ze względu na rodziców i przyjaciół, ze względu na przyszłe dzieci, ze względu na *was* nie należy spieszyć się do ołtarza. Trzeba zwolnić tempo w związku. Na jakiś czas się rozstać. Zgodzić się poczekać jeszcze rok. Czym jest

jeden rok czekania w porównaniu z czterdziestoma latami cierpienia? Nie mów, że nie możesz. Możesz. Nie mów, że jest za późno. Nigdy nie jest.

> **L** Byliśmy o trzy miesiące od ślubu, kiedy zdecydowaliśmy się go odwołać, i to nie żyjąc w próżni. Kalamazoo ma zdecydowanie małomiasteczkową atmosferę, a my oboje tkwiliśmy głęboko w tamtejszej społeczności chrześcijańskiej. Wielu ludzi traktowało nasze rozstanie jako wielką nowinę. Dla nas było to dość krępujące.
>
> Ale stawienie czoła zakłopotaniu było łatwiejszą częścią problemu. Trudniejsza była utrata siebie nawzajem. Mimo że to ja zainicjowałam rozstanie, opuszczenie Billa było prawdziwą udręką. Owszem, mieliśmy pewne problemy - całkiem poważne - i wiedzieliśmy, że musimy się rozstać. Ale ja z pewnością tego nie chciałam. Spotykałam się z innymi mężczyznami - niektórzy z nich byli wspaniali i troskliwi - ale do żadnego z nich nie czułam nawet ułamka tego, co do Billa. Moje emocje nigdy wcześniej nie były z kimś tak złączone i zerwanie tej więzi było dla mnie czymś okropnym. Była to najtrudniejsza rzecz, jaką kiedykolwiek musiałam zrobić. Płakałam całymi dniami.
> Płakałam, kiedy tylko usłyszałam jego imię. Płakałam, kiedy o nim pomyślałam. Kilka miesięcy później, kiedy otrzymałam niespodziewany list z Ameryki Południowej, również płakałam.
>
> Ale nie żałowałam tego wyboru - chociaż szczerze wierzyłam, że rozstaliśmy się na stałe. Było to bolesne, ale właściwe. Wiedziałam, że nieszczęśliwe małżeństwo byłoby jeszcze bardziej bolesne, a wolałam ból krótkotrwały od cierpienia na całe życie.

Powtórzymy raz jeszcze, że najbardziej nieszczęśliwymi ludźmi na świecie nie są ludzie samotni, lecz ludzie trwający w małżeństwach, którzy zdają sobie sprawę z tego, że ich ślub był błędem. Pomyśl, jak frustrujące musi być spędzanie życia na próbach wybrnięcia z sytuacji nie do rozwiązania. Pomyśl, jak wiele energii potrzeba, by podtrzymać związek skazany na niepowodzenie.

Nie pozwól, żeby ci się to przytrafiło. Dowiedz się, czy przyciąganie, które czujesz, to zadurzenie czy trwała miłość. Poddaj próbie duchowość i charakter swojego partnera. Zobacz, czy wasze wzorce komunikacji przybliżają was do siebie. Daj rodzicom i zaufanym przyjaciołom czas, by mogli obserwować wasz związek, i poważnie potraktuj ich refleksje.

Prosimy, nie podejmujcie zbędnego ryzyka. Bądźcie cierpliwi. Bądźcie mądrzy. Nie spieszcie się, żebyście we właściwym czasie mogli z pewnością siebie wejść w małżeństwo.

I przechylić szalę prawdopodobieństwa na swoją korzyść.

CZĘŚĆ DRUGA
TRWAŁE MAŁŻEŃSTWO

ROZDZIAŁ 5
BADANIE POCHODZENIA RODZINNEGO

Ponieważ nasi ojcowie byli pilotami, spędzaliśmy dużo czasu w otoczeniu samolotów i na lotniskach. Jako nastolatki braliśmy lekcje latania (jedno z nas uzyskało licencję pilota; drugie poszło na randkę z instruktorem). I oboje nauczyliśmy się, że latanie prywatnymi samolotami to niebezpieczny sport.

Aby zapewnić najlepsze bezpieczeństwo pilotom prywatnym, Federalny Zarząd Lotnictwa i władze przemysłu lotnictwa prywatnego wspólnie stworzyły cały zestaw zasad i przepisów. Na ich czele stoi seria kontrolnych list bezpieczeństwa.

Na początku - lista kontrolna przed lotem. Piloci zaczynają od zbadania samolotu z zewnątrz - śmigła, powierzchni skrzydeł, opon, oleju, pokryw zbiorników paliwa, klapy, lotek. W kokpicie sprawdzają hamulec ręczny, mapy, częstotliwości radiowe i inne detale. Wreszcie mogą włączyć silnik, ale to nie znaczy, że wolno im już lecieć. Najpierw muszą przejść przez startową listę kontrolną i zbadać wskaźniki, ustawienia mocy, sprzęt nawigacyjny oraz klapy. Później jest jeszcze lista do lądowania sprawdzająca skorygowane ustawienia mocy, podwozie, klapy i wybór zbiornika paliwa. Początkującym pilotom przydałaby się wręcz kontrolna lista list.

Chociaż sprawdzanie może być uciążliwe, zapobiega ono temu, że nadmiernie entuzjastyczni piloci wskoczą do samolotu, odpalą go i polecą, a *potem* zorientują się, że mają poważne kłopoty. O wiele łatwiej jest rozwiązać problem odkryty na ziemi niż półtora kilometra nad oceanem lub łańcuchem górskim.

Oczywiście system list kontrolnych jest zbyt istotny, żeby go ignorować; mimo to wielu pilotów prywatnych przyznaje się, że czasami oszukuje.

„Tak strasznie chciałem ruszyć, że po prostu wskoczyłem do kokpitu i poleciałem". „Dzień był zbyt piękny, żeby marnować go na sprawdzanie list". „Byłem tak podekscytowany, że zapomniałem o całym szkoleniu".

Wiedzą, że nie powinni tego robić. Są świadomi potencjalnych konsekwencji swojej nieostrożności. I wszyscy kończą te wyznania zapewnieniem o dobrych chęciach na przyszłość. Jednak niektórzy z nich kiedyś dostaną bolesną nauczkę...

> **B** Pewnego słonecznego popołudnia wkrótce po tym, jak uzyskałem licencję pilota, podprowadziłem górnopłat mojego ojca do pompy paliwowej i zostałem w kokpicie, podczas gdy jakiś chłopak wspiął się na drabinkę i napełnił zbiorniki. Kiedy mu zapłaciłem i zacząłem przygotowywać się do startu, przypomniałem sobie, że zgodnie z listą

kontrolną powinienem wysiąść, wspiąć się na drabinkę i sprawdzić pokrywy zbiorników paliwa. Ale wiedziałem, że dzieciak przy pompach jest odpowiedzialny, więc po prostu wystartowałem.

To nie była dobra decyzja. Po krótkiej chwili usłyszałem nad głową głośne uderzeń ie. Kiedy coś uderzy w samochodzie, to nic strasznego - po prostu zjeżdża się na pobocze i sprawdza, co to. Uderzenie w samolocie oznacza poważny problem.

Spróbowałem opanować panikę na tyle, by móc zorientować się, co to za odgłos. Sprawdziłem wskaźniki i otrzymałem odpowiedź. Świeżo napełnione zbiorniki były już w połowie puste. Najwyraźniej chłopak przy pompach nie założył pokryw; huk spowodowały właśnie one, kiedy zwisając na łańcuszkach zabezpieczających, uderzały w górną część skrzydła. A tymczasem paliwo było wysysane ze zbiorników.

Trudno mi opisać, jak zły byłem na siebie. Myślałem cały czas: *To strasznie głupia przyczyna rozbicia się.* Pilot myśliwca może zgłosić przez radio, że spada, bo oberwał rakietą z wrogiego MIG-a. Byłby to przynajmniej pierwszorzędny powód do katastrofy - w rozbłysku chwały. Ale ja opryskiwałem tylko podmiejskie ogródki paliwem lotniczym i opadałem upokorzony. Już to słyszałem: *SOS, SOS. Nie sprawdziłem pokryw zbiorników.*

Na szczęście wykryłem problem na tyle wcześnie (dzięki niezbyt subtelnemu ostrzeżeniu), że zdołałem wrócić na pas startowy, zanim paliwo się skończyło. Uniknąłem zarówno kompromitacji, jak i śmierci, i czegoś się nauczyłem. Nigdy więcej nie pozwoliłem, żeby żądza wzbicia się w powietrze zwyciężyła nad zdrowym rozsądkiem. Od tego dnia przekonałem się do list kontrolnych.

Jak uniknąć SOS w małżeństwie

A ty? Czy doceniasz wartość list kontrolnych? Czy sprawdziłeś przedmałżeńskie listy zawarte w tej książce? Czy jesteś gotów poszukać potencjalnych problemów jeszcze przed startem?

Pierwsze cztery rozdziały tej książki były próbą powstrzymania gruchających gołąbków przed przedwczesnym wyruszeniem w lot i odkryciem później poważnych problemów, które mogą spowodować katastrofę. Dyskutowaliśmy o mitach małżeńskich. Jak wam poszło sprawdzanie tamtych list? Czy jesteście pewni, że nie oczekujecie, iż małżeństwo zakończy waszą samotność, wyleczy rany lub zapewni szczęście?

Następnie lista dopasowania. Czy ty i twój potencjalny współmałżonek jesteście zgodni duchowo? Czy potraficie w pełni szanować nawzajem swoje charaktery? Czy komunikujecie się na głębokim poziomie? Czy wasze wzajemne przyciąganie opiera się na uznaniu dla całej osoby?

Wreszcie lista kontrolna czasu. Czy chodzicie ze sobą dość długo, żeby z pewnością siebie odpowiedzieć na poprzednie pytania? Czy rodzice i bliscy przyjaciele zaaprobowali wasz związek?

Jeśli możesz „odhaczyć" wszystkie pozycje na tych listach, prawdopodobnie jesteś w poważnym związku, a może nawet już w narzeczeństwie. W następnych kilku rozdziałach chcemy pomóc ci sprawić, żeby okres zalotów okazał się przydatny, zwracając uwagę na pewne trudne sprawy, które zniszczyły już wiele małżeństw. W tym rozdziale chcemy przyjrzeć się różnicom w pochodzeniu rodzinnym, która to kwestia jest często ignorowana, ale może potencjalnie powodować o wiele więcej problemów, niż wydaje się większości spotykających się par.

Bez wątpienia było tak w naszym przypadku. Zanim się pobraliśmy, zakładaliśmy, że doświadczymy niewielu konfliktów w tej sferze; oboje dorastaliśmy w zdrowych, szczęśliwych, stabilnych domach chrześcijańskich. Poza tym to my braliśmy ślub, a nie nasze rodziny. Czym tu się martwić?

Tyle wspólnego?

L Kiedy Bill i ja zaczęliśmy ze sobą chodzić, uważaliśmy za dość nietypowe, że ojcowie obojga z nas jeżdżą motocyklami, żeglują i latają samolotami. *Naprawdę mają ze sobą wiele wspólnego,* myśleliśmy. Było to dla nas bardzo istotne, ponieważ oboje uwielbialiśmy naszych ojców; uważaliśmy, że każdy ojciec powinien być taki jak nasi. Byliśmy więc zadowoleni, że ci dwaj wspaniali ludzie mieli tak oczywiste płaszczyzny porozumienia.

Nie zdawaliśmy sobie jednak sprawy z tego, że mimo wspólnych zainteresowań ci dwaj równie wspaniali ludzie nie mogliby chyba bardziej się od siebie różnić. Nawet ich podejście do jazdy na motorze, żeglarstwa i latania było zupełnie odmienne. Ojciec Billa uwielbiał aktywność i nie przykładał wiele wagi do takich detali, jak dbanie o wyposażenie. Dopóki motocykl zapalał, dopóki łódź była na tyle szczelna, by unosić się na wodzie, a samolot odrywał się od pasa startowego, był zadowolony. Natomiast mój ojciec lubił zajmować się sprzętem niemal tak samo jeśli nie bardziej - jak z niego korzystać. Zawsze polerował motocykl, przerabia! łódź i utrzymywał samolot w doskonałym stanie.

W ten sam sposób różniły się ich podejścia do remontów w domu. Mój ojciec był panem „złota rączka". Nie przypominam sobie, żeby kiedykolwiek wzywał do nas kogoś, aby coś naprawił. Kiedy coś się psuło, naprawiał to sam. Lodówka? Suszarka? Piec? Instalacja elektryczna? Linia telefoniczna? Filtr do wody? Żaden problem. Miał wszystko, czego potrzebował. Nasz garaż wyglądał jak sklep z artykułami żelaznymi.

Ojciec Billa przyjął zupełnie odwrotną strategię. Nigdy nie naprawiał w domu *niczego.* Do wypalonej żarówki wzywał elektryka. Jeśli od szuflady

odpadł uchwyt, zatrudniał stolarza, żeby go przykręcił. Jedynym narzędziem w domu i garażu był u niego nóż stołowy; kiedy poszłam tam na obiad, zauważyłam, że wszystkie noże mają wygięty koniec.

Kwestia remontów była bardzo obrazowa, ale stanowiła jedną z mniej znaczących różnic między nimi. O wiele istotniejsze były odmienne podejścia do życia rodzinnego. Mój ojciec był niezwykle skupiony na rodzinie. Wolał rozrywki, w które zaangażować mogła się cała rodzina, i nigdy nie podróżował bez nas. Przed trzydziestką zmienił ścieżkę kariery i porzucił zawód, który uwielbiał, żeby uniknąć pracowania wieczorami, które odbierało mu czas przeznaczony dla rodziny.

Ojciec Billa był bardzo niezależny i miał wiele zainteresowań pozarodzinnych. Dużo podróżował samotnie, czasami dla przyjemności, czasami w interesach. Nieraz zdarzało mu się opuszczać dom na całe tygodnie, który to zwyczaj Bill przejął z wielką łatwością.

Nasi ojcowie różnili się też bardzo w kwestii celów rodzicielskich. Mój tata dorastał bez silnego, kochającego, zaangażowanego w jego wychowanie ojca. Był zdecydowany zapewnić swoim dzieciom to, czego sam nie miał, i udało mu się to. Był bardzo troskliwy, wrażliwy i opiekuńczy, może nawet trochę nadopiekuńczy. Nie mam wątpliwości, że spędził wiele bezsennych nocy, martwiąc się o mnie i modląc w mojej intencji. Jego głównym sposobem demonstrowania miłości było poświęcanie swojego czasu i zaangażowania emocjonalnego, a także okazywanie zachęty i uczucia. Kiedy kupił mi pierwszy rower, spędził całe godziny, biegając obok mnie, dodając mi odwagi i upewniając się, że zbyt wiele razy się nie wywrócę.

Ojciec Billa dorastał jako jeden z sześciu braci i chociaż był z nich najmłodszy, został głową rodzinnego interesu. Był silny, podołał temu wyzwaniu i najbardziej na świecie chciał nauczyć swoje dzieci stawiać czoła wyzwaniom w życiu. Rzadko okazywał im fizyczną czy emocjonalną czułość, ale hojnie demonstrował miłość przez dawanie dzieciom sposobności, które miały zmuszać je do wysiłku i stanowić dla nich wyzwania oraz pomóc osiągnąć wszystko, co osiągnąć mogły. Kiedy kupił Billowi rower, wysłał go wzdłuż ulicy z prostymi słowami:

- Wskakuj. Poradzisz sobie.

Wiedział, że parę upadków przygotuje jego syna do prawdziwego życia.

Ojciec Billa skupia! się na ogółach; mój ojciec lubi detale. Ojciec Billa ekstrawagancko podejmował ryzyko; mój tata ostrożniej je kalkuluje. Można by tak wymieniać bez końca...

Być może zastanawiasz się, w czym problem. Cóż z tego, że nasi ojcowie inaczej bawili się swoimi zabawkami i inaczej zajmowali domem. Cóż z tego, że inaczej podchodzili do pracy, podróży czy czasu spędzanego z rodziną. Cóż z

tego, że w inny sposób wyrażali miłość. Obaj byli dobrymi ludźmi i dobrymi ojcami. Dlaczego skupiać się na różnicach?

Oto dlaczego.

Wielkie nadzieje

B Latem 1974 roku byliśmy dwa miesiące po ślubie. Lynne powiedziała mi, że przestał działać kuchenny rozdrabniacz odpadków, a ja odparłem, żeby zadzwoniła po fachowca. Wybuchła wojna.

- Co to znaczy: zadzwoń po fachowca? Po co płacić pięćdziesiąt dolarów za coś, co może zrobić każdy sprawny mężczyzna?

- Chyba nie spodziewasz się, że to *ja* to zrobię, prawda? Nie znam się na rozdrabniaczach. Pewnie by mnie prąd poraził, gdybym go dotknął. Poza tym nie mamy za dużo noży.

- Poradziłbyś sobie, gdybyś spróbował. Po prostu ci nie zależy.

Problem polegał na tym, że ojciec Lynne naprawiał różne rzeczy, jej brat je naprawiał, jej wujek naprawiał, krewni również, zakładała więc, że *wszyscy* mężczyźni je naprawiają. Chyba że, oczywiście, nie interesowało ich to, co dzieje się w domu. Chyba że byli zbyt zajęci sprawami zewnętrznymi, żeby poświęcić pół godziny potrzebom domowym.

Ja z kolei nigdy nie miałem sukcesów w żadnych kwestiach mechanicznych. Wiedziałem, że zmarnuję całe godziny i pewnie dużo pieniędzy, jeśli spróbuję sam naprawić rozdrabniacz odpadków czy cokolwiek innego. Uważałem też, podobnie jak mój ojciec, że rozsądnym podejściem jest trzymanie się tego, w czym jestem dobry i płacenie komuś innemu za to, na czym się nie znam.

Patrząc z perspektywy czasu, zdajemy sobie sprawę, że oboje przesadzaliśmy. Jako że ojciec Lynne był wyjątkowo zdolny w tej kwestii, ona miała bardzo nierealistyczne oczekiwania wobec mnie. W żaden sposób nie mogłem zrobić tego, czego chciała; po prostu nie miałem odpowiednich umiejętności. Ponadto Lynne traktowała pomoc ojca w sprawach domowych jako przejaw miłości i błędnie zinterpretowała moją niechęć do naprawiania czegokolwiek jako znak, że nie obchodzi mnie nasze życie domowe. Z drugiej strony, jako że mój ojciec nigdy nie naprawiał niczego w domu, ja też nie chciałem - nawet tego, co naprawdę potrafiłbym. A jako że to Lynne zajmowała się naszymi finansami, wiedziała, że nieraz nie było nas stać na serwisanta. Tak więc albo rzeczy te miały pozostać zepsute, albo sama musiała je naprawić. Właściwie Lynne była dość dobra w majsterkowaniu, ale z powodu mojego pracoholizmu i tak miała na głowie więcej obowiązków domowych, niż powinna; nie chciała pełnić na dodatek roli pani „złota rączka".

Dużo czasu zajęło nam dotarcie do sedna tych skrajnych poglądów. Mogliśmy uniknąć wielu konfliktów i frustracji, gdybyśmy omówili tę

sprawę przed ślubem. Byłoby mi łatwiej, gdybym wiedział, że ojciec Lynne konstruował w wolnym czasie telewizory, domy i samochody. A Lynne byłoby łatwiej, gdyby wiedziała, że mój ojciec nie miał pojęcia, za który koniec węża trzeba chwycić, żeby umyć samochód. Moglibyśmy wtedy odpowiednio zmodyfikować swoje oczekiwania.

Chociaż naprawy w domu stanowiły problem, były niczym w porównaniu z kwestią podróży. Krótko przed naszą pierwszą rocznicą oznajmiłem, że wybieram się na wakacje.

- Świetnie, gdzie jedziemy?

- Nie, nic nie rozumiesz. Powiedziałem, że *ja* wybieram się na wakacje.

- Beze mnie? Nie ma mowy. Nie mogłem w to uwierzyć. Dlaczego była taka zachłanna, zaborcza, niepewna siebie, uparta i samolubna? W czym tkwił problem? Czy bała się spuścić mnie z oka? Czy myślała, że *wszystko* mamy robić razem? Nie miałem najmniejszego zamiaru ustąpić w tej kwestii. Zdarzało się, że mój ojciec dzwonił do mamy z lotniska i informował ją, że leci na pięć tygodni do RPA. Dlaczego ja nie miałbym cieszyć się taką samą wolnością?

Ale kiedy ja wyjeżdżałem sam (choćby na kilka dni), Lynne była przekonana, że jej nie kocham.

- Czy nie lubisz być ze mną? - pytała. - Czy próbujesz ode mnie uciec?

Jej ojciec nie lubił spędzać choćby jednej nocy z dala od jej mamy. Nie rozumiała, dlaczego ja szukałem swobody bycia raz na jakiś czas samemu.

Wreszcie uzgodniliśmy schemat, który odpowiada nam obojgu - plasujący się gdzieś pomiędzy skrajnymi podejściami naszych rodziców. Nawet zrobiliśmy swego rodzaju woltę. Lynne często lubi wyjeżdżać gdzieś sama, podczas gdy ja zachęcam ją, by dołączała do mnie w moich wyprawach. Ale moglibyśmy uniknąć wielu krzywd i nieporozumień we wczesnych latach, gdybyśmy tę różnicę w podejściu odkryli podczas chodzenia ze sobą i zgodzili się na kompromis przed ślubem.
Mieliśmy też duży problem z wyrażaniem czułości. Na wczesnym etapie naszego małżeństwa Lynne zapytała:

- Dlaczego nie dotykamy się częściej i nie wyrażamy bardziej otwarcie swoich uczuć? Odparłem:

- Ale po co? Dwadzieścia dwa lata żyłem bez tego i nie potrzebuję robić tego teraz. Ona powiedziała:

- No cóż, ja żyłam z tym dwadzieścia dwa lata i właśnie tego teraz potrzebuję.

Byliśmy świadomi różnicy w sposobie okazywania uczuć podczas fazy zalotów, ale zamiast o tym porozmawiać, robiliśmy założenia. Ja zakładałem, że ona *wyrośnie z tego,* kiedy się pobierzemy, a ona, że kiedy się pobierzemy, ja *zacznę taki być.* Ale żadne z nas nie zmieniło się i problem tylko się pogorszył. Ja uważałem, że ona jest nadwrażliwa,

sentymentalna, niepewna siebie. Ona myślała, że ja jestem bezwzględny, chłodny, niekochający.

Jakże żałuję, że nie przyjrzeliśmy się dokładniej swoim rodzinom. Gdyby Lynne zorientowała się, że uściski, pocałunki i mówienie „kochanie" nie były czymś powszechnym w moim domu, nie interpretowałaby mojej rezerwy jako braku miłości. Gdybym ja zdawał sobie sprawę z tego, jak istotne były w jej rodzinie, nie postrzegałbym jej prośby jako oznaki braku pewności siebie. I prawdopodobnie doszlibyśmy do szczęśliwego kompromisu wiele lat wcześniej, niż nam się to w końcu udało.

W czasie zalotów w sprawach rodzinnych zbyt często przyjmowaliśmy coś za pewnik, a należało o tym porozmawiać. Zapłaciliśmy za to po ślubie.

Kluczowe kwestie

Teraz zdajemy sobie sprawę z tego, że to, kim byli nasi rodzice, jakie były między nimi relacje i jak funkcjonowały nasze rodziny, odegrało ogromną rolę w ukształtowaniu naszych osobowości. I tak jest w każdym przypadku. Dwadzieścia lat spędzonych w bliskości z jedną grupą ludzi musi ukształtować tożsamość człowieka. Jesteśmy tym, kim jesteśmy, w znacznym stopniu dzięki doświadczeniom, którymi cieszyliśmy się lub które musieliśmy znosić w kontekście naszych unikatowych systemów rodzinnych.

Dynamika rodziny określa nasze poczucie własnej wartości i pewność siebie. Wartości rodzinne kształtują nasz charakter. Doświadczenia rodzinne wpływają na nasze wyobrażenie tego, jak powinno być zbudowane małżeństwo i jak należy wychowywać dzieci, a także na to, jak postrzegamy pracę, odpoczynek, edukację, pieniądze, politykę i religię.

Wszyscy spoglądamy na nasze rodziny i decydujemy się albo powtórzyć ich schemat, jeśli nasze doświadczenia są zasadniczo pozytywne, lub spróbować stworzyć sytuację przeciwną, jeśli doświadczenia te były głównie negatywne. Ale tak czy inaczej głęboko wpływają na nas poglądy i działania rodziny, w której wyrośliśmy.

Czy chcecie, aby wasz okres zalotów miał znaczenie? Rozmawiajcie więc szczerze o waszych rodzinach. Opiszcie swoich rodziców. Porozmawiajcie o ich osobowościach, ich mocnych stronach i słabościach, ich talentach, umiejętnościach, hobby, pracy, przyjaźniach. Porozmawiajcie o ich małżeństwie. Przyjrzyjcie się, jak odnoszą się do siebie, jak wyrażają miłość, jak rozwiązują konflikty, jak podejmują decyzje. Popatrzcie, jak zajmują się sprawami finansowymi i dzielą obowiązki domowe oraz utrzymują dzieci w ryzach.

Opiszcie atmosferę w swoich domach. Rozmawiajcie o tym, jak wyraża się w nich emocje. Oceńcie wartości, które w waszych rodzinach były priorytetem, i zachowania, które były nagradzane. Opiszcie dom, w którym dorastaliście, i

porozmawiajcie o standardach życia waszych rodzin. Mówcie o formach rozrywki, które lubiła wasza rodzina i o ulubionych rodzinnych wakacjach. Podzielcie się doświadczeniami, które ukształtowały wasze poczucie własnej wartości i zbudowały pewność siebie.

Opowiedzcie o tym, jak obchodziło się święta i urodziny. Przedyskutujcie zwyczaje wręczania prezentów. Powiedzcie, jak to było chorować w dzieciństwie. Opiszcie typową rozmowę przy posiłku. Ujawnijcie zwyczaje poprzedzające położenie się do łóżka. Wymieńcie prace domowe, za które byliście odpowiedzialni. Porozmawiajcie o związkach z dziadkami, ciotkami, wujkami i kuzynami.

Poza ułatwieniem wzajemnego zrozumienia takie rozmowy mogą rozpalić nadzieje i ukształtować marzenia na przyszłość. Przyjemne wspomnienia i cenione tradycje mogą stać się podstawą, na której młodzi ludzie zbudują własne małżeństwo i życie rodzinne.

Nieunikniona zła strona

Jednak niestety we wspomnieniach rodzinnych jest coś więcej niż piękne chwile. Rodzina to nie tylko jeden z największych czynników kształtujących tożsamość, ale też jedna z głównych przyczyn osobistego bólu. Nikt nie dorasta bez niego. Apostoł Paweł mówi nam, że nikt nie jest w stanie prowadzić całkowicie praworządnego życia (Rz 3, 23) i dotyczy to również rodziców. Nie istnieje idealna matka. Nie ma idealnych ojców. Wszyscy jesteśmy owocami rodziców, którzy są grzesznikami. Oni również są owocami rodziców-grzeszników, podobnie jak będą nimi nasze dzieci. Niedoskonali rodzice zawsze sprawiają swoim dzieciom pewną ilość bólu. Pałeczka przekazywana z pokolenia na pokolenie jest zawsze przynajmniej trochę zniekształcona, przynajmniej trochę poznaczona bliznami.

Tak więc chociaż istotne jest rozmawianie o rodzinnych pięknych chwilach, jeszcze ważniejsza jest dyskusja o momentach trudnych. Problemach. Bolesnych wspomnieniach. Rozczarowaniach. Rzeczach, których mamy nadzieję nigdy nie powtórzyć w swoim domu.

Dyskusja o tych sprawach może być jedną z najtrudniejszych i najbardziej nienaturalnych, jakie czekają parę. Większość z nas ma nieopanowaną potrzebę bronienia rodziny, w której dorastaliśmy. Czujemy się nielojalni, kiedy ujawniamy komuś z zewnątrz negatywną dynamikę rodziny. Dobrze jest pamiętać, że każda rodzina - nawet ta najlepsza - ma swoje cienie. Każdy miody mężczyzna i każda młoda kobieta przeżyli w jakimś stopniu ból, jakieś niewielkie rozczarowanie, noszą jakąś małą bliznę, która pozostała na długo po tym, jak opuścili dom rodzinny. O tych sprawach trzeba dyskutować, ponieważ zawsze -*zawsze* - powodują one jakiegoś rodzaju reperkusje. A im głębszy jest problem, tym są one ostrzejsze.

Jeden z naszych przyjaciół dorastał w niezwykle nieprzyjaznym domu. Jego ojciec był tyranem, który pomiatał dziećmi i biciem zmuszał je do posłuszeństwa. Pozornie dzieci kuliły się ze strachu; w głębi kipiały złością. Nigdy nie wolno im było wyrazić ani jednego, ani drugiego. Pięć lat po ślubie żona owego przyjaciela była wstrząśnięta nagłą zmianą, jaka zaszła w mężu. Stał się zimny uparty zbuntowany. Poszli do terapeuty i odkryli, że strach i gniew, które zatruły jego młodość, zaczynały przedostawać się do jego dorosłego życia. Razem udało im się przez to przejść, ale nie było to proste.

Pewna znana nam kobieta była sfrustrowana swoim brakiem pożądania seksualnego wobec męża. Kochała go i szanowała, uznawała go za fizycznie atrakcyjnego i desperacko chciała doświadczyć z nim seksualnej jedności. Ale nigdy nie mogła mu zaoferować niczego poza reakcją fizyczną; jej wewnętrzne uczucia nie zgadzały się z tym, co robiła. Wreszcie udała się do terapeuty i odkryła historię molestowania seksualnego. Nigdy nie została zgwałcona, ale powtarzające się przypadki niewłaściwego dotykania przez kogoś z jej rodziny pozostawiły swój ślad. Aby uniknąć emocjonalnego cierpienia, jakie niesie ze sobą molestowanie, nauczyła się zamykać na swoje odczucia seksualne; lata później przy każdy spotkaniu intymnym z mężem jej uczucia automatycznie się wyłączały. Obudzenie ich było długą i bolesną podróżą.

Inna znana nam kobieta była szczerą, rozwijającą się chrześcijanką, ale zawsze miała wrażenie, że nie spełnia oczekiwań Boga. Czuła się tak, jakby nie służyła wystarczająco, nie modliła się wystarczająco, nie dawała z siebie dość dużo lub nie rozwijała się w odpowiednim stopniu. Tak więc forsowała się, aż stała się chronicznie przepracowana, zestresowana, nastawiona pesymistycznie i nieszczęśliwa. Przyszła do centrum doradczego w naszym kościele, kiedy zdała sobie sprawę z tego, że jej podejście do życia niszczyło jej związek z mężem. Ten problem dotyka wielu zagorzałych chrześcijan. Kobieta owa dorastała w sztywnym, legalistycznym środowisku i postrzegała Boga jako dowódcę wydającego długie serie surowych rozkazów i udzielającego pochwały tylko tym najbardziej zagorzałym. Uznawała Boga strachu, a nie miłości. Nasz doradca przekonał ją, że wymagający Bóg jej rodziców nie był hojnym Bogiem z Pisma. Wreszcie porzuciła swoje ciężary, nauczyła się miłować Boga swobodnie, radosnym sercem i zaczęła służyć w zdrowy, konstruktywny sposób. Jej mąż radował się ze zmian, jakie jej nowe poglądy wniosły do ich małżeństwa.

Co łączy te odmienne przykłady? To, że cienie naszych doświadczeń rodzinnych - czy to fałszywe wartości, czy błędne przekonania, okrutne zachowanie, krzywda, nieporozumienia, czy rozczarowania - mają głęboki wpływ na nas jako dorosłych ludzi i jako współmałżonków. Dzielenie się ze sobą tymi złymi stronami, zadawanie trudnych pytań i odpowiadanie na nie jest zatem konieczne. Jakie są twoje najbardziej bolesne wspomnienia z dzieciństwa? Na czym najbardziej się zawiodłeś? Czy kiedykolwiek czułaś się niekochana lub zaniedbywana? Czy w twoim domu pojawiało się maltretowanie

emocjonalne, fizyczne lub seksualne? Czy którekolwiek z twoich rodziców było alkoholikiem? Czy twoi rodzice rozwiedli się?

Oczywistą korzyścią z udzielenia odpowiedzi na te pytania jest to, że pozwalają one partnerom lepiej poznać się nawzajem. Czasami mogą też pomóc partnerowi lepiej zrozumieć *samego siebie.* Otwarte przedyskutowanie naszej przeszłości z kimś, z kim czujemy się bezpiecznie i wygodnie, często pozwala odkryć jakąś prawdę o sobie - niekiedy nieprzyjemną lub niezdrową - której wcześniej nie byliśmy świadomi. Kiedy problemy te wyjdą na jaw, można sobie z nimi poradzić, tak że nie wrócą później, by prześladować małżeństwo.

Niedawno byliśmy na obiedzie z parą narzeczonych. Młody mężczyzna mówił otwarcie o bólu bycia wychowywanym przez ojca, który nigdy nie aprobował niczego, co robił syn.

- Dla mojego ojca zawsze było za mało - mówił. - Zamiast piątki minus powinna być piątka. Zamiast dwóch bramek miały być trzy. Zastępca przewodniczącego klasy to nie wystarczy, miałem być przewodniczącym.

Oczy mu zwilgotniały, kiedy chwycił narzeczoną za rękę. Spędzili całe godziny, dyskutując o tej ranie. Udali się na terapię, żeby ona mogła lepiej zrozumieć, jak wpłynęło na niego takie środowisko i jak mogło odcisnąć się ono na ich związku, oraz żeby nauczyć się konstruktywnych sposobów radzenia sobie z bólem. Zaimponowało nam ich dojrzałe podejście. Wykorzystywali swoje zaloty, aby zbudować fundament dla zdrowej emocjonalnie przyszłości.

Znamy inną parę, w której oboje są dziećmi alkoholików. Ponieważ byli najzupełniej świadomi ran, jakie w sobie nieśli, zaczęli spotykać się z terapeutą i chodzić na spotkania AA długo przed tym, zanim w ogóle rozważyli zaręczyny. Do czasu ślubu oboje przygotowali cały arsenał spostrzeżeń, siły i dojrzałości. Mimo trudnej przeszłości zbudowali solidne, szczęśliwe, bogobojne małżeństwo.

Co było kluczem do ich sukcesu? Stawili czoła potencjalnym problemom i zrobili coś w tej sprawie - zanim się pobrali. Byli zdecydowani nie wnosić do małżeństwa słabości, cierpienia i niezrozumienia. Nie pozwolili, by bolesna przeszłość zatruła ich przyszłość.

Rozmowa o przeszłości może być ubogacającym, budującym zaufanie doświadczeniem, w którym partnerzy uczą się, że nie ma nic złego w byciu prawdziwym człowiekiem, że nie ma ran, tajemnic i wspomnień, które byłyby zbyt krępujące, by je wyjawić. Może to podsycać jedność, którą Bóg zaplanował dla małżeństwa, kiedy mąż i żona stają się współwłaścicielami swojej przeszłości i darzą szacunkiem historię każdego z nich.

Właściwy czas

Zbyt często czas zalotów spędzany jest na wymyślnych randkach i powierzchownych rozmowach. Nie popełnij tego błędu. Niech wasze zaloty będą znaczące dzięki temu, że sięgną pod powierzchnię. Dowiedz się, kimś

naprawdę jest twój partner, „grzebiąc" w jego przeszłości i przyglądając się uważnie rodzinie, w której wyrósł.

Pary często sądzą, że będą miały więcej czasu na rozmawianie o swoim pochodzeniu rodzinnym po ślubie, ale rzadko się tak dzieje. Obowiązki dorosłego życia zazwyczaj pożerają więcej czasu, niż można przewidzieć. Niespieszne kolacje w cichych restauracyjkach zwykle przechodzą do przeszłości. Z konieczności rozmowy skupiają się na pracy, sprawach domowych i odpowiedzialności za wychowywanie dzieci. Czas na rozmowy o przeszłości jest teraz, w okresie zalotów.

Poza rozmową o pochodzeniu rodzinnym trzeba starać się spędzać czas z rodziną partnera, aby samemu poczynić obserwacje i dojść do własnych wniosków. Jeśli nie czujesz się przy nich swobodnie, trzeba spędzić z nimi jeszcze więcej czasu. Spróbuj odkryć, dlaczego masz takie odczucia, i omówić te sprawy z partnerem. Nie należy wysuwać oskarżeń lub krytykować, ale trzeba być szczerym i otwartym. I stawić czoła faktom. Jeśli partner chce naśladować swoją rodzinę, a tobie nie odpowiada to, jak ona działa, macie poważny problem. Nie należy go ignorować.

Jeśli dogłębna dyskusja odkryje znaczące różnice, odłóżcie małżeństwo i poszukajcie pomocy u wykwalifikowanego terapeuty. Jeśli dalsze badanie ujawni różnice lub oczekiwania nie do pogodzenia, musicie mieć dość odwagi, by się rozejść. Wejście w małżeństwo z gotowymi konfliktami to pewna droga do złamanych serc i bólu.

ROZDZIAŁ 6
ŁAGODZENIE NAPIĘĆ NA TLE TEMPERAMENTÓW

Było uroczo, oryginalnie, przytulnie - chatka z wapienia otoczona wielkimi iglakami. Słońce prześlizgiwało się pomiędzy ich pełnymi wdzięku gałęziami, prześwitywało przez półprzezroczyste zasłony i odbijało się od złotych ścian spokojnego salonu. Kobieta czytała cicho w fotelu, u stóp miała brązowookiego spaniela, a jej mąż krzątał się po domu. Nowożeńcy stworzyli w swoim skromnym miejscu zamieszkania schronienie przed burzami życia i zaprosili do swoich serc i domu dwóch młodych ludzi, którzy nie mieli gdzie się podziać; we czwórkę żyli w radości i harmonii. Kiedy popołudniowe słońce zaczynało zanikać, kobieta radośnie przeniosła się do małej, ale dobrze zaopatrzonej kuchni i przygotowała ucztę na uciechę swoich wdzięcznych towarzyszy. Zebrali się wokół obficie zastawionego stołu i młody mąż zaczął prostą, ale szczerą modlitwę. Unosiła się tam aura miłości.

Tak oczywiście było - w naszych marzeniach. W rzeczywistości lata, które spędziliśmy w naszym pierwszym domu, nie miały nic wspólnego z tą baśnią. Jedyną uroczą rzeczą w naszym brązowym kamiennym domku była jego wielkość: był rzeczywiście mikroskopijny. Parcela, na której stał, była taka

wąska, że nie mieliśmy nawet miejsca na postawienie samochodu. A iglaki nie otaczały jej - zarastały ją. Słońce w żaden sposób nie mogło prześlizgiwać się przez plątaninę zaniedbanej zieleni, która porastała nasze pozbawione zasłon okna. Złoty poblask wypełniający salon był tylko tandetną pozłotką pomalowanych na błyszczący kanarkowy kolor ścian. Pani domu nigdy nie miała czasu czytać, a jej mąż za wszelką cenę unikał obowiązków domowych. Brązowooki spaniel? Owszem, był tam, podobnie jak jego czarnooki towarzysz i dwa inne duże psy. Dwa springer spaniele były nasze; owczarek niemiecki i doberman należały do naszych długoterminowych sublokatorów. Ci młodzi ludzie mogli szukać schronienia przed burzami życia, ale z pewnością nie znaleźli go u nas. Ściany naszego malutkiego pudełka od zapałek trzęsły się od skumulowanej energii czworga zabieganych dorosłych ludzi i czterech aktywnych psów. Rządził tam chaos, a nie radosna harmonia. Nie cieszyliśmy się też wieloma wystawnymi posiłkami. Nie było wśród nas przyzwoitego kucharza, a nasze skąpe zarobki, nawet połączone, starczały zaledwie na najprostsze jedzenie. Zaś atmosfera miłości? Opuściła dom wkrótce po tym, jak się wprowadziliśmy.

W rzeczywistości to właśnie w tym domu zaczęliśmy podejrzewać, że być może nasze małżeństwo było błędem. Zewnętrzny obserwator mógłby zrzucić winę za naszą małżeńską frustrację na okoliczności zewnętrzne: zbyt dużo ludzi na zbyt małej przestrzeni, zbyt mało pieniędzy, zbyt napięte plany. I być może te czynniki zaostrzyły nasze konflikty. Ale oboje wiedzieliśmy, że istnieje problem głębszy, coś o wiele bardziej zasadniczego. Obawialiśmy się, że w dniu ślubu popełniliśmy najgorszą pomyłkę naszego życia.

L Dokładnie pamiętam, jak stałam w naszym malutkim salonie przy ulicy South Ashland 2001, patrzyłam przez okno na iglaki, a po policzkach spływały mi łzy.

- Nie mogę uwierzyć, że to zrobiłam. Jak mogłam być taka głupia?

Byłam zła, sfrustrowana, pełna obaw. To było jak koszmar, ale nie mogłam się obudzić. Czułam się uwięziona, pozbawiona nadziei, zdezorientowana. Nagle stało się to takie oczywiste: wyszłam za niewłaściwego człowieka.

- *Co się stało?* - pytałam sama siebie. *Jak tu się znalazłam? Gdzie popełniłam błąd? I co mam teraz zrobić?*

Zadrżałam, kiedy nagle zdałam sobie z sprawę z tego, że ten człowiek, o którego tak gorąco się starałam, mężczyzna moich marzeń, człowiek, którego bałam się nigdy nie zdobyć, stał się kimś, kogo pragnęłam nigdy nie poznać. To była najgorszego rodzaju chandra pomałżeńska. Skrajny przypadek wyrzutów sumienia po zakupie.

Było to okropne uczucie, znane niestety wielu ludziom. Niemal każdy, kto wziął ślub, dochodzi do takiego etapu w rozwoju małżeństwa, kiedy mówi:

„Chyba popełniłem straszliwy błąd. Chyba wziąłem sobie za żonę niewłaściwą osobę".

Zmagając się ze strachem i zamętem, ludzie mówią rzeczy w rodzaju: „Mam wrażenie, jakbym już nie znała mojego męża. Mieliśmy ze sobą tyle wspólnego, kiedy chodziliśmy ze sobą, ale teraz wygląda to tak, jakbyśmy wszystko postrzegali inaczej. To nie jest ta sama osoba, w której się zakochałem. Moja żona tak bardzo się zmieniła".

Tak naprawdę współmałżonek zapewne zmienił się bardzo niewiele. Ale rzeczywistość często ujawnia to, co ukrywa etap romantycznych spotkań. W codziennej rutynie prawdziwego życia współmałżonkowie zaczynają zauważać rzeczy, których wcześniej nie widzieli. Skupiają się na różnicach zamiast na wspólnych przekonaniach czy zainteresowaniach, które ich do siebie przyciągnęły, irytują ich dziwactwa, które urzekały, kiedy ze sobą chodzili, i dostrzegają negatywną stronę tych cech, które najbardziej w sobie podziwiali, zanim się pobrali.

To właśnie przydarzyło się nam. W czasie zalotów nasze uczucia wzrastały w bogatej glebie wyraźnego dopasowania. Dzieliliśmy najgłębsze wartości i najdalsze cele. Szanowaliśmy się nawzajem. Czuliśmy intensywny, całościowy pociąg do siebie nawzajem. Naszym problemem było to, że skupialiśmy całą uwagę na tych wspaniałych punktach wspólnych, a nie zauważaliśmy istotnych rozbieżności. Nie przyjrzeliśmy się różnicom w pochodzeniu rodzinnym, które omawialiśmy w poprzednim rozdziale, ani odmiennej budowie naszych charakterów.

Fakt, że nie zbadaliśmy dobrze różnic charakterologicznych, był błędem, za który słono zapłaciliśmy. Jesteśmy przekonani, że historia naszego małżeństwa przebiegałaby o wiele przyjemniej, gdybyśmy na pomysły przedstawione w tym rozdziale wpadli w czasie zalotów zamiast czternaście lat po ślubie.

Niektóre myśli zawarte na następnych kilku stronach zostały już omówione w książce *Honest to God? (Uczciwy wobec Boga?)* Billa Hybelsa, w rozdziale *Mutually Satisfying Marriage (Wzajemnie satysfakcjonujące małżeństwo).* Uważamy je jednak za tak istotne, że zaprezentowaliśmy je w zaktualizowanej postaci w tym rozdziale.

Smak życia

Eksperci z dziedziny rozwoju osobowości uczą nas, że tak jak ludzie rodzą się z niebieskimi lub brązowymi oczami, włosami czarnymi lub blond, wysocy lub niscy, podobnie rodzą się z predyspozycjami do pewnego sposobu myślenia, zachowań i poglądów na świat. W latach pięćdziesiątych XX w. Isabel Myers i Katharine Briggs rozwinęły badania Carla Junga poświęcone różnym cechom temperamentu i opracowały test do identyfikowania typów osobowości w oparciu o różne kombinacje tych wrodzonych cech. Test ten stał się znany pod nazwą MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator).*

Teorię Junga i jej zastosowania opracowane przez Myers i Briggs zgłębia książka *Please Understand Me* autorstwa Davida Keirseya i Marilyn Bates[1]. Była ona dla nas bardzo pomocna. Przez skupienie się na czterech aspektach myśli i zachowań książka ta pomogła nam dostrzec pewne różnice w tym, jak ludzie podchodzą do myślenia i zachowania. Te odmienne sposoby nazywane są preferencjami. Każda preferencja obejmuje skalę od stopnia łagodnego przez umiarkowany aż po skrajny. Jeśli łatwo jest ci odnaleźć się w danym opisie zawartym na kolejnych stronach, prawdopodobnie masz skrajne preferencje w danym obszarze. Jeśli obraz nie jest taki wyraźny, twoje preferencje są tylko łagodne.

Pierwsza potencjalna różnica związana jest ze źródłami energii emocjonalnej i z tym, jak wpływają one na budowę związków. Niektórzy ludzie są *introwertykami,* którzy czerpią energię z samotności. Lubią spędzać dużo czasu sami i mają tendencję do zajęć, które pozwalają na odosobnienie w ciszy. Skrajny introwertyk może zdecydować się na jogging, zamiast podjąć się ćwiczeń w grupie, i chętniej przeczyta poradnik, niż weźmie udział w kursie rozwoju osobistego. Jeśli zobaczysz kiedyś kogoś, kto gra w golfa sam, możesz się założyć, że jest introwertykiem.

Introwertycy zawsze myślą, zanim coś powiedzą, i zwykle nie mówią dużo. Wolą mieć nielicznych bliskich przyjaciół niż wielu znajomych i chętniej wybiorą cichy wieczór w domu niż spotkanie towarzyskie. Mogą być mili, troskliwi i przyjaźni wobec ludzi, ale interakcja społeczna wyczerpuje ich - czują się nieco niekomfortowo w grupach - muszą więc równoważyć ją dużą ilością napełniającej energią samotności. Potrzebują być sami, żeby się zrelaksować, spuścić powietrze i znowu być sobą.

Natomiast *ekstrawertycy* czerpią energię z interakcji z innymi ludźmi. Większość ekstrawertyków lubi pracować i bawić się w zespołach. Zazwyczaj mają wielu przyjaciół i spędzają dużo czasu z innymi. Skrajni ekstrawertycy najbardziej na świecie kochają imprezy i często są duszą towarzystwa. Mają tendencję, by dużo mówić; często wygląda to tak, jakby musieli mówić, żeby sami mogli zrozumieć, co myślą. Ekstrawertycy lubią od czasu do czasu samotność, ale jej nadmiar wyczerpuje ich emocjonalnie. Potrzebują inspirującej interakcji, żeby odzyskać pełnię energii.

Pewnego razu z lotniska do hotelu odwoził nas ekstrawertyk w średnim wieku, który przez półtorej godziny nieustannie prowadził rozmowę. Kiedy zapytaliśmy go, jak mu się podoba jego praca, odparł: „Uwielbiam ją. Przez dwanaście godzin dziennie sześć dni w tygodniu wożę ludzi tam i z powrotem z lotniska. Świetnie się bawimy, rozmawiamy, żartujemy, śmiejemy się, opowiadamy historie. Co mogłoby być lepszego? Nie znoszę wracać wieczorem do domu".

Podczas gdy introwertyków i ekstrawertyków różni podejście do interakcji społecznej, percepcjoniści i ludzie intuicyjni różnią się podejściem do zbierania i wykorzystywania informacji. Gdyby *percepcjoniści* mieli opisać samych siebie

jednym słowem, brzmiałoby ono pewnie „praktyczni". Percepcjoniści „chcą faktów, ufają faktom i pamiętają fakty"[2]. Mają mocne oparcie w rzeczywistości. Nie zastanawiają się nad tym, co mogło być lub co może być w przyszłości, lecz skupiają się na tym, co było lub jest. Patrzą w przeszłość, uczą się przez doświadczenie i bardzo cenią doświadczenia innych. Kiedy pracodawcy-percepcjoniści rozmawiają z potencjalnymi pracownikami, koncentrują się na przeszłości kandydata, rozumując, że wcześniejsze doświadczenia są najlepszą podstawą do przewidzenia przyszłej efektywności.

Percepcjoniści zazwyczaj bardzo trafnie obserwują detale, ponieważ wolą przyswajać wszystkie informacje przez zmysły: przez to co widzą, słyszą i czują. Po przyjęciu percepcjoniści często potrafią szczegółowo opisać, co mieli na sobie goście, jak dokładnie ozdobiono pomieszczenie i jakie utwory muzyczne puszczano. Poproszeni o opisanie imprezy, skrajni percepcjoniści prawdopodobnie podadzą więcej detali, niż chcą słuchacze.

Ludzie *intuicyjni* prawdopodobnie opisaliby się słowem „innowacyjni". Dla nich to, co *jest,* zawsze można ulepszyć. Niejasne odczucie niezadowolenia z rzeczywistości popycha ich w stronę zmiany. Przyszłość intryguje ich o wiele bardziej niż przeszłość i teraźniejszość, są zafascynowani ideami i możliwościami. Intuicyjni pracodawcy rozmawiający z kandydatami zwykle bardziej zwracają uwagę na to, co kandydat mówi o przyszłości organizacji niż na to, co robił w przeszłości.

Intuicyjni zachwycają innych swoimi spekulacjami, wyobraźnią, kreatywnością i poetyckimi obrazami, ale jako że chodzą często z głową w chmurach, są skłonni do pomyłek w kwestii faktów i detali. Po przyjęciu intuicyjni mogą pamiętać tylko szczegóły związane z tym, co ich w danym momencie zajmuje[3]. Zapytani o opis wieczoru, skrajni intuicyjni podsumowaliby go metaforą i pozostawili w nieświadomości słuchaczy oczekujących konkretnych informacji.

Podczas gdy percepcjoniści rozwiązują problemy przez staranną analizę faktów, ludziom intuicyjnym rozwiązania problemów często przychodzą „nie wiadomo skąd". Te przeczucia prowadzą intuicyjnych różnymi drogami; mają oni tendencję do przeskakiwania od jednej czynności do drugiej i często pozostawiają innym zakończenie tego, co sami rozpoczęli. Są to często ludzie skupiający się na całokształcie, którzy potrzebują kogoś innego - zwykle percepcjonisty - kto uzupełni detale. Percepcjoniści często uznają ludzi intuicyjnych za kapryśnych, niepraktycznych i nierealistycznych, podczas gdy intuicyjni oskarżają percepcjonistów o to, że grzęzną w szczegółach i z trudem zauważają różne możliwości.

Trzecia kategoria - obejmująca myślicieli i uczuciowców pokazuje, jak ludzie różnią się w kwestii oceny wyborów i dokonywania decyzji. *Myśliciele* podchodzą do życia logicznie i wolą, żeby kierował nimi umysł. Zwykle są chłodni i działają w przemyślany, ustalony sposób. Interesuje ich to, co jest słuszne, a co niesłuszne, a także ostrożność, cele, efektywność. W

systemie prawnym wołają o sprawiedliwość. W interesach o produktywność i zysk. W szkolnictwie o niezachwianą prawdę. Jeśli coś jest właściwe, robią to. Jeśli jest sprawiedliwe, promują to. Jeśli coś ma sens, zajmują się tym.

Kierownik-myśliciel powie, bez urazy czy emocji: „Przykro mi, Joe. Trzykrotnie zmienialiśmy twój zakres obowiązków i wciąż nie dajesz sobie rady. Lepiej będzie dla firmy i dla ciebie, jeśli poszukasz sobie czegoś innego". Nauczyciel-myśliciel powie: „Powinieneś był zostać po lekcji, jeśli nie zrozumiałeś zadania. Nie mogę teraz zmienić oceny. To byłoby nieuczciwe wobec tych dzieci, które poprawnie je wykonały". Rodzic-myśliciel powie: „Nie kłóć się ze mną, Tony. Znałeś zasady i złamałeś je. Teraz musisz ponieść konsekwencje. Mam nadzieję, że czegoś cię to nauczy".

Uczuciowcy wolą kierować się sercem. Sami głęboko odczuwają i wykazują empatię w stosunku do uczuć innych. Mają tendencję do opierania swoich decyzji na tym, jak wpłyną one na innych. Nie znoszą, kiedy ludzie czują się smutni, zranieni lub zniechęceni, i pragną ukoić ich ból. Wolą miłosierdzie od sprawiedliwości, przedkładają ludzi nad zysk i czasami dostrzegają szarość tam, gdzie myśliciele widzą tylko czerń i biel.

Kierownicy-uczuciowcy dręczą się trudnymi decyzjami kadrowymi. „Tak, masz rację, Joemu pewnie lepiej byłoby w innej pracy. Ale on się tak stara i nie chcę, żeby czuł się nieudacznikiem". Nauczyciele-uczuciowcy spędzają bezsenne noce, myśląc o dzieciach, które nie zdadzą do następnej klasy. „Wiem, że Angela tak naprawdę nie zasługuje na lepszą ocenę. Ale nie chcę karać jej za to, że źle zrozumiała polecenie". Rodzice-uczuciowcy wierzą w swoje słowa, kiedy mówią dzieciom: „Mnie boli to bardziej niż ciebie".

Preferencje co do myślenia lub odczuwania nie mają nic wspólnego z poziomem inteligencji czy zdolnością do analizy i sięgania do korzeni złożonych problemów. Pytanie brzmi: kiedy widzę problem, czy bardziej naturalne jest dla mnie decydowanie według tego, co podpowiada mi głowa czy serce?

Ludzie mogą różnić się też tym, jak układają swoje życie. Niektórzy są bardzo zorganizowani i uwielbiają listy, zasady i plany. Lubią ustalony porządek i irytują ich jego zmiany. Chcą znać plan i trzymać się go. Ich mottem jest: *Ustalmy to.* Nie lubią zaskoczeń, a zmiany mogą wywoływać w nich niepokój. Mają tendencję do powagi i perfekcjonizmu, a czasami też do pesymizmu. Są niezwykle sumienni, poważnie traktują obowiązki, wykonują zadania z rezerwą czasu przed terminem i rzadko czują dość swobody, by się bawić, zanim nie skończą pracy.

Inni ludzie czują się uwięzieni, kiedy ich życie jest zorganizowane, i wolą swobodę oraz spontaniczność. Mają naturalną tendencję najpierw do zabawy, a potem do wysiłku, a część z nich zaczyna poważnie zabierać się do pracy dopiero wtedy, kiedy zbliża się ostateczny termin. Nie cierpią żyć według harmonogramów i wahają się z zatwierdzaniem planów. Ich mottem jest: *Improwizuj.* Starają się mieć jak najwięcej dostępnych opcji tak długo, jak to

możliwe. Służy im zmiana i nieprzewidywalność. Zazwyczaj są beztroscy, radośni i optymistyczni. Postrzegają każdy dzień jako zabawę i nie mogą się doczekać, co się wydarzy.

> **B** Mój ojciec był największym improwizatorem na świecie. Pewnego razu kiedy towarzyszyłem mu w podróży do Waszyngtonu w sprawie zawodowej, po skończeniu pracy pozostało mu parę dni wolnych, więc zasugerował, żebyśmy pojechali gdzieś indziej.
> - Co masz na myśli? - zapytałem.
> - No cóż, Billy, może po prostu pójdziemy na lotnisko i wsiądziemy w pierwszy samolot *dokądkolwiek?*
> I tak właśnie zrobiliśmy! Spóźniliśmy się o jakieś trzydzieści sekund na lot do Londynu, ale trafiliśmy na Jamajkę. Całkiem niezły wybór.

Kolejne dwa obszary różnic, pomiędzy inicjatorami a reakcyjnymi[4] i między zadaniem a związkiem, nie należą do systemu MBTI, ale uznaliśmy je za przydatne uzupełnienie. Bob Phillips opisuje je w swojej książce *The Delicate Art of Dancing with Porcupines*[5] *(Subtelna sztuka tańca z jeżozwierzami).*

Inicjatorzy tworzą idee i działają. Są agresywni, asertywni i skłonni do konfrontacji. Zazwyczaj są otwarci, często mówią głośno i szybko, podkreślają wypowiedź intonacją i mową ciała. Inicjatorzy łatwo podejmują decyzje i wyrażają się bezpośrednio i z naciskiem. Potrafią i lubią przejmować dowodzenie. Mogą być doskonałymi przywódcami, choć czasami innym wydają się przytłaczający.

Ludzie *reakcyjni* wolą pozwalać, by idee i działania innych same do nich trafiły. Są mniej asertywni i agresywni niż inicjatorzy i kiedy to możliwe, unikają konfrontacji. Są niezdecydowani, ostrożni, zwykle mówią cicho i bez emocji, wahają się wyrażać swoje opinie w obawie przed narzucaniem ich innym. Słuchają uważnie, unikają korzystania z władzy, o ile to możliwe, i generalnie są skłonni do wsparcia. Inni uznają ich za ludzi nieśmiałych, ale miłych.

Różnica pomiędzy inicjatorami a ludźmi reakcyjnymi jest oczywista w wielu różnych sytuacjach. W zespole sportowym naszego syna zauważyliśmy, że dzieci, które są inicjatorami, zwykle doskonale sprawdzają się w ataku, a dzieci reakcyjne w obronie. Młodzi reakcyjni często najwyraźniej czują się lepiej, broniąc swojej bramki przed nadlatującą piłką, niż uczestnicząc w akcji na drugiej połowie boiska. Natomiast inicjatorzy wolą wyzwanie związane ze zdobywaniem goli.

Ludzie różnią się też tym, czy są zorientowani na zadania, czy na związki. Ludzie *zorientowani na zadania* stawiają je ponad związkami. Czują się najlepiej, kiedy mogą osiągnąć coś namacalnego. Jeśli planują uroczystą kolację, najbardziej będą ich zajmować szczegóły wieczoru: jedzenie, wystrój, usadzenie gości, miejsca na parkingu czy rozrywka. Będą woleli spędzić

wieczór, zajmując się punktami ze swojej listy zadań nie dotyczących związków.

Ludzie *zorientowani na związki* przykładają natomiast większą wagę do związków niż do zadań. Kiedy planują przyjęcie, mają nadzieję, że ktoś inny zajmie się detalami, podczas gdy oni będą witać gości, upewniać się, że czują się jak u siebie w domu, i spędzą wieczór na rozmowach towarzyskich.

Dlaczego nie możesz być normalny tak jak ja?

Ta lista wcale nie jest jeszcze pełna. Istnieje niemal nieskończona liczba sposobów, na jakie ludzie mogą się różnić i się różnią. I to jest wspaniałe. Zetknięcie rozmaitych osobowości, unikatowych poglądów na świat i uzupełniających się mocnych stron jest często kluczem do sukcesu na rynku, w edukacji, w Kościele, w życiu rodzinnym, a nawet w małżeństwie.

Stare powiedzenie o przyciąganiu się przeciwieństw zwykle jest prawdziwe i to nie bez powodu. Przeciwieństwa stanowią dla siebie wyzwania, wspomagają się i - szczególnie w okresie zalotów - fascynują się nawzajem. Ale ta fascynacja często prowadzi do frustracji. Chociaż pociągają nas ludzie inni od nas, mamy problemy z ich zrozumieniem. Tajemnica w końcu prowadzi do niezrozumienia, a ono z kolei nader często do złej woli.

I może zrobić się naprawdę paskudnie.

Kochająca się wcześniej para zaczyna przerzucać się docinkami: *Zachowujesz się bezsensownie. Dziwny jesteś. Coś jest z tobą nie w porządku. Dlaczego nie możesz być normalny tak jak ja?* Jako wzorcowa niedopasowana para dochodzą do jedynego wniosku, który zdaje się mieć sens: wzięli ślub z niewłaściwą osobą.

Ale czy naprawdę? Czy naprawdę byłoby im lepiej, gdyby wyszli za kogoś dokładnie takiego jak oni?

Studium przypadku osobistego

B Ożeniłem się z Lynne, ponieważ szanowałem jej charakter i zaangażowanie duchowe, podobał mi się sposób, w jaki się traktowaliśmy i czułem do niej pociąg fizyczny. Na dodatek oczywiste różnice między nami stanowiły dla mnie wyzwanie i stymulowały mnie. W dziewięciu na dziesięć obszarach potencjalnych różnic zdawaliśmy się plasować na przeciwległych krańcach skali.

Na przykład Lynne była o wiele cichsza niż ja i miała mniej przyjaciół. Była ciepła i przyjacielska wobec ludzi, ale w grupie zachowywała się powściągliwie i wolała mieć kilkoro bliskich przyjaciół niż wielu znajomych. Nie mówiła dużo, ale tego, co powiedziała, zawsze warto było słuchać. Wtedy jeszcze nie wiedziałem nic o introwertykach i

ekstrawertykach. Wiedziałem tylko, że intrygowała mnie aura powagi, głębi i tajemnicy, która ją otaczała.

Była też o wiele czulsza, troskliwsza, wrażliwsza i milsza niż ja. Wiedziałem, że wykraczam poza skalę jako beznamiętny, wyrachowany myśliciel i myślałem, że kiedyś pewnie będę miał serce. *Może pomoże mi, kiedy ożenię się z kimś, kto je ma,* myślałem. *Może po prostu podzielimy się jej sercem.*

Lynne była też o wiele lepiej poukładana i zorganizowana niż ja. Ja sam wolałem bardziej spontaniczne podejście do życia w rodzaju improwizacji na bieżąco, ale jej zamiłowanie do planowania uznawałem za dość urocze. Jej życie było bardzo uporządkowane; była niezwykle odpowiedzialna; wiedziała, jak przygotować się na każdą ewentualność, jak zająć się detalami i jak sprawić, żeby wszystko przebiegało płynnie. Oglądanie jej w działaniu było fascynujące.

Ale po kilku latach małżeństwa fascynacja zamieniła się we frustrację. Zacząłem być niezadowolony z tych samych cech, które z początku mnie do niej przyciągały.

Po pierwsze, była zdecydowanie *zbyt* cicha, zdawało mi się, że prawie niekomunikatywna. Musiałem wyciągać z niej wszystko, a to wymagało zbyt wiele wysiłku. Chciałem kogoś, z kim będę mógł prowadzić swobodne rozmowy. Chciałem kogoś, kto nie będzie tak starannie ważył każdej myśli i każdego słowa.

Poza tym nie miała dość przyjaciół. Ciągle próbowałem popychać ją do związków, ale nie współpracowała ze mną.

- Nie wiedziałem, że zgadzam się na służbę z pustelniczką - krzyczałem.

- Idź sobie i zostaw mnie w spokoju - szeptała.

- Na tym polega problem. Ciągle chcesz, żeby zostawiać cię w spokoju. Ciągle chcesz, żeby *nas* zostawiali w spokoju. A ja chcę życia towarzyskiego. Chcę przyjęć i pikników. Chcę imprez z okazji finału ligi z tyloma ludźmi upchniętymi do jednego pokoju, że będą się pocić!

- Jesteś chory! Wy powierzchowni ekstrawertycy wszyscy jesteście tacy sami: płytcy jak kałuża. Myślisz, że odpowiedzią na wszystko jest impreza. Proszę bardzo, zapraszaj sobie cały świat, jeśli chcesz. Tylko nie *mnie.*

Miała poważny problem w kwestii związków i towarzystwa, ale nie tylko. Była też zdecydowanie zbyt delikatna. Wrażliwość i współczucie są w porządku - z umiarem. Ale ona pociągała nosem przy oglądaniu każdego filmu i chlipała, kiedy zdechł pies przyjaciela.

Była też kwestia organizacji. Po prostu nie mogła żyć ze znakami zapytania. Zawsze chciała znać plan: na przykład gdzie jedziemy na wakacje, kiedy wyjeżdżamy i kiedy wracamy do domu - z wyprzedzeniem!

To był tylko początek mojej listy żalów. Różnice między nami ciągnęły się dalej. Część swoich frustracji przekazałem Lynne w czuły i konstruktywny sposób, z którego jestem powszechnie znany. Inne

zachowałem w swoim wnętrzu, gdzie mogły tlić się i wzbudzać wrogość. Obie metody radzenia sobie z nimi przyniosły więcej złego niż dobrego, podsyciły nasze już zaognione emocje i zwiększyły dzielący nas dystans.

Ale wtedy Bóg zaczął kruszyć moje skupienie na sobie, moją ciasnotę poglądów i niedojrzałość. Kiedy to zrobił, zacząłem znowu dostrzegać Lynne takimi oczami, jakimi zobaczyłem ją po raz pierwszy. A teraz zatoczyłem już pełne koło, wracając do głębokiego uznania dla różnic pomiędzy nami.

Jako że Lynne jest introwertyczką, nasz dom jest miejscem bezpiecznym i spokojnym. To azyl. Moje życie jest zatłoczone i wypełnione ludźmi - sąsiadami, przyjaciółmi, współpracownikami, podwładnymi, członkami Kościoła - oraz zaangażowaniem, które mnie wyczerpuje. Gdybym wracał do domu do ognistej ekstrawertyczki, która chciałaby co trzy dni urządzać przyjęcie dla całego osiedla, zwariowałbym.

Jako że Lynne lubi spędzać czas sama i uwielbia się uczyć, dużo czyta. To, co przeczyta, wprowadza do naszego związku. Nie tak dawno temu w czasie wspólnego czwartkowego śniadania opowiadała mi o czytanej przez siebie książce opisującej, jak to było dorastać w Europie w czasie drugiej wojny światowej. Siedziałem więc w restauracji na mini wykładzie z historii w cenie miski owsianki.

Teraz dostrzegam, że to właśnie zdolność Lynne do tak głębokiego *odczuwania* sprawia, że troszczy się o ludzi w sposób, który dla mnie nie jest naturalny. To ona w naszym domu wypisuje czeki dla duszpasterstw w krajach Trzeciego Świata. To ona organizuje zbiórki koców dla ludzi żyjących na ulicy. To ona kopała rowy w sierocińcu w Meksyku. To ona odciąga mnie na bok po nabożeństwach i mówi mi, jak moje niepoważne uwagi mogą kogoś zranić. To ona nauczyła mnie, jak traktować naszego syna Todda, którego delikatne serce mogłoby zostać skruszone przez moją niewrażliwość.

Potrzebuję też żony, która potrafi prowadzić uporządkowane życie. Dzięki zamiłowaniu Lynne do porządku mamy zorganizowany dom. Mamy czyste ubrania. Żywimy się zdrowo. Nasz budżet wychodzi na plus. Mamy dwoje dzieci, które potrafią usiąść i odrobić pracę domową. I muszę przyznać, że niektórym naszym przygodom jej przemyślane planowanie rzeczywiście pomogło.

Wiele razy kusiło mnie, by wyciągnąć młotek i dłutko i przekuć Lynne w replikę mnie samego. Nawet raz na jakiś czas trochę tego próbowałem. Dzięki Bogu nie udało mi się. Zdaję sobie teraz sprawę z tego, że jeden egzemplarz mnie wystarcza na cały dom. Założę się, że jedna sztuka ciebie również.

Lepszy sposób

Numer z młotkiem i dłutem zaliczyliśmy oboje. Każde z nas wierzyło, że stanowi uosobienie tego, co jest w porządku, normalne, akceptowalne, a nawet pobożne. I każde z nas dzielnie starało się „ukształtować" to drugie. A potem podczas pewnych wakacji przeczytaliśmy razem wspaniałą książkę o temperamencie, o której już wspominaliśmy: *Please Understand Me.* Tytuł ten (*Proszę, zrozum mnie)* wyrażał to, co grało nam w sercach, a zawartość zarówno nas zganiła, jak i zachęciła. Zostaliśmy zganieni za naszą arogancką próbę wymuszenia naszych preferencji na drugiej osobie. Zachęciła nas zaś świadomość, że możemy oboje być w porządku, normalni, akceptowalni i pobożni, nawet jeśli stanowimy przeciwieństwa. Mogliśmy być różni bez określania, kto ma rację, a kto nie.

Lektura tej książki okazała się punktem zwrotnym w naszym związku. Zrezygnowaliśmy z prób zminimalizowania różnic między nami i postanowiliśmy zamiast tego je celebrować. Postanowiliśmy dać sobie nawzajem swobodę bycia tym, kim stworzył nas Bóg.

> **L** Wcześniej czułam się zagrożona pragnieniem Billa, by spędzać tak dużo czasu z innymi ludźmi. Myślałam, że to znaczy, że nie jest ze mnie zadowolony. Kiedy dowiedziałam się, że ekstrawertycy *potrzebują* stymulacji w postaci różnorodnych więzi, mogłam zacząć szczerze zachęcać go do skupiania się na licznych przyjaźniach.

Świadomie skoncentrowaliśmy się też na sposobach, w jakie nasze odmienne perspektywy i preferencje uzupełniają się.

> **L** W przeszłości uważałam Billa za okrutnika bez serca, ponieważ nie wczuwał się w sytuację innych tak łatwo jak ja. Nauczyłam się jednak, że mogę skorzystać z tej jego bardziej obiektywnej perspektywy. Czasami było mi za bardzo żal ludzi i „ratowałam" ich, kiedy powinnam była ich zostawić i pozwolić im stawić czoła konsekwencjom swoich błędów. Bill pomógł mi wyjrzeć poza natychmiastową potrzebę i dostrzec implikacje i lekcje, których muszą nauczyć się ludzie. Z drugiej strony, Bill odkrył, że czasami musi pozwolić mojej perspektywie zmiękczyć tę jego; że czasami musi pozwolić, by sprawiedliwość ustąpiła przed miłosierdziem.
>
> Nauczyłam się też od Billa, jak rozluźnić się nieco w kwestii organizowania. Wciąż generalnie wolę planować na przyszłość i zachowywać porządek i rutynę, ale odkryłam, że urozmaicenie ich raz na jakiś czas spontanicznością może zwiększyć radość z życia i wzmocnić związki. To szczególnie ważne w byciu rodzicem. Niektóre z moich najlepszych wspólnych chwil z dziećmi to improwizowane wydarzenia, które ominęłabym, gdybym nie była pod wpływem impulsywnego podejścia do życia Billa. Oczywiście istniały też inne wspaniałe chwile

rodzicielskie, które oboje byśmy ominęli, gdybym ich dokładnie nie zaplanowała.

Bill i ja odkryliśmy, że dzielące nas różnice w inicjowaniu i reagowaniu w wyjątkowy sposób się uzupełniają. Bill jest wytrawnym inicjatorem. Wpada na pomysł i rozpoczyna działanie, nawet się nie starając, i proponuje o wiele więcej opcji, niż sam jest w stanie zrealizować. Ja mam energię i entuzjazm, ale często nie wiem, na co je ukierunkować. Odkryliśmy, że jesteśmy niezwykle skuteczni jako para, kiedy ja popieram swoją energią jego pomysły. Ta książka jest tego szczytowym przykładem. Mnóstwo razy w czasie jej pisania Bill rzucał pomysł, ja go łapałam, rozwijałam i przelewałam na papier. Mogłabym myśleć całymi dniami i nie wpaść na równie dobry pomysł jak ten jego. On mógłby całymi dniami bawić się swoim pomysłem i nigdy go nie rozwinąć.

Odkrycie uzupełniającej się natury wcześniej frustrujących różnic jest jednym z najpewniejszych wskaźników zdrowego małżeństwa.

Jednak nie wszystkie różnice się uzupełniają. Czasami zamiast walczyć i próbować je do siebie dopasować, musimy otwarcie przyznać, że nie da się tego zrobić i znaleźć kreatywne sposoby obejścia ich. Odkryliśmy to w dziedzinie naszej posługi chrześcijańskiej.

L W pierwszych latach małżeństwa prowadziliśmy w naszym domu grupy apostolskie dla małżeństw. Bill to uwielbiał, ale ja zawsze czułam się obciążona obowiązkiem utrzymywania co tydzień bliskich, odpowiedzialnych związków z pięcioma czy sześcioma kobietami. Kiedy dowiedzieliśmy się o różnicy pomiędzy introwertykami a ekstrawertykami, zdaliśmy sobie sprawę z tego, dlaczego nie lubię prowadzić grup i nie czuję się w tym dobra. Bill zaczął wtedy prowadzić grupy dla mężczyzn, a ja skupiłam się na obszarze służby bliższym temu, jaką stworzył mnie Bóg: na pisaniu artykułów o rozwoju duchowym do magazynu wydawanego przez nasze duszpasterstwo kobiet. Słowo pisane okazało się dla mnie o wiele skuteczniejszym sposobem „prowadzenia" kobiet niż spotkania w małych grupach.

Niedawno Bill wspomniał o tym w kazaniu. Potem para młodych ludzi pojawiła się u niego ze łzami w oczach.

- Potrzebowaliśmy usłyszeć coś takiego - powiedział mąż. - Nękałem żonę wyrzutami, że nie dołączyła do mnie w ewangelicznej służbie w świecie biznesu. Ona zawsze chciała zaangażować się w duszpasterstwo ubogich, ale ja myślałem, że powinniśmy służyć razem. Teraz zdaję sobie sprawę z tego, że się myliłem. Nie ma nic złego w tym, że ja jestem w duszpasterstwie biznesowym, a ona służy ubogim.

Kilka tygodni później otrzymałam list od tej żony. Napisała, że jej mąż właśnie doprowadził do Pana kilku przedsiębiorców, a ona dołączyła do ligi wolontariuszy, którzy pomagają bezdomnym z centrum.

- Oboje jesteśmy szczęśliwi - pisała - i wiemy, że oboje robimy coś dobrego.

Dawanie sobie nawzajem swobody bycia sobą wciąż jest dla nas wyzwaniem. Czasami znowu opanowuje nas pokusa chwycenia za dłuto. Ale wtedy przypominamy sobie, że bycie przeciwieństwami nie oznacza, że jedno z nas się myli. Znaczy to po prostu, że musimy pracować trochę ciężej, żeby móc celebrować swoją wyjątkowość.

Twój jeden jedyny

Dlaczego tak istotne jest, by to zrozumieć? Ponieważ czasami, kiedy pary odkrywają, jak bardzo naprawdę się różnią,
wyciągają pochopny wniosek, że ich małżeństwo jest pozbawione nadziei, że mogą w ogóle się poddać, ponieważ wybrali niewłaściwego współmałżonka. Czasami powodowani dobrą wiarą chrześcijanie przyczyniają się do wzrostu poczucia beznadziei.

Kiedyś usłyszeliśmy, jak pewien pastor mówił: „Gdzieś na Ziemi istnieje szczególna osoba tylko dla ciebie. Bóg przeznaczył tę osobę przed postawieniem fundamentów świata, aby była twoim partnerem na całe życie". Jest to teoria „jednego jedynego", która sugeruje, że z pięciu miliardów istot ludzkich zamieszkujących naszą planetę Bóg przeznaczył jedną - i tylko jedną - na twojego współmałżonka.

Teoria ta wydaje się nieszkodliwa, ale może być wręcz niebezpieczna dla par, które bardzo starają się, by ich małżeństwo działało, ale nie robią wielkich postępów. Są sfrustrowani, ale ciągną to dalej, dopóki nie natrafią na teorię „jednego jedynego". Nagle nad głowami zapala im się żarówka. *Na tym polega nasz problem. Ty nie jesteś moim jednym jedynym, a ja twoją. To małżeństwo nigdy nie zadziała. Chybiliśmy. Bognie może pobłogosławić naszego małżeństwa, więc czemu mamy walić głowami w mur? Rozstańmy się i znajdźmy swoich jednych jedynych.*
Tacy ludzie zakładają, że kiedy znajdą swoich jednych jedynych, małżeństwo stanie się proste. Nie będą musieli zawierać kompromisów, przechodzić przez konflikty, negocjować różnic rodzinnych ani zmagać się ze starciami temperamentów. Będą żeglować po spokojnych morzach małżeńskiego szczęścia... jeśli tylko znajdą tego jednego jedynego. Nawet ci, którym przekonania nie pozwolą rozstać się, żyją z brzemieniem żalu. *Przegapiłem mojego jednego jedynego.*

Podczas gdy o tej idei dyskutowano w kręgach chrześcijańskich od lat, w Biblii znajdziemy niewiele fragmentów popierających koncepcję, że Bóg

poświęcił każdą parę małżeńską przed stworzeniem świata. Tak jak w wielu innych obszarach życia chrześcijańskiego Biblia ustawia szerokie parametry wyboru współmałżonka. W1 Liście do Koryntian (7,39) św. Paweł mówi, że kobieta, której mąż umrze, „może poślubić kogo chce, byleby w Panu". Z pewnością Paweł powiedziałby jej - i nam - by wybierała uważnie: by sprawdziła wszystkie kryteria, nie spieszyła się, modliła o poradę i rozsądek oraz poszukała mądrych wskazówek. Ale potem możemy użyć rozumu, zbadać swoje serca i wybrać współmałżonka, który najbardziej nam odpowiada. Jeśli wybierzemy mądrze, pod Bożą wodzą, On obiecuje łaskę, odwagę, mądrość i moc potrzebną do zbudowania małżeństwa.

Jeśli ileś lat później wątpimy w mądrość naszego wyboru, Bóg mówi: „Nie patrz za siebie. Decyzja podjęta. Patrz naprzód. Stawiaj czoła wyzwaniom. Będę iść z tobą, kiedy będziesz budować małżeństwo. Jeśli pojawią się trudności, poszukaj pomocy wśród przyjaciół. Jeśli utkniesz, poszukaj porady. Ale nie marnuj czasu na zastanawianie się, czy przegapiłeś tego jednego jedynego. *Jeśli o Mnie chodzi, twój współmałżonek jest tym jednym jedynym.* Więc zabierz się do pracy nad tym, by twoje małżeństwo kwitło. Zwróćcie się do Mnie z pokornymi sercami, a Ja wam pomogę. Dam wam mądrość i kreatywność. Nauczę was kompromisów. Wypełnię was odwagą. Dam wam siłę przetrwania".

Budowanie kwitnącego małżeństwa okazało się największym wyzwaniem naszego życia. Zmusiło nas do zależności od Boga bardziej niż jakiekolwiek inne, któremu stawialiśmy czoła. Nasze temperamenty są tak różne. Nasze preferencje tak niepodobne. Nasze style tak rozbieżne. Nasze schematy tak odmienne. Nasze poglądy tak inne. Nasze oczekiwania tak sprzeczne ze sobą nawzajem. A chociaż trudności w pogodzeniu naszych różnic stawały się coraz mniejsze z upływem lat, z pewnością nie znikły. Właściwie znaczną część poprzedniego wieczoru spędziliśmy, zmagając się z ciągiem związanych z temperamentem przeszkód, i położyliśmy się spać zmęczeni tym wysiłkiem.

Ale każde z nas ma tak wiele tego, czego potrzebuje to drugie. Pomagamy sobie równoważyć swoje skrajności, zabezpieczać nawzajem swoje słabości i uzupełniać swoją siłę. Wzbogacamy nawzajem swoje życia przez zainteresowania, którymi sami byśmy się nie zajęli. Zmuszaliśmy się nawzajem, by nauczyć się tolerancji, a potem uznania dla różnych rodzajów ludzi; w ten sposób poszerzyliśmy swój zakres potencjalnych przyjaźni, zwiększyliśmy swoją skuteczność zawodową i duszpasterską oraz wsparliśmy się nawzajem w byciu rodzicami dwójki bardzo różnych dzieci. Być może najważniejsze jednak jest to, że popychaliśmy się nawzajem na drodze naśladowania Chrystusa. Za każdym razem, kiedy musieliśmy wyciągać szyje, żeby spojrzeć z punktu widzenia współmałżonka, lub rozluźniać pięści i powstrzymywać ochotę do walki, albo opierać łokcie na stole, pochylać się i mówić „Myliłem się", znajdowaliśmy się centymetr bliżej człowieka, jakim chcieliśmy się stać.

Tak więc każdego dnia budzimy się wdzięczni za małżeństwo, które stawia przed nami wyzwania, ale też ubogaca nas i przypomina nam codziennie, że różnice to nic złego, to po prostu różnice.

ROZDZIAŁ 7
PRZYGOTOWANIE DO KONFLIKTU

- Nie wierzę.
- To prawda. Jesteśmy razem od trzech lat i ani razu się nie pokłóciliśmy. O czym tu gadać? Jesteśmy dla siebie stworzeni. A wy? Jesteście razem od dawna. Jak było u was?

Byliśmy dość onieśmieleni. Jak mogliśmy siedzieć przy stole z idealną parą i zdradzić prawdę o naszym burzliwym związku i zerwanych zaręczynach? Czy zaszkodziłoby, gdybyśmy trochę „złagodzili" naszą historię?

- No cóż, mieliśmy parę konfliktów. Ale to nic wielkiego, zawsze byliśmy w stanie je rozwiązać. Poza tym uważamy, że to dobrze, gdy pary raz na jakiś czas „zetną się" i nauczą, jak się z tym uporać. Jaki jest lepszy sposób przygotowania się do małżeństwa?
- No, może dla was. Ale skoro nam udało się przejść przez trzy lata spotykania się bez problemów, nie rozumiem, dlaczego mielibyśmy spodziewać się kłopotów w małżeństwie. Nie będzie już presji studiów, mieszkania z rodzicami i żonglowania pracą na ćwierć etatu. Małżeństwo powinno być proste w porównaniu z tym, z czym radzimy sobie teraz. To będzie pestka.

Życzyliśmy im wszystkiego najlepszego i wyszliśmy z restauracji, myśląc, że może mają rację. Może małżeństwo *będzie* dla nich pestką. Może są w stanie zachować czysty rejestr. Na pewno wydawali się idealnie dobrani.

Ale oni - tak jak i my - mylili się. Rozpoczynanie kariery zawodowej, utrzymywanie domu i po prostu życie ze sobą okazało się większym wyzwaniem, niż spodziewali się nasi przyjaciele. Nie potrafili podzielić się zadaniami domowymi. Odkryli, że mają odmienne podejście do pieniędzy. Poróżniły ich napięcia z teściami. Sprzeczne plany zajęć powodowały częste wybuchy gniewu. Frustracja seksualna sprawiała, że nie spali po nocach. Nie mogli pogodzić się w kwestii planów wakacyjnych...

A desperacko potrzebowali wakacji! Potrzebowali ucieczki od rzeczywistości. I po trzech latach małżeństwa czuli się uwięzieni za grubym murem konfliktów, których nie potrafili rozwiązać. Zaś wewnątrz tego muru powietrze wrzało od wrogości.

Nagłe wypadki

To niewybaczalne, żeby pozwalać ludziom pobierać się bez obowiązkowych lekcji rozwiązywania konfliktów. Jednak dzieje się tak cały czas. Nauczyciele,

pastorzy, rodzice i przyjaciele bezczynnie siedzą i obserwują zakochanych o maślanym wzroku, przedawkowujących zauroczenie i odurzenie, chociaż wiedzą doskonale, że rzeczywistość uderzy w nich okrutnie, pojawią się konflikty, zawrze wrogość i kiedyś szczęśliwa para stawi czoła wypadkowi, na który nie będzie przygotowane żadne z nich. Jako że nie zostali przygotowani i wyszkoleni, nie będą znać procedur wypadkowych, na których można się oprzeć.

Co więc zrobią? W większości przypadków sięgną po jedyny sposób rozwiązywania konfliktów, jaki znają: ten, którego używali ich rodzice. Nawet jeśli byli świadkami niezdrowej, nie dającej się zaakceptować metody rozwiązywania konfliktów, i nawet jeśli obiecywali sobie, że sami nigdy się tak nie zachowają, z braku odpowiedniego wyszkolenia niemal nieuniknione jest, że zastosują metody, które obserwowali, dorastając.

Zamrozić je

Niektórzy ludzie uciekają się do „eskimoskiego" sposobu radzenia sobie z konfliktami. W domu, gdzie stosowana jest ta metoda, wszyscy wiedzą, że konflikt istnieje; czują to w powietrzu. Ale nikt o tym nie mówi. Wszyscy wycofują się, izolują i mruczą coś pod nosem. Niezależnie od tego, jak wielki problem nad nimi wisi, nigdy nie jest on rozwiązywany otwarcie. Ludzie przemykają wokół niego, starają się go omijać lub mają nadzieję, że z czasem kłopoty się roztopią. I czasami klimat rzeczywiście ociepla się na tyle, że znowu mogą zacząć rozmawiać. Ale dobra pogoda trwa tylko do następnego konfliktu, który zapewne skupi się na tej samej nierozwiązanej kwestii, która spowodowała poprzedni. W takiej rodzinie nic nigdy nie zostaje naprawdę rozwiązane.

W innych eskimoskich domach zimna atmosfera nigdy się nie ociepla. Z każdym nowym konfliktem członkowie rodziny dodają kolejną warstwę lodu. W końcu zupełnie izolują się od siebie nawzajem.

Niech latają kule

Niektóre rodziny rozwiązują konflikty po kowbojsku. Kiedy pojawia się problem lub nieporozumienie, stają do walki i zaczynają strzelać słownymi pociskami. „To miasto jest za małe dla nas dwojga", oznajmiają. Krzyczą, rzucają przedmiotami i tłuką okna w saloonie. Kluczem staje się zastraszanie. Dają wyraz emocjom. Dają upust złości. Jest dramatycznie. Ale w tym czasie dokonuje się wiele szkód. Uczucia zostają zranione, a dzieci słyszą rzeczy, który nigdy nie powinny słyszeć.

A problemy, które odepchnęły od siebie ludzi, pozostają nierozwiązane.

Wypuść mnie stąd

Niektórzy radzą sobie z konfliktami poprzez ucieczkę. Pojawia się konflikt rodzinny, więc ktoś wychodzi i idzie się upić. Inny eskapista może rzucić się w wir zakupów, ktoś inny w pracoholizm. Trauma autodestrukcyjnej ucieczki lub bezmyślne znikanie zwykle przesłaniają pierwotny problem. Pojawia się ulga, kiedy mąż przestaje pić lub kiedy żona wreszcie wraca do domu. Problem nie został rozwiązany, ale przynajmniej uciekinier jest w domu i pod kontrolą. Aż do następnego konfliktu.

W rodzinach eskapistycznych wiele się dzieje: trzaskają drzwi, ludzie wchodzą i wychodzą. Ale jest to w najlepszym wypadku unikanie problemu. Nikt nie stawia czoła kłopotom i nie rozwiązuje konfliktów.

Nie wiem, co się stało

Niestety, niektórzy ludzie reagują na konflikt, poniewierając innymi. Pozwalają na eskalację ataków werbalnych aż do przemocy fizycznej i stwarzają więcej bólu i dystansu, niż mógł spowodować pierwotny problem.

Młodzi ludzie, którzy dorastali w domach doświadczonych przemocą, zazwyczaj obiecują, że wyrwą się z tej spirali bólu. Ale bardzo często przemoc rodzi przemoc. Mimo dobrych intencji uciekają się do tego, co znają. Kiedy nadejdzie katastrofa, pojawi frustracja, zagotuje gniew, zaszaleją konflikty albo emocje wyrwą się spod kontroli, reagują odruchowo. Atakują, tracą kontrolę, uderzają.

Później mówią: „Nie wiem, co się stało. Dlaczego to zrobiłem?". Odpowiedź nie jest żadną tajemnicą. Z braku odpowiedniego wyszkolenia w radzeniu sobie z konfliktami zrobili jedyną rzecz, która wpadła im do głowy. To, co przyszło im naturalnie. Cykl przemocy można przerwać, ale zazwyczaj nie bez odpowiedniego przygotowania.

Obowiązkowe szkolenie

Zbyt wiele związków zaczyna się obiecująco i kończy bólem.
W rutynie codzienności na powierzchnię wypływa niezgoda, a osobowości ścierają się. Ostre słowa prowadzą do zerwania zaufania i ranienia uczuć. Ukryta wrogość zabija romantyzm. Chmura smutku zawisa wtedy groźnie nad partnerstwem. Jeśli schemat ten ciągnie się dalej, małżeństwo rozpada się i na cmentarzu związków kupuje się kolejną kwaterę.

Jeśli moglibyśmy dopisać ten rozdział do listy lektur obowiązkowych, zrobilibyśmy to. Nawet najmądrzej dopasowane pary stawią w małżeństwie czoła konfliktom. To, jak sobie z nimi poradzą, określi, czy ich związek przetrwa, czy zakończy się granitowym pomnikiem.

Warunek przetrwania

Większość ludzi, którym nie powiodło się w małżeństwie, ma gotową odpowiedź na pytanie o koniec ich związku. Obwiniają o to cudzołóstwo, alkoholizm lub maltretowanie. Oskarżają współmałżonków o nieuczciwość, niewrażliwość lub nieodpowiedzialność. Utrzymują istnienie różnic nie do pogodzenia lub konfliktów osobowościowych. Ale takie odpowiedzi nie pasują do pytania. Podczas gdy te czynniki mogły spowodować urazy, zawody i komplikacje, nie wystarczają, by zabić małżeństwo.

Widzieliśmy wiele małżeństw, które przetrwały wymienione problemy. Wiele nie tylko je przetrzymało, ale też potem rozkwitło. Z drugiej strony znamy pary, które doświadczyły zaledwie cienia trudności, ale ich małżeństwa skończyły na cmentarzu związków.

Na czym polega różnica? Dlaczego niektóre związki są odporne i wytrzymałe, a inne tak podatne na infekcje i śmiertelne choroby?

Zauważyliśmy, że poza znajomością praktycznych narzędzi rozwiązywania konfliktów, prawie wszystkie pary, które przetrwały mniejsze czy większe konflikty małżeńskiego życia, odkryły kluczowe antidotum na upadek małżeństwa. Nazywa się ono *duch pojednania.* Eliksir ten wprowadza serca w stan, który skłania ludzi do zgody i rewolucjonizuje sposób, w jaki podchodzą do konfliktów.

Dla wielu osób normalną reakcją na krzywdę, niezrozumienie lub atak w związku jest riposta. Wyrównanie rachunków. Obwinienie kogoś. Powiedzenie: „To twoja wina".

Wszyscy tak się kiedyś zachowaliśmy. Co więcej, prawdopodobnie czuliśmy, że to uzasadnione. *Należało mu się* - mówimy. *Jeśli ktoś ci zrobi krzywdę, musisz oddać. Nie muszę tego znosić. Odwet to samoobrona.* Potem przekonani o swojej racji odwracamy się na pięcie i wychodzimy, trzaskając drzwiami, prosto na cmentarz związków. Nie możemy znieść dyskomfortu i burzliwego napięcia w związku i nie widzimy sposobu, żeby go naprawić. Wyciągamy więc łopatę, grzebiemy go i próbujemy dalej ciągnąć życie. Ale żyjemy z tępym bólem, który nie chce przeminąć.

Pismo mówi nam, że zostaliśmy stworzeni do życia w harmonii i wspólnocie z innymi. Zostaliśmy stworzeni do pokoju. To dlatego spacery przez cmentarze związków wzbudzają w nas tyle smutku. I dlatego potrzebujemy zamienić ducha odwetu na ducha pojednania.

Jak to zrobić? Po pierwsze, musimy uznać, że nie spełniliśmy moralnych standardów naszego świętego Boga i że przez to jesteśmy z Nim w konflikcie. Niektórym z nas całkiem sprawnie udaje się o tym nie myśleć, ale w chwilach introspekcji raz na pół roku większość robi się trochę nerwowa na myśl o stanięciu kiedyś przed świętym Bogiem. Czujemy się trochę nieswojo. Wyczuwamy utajony strach przed odwetem lub karą. I wiemy, że nie możemy nic zrobić, żeby przed nimi uciec. Nasze przeszłe grzechy nie znikną, a boska

świętość nie zmieni się. Utknęliśmy więc w konflikcie, którego nie da się rozwiązać ani wygrać.

Uporanie się z tą rozpaczliwą sytuacją to pierwszy krok na drodze do osiągnięcia ducha pojednania. Drugim krokiem jest uświadomienie sobie, że Bóg, „będąc bogaty w miłosierdzie", ofiarował swojego Syna, Jezusa Chrystusa, aby zasypał On przepaść konfliktu, który oddziela nas od Boga. Przez śmierć i zmartwychwstanie Jezusa możemy pojednać się z Bogiem i uwolnić od strachu przed potępieniem i wieczną śmiercią. Możemy zostać przyjęci do boskiej rodziny i traktować Go tak jak kochane dziecko traktuje dobrego ojca.

Trzeci krok do ducha pojednania przychodzi naturalnie tym, którzy zostali przyjęci do Bożej rodziny i którzy rozwijają się duchowo. Radość boskiego pojednania zaczyna przelewać się na inne obszary ich życia. Chcą doświadczać z innymi pokoju i harmonii, których doświadczają z Bogiem. Zaczynają rozumieć, że wszyscy ludzie - przyjaciele, członkowie rodziny, nieznajomi, nawet wrogowie - są istotni dla Boga. Bryły lodu w ich piersiach powoli topnieją, oni zaczynają troszczyć się i współczuć ludziom, których wcześniej ignorowali, lekceważyli lub źle traktowali.

Radykalna zmiana

Biblia mówi nam o bogatym celniku, który regularnie, bez cienia skrupułów, zdzierał z łudzi pieniądze - dopóki nie porozmawiał szczerze z Jezusem Chrystusem podczas niezaplanowanego obiadu. Po tym prostym posiłku i krótkiej rozmowie bezwzględny zdzierca wyszedł ze swego domu odmieniony. Drżącymi ustami zaczął błagać o wybaczenie tych, których oszukał, i obiecał po czterykroć zwrócić im odebrane pieniądze. Przyrzekł nawet, że odda połowę swoich przyszłych dochodów ubogim.

To oczywiste, że przy tamtym stole wydarzyło się coś nadnaturalnego. Grzesznik nie tylko pogodził się z Bogiem, ale otrzymał też ducha pojednania, którzy wywrócił do góry nogami jego uczucia wobec ludzi. A to, co przydarzyło się Zacheuszowi, jest częste dla tych, którzy pojednali się z Bogiem. Duch Święty zasiewa w nich szacunek dla innych, którego wcześniej im brakowało. Daje im silniejsze nerwy, więcej cierpliwości, zwiększoną zdolność wybaczania i mocniejsze pragnienie harmonii, wrażliwość oraz czułość, których wcześniej nie znali.

> **B** Wiem, że to prawda. Zanim nie pojednałem się z Bogiem, konflikty w związkach rzadko przyprawiały mnie o bezsenność. Kiedy toczyłem z kimś prywatną wojnę, upewnienie się, że wygram, było wyzwaniem, które lubiłem. Kiedy ktoś twierdził, że ma ze mną problem, zapewniałem go, że to jego zmartwienie. Kiedy ktoś mówił, że mnie nie lubi, przechwalałem się, że mnie to nie obchodzi. Kiedy dowiadywałem się, że uraziłem czyjeś uczucia, zakładałem, że ten ktoś był nadwrażliwy. Kiedy jakiś związek

zdawał się zgubiony - no cóż, nie przeszkadzał mi pogrzeb raz na jakiś czas.

Byłem bezwzględny wobec problemów w związkach. Cechował mnie duch odwetu, buntu. Zazwyczaj byłem przekonany, że mam rację, i jeśli pojawiały się jakieś wątpliwości, szybko je tłumiłem. Nie miałem zamiaru kajać się ani na kolanach prosić o pojednanie. Ale wtedy zostałem złamany przez świadomość swojego grzechu i nauczony pokory przez boską wolę przyjęcia mnie do Jego rodziny, a Duch Święty nadkruszył moją bezwzględność.

- Bądź delikatny - mówił. - Przełknij swoją dumę. Uporządkuj wartości. Skończ z wrogością. Poszukaj pokoju. Pojednaj się.

Kiedy w małżeństwie rządzi duch buntu, każdy najmniejszy nawet konflikt eskaluje do rozmiarów wojny pełnej gwałtownych oskarżeń. Ale kiedy wygrywa duch pojednania, nawet największe konflikty można w konstruktywny sposób omówić i rozwiązać. Po usłyszeniu kazania o pojednaniu pewien młody żołnierz piechoty morskiej rozpłakał się i powiedział: „Ktoś musi poprowadzić mnie natychmiast do Chrystusa. Mam kłopoty w małżeństwie i dość prób naprawienia tego samodzielnie. Nie potrafię. Moja żona też nie potrafi. Próbujemy, ale zaraz robimy się defensywni i zbuntowani. Potrzebujemy przemiany. Potrzebujemy ducha pojednania. Pomóżcie nam, proszę".

Małżeństwo tych młodych ludzi podobne było do wielu innych współcześnie: kierowało się w stronę cmentarza związków, ponieważ wygrywał w nim niewłaściwy duch. Niektórzy z was mogą ze zniecierpliwieniem czytać ten rozdział. *To miała być książka o małżeństwie,* myślicie, *nie o rozwoju duchowym.* Ale rozwój duchowy jest kluczem do małżeństwa, ponieważ jest kluczem do ducha pojednania. W czasie naszych zalotów i w pierwszych latach małżeństwa nie byliśmy świadomi praktycznych kroków wiodących do rozwiązania konfliktów, które mamy zamiar zaprezentować w następnym rozdziale. Gdybyśmy je znali, ominęłoby nas wiele bólu i napięcia. Ale przynajmniej oboje posiadaliśmy ducha pojednania i to sprawiało, że staraliśmy się nawet wtedy, gdy było to bardzo trudne, i rozmawialiśmy nawet wtedy, gdy słowa zdawały się nic nie dawać. Mimo trudności w związku nie chcieliśmy spieszyć się na cmentarz. Stan naszych serc prowadził nas w stronę pojednania.

Nie wystarczy, by jedno ze współmałżonków posiadało ducha pojednania. Oboje muszą podejść do negocjacji pokojowych z wolą odłożenia broni, przyznania się do swoich błędów i opracowania rozwiązania. Wtedy mogą z powodzeniem przejść przez praktyczne kroki rozwiązywania konfliktu.

Przed rozpoczęciem lektury kolejnego rozdziału użyteczne może być omówienie ze współmałżonkiem stylów rozwiązywania konfliktów używanych w rodzinach, w których dorastaliście. Sugerujemy też, żebyście otwarcie porozmawiali o duchu pojednania. Jeśli go nie posiadacie, prosimy, przeczytajcie ponownie ten rozdział i rozważcie pojednanie się z Bogiem.

Ustanowienie pokoju z Nim jest najistotniejszym krokiem, jaki możecie podjąć, zarówno dla was jako jednostek, jak i dla waszego małżeństwa.

ROZDZIAŁ 8
PLANOWANIE ROZMÓW POKOJOWYCH

W poprzednim rozdziale wspomnieliśmy, że w pierwszych latach naszego związku nie byliśmy zbyt dobrzy w rozwiązywaniu konfliktów. To grube niedopowiedzenie. Był w nas duch pojednania, ale nie mieliśmy bladego pojęcia, jak przełożyć go na praktykę.

L Stosowałam eskimoski sposób radzenia sobie z konfliktami, co doskonale pasowało do mojego introwertycznego charakteru. Kiedy Bill robił coś, co mnie uraziło lub zezłościło, odnotowywałam to wykroczenie w moim mentalnym rejestrze i dalej ścinałam go mrozem. Wciąż z nim oczywiście rozmawiałam, ale tylko wtedy, gdy było to konieczne. Nigdy nie patrzyłam mu w oczy, nie uśmiechałam się ani nie mówiłam nic naprawdę przyjemnego. Dąsałam się. Wzdychałam. Chodziłam po domu z miną, jakby zdechł mój ukochany pies.

Kiedy Bill pytał mnie, czy coś jest nie w porządku, patrzyłam w podłogę i mówiłam:

- Nie, nic.

- Oj, daj spokój - prosił. - Wiem, że coś jest nie porządku. Powiedz.

Jeśli naciskał dość mocno, w końcu ujawniałam ukrytą urazę. Jeśli poddawał się zbyt szybko, chowałam ją głębiej w sobie.

Moja niechęć do szczerej komunikacji była dla Billa bardzo frustrująca. Myślał, że zachowuję się dziecinnie lub próbuję ukarać go za to, że mnie uraził. Czasami była to prawda, ale zwykle byłam po prostu zdezorientowana. Nie rozumiałam, dlaczego jego zachowanie mi przeszkadzało, więc wahałam się o nim wspominać. Albo uważałam, że niesłusznie się gniewam, więc udawałam, że tego nie robię. Czasami po prostu nie wiedziałam, jak przełożyć swoje uczucia na słowa. Ale niezależnie od powodu moja nieumiejętność otwartej, zrozumiałej komunikacji często mroziła atmosferę w naszym domu.

Bill nie radził sobie dużo lepiej niż ja, chociaż stosował odwrotne podejście. Jest z natury konfrontacyjny i nie ma problemów z wyrażaniem swoich myśli, stał się więc w kontrolowany sposób kowbojem. Nie krzyczał i niczym nie rzucał, ale niczym snajper strzelał słowami. Podczas gdy ja upierałam się przy zakopywaniu złości, on uparcie dawał jej ujście.

Stawianie czoła konfliktom stało się dla nas doświadczeniem kulturowym. Kowboj strzelał z rewolweru, a Eskimos zamarzał. Wyglądało

to jak broadwayowskie przedstawienie, ale żadne z nas nie biło brawa, a oboje odnieśliśmy rany.

Wystarczy, że błędne metody radzenia sobie z konfliktem rzadko go rozwiązują. Jeszcze gorsze jest to, że same często dokładają dodatkowe urazy. Para zużywa ogromną ilość energii, aby rozwiązać problem, i kończy w gorszym stanie, niż zaczęła. Czy to dziwne, że wiele małżeństw rezygnuje z prób pogodzenia się?

My również wiele razy na skutek nieudanych negocjacji mieliśmy ochotę się poddać. Ale raz za razem duch pojednania wygrywał i zamiast poddać się, czytaliśmy kolejną książkę, słuchaliśmy kolejnego programu lub rozmawialiśmy z kolejnym przyjacielem. I wreszcie opracowaliśmy naprawdę działający sposób na rozwiązywanie konfliktów.

Czy to belka w twoim oku?

Pierwszym krokiem w sposobie rozwiązywania konfliktów jest modlenie się w tej intencji. To zadziwiające, jak wiele konfliktów nie do przezwyciężenia obciosano w drewutni modlitwy do rozsądnej wielkości.

Podczas gdy naszą ludzką tendencją jest zrzucanie winy na innych i wypieranie się osobistej odpowiedzialności, Duch Święty w niesamowity sposób wprowadza bardziej zrównoważoną perspektywę. W *Kazaniu na górze* Jezus wezwał swoich uczniów, by wskazywali palcami na siebie, zanim wytkną kogoś innego. „Czemu to - pytał - widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzegasz?
Albo jak możesz mówić swemu bratu: Pozwól, że usunę drzazgę z twego oka, gdy belka tkwi w twoim oku? Obłudniku, wyrzuć najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata" (Mt 7,3-5).

Co to oznacza dla współmałżonków? To, że za każdym razem, kiedy czujemy się dotknięci, urażeni, wykorzystani lub zranieni, zanim wyciągniemy broń i zaczniemy strzelać, uciekniemy lub zmrozimy kogoś, musimy stanąć samotnie przed Bogiem i zadać sobie kilka wnikliwych pytań. *Czy to ja jestem tu problemem? Czy zachowuję się nieracjonalnie, samolubnie lub niewrażliwie? Czy zaogniam sytuację? Czy ulegam grzechowi?*

Każdy z nas potrafi przypomnieć sobie wiele przypadków, kiedy myśleliśmy, że partner pozwolił sobie na zbyt wiele. Oboje byliśmy przekonani, że dowody przemawiają za tym, że to my mamy rację. Jedno z nas było dobrym szeryfem, a drugie bandytą. Ale bardzo często w modlitwie otwierały nam się oczy na zupełnie inny obraz. Uświadamialiśmy sobie błędne założenia, które poczyniliśmy, krytykanckie podejście, jakie w sobie kryliśmy, niecierpliwość, niewrażliwość, nietolerancję. Wiele razy byliśmy blisko „przywołania drugiego do porządku", kiedy zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że to nas trzeba do niego

przywołać. Z Bożą pomocą każde z nas rozwiązało wiele tak zwanych konfliktów małżeńskich nawet bez potrzeby angażowania w nie współmałżonka.

Wierzymy, że napięcie u większości par dałoby się zredukować o połowę, gdyby współmałżonkowie modlili się codziennie za swój związek. Bóg czyni cuda, kiedy ludzie się modlą. Kiedy się modlą, w życiu pojawia się odmiana, serca łagodnieją. Kiedy modlą się, oskarżające palce zaczynają wskazywać na co innego. Kiedy się modlą, problemy kurczą się. Czasami nawet znikają, kiedy ludzie się modlą.

> **L** Wiele lat temu Bill i ja postanowiliśmy, że czwartkowy wieczór ogłaszamy wieczorem randek. Jednak bardzo często Bill miał na wtedy już coś w planach, a ja spędzałam wieczór sama. Kusiło mnie, by oskarżyć Billa o beztroskę, ale kiedy pomodliłam się w tej sprawie, uświadomiłam sobie, że wybraliśmy po prostu zły czas. Pastorowi najtrudniej wygospodarować kilka godzin wolnego czasu wieczorem. Zasugerowałam więc, żebyśmy przenieśli nasz „wspólny wieczór" na czwartkowy ranek i zobaczyli, co z tego wyjdzie. Zadziałało. Jako że oboje jesteśmy rannymi ptaszkami, polubiliśmy czwartkowe ranki bardziej niż lubiliśmy czwartkowe wieczory. Pomysł Boga był lepszy niż nasz.

Tak więc zanim zwrócisz się do swojego współmałżonka, udaj się do Boga. Zobacz mądrość i pomysły, jakie On ma ci do zaoferowania.

Możemy porozmawiać?

Następnym krokiem jest zaplanowanie formalnej konferencji pokojowej w spokojnych, niespiesznych okolicznościach, kiedy będziecie mogli razem ze współmałżonkiem bezpośrednio stawić czoła problemowi.

- Dajcie spokój - mówicie - miejcie w nas trochę wiary. Rozmawiamy o naszych problemach małżeńskich. Przechodzę przez salon i rzucam parę słów. Moja żona nęka mnie i skarży się przy obiedzie. Może czasem jesteśmy trochę sarkastyczni, raz na jakiś czas trochę małostkowi. Ale wiemy, na czym polegają nasze problemy. Wiemy, jak się podejść.

Być może wiecie, na czym polegają problemy Ale istnieje wielka różnica pomiędzy „podchodzeniem się" a prawdziwym rozwiązywaniem konfliktów. Odkryliśmy, że poważne problemy rzadko można rozwiązać w pośpiechu. Nie można robić tego w biegu, kiedy na plecy włażą wam dzieci lub kiedy wieczorem morzy was sen. Trzeba zaplanować konferencję pokojową w neutralnej scenerii, kiedy oboje będziecie mieli optymalną ilość energii.

Istotne jest też, aby zaplanować rozmowy pokojowe tak szybko, jak to możliwe. Św. Paweł mówi: „niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce!" (Ef 4, 26). Jego słowa sugerują potrzebę codziennych rozmów pokojowych na temat konfliktów, które pojawiły się w ciągu dnia. Pośpiech dnia codziennego

może je czasami uniemożliwić, a poważne problemy mogą wymagać bardziej sformalizowanych rozmów pokojowych, ale je także trzeba planować tak szybko, jak to możliwe. Zanim do nich dojdzie, para musi zobowiązać się, by „gniewać się, ale nie grzeszyć". Musi powstrzymywać się przed „tanimi zagrywkami" - sarkazmem, aluzjami i nieuprzejmością - które nieuchronnie komplikują sprawy. Nazywamy ten delikatny okres pomiędzy uznaniem problemu a rozwiązaniem go „fazą zobowiązania"; omówimy go dokładniej w kolejnym rozdziale.

Nierzadko część naszej randki w czwartek rano poświęcona jest na rozmowy pokojowe. Udajemy się do miejscowej restauracji, siadamy w ciemnej, odizolowanej salce i wykładamy problemy na stół. Rozwiązywanie konfliktów w niesamowity sposób rozluźnia napięcie w związku, więc kiedy skończymy rozmowy pokojowe, zazwyczaj jesteśmy w świetnym nastroju i możemy cieszyć się resztą poranka.

Ludzie, którzy są nocnymi markami, powinni zaplanować swoje rozmowy pokojowe przy spokojnej kolacji. Inni mogą umawiać się na lunch. Jeśli macie małe dzieci, sugerujemy zatrudnienie opiekunki lub poproszenie o pomoc przyjaciół, tak żebyście mogli przeprowadzić rozmowy bez pośpiechu i zewnętrznej ingerencji.

Ale powiedzmy, że podjęliście rozmowy pokojowe i siedzicie już po przeciwnych stronach stołu. Co teraz?

Zacznijcie od afirmacji

Kiedyś zwykliśmy rzucać się od razu w wir problemu, co oznaczało, że zaczynaliśmy dyskusję od negatywnej strony. Robienie tego prawie zawsze tylko mocniej nas poróżniało i wywoływało reakcje obronne.

Odkąd umiemy rozpoczynać od afirmacji, możemy zaczynać dyskusje z pozytywnego stanowiska. Łagodzi ona siłę konfliktu i powstrzymuje nas przed wycofaniem się na pozycje defensywne. Nasze rozmowy pokojowe stały się o wiele spokojniejsze, od kiedy nauczyliśmy się mówić: „Kocham cię i jestem oddany naszemu małżeństwu. Ale myślę, że możemy je ulepszyć. Mam kilka takich pomysłów".

Taki wstęp może prowadzić do konstruktywnej rozmowy.

Bądź skłonny brać winę na siebie

Przynieś na spotkanie pomysły i postawy, które wypielęgnowałeś w okresie prywatnej modlitwy. Przyznaj, jak ty sam przyczyniłeś się do napięcia. Nie obarczaj się winą, która ci się nie należy, ale w pełni akceptuj to, co twoje.

- Nie powinienem był tego mówić.
- Przepraszam, że byłam taka samolubna.

- Wybacz, że pozwoliłem, że moje ego stanęło nam na drodze.
- Czuję się strasznie, że wybuchłam tak przy dzieciach.
- Oczekiwałem od ciebie zbyt wiele.
- To nieuczciwe, że myślałam, że potrafisz czytać w moich myślach.
- Nie wyrażałem się jasno. Przepraszam, że cię zmyliłem.

Zadziwi was moc przeprosin. Jedno krótkie słowo - przepraszam - ocalało więzi zawodowe, godziło sąsiadów, jednało ojców z synami i ratowało małżeństwa zmierzające prosto na cmentarz. W samym słowie nie ma żadnej magii, ale wypowiedziane szczerze ujawnia to, co kryje się pod nim - ducha pojednania. I otwiera drogę do komunikacji.

Kiedy Zacheusz, nawrócony celnik, wybiegł na ulicę, ludzie, którzy go znali, zapewne od niego uciekali.

- Jak tym razem nas oszuka? - zastanawiali się. - Jakie nowe szachrajstwo wymyślił?

Ale on najwyraźniej wprawił ich w osłupienie. Jak?

Powiedział:

- Przepraszam. Źle zrobiłem. Oszukałem was. Chcę to naprawić.

Zapewne byli podejrzliwi; pewnie chcieli poczekać i zobaczyć, co się stanie. Ale jak większość ludzi chcieli uwierzyć w najlepsze. Słuchali więc. Otworzyli serca. Przeprosiny Zacheusza stały się impulsem do uleczenia i rekompensaty.

Wyraź krzywdę zamiast wrogości

Większość problemów zaczyna się od krzywdy. Żona czuje się pokrzywdzona, ponieważ mąż nie zapytał o prezentację, którą robiła tego dnia w pracy. Albo zapomniał o ich rocznicy. Albo był zbyt krytyczny wobec jej matki. Mąż czuje się pokrzywdzony, ponieważ żona nie zauważyła, że schudł. Albo nie okazała troski w związku z presją u niego w pracy. Albo obraziła go w obecności przyjaciela.

Poczucie krzywdy to uzasadniona reakcja na zawód albo urazę i nigdy nie należy się go wypierać lub skrywać go w sobie. Zawsze trzeba je wyrażać i o nim rozmawiać. Poczucie krzywdy staje się jednak problematyczne, kiedy ludzie pozwalają, by nagromadziło się w środku i zmieniło w gniew. Żona zaczyna od poczucia krzywdy z powodu pozornego braku zainteresowania męża jej karierą, ale gdy przetrawi tę krzywdę w myślach, staje się zarażona gniewem. Na koniec jest zła na „tego niewrażliwego drania, którego obchodzi tylko to, co sam robi".

Dlatego istotne jest planowanie rozmów pokojowych tak szybko, jak to możliwe, zanim poczucie krzywdy zmieni się w gniew. Większość ludzi porusza ból kogoś innego, więc ujawnienie urazy może zbudować most porozumienia i współczucia. Natomiast dawanie upustu wrogości wysadza mosty, ponieważ ludzie czują się zniechęceni gniewnymi atakami. Kiedy ktoś atakuje, naszą naturalną reakcją jest kontratak.

Kolejnym błędem, który powoduje zamianę uraz w gniew, jest gromadzenie krzywd. Jedną urazę można opanować. Można ją kontrolować, wyrażać w konstruktywny sposób i uporać się z nią. Z dwoma już trochę trudniej sobie poradzić. Jeśli zgromadzi się ich więcej, niemal niemożliwe jest powstrzymanie ich przed zawiązywaniem sojuszów i dojściem do wniosku, że zasługują na to, by zmienić się w gniew.

W pierwszych latach naszego małżeństwa regularnie gromadziliśmy całe stosy uraz. Wreszcie byliśmy tak pełni gniewu, że wybuchaliśmy i mówiliśmy te wszystkie destruktywne rzeczy. Nawet Eskimos jest w stanie osiągnąć punkt wrzenia, jeśli ukryte krzywdy duszą się w nim dość długo.

Prosimy więc, zajmujcie się urazami, kiedy tylko się pojawią. Nie gromadźcie ich i nie pozwalajcie, by jątrzyły się w środku, aż zmienią się w wrogość. Gniew to zawsze uczucie wtórne. Jeśli współmałżonkowie sięgną do tego, co go poprzedziło, często znajdą urazę. Kiedy ją ujawnią, osłabią dzielące ich mury.

Wyrażaj się otwarcie

Aluzje i luźne uwagi niewiele dają. Czy jesteśmy w środku formalnych rozmów pokojowych, czy w trakcie zwyczajnej rozmowy, musimy mówić to, co myślimy.

> **L** Nie wiem, dlaczego sprawiało mi to dużo problemów. Łatwiej było mi powiedzieć:
>
> - To był długi, pracowity dzień. Że też muszę jeszcze gotować dziś obiad.
>
> Zamiast:
>
> - Bill, miałam męczący dzień i nie mam siły gotować obiadu. Chciałabym, żebyśmy dziś zjedli na mieście.
>
> Oczywiście jeśli Bill nie kojarzył mojej aluzji i nie proponował, żebyśmy wyszli na obiad, uważałam, że jest niewrażliwy i nie obchodzą go moje potrzeby.
>
> Musiałam bardzo pracować nad szczerym, otwartym wyrażaniem moich pragnień i frustracji. W czasie rozmów pokojowych oznacza to mówienie:
>
> - Zdenerwowałam się, bo nie zadzwoniłeś i nie powiedziałeś mi, że się spóźnisz. Zamiast:
>
> - Myślę, że mężowie powinni bardziej szanować czas swoich żon.
>
> Muszę przyznawać się do swoich myśli i uczuć oraz wyrażać je w bardziej konkretny sposób. O wiele łatwiej jest nam poradzić sobie z czymś szczerym i konkretnym, takim jak mój zawód, że Bill do mnie nie zadzwonił, niż z niejasnymi ogólnikami o mężach, żonach i szacunku.

Mów czuję

Wiele rozmów pokojowych sabotowanych jest przez oskarżające stwierdzenia typu *ty,* które skłócają współmałżonków i często przerywają proces pokojowy, zanim jeszcze się zaczął.

- Nie pomagasz mi dostatecznie w domu.
- Spędzasz za dużo czasu w pracy.
- Nie potrafisz gospodarować pieniędzmi.
- Jesteś niewrażliwy.

Stwierdzenia typu *czuję* są o wiele mniej prowokacyjne i otwierają drzwi do dalszej dyskusji i praktycznego rozwiązywania problemów.

- Czuję się przytłoczona ilością obowiązków domowych. Myślałam o sposobach podzielenia się tymi zadaniami. Mogę ci o nich powiedzieć?
- Często czuję się wyłączony z twojego życia, ponieważ spędzasz tak dużo czasu w pracy. Czy możemy o tym porozmawiać?
- Czuję się sfrustrowany naszą sytuacją finansową. Czy zechcesz omówić ze mną pewne sposoby na to, żeby utrzymać nasz budżet w większym porządku?
- Czułam się dziś rano urażona twoim komentarzem. Pewnie nie miałeś zamiaru mnie obrazić, ale chcę ci powiedzieć, jak się poczułam.

Unikaj *Nigdy* i *Zawsze*

L Jestem ekstremistką. Dla mnie nie ma sytuacji pośrednich. Życie jest czarne albo białe, wesołe albo smutne, pozytywne albo negatywne, wspaniałe albo straszne. Niestety, ta perspektywa zwykła koloryzować moje schematy komunikacyjne. Zbyt często wyrażam się w sposób przesadny.

- Nigdy nie przychodzisz do domu na czas.
- Zawsze zapominasz do mnie zadzwonić.
- Wiecznie zostawiasz brudne naczynia w salonie.

Mogę mieć tu zupełnie racjonalny zarzut, ale jeśli wyrażę go w skrajnych słowach, odbieram mu rację bytu. Zamieniam prawdę w kłamstwo. Czy Bill *nigdy* nie przychodzi do mu na czas? Czy *zawsze* zapomina zadzwonić? Czy *wiecznie* zostawia brudne naczynia w salonie? No... może te naczynia.

Jeśli chcemy, żeby nasze żale potraktowano poważnie, musimy wypowiadać precyzyjne, prawdziwe i realistyczne stwierdzenia. *Zawsze* i *nigdy* będą zawsze - no, prawie zawsze - oddalały rozmowę od prawdziwego problemu. Nieracjonalnie oskarżony współmałżonek prawdopodobnie odrzuci pierwotne oskarżenie i zrzuci winę za napięcie w związku na słabe techniki komunikacyjne drugiej strony.

Mam pomysł!

Tak więc przychodzicie na rozmowy pokojowe z duchem pojednania. Demonstrujecie afirmację dla związku i szybko mówicie „przepraszam". Wyrażacie poczucie krzywdy zamiast wrogości i stosujecie bezpośrednie, realistyczne stwierdzenia typu „czuję".

Teraz zobowiążcie się do skupiania się na rozwiązaniach. Pewien mąż powiedział nam kiedyś:

- No cóż, zrobiłem, jak sugerowaliście. Zaprosiłem żonę do rozmów pokojowych. Ale to nie pomogło. Powiedziałem jej, co myślałem; ona powiedziała mi, co myślała. I wróciliśmy do domu ze swoimi stosami oskarżeń. Jaka z tego korzyść?

Nie odnieśli żadnej korzyści, ponieważ nie byli skupieni na rozwiązaniach. Każde z nich zaprezentowało swój pogląd i miało nadzieję, że rozmówca się podda. Lepszym podejściem byłoby, gdyby usiedli przy stole i zapytali: „Jak możemy osiągnąć kompromis? Jak możemy się zmienić i dostosować? Jaka alternatywa byłaby satysfakcjonująca dla nas obojga?".

Jeśli współmałżonkowie spędzili przed spotkaniem czas na modlitwie, prawdopodobnie mają już w głowie, a może nawet na papierze, możliwe opcje. Mogą przynieść je na rozmowy pokojowe - nie jako ostateczne rozwiązania problemu, ale jako punkty wyjściowe, możliwości do wspólnego ukształtowania i dopracowania.

My zwykliśmy kłócić się o pieniądze.

- Dlaczego wydałeś tyle pieniędzy na *to?*
- Ale myślałem, że na *to* oszczędzamy.
- Powiedziałaś, że musimy być w tym miesiącu oszczędni, ale patrz, co sobie kupiłaś.

Wreszcie postanowiliśmy, że musimy ustalić sobie roczny budżet. Modliliśmy się więc o elastyczność i otwartość umysłu, a potem usiedliśmy i opracowaliśmy budżet, który podpisaliśmy i obiecaliśmy go przestrzegać. Co styczeń uaktualniamy go i przeglądamy, i tym sposobem od lat nie mieliśmy poważnego konfliktu o pieniądze.

Podobne rozmowy dotyczyły planów dnia. Jako że w pierwszych latach naszego małżeństwa były bardzo niezrównoważone, oboje doświadczyliśmy w tej kwestii poważnej krzywdy i frustracji. W końcu musieliśmy opracować plan precyzujący to, ile wieczorów w tygodniu może nas nie być, jak wiele możemy podróżować, kiedy powinniśmy planować naszą randkę i co zrobić, gdy te zobowiązania będą się nakładać. Ustanowienie wytycznych, na które wspólnie się zgodziliśmy, uwolniło nas od ciągłych nieporozumień i zawodów.

Chwila prawdy

Odkryliśmy, że problemy, które sprawiły nam dużą krzywdę w przeszłości albo takie, które wymagają złożonych rozwiązań, mają potencjał do wyzwalania w

nas najgorszych instynktów nawet w czasie rozmów pokojowych. W takich przypadkach musimy się bardzo starać, żeby nie zburzyć procesu pokojowego.

B W czasie pewnej bardzo trudnej dyskusji Lynne i ja dokładnie przestrzegaliśmy kroków rozwiązywania konfliktów, ale rozwiązanie nie przychodziło łatwo. Nie otrzymaliśmy z nieba żadnej ulotki z wydrukowanym trzypunktowym planem. Żadne gotowe pomysły nie pojawiały się nam w głowach. Oboje zaczynaliśmy zdawać sobie sprawę z tego, że bardziej, niż nam się zdawało, leżały nam na sercach nasze prywatne zamiary. Próbowaliśmy osiągnąć kompromis, ale wymagało to zbyt wiele wysiłku - więcej, niż się spodziewaliśmy.

W końcu zaczęła pojawiać się duma, złe siły dały o sobie znać i mroczna strona mojej ludzkiej natury postanowiła zagrać swoją kartą. Na ekranie mojej wyobraźni zamigotała scena z filmu, który widziałem niedawno w telewizji. Mąż i żona ścierali się w gorącej walce na słowa. Światła błyszczały złowieszczo, kamera przybliżyła się, muzyka wzniosła do crescendo i w szczytowym punkcie napięcia emocjonalnego mąż obrzucił żonę zabójczymi słowami, obrócił się na pięcie i wyszedł z pokoju, trzaskając za sobą drzwiami. Ten obraz błyskał w mojej wyobraźni i pomyślałem: *Tak chcę zrobić! To byłoby takie dobre uczucie wypuścić werbalny ostrzał artyleryjski i trzasnąć drzwiami!*

Ale wiedziałem, że chociaż takie zachowanie dobrze robi oglądalności, źle sprawdza się w małżeństwie. Na dodatek to tchórzliwa reakcja na konflikt. Potrzeba o wiele więcej odwagi, żeby zwalczyć dumę i złe pragnienia, niż żeby walczyć z żoną. Kiedy jest się w samym środku bitwy, strasznie łatwo zachować się jak szuja. Bardzo łatwo dać upust frustracjom, popuścić wodze gniewu, być małostkowym i niedojrzałym. Ale to są właśnie chwile prawdy. Wewnątrz chcemy być dziecinni, pragniemy łatwego wyjścia z sytuacji, chcemy wygrać. Ale Duch Święty zachęca, żeby zrobić to, co należy:

- Opanuj się. Trzymaj się tego procesu. Nie zaprzeczaj swoim uczuciom, ale wyraź je w konstruktywny sposób. Negocjuj. Idź na kompromis. Pojednaj się.

To, kogo słuchasz w chwilach podejmowania decyzji, ujawnia twój charakter i odwagę. Słyszałem, jak mężczyźni mawiają:

- Ale się pokłóciłem z moją kobietą. Rany, ależ jej nagadałem...

A ja myślę: *Czy rzeczywiście wierzysz, że potrzeba odwagi, żeby wyjść z rozmów pokojowych, trzasnąć drzwiami, a potem chwalić się tym kolegom? Czy naprawdę myślisz, że mi to imponuje?*

Odwagi potrzeba, aby pozostać przy stole i powiedzieć:

- Posunęliśmy się dzisiaj o centymetr. Może jutro pokonamy kolejny. Ale nie poddamy się, dopóki nie rozwiążemy tego problemu.

Pomóż nam, prosimy

Ale co zrobić, jeśli rozmowy pokojowe nie działają? Co, jeśli nie sposób trzymać się tej ścieżki? Jeśli ciągle posuwacie się o centymetr, ale cofacie o dwa? Kolejnym krokiem jest poszukanie porady i zaufanego przyjaciela lub pary. W Księdze Przysłów (l 1,14) napisane jest: „Z braku rządów naród upada, wybawienie, gdzie wielki doradca". Aż strach pomyśleć, gdzie bylibyśmy teraz bez mądrych, pomysłowych i czasami bolesnych porad, jakie otrzymywaliśmy od zaufanych przyjaciół.

Nie mówimy tu o kumplach od golfa albo partnerach brydżowych. Nie sugerujemy też sesji plotkarskich, w których jedno ze współmałżonków skarży się na drugie. Mówimy o zaufanych, szanowanych przyjaciołach i o konstruktywnych rozmowach, w których poszukujemy porady nie w kwestii zachowania współmałżonka, ale swojego.

B Bliski przyjaciel powiedział mi kiedyś:

- Jesteś zbyt skąpy dla swojej żony. Jesteś hojny, jeśli chodzi o wspomaganie dzieła Bożego. Jesteś hojny dla dzieci. Jesteś hojny, kiedy przyjaciele są w potrzebie. Ale jesteś skąpy, jeśli chodzi o żonę. Musisz być dla niej hojniejszy. Inny stwierdził: -Jesteś bardziej wymagający dla żony, niż ci się wydaje.

Oczekujesz od niej zbyt wiele. Musisz dać jej trochę luzu. Kolejny powiedział:

- Powinieneś bardziej zajmować się domem i gospodarstwem. Lubisz wracać do porządnego, dobrze utrzymanego domu-azylu, ale nie bierzesz na siebie dość odpowiedzialności za utrzymanie go w takim stanie.

Nie podobały mi się te słowa, ale musiałem je usłyszeć. Były trafne: to wszystko budowało mury w moim związku z Lynne. Jestem wdzięczny, że mam przyjaciół, którzy mnie znają i kochają wystarczająco, żeby zaryzykować powiedzenie mi prawdy. I jestem też wdzięczny, że nauczyłem się, jaki pożytek płynie z przyjmowania trudnych porad.

Skorzystaliśmy także na wspólnym szukaniu porad u innej pary.

- Co możecie nam poradzić w tej sytuacji? - pytamy. - Jak uzyskujecie kompromis w tej kwestii? Jak rozwiązaliście ten problem?

Czasami musieliśmy ustalić formalne rozmowy pokojowe z przyjaciółmi. Niekiedy wykorzystywaliśmy zwyczajne spotkania jako okazje do poradzenia się małżeństw, które szanujemy.

Wezwij profesjonalistę

Ale co zrobić, jeśli nie macie bliskich, odpowiedzialnych związków z przyjaciółmi? Jeśli nie ma par, którym swobodnie moglibyście się zwierzać?

Lub jeśli próbowali oni pomóc, ale im się nie udało? Wtedy wybierzcie się do doradcy.

W większości przypadków współcześni Amerykanie szaleją za doradztwem. Nie kłopocze nas zatrudnianie konsultantów do pomocy w zarządzaniu lub księgowych do pomocy przy finansach. Nie wahamy się przedstawiać naszych problemów medycznych lekarzom lub problemów prawnych prawnikom. Chętnie udajemy się do dietetyków w sprawie zdrowego odżywiania i do wizażystów, by dowiedzieć się, jak mamy się ubierać. Ale jeśli ktoś zasugeruje udanie się do doradcy małżeńskiego, słyszymy: „Po moim trupie! Poradzę sobie we własnym domu. Nie potrzebuję pomocy. Nie ja. Nie ma mowy".

Niektórzy unikają korzystania z doradztwa, ponieważ czują się zakłopotani; nie chcą, żeby ktokolwiek wiedział, że w ich małżeństwie nie układa się dobrze. Inni odmawiają, ponieważ boją się usłyszeć bolesną prawdę lub obawiają się dowiedzieć się czegoś o sobie albo o swoim współmałżonku. Jeszcze inni - ponieważ są uparci i okrutni. Woleliby zniszczyć emocjonalne zdrowie współmałżonka, niż zużyć energię na uzyskanie pomocy. Kolejni kwestionują teologiczną „słuszność" szukania profesjonalnej porady. „Czy nie powinniśmy być w stanie modlitwą wydobyć się z kłopotów? Czy nie powinniśmy znaleźć odpowiedzi w Biblii?".

Wierzymy, że modlitwa i studiowanie Biblii są istotnymi elementami zdrowego małżeństwa. Wierzymy też jednak, że Bóg obdarzył niektórych ludzi wnikliwością, wiedzą i mądrością pozwalającą im pomagać parom, które stają czasami przed impasem, lub takim, które utknęły w niezdrowych, destrukcyjnych schematach w związku.

Niektóre pary mogą utknąć na tak długo, że zapominają, jak wygląda dobry związek. Zaczynają zgadzać się na mierne, a może nawet żałosne małżeństwo. Potrzebują kogoś, kto odświeży ich sposób myślenia i nauczy ich, jak powrócić do zdrowego, pozytywnego, pełnego miłości związku.

Czasami tylko jedno ze współmałżonków jest gotowe poszukać doradztwa. Zachęcamy partnerów, by udawali się po nie sami. Lepiej, żeby jedno z nich uwolniło się, niż żeby oboje pozostali w miejscu. Widzieliśmy, jak Bóg czynił niesamowite rzeczy przez jednego ze współmałżonków, który był gotowy zmierzyć się z wyzwaniem rozwoju. Wiele razy niechętny współmałżonek ulegał pod wpływem widocznej zmiany w partnerze.

Rozwiązywanie konfliktów wymaga odwagi i wytrwałości. Wzywa do pokory i uczciwości. Kruszy naszą zatwardziałość i czasami powoduje ból, ale zawsze jest tego warte, niezależnie od tego, jaki wysiłek jest potrzebny, jaką niewygodę powoduje i jakich zmian czy kompromisów wymaga.

ROZDZIAŁ 9
CO SIĘ STAŁO Z ROMANTYCZNOŚCIĄ?

L Kilka lat po ślubie zwyczajna rozmowa z pewnym znajomym uświadomiła mi poważny problem w naszym małżeństwie. Przy obiedzie w lokalnej restauracji Bill i ja słuchaliśmy, jak ten mężczyzna w średnim wieku, konsultant międzynarodowej firmy produkcyjnej, lamentował, że musi spędzać tak dużo czasu z dala od żony.

- Staram się jednak robić, co mogę - mówił. - Dzwonię do niej co wieczór i rozmawiamy o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia. Wysyłam jej dużo liścików i kartek, tylko po to, by przypomnieć jej, że o niej myślę. Jeśli podróżuję w ciekawe miejsca, kupuję jej biżuterię z danego regionu. I zawsze wracam do domu z bielizną dla niej - czymś zabawnym i zalotnym, co wprowadza nas w romantyczny nastrój. Tak często musimy być z dala od siebie, że chcemy, żeby chwile razem naprawdę się liczyły!

Wspomniał o żonie jeszcze kilka razy w czasie naszej rozmowy i stało się oczywiste, że po dwudziestu pięciu latach małżeństwa wciąż był w niej „szaleńczo zakochany". Wciąż traktował ją jak skarb. Wciąż nie mógł się doczekać, by być z nią. Wciąż spędzał z nią mile czas. Wciąż wielką przyjemność sprawiało mu kochanie się z nią.

Kiedy tego słuchałam, zaczęłam czuć dziwną sympatię do tego mężczyzny i przestraszyłam się. Nie mogłam tego zrozumieć. Siedziałam obok mojego przystojnego, odnoszącego sukcesy młodego męża, któremu byłam całym sercem oddana. A jednak czułam pociąg do tego dziadka po pięćdziesiątce, który bez przerwy mówił o swojej żonie. O co chodziło?

Przez całe popołudnie zastanawiałam się nad tą rozmową i wreszcie zrozumiałam, że powodem, dla którego czułam taki pociąg do tego mężczyzny, było to, że tęskniłam za tym, by być kochaną i cenioną w taki sposób, w jaki on kochał i cenił swoją żonę. Chciałam czuć się wyjątkowa, chciałam, żeby się za mną uganiano, chciałam wiedzieć, że mój mąż mnie uwielbia - a tego w tym momencie w naszym małżeństwie nie było.

Teraz już jest i w następnym rozdziale zobaczycie, jak doszło do tej zmiany. Ale przed tym romantycznym odrodzeniem Bill i ja przeprowadziliśmy wiele trudnych rozmów. Wieczorem po rozmowie z tym biznesmenem opisałam Billowi, co poczułam w czasie obiadu i czego dowiedziałam się tego popołudnia.

- Kocham cię, Bill, i jestem bardziej niż kiedykolwiek oddana naszemu małżeństwu. Ale coś po drodze zatraciliśmy. Nasze małżeństwo wydaje się bardziej interesem, partnerstwem, spółką niż bliskim, kochającym związkiem. Idziemy do przodu, staramy się jak możemy żyć w pokoju, ale w naszym związku brakuje iskry. Brakuje zabawy. Brakuje romantycznych przygód.

Nie chcę, żeby tak było dalej. W małżeństwie powinno chodzić o coś więcej. Powinniśmy być o wiele szczęśliwsi. Musimy powrócić do romantyzmu.

Musimy powrócić do romantyzmu. Słyszeliśmy te słowa z ust tak wielu małżeństw. Pary, które są niezadowolone ze swoich małżeństw, często przyznają, że najbardziej przeszkadza im brak romantyczności. *Jeśli wyszłam za właściwego człowieka,* pyta żona, *to dlaczego zaloty skończyły się tak nagle po ślubie? Dlaczego płomień tak szybko zgasł? Dlaczego w naszym małżeństwie jest o wiele mniej „uczucia", niż było?*

Niewiele par oczekuje, że utrzyma intensywny, nasycony, młodzieńczy związek, który charakteryzował ich zaloty. W rzeczywistości większość odczuwa ulgę, kiedy życie zaczyna stawać się bardziej rutynowe i mogą znowu zająć się codziennymi zadaniami. Ale wiele małżeństw ustatkowuje się aż za bardzo. Po kilku krótkich latach iskra zupełnie zanika. Uczucia zmieniają się we wspomnienia. Romantyczność zmienia się w coś, o czym czyta się w tanich powieściach. Współmałżonkowie odnoszą się do siebie jak współlokatorzy, których łączy spędzona czasami wspólnie noc. I mają przed sobą kolejne trzydzieści lat zawodów i frustracji.

Co zabija romantyczność?

Istnieje pewna ilość czynników, które wysysają romantyczność z naszego małżeństwa. Pierwszym jest przekleństwo przyzwyczajenia. Zdarza się ono we wszystkich dziedzinach życia. Kupujesz nowy samochód i przez kilka tygodni wymyślasz sobie powody, żeby pojechać nim po zakupy. Myjesz go w przerwach obiadowych. Każesz dzieciom wykąpać się, zanim do niego podejdą. Ale po jakimś czasie, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, zaczynasz traktować nowy samochód tak samo jak stary. Pozwalasz łazić po nim psu. Pozwalasz dzieciom pić w nim jogurt. Mówisz: „Nie muszę go uwielbiać. To tylko samochód".

To samo dzieje się, kiedy kupujesz nowy dom, nowy mebel lub nowe ubranie. Przez jakiś czas traktujesz je bardzo ostrożnie, ale kiedy połysk się wytrze i splendor zblednie - kiedy w grę wejdzie przyzwyczajenie - przestajesz je tak chronić, martwić się o nie i troszczyć się z taką pieczołowitością.

Niestety, ludzi często traktujemy w taki sam sposób jak nabytki. W fazie zalotów, kiedy chłopak podjeżdża zabrać dziewczynę na randkę, ledwie dotknie dzwonka, a ona już otwiera szeroko drzwi i mówi:

- Och, Tom, myślałam o tobie cały dzień. Liczyłam sekundy na zegarze. Myślałam, że już nigdy nie przyjedziesz.

Po dwóch latach małżeństwa Tom wraca z pracy spóźniony o czterdzieści pięć minut i ogłasza:

- Już jestem, kochanie. Żona odpowiada:

- Ja też. I co, orkiestry dętej oczekujesz?

Wypaczone poczucie bezpieczeństwa również potrafi wyssać z małżeństwa romantyzm. W fazie zalotów partnerzy żyją dręczeni strachem, że jeśli nie staną na palcach, jeśli nie będą troskliwi i uprzejmi, jeśli nie będą komunikować się w

twórczy sposób, jeśli nie „pobiją konkurencji", mogą utracić ten związek. Natomiast po ślubie niektórzy ludzie niejako spoczywają na laurach. Czują się nieco zbyt pewni. Stają się niedbali, bezmyślni i obojętni.

Fizyczne wyczerpanie również może wyssać romantyczność ze związku. Kiedy ludzie mają najwięcej energii? W okolicach dwudziestki - kiedy się do siebie zalecają. Tak więc z czasem ich romantyczna przygoda kwitnie z bezgraniczną energią. Chodzą na randki pięć dni w tygodniu, rozmawiają ze sobą do drugiej w nocy, umawiają się na śniadanie przed świtem, żeby razem oglądać wschód słońca. Wiele par studenckich robi to, co robiliśmy my. Po zakończeniu piątkowych zajęć młody mężczyzna wskakuje do samochodu i jedzie czternaście godzin na uczelnię dziewczyny, gdzie spędza z nią półtora dnia i wraca do siebie na poranne zajęcia w poniedziałek. W następny weekend to ona odwiedza jego.

Ale niewiele par jest w stanie utrzymać takie tempo na dłuższą metę. W ciągu kolejnych lat poziom energii zdaje się opadać na łeb na szyję. Pewnego pięknego letniego wieczoru (takiego, który kiedyś uważali za stworzony do romantycznej przygody), po położeniu dzieci o ósmej do łóżek młoda żona bez przekonania sugeruje, żeby przespacerowali się wokół osiedla.

- Żartujesz? - pyta jej zmęczony mąż. - Usypiam na stojąco, a muszę być w biurze o szóstej rano.

- Tak, wiem. Też się tak czuję, a mały pewnie obudzi się za kilka godzin. Może kiedy indziej.

Sprawy naprawdę komplikuje fakt, że w tym samym okresie, kiedy spada energia, w zawrotnym tempie rośnie ilość obowiązków. Kariera. Dzieci. Dojazdy. Wywiadówki. Budynek w stanie surowym, który nazywają domem. Starcia z teściami. Zaangażowanie w Kościół. Wolontariat. A potem ludzie spoglądają w lustro, zauważają, że ich ciała potrzebują trochę troski, więc próbują wcisnąć w ciągu dnia jeszcze trochę gimnastyki.

Oprócz zwiększonej ilości obowiązków i braku czasu często pojawia się też wzmożona presja finansowa. W czasie zalotów wielu młodych ludzi żyje z rodzicami lub współlokatorami i ma minimalne wydatki na życie. Mają więc dużo dodatkowych pieniędzy do wydawania na randki. Pewien młody mężczyzna opowiedział nam o tym, jak wynajął smoking, żeby zabrać dziewczynę na obiad - wyłącznie dla zabawy. Pomyśleliśmy: *Poczekajmy, aż się ożeni. Poczekajmy, aż będzie płacił czynsz, kupował samochód i meble. I poczekajmy, aż będzie wychowywał dzieci.* Dzieci są wspaniałe, ale to kosztowne małe stworzonka. Jego żona zasugeruje cichy wypad na obiad, a on nie będzie mógł ukryć dumy z tego, że ubrał się w trzyletnią marynarkę sportową. Czasy smokingu wydają się odległe o dekady. Kto będzie myślał o bukietach róż i romantycznych kolacjach, kiedy potrzebne są łóżeczko dziecięce, kosiarka do trawy i nowy dach?

Wraz z mijającymi latami życie robi się coraz bardziej skomplikowane. W co zazwyczaj najsilniej uderza to całe szaleństwo? W małżeństwo. *On może*

poczekać. Ona zrozumie. Małżeństwem zajmiemy się później, kiedy będziemy mieli więcej czasu, energii, kreatywności i pieniędzy.

Ale rzadko tak się dzieje. Dlaczego? Ponieważ podczas gdy wszystkie te czynniki komplikujące wkraczają w małżeńską codzienność, pod powierzchnią nader wielu związków dzieje się coś jeszcze bardziej złowieszczego. Odkryliśmy, że wiele małżeństw, którym brakuje romantyczności, dotarło do tego nieprzyjemnego punktu taką samą drogą. Chociaż przedstawiony poniżej przykład skupia się głównie na błędzie męża w ocenie, coraz więcej żon również go popełnia.

Najwyższy priorytet

Podróż rozpoczyna się w następujący sposób. Młody mężczyzna znajduje kobietę, z którą chce się ożenić, i zaczyna proces poważnych zalotów. Czas ani pieniądze nie sprawiają problemów, inwestuje więc w ten wysiłek wiele energii i kreatywności. Daje prezenty, wysyła listy, pisze wiersze, przynosi kwiaty, planuje romantyczne kolacje w eleganckich restauracjach, urządza długie spacery po piaszczystych plażach, spędza czas na spokojnych wycieczkach po wiejskich drogach i przechadza się pod błyszczącymi witrynami sklepów jubilerskich. Ma misję. Ma godny cel. Jest zmotywowany. Nie pozwala, by cokolwiek stanęło mu na drodze do zdobycia kobiety jego marzeń. Ona staje się jego głównym priorytetem i on nie spocznie, póki jej nie zdobędzie.

Jest oczarowany i chce, żeby o tym wiedziała. Porządkuje swój pracowity dzień tak, żeby spędzać z nią każdą możliwą chwilę. Prawi jej ciepłe komplementy. Wychwala ją przyjaciołom i rodzinie. Bez przerwy o niej mówi. I bardzo wolno zaczyna łamać jej opór.

Tak jest, łamać opór. Na początku była trochę podejrzliwa. Najwyraźniej uganiał się za nią, ale co to dokładnie znaczyło? Czego szukał? Czy chciał taniego podniecenia czy trwałego związku? Kobiecego trofeum czy żony, którą będzie traktował jak skarb? Ona zna niebezpieczeństwo, ponieważ została już wcześniej skrzywdzona. Tak więc mądrze strzeże swojego serca i zachowuje dystans. Obserwuje, czeka, analizuje. Czy można mu zaufać? Czy może zniszczy jej marzenia sześć miesięcy po ślubie? Słyszała dość koszmarnych historii i nie zamierza sama stać się bohaterką jednej z nich.

Tymczasem ten skrupulatny młody człowiek bezustannie obdarza ją uwagą, uczuciem i uznaniem. Dzwoni do niej cztery razy dziennie, wypełnia jej skrzynkę pocztową świadectwami miłości, kupuje jej sentymentalne prezenty i egzotyczne perfumy. Weekendy wypełnione są od rana do nocy rozrywką i romantyzmem: obiady, kino, teatr, przyjęcia. A potem - pierścionek z diamentem.

Ona niemalże wbrew swojej woli czuje się kochana, bezpieczna, ceniona i potrzebna. Zaczyna mu ufać. Zaczyna wierzyć, że to przetrwa. W rzeczywistości

pozwala sobie uwierzyć, że będzie coraz lepiej, że małżeństwo otworzy drzwi do przyszłości pełnej niewyobrażalnej radości.

Wreszcie przekracza ostatni most wątpliwości i mówi: „Tak, wyjdę za ciebie. Udowodniłeś bez cienia wątpliwości, że mnie kochasz. Zalecałeś się do mnie, zdobywałeś, sprawiłeś, że czułam się wyjątkowa, ważna i ceniona. Przekonałeś mnie, że jestem na szczycie listy twoich priorytetów. Zdobyłeś moje serce. Wyjdę za ciebie!".

Tak więc ustalona jest data ślubu, starannie planuje się ceremonię i miesiąc miodowy. Wszystko jest jak w baśni. Młoda para wprowadza się do swojej przytulnej kawalerki i świeżo upieczona żona zaczyna przyzwyczajać się do codzienności życia małżeńskiego, radując się wiedzą, że dokonała mądrego, wspaniałego wyboru partnera życiowego.

Zrobione!

I wtedy do tego dochodzi. Mąż robi coś straszliwego, okropnego, haniebnego, coś nie do pomyślenia, podłego, nagannego. Och, oczywiście nie zdaje sobie sprawy z tego, że robi coś źle. Ale tak czy inaczej robi to i głęboko rani swoją szczerą, ufną żonę.

Co takiego robi? Przestawia się. Skupia się na czym innym. Stwierdza, że „zadanie małżeńskie" jest już wykonane i że czas przestawić się na inny cel. Stawił czoła jednemu wyzwaniu i uporał się z nim; nadszedł czas stawić czoła innemu. Tak więc nie poświęcając ani jednej myśli temu, jak wpłynie to na jego żonę, spokojnie zmienia swoje priorytety, od nowa rozdysponowuje swoją energię i wyrusza na kolejną misję, zazwyczaj zawodową.

W tej decyzji nie ma złej woli. W rzeczywistości mąż ten prawdopodobnie nawet nie zdaje sobie sprawy ze zmiany. Zapytany o miłość do żony zaprzeczy, jakoby osłabła chociaż troszeczkę. Kocha ją równie mocno, jak w dniu ślubu. Po prostu robi to, do czego go przygotowano.

Wszystko to pochodzi z dzieciństwa. Ojciec wyznacza chłopcu listę rzeczy, za które jest odpowiedzialny, i mówi: „Wykonujesz jedno zadanie i kończysz je w satysfakcjonujący sposób, przechodzisz do kolejnego zadania i pracujesz, aż nie dojdziesz do końca listy". Chłopiec robi więc dokładnie tak, jak mu kazano. Kończy jedno zadanie i przestawia się na wykonanie kolejnego. Kiedy rośnie i zaczyna zajmować się sportem, szybko uczy się, jak działa system: najpierw są eliminacje, potem treningi i mecze, wreszcie turniej i bankiet z nagrodami. Potem odkłada się strój, a trzy tygodnie później skupia na kolejnym sporcie.

Podobnie jest w pracy. Otrzymuje polecenie od kierownika i ma nad nim pracować, ukończyć je i przedstawić. Potem pakuje się i przechodzi do kolejnego zadania. Ten *modus operandi,* to zadaniowe podejście, staje się dla wielu mężczyzn stylem życia i przenosi się do ich życia osobistego. Małżeństwo zdaje się idealnie pasować do schematu. Wkładają oni swój wysiłek w zaloty, wykonują zadanie małżeńskie, idą na bankiet z nagrodami - czyli miesiąc

miodowy. Potem przechodzą do kolejnej pracy, kolejnego zadania, kolejnego wyzwania.

Oczywiście nie wszyscy mężczyźni tak robią. Ale nie jest to rzadkością. Wielu z nich tak wychowano, a oni nie poświęcając temu ani jednej myśli, funkcjonują w ten sposób. Przychodzi im to naturalnie i jest dla nich doskonale sensowne. „Owszem - mówi taki mężczyzna. Działam w ten sposób. A o co chodzi? To ciekawe, ale wcale nie jest jakieś wstrząsające".

Koszmar na jawie

Niestety, jest to wstrząsające dla niespodziewającej się niczego, ufnej kobiety, z którą się ożenił. W czasie zalotów była podejrzliwa. Miała wątpliwości i analizowała. Ale on był tak wytrwały, tak przekonujący. Wreszcie się poddała. Pozwoliła uznać się za skarb. Natomiast teraz, kiedy zasiada z piórem w ręku, gotowa zapisać historię małżeńskiej sielanki, jej mąż zamyka ten rozdział, żeby móc skupić się na nowym planie działań. Chce zarobić parę dolców. Wspiąć się na szczebel czy dwa kariery. Zbudować kościół albo dwa. I pracuje tak ciężko, że nie ma już czasu ani energii na liściki miłosne, długie spacery, kolacje przy blasku świec, kwiaty, telefony, masaże pleców albo trzygodzinne rozmowy o wspólnym budowaniu życia. To były priorytetowe kwestie, kiedy starał się wykonać zadanie małżeńskie, ale teraz już po wszystkim. Aby skomplikować sprawy, przekonuje sam siebie, że najlepszym sposobem okazania miłości żonie jest zapewnienie jej dostatniego życia. Zatem z jeszcze większą pasją rzuca się w pracę.

Młoda żona jest zrozpaczona. Jej najgorszy koszmar staje się rzeczywistością. Postrzega jego przeniesienie uwagi jako dowód na odrzucenie.

- Strzegłam swojego serca przez dwa i pół roku - płacze.
- A potem dałam się oszukać. Połknęłam haczyk całego tego wina, kolacji i zalotów. I oto jestem. Zostałam wystrychnięta na dudka. Wrobiona. Jak mogłam być taka głupia?

Czasami zachowanie męża niszczy u żony poczucie własnej wartości. Czasami po prostu ją złości. Tak czy inaczej przekonuje się, że wyszła za niewłaściwego mężczyznę.

Niedawno byliśmy na konferencji, w której uczestniczyło wiele par w wieku pięćdziesięciu-sześćdziesięciu lat. Zauważyliśmy, że wielu mężczyzn było wyjątkowo usłużnych wobec swoich żon. Jako że byliśmy w trakcie pracy nad tą książką, zapytaliśmy ich, dlaczego tak jest. Niemalże bez wyjątku odpowiadali: „To moje drugie małżeństwo. Za pierwszym razem byłem zbyt zajęty wspinaniem się po szczeblach drabiny korporacyjnej, żeby zwracać uwagę na żonę. Przez wiele lat raniłem ją głęboko i w końcu tego nie zniosła. Teraz robię wszystko inaczej. Może i utraciłem pierwszą żonę, ale nie mam zamiaru znowu spartaczyć sprawy".

Większość mężczyzn nie zamiaru krzywdzić żony. Robią to, co robią, nie myśląc. I jak już wspominaliśmy wcześniej, nie tylko mężczyźni padają ofiarą tego schematu. Niespotykane dotąd wejście kobiet na rynek pracy sprawiło, że żony również podejmują ryzyko przekierowania energii i zaniedbania romantyzmu. W wielu współczesnych małżeństwach oboje współmałżonkowie przechodzą przez tę destrukcyjną zmianę. Dwoje młodych ludzi, których znamy, było najlepszymi przyjaciółmi w liceum, chodziło ze sobą na studiach i pobrało się z pełnym błogosławieństwem rodziny i przyjaciół. Ale po pięciu latach małżeństwa siedzieli naprzeciwko siebie na podłodze w salonie i rozpaczali nad brakiem uczucia w swoim związku. Nie byli niedopasowani duchowo. Nie stracili dla siebie szacunku. Nie mieli poważnych konfliktów charakterologicznych ani słabych zdolności do rozwiązywania konfliktów. Po prostu skupili się w całości na karierach i przestali dbać o siebie nawzajem.

Podczas gdy niektórzy pozwalają, by praca zawodowa stanęła na drodze romantyczności, uwagę innych zaprząta rodzicielstwo. Tak grzęzną w obowiązkach związanych z wychowywaniem dzieci, że zapominają, iż po pierwsze są mężami i żonami, a po drugie rodzicami. Starając się dać dzieciom to, co najlepsze, jednocześnie nie dają im tego, co najważniejsze: szczęśliwego związku mamy i taty.

Czy nie byłoby milo

- Jak tam w domu?
- Ja k się dogadujesz z żoną? -Jaki jest twój związek z mężem? Nader często odpowiedzi na takie pytania ujawniają nie do końca szczęśliwą sytuację.
- Hm, nieźle, ujdzie. Wiesz, jak to jest.
- No, w porządku. Mogłoby być lepiej.
- To nienajlepszy moment na to pytanie.

Czy nie byłoby miło, gdyby więcej par mogło odpowiadać na te pytania w taki sposób:

- Świetnie. W naszym małżeństwie jest lepiej niż kiedykolwiek.
- Szaleję za moją żoną. Uwielbiam z nią być.
- Uwielbiam mojego męża. Tak świetnie spędzamy razem czas.

Czy nie byłoby milej, gdyby więcej mężów i żon sprawiało sobie nawzajem taką przyjemność? Rozwijało w sobie przymierze duchowe? Pogłębiało swoje wzajemne oddanie? Czy nie byłoby miło, gdybyśmy widzieli więcej par tworzących wspaniałe małżeństwo, tak żeby ich dzieci wiedziały, co ma być ich celem, kiedy same wezmą ślub? Czy nie byłoby miło, gdyby romantyzm zajmował należne mu miejsce w małżeństwie?

Niektórzy ludzie sądzą, że jedynym sposobem odzyskania romantyzmu jest wejście w inne małżeństwo. Ale wielu ludzi, którzy rezygnują z pozbawionego romantyzmu małżeństwa, po dwóch lub trzech latach znajduje się w kolejnym takim samym związku. Myśleli, że potrzeba im nowego partnera, ale tak

naprawdę potrzebowali nowej formy odnoszenia się do siebie i wyrażania miłości. Myśleli, że potrzebują nowego małżeństwa, ale tak naprawdę potrzebowali nowej motywacji do odnowienia poprzedniego.

Nasza podróż powrotna

B Jedną z rzeczy, które naprawdę drażniły mnie w pierwszych latach po ślubie, było to, że Lynne naciskała, żebyśmy budowali wspaniale małżeństwo. Chciała, żeby było nadzwyczajne. Miała wzniosłe cele dotyczące jedności, przymierza i romantyzmu. Była zdecydowana dążyć do małżeństwa idealnego.

Ja, podobnie jak wielu innych ludzi, byłem zadowolony z małżeństwa przeciętnego. Wystarczało mi pięć w skali od jednego do dziesięciu. Kochałem Lynne i byłem oddany instytucji małżeństwa, ale nie chciałem zajmować się nim, kiedy miałem na głowie wiele innych spraw. Byłem zajęty budowaniem kościoła i zbieraniem personelu. Byłem zajęty prowadzeniem ludzi do Chrystusa. Próbą zapłacenia czynszu, bycia świetnym ojcem. Byłem zajęty, naprawdę! Nie mogłem pojąć, dlaczego Lynne z takim zacięciem i determinacją ustanawiała takie wzniosłe i wymagające czasu cele dla naszego związku. Chociaż nigdy słownie nie potępiałem jej oczekiwań, byłem jak najbardziej gotowy zgodzić się na przeciętność.

Próbowałem przekonać się, że problemem był czas, że w ciągu dnia brakowało godzin, żeby zbudować wspaniałe małżeństwo. Ale tak naprawdę trudności sprawiała mi motywacja. Nie miałem wewnętrznego zapału do budowania małżeństwa.

W wieku szesnastu lat, kiedy zostałem chrześcijaninem, wiedziałem, że Jezus Chrystus zrobił dla mnie to, czego sam nie mogłem sam zrobić dla siebie - kupił moje wieczne zbawienie. Byłem zdecydowany wyrazić swoją wdzięczność przez postępowanie zgodnie z Jego przykazaniami i pracowite służenie Mu. Jednym z pierwszych wersetów biblijnych, jakie zapamiętałem, był cytat z Listu do Kolosan (3,23): „Cokolwiek czynicie, z serca wykonujcie jak dla Pana, a nie dla ludzi".

Wiedziałem, że wiele mi do tego brakowało, ale byłem szczery i wciąż się starałem. Pielęgnowałem z całego serca swoją codzienną drogę z Jezusem Chrystusem. Całym sercem poświęcałem się posłudze. Z całego serca rozwijałem i wykorzystywałem swoje dary duchowe. Całym sercem dążyłem do czystości i miłości w przyjaźni. Całym sercem angażowałem się w rodzicielstwo.

Ale do związku z żoną brakło mi przekonania. Nie pamiętam dlaczego. Być może nie wiedziałem, jak w pełni angażować się w małżeństwo. Być może to wyzwanie mnie przerastało. Może naprawdę uważałem, że Bóg

przewidział dla nas tylko przeciętne małżeństwo. Jaki by nie był ten powód, do małżeństwa stosowałem inne standardy.

W prawie każdej innej dziedzinie życia byłem zdyscyplinowany, skupiony na celu i starałem się ucieszyć oraz uczcić Boga. Ale w małżeństwie byłem niezdyscyplinowany, postawiłem sobie niskie cele, nie postrzegałem rozwoju małżeńskiego jako kwestii posłuszeństwa. Wskutek tego dostrzegałem przykłady boskiej interwencji i nadnaturalnego błogosławieństwa w każdym obszarze życia poza związkiem z Lynne.

Wreszcie kontrast pomiędzy tym, co działo się z moim małżeństwie, a tym, co działo się w reszcie mojego życia oraz karcące słowa kilkorga bliskich przyjaciół, którzy obserwowali moje zachowanie wobec Lynne - doprowadził mnie do opamiętania się. Wreszcie zdjąłem małżeńskie klapki z oczu i zauważyłem, co przekazuje mężom Biblia. W Liście do Efezjan (5, 25) św. Paweł mówi: „miłujcie żony". Badanie czasowników greckich ujawniło, że w tym wersie został użyty tryb rozkazujący czasu teraźniejszego.

Tak więc bardziej precyzyjnym tłumaczeniem byłoby: „miłujcie ciągle żony". Ten cytat uderzył mnie niczym obuch. Nie miłowałem Lynne ciągle. Przestawiłem się jak wielu innych. Wykonałem zadanie małżeńskie i przerzuciłem się na nowe wyzwania. W sposób rażący wystąpiłem przeciwko boskiemu nakazowi.

1 List św. Piotra (3, 7) nakazuje mężom: „Darzcie żony czcią". Nie robiłem tego. Nie byłem wrażliwy wobec Lynne. Nie okazywałem jej uprzejmości, poważania i szacunku. W każdym razie nie z całego serca.

Nie wiem, dlaczego wcześniej byłem tak ślepy, ale kiedy wreszcie przejrzałem na oczy, postanowiłem coś z tym zrobić. Muszę przyznać, że nie byłem wtedy zmotywowany uczuciami do Lynne. Chociaż byłem oddany jej i naszemu małżeństwu, moje przestawianie się zraniło ją tak głęboko, że stała się wrogo nastawiona i oziębła. Jako że nie rozumiałem, co było tego przyczyną, reagowałem gniewem, niecierpliwością i frustracją. Było między nami napięcie, brakowało ciepła, a więc na poziomie uczuciowym niewiele mogło zmotywować mnie do wykonania ruchu w jej stronę.

Zmotywowało mnie natomiast nagłe uświadomienie sobie, że oddanie żonie - i odnowienie naszego małżeństwa - było częścią mojego zobowiązania wobec Boga.

Od dnia, kiedy zostałem chrześcijaninem, pragnąłem, by Bóg kiedyś mi powiedział: „Dobra robota, Bill. Wiernie mi służyłeś. Byłeś mi sumiennie posłuszny. Ucieszyłeś mnie swoją osobistą drogą do Mnie, swoją posługą, nauczaniem, zarządzaniem finansami, ojcostwem, przyjaźniami, traktowaniem własnego ciała. Dobra robota. Dziękuję, że Mi zaufałeś. Dziękuję, że byłeś dla Mnie silny".

Teraz chciałem dodać do tej listy małżeństwo. Chciałem móc usłyszeć kiedyś: „Dobra robota, Bill. Byłeś pobożnym mężem. Ciągle miłowałeś swoją żonę". Obiecałem więc, że stanę się oddany Lynne, że zacznę miłować ją w sposób, w jaki powinienem. I obiecałem, że będę to robić, nawet jeśli ona tego nie odwzajemni.

Wyszło nam to na dobre. Do czasu, kiedy podpisałem ten pakt z Bogiem, dla Lynne było już prawie za późno. Tak zraniłem ją swoim zaniedbaniem, że na moją dramatyczną odmianę reagowała przez prawie dwa lata niemalże obojętnością. Było to dla mnie skrajnie frustrujące, ale nie naruszyło mojego postanowienia, ponieważ moja motywacja nie była oparta na reakcji Lynne. Nauczyłem się, że Bóg daje nam siłę i odwagę, której potrzebujemy, by dokonać zmian koniecznych do zachowania posłuszeństwa. A moje posłuszeństwo dało nam możliwość odbycia długiej podróży powrotnej do romantyzmu.

Zdrowe opcje

Ta podróż naprawdę *była* długa. Zamknięcie rozdziału z romantyzmem tak bardzo zaszkodziło naszemu związkowi, że nie dało się go szybko naprawić. Jednak patrząc z perspektywy czasu, widzimy, jak mogliśmy zminimalizować szkody i skrócić proces leczenia.

L Na początku naszego małżeństwa próbowałam wołać o pomoc i mówić o swojej krzywdzie. Próbowałam mówić Billowi, że czuję się zaniedbywana niczym ostatnia pozycja na jego liście priorytetów i że widzę, jak oddalamy się od siebie. Ale on tego nie widział. Myślał, że zachowuję się nieracjonalnie. Nie chciał się więc zmienić.

W końcu moja uraza zmieniła się w złość i na zmianę izolowałam się markotna lub wybuchałam nienawiścią. Obie te reakcje sprawiały, że Bill coraz bardziej angażował się w pracę i coraz bardziej oddalał od romantyzmu. Zadawał sobie pytanie, dlaczego ma wracać do domu do żony, która jednego dnia jest obojętna, a drugiego otwarcie wroga. W pracy odnosił sukcesy i był twórczy; uzyskiwał aprobatę; spędzał dzień z miłymi ludźmi. W domu czuł się osądzany, potępiany i codziennie stawiał czoła niezadowolonej żonie. Gdyby nie był związany słowem Bożym, prawdopodobnie nigdy nie powróciłby do romantyzmu i nie uczynił małżeństwa priorytetem, jakim powinno ono być.

Bill źle zrobił, że „wykonał zadanie małżeńskie" i przeszedł dalej. Ale ja też zrobiłam źle, pozwalając, by moja uraza zmieniła się w gniew i zaogniła problem. Powinnam była zmienić podejście, żeby nie „gniewać się i nie grzeszyć".

Po pierwsze, powinnam była bardziej asertywnie wyrażać swoje urazy. Powinnam była zwracać się do Billa raz za razem, używając technik

rozwiązywania konfliktów opisanych w rozdziale ósmym i powtarzać mu, jak się czułam. Za łatwo zrezygnowałam z pozytywnych form komunikacji i zbyt szybko popadłam w destrukcyjne schematy, które jeszcze bardziej nas od siebie oddaliły.

Oczywiście łatwo jest z perspektywy czasu mówić, co powinnam była zrobić. W rzeczywistości domaganie się swoich praw nie było łatwym zadaniem, ponieważ Billowe przestawienie się poważnie naruszyło moje poczucie własnej wartości. Nie ufałam już własnemu zdaniu. Byłam niepewna swoich uczuć i opinii. Na dodatek, jako że Bill był duszpasterzem, proszenie go, by poświęcał mi więcej czasu i energii, oznaczało, że miałby ich mniej na poświęcanie „pracy Bożej ". Było to poważne wymaganie ze strony młodej żony.

Teraz zdaję sobie sprawę z tego, że powinnam była porozmawiać z zaufanymi przyjaciółmi, którzy mogli zaprezentować mi trafne spojrzenie na to, co działo się w naszym małżeństwie. Potrzebowałam obiektywnych ludzi spoglądających z zewnątrz, którzy mogliby zaaprobować moje stanowisko i zmotywować mnie do zabrania głosu, a także przypominać mi o niebezpieczeństwach wycofywania się i zezwalania, by krzywda przemieniła się w gniew.

Gdyby asertywna komunikacja nie pomogła, powinnam zasugerować Billowi, żebyśmy spotkali się z inną parą. Gdyby nie docierało do niego to, co mówię, lub gdybym pozwalała gniewowi storpedować ten proces, być może nasi przyjaciele mogliby pokierować naszym procesem komunikacji i pomóc we wzajemnym zrozumieniu się.

Gdyby taka opcja nie pomogła, należało zasugerować doradztwo. Jeśli Bill nie zgodziłby się na to, trzeba było samej udać się do doradcy. Powinnam była porozmawiać z kimś, kto pomógłby mi przetrawić urazę, zanim zatrułaby nasz związek, z kimś, kto pomógłby opracować praktyczny plan działania lub - jako ostatnią deskę ratunku - ultimatum.

Ultimatum? Tak jest. Ultimatum zwróciłoby uwagę Billa. Zmusiłoby go do działania. Mówiłoby: „Kocham cię, ale nie zniosę tego więcej ".

Jednym możliwym ultimatum byłby krótki okres separacji. Często zastanawialiśmy się nad tym, jaki wpływ na nasz związek na początku małżeństwa miałby krótki okres separacji kontrolowany przez mądrego chrześcijańskiego doradcę. Owszem, byłoby to traumatyczne przeżycie, ale być może rozbiłoby krzywdzący model, który nękał nas przez lata, zminimalizowało szkody wyrządzone małżeństwu i znacznie skróciło proces leczenia.

Rzadko tylko jedno ze współmałżonków jest odpowiedzialne za zamknięcie rozdziału z romantycznością. Podczas gdy jedno z nich bywa odpowiedzialne za rozpoczęcie tego procesu, to reakcja drugiego może go ostatecznie dokończyć.

Aby ponownie napisać tę historię, oboje muszą przyznać się do grzechu, poszukać przebaczenia i przyjąć nowy plan na przyszłość.

Gdzie zacząć?

A ty? Czy przestawiłeś się i zraniłeś małżonkę? Czy stałaś się zbyt zajęta w związku z licznymi wymaganiami? Czy pozwoliłeś, żeby zmęczenie, problemy finansowe lub dzieci wyssały romantyzm z waszego małżeństwa? Czy pozwoliłaś, żeby uczucia przygasły? Poddałeś się? Pozwoliłaś, by uraza zmieniała się w gniew? Stwierdziłeś, że wziąłeś za żonę niewłaściwą osobę? Czy jesteś zmęczona staraniami małżeńskimi? Czy brakuje ci motywacji, by znowu spróbować?

Być może potrzebujesz prywatnego spotkania z Bogiem. Może musisz zdjąć klapki z oczu i spojrzeć na to, co o małżeństwie mówi Pismo. Może musisz uklęknąć i zobowiązać się do stania się w pełni partnerem w małżeństwie. Może musisz powiedzieć: „Zapomnij, co robią wszyscy inni. Zapomnij, co robiłem w przeszłości. Panie, z wdzięczności za to, co dla mnie zrobiłeś, chcę być Ci posłuszny w każdej dziedzinie życia, łącznie z małżeństwem. Zacznę miłować swoją małżonkę. Zacznę szanować swoją małżonkę. Przywrócę romantyczność mojemu małżeństwu".

Jeśli czujesz, że to wyzwanie cię przerasta, nie trać nadziei. Bóg może pomóc ci odnowić małżeństwo. Ofiaruje ci swoją motywację, swoją mądrość, swoją moc, swoją zachętę i swoją nadnaturalną interwencję. W Liście do Efezjan (3, 20) napisano, że Bóg „może uczynić nieskończenie więcej, niż prosimy czy rozumiemy".

Ale to do nas należy. Musimy Go poprosić. Musimy zobowiązać się do posłuszeństwa. Wtedy Bóg może sprawi nam niespodziankę. Nie z dnia na dzień. Nie bez pracy, bólu i szczerej komunikacji. Ale kiedy Jego nadnaturalna interwencja wpłynie nasze wysiłki, romantyzm można odnowić.

W następnym rozdziale wyjdziemy poza motywację i przyjrzymy się praktycznym mechanizmom odbudowywania romantyczności w małżeństwie.

ROZDZIAŁ 10
PODSYCANIE PŁOMIENI MAŁŻEŃSTWA

L Była to majowa środa 1989 roku. W środku tygodnia o godzinie dziesiątej wieczorem po nabożeństwie załadowaliśmy bagaże do samochodu i rozpoczęliśmy nocną podróż w nieznanym mi celu. Była to piętnasta rocznica naszego ślubu i to Bill wszystko zorganizował, łącznie z opiekunką do dzieci. Ja miałam tylko spakować się zgodnie z jego starannymi instrukcjami.

Po dwóch godzinach jazdy zatrzymaliśmy się w całodobowej jadłodajni i zjedliśmy deser. Był to zajazd dla kierowców ciężarówek, który znaczył połowę naszej drogi z Kalamazoo do Chicago w czasach, gdy ze sobą chodziliśmy. Czasami jeździliśmy kupić produkty spożywcze dla ojca Billa na rynku Water Street w Chicago. Kiedy indziej Bill odwoził mnie na uczelnię albo odbierał na weekend. Siedząc nad gorącą szarlotką, wspominaliśmy te lata. Mówiliśmy o tym, jak bardzo lubiliśmy te jazdy. O nieustannych rozmowach, które wypełniały ośmiogodzinną drogę w obie strony. O tym, jak nie znosiliśmy widoku drogowskazu do Kalamazoo w drodze powrotnej, ponieważ oznaczał on powrót do prawdziwego życia i do naszych domów. Do czasu, kiedy ruszyliśmy dalej, czuliśmy się znowu jak te dzieciaki. Tylko tym razem nie musieliśmy wrócić do domu przed północą.

Kiedy skręciliśmy w skrót na międzystanową 1-196, zgadłam, gdzie zmierzamy, i miałam rację. Po godzinie spacerowaliśmy po plaży South Haven, gdzie byliśmy na pierwszej oficjalnej randce w 1969 roku. Był tam ten sam betonowy falochron, na którym wtedy siedzieliśmy. Ta sama latarnia, pod którą rozmawialiśmy. Ten sam księżyc, którego piękno podziwialiśmy.

Była trzecia w nocy. Siedzieliśmy na plaży z palcami zagrzebanymi w piasku, obserwując oświetlone blaskiem księżyca fale wpełzające na mokry brzeg. Z każdą falą w naszej świadomości z hukiem pojawiało się kolejne wspomnienie. Wspomnienie zatrzaśniętych drzwi i zerwanych zalotów. Pojednania się i celebrowania ślubu. Wspomnienie radości otaczającej narodziny dziecka i łez wylanych w domu przypominającym pudełko po zapałkach. Chwil w duszpasterstwie, które porywały nasze umysły, i rozdzierającej serce jazdy w niebieskim suburbanie. Wspomnienia doskonałych wakacji, krytycyzmu i osądów, celebrowania wyjątkowości. Wspomnienia uczuć zduszonych przez ból i odnowionego romantyzmu.

Mieliśmy po siedemnaście lat, kiedy po raz pierwszy siedliśmy razem na tej plaży nad Jeziorem Michigan - i byliśmy naiwni. Widzieliśmy przed sobą tylko słoneczne dni. Do wieku lat trzydziestu siedmiu nasza naiwność została wystawiona na próbę i ostatecznie zniszczona przez burze, pioruny i wichury. Ale chociaż ona nie przetrwała, my owszem. Stawiliśmy czoła rzeczywistości i wygraliśmy z nią. Nie ustawaliśmy, pracowaliśmy ciężko i zwyciężyliśmy. I siedzieliśmy na tej plaży silniejsi, dojrzalsi, bardziej tolerancyjni i bardziej zakochani niż kiedykolwiek wcześniej.

Czy zranioną miłość można uratować? Czy można ponownie podsycić ledwie tlące się węgle umierających uczuć? Uważamy, że tak. Uważamy, że miłość, która przyciągnęła do siebie dwoje ludzi w czasie zalotów, można odtworzyć i podtrzymać, mimo rozczarowań, przeszkód i sztormów. W tym rozdziale chcemy podać kilka praktycznych sugestii, jak to zrobić.

Rozmowa, rozmowa, rozmowa

Uczucia najbujniej rodzą się w rozmowach, tak więc od tego chcemy zacząć. Pary muszą zobowiązać się do rozmawiania 0 czymkolwiek, o wszystkim, o rzeczach istotnych, rzeczach zwyczajnych, przyjemnych i niepokojących. Romantyczny związek rozpoczyna się od poznania siebie nawzajem, a kluczem do poznania jest otwarta, szczera, stała komunikacja.

Nasza nastoletnia córka ma nowego chłopaka. Ostatnio spędziła z nim sobotnie popołudnie. Załatwili parę spraw, a potem siedli przy stoliku piknikowym w rezerwacie leśnym i rozmawiali.

- Rozmawialiście? - pytaliśmy. - Całe popołudnie? O czym?

- No wiecie. O wszystkim. O szkole, o Kościele i o na szych znajomych. O tym, co lubimy i czego nie lubimy. Co mamy zamiar robić w wakacje. O naszych celach. O studiach. O tym, co nas złości albo cieszy. O was! To było wspaniałe.

Pamiętasz czasy, kiedy dzień był za krótki, żeby o wszystkim porozmawiać? Pamiętasz, jak bliscy sobie się wtedy czuliście? Jak byliście dobrze do siebie dopasowani?

Czy jest coś dziwnego w tym, że ze związku ucieka ciepło, kiedy rozmowy prowadzone są tylko w biegu, kiedy zostawia się karteczki na stole kuchennym i wiadomości na automatycznej sekretarce? Nader często współmałżonkowie nie współczują sobie, ponieważ już się nie znają. Nie znają swoich obaw, marzeń, celów, rozczarowań lub planów. Nie wiedzą, co dzieje się u małżonka w ciągu dnia. Nie są świadomi radości, stresów, odpowiedzialności i sukcesów, które wypełniają jego świat.

Mężowie i żony powinni nawzajem znajdować pociechę w swojej obecności. Małżeństwo powinno być azylem. Powinni w głębi odczuwać układ „ty i ja kontra cały świat". Ale nigdy tak nie będzie, jeśli nie będą się głęboko i regularnie komunikować. To dlatego cotygodniowa randka poza domem jest taka istotna. I dlatego trzeba wykorzystywać każdą okazję do „nadgonienia" tego, co dzieje się u współmałżonka. Poobiednia rozmowa, kiedy dzieci sprzątają ze stołu, wieczorny spacer po osiedlu czy nawet pogawędka telefoniczna, żeby dowiedzieć się, co powiedział lekarz albo jak udało się spotkanie, może utrzymywać współmałżonków na bieżąco i wzmagać poczucie jedności oraz troski budowane w czasie dłuższych i bardziej znaczących rozmów.

Jeśli romantyczność w waszym związku otrzymała niemal śmiertelny cios, wasze rozmowy będą bez wątpienia musiały najpierw skupić się na ukrytej wrogości. Jeśli jesteście tacy jak my, prawdopodobnie kusi was pominięcie tego i przejście do przyjemniejszych tematów. „Było, minęło - powiecie. - Zapomnijmy o tym i przejdźmy do przyszłości". Ale to nie zadziała. Ukryte

urazy będą podminowywać nawet najszczersze próby odbudowania romantyzmu i skończycie jeszcze bardziej sfrustrowani niż na początku.

- Wiem, że nie zamierzałeś mnie skrzywdzić, ale to zrobiłeś. Czułam się zdeprymowana i odrzucona za każdym razem, kiedy mówiłeś, że jesteś zbyt zajęty, by spędzić ze mną czas - takimi słowami nasza przyjaciółka miała nadzieję raz a dobrze uwolnić cały gniew, który czuła wobec swojego wcześniej przepracowanego męża. Ponieważ on był szczerze skruszony i zaangażowany w ponowne ożywienie romantyczności, założyła, że może swobodnie skupić się na przyszłości. Ale niebawem znowu wybuchała gniewem. „Czy zdajesz sobie sprawę, jak to było czuć się najmniej ważną na twojej liście priorytetów? Czy wiesz, jakie to było straszne?".

Ta kobieta nauczyła się czegoś bardzo ważnego o ukrytej wrogości: nierealistyczne jest założenie, że negatywne emocje, które gromadziły się przez lata, rozpłyną się podczas jednej rozmowy. Ludzie, którzy zostali głęboko skrzywdzeni, powinni dać sobie swobodę konstruktywnego wyrażania urazy raz za razem, jeśli to konieczne. Ci, którzy ich skrzywdzili, muszą słuchać cierpliwie, rozumiejąc, że chociaż uporanie się z przeszłymi urazami może być bolesne i czasami zdaje się przynosić skutki odwrotne do zamierzonych, jest ono *kluczowe* dla odbudowania romantyzmu.

Proces ten komplikuje fakt, że zazwyczaj oboje współmałżonkowie zarówno krzywdzili, jak i byli krzywdzeni. Czasami doradca może pomóc współmałżonkom uporać się z dezorientacją i wyrażać swój ból, a jednocześnie być wrażliwymi na ból drugiego. Pominięcie tego kroku również może być kuszące, ale zastosowane odpowiedzialnego podejścia do dawnych krzywd, nawet jeśli oznacza poświęcenie pół roku czy roku na doradztwo, będzie stanowić różnicę pomiędzy tlącymi się węglami a płonącym ogniskiem.

Kiedy stawicie czoła przeszłym urazom i się z nimi uporacie, możecie ochronić swoje nowe poczucie jedności i ciepła przez rozwiązywanie nowych konfliktów, gdy tylko będą się pojawiać. Planowanie częstych rozmów pokojowych oczyszcza atmosferę i sprawia, że urazy znowu się nie ukryją. Nic tak nie niszczy romantyczności jak żądło gniewu. Jak to się mówi, trudno jest przytulić jeża.

Zalecaj się kreatywnie

Kiedy pozbędziecie się ukrytej wrogości i nauczycie się znowu, co to znaczy rozmawiać, możecie zacząć kreatywnie się zalecać. Większość par odkłada na bok prezenty ślubne i dni zalotów. Ale jeśli chcecie odbudować romantyzm, musicie znowu zacząć to robić.

Na szczęście z zalotami jest jak z jazdą na rowerze: można trochę zardzewieć, ale nie sposób się oduczyć. Poświęć więc kilka chwil przy lunchu, żeby napisać współmałżonkowi wiadomość. „Właśnie o Tobie myślałem i chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham". „Gdybym miała to znowu zrobić, wyszłabym za

Ciebie bez wahania. Nie mogę się doczekać tego, co przyniesie przyszłość". Potem umieść ją pośród korespondencji. Wyobraź sobie, jak poczuje się twój współmałżonek, kiedy spodziewając się listy rzeczy do zrobienia, znajdzie liścik miłosny.

Możesz też rozważyć dzwonienie do współmałżonka bez powodu w środku dnia. „Cześć. Co tam u ciebie? Zastanawiałem się, jak ci leci". Dla męża albo żony bardzo wiele znaczy, kiedy wiedzą, że współmałżonek o nich myśli - i poświęcił czas, żeby to powiedzieć.

> **L** Wiem, jak zajęty jest Bill, kiedy siedzi w biurze, a on wie, jak zwariowany potrafi być mój dzień. Dlatego poświęcenie paru chwil, żeby zadzwonić i „zameldować się", mówi coś obojgu z nas. Mnie mówi, że dla Billa ważniejsza jestem ja niż papiery zalegające mu na biurku i telefony, które musi wykonać. Jemu mówi, że artykuł, nad którym pracuję, lub zadania, które wypełniają mój dzień, nie znaczą dla mnie więcej niż on.

Niezabarwione seksem dotykanie jest kolejnym istotnym elementem zalotów. Jeśli w pierwszym odruchu pomyślisz, że to bzdura, nic dziwnego, że z twojego małżeństwa odpłynęła romantyczność. Jakkolwiek istotny jest kontakt seksualny - a o tym napiszemy później - ciepły, kochający dotyk niezwiązany z seksem jest równie kluczowy dla wypełnionego romantyzmem małżeństwa.

Nader wielu współmałżonków daje sobie zaledwie obowiązkowego buziaka, kiedy rozstają się rano, i powtarza go, kiedy witają się znów wieczorem. Ich usta się dotykają, ale oni prawie nie zdają sobie z tego sprawy. Stało się to reakcją nieświadomą. Dodanie dotykowi nieco urozmaicenia może wyłączyć „autopilota" i znowu wprowadzić uczucie. Kiedy idziecie na spacer po obiedzie, chwyć współmałżonka za rękę - i myśl o tym, co robisz. Pozwól, by wasze trzymanie się za ręce symbolizowało oddanie na całe życie, które sobie przyrzekaliście. Gdy mąż czyta gazetę, pochyl się i delikatnie pomasuj mu kark; traktuj to jako pokrzepiający akt czułości, sposób na złagodzenie stresów po ciężkim dniu. Kiedy oglądacie wieczorem wiadomości, obejmij żonę ramieniem i powiedz tym gestem: „Cieszę się, że możemy dzielić ze sobą kolejny dzień". Obowiązkowy pocałunek ledwie się zauważa. Ale dotyk, który jest poparty uczuciem, to zapałka, która może ponownie rozniecić przygasający płomień.

Kwiaty wciąż oznaczają romantyczność. Ale nie kupuj po prostu tego, co jest danego dnia w promocji. Cofnij się myślą do czasów, kiedy ze sobą chodziliście. Czy twoja żona miała ulubiony kwiat? Czy jakaś szczególna okazja była świętowana czerwoną różą? Czy przypominasz sobie romantyczną kolację i bukiecik przy sukni? Bądź kreatywny. W drodze na kolację wręcz żonie taką samą fioletową orchideę, jaką miała na studniówce. Kup małe różyczki jako wspomnienie jej ślubnego bukietu.

Jeśli kwiaty nie zasłużyły sobie na miejsce w twojej pa-mięci, nie rozpaczaj. Zapytaj żonę, jakie lubi. Być może nie pamięta - minęło już tak wiele czasu, od

kiedy miało to znaczenie - ale daj jej chwilę na zastanowienie. Kiedy przeminie szok i powróci rozsądek, opowie o idealnym bukiecie. Zamówienie dokładnie tego, co opisała, przekaże jej, że jej preferencje, pragnienia i gust mają dla ciebie znaczenie. Te kwiaty powiedzą: „Wciąż cię cenię".

Randki to kolejny istotny element zalotów. Szykowanie się naszej córki na randkę jest jak przygotowania do święta narodowego. Najpierw liczne telefony poprzedzające ustalenie terminu. Potem kolejna seria rozmów o tym, dokąd pójść. Wreszcie pełnowymiarowy pokaz mody, aby zdecydować, w co się ubrać. Niestety, taki entuzjazm z czasem zamiera. Dla wielu małżeństw wyjście na randkę nie jest żadnym wydarzeniem. Niewiele o nim wcześniej myślą czy dyskutują, próbują wcisnąć je pomiędzy „ważniejsze" zobowiązania, pojechać tam, gdzie poprowadzi ich droga, i nigdy nie rozważają wystrojenia się „tylko dla siebie nawzajem". Nic dziwnego, że te wieczorne wyjścia dodają ich związkom tak niewiele iskry.

Mamy znajomych, którzy zawsze omawiają swoje piątkowe wspólne wyjście przy obiedzie w poprzedni poniedziałek. Przeglądają sekcję kulturalną w niedzielnej gazecie, rozważają różne opcje, a potem razem decydują się, co chcą zrobić. Mają cały tydzień, żeby wyczekiwać i przypominać sobie nawzajem karteczkami albo telefonami, że: „Będziemy mieli wspaniały piątek" albo: „To był długi tydzień, ale wkrótce będziemy mogli poświętować". Oboje sprawiają, że ten wieczór jest szczególny, ubierając się w to, co druga osoba szczególnie lubi. - Uwielbiam - mówi żona - kiedy mój mąż wychodzi z sypialni, świetnie prezentując się w ubraniu, które lubię. To sprawia, że czuję się jak na prawdziwej „randce", takiej, na jakie chadzaliśmy, kiedy dopiero się poznaliśmy i próbowaliśmy zwrócić swoją uwagę. Mówi mi też, ze mój mąż wciąż uważa mnie za kogoś, dla kogo warto dobrze wyglądać. To wiele dla mnie znaczy!

Kolejnym aspektem kreatywnego zalecania się jest służenie sobie nawzajem. W liceum młody chłopak nosi dziewczynie jej książki, a ona piecze mu ciasteczka. Na studiach on dźwiga jej walizki, a ona przepisuje mu pracę zaliczeniową. Kiedy są zaręczeni, on naprawia jej samochód, a ona robi mu pranie. (Albo odwrotnie.) Ale sześć miesięcy po ślubie rezygnują z liberii służących. Nagle każdy sobie rzepkę skrobie. Chowają liberie z tyłu szafy, a wraz z nimi ciepłe uczucia, które wzbudza służenie. Jeśli mąż i żona chcą znowu podgrzać te uczucia, muszą ponownie wcisnąć się w liberie, strząsnąć kurz z ramion i wrócić do służby. Odkrywanie i radosne oferowanie drobnych usług, które sprawiają szczególną przyjemność współmałżonkowi, to doskonały sposób na zmianę tonu w związku.

B Po piętnastu latach jeżdżenia samochodami rodzinnymi z dużym przebiegiem i wielkości lodzi Lynne przerzuciła się na nową, niedużą czerwoną toyotę, którą uwielbia. To auto jest dla niej rytuałem przejścia, rozkosznym wyzwoleniem od wożenia łóżeczek dziecięcych, fotelików, rowerów i zespołów koszykarskich. Odkryłem, że mogę jej służyć,

upewniając się, że jej samochodzik jest zawsze lśniący. Nie oszczędzam na wosku i środkach czyszczących, ale nie żałuję, ponieważ warto zobaczyć uśmiech na jej twarzy, kiedy wsuwa się za kierownicę nieskazitelnie czystego auta.

Mimo wpływu ruchów na rzecz praw kobiet, to one wciąż wykonują zazwyczaj większość codziennych, pożerających czas, wyczerpujących, niewdzięcznych zadań domowych. Jednym ze sposób, aby mężowie wyszli poza pustą gadaninę, jest radosne i dobrowolne przyjęcie większej części tych obowiązków. W pierwszych latach naszego małżeństwa rażąco łamałem tę zasadę. Od tego czasu nauczyłem się, że planowanie specjalnych zajęć dla dzieci, zmywanie, rozkładanie zakupów, odkurzanie w salonie, ustalanie planów podróży lub wożenie ubrań do pralni to kluczowe, chociaż zaniedbywane elementy romantyzmu.

Kreatywne zalecanie się obejmuje też inspirowanie współmałżonków. Czy pamiętasz, jak często dopingowaliście się, kiedy chodziliście ze sobą? „Masz w sobie taki potencjał". „Będziesz kiedyś świetnym prawnikiem". „Udaje ci się wszystko, za co się zabierzesz". „Twoje miejsce jest na scenie, doskonale zagrałaś tę rolę". „Będę po twojej stronie, co by się nie działo". „Nie mogę się doczekać, żeby zobaczyć twój sukces". „Świetnie złapałeś dzisiaj tę piłkę". „Masz niesamowite talenty i umiejętności". „Jestem z ciebie taki dumny". Ale teraz, kiedy utknęliście się w rutynie życia, czy w ogóle zwracasz uwagę na to, co robi twój współmałżonek? Czy komentujesz jego osiągnięcia i zachęcasz po porażkach? Czy jesteś jego największym kibicem?

Kiedy zakładaliśmy nasz kościół, przeprowadziliśmy badanie, chodząc od drzwi do drzwi naszej społeczności. Pytaliśmy ludzi, którzy nie chodzili regularnie do kościoła, 0 to, co ich w nim zniechęciło. Najczęstszą skargą było to, że nabożeństwa są nudne, powtarzające się, rutynowe i przewidywalne. Niestety, to samo można zarzucić bardzo wielu małżeństwom. Dlatego właśnie mówimy o kreatywnym zalecaniu się. Podczas gdy nuda usypia zarówno wiernych, jak 1 współmałżonków, kreatywność jest w stanie obudzić ich z hukiem i rozpalić emocje. Kreatywność mówi współmałżonkowi, że odbudowanie romantyczności jest dla ciebie istotne. Jest warte twojego czasu, namysłu, energii. Jest priorytetem. Po latach zaniedbywania jest to często wiadomość, którą współmałżonek najbardziej pragnie usłyszeć. To popchnięcie, które może sprawić, że zranione uczucia znowu ożyją.

Język miłości

Chociaż zaproponowaliśmy kilka konkretnych sugestii, jak to robić kreatywnie, tylko ty możesz określić najlepszy sposób, jak zalecać się do swojego współmałżonka. Dlaczego?

Ponieważ każdy mąż i każda żona inaczej okazuje i przyjmuje miłość. Aby w wymowny sposób zalecać się do współmałżonka, musisz określić, jak jest jej lub jego preferowany *język miłości.*

Dla niektórych ludzi to dotyk jest podstawowym językiem miłości. Ich współmałżonek może mówić „kocham cię" dwadzieścia razy dziennie i udowadniać to przez niezliczone uprzejmości, ale bez uścisku, pocałunku czy objęcia nie będą oni *czuli* się kochani.

Inni potrzebują słownego wyrażania miłości. Chcą w konkretnych słowach słyszeć, dlaczego współmałżonkowie ich kochają. „Cieszę się, że za ciebie wyszłam, bo..." daje im pewność, że współmałżonek uznaje i docenia ich indywidualność.

Niektórzy ludzie czują się kochani dzięki uczynności. Najlepiej reagują na uczucie okazane w praktyczny sposób: przez ugotowanie obiadu, skoszenie trawnika, naprawienie kranu, załatwienie sprawy, pomoc w nieprzyjemnym obowiązku. Postrzegają przysługi jako oznakę tego, co znajduje się w sercu współmałżonka.

U innych poczucie bycia kochanym potęgują podarunki nie z powodu ich kosztowności, ale dlatego, że włożone jest w nie osobiste zainteresowanie i pomysł. Ci ludzie lubią namacalne przypomnienia o miłości współmałżonka - a nawet ich potrzebują.

Niektórzy ludzie czują się kochani, kiedy współmałżonek umożliwia im rozrywkę lub osobisty rozwój. Doceniają, kiedy powie: „Słyszałem o kursie, który by ci się spodobał. Może się wybierzesz?". To przekonuje ich, że troszczy się o rzeczy, które są dla nich istotne.

Inni czują się kochani dzięki wspólnemu spędzaniu czasu. Nie obchodzi ich, co dokładnie robią ze współmałżonkiem, jeśli tylko robią to razem. Kiedy mąż lub żona poświęcają im dłuższe okresy czasu, czują, że są dla nich najwyższym priorytetem.

Czy wiesz, jaki język miłości jest istotny dla twojego współmałżonka?

B Przez lata zakładałem, że najlepszym sposobem na przekonanie Lynne o mojej miłości jest przypominanie jej nieustannie, dlaczego się z nią ożeniłem.

- Naprawdę doceniam twoją duchowość - mówiłem jej - oraz twoją inteligencję i sumienność. Szanuję twój charakter i uważam, że będziesz kiedyś wspaniałą matką.

Byłem pewien, że dzięki temu będzie czuła się kochana. Ale tak nie było. Doceniała te stwierdzenia, ale nie wystarczały one, by przekonać ją o mojej miłości. Potrzebowała odbierać miłość przez język dotyku; potrzebowała dużo fizycznych oznak uczucia. Potrzebowała też mojego czasu. Chciała, żebym wykazał inicjatywę, regularnie rezerwując spokojne godziny, kiedy moglibyśmy być razem. Przez lata nie robiłem ani jednego, ani drugiego.

Dlaczego zakładałem, że słowne wyrażanie miłości się sprawdzi? Ponieważ jest to język miłości, który sam preferuję. Czułem się świetnie, kiedy Lynne mówiła mi, że jest dumna z czegoś, co zrobiłem, lub że uwielbia jakiś aspekt mojego charakteru lub osobowości. Nie potrzebowałem, żeby obejmowała mnie, ściskała mnie za rękę albo spędzała ze mną dużo czasu tak bardzo jak tego, by dodawała mi otuchy słowami. Musiałem wiedzieć, że kocha i szanuje wyjątkowe cechy, które się na mnie składają. Zakładałem więc, że ona też potrzebuje tylko tego.

Robienie założeń o języku miłości współmałżonka często prowadzi do rozczarowań, a czasami nawet nieporozumień.

L Innym sposobem, w jaki Bill okazywał miłość, było tworzenie mi okazji do rozwoju - większej ich liczby, niż mogłam wykorzystać. Zawsze mówił:

- Mogłabyś podjąć się napisania tego. Świetnie byś się sprawdziła.

Albo:

- To doskonała okazja do poprowadzenia prelekcji. Na prawdę przysłużyłabyś się tym kobietom.

Albo:

- Powinnaś dołączyć do mnie na tym wyjeździe. Byłoby fajnie i spotkałabyś dużo interesujących ludzi. Albo:

- Może zapiszesz się na ten weekendowy wyjazd survivalowy? Nauczyłabyś się bardzo dużo.

Z jednej strony doceniałam jego wiarę w moje umiejętności. Z drugiej zdawało mi się, że nie był zadowolony ze mnie takiej, jaką byłam. Ciągle popychał mnie do robienia czegoś, do osiągnięcia czegoś więcej, do zawiązania nowych znajomości, do nauczenia się czegoś nowego. A wykorzystanie nawet ułamka możliwości, które mi prezentował, wypełniało do granic mój czas i powodowało wiele stresu.

Kiedy w końcu powiedziałam mu, jak się czuję, był wstrząśnięty.

- Cieszy mnie prezentowanie okazji do rozwoju ludziom, których kocham - powiedział. - Nie chciałem cię zmuszać.

Bill jest wspaniałym przywódcą, przyjacielem i ojcem, ponieważ cieszy go stwarzanie nowych okazji do rozwoju tym, którzy go otaczają. Jest to dla niego najbardziej komfortowy i naturalny sposób wyrażania miłości. Kiedy to zrozumiałam, zaczęłam doceniać okazje, jakie mi prezentował, i poczułam się kochana, a nie zmuszana. Mogłam korzystać z tych, które mnie interesowały, a na resztę odpowiadać: „Nie, dzięki".

Mężowie i żony muszą rozpoznać język miłości swój oraz współmałżonka i wymyślić sposób na to, aby oboje doświadczali jej w języku, jaki rozumieją. Często wymaga to elastyczności, wrażliwości i chęci rozwijania się w obszarach, które są naszymi słabościami.

L Jak już wspominałam, Bill najlepiej rozumie miłość, kiedy jest ona wyrażona słownie. Potrzebuje, żebym mówiła mu, że go kocham - oraz dlaczego - w kreatywny, wymowny, konkretny sposób. Niestety, wysławianie się nie jest moją mocną stroną. Codziennie muszę przypominać sobie, że Bill potrzebuje moich słów, podobnie jak on musi pamiętać, że ja potrzebuję fizycznych oznak uczucia. I kiedy którekolwiek z nas stanie się niedbałe lub zapominalskie, drugie musi odłożyć dumę na bok i odsłonić się na tyle, by powiedzieć:

- Nie czuję się szczególnie kochany. Powiedz mi to, proszę, w sposób, który zrozumiem.

Skupienie na rozrywce

Jeśli chcecie ożywić romantyczność, powinniście poświęcić się głębokiej rozmowie, kreatywnie zalecać się, poznać nawzajem swoje języki miłości, a także zacząć znowu zajmować się przyjemnościami.

Może tu pomóc powrót myślami do czasów, kiedy ze sobą chodziliście, i przywrócenie części przyjemnych momentów, które wtedy dzieliliście. Odświeżcie umiejętności tenisowe. Wybierzcie się na mecz baseballu. Spędźcie niedzielę na plaży. Rozepnijcie w ogródku siatkę do siatkówki. Idźcie na koncert. Zaplanujcie piknik. Pojedźcie rowerami na wieś. Przespacerujecie się po galerii sztuki. Wybierzcie się na głupi film. Pieczcie kiełbaski nad ogniskiem.

Nader łatwo sprawić, żeby życie stało się zbyt poważne. Pary rozmawiają o pieniądzach i dzieciach, o pracy i obowiązkach, o obawach i starości. Zapominają, co to znaczy śmiać się, bawić i znowu poczuć jak dzieci.

Nawet najlepszym małżeństwom trzeba poświęcić dużo pracy. Jeśli nie zrównoważy jej żadna zabawa, nawet najbardziej zaangażowani współmałżonkowie zaczynają tracić motywację i energię. A im więcej wyzwań stawia małżeństwo, tym zabawa jest istotniejsza. Nauczyliśmy się, że miłe, przyjemne dla obojga doświadczenia mogą pomóc zaleczyć dotkliwe rany i stać się mostem ponad frustrującymi różnicami.

Lubimy razem wybierać się na imprezy kulturalne, czytać te same książki i dzielić się przemyśleniami oraz spędzać czas ze wspólnymi przyjaciółmi. Ale nasze ulubione działania zwykle koncentrują się wokół sportu. Oboje uwielbiamy żeglugę i jazdę na nartach wodnych, wędrówki i narciarstwo, bieganie i wspólne ćwiczenie. Z powodu różnic między nami z wielką radością odkryliśmy te wspólne zainteresowania i umyślnie układamy wiele zajęć małżeńskich i rodzinnych wokół tych pasji. Jeśli chcemy zaplanować wyjazd weekendowy który będzie „pewniakiem" wybieramy się w miejsce, gdzie jest dużo szlaków turystycznych lub nad jezioro z wypożyczalnią żaglówek. Nauczyliśmy się, że zdrowa dawka rozrywki może pomóc nam uporać się z

dużą ilością ciężkiej pracy, więc nie wahamy się planować jej tak często, jak to możliwe.

Kilka lat temu rozmawialiśmy z pewnym chrześcijaninem, który popełnił cudzołóstwo. Kładąc nam z miłością dłonie na ramionach, prosił nas, żebyśmy zawsze angażowali się w rozrywkę w małżeństwie.

- Zawsze kochałem żonę - mówił. - Ale nasz związek stał się bardzo praktyczny. Wkładaliśmy całą energię w pracę, wychowywanie dzieci, pomaganie w społeczności i wspólną służbę w kościele, ale nie mieliśmy czasu na wspólne rozrywki. Więc kiedy pojawił się ktoś, kto zaproponował mi śmiech i beztroskę, wytchnienie od całej tej pracy i odpowiedzialności, stałem się łatwym celem. Padłem ofiarą obietnicy zabawy. Jak bardzo żałuję, że moja żona i ja nie poświęciliśmy na nią czasu.

Jak wygląda sprawa rozrywki w waszym małżeństwie? Jeśli trzeba coś z tym zrobić, zacznijcie eksperymentować. Zaplanujcie różne czynności i zobaczcie, co polubicie. Wybierzcie się razem na kurs, by zobaczyć, czy odkryjecie nowe zainteresowania. Poproście inne pary o pomysły. Zajrzyjcie do sekcji kulturalnej lokalnej gazety. Bądźcie otwarci i odważni. Próbujcie nowych rzeczy. Zabawa i śmiech we wspaniały sposób łamią zahamowania, tworzą ciepło i dzięki nim można osiągnąć...

Jeszcze więcej rozrywki

Jeśli zastanawialiście się, kiedy przejdziemy do pisania o seksie, możecie już przestać. Czekaliśmy do końca rozdziału, żeby o nim opowiedzieć, ponieważ nauczyliśmy się, że wzajemnie satysfakcjonujący seks zaczyna się od komunikacji, kreatywnego zalecania się, głębokiego wyrażania miłości i wspólnej zabawy. Sam akt seksu jest kulminacją serii spotkań, które określają ton i wzbudzają pragnienie całkowitej, pełnej miłości fizycznej bliskości.

Uważamy, że seks powinien być najwyższą formą rozrywki, jaką dzieli ze sobą para. Niestety, wielu parom, tak było też z nami w pierwszych latach małżeństwa, seks przynosi więcej frustracji niż przyjemności. Niewielki procent par cierpi na prawdziwe dysfunkcje seksualne pochodzenia fizycznego albo psychologicznego. Zachęcamy je do skonsultowania się z lekarzem albo terapeutą. Zastosowanie uproszczonych odpowiedzi do ich złożonych problemów zwiększyłoby tylko frustrację.

Nawet pomijając dysfunkcje seksualne, ludzka seksualność jest sprawą bardzo złożoną i wpływa na nią cała rzesza czynników osobistych i odnoszących się do związku. Oczywiście nie możemy na kilku stronach zagłębić się w ten obszerny temat. Zorientowaliśmy się natomiast, że w procesie odbudowywania romantyzmu wielu parom pomaga niewielka zmiana w podejściu lub nowe, świeże pomysły w kwestii doświadczenia seksualnego. Nam było to potrzebne.

Przyjemność dla kogo?

Jak wiele innych małżeństw, naczytaliśmy się książek o seksie. Z łatwością odrzucaliśmy tych autorów, którzy postrzegali stosunek seksualny wyłącznie jako sposób prokreacji, i docenialiśmy tych, którzy uznawali, że Bóg zaprojektował ludzką seksualność przynajmniej po części dla przyjemności współmałżonków. Tacy autorzy opisują przyjemność seksualną jako bezcenny dar, który mogą dawać sobie współmałżonkowie - właściwie jako dar, który *muszą* sobie dawać.

Idea seksu jako czegoś istotnego, co musimy dawać współmałżonkowi, jest biblijna. Pierwszy List do Koryntian uczy, że współmałżonkowie muszą „oddawać sobie powinność" i nie mogą „unikać jedno drugiego". Zgodnie z tym cytatem żona nie ma władzy nad swoim ciałem; ma ją jej mąż. Podobnie to ona ma władzę nad jego ciałem. Te cytaty to niezbyt subtelne przypomnienie, że jesteśmy zobowiązani zapewnić współmałżonkowi satysfakcjonujący seksualnie związek. Jesteśmy w końcu jego jedyną opcją seksualną. Zobowiązanie do wierności małżeńskiej, które musi podjąć każda szczera para chrześcijańska, oznacza, że jeśli nie znajdziemy spełnienia seksualnego w małżeństwie, nie znajdziemy go w ogóle. Jest to proste i czasami równocześnie tragiczne. Każdy z nas musi poważnie traktować swój obowiązek seksualny i z miłością oraz entuzjazmem robić wszystko, co może, żeby spełnić i zaspokoić seksualne potrzeby i pożądanie współmałżonka.

Po tym wszystkim chcemy krótko wspomnieć o drugiej stronie zdrowego seksu. Uważamy, że kładzenie zbyt dużego nacisku na seks jako coś, co robi się dla współmałżonka, może mieć negatywny wpływ na nastawienie niektórych ludzi. Seks staje się dla nich kolejnym obowiązkiem, jeszcze jednym zadaniem, które muszą wypełnić, aby być „dobrą żoną" albo „dobrym mężem". Zapominają, że jest on czymś, co powinno sprawiać przyjemność *im obojgu.*

Są ludzie, którzy nie czerpią przyjemności z seksu, ponieważ nie cieszą się własną seksualnością. Niektórzy mężowie i żony nie postrzegają nawet siebie jako istot seksualnych. Seks to coś, co *robią,* bezosobowe zachowanie, które spychają na koniec pracowitego dnia, a nie naturalne przedłużenie istotnego wymiaru tego, kim są. Ci ludzie staliby się bardziej zaangażowanymi i interesującymi partnerami seksualnymi, gdyby dali sobie pozwolenie na cieszenie się własną seksualnością, postrzeganie jej jako istotnego elementu swojej tożsamości i cieszyli się z osiągnięć seksualnych. Ludzie, którzy mają pozytywny stosunek do swojej seksualności i starają się rozwijać umiejętności seksualne, podobnie jak rozwijają swoje inne talenty i umiejętności, kultywują w sobie seksualną pewność siebie, która daje im swobodę bycia aktywnymi, a nie pasywnymi uczestnikami erotycznego wymiaru związku. Stają się w seksie aktywni, a nie tylko reaktywni. I sprawiają przy tym swoim współmałżonkom ogromną przyjemność.

L Pieluchy. Obiad. Zmywanie. Seks. Wszystko to było częścią tego samego porządku, częścią moich obowiązków jako żony i matki. I było mniej więcej tak samo przyjemne.

Ale gdzieś po drodze zaczęłam postrzegać seks inaczej. Zaczęłam uważać go za odmianę, ucieczkę, szansę wyczołgania się spod rutyny obowiązków i codziennych zadań. Za szansę spróbowania czegoś nowego, bycia kimś
innym. Szansę na zabawę we własnym domu, bez potrzeby płacenia za bilet i zatrudniania opiekunki. Postrzegałam go jako przerwę, która mi się należała, jako romantyczną nagrodę.

Kiedy zaczęłam traktować seks jako coś, co mogę robić dla własnej przyjemności, kiedy przestałam skupiać uwagę wyłącznie na tym, co uszczęśliwi Billa, i zaczęłam myśleć o tym, co uszczęśliwi również mnie, stałam się o wiele bardziej ekscytującą partnerką seksualną. Nie musiałam się już martwić o zadowolenie Billa. *Zadowalałam* go. On powiedziałby nawet, że moje nowe podejście okazało się niezwykle pozytywnym zwrotem w naszej relacji seksualnej. Kiedy żona doświadcza maksimum przyjemności, pomnaża to też przyjemność jej męża.

Nie mówimy tu o samolubnym seksie. Zakładamy, że mężowie i żony są zaangażowani w seksualne zadowolenie siebie nawzajem i że będą wrażliwi na wyjątkowe potrzeby, preferencje i pragnienia partnera. Mówimy tu o autentycznym, w pełni zaangażowanym, przyjemnym dla obojga, naprawdę rozrywkowym seksie.

Jak zacząć

Przyjemny seks nie zaczyna się w sypialni, ale w kuchni, w prywatnych chwilach, kiedy dotyk niezabarwiony seksem przechodzi w obszary ewidentnie seksualne. Zaczyna się figlarną sugestią zamiarów erotycznych, nie całkiem subtelną aluzją lub trafną, zalotną uwagą.

B Przez lata opracowaliśmy własny *język miłości fizycznej.* Kiedy wychodzę wieczorem, a Lynne szepcze: „Jeśli wrócisz dziś na czas ze spotkania zarządu, nie pożałujesz", nie muszę zastanawiać się, co ma na myśli. Wiem, że to otwarte zaproszenie i z pewnością wrócę na czas. To może wyjaśniać efektywność naszych zebrań!

Kiedy jestem w podróży i dzwonię do domu, a Lynne mówi: „Nawet nie wiesz, co dziś tracisz", wiem, że jest to jej sposób przekazania mi, że w domu czeka na mnie zainteresowana żona. Naprawdę kusi mnie wtedy, żeby wskoczyć do pierwszego samolotu.

Kolejnym sposobem wzmacniania entuzjazmu seksualnego jest aktywne budowanie przekonania o swojej wzajemnej atrakcyjności. Mężowie i żony będą o wiele bardziej zainteresowani seksem, jeśli będą czuli się atrakcyjnymi partnerami seksualnymi.

> **L** Z powodu niemożliwego do uniknięcia medialnego ataku obrazów uderzająco pięknych, seksualnie podniecających, wyretuszowanych damskich ciał prawdziwe, żywe kobiety potrzebują potężnej dawki akceptacji seksualnej. Musimy wiedzieć, że chociaż nie mamy idealnego ciała, posiadamy moc podniecania i zachwycania naszych mężów.
>
> Bill nieustannie komplementuje mnie w konkretny, nacechowany seksualnie sposób. Wie, jakie cechy fizyczne powodują u mnie niepewność i delikatnie utwierdza mnie w ich kwestii. Bardzo zwraca też uwagę na wychwalanie moich walorów. Stara się przekonać mnie, że moje mankamenty fizyczne są z rodzaju tych, które nie mają dla niego znaczenia, podczas gdy moje zalety należą do tych, które bardzo go cieszą.
>
> Moja seksualna pewność siebie i zdolność cieszenia się własną seksualnością jest ściśle związana z Billowym entuzjastycznym, konsekwentnym zapewnianiem mnie o mojej atrakcyjności. Wielu współmałżonków chciałoby, żeby ich mąż czy żona wykazywali się większym zainteresowaniem i pewnością siebie, jeśli chodzi o seks. Nie zdają sobie sprawy z tego, że mogą sami napełniać ich tą pewnością przez afirmację i komplementy.

To, jak ubierają się współmałżonkowie, to kolejny sposób na to, jak można zwiększyć - lub przytłumić - pożądanie seksualne. Wiemy, że niektórym ludziom ubiór nie sprawia żadnej różnicy. Jednak większość współmałżonków przyznaje, że to, jak ubiera się mąż czy żona, wpływa na ich zainteresowanie seksualne.

> **L** Pewnego pięknego wiosennego dnia Bill skonfiskował moją ulubioną, znoszoną koszulę nocną, porwał na nierówne kwadraty i przeznaczył na szmaty do mycia samochodu. Już wcześniej sugerował, żebym zakończyła swój romans z tą koszulą, ale nie potraktowałam go poważnie. Teraz musiałam.
>
> W odwecie spędziłam popołudnie w dziale z markowymi piżamami w domu towarowym, szukając zastępstwa dla ulubionego „stroju domowego" Billa - wystrzępionego podkoszulka i rozciągniętych dresów.
>
> Mówiąc poważniej, przeprowadziliśmy kilka szczerych dyskusji o ubraniu. Ja miałam tendencję do nadmiernie skromnego, zachowawczego stroju. Bill byt zbyt swobodny i niedbały w ubiorze. Wreszcie przyznał się, że wolałby w moim stroju trochę więcej ikry (nazwał to subtelnym,

uwodzicielskim szykiem), szczególnie w domu. Ja w końcu stwierdziłam, że wolałabym więcej stylu w jego ubraniach, w domu *i* poza nim.

By może uważacie, że to nieistotna sprawa. W końcu to, jak się ubieramy, to czysto tymczasowa, stosunkowo trywialna kwestia w porządku życia. Ale tymczasowa czy nie, odkryliśmy, że wpływa na atmosferę seksualną w naszym małżeństwie. Uważamy więc, że warto na tę sprawę zwrócić uwagę.

Utrzymywanie dobrego stanu zdrowia to kolejny sposób na wzmożenie zainteresowania seksualnego. Ogólne dobre samopoczucie i zwiększona świadomość własnego ciała, które wiążą się z regularnymi ćwiczeniami, wzmagają seksualność. Dobre odżywianie się i wysypianie również jest istotne. Każdy wie, że wyczerpanie to jeden z największych niszczycieli seksu.

Innymi bezdyskusyjnymi niszczycielami są wrogość oraz brak kreatywności i to dlatego zaczęliśmy ten rozdział w taki sposób. Poradzenie sobie z ukrytą wrogością i nauka kreatywnego zalecania się jest kluczowa dla zwiększenia zainteresowania seksualnego.

Raz jeszcze - rozmowa, rozmowa, rozmowa

Związek fizyczny każdej pary jest jedyny w swoim rodzaju. Niektóre małżeństwa nie wyobrażają sobie zbliżenia seksualnego bez muzyki i blasku świec. Inne wolą ciszę i osłonę ciemności. Dla niektórych z powodu zmęczenia schadzki wieczorne są niepraktyczne, wolą spotkania poranne. Dla innych sama idea seksualnego zbliżenia o poranku jest śmieszna. Preferowana częstotliwość seksu również się różni.

Zamiast kierować się sugestiami z Hollywood lub radami innych par, postarajcie się rozwinąć własny styl seksualny. Eksperymentujcie. Badajcie nowe dziedziny ekspresji seksualnej. A przede wszystkim komunikujcie się. Rozmawiajcie otwarcie, delikatnie, konkretnie i regularnie o swojej relacji seksualnej. Zaobserwowaliśmy bezpośrednią korelację pomiędzy stopniem komunikacji seksualnej pary a jej poziomem spełnienia. Zbyt wielu ludzi oczekuje, że współmałżonkowie będą „po prostu wiedzieć", czego oni chcą od seksu, a potem wzbiera w nich tłumiona wściekłość, kiedy ci nie stają na wysokości zadania.

Bardziej konstruktywną opcją jest otwarte omawianie kwestii bezpośrednio związanych z seksualnością. Możesz zasugerować sposoby, w jakie twój współmałżonek może pomóc ci czuć się bardziej atrakcyjnym seksualnie, i poprosić o podpowiedzi, jak zrobić to samo dla niego. Kolejnym pomysłem jest opisywanie rodzajów okoliczności, wydarzeń czy rozmów, które z największym prawdopodobieństwem wzbudzą wasze zainteresowanie seksualne. Możecie też porozmawiać o tym, co bezsprzecznie was zniechęca, o osobistych wrogach

seksu i przeszłych rozczarowaniach seksualnych. Możecie opisać najlepsze niedawne wspomnienia seksualne i wyjaśnić, co sprawiło, że były one tak pozytywne. Dzielenie się konkretnymi pomysłami na to, co każde z was może robić, mówić lub mieć na sobie, aby przyciągnąć uwagę drugiego, również może być pomocne.

Dla niektórych par takie pytania mogą brzmieć bardzo groźnie. Mężowie i żony, którzy nigdy nie rozmawiali otwarcie o swoim związku seksualnym, często mają wyraźne problemy z rozpoczęciem takich rozmów. Wybranie jednego pytania i omówienie go po przyjemnym, beztroskim dniu jest dla takich par najlepsze na początek. W końcu będą mogli przejść do głębszej dyskusji, a nawet do skrytego zbierania informacji.

Wymagająca wrażliwości, otwarta komunikacja to poważne wyzwanie niezależnie do tego, czy rozmawia się o zadawnionym gniewie, czy o sposobach na dodanie pikanterii nie do końca udanemu związkowi seksualnemu. Ale zawsze się to opłaca. Warto więc spróbować. Podnieś poduszki na łóżku, usiądź wygodnie i porozmawiaj otwarcie ze współmałżonkiem o seksie. Możesz być z tego zadowolony.

My byliśmy.

ROZDZIAŁ 11
ŻYCIE W TRYBIE KRYZYSOWYM

B Był sobotni grudniowy poranek 1989 roku. Poszedłem do biura wcześnie, aby skończyć pisać kazanie, które miałem wygłosić wieczorem w kościele. O piątej trzydzieści rano byłem na stronie dwunastej. O wpół do drugiej po południu na stronie ósmej. Miałem poważne kłopoty.

Sprawy jeszcze bardziej komplikowało to, że miałem tego popołudnia udzielić ślubu w obecności pięciuset osób, a nie rozważyłem jeszcze, co powiem młodej parze, zebranej rodzinie i przyjaciołom. Pomyślałem o nieukończonym kazaniu, o ślubie, o wieczornym nabożeństwie i w chwili zupełnej frustracji położyłem głowę na biurku i zacząłem płakać.

Niemalże zanim pierwsza łza skapnęła na biurko, przypomniałem sobie, że załamywanie się jest idiotyczną stratą czasu, i szybko się pozbierałem. Ale w tej krótkiej chwili utraty panowania nad sobą dostrzegłem prawdę: mój pieczołowicie skonstruowany świat zaczynał się kruszyć.

Tej jesieni w naszym kościele rozpoczęło się nowe cotygodniowe nabożeństwo, co oznaczało, że nauczałem już w środy, czwartki i soboty wieczorem oraz dwa razy rano w niedzielę. Między przygotowywanie kazań i samo nauczanie wciskałem coraz większy ciężar obowiązków administracyjnych i podróży Myślałem, że dam radę stawić czoła bardziej napiętemu planowi nauczania i w jesienne miesiące zaszarżowałem, gotowy biec w wyścigu do Królestwa tak zaciekle i szybko, jak nigdy

przedtem. Ale nagle okazało się, że najwyraźniej w ogóle nie potrafię biegać.

Przebrnąłem przez jesień, wyczekując przerwy świątecznej. Wyjechałem z rodziną na coś, co miało być cichym wspólnym wypadem. W wyniku nieprzewidzianego zbiegu okoliczności zamiast tego znaleźliśmy się w hotelowym tłumie. Było to miejsce z rodzaju tych, gdzie trzeba czekać dwadzieścia minut na windę, a kiedy przyjedzie, jest tak zatłoczona, że nie da się do niej wsiąść. To była kropla przepełniająca czarę. Przez cały tydzień byłem w stanie lekkiego szaleństwa.

Kiedy wróciliśmy do domu, sam pojechałem na trzy dni do Wisconsin, żeby dojść do siebie, pomyśleć i pomodlić się.

- Boże, co się ze mną dzieje? Nie rozumiem, co wyrabia się w moim życiu, ale czuję się, jakbym tonął. Pomóż mi.

Następny rok spędziłem, składając z powrotem kawałki swojego życia. Zlecając innym pewne obowiązki duszpasterskie, byłem w stanie kontynuować pracę, ale w znacznie zwolnionym tempie. Resztę czasu poświęciłem na osobiste uleczenie i zbyt długo odkładane na później refleksje nad modelem życia, który w końcu doprowadził mnie do załamania.

Uważaj na piętę achillesową

Choć był to tylko malutki słaby punkt na pięcie mitycznego wojownika, doprowadził do jego śmierci w wojnie trojańskiej. Od czasów klasycznych pożyczamy z greckiej legendy ideę dokuczliwej słabości mającej moc zniszczenia potężnego mężczyzny - albo kobiety. Każdy ma swoją piętę achillesową. Najmądrzejsi z nas, ci, którzy znają swoje słabości i starannie chronią je przed atakiem, są bezpieczni; niemądrzy, którzy odsłaniają swoje słabe punkty, zostają pokonani w bitwie.

Jednym z problemów z piętą achillesową - niezależnie od formy, jaką przyjmuje - jest to, że wchodzi ona razem z nami w małżeństwo. W tym i w następnym rozdziale chcemy ujawnić swoje pięty achillesowe, ponieważ patrząc z perspektywy czasu na siedemnaście lat naszego małżeństwa, odkryliśmy, że osobiste słabości skomplikowały nasz związek o wiele bardziej niż wszystko inne, co omówiliśmy o tej pory.

L Piętą achillesową Billa jest jego nadmierne poświęcenie pracy, które pod koniec 1989 roku prawie go zniszczyło.

Prawie zniszczyło nasz związek lata wcześniej, ale jak wspomnieliśmy w poprzednim rozdziale, po pięciu latach małżeństwa Bill wprowadził dramatyczne zmiany w swoim planie zajęć. Dla dobra naszego życia małżeńskiego i rodzinnego zobowiązał się do przestrzegania czwartkowych wspólnych śniadań i do spędzania w domu czterech wieczorów w tygodniu.

To zobowiązanie do bywania częściej w domu oznaczało, że regularnie odmawiał prośbom o uczestniczenie i przemawianie na spotkaniach kościelnych oraz o wystąpienia dalej poza domem. Jeśli jego plan podróży kolidował z czasem zarezerwowanym dla rodziny, nadrabiał stracone chwile tak szybko, jak to możliwe: planował specjalne wyjścia z dziećmi albo pojednawczą randkę ze mną. Co roku brał też w lecie urlop, który poświęcał zarówno osobistemu rozwojowi, jak i rodzinnej rozrywce. Inwestował czas i kreatywność w planowanie rodzinnych wyjazdów w ciągu całego roku. Bardzo, bardzo poważnie traktował nasze życie rodzinne. Nawet gdy jego obowiązki w pracy zwiększały się, przestrzegał zobowiązania do bycia w domu.

Jednak wraz z mijaniem lat zaczęłam dostrzegać w Billu zmianę. Coraz bardziej wyczuwałam, że jest w domu tylko ciałem. Duchem przebywał gdzieś indziej, zajęty sprawami nie mającymi nic wspólnego z nami. Podczas gdy w przeszłości aktywnie uczestniczył w naszym życiu rodzinnym, teraz najwyraźniej dawał z siebie niewiele. Nie był nieprzyjemny czy niemiły, ale zawsze wyczerpany. Do domu przychodził nocować. Dzieci i ja musieliśmy chodzić wieczorem na palcach, żeby mu nie przeszkadzać.

- Cii, tata odpoczywa.
- Nie, nie można mu teraz przeszkadzać. Musi dojść do siebie.
- Może jutro będziesz mógł z nim porozmawiać.

Był w domu; nie złamał obietnicy. Ale my z pewnością nie cieszyliśmy się z jego obecności. Wkładał prawie całą energię w pracę, a my dostawaliśmy pustą, pękniętą skorupę, którą musieliśmy skleić i wysłać z powrotem do biura.

Pięta achillesowa Billa doprowadziła go do życia tak szybkiego, że wysysała z niego ostatni gram energii emocjonalnej i niszczyła nasze najszczersze próby zbudowania wzajemnie satysfakcjonującego małżeństwa. Żył w czymś, co nazywamy „trybem kryzysowym".

Strzałka na czerwonym polu

Człowiek żyje w trybie kryzysowym, kiedy spędza każdą chwilę dnia, starając się wymyślić, co zrobić, żeby wszystko się nie posypało. W trybie kryzysowym trzeba biegać coraz szybciej od projektu do projektu, od terminu do terminu, od normy do normy, od spotkania do spotkania, od kazania do kazania. Obroty na minutę rosną i rosną, aż dochodzi się do czerwonej linii.

Większość aktywnych ludzi spędza jakąś część czasu w trybie kryzysowym. W życiu po prostu tak wychodzi. Jesteś księgowym w okresie rozliczania podatków. Reperujesz klimatyzację w sierpniu. Zakuwasz do egzaminu adwokackiego. Twoje dzieci łapią ospę wietrzną. Masz dwa tygodnie, żeby wyrobić normę sprzedaży.

Problem pojawia się, kiedy spędzasz w trybie kryzysowym zbyt dużo czasu. Wtedy tryb ten z okresu w życiu staje się stylem życia. Kiedy tak się dzieje - kiedy strzałka tydzień za tygodniem, miesiąc za miesiącem znajduje się na czerwonym zaczynasz robić jedyne, co da się wtedy zrobić. Oszczędzasz. Redukujesz wkład energii w pewne dziedziny życia, żeby zainwestować ją w inne - zazwyczaj w te związane z wynikami, na których skupia się twoje poczucie własnej wartości. Znaczenie zaczynają mieć tylko te niezwykle istotne sprawy, które mają się nie posypać, więc wkładasz w nie całą swoją energię. W każdej innej dziedzinie życia stajesz się skąpcem; gromadzisz energię, angażujesz się w minimalny sposób, podchodzisz powierzchownie, prześlizgujesz się po problemach, *działasz pobieżnie.*

Najpierw pobieżnie zajmujesz się związkami. Więź ze współmałżonkiem, która kiedyś była silna i bliska, staje się coraz słabsza i luźniejsza. Masz nadzieję, że on czy ona nie mają poważnych potrzeb, ponieważ tobie brak energii, by sobie z nimi poradzić. Prześlizgujesz się po konfliktach. Zaklejasz plastrem poważne problemy. Naszywasz łaty i udajesz, że wcale nie jest tak źle.

Prześlizgujesz się też nieuważnie nad relacjami z dziećmi. Nie śledzisz już dokładnie, co się u nich dzieje. Nie wiesz, co wydarza się w ich życiach. Niewielkie oznaki problemów przyciągają twoją uwagę, ale wypierasz je z umysłu. Dostrzegasz flagi ostrzegacze, ale odwracasz głowę. Nie masz energii, by stawić im czoła - w każdym razie nie teraz. Może jutro. Albo może po prostu same przejdą.

Twoje przyjaźnie, które wcześniej były tak głębokie i odpowiedzialne, teraz charakteryzuje płytkość. Luźne znajomości w ogóle już nie istnieją. Wkrótce nikt nie będzie miał do ciebie dostępu, ponieważ tak będzie zajmować cię pilnowanie, żeby nic się nie posypało.

Podobnie traktujesz też swój związek z Bogiem. Ograniczasz modlitwy do desperackiego wołania. Ograniczasz oddawanie czci do dziękowania Bogu, że pomaga ci przetrwać szaleństwo kolejnego tygodnia. Jesteś zbyt zabiegany, by oddawać się refleksji, medytacji czy introspekcji albo się wyspowiadać. Zaczynasz usprawiedliwiać małe grzeszki, a potem większe. Zanim się obejrzysz, jesteś już daleko od duchowej niewinności.

Potem zaczynasz pobieżnie traktować warstwę emocjonalną. Orientujesz się, że wybuchasz gniewem częściej niż trzeba, ale nie masz czasu, żeby zastanowić się dlaczego. Nie zwracasz już uwagi na uczucia takie jak uraza, smutek czy wina. Stajesz się mechanicznym żołnierzykiem: tylko maszerujesz, robisz, co trzeba, i upychasz swoje uczucia coraz głębiej. Gdybyś wiedział, że one gromadzą się i planują emocjonalną rewoltę, która pewnego dnia śmiertelnie cię przestraszy, może zwracałbyś na nie uwagę. Ale tego nie wiesz. Poza tym nie masz dość energii, żeby przewracać każdy kamień i brnąć przez lepkie błoto swojego życia emocjonalnego. Nie masz czasu zajrzeć do swojego wnętrza.

Sprawdź *wszystkie* wskaźniki

Nawet jeśli masz czas na rozważenie swojego stanu emocjonalnego, istnieją duże szanse na to, że tego nie zrobisz. Społeczność chrześcijańska ma bogatą tradycję ignorowania emocjonalnej strony życia. Jeśli chodzi o odczytywanie wskaźników na desce rozdzielczej swojej psychiki, wielu chrześcijan patrzy tylko na jedną wskazówkę: duchową. Zakładają, że jeśli z przekonaniem podążają drogą Chrystusa, jeśli modlą się i odbierają pożyteczne nauki, jeśli oddają cześć publicznie i prywatnie, wszystko jest w porządku.

Niektórzy chrześcijanie posuwają się o krok dalej i sprawdzają wskazówkę fizyczną. Wierzą podobnie jak my, że częścią posłuszeństwa chrześcijańskiego, częścią oddawania się Bogu do pełnej dyspozycji, jest dbanie o swoje ciało. Jedzą więc siemię lniane i korę drzew, podnoszą ciężary i ćwiczą aerobik. Są przekonani, że utrzymując w normie wskaźnik duchowy i fizyczny, będą w stanie pracować ciężko, utrzymywać kurs i wygrywać aż do śmierci.

Ale chociaż te wskaźniki są istotne, istnieje też trzecia wskazówka, emocjonalna, zaś ignorowanie jej stało się przyczyną upadku wielu silnych duchowo i fizycznie ludzi.

Zauważyliśmy, że prawie każdy stawia czoła przynajmniej jednemu wielkiemu, wysysającemu problemowi rzeczywistości. Może to być presja finansowa, kłopoty zdrowotne lub buntujący się nastolatek. Może być to upośledzone dziecko lub konflikt osobowości z przyjacielem albo sąsiadem. Dla niektórych będzie to wymagający szef albo nadchodząca rozprawa sądowa. Inni grzęzną w długotrwałej traumie trudnego małżeństwa lub codziennym trudzie stresującej pracy. Czasami jest to po prostu nieprzyjemny obowiązek, którego nie można zignorować. Tak czy inaczej nieustannie wysysa on zasoby energii emocjonalnej.

Na dodatek ludzie żyjący w trybie kryzysowym często mają przed sobą długą listę pomniejszych, wysysających energię spraw każdego dnia. Tak więc na koniec doby wskazówka ich prędkościomierza emocjonalnego wskazuje zero, a oni przeżywają swoje życie w ciągłym stanie uczuciowego wyczerpania.

Kurczenie się serca

Wyczerpanie emocjonalne wynikające z życia w kryzysie powoduje w końcu *kurczenie się serca.* Serce takie nie czci już tak autentycznie jak kiedyś i nie kocha Boga z taką pasją jak wcześniej. Nie jest już wrażliwe na potrzeby innych i straciło płomień współczucia.

Podczas gdy serca zdrowych chrześcijan powiększają się, obejmując coraz więcej Serca Chrystusa, serca chrześcijan w trybie kryzysowym stają się wyschnięte i słabe. Pewien mężczyzna z naszego kościoła powiedział: „Macie rację w kwestii trybu kryzysowego. Mam więcej pracowników, większy budżet, większy budynek, większy dom, większe konto bankowe i większy brzuch niż

pięć lat temu. Ale za to mam tylko pustą jamę w miejscu, gdzie kiedyś było moje serce".

B Rozumiem dokładnie, co miał na myśli ten człowiek. Poznałem to uczucie z pierwszej ręki podczas letnich miesięcy po załamaniu emocjonalnym, które opisałem na początku rozdziału. Chociaż zacząłem wprowadzać pewne konieczne zmiany życiowe, wciąż byłem wyczerpany emocjonalnie, kiedy Lynne, dzieci i ja przyjechaliśmy do Michigan w wakacje.

W dniu naszego przyjazdu rozmawiałem ze znajomym w miejscowym sklepie. Kiedy skończyliśmy i skierowałem się do drzwi, zobaczyłem poruszającego się na elektrycznym wózku inwalidzkim weterana wojny wietnamskiej, którego widywałem w mieście poprzedniego lata. Też wychodził ze sklepu i dotarł do drzwi krótko przede mną. Podczas gdy niecierpliwie czekałem, aż przepchnie wózek przez wąskie drzwi, zaczęło się we mnie kłębić niepokojące uczucie.

Poczułem, jak Duch Święty mówi:

- Spójrz teraz na siebie, Bill. Czy to nie prawda, że bardziej martwi cię konieczność poczekania trzydziestu sekund, żeby wyjść przez te drzwi, niż zniszczone marzenia, które wozi ze sobą na swoim wózku ten mężczyzna? Czy to nie prawda, że twoja trywialna niewygoda sprawia ci więcej smutku niż tragedia tego człowieka?

Ruszyłem do samochodu, myśląc: *Co jest ze mną nie porządku? Kiedyś kochałem ludzi. Kiedyś znałem współczucie. Kiedyś poruszał mnie los zagubionych, potrzebujących, cierpiących. Teraz obchodzi mnie tylko moja własna wygoda: „Nie czepiaj się mnie, koleś. Z drogi". Powinni mnie aresztować!*

Spędziłem kolejne cztery czy pięć tygodni na odnowie emocjonalnej. Odciąłem się od presji posługi. Czytałem dla przyjemności. Poświęcałem czas rozrywkowym, relaksującym zajęciom z rodziną. Cieszyłem się beztroskimi rozmowami z bliskimi przyjaciółmi. Spędzałem czas w samotności.

Pewnego popołudnia poszedłem pobiegać i zobaczyłem tego samego weterana na wózku po drugiej stronie ulicy. Kiedy znaleźliśmy się dokładnie po przeciwnych stronach, odwróciłem się, żeby na niego spojrzeć. Nasze oczy się spotkały i poczułem się tak, jakby Bóg zainstalował rentgen w moich oczach. Poczułem się, jakbym zaglądał głęboko w duszę tego człowieka i zacząłem rozpaczać nad tragedią jego życia. Był mniej więcej w moim wieku i prawdopodobnie miał w młodości te same marzenia i aspiracje co ja. Ale potem gdzieś we wrogiej dżungli trafił na minę i całe jego życie się rozpadło.

Odwrócił się i wjechał po betonowej rampie do malutkiego domku z szalowanymi ścianami, a jego zniknięcie zasmuciło mnie. Chciałem

wyciągnąć do niego rękę, porozmawiać, pokazać mu, że mi zależy. Byłem po brzegi wypełniony emocjami.

Kiedy kontynuowałem bieg, myślałem o tym, co się wydarzyło. Poczułem, że Duch Święty mówi:

- Wracasz, Bill. Twoje zbiorniki energii napełniają się i znowu zaczynasz czuć. Zaczynasz znowu być zdolny do współczucia.

Skuszeni grzechem

Podczas gdy często lekceważymy wyczerpanie emocjonalne, nie da się ignorować spustoszenia, jakie czyni ono w naszym życiu. Poza wysysaniem współczucia z serca wyczerpanie emocjonalne sprawia też, że jesteśmy podatni na grzech. Ludzie, którzy są wyczerpani emocjonalnie lub których emocje były zaniedbywane, zaczynają na emocjonalnym poziomie nawoływać o pocieszenie, ulgę, ucieczkę, o coś, co sprawi, że poczują się dobrze i co zaspokoi ich zmysły. Zaczynają pragnąć szybkich zastrzyków szczęścia. Mamią ich pokusy, które nigdy wcześniej ich nie pociągały. Czynności, których nigdy wcześniej nawet nie rozważali, stają się realnymi opcjami.

B Nie mogłem zrozumieć, co dzieje się ze mną w miesiącach przed wakacjami. Ciągle przypominała mi się nagrana przez Burta Reynoldsa piosenka ze słowami: *Zróbmy coś tandetnego i płytkiego.* Te kuszące słowa raz za razem pojawiały się w moim umyśle.

Nie uległem pokusom, ale rozmawiałem z innymi, którym się to zdarzyło. Mówiłem im o swoim wyczerpaniu emocjonalnym i o nękającym pragnieniu ucieczki w sposób, którego nigdy wcześniej nie rozważałem. Ciągle słyszałem taką samą odpowiedź:

- Tak właśnie czułem się, zanim popadłem w grzech.
- To doprowadziło do mojego upadku.
- Tu popełniłem błąd.

W poprzednich rozdziałach wspomnieliśmy, że pewien chrześcijanin, który popełnił cudzołóstwo, zmobilizował nas do uczynienia rozrywki priorytetem w naszym małżeństwie. Podpowiedział nam też, żebyśmy uważnie obserwowali nasze wskaźniki emocjonalne.

- Nie pozwólcie, żeby doszły do zera - ostrzegał. - Kiedy człowiek ulega wyczerpaniu emocjonalnemu, zaczyna pragnąć szybkiego rozwiązania. I nader często pojawia się ono w postaci niedozwolonych związków. W sekretnych spotkaniach i potajemnych rozmowach jest coś takiego, co daje szybko działającą euforię, której pragnie wyczerpana emocjonalnie osoba. Ale jest to euforia z gatunku tych, które gwarantują zły odjazd.

Wybierz powolne ładowanie

Jeśli szybko działająca euforia nie stanowi odpowiedzi na wyczerpanie emocjonalne, to gdzie ją znaleźć? W podładowywaniu.

Gdyby pójść do garażu i włączyć wszystkie urządzenia w samochodzie, można wyczerpać akumulator w jakieś pięć minut. Istnieją dwie możliwości jego ponownego naładowania. Po pierwsze ładowanie przyspieszone. To ekspresowa metoda, dzięki której często można uruchomić samochód w rekordowym czasie, ale jeśli często się jej używa, potrafi doprowadzić do zwarcia płyt. Drugą metodę, czyli podładowywanie małym prądem, sugerują odpowiedzialni mechanicy. Przy tym podejściu całkowite naładowanie akumulatora zajmuje sześć do ośmiu godzin, ale nie grozi wtedy zwarcie płyt. Uzupełnia straconą energię *oraz* zwiększa żywotność akumulatora.

Wyczerpane akumulatory emocjonalne również potrzebują podładowania. Chodzi o to, by określić, co cię odnawia, a potem uwzględnić to w swoich planach. Oznacza też rozkładanie emocjonalnie wyczerpujących obowiązków w taki sposób, żeby pomiędzy nimi móc podładować się do poziomu emocjonalnej pełni. W naszej kulturze jest to niemałe wyzwanie.

Dzisiejsza nowoczesna technologia umożliwia ludziom branie na siebie ogromnej ilości obowiązków i wyciskanie każdej minuty jak cytryny. Pastor może planować spotkania przez telefon w samochodzie w drodze na lotnisko, pisać kazania na laptopie w samolocie, przemawiać w pięciu miastach w przeciągu trzech dni i faksować swoim pracownikom notatki z ostatniej chwili. Historia ta powtarza się w każdym innym zawodzie.

Kończymy jedno wyczerpujące emocjonalnie zadanie i mamy piętnaście minut do rozpoczęcia następnego. Biegniemy do mikrofalówki, wkładamy do niej talerz makaronu i po trzydziestu sekundach narzekamy: „Ileż to trwa!". Tempo naszego życia uniemożliwia ponowne naładowanie się.

W czasach Jezusa prowadzenie zrównoważonego życia mogło być łatwiejsze. Wyobraź sobie, jak po przemawianiu do tłumów w Jerozolimie Jezus postanawia przejść ze swoimi dwunastoma uczniami dwadzieścia pięć kilometrów do Jerycha. Idą przez kilka godzin, potem zatrzymują się dla ochłody pod drzewem figowym. Opowiadają kilka żartów, zjadają parę winogron i z wolna ruszają dalej. Jakiś czas później zatrzymują się przy studni, rozmawiają z innymi podróżnikami, którzy poją swoje wielbłądy, a potem sami piją, zanim znów ruszą w drogę. Nim się obejrzą, jest już pora kolacji, schodzą więc z drogi, by znaleźć drewno na ognisko. Szybko budują płonący stos z suchych gałęzi, ale trochę to trwa, zanim węgle się rozgrzeją. Do czasu gdy kolacja jest gotowa, zapada zmierzch - niedobry czas na podróż - więc zatrzymują się na noc i zbierają wokół buzującego ognia, żeby omówić dzień.

Nie chcemy tu umniejszać trudów podróżowania w pierwszym wieku, ale jest bardzo prawdopodobne, że w czasie tych długich godzin spędzonych na codziennych czynnościach wydarzyło się coś bardzo zdrowego. Była tam aktywność fizyczna, przyjacielskie rozmowy, długie okresy ciszy na refleksję i

planowanie oraz dość czasu na powolne naładowanie rezerw emocjonalnych przed kolejnym wyczerpującym obowiązkiem.

B Ten zdrowy schemat zdecydowanie nie był częścią mojego życia. Życie w trybie kryzysowym nigdy nie zostawia czasu na podładowywanie. Tak więc moim pierwszym krokiem do odbudowania rezerw emocjonalnych było wyjście z niego.

Zdałem sobie sprawę z tego, że w tryb kryzysowy wepchnął mnie nadmiar nauczania. Prawie każdą chwilę dnia spędzałem, myśląc, modląc się, czytając, pisząc, przygotowując się lub dochodząc do siebie po wygłaszaniu nauk. Nawet kiedy spotykałem się ze swoimi pracownikami, spędzałem wieczór z przyjaciółmi albo z Lynne i dziećmi, czułem na sobie ciężar przygotowania nauk i byłem tym zaabsorbowany.

Modliłem się w tej intencji i wyczułem, że rozwiązaniem jest zespołowe podejście do nauczania w naszym kościele, ale większość liderów chrześcijańskich, u których zasięgnąłem rady, mówiła, że to nie zadziała. *Nie można mieć więcej niż jednego głównego nauczyciela w danym kościele. Zgromadzenie będzie rozdarte. Kościół się podzieli. Pojawi się konkurencja pomiędzy nauczycielami. Linie autorytetów zostaną zamazane. Struktura zarządzania pracownikami rozsypie się. To zbyt radykalne. Zbyt ryzykowne.*

Ale ja wiedziałem, że muszę dokonać radykalnej zmiany. Zależała od tego wielkość mojego serca. Zależał od tego kształt mojego małżeństwa. Musiałem podjąć ryzyko.

Jesienią 1990 r. rozdzieliłem weekendowe i tygodniowe nabożeństwa na cały rok pomiędzy siebie i trzech innych nauczycieli. Wbrew obawom niektórych zmiana wpłynęła zdecydowanie pozytywnie na nasz kościół. A dla mnie okazała się dokładnie tym, czego potrzebowałem. Byłem w stanie uciec od szaleństwa trybu kryzysowego i rozpocząć zupełnie nowy styl życia.

Gry i zabawy

Ale wyjście z trybu kryzysowego to dopiero początek. Zreorganizowanie życia i przyjęcie łatwiejszego do opanowania planu zajęć daje czas na podładowywanie. Ale wtedy trzeba odkryć konkretne czynności, które mogą naładować nas i uzupełnić nasze zasoby emocjonalne. Musimy włączyć w swoje plany zajęć formy rozrywki, które naprawdę nas relaksują.

B Nie potrzebowałem dużo czasu, żeby określić, co muszę zrobić. Kiedy spojrzałem na to wszystko z perspektywy czasu, z łatwością zauważyłem, dlaczego stałem się tak wyczerpany emocjonalnie. Na początku kiedy zostałem duszpasterzem, miałem rozmaite hobby i rozrywki, które

wzbudzały we mnie dreszczyk emocji. Istotną częścią mojego życia był sport - uwielbiałem wyścigi samochodowe i motocyklowe, narciarstwo, latanie, narty wodne, piłkę nożną, softball i koszykówkę, które skutecznie napełniały mnie energią i redukowały stres. Spoczywało na mnie znacznie mniej obowiązków duszpasterskich, miałem więc stosukowo niewiele odpowiedzialności, natomiast dużo okazji do zabawy i rekreacji.

Jednak w latach 1973-1989 zakres moich obowiązków gwałtownie wzrastał, natomiast ilość wypoczynku i rekreacji spadała: nie miałem już czasu na gry i zabawy. Mając trzydzieści osiem lat, skończyłem jako duszpasterz z ogromnym ciężarem obowiązków na barkach i niemal całkowitym brakiem czasu na rozrywkę.

Po załamaniu zdałem sobie sprawę z tego, że musiałem zwolnić na tyle, by ponownie włączyć zajęcia sportowe w swoje życie. Latem 1990 roku zapisałem się do profesjonalnej szkoły rajdowej, żeby zająć się swoją „potrzebą prędkości". Doświadczyłem też przypływu adrenaliny, kiedy uczyłem się jeździć boso na nartach wodnych - a potem przekazywałem tę umiejętność Lynne. Na jesieni dołączyłem do ligi futbolowej w Park District, a nawet pograłem trochę w golfa. Przypominało mi to podłączenie się do kroplówki ze stężoną energią emocjonalną. Z tygodnia na tydzień czułem się zdrowszy.

W tym czasie poczułem, jak moje skurczone serce zaczyna się rozciągać; odzyskałem intensywną zdolność współczucia, której nie znałem od lat. I z niedowierzaniem myślałem o grzechach, które mnie wcześniej kusiły. *Pociągało mnie coś* takiego? *Musiałem zwariować!*

Smutną konsekwencją wyczerpania emocjonalnego jest to, że przez nie szczerzy, pobożni ludzie zachowują się, jakby poszaleli. Wypacza ono osobowość i zmienia zachowanie do tego stopnia, że ludzie stają się nie do poznania dla współpracowników, przyjaciół i współmałżonków. Wreszcie doprowadza ich do tego, że krzywdzą tych, których kochają najbardziej.

We współczesnej kulturze zachodniej mamy tendencję do postrzegania rozrywki jako luksusu, jako czegoś, w co angażujemy się, kiedy nie mamy nic ważnego i produktywnego do zrobienia. Nie dla wszystkich jest to oczywiście prawda. Z pewnością niektórzy ludzie czytający te słowa mogliby oskarżyć swoich współmałżonków o to, że zbyt angażują się w rozrywkę lub są zbyt „powolni". Jednak wielu ludzi zrobiłoby wielką przysługę sobie, swoim współmałżonkom i rodzinom, gdyby grali w trochę więcej gier, nauczyli się relaksować, znaleźli wytchnienie w rozrywce, która by ich ożywiała. Zamiast luksusem może okazać się to koniecznym antidotum na chroniczne wyczerpanie emocjonalne.

Spotkajmy się jeszcze kiedyś

Kolejnym sposobem napełnienia zbiorników emocjonalnych jest kultywowanie ożywiających związków.

Podobnie jak my znasz prawdopodobnie trzy rodzaje związków. Po pierwsze, związki wyczerpujące, z rodzaju tych, które wysysają energię. Ludzie ci mogą być mili, ale z jakiegoś powodu coś między wami nie gra; może zawsze chcą czegoś od ciebie i nigdy nie dają nic w zamian. W ciągu godziny spędzonej z takimi ludźmi sześć razy patrzysz na zegarek, a po wyjściu sugerujesz współmałżonkowi, żeby następne spotkanie ustalić na rok 2025. Nie to, że ich nie lubisz, ale zawsze po wyjściu od nich czujesz pustkę.

Następne są związki neutralne. Właściwie cię nie wysysają; trochę od ciebie czerpią, ale też trochę oddają w zamian, więc jesteście kwita. Mimo to takie związki nie ulepszają naprawdę twojego życia i nie czujesz wielkiej motywacji, żeby je podtrzymywać.

Wreszcie są też związki ożywiające, które mogą tchnąć w ciebie życie. Odwiedzasz inną parę i po, jak się wydaje, paru minutach mówisz: „Niesamowite, już 23:30. Kiedy minął ten wieczór?". Jadąc do domu, zastanawiasz się głośno ze współmałżonkiem, jakie mają plany na piątek. Nie masz ukrytych zamiarów. Nie potrzebujesz niczego od nich ani nie czujesz wobec nich zobowiązania; nie musisz im doradzać lub ich „naprawiać". Po prostu lubisz z nimi być. Możesz położyć nogi na stoliku kawowym i zrelaksować się. Możesz rozmawiać swobodnie. W waszych relacjach są naturalne przypływy i odpływy, a kiedy się rozstajecie, wszyscy czują się odświeżeni, pełni energii i beztroscy.

Zaobserwowaliśmy, że wielu ludzi, szczególnie pracujących w zawodach związanych z pomocą innym, ma pewną ilość związków neutralnych, wiele wyczerpujących i niewiele, jeśli w ogóle, związków ożywiających. Czy jest coś dziwnego w tym, że czują się wyczerpani emocjonalnie? Jezus miał o wiele bardziej zrównoważony układ związków. Umyślnie wystawiał się na wyczerpujących ludzi - masy, które się Go trzymały, pragnęły uzdrowienia, zadawały nieustannie strumienie pytań. Wygląda na to, że miał dość neutralne związki z przyjaciółmi i uczniami, którzy za Nim podążali, ale pozostawali na pograniczach Jego życia. Ale w życiu Jezusa była też pewna ilość ożywiających ludzi. Często wymykał się gdzieś z Piotrem, Jakubem i Janem, a także zatrzymywał u Marii, Marty i Łazarza. Potrzebował czasu z ludźmi, którzy ponownie napełniali Jego ducha, podbudowywali Go i zapewniali Mu swobodę odprężenia się. Wydaje nam się, że jednym z powodów, dla których Jezus załamał się nad grobem Łazarza, było to, że stracił pobudzającego brata.

Częścią bycia chrześcijaninem jest dawanie tym, którzy nie mogą nic oddać w zamian. Jeśli twierdzimy, że idziemy śladem Jezusa, powinniśmy umyślnie podtrzymywać wyczerpujące związki, podobnie jak On, a także neutralne. Ale nie możemy przeładowywać naszego świata ludźmi wyczerpującymi i neutralnymi. Skoro Jezus potrzebował ożywiających związków, o ileż bardziej potrzebujemy ich my?

Warto!

B Zalanie się łzami nad biurkiem w pracowite sobotnie popołudnie to jedna z lepszych rzeczy, jakie kiedykolwiek mi się przydarzyły. Desperacja sprawiła, że stawiłem czoła temu, co życie w trybie kryzysowym i wyczerpanie emocjonalne zrobiło mi oraz moim związkom z ludźmi, których kocham, i to ona zmotywowała mnie do zrobienia czegoś z tym problemem.

Zmusiło mnie to do podjęcia największego ryzyka duszpasterskiego w moim życiu. Dało mi swobodę powrotu do rekreacji bez poczucia winy, że robię coś „nieproduktywnego". Zmotywowało mnie też do lepszego zrównoważenia w związkach. Stało się oczywiste, dlaczego mogłem ofiarować Lynne i dzieciom tak mało - zbyt wiele mojej energii poświęcałem wyczerpującym ludziom. Od tego czasu skupiłem się bardziej na ożywiających związkach, a one naładowały mnie i ulepszyły moje małżeństwo oraz życie rodzinne.

Nie było łatwo dokonać tych zmian, a wielu ludzi może nie zgadzać się z krokami, które podjąłem. Ale mogę z całego serca powiedzieć, że wyjście z życia w trybie kryzysowym było warte ceny, jaką musiałem zapłacić. Wspaniale jest znowu odnosić się w pracowników jak do ludzi. Mieć przyjaciół, którzy znów uważają mnie za odpowiedzialnego. Mieć czas aktywnie zajmować się dziećmi. Móc znowu włożyć twórczą energię w małżeństwo.

Chciałbym wykrzyczeć to ze szczytów wszystkich gór:
Warto podjąć każdą radykalną zmianę, żeby wyjścia z trybu kryzysowego. Warto!

Nie bój się zredukować biegu

Czy identyfikujesz się z problemem pięty achillesowej? Czy masz rozładowane baterie emocjonalne? Czy twoje serce skurczyło się? Czy z twoich związków wyciekła miłość? Czy sądzisz, że możesz zmierzać w stronę katastrofy?

Jeśli żyjesz w trybie kryzysowym, strzeż się. On w końcu cię dopadnie, osłabi twoje małżeństwo i życie rodzinne. Prosimy więc, nie przeskakuj od jednego wyczerpującego emocjonalnie zajęcia do drugiego. Nie żyj tak szybko, żeby nigdy nie mieć czasu na ożywienie dzięki rekreacji czy związkom. Nie zaniedbuj potrzeby podładowania akumulatorów.

Może ty również potrzebujesz radykalnych zmian w życiu. Może musisz zrewidować swój zakres obowiązków w pracy. Może powinieneś zredukować ilość podróży. Może musisz zrezygnować z członkostwa w zarządzie albo porzucić ten dodatkowy kurs. Kolejnym rozwiązaniem może być odmowa brania na siebie tylu projektów, zatrudnienie dodatkowej pomocy albo okrojenie

swoich celów. Można nawet zgodzić się na „degradację" lub zrezygnować ze wspaniałej sposobności - albo z całej ich garści. Jak dobra jest w końcu okazja, która wprowadza cię w tryb kryzysowy? Jak wspaniały jest styl życia, który nie daje ci czasu, by się nim cieszyć?

W swojej awangardowej książce *Downshifting* (Redukcja biegu) Amy Saltzman, zastępczyni redaktora magazynu *US News & World Report* opisuje „pełne gracji, romantyczne werandy" zdobiące domy na Newark Street w Waszyngtonie. Określa je jako „stworzone do czytania Faulknera, pogawędek z sąsiadami, obserwowania świata"[1]. Jednak przyznaje, że w czasie swoich spacerów po tej ulicy nigdy nie widziała, żeby ktoś siedział na tych godnych pozazdroszczenia, perfekcyjnych werandach. Odnoszący sukcesy młodzi profesjonaliści śmigali po schodkach, ale żaden z nich nie miał czasu się zatrzymać. Jak twierdzi Saltzman, to „jednoznacznie świadczyło" o niezdrowym tempie życia nader wielu ludzi.

Saltzman sugeruje twórcze, praktyczne sposoby, dzięki którym emocjonalnie wyczerpani sprinterzy mogą „zredukować bieg" do przyjemniejszych modeli życia. Twierdzi, że ludzie muszą przedefiniować sukces na swoich własnych warunkach i żyć zgodnie z tym nowym obrazem.

> Nowe obrazy w głowach [ludzi redukujących bieg] są bardziej wymowne, bardziej przemyślane i wreszcie bardziej satysfakcjonujące. Ich weranda może nie być tak imponująca, a dom, do którego jest dołączona, nie jest taki duży. Ale w tym nowym obrazie siedzą oni na tej werandzie, prowadzą pogawędki z sąsiadami, piszą listy do przyjaciół i czytają po raz kolejny swoją ulubioną klasyczną powieść[2].

Ludzie żyjący w trybie kryzysowym rzadko siadają na werandach i rozmawiają z sąsiadami. Rzadko piszą listy do przyjaciół i czytają po raz kolejny ulubione książki. I możemy dodać, rzadko mają pełne ciepła, satysfakcjonujące małżeństwa.

Ale jesteśmy, podobnie jak ludzie redukujący bieg z książki Saltzman, żywym przykładem na to, że takie schematy mogą się zmienić.

A ty?

Oczywiście ty być może nie żyjesz w trybie kryzysowym. Być może twoją piętą achillesową nie jest groźba wyczerpania emocjonalnego. Ale o ile nie jesteś szczególnym wyjątkiem od tej zasady, masz jakiś slaby punkt, jakieś wrażliwe miejsce.

Być może masz nieopanowany temperament, napędzany nierozwiązanymi problemami z przeszłości lub wspomnieniami z dzieciństwa, które cię prześladują i sprawiają, że oddalasz się od współmałżonka. Być może masz niskie poczucie własnej wartości, które sprawia, że męczy cię irracjonalna

zazdrość lub niepewność. Być może nie cieszysz się dobrą relacją z rodzicami i wyładowujesz frustrację na współmałżonku.

Choćby ten rozdział nie przyniósł żadnego innego skutku, mamy nadzieję, że zmotywował cię do odkrycia swojej pięty achillesowej, przyznania się do negatywnego wpływu, jaki wywiera na ciebie jako człowieka i jako współmałżonka, oraz do podjęcia kroków w celu odzyskania pełni zdrowia i siły.

B Nie sugerujemy, że będzie to proste lub że zmiany da się wprowadzić szybko. Mnie powrót do zdrowia zajął cały rok. Ale pod koniec tego roku czułem się jak inny człowiek. Znów miałem energię do życia. Znów przykładałem się do życia rodzinnego. I znów byłem entuzjastycznie nastawiony do małżeństwa.

I w samą porę. Nie domyślałem się, co działo się w sercu mojej cierpiącej od dawna żony.

ROZDZIAŁ 12
GUBIENIE SIĘ PO DRODZE

L „Kocham Cię. Po prostu nie potrafię poradzić sobie z byciem Twoją żoną. Po szesnastu latach małżeństwa nie wiem już, kim jestem. Wygląda na to, że moje życie zagubiło się w Twoim".

Był wieczór Dnia Dziękczynienia. Dom wciąż wypełniała woń bogato nadziewanego indyka, a ja dawałam upust słowom. Ale sprawy, które je wywołały, zaczęły pojawiać się już w maju. We wczesnych porannych godzinach bezsennej wiosennej nocy przelewałam swoje uczucia na komputer.

„Już tak dalej nie mogę - pisałam. - Nie mogę już żyć w taki sposób. Wciąż się spieszę, spieszę, spieszę, spieszę. Wciąż gdzieś idę, zmierzam, coś robię, zapewniam, reaguję na żądania, życzenia, sugestie, powinności. Chciałabym spać przez tydzień. Chciałabym uciec. Ale mam zbyt wiele obowiązków. Bill na mnie liczy. Muszę przejść przez to tak jak zawsze.

Tyle, że jestem taka zmęczona. Czuję się pusta. Tak jakby ktoś wyssał ze mnie cale życie.

Czuję się jak robot... ale nie całkiem. Chciałabym być robotem. Wtedy mogłabym po prostu zaprogramować się, żeby robić wszystko to, co powinnam. I żeby mnie to nie obchodziło. I żebym nie pragnęła. I nie czuła. I nie doznawała urazy. I nie miała w środku tego małego rdzenia indywidualności, który czasami skowyczy.

Czy takie ma być życie? Czy to najlepsze, co mnie czeka?".

Przez całe lato poczucie frustracji i pustki wzmagało się. Czułam się coraz bardziej jak próżna skorupa, jak niematerialne odbicie. Spoglądając

głęboko w siebie, zdałam sobie sprawę z tego, że „w domu" nie było nikogo. Nie było tam w środku człowieka. Nie było *mnie.*

Spojrzałam wstecz przez lata do czasu, kiedy „istniałam". Widziałam różowiutkiego noworodka w ramionach ojca. Widziałam małe dziecko robiące babki z piasku na białej plaży. Widziałam pierwszoklasistkę w wielkanocnym czepku ze wstążeczkami, stojącą jak mała dama koło matki. Widziałam dziesięciolatkę jeżdżącą na kucyku przez zielone pastwisko za starą farmą. Widziałam nastolatkę kibicującą drużynie Mustangów w meczu licealnym. Widziałam miłość, akceptację, zabawę, entuzjazm i szczęście. Widziałam dzieciństwo bogate w to, co warto mieć.

Dlaczego więc jako dorosła czułam się taka pusta? Taka wyczerpana? Taka biedna? Tak bardzo jak... ofiara?

Właśnie! To było to słowo, którego szukałam przez całe miesiące. Czułam się jak ofiara. Ofiara życia. Ofiara życia Billa. Jego życie opanowało moje, połknęło je i wymazało.

Złapani w dziurę powietrzną

Wielu ludzi czuje się ofiarami zachowań i decyzji innych. Rodziny alkoholików są ofiarami nałogu ukochanych. Bite żony są ofiarami niekontrolowanego temperamentu mężów. Niektórzy ludzie czują się ofiarami nieodpowiedzialności finansowej, narkomanii lub niezdrowego pożądania seksualnego innej osoby. Ludzie z nałogami lub innymi obsesjami często pozostawiają za sobą porozrzucane życia swoich przyjaciół i członków rodziny, którzy czują się jak ofiary, mają wrażenie, jakby ich życie było niszczone przez problemy kogoś innego.

L Nie posunęłam się aż tak daleko, by twierdzić, że moje życie zostało zniszczone. Ale z pewnością czułam, że Billowe nadmierne poświęcenie pracy i posłudze wysysało je do sucha. Nazwaliśmy to jego piętą achillesową, ale wymyślenie mądrej nazwy nie sprawiło, że stało się to dla mnie mniej frustrujące. Miałam dość takiego życia.

Praca Billa angażowała przez wiele lat prawie cały jego czas i energię. Co oznaczało, że ja musiałam zajmować się niemal wszystkimi obowiązkami domowymi, rodzinnymi i rodzicielskimi. Coś się zepsuło? Ktoś był chory? Trzeba było zapłacić rachunki? Podwieźć dzieci? Coś należało wyczyścić, kupić, ugotować, uprać, skosić, naprawić? Ja musiałam to robić - albo znaleźć kogoś, kto mi pomoże.

Nie zmieniło się to nawet w tym pięcioletnim okresie naszego małżeństwa, kiedy Bill zobowiązał się na poważnie do przebywania w domu. Bardziej zaangażował się w związki z dziećmi i ze mną, za co byłam wdzięczna. Właściwie w wielu kwestiach stal się wzorowym ojcem; dzieci go uwielbiały, czuły się kochane i były dla niego głównym priorytetem - i

tak jest do dziś. Ale wciąż nie miał czasu na praktyczne, pożerające czas codzienne obowiązki związane z prowadzeniem domu i życiem rodzinnym.

Na dodatek istniały obowiązki w kościele, które „wciągnęły" mnie po prostu dlatego, że byłam żoną duchownego. Trzeba było podtrzymywać związki z ludźmi, uczestniczyć w wydarzeniach, odpowiadać na wiadomości, oddzwaniać i organizować przyjęcia.

Było też wędrowne duszpasterstwo Billa. Chociaż starał się zminimalizować swój plan wyjazdów, coraz trudniej było mu rezygnować z różnych okazji. Często dołączałam do niego albo dlatego, że było to spotkanie dla par i spodziewano się mojej obecności, albo dlatego, że bałam się dystansu zrodzonego z częstych rozstań. Skutek był taki, że podróżowałam o wiele więcej, niż chciałam, i spędzałam ogromne ilości czasu, organizując opiekę dla dzieci, pisząc polecenia i przepakowując walizki, które wystrzępiły się od zużycia.

Zdawało mi się, że ciągle jestem w ruchu, pracuję, staram się. Nie chodzi o to, że musiałam robić nieprzyjemne rzeczy. Niektóre kobiety byłyby zachwycone moim życiem. Ale dla mnie nie było ono właściwe. Byłam introwertyczką prowadzącą ekstrawertyczne życie. Człowiekiem lubiącym powolne tempo żyjącym w ciągłym pośpiechu. Domatorem skaczącym z samolotu do samolotu. Żyłam z ciągłym bólem brzucha - z nerwami, których nie mogłam uspokoić. I rzadko mogłam dobrze się wyspać. Często kładłam się spać, obawiając się następnego dnia i budząc się z żalem, że tak szybko nadszedł.

Największym problemem było to, że rzadko miałam czas, żeby robić te rzeczy, których sama chciałam. Wiedziałam, że mam talenty i umiejętności, i czasami przez te lata próbowałam je rozwijać i wykorzystywać. Ale dokładało to życiu tyle zamieszania i chaosu, że nie było tego warte. Praca, talenty i zajęcia Billa pochłaniały mnie tak bardzo, że nie miałam czasu na samą siebie. Czułam się bardziej dodatkiem do jego życia niż odrębną osobą.

Bill nie był niewrażliwy na tę sytuację. Często w ostatnich latach nakłaniał mnie do wprowadzania zmian, wyrażania swoich potrzeb i życia tak, jak chciałam żyć. Ale nie wiedziałam, od czego zacząć. Nie wiedziałam, jak złamać ten model. Bill gnał przez życie, a ja raz za razem dawałam się złapać w dziurę powietrzną, którą zostawiał za sobą.

Wyglądało na to, że nie mam wyboru, więc spróbowałam to zaakceptować. Ale pewnego poranka w maju zdałam sobie sprawę z tego, że jednak nie wytrzymam i do przesilenia letniego zaczęłam postrzegać się jako ofiarę. Na jesieni czułam, że coś w środku mnie się kłębi - coś paskudnego i niechcianego, coś, czego nie potrafiłam kontrolować. Byłam pełna złości, która narastała przez lata.

Zdawało mi się, że poradziłam sobie z gniewem. Myślałam, że ból, którym zajęliśmy się w starannie skonstruowanych rozmowach

pokojowych, to było wszystko. Myślałam, że trująca wydzielina, która niekiedy zaczynała przebijać się przez powierzchnię, to wszystko, na co było stać moją wrogość. Teraz zdałam sobie sprawę z tego, że istniało coś głębszego, zakopanego pod latami rozczarowań i frustracji.

Ale nagle nie chciało już pozostać w ukryciu. Nagle zaczęło wybuchać. Łkało. Tłukło się. I krzyczało. Było Święto Dziękczynienia, a ja nie czułam się wdzięczna. Byłam zgorzkniała i rozżalona. Miałam dość martwienia się o potrzeby *Billa,* pragnienia *Billa,* wygodę *Billa,* plany *Billa.* Miałam dość pomagania mu, by żył swoim życiem, i dość braku czasu czy energii na życie własnym.

Dawać, aż będzie bolało

Te słowa nas smucą. Są pisane w czasie przeszłym, ale nieodległe. Ból, który ujawniają, wciąż jest świeży. Rany jeszcze nie całkiem się zaleczyły. Właściwie zakończenie tej historii dopiero się pisze.

Zaczęliśmy pracować nad tym rozdziałem w wietrzny marcowy poranek, typowy dla Środkowego Zachodu Stanów. Poprzednie tygodnie były pełne obowiązków w duszpasterstwie, wycieczek do innych stanów i terminów na ukończenie tekstu. Był to ten rodzaj skomplikowanego planu zajęć, który podkreśla różnice w temperamentach między nami, uwypukla nasze słabości w komunikacji i napina aż do punktu krytycznego nasze umiejętności rozwiązywania konfliktów. Ze sztucznymi uśmiechami uczestniczyliśmy w oficjalnych wystąpieniach, bez radości wypełnialiśmy obowiązki w pracy i oboje walczyliśmy z uczuciem uwięzienia opisanym na pierwszych stronach tej książki. Romantyzm tymczasowo stał się przeszłością.

Kiedy wreszcie mieliśmy czas porozmawiać, nie było to przyjemne. Zaczęliśmy po przeciwnych stronach stołu kuchennego. Przenieśliśmy się z dyskusją na kanapę w salonie. Skończyliśmy, siedząc na podłodze w sypialni, oparci o przeciwległe ściany.

Rozmawialiśmy o naszym małżeństwie i o przeszłości. O Dniu Dziękczynienia i o gniewie. O trybie kryzysowym i o ofiarach. Rozmowa była bolesna, pełna naładowanych emocjonalnie dygresji i gnania przez dwie dekady małżeńskiego pola minowego. Ale była też konstruktywna. Zaczęliśmy rozumieć podróż, w której razem uczestniczyliśmy.

B Zaczęliśmy dostrzegać, że Lynne wpadła po szyję w niezdrową rolę opiekunki. Tak zaangażowała się w próby troszczenia się o mnie, próby ratowania mnie i chronienia przed życiem w trybie kryzysowym, że zapomniała o dbaniu o samą siebie. Ignorowała lub ukrywała swoje potrzeby, pragnienia, uczucia i preferencje. Wreszcie to zaniedbanie ją dopadło. Czuła się pusta w środku, wykorzystana i niedoceniona i, co zrozumiałe, rozżalona.

Opieka jest normalnym elementem zdrowego życia. Rodzice są opiekunami małych dzieci. Dorosłe dzieci często troszczą się o swoich zaawansowanych wiekiem rodziców. Lekarze i pielęgniarki opiekują się chorymi. Opieka jest zdrowa, kiedy udzielamy jej tym, którzy naprawdę tego potrzebują - na przykład dziecku albo choremu przyjacielowi - i kiedy szczerze chcemy im udzielić swojej pomocy.

Jednak kiedy złamiemy te zasady, opiekuńczość staje się niezdrowa. Kiedy robimy coś, czego naprawdę nie chcemy robić, kiedy mówimy „tak", a mamy na myśli „nie", kiedy robimy coś dla ludzi, którzy mogą i powinni zrobić to sami, kiedy robimy więcej, niż trzeba, kiedy prosi się nas o pomoc i kiedy nie pytamy, czego sami chcemy, potrzebujemy i pragniemy, mamy do czynienia z niezdrową opieką lub „ratowaniem"[1].

Ludzie ratują innych z wielu powodów. Niektórzy mają niską samoocenę i czują się wartościowi tylko wtedy, kiedy pomagają innym. Chcą być potrzebni. Wierzą, że jedynym sposobem, by zasłużyć sobie na miłość, jest nieustanna służba.

Niektórych nauczono, że jeśli odmówią pomocy komuś innemu, to znaczy, że są samolubni. Myślą, że źle jest zawieść kogoś lub urazić go, odmawiając. Wierzą w kłamstwo, że egoistycznie jest myśleć o sobie, a niegrzecznie - wspominać o osobistych pragnieniach i potrzebach[2].

Kobiety są niekiedy przekonane, że ciągłe opiekowanie się jest ich obowiązkiem. Uważają, że dobre żony i matki powinny w całości poświęcać się opiece, niezależnie od tego, ile lat mają ich dzieci, na ile samodzielni są ich mężowie i jak mało czasu mają dla siebie.

Inni ratują, ponieważ wierzą, że to uczynek miłosierny, a nawet pobożny. „Będziesz miłował bliźniego jak siebie samego" - mówi Biblia. „Przejdź dwa tysiące kroków". „Obleczcie się w serdeczne miłosierdzie". Tak więc robią. Ale zapominają w tym procesie kochać siebie. Kończy się na tym, że znużeni, czołgają się przez ten dodatkowy tysiąc kroków. Myślą, że to okrutne i bezduszne, kazać komuś samemu uporać się z uzasadnionymi uczuciami lub ponieść konsekwencje nieodpowiedzialnego zachowania. Pozwalają więc, żeby współczucie zmieniło się w niezdrową opiekę[3].

Akty dobroci i służby są wskazane. Dawanie tego, co chcemy dać tym, których kochamy, i tym, którzy naprawdę potrzebują naszej pomocy, to przywilej i przyjemność. Takie akty sprawiają, że nasze domy, kościoły i społeczności są ciepłymi, zachęcającymi, dającymi życie miejscami. Ale musimy ustanowić granice dawania. „Dawanie innym i robienie za innych i z nimi różnych rzeczy są bardzo ważnymi elementami zdrowego życia i zdrowych stosunków międzyludzkich - pisze terapeutka i pisarka Melody Beattie. - Jednakże nie mniej ważnym elementem jest świadomość tego, że niekiedy nie możemy dawać, niekiedy nie możemy się poddawać i niekiedy nie powinniśmy robić czegoś za kogoś"[4].

Dodaje ona, że wiele nadmiernie opiekuńczych osób „błędnie interpretuje te wskazania i «daje z siebie tyle, że aż zaczyna sprawiać im to ból». Ba, dajemy z siebie jeszcze więcej i nie przestajemy tego czynić, mimo że już dawno przekroczyliśmy granicę, za którą leży cierpienie. Dobrze jest dawać ludziom, ale nie można rozdać wszystkiego, co się ma. Warto trochę zachować dla siebie"[5].

Nasze życia starły się...

L Nietrudno zrozumieć, jak mogłam popaść w przesadną opiekuńczość. Jestem z natury skłonna do odczuwania współczucia i empatii, więc łatwo było mi doprowadzić biblijną naukę o dawaniu i miłowaniu do przesady. Uznawałam też, że kiedy pomagam Billowi nieść jego ciężar, pomagam też kościołowi oraz wspomagam jego rozwijające się duszpasterstwo na całym świecie. Wydaje mi się, że byłabym w stanie przeciwstawić się, gdyby chodziło o interesy. Gdyby Bill zajmował się biznesem, myślę, że powiedziałabym: „Dla pieniędzy, pozycji albo twojego ego nie będę tego robić". Ale tu chodziło o budowanie Królestwa Bożego. Jak mogłam odmówić?

Moje niemal idealne wychowanie również sprawiało, że trudno mi było odmawiać. Cieszyłam się szczęśliwym dzieciństwem i niezwykle ciepłym, spokojnym środowiskiem w domu. Temperamenty moich rodziców i mój tworzyły harmonijną całość, dzięki czemu pojawiało się niewiele konfliktów. Rodzice zachęcali mnie i wspierali, jednocześnie nie naciskając, nigdy nie czułam więc presji, by zdobyć ich aprobatę. Byłam odpowiedzialna i nigdy nie przechodziłam przez okres buntu, mogli więc wyznaczać mi niewiele zasad, elastyczne godziny powrotu do domu i dawać nadzwyczajną ilość swobody. W porównaniu z większością relacji pomiędzy rodzicami a nastolatkami nasza była marzeniem.

Jedynym problemem było to, że nigdy nie rozwinęłam w sobie ducha walki. Nigdy nie nauczyłam się stawiać czoła ludziom lub walczyć o swoje. Nigdy nie nauczyłam się wyznaczać granic, mówić: „To jestem ja. Dotąd dojdę. Dalej nie możesz mnie popchnąć". Moje życie domowe było tak bezpieczne, tak łatwe, tak wygodne, tak naturalnie dopasowane, że nigdy nie musiałam nabyć tych umiejętności.

Potem wyszłam za Billa, a jego siła, niezależność i pewność siebie, które mnie do niego z początku przyciągnęły, zaczęły mnie obezwładniać. Kochałam go, ale nie wiedziałam, jak stawić mu czoła. Nie wiedziałam, jak przebić się przez jego niezależność. Moja pewność siebie kurczyła się w cieniu jego pewności siebie.

Nasze temperamenty starły się, a ja nie wiedziałam, jak trzymać się własnego. Nasze preferencje starły się, a ja nie wiedziałam, jak wytrwać

przy swoich. Nasze potrzeby starły się, a ja nie wiedziałam, jak spełnić swoje.

Nasze życia starły się i ja przegrałam.

Oto ja!

Jednym z powodów, dla których niektórzy ludzie przegrywają takie starcia, jest to, że nie udało im się ustanowić tego, co psychologowie nazywają *granicami.*

Dr Henry Cloud pisze: „Granice znaczą koniec naszego terenu. Określają, kim jesteśmy, a kim nie [...] Granice dają nam poczucie rozdziału pomiędzy tym, co jest częścią nas, a co nie jest, tym na co pozwolimy, a na co nie"[6].

Granice pozwalają nam zdefiniować, gdzie kończymy się my, a zaczyna się ktoś inny i za co my jesteśmy odpowiedzialni, a za co ktoś inny. Pomagają określić nasze związki z innymi i chronić się przed obezwładnieniem przez innych. Granice pozwalają nam budować bliskie, otwarte związki z rodziną i przyjaciółmi bez utraty bardzo wyraźnego poczucia odrębności, która określa nas jako jednostki. Ludzie, którym nie udaje się ustanowienie silnych i zdrowych granic, często doznają w końcu cierpień opisanych na pierwszych stronach tego rozdziału.

Najbardziej oczywistym aspektem indywidualności leżącym wewnątrz tych granic jest aspekt fizyczny: nasze ciało wyraźnie określa nas i odgranicza od innych. Inne jej aspekty mogą być mniej oczywiste, ale są nie mniej kluczowe dla naszej definicji tego, kim jesteśmy. Są to nasze postawy, nasze uczucia, zachowania, myśli, umiejętności, pragnienia, wybory, nasze możliwości i nasze odmowy.

Ludzie umiejący wyraźnie określać granice biorą odpowiedzialność za te aspekty swojej indywidualności. Przyznają się do swoich uczuć - czy to smutku, czy wściekłości, zadowolenia czy strachu - i radzą sobie z nimi. Odkrywają swoje umiejętności i aktywnie podejmują kroki, żeby je rozwijać. Przyznają się do swoich pragnień, wyrażają je i jeśli są odpowiednie, spełniają. Dokonują sami wyborów tak, żeby nie znaleźć się pod władzą decyzji innych ludzi. Znają swoje granice i nie przekraczają ich, żeby się nie forsować. Z pewnością siebie wyrażają przeczenie: nie, to nie ja. Nie, nie chcę tego robić. Nie, nie podoba mi się to. Wiedzą, kim są, i nie boją się dać tego do zrozumienia innym.

Ludzie pozbawieni umiejętności stawiania granic często nie są pewni tego, kim są. Nie strzegą swojej odrębności. Nie rozumieją, gdzie kończy się ich zobowiązanie wobec innych, a zaczyna wobec siebie. Często bardziej wpływa na nich to, co czują, myślą, chcą i wybierają inni, niż to, co czują, myślą, chcą i wybierają oni sami.

Przykład

Poznanie kwestii granic pomogło nam zrozumieć część skomplikowanej dynamiki naszego małżeństwa.

B Dorastając w mojej rodzinie, musiałem rozwinąć w sobie silne poczucie granic. Mój ojciec miał bardzo wyrazistą osobowość. Był dominujący, spokojny, pewny siebie i dla wielu ludzi onieśmielający. Jego akceptacja znaczyła dla mnie ogromnie dużo, ale w młodym wieku zdałem sobie sprawę z tego, że nie mogłem pozwolić, by jego dezaprobata kształtowała moje decyzje. Aby przetrwać pod jego władzą, musiałem ryzykować konfrontacje.

Chociaż w czasie dorastania nie znałem definicji granic psychologicznych, z pewnością je rozwinąłem. Kiedy miałem dziewiętnaście lat, postanowiłem je ostatecznie przetestować.

Wczesnym wiosennym porankiem wszedłem do narożnego biura ojca i powiedziałem:

- Tato, to świetne przedsiębiorstwo i wiem, że chciałbyś, żebym pomógł ci je prowadzić. Ale Bóg wzywa mnie do czegoś innego. Myślę, że chce, żebym podążył drogą pracy chrześcijańskiej. Zostawiam firmę.

Wyszedłem z biura, trzęsąc się pod ciężarem jego ewidentnego niezadowolenia i rozczarowania. Modliłem się:

- Boże, co mam zrobić? Człowiek, którego szanuję i kocham najbardziej na świecie, właśnie nie zgodził się na to, abym zajął się tym, do czego Ty mnie wzywasz. Co mam zrobić?

Myślałem o dwunastoletnim Jezusie stojącym w synagodze w Jerozolimie, mówiącym Maryi i Józefowi, że musiał zająć się „sprawami swojego niebieskiego Ojca".

Myślałem o dorosłym Jezusie zaskakującym swoich uczniów słowami: „Jeśli kto przychodzi do Mnie, a nie ma w nienawiści swego ojca i matki, żony i dzieci, braci i sióstr, nadto siebie samego, nie może być moim uczniem (Łk 14,26)".

Biblia zdawała się mówić mi, że istnieje taki czas, kiedy trzeba zacząć samemu podejmować decyzje. Trzeba na własną rękę dokonywać wyborów co do tego, w co się wierzy i za kim chce się podążać. Któregoś dnia stanie się na sądzie przed świętym Bogiem i nie będzie można ukryć się w cieniu rodziców. Trzeba więc stanąć w gotowości i przyjąć odpowiedzialność za swoje życie. Jesteś dorosłym człowiekiem. Sam dokonaj wyboru.

Kilka dni później wróciłem do biura ojca i powiedziałem:

- Tato, możesz odciąć mnie od wszystkiego, jeśli musisz - nawet od związku z tobą. Ale ja muszę zrobić to, do czego wzywa mnie Bóg. Chciałbym zdobyć twoją aprobatę i jeśli mi jej nie dasz, będę chodzić z ziejącą dziurą w sercu. Ale zrobię to, do czego wzywa mnie Bóg.

To starcie o granice stanowiło punkt zwrotny w moim życiu. Chociaż mój ojciec zmarł, zanim mógł zobaczyć wiele owoców mojej posługi, w

końcu poparł tę decyzję. Ale nawet gdyby tego nie zrobił, ja wytrwałbym w swoim wyborze. Nauczyłem się podejmować trudne decyzje, trzymać się swoich opinii i walczyć o to, co uznaję za słuszne.

Uzyskałem tę umiejętność wcześnie w młodości, praktykowałem ją jako miody człowiek i wprowadziłem ze sobą w swoją posługę i małżeństwo.

Lynne, jak napisała, weszła w małżeństwo, nie nauczywszy się stawiać na swoim, dopominać się swoich praw, nakreślać swoich granic. Ja z drugiej strony wszedłem w nie z bardzo wyraźnie wytyczonymi granicami. Czy jest coś dziwnego w tym, że życie Lynne utonęło w moim?

Przekroczone granice

Ludzie nadmiernie opiekuńczy łub nieumiejący wyznaczać granic często wydają się innym niezwykłe odpowiedzialni i tacy są. Ale nie biorą oni odpowiedzialności za siebie. Mają tendencję do martwienia się bardziej tym, co czują inni, niż co czują oni sami, do rozwiązywania problemów innych zamiast swoich, do ulegania pragnieniom innych i wyrzekania się swoich, do życia z konsekwencjami decyzji innych ludzi, zamiast podejmowania tych decyzji samemu. Często traktują to, co mówią inni, o wiele poważniej niż to, co sami myślą, i nierzadko pomagają w rozwoju umiejętności i zdolności innym, a zaniedbują własny rozwój. W skrócie, przyjmują odpowiedzialność za sukces, dobrobyt i szczęście innych ludzi, a nie przyjmują tej samej odpowiedzialności za siebie.

Jak pisaliśmy wcześniej, często wierzą oni, że takie zachowanie jest właściwe i konieczne, a może nawet jest ich chrześcijańskim obowiązkiem. Ale niezależnie od motywacji kończą w tym samym nieszczęśliwym stanie: sfrustrowani, źli, rozżaleni.

Wydaje się, że nadmierna opiekuńczość jest podyktowana miłością. Ale w rzeczywistości wcale tak nie jest. Tworzy ona coś, co Melody Beattie nazywa „trójkątem nienawiści". Ludzie ratują innych w niezdrowy sposób. Później złoszczą się na tych, których uratowali, ponieważ czuli się zmuszeni do robienia czegoś, czego nie chcieli. Następnie czują się wykorzystani i żal im samych siebie. Ten model podsyca nienawiść do samego siebie i wzbudza negatywne uczucia wobec innych[7].

B Przez lata oskarżałem Lynne o to, że mnie nie wspiera. Nie chodzi o to, że nie pomagała mi w sposób praktyczny; wręcz przeciwnie, nieustannie ofiarowała mi swoje namacalne wsparcie. Ale w jej nastawieniu do mnie było coś nieprzyjemnego. Twierdziła, że mnie kocha, ale często odczuwałem jej dezaprobatę, niechęć. Zdawało mi się, jakby przez większość czasu była na mnie zła.

Teraz zdaję sobie sprawę z tego, że to była prawda. Bardzo starała się, żeby tak nie było, ponieważ naprawdę wierzyła, że służąc mi, raduje Boga.

> Ale posuwała się za daleko i dawała z siebie zbyt wiele - swoje potrzeby, pragnienia, preferencje. Pozwoliła mi przekroczyć jej granice, jej gniew był więc nieunikniony. Trwał, chociaż starała się pozbyć się go przez modlitwę. Chociaż próbowała go zakopać, on przenikał przez warstwy jej dobrych zamiarów i zatruwał nasz związek. W końcu wybuchł.

Zajmij się sobą

Wiele związków jest przesyconych gniewem o przekroczone granice. Dużo ludzi ma żal o to, że ich rodzic, dziecko czy współmałżonek zawsze stawia na swoim, ma żal o poczucie, że muszą ratować innych, o to, że zawsze brak im czasu czy swobody, by żyć własnym życiem. Ale to może się zmienić. Istnieje sposób na uwolnienie się od tego żalu.

Nazywa się to osobistym usamodzielnianiem. Oznacza to, że ludzie zaczynają dbać o siebie samych. Odzyskują odpowiedzialność za swoje życie, swoje szczęście i swoją przyszłość. Przejmują kontrolę nad swoim losem. Przestają skupiać się na tym, co zrobił im ktoś inny, a zaczynają myśleć o tym, co sami powinni zrobić dla siebie. Zaczynają zachowywać się jak dorośli i podejmować decyzje, z którymi mogą żyć. Pozwalają sobie na własne uczucia. Zaczynają robić to, co chcą. Przyznają się do swoich potrzeb, a kiedy trzeba, proszą innych o pomoc w ich spełnieniu. Przestają nazywać się ofiarami - i zachowywać się jak one.

Niejeden z nich rzeczywiście był w jakimś punkcie swojego życia ofiarą: przemocy, zaniedbania, porzucenia, alkoholizmu lub jakiejś innej sytuacji, przed którą naprawdę nie mógł się obronić. Ale wielu ludzi utrwala swój status ofiary lub nawet go tworzy, pozwalając innym się wykorzystywać.
Częścią ich leczenia jest uznanie swojego udziału w tym procesie8. Jeśli pomogli wprowadzić się w tę sytuację, wynika z tego, że mają moc sami się z niej wydostać.
Dr Cloud pisze:

> Jako dorosły człowiek dokonujesz wyborów. Możesz brać za nie odpowiedzialność i przyznawać się do nich. Jeśli coś dajesz, na jakimś etapie podejmujesz decyzję, żeby to zrobić; przestań zachowywać się tak, jakby inni cię do tego zmuszali. Jeśli pracujesz w miejscu, którego nie lubisz, weź na siebie odpowiedzialność za znalezienia innego. Jeśli krytykuje cię przyjaciel, weź odpowiedzialność za fakt, że zgadzasz się z nim spotykać. Ponosisz odpowiedzialność za to, co decydujesz się robić. *Możesz zmienić swoje życie, odmawiając zachowywania się jak ofiara,* [podkreślenie nasze][9].

Kolejną częścią procesu leczenia jest to, żeby ofiary wybaczyły tym, którzy naprawdę je urazili, sprawili im krzywdę lub je wykorzystali. Większość ludzi,

którzy czują się ofiarami, próbuje przebaczenia - nieustannie. Ale za każdym razem kiedy gniew i żal powracają, zdają sobie sprawę z tego, że ich próba przebaczenia nie zadziałała. Oczywiście zakładają, że nie byli dość szczerzy, troskliwi i pobożni; tak więc poza wszystkimi innymi kłopotami narzucają sobie ogromne poczucie winy. Natomiast często prawdziwym powodem tego, że ich przebaczenie „nie działa", jest to, że wciąż pozwalają, by ta druga osoba ich krzywdziła, wykorzystywała lub obezwładniała. Dopiero kiedy zaczną brać odpowiedzialność za swoje życie i wyczołgają się spod ciężaru problemów innej osoby, będą mogli naprawdę przebaczyć. Melody Beattie pisze: „Jeśli staramy się troszczyć o siebie, to wybaczamy wtedy, kiedy jesteśmy na to gotowi (...) Jeśli będziesz troszczył się o siebie, to będziesz wiedział, co i kiedy możesz wybaczyć"[10].

Kiedy zaczynamy zachowywać się jak dorośli ludzie i brać odpowiedzialność za swoje życie, zmuszamy innych, żeby również tak się zachowywali i zmierzyli się z konsekwencjami swoich poczynań. To lepsze dla nas, a ostatecznie lepsze też i dla nich.

> **L** Teraz zdaję sobie sprawę z tego, że jednym z powodów, dla których Bill tak długo żył w trybie kryzysowym, było to, że ja go do tego „upoważniałam". Poświęcając swój czas i energię na zbieranie porozrzucanych fragmentów jego ekspresowego życia, umożliwiałam mu utrzymywanie tego niezdrowego tempa. Bill poświęcał dziewięćdziesiąt procent swojej energii na pracę i wciąż miał w domu porządny, dobrze utrzymany azyl, do którego mógł wracać, ponieważ to ja go w takim stanie utrzymywałam. Podtrzymywał świetne związki z dziećmi, ponieważ ja ich pilnowałam i ostrzegałam go, kiedy któreś z nich szczególnie czegoś potrzebowało lub zaczynało czuć się zaniedbywane. Planował wyjazdy jeden po drugim, ponieważ ja rzucałam się w wir przygotowań do jego kolejnej podróży i zajmowałam się wszystkim, kiedy go nie było. Nie chciałam robić tego wszystkiego, ale i tak robiłam.
>
> Byłoby lepiej dla mnie i dla niego, gdybym lata temu zrezygnowała z opiekuńczości - lub jeszcze lepiej, gdybym jej nigdy nie zaczęła. Ja nie pogubiłabym się po drodze, a być może Bill nie forsowałby się aż do załamania.

Nie można kochać tego, czego nie ma

Niektórzy ludzie gubią się po drodze, ponieważ mają niskie poczucie własnej wartości. Inni tracą je, ponieważ gubią się po drodze. Przez lata traktują innych, jakby byli ważniejsi niż oni sami, i w końcu zaczynają w to wierzyć.

> **L** Przez długi czas byłam świadoma mojego spadającego poczucia własnej wartości, ale nie potrafiłam zrozumieć, skąd się to bierze. Dorastałam w

kochającej, ciepłej, oddanej sobie rodzinie. Rodzice wciąż są moimi największymi życiowymi kibicami. Zawsze mówili mi, że mogę robić cokolwiek, być kimkolwiek i osiągnąć cokolwiek zechcę. Jako nastolatka i młoda kobieta byłam pozytywnie nastawiona do życia, radosna i wesoła.

Dlaczego więc, zastanawiałam się często, *czuję się teraz jak taki nieudacznik? Dlaczego tak bardzo się nie lubię?*

Teraz zdaję sobie sprawę z tego, że przez lata dorosłości dawałam z siebie tyle, że niewiele pozostało we mnie rzeczy, które mogłabym sama polubić. Zostało niewiele do kochania.

Nie chodziło tylko o to, że brałam na siebie zbyt dużą odpowiedzialność za życie Billa. Byłam zajęta próbami uszczęśliwienia wszystkich innych. Często przytrafia się to liderom chrześcijańskim. Wiedzą, że ludzie ich obserwują, a nie chcą nikogo urazić, nie podejmują więc ryzyka. Pilnują tego, jak się ubierają i czym jeżdżą. Pilnują tego, co mówią i komu. Pilnują, jak spędzają czas i jak wydają pieniądze. Starają się reagować na prośby wszystkich i spełniać wszystkie żądania. Wkrótce stają się zaledwie odbiciem oczekiwań innych ludzi. Nie wiedzą, czego sami chcą - ani kim są. Tracą swoją indywidualność i nie podoba im się to, co z nich zostało.

Nie można uściskać powietrza

Jeśli ktoś zagubi się po drodze, nikt nie odnosi zwycięstwa. „Zagubiona" osoba przegrywa. Na koniec czuje się jak ofiara i wiedzie nieszczęśliwe życie.

Przegrywa również Bóg, nawet jeśli osoba ta zagubiła się „dla Niego", ponieważ możemy oddać się Bogu tylko wtedy, kiedy mamy siebie. Możemy służyć Mu z całego serca tylko wtedy, kiedy służymy Mu radośnie. Możemy kochać Go szczerze tylko wtedy, kiedy kochamy Go wypełnionymi pokojem, wdzięcznymi sercami. Jeśli jesteśmy nieszczęśliwi w życiu, prawdopodobnie będziemy niezadowoleni z Boga. Jeśli czujemy się jak ofiary, prawdopodobnie na jakimś poziomie będziemy winić Jego.

Współmałżonkowie też przegrywają, nawet jeśli to oni korzystali z heroicznej opiekuńczości lub jeśli byli raz za razem ratowani. Przegrywają, ponieważ są w małżeństwie ze spustoszoną osobą. Kochają miraż. Bardzo trudno jest to robić. Nie można uściskać powietrza.

Miłość nie oznacza zanurzenia naszej indywidualności w drugiej osobie. Funkcjonujące małżeństwo nie oznacza, że musimy zrezygnować z tego, kim jesteśmy. Celem zdrowego małżeństwa jest to, aby mąż i żona zachowali swoją indywidualność i wnieśli do związku to, co w nich wyjątkowego i cennego. My nie spełniliśmy tego warunku i oboje za to zapłaciliśmy. Ale dość na ten temat.

L Byłam bardzo otwarta wobec Todda i Shauny w kwestii drogi, którą ostatnio przeszłam. Kiedy chcą zachęcić mnie do dalszego podążania tą ścieżką, mówią:

- Weź się do życia, mamo. Weź się do życia!

I to właśnie robię.

Drastycznie zwolniłam tempo swojego życia, ucząc się mówić „nie". Proszę Billa o więcej pomocy w sprawach domowych i spotykam się z entuzjastyczną, chętną reakcją. Mniej podróżuję, ale robię to z większą przyjemnością. Uwolniłam się od nieracjonalnych oczekiwań co do związków i zawęziłam swój krąg bliskich przyjaciół. „Funduję" sobie kontakt z naturą: chodzę szlakami turystycznymi, jeżdżę wiejskimi drogami, fotografuję dzikie kwiaty - po prostu dlatego, że to lubię. Spędzam więcej czasu z dalszą rodziną. Znajduję czas, żeby pisać.

I uwielbiam to! Doświadczam nowego poziomu szczęścia, którego nie znałam od lat. Znikły bóle brzucha, lepiej też śpię. Czuję się twórcza i spełniona. Wspaniale spędzam czas z dziećmi. Mój związek z Bogiem jest bardziej autentyczny niż kiedykolwiek.

A małżeństwo? Powiem tylko, że jedyną osobą, która jest bardziej zadowolona ode mnie z tych zmian, jest Bill.

Zbieranie nagród

Życie w trybie kryzysowym i niezdrowa opiekuńczość przez lata odcisnęły swoje piętno na naszym małżeństwie. Pracowaliśmy ciężko nad różnymi kwestiami i poczyniliśmy znaczne postępy. Ale przez cały ten czas podziemny strumień napięć i urazów tkwił głęboko w ilastej ziemi naszego związku. Spoglądamy na to teraz z perspektywy czasu i myślimy:
Gdybyśmy tylko wiedzieli. Gdybyśmy tylko rozumieli, co robimy. Gdybyśmy tylko wcześniej wprowadzili zmiany.

Ale patrzymy też w przyszłość. A kiedy to robimy, pęczniejemy z nadziei. Mam wrażenie, że wkraczamy w nową erę. Zapłaciliśmy cenę za odkrywanie samych siebie; teraz możemy zbierać nagrody. Wiemy, że wciąż będziemy grzeszyć, czasami krzywdzić się nawzajem i wahać pomiędzy skrajnościami. Ale jesteśmy teraz zupełnie innymi ludźmi niż wcześniej. Oboje żyjemy w większej zgodzie na to, jakimi stworzył nas Bóg. Uznajemy istnienie naszych pięt achillesowych oraz niezdrowych zachowań i wprowadzamy zmiany. Jesteśmy szczęśliwszymi, zdrowszymi ludźmi, a to daje nam swobodę bycia bardziej kochającymi współmałżonkami.

Tego ranka siedzieliśmy w zalanej słońcem kawiarni i dziękowaliśmy sobie nawzajem za rozwój, za pracę i za wytrwałość. Oboje wiemy wiele o wytrwałości. Być wytrwałym to nie poddawać się w środku kryzysu i być na tyle pokornym, by poprosić o pomoc. To brnąć do przodu, kiedy nie widzi się światełka na końcu tunelu, i trzymać się razem, kiedy nie ma się na to ochoty. Na ostatnich stronach tej książki chcemy podkreślić pewne konkretne zasady, które pomogły nam przetrwać trudne dni.

ROZDZIAŁ 13
JAK TRZYMAĆ SIĘ RAZEM, KIEDY ŻYCIE WAS ROZDZIELA

Niewiele małżeństw tak trudnych jak nasze jest w stanie przetrwać. Właściwie im bliżej przyglądamy się naszemu małżeństwu, tym bardziej zadziwieni jesteśmy, że się ostało. Przyciągnęły nas do siebie miłość oraz szacunek i 18 maja 1974 roku wzięliśmy się za ręce i przysięgliśmy iść razem przez życie. Ale jeszcze przed tym, kiedy mieliśmy świętować pierwszą rocznicę ślubu, nasze odmienne doświadczenia rodzinne i temperamenty zaczęły nas rozdzielać. Słabe umiejętności rozwiązywania konfliktów nadwerężały nasze trzymające się dłonie. Ściskaliśmy się z całej siły, ale kiedy romantyzm w naszym małżeństwie zaczynał umierać, prawie straciliśmy uchwyt. Życie w trybie kryzysowym i niezdrowa opiekuńczość sprawiały, że jeszcze trudniej było nam pozostać razem. Dławiliśmy się goryczą ukrytej wrogości i nie chcieliśmy dalej się trzymać. Znajdowaliśmy się w bolesnym impasie i zastanawialiśmy się, czy warto się starać.

Ale trzymaliśmy się. Zostaliśmy razem, kiedy życie nas rozdzielało, i wreszcie wypracowaliśmy solidne, zdrowe małżeństwo, które z dnia na dzień robi się coraz lepsze.

Ale dlaczego udało nam się utrzymać razem, kiedy tak wielu ludziom się to nie udaje? Czy to była po prostu siła? Wytrwałość? Czy umiemy zacisnąć zęby mocniej niż inni? Czy może istniały jakieś inne czynniki, które dawały nam przewagę i sprawiały, że nie poddaliśmy się zbyt wcześnie? W czasie ostatniej porannej czwartkowej randki zadaliśmy sobie nawzajem te pytania. Chcemy na zakończenie książki udzielić na nie odpowiedzi.

Różnica odmieniająca życie

Pierwsza odpowiedź przenosi nas niemal na sam początek tej książki. Nie lubimy się powtarzać, ale nie możemy temu zaprzeczyć. Bardziej niż cokolwiek innego pomógł nam trzymać się razem fakt, że zachowaliśmy duchową autentyczność. Szukaliśmy prawdy i porad w Biblii. Zapamiętywaliśmy cytaty, które zachęcały nas do bycia dobrymi, kochającymi, szczerymi i cierpliwymi. Modliliśmy się o pomoc. Błagaliśmy Boga, żeby dał nam wnikliwość, zrozumienie i twórcze pomysły. Pytaliśmy się raz za razem: „Co Bóg chce, żebyśmy teraz zrobili? Jak Jezus poradziłby sobie z tą sytuacją? Jak by do tego podszedł? Co by powiedział?". Staraliśmy się najlepiej, jak mogliśmy, być posłuszni Bogu, a kiedy nam się nie udawało, pokutowaliśmy. Wiele razy nie chcieliśmy robić tych rzeczy. Czasami nawet oboje żałowaliśmy, że jesteśmy chrześcijanami. Żałowaliśmy, że zadowolenie Boga jest dla nas istotne. Żałowaliśmy, że nie możemy być bezwzględni, nie czując się z tego powodu

źle. Żałowaliśmy, że nie umiemy trzasnąć drzwiami i później nie mieć wyrzutów sumienia. Odwrócić się plecami do współmałżonka, nie słysząc boskiego szeptu: *Nie rób tego. Będziesz żałować. Masz zbyt wiele do stracenia.* Czasami dalibyśmy wszystko, żeby nie musieć robić tego, co właściwe.

Ale poddanie się Bogu, nawet - jak się nam zdarzało - bez przekonania i z niezadowoleniem, sprawiało, że nasze serca łagodniały. Nie czyniło nas idealnymi - do tego nam wiele brakowało - ale byliśmy elastyczni i pokorni. Utrzymywało nas na właściwej drodze. Sprawiało, że pracowaliśmy nad małżeństwem.

Jeśli twoje chrześcijaństwo kończy się na słowach, zalecamy pójść o krok dalej. Pozwól, by zmieniło twoje życie. Studiuj Biblię. Módl się. Bądź posłuszny Bogu. Zobacz, jaką różnicę potrafi to zrobić w małżeństwie.

Jeśli nie jesteś chrześcijaninem, prosimy, rozważ prawdy chrześcijaństwa z otwartym umysłem. Jezus Chrystus zginął, żeby uwolnić nas wszystkich od władzy grzechu i pojednać nas z Bogiem i ze sobą nawzajem.

Jeśli jesteś chrześcijaninem, a twój współmałżonek nie, uczyń swój wzrost duchowy priorytetem. Nie możesz zmienić współmałżonka, ale siebie - owszem. Jesteś w stanie w większym stopniu wykorzystać boską moc i stać się silniejszym, bardziej kochającym i dojrzalszym. Wtedy możesz modlić się szczerze o to, żeby twój współmałżonek któregoś dnia poddał się Bogu, któremu i ty się poddałeś.

Czego możemy się nauczyć?

Zgodziliśmy się też, że wykorzystanie wspaniałych materiałów do samodzielnego doskonalenia się znacząco zwiększyło naszą zdolność do trzymania się razem. Chodziliśmy na wykłady, warsztaty i konferencje na temat małżeństwa. Słuchaliśmy nagrań o małżeństwie. Czytaliśmy książki o małżeństwie.

Och, ależ naczytaliśmy się książek! Czytaliśmy razem i osobno, na wakacjach i wieczorem w łóżku. Czytaliśmy książki teologów, psychologów i terapeutów małżeńskich. Czytaliśmy o temperamentach, rozwoju osobistym, pracoholizmie, rozwiązywaniu konfliktów, seksie, radzeniu sobie ze stresem, o tym, jak się relaksować, jak wychowywać dzieci, jak zarządzać pieniędzmi. Chwytaliśmy się każdego dobrego pomysłu, jaki znaleźliśmy, i ogromnie nam to pomogło.

Niektórzy ludzie poddają się, zanim przeczytają pierwszą książkę, przesłuchają pierwsze nagranie lub pójdą na pierwsze warsztaty. To tragedia. Tylko my jesteśmy winni, jeśli nie wykorzystamy niesamowitych zasobów, jakie mamy do dyspozycji.

Korzystny okazał się dla nas też fakt, że jesteśmy członkami kościoła, który kładzie duży nacisk na małżeństwo i życie rodzinne. Jeśli twój kościół nie udziela ambitnych, wnikliwych, praktycznych nauk pomagających w staniu się

lepszym współmałżonkiem, być może inna wspólnota może ci się lepiej przysłużyć.

Pilnujcie nas

Jednym z najmądrzejszych wyborów, jakich dokonaliśmy, było otwarcie naszego małżeństwa na obserwacje ze strony bliskich przyjaciół. Zawsze mieliśmy kogoś, zazwyczaj parę, z kim mogliśmy przedyskutować prawdę o naszym małżeństwie, komu mogliśmy powiedzieć: „Wczoraj strasznie się pokłóciliśmy i jesteśmy obolali". Albo: „Utknęliśmy i potrzebujemy pomocy". Albo: „Jesteśmy zniechęceni. Pracujemy tak ciężko i do niczego nie dochodzimy".

Czasami potrzeba po prostu bezpiecznego miejsca, żeby się wyładować i potem móc uspokoić się i konstruktywnie porozmawiać. Kiedy indziej potrzebowaliśmy porady ludzi, którzy nas znali i kochali. Często konieczny był nam ktoś, kto nas pocieszy, będzie za nas trzymał kciuki, powie: „Kochamy was oboje i wiemy, że potraficie przez to przejść. Zainwestowaliście tyle w to małżeństwo. Starajcie się dalej. Opłaci się".

Stawienie czoła trybowi kryzysowemu i niezdrowej opiekuńczości było największym przełomem w naszym dorosłym życiu. Jesteśmy bardzo wdzięczni pełnej miłości parze, która przeszła z nami tę czasami bolesną, a czasami radosną drogę. Wiele razy potrzebowaliśmy spojrzenia z zewnątrz. Inni ludzie pomagali nam także przebrnąć przez plątaninę spostrzeżeń i wyrazić nasze myśli w słowach. Cieszyli się, kiedy robiliśmy postępy, i smucili, kiedy tak nie było. Opiekowali się naszymi dziećmi, kiedy potrzebowaliśmy czasu w samotności. Siedzieli z nami na głupich filmach, kiedy musieliśmy się pośmiać. Pilnowali nas, kiedy widzieli, że upadamy.

- Jak tam twój harmonogram, Bill? Masz go pod kontrolą?
- Czy dbasz o siebie, Lynne? Czy szczerze mówisz o tym, czego potrzebujesz?

Większość ludzi w poprzednich pokoleniach niechętnie odsłaniała swoje słabe punkty, szczególnie jeśli chodzi o małżeństwo. „U nas wszystko w porządku - mówili. W porządku". My zdecydowaliśmy się na odwrotne podejście: otwartość, zaproszenie do naszego związku kilkorga zaufanych, sprawdzonych przyjaciół. Uważamy, że to był mądry wybór, i zachęcamy was do zrobienia tego samego.

Jeśli ty i twój współmałżonek nie macie żadnej bliskiej pary, stawiamy przed wami wyzwanie, by zacząć budować taką przyjaźń. Możecie dołączyć do grupy małżeństw w kościele lub zaprosić kilka par na kolację. Kiedy odkryjecie męża i żonę, z którymi oboje lubicie spędzać czas, spotkajcie się ponownie. Jeśli we czwórkę dalej będziecie „pasować", macie już fundamenty do budowy. Jeśli nie, możecie spróbować z kimś innym. Nie zbuduje się solidnej przyjaźni dwóch par w ciągu jednego dnia; będzie to wymagało zainwestowania czasu i wysiłku. Ale może to być jedna z najlepszych rzeczy, które zrobicie dla swojego małżeństwa.

Pamiętasz, kiedy…

Znalezienie kilku czynności, które minimalizowały różnice pomiędzy nami i stanowiły wytchnienie od wysiłków, również pomogło nam trzymać się razem. Odkryliśmy na przykład, że lubimy razem jeździć na długie dystanse. Chociaż tak się od siebie różnimy, odizolowani w zamknięciu samochodu jesteśmy w stanie łatwo się do siebie dopasować. Być może dlatego, że jesteśmy zmuszeni podróżować w tym samym tempie. Może dlatego, że jesteśmy odizolowani od presji z zewnątrz. Niezależnie od przyczyny oboje stajemy się wyjątkowo zrelaksowani i beztroscy, a nasze rozmowy w przyjemny sposób zbaczają na interesujące szlaki i obfitują niespodziewane dygresje. Oboje lubimy kręte drogi przez małe miasteczka i jedzenie w wiejskich jadłodajniach. Zawsze czujemy się wtedy, jakbyśmy o kilometr czy dwa wyprzedzali obowiązki i byli poza zasięgiem prawdziwego życia.

Żeglowanie daje nam to samo, nawet w większym stopniu. Nie mamy własnej łodzi, ale uprzejmi przyjaciele często użyczają nam swojej. Zawsze spędzamy na niej wspaniale czas. Trymujemy żagle, ustawiamy kurs i czujemy się jak w raju. Wkrótce po pewnej wyjątkowo przyjemnej wyprawie weszliśmy w jeden z najtrudniejszych okresów naszego małżeństwa. Oboje mieliśmy ochotę się poddać, ale pamiętaliśmy, jak doskonale porozumiewaliśmy się podczas tej wycieczki żeglarskiej. Pamiętaliśmy śmiech i miłość i to wspomnienie napędzało nas na przyszłość. Przypominanie sobie szczęścia, którego doznaliśmy wcześniej, motywowało nas do próby odzyskania go.

Wakacje, wyjazdy, rekreacja i zabawa czasami mogą stanowić o różnicy pomiędzy poddawaniem się a wytrzymywaniem. Budowanie przyjemnych wspomnień nie musi dużo kosztować, ale jego rezultaty mogą być bezcenne.

Bolesna rzeczywistość

Duchowni i ich współmałżonkowie słyszą więcej smutnych historii niż inni. Ludzie otwierają swoje serca w czasie rozmów telefonicznych i sesji doradczych. Jakkolwiek smuciły nas te nagromadzone tragedie, wysłuchiwanie ich pomogło nam dostrzec rzeczywistość.

Niektórzy ludzie wyobrażają sobie rozwód jako łatwe rozwiązanie, ale my nauczyliśmy się na doświadczeniach innych ludzi, że mężowie, żony i dzieci płacą bardzo słono, kiedy małżeństwo się rozpada. Ludzie, którzy wybierają rozwód, nieświadomie wymieniają jeden zestaw problemów na inny, a problemy porozwodowe są często o wiele trudniejsze do rozwiązania niż problemy małżeńskie. Pewien specjalizujący się w rozwodach prawnik powiedział nam, że większość par, z którymi ma do czynienia, żałuje, że nie pracowała nad budowaniem swojego małżeństwa równie intensywnie, jak muszą pracować nad przeżyciem rozwodu.

Przejście przez skomplikowane małżeństwo może być bolesne, ale zazwyczaj nie aż tak bolesne jak poddanie się. Za każdym razem, kiedy nużył nas ten wysiłek, myśleliśmy o historiach, które znaliśmy, oraz o zniszczeniach, które widzieliśmy, i znajdowaliśmy siłę, żeby jeszcze trochę wytrzymać.

Jak wołać o pomoc

Problemy, konflikty i różnice mogą prowadzić do rozwodu, ale nie muszą, jeśli pary nauczą się, jak poszukiwać konstruktywnej pomocy.

Pewna znana nam kobieta, która popełniła cudzołóstwo, powiedziała: „Czułam się żałośnie i myślałam, że nie mam żadnego wyjścia. Nie wiedziałam, jak wołać o pomoc. W końcu nie mogłam już tego znieść... więc zrobiłam coś głupiego". Jako że była jedną ze starszych członkiń naszego kościoła, bała się przyznać przyjaciołom, jakie problemy miała w małżeństwie. Obawiała się też piętna osoby korzystającej z pomocy doradcy. Nie robiła więc nic, aż nie mogła już wytrzymać i poszukała pomocy w łóżku innego mężczyzny.

Zamiast popadać w taką desperację, która każe popełnić cudzołóstwo, uciekać albo robić coś równie destrukcyjnego, znaleźliśmy odpowiednie sposoby wołania o pomoc. Wylaliśmy nasze frustracje przed Bogiem i poszukaliśmy Jego pomocy. Byliśmy szczerzy ze sobą, rozmawiając o tym, jak zdesperowani się czasami czuliśmy, nawet mówiąc tak trudne rzeczy jak: „Oddalam się od ciebie. Kuszą mnie inni ludzie. Musimy coś z tym zrobić". Po raz kolejny sięgaliśmy do książek. Rozmawialiśmy z przyjaciółmi. Znów obserwowaliśmy, jak inni spadają aż na samo dno, i to sprawiało, że byliśmy zdeterminowani zrobić *wszystko, co trzeba,* żeby uniknąć popadania w desperację.

Dla wielu par profesjonalne doradztwo może być najlepszym wołaniem o pomoc. Smuci nas, że tak wielu ludzi w rozpadających się związkach waha się sięgnąć po poradę. Szczerze wierzymy, że wiele par będących w separacji mogłoby uniknąć umawiania się z prawnikiem, gdyby spotkali się odpowiednio wcześniej z doradcą małżeńskim.

Dla innych użyteczna może być tymczasowa separacja. Sugerujemy ją jako alternatywę nie dla małżeństwa, ale dla rozwodu. Znamy mężów i żony, którzy byli tak sfrustrowani i skrzywdzeni konfliktami małżeńskimi, że naprawdę chcieli wydostać się ze związku. Jednak po okresie separacji pod wodzą mądrego doradcy byli w stanie pojednać się ze współmałżonkiem i odbudować związek. Czas indywidualnego leczenia często umożliwia małżonkom późniejsze stawienie czoła wyzwaniom w związku z nową energią i mądrością.

Separacja jest prawdopodobnie konieczna, jeśli w małżeństwie ma miejsce jakiegokolwiek rodzaju przemoc fizyczna, jest także często zalecana, jeśli ma się do czynienia z nałogiem. Pismo wielokrotnie potwierdza świętość i trwałość małżeństwa, a celem tej książki jest pomóc małżeństwom pozostać razem. Ale Biblia wymownie głosi też wartość jednostki, potępia przemoc i wzywa, by chrześcijanie reagowali współczuciem i dobrocią wobec tych, którzy są

uciskani, krzywdzeni lub wykorzystywani. To w tym duchu chrześcijańskiego współczucia zachęcamy współmałżonków w przypadku przemocy do tymczasowego wydostania się z sytuacji i wołania o pomoc tak głośno, jak tylko potrafią.

Uznaj to za zobowiązanie

Ostatnią kluczową kwestią w trzymaniu się razem było dla nas nauczenie się, by nie panikować za każdym razem, kiedy stawialiśmy czoła kryzysowi.

Kiedy jest między nami dobrze, mówimy, że *rozumiemy się.* Kiedy się rozumiemy, uwielbiamy być razem, swobodnie rozmawiamy i śmiejemy się, dotykamy się w naturalny sposób i z miłością, zachęcamy się, celebrujemy nawzajem swoją wyjątkowość, z radością sobie służymy i figlarnie się prowokujemy. Rozumienie się jest celem małżeństwa; jest to ta jedność, o której mówi Biblia, wspaniała, szczęśliwa i przyjemna.

Ale już dawno temu odkryliśmy, że bardzo niewiele potrzeba, żebyśmy przeszli do *niezrozumienia.* Grzech, odmienne temperamenty, wyczerpanie, presja zewnętrzna, konieczności życiowe - którakolwiek z tych rzeczy i wszystkie naraz mogą popchnąć nas w relacje, które w żadnym wypadku nie są wspaniale, szczęśliwe i przyjemne.

Na początku naszego małżeństwa, kiedy tylko popadaliśmy w niezrozumienie, panikowaliśmy. Myśleliśmy, że każde odejście od perfekcyjnej jedności wróży katastrofę. Mieliśmy nóż na gardle. Rozwód był nieunikniony. Już mogliśmy znakować meble i dzielić srebra. Nie było nadziei ani odwrotu. Czuliśmy się, jakby porwał nas dziki prąd i kierował ku rozbiciu się na skalistej rafie. Zawsze udawało nam się uniknąć katastrofy - w ostatniej chwili - ale to nie zmniejszało strachu przed niezrozumieniem.

Potem pewnego wieczoru podczas wymagającej wrażliwości dyskusji o naszych aktualnych nieporozumieniach zdaliśmy sobie sprawę z tego, że ponieważ oboje poważnie traktowaliśmy naszą przysięgę małżeńską, posiadaliśmy ducha pojednania i byliśmy gotowi na wysiłek rozstrzygania konfliktów, nie musieliśmy wpadać w panikę z powodu niezrozumienia. Nie musieliśmy zakładać, że zmierzamy w stronę katastrofy. Mogliśmy zostawić w spokoju meble i srebra. Nigdzie się nie wybieraliśmy. Mieliśmy wobec siebie zobowiązania.

To wszystko zmieniło. Przestaliśmy myśleć o niezrozumieniu jako o zwiastunie katastrofy i mieć złe przeczucia. Zaczęliśmy nazywać niezrozumienie „fazą zobowiązania". Zamiast skupiać się na minusach, przypominaliśmy sobie o dobrych stronach: mimo trudności, którym stawialiśmy czoła, mieliśmy solidne jak skała zobowiązanie wobec siebie, które pomogło nam przetrwać nieporozumienia i powrócić do jedności.

Jako niedoskonali ludzie w niedoskonałym małżeństwie raz na jakiś czas będziemy mieli do czynienia z niezrozumieniem. A życie w chaotycznym

świecie oznacza, że nie zawsze możemy pobiec od razu na trzygodzinną kolację, żeby omówić to, co się stało. Czasami miną dwa czy trzy dni, zanim można naprawdę zająć się tą sprawą. I w takiej sytuacji dobrze służy nam faza zobowiązania. W czasie tych niezręcznych godzin czekania przypominamy sobie o naszym wzajemnym zobowiązaniu. Owszem, istnieje problem. Tak, może być poważny. Ale nie musimy z jego powodu stawać na skraju przepaści. Nie zrobimy nic destruktywnego ani głupiego. Będziemy gorliwie modlić się za siebie nawzajem, traktować się z szacunkiem i uprzejmością i wypracujemy z powrotem zrozumienie.

Faza zobowiązania nie jest celem małżeństwa lub tym, o czym marzą chodzące ze sobą pary. Nie umywa się do romantycznej miłości. Ale jest o wiele lepszą alternatywą niż desperacja. Jest w gruncie rzeczy afirmacją nadziei. Jest szlachetną, mężną niezgodą na poddanie się. Jest spojrzeniem na życie z szerokiej perspektywy, zdyscyplinowaną wolą skierowania wzroku poza bieżący problem i skupienia się na odzyskaniu zrozumienia w przyszłości.

Kiedy mieliśmy po dwadzieścia dwa lata, miłość i nieokiełznany optymizm przekonały nas, że jesteśmy w pełni przygotowani, by stać się idealną parą. Wierzyliśmy, że możemy szykować się do więzi małżeńskiej. Do wieku lat trzydziestu dwóch wielokrotnie starliśmy się z rzeczywistością. Spory i frustracje prowadziły do cierpienia i gniewu. Mieliśmy dość. W małżeństwie trzymały nas więzy.

Teraz stoimy u progu kolejnej dekady. Jesteśmy mniej idealistyczni, niż byliśmy w wieku lat dwudziestu dwóch, ale o wiele szczęśliwsi niż w wieku lat trzydziestu dwóch. Walczyliśmy i pokonywaliśmy przeszkody, odbieraliśmy lekcje i trzymaliśmy się razem dalej. I teraz możemy powiedzieć z pewnością to, co mówiliśmy naiwnie lata temu: łączy nas więź.

WSKAZÓWKI DO DYSKUSJI

W małżeństwie możemy mieć do czynienia w więzami lub więziami. Pierwsze charakteryzują się gniewem i brakiem harmonii; drugie potencjalnym dopasowaniem i bliskością. Chociaż oba te zjawiska będą prawie zawsze jednocześnie zachodziły w każdym małżeństwie, to fakt, które z nich będzie dominować, zależy głównie od jednego: decyzji. Chociaż wymaga to dużego wysiłku i woli rezygnowania z samolubnych pragnień, można postanowić mieć dobre małżeństwo.

Ale podejmowanie właściwych decyzji, przynajmniej tych, które podejmuje się dzień po dniu i minuta po minucie, wymaga poświęcenia. A do poświęcenia potrzebna jest uczciwość i praca.

Książkę *Więzi i więzy* można czytać co najmniej z dwóch perspektyw. Dla tych, którzy rozważają małżeństwo, ma ona pełnić funkcję zapobiegawczą.

Mamy nadzieję, że parom będącym już po ślubie dostarczy materiału do refleksji. Ostateczne cele są w tych dwóch przypadkach takie same: odkrycia i zmiany. Wskazówki do dyskusji są również dopasowane do tych perspektyw: rozważania małżeństwa (pod nagłówkiem *Przygotowania*) i bycia już w małżeństwie (pod nagłówkiem *Refleksje).* Niektóre pytania do pierwszej części książki odnoszą się do jednej z perspektyw, inne dotyczą ich obu.

Chociaż wskazówek tych mogą używać pojedyncze pary, uważamy, że najlepiej sprawdzą się one w niewielkich grupach. Rozwój - czy to przed ślubem, czy już po nim - wymaga czegoś więcej niż pragnienia, koniecznych katalizatorów w postaci odpowiedzialności, dyscypliny i autentyczności. Potrzebujemy też zachęty, miłości i spojrzenia innych, którym możemy zaufać.

Zanim zaczniemy, jeszcze kilka porad dotyczących tego, jak korzystać z tych wskazówek:

- *Przygotujcie się.* Pytania te wypływają bezpośrednio z kontekstu rozdziałów książki. Jeśli nie zaznajomicie się z materiałem, dyskusja będzie prawdopodobnie sztywna i nienaturalna.
- *Podążajcie za głosem Ducha Świętego.* Utrzymujcie równowagę pomiędzy uporządkowaniem a spontanicznością. Nie czujcie się zobowiązani do odpowiadania na każde pytanie i wykonywania każdego zadania. Z powodu różnej dynamiki jednostek i grup niektóre pytania wywołają więcej zainteresowania, a inne tylko ziewanie.
- *Wybierzcie przywódcę (jeśli pracujecie w grupie).* Dobre dyskusje rzadko po prostu się „przydarzają". Należy wybrać lidera (najlepiej kogoś obdarzonego umiejętnościami przywódczymi i wnikliwością), który weźmie na siebie odpowiedzialność za prowadzenie dyskusji, określanie, co jest istotne, i upewnianie się, że wszyscy aktywnie w niej uczestniczą.
- *Zadawajcie wiele szczerych pytań.* Nie akceptujcie wszystkiego tylko dlatego, że tak jest napisane w książce. Bądźcie autentyczni. Jeśli macie pytanie, zadajcie je - niezależnie od tego, jak „ignoranckie" albo „mało uduchowione" może się wam wydawać. Jeśli macie problemy z formułowaniem pytań, zadawajcie krótkie, takie jak: „Co masz na myśli?", „Możesz podać przykład?" albo: „Męczy mnie to stwierdzenie - czy ktoś może mi pomóc je zrozumieć?" Pamiętajcie, droga do zrozumienia i rozwoju zazwyczaj zaczyna się od pytania.
- *Postarajcie się o odpowiedzialność.* Poza udziałem w grupowych dyskusjach i zajęciach lider może rozważyć przypisanie każdemu „partnera do rozliczeń". Zobowiązanie się do raportowania o swoich postępach konkretnej osobie często jest najlepszym sposobem na załatanie luki pomiędzy pragnieniem czegoś a zrobieniem tego naprawdę.

WPROWADZENIE
Romans na huśtawce

Przygotowanie
1. Jaka była wasza pierwsza i ostatnia randka? Czy coś zmieniło się poza tym, co robiliście, i miejscem - podejście, poczucie zadowolenia, emocje? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
2. Bez używania słownika poświęćcie pięć minut na zdefiniowanie słowa „zauroczenie". Przeczytajcie głośno wszystkie definicje.

Refleksja
1. Czy pamiętacie swoją pierwszą randkę? Opiszcie ją grupie wraz z konkretnymi odczuciami i emocjami, które sobie przypominacie.
2. Pierwszy rok małżeństwa bardzo często jest pełen skrajności - skrajnie konfliktowy albo skrajnie sielankowy. Jeśli pamiętacie te czasy, przywołajcie pierwszy rok swojego małżeństwa. Jak zmieniła się sytuacja od tamtego czasu?

Ogólne
3. Autorzy stwierdzają, że znaczna część konfliktów w małżeństwach jest skutkiem niezrozumienia obszarów dopasowania i niedopasowania. Niech każdy członek grupy wymieni trzy obszary dopasowania i trzy niedopasowania oraz to, jak prowadzą one do bliskości lub podziałów w małżeństwie. Potem następuje dyskusja grupowa.
4. Podzielcie grupę według par. Niech każdy wypisze dwie swoje najmocniejsze i najsłabsze strony. Potem porównajcie zapiski. Czy jesteście zgodni? Co to oznacza?
5. Autorzy wspominają chwile, które wyznaczyły najwspanialsze i najgorsze momenty ich małżeństwa. Czy możecie podzielić się przykładami dobrych i złych chwil w waszym związku? Czego nauczyły was te przemiany?

ROZDZIAŁ PIERWSZY
Demaskowanie mitów o małżeństwie

Przygotowanie
1. Autorzy twierdzą, że wielu ludzi bierze ślub, żeby uniknąć samotności. Jak bardzo doskwiera wam teraz samotność?
Jak samotni bylibyście bez chłopaka czy dziewczyny? Czy moglibyście zrezygnować z niego czy z niej w razie konieczności? Czy autorom, skoro są małżeństwem, nie jest zbyt łatwo mówić o tym, że samotni nie powinni brać ślubu tylko z powodu samotności? Czy towarzystwo samo z siebie nie jest cenne?

2. W kulturze często dominuje model życia w małżeństwie. „Wartości rodzinne" to temat poruszany w debatach politycznych. Ludzi samotnych często się w tym kontekście pomija i ignoruje. Czy kiedykolwiek czułeś się jak wyrzutek? Jak radzisz sobie z poczuciem, że jesteś poza głównym nurtem lub jesteś „inny"?
3. Co najbardziej podoba ci się w samotnym życiu? Co zmieniłoby w tym małżeństwo?

Refleksja
1. Czy całe to gadanie o „stawianiu Chrystusa na pierwszym miejscu" nie jest okropnie uduchowione? Czy w rzeczywistości nie jest o wiele trudniejsze niż brzmi? Co dzieje się, kiedy współmałżonek rzuca zmywanie naczyń i idzie „pograć trochę w golfa"? Albo chowa się w sypialni, żeby poczytać książkę, zamiast porozmawiać o twoim dniu w pracy? Kiedy w codziennej rzeczywistości pełnej rozczarowań i zabiegania jest ci najtrudniej stawiać Chrystusa na pierwszym miejscu w małżeństwie?
2. Teraz, kiedy jesteś w małżeństwie, czy czujesz się czasem samotny? Czy czujesz się mniej samotny niż przed ślubem?
3. Jak postrzegasz ludzi samotnych? Czy jako „normalnych"? Czy macie wielu samotnych przyjaciół? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Ogólne
4. Autorzy cytują wers z Ewangelii Mateusza (11, 28) jako dowód, że musimy szukać najwyższej wartości i pokoju w Jezusie Chrystusie, a nie we współmałżonku czy potencjalnym współmałżonku. Niech ktoś przeczyta ten cytat na głos. Ilu z nas doświadczyło tego rodzaju pokrzepienia? Czy to w ogóle możliwe? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
5. Autorzy stwierdzają, że często oczekujemy, iż współmałżonek lub potencjalny współmałżonek uleczy nasze rany. Czy świadomie lub nieświadomie szukasz u współmałżonka wyleczenia? Odpowiedz konkretnie.
6. Czy Biblia nie opisuje Jezusa Chrystusa jako wielkiego uzdrowiciela? Czy nie wystarczy poddać Mu życia, niezależnie od tego, jak skomplikowana może być nasza historia? Jeśli dwoje skrzywdzonych ludzi chce się pobrać i oboje są oddanymi naśladowcami Chrystusa, czy to nie wystarczy?

ZADANIE: Któregoś dnia w tym tygodniu w czasie poświęconym Panu oceń ostatni rok swojego życia. Spróbuj określić pięć priorytetów, które rządziły twoim życiem. Jak oceniasz, ile z nich związanych z jest z potrzebą bliskości? Jak starasz się zaspokoić tę potrzebę? Jeśli twoje priorytety nie odzwierciedlają potrzeby bliskości, dlaczego tak się dzieje? Opisz swoje uczucia. Podziel się nimi na początku następnego spotkania, jeśli czujesz taką potrzebę.

ROZDZIAŁ DRUGI
Najbardziej niepopularne wymagania

OMÓWIENIE ZADANIA Z POPRZEDNIEGO TYGODNIA: Lider prosi o odpowiedzi na temat bliskości.

Przygotowanie
1. Czy istnieje jedna konkretna cecha osobowości twojego potencjalnego współmałżonka, która dominuje nad resztą? Kiedy przyjaciel pyta, jaki jest on lub ona, co pierwsze przychodzi ci do głowy? Czy widzisz, jak ta zaleta mogłaby stać się słabością? Czy ta silna cecha osobowości może sprawić, że przeoczysz pewne drobniejsze słabości?

ZADANIE: Według autorów fizyczne aspekty zalotów często sprawiają, że cały związek pada łupem hormonów. Z powodu uzależniającej sielanki pary często ignorują najważniejsze aspekty związku: zdolność komunikacji, rozpoznawanie potencjalnych obszarów dopasowania i niedopasowania, problemy charakterologiczne i tak dalej. Przez tydzień (aż do następnego spotkania) powstrzymajcie się od kontaktu fizycznego. Potem usiądźcie i oceńcie, czego się oboje nauczyliście. Podzielcie się z grupą, jeśli czujecie taką potrzebę.

Refleksja
1. Opiszcie, jak zmienił się fizyczny aspekt waszego wspólnego życia pomiędzy czasem, kiedy ze sobą chodziliście, a dniem dzisiejszym. Czy powiedzielibyście, że jest lepiej, gorzej czy po prostu inaczej?

ZADANIE: Narysuj dwa obrazki (nie ma znaczenia, czy będą ładne). Oba będą przedstawiały twojego współmałżonka z twojej perspektywy. Na jednym będzie on lub ona przed ślubem; na drugim teraz. Strzałkami wskaż różne części ciała, opisując ich różne cechy (strzałka wskazująca oko może na przykład być opisana: „zawsze widzi dobro w innych"). Spróbuj uchwycić współmałżonka tak, jak postrzegałeś go w czasie przed ślubem i jak widzisz go teraz. Porównaj rysunki. Jak zmieniło się twoje postrzeganie współmałżonka? Czy to zmiana tylko w twoim umyśle, czy odzwierciedla ona rzeczywistość? Omów to z grupą, jeśli czujesz taką potrzebę.

Ogólne
2. Jedno z twoich dzieci przychodzi do ciebie i mówi, że planuje wyjść za niewierzącego. Jak poradzisz sobie w tej sytuacji?
3. Jako chrześcijanie za nasz największy skarb uznajemy wiarę w Jezusa Chrystusa. W teorii powinien to być wielki czynnik jednoczący w związku małżeńskim (łub w narzeczeństwie). Czy jest tak naprawdę w waszym przypadku? Czy codzienna presja lub przyjemności powstrzymują was przed poszukiwaniem - indywidualnie lub razem - tego, co ma największą wartość?

4. Opowiedz grupie o chwili, kiedy życie stało się trudne i współmałżonek stawił czoła wyzwaniu z nadnaturalną siłą. Opowiedz o chwili, kiedy tobie się to nie udało. Co sprawiło, że każde z was zareagowało inaczej w sytuacji kryzysowej?
5. Żyjemy w czasach, w których TERAZ zostało wyniesione na piedestał. Nasza kultura promuje szybkie decyzje, natychmiastowe nagrody i wizerunek zamiast rzeczywistości. Jak taka presja wpływa na związek małżeński albo narzeczeństwo?

ROZDZIAŁ TRZECI
Charakter; rachunki za telefon i chemia

OMÓWIENIE ZADANIA: Czy ktokolwiek czuje potrzebę podzielenia się z grupą wynikami ograniczenia fizycznych aspektów związku (*Przygotowanie*) albo rysunkami współmałżonków (*Refleksja)?*

Przygotowanie
1. Autorzy sugerują, że związek w czasie zalotów powinien być czasem intensywnego odkrywania. Stwierdzają, że to teraz trzeba zadawać trudne pytania. Ale jak sprawić, żeby zaloty nie zmieniły się w rozprawę sądową? Czy potraficie wymyślić kreatywne sposoby uzyskania odpowiedzi na trudne pytania bez zachowywania się jak oskarżyciel?
2. Nikt nie jest pozbawiony wad charakteru. Wszyscy musimy z czymś walczyć. Czy uważasz, że autorzy szukają dziury w całym, kiedy poruszają temat cech charakteru?

Refleksja
1. Jakiego rodzaju „niespodzianki" charakterologiczne - dobre czy złe - udało ci się znaleźć w twoim współmałżonku, od kiedy się pobraliście? Czy zauważyłeś, że pewne mocne strony mogą być również słabościami? Czy rozpoznałeś je, kiedy ze sobą chodziliście? Dlaczego tak albo dlaczego nie?
2. Kiedy ostatnio twój współmałżonek zachowywał się romantycznie... albo chociaż próbował? Co z tego wyszło (tu można skorzystać z prawa do milczenia)?

Ogólne
3. Niech każdy napisze, czym jego zdaniem jest romantyczna przygoda (albo za pomocą definicji, albo opisując „idealną" randkę). Złóżcie kartki i podajcie je przywódcy. Niech przeczyta każdą z nich, a grupa zgaduje, kto jest jej autorem.
4. Co najbardziej szanujesz w swoim współmałżonku (lub potencjalnym współmałżonku)? Czy zmieniło się to od chwili, kiedy się poznaliście?
5. Autorzy twierdzą, że wszyscy musimy nabyć zdolności komunikacyjnych nie tylko pod względem ilości, ale co ważniejsze, jakości. Piszą, że wszyscy mamy

pewne tendencje w komunikacji - do mówienia prawdy bądź jej unikania. Jakie tendencje dostrzegasz u siebie? A u współmałżonka (albo potencjalnego współmałżonka)?

ZADANIE: Autorzy twierdzą, że głębia charakteru objawia się poprzez to, co określają mianem współczynnika żywotności. Krótko mówiąc, jest to zdolność do zachowania świeżego i pełnego fascynacji podejścia do życia, próbowania nowych rzeczy. Wielu z nas z różnych powodów popada w rutynę. Poświęćcie w tym tygodniu trochę czasu na opracowanie „pobudzającego kalendarza". W każdej z tych kategorii (lub w innych, własnych) obiecajcie sobie spróbowanie czegoś nowego w przyszłym roku. Na przykład w kwestii rozrywki możecie: poćwiczyć wspinaczkę skałkową. Bądźcie kreatywni i ekstrawaganccy (oczywiście w granicach prawa). Nie obawiajcie się podjąć ryzyka i zadać sobie trochę trudu.

Randki...
Rozrywka...
Edukacja ...
Seks (jeśli dotyczy)...
Związki...
Duchowość ...

Podzielcie się tym ze współmałżonkiem, potencjalnym współmałżonkiem lub grupą. Niech ktoś rozliczy was z tych prób. Nie zawiedziecie się.

ROZDZIAŁ CZWARTY
Czas: próba ognia

OMÓWIENIE ZADANIA: Porozmawiajcie o rezultatach wykorzystania „pobudzających kalendarzy". Omówcie sposoby rozliczenia każdej kategorii.

Przygotowanie

1. Co twoi rodzice myślą o osobie, z którą chodzisz? Czy mają obawy? Jeśli tak, to czy porozmawiałeś o nich czy po prostu odrzucasz je jako nieistotne?

2. Jeśli zaręczyliście się lub planujecie to zrobić, jak długi okres narzeczeństwa uznajecie za konieczny? Czy ta książka sprawiła, że zastanawiasz się, czy jest on dość długi? Jeśli narzeczeństwo trwa krócej niż rok, dlaczego aż tak wam zależy, aby szybko wziąć ślub?

3. Jeśli ta książka zasiała w was wątpliwości co do tego, czy dobrze robicie, chcąc się pobrać, czy omówiliście je ze sobą? Gdybyście byli przekonani, że to zły wybór, czy bylibyście skłonni rozstać się na stałe? (Do przywódcy: na to pytanie nie trzeba odpowiadać głośno. Możesz zachęcić tych, którzy mają wątpliwości, do rozmowy z tobą albo z zaufanym przyjacielem na osobności).

ZADANIE: Udaj się do przyjaciela - tego, który jest najbardziej szczery - i poproś o uczciwą odpowiedź na pytanie, co sądzi o twoim związku. Poproś o szczegóły: jakie ma wątpliwości, jakie zastrzeżenia, jak widzi wasze relacje wobec siebie po próbie czasu. Podziel się tą rozmową z chłopakiem/dziewczyną i/lub grupą, jeśli czujesz taką potrzebę.

Refleksja
1. Jak długo trwały wasze zaloty? Gdybyście mieli możliwość przeżyć je raz jeszcze, wybralibyście krótszy czy dłuższy czas? Dlaczego?
2. Co myśleli twoi rodzice o współmałżonku, kiedy ze sobą chodziliście? Co myślą teraz? Czy ich podejście się zmieniło? Jeśli tak - dlaczego? Czy wątpliwości twoich rodziców były - lub są - zasadne, wtedy i teraz?
3. Czego nauczyłeś się o różnicy pomiędzy zauroczeniem a miłością? Jeśli to możliwe, używaj konkretnych przykładów.

ZADANIE: Powtórzcie swoją pierwszą randkę. Postarajcie się przypomnieć sobie i odtworzyć sam jej przebieg, jeśli nie całe miejsce, to przynamniej tyle szczegółów, ile potraficie. Porozmawiajcie ze sobą o tym, jak czuliście się wtedy, a jak teraz. Opowiedzcie grupie o tym, czego się nauczyliście, a co ponownie odkryliście.

Ogólne
4. Nasze reakcje na autorytety i odpowiedzialność mają wielki wpływ na to, jak budujemy swoje związki. Czy uważasz się za samotnika lub buntownika, czy bardziej za kogoś, kto pragnie podobać się innym? Jak te cechy pomagają ci lub przeszkadzają w związkach z innymi, szczególnie najbliższymi?
5. Opowiedz o sytuacji lub wydarzeniu, w którym twój współmałżonek (łub przyszły współmałżonek) okazał duchową prawość.

ROZDZIAŁ PIĄTY
Badanie pochodzenia rodzinnego

OMÓWIENIE ZADANIA: Porozmawiajcie o wynikach rozmowy z bliskim przyjacielem lub powtórki z pierwszej randki.

Ogólne
1. Niech każdy na kartce opisze, jak jego ojciec rozwiązywał konflikty, podając przynajmniej jeden konkretny przykład. Niech przywódca odczyta te opisy na głos. Następnie grupa zgaduje, o czyjego rodzica chodzi.
2. Podajcie przynajmniej jedną różnicę w swoich osobowościach, która związana jest przede wszystkim z domem rodzinnym. Jakie problemy wy wołała ona w waszym małżeństwie i jak staracie się sobie z nimi poradzić?

3. Opisz jedną cechę rodzica, którą chcecie naśladować, i inną, której chcecie unikać.
4. Niech przywódca zapisze na kartce pięć słów: praca, rozrywka, pieniądze, polityka, religia. Grupa dyskutuje, jak ich rodzice podchodzili do każdego z tych tematów.
5. Opisz swoje ulubione wspomnienie z dzieciństwa. Co jest w nim takiego szczególnego?
6. Opowiedz o konkretnym zachowaniu lub zwyczaju jednego lub obojga rodziców, który poważnie cię zranił. Czy można było tego uniknąć? Czy wyleczyłeś się? Jak? Jak masz zamiar uniknąć powtarzania tego błędu w relacjach ze swoimi dziećmi?

ZADANIE: Udaj się do kogoś ze swoich teściów (albo do rodzica chłopaka/dziewczyny) i dowiedz się o nim lub o niej czegoś, czego wcześniej nie wiedziałeś. Zdaj sprawozdanie grupie.

ROZDZIAŁ SZÓSTY
Łagodzenie napięć na tle temperamentów

OMÓWIENIE ZADANIA. Czego dowiedziałeś się o teściach lub przyszłych teściach?
1. Autorzy sugerują, że rozszerzona wersja testu osobowości Myers-Briggs pomoże parom zrozumieć samych siebie oraz partnerów. Sugerują sześć kategorii oceny zachowania opartych na przeciwieństwach. Są to:
- Introwertyk/ekstrawertyk
- Percepcjonista/intuicyjny
- Myśliciel/uczuciowiec
- Zorganizowany/spontaniczny
- Inicjator/reakcyjny
Zorientowany na zadania/zorientowany na związki

Przywódca powinien przeczytać opisy tych kategorii z książki, a każdy uczestnik zapisać na kartce dwie liczby dla każdej kategorii w skali 1-10 (l oznacza stopień łagodny, a 10 skrajny). Jedna liczba to ocena samego siebie, a druga to ocena współmałżonka (albo potencjalnego współmałżonka). Karta może wyglądać mniej więcej tak:

Ja	**Współmałżonek**
7 introwertyk	3 ekstrawertyk
3 intuicyjny	7 intuicyjny
9 uczuciowiec	6 myśliciel

Po odczytaniu opisu każdej z kategorii i przyznaniu wartości niech każda para w obecności grupy oceni rezultaty. Jak wygląda samoocena w porównaniu z oceną współmałżonków? Jak objawiają się różnice osobowościowe w codziennym życiu, tj. w zarządzaniu konfliktami, nawykach osobistych, umiejętnościach komunikacji? Jak świadomość różnego podejścia do życia może pomóc parom lepiej ze sobą współpracować?
2. Czy uważasz, że tego rodzaju testy osobowości mogą być niebezpieczne? Czy istnieje możliwość „zaszufladkowania" kogoś przy użyciu zbytnio uproszczonych kategorii, które nie do końca odzwierciedlają jego prawdziwą osobowość?

ZADANIE: W oparciu o znajomość testu osobowości Myers-Briggs zachęć współmałżonka prostym działaniem do bycia sobą. Na przykład jeśli twój mąż jest introwertykiem, kup mu książkę; jeśli twoja dziewczyna jest zorganizowana, powiąż randkę z czymś dziejącym się w konkretnym czasie. Robiąc to, miej pewność, że twój współmałżonek czuje się komfortowo z tym, kim jest.

ROZDZIAŁ SIÓDMY
Przygotowanie do konfliktu

OMÓWIENIE ZADANIA. Czego nauczyłeś się, w konkretny sposób zapewniając współmałżonka, że rozumiesz, kim jest?
1. Autorzy wymieniają kilka niepoprawnych metod rozwiązywania konfliktów. Przywódca powinien odczytać ich definicje z książki:

- Zamrozić je
- Niech latają kule
- Wypuść mnie stąd
- Nie wiem, co się stało

Zachęć do otwartej dyskusji o tym, jakich metod rozwiązywania konfliktów używa każda z osób. Następnie skieruj rozmowę na określenie tego, co można zrobić, aby skuteczniej unikać tych schematów.
2. Autorzy używają niejasnego terminu „duch pojednania" do określenia kluczowego nastawienia. Jak uważasz, co znaczy ten termin i jak można go rozwinąć?
3. Jeśli pary czują taką potrzebę, niech porozmawiają o swojej ostatniej kłótni. Czy została rozwiązana? Jak? Czy można było ograniczyć szkody? Czy w przyszłości podeszlibyście do podobnego konfliktu w inny sposób?
4. Pomyślcie o jakiejś relacji z przeszłości, która się zakończyła. Dlaczego? Czy pojednanie jest niemożliwe?
5. Jak twoi rodzice rozwiązywali konflikty? Czy ty rozwiązujesz je inaczej?

ZADANIE: W czasie następnej kłótni - jeśli zdarzy się przed kolejnym spotkaniem - zdecydujcie się przerwać, niezależnie od emocji, i przez pięć minut się pomodlić.

ROZDZIAŁ ÓSMY
Planowanie rozmów pokojowych

OMÓWIENIE ZADANIA. CO się stało, kiedy w czasie kłótni zrobiliście przerwę na modlitwę?
1. Czy istnieje jakiś powtarzający się konflikt, który pojawia się raz na jakiś czas niezależnie od tego, jak bardzo nad nim pracujecie? Czy zmieniacie sposób, w jaki próbujecie go rozwiązać? Jak będziecie do niego podchodzić w przyszłości?
2. Autorzy opisują kilka błędnych sposobów prowadzenia rozmów pokojowych. Są wśród nich:

- Tanie zagrywki
- Mówienie „nigdy" i „zawsze"
- Rzucanie aluzji zamiast mówienia otwarcie

Niech każde z was przypomni sobie ostatni raz, kiedy użyło tych metod, i podzieli się tym z grupą. Co z tego wynikło?
3. Omówcie ostatni wypadek, kiedy modlitwa miała znaczenie dla rozwiązania konfliktu.
4. Kiedy ostatnio powiedziałeś „Przepraszam"? Kiedy ostatni raz powinieneś był to powiedzieć?
5. Autorzy twierdzą, że trzeba o wiele więcej odwagi, by walczyć z własną dumą niż by walczyć ze sobą nawzajem. Czy uważasz, że to prawda? Dlaczego tak jest?

ZADANIE: Przeczytajcie na stronach 169-178 o tym, jak przeprowadzać rozmowy pokojowe, i zróbcie szczegółowe notatki. Następnie spróbujcie ustalić w ciągu tego tygodnia czas na wykorzystanie tego procesu i rozwiązanie chociaż jednego konfliktu (który wybierzecie przed spotkaniem).

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY
Co się stało z romantycznością?

OMÓWIENIE ZADANIA. Jeśli pary czują taką potrzebę, niech podzielą się doświadczeniami z „rozmów pokojowych". Czego się nauczyły?

1. Podzielcie się jednym z momentów, kiedy doszło do przerwania romantycznego epizodu.
2. Wymień jedną osobę, która jest w małżeństwie od ponad dziesięciu lat i wciąż w romantyczny sposób zaleca się do swojej żony/męża. Podaj przykłady.
3. Autorzy podają kilka powodów powolnego ulatywania romantyczności z małżeństwa: „syndrom nowego nabytku", wyczerpanie, spoczęcie na laurach, zwiększony ciężar obowiązków i tak dalej. Jaki czynnik w największym stopniu wysysa romantyczność z waszego życia?
4. Prześledźcie, jak spędziliście ostatnie dwadzieścia cztery godziny. Określcie, na co poświęciliście czas i co okazało się najważniejsze. Jak było z romantyzmem?
5. Przeprowadźcie burzę mózgów z pomysłami na twórcze randki. Przywódca zapisze dobre pomysły na poszczególnych kartkach. Po zakończeniu zostaną one złożone i umieszczone w misce. Każda osoba wybierze jedną kartkę. Niech każda para zobowiąże się do odbycia dwóch takich randek.
6. Dlaczego jesteście tacy zajęci? Jakie wartości wami kierują? Czy zapracowanie to sposób ucieczki?
7. Czy łapiesz się na tym, że robisz miłe rzeczy dla współmałżonka w nadziei, a nawet potajemnie wymagając, że on zrobi to samo dla ciebie? Co dzieje się, kiedy zmianę wprowadza się tylko po to, by z wdzięczności ktoś inny również się zmienił?

ZADANIE: Spróbujcie wybrać się na jedną z swoich „kreatywnych randek".

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY
Podsycanie płomieni małżeństwa

OMÓWIENIE ZADANIA. Wyniki kreatywnych randek.
1. Zagrajcie w „ugryź torbę". Zasady są następujące: weźcie zwyczajną brązową torbę papierową i połóżcie ją na podłodze. Kolejno każde z was podnosi torbę w zębach, dotykając ziemi tylko stopami. Jeśli inna część ciała dotknie ziemi, gracz jest dyskwalifikowany. Po każdej rundzie odcina się dwa centymetry od góry torby. Po co? Dla zabawy.
2. Jak często się śmiejecie? Wystarczająco często? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
3. Czy uważasz, że naprawdę da się rozniecić na nowo „iskrę" w małżeństwie? Czy nie wiąże się to z ryzykiem przeżycia rozczarowania? Czy można oczekiwać tych samych „uczuć", które odczuwało się w czasie chodzenia ze sobą?
4. Jak często rozmawiacie o seksie? Czy jest wam trudno to robić? Czy postrzegacie seks jako obowiązek, przyjemność, sposób komunikacji?
5. Autorzy stwierdzają, że pary powinny sobie „planować przyjemność". Czy to nie oksymoron? Czy większość przyjemności nie jest spontaniczna? Czy

uważasz, że większość z nas nie zażywa rozrywki w wystarczającym stopniu dlatego, że brakuje nam wolnego czasu na to, by dobra zabawa po prostu się zdarzała w sposób naturalny?

ZADANIE: Jako małżeństwo usiądźcie i przedyskutujcie swoje życie seksualne. Wymyślcie odpowiadający wam obojgu sposób na seksualne eksperymenty.

ROZDZIAŁ JEDENASTY
Życie w trybie kryzysowym

1. W jaki sposób poczucie własnej wartości związane jest z życiem w trybie kryzysowym? Czy istnieją nierozwiązane problemy, które zmuszają was do życia w zastraszającym tempie?
2. Jakie sytuacje wywołują u ciebie najwięcej stresu emocjonalnego? Jakie sytuacje podładowują cię emocjonalnie?
Czy są one w jakiś sposób związane z twoim typem osobowości opisanym w rozdziale 6?
3. Jak reagujesz na wyczerpanie emocjonalne? Czy szukasz szybkiego rozwiązania, natychmiastowej euforii? Jaki długoterminowy koszt wiąże się z takimi reakcjami?
4. Kiedy ostatnio udało ci się osiągnąć niemal idealne wyciszenie i spokój? Czy są one istotną częścią twojego życia?
5. Autor był w tej wyjątkowej sytuacji, że mógł pokierować warunkami swojej pracy i zmienić je. Czy masz podobne możliwości? Co możesz zrobić, że spowolnić swoje życie?

ZADANIE: Zróbcie razem coś szalonego, nieproduktywnego i/lub nielogicznego.

ROZDZIAŁ DWUNASTY
Gubienie się po drodze

OMÓWIENIE ZADANIA. Czy byliście szaleni, nieproduktywni lub nielogiczni? Jakieś korzyści?
1. Obejrzyjcie razem wieczorne wiadomości. Oceńcie stopień przewagi „mentalności ofiary". Ile historii skupiało się wokół indywidualnych „praw" i „wymagań"? Jak powszechny jest zaimek „ja"? Podyskutujcie o kulturze w oparciu o obserwację wiadomości.
2. Autorka twierdzi, że ona i jej rodzina traciła męża i ojca z powodu jego „nadmiernego poświęcenia pracy i posłudze". Czy takie użycie słowa „posługa" niepokoi cię? Czy nie sugeruje, że utrzymywanie rodziny nie jest służbą?

3. Poświęć kilka minut na zanalizowanie zajęć ostatniego miesiąca. Jaki mniej więcej procent czasu był poświęcony
temu, co autorzy nazywają czynnościami „opiekuńczymi"? Czy uważasz, że to za dużo czy za mało? Jakie zmiany możesz wprowadzić, jeśli uważasz je za konieczne?
4. Kiedy ostatnio postawiłeś nową granicę swojej „opiekuńczości"?
5. Jeśli to tobą ktoś się w ten sposób „opiekuje", jak możesz go zachęcić, by postarał się znaleźć w tym zdrowszą równowagę? Czy nie jest to trudne dlatego, że nauczyłeś się polegać na takich „aktach dobroci"?
6. Autor stwierdza, że trzeba ustanowić „granice" pomiędzy współmałżonkami, aby zachować zdrowie. Biblia mówi, że „będą oboje jednym". Autorzy piszą o „osobistym usamodzielnieniu". Biblia mówi: „kto straci życie, ten je zachowa". Jak pogodzić napięcie pomiędzy tymi pozornie sprzecznymi stwierdzeniami?

ROZDZIAŁ TRZYNASTY
Jak trzymać się razem, kiedy życie was rozdziela

1. Co najbardziej uderzyło cię po przeczytaniu tej książki? Jak sądzisz, jaka dziedzina twojego życia wymaga najwięcej pracy? Czy myślisz, że ta książka może spowodować trwałą zmianę?
2. Skoro już mowa o zmianach, czy poświęcasz więcej czasu i energii, by zmienić siebie lub współmałżonka? Zastanów się minutę przed udzieleniem odpowiedzi.
3. Jakie są wasze wymarzone wakacje, a w każdym razie najbliższe ideałowi w dostępnym zakresie cenowym? Co powstrzymuje was przed wybraniem się na nie razem?

ZADANIE 1: Zmiana nie zachodzi w próżni. Większość ekspertów zgadza się, że poczucie bezpieczeństwa - bycia dostępnymi dla siebie niezależnie od okoliczności - jest kluczowa dla wprowadzania ryzykownych zmian. Znajdź szczególny sposób, by zakomunikować współmałżonkowi swoje zobowiązanie na całe życie.

ZADANIE 2: Niech każde z was wypisze trzy konkretne sposoby, w jakie chciałoby zmienić wasze małżeństwo lub związek. Przez następne sześć miesięcy znajdźcie parę, z którą się tymi punktami podzielicie i która rozliczy was z tego zobowiązania.

PRZYPISY

Rozdział pierwszy
[1] H.I. Smith, *Single and Feeling Good,* Nashville 1987, s. 9.
[2] E.K. Rothman, *Hands and Hearts: A History of Courtship in America,* [w:] H.I Smith, *Single...,* s. 14.

Rozdział szósty
[1] M. Bates, D. Keirsey, *Please Understand Me,* Kalifornia 1984, s. 17.
[2] Tamże, s. 17.
[3] Tamże, s. 18.
[4] *Inicjatorzy* i *reakcyjni* to nasze terminy. Bob Phillips, autor książki T*he Delicate Art of Dancing with Porcupines,* nazywa ich *mówiącymi* i *pytającymi.*
[5] B. Phillips, *The Delicate Art of Dancing with Porcupines,* Kalifornia 1989.

Rozdział jedenasty
[1] A. Saltzman, *Downshifting,* Nowy Jork 1991, s. 13.
[2] Tamże, s. 224.

Rozdział dwunasty
[1] M. Beattie, *Koniec współ uzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie,* tł. A.Jankowski, Poznań 1994, s. 109.
[2] Tamże, s. 117.
[3] Tamże, s. 116.
[4] Tamże, s. 120.
[5] Tamże, s. 120.
[6] H. Cloud, *When Your World Makes No Sense,* Nashville 1990, s. 105.
[7] M. Beattie, dz. cyt., s. 115.
[8] Tamże, s. 115.
[9] H. Cloud, dz. cyt., s. 117.
[10] M. Beattie, dz. cyt., s. 252-253.

WOJNA PRZECIW SŁABYM

WOJNA PRZECIW SŁABYM

Autor Edwin Black
Wydawnictwo "MUZA" SA

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 9
PRZEDMOWA 17
UWAGI REDAKCYJNE 31
CZĘŚĆ PIERWSZA: NA POCZĄTKU BYL GROSZEK 33
I W górach Wirginii 35
II Ewolucje 43
III Narodowa biologia Ameryki 58
IV Polowanie na „nieprzystosowanych" 88
V Legitymizacja nauki o rasach 116
VI Zjednoczone Stany Sterylizacji 151
VII Kontrola urodzeń 203
VIII Zaślepieni 231
IX Skundleni 250
CZĘŚĆ DRUGA: EUGENICZNE LUDOBÓJSTWO 285
X Pochodzenie 287
XI Brytyjska krucjata 317
XII Eugeniczny imperializm 357
XIII Eugeniczne ludobójstwo 376
XIV Rasse and Blut 397
XV Eugeniczna Rzesza Hitlera 422
XVI Buchenwald 482
XVII Auschwitz 505
CZĘŚĆ TRZECIA: NOWA EUGENIKA 555
XVIII Popioły i następstwa 557
XIX Amerykańskie dziedzictwo 571
XX Eugenika staje się genetyką 607
XXI Nowa eugenika 630
PODSTAWOWE ŹRÓDŁA 657
BIBLIOGRAFIA 669
INDEKS NAZWISK 681

Podziękowania

Nie wiem, skąd zacząć - tak wiele osób z tak wielu miejsc miało przecież swój udział w realizacji tego przedsięwzięcia, rozpisanego na lata. Ponad pięćdziesięciu dokumentalistów w piętnastu miastach czterech krajów, z pomocą dziesiątków archiwistów i bibliotekarzy z ponad stu instytucji, zebrało i uporządkowało około 50 tysięcy dokumentów. Do tego należy dodać setki stron tłumaczeń oraz przejrzenie setek książek i czasopism. Wszyscy wspólnym wysiłkiem zdarli zasłonę tajemnicy z ruchu eugenicznego w różnych krajach świata. Za mało tu miejsca, żebym mógł wymienić wszystkich, których wymienić należy. Wielu tych ludzi nawet nie znam. Wielu pozostało w cieniu. Jeżeli jednak szerokie projekty zależą od ogromnych wysiłków podejmowanych przez rzeszę ludzi, to autor niniejszej książki ma ogromny dług wdzięczności.

Muszę przede wszystkim podziękować wykwalifikowanemu zespołowi, który zbierał materiały do *Wojny przeciw słabym*. Większość członków tego zespołu pracowała jako ochotnicy. Potrzebne mi informacje były rozproszone zarówno po mało znanych archiwach, jak i po wielkich składnicach dokumentów, należało więc umieścić właściwego człowieka we właściwym miejscu - od zapadłych górzystych okolic południowej Wirginii po Berlin - i we właściwym czasie. Współpracowników werbowałem przez Internet, tablice ogłoszeń różnych stowarzyszeń, za pomocą ustnie przekazywanych informacji oraz mojej strony internetowej. Znaleźli się wśród nich członkowie oddanego mi zespołu, który pomagał zbierać materiały do moich poprzednich książek, *IBM i Holocaust* oraz *The Transfer Agrcenieni*. Jedni przez kilka dni pracowali w miejscu o strategicznym dla mnie znaczeniu, by wydobyć istotne informacje; inni po kilka miesięcy spędzili w archiwach lub w moim biurze.

Podziękowania należą się co najmniej ośmiu osobom z Niemiec. Są wśród nich Dennis Riffel, Christina Herkommer i Jakob Kort, którzy niezmordowanie pracowali w Berlinie, Monachium, Heidelbergu, Koblencji i Münster, w archiwach i bibliotekach Instytutu im. Maksa Plancka (przedtem Instytut im. Cesarza Wilhelma), Bundesarchiv oraz tamtejszych uniwersytetów, a także w innych miejscach, gdzie przeglądali i streszczali tysiące stron. Iście laserowa przenikliwość Riffcla, Herkommer i ich współpracowników okazała się niezastąpiona, kiedy przyszło do ustalania kontaktów i związków między Niemcami a Amerykanami, utrzymywanych przez całe dziesięciolecia.

Jane Booth, Julie Utley, Diane Utley i kilka innych osób pracowały w Londynie. Miesiące zeszły im na sprawdzaniu niezliczonych dokumentów, przeglądaniu broszur i wpatrywaniu się w mikrofilmy w Public Record Office, Wellcome Library, University College of London Archives, British Library, Cambridge i innych placówkach, by odkryć związki łączące ruch eugeniczny po obu stronach Atlantyku.

Z kolei w Nowym Jorku kilkunastoosobowy zespół, w którym był m.in. Max Gross, pomagał mi przeszukiwać New York Public Library, archiwa Uniwersytetu Nowojorskiego, Uniwersytetu Columbia i Planned Parenthood Foundation. Susan Fleming Cook, Bobby Holt i Aaron Crawford przekopywali się w Wirginii przez specjalne i zastrzeżone zbiory bibliotek, archiwów, mało znanych muzeów, akta sądowe i zakładów karnych i opiekuńczych, a także American Civil Liberties Union, ACLU (Amerykańskiej Unii na rzecz Swobód Obywatelskich). W Kalifornii - w Chico, Sacramento i na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley - pracowała dla mnie Lorraine Ramsey. Joanne Goldberg badała archiwa Hoover Institution i Uniwersytetu Stanforda. Mógłbym wymienić jeszcze inne nazwiska.

Osiem osób, w tym Christopher Reynolds i David Kelcti, godzinami wyszukiwało potrzebne materiały w archiwach Amerykańskiego Towarzystwa Filozoficznego w Filadelfii, gdzie znajdują się najcenniejsze w kraju zasoby dotyczące eugeniki. Wdzięczny jestem Ashleyowi i Jodie Hardesty, którzy, wraz z dwojgiem innych współpracowników, przewertowali cenne dokumenty dotyczące eugeników w Vermont, w tym wiele jeszcze nieopracowanych. Udało mi się zwerbować zespół stu-

go znaczenia. Były wśród nich lokalne towarzystwa historyczne, biblioteki firm oraz główne eugeniczne archiwa. Cztery instytucje udzieliły daleko idącej pomocy. Ich archiwistów można zaliczyć do ścisłej czołówki kustoszy dziejów eugeniki. Judith Sapko z Pickler Memorial Library utrzymywała ze mną stały kontakt podczas zbierania materiałów, trwającego wiele miesięcy, i zrobiła więcej, niż wolno mi powiedzieć. James Byrnes i Jennifer Johnsen z McCormack Library należącej do Planned Parenthood bardzo mi poszli na rękę, przesyłając faksem materiały (często w parę minut po tym, jak o to poprosiłem), weryfikujące informacje o Margaret Sanger. Clare Bunce z Cold Spring Harbor okazała nadzwyczajną pomoc, i to nawet w czasie, kiedy powierzone jej pieczy archiwa nieustannie się zmieniały. Muszę też wspomnieć o Milli Pollock, Valerie Lutz i Robbie Coksie, z cierpiącego na braki kadrowe i przytłoczonego podatkami Amerykańskiego Towarzystwa Filozoficznego, którzy przez ponad rok robili, co tylko w ich mocy, by zaspokoić pilne potrzeby tego przedsięwzięcia.

Mógłbym wymienić jeszcze wiele innych osób ze Stanów Zjednoczonych. Nieustającej pomocy udzielali mi: Marie Carpenti z Archiwów Narodowych, Amy Fitch i Tom Nussbaum z Archiwów Rockefellera oraz John Strom z Carnegie Institution Archives.

Bardzo mi pomogli niektórzy pracownicy Muzeum Holocaustu (United States Holocaust Memorial Museum). Są wśród nich: archiwista Henry Mayer, kilkoro bibliotekarzy, Tom Cooney i Andy Hollinger. Kierownictwo muzeum nie udostępniło mi niestety swoich zbiorów dotyczących IBM i kilku innych firm, a także związków amerykańskich firm z eugeniką. Odrzuciło prośbę wystosowaną zgodnie z ustawą o dostępie do informacji (*Freedom of Information Act),* twierdząc, że muzeum te przepisy nie obowiązują. Inni pracownicy muzeum dołożyli jednak wszelkich starań, by dostarczyć mi pozostałych materiałów historycznych, za co im dziękuję.

Dziesiątki bibliotekarzy pomagały, znajdując i kopiując dla nas unikatowe gazety, czasopisma i inne specjalne materiały ze swoich zbiorów. Muszę przede wszystkim wymienić Janice Kaplan z New York Academy of Medicine Library oraz Davida Smitha z New York Public Library. Oboje współpracowali ze mną przez wiele miesięcy. Na specjalną

wzmiankę zasługuje również Anne Houston z Tulane University oraz pracownicy Rockville Public Library, a także Charles Saunders i personel archiwum „Richmond Times-Dispatch". Przepraszam wszystkich tych, których z braku miejsca nie mogę wymienić.

Wielu przedstawicieli administracji państwowej zrobiło więcej, niż do nich należało. Byli wśród nich m.in. Margaret Walsh, Judith Dudley i James S. Reinhard z Departamentu Higieny stanu Wirginia, którzy udostępnili mi jako pierwszemu dokumenty ze zbiorów Central Virginia Training School dotyczące Carrie Buck. Dziękuję też urzędnikom ze stanu Vermont za pomoc w uzyskaniu ważnych dokumentów archiwalnych dotyczących reżimu Hitlera. Wielu jeszcze innych urzędników stanowych okazało mi zaufanie, udostępniając tajne akta. Nie mogę ujawnić ich nazwisk, ale wiedzą, o kogo chodzi.

Dziesiątki ekspertów, naocznych świadków i innych kompetentnych osób poświęciły mi czas, dostarczając posiadanej przez siebie dokumentacji, pomagając ustalić fakty czy dzieląc się pomysłami. Czasem była to krótka wymiana poglądów, czasem zaś pogłębione, wielotygodniowe konsultacje. Wymienię tu takie osoby, jak Sam Edelman, Nancy Gallagher, Daniel Kevles, Paul Lombardo, Barry Mehler, K. Ray Nelson, Diane Paul, Steve Seiden i Stephen Trombley.

Przez wiele tygodni sporo cennych rad, dotyczących kolejnych stron tej książki, udzielali mi: Matthias Weber, archiwista z Instytutu im. Maksa Plancka, oraz genetyk Benno Müller-Hill z Niemiec, historyk polityki zdrowotnej Paul Wcindling z Anglii, J. David Smith zajmujący się eugeniką na University of Virginia, historyk okresu Trzeciej Rzeszy i archiwista Robert Wolfe z amerykańskich Archiwów Narodowych. Jestem również wdzięczny wielu innym osobom, które zapoznały się z pierwszym szkicem niniejszej książki i wzbogaciły ją o istotne komentarze. Są to m.in.: S. Jay Olshansky, specjalista do spraw zdrowia z University of Illinois, William Seltzer, demograf z Fordham University, archiwista Piotr Setkiewicz z Muzeum Oświęcimskiego, William Spriggs z National Urban League, Ariel Szczupak z Jerozolimy, Abraham H. Foxman z Anti-Defamation League, Malcolm Hoenlein z Conference of Presidents of Major American Jewish Organizations i co najmniej kilkanaście innych.

W każdej ze swych książek składam hołd muzycznym talentom twórców, których dzieła inspirowały mnie i dodawały energii. Moją listę otwierają Danny Elfman, Jerry Goldsmith i Hans Zimmer. Uzupełniają ją: John Barry, BT, Moby, Afro Celt Sound System, John Williams i oczywiście Dymitr Szostakowicz.

Wygładzanie maszynopisu to proces, który nie ma końca. Szczególne uznanie pragnę w związku z tym wyrazić Elisabeth Black, Eve Jones, Phyllis Bailey i wielu innym osobom, które tak wiele godzin poświęciły jego poprawianiu i uzupełnianiu. Na każdej stronie zostawiła swój ślad Eve Jones, która świetnie rozumie fakty historyczne i zna się na redaktorskim kunszcie.

Zespołu wydawców mógłby mi pozazdrościć każdy autor. W ostatnim trzydziestoleciu miałem to szczęście, że pracowałem ze wspaniałymi redaktorami, a do najlepszych należy Jofie Ferrari-Adler, której każde zdanie i całość książki zawdzięcza ostateczną formę. John Oakes z wydawnictwa Four Walls Eiglit Windows uwierzył w tę książkę od samego początku i zmobilizował na jej rzecz całą firmę. Towarzyszenie mu w podróży było dla mnie zaszczytem. Publicystka Penny Simon, która współpracowała ze mną przy *IBM i Holocauście*, wspomogła ten projekt swoją niezmordowaną energią. Nie doczekałby się realizacji bez pomocy mojej agentki Lynne Rabinoff, będącej ucieleśnieniem wszystkiego, co najlepsze, jeśli chodzi o reprezentowanie autora w kraju i za granicą. Niewielu autorów ma szczęście posiadać tak oddanego i energicznego agenta. Lynne odcisnęła piętno na całej tej książce.

Szczególne słowa podziękowania należą się mojej rodzinie, którą na dwa lata pozbawiłem swej obecności, zagrzebując się w stosach dokumentów. Ich wyrozumiałość okazała się nieodzowna.

Edwin Black
Waszyngton, 1 czerwca 2003

Przedmowa

Z kart każdej książki rozlegają się czyjeś glosy. Ta książka wyróżnia się tym, że przemawia w imieniu ludzi, którzy nigdy się nie narodzili, nigdy nie usłyszano, o co chcieli zapytać, nie dano im bowiem zaistnieć.

Przez sześć pierwszych dekad XX wieku setkom tysięcy Amerykanów i niezliczonej liczbie ludzi z innych krajów nie pozwolono wydać potomstwa na świat i przedłużyć bytu ich rodzin. Wybrani ze względu na pochodzenie, przynależność etniczną, rasę lub religię poddani zostali przymusowej sterylizacji, bezpodstawnie zamknięci w szpitalach psychiatrycznych, gdzie masowo wymierali, zakazano im zawierania małżeństw. W niektórych przypadkach przedstawiciele aparatu państwowego posuwali się nawet do rozwiązywania małżeństw już istniejących. Tej batalii, zmierzającej do likwidacji całych grup etnicznych, nie toczyły w Stanach Zjednoczonych zbrojne armie ani fanatyczne, marginalne sekty. Podstępną wojnę prowadzili w białych rękawiczkach szanowani profesorowie, elitarne uniwersytety, zamożni przemysłowcy oraz funkcjonariusze państwowi, działający w ramach rasistowskiego, pseudonaukowego ruchu, który przybrał nazwę eugeniki. Celem było stworzenie wyższej rasy nordyckiej.

Szeroko rozpowszechniona pseudonauka, w połączeniu z prawie nieograniczonymi środkami finansowymi, dostarczanymi przez wielkie korporacje, stworzyła biologiczne uzasadnienia dla prowadzonej kampanii. Ruch eugeniczny, posługując się mętną mieszaniną domysłów, plotek, fałszowanych informacji, występując z pozycji akademickiej arogancji, zdołał stopniowo stworzyć biurokratyczną i prawną infrastrukturę, która za cel postawiła sobie oczyszczenie Ameryki z „niepełnowartościowego" elementu. Opracowano naukowe z pozoru testy badające inteligencję (potocznie znane pod nazwą testów 1Q), które

miały uzasadniać ograniczanie praw grup uznanych za „upośledzone umysłowo". Ci, tak zwani upośledzeni, bywali często po prostu ludźmi nieśmiałymi, zbyt dobrotliwymi, by brać ich poważnie, albo też mówili nie tym językiem, co trzeba, lub mieli niesłuszny kolor skóry. W dwudziestu siedmiu stanach wprowadzono ustawy o przymusowej sterylizacji, mające zapobiec mnożeniu się ludzi określonego pokroju. Ustawy o zakazie zawierania małżeństw, które pojawiły się w całym kraju, miały nie dopuścić do mieszania się ras. Ukartowane z góry spory natury prawnej znalazły się na wokandzie Sądu Najwyższego, który usankcjonował eugenikę i taktykę stosowaną przez jej zwolenników.

Celem było wysterylizowanie czternastu milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych i milionów na całym świecie, zaliczanych do „niższej jednej dziesiątej", a następnie wytępienie pozostałej najniższej jednej dziesiątej, tak by ostała się jedynie czysta nordycka rasa wyższa. Ostatecznie przymusowej sterylizacji poddano około 60 tysięcy Amerykanów. Całkowita liczba jest prawdopodobnie znacznie wyższa. Nie wiadomo, ile małżeństw nie doszło do skutku, ponieważ prawa stanowe uznałyby je za przestępstwa. Choć prześladowania te w znacznej mierze wynikały z pobudek rasistowskich, nienawiści na tle etnicznym oraz przekonania o własnej nieomylności, typowego dla niektórych uczonych, eugenika skrywała swój prawdziwy charakter pod płaszczykiem godnej poszanowania nauki.

Ofiarami eugeniki padali ubodzy mieszkańcy miast i wiejska „biała hołota" od Nowej Anglii po Kalifornię, imigranci z całej Europy, czarni, Żydzi, Meksykanie, Indianie, epileptycy, alkoholicy, drobni przestępcy, umysłowo chorzy oraz wszyscy, którzy odbiegali od jasnowłosego i niebieskookiego nordyckiego ideału, tak ukochanego przez jej zwolenników. Eugenika skaziła wiele skądinąd wartościowych przedsięwzięć społecznych, medycznych i edukacyjnych, jak ruch na rzecz kontroli urodzin, rozwój psychologii, higiena komunalna. Psychologowie nękali swych pacjentów. Nauczyciele piętnowali uczniów. Stowarzyszenia dobroczynne domagały się wysyłania swoich potencjalnych podopiecznych do komór śmierci, mając nadzieję, że komory takie kiedyś powstaną. Urzędy pomocy imigrantom starały się kierować najuboższych z nich na przymusową sterylizację. Czołowi okuliści wszczęli

długą, ponurą kampanię polityczną na rzecz wyłapania i ubezpłodnienia wszystkich krewnych Amerykanów mających problemy ze wzrokiem. A działo się to w Stanach Zjednoczonych na wiele lat przed powstaniem Trzeciej Rzeszy.

W polu zainteresowań eugeniki była cala ludzkość, ruch miał więc charakter globalny. Jej amerykańscy rzecznicy dali początek podobnym ruchom i praktykom w Europie, Ameryce Łacińskiej i Azji. Ustawy o przymusowej sterylizacji i odpowiednie procedury pojawiły się na wszystkich kontynentach. Każde z lokalnych zarządzeń wprowadzanych w amerykańskich stanach - od Wirginii po Oregon - propagowano w skali międzynarodowej jako kolejny precedens godny naśladowania w innych krajach świata. Sprawnie działająca sieć poważnych medycznych i eugenicznych czasopism naukowych, międzynarodowych spotkań i konferencji przekazywała generałom i szeregowcom ruchu eugeniczncgo bieżące informacje, uzbrajając ich do walki o wprowadzenie odpowiedniego ustawodawstwa w ich państwach.

Amerykański ruch eugeniczny dotarł w końcu i do Niemiec, gdzie zafascynował Adolfa Hitlera i nazistów. Pod rządami Hitlera cugenika przybrała postać, o jakiej się nie śniło jej amerykańskim prekursorom. Narodowi socjaliści przemienili amerykańskie dążenie do „wyższej rasy nordyckiej" w pęd do stworzenia „aryjskiej rasy panów". Z uporem powtarzali, że „narodowy socjalizm to ni mniej, ni więcej tylko biologia stosowana", a w 1934 roku na lamach „Richmond Times-Dispatch" zacytowano wypowiedź wybitnego amerykańskiego eugenika, który stwierdził: „Niemcy biją nas na głowę w naszej własnej grze".

Eugenika hitlerowska wyprzedziła wkrótce amerykańską - szybciej się rozwijała i była bardziej bezwzględna. W latach trzydziestych XX wieku Niemcy przejęli kierownictwo międzynarodowego ruchu. Eugenika w Trzeciej Rzeszy miała potężne zaplecze w postaci bezwzględnych dekretów, opracowanych na zamówienie maszyn 113M do przetwarzania danych, sądów, zakładów, w których dokonywano sterylizacji na masową skalę, obozów koncentracyjnych oraz zajadłego antysemityzmu o biologicznym podłożu. Czołowi przedstawiciele eugeniki w Stanach Zjednoczonych odnosili się do tego wszystkiego z nieskrywaną aprobatą. Entuzjazm ten przygasł, choć niechętnie, kiedy Stany

Zjednoczone w grudniu 1941 toku przystąpiły do wojny. Tymczasem niemieccy bojownicy eugeniki z dala od oczu świata nadzorowali działalność ośrodków eksterminacji. Niemieckie szaleństwo na tle eugeniki doprowadziło do Holocaustu, zagłady Cyganów, zniszczenia Polski, zdziesiątkowania całej Europy.

Zrodzony w Ameryce naukowy rasizm nie wykroczyłby jednak poza ignoranckie tyrady, gdyby nie hojne wsparcie finansowe ze strony wielkich korporacji.

Na stronach tej książki czytelnik pozna ponurą prawdę. Przekona się, że naukowe uzasadnienia, jakimi posługiwali się lekarze mordercy w Auschwitz, zostały spreparowane na Long Island w nadzorowanym przez Carnegie łnstitution ośrodku w Cold Spring Harbor. Dowie się, że przed wybuchem II wojny światowej Carnegie łnstitution za pośrednictwem tego ośrodka uprawiał entuzjastyczną propagandę na rzecz hitlerowskiego reżimu, a nawet rozsyłał do amerykańskich szkól średnich antysemickie filmy nakręcone na użytek partii nazistowskiej. Dowie się również o grantach Fundacji Rockefellera dla luminarzy niemieckiej nauki. To dzięki tym stypendiom zaczęto wprowadzać w życie programy, których ostatnie stadium realizował w Auschwitz doktor Mengele.

Amerykański ruch na rzecz eugeniki stracił impet dopiero po ujawnieniu prawdy o eksterminacji dokonanej przez nazistów. Właściwe instytucje pospiesznie zmieniały nazwy - genetyka zastąpiła eugenike. Ruch, przybrawszy nową tożsamość, przeorganizował się i rozpoczął nowoczesną, oświeconą rewolucję w dziedzinie genetyki człowieka. Choć zmienił się język i nazwy organizacji, zasady i mentalność pozostały. Jeszcze przez dziesiątki lal po tym, jak w Norymberdze uznano metody eugeniezne za ludobójstwo i zbrodnię przeciw ludzkości, w Stanach Zjednoczonych dokonywano przymusowych sterylizacji i zakazywano małżeństw niepożądanych z eugenicznych względów.

Stwierdziłem na początku, że książka ta przemawia w imieniu ludzi, którzy się nigdy nic narodzili. Mówi również w imieniu setek tysięcy żydowskich uchodźców z Trzeciej Rzeszy, którym na skutek otwarcia rasistowskiej i antyirnigranckiej działalności Carnegie łnstitution odmówiono wiz wjazdowych do Stanów Zjednoczonych. Miliony łudzi zamordowano w Europie, ponieważ zostali uznani za niższe formy ży-

cia, niewarte istnienia - zgodnie z klasyfikacją stworzoną w laboratoriach naukowych Carnegie Institution, zweryfikowaną dzięki stypendiom Fundacji Rockefellera, potwierdzoną przez czołowych naukowców z najlepszych uniwersytetów Ivy League. Prace te i publikacje finansowano dzięki fortunie linii kolejowych Harrimana. Wielkie firmy szczodrze dotowały eugeniczne szaleństwo.

Dziś zagraża nam powrót do cugenicznych praktyk dyskryminacyjnych, tym razem nie pod flagą narodową czy w ramach programu politycznego, ale przez sojusz nauki o ludzkim genomie z globalizacją. Miejsce nachalnych deklaracji o wyższości rasowej zajęły wyrafinowane kampanie public relations i ochrona patentowa. Nowa eugenika może za życia jednego pokolenia dokonać tego, czego eugenice nie udało się przez sto lat. Nie da się wykluczyć, że wszechmocny dolar będzie wkrótce decydował o tym, kto znajdzie się po jakiej stronie nowej linii genetycznego podziału, wytyczonej już przez bogatych i potężnych. W momencie gdy pospiesznie zdążamy ku nowym biologicznym horyzontom, poznanie przeszłości pomoże nam stawić czoło przyszłości, jaką niesie ze sobą nowa eugenika.

Zainteresowałem się eugenika podczas zbierania materiałów do moich poprzednich książek, *The Transfer Agreemenl* i *IBM i Holocaust.* Pierwsza, opublikowana w 1984 roku, dokumentowała burzliwą akcję antynazistowskiego bojkotu o zasięgu światowym, stawiającą sobie między innymi za cel zastopowanie finansowego wsparcia amerykańskich organizacji dla badań medycznych w hitlerowskich Niemczech. Nie mogłem jeszcze wtedy pojąć, dlaczego badania te miały takie znaczenie dla amerykańskich filantropów z wielkich firm. Nie uświadamiałem sobie zasięgu eugeniki. W roku 2000, gromadząc materiały do książki *IBM i Holocaust,* ujawniającej rolę koncernu IBM w zautomatyzowaniu niemieckich instytucji cugenicznych, dostrzegłem wreszcie, że to eugenika zadecydowała o losach europejskich Żydów. Nie zdawałem sobie jednak sprawy, że ów osobliwy kult nazistowskiej nauki o rasach miał organiczne związki z Ameryką.

Badając historię eugeniki, szybko jednak odkryłem, że teza o wyższości rasy nordyckiej nie narodziła się w Trzeciej Rzeszy, ale dziesiątki lat wcześniej na Long Island, później zaś została przeszczepiona do

Niemiec. Jak do tego doszio? Kto bral w tym udział? Chcąc się dowiedzieć, wszcząłem, tak jak przedtem, śledztwo na skalę międzynarodową. Kilkudziesięciu badaczy, głównie ochotników, działających w Stanach Zjednoczonych, Anglii, Niemczech i Kanadzie, wydobyło na światło dzienne około 50 tysięcy dokumentów i publikacji periodycznych z ponad czterdziestu archiwów, kilkudziesięciu specjalnych zbiorów bibliotecznych i innych składnic (patrz *Podstawowe źródła).* W odróżnieniu jednak od dokumentacji dotyczącej Holocaustu, zgromadzonej w kilku głównych archiwach, materiały na temat eugeniki są rozproszone i głęboko zagrzebane w wielu lokalnych i specjalistycznych składnicach.

W Stanacli Zjednoczonych mój zespól dotarł do archiwów Amerykańskiego Towarzystwa Filozoficznego w Filadelfii, do laboratorium Cold Spring Harbor na Long Island, Truman State University na północnym wschodzie Missouri, do licznych mało znanycłi lokalnych college'ow w Appalaehach, a także archiwów stanowych i okręgowych oraz zbiorów różnych instytucji, gdzie zgromadzono akta osobowe i wydawnictwa periodyczne. Wiele czasu spędziłem także w małych prywatnych bibliotekach i archiwach, na przykład należącym do Planned Parenthood. Przeszukaliśmy zbiory Fundacji Rockefellera i Carnegie Institution. W Stanach Zjednoczonych jest chyba dwieście ważniejszych składnic, wiele to specjalne kolekcje i działy rękopisów lokalnych bibliotek i uczelni. Eugeniką zarządzano na szczeblu lokalnym, w każdym stanie znajduje się więc od trzech do pięciu miejsc, w których zgromadzono ważne dokumenty związane z tą dziedziną. Dotarłem tylko do kilkudziesięciu. Bardzo wiele jest jeszcze do zrobienia. Amerykańscy badacze będą z pewnością mieli zajęcie na jakieś dziesięć lat.

W Anglii odwiedziłem British Library, Wellcome Library, University College of London, Public Record Office i inne wielkie archiwa. Oprócz informacji o brytyjskich kampaniach na rzecz eugeniki znalazłem kopie korespondencji z właściwymi organizacjami amerykańskimi, niedostępnej już w Stanach Zjednoczonych. W brytyjskich archiwach zachowały się na przykład utrzymane w ostrym tonie broszury propagandowe, które dawno usunięto z amerykańskich zbiorów.

W archiwach niemieckich można bez trudu ustalić, jak rozwijała się higiena rasowa w tym kraju, naśladująca program amerykański. Ame-

iykanie i Niemcy ściśle bowiem współpracowali ze sobą. Co więcej, przywódcy ruchu eugeniczncgo w obu krajach chwalili się przed sobą swoimi osiągnięciami i wymieniali informacje. Badając dokumenty z czasów Trzeciej Rzeszy, wiele dowiedziałem się więc o tym, co się działo w Stanach Zjednoczonych. W aktach organizacji nazistowskich zachowały się na przykład dane o liczbie osób wysterylizowanych w stanie Vermont, na które nie natrafiliśmy w stanowych archiwach. Nieznane szerzej nazistowskie piśmiennictwo medyczne ujawnia, co naziści myśleli o swoich amerykańskich partnerach. Zgłębianie nieprzebranej dokumentacji na temat cugeniki w Trzeciej Rzeszy zawiodło nas do Bundesarchiv w Berlinie i Koblencji, Instytutu im. Maksa Plancka w Berlinie, na Uniwersytet w Heidelbergu i do wielu innych zasobów.

Podczas swej podróży śladami amerykańskiej eugeniki pracowałem w różnych środowiskach i rozmaitych warunkach - od skromnej składnicy w Vermont, gdzie obok dokumentów stanowych leżą części samochodowe, a akta zdejmuje się podnośnikiem widłowym, poprzez wyszukaną architekturę British Library po ogromne budynki Bundesarchiv w Berlinie. Czasami siedziałem na krześle w czytelni, czasami grzebałem w pudłach ustawionych w piwnicy.

Nie byłem mimo wszystko przygotowany na problemy towarzyszące prowadzeniu badań nad dziejami eugeniki. Miałem doświadczenia w zbieraniu materiałów dotyczących Holocaustu, a zagadnienie to ma swoją dobrze opracowaną infrastrukturę badawczą. Inaczej rzecz wygląda z eugeniką. W przypadku badań nad Holocaustem archiwa umożliwiają nieograniczone i szybkie kopiowanie potrzebnych dokumentów. W londyńskim Public Record Office dostaje się kopie już po kilku godzinach, a w Archiwach Narodowych w Waszyngtonie można je robić samemu. Tymczasem brytyjskie archiwum, w którym znajdują się najważniejsze zbioiy dokumentów dotyczących eugeniki, zezwala użytkownikom na wykonanie zaledwie stu kopii rocznie. Podobne ograniczenia stosuje największe archiwum amerykańskie gromadzące ogromną dokumentację z tego zakresu - można tu otrzymać tylko czterysta kopii na rok. Działy kserowania w tych archiwach, borykające się z niedostatkiem personelu i nadmiarem zamówień, dostarczały często potrzebne odbitki dopiero po trzech lub czterech tygodniach. W jednym z nich

powiedziano mi, że skserowanie dziesięeiostronicowego dokumentu zajmie trzy miesiące. Udawało mi się na szczęście obejść te ograniczenia. Kierowałem do archiwów pięcio- i dziesięcioosobowe zespoły moich współpracowników, wiele też zawdzięczam uprzejmości i elastycznej postawie archiwistów, którzy bardzo mi pomogli w realizacji tego ogromnego projektu (patrz *Podziękowania).* Tylko dzięki ich nadzwyczajnym staraniom i pobłażliwości udało mi się z jednego archiwum otrzymać dość szybko pięć tysięcy kopii dokumentów, co dało mi całościowy pogląd na badany temat i skróciło moją pracę o całe lata.

Natrafiłem i na inne przeszkody. Wielu kustoszy, zarówno w archiwach państwowych, jak i prywatnych, wysuwało bezpodstawny argument, jakoby spisy osób wysterylizowanych, skierowanych do zakładów zamkniętych czy w inny sposób pokrzywdzonych przez praktyków eugcniki, nie mogły być udostępnione, bo przez 50-100 lat chroni je tajemnica lekarska. Jest to fikcja, która tylko nobilituje zbrodnię. Należałoby prawnie znieść tego rodzaju ograniczenia. Ludzie prześladowani przez eugeników nie byli pacjentami, lecz ofiarami. Nie wchodzi tu w grę tajemnica lekarska obowiązująca lekarza w stosunku do pacjenta. Większość nieszczęśników, którzy wpadli w pułapkę eugcniki, miała cło czynienia z hodowcami zwierząt, biologami, antropologami, badaczami zagadnień rasowych i biurokratami udającymi lekarzy. Ofiary doktora Mengele nie były pacjentami. Nie byli nimi również Amerykanie, którzy poznali na własnej skórze skutki oszukańczej pseudonauki.

Zdarzało się, że odmówiono mi dostępu do akt, powołując się na tajemnicę lekarską. Na szczęście dociekliwy reporter, spotykając się z odmową, zaczyna dopiero działać. Zażądałem nieograniczonego dostępu i byłem wdzięczny za jego uzyskanie. Na pochwalę zasługuje stan Wirginia, który umożliwił mi jako pierwszej osobie zapoznanie się z dokumentacją dotyczącą niesławnego przypadku sterylizacji Carrie Buck. Kopie tych dokumentów przechowuję w swoim gabinecie.

Całe to przedsięwzięcie miało zasięg międzynarodowy, w związku z czym trzeba było rozwiązać niełatwe problemy natury logistycznej. Ludzie z mojego zespołu przeszukiwali przecież archiwa w wielu miastach. Przez cale miesiące pełniłem funkcję policjanta drogowego, re-

daktora do spraw organizacyjnych oraz koordynatora delegacji, wysyłając jednocześnie dokumentalistów na poszukiwania po obu stronach Atlantyku. Tego samego dnia jedna grupa mogła przeprowadzać wywiady z mieszkańcami wzgórz w Wirginii, inna zagłębiała sic w akta personalne jakiegoś naczelnika policji w Kalifornii, jeszcze inna przeglądała w Berlinie dokumentację finansową Instytutu im. Cesarza Wilhelma, poszukując śladów amerykańskiej pomocy, a część zespołu zapoznawała się z broszurami Towarzystwa Eugenicznego w Londynie.

Chcąc ustalić, kto z Amerykanów odwiedzał Berlin, analizowaliśmy wykazy osób zatrzymujących się w Harnack-Haus, gdzie lokowano gości Instytutu im. Cesarza Wilhelma. Musieliśmy zapoznać się z listami wysyłkowymi Carnegie Institution, by dowiedzieć się, kto w Niemczech otrzymywał informacje o pracach amerykańskich eugeników. Członkowie mojego zespołu informowali się wzajemnie przez Internet o postępach prac, korzystali z dokumentów przesyłanych faksem i skanowanych. Wszystkie dokumenty znalazły się w końcu w moim waszyngtońskim gabinecie. Tu zostały skserowane i w porządku chronologicznym umieszczone w teczkach - każda z nich odpowiadała jednemu miesiącowi z historii XX wieku. Następnie porównano je ze sobą, by wychwycić określone tendencje, później zaś zestawiono z artykułami, które co miesiąc ukazywały się na lamach takich czasopism, jak „Eugenical News", „Journal of Heredity", „Eugenics Review" oraz niemieckimi publikacjami z dziedziny nauki o rasach. Biorąc do ręki którąś z teczek, mogłem sobie wyrobić pojęcie, co w danym miesiącu działo się na całym świecie.

Zebraliśmy całą górę dokumentacji, ilustrującej stulecie eugenicznej krucjaty, jaką w Ameryce prowadziły czołowe uniwersytety, najszacowniejsi uczeni, darzone najwyższym zaufaniem Organizacje zawodowe i dobroczynne oraz szanowane fundacje! We współpracy z Departamentem Rolnictwa i licznymi urzędami państwowymi, przy zastosowaniu metod używanych w hodowli bydła i uprawie kukurydzy, dążono do wyhodowania nowej nordyckiej rasy. Brały w tym udział instytucje, których nazwy są w Stanach Zjednoczonych symbolem władzy i prestiżu: Carnegie Institution, Fundacja Rockefellera, linie kolejowe Harrimana, czołowe uniwersytety - Harvard, Princeton, Yale i Stanford, American

Mcdical Association (Amerykańskie Towarzystwo Lekarskie), takie wybitne postacie, jak Margaret Sanger, Oliver Wendell Holmes, Robert Yerkes, Woodrow Wilson, a także Muzeum Historii Naturalnej, American Genetic Association (Amerykańskie Stowarzyszenie Genetyczne) oraz niezliczone agendy rządowe, od Bureau of Vital Statistics w stanie Wirginia po Departament Stanu.

Następnie przyszła kolej na prace dokumentacyjne. Dla każdego faktu, fragmentu i kontekstu szukano potwierdzenia w pisemnych dokumentach, a następne poddawano podwójnej i potrójnej weryfikacji. Zajmował się tym zespół wytrawnych specjalistów od sprawdzania faktów, przyzwyczajonych do rozszczepiania włosa na czworo. Dopiero później przedstawiono pierwszą wersję maszynopisu uznanym ekspertom ze Stanów Zjednoczonych, Niemiec, Anglii i Polski, by dokładnie go przejrzeli, linijka po linijce. Każdy z setek przypisów zawartych w tej książce ma swoją teczkę z dokumentacją.

Chcąc zapewnić rzetelność zebranych przez nas informacji, zweryfikowaliśmy prace wielu badaczy, sprawdzając ich dokumentację. Często prosiliśmy ich o udostępnienie dokumentów znajdujących się w ich zbiorach. Większość autorów odniosła się do tego życzliwie. Przesyłali nam faksem kopie swoich dokumentów albo podawali, gdzie można znaleźć właściwe informacje. W trakcie tej pracy odkryliśmy jednak niemało błędów w wielu podstawowych publikacjach.

W jednej z książek na przykład ważne wystąpienie na temat dziedziczności przypisano prezydentowi Stanów Zjednoczonych Woodrowowi Wilsonowi, podczas gdy w istocie wygłosił je Jim Wilson, przewodniczący American Breeders Association (Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców). Nietrudno sobie wyobrazić mechanizm powstawania takich błędów. Wielu badaczy opiera się na pracach kolegów po fachu. Streszczanie streszczeń prowadzi do tego, że po każdej takiej operacji materiał robi się coraz mniej wiarygodny. Jeśli nie liczyć prac kilku wybitnych dokumentalistów światowej klasy, jak Daniel J. Kevlcs, Benno Müller-Hill, Paul Weindling i Martin Pernick, publikowane prace można, moim zdaniem, traktować najwyżej jako wskazówki do dalszych poszukiwań. Mnóstwo informacji na temat eugeniki znajduje się w Internecie. Część jest efektownie przedstawiona, znacz-

na część - utrzymana w histerycznym tonie, a większość zawiera poważne błędy. Z powyższych powodów wszędzie, gdzie tylko było możliwe, opierałem się na materiałach źródłowych, by samodzielnie móc ustalić dające się udowodnić fakty.

Kiedy mieliśmy już za sobą fazę zbierania materiałów, zdałem sobie sprawę, że zdołam wykorzystać w książce niespełna połowę zgromadzonych informacji. Każdy z dwudziestu jeden rozdziałów niniejszego tomu mógłby w gruncie rzeczy stać się osobną książką. Niełatwo było dokonać selekcji, jestem jednak pewien, że w sytuacji, gdy tak wielu amerykańskich dziennikarzy zaczęło usilnie szperać w poszukiwaniu materiałów o eugenice, badania nad tą dziedziną staną się niedługo tak rozległe i zróżnicowane, jak nad Holocaustem czy niewolnictwem w Ameryce. Co najmniej jedną książkę dałoby się napisać o każdym stanie, poczynając od Kalifornii, gdzie zasady eugeniki wcielano w życie z największą energią. Przydałyby się krytyczne biografie głównych postaci związanych z ruchem eugenicznym, jak również pogłębione studia na temat związków między Niemcami a Pioneer Fund, Fundacją Rockefellera, Carnegie Institution oraz wieloma urzędnikami państwowymi. Należałoby dokładniej zbadać rolę, jaką odegrał Sąd Miejski w Chicago.

Kiedy w 2001 roku przystępowałem do pracy nad tą książką, mało kto miał w ogóle jakieś pojęcie o eugenice. Przez jakiś czas mój wydawca nie chciał nawet, żeby słowo to znalazło się w tytule książki. W rzeczywistości jednak przez ostatnie dziesięciolecia wielu bardzo utalentowanych naukowców i studentów, przedstawicieli różnych dyscyplin - od biologii po pedagogikę - prowadziło badania nad tym zagadnieniem. Większość okazała mi życzliwość i pomoc, jednakże ku mojemu zdumieniu znaleźli się i tacy, którzy nie chcieli dzielić się z nikim swoją wiedzą. Pewna autorka powiedziała mi, że jej zdaniem nie warto pisać kolejnej książki o eugenice. („Zależy, jak byłyby rozłożone akcenty" - stwierdziła z pewnym zakłopotaniem). Inny profesor zaskoczył mnie tym, że za udzielenie odpowiedzi na kilka pytań z zakresu jego specjalności zażądał pieniędzy. Zajmuję się badaniami historycznymi od trzydziestu pięciu lat, ale po raz pierwszy zetknąłem się z czymś takim. Gdy zwróciłem się do pewnej pani profesor z Wirginii, która kilkadziesiąt lat temu napisała rozprawę na interesujący mnie temat, ta oznajmiła

mi, że przedstawiciel środków przekazu nie ma „odpowiednich kwalifikacji" do zapoznania się z jej pracą. Pewna naukowa witryna internetowa poświęcona eugenice, finansowana z federalnych grantów, udostępnia informacje do celów naukowych, ale ogranicza ich wykorzystywanie przez media.

Gdy moja praca była na ukończeniu, społeczeństwo zaczęło odkrywać, na czym polegała eugenika. Na lamach „Richmond Times-Dispatch", „Winston-Salem Journal", „Los Angeles Times", „New York Times" i „American Heritage" ukazały się dobrze udokumentowane artykuły na temat różnych jej aspektów. Pojawiły sic też audycje radiowe. Cykl opublikowany przez „Winston-Salem Journal" stanowił świetny przykład dziennikarstwa śledczego. W momencie przygotowywania maszynopisu do druku gubernatorzy Wirginii, Oregonu, Kalifornii, Karoliny Północnej i Południowej publicznie przeprosili ofiary prześladowań prowadzonych w ich stanach. Inni pójdą w ich ślady. Temat znalazł się tam, gdzie znaleźć się powinien, w rękach niezmordowanych dziennikarzy i historyków, którzy nie spoczną, póki nie ujawnią wszystkich faktów.

Teraz, gdy zbrodnie dokonane pod szyldem eugeniki trafiły na czołówki gazet, moja książka w sposób pogłębiony wyjaśnia, jak ta pseudonauka zatruła nasze społeczeństwo, a następnie trafiła do innych krajów świata, zwłaszcza Niemiec hitlerowskich. Chciałbym, żeby cała historia została zrozumiana we właściwym kontekście. Czytanie tej książki na wyrywki doprowadzi tylko do błędnych wniosków. Jeśli ktoś ma zamiar przekartkować ją lub zapoznać się z wybranymi fragmentami, lepiej niech jej w ogóle nie czyta. Jest to opowieść obejmująca cale stulecie i nietrudno ją błędnie zinterpretować. Realia lat dwudziestych, trzydziestych i czterdziestych bardzo się od siebie różniły. Z podobną prośbą zwróciłem się do czytelników w moich wcześniejszych książkach, i tutaj ją powtarzam.

Moja praca ujawnia wiele kompromitujących szczegółów i kłopotliwych epizodów z życia pewnych najszacowniejszych postaci i instytucji, mam wszakże nadzieję, że nie zostanie to przez określone grupy niewłaściwie wykorzystane czy zacytowane z pominięciem kontekstu. Przeciwnicy prawa kobiet do decydowania o własnym życiu, chcąc zdyskredytować dzisiejszą, godną podziwu działalność Planned Parenthood,

mogliby bez trudu powołać się na związki Margaret Sanger z ruchem eugenicznym. Jestem przeciwko takim nadużyciom. Krytycy Fundacji Rockefellera mogliby przypominać jej nazistowskie koneksje. Uważam to za niestosowne. Ci, których przeraża perspektywa inżynierii genetycznej, mogliby potępiać badania nad ludzkim genomem* przypominając, że ta gałąź nauki wyrosła z eugeniki. Byłby to błąd. Sam, jak każdy, obawiam się wizji badan genetycznych, gdyby miały wymknąć się spod kontroli i zostać wykorzystane przez wielki biznes, ale mam nadzieję, że badania pomagające ludzkości w walce z chorobami będą możliwie szybko i energicznie się rozwijać.

Należy w tym miejscu odnotować, że wszystkie organizacje będące przedmiotem moich badań okazały bezprecedensową gotowość do współpracy, zależało im bowiem na wyjaśnieniu historycznych zaszłości. Należały do nich: Fundacja Rockefellera, Carncgie Institution, Cold Spring Harbor Laboratory oraz instytut im. Maksa Plancka, następca Instytutu im. Cesarza Wilhelma. Przejawiały chęć udzielenia daleko idącej pomocy i pełnego dostępu do swoich dokumentów. Dołożyły wszelkich starań, by świat mógł poznać icli przeszłość, co godne jest pochwały. Członkowie Planned Parenthood ściśle ze mną współpracowali, wyszukując dokumenty, przesyłając je faksem, pokazując, że zależy im na ujawnieniu całej prawdy. To samo mogę powiedzieć o wielu innych firmach i organizacjach. Jest to książka historyczna, a amerykańskie firmy i instytucje dobroczynne zasługują na pochwalę za współpracę przy tak agresywnym i wymagającym dochodzeniu jak to, które prowadziłem.

Tylko jedna z bardzo wielu instytucji, do których się zwróciłem, utrudniła mi pracę. IBM odmówił mi dostępu do swoich archiwów. Pomimo to udało mi się dowieść, że karty perforowane, za pomocą których w hitlerowskich Niemczech segregowano łudzi według pochodzenia rasowego, były wzorowane na tych, które na wiele lat przed dojściem Hitlera do władzy opracowano na użytek Carnegie Institution.

Realizacja tego przedsięwzięcia była dla mnie długą, wyczerpującą, a zarazem radosną odyseją. W swych peregrynacjach poznałem najciemniejszą stronę najblyskotliwszych umysłów i dowiedziałem się, co między innymi sprawia, że Ameryka tak długo walczy o to, by stać się krajem, jakim pragnie być. Czeka nas jeszcze daleka droga. Zadaję

znów pytanie, jak mogło do tego wszystkiego dojść w postępowym społeczeństwie? Zapoznawszy się z tysiącami stron dokumentacji i zastanawiając się nad tą kwestią przez prawie dwa lata, dochodzę do wniosku, że odpowiedź zawiera się w jednym słowie. W grę wchodzi coś więcej niż dodawanie sobie znaczenia przez elitę, coś więcej niż władza i wpływy połączone z uprzedzeniami. Zawiniła cecha, która wszystkich nas demoralizuje: arogancja.

Edwin Black
Waszyngton, 15 marca 2003

Uwagi redakcyjne

W niniejszej książce wykorzystano źródła publikowane i niepublikowane z przeciągu stulecia i w różnych językach, z czym wiążą się pewne kwestie natury redakcyjnej. W miarę możliwości stosowaliśmy się do przyjętych zasad stylistycznych, a tam, gdzie było to potrzebne, wprowadzaliśmy stylistyczne poprawki. Czytelnicy zauważą, być może, pewne niekonsekwencje. Oto nasze wyjaśnienia.

W cytowanych fragmentach zachowano w miarę możliwości oryginalną terminologię, interpunkcję, użycie małych i wielkich liter. Bez zmiany pozostały archaizmy oraz obraźliwe niekiedy sformułowania, dotyczące np. narodowości, znajdujące się w oryginalnych źródłach.

Niekiedy cytowaliśmy wyjątki z listów zawierających rażące błędy ortograficzne. Postanowiliśmy zachować autentyczną pisownię.

Jeśli chodzi o materiały w języku niemieckim, tytuły czasopism podajemy w oryginalnej wersji - przykładowo „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie". Kiedy występują po raz pierwszy, pojawia się przy nich w nawiasie tłumaczenie. Tytuły książek przytaczamy w oryginale [w polskim przekładzie tytuły książek nietłumaczonych na język polski podane są w oryginale, a tam, gdzie znaczenie tytułu jest istotne dla kontekstu - także w polskim tłumaczeniu - przyp. tłum.].

Niemieckie słowo *für* pojawia się w wariancie *Juer,* gdy występuje w nagłówkach amerykańskich gazet.

Jest to jedna z pierwszych książek histoiycznych, w której wykorzystano na taką skalę legalne materiały z Internetu. Teksty encyklik papieskich ściągnęliśmy na przykład z watykańskiej witryny internetowej, z Internetu pochodzą też teksty oryginalnych programów historycznych w plikach PDF oraz książki elektroniczne. Są to wartościowe materiały, o ile zachowuje się wobec nich najwyższą ostrożność.

Powoływanie się na źródła z Internetu stwarza określone problemy. Przy braku reguł oraz w obliczu faktu, że strony internetowe są wciąż uaktualniane i zmieniane, trzeba było stworzyć nowy styl cytowania. Postanowiliśmy podawać tylko dwa podstawowe rodzaje danych: adres strony internetowej oraz tytuł dokumentuj Wyszukiwarki ogólne, takie jak Google, oraz wyszukiwarki w poszczególnych portalach najlepiej pomogą umiejscowić treść cytowanych stron. Zachowaliśmy oczywiście wydruki wszystkich cytowanych materiałów z Internetu.

CZĘŚĆ PIERWSZA

NA POCZĄDKU BYŁ GROSZEK

ROZDZIAŁ I

W górach Wirginii

Gdy promienie słońca załamują się na Brush Mountain i pobliskich wzgórzach poludniowozachodniej Wirginii, malują czarowny. sielankowy pejzaż amerykańskiej wsi, przywodzący na myśl święte obrazy, le łagodne wzgórza były jednak scenerią wielu smutnych historii, których długo nikt nie słyszał. Znają je zwłaszcza ścieżki dla pieszych wędrowców oraz drogi gruntowe, wiodące do wiejskich chałup i chat. Po dziesiątkach lat nakłoniono niektóre z ofiar, żeby przemówiły.

W latach trzydziestych XX wieku górale z Brush Mountain, podobnie jak wiele społeczności zamieszkujących oddalone od świata zbocza Appalachów, żyli w skrajnej nędzy. Niewyksztalceni, w domach bez wody bieżącej, kanalizacji i wielu innych udogodnień, sprawiali wrażenie, jakby postęp społeczny nigdy do nich nie dotarł. Tworzyli specyficzną grupę, łatwą do odróżnienia: mówili niewyraźnie, nieco bełkotliwie, przeciągając samogłoski, ubierali się w niegustowne albo znoszone łachy, z powodu nędzy i niedożywienia bywali chorowici lub cheiiawi. Lalwo było nimi pogardzać i uznać ich za obcych. Wytworne społeczeństwo Wirginii uważało ich za białą hołotę.

Ludzie z Brush Mountain mieli jednak swoją żywą kulturę. Śpiewali, grali skoczne melodie na góralskich instrumentach, opowiadali i przekazywali z pokolenia na pokolenie różne ciekawe historie, tańczyli gigę, szyli piękne kołdry i solidne ubrania, polowali na lisy i jelenie, łowili i smażyli ryby[1]. A najbardziej ze wszystkiego życzyli sobie poprawy losu - pragnęli lepszego zdrowia, lepszej pracy, lepszych szkól i lepszego życia dla swych dzieci. Spośród tych górali wywodzili się wspaniali ludzie, którzy mieli zająć należne im miejsce w nowoczesnym społeczeństwie. Nadzieje na lepszą przyszłość często jednak nie miały szans na spełnienie, ponieważ ludzie, o których mowa, żyli poza sferą

amerykańskiego marzenia. I dlatego na ich życiu miał się położyć ponury cień biologicznego koszmaru.

W latach trzydziestych takie dni często się zdarzały. Szeryf hrabstwa Montgomery zjawił się bez zapowiedzi na Brush Mountain. Był to jego kolejny najazd na rodziny mieszkańców tych górskich okolic, uznane za nieprzystosowane społecznie. Ludzi tych określono mianem „nieprzystosowanych" *(unfit)*, podważając rację ich istnienia. Szeryf porwał tego dnia sześciu braci z jednej z tutejszych rodzin. Wepchnął ich do samochodów i odjechał. Wcześniej zabrał ich siostrę. Innym razem jego zastępcy zagarnęli dwóch kuzynów[2].

„Nie wiem, ile osób jeszcze zabrali, ale wielu poszukiwali" - wspominał Howard Hale, były członek władz hrabstwa Montgomery, opowiadając o tym pół wieku później reporterowi lokalnej gazety. Swoją „zdobycz" szeryf rozwoził do różnych instytucji, część tych ludzi trafiła na przykład do Western State Hospital w Staunton w stanie Wirginia. Szpital ten nosił przedtem nazwę Western Lunatic Asylum (Zachodni Szpital dla Psychicznie Chorych). Jego gmach z kolumnadą w kolonialnym stylu wznosił się na wzgórzu na skraju miasta. Zasłynął niegdyś z tak zwanej terapii moralnej, wprowadzanej w życie przez jego dyrektora, doktora Francisa T. Striblinga, któiy znalazł się później w gronie trzynastu założycieli Amerykańskiego lowarzystwa Psychiatrycznego. W opisywanych przez nas czasach do szpitala trafiali nie tylko ludzie uznani za chorych psychicznie, ale i „umysłowo niedorozwinięci"[3].

Nikt nie znał dokładnej definicji tego pojęcia[4]. Nie miało to znaczenia. Władze hrabstwa były przekonane, że górale porywani przez szeryfa i jego pomocników są ułomni pod względem psychicznym i genetycznym. Nie można im przeto pozwolić na dalsze mnożenie się.

W jaki sposób? Prości ludzie z gór byli poddawani systematycznym zabiegom sterylizacji, na mocy ustawy nakazującej takie postępowanie wobec osób uznanych za „niezdatne". Kilkunastoletni chłopcy i dziewczęta, idący pod nóż chirurga, często nie zdawali sobie sprawy, co się naprawdę dzieje. Czasami mówiono im, że będą mieli usunięty wyrostek robaczkowy albo zostaną poddani jakiejś bliżej nieokreślonej operacji. Po zabiegu na ogół puszczano ich wolno. Wiele ofiar dowiedziało się, dlaczego nie mogą mieć dzieci, dopiero po latach, kiedy dociekliwi

dziennikarze z wirginijskiej prasy oraz reformatorzy ze sfer władzy ujawnili im prawdę[3].

Western State Hospital w Staunton nie byt jedynym ośrodkiem ste= rylizaeji w Wirginii. Na mapie stanu widniało ich o wiele więcej, wśród nich Colony for Epileptics and the Feebleminded (Kolonia dla Epileptyków i Upośledzonych Umysłowo) kolo Lynchburga, największa amerykańska instytucja tego rodzaju i największy w Wirginii ośrodek, gdzie dokonywano sterylizacji. Podobne zabiegi odbywały się w szpitalach w Petersburgu, Williamsburgu i Marion. Chłopców i dziewczęta z gór, z peryferii miasteczek i z miejskich slumsów pozbawiano płodności jak na taśmie montażowej. Ten sam los spotykał Indian, czarnych, epileptyków, osoby cierpiące na określone schorzenia. Odbywało się to dzień po dniu, tysiące osób poddawano zabiegom, jakby kierowała tym jakaś ogromna machina[6].

Katc Bolton, niegdyś dyrektor do spraw opieki społecznej w hrabstwie Montgomery, obecnie na emeryturze, wspominała z dumą: „Sąd oficjalnie uznawał dzieci za upośledzone umysłowo. Listę kandydatów do zabiegu przekazywano do Lynchburga. Gdyby widział pan w życiu tyle nieszczęścia i zepsucia, co ja, modliłby się pan, żeby nikogo więcej to już nie spotkało. Musieliśmy to zło wyrwać z korzeniami"[7].

- Człowiek się w końcu dowiadywał, że przyszła jego kolej - opowiadał Buck Smith. Naprawdę nazywa się inaczej, ale udzielając wywiadu dziennikarzowi z lokalnej prasy, wstydził się ujawnić swoje nazwisko, choć minęło prawie pół wieku.

- Każdy o tym wiedział. Wielu żartowało sobie. W tym wieku nie zdawaliśmy sobie sprawy, co nas czeka. Dla mnie oznaczało to po prostu, że nadszedł mój czas[8].

Buck świetnie pamiętał tamten dzień. Miał piętnaście lat.

- Tak jak zawsze przyszli z listą do sypialni. Wiedziałem, że to po mnie. Opór nie miał sensu. Podali mi pigułki, po których zrobiłem się senny, i zawieźli na salę operacyjną.

Zabiegu dokonał dyrektor szpitala doktor D.L. Harrell jr Buck wspomina, że traktował go jak ojciec.

- Podwiążę ci nasieniowody i będziesz mógł iść do domu - powiedział do chłopca. Buck, trochę oszołomiony, ale przytomny, obserwował, co z nim robią. Doktor Harrell ścisnął mosznę, zrobił małe nacięcie i zręcznie przeciął nasieniowody, pozbawiając chłopca płodności.
- Wszystko dokładnie widziałem - wspominał Buck po latach[9].

Wystcrylizowano go, ponieważ władze stanowe uznały, że jako „słaby na umyśle" nie będzie zdolny poradzić sobie w życiu. Obawiały się, że jeśli będzie miał dzieci, odziedziczą one niezmienne genetyczne cechy: niską inteligencję i życie w nędzy. Wielu poważanych lekarzy, wiele znanych ośrodków naukowych uważało, że ubóstwo, czy też pauperyzm, jak to wtedy nazywano, jest wadą genetyczną, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Bucka Smitha trudno jednak uznać za upośledzonego umysłowo. Prostymi słowami, ale ełokwentnie potrafił opowiedzieć o sobie:

- Przez jedenaście lat pracowałem w jednym miejscu i opuściłem zaledwie trzy dni pracy. Nie mam wykształcenia, ale poza tym wszystko ze mną jest w porządku[10].
- Nigdy nie zrozumiem, dlaczego mnie wysterylizowali - stwierdził melancholijnie w rozmowie z dziennikarzem. - Skazali mnie na taki los i pozbawili wielu rzeczy, które się w życiu liczą. A do takich należy przecież posiadanie dzieci".

Dziennikarz zwrócił uwagę na kartkę z życzeniami na półce za plecami Bucka Smitha. Buck Smith ożenił się, a dzieci żony uznał za swoje. Kartka była od pasierbów. „Myślimy o Tobie, Tatusiu" - pisali.
- Nazywają mnie tatusiem - powiedział Buck Smith przez łzy[12].

Podobnie poruszona była Mary Donald, gdy wspominała, co przeżyła po sterylizacji. Poddano ją zabiegowi w Lynehburgu, gdy miała zaledwie jedenaście lat. Kilka lat później została zwolniona i oddana pod opiekę swego przyszłego męża. Przeżyła z nim osiemnaście lat we względnie szczęśliwym związku. Ale mężowi zależało na dzieciach.
- Leżałam w łóżku i płakałam, bo nie mogłam mu dać syna - opowiadała Mary Donald twardym, lecz zrozumiałym akcentem ludzi z gór. - Sam pan wie, mężczyzna chce syna, żeby ten utrwalił jego nazwisko. Rozwiedliśmy się. Poślubił inną kobietę.

Przy tych słowach Mary się rozpłakała[13].

Jak wiele innych ofiar sterylizacji, nie wiedziała, co z nią robią.

- Lekarze zapytali mnie: „Czy wiesz, po co jest to spotkanie?". Powiedziałam, że nie wiem. „Takie spotkanie się odbywa, kiedy musisz mieć poważną operację, a wszystko dla twojego zdrowia". Tak mi to wyjaśnili. „Skoro to dla mojego zdrowia, poddam się". Nie miałam pojęcia, o co chodzi.

Dopiero pięć lat po operacji Mary dowiedziała się, że została wysterylizowana[14].

Skalpel ciął na prawo i lewo. Zdarzało się, że zabiegom poddawano wagarowiczów, drobnych złodziejaszków czy po prostu chłopców pozostawionych bez opieki, którzy wpadli w ręce szeryfów. Urzędnicy opieki społecznej grasowali po całym stanie i z pomocą zastępców szeryfa zatrzymywali młodych ludzi i kierowali do ośrodka dla upośledzonych na umyśle. Wielu zmuszano do niewolniczej pracy. Zdarzało się, że za tydzień harówki dostawali ćwierć dolara. Zbiegów i opornych bito i wtrącano na dziewięćdziesiąt dni do ciemnego karceru. Warunkiem zwolnienia była przeważnie zgoda rodziny na sterylizację[15].

Mary Donald, „Buck Smith", bracia z Brush Mountain i wielu innych, których imiona i nazwiska zapomniano, należeli do ponad ośmiu tysięcy mieszkańców stanu Wirginia, oszukanych i przymusowo wysterylizowanych w ramach programu, który miał zapobiec rozmnażaniu się niepożądanych grup społecznych, rasowych i etnicznych. Przejścia tych ludzi nie są jednak lokalną historią nadużyć medycyny. Akcja, o której mowa, nie ograniczyła się do Wirginii. W całych Stanach Zjednoczonych przymusowej sterylizacji poddano około 60 tysięcy osób, z czego prawie połowę w Kalifornii[16].

1 na tym też nie koniec. Wyrwani z górskich chat i mieszkań w slumsach prości ludzie z Wirginii, którzy myśleli, że tylko ich to spotkało, padli w istocie ofiarą potężnego ruchu na rzecz społecznych i biologicznych czystek, działającego w Stanach Zjednoczonych przez długie łata. Jego celem było wyeliminowanie jednostek i rodzin uznanych za gorsze. Chodziło o stworzenie nowej, wyższej rasy.

Ruch nosił nazwę eugeniki. Powstał na początku XX wieku. Najbogatsi, najpotężniejsi i najbardziej uczeni ludzie w Stanach Zjednoczonych

zwrócili się przeciw najsłabszym i bezbronnym. Eugenicy chcieli metodycznie unicestwić grupy rasowe i etniczne oraz klasy społeczne, których nie lubili lub obawiali się. Była to przebiegająca w ramach prawa kampania na rzecz wyhodowania lepszej rasy - i to nie byle jakiej, lecz czysto germańskiej i nordyckiej rasy wyższej, górującej nad wszystkimi innymi pod względem biologicznym[17].

Zbrodnicza krucjata nie ograniczyła się do jednego kraju. Amerykańscy eugenicy, wykorzystując pieniądze, prestiż i kontakty międzynarodowe, eksportowali swoją ideologię na cały świat, w tym do Niemiec, Kilka dziesiątków lat po tym, jak w Stanach Zjednoczonych usankcjonowano masową sterylizację i odosobnienie ¿wadliwych" osobników, amerykańskimi staraniami zmierzającymi do stworzenia wyższej rasy nordyckiej zainteresował się Adolf Hitler.

Mieszkańcy stanu Wirginia, uznani za „wybrakowany materiał", nie wiedzieli, że ich los stanowi część ogólnoświatowego programu, w który zaangażowane były wielkie pieniądze, manipulacje i pseudonauka. Projekt ten obejmował zarówno zapadłe zakątki Ameryki, jak i ośrodki sterylizacji, ciężarówki będące komorami gazowymi i obozy koncentracyjne Trzeciej Rzeszy. Przed II wojną światową naziści uprawiali eugenikę przy jawnej aprobacie amerykańskich entuzjastów tego ruchu. Joseph DeJarnette, dyrektor wirginijskiego Western State Hospital, ubolewał w 1934 roku, że „Hitler bije nas na głowę w naszej własnej grze"[18].

Doszło w końcu do tego, że w ukryciu przed światem w Buchenwaldzie i Auschwitz lekarze eugenicy w rodzaju Josefa Mengele prowadzili badania rozpoczęte kilka lat wcześniej przy amerykańskim wsparciu finansowym, między innymi z Fundacji Rockefellera i Carnegie Institution. Dopiero gdy tajemnice hitlerowskiej eugeniki ku przerażeniu świata wyszły na światło dzienne, gdy w Norymberdze uznano przymusową sterylizację za zbrodnię przeciw ludzkości, amerykańska eugenika skryła się w cieniu, dokonała przewartościowań i pojawiła się znów, tym razem pod nazwą genetyki i inżynierii genetycznej[19]. Pomimo to jeszcze przez dziesiątki łat stosowano w Ameryce niedobrowolną sterylizację.

Ofiary praktyk eugenicznych z Wirginii i setki tysięcy na całym świecie zostały pozbawione możliwości posiadania dzieci. Ale to dzięki nim

zrodziła się przemożna potrzeba zrozumienia, jak mogło dojść do tego, że najpotężniejsi, inteligentni, wykształceni i szanowani ludzie oraz organizacje w Ameryce wypowiedzieli wojnę najsłabszym współobywatelom, by stworzyć rasę panów. Równie istotna jest odpowiedź na pytanie: czy współczesna następczyni eugeniki, inżynieria genetyczna, znajdzie dość zabezpieczeń, by zapobiec powtórzeniu się biologicznych zbrodni XX stulecia?

[1] Zob. *Appalachian Ways,* red. J. Durance, W. Shamblin, Washington D.C.: The Appalachian Regional Commission, 1976, s. 8-9, 18-19, 24, 32, 79-80. Zob. także C. Reeder i J. Reeder, *Shenandoah Heritage: The Stoiy of lite People Before the Park,* Washington D.C.: The Potomac Appalachian Trail Club, 1978.

[2] *Welfare Cause For Sterilization,* „Richmond Times-Dispatch", 6 kwietnia J980.

[3] Tamże.

[4] Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* s. 257-258; zob. Bleecker van Wagenen, przewodniczący, *Preliminaiy Report of the Committee of the Eugenic Section of the American Breeder's Association to Study and to Report on the Best Practical Means for Culling Off the Defective Germ-Plasm in the Human Population* ABA, s. 4; zob. także P. Popenoc, R. Hill Johnson, *Applied Eugenics,* wyd. popr., New York: Macmillan Company, 1935, s. 396-397, w porównaniu z: F. Osborn, *Preface to Eugenics.* New York: Harper & Brothers, 1940, s. 14; zob. także J.D. Smith, *Minds Made Feeble: The Myth and Legacy of the Kallikaks,* Rockviile, MD: Aspen Systems Corporation, 1985, s. 21-36, 83-114.

[5] *The Lynchbuig Stoiy,* reżyseria Stephen Trombley, prod. Bruce Eadie, Worldview Pictures, 1993, wideokaseta. Poe v. Lynchburg Training School and Hospital, 518 F. Sups. 789 W. D. Va. 1981.

Welfare Cause For Sterilization, „Richmond Times-Dispatch", 6 kwietnia 1980.

[7] Tamże.

[8] *Patient 'Assembly Line' Recalled By Sterilized Man,* „Richmond Times-Dispatch", 24 lutego 1980.

[9] Tamże.

[10] Tamże.

[11] Tamże.

[12] Tamże.

[13] *The Lynchburg Sloiy.*

[14] Tamże.

[15] Tamże.

Tamże.

[17] Zob. L. Stoddard, *The Rising Tide of Color,* New York: Charles Scribner's Sons, J926, s. xxix—xxxi, 306-308.

[18] *Delegates Urge Wider Practice of Sterilization,* „Richmond Times-Dispatch", 16 stycznia 1934.

[19] International Military Tribunal, *Nuremberg Military Tribunal, Green Book,* t. V, s. 159. Zob. tamże, t. IV, s. 609-617, 1121-1127, 1158-1159. Zob. United Nations Resolution 95 I, „Affirmation of the Principles of International Law Recognized by the Charter of the Nuremberg Tribunal". United Nations Archives. Zob. United Nations Resolution 961, „The Crime of Genocide". United Nations Archives. Zob. Office of the High Commissioner for Human Rights, „Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide", www.unhchr.ch.

[Konwencja w sprawie zapobiegania i karania zbrodni ludobójstwa, http://www.prevenlgenocide.org/pl/koiiwencja.htm - przyp. tłum.].

ROZDZIAŁ II

Ewolucje

Ludzkie dążenie do perfekcji miewało zawsze opłakane skutki. Nieustanny chaos stanowił nieodmiennie część człowieczej doli. Ludzkość, wiecznie balansując między nieszczęściem a radością, od wieków walczyła z własnymi słabościami, chcąc uzyskać poczucie siły. Wrodzony instynkt każe człowiekowi odgrywać rolę Boga albo przynajmniej negocjować wyroki Opatrzności. Aż nazbyt często instynkt ten każe nie tyle naprawiać, ile represjonować, a nawet niszczyć tych, których uzna się za niższe formy istnienia.

Świat judeochrześcijański przyjął i skodyfikował w końcu zasadę, nakazującą cenić każde ludzkie życie. Stosowanie się do tego zalecenia było zawsze kryterium naszej burzliwej cywilizacji, a nawet humanitaryzmu. W miarę jak społeczeństwa stawały się coraz bardziej oświecone, szacunek do życia obejmował coraz szerszy krąg ludzi, w tym słabszych i takich, którym się gorzej wiodło.

Rasizm, nienawiść do całych grup, ksenofobia i wrogość wobec bliźnich istniały od zarania dziejów we wszystkich prawie kulturach. Musiały jednak upłynąć wieki, by te głęboko osobiste, wręcz plemienne uczucia wrogości znalazły bezpieczną przystań w sferze nauki, racjonalizując działania wymierzone przeciw ludziom pogardzanym czy niepożądanym.

Iym, którzy chcą się przeciwstawić nakazom moralności, najpotężniejszej broni dostarcza nauka. Nowa dyscyplina sankcjonująca ucisk człowieka przez człowieka - nauka o rasach - powstała ze splotu kilku odrębnych dotąd wątków. Minęły stulecia, zanim trzy tak odległe od siebie dyscypliny - nauka o ekonomii i społeczeństwie, filozofia i biologia - spotkały się, by stworzyć prężną i szybko rozwijającą się pseudonaukę, która miała odmienić świat.

Początków całej tej historii można szukać w dziejach samego pojęcia dobroczynności. Jest ono starsze niż Biblia[1]. Przytułki dla ubogich i bezradnych powstawały w starożytnym Rzymie i jeszcze wcześniej[2]. W samym zaraniu doktryny judeochrześcijańskiej sformułowano zasadę pomocy bliźnim. „Ubogiego bowiem nie zabraknie w tym kraju, dlatego ja nakazuję: Otwórz szczodrze rękę swemu bratu uciśnionemu lub ubogiemu w twej ziemi" - głosi Księga Powtórzonego Prawa[3]. Jezus Chrystus oparł swoje nauczanie na pomocy ludziom pokrzywdzonym przez los - chromym, niewidomym, trędowatym, obłąkanym, a także wyrzutkom społecznym, jak złodzieje i prostytutki. Głosił, że „cisi [...] na własność posiądą ziemię"[4].

Gdy Cesarstwo Rzymskie przyjęło chrześcijaństwo, cesarz Konstantyn na mocy edyktu z 325 roku nakazał budować szpitale i inne przyklasztorne instytucje dla chorych i ubogich[5]! W średniowieczu takimi „domami litości" zarządzał głównie Kościół[6]. W Anglii istniało wielkie zapotrzebowanie na tego rodzaju przytułki.

W latach 1348-1350 epidemia dżumy zwana czarną śmiercią zabiła miliony Europejczyków. Brakowało rąk do pracy. Grupy wędrownych robotników i żebraków przenosiły się z miasta do miasta w poszukiwaniu lepszej płacy. Podczas tych wędrówek wielu dopuszczało się drobnych kradzieży, rabunków i jeszcze gorszych rzeczy. Nędzy tych ludzi towarzyszyły analfabetyzm, choroby, różne ułomności fizyczne[7].

W pierwszej polowie XVI wieku gwałtowne przemiany ekonomiczne dotknęły wszystkich poza najbogatszą warstwą szlachty. Z powodu napływu srebra z Nowego Świata oraz deprecjacji urzędowej waluty ceny poszły w górę, co pogorszyło sytuację ubogich. Ze wsi do miast napłynęły tłumy włóczęgów. Angielscy posiadacze ziemscy, reagując na boom na wełnę, rezygnowali z uprawy ziemi na rzecz hodowli owiec. Skutek byl taki, że całe rzesze robotników rolnych utraciły swoje domostwa i zasiliły szeregi bezrobotnych nędzarzy. Nałożyło to dodatkowe obowiązki na Kościół, udzielający pomocy tym ludziom[8].

Wszystko zmieniło się w latach trzydziestych XVI wieku, gdy papież Klemens VII nie zgodził się na unieważnienie małżeństwa Henryka VIII z Katarzyną Aragońską. Rozwścieczony król skonfiskował posiadłości kościelne i klasztorne, a instytucje dobroczynne przeszły

stopniowo w gestię państwa[9]. Opieka nad ubogimi pociągała za sobą spore koszty, ale pozwalała zapobiec zamieszkom wywołanym głodem[10].

Na początku XVI wieku uchwalono w Anglii pierwsze ustawy dotyczące ubogich, które dzieliły ich na dwie grupy. Do zasługujących na wsparcie *(deservingpoor)* zaliczono dzieci i starców, chorych i niedołężnych oraz rodziny, które na skutek nieszczęśliwego zbiegu okoliczności popadły w trudności materialne. Kategorię niezasługujących na wsparcie (*undeserving)* stanowili ci, którzy weszli na drogę przestępstwa - rozbójnicy, kieszonkowcy, zawodowi żebracy - a także ubodzy przemierzający kraj w poszukiwaniu pracy na dniówkę. Istnienie tych ludzi uznano za problem społeczny i przewidziano dla nich surowe kary. Nędza, a ściślej mówiąc włóczęgostwo *(vagrancy),* została skryminalizowana. Od tamtego czasu datuje się pojęcie przestępczego włóczęgostwa, jakiego dopuszczają się ludzie „bez widocznych środków utrzymania"'[1].

Wydatki na pomoc społeczną w Anglii wciąż rosły, mimo prób ich ograniczania. W .1572 roku wprowadzono przymusowe podatki na rzecz biednych. Każda społeczność lokalna musiała łożyć na utrzymanie przytułków i innych instytucji opiekujących się chorymi umysłowo i niedołężnymi. Takie obciążenie przyjęto na ogół niechętnie[12]. Ubodzy i bezradni zostali przeciwstawieni reszcie społeczeństwa.

Powstała w istocie odrębna klasa nędzarzy. W oczach establishmentu stanowiła zarówno arogancką grupę uzurpującą sobie przyrodzone „prawo do zasiłku", jak i niespokojne zarzewie buntu i rewolucji. W ciągu następnych trzech stuleci Anglia musiała kilkakrotnie reformować ustawodawstwo dotyczące ubogich oraz politykę wobec nędzy. Wymusiły to przeludnione slumsy i straszliwe przytułki. Rewolucja przemysłowa znacznie przyspieszyła urbanizację nędzy. Powstały ponure warsztaty i fabryki, pozbawione światła dziennego. Potrzebna im była tania siła robocza, którą bezlitośnie wyzyskiwały. Przerażające warunki pracy i życia stały się normą, co skłoniło Karola Dickensa do prób poruszenia opinii publicznej powieściami, takimi jak *Oliver Twist.* W połowie XIX wieku państwo nadal wydawało rocznie 1400 funtów (odpowiednik dzisiejszych 125 tysięcy dolarów) na 10 tysięcy nędzarzy.

Wśród klas panujących narastał bunt przeciw „opodatkowywaniu pracowitych po to, by wspomagać nierobów"[13].

Angielskich nędzarzy, brudnych od sadzy i mnożących się jak króliki, współobywatele uważali za dopust boży. W pogardliwym języku klas wyższych mówiono o nich jak o podludziach. Na przykład w popularnej książce *The Seven Curses of London* (Siedem plag Londynu) wydanej w 1869 roku można było przeczytać o „tej zakale każdej cywilizowanej społeczności, mężczyznach i kobietach, których naturalnym kolorem skóry jest kolor brudu, których ciarki przechodzą na samą myśl, że mogliby zapracować na swe utrzymanie, a chlebem powszednim są dla nich łachmany i bezwstyd"[14].

Powstawanie w Anglii tak licznych instytucji opiekuńczych finansowanych przez państwo miało dalekosiężne konsekwencje. Wszelkiego rodzaju przytułków, szpitali dla umysłowo chorych, sierocińców, klinik, ośrodków dla epileptyków, schronisk i więzień zrobiło się tak wiele, że chrześcijańską dobroczynność zaczęto uważać za plagę społeczną.

W tym samym mniej więcej czasie pojawiła się w Europie nowa filozofia społeczna. Angielski ekonomista Thomas Malthus ogłosił w 1798 roku przełomową teorię na temat natury nędzy oraz systemów spolcczno-gospodarczych. Dowodził, że zasoby żywności są ograniczone, co w naturalny sposób zahamuje przyrost ludności dokonujący się w postępie geometrycznym. Wzywał do kontroli urodzeń, czemu służyć miała wstrzemięźliwość. Stwierdził nawet, że w niektórych przypadkach pomoc ze strony instytucji dobroczynnych sprzyja przekazywanej z pokolenia na pokolenie nędzy, z punktu widzenia postępu ludzkości nic ma więc sensu. Wielu zwolenników poglądów Malthusa przeszło do porządku dziennego nad faktem, że ubolewał on nad niesprawiedliwą strukturą społeczeństwa i systemem politycznym. Zwrócili uwagę wyłącznie na to, że podważał zasadność pomagania biednym[b].

W latach pięćdziesiątych XIX wieku angielski filozof agnostyk Herbert Spencer opublikował pracę pod tytułem *Social Sialics* (Statyka społeczna), w której dowodził, że ludźmi i społeczeństwem rządzą prawa zimnej nauki, a nie woła troskliwego, wszechmocnego Boga. Spopularyzował nowe pojęcie - „dobór naturalny". Stwierdził, że człowiek i społeczeństwo rozwijają się zgodnie ze swoją wrodzoną naturą.

W trakcie ewolucji „najlepiej przystosowani" będą w naturalny sposób doskonalić społeczeństwo. „Nieprzystosowani" będą coraz biedniejsi, gorzej wykształceni, aż w końcu wymrą, co powinno się stać ich udziałem. Zdaniem Spencera nędza i głód klas ubogich to nieuniknione zrządzenie „dalekowzrocznej dobroczynności", czyli praw natury. „Cały wysiłek natury zmierza ku temu, by się ich pozbyć i zrobić miejsce dla lepszych [..:]. Jeśli nie są dostatecznie przystosowani do życia, wymrą, i tak będzie najlepiej". Nie pozostawił wątpliwości, stwierdzając, że „wszystko, co wadliwe, musi zginąć"j Potępiał więc działalność charytatywną, zalecając eliminację „nieprzystosowanych", którzy, jego zdaniem, skazani byli na egzystencję wiodącą do degradacji[16].

W czasie gdy pogłębianie się różnic społecznych prowadziło do dziedziczenia nędzy i chorób wśród coraz liczniejszych ubogich warstw ludności, a nowe kierunki filozoficzne podpowiadały, że warunkiem naprawy społeczeństwa jest zniknięcie motłochu, do debaty włączył się trzeci głos. Był to głos nauki o dziedziczeniu.

W roku 1859, kilka lat po tym, jak Spencer użył po raz pierwszy terminu „dobór naturalny", przyrodnik Karol Darwin podsumował lata obserwacji w obszernym dziele pod tytułem *O powstawaniu gatunków.* Uznał, że dobór naturalny jest procesem walki o przetrwanie, któremu podlega większość istot żywych w świecie ograniczonych zasobów i zmieniających się środowisk. Potwierdził, że jego koncepcja to nic innego, jak „teoria Malthusa zastosowana w spotęgowanej sile do całego świata zwierzęcego i roślinnego; nie może bowiem tu zachodzić sztuczne zwiększanie ilości pokarmu ani też roztropne wstrzymywanie się od małżeństwa"[17].

Darwin pisał o świecie przyrody odmiennym od świata ludzi. Wkrótce jednak znaleźli się teoretycy, którzy wybrane idee Malthusa, Spencera i Darwina połączyli w nową koncepcję, nadając jej nazwę, jakiej sam Darwin nigdy nie użył - darwinizm społeczny[18]. Planiści społeczni uznali, że w walce o byt w bezwzględnym świecie wielu ludzi jest nie tylko mniej wartościowych, lecz w dążeniu do postępu zostali skazani na eliminację. Utrzymywanie słabych i ubogich jest z zasady czymś sprzecznym z naturą.

Ludzie od czasów starożytnych rozumieli zasady hodowli i trwałości cech dziedzicznych. Stary Testament zawiera opisy sprytnych poczynań

Jakuba, który rozmnażał stada swoje i Labana, skłaniając kozy o sierści prążkowanej i cętkowanej, by parzyły się i wydawały przychówek o takiej samej sierści. Wieki później Jezus Chrystus nauczał: „Nie może dobre drzewo wydać złych owoców ani złe drzewo wydać dobrych owoców. Każde drzewo, które nie wydaje dobrego owocu, będzie wycięte i w ogień wrzucone"[19].

W rolnictwie i hodowli starano się rozmnażać osobniki o pożądanych cechach i pozbywać się słabego materiału hodowlanego oraz niepożądanych cech. Hodowla, czy to winorośli, czy owiec, była uważana za umiejętność zależną od szczęścia i Bożej łaski.

Tymczasem w latach 1863-1868 trzech wybitnych biologów wystąpiło jednocześnie z teorią ewolucji opartą na założeniu, że w komórkach istnieją dające się zidentyfikować „jednostki" dziedziczności. Można je było dostrzec pod mikroskopem. Biologia wkroczyła w nową epokę. Jej wizjonerscy przedstawiciele ogłosili, że zle i dobre cechy nie są darem Boga, nie zależą od Jego nieodgadnionych wyroków, ale przekazywane są z pokolenia na pokolenie zgodnie z prawami nauki.

W 1863 roku Spencer opubłikował *Principles ofBiology* (Zasady biologii), gdzie wysunął twierdzenie, że dziedzicznością sterują „jednostki fizjologiczne"[20].

Trzy lata później nieznany nikomu czeski mnich Gregor Mendel opublikował wyniki swoich doświadczeń z gładkim i pomarszczonym groszkiem. Stworzył system dającego się przewidzieć dziedziczenia, oparty na koncepcji dziedziczonych „elementów" komórki[21].

W 1868 roku Darwin napisał, że „jednostki ciała wydzielają malutkie cząsteczki, które są rozproszone w całym ustroju [...] Są one gromadzone ze wszystkich części organizmu dla ukonstytuowania się elementów płciowych; ich rozwój w następnym pokoleniu warunkuje kształtowanie się nowej istoty, ale mogą one również być przekazywane następnym pokoleniom w stanie uśpienia". Nazwał te drobinki gernmulami[22].

lak czy inaczej, nauka zaczęła odkrywać tajemnice ludzkich genów.

Mające ze sobą dotąd niewiele wspólnego koncepcje planowania społecznego, filozofii i biologii, które tworzyły się przez setki lat, zaczęły teraz zbliżać się do siebie, co znalazło ostatecznie wyraz w nowej ide-

ologii dążącej do ulepszenia ludzkiej rasy, tym razem nie przez wojnę czy działalność dobroczynną, ale za pomocą naukowej i matematycznej logiki. Człowiek, który dał temu impuls, nie był naukowcem - choć przyjęta przezeń metodologia wywarła wpływ na wielu ludzi nauki. Nie byt filozofem - choć tak umiejętnie potrafił spleść zasady nauki z filozofią społeczną, że zapoczątkowało to fanatyczne ruchy o dogmatycznym nastawieniu. Nie był tak naprawdę lekarzem, ale jego badania nad fizjologią człowieka okazały się wielce istotne dla chirurgii i medycyny. Mowa o Francisie J. Galionie, którego głównym zajęciem było obsesyjne wręcz liczenie. Liczył rzeczy, cechy, wszelkie zjawiska - oczywiste i niejasne, prawdziwe i zmyślone. Jeśli w kakofonii życia występował jakiś wzór, Galion, obdarzony przenikliwym umysłem, niechybnie go odkrywał i starał się wpasować w system umożliwiający przewidywanie wydarzeń.

Galton podjął studia medyczne w londyńskim King College, ale ich nie ukończył. Przeniósł się do Cambridge, gdzie studiował matematykę i stal się wkrótce entuzjastą nowej dziedziny - statystyki[23]. Swoje zdolności arytmetyczne oraz dar obserwacji stosował w życiu codziennym, próbując odkryć współzależności.

Jeszcze bardziej niż współzależności interesowało go przewidywanie. Uważał, że to, co da się przewidzieć, można przechytrzyć, a nawet pokonać. Nieustannie rzucał więc wyzwanie światu, starając się swym niezmordowanym umysłem odkrywać jego kolejne tajemnice.

Niewykluczone, że liczenie pomagało łagodzić nękające go bóle głowy, a może było intelektualną konsekwencją niezaspokojonych ambicji. W ferworze rozmyślań doznawał niejednokrotnie palpitacji, wręcz załamania nerwowego. Nawet rysy jego twarzy przywodziły na myśl nieustanne poszukiwania i pomiary. Krzaczaste brwi nad oczodołami wyglądały jak dłonie przyłożone do czoła kogoś, kto wpatruje się w niezmierzoną dal. Gęste, rozwiane bokobrody, zakręcone u dołu za uszy sprawiały wrażenie, jakby głowa pozostawała w tyle za podążającym do przodu umysłem[24].

Galton liczył publiczność kręcącą się na swoich miejscach i próbował na tej podstawie ustalić poziomy zainteresowania spektaklem. Podczas kąpieli obserwował fale i starał się znaleźć w nich jakiś sens.

Przypatrywał się z daleka kobietom o bujnych kształtach i za pomocą sekstansu ustalał ich wymiary. „Panie uznały, że są podziwiane [...] mogłem więc dokonać pomiarów, a następnie zmierzyć odległość od miejsca, gdzie stały, i spokojnie odnotować wyniki w tabelach" - pisał Gałton. Próbował nawet nakreślić mapę koncentracji urody w Wielkiej Brytanii, odnotowując, ile pięknych kobiet żyje w różnych rejonach kraju[25].

„Licz, kiedy tylko możesz" - powtarzał z upodobaniem[26].

Wiele tych rozważań o liczbach było zwykłą rozrywką, niektóre jednak weszły do annałów nauki. W 1861 roku Gałton rozesłał do stacji meteorologicznych w Europie ankietę, prosząc ich kierowników o zapisanie wszystkich szczegółów pogody w grudniu. Odkrył, że układają się w określony wzór. Analizując te dane, nakreślił pierwsze w świecie mapy pogody, na których poumieszczał obmyślane przez siebie symbole, oznaczające kierunek wiatru, temperaturę i ciśnienie baiometryczne. Dzięki tym mapom, z których wynikało, że wiatry wiejące w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara zapowiadają nagłe zmiany ciśnienia, stało się możliwe nakreślenie izobarów. Opublikowana w 1863 roku książka Galtona *Meteorographica: or Melhods ofMapping ihe Wealher* (Meteorografika, czyli metody sporządzania map pogody) przyczyniła się istotnie do rozwoju meteorologii[27].

Później Gałton odkrył, że linie na opuszkach palców są inne u każdego człowieka. Nie powtarzają się. Opracował system analizowania linii papilarnych i zdejmowania odcisków palców. Nowa dyscyplina umożliwiła identyfikację przestępców. Było to w czasie, gdy w Londynie dokonywano serii tajemniczych zbrodni, a w East End grasował Kuba Rozpruwacz. W książce Galtona *FingerPrints* (Odciski palców) widnieje odcisk jego własnej dłoni, jako osobisty znak firmowy[28].

Gdy Darwin, Spencer i Mendel odkrywali zagadki dziedziczności u niższych gatunków, Gałton patrzył już dalej. Zaczął klasyfikować wzory różnych cech występujących u ludzi. W 1865 roku napisał dla „Macmillan Magazine" dwa artykuły, które cztery lata później rozwinął w książkę zatytułowaną *Hereditary Genius* (Geniusz dziedziczny). Poddał analizie słowniki biograficzne i encyklopedie, a także genealogie wybitnych uczonych, poetów, artystów i wojskowych. Wielu pochodziło z tych samych rodzin. Fakt ten za bardzo rzucał się w oczy, by można

go było zignorować. Gallon wysunął twierdzenie, że dziedziczone są nic tylko cechy fizyczne, jak kolor włosów i wzrost, lecz także umysłowe, emocjonalne i twórcze. Sam zaliczył się do wybitnych ludzi, był bowiem kuzynem Darwina - mieli wspólnego pradziadka[29].

Badacz wysnuł wniosek, że talent i cechy osobiste nie są kwestią przypadku. Można je obliczyć, poddać kontroli i wzmocnić, tworząc „wielce uzdolnioną rasę ludzi, czemu posłużą rozsądne małżeństwa zawierane na przestrzeni kilku kolejnych pokoleń". Nie akceptując poglądów Malthusa, apelującego o powstrzymanie się od prokreacji, dał do zrozumienia, że dzięki rozmnażaniu się ludzi obdarzonych najlepszymi cechami ludzkość stanie się doskonałym gatunkiem, pełnym wszelkich zalet. Zamierzał opracować system regulacji małżeństw, gwarantujący, żeby członkowie najlepszych rodzin poślubiali starannie dobrane osoby[3]".

Galton nie obawiał się nasilenia negatywnych cech u potomstwa blisko skoligaconych osób. Uznał, że „nie ma podstaw do przypuszczeń, iż w trakcie zabiegów mających na celu podniesienie poziomu intelektu stworzymy |...J rasę słabeuszy". Własne ułomności fizyczne uważał za przejaw dziedzicznej wybitności. „Ludzie, których imiona przechodzą do historii - pisał - często, posiadając różne talenty i siłę ducha, są opętani jedną ideą, a tym samym znajdują się o krok od szaleństwa"[31].

Starał się ustalić wzór, formułę matematyczną pozwalającą przewidzieć cechy przyszłego potomstwa. W ten sposób jego poglądy, będące wynikiem obserwacji, podniesione zostałyby do godności nauki. Nie znał jeszcze odpowiedzi, ale był przekonany, że da się odkryć tajemnicę hodowli opartej na naukowych zasadach, co raz na zawsze odmieni los ludzkości. „Czy nie można byłoby pozbywać się niepożądanych i doprowadzić do tego, by mnożyli się ludzie o pożądanych cechach?" - pytał[32].

W 1883 roku opublikował *Inquiries into Human Faculty and Development* (Dociekania na temat uzdolnień i rozwoju człowieka) i nadał nazwę stworzonej przez siebie dyscyplinie. Rozważał wiele wariantów, aż w końcu nakreślił na kartce wielkości dłoni greckie litery, obok nich zaś dwa słowa angielskie, które połączył w jedno. Do greckiego „dobry" dodał greckie „urodzony"[33].

Tak powstał termin, który zafascynował współczesnych Gallona, zainspirował jego uczniów, stał się obsesją następców, a w końcu przeciął wiek XX niczym miecz. Ludzie najznakomitsi i ludzie okrutni przyjęli go za mantrę kierującą ich działaniami. W imię słowa, które wynalazł Galton, rozbijać się będzie rodziny, przerywać ciągłość pokoleń, likwidować cale niemal narody. Słowo, które nakreślił na skrawku papieru, brzmiało: eugenika[34].

*

Eugenika była nauką w zalążku, poszukującą danych, które potwierdziłyby prawdziwość jej twierdzeń. Galton opisał „dobrze urodzonego" człowieka, starał się jednak za wszelką cenę przedstawić proces biologiczny w postaci liczbowej. Na razie odkrył tylko mechanizm determinujący charakter człowieka, gdyby zaś udało mu się przewidzieć, jakimi cechami będą naznaczeni ci, którzy się jeszcze nie narodzili, posiadłby nieomal boską wiedzę. Ktoś, kto wdrażałby w życie oparty na przymusie program eugeniczny, odgrywałby - teoretycznie - rolę Boga, decydując o tym, kto ma się urodzić, a kto nie. Pokusa stworzenia nowego wspaniałego świata drogą kontrolowanej prokreacji pozostaje wiecznie żywa.

Potrzebne były dane liczbowe. W 1884 roku Galton otworzył przy londyńskiej Międzynarodowej Wystawie Zdrowia swoje Laboratorium Antropometryczne. Podobnie jak przy opracowywaniu danych dotyczących pogody posłużył się ankietami. Prosił cale rodziny o rejestrowanie cech fizycznych, takich jak wzrost, waga, a nawet wydajność płuc. Za najdokładniejsze sprawozdania oferował nawet później nagrody pieniężne. Dane zaczęty napływać i już wkrótce dziewięć tysięcy osób, w tym całe rodziny, nadesłało informacje potrzebne Galionowi do obliczeń[35]. Uczony przystąpił do zestawiania liczb i opracowywania wzorów. Udało mu się w końcu zestawić dość marginesów błędów i współczynników korelacji, by powstał zbiór prawdopodobieństw statystycznych dotyczących eugeniki.

W tym samym czasie niemiecki biolog August Weismann, posługujący się w swych badaniach nad komórkami mikroskopem o dużej mocy,

ogłosił, że nośnikiem cech dziedzicznych jest „plazma zarodkowa". Ze swoich obserwacji wysnuł wniosek, że „fizyczne przyczyny wszystkich nieistotnych z pozoru dziedzicznych nawyków dziedzicznych talentów oraz innych cech umysłowych muszą się zawierać w drobinach plazmy zarodkowej, znajdującej się w jądrze komórki rozrodczej"[36]. Inni uczeni odkryją później podobne do nitek składniki jąder. Nazwą je chromosomami.

Galton, tworząc nowe pojęcia w miejsce Darwinowskich koncepcji pochodzenia gatunków i Weismannowskiej „plazmy zarodkowej", próbował w swoich artykułach oraz w opublikowanej w 1889 roku książce *Natural lnheritance* (Dziedziczenie naturalne) ująć w dokładne wzory stosunek zachodzący między przodkami i ich potomstwem. „Wpływ uśrednionych cech rodziców można przyjąć jako 1/2, dziadków jako 1/4, pradziadków jako 1/8 i tak dalej. Wpływ jednego z rodziców będzie przeto odpowiadał 1/4, jednego z dziadków - 1/16, jednostki w następnym pokoleniu - 1/64, itd.". Innymi słowy, każdy człowiek stanowi wymierną i przewidywalną sumę nieśmiertelnej plazmy zarodkowej swoich przodków. Dziedziczymy nie tylko cechy fizyczne, jak kolor oczu i wzrost, lecz także intelekt, uzdolnienia i osobowość. Wszystkie pojęcia dotyczące dziedziczności, uzdolnień i charakteru sprowadził Galton do złożonych, choć z gruntu błędnych równań eugenicznych[37].

Stwierdził przede wszystkim, że jakość potomstwa zawsze stanowi odbicie cech odległych przodków. Dobry rodowód nie naprawi złej krwi, przeciwnie, cechy niepożądane wezmą w końcu górę nad pożądanymi[38]. Jeśli osoby preferowane ze względów eugenicznych zawrą związek małżeński, ich potomstwo będzie miało jeszcze więcej pożądanych cech. Jednakże związki eugcnicznie pozytywnych osób z partnerami niższej jakości nie polepszą cech kolejnych pokoleń, lecz zapoczątkują regres. Co gorsza, dwoje ludzi „złej krwi" wyda na świat potomstwo jeszcze gorszej jakości.

Wszystkie te częściowo uzasadnione, częściowo absurdalne domysły, jednostronne przecenianie wpływu czynników dziedzicznych, matematyczne łamańce myślowe złożyły się na specyficzną odmianę pewnej siebie biologii i nauki społecznej, która spotkała się z wielkim uznaniem w kręgach naukowych. Sam Galton musiał jednak przyznać

w 1892 roku, w przedmowie do drugiego wydania *Hereditaiy Genius*, że jego teorii i formuł nie udało się do tej pory udowodnić. „Doniosłe zagadnienie ulepszenia w przyszłości ludzkiej rasy nie wykracza jak do tej pory poza ramy akademickich rozważań"[39].

Po latach, w przedmowie do rozprawy o utalentowanych rodzinach, Galton ponownie ostrzegł, że rozważania na temat „ulepszonych odmian" ludzkiej rasy pozostają nadal „teoretycznymi spekulacjami"[40].

Pomimo to wciąż był przekonany, że plazma zarodkowa stanowi trudny do określenia czynnik decydujący. Środowisko i warunki życia nie odgrywają w związku z tym większej roli, w istocie przeszkadzają ulepszeniu rasy. Zdaniem Galtona żaden postęp społeczny ani żadna ingerencja z zewnątrz nie pomoże osobnikom gorszej jakości. Uważał, że o zakresie dobroczynności powinny decydować względy biologiczne: „Nie postuluję, rzecz jasna, żeby zaniedbywać chorych, ułomnych czy nieszczęśliwych. Uczyniłbym wszystko, by ulżyć ich doli i uszczęśliwić ich, ale ustanowiłbym pewne wymogi w zamian za pomoc, jaką otrzymują. Otóż należałoby za pomocą izolacji czy innych drastycznych, lecz stosownych środków położyć kres wydawaniu na świat dzieci, wśród których najpewniej znajdą się degeneraci"[41].

Galton apelował, by uregulowano zawieranie małżeństw poprzez system wydawania odpowiednich pozwoleń. Opowiadał się za zakazem kojarzenia się ludzi ułomnych z eugenicznego punktu widzenia i popieraniem związków między dobrze urodzonymi partnerami. Dzięki temu „to, co w naturze odbywa się na oślep, powoli i w sposób bezwzględny, człowiek będzie czynił przezornie, szybko i łagodnie"[42].

Zdaniem Galtona cugenika stanowiła zbyt doniosłą kwestię społeczną, by można ją było pozostawić indywidualnym zachciankom. Przyjął nową definicję eugcniki, w której pożenił biologię z działaniem władzy państwowej: „Eugenika to badanie wszystkich czynników pozostających pod społeczną kontrolą, które mogą polepszyć lub pogorszyć rasową jakość przyszłych pokoleń"[43].

Poglądom Galtona nadano ostatecznie miano eugcniki pozytywnej, która sprowadzała się do sugerowania, ułatwiania, przewidywania, a nawet ustawowego nakazywania małżeństw zalecanych z biologicznego punktu widzenia. Każda rodzina ma nadzieję, że jej dzieci dokona-

ją mądrego wyboru, Galton zaś liczył, że jego naukowe rozprawy peine matematycznych równań wywrą odpowiedni wpływ na rodziny i urzędy. W kontekście jego utopijnych przekonań propozycje, jakie wysuwał, nawet dotyczące ustawodawstwa i reglamentacji małżeństw, nie miały inwazyjnego ani złowieszczego charakteru.

Jednakże kilka lat później, na początku XX wieku, koncepcje dobrowolnego planowania rodziny i pozytywnej ingerencji władz przekształciły się w całkiem odmienny system idei, negatywnych i zawierających element przymusu. Nowi wyznawcy nazwali go eugeniką negatywną. Galton zmarł w 1911 roku. Po jego śmierci wysuwane przezeń postulaty pozytywnych działań w rodzaju reglamentacji małżeństw zniknęły z głównego pola zainteresowań eugeniki. Pamięć o nim, rzecz jasna, przetrwała, nazwisko i podobizna pojawiały się na winietach towarzystw naukowych i wydziałów wyższych uczelni, jego koncepcje wszakże, przetrawione przez następców, przybrały nową, makabryczną formę, ledwo przypominającą oryginał.

To, do czego Galton chciał zainspirować społeczeństwo, jego następcy postanowili narzucić bliźnim siłą. Jeśli miał rację - a o tym byli niezbicie przekonani - po co czekać na czyjąś osobistą decyzję czy nieśmiałe oddziaływania prawa? Przyszłe pokolenia gorszych genetycznie osobników - chorowitych, niepożądanych ze względów rasowych, ubogich - muszą zostać wyeliminowane. Tylko wtedy spełni się genetyczne przeznaczenie rasy ludzkiej, a ściślej rzecz biorąc białej, jeszcze ściślej zaś - nordyckiej. Na nową taktykę złoży się segregacja, deportacja, kastracja, zakaz zawierania małżeństw, przymusowa sterylizacja, bierna eutanazja, a ostatecznie i eksterminacja.

Wiek XX stworzył nowe możliwości dla biznesu. Eugeniką zainteresowano się teraz za oceanem, w Stanach Zjednoczonych. Tu stała się czymś więcej niż abstrakcyjną filozofią. Decydenci polityczni uczynili z niej swoją obsesję. Galton nie mógł przewidzieć, że jego idealizm społeczny zdegeneruje się, przybierając postać bezwzględnej kampanii zmierzającej do eliminacji wszystkich wadliwych egzemplarzy gatunku ludzkiego, lak się jednak stało, i taki cel postawiła sobie ogólnoświatowa eugeniczna krucjata.

[1] *Code of Hammurabi,* przel. L.W. King, poz. #48, www.wsu.edu.

[2] Zob. H. Hazlitt, *The Conquest of Poverty,* New Rochelle, NY: Arlington House, 1973, rozdział 6.

[3] Biblia Tysiąclecia, Pallotinum, Warszawa 1980, Pwt 15,11.

[4] Tamże, Ml 5,5; także Łk 7,22; Ml 10,6-8.

[5] *Catholic Encyclopedia,* haslo *Hospital.*

[6] *Catholic Encyclopedia,* 1967, hasło *Orphan In the Early Church.* English Heritage, Hospitals, www.eng-h.gov.uk.

[7] E.M. Leonard, *The Early Histoiy of English Poor Relief,* Cambridge: Cambridge University Press, 1900; London: Frank Cass & Co., 1965, s. 3-5. *Encyclopedia Judaica,* haslo *Black Death.*

[8] E.M. Leonard, dz. cyt., s. 16-17.

[9] *Catholic Encyclopedia,* 1967, haslo *He ivy VIII.* P. Slack, *The English Poor Law* 1531-1.782, London: Macmillan Education Ltd., 1990, s. 16-17.

[10] Zob. J. Bollstedt, *Riots and Community Politics in England and Wales 1790-1810,* Cambridge: Harvard University Press, J983.

[11] P. Slack, dz. cyt., s. J 7; M. Hazlitt. dz. cyt., rozdział 7; E.M. Leonard, dz. cyt., s. 10-11.

[12] P. Slack, dz. cyt., s. 18, 25; M. Hazlitt, dz. cyt., rozdział 7.

[13] Ch.L. Brace, *Pauperism,* „North American Review" 1985, nr 120, cytowane, w: E.A. Carlson, *The Unfit: A History of a Bad Idea,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2001, s. 76, 77. M. Hazlitt, dz. cyt., rozdział 7.

[14] J. Greenwood, *The Seven Curses of London,* London: S. Rivers and Co., 1869, rozdział XXIII.

[15] T.R. Malthus, *An Essay on the Principle of Population,* w wyborze Donalda Wincha, Cambridge: Cambridge University Press, 1992, s. 19, 100-101, 221.

[16] Ch. Darwin, *O powstawaniu gatunków drogę doboru naturalnego, czyli o utrzymaniu się doskonalszych ras w walce o byt,* w: *Dzieła wybrane,* t. 2, przel. Szymon Dickstein i Józef Nusbaum, Warszawa: PWRiL, 1959, wyd. 2, rozdział 3, s. 71; H. Spencer, *Social Statics,* New York: Robert Schalkenback Foundation, reprint, J 970, s. 58-60, 289-290, 339-340.

[17] Ch. Darwin, dz. cyt., rozdział 3, s. 71.

[18] Zob. R.C. Bannister, *Social Darwinism: Science and Myth in Anglo-American Social Thought,* Philadelphia: Temple University Press, 1979, s. xii. Zob. E.A. Carlson, dz. cyt., s. 124. Zob. D. Kevles, *In The Name of Eugenics,* (ambridge: Harvard University Press, 1985, s. 20-21.

[19] Biblia Tysiąclecia, Rdz. 30,38-42; Ml 7,18-19.

[20] H. Spencer, *The Principles of Biology* New York: D. Appleton and Company, 1884, t. 1, s. 183.

[21] V. Krut'a, V. Orel, „Johann Gregor Mendel", w: *Dictionaiy of Scientific Biography,* New York: Scribner's, 1970-1980, t. IX, s. 277-283, cytowane w: D. Kevles, dz. cyt.,

s. 41. V. Orel, *Gregor Mendel: The First Geneticist,* Oxford: Oxford University Press, 1996, s. 169.

[22] Ch. Darwin, *Zmienność zwierząt i roślin w stanie udomowienia,* w: *Dzieła wybrane.* 1. 3, cz. 2, przel. Kazimierz Brończyk, Warszawa: PWRiL, 1959, wyd. 2, s. 350.

[23] F. Gallon, *Memories of my Life,* London: Methuen & Co., 1908, s. 46-47, 58. D. Kevles, dz. cyt., s. 5.

[24] F. Gallon do Samuela Gullona, 5 grudnia 1838; Francis Galton do Samuela Galtona, 10 listopada 1838, cytowane, w: D. Kevles, dz. cyt., s. 303, przyp. 10. Miedzioryt przygotowany do *Biometrika,* ok. 1888, można zobaczyć na stronie www.mugu.com.

[25] K. Pearson, *The Life, Letters, and Labours of Francis Galton,* Cambridge: Cambridge at the University Press. 1930, t. I, s. 232.; F. Galton, *Memories of my Life,* s. 315.

[26] K. Pearson, dz. cyt., t. II, s. 340.

[27] F. Galton, *Memories of my Life,* s. 232, 325.

[28] F. Galton, *Finger Prints,* New York: Da Capo Press, 1965, s. iv.

[29] F. Gallon, *Hereditary Genius: An inquiry into its Laws and Consequences,* wyd. 2, London: Macmillan & Co., 1892; reprint, London: Watts & Co., 1950, s. 1. Sir Francis Galton F.R.S. 1822-1911, www.mugu.com.

[30] F. Gallon, *Hereditary Genius,* s. 'L; F. Galton, *Restrictions in Marriage,* „American Journal ol' Sociology" 1906, s. 50.

[31] K. Pearson, dz. cyt., 1.1, s. 32.

[32] Tamże, t. 111A, s. 348.

[33] Kartka przechowywana, w: Galton Papers 138/1, UCL. F. Galton, *Inquiries into Human Faculty and Its Development,* London: JM Dent & Co.. 1883, s. 17.

[34] Kartka z zapiskiem Galtona.

[35] F. Galton, *Natural Inheritance,* London: Macmillan & Co., 1889. s. 72-79. F. Galton, *On The Anthropometric Laboratory at the Late International Health Exhibition,* „Journal of the Anthropological Institute" 1884, s. 205-206.

[36] A. Weismann, *Essays upon Heredity and Kindred Biological Problems,* Oxford: Clarendon Press, 1889, s. 190-191.

[37] F. Galton, *Natural Inheritance,* s. 2, 192-197. F. Galton, *Regression Towards Mediocrity in Hereditary Stature,* „Journal of the Anthropological Institute" 1885, s. 261; zob. F. Gallon,/! *Diagram of Heredity,* „Nature" 1898.

[38] F. Galton, *Hereditary Genius,* s. xviii.

[39] Tamże.

[40] F. Galton. *Index to Achievements of Near Kinsfolk of Some of the Fellows of the Royal Society,* odbitka przed korektą, 1904 papers, s. 1; UCL.

[41] K. Pearson, dz. cyt., t. IIIA, s. 349.

[42] F Galton, *Eugenics: Its Definition, Scope, and Aims,* „The American Journal of Sociology" 1904, lipiec, nr 1, t. X.

[43] *Notes on the Early Days of (he 'Eugenics Education Society',* s. 'l: Wellcome Library SA/EUG/BLL

ROZDZIAŁ III

Narodowa biologia Ameryki

Ameryka była gotowa na przyjęcie eugeniki, zanim dyscyplina ta rozwinęła się na tyle, by w Ameryce zaistnieć. Angielska biologia klas stała się za oceanem biologią grup rasowych i etnicznych, tu bowiem o podziałach klasowych decydowały w znacznej mierze właśnie rasowe i etniczne względy.

To, co eugenika w wydaniu Galtona zamierzała zrealizować poprzez odpowiedni dobór małżonków, eugenicy amerykańscy chcieli osiągnąć przy użyciu drakońskich środków, które miały wyeliminować miliony potencjalnych obywateli uznanych za wadliwy materiał. Byli przekonani, że potrafią siłą przekształcić rodzaj ludzki na swoje podobieństwo. Pogląd taki mógł zaistnieć, ponieważ zdaniem amerykańskich eugeników ludzie „niezdatni" byli w gruncie rzeczy podludźmi, niezasługującymi na to, by stać się członkami społeczeństwa. Uznano ich za napiętnowanych chorobą, za nosicieli swego rodzaju infekcji genetycznej. Dotkniętych tą infekcją należało poddać kwarantannie, a następnie wyeliminować. Amerykanie zdecydowali się na hodowlę selektywną, polegającą na ubezpładnianiu i usuwaniu niepożądanego materiału hodowlanego oraz pieczołowitym rozmnażaniu cenionych odmian.

Zamiłowanie do hodowli mieli we krwi. Hodowla ludzi odbywała się w Ameryce jeszcze przed powstaniem Stanów Zjednoczonych. Na niej opierało się niewolnictwo. Tylko najsilniejsi Afrykanie mogli przeżyć straszliwą podróż przez Atlantyk do Ameryki Północnej. Po wyładowaniu wystawiano ich na targu na podwyższeniu, a handlarze niewolników sprawdzali ich fizyczne cechy[1].

Po wojnie secesyjnej pojawiły się w Ameryce koncepcje ulepszania społeczeństwa metodą selektywnej hodowli. W 1865 roku, dwadzieścia lat przed stworzeniem przez Galtona pojęcia „eugenika", w gazecie wydawa-

nej przez utopijną wspólnotę Oneida, mającą siedzibę na północy stanu Nowy Jork, pisano: „Odpowiednia hodowla łudzi powinna stać się jedną z podstawowych kwestii naszej epoki". Kilka lat później, gdy za ocean zaczęły docierać idee Galtona, Oneida podjęła swój pierwszy eksperyment hodowlany, w którym wzięły udział 53 ochotniczki i 38 ochotników[2].

Victoria Woodhull, autorka o feministycznych poglądach, dała wyraz coraz powszechniejszemu przekonaniu, że do poprawy warunków społecznych niezbędne są pozytywne i negatywne posunięcia eugenicznej W opublikowanej w 1891 roku broszurze *The Rapid Multiplication of the Unfit* (Szybkie mnożenie się upośledzonych) pisała: „Najświatlejsze umysły naszych czasów pogodziły się z faktem, że jeśli chcemy mieć ludzi doskonalszego gatunku, należy ich hodować, jeżeli natomiast imbecyle, przestępcy, nędzarze i pod innymi względami upośledzeni nie są pożądanymi obywatelami, nie powinni się rozmnażać"[3].

Ameryka gotowa była na przyjęcie zasad eugenicznej hodowli, ponieważ górne warstwy społeczeństwa obawiały się skutków demograficznego chaosu, jaki dawał znać o sobie. W latach poprzedzających pojawienie się eugenicznych koncepcji Galtona Anglia z pewnością przeżyła masowy napływ cudzoziemców, jego skalę trudno jednak porównać z tym, co działo się w Ameryce. Stąd i emocje były silniejsze.

Romantyczne pojęcie amerykańskiego tygla narodów *(melting pol)* było mitem. W czasie gdy brytyjski dramaturg z przełomu XIX i XX wieku, Israel Zangwill, ukuł ten termin, dając wyraz swemu optymizmowi, nic takiego w rzeczywistości nie istniało[4]. Za czasów Zangwilla wybrzeża Ameryki, a także wnętrze kraju, można było raczej porównać do kipiącego kotła, w którym mniejszości, narodowości, rdzenni mieszkańcy kontynentu i inne zwarte grupy bynajmniej nie mieszały się ze sobą.

W latach 1890-1920 do Ameryki przybyło 18 milionów uchodźców oraz imigrantów ściągających tu za chlebem. Napływali tłumnie jedni po drugich: luteranie z Niemiec, irlandzcy katolicy, rosyjscy Żydzi, prawosławni Słowianie[5]. Przybysze w znacznej mierze zachowywali swą odrębność.

Przyczyną etnicznej niestabilności pod koniec XIX wieku był jednak nie tylko napływ nowych przybyszy z Europy. Nienawiść rasowa i etniczna dawała o sobie znać na całym kontynencie. Miliony rdzennych

Amerykanów wtrącono do rezerwatów. Meksykanie, masowo włączeni w granice Stanów Zjednoczonych po wojnie z Meksykiem, w której kraj ten stracił połowę swego terytorium na rzecz północnego sąsiada, stali się zarzewiem konfliktów na zachodzie i południowym zachodzie. Wyzwoleni czarni niewolnicy szukali dla siebie miejsca w całym kraju, lecz ani ich pierwsze, ani następne pokolenie nie zostało wchłonięte przez amerykańskie społeczeństwo. Stanowe i lokalne prawa narzuciły segregację czarnych od białych na większości terytorium państwa, zwłaszcza na południu. Ustawa z 1882 roku o wykluczeniu Chińczyków zahamowała tymczasowo imigrację chińskich robotników przez Kalifornię i zablokowała proces naturalizacji tych, którzy już znaleźli się w Stanach Zjednoczonych. W 1902 roku przepisy te nabrały charakteru trwałego[6].

W dążeniach do ograniczenia imigracji z Europy przywoływano często alarmujące hasło „samobójstwa rasy". Posłuży! się nim między innymi Francis Walker, sprawujący w 1880 roku funkcję dyrektora Census Bureau (Biuro Spisu Powszechnego), któiy w artykule pod tytułem *Restriction of Immigralion* (Ograniczenie imigracji), opublikowanym w 1896 roku na łamach „Atlantic Monthly", ubolewał, że przybyszów pochodzenia anglosaskiego, którzy niegdyś zasiedlili Amerykę, napływa obecnie znacznie mniej niż tych z południa Europy. Wybitny socjolog E.A. Ross otwarcie już ostrzegał przed „samobójstwem rasy", wyklinając „zdegenerowanych członków zdegenerowanych ras" z Chorwacji, Sycylii i Armenii, przybywających przez Ellis Island. Jego zdaniem grupom tym „brak odziedziczonych po przodkach cech amerykańskiego charakteru, i jeśli nawet dotrzymają nam kroku, to i one, i ich potomstwo będą hamować nasz postęp"[7].

Pod koniec XIX wieku kobiety nie miały jeszcze prawa wyborczego, rdzenni Amerykanie, którym udało się przeżyć realizowane przez władze ludobójstwo, znaleźli się w rezerwatach, umieszczonych często na nieużytkach, czarnych zaś - jak również pogardzaną „białą hołotę" - nadal wieszano na najbliższym drzewie. Lincz byl pospolitą praktyką, od Minnesoty do Missisipi. W ciągu trzydziestu lat od 1889 do 1918 roku jego ofiarą padło 3224 Amerykanów - 702 białych i 2522 czarnych. Była to kara za tak drobne przestępstwa, jak używanie nieprzyzwoitych

wyrazów, złamanie przepisów na przeprawie promowej, „interesowanie się białą dziewczyną" czy pędzenie bimbru[8]:

Nadchodzące stulecie ogłoszono epoką postępu. Odźwiernymi do tej nowej ery mieli być jednak mężczyźni i kobiety zahartowani w ogniu rasowych i kulturowych konfliktów minionych lat. Wielu, którzy działali w XX wieku, potępiało nierówności oraz utrzymujące się konsekwencje niesprawiedliwości społecznej i rasowej. Zamierzali przekształcić Amerykę w republikę równości. Inni jednak, zwłaszcza amerykańscy eugenicy, przyjrzawszy się rojnym, tak różnym masom ludzi, uznali, że mają jeszcze wiele do zrobienia.

Nienawiść rasowa i etniczna dala o sobie znać w dziedzinie badań nad przestępczością. Pod koniec XIX wieku uznano ją za zjawisko grupowe oraz cechę dziedziczną. Kryminolodzy i przedstawiciele nauk społecznych powszechnie wierzyli w istnienie odkrytego niedawno „typu przestępcy", odznaczającego się „oczami jak paciorki" i charakterystycznym kształtem czaszki. Spopularyzowano pojęcie „urodzonego przestępcy"[9]. Jak na ironię, baronów-rabusiów, którzy zdobywali majątki, kradnąc i oszukując, uznawano za znakomitości, nadawano ich nazwiska fundacjom, sporządzano dla nich oprawne w skórę genealogie, często zdobione herbem. Porządne towarzystwo uważało za zagrożenie genetyczne drobnych złodziejaszków, a nie wielkich złodziei.

W hrabstwie Ulster w stanie Nowy Jork nie brakło pospolitych przestępców i wyrzutków społeczeństwa. Ludzie ci, z pozoru bez znaczenia, nie wiedzieli, że tworzą historię. W pierwszej połowie XIX wieku w górzystych okolicach Catskill Mountain chronili się uciekinierzy z miast, którzy nad gwar życia miejskiego przedkładali wiejski żywot w sielankowym ustroniu. Pełno tu było ryb i zwierzyny. Żyło się leniwie, z dala od cywilizacji. Jednakże z biegiem lat, gdy zamożni nowojorczycy rozbudowali handel w górę rzeki Hudson i pobudowali na jej brzegach bogate wiktoriańskie rezydencje i letnie domy, urbanizacja, od której uciekli zamieszkujący wyżyny Ulstcru, dopadła ich i tutaj. Wyparci z tradycyjnych łowisk i terenów łowieckich, gdzie żyli w prymitywnych chatach, nieokrzesani mieszkańcy tego regionu stali się „wyrzutkami". Niejeden popadł w konflikt z przepisami dotyczącymi własności i właściwego zachowania, które w miarę przyrostu ludności hrabstwa

nabierały coraz większego znaczenia[10]. Wielu trafiło do więzienia z powodu stylu życia, który byt do tej pory lokalną tradycją.

W 1874 roku Richard Dugdale, jeden z kierowników New York Prison Association (Nowojorskiego Towarzystwa Penitencjarnego), przeprowadził wywiady z grupą więźniów z hrabstwa Ulster i odkrył, że wielu jest ze sobą spokrewnionych. Analizując genealogie, akta sądowe i rejestry przytułków, udokumentował linie genealogiczne 42 rodzin, w których roiło się od przestępców, żebraków, włóczęgów i nędzarzy. Stwierdził, że 709 osób pochodziło od jednej ubogiej kobiety imieniem Margarct, przezwanej matką zbrodniarzy. Nadal 42 rodzinom z marginesu wspólne nazwisko - Jukc. W 1877 roku opublikował książkę pod tytułem *The Jukes, a Siudy in Crime, Paupeńsm, Disease and Heredity* (Juke'owie - studium zbrodni, nędzy, choroby i dziedziczności), w której wyliczył wzrastające koszty, jakie rocznie ponosi społeczeństwo, musząc łożyć na opiekę społeczną, więzienia i inne usługi socjalne dla każdej rodziny. Publikacja ta od razu wywarła ogromny wpływ na przedstawicieli nauk społecznych w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie".

Choć Dugdale nie pominął żadnej okazji do zdehumanizowania zarówno zwykłych nędzarzy, jak i zatwardziałych kryminalistów należących do rodziny Jukę, uważał, że winne są warunki życia, a nie biologia. Odrzucił koncepcje dziedziczności, skupił się natomiast na fatalnych warunkach, za których sprawą nędza i przestępczość stały się udziałem kolejnych pokoleń. „Tendencją dziedziczności jest tworzenie środowiska, które utrwala tę dziedziczność" - pisał. Apelował o zmianę warunków społecznych i przewidywał, że gruntowne reformy mogłyby w ciągu piętnastu lat doprowadzić do „znacznego zmniejszenia się liczby przestępstw". Ostrzegał przed analizą statystyczną, która prowadzi do fałszywych wniosków. Przypomniał nawet czytelnikom, że niejedna z bogatych rodzin doszła do majątku dzięki oszukiwaniu mas Judzi - a jednak zaliczana jest do najwybitniejszych rodów kraju[12].

Przestrogi Dugdale'a zostały jednak zignorowane. Jego książkę okrzyknięto dowodem na istnienie dziedzicznej ułomności, prowadzącej do przestępstw i nędzy - choć autor głosił coś wręcz przeciwnego. Na przykład Robert Fletcher, przewodniczący Anthropological Socie-

ty of Washington (Waszyngtońskiego Towarzystwa Antropologicznego) w przemówieniu wygłoszonym w 1891 roku oświadczył, że podstawowe znaczenie ma plazma zarodkowa i że przestępca płodzi przestępcę. „To krew jest skażona - oznajmił Fietcher słuchaczom - i żadne uzdrawiające dotknięcie nie pozbawi jej tej cechy (...]. Klasy będące siedliskiem zla trzeba poddać kwarantannie, jak zadżumionych"[13].

The Jukes... to pierwsza, ale nie ostatnia książka tego rodzaju. Podobne dzieła napisano o całych rodach nędzarzy, przestępców i wyrzutków społeczeństwa, takich jak Smokey Pilgrims z Kansas, Jackson Whites z New Jersey, Hill Folk z Massachusetts i rodzina Nam z północy stanu Nowy Jork. Przedstawiono ich jako rodziny ułomnych, bezwartościowych osobników, będących ciężarem dla społeczeństwa i dziedziczną plagą, hamującą amerykański postęp. Najbardziej przekonujący materiał w tym względzie przedstawił reformator społeczny Oscar McCulloch na XV Ogólnokrajowej Konferencji Towarzystw Dobroczynnych i Penitencjarnych w 1888 roku. McCulloch, duchowny Kościoła kongregacjonalistów z Indianapolis, odczytał referat pod tytułem *Plemię lshmaela: studium degeneracji społecznej.* W swym szeroko komentowanym wystąpieniu opisał rodziny nędzarzy ze swojego stanu, prowadzące koczowniczy tryb życia. Wywodziły się od wspólnego przodka, który żył w latach dziewięćdziesiątych XVIII wieku[14].

Potomkowie owego lshmaela, bandy wędrownych złodziejaszków i oszustów, grasowali w mieście i na wsi, dostarczając McCulłochowi wielu argumentów na rzecz dziedziczenia cech. Porównał ich do worecznic *(Sacculina),* pasożytów żerujących na krabach. Dowodził, że z nędzarzy nie ma żadnego pożytku i że będą oni tylko płodzić kolejne pokolenia klientów pomocy społecznej, a wszystko dlatego, że „pewien odległy przodek przestał wieść samodzielne życie i stał się pasożytem". McCulloch zapewniał, że jego opracowanie „przypomina rozprawę doktora Dugdale'a o Juke'ach i zostało przez nią zainspirowane"

Wielu czołowych rzeczników postępu społecznego, oddanych sprawie dobroczynności i reform, zaczęło postrzegać przestępczość i biedę jako ułomności dziedziczne, którym dla dobra społeczeństwa należy położyć kres. Gdy przekonanie to połączyło się z szeroko rozpowszechnionym rasizmem, przesądami klasowymi i nienawiścią etniczną

- poglądami nieobcymi części inteligencji na przełomie wieków - a następnie zostało zestawione z kosztami ponoszonymi przez społeczeństwo, powstał żyzny grunt pod znajdującą się jeszcze w powijakach nową dyscyplinę - cugenikę. W reformatorach głęboko zakorzenione było poczucie, że „dobrych Amerykanów" można hodować niczym konie wyścigowe.

Galton wystąpił ze swoją teorią „dobrze urodzonych" w 1883 roku. Przez następne dwadzieścia lat eugenika była obecna w amerykańskich kręgach intelektualnych jako logiczna koncepcja, potwierdzana przez obserwacje z życia codziennego. Brakowało jednak niezbędnych szczegółów. Dopiero na początku XX wieku odkryto na nowo teorię Mendla dotyczącą dziedziczności. Faktem jest, że w latach 1863-1868 pojawiły się różne teorie dziedziczności, autorstwa Spencera, Darwina i Mendla. O ile jednak Spencer i Darwin święcili triumfy w Londynie, głównym ośrodku nauki, Mendel byl sam, nicdostrzeżony przez świat uczonych, do którego aspirował.

Mendel, wywodzący się z prostej góralskiej rodziny, stronił od ludzi. Konflikty z władzami sprawiły, że wybrał żywot samotnika. „Ten, kto nie umie być sam, nie jest w zgodzie ze sobą" - pisał. Chciał się poświęcić naukom przyrodniczym, ale po niepowodzeniach na uczelni schronił się w zakonie augustianów w Brnie, Opiekując się ogrodem, kontynuował pracę wielu badaczy, którzy od dawna zajmowali się krzyżowaniem roślin[16].

Do swoich doświadczeń wybrał groch. Wpatrując się przez tanie okulary w drucianej oprawie w obiektyw mikroskopu i kreśląc szczegółowe notatki, zbadał kilkanaście tysięcy zapłodnionych krzyżowo roślin. Podstawowe różnice ich cech łatwe były do przewidzenia, Mendel dokonywał bowiem krzyżówek między roślinami wysokimi i niskimi albo takimi, które wydawały nasiona gładkie i pomarszczone. Ustalił w końcu określone dziedziczne cechy, które nazwał „dominującymi" i „recesywnymi". Wyniki dały się przedstawić w postaci równań matematycznych albo prostego wykresu, z liniami łączącymi A i B. Doszedł między innymi do wniosku, że przy krzyżówce odmian grochu o pomarszczonych nasionach z takimi o nasionach gładkich zaczynają dominować pomarszczone[17]. Innymi słowy, odmiana pomarszczona psuje gładką.

Ta sugestywna wizja przemówiła do zwolenników szukania porównań w świecie ludzi.

Praca Mendla, podsumowująca dziesięć lat żmudnych badań, została przedstawiona towarzystwu naukowemu w Brnie i rozesłana do kilku wybitnych europejskich biologów, ale świat nauki ją zignorował, co odkrywcę jeszcze bardziej przybiło. Konflikty uczonego z lokalnymi władzami, dotyczące całkiem ubocznych spraw, okazały się dla zakonu tak kłopotliwe, że kiedy Mendel w 1884 roku zmarł, klasztor spalił wszystkie jego notatki[18].

Tymczasem w maju 1900 roku wybitny brytyjski przyrodnik William Bateson, uczeń Darwina, odnalazł w trzech różnych pracach odwołania do odkrytych przez Mendla praw dziedziczności. Wspomniane prace były owocem niezależnie prowadzonych badań trzech różnych naukowi ców. Bateson, zdumiony odkryciami Mendla, oznajmił światu za pośrednictwem Królewskiego Towarzystwa Ogrodniczego, że „odkrył na nowo" jego wielce istotne prace o czynnikach dziedzicznych u roślin. Narodziła się nauka, której Bateson nadał miano genetyki. Botanicy żywo się zainteresowali prawami Mendla[19].

Następcy Galtona zdawali sobie jednak sprawę, że biologiczna arytmetyka odnosząca się do grochu, bydła i innych niższych gatunków nie stanowi o losach najbardziej złożonego organizmu, jakim jest *Homo sapiens.* Prawami Mendla można częściowo wytłumaczyć występowanie takich cech fizycznych, jak wzrost, kolor włosów, kolor oczu, ale inteligentne, myślące istoty ludzkie są zbyt subtelne, zbyt podatne na wpływy, za bardzo zróżnicowane i nieprzewidywalne, by można było do nich zastosować ogrodnicze równania. O ich rozwoju decyduje środowisko. Odżywianie, warunki życia w okresie płodowym i dzieciństwie, choroby, urazy, wychowanie, to wielce istotne, choć nie do końca zrozumiane czynniki determinujące rozwój każdej jednostki. Z najgorszych domów wywodzili się czasami najwartościowsi ludzie, i vice versa.

W pierwszej dekadzie XX wieku, gdy trwały dyskusje wokół praw Mendla, większość eugeników ze szkoły Galtona przyznawała, że ich koncepcje znajdują jeszcze zbyt skąpe pokrycie w materiale dowodowym, by można je było nazwać nauką. Za bardzo opierają się na prostej statystyce, a za mało na dogłębnej wiedzy medycznej, mają zbyt

wstępny charakter, aby na ich podstawie porywać się na tak dalekosiężne przedsięwzięcie, jak zorganizowana hodowla ludzi. Eugenika była na razie teorią i zbiorem domysłów. W 1904 roku Galton napisał na przykład do Batesona, który poszukiwał dowodów „obowiązywania praw Mendla w odniesieniu do ludzi", że jakiekolwiek dane mogą co najwyżej wzbogacić „teoretyczny punkt widzenia". W innym liście z tego samego roku przypomniał Batesonowi: „Z całego serca żywię nadzieję, że stopniowo uda się osiągnąć dokładną i niepodważalną wiedzę. Życzę Panu oraz Pańskim kolegom wielu sukcesów w dążeniach do tego celu"[20].

Jeszcze w 1910 roku najwybitniejszy uczeń Galtona, matematyk Karl Pearson, szef Laboratorium Eugenicznego, przyznawał, jak niedoskonała jest wiedza eugeników. W pracy na temat eugeniki i alkoholizmu napisał: „Autorzy niniejszej rozprawy są w pełni świadomi, że rozporządzają wielce szczupłymi danymi. Sami stwierdzają, że wiele wniosków, do jakich doszli, to prawdopodobieństwa [...], a nie udowodnione konkluzje. Zostaną niewątpliwie skarceni za sam fakt publikacji, a krytycy mogą wysunąć argument, że operują «surowym i bezwartościowym materiałem» albo że jako «matematycy, a więc outsiderzy» nie powinni się zajmować zagadnieniem z dziedziny medycyny i nauk społecznych". W przypisie Pearson dodał, że rozumie, iż niektórzy mogą uznać łączenie eugeniki z alkoholizmem za coś świadczącego o niezupełnej trzeźwości autorów. Przytoczył słowa krytyka: „Człowiek wykształcony, a także naukowiec, może, jak każdy, paść ofiarą własnych uprzedzeń [...]. Broniąc ich, będzie więc podważał fakty naukowe i metody nauki [...] i dopuszczał się wszelkich możliwych błędów, niedokładności i wypaczeń"[21].

Sam Galton odrzucił pomysł hodowania ludzi, uznając go za niemożliwy ze społecznego punktu widzenia - bez względu na to, czy uda się zgromadzić dane, których tak bardzo pragnął. „Nie możemy przecież kojarzyć mężczyzn i kobiet, jak nam się podoba, niczym kogutów i kur" - pisał żartobliwie do Batesona w 1904 roku. W tym samym czasie bronił swojej niedawno opublikowanej pracy *Index to Achievements of Near Kinfolk* (Indeks osiągnięć bliskich krewnych), szczegółowo przedstawiającej rozkład talentów i uzdolnień w sławnych rodzinach.

Nie chcąc, by uznano go za zwolennika hodowli ludzi, zawarł w przedmowie ostrzeżenia skierowane do entuzjastów Mendla, wiele zdań w trybie warunkowym, liczne „jeżeli" i „ale". „Doświadczenie nabyte w hodowli ulepszonych odmian zwierząt i roślin - pisał - pozwala snuć domysły na temat teoretycznej możliwości uzyskania ulepszonych odmian ludzkiej rasy. Nie mamy zamiaru zajmować się tutaj tego rodzaju spekulacjami, lecz chcemy zwrócić uwagę na niewątpliwy takt, że członkowie utalentowanych rodzin [...] częściej wydają na świat utalentowane potomstwo"[22].

Galton nie wierzył także, by w którymkolwiek demokratycznym społeczeństwie dało się wprowadzić w życie reglamentację małżeństw. Zdawał sobie sprawę, że „natura ludzka nigdy się nie pogodzi z ingerowaniem w swobodę zawierania związków małżeńskich" i publicznie to przyznawał. W swych opublikowanych pamiętnikach wspomniał, jak popełnił niegdyś błąd, namawiając do takiego utopijnego regulowania stosunków między ludźmi. „Za wiele myślałem o reglamentacji małżeństw, a za mało o tym, że ludzie kierują się własną korzyścią, a także względami społecznymi i religijnymi"[23].

Ponieważ Galionowi nie udało się oprzeć eugcniki na solidnych podstawach naukowych, co umożliwiłoby wprowadzenie jej zasad do brytyjskiego prawodawstwa, zamierzał uczynić z niej rodzaj doktryny religijnej, którą kierowaliby się przyszli małżonkowie, przyjmując jej zalecenia na wiarę. Wiele dogmatów religijnych opiera się istotnie na wierze niepopartej dowodami. Eugeniczne małżeństwo powinno być „obowiązkiem religijnym, jak niegdyś prawo lewiratu" - pisał Galton w długiej rozprawie, w której wyliczał podobne precedensy w tradycji żydowskiej, chrześcijańskiej, a nawet u ludów prymitywnych. Idea eugeniki jako narodowej religii budziła w nim niekłamany entuzjazm[24].

Wielu zwolenników Galtona także uważało, że eugenika rozwinie się tylko wtedy, gdy stanie się taką właśnie religią. Nawet dramatopisarz George Bernard Shaw, wielki entuzjasta eugeniki, przyznał w eseju napisanym w 1905 roku, że „tylko eugeniczna religia może zbawić naszą cywilizację". Galton pod koniec życia, w 1909 roku, stwierdził, że w cywilizowanym państwie stworzona przezeń nauka odniesie sukces wyłącznie wtedy, gdy stanie się „jedną z doktryn religijnych"[25].

W Ameryce nikogo jednak nie obchodziło to, że Galton i jego zwolennicy zabiegali o uznanie w kręgach intelektualnych, mając niewiele dowodów na poparcie swych koncepcji. Nieważne było również to, że brytyjscy rzecznicy eugeniki przyznawali, iż nie osiągnęła ona takiego poziomu naukowej pewności, by można było na jej podstawie formułować politykę społeczną. Nieważne było i to, że odkryte na nowo z takim entuzjazmem prawa Mendla mogły się odnosić do groszku, ale nie do myślących i czujących mężczyzn, kobiet i dzieci.

Amerykańscy „specjaliści" od spraw rasy zdążyli uzyskać niezbitą pewność, że ludzie różnych ras i narodowości uznanych za niższe stanowią dziedziczne obciążenie, którego należy się pozbyć. Do tego chóru dołączyło nawet wielu znanych reformatorów. Na przykład John Franklin Bobbitt, pionier pedagogiki w początkach XX wieku, pisał w 1909 roku w artykule zatytułowanym *Practical Eugenics* (Eugenika praktyczna): „Na samym początku krew rasy była silna i czysta, niczym górskie rzeki". Przestrzegał, że obecnie miejsce „najlepszych, najczystszych dopływów zasilających nurt dziedziczności" zajmują „coraz obfitsze mętne, niepożądane strumienie"[26].

Potomstwo „robaczywych odmian" uważał za mało wartościowe. Choć uchodził za człowieka postępowego, dowodził, że przedsięwzięcia dobroczynne niwelują działanie doboru naturalnego. „Szkoły i instytucje charytatywne - perorował - dostarczają protez kalekom umysłowym i moralnym [...] i prowadzą do skażenia cech dziedzicznych". Społeczeństwo musi zapobiec ternu, aby „słabeusze z nizin społecznych przekazywali ludzkości swoją słabość"[27].

Za ludzi wybrakowanych uznano nie tylko chorych czy ułomnych, ale i tych, których rodowód odbiegał od germańskiego, nordyckiego czy białego, anglosaskiego ideału. Bobbitt wyraźnie dał do zrozumienia, że czysta krew płynie wyłącznie w żyłach potomków Teutonów. W jednej ze swoich filipik stwierdził: „Trzeba przyznać, że mają krew czystą jak mało kto, że są zdrowi na ciele i umyśle oraz silni. To rasa o szlachetnym i nieskażonym rodowodzie". Inny rzecznik eugeniki Madison Grant, członek zarządu Muzeum Historii Naturalnej, wyłożył to w swojej książce *The Passing of the Great Race* (Przemijanie wielkiej rasy), gdzie napisał, że nordycy to „ludzie białej rasy par excellence"[28].

Rasizm pierwszych amerykańskich eugeników był jednak czymś więcej niż wystąpieniem białych przeciw niebiałym. Germanie i nordycy stanowili ich zdaniem najwyższą rasę, a fakt, że populacja nordycka się zmniejsza, przysparzał zmartwień takim zwolennikom eugeniki, jak Lothrop Stoddard, który w książce *The Rising Tide of Color Against White World Supremacy* (Kolorowy przypływ przeciw światowej supremacji białych) pisał, że rewolucja przemysłowa przyciągnęła nędzne ludy śródziemnomorskie, które szybko zyskały przewagę liczebną nad nordykami. „Mniej więcej to samo powtórzyło się w Stanach Zjednoczonych. Nasz kraj, zasiedlony z początku prawie wyłącznie przez nordyków, został pod koniec XIX wieku najechany przez hordy imigrantów odmiany alpejskiej i śródziemnomorskiej, nie mówiąc już o elementach azjatyckich, jak Lewantyńczycy i Żydzi. Rdzenny Amerykanin typu nordyckiego został niezmiernie szybko wyparty przez tych obcych przybyszy, mnożących się jak króliki. W ciągu życia dwóch pokoleń na wielu obszarach naszych miast już się go prawie nie spotyka". Madison Grant był podobnego zdania: „Pojęcie «rasa kaukaska» przestało mieć jakiekolwiek znaczenie"[29].

Ruch eugeniczny kierował się nie tylko przeciw imigrantom niemówiącym po angielsku, ale wszystkim nie-nordykom, niezależnie od koloru skóry, języka czy narodowości. Na przykład Stoddard z pogardą się wyrażał o „śniadym cockneyu", wywodzącym się „od prymitywnej odmiany śródziemnomorskiej i stanowiącym prawdopodobnie wierną replikę swego neolitycznego przodka". Mieszanie ras ma opłakane skutki. „Gdy rodzice mają bardzo różne pochodzenie - pisał Stoddard - jak w wypadku krzyżowania się białych, Murzynów i Indian amerykańskich, potomstwo zalicza się do mieszańców. Mieszaniec to uosobienie chaosu, tak jest rozdarty przez sprzeczne cechy dziedziczne, że nie ma prawie żadnej wartości"[30].

Grant wychwalał w swej książce podłużne czaszki, niebieskie oczy i jasne włosy prawdziwych nordyków. Przedstawił złożoną historię nordyckich migracji i inwazji przez Eurazję do Wielkiej Brytanii. Miejsce nordyków, którzy się tam osiedlili, zajęły gorsze rasy; przyjęły ich język, ale były nosicielami cech skażonych odmian człowieka[31].

Amerykanów wywodzących się ze szkockich i irlandzkich rodzin z klas niższych także uważano za biologiczne zagrożenie, ponieważ

reprezentowali typ śródziemnomorski. Ciemne włosy stanowiły dziedziczne piętno, świadczące o nienordyckim rodowodzie. Za oszustwo uznawano podszywanie się takich osobników pod anglosaskie pochodzenie na podstawie języka czy narodowości. „Nikt przecież nie zakwestionuje [...] różnicy widocznej na ulicach Londynu między dżentelmenem z Piccadilly, reprezentującym rasę nordycką, a straganiarzem ze wschodnich dzielnic miasta, należącym do typu neolitycznego" - pomstował Grant[32]. Ubodzy biali - od hrabstwa Ulster, poprzez irlandzkie slumsy na Manhattanie, do wzgórz Kentucky i Wirginii - byli obiektem ataków ze strony eugeników nie dlatego, że żyli w nędzy i zaniedbaniu, ale z powodu czynników dziedzicznych, w których dopatrywano się przyczyny przestępczości i pasożytniczego trybu życia.

Za niebezpieczne uważano nawet istnienie zdrowych skądinąd, inteligentnych i odnoszących sukcesy jednostek niedobrego pochodzenia. „Wielu się znajdzie rodziców, którzy sami mogą być normalni, ale wydają na świat ułomne potomstwo. Te masy ludzi stanowią zagrożenie nie tylko dla obecnego, ale i dla przyszłych pokoleń, z nich to bowiem mogą się narodzić kolejne wyrzutki społeczeństwa"[33].

Mieszanie ras uznawano za rasowe samobójstwo. „Osobnik urodzony ze związku białego z Indianinem jest Indianinem, krzyżówka białego z Murzynem da w rezultacie Murzyna, białego z Hindusem - Hindusa. Ze skrzyżowania trzech ras europejskich z Żydem narodzi się Żyd" - ostrzegał Grant[34].

Doktryny czystości i wyższości rasowej przyjęte przez pionierów amerykańskiej eugeniki nie były bredzeniem ignorantów. Formułowali je najbardziej poważani i wykształceni ludzie w tym kraju, będący ekspertami w swoich dziedzinach nauki bądź kultury, szanowani za swą erudycję.

Kiedy w 1900 roku wiadomości o doświadczeniach Mendla dotarły do Ameryki, wspomniani wpływowi i elokwentni myśliciele mogli znaleźć uzasadnienie dla swojej nienawiści klasowej i rasowej w liczbach i prymitywnych formułach. Głoszona dotąd zwykła nietolerancja stała się nauką - wiedzą o rasach. Eugenika stworzona przez Galtona narodziła się w Stanach Zjednoczonych na nowo w swoistym amerykańskim wydaniu, przybierając nową formę i kierunek.

Potrzebne były teraz pieniądze i organizacja.

I tu pojawił się Andrew Carnegie.

Dzięki przemysłowi stalowemu ten imigrant ze Szkocji znalazł się w gronie najbogatszych ludzi w Ameryce. W 1901 roku sprzedał swoją firmę J.P. Morganowi za 400 milionów dolarów i wycofał się ze świata interesów, przeznaczając zdobyty majątek na cele dobroczynne. Rok później, 28 stycznia 1902 roku, podarował nowo utworzonemu ośrodkowi naukowemu Carnegie Institution 10 milionów dolarów w akcjach, kolejne darowizny osiągnęły w sumie wartość 12 milionów dolarów. Ośrodek stał się tak bogaty, że w 1904 roku stan Waszyngton zgodził się, na mocy specjalnej ustawy Kongresu, włączyć go w skład swoich struktur pod nową nazwą: Carnegie Institution of Washington. W ten sposób pieniądze króla stali połączyły się z prestiżem rządu Stanów Zjednoczonych[35].

Carnegie Institution, jedna z pierwszych w świecie organizacji naukowych tego typu, miała, zgodnie ze statutem: „popierać w najszerszym i najbardziej liberalnym sensie badania naukowe, odkrycia oraz zastosowanie wiedzy w celu udoskonalenia ludzkości". W skład zarządu weszły dwadzieścia cztery najwybitniejsze osobistości ze świata nauki, władzy i finansów. Byli wśród nich między innymi: współzałożyciel National Library of Medicine (Narodowej Biblioteki Medycznej) John Billings, sekretarz wojny Elihu Root i filantrop Cleveland Dodge. Prezesem został słynny paleontolog John C. Merriam. Statut zobowiązywał prezesa i jego personel do skrupulatnego analizowania i wstępnego zatwierdzania wszystkich prac Carnegie Institution, kontrolowania wydatków i regularnego publikowania wyników badań[36].

Za główne dziedziny badawcze uznano z początku geofizykę, astronomię i biologię roślin. Teraz doszła jeszcze jedna: eugenika negatywna, której program określono wkrótce jako „praktyczne środki eliminacji wadliwej plazmy zarodkowej", czemu służyć miały rozmaite metody - od segregacji, poprzez sterylizację do eutanazji[37]. Ten radykalny program inżynierii człowieka zrodził się nie w akademiach medycznych i klinikach, lecz na pastwiskach, w stodołach i kurnikach, rzecznikami eugeniki byli bowiem głównie hodowcy roślin i zwierząt, przekonani, że ludzi można rozmnażać jak pstrągi i wałaszyć jak konie.

Kształtujący się dopiero amerykański ruch eugeniczny znalazł przywódcę w osobie Charlesa Davenporta, który na kilkadziesiąt lat zdominował program hodowli ludzi. Davenport, posiadacz harwardzkich dyplomów, wywodzący się ze znakomitej rodziny, wyprowadził błądzący dotąd wierny lud z pustyni przesądów do Ziemi Obiecanej szanowanej nauki. To właśnie dzięki niemu eugenika w Ameryce ugruntowała się jako dyscyplina naukowa o dalekosiężnych celach społeczno-politycznyeh.

Kim był Charles Benedict Davenport?

Był smutnym człowiekiem. Bez względu na sławę i szacunek, jakie zdobył, przez całe życie zawodowe pozostał zgorzkniałym melancholikiem, walczącym z wyimaginowanymi przeciwnikami o osobiste uznanie. Choć doceniał wartość innych ludzi, sam usilnie się starał dowieść swemu ojcu i Bogu własnej wartości. Jak na ironię, to matka wywołała w jego duszy konflikt między poświęceniem się nauce a posłuszeństwem wobec Boga, konflikt, którego Davenport nigdy nie zdołał rozwiązać[38].

Dorastał w nowojorskiej dzielnicy Brooklyn Heights. Był dumnym potomkiem rodu, któiy jeszcze w Anglii, a potem w kolonialnej Nowej Anglii wydał na świat wielu duchownych Kościoła kongregacjonalistów. Jego ojciec Amzi Benedict Davenport nie został co prawda duchownym, ale ceniąc przede wszystkim autorytet, narzucił rodzinie surowe zasady religii purytańskiej. Zajmował się handlem nieruchomościami, ale jako współzałożyciel dwóch kościołów - w obu pełnił kierownicze funkcje - wprowadził w domu atmosferę lęku przed ogniem piekielnym, a także kult wartości wolnego rynku. Od rodziny wymagał literalnego stosowania się do zasad zawartych w Biblii i bezkompromisowo gardził wszelkimi przejawami radości życia[39].

Ktoś z bliskich znajomych rodziny opisał ojca jako człowieka, na którego twarzy malowało się „zgorzknienie i nieszczęście", oraz surowego, władczego rodzica. Charles Davenport był ostatnim z jedenaściorga dzieci. Bracia i siostry przychodzili na świat co dwa lata, jak w zegarku. Dzieciństwo i młodość upłynęły Charlesowi pod znakiem szczegółowych studiów nad Biblią. Za wszelkie uchybienia groziła kara. W swym pamiętniku pisał o katuszach, jakie przeżywał w szkółce niedzielnej.

Posługując się stworzoną przez siebie stenografią, robiąc dziecięce błędy ortograficzne, odnotował na przykład: „Odrabiałem lekcje ze szkułki od wpół do dziewiątej rano do wpół do dziesiątej wieczorem. Cały dzień!". Kiedy indziej, w dzień po Bożym Narodzeniu, zapisał: „Obudziłem się o wpół do siódmej i spóźniłem się na modlitwę. Po śniadaniu ojciec na dwie godziny odesłał mnie z powrotem do łóżka"[40].

W domu Davenportow wiele mówiło się o historii rodu. Starszy pan Davenport sporządził dwa grube tomy rodzinnej genealogii, odtwarzając dzieje swej anglosaskiej rodziny wstecz do 1086 roku, kiedy to Wilhelm Zdobywca sporządził swój słynny kataster gruntowy, „Domesday Book"[4'. Cienie znakomitych przodków musiały towarzyszyć chłopcu na każdym kroku.

W tym ponurym, patriarchalnym domu matka Charlesa, Jane, Holenderka z pochodzenia, mogła jednak czerpać radość z życia i nikt jej tego nie zakazywał. Darzyła swoje dzieci ogromną miłością, założyła przepiękny ogród, fascynowała się przyrodą. Przed surowym i nieprzystępnym mężczyzną, którego z drżeniem nazywał „papą", Charles Davenport chronił się w świat piękna reprezentowany przez matkę[42].

Gdy jako młody człowiek uciekł przed teologią na uniwersytet, przyciągnął go świat wymiernych tajemnic - nauki ścisłe, matematyka, inżynieria. Oznajmił tym samym, że dzieło Boga nie jest nieskończone, że da się wyrazić w postaci liczb. Oznaczało to odtrącenie ojcowskich absolutystycznych nauk. Swoją pierwszą książkę *Experimental Morphology* (Morfologia eksperymentalna) poświęcił później pamięci „pierwszej i najważniejszej nauczycielki Przyrody - mojej matki". Tego rodzaju dedykacje nie świadczyły o intelektualnym wyzwoleniu. Davenport nigdy do końca nie pogodził się ze swoją dezercją. Zwrócił się w pewnym momencie do ojca o pisemne pozwolenie na studiowanie nauk ścisłych. Po siedmiu tygodniach otrzymał je. Ojciec stawiał wszakże warunek: „Zależy to od kwestii najwyższej wagi, mianowicie, ile pieniędzy zarobisz dla siebie i dla mnie"[43].

Ukończywszy Politechnikę Brooklyńską, Davenport został inżynierem budowlanym. Miłość do zwierząt i przyrody zawiodła go na Harvard, gdzie zapisał się na wszystkie prawie zajęcia z nauk przyrodniczych i niebawem zrobił doktorat z biologii. W latach dziewięćdziesiątych

XIX wieku został wykładowcą zoologii na Harvardzie, później zaś na Uniwersytecie Chicago[44].

Davenport, wąsaty, z wydłużoną głową, zawsze robił wrażenie spiętego. Czarna, gęsta hiszpańska bródka, zaczynająca się tuż pod dolną wargą, z latami posiwiała. Czesał się z przedziałkiem z boku, włosy nosił podcięte wysoko nad uszami. Twarz zwężała się ku dołowi - od szerokiego czoła przechodząc w odwrócony trójkąt brody[45].

W 1894 roku Davenport poślubił Gertrude Crotty, biolog z wykształcenia. Zona wspierała go w karierze zawodowej i materialnej. Davenport nigdy jednak nie wyzwolił się spod wpływów wychowania, jakie otrzymał w rodzinnym domu. W życiu seksualnym był purytański, w stosunkach rodzinnych dążył do dominacji, cechował go introwertyzm, w wielu sytuacjach zachowywał się niezręcznie. Jeden z bliskich współpracowników opisuje go jako „samotnego człowieka, który wśród innych żył własnym życiem i w każdym prawie zbiorowisku czuł się nie na miejscu". Co gorsza, nieustannie pragnąc dowodów uznania w środowisku naukowym, nie tolerował krytyki. Nieprzychylne komentarze albo wrażenie, że ktoś go odrzuca - co zdarzało mu się wyczytać między wierszami zwykłego listu - wytrącały go z równowagi do takiego stopnia, że wbrew swoim intencjom potrafił powiedzieć coś nieprzyjemnego. Krytyka go paraliżowała[46]. To właśnie on, jako naukowiec, dostarczył dowodów, które miały przesądzić o biologicznym losie tak wielu ludzi.

W rolę przywódcy eugenicznej krucjaty zaczął wchodzić w ostatnich latach XIX wieku. Odniósł sukces zawodowy i osobisty, obejmując dyrekcję laboratorium biologicznego należącego do Brooklyn Institute of Arts and Sciences. Mieściło się ono na Long Island, w Cold Spring Harbor. Tutaj mógł zrobić użytek z wiedzy, jaką zdobył na Harvardzie. Cicha mieścina Cold Spring Harbor oddalona była od Manhattanu o godzinę drogi pociągiem i powozem. W laboratorium, położonym na południe od stanowej stacji wylęgowej ryb, w pełnej zieleni, bagnistej zatoczce, stwarzającej idealne warunki dla morskiej fauny i ssaków, Davenport mógł oddać się badaniom nad niższymi gatunkami zwierząt. Badał między innymi stonogi morskie *[Zuzara venosa*j żyjące na podmorskich skałach i żywiące się gnijącymi wodorostami. Łowił siecią

ostrygi i inne mięczaki. Laboratorium kupowało płastugi i flądry do badań nad rozmnażaniem się ryb[47].

Podczas letnich wakacji Davenport, wraz z wykładowcami botaniki z innych ośrodków, organizował w Cold Spring Harbor kursy, które cieszyły się dużym powodzeniem i stanowiły dlań źródło dodatkowych dochodów. Ściągali na nie studenci bakteriologii, botaniki i biologii zwierząt z całego kraju[48]. Korespondencja z różnymi ośrodkami akademickimi sprawiała Davenporlowi radość i podnosiła jego mniemanie o sobie.

Podczas pracy w laboratorium zafascynował się Galtonem. Wiosną 1897 roku wysłał do niego wiele pochlebczych listów. Wychwalał osiągnięcia brytyjskiego uczonego, poprosił go o fotografię, próbował umówić się z nim na spotkanie podczas pobytu w Londynie latem tegoż roku. Galton nie bardzo wiedział, co zrobić z nieproszonym wielbicielem. „Bardzo jestem wzruszony niezmiernie miłym listem od Pana, ale dziwi mnie, że przypisuje mi Pan więcej, niż na to zasługuję"[49]. Korespondencja trwała nadal. Listy Davenporta były oficjalne, pisane na maszynie. Gałton bazgrał swoje na wytwornym papierze listowym.

W 1899 roku Davenport opublikował książkę pod tytułem *Statistical Methods with Special Reference to Biological Variation* (Metody statystyczne, ze specjalnym odniesieniem do zróżnicowania biologicznego), do której włączył teorie Galtona i jego ucznia Pearsona dotyczące statystyki. Miała to być w jego zamierzeniach poważna naukowa publikacja o międzynarodowej sławie. Z dumą przesłał egzemplarz Galtonowi, który zwięźle podziękował za „śliczną książeczkę o uroczych linijkach". Później Galton wysłał do Davenporta próbki odcisków palców[50]. Meteorologia, statystyka i nauka o liniach papilarnych stanowiły jednak dla Davenporta wstęp do nauk, jakimi zajmował się Galton. Objawieniem stały się dlań koncepcje brytyjskiego uczonego na temat wyższości i rodowodu - to, co Galton nazwał cugeniką.

Eugenika pociągała Davenporta nie tylko dlatego, że jego ścisły umysł ukształtował się wśród ojcowskiego moralizowania, rozważań o genealogii i porównań z przodkami, ale i ze względu na rasistowskie poglądy amerykańskiego uczonego i jego obsesję na punkcie krzyżowania ras[51]. Davenport uważał grupy etniczne za byty biologicznie

zróżnicowane, i to nie tylko fizycznie, lecz także pod względem charakteru, natury i jakości. Był zdania, że większość tak zwanych typów nienordyckich znajduje się na samym dole rasowej hierarchii. Każdy ma swoje trwałe, negatywne, wrodzone cechy: Włosi przejawiają na przykład skłonność do przemocy, a Irlandczyków cechuje „znaczny niedorozwój umysłowy". Niemcy natomiast są „oszczędni, inteligentni i uczciwi"[52].

Społecznym reformatorom marzyło się zapewne, że amerykański tygiel stanie się pewnego dnia rzeczywistością, ale taki na przykład Lothrop Stoddard, zdeklarowany sojusznik Davenporta, przemawiał w imieniu całego ruchu eugenicznego, stwierdzając, że „nie ma bardziej absurdalnego fałszu niż obiegowe hasło o «tyglu». We wspomnianym tyglu może dochodzić do zmieszania, ale nie do stopienia. Każda rasa, każdy typ powstały przed wiekami i ukształtowany przez tysiące lat izolacji i chowu wsobnego jest trwałym bytem. Każdy posiada określone cechy, nie tylko fizyczne, widoczne gołym okiem, ale i moralne, intelektualne oraz duchowe. Wszystkie w niezmienionej w zasadzie postaci przechodzą z pokolenia na pokolenie"[53].

Gdy w 1900 roku odkryto na nowo prawa Mendla, Davenport uznał, że nareszcie objawiła mu się trudno uchwytna, lecz prosta biologiczna prawda, rządząca stadami zwierząt, uprawami i rodziną człowieczą. Kiedyś wygłosił prowokacyjną opinię: „Mogę stwierdzić, że takie same zasady dziedziczności obowiązują u ludzi, świń i słoneczników"[54]. Gdyby udało się zastosować prawa Mendla do ludzkich ras, tak by umożliwić mnożenie się lepszych odmian i pozbyć się gorszych, powstałaby nowa, wyższa rasa. Jeden z kolegów Davenporta wspominał, jak ten drżąc wręcz z podniecenia, powtarzał swoją mantrę: „Protoplazmy nam trzeba, więcej protoplazmy"-[15].

Wkrótce po powstaniu Carnegie Institution, a jeszcze przed ustawą Kongresu Davenport starał się wykorzystać do celów swej eugenicznej krucjaty ogromne zasoby finansowe i prestiż ośrodka. Już 21 kwietnia 1902 roku wystąpił z projektem utworzenia w Cold Spring Harbor biologicznej stacji eksperymentalnej, która zajęłaby się badaniami nad „metodą ewolucji". Koszt określono na 32 tysiące dolarów[56].

Gdy dwa tygodnie później, 5 maja 1902 roku, wystąpił do zarządu Carnegie Institution z oficjalną propozycją, nie kryl swych rasistowskich in-

tencji: „Celem tej placówki byłyby analityczne i eksperymentalne badania nad [...] zmiennością ras". Wyjaśnił, jak miałoby się to odbywać: „Metody podjęcia tego zagadnienia należy wypracować w toku doświadczeń. Obecnie najważniejsze znaczenie mają następujące kwestie: krzyżowanie zwierząt i roślin w celu odkrycia praw rządzących mieszaniem cech. Badania nam prawami i ograniczeniami dziedziczności". Davenport roztaczał przed członkami zarządu kuszące perspektywy: „Fundacja Carnegiego stwarza okazję, na którą ludzkość tak długo czekała"[57].

Zarząd Carnegie Institution wiedział więc od samego początku, że plan Davenporta to przełomowy projekt badań nad hodowlą ras.

Zmiana kierunku ewolucji człowieka stała się dla Davenporta osobistą misją na wiele lat przedtem, zanim usłyszał o prawach Mendla. Z projektem dotyczącym cech dziedzicznych u ludzi wystąpił w 1897 roku, gdy w przemowie skierowanej do grupy biologów zaproponował utworzenie wielkiej farmy, na której odbywałyby się wstępne eksperymenty z dziedziny hodowli zwierząt. Stwierdził, że jest to „nadzwyczaj ważne" przedsięwzięcie. Gdy Carnegie Institution odniósł się przychylnie do jego pomysłu zakrojonego na jeszcze większą skalę, Davenport zdał sobie sprawę, że należy zdobywać dalsze poparcie w kręgach establishmentu naukowego. Przekonał Brooklyn Institute of Arts and Science, jednostkę nadrzędną w stosunku do laboratorium w Cold Spring Harbor, do powołania prestiżowego komitetu naukowego, który forsowałby plan utworzenia „stałego laboratorium badawczego [...] związanego z Carnegie Institution w Waszyngtonie"[58].

Wiedząc, że zarząd placówki przekaże sprawę podległemu jej Komitetowi ds. Zoologii, Davenport postarał się o poparcie wybitnych zoologów[59]. W maju 1902 roku wystosował kuszący list do swojego przyjaciela profesora Henry'ego Fairfielda Osborna, dyrektora Nowojorskiego Towarzystwa Zoologicznego i Amerykańskiego Muzeum Historii Naturalnej. „Nie miejsce tu, by szczegółowo opowiadać o moich zamiarach - napisał, dodając tylko: - Laboratorium powinno zająć się rzeczami, które wszędzie indziej są niewykonalne"[60].

Osborn, także zwolennik eugeniki, zachęcił kolegę do dalszych starań i poinformował go, że fundacja Carnegiego zajmowała się już podobną sprawą, gdy brytyjscy eugenicy zwrócili się bezpośrednio do

Andrew Carnegiego. „Według mnie nikt nie ma do tego lepszych kwalifikacji niż Ty" - zapewnił go jednak[61].

Davenport pojechał na cztery miesiące do Europy, żeby poszerzyć swoją wiedzę i zyskać większe poparcie. Spotkał się na krótko z Galtonem. Ojciec eugeniki ostrzegł go, że planowane przedsięwzięcie musi być poważnym projektem naukowym, nie zaś „efektownym działaniem na pokaz". Davenporta to nie zniechęciło. Odwiedził kilka europejskich ośrodków badań nad morską fauną i florą, zapewniając sobie poparcie kręgów naukowych[62].

Zaraz po powrocie z podróży, pokrzepiony najnowszymi międzynarodowymi koncepcjami z dziedziny eugeniki, wysłał do Carnegie Institution bardziej szczegółowy list oraz długi raport o stanie badań nad ewolucją człowieka. Z dokumentów tych wynikało, że polityka rasowa w Stanach Zjednoczonych nie obejdzie się na dłuższą metę bez danych naukowych zebranych dzięki eksperymentom z zakresu hodowli zwierząt. Wyniki tych eksperymentów znalazłyby częściowo zastosowanie w odniesieniu do ludzi. „Tylko poprzez zrozumienie i wprowadzenie tych metod można prawdopodobnie osiągnąć ulepszenie ludzkiej rasy - dowodził Davenport. - Jakże przerażająca jest na przykład nasza ignorancja w kwestii skutków mieszania ras w porównaniu z hodowlą czystej rasy. To przecież sprawa najwyższej wagi w takim kraju jak nasz, gdzie występuje wiele ras i odmian człowieka"[63].

Davenport miał zamiar wyhodować wyższą rasę nordyków. „Czy da się otoczyć ten kraj murem na tyle wysokim - pytał kolegów po fachu - by nie dopuścić niższych ras, czy też będzie to nieszczelna tama [...] i dojdzie w końcu do tego, że nasi potomkowie pozostawią kraj czarnym, brunatnym i żółtym, a sami poszukają schronienia w Nowej Zelandii"[64].

Dowodził, że człowiek nadal ewoluuje i że ewolucją tą można i należy sterować w sposób planowy. Dzięki fundacji Carnegiego dałoby się ten proces przyspieszyć i nim pokierować. „Na czym jednak polegają procesy tej ewolucji, które powinniśmy poznać [...] w trakcie jej przyspieszania" - zastanawiał się. Podawał w wątpliwość sens poprawy warunków życia ludzi uznanych za gorszy materiał genetyczny. Przyznawał, że dzięki wykształceniu, przyuczeniu do zawodu i zasiłkom

społecznym „ktoś urodzony w slumsach może stać się pożytecznym człowiekiem". Z punktu widzenia ewolucyjnego porządku pożytek ten jest jednak ograniczony. Nic, czego można nauczyć się z książek, żadne „wyposażenie umysłowe" czy „nagromadzona wiedza" nie przechodzi na następne pokolenie, a „trwale ulepszenie rasy można osiągnąć wyłącznie przez rozmnażanie najlepszych"[65].

Czerpiąc natchnienie z nauki o rasach, Davenport podał zarządowi Carnegie Institution przykład, o którym wiedział, że zrobi wrażenie: „Mamy w tym kraju poważny problem Murzynów, rasy, której poziom umysłowego rozwoju jest przeciętnie o wiele niższy niż poziom rasy kaukaskiej. Czy przez edukację jednostki uda się nam ulepszyć rasę tak, by umysł Murzyna okazał się równie zdolny do nauki, elastyczny, oryginalny i płodny jak umysł przedstawiciela rasy kaukaskiej? Czy przyszłe pokolenia muszą po wiek wieków startować z tego samego niskiego poziomu i osiągać te same nędzne rezultaty? Nie wiemy tego; brak nam danych. Zgodnie z przeważającym «poglądem» musimy przyjąć drugi wariant. Gdyby tak miało się stać, to lepiej od razu wywieźć stąd rasę czarną"[66].

Do realizacji planów społecznych eugeników i ich sprzymierzeńców potrzebny był dowód. Davenport był niezbicie przekonany, że potrafi takiego dowodu dostarczyć. „Jeśli chodzi o wykonawcę proponowanego projektu - napisał do zarządu Carnegie Institution - gotów jestem zarzucić natychmiast wszystkie inne plany, żeby się tym zająć". Żeby rozwiać wszelkie wątpliwości i podkreślić, jak bardzo jest oddany sprawie, dodał: „Zamierzam poświęcić tej pracy resztę mego życia"[67].

Na członkach zarządu zrobiło to wrażenie. Wyrazili zgodę.

*

Przez cały następny rok, gdy szacowny zarząd Carnegie Institution przygotowywał się do spotkania z eugeniką, Davenport kontynuował starania o pozyskanie jeszcze większego kręgu zwolenników, którzy uznaliby eugenikę za prawdziwą naukę. Niewielu z wybitnych lekarzy miało ochotę na przyłączenie się do nowego ruchu, uważali bowiem, że ich misja polega na poprawianiu stanu zdrowia poszczególnych ludzi,

a nie ograniczaniu możliwości ich rozwoju. Davenport zaczął więc szukać sojuszników w oborach, na polach i w stodołach.

Znalazł ich wśród członków nowo powstałego American Breeders Association, ABA (Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców). Po czterech latach przygotowań, podjętych na wniosek sekretarza rolnictwa, zostało ono utworzone w 1903 roku przez Association of Agricultural Colleges and Expérimental Stations (Stowarzyszenie Uczelni Rolniczych i Stacji Doświadczalnych). Władze namawiały hodowców zwierząt i specjalistów od nasiennictwa do „zjednoczenia sil". Pomysł taki podsunięto Amerykanom w 1899 roku na londyńskiej konferencji zwołanej pod auspicjami Królewskiego Towarzystwa Ogrodniczego. Odkrycia Mendla sprawiły, że rząd Stanów Zjednoczonych nalegał na realizację tego planu[68].

Wielu hodowców żywiło przekonanie, że oparta na koncepcjach Mendla wiedza na temat kukurydzy i bydła da się zastosować także do istot ludzkich. Typowa jest w tym względzie wypowiedź pewnego hodowcy ze stanu Nowy Jork: „Każdy koń wyścigowy, każdy byk o prostym grzbiecie, każdy nagrodzony tucznik podpowiada nam, co możemy i musimy zrobić dla ludzkości [...]. Skutki eliminowania najgorszych i rozmnażania najlepszych będą wśród ludzi takie same, jak u bydła i owiec"[69].

Na pierwszym dorocznym kongresie ABA w St. Louis, który odbył się pod koniec mroźnego grudnia 1903 roku, Davenport spotkał się z pozytywnym przyjęciem. Został wybrany do pięcioosobowego stałego komitetu nadzorczego. Powołano do życia dwie sekcje: roślin i zwierząt, Davenport skłonił jednak Stowarzyszenie do utworzenia trzeciej, komitetu eugeniki. Rezolucja powołująca go do życia stwierdzała, że do zadań komitetu należy „opracowanie metod ustalania wartości krwi poszczególnych osób, rodzin, ludów i ras". Celem było „zwrócenie uwagi na wartość lepszej kiwi i zagrożenie, jakie stwarza dla społeczeństwa gorsza krew"[70].

W końcu Davenport bez ogródek oznajmił członkom ABA: „Społeczeństwo musi się bronić. Skoro przyznaje sobie prawo do odebrania życia mordercy, tak samo mogłoby unicestwić potwornego węża złej protoplazmy". Raport przedstawiony komitetowi wzywał do uświada-

miania opinii publicznej poprzez „artykuły w popularnych czasopismach, otwarte prelekcje [...], listy okólne cło lekarzy, nauczycieli, duchownych i prawodawców". Potępiał „mieszanie ras, jakie na ogromną skalę odbywa się w tym kraju [...]. Czyż nie należałoby raczej poczynić odpowiednich kroków [...] by osuszyć źródła, zasilające potok ułomnej i zdegenerowanej protoplazmy?". Stany Zjednoczone zaoszczędziłyby dzięki temu 100 milionów dolarów przeznaczanych rocznie na potrzeby nędzarzy, chorych i ograniczonych umysłowo, niedorozwiniętych i przestępców, a więc co najmniej dwumilionowej grupy. Jak to osiągnąć? Raport, który otrzymali wszyscy członkowie ABA, a także władze federalne, stwierdza! bez niedomówień: „przez odosobnienie w czasie okresu rozrodczego, a nawet sterylizację"[71].

Po wyeliminowaniu ułomnego materiału ludzkiego w Stanach Zjednoczonych można byłoby zastosować te same metody w skali światowej. Przewodniczący ABA Willet Hays, pełniący również funkcję zastępcy sekretarza rolnictwa, napisał do „American Breeders Magazine" artykuł pod tytułem *Constmctive Eugenics* (Konstruktywna eugenika), w którym zaproponował globalne rozwiązanie problemu niepożądanych ras. „Kwestie cugcniki są wszędzie w znacznym stopniu takie same, jak zagadnienia hodowli roślin i ulepszania odmian zwierząt - pisał. - Czyż nie możemy żywić nadziei [...J na odcięcie ułomnych klas z dołów społecznych i zwiększenie liczby sprawnych ludzi, tych na szczycie?". Co proponował? Zakrojoną na szeroką skalę umowę międzynarodową, na mocy której urzędy spisu ludności przyznawałyby wszystkim mężczyznom, kobietom i dzieciom na całym świecie jedenastocyliowe „numery będące imionami". Tworząc zbiór około 100 miliardów numerów, podczas gdy ludność świata liczyła tylko półtora miliarda, Hays zamierzał objąć tym systemem „wszystkich żyjących obecnie, wszystkich, o których historii cokolwiek wiadomo, oraz wszystkich, którzy przyjdą na świat w następnym tysiącleciu [...]. Nie znajdzie się dwóch ludzi z tym samym numerem". Numery służyłyby nie tylko identyfikacji jednostek, odnotowywałyby także ich rodowód i klasyfikację według wartości genetycznej, wyrażoną w procentach. Kolejne państwa nadałyby takie numery swoim obywatelom i pozbyły się niepożądanych odmian. „Kto, z wyjątkiem pruderyjnych obłudników,

miałby zastrzeżenia wobec nadawania wszystkim ludziom przez agendy rządowe numerów zawierających informację o rodowodzie i klasyfikację genetyczną, by eugeniczna wartość każdej rodziny i osoby była wiadoma wszystkim, którzy potrzebują informacji o prawdopodobnej wartości ich potomstwa"[72].

Dziewiętnastego stycznia 1904 roku otwarto oficjalnie Stację Ewolucji Eksperymentalnej Carnegie Institution w sielankowej okolicy Cold Spring Harbor. Davenport miał otrzymywać roczną pensję w wysokości 3500 dolarów plus zwrot kosztów podróży. Na owe czasy było to niezłe wynagrodzenie. Uposażenie rektora University of Florida wynosiło na przykład w 1906 roku zaledwie 2500 dolarów, a bibliotekarza Northwestern University - 1200[73].

Zatwierdzono kosztorys nowego budynku stacji w wysokości 20 tysięcy dolarów. Wszystko, dzięki fortunie Carnegiego, miało być najwyższej klasy. Całe przedsięwzięcie zostało nie tylko sfinansowane przez Carnegiego, stanowiło także integralną część Carnegie Institution. Wynikało to wyraźnie z nagłówka na papierze firmowym. Ściśle kontrolowano wszystkie wydatki. „Suma 300 dolarów zostanie wypłacona profesorowi Davenportowi na zakup zwierząt do projektowanego laboratorium - informował John Billings, prezes Carnegie Institution - pod warunkiem, że wszystkie wydatki udokumentuje rachunkami"[74].

Billings byt niezwykle skrupulatny, jeśli chodzi o sprawozdawczość i nadzór. Należał do najwybitniejszych obywateli Stanów Zjednoczonych. Zyskał przydomek „ojca statystyki medycznej i wskaźników demograficznych". To dzięki jego staraniom podczas spisu powszechnego w 1880 roku uwzględniono dane dotyczące zdrowia ludności. Podczas spisów 1890 i 1900 roku pod jego kierunkiem opracowywano dane demograficzne. Przez jakiś czas pracował w Biurze Naczelnego Lekarza Kraju, uchodzi! wtedy za czołowego specjalistę od spraw higieny[75].

Prestiż Billingsa i Carnegie Institution, a także zarządzany przezeń majątek miały teraz pomóc Davenportowi we wprowadzeniu Ameryki w epokę nowej higieny - higieny rasowej. Cel był jasny: chodziło o eliminację wadliwego materiału ludzkiego. Teraz trzeba było przeszukać kraj, od ludnych metropolii po najodleglejsze zakątki, by dokładnie ustalić, które rodziny zasługują na to, by się rozmnażać, a które nie.

[1] G.B. Nash, *Red, White, and Black: The Peoples of Early America,* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc., 1974, s. 168-169, 186; zob. Library of Congress, *Images of African-American Slavery and Freedom* na stronie www.loc.gov.

[2] D.J. Kevles, *In The Name of Eugenics,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1985, s. 21. M.H. Haller, *Eugenics: Hereditarian Attitudes in American Thought,* New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1963, s. 37-38.

[3] *The Pivot of Civilization: In Historical Perspective,* red. M.W. Peny, Seattle, WA: Inkling Books, 2001, s. 31.

[4] I. Zangwill, *The Melting Pot: Drama in Four Acts,* New York: The Macmillan Company, 1909; reprint, 1919, s. 215-216.

[5] U.S. Department of Commerce, *Historical Statistics of the United States, Colonial Times to 1970,* Washington D.C.: U.S. Department of Commerce, 1976.
Zob. P.M. Marks, *In a Barren Land: American Indian Dispossession and Survival,* New York: William Morrow and Company, Inc., 1998; zob. C. McWilliams, *North from Mexico: The Spanish-Speaking People of the United Slates,* New York: Greenwood Press, 1968, s. 51, 112-113; zob. dr D. Pilgrim, *Jim Crow: Museum of Racist Memorabilia* na stronic www.ferris.edu; zob. Immigration and Naturalization Service, *Chinese Exclusion Act of May 6, 1882 (22 Statutes-at-Laige 58),* na stronie www.ins.usdoj.gov; zob. Immigration and Naturalization Service, *Act of April 29, 1902 (32 Statutes-at-Large 176),* na stronie www.ins.usdoj.gov.

[7] E.A. Ross, *The Value Rank of the American People,* „The Independent", s. 57, 1063.

[8] National Association for the Advancement of Colored People, *Thirty Years of Lynching in the United States, 1889-1918,* New York: NAACP, 1919; reprint, New York; Negro Universities Press, 1969, s. 7, 30-31, 45, 51, 58, 70.

[9] Dr C.E. Greek, notatki z wykładu *The Positive School: Biological and Psychological Factors,* na stronie www.criminology.fsu.edu.

[10] Wywiad autora z Robin Walsh, bibliotekarką w dziale historii lokalnej w SUNY Ulster, 13 listopada 2002; zob. A. Evers, *Woodstock: History of an American Town,* Woodstock, New York: The Overlook Press, 1987.

[11] R.L. Dugdale, *The Jukes,* New York: Putnam, 1910, s. 1-15. *Bad Seed or Bad Science?* „New York Times", 8 lutego 2003; zob. O.C. McCulloch, *The Tribe oflshmael: A Study In Social Degradation,* Proceedings of the National Conference of Charities and Correction Boston: G.H. Ellis, 1888, s. 154; zob. N. Vogel, *Die Gippe Delta,* „Ziei und Weg", t. 7, 1937, nr 4, s. 85-88; zob. dr D.R. Brower, *Medical Aspects of Crime,* „Journal of the American Medical Association", t. 32, 1899, s. 1283.

[12] R. Dugdale, dz. cyt., s. 62, 65-66, 72; tenże, *Origin of Crime in Society,* „The Atlantic Monthly" 1881, październik, t. 48, Issue 288, s. 462.

[13] E.S. Morse, *Natural Selection and Crime,* „Popular Science Monthly" 1892, t. 41, s. 433-446, cytowane, w: E.A. Carlson, *The Unfit Cold Spring Harbor,* NY: Cold Spring Harbor Press, 2001, s. 171.

[14] D.B. Paul, *Controlling Human Heredity,* Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press International, Inc., J995, s. 44; E.A. Carlson, dz. cyt., s. 172; O.C. McCulloch, dz. cyt., s. 154-155. *The Columbia Encyclopedia,* wyd. 6., haslo Jackson Whites.

[15] O.C. McCulloch, dz. cyt., s. 154-155.

[16] V. Orel, *Gregor Mendel: The First Geneticist,* Oxford: Oxford University Press, 1996, s. 2, 256-257.

[17] Tamże, s. 99, 102, 104-105, 120-121.

[18] Tamże, s. 270-271. E.A. Carlson, dz. cyt., s. 137.

[19] V. Orel, dz. cyt., s. 283-288, 291. Caleb Saleeby, *The Discussion of Alcoholism at the Eugenics Congress,* „British Journal of Inebriety" 1912, październik, s. 6.

[20] Francis Galton do Williama Batesona, 8 września 1904: Gallon Papers, University College London 245/3. Francis Galton do Williama Batesona, 12 czerwca 1904: Galton Papers, University College London 245/3.

[21] K. Pearson, E.M. Edierton, *A Second Study of the Influence of Alcoholism on the Physique and Ability of the Offspring,* London: Dulau and Co., 1910, s. 39-40.

[22] Francis Gallon do Williama Batesona, 8 września 1904. F. Gallon, *Index To Achievements of Near Kinsfolk,* odbitka przed korektą, 1904, s. Ill: Galton Papers, University College London 245/3.

[23] F. Gallon, *Restrictions in Marriage,* „American Journal of Sociology" 1906, s. 3; F. Galton, *Memories of My Life,* London: Methuen & Co., 1908, s. 310.

[24] F. Galton, *Restrictions in Marriage,* s. 7, 12-13.
F. Galton, *Memories,* s. 322. *Eugenics: its Definition, Scope, and Aims,* „The American Journal of Sociology", nr 1, t. X.

[2G] John Franklin Bobbitt, *Practical Eugenics,* „The Pedagogical Seminary" 1909, t. XVI, s. 388.

[27] J.F. Bobbitt, dz. cyt., s. 385, 387, 391.

[28] Tamże, s. 388. M. Grant, *The Passing of the Great Race,* New York: Charles Scribner's Sons, 1936, s. 167.

[29] L. Stoddard, *The Rising Tide of Color,* New York; Charles Scribner's Sons, 1926, s. 165. M. Grant, dz. cyt., s. 65.

[30] L. Stoddard, dz. cyt., s. 165-166, 167.

[31] M. Grant, dz. cyt., s. 19-20, 188-212.

[32] Tamże, s. 29, 60-64.

[33] H.H. Laughlin, sekretarz, *Bulletin nr IOA: The Report of the Committee to Study and to Report on the Best Practical Means of Cutting Off the Defective Genu-Plasm in the American Population,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor, 1914, s. 16.

[34] M. Grant, dz. cyt., s. 18.

[35] Biografia Andrew Carnegiego na stronie www.carnegie.org. Eugenics Record Office, *Official Record of the Gift of the Eugenic Record Office,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor, s. 3.

[36] ERO, *Official Record of die Gift of the Eugenic Record Office,* s. 5-6, 12.

[37] Zob. B. van Wagenen, przewodniczący, *Preliminary Report of the Committee of the Eugenic Section of the American Breeder's Association to Study and to Report on the Best Practical Means for Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the Human Population,* ABA; zob. H.H. Laughlin, Bulletin nr 10A.

[38] E.C. MacDowell, *Charles Benedict Davenport, 1866-1944: A Study of Conflicting Influences,* „BIOS" nr 1, t. XVII, s. 4, 8.

[39] E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 5.

[40] Tamże, s. 4-7.

[41] Tamże, s. 4-5.

[42] Tamże, s. 5.

[43] Tamże, s. 8,10.

[44] Tamże, s. 12. Carnegie Institution of Washington Administrative Files, *Biography of Charles Davenport,* s. 1-2.

[45] E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 19, 27; zob. także fotografia z autografem, około 1928 r., w „Eugenical News" 1944, marzec.

[4fl] E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 8, 14, 33; D.J. Kevles, dz. cyt., s. 52.

[47] George Macon do Charlesa B. Davenporla, 24 czerwca 1899: APS. C.EI. Walters do Charlesa B. Davenporta, 24 maja 1898: APS B-D27. American Net & Twine Co. do Charlesa B. Davenporta, 27 lipca 1899: APS B-D27. American Net & Twine Co. do Charlesa B. Davenporta, 1 sierpnia 1899: APS B-D27. University of Minnesota do Charlesa B. Davenporta, 1 września 1898: APS B-D27.

[48] Walter Rankiss do Charlesa B. Davenporta, 6 czerwca 1898: APS B-D27. Rudolph Hering do Charlesa B. Davenporta, 28 marca 1898: APS B-D27. Katherine Hobach do Franklina Hoopera, J6 kwietnia 1898: APS B-D27. C.O. Townsend do Charlesa B. Davenporta, 2 kwietnia 1898: APS B-D27. Dudley Greene do Charlesa B. Davenporta, U maja 1898; APS B-D27. C.O. Townsend do Charlesa B. Davenporta, 14 czerwca 1898: APS.

[49] Francis Galton do Charlesa B. Davenporta, 6 kwietnia 1897: APS: B-D27 Galion, Sir Francis. Francis Gallon do Charlesa B. Davenporta, 5 maja 1897: APS: B-D27 Galton, Sir Francis.

[5(1] F. Janet Hassencahl, *Hany 11. Laughlin, Expert Eugenics Agent for the House Committee on Immigration and Naturalization* (praca doktorska), Case Western Reserve University, 1970, s. 53. Francis Galton do Charlesa B. Davenporla, 20 października 1899: APS: B-D27 Gabon, Sir Francis. Francis Galton do Charlesa B. Davenporta, 19 listopada 1903; APS: B-D27 Gallon, Sir Francis.

[51] Zob. *State Laws Limiting Mairiage Selection,* Eugenics Record Office Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 1913, s. 31-36; zob. także Ch.B. Davenport, *Race Crossing in Jamaica,* Washington: Carnegie Institute of Washington, 1929. Tenże, *Heredity and Race Eugenics,* s. 10: APS: B-D27.

[52] Cli.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* New York: Arno Press & The New York Times, 1972, s. 213, 214, 218.

[53] L. Stoddard, dz. cyt., s. 165.

[54] Charles B. Davenport do profesora V.L. Kellogga, 30 października 1912: APS: B-D27- Kellogg, Professor VL.

[55] M. Sanger, *Margaret Sanger: An Autobiography,* New York: W.W. Norton & Company, 1938; reprinted by Dover Publications, Inc., 1971, s. 374.

[56] Charles B. Davenport do Franklina Hoopera, 21 kwietnia 1902: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #3.

[57] Charles B. Davenport do Zarządu Carnegie Institution, 5 maja 1902: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #3.

[58] Ch. B. Davenport, *A Summaty of Progress in Experimental Evolution,* s. 5: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #2. Franklin Hooper do Charlesa B. Davenporta, 23 maja 1902: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #3.

[59] Charles B. Davenport do Hemy'ego Osborna, 30 maja 1902: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #3. Henry Osborn do Charlesa B. Davenporta, 25 lipca 1902: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #3. Franklin Hooper do Charlesa Wolcotta, 24 lipca J902: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #3.

[60] Charles B. Davenport do Henry'ego Osborna, 30 maja 1902.

[61] Henry Osborn do Charlesa B. Davenporta, 25 lipca 1902. Ch.B. Davenport, *A Summaty of Progress,* s. 4-5.

[62] E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 19-21. Francis Galton do Charlesa B. Davenporta, 28 września 1902: APS: B-D27 Galton, Sir Francis. Charles B. Davenport do Zarządu Carnegie Institution, 5 marca 1903: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #3.

[63] Charles B. Davenport do Johna S. Billingsa, 3 maja 1903: APS B-D27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #1. Ch.B. Davenport, *A Summaty of Progress,* s. 13-14.

[64] Charles Davenport do Madisona Granta, 3 maja 1920: APS B-D27 Grant, Madison #3; zob. L. Stoddard, dz. cyt., s. xxix-xxxi, 306-308.

[65] Charles B. Davenport do Johna S. Billingsa, 3 maja 1903.

[66] Tamże.

[67] Tamże. E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 19.

[68] W.M. Hays, *The American Breeders Association to its Parent, The Association of American Agricultural Collegesand Experiment Stations, Greetings,* ok. 1910: Truman. American Breeders' Association, Minutes, First Annual Meeting, 1903, s. 1-2: APS.

[69] J.H. Noyes, *Essay on Scientific Propagation,* Oneida, NY: Oneida Community, 1872, sekcja 2, sekcja 15.

[70] Wywiad autora z National Weather Service, 1 października 2002. American Breeders' Association, *Minutes of First Annual Meeting,* St. Louis, Missouri, s. 4: ABA. American Breeders' Association, *Constitution and By-Laws of the American Breeders'Association:* ABA. American Breeders' Association, *Committees and Tlieir Specific Duties, Annual Report, American Breeders'Association* 1906, t. II, s. 11.

[71] Ch.B. Davenport, sekretarz, *Report of Committee on Eugenics, American Breeders Association,* Washington D.C.: American Breeders Association, 1911 t. VI, s. 92, 93, 94.

[72] W.M. Hays, *Constructive Eugenics,* „The American Breeders Magazine" 1912, nr I, t. III.

[73] E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 24. John S. Billings do Charlesa Walcotta, 23 grudnia 1903: APS BD2 7 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #1. Biografia Andrew Sledda, rektora University of Florida, na stronie www.president.ufl.edu. Historia Northwestern University Library, na stronie www.library.nortliwestern.edu.

[74] John S. Billings do Charlesa Walcotta, 23 grudnia 1903. Charles Davenport do Jolma S. Billingsa, 6 lutego 1904: APS BD27 Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #2.

[75] John S. Billings do Charlesa Walcotta, 23 grudnia 1903. Biografia Johna Shawa Billingsa, na stronie www.arlingtoncemetery.com.

ROZDZIAŁ IV

Polowanie na „nieprzystosowanych"

Stacja Ewolucji Eksperymentalnej w Cold Spring Harbor podległa Carnegie Institution rozpoczęła działalność w 1904 roku. Na początku jednak niewiele się działo. Przez pierwsze lata trwały prace przygotowawcze. Davenport nie był pewien, do jakiego stopnia uda mu się przekształcić rodzaj ludzki zgodnie z jego koncepcjami. „Nie bardzo wiedziałem, czym właściwie będziemy się zajmować - wyznał w swych zapiskach. - Pierwszy rok poświęcimy na rozpoznanie"[1].

Zajął się więc sprawami podstawowymi. Zakupiono zwierzęta laboratoryjne do eksperymentów hodowlanych. Był wśród nich bezogoniasty kot z Manx, kury z długimi ogonami, kanarki i zięby. Placówka zaopatrzyła się także w różnego rodzaju ziarna do doświadczeń mendlowskich. Skompletowała personel: zatrudniono opiekuna zwierząt z Chicago, kilku pracowników naukowych, specjalistę od botaniki i entomologii, ogrodnika i bibliotekarza. Ten ostatni zapełniał półki wybitnymi publikacjami z dziedziny biologii w języku angielskim, niemieckim i francuskim. Znalazło się wśród nich 2000 książek, 1500 broszur oraz kompletne roczniki 23 uznanych czasopism naukowych, takich jak „American Journal of Psychology", „Canadian Entomologist", „Der Zoologische Garten" i „LAnnće Biologique". Pracowników naukowych zwerbowano z Harvardu, Uniwersytetu Chicago, Uniwersytetu Columbia i innych znanych ośrodków badawczych. Nawiązano korespondencję z uczonymi z Cambridge, Zurychu, Wiednia, Lipska i Waszyngtonu, którzy dzielili się swoimi najnowszymi odkryciami w dziedzinie entomologii, zoologii i biologii[2].

Prace organizacyjne tak pochłonęły Davenporta, że oficjalny komunikat Carnegie Institution o utworzeniu stacji ukazał się dopiero rok później, w marcu 1905 roku[3].

Do Galtona napisał Davenoport dopiero pod koniec października tegoż roku, gdy miał już na tyle skompletowany zespół badawczy i zaplecze akademickie, by jego placówka mogła uchodzić za ośrodek eugeniczny z prawdziwego zdarzenia. Zaproponował brytyjskiemu uczonemu stanowisko „członka korespondenta". Potrzebne mu było, rzecz jasna, nazwisko Galtona. „Przyjęcie tego zaproszenia - pisał doń - oznacza wyłącznie zamiar wymiany publikacji, a od czasu do czasu pomysłów i poglądów". Galton odniósł się jednak niechętnie do tej propozycji. „Czyni mi Pan zaszczyt, ale mogę się zgodzić wyłącznie pod takim warunkiem, że będzie to stanowisko honorowe, niepociągające za sobą żadnych obowiązków, bo i tak mam na głowie za dużo spraw, żebym mógł się ze wszystkim uporać". Poprosił Davenporta, żeby ten „dobrze się zastanowił", zanim posłuży się jego nazwiskiem „przy takich ograniczeniach"[4].

Przez następne dwa lata laboratorium Davenporta skupiało się wyłącznie na badaniach na zwierzętach - myszach, kanarkach i kurach. Davenport opublikował w czasopismach naukowych kilka artykułów, między innymi o czynnikach dziedzicznych mających wpływ na kolor oczu u łudzi[5].

Jak udało mu się przełożyć poglądy eugeniczne na język praktyki społecznej?

Na konferencji Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców, która odbyła się w Omaha w stanie Nebraska w grudniu 1909 roku, miejsce teoretycznych rozważań zajęły konkrety. Zdążono już powołać podkomisje do spraw różnych ludzkich ułomności - chorób umysłowych, przestępczości, dziedzicznej nędzy i mieszania ras. Davenport zachęcał stowarzyszenie, by od teoretycznych badań nad dziedzicznością przejść do bardziej konkretnych, dotyczących narodowości i ras, a także zająć się propagandą i lobbingiem na rzecz odpowiedniego ustawodawstwa. Przekonał hodowców do rozbudowania niewielkiego komitetu eugeniki w dużą sekcję z prawdziwego zdarzenia. Przytłaczającą większością głosów - 499 za, 5 przeciw - zebrani poparli jego wniosek. Wśród głównych zwolenników znalazł się Alexander Graham Bell, znany jako wynalazca telefonu i badacz głuchoty, a przy tym zamiłowany hodowca owiec i zagorzały stronnik eugeniki[6].

Przystąpiono wreszcie do działania. Davenport i Bell opracowali ankietę dotyczącą historii rodzin. Bell obiecał użyć swoich wpływów i rozkolportować ją w szkołach średnich i wyższych. Stowarzyszenie też zgodziło się puścić w obieg pięć tysięcy egzemplarzy. Ankieta zawierała pytania o wady wzroku, głuchotę i niedorozwój umysłowy wśród bliższych i dalszych krewnych. Bell dziwił się trochę, dlaczego Davenport nie zbiera danych o pozytywnych cechach występujących w danej rodzinie, tylko o samych wadach[7].

Davenporta interesowało jednak wyłącznie dokumentowanie wad, a nic zalet innych ras i grup etnicznych. Uważał, że wrodzona niższość to cecha przenosząca się zgodnie z prawami Mendla, której nie sposób się pozbyć. Nawet jeżeli w sprzyjającym środowisku wyrośnie wspaniała jednostka, to jeśli wywodzi się z niższej rasy czy grupy etnicznej, jej potomstwo będzie nadal stanowić biologiczne „zagrożenie"[8].

Davenport miał w głowie gotowe wnioski, potrzebował tylko danych do ich uzasadnienia. Ale nawet posiadanie danych nie gwarantowało, że łatwo da się uczynić z eugeniki doktrynę działającą w praktyce. Stosunki demograficzne w Stanach Zjednoczonych szybko się zmieniały. Zmieniały się również realia polityczne. Davenport świetnie zdawał sobie sprawę, że kiedy jeszcze więcej imigrantów pojawi się na zatłoczonej amerykańskiej arenie politycznej, będą głosować i uzyskają władzę. Coraz trudniej będzie przeprowadzić ustawy dotyczące polityki rasowej. Mimo to Davenport był zdecydowany pokonać większość, której ani nie ufał, ani jej nie szanował.

Kilka tygodni później, podczas podróży do Anglii, gdzie odwiedził hrabstwo Kent, zainspirował się do dalszych zmagań ze zmieniającym się światem etnicznej różnorodności. Były to, jak się wyraził, „jedne z najbardziej pamiętnych" dni jego życia. Pewnego ranka piękna pogoda skusiła go do dłuższego spaceru po sielskiej okolicy. Doszedł do Downe House, gdzie przez wiele lat mieszkał Darwin, i przez godzinę rozmyślał o ustronnych ścieżkach i ogrodach, po których przechadzał się niegdyś autor *O powstawaniu gatunków*. „To cudowne miejsce - pisał później Davenport - odkryło chyba przede mną zagadkę siły Darwina. Czerpał ją z rozmyślań na osobności, na łonie przyrody. Wiele bym dał za takie miejsce do spacerów [...]. Ogrodziłbym je ceglanym murem

[...]. Wiem, że to śmieszne, ale na tym się właśnie dla mnie zasadza różnica między sukcesem a porażką. Potrzebne mi jest wygodne, ustronne miejsce, gdzie mógłbym rozmyślać"[9].

Po powrocie do Ameryki Davenport, nie bacząc na wszelkie ingerencje, zaczął tworzyć swój naukowy bastion. Najpierw trzeba było założyć rejestr eugeniczny, Eugenics Record Office (ERO), gromadzący dane genetyczne o wszystkich Amerykanach, by oddzielić wadliwe szczepy ludzkie od pożądanych. Terminologię i wzory wykresów zapożyczono od hodowców zwierząt, drzewa genealogiczne nazwano rodowodami *(pedigrees*). Skąd ERO miał czerpać dane o poszczególnych rodzinach? „Znajdują się one - oznajmił Davenport swym kolegom z ABA - w wykazach naszych licznych organizacji charytatywnych, 42 ośrodków opieki nad upośledzonymi umysłowo, 115 szkół dla głuchych i niewidomych, 350 szpitali dla umysłowo chorych, 1200 schronisk, 1300 więzień, 1500 szpitali i 2500 przytułków dla nędzarzy. Nasze wielkie firmy ubezpieczeniowe i ośrodki sportowe w college'ach są w posiadaniu dziesiątków tysięcy danych dotyczących cech poszczególnych linii genealogicznych. Wszystkie te wykazy należy dokładnie przestudiować, wybrać dane mające związek z dziedzicznością i nanieść na karty, które zostaną następnie przesłane do centralnego rejestru, by [...] zbadać wielkie strumienie ludzkiej protoplazmy, przepływające przez ten kraj"[10].

Davenport zamierzał równocześnie gromadzić informacje o rodzinach wybitnych, godnych zaakceptowania z rasowego punktu widzenia i wartych rozmnażania[1]

Planowany ośrodek eugeniczny (ERO) miałby również prowadzić w kręgach wysokich urzędników państwowych agitację na rzecz eugeniki, nawet gdyby nie znajdowała jeszcze poparcia w wynikach badań naukowych. Zamierzano wywrzeć nacisk na ustawodawców, by uchwalili przepisy zabraniające wydawania na świat potomstwa o niepożądanych cechach i przewidujące zachęty materialne dla wartościowych rodzin. Stacja doświadczalna miała prowadzić badania genetyczne, zadaniem ERO byłoby natomiast przetwarzanie ich wyników na konkretną politykę rządu wobec amerykańskiego społeczeństwa.

Na początku 1910 roku Davenport, którego starania o powołanie nowej sekcji Stowarzyszenia Hodowców zostały uwieńczone sukcesem,

zaczął pospiesznie wprowadzać w życie plan utworzenia ERO. Wymagało to znacznych nakładów, zwrócił się więc ponownie do posiadaczy wielkich pieniędzy. Przeglądając wydawnictwo *Who's Who* dotyczące Long Island, szukał nazwisk miejscowych milionerów. Zatrzymał się przy nazwisku „Harriman"[12].

E.H. Harriman był postacią legendarną. Ten wielki magnat kolei żelaznych władał liniami Union Pacific i Wells Fargo, a także licznymi instytucjami finansowymi. Zgromadził jeden z największych w kraju majątków. Davenport wiedział, że ambicje Harrimana wykraczają poza pieniądze i władzę, że uważa się za naukowca i przyrodnika. Sfinansował słynną ekspedycję na lodowce na Alasce, podobną do podróży Darwina. Organizatorem tej tak zwanej Ekspedycji Harrimana byt znany botanik i ornitolog C. Hart Merdam, zagorzały zwolennik eugeniki. W 1907 roku Merriam samodzielnie zaaranżował nieoficjalne spotkanie grupy eugeników z kręgu Davenporta z prezydentem Theodore'em Rooseveltem. Odbyło się ono w letnim domu prezydenta na Long Island[13].

Harriman zmarł w 1909 roku, pozostawiając swej żonie Mary ogromny majątek[14].

Davenport wszystko umiejętnie pokojarzył. Przypomniał sobie, że przed trzema laty córka Harrimana, również o imieniu Mary, zapisała się na jeden z wakacyjnych kursów biologii prowadzonych w Cold Spring Harbor. Była taką entuzjastką eugeniki, że koledzy z Barnard College przezwali ją Eugenią. Pani Harriman była więc idealną kandydatką na sponsorkę ERO - kontynuowałaby w ten sposób dzieło męża, żywo zainteresowanego badaniami w dziedzinie biologii, i przyczyniła się do oczyszczenia kraju z niepożądanego elementu rasowego i etnicznego[15].

Davenport przystąpił więc do nawiązywania kontaktów z wdową po E.H. Harrimanie, której nazwisko kojarzyło się z władzą i bogactwem. Co prawda różne organizacje charytatywne nagabywały ją teraz na każdym kroku, ale Davenport wiedział, jak uderzyć w czulą strunę. Zajęło mu to zaledwie miesiąc[16].

Na początku 1910 roku, w kilka dni po tym, jak ABA zdecydowało się na utworzenie Eugenics Record Office, Davenport odnowił kontakt ze swoją byłą studentką. Podjął interesujący ją temat ratowania społecznej i biologicznej substancji narodu amerykańskiego. Trzynastego

stycznia spotkał się z Mary, by kuć żelazo póki gorące. Pierwszego lutego odnotował w swoim dzienniku: „Wieczór spędzony na omawianiu planu z panną Harriman. Chyba stracony czas". Po dwóch dniach napisał: „Wysłałem list do panny Harriman". Dwunastego lutego przyszła zachęcająca odpowiedź, z zaproszeniem na obiad, podczas którego omówią sprawy eugeniki. Pod datą 16 lutego widnieją dwa zapiski: „Obiad u pani Harriman" i późniejszy, wyrażający radość: „Wszyscy zgodzili się, że potrzebny plan na większą skalę. Pamiętny dzień dla ludzkości! "[17].

Pani Harriman przyłączyła się do eugenicznej krucjaty. Zgodziła się utworzyć Eugenics Record Office i zakupiła działkę o powierzchni ponad 30 hektarów o kilometr od doświadczalnej stacji Carnegie Institution w Cold Spring Harbor. Przeznaczyła także 15 tysięcy dolarów rocznie na działalność placówki. W sumie wydała na nią ponad pól miliona dolarów w gotówce i papierach wartościowych[18].

Eugenics Record Office wyglądał z pozoru na przybudówkę istniejącej już placówki badawczej Carnegie Institution, w rzeczywistości jednak działał niezależnie, jako wspólne przedsięwzięcie pani Harriman i sekcji eugenicznej Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców. „Ponieważ łączy się to ściśle z celami Komisji [ABA] - pisał Davenport do pani Harriman 23 maja 1910 roku - pragnąłbym w jej imieniu wyrazić głęboką wdzięczność za okazane przez Panią zaufanie"[19].

Wszystkie swoje raporty dla pani Harriman, liczne i bardzo szczegółowe, pisał Davenport na papierze firmowym sekcji eugenicznej Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców. Sam nagłówek stwarzał wrażenie, że stowarzyszenie jest półoficjalną agendą rządową. Widniały w nim nazwiska prezesa ABA Jamesa Wilsona, który pełnił funkcję sekretarza Departamentu Rolnictwa, oraz sekretarza stowarzyszenia W.M. Haysa, zastępcy sekretarza rolnictwa. Przy jego nazwisku umieszczono napis: „Departament Rolnictwa USA, Waszyngton"[20]. Nieodparcie nasuwało się wrażenie, że pani Harriman, realizując projekt ERO, działa jako partnerka władz federalnych[21].

Choć po utworzeniu Eugenics Record Office powstała druga, poza sekcją eugeniki ABA, placówka eugeniczna niezależna od Carnegie Institution, obie stanowiły w istocie ściśle ze sobą powiązany ośrodek

kierowniczy z siedzibą w Cold Spring Harbor. Wszystkimi trzema zarządzał Davenport. Skrupulatnie przesyłał sprawozdania z działalności stacji doświadczalnej do zarządu Carnegie Institution w Waszyngtonie, a o działalności sekcji eugenicznej - do władz Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców. Wobec pani Harriman, finansującej jego nowe przedsięwzięcie, ERO, zachowywał się w sposób uprzedzająco grzeczny. Przekazywał jej wszystkie szczegóły dotyczące placówki, szczegółowe wyjaśnienia o sprzedaży mleka laboratoryjnych krów po pięć centów za kwartę, co miało pokryć koszty wynajęcia dozorcy, informacje o planach obsiania małych poletek trawą na siano i kukurydzą, prośby o pozwolenie na wydanie 10 dolarów na narzędzia czy 50 dolarów na malowanie[22]. W ten sposób wdowa po magnacie finansowym miała poczucie, że nie tylko finansuje placówkę naukową, ale i zarządza ośrodkiem, od którego zależy przyszłość ludzkości.

Błahe szczegóły dotyczące siana i narzędzi nie przesłaniały nikomu prawdziwych celów ośrodka. W sprawozdaniu z 23 maja 1910 roku Davenport znów określił misję Eugenics Record Office: „Wspieranie ideału, jakiemu hołduje Pani oraz stowarzyszenie, czyli usilnych działań na rzecz fizycznej i społecznej regeneracji naszego ukochanego kraju poprzez wprowadzenie w życie ustalonych zasad biologii". Do głównych celów należy „segregacja imbecyli w trakcie okresu rozrodczego". Nie zdefiniował, kim są owi „imbecyle". Poinformował panią Harriman, że „ośrodek zwrócił się do władz wszystkich stanów z prośbą o dostarczenie list urzędników zajmujących się opieką nad imbecylami, wariatami, przestępcami i nędzarzami, by w momencie, gdy znajdą się pieniądze na kampanię, natychmiast przystąpić do działania. Jestem pewien, że wiele stanów, jeśli sprawę odpowiednio się im przedstawi, da się nakłonić do współfinansowania badań nad rodowodami ułomnych i przestępczych klas"[23].

Nawiązując do zwiększenia się liczebności „ułomnych i przestępczych klas", co spędzało sen z powiek wielu amerykańskim bogaczom, Davenport zakończył swój list słowami: „Przypływ się szybko podnosi. Żałuję tylko, że tak niewiele mogę zrobić"[24].

Nie mógł zdziałać wiele w pojedynkę. Był przede wszystkim naukowcem, który wolał pozostać na swoim terenie, nie zaś działaczem zdol-

nym do usystematyzowania danych, napływających nieustannie z kolejnych hrabstw i stanów. Nie potrafi! dopingować władz ustawodawczych i organów nadzorczych do uchwalania i wprowadzania w życie pożądanych przepisów z dziedziny eugeniki. Ruch eugeniczny potrzebował dowódcy do akcji na pierwszej linii, kogoś obdarzonego niespożytą energią, ambitnego, niespoczywającego nigdy na laurach. Davenport znał idealnego kandydata.

„Chyba oceniam właściwie - napisał do pani Harriman - że człowiekiem, jakiego nam potrzeba, jest pan Laughlin"[25].

*

Prawie dziewięćdziesiąt kilometrów na zachód od miejsca, gdzie Missouri wpada do Missisipi, pogórze i hikorowe lasy poprzecinane szerokimi strumieniami przechodzą w pofalowaną prerię, na której powstało miasteczko Kirksville. W czasach kolonialnych tutejsze rozległe lasy przemierzali Indianie oraz francuscy traperzy polujący na bobry, niedźwiedzie i piżmaki. Po zakupie Luizjany w 1803 roku na terenach dzisiejszego stanu Missouri osiedlali się tylko pionierzy obdarzeni największym hartem ducha. Kirksville, położone w północno-wschodniej części stanu, było niewielką rolniczą mieściną i lokalnym ośrodkiem życia umysłowego. Farmerzy z okolicy mogli tu znaleźć opiekę lekarską[26].

W 1891 roku Laughlinowie byli jedną z rodzin zahartowanych pionierów z klasy średniej, którzy osiedlili się w Kirksville w nadziei na lepsze życie. George Laughlin, głęboko religijny wykładowca college'u, przyjechał tutaj z Kansas i został pastorem Kościoła chrześcijańskiego. Rok później otrzymał posadę kierownika wydziału anglistyki w głównym miejscowym college'u, Normal School[27]. Laughlinowie stali się wkrótce najbardziej wpływową rodziną w Kirksville.

Laughlin senior wychowywał w skromnym domu przy East Harrison Street dziesięcioro dzieci, w tym pięciu chłopców. Jednym z nich był Harry Hamilton Laughlin. Oczekiwano od małego Harry'ego, że będzie się zachowywał jak „synek pastora", choć jego ojciec nie był już duchownym, lecz profesorem college'u. Tymczasem Harry lubił płatać figle, rodzeństwo nadało mu w związku z tym przydomek „Hi Yi". Kiedyś zamierzył

się siekierą na rękę młodszego brata Earła, którą ten położył na pieńku. O mało nie odciął chłopcu pałca, ale udało się go uratować[28].

W domu Laughlinów przywiązywano wagę do pamięci o przodkach, a także do postępu społecznego. Wielebny Laughlin potrafił odtworzyć swój rodowód na wiele pokoleń wstecz, do protoplastów żyjących niegdyś w Anglii i Niemczech. Jednym z jego antenatów był prezydent James Madison. Pradziadkiem matki Harry'ego, Deborah, działaczki Temperance League (Ligi na rzecz Abstynencji), był żołnierz angielskich dragonów z czasów kolonialnych[29].

Gdy Harry Laughlin ukończył college, otrzymawszy solidne wykształcenie, uznał, że jest stworzony do wielkich rzeczy. Nie miał niestety okazji ich dokonać, został więc nauczycielem w zapuszczonej jednoizbowej szkole w pobliskiej miejscowości Livonia. Ciężko mu się tam żyło. Po drodze do szkoły musiał przechodzić przez strumień. Twierdził, że „do najbliższego cywilizowanego zwierzęcia jest stąd 20 mil". Drwił z miejscowych ludzi, pisząc, że „są o 75 lat do tyłu". Swoich uczniów określał pogardliwie jako „bardzo tępych". Kiedy nie narzekał, przyznawał, że „zmusza się do uśmiechu"[30].

Przy pierwszej nadarzającej się okazji wrócił do Kirksville. W 1900 roku objął posadę dyrektora lokalnej szkoły średniej, wkrótce jednak awansował na wykładowcę na wydziale rolnictwa, botaniki i przyrody na macierzystej uczelni, Normal School. Jego żona Pansy ukończyła ten sam college. Laughlin czuł się tutaj najlepiej. Choć wiele podróżował i znalazł się w końcu w kręgach sławnych ludzi, zawsze uważał skromne Kirksville za swój prawdziwy dom[31].

Wierzył przy tym, że długo nie zabawi w Normal School. Będąc politycznym marzycielem, przygotował jeden z pierwszych licznych projektów rządu światowego, składającego się z sześciu organów odpowiadających sześciu kontynentom, oraz międzynarodowego parlamentu, w którym większość miejsc przypadłaby przedstawicielom narodów obdarzonych lepszymi cechami dziedzicznymi. Laughlin przedkładał szczegółowe plany głowom państw i ludziom opiniotwórczym, ale bez rezultatu. Nikt się nimi nie zainteresował[32].

Bombastyczne projekty nowego porządku światowego nie były jedynym przejawem ambicji człowieka, który za wszelką cenę chciał zosta-

wić po sobie ślad, i to nie byle jaki, ale widoczny dla wszystkich. Przez całe życie rozsyłał swoje artykuły na różnorodne tematy, od polityki do wyścigów koni czystej krwi, do przywódców państw świata i wpływowych osobistości, licząc na przychylne komentarze, aprobatę i uznanie. Wystarczyłoby mu nawet zwykłe „dziękuję".

Laughlin wysyłał na przykład jakiś mętny artykuł albo rozprawę naukową do kilkudziesięciu zupełnie nieznanych sobie łudzi, piastujących wysokie stanowiska, prosząc o opinię na piśmie. Pieczołowicie przechowywał listy z odpowiedzią, pisane na papierze firmowym różnych ważnych instytucji. W wielu przypadkach były to krótkie formułki grzecznościowe, którymi zbywali go adresaci, nie bardzo wiedzący, dlaczego właśnie do nich się zwrócił. Asystent z biura Henry'ego Forda tak pokwitował otrzymanie broszury na temat imigracji, którą Laughlin rozesłał do ambasad, redakcji, potentatów finansowych i prezesów prywatnych fundacji: „W imieniu pana Forda dziękujemy Panu za przesłany nam egzemplarz Pana pracy"[33].

Laughlin wytrwale promował swoją osobę[34], żadne z osiągniętych stanowisk go jednak nie zadowalało. „Jeśli nie mogę stać się kimś wielkim - wyznał kiedyś matce - mogę z pewnością zdziałać wiele dobrego"[35].

Decydujący zwrot w jego życiu wypełnionym dążeniem do wielkości nastąpił 17 maja 1907 roku. Napisał do Davenporta list z prośbą o przyjęcie na letni kurs biologii w Cold Spring Harbor. Odpowiedź była pozytywna[36]. Spotkał się ponownie z Davenportem w styczniu 1909, na kongresie Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców w Columbii w stanie Missouri[37]. Tam ostatecznie zadzierzgnęli więzy przyjaźni. Rok później, gdy pani Harriman zaaprobowała projekt Eugenics Record Office, Laughlin był głównym kandydatem Davenporta na szefa.

Nad wyraz ambitne plany Davenporta, któremu marzyła się naprawa ludzkości, stwarzały Laughlinowi okazję osiągnięcia osobistej satysfakcji, a także znalezienia swego miejsca w życiu. Chyba nigdzie indziej, poza ruchem eugenicznym, zwolennik rządu światowego nie znalazłby takiego pola do działania.

Davenport wiedział, czego Laughlinowi naprawdę potrzeba! Tak zorganizował jego stanowisko pracy, żeby była dla Laughlina czymś więcej niż zwykłą pracą zawodową. Eugenics Record Office miał się

stać jego życiem, któremu będzie poświęcał każdą godzinę. Laughlinowi to odpowiadało, bo oznaczało akceptację, jakiej nigdy w życiu nie zaznał. Davenport z pewnością dokonał właściwego wyboru.

Podkreślając w rozmowach z panią Harriman, że ERO to przedsięwzięcie długofalowe, zasugerował, żeby Laughlina zatrudniono na co najmniej dziesięć lat. Miał zamieszkać na terenie ośrodka i otrzymać tytuł „superintendenta". Davenport znał się na ludziach, wiedział, że pani Harriman będzie się to kojarzyć z kolejowym imperium jej zmarłego męża, tak bowiem w oficjalnej nomenklaturze nazywano zawiadowców stacji. „Czy chciałaby pani poznać pana Laughlina - zapytał z uprzedzającą kurtuazją, po czym szybko dodał - czy też upoważni mnie pani, żebym zaproponował mu w pierwszym roku pracy wynagrodzenie w wysokości 2400 dolarów?"[38].

Pani Harriman wyraziła zgodę. Davenport powiadomił Laughlina. Wkrótce miała się rozpocząć kampania na rzecz stworzenia wyższej rasy.

*

Laughlinowie przybyli do Cold Spring Harbor pod koniec 191.0 roku. Zamieszkali w głównym budynku ERO na pierwszym piętrze, otrzymując do dyspozycji cztery duże pokoje i jeden mniejszy. Na parterze mieściła się biblioteka, jadalnia i kuchnia - pomieszczenia te przylegały do części służbowej. Eugenika towarzyszyła Laughlinowi przy posiłkach i we śnie. Praca nad najdrobniejszymi detalami związanymi z organizacją placówki tak go pochłaniała, że przeważnie spędzał w gabinecie siedem dni tygodnia, a także większość świąt[39].

Jeszcze przed oficjalnym otwarciem, które odbyło się w październiku 1910 roku, Eugenics Record Office działał już aktywnie. Pierwsze zadanie polegało na zidentyfikowaniu najbardziej ułomnych i niepożądanych Amerykanów. Oceniano, że stanowią co najmniej 10 procent populacji. Grupę tę nazywano niekiedy niewidoczną albo niższą jedną dziesiątą. Zaliczało się do niej kilka milionów ludzi, wobec których, po rozpoznaniu, należało zastosować odpowiednie środki, żeby przestali się rozmnażać. Rozważano różne metody, przede wszystkim jednak przymusową segregację i sterylizację[40].

Eugenicy nie marnowali czasu. Już latem, w trakcie prac przygotowawczych, wystano kilkanaście osób, głównie kobiet, do prowadzenia badań terenowych. Miały odwiedzić więzienia i szpitale dla psychicznie chorych i nawiązać kontakty z ich dyrektorami. Pierwsza taka wyprawa na koszt podatników odbyła się 15 lipca 1910 roku, kolejne były do niej podobne. Przedstawiciele ERO przybyli do osławionego więzienia Sing-Sing w Ossining w stanie Nowy Jork, gdzie mogli się zapoznać z dziedzicznymi przestępcami, którzy mieli stać się przedmiotem badań. Następnie grupa udała się do stanowego szpitala dla psychicznie chorych w Matteawan. Dyrektor Lamb obiecał, że udostępni całą dokumentację pacjentów, by można było „za jednym zamachem wykazać, iż przestępcze szaleństwo ma podstawę dziedziczną". Później w pobliskim Millerton badacze zajęli się rodziną albinosów. Zakończyli swoją podróż w szkole dla upośledzonych umysłowo w Lakeville w stanie Connecticut. Tutaj również, jak pisał Davenport do pani Harriman, „udostępniono nam dokumentację", dzięki czemu będzie można „zaznaczyć na mapie stanu miejscowości, z których pochodzą pensjonariusze". Żadna z instytucji nie zawahała się przed ujawnieniem poufnych dokumentów prywatnej placówce, która przecież jeszcze nie została nawet oficjalnie otwarta[41].

Po kilku tygodniach szkolenia, mającego zapoznać terenowych badaczy z zasadami eugeniki, pełni entuzjazmu funkcjonariusze Davenporta rozjechali się po wschodnim wybrzeżu. Ich zadanie polegało na odnalezieniu ludzi uznanych za gorszy materiał genetyczny oraz ich rodzin, a także ustalić, gdzie znajduje się ich najwięcej. Było to przygotowanie do ewentualnych czystek eugenicznych. Obiektem tej kampanii nie stały się określone grupy rasowe, ale wszystkie jednostki i grupy - białe i czarne - uznane przez Davenporta i Laughlina za wadliwe pod względem fizycznym, zdrowotnym, moralnym, kulturowym czy społecznym. Na sporządzanych listach nie sposób się było czasami dopatrzyć jakiejkolwiek konsekwencji. Ludzi naprawdę chorych, upośledzonych umysłowo i kalekich wrzucano do jednego worka z takimi, którzy z własnej lub nie z własnej winy znaleźli się w nędzy, oraz z wszelkiego rodzaju „odmieńcami". Powstała w ten sposób wielka eugeniczna podklasa „nieprzystosowanych".

I ruszyła nagonka!

Pracownik ERO A.H. Estabrook pojechał na zachód stanu Massachusetts i Connecticut, żeby zebrać dane genealogiczne o rodzinach albinosów. Następnie został oddelegowany do stanowego szpitala dla psychicznie chorych w Matteawan, gdzie prowadził badania nad przebywającymi tam przestępcami. Później Laughlin zlecił mu poszukiwania „degeneratów zamieszkujących trudno dostępne doliny w okolicach górnego biegu rzeki Hudson". Ze swoich pierwszych wypraw Estabrook przywiózł 35 stron rodowodów i 168 stron opisów poszczególnych osób, Laughlina najbardziej jednak zainteresowała pewna „duża rodzina, w której obrębie często zawierano małżeństwa między krewnymi. Wygląda na równie interesującą, jak rodzina Jukę czy Zero"[42].

Mary Drange-Graebe została wysłana do Chicago, gdzie podjęła współpracę z Juvenile Psychopathie Institute (Instytutem dla Młodocianych Psychopatów) kierowanym przez doktora Williama Healy'ego. Po czterech miesiącach otrzymała kolejne zadanie: miała wytropić członków tak zwanego plemienia Ishmaela, do którego należeli wędrowni przestępcy i włóczędzy grasujący w Indianapolis i jego okolicach. „Plemię" to, w którego skład wchodzili przemieszani rasowo biali Cyganie, czarni wyznający islam oraz Indianie, zostało przed laty opisane w pracy *The Tńbe of Ishmael: a Siudy of Social Degeneration* jako koronny przykład dziedzicznej skłonności do przestępstw. Eugenicy uznawali tę książkę za swój podstawowy tekst. Teraz ERO doszedł do wniosku, że praca, która powstała o pokolenie wcześniej, jest „zbyt nowatorska jak na te czasy". Drange-Graebe miała więc na nowo podjąć badania genealogii osławionych Ishmaelitów. W ciągu kilku miesięcy przygotowała 77 stron rodowodów oraz 837 stron opisów poszczególnych przypadków[43].

Przedmiotem zainteresowania ERO nie byli wyłącznie kryminaliści. Amey Eaton wysłano do hrabstwa Lancaster w Pensylwanii, gdzie miała prowadzić badania nad amiszami. Amisze, jeżdżący charakterystycznymi wozami, skrajnie konserwatywny odłam mennonitów, należeli do najuprzejmiejszych, najbardziej bogobojnych i najściślej przestrzegających prawa mieszkańców Stanów Zjednoczonych. Znani byli jednak również z niezłomnego pacyfizmu, niechęci wobec wszelkich wynalaz-

ków technicznych, które stanowczo odrzucali, oraz klanowości. Tym różnili się od innych Amerykanów. „W tej niewielkiej sekcie - pisał Laughlin - małżeństwa krewniacze są na porządku dziennym. Ludzie ci współpracowali z nami przy badaniach, które miały ustalić, czy skutkiem tych małżeństw jest potomstwo obciążone wadami"[44].

ERO miał dalekosiężne zamiary, jego pracownicy kontynuowali więc swoje poszukiwania. Helen Reeves analizowała dokumentację tak zwanych upośledzonych umysłowo pacjentów w różnych ośrodkach stanu New Jersey. Inny badacz otrzymał zadanie przejrzenia zbiorów genealogicznych w Nowojorskiej Bibliotece Publicznej i ustalenia rodzinnych powiązań „nieprzystosowanych". Ludzie z ERO dotarli do różnych szpitali, zdobywając dokumentację dotyczącą osiemdziesięciu rodzin imigrantów, w których wystąpiły przypadki pląsawicy Huntingtona, ciężkiej choroby ośrodkowego układu nerwowego. Davenport nawet podczas wakacji, które spędził w Maine, korzystał z okazji, by odwiedzić okoliczne wyspy i półwyspy i zapoznać się ze zgubnymi skutkami małżeństw krewniaczych w rodzinach uchodzących za nieprzystosowane. Szczególnie interesowały go wiejskie tereny hrabstw Washington i Hancock[45].

Kolejną grupą, do której Laughlin i ERO przywiązywali wielką wagę, byli epileptycy. Do Monson State Hospital for Epileptics w stanie Massachusetts oddelegowano Florence Danielson, żeby zebrała drzewa genealogiczne pacjentów. Ośrodek ten był przedtem przytułkiem dla ubogich. Jego kierownictwo było przekonane, że epilepsja i nędza są ze sobą genetycznie powiązane[46].

Inną pracownicę ERO, pannę Sadie Deavitt, wysłał Laughlin do Skillman, gdzie mieścił się stanowy ośrodek dla epileptyków - New Yersey State Village for Epileptics. Miała zbadać rodowody jego pensjonariuszy. Sprawnie zbierała wywiady od pacjentów i ich rodzin, wypytując o krewnych i przodków. Zgodnie z metodologią przyjętą przez ERO członkom rodzin epileptyków, żyjącym i zmarłym, przypisywano ccchy należące do różnych kategorii, zarówno medycznych, jak „głuchy" czy „niewidomy", jak i społecznych - „włóczęga, tramp, zbieg" czy też „przestępca"[47]. Definicji przestępcy nigdy ściśle nie określono, obejmowała szeroki zakres naruszeń prawa, od włóczęgostwa do prawdziwych zbrodni.

Panna Deavitt umiała okazać niczego niepodejrzewającym pacjentom, ich rodzinom i przyjaciołom ciepło i sympatię, dzięki czemu uzyskiwała od nich pożądane wiadomości. Pouczające jest sprawozdanie dla stanu New Jersey: „Badaczka odwiedza pacjentów w ich domkach. Zachowuje się po przyjacielsku i tak kieruje rozmową, by pacjent opowiedział wszystko, co wie o przyjaciołach i krewnych, i podał ich adresy. Często pacjenci dają jej do czytania listy, dostarczające wiele informacji. Następnie badaczka odwiedza dom [rodziny]. Dzięki aktualnej wiedzy o pacjencie spotyka się nierzadko z serdecznym przyjęciem". Umiejętnie zdobywając zaufanie kolejnych członków rodziny i znajomych pacjentów, Sadie Deavitt zebrała dane, na podstawie których sporządziła drzewa genealogiczne z zaznaczeniem różnych społecznych i medycznych cech, określonych specjalnymi kodami. Skrót „sx" oznaczał na przykład zboczeńca seksualnego, a „im" osobnika amoralnego[48]. Żadna z setek przepytanych przez nią osób nie miała pojęcia, że ich nazwiska znajdą się na liście kandydatów do sterylizacji albo odosobnienia w specjalnych obozach lub na farmach.

Laughlin i ERO poświęcali tyle uwagi epileptykom, ponieważ uważali, iż epilepsja i niedorozwój umysłowy są ze sobą nierozerwalnie powiązane. Często łączyli dane statystyczne o epileptykach z danymi dotyczącymi osób z lekkim upośledzeniem umysłowym, by otrzymać większe liczby. Terminu „upośledzenie umysłowe" (*feeblemindedness)* nigdy dokładnie nie sprecyzowano; miał różne znaczenie w różnych miejscach, a nawet sytuacjach. Ta obciążająca - z eugenicznego punktu widzenia - klasyfikacja dotyczyła zarówno autentycznych przypadków ciężkiego upośledzenia psychicznego, osób niezdolnych do samodzielnego bytowania, jak i takich, które były zwyczajnie nieśmiałe, jąkały się, mówiły kiepsko po angielsku czy też bez względu na rzeczywisty poziom intelektualny i prawdziwe uzdolnienia nie potrafiły się z innych powodów wysłowić[49]. O tym, kto należy do tej kategorii, decydował obserwator, a zależało to często od zmiennych okoliczności.

W świecie Laughlina nie było miejsca na odcienie szarości. Chcąc przyspieszyć kampanię wymierzoną przeciw epileptykom, rozesłał do dyrektorów szpitali i zakładów opieki trzydziestopięciostronicowy biuletyn, gęsty od terminologii naukowej, pełen tabel z liczbami i tablic ge-

nealogicznych. Przedstawione w nim prawa Mendla robiły wrażenie i ostrzegały przed prawdziwą naturą epilepsji. Biuletyn, zatytułowany *A First Study of Inheritance of Epilepsy* (Pierwsze studium na temat dziedziczności epilepsji), opublikowany wcześniej w „Journal of Nervous and Mental Diseases", był dziełem Davenporta i jednego z lekarzy pracujących w ośrodku dla epileptyków stanu New Jersey. Stwierdzono w nim autorytatywnie, że epilepsja i lekki niedorozwój umysłowy są przejawami jednej i tej samej wady, wynikającej z „braku czynnika protoplazmicznego, któiy decyduje o pełnym rozwoju układu nerwowego". Autorzy podkreślali, że zagrożenie genetyczne dotyczy nie tylko rodziny, ale tak zwanego genetycznego bractwa, czyli potomstwa każdego człowieka spokrewnionego z kimkolwiek, kto został uznany za epileptyka. Im więcej takich „skażonych" osobników będzie się rozmnażać, tym liczniejsze będą wśród ich potomstwa przypadki epilepsji i niedorozwoju umysłowego. Podano między innymi następujący przykład: „W każdej z 28 rodzin normalnych rodziców epileptycznych dzieci zdarzają się przypadki upośledzenia umysłowego"[50].

Eugenics Record Office pomniejszał znaczenie dobrze znanych urazowych przyczyn epilepsji i chorób psychicznych, takich jak upadek czy poważny uraz głowy, kładąc nacisk na czynniki dziedziczne. Przy opisie jednego z przypadków - chodziło o chorobę umysłową będącą następstwem urazu - biuletyn stwierdzał: „Może to mieć czysto traumatyczny charakter, ale, z drugiej strony, pacjent ma brata epileptyka i lekko upośledzoną umysłowo bratanicę, w grę wchodzi więc prawdopodobnie wrodzona skłonność, upadek zaś służy jako wygodne wyjasnienie51.

Sama definicja epilepsji przyjęta przez ERO była tak pojemna, że obejmowała nie tylko osoby cierpiące na ataki padaczki, ale i na migrenowe bóle głowy, a nawet takie, którym zdarzały się krótkie omdlenia spowodowane wyczerpaniem, udarem słonecznym lub innymi przyczynami. „W niniejszej pracy używamy pojęcia «epilepsja» w szerokim sensie - pisał Davenport. - Chodzi nie tylko o wyraźnie przejawiające się konwulsje, ale i chwilowe utraty przytomności"[52].

Widmo epileptyków wśród populacji prześladowało Laughlina przez całe lata. Dokładał wszelkich starań, by ich zidentyfikować, a następnie

pozbawić możliwości rozmnażania się. Biuletyn ERO poświęcony epilepsji stwierdzał we wnioskach końcowych: „Najskuteczniejszą metodą zapobieżenia wzrostowi odsetka epileptyków, którą społeczeństwo prawdopodobnie zaaprobuje, jest odosobnienie wszystkich chorych na padaczkę przez cały okres reprodukcyjny[53].

Stany Zjednoczone to kraj o zróżnicowanych cechach geograficznych. Zachodnie rejony nie były jeszcze do końca zasiedlone, Eugcnics Record Office zdawał więc sobie sprawę, że drzewa genealogiczne tamtejszych mieszkańców okażą się niepełne. Wielu ludzi przenosiło się na zachód, żeby rozpocząć całkiem nowe życie. Archiwa w tamtejszych miejscowościach były często niekompletne, brakowało w nich danych genealogicznych. Pokonując trudności, jakie nastręczało ambitne zadanie zebrania dokumentacji o ludności ogromnego kontynentu, gdzie dane o rodzinach były tylko fragmentaryczne, ERO obiecywał, że „ośrodek jest obecnie przygotowany do indeksowania wszystkich materiałów, bez względu na ich fragmentaryczność czy obszerność, dotyczących przekazywania biologicznych cecli u ludzi. Chce się stać składnicą tego rodzaju materiałów". W tym celu nawiązał kontakty „z kierownictwem wszystkich amerykańskich instytucji zajmujących się anormalnymi osobnikami"[54].

Laughlin, wykraczając poza zakres zadań swoich badaczy terenowych, przyrzekł ruchowi eugenicznemu, że ERO będzie rejestrować informacje o wszystkich Amerykanach, gdziekolwiek by żyli, żeby „zapobiec płodzeniu ułomnych ludzi". Ułomnych należało wyeliminować, natomiast rodziny o pożądanych cechach miały się mnożyć. Eugenicy wyszukiwali i spisywali geniuszy oraz ludzi szczególnie utalentowanych, sugerując następnie, by takim rodzinom przyznawano specjalne uprawnienia, nagrody pieniężne i inne zachęty skłaniające do posiadania większej liczby dzieci[55]. Wyższa rasa miała zwiększyć swą liczebność i zdominować amerykańskie społeczeństwo. W dalszej przyszłości składałoby się ono wyłącznie z jej przedstawicieli.

Wizje roztaczane przez Davenporta i Laughlina spodobały się bogatym sponsorom. Dziewiętnastego stycznia 1911 roku Andrew Carnegie zwiększył donację dla Carnegie Institution o 10 milionów dolarów przeznaczonych na różne programy, w tym badania eugeniczne. Pani

Harriman szczodrze dokładała pieniędzy. Majątek Johna D. Rockefellera także zasilał kasę ruchu eugenicznego. Jeden z jego działaczy napisał do pani Harriman, że urzędnik występujący w imieniu Fundacji Rockefellera „bardzo się zainteresował eugeniką i byłby gotów, jak się wydaje, wesprzeć prace doktora Davenporta. Z początku wolałby ofiarować mniejszą sumę [...] i zwiększyć ją w miarę postępu prac". Rockefeller wpłacił najpierw 21 650 dolarów gotówką, z przeznaczeniem na pokrycie kosztów badań terenowych. Bardziej niż gotówka liczyła się jednak pomoc udzielona przez świetnie zorganizowane struktury fundacji, które dostarczały personelu i zaplecza organizacyjnego, nie mówiąc już o nazwisku Rockefellera[56].

Eugenika zmierzająca do oczyszczenia amerykańskiej populacji była już z pewnością czymś więcej niż zbiorem niczym nic popartych rasistowskich poglądów. Stała się sojuszem między rasizmem sięgającym do argumentów biologicznych a potężną amerykańską władzą i bogactwem. Sojusz ten był wymierzony w najsłabsze, najbardziej zmarginalizowane i najmniej mające do powiedzenia warstwy ludności. Przywódcom eugenicznej krucjaty udało się zmobilizować silnych przeciw słabym. Mieli w zanadrzu jeszcze niejedno.

*

Drugiego i trzeciego maja 1911 roku komisje naukowe sekcji eugenicznej ABA na spotkaniu w Palmer w stanie Massachusetts przyjęły rezolucję o utworzeniu nowej komisji. „Postanowiono, że przewodniczący powoła do życia komisję, która przestudiuje najlepsze praktyczne środki mające na celu wyeliminowanie z amerykańskiej populacji wadliwej plazmy zarodkowej, i złoży odpowiednie sprawozdanie". Sekretarzem komisji został Laughlin. Miał wraz z kolegami zwerbować do grupy doradczej najwybitniejsze autorytety z dziedziny nauk społecznych, politycznych, medycyny i prawa. W jej skład weszli ostatecznie: chirurg Alexis Carrel z Rockefeller Institute for Medical Research, który kilka miesięcy później otrzymał Nagrodę Nobla w kategorii medycyny, O.P. Austin, dyrektor Urzędu Statystycznego w Waszyngtonie, fizjolog W.B. Cannon i specjalista od spraw imigracji Robert DeCourcy

Ward (obaj z Harvardu), psychiatra Stewart Paton z Princeton, profesor spraw publicznych Irving Fisher z Yale, ekonomista James Field z Uniwersytetu Chicago, znany prawnik Louis Marshall i wielu innych luminarzy nauki[57].

Piętnastego lipca 1911 roku Laughlin i główni członkowie nowej komisji spotkali się po raz pierwszy w prestiżowym City Club przy West Forty-fourth Street na Manhattanie. Podczas kolejnych konferencji dokładnie omawiali kwestię „pozbycia się nadmiaru wadliwych osobników" i opracowywali plan śmiałej kampanii zmierzającej do „oczyszczenia kiwi narodu amerykańskiego od szkodliwego i zgubnego wpływu tych aspołecznych klas". Wyróżniono ostatecznie dziesięć grup „społecznie nieprzystosowanych", które miały zostać „wyeliminowane". Pierwszą stanowili ludzie z lekkim upośledzeniem umysłowym, drugą - nędzarze, trzecią - alkoholicy, czwartą - kryminaliści wszelkiej maści, łącznie z drobnymi przestępcami i osobami uwięzionymi za niepłacenie mandatów, piątą - epileptycy, szóstą - chorzy psychicznie, siódmą - ludzie o słabej konstytucji fizycznej, ósmą - osoby z predyspozycjami do określonych chorób, dziewiątą - ludzie z różnymi deformacjami, dziesiątą - z upośledzonymi organami zmysłu, czyli głusi, niewidomi i niemi. Jeśli chodzi o tę ostatnią kategorię, nie określono, jak duże ma być upośledzenie, nie wprowadzono rozróżnienia między niewyraźnym widzeniem czy słabym słuchem a całkowitą ślepotą lub głuchotą[58].

Komisja Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców, nie poprzestając na zamiarze wyeliminowania osobników „nieprzystosowanych" z powodu choroby i kalectwa, naruszenia prawa, niekorzystnej sytuacji czy niesprzyjających okoliczności, wzięła także na cel cale ich rodziny. Nawet jeżeli krewni takich ludzi sprawiali wrażenie całkiem normalnych i nie trafili do więzień, szpitali czy innych zakładów, hodowcy uznali ich także za nieprzystosowanych, można było bowiem przypuszczać, żc są nosicielami wadliwej plazmy zarodkowej, która może dać o sobie znać w następnym pokoleniu. Komisja skrupulatnie rozważyła względne zalety każdej opcji: „wysterylizowanie wszystkich osób z wadliwą plazmą zarodkową" czy też wyłącznie degeneratów, dochodząc do wniosku, że „ułomni oraz potencjalni rodzice ułomnego potomstwa nieprzebywający w zakładach karnych i opiekuńczych" także są nie do zaakceptowania^[9].

Szczególnie niepożądani okazali się normalni ludzie niedobrego - z punktu widzenia eugeników - pochodzenia. „Jest wielu innych, odznaczających się równie negatywnymi cechami osobowości i cechami dziedzicznymi - pisał Laughlin - którzy nigdy nie trafili do więzień czy zakładów. Jest wielu rodziców, którzy sami mogą być normalni, ale wydają na świat potomstwo obciążone wadami. Ta ogromna masa ludzi stanowi nie tylko społeczne zagrożenie dla obecnego pokolenia, ale i dla przyszłych pokoleń, gdyż mogą się z niej zrodzić wyrzutki społeczne". Davenport nieustannie podkreślał, że „ktoś, u kogo wszystkie badania potwierdzają, że jest fizycznie i psychicznie normalny, może w połowie swoich komórek zarodkowych nie posiadać czynnika decydującego o kompletnym rozwoju. Taka osoba jest z pewnych względów bardziej niepożądana w społeczeństwie niż idiota (który prawdopodobnie nie będzie miał dzieci) czy imbecyl o niskim stopniu niedorozwoju, którego nietrudno rozpoznać"[60].

Ilu ludzi znalazło się na celowniku ruchu eugenicznego? Przebywający w różnego rodzaju zakładach - przytułkach, szpitalach, więzieniach - stanowili blisko milion. Kolejne trzy miliony to osoby „także obciążone wadami, ale niepozostające na utrzymaniu państwa". I wreszcie „przypadki z pogranicza", czyli około siedmiu milionów ludzi „o krwi tak niskiego gatunku i tak ściśle spokrewnionych z osobnikami o jeszcze większych wadach, że absolutnie się nie nadają na rodziców pożytecznych obywateli". „Jeśli skojarzą się z kimś z wyższej grupy - podkreślał Laughlin - dojdzie do skażenia jej krwi; jeśli zawrą związek małżeński z kimś z warstw jeszcze niższych, poprawią ich jakość w bardzo niewielkim stopniu, przyczynią się natomiast do dalszego rozmnażania się niepożądanego gatunku". Tak więc przedmiotem zainteresowania eugeników stało się prawie 11 milionów Amerykanów, czyli ponad 10 procent ówczesnej populacji kraju[61].

Jedenaście milionów to tylko początek. Laughlin chętnie przyznawał, że „nawet ta ocena jest dokonana tylko z grubsza". Eugenicy mieli się następnie zająć całymi rodzinami uważanymi za zupełnie normalne, ale należącymi w istocie do kategorii społecznie nieprzystosowanych[62]. Byłyby to kolejne miliony.

Eugenicy w swoim dążeniu do wykreowania wyższej rasy zamierzali posunąć się jeszcze dalej. Proces rozpoznawania najniższych warstw

populacji i zapobiegania ich rozmnażaniu się miał trwać nieustannie. „W interesie jeszcze dalszego postępu - pisał Laughlin - eliminowanie najniższych warstw i zachęcanie bardziej utalentowanych do posiadania większej liczby potomstwa będzie zawsze pożądane"[63].

Komisja świetnie zdawała sobie sprawę, że jej działania mogą zostać zinterpretowane jako sprzeczne z konstytucją. Roztrząsano prawne subtelności, by zagwarantować, że eugeniczne praktyki nie zostaną „uznane za karę dodatkową [...] albo okrutną, albo wymyślną". Komisja liczyła na to, że uda się pominąć sądy i odpowiedni proces, posługując się argumentem, iż „sterylizacja degeneratów, a zwłaszcza kryminalistów, mogłaby być legalnie stosowana przez policję pełniącą swoje zadania". W idealnym świecie rada lub komisja eugeników decydowałaby o tym, które rodziny należy poddać odpowiednim procedurom, a policja wprowadzałaby te decyzje w życie[64].

Główny doradca prawny komisji Louis Marshall, obrońca praw człowieka, wydał opinię, że sterylizacja ze względów eugenicznych może być legalna, jeśli nakaże ją sędzia orzekający w danej sprawie. Jednakże poddawanie jej innych osób, poza przestępcami - ułomnych, chorych i ich krewnych - byłoby prawdopodobnie sprzeczne z konstytucją. „Rozumiem, że operacja wazektomii jest bezbolesna - pisał Marshall - i że uniemożliwia posiadanie potomstwa [k]. Istnieje wszakże niebezpieczeństwo, że zostanie jej poddany ktoś niebędący notorycznym przestępcą, lecz ofiarą okoliczności, i kto mógłby zostać zresocjalizowany. Pozbawiając takiego człowieka szansy na posiadanie dzieci, zastosowalibyśmy w gruncie rzeczy okrutną i niecodzienną karę. Wielokrotnie się zdarzało, że młodociani przestępcy, uznani za notorycznych kryminalistów, stawali się później wzorowymi obywatelami [...] wynika z tego, że należy zachować jak najdalej idącą ostrożność przy określaniu, czy kara taka jest zgodna z konstytucją"[65].

Opinia Marshalla nie była jednoznaczna. „Sterylizacja ze względów eugenicznych - doda! - nieuzasadniona wyrokiem skazującym za przestępstwo byłaby niczym nieusprawiedliwionym i nielegalnym czynem, bezprawnym naruszeniem wolności obywatela. Osoba, na której ma zostać dokonana taka operacja, ma więc prawo do powołania się na należne jej prawo do właściwego postępowania sądowego. Prawo takie

zostaje odebrane w wypadku, gdy wazektomia jest zlecona przez radę lub komisję działającą z własnej inicjatywy [...]. Obawiam się, że społeczeństwo nie jest jeszcze przygotowane do uporania się z tym problemem"[66].

Laughlinowi i jego kolegom ze Stowarzyszenia Hodowców marzyły się jednak i inne praktyki eugeniczne. Poligamia i systematyczne kojarzenie par miały służyć, zgodnie z ich sugestiami, rozmnażaniu rodzin o pożądanych cechach genetycznych. Proponowano dodatkowe drakońskie środki mające wyeliminować wadliwą plazmę zarodkową - między innymi restrykcyjne prawo małżeńskie, przymusową kontrolę urodzin, wymuszoną segregację na całe życie albo przynajmniej do końca okresu rozrodczego. Zdaniem Davenporta dzięki „dokładnie przeprowadzonemu" odosobnieniu ludzi słabych na umyśle udałoby się w ciągu piętnastu, trzydziestu lat wyeliminować większość osobników obciążonych wadami. Wszystkie nieruchomości, nabyte po to, by utworzyć w nich ośrodki odosobnienia, można byłoby wtedy sprzedać za gotówkę. Osoba, która z własnej woli poddałaby się sterylizacji, mogłaby zostać wypuszczona na wolność. W taki sposób dałoby się obejść wymóg nakazu sądowego czy nawet decyzji komisji. Takie sterylizacje można byłoby określić jako „dobrowolne"[67].

Jedna z opcji szła jeszcze dalej, ale było za wcześnie na wprowadzenie jej w życie. Ósmy punkt planu stowarzyszenia zalecał eutanazję[68].

Choć wysunięto tyle różnych propozycji, komisja zdawała sobie sprawę, że społeczeństwo amerykańskie na danym etapie gotowe jest zaakceptować tylko jedną, mianowicie sterylizację. Przyjęto więc taktykę polegającą na przekonywaniu szerokich rzesz Amerykanów, że eugenika to „długofalowa inwestycja", którą „dalekowzroczni patrioci" powinni mieć na względzie. Podstawy, na których opierał się przyjęty plan eliminacji wadliwego materiału genetycznego, ogłoszono naukowymi, choć nawet komisja w końcowym raporcie przyznała: „Nasza wiedza jest jeszcze tak ograniczona". Laughlin i jego koledzy kontynuowali swą misję, nie bacząc na to, że eugenicy z Londynu, uczniowie Galtona, ogłosili, iż są „w pełni świadomi, że rozporządzają szczupłym zasobem danych". Amerykanie nie przejęli się nawet krytyczną opinią członka Królewskiego Towarzystwa Statystycznego, którą przytoczył

Pearson z Laboratorium Eugenicznego: „Człowiek wykształcony podatny jest na uprzedzenia tak samo jak każdy inny [...]. Broniąc ich, posunie się do masakrowania faktów naukowych i metod nauki, dopuszczając się wszelkich rodzajów fałszu, niedokładności i wypaczeń"[69]. Na eugenikach amerykańskich nie zrobiło nawet wrażenia to, że ich wysoko postawieni przywódcy przyznali, iż „nie ma w społeczeństwie sprzyjającej atmosfery, nikt nie domaga się działania"[70].

Własna niewiedza, brak dowodów naukowych, a nawet brak społecznego poparcia nie odstraszyły Laughlina i amerykańskiego ruchu eugenicznego. Krucjata miała trwać dalej. Chodziło przecież o przyszłość ludzkości - tak jak sobie ją wyobrażali eugenicy.

Nie zamierzali zaś poprzestawać na oczyszczeniu Stanów Zjednoczonych z ułomnego materiału ludzkiego. Mieli wizję globalną. Ostatni, osiemnasty punkt planu, rozpowszechnionego przez komisję Laughlina, nosił tytuł „Współpraca międzynarodowa". Intencje były wyraźne. Eugenics Record Office miał podjąć badania „z myślą o ewentualnym zastosowaniu sterylizacji obciążonych wadami także w innych krajach, wraz z wykazami takich operacji". Z punktu tego niedwuznacznie wynikało, że Laughlin, ERO i amerykański ruch eugeniczny interesują się również „skalą i charakterem problemu osób społecznie nieprzystosowanych w innych krajach"[71].

[1] Charles B. Davenport do Johna S. Billingsa, 6 lutego 1904: APS: Cold Spring Harbor Beginnings Correspondence #1. E.C. MacDowell, *Charles Benedict Davenport, 1866-1944. A Study of Conflicting Influences,* „BIOS" nr 1, t. XVII, s. 24.

[2] E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 24. Carnegie Institution of Washington, *Announcement of Station for Experimental Evolution,* Washington: Carnegie Institution of Washington, 1905, s. 2-3: CSH: CIW Administrative Files: Dept. of Genetics-Biological Laboratory Plans for Unified Operation.

[3] *Announcement of Station,* s. 4.

[4] Charles B. Davenport do Francisa Galtona, 27 października 1905: APS. Francis Galton do Charlesa B. Davenporta, 21 listopada 1905: APS: BD27 - Gallon, Sir Francis.

[5] Ch.B. Davenport, *Annual Reports of the Station for Experimental Evolution,* Carnegie Institution Year Book, 1908 nr 7, s. 90. E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 26.

[6] Ch.B. Davenport, sekretarz, *Report of Committee on Eugenics,* American Breeders' Association Annual Report 1911, t. VI, s. 92-94; zob. także B. van Wagenen, przewodniczący, *Preliminary Report of the Committee of the Eugenic Section of the American Breeder's Association to Study and to Report on the Best Practical Means for Cutting Off the Defective Genn-Plasm in the Human Population:* ABA.

[7] Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 15 kwietnia 1909: APS B: D27 - Alexander Graham Bell #4. Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 14 maja 1909 APS B: D27 - Alexander Graham Bell #4. Ch.B. Davenport, *Annual Reports of the Station for Experimental Evolution,* s. 87.

[8] Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation To Eugenics,* New York: Henry Holt & Company, 1911, reprint, New York: Amo Press Inc., 1972, s. 260. H.H. Laughlin, sekretarz, *Report of the Committee to Study and to Report on the. Best Practical Means of Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the American Population,* Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 1914, s. 16.

[9] E.C. McDowell, dz. cyt., s. 25-26.

[10] Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* s. 271; lenże, *Report of Committee on Eugenics,* s. 91, 92.

[11] Ch.B. Davenport, *Report of Committee on Eugenics,* 1906, s. 92-93.

[12] E.C. McDowell, dz. cyt., s. 29.

[13] M. Klein, *The Life and Legend of E.H. Hairiman,* Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press, 2000, s. 118, 152, 182-183, 184, 218-219, 357. William Loeb do C. Harta Merriama, 28 maja 1907: APS.

[14] M. Klein, dz. cyt., s. 6, 440-441.

[15] *Death of Mrs. Rumsey,* „Eugenical News" 1934, t. XDC, s. 106; E.C. McDowell, dz. cyt., s. 29. M. Klein, dz. cyt., s. 299.

[16] M. Klein, dz. cyt., s. 8; McDowell, dz. cyt., s. 29.

[17] E.C. McDowell, dz. cyt., s. 29.

[18] Eugenics Record Office, *Official Record of the Gift of the Eugenics Record Office, Cold Spring Harbor, Long island, New York by Mrs. E.H. Hairiman to the Carnegie Institution of Washington and of its Acceptance by the Institution,* Cold Spring Harbor, New York: Eugenics Record Office, 1918, s. 19, 21: CSH.

[19] Charles B. Davenport do pani E.H. Hairiman, 23 maja 1910: APS B: D27 Harriman, Mrs. E #1.

[20] Tamże.

[21] Tamże.

[22] Tamże. Charles B. Davenport do pani E.H. Hai riman, 10 października 1910; APS B: D27 APS B: D27 Hairiman, Mrs. E #1.

[23] Charles B. Davenport do pani E.H. Hairiman, 23 maja 1910.

[24] Tamże.

[25] Charles B. Davenport do pani E.H. Harriman, 20 lipca J920: APS B: D27 APS B: D27 Harriman, Mrs. E #1.

[26] Zob. O.M. Means, *Kirksville, Missouri: lis Business and its Beauties as seen through the Camera,* Journal Print Co, 1900, s. 1-2, 16; zob. Wallin Directory Company, *Kirksville City Directory,* Quincy, Illinois: Hoffman Printing Co., 1899, s. I.

[27] P.O. Selby, *Histoiy of the First Christian Church Disciples of Christ of Kirksville, Missouri* 1964: Truman E-l-1: 10. P.O. Selby, *One Hundred Twenty-Three Biographies of Deceased Faculty Members,* Northeast Missouri State Teachers College, 1963, s. 47-48.

[28] P.O. Selby, *Histoiy of the First Christian.* Wywiady z panuj Harold McClure, cytowane przez Frances Janet Hassencahl, *Hany H. Lauglilin, 'Expert Eugenics Agent' for the House Committee on Immigration and Naturalization, 1921 to 1931,* praca doktorska, Case Western Reserve University, 1970, s. 45-46. M.H. Lauglilin,/! *Reverie: or One Day in a Woman 's Life,* Honolulu, HI, b.d., s. 18-19: Truman E-l-1: 10

[29] M.H. Laughlin, *A Reverie: or One Day in a Woman's Life. Ch.B. Davenport, Hany Hamilton Laughlin 1880-1943,* ..Eugenical News" 1943, t. XXVIII, s. 43. F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 42-43. Prywatne archiwum pani George Laughlin, cytowane przez F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 45. Wywiad z panią McClure, cytowany przez Hassencahl, s. 45.

[30] Archiwum pani Laughlin cytowane przez F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 49-50.

[31] Wywiad z Markiem Laughlinem, tamże, s. 50-51.

[32] H.H. Laughlin, rękopis niepublikowany, *World Government: The Structure and Functioning of a Feasible Civil Government of the Earth:* Truman B-5-1: 10. H.H. Laughlin, rękopis niepublikowany, rozdz. II: *Text: The Proposed World Constitution:* Truman B-5-2B: 7. H.H. Laughlin, rękopis niepublikowany, *The Principles of Nation-Rating:* Truman B-5-1: 6. Harry H. Laughlin do H.G. Wellsa, 19 lutego 1921: Truman B-5-4B: 12.

[33] Hamilton Fish Armstrong do Hany'ego H. Laughlina, 11 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. Embajada De Colombia do Harry'ego H. Laughlina: 4 czerwca 1941, Truman C-4-5: 9. H.R. Waddell do Harry'ego H. Laughlina, 24 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. Harry H. Laughlin do Idy J. Dacus, 29 maja 1941: Truman C-4-5: 9. William Allan do Harry'ego H. Laughlina, 26 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. Mrs. Anthony Conrad Eiser do Harry'ego H. Laughlina, 30 lipca 1941: Truman C-4-5: 9. Andres Pastoriza do Harry'ego H. Laughlina, 5 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. Paul Popenoe do Hany'ego H. Laughlina, 9 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. Vema B. Grimm do Harry'ego H. Laughlina, 9 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. G. Burke do Harry'ego H. Laughlina, 10 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. WE. Rendell do Harry'ego H. Laughlina, 5 czerwca 1941: Truman C-4-5: 7. Francisco Castillo Najera do Harry'ego H. Laughlina, 6 czerwca 1941: Truman

C-4-5: 7. Luis Fernandez do Harry'ego H. Laughlina, 10 czerwca J94L: Truman C-4-5: 7. Arturo Lares do Harry'ego H. Laughlina, 4 czerwca 1941: Truman C-4-5: 7. sekretarz pana Fosdicka do Harry'ego H. Laughlina, 12 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. S. Shepard Jones do Harry'ego H. Laughlina, 12 czerwca 1941: Truman C-4-5: 9. Henry Allen Moc do Harry'ego 11. Laughlina, 20 września 1932: Truman C-2-2; 1; zob. także Conquest by Immigration wysłane do następujących osób: Truman C-4-3: 1.

[34] Harry H. Laughlin do Madisona Grania, 16 stycznia 1928: Truman C-2-5: 11. Harry H. Laughlin do dr. Domingo F. Ramosa, 23 września 1927: Truman C-2-5: 11. Harry H. Laughlin do Madisona Granta, 26 stycznia 1928: Truman C-2-5: 11. Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 7 kwietnia 1928: Truman C-2-5: 11. G.L.B. do pana Carra, 19 stycznia 1928: State Department 59.250.22.33.7 box 6484. Hariy H. Laughlin do sekretarza stanu Franka B. Kellogga, 23 marca 1928: State Department 59.250.22.11.2 box 5502. Harry H. Laughlin do prezydenta Calvina Coolidge'a, 28 grudnia 1927: State Department 59.250.22.33.7 box 6484. Husband do sekretarza stanu Franka B. Kellogga, 7 kwietnia 1928: State Department 59.250.22.11.2 box 5502. Carr do sekretarza stanu Franka B. Kellogga, 13 kwietnia 1928: State Department 59.250.22.11.2 box 5502. Carr do sekretarza stanu Franka B. Kellogga, 12 kwietnia 1928: State Department 59.250.22.11.2 box 5502. Carr do sekretarza stanu Franka B. Kellogga, 18 kwietnia 1928: Stale Department 59.250.22.11.2 box 5502. W.H. Williams do Hariy'ego H. Laughlina, 8 czenvca 1921: Truman E-2-5: 5. p.o. sekretarza Carnegie Endowment lor International Peace do Harry'ego H. Laughlina, 28 października 1919: Truman E-2-5: 18.

[35] Laughlin papers, zob. F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 50.

[36] Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 17 maja 1907: CSH Laughlin Correspondence. Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 30 maja 1907: CSH Laughlin Correspondence.

[37] F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 54.

[38] Charles B. Davenport do pani E.H. Harriman, 20 lipca 1910. Charles B. Davenport do pani E.H. Harriman, 10 października 1910.

[39] Tamże.

[40] H.H. Laughlin, sekretarz, *Bulletin nr 10B: The Report of the Committee to Study and to Report on the Best Practical Means of Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the American Population,* Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 19J 4, s. 145; CSH. H.H. Laughlin, sekretarz, *Bulletin nr 10A: The Report of the Committee to Study and to Report on the Best Practical Means of Cutting Off the Defective Genn-Plasm in the American Population,* Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 1914, s. 46^7, 58; CSH.

[41] Charles B. Davenport do pani E.H. Harriman, 20 lipca 1910. H.H. Laughlin, *Report On The Organization and the First Eight Months' Work of the Eugenics Record Office,* „American Breeders Magazine" 1911, nr 2, t. II.

[42] H.H. Laughlin, *Report On The Organization and the First Eight Months' Work of the Eugenics Record Office.*

[43] *Report on the Organization and the First Eight Months' Work of the ERO, by Laughlin,* ABA, reprint, 1911, nr 2, t. 11, s. 1-2.

[44] H.H. Laughlin, *Report on The Organization and the First Eight Months' Work of the Eugenics Record Office.*

[45] H.H. Laughlin, *Report on The Organization and the First Eight Months' Work of the Eugenics Record Office.* Carnegie Institution of Washington, Year Book nr 10 Washington: Carnegie Institution of Washington, 1912, s. 80; zob. *The Columbia Encyclopedia,* wyd. 6., hasło „Huntington's disease".

[46] H.H. Laughlin, *Report on The Organization and the First Eight Months' Work of the Eugenics Record Office.* Eugenics Record Office, *Report for Six Months Ending March 31, 1911,* CSH, s. 1. *Historical Overview: Development of Public Responsibility for the Mentally 111 in Massachusetts,* artykuł w Internecie, dostęp 19 września 2002; na stronie www.1856.org; zob. Ch.B. Davenport, D. Weeks, *A First Study of inheritance in Epilepsy: Eugenics Record Office Bulletin nr 4,* Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, NY, 1911, s. 5: CSH.

[47] Ch. Davenport, D. Weeks, dz. cyt., s. 2. Eugenics Records Office, *Method for Studying the Hereditaiy Histoiy of Patients as used at the New Jersey State Village for Epileptics,* New Jersey Stale Village for Epileptics Schedules and Forms, ok. 1911, s. 6: APS ERO Series J.

[j4,s] *Method for Studying the Hereditaiy Histoiy of Patients as used at the New Jersey State Village for Epileptics,* s. 2, 8.

[49] Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* s. 257-258; zob. B. van Wagenen, dz. cyt., s. 4; zob. także P. Popenoe, R.H. Johnson, *Applied Eugenics,* wyd. popr., New York: Macmillan Company, 1935, s. 396-397 w porównaniu z: F. Osborn, *Preface to Eugenics,* New York: Harper & Brothers, 1940 s. J4; zob. także J.D. Smith, *Minds Made Feeble: The Myth and Legacy of the Kallikaks,* Rockville, MD: Aspen Systems Corporation, 1985, s. 21-36, 83-114.

[50] Ch.B. Davenport, D. Weeks, dz. cyt., s. 2, 19, 29-30. Charles B. Davenport do pani E.H. Harriman, 18 grudnia 1911: APS B: D27 - Harriman, Mrs. E.H. #3.

[51] Ch.B. Davenport, D. Weeks, dz. cyt., s. 9-10.

[52] Tamże.

[53] Tamże.

[54] H.H. Laughlin, *Report On The Organization and the First Eight Months' Work of the Eugenics Record Office,* s. 109-110.

[55] Tamże, s. 110; zob. także A.E. Wiggam, S.S. Visher, *Needed: Faculty Family Allowances,* „Eugenics" 1930, t. Ill, nr 12, grudzień, s. 445-446; zob. także dyskusja, *The Faculty Birth Rate: Should It Be Increased?,* „Eugenics" 1930, t. Ill, nr 12, grudzień, s. 458-460.

[56] *Official Record of the Gift of the Eugenics Record Office,* s. 3, 21. David Starr Jordan do pani E.H. Harriman, 22 lipca 1910: APS B: D 27 - Harriman, Mrs. E. #1. Origins of Cold Spring Harbor. Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 9 marca 1915: APS B: D27 Alexander Graham Bell #7. Charles B. Davenport do Dr. Williama H. Welcha, 1 marca 1915: APS B: D27 Alexander Graham Bell #7. *A County Suivey,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 24.

[57] B. van Wagenen, dz. cyt., s. 2, H.H. Laughlin, *Bulletin nr IOA,* s. 5.

[58] H.H. Laughlin, *Bulletin nr 10A,* s. 5, 6, 12, 17; Dr L. Howe, *Presidential Address of the Eugenics Research Association: The Control of Law of Hereditaiy Blindness,* „Eugenical News", lipiec 1928, s. 6; zob. list Luciena Howc'a do Dr. Besta, 4 października 1927: APS Series V.

[59] H.H. Laughlin, *Bulletin nr IOA,* s. 7, 8.

[60] H.H. Laughlin, *Bulletin nr 10A,* s. J5-16; Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* s. 221.

[61] H.H. Laughlin, *Bulletin nr 10A,* s. 15. B. van Wagenen, s. 5.

[62] H.H. Laughlin, *Bulletin nr JOA,* s. 15; Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* s. 221-222.

[63] H.H. Laughlin, *Bulletin nr I0A,* s. 15.

[64] Tamże, s. 8, 9.

[65] Tamże, s. 74, 75; zob. także Edwin Black, *The Transfer Agreement,* Washington D.C.: Dialog Press, 1999, s. 4, 26.

[66] H.H. Laughlin, *Bulletin nr 10B,* s. 74, 75.

[67] H.H. Laughlin, *Bulletin nr IOA,* s. 45-47, 53-56. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* s. 259. B. van Wagenen, dz. cyt., s. 7; zob. także The Human Betterment Foundation, *Human Sterilization,* Pasadena: The Human Betterment Foundation, 1929; zob. także P. Popenoe, dz. cyt., s. 150-151; zob. także E.S. Gosney i Paul Popenoe, *Sterilization for Human Betterment,* New York: The Macmillan Company, 1929, s. xv. 21,31.

[68] H.H. Laughlin, *Bulletin nr ¡OA,* s. 45-46, 55.

[69] Tamże, s. 6, 13; B. van Wagenen, dz. cyt., s. 20. K. Pearson, E. Eldcrton, *A Second Study of the Influence of Parental Alcoholism on the Physique and Ability of the Offspring,* London: Dulau and Co. Limited, 1910, s. 39-40.

[70] B. van Wagenen, dz. cyt., s. 13.

[71] H.H. Laughlin, *Bulletin nr 10A,* s. 9.

ROZDZIAŁ V

Legitymizacja nauki o rasach

Gdy Ameryka zapoznała się z zasadami eugeniki sformułowanymi przez Galtona, lekarz ze stanu Kansas F. Hoyt Pilcher jako pierwszy w czasach nowożytnych zaczął stosować kastrację jako metodę antykoncepcyjną. W polowie lat dziewięćdziesiątych XIX wieku doktor Pilcher, dyrektor Kansas Home for the Feebleminded (Stanowego Przytułku dla Upośledzonych Umysłowo), wykastrował 58 dzieci. Nie miał do tego podstaw prawnych. Kiedy sprawa wyszła na jaw, mieszkańcy stanu potępili działania Pilchera, domagając się, by ich zaprzestał. Rada nadzorcza przytułku, znalazłszy się w ogniu krytyki, nakazała wstrzymać operacje, ale stanowczo broniła dyrektora. „Ci, którzy dziś krytykują doktora Pilchera, zaczną za kilka lat mówić o wzniesieniu mu pomnika" - stwierdziła w swym oświadczeniu. Stowarzyszenie Dyrektorów Zakładów Opiekuńczych pochwaliło później Pilchera za jego odwagę, nazywając go „pionierem, na tyle silnym, że potrafi! się przeciwstawić ignorancji i przesądom"[1].

Na scenie pojawił się doktor Harry Clay Sharp z więzienia w Jeffersonville w stanie Indiana. Dyplom uzyskał w 1893 roku. Dwa łata później został zatrudniony jako lekarz więzienny w Indiana Reformatory. To pierwsze więzienie stanowe szczyciło się wysokim poziomem warunków sanitarnych i opieki medycznej. Sharp przeprowadzał już pozaprawne kastracje ze względów medycznych, by „wyleczyć" więźniów z nałogu masturbacji. Na początku 1899 roku przeczytał w „Journal of the American Médical Association" [dalej - JAMA] artykuł pióra znanego lekarza z Chicago Alberta Johna Ochsnera, późniejszego współzałożyciela Amerykańskiego Kolegium Chirurgów. Ochsncr wypowiadał się za przymusowym przecinaniem nasieniowodów u więźniów, żeby „pozbawić wszystkich notorycznych przestępców możliwości po-

siadania dzieci". Ochsner liczył na to, że w ten sposób uda się ograniczyć nie tylko liczbę „urodzonych przestępców", ale i „nałogowych alkoholików, imbecyli, zboczeńców i pasożytów"[2].

Sharp połączył pomysł Ochsnera z propozycją innego lekarza z Chicago, Daniela R. Browera, który przedstawił w Amerykańskim Towarzystwie Lekarskim referat, opublikowany później w „JAMA", także wzywający do poddawania więźniów wazektomii, by zapobiec rozmnażaniu się klasy przestępczej[3].

Sharp zapragnął wprowadzić te sugestie w życie. W październiku J 899 roku wykonał pierwszą w świecie operację przecięcia nasieniowodów u pensjonariusza zakładu karnego. Dziewiętnastoletni więzień z Indiana Reformatory skarżył się, że zbyt często się onanizuje, Sharp wykorzystał więc sytuację. Po zdezynfekowaniu moszny zrobił prawie trzycentymetrowe nacięcie, przeciął nasieniowody i nałożył szwy. Był zadowolony ze swego dzieła. W ciągu następnych lat wykonał tę samą operację na dziesiątkach więźniów i stał się światowej sławy ekspertem w sprawie sterylizacji ludzi. Zabieg trwał około trzech minut, znieczulenia nie stosowano[4].

Lekarz więzienny z Indiana w artykule opublikowanym w 1902 roku w „New York Medical Journal" z dumą zapoznał kolegów po fachu z zaletami stosowanej przez siebie procedury. Wspomniany zabieg chirurgiczny mial według niego służyć ulepszeniu ludzkiej rasy. Przytaczając starą pracę, stwierdzał z emfazą: „Hodując owce, wybieramy |do rozmnażania] najlepsze barany [...] zachowujemy najlepsze psy z miotu [...] jakże przezorni powinniśmy więc być, gdy w grę wchodzi płodzenie dzieci!"[5].

W artykule szczegółowo opisał stosowaną przez siebie metodę, tak by inni mogli się jej nauczyć. Niedobrowolna sterylizacja nadal jednak była nielegalna, a wielu uważało ją za niezgodną z konstytucją. Sharp zaapelował więc do lekarzy pracujących w więzieniach i placówkach opiekuńczych, by stworzyli lobby na rzecz wprowadzenia restrykcyjnego prawa małżeńskiego oraz upoważnienia dyrektorów zakładów karnych i opiekuńczych we wszystkich stanach do „sterylizowania wszystkich mężczyzn przekraczających progi takich zakładów, czy będzie to przytułek, szpital dla psychicznie chorych, ośrodek opieki nad upośledzonymi umysłowo,

zakład poprawczy, czy więzienie". Jego zdaniem rozpowszechnienie sterylizacji to jedyna „racjonalna metoda wyeliminowania spośród nas najbardziej niebezpiecznej i szkodliwej klasy [...]. Niezbędne są radykalne środki"[6].

Nie ma nic dziwnego w tym, że apel o przymusową sterylizację wyszedł właśnie ze stanu Indiana. Wśród jego mieszkańców, którzy na przełomie wieków zajmowali się przeważnie uprawą roli, działał niewielki, lecz prężny ośrodek radykalnej eugenicznej agitacji. Prawo stanowe od kilkudziesięciu lat przewidywało obowiązkowe świadczenia na rzecz ubogich. Zwycięzca przetargu mógł ich nająć do pracy. Grupy obdartych bezdomnych wędrujące po całym stanie były przedmiotem wrogiej kampanii ze strony wielu filantropów, uważających tych ludzi za obciążonych dziedzicznie, którym nie da się w żaden sposób pomóc[7].

Wielebny Oscar McCulloch, pastor Kościoła kongregacjonalistów w Indianapolis, słynął jako główny reformator i rzecznik działalności dobroczynnej. W rzeczywistości nienawidził ubogich i bezdomnych. Wielki wpływ wywarła na niego praca Dugdale'a *TheJukes*, o rodzinie nędzarzy i przestępców z Hudson Valley. Dla autora stanowiła ona żywe świadectwo konieczności poprawy warunków społecznych, McCulloch należał jednak do tych, którzy wypaczyli społeczne przesłanie rozprawy Dugdale'a i uznali ją za dowód istnienia obciążeń dziedzicznych[8].

McCulloch posunął się jeszcze dalej. Przeprowadził własne badania genealogiczne nad grupą wędrownych złodziei z Indiany, tak zwanym plemieniem Ishmaela. Uznał to za kolejny naukowy dowód degeneracji nędzarzy. Na Ogólnokrajowej Konferencji Instytucji Dobroczynnych i Zakładów Poprawczych w 1888 roku wystąpił z tezą, że ludzie ubodzy są biologicznie predestynowanymi do takiego trybu życia „pasożytami", cierpiącymi na nieuleczalne schorzenie dziedziczne. W 1891 roku, kiedy został przewodniczącym Stowarzyszenia Instytucji Dobroczynnych i Zakładów Poprawczych, mógł z jeszcze większym powodzeniem upowszechniać w tym środowisku swoje teorie dotyczące degeneracji. Przedstawiciele wspomnianych instytucji aż nazbyt chętnie się do nich przychylali[9].

Kazania, w których McCulloch otwarcie dawał wyraz swoim poglądom, oraz jego badania nad plemieniem Ishmaela zwróciły uwagę in-

ncgo wybitnego obywatela stanu Indiana, biologa Davida Starra Jordana, rektora stanowego uniwersytetu. Jordan, który tak samo jak McCulioch wierzył, że nędzarze są pasożytami, przekonywał studentów i kadrę naukową uczelni, że niektórzy ludzie to „karły cielesne i umysłowe". Stał się wkrótce pierwszym wybitnym teoretykiem eugeniki w Stanach Zjednoczonych. W swej opublikowanej w 1902 roku książce *Blood of a Nalion* (Krew narodu) po raz pierwszy sformułował koncepcję „krwi" jako niezmiennej podstawy rasy. „Nędzarz jest ofiarą dziedziczności - pisał - ale ani natura, ani społeczeństwo nie uznają, by usprawiedliwiało to jego istnienie". W 1891 roku Jordan wyjechał z Indiany. Został pierwszym rektorem nowo utworzonego Uniwersytetu Stanforda, ufundowanego przez bogatego przedsiębiorcę kolejowego Lelanda Stanforda. Wykorzystywał swoje nowe stanowisko do propagowania eugeniki. W swoich publikacjach nadal potępiał nędzarzy; przewodził poza tym elicie o podobnych poglądach należącej do organizacji eugenicznych"[1].

Do najbardziej zagorzałych zwolenników radykalnej eugeniki w stanie Indiana należał doktor J.N. Hurty, który z mało znaczącej pozycji właściciela drogerii w Indianapolis awansował na sekretarza stanowej Rady ds. Zdrowia. Jego bliski znajomy wspominał kiedyś przed audytorium złożonym z eugeników: „Hurty na dobre zainteresował się eugeniką dopiero wtedy, gdy jako urzędnik do spraw zdrowia zetknął się z ludzką głupotą oraz z bezwartościowymi, plugawymi elementami stanowiącymi większość niektórych klas". Gdy pewien znany duchowny wywodził kiedyś, że wszyscy ludzie są dziećmi Boga i nie podlegają prawom Mendla, lecz prawom laski, Hurty zaprotestował: „Brednie i nonsens! O tym, kim są mężczyźni i kobiety, decyduje przede wszystkim ich pochodzenie". Hurty został w końcu wybrany na stanowisko prezesa Amerykańskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego[11].

Do 1904 roku Sharp wykonał 176 zabiegów wazektomii ze względów eugenicznych. Było to jednak nadal nielegalne. Przez kolejne trzy lata zabiegał więc wraz z Hurtym, by nakłonić władze ustawodawcze stanu do przyjęcia ustawy o przymusowej sterylizacji wszystkich skazańców, niezależnie od kalibru popełnionego przez nich przestępstwa. Była to prywatna inicjatywa Sharpa, którego wspierał Hurty i kilku innych

lekarzy. Natomiast opinia publiczna nie przejawiała poparcia. Sharp i Hurty wskazywali na koszty, jakie ponosi stan, musząc zapewnić opiekę degeneratom. Przekonywali, że dzięki nowej procedurze koszty te zostaną w przyszłości zredukowane[12]. Z początku nie odnosili sukcesu, ale się nie poddawali.

Czekały ich ciężkie zmagania. Indiana nie była pierwszym stanem, w którym rozważano ingerencję w sprawy reprodukcji, ale jak dotąd pomysł ten utrącano. W 1897 roku, po pierwszych kastracjach przeprowadzonych przez Pilehera, legislatura stanu Michigan odrzuciła projekt legalizacji takich działań. W latach 1901-1905 główny zwolennik Pilehera doktor Martin Barr, dyrektor szkoły dla upośledzonych umysłowo w Pensylwanii, domagał się przymusowej sterylizacji chorych na umyśle i innych „degeneratów". Zareagował niewątpliwie na apel Sharpa. W 1905 roku obie izby zgromadzenia ustawodawczego Pensylwanii uchwaliły w końcu ustawę „o zapobieganiu idiotyzmowi" *(Act for the Prevenlion of Icliocy).* Zgodnie z tą ustawą, gdyby rady nadzorcze i lekarze stanowych instytucji zajmujących się niedorozwiniętymi umysłowo dziećmi uznali prokreację za niewskazaną, można byłoby „celem zapobieżenia prokreacji dokonać zabiegu przyjętego za najbezpieczniejszy i najskuteczniejszy"[13].

Gubernator Pensylwanii Samuel Pennypacker zawetował ustawę i potępił sam pomysł. „Jest rzeczą oczywistą, że najbezpieczniejszą i najskuteczniejszą metodą zapobieżenia prokreacji byłoby ucinanie głów pensjonariuszom - powiedział w swym wystąpieniu - a ta ustawa przyznaje grupie ekspertów naukowych taką właśnie władzę [...J. Naukowców, tak jak wszystkich innych ludzi, których doświadczenia ograniczają się do jednej dziedziny, należy czasami powstrzymywać. Ci, którzy mogą się poszczycić wielkimi osiągnięciami naukowymi, skłonni są tracić z oczu ogólniejsze zasady wykraczające poza sferę ich specjalności. Zezwolenie na takie zabiegi byłoby okrucieństwem wobec bezbronnej klasy, którą stan zobowiązał się chronić". Gubernator Pennypacker stwierdził na koniec krótko i stanowczo: „Ustawy nie przyjęto". Nikt nie podjął starań o obalenie weta[14].

To, co nie powiodło się w Michigan i Pensylwanii, udało się w Indianie. Sharp prowadził zażartą kampanię przez cały 1906 rok, ale władze

ustawodawcze wciąż stawiały opór. Sharp przypomniał więc gubernatorowi J. Frankowi Hanłeyowi, że i tak przez cały czas wykonuje zabiegi wazektomii i że przeprowadził ich już 206. „Chciałbym więc Pana nakłonić - napisał do gubernatora - żeby wywarł Pan nacisk na zgromadzenie ustawodawcze celem przyjęcia ustawy lub ustaw [...] dopuszczających tę metodę jako środek mogący zapobiec rozmnażaniu się klas obciążonych wadami i zdegenerowanych"[15].

Dwudziestego dziewiątego stycznia J909 roku członek stanowej Izby Reprezentantów Horace Reed przedstawił projekt ustawy proponowanej przez Sharpa. Jej sformułowania były prawie identyczne jak aktu prawnego, który został odrzucony przez gubernatora w Pensylwanii. Po trzech tygodniach i niezbyt ożywionej dyskusji Izba przyjęła ustawę, przy 59 glosach za i 22 - przeciw. Senat ratyfikował ją dwa tygodnie później (28 członków glosowało za, a 16 przeciw) też prawie bez dyskusji. Gubernator tego stanu nie skorzystał tym razem z prawa weta[10]. Tak oto stan Indiana wszedł do historii medycyny jako pierwszy w świecie legalizujący przymusową sterylizację chorych psychicznie pacjentów, mieszkańców przytułków dla ubogich oraz więźniów. Skalpel Sharpa miał stać się jednym z wielu, a praktyka upowszechniła się wkrótce i w innych stanach.

*

Większość Amerykanów nie zdawała sobie w 1907 roku sprawy z tego, że w stanie Indiana zalegalizowano sterylizację. Nie mieli też pojęcia, że grupa działaczy stara się wprowadzić podobne ustawodawstwo w całym kraju. Często się zdarzało, że aktywny lobbing byt dziełem zaledwie jednej lub dwóch osób, przeważnie lekarzy dzierżących sztandar eugeniki[17].

W lutym 1907 roku pierwsza w stanie Oregon kobieta lekarz Bethenia Owens-Adair przedłożyła projekt ustawy nr 68, zawierający identyczne sformułowania, jak uchwalona niedawno w Indianie. Jedyna różnica polegała na tym, że o sterylizacji miała decydować komisja złożona z dwóch lekarzy. Obie izby stanowej legislatury przyjęły ustawę, a gubernator George Chamberlain obiecał ją podpisać. Kiedy jednak

pojął dokładnie, o co w niej chodzi, skorzystał z prawa weta. „Po naszej pierwszej rozmowie, kiedy nie orientowałem się jeszcze w szczegółach ustawy, byłem skłonny ją poprzeć - pisał do pani Owens-Adair - za mało jednak jest gwarancji, że nie będzie nadużywana"[18].

Na początku 1909 roku w innych stanach podjęto kolejne próby uchwalenia podobnych ustaw, ale bez powodzenia. Projekt nr 249 przedłożony przez Senat stanu Illinois zezwalał na kastrację lub sterylizację notorycznych przestępców i imbecylów w wypadkach, gdy lekarz więzienny lub zakładowy uznałby ich rozmnażanie się za niewskazane. Nie udało się go uchwalić. Podobny los, mimo wprowadzenia poprawek, spotkał projekt nr 744 w stanie Wisconsin[19].

Trzy stany wprowadziły jednakże w 1909 roku sterylizację ze względów eugenicznych. W stanie Waszyngton mieli jej być poddawani, jako karze dodatkowej, notoryczni przestępcy i gwałciciele. W Connecticut upoważniono personel dwóch szpitali dla psychicznie chorych, w Middletown i Norwich, do sterylizowania pacjentów płci obojga, jeśli po ich zbadaniu i przeanalizowaniu rodowodów uznają, że zabieg taki należy wykonać[20]. U mężczyzn przecinano nasieniowody, u kobiet - jajowody.

Trzecim stanem, który w 1909 roku wprowadził przymusową sterylizację, była Kalifornia. Rozdział 720 kodeksu stanowego zezwalał na kastrację lub sterylizację osób skazanych przez sądy stanowe oraz pensjonariuszy zakładu dla dzieci upośledzonych - California Home for the Care and Training of Feebleminded Children w hrabstwie Sonoma. Dwóch urzędników mogło zalecić taki zabieg, jeśli uznało go za pożyteczny dla „fizycznego, psychicznego lub moralnego stanu" danej osoby[21].

W ciągu następnych dwóch lat próby wprowadzenia sterylizacji ze względów eugenicznych podejmowały kolejne stany. Nie powiodło się to w Wirginii, ale udało się w Nevadzie (wobec notorycznych przestępców) i Iowie (wobec „kryminalistów, idiotów, upośledzonych umysłowo, imbecyli, pijaków, narkomanów, epileptyków" w aresztach i zakładach). W tym ostatnim stanie dołączono te postanowienia do ustawy o zwalczaniu prostytucji[22].

W New Jersey odpowiednie prawo weszło w życie w 1911 roku. Rozdział 190 kodeksu stanowego powołał specjalną trzyosobową komisję

do spraw badania upośledzonych na umyśle, epileptyków i innych obciążonych wadami. Miała ona ustalać, w jakich wypadkach więźniowie i dzieci przebywające w przytułkach oraz innych instytucjach dobroczynnych powinni być pozbawiani zdolności płodzenia. Dotyczyło to nie tylko upośledzonych na umyśle, epileptyków i niektórych przestępców, lecz także niejasno określonej grupy innych osób obciążonych wadami. Zachowano pozory, prawo stanu New Jersey przewidywało bowiem „właściwy proces sądowy", wymagając przesłuchania w wypadkach, gdy nie można było zebrać materiału dowodowego, oraz formalnego zawiadomienia wręczanego tak zwanemu pełnomocnikowi pacjenta. Pełnomocnik ten miał być wyznaczany przez sąd, nie mógł być wynajęty przez rodzinę czy wybrany przez daną osobę. Przesłuchanie odbywało się w więzieniu lub zakładzie, a nie w sali sądowej w obecności sędziego. Ponadto sąd wyznaczał pełnomocnika zaledwie pięć dni przed zatwierdzeniem decyzji o sterylizacji. Proces trwał więc krótko, a dla zdezorientowanych dzieci przebywających w stanowych przytułkach był z pewnością niezrozumiałą procedurą. Woodrow Wilson, gubernator New Jersey, podpisał ustawę 21 kwietnia 1911 roku. W 1913 roku został prezydentem Stanów Zjednoczonych. Wybór zawdzięczał między innymi prowadzonej przez siebie kampanii na rzecz praw osobistych, znanych jako Nowa Wolność. Podkreślając znaczenie indywidualnych swobód, przyczynił się do powstania Ligi Narodów. Walczył o prawa człowieka dla wszystkich, włącznie z bezbronnymi, i to on wyrzekł te nieśmiertelne słowa: „Naszym celem są rządy prawa, opierające się na zgodzie rządzonych i podtrzymywane przez zorganizowaną opinię ludzkości"[23].

Następnie przyszła kolej na Nowy Jork. W kwietniu 1912 roku stan wprowadził do obowiązującej ustawy o zdrowiu publicznym poprawkę, tzw. rozdział 445, będący dosłownym powtórzeniem eugenicznego ustawodawstwa z New Jersey. W stanie Nowy Jork też utworzono komisję do spraw badania upośledzonych na umyśle, epileptyków i innych obciążonych wadami, składającą się z neurologa, chirurga i lekarza ogólnego. Dwóch spośród trzech członków tego zespołu mogło orzec, czy historia rodziny, stopień upośledzenia, wrodzona skłonność albo inne czynniki przesądzają o tym, że badani pacjenci lub więźniowie nie

powinni się rozmnażać. I tutaj sąd miał wyznaczać tak zwanego pełnomocnika pacjenta. Zależnie od uznania komisji zarządzano zabieg wazektomii, podwiązania jajowodów lub całkowitej kastracji[24].

Choć na przełomie lat 1911/1912 ustawy dopuszczające sterylizację ze względów eugenicznych wprowadzało coraz więcej stanów, ludzie z Cold Spring Harbor - aktywiści Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców, Eugenics Record Office i stacja doświadczalna Carnegie Institution - nie byli zadowoleni. Wspólna Komisja ds. Badań nad Najlepszymi Praktycznymi Metodami Wyeliminowania Wadliwej Plazmy Zarodkowej z Amerykańskiej Populacji zdawała sobie sprawę, że sterylizacji poddano niewielki odsetek Amerykanów. Faktem jest, że od 1907 roku, czyli od legalizacji tych zabiegów w stanie Indiana, Sharp zoperował dziesiątki więźniów i publikował apele do kolegów po fachu, nawołując ich do przyłączenia się do tej akcji. W Kalifornii wysterylizowano ponad 200 osób. W Norwich Hospital w stanie Connecticut poddano zabiegom niespełna dziesięć osób, głównie kobiety. Ale w stanie Waszyngton wydano postanowienia o dwóch zaledwie zabiegach, a i te czekały na ostateczną decyzję. W jednym ze szpitali Bostonu przeprowadzono nielegalną operację przecięcia nasieniowodów na irlandzkim pacjencie. Miał to być test dla praworządności. W Nevadzie, Iowa, New Jersey ani w Nowym Jorku nie wydano jednak żadnych postanowień nakazujących sterylizację[25].

Wielu urzędników państwowych z wyraźną niechęcią odnosiło się do wprowadzania w życie tych praw, ze względu na radykalne i nieodwracalne skutki. Kwestia legalności operacji oraz właściwego postępowania sądowego nie została w sposób zadowalający rozstrzygnięta. Sekcja Eugeniki Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców przyznała w swoim sprawozdaniu, że ustawy przyjęto pod naciskiem „niewielkich, lecz energicznych grup entuzjastów, mających wpływ na stanowe legislatury [...] była to jednak nowatorska i niewypróbowana propozycja. Opinia publiczna nie domagała się działania w tej sprawie. Oficjalni przedstawiciele prawa nie występowali w obronie ustaw, których zgodność z konstytucją kwestionowano"[26].

Większość Amerykanów odnosiła się poza tym z wyraźną niechęcią do całej koncepcji metod eugenicznych, w rodzaju ograniczania prawa

do zawierania małżeństw, przymusowego odosobnienia i sterylizacji. Zwłaszcza katolicy uważali pozbawianie zdolności reprodukcyjnych za działanie przeciwko Bogu. „Bez wątpienia - stwierdzało sprawozdanie - przy każdej próbie rzetelnego wprowadzenia w życie uchwalonych ustaw pojawi się nieskrywana wrogość i sprzeciw". W końcowych wnioskach czytamy: „Musimy więc szczerze przyznać, że ruch na rzecz ulepszenia rasy to na razie jedynie hobby kilku grup"[27].

„Nietrudno więc dostrzec - stwierdzała dalej Sekcja Eugeniki - dlaczego tak mało do tej pory zrobiono. Należy stworzyć aparat administracyjny [...]. Niezbędna będzie o wiele intensywniejsza edukacja opinii publicznej, zanim przystąpi się do wykonywania zabiegów sterylizacji na taką skalę, by naprawdę się to liczyło"[28].

Ruch eugeniczny potrzebował naukowej podbudowy, standardów, pozwalających dokładnie ustalić, kto zalicza się do kategorii „upośledzonych" i „nieprzystosowanych", a przede wszystkim społecznego przyzwolenia na eliminację przyszłego potomstwa wybrakowanych rodzin. Eugenicy z innych krajów, od kilku lat korespondujący ze sobą, także odczuwali potrzebę pozyskania szerszego kręgu ludzi akceptujących ich poglądy. Wszystkim zależało na wprowadzaniu rozwiązań eugenicznych w skali światowej. Za swoją misję uważali przecież ulepszenie całej ludzkości, a nie tylko jej części. Amerykanie, w ścisłej współpracy z kolegami z Niemiec i Wielkiej Brytanii, zwołali więc międzynarodową konferencję w Londynie. Jej data - czerwiec 1912 roku - została wybrana nieprzypadkowo, w tym bowiem czasie do brytyjskiej stolicy przybył Jordan z Uniwersytetu Stanforda i inni przywódcy ruchu eugenicznego[29].

W styczniu 1911 roku zmarł Galton. Do tego czasu jego koncepcje zalecające pozytywny dobór małżonków, a także pomysły badań biometrycznych, zostały zepchnięte w cień przez bardziej radykalną grupę - działające w Londynie Eugenics Education Society (Towarzystwo Edukacji Eugenicznej), które przyjęło amerykańskie koncepcje eugeniki negatywnej. Zostały one również uznane przez podobnie nastawionych przedstawicieli inżynierii społecznej w innych krajach Europy, zwłaszcza w Niemczech i państwach skandynawskich, gdzie nośne były teorie o wyższości rasy nordyckiej. Na pierwszą konferencję, którą

trafnie nazwano Pierwszym Międzynarodowym Kongresem Eugeniki, przybyły setki delegatów i referentów z Ameryki, Belgii, Anglii, Francji, Niemiec, Włoch, Japonii, Hiszpanii i Norwegii[30].

Niektórzy chcieli się po prostu zapoznać z nową dziedziną wiedzy. Wielu Europejczyków przybyło tu jednak ze względu na swoje rasowe lub etniczne uprzedzenia wobec współobywateli - tubylców, imigrantów lub ludzi ułomnych. Należał do nich na przykład Jon Alfred Mjoen, czołowy przedstawiciel eugeniki i nauki o rasach w Norwegii. Uważał on, że ze skrzyżowania jasnowłosych Norwegów z ciemnowłosymi Lapończykami powstała wadliwa odmiana przypominająca Mulatów. Z Niemiec przyjechał Alfred Płoetz, duchowy ojciec tamtejszego ruchu eugenicznego i higieny rasowej[31].

Organizatorzy zadbali o to, by konferencję uświetnili uczestnicy o światowej sławy nazwiskach. Przewodniczącym został major Leonard Darwin, syn Karola Darwina. Pierwszy Lord Admiracji, Winston Churchill, miał reprezentować króla. Churchilla niepokoiła wzrastająca liczba „osób [...] z wadami umysłowymi", był zwolennikiem rozwiązań eugenicznych. Wiceprzewodniczącymi byli David Starr Jordan, Davenport, Płoetz i Alexander Graham Bell. Kierownictwo konferencji, chcąc zrobić wrażenie na amerykańskich gubernatorach i towarzystwach naukowych, zwróciło się do Departamentu Stanu z prośbą o przysłanie oficjalnego delegata. Prośbę przekazał przedstawiciel stanu Missouri w potężnej Komisji Budżetowej Izby Reprezentantów. Departament Stanu nie mógł jej jednak spełnić, ponieważ londyński kongres miał charakter pozarządowy. Przedstawiciel rządu Stanów Zjednoczonych nie mógł w nim oficjalnie uczestniczyć[32].

Sekretarz stanu P.C. Knox zgodził się natomiast rozesłać napisane na oficjalnym papierze listowym zaproszenia do wybitnych naukowców, wykładowców i urzędników państwowych w całym kraju. Zaproszenia te były formalnie wystosowane w imieniu charge d'affaires Ambasady Brytyjskiej Alfreda Mitchella Innesa, który z kolei działał w imieniu londyńskiego Towarzystwa Edukacji Eugenicznej. Tak więc od strony formalnej Knox tylko je przekazywał, ale nosiły wyraźne *imprimatur* sekretarza stanu. Knox obiecał również w swoim liście, że „będzie pośredniczył w kontaktach z ambasadą"[33].

Tekst zaproszeń był identyczny: „Na prośbę Ambasady Brytyjskiej w naszej stolicy mam zaszczyt przekazać zaproszenie wystosowane przez Komitet Organizacyjny Pierwszego Międzynarodowego Kongresu Eugeniki". Otrzymali je: gubernator Kansas Walter Stubbs, gubernator Kentucky James McCreary, gubernator Marylandu Phillip L. Goldsborough, a także gubernatorzy wszystkich pozostałych stanów. Zostały też przesłane do prezesów Narodowej Akademii Nauk, Amerykańskiej Akademii Nauk Politycznych i Społecznych, Amerykańskiego Towarzystwa Ekonomicznego na Uniwersytecie Yale, Amerykańskiego Towarzystwa Filozoficznego i wielu innych uznanych stowarzyszeń naukowycii. Knox nie zapomniał o prezesach głównych towarzystw medycznych - ginekologicznego, neurologicznego, pediatrycznego i oczywiście Amerykańskiego Towarzystwa Lekarskiego. Jednego tylko dnia, 20 czerwca 1912 roku, rozesłano setki listów[34].

Ponieważ zaproszenia dotarły do adresatów na kilka zaledwie tygodni przed rozpoczęciem kongresu, niewielu mogło w nim uczestniczyć. Organizatorzy musieli z góry wziąć to pod uwagę. Wielu adresatów otrzymało w końcu zaproszenia zbyt późno, gdy mieli już sprecyzowane plany wakacyjne. Prawie każdy przysłał uprzejmy list, wyjaśniając, że nie może przybyć, ale dziękuje i żałuje, że nie weźmie udziału w tak ważnym wydarzeniu. Prawie każdy, z wyjątkiem jednego. Henry Stimson, sekretarz wojny, w ostrych słowach odrzucił propozycję i zwrócił Knoksowi uwagę, że prawo nie zezwala na takie angażowanie oficjalnych czynników w prywatną konferencję. W swoim liście powołał się na aktualne przepisy: bez oficjalnego rozporządzenia „nie zezwala się na wyasygnowanie żadnych środków pieniężnych na pokrycie kosztów czyjegokolwiek uczestnictwa w spotkaniu czy konferencji jakiegokolwiek stowarzyszenia"[35].

Przesłanie było jasne. Knox uczynił z Departamentu Stanu urząd pocztowy na usługach ruchu eugenicznego. On sam jednak był bardzo zadowolony, że może wesprzeć eugeniczny program Carnegie Institution. Przed objęciem stanowiska sekretarza stanu pracował jako doradca prawny Carnegie Steel Company, a Carnegie nazwał go kiedyś „najlepszym prawnikiem, jaki mi się kiedykolwiek trafił"[36].

Bez względu na metody, jakimi się posłużono, eugenika stała się z dnia na dzień oficjalnie uznaną i prestiżową nauką w oczach wszystkich liczących się osobistości.

*

Pod koniec lipca 1912 roku na Uniwersytecie Londyńskim zebrało się około 400 delegatów z Ameryki i Europy. W ciągu pięciu dni przedstawiono rozmaite referaty z dziedziny nauk społecznych i dziedziczności. Dwóch francuskich lekarzy zaprezentowało wyniki analizy danych z ostatniego półwiecza dotyczących pacjentów z chorobą Parkinsona. Dyskutowano o dziedziczności alkoholizmu. Obrady zostały jednak zdominowane przez grupę przybyłą ze Stanów Zjednoczonych i amerykańskie teorie eugeniki rasowej. Biometria Galtona, który dążył do ustalenia wymiernych cech fizycznych człowieka, wyszła już z mody. Jak stwierdził jeden z czołowych eugeników: „Jeśli chodzi o ten kongres, biometria mogłaby w ogóle nie istnieć". Główny uczeń Galtona, Karl Pearson, nie przybył nawet na obrady[37].

Na pierwszy plan wysunęła się biologia ras reprezentowana przez Eugenics Record Office. Rozległy się nawoływania do sterylizacji. Głównym punktem obrad stało się wstępne sprawozdanie Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców o tak zwanym Amerykańskim Komitecie ds. Sterylizacji. Pewien wybitny brytyjski eugenik w artykule zamieszczonym w londyńskiej gazecie określił Davenporta jako Amerykanina, „któremu wszyscy bardzo wiele zawdzięczamy, ponieważ prace jego ośrodka wyprzedziły nasze dokonania"[38].

Inny przedstawiciel brytyjskiej eugeniki stwierdził, że gdyby Galton żyl i „mógł przeczytać ostatnie sprawozdania amerykańskiego Eugenics Record Office, które w ciągu ostatnich trzech lat poszerzyły naszą wiedzę o dziedziczności u ludzi w większym stopniu niż wszystko, czego przedtem dokonano, oparłby nasze prace na takiej samej pewnej podstawie"[39].

Establishment lekarski także zaakceptował eugenikę. Tytuł w prestiżowym czasopiśmie medycznym „JAMA" głosił: „Odbył się międzynarodowy kongres eugeniczny, wydarzenie o ogromnym znaczeniu dla hi-

storii ewolucji". Korespondent „JAMA" w pełnych entuzjazmu słowach przedstawił teorię darwinizmu społecznego, zwracając uwagę na niekorzystne skutki dobroczynności i pożyteczną rolę chorób w naturalnym porządku rzeczy. „Ludzie nieprzystosowani - relacjonował główne wystąpienie na kongresie - nie umierają już z głodu i chorób, ale są chronieni i mogą płodzić takich samych, jak oni. To prawda, że społeczeństwo może się tylko szczycić tym, że łagodzi cierpienia, ale nie powinno tracić z oczu zagrożenia, jakie niesie ze sobą ingerencja w działanie sił przyrody. Hodowcy bydła rozmnażają najlepsze okazy [...]. Świadoma selekcja musi zastąpić ślepe siły doboru naturalnego"[40].

Legitymizacja, uznanie i upowszechnienie były dopiero krokiem wstępnym. W 1911 roku Davenport wydał podręcznik pod tytułem *Heredity in Relation to Eugenics* (Dziedziczność a eugenika). Książkę opublikowało prestiżowe wydawnictwo Henry Holt & Co. Na jej treść składało się pomieszanie rzetelnych obserwacji biologicznych z osobliwymi pseudonaukowymi teoriami dotyczącymi nawyków osobistych, a nawet zwykłych preferencji, określanych jakoby przez dziedziczność. „Każda «rodzina», zależnie od charakteru swojej plazmy zarodkowej, będzie się odznaczała określonymi cechami - pisał Davenport. - Jedna będzie miała upodobanie do działalności politycznej, inna do nauki, jeszcze inna będzie odnosić sukcesy finansowe lub zawodowe, w innych wystąpią (lub nie wystąpią) takie zjawiska, jak skłonność do chorób umysłowych u niektórych członków, u innych zaś geniusz. Spotkamy też rodziny, w których da o sobie znać imbecylizm i epilepsja, skłonność do kradzieży i rozpusty, do samobójstw, gdzie indziej zaś uzdolnienia techniczne, wokalne albo literackie"[41].

Według zaprezentowanego w książce Davenporta prawa dziedziczności małżeństwo między kuzynami, jako związek bliskich krewnych, było ze wszech miar niewskazane. „Jeżeli osoba z rodziny, u której występuje jakaś wada [...] poślubi kuzyna lub innego bliskiego krewnego [...] skutki mogą się okazać bardzo niebezpieczne". Davenport i jego koledzy po fachu wychwalali jednak krewniacze małżeństwa wśród elity, uważając je za pożądane z eugenicznego punktu widzenia. Podawali przykłady wielkich ludzi, m.in. Darwina, który poślubił swoją kuzynkę[42].

W tym samym podręczniku Davenport stwierdzał, że jeśli nadal będzie trwać imigracja z południowo-wschodniej Europy, Amerykanie „staną się wkrótce ciemniejsi, niżsi, będą mieli bardziej zmienne usposobienie, będą się w większym stopniu interesować muzyką i sztuką oraz wykazywać większą skłonność do kradzieży, kidnaperstwa, napadów, morderstw, gwałtów i rozpusty". Nie omieszkał dodać uczonej uwagi na temat Żydów: „Hordy Żydów, które obecnie napływają do nas z Rosji oraz południowo-wschodnich krańców Europy, ze swoim silnym indywidualizmem i ideałem zysku za wszelką cenę, reprezentują bez wątpienia przeciwieństwo dawniejszej angielskiej i bliższej naszym czasom skandynawskiej imigracji, hołdującej ideałom wspólnotowego, wiejskiego życia, pracy w pocie czoła i wychowywania rodziny w bojaźni bożej oraz miłości do ojczyzny"[43].

Wniosek był jasny: „Innymi słowy, pożądani są imigranci «dobrej krwi», niepożądani zaś ci, w których żyłach płynie «zła krew»"[44].

Z podręcznika niedwuznacznie wynikało, że prawa Mendla rządzą charakterem człowieka: „Człowiek to organizm - zwierzę; prawa dotyczące ulepszania gatunków zbóż i koni wyścigowych stosują się również i do niego". Według Davenporta fakt ten miał daleko idące konsekwencje społeczne. Przykładając prawa Mendla do zjawiska nędzy, uznał, że gnuśność jest cechą genetyczną, która występuje w różnym, dającym się określić nasileniu. Na osiemdziesiątej stronie swojego podręcznika przedstawił matematyczny wręcz wywód: „Gdy zaklasyfikuje się członków tych dwóch rodzin do jednej z kategorii - bardzo gnuśni, umiarkowanie gnuśni i pracowici, można wyciągnąć następujące wnioski. Jeśli oboje rodzice zaliczają się do bardzo gnuśnych, praktycznie wszystkie dzieci będą bardzo gnuśne albo umiarkowanie gnuśne [...]. Kiedy ojciec i matka są do pewnego stopnia gnuśni, około 15 procent znanego potomstwa da się zaliczyć do pracowitych". Nędzy nie usprawiedliwia, zdaniem Davenporta, nawet długotrwała choroba, która może niespodziewanie pozbawić żywiciela rodziny możliwości zarabiania łub go zabić. „Człowiek o wrodzonej silnej konstytucji - wywodził autor podręcznika - nie zapada na długotrwałe choroby"[45].

Davenport zalecał w swej książce masową przymusową sterylizację i odizolowanie „nieprzystosowanych", reglamentację małżeństw oraz

sowite rządowe nakłady na badania, które ustaliłyby, na podstawie testów inteligencji, czy do kategorii kandydatów do sterylizacji zalicza się tylko 8 procent amerykańskich dzieci, czy aż 38 procent[46].

Czy eugeniczny podręcznik Davenporta i parę innych podobnych mu książek mogły się jednak stać doktryną przyjętą na amerykańskich uczelniach? Amerykańscy eugenicy mieli mocną pozycję na wydziałach biologii, zoologii, nauk społecznych, psychologii i antropologii na czołowych uniwersytetach. Teksty prezentujące ich poglądy, zwłaszcza praca Davenporta, znalazły się w programach studiów. Tu i ówdzie wprowadzono nawet eugenikę jako odrębny przedmiot. Lista była długa, znalazły się na niej najznamienitsze uczelnie. Na Harvardzie dwa cykle zajęć na temat eugcniki prowadzili dr East i dr Castle, na Uniwersytecie Princeton - dr Schull i sam Laughlin, na Yale - dr Painter, na Uniwersytecie Purdue - dr Smith, a na Uniwersytecie Chicago - dr Bisch. Na Northwestern University, będącym siedliskiem radykalnej myśli eugenicznej. przedmiot ten wykładał dr Kolnhäuser, który odbył staż w Cold Spring Harbor[47].

Eugenicy znaleźli się wśród kadry wszystkich uczelni. Na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley trwający przez semestr kurs socjologii prowadzony przez dr. Holmesa nazwano po prostu eugeniką. Na Uniwersytecie Nowojorskim piętnastotygodniowy cykl zajęć z socjologii prowadzonych przez dr. Bindera nosił nazwę „rodzina i eugeniką". Uczęszczało nań 25 studentów płci obojga. Na Uniwersytecie Stanforda dr V.L. Kellogg łączył na swoich zajęciach zoologię z eugeniką. Nawet na niewielkich uczelniach, jak Alma College w Michigan (dr Mac Curdy) czy Bates College w Maine (dr Pomeroy) wykładano dziedziczność i eugenikę bądź genetykę. Kursy te trwały osiemnaście tygodni[48].

Eugenika z dnia na dzień zdobyła pozycje na amerykańskich uczelniach. W 1914 roku wykładano ją już w 44 ważniejszych szkołach wyższych. W ciągu następnych dziesięciu lat szkół takich były już setki, a z przedmiotem zapoznawało się co roku 20 tysięcy studentów[49].

Wkrótce także szkoły średnie zaczęły korzystać z publikacji eugenicznych. Typowym przykładem może być podręcznik do biologii George'a Williama Huntera, *A Civic Biology: Presenled in Problems* (Biologia

obywatelska w ujęciu problemowym), opublikowany przez największego amerykańskiego wydawcę książek szkolnych, American Book Company. Powtarzał wiele koncepcji Davenporta. Autor atakował na przykład „nieprzystosowane" rodziny, „rozsiewające po całym kraju choroby, amoralny styl życia i przestępczość". „To głównie dla nich zakłada się przytułki i szpitale psychiatiyczne. Biorą od społeczeństwa, ale nic nie dają w zamian. Są prawdziwymi pasożytami". Niebawem w większości szkół średnich znalazły się podręczniki prezentujące eugeniczne poglądy i podkreślające rozróżnienie na rodziny wyższe i niższe[50].

Na przeszkodzie postulowanej przez Davenporta i Laughlina kampanii na rzecz sterylizacji, segregacji i restrykcji społecznych stał jednak brak łatwych do zastosowania kryteriów, pozwalających odróżnić ludzi gorszego gatunku. Eugenicy od początku stawiali sobie za cel pomiar inteligencji człowieka. W 1883 roku Galton utworzył w Londynie tzw. ośrodek testów inteligencji, gdzie za trzy pensy każdy mógł się zbadać. Mierzył czas reakcji na bodźce słuchowe, dotykowe i wizualne. W 1890 roku pomysły Galtona udoskonalił jego współpracownik, psycholog James Cattell, który opracował serię pięćdziesięciu testów. Nazwał je testami i pomiarami zdolności umysłowych. Podobnie jak badania Galtona, rejestrowały czas reakcji fizjologicznej na dźwięki i nacisk[51].

Francuski psycholog Alfred Binet nie był eugenikiem. Uważał, że psychikę kształtuje środowisko. W 1905 roku, na prośbę francuskiego Ministerstwa Oświaty, opracował wraz z lekarzem Theodore'em Simonem pierwszy tak zwany test na inteligencję, pomagający ustalić poziom dzieci opóźnionych w rozwoju, by umieścić je w odpowiednich klasach. Test Bineta-Simona składał się z trzydziestu pytań o rosnącym stopniu trudności. Na podstawie odpowiedzi oceniający mógł obliczyć poziom umysłowy. Binet podkreślał jednak, że rezultaty testu nie przesądzają raz na zawsze o poziomie zdolności umysłowych dziecka. Dzięki specjalnym metodom nauczania oraz praktyce dziecko może poprawić wyniki i „stanie się bardziej inteligentne, niż było". Francuski psycholog opracował w tym celu zestawy ćwiczeń umysłowych i fizycznych rozwijających inteligencję dzieci. Rzeczywiście pomagały one osiągać lepsze wyniki[52]. Zdaniem Bineta czynniki dziedziczne w żadnym wypadku nie decydują o inteligencji.

Amerykańscy eugenicy całkiem jednak wypaczyli intencje Bineta. Przyczynił się do tego przede wszystkim psycholog Henry Goddard, zagorzały bojownik eugenicznej krucjaty przeciw ludziom upośledzonym umysłowo. Rok po opublikowaniu opracowanego przez Bineta testu na inteligencję Goddard objął kierownictwo laboratorium badawczego przy szkole dla dzieci opóźnionych w rozwoju (Training School for Feebleminded Girls and Boys) w Vineland w stanie New Jersey. Gdy kilka lat później powstał Eugenics Record Office, Goddard udostępniał jego badaczom swoich uczniów i dokumentację dotyczącą ich rodzin[53].

W 1913 roku opublikował książkę, która zyskała sobie pozycję w kręgach eugeników: *The Kallikak Family: A Siudy in the Heredity ofFeeblemindedness* (Rodzina Kallikaków: studium dziedziczności upośledzenia umysłowego) [dostępna w Internecie, http://pvsychclassics.asu.edu/Goddard/ - przyp. tłum.]. Podobnie jak autorzy *The Jukes* i *The Tribe of Ishmael,* zbadał rodowód dużej rodziny, zwracając uwagę na niemoralne postępki i społeczne zagrożenie. Nadał jej nazwisko Kallikak, łącząc dwa greckie słowa, oznaczające „piękno" i „zły". Historia rodziny Kallikaków to coś więcej niż kolejna genealogia rodu obciążonego dziedzicznymi wadami. To ważna z eugenicznego punktu widzenia nauka i ostrzeżenie natury moralnej[54].

Patriarcha rodziny, Martin Kallikak, żyjący w czasach amerykańskiej wojny o niepodległość, stanowił wzorowy eugcniczny okaz. Dał początek całej linii znakomitych potomków, których spłodził z prawowitą, zdrową żoną, wywodzącą się z kwakrów. Jednakże, według Goddarda, ten sam Martin Kallikak miał pozamałżeńską przygodę z upośledzoną dziewczyną i z tego związku wywodzi się „rasa ułomnych degeneratów"[55];

Zapowiadając sposób myślenia, zgodnie z którym niski poziom inteligencji jest przekleństwem dziedzicznym, Goddard pisał, że „źli" Kallikakowie byli „upośledzeni umysłowo, żadne zaś kształcenie ani dobre środowisko nie zmieni upośledzonego osobnika w normalnego, tak samo jak nie zmieni rudowłosych w brunetów". Na poparcie swych wywodów Goddard zamieścił w książce liczne fotografie przedstawiające antypatycznych z wyglądu i przypuszczalnie obciążonych wadami członków rodziny Kallikaków. Fotografie zostały spreparowane - przyciemniono i zdeformowano oczy, usta, brwi, nosy i inne rysy twarzy, by

dorośli i dzieci robili wrażenie przygiupich.- Choć retuszowanie zdjęć powszechnie wtedy praktykowano, Goddard, konsekwentnie dodając Kallikakom niemiłych cech, przedstawił ich jako osobniki ułomne pod względem umysłowym i nieprzystosowane społecznie[56].

Uzupełnieniem tych ponurych fotografii były dokładne opisy drzewa genealogicznego rodziny Kallikaków. Goddard przewidział, że może paść pytanie, w jaki sposób od niedorozwiniętych umysłowo ludzi dowiedziano się tak drobnych szczegółów o przodkach, niekiedy sprzed blisko stu pięćdziesięciu lat. Z góry miał gotową odpowiedź: „Badacz terenowy, nabywszy doświadczenia, potrafi świetnie określić stan zdrowia osób, z którymi się nie zetknął. Język, jakimi są opisywane, jest bowiem podobny do języka użytego do opisu znanych mu osób"[57].

Asystentka Goddarda zapytała na przykład pewnego farmera: „Czy pamięta pan starego człowieka, Martina Kallikaka, który mieszkał tam na zboczu góry?". W tekście przytoczona jest cała rozmowa.

- Czy pamiętam? - odparł. - Tak! Kto by go nie pamiętał. Byl niezupełnie tego - dodał, pukając się w czoło - ale przy tym nieszkodliwy i miły. Cała rodzina była taka.

Goddard umieścił tę dokumentację w rozdziale zatytułowanym „Dalsze fakty"[58].

Masową sterylizację uważał za pierwszy krok pozwalający na wzięcie upośledzonych umysłowo pod kontrolę. Sterylizacja pozbawia płodności, ale nie ma wpływu na funkcje seksualne. „Jakież skutki dla społeczeństwa będzie miało szerzenie się rozpusty i chorób, rozpowszechnianych przez grupę, która może swobodnie dawać upust swoim instynktom, nie bojąc się konsekwencji w postaci dzieci? - pytał Goddard. - Upośledzeni umysłowo rzadko panują nad sobą"[59].

Rozwiązanie widział w osadzaniu takich ludzi w specjalnych koloniach. „Przy obecnym stanie naszej wiedzy odosobnienie w utworzonych w tym celu koloniach wydaje się idealną i wystarczającą metodą"[60].

Davenportowi i Goddardowi bardzo potrzebne były dodatkowe naukowe kryteria służące identyfikacji osób upośledzonych umysłowo, z którymi chcieli się rozprawić. Goddard przetłumaczył więc na angiel-

ski testy Bineta, by uzyskać nowe amerykańskie narzędzie do badania poziomu inteligencji. Grupę dzieci o niskim stopniu upośledzenia umysłowego Binet nazwał debilami, od francuskiego słowa *débile,* czyli „słaby". Goddard stworzył w języku angielskim nowe słowo: *moron,* od greckiego *moros,* „głupi"[61].

Do udowodnienia w praktyce rzetelności testu Goddarda potrzebne były pieniądze. „Będzie on [test] bardzo cenny dla ogólnych celów eugeniki - pisał Goddard do Davenporta 25 lipca 1912 roku - w związku z dziedzicznością upośledzenia umysłowego, umożliwi nam bowiem, po ustaleniu poziomu umysłowego rodziców, ocenę prawdopodobnego rozwoju dziecka". Na czym polegał problem? „Nie starcza nam środków finansowych. Wierzę, że na taki cel potrafi je Pan zapewnić"[62].

Tak się też stało. W 1913 roku Goddard z nowym testem i grupą psychologów przyjechał na Ellis Island, by przeprowadzić swoje eksperymenty. Amerykańscy eugenicy od dawna żywili przekonanie, że większość imigrantów, zwłaszcza ciemnowłosi Irlandczycy, Żydzi z Europy Wschodniej i Włosi z południa kontynentu, obciążona jest wadami genetycznymi. Można się więc było spodziewać, że do brzegów Ameryki przybija nieproporcjonalnie duża liczba upośledzonych umysłowo. W punktach kontroli granicznej na Ellis Island współpracownicy Goddarda wybrali z początku 20 Włochów i 19 Rosjan, którzy „wyglądali na opóźnionych w rozwoju". Goddard wierzył, że upośledzonych umysłowo można „nieomylnie rozpoznać po wyglądzie", przechwalał się nawet, że wystarczy mu „rzucić okiem". Ostatecznie przedmiotem badań stało się 148 Żydów, Węgrów, Włochów i Rosjan[63].

Jak można się było spodziewać, Goddardowska wersja testu Bineta wykazała, że 40 procent imigrantów to ludzie zapóźnieni w rozwoju umysłowym. Ponadto, jak pisał Goddard, „60 procent Żydów zalicza się do debili *[morons]".* Relacjonując wyniki swoich badań w „Journal of Delinquency", dowodził, że poprawiony test wykazałby, iż liczba upośledzonych imigrantów jest jeszcze większa. „Mamy nieodparte przeczucie - pisał - że jest to metoda zbyt łagodna, zbyt pobłażliwa w stosunku do ewentualnych obywateli Ameryki [...]. Należy zauważyć, że imigracja w ostatnich latach ma zupełnie inny charakter niż dawniejsza. Nie reprezentuje już wartościowych ras.

Wszyscy przyznają, że napływają do nas obecnie najgorsze elementy każdej rasy"[64].

Wersja testu Bineta opracowana przez Goddarda zaczęła się upowszechniać w kręgach eugeników, pedagogów, kuratorów, psychologów i przedstawicieli innych dyscyplin, jako rzetelna, choć wciąż doskonalona, forma pomiaru inteligencji. Popularność zyskał też nowy termin *moron*, odpowiadający „debilowi". Testy na inteligencję, pod różnymi nazwami i używające różnych skal, stały się wkrótce nieodłącznym elementem nauk społecznych. Często stosowane były w badaniach eugenicznych i miały związek z typowaniem kandydatów do sterylizacji. Korzystał z nich oczywiście Eugcnics Record Office. Na przykład w 1915 roku inspektor szkół w Detroit poddał testom 100 nastolatków uczęszczających do szkół specjalnych. Eugenics Record Office rozesłał przy tej okazji następującą notę: „Byłoby rzeczą niezmiernie interesującą ustalenie historii rodzin dzieci, które wykazują poprawę, i tych, które nie wykazują poprawy". Prezes nowojorskiego Association of County Superintcndents of Poor and Poor Law Officers (Stowarzyszenia Pracowników Opieki Społecznej) postulował, by wydawanie pozwoleń na zawarcie małżeństwa uzależnić od wyników testu. Zalecał on także sterylizację dzieci, które w wieku dwunastu lat zostaną uznane za opóźnione w rozwoju albo u których stwierdzi się epilepsję[65].

W głównym więzieniu Chicago, House of Correction, studiowano „praktyczność skali Bineta i zagadnienie przypadków z pogranicza". Przy uwzględnieniu tych ostatnich, czyli osób, które nie plasowały się w kategorii debili, ale blisko niej, liczba uznanych za opóźnionych w rozwoju albo prawie opóźnionych okazałaby się jeszcze większa. Przewodniczący Sądu Miejskiego w Chicago Harry Olson, który wydawał wyroki pozbawienia wolności i kierował więźniów do House of Correction, należał do szanowanych działaczy ruchu eugenicznego. Gdy w więzieniu prowadzono wspomniane badania, napominał kolegów po fachu: „Przywiązywaliśmy zbyt wielką wagę do czynników środowiskowych, a zbyt małą do kwestii dziedziczności"[66].

Owocem testów na inteligencję, jakim poddano czarnych, był artykuł opublikowany w „Archives of Psychology". W badaniu uczestniczyło 486 białych i 907 czarnych. Okazało się, że czarni uzyskali zaledwie trzy

czwarte liczby punktów zdobytych przez białych. W artykule podkreślono, że czarni czystej krwi osiągnęli najniższe wyniki, wypadając blisko 60 procent gorzej niż biali. Im większa była domieszka białej krwi, tym lepsze wyniki testów. „Materiał dowodowy potwierdza - wywnioskowali autorzy - że polepszenie wyników w nauce osiąganych przez Murzynów nie jest możliwe [...]. Żadne nakłady pieniędzy ani czasu prawdopodobnie do tego nie doprowadzą, ponieważ edukacja nie może przyczynić się do wytworzenia zdolności umysłowych"[67].

W 1916 roku odbyła się w stanie Indiana konferencja poświęcona zagadnieniom niedorozwoju umysłowego i chorób psychicznych. Przybyło na nią mnóstwo uczestników. Jak relacjonowali eugenicy, „zajmowano się przede wszystkim prewencją, a nic leczeniem". Choć wielu uczestników prezentowało pogląd, żc testy badające inteligencję są jeszcze w powijakach, eugenicy twierdzili, że badań takich nic należy osądzać, ponieważ są tylko „drogą na skróty" do „ostatecznego sprawdzianu pozwalającego ocenić umyslowość"[68].

Rzetelność testu Goddarda bywała jednak otwarcie podważana. Na przykład do Magdalen Home for the Feebleminded trafiła wbrew własnej woli dwudziestojednoletnia mieszkanka Nowego Jorku, której nauka przychodziła z trudem. Decyzję o jej umieszczeniu w zakładzie podjęto na podstawie testu Bineta. Kobieta zażarcie protestowała i znalazła obrońcę w osobie sędziego, który orzekł, że „wszystkie kryteria niesprawności umysłowej są sztuczne, tak więc wnioski są nieprawdziwe i w znacznej mierze oparte na domysłach"[69].

Pojawiły się nowe testy, bardziej złożone niż skala Goddarda. Na przykład badacze z Eugenics Record Office posługiwali się skalą inteligencji Yerkesa-Bridge'a. ERO wydrukował specjalne formularze do tego testu. Jego autor, Robert Yerkes, psycholog z Harvardu, był wybitnym teoretykiem eugeniki i byłym studentem Davenporta. Należał do wielu elitarnych komisji cugenicznych, w tym Komisji ds. Dziedziczenia Cech Psychicznych oraz Komisji ds. Genetycznych Przesłanek Ludzkiego Zachowania. Dwa lata po opracowaniu testu, o którym mowa, został przewodniczącym Amerykańskiego lówarzystwa Psychologicznego[70].

W 1914 roku wybuchła wojna w Europie. Ameryka przystąpiła do niej dopiero w 1917 roku. Z chwilą włączenia się Ameryki do działań

zbrojnych pojawiła się potrzeba zaklasyfikowania ponad trzech milionów poborowych i żołnierzy. Yerkes postulował, by poddać ich testom na inteligencję. Wraz z Goddardem, Lewisem Termanem (aktywnym eugenikiem z Uniwersytetu Stanforda) i innymi przystąpił do opracowywania standaryzowanych sprawdzianów. Od maja do lipca 19J7 roku psychologowie, zwolennicy eugeniki, pracowali wspólnie w laboratorium Goddarda w Vineland Training School for Feebleminded Girls and Boys. Owocem ich prac były testy na inteligencję przeznaczone do zastosowania w wojsku. Przekazano je armii, a naczelny lekarz wojskowy zarządził wkrótce masowe badania[71].

Posługiwano się dwoma testami: pisemnym Alfa *(Anny Alpha),* dla osób anglojęzycznych, umiejących czytać i pisać, oraz obrazkowym Beta *{Anny Bela),* dla analfabetów i nieznających angielskiego. Zawarte w teście Alfa pytania wielokrotnego wyboru nie przysporzyłyby żadnych trudności wykształconym mieszkańcom miast, obeznanym z najnowszymi produktami konsumpcyjnymi, rozrywką i kulturą masową. Większość poborowych pochodziła jednak z prostego środowiska wiejskiego. Wielu „nigdy nie było poza swoją farmą"[72]. Wielu wywodziło się z konserwatywnych, religijnych rodzin, nieuznających teatru ani czasopism ilustrowanych i potępiających palenie. Inteligencję wszystkich rekrutów umiejących czytać i pisać mierzono jednak według tych samych kryteriów, opartych na znajomości kultury masowej.

Pytanie: Remik to gra... Odpowiedzi: w piłkę, w kręgle, w karty, w kości. Poprawna odpowiedź: w karty.

Pytanie: Becky Sharp jest bohaterką... Odpowiedzi: *Targowiska próżności, Romoli, Opowieści wigilijnej, Hemyka IV.* Poprawna odpowiedź: *Targowiska próżności.*

Pytanie: Samochód Pierce Arrow jest produkowany w... Odpowiedzi: Buffalo, Detroit, Toledo, Flint. Poprawna odpowiedź: w Buffalo.

Pytanie: Marguerite Clark to znana... Odpowiedzi: sufrażystka, piosenkarka, aktorka filmowa, pisarka. Poprawna odpowiedź: pisarka.

Pytanie: Aksamitny Joe pojawia się w reklamie... Odpowiedzi: proszku do mycia zębów, pasmanterii, tytoniu, mydła. Poprawna odpowiedź: tytoniu.

Pytanie: „Jeszcze nie porysował" to słowa z reklamy... Odpowiedzi: napoju, rewolweru, mąki, środka do czyszczenia. Poprawna odpowiedź: środka do czyszczenia[73].

Amerykanie i naturalizowani imigranci, którzy nie umieli czytać ani pisać po angielsku, rozwiązywali obrazkowy test Beta. W jednej z wersji tego testu trzeba było dorysować brakujące elementy na obrazkach. Na przykład na torze kręgielni brakowało kuli, na korcie tenisowym - siatki, w żarówce - włókna, na pocztówce - znaczka, a na karcie do gry przedstawiającej waleta karo - znaku karo w lewym górnym rogu[74].

Trzeciemu sprawdzianowi poddawano tych, którzy nie osiągnęli zadowalających wyników w teście Alfa lub Beta. Dr Terman z Uniwersytetu Stanforda na podstawie testu Bineta opracował tzw. stanfordzką skalę Bineta. Była to tylko uaktualniona wersja testu Goddarda[75].

Jak można się było spodziewać, po zastosowaniu wszystkich trzech testów Yerkes wykrył wśród grup niższych pod względem eugenicznym bardzo wielu debili - tak wielu, że uznał, iż armia nie będzie mogła pójść na wojnę, jeśli ich wszystkich wykluczy. „Wykluczenie wszystkich debili byłoby niemożliwe" - pisał. Okazało się, że „47 procent białych i 89 procent Murzynów" ma inteligencję poniżej poziomu trzynastolatka. Z testów wynikło natomiast, że wśród grup wartościowych z eugenicznego punktu widzenia odsetek upośledzonych umysłowo jest bardzo nikły: Holendrzy - 0,1 procent, Niemcy - 0,2 procent, Anglicy - 0,3 procent, Szwedzi - poniżej 0,5 procent[76].

W 1912 roku niemiecki psycholog William Stern na miejsce Binetowskiego pojęcia „poziom inteligencji" wprowadził termin „wiek umysłowy". Posunął się jeszcze dalej, dzieląc wiek umysłowy przez wiek chronologiczny. Uzyskał w ten sposób iloraz inteligencji. Cztery lata później, po tym, jak Terman opracował nową wersję testu Bineta zaadaptowanego przez Goddarda, Terman i Yerkes uznali, że potrzebna im jest liczba łatwiej dająca się zidentyfikować i spopularyzować. W 1916 roku Terman podzielił wiek umysłowy przez wiek chronologiczny i pomnożył przez sto. Tak powstała amerykańska wersja ilorazu inteligencji, którą Terman nazwał IQ. Skrót ten stał się gotowym symbolem inteligencji. Opracowano skale i rankingi. Osoby poniżej

określonego poziomu, 70 punktów, zaliczono do debili, imbecyli lub idiotów[77].

Upośledzenie umysłowe otrzymało więc numer. Zanosiło się na to, że niebawem każdy go otrzyma. Terman wiedział, do czego taki numer może posłużyć. Badając dzieci ze szkół publicznych w Kalifornii, stwierdził: „Jeśli mamy zachować nasze państwo dla ludzi zasługujących na to, by je posiadać, musimy zapobiec mnożeniu się umysłowych degeneratów"[78].

Pracę rozpoczętą przez Yerkesa kontynuował z powodzeniem inny działacz ruchu eugenicznego, Carl Brigham, psycholog z Princeton. Brigham, skrajny zwolennik teorii ras, uznał wyniki badań Yerkesa za dowód wyższości nordyków i niższości wszystkich innych ras. W książce *A Study of American Intelligence* (Badania nad inteligencją Amerykanów), wydanej w 1922 roku przez ni mniej, ni więcej tylko Princeton University Press, przyznał, że opiera się na dwóch wcześniejszych pracach z dziedziny nauki o rasach, otwarcie rasistowskim dziele Madisona Granta *Passing of the Great Race* i równie stronniczej książce Williama Ripleya *Races of Europe* (Rasy Europy). Przed opublikowaniem rękopis Brighama dogłębnie przestudiowało grono wybitnych kolegów po fachu z Biura Naczelnego Lekarza Kraju, Harvardu, Syracuse University i Princeton, potwierdzając jego wnioski. Uczynił to również sam Yerkes, który ponadto napisał przedmowę[79].

„Wciąż dostrzegamy ogromne różnice między niemówiącymi po angielsku grupami nordyckimi a grupami alpejskimi i śródziemnomorskimi - pisał Brigham. - Przyczyną tego zróżnicowania jest rasa, a nie język". Co więcej, „dwa czynniki mają wpływ na obniżenie poziomu inteligencji: zmiana składu rasowego imigrantów przybywających do naszego kraju, a także fakt, że napływają tutaj najgorsi przedstawiciele każdej z ras [...]. Wyniki naszych testów dowodzą niezaprzeczalnej intelektualnej przewagi nordyków nad grupą alpejską i śródziemnomorską"[80].

O inteligencji Murzynów przesądzają, zdaniem Brighama, rasowe czynniki dziedziczne, ale poziom jej można podnieść „przez większą domieszkę białej krwi"[81].

„Wszystko wskazuje na to, że poziom inteligencji Amerykanów obniża się i że będzie to postępowało coraz szybciej w miarę wzrastania

domieszki niepożądanych ras. Proces ten będzie w Ameryce zachodził szybcie j niż u narodów europejskich - przestrzegał Brigham - ze względu na obecność rasy czarnej". Nie omieszkał dodać: „Wyniki analizy danych otrzymanych z armii [...] potwierdzają tezę pana Madisona Granta o wyższości typu nordyckiego"[82].

A Siudy of American Inlelligence stało się w krótkim czasie uznanym dziełem naukowym. Wkrótce po ukazaniu się książki Brigham zaadaptował wojskowy test Alfa do użytku przy egzaminach wstępnych do college'ów. Po raz pierwszy wykorzystano go podczas egzaminowania studentów pierwszego roku w Princeton i kandydatów do Cooper Union. Rada ds. Wyższego Nauczania (College Board) zwróciła się później do Brighama, by stanął na czele komisji, która miała opracować test kwalifikacyjny dla innych prywatnych szkół wyższych Wschodniego Wybrzeża, a docelowo - w całym kraju. Powstał w ten sposób Test Zdolności Szkolnych (SAT - Scholastic Aptitude Test), stosowany głównie wobec białej młodzieży z wyższej klasy średniej. Z czasem stał się powszechny we wszystkich amerykańskich collcge'ach. Coraz więcej uczelni wymagało od uczniów szkół średnich, by przeszli ten test i uzyskali odpowiednio wysokie wyniki[83].

Wielu ludzi myślących zdawało sobie sprawę, że naukowe podstawy IQ, SAT i wielu innych amerykańskich testów na inteligencję są więcej niż wątpliwe. Wyraźnie dało się zauważyć, że testy służą wykluczeniu kulturowemu. Imigranci z południa Włoch, osiągający słabe wyniki, nie znali przecież nazwisk gwiazd z Broadwayu ani marek popularnej w Ameryce mąki. Obeznani byli natomiast z ariami mistrzów opery, ze sztuką, a tajniki dobrej kuchni znali od wieków. Żydzi - przeważnie klasyfikowani jako debile - często znali tylko jidysz, ale żywa była wśród nich bogata tradycja studiowania Talmudu i szczegółowego roztrząsania istoty życia i woli Boga. Synowie farmerów mogli nie wiedzieć, że Aksamitny Joe reklamuje papierosy, ale nieobce im były skomplikowane zasady hodowli tytoniu i obróbki liści tytoniowych, pozwalające uzyskać najlepsze gatunki papierosów.

Czarni często nie umieli czytać, pisać ani rachować, dlatego że dyskryminujący system oświaty nastawiony był na utrzymywanie ich w analfabetyzmie. Nie mieli być może pojęcia o siatkach na korcie

tenisowym, torach w kręgielni czy budowie żarówki, ale po swoich przodkach porwanych z Afryki odziedziczyli bogatą tradycję ustnych opowieści, stworzyli porywającą formę religii, opartą na cytowaniu Pisma Świętego, a jako grupa dali początek rewolucyjnemu gatunkowi muzyki, który zdominował XX wiek. Najbardziej chyba liczy się to, że potrafili przetrwać w świecie, gdzie „przemądrzały" czarny, wyrywający się przed szereg, mógł zostać zlinczowany tylko za to, że spojrzał nie tam, gdzie trzeba albo zadawał zbyt wiele pytań[84].

Książka Brighama została rozesłana do wszystkich stanowych lcgislatur, komisji Kongresu i wykładanych marmurami siedzib władzy w Waszyngtonie jako dowód na to, że ludzie z niższych warstw są nie tylko ubodzy czy niewykształceni, lecz także genetycznie ułomni. Wielu z entuzjazmem powitało tę nowinę. Drakońskie metody postulowane przez ruch eugeniczny znalazły teraz podstawę naukową.

Pojawiły się jednak szkoły psychologów i prace z dziedziny nauk społecznych prezentujące odmienne poglądy. Zdrowy rozsądek sprzeciwiał się liczbom. Opór narastał.

Armia Stanów Zjednoczonych nigdy nic wykorzystała wyników gigantycznej pracy Yerkcsa do klasyfikacji swoich rekrutów. Wszczęto trzy niezależne dochodzenia dotyczące tego projektu - jedno prowadził sztab generalny, drugie naczelny lekarz wojskowy, a trzecie sekretarz wojny. Wnioski, do jakich doszli specjaliści ze sztabu generalnego, utrzymane były w szyderczym tonie: „Żaden teoretyk nie może w sposób hobbystyczny wykorzystywać testów do uzyskiwania danych do pracy badawczej i dla przyszłego dobra ludzkiej rasy". Wojskowi planiści nie sięgnęli też do wyników testów Yerkcsa podczas następnej wojny[85].

Obiektywność i wiarygodność testów Alfa i Beta powszechnie krytykowano, nie przebierając w słowach. Potępiał je między innymi znany dziennikarz Walter Lippmann, pisujący do wielu gazet. „Niebezpieczeństwo testów na inteligencję - ostrzegał na łamach „New Republic" - polega na tym, że w całym systemie oświaty ludzie prymitywniejsi i bardziej skłonni do uprzedzeń poprzestaną na zaklasyfikowaniu i zapomną o swoim obowiązku, jakim jest edukacja. Ocenią opóźnione dziecko zamiast zwalczać przyczyny jego opóźnienia. Cała propaganda związana z tymi testami zmierza bowiem ku temu, by ludzi o niskim ilo-

razie inteligencji potraktować jako z natury i nieuleczalnie niższych". Terman odpowiedział Lippmannowi w prostych słowach: „Niektórzy członkowie naszego gatunku są o wiele głupsi od innych". Lippmann wyraził jednak dość powszechną opinię, stwierdzając, że test stanfordzki i inne sprawdziany inteligencji stwarzają „nową okazję dla uprawiania szarlataństwa w dziedzinie, gdzie szarlatani mnożą się jak króliki i [...] dostarczają materiału przedstawicielom Nowego Snobizmu"[86].

Nawet niektórzy z autorów testów IQ, SAT i innych skal mierzących inteligencję uznali w końcu, że nie potrafią ich obronić przed nasilającą się krytyką w środowisku psychologów. W 1928 roku Goddard z niechęcią wycofał się ze swego stanowiska. „Może to was zaskoczy, ale szczerze mówiąc, kiedy widzę, co system edukacji, działający nie bez usterek, robi z debilami, dochodzę do wniosku, że przy dobrym systemie edukacji nie będzie już debili, którzy nie potrafiliby radzić sobie samodzielnie i rywalizować z innymi w walce o byt. Jeśli moglibyśmy do tego mieć nadzieję, iż powstanie porządek społeczny, który każdemu człowiekowi da szansę, byłbym całkowicie pewny rezultatu"[87].

W kwestii przymusowej sterylizacji Goddard całkowicie w końcu odstąpił, przynajmniej publicznie, od eugenicznego wyznania wiary. „Można się nadal spotkać z twierdzeniem, że dzieci rodziców debilów będą prawdopodobnie imbecylami lub idiotami. Nie ma jednak na to wielu dowodów. Niebezpieczeństwo jest zapewne znikome". Goddard, świadomy, że przekreśla dzieło swego życia, zdobył się na desperackie wyznanie: „Co do mnie, myślę, że przeszedłem na stronę wroga"[88].

W 1929 roku Brigham odrzucił ostatecznie ustalenia zawarte w publikacjach naukowych - również własne - które łączyły poziom inteligencji z przynależnością rasową. Nie wiadomo, czy powodował nim wstyd, czy zakłopotanie, w każdym razie napisał: „Do badań porównawczych różnych grup narodowościowych czy rasowych nie należy stosować istniejących testów [...] jedna z najbardziej pretensjonalnych prac z tej dziedziny, która wyszła spod pióra niniejszego autora, nie miała podstaw naukowych"[89].

Te sprostowania, tak istotne dla historii nauki, opublikowano po cichu na łamach mało znanych czasopism medycznych i naukowych. Świat akademicki mógł napawać się tą dyskusją i osiągniętymi postępami, ale

system, wykuty jak w kamieniu przez bojowników ruchu eugenicznego, pozostał niewzruszony po dziś dzień. W momencie gdy część naukowców spostrzegła, do jakich szaleńczych wniosków doszli, politycy, prawodawcy, pedagodzy i pracownicy socjalni, którzy przyjęli koncepcje eugeniczne za dobrą monetę jako nieomylne osiągnięcia nauki, zdążyli już wprowadzić w życie prawa, procedury i systemy realizujące je w praktyce. Uczeni zdobyli się na ciche wyrazy ubolewania, ale było już za późno dla tysięcy Amerykanów, którzy padli ofiarą ilorazów, skal i uwłaczających określeń nadanych im przez eugeników.

Eugeniczna krucjata, niepowstrzymywana już przez zastrzeżenia wobec nowinkarstwa czy brak naukowych dowodów, lotem błyskawicy ruszyła na Amerykę. Ludzie należący do najniższej z biologicznego punktu widzenia kasty, słabi, upośledzeni społecznie, bezbronni i niebronieni przez naukę, mieli być tysiącami sterylizowani, a w niektórych przypadkach poddawani eutanazji.

•

[1] M.W. Barr, *Menial Defectives,* Philadelphia: Blakiston, 1904; reprint, New York: Arno Press, 1973, s. 195-196. M.H. Haller, *Eugenics: Hereditarian Attitudes in American Thought,* New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press, .1963, s. 48.

[2] *Obituary: Dr. Harty C. Sharp: A Medical Leader.* „The New York Times", 1 listopada 1940. E.A. Carlson, *The Unfit: A History of a Had Idea,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2001, s. 207, 208, 224. Dr A.J. Ochsner, *Surgical Treatment of Habitual Criminals,* „Journal of the American Medical Association" 1899, t. XXXIII, s. 867-868.

[3] Dr H.C. Sharp, *The Severing of the Vasa Deferentia and its Relation to the Neuropsychopathic Constitution,* „New York Medical Journal", 8 marca 1902. s. 413; Dr D.R. Brower, *Medical Aspects of Crime,* „Journal of the American Medical Association" 1899, t. XXXII, s. 1282-1287.

[4] H.C. Sharp, dz. cyt., s. 413. E.A. Carlson, dz. cyt., s. 214.

[5] H.C. Sharp, dz. cyt., s. 412.

[6] Tamże, s. 413-414.

[7] *An Act for the Relief of the Poor,* 30 January 1824: Indiana Historical Society; zob. także O.C. McCulloch, *The Tribe of Ishmael: A Study in Social Degradation,*

Proceedings of the National Conference of Charities and Correction Boston: G.H. Ellis, 1888, s. 154-159.

[8] O.C. McCulloch, dz. cyt., s. J 54, 159.

[9] Tamże, s. 154, 157-159; E.A. Carlson, dz. cyt., s. 174.

[10] E.A. Carlson, dz. cyt., s. 185-186, 188, 190.

[11] T.B. Rice, *A Chapter in the Early Histoiy of Eugenics in Indiana,* wybór P. Popenoe, „Eugenical News" 1948, marzec-czerwiec, nr 1-2, t. XXXIII, s. 24-25.

[12] E.A. Carlson, dz. cyt., s. 210-211; Th.B. Rice, dz. cyt., s. 27.

[13] E.A. Carlson, dz. cyt., s. 218-219; H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization in the United Slates,* Chicago: Psychopathic Laboratory of the Municipal Court of Chicago, 1922, s. 35.

[14] H.H. Laughlin, dz. cyt., s. 36.

[15] E.A. Carlson, dz. cyt., s. 211.

[16] H.H. Laughlin, dz. cyt., s. 15.

[17] B. van Wagenen, przewodniczący, *Preliminaiy Report of the Committee of the Eugenic Section of the American Breeders' Association to Study and to Report on the Best Practical Means for Culling Off the Defective Germ-Plasm in the Human Population,* s. 18: ABA.

[18] H.H. Laughlin, dz. cyt., s. 40-41.

[19] H.H. Laughlin, sekretarz, *Bulletin nr 10A: The Report of the Committee to Study and to Report on the Best Practical Means of Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the American Population,* Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 1914, rozkładówka dot. *Sterilization Bills Introduced Into Legislatures, But Which Were Defeated or Have Not Yet Become Laws.:* CSH.

[20] H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization in the United Stales,* s. 6, 8; tenże, *Bulletin I0A,* rozkładówka *Analysis of Existing Sterilization Laws, 1913.*

[21] H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization: 1926,* s. 10; tenże, *Bulletin I0A,* rozkładówka *Analysis of Existing Sterilization Laws, 1913.*

[22] Tamże; tenże, *Bulletin nr 10A,* rozkładówka *Sterilization Bills Introduced Into Legislatures, But Which Were Defeated or Have Not Yet Become Laws.*

[23] H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization in the United Stales,* s. 23-24; tenże, *Bulletin 10A,* rozkładówka *Analysis of Existing Sterilization Laws, 1913.* W.A. DeGregorio, *The Complete Book of U.S. Presidents: Third Edition,* New York: Wing Books, 1991, s. 416-417,424-425. Entry number 64927, *The Columbia World of Quotations,* 1996, New York: Bartelby.com, 2001.

[24] H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization in the United Slates,* s. 25-26; tenże, *Bulletin J0A,* rozkładówka *Analysis of Existing Sterilization Laws, 1913.*

[25] H.H. Laughlin, *Bulletin 10A, Analysis of Existing Sterilization Laws, 1913.* B. van Wagenen, dz. cyt., s. 15. E.A. Carlson, dz. cyt., s. 216, 226.

[26] B. van Wagenen, dz. cyt., s. 18.

[27] Tamże, s. 18.

[28] Tamże, s. 18.

[29] *Notes on the Early Days of the 'Eugenics Education Society',* rękopis niepublikowany, s. 11, 13: SA/EUG/B11 Wellcome Library.

[30] Biografia Galtona na stronie www.mugu.com. D.J. Kevles, *In the Name of Eugenics,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1985, s. 63-64. L. Darwin cytowany w: M.W. Perry (red.), *Eugenics and Other Evils,* Seattle, WA: Inkling Books, 2000, s. 23. C.W. Saleeby cytowany w: M.W. Perry, dz. cyt., s. 36; zob. *The International Eugenics Congress, An Event of Great Importance in the Histoiy of Evolution, Has Taken Place,* „Journal of the American Medical Association", nr 7, t. LIX, s. 555; zob. Dr C.W. Saleeby, *The Discussion of Alcoholism at the Eugenics Congress,* „British Journal of Inebriety" 1912. październik, s. 1, 2-3, 5-6; zob. Dr C.W. Saleeby, *The House of Life: The Mental Deficiency Bill,* 23 lipca 1912; zob. Ch.B. Davenport, *A Discussion of the Methods and Results of Dr. Heron's Critique,* „Eugenics Record Office Bulletin nr 11": *Reply to the Criticism of Recent American Work by Dr. Heron of the Gallon Laboratoiy,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Record Office. 1914, s. 23-24. Carnegie Institution of Washington, *Announcement of Station for Experimental Evolution.* Washington: Carnegie Institution of Washington, 1905, s. 4: APS: Davenport Beginnings of Cold Spring Harbor. The Eugenics Education Society, *Programme,.,* Problems in Eugenics", t. II: *Report of Proceedings of the First International Eugenical Congress* Kingsway, W.C.: Eugenics Education Society, 1913, s. 1,3,5,6-13.

[31] *Programme,* „Problems in Eugenics", t. II, s. 5. J.A. Mjoen, *Harmonic and Disharmonic Racecrossing,* „Eugenics in Race and State", t. II: *Scientific Papers of the Second International Congress of Eugenics,* Baltimore: Wilkins and Wilkins, 1923, s. 58-60.

[32] *London Letter,* „Journal of the American Medical Association" 1912, t. LDC, s. 555. *Programme,* „Problems in Eugenics", t. II, s. 2. Winston Churchill do nieznanego adresata, 27 maja 1910: PRO-HO 144/1085/193548/1. William Borland do Departamentu Stanu. 25 marca, 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1E1. Huntington Wilson, p.o. sekretarza stanu do Williama Borlanda: NA: 59/250/22/J0/3-5459 Doc. nr 540.1E1. Philander Chase Knox do Lorda Weardale'a, 28 lutego 1911: NA: 59/250/22/14/4-5656 Doc. nr 592.7B1/4.

[33] Philander Chase Knox do Alfreda Mitchella Innesa, charge d'affaires Ambasady Brytyjskiej, 3 lipca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1 Al/2. Henry L. Stimson do Philandera Chase'a Knoksa, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/ 3-5459 Doc. nr 540.1Al/1.

[34] Philander Chase Knox do gubernatora Phillipa L. Goldsborougha, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/1. Philander Chase Knox do gubernatora Woodrowa Wilsona, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/Ł

Philander Chase Knox do gubernatora Waltera R. Stubbsa, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1AI/1. Philander Chase Knox do gubernatora Jamesa B. McCreary'ego, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1Al/l. Philander Chase Knox do Dr. L.S. Rowe'a, prezesa American Academy of Political and Social Science, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1 Al/1. Philander Chase Knox do profesora H.W. Farnama, prezesa American Economic Association, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1 Al/1. Philander Chase Knox do Dr. WW. Keena, prezesa American Philosophical Society, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 40.1A1/L Philander Chase Knox do Dr. Reubena Petersona, prezesa American Gynecological Society, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/1. Philander Chase Knox do Dr. W.N. Bullarda, prezesa American Neurological Association, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 40.1A1/1. Philander Chase Knox do Dr. W. Leslie'go Carta, prezesa, American Pediatric Society, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/1. Philander Chase Knox do Dr. Johna B. Murphy'ego, prezesa American Medical Association, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/1. Philander Chase Knox do Dr. Charlesa E. Besscya, prezesa American Association for the Advancement of Science, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1 Al/1. Philander Chase Knox do Dr. Johna H. Finleya, prezesa American Social Science Association, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/1. Philander Chase Knox do profesora C.E. Seashore'a, prezesa American Psychological Association, 20 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1Al/1.

[35] Ira Remsen, prezes National Academy of Sciences, do Philandera Chase'a Knoksa, 24 czerwca 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/1. Henry L. Samson do Philandera C. Knoksa, 8 lipca 8 1912: NA: 59/250/22/10/3-5459 Doc. nr 540.1A1/1.

[36] J.F. Wall, *Andrew Carnegie*, New York: Oxford University Press, 1970, s. 644-645.

[37] *The International Eugenics Congress.* C.W. Saleeby, *The Discussion of Alcoholism at the Eugenics Congress,* s. 6; zob. także C.W. Saleeby, *The House of Life: The Mental Deficiency Bill.*

[38] C.W. Saleeby, *The House of Life: The Mental Deficiency Bill.*

[39] C.W. Saleeby, *The Discussion of Alcoholism,* s. 6.

[40] *The International Eugenics Congress.*

[41] Ch.B. Davenport, *Heredity In Relation To Eugenics,* New York: Henry Holt & Company, 1911; reprint, New York: Arno Press Inc., 1972, s. 241.

[42] Ch.B. Davenport, dz. cyt., s. 67. *How Heredity Builds Our Lives,* „Eugenical News" 1942, t. XXVII, s. 53.

[43] Ch.B. Davenport, dz. cyt., s. 216, 219.

[44] Tamże, s. 222.

[45] Tamże, s. 1; zob. także Charles B. Davenport do V.L. KellOgga, 30 października 1912: APS B: D27 Kellogg, Vernon #3. Ch. B. Davenport, dz. cyt., s. 80-82.

[46] Ch.B. Davenport, dz. cyt., s. 255-259.

[47] *College Courses in Genetics and Eugenics,* „Eugenical News" 1916,1.1, s. 26-27.

[48] Carnegie Institution of Washington, *ERO Schedule: Inquiry Into the Nature of Instruction Offered by Schools and Colleges in Eugenics Not Sex-Hygiene and Human Heredity:* APS: ERO documents, Series X. Charles B. Davenport do profesora Irvinga Fishera, 8 lutego 1916: APS: BD27-Fisher#l.

[49] H. Cravens, *The Triumph of Evolution: The Heredity-Environment Controversy 1900-1941,* Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1988, s. 53.

[50] G.W. Hunter, *A Civic Biolog}': Presented in Problems,* New York: American Book Company, 1914, s. 263, cytowane w: S. Seiden, *Inheriting Shame,* New York: Teachers College Press, 1999, s. 71; tamże, s. 61-69.

[51] Zob. F. Galton, *Inquiries Into Human Faculty And Its Development,* London: JM Dent & Co., 1883, s. 19-20; zob. tenże, *On the Anthropometric Laboratory at the late International Health Exhibition,* „Journal of the Anthropological Institute", s. 205-206, 214-218. J. Cattell, *Mental Tests and Measurements,* „Mind" 1890, s. 378-380.

[52] T.H. Wolf, *Alfred Binet* Chicago: The University of Chicago Press, 1973, s. 21, 29, 71, 141, 162-165, 172, 177, 179-182, 183-185, 191, 201, 202, 207.

[53] The Vineland Training School, *The Vineland Training School - Histoiy,* na stronie www.vineland.org. Ch.B. Davenport, D.F. Weeks, *Eugenics Record Office Bulletin nr 4: A First Study of Inheritance in Epilepsy,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenic Record Office, s. 4-5.

[54] H.H. Goddard, *The Kallikak Family: A Study in the Heredity of Feeble-Mindedness,* Vineland, New Jersey: 1913, s. vii, 101-110, 116-117.

[55] Tamże, s. 18, 29-30. 103.

[56] Tamże, s. 53. Wywiad autora z Jamesem H. Wallace'em jr., dyrektorem Photographic Services w the Smithsonian Institution.

[57] H.H. Goddard, dz. cyt., s. 16.

[58] Tamże, s. 84.

[59] Tamże, s. 109.

[60] Tamże, s. 105-106,118.

[61] Th.M. Wolf, dz. cyt., s. 195. Wywiad autora z Merriam-Webster Corporation.

[62] Henry H. Goddard do Charlesa B. Davenporta, 25 lipca 1912, APS B: D27 Davenport-Goddard, Henry H. #4.

[63] H.H. Goddard, *Mental Tests and the Immigrant,* „The Journal of Delinquency" 1917, wrzesień, nr 5, t. II, s. 243-244; H.H. Goddard, *The KalHkaks,* s. 79.

[64] H.H. Goddard, *Mental Tests and the Immigrant,* s. 249, 266-267.

[65] *Mental Differences,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 51-52. *News and Notes,* „Eugenical News" 1916,1.1, s. 52.

[66] *Measuring Mentality,* „Eugenical News" 1916,1.1, s. 59. *The Municipal Psychopathic Clinic,* „Eugenical News" 1916,1.1, s. 55.

[67] *Negro Efficiency,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 79.

[68] A.H. Estabrook, *National Conference of Charities and Collections,* „Eugenical News" 1916, t. 1, s. 42-43.

[69] *The Binet Test in Court,* „Eugenical News" 1916,1.1, s. 55.

[70] *Record Blank for Point Scale,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 56. *Autobiography of Robert Means Yerkes,* w: C. Murchison (red.), *Histoiy of Psycholog}' in Autobiography* Worcester, MA: Clark University Press, 1930, s. 381-407. Officers and Committee List of the Eugenics Research Association, January 1927: Truman: ERA Membership Records.

[71] D.J. Kevles, *Testing the Army's Intelligence: Psychologists and the Militaiy in World War f,* „The Journal of American History" 1968, grudzień, t. 55, Issue 3, s. 567-568, 571, 573. R.M. Yerkes i C.S. Yoakum, *Army Mental Tests,* New York: Henry Holt and Company, .1926, s. 2.

[72] C.C. Brigham, *A Study of American intelligence,* Princeton, NJ: Princeton University Press, 1923, s. xxii. Examination Alpha, Test 8: Information - cytowane w: Brigham, s. 29 i D.B. Paul, *Controlling Human Heredity,* Atlantic Highlands, New Jersey: Humanities Press, 1995, s. 66; zob. United States Historical Census Data Browser na stronie internetowej fisher.lib.virginia.edu/census/ - szczegóły dotyczące populacji wiejskiej.

[73] CG. Brigham, dz. cyt., s. 29; D.B. Paul, dz. cyt., s. 66.

[74] C.G. Brigham, dz. cyt., s. 48, 50.

[75] Brigham, s. xxii. R.E. Fancher, *The Intelligence Men: Makers of the 1Q Controversy* New York: WW. Norton & Company, 1985, s. 139, 140.

[76] R.M. Yerkes, *Memoirs of the National Academy of Science,* Washington D.C.: National Academy of Science, 1921, s. 790-791; C.C. Brigham, dz. cyt., s. 152.

[77] R.E. Fancher, dz. cyt., s. 102-103, 140. *The Columbia Encyclopedia,* wyd. 6., haslo „Mental Retardation".

[78] *News and Notes,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 24.

[79] Eugenics Research Association, Active Membership Accession List, Cold Spring Harbor, NY': Eugenics Research Association, 1922: Truman, ERA Membership Records. Brigham, s. v—vii, xvii—xviii.

[80] C.C. Brigham, dz. cyt., s. 174, 178,180.

[81] Tamże, s. 192.

[82] Tamże, s. 182, 210.

[83] N. Lemann, *The Big Test: The Secret Histoiy of the American Meritocracy,* New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999, s. 30-32.

[84] Zob. National Association for the Advancement of Colored People, *Thirty Years of Lynching in the United Slates, 1889-1918,* New York: NAACP, 1919; reprint, New York: Negro Universities Press, 1969, s. 45, 70.

[85] D.J. Kevles, *Testing the Anny's Intelligence: Psychologists and the Militaiy in World War I,* s. 576-577,578.

[86] W. Lippmann, *The Mental Age of Americans,* „New Republic" 32, nr 415, 15 listopada 1922; tenże, *The Mental Age of Americans,* „New Republic" 32, nr 417, 29 listopada 1922. L.M. Terman, *The Great Conspiracy or the Impulse Imperious of Intelligence Testers, Psychoanalyzed and Exposed by Mr. Lippmann,* „New Republic", 27 grudnia 1922; zob. także E. Cheever, *School Issues,* Baltimore: Warwick & York, Inc., 1924.

[87] H.H. Goddard, *Feeblemindedness: A Question of Definition,* „Journal of Psycho-Asthenics" 1928, t. 33, s. 224.

[88] Tamże, s. 223, 224.

[89] C.C. Brigham, *Intelligence Tests of Immigrant Groups,* „Psychological Review" 1929, t. 37, s. 165.

ROZDZIAŁ VI

Zjednoczone Stany Sterylizacji

To nic, że większość Amerykanów była przeciwna sterylizacji i innym drakońskim środkom postulowanym przez ruch eugeniczny. To nic, że nauka, która miała służyć za ich podbudowę, była pseudonauką, że pomiary inteligencji były niepoprawne, zgodność ustaw steryłizacyjnych z konstytucją - wątpliwa, i że tak wielu ludzi ostro potępiało całą tę ideę. To wszystko nie miało znaczenia, ponieważ Davenporta, Laughlina i całej grupy eugeników nie obchodziło utrwalanie demokracji. Interesowała ich supremacja.

Amerykańscy eugenicy nie ubiegali się rzecz jasna o aprobatę mas, których wadliwą plazmę zarodkową chcieli wyeliminować. Wypowiadając wojnę słabym, odwołali się do potężnych, bogatych i wpływowych. Konflikt toczył się nie na arenie publicznej, ale w lisich norach amerykańskiej biurokracji. Oddziały szturmowe dokonały wypadu z mało znanych agend rządowych i specjalnych komisji, w ich skład wchodzili zaś zarówno przedstawiciele akademickiej elity, jak i legislatorzy, którzy chcieli ukryć swoje rasistowskie przekonania pod osłoną argumentów naukowych. Wspólnie mieli polować na ludzi, co do których powzięto opinię, że nie nadają się do zaludniania Ziemi. Trzeba ich było zidentyfikować, naznaczyć i wziąć pod kontrolę.

W latach I wojny światowej kształtował się skuteczny, choć oparty na błędnych podstawach, system klasyfikacji inteligencji. Stanowe prawa dopuszczające sterylizację, na razie pozostające głównie na papierze, czekały na zatwierdzenie. Elita amerykańskiej medycyny, nauki i wyższych uczelni usilnie pracowała nad wzbogacaniem zasobu wiedzy eugenicznej, a jej zasady głosiła niczym ewangelię. Nie nastał jeszcze jednak czas na to, by eugeniczne koncepcje wywarły wpływ na całe amerykańskie społeczeństwo. Davenport i Laughlin nadal przygotowywali grunt.

Wiedzieli, że ludzkości nie stworzy się na nowo z dnia na dzień. Byli cierpliwi.

Podczas wojny namnożyło się w Ameryce organizacji eugenicznych. Obywatele o podobnych poglądach znajdowali pocieszenie, a nawet samopotwierdzenie w idei biologicznej wyższości. Wśród czołowych organizacji, które wspierały prace prowadzone w Cold Spring Harbor, znalazło się Race Betterment Society (Towarzystwo Ulepszania Rasy). Założył je bogaty Amerykanin dr John Harvey Kellogg z Battle Creek w stanie Michigan. Był on członkiem stanowej Rady ds. Zdrowia i prowadził sanatorium słynące z osobliwych diet. Serwował swoim pacjentom naturalny produkt żywnościowy, płatki z ziarna pszenicy. W 1898 roku jego brat Willy Kellogg opracował technologię wytwarzania płatków kukurydzianych, a w roku 1906 zaczął je sprzedawać na cały kraj za pośrednictwem firmy, która z czasem stała się potężną Kellogg Company. W tym samym roku dr John H. Kellogg założył Towarzystwo Ulepszania Rasy, które miało przeciwdziałać rozmnażaniu się ludzi ułomnych[1].

Towarzystwo Ulepszania Rasy przyciągnęło część najbardziej radykalnych elementów ruchu eugenicznego. Chciało stworzyć własny eugeniczny rejestr, zawierający rodowody możliwie największej liczby Amerykanów. Miało to uzupełnić rejestr sporządzany przez Eugenics Record Office. W 1914 roku dr Kellogg zorganizował w Battle Creek pierwszą Konferencję Ulepszania Rasy. Postawiła sobie ona za cel położenie podwalin pod stworzenie rasy doskonałej, co odbywało się na wykwintnych bankietach, wśród poruszających nawoływań do czynu i górnolotnych naukowych referatów. „Mamy wspaniałe nowe rasy koni, krów i świń - wywodził dr Kellogg - dlaczego więc nie mielibyśmy otrzymać nowej, ulepszonej rasy ludzi?". Postulował, by „białe rasy Europy [...] stworzyły rasę ludzi czystej krwi"[2].

Davenport oznajmił zgromadzonym, że da się to zrealizować dzięki cierpliwej współpracy z szefami instytucji państwowych. „Kierownictwo tych instytucji bardzo życzyło sobie pomocy. Mogliśmy jej udzielić, i oni też nas wspomogli". Powoływał się na dane statystyczne uzyskane z oficjalnych źródeł. „Ustaliliśmy, że znaczny odsetek niedorozwiniętych umysłowo, ich przeważająca większość, należy do rodzin obciążonych defektami, stąd ich upośledzenie"[3].

W przemówieniach wygłaszanych do awangardy ruchu eugenicznego Laughlin nie był tak powściągliwy, jak w wypowiedziach na piśmie. Oznajmił bez ogródek: „Oczyszczenie za wszelką cenę rozmnażającego się elementu rasy to naczelne hasło eugeniki". Przedstawiony przezeń program przewidywał sterylizację, odosobnienie całych dużych grup i ostre restrykcje dotyczące imigracji. „Przymusowa sterylizacja niektórych degeneratów - stwierdził - ma być eugenicznym sposobem działania, uzupełniającym odizolowanie klas nieprzystosowanych społecznie oraz zahamowanie imigracji nosicieli wadliwej plazmy zarodkowej"[4].

Matki „niepełnowartościowych" dzieci powinny zostać potraktowane „podobnie jak samice skundlonych linii zwierząt domowych" - oznajmił Laughlin. Ubolewał, że choć ustawy o sterylizacji wprowadzono w dwunastu stanach, zabiegom poddano zaledwie tysiąc osób. „Zła nie wykorzeni się półśrodkami"[5].

Na drugiej Konferencji Ulepszania Rasy, zwołanej w następnym roku, Irving Fisher, dyrektor naukowy Eugenics Record Office, ekonomista z Uniwersytetu Yale, też nie krył swoich poglądów: „Panie i panowie, jeśli nie podejdziecie do tej kwestii w sposób matematyczny, nie będziecie mieli pojęcia, jak szybko udałoby się nam zlikwidować to skażenie, jeślibyśmy się naprawdę do tego zabrali, i jak szybko będzie się ono szerzyć, jeśli nic w tym kierunku nie zrobimy"[6].

Eugeniczny ekstremizm zyskiwał coraz większą naukową renomę nie tylko dlatego, że wybitni uczeni prezentowali tę doktrynę i popierali jej postulaty. Powstawały również liczne, szacowne gremia naukowe. Eugenics Record Office powołał w grudniu 1912 roku Radę Dyrektorów Naukowych. W jej skład wchodził z początku Davenport, słynny neuropatolog z Harvardu E.E. Southard, Alexander Graham Bell oraz znany patolog z Uniwersytetu Johna Hopkinsa William Wclch. Był on przedtem pierwszym dyrektorem naukowym Rockefeller Institute for Médical Research i członkiem zarządu Carnegie Institution. Ponadto przed objęciem funkcji w ERO i podczas jej pełnienia był pochodzącym z wyboru prezesem takich towarzystw naukowych, jak American Association for the Advancement of Sciences (Amerykańskie Towarzystwo Rozwoju Nauk), Amerykańskie Towarzystwo Lekarskie i Narodowa Akademia Nauk. Nietrudno pojąć, dlaczego Laughlin i Davenport

uznali, że należy mu powierzyć stanowisko przewodniczącego Rady Dyrektorów Naukowych ERO[7].

Wśród zagadnień biologicznych, które rada uznała za szczególnie istotne, były „konsekwencje małżeństw między rasowych - mieszanie się ras", „badanie najlepszych rodowodów Ameryki", a także „ograniczenie rozmnażania się rodzin wymagających opieki ze strony państwa". Zamierzano także badać cechy przodków imigrantów wpuszczanych do Stanów Zjednoczonych. Jak zwykle w centrum zainteresowania znalazło się upośledzenie umysłowe. Wyznaczono kilka ważnych regionów Wschodniego Wybrzeża, gdzie miały zostać przeprowadzone badania[8].

Jednemu tylko Bellowi nie podobał się kierunek, w którym podążał ERO. Dał wyraz zaniepokojeniu, jakie budził weń fakt, że eugenicy zajmują się przede wszystkim negatywnymi cechami. „Dlaczego nie mielibyśmy odejść nieco od tego programu i badać dziedziczenie pożądanych cech?" - pisał Bell do Davenporta 27 grudnia 1912 roku, kilka dni po pierwszym posiedzeniu rady. Parokrotnie powtórzył w swoim liście, że znaczne fundusze ERO mogłyby z większą korzyścią zostać spożytkowane na „badania nad [...] pożądanymi cechami, nie zaś niepożądanymi. Eugenika za bardzo się kojarzy w opinii społecznej z fantastycznymi i nierealnymi planami ograniczania prawa do zawierania małżeństw i zapobiegania przenoszeniu niepożądanych cech. Sama jej nazwa przywodzi na myśl przeciętnemu człowiekowi [...] próbę ingerowania w wolność jednostki, pragnącej osiągnąć szczęście w małżeństwie"[9].

Najbardziej bojowym z eugenicznych gremiów naukowych było chyba Eugenie Research Association, ERA (Towarzystwo Badań Eugenicznych), założone w czerwcu 1913 roku w Cold Spring Harbor. Davenport i Laughlin grali i tutaj pierwsze skrzypce. W odróżnieniu od innych tego rodzaju organizacji, towarzystwo nie zamierzało poprzestawać na badaniu rodowodów i opracowywaniu raportów. Chciało wkroczyć w dziedzinę prawodawstwa i administracji, a także propagować w społeczeństwie zasady eugeniki, nauki o rasach oraz wyższość rasy nordyckiej. W szeregach ERA znaleźli się najwybitniejsi lekarze będący zwolennikami eugeniki, najszacowniejsi profesorowie z uniwersytetów, teoretycy ruchu eugenicznego oraz najzagorzalsi rasisci.

Towarzystwo miało zaledwie pięćdziesięciu jeden członków założycieli. W późniejszych latach liczba członków nie przekroczyła pięciuset. Wśród założycieli byli najznamienitsi psychologowie, m.in. Yerkes i Adolf Meyer. Później dołączyli: Goddard, Brigham, Terman i inne autorytety z dziedziny pomiaru inteligencji, jak również profesorowie z wydziałów medycznych i biologicznych z Harvardu, Columbii, Yale, Emory, Brown i Uniwersytetu Johna Hopkinsa".

Dwóch fanatycznych rasistów, Madison Grant i Lothrop Stoddard, objęło kierownicze stanowiska. Grant znany był na całym świecie ze swojego bestsellera, książki *The Passing of the Great Race,* w której potwierdzał wyższość białych nordyków. Ubolewał, że w Ameryce coraz bardziej roi się od „słabych, ułomnych i kalekich umysłowo ludzi wszystkich ras, pochodzących z najniższej warstwy mieszkańców basenu Morza Śródziemnego i Bałkanów, a także hord nędznej populacji polskiego getta". Nazywał ich „ludzkim złomowiskiem". Do genetycznych wrogów Ameryki zaliczył też Irlandczyków, którzy, jego zdaniem, „nie mieli wartości społecznej". Jako środek zaradczy zachwalał „surowy system selekcji, polegający na eliminacji słabych i nieprzystosowanych - innymi słowy, społecznych nieudaczników. W ciągu jednego stulecia rozwiąże to cały problem...". Grant piastował w Towarzystwie Badań Eugenicznych różne wysokie stanowiska, z funkcją prezesa na czele. Ostatecznie wraz z Davenportem znalazł się w trzyosobowym komitecie wykonawczym[12].

Stoddard napisał równie wojowniczy bestseller, który ukazał się nakładem wydawnictwa Scribner's: *The Rising Tide of Color Against White World Supremacy* (Kolorowy przypływ przeciw światowej supremacji białych). Ten absolwent Harvardu podsumował swoją wiedzę w następujących słowach: „Złej rasy nie zmieni się w dobrą [...] tak jak z pociągowej chabety umieszczonej w luksusowej stajni nie zrobi się konia do polowań, a kundel, nauczony sztuczek, nie stanie się rasowym psem". Opowiadał się za segregacją i ograniczeniami imigracji. Posunięcia te miały być wymierzone w niższe rasy, które Stoddard porównywał do bakterii przenoszących choroby zakaźne. „Tak jak izolujemy bakterie i staramy się je wyeliminować, ograniczając obszar ich występowania i zasoby, którymi się żywią, tak też możemy zmusić niższą

rasę, by pozostała w miejscu swego pierwotnego zamieszkania, co ostatecznie ograniczy jej wpływ". Stoddard był jednym z pierwszych członków Towarzystwa Badań Eugenicznych. Wstąpił doń, otrzymawszy od ERA oficjalne zaproszenie[13].

Różni aktywiści ruchu eugenicznego zasilili szeregi ERA, najbardziej ekscentrycznym z grona pięćdziesięciu jeden członków założycieli był jednak ten, który nosił numer 14 - doktor Edwin Katzen-EHenbogen[14].

Zdobył pozycję w dziedzinie psychologii, głównie dzięki swej pracy z epileptykami. Przed założeniem Towarzystwa Badań Eugenicznych był dyrektorem Laboratorium Psychopatologicznego w stanowym zakładzie dla epileptyków (State Village for Epileptics) w Skillman w stanie New Jersey. Przedtem pracował jako lekarz asystent w Danvers Hospital w Massachusetts i asystent kliniczny w akademii medycznej w Nowym Jorku, wykładał ponadto psychopatologię na Harvardzie. Na rok przed wstąpieniem do ERA wygłosił na spotkaniu Krajowego Towarzystwa Badań nad Padaczką, które odbyło się w szkole prowadzonej przez Goddarda (Vineland Training School for Feebleminded Girls and Boys), referat na temat umysłowych zdolności epileptyków. Uważano go za dobrze zapowiadającego się utalentowanego naukowca. Choć miał zaledwie dwadzieścia siedem lat, znalazł się wśród wybitnych psychologów w prestiżowym wydawnictwie biograficznym *American Men of Science*[15].

Kim był naprawdę? Swoje nazwisko pisał rozmaicie, z dywizem i bez. Miał obywatelstwo amerykańskie, ale przyszedł na świat w polskim miasteczku Stanisławów w zaborze austriackim. Do Stanów Zjednoczonych wyemigrował w 1905 roku i osiadł w Fitchburgu w stanie Massachusetts. Wkrótce po przybyciu do Fitchburga, w wieku dwudziestu czterech lat, poślubił młodszą o sześć lat Amerykankę Marie A. Pierce. Po dwóch miesiącach wyjechał do Paryża, by tam kontynuować studia. W 1907 roku wrócił do Stanów Zjednoczonych, uzyskawszy amerykańskie obywatelstwo. Szczycił się referencjami z Harvardu i należał do wykładowców tej uczelni, ale szkołę podstawową ukończył w Polsce, a średnią w Niemczech. Przyjął drugie imię „Maria", być może od imienia żony, jednakże jego prawdziwe drugie imię brzmiało Władysław. Twierdził, że jest katolikiem; w rzeczywistości był żydem[16].

Głowa Katzena-Ellenbogena sprawiała wrażenie zbyt dużej w proporcji do ciała. Wrażenie to potęgowała wydłużona czaszka, krzaczaste brwi, cienki wąsik, półkolista łysina i wysokie czoło. Pracując z epileptykami, zaburzonymi dziećmi i chorymi psychicznie, przyzwyczajony był do oglądania różnych skrajnych przykładów upośledzenia i ograniczeń woli. Pociągały go tajemnice psychiki, uważał jednak, że psychologia jako nauka, która je zgłębia, jest dopiero w powijakach. „Psychologia to dziedzina bezpodstawnych nadziei i bezkrytycznego sceptycyzmu" - napisał kiedyś, dodając, że „ciężka była batalia, która doprowadziła do tego, że w ciągu czterdziestu lat psychologia, z kopciuszka nauki, zamieszkującego jeden pokoik na Uniwersytecie w Lipsku, przeniosła się do ośrodków podobnych pałacom, jak Instytut Psychologii na Harvardzie"[17].

Dwa lata po wstąpieniu do Towarzystwa Badań Eugenicznych, w 1915 roku, Katzen-Ellenbogen znów pożeglował do Europy. Nie wrócił już nigdy do Stanów Zjednoczonych. Pojechał najpierw do Rosji, w końcu osiadł jednak w Niemczech. W Europie toczyła się wówczas krwawa wojna. Katzen-Ellenbogen, nawet za granicą, pozostał aktywnym członkiem ERA. Tymczasem Ameryka przystąpiła do wojny i 21 marca 1918 roku komitet wykonawczy pozbawił go członkostwa[18].

Katzen-Ellenbogen, badacz zaburzeń psychicznych, sam wiedział, co znaczą dojmujące cierpienia i psychiczne męczarnie. W 1920 roku jego jedyny syn, który pozostał w Ameryce, zabił się, spadając z dachu. Po jego śmierci życie straciło dla Katzena-Ellenbogena wszelki sens. Nie było już męskiego dziedzica, który zgodnie z zasadami eugeniki utrwaliłby jego ród. Ale przedwczesna śmierć syna miała go prześladować do końca życia nie tylko z tego powodu. Kiedy to się stało, przebywał w Europie, nie wrócił jednak na pogrzeb. Jego żona popadła w głęboką depresję. Katzen-Ellenbogen nigdy sobie nie wybaczył, że był daleko od rodziny. Przez całe lata nachodziły go myśli samobójcze[19].

Zgorzkniały, ze skłonnościami do filozofowania, hołdujący czystej nauce, a przy tym obdarzony wybujałą ambicją, poddawał się zmiennym nastrojom. Utrwaliło się w nim przekonanie, że nie ma nic do stracenia. Ostatecznie został aborcjonistą, handlarzem narkotyków, konfidentem, teoretykiem medycyny, wreszcie mordercą[20]. Amerykę, gdzie

ukształtowały się jego eugeniezne poglądy, eo prawda opuścił, ale jego biologiczna wizja ludzkości miała jeszcze zaszokować świat. W swoich zbrodniach nie był też odosobniony.

*

Eugenicy znaleźli sojuszników nie tylko wśród uczonych, ale i w kręgach ludzi bogatych i wpływowych. W 1912 roku, tuż przed utworzeniem Rady Dyrektorów Naukowych ERO, legislatura stanu Nowy Jork powołała do życia Fundację Rockefellera, która mogła się poszczycić bajecznym majątkiem. John D. Rockefeller darował jej w pierwszym roku 35 milionów dolarów, a w następnym kolejne 65 milionów[21]. Davenportowi zależało na tym, by miliony Rockefellera zasiliły cugenikę. Podszedł go podobnie jak panią Harriman. Nawiązał kontakt z synem naftowego magnata, Johnem D. Rockefellerem juniorem. To on zarządzał majątkiem fundacji[22].

Rockefellerowi młodszemu, nieśmiałemu i zamkniętemu w sobie, imponowała wymiana listów z Davenportem na różne tematy związane z eugeniką. Dwudziestego siódmego stycznia 1912 roku napisał do Davenporta na osobistym papierze listowym z adresem Broadway 26 list, w którym przedstawił plan przymusowej izolacji upośledzonych umysłowo przestępczyń. Miałyby w ośrodku odosobnienia przebywać aż do wygaśnięcia funkcji rozrodczych, „żeby nie mogły rodzić podobnych sobie dzieci". Po dwóch miesiącach Rockefeller jr posłał Davenportowi artykuł zamieszczony w „Good Housekeeping" o Pearsonie i eugenikach brytyjskich. „Byłbym niezmiernie wdzięczny, gdyby był Pan uprzejmy odesłać artykuł wraz z Pańską opinią" - napisał. Drugiego kwietnia przesłał mu formalne podziękowanie za odpowiedź na dopiero co otrzymany list. Po miesiącu wysłał kolejne podziękowanie, tym razem za odpowiedź na pytania dotyczące artykułu z „Good Housekeeping"[23].

Rada Dyrektorów Naukowych ERO na swym pierwszym posiedzeniu „przegłosowała, by zwrócić się do pana Johna D. Rockefellera o wsparcie finansowe następujących badań". Rada, pod przewodnictwem Williama Wełcha (który był również dyrektorem ds. naukowych u Rockefellera), sporządziła krótki wykaz: „analiza upośledzenia umy-

slowego; przeprowadzenie badań w ośrodku ciężkich chorób psychicznych w Worcerster County w stanie Massachusetts; wstępne badania nad lepszymi i gorszymi szczepami imigrantów". Te ostatnie miały być prowadzone za granicą. Zebrani zwrócili się również do Rockefellera z prośbą o sfinansowanie etatu statystyka, który zająłby się opracowaniem danych[24].

Welch był zadowolony ze współpracy z ERO i bez zastrzeżeń przyjął funkcję wiceprezesa, kiedy Alexandra Grahama Bella mianowano na najwyższe stanowisko. Po dwóch latach Welch został członkiem Rady Dyrektorów Naukowych. Davenport wykorzystał jego koneksje, by zapewnić dodatkowe wsparcie finansowe dla ośrodka. Pierwszego marca 19J5 roku powiedział do Welcha: „Sądzę, że nastał odpowiedni czas, by zwrócić się do Fundacji Rockefellera w sprawie funduszy na inwestycje dla Eugenics Record Office". Davenport umiejętnie wygrywał bogactwo pani Harriman przeciw o wiele większemu majątkowi Rockefellera. Od Fundacji Rockefellera „otrzymywaliśmy do tej pory 6000 dolarów rocznie, podczas gdy pani Harriman daje nam 25 tysięcy dolarów", a także pieniądze na budowę i pokrycie innych kosztów ogólnych. W nowym planie Davenport przewidywał roczny fundusz inwestycyjny, jak również sfinansowanie lepszych metod indeksowania, tak by skojarzyć ze sobą nazwiska, cechy i umiejscowienie geograficzne. Podsumowawszy kolumny cyfr, wyszczególniwszy projekty i podliczywszy całość, napisał do Welcha: „proponuję, byśmy poprosili Fundację Rockefellera o 600 tysięcy dolarów"[2"].

Gdyby Rockefeller na to przystał, Davenport zamierzał zwrócić się do pani Harriman, żeby go przebiła. „Powinniśmy wtedy poprosić panią Harriman o darowiznę rzędu 800 tysięcy do miliona dolarów". Byłaby to znacząca kwota jej dorocznej dziesięciny[26].

Kilka dni później, jak można się było spodziewać, Davenport zjadł obiad z panią Harriman. Rozmowa była owocna. „Gotowa jest, jak rozumiem, przekazać [ERO] pewną nieruchomość" - z radością zawiadomił Bella. Pani Harriman wspomagała ostatecznie ośrodek setkami tysięcy dolarów[27].

Duże pieniądze miały dla eugeniki kolosalne znaczenie. Wyższość biologiczna, nauka o rasach i plany przymusowych działań układane

przez eugeników były eo najwyżej przedmiotem dyskusji, dopóki nie zostały pożenione z amerykańskim bogactwem. Wtedy dopiero znalazły się środki i koneksje, dzięki którym teoria eugeniczna mogła się stać administracyjną praktyką.

Pani Harriman, która udostępniała na spotkania swój luksusowy dom przy 1 East Sixty-ninth Street, wspomogła eugeniczną krucjatę zarówno swym prestiżem, jak i majątkiem. Na jednym z takich spotkań, 8 kwietnia 1914 roku, kilkunastu ekspertów planowało działania przeciw ludziom uznanym za upośledzonych umysłowo. Większość obecnych przedstawiła krótkie referaty. Goddard, opierając się na swoich dopiero co przeprowadzonych pomiarach inteligencji, zaproponował na początku definicję upośledzenia umysłowego. Ktoś inny mówił o „segregacji upośledzonych", a jeszcze inny o „nowym i potrzebnym ustawodawstwie dotyczącym tej grupy". Laughlin wystąpił z piętnastominutowym referatem na temat sterylizacji upośledzonych. Davenport mówił o sporządzeniu ich spisów w poszczególnych hrabstwach[28].

Z panią Harriman wszyscy się liczyli. Kiedy występowała z jakąś prośbą do władz stanu Nowy Jork, trudno im było odmówić. Na przykład zaproponowane przez Davenporta badania, mające ujawnić liczbę „nieprzystosowanych", zostały przeprowadzone przez urzędników państwowych. Powoływano do życia eugeniczne agendy, często pod niewinnymi nazwami. Robert Hebberd, sekretarz Board of Charities (Rady Organizacji Dobroczynnych) w stanie Nowy Jork, informował panią Harriman: „Nasze Biuro Eugeniki znane jest oficjalnie pod nazwą Biura Analiz i Badań". Opisując, czym się biuro zajmuje, używał eugcnicznego żargonu: „Badania nad grupami łudzi obciążonych wadami mają tak ścisły związek z dobrobytem przyszłych pokoleń, że nauki wyciągnięte z historii nienormalnych rodzin [...] mogą się przyczynić do eliminacji warunków, w których rodzi się społeczne zło". Dodał, że w 24 hrabstwach stanu Nowy Jork sporządzono już listy zawierające nazwiska około 300 tysięcy ludzi. Obiecał, że wyniki prac jego biura zostaną skoordynowane z rezultatami prywatnie finansowanych eugenicznych badań i spisów „w hrabstwie Rockland, pod Pani kierownictwem". Następnie oznajmił z szacunkiem: „Pozwolę sobie wyrazić

radość z Pani zainteresowania tą dziedziną dziatań Stanowej Rady Organizacji Dobroczynnych"[29].

Prywatne badania w hrabstwach finansował również Rockefeller. Jego fundacja wyasygnowała 10 tysięcy dolarów na polowanie na „nieprzystosowanych" w hrabstwie Nassau w stanic Nowy Jork. Davenport wraz z kilkoma urzędnikami z hrabstwa powołał do życia zaimprowizowaną Komisję ds. Spisu Obciążonych Psychicznie, która przy wyszukiwaniu dzieci mających trudności w nauce ściśle współdziałała z lokalnymi władzami szkolnymi. Osiem osób pomagało przy badaniach w terenie[30].

Niektóre urzędy stanowe zmieniły zakres swoich działań, włączając doń eugenikę. Jeden z nich nosił neutralną nazwę - Bureau of Industries and Immigration (Biuro ds. Przemyślu i Imigracji). Powołany pierwotnie dla opieki nad społecznie upośledzonymi imigrantami, najął teraz badaczy, którzy mieli wyszukiwać „obciążonych wadami", upośledzonych umysłowo i chorych psychicznie. Jedno z typowych sprawozdań, w którym opisano piętnastu imigrantów z lekkim niedorozwojem umysłowym, zaczyna się od przypadku nr 258 - Teresy Owen, czterdziestoletniej Irlandki, uznanej za chorą psychicznie. Czytamy w nim: „Została zwolniona i mieszka razem z mężem, co może mieć trudne do przewidzenia, fatalne skutki dla potomności. Stanowi zagrożenie [...] powinna zostać usunięta, a przedtem odizolowana". Przypadek nr 430 to Eva Stypanovitz, osiemnastoletnia Żydówka z Rosji, uznana za opóźnioną w rozwoju. W jej aktach napisano: „Przypadek zdiagnozowany przez krewnych. Jest w wieku odpowiednim do małżeństwa, stanowi zagrożenie społeczne". Numer 918 otrzymał Vittorio Castellino, trzydziestopięcioletni Włoch - „z eugenicznego i ekonomicznego punktu widzenia całkowicie nieprzydatny dla społeczeństwa"[31].

Podobną działalnością zajmowała się National Committee on Prison and Prison Labor (Krajowa Komisja ds. Więzień i Pracy Więźniów), utworzona w 1910 roku przez Departament Pracy stanu Nowy Jork. Pierwotnie jej zadaniem było badanie, jak wykorzystywane są towary produkowane przez więźniów. Po czterech lat, „poszerzając zakres działalności", komisja zmieniła nazwę. Sędzia Olson, zagorzały zwolennik eugeniki, kierujący również laboratorium psychopatologii przy

Sądzie Miejskim w Chicago, nakłonił pozostałych członków komisji do tworzenia podobnych laboratoriów, które miałyby i w innych miastach dokumentować dziedziczną przestępczość. Placówkę taką powołała do życia nowojorska policja, korzystając z pomocy pracowników Eugenics Record Office, finansowanych przez panią Harriman. Sam Davenport stanął na czele utworzonej przez pracowników więziennictwa specjalnej komisji eugenicznej, która miała „na podstawie dokładnej historii rodziny [...] ustalić wpływ czynników dziedzicznych na antyspołeczne zachowanie". Zespół Davenporta w ramach rocznego projektu realizowanego wspólnie z Eugenics Record Office zamierzał najpierw przebadać więźniów z Sing-Sing[32].

W 1916 roku Komisja Senatu stanu Nowy Jork ds. Opieki nad Upośledzonymi Umysłowo po odbytych przesłuchaniach opublikowała specjalny raport, liczący 628 stron, w tym 109 stron bibliografii eugcnicznych książek i artykułów. Zakres kompetencji komisji obejmował przymusową sterylizację. Wśród źródeł, na które się powoływała, znalazły się wyniki badań eugenicznych przeprowadzonych w hrabstwie Westchester pod kierownictwem doktor Gertrudy Hall, ekspertki z kręgu eugeników związanych z panią Harriman i dyrektorki Biura Analiz i Badań[33].

Stosy dokumentacji naukowej gromadzonej przez eugeników robiły wrażenie na wielu urzędnikach państwowych. Po spotkaniu z Davenportem, które odbyło się w siedzibie Eugenics Record Office w lipcu 1917 roku, przy Szpitalu Stanu Nowy Jork powstała komisja złożona z koterii wybitnych lekarzy. Podczas spotkania zajmowano się kwestią upośledzonych umysłowo, choć nie było jeszcze dokładnej definicji upośledzenia. Komisja oznajmiła, że wystąpi do stanowej legislatury o wyasygnowanie w ciągu najbliższych dziesięciu łat sumy 10-20 min dolarów na działania eugeniczne nakierowane na chorych psychicznie i umysłowo niedorozwiniętych. ERO zobowiązał się, że udzieli odpowiedniej pomocy[34].

Stan Nowy Jork nie był jedyny. Legislatura stanu Indiana przeznaczyła w 1917 roku 10 tysięcy dolarów na potrzeby Komisji ds. Upośledzonych Umysłowo. Wstępne badania przeprowadziły badaczki terenowe z ERO - Clara Pond (w hrabstwach Jasper, Wabash i Elkhart)

i Edith Atwood (w hrabstwach Shelby, Vanderburgh i Warrick). Podobne komisje powołano do życia w Utah i Arkansas. Ethel Thayer z ERO w ciągu sześciu miesięcy w 1917 roku przejechała 16 tysięcy kilometrów i przeprowadziła wywiady z 472 osobami. Owocem jej pracy były „mniej lub bardziej kompletne historie 84 rodzin"[35].

Informacje o tym, że urzędy państwowe, z pozoru niemające nic wspólnego 7 eugcniką, realizują eugeniczne programy, nie przenikały do opinii publicznej. Aktywną rolę w ruchu eugenicznym odgrywał Departament Rolnictwa, patronujący półoficjalnie Amerykańskiemu Stowarzyszeniu Hodowców (ABA). Urzędnicy departamentu albo sponsorowali, albo oficjalnie wspierali badania eugeniczne. Na zebraniach i konferencjach organizowanych przez ten urząd nie ograniczano się do zagadnień agronomii, często mowa była również o hodowli ludzi. Czternastego listopada 1912 roku przedstawiciel resortu rolnictwa z Columbii (w Karolinie Południowej) zapytał profesora C.L. Goodricha z waszyngtońskiego biura departamentu, czy na spotkanie ABA na Krajowej Wystawie Kukurydzy przywieźć dwóch czarnoskórych bliźniaków mających po sześć palców u rąk. Profesor Goodrich, który czuwał nad programem wystąpień sekcji eugenicznej ABA, odpisał mu po kilku dniach: „Proszę przywieźć te dzieci [...]. Umieszczę Pana prezentację w programie"[36].

Dwudziestego szóstego listopada 1912 roku Biuro Zarządzania Farmami w Departamencie Rolnictwa wystosowało do Davcnporta list na papierze firmowym z propozycją, by ERO „wydelegował specjalistę w dziedzinie eugeniki, który zbada ten przypadek i ustali fakty dotyczące tej murzyńskiej rodziny jeszcze przed lutowym spotkaniem ABA w Columbii". Davenport, któremu pomysł się spodobał, odpisał po trzech dniach: „Może będzie mógł zaprezentować przed sekcją eugeniczną jeszcze kilka przypadków z większą niż normalna liczbą palców"[37].

Trzeciego stycznia 1913 roku Davenport napisał do George'a W. Knorra z Departamentu Rolnictwa: „Jeśli nie jest zbyt późno, proszę dodać do programu sekcji eugenicznej jeszcze dwa punkty". Jednym z nich miało być przygotowane w ostatniej chwili wystąpienie Davenporta pod tytułem: „Spojrzenie biologa na problem Murzynów z Południa".

Knorr, odpisując mu, poprosił o pomoc w znalezieniu wykładowcy, który mógłby powiedzieć coś o kwestii imigracji w związku z eugeniką. Davenport skontaktował go z odpowiednim specjalistą z Harvardu. Sam z kolei w liście z 10 stycznia zwrócił się z prośbą o uwzględnienie jeszcze jednego referatu, o dziedziczeniu leworęczności[38].

James Wilson, sekretarz rolnictwa, był jednocześnie przewodniczącym Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców. Na konferencji ABA w 1913 roku mobilizował siły. W swoim wystąpieniu oznajmił: „Wasza sekcja eugeniczna stworzyła wspaniałą stację doświadczalną i instytut badawczy, w prześwietnym budynku Eugenics Record Office [...]. Materiałem laboratoryjnym jest dla was dziedziczność, cechy dobrych, złych i neutralnych rodzin naszego wielkiego kraju [...] dane genetyczne o tysiącach rodzin [...] rejestrujecie dusze naszych rodaków, samą istotę naszej rasowej krwi [...]. Rodziny, w których żyłach płynie zdegenerowana krew, będą miały dodatkowe powody, by wolniej się mnożyć, te zaś, które mogą się poszczycić najlepszymi cechami, będą miały jeszcze więcej powodów do dumy, co je skłoni do wydawania na świat większej liczby potomstwa". Wilson zachęcał Eugenics Record Office do ubiegania się o jeszcze większe środki finansowe: „Widzę, że występujecie o pół miliona dolarów. Nie zawadziłoby poprosić o dwadzieścia razy więcej, czyli dziesięć milionow .

Takie przejawy działalności ruchu eugenicznego, jak wystąpienia na kongresach rolniczych gdzieś w Karolinie Południowej, badania w małych hrabstwach Indiany czy też prowadzone przez władze stanowe Nowego Jorku, zajęcia z eugeniki w niewielkich college'ach i na prestiżowych uniwersytetach, nie pozostały długo wydarzeniami na skalę lokalną. Ruch, spragniony choćby najmniejszych sukcesów, informował o nich cały kraj. W styczniu 1916 roku Eugenics Record Office zaczął wydawać biuletyn „Eugenical News" (Wiadomości Eugeniczne), redagowany przez Laughlina. W nakładzie około tysiąca egzemplarzy rozsyłany był do działaczy ruchu, którzy mogli przeczytać na jego łamach zarówno o bardzo istotnych badaniach naukowych, jak i o najdrobniejszych szczegółach z życia eugenicznej wspólnoty, a także inicjatywach władz, kursach i przemówieniach[40].

Oto kilka przykładów wydarzeń, które zostały odnotowane na łamach „Eugenical News". Piętnastego stycznia 1917 roku Clara Pond z ERO podjęła pracę w policji nowojorskiej jako ekspert w sprawach eugeniki. ERO otrzymał z hrabstwa Morgan w stanie Indiana 128 wykresów genealogicznych. Ośrodek dla epileptyków w Skillman przekazał 798 stron danych o swoich pacjentach. Przemówienie Laughlina na zjeździe hodowców kukurydzy w Illinois. Szczegółowe omówienie artykułu, który dr Walter Swift z Kliniki Zaburzeń Mowy opublikował w „Review of Neurology and Psychiatry" (artykuł traktował o dziedziczeniu zaburzeń mowy). Kurtuazyjna wizyta Yerkesa w siedzibie Eugenics Record Office. Rozkład głosów w Kongresie, który obalił weto prezydenta Wilsona dotyczące ustawy o imigracji. Wyasygnowanie przez stan Delaware 10 tysięcy dolarów na potrzeby zakładu dla upośledzonych umysłowo. Biuletyn poinformował nawet o tym, że pani Elizabeth Moore, jedna z osób prowadzących badania terenowe, uprawia ogródek przy swoim domu w North Anson w stanie Maine[41].

W biuletynie nie pomijano żadnego, nawet najdrobniejszego czy ściśle lokalnego wydarzenia z dziedziny ustawodawstwa. Im mniej było znaczące, z tym większym entuzjazmem je przedstawiano. Im ważniejsze były natomiast badania albo działania legislacyjne, tym więcej czytelników szukało w „Eugenie News" informacji i opinii. Biuletyn zapewniał organizacyjną, naukową, prawną i teoretyczną spójność ruchu.

Ruch eugeniczny i jego zwolennicy zaczęli w końcu przemawiać wspólnym językiem. Język ten, i wyrażane nim pojęcia, przyswoiło sobie wielu czołowych amerykańskich myślicieli. Trzeciego stycznia 1913 roku były prezydent Theodore Roosevelt pisał do Davenporta! „Zgadzam się z Panem, że w interesie społeczeństwa nie leży przyzwalanie na dalszy rozród degeneratów [...]. Pewnego dnia uświadomimy sobie, że pierwszym, niezaprzeczalnym obowiązkiem dobrego obywatela zaliczającego się do właściwego typu jest wydanie na świat potomstwa. Nie mamy prawa przyzwalać na rozmnażanie się obywateli niewłaściwego typu". Biskup Kościoła cpiskopalnego John T. Dallas z Concorde w stanie New Hampshire oświadczył publicznie: „Eugenika należy do najistotniejszych zagadnień, jakimi powinno się zająć współczesne pokolenie". Inny biskup tegoż Kościoła, Thomas F. Gailor z Memphis

(stan Tennessee), wystąpił z podobnym oświadczeniem: „Nauka zwana eugeniką [...] która opracowuje metody zapobiegania rozmnażaniu się upośledzonych i nieprzystosowanych członków społeczeństwa oraz przestępców [...] należy do najważniejszych i najcenniejszych osiągnięć cywilizacji". Dr Ada Comstock, dyrektorka Radcliffe College, oznajmiła publicznie: „Eugenika to najważniejszy problem ludzkiej rasy. Od niej zależy rozwój cywilizacji". Dr Albert Wiggam, autor i działacz American Association for the Advancement of Science (Amerykańskiego Towarzystwa Rozwoju Nauki), dał wyraz przekonaniu, że „gdyby Jezus był wśród nas, przewodniczyłby I Kongresowi Eugenicznemu"[42].

Podczas gdy wielu wybitnych Amerykanów zachwycało się eugeniką, brytyjscy uczniowie Galtona z przerażeniem obserwowali, jak za oceanem rozwija się pseudonauka, która wzięła początek w ich kraju. Występując w imieniu Laboratorium Galtona, David Heron w pracy napisanej w 1913 roku bezlitośnie skrytykował działalność Davenporta, Laughlina i Eugenics Record Office. W najostrzejszych słowach ostrzegał przed „pewnymi amerykańskimi pracami, uznanymi w naszym kraju za bardzo doniosłe, ale, naszym zdaniem, błędnymi i groźnymi dla społeczeństwa". Zarzucił kolegom zza Atlantyku „niedbałe przedstawianie faktów, nierzetelne metody analizy, nieodpowiedzialne wnioski, nagłe zmiany poglądów"[43].

Nie poprzestał na tych zarzutach. „Tych z nas, którzy wiążą z eugeniką ogromne nadzieje, nie na żarty niepokoją ostatnie prace, stwarzające niebezpieczeństwo [...] że eugenika przestanie być prawdziwą nauką. Kiedy stykamy się z tym, że wątpliwe dokonania naukowe, oparte na wątłych teoriach i powierzchownych badaniach, zalicza się do dziedziny eugeniki i określa mianem «wspaniałych prac», żadne słowa krytyki i potępienia nie wydają się nam zbyt surowe na określenie poczynań, które, jeśli zostaną zaakceptowane, będą nieuchronnie oznaczać kres eugeniki jako nauki"[44].

Heron podkreślił, że „materiał gromadzono wbrew wszelkim regułom pracy naukowej, dane przedstawiono w sposób wyjątkowo niedbały, a wnioski oparte na koncepcjach Mendla nie mają żadnego uzasadnienia". Posunął się do stwierdzenia, że dane zostały umyślnie nagięte.

Podał przykład: „Rodzina, w której znajduje się duża liczba osób obciążonych wadami, z większym prawdopodobieństwem stanie się przedmiotem badań niż taka, w której jest ich niewiele"[45]. Krótko mówiąc, nie pozostawił suchej nitki na amerykańskiej eugenice.

Davenport wpadł w szał.

Zmobilizował całe swoje zaplecze naukowe, umiejętności retoryczne oraz propagandystów z ERO. Wraz z A.J. Rosanoffem napisał dwie rozprawy i artykuł, odpierające zarzuty Herona. Ukazały się w specjalnym biuletynie wydanym przez ERO pod tytułem *Reply to the Criticism of Recent American Work by Dr. Heron of the Gallon Laboratory*, który rozesłano do setek urzędników, teoretyków eugeniki oraz wszystkich, których trzeba było przekonać lub uspokoić[46]-

Występując jako strażnik eugenicznych ołtarzy, Davenport napisał, że atak Herona „wymierzony jest w moją reputację, która ma dla mnie o wiele mniejsze znaczenie niż poznanie prawdy. Jeśli oburzam się na te złośliwe insynuacje, to nie ze względu na moją osobę, ale dlatego, że mam na uwadze interesy nauki, którą w chwili obecnej reprezentuję". W drobiazgowej polemice Davenport pomniejszył znaczenie krytyki Herona, przedstawiając ją jako wendetę swoich angielskich wrogów z kręgu Galtona. Nieścisłości zawarte w danych wytłumaczył błędami druku. Na poparcie swoich tez przytoczył wielce zawiłe formuły[47].

W ujęciu Davenporta prawa Mendla były dla amerykańskich eugeników wyrocznią, to one przesądzały o wszelkich możliwych cechach, podlegało im wszystko, co żywe. Davenport, swoiście pojmujący prawa Mendla, czcił je niczym dzieło Boga. Cokolwiek by się stało, deklarował, nigdy „nie podważy prawdy zawartej w teorii Mendla". „Te same zasady dziedziczności obowiązują u ludzi, świń i słoneczników" - stwierdził wyzywająco[48].

Ataki jednak trwały. Eugenika stała się co prawda uznaną nauką w kręgach akademickich i intelektualnych, w głównych czasopismach medycznych i wśród najbardziej postępowych urzędników państwowych była niemal obiektem kultu, a wśród inteligencji - słowem obiegowym, ale społeczeństwo zaczęło się wkrótce orientować w radykalnych zamierzeniach ruchu eugenicznego. Do zwykłych ludzi stopniowo docierało, że klasy rządzące planują dla Ameryki i dla świata przyszłość, w której

dla wiciu z nich nie będzie miejsca. W prasie pojawiły się sensacyjne artykuły.

„Czternaście milionów do sterylizacji" - ostrzegały gazety syndykatu Hearsta pod koniec września 1915 roku. Alexander Graham Bell, którego już od dawna niepokoiła obsesja Davenporta na punkcie ludzi ułomnych, natychmiast zareagował i zażądał wyjaśnień. Davenport odpisał mu 25 września: „Bardzo mi przykro, że sensacyjny, fałszujący prawdę artykuł o rzekomych planach Eugenics Record Office wywołał taką burzę - skreślił „wywołał burzę" i napisał - zakłócił spokój uroczych okolic Beinn Breagh" (w Beinn Breagh w Nowej Szkocji znajdował się letni dom Bella). Zapewniał, że ostrzeże innych, żeby nie dawali wiary „temu, co pisze prasa Hearsta". Bell, na krótko uspokojony, odpowiedział: „Pana list [...] przynosi mi wielką ulgę. Niepokoiłem się oczywiście doniesieniami w gazetach, choć im nie wierzyłem"[49].

Pojawiały się jednak wciąż nowe artykuły. Dociekliwi dziennikarze i komentatorzy demaskowali amerykańską eugenikę jako wojnę bogatych przeciw ubogim. Czternastego października 1915 roku gazety Hearsta opublikowały całą serię artykułów wstępnych, które nie przebierały w słowach, jak na przykład ten z „San Francisco Daily News":

SKĄD ZACZĄĆ

Miliony wdowy po Harrimanie, spadek po wielkim założycielu kolei żelaznych, wraz z milionami Rockefellera i Carnegiego mają zostać przeznaczone na sterylizowanie co roku setek tysięcy „ułomnych" Amerykanów, zgodnie z zasadami eugeniki.

Faktem jest, że jeszcze nie wiemy wszystkiego, co nasza plutokracja za pomocą swoich milionów może zrobić zwykłym ludziom. Nasi plutokraci mają w kieszeni rządy całych państw, obalają konstytucje, utrzymują prywatne armie, strzelające do mężczyzn, kobiet i dzieci, i po pospiesznym procesie skazują niewinnych ludzi za morderstwo czy mniejszego kalibru przestępstwa. JEŚLI SIĘ NATO GODZIMY, nie powinno nas dziwić, że mają zamiar wy sterylizować wszystkich, którymi się brzydzą.

Plan ten w dużym stopniu zależy od tego, kto zostanie zaliczony do kategorii „ułomnych".

Starożytni Spartanie, którzy toczyli nieustanne wojny, zabijali zaraz po urodzeniu chłopców z widocznymi wadami fizycznymi. Niektórzy z naszych eugeników posuwają się dalej. Piętnują nienarodzone dzieci za kryminalne skłonności ich rodziców. „Ułomni" z eugenicznego punktu widzenia są także wśród chorych psychicznie i cierpiących na nieuleczalne choroby. Plan nie jest tak całkiem nieuzasadniony. Istnieje wszakże jeszcze jedna kategoria „ułomnych", tak samo niebezpieczna, o której się jednak nie mówi. Nie wspominają o niej zwłaszcza zniedołężniali ze starości długowłosi patologowie i uszaci profesorowie, zaangażowani w sterylizacyjne plany Harrimanów i Rockefellerów.

W rodzinie milionerów rodzi się chłopiec. I albo nie pracuje, nie ma zeń żadnego pożytku, nic nie wnosi do szczęścia ludzkości i jest pasożytem w pełnym tego słowa znaczeniu, albo też pomnaża swoje miliony, powodowany brutalną, szaloną chciwością, dzięki której jego przodkowie doszli do majątku. Czemu go nie uznać za najgroźniejszego z ułomnych osobników? Dlaczego eugenika nie uważa zapobiegania narodzinom takich jak on za swój podstawowy obowiązek? To przecież tacy jak on bezpośrednio zagrażają prawom, wolności, szczęściu i życiu milionów.

Mówi się o dziedziczeniu przestępczych skłonności. Czyż można znaleźć bardziej odrażający przykład niż tendencje przestępcze Standard Oil, które znalazły wyraz w rzezi matek i dzieci w Ludlow?

Harrimanowie i Rockefellerowie mają sterylizować setki tysięcy zwykłych ludzi? sprawdźmy najpierw „ułomność" miliarderskich synalków!

Sterylizujmy najpierw tam, gdzie sterylizacja, w myśl wskazań prawdziwej eugeniki, przyniesie natychmiastowe, dalekosiężne i gruntowne skutki![50].

Zaczęła się ożywiona korespondencja między uczonymi, oceniającymi wizerunek ruchu eugenicznego. Davenport stara! się naprawiać szkody. Jeden z pierwszych listów napisał do Thomasa D. Eliota,

aktywnego działacza na rzecz eugeniki, mieszkającego wówczas w San Francisco. „Publikacja, na której oparł się autor artykułu wstępnego w «San Francisco Daily News», nie ma absolutnie żadnych podstaw - zapewniał go. - Syndykat Hearsta otrzymał zupełnie bezpodstawny i fałszywy materiał dotyczący rzekomych planów Eugcnics Record Office. ERO utworzono po to, by badać dziedziczność u ludzi, ośrodek nie ma nic wspólnego z propagowaniem sterylizacji. Zwróciłem uwagę na ten oszczerczy artykuł, kiedy przedrukowały go gazety w całym kraju, i napisałem do «New York American» list z prośbą o publikację. Redakcja odmówiła...'[01].

„Znamy nazwisko nieszczęśnika, który napisał ten material dla syndykatu Hearsta. Na mój protest odpowiedział tylko, że zamierza opublikować cykl artykułów, i dał do zrozumienia, że ma w zanadrzu coś jeszcze gorszego. Niewykluczone, że posunie się do twierdzenia, iż miliony Rockefellera, Carnegiego i Harrimana mają zostać przeznaczone na zmuszanie białych z Południa do płodzenia dzieci z czarnymi, co podniosłoby poziom czarnych. Mogę sobie wyobrazić jeszcze gorsze rzeczy" - natrząsał się Davenport. Czytelników prasy Hearsta określił mianem paranoików i imbecylów i apelował do kolegów, żeby się trzymali[52]. Tymczasem prasa nie ustawała w atakach.

Siedemnastego lutego 1916 roku reporterka z „New York American" nazwiskiem Hoffmann zjawiła się w New Haven, żeby przeprowadzić wywiad na temat eugeniki z Irvingicm Fisherem, wybitnym ekonomistą z Yale. Fisher, jeden z czołowych zwolenników nauki o rasach, odgrywał w ruchu eugenicznym prominentną rolę. Dziennikarka uczepiła się następującego zdania, na które natrafiła w pewnej eugenicznej publikacji: „Wiele kobiet z pogranicza niedorozwoju umysłowego, gdzie ograniczenie umysłowe często uchodzi za niewinność, posiada urok tak bardzo ceniony u dzieci, dlatego szybko wychodzą za mąż". Fisher nie potrafił należycie udokumentować tego twierdzenia. „Powinienem skierować ją do Pana - pisał do Davenporta - ale dobrze wiem, jakie uczucia żywi Pan wobec reporterów, szczególnie z gazet Hearsta! [...]. Choć nie znoszę tonu ich artykułów [...] jeżeli im nie pomożemy, wyrządzą nam poważną szkodę [...] mimo że uganiają się za sensacją, możemy ich wykorzystać, by opinia publiczna nabrała szacunku do idei eugeniki"[53].

Fisher dołączył do swego listu typowe sprawozdanie o postępach prac: „Ucieszy Pana wieść, że zainteresowałem tutejszego dziekana zagadnieniem eugeniki. Coś w tym kierunku spróbuje zrobić. Z pewnością się z Panem skontaktuje [...]. Cieszy mnie, że inni koledzy tak się do tego zabrali. Yale, jak się zdaje, pozostaje nieco w tyle"[54].

Davenport z ulgą powitał wiadomość o tym, że Fisher gdzie indziej odesłał reporterkę „New York American": „Mógłbym zareagować w taki sposób, że później bym tego żałowal"[55] Skandale w prasie skłoniły Alexandra Grahama Bella do zdystansowania się od ruchu eugenicznego.

Davenport wyczuł obawy Bella. Gdy nadszedł czas, by w 1916 roku zwołać wiosenne zebranie rady naukowej, kilka razy przerabiał list do Bella. „Czy udzieli Pan zgody na zwołanie zebrania ósmego kwietnia". Energicznie przekreślone. „Czy upoważni mnie Pan do zwołania zebrania ósmego kwietnia". Także przekreślone. „Czy Pan...". Przekreślone. I ostateczna wersja: „Czy mam zwołać zebranie dyrektorów ósmego kwietnia?"[56].

Ósmego kwietnia po południu Bell, zniecierpliwiony, że nie otrzymał żadnego listu, wysłał do Cold Spring Harbor telefonogram:

Do dr. Davenporta: Z żalem zawiadamiam, że nie będę mógł przybyć na zebranie Rady Eugenicznej. W ostatniej chwili zatrzymały mnie ważne sprawy, wymagające mojej obecności. Przez trzy lata pełniłem obowiązki przewodniczącego; byłbym wielce zobowiązany, gdyby przekazał Pan Radzie moją rezygnację. Niezmiernie się ucieszę, jeśli ktoś z członków zostanie mianowany na stanowisko, które do tej pory piastowałem.

Życzę owocnych obrad,
Alexander Graham Bell[57]

Davenport był wstrząśnięty. Poprosił Bella w liście, by pozostał na stanowisku przewodniczącego przynajmniej do końca roku. Zapewnił go jednocześnie, że będzie się przywiązywać większą wagę do pozytywnych cech gatunku ludzkiego. Bell niechętnie się zgodził, jego związki z ruchem eugenicznym były już jednak poważnie nadwątlone.

Dwudziestego kwietnia wyraził zgodę na przewodniczenie jeszcze jednemu zebraniu, wyznaczonemu na 15 grudnia, jednakże pod warunkiem, że „wiadomo będzie, iż zrezygnuję wtedy z funkcji przewodniczącego Rady". Dodał, że bardzo go ucieszyło zapewnienie o tym, iż „więcej uwagi będzie się odtąd zwracać na pozytywną stronę eugeniki"[58].

Tuż przed zebraniem Bell ponownie przypomniał Davenportowi o swoim zamiarze rezygnacji. Po grudniowym spotkaniu całkiem zerwał stosunki z ruchem eugenicznym. W grzecznym, lecz wielce lakonicznym liście poinformował Davenporta: „Nie będę już utrzymywał kontaktów z Panem ani pozostałymi dyrektorami. Życzę sukcesów w dalszej pracy i łączę wyrazy szacunku"[59].

Pod koniec 1917 roku Eugenics Record Office, instytucja prywatna sponsorowana przez panią Harriman, połączy! się ze stacją doświadczalną Carnegie Institution. Davenport kierowa! obiema placówkami. Sąsiadowały one ze sobą i w znacznym stopniu się uzupełniały. W Cold Spring Harbor działał więc silny ośrodek eugeniczny. Aby uprawomocnić fakt dokonany, pani Harriman aktem notarialnym przekazała majątek ERO Carnegie Institution, podarowała też tej ostatniej placówce 300 tysięcy dolarów, zabezpieczając w ten sposób kontynuację prac Eugenics Record Office. W ramach fuzji ERO przekazał swój zbiór 51 851 stron dokumentacji dotyczącej rodzin i 534 625 kart indywidualnych. Każda karta zawierała rubryki pozwalające odnotować 40 cech osobistych[60].

Eugcnika jako nauka została skonsolidowana pod światowej sławy firmą Carnegie Institution. Była teraz potężniejsza niż kiedykolwiek.

*

Pomimo piętnowania przez prasę nie zaszły w eugenice żadne zmiany. Nadal gromadzono informacje o rodzinach i jednostkach. Plotki, uprzedzenia rasowe, niedbale metody i błędy logiczne, splecione z elementami prawdziwej wiedzy o genetyce, miały się złożyć na prawdziwą naukę.

Z badań statystycznych wynikło, że niespełna 12 procent pieśni śpiewanych przez Murzynów utrzymane jest w tonacji minorowej. „Uza-

sadnia to ogólne przekonanie o radosnym i optymistycznym usposobieniu Murzynów" - donosił „Eugenical News". Na tej podstawie podano jako prawdę naukową, że choć „pieśni niewolników [...] opowiadają o «ciężkim losie i niedoli»", u Murzynów żyjących w warunkach amerykańskiego apartheidu przeważa mimo to dziedziczna „skłonność do radości"[61].

Eugenicy układali długie listy kapitanów okrętów oraz ich rodzin, by dowieść istnienia cechy genetycznej, którą nazwali thalassofilią, czyli dziedziczną miłością do morza. „Eugenical News" wymieniał nazwiska kapitanów, którzy zginęli lub odnieśli obrażenia w morskich katastrofach. „Ci odważni marynarze nie potrzebują naszego współczucia. Kierował nimi instynkt"[62].

Zachowania, nawyki i cechy osobowości, kiurc według naszej aktualnej wiedzy kształtują się pod wpływem środowiska, uznano za cechy wrodzone. „Jeśli przyjrzymy się naszym znajomym - pisał Davenport - zadziwi nas, jak bardzo się różnią pod względem fizycznym, psychicznym i moralnym [...] bywają egoistami lub altruistami, jedni są sumienni, inni wykręcają się od obowiązków [...] są to bowiem cechy dziedziczne"[63].

W skrupulatnie opracowywanych zbiorach cech dziedzicznych (były to broszury, opatrzone w górnym prawym rogu numerem, żeby łatwo je było zidentyfikować) najbardziej osobiste i subiektywne cechy rejestrowano jako dane naukowe. Przykładem może być broszura nr 40 688, dotycząca farmera Josepha Chloupka (czeskiego pochodzenia) i jego irlandzkiej żony Mary Sullivan. Pytanie 12. dotyczyło „szczególnych upodobań, talentów, cech umysłu lub ciała". U Chloupka były to: „oczytany, uczuciowy, stanowczy", u żony: „bardzo religijna, tolerancyjna w swej religijnej postawie wobec innych". Podobnie oceniono resztę rodziny, w tym matkę Chloupka Eugenię, która została określona jako „dobra matka"[64].

Przybliżone oceny zyskiwały często status pomiarów naukowych. W odpowiedzi na pytanie 13. należało określić wzrost albo w calach, albo według skali: „bardzo niski, niski, średni, wysoki". Kolor włosów (pytanie 15.) określano jako: „albinotyczny, płowy, żółtobrązowy, jasnobrązowy, średni brąz, ciemny, czarny", kolor skóry (pytanie 17.) - „jasny, pośredni, smagły, ciemnobrązowy, czarny murzyński, żółty,

żółtobrunatny, czerwonawobrunatny". Pytanie 26. dotyczyło wzroku, można było wybierać spośród następujących odpowiedzi: „niewidomy, niedowidzący, obdarzony silnym wzrokiem, daltonista". W wypadku rodziny Chloupków najczęstsza odpowiedź brzmiała: „dobry"[65].

Drugie „narzędzie" służące ustalaniu cech genealogicznych, tcczka rodzinna, zawierało informacje o takich „faktach", jak „uczestnictwo w działalności parafii" i „moralne środowisko w dzieciństwie". Pozostawiono miejsce na notatki dotyczące „zainteresowania wydarzeniami na świecie lub plotkami z sąsiedztwa", „skromności", a także tego, czy dana osoba „żywi do kogoś urazę". Nie zapomniano też o ocenie „patriotyzmu, optymizmu, troski o własną dobrą opinię w cudzych oczach" (pytanie 56.)[66].

Z wydanego przez ERO biuletynu nr 13., *How lo Make a Eugenie al Family Siudy* (Jak przeprowadzać eugeniczne badanie rodziny), opracowanego przez Davenporta i Laughlina, badacze wyruszający w teren mogli się dowiedzieć, że autorytety w dziedzinie eugeniki wyjaśnią, „co z eugenicznego punktu widzenia znaczą zarejestrowane fakty"[67].

Nawet w ramach przyjętych parametrów dane bywały często przybliżone. W jednym ze sprawozdań informacje o wadze i wzroście kilkudziesięcioma żydowskich dzieci opatrzono komentarzem: „Zdaniem dr. Cohena waga zanotowana przez pielęgniarki jest bardziej dokładna niż pomiary dokonane 20 marca". Lekarz Brett Ratner dostarczył bogatego zbioru danych o pomiarach nowo narodzonych dzieci, z następującym wszakże zastrzeżeniem: „Na arkuszu są dane dotyczące wzrostu, który lekarz szacował podnosząc dziecko za nóżki, co jest oczywiście bardzo niedokładne. Pomiarów klatki piersiowej też dokonywał lekarz. Za precyzyjność tych danych nie mogę więc ręczyć, ale waga wszystkich dzieci podana jest poprawnie"[68].

W publikacjach o naukowym z założenia charakterze często dawały o sobie znać osobiste uprzedzenia, pojawiał się barwny język, a nawet wyzwiska. W klinicznych opisach nierzadko zwracano uwagę na wady charakteru, jakby dając czytelnikowi odpowiedni sygnał. „Jamesa Dacka nazywano «Zgniły Jimmy»" - czytamy w jednym z takich opisów. „Nadano mu to przezwisko z powodu choroby nóg [...] choć podobno mogłoby się odnosić również do jego moralności". Nic dziwnego, że

Goddard przyznał, iż jego głośny eugeniczny tekst o rodzinie Kallikaków „zawiera pewne autorytatywne stwierdzenia oraz wnioski niemające, jak się zdaje, naukowego pokrycia w materiale dowodowym. Uznaliśmy, że takie stwierdzenia i wnioski są niezbędne ze względu na czytelnika niebędącego naukowcem". W dokładnych i metodycznych badaniach przeprowadzonych w stanie Vermont pewien mężczyzna został uznany za „niezdatnego" z eugenicznego punktu widzenia, ponieważ dane genetyczne wskazywały, że jest „beznadziejnym nicponiem"[69].

Davenport i Laughlin zapowiadali: „Nastanie jeszcze dzień, kiedy pracodawca będzie pytał kandydata do pracy przede wszystkim o to, czym zajmują się jego krewni i do czego doszli w swoich zawodach".

Korygując w eugenicznym duchu amerykańską etykę, oznajmili coś niesłychanego: „Są tacy, którzy wyznają jawnie fałszywą doktrynę, jakoby ludzie rodzili się równi, nie ma więc znaczenia, kto się z kim żeni"[70].

Eugeników wspierały najlepsze amerykańskie uczelnie, najwybitniejsi myśliciele, sponsorowali ich najbogatsi kapitaliści. Marzyło im się, że miliony „niepełnowartościowych" zostaną zapędzone do wielkich kolonii, obozów lub na farmy. Nie będą mogli zawierać małżeństw i podda się ich przymusowej sterylizacji. Ostatecznie - być może za kilka pokoleń - zostaną jedynie biali nordycy. Eugenicy amerykańscy mieli nadzieję, że po ich kraju przyjdzie kolej na Europę i wszystkie inne kontynenty, aż wymarzona wyższa rasa nordycka zapanuje na całym świecie.

Tymczasem pierwsze zdanie amerykańskiej konstytucji zapewniało ochronę przyszłym pokoleniom: „My, Naród Stanów Zjednoczonych, w celu umocnienia Unii, ugruntowania sprawiedliwości [...] zabezpieczenia dla nas i dla potomnych błogosławieństw wolności przyjmujemy i ustanawiamy tę oto Konstytucję"[71]. To właśnie o tę potomność walczyli eugenicy. Stawką była dla nich przyszłość Ameryki i całej ludzkości.

W 1924 roku stoczyli zażarty bój przeciw samotnemu przeciwnikowi. Nie był nim dziennikarz walczący piórem ani wymowny polityk, lecz bezbronna dziewczyna z Wirginii imieniem Carrie Buck, uznana za zagrożenie dla społeczeństwa i przyszłości rodzaju ludzkiego. Zaklasyfikowano ją jako niedorozwiniętą umysłowo, choć potrafiła być elokwentna, uczyła się dobrze, a w jej rodzinie byli też zdolni uczniowie.

Wywodziła się z „białej hołoty" zamieszkującej ubogą dzielnicę Charlottesville. Ta prosta dziewczyna idealnie się nadawała na bohaterkę precedensowej sprawy. I właśnie dlatego została wybrana.

*

Emma, matka Carrie Buck, należała do najmniej szanowanych obywatelek miasta Charlottesville. Wdowa, pochodząca ze społecznego marginesu, z miejsca podpadała pod klasyfikację umysłowego niedorozwoju. Po I wojnie światowej stan Wirginia prowadził konsekwentną politykę kierowania wyrzutków społeczeństwa do przytułków dla upośledzonych umysłowo i epileptyków. Obie te przypadłości uchodziły w Wirginii za synonimy. Pojęciem równoznacznym była „gnuśność" (*,shiftlessness*), czyli wrodzone upośledzenie czyniące z człowieka istotę bezwartościową dla społeczeństwa[72].

Pierwszego kwietnia 1920 roku Emmę Buck sprowadzono przed tak zwaną Komisję ds. Upośledzenia Umysłowego. Sędzia pokoju C.D. Shackleford zarządził zgodnie z wymogami prawa krótkie przesłuchanie. Przeprowadził je lekarz J.S. Davis. Oficjalny formularz zawierał 60 pytań. Pytanie nr 2 (historia społeczna i reakcja) dotyczyło karalności. Emma odpowiedziała, że była karana za prostytucję. W owych czasach na zarzut uprawiania prostytucji była narażona każda kobieta - zarówno taka, która naprawdę oddawała się za pieniądze, jak i zachowująca się w sposób, który lokalnym władzom czy nawet policjantowi z danego rewiru mógł się wydać moralnie odrażający. Pytanie nr 18 (historia osobista) dotyczyło przebytych chorób. Emma odpowiedziała, że jest chora na syfilis. Pytanie nr 8 (stan zdrowia) brzmiało: „Czy kiedykolwiek chorowała na syfilis?". Emma potwierdziła. O choroby weneryczne pytano też w pytaniu nr 9, i Emma po raz trzeci powiedziała, na co choruje. Prowadzący przesłuchanie wydali opinię o jej moralności, odnotowując w protokole: „notorycznie kłamie". Pytanie nr 5 kwestionariusza dotyczyło „właściwego zachowania w małżeństwie". Przesłuchujący wydali negatywną opinię[73].

Po kilku minutach Emma została oficjalnie uznana za upośledzoną umysłowo. Shackleford podpisał nakaz o jej osadzeniu w odpowiednim

zakładzie, stwierdzając, że „podejrzana jest o niedorozwój umysłowy lub epilepsję". Po pięciu dniach Emmę przewieziono do Kolonii dla Epileptyków i Upośledzonych Umysłowo na oddział piąty. Pozostała tam do końca życia[74].

W 1906 roku, kiedy mąż Emmy jeszcze żył, urodziła się im córka, którą nazwali Carrie. Po śmierci męża Emma znalazła się na marginesie społecznym. Odebrano jej trzyletnią Carrie i oddano pod opiekę rodzinie Dobbsów, bez formalnej procedury adopcyjnej. Policjant J.T. Dobbs i jego żona wzięli po prostu Carrie do swojego domu przy Grove Street. Mieli dziecko w jej wieku. Pani Dobbs potrzebowała pomocy w domu. Carrie pomagała jej, a przy tym dobrze się uczyła, o czym świadczyły szkolne cenzurki („postępy w nauce i zachowanie - bardzo dobre"). Kiedy była w szóstej klasie, Dobbsowie zabrali ją jednak ze szkoły, żeby zajmowała się gospodarstwem nie tylko u nich, ale i u sąsiadów, którym „wypożyczali" dziewczynkę. Choć nigdy nie czuła się u Dobbsów jak w rodzinie, była na swój sposób szczęśliwa. Wspominała, że była posłuszna i zawsze uważała się za „porządną dziewczynę"[75].

Pewnego letniego dnia w 1923 roku okazało się, że siedemnastoletnia Carrie jest w ciąży. Tłumaczyła się, że została zgwałcona. „Wlazł na mnie siłą - opowiadała później - był moim chłopakiem i obiecał, że się ożeni". Po latach ujawniła, że gwałcicielem był bratanek Dobbsa[76].

Dobbsowie nie słuchali wyjaśnień. Chcieli się od razu pozbyć Carrie, która przyniosła im wstyd. Dobbs, obznajomiony z prawniczą procedurą, wiedział, co robić. Wraz z sędzią Shacklefordem wypełnił niezbędne papiery. Stwierdził, że dziewczyna jest upośledzona umysłowo, cierpi na epilepsję, a jego rodzina nie może jej dłużej utrzymywać. Shackleford wszczął postępowanie celem umieszczenia jej w zakładzie zamkniętym[77].

Dwudziestego trzeciego stycznia 1924 roku zarządził przesłuchanie z udziałem dwóch lekarzy, którzy mieli wydać opinię jako eksperci. Państwo Dobbs zeznali, że Carrie cierpiała na „halucynacje i wybuchy złości" i że „dziwnie się zachowywała". Uznano ją za upośledzoną umysłowo i umieszczono w tej samej kolonii, do której sędzia Shackleford zesłał jej matkę[78].

W stanie Wirginia nagminnie wykorzystywano Kolonię dla Epileptyków i Upośledzonych Umysłowo jako miejsce odosobnienia dla osób

uznanych za amoralne. Kobiety prowadzące swobodny tryb życia często zaliczano do kategorii debili. Dyrektor kolonii, doktor Albert Priddy, przyznał: „Wśród debilek, które znalazły się w naszym zakładzie, znaczną większość stanowiły kobiety, które zeszły na drogę nierządu i stały się niebezpieczne dla społeczeństwa"[79].

Amoralnych kobiet było jednak tyle, że zaczęło to zagrażać kryzysem finansowym. „Jeśli utrzyma się obecna tendencja do kierowania do stanowych zakładów opieki wszystkich kobiet notorycznie prowadzących niemoralny tryb życia - dowodził Priddy - przerośnie to wkrótce finansowe możliwości stanu. Tych kobiet nie da się nigdy zresocjałizować, ich umysły i poczucie moralności są bowiem ułomne. Powinny pozostawać pod kontrolą wymiaru sprawiedliwości i odpowiednich opiekunów". Priddy zalecał to, co eugenicy, mianowicie sterylizację[80].

Kiedy zapadł wyrok na Carrie, sterylizacja ze względów eugenicznych nie była jeszcze w Wirginii zalegalizowana. W zakładzie Priddy'ego wysterylizowano co prawda wiele kobiet, ale odbywało się to zawsze w ramach terapii bliżej nieokreślonych „chorób kobiecych"[81]. Zabiegi te, którym poddawano młode, niczego niepodejrzewające kobiety, rejestrowano jako „dobrowolne". Zapisywano też rozmowy, w których wyrażały zgodę. Jedna z nich miała następujący przebieg:

Lekarz: Lubisz chodzić do kina?
Pacjentka: Tak, proszę pana.
Lekarz: A lubisz filmy rysunkowe?
Pacjentka: Tak.
Lekarz: Nie masz nic przeciwko operacji?
Pacjentka: Nie.
Lekarz: - No to do dzieła[82].

Priddy świetnie wiedział, że narusza prawo. W 1916 roku stanął przed sądem z powodu wysterylizowania kilku osób z pewnej wirginijskiej rodziny. Dwudziestego trzeciego września 1916 roku George Mallory udał się jak zwykle do pracy w pobliskim tartaku, zostawiając w domu żonę, Willie, i dziewięcioro z dwanaściorga dzieci. Odwiedziło ich dwoje krewnych. Nagle bez uprzedzenia wpadło dwóch richmondzkieh

policjantów, którzy oznajmili, że w domu Mallorych uprawia się nierząd. Później twierdzono, że jeden z nich miat czynić nieprzystojne propozycje córce Mallory'ego[83].

Młodsze dzieci przekazano w każdym razie sądowi dla nieletnich, któiy, powołując się na to, że ulegają „występnym i niemoralnym wpływom", oddal je do domu dziecka pod opiekę Children's Home Society. Willie Mallory i dwie najstarsze córki, Jessie i Nannie, znalazły się w miejskim areszcie, a 14 października stanęły przed Komisją ds. Upośledzonych Umysłowo[84].

Willie opowiadała później, jak to wyglądało: „Doktor zbadał mi głowę i zapytał, czy potrafię powiedzieć, czy chleb jest słony, i czy umiem sobie zawiązać sznurowadła. Na ścianie wisiał obrazek z psem. Doktor zapytał, czy to pies, czy kobieta. Zadawał mi jeszcze mnóstwo innych głupich pytań, których wyliczanie zabrałoby za dużo czasu [...]. Potem podrapał się po głowie ołówkiem i powiedział: «Nie mogę przyjąć tej kobiety»". Obecna przy tym kuratorka nazwiskiem Roller chciała jednak za wszelką cenę umieścić rodzinę Mallorych w zakładzie. Namówiła lekarza, żeby napisał, że Willie „nie panuje nad nerwami". To był wystarczający pretekst. Lekarz się zgodził[85].

Willie, Jessie i Nannie Mallory, „niepanujące nad nerwami", dostały się w ręce Priddy'ego. Najpierw wysterylizowai Willie i Jessie. Pod koniec 1917 roku, gdy szykował się do przeprowadzenia zabiegu na drugiej córce, dostał kolejny list od George'a Mallory'ego. Dumny i stanowczy ojciec rodziny wysławiał się prostym językiem, ale w mocnych słowach. Pisał nieskładnie, robiąc okropne błędy ortograficzne, potrafił jednak wyrazić swój gniew. Nie zważał na gramatykę i styl. Liczyło się tylko to, że chciał odzyskać rodzinę, którą porwano mu z domu. Nie doczekawszy się odpowiedzi na poprzednie listy, wysiał 5 listopada ostateczne gniewne ultimatum[86]:

Doktorze Priddy!

Szanowny panie znowu pisze do pana coby zapytać o moją curke od kturej niemam wiadomości pisałem pare razy i nic się nie dowiedziałem. Posłaliśmy jej paczkę nic wiem czy doszła czy nie. Chcę wiedzieć, kiedy moje dziecko wruci do domu. Rozbiliście moją rodzinę pod

fałszywymi pertekstami potraktowaliście nas jak białych murzynuw. Czemu tak zalerzało panu na zoperowaniu mojej żony i curki bez mojej zgody. Ja cienżko pracuje i mogę utszymać rodzinę mogę to udowodnić sam się pan pszekona. Słyszałem, że ktoś panu na nas nagadał, ale ja żyję z tom kobietom 23 lata i nic złego nie mogę powiedzieć. Ona ma 43 lata pan się powinien wstydzić że ją tak potraktował i zoperował w takim wieku niech się pan zastanowi poco pan to zrobił. Nie ma takiego prawa, ja się o tym dowiedziałem chociarz jestem prostym człowiekiem ale cwany i się dowiedziałem. Miałem dobry dom i dziewięć kohanych dzieciakuw teraz nic nie mam. Co pan chce jeszcze zrobić. Ja zarabiam 75 dolcuw na miesiąc nie chce żeby moja curka była na utszymaniu państwa. Jak mi jej nie oddacie po dobremu to sam ją zabiorę. Ona nie jest przygłópia żeby pracować dla państwa za darmochę. Proszę mi odpowiedzieć ja jestem człowiekiem jak pan i mam jusz dość że mnie tak traktują przecierz nic nie zrobiłem. Chcę moją curke zrozómiał pan, niech mi pan zaras odpowie kiedy ją wreszcie wypościcie. Dajcie mi od niej wiadomość.

Szanowanie

George Mallory

To muj ostatni list potem będziecie mieli kłopoty jak jej nie wypościcie a jak ją zoperujecie to ja wam pokarzę...[87].

Wściekły Priddy wysłał Mallory'emu list z pogróżkami. „Jeśli jeszcze raz ośmieli się Pan napisać do mnie w ten sposób, każę Pana od razu aresztować". Nie obyło się bez zawoalowanej groźby steiyłizacji: „Jeszcze jeden taki list, a też się Pan tutaj znajdzie". Mallory nic znał może ortografii, ale potrafił wynająć prawnika, który pozwał Priddy'ego za wysterylizowanie żony i córki swego klienta. Mallory wniósł też sprawę, powołując się na ustawę zabraniającą aresztowania kogokolwiek bez zgody sądu, i na początku 1918 roku rodzina znów znalazła się w domu w komplecie. Choć sąd wyższej instancji nie dopatrzył się przestępstwa w działaniu Priddy'ego, sędzia ostrzegł go, żeby nie przeprowadzał dalszych steiyłizacji, zanim prawo się nie zmieni[88].

Sprawa Carrie Buck miała posłużyć za precedens.

Ustawodawcom z Wirginii nie spieszyło się do uchwalania ustawy dopuszczającej sterylizację ze względów eugenicznych. Joseph DeJarnette, dyrektor Western State Hospital w Staunton, wspominał później: „Prawodawcy wyśmiewali się z nas. Mówili, że sami mogą paść ofiarą takiej ustawy [...]. Naprawdę jestem zdania, że powinno się ich wysterylizować, jako do niczego niezdatnych"[89].

W 1922 roku, gdy wiele praw stanowych zawetowano albo unieważniono, jako niezgodne z konstytucją, Laughlin sporządził ogromny, liczący 502 strony wykaz aktów prawnych dotyczących eugeniki. Zatytułował go *Eugenical Steńlization in the United. States* (Sterylizacja ze względów eugenicznych w Stanach Zjednoczonych). Wielkie tomiszcze, zawierające analizy prawa poszczególnych stanów oraz wyliczenie precedensów, prezentowało również nowy, zaktualizowany „wzór ustawy o sterylizacji". Był to istny podręcznik dla legislatorów. Laughlin był pewien, że Sądowi Najwyższemu nie uda się obalić ustawy przewidującej właściwy proces sądowy, odpowiednie powiadomienie pacjenta i ochronę jego praw, a także ścisły, ograniczony tryb zdrowotnej sterylizacji ze względów eugenicznych, nie zaś za karę. Raport sprawiał tym solidniejsze wrażenie z prawnego punktu widzenia, że nie byl dziełem żadnej z placówek z Cold Spring Harbor, lecz rozpowszechniał go jako oficjalny dokument Sąd Miejski w Chicago. Jego przewodniczący sędzia Olson byl zarazem prezesem Towarzystwa Badań Eugenicznych. Napisał nawet przedmowę, chwaląc zasługi Laughlina, który „tą pracą oddał narodowi znakomitą przysługę"[90].

Laughlin osobiście wysłał Priddy'emu egzemplarz swego dzieła. Teraz Priddy i inni entuzjaści eugeniki w stanie Wirginia mieli już wzorzec do naśladowania. Jesienią 1923 roku Priddy wraz z Aubreyem Strode'em, radcą prawnym kierowanej przez siebie kolonii, przygotował projekt nowej ustawy bardzo zbliżony do modelowego projektu Laughlina. Trzydziestego marca 1924 roku ustawa, z licznymi gwarancjami właściwego procesu sądowego, po przyjęciu przez obie izby zgromadzenia ustawodawczego została podpisana przez gubernatora. Miała wejść w życie 17 czerwca 1924 roku[91].

Choć Carrie Buck uznano za upośledzoną umysłowo 23 stycznia 1924 roku, nie od razu znalazła się w kolonii, nie przyjmowano do niej

bowiem kobiet w ciąży. Dwudziestego ósmego marca urodziła córkę, Vivian. Jako osoba o ograniczonej poczytalności nie mogła zatrzymać dziecka przy sobie. Jak na ironię, Vivian zabrali państwo Dobbs[92]. J.T. Dobbs przesądził o losach trzech pokoleń rodziny Buck.

Przyjęcie Carrie do kolonii odroczono do 4 czerwca. Niebawem miała wejść w życie nowa ustawa o sterylizacji. Kuratorem dziewczyny został według obowiązującej procedury prawnej mianowany Robert Slielton, który otrzymywał za swoją pracę 5 dolarów dziennie. Dziesiątego września 1924 roku zebrał się zarząd kolonii i uchwalił, że Carrie „jako upośledzona umysłowo mogłaby, zgodnie z prawami dziedziczności, zostać matką społecznie nieprzystosowanego potomstwa, tak samo jak ona obciążonego [...] można ją przeto poddać sterylizacji [...] dla dobra jej samej oraz dobra społeczeństwa"[93].

Zakończywszy przesłuchanie, zarząd zgodnie z procedurą zapytał, czy może poczynić dalsze kroki. Strode wyraził opinię, że nowa ustawa o sterylizacji „musi zdać egzamin przed sądem". Wspominał później, że polecono mu wtedy przeprowadzić przed sądem precedensową sprawę[94].

Strode poprosił Sheltona, kuratora Carrie, o wniesienie apelacji, „żebyśmy mogli przed naszymi sądami, a nawet Sądem Najwyższym, sprawdzić zgodność z konstytucją". Shelton postarał się o rzekomo bezstronnego adwokata, który miał reprezentować dziewczynę podczas rozprawy, wyznaczonej na 18 listopada 1924 roku. Był nim Irving Whitehead, osoba mająca z kolonią pewne związki, tak że cała sprawa wyglądała na z góry ukartowaną. Whitehead był jednym z trzech pierwszych członków zarządu kolonii, mianowanych przez gubernatora z chwilą jej utworzenia w 1910 roku. To on wyznaczył Priddy'ego na pierwszego dyrektora, później zaś reprezentował kolonię w State Board of Hospitals (Stanowej Radzie Szpitali). W ramach pełnionych funkcji osobiście poparł sterylizację dwudziestu kilku kobiet, w tym Wiłlie Mallory i jej córki. Wywierał nawet nacisk na stanową legislaturę, chcąc doprowadzić do poszerzenia kompetencji w tym względzie. Jeden z budynków kolonii, wzniesiony rok wcześniej, otrzymał jego imię. Tuż przed rozprawą Priddy zaproponował kandydaturę Whiteheada na stanowisko w administracji rządowej[95]^

I to właśnie Whitehead, zagorzały zwolennik eugeniki, założyciel kolonii dla upośledzonych i rzecznik sterylizacji, miał wystąpić w roli obrońcy Carrie Buck.

By znaleźć argumenty popierające twierdzenie, jakoby Carrie stanowiła zagrożenie biologiczne, zainteresowano się jej córką. Gdyby udało się dowieść, że dziecko jest upośledzone umysłowo, okazałoby się, że w rodzinie Bucków są trzy pokolenia imbecyli - oczywiste zagrożenie dla stanu. Priddy zwrócił się do pracownicy socjalnej z Czerwonego Krzyża z prośbą o przesłanie materiału dowodowego świadczącego o upośledzeniu małej Vivian i był niezmiernie zaskoczony, kiedy mu odpisała: „Nic sobie takiego nie przypominam i nie potrafię znaleźć w naszych aktach żadnych informacji o tym, jakoby dziecko Carrie Buck było umysłowo niedorozwinięte"[96].

Priddy zwrócił się do działacza ruchu eugenicznego doktora Josepha DeJarnette, dyrektora szpitala stanowego w Staunton. DeJarnette miał zostać powołany jako biegły. „18 listopada 1924 roku ma się odbyć specjalna sesja sądu miasta Amherst, by rozpatrzyć sprawę dziecka Carrie Buck. Od decyzji sądu zależy zgodność ustawy o sterylizacji z konstytucją. Pana obecność jest absolutnie niezbędna. Sugerowałbym, żeby zapoznał się Pan z wszystkimi dostępnymi materiałami na temat dziedziczności, jak relacje o jukesach, callikakach [sic] i innych znanych rodzinach tego typu [...]. Chciałbym, żeby mi Pan pomógł, a w tym celu trzeba byłoby udać się do Charlottesville i przeprowadzić badanie dziecka Carrie Buck [...]. Byłby to zwyczajowy test, taki jak w załonczonym [sic| formularzu. W związku z tą sprawą musimy zebrać wszystkie możliwe dowody [...]. Załączam list od doktora Laughlin. Myślę, że się Panu przyda. Proszę o zwrot zaloncznikow [sic], ponieważ pik Strode, który prowadził korespondencję z dr. Laughlinem, może ich potrzebować do swojej dokumentacji"[97].

Priddy zapewnił też DeJarnette'a, że choć Vivian ma zaledwie kilka miesięcy, można ją uznać za „nieprzystosowaną". „Mamy tę dogodną sytuację, że zarówno Carrie Buck, jak i jej matka Emma są pensjonariuszkami naszego zakładu". Znów położono nacisk na trzy pokolenia[98].

Wkrótce potem pracownica socjalna zbadała siedmiomiesięczną córeczkę Carrie Buck. Podczas przesłuchania zapytano ją o wrażenia na

temat dziecka. Akcentując słowo „możliwości", odparła: „Trudno ocenić możliwości tak małego dziecka, ale mnie wydaje się niezupełnie normalne". Kolejne pytanie zawierało sugestię: „A więc nie uważa pani jej dziecka za normalne?". Odpowiedź była ostrożna: „Jeśli chodzi o wygląd... Być może nabrałam uprzedzeń, ponieważ znam jej matkę, ale równocześnie zobaczyłam wnuczkę pani Dobbs, starszą zaledwie o trzy dni, i na pewno można dostrzec wyraźną różnicę w poziomic rozwoju obojga dzieci"[99].

Jeszcze raz pytanie zawierało podpowiedź: „Nie uznałaby pani tego dziecka za normalne?". Pracownica społeczna odparła: „Jest w nim coś niezupełnie normalnego, ale nie potrafię powiedzieć co". Sędziemu to wystarczyło. Vivian, tak jak jej babkę i matkę, uznano za nienormalną[100].

Priddy zwrócił się również o specjalistyczną eugeniczną opinię do Laughlina, który nie mógł przyjechać do Wirginii na rozprawę, ale zgodził się złożyć zeznanie pod przysięgą. Poprosił Priddy'ego o rodowód Carrie. Priddy nie mógł nic takiego dostarczyć. „Bardzo mi przykro, że nie mogę sporządzić dla Pana drzewa genealogicznego, ale ta dziewczyna wywodzi się z niezaradnej i ciemnej klasy ludzi, którzy wciąż się przemieszczają, nie da się więc zebrać wystarczających danych..."[101].

Laughlin powtórzył w swoim zeznaniu bezceremonialną opinię Priddy'ego: „Ludzie ci należą do niezaradnej, ciemnej klasy aspołecznych białych z Południa, przemieszczających się z miejsca na miejsce [...]. Carrie Buck: upośledzenie umysłowe, o którym świadczy opóźnienie w rozwoju. Zgodnie z testem stanfordzkim w 18. roku życia jest na umysłowym poziomie dziewięcioletniego dziecka. Niezdolna do samodzielnego bytu społecznego i zarabiania na siebie. Prowadziła niemoralny tryb życia, prostytuowała się, notorycznie kłamie. Nigdy nie utrzymywała się samodzielnie. Ma nieślubne dziecko w wieku około sześciu miesięcy, prawdopodobnie niedorozwinięte umysłowo"[102].

Laughlin załatwił się następnie z Emmą Buck, matką Carrie: „Upośledzenie umysłowe, o którym świadczy opóźnienie w rozwoju. W 52. roku życia jest na poziomie siedmiu lat i jedenastu miesięcy, co potwierdził Test Stanfordzki. Niezdolna do samodzielnego bytu społecznego i zarabiania na siebie. Prowadziła niemoralny tryb życia, prostytuowała się, notorycznie kłamie. Nigdy nie utrzymywała się samodzielnie. Oka-

zaia się bezwartościowa jako żona. Mąż się z nią rozwiódł z powodu niewierności. Uprawiała prostytucję i choruje na syfilis"[103].

Laughlin stwierdził ostatecznie, że „nieślubne dziecko Carrie także uznano za niedorozwinięte umysłowo"[104]. Trzy pokolenia.

Sędzia zajął się rozpatrywaniem sprawy. Podczas oczekiwania na rozstrzygnięcie Priddy zmarł na chorobę Hodgkina, nowotwór układu limfatycznego. Zastąpił go wicedyrektor kolonii J.H. Bell, stąd sprawa stała się znana pod nazwą Buck kontra Bell[105].

Trzynastego kwietnia 1925 roku sąd okręgowy hrabstwa Amherst poparł decyzję zarządu kolonii. Obrońca Carrie, Whitehead, natychmiast wniósł apelację do stanowego sądu apelacyjnego, powołując się na trzy punkty zawarte w konstytucji: po pierwsze, pozbawienie obywatela, bez właściwego procesu sądowego, prawa do prokreacji; po drugie - naruszenie XIV Poprawki, w której mowa jest o właściwym procesie sądowym; po trzecie - naruszenie VIII Poprawki, zakazującej kar okrutnych i wymyślnych. Whitehead nie rozpisywał się zbytnio: przedstawił sprawę na pięciu stronach. Strode, radca prawny kolonii, zapisał natomiast czterdzieści stron, szczegółowo uzasadniając potrzebę ochrony zdrowia i bezpieczeństwa publicznego na terenie stanu[106].

Sąd apelacyjny Wirginii podtrzymał decyzję kolonii dotyczącą wysteryłizowania Carrie, oddalając twierdzenia o okrutnej i wymyślnej karze i braku właściwego procesu sądowego[107]. Odtąd sprawy miały się już toczyć nieuchronną koleją. Krąg bliskich znajomych inscenizujący ukartowane z góry postępowanie w sprawie konstytucyjności ustawy o sterylizacji gotów był do ostatniego kroku. Dysponowali dobrze udokumentowanymi zabezpieczeniami, pod względem proceduralnym wszystko było bez zarzutu. Sprawa Carrie znalazła się na wokandzie najwyższej instancji, Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych. Przedstawiciele kolonii byli pewni zwycięstwa. W protokole z posiedzenia zarządu 7 grudnia 1925 znalazł się zapis: „Pułkownik Aubrey E. Strode i pan I.P. Whitehead zreferowali aktualny stan precedensowej sprawy dotyczącej sterylizacji i przedstawili niezbite argumenty za jej wniesieniem do Sądu Najwyższego. Stwierdzili, że ta właśnie sprawa świetnie się nadaje do rozpatrzenia przez sąd najwyższej instancji i że cała sytuacja jest z naszego punktu widzenia wprost wymarzona"[108].

Gdyby Sąd Najwyższy utrzymał w mocy decyzję o sterylizacji Carrie Buck, na terenie całycli Stanów Zjednoczonych zniesione zostałyby bariery hamujące eugeniczną czystkę. Los Carrie, a także los eugeniki, spoczywał w rękach dziewięciu mężczyzn, przede wszystkim zaś tego, który ostatecznie miał sformułować opinię sądu. Był nim sędzia Oliver Wendell Holmes jr, uważany przez wielu za najbardziej prawego myśliciela Ameryki i najwyższy autorytet wymiaru sprawiedliwości[109].

*

Na życie Olivera Wendella Holmesa jr. wpływ wywarli wielcy pisarze, karierę zawdzięczał między innymi aktom osobistej odwagi, a ukoronowaniem jego dokonań było wysokie stanowisko w amerykańskim sądownictwie. Był przykładem wzorowego Amerykanina. Przyszedł na świat w 1841 roku w Massachusetts jako syn znanego lekarza, poety i eseisty, który zyskał sławę w świecie literackim dzięki satyrycznym felietonom na łamach „Atlantic Monthly", zebranych później w antologii *Autocrat of the Breakfast Table.* Oliver dorastał wśród kręgu znajomych ojca, do którego należeli Henry Wadsworth Longfellow, Ralph Waldo Emerson i Nathaniel Hawthorne. Nieopodal letniego domu Holmesów mieszkał Herman Melville[110].

Wyobraźnią Holmesa syna zawładnęło jednak prawo. Od trzech pokoleń w rodzinie byli sędziowie i adwokaci. Dziadek ze strony matki zasiadał w Sądzie Najwyższym stanu Massachusetts[111].

Holmes podjął studia na Harvardzie, ale przed egzaminami dyplomowymi, w 1861 roku, pospieszył na wojnę. Wstąpił do 20. Pułku Ochotników z Massachusetts, znanego jako Pułk Harvardzki. Walczył dzielnie, trzy razy został ranny - w pierś pod Ball's Bluff, w nogę pod Chancellorsville i w szyję nad Antietam, podczas najkrwawszego dnia wojny secesyjnej. Zdaniem niektórych wyruszył na front, by zdać egzamin z męskości, inni twierdzili, że uczynił to „z poczucia obowiązku i dla honoru"[112]. Prawdopodobnie rację mieli i jedni, i drudzy.

Holmes oczywiście został bohaterem. Według jednego z przekazów był w ochronie prezydenta Lincolna, kiedy ten odwiedzał Fort Stevens kolo Waszyngtonu. W pewnym momencie, gdy prezydent stanął wypro-

stowany, żeby lepiej coś zobaczyć, żołnierz Konfederacji przestrzelił mu cylinder. Holmes pociągnął prezydenta na ziemię, upominając go: „Padnij, cholerny głupcze!". Wdzięczny Lincoln, bynajmniej nie obrażony, odparł: „Do widzenia, kapitanie Holmes. Cieszę się, że umie pan mówić do cywilów"[1]

Nawet na wojnie Holmes nie przestał się fascynować wielkimi myślicielami. Lecząc się z ran odniesionych pod Chancellorsville, czytał najnowsze traktaty filozoficzne. Po wojnie wrócił na ukochany Harvard, gdzie ukończył prawo i zajął się teorią tej dyscypliny[114].

Celne orzeczenia Holmesa, wydawane w interesie obywateli, zaczęły niebawem kształtować myśl prawną Stanów Zjednoczonych. Prawo nie było dla niego suchym kodeksem, ale żywym wyrażeniem woli ludu. „Prawo żyje nie logiką, ale doświadczeniem - głosił. - Przy ustalaniu reguł, jakie powinny rządzić ludźmi, o wiele większą rolę niż sylogizmy odegrały potrzeby danej epoki, dominujące teorie etyczne i polityczne, deklarowane lub nieświadome intuicje polityki publicznej, nawet uprzedzenia żywione przez sędziów i ich współobywateli. Prawo jest ucieleśnieniem wielowiekowej historii narodu, nie można go traktować tak, jakby zawierało w sobie wyłącznie aksjomaty i wnioski wyjęte z podręcznika matematyki"[115].

Holmes robił błyskawiczną karierę. W marcu 1881 roku z ¡¡ego prowokujących wykładów o naturze prawa powstała antologia *The Common Law.* Po dziesięciu miesiącach od jej publikacji został profesorem prawa na Harvardzie. Stawał się coraz bardziej liczącym autorytetem w dziedzinie prawa. W 1899 roku mianowano go przewodniczącym Sądu Najwyższego stanu Massachusetts[116].

Trzy lata później prezydent Theodore Roosevelt, będąc pod wrażeniem rosnącego prestiżu utalentowanego prawnika, mianował go sędzią Sądu Najwyższego. Na tym stanowisku Holmes wsławił się jako obrońca konstytucji i rzecznik niepopularnych opinii, zgodnych wszakże z zasadami praworządności. Przez ponad ćwierć wieku jego nazwisko było synonimem najszczytniejszych zasad wymiaru sprawiedliwości. Zasiadając w Sądzie Najwyższym, sformułował prawie tysiąc cenionych opinii[117].

Holmes zasłynął także ze swoich zdań odrębnych. Zgłosił je 173 razy. Wielokrotnie popierał w nich i wyjaśniał najcenniejsze elementy

swobody słowa. W 1928 roku sformułował stale aktualną regułę: „Jeśli istnieje zasada konstytucji, której należałoby przestrzegać ściślej niż jakiejkolwiek innej, jest nią zasada wolnej myśli - i nie chodzi o swobodę głoszenia poglądów, z którymi się zgadzamy, lecz takich, których nienawidzimy". Był jednak na tyle mądry, by stwierdzić, że „najsurowiej stosowana ochrona swobody słowa nie dotyczy kogoś, kto w teatrze podnosi fałszywy alarm, krzycząc «pali się!», i wywołuje panikę"[118].

Dziewięćdziesiąte urodziny Holmesa w 1931 roku stały się niemalże świętem narodowym. Obchody transmitował Columbia Radio System. Jubilata sławiono jako „najbardziej szanowanego prawnika w Ameryce"[119].

I to właśnie Oliver Wendell Holmes, obrońca najszczytniejszych ideałów amerykańskiego wymiaru sprawiedliwości, miał zadecydować o losach Carrie Buck.

Werdykt w sprawie Buck kontra Bell miał zapaść w maju 1927 roku. Osiemdziesięcioszześcioletni Holmes był pod wieloma względami ukształtowany przez wojnę secesyjną, a wyznawana przezeń etyka wywodziła się z XIX wieku. Lecząc się z ran odniesionych pod Chancellorsville czytał między innymi *Social Sialics* Spencera, przełomową rozprawę będącą wykładnią darwinizmu społecznego, która wywarła tak wielki wpływ na myśl Galtona. Spencer opowiadał się po stronie silnych przeciw słabym, był przekonany, że należne człowiekowi świadczenia i samo miłosierdzie są fałszywe i sprzeczne z naturą. W cyklu wykładów wydanych w 1881 roku pod tytułem *The Common Law* Holmes też dowodził, że idea przyrodzonych praw jest „w swej istocie absurdalna"[120].

Uczony bojownik wierzył ponadto, że „moc czyni prawo". W eseju pod tytułem *Natural Law* (Prawo naturalne) przedstawił następującą definicję prawdy: „Prawda to przeważający głos tego narodu, który zdołał pobić wszystkie inne"[121]. Przemawiając na Harvardzie do absolwentów rocznika 1895, głosił, iż ślepe posłuszeństwo rozkazom jest święte. „Nie wiem, co jest prawdziwe. Nie wiem, jaki sens ma ten świat. Wśród zwątpienia, wśród załamania się wiar, jedna jest rzecz, w którą nie wątpię [...] ta wiara jest prawdziwa i godna podziwu, która każe żołnierzowi rzucić własne życie na szalę, gdy wypełnia ślepo

akceptowany obowiązek, dla sprawy, którą ledwo co pojmuje, w kampanii, o której nie ma pojęcia, w ramach taktyki bezsensownej z jego punktu widzenia"[122].

W opiniach i zdaniach odrębnych, które Holmes formułował w Sądzie Najwyższym, doszły do głosu najszczytniejsze ideały amerykańskiego prawodawstwa, tymczasem w prywatnych wypowiedziach jawi nam się zupełnie inny człowiek. Holmes mieszał z błotem „uszczęśliwiaczy rodzaju ludzkiego". Pisząc w 1915 roku do Johna Wigmore'a, dziekana wydziału prawa na Harvardzie, natrząsał się z „rozlazłego sentymentalizmu wielkiej mniejszości" ludzi, od którego chce mu się rzygać. Odruch wymiotny budzili w nim również „ci, którzy wierzą w postęp i rozwój - którzy gadają o wzniosłości, którym się wydaje, że świat przestał być domeną drapieżników. Och, dajcie mi basen"[123].

W latach poprzedzających sprawę Buck kontra Bell Holmes dawał wyraz swoim najbardziej szczerym poglądom na rodzaj ludzki. W 1920 roku w liście do angielskiego prawnika Fredericka Pollacka wyznał: „Dzisiejszy człowiek jest drapieżnikiem. Moim zdaniem cała ta świętość życia ludzkiego to parafialna idea, zasadna jedynie w wymiarze sprawiedliwości. Uważam, że *ultima ralio* jest siła, łagodzona w miarę możności przez dobre obyczaje. Spór między dwiema grupami, które chcą wprowadzić w życie odmienne wizje świata, może być rozwiązany wyłącznie siłą"[124].

Podobało mu się pewne hasto, które w czerwcu 1922 roku przytoczył w liście do uczonego brytyjskiego Harolda J. Łaskiego, późniejszego członka kierownictwa Partii Pracy: „Jak powiedziałem, często mi się wydaje, że całe społeczeństwo opiera się na uśmiercaniu ludzi. Zabija się ich czy tak, czy siak, albo nie dopuszcza do ich narodzin [...]. Dzisiejsze czasy świetnie ilustrują prawo Malthusa, nieprawdaż?"[125]-\

W 1926 roku znów zwierzył się Łaskiemu: „W wypadku różnicy zdań jest tylko jedno wyjście: jeśli w grę wchodzą nieistotne sprawy | myśleć źle o adwersarzu, a kiedy chodzi o sprawy istotne - zabić go[126]. Wkrótce po tym napisał cło Łaskiego: „Darzymy naszych bliźnich sympatią, ale natura patrzy na nich jak na muchy..."[127].

W Sądzie Najwyższym zasiadał również sędzia Louis Brandeis, Żyd, wybitny obrońca praw człowieka, a także James Clark McReynolds,

rasista i antysemita, który nie ehciai się nawet zbliżać do Brandeisa. Przewodniczył trybunałowi były prezydent William Howard Taft[128].

Drugiego maja 1927 roku, przy pełnej wiedzy Sądu Najwyższego i zdaniu odrębnym jednego tylko sędziego, Pierce'a Butlera, Holmes przedstawił opinię większości:

Carrie Buck jest niedorozwiniętą umysłowo białą kobietą, która zgodnie z właściwą procedurą została umieszczona w wyżej wymienionej kolonii. Jest córką niedorozwiniętej umysłowo kobiety przebywającej w tej samej placówce oraz matką nieślubnego niedorozwiniętego umysłowo dziecka. Gdy jej sprawa była rozpatrywana przez sąd okręgowy, w drugiej połowie 1924 roku, miała 18 lat. W myśl Ustawy przyjętej w Wirginii 20 marca 1924 roku dla ochrony zdrowia pacjenta i dobra społeczeństwa może być w pewnych wypadkach zastosowana sterylizacja osób upośledzonych umysłowo, przy należytym zabezpieczeniu [...] niesprawiająca większego bólu i niezagrażająca życiu. Stan Wirginia utrzymuje w różnych instytucjach wiele ułomnych osób, które obecnie w razie ich zwolnienia stanowiłyby zagrożenie, ale po pozbawieniu zdolności prokreacyjnych mogłyby zostać zwolnione i same się utrzymywać, co wyszłoby na korzyść im samym i społeczeństwu. Z doświadczenia wynika, że czynniki dziedziczne odgrywają istotną rolę w przekazywaniu chorób psychicznych, imbecylizmu itd.[129].

Holmes wymienił w swojej opinii liczne zabezpieczenia proceduralne, jakie zastosował stan Wirginia, i uznał, że „nie ulega wątpliwości, iż pod tym względem powódka miała właściwy proces sądowy"[130]. Dalej w wielu miejscach dosłownie cytował wzorcową ustawę eugeniczną opracowaną przez Laughlina:

Nie jest to krytyka postępowania sądowego, lecz prawa materialnego. Wydaje się, że mamy do czynienia z twierdzeniem, iż żadne okoliczności nie uzasadniają takiego postanowienia. Twierdzi się tutaj, że nie ma ono uzasadnienia na istniejącej podstawie. Sąd uznaje przedstawione fakty oraz to, że Carrie Buck „jest potencjalną matką nieprzystosowanego społecznie potomstwa, upośledzonego tak jak ona, może więc

zostać wysterylizowana bez uszczerbku dla jej ogólnego zdrowia. Sterylizacja taka posłuży dobru jej samej oraz społeczeństwa", i na tej podstawie orzeka [...]. Niejednokrotnie byliśmy świadkami, jak ze względu na dobro publiczne żądano od najlepszych obywateli składania życia w ofierze. Dziwne byłoby, gdyby do tych, którzy stanowią obciążenie dla państwa, nie można byłoby zaapelować o to mniejsze poświęcenie, często w ogóle przez nich nieodczuwalne, aby uchronić nas przed skutkami ich lekkomyślności[131].

Po czym napisał te oto niezapomniane słowa:

Lepiej jest dla świata, kiedy społeczeństwo, zamiast czekać na egzekucję degeneratów, którzy dopuścili się zbrodni, czy pozwalać, by imbecyle marli z głodu, zapobiega wydawaniu na świat niepełnowartościowego potomstwa przez malowartościowych rodziców. Zasada, która dopuszcza przymusowe szczepienia, jest na tyle pojemna, że może dotyczyć i przecinania jajowodów.

Trzy pokolenia imbecylów są dostatecznym powodem[132].

Sprawa została rozstrzygnięta. Carrie Buck wysterylizowano 19 października 1927 roku przed południem. W dokumentacji odnotowano: „Pacjentka została dziś rano wysterylizowana zgodnie z Ustawą". Jej matka Emma, przebywająca w tej samej kolonii, zmarła po kilku latach. Pochowano ją na cmentarzu kolonii pod nagrobkiem nr 575. Małą Vivian, trzecie pokolenie „imbecylów", wychowywali państwo Dobbs. W szkole znalazła się na liście najlepszych uczniów. W 1932 roku zmarła na chorobę zakaźną w wieku zaledwie ośmiu lat[133].

Sterylizacja ze względów eugenicznych stała się prawem. Bramy stanęły otworem.

*

W ciągu dwudziestu lat, jakie upłynęły od uchwalenia w stanie Indiana pionierskiej ustawy o sterylizacji ze względów eugenicznych do

werdyktu w sprawie Carrie Buck, władze stanowe i lokalne konsekwentnie odchodziły od tej praktyki o nieodwracalnych skutkach. Odpowiednie ustawy uchwalono w 23 stanach, ale w Maine, Minnesocie, Nevadzie, New Jersey, Dakocie Południowej i Utah nie odnotowano ani jednego zabiegu. W Idaho i Waszyngtonie przeprowadzono po jednym, a w Delaware pięć. Nawet te stany, w których aktywnie działał ruch eugeniczny, nie dokonywały większej liczby sterylizacji. W Kansas na przykład wysterylizowano lub wykastrowano 335 mężczyzn i kobiet, w Nebrasce - 262, w Oregonie - 313, a w Wisconsin - 144[134].

Choć w latach 1907-1925 zarejestrowano 6244 operacje usankcjonowane przez władze stanowe, trzy czwarte z nich przypada na jeden stan - Kalifornię. W Kalifornii, dumnej z najaktywniejszych w kraju organizacji eugenicznych i wybitnych teoretyków, w ciągu niespełna dwudziestu lat przeprowadzono 4636 sterylizacji i kastracji. Obowiązywało tu surowe prawo. Wszyscy upośledzeni na umyśle lub chorzy psychicznie byli sterylizowani przed wypuszczeniem do domu, a przestępca, któremu udowodniono trzy dowolne przestępstwa, mógł, zależnie od uznania biegłego lekarza, zostać pozbawiony funkcji seksualnych. Czołowi eugenicy uznawali jednak nawet dorobek Kalifornii za „bardzo ograniczony w porównaniu ze skalą problemu"[135].

Wielu urzędników czekało na werdykt w sprawie Carrie Buck. Gdy tylko zapadł, powoływano się nań wszędzie jako na prawo obowiązujące w kraju. Uchwalono nowe ustawy, teraz już 29 stanów dopuszczało sterylizację. Dawne ustawy zostały poprawione i zastąpione przez nowe. W Maine, gdzie do tej pory nie przeprowadzano tego rodzaju zabiegów, w ciągu następnych trzynastu lat odnotowano ich 190, w Utah - 252, w Dakocie Południowej - 577, a w Minnesocie - 1880[136].

Liczby dotyczące lat 1907-1940 mówią same za siebie. Karolina Północna: 1017 zabiegów, Michigan: 2145, Wirginia: 3924, Kalifornia: aż 14 568. Nawet w stanie Nowy Jork wysterylizowano 41 mężczyzn i jedną kobietę. Każdy pretekst był dobry. Najwięcej kandydatów do zabiegu uznano za niedorozwiniętych umysłowo, chorych psychicznie lub przestępców. Wielu popełniło tę zbrodnię, że byli nędzarzami. Wielu sklasyfikowano jako „moralnych degeneratów", a 700 osób jako „inne przypadki". Zdarzała się też klasyfikacja „niedopuszczeni [do rozrodu]

z medycznego punktu widzenia". W każdym razie do końca 1940 roku wysterylizowano lub wykastrowano 35 878 mężczyzn i kobiet, z czego prawie 30 000 po werdykcie w sprawie Buck kontra Bell[137].

Eugenicy mieli zaś dalej idące plany. W Eugenics Record Office latem 19.10 roku powstał nawet ich hymn, śpiewany na popularną wówczas wesołą melodię ta-ra-ra-boom-de-day.

My, weseli eugenicy,
nie mamy czasu na zabawy,
musimy być poważni,
pracując dla potomności.

Ta-ra-ra-boom-de-day
jesteśmy tacy weseli i radośni,
przez cały dzień się trudzimy
- tak wygląda zabawa eugeników.

Często jeździmy na wycieczki,
ale nie dla rozrywki.
W skupieniu badamy
zbiorowiska wariatów.

Zajmujemy się też statystyką
w domu Carnegiego.
Komu zależy na lepszej przyszłości,
musi zostać eugenikiem[138].

[1] The Race Betterment Foundation, *Proceedings of the First National Conference on Race Betterment*, Battle Creek, MI: The Race Betterment Foundation, 1914, s. xi. Kellogg Company, *Kellogg's Company Hisloty* na stronie www.thekelloggcompany.co.uk. *Race Betterment Foundation and the Eugenics Registiy,* „Organized

Eugenics", New Haven, CT: American Eugenics Society, 1931, s. 51; zob. także *Brief Notes Made at Conference Held in Sacramento at the Request of the State Board of Control to Consider the Problem of Feeblemindedness, Insanity, and Epilepsy in Relation to Crime, Poverty and Inefficiency,* rękopis niepublikowany, s. 5: California State Archives, Berkeley PD 72/227C: Box 5.

[2] *Proceedings, First National Conference on Race Betterment,* s. 431, 433, 447. D.B. Paul, *Controlling Human Heredity* Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press International, 1995, s. 9.

[3] Ch.B. Davenport, *The Importance to the State of Eugenic Investigation, Proceedings, First National Conference,* s. 452.

[4] H.H. Laughlin, *Calculations on the Working Out of a Proposed Program of Sterilization, Proceedings, First National Conference on Race Betterment,* s. 478.

[5] Tamże, s. 484, 490.

[6] Professor I. Fisher, A. Reply, *Official Proceedings of the Second National Conference on Race Betterment,* Battle Creek, MI: The Race Betterment Foundation, 1915, s. 68.

[7] Eugenics Record Office, *First Meeting of the Board of Scientific Directors,* rękopis niepublikowany, ok. grudnia 1912: APS BD27 - Harriman, Mrs. E.H. #1. Johns Hopkins University, *Chronology of the Life of William Hemy Welch* na stronie www.medicalarchives.jhmi.edu.

[8] *First Meeting of the Board of Scientific Directors.*

[9] Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 27 grudnia 1912: Truman C-2-3: 3.

[10] Eugenics Research Association, *Officers and Committee List of the Eugenics Research Association -Januaiy 1927,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Research Association, 1927; Truman, ERA Membership Records. Eugenics Research Association, *Active Membership Accession List,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Research Association, 1922: Truman, ERA Membership Records.

[11] *Active Membership Accession List.* E. Katzen-Ellenbogen, *The Detection of a Case of Simulation of Insanity By Means of Association Tests,* „Journal of Abnormal Psychology" 1911, t. VI, s. 19.

[12] M. Grant, *The Passing of the Great Race,* New York: Charles Scribner's Sons, 1936, s. 50-51, 86, 89. Eugenics Record Office, *Official Record of the Gift of the Eugenics Record Office, Cold Spring Harbor, Long Island, New York by Mrs. E.H. Harriman to the Carnegie Institution of Washington and of its Acceptance by the Institution,* Cold Spring Harbor, New York: Eugenics Record Office, 19J 8, s. 33: CSH. *Officers and Committee List of the Eugenics Research Association - Januaiy 1927.*

[13] L. Stoddard, *The Rising Tide of Color,* New York: Charles Scribner's Sons, 1926, s. 258, 259-260.

[14] *Active Membership Accession List.*

[15] E. Katzen-Ellenbogen, *The Menial Efficiency in Epileptics,* „Epilepsia" 1912, grudzień, t. 3, s. 504; tenże, *The Detection of a Case of Simulation of insanity By Means of Association Tests*; tenże, *A Critical Essay on Mental Tests in Their Relation to Epilepsy,* „Epilepsia" 1913, t. 4, s. 130. American Men of Scicnce 1914: NA: RG496/Box457.

[16] NA: RG496/Box 457. *Record of Marriage*: NA: RG496/Box 457. Edwin Katzen-Ellenbogen do 7708 WCG, ok. 13 kwietnia 1948: NA: RG496/ box 457. Extract Copy: Review And Recommendations: NA: RG496/Box 457.

[17] Zob. zdjęcie Edwina Katzen-Ellenbogen na stronie www.ushmm.org. *A Critical Essay on Mental Tests.* Zdjęcie Katzen-Ellenbogena przy aresztowaniu: NA: RG496/Box 457. *Testimony of Karl Hemńck Victor Beithold:* NA: RG496/Box 457.

[18] *Review of WC Section, Mili taty Affairs Branch. Active Membership Accession List.*

[19] Olga Heide-Pilat do gen. Handy'ego, 7 sierpnia 1951: NA: RG496/Box457; zob. zeznania Katzen-Ellenbogena: NA: RG496/290/59/14/l-5/Box 434.

[20] Zaprzysiężone zeznania Waltera Hummelsheima: NA: RG496/290/59/14/l-5/Box 444.

[21] Historia Fundacji Rockefellera na stronie www.rockfound.org.

[22] John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 27 stycznia 1912: APS: B: D27 Davenport-J.D. Rockefeller. John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 27 marca 1912: APS: B: D27 Davenport-J.D. Rockefeller. John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 2 kwietnia 1912: APS: B: D27 Davenport-J.D. Rockefeller. John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 8 maja 1912: APS: B: D27 Davenport-J.D. Rockefeller. Historia Fundacji Rockefellera; zob. biografia Johna D. Rockefellera jr. na stronie www.brown.edu.

[23] Biografia Johna D. Rockefellera jr.: John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 27 stycznia 1912; John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 27 marca 1912; John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 2 kwietnia 1912; John D. Rockefeller jr do Charlesa B. Davenporta, 8 maja 1912.

[24] *First Meeting of the Board of Scientific Directors.*

[25] Charles B. Davenport do dr. Williama H. Welcha, 1 marca 1915: APS B: D27 - Harriman, Mrs. E.H. #5; zob. także Charles B. Davenport do Alexandra Grahama Bella, 5 marca 1915: APS B: D27 - Alexander Graham Bell #7.

[26] Charles B. Davenport do Williama H. Welcha, 1 marca 1915.

[27] Charles B. Davenport do Alexandra Grahama Bella, 20 marca 1915: APS B: D27 - Alexander Graham Bell #7.

[28] Charles B. Davenport do pani E.H. Harriman, 13 lutego 1915: APS B: D27 - Harriman, Mrs. E.H. #4. *Conference on the Feebleminded at the Home of Mrs. E.H. Hatriman,* program z notatkami: APS B: D27 - Harriman, Mrs. E.H. #4.

[29] Robert W. Hebberd do pani E.H. Harriman, 28 października 1913: APS B: D27 - Harriman, Mrs. E.H. #3.

[30] *A County Survey,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 24.

[31] Memorandum doi. imigracji, załączone do listu Charlesa B. Davenporta do Madisona Grania, 6 stycznia 1921: APS B: D27 - Grant, Madison #3.

[32] National Committee on Prisons and Prison Labor, *The National Committee on Prisons and Prison Labor - Its Origin, Purpose and Present Activities,* New York: National Committee on Prisons and Prison Labor, 1915, s. 2-3, 4, 5: APS B: D27 Davenport - Nat'l Committee on Prisons & Prison Labor. *Field Work in a Police Department,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 21. *Field Workers Appointed,* tamże, s. 80.

[33] *New York State Commission on the Mentally Deficient,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 6-7. Davenport do Harrimana, 13 lutego 1915. *Wanted,* „Eugenical News" 1916, 1.1, s. 48.

[34] *Hospital Development Commission,* „Eugenical News" 1917, t. 2, s. 59.

[35] *News and Notes,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 24. *Field Workers' Returns,* „Eugenical News" 1916,1.1, s. 3. *Field Workers' Returns,* tamże, s. 9. *News and Notes,* tamże, s. 18. *Work of a Field Worker,* „Eugenical News" 1917. t. II, s. 46.

[36] A.G. Smith do C.L. Goodricha, 14 listopada 1912: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2. C.L. Goodrich do A.G. Smitha, 25 listopada 1912: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2. D.A. Brodie do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1912: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2. Charles B. Davenport do D.A. Brodiego, 29 listopada 1912: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2.

[37] D.A. Brodie do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1912. Charles B. Davenport do D.A. Brodiego, 29 listopada 1912.

[38] Charles B. Davenport do George'a W. Knorra, 3 stycznia 1913: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2. Charles B. Davenport do George'a W. Knorra, 8 stycznia 1913: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2. Charles B. Davenport do R. DeC. Warda, 8 stycznia 1913: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2. Charles B. Davenport do George'a W. Knorra, 10 stycznia 19J3: APS B: D27 - ABA Committee on Eugenics #2.

[39] J. Wilson, *Presidential Address: Ninth Annual Meeting,* „The American Breeders' Magazine: A Journal of Genetics and Eugenics" 1913, t. TV, s. 53, 55, 57.

[40] *Foreword,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. I. Truman Libra17, *Hany H. Laughlin Biography,* na stronie www.library.truman.edu. *Official Record of the Gift of the Eugenics Record Office,* s. 33.

[41] *Personals,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 12; *Accessions to Archives,* tamże, s. 12; *Voice Inheritance,* tamże, s. 19; *Our Visitors,* „Eugenical News" 1916, 1.1, s. 32-33; *The New Immigration Law,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 22; *Eugenic Legislation,* tamże, s. 29. *Personals,* tamże, s. 71.

[42] Theodore Roosevelt do Charlesa B. Davenporta, 3 stycznia 1913: APS B: D27 Davenport-Roosevelt, Theodore. *What I Think About Eugenics* b.m.d., Bancroft Library. Dr A.E. Wiggam, cytowany w: T.F. Gossett, *Race: The Histoiy of an Idea in*

America Dallas: Southern Methodist University Press, 1963, s. 403 cytowany w: Ch. Cerf, V. Navasky, *The Experts Speak,* New York: Villard Press, 1984, s. 30.

43 Dr D. Heron, *A Criticism of Recent American Work,* s. 5, cytowany przez Ch.B. Davenporta, *A Discussion of the Methods and Results of Dr. Heron's Critique,* „Eugenics Record Office Bulletin nr 11: Reply to the Criticism of Recent American Work by Dr. Heron of the Gallon Laboratory", Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Record Office, 1914, s. 3.

44 Heron, s. 4, 62, cytowany w: Dr A.J. Rosanoff, *Mendelism and Neuropathic Heredity: A Reply to Some of Dr. David Heron's Criticisms of Recent American Work,* „Eugenics Record Office Bulletin nr 11", s. 27, 28: CSH.

45 D. Heron, dz. cyt., s. 67, cytowany przez Ch.B. Davenporta, *Eugenics Record Office Bulletin nr II.* D. Heron, s. 30, cytowany przez D.F. Weeksa, *Extract from Letter to C.B. Davenport from Dr. David F. Weeks, Superintendent of the New Jersey State Village for Epileptics at Skillman,* „Eugenics Record Office Bulletin nr 11", s. 25.

40 Zob. „Eugenics Record Office Bulletin nr 11".

47 Ch.B. Davenport, „Eugenics Record Office Bulletin nr 11", s. 4-5, 9. D.F. Weeks, „Eugenics Record Office Bulletin nr 11", s. 25. A.J. Rosanoff, „Eugenics Record Office Bulletin nr 11", s. 35, 36.

48 Ch.B. Davenport, „Eugenics Record Office Bulletin nr 11", s. 24. Charles B. Davenport do V.L. Kellogga, 30 październik 1912: APS - BD27 Kellogg, Vernon #3.

49 Charles B. Davenport do Alexandra Grahama Bella, 25 września 1915: APS B: D27 Alexander Graham Bell #7. Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 30 września 1915: APS B: D27 Alexander Graham Bell #7.

50 *Where To Begin,* „The San Francisco Daily News", 14 października 1915.

51 Charles B. Davenport do Thomasa D. Eliota, 1 listopada 1915: APS B: D27.

52 Tamże.

53 Irving Fisher do Charlesa B. Davenporta, 18 lutego 1916: APS B: D27 Davenport - Irving Fisher #3.

54 Tamże.

55 Charles B. Davenport do Irvinga Fishera, 25 lutego 1916: APS B: D27 Davenport - Irving Fisher #3.

56 Brulion listu, Charles B. Davenport do Alexandra Grahama Bella, n.d.: CSH.

57 Zapis rozmowy telefonicznej, Alexander Graham Bell do Cold Spring Harbor, 8 kwietnia 1916: APS B: D27 Davenport-Bell.

58 Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 20 kwietnia 1916: APS B: D27 Davenport-Bell.

59 Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 18 listopada 1916: APS B: D27 Davenport-Bell. Alexander Graham Bell do Charlesa B. Davenporta, 5 stycznia 1917: APS B: D27 Davenport-Bell.

[60] *Official Record of the Gift of the Eugenics Record Office,* s. 21, 24, 25, 28.

[61] *Temperament of the Negro,* „Eugenical News" 1919, t. IV, s. 43.

[62] *Thalssophilia,* „Eugenical News" 1920, t. V, s. 26.

[63] Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* New York: Henry Holt & Company, 1911; reprint, New York: Arno Press Inc., 1972, s. 6.

[64] Eugenics Record Office, *Record of Family Traits nr 40688:* MS. COLL. nr 77. ERO, APS Series I. Eugenics Record Office, *Record of Family Traits nr A-0772-1:* MS. COLL. nr 0772, ERO, APS Series I.

[65] *Record of Family Traits nr 40688.*

[66] Eugenics Record Office, *Family Tree A:* 0-3a: MS. COLL. nr 77, ERO, APS Series I, A: 01 #6,1921-1930.

[67] Ch.B. Davenport, H.H. Laughlin, *Eugenics Record Office Bulletin nr 13: How to Make a Eugenical Family Study,* Cold Spring Harbor, New York: Eugenics Record Office, 1915, s. 25: CSH.

[68] Charts and Measurements: MS. COLL. nr 77, ERO, APS Series I, A: 01 #4 Development, 1922-1923. Brett Ratner do Charlesa B. Davenporta, 15 czerwca 1922: APS Series I, A: 01 #4 Development, 1922-1923.

[69] A.W. Finlayson, *Eugenical Record Office Bulletin nr 15: The Dock Family A Study in Hereditaiy Lack of Emotional Control,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenical Record Office, 1916, s. 11. H.H. Goddard, *The Kallikak Family: A Study in the Heredity of Feeble-Mi ndedness,* Vineland, New Jersey: 1913, s.x. Eugenics Survey of Vermont, *Faun nr47, Family Name living, Mark,* Jamaica Emigrants Questionnaire Interviews: Vermont PRA-15.

[70] Ch.B. Davenport, H.H. Laughlin, *Eugenics Record Office Bulletin nr 13,* s. 4, 28.

[71] Konstytucja Stanów Zjednoczonych, Preambuła.

[72] J.D. Smith, K.R. Nelson, *The Sterilization of Carrie Buck,* Far Plills, NJ: New Horizon Press, 1989, s. 14, 30.

[73] Departments of the Central State Hospital for Epileptic and Feeble-Minded at Petersburg, Virginia, *Official Jntenogatories and Papers of Commitment:* E. Buck files, Central Virginia Training Center Archives.

[74] J. David Smith, dz. cyt., s. 15-16. *Official Interrogatories and Papers of Commitment.*

[75] J. David Smith, dz. cyt., s. 1-3, 5-6, 18.

[76] *They Told Me I Had To Have An Operation,* „Charlottesville VA Daily Progress", 26 lutego 1980. Wywiad autora z b. dyrektorem Central Virginia Training Center, K.R. Nelsonem, 14 listopada 2002.

[77] J. David Smith, dz. cyt., s. 17-18.

[78] PA. Lombardo, *Eugenie Sterilization in Virginia: Aubrey Strode and the Case of Buck v. Bell,* praca doktorska, University of Virginia, 1982, s. 177, 179, 180. *Order of Commitment of Came E. Buck,* C. Buck vs. Dr J.H. Bell, 143 Va. 310 s. 22, 25: Supreme Court of Virginia, cytowane przez Lombardo.

[79] A.S. Priddy, *Biennial Report of tlie State Epileptic Colony,* Lynchburg, VA: Slate Epileptic Colony, 1923, cytowany przez J. Davida Smitha, s. 32.

[80] A.S. Priddy, tamże, s. 32.

[81] Tamże, s. 33.

[82] Zapis przesłuchania anonimowego pacjenta, cytowany w: *The Lynchburg Stoiy,* reż. Stephen Trombley, prod. B. Eadie. Wideokaseta. Worldview Pictures, 1993. Poe vs. *Lynchburg Training School and Hospital,* 518 F. Supp. 789 W. D. Va. 1981.

[83] P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 120. *Writ of Habeas Corpus, filed at the Supreme Court of Appeals of Virginia, November 24, 1917,* cytowany przez P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 120.

[84] Tamże, s. 120-121. *Writ of Habeas Corpus,* tamże, s. 120.

[85] *Deposition of Willie Malloiy, December 11, 1917,* cytowane przez P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 122.

[86] Tamże, s. 124, 126-127.

[87] George Mallory do A.S. Priddy'ego, 5 listopada 1917, Virginia State Archive File Drawer #383, Item #2711; zob. także P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 127-128; zob. także P.A. Lombardo, *Three Generations, No Imbeciles: New Light on Buck v. Bell,* „New York University Law Review" nr 1, t. 60, s. 42-43.

[88] A.S. Priddy do George'a Malloiy'ego, 13 listopada 1917, w: *Grounds of Defense. Willie t. Malloiy v. A.S. Priddy, Februaiy 16, 1918* (Virginia State Archive File Drawers #383, Item #2711), cytowane przez P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 128-129. P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 124-125. W.I. Prichard, *Histoiy - Lynchburg Training School and Hospital,* „Mental Health in Virginia", lato 1960, cytowane przez P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 129-130.

[89] James DeJarnette do Johna Dicksona, 24 października 1947, Strode Papers, folder 3014A, cytowane przez P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 132. *Celebration of Dr. J.S. DeJarnette's Fiftieth Anniversaiy of Continuous Seivice at the Western State Hospital, 21 lipca 1939, DeJarnette Papers, Western State Hospital,* Staunton, Virginia, cytowane przez P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 132.

[90] H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization in the United Slates,* Chicago: Psychopathic Laboratory of the Municipal Court of Chicago, 1922, s. v, 6-50, 446-461; zob. także tenże, *Eugenics Record Office Bulletin nr 10B: II. The Legal, Legislative and Administrative Aspects of Sterilization,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Record Office, 1914, s. 120-131.

[91] A.S. Priddy do Harry'ego H. Laughlina, 14 października 1924: Carrie Buck File, Central Virginia Training Center Archives. H.H. Laughlin, *Review of the Legal Procedure and Litigation Under the Virginia Sterilization Statute, Which Led to the Decision of the Supreme Court of the United States, Upholding the Statute, The Legal Status of Eugenical Sterilization,* Washington D.C.: Eugenic Record Office of the Carnegie Institute of Washington, 1930, s. 10.

[92] A.S. Priddy do Caroline Wilhelm, 14 marca 1924: Carrie Buck File, Central Virginia Training Center Archives. The Lynchburg Story. Caroline Wilhelm do A.S. Priddy'ego, 5 maja 1924: Carrie Buck File, Central Virginia Training Center Archives.

[93] Buck v. Bell, s. 10, 12. P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 183.

[94] Aubrey Strode do Dona Prestona Petersa, 19 lipca 1939 (Strode Papers, box 30), cytowane przez P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 183.

[95] A.S. Priddy do Many'ego H. Laughlina, 14 października 1924. P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 80, 184. J. David Smith, dz. cyt., s. 82. P.A. Lombardo, *Three Generations,* s. 39, 55. North British and Mercantile Insurance Company, *Fire Insurance Inspection Report, Dee-Whiteliead Building:* Central Virginia Training Center Archives.

[96] Caroline Wilhelm do A.S. Priddy'ego, 15 października 1924: Carrie Buck File, Central Virginia Training Center Archives.

[97] A.S. Priddy do J.S. DeJarnette'a, 1 listopada 1924: Carrie Buck File, Central Virginia Training Center Archives.

[98] A.S. Priddy do J.S. DeJarnette'a, 1 listopada 1924.

[99] Buck vs. Bell, s. 67.

[1(10] Buck vs. Bell, s. 67.

[101] H.H. Laughlin, *Analysis of the Hereditary Nature of Cairie Buck,* ,.The Legal Status of Eugenical Sterilization", s. 16-17. A.S. Priddy do Ha117'ego H. Laughlina, 14 października 1924.

[102] H.H. Laughlin, *Analysis of the Hereditaiy Nature of Carrie Buck,* s. 16—17.

[103] Tamże, s. 16.

[114] Tamże, s. 17.

[105] P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 208-210.

[106] H.H. Laughlin, *Opinion of Judge Bennett T. Gordon of the Circuit Court of Amherst Count)', Virginia, The Legal Status of Eugenical Sterilization,* s. 19—21. J. David Smith, dz. cyt., s. 174-175; P.A. Lombardo, *Eugenic Sterilization,* s. 210-212.

[107] H.H. Laughlin, *Opinion of Judge Jesse F. West of the Supreme Court of Appeals of Virginia, at Staunton, The Legal Status of Eugenical Sterilization,* s. 30-37.

[108] State Colony for Epileptics and Feeble-Minded, *Minutes: December 7, 1925:* Central Virginia Training Center Archives.

[109] L. Baker, *The Justice From Beacon Hill: The Life and Times of Oliver Wendell Holmes,* New York: Harper Collins Publishers, 1991, s. 3.

[110] Tamże, s. 3, 15. C. Drinker Bowen, *Yankee From Olympus: Justice Holmes and His Family,* Boston: Little, Brown and Company, 1945, s. 62.

[111] D.H. Burton, *Oliver Wendell Holmes, Jr.,* Boston: Twayne Publishers, 1980, s. 13.

[112] Tamże, s. 28-29. *Overview of The Harvard Regiment,* 11a stronie www.harvardregiment.org. *Information on The Battle of Antietam,* na stronie www.nps.gov.Baker, s. 97-98.

[113] L. Baker, dz. cyt., s. 151.

[114] Tamże, s. 144, 165-166.

[115] O. Wendell Holmes jr, *The Common Law,* Boston: Little, Brown and Company, 1881; reprint, 1923, s. 1.

[116] L. Baker, dz. cyt., s. 253, 264, 267, 330.

[117] U.S. Supreme Court, *Members of the Supreme Court of the United States.* Korespondencja autora z Jakiem Semmelmanem, Esq., 14 listopada 2002; kwerenda Semmelmana na portalu Lexis-Nexis, 14 listopada 2002.

[118] C. Drinker Bowen, dz. cyt., s. 372-373, 446. O. Wendell Holmes jr, Dissent, Abrains v. US 250 U.S. 616, 624 1919, *The Mind and Faith of Justice Holmes.* red. M. Lerner, Garden City, NY: Halcyon House, 1943, s. 312. O. Wendell Holmes jr, Dissent, U.S. v. Schwimmer 279 U.S. 644, 653 1928, *The Mind and Faith of Justice Holmes,* s. 327-328. O. Wendell Holmes, For the Court, Schenck vs. U.S. 249 U.S. 47 1919, *The Mind and Faith of Justice Holmes,* s. 296.

[119] L. Baker, dz. cyt., s. 3.

[120] C. Drinker Bowen, dz. cyt., s. 187. O. Wendell Holmes, *Common Law,* s. 340.

[121] O. Wendell Holmes jr, *Natural Law, The Mind and Faith of Justice Holmes,* s. 395.

[122] O. Wendell Holmes jr, *The Soldier's Faith, The Mind and Faith of Justice Holmes,* s. 18, 20.

[123] List Olivera Wendclla Holmesa jr. do Deana Wigmore'a, 19 listopada 1915, cytowane w: M. DeWolle Howe, *Justice Oliver Wendell Hohnes: The Shaping Years 1841-1870,* Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 1957, s. 25.

[124] Oliver Wendell Holmes jr do sir Fredericka Pollocka, 1 lutego 1920, *Holmes-Pollock Letters: The Coirespondence of Mr. Justice Holmes and Sir Frederick Pollock 1874-1932,* red. M. DeWolfe Howe, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942, t. 2, s. 36.

[125] F. Frankfurter, przedmowa do *Holmes-Laski Letters Abridged,* red. M. DeWolfe Howe Clinton, MA: Atheneum, 1963, I. 2, s. xvi. Oliver Wendell Holmes jr do Harolda J. Łaskiego. 14 czerwca 1922, *Holmes-Laski Letters,* t. 1, s. 330.

[126] Oliver Wendell Holmes jr do Harolda J. Łaskiego, 5 sierpnia 1926, *Holmes-Laski Letters,* red. M. DeWolfe Howe, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1953, t. 2, s. 862.

[127] Oliver Wendell Holmes jr do Harolda J. Łaskiego, 21 maja 1927, *Holmes-Laski Letters,* s. 946.

[128] *Members of the Supreme Court of the United States. The People's Attorney,* na stronie library.brandeis.edu; zob. W.E. Hellerstein, *Review of The Forgotten Memoir of John Knox,* na stronie www.law.uchicago.edu; zob. *The Columbia Encyclopedia,* wyd. 6., hasło „McReynolds, James Clark".

[129] Buck v. Bell 274 U.S. 200 1927.

[130] Tamże.

[131] Tamże.

[132] Tamże.

[133] J. David Smith, dz. cyt., s. 16,179. P.A. Lombardei, *Three Generations, No Imbeciles,* s. 1.

[134] H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization: 1926; Historical, Legal, and Statistical Review of Eugenical Sterilization in the United Stales,* New Haven, CT: The American Eugenics Society, 1926, s. 60.

[135] H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization: 1926,* s. 21-22, 60. A. Myerson i in., *Eugenical Sterilization: A Reorientation of the Problem,* New York: The Macmillan Company, 1936, s. 10.

[136] Human Betterment Foundation, *Legal Status of Eugenical Sterilization,* ca. 1940, Truman D-4-2: 11.

[137] Tamże.

[138] E.C. MacDowell, *Charles Benedict Davenport, 1866-1944. A Study of Conflicting Influences,* „BIOS" nr 1, t. XVII, s. 30.

ROZDZIAŁ VII

Kontrola urodzeń

Amerykanie nie domagali się gremialnie, by ich sąsiadów i krewnych sterylizować, internować i pozbawiać ludzkich cech. Ruch eugeniczny ograniczał się do elity intelektualistów, włączyło się weń wielu najbardziej postępowych reformatorów. W miarę jak jego ideologia szerzyła się wśród inteligencji, zarażało się nią wiele godnych pochwały ruchów społecznych i prozdrowotnych, niemających nic wspólnego z eugeniką. Wśród szlachetnych spraw skażonych przez wpływy eugeniki można wymienić: ruch na rzecz dobra dzieci, reformy więziennictwa, poprawy poziomu oświaty i higieny, psychologię kliniczną, lecznictwo, ruch pacyfistyczny, ruch na rzecz praw imigrantów, a także rozmaite przedsięwzięcia dobroczynne i postępowe. Należała do nich również jedna z najbardziej spóźnionych i potrzebnych kampanii, mianowicie ruch na rzecz kontroli urodzeń. Działania podejmowane w skali globalnej, by pomóc kobietom w samodzielnym decydowaniu, czy chcą zajść w ciążę, zdominowane były podówczas przez jedną kobietę: Margaret Sanger.

Odkąd pojawiła się na arenie światowej, walcząc o najbardziej intymne prawo kobiety w porządku świata całkowicie zdominowanym przez mężczyzn, uznano ją za kontrowersyjnego demagoga. Na początku XX wieku, kiedy kierowany przez nią ruch na rzecz kontroli urodzeń dopiero się kształtował, kobiety na większości obszaru Stanów Zjednoczonych były obywatelami drugiej kategorii. Nawet najbardziej wpływowe i bogate, jak pani Harriman, nie mogły głosować w wyborach federalnych, choć prawo to przysługiwało każdemu górnikowi półanalfabecie czy ostatniemu nędzarzowi. Wielu mężów traktowało żony jak maszyny do rodzenia dzieci, nie przejmując się ich zdrowiem ani warunkami życia rodziny. W takiej sytuacji znaczna część kobiet nie oczekiwała od życia nic ponadto, że upłynie im ono

na rodzeniu i zajmowaniu się dziećmi. Sama Sanger była szóstym z jedenaśeiorga rodzeństwa[1].

W większości cywilizacji macierzyństwo uznawano za święte. Sanger pragnęła jednak dać kobietom prawo wyboru przy odgrywaniu tej świętej roli, żeby mogły decydować, kiedy i jak często chcą zachodzić w ciążę. Jednakże w świetle ówczesnych surowych praw moralnych nawet rozpowszechnianie informacji o metodach kontroli urodzin uchodziło za szerzenie pornografii[2].

Sanger nie była działaczką kanapową. Dobrze znała nędzę, której przejawy chciała złagodzić. Pracując w Nowym Jorku jako pielęgniarka środowiskowa, stykała się codziennie z problemem niechcianych ciąż i ich konsekwencji, zwłaszcza w slumsach dolnego Manhattanu i Brooklynu. Przeludnienie i nędza, jakie tam panowały, domagały się rozwiązania. Ubogie kobiety często umierały w ciąży lub przy porodzie, nie otrzymując odpowiedniej opieki medycznej. Bez właściwej opieki prenatalnej dzieci rodziły się niedożywione, cherlawe lub chore, stając się przez to jeszcze większym ciężarem dla rodziny i obniżając ogólną jakość życia. Śmiertelność niemowląt w brudnych slumsach Nowego Jorku była ogromna[3].

Sanger udramatyzowała w swojej autobiografii moment, który skłonił ją do poświęcenia życia sprawie kontroli urodzeń. Zdarzyło się to pewnej nocy w 1912 roku, kiedy wezwano ją do zapuszczonego trzypokojowego mieszkania Jake'a i Sadie Sachsów. Młode małżeństwo miało już trójkę dzieci. Nic nie wiedziało o antykoncepcji. Kilka miesięcy wcześniej Sadie sama przerwała u siebie ciążę, po czym straciła przytomność. Błagała później Sanger o informacje na temat metod uniknięcia kolejnej ciąży. Informacje takie były dostępne, ale tylko dla wybranych. Pewien lekarz poradził Sadie, żeby mąż „przeniósł się spać na dach". Teraz Sadie znów była w ciąży i załamała się psychicznie do tego stopnia, że zagrażało to jej życiu. Nieszczęsny mąż wezwał siostrę Sanger, która natychmiast przybiegła do ich mieszkania. Młoda kobieta leżała nieprzytomna i pomimo wysiłków pielęgniarki zmarła po dziesięciu minutach. Bezradny mąż, obarczony poczuciem winy, wołał: „Mój Boże! Mój Boże!". Sanger mogła już tylko zakryć prześcieradłem twarz martwej kobiety[4].

„Zostawiłam go [Jake'a Sachsa] miotającego się w rozpaczy po mieszkaniu - wspominała w swej autobiografii - a sama szłam i szłam bez końca przez puste, milczące ulice. Kiedy doszłam wreszcie do domu i niepostrzeżenie wślizgnęłam się do środka, wszyscy już spali. Patrzyłam przez okno na miasto w przyćmionym świetle latarń. Jego cierpienia i smutki osaczały mnie, przed moimi oczami przesuwały się wyraźne jak na fotografii sceny z filmu: kobiety wijące się w bólach porodowych, nagie i głodne niemowlęta, owinięte w gazety dla ochrony przed zimnem, sześcioletnie dzieci o wychudłych, bladych, pomarszczonych twarzyczkach, postarzałe od nędzy, upchnięte w szarych, cuchnących piwnicach, kucające na kamiennych posadzkach. Ich cieniutkie rączki przebierają w szmatach, z których robią abażury i sztuczne kwiaty. Widziałam też białe trumny, czarne trumny, mnóstwo trumien przesuwających się nieskończonym rzędem. Kolejne sceny pojawiały się jedna po drugiej. To było nie do wytrzymania""[1].

Zdarzenie to raz na zawsze odmieniło Sanger. Stworzona do udziału w krucjatach, przystąpiła do realizacji misji, polegającej na udostępnieniu wszystkim kobietom informacji o metodach regulacji urodzeń i możliwości wyboru. Było to coś więcej niż działania prozdrowotne. Chodziło o wyzwolenie kobiet z korzyścią dla całego społeczeństwa. Sanger wraz z grupą przyjaciół nazwała ten program „kontrolą urodzeń". Podróżowała po całym kraju, domagając się prawa do rozpowszechniania informacji o kontroli urodzeń, co było nadal przestępstwem. Walczyła o dostęp do antykoncepcji i o elementarne prawo kobiety do decydowania o własnej prokreacji. Sama stała się *cause célèbre* na skalę światową. Z różnych kierowanych przez nią organizacji powstała federacja o światowym zasięgu, Planned Parenthood (Planowane Rodzicielstwo). Sanger stała się symbolem walki o wolność osobistą i prawa kobiet[6].

Rzucając wyzwanie porządkowi moralnemu i prawnemu, antagonizując wiele grup religijnych, które uznawały prawo do życia za niepodważalną zasadę, Sanger narobiła sobie wielu wrogów. Prześladowali ją na każdym kroku i atakowali każde jej przedsięwzięcie[7].

Nienawiść, jaką wzbudziła, nigdy nie wygasła. Dziesiątki lat po śmierci Sanger ruch przeciwny kontroli urodzeń i aborcji nadal ją dyskredytował przy każdej możliwej okazji. Stosowana przez jej wrogów

taktyka polegała między innymi na niedbałym lub umyślnie błędnym cytowaniu jej słów, przypisywaniu jej lub przekręceniu wyrwanych z kontekstu wypowiedzi, świadczących o jej rzekomym rasizmie czy antysemityzmie[8]. Sanger nie była rasistką ani antysemitką.

Była jednak zagorzałą, zdeklarowaną zwolenniczką eugeniki i miała przekształcić swoje skądinąd godne pochwały organizacje kontroli urodzeń w narzędzia ruchu eugenicznego, opowiadającego się za masową sterylizacją tak zwanych ułomnych[9], masowym odosobnieniem nieprzystosowanych[10] i drakońskimi ograniczeniami imigracji". Wzorem innych żarliwych eugeników Sanger energicznie sprzeciwiała się filantropijnym działaniom na rzecz ludzi upośledzonych i żyjących w nędzy. Dowodziła, że głodnych i zziębniętych lepiej pozostawić bez pomocy, żeby szczepy bardziej wartościowe z eugenicznego punktu widzenia mogły się rozmnażać, nie napotykając konkurencji ze strony „nieprzystosowanych"[12]. Klasy niższe i ludzi „niezdatnych" określała mianem „ludzkich odpadów", którym nie warto pomagać. Z dumą powoływała się na pogląd skrajnych eugeników, zalecających unicestwianie ludzkich „chwastów"[13]. Z powodów politycznych i ideologicznych weszła w ścisły sojusz z niektórymi z najbardziej fanatycznych rasistów będących zwolennikami eugeniki[14]. Poprzez swoje czasopismo „Birth Control Review" i publiczne wystąpienia przyczyniła się do legitymizacji i rozpowszechnienia eugenicznej pseudonauki[15]: Zdaniem wielu łudzi kontrola urodzeń była po prostu odmianą eugeniki.

Dlaczego jednak do tego doszło?

Ruch feministyczny, którego Sanger była wybitną rzeczniczką, zawsze utożsamiał się z eugeniką. Idea ta przemawiała do kobiet pragnących uzyskać rozsądną kontrolę nad własnym ciałem. Amerykańskie feministki opowiadały się za racjonalną hodowlą ludzi na długo przedtem, zanim Davenport na nowo wplótł prawa Mendla w dwudziestowieczną eugenikę amerykańską. Na przykład feministyczna autorka Victoria Woodhull była zdania, że niezbędnym warunkiem poprawy społeczeństwa jest wspieranie rozrodu ludzi o pozytywnych cechach i zapobieganie mnożeniu się osobników o cechach negatywnych. W opublikowanej w 1891 roku broszurze *The Rapid Multiplication of the Unfit* (Szybkie mnożenie się niepełnowai tościowych) pisała: „Naj-

wybitniejsze umysły współczesnej epoki zaakceptowały fakt, że jeśli pożądani są ludzie wyższego gatunku, należy ich hodować, jeśli zaś imbecyle, przestępcy, nędzarze i inni niepełnowartościowi nie są pożądanymi obywatelami, nie powinno się ich rozmnażać"[16].

Margaret Sanger kontynuowała dwadzieścia lat później tradycje feministycznej sympatii dla zorganizowanej eugeniki. Jak wielu przedstawicieli progresywizmu stosowała zasady eugeniczne w swojej ukochanej dziedzinie, kontroli urodzeń, niezbędnej, jej zdaniem, w każdym właściwie zorganizowanym społeczeństwie. Uważała, że zwalczanie kontroli urodzeń szkodzi społeczeństwu pod wieloma względami, między innymi dlatego, że zwiększa groźbę rozrodu osobników ułomnych[17].

Sama, zgodnie z najlepszą eugeniczną tradycją, była dumna ze swojego rodowodu. W autobiografii podkreśla jakość swych przodków ze strony matki: „Była to z dawien dawna irlandzka rodzina; krew normańskich zdobywców płynęła w żyłach kolejnych pokoleń i może to właśnie tej krwi matka zawdzięczała swą nieugiętą odwagę [...][18]. Każde z jej jedenaściorga dzieci ważyło przy porodzie co najmniej cztery kilogramy. I ona, i ojciec byli dumni ze swojej rasy"[19].

Kontrolę urodzeń Sanger zawsze uważała za instrument ogólnej kontroli populacji. Bliskie jej były koncepcje Malthusa, głoszącego, że świat, w którym coraz mniej jest zasobów żywności, powinien zaprzestać działań charytatywnych i zostawić słabych własnemu losowi, żeby wymarli. Poglądy Malthusa zapowiadały idee Galtona. Organizując swój ruch, Sanger z początku miała zamiar nazwać go „neomaltuzjanizmem". Wspominała wieczór, kiedy zastanawiano się nad nazwą: „Zrodził się nowy ruch [...]. Nie miał charakteru socjalistycznego ani związkowego, stawiał sobie bardziej dalekosiężne zadania niż zapobieganie poczęciom. Pewnego wieczora, gdy w kilkuosobowym gronie siedzieliśmy u mnie w domu, rozważaliśmy po kolei takie nazwy, jak dobrowolne rodzicielstwo, dobrowolne macierzyństwo, nowe macierzyństwo, konstruktywny rozród, rozród po nowemu. Terminy będące już w użyciu - neomaltuzjanizm, ograniczanie rodziny i świadomy rozród - wydawały się przestarzałe i nie cieszyły się popularnością [..,]. Padały kolejne propozycje: kontrola ludności, kontrola rasy, kontrola wskaźnika urodzeń.

Wtedy ktoś zaproponował, żeby pominąć [słowo] wskaźnik. Tak powstała kontrola urodzeń"[20].

Po latach Sanger nadal była zdania, że eugenika i kontrola urodzeń wzajemnie się uzupełniają. W 1925 roku jej organizacja sponsorowała Szósty Międzynarodowy Kongres Neomaltuzjanizmu i Kontroli Urodzeń. W poświęconym mu artykule, opublikowanym na łamach „Birth Control Review", żydowski aktywista ruchu eugeniczncgo rabin Stephen Wise (przewodniczący Amerykańskiego Kongresu Żydów) napisał: „W moim pojęciu kontrola urodzeń jest niezwykle ważnym punktem programu eugenicznego [...]. Kontrola urodzeń, powtarzam, to podstawowy, zasadniczy element lub punkt programu eugeniczncgo"[21].

Zdaniem Sanger kontrola urodzeń była najwyższą formą eugeniki. „Kontrola urodzeń, krytykowana jako zjawisko negatywne i destrukcyjne, jest w istocie najwspanialszą i najprawdziwszą metodą eugeniczną. Jeśli zostanie przyjęta jako część eugeniczncgo programu, nada tej nauce konkretną i realną siłę. Najbardziej światli i dalekowzroczni eugenicy zaakceptowali kontrolę urodzeń jako najbardziej konstruktywną metodę nieodzowną w zapewnieniu zdrowia rasy"[22].

Sanger była nie tylko maltuzjanistką, ale i darwinistką społeczną, gorliwszą nawet od Spencera. W opublikowanej w 1922 roku książce *Pivot of Civilization* stanowczo potępia działalność filantropijną. Poświęca temu cały rozdział, w którym daje również wyraz niechęci do klas niższych. Rozdział piąty, *Okrucieństwo miłosierdzia*, otwiera cytat ze Spencera: „Skrajnym okrucieństwem jest troszczenie się o nicponiów kosztem ludzi wartościowych. To umyślne ściąganie nieszczęść na przyszłe pokolenia. Największym przekleństwem dla potomnych jest obarczenie ich rosnącą populacją imbecylów"[23].

Na kolejnych stronach Sanger konsekwentnie rozprawiała się z organizacjami dobroczynnymi i ich potencjalnymi podopiecznymi. „Zorganizowane miłosierdzie to przejaw złośliwej choroby społecznej. Te wielkie, złożone organizacje, powiązane siecią wzajemnych stosunków, stawiające sobie za cel ograniczenie szerzenia się cierpienia i ubóstwa oraz wszelkiego zła, jakie wyrasta z tej złowieszczo żyznej gleby, to niechybna oznaka tego, że nasza cywilizacja wyhodowała i nadal hoduje coraz więcej osobników ułomnych, przestępczych i nie-

samodzielnych. Nie krytykuję przeto «niepowodzenia» filantropii, ale jej sukcesy"[24].

Potępiała filantropów, a ludzi znajdujących się w potrzebie uparcie określała mianem „odpadów". „Taka filantropia [...] przynosi mimowolnie najgorsze skutki. Zachęca zdrowsze i normalniejsze odłamy społeczeństwa do ponoszenia konsekwencji bezmyślnej płodności pozostałych. Myślę, że czytelnik przyzna mi rację, iż skutkiem jest balast w postaci ludzkich odpadów. Zamiast dążyć do ograniczenia i eliminacji linii najbardziej szkodliwych dla przyszłości rasy oraz świata, sprawia, że zaczynają na groźną skalę dominować"[25].

„Jak przekonująco wykazali eugenicy brytyjscy - pisała dalej Sanger - i jak dowodzą dane o śmiertelności niemowląt, wysokiej płodności zawsze towarzyszy najtragiczniejsza nędza, nieodpowiedzialność, upośledzenie psychiczne, niedorozwój umysłowy i inne dziedziczne wady. Zasiłki macierzyńskie i ośrodki dla matek finansowane przez prywatnych filantropów będą mieć, a może już mają, jak najbardziej dysgeniczne skutki. Nowy program rządowy ułatwi życie matkom z tych klas, które należy za wszelką cenę zniechęcać do rodzenia dzieci"[26].

„Najpoważniejszy zarzut, jaki można postawić współczesnej «dobroczynności» sprowadza się do tego, że zachęca ona do rozmnażania się osobników ułomnych, niesamodzielnych, mających skłonności przestępcze. Są to najbardziej niebezpieczne elementy społeczeństwa na całym świecie, najgorsze przekleństwo dla postępu i ekspresji ludzkości. Filantropia to gest typowy dla współczesnego biznesu, który hojnie obdarza ludzi niepełnowartościowych zyskami wydartymi całemu społeczeństwu. Gdy spojrzeć na to bezstronnie, okaże się, że ta kompensacyjna szczodrość jest w ostatecznym rozrachunku bardziej niebezpieczna, dysgeniczna i zgubna niż spekulacja i niesprawiedliwość społeczna, na skutek której jedni nadmiernie się bogacą, a drudzy nadmiernie ubożeją"[27].

Sanger, wzorem większości eugeników, odwoływała się do finansowych instynktów klas bogatych i średnich, których podatki i darowizny przeznaczano na pomoc społeczną. „Na obłąkanych - pisała - skarb państwa przeznacza rocznie nie mniej niż 11 985 695,55 dolarów, a prywatne źródła i fundacje dodatkowe 20 milionów. Zważywszy, że we

wszystkich publicznych i prywatnych zakładach opieki stanu Nowy Jork -przytułkach, zakładach poprawczych, szkołach dla niewidomych, głuchych i niemych, szpitalach dla obłąkanych, ośrodkach dla upośledzonych umysłowo i epileptyków - znajduje się niespełna 65 tysięcy pensjonariuszy, liczba nieznaczna w stosunku do całości populacji, powinny się nam otworzyć oczy na straszliwy koszt, jaki ponosi społeczeństwo, utrzymując te ludzkie odpady"[28].

Powtarzała za eugenikami, że dziedziczone z pokolenia na pokolenie ubóstwo to wada genetyczna zbyt obciążająca społeczeństwo. „Na potomków jednego upośledzonego na umyśle człowieka nazwiskiem Jukę - przypomniała - społeczeństwo musiało w ciągu 75 lat wydać w takiej czy innej formie 1 300 000 dolarów. Czy chcemy mieć więcej takich rodzin?"[29].

Przedmowę do książki Sanger *Pivot of Cmlization* napisał sławny pisarz brytyjski, zwolennik eugeniki, H.G. Wells. Stwierdził między innymi: „Chcemy mniej dzieci, ale za to lepszych [...] życia społecznego i pokoju światowego, do jakiego dążymy, nie da się urzeczywistnić z pomocą źle wychowanego, źle wyuczonego mrowia obywateli gorszej jakości, których nam narzucacie"[30].

W wydawanym przez Sanger czasopiśmie przedrukowano później i obsypano pochwałami artykuł wstępny z „American Medicine", będący próbą skorygowania „szeroko rozpowszechnionego błędnego poglądu, jakoby zwolennicy kontroli urodzeń popierali rodziny małodzietne. Prawda jest taka, że opowiadają się za małymi rodzinami w tych wypadkach, gdzie liczne rodziny byłyby szkodliwe dla społeczeństwa, równie stanowczo popierają wszelako wielodzietne rodziny tam, gdzie małe przynoszą społeczeństwu szkodę. Niechętnie patrzą na ciemną biedotę, której liczne dzieci, przychodzące często na świat w najbardziej niesprzyjających okolicznościach, są obciążeniem dła samej tej klasy, zagrożeniem dla zdrowia matki, która częstokroć wcale ich nie pragnie, a także przeszkodą na drodze postępu. Z równą dezaprobatą patrzą wszakże na zamożnych, kulturalnych rodziców, którzy mogliby zapewnić dzieciom jak najlepszą opiekę i edukację, ale egoistycznie odbierają społeczeństwu te korzyści. Niech wartościowi rodzą więcej dzieci, a niepełnowartościowi mniej - do tego przede wszystkim zmierza kon-

trola urodzeń". W tej ostatniej kwestii Sanger miała jednak inne zdanie niż większość eugeników. Popierała sensowną kontrołę urodzeń nawet w najlepszych rodzinach[31].

Sanger wiele razy zajmowała się dziećmi wartościowymi z eugenicznego punktu widzenia (których powinno rodzić się więcej) i niepełnowartościowymi (których powinno być mniej). Była zwolenniczką eugeniki negatywnej i stosowania środków przymusu. „Cenię eugenikę za jej krytyczne i diagnostyczne aspekty, za to, że zwraca uwagę na niebezpieczeństwo, jakie stwarza nieodpowiedzialna i niekontrolowana płodność «nieprzystosowanych» i upośledzonych umysłowo, powodująca coraz większą nierównowagę w społeczeństwie i obniżająca [względny] przyrost naturalny elementów «wartościowych». Jednakże gdy chodzi o jej «konstruktywny» aspekt, o dążenie do tego, by zdrowa odmiana uzyskała przewagę nad niezdrową, by ludzi wartościowych rodziło się więcej, eugenicy nie mają w istocie żadnych dalekowzrocznych propozycji poza «konkurencją w kołysce» między wartościowymi i małowartościowymi"[32].

W swoich wypowiedziach postulowała masową sterylizację i masowe odizolowanie grup obciążonych wadami. Temat ten przewija się w książce *Pivot of Civilization.* „Pilną kwestią segregacji i sterylizacji należy się natychmiast zająć. Każda upośledzona umysłowo dziewczyna lub kobieta, u której są to wady dziedziczne, zwłaszcza zaliczająca się do imbecyli, powinna w okresie rozrodczym zostać odizolowana. W przeciwnym wypadku prawie na pewno urodzi imbecylów, którzy sprowadzą na świat kolejne dziedzicznie obciążone pokolenia. Osobniki płci męskiej stanowią nie mniejsze zagrożenie. Segregacja w ciągu życia jednego czy dwóch pokoleń to tylko częściowe rozwiązanie problemu. Gdy zdamy sobie sprawę, że każdy upośledzony umysłowo jest potencjalnym źródłem niezliczonego ułomnego potomstwa, opowiemy się za polityką natychmiastowej sterylizacji, która da nam pewność, że upośledzeni nie zostaną rodzicami"[33].

Utworzona przez Sanger organizacja, American Birth Control League (Amerykańska Liga Kontroli Urodzeń), stawiała sobie osiem celów. Czwartym była „sterylizacja obłąkanych i upośledzonych umysłowo oraz propagowanie tego zabiegu w stosunku do osób dotkniętych dziedzicznymi lub przekazywalnymi chorobami"[34].

W kwestii statystyki oraz definicji upośledzenia umysłowego Sanger zajmowała takie samo stanowisko jak Goddard. „Nikt nie wie, ilu upośledzonych umysłowo żyje w Stanach Zjednoczonych - pisała w książce *Woman and ihe New Race* (Kobieta i nowa rasa) - ponieważ nigdy nie próbowano otoczyć ich wszystkich publiczną opieką, a rodziny skłonne są raczej ukrywać, a nie rozgłaszać psychiczne ułomności swoich bliskich. Oceny się różnią, od 350 tysięcy w obecnej chwili do blisko 400 tysięcy już w roku 1890. Tę ostatnią liczbę popiera swym autorytetem dr Henry Ii. Goddard z Vineland Training School"[35].

Podzielała także pogląd innych eugeników, że większość dzieci opóźnionych w rozwoju pochodzi z rodzin imigranckich. Przytoczyła na przykład pewną pracę naukową, której autor doszedł do następujących wniosków: „Przeważająca większość dzieci zaklasyfikowanych w szkołach nowojorskich jako upośledzone umysłowo wywodzi się z rodzin wielodzietnych zamieszkujących przeludnione slumsy [...] tylko niewielki odsetek to dzieci Amerykanów żyjących tu od pokoleń"[36].

Ślepo wierząc eugenice, Sanger często powoływała się na wyniki testów przeprowadzonych w armii amerykańskiej, według których 70 procent Amerykanów należałoby uznać za opóźnionych w rozwoju umysłowym. W styczniu 1932 roku gazeta „Brooklyn Daily Eagle" posłała Sanger fragment brytyjskiej publikacji, według której jedną dziesiątą mieszkańców Anglii należałoby uznać za niedorozwiniętą umysłowo na skutek „losowych wyników niekontrolowanego rozrodu". Wydawca gazety zapytał Sanger: „Czy to właściwa ocena? Jaki odsetek ludności naszego kraju jest upośledzony z tych samych powodów?". Sanger napisała na jego liście: „70 procent poniżej poziomu piętnastolatka". Jej sekretarka na podstawie tej notatki przygotowała formalną odpowiedź: „Zdaniem pani Sanger 70 procent ludności naszego kraju wykazuje się inteligencją poniżej poziomu właściwego dla 15 lat"[37]. W wydawanym przez Sanger czasopiśmie „Birth Control Review" ukazał się artykuł prezentujący podobny pogląd: „Specjaliści przeprowadzający badania w wojsku ustalili zdumiewający fakt: otóż cale 70 procent żołnierzy tej wielkiej armii ma zdolności umysłowe poniżej poziomu czternastolatka"[38].

Agitując przeciwko rozmnażaniu się ludzi obciążonych wadami, Sanger powoływała się na teorię eugeniczną jako niepodważalny fakt.

W jednej z takich filipik stwierdziła na przykład: „Opinie, które tutaj pokrótce przytaczam, są nie tyle mojego autorstwa, ile medycznych autorytetów, które sformułowały je na podstawie dogłębnych i skrupulatnych badań"[39].

Nie przebierała w słowach. W książce *Woman and the New Race* oznajmiła bez ogródek: „Wielu pomyśli, być może, że nie warto się dłużej rozwodzić nad wykazywaniem niemoralności rodzin wielodzietnych, ponieważ jednak dowodów jest aż nadto, można je przedstawić na użytek tych, którym nadal niełatwo dostosować staromodne pojęcia do rzeczywistości. Najlepsze, co taka rodzina może zrobić dla nowego niemowlęcia, to zabić je z litości"[40].

Zdarzało się, że Sanger, chcąc wzmocnić siłę swoich argumentów, opowiadała się publicznie za eksterminacją tak zwanych ludzkich chwastów. Na przykład w artykule wstępnym pod tytułem *Is Race Suicide Probable* (Czy możliwe jest samobójstwo rasy), napisanym na zamówienie „Collier's" i opublikowanym 15 sierpnia 1925 roku, argumentowała za kontrolą urodzeń, powołując się na wybitnego botanika i radykalnego eugenika Luthera Burbanka, „któremu cywilizacja amerykańska tak wiele zawdzięcza". Zacytowawszy Burbanka, przedstawiła swoje poglądy: „Ameryka [...] jest jak ogród, w którym ogrodnik nie zwraca uwagi na chwasty. Chwastami są kryminaliści, chwasty szybko się mnożą i są nad wyraz odporne. Trzeba je wyeliminować. Nie dopuścić do dalszego rozrodu przestępców i cherlaków. W całym kraju utrzymujemy wielkie szpitale dla obłąkanych i inne tego rodzaju zakłady, w których hoduje się osobniki niepełnowartościowe i kryminalistów, zamiast ich eksterminować. Przyroda eliminuje chwasty, ale my pozwalamy im pasożytować i rozmnażać się"[41].

W otoczeniu Sanger znaleźli się najradykalniejsi rasiści i zwolennicy dominacji białej rasy należący do ruchu eugenicznego. Był wśród nich przede wszystkim Lothrop Stoddard, autor książki *The Rising Tide of Color Against White World Supremacy.* Książka ta, gloryfikująca rasę nordycką, stała się ewangelią eugeników. „«Ostateczna zagłada!» - ostrzegała. - Taki los może spotkać białą rasę [...]. Upadek białej cywilizacji oznacza bezpowrotne zniszczenie białej rasy. Zostanie zalana przez zwycięskie rasy kolorowe, które przez eliminację lub wchłonięcie

unicestwią białego człowieka [.;.]. Nie nastąpi to dzisiaj ani jutro, może jeszcze nie w następnych pokoleniach, ale z pewnością w końcu tak się stanie. Jeśli nie zmieni się obecnej tendencji, nas, białych, czeka nieuchronna zagłada"[42].

Stoddard nie zapomniał o eugenicznej maksymie: „Wiemy już, że ludzie nie są równi i nigdy nie będą. Wiemy, że środowisko i edukacja mogą tylko rozwinąć istniejące cechy dziedziczne". Co proponował? „Tak jak izolujemy bakterie i staramy się je wyeliminować, ograniczając obszar ich występowania i zasoby, którymi się żywią, tak też możemy zmusić niższą rasę, by pozostała w miejscu swego pierwotnego zamieszkania, co ostatecznie ograniczy jej wpływ"[43].

Wkrótce po ukazaniu się słynnej książki Stoddarda (w 1920 roku) Sanger zaprosiła jej autora do grona zarządu Amerykańskiej Ligi Kontroli Urodzeń. Pozostał na tym stanowisku przez długie lata. Był też członkiem komitetu konferencyjnego Pierwszego Amerykańskiego Kongresu Kontroli Urodzeń[44].

Innym współpracownikiem Sanger został profesor Irving Fisher z Eugenie Research Association (Towarzystwa Badań Eugenicznych). To on na Drugim Krajowym Kongresie Ulepszania Rasy oznajmił: „Panie i panowie, jeśli nie podejdziecie do tej kwestii w sposób matematyczny, nie będziecie mieli pojęcia, jak szybko udałoby się nam zlikwidować to skażenie, jeślibyśmy się naprawdę do tego zabrali, i jak szybko będzie się ono szerzyć, jeśli nic w tym kierunku nie zrobimy"[45]. Fisher też wszedł w skład komitetu Pierwszego Amerykańskiego Kongresu Kontroli Urodzeń. Wygłaszał odczyty na organizowanych przez Sanger imprezach poświęconych tematyce kontroli urodzeń. Niektóre z nich miały charakter nieoficjalnych spotkań, na których omawiano zakrojone na szerszą skalę działania ruchu eugenicznego. Przed jednym z takich odczytów, w marcu 1925 roku, Laughlin napisał do Fishera: „Otrzymałem od pani Sanger list weryfikujący datę Pańskiego udziału w dyskusji okrągłego stołu [...]. Doktor Davenport i ja możemy się z Panem spotkać [...] na pół godziny przed otwarciem konferencji [...] porozmawiamy w trójkę na temat naszego członkostwa w Międzynarodowej Komisji Eugeniki"[46].

Jednym z głównych pomocników Sanger w sprawach organizacyjnych był Henry Pratt Fairchild, który prowadził z nią ożywioną kore-

spondencję[47]. Fairchild wsławił się napastliwą publikacją *The Meiling Pot Mistake* (Błędne pojęcie tygla), wymierzoną przeciw imigrantom i mniejszościom etnicznym. „Nieograniczona imigracja - dowodził - powoli, nieuchronnie i podstępnie wyżarła serce Stanów Zjednoczonych. Tym, co uległo przetopieniu w wielkim tyglu, tracąc wszelki kształt, symetrię, piękno i charakter, była amerykańska narodowość". Podobnie jak Stoddard, porównał mniejszości etniczne do złośliwych bakterii. „W przypadku narodowości obca cząstka staje się jej częścią dopiero po zasymilowaniu. Przedtem jest czynnikiem zewnętrznym, jak niestrawiona, a może niemożliwa do strawienia substancja w żywym organizmie. W takiej sytuacji może tylko zaszkodzić narodowości, zakłócając jej funkcjonowanie"[48]. Fairchild również, tak jak Fisher, wygłaszał ważne przemówienia na konferencjach organizowanych przez Sanger, na przykład na Szóstym Międzynarodowym Kongresie Neomaltuzjanizmu i Kontroli Urodzeń w 1925 roku i Światowej Konferencji Ludnościowej w 1927 roku. W 1929 roku został wiceprzewodniczącym i członkiem zarządu głównej grupy lobbingu powołanej przez Sanger, National Committee for Federal Legislation on Birth Control (Krajowego Komitetu ds. Federalnego Ustawodawstwa dotyczącego Kontroli Urodzeń). W 1931 roku wszedł w skład rady konsultacyjnej Birth Control Research Bureau (Biura Badań nad Kontrolą Urodzeń), później zaś został wiceprezesem Birth Control Federation of America (Amerykańskiej Federacji Kontroli Urodzeń)[49].

Stoddard, Fairchild i Fisher to tylko trzech z licznego grona eugeników ściśle współpracujących z Sanger i jej ruchem kontroli urodzeń. Choć więc sama Sanger nie była rasistką ani antysemitką, z otwartymi ramionami powitała w swoich organizacjach najgorszych przedstawicieli obu tych postaw. Ruch eugeniczny zyskiwał tym samym legitymację i popularność w swym dążeniu do osiągnięcia dominacji rasy nordyckiej kosztem innych ras, wypaczając szlachetne skądinąd programy.

*

Wielu czołowych amerykańskich eugeników zajęło kluczowe stanowiska w ruchu na rzecz kontroli urodzeń[50]. W swoje wypowiedzi

postulujące ograniczenie niepożądanej imigracji Sanger wlewała znany eugeniczny jad[51]. Podstawowe cele obu organizacji były zbieżne i zakładały masową sterylizację i odosobnienie niepełnowartościowych elementów. Sanger postrzegała przeto eugenikę i ruch na rzecz kontroli urodzeń jako dwie strony tego samego medalu. Zabiegała o względy przywódców ruchu eugenicznego, chcąc uzyskać ich akceptację, a niekiedy manewrując tak, by doprowadzić do swego rodzaju fuzji obu ruchów.

Fuzja ta nie mogła wszelako dojść do skutku między innymi dlatego, że Sanger nie uznawała tak zwanej eugeniki konstruktywnej. Opowiadała się za agresywnym programem eugeniki negatywnej, który zakładał eliminację ludzi niepełnowartościowych przez masową sterylizację i odosobnienie[52]. Nie popierała jednak zwiększenia przyrostu naturalnego w rodzinach uznawanych przez eugeników za najwartościowsze[53]. Była poza tym przekonana, że kobiety z niższych klas, zanim wprowadzi się w życie masową sterylizację, powinny mądrze planować rodziny, stosując antykoncepcję i rodząc dzieci w rozsądnych odstępach czasu. Przywództwo ruchu eugenicznego miało inne poglądy na tę kwestię.

Część eugeników uważała kontrolę urodzeń za godny pochwały pierwszy krok, poprzedzający zastosowanie w późniejszym czasie środków przymusu. Zdaniem innych metody zalecane przez Sanger były jednak żałosnym półśrodkiem, który mógł zostać źle zrozumiany. W znamiennym artykule wstępnym w „Eugenical News" stwierdzano, że czołowi amerykańscy eugenicy „z całego serca" poparliby kampanię Sanger, gdyby pionierka kontroli urodzeń przestała się sprzeciwiać posiadaniu licznego potomstwa przez ludzi pełnowartościowych i „opowiedziała się za zróżnicowaniem płodności zależnie od naturalnej wartości [poszczególnych rodzin]"[54].

Innymi słowy, zdominowany przez mężczyzn establishment ruchu eugenicznego nie mógł pogodzić się z tym, że Sanger optowała za prawem do kontroli urodzeń dla wszystkich kobiet, nawet tych z tak zwanych dobrych rodzin. Zrażało to do niej szczyty eugenicznej hierarchii. Pomimo to Sanger nadal utożsamiała się z głównym nurtem eugeniki, utrzymywała bliskie stosunki z jak największym gronem wybitnych

przedstawicieli ruchu eugenicznego, a innych nakłaniała, by się do niej przyłączyli.

Przykładem mogą być starania, jakie 6 października 1921 roku podjęła wobec Henry'ego Osborna, dyrektora nowojorskiego Muzeum Historii Naturalnej. Chciała, żeby dołączył do uczestników Pierwszego Amerykańskiego Kongresu Kontroli Urodzeń. „Bardzo nam zależy - pisała - żeby znalazł się Pan w składzie tej grupy i pozwolił umieścić swoje nazwisko wśród członków Komitetu Konferencyjnego". Po pięciu dniach, nie otrzymawszy odpowiedzi, wysłała ponownie identyczny list. Dwudziestego pierwszego października nadeszła wreszcie odpowiedź, ale nie od Osborna, tylko od Davenporta, który energicznie się sprzeciwiał działalności Sanger. Napisał, że Osborn „jest zdania, iż «kontrola urodzeń» może być w pewnej skali stosowana przez rasę białą, tak jak stosuje ją wiele tak zwanych ras dzikich. Wyobrażam sobie wszakże, iż statystyczne ograniczenie liczebności rodziny interesuje go mniej niż rezultaty jakościowe, czyli doprowadzenie do tego, by elementy obciążone wadami miały bardzo małe rodziny, a elementy pożyteczne, na różnych szczeblach drabiny społecznej, rodziny większe". W imieniu Osborna odmówił, stwierdzając, że „propaganda na rzecz kontroli urodzeń może w obecnej sytuacji uczynić więcej złego niż dobrego. Pan Osborn nie ma ochoty włączać się do prac Kongresu Kontroli Urodzeń [...] nader wątpliwe jest bowiem, czy przyczyni się on do ulepszenia rasy"[55].

Sanger nie rezygnowała. Jedenastego lutego 1925 roku napisała bezpośrednio do Davenporta, zapraszając go do objęcia funkcji wiceprzewodniczącego Szóstego Międzynarodowego Kongresu Neomaltuzjanizmu i Kontroli Urodzeń. Naczelny eugenik Ameryki odpowiedział w ciągu czterdziestu ośmiu godzin, zdecydowanie odrzucając tę propozycję „z powodów, które wyluszczyłem już Pani we wcześniejszych listach". Dodał, że często myli się eugenikę, „która ma nastawienie jakościowe", z kontrolą urodzeń, „która w ujęciu większości jej propagatorów nastawiona jest na ilość" i że udział dyrektora Eugenics Record Office w konferencji poświęconej kontroli urodzeń pogłębiłby tylko to pomieszanie pojęć. „Ufam przeto, że uzna Pani powody, dla których nie chciałbym uchodzić za zwolennika Ligi Kontroli Urodzeń ani konferencji"[56].

Sanger, która nie lubiła, gdy jej odmawiano, napisała natychmiast do Cold Spring Harbor do Laughlina, prosząc go, by wziął udział w dyskusji okrągłego stołu podczas konferencji. Wśród punktów programu związanych z eugeniką była całodzienna sesja pod tytułem „Sterylizacja, przestępczość, eugenika, biologiczna płodność i bezpłodność". Irving Fisher rozważał możliwość udziału, Sanger uznała więc, że wymieniając jego nazwisko, skusi Laughlina. Gdy ten nie odpowiedział, 23 marca wysłała do niego drugi list, zaadresowany tym razem na Carnegie Institution, a 24 marca trzeci, do Cold Spring Harbor. Fisher się w końcu zdecydował i zadepeszował do Laughlina, który także zgodził się na udział w popołudniowej części sesji eugenicznej[57].

Jak na ironię, podczas jednej z sesji poświęconych kwestiom organizacyjnym, na których frekwencja nie dopisała, a Sanger oczywiście była nieobecna, konserwatywny eugenik Roswell Johnson przedłożył projekt „eugenicznej" rezolucji popierającej wielodzietność rodzin wartościowych. Było to sprzeczne z poglądami Sanger[58].

Johnson, współautor popularnego podręcznika *Applied Eugenics* (Eugenika stosowana), uzyskał dla swej rezolucji większość głosów nielicznego grona obecnych. Głównych organizatorów związanych z Sanger zapewne nie było na sali. Rezolucja brzmiała: „Konferencja wyraża przekonanie, że osoby, których potomstwo rokuje nadzieje, iż będzie wartościowe dla społeczeństwa, powinny być zachęcane do posiadania możliwie największej liczby dzieci, przychodzących na świat w odpowiednich odstępach". Gazety po obu stronach Atlantyku zaraz nadały jej rozgłos[59].

Oburzona Sanger natychmiast odżegnała się od rezolucji, nie bacząc, że może sobie zrazić sojuszników z głównego nurtu ruchu eugenicznego. „W moim przekonaniu - oznajmiła na łamach najbliższego numeru „Birth Control Review" - tak zwana rezolucja eugeniczna, uchwalona na ostatniej sesji Szóstego Kongresu Neomaltuzjanizmu i Kontroli Urodzeń, wywołała godny ubolewania zamęt [...]. Prasa zinterpretowała ją tak, jakbyśmy wierzyli, że poprzez rezolucje zalecające wielodzietność możemy rzeczywiście doprowadzić do zwiększenia liczebności rodzin «lepszych» klas"[60].

Pomimo tej publicznej kłótni Sanger nadal dążyła do fuzji z Towarzystwem Badań Eugenicznych. Towarzystwo rozważyło możliwość połączenia, ostatecznie jednak nie zgodziło się. „Na razie [...] organizacja nasza nie będzie dążyć do formalnego przyłączenia się do Konferencji Kontroli Urodzeń"[61]. Organizacje założone przez Sanger nadal jednak ściśle współdziałały z najskrajniejszymi odłamami ruchu eugenicznego. Głównym takim odłamem, zajmującym się popularyzacją i propagandą, było American Eugenie Society (Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne) założone w 1922 roku. Do zarządu oprócz Davenporta i Laughlina należało dwóch członków związanych z organizacjami Sanger - rektor University of Michigan Clarence C. Little i rasistowski publicysta Henry Pratt Fairchild. W radzie konsultacyjnej towarzystwa znalazło się ponadto kilka osób pełniących funkcje w różnych jej organizacjach, m.in. socjolog z Harvardu Edward East, psycholog Adolf Meyer i dyrektor ds. medycznych Fundacji Rockefellera William Welch[62].

Sprawa połączenia wciąż więc ożywała na nowo, zwłaszcza że na konferencjach Sanger i na łamach jej „Birth Control Review" wychwalano klasyczne zasady eugeniki, często nie przebierając w słowach. Na przykład na konferencji poświęconej kontroli urodzeń, która odbyła się w lutym 1924 roku w Syracuse, przedstawiono referat pod tytułem *Kontrola urodzeń okiem socjologa.* „Potrzebny jest nam program eugeniczny - głosił jego autor - czyli taki, który zmierza do polepszenia jakości naszej populacji, stworzenia silniejszej, mądrzejszej i lepszej rasy mężczyzn i kobiet. Wymaga to starań na rzecz zwiększenia liczby ludzi wartościowych i zmniejszenia liczby niepełnowartościowych i cherlawyeh [...]. Ważne jest zredukowanie tak licznej obecnie rzeszy osobników opóźnionych w rozwoju fizycznym, umysłowym i moralnym". Wystąpienie to skwapliwie przedrukowano w majowym numerze „Birth Control Review", z podkreśleniem fragmentów odnoszących się do eugeniki, w specjalnym dziale „Eugenika i kontrola urodzeń"[63].

W grudniu 1924 roku na łaniach „Birth Control Review" ukazał się inny artykuł, pióra Johna C. Duvalla, zatytułowany po prostu *The Purpose of Eugenics* (Cel eugeniki). W części opatrzonej podtytułem *Niebezpieczne ludzkie szkodniki* autor wyjaśniał: „Rozdzielając na prawo i lewo pomoc dobroczynną, przyczyniamy się w istocie do rozmnażania

się takich rodzin jak rodzina Juke'ow i tysiące jej podobnych. Pozwalamy tym samym, by te klasy degeneratów zatruwały społeczeństwo, mnożąc się bez opamiętania. Około pół miliona takich osobników znajduje się obecnie w utrzymywanych przez społeczeństwo instytucjach, a tysiące innych przebywa na wolności, ze szkodą dla lepszych elementów naszego narodu". Dalej artykuł traktował o rozwiązaniu tego problemu. „Ciekawe, że bez wahania ingerujemy w procesy przyrody, gdy chcemy wyeliminować szczury, insekty i inne szkodniki albo zapobiec ich nadmiernemu mnożeniu się, kiedy jednak przychodzi do eliminowania nieporównanie groźniejszych ludzkich szkodników, ślepo przestrzegamy niekonsekwentnej, dogmatycznej doktryny, przyznającej człowiekowi prawo do panowania nad całą przyrodą z wyjątkiem rodzaju ludzkiego"[64]. Po raz drugi w tym samym roku w czasopiśmie Sanger ukazały się te same sformułowania, uznające klasy niższe za niebezpieczniejsze od szczurów i robactwa[65]. Potem często były jeszcze przywoływane na łamach „Birth Control Review".

Nic dziwnego, że w 1928 roku kierownictwo Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego zaproponowało połączenie swojego miesięcznika „Eugenics" z pismem wydawanym przez Sanger. Trzeciego kwietnia Leon Whitney, sekretarz towarzystwa, napisał wraz z Sanger wspólny list do Davenporta: „Byłoby wspaniale, gdyby Amerykańska Liga Kontroli Urodzeń i Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne miały wspólny organ, zwłaszcza że przedmiotem ich zainteresowania są w znacznej mierze te same problemy". Whitney spotkał się z Sanger, by omówić tę kwestię, i powiadomił kolegów: „Ma do eugeniki bardzo entuzjastyczny stosunek i cale zagadnienie kontroli urodzeń uważa, jak można odnieść wrażenie, za problem natury eugenicznej". Jeśli chodzi o połączenie czasopism, „pani Sanger odniosła się do tego bardzo życzliwie, z równym entuzjazmem jak ja"[66].

Większość zasłużonych osobistości ruchu eugenicznego wzdragała się jednak na ten pomysł. Zaczęły krążyć gniewne listy. Trzynastego kwietnia Paul Popenoe, stojący na czele kalifornijskiego Human Betterment Society (Towarzystwa ds. Ulepszenia Ludzkiej Rasy) omówił list Whitneya z teoretykiem rasizmu Madisonem Grantem, który właśnie zawitał do Los Angeles. Na drugi dzień wyraźnie poirytowany na-

pisał do Granta list z nagłówkiem „Poufne". „Bardzo zaniepokoił mnie list, który mi Pan wczoraj pokazał, zawierający sugestię zawarcia roboczego przymierza między Amerykańskim Towarzystwem Eugenicznym i Amerykańską Ligą Kontroli Urodzeń. Uważam, że możemy na tym wyłącznie stracić, a nic nie zyskać [...]. Liga jest zdominowana przez grupę wychowaną na agitowaniu i odwoływaniu się do emocji, a nie do badań naukowych i edukacji. Wchodząc w sojusz z tą grupą, będziemy mieli od razu wielu wrogów, a ewentualni sprzymierzeńcy, choć przekonani, że są eugenikami, nie mają w rzeczywistości pojęcia, na czym polega eugenika"[67].

Popenoe przypomniał Grantowi, że Sanger osobiście odrzuciła rezolucję Johnsona dotyczącą rodzin wielodzietnych. „Jeśli mielibyśmy prowadzić kampanię na rzecz antykoncepcji - stwierdził protekcjonalnie - sami byśmy się z tym świetnie uporali, bez angażowania egzaltowanych redaktorek, specjalistów od grania pod publiczkę i anarchistów. W początkach ruchu eugenicznego lgnęli do niego różni nawiedzeni, przez dwadzieścia lat próbowaliśmy się ich pozbyć i w końcu się nam to udało. Nie potrzebujemy nowego skrajnego skrzydła. Proszę nie upowszechniać tego listu, ale nie będę miał obiekcji, jeśli pokaże go Pan panu Whitneyowi czy innym członkom kierownictwa Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego [...]"[68].

Następnego dnia Grant skreślił pilny list do Whitneya, dając niedwuznacznie do zrozumienia: „Jestem zdecydowanie przeciwny wszelkim związkom z nimi [...]. Kiedy organizowaliśmy Towarzystwo Eugeniczne, postanowiono, że nie będziemy się zajmować kontrolą urodzeń, bo to ruch feministyczny i narobilibyśmy sobie wielu niepotrzebnych wrogów [...]. Jestem pewien, że dr Davenport i prof. Osborn zgodziliby się ze mną, że powinniśmy iść własną drogą". Wiernie przytoczył słowa Davenporta[69].

Gdy trwała ta ożywiona wymiana korespondencji, Davenport był w podróży. Po powrocie zaczął natychmiast mobilizować prominentów ruchu eugenicznego przeciw wszelkim „sojuszom z panią Sanger". „Pani Sanger jest uroczą kobietą - pisał do Whitneya - i nie wątpię, że naprawdę chce czynić dobro. Nie wątpię także, iż bardzo docenia eugenikę. Mam wszakże poważne wątpliwości, czy dokładnie wie, na czym

eugenika polega [...]. Sprawiliśmy, że z eugeniką kojarzą się nazwiska pani E.H. Harriman i Andrew Carnegiego, osobistości o nienagannej reputacji, rozporządzających poważnymi środkami. Dzięki takim kontaktom eugenika nabrała wielkiego znaczenia społecznego i pod to właśnie chcą się podszyć różne organizacje"[70].

W dalszej części listu pisał: „I tu pojawia się pani Sanger, której zdaniem kontrola urodzeń nie brzmi tak dobrze, jak eugenika, ale uważa, że eugenika i kontrola urodzeń to jedno i to samo. Z największym zapałem powitałaby więc ideę jakiegoś połączenia kontroli urodzeń i eugeniki, choćby w formie wspólnego czasopisma [...]. Cały ten ruch kontroli urodzeń wydaje mi się bagnem, od którego eugenika powinna się trzymać z daleka"[71].

Zakończył niedwuznaczną groźbą: „Jestem zainteresowany działalnością Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego, ale bardziej mi zależy na zachowaniu nieskalanej opinii eugeniki. Jeśli towarzystwo zwiąże się z ruchem kontroli urodzeń, Eugenics Record Office podległy Carnegie Institution będzie musiał wycofać swoje moralne poparcie"[72].

Idea połączenia pozostała jednak żywa. W latach trzydziestych oba ruchy podzieliły się na wiele rywalizujących ze sobą grup, których cele się pokrywały. Często miały podobne nazwy. Sanger zrezygnowała z kierowania Amerykańską Ligą Kontroli Urodzeń, by tworzyć inne ogólnokrajowe organizacje. W 1933 roku, kiedy wielki kryzys dał się we znaki niejednemu stowarzyszeniu eugenicznemu, znów wysunięto pomysł połączenia. Tym razem chodziło konkretnie o połączenie Amerykańskiej Ligi Kontroli Urodzeń i Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego. Liga, wolna obecnie od silnej osobowości Sanger, ale opływająca w dostatki, była atrakcyjnym partnerem. Wszyscy jednak przekonali się, że bez względu na organizacyjne powiązania Sanger, założycielka ruchu kontroli urodzeń, była w nim zawsze obecna.

Dziewiątego lutego 1933 roku Fairchild napisał do Hanyego Perkinsa, przewodniczącego Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego: „Sprawy się szybko rozwijają. Zarząd ligi poprosił pannę Topping, żeby w ciągu dwóch tygodni porozmawiała z różnymi osobami, zwłaszcza niezwiązanymi z żadną z zainteresowanych organizacji, o zaletach połączenia [...]. W niedzielę miałem okazję odbyć rozmowę z Margaret

Sänger. Okazała entuzjazm i gotowość do współpracy. Pozostaje więc już chyba tylko zapewnienie przychylnego stanowiska wymaganej większości zarządu ligi. Wszystko wskazuje na to, że ten wymóg zostanie spełniony. Wtedy pozostanie kwestia finansów. Towarzystwo Eugeniczne i tak ich nie posiada, tu więc nie będzie problemu. Chodzi o to, czy sponsorzy ligi, zwłaszcza Rockefeller, nadal będą płacić albo czy zwiększą dotacje, gdy organizacje się połączą"[73].

Po miesiącu idea znów umarła śmiercią naturalną. „Wciąż ten sam problem - pisał Fairchild do Perkinsa. - Większość zarządu ligi opowiada się za połączeniem. Długo o tym marzyli. Wzdrygają się jednak, gdy tylko ktoś wspomni o Margaret Sanger. Utrzymują, że bardzo ją kochają, przyznają, że należy do najwybitniejszych kobiet na świecie, ale że współpraca z nią jest po prostu niemożliwa. Każde towarzystwo, które będzie ją miało w zarządzie, szybko się rozpadnie"[74].

Eugenicy mieli swoje obawy! Fairchild i inni bali się, że Sanger będzie próbowała włączyć znaczną część ruchu eugenicznego do swoich organizacji. „Myślę, że liga będzie próbowała wprowadzić do swojego zarządu znaczną grupę członków naszego zarządu i rady konsultacyjnej. Nie pomogę im w tym, bo nie sądzę, żeby liga jako samodzielna organizacja mogła działać na polu eugeniki, chociaż do tego usilnie dąży"[75]. '

Wielki kryzys stał się bodźcem skłaniającym do połączenia wysiłków. Wciąż pozostawała aktualna kwestia, kto kogo wchłonie. W połowie maja 1933 roku Perkins otrzymał kolejny szczery list od Popenoego] „Jeśli chodzi o zjednoczenie z Amerykańską Ligą Kontroli Urodzeń, wszyscy byliśmy temu przeciwni, kiedy przed pięcioma czy sześcioma laty Whitney podniósł tę sprawę i zyskała ona przedwczesny i niepotrzebny rozgłos. Od tamtej pory sytuacja bardzo się zmieniła. Po odejściu pani Sanger i grupy jej wielbicieli oraz wycofaniu dotacji udzielanych przez jej męża liga znalazła się w kłopotach finansowych. Straciła poza tym naukowy prestiż, również i dlatego, że inne organizacje podjęły aktywną działalność w tej dziedzinie [...]. Liga Kontroli Urodzeń nie ma już takiej pozycji przetargowej jak kilka lat temu i w razie tworzenia koalicji nie mogłaby się spodziewać, że zostanie przyjęta na tak dogodnych dla niej warunkach, jak w owym czasie. To samo, niestety, odnosi się w jeszcze

większym stopniu do Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego, którego sytuacja finansowa jest w tej chwili opłakana"[76].

Popenoe był szczeiy: „Chciałbym więc, żeby Towarzystwo Eugeniczne wchłonęło ligę, a nie odwrotnie, gdyby to bowiem liga wchłonęła towarzystwo, oplątałaby nas swoimi hasłami i kampaniami [...]. Jeśli dojdzie do ostatecznych negocjacji, ludzie z ligi będą się oczywiście starali uzyskać jak najwięcej, ale sądzę, że dobry rozgrywający zdoła ich skłonić do sporych ustępstw"[77].

Okazało się jednak, że żadne manewiy, trudności finansowe czy względy organizacyjne nie zdołały skłonić obu równie doktiynerskich ruchów do znalezienia płaszczyzny porozumienia. Weterani eugeniki oczekiwali, że Sanger pójdzie na kompromis. Każda ze stron była przekonana, że ma monopol na eugeniczną prawdę. Oba ruchy działały na tym samym polu, w zasadzie równolegle, ale nigdy się nie zjednoczyły. Co więcej, ktoś, kto próbował przekroczyć dzielącą je przestrzeń, wchodził na pole minowe. Dwudziestego drugiego maja 1936 roku sekretarz Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego George Reid Andrews rozesłał do członków zarządu listę wybitnych osobistości, których dokooptowanie można byłoby rozważyć. Na pierwszej stronie widniało nazwisko Sanger. Po dwóch tygodniach Perkins otrzymał ręcznie napisaną notatkę od innego członka władz towarzystwa: „Pan Andrews został zdymisjonowany [...] bez możliwości przedstawienia swoich racji"[78].

Sanger nadal przewodziła licznym organizacjom reformatorskim i broniącym praw kobiet. Nie poprzestawała już na propagowaniu kontroli urodzeń i antykoncepcji; zajęła się edukacją seksualną i walką z przeludnieniem w skali światowej. Stała się wzorem dla następnych pokoleń, symbolem dobrej woli i walki o prawa człowieka.

Nigdy jednak nie przestała interesować się eugeniką, nadal gotowa była zaciekle walczyć o eliminację „wybrakowanego" materiału ludzkiego. Po wielu latach działalności na polu propagowania kontroli urodzeń wydano na jej cześć bankiet w nowojorskim hotelu Roosevelt. W swoim wystąpieniu Sanger nawiązała do tego, co kazało jej przed laty zająć się tą kwestią: „Nie zapominajmy, że każdego roku mnożą się w zastraszającym tempie miliardy, miliony, tysiące ludzi. W Afryce, Azji i Ameryce Południowej żyje w nędzy ponad milion ludzkich ist-

nień, nieszczęsnych, niepiśmiennych niewolników, bez względu na to, jak ich nazwiemy. Miliard mężczyzn i kobiet ze strefy głodu rozmnaża się, w ślepej walce o przetrwanie i utrwalenie swych rodów"[79]-.

„Umysł, inicjatywa, zapobiegliwość i postęp samodzielnych, twórczych ludzi ma służyć wspomaganiu coraz liczniejszych zależnych, przestępczych i niezrównoważonych mas [...]. Ciekawa jestem, ilu z was zdaje sobie sprawę, że za czasów Szekspira Wyspy Brytyjskie zamieszkiwało niewiele ponad 6 milionów ludzi, ale to spośród nich wyszli odkrywcy, pionierzy, poeci, Pielgrzymi* oraz mężni założyciele Stanów Zjednoczonych. Cóż takiego wytwarza dzisiejsza Anglia, gdzie 50 milionów głodujących mieszkańców walczy o przetrwanie? Wtedy byt to wyścig o jakość, dziś tylko o ilość. Zapomina się, że renesansowe Włochy - kraj malarzy, rzeźbiarzy, architektów - stanowiły luźny związek niewielkich miast. Ta nieliczna populacja była mimo to kolebką geniuszy. W tym wypadku jakość też bierze górę nad ilością"[80].

„Dziś, w XX wieku, jesteśmy świadkami najgwałtowniejszego przyrostu liczby ludzi w dziejach ludzkości, ale ilości nie towarzyszy jakość [...]. W sprawach rozwoju i przetrwania populacji należy położyć nacisk na jakość"[81].

„Moja propozycja, którą warto rozważyć w skali całego kraju, dotyczy ograniczenia liczby potomstwa osób cierpiących na choroby dziedziczne i dyskwalifikujące pod względem eugenicznym cechy psychiczne i fizyczne. Nasi święci Mikołajowie z władz federalnych chętnie sięgają do kieszeni podatników. Dlaczego w swej hojności nie mieliby również finansować sterylizacji upośledzonych umysłowo i ofiar chorób dziedzicznych, którym tak szczodrze wypłacają zasiłki i renty? Program taki byłby zdrową inwestycją na przyszłość i błogosławieństwem dla małżeństw, które nie byłyby skazane na wydawanie na świat dzieci stanowiących obciążenie dla przyszłych pokoleń, a nawet nową generację kryminalistów"[82].

Przemówienia tego Sanger nie wygłosiła w okresie największej popularności eugeniki w latach dwudziestych ani w ponurych czasach wielkiego kiyzysu, ani też nawet w latach niszczycielskiej wojny. Wystąpiła

Tym mianem określano pierwszych angielskich kolonia!istów przybyłych w 1620 roku - przyp. red.

z nim na Trzydziestej Dorocznej Konferencji Federacji Planowanego Rodzicielstwa 25 października 1950 roku. Jego zapis przekazano prasie całego świata. Rozprowadzano także broszurę pod tytułem *Books on Planned Parenthood* (Książki o planowanym rodzicielstwie). Wśród siedmiu wymienionych w niej działów tematycznych znalazła się eugcnika, a wykaz książek i broszur z tej dziedziny zawierał znane doktrynerskie publikacje z lat trzydziestych, poświęcone między innymi selektywnej sterylizacji i celowi eugeniki[83].

Prawie trzy lata później, w maju 1953 roku, Sanger oceniała założenia nowej organizacji planowania rodziny. W jej poglądach nie zaszły zmiany. Pisząc na papierze firmowym Międzynarodowej Federacji Planowanego Rodzicielstwa, zapewniała eugenika z Londynu: „Wiem, że istnieje różnica poglądów co do zamiarów lub celów federacji, ale nie sądzę, byśmy mogli pominąć w jej celach niektóre eugeniczne zasady, stanowiące solidne podstawy porządnej cywilizacji"[84].

Margaret Sanger dała nadzieję milionom. Wielu ludziom przedstawiła inną wizję nadziei. Czyniąc to, podzieliła naród. Kiedy uspokoiła się wielka biologiczna zawierucha XX stulecia, można już przedstawić działalność Margaret Sanger jako przykład na to, w jaki sposób eugenika w amerykańskim wydaniu potrafiła infiltrować, zatruwać i wypaczać najszlachetniejsze sprawy i najbardziej wizjonerskich reformatorów. Nikt nie był uodporniony. Historia Sanger stanowi jednej z najsmutniejszych rozdziałów w historii eugeniki - oto okazało się, że reformatorka miłująca ludzkość potrafiła kochać jedynie niewielki ułamek owej ludzkości.

"

[1] Zob. Konstytucja Stanów Zjednoczonych, Poprawka XIX. M. Sanger, *An Autobiography,* W.W. Norton & Company, 1938; New York: Dover Publications, 1971, s. 13.

[2] E. Chester, *Women of Valor,* New York: Simon & Schuster, 1992, s. 68.

[3] M. Sanger, *An Autobiography,* s. 86-89, 213-215; zob. także E. Chesler, dz. cyt., s. 62; zob. także M. Sanger, *The Pivot of Civilization,* New York: Brentano's, 1922, s. 29; zob. D. Weatherford, *American Women's 'History,* New York: Prentice Hall General Reference, 1994, s. 182-183.

[4] M. Sanger, *An Autobiography,* s. 90-92; zob. także E. Chesler, dz. cyt., s. 63.

[5] M. Sanger, *An Autobiography,* s. 92.

[6] Tamże, s. 92-93,107-108,190,192-209,292-294. M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 12, 16,26-27, 272-273. M. Sanger, *Address,* wystąpienie na bankiecie na XIII Dorocznym Kongresie Planned Parenthood Federation of America, Nowy Jork, 25 października 1950, s. 1: Wellcome Institute, Box 112. D.M. Kennedy, *Birth Control in America: The Career of Margaret Sanger,* New Haven, CT: Yale University Press, 1970, s. 256-257.

[7] M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 14, 18-21, 190-192, 194. M. Sanger, *An Autobiography,* s. 308; zob. tamże, s. 301-304.

[8] Zob. Planned Parenthood Foundation of America, *Our Founder: Margaret Sanger,* na stronie www.plannedparenthood.org.

[9] M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 101-102; zob. J. Huxley, *Towards A Higher Civilization,* „Birth Control Review" 1930, grudzień, s. 344. *Editorial,* „Birth Control Review" marzec 1928, s. 73.

[10] M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 101. J. Huxley, dz. cyt., s. 344.

[11] Tamże, s. 376-377. M. Sanger, *A Plan for Peace,* ..Birth Control Review" 1932, kwiecień, s. 107-108. M. Sanger, wyjątek z *Racial Betterment, The Selected Papers of Margaret Sanger: Volume 1: The Woman Rebel, 1900-1928,* red. E. Katz, Chicago: University of Illinois Press, 2003, s. 446.

[12] M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 104, 108-109, 113-117, 120-121, 123.

[13] Tamże, s. 109, 112,116. M. Sanger, *Is Race Suicide Probable?* „Collier's", 15 sierpnia 1925, s. 25, wybrane przez M. W. Peny (red.), *The Pivot of Civilization: In Historical Perspective,* Seattle, WA: Inkling Books, 2001, s. 176.

[14] E. Katz (red.), dz. cyt., s. 333-334. E. Chesler, dz. cyt., s. 343-344. Margaret Sanger Papers Project, „Notes on Sources", *The National Committee on Federal Legislation for Birth Control 1929-1937* na stronie www.nyu.edu. H. Pratt Fairchild, *The Melting-Pot Mistake,* Boston: Little, Brown, and Company, 1926, s. 109-112.

[15] Zob. R.H. Johnson, *The Eugenic Aspects of Population Theoiy,* „Birth Control Review" 1930, wrzesień, s. 256-258; zob. E. Dwighl Jones, *Practical Race Betterment,* „Birth Control Review" 1928, lipiec, s. 203-204; zob. American Medicine, *Intelligent or Unintelligent Birth Control?,* „Birth Control Review" 1919, maj, s. 12; zob. M. Sanger, *Address,* s. 3; zob. M.W. Perry (red.), dz. cyt., s. 176.

[16] V.C. Woodhull, *The Rapid Multiplication of the Unfit,* w wyborze M.W. Perry (red.), dz. cyt., s. 31.

[17] M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 81.

[18] M. Sanger, *An Autobiography,* s. 11.

[19] Tamże, s. 29.

[20] Tamże, s. 107-108.

[21] S.S. Wise, *The Synagogue and Birth Control,* „Birth Control Review" 1926, październik, s. 301-302. Margaret Sanger Papers Project, „ABCL Staff, Officers,

and Board Members for 1921-1928", *The American Birth Control League 1921-1939,* na stronie www.nyu.edu.

[22] M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 189.

[23] Tamże, s. 105.

[24] Tamże, s. 108.

[25] Tamże, s. 116-117.

[26] Tamże, s. 115.

[27] Tamże, s. 123.

[28] Tamże, s. 112.

[29] M. Sanger, *Woman and the New Race,* New York; Brentano's, 1920, rozdz. 6.

[30] H.G. Wells, wstęp do M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. xvi.

[31] *Intelligent or Unintelligent Birth Control?* Zob. także M. Sanger, *Woman and the New Race,* rozdz. 4.

[32] M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 104.

[33] Tamże, s. 101-102.

[34] Tamże, s. 277, 282; zob. także *Principles and Aims of the American Birth Control League,* broszura: California State Archives.

[35] M. Sanger, *Woman and the New Race,* rozdz. 3.

[36] Tamże.

[37] Isabelle Keating do Margaret Sanger, 4 stycznia 1932: Margaret Sanger Papers Project. Margaret Sanger do Isabelle Keating, 15 stycznia 1932: Margaret Sanger Papers Project.

[38] J.C. Duvall, *The Purpose of Eugenics,* „Birth Control Review" 1924, grudzień, s. 344: California State Archives.

[39] M. Sanger, *Woman and the New Race,* rozdz. 7.

[40] Tamże, rozdz. 5.

[41] M.W. Perry (red.), dz. cyt., s. 176.

[42] L. Stoddard, *The Rising Tide of Color Against White World Supremacy,* New York: Charles Scribner s Sons, 1926, s. 303-304.

[43] Tamże, s. 259-260, 306.

[44] Margaret Sanger Papers Project, *The American Birth Control League 1921-1939.* Margaret Sanger do Henry'ego F. Osborna, 6 października 1921: APS B: D27 Davenport-Sanger, Margaret; zob. *The American Birth Control League 1921-1939.* „Tentative Program", program VI Międzynarodowego Kongresu Neomaltuzjanizmu i Kontroli Urodzeń: Truman E-l-1: 1.

[45] Eugenics Research Association, *Officers and Committee List of the Eugenics Research Association - Januaiy 1927,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Research Association, 1927: Truman, ERA Membership Records. Professor I. Fisher, *A Reply,* Official Proceedings of the Second National Conference on Race Betterment Battle Creek, MI: The Race Betterment Foundation, 1915.

[46] Margaret Sanger do Henry'ego F. Osborna, 6 października 1921. Harry H. Laughlin do lrvinga Fisliera, 26 marca 1925: Truman E-l-1: 1.

[47] Margaret Sanger Papers Project, „Staff Members, Officers, Board Members, Chairman and Committee Members", *The National Committee on Federal Legislation for Birth Control 1929-1937,* na stronie wwvv.nyu.edu. Margaret Sanger Papers Project, „BCFA Staff, Officers, Board and Committee Members", The Birth Control Federation of America 1939-1942, na stronie www.nyu.edu. Margaret Sanger Papers Project, Organization of Council", The Birth Control Council of America 1931, na stronie www.nyu.edu. Margaret Sanger Papers Project, „BCCRB Staff, Officers, Council Members, and Board Members", *The Birth Control Clinical Research Bureau 1928-1939,* na stronie www.nyu.edu. Margaret Sanger Papers Project, przefaksowany wykaz listów wymienianych między Margaret Sanger i Henrym Prattem Fairchildem.

[48] H.P. Fairchild, dz. cyt., s. 150, 261.

[49] *The National Committee on Federal Legislation for Birth Control 1929-1937. The Birtli Control Federation of America 1939-1942. The Birth Control Clinical Research Bureau 1928-1939.* American Birth Control League, *World Population Conference,* „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 133. Przefaksowany wykaz listów wymienianych między Margaret Sanger i Henrym Prattem Fairchildem.

[50] *Tentative Program.*

[51] R.H. Johnson, *Population Control by Immigration,* „Birth Control Review" 1932, luty, s. 57. *A Plan for Peace,* s. 107-108. E. Katz (red.), dz. cyt., s. 446.

[52] Zob. M. Sanger, *Pivot of Civilization,* s. 101-102.

[53] Tamże, s. 104; zob. M. Sanger, *An Answer to Mr. Roosevelt,* „Birth Control Review" 1917. grudzień, przedrukowane w: M.W. Perry (red.), dz. cyt., s. 156-157.

[54] *Eugenics vs. Birth Control,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 73.

[55] Margaret Sanger do Henry'ego F. Osborna, 6 października 1921: APS B: D27 Davenport-Sanger, Margaret. Charles B. Davenport do Margaret Sanger, 21 października 1921: APS B: D27 Davenport-Sanger, Margaret.

[56] Charles B. Davenport do Margaret Sanger, 13 lutego 1925: APS B: D27, Davenport - Sanger, Margaret.

[57] Margaret Sanger do Harry ego H. Laughlina, 13 marca 1925: Truman E-l-1: 1. *Tentative Program.* Margaret Sanger do Harry'ego H. Laughlina, 24 marca 1925: Truman E-l-1: 1. Harry H. Laughlin do Margaret Sanger, 26 marca 1925: Truman E-l-1: 1.

[58] M. Sanger, *Editorial,* „The Birth Control Review" 1925, czerwiec, nr 6, t. IX, s. 163; zob. Paul Popenoe do Madisona Granta, 14 kwietnia 1928: APS B: D27 Grant, Madison #5; zob. także *Birth Control and Eugenics,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 58.

[59] *Editorial,* „Birth Control and Eugenics"; zob. P. Popenoe, R. Hill Johnson, *Applied Eugenics,* wyd. popr. New York: The MacMillan Company, 1935; zob. także *Birth Control and Eugenics,* s. 58.

[60] *Editorial*, s. 163-164.

[61] *Tenth Annual Meeting of the Executive Committee of the Eugenics Research Association*, „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 89.

[62] Leon F. Whitney do Charlesa B. Davenporta, 3 kwietnia 1928: APS B: D27 Davenport-Leon Whitney #1. *Tentative Program. The National Committee on Federal Legislation for Birth Control 1929-1937. The Birth Control Federation of America 1939-1942. The Birth Control Council of America. The Birth Control Clinical Research Bureau 1928-1939-*, zob. także E. Chesler, dz. cyt., s. 217.

[63] A.P. van Dusen, *Birth Control as Viewed by a Sociologist*, „Birth Control Review" 1924, maj, s. 133.

[64] J.C. Duvall, dz. cyt., s. 345.

[65] Tamże, s. 345. A.P. van Dusen, dz. cyt., s. 134.

[66] Leon F. Whitney do Charlesa B. Davenporta, 3 kwietnia 1928.

[67] Paul Popenoe do Madisona Granta, 14 kwietnia 1928.

[68] Tamże.

[69] Madison Grant do Leona F. Whitneya, 15 kwietnia 1928: APS B: D27 - Grant, Madison #5. Charles B. Davenport do Madisona Granta, 21 kwietnia 1928; APS B: D27 - Grant, Madison #5.

[70] Charles Davenport do Madisona Granta, 21 kwietnia 1928. Charles B. Davenport do Leona F. Whitneya, 5 kwietnia 1928: APS B: D27 Davenport-Leon Whitney #1.

[71] Charles B. Davenport to Leona F. Whitneya, 5 kwietnia 1928.

[72] Tamże.

[73] Henry Pratt Fairchild do Dr. Harry'ego E. Perkinsa. 9 lutego 1933: VT PRA-21; zob. Slate of Vermont Department of Buildings and General Services, *Content and Historical Significance of Records*, „The Papers of the Eugenics Survey of Vermont", na stronie www.bgs.state.vt.us.

[74] Henry Pratt Fairchild do Dr. Harry'ego F. Perkinsa, 8 marca 1933: VT PRA-21.

[75] Tamże.

[76] Paul Popenoe do Dr. Harry'ego F. Perkinsa, 16 maja 1933: VT PRA-21.

[77] Tamże.

[78] George Reid Andrews do członków zarządu, 22 maja 1936: VT PRA-21. Willystine Goodsell do Dr. Harry'ego F. Perkinsa, 7 czerwca 1936: VT PRA-21.

[79] M. Sanger, *Address*, s. 1, 3.

[80] Tamże, s. 3, 4-5.

[81] Tamże, s. 5.

[82] Tamże, s. 5-6.

[83] Tamże, s. 1. Planned Parenthood Federation of America, Inc., Books on Planned Parenthood and Related Subjects, circa 1950: Wellcome Institute, Botf 112.

[84] Margaret Sanger do Dr. C.P. Blackera, 5 maja 1953: Wellcome Institute Box 112.

ROZDZIAŁ VIII

Zaślepieni

Dlaczego zapobieganie ślepocie znalazło się w latach dwudziestych wśród priorytetów ruchu eugeniczncgo?

Masowa sterylizacja, odosobnienie, kontrola urodzeń i naukowa klasyfikacja ludzi upośledzonych umysłowo, nieprzystosowanych społecznie i niższych rasowo miały być tylko krokami wstępnymi w wojnie przeciw słabym. Przedstawiciele eugenicznej krucjaty szykowali nową ofensywę. Chcąc nie dopuścić do rozmnażania się ludzi uznanych za niepelnowartościowych, mieli zamiar zakazać małżeństw. Potrzebny był precedens natury medyczno-prawnej, który można byłoby zastosować do wszystkich ułomności. Eugenicy wysunęli na pierwszy plan kwestię ślepoty. Kto poważyłby się kwestionować kampanię na rzecz zapobiegania temu kalectwu?

Eugenicy przezornie dodali jednak istotny przymiotnik: dziedziczna. Nie chodziło im więc o to, by ograniczyć przypadki ślepoty będącej wynikiem wypadku lub choroby, ale o znacznie mniej rozpowszechnione zjawisko ślepoty dziedzicznej. W jaki sposób zamierzali osiągnąć swój cel? Zakazując małżeństw między niewidomymi lub osobami, w których rodzinach zdarzały się nawet pojedyncze przypadki ślepoty. Takie osoby można byłoby również poddawać przymusowej sterylizacji i odosobnieniu - nawet jeżeli były już zamężne lub żonate. Gdyby eugenikom udało się doprowadzić do uchwalenia ustaw o zapobieganiu dziedzicznej ślepocie przez zakaz zawierania związków małżeńskich w określonych przypadkach, zakaz taki można by później rozszerzyć na wszystkie kategorie „niesprawnych". Członkom bardzo wielu grup - od upośledzonych umysłowo i epileptyków po nędzarzy i społecznie nieprzystosowanych - nie wolno byłoby zawierać małżeństw.

Legendarnym bojownikiem okulistycznej krucjaty stał się Lucien Iłowe. Całe pokolenia Amerykanów zawdzięczają mu dobry wzrok. Był pionierem oftalmołogii, w 1876 roku założył w Bufallo szpital okulistyczno-laryngologiczny (Buffalo Eye and Ear Infirmary). Rozpropagował praktykę zakrapiania oczu noworodków azotanem srebra, co zapobiegało zakażeniom okołoporodowym. W 1890 roku stan Nowy Jork na mocy tzw. ustawy Howe'a uczynił ją obowiązkową. Monumentalne dwutomowe dzieło Howe'a *Muscles of the Eye* (Mięśnie oka), opublikowane w 1907 roku, stało się wyrocznią w dziedzinie okulistyki. W 1918 roku Howe'a wybrano na stanowisko prezesa Amerykańskiego Towarzystwa Oftalmologicznego. Cieszył się prestiżem w kraju i za granicą. Za swoje osiągnięcia został uhonorowany złotym medalem Narodowego Komitetu Zapobiegania Ślepocie. Pomagał w utworzeniu laboratorium oftalmołogii na Harvardzie. Okulista o podkręconych wąsach zyskał sobie taki szacunek, że Amerykańskie Towarzystwo Oftalmologiczne nazwało jego imieniem medal, przyznawany za dorobek życia w dziedzinie okulistyki[1].

Howe wcześnie włączył się w działalność ruchu eugenicznego. Szybko awansował do komitetu wykonawczego Towarzystwa Badań Eugenicznych, następnie został członkiem Komisji ds. Imigracji Międzynarodowego Kongresu Eugenicznego, a w końcu prezesem Towarzystwa Badań Eugenicznych[2]. To on dowodził kampanią, która miała doprowadzić do segregacji i sterylizacji niewidomych i ich krewnych oraz zakazywania im małżeństw, by w przyszłości podobne praktyki stosować wobec osób podejrzanych o inne choroby i ułomności.

Działacze eugeniczni dobrze wiedzieli, że w kampanii nie chodzi bynajmniej o samą ślepotę. Miał to być tylko precedens umożliwiający wprowadzenie daleko idących ograniczeń zawierania małżeństw. o takie ustawodawstwo starali się od czasów Galtona, który opowiadał się za małżeństwami zdrowymi z eugenicznego punktu widzenia i odradzał niezdrowe. W dziejach ludzkości występowała praktyka zakazywania małżeństw z powodów kulturowych, religijnych, ekonomicznych i zdrowotnych. W czasach nowożytnych zakazy takie funkcjonowały w prawodawstwie wielu krajów europejskich i dotyczyły przeważnie osób w określonym wieku, blisko spokrewnionych i po-

ważnie chorych. Stany Zjednoczone wszakże wiodły prym w tym względzie. W wielu stanach uznawano na przykład za przestępstwo małżeństwa między białymi i osobami pochodzenia afrykańskiego. Tak było m.in. w Kalifornii, Marylandzie, Dakocie Północnej i na całym Południu. Stan Montana zakazał małżeństw między białymi a osobami pochodzenia japońskiego i chińskiego, Nevada - między białymi i Malajami, a w niektórych innych stanach białym nie wolno było poślubiać Indian[3].

W opinii eugeników amerykańskie prawa dotyczące małżeństwa miały ograniczyć rozmnażanie się ludzi ułomnych. Poza licznymi zakazami małżeństw międzyrasowych w wielu stanach obowiązywały także zakazy dotyczące chorych psychicznie, epileptyków, upośledzonych umysłowo lub syfilityków. W stanie Delaware małżeństw nie mogli zawierać nawet ludzie ubodzy. Nic więc dziwnego, że radykalny eugenik brytyjski Robert Rcntoul w opublikowanej w 1906 roku książce *Race Culture; Or Race Suicide?* (Kultura rasy czy samobójstwo rasy?) z dumą wymieniał amerykańskie prawa stanowe: „Na tych właśnie stanach musimy się wzorować, jeśli chcemy [...] ograniczyć możliwość przychodzenia na świat dzieci zdegenerowanych"[4].

Davenport, przygotowując się do kampanii na rzecz wprowadzenia eugenicznego ustawodawstwa dotyczącego małżeństw, rozpowszechniał przegląd prawa stanowego z 1913 roku. Była to część biuletynu ERO zatytułowanego *State Laws Limiting Marriage Selection Examined in the Light of Eugenics* (Prawa stanowe ograniczające dobór małżonków, poddane analizie z eugenicznego punktu widzenia). W 1915 „Journal of Heredity" (przedtem „American Breeders' Magazine") opublikował artykuł zastępcy Naczelnego Lekarza Kraju W.C. Ruckera, który krytycznie oceniał obowiązujące prawa dotyczące małżeństw jako niewystarczające z eugenicznego punktu widzenia. Przyznał, że eugenicy woleliby, aby „klasy ułomne odizolowano na stale". Jego zdaniem „ani eugenika jako nauka, ani nastroje społeczne nie dojrzały jeszcze do wprowadzenia [eugenicznego] ustawodawstwa" w prawdziwym tego słowa znaczeniu. Można więc myśleć jedynie o prawach „mających na względzie higienę"[5].

I tu zaczęła się kampania na rzecz zapobiegania dziedzicznej ślepocie.

W 1918 roku rozpoczął ją Howe, zestawiając dane finansowe z głównych instytucji pomagających niewidomym. Wyszczególnił koszty, jakie każda z nich ponosi, w przeliczeniu na jedną niewidomą osobę. System oświaty publicznej w Cleveland wydawał na każdego z 153 niewidomych uczniów 275 dolarów. Kalifornijska Szkoła dla Głuchych i Niewidomych - 396,90 dolarów. Listę otwierała placówka w stanie Maine (Workshop for the Blind), przeznaczająca na każdego z 40 podopiecznych 865 dolarów[6].

Dodając do kosztów opieki zdrowotnej i pobytu w zakładach opiekuńczych wartość utraconych zarobków, Howe wyliczył, że w skali kraju niewidomi kosztują społeczeństwo 3,8 miliona dolarów, i liczbę tę szeroko upowszechniał. Ilu jednak było ofiarami dziedzicznej ślepoty? Howe od początku wiedział, że stanowią oni niewielki odsetek, około 7 procent całej populacji niewidomych. Trudno to było zresztą dokładnie ustalić, bo wiele dzieci było niewidomych od urodzenia z powodu choroby matki w okresie ciąży albo porodu w trudnych warunkach. „Eugenical News" podawały, że spis powszechny z 1910 roku ustalił, iż w Stanach Zjednoczonych jest 57 272 niewidomych, ale później się okazało, że 4500 osób zakwalifikowano przez pomyłkę. Po dalszych badaniach Biuro Spisu Powszechnego stwierdziło, że ponad 90 procent niewidomych nie miało krewnych obciążonych tym kalectwem. Z 29 242 ankietowanych niewidomych tylko 31 podało, że oboje rodzice także byli ociemniali[7].

Howe i działacze ruchu eugenicznego uznali jednak dziedziczną ślepotę za kwestię wymagającą aktywnych działań. Howe i Laughlin opublikowali 52-stronicową bibliografię dziedzicznych wad wzroku *(Bibliography oj Hereditary Eye Defects),* wymieniającą liczne prace europejskie. „Eugenical News" zamieszczały artykuły o dziedzicznej ślepocie. W jednym z numerów ukazały się aż cztery. Howe został przewodniczącym Komisji ds. Zapobiegania Dziedzicznej Ślepoty przy Sekcji Oftalmołogii Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (American Médical Association - AMA). Komisja podjęła decyzję o dokooptowaniu eugenika - wybór padł na Laughlina - oraz praktyka „obeznanego z dobrymi i złymi skutkami sterylizacji". Wybrano doktora Davida C. Peytona z domu poprawczego Indiana Reformatory, następcę pioniera sterylizacji eugenicznej Harry'ego Claya Sharpa[8].

Komisja wraz z ERO przystąpiła do realizacji wspólnego planu - sporządzenia rodowodów niewidomych. Wydrukowano czterostronicowe formularze, każdy opatrzony oficjalną sygnaturą „Carnegie Institution of Washington, Eugenics Record Office, founded by Mrs. E.H. Harriman". W nagłówku wymieniono także AMA: „we współpracy z Komisją ds. Zapobiegania Dziedzicznej Ślepoty przy Sekcji Oftalmologii Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego", dalej widniało nazwisko Laughlina[9].

Pytania były sformułowane w sposób niejednoznaczny. Proszono o podanie „informacji o występujących w rodzinie wadach wzroku sprawiających wrażenie dziedzicznych" i wyjaśniano, jak sporządzić wykres genealogiczny. Za 91,76 dolara wydrukowano 10 tysięcy tych formularzy, zatytułowanych „Eye Defect Schedule". Połowę kosztów pokrył ERO, a połowę sekcja AMA. Rozesłano je następnie do głównych instytucji zajmujących się niewidomymi, szkół i organizacji pomocowych[10].

Nawet w formularzu przyznano, że podanie nazwisk członków rodziny może tylko przyczynić się „do złagodzenia, przynajmniej w pewnym stopniu, częstotliwości występowania dziedzicznej ślepoty". Wielu okulistów zaczęło jednak podawać informacje o niewidomych lub ich krewnych. „Bardzo interesuje mnie to badanie - pisał Laughlin do Howe'a - i jestem pewien, że pod Pana kierownictwem komisja zbierze wiele rodowodów z pierwszej ręki, co rzuci światło nie tylko na sposób dziedziczenia danych cech, ale i dostarczy informacji, pozwalających na wykorzystanie do praktycznych celów, mianowicie niedopuszczenia do rozmnażania się osób, których potomstwo mogłoby odziedziczyć poważne wady wzroku"[11].

W posiadaniu ERO znalazł się kolejny wykaz ludzi wybrakowanych, których można było wziąć na cel.

Na początku 1921 roku zastępca dyrektora ERO Howard Banker mógł się pochwalić dziekanowi Ohio State University George'owi Arpsowi: „Zebrano dane o kilkuset rodzinach, w których występowały dziedziczne wady wzroku". Dodał następnie: „Choć istnieją wszelkie powody do podjęcia drastycznych środków zaradczych, zalecanie radykalnych metod nie byłoby obecnie wskazane"[12].

Pomimo to projekt odpowiedniego ustawodawstwa zaczął nabierać kształtów. W listopadowym numerze „Journal of Heredity" z 1919 roku

Howe opublikował długi artykuł pod tytułem *The Relation ofHereditaiy Eye Defects to Genetics and Eugenics* (Związek dziedzicznych wad wzroku z genetyką i eugeniką). Nie była to praca kliniczna, lecz apel o podjęcie działań legislacyjnych. Howe oszacował z grubsza, że od spisu powszechnego z 1910 roku liczba niewidomych w Stanach prawie się podwoiła i wynosi 100 tysięcy. (Jego wyliczenia oparte na oficjalnych raportach z 10 stanów, w tym tak ludnych, jak Nowy Jork, Massachusetts i Ohio, podawały liczbę 23 630, nie odnotowując przyrostu w skali krajowej). W swym artykule potraktował więc całą populację niewidomych, jakby wszyscy z tej zawyżonej liczby 100 tysięcy cierpieli na chorobę dziedziczną. Wiedział jednak przecież, że przypadki takie stanowiły niewielki ułamek całości, a nawet i on był coraz mniejszy. Dzięki postępom chirurgii i medycyny oraz upowszechnieniu się szkieł korekcyjnych dziedziczna ślepota była coraz mniejszym zagrożeniem[13].

Tymczasem Howe, przyjmując swoje statystyki i wyobrażenia za fakty, pomstował: „Krzywdzi się niewidomych, dopuszczając, by przychodzili na świat i wiedli nędzny żywot [...]. Im dłużej będziemy zwlekać z zapobieganiem ślepocie, tym bardziej zaostrzy się problem". Jaki plan proponował? Dać niewidomym i ich rodzinom do wyboru możliwość sterylizacji albo odosobnienia. „Znaczną część tego nieszczęścia i kosztów, a może i całość, można byłoby stopniowo wykorzenić poprzez izolację lub sterylizację, gdyby przekaziciel wady zdecydował się na to ostatnie rozwiązanie". Howe proponował, żeby po wykryciu przypadku ślepoty władze ustalały, kto należy do rodziny takiego człowieka[14]|

W artykule zwrócił się do kolegów po fachu, by dokładnie przestudiowali ustawy dopuszczające sterylizację upośledzonych umysłowo. „Tam, gdzie funkcjonują takie prawa eugeniczne [...] można byłoby wprowadzić do nich odpowiednie poprawki". Plan Howe'a przewidywał, że niewidomi w miejscach odosobnienia będą wykonywać prace odpowiednie do poziomu ich inteligencji. Takie zajęcia złagodzą „poczucie ograniczenia". Zakończył retorycznym pytaniem: „Co w tej kwestii zrobimy? Oto pytanie, które w końcu postawiono oftalmologom z całą mocą"[15].

Do roku 1921 ERO i komisja sekcji Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego przygotowały projekt ustawy wykraczającej daleko poza

zagadnienia ślepoty dziedzicznej czy nawet ogólnej. Dotyczyła wszystkich ludzi z wadami wzroku. Projekt przewidywał, że każdy podatnik mógł uznać taką osobę i jej rodzinę za ułomną. Odnosiłoby się to do ludzi niedowidzących, noszących okulary czy każdej rodziny, w której znalazł się ktoś z wadą wzroku. Oficjalnej oceny dokonywałby okulista i eugenik praktyk, taki jak Laughlin. Projekt zatytułowano: „Ustawa o częściowym zapobieganiu dziedzicznej ślepocie"[16].

Można było w nim przeczytać: „Gdy mężczyzna i kobieta mają zamiar wstąpić w związek małżeński, a u jednej łub obu stron, lub w ich rodzinach występuje wada wzroku tak poważna, że podatnik mógłby się obawiać, iż dzieci zrodzone z tego związku staną się ciężarem dla społeczeństwa i że będzie prawdopodobnie łożyć na nie ze swoich podatków [...] może w takim wypadku wystąpić do sędziego hrabstwa o wydanie zakazu takiego małżeństwa". Sędzia wyznaczyłby wtedy „co najmniej dwóch ekspertów, by pomogli mu ocenić prawdopodobieństwo dziedziczenia wady wzroku". Jednym z ekspertów byłby okulista, drugim zaś „osoba szczególnie dobrze znająca się na odróżnianiu rodzinnych cech, które mogą się pojawić w następnych pokoleniach". Zależnie od opinii ekspertów sędzia miałby prawo zakazać zawarcia związku małżeńskiego, z którego mogłoby się zrodzić „co najmniej jedno dziecko o bardziej lub mniej upośledzonym wzroku"[17].

Szóstego stycznia 1921 roku ERO rozpowszechnił projekt ustawy wśród kilkudziesięciu członków swojej ścisłej koterii, prosząc o opinię. Na liście wysyłkowej postawiono plus przy nazwiskach tych, którzy go zaaprobowali, i minus przy nazwiskach przeciwników. Wśród konsultantów znaleźli się między innymi wybitni psychologowie, jak Goddard, Terman, Yerkes i Meyer. Jak się wydaje, nie tak znów mała liczba osób z grona, które poproszono o opinię, albo nosiła okulary, albo miała w rodzinie kogoś z wadą wzroku. Głosy się podzieliły. Wielu poparło projekt, między innymi psychologowie Terman i Arps. Kilku było niezdecydowanych, ale co najmniej połowa wyraziła negatywną opinię[18]!

Eugenik Raymond Pearl z Uniwersytetu Johna Hopkinsa szybko odpisał, wyrażając swoje zastrzeżenia. „W myśl projektu główna inicjatywa należy do podatnika. Otwiera to drogę wszelkim rodzajom intryg i osobistym porachunkom [...]. Plany życiowe każdej osoby noszącej

okulary i zamierzającej wstąpić w związki małżeńskie mogą zostać na mocy tego prawa pokrzyżowane przez złośliwego sąsiada [...]. Prawdopodobnie tylko tacy ludzie będą zainteresowani podejmowaniem działań na mocy tej ustawy"[19].

Kierownictwo ERO rozesłało jednak projekt do wszystkich członków Sekcji Oftalmołogii AMA. Na dziewięciostronicowej liście lekarzy też postawiono przy nazwiskach plusy i minusy. Większość nie odpowiedziała w ogóle, ale wśród tych, którzy nadesłali swe opinie, więcej było, o dziwo, zwolenników ustawy, jak na przykład dr James Bach z Milwaukee czy dr Olin Barker z Johnstown w Pensylwanii, który do listu dołączył drzewo genealogiczne jednego z pacjentów. Doktor David Dennis z Erie w Pensylwanii przysłał aż trzy wykresy genealogiczne. W sumie 88 głosów było za, 40 przeciw[20]. Ludziom z ERO to wystarczyło.

Piątego kwietnia 1921 roku senator ze stanu Nowy Jork sympatyzujący z ruchem eugenicznym przedstawił projekt nr 1597, będący poprawką do stanowej ustawy o stosunkach domowych. Nakładał na urzędnika wydającego pozwolenie na zawarcie małżeństwa obowiązek „upewnienia się, czy u osób występujących o takie zezwolenie albo u ich krewnych nie występują wady wzroku". Urzędnik albo każdy podatnik mógł się następnie zwrócić do lokalnego sędziego, który powoływał albo dwóch lekarzy (okulistę i eugenika), albo jednego, kompetentnego w obu specjalnościach. Na podstawie ich opinii urzędnik mógł zakazać zawarcia małżeństwa[21].

W ramach akcji lobbingowej Howe i inni eugenicy powołali do życia specjalny komitet doradczy przy Komisji ds| Zapobiegania Dziedzicznej Ślepocie. Howe nie był odosobniony wśród okulistów. W komitecie doradczym znaleźli się wybitni przedstawiciele tej specjalności, jak dr Clarence Loeb z Chicago, współredaktor „Journal of Ophtalmology", dr Frank Allport z Chicago, były przewodniczący Komisji ds. Opieki nad Niewidomymi przy AMA, dr G.E Libby z Denver, autor hasła „dziedziczna ślepota" w *Encyclopedia of Ophtalmology*, William Morgan z Nowego Jorku, prezes Krajowego Komitetu ds. Zapobiegania Ślepocie, profesor Victor Vaughan z Ann Arbor, były przewodniczący Komisji ds. Medycyny Zachowawczej przy AMA, i wielu innych[22].

We wrześniu 1921 roku Howe i ERO próbowali dokooptować do komitetu doradczego specjalistów z innych dziedzin. Rozesłali listy skierowane osobiście do wybitnych lekarzy, sędziów i wybieralnych członków władz stanu Nowy Jork, prosząc o pozwolenie na umieszczenie ich nazwisk w składzie członków komitetu i informując, że jest to funkcja honorowa. Chciano stworzyć pozór, że wśród medycznego i administracyjnego establishmentu narasta fala poparcia dla projektowanego zakazu małżeństw[23].

Osoby, do których się zwrócono, były przeważnie uszczęśliwione tym, że ich nazwiska znalazły się w prestiżowym nagłówku papieru firmowego organizacji promującej szlachetną sprawę. Niewielu miało jakiekolwiek pojęcie o dziedzicznej ślepocie czy szczegółach legislacyjnego projektu Howe'a. Często pisali, że nie znają się na tej tematyce, ale bardzo chętnie przystąpią do komitetu. Mało kto odmawiał. Jedną z takich osób był doktor H.S. Birkett, laryngolog nieznający się na okulistyce, któiy odpisał, że czułby się nie na miejscu, jako że komitet związany jest z określoną dziedziną. Organizatorzy z ERO odnotowywali, kto zgodził się przystąpić do komitetu, a kto odmówił. Chodziło o zachowanie pozorów. W pewnym miejscu pojawia się dopisek: „więcej sędziów"[24].

W 1921 roku nie udało się wprowadzić projektowanej ustawy[25], ale Howe się nie poddawał. Dwunastego stycznia 1922 roku przypomniał Laughlinowi, że chodzi o objęcie jak największej liczby ludzi obciążonych wadami, ale najlepiej zacząć od powszechnie znanych schorzeń. „Próbowaliśmy ogarnąć zbyt wiele wad dziedzicznych - pisał. - Lepiej ograniczyć projekt ustawy do dziedzicznej ślepoty, obłędu, epilepsji i może dziedzicznej kiły". Projekt należy pieczołowicie przygotować. „Język lekarzy i naukowców różni się od sformułowań zalecanych przez prawników konstytucjonalistów" - przyznał Howe[26].

Był niezmordowany. Zwrócił się do prawników z Uniwersytetu Columbia z prośbą o dopracowanie tekstu, tak by projekt przeszedł przez konstytucyjne sito. W jednym z listów pytał Laughlina: „Czy nasi przyjaciele z Wydziału Prawa z Columbii dali znać o postępach swoich prac nad właściwym sformułowaniem ustawy o zapobieganiu dziedzicznej ślepocie? Kiedy zachodzi podejrzenie, że członkowie jakiejś komisji sobie odpoczywają, należy ich zmusić do pracy"[27].

Dwudziestego drugiego lipca 1922 roku Iłowe napisał do Laughlina ze swojej nowojorskiej posiadłości o stosownej nazwie „Farma Mendla". Dał wyraz swemu oddaniu sprawie mendelizmu i nieustającej determinacji w „polowaniu" na ludzi o upośledzonym wzroku, wobec których należy zastosować środki eugeniczne. „Dziś przypada setna rocznica urodzin naszego «świętego» Gregora [...] z tej okazji zapragnąłem napisać słówko do Pana, do doktorów Davenporta i Little'a i wszystkich sumiennych pracowników z Cold Spring Harbor [...]. Jeśli nasz poczciwy ojciec Mendel nadal liczy groszki w rajskim ogrodzie, to pewnie w dniu swoich urodzin wychyli się przez złote kraty, a gdy przetarłszy okulary, spojrzy w dół i zobaczy, co się robi w Cold Spring Harbor i paru innych podobnych ośrodkach, z pewnością szeroko się uśmiechnie na myśl, jak niewiele uwagi zwracano nań, kiedy żył, a jak wielkim człowiekiem stal się teraz"[28].

Wracając do pomysłu polowania na rodziny osób o słabym wzroku, pisał dalej: „Czy mógłby Pan podpowiedzieć, jak sformułować apel do Stanowej Rady ds. Zdrowia, żeby oddelegowali paru swoich pracowników terenowych celem wyłapania ułomnych członków pewnych rodzin, których nazwiska tak często się powtarzają w wykazach uczniów szkół dla niewidomych? Ukłony dla Pani Laughlin i serdeczne pozdrowienia"[29].

Laughlin odpisał, że sam też pragnąłby „wyłapać" Judzi o słabym wzroku. „Wspaniałym pomysłem byłby ogólnostanowy spis, wychwytujący dziedziczne wady wzroku i inne przypadki upośledzenia, przede wszystkim jednak okulistyczne", Howe, okazując jak zwykle wielki entuzjazm, podsunął ideę dostarczania wykresów genealogicznych przez szkoły. „Dyrektor każdej szkoły dla niewidomych pamięta zapewne nazwiska kilku uczniów należących do tej samej rodziny, którzy znaleźli się w szkole z powodu albinizmu, zaćmy, atrofii nerwu wzrokowego czy innych podobnych chorób [...]. Należy jednak pamiętać, że dyrektorzy nie zostali przeszkoleni jako pracownicy terenowi [do śledzenia rodzin wielopokoleniowych]"[30].

Howe znów zaczął się domagać od nowojorskiej Rady ds. Zdrowia, by rozpoczęła takie „polowania" w całym stanie. Tak się szczęśliwie złożyło, że komisarz ds. zdrowia publicznego Hermann M. Biggs był

członkiem doradczego Komitetu ds. Zapobiegania Dziedzicznej Ślepocie. „Zwrócę się do paru lekarzy z Nowego Jorku i nie tylko, żeby przysłali do Pana listy do doktora Biggsa z prośbą o wszczęcie takich badań" - Howe napisał do Laughlina. Zaoferował także, że może osobiście przeszkolić stanowych pracowników terenowych[31].

Do oficjalnego „polowania" na niedowidzących w stanie Nowy Jork nigdy nie doszło, ale Howe nadal zbierał nazwiska. W 1922 roku 20 z 42 stanowych zakładów opieki dla niewidomych wypełniło formularze, podając dane 2388 swoich podopiecznych, co stanowiło mniej więcej połowę pensjonariuszy podobnych placówek w całym kraju. Liczby te doprowadziły Howe'a do jeszcze większej furii. Wyliczył, że niewidomi kosztują podatnika od 28 do 39 dolarów miesięcznie, czyli więcej niż upośledzeni umysłowo (15,21) i więźniowie (18,93). Nic dziwnego, że 10 lutego 1923 roku Howe napisał do Davenporta i Laughlina list, w którym sugerował, by ustawa o zapobieganiu ślepocie przewidywała zamykanie osób o słabym wzroku w więzieniach. „Jeżeli niewidomy obciążony dziedziczną ślepotą, którego małżeństwo zostało uznane za niebezpieczne, wolałby pójść do więzienia na koszt podatnika, byłoby to dla społeczeństwa najtańsze rozwiązanie [...] lepiej chroniące przed ułomnością w przyszłych pokoleniach". Howe powtórzył tę myśl kilkakrotnie[32].

W tym samym długim liście z 10 lutego obiecał wysłać sprawozdanie do sekretarza Sekcji Oftalmologii AMA, czekał jednak jeszcze na nowe nazwiska niewidomych. Zapewniał też, że ściśle współpracuje z profesorem prawa z Uniwersytetu Columbia J.P. Chamberlainem nad przeredagowaniem ustawy[33].

W lipcu 1923 roku profesor Chamberlain opublikował w „American Bar Association Journal" artykuł, w którym opowiedział się za, jak to określił, „represyjną legislacją", ograniczającą prawo do zawierania małżeństw. „Współczesna doktryna eugeniki daje o sobie znać tam, gdzie uchwala się prawo stanowe - pisał. - Nasila się tendencja do izolowania ich [ludzi ułomnych] w koloniach, dla ich własnego dobra i ochrony społeczeństwa [...] obok tej represyjnej legislacji pojawia się inny nurt [...] legislacja ograniczająca prawa niektórych kategorii osób do wstępowania w związki małżeńskie i nakładająca na strony, które

zamierzają zawrzeć ślub, wymóg udowodnienia, że się do tego nadają". Profesor Chamberlain zapewnia! amerykańskich prawników, że ochrona przyszłych pokoleń to właściwa polityka, którą może realizować policja stanowa w ramach swoich kompetencji. Gdy uda się wpisać do statutów stanowych odpowiedni „standard ułomności", umożliwi to wydanie zakazu małżeństw ludzi obciążonych wadami. „Na podstawie dotychczasowych doświadczeń możemy sądzić, że prawo nie pozostanie w tyle za medycyną"[34].

Howe podjął kolejną próbę wprowadzenia ustawy o zapobieganiu dziedzicznej ślepocie. Pierwszego lutego 1926 roku przedstawiono legislaturze stanu Nowy Jork projekt nr 605, który od stron zawierających małżeństwo wymagał następującej przysięgi: „Ani ja sam, ani, o ile mi wiadomo, nikt z moich krewnych pierwszego i drugiego stopnia nie jest dotknięty ślepotą". Nie przedstawiono definicji ślepoty. Ten projekt również upoważniał urzędnika stanu cywilnego do wydania zakazu ślubu, a wstępna konsultacja z ekspertami nie musiała być nawet obowiązkowa. Jak na ironię, nawet Howe nie potrafił sformułować definicji ślepoty. W liście do jednego z kolegów po fachu przyznał się, że podczas rozmowy z urzędnikiem władz federalnych poproszono go o zdefiniowanie tego schorzenia. Obaj nie umieli tego sprecyzować. „Miał tyle samo wątpliwości co ja. Proszę mi napisać, jakie lepsze środki by Pan proponował". Projekt nr 605 nigdy nie został uchwalony[35].

Howe kontynuował jednak krucjatę. Forsując swoje ustawy, zabiegał też o ograniczenie prawa do zawierania małżeństw przez osoby uznane za niesprawne z innych powodów niż ślepota. Wpadł na pomysł, by każdy podejrzany o niesprawność - przy czym nie było definicji ani standardów - wpłacał przed ślubem pokaźną kaucję na wypadek, gdyby zrodzone z takiego małżeństwa ułomne dzieci miałyby być obciążeniem dla państwa. Howe proponował sumę 14 tysięcy dolarów, równowartość dzisiejszych 130 tysięcy[36]. Innymi słowy, prawo stanowe miałoby stworzyć ekonomiczne bariery dla małżeństw osób uznanych za niesprawne z eugenicznego punktu widzenia.

Z pomysłem kaucji małżeńskiej Howe wystąpił już w 1921 roku. Idea spodobała się wtedy Laughlinowi: „Uważam Pański projekt za prak-

tyczny - pisał do Howe'a 30 marca 1921 roku. - To jednoznaczne dla przeciętnego podatnika rozwiązanie problemu utrzymywania ludzi społecznie niedostosowanych z jego kieszeni. Nic tak nie porusza podatnika, jak zamach na jego kieszeń". Laughlin był zadowolony, ponieważ pomysł Howe'a stanowił „element przyszłej eugenicznej kontroli obejmującej nie tylko dziedziczną ślepotę, ale wszystkie rodzaje wad dziedzicznych". Wprowadzenie postulowanej przez Howe'a kaucji „obciążałoby odpowiedzialnością za płodzenie ułomnych dzieci ich potencjalnych rodziców". Poza tym byłoby użyteczne w niepewnych przypadkach „z pogranicza"[37].

W ciągu następnych miesięcy Howe prosił profesora Chamberlaina z Uniwersytetu Columbia o przygotowanie projektu odpowiedniej ustawy. W maju 1922 roku otrzymał od Laughlina kolejny list z zachętą. „Jeżeli uda się uchwalić ustawę ograniczającą płodzenie dzieci obciążonych wadami, będzie to oznaczało ustalenie niezmiernie istotnej praktycznej zasady eugenicznej"[38].

Pod koniec grudnia 1922 roku Laughlin zaprosił Howe-'a z małżonką na lunch w Cold Spring Harbor. W liście z zaproszeniem nie krył entuzjazmu: „Zasada kaucji, zabezpieczająca państwo przed rozmnażaniem się ludzi ułomnych, ma moim zdaniem ogromne możliwości. Jest to chyba najważniejsza poprawka, jaką można wnieść do obowiązującego ustawodawstwa mającego zapobiegać płodzeniu degeneratów. Jeśli uda się Panu tę zasadę opracować i zapewnić jej przyjęcie, zasłuży Pan na uznanie świata eugenicznego"[39].

Propozycję wprowadzenia kaucji małżeńskiej włączono w końcu do projektu nr 605. Każdy urzędnik municypalny mógł ustanowić dla przyszłych małżonków kaucję w wysokości 14 tysięcy dolarów. Na tyle wycenił ITowe koszty utrzymania i wykształcenia niewidomego dziecka. Kaucja mogłaby zostać wycofana po ukończeniu przez żonę czterdziestu pięciu lat. Eugenicy, pełni nadziei, opublikowali nawet cały tekst projektu 605 w „Eugenical News". Ustawa została jednak odrzucona i projekt Howe'a nie ujrzał światła dziennego[40].

Pomimo to Eugenics Record Office włączył tę koncepcję do modelu eugenicznego ustawodawstwa, który kolportował po różnych stanach. W piśmie przewodnim Laughlin stwierdzał, że powinno się to

odnosić „nie tylko do niewidomych, ale i wszystkich innych odmian nieprzystosowania społecznego (i taki jest cel) [...]. Jeżeli ta zasada zostanie wprowadzona, stanie się z pewnością najpotężniejszym środkiem zapobiegającym mnożeniu się osobników obciążonych wadami i wybrakowanych"[41].

W latach dwudziestych, kiedy Howe walczył o ustawodawstwo zakazujące małżeństw i przewidujące kaucję małżeńską, pracował także wraz z Laughlinem nad inną jeszcze koncepcją. Różnie ją nazywano, ostatecznie przybrała nazwę „międzystanowej deportacji". Rodzina uznana za nieprzystosowaną mogła zostać przesiedlona do stanu, z którego pochodziła. Koszty ponosiłyby władze lokalne w miejscu pochodzenia. Powstałyby w ten sposób obciążenia finansowe dla miast i stanów, co zmusiłoby je do uznania obywateli podejrzanych o wrodzone wady za ciężar nie do zniesienia. Możliwość masowych deportacji międzystanowych określałoby prawo poszczególnych stanów. W razie odmowy przyjęcia deportowanych utworzono by dla nich swego rodzaju zagrody. Niektórzy z eugeników wzywali do tworzenia „kolonii". Margaret Sanger opowiadała się za „dużymi otwartymi przestrzeniami" dla wybrakowanego materiału ludzkiego. Rząd Stanów Zjednoczonych stworzył w końcu precedens w postaci rezerwatów dla Indian.

Inicjatywy Howe'a dały początek kolejnym pomysłom. Wiosną 1921 roku Laughlin, oceniając projekt ograniczenia prawa do zawierania małżeństw przedstawiony przez Howe'a, pisał: „Eugenikom nietrudno zaplanować następny krok i wystąpić o rozbudowanie naszych służb deportacyjnych, żeby społeczność, która wydala z siebie osobnika niezdolnego do samodzielnego utrzymywania się, musiała na niego łożyć [...] oznacza to dalsze deportacje międzystanowe, a ostatecznie, w granicach stanu, deportowanie do hrabstw, w których osobnicy tacy przyszli na świat, są ich obywatelami albo długo tam mieszkali"[42].

Pod koniec 1922 roku Howe i sympatyzujący z nim koledzy po fachu wraz z Laughlinem i Carnegie Institution opracowali szczegóły dotyczące deportacji. Howe zajmował się eugenicznym systemem „winien-ma", służącym klasyfikacji jednostek. Miasta, hrabstwa i stany byłyby obciążane kosztami, gdyby pochodzący z nich ludzie niepełnosprawni przenosili się na inne obszary kraju. „Na tej teorii opiera się, rzecz ja-

sna, nasz narodowy system deportacji" - pisał Laughlin do Howe'a 5 grudnia 1922 roku. Kilka tygodni później znów wychwalał system obciążania kosztami „każdego stanu, społeczności i rodziny [...] za ich degeneratów". Dodał, że deportacja „to tylko jedna z faz wprowadzania w życie tej doniosłej zasady"[43].

Domaganie się kaucji od osób zawierających małżeństwo, jako środka zapobiegania dziedzicznej ślepocie, miałoby stać się precedensem dla deportacji w skali całego kraju. „Zrobił Pan świetną robotę - pisał Laughlin do Howe'a w marcu 1925 roku - kierując pracami Komisji ds. Zapobiegania Dziedzicznej Ślepocie. Przemawia to do mnie tak bardzo dlatego, że stanowi moim zdaniem krok w kierunku wypracowania [...] zasady, zgodnie z którą odpowiedzialność za mnożenie osobników dziedzicznie upośledzonych spoczywałaby na rodzinach, miastach, stanach i państwach, skąd pochodzą"[44].

Ruch eugcniczny stworzył więc w końcu zbiór zasad (kaucja, odpowiedzialność finansowa i deportacja), które próbował wprowadzić w życie, powołując się na precedensy opracowane przez Howe'a. Celem programu było stworzenie enklaw zamieszkanych przez obywateli pożądanych z eugenicznego punktu widzenia. Osiągnęłoby się to przez systematyczne wysiedlanie „nieprzystosowanych". Byt to rodzaj czystki. Zarys programu opublikowano jako główny artykuł w „Eugenical News". W części zatytułowanej *Deportacje między stanowe* można było przeczytać: „Pojawił się znaczący i coraz silniejszy ruch na rzecz przesiedlania klientów dobroczynności i nicponi tam, skąd pochodzą"[45].

Argumentując za konfiskatą własności, artykuł wyjaśniał, że koszty przesiedlenia i utrzymania byłyby z początku pokrywane przez społeczność, z której pochodzi dana rodzina, ostatecznie jednak obarczona nimi zostałaby rodzina wydająca na świat niepełnowartościowych osobników. „W wielu społecznościach miasto, hrabstwo lub stan może na mocy prawa wysunąć roszczenia do majątku rodziny, a zwłaszcza rodziców płodzących |niepełnowartościowych]"[46]. Władze mogłyby w ten sposób doprowadzić do nędzy każdą rodzinę uznaną za niesprawną.

Artykuł zamieszczony w „Eugenical News" podawał także w wątpliwość zasadę swobodnego przemieszczania się po terytorium Stanów

Zjednoczonych. „Trzeba jeszcze rozpatrzyć, czy upośledzona jednostka może się po prostu wprowadzić do jakieś społeczności i wystąpić o legalny pobyt [...]. Czy istnieje na przykład jakieś prawne wyjście w wypadku, gdy jakaś społeczność narzuca innej niepożądane u siebie elementy albo gdy trzeba niepożądane osoby usunąć czy wypędzić z miasta? Być może nastanie czas, kiedy nie będą miały gdzie pójść i jedynym miejscem, jakie im pozostanie, będzie społeczność i rodzina, gdzie przyszli na świat". Przedstawiwszy dokładny program przesiedleń i deportacji, autor artykułu nie krył wszakże, do czego to wszystko ma prowadzić: „Przymusowe odosobnienie lub sterylizacja potencjalnych rodziców niektórych upośledzonych"[47].

W artykule, prezentującym nowe eugeniczne obowiązki i środki zaradcze, wyrażono uznanie dla Howe'a za jego niezmordowane wysiłki. „Autorytetem swego zawodowego doświadczenia w dziedzinie oftalmologii poparł naszą dyscyplinę"[48].

Większość najradykalniejszych planów Howe'a nie doczekała się jednak realizacji, w znacznej mierze dlatego, że słynny okulista zmarł, nie dokończywszy swego dzieła. Odszedł z tego świata 17 grudnia 1928 roku w wieku osiemdziesięciu lat w swoim domu w Belmont w stanie Massachusetts. Prawie do samej śmierci pełnił funkcję prezesa Towarzystwa Badań Eugenicznych. W następnym miesiącu na łamach „Eugenical News" ukazał się jego nekrolog: „Lucien Howe był prawdziwym dżentelmenem, uczonym o rozległych zainteresowaniach, kochał bliźnich". Podobny hołd oddało mu Amerykańskie Towarzystwo Oftalmologiczne, przyjmując następującą rezolucję: „Doktor Howe, świetny i oryginalny badacz, wybitny autor, uczony wysokiej klasy, były prezes naszego towarzystwa, który rozsławił je i kultywował jego tradycje". Od osiemdziesięciu lat Amerykańskie Towarzystwo Oftalmologiczne przyznaje medal imienia Luciena Howe'a za zasługi dla swej dyscypliny i dla ludzkości[49].

[1] *Death of Dr. Lucien Howe,* „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 16; EW. Newell, *The American Ophthalmological Society 1864-1989: A Continuation of Wheeler's First Hundred Years,* Rochester, Minnesota: American Ophthalmological Society, 1989, s. 154-155. *The Howe Laboratory of Ophthalmology,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 144.

[2] *Death of Dr. Lucien Howe,* Eugenics Research Association, *Officers and Committee List of the Eugenics Research Association - Januaiy 1927,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Research Association, 1927: Truman, ERA Membership Records. *Report of the Committee on Selective Immigialion of the Eugenics Committee of the United States of America,* „Eugenical News" 1924, t. XI. s. 21; zob. *Eugenics Committee of the United States of America,* „Eugenical News" 1923,1. X, s. 5.

[3] F. Galton, *Eugenics; Its Definition, Scope and Aims,* „Nature" 1904, nr 1804, t. 70 s. 82. Ch.B. Davenport, *Eugenics Record Office Bulletin nr 9: State Laws Limiting Maniage Selection Examined in the Light of Eugenics,* Cold Spring Harbor, New York: Eugenics Record Office, 1913, s. 43-66.

[4] R.R. Renloul, *Race Culture: Or, Race Suicide?,* London: The Walter Scott Publishing Co., Ltd., 1906, s. 133-141.

[5] Ch.B. Davenport, dz. cyt., s. 1. Dr W.C. Rucker, *More Eugenic Laws,* „The Journal of Heredity" 1915, maj, nr 5, t. VI, s. 219, 226.

[6] Edward M. van Cleve z The New York Institute for the Education of the Blind do Luciena Howe'a, 18 lutego 1918: APS 77 ERO Series V. Dr Harry Best do Luciena Howe'a, 26 lutego 1918: APS 77 ERO Series V. Eugenics Record Office, *Cost for the Blind,* memorandum, circa 1920: APS 77 ERO Series V. Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 13 listopada 1920: APS 77 ERO Series I.

[7] L. Howe, *The Relation of Hereditary Eye Dejects to Genetics and Eugenics,* „The Journal of Heredity" 1919, listopad, nr 8, t. X, s. 318. *Abstracts of Papers,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 114. *The Blind: Follow-Up Census Suivey,* „Eugenical News" 1920, t. V, s. 43.

[8] The New Era Printing Company do Harry'ego H. Laughlina, 12 grudnia 1918: APS 77 ERO Series V. The Blind, „Eugenical News" 1920, t. V. s. 42. *Study of Hereditary Blindness,* tamże, s. 42-43. *The Blind: Follow-Up Census Suivey,* tamże, s. 43. *Science of Hereditaiy Blindness,* tamże, s. 43. *Prevention of Inherited Blindness,* „Eugenical News" 1918, t. Ill, s. 64. Howard J. Banker do profesora George'a Arpsa, 6 stycznia 1921: APS 77 ERO Ser. X, HHL Box #3 - Hereditary Blindness Law Research Materials 1921-1928.

[9] Eugenics Record Office, *Schedule for Recording First-Hand Pedigree-Data on Hereditaiy Eye Defect and Blindness,* 1921: APS 77 Series V.

[10] *Schedule for Recording First-Hand Pedigree-Data.* Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 30 marca 1920: APS 77 Series I: PDR & Correspondence. Eugenics Record Office, *List of School, Etc. For the Blind to Which Questionnaire and*

Schedule Have Been Sent, circa 1920: APS 77 Series X: Harry H. Laughlin Box #2 - Hereditary Blindness Corresp#2 1918-1927,

[11] *Schedule for Recording First-Hand Fedigree-Data.* Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 30 marca 1920; zob. List of Fellows of the American Medical Association registered in the Section on Ophthalmology, 1919: APS 77 ERO Series X.

[12] Howard J. Banker do George'a Arpsa, 6 stycznia 1921.

[13] L. Howe, *Relation of Hereditary Eye Defects to Genetics and Eugenics,* s. 381. Listy autora do Howe Laboratory, American Ophthalmology Society, National Society for the Prevention of Blindness, National Eye Institute of the National Institutes of Health i Rednitis Pigmentosa Society. Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 13 listopada 1920.

[14] L. Howe, *Relation of Hereditaty Eye Defects to Genetics and Eugenics,* s. 381.

[15] Tamże, s. 381, 382.

[16] Howard Banker do Geogre'a Arpsa, 6 stycznia 1921.

[17] Tamże.

[18] Eugenics Record Office, *Copy - List of Geneticists,* circa 1921: APS 77 Series V.

[19] Raymond Pearl do Howarda J. Bankera, 11 stycznia 1921: APS 77 Series I.

[20] Eugenics Record Office, *List of Fellows of the American Medical Association Registered in the Section on Ophthalmology, 1919,* circa 1921: APS 77 Series V.

[21] *To Amend the Domestic Relations Law, In Relation to Prevention of Hereditaty Blindness,* New York 1921, Bill 1597: APS 77 Series X, HHL Box #3, Hereditary Blindness Research Materials 1921-1928.

[22] *American Medical Association, Hereditaty Eye Defects and Blindness Central Committee,* b.m.w., circa marzec 1921: APS 77 ERO Series X.

[23] O.E. Koegel do Dr. Luciena Howe'a, 7 września 1921: APS 77 Series X. Leonard W.H. Gibbs do Dr. Luciena Howe'a, 15 września 1921: APS 77 Series X. Dr Hermann M. Biggs do Dr. Luciena Howe'a, 16 września 1921; APS 77 Series X. H.S. Birkett do Dr. Luciena Howe'a, 16 września 1921: APS 77 Series X. Frank H. Lattin do Dr. Luciena Howe'a, circa wrzesień 1921: APS 77 Series X; zob. także Dr Luden Howe do Dr. Harry'ego H. Laughlina, 12 lipca 1921: APS 77 Series X.

[24] O.E. Koegel do Luciena Howe'a, 7 września 1921. Leonard W.H. Gibbs do Luciena Flowe'a, 15 września 1921. Hermann M. Biggs do Luciena Howe'a, 16 września 1921. H.S. Birkett do Luciena Howe'a, 16 września 1921. Frank H. Lattin do Luciena Howe'a, circa wrzesień 1921. Notatki autora dot. APS ERO files.

[25] Luden Howe do Harry'ego H. Laughlina, 12 stycznia 1922: APS 77 Series I.

[26] Tamże.

[27] Lucien Howe do Harry'ego H. Laughlina, 22 lipca 1922: APS 77 Series I.

[28] Tamże.

[29] Tamże.

[30] Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 7 sieipnia 1922: APS 77 Series I. Lucien Howe do Harry'ego H. Laughlina, 28 sierpnia 1922: APS 77 Series I.

[31] Tamże.

[32] Lucien Howe do Charlesa B. Davenporta i Harry'ego H. Laughlina, 10 lutego 1923: APS 77 Series 1. *Memorandum on the Institutional Cost of the Blind and the Economic Cost of the Blind in the Population at Large,* załączone do listu Howe'a do Davenporta i Laughlina, 10 lutego 192 3: APS 77 Series I.

[33] Lucien Howe do Charlesa B. Davenporta i Harry'ego Laughlina, 10 lutego 1923.

[34] J.P. Chamberlain, *Cuirent Legislation: Eugenics and Limitations of Mairiage,* „American Bar Association Journal" 1923, s. 429-430.

[35] *To Amend the Domestic Relations Law, In Relation to Prevention of Hereditaiy Blindness,* New York 1926, Bill 605: APS 77 Series X, Harry H. Laughlin Box #3, Hereditary Blindness Research Materials 1921-1928. Lucien Howe do Dr. Besta, 4 października 1927: APS 77 Series V; zob. także Edward G. Seibert do Luciena Howe'a, 15 lipca 1927: APS 77 Series V.

[36] Bill 605. *Abstracts of Papers,* s. 114. Consumer Price Index Calculator, www.jsc.nasa.gov. *Memorandum on the General Principle of Bonding Applicants for Marriage License Against the Production of Offspring Who Would Become Public Charges,* memo, ca. 1928: Truman E-l-2: 8.

[37] Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 30 marca 1921: APS 77 Series I. Memorandum, s. 3.

[38] Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 4 maja 1922: APS 77 Series I. Lucien Howe do Harry H. Laughlin, 14 kwietnia 1922: APS ERO Series X: Hereditary Blindness Corress.

[39] Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 30 grudnia 1922: APS 77 Series I: PDR & Correspondence.

[40] Bill 605. *Abstracts of Papers,* s. 114.

[41] Memorandum, s. 2, 4.

[42] Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 30 marca 1921.

[43] Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 5 grudnia 1922: APS 77 Series: I. Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 30 grudnia 1922.

[44] Harry H. Laughlin do Luciena Howe'a, 9 marca 1925: APS 77 Series L PDR & Correspondence.

[45] *Eugenical Responsibility,* „Eugenical News" 1931, t. XVI, s. 45, 46.

[46] Tamże, s. 46.

[47] Tamże, s. 46-47.

[48] Tamże, s. 47.

[49] *Death of Dr. Lucien Howe.* F.W. Newell, dz. cyt., s. 155.

ROZDZIAŁ IX

Skundleni

Amerykańskie Biuro Spisu Powszechnego nie chciało współpracować z eugenikami. Żadna inna instytucja nie zebrała i nie opracowała tylu informacji o Amerykanach. Zadanie biura było jasno określone: miało liczyć mieszkańców Stanów Zjednoczonych i sporządzać na użytek decydentów politycznych demograficzny portret społeczeństwa. Podstawowa zasada, obowiązująca podczas spisu ludności, to dyskrecja i nienaruszalność danych dotyczących poszczególnych osób. Amerykańscy eugenicy z początku XX wieku bardzo pożądali informacji, jakimi rozporządzało biuro.

Przez całe lata starali się - bez rezultatu - przekonać biuro, by odstąpiło od swoich zasad. Nie szczędzili wysiłków przed spisem powszechnym 1920 roku. W 1916 roku Alexander Graham Bell, reprezentujący Eugenics Record Office, jako jeden z pierwszych wystąpił z propozycją, by w danych dotyczących każdej spisywanej osoby uwzględniać również imię ojca i nazwisko panieńskie matki[1]. Biuro Spisu Powszechnego odmówiło.

Krótko po tym Laughlin zaproponował przeprowadzenie spisu pensjonariuszy zakładów opiekuńczych i więzień. Biuro tym razem wyraziło zgodę, a dyrektor do spraw badań statystycznych Joseph A. Hill mianował Laughlina „specjalnym agentem" swojej instytucji[2]. Ten pierwszy wspólny program nie zapoczątkował jednak sojuszu Biura Spisu Powszechnego z eugenikami, lecz biurokratyczną wojnę.

Od lat osiemdziesiątych XIX wieku biuro gromadziło dane dotyczące osób „upośledzonych, niesamodzielnych i przestępców" (*defective, dependent and delinquent).* Do pierwszej kategorii zaliczali się chorzy psychicznie, do drugiej - starzy i chorzy, do trzeciej zaś więźniowie. Laughlin sugerował zmianę terminologii, proponując nazwę „społecz-

nie nieodpowiedni" *(the socially inadequate).* Postulował także, by dodać do wykazów biura liczne grupy nieprzystosowanych, podzielone na kategorie, zwłaszcza rasowe. W ujęciu Laughlina do społecznie nieodpowiednich zaliczaliby się ci, którzy „stanowią ciężar dla pozostałych członków społeczności - na tyle rozumnych, obdarzonych inicjatywą, kompetentnych, silnych fizycznie i odznaczających się instynktami społecznymi, że są w stanie prowadzić użyteczne życie"[3].

Biuro Spisu Powszechnego odmówiło, twierdząc, że ukuty przez Laughlina nowy termin „społecznie nieodpowiedni" z pewnością „wywoła obiekcje i protesty", jeśli zostanie użyty publicznie. Nie zaakceptowało też innych kategorii sformułowanych przez Laughlina, jak „ukryta jedna dziesiąta" czy „klasy podspołeczne". Chcąc podkreślić prawny charakter projektu - hołdując konserwatywnej linii - pozostało przy swojej tradycyjnej terminologii[4].

Rozgorzała wojna, którą Laughlin określił jako „burzę w szklance wody". Trwała ponad dwa lata. Biuro Spisu Powszechnego zasięgnęło opinii własnych ekspertów, którzy zareagowali „zjadliwą krytyką". Laughlin, nieskoiy do podawania tylów, skonsultował się ze swoimi ekspertami, po czym, nic sobie nie robiąc ze wskazówek biura, przyjął termin „społecznie nieodpowiedni" w tych wszystkich przypadkach, gdy zwracał się do 576 instytucji stanowych i federalnych z prośbą o informacje. Chcąc za wszelką cenę dowieść biuru swojej racji, prosił nie tylko o dane, lecz także o opinię o swojej terminologii. Wszystkie instytucje z wyjątkiem trzech poparły jego nowy termin, a i na te trzy udało mu się w końcu wpłynąć, przez co osiągnął jednomyślność. Uznał to za coś więcej niż potwierdzenie słuszności swego stanowiska[5].

Biuro było wszakże innego zdania. Choć wybuch I wojny światowej przerwał realizację projektu, w maju 1919 roku ukończono i opublikowano pracę Laughlina, nadając jej tytuł wybrany przez biuro: *Statistical Directory of Slate Institutions for the Defective, Dependent and Delinquent Classes* (Dane statystyczne o państwowych instytucjach dla klas upośledzonych, niesamodzielnych i przestępczych). Laughlin, który musiał mieć ostatnie słowo, opublikował na łamach „Journal of Sociology" złośliwy artykuł, w którym szczegółowo opisał terminologiczny spór. Powołując się na wybitnych socjologów i przedstawicieli administracji,

z którymi współpracował i którzy poparli jego stanowisko, publicznie potępił Biuro Spisu Powszechnego za brak inicjatywy i naukowe tchórzostwo[6].

Po tych irytujących doświadczeniach biuro nie chciało mieć nic wspólnego z eugenikami. Współpraca ograniczyła się do mało istotnych, powierzchownych spraw. Laughlin jako sekretarz Towarzystwa Badań Eugenicznych (ERA) napisał w 1918 roku do dyrektora biura Samuela Rogersa list z zapytaniem, czy jego instytucja ma zamiar skategoryzować dziewięć klas „nieodpowiednich społecznie". Rogers odpowiedział, że będą zbierane wyłącznie nazwiska i adresy osób głuchych i niewidomych, tak jak to dotąd czyniono[7].

Na konferencji, która odbyła się w 1919 roku, komitet wykonawczy Towarzystwa Badań Eugenicznych próbował nakłonić Biuro Spisu Powszechnego do przeprowadzenia „eksperymentalnego opisu genealogicznego wybranej społeczności". Trzy dni później towarzystwo wystąpiło do dyrektora biura, Rogersa, z formalnym wnioskiem o dodanie do kwestionariuszy spisowych dwóch dodatkowych kolumn dotyczących pochodzenia. „W interesie ulepszenia rasy" kolumny te, umieszczone między dotychczasową jedenastą i dwunastą, zawierałyby dane o ojcu i matce (nazwisko panieńskie). „W ten sposób ustalone zostałyby więzi rodzinne, a dane spisowe mogłyby zostać wykorzystane do badań genealogicznych" - wyjaśniało towarzystwo. Byłoby to „największe i najcenniejsze źródło informacji genealogicznej na świecie". W artykule opublikowanym w „Journal of Heredity" Laughlin opowiadał się za dodaniem wzmiankowanych dwóch kolumn, dzięki czemu „każda jednostka mogłaby zostać zlokalizowana w kolejnych spisach i kolejnych pokoleniach [...]. Badania takie miałyby ogromną wartość społeczną i polityczną"[8].

W miarę jak rządowe instytucje dysponowały coraz większymi możliwościami pozyskiwania i analizy danych, eugenicy występowali z coraz ambitniejszymi propozycjami. Możliwości ich praktycznej współpracy z Biurem Spisu Powszechnego zostały jednak przekreślone z powodu dogmatycznej postawy Laughlina, który tak się upierał przy wprowadzaniu terminologii nacechowanej bardziej pejoratywnie, niż gotowe było zaakceptować biuro[9].

Nie pomogła powódź petycji, listów, artykułów naukowych i argumentów. Eugenicy za ich pomocą starali się przekonać biuro do stworzenia rejestru obywateli, których można byłoby naznaczyć jako „odpowiednich" i „nieodpowiednich" z eugenicznego punktu widzenia. Biuro Spisu Powszechnego należało do tych instytucji federalnych, które odmówiły włączenia się w działania ruchu eugenicznego[10].

Odtrącony Laughlin zwrócił się ku innym agendom rządowym, wykorzystując oficjalne kontakty swojego ośrodka z setkami instytucji stanowych i federalnych. Zamierzał stworzyć kolejne klasyfikacje, które mogłyby przyjąć inne urzędy federalne. W 1922 roku została wydana broszura, którą Izba Reprezentantów rozesłała do dyrekcji stanowych zakładów opiekuńczych i więzień. Nosiła tytuł „Normy klasyfikacji, jakich należy przestrzegać, przygotowując dane do wykazu «Rasowe i diagnostyczne informacje o pensjonariuszach stanowych zakładów opiekuńczych i karnych», opracowane przez Harry'ego Laughlina". Wymieniono w niej 65 kategorii rasowych. Oto przykłady: nr 15 - Żyd niemiecki, nr 16 - Żyd polski, nr 17 - Żyd rosyjski, nr 25 - Włoch z północy, nr 26 - Włoch z południa, nr 30 - Polak, nr 61 - biały, mieszkaniec gór, nr 62 - Amerykanin z Północy, nr 63 - Amerykanin z Południa, nr 64 - Amerykanin ze Środkowego Zachodu". Laughlin miał nadzieję, że stany przyjmą jego system klasyfikacji, jeśli nawet Biuro Spisu Powszechnego go odrzuci.

Ochoczo odniosła się do tego Wirginia, a to za sprawą rejestratora danych demograficznych Waltera Ashby'ego Pleckera. Plecker uważał, że ukształtowała go wojna secesyjna, choć urodził się w 1861 roku, kiedy się zaczynała. Jego młodość przypadła na burzliwy okres rekonstrukcji. Mieszkał wtedy w hrabstwie Augusta w Wirginii. We wspomnieniach z tego okresu wiele miejsca zajmuje czarna służąca Delia, ulubienica rodziny. Jak to się często na Południu zdarzało, wychowywała Pleckera w latach chłopięcych, „surowo kontrolując" jego zachowanie i zyskując sobie jego trwałą wdzięczność. Na ślubie Delii siostra Pleckera płakała na myśl, że ją utraci, a i sama Delia przeżyła załamanie nerwowe. Matka Pleckera podczas ostatniej w swym życiu choroby posłała po Delię, żeby ta jej doglądała. Delia była obecna przy jej ostatnich chwilach i to ona zamknęła jej oczy. Nic dziwnego, że znalazł się

dla niej zapis w testamencie zmarłej kobiety. Plecker, wykonując ostatnią wolę matki, ze wzruszeniem wypisał dla Delii czek. Zaliczał ją do członków rodziny[12].

Choć Walter A. Plecker tak czule wspominał czarną służącą, nie przeszkodziło mu to stać się żarliwym zwolennikiem teorii ras i eugeniki. Nie mógł ścierpieć myśli o mieszaniu się ras i warstw społecznych. Trawiony obsesją na punkcie czystości białej rasy, tropił czarnych, Indian i innych kolorowych. Uczynił z Wirginii bastion eugenicznej walki o czystość rasy. Fanatyzm popchnął go na drogę krucjaty, którą miał prowadzić przez całe życie: chciał ustalić raz na zawsze, że istnieją tylko dwie rasy - biała i wszystko, co do niej nie należy.

Plecker uzyskał dyplom lekarza na University of Maryland w Baltimore, następnie specjalizował się w położnictwie w New York Polyclinic. Otworzył praktykę w Wirginii i zetknął się wkrótce z danymi statystycznymi dotyczącymi rodzin. Przez pewien czas orzekał o prawie do renty. Na kilka lat przeniósł się do Birmingham w stanie Alabama, ale powrócił do swej ukochanej Wirginii. Osiadł w Elizabeth City, jednym z ośmiu pierwszych hrabstw tego stanu utworzonych w 1634 roku. Szczyciło się ono genealogią swoich obywateli. Wielu z nich wywodziło się od tak zwanych pierwszych rodzin Wirginii, czyli osadników z czasów kolonialnych. Skrupulatnie spisywano genealogie rodzinne, ale wiele uległo zniszczeniu podczas wojny o niepodległość, wojny 1812 roku i wojny secesyjnej, gdy płonęły miasta. Po wojnie secesyjnej hrabstwo Elizabeth City starannie odtworzyło i uporządkowało swoje archiwa[13].

W 1900 roku powstał w Elizabeth City departament zdrowia, a przy nim dział rejestrujący narodziny i zgony. Po kilku latach Plecker zosta! mianowany lekarzem urzędowym hrabstwa. Drobiazgowo odnotowywał zdarzenia związane z cyklem życiowym współobywateli. W miejscowości Hampton zetknął się w 1905 roku z mieszaną rodziną, której członkowie należeli do trzech ras. Przeżył swego rodzaju wstrząs. Asystując jako położnik przy narodzinach dziecka pici męskiej, zapisał, że matka jest „Indianką i kolorową'' a ojciec „Indianinem i białym". Córka tej kobiety uciekła potem z białym mężczyzną i wzięła z nim ślub w innym stanie. Młoda para - mieszane małżeństwo w drugim pokole-

niu - wróciła potem do Hampton[14]. Pleckcra wysoce zbulwersowało to, że stan Wirginia pozwala na takie krzyżowanie ras.

Później, gdy zauważył, że śmiertelność wśród czarnych jest dwa razy wyższa niż wśród białych, zaczął badać ten problem, dążąc do osiągnięcia „prawie stuprocentowej ewidencji narodzin i zgonów". Mało powiedzieć, że zafascynowały go zagadnienia statystyki ludnościowej i rejestracji - on odnalazł w tym swoją misję. Wykazał się takimi umiejętnościami, że naturalną koleją rzeczy władze zwróciły się doń w 1912 roku, by pomógł przy opracowywaniu nowej ustawy powołującej do życia Biuro Ewidencji Ludności. W wieku pięćdziesięciu jeden lat został szefem nowego urzędu i mógł sam wyznaczyć sobie pensję. Był tak zaangażowany w sprawę rejestracji ludności, że wspaniałomyślnie poprosił „o nieco więcej ponad minimum niezbędne do życia". Zgodnie ze statutem stanowym z 1912 roku w Wirginii rejestrowano obywateli według ras, ale nie było jasno sprecyzowanej definicji rasy. Przez trzysta lat dochodziło tu do mieszania ras. Wirginię zamieszkiwali osadnicy z czasów kolonialnych, rdzenna ludność indiańska, czarni niewolnicy, napływały kolejne fale imigrantów z Europy[15].

Pleckerem nie powodowało jednak zainteresowanie powszechnym spisem ludności czy kwestiami demografii. Był po prostu rasistą. Pragnął za wszelką cenę zachować czystość białej rasy i zapobiec mieszaniu się jej z krwią czarnych, Indian czy Azjatów. Jedynym prawdziwym celem rejestracji było dlań uniemożliwienie małżeństw mieszanych rasowo i społecznie. Chodziło o stworzenie w Wirginii biologicznego muru wokół białej rasy.

W oficjalnej publikacji stanowego Biura ds. Zdrowia Plecker oznajmił: „Biała rasa stanowi w tym kraju podwalinę cywilizacji. Odpowiedzialna jest za przodujące miejsce, jakie zajmujemy wśród narodów świata. Czy nie będzie więc rzeczą słuszną i sprawiedliwą, żeby rasa ta sama mogła decydować o swoim składzie i starała się, tak jak w Wirginii, zachować swą czystość?"[16].

Plecker nie był wszakże autorytetem w dziedzinie eugeniki. Szczycił się przynależnością do Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego, które jednak nie wymagało od swych członków wiedzy naukowej. Nie bardzo się też orientował w zasadach Mendlowskiej genetyki

i dziedziczności. Wiele lat po tym, jak został głównym reprezentantem eugenicznej nauki o rasach, poprosił Laughlina o radę w sprawie wzorów krzyżowania ras, wyznając przy tym: „Nie mam wystarczającej wiedzy na temat skutków mieszania ras przy powtarzających się krzyżówkach z białymi". Dodał, że nie rozumie skomplikowanych wywodów Davenporta o protoplazmie i kolorze skóry. „Nigdy nie wydawało mi się uzasadnione przekonanie, że [...] dzieci Mulatów zgodnie z prawami Mendla mogą być białe"[17].

Choć Plecker ukrywał swoją krucjatę pod płaszczykiem eugeniki, wyznał Laughlinowi prawdziwe motywy, jakimi się kierował: „Interesują nas dane eugeniczne o naszych obywatelach, ale staramy się sporządzać wykaz obejmujący tylko mieszańców, którzy próbują uchodzić za białych"[18]. Innymi słowy, uwagi Pleckera nie zaprzątały skomplikowane wzory i wykresy eugeniczne, które przedstawiały cale spektrum linii genealogicznych uwzględniających różne domieszki rasowe. W Wirginii albo się było białym z dziada pradziada, albo nie.

Plecker wprowadził nowe techniki rejestrowania narodzin i zgonów. Na przykład w lipcu 1921 roku Biuro Ewidencji Ludności wysłało ostrzeżenie do wszystkich 2500 przedsiębiorców pogrzebowych w Wirginii. Plecker przypomniał, że zgodnie z prawem nie wolno aktów zgonu przesyłać pocztą, muszą być dostarczane osobiście. Nie wolno też przewozić ani chować zwłok bez zezwolenia na pogrzeb. Na transport zwłok wymagane jest specjalne pozwolenie. Dostawcy trumien powinni składać miesięczne raporty o „wszystkich przypadkach sprzedaży, gdzie zachodzą podejrzane okoliczności. Należy podać adres nabywcy albo głowy rodziny oraz nazwisko zmarłego, miejsce i datę"[19]. Pod rządami Pleckera każdy, kto w Wirginii rozstawał się z życiem, musiał pozostawiać za sobą długi ślad w postaci dokumentów dotyczących rasowego pochodzenia.

Podobne przepisy obowiązywały akuszerki i położników, urzędników stanu cywilnego i duchownych - wszystkich, którzy mogli zaświadczyć o rasie mieszkańców Wirginii. W ciągu następnych lat Plecker stworzył system zaopatrzony w odsyłacze, w którym zebrano informacje o ponad milionie przypadków narodzin i zgonów w stanie Wirginia, poczynając od 1912 roku. Skatalogował również tysiące zawieranych

corocznie małżeństw, przy czym każde było odnotowywane zarówno pod nazwiskiem męża, jak i żony. Danych zebrało się wkrótce tak wiele, że karty katalogowe przestały wystarczać. Plecker opracował skomplikowany, jedyny w swoim rodzaju system przechowywania informacji. Urzędnicy mieli wpisywać wszystkie imiona i nazwiska na „arkusze papieru najwyższej jakości, używając nieblaknącej taśmy maszynowej - chwalił się kiedyś Plecker. - Sporządzaliśmy trzy kopie, które oprawialiśmy. Nazwiska można było wynajdywać równie łatwo, jak słowa w słowniku". Plecker spodziewał się, że uda mu się zdobyć fundusze stanowe na odtworzenie możliwie największej liczby danych do 1630 roku wstecz, a następnie „skatalogowanie ich według naszego systemu"[20].

Zamierzał włączyć do wykazu nazwiska wszystkich epileptyków, psychicznie chorych, upośledzonych umysłowo i przestępców zebrane ze stanowych szpitali, więzień, urzędów miejskich i od urzędników stanu cywilnego. W ten sposób powstałaby wielka baza danych obejmująca okres od momentu przybycia na ziemię Wirginii pierwszych białych. „Chodzi o sporządzenie wykazu degeneratów i przestępców" - zapewniał Plecker[21]. Rzecz jasna, ERO także gromadził setki tysięcy nazwisk, ale był to wyrywkowy zbiór rodowodów z hrabstw rozsianych po całym kraju. Plecker miał zamiar stworzyć pierwszy, prawdziwy rejestr cugeniczny obejmujący cały stan.

Nie należy zapominać, że wznosząc hasta eugeniczne, nigdy nie zarzucił swojej prawdziwej pasji, którą było zachowanie czystości białej rasy. Do tego nie wystarczyły miliony stronic i tysiące oprawnych w skórę tomów, potrzebne były radykalne rozwiązania prawne. Obowiązujące prawa stanowe, które zakazywały małżeństw międzyrasowych (w tym prawo wirginijskie), były zbyt pobłażliwe. W poszczególnych stanach przyjmowano różne definicje Murzyna lub kolorowego. Sześć stanów zakazywało małżeństw między białymi i Mulatami. W kilkunastu białym nie wolno było poślubiać osób z jedną czwartą czy nawet jedną ósmą krwi murzyńskiej. Inne prawa stanowe były niejednoznaczne. Ustawodawstwo Wirginii dopuszczało małżeństwa mieszane między pokoleniami: białych z Murzynami o jasnej skórze, z mieszańcami biało-indiańsko-murzyńskimi, Mulatami i innymi. Plecker i ERO określali to jako proces „skundlenia" rasy białej[22].

Aby ten proces powstrzymać, koalicja najbardziej wpływowych białych obywateli Wirginii rozpoczęła kampanię na rzecz nowego, restrykcyjnego prawa małżeńskiego, które zakazywałoby ślubu białej osobie o udokumentowanym rodowodzie z kimś, w czyich żyłach płynęłaby „choćby jedna kropla niekaukaskiej krwi". Przymusowa byłaby rejestracja wszystkich mieszkańców stanu, prowadzona pod auspicjami Biura Ewidencji Ludności kierowanego przez Pleckera. Na czele walki o nowe ustawodawstwo stanął Plecker wspomagany przez dwóch przyjaciół - muzyka Johna Powella i dziennikarza Earnesta S. Coksa[23].

Powell był jednym z najbardziej poważanych w Wirginii kompozytorów i pianistów. Jak na ironię, zyskał sławę dzięki wykonaniu swojej *Murzyńskiej rapsodii,* w którą wplótł motywy muzyki czarnych, negro spirituals. Później, gdy nabył większej świadomości rasowej, twierdził, że czarni splagiatowali „kompozycje muzyczne białych". Amerykański tygiel narodów *(melting pot)* określał mianem „kotła czarownicy"[24].

Cox przewodził White America Society (Towarzystwu Białej Ameryki). Był autorem popularnej rasistowskiej książki *White America* (1923), ostrzegającej przed skundleniem narodu. „Jeśli chodzi o rasy kolorowe, prawdziwy problem stanowią niedorozwinięci biali, którzy w praktyce przekraczają granicę między kolorami, oraz ponad miarę rozwinięci biali, którzy tylko w teorii kwestionują tę granicę". Na łamach „Eugenical News" ukazała się entuzjastyczna recenzja: „Ameryka zasługuje na to, by ją ocalić dla białej rasy. Można tego dokonać. Jeśli panu E.S. Coksowi się to uda, będzie miał większe zasługi dla zbawienia swego kraju niż George Washington. Panu Coksowi, jego książce i Towarzystwu Białej Ameryki życzymy wszystkiego najlepszego". Plecker, Cox i Powell utworzyli niewielki, ale silny związek zwolenników supremacji białej rasy - Anglo-Saxon Clubs (Kluby Anglosaskie) - który miał odegrać bardzo istotną rolę w krucjacie na rzecz rejestracji[25].

Pomimo swego zajadłego rasizmu Kluby Anglosaskie utrzymywały, że nie mają żadnych złych zamiarów wobec Murzynów. Dlaczego? Dlatego że obecnie w grę wchodziła tylko nauka - eugenika. „«Murzynem jest ten, w czyich żyłach płynie kropla murzyńskiej krwi» to już nie teoria oparta na dumie rasowej czy uprzedzeniach wobec ludzi innego koloru, ale logicznie dowiedziony fakt naukowy" - głoszono. Nawet w sta-

tucie klubów znalazł się zapis o dążeniu do „supremacji białej rasy w Stanach Zjednoczonych Ameryki, bez uprzedzeń rasowych czy nienawiści"[26]. Było to znamienne przedefiniowanie charakteru eugeniki - w działaniu.

Kluby Anglosaskie i ich luźna konfederacja lokalnych oddziałów skutecznie monitowały zgromadzenie ustawodawcze stanu Wirginia. Wkrótce powstały projekty ustaw: nr 219 zgłoszony przez stanowy Senat i nr 311 zgłoszony przez Izbę Reprezentantów. Oba nosiły ten sam tytuł: „Ustawa o zachowaniu integralności rasowej". Każdy mieszkaniec stanu musiałby zarejestrować swoją przynależność rasową. Białych zdefiniowano jako „tych, którzy nie mają żadnej domieszki krwi niekaukaskiej". Dziennikarz z Norfolku tak pisał o tej propozycji: „Każda osoba niezarejestrowana jeszcze przez Biuro Ewidencji Ludności będzie musiała otrzymać rodzaj paszportu z prawidłowym ustaleniem jej przynależności rasowej". Okazanie takiego paszportu lub certyfikatu byłoby obowiązkowe w razie ubiegania się o pozwolenie na ślub. Biali czystej krwi mogliby się żenić tylko z białymi. Osoby o krwi mieszanej mogłyby się pobierać między sobą[27].

Kluby Anglosaskie znalazły potężnego sojusznika. Główna gazeta stanowa „Richmond Times-Dispatch" udostępniła swoje łamy zwolennikom nowych ustaw. Na przykład w lipcu 1923 roku Cox i Powell opublikowali na tej samej kolumnie artykuły pod tytułem *Czy biała Ameryka ma się stać narodem negroidalnym?*. Twierdzili, że proponowane przez nich ustawodawstwo opiera się na zasadach Mendlowskiej eugeniki, która przekonująco dowiodła, że przy skrzyżowaniu dwóch odmian człowieka „u mieszanego potomstwa zawsze biorą górę cechy tej prymitywniejszej". Artykuł redakcyjny poparł tę koncepcję[28].

Dwunastego lutego 1924 roku Powell wystąpił przed wypełnioną po brzegi salą obrad stanowej Izby Reprezentantów, apelując o powstrzymanie dopływu krwi czarnej rasy do żyt białej ludności stanu. „POWELL DOMAGA SIĘ, BY PRAWO STAŁO NA STRAŻY CZYSTOŚCI RASY" - głosił wielki tytuł na pierwszej stronie „Richmond Times-Dispatch". Dalej następowały podtytuły: „Potrzebny jest system ścisłej rejestracji" i „Ustawa powinna wykluczyć małżeństwa białych z niebiałymi". Wystąpienie Powella określono jako „historyczne". Artykuł raczej nie

pozostawia! wątpliwości, dając do zrozumienia, że system ścisłej rejestracji powstrzymałby proces mieszania ras, jaki zachodzi od setek lat, biali płodzą bowiem dzieci z murzyńskimi niewolnicami i ich potomkami. Cytowano wybitnych teoretyków rasy, jak Madison Grant, by naukowymi argumentami poprzeć starania legislacyjne. Przytoczono także słowa Lothropa Stoddarda, członka rady konsultacyjnej Margaret Sanger: „Uważam takie rozwiązanie prawne za niezwykle cenne i jak najbardziej potrzebne, by uchronić czystość białej rasy przed możliwością skażenia przez krew niebiałą [...]. To kwestia życia i śmierci zarówno narodu, jak i rasy"[29].

Ustawodawcy w Richmond mieli się wkrótce zająć projektem Ustawy o integralności rasowej, takie bowiem miano otrzymała. Była to ta sama kadencja zgromadzenia stanowego z 1924 roku, podczas której uchwalono prawo o przymusowej sterylizacji osób umysłowo upośledzonych, tak skutecznie zastosowane w przypadku Carrie Buck. Osiemnastego lutego 1924 roku „Richmond Times-Dispatch", z myślą o zbliżającej się debacie, opublikował porywający artykuł wstępny, który prawodawcy z pewnością musieli przeczytać. Posługując się chwytliwą eugeniczną retoryką, przypomniano czytelnikom, że kiedy dochodzi do „połączenia" ras, „jedna wchłania drugą, historia zaś dowodzi, że rasa bardziej rozwinięta zawsze ustępuje. Ameryka zmierza ku skundleniu; tylko środki służące zachowaniu integralności rasowej mogą zapobiec przekształceniu się populacji w negroidalną [...]. Tysiące mężczyzn i kobiet, mieszkańców naszego stanu, którzy uchodzą za białych, ma w swoich żyłach murzyńską krew f...] to wróży koniec białemu człowiekowi. Gdy do jego żył trafi kropla krwi niższej rasy, spada on coraz niżej w hierarchii mieszańców"[30].

Choć projekt ustawy cieszył się popularnością, ustawodawcy domagali się dwóch modyfikacji. Po pierwsze, pomysł przymusowej rejestracji uznali za „obelgę dla białej ludności stanu", jak się wyraził pewien poirytowany senator. Plecker zwierzył się duchownemu: „Legislatura już miała odrzucić projekt, ale zaproponowaliśmy, żeby rejestracja była dobrowolna". Ustęp o przymusowej rejestracji usunięto. Po drugie, uwzględniono (wbrew protestowi Pleckera) lukę prawną dotyczącą najstarszych i najbardziej poważanych rodzin wirginijskich, które szczyciły

się pochodzeniem od Indian z czasów przedkolonialnych, w tym od księżniczki Pocahontas. Oryginalny projekt Pleckera przewidywał, że tylko osoby z jedną sześćdziesiątą czwartą (albo mniejszą domieszką) krwi indiańskiej mogłyby się rejestrować jako białe. Senatorowie przyjęli jedną szesnastą krwi indiańskiej, mając na względzie fakt, że wiele najświetniejszych rodów Wirginii miało w XVIII i XIX wieku indiańskich przodków[31].

Ustawę o integralności rasowej uchwalono 8 marca 1924 roku, a 15 czerwca weszła w życie. Podanie fałszywych danych dotyczących rasy uznano za przestępstwo karane rokiem więzienia[32].

Gdy tylko ustawa nabrała mocy, Plecker zaczął rozprowadzać specjalne biuletyny. Pierwszy ukazał się w marcu 1924 roku, a więc jeszcze przed jej obowiązywaniem. Biuletyn pod nagłówkiem Biura ds. Zdrowia stanu Wirginia, opatrzony dopiskiem „Wydanie specjalne nr 1" i zatytułowany „Celem zachowania integralności rasowej" zawierał szczegółowe wytyczne dla rejestratorów i innych urzędników stanowych. „Ponieważ przy tej formie rejestracji kolor stanowi najistotniejszą cechę - głosiła instrukcja - lokalny rejestrator musi mieć pewność, że w żyłach osoby, która chce się zarejestrować jako biała, nie płynie ani kropla kolorowej krwi. Za umyślne podanie fałszywych danych co do koloru skóry grozi kara jednego roku pozbawienia wolności [...]. Urzędnik musi także rozstrzygnąć kwestię koloru, zanim wyda pozwolenie na ślub [...). Każdą osobę rasy mieszanej albo o wątpliwym kolorze skóry należy ostrzec o ryzyku, jakie grozi za podanie fałszywych danych". Biuletyn definiował różne odmiany biało-czarnych mieszańców: Mulat, kwarteron, Mulat z jedną ósmą krwi murzyńskiej, kolorowy i mieszaniec. Wraz z biuletynem Plecker rozesłał pierwsze 65 tysięcy egzemplarzy formularza nr 59, wydrukowanego 17 marca, „Rejestru urodzin i koloru skóry"[33].

Po kilku dniach rozkolportowano biuletyn nr 2, w którym znalazło się ostrzeżenie: „Ocenia się, że na terenie stanu zamieszkuje od 10 do 20 tysięcy, a może i więcej, osób prawie białych, o których wiadomo, że mają domieszkę kolorowej krwi. Prawda, że w niektórych przypadkach domieszka ta jest znikoma, ale nie pozwala uznać ich za białych. W przeszłości osoby takie mogły się deklarować jako białe [...]. Występowały

o przyjęcie ich dzieci do szkół dla białych, nierzadko też się zdarzało, że zawierały małżeństwa z białymi [...]. Nasz urząd czujnie śledzi tę sytuację". W biuletynie nr 2 przypomniano o karze więzienia za naruszenie ustawy[34].

Plecker zaczął wkrótce wykorzystywać do swoich celów urząd, oficjalny papier listowy oraz brak orientacji co do skutków nowego prawa. Jego listy i biuletyny informowały, a niekiedy zastraszały rodziców, młode pary, akuszerki, lekarzy, przedsiębiorców pogrzebowych, duchownych i każdego, kogo Biuro Ewidencji Ludności uznało za osobę niebiałą albo pomagającą niebiałym[35].

30 kwietnia 1924
Pani Robert H. Cheatham
Lynchburg, stan Wirginia

Akuszerka Mary Gildon zawiadomiła nas, że 30 lipca 1923 roku urodziła Pani dziecko. Stwierdza, że Pani oraz Pani mąż należycie do rasy białej. Metryka została skorygowana przez miejskie Biuro ds. Zdrowia w Lynchburgu, które poinformowało, że ojciec dziecka jest Murzynem. Niniejszym ostrzegamy Panią, że dziecko jest Mulatem i nie może uchodzić za białe. Zgodnie z nową ustawą uchwaloną przez stanową legislaturę dziecko, w którego żyłach płynie murzyńska krew, nie może zostać uznane za białe. Musi Pani coś w tej sprawie zrobić. To dziecko nic może zadawać się z białymi dziećmi, nie będzie mogło pójść do szkoły dla białych ani poślubić w stanie Wirginia osoby rasy białej.
To rzecz wysoce naganna.

Z poważaniem
W.A. Plecker
Rejestrator stanowy[36]

Plecker wysłał następnie krótki list do akuszerki Mary Gildon.

Informuję, że umyślne stwierdzenie, iż kolorowe dziecko należy do rasy białej, jest przestępstwem podlegającym karze. Czyniąc to, naraziła się Pani na poważne kłopoty. Co ma Pani w tej sprawie do powiedzenia?

Z poważaniem
W. A. Plecker
Rejestrator stanowy[37]

Odpisy listów otrzyma! do wiadomości Powell, przyjaciel Pleckera z Klubów Anglosaskich. Plecker dopisał ręcznie w lewym górnym rogu: „Szanowny Panie, oto przykład problemów, z jakimi na co dzień musimy się borykać, i jak sobie z tym radzimy"[38].

Plecker wykorzystywał do swoich celów plotki, wczytywał się w zawiłe dokumenty podatkowe i dotyczące nieruchomości, no i oczywiście analizował dane z różnych źródeł eugenicznych. Dwudziestego dziewiątego lipca 1924 roku napisał do W.H. Clarka, mieszkańca Irish Creek w hrabstwie Rockbridge: „Nie znam Pana osobiście i nie mam pewności co do Pana przynależności rasowej, ale wiem, że badania ludności mieszanej prowadzone jakiś czas temu w hrabstwie Amherst przez Carnegie Foundation ustaliły, że rodzina Clark należy do mieszańców. Dowiedzieliśmy się też, że członkowie tej i innych mieszanych rodzin przenieśli się z hrabstwa Amherst i mieszkają obecnie w okolicach Irish Creek". Poinformowawszy Clarka, że wśród jego przodków było „trzech Indian, którzy skrzyżowali się z białymi i czarnymi", Plecker stwierdził, że adresat listu znalazł się wśród 500 osób, które zostaną usunięte z listy białych[39].

Zagroziwszy postępowaniem sądowym, Plecker ostrzegł Clarka: „Nie będziemy pobłażać nikomu, kto wprowadza władze w błąd. Wkrótce poznamy fakty, które w razie potrzeby będzie można przedstawić przed sądem". Można odnieść wrażenie, że drwiny z osób „rasowo podejrzanych" sprawiały mu przyjemność. Dodał, że zajmie się także dalszą rodziną Clarka. „Chętnie się dowiem, co ma Pan na ten temat do powiedzenia. Chciałbym zwłaszcza uzyskać informacje o datach i miejscach narodzin oraz ślubów Pana, Pańskich rodziców i dziadków"[40].

Równie bezwzględnie traktował Plecker podległych mu rejestratorów. Jednym z nich by! Pal S. Beverly z Pera. Beverly poskarżył się, że Plecker nie zgodził się zarejestrować jego rodziny jako białej, gdyż wydobył dane, z których wynikało, że należy ona do kategorii wyzwolonych niewolników. „Ponieważ wciąż porusza Pan tę kwestię, twierdząc, że należy Pan do białych, a nie do wyzwoleńców z Amherst, jak zakwalifikowano Pana oraz Pana przodków, poprosiliśmy niedawno, żeby podał nam Pan imiona ojca, dziadka ze strony ojca oraz prababki"[41].

Plecker poddał wnikliwej analizie drzewo genealogiczne rodziny Beverly. „Akt zgonu Pana matki, Leeanny (lub Leander) Francis Beverly, zmarłej 5 listopada 1923 roku, podaje, że była żoną Adolphusa Beverly'ego. Sam Pan podpisał ten akt, pracując jako nasz lokalny rejestrator" - napisał do Beverly'ego. Sprawdził następnie zezwolenie na ślub wydane dla Adolphusa Bcvcrly'cgo w 1881 roku i odkrył, że ojciec rejestratora był na liście kolorowych. Zajął się również Frederickiem, ojcem Adolphusa. W księgach podatkowych z lat 1846-1851 Frederick figurowa! jako wyzwoleniec. Urodzi! się w 1805 roku i został spisany razem ze swoim starszym bratem Samuelem[42].

„Ostatecznie informuję Pana - pisał Plecker do Beverly'ego - że na mocy Ustawy z 1924 roku może Pan zostać zaklasyfikowany wyłącznie jako Mulat lub kolorowy, bez względu na Pana wygląd zewnętrzny, listę wyborców, na której Pan figuruje, czy ewentualne oświadczenia różnych osób na Pana korzyść [...]. Pragnę jeszcze poinformować, że wszelkie starania o to, by Pana lub Pańską rodzinę zarejestrowano w tym urzędzie jako białych są, na mocy Ustawy o integralności rasowej z 1924 roku, przestępstwem, za które grozi kara roku więzienia". Plecker nie omieszkał dodać, że urząd zidentyfikował na terenie hrabstwa wiele innych osób mieszanych rasowo, noszących nazwisko Beverly[43].

Zgodnie z zapowiedzią, przystąpił do wyrejestrowywania członków dalszej rodziny Pala Beverly'ego z wykazu białych. Był wśród nich Mascott Hamilton z Glasgow w hrabstwie Rockbridge. Jego dzieci zostały po orzeczeniu Pleckera wyrzucone ze szkoły dla białych. Kiedy Hamilton zagroził, że odda sprawę do sądu, Plccker odpisał z satysfakcją: „Cieszę się, że dowiedziałem się od Pana, iż Pańskie dzieci nie chodzą już do szkół dla białych". Przedstawił szczegółową dokumentację: „Pan

i Pana żona należycie do grupy zwanej «wyzwoleńcami», sklasyfikowanej w hrabstwie Amherst pod tą nazwą przed wojną secesyjną, dla odróżnienia od czarnych niewolników [...]. Pana teściowa wyszła za mąż za Price'a Beverly'ego, wnuka Fredericka Beverly'ego, który był synem Beetie Buck alias Beverly, niewolnicy, którą jej właściciel Peter Rose z hrabstwa Buckingham wyzwolił i wysłał do Amherst wraz z synami, Frederickiem i Samuelem. Babka Pana żony Aurora Wood poślubiła Richarda, syna wyzwolonego Murzyna Fredericka Beverly'ego"[44].

Na tym litania się nie skończyła. „Dzieci, o których mowa, to zapewne dzieci Pana żony i Sama Robertsa, z którym się rozwiodła. On z kolei jest nieślubnym dzieckiem Jennie Roberts. Ożenił się Pan z Dorą dopiero w 1925 roku. Rodzina Robertsów także pochodzi od wyzwoleńców. Jedno z dzieci przyszło na świat dwa miesiące po ślubie Pańskiej żony z Samem Robertsem. Czy żona twierdzi, że ojcem był biały człowiek, a nie jej mąż? Tyle zachodu, żeby zostać białym!!!"[45].

„Historia Pańskiej żony to cała seria nieślubnych związków. Na tej podstawie żona chce być zaklasyfikowana jako biała. Trudno by było znaleźć w tym stanie białą rodzinę z taką przeszłością, chyba że wśród upośledzonych umysłowo" - natrząsał się Plecker. Zakończył list tą samą groźbą, co zwykle. „Próba zarejestrowania dziecka z ustaloną domieszką krwi murzyńskiej jako białego jest przestępstwem podlegającym karze. Jeśli zwróci się Pan do sądu, może zostać wniesione przeciw Panu oskarżenie"[46].

Podobne obelżywe listy rozesłał Plecker po całym stanie. W maju 1930 roku zawiadomił żonę Franka C. Clarka z rolniczego hrabstwa Alleghany, że na próżno przez tyle lat próbowała uchodzić za białą. „Domieszkę krwi murzyńskiej ustala się na podstawie informacji o przodkach, a nie obecnego wyglądu danej osoby, będącego wynikiem krzyżowania się z białymi. Ani świadectwa ślubu, ani mające wprowadzić w błąd rejestrowanie dzieci jako białych nie przesądzają o pochodzeniu rasowym". Świadectwo ślubu teścia pani Clark oraz księgi podatkowe sprzed wojny secesyjnej „potwierdzają, że Pani mąż Frank C. Clark miał kolorowych przodków"[47].

Plecker wymienił następnie szczegóły dotyczące rodowodu matki pani Clark, Eleny, jej babki Elli, a nawet prababki Creasy, „drobnej

brązowoskórej Murzynki, która dożyła prawie stu lat". List zakończył zwyczajowym upomnieniem: „Wszyscy potomkowie wyżej wymienionych osób zaliczają się do kolorowych i jako tacy będą uznani przez nasz urząd. Nie mogą zawierać związków małżeńskich z partnerami rasy białej ani uczęszczać do szkół dla białych. Każdemu, kto zarejestruje dzieci wyżej wymienionych jako białe, grozi kara roku więzienia"[48].

Zdarzyło się, że czworo Mulatów z pewnej rodziny poślubiło białych. Dwa małżeństwa zostały zawarte w Waszyngtonie, jedno w dalekim mieście w Wirginii, a jedno w nieznanym miejscu. Gdy wrócili do rodzinnego miasta, Plecker wytropił ich i zawiadomił policję. Jak później opowiadał przyjacielowi, „uciekli, zanim wykonano nakaz aresztowania"[49].

Pewnego razu przeprowadził śledztwo w sprawie pary z hrabstwa Grayson, która wzięła ślub pięć lat wcześniej. Urodził im się syn. Po zbadaniu metryki i innych dokumentów mężczyzna okazał się biały, ale żonie Plecker przypisał murzyńskie pochodzenie. Nakazał rozwiązanie małżeństwa. „Pobrali się nielegalnie i w świetle praw obowiązujących w stanie Wirginia nie są małżeństwem. Oboje podlegają karze". Postanowienie to wraz z uzupełniającymi informacjami przekazano prokuratorowi, żeby wszczął postępowanie[50].

Plecker przez całe lata prowadził swoją bezlitosną krucjatę. Jego dzień pracy zaczynał się o wpół do dziewiątej rano, kończył o piątej po południu. Niezmordowany rejestrator pracował też przez pół dnia w niedziele. Dwie asystentki, panna Marks i panna Kelly, pomagały mu prowadzić rozległą korespondencję[51].

Nie poprzestawał na zakazywaniu małżeństw i przyjmowania dzieci do szkół. Próbował zakazać niebiałym podróżowania wagonami kolejowymi dla białych. Zajmował się nawet cmentarzami. Zaprotestował, kiedy na cmentarzu Rivervicw w Charlottesville usiłowano pochować osobę podejrzewaną o domieszkę krwi murzyńskiej: „Ten człowiek ma murzyńskich przodków [...]. Zetknięcie się z Murzynami odwiedzającymi taki grób może być krępujące dla białego właściciela sąsiedniego grobu"[52].

Kiedy brakło autentycznej dokumentacji, rejestrator gotów był ją sfabrykować. W 1940 roku piętnastu obywateli hrabstwa Pittsylvania

zwróciło się do Pleckcra, by zakazał pięciorgu dzieciom rodziny King uczęszczania do szkoły dła białych, „ponieważ są negroidalnymi mieszańcami". Plecker skontaktował się z władzami szkolnymi hrabstwa, prosząc o informacje o pięciorgu uczniach. „Nic nie wiemy na ich temat [...]. Chcielibyśmy się zwłaszcza dowiedzieć, czy ich domniemanym ojcem jest czarny mężczyzna, i w miarę możliwości poznać jego nazwisko". Dopóki to nie nastąpi, „zachowamy wnioski [piętnastu osób] w naszych aktach jako materiał dowodowy [...] i na podstawie tych informacji określimy te dzieci w naszych wykazach jako kolorowe"[53].

Zdarzyło się też, że urzędnik z hrabstwa Bedford, nazwiskiem Nichols, zwrócił się do Pleckera o ustalenie rasowego statusu młodego człowieka, który zamierzał poślubić białą dziewczynę. Jego karnacja wskazywała na domieszkę kolorowej krwi. „Nie wiemy, czy uda się ustalić jego pochodzenie rasowe. Musimy zebrać więcej informacji o jego rodzinie - odpisał Plecker - jeśli jednak jego wygląd wskazuje na to, że jest Mulatem, a nie może dowieść, że nie jest, sugerowałbym, żeby nie wydawać pozwolenia na ślub". Dwa dni później młoda para uzyskała pozwolenie na ślub w sąsiednim hrabstwie Roanoke. Plecker dowiedział się o tym po fakcie i zbeształ urzędnika, który je wydał: „Nie mamy informacji na temat rodowodu tego człowieka, możemy tylko snuć pewne przypuszczenia na podstawie obserwacji pana Nicholsa. A co będzie [...J jeśli społeczność za jego sprawą powiększy się o nowych Mulatów?"[54].

Plecker starał się nawracać i upominać, kogo tylko mógł. Biuro Ewidencji Ludności regularnie wydawało radykalne publikacje rasistowskie i cugeniczne, które rozsyłano do tysięcy lekarzy, duchownych, nauczycieli, przedsiębiorców pogrzebowych i rzeczników integralności rasowej. Ukazywała się między innymi seria „Nowa rodzina" służąca podnoszeniu świadomości młodzieży „co do niebezpieczeństw grożących integralności i supremacji białej rasy". Roczne sprawozdanie biura za 1925 rok przeznaczone dla gubernatora także rozkolportowano jako specjalny biuletyn poświęcony sprawom zdrowia. Plecker ubolewał w tym sprawozdaniu: „Niemało białych kobiet rodzi małych Mulatów. Są to przeważnie kobiety upośledzone umysłowo, ale zdarzają się też zwyczajnie zdeprawowane. Jedynym rozwiązaniem tego problemu jest odizolowanie lub sterylizacja kobiet upośledzonych umysłowo"[55].

Oficjalna publikacja z 1924 roku, *Eugenics and ihe New Family* (Eugenika i nowa rodzina), głosiła: „Zróżnicowanie ras to nie tylko kwestia koloru skóry, oczu, włosów, rysów twarzy i sylwetki. Odmienności dotyczą każdej komórki ciała. Nawet w najbardziej sprzyjającym otoczeniu, przy najlepszej edukacji czarny człowiek nie nabędzie umysłowych i moralnych cech białego. A nawet gdyby dokonał znacznych postępów, nie przekaże ich swoim dzieciom, ponieważ cechy nabyte przez osobę nie podlegają dziedziczeniu. Podobnie potomstwo z mieszanych związków, pozostawione samemu sobie, nie rozwinie ani nie utrzyma najwyższego typu cywilizacji"[56].

Gdy w 1924 roku uchwalono w Wirginii Ustawę o integralności rasowej, Plecker stał się bohaterem dla teoretyków rasy i eugeników w całej Ameryce. Występował na największych konferencjach cugenicznych, pisał artykuły do „Eugenical News", „Eugenics" (pismo Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego) i różnych zbiorów prac badawczych z dziedziny eugeniki. Laughlin był pod takim wrażeniem, że w wydaniu *American YearBook* z 1929 roku wspomniał o Pleckerze jako czołowym działaczu „na rzecz ustanowienia nowych praw o integralności rasowej" w Stanach Zjednoczonych[57].

Nie tylko kręgi eugeników stanowiły audytorium Pleckera. American Public Health Association (Amerykańskie Towarzystwo Zdrowia Publicznego) zaprosiło go, by wygłosił referat na 53. dorocznej konferencji w październiku 1924 roku w Detroit. Plecker miał okazję oznajmić najważniejszym przedstawicielom publicznej służby zdrowia, że biali i niebiali „nie mogą żyć blisko siebie, ponieważ przynosi to rasie wyższej [białej] szkodę, a w wielu wypadkach całkowitą ruinę. Rasa niższa [niebiała] nigdy nie osiągnęła i nie osiągnie poziomu wyższej". Towarzystwu tak się spodobała argumentacja Pleckera, że znaczną część jego wystąpienia przedrukowano w „American Journal of Public Health". Na łamach tego czasopisma pochwalono ustawę uchwaloną w Wirginii jako „najdoskonalszy wyraz białego ideału i najważniejsze eugeniczne dokonanie w okresie ostatnich 4000 lat". Wszystko to służyło legitymizacji poglądów Pleckera[58].

Rejestrator z Wirginii podjął wkrótce starania o uchwalenie podobnych ustaw w innych stanach. Eksport taki miał dlań zasadnicze zna-

czenie, ponieważ mieszkańcy Wirginii o różnym odcieniu skóry mogli z łatwością zawierać małżeństwa poza granicami swojego stanu. W jednym ze swoich artykułów ubolewał: „Biali i kolorowi [...] po cichu wyjeżdżają do Waszyngtonu i stanów północnych, i tam biorą ślub w majestacie prawa. Zdarza się nawet, że wracają do macierzystego stanu i pozostają w związku małżeńskim"[39].

Gubernator Wirginii E. Lee Trinkle, chcąc upowszechnić ustawodawstwo rasowe swojego stanu na cały kraj, z dumą rozesłał egzemplarze Ustawy o integralności rasowej do gubernatorów w całej Ameryce z osobistym listem, w którym proponował, by wprowadzili u siebie podobne ustawy. John Powell relacjonował jednemu z zainteresowanych prawodawców ze Środkowego Zachodu: „Otrzymał 31 odpowiedzi. Dziewiętnaście, głównie od gubernatorów z Południa, było wymijających, jedenaście, w większości z Północy i Zachodu, zdecydowanie poparło jego sugestie, jeden tylko gubernator Minnesoty wyraził dezaprobatę"[60].

„Prawa zakazujące małżeństw mieszanych - dodał Powell - nie rozwiązują, rzecz jasna, żadnych aspektów problemu murzyńskiego - przemysłowych, ekonomicznych, politycznych, społecznych, biologicznych czy eugenicznych. Mogą jednak odroczyć zło i dać czas na opracowanie skutecznego rozwiązania [...] prawdziwego i ostatecznego"[61].

Choć część gubernatorów się wahała, prawodawcy i działacze w różnych stanach bardzo chcieli wprowadzenia podobnych ustaw. Senator Harry Davis z Ohio poprosił o dodatkowe informacje, których Plecker mu dostarczył, wraz ze szczegółowym opisem trudności, jakie napotyka lobbowanie na rzecz takiego prawa. John R. Blake, ustawodawca z Marylandu, zwrócił się z prośbą, by oprócz egzemplarza ustawy przesłać mu zalecenia dla sprawozdawcy przedstawiającego legislaturze projekt podobnego prawa. Gdy o dodatkowe informacje upomniał się pastor Wendell White z Karoliny Południowej, Plecker chętnie mu je przesłał, ubolewając przy okazji, że od gubernatora tego stanu otrzymał niejednoznaczną odpowiedź. „Jeśli tacy ludzie jak Pan - zachęcał pastora - wywrą nacisk na niego [gubernatora] i ustawodawców, uda Wam się przeprowadzić taką ustawę albo i jeszcze lepszą"[62].

Urząd Pleckera rozesłał odpowiednią literaturę do ustawodawców „we wszystkich stanach, apelując, by dołączyli do Wirginii i podjęli wspólne starania o zachowanie Ameryki jako Białego Narodu". Alabama i Georgia jako pierwsze poszły w ślady Wirginii. Wisconsin też podjął taką próbę. Inne stany ociągały się z przyjęciem ustaw o „jednej kropli krwi", między innymi z powodu nasilającej się aktywności ruchu na rzecz praw obywatelskich. Eugenicy mieli wszakże nadzieję, że przy systematycznym lobbingu pojawi się więcej takich ustaw. Laughlin poprosił Pleckera o sporządzenie dla „Eugenical News" specjalnego diagramu pod tytułem „Domieszka czarnej krwi, jaką różne stany dopuszczają przy zawieraniu małżeństw z białymi"[63].

Biurokratyczna furia Pleckera nie ograniczała się do związków białych z Murzynami. Azjatom także nie wolno było poślubiać białych. Na przykład 28 lutego 1940 roku A.H. Crismond z sądu okręgowego w Spotsylvanii wydał pozwolenie na ślub dla Philipa N. Saure'a i Elsie M. Thomas. Plecker odkrył, że narzeczony pochodzi z Filipin, a narzeczona jest Amerykanką o włoskich korzeniach urodzoną w Pittsburghu. Zakładając, że jest biała, zbeształ urzędnika: „Nie wolno było wydawać pozwolenia na ślub nikomu należącemu do rasy kolorowej, łącznie z Filipińczykami". Uświadomił go również pod względem eugenicznym: „Włosi z Sycylii mieszali się z dawnymi afrykańskimi niewolnikami, i jeśli ta kobieta stamtąd pochodzi, nie da się wykluczyć, że ma domieszkę krwi murzyńskiej"[64].

W tym samym czasie poinformował pewnego badacza z Kalifornii, że Wirginia wprowadza również zakaz małżeństw białych z Hindusami, ponieważ ci ostatni „należą do ras kolorowych [...] mongolskiej lub malajskicj, nie jestem pewien". Komuś z South Boston w Wirginii powiedział, że Portugalczycy krzyżowali się z Murzynami, więc też są wykluczeni. W swoich eugenicznych publikacjach ubolewał, że w Teksasie żyje od 500 tysięcy do 750 tysięcy Meksykanów, i domagał się ich wysiedlenia za południową granicę[65].

Szczególną niechęć żywił jednak do amerykańskich Indian. Przekonany, że od pokoleń krzyżowali się z białymi, a niekiedy z Murzynami, był zdania, że czysta rasa indiańska już nie istnieje. Uważał wszystkich za mieszańców. W Ustawie o integralności rasowej znalazła się luka

prawna dotycząca osób o mniej niż jednej szesnastej indiańskiej krwi. Plecker uznał to za demograficzną drogę ucieczki dla mieszańców mających murzyńskich przodków. Wszczął zażartą kampanię mającą na celu wyeliminowanie indiańskiej tożsamości.

Legendarna historia osadnictwa w Wirginii zaczęła się od Indian. Na wiele lat przed przybyciem Europejczyków na kontynent amerykański leśne tereny późniejszej Wirginii zamieszkiwali Algonkini. Bystry Strumień i jego żona Wonny Kwiat mieli syna Powhatana, któiy został wodzem federacji plemion algonkińskich. Córką Powhatana była piękna Pocahontas, o której legenda głosi (a może i naprawdę tak było), że ocaliła życie kapitanowi Johnowi Smithowi, jeńcowi swojego ojca. Jak podaje dobrze udokumentowana saga, poślubiła Johna Rolfe'a i odpłynęła z nim do Anglii, gdzie w 1617 roku w wieku dwudziestu jeden lat zmarła na ospę. Wśród ich potomków zamieszkałych w Wirginii były rodziny Randolphów, Bollingsów, Rolfe'ów, Pendletonów, Smithów, Wynne'ów, Yates'ów oraz wiele innych, które na początku epoki kolonialnej budowały ten stan i stały się w końcu jego arystokracją[66].

Tymczasem po trzystu latach mieszania się ludności, ludobójstwa i ciężkich warunków, w jakich żyli ocalali Indianie, z dumnych niegdyś plemion zostały zdziesiątkowane resztki. Biuro Spisu Powszechnego w XIX i na początku XX wieku liczyło Indian różnymi metodami, używając rozmaitych definicji, zależnie od uznania miejscowych władz. Częściowo na skutek tych niekonsekwencji amerykańskie statystyki ludnościowe wykazywały raz mniejszą, a raz większą liczbę Indian, a ich status prawny był złożony i niepewny. Drugiego czerwca 1924 roku Kongres przyznał jednak ostatecznie obywatelstwo wszystkim Indianom, którzy nie byli jeszcze naturalizowani. Ustawa o obywatelstwie Indian została uchwalona niespełna dwa tygodnie przed wejściem w życie w Wirginii Ustawy o integralności rasowej. Nowe prawo federalne, wraz z wyjątkiem dotyczącym domieszki krwi indiańskiej, oburzyło Pleckera[67].

Przystąpił do systematycznych poszukiwań potomków Indian należących do klasy niższej, którzy zawarli małżeństwa z białym» lub Murzynami, i przeklasyfikowania ich z Indian lub białych na mieszańców. Zajął się przede wszystkim plemieniem Monacanów, zamieszkującym

głównie hrabstwo Amherst. Wywodziło się ono ocl konfederacji Monacanów jeszcze z czasów Pocahontas. Płecker zagiął również parol na plemiona Rappahannock, Chickahominy i Pamunkey. Były to niewielkie, często odizolowane społeczności indiańskie. W hrabstwie Rockbridge żyło 200 Indian, w hrabstwie King William niespełna 250, w innym hrabstwie zaledwie 40 osób określających się jako Indianie, którzy zdaniem Pleckera wywodzili się od nieślubnej córki biało-murzyńskiej pary[68]. Wszyscy stali się obiektami ataku ze strony rejestratora.

Indianie w całej Wirginii energicznie zaprotestowali, kiedy Biuro Ewidencji Ludności próbowało zaklasyfikować ich jako Murzynów, mieszańców lub nawet niebiałych. „Napotkaliśmy znaczne trudności - przyznał Plecker w jednym z listów - przy ustalaniu sytuacji Indian. Tych z jedną szesnastą lub mniejszą domieszką krwi indiańskiej przyjęliśmy, by zadowolić naszych potomków Pocahontas i kilka innych znanych nam przypadków. Klauzula ta przyczyniła nam jednak wiele kłopotu, jako że kilka grup mających zaledwie ślad indiańskiej krwi, a resztę białej i murzyńskiej, domaga się na jej podstawie wyjątkowego traktowania. W co najmniej jednym hrabstwie potomkowie «wolnych Murzynów» sprzed wojny [secesyjnej] z dużą domieszką białej krwi, będącą rezultatem pozamałżeńskich związków, podają się za Indian i wychodzi na to, że z powodzeniem"[69].

W przeważającej mierze Indianie w Wirginii byli wiejskimi nędzarzami, mieszkającymi w skromnych chatach koło kościołów misyjnych. Nietrudno było usunąć ich na margines, jako „nieprzystosowanych". Większość miała klasyczne rysy Indian amerykańskich - wystające kości policzkowe, grube, czarne włosy, typowy dla nich kolor skóry. Zdarzali się jednak jasnowłosi, po anglosaskich rodzicach. Nieliczni, pochodzący zapewne z zawieranych w XIX wieku małżeństw mieszanych z wolnymi Murzynami, mieli ciemniejszą skórę[70].

Rejestrator z Wirginii dopuszczał jednak tylko dwie kategorie: białych i niebiałych. Podlegli mu lokalni rejestratorzy w liczbie 1300 otrzymali nakaz, by uważać na Indian z domieszką krwi murzyńskiej rejestrujących się jako biali. W jednym przypadku lokalny rejestrator zrobił próbę z grzebieniem do włosów, który znalazł w kościele Indian z plemienia Monacanów. „Jeśli z łatwością przeczesuje włosy danej osoby

- wyjaśniał Plecker - mamy do czynienia z Indianinem. Jeśli nie - mamy do czynienia z Murzynem". W liście prywatnym Plecker napisał, że na próbie z grzebieniem „można prawie tak samo polegać, jak na niektórych innych indiańskich próbach". Chwalił się na łamach „Eugenical News", że w swej systematycznej walce z tak zwanymi prawie białymi korzystał z „żywych informatorów", a także z najstarszych stanowych dokumentów podatkowych i ksiąg stanu cywilnego[71]. Nie kijem go, to pałką.

Plecker zastosował swoją taktykę przy usuwaniu kategorii „indiański" z rejestrów stanowych. Zarzucił pewnej indiańskiej rodzinie z hrabstwa Rockbridge, że niektórzy jej przodkowie pożenili się z białymi i Murzynami. Kazał miejscowej rejestratorce Aileen Goodman zmienić ich klasyfikację na „kolorowi" i bezceremonialnie powiadomił zainteresowanego, że „w przyszłości żaden urzędnik z Wirginii nie wyda pozwolenia na ślub [...] z białymi osobom mieszanego pochodzenia. Nasz urząd spodziewa się, że wszyscy urzędnicy zrozumieją, iż prawo to musi być bezwzględnie przestrzegane". Rodzina z Rockbridge przestała się zaliczać do Indian[72].

Nawet wtedy, kiedy nie można się było doszukać murzyńskich przodków, Plecker był nieugięty. Pewnego mężczyznę z Lexingtonu zidentyfikował jako „w jednej czwartej Indianina, w trzech czwartych białego, nie do odróżnienia od białego. Studiował w jednym z wirginijskich college'ów, ukończył prawo i wżenił się w szanowaną rodzinę w hrabstwie Rockbrigde. W południowo-zachodniej Wirginii zdarzyły się podobne przypadki [...]. Indianie poślubili białe kobiety, a ich dzieci uchodzą za białe". Przykazał miejscowemu rejestratorowi: „Proszę dopilnować, żeby mieszańcy na Pana terenie byli rejestrowani jako kolorowi albo wyzwoleńcy". Odrzucając nawet kategorię „mieszany Indianin", Plecker wydał instrukcję: „termin «mieszany» bez słowa «Indianin» mógłby być do przyjęcia, ale wolelibyśmy któreś z pozostałych określeń". Rodzina z Lexingtonu też przestała być Indianami[73].

Pewnego razu Plecker zjawił się po niedzielnej mszy w indiańskim kościele i bezceremonialnie oznajmił zgromadzonym, że bez względu na protesty zostaną zarejestrowani jako „kolorowi, tak już pozostanie i nikt nie zostanie zaliczony do innej grupy". Kilka lat później, kiedy

urzędnik sianu cywilnego z Charles City próbował wydać pozwolenie na ślub należącemu do wspomnianego kościoła Reable'owi Adkinsowi i załączył nawet metrykę potwierdzającą jego przynależność do białej rasy, Plecker po prostu zmienił odnośne zapisy. „Otrzymaliśmy tę metrykę, w której oboje rodzice figurują jako biali - przyznał. - Oczywiście nie uznamy jej [...]. Cała grupa Adkinsów i inni powiązani z nimi członkowie plemienia Chickahominy zaklasyfikowani są w naszym urzędzie jako kolorowi, a nie biali czy Indianie. Jeśli chodzi o Pana pytanie, czy w razie gdy przedłożą metryki potwierdzające ich indiańskie pochodzenie, można im wydać pozwolenie na ślub inne niż dla kolorowych, pragnę z całą mocą podkreślić, że nie należy tego robić [...]. Są Murzynami i bez względu na to, jakie metryki przedłożą, powinni być zawsze zaliczani do Murzynów [...]. Kiedy dostaniemy metryki, zaklasyfikujemy ich jako Murzynów". Do metryki dołączano specjalny formularz anulujący dotychczasową klasyfikację. Członkowie rodziny Adkinsów przestali być Indianami[74].

Plecker interweniował nawet poza granicami Wirginii. Napisał na przykład do Williama Bradby'ego z Detroit, że jego metryka, stwierdzająca, że jest „półkrwi Indianinem", nie będzie uznana. Wykluczając jakąkolwiek dyskusję, stwierdził: „Żadnego rodowitego Indianina nie uznajemy za czystego Indianina bez domieszki murzyńskiej krwi". Członkowie rodziny Bradby przestali być Indianami[75].

Chcąc dowieść, że nie ma już żadnych Indian, tylko mieszańcy, Plecker zwrócił się po argumenty naukowe do Carnegie Institution i Eugenics Record Office. W latach poprzedzających uchwalenie wirginijskiej Ustawy o integralności rasowej ERO skupiał uwagę na Indianach z Wirginii jako przykładowej grupie ludzi nieprzystosowanych społecznie. W 1926 roki Carnegie Institution sfinansował i opublikował wyniki zakrojonych na szeroką skalę badań terenowych przeprowadzonych przez dwóch jego pracowników z Wirginii. Badaniami objęto około pięciuset Indian z jednego obszaru. Książka, wydana pod nadzorem Davenporta i z *imprimatur* Carnegie Institution, nosiła tytuł *Mongrel Virginians* (Wirginijscy mieszańcy)[76].

Książkę tę zapowiadano jako wyczerpujące, naukowe opracowanie. Można było w niej przeczytać, że wszystkich żyjących potomków kilku-

set Indian „jeden z autorów albo obaj odwiedzili po kilka razy. Ponadto zasięgnięto opinii wszystkich znanych badaczom białych, kolorowych i indiańskich mieszkańców hrabstwa, stanu i kraju, którzy mogli dostarczyć informacji na temat nieżyjących lub żyjących. Poproszeni zostali o materiał przydatny do badań". W sprawozdaniu Carnegie Institution włączono wszystkich tych Indian do jednej nowej grupy nazwanej „plemieniem Win". Tak brzmiał też podtytuł książki. Nikt nigdy przedtem nie słyszał o takim plemieniu. Autorzy wyjaśnili, że „Win" to skrót od „White-Indian-Negro" (biało-indiańsko-murzyński)[77].

„Opisuje się ich różnie - jako «nikczemnych» żółtych Murzynów, Indian oraz «mieszańców». Nikt jednak nie uważa ich za białych. Sami twierdzą na ogół, że są Indianami, choć wielu zdaje sobie sprawę ze swego mieszanego pochodzenia. Wolą mówić o sobie jako o Indianach, niż dopuszczać, że mają domieszkę krwi murzyńskiej"[78].

Ich użyteczność dla społeczeństwa oceniono następująco: „Z niniejszej pracy jasno wynika, że rasa murzyńska i indiańska, według aktualnych ustaleń, odznaczają się niższym poziomem umysłowym niż przeciętni przedstawiciele białej rasy [...]. W przypadku Winów dawni biali przodkowie mieli prawdopodobnie normalno zdolności typowe dla rasy białej [...]. [Dzisiaj jednak] całe plemię pod względem umysłowym i społecznym nie dorasta do przeciętnego poziomu. Brak im zdolności do nauki, nie odznaczają się pracowitością, niełatwo ich wyszkolić. Niektórzy dość dobrze wykonują kilka rzeczy, na których się znają, jak uprawa tytoniu czy kukurydzy. Kilku jest niezłymi cieślami lub murarzami, ale to wynik całych lat pracy pod nadzorem białych panów. Niespełna tuzin pracuje nawet całkiem dobrze bez nadzoru majstra [...]. Bardzo niewielu potrafi powiedzieć, ile jest warte 25 czy 75 centów"[79].

W sprawozdaniu nie wymieniono ani jednej pozytywnej cechy opisywanej indiańskiej kultury. „Muzyki w zasadzie nie znają i nie mają poczucia rytmu, dotyczy to nawet jaśniejszych Mulatów. Murzyni, jak wiadomo, są «urodzeni» do muzyki. Niektórzy [Mulaci] uczyli się muzyki, ale nikt z Winów nie przejawił zdolności w tej dziedzinie"[80]. Nie wspomniano o legendarnych tańcach i pieśniach indiańskich ani o bębnach i innych instrumentach muzycznych.

Książkę *Mongrel Virginians* uznano za wiarygodną ze względu na nazwiska autorów i natarczywie zachwalaną metodologię naukową. „Wśród tylu publikacji gazetowych i broszur na temat krzyżowania ras, jakie się ukazały po uchwaleniu w Wirginii Ustawy o integralności rasowej - zapewniali autorzy - niniejsze opracowanie wyróżnia się tym, że nie jest prezentacją teorii ani stronniczego punktu widzenia, ale skrupulatnym podsumowaniem faktów historycznych"[81].

Plecker skwapliwie wykorzystał *Mongrel Virginians*, by udowodnić słuszność swoich poglądów i dokonać nowej klasyfikacji Indian. Pisząc entuzjastyczne recenzje, popularyzował książkę w całym stanie. „Eugenical News" polecały ją całemu ruchowi eugenicznemu[82].

Indianie, i nie tylko oni, nie poddawali się tak łatwo. Znaleźli się tacy, którzy od początku podali Pleckera do sądu, i to nie bez sukcesu. Działający w ich imieniu prawnicy byli nieugięci. Jeden z nich, J.R. Tucker, zażądał, żeby Plecker przestał ingerować w treść aktu urodzenia. „Nie znajduję żadnej podstawy prawnej, która by upoważniała Rejestratora do mianowania siebie samego sędzią w celu ustalania rasy nowo narodzonego dziecka i dokonywania zmian w dokumentach [...]. Domagam się rzetelnej kopii dokumentu, bez żadnych Pańskich komentarzy, dodatków czy opuszczeń. Jeżeli się Pan do tego nie zastosuje, wystąpię do właściwego sądu o nakaz, któiy Pana do tego zmusi"[83].

Plecker szczerze wyznał swojemu sojusznikowi Powellowi, że taktyka przyjęta przez jego urząd polegała w dużym stopniu na zastraszaniu. Ultimatum Tuckera wytrąciło go z równowagi. „W rzeczywistości często blefowałem, zdając sobie przez cały czas sprawę, że nie ma to podstaw prawnych. Po raz pierwszy mnie powstrzymano"[84].

Już w listopadzie 1924 roku sędzia nazwiskiem Henry Holt wydał orzeczenie przeciwko Płeckerowi, przygotowując grunt pod precedens: „W ciągu dwudziestu pięciu pokoleń - napisał w swej opinii, używając ciętego języka - każdy z nas ma 32 miliony dziadków, nie mówiąc o babkach, założywszy, że nie zdarzają się małżeństwa w obrębie rodziny. Połowa walczących pod Hastings była moimi dziadkami. Niektórzy zapewne zawiśli na szubienicy, innych pasowano na rycerzy. Kto to wie? W pewnych przypadkach z pewnością występowała domieszka obcej krwi. Dalibóg, nie mogę dowieść, że jej nie było". Cytowany sędzia

nie znalazł też dwóch etnologicznych autorytetów zgodnych co do definicji czystej rasy kaukaskiej[85].

Orzeczenie zaniepokoiło Powella i Pleckcra. Stanowy prokurator gotów był wnieść apelację, ostrzegł wszakże, iż może to doprowadzić do obalenia Ustawy o integralności rasowej. Z apelacji zrezygnowano. Plecker wspierał starania o ograniczenie luki prawnej dotyczącej potomków Indian („wyjątku Pocahontas"), wzniecając hałaśliwą debatę w stanowej legislaturze i w prasie[86].

Swoją krucjatę kontynuował nawet po przejściu na emeryturę. Stało się to w 1946 roku, miał osiemdziesiąt cztery lata. Do swych ostatnich dni publikował rasistowskie broszury, w których potępiał mieszanie ras, bronił czystości rasy białej, określał demograficzny status poszczególnych rodzin, przesądzający o ich egzystencji. W ostatnim uroczystym geście oświadczył, podając się do dymisji: „Składam urząd, który byl dziełem mego życia, ze sprzecznymi uczuciami - zadowolenia i żałości". Chciał, by tytułowano go Emerytowanym Rejestratorem[87].

Sprawując urząd, dyktował milionom Amerykanów - żyjących, zmarłych i nienarodzonych - jak mają żyć. Jego decyzje, a często same tylko podejrzenia, pod wieloma względami przesądziły o losach całego pokolenia Wirginijczyków, o tym, kto może gdzie mieszkać, do jakiej szkoły uczęszczać, kogo poślubić i nawet na jakim cmentarzu ma spocząć. Nie dokonały tego żadne siły zbrojne, lecz legion rejestratorów uzbrojonych w miliony formularzy. Walter A. Plecker odnosił sukcesy, ponieważ prowadził swoją kampanię nie pod hasłami rasizmu, uprzedzeń czy supremacji rasy białej, ale nauki.

Teraz nauka ta szykowała się do przemierzenia oceanu.

#

[1] H.H. Laughlin, *Population Schedule for the Census of 1920,* Journal of Heredity" 1919, maj, nr5, t. X, s. 208.

[2] U.S. Department of Commerce, *Statistical Directory of State Institutions for the Defective, Dependent, and Delinquent Classes,* Washington D.C.: Government Printing Office, 1919, s. 5.

[3] Zob. U.S. Department of Commerce, *Report on the Defective, Dependent, and Delinquent Classes,* cytowane przez University of Wisconsin, *Study Report,* DPLS Catalog of Holdings, www.wisc.edu; zob. Documents Service Center, *Decennial Census Information: 1880 Census - Detailed Holdings,* www.columbia.edu. H.H. Lauglilin, *The Socially Inadequate: How Shall We Designate and Sort Tliein?,* „The American Journal of Sociology" 1921, lipiec, nr 1, t. XXVII, przedrukowane w: Harry Laughlin Reprints, Washington D.C.: Carnegie Institute of Washington, b.d., s. 54, 55-56, 68.

[4] H.H. Laughlin, *Socially Inadequate,* s. 68. Joseph A. Hill do Harry'ego H. Laughlina, 2 stycznia 1918: Truman D-4-5: 5.

[5] H.H. Laughlin, *Socially Inadequate,* s. 57, 62, 67-68. Joseph A. Hill do Harry'ego H. Laughlina, 2 stycznia 1918.

[6] Tamże; zob. H.H. Laughlin, *Statistical Directoiy of State Institutions for the Defective, Dependent, and Delinquent Classes,* Washington D.C.: Government Printing Office, 1919. H.H. Laughlin, *Socially Inadequate,* s. 54, 57-67, 68.

[7] Harry H. Laughlin do Samuela L. Rogersa, 20 grudnia 1918: Truman C-4-2: 6. Samuel L. Rogers do Harry'ego H. Laughlina, 23 grudnia 1918: Truman C-4-2: 6; zob. też Harry H. Laughlin do Williama M. Steuarta, 22 maja 1929: Truman E-2-2: 8; także Harry H. Laughlin do Irvinga Fishera, 23 lutego 1928; Truman D-2-3: 22.

[8] H.H. Laughlin, *Population Schedule,* s. 208-209. Eugenic Research Association, *Meeting of the Executive Committee of the Eugenics Research Association Tuesday, Eeb. 18, 1919,* Truman ERA Minutes t. 2, b.m., 1919, s. 2; zob. 1PUMS-USA, *1910 Sampling Procedures,* www.ipums.umn.edu.

[9] H.H. Laughlin, *Population Schedule,* s. 209. Joseph A. Hill do Harry'ego H. Laughlina, 2 stycznia 1918.

[10] Zob. Julia C. Lathrop do Elizabeth B. Muncey, 17 lutego 1916: APS Series I A: 015-T; zob. *The Federal Census Schedule,* „Eugenical News" 1920, t. V, s. 36-37; zob. *Eugenical Significance of Individual Records,* „Eugenical News" 1928, t. XIII, s. 8-9; zob. *A Needed Amendment of the Census Bill: 1929,* „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 53-55; Harry H. Laughlin do Lewisa W. Douglasa, 11 kwietnia 1929: Truman C-4-6: J7; Harry H. Laughlin do Williama M. Steuarta, 12 kwietnia 1929: Truman E-2-2: 8; Harry H. Laughlin do Williama M. Steuarta, 22 maja 1929: Truman E-2-2: 8; zob. *Present Status of the Proposed 'Race-Descent' Item in the Census Population Schedule,* „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 138-139.

[11] H.H. Laughlin, *Classification Standards to he Followed in Preparing Data for the Schedule Racial and Diagnostic Records of Inmates of State Institutions,* Washington D.C.: Government Printing Office, 1922, s. 4; Truman C-4-6: 16. J.D. Smith, *The Eugenic Assault on America: Scenes in Red, White, and Black* Fairfax, VA: George Mason University Press, 1993, s. 60.

[12] Walter A. Plecker do redakcji, „Survey Graphic", 1.3 marca 1925: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1925.7284A.

[13] L. Thompson, W. Scott Downs (red.), *Who's Who in American Medicine 1925,* New York: Who's Who Publications, Inc., 1925, hasła: „Plecker, Walter Ashby". J. David Smith (red.), s. 60; zob. J. Charles, *Elizabeth City County, Virginia Will 1800-1859,* Bowie, MD: Heritage Books, Inc., b.d.; zob. B. Adams Chapman, *Wills and Administration of Elizabeth City County, Virginia 1688-1800 1980,* b.m. Patrz notatki autora o ustalonych źródłach danych genealogicznych z hrabstwa Elizabeth City.

[14] J. David Smith, dz. cyt., s. 60. W. A. Plecker, *The 1930 U.S. Census,* b.m.d.: Truman D-4-3: 12. Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 24 listopada 1928: Truman D-4-3: 12.

[15] J. David Smith, dz. cyt., s. 60-61. R.B. Sherman, *The Last Stand': The Eight for Racial Integrity in Virginia in the 1920s,* „The Journal of Southern History" 1988, luty, Issue 1, t. 54, s. 78.

[16] Bureau of Vital Statistics, *Eugenics in Relation to the New Family and the Law on Racial integrity,* Richmond: Supt. Public Printing, 1924, s. 26.

[17] Walter A. Plecker do Madisona Granta, 13 stycznia 1928: Truman D-4-3: 12. Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 17 listopada 1930: Truman D-4-3: 12.

[18] Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 25 lutego 1928: Truman D-4-3: 12.

[19] Walter A. Plecker do przedsiębiorców pogrzebowych z Wirginii, lipiec 1921: Library of Virginia - Richmond; zob. Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1924: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1924 #2.

[2,1] Walter A. Plecker do Madisona Granta, 13 stycznia 1928.

[21] Tamże.

[22] Ch.B. Davenport, *Eugenics Record Office Bulletin rtr 9: State Laws Limiting Mairiage Selection Examined in (he Light of Eugenics,* Cold Spring Harbor, New York: Eugenics Record Office, 1913, s. 43-66. W.A. Plecker, *Virginia's Vanished Race,* b.m.: lipiec 1947: UVA Library Broadside 1947, *Virginia's Vanished Race,* W.A. Plecker; A. Estabrook, I.E. McDougle, *Mongrel Virginians: The Win Tribe,* Baltimore: The Williams & Wilkins Company, 1926, s. 145.

[23] *Racial Integrity,* „Richmond Times-Dispatch", 18 lutego 1924. R.B. Sherman, dz. cyt., s. 81. P. Reilly, *The Virginia Racial Integrity Act Revisited: The Plecker-Laughlin Conespondence: 1928-1930,* „American Journal of Medical Genetics" 1983, t. 16, s. 486. Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 19 marca 1930: Truman D-4-3: 12.

[24] J. David Smith, dz. cyt., s. 16-17. R.B. Sherman, dz. cyt., s. 73-74.

[25] The Marcus Garvey and UNIA Papers Project, UCLA American Series Introduction: t. VI: wrzesień 1924-grudzień 1927, www.isos.ucla.edu. *Nuclei,* „Eugenical News" 1924, t. IX, s. 8. *White America,* tamże.

[26] J. Powell, *A Breach in the Dike: An Analysis of the Soirells Case Showing the Danger to Racial Integrity from Intermairiage of Whites with So-Called Indians* Richmond, b.d., s. 3, cytowane w: R.B Sherman, dz. cyt., s. 81; tenże, s. 79.

[27] J. David Smith, s. 59. R.B. Sherman, dz. cyt., s. 77. Virginia Department of Health, *The New Virginia Law to Preserve Racial Integrity,* „Virginia Health Bulletin" 1924, marzec, nr 2 (specjalny), t. XVI, s. 4.

[28] J. Powell, E.S. Cox, *Is White America to Become a Negroid Nation?,* „Richmond Times-Dispatch", 22 lipca 1923. *Editorial: Racial Integrity,* tamże.

[29] *Powell Asks Law Guarding Racial Purity,* „Richmond Times-Dispatch", 13 lutego 1924.

[30] *Racial Integrity,* „Richmond Times-Dispatch", 18 lutego 1924.

[31] R.B. Sherman, s. 77-78. Walter A. Plecker do pastora Wendella White'a, 10 maja 1924: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1924 #1. Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1924.

[32] *Against Miscegenation,* „Eugenical News" 1924, t. IX, s. 48. Virginia Department of Health, *The New Virginia Law to Preserve Racial Integrity.* J. David Smith, dz. cyt., s. 20.

[33] Virginia Department of Health, *Instructions to Local Registrars and Other Agents In Administration of the Law,* „Virginia Health Bulletin" 1924, marzec, nr 1 (specjalny), t. XVI, s. 1, 2, załączona przykładowa karta do rejestracji.

[34] *The New Virginia Law to Preserve Racial Integrity,* s. 1, 2, 4.

[35] Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1924.

[36] Walter A. Plecker do Mrs. Robert H. Cheatham i Mrs. Maiy Gildon, 30 kwietnia 1924: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1924 #1.

[37] Tamże.

[38] Tamże.

[39] Walter A. Plecker do W.H. Clarka, 29 lipca 1924: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1924 #1.

[40] Tamże.

[41] Walter A. Plecker do Pala S. Beverly'ego, 12 października 1929: Truman D-4-3: 12.

[42] Tamże.

[43] Tamże.

[44] Walter A. Plecker do Mascotta Hamiltona, 10 października 1930: Truman D-4-3: 12.

[45] Tamże.

[46] Tamże.

[47] Walter A. Plecker do Mrs. Frank C. Clark, 1 maja 1930: Truman D-4-3: 12.

[48] Tamże.

[49] Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 24 maja 1929: Truman D-4-3: 12.

[50] J. David Smith, dz. cyt., s. 66-67.

[51] Waller A. Plecker do Harry'ego Laughlina, 24 listopada 1928.

[52] Walter A. Plecker do Dr. H.V. Fitzgeralda, County School Board, 11 lipca 1940: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1940 #4. Walter A. Plecker do Harry'ego Laughlina, 17 listopada 1930. J. David Smith, dz. cyt., s. 67.

[53] Walter A. Plecker do H.V. Fitzgeralda, 11 lipca 1940.

[54] J. David Smith, dz. cyt., s. 93-94.

[55] Bureau of Vital Statistics, State Board of Health, *The New Family and Race Improvement,* Richmond, VA: Bureau of Vital Statistics, 1925, s. 3. *Report of the Bureau of Vital Statistics State Board of Health to the Governor of Virginia,* „Virginia Health Bulletin" 1927, styczeń, nr 1, t. XIX, s. 9-10.

[56] *Eugenics in Relation to the New Family,* s. 6-7.

[57] W.A. Plecker, *Virginia's Effort to Preserve Racial Integrity, A Decade of Progress in Eugenics:* Scientific Papers of the Third International Congress of Eugenics, Baltimore: The Williams & Wilkins Company, 1934, s. 105. *The Twenty Second Annual Meeting of the Eugenics Research Association: Virginia 's Methods of Research in Racial Integrity,* „Eugenical News" 1935, t. XX, s. 25. Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 12 grudnia 1928; Truman D-4-3: 12. Harry H. Laughlin do Waltera A. Pleckera, 18 maja 1929: Truman D-4-3: 12. Hariy H. Laughlin do Waltera A. Pleckera, 17 marca 1930: Truman D-4-3: 12. Plecker do Laughlina, 19 marca 1930. Walter A. Plecker, *Race Mixture and the Next Census,* „Eugenics" 1929, marzec, nr 3, t. II s. I.

[58] W.A. Plecker, *Virginia 's Attempt to Adjust the Color Problem,* „Journal of American Public Health" 1925, s. Ill, 1.14.

[59] W. A. Plecker, *The 1930 U.S. Census.*

[60] John Powell do George'a H. Robertsa, 28 lutego 1925: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1925. Walter A. Plecker do Wendella White'a, 10 maja 1924.

[61] John Powell do George'a H. Robertsa, 28 lutego 1925.

[62] Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1.924. Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 12 grudnia 1928. Walter A. Plecker do Wendella White'a, 10 maja 1924.

[63] Walter A. Plecker do Harry'ego H. Laughlina, 24 maja 1929; zob. Walter A. Plecker do Hariy'ego H. Laughlina, 26 czerwca 1928: Truman D-4-3: 12; zob. Wisconsin 1929, Bill 409 S: Truman D-4-3: 12; zob. wykres dołączony do listu Waltera A. Pleckera do Madisona Granta, 18 czerwca 1931: Truman D-4-3: 12 por. Ch.B. Davenport, dz. cyt., s. 43-66. Harry H. Laughlin do Waltera A. Pleckera, 22 listopada 1928: Truman D-4-3: 12. Harry H. Laughlin do Waltera A. Pleckera, 18 maja 1929.

[64] Walter A. Plecker do A. H. Crismonda, 21 sierpnia 1940: UVA Libraiy 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1940 #4.

[65] Walter A. Plecker do Luke'a M. Smitha, 3 września 1940: UVA Libraiy 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1940 #4. Walter A. Plecker do Samuela L. Adamsa,

11 grudnia 1924: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1924 #2. *Eugenics in Relation to the New Family,* s. 22.

[66] S.E. Brown jr, L.F. Myers, E. M. Chappel, *Pocahontas' Descendants,* Baltimore, MD; The Pocahontas Foundation, 1985, s. iii, 347, 409, 410, 421, 426, 442.

[67] Zob. University of Wisconsin, *Help Files-Genealogical Research Using U.S. Census Data,* www.uwm.edu; zob. U.S. Department of Commerce, *I860 Census: Instructions to the Marshals,* www.ipums.umn.edu, por. U.S. Department of Commerce, *1870 Census: Instructions to the Marshals,* www.ipums.umn.edu; zob. U.S. Department of Commerce, www.ipums.umn.edu; zob. U.S. Department of Commerce, *1890 Census: Instructions to the Marshals,* www.ipums.umn.edu, zob. U.S. Department of Commerce, *1900 Census; Instructions to the Marshals,* www.ipums.umn.edu, por. U.S. Department of Commerce, *1910 Census: Instructions to the Marshals,* www.ipums.umn.edu; zob. *The Most Prolific People in the United States,* „Eugenical News" 1938, t. XXIII, s. 29—31; zob. *American Indians Made Citizens,* „Eugenical News" 1924, t. IX, s. 73; zob. Library of Congress, *Today in Histoiy,* na stronie memoiy.loc.gov.

[68] Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1924. Department of Commerce, *U.S. Census Estimate of Indians in Virginia,* t. Ill, 1.920 Population, b.d.: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1921; zob. Walter A. Plecker do Samuela L. Adamsa, 11 grudnia 1924.

[69] Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1924.

[70] *Reclaiming our Heritage,* prod. S. Bryant, Virginia Foundation for the Humanities, 1997, wideokaseta. A. Estabrook, J.E. McDougle, dz. cyt., s. 145.

[71] Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1924. *Abstracts of Papers at 1934 ERA Meeting,* „Eugenical News", 1935, t. XX, s. 25.

[72] Walter A. Plecker do W.H. Clarka, 29 lipca 1924.

[73] Walter A. Plecker do A.P. Bohannona, 3 maja 1938: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1938 #4.

[74] Walter A. Plecker do R.S. Majora, 28 sierpnia 1942: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1942 #4.

[75] Waller A. Plecker do Williama E. Bradby'ego, 2 lutego 1942: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1942 #4.

[7r,] A. Estabrook, J.E. McDougle, dz. cyt., s. 15; zob. Walter A. Plecker do Harry'ego Davisa, 4 października 1924.

[77] *Mongrel Virginians,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 70. The Wilkins & Wilkins Company, *Mongrel Virginians,* Baltimore: The Williams & Wilkins Company, circa 1926: Truman E-2-2. A. Estabrook, J.E. McDougle, dz. cyt., s. 3, 8; zob. tamże, s. 13, 177.

[78] Tamże, s. 13, 14.

[79] Tamże, s. 199-200.

[80] Tamże, s. 201.

[81] Tamże, s. 202.

[82] J. David Smith, dz. cyt., s. 86, 87. *Mongrel Virginians,* „Eugenical News", s. 70.

[83] J. David Smith, dz. cyt., s. 95, 96. *Petition For Mandamus,* Sorrel Is v. AT. Shields, Clerk 1924: UVA Library' 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1924 #2.

[84] J. David Smith, dz. cyt., s. 98.

[85] *Petition For Mandamus.* Leon H. Bazile do Johna Powella, 26 listopada 1924: UVA Libraiy 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1924 #2.

[86] Tamże. J. David Smith, dz. cyt., s. 75. R.B. Sherman, dz. cyt., s. 81, 85.

[87] Walter A. Plecker do Virginia Department of Health, 27 maja 1946: UVA Libraiy 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1944-46. Waller A. Plecker do dr. I.C. Riggina, 27 maja 1946: UVA Library 7284A Powell Papers, Box 56, Folder 1944-46; zob. W.A. Plecker, *Virginia's Vanished Race.*

CZĘŚĆ DRUGA

EUGENICZNE LUDOBÓJSTWO

ROZDZIAŁ X

Pochodzenie

Pewnego czerwcowego ranka 1923 roku John C. Merriam, nowy prezes Carnegie lnstitution, zatelefonował do Charlesa Davenporta. Coś wisiało w powietrzu. Zapowiadało się na to, że wreszcie może wejść w życie długo oczekiwany eugeniczny projekt, zwany ogólnie „planem". Dzięki „planowi" amerykańscy eugenicy rozszerzyliby swe wpływy na cały świat, nawet po wyeliminowaniu niższych odmian człowieka w Stanach Zjednoczonych. Należało teraz zachować polityczną rozwagę. Merriama niepokoiło jednak zachowanie Harry'ego H. Laughlina[1].

Lata musiały upłynąć, zanim Merriam mógł zadzwonić do Davenporta z tą optymistyczną wiadomością. Amerykańskiej eugenice zawsze zależało na globalnych rozwiązaniach. Od samego początku kierownictwo ERO świetnie sobie zdawało sprawę, że Stany Zjednoczone są krajem imigrantów. Eugenicy uważali jednak większość przybyszy, którzy wjechali do kraju po 1890 roku, za niepożądanych z genetycznego punktu widzenia. W ostatniej dekadzie XIX wieku nastąpił bowiem masowy napływ ludności ze wschodu i południa Europy. Mnóstwo rodzin niemówiących po angielsku zaludniło cuchnące slumsy Nowego Jorku i innych miast atlantyckiego wybrzeża[2].

Eugenicy upatrywali w imigracji zagrożenie dla biologicznej jakości narodu. Sterylizację tysięcy nieprzystosowanych społecznie Amerykanów uważano za wstępną walkę przeciw „narastającej fali", prowadzoną dopóty, dopóki eugenikom nie uda się wznieść muru zatrzymującego napływ wybrakowanego materiału ludzkiego. Kampania na rzecz tego celu była więc równie ważna jako element krucjaty mającej oczyścić Stany Zjednoczone z ludzi niepożądanych z genetycznego punktu widzenia. Trzeba było w tym celu wszczepić zasady eugeniki w proces imigracyjny, i to zarówno w Stanach, jak i za granicą.

Imigracja zawsze była zagadnieniem złożonym, wywołującym wiele emocji. Za jej zwiększeniem lub przeciw niemu wciąż wytaczano tysiące argumentów, dotyczących sytuacji gospodarczej, warunków zdrowotnych, przeludnienia, demografii i humanitaryzmu. Zmiany zachodzące w kraju wywierały wpływ na nastroje społeczne i politykę. W latach 1880-1920 do Stanów Zjednoczonych wjechało ponad 20 milionów imigrantów, głównie uciekających przed niepokojami i wojną w Europie. W łatach 1900-1909 przybyło ponad 8 milionów[3].

Przychylny stosunek, jaki do imigrantów miała Ameryka przełomu wieków, został uwieczniony w poetyckich słowach: „Dajcie mi waszych zmęczonych, waszych biedaków, wasze tłumy stęsknione, by odetchnąć wolnością, żałosne odpady z waszych tętniących życiem brzegów"[4]. Ale po 1 wojnie światowej społeczeństwo amerykańskie znalazło się w stanie etnicznego, gospodarczego i demograficznego chaosu. Likwidowany przemysł wojenny pozbywał się milionów pracowników. Powracający z frontu żołnierze *(dough boys)* też potrzebowali pracy, bezrobocie więc rosło. Inflacja pochłaniała zarobki. Afroamerykanie, których wysłano na wojnę, oczekiwali, że znajdą zatrudnienie. Przelewali krew za ojczyznę, chcieli więc mieć swój udział w amerykańskim marzeniu. Przemieszczenia ludności rodziły niezadowolenie. Wielkie strajki paraliżowały przez cały 1919 rok znaczną część Ameryki. Około 22 procent pracowników przyłączyło się do akcji strajkowej'.

Przemianie ulegała cała struktura społeczna. Wychowani na farmach chłopcy, wysłani na wojnę, zmienili się w okopach w zahartowanych mężczyzn. Po powrocie często przenosili się do miast, gotowi rozpocząć nowe życie. Liczna powojenna imigracja też napływała głównie do ośrodków miejskich. Spis ludności z 1920 roku wykazał, że po raz pierwszy w historii Stanów Zjednoczonych więcej ludzi mieszka w miastach niż na wsi. Ameryka urbanizowała się, zawdzięczając to w głównej mierze imigrantom. Wyniki spisu oznaczały konieczność reorganizacji Kongresu, to jest zmiany rozdziału miejsc w Izbie Reprezentantów. Jedenaście stanów rolniczych miało stracić miejsca na rzecz zurbanizowanych. Liczbę mandatów zwiększono do 435, by zachować w największym możliwym stopniu dotychczasowy układ okręgów[6]. Ośrodkiem zawirowań politycznych była jednak imigracja.

Sytuację zaogniały jeszcze zamieszki na tle rasowym i etnicznym wybuchające w miastach. Afroamerykanie wracający z frontu mieli dość rasizmu, domagali się praw. Tymczasem Ku-Klux-Klan urósł w siłę jak nigdy dotąd. I władze, i zwykli obywatele obawiali się bolszewickiego zagrożenia. Latem 1919 roku pojawił się „strach przed Czerwonym" *(Recl Scare).* Różne *-izmy* stanęły przeciw sobie. Marksizm, komunizm, bolszewizm i socjalizm zagościły na dobre w świadomości Amerykanów, zmagając się z kapitalizmem. Na porządku dziennym były napaści na Afroamerykanów i rozruchy wymierzone przeciw Włochom, anarchistom oraz domniemanym podżegaczom politycznym. Zadanie inwigilacji wywrotowców, głównie cudzoziemskich, powierzono człowiekowi nazwiskiem J. Edgar Hoover[7].

„Szalone lata dwudzieste" stały nie tylko pod znakiem obyczajowych szaleństw, słychać było także pomruki niezadowolenia z powodu imigracji. Napływowi „tłumów stęsknionych za wolnością" towarzyszyły obawy o przyszłość amerykańskiego społeczeństwa. Uzasadnione niepokoje społeczne, starcia na tle etnicznym i chaos gospodarczy stworzyły grunt pod wiele restrykcyjnych reform. Niektóre były całkiem rozsądne, inne miały skrajny charakter.

Eugenicy żerowali na społecznych nastrojach. Obawy związane z imigracją, głęboko zakorzeniony rasizm i strach o podłożu rasowym, jaki dal o sobie znać po wojnie, stały się dla nich cennym kapitałem. Ludzie z Carnegie Institution, wykorzystując dogodny moment, zapuścili biologiczny próbnik w sam środek ¡migracyjnego grzęzawiska. Jeszcze jedna dziedzina polityki społecznej znalazła się w sferze zainteresowań eugeniki.

Już w 1912 roku główny strateg ruchu eugenicznego od spraw imigracji, Robert DeCourcy Ward, profesor Harvardu, opowiedział się za poddawaniem kandydatów na imigrantów badaniom eugenicznym, zanim dotrą do wybrzeży Ameryki. Davenport z entuzjazmem pisał do jednego z kolegów po fachu: „W całej rozciągłości popieram plan Warda dotyczący kontroli imigrantów po drugiej stronie Atlantyku"[8]. Laughlin, wspierany przez innych aktywistów ruchu w rodzaju okulisty Luciena Howe'a, kierował tym odcinkiem kampanii. Jej celem była zmiana prawa ¡migracyjnego w duchu eugeniki oraz stworzenie za granicą sieci genetycznego nadzoru.

Zależało to w znacznej mierze od Alberta Johnsona. Ta ambitna osobistość z małego miasteczka z czasem stała się międzynarodową potęgą. Johnson, który przyszedł na świat w 1869 roku w Springfield w stanie Illinois, na północ od linii Masona-Dixona, dorastał w burzliwych czasach rekonstrukcji. Lata młodzieńcze spędził w prowincjonalnych społecznościach Kansas, w tym w nowo powstałym miasteczku Hiawatha, a później w Atchinson, będącym węzłem komunikacji kolejowej i rzecznej. Z zamiłowania był jednak miejskim dziennikarzem. Z początku pracował jako reporter „Heralda" w St. Joseph w stanie Missouri, potem zaś w „St. Louis Globe-Democrat". Później zatrudniał się w różnych gazetach Wschodniego Wybrzeża, między innymi w „Washington Post". Po pewnym czasie wrócił do małomiasteczkowych korzeni, zostając redaktorem i wydawcą gazety lokalnej w Hoquiam w stanie Waszyngton. W 1912 roku został członkiem Kongresu. Przez dwanaście lat, od 1919 roku, stał na czele Komisji ds. Imigracji i Naturalizacji Izby Reprezentantów. Tu miał ukształtować amerykańską politykę imigracyjną na całe dekady[9]. Był nie tylko prawodawcą, ale też fanatycznym teoretykiem rasy i eugenikiem.

Jeszcze przed objęciem przez Johnsona stanowiska przewodniczącego komisji Kongres uchwalił wiele ograniczeń dotyczących imigracji. Były one reakcją na aktualne wydarzenia, nie miały charakteru eugenicznego, choć zawierały eugeniczną terminologię. Na przykład ustawa z 1917 roku zakazywała wpuszczania do Stanów „idiotów, imbecylów, upośledzonych umysłowo, epileptyków, chorych psychicznie [...] oraz osób odznaczających się konstytucjonalną niższością o charakterze psychopatycznym". Laughlin i jego koledzy po fachu chcieli przeformułować tę klasyfikację zgodnie ze ściśle biologicznymi i rasowymi kryteriami. Co proponowali? W myśl nowego prawa w amerykańskich konsulatach w Europie, a następnie na całym świecie, miały powstać stanowiska „attaches do spraw imigracji", którzy wykluczaliby „wszystkie osoby jałowe pod względem rozrodczym [...] które nie mogą wykazać się eugeniczną przydatnością umysłową, fizyczną i moralną". Ustawa proponowana przez Laughlina miała dla entuzjastów eugeniki ogromne znaczenie. Jeden z działaczy zajmujących się kwestiami imigracji oznajmił Davenportowi 1 października 1920 roku, że nowy sys-

tem powinien „stanowczo preferować nordyków" i ograniczyć liczbę „Azjatów, osobników typu alpejskiego i śródziemnomorskiego"[10]!

Pismo „Journal of Heredity", dawniej „Americans Breeders' Magazine", w artykule *Immigration Restriction and World Eugenics* (Ograniczenie imigracji i eugenika światowa) tłumaczyło, dlaczego między innymi badania kandydatów na imigrantów należy przeprowadzać za granicą: „Tak jak izolujemy bakterie i staramy się je wyeliminować, ograniczając obszar ich występowania i zasoby, którymi się żywią, tak też możemy zmusić niższą rasę, by pozostała w miejscu swego pierwotnego zamieszkania, co ostatecznie ograniczy jej wpływ"[11].

Czołowy przedstawiciel teorii ras Madison Grant, prezes Towarzystwa Badań Eugenicznych i wiceprezes Ligi na rzecz Ograniczenia Imigracji, był bliskim współpracownikiem i powiernikiem Johnsona. Ruch eugeniczny umiał wykorzystać jego wpływy w Kongresie. Davenport systematycznie przesyłał mu materiały, w tym poufne sprawozdania pracowników socjalnych o przybywających do Nowego Jorku imigrantach uznanych za obciążonych wadami - „do ewentualnego użytku w Kongresie". Dla Johnsona wszelka imigracja była imigracją nadmierną. Próbował, choć bez powodzenia, wprowadzić nadzwyczajny przepis zawieszający na dwa lata napływ imigrantów[12].

Wkrótce potem Laughlin został ekspertem w dziedzinie eugeniki przy komisji Johnsona. W 1920 roku zaproponował Johnsonowi definicję „społecznie nieodpowiednich", odrzuconą przez Biuro Spisu Powszechnego, a także naciągane dane, którymi przedtem operował. Johnson chętnie przystał na jego koncepcje. Zaprosił Laughlina do wystąpienia przed komisją Izby Reprezentantów, żeby formalnie przyjąć jego teorię ras i lobbować za nowymi ustawami[13].

Laughlin przez dwa dni, 16 i 17 kwietnia 1920 roku, przedstawiał argumenty eugeniczne, od historii rodziny Juke'ow i plemienia Ishmaela po wysokie koszty zakładów opiekuńczych i więzień. Kiedy wyjaśniał jeden ze swoich terminów określających upośledzenie umysłowe, któryś z członków komisji przerwał mu i zapytał, jak to się pisze. Laughlin przeliterował słowo *moron* (debil) i dodał, że to greckie określenie głupca[14].

Żeby debilów nie przybywało, a naród się nie degenerował, Laughlin poprosił Johnsona, by mu pozwolił na stworzenie systemu „badania

wartości imigrantów w ich rodzinnych miastach, bo tylko tam można ustalić fakty eugeniczne [...] na przykład, czy ktoś pochodzi z pracowitej, czy gnuśnej rodziny". Pojęcie „gnuśności" było jednak równie nieokreślone i niejasne, jak „upośledzenie umysłowe" i „ślepota". Laughlin zapewniał Johnsona, że można temu zaradzić. „Można łatwo ukuć fachowy termin na określenie ogólnej gnuśności, formułując prawną definicję. Da się to zrobić w akapicie składającym się z 50 słów"[15].

Laughlin podkreślał, że rodowód kandydata na imigranta jest ważniejszy niż jego charakter i indywidualne cechy. „Jeżeli przyszły imigrant będzie mógł mieć dzieci, to znaczy jeżeli jest płodny, zezwolenie na wjazd powinno zależeć nie tylko od wykształcenia, kwalifikacji społecznych i statusu materialnego, ale i od tego, czy on sam i jego rodzina mają pożądane dla narodu amerykańskiego cechy fizyczne, umysłowe i moralne. Wynika z tego, że należy zbadać jego rodowód, żeby powstrzymać dopływ zdegenerowanej krwi"[16].

Johnson, dumny rzecznik kwot imigracyjnych, był pod wrażeniem wiedzy Laughlina. Uznał, że przyda się przy opracowywaniu restrykcyjnych ustaw. Obiecał znów go zaprosić jako eksperta, kiedy komisja będzie rozważać projekt powołania attaches do spraw imigracji. Tekst wypowiedzi Laughlina i proponowanej ustawy zostały opublikowane przez Izbę Reprezentantów pod tytułem *Biological Aspects of Immigration* (Biologiczne aspekty imigracji)[17]

Kiedy Laughlin znów się zjawił w charakterze konsultanta, Johnson stworzył dlań specjalny tytuł: „Ekspert w dziedzinie eugeniki". Laughlin, wyposażony w nowe pełnomocnictwa, mógł teraz prowadzić zakrojone na szeroką skalę badania nad zagadnieniami rasy i imigracji i przedstawiać je jako wiarygodne dane pochodzące z Kongresu. Mógł też drukować i rozprowadzać oficjalną korespondencję komisji oraz ankiety, i rozsyłać je w wielkich ilościach na koszt Izby. Pierwsza z tych ankiet nosiła tytuł „Rasowe i diagnostyczne informacje o pensjonariuszach stanowych zakładów opiekuńczych i karnych". Wydrukowano ją na firmowym papierze Izby Reprezentantów, w nagłówku widniały nazwiska członków komisji oraz Laughlina, „Eksperta w dziedzinie eugeniki". Rozesłano ją do 370 szpitali, więzień i zakładów dla psychicznie chorych we wszystkich stanach. Zawierała pytania o narodowość i rasę

pensjonariuszy oraz wady ich charakteru. Nie objęto nią zakładów prywatnych, zapewne naumyślnie, by ukazać najuboższe i sprawiające najwięcej kłopotów elementy spośród imigrantów[18].

Dane z ankiety były Laughlinowi potrzebne na sesję ciał ustawodawczych w 1924 roku, kiedy przewidywano rewizję kwot imigracyjnych uchwalonych pod batutą Johnsona w 1921 roku. Te restrykcyjne kwoty polegały na tym, że na podstawie spisu powszechnego z 1910 roku ustalono odsetek przedstawicieli poszczególnych narodowości. Korzystając z tych danych, ograniczono liczbę imigrantów przyjmowanych co roku do 3 procent dla każdej narodowości, jaka znalazła się w spisie. W ten sposób demograficzny zegar Ameryki został cofnięty do roku 1910. Eugenikom to jednak nie wystarczało. Laughlin i jego koledzy po fachu chcieli cofnąć zegar do roku 1890, do czasów sprzed masowego napływu imigrantów ze wschodu i południa Europy. Opracowanie Laughlina „Rasowe i diagnostyczne informacje o pensjonariuszach stanowych zakładów opiekuńczych i karnych" zamierzało dowieść, że niektóre rasy i narodowości miały genetyczne predyspozycje do przestępczości i amoralnych zachowań[19].

Tymczasem w setkach szpitali, więzień i innych zakładów rozmaicie i przy użyciu różnej terminologii klasyfikowano pochodzenie pensjonariuszy. Laughlin postanowił to ujednolicić, w tym celu rozesłał opublikowane pod szyldem Kongresu „Normy klasyfikacji, jakich należy przestrzegać, przygotowując dane do wykazu «Rasowe i diagnostyczne informacje o pensjonariuszach stanowych zakładów opiekuńczych i karnych»". Na okładce figurował jego oficjalny tytuł: „Ekspert w dziedzinie eugeniki". W broszurze wymieniono 65 kategorii rasowych. Wymieniono także kilkadziesiąt rodzajów przestępstw, od zabójstwa i podpalenia po wykroczenia drogowe, chuligaństwo i prowadzenie firmy pod przybranym nazwiskiem. Uzyskane informacje miały zostać przekazane do gigantycznej bazy danych zorganizowanej z uwzględnieniem praw Mendla. Na tej podstawie ustalono by kwoty imigracyjne oparte na kryteriach rasowych[20].

Carnegie Institution nie przyglądał się biernie działalności Laughlina. Laughlin regularnie informował dyrektora Johna Merriama o przywilejach nadanych przez Kongres ruchowi eugenicznemu i udostępnionych

mu metodach badań. Merriam upoważnił statystyka z Carnegie Institution J. Arthura Harrisa do potwierdzenia rzetelności danych, jakie Laughlin miał przedstawić Kongresowi. Tymczasem uwłaczające rasistowskie sformułowania, którymi posługiwał się Laughlin, zaczynały docierać do opinii publicznej. Merriam obawiał się reakcji aktywnych mniejszości zamieszkujących Amerykę[21].

W listopadzie 1922 roku pełne danych statystycznych opracowanie Laughlina dla Kongresu zostało opublikowane pod tytułem *Analysis of America's Modem Meiling Pol* (Analiza współczesnego amerykańskiego tygla). Zawierało mnóstwo poniżających sformułowań dotyczących rasy i narodowości. Johnson obiecał, że materiały z całej sesji będą wydrukowane z podtytułem „Analiza metalu i zanieczyszczeń we współczesnym amerykańskim tyglu". Pod pojęciem zanieczyszczeń rozumiano ludzkie odpady społeczeństwa. Laughlin stwierdził w swoim opracowaniu: „Jeśli chodzi zwłaszcza o choroby psychiczne, statystyki wykazują, że w ciągu ostatnich lat Ameryka stała się wysypiskiem, na które inne kraje wyrzucają swoje niezrównoważone umysłowo elementy"[22].

Na temat amerykańskiego tygla Laughlin oznajmił Izbie Reprezentantów, co następuje: „Logiczny wniosek jest taki, że różnice proporcji poszczególnych ras i narodowości w omawianych instytucjach [...] odzwierciedlają prawdziwe zróżnicowanie wartości społecznych, a te z kolei różnice wrodzonych wartości w rodzinach, z których pochodzą pensjonariusze. Te zwyrodnienia i dziedziczne ułomności są we krwi". Poprosił o upoważnienie na przeprowadzenie dodatkowych badań rasowych „na Japończykach i Chińczykach [...] Indianach [...] i Murzynach". Dodał specjalną kategorię statystyczną dotyczącą Żydów. „Żydów nie traktuje się jako odrębnej narodowości, przypisani są do krajów pochodzenia". Zalecił więc odrębne „badanie dotyczące Żydów jako imigrantów, ze szczególnym uwzględnieniem liczby i asymilacji"[23].

Pejoratywne sformułowania Laughlina na temat ras i narodowości pojawiały się już nie tylko na lamach naukowych czasopism. Rozlegały się w salach przesłuchań Kongresu. W pokojach Komisji ds. Imigracji umieszczono do publicznego wglądu materiały z ostatniej konferencji eugenicznej - wykresy dotyczące ras i imigracji. Przez to obrażanie grup etnicznych Carnegie Institution i ruch eugeniczny stały się obiek-

tem narastających obraźliwych ataków ze strony społeczności imigranckich, które czuły się w kraju coraz pewniej. Laughłin był jednak nieugięty. „Jeżeli imigracja ma przynieść narodowi amerykańskiemu korzyści biologiczne lub rasowe, należy wprowadzić radykalne prawa". Z upoważnienia Carnegie Institution przygotował opracowanie na temat imigracji, w którym dochodził do wniosku, że Amerykę opanowują przybysze będący wadliwym materiałem ludzkim, i porównał to do „paralelnego przypadku szczura domowego" - wszak szczury też przybyły z Europy na statkach[24].

Retoryka Laughlina, niezależnie od tego, jak ją oceniać, a także dane eugeniczne oddziaływały na Kongres. Johnson i inni przedstawiciele władz potrzebowali takiego właśnie naukowego uzasadnienia dla swoich projektów kwot i zamorskiej sieci placówek eugenicznych. Johnson był już nie tylko kongresmanem popierającym rasowe kwoty ¡migracyjne, ale i organizatorem własnych eugenicznych przedsięwzięć. W 1923 roku, będąc wciąż przewodniczącym kongresowej Komisji ds. Imigracji i Naturalizacji, dołączył do nowo utworzonej prywatnej grupy, wnosząc do niej swoje kongresowe afiliacje. Była to powołana ad hoc siedmioosobowa grupa panelowa, która przyjęła nazwę Komisja ds. Selektywnej Imigracji. Przewodniczył jej przyjaciel Johnsona Madison Grant, teoretyk rasy, wiceprzewodniczącym byl znawca kwestii imigracji Robert DeCourcy Ward, sekretarzem - Laughłin, a jednym z członków okulista eugenik Lucien Howe[25].

Pierwsze sprawozdanie Komisji ds. Selektywnej Imigracji kończyło się wnioskiem, że Ameryka do dalszego pomyślnego rozwoju potrzebuje rasy nordyckiej. „Imigranci z północno-zachodniej Europy to najlepszy materiał na obywateli amerykańskich i budulec amerykańskiej rasy. Żyją w lepszych warunkach niż większość Europejczyków z południa i wschodu, mają wyższy poziom inteligencji, są lepiej wykształceni i wykwalifikowani, lepiej też mogą zrozumieć, docenić i wesprzeć formę ustrojową naszego kraju". Natomiast „z południa i wschodu Europy [li.] zawsze przybywało wielu domokrążców, robotników fizycznych, straganiarzy i czyścibutów"[26].

Powołując się na badania „ludzi niższego gatunku" prowadzone przez Laughlina i innych ekspertów, komisja stwierdziła: „Gdyby

[przed laty] stosowano testy inteligencji [...] nigdy nie wpuszczono by do kraju ponad 6 milionów obcych przybyszy, którzy teraz żyją tutaj, mają prawo głosu i będą ojcami i matkami nowych pokoleń Amerykanów". Komisja ad hoc opowiedziała się za przyjęciem proponowanych przez Laughlina praw nakazujących badanie kandydatów na imigrantów w krajach ich pochodzenia i oznajmiła, że kwoty rasowe „oparte na wynikach spisu ludności z 1890 roku to zalecana dla Ameryki polityka"[27]. Johnson, członek komisji, przewodniczył również odpowiedniej komisji Izby Reprezentantów, tak więc realizacja tego postulatu wydawała się zagwarantowana.

W czerwcu 1923 roku Johnson został wypromowany na jeszcze jedno ważne stanowisko w ruchu eugenicznym, 16 czerwca wybrano go prezesem Towarzystwa Badań Eugenicznych, choć do tej pory nie był nawet jego członkiem. Znalazł się w ten sposób w ścisłej czołówce kierownictwa zorganizowanego ruchu eugenicznego. W tym samym czasie chęć współpracy przy stworzeniu sieci placówek eugenicznych badających rodowody imigrantów zgłosił sekretarz pracy James J. Davis, którego departament zajmował się aspektami imigracji na arenie wewnętrznej. Batalia o eugenikę negatywną - prewencję - mogła teraz zostać rozegrana u samego źródła[28].

Nic więc dziwnego, że po czterech dniach, 20 czerwca, pełen niepokoju Merriam zatelefonował do Davenporta. Sekretarz Davis wysłał był właśnie do prezydenta Warrena Hardinga list wyrażający poparcie dla eugenicznych ustaw imigracyjnych i zależało mu na zgromadzeniu naukowych argumentów. Czwartego lipca Davis miał odpłynąć do Europy. Zapytał Merriama, czy Laughlin mógłby mu towarzyszyć. Merriam odpowiedział, że Carnegie Institution z pewnością przystąpi do współpracy. Tego dotyczyła optymistyczna część jego rozmowy z Davenportem. Zaraz jednak wyraził obawy dotyczące Laughlina[29].

Laughlin byt niedoświadczony politycznie, a teraz przedstawiał naukowe wnioski budzące opór. Merriam powiedział Davenportowi, że Carnegie Institution zdaje sobie sprawę ze słabych stron Laughlina. Chciał zyskać pewność, że nic nie stanie na przeszkodzie dyskretnemu przeprowadzeniu „planu" i jego włączeniu w nowe ustawy o imigracji, których uchwalenia spodziewano się w 1924 roku. Laughlin nie tylko

wyrażał poglądy ekstremistów; wielu uważało go za eugenicznego fanatyka, który zrobi wszystko, żeby urzeczywistnić swój cel. W obecnej sytuacji niezbędna była polityczna rozwaga. „To zrozumiałe - powiedział Merriam Davenportowi - że życzenie, by dr Laughlin towarzyszył sekretarzowi, nie wynika z chęci zmiany naszych planów, ale z faktu, że pan Davis uważa, iż to, co robimy, może mu się przydać. Nie oczekujemy, by nastąpiła jakakolwiek modyfikacja naszego planu, tylko że sekretarz pomoże wprowadzić w życie projekty, które opracowaliście razem z doktorem Laughlinem"[30].

Po kilku minutach Merriam zdobył się na niezwyczajne dla siebie radykalne posunięcie, podyktował mianowicie list do Davenporta, wyrażając otwarcie swój niepokój: „Żeby nie było nieporozumień [...] dotyczących pracy doktora Laughlina, chcę otwarcie powiedzieć, że słyszałem wiele różnych krytycznych opinii - przekreślił „różnych" i napisał „szczerych" - szczerych krytycznych opinii na temat wniosków, jakie dr Laughlin wysnuwa ze swoich ostatnich badań [...]. Prace w dziedzinie genetyki i eugeniki mają tak wielkie znaczenie, że musimy okazać najwyższą przezorność, żeby wnioski nie wykraczały poza granice określone przez fakty i nie pomniejszały skuteczności naszej pracy naukowej". Zakończył swój list ostrzeżeniem: „Jestem pewien, że ani Pan, ani dr Laughlin nie uznacie, iż nie doceniam tego zagadnienia i jego ogromnej wagi"[31].

Davenport zawiadomił Laughlina, że sekretarz pracy Davis chce go zaprosić do odbycia wspólnej podróży po Europie. Przekazał mu także zastrzeżenia Merriama. Kiedy po kilku dniach do Cold Spring Harbor dotarł list Merriama, Davenport napisał do Laughlina notatkę, w której przytoczył dosłownie właściwy fragment, wyrażający opinię Merriama[32].

W następny poniedziałek Davis mianował Laughlina „specjalnym przedstawicielem *(agent)* ds. imigracji na Europę", wydając mu oficjalne zaświadczenie[33]. Laughlin miał odbyć półroczną podróż po Europie celem zbadania rodowodów osób ubiegających się o wizę ¡migracyjną.

Gdyby udało mu się uzyskać naukowe dane liczbowe potwierdzające tezę o eugenicznej wyższości lub niższości określonych grup etnicznych i rasowych, mogłoby to doprowadzić do zmiany całego amerykańskiego systemu ¡migracyjnego. Laughlin chciał zaklasyfikować

potencjalnych imigrantów do trzech klas: „Klasa 1: bezpłodny, teraz lub potencjalnie, i niewykluczony z powodu kakogenezy (zaburzenia genetycznego). Klasa 2: płodny, teraz lub potencjalnie, i niewykluczony z powodu zaburzeń genetycznych. Klasa 3: Płodny, teraz lub potencjalnie, i wykluczony z powodu zaburzeń genetycznych"[34]. Laughlin miałby więc decydować o genetycznej przyszłości Ameryki.

Choć Carnegie Institution nalegał, Laughlin nic miał ochoty płynąć do Europy z Davisem już w lipcu. Potrzebował więcej czasu. Dopiero miesiąc później wsiadł wraz z żoną na pokład „S.S. Belgoland", w sam raz, by zdążyć na międzynarodową konferencję eugeniczną w szwedzkim mieście Lund. Przez następne pół roku miał podróżować po Europie, zakładać eugeniczne placówki w amerykańskich konsulatach i zabiegać o wsparcie logistyczne ze strony europejskich organizacji eugenicznych o podobnych poglądach[35].

Pierwszym etapem jego podróży była Skandynawia. W Szwecji nawiązał kontakty z Ambasadą Amerykańską w Sztokholmie oraz z urzędnikami konsulatów w Uppsali i Góteborgu. W Danii odwiedził konsulat w Kopenhadze. Mógł się przekonać, że Szwecja dba o zatrzymanie na miejscu najlepszego elementu ludzkiego. Do emigracji zniechęcały takie grupy, jak Towarzystwo Zapobiegania Emigracji, a rządowa Komisja ds. Emigracji prowadziła odpowiednie dochodzenia. We współpracy z Państwowym Instytutem Biologii Rasy Laughlin zbadał rodowody czterech kandydatów na imigrantów. Byli to młodzi mężczyźni - jeden z Kalmartanu, jeden z Valhallavagen i dwóch ze Sztokholmu. Amerykański konsul miał dostarczyć pracownika socjalnego, który podjąłby pracę w terenie zgodnie ze wskazówkami zawartymi w jednej z wcześniejszych prac Laughlina, która została przetłumaczona na szwedzki[36].

Laughlin był przekonany, że w Szwecji znajdzie naukowe dowody na wyższość rasy nordyckiej. Z entuzjazmem pisał do sędziego Harry'ego Olsona z Chicago: „Szwedzi, jak się wydaje, od pokoleń podlegali selekcji, do czego przyczyniły się bardzo ciężkie warunki życia w tym kraju - surowy klimat, stosunkowo uboga gleba. Mozolna walka o byt wyeliminowała słabeuszy [...]. Oryginalny szczep nordycki musiał być silny, w przeciwnym razie całkowicie by wymarł [...] i nie stworzył silnej

rasy". Zdaniem Laughlina emigrantów ze Szwecji „trzeba uznać za jej najlepszy produkt eksportowy"[37].

Optymizm Laughlina przygasł, gdy amerykański ekspert pojechał dalej na południe. W Belgii skontaktował się z amerykańskim konsulem w Brukseli, by poddać badaniu czworo kandydatów na imigrantów, którym jeszcze nie wydano wiz. Było to dwóch mężczyzn, kobieta z Brabancji i kobieta z Brukseli. Miejscowy kolega po lachu dr Albert Govaerts, który rok wcześniej studiował w Cold Spring Harbor, pomógł Laughlinowi w sprawach organizacyjnych i zbadał kandydatów. Instytut Solvay, za zgodą Uniwersytetu Vrije, udostępnił gabinet[38].

Przybywszy do Włoch, Laughlin nawiązał kontakt z tamtejszym Generalnym Komisarzem ds. Emigracji, który przyrzekł pomóc w przygotowaniu informacji na temat czterech Włochów starających się o wyjazd do Stanów Zjednoczonych. Laughlin był przekonany, że Włochy mają „nadwyżkę ludnościową" i że rząd tego kraju „pragnie znaleźć miejsce dla swoich «bezrobotnych»". Mając to na względzie, przystąpił do analizowania danych o czterech Włochach[39].

W Anglii urządzono Laughlinowi biuro w siedzibie Eugenics Education Society (Towarzystwa Edukacji Eugenicznej) pod Londynem. Do badań wybrano czterech Brytyjczyków ubiegających się o wizy ¡migracyjne. Było wśród nich dwoje Żydów z Middlesex (nastolatek nazwiskiem Morris i dwudziestokilkuletnia kobieta), młoda kobieta z Devonshire i młody mężczyzna z Hampshire. Badania lekarskie mieli przeprowadzić pracownicy amerykańskiej Publicznej Służby Zdrowia pracujący w Anglii[40].

Laughlin zawiadomił Davenporta, że pracownik terenowy prowadził różne poszukiwania „podobnie jak pracownicy terenowi placówek eugenicznych w Stanach Zjednoczonych ustalają historie jednostek i rodzin". Niezbędna okazała się pomoc amerykańskich konsulów, dzięki którym „zdobyto najbardziej poufne informacje o potencjalnych emigrantach [...] czekających na wizy". Samych kandydatów wybrali konsulowie, „którzy ściśle z nami w tej dziedzinie współpracują". Laughlin miał nadzieję, że urzędnicy konsularni posuną się jeszcze dalej i uzyskają poufne informacje o rodzinach od miejscowych duchownych. Gdyby kandydaci na imigrantów uznali, że zadawane im pytania są zbyt

wścibskie lub obraźliwe, pracownicy terenowi, zdaniem Laughlina, powinni „zwrócić się do konsulatu amerykańskiego i oznajmić, że jeżeli potencjalny imigrant chce mieć wbitą wizę w paszporcie, musi dostarczyć informacji o sobie oraz przedstawić rodowód". Laughlin chwalił się, że konsulowie „pomogą udoskonalić te badania terenowe"[41].

Częścią badania byl oczywiście test psychologiczny, pozwalający ustalić, czy kandydat nie jest upośledzony umysłowo. Laughlin nie wspomniał jednak, w jakim języku przeprowadzano testy w krajach nieanglojęzycznych. Tam, gdzie nie było na miejscu pracowników amerykańskiej służby zdrowia, Laughlin proponował wynajmowanie pielęgniarek lub lekarzy. Wyniki badań miały zostać przepisane przez sekretarki i stenografki z amerykańskich placówek w Europie[42].

Laughlin prowadził badania nad rodzinami potencjalnych imigrantów nie po to, żeby pomóc swojemu krajowi w pozyskaniu ludzi o właściwym potencjale intelektualnym, finansowym, politycznym czy społecznym, do czego miałby prawo każdy rząd, ale po to, by ustalić, jaką domieszkę skażonej kiwi odziedziczył kandydat po swoich przodkach. Interesowała go wyłącznie krew przodków, a nie indywidualna wartość danego człowieka.

Współpraca z amerykańskimi placówkami układała się wspaniale do momentu przybycia Laughlina do Paryża pod koniec listopada 1923 roku. Otworzył konto pocztowe w miejscowym oddziale American Express przy 11 Rue Scribe i był gotowy do rozpoczęcia pracy. Kiedy jednak skontaktował się z amerykańskim konsulem generalnym A.M. Thackera, okazało się, że ambasada ma poważne zastrzeżenia. Ktoś sprawdził przepis 124 z 1896 roku, zakazujący amerykańskim konsulom korespondencji z urzędnikami innych resortów. Tymczasem Laughlin był oficjalnie przedstawicielem Departamentu Pracy, dyplomaci, zgodnie ze wspomnianym przepisem, nie mogli więc z nim współpracować[43].

W niedzielę 2 grudnia 1923 roku zwołano konferencję w celu rozwiązania tego problemu. Przybył na nią nie tylko amerykański konsul generalny, ale i jego brytyjski kolega Robert Skinner oraz konsul w misji specjalnej Robert Frazer. Nie znaleźli sposobu na obejście przepisów, zatelegrafowali więc do Waszyngtonu po instrukcje. Pod koniec tygodnia Departament Stanu odpowiedział, że przepis został uchylony,

pod warunkiem że dyplomaci „ograniczą się do faktów i nie będą wydawali opinii ani próbowali wytyczać polityki", jak relacjonował Laughlin. Pracę kontynuowano bez przeszkód, głównie dlatego, że konsulowie chętnie współdziałali[44].

Laughlin odwiedził w sumie 25 amerykańskich konsulatów w 10 krajach: Szwecji, Danii, Belgii, Włoszech, Holandii, Niemczech, Szwajcarii, Anglii, Hiszpanii i Francji, a także francuskiej Algierii. Nie tylko wprowadził wszędzie procedury badań eugenicznych i ustanowił precedensy, ale i rozpiął na całym kontynencie sieć życzliwych sprawie amerykańskich konsulów, czym chwalił się przed ERO. Nie poprzestał na tym. Rozesłał listy do wszystkich 128 konsulatów w Europie i na Bliskim Wschodzie, przedstawiając swój projekt i prosząc o szczegółowe dane demograficzne z poszczególnych krajów. W ciągu kilku miesięcy dwa konsulaty dostarczyły mu częściowe sprawozdania, a dwadzieścia kilka przesłało żądane informacje do Departamentu Stanu, żeby przekazano je Laughlinowi, który nadal był w podróży. Ostatecznie Laughlin otrzymał informacje na tematy etniczne i ludnościowe z 87 konsulatów. Tylko 11 nie odpowiedziało[45].

Podczas tej pracowitej podróży Laughlin niewiele miał czasu na zwiedzanie. Przenosząc się z miasta do miasta, wydawał z własnej kieszeni coraz więcej pieniędzy na stenografów, pracowników terenowych, drukowanie sprawozdań, nie mówiąc o kosztach utrzymania. Nadał dostawał pensję zastępcy dyrektora ERO, ale nieraz się skarżył na ponoszone koszty. Nie miał pewności, czy zostaną mu zwrócone. Pod koniec 1923 roku napisał do Davenporta: „Jeśli te badania okażą się użyteczne i będę mógł je prowadzić po 1 stycznia [1924], uprzejmie proszę o pokrycie moich wydatków"[46].

Henning, zastępca sekretarza pracy, przyrzekł wyasygnować stypendium w wysokości 500 dolarów. Laughlin złożył podanie, ale sekretarz Henninga zawiadomił go, że departament „nie posiada środków, by obecnie wysłać Panu gotówkę". Laughlin zwierzył się Davenportowi: „Trochę się niepokoję, co będzie z tymi 500 dolarami. Departament Pracy obiecał je, ale nie przesiał"[47].

Carnegie Institution i ERO nie przychodziły z pomocą, zaniepokojone, że Laughlin zyskuje sobie coraz większą sławę jako specjalista od

dziwacznej nauki o rasach. Nawet prestiżowe czasopismo naukowe „Naturę" publicznie go skiytykowało w recenzji jego pracy o sterylizacji ze względów eugenicznych. Laughlin wyczuwał napięcie w stosunkach z macierzystą instytucją. Chcąc dać odpór niepochlebnym recenzjom, zasypywał rozczarowanego Merriama wycinkami z europejskich czasopism, w których chwalono jego prace. Przesyłał także do kraju optymistyczne sprawozdania, uzasadniając, dlaczego tyle czasu spędza w Europie. Nie omieszkał przy tym zauważyć, że „z Cold Spring Harbor rzadko do mnie pisują"[48].

Pod koniec listopada 1923 roku przyznał w przypływie rozpaczy, że badania w Wielkiej Brytanii i Belgii pochłonęły już obiecane przez Departament Pracy 500 dolarów, a „badania w Szwecji i Włoszech będą wymagały dodatkowych funduszy". Zwrócił się o pomoc finansową do Carnegie Institution, wspomniał też o tym Davenportowi w sposób tak oficjalny, że niemalże prowokacyjny. „Nie mam zamiaru dalej się tym zajmować bez zatwierdzenia kosztów przez dyrektora Eugenics Record Office" - pisał do Davcnporta, który był przecież dyrektorem ERO. „Zależałoby mi także na zapewnieniu, że jeśli Departament Pracy nie dostarczy pieniędzy, które wydałem na badania terenowe, otrzymam zwrot kosztów [od ERO|"[49].

Dwudziestego pierwszego grudnia Carnegie Institution postanowił w końcu wesprzeć europejskie przedsięwzięcie Laughlina. Davenport wysłał do niego list do Belgii, zapewniając, że Departament Pracy zwróci wszystkie uzasadnione koszty. Pod koniec listu mimochodem wspomniał o czymś, co Laughlin - jak wiedział - bardzo chciał usłyszeć: „Czy powiadomiłem już Pana, że w budżecie tego wydziału [w Carnegie] przeznaczono 300 dolarów na pokrycie kosztów Pana podróży i że pierwszego stycznia wypiszą dla Pana czek?"[50].

W polowie lutego 1924 roku Laughlin, po wyczerpującej półrocznej podróży po Europie, wpłynął do nowojorskiego portu. Teraz czekało go opracowanie naukowego sprawozdania dla Kongresu. Jego sojusznicy w agendach rządowych byli już w najwyższej gotowości. Kilka tygodni wcześniej siedmioosobowa Komisja ds. Selektywnej Imigracji opublikowała szczegółowe poparcie dla wniosków Laughlina oraz projekt ustawy, przewidującej prowadzenie eugenicznych badań kontrol-

nych w zagranicznych placówkach. Pod sprawozdaniem podpisał się Johnson, przewodniczący Komisji ds. Imigracji w Izbie Reprezentantów, występując tym razem jako członek siedmioosobowej komisji. W sprawozdaniu odnotowano, że choć Laughlin nie wrócił jeszcze z Europy, wiadomo, że zgadza się z jego treścią[51].

Siedemnastego lutego 1924 roku, zaraz po powrocie Laughlina, Davis jako sekretarz pracy wyraził poparcie dla jego pomysłów w specjalnym artykule wstępnym na łaniach „New York Timesa". Oznajmił, że proponowany przez Laughlina program musi zostać wprowadzony w życie, „żeby Ameryka nie stała się konglomeratem grup rasowych [...] ale jednolitą rasą, dążącą do realizacji ideałów, na których opiera się ustrój tego państwa"[52].

Ósmego marca Laughlin znów złożył zeznania przed Komisją ds. Imigracji kierowaną przez Johnsona. Przedstawił tym razem obszerny raport pełen tabel i wykresów, pod znamiennym tytułem: „Europa jako kontynent eksportujący emigrantów i Stany Zjednoczone jako państwo przyjmujące imigrantów". Swoim zwyczajem oznajmił, że istnieje „rasa amerykańska". Przyznał, że Amerykę stworzyli „ludzie przeszczepieni", ale „państwo ustanowili założyciele. Pionierzy byli tu od samego początku", lak więc nowa rasa amerykańska „jest rasą białych łudzi". Rasowy charakter narodu „podlega do pewnego stopnia modyfikacji, ponieważ imigracja ma od dwóch pokoleń odmienny charakter rasowy"[53].

Laughlin przedstawił na szczegółowych wykresach i w sprawozdaniach dwanaście drzew genealogicznych zbadanych przez siebie kandydatów na imigrantów. Zaprezentował także kolumny cyfr z danymi na temat imigracji i trendów ludnościowych w Stanach Zjednoczonych. Kolejne tabele ukazywały stosunki rasowe i odsetki ludności, wspierając jego wnioski argumentami naukowymi. Większość komisji Johnsona bezwarunkowo poparła Laughlina i jego opracowanie. Pewien kongresman zapytał, jak Laughlin wyobraża sobie polemikę z krytykami jego pracy. „Nie będę się wdawał w spoiy z krzykaczami - odparł Laughlin - przedstawię po prostu jeszcze więcej faktów z pierwszej ręki". „Proszę się nie obawiać krytyki, doktorze Laughlin - wtrącił Johnson - przeprowadził pan bardzo cenne badania i ukazał szokujący stan rzeczy""[14].

Komisja Johnsona okazała chęć do przeprowadzenia akcji lobbingowej na rzecz pracy Laughlina w innych agendach rządowych. Kiedy się na przykład okazało, że Departament Stanu wzdraga się przed ujawnieniem poufnej informacji o tym, że 25 konsulatów spełniło żądania Laughlina, członkowie komisji wielce się obruszyli. „Myślę, że powinniśmy przystąpić do ostatecznej rozgrywki" - burknął jeden z kongresmanów[55].

Sprawa rozstrzygnęła się ostatecznie kilka tygodni później na prywatnym spotkaniu. Siedemnastego czerwca Merdam, prezes Carnegie Institution, i Laughlin spotkali się w elitarnym waszyngtońskim Cosmos Club z zastępcą sekretarza stanu Wilburem Carrem, któremu podlegała służba konsularna. Przedstawiciele Carnegie Institution żywili słuszne przekonanie, że Carr „bardzo przychylnie się odnosi do współpracy z naszą placówką". Merriam przedstawił stanowisko ERO, a Carr zgodził się udzielać informacji, dopóki Laughlin przestrzega postanowień roboczego porozumienia. Ponieważ Laughlin piastował kilka stanowisk rządowych, Departament Pracy, Komisja Izby Reprezentantów ds. Imigracji czy inne organy polityki wewnętrznej miały sprawować nadzór nad właściwą działalnością Carnegie Institution na terenie Stanów Zjednoczonych. Działalność zagraniczna wymagałaby natomiast aprobaty Departamentu Stanu i uprzedniej zgody szefa danej placówki. Laughlin zgodził się także, by publikacje demograficzne zawierające dane uzyskane od konsulatów przedkładano najpierw do wglądu Departamentowi Stanu, „by uniknąć sytuacji kłopotliwych dla władz federalnych"[56].

Po dwóch dniach, gdy porozumienie zostało przypieczętowane, sekretarz pracy Davis zwrócił się w trybie urzędowym do sekretarza stanu Charłesa Evansa Hughesa z prośbą o udostępnienie Laughlinowi poufnych danych konsularnych. Laughlin był przygotowany do sporządzenia bardzo szczegółowego opracowania o kandydatach na imigrantów i ich przodkach. Informacje miały być zawarte w wielu folderach. Na przykład folder D część 2b zawierałby dane o „cechach moralnych" danej rodziny. Otrzymawszy nowe informacje, Laughlin mógłby przedstawić sugestywne przykłady opracowanego przez siebie systemu „filtrowania" ludzi[57].

Departament Stanu chciał zapobiec „sytuacjom kłopotliwym dla władz federalnych" z tego samego powodu, który wywołał nerwowe objawy w Carnegie Institution i u Merriama. Laughlin nie był już tylko kontrowersyjnym pseudonaukowcem, któremu społeczności imigrantów i inne grupy stawiały coraz silniejszy opór. W pewnych kręgach uchodził za pośmiewisko, a kiedy znęcała się nad nim popularna prasa, narażało to autorytet całej eugeniki i Carnegie Institution[58].

Najlepszym chyba przykładem wyśmiania Laughlina była licząca czterdzieści siedem stron satyra napisana przez autora, który skrywał się pod pseudonimem Ezckiel Cheever. Był nim prawdopodobnie albo znany prześmiewca, komentator „Baltimore Sun" H.L. Mencken, albo ktoś z jego współpracowników. Broszura Checvera, która ukazała się jako wydanie specjalne „School Issues", zapowiedziana była na okładce jako „specjalny numer poświęcony eugenice", w którym Cheever „składa nikczemny donos na doktora Harry'ego H. Laughlina z Carnegie Institution oraz innych członków Komisji Eugenicznej Stanów Zjednoczonych, dostarczających czcigodnym członkom Izby Reprezentantów wątpliwych z naukowego i biologicznego punktu widzenia danych na temat imigracji". Autor bezlitośnie wyszydzał statystyki Laughlina, cytując je dosłownie i obnażając ich śmieszność[59].

Cheever skrytykował na przykład użycie przez Laughlina testów IQ do badania upośledzenia umysłowego. „Jedną z największych gaf, jakie w ostatnim półwieczu popełnili amerykańscy uczeni, było bez wątpienia przedwczesne opublikowanie wyników testów przeprowadzonych w wojsku". Wyszydzając rasizm Laughlina uprawiany pod płaszczykiem nauki, Cheever zatytułował jeden z rozdziałów *Murzyn w stosie drewna,* gdzie napisał: „Jeżeli opinie wydawane przez doktora Laughlina, oparte na tych samych nienaukowych bzdurach, są równie nieprawdziwe jak zdemaskowana bzdura, to Carnegie Institution musi albo odżegnać się od tych praktyk, albo przyznać, że choć ma z tym coś wspólnego, praca Laughlina pozbawiona jest wszelkiej wartości. Chyba że Carnegie Institution nie ma nic przeciwko temu, by stawiano go na równi z Instytutem Chiropraktyki Palmera"[60].

Dalej Cheever skarcił „czcigodnego Alberta Johnsona, przewodniczącego Komisji Izby Reprezentantów cis. Imigracji i Naturalizacji

i członka Komisji Eugenicznej, któi*y na przesłuchaniach oznajmił: «Zapoznałem się z danymi i wykresami przedstawionymi przez doktora Laughlina i stwierdzam, że są bez zarzutu z biologicznego i statystycznego punktu widzenia, i wygląda na to, że można na nich polegać». Teraz kolej na Kongres - powinien zbadać czcigodnego Alberta Johnsona, by się upewnić, czy i o nim można to samo powiedzieć"[61].

W rozdziale pod tytułem *Brzydkie plazmy zarodkowe* nawiązującym do ankiet rozesłanych przez Laughlina do stanowych zakładów i więzień z zamiarem zbadania rasowego składu pensjonariuszy Cheever szydził: „Jeśli czytelnik zapozna się z formularzami przesłanymi do współpracujących instytucji, dowie się całkiem nowych, niekiedy zdumiewających rzeczy na temat «poważniejszych przestępstw i zbrodni». Do przestępstw popełnianych przez dorosłych zaliczono: pijaństwo, prowadzenie firmy pod przybranym nazwiskiem, zajmowanie się handlem domokrążnym bez zezwolenia, żebractwo i nieostrożną jazdę samochodem. Wśród ciężkich przestępstw popełnianych przez młodocianych figurują między innymi: nielegalne wkroczenie na teren prywatny, używanie samochodu bez uprawnień, żebractwo, wagarowanie, ucieczka z domu, upór i nieposłuszeństwo. Jeżeli doktorowi Laughlinowi uda się znaleźć sposób na ustalenie, jaka to mianowicie plazma zarodkowa jest powodem tych odrażających zbrodni, jego sława zaćmi sławę Pasteura"[62].

Cheever, chcąc pognębić Laughlina, często przytaczał jego własne słowa, jak na przykład ten cytat z jego zeznań: „Gdy przystępowano do tych badań, nie było dokładnych ani obszerniejszych opracowań na ten temat; liczby, które powszechnie przytaczano, były wynikiem domysłów albo badań na bardzo małych próbkach populacji"[63].

„Doktor Laughlin jest albo wyjątkowo głupi - natrząsał się Cheever - albo jest po prostu mistrzem statystycznego szachrajstwa"[64].

Wyjątki z broszury Cheevera przedrukowano w „Baltimore Sun". Nie był to jedyny atak. Surowa ocena prac Laughlina, jaką na łamach „Science Magazine" zaprezentował recenzent nazwiskiem Jennings, szczególnie zdenerwowała eugeników, ukazała się bowiem w naukowym czasopiśmie. „Czy nie mógłby Pan jakoś odpowiedzieć Jenningsowi? - napisał do Laughlina guru od spraw imigracji, Robert DeCourcy.

- Robi dużo szumu wokół Pana raportu o amerykańskim tyglu [...]. Nie podoba mi się, że tyle mówi i pisze bez żadnej riposty z Pana strony". Laughlin, jak zwykle głuchy na krytykę, zbył Jenningsa wzruszeniem ramion, a publikację Cheevera zlekceważył jako „atak o bardziej politycznym charakterze próbujący polemizować z naukowymi danymi"[65].

Davenport też musiał odpierać zarzuty zawarte w krytycznych artykułach, które stale się ukazywały. Niemało przesyłano bezpośrednio do Carnegie Institution. Jednemu z czytelników publikacji Cheevera przedrukowanej przez „Baltimore Sun" Davenport odpisał na papierze firmowym Carnegie Institution, że Laughlina niesłusznie zniesławiono. Porównał artykuły Cheevera do ośmieszających zarzutów, jakie przeciw niemu samemu wysunęli przed laty angielscy eugenicy ze szkoły Galtona. Na zakończenie napisał, że Cheever tak „łaknie krwi", że powinien trafić do więzienia[66].

Johnsona nie zrażała jednak publiczna krytyka, a o to właśnie chodziło Laughlinowi. Nadal publikował jego zeznania, jakby zawierały rzetelnie udokumentowane prawdy naukowe. Posługując się danymi biologicznymi podsuniętymi przez Laughlina, domagał się wprowadzenia nowych kwot imigracyjnych opartych na spisie ludności z 1890 roku. W kwietniu i maju 1924 roku Izba Reprezentantów i Senat przyjęły ustawę imigracyjną, a prezydent Calvin Coolidge podpisał ją 26 maja. Nowa ustawa drastycznie ograniczała nienordycką imigrację, w roku 1890 przybywało bowiem do Stanów o wiele mniej imigrantów ze wschodu i południa Europy niż w roku 1910. Liczbę przyjmowanych Włochów zmniejszono na przykład z 42 tysięcy do zaledwie 4000 osób rocznie. Nowy akt prawny nazywano „ustawą o pochodzeniu narodowym", kwoty imigracyjne ustalono bowiem na poziomie 2 procent liczby przedstawicieli poszczególnych narodowości, jakie żyły w Ameryce w 1890 roku[67].

Wokół statystycznej rzetelności spisu z 1890 roku wciąż toczyła się jednak burzliwa debata. Nie było wiadomo, w jakim stopniu wiarygodne są zebrane w nim dane. Statystycy spierali się, kogo zaliczyć do Irlandczyków, Niemców lub Włochów i czy da się to ustalić na podstawie brzmienia nazwisk. Przed rozwiązaniem tych niejasności nie można było określić kwot. W ustawie uchwalonej w 1924 roku polecono więc

Biuru Spisu Powszechnego przeanalizowanie danych liczbowych i przedłożenie wniosków tak zwanej Radzie ds. Kwot, w której skład weszli trzej kierownicy właściwych resortów: sekretarz pracy Davis, sekretarz handlu Herbert Hoover i sekretarz stanu Frank Kellogg. Kwoty miał ogłosić w 1927 roku sam prezydent[68].

Eugenicy robili wszystko, by wpłynąć na prace Rady ds. Kwot. Wyniki jej prac oznaczałyby przecież sukces lub porażkę ich najnowszej krucjaty legislacyjnej. Ich dokumentem programowym stała się książka z zakresu teorii pracy A.P. Schultza *Race or Mongrel* (Rasa czy mieszaniec), w której można było przeczytać: „Za główny filar siły Stanów Zjednoczonych nadal uchodzi zasada, że «wszyscy ludzie są równi» [...]. Można mieć do niej tylko jedno zastrzeżenie: nie zawiera ani krzty prawdy"[69].

Przez cały 1926 rok przegrupowywano i przeszacowywano dane demograficzne. Retoryka polityczna przesłaniała prawdziwe emocje. Na przykład jeden z senatorów stanowczo deklarował, że nie dopuści, by nowe kwoty dyskryminowały Żydów, Włochów czy Polaków, na koniec jednak stwierdził, wychodząc z tradycyjnego engeniczncgo punktu widzenia, że system kwotowy nie może już dłużej dyskryminować Europejczyków z północno-zachodniej części kontynentu, czyli nordyków. Jednakże pod wzmagającym się naciskiem grup narodowościowych część najbardziej zagorzałych bojowników o kwoty zaczęła ustępować[70].

W drugiej połowie 1926 roku o ponowny wybór ubiegał się główny rzecznik systemu kwotowego Albert Johnson. Imigranci w jego okręgu zdążyli już jednak połączyć siły, przeciwstawiając się ograniczeniom. Johnson zaczął stosować uniki. W sierpniu 1926 roku w przemówieniu wygłoszonym w kampanii wyborczej wypowiedział się przeciw rozwiązaniom opartym na zasadzie pochodzenia narodowego, ponieważ zbyt wielu cudzoziemców głosowałoby za ich anulowaniem. Oznajmił nawet pojednawczym tonem: „Jeśli poprawka o pochodzeniu narodowym [...] ma wywołać w Stanach Zjednoczonych niedobre nastroje i doprowadzić do tarć wewnętrznych, mogę zapewnić, że nie będzie wprowadzona w życie". Dodał, że informacje, jakie posiada, potwierdzają, iż kwoty nie zostaną ustanowione[71]. Rozczarowani eugenicy ze smutkiem

doszli do wniosku, że Johnson i jego sojusznicy całkowicie ulegli wpływom cudzoziemskich grup.

Informacje posiadane przez Johnsona okazały się prorocze. Trzeciego stycznia 1927 roku szefowie trzech departamentów Davis, Hoover i Kellogg przedstawili prezydentowi Coolidgc'owi rekomendacje kwot dotyczące poszczególnych krajów, wraz ze starannie sformułowanym listem przewodnim, w którym oświadczyli, że nie potrafili dojść do jednomyślnych ustaleń w kwestii prawdziwych proporcji pochodzenia narodowego w 1890 roku. „Można stwierdzić - przestrzegali w liście - że dostępne dane statystyczne i historyczne, na których oparto niniejsze wyliczenia, nie są całkowicie zadowalające". Szóstego stycznia Kongres zwrócił się o oficjalny list i rekomendacje, które Biały Dom przekazał następnego dnia. Eugenicy przypuszczali, że choć istnieją jeszcze kwestie sporne, kwoty w takiej czy innej formie uda się od razu wprowadzić w życie[72].

Tymczasem jeszcze przed zachodem słońca Biały Dom dostarczył do Senatu inny list przewodni, z tą samą datą 3 stycznia, też adresowany do prezydenta Calvina Coolidge'a i także podpisany przez trzech sekretarzy. Ostrzeżenie było jednak dobitniej sformułowane: „Choć tak przedstawiają się informacje, które udało się nam zebrać, pragniemy zwrócić uwagę na zastrzeżenia, jakie poczyniła komisja, i stwierdzić, że naszym zdaniem dostępne informacje statystyczne i historyczne stawiają pod znakiem zapytania wartość tych wyliczeń jako podstawy zamierzonych rozwiązań. Nie możemy przeto w tej sytuacji ponosić odpowiedzialności za takie wnioski"[73].

Innymi słowy, w ciągu kilku godzin dane demograficzne z wątpliwych stały się całkowicie bezwartościowe. W takiej sytuacji nie można było rzetelnie ustalić kwot ¡migracyjnych. Ostatniego dnia sesji z 1927 roku Kongres uchwalił wspólną rezolucję Senatu nr 152, odraczającą o rok wyznaczenie nowych kwot. Izba Reprezentantów poświęciła tej sprawie niespełna pół godziny. W 1928 roku kwoty ponownie odroczono. Stało się to po przedłużającym się impasie politycznym, kampanii pisania listów do Kongresu i burzliwej dyskusji na łamach prasy. Eugenicy byli oburzeni. Uznali to za zwycięstwo zorganizowanych elementów cudzoziemskich[74].

Jeszcze przed pierwszym odroczeniem Laughlin zaczai badać pochodzenie senatorów. „Pracujemy nad ustaleniem pochodzenia rasowego obecnych senatorów - pisał do działacza ruchu eugenicznego zajmującego się sprawą imigracji - i zestawimy wyniki naszych badań z otrzymanymi od Pana danymi o członkach konwencji konstytucyjnej [z 1787 roku - przyp. tłumi J. Będzie to nadzwyczaj interesujące porównanie, które ukaże zmianę w rasowym składzie narodu amerykańskiego, a przynajmniej jego przywódców"[75].

Wreszcie w 1929 roku, po przepychankach między specjalistami od spisu ludności i eugenikami optującymi za preferencjami dla nordyków, eksperci, którzy oficjalnie i nieoficjalnie doradzali Kongresowi i prezydentowi, ustalili kompromisowe kwoty. Przyznano wszakże, iż liczby są „zniekształcone" i „dalekie od ostatecznych". Nowy prezydent Herbert Hoover ogłosił radykalne redukcje, oparte na przyjętej w końcu analizie spisu z 1890 roku. Nawet te kwoty nie obowiązywały długo. Dwa lata później z powodu wzmagających się nacisków, problemów politycznych oraz przygotowań do kolejnego spisu ludności skorygowano je i oparto na wynikach spisu z 1920 roku[76].

Projektowi Laughlina nie był pisany długi żywot. Placówki eugeniczne badające kandydatów na imigrantów utworzono w Belgii, Wielkiej Brytanii, Irlandii, Norwegii, Szwecji, Danii, Niemczech, Czechosłowacji, Włoszech, Holandii i Polsce. Przez jakiś czas badaniom poddawano około 80 procent potencjalnych imigrantów z tych krajów. Przeciętnie 88 na 1000 osób uznawano za upośledzonych psychicznie lub fizycznie. Laughlin dążył do tego, by w każdej stolicy znalazł się jeden eugenik. Jednakże z powodu braku dodatkowych funduszy oraz wymaganych ustaleń bilateralnych badania w konsulatach długo nie potrwały. Poza tym zbyt wiele rządów sprzeciwiało się poddawaniu obywateli ich państw takim badaniom[77]. Ale amerykańscy konsulowie długo jeszcze zwracali uwagę na eugeniczne cechy przyszłych imigrantów i uchodźców. Ich preferencje i uprzedzenia miały stworzyć barierę nie do pokonania dla wielu osób uciekających w latach trzydziestych przed represjami.

Kwoty i ustawa o pochodzeniu narodowym obowiązywały do 1952 roku. Dopiero ustawa McCarrana i Waltera o imigracji i naturalizacji

zniosła obowiązujące od niemal stu lat prawo eugeniczne i rasowe. „Nikomu nie można odmówić prawa do naturalizacji ani go ograniczyć z powodu rasy, płci albo pozostawania w związku małżeńskim" - stwierdzali ustawodawcy[78].

Amerykańska eugenika miała poczucie, że odniosła tylko częściowe zwycięstwo. Dlatego tak istotna była działalność podobnych ruchów w innych krajach, należało bowiem z całego świata wyeliminować krew niższego gatunku. Wkrótce miał powstać międzynarodowy ruch. W latach dwudziestych oparta na mocnych podstawach finansowych eugenika Laughlina, Davenporta i tylu innych amerykańskich specjalistów od rasy dała początek podobnym organizacjom w całej Europie i zainspirowała podobnie myślących ludzi.

•

[1] John C. Merriani do Charlesa B. Davenporta, 20 czerwca 1923: CIW Genetics: Eugenics Record Office Misc. Correspondence 2 of 2; zob. *Fourth Report of the Committee on Selective Immigration of the American Eugenics Society,* memorandum, ca lipiec 1929: Truman C-4-4: 6.

[2] US Department of Commerce, *Historical Statistics of the United States, Colonial Times to 1970,* Washington D.C.: US Department of Commerce, 1976.

[3] US Department of Commerce.

[4] The National Park Service, Statue of Liberty: *Museum Exhibits,* wvvw.nps.gov. E. Lazarus, *The New Colossus.*

[5] M.J. Anderson, *The American Census,* New Haven, CT: Yale University Press, 1988, s. 132, 133. P. Burnett, *The Red Scare,* www.law.umkc.edu.

[6] M.J. Anderson, dz. cyt., s. 134, 139.

[7] Anti-Defamation League, *Extremism in America: Ku Klux Klan,* www.adl.org. Burnett. J. Higham, *Strangers in the Land,* New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1955, s. 264-265. W.M. Tutlie jr, Race Riot: *Chicago in the Red Summer of 1919,* New York, NY: Atheneum, 1970, s. 16-20, 22-23. M.J. Anderson, dz. cyt., s. 133.

[8] R. DeCourcy Ward, *Our Immigration Laws From the Viewpoint of National Eugenics,* ..National Geographic" 1912, styczeń: Truman C-4-2: 7. Irving Fisher do Charlesa B. Davenporta, 2 marca 1912: APS BD27 Fisher #7. Charles B. Davenport do Irvinga Fishera, 4 marca 1912: APS BD27 Fisher #7.

[9] *Biographical Directory of the U.S. Congress,* haslo „Albert Johnson", bioguide. congress.gov. Strona internetowa miasta Hiawatha - www.cityofhiawatha.org. *City of Atchison Visitor Information,* www.atchisonkansas.net.

[10] *Course Outline of Eugenics,* 1933, s. 14: Truman E-2-2: .17. H. H. Laughlin, A Bill, b.m., ca 1917: Truman C-2-4: 5. Prescott E Hall do Charlesa B. Davenporta, 1 października 1920: APS B: D 27.

[11] P.F. Hall, *Immigration Restrictions and World Eugenics,* „Journal of Heredity" 1919, marzec, nr 3, t. X, s. 126.

[12] Albert Johnson do Madisona Grania, 19 marca 1924 i Madison Grant do Alberta Johnsona, 12 grudnia 1923, cytowane przez Hassencahla, dz. cyt., s. 209. Madison Grant do Charlesa B. Davenporta, 24 stycznia 1921: APS B: D 27 - Grant, Madison #4. Madison Grant do Johna C. Merriama, 26 listopada 1924; APS B: D 27 - Grant, Madison #4. Charles B. Davenport do Madisona Granta, 17 marca 1921: APS B: D 27 - Grant, Madison #4. Madison Grant do Charlesa B. Davenporta, 29 stycznia 1921: APS B: D 27 - Grant, Madison #4. Charles B. Davenport do Madisona Granta, 27 listopada 1920: APS B: D 27 - Grant, Madison #4. Charles B. Davenport do Madisona Granta, 6 stycznia 1921: APS B: D 27 - Grant, Madison #4. Martha Ragsdale, *The National Origins Plan of Immigration Restriction,* Nashville: Vanderbill University maszynopis niepublikowany, s. 140: PRA#18.

[13] zob. H.H. Laughlin, *Biological Aspects of Immigration:* CSHL: H.H. Laughlin Reprints.

[14] Tamże, s. 4-5, 6, 13, 18.

[15] Tamże, s. 3, 4, 21.

[16] Tamże, s. 4, 5.

[17] Tamże, s. 23-26.

[18] Memorandum, Harry H. Laughlin do Johna C. Merriama, 17 października 1922: Truman C-4-5: 6. *Sample of Schedule used in the Melting Pot Suivey,* załącznik do: H.H. Laughlin, *Definite Proposal for a New and More thorough Study of Crime Among Aliens and the Descendants of Recent Immigrants in American Criminalistic Institutions,* circa 1921: C-4-5: 10. Harry H. Laughlin do Alberta Johnsona, 30 grudnia 1924: Truman C-2-4: 5.

[19] *immigration Limits for the Year Ending July I, 1922,* „Eugenical News" 1921, t. VI. R. DeCourcy Ward, *Immigration and the Three Per Cent Restrictive Law,* „Journal of Heredity" 1921, sierpień-wrzesień, nr 7, t. XII, s. 319-325. *First Report of the Committee on Selective Immigration of the Eugenics Committee of the United States of America,* memorandum, ca 1924: Truman C-4-4: 3. H.H. Laughlin, *Scientific Investigations by the Committee on immigration and Naturalization of the House of Representatives; Abstract of Studies Made for the Committee,* memorandum, ca maj 1922: Truman C-2-4: 5.

[20] H.H. Laughlin, *Classification Standards to be Followed in Preparing Data for the Schedule Racial and Diagnostic Records of Inmates of State Institutions,* Washington D.C.: Government Printing Office, 1922, s. 4, 7: Truman C-4-6: 16. Harry H. Laughlin do Alberta Johnsona, circa 1922: Truman C-2-4: 5.

[21] *Report of Hairy H. Laughlin for the Ten Months September /, 1923-June 30, 1924,* memorandum, circa 1924, s. 3: C-2-3: 3. *Report of Hany H. Laughlin for the Year Ending September 1st, 1923,* Memorandum ca 1923: Truman C-2-5: 15. House Committee on Immigration and Naturalization, *Statement of Dr. Hany H. Laughlin,* 67th Cong., #31 sess., 21 listopada 1922, s. 734.

[22] House Committee, *Statement of Dr. Hany H. Laughlin,* 21 listopada 1922, s. 756, 760.

[23] Tamże, s. 725, 752, 759.

[24] *Biological Research in Immigration,* memorandum, circa 1920: Truman C-2-4: 5. Hany H. Laughlin do Franka Babbotta, 18 lutego 1922; Truman C-4-3: 5. Harry H. Laughlin do Franka Babbotta, 9 lipca 1925; Truman C-4-3:5. Charles B. Davenport do Madisona Granta, 17 marca 1921. Hany H. Laughlin, *Immigration and Conquest: A Report of The Special Committee on Immigration and Naturalization of the Chamber of Commerce of the State of New York,* b.m., 1939, s. 8.

[25] *First Report of the Committee on Selective Immigration of the Eugenics Committee of the United States of America,* projekt, ca 1924: Truman C-4-4: 3. Eugenics Committee of the United Stales of America, memorandum, circa 1924: APS 576.06 AM3 AES-Eugenics Committee of USA Documents.

[26] *First Report of the Committee on Selective Immigration,* s. 2.

[27] Tamże, s. 2, 3, 4.

[28] *Annual Meeting of the Eugenics Research Association,* „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 53. Eugenics Research Association, *Active Membership Accession List,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Research Association, 1922: Truman, ERA Membership Records. US Department of Labor, *Portraits: James J. Davis,* na stronie www.dol.gov. Merriam do Davenporta, 20 czerwca 1923.

[29] Johann C. Merriam do Charlesa B. Davenporta, 20 czerwca 1923.

[30] Tamże. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1923: Truman C-2-6: 17.

[31] Johann C. Merriam do Charlesa B. Davenporta, 20 czerwca 1923.

[32] Memorandum, Charles B. Davenport do Harry'ego II. Laughlina, 26 czerwca 1923: Truman C-4-3: 9.

[33] Certificate of appointment: Mark Laughlin Collection, cytowane przez Hassencahla, dz. cyt., s. 191; zob. H.H. Laughlin, *Report of Hany H. Laughlin for the Year Ending September 1st, 1923.*

[34] Harry H. Laughlin do Alberta Johnsona, ca 1922, s. 9.

[35] *Personals,* „Eugenical News" J923, l. VIII, s. 94. Harry H. Laughlin do dr. Alberta Govaertsa, 17 marca 1923; Truman C-4-6: 19. Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 1 października 1923: Truman D-2-6: 17.

[36] Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 1 października 1923. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923: Truman C-2-6:17. *Report of Hairy H. Laughlin for the Ten Months September I, 1923-June 30, 1924.* Hariy H. Laughlin do sędziego Harry'ego Olsona, 12 października 1923: Truman D-2-3: 6.

[37] Hariy H. Laughlin do Harry'ego Olsona, 12 października 1923.

[38] *Report of Hariy H. Laughlin for the Ten Months September J, 1923-June 30, 1924,* s. 2. *Dr. Albert Govaeiis of Belgium,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 64. Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923. Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1923.

[39] *Report of Hariy H. Laughlin for the Ten Months September /, 1923-June 30, 1924,* s. 3. Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923.

[40] *Report of Hariy H. Laughlin for the Ten Months September 1, 1923-June 30, 1924,* s. 2. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1923.

[41] Tamże, s. 3. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1923. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 1 października 1923.

[42] Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1923.

[43] Tamże. H.H. Laughlin, *interdepartmental Authority,* memorandum, circa grudzień 1923: Truman D-4-3: 13.

[44] Tamże.

[45] *Report of Hany H. Laughlin for the Ten Months September 1, 1923-June 30, 1924,* s. 1, 6. Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 1 października 1923.

[46] *Report of Hany H. Laughlin for the Year Ending September 1st, 1923.* Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923.

[47] Tamże. Charles B. Davenport do Hariy'ego H. Laughlina, 21 grudnia 1923: Truman C-2-6: 17.

[48] Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1923.

[49] Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923.

[50] Hariy H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 21 grudnia 1923.

[51] *Report of Hany H. Laughlin for the Ten Months September 1, 1923-June 30, 1924,* s. 1. *Report of the Committee on Selective Immigration of the Eugenics Committee of the United States of America,* „Eugenical News" 1924, t. IX, s. 21-24.

[52] *Secretaiy Davis on Immigration,* tamże, s. 37.

[53] House Committee on Immigration and Naturalization, *Statement of Dr. Hariy H. Laughlin,* 68th Cong., 1st sess., 8 marca 1924, s. 1279, 1281, 1283, 1294, 1295.

[54] Tamże, s. 1311, 1322, 1323, 1340.

[55] Tamże, s. JBÜÜ.

[56] *Memorandum and Outline of Tentative Working Agreement Between the Carnegie Institution of Washington and the State Department of the Federal Government in Reference to Collaboration in the Collection of First-Hand Data on Immigration at its Sources,* memorandum, czerwiec 1924: Truman C-4-3: 9. W.M. Gilbert do Harry'ego H. Lauglilina, 11 września 1924: Truman C-4-3: 9.

[57] *Memorandum and Outline of Tentative Working Agreement Between the Carnegie Institution of Washington and the State Department. Report of Harry H. Laughlin for the Ten Months September I, 1923-June 30, 1924,* s. 4. *The Several Filterings of the Immigrant Stream Directed Toward the United States,* załącznik do listu, Hariy H. Laughlin do Alberta Johnsona, 30 grudnia 1924: Truman C-2-4: 5.

[58] *Memorandum and Outline of Tentative Working Agreement Between the Carnegie Institution of Washington and the State Department* s. 3; zob. E. Cheever, *School Issues,* Baltimore: Warwick & York, Inc., 1924: CIW Genetics: Eugenics Record Office Misc. Correspondence 2 of 2.

[59] Zob. E. Cheever, dz. cyt.

[60] Tamże, s. 28-29.

[61] Tamże, s. 38.

[62] Tamże, s. 41, 42-43.

[63] Tamże, s. 44.

[64] Tamże, s. 19.

[65] Charles B. Davenport do Lewellysa F. Barkera, 18 kwietnia 1924: CIW Genetics: Eugenics Record Office Misc. Correspondence 2 of 2. Robert DeC. Ward do Harry'ego H. Laughlina, 20 marca 1924: Truman C-4-1: 8. Harry H. Laughlin do Roberta DeCourcy'ego Warda, I kwietnia 1924: Truman C-4-1: 8

[66] Charles B. Davenport do Lewellusa F. Barkera, 18 kwietnia 1924.

[67] US Department of Justice, *Immigration Act of May 26, 1924 43 Statutes-at-Laige 153,* www.ins.usdoj.gov. M. Ragsdale, dz. cyt., s. 17. M. J. Anderson, dz. cyt., s. 146.

[68] M.J. Anderson, dz. cyt., s. 147, 149. M. Ragsdale, dz. cyt., s. 42.

[69] A.P. Schultz, *Race or Mongrel* Boston; L.C. Page and Company, 1908 cytowane przez Ragsdale'a, s. 11.

[70] M. Ragsdale, dz. cyt., s. 35.

[71] Zob. tamże, s. 41-42.

[72] Tamże, s. 42.

[73] Tamże, s. 43.

[74] Tamże, s. 41, 45, 46, 48, 49. *Fourth Report of Committee on Selective Immigration,* s. 6.

[75] Harry H. Laughlin do Franka L. Babbotta, 31 stycznia 1927: Truman C-4-3: 5.

[76] M.J. Anderson, dz. cyt., s. 149. *Immigration Act of May 26, 1924,* s. 422-423; zob. *Fourth Report of Committee on Selective Immigration.*

[77] **R. DeCourcy Ward,** ***Higher Mental and Physical Standards for Immigrants,*** **przedruk z „Scientific Monthly" 1924, t. IX s. 539: Truman C-4-1: 8; zob.** ***Fourth Report of Committee on Selective Immigration,*** **s. 20, 28-30. Projekt,** ***Immigration Seivice,*** **b.d, s. 2: Truman C-2-4: 5.**

[78] **US Department of Justice,** ***Immigration and Nationality Act of June 27, 1952 INA 66 Statutes-at-Large 163,*** **www.ins.ustloj.gov. US Department of Justice,** ***Immigration and Nationality Act,*** **www.ins.usdoj.gov.**

ROZDZIAŁ XI

Brytyjska krucjata

W 1912 roku, gdy 400 delegatów zapełniło salę Uniwersytetu Londyńskiego, gdzie miał się rozpocząć Pierwszy Międzynarodowy Kongres Eugeniczny, Galton już nie żył, a jego eugenikę skutecznie zdetronizowano. Ameryka przejęła rolę głównego ośrodka światowego ruchu. Dla stronników Davenporta eugeniczny imperializm miał zasadnicze znaczenie, marzyła im się bowiem nie tylko udoskonalona populacja Stanów Zjednoczonych, ale całkowicie przekształcony rodzaj ludzki na całej planecie.

Nigdzie amerykański wpływ nie przejawiał się dobitniej niż w Anglii, kolebce eugeniki. Te same wieki społecznych napięć, które ukształtowały Galtona, wpłynęły również na nowe pokolenie eugeników, jego następców. Na przełomie wieków Anglia była widownią niepokojów społecznych. Przeludnienie miast, masowa imigracja i szerząca się nędza nie pasowały do eleganckiej epoki wiktoriańskiej. Po wojnie burskiej demograficzne skutki brytyjskiej polityki imperialnej oraz obawy o spadający wskaźnik urodzeń i przyszłą siłę roboczą jeszcze bardziej zaniepokoiły brytyjskich intelektualistów, którzy zaczęli na nowo oceniać jakość i liczbę obywateli swego kraju[1].

Eugenicy brytyjscy pracowali dla ojczyzny bez żadnych wskazówek z zewnątrz, z niewielką tylko pomocą organizacyjną Amerykanów. Choć brytyjski ruch eugeniczny miał swoich wybitnych myślicieli, naukę i doktrynę importowano niemal w całości ze Stanów Zjednoczonych. Jeśli pominąć nieliczne wyjątki, to eugenicy amerykańscy kreślili mapy naukowych szlaków i dostarczali pseudonaukowych danych. Brytyjczycy podejmowali w pierwszych łatach niewiele prób ustalania rodowodów i prowadzenia badań eugenicznych. O ile problemy ludnościowe i stałe konflikty klasowe były typowe dla Wielkiej Brytanii, o tyle proponowane rozwiązania miały czysto amerykański charakter.

Galton zmarł w roku 1911, ponad rok przed Pierwszym Międzynarodowym Kongresem, ałe został odsunięty na margines już wcześniej, kiedy w Stanach Zjednoczonych odkryto na nowo prace Mendla. Staroświeckie teorie o trafnie dobranych małżeństwach w obrębie klas wyższych, wydających na świat potomstwo coraz lepszej jakości, ustąpiły miejsca koncepcjom zakazu rozmnażania się klas niższych. Może myśl eugeniczna zrodziła się w Anglii, ale konkretne działania podjęto w Stanach Zjednoczonych.

W pierwszej dekadzie XX wieku, gdy Galton i jego zwolennicy nadal publikowali cienkie broszurki, gdy na elitarnych spotkaniach w gronie intelektualistów przedstawiali rewolucyjne koncepcje i utworzyli skromne Laboratorium Biometryczne, Amerykanie budowali infrastrukturę polityczną i naukową obejmującą cały kontynent. Żadna z brytyjskich agend rządowych nie popierała oficjalnie ruchu eugenicznego, podczas gdy w Ameryce wspomagał go już w 1903 roku Departament Rolnictwa i podległa mu sieć stanowych college'ow rolniczych. Galton nie mógł liczyć na hojność miliarderów, tymczasem fortuny Carnegiego, Rockefellera i Harrimana finansowały badania eugeniczne i organizacje prowadzące lobbing już na skalę międzynarodową. W roku 1904, kiedy Galton i jego koledzy łagodzili swoje teorie, Charles Davenport kładł podwaliny pod ruch, który miał wkrótce przejąć od Brytyjczyków. Przed 1912 rokiem Eugenics Record Office rozpoczął zakrojoną na szeroką skalę akcję ustalania i zbierania rodowodów w więzieniach, szpitalach i ubogich społecznościach. W Anglii podjęto tylko jedną taką akcję - zabrała ponad dziesięć lat, a kolejne dziesięć trzeba było czekać na opublikowanie wyników[2].

Eugenikę w amerykańskim wydaniu przeszczepił na angielski grunt chirurg z Liverpoolu, Robert Reid Rentoul. Przyczynił się on do położenia filozoficznych podwalin pod brytyjską eugenikę i miał się stać jej czołowym przedstawicielem. Rentoul, wybitny członek Royal College of Surgeons, zajmował się między innymi upośledzonymi umysłowo. Od pewnego czasu zgłębiał doświadczenia eugeników amerykańskich. W 1903 roku opublikował 26-stronicową broszurę pod tytułem *Proposed Sterilization of Certain Mental and Physical Degenerates: An Appeal to Asylum Managers and Others* (Propozycja sterylizacji niektórych

osobników zdegenerowanych psychicznie i fizycznie: apel do kierownictwa szpitali psychiatrycznych i innych placówek). Zalecał dobrowolną i przymusową sterylizację, mającą zapobiec rozmnażaniu się ludzi „wadliwych". Kilka stron poświęcił precedensowym rozwiązaniom prawnym, jakie przyjęto w Minnesocie, Colorado, Wisconsin i innych amerykańskich stanach. W aneksie do książki zamieścił omówienie ustawy stanu Minnesota, ograniczającej możliwość zawierania małżeństw. Starał się o wprowadzenie w Wielkiej Brytanii podobnych praw. W wystąpieniu przed wpływowym Medico-Legal Society (Towarzystwem Medyczno-Prawnym) zasugerował, żeby wszyscy lekarze i prawnicy poparli postulat zalegalizowania przymusowej sterylizacji[3].

Rentoul zaraził swoją pasją nowych zwolenników eugeniki, w tym grupę, która spotkała się 16 maja 1904 roku na zebraniu London Sociological Society (Londyńskiego Towarzystwa Socjologicznego). Galton wystąpił z ważnym referatem zatytułowanym „Eugenika - jej definicja, zakres i cele". Położył nacisk na postęp metod aktuarialnych, preferencje małżeńskie i ogólne wykształcenie. „Nadgorliwość prowadząca do pochopnych działań - ostrzegał - wyrządzi szkody, podtrzymując nadzieje na zloty wiek, które z pewnością się nie spełnią, co doprowadzi do kompromitacji tej dyscypliny naukowej". Dodał jeszcze: „Trzeba przede wszystkim zadbać o powszechną akceptację eugeniki jako bardzo istotnej nauki, z którą wiążą się wielkie nadzieje". Jednakże znany pisarz Ii. G. Wells, skrajny zwolennik eugeniki, publicznie zbeształ Galtona, oznajmiając bez ogródek: „Rodzaj ludzki można poprawić, sterylizując ułomne osobniki, a nie wybierając do rozrodu tych, którym się w życiu powiodło". Wyraźnie zarysowała się linia konfliktu - eugenika pozytywna stanęła owego popołudnia naprzeciw negatywnej[4].

Przez rok 1905 Rentoul nadal zapoznawał się z dorobkiem amerykańskiej eugeniki. Przedmiotem jego szczególnego zainteresowania była koncepcja „samobójstwa rasy", przyjęta przez teoretyka ras E.A. Rossa i prezydenta Theodore'a Roosevelta. W następnym roku Rentoul opublikował własną pogłębioną pracę polemiczną *Race Culture; Or, Race Suicide?* (Kultura rasy czy samobójstwo rasy?), która stała się dla przyszłego brytyjskiego ruchu eugenicznego prawdziwym programem. Na kolejnych stronach Rentoul przytaczał dane statystyczne i procenty,

dokumentując umysłową i fizyczną degradację brytyjskiego społeczeństwa. Rozwiązanie widział w przyjęciu ustaw ograniczających zawieranie małżeństw (na wzór amerykańskich), sterylizacji zachwalanej przez amerykańskich lekarzy i prawach przyjętych niedawno przez niektóre stany. Przedstawił szczegóły najnowszych działań legislacyjnych w New Jersey, Delaware, Minnesocie, Ohio, Indianie, Dakocie Północnej i innych amerykańskich jurysdykcjach. „Nie jestem w stanie wyrazić swojej wdzięczności - napisał - dla wielu amerykańskich urzędników, którzy byli tak uprzejmi i dostarczyli mi informacji"[5].

Rentoul dał do zrozumienia, że o wiele bardziej woli stosowane w stanie Indiana zabiegi przecinania nasieniowodów i jajowodów niż kastrację wykonywaną w Kansas i Massachusetts. Doda! jednak, że lekarz z Kansas, który opracował metodę kastrowania, godzien jest tego, by za pionierskie wysiłki „wystawić mu pomnik". W jednym z rozdziałów Rentoul przytoczył incydent z udziałem doktora Olivera Wendella Holmesa, ojca przyszłego sędziego Sądu Najwyższego. Wezwany do niezrównoważonego psychicznie dziecka, doktor Holmes oznajmił, że konsultacja „powinna się była odbyć pięćdziesiąt lat temu". Rentoul zacytował też słowa Alexandra Grahama Bella, krytycznie nastawionego wobec dobroczynności: „Filantropia w tym kraju robi wszystko, żeby zachęcać do małżeństw między głuchoniemymi". Wezwał swoich rodaków, żeby wzięli przykład z Amerykanów i zrobili wykaz cudzoziemców przebywających w szpitalach psychiatrycznych i innych lego rodzaju zakładach opiekuńczych[6].

Swoją wizję przyszłości brytyjskiej eugeniki przedstawił następująco: „Jeżeli chcemy, żeby nie przybywało zdegenerowanych dzieci, musimy wziąć przykład ze Stanów"[7].

Naukowa rozprawa Rentoula umieściła także amerykańskie problemy rasowe w eugenicznym kontekście. Wspomniawszy o ściśle lokalnych, brytyjskich plagach, takich jak Kuba Rozpruwacz, stwierdził on: „Murzyn rzadko się zadowala odbyciem stosunku płciowego z białą kobietą. Jego seksualne podniecenie znajduje ujście w zabiciu kobiety. Czasami wydziera jej macicę i zjada. Amerykanie zyskaliby większą wiarygodność, gdyby przestali się intelektualnie prostytuować i uznali tego Murzyna za zboczeńca seksualnego. Gdyby tego

psychicznie upośledzonego osobnika wysterylizowali, zamiast go torturować, mieliby większe prawo występować w roli myślicieli i reformatorów społecznych"[8].

W 1907 roku kilkudziesięciu eugeników utworzyło tymczasowy komitet, który rok później przekształcił się w Eugenics Education Society (Towarzystwo Edukacji Eugenicznej). Wielu jego założycieli było przedtem członkami Moral Education Lcague (Ligi Edukacji Moralnej), zajmującej się alkoholizmem i właściwym uprawianiem filantropii. Wiceprezesem nowego towarzystwa został David Starr Jordan, prezes Sekcji Eugenicznej Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców. Program przewidywał położenie kresu dalszemu mnożeniu się brytyjskich degeneratów, głównie nędzarzy, przy zastosowaniu technik, których pionierami byli Amerykanie. Za aprobowane metody uznano sterylizację - dobrowolną i przymusową - oraz przymusowe odosobnienie, eufemistycznie nazwane „segregacją". Sympatyzujący z ruchem eugenicznym funkcjonariusze państwowi i pracownicy służb socjalnych wykazali zainteresowanie, ale nie byli przekonani do końca, ponieważ Anglia, mimo stuleci przesądów klasowych, nie była gotowa na przyjęcie eugeniki w amerykańskim stylu, stosującej środki przymusu[9].

Niektórzy przedstawiciele władz wcześnie zapoznali się z eugenicznymi koncepcjami. Na przykład w sierpniu 1906 roku Zarząd Szpitali Psychiatrycznych w Lancashire jednomyślnie przyjął rezolucję: „Wobec alarmującego przyrostu odsetka chorych umysłowo w naszej populacji należy poczynić natychmiastowe kroki celem zbadania najlepszych sposobów, które pomogłyby zapobiec rozmnażaniu się ludzi upośledzonych psychicznie [...]". Rezolucja ta apelowała jednak tylko o podjęcie badań. Władze rozważały projekt założenia na wyspie Lundy osiedla, do którego zsyłano by do przymusowej pracy skazanych, włóczęgów i zapóźnionych w rozwoju umysłowym. Byłby to krok wstępny do odizolowania ludzi obciążonych wadami. Nie doczekał się jednak realizacji[10].

W Anglii nie brakowało prawnych i socjologicznych precedensów do wdrożenia eugenicznego programu. Uważano, że nędza jest dziedziczna, dawno została uznana za przestępstwo. Konflikty klasowe trwały od wieków. Rozwiązań amerykańskich nie można było jednak przenieść

na brytyjski grunt. Tutejsze pojęcia wolności i swobód wykluczały ograniczanie prawa do małżeństwa i przymusową segregację. Nawet Galton byl zdania, że w demokratycznym społeczeństwie nie da się wprowadzić regulacji małżeństw. Zdawał sobie sprawę, że „natura ludzka nigdy się nie pogodzi z ingerencją w swobodę małżeństwa" i przyznawał to publicznie. W pamiętnikach, które ukazały się drukiem, wspomniał, że popełnił błąd, proponując takie utopijne małżeństwa. „Za bardzo byłem skłonny do wyobrażania sobie, że można to regulować"[11].

Zarówno przedstawiciele władz, jak i lekarze byli świadomi, że chirurgiczna sterylizacja lub kastracja, nawet za zgodą rodziny lub kuratora wyznaczonego przez sąd, jest po prostu przestępstwem. Przekonanie to nie wynikało z zawiłej interpretacji prawnej. W świetle paragrafu 20 ustawy z 1861 roku o przestępstwach przeciw osobie byłoby to „bezprawne zranienie". Przy każdej dyskusji na ten temat pojawiało się widmo więzienia. Urzędnicy Ministerstwa Zdrowia zdawali sobie sprawę, że gdyby zabieg zakończył się śmiercią, kuratorzy lub rodzice oraz lekarze byliby ścigani za zabójstwo. Ostrzeżenia takie regularnie się powtarzały w korespondencji Towarzystwa Edukacji Eugenicznej, w memorandach Ministerstwa Zdrowia oraz brytyjskich czasopismach medycznych. Nawet „Journal of the American Medical Association" i „Eugenical News" jasno stawiały tę sprawę[12].

W pierwszych dekadach XX wieku Ameryka miała światowy monopol na sterylizację ze względów eugenicznych. To, co w Wielkiej Brytanii było jednoznacznie nielegalne, w Stanach Zjednoczonych należało do szarej strefy. Dlatego Harry Clay Sharp, lekarz więzienny z Indiany, mógł wysterylizować dziesiątki więźniów przed uchwaleniem w 1907 roku przez jego stan ustawy legalizującej zabiegi. Poza tym w Ameryce ustawy dotyczące kwestii medycznych uchwalały poszczególne stany, w Wielkiej Biytanii natomiast było to wyłącznie w gestii Parlamentu. Eugenicy brytyjscy zapoznawali się ze sterylizacją, obserwując doświadczenia Amerykanów.

W Wielkiej Biytanii nie podjęto też badań terenowych nad rodowodami domniemanych degeneratów. Sam pomysł takich dochodzeń wprawił w zakłopotanie wiele osób, zwłaszcza brytyjskich arystokratów, dumnych ze swoich genealogii. Eugenicy byli przekonani, że okalecza-

jąee choroby i obłęd bardziej zagrażają pierworodnym niż dzieciom przychodzącym później na świat, to zaś podważało koncepcję dziedziczenia związaną z pierworództwem (często najstarsze z dzieci dziedziczyło cały majątek). Uważali, że arystokracja się degeneruje. Galton i jego wierny uczeń Karl Pearson stwierdzili, że Izba Lordów składa się z ludzi, którzy „nie zadali sobie trudu, żeby zadbać o właściwą krew"[13].

Tylko całkowita przemiana nastrojów opinii publicznej i rewizja ograniczeń prawnych mogłyby umożliwić w Anglii działania eugeniczne. Towarzystwo Edukacji Eugenicznej nie bez kozery przyjęło nazwę ze słowem „edukacja". Pozostało przy tej misji. Po dwudziestu latach, kiedy skróciło nazwę, stając się Towarzystwem Eugenicznym (Eugenics Society), czołowi działacze przyznali: „Cel towarzystwa, jakim przede wszystkim była edukacja, został już w takim stopniu osiągnięty, że słowo «edukacja» w nazwie stało się zbędne"[14]. W rzeczywistości edukacja oznaczała działania propagandowe, lobbing, pisanie listów, publikowanie broszur i wysyłanie petycji. Zajmowali się tym intelektualiści i naukowcy, w tych bowiem kręgach rozwijała się brytyjska eugenika.

Towarzystwo Edukacji Eugenicznej od chwili powstania w 1908 roku przyjęło amerykańskie koncepcje cugeniki negatywnej. Nie mając możliwości prowadzenia własnych badań w Anglii, zapożyczało odpowiednie amerykańskie teorie od Davcnporta i spółki i próbowało je umieszczać w brytyjskim kontekście społecznym. Choć leciwy już Galton zgodził się zostać pierwszym „honorowym prezesem" towarzystwa, w 1910 roku i on, i Pearson zdali sobie sprawę, że ich koncepcje nie są tutaj dobrze widziane. Laboratorium Galtona i proste biometryczne rodowody, jakie Pearson zebrał w różnych współpracujących z nim instytucjach, uważano za nieszkodliwe przeżytki. Głównym zadaniem towarzystwa była perswazja, a nie nauka[15].

Pod koniec 1909 roku wygłoszono cykl prelekcji przed dociekliwymi audytoriami w Derby, Manchesterze, Leeds i Birmingham. Podobne wykłady odbyły się w Liverpoolu, Glasgow, Cardiff i Londynie. Galton i Pearson, uważający się za naukowców, nie znosili takich działań propagandowych. Wiele naukowych prac Pearsona nie mogło się doczekać publikacji, a tymczasem pieniądze zbierano na pokrycie kosztów podróży prelegentów. W wywiadzie udzielonym 3 stycznia 1910 roku

londyńskiej gazecie „Standard" Pearson skarży! się, że „publikacja czterech lub pięciu rozpraw o kwestiach społecznych opóźnia się z powodu braku funduszy [...] problem finansowy zaczyna nastręczać takich trudności, że pojawił się pomysł opublikowania tych rozpraw za granicą". Dodał jeszcze, wpadając w szyderczy ton: „Laboratorium Galtona zajmuje się badaniami naukowymi. Personel naukowy nie podejmuje prób działań propagandowych. Trzeba to zostawić innym agencjom i stowarzyszeniom"[16].

W 1912 roku eugenika negatywna w amerykańskim wydaniu dotarta już do podobnie myślących inżynierów społecznych w całej Europie, zwłaszcza w Niemczech i krajach skandynawskich, gdzie teorie o wyższości nordyków padły na podatny grunt. Na Pierwszy Międzynarodowy Kongres Eugeniczny przybyło więc kilkuset delegatów i mówców ze Stanów Zjednoczonych, Belgii, Anglii, Francji, Niemiec, Wioch, Japonii, Hiszpanii i Norwegii[1]!

Na przewodniczącego kongresu wybrano majora Leonarda Darwina, prezesa Towarzystwa Edukacji Eugenicznej i syna Karola Darwina. Wśród wiceprzewodniczących znalazło się jednak kilku znanych Amerykanów, m.in. teoretyk ras David Starr Jordan, naukowy dyrektor ERO Alexander Graham Bell oraz Bleeker van Wagencn, członek zarządu Vineland Training Scłiool for Feebleminded Girls and Boys i sekretarz komisji Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców do spraw sterylizacji! W gronie tym był również rzecz jasna Charles Davenport[18].

Grupa ze Stanów ze swoimi teoriami eugeniki ras i przymusowej sterylizacji zdominowała pięciodniowe obrady kongresu. Sprawozdanie tak zwanego Amerykańskiego Komitetu ds. Sterylizacji ogłoszono najważniejszym wydarzeniem imprezy. Pewien wybitny eugenik brytyjski napisał w londyńskiej gazecie, że Davenport to Amerykanin, „któremu wszyscy w tym kraju bardzo wiele zawdzięczamy, bo to, co robi w swoim ośrodku, daleko prześcignęło wszystkie nasze prace"[19].

Choć Galtona nie było już wśród żywych, młody lekarz ze Szkocji i działacz ruchu eugenicznego, Caleb Saleeby, oznajmił, że gdyby żył, przyznałby, iż eugenika jest obecnie nauką amerykańską. Gdyby mógł „przeczytać najnowsze opracowania Eugenics Record Office, które w ciągu ostatnich trzech lat bardziej rozszerzyły naszą wiedzę o dzie-

dziczności u ludzi niż wszystko, co przedtem zgromadzono, oparłby naszą pracę w tym kraju na takich samych pewnych podstawach"[20].

Ostatnia sesja Pierwszego Międzynarodowego Kongresu Eugenicznego oznaczała kres nadziei Galtona na ustalenie wymiernych fizycznych cech człowieka. Brytyjscy eugenicy odesłali je do lamusa. „Dla kongresu biometria mogłaby w ogóle nie istnieć" - oświadczył radośnie Saleeby. Pearson nawet nie pojawił się na kongresie. W artykułach prasowych Saleeby określił biometrię mianem pseudonauki[21].

Udało się skutecznie zaszczepić w społeczeństwie ideę segregacji osób w taki czy inny sposób „wybrakowanych". Gdy pojawiały się kwestie ustawodawstwa społecznego, znajdowało się kilkudziesięciu entuzjastów, gotowych usilnie prosić ustawodawców i decydentów o uwzględnienie założeń eugeniki. Kiedy na przykład w 1909 roku wprowadzano poprawki do Ustaw o ubogich (Poor Laws), ukazał się następujący list okólny: „Niebawem Parlament zajmie się nowelizacją Ustawy o ubogich. Należy doprowadzić do tego, by nowelizacja uwzględniła przepisy o odizolowaniu części społeczeństwa najbardziej obciążonej wadami. Nasze towarzystwo będzie w ciągu następnego roku rozsyłało apełe w tej sprawie po całym kraju"[22].

Jednakże krucjata mająca na celu internowanie i odizolowanie ludzi nieprzystosowanych nabrała prawdziwego impetu dopiero w 1913 roku, podczas prac nad ustawą o umysłowej niesprawności *(Mental Deficiency Act).* Zagadnienia chorób psychicznych, niedorozwoju umysłowego i nędzy, jak wiele innych kwestii społecznych będących przedmiotem zainteresowania eugeników, od dawna wywoływały w Anglii legendarne już debaty. W latach 1886-1899 uchwalono Ustawę o idiotyzmie (*Idiocy Act),* Ustawę o obłędzie (*Limacy Act)* oraz Ustawę o dzieciach ułomnych i chorych na padaczkę. Z wkroczeniem w nowe stulecie na porządku dziennym stanęła aktualizacja prawa[23].

W latach 1904-1908 Królewska Komisja ds. Opieki i Kontroli Upośledzonych Umysłowo rozważała kwestię segregacji i sterylizacji osób z zaburzeniami psychicznymi. W skład komisji wchodzili eugenicy, założyciele społecznych stowarzyszeń dbających rzekomo o dobro upośledzonych umysłowo, w rzeczywistości natomiast propagujących odizolowanie i interwencję chirurgiczną. Nazwy stowarzyszeń kojarzyły

się z działalnością dobroczynną, ale takie grupy jak Narodowe Towarzystwo ds. Opieki i Ochrony Niepełnosprawnych Umysłowo czy Towarzystwo ds. Stałej Opieki nad Niepełnosprawnymi Umysłowo w Lancashire i Cheshire chciały w rzeczywistości zagwarantować, żeby ich podopieczni nie wydawali na świat upośledzonego potomstwa[24].

Ambitne plany brytyjskich eugeników obejmowały nie tylko ludzi sprawiających wrażenie ociężałych umysłowo, ale i przestępców, dłużników, nędzarzy, alkoholików, podopiecznych towarzystw dobroczynnych oraz „innych pasożytów". Pomimo energicznych protestów brytyjskich eugeników komisja królewska nie zaleciła ani segregacji, ani żadnej formy sterylizacji[25].

Eugenicy jednak nie ustawali w swych wysiłkach. W roku 1909 i 1910 inne tak zwane stowarzyszenia opieki nad upośledzonymi umysłowo, między innymi działające w Cambridge, zwróciły się do Towarzystwa Edukacji Eugenicznej z apelem o podjęcie wspólnego lobbingu mającego skłonić władze do usankcjonowania przymusowej sterylizacji. Zaczęła się wielka kampania pisania listów. Każdy z członków Parlamentu otrzymał petycję z żądaniem, by „poparł przedsięwzięcia [... j mające zniechęcić upośledzonych umysłowo i innych degeneratów do posiadania dzieci". Podobnie jak w Stanach Zjednoczonych, wskazano przede wszystkim na osoby najwyraźniej upośledzone, ale uwzględniono także „innych degeneratów". Członkowie towarzystwa, zabiegając o poparcie dla ustawy o niesprawności umysłowej, wysyłali listy do wszystkich członków Parlamentu, ogromnej liczby urzędników zajmujących się opieką społeczną i wszystkich komisji oświatowych w Anglii. Kiedy komisje rządowe uchylały się od okazania poparcia, towarzystwo w dwójnasób wzmogło swoją kampanię[26].

Rząd zgodził się w końcu rozważyć nowe ustawodawstwo. Minister spraw wewnętrznych Winston Churchill, entuzjastyczny zwolennik eugeniki, zapewniał jedną z eugenicznych grup, że 120 tysięcy żyjących w Wielkiej Brytanii osób upośledzonych umysłowo „powinno w miarę możności zostać odizolowanych w odpowiednich warunkach, żeby przekleństwo, jakie na nich spadło, umarło wraz z nimi i nie przenosiło się na następne pokolenia". Plan przewidywał tworzenie rozległych

kolonii, w których tysiące upośledzonych Brytyjczyków miałyby dożywać swoich ostatnich dni[27].

Choć proponowana ustawa o niesprawności umysłowej miała z pozoru dotyczyć tylko upośledzonych umysłowo, z których wielu i tak przebywało w zakładach, w rzeczywistości była pretekstem do podjęcia bardziej drakońskich środków. Towarzystwo zamierzało umieścić w niej sformułowania, które stałyby się pułapką na miliony rodzin - niepożądanych, żyjących w nędzy i pod innymi względami eugenicznie upośledzonych. Major Leonard Darwin, prezes towarzystwa, w wystąpieniu przed stowarzyszeniem eugeników Uniwersytetu Cambridge ujawnił, o co naprawdę chodzi.

„Przede wszystkim należy stworzyć system zapewniający, że wszystkie dzieci w szkołach, określone przez wychowawców jako szczególnie tępe, wszyscy młodociani przestępcy oczekujący na rozprawę, pensjonariusze zakładów poprawczych i więźniowie zostali zbadani przez przeszkolonych specjalistów od upośledzenia psychicznego, by można było sporządzić rejestr tych, którzy z całą pewnością są nienormalni". Podobnie jak jego amerykańscy koledzy po fachu, Darwin chciał spisać nie tyłko tak zwanych nieprzystosowanych, ale i całe ich rodziny[28].

„Z eugenicznego punktu widzenia - podkreślił - metoda ta okaże się z pewnością niewystarczająca, ponieważ wady krewnych są tu drugorzędne wobec wad samych jednostek - tymczasem w pewnych przypadkach [wady krewnych] mają o wiele większe znaczenie". Eugenicy brytyjscy byli przekonani, że fakt, iż ktoś sprawia wrażenie normalnego, nie wystarcza - ludzie nieprzystosowani są upośledzeni dziedzicznie. Nawet jeśli dana osoba wygląda na normalną i ma normalne dzieci, może być „nosicielem", którego należy wysteiylizować. Jeden z działaczy towarzystwa, lord Riddell, tak to wyjaśniał: „Teoria Mendla odkryła, że cechy ludzkie są w osobliwy sposób przekazywane przez nosicieli. Upośledzeni umysłowo mogą mieć jedno normalne dziecko, które będzie płodzić normalne potomstwo, drugie upośledzone, którego dzieci też będą upośledzone, oraz jeszcze inne z pozoru normalne, którego jedne dzieci będą upośledzone, a drugie normalne. Opis ten nie jest może zbyt dokładny z matematycznego punktu widzenia, ale posłuży naszemu celowi"[29].

Kilkanaście lat po pierwszej wysuniętej przez Rentoula propozycji wprowadzenia ustaw naśladujących amerykańskie eugenicy brytyjscy rozpoczęli akcję lobbingową na rzecz podobnych jak w Stanach ograniczeń w zawieraniu małżeństw. I w tym wypadku najbardziej obawiali się „normalnych" z pozoru ludzi. Jak pisał Salecby: „Znaczenie [...] okaże się oczywiste, kiedy weźmiemy pod uwagę prawdziwy sens tego, co udowodnili Amerykanie! mianowicie że wiele poważnych wad to Mendlowskie cechy recesywne. Chodzi o to, że jest w społeczeństwie dużo jednostek, które same są normalne, ale w Mendlowskich kategoriach są «nieczystymi dominantami» - połowa ich komórek zarodkowych przenosi defekt. Zgodnie z niedawnym wyliczeniem przedstawionym w jednym z biuletynów Eugenics Record Office, około jednej trzeciej populacji Stanów Zjednoczonych może przekazywać niedorozwój umysłowy, «skłonności do obłędu», padaczkę czy inne wady [...]. Liczba takich ludzi będzie rosła [...] jeżeli nie wprowadzi się w życie zaleceń doktora Davenporta dotyczących krzyżowania się ludzi obciążonych wadami z normalnymi, całe ich potomstwo będzie się bowiem zaliczało do tej kategorii"[30].

Leonard Darnin i jego koledzy liczyli też na „stworzenie systemu badań historii rodzin wszystkich osób umieszczonych w rejestrze i sklasyfikowanych jako nienormalni psychicznie. Odnosi się to zwłaszcza do przypadków przestępczości, obłędu, słabego zdrowia i pasożytnictwa społecznego występujących wśród krewnych tych osób, przy czym nie zostaną pominięte przypadki wyraźnej sprawności". Bliscy krewni takich osób mieliby zostać umieszczeni w zakładach lub koloniach, nie mogliby zawierać małżeństw, a istniejące już małżeństwa zostałyby unieważnione[31].

Kiedy jednak plan internowania całych rodzin wyszedł na jaw, oburzeni krytycy stwierdzili, że eugeniczne aspekty ustawy o niepełnosprawności umysłowej oznaczałyby „skazywanie niewinnych ludzi na dożywotnie więzienie". Saleeby w artykule zamieszczonym w jednej z gazet stanowczo zaprzeczył, jakoby takie odosobnienie musiało być dożywotnie. W części zatytułowanej *Nie będzie dożywocia* napisał: „Wszystkie decyzje o odosobnieniu takich ludzi musiałyby być nieustannie rewidowane"[32]. Plan towarzystwa przewidywał jednak interl

nowanie zwyczajnych ludzi, i to nie na podstawie dających się zauważyć chorób czy nienormalności, ale wyłącznie z powodu podejrzanego pochodzenia.

W lutym 1912 roku Leonard Darwin napisał do wydawanego przez towarzystwo „Eugenics Review" artykuł na temat proponowanej ustawy. Zwierzył się członkom towarzystwa: „Jest raczej pewne, że żaden demokratyczny rząd nie posunie się tak daleko, jak życzyliby sobie eugenicy w kwestii ograniczania wolności poddanych dla dobra rasowych cech przyszłych pokoleń. Tu napotykamy praktyczne ograniczenie możliwości natychmiastowej reformy. Ze względu na ewentualną reakcję, jaką prawdopodobnie pociągnęłoby za sobą nieuwzględnienie przesądów elektoratu, niemądre byłoby upieranie się przy rozwiązaniach prawnych wykraczających poza granice ustalone przez opinię publiczną"[33].

Pierwszy Międzynarodowy Kongres Eugeniczny zebra! się w Londynie w lipcu 1912 roku, gdy w Parlamencie trwała w najlepsze debata nad Ustawą o niesprawności umysłowej. Saleeby miał nadzieję, że delegaci amerykańscy przedstawią wyniki najnowszych badań na temat niedorozwoju umysłowego, co pomogłoby wpłynąć na prawodawców. Choć amerykańska delegacja przez prawie rok przygotowywała raport o metodach niedopuszczania do dalszej prokreacji rodzin obciążonych wadami, metody te sprowadzały się przede wszystkim do sterylizacji, a nie segregacji. W przeddzień kongresu Saleeby w artykule wstępnym ubolewał nad straconą okazją: „Tak się niestety składa, że choć Amerykańska Komisja ds. Sterylizacji zaprezentuje wstępny raport poświęcony chirurgicznym metodom zapobiegania rodzicielstwu wśród obciążonych wadami, nie będzie żadnego referatu na temat niesprawności umysłowej, o czym tak bardzo pragnęlibyśmy w tej chwili usłyszeć i szeroko rozgłosić"[34].

„Doktor Davenport - dodał Saleeby - dyrektor amerykańskiego Eugenics Record Office [...] ma wygłosić referat, ale nie zajmie się w nim, niestety, osobami upośledzonymi umysłowo". Saleeby dostrzegał jednak pewien postęp. „Cztery lata po sprawozdaniu [Królewskiej Komisji ds. Opieki nad Upośledzonymi Umysłowo], które amerykańscy badacze w 1909 roku całkiem unieważnili dzięki wprowadzeniu metody

Mendla, w Izbie Gmin odbywa się nareszcie drugie czytanie Ustawy o niesprawności umysłowej"[35].

Parlament nie poparł jednak forsowanego przez towarzystwo pomysłu całkowitego odosobnienia w specjalnych koloniach. Sprawa ta wywołała konflikty między partiami politycznymi. Katolicy, laburzyści i libertarianie zaatakowali projekt ustawy. Pod koniec 1912 roku „Eugenics Review" informował członków towarzystwa: „Z najgłębszym ubolewaniem musimy pożegnać się z nadzieją na uchwalenie tej jakże potrzebnej ustawy podczas tej sesji Parlamentu". Usunięto najważniejsze dla towarzystwa klauzule. Odrzucona została na przykład klauzula nr 50, która dotyczyła ograniczeń w zawieraniu małżeństw, na wzór amerykański. Zwolennicy eugeniki w Izbie Gmin obiecywali jednak, że reanimują projekt ustawy podczas następnej sesji. „Nie należy zaprzestawać wysiłków zmierzających do uzyskania tego rezultatu" - pisał dalej „Eugenics Review" i zwracał się do oddziałów towarzystwa w całym kraju: „Członkowie towarzystw eugenicznych powinni wszelkimi dostępnymi środkami nadał wywierać naciski na swoich przedstawicieli w Parlamencie [...] i bezwzględnie potępić uleganie przez nich żądaniom partii"[36].

Przez cały rok 1.913 towarzystwo, biorąc przykład z Amerykanów, forsowało eugeniczne postulaty. Pewien lekarz wprowadził na nowo klauzulę o ograniczeniu prawa do zawierania małżeństw, domagając się, by zawarte już małżeństwa tak zwanych obciążonych wadami zostały unieważnione. Klauzulę odrzucono, tak samo potraktowane zostały próby osaczania całych rodzin. Jednakże w sierpniu 1913 roku znaczną część ustawy uchwalono, częściowo ze względów eugenicznych, częściowo zaś społecznych. Weszła w życie w kwietniu 1914 roku. Definiowała cztery kategorie: idiotów, imbecyli, upośledzonych umysłowo i upośledzonych moralnie. Ludzie zaliczeni do którejś z nich mogli być izolowani w specjalnych koloniach, ośrodkach odosobnienia lub szpitalach. W każdym rejonie powołano specjalny urząd (Board of Control), zastępujący dawną Komisję ds. Chorób Psychicznych, który miał ich wyłapywać i odwozić do kolonii lub zakładów. Wyasygnowano na te cele znaczne środki[37].

Pod wieloma względami była to próba otoczenia tych ludzi opieką i zapewnienia im leczenia. Kolonie dla epileptyków, chorych psychicz-

nie, upośledzonych umysłowo i cierpiących na inne schorzenia stanowiły już w Wielkiej Brytanii czyść medycznego krajobrazu. Jednakże dla eugeników zakład opiekuńczy równał się ośrodkowi odosobnienia. Saleeby wyjaśniał to brytyjskim czytelnikom: „Stała opieka, o której mowa w ustawie, to innymi słowy segregacja wymagana przez zasady eugeniki negatywnej [...]. W Stanach Zjednoczonych opinia publiczna na tyle dobrze rozumie te sprawy, że do amerykańskich czytelników nie trzeba już apelować"[38].

W ostatecznej wersji ustawy nic jednak nie groziło rodzinom osób zaliczonych do którejś z czterech wyżej wymienionych kategorii. Nie wprowadzono także ograniczeń w zawieraniu małżeństw. Towarzystwo przyznało, że złagodzona ustawa „nie idzie tak daleko, jak życzyliby sobie niektórzy z jej inicjatorów". Jeden z członków towarzystwa napisał, że prawodawcy nie mogli przyjąć radykalnej nowej polityki, „gdy tak wiele spraw jest dyskusyjnych, tak wielu rzeczy nie wypróbowano albo są w stadium eksperymentu". Wkrótce jednak dwadzieścia cztery organizacje dobroczynne z północy Anglii zakupiły ziemię pod budowę kolonii. Inne działały o wiele wolniej. Sprawę komplikował fakt, że w różnych miejscach stosowano rozmaite normy określające stopień umysłowego upośledzenia[39].

Eugenicy mieli zamiar dalej wywierać presję, ale po kilku miesiącach wybuch I wojny światowej pokrzyżował ich plany.

* * *

Amerykańscy eugenicy korzystali z ogromnego, szczodrze finansowanego i zatrudniającego wielu ludzi zaplecza badawczego. Długa była lista oficjalnych lub półoficjalnych instytucji wspierających działalność eugeniczną albo w nią zaangażowanych: Stacja Eksperymentalna Carnegie Institution, Eugenics Record Office, Sekcja Eugeniczną Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców (które zmieniło tymczasem nazwę na Amerykańskie Stowarzyszenie Genetyczne), Armia Stanów Zjednoczonych, Departament Rolnictwa, Departament Pracy, agendy Departamentu Stanu oraz komisja Kongresu. Poza tym należy wymienić wiele urzędów i instytucji stanowych, okręgowych i municypalnych

oraz wydziały biologii, zoologii, genetyki i eugeniki na najbardziej szanowanych uczelniach prywatnych i państwowych. Wspierała to wszystko sieć organizacji, takich jak nowojorskie Towarzystwo Badań Eugenicznych, Human Betterment Foundation w Kalifornii, Race Betterment Foundation w Michigan, a także organizacje zawodowe skupiające lekarzy i naukowców. Dodać do tego należy cały labirynt ustaw, których było tyle, że przewodnik po aktach prawnych dotyczących sterylizacji liczył 500 stron[40].

Setki pracowników terenowych, klinicystów, lekarzy, pracowników socjalnych, urzędników i teoretyków rasy przemierzały Amerykę, wyciągając teczki z dokumentami ze słabo oświetlonych archiwów w hrabstwach, wędrując po wzgórzach i zapadłych wsiach, mierząc czaszki i klatki piersiowe w więzieniach, szpitalach dla umysłowo chorych i sanatoriach, sporządzając notatki w przychodniach i szkołach miejskich slumsów. Owocem ich pracy był potok książek, artykułów, raportów, kolumn, tabel, wykresów, zestawień cyfr i faktów, gdzie wskaźniki i procenty krążyły w swobodnym tańcu, skłaniając się i naginając tak, by stworzyć jak najlepsze wrażenie i zostać wywołanymi do bisów. Niewiele z tego miało w ogóle jakiś sens, a jeszcze mniej - naprawdę naukowy charakter. Liczba danych była jednak tak przytłaczająca, że często budziła respekt decydentów politycznych.

Brytyjscy eugenicy byli tylko ostatecznymi użytkownikami.

Towarzystwo Badań Eugenicznych zrozumiało jednak, że bez przeprowadzenia badań w Wielkiej Brytanii nie da się w brytyjskim kontekście społecznym wprowadzić w życie zasad opracowanych w Ameryce. Galton i Pearson od samego początku przywiązywali ogromną wagę do statystyki. To Galton wystąpił z koncepcją sporządzania rodowodów. W latach osiemdziesiątych XIX wieku rozpoczął pierwsze zorganizowane i samofinansujące się pomiary ludzkich cech. W 1904 roku stworzył nawet własny odpowiednik Eugenics Record Office, któremu nie byl pisany długi żywot - wkrótce połączył się z Laboratorium Biometrycznym Pearsona. Jednakże te ostrożne, powoli się rozwijające przedsięwzięcia, którym brak było funduszy, personelu i dostatecznego rozmachu, nie zadowalały nowego pokolenia brytyjskich eugeników. Choć w wydawanym przez laboratorium Galtona wielotomowym dziele

Treasury of Iiuman Inheritance (Skarbiec ludzkiej dziedziczności) publikowano szczegółowe rodowody, miało to na celu nie tyle ukazanie dziedzicznych wad, stanowiące preludium do sterylizacji, ile ustalenie występowania chorób i defektów, które mogłyby zagrozić przyszłemu potomstwu, dlatego też należałoby je dokładnie badać[41].

Po kilku latach rozgoryczony Pearson i jego krąg specjalistów od biometrii znaleźli się w izolacji od ruchu eugenicznego. Carnegie Institution wydelegował kiedyś do Europy profesora Waltera Milesa, naukowca z Departamentu Psychologii Fizjologicznej. Miał się zapoznać z pracą laboratoriów eugenicznych i biologicznych. Zapowiedział w recepcji laboratorium Pearsona, że zamierza złożyć mu wizytę, ale kiedy się zjawił, nie został wpuszczony. Nie pozwolono mu nawet zaanonsować swej obecności ani zostawić wiadomości. W poufnej notatce skarżył się: „Recepcjonistka powiedziała, że doktor Pearson jest bardzo zajęty i nie wolno mu przeszkadzać". Przedstawiciel Carnegie Institution nie mógł nawet sam zwiedzić sekcji obliczeniowej laboratorium. „Portier nie wziął nawet ode mnie wizytówki, na której napisałem, że bardzo mi przykro, iż nie mogłem odwiedzić laboratorium". Zirytowany dyrektor laboratorium Carnegie Institution w Bostonie poprosił później Pearsona o wyjaśnienie tego incydentu. Nastąpiła wymiana gniewnych listów, w końcu dyrektor z Bostonu bez ogródek oznajmił Pearsonowi: „Będziemy musieli zrezygnować z przywileju utrzymywania osobistych kontaktów z Panem i Pana współpracownikami [...]. Jest bardziej niż oczywiste, że goście są u Pana niemile widziani"[42].

Wyniki biometrycznych prac Galtona i przykładowe rodowody nadal się przydawały brytyjskim eugenikom, ale Towarzystwo Badań Eugenicznych doszło do przekonania, że w celu przeprowadzenia pożądanych zmian legislacyjnych potrzebuje rodzimych badań na większą skalę. W 1910 roku, kiedy komisja do spraw reformy Ustawy o Ubogich zwróciła się z prośbą o informacje, próbowało się posłużyć rodowodami opracowanymi w stylu amerykańskim. Z punktu widzenia towarzystwa „wniosek, iż nędza jest rezultatem wrodzonych, dziedzicznie przekazywanych wad", był nieunikniony. W niektórych przypadkach rodowody nędzarzy obejmowały cztery pokolenia wstecz, dzięki czemu

lobbyści towarzystwa mogli oświadczyć, iż „nie ma wątpliwości, że istnieje dziedziczna klasa osób niemających zamiaru podejmować pracy"[43].

Królewska Komisja ds. Ustawy o Ubogich - zarówno w raporcie mniejszości, jak i większości - uznała jednak te przykłady za nieprzekonujące. Eugeniczny punkt widzenia „został prawie całkowicie pominięty", jak ubolewał komitet łącznikowy towarzystwa. „Okazało się wkrótce - przyznano w dorocznym sprawozdaniu za okres 1910-1911 - że konieczne jest przeprowadzenie badań nad pewną liczbą rodowodów rodzin nędzarzy, zanim będzie można cokolwiek ustalić w kwestii istnienia biologicznych przyczyn nędzy"[44].

Inicjatywę taką, według wzorców amerykańskich, podjął Ernest J. Lidbetter. Miał poprowadzić ofensywę i stworzyć pozory przekonujących badań. Ukończenie tej pracy i opublikowanie jej wyników zajęło mu jednak dwadzieścia dwa lata. Kiedy tego w końcu dokonał, stal się obiektem oskarżeń i uszczypliwości ze strony kolegów po fachu[45].

Lidbetter nie był lekarzem ani naukowcem. Od 1898 roku byl urzędnikiem opieki społecznej w Londynie. Trafił w końcu do Bethnal Green, jednej z najuboższych dzielnic East Endu, której mieszkańcy od dziesiątków lat żyli w nędzy. Okazał się właściwym człowiekiem na właściwym miejscu, kiedy towarzystwo zaczęło badać dziedziczne aspekty ubóstwa. Około 1910 roku Lidbetter stał się rzecznikiem poglądu o dziedzicznej naturze nędzy, który przedstawiał swoim kolegom z Metropolitan Relieving Officer's Association (Stowarzyszenia Pracowników Opieki Społecznej), a także w kręgach uniwersyteckich i na spotkaniach dla zainteresowanych. Towarzystwo Edukacji Eugenicznej podziękowało mu za pomoc, gdy z kilku przytułków dla ubogich otrzymało rodowody podopiecznych[46].

W prelekcji wygłoszonej pewnego wieczoru 1913 roku do kilkudziesięciu pracowników opieki społecznej podczas zebrania zarządu Metropolitan Relieving Officer's Association Lidbetter najlepiej zaprezentował swój punkt widzenia. Badania nad dziedzicznym ubóstwem, tak już zaawansowane i zaakceptowane w kręgach oficjalnych w Ameryce, w Anglii dopiero się zaczynały. Pojęcia eugeniczne były dla tego audytorium czymś zupełnie nowym. Lidbetter przedstawił wykresy ilustrujące zjawisko dziedziczności i oznajmił, że nieszczęściem dla Anglii

jest biologicznie odrębna „rasa notorycznych nędzarzy". Stwierdził, że tym, którzy mają co do tego wątpliwości, „należy udzielić odpowiedzi, nie tyle polemizując z nimi, ile wciąż prezentując sprawdzone, zbadane i potwierdzone przypadki". Poprosił słuchaczy o pomoc w zbieraniu rodowodów nędzarzy, z którymi stykają się w swojej pracy[47].

Pierwsza wojna światowa przerwała te działania, rozpoczęte jesienią 1914 roku. Eugenika, co zrozumiałe, zeszła na dalszy plan. Gdy w 1918 roku żołnierze cierpiący na nerwicę frontową wydobyli się z błotnistych Okopów Europy, brytyjscy eugenicy zaczęli powoli przegrupowywać swe szeregi. Lidbetter wznowił badania nad zdegenerowanymi rodzinami dopiero w marcu 1923 roku, a więc po ponaddziesięcioletniej przerwie. Do Towarzystwa Edukacji Eugenicznej napłynęła tymczasem świeża krew. Wśród nowych członków znalazł się wybitny agronom i statystyk Ronald A. Fisher. Badał on Mendlowskie i genetyczne sekrety różnych odmian ziemniaków i pszenicy, a wyniki wykorzystywał w eksperymentalnej stacji rolniczej na północ od Londynu do stworzenia nowych, wydajniejszych nawozów. Współczynniki i korelacje, które okazały się tak skuteczne przy opracowywaniu nowej formuły nawozu i uzyskiwaniu większych plonów, stosował teraz do złożonych wzorów dziedziczności u ludzi. Łącząc podstawowe zasady biometrycznych pomiarów Pearsona z wiedzą rolniczą i amerykańską wersją teorii Mendla, stworzył własną odmianę eugeniki[48].

Tymczasem Lidbetter w marcu 1923 roku podjął na nowo swoje prace. Na początek przeprowadził spis pensjonariuszy zakładów opiekuńczych w Bethnal Green. Naliczył 1174 osoby. Jednakże Towarzystwo Edukacji Eugenicznej, a zwłaszcza jego Komisja ds. Badań Naukowych, w której skład wchodził Fisher, upierało się przy odpowiednich „grupach kontrolnych", jak w badaniach statystycznych. Lidbetter, pracownik opieki społecznej, całkiem się pogubił. Jakie znów grupy kontrolne? Czy ma porównywać ze sobą ulice, domy, rodziny czy też poszczególne szkoły? Poza tym nie było pieniędzy na prowadzenie tego rodzaju badań. Ktoś podarował symboliczne 20 funtów, które umożliwiły podjęcie badań terenowych latem 1923 roku. Nie zrobiono jednak większych postępów[49].

Towarzystwo próbowało zebrać kilkaset funtów, ale bez powodzenia. We wrześniu 1923 roku w Wielkiej Brytanii pojawił się Laughlin, który objeżdżał Europę w ramach swej imigracyjnej misji. Towarzystwo udostępniło mu na trzy tygodnie pomieszczenia biurowe, żeby mógł przeprowadzić badania nad rodowodami podejrzanych z eugenicznego punktu widzenia kandydatów na imigrantów. Od razu zorientował się w trudnościach towarzystwa. Anglia za bardzo pomaga swym cierpiącym biedę obywatelom. Napisał do sędziego Iiarry'ego Olsona z Chicago, że „Anglia boryka się ze szczególnie ciężkim problemem eugenicznym, ponieważ tutejszy system wprowadzony przez Ustawę o Ubogich, ma antyeugeniczne działanie, choć z punktu widzenia dobroczynności wielu jednostkom zaoszczędził cierpień"[50].

Eugenicy, od Laughlina po Lidbettera, byli stanowczo przeciwni działalności dobroczynnej, którą uważali za czynnik dysgeniczny, czyli przynoszący skutki niepożądane z eugenicznego punktu widzenia. Lidbetter, urzędnik opieki społecznej mający się zajmować pomocą dla ludzi społecznie upośledzonych, systematycznie wykładał swoim kolegom po fachu, że dobroczynność „tworzy środowisko, w którym najgorsi mogą przeżyć tak samo jak najlepsi". Ludzi ubogich uważał za pasożytów i był zdania, że „publiczna i prywatna działalność dobroczynna sprzyja mnożeniu się tej klasy"[51].

Pogarda dla dobroczynności bardzo się nasiliła w latach I wojny światowej i tuż po niej. Głosili ją tacy teoretycy eugeniki, jak David Starr Jordan, Laughlin i wielu Brytyjczyków. Twierdzili, że na wojnie tylko silni i mężni nawzajem się wybijają. Innymi słowy, giną masowo najlepsze eugeniczne okazy każdego narodu, a tchórze, chorzy, upośledzeni fizycznie i słabi z biologicznego punktu widzenia pozostają i rozmnażają się[52].

Eugenicy ubolewali nad tym zjawiskiem w artykułach, wystąpieniach i broszurach. David Starr Jordan w opublikowanej w 1915 roku książeczce *War and ihe Breed* (Wojna i rasa) wypowiadał się jako zatroskany Amerykanin, choć Ameryka dopiero za kilka lat miała stać się stroną konfliktu. Opłakiwał ginącą młodzież ze Szkocji, Oksfordu i Cambridge. Cytował depeszę z frontu walk: „Ypres kosztowało Anglię 50 tysięcy ze 120 tysięcy mężczyzn biorących udział w walkach. Straty Francji i Belgii szacuje się na 70 tysięcy zabitych i rannych, a Nie-

miec - na 375 tysięcy. W tej jednej długiej bitwie Europa straciła tylu ludzi, ilu Północ w całej wojnie secesyjnej"[53]. W I wojnie światowej zginęło ostatecznie 7 milionów ludzi.

Eugeników niepokoiło jednak przede wszystkim to, że podczas gdy silni giną na polu bitwy, słabi pozostają. „Ojciec jest chwastem, matka jest chwastem - czy spodziewacie się, że córka będzie korzeniem szafranu?". Towarzystwo Edukacji Eugenicznej opublikowało podobny artykuł pod tytułem: *Zbieranie śmietanki, eugenika i stracone pokolenie.* Wojnę uznano za czynnik dysgeniczny, ponieważ „zabiera samą śmietankę rasy i zostawia odtłuszczone mleko"[54].

Lidbetterowi nie udawało się jednak przyciągnąć sponsorów ani badaczy, którzy mogliby przekonać brytyjskich decydentów, że ludzi nieprzystosowanych społecznie należy się pozbyć przez wprowadzenie w życie programu sterylizacji wzorowanego na amerykańskim. Zabiegając o środki finansowe, towarzystwo zwróciło się w 1926 roku do psychologa eugenika z Harvardu: „Angielskie finanse są nie do opisania. Bardzo się obawiamy, że z powodu braku niewielkiej sumy, około 300-500 funtów rocznie, nasze prace zostaną wstrzymane"[55].

W samym towarzystwie rozgorzał konflikt wewnętrzny. Kwalifikowani statystycy, jak Fisher, próbowali usunąć Lidbettera z kierownictwa Komisji ds. Badań Naukowych w trosce o jej prestiż. Fałszowano protokoły burzliwych zebrań, żeby zatuszować wewnątrzorganizacyjne niesnaski. Kurczyły się zasoby finansowe. Odszedł kiepsko opłacany asystent Lidbettera. W pewnym momencie towarzystwo nie miało środków, aby odebrać od Lidbettera karty z informacjami o rodzinach. Cora Hodson, sekretarz generalna towarzystwa, pisała do jego nowego asystenta: „Próbuję przekonać pana Lidbettera, żeby pozwolił nam skopiować swój katalog i przechowywać karty tutaj [...]. Nie mam pewności, czy to mi się uda"[56].

Nowy asystent Lidbettera też jednak zrezygnował przed upływem roku, również z powodów finansowych. Piętnastego września 1927 roku Hodson zwierzyła się jednemu z członków: „Poważnie się niepokoję o badania pana Lidbettera. Fundusze gwałtownie się kurczą [...]. Straciliśmy właśnie asystenta nie mogąc mu zapewnić należytego wynagrodzenia"[57].

Lata samotnej, niedostatecznie finansowanej pracy przyniosły za mało danych, żeby wesprzeć argumenty towarzystwa. Kiedy na porządku dziennym pojawiła się kwestia nadających się do publikacji wyników, towarzystwo musiało poinformować swoich członków: „Nie sposób mówić o «wynikach» tego rodzaju badań, skoro trwały tak krótko. Pieniędzy wystarczyło na opłacenie tylko kilku miesięcy pracy badacza [...j. Spisano wiele użytecznych danych i przygotowano szkice siedmiu obiecujących rodowodów. W żadnym jednak razie nie dało się w czasie, jakim dysponowaliśmy, opracować tego tak szczegółowo, by nadawało się do publikacji"[58].

W końcu w 1932 roku, po wielu sprzeczkach i całej serii prób zamachu stanu w komisji ds. badań, Lidbetterowi udało się opublikować wyniki. Zaplanował wielotomowe wydawnictwo. „Jest nadzieja na dofinansowanie pierwszego tomu przez stronę amerykańską" - pisał jeden z działaczy towarzystwa. Nie doszło to jednak do skutku. Pierwszy tom ukazał się w Anglii, ale był też ostatnim; wydanie pozostałych zarzucono. Przez pierwsze trzy dziesięciolecia XX wieku brytyjscy eugenicy musieli polegać na wynikach amerykańskich badań jako jedynym dostępnym anglojęzycznym źródle naukowym. Były też materiały ze Skandynawii i Niemiec, ale i te Amerykanie zdążyli już przeważnie przetłumaczyć. W lutym J926 roku sekretarz towarzystwa pisał do jednego z członków: „Czyta Pan po niemiecku? Najbardziej wnikliwe artykuły na temat nowych metod ukazują się w szwajcarskim czasopiśmie medycznym""[19].

Saleeby pochwalił się kiedyś, że skompilował bibliografię eugeniczną liczącą 514 stron. Bibliografia ta była jednak naprawdę dziełem profesora zoologii z Uniwersytetu Kalifornijskiego Samuela J. Holmesa i ukazała się nakładem tamtejszego wydawnictwa akademickiego[60].

Jeszcze w połowie 1925 roku sekretarz Towarzystwa Edukacji Eugenicznej pani Hodson szukała podstawowych informacji na temat dziedziczności. Siedemnastego czerwca 1925 roku napisała do Irvinga Fishera z Uniwersytetu Yale, przewodniczącego Towarzystwa Badań Eugenicznych: „Nasza Rada rozważa projekt poszerzenia wiedzy na temat dziedziczności we współpracy z Waszym Stowarzyszeniem Hodowców. Członkowie Rady pragnęliby uzyskać jak najwięcej informacji

o dokonaniach Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców w dziedzinie eugeniki. Będę głęboko wdzięczna, jeśli [.,.) przekaże Pan wszelkie informacje, jakie uzna Pan za pożyteczne, albo powiadomi mnie, z kim powinnam się w tej sprawie kontaktować". Odesłano ją do Eugenics Record Office w Cold Spring Harbor[61].

Pani Hodson próbowała zainteresować brytyjskie szkoły średnie włączeniem eugeniki do programu nauczania. Zwróciła się po informacje do Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego. „Jesteśmy na samym początku drogi, jeśli chodzi o nauczanie eugeniki w szkołach, i bardzo by mi się przydały konkretne informacje na temat tego, co się w tym względzie robi w Stanach Zjednoczonych, nawet bez statystycznych szczegółów"[62].

Kiedy brytyjscy urzędnicy potrzebowali danych na temat sterylizacji, często pisali do Ameryki, pomijając Towarzystwo Edukacji Eugenicznej, które w 1926 roku zmieniło nazwę na Towarzystwo Eugeniczne. Na przykład wiosną 1928 roku lekarz z władz samorządowych hrabstwa Middlesex, szukając podstawowych informacji na temat sterylizacji upośledzonych psychicznie, napisał bezpośrednio do finansowanego przez Rockefellera American Social Hygiene Association, ASHA (Amerykańskiego Towarzystwa Higieny Społecznej) w Nowym Jorku. Pełniący obowiązki dyrektora Sekcji Środków Prawnych i Ochronnych ASHA odpowiadając mu, pozwolił sobie wymienić obszerny przewodnik Laughlina po amerykańskim prawodawstwie, *Eugenie Sterilization in the United States.* ASHA zwróciło się do Laughlina, prosząc o przesłanie dodatkowych materiałów, „które mogłyby mu się przydać. Z pewnością będzie wdzięczny za wszystko, co mu Pan ewentualnie prześle"[63].

Do końca lat dwudziestych wysterylizowano już przymusowo tysiące Amerykanów. Eugenicy brytyjscy żywili przekonanie, że Ameryka oświetla drogę, podczas gdy Wielka Brytania kuli się w cieniu. Uporczywie się starali o wprowadzenie w swoim kraju podobnego ustawodawstwa. Oznaczało to, że nadal byli zależni od nauki uprawianej przez Laughlina i Davenporta.

Miało to już swoją tradycję. Dwudziestego dziewiątego stycznia 1924 roku Laughlin wygłosił wykład na zebraniu towarzystwa. Przedstawił

podejście Amerykanowi „Posuniemy się jeszcze dalej i obejmiemy naszą działalnością wielkie masy ludzi, około dziewięciu dziesiątych ludzkości. Istnieje też niewidzialna jedna dziesiąta, osoby społecznie nieprzystosowane, którym trzeba uniemożliwić prokreację. Jeśli mamy ich poklasyfikować, nazwiemy ich chorymi psychicznie, upośledzonymi umysłowo, nędzarzami, epileptykami, przestępcami i tak dalej. Nie można dopuścić, żeby tacy ludzie i rodziny, z których pochodzą, płodzili potomstwo"[64].

Laughlin podkreślił, że nie wystarczy wysterylizować jednostkę. Trzeba poddać sterylizacji całą jej wielką rodzinę. „Nie wierzę, że ludzkość zrobi eugeniczny postęp, jeśli uniemożliwimy prokreację wyłącznie tym jednostkom. Należy pójść dalej, do wyższych warstw, i ustalić, które rodziny wydają na świat takich degeneratów. Rozwiązaniem jest osuszenie źródła. O łosie rasy przesądzają rodowody, a nie indywidualna podstawa selekcji". Wypowiedź tę dla przypomnienia opublikowano ponad rok później, w kwietniu 1925 roku, na łamach „Eugenics Review". Towarzystwo było zdecydowane pójść za przykładem Amerykanów i wysterylizować wszystkich podejrzanych, nie tylko oczywiste przypadki[6]".

W 1927 roku pani Hodson, której nadal bardzo zależało na badaniach, rozesłała do członków Towarzystwa Eugenicznego projekt listu wyrażającego poparcie dla eugeniki w Wielkiej Brytanii. Mieli go podpisać i, nie ujawniając swoich afiliacji, masowo wysyłać do redakcji „Timesa". „Dwóch wybitnych Amerykanów - tak zaczynał się list - obliczyło niedawno, że 1000 absolwentów wyższych uczelni zostawi po sobie najwyżej 200 dorosłych prawnuków, podczas gdy 1000 górników będzie ich miało 3700. Nie mamy powodu, by te liczby podawać w wątpliwość, choć brytyjskie dane statystyczne nie umożliwiają nam, niestety, dokładnego ich sprawdzenia [...]. Nie posiadamy wskazówek wynikających z doświadczeń przeszłości"[66]. Kraj nie pozbierał się jeszcze po wyniszczającym strajku górników, list pani Hodson miał więc podżegającą wymowę.

Towarzystwo wysyłało listy o strategicznym znaczeniu do redakcji różnych gazet, chciało bowiem wywrzeć jak najsilniejszą presję celem zalegalizowania sterylizacji. Nie powiodła się pierwsza część biytyjskie-

go planu - wprowadzenie segregacji. Potrzebna była sterylizacja. Kręgi medyczne, eugeniczne i związane z opieką społeczną debatowały nad tym już od lat. Bardzo aktywnie zajmowała się tym zagadnieniem w 1923 roku sekcja socjologii medycznej The British Médical Association (Brytyjskiego Towarzystwa Medycznego). Pani Hodson na spotkaniu z tą grupą oznajmiła, że co najmniej 10 procent Brytyjczyków należałoby natychmiast poddać przymusowej sterylizacji; bo jeśli się tego nie zrobi, to w ciągu życia jednego lub dwóch pokoleń kandydatów do tego zabiegu będzie o wiele więcej. Ostrzeżenie to stało się popularnym hasłem stronników towarzystwa[67].

Brytyjscy badacze przeprowadzający testy na inteligencję ze zdumieniem odkryli w 1926 roku, że liczba osób upośledzonych psychicznie znacznie się zwiększyła, a koszty ich utrzymania sięgają już 4 milionów funtów rocznie. W ciągu trzech lat rządowi psychologowie stosujący testy opracowane przez Amerykanów - Goddaiua, Termana i Yerkesa - stwierdzili, że liczba niesprawnych umysłowo prawie się podwoiła w ciągu dwudziestu lat - w 1909 roku, gdy zbierano dane podczas urzędowania pierwszej Komisji Królewskiej, było ich 156 tysięcy, a w 1929 roku około 300 tysięcy. Podwoił się również wskaźnik niesprawności umysłowej - z 4,6 na tysiąc do 8,56 na tysiąc[68]. Nie wiadomo, czy liczby te naprawdę się podwoiły, czy też był to skutek wątpliwej metodologii Termana i Goddarda, za której sprawą 70 procent amerykańskich poborowych okazało się upośledzonymi na umyśle.

Te alarmujące statystyki były dziełem rządowej Komisji ds. Niesprawności Umysłowej, którą powołano w celu badania problemu osób obciążonych wadami psychicznymi. Kierował nią sir Arthur Wood, były zastępca sekretarza medycznej sekcji Rady Oświaty. W skład komisji wchodziło kilku zwolenników eugeniki, a trzytomowy raport Wooda *(Wood Report),* który ukazał się w 1929 rokuj ujmował kwestię obniżenia się poziomu inteligencji Brytyjczyków z eugenicznego punktu widzenia. Na określenie jednej dziesiątej społeczeństwa odbiegającej od normy komisja wprowadziła nowy termin: „grupa problemu społecznego" *(Social Problem Group).* Zaliczali się do niej nie tylko ludzie niesprawni umysłowo, ale i przestępcy, epileptycy, nędzarze, alkoholicy i chorzy psychicznie. Zdaniem Wooda nieszczęściem Wielkiej Brytanii

była znaczna liczba problematycznych osobników. Choć nie dało się dowieść, że są obciążeni wadami, byli ich „nosicielami". Komisja podziękowała ruchowi eugenicznemu za pomoc w podjęciu tego problemu, ale nie zaleciła sterylizacji[69]. Była to znamienna porażka ruchu.

Oburzenie eugenicznych aktywistów wywołało jeszcze jedno posunięcie. Otóż decydenci polityczni zalecili, żeby kolonie i zakłady opiekuńcze zarządzane na mocy Ustawy o niesprawności umysłowej przestały być długoterminowymi przechowalniami. „Powinno się je wykorzystać w celu przeszkolenia ludzi ułomnych i przygotowania ich do życia w społeczeństwie, zamiast zapewniać im na stałe dach nad głową" - stwierdzała ponuro jedna z notatek towarzystwa. Ubolewało ono, że kolonie „ze stawów ze stojącą wodą przekształcą się wkrótce w wylewające jeziora". Oznaczałoby to pokrzyżowanie wszystkich planów towarzystwa[70].

Sprawa sterylizacji stała się pilniejsza niż kiedykolwiek. Na początku 1929 roku towarzystwo znów wszczęło kampanię na rzecz ustawy o sterylizacji. W połowie lutego wysłało petycję do ministra zdrowia Neville'a Chamberlaina, przyszłego premiera. „Segregacja zawodzi jako środek zaradczy, głównie ze względu na coraz większą liczbę osobników obciążonych wadami oraz ogromne koszty" - dowodzili eugenicy[71].

W ciągu sześćdziesięciu dni przygotowano i udostępniono wstępny projekt ustawy. Proponowała ona przymusową sterylizację osób uznanych za upośledzone umysłowo i takich, które miały zostać zwolnione z zakładów. Wprowadzała także daleko idące ograniczenia w zawieraniu małżeństw, przyznawała państwu prawo ich rozwiązywania i uznawała za przestępstwo ukrywanie sterylizacji przed współmałżonkiem. Do projektu dodano następującą sugestię: „Jeśli zostanie kiedyś wdrożony właściwy system rejestracji, każda osoba będzie posiadała kartę (albo jakiś jej odpowiednik), na której zostaną odnotowane zdarzenia z jej życia [mające znaczenie eugeniczne], na przykład unieważnienie małżeństwa". Sir Frederick Willis przygotował ten projekt prawie dwa lata wcześniej i przekazał towarzystwu, stawiając wszakże warunek: „Gdyby mieli Państwo ten projekt wykorzystać, wolałbym, żeby nie wiedziano, iż miałem z tym coś wspólnego; niekoniecznie reprezentuje moje poglądy"[72].

Eugeniczni aktywiści zaczęli na serio kampanię propagandową. Lord Riddell opracował stanowisko dla Towarzystwa Medyczno-Prawnego - kopię przekazano Chamberlainowi. Przypominając, ile miliardów przeznacza się na opiekę nad nieprzystosowanymi, ostrzegał: „Jeśli nie okażemy przezorności, obłąkańcy i upośledzeni umysłowo wyprą nas z domu i kraju". Przytoczył następnie słowa Edwarda Easta, eugenika z Harvardu: „Na dnie naszej narodowej kadzi zbiera się coraz więcej ludzkich mętów". Zapewniając, że wazektomia nie obniża popędu płciowego, Riddell uspokajał: „Potwierdziła to ankieta rozesłana do 75 normalnych, inteligentnych Amerykanów, głównie przedstawicieli wolnych zawodów, którzy dobrowolnie poddali się sterylizacji Dla mężczyzn nie ma prawie żadnego niebezpieczeństwa, a dla kobiet, jak dowodzą doświadczenia Kalifornii, nie jest ono poważne"[73].

Riddell podkreślał skuteczność proponowanej ustawy: „W Kalifornii, gdzie obowiązuje podobne prawo, rezultaty okazały się bardzo zadowalające"[74].

W 1930 roku powstał Komitet na rzecz Zalegalizowania Sterylizacji, który zaczął upowszechniać raporty naukowe oraz sugestie dotyczące projektu ustawy, w otoczce typowych eugenicznych dogmatów. Posługiwano się sformułowaniem „dobrowolna sterylizacja" jako łatwiejszym do przyjęcia przez brytyjskie społeczeństwo. Projekt przewidywał również „zabezpieczenia" - wyznaczeni przez sąd kuratorzy mogliby podjąć decyzję za daną osobę, co formalnie rzecz biorąc oznaczałoby dobrowolną decyzję. W jednym z raportów komitetu kilkakrotnie powołano się, jako na precedensy, na 8515 przypadków przymusowej sterylizacji dokonanej w Ameryce, a zwłaszcza w Kalifornii, Podano, że do 1 stycznia 1928 roku przeprowadzono w Kalifornii 5820 zabiegów, a po roku liczba ta wynosiła - 6255. Rejestrowano je na ogół jako „dobrowolne". Raport wyjaśniał, że „w zakładach w Kalifornii ludzi ułomnych przekonano, że prosząc o sterylizację, zachowują się chwalebnie i z pożytkiem dla społeczeństwa"[75].

Eugenicy zbijali również kapitał na uzasadnionych obawach, jakie zrodziły całe lata wyniszczających strajków i światowy kryzys gospodarczy. Lord Riddell przekonywał Towarzystwo Medyczno-Prawne i Ministerstwo Zdrowia, posługując się wymownymi argumentami natury

finansowej. Obliezyi, że roczne koszty opieki nad coraz większą grupą ludzi nieprzystosowanych mogą osiągnąć niebotyczny poziom 16 milionów funtów. „Grozą napawa perspektywa mnożenia tych rozległych kolonii dla osobników nierokujących żadnych nadziei [../] ta niesprawiedliwość, że wznosi się wspaniałe nowe budynki dla obłąkańców i upośledzonych umysłowo, podczas gdy tysiące zdrowych obywateli nie mogą sobie zapewnić przyzwoitego mieszkania za umiarkowaną opłatą". „O nienormalnego obywatela - grzmiał - dba się o wiele bardziej niż o normalnego [...]. Zastanówcie się nad alternatywnym rozwiązaniem - sterylizacją"[76].

W 1930 roku towarzystwo podjęło nową próbę doprowadzenia do swego rodzaju konsensusu między organizacjami zajmującymi się pomocą społeczną, establishmentem medycznym i brytyjskim społeczeństwem. Bardzo w tym pomogła niespodziewana dotacja. Bogaty hodowca owiec z Australii, któiy od czasu do czasu odwiedzał Wielką Brytanię (ale większość czasu spędzał w swojej willi w Nicei), hojnie wspomógł towarzystwo, co rozwiązało jego finansowe problemy. Nazywał się Henry Twitchen. Ten zdziwaczały, schorowany człowiek, którego weterani towarzystwa nazywali osobliwą istotą, zakochał się na początku lat dwudziestych w eugenice i przyrzekł zapisać towarzystwu swój majątek. Zmarł w 1929 roku. Choć do tego czasu majątek zdążył nieco stopnieć, suma 70 tysięcy funtów zmieniła sytuację organizacji, noszącej obecnie nazwę Towarzystwa Eugenicznego. Jeden z działaczy wspominał, że dzięki tym pieniądzom nagle stało się bogate[77]. Stać je było na pokrywanie kosztów podróży, wydawanie broszur, lepsze organizowanie akcji pisania listów i inne działania, podstawowe dla krucjaty politycznej.

Opracowanie Lidbettera, cokolwiek by znaczyło, nadał nie doczekało się publikacji. Chcąc nadrobić całkowity brak naukowego materiału dowodowego pochodzącego z innych źródeł niż amerykańskie, już wtedy coraz bardziej dyskredytowane, towarzystwo w połowie lat trzydziestych nawiązało kontakty z Niemcami, gdzie bujnie rozwijająca się eugenika produkowała ogromną literaturę naukową. Niemieccy eugenicy byli niezmiernie szczęśliwi, że mogą wysyłać angielskim kolegom całe paczki z materiałami, wśród których znalazło się pięciostronicowe

omówienie niemieckiego piśmiennictwa na temat upośledzenia umysłowego oraz cztery reprinty. Towarzystwo przetłumaczyło i opublikowało jeden z nich, zatytułowany *Psychiatiyczne wskazania do stciylizacji.* W niemieckich pracach, zgodnie z wymogami statystyki, uwzględniano grupy kontrolne. Jeden z autorów pisa! na przykład: „Moja procedura polega na ustaleniu liczby psychopatów a) w rodzinie dotkniętej tym schorzeniem; b) w skrupulatnie dobranych rodzinach [...] oraz w próbce przeciętnej populacji"[78].

Mimo napływu materiałów z Niemiec pani Hodson nadal wyrażała swój podziw dla eugeniki amerykańskiej. Jedenastego czerwca 1930 roku pisała do sekretarza Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego, że zapoznawszy się ostatnio z nowymi dokonaniami eugeniki w Stanach Zjednoczonych, utwierdziła się w przekonaniu o prymacie amerykańskiego ruchu eugenicznego. „Kiedy mnie pytają, odpowiadam, że Niemcy być może poważniej traktują eugenikę, ale jestem pewna, że obecnie eugenika amerykańska przewodzi światu". Przyznała, że to, co robią Brytyjczycy, „nie równa się nawet jednej trzeciej pracy Waszych komisji"[79].

Jej podziw dla amerykańskiej eugeniki był zrozumiały. W ciągu pierwszego półrocza 1930 roku Hodson korespondowała z Davenportem na temat przygotowań do międzynarodowego spotkania eugeników, planowanego na wrzesień. Davenport miał mu przewodniczyć. W lutym 1930 roku Hodson zwróciła się do niego, by zaaprobował terminy konferencji oraz tematy debat. Zapytała następnie, czy może wydrukować program po angielsku i po francusku. Wyraziła nadzieję, że najnowsze poglądy Davenporta na kwestię mieszania ras „przebudzą nasz rząd". Pisała też o innej ważnej kwestii dotyczącej Anglii: „Nasi antropolodzy raczej nie działają jednomyślnie |...j [konferencja] mogłaby stworzyć okazję do połączenia ich działań"[80].

W marcu napisała do Davenporta, pytając, czy dałoby się sprowadzić z Eugenics Record Office dobre filmy do wyświetlenia na konferencji. „Nasze filmy angielskie mogłabym zaproponować tylko wtedy, gdyby nie było innego wyjścia, bo nie mamy się czym chwalić". Davenport odpisał po kilku dniach, ustosunkowując się szczegółowo do jej pytań. W kwietniu pani Hodson zawiadomiła kolegów: „Doktor Davenport

wyraża nadzieję, że w tym roku da się może połączyć amerykańskie zainteresowania pomiarami populacji z odpowiednimi pracami podejmowanymi w Anglii"[81].

W maju Davenport znów napisał do pani Hodson długi list, aprobując lub odrzucając kolejne jej pomysły. Oto jak potraktował jej projekty listów: „Myślę, że projekt listu nr 2 bardziej się nadaje niż nr 1. Jest oczywiście o wiele słabszy niż nr 1, ale może zostać użyty jako przedostatni. Pani projekt nr 1 mógłby być ostatnim, a gdyby nie odniósł skutku, przygotowalibyśmy ostateczne ultimatum"[82]. Davenport traktował panią Hodson jak sekretarkę, a nie sekretarz generalną.

Miesiąc później odwołał jednak swoją wizytę w Anglii, tłumacząc się, że nagle zapadł na zdrowiu i potrzebuje długiego odpoczynku. Wtedy właśnie Hodson zwróciła się ostatecznie po informacje do Niemców, ponieważ niemieccy eugenicy mieli pokierować konferencją pod nieobecność Davenporta[83].

Owego lata Wielka Brytania po raz pierwszy miała do czynienia z praktyczną eugeniką w amerykańskim stylu. Doktor Lionel L. Westrope, lekarz w zakładzie High Team w londyńskiej dzielnicy Gateshead, zrobił wrażenie na urzędnikach Ministerstwa Zdrowia jako „entuzjasta sterylizacji nieprzystosowanych, skłonny do łączenia terapeutycznych i socjologicznych aspektów tych przypadków". W czerwcu 1930 roku kontrolerzy wykryli, że Westrope kastruje młodych mężczyzn. Przyznał się, że w maju wykonał dwa takie zabiegi, a trzeci w innym, nieznanym terminie[84].

Mniej więcej dziesięć lat wcześniej na oddział dla chorych psychicznie trafił niejaki William George Wilson, zdiagnozowany jako imbecyl. Był, jak później opisywano, „absolutnym degeneratem [...] bardzo brudnym i zupełnie niedbającym o swój wygląd". Nieustannie się onanizował, tak że „krew mu ciekła z członka". Podobno matka przyłapała go na tej czynności i zwróciła się o pomoc. Westrope wykastrował Wilsona, który miał wówczas dwadzieścia dwa lata. Według relacji lekarza „nastąpiła wspaniała poprawa. Pacjent nie tylko przestał się onanizować, ale trzy miesiące po operacji zaczął się interesować swoim wyglądem". Jednakże po roku Wilson zmarł, prawdopodobnie na zapalenie płuc[85].

Westrope nabrał wszakże odwagi. W lutym 1930 roku do zakładu przywieziono ośmioletniego Henry'ego Lawtona, „chorego na padaczkę imbecyla, nieumiejącego mówić", cierpiącego na „napady", jak określił to Westrope. Wkrótce przyłapano Henry'ego na tym, że skręcał się, leżąc na brzuchu, jakby „odbywał stosunek płciowy". Kiedy pielęgniarze przewrócili go na plecy, okazało się, że ma erekcję. Nie ustalono, czy był to napad padaczki, czy też przejaw zwykłej aktywności typowej dla dzieci tuż przed okresem dojrzewania. Siódmego maja 1930 roku chłopiec został wykastrowany[86].

Kilka dni później piętnastoletni Richard Pegram trafił do aresztu za domniemaną napaść seksualną na kobietę. W protokole odnotowano, że Pegram „naparł na nią ciałem i powiedział, że jest «napalony»". Poproszony o wyjaśnienie, odparł nonszalancko: „Miałem chcicę". Policja przywiozła go do zakładu w Gateshead. Niebawem też został wykastrowany[87].

Kiedy Ministerstwo Zdrowia dowiedziało się o nielegalnych zabiegach przeprowadzanych przez Westrope'a, nastąpiła wymiana mnóstwa nerwowych notatek służbowych i sprawozdań. Zaskoczeni urzędnicy próbowali jakoś uzasadnić czyny, o których dobrze wiedzieli, że były przestępczą kastracją. Westrope utrzymywał, że miał zgodę rodziców. Urzędnicy odrzucili ten argument. „Czy była zgoda, czy nie - pisał jeden z nich - chirurg dopuścił się bezprawnego uszkodzenia ciała [...] w razie śmierci pacjenta byłoby to zabójstwo". Gdy raport przechodził z rąk do rąk, ktoś dopisał na marginesie, że u dwóch chłopców nie stwierdzono nawet psychicznej ułomności. „To **NIE** był przypadek stwierdzonej choroby umysłowej" - napisał jeden z urzędników. „Przypadek niepotwierdzony" - dodał drugi. Nie można się więc było powołać na konieczność uzasadnioną wymogami terapii[88].

Sam Westrope twierdził, że nie przyszło mu na myśl, iż zabieg może być nielegalny. W rzeczywistości jednak każdy, kto miał coś wspólnego z tymi operacjami, łącznie z członkami Rady Nadzorczej sprawującej opiekę nad chłopcami, mógł zostać pociągnięty do odpowiedzialności cywilnej lub karnej. Pierwszego sierpnia 1930 roku prezes rady sir Lawrence Brock, mając przed sobą perspektywę procesu sądowego, wysłał do prawnika Ministerstwa Zdrowia list, w którym podał

wszystkie szczegóły i przyznał, że chłopcy zostali wykastrowani „z powodu niewłaściwych zachowań seksualnych". „Jeśli lekarze instytucji opiekuńczych działających na mocy Ustawy o Ubogich mają dokonywać takich zabiegów - dodał - lepiej byłoby zastosować metodę amerykańską [podwiązanie nasieniowodów], nie uciekać się zaś do radykalniejszego środka, jakim jest kastracja"[89].

Sprawę wyciszono pod pretekstem, że w grę wchodziły względy terapeutyczne lub przeoczenie lekarza. Westrope nie stanął przed sądem i zachował swoje stanowisko. Kazano mu jednak wystosować list z przeprosinami i obiecać, że więcej tego nie uczyni. Czternastego października napisał na papierze firmowym gminy Gateshead krótką notatkę do urzędników Ministerstwa Zdrowia: „Zobowiązuję się niniejszym, że nie przeprowadzę już więcej takiej operacji, dopóki zabiegi te nie zostaną zalegalizowane". Po dwóch dniach lekarz dokonujący kontroli poprosił Westrope'a o złożenie podpisu pod tym oświadczeniem, co Westrope uczynił. Dziewięć lat później nadal urzędował w Gateshead, zasiadał nawet w komitecie przyznającym złote medale załogom karetek pogotowia, które szybko i sprawnie dowoziły pacjentów do szpitali i zakładów[90].

Pomimo wykroczenia popełnionego przez Westrope'a kampania na rzecz zalegalizowania sterylizacji trwała przez cały 1930 rok. Próby przekonania decydentów spełzły jednak na niczym, ponieważ społeczeństwo brytyjskie nie przychylało się do tej koncepcji. Partia Pracy uważała, że plan ma dotyczyć prawie wyłącznie ludzi ubogich. Zdaniem katolików hodowla ludzi i sterylizacja były wykroczeniem przeciw Bogu i Kościołowi, a w niektórych przypadkach formą morderstwa[91].

Watykan, spodziewając się, że eugeniczne ograniczenia w zawieraniu małżeństw oraz ich rozwiązywanie, a także sterylizacja, zostaną wkrótce w Wielkiej Brytanii wprowadzone w życie, zabrał głos w tej sprawie. Trzydziestego pierwszego grudnia 1930 roku papież Pius XI ogłosił encyklikę o małżeństwie, *Casli Connubi,* w której poruszył kilka zagadnień. Potępił w niej eugcników i ich szalbierską naukę. „Odrzucić w końcu należy pewne dążenia - pisał - odnoszące się bezpośrednio do przyrodzonego prawa człowieka w sprawie jego małżeństwa, lecz pozostające także w związku z dobrem potomstwa. W przesadnej trosce

o cele eugeniki nie ograniczają się niektórzy do udzielania higienicznych wskazówek [...], lecz stawiają względy eugeniczne ponad wszystkie inne, nawet wyższego rzędu cele małżeństwa. Domagają się zatem, by zawarcie małżeństwa było z urzędu zabronione tym wszystkim, którzy według zasad i przewidywań naukowej eugeniki przez dziedziczność ułomne i upośledzone mieć będą potomstwo, choćby sami bez wszystkiego małżeństwo mogli zawrzeć. Mało jeszcze. Mocą ustawy mają, nawet wbrew własnej woli, przez zabieg lekarski pozbawieni być swej naturalnej siły rozrodczej |...j"[92].

„Państwu nie przysługuje żadna bezpośrednia władza nad ciałem podwładnych. Jeśli nie ma winy i tym samym powodu do kary cielesnej, nie wolno mu naruszyć całości ciała albo go kaleczyć, ani ze względu na eugenikę, ani z innych jakichkolwiek powodów"[93].

Wyraźniej oznajmiając, że unicestwienie dziecka z powodu „indykacji eugenicznych" jest morderstwem, encyklika powołała się na Boże przykazanie „Nie będziesz zabijał"[94].

Towarzystwo Eugeniczne, za nic sobie mając nastroje społeczne i względy religijne, nadal wywierało presję. W rozpowszechnianych artykułach ostrzegało brytyjskich czytelników przed zagrożeniami ze strony takich rodów jak amerykańscy Juke'owic. Przypominano także o sukcesach sterylizacji w Kalifornii. Laburzyści i katolicy, a także ich przedstawiciele w Parlamencie, byli jednak nieugięci[95].

Dwa dokumenty papieskie, opublikowane w marcu 1931 roku, potępiły zarówno eugenikę negatywną, jak i pozytywną. Dwudziestego pierwszego lipca 1931 roku A.G. Church skorzystał z obowiązującej w Izbie Gmin tzw. zasady dziesięciu minut, by wybadać stosunek do projektu odpowiedniej ustawy. Zgodnie z zasadą dziesięciu minut debata byłaby znacznie skrócona. Church był członkiem Komisji ds. Dobrowolnej Sterylizacji Towarzystwa Eugenicznego i w swoim dziesięciominutowym wystąpieniu położył nacisk na „dobrowolny" charakter tego przedsięwzięcia. Zdemaskował się jednak, przyznając, że propozycja dotycząca dobrowolnej sterylizacji była tylko początkiem. Ostatecznie eugenicy opowiadali się za sterylizacją przymusową[96].

Przeciwnicy sterylizacji w Izbie Gmin, jak to później określono, „zmiażdżyli" Churcha. Przeciw jego projektowi głosowało 167 posłów,

za - 89. Towarzystwo musiało przyznać, że opór Partii Pracy oraz encykliki papieskie udaremniły ostatecznie jego wysiłki[97].

Nie chcąc się jednak poddawać, zaczęło po kiłku tygodniach zapraszać kolejnych ekspertów, by stworzyć nową komisję specjalną. Rozgłaszając sukcesy ustawodawstwa eugenicznego w Kalifornii i innych stanach Ameryki, przekonało ministra zdrowia Chamberlaina do wszczęcia dochodzenia na temat grupy stwarzającej problemy społeczne i możliwości zapobieżenia prokreacji jej członków. Na czele komisji stanął prezes Rady Nadzorczej Brock, znany już nam z afery z Gateshead[98].

Komisja Brocka zebrała się w czerwcu 1932 roku. Jednym z jej pierwszych posunięć było zwrócenie się do Ambasady Brytyjskiej w Waszyngtonie oraz brytyjskich konsulatów w całych Stanach Zjednoczonych o dane z poszczególnych stanów dotyczące liczby wysterylizowanych kobiet i mężczyzn. Urzędnicy konsulatów zbierali w całym kraju informacje o precedensach prawnych i uzasadnieniach. Pomagało im wielu urzędników stanowych, od Wirginii po Kalifornię. Całe tomy wstępnych raportów przygotowanych przez komisję Brocka były argumentem za przyjęciem amerykańskiej sterylizacji eugenicznej za wzór. W 1934 roku komisja oficjalnie zaleciła, by Wielka Brytania przyjęła podobną politykę. Ustęp 86 zalecenia, zatytułowany „Problem nosiciela", stwierdzał, że z punktu widzenia eugeniki największym zagrożeniem dla społeczeństwa jest osoba wyglądająca na normalną, ale będąca przekazicielem wady umysłowej. „Nosiciel stanowi bez wątpienia sedno problemu" - podsumowywał raport Brocka, ubolewając, że nauka nie dysponuje jeszcze środkami umożliwiającymi identyfikację takich osób[99].

Raport posłużył jednak oponentom sterylizacji do poparcia ich stanowiska. Kongres Związków Zawodowych potępił pomysł sterylizacji, stwierdzając, że długie pozostawanie bez pracy mogłoby uzasadniać zaliczenie kogoś do kategorii „nieprzystosowanych". Zdaniem laburzystów takie zastosowanie eugeniki mogłoby doprowadzić do „eksterminacji". Rezolucja kongresu głosiła: „W granicach ludzkich możliwości jest taki rozwój sytuacji, że ci, którzy pragną, by współczesne zło systemu kapitalistycznego nadal trwało, mogą uznać sterylizację za środek doraźny, choć haniebny, służący eksterminacji ofiar tego systemu"[100].

Za zaleceniami Brocka nie poszły żadne działania. Był już rok 1934. Naziści zaczęli wprowadzać w życie własny program eugenicznej sterylizacji. W Niemczech ubezpładniano dziesiątki tysięcy ludzi ułomnych, a także politycznych dysydentów i Żydów[1"1]. Dla Brytyjczyków był to dostatecznie odstraszający przykład.

[1] **Zob. R.R. Rentoul, *Race Culture; Or Race Suicide?*, London: The Walter Scott Publishing Co., Ltd., 1906, s. 4-5, 19-22; Zob. R.A. Soloway, *Demography and Degeneration: Eugenics and the Declining Birthrate in Twentieth-Centuiy Britain,* Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press, 1990, s. 2-4.**

[2] **P.M.H. Mazumdar, *Eugenics, Human Genetics and Human Failings,* London: Routledge, 1992, s. 72-80, 89, 125, 143. A.IT Estabrook, Ch.B. Davenport, *The Nam Family: A Study in Cacogenics,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Press, 1912, s. I. The Eugenics Record Office, „Eugenical News" J916, t. I, s. 2. Ch.B. Davenport, *First Report of Station for Experimental Evolution Under Department of Experimental Biolog}',* „Carnegie Institution of Washington Year Book nr 3, 1904", Washington D.C.: Carnegie Institution of Washington, 1905, s. 22, 23, 33-34. American Breeders' Association, *Minutes of First Annual Meeting: St. Louis, Missouri: December 29th and 30th, ¡903,* memorandum ok. 1904, s. 1-3. F. Gallon, *Memories of my Life,* London: Methuen & Co., 1908, s. 310, 320-321 ; zob. F. Galton, *Eugenics; Its Definitions, Scope and Aims,* University College London, Gallon Papers, 138/9.**

[3] **R.R. Rentoul, dz. cyt., s. 164, 165. Wywiad autora w Indiana State Library, 9 grudnia 2002. R.R. Rentoul, dz. cyt., s. i, xiv.**

[4] **F. Gallon, *Eugenics: Its Definition, Scope and Aims,* referat odczytany na spotkaniu Towarzystwa Socjologicznego, J6 maja 1904, UCL, Galton Papers 138/9. R.R. Rentoul, dz. cyt.,s. 164; zob. także *An Easy Way of Sterilizing Degenerates,* „The British Medical Journal", 13 sierpnia 1904, s. 346-347.**

[5] **R.R. Rentoul, dz. cyt., s. i, 17-22, 24-25, 109-110, 133-142.**

[6] **Tamże, s. 10,44, 101,155.**

[7] **Tamże, s. 133.**

[8] **Tamże, s. 31-32.**

[9] **Lady Georgina Chambers, *Notes on the Early Days of the 'Eugenics Education Society',* s. 2, 3: Wellcome SA/EUG/B-ll. P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 24, 25, 27,**

29, 30. Leonard Darnin do Davida Starra Jordana, 1 stycznia 1914: Hoover Institution Archives, Holder, Box 60, Folder 52; zob. także Ph. Grosskurth, *Havelock Ellis. A Biography,* London: Allen Lane, 1980, s. 412, przyp.

[1,1] R.R. Rentoul, dz. cyt., s. 169. C.S. Tromp do R. Chalmersa, 14 września 1906: PRO HO 45/10341/139871. ..The Isle of Lundy", na stronie www.lundy.org.uk.

[11] F. Gallon, *Restrictions in Marriage,* „American Journal of Sociology" 1906, s. 3; tenże, *Memories of My Life,* London: Melhuen & Co., 1908, s. 310. Major Leonard Darwin, *First Steps Towards Engenic Reform,* „Eugenics Review", 1912, kwiecień, t. 4, s. 34-35, wybrane w: G.K. Chesterton, *Eugenics and Other Evils,* red. i wybór innych jeszcze artykułów M.W. Peny, Seattle, WA: Inkling Press, 2000, s. 144-145.

[12] *Eugenical Sterilization in England,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 134-135. Hugh MacEwen do sir George'a Newmana, 12 sierpnia 1930; PRO MH79/291. A. Neville do AS. Moshinsky'ego, 20 lutego 1937: PRO MH79/291.

[13] R.A. Soloway, dz. cyt., s. 74-75.

[14] G. Chambers, dz. cyt., s. 33.

[15] Tamże, s. 3, 6-7. *A Large Family and A Decadent Family,* Admissions forms for Sandlebridge Boarding Special School: UCL, Gallon Papéis, 138/8. G. Chambers, dz. cyt., s. 4, 9. Dr C.W. Saleeby, *The House of Life: The Mental Deficiency Bill,* 23 lipca 1912.

[16] Sybil Gotto do Francisa Galtona, 11 grudnia 1909: UCL, Gallon Papers, 240/7. *Eugenics: Prof. Karl Pearson on its Methods,* „The Standard", 3 stycznia 1910; zob. G. Chambers, dz. cyt., s. 32.

[17] Carnegie Institution of Washington, *Announcement of Station for Experimental Evolution,* Washington: Carnegie Institution of Washington, 1905, s. 4: APS: Davenport Beginnings of Cold Spring Harbor. The Eugenics Education Society, *Programme,* „Problems in Eugenics" t. II: Report of Proceedings of the First International Eugenical Congress, Kingsway, W.C.; Eugenics Education Society, 1913, s. 3, 5, 6-13.

[18] *Programme,* „Problems in Eugenics", t. II, s. 2.

[19] C.W. Saleeby, *The House of Life: The Mental Deficiency Rill.*

[20] C.W. Saleeby, *The Discussion of Alcoholism,* s. 6, R. Allen Soloway, *Birth Control and the Population Question in England,* 1877-1930, Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press, 1982, s. 17. R.R. Rentoul, dz. cyt., i. G. Chambers, dz. cyt., s. 4, 9.

[21] The International Eugenics Congress. C.W. Saleeby, *The Discussion of Alcoholism at the Eugenics Congress,* s. 6; tenże, *The House of Life: The Mental Deficiency Bill.*

[22] vSybill Gotto do Francisa Galtona, 11 grudnia 1909.

[23] M. Warren, *A Chronology of State Medicine, Public Health, Welfare and Related Semces in Britain: 1066-1999.*

[24] P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 22-23. D.J. Kevles, *In The Name of Eugenics,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1985, s. 98.

Lord Riddel I, *Sterilization of the Unfit: A Paper for the Medico-Legal Society,* memorandum, luty 1929, s. 17: PRO MH 58/103.

[26] P.M.H. Mazumdar, s. 23-24. D.J. ICevles, dz. cyt., s. 98.

[27] *Editorial Notes,* „Eugenics Review" 1910, październik, t. 2, s. 163-164. Winston Churchill do nieznanego adresata, 27 maja 1910: PRO HO 144/1085/193548/1.

[28] L. Darwin, *First Steps Towards Eugenic Reform.*

[29] Tamże. Riddell, dz. cyt., s. 17.

[30] C.W. Saleeby, *The Progress of Eugenics,* London: Cassell, 1914, s. 181, w wyborze M.W. Perry'ego, s. 133.

[31] L. Darwin, *First Steps Towards Eugenic Reform. The Mental Deficiency Act, 1913,* „Eugenics Review" J913 kwiecień-1914 styczeń, t. 5, s. 290, w wyborze M.W. Peny'ego, s. 148.

[32] C.W. Saleeby, *The House of Life.*

[33] L. Darwin, *First Steps Towards Eugenic Reform.*

[34] C.W. Saleeby, *The House of Life.*

[35] Tamże.

[36] *Mental Deficiency Bill,* ..Eugenics Review" 1913, styczeń, t. 4, s. 420, w wyborze M.W. Perry'ego, s. 146. R. Langdon-Down, *The Mental Deficiency Bill,* „Eugenics Review" ca 1913 kwiecień-1914 styczeń, t. 5, s. 166-167, w wyborze M.W. Perry'ego, s. 147.

[37] *The Mental Deficiency Act, ¡913,* s. 148. Eugenics Society, *The Sterilization of Mental Defectives,* projekt ulotki, ca 1929: PRO MH 58/104A.

[38] C.W. Saleeby, *The Progress of Eugenics,* s. 188-.189, w wyborze M.W. Perry'ego, s. 134.

[39] *The Mental Deficiency Act, 1913,* s. 290, w wyborze M.W. Perry'ego, s. 148. *The Mental Deficiency Act,* „Eugenics Review" 1917 kwiecień-1918 styczeń, t. 9, s. 263, w wyborze M.W. Perry'ego, s. 148-149.

[40] Zob. H.H. Laughlin, *Eugenica! Sterilization in the United States,* Chicago: Psychopathic Laboratory of the Municipal Court of Chicago, 1922.

[41] F. Gallon, *Memories of my Life,* s. 293-294, 320-321. *Gallon Laboratory for National Eugenics and the Biometric Laboratoiy,* „Organized Eugenics", New Haven, CT: American Eugenics Society, 1931, s. 37. R.A. Soloway, *Demography and Degeneration,* s. 163. C.P. Blacker, Eugenics: *Gallon and After,* Westpon, CT: Hyperion Press, Inc., s. 237. P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 82, 85.

[42] Francis Benedict do Karla Pearsona, 20 listopada 1920: UCL, Pearson Papers, 653/2. Francis Benedict do Karla Pearsona, 13 grudnia 1920: UCL, Pearson Papers, 653/2.

[43] P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 77, 85-87, 289, 328.

[44] Tamże, s. 72. *Report of the Committee Appointed to consider the Eugenic Aspect of Poor Law Reform, Section I: The Eugenic Principle in Poor Law Administration,*

„Eugenic Review" 1910-1911 1. 2, s. 167-177 cyt. w: P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 72. Eugenics Education Society, *Third Annual Report* 1911, s. 18, cyt. w: P.M.H. Mazumdar, dz. cvt., s. 71-72.

[45] P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 71-72, 133-135, 205-207. J. MacNicol, dz. cyt., s. 429.

[4(1] P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 72, 73. *Metropolitan Relieving Officers' Association: Eugenics and the Poor Law*, ..The Poor Law Officers' Journal", 26 września 1913, s. 1217. *Life and Scenes in London #1: 'Bethnal Green'*, „The Nineteenth Century" 1924 czerwiec, cyt. w: Casebook: *Jack The Ripper*, na stronie www.casebook.org.

[47] *Metropolitan Relieving Officers' Association: Eugenics and the Poor Law.*

[48] P.M.II. Mazumdar, dz. cyt., s. 109-121, 124, 125; zob. Rothamsted, na stronie nolimits.nmw.ac.uk.

[49] RM.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 125, 126, 137, 142, 294.

[50] Harry H, Lauglilin do Harry'ego Olsona, 12 października 1923: Truman D-2-3: 6. Harry H. Lauglilin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923; Truman C-2-6: 17.

[51] Harry H. Lauglilin do Harry'ego Olsona, 12 października 1923.

[1,2] Zob. D.S. Jordan, *War and the Breed: The Relation of War to the Down fall of Nations* 1915.

[53] Tamże.

[54] D.S. Jordan. „Eugenics Review" 1914, październik, nr 3, t. 6, s. 197-198 cyt. w: R.A. Soloway, dz. cyt., s. 141.

[55] Cora Hodson do Eltona Mayo, 27 czerwca 1.927; Eugenics Society Paper C2 10, cyt. w: P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 127-128.

[56] Tamże, s. 133.

[57] Tamże, s. 137. Cora Hodson do sir Waltera Moleya Fletchera, 15 września 1927: PRO FDI/1734.

[58] *Population studies in Edinburgh*, „Eugenics Review" 1926/27, t. 18, s. 227-230, cyt. w: P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 137.

[59] Cora Hodson do sir Waltera Moleya Fletchera, 15 września 1927. Cora Hodson do p. C.H. Paterson, 8 lutego 1926: Wellcome Box 112. P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 133, 137, 142; zob. D.J. Kevles, *In The Name of Eugenics*, Cambridge: Harvard University, 1985, s. 100-101; zob. J. MacNicol, *The Voluntary Sterilization Campaign in Britain, 1918-39*, „The Journal of the History of Sexuality" 1992, nr 3, t. 2, s. 429.

[60] C.W. Saleeby, *Two Decades ot Eugenics*, „Sociological Review" 1924, lipiec, 16, s. 251-253, cyt. w: M. Perry, dz. cyt., s. 135. *Histoiy and Survey on the Eugenics Movement, Committee on the*, „Organized Eugenics", s. 17.

[61] Cora Hodson do Irvinga Fishera, 17 czerwca 1925: Truman C-2-5: 6. Sekretarz ERA do Cory Hodson, 29 czerwca 1925: Truman C-2-5: 6.

[62] Cora Hodson do S. Wayne Evansa, 9 czerwca 1931: Wellcome SA/EUG/E-1.

[63] Paul M. Kinsie to Harry'ego H. Laughlina, 28 marca 1928: Truman C-2-5: 6.

[64] Eugenics Education Society, *Minutes of Proceedings at A Meeting Held at the Rooms of the Royal Society. Burlington House, London, W. on Tuesday, January 29th, ¡924,* Truman D-5-2: 13. H.H. LaughIin? *Eugenics in America,* „Eugenics Review", kwiecień 1925.

[65] H.H. Laughlin, *Eugenics in America.*

[66] C. Hodson, *Draft of Letter to „The Times".*

[67] *Segregation versus Sterilization,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 2-3.

[68] C.R Blacker, *Eugenics: Gallon and After,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1952, reprint Westport, CT; Hyperion Press, Inc., 1987, s. 203. *The Sterilisation of Mental Defect i\ es.*

[69] P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 197, 198. J. MacNicol, dz. cyt., s. 428, 429.

[70] Ministry of Health, *Existing Position in UK,* PRO MH 58/104A.

[71] Ellen Askwith do Neville a Chamberlaina 16 lutego 1929: PRO MH 58/103. Sir Bernard Mallet do Neville'a Chamberlaina, 18 lutego 1929: PRO MII 58/103 98826.

[72] Frederick. J. Willis do Leonarda Darwina, 8 lipca 1927: PRO MH 51/547. F.J. Willis, *Sterilization Bill,* projekt zaleczony do listu, 8 lipca 1927: PRO MH 51/547. B. Mallet, *Draft of Sterilization Bill,* ok. 1929: PRO MH 51/547.

[73] Lord Riddell do Neville'a Chamberlaina, 27 kwietnia 1929: PRO MH 58/103. Riddell, dz. cyt, s. 1,9, 17, 20.

[74] Tamże, s. 21.

[75] P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 204. Committee for Legalizing Eugenic Sterilization, ok. 1929, s. 16, 28-29: PRO MH 58/103 98826.

[76] *The Columbia Encyclopedia,* 6. wyd., \r^\o„*Great Britain".* Riddell, dz. cyt., s. 9, 10, 11.

[77] R.A. Soloway, *Demography and Degeneration,* s. 163, 381 przyp. 3. C.S. Blacker, *Eugenics In Prospect and Retrospect, The Galton Lecture, ¡945.* Hamish Hamilton Medical Books, b.d, s. 18.

[78] Cora Hodson do Ernsta Rudina, 24 lipca 1930: Eugenic Society Papers C300, cyt. w: P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 205. E. Riidin, *Psychiatrische Indikation zur Sterilisicrung,* „Das kotnmende Geschlecht" 1929,5, s. 1-19: Eugenics Society Papers C300, cvt. w: P.M.H. Mazumdar, dz. cyt., s. 206. Tenże, s. 205, 309, przyp. 21.

[79] Cora Hodson do S. Wayne a Evansa, 11 czerwca 1930: Wellcome SA/EUG/E-L

[80] Cora Hodson do Charlesa B. Davcnporta, 15 lutego 1930: APS B: D 27 - IFEO 1930 #1; zob. Cora Hodson do Charlesa B. Davenporta, 25 marca 1930: APS B: D 27 - IFEO 1930 #1; zob. Charles B. Davenport do Coiy Hodson, 31 marca 1930: APS B: D 27 - IFEO 193 0# 1; zob. Charles B. Davenport do Cory Hodson, 13 maja 1930: APS B: D 27 - IFEO 1930 #1; zob. Charles B. Davenport do Cory Hodson, 13 czerwca 1930: APS B: D 27-IFEO 1930 #1.

[81] Cora Hodson do Charlesa B. Davenporta, 25 marca 1930. Charles B. Davenport do Cory Hodson, 31 marca 1930. Cora Hodson do sir Waltera Moleya Fletchera, 10 kwietnia 1930: APS B: D 27 - IFEO 1930 #1.

[82] Charles B. Davenport do Co 17 Hodson, 13 maja J930.

[83] Charles B. Davenport do Cory Hodson, 13 czerwca 1930. *1930 Meeting of International Federation of Eugenic Organization: Programme and Time Table:* Truman C-2-4: 3.

[84] E. Donaldson, *Operations on Mentally Deficient Patients in the Poor Law Hospital,* s. 1, 4: PRO MH 79/291.

[85] Tamże, s. 2.

[86] Tamże, s. 3.

[87] Tamże, s. 2-3.

[88] Tamże, s. 2, 3, 4. Eric Donaldson do Hugh MacEwena, 9 sierpnia 1930; PRO Mil 79/29J. Hugh MacEwen do Newmana, 12 sierpnia 1930.

[89] E. Donaldson, s. 1. Lawrence Brock do R.H.H. Keenlyside'a, 1 sierpnia 1930: PRO MH 79/291.

[90] Lionel L. Westrope do Ministerstwa Zdrowia, 14 października 1930: PRO MH 79/291. *Ambulance Notes,* „L.N.E.R. Magazine" 1939, maj, nr 5,1. 29.

[91] J. MacNicol, dz. cyt, s. 431, 432. P.M.H. Mazumdar, dz. cyt, s. 211, 212; zob. *Casti Connubii,* encyklika Piusa XI o małżeństwie chrześcijańskim. Tekst polski: http:// www.piusx.org.pl/magisterium/casti/casti.html.

[92] Tamże, ustęp 68.

[93] Tamże, ustęp 70.

[94] Tamże, ustęp 63, 64. WJ 20,13, Biblia Tysiąclecia.

[95] Eugenics Society, *Sterilization of Mental Defectives,* b.m.d.: Wellcome SA/EUG/N-32. *Should the Unfit be Sterilized?,* wycinek prasowy, b.m.d.: Wellcome SA/EUG/N-33. *Committee for Legalizing Sterilization,* s. 16.

[96] J. MacNicol, dz. cyt, s. 429, 435. Eugenics Society, *Annual Report ¡931-32,* n. s, ok. 1932, s. 6: Wellcome SA/EUG/A-24.

[97] J. MacNicol, dz. cyt, s. 429. P. M. H. Mazumdar, dz. cyt, s. 211, 212.

[98] Eugenics Society do Michaela Pease'a, 17 sierpnia 1931: Wellcome Box 112. *Committee for Legalising Sterilization,* s. 15-17. P.M.H. Mazumdar, dz. cyt, s. 206.

[99] Ambasada Biytyjska do sir Johna Simona, 17 listopada 1938: Wellcome Box 112. Brock Committee, *Summaty of Principal Recommendation,* s. J : PRO MH 51/210. P.M.H. Mazumdar, dz. cyt, s. 203. Brock Committee, Section 86; *The Problem of the Carrier*: PRO MH 51/210.

[100] P.M.H. Mazumdar, dz. cyt, s. 210-211.

[101] CP. Blacker, dz. cyt, s. 303-304. Population and Its Control, „Ęugenical News" 1935, t. XX, s. 100. *Publication of the State Law: Part I: Given out in Berlin - 25th July 1933, nr 86,* ok. 1933: Wellcome Library Box 112.

ROZDZIAŁ XII

Eugeniczny imperializm

Amerykańscy eugenicy postrzegali ludzkość jako jedno wielkie biologiczne bagno.

Po oczyszczeniu własnego kraju i zahamowaniu dopływu ułomnego materiału ludzkiego do amerykańskich brzegów planowali wyeliminować niepożądane elementy z innych części ziemskiego globu. W 1911 roku sekcja eugeniczna Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców razem z Carnegie Institution rozpoczęła prace nad „Raportem Komisji Studiów i Sprawozdań dotyczących najlepszych praktycznych środków wyeliminowania ułomnej plazmy zarodkowej z ludzkiej populacji". Ostatnie osiemnaście punktów nosiło tytuł „Współpraca międzynarodowa". Intencje były oczywiste: Eugenics Record Office miał podjąć badania, które „za cel stawiały ewentualną sterylizację obciążonych wadami osobników w innych krajach, wraz z rejestracją tego rodzaju zabiegów". Amerykański ruch eugeniczny zamierzał zająć się „skalą i charakterem problemu społecznie nieprzystosowanych w innych krajach"[1].1 właśnie po to odbywały się niezliczone kongresy międzynarodowe, powoływano federacje i prowadzono wymianę naukową.

Początki eugeniki globalnej datują się na 1912 rok, kiedy w Londynie zebrał się Pierwszy Międzynarodowy Kongres Eugeniczny. Delegacja amerykańska, która wiodła prym na tym spotkaniu, przedstawiła swój raport o eliminacji wadliwego materiału ludzkiego na całym świecie. Plan światowej akcji eugenicznej został ogromną przewagą głosów zaakceptowany. Po kongresie Carnegie Institution opublikował to opracowanie jako specjalny biuletyn w dwóch częściach[2].

Międzynarodowa współpraca zaczęła się wkrótce zacieśniać. Na pierwszy kongres przybyły delegacje z wielu krajów, ale pięć - Stany Zjednoczone, Niemcy, Belgia, Wiochy i Francja - przysłały wysokie

rangą komisje konsultacyjne. Przywódcy ruchów eugenicznych ukonstytuowali się w Międzynarodowy Komitet Eugeniczny, który rok później zebrał się po raz pierwszy. Czwartego sierpnia 1913 roku wybitni eugenicy ze Stanów Zjednoczonych, Anglii, Beigii, Danii, Francji, Niemiec, Włoch i Norwegii spotkali się w Paryżu, To nowe międzynarodowe ciało nadzorcze miało funkcjonować pod różnymi nazwami i w rozmaitym składzie jako najwyższa instancja ruchu eugenicznego na arenie międzynarodowej. Decydowało o terminach i miejscach zwoływania kongresów, o uznawaniu narodowych komitetów i instytucji i o prowadzeniu polityki eugenicznej. Kilkunastu jego członków postanowiło, że kolejne spotkanie poświęcone planowaniu odbędzie się 15 sierpnia 1914 roku w Belgii. Drugi Międzynarodowy Kongres Eugeniczny, otwarty dla delegatów z wszystkich krajów świata, mial się zebrać w 1915 roku w Nowym Jorku[3].

Tymczasem w sierpniu 1914 roku Niemcy najechały na Belgię.

Na całym kontynencie europejskim rozgorzała wojna. Odwołano belgijskie spotkanie, a Drugi Kongres został odroczony. Podczas gdy w Europie toczyły się walki, i nawet po przystąpieniu Stanów Zjednoczonych do wojny, amerykański program eugeniczny był kontynuowany, a kraj ten utrzymał się na pozycji światowego lidera eugenicznych badań, teorii i działalności[4].

Po zakończeniu wojny nastąpiła reorganizacja światowego ruchu eugenicznego, przy czym Ameryka zachowała przywództwo. Drugi Międzynarodowy Kongres Eugeniczny zaplanowano na wrzesień 1921 roku, także w Nowym Jorku, pod auspicjami National Research Council (Narodowej Rady Badań), administracyjnego ramienia prestiżowej Narodowej Akademii Nauk, powołanej do życia decyzją kongresu. Narodowa Akademia Nauk skupiała pod swoją egidą różne amerykańskie instytucje naukowe. Tak jak przy pierwszym kongresie, Departament Stanu rozesłał zaproszenia na cały świat. Choć kongresowi patronowała oficjalnie Narodowa Rada Badań, Davenport napisał do kolegów po fachu, że to „grupa nowojorska doprowadziła ten kongres do skutku"[5]}

„Grupie nowojorskiej" przewodził Laughlin, pani Harriman i Madison Grant, autor książki *The Passing of the Great Race.* Grant, jeden z głównych w świecie teoretyków rasy, był też członkiem zarządu Mu-

zeum Historii Naturalnej, które zostało tytularnym sponsorem kongresu. W pomieszczeniach muzeum odbywały się spotkania i wystawy związane z tą imprezą, pracownicy pomagali przy różnych konkretnych sprawach, a dyrektor Henry Osborn, też eugenik, został przewodniczącym międzynarodowego zgromadzenia. Nazwa muzeum widniała na poczesnym miejscu na publikowanych sprawozdaniach, jakby kongres wchodził w zakres jego działalności[6]. Wszystko to sprawiło, że kojarzył się z nauką o ewolucji i antropologią, i taka była też intencja organizatorów. Chcieli, by wydarzenie to postrzegano jako kamień milowy w dziejach rodzaju ludzkiego.

Na kongresie przeważały dogmaty nauki o rasach i amerykańskie koncepcje biologiczne. Honorowe przewodnictwo objął Alexander Graham Bell. Obrady toczyły się w czterech sekcjach: dziedziczność porównawcza, rodzina ludzka, różnice rasowe oraz „eugenika i państwo". Przyjechali delegaci ze wszystkich kontynentów, by wspólnie zapoznawać się z zasadami eugeniki i opracować legislacyjne plany, które mieli zabrać do swoich krajów. Osborn w przemówieniu inauguracyjnym przedstawił wyzwanie ze strony Ameryki. „W niektórych częściach Europy - stwierdził - rosną w siłę najgorsze elementy społeczeństwa, zagrażając zniszczeniem najlepszych [...]. Ulepszenie rasy ma rozmaite aspekty w każdym z krajów świata [...]. Niech każdy zastanowi się nad własnymi problemami". Ostateczna analiza sprowadzała się wszakże do jednego zalecenia: „Nauka uświadomiła władzom, że należy zapobiegać szerzeniu się chorób. Tak samo powinna im teraz uświadomić, że konieczne jest zapobieganie mnożeniu się bezwartościowych członków społeczeństwa"[7].

Osborn powtórzył także standardową koncepcję eugeniki: „Prawdziwy duch amerykańskiej demokracji, zgodnie z którym wszyscy ludzie rodzą się z równymi prawami i obowiązkami, mylony jest z polityczną sofistyką, w myśl której wszyscy ludzie rodzą się z takim samym charakterem i zdolnością do rządzenia sobą"[8].

Amerykańska była nie tylko retoryka, ale i nauka. Z pięćdziesięciu trzech przedstawionych referatów wszystkie z wyjątkiem dwunastu byty autorstwa amerykańskich eugeników i dotyczyły amerykańskich spraw. Były też w zgodzie z socjopołityczną strategią Carnegie Institution.

Mówiono między innymi o plemieniu Ishmaela z Indiany, o mieszkańcach gór Kentucky i propozycjach Luciena Howe'a dotyczących dziedzicznej ślepoty[9].

Niektórym europejskim eugenikom nie podobało się zdominowanie kongresu przez Amerykanów. Na przykład Hermann Lundborg ze Szwecji napisał do Davenporta długi list, w którym pomstował, że Ameryka usiłuje przejąć cały światowy ruch cugeniczny. „Zostałem oszukany Jakim prawem uzurpujecie sobie nazwę Drugi Międzynarodowy, kiedy Kongres wcale nie jest międzynarodowy. To nieuczciwość, której nie akceptuję nie tylko ja, lecz także, jak sądzę, większość mojej [szwedzkiej] sekcji"[10].

Protesty takie nie zraziły Davenporta i jego kolegów. W prezentacji poświęconej istocie eugenicznych badań Davenport wyjaśnił swoje oddanie sprawie. „Dlaczego prowadzimy badania? - pytał. - Niestety! Dysponujemy zbyt mało precyzyjną wiedzą w każdej z dziedzin eugeniki. Szacunku dla naszych eugenicznych wniosków będziemy się mogli domagać dopiero wtedy, gdy oprzemy je na ścisłych dowodach". Przypomniał delegatom, że amerykańscy dobroczyńcy zawsze odróżniali pomysły od konkretnych danych. „To głównie dzięki nadzwyczajnej wizji żony pana E.H. Harrimana, fundatorki Eugenics Record Office, eugenika jest w tym kraju przedmiotem badań, a nie tylko propagandą"[1]

Pieniądze też odegrały swoją rolę. Pani Harriman podarowała dodatkowe 2500 dolarów na ponad 120 wystaw zaprezentowanych w muzeum. Była wśród nich wystawa poświęcona amerykańskim przepisom dotyczącym sterylizacji; Carnegie Institution wyasygnował 2000 dolarów na pokrycie kosztów podróży głównych referentów z Europy oraz ogólnych wydatków delegatów. Inni bogaci eugenicy podarowali znaczne sumy i zostali wymienieni jako patroni kongresu. Byl wśród nich właściciel sanatorium John Kellogg, działający poprzez swoją Fundację Ulepszania Rasy, oraz dobroczyńca YMCA (Chrześcijańskie Stowarzyszenie Młodzieży Męskiej) i znany polityk Cleveland PI. Dodge[12].

Opowiadając kilka tygodni później o kongresie członkom Akademii Nauk stanu Indiana, badacz z Carnegie Institution Arthur Estabrook zacytował słowa Osborna: „To, że wszyscy ludzie rodzą się z równymi prawami i obowiązkami, mylone jest z polityczną sofistyką, w myśl któ-

rej wszyscy ludzie rodzą się z takim samym charakterem i zdolnością do rządzenia sobą"[13].

Podczas kongresu z inicjatywy Davenporta przemianowano Międzynarodowy Komitet Eugeniki na Stałą Międzynarodową Komisję Eugeniki i poszerzono jego skład. Organ pod nową nazwą miał sankcjonować wszystkie organizacje eugeniczne we „współpracujących" krajach członkowskich, a więc Belgii, Czechosłowacji, Danii, Francji, Wielkiej Brytanii, Włoszech, Holandii, Norwegii, Szwecji, Argentynie, Brazylii, Kanadzie, Kolumbii, Kubie, Meksyku, Wenezueli, Australii, Nowej Zelandii i Stanach Zjednoczonych. Niemcy nie znalazły się w tym gronie, ponieważ nie chciały zasiąść do stołu z Belgią i Francją, wrogami z I wojny światowej. Przeżywały ponadto trudną sytuację z powodu sankcji nałożonych przez traktat wersalski. Utrudniało im to międzynarodową współpracę w dziedzinie eugeniki[14].

Wielonarodowy ruch eugeniczny nabrał rozmachu w następnych dwóch łatach. W październiku 1922 roku Stała Komisja Międzynarodowa zebrała się w Brukseli. I znów zebraniem kierował Davenport i jego krąg. Przedstawiciele Belgii, Danii, Wielkiej Brytanii, Francji, Holandii i Norwegii zaczęli koordynować wysiłki. Komisja postanowiła dowiedzieć się coś więcej o eugenicznych kampaniach w Indiach i Japonii, przegłosowała też jednomyślnie ponowne zaproszenie Niemiec[15];

We wrześniu 1923 roku Laughlin rozpoczął swoją pierwszą podróż po Europie od przybycia na spotkanie Stałej Komisji Międzynarodowej w szwedzkim mieście Lund. Z powodu przygotowań do tego spotkania nie mógł odpłynąć do Europy w lipcu z sekretarzem pracy Jamesem Daviscm. W Lund zgłosił większość wniosków, które komisja przyjęła[10].

Spotkanie to stanowiło punkt zwrotny w dziejach ruchu eugenicznego. Ratyfikowano na nim czteropunktowy program opracowany przez Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne, apelujący do wszystkich państw o prowadzenie badan i edukacji, wprowadzanie środków administracyjnych i rozwiązań prawnych. Choć z uznaniem powitano informacje o dokonaniach Japonii i Indii, nie zdecydowano się na przyjęcie tych państw w skład komisji[17].

Eugeniczny dyrektoriat miał zachować elitarny charakter, zgodnie ze statutem komisji przyjmowano więc do niej najwyżej po trzech

przedstawicieli z każdego współpracującego kraju. Na samym szczycie znaleźli się Davenport i Laughlin. Wszyscy członkowie komisji wzorem amerykańskich kolegów wierzyli w wyższość białej rasy. Przekonanie to umacniało się również w Niemczech, które jednak nie były jeszcze pełnoprawnym uczestnikiem komisji. Choć chciały się do niej przyłączyć, niemieccy teoretycy rasy oznajmili, że ich kraj „nie może współpracować z przedstawicielami niektórych narodów". W prywatnej korespondencji sprecyzowali, że chodzi o Francuzów[18]. Kierownictwo komisji stwierdziło, że będzie czekać,

W ciągu następnych dwóch lat, podczas których Niemcy nadal pozostawały poza komisją, Davenport i Laughlin umocnili amerykańską dominację. Dotyczyło to zarówno sfery działań komisji, jak i nauki oraz programu politycznego. Rezolucje były wiążące dla kilkunastu członków, których zobowiązywały do przestrzegania ustalonych strategii legislacyjnych i naukowych. W taki sposób polityka wytyczana na Long Island trafiała za ocean bezpośrednio do stolic innych państw[19].

Na przykład w 1925 roku Davenport przedłożył rezolucję dotyczącą badania rodzin imigrantów i ustalania ich eugenicznej przydatności. Była oparta na strategii opracowanej przez Laughlina. Ludzi porównano w niej do zwierząt hodowlanych: „Zważywszy, że każde państwo ma prawo do wybierania tych, którzy zostaną włączeni do ogółu jego obywateli, zważywszy, że pewien zakres wiedzy o historii rodziny i osobistych dokonaniach stanowi równie istotną część informacji o imigrancie i potencjalnym rodzicu, jak o koniu czy krowie, które się importuje, postanawia się, że każdy kraj przyjmujący imigrantów może zasięgać informacji o rodzinie i życiorysie każdego imigranta"[20]. Członkowie komisji poprzez naukowe i intelektualne stowarzyszenia w swoich krajach wywierali nacisk, domagając się odpowiednich zmian w przepisach imigracyjnych.

Davenport przywiązywał wagę do jednolitości w skali światowej. Chcąc wprowadzić we wszystkich krajach znormalizowany formularz ERO, wydał następujący okólnik: „Przypomina się członkom, że federacja opracowała ujednolicony wzór formularza rodowodu, który został rozpowszechniony w większości krajów". Zwrócił się także do wszystkich współpracujących towarzystw narodowych, by prowadziły lobbing na rzecz przyjęcia w swoich państwach systemów rejestracji

i spisu ludności podobnych do tych, które przygotowali jego koledzy w Norwegii i Holandii. Zapewniał, że „będzie unikat wszystkiego, co mogłoby przywodzić na myśl ingerencję w sprawy wewnętrzne". Dodał, że „w odniesieniu do niektórych krajów wszakże takie działanie można byłoby z pożytkiem podjąć"[21].

W 1925 roku w skład komisji wchodziły już nie tylko osoby, ale towarzystwa i instytucje eugeniczne. Pora była przyjąć nową nazwę: International Federation of Eugenie Organizations, IFEO (Międzynarodowa Federacja Organizacji Eugenicznych). Nazwa miała wiele mówić: o zamiarze poszerzenia zakresu działań organizacji oraz o pragnieniu Davenporla i Laughlina dążących do uaktywnienia i standaryzowania ruchów eugenicznych w różnych krajach. Ujednolicenie działalności eugenicznej wpisano w końcu do wauiuków członkostwa IFEO. Davenport, jako przewodniczący federacji, rozesłał do organizacji członkowskich memorandum, w którym ponownie przedstawił jej cele: „Działać na rzecz pewnego ujednolicenia metod badawczych, a także prezentacji wyników, by międzynarodowe prace miały zastosowanie w skali całego świata. Promować środki wiodące do postępów eugeniki, zarówno na arenie międzynarodowej, jak i w poszczególnych krajach, w porównywalnej formie"[22].

Choć Davenport stanowił wpływową siłę kierowniczą, członkowie federacji byli niezależnymi myślicielami. Przedstawiali federacji do rozważenia swoje istotne osiągnięcia w dziedzinie legislacji i nauki. Aktywność w tej sprawie wykazywały szczególnie kraje skandynawskie. Narody północno-zachodniej Europy były najbardziej otwarte na idee eugeniki. Kraje z przewagą katolików okazały się najbardziej oporne. W każdym jednak kraju ruch eugeniczny rozwijał własne piśmiennictwo w swoim języku, miał stowarzyszenia zajmujące się nauką o rasach i genetyką, miał swoje wybitne osobistości i własny program. Podstawowe zasady ruchu pochodziły jednak z Ameryki i Amerykanie stali na ich straży. Wielu eugeników przyjeżdżało do Cold Spring Harbor na szkolenia, brało udział w spotkaniach, kongresach i konferencjach organizowanych w Stanach Zjednoczonych. Imperializm eugeniczny o amerykańskim rodowodzie, dzięki swej dominacji w IFEO, zdołał zapuścić korzenie w Europie i na całym świecie[23].

W 1919 roku powstało Société Belge d'Eugénique (Belgijskie Towarzystwo Eugeniczne), które oznajmiło na łamach „Eugenical News", że jest „w pełni świadome aktualnych problemów dotyczących zachowania rasy. Jego przywódcy zdają sobie sprawę, że nie wystarczy dbać o zdrowie publiczne za pomocą metod propagowania higieny. Niezbędne jest zwrócenie należnej uwagi na zapobieżenie przenoszeniu szkodliwych dla rasy cech dziedzicznych". Towarzystwo powołało do życia dziewięć sekcji, m.in. higieny społecznej, dokumentacji i legislacji. Po dwóch latach zaczęło wydawać własne czasopismo, wysoko ocenione przez Eugenics Record Office[24].

Na czele belgijskiego ruchu eugenicznego stanął doktor Albert Govaerts. Od samego początku sprzymierzył się z Laughlinem. Po Drugim Międzynarodowym Kongresie, który odbył się w 1921 roku w Nowym Jorku, pozostał w Stanach, by odbyć staż naukowy w Cold Spring Harbor. Otrzymał stypendium od utworzonej po 1 wojnie amerykańskiej Komisji Pomocy (Commission for Relief in Belgium Educational Foundation)[25].

Govaerts zajmował się w ERO badaniem dziedzicznej gruźlicy. Wyniki swojej pracy opublikował w „American Review of Tuberculosis" w 1922 roku. Sporządzone przezeń tabele i wyliczenia pozostały w archiwach ERO. Na początku 1922 roku Belgijskie Towarzystwo Eugeniczne zorganizowało wykłady i zajęcia z eugeniki na Uniwersytecie Brukselskim. Udało mu się także zainteresować rząd Belgii nową dyscypliną naukową. Później w tym samym roku powstał w Brukseli przy szacownym Solvay Institute popierany przez władze Narodowy Urząd Eugeniki, który przygotowywał badaczy do pracy w terenie i stał się belgijskim odpowiednikiem ERO[26].

Laughlin i Govaerts często działali wspólnie. Podczas swej podróży po Europie w 1923 roku Laughlin korzystał z gabinetu belgijskiego kolegi, a nawet mieszkał u niego w domu. Belgijskim eugenikom nie udało się wprowadzić ustaw o sterylizacji, ale Govaerts chwalił się prowadzonym przez siebie lobbingiem na rzecz „przedślubnych badań eugcnicznych" wymaganych od wszystkich kandydatów do małżeństwa. „Eugenical News" donosiły, że Govaerts „bardzo uprzejmie stwierdza, iż eugenicy belgijscy wiele zawdzięczają Eugenics Record Office, który pomógł ustanowić w Belgii podobny urząd"[27].

W Kanadzie wiele było kwestii, które budziły eugeniczne namiętności, między innymi przyrost naturalny frankofońskich Kanadyjczyków. Najżarliwsza debata dotyczyła jednak problemów imigracji. W ostatniej dekadzie XIX wieku, gdy rozbudowywała się infrastruktura tego kraju, napływali ciężko pracujący imigranci z Azji i Europy. W 1905 roku w prowincji Ontario przeprowadzono pierwszy spis ludzi upośledzonych umysłowo. Wkrótce po uchwaleniu w 1907 roku w stanie Indiana ustawy dopuszczającej sterylizację inspektor do spraw szpitali i instytucji dobroczynnych w Ontario oświadczył, że koncepcje Rentoula mogą położyć kres mnożeniu się obciążonych dziedzicznie włóczęgów, prostytutek i innych amoralnych osobników. Inny lekarz kanadyjski powoływał się na lekarza z Chicago, który zalecał „aseksualizację"[28].

W 1910 roku kanadyjskie Brytyjsko-Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne zapoznawało się z ustawami o sterylizacji obowiązującymi w Kalifornii i Indianie. Nie udało się wprowadzić podobnych praw w Ontario i Manitobie, ale ruch postulujący hodowlę ludzi i sterylizację nieprzystosowanych działał nadal. Pierwszą ustawę dopuszczającą sterylizację uchwalono w 1928 roku w prowincji Alberta. Dotyczyła ona osób ułomnych psychicznie, w których wypadku „istnieje ryzyko [...] że pomnożą swoje złe cechy, przekazując je potomstwu". Rada Eugeniczna prowincji Alberta w ciągu pierwszych dziewięciu lat swego działania zezwoliła na sterylizację 400 osób. W 1937 roku władze prowincji, zdominowane przez Partię Kredytu Socjalnego (Social Credit), zniosły niektóre zabezpieczenia i droga do przymusowej sterylizacji stanęła otworem. Ustawę uchylono dopiero w 1972 roku, do tego czasu z 4700 wniosków o sterylizację w 2822 wypadkach zezwolono na zabieg. Większość osób wysterylizowanych w Albercie stanowiły młode kobiety poniżej dwudziestego piątego roku życia, w tym wiele poniżej lat szesnastu. Biorąc przykład z Amerykanów polujących na mieszańców, Kanadyjczycy z Alberty sterylizowali przede wszystkim frankofońskich katolików, Indian i Metysów (potomstwo Kanadyjczyków pochodzenia francuskiego i Indian). Indianie i Metysi stanowili zaledwie 2,5 procent ludności kraju, ale w późniejszych latach w prowincji Alberta - aż 25 procent wysterylizowanych[29].

Kolumbia Brytyjska przyjęła odpowiednią ustawę w 1933 roku, powołując do życia trzyosobową Radę Eugeniczną, w której skład wchodził sędzia, psychiatra i pracownik socjalny. Archiwa zaginęły albo zostały zniszczone, nie wiadomo więc dokładnie, ile osób wystęryłizowano w tej prowincji. Jedno z opracowań zajmuje się losami 50 kobiet, które poddano zabiegowi[30].

W Szwajcarii czołowym uczniem eugeników był od 1910 roku wybitny psychiatra i seksuolog doktor Augustę Forel, który także opowiadał się za ustawami wzorowanymi na amerykańskich. Wśród pierwszych zwolenników eugeniki znalazł się również bogaty przemysłowiec Julius Klaus, popierający ewidencję nieprzystosowanych społecznie mieszkańców Szwajcarii. Zmarły w 1920 roku Klaus zapisał ponad milion franków szwajcarskich, czyli około 4,4 miliona dolarów w dzisiejszej walucie, na fundusz finansujący badania eugeniczne oraz propagowanie zasad tej nauki. W swoim testamencie zakazał finansowania z tego funduszu działalności dobroczynnej „polepszającej sytuację osobników obciążonych fizycznymi i psychicznymi wadami"[31].

Szwajcarscy eugenicy otrzymali niespodziewany zastrzyk finansowy. Antropolog Otto Schlaginhaufen został dyrektorem mającej siedzibę w Zurychu Fundacji im. Juliusa Klausa ds. Badań nad Dziedzicznością, Antropologii Społecznej i Higieny Rasowej oraz Instytutu Biologii Rasy. Organizacje te miały „propagować wszystkie starania oparte na podstawie naukowej, których ostatecznym celem jest [...] naprawa białej rasy". W 1923 roku Schlaginhaufen i Forel, nie musząc się już troszczyć o finanse, znaleźli się w Stałej Międzynarodowej Komisji Eugenicznej[32].

Głównym przedmiotem zainteresowania szwajcarskich eugeników było wykluczenie niektórych grup etnicznych, a także seksuologia w ujęciu Forela, czyli badanie zachowań seksualnych, zwłaszcza kobiet. Forel był przekonany, że kobiety chcą i powinny być „zdobywane i podporządkowane", by mogły wypełnić reprodukcyjny obowiązek wobec narodu. W 1928 roku w kantonie Vaud, gdzie Forel prowadził praktykę, przyjęto pierwszą w Szwajcarii ustawę o sterylizacji. Wymierzona była przeciw mało konkretnie zdefiniowanym „nieprzystosowanym". Inne kantony takich ustaw nie przyjęły, ale lekarze w całym kraju wy-

konywali zabiegi sterylizacji z powodów zarówno medycznych, jak i eugenicznych. Choć nie wiadomo, jaką skalę przybrało to w Szwajcarii, jeden z badaczy zapewniał, że około 90 procent wysterylizowanych stanowiły kobiety[33].

Ruch eugeniczny w Danii organizowali dwaj sojusznicy Davenporta, August Wimmer i Sóren Hansen. Wimmer był psychiatrą z uniwersytetu w Kopenhadze, a Hansen prezesem Duńskiego Komitetu Antropologicznego. Ich sojusz z Davenportem był rzeczą naturalną, jako że obaj byli nordyckimi teoretykami rasy, starającymi się wyplenić ułomny element w kraju, który z eugenicznego punktu widzenia zaliczał się do elity. Pewien duński lekarz udał się nawet do Vineland Training School w New Jersey, by odbyć studia pod kierunkiem H.H. Goddarda, na którego teksty o rodzinie Kallikaków i skorygowaną wersję testu Bineta-Sirnona często się powoływano w duńskich publikacjach eugenicznych. Choć władze były z początku niechętne, w 1912 roku przeprowadziły zakrojony na szeroką skałę spis głuchoniemych, upośledzonych umysłowo i obarczonych innymi ułomnościami. Dopiero dziesięć lat później przyjęto pierwszą ustawę ograniczającą ze względów eugenicznych prawo do zawierania małżeństw. Powszechna była tak zwana sterylizacja z powodów terapeutycznych, ale przymusową sterylizację zalegalizowano dopiero w 1929 roku[34].

W 1926 roku komisja rządowa ponownie debatowała nad zagadnieniem sterylizacji, licząc na wskazówki z Ameryki. W listopadzie 1927 roku z inicjatywy Laughlina sędzia Harry Olson z Chicago wysłał jego obszerny przewodnik po ustawodawstwie dotyczącym sterylizacji jednemu z członków duńskiej komisji. W 1929 roku Hansen z dumą oznajmił w „Eugenical News", że jego kraj przyjął wreszcie „pierwszą w Europie «nowoczesną» ustawę o sterylizacji"[33].

Wkrótce po jej uchwaleniu Fundacja Rockefellera zaczęła wspierać finansowo badania eugeniczne w Danii. Większość tej pomocy przypadła czołowemu duńskiemu eugenikowi, doktorowi Tage Kcmpowi. W 1930 roku przyznano pierwsze granty na badania nad grupami krwi. Rok później Kemp otrzymał specjalne stypendium Rockefellera na kontynuację swych badań. W 1932 roku pojechał do Cold Spring Harbor. Chciał, żeby badania eugeniczne i genetyczne były dokładniejsze

pod względem medycznym i naukowym. „Szczególne wrażenie zrobiło na mnie znaczenie dokładnego prowadzenia niektórych obserwacji - pisa! do przedstawicieli Fundacji Rockefellera. Powinny one w miarę możności być prowadzone i oceniane ponownie przez badacza posiadającego wykształcenie medyczne". Przyznali mu rację i w 1934 roku otrzymał kolejne stypendium. Przez całe lata trzydzieste fundacja finansowała duńskie badania nad biologią ras i ludzką genetyką[36].

Kemp należał do nowego pokolenia eugeników genetyków, o które fundacja dbała, pragnęła bowiem, by eugenika przestała być retoryką na temat rasy, a stała się pozbawioną emocji nauką. W swoim raporcie dala wyraz zaufaniu do duńskiego uczonego. „Biologia ras wiele dziś traci z powodu połączenia z dogmatami i tendencjami politycznymi. Doktor Kemp, dzięki swej osobowości i wykształceniu, jest od tego wolny w najwyższym możliwym stopniu"[37].

W Norwegii teoretyk rasy Jon Alfred Mj0en od samego początku byt zwolennikiem eugeniki amerykańskiej. Teorie swoje tworzył w świetnie wyposażonym laboratorium zajmującym się pomiarami zwierząt i ludzi, posiadał także ogromną bibliotekę od podłogi po sufit zapełnioną książkami. Na nowojorskim kongresie wysunął projekt rezolucji, która ostatecznie doprowadziła do powstania Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego. Osborn w swoim inauguracyjnym przemówieniu wymienił Mjoena i Lundborga: „To dzięki aktywnym staraniom takich działaczy jak Mjoen i Lundborg docenia się na nowo duchową, moralną i fizyczną wartość rasy nordyckiej"[38].

Davenport odwiedził instytucje eugeniczne w Norwegii, a Mj0en kilka razy gościł w Nowym Jorku. Często publikował w „Eugenical News", i o nim też pisywano. Eleganckiego Norwega niejednokrotnie przedstawiano na zdjęciach razem z czołowymi amerykańskimi eugenikarni w rodzaju Leona Whitneya. Norwegia przyjęła ustawę o sterylizacji w 1934 roku, a w roku 1977 ją zmodyfikowała na rzecz większej dobrowolności. Wykonano 41 tysięcy zabiegów, z czego 75 procent na kobietach[39].

Szwedzki Państwowy Instytut Biologii Rasy rozpoczął działalność w 1922 roku. Była to cała szkoła myśli eugenicznej, która pozostawiła po sobie wieloaspektowy ruch. Szwecja na przemian dzieliła i koordy-

nowala swoje programy z IFEOl Pierwszą ustawę o sterylizacji przyjęto w 1934 roku. Zaczęło się od sterylizowania osób „z chorobami psychicznymi, upośledzeniem umysłowym i innymi wadami umysłu", by ostatecznie objąć ustawą „prowadzących antyspołeczny tryb życia". Wykonano w sumie 63 tysiące zatwierdzonych przez władze zabiegów, głównie na kobietach. W niektórych latach stanowiły one 63 procent sterylizowanych, ale przeważnie odsetek ten przekraczał 90 procent[40].

Wpływy amerykańskie dały o sobie znać na całym kontynencie europejskim. W Finlandii, na Węgrzech, we Francji, Rumunii, Włoszech i innych krajach powstały ruchy eugeniczne na wzór amerykański, zainspirowane programem i metodologią z Cold Spring Harbor. Ruchy europejskie nauczyły się wkrótce maskować swoją działalność bardziej medycznym i naukowym podejściem. Wiele z nich otrzymywało finansowe wsparcie z Fundacji Rockefellera i Carnegie Institution. Pod koniec lat dwudziestych fundacje te przyznawały pieniądze na badania przestrzegające staranniejszej dyscypliny klinicznej[41].

W latach dwudziestych i trzydziestych poglądy Amerykanów święciły triumfy na licznych zgromadzeniach międzynarodowych zwoływanych w Stanach Zjednoczonych, jak Trzeci Międzynarodowy Kongres Eugeniczny, który w 1932 roku znów odbył się w Nowym Jorku w Muzeum Historii Naturalnej. Teoria, popularyzowana w licznych biuletynach, książkach i artykułach publikowanych przez ruch amerykański, stała się doktryną. Najszacowniejsze amerykańskie uczelnie i autorytety akademickie także umacniały pogląd, że eugenika jest prawowitą nauką[42].

W niektórych krajach, jak Francja i Włochy, rodzime ruchy eugeniczne nie zdołały się zakorzenić. Inne państwa, jak Holandia, wprowadziły tylko ogólne ustawy o ewidencji. Jeszcze inne, jak Litwa i Brazylia, przyjęły prawa dotyczące zawierania małżeństw. Dalej poszła Finlandia, gdzie uchwalono przymusową sterylizację*[43].

Jeden kraj - Niemcy - miał posunąć się dalej, niż ktokolwiek mógł to sobie wyobrazić.

Historię ruchu eugeniczncgo w Polsce przedstawia praca Magdaleny Gawin, *Rasa i nowoczesność. Historia polskiego ruchu eugeniczncgo,* Warszawa: Wydawnictwo Neriton i Instytut Historii PAN, 2003 - przyp. red.

[1] Harry Laughlin, sekretarz, *Bulletin #10A: Report of the Committee to Study and to Report on the Best Practical Means of Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the American Population: I. The Scope of the Committee's Work,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor, 1914, s. 1, 9.

[2] Zob. „Problems in Eugenics" *t. II: Report of Proceedings of the First International Eugcłiical Congress* Kingsway, W.C.; Eugenics Education Society, 1913. C.W. Saleeby, The House of Lite: *The Mental Deficiency Bill,* 22 lipca 1912; zob. H.H. Laughlin, *Bulletin #10A;* zob. H.H. Laughlin, sekretarz, *Bulletin #10B: Report of the Committee to Study and to Report on the Best Practical Means of Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the American Population: II. The Legal, Legislative and Administrative Aspects of Sterilization,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor, 1914.

[3] The Eugenics Education Society, *Programme,* „Problems in Eugenics", t. II: *Report of Proceedings of the First International Eugenical Congress,* Kingsway, W.C.: Eugenics Education Society, 1913, s. 3. *Histoiy of the International Organisation of Eugenics,* memorandum, ca listopad 1923, s. 1-12: Truman C-2-1: 2.

[4] *Histoiy of the International Organisation of Eugenics,* s. 3.

[5] Charles 13. Davenport do Madisona Grania, 10 października 1919: APS B: D27 -Grant, Madison #1. Charles B. Davenport do Madisona Grania, 2 kwietnia 1920: APS B: D27 - Grant, Madison #3. Madison Grant do Charlesa B. Davenporta, 7 kwietnia 1920: APS B: D27 - Grant, Madison #3. Madison Grant do Charlesa B. Davenporta, 13 kwietnia 1920: APS B: D27-Grant, Madison #3. Alvey A. Adee do Charlesa B. Davenporta, 5 lutego 1921: NA 59/250/22/10/3/2620, C.C. Kimble do Nadzwyczajnego Wysłannika i Ministra Pełnomocnego USA, 17 marca 1921: NA 59/250/22/10/3/5459. Charles S. Hartman do Sr. Dr. Dn. N. Clemente'a Ponce'a, 7 czerwca 1921: NA 59/250/22/10/3/5459.

[6] Madison Grant do Charlesa B. Davenporta, 13 kwietnia 1920. Charles B. Davenport do Madisona Granta, 2 kwietnia 1920. L. Stoddard, *The Rising Tide of Color,* New York: Charles Scribner's Sons, 1926, s. I. *Second Eugenics Congress,* „Eugenical News" 1921, t. VI, s. 65. American Museum of Natural History, *Timeline,* na stronie www.amnh.org. Second International Congress of Eugenics, *Eugenics, Genetics and the Family: Volume I: Scientific Papers,* Baltimore: Williams & Wilkins Company, 1923, s. I. H.H. Laughlin, *The Second International Exhibition of Eugenics,* Baltimore: Williams & Wilkins Co., 1923, s. 13.

[7] *Eugenics, Genetics and the Family: Volume I: Scientific Papers,* s. ii. *Second Eugenics Congress,* s. 64. H.H. Laughlin, *The Second International Exhibition of Eugenics,* s. 16. H. Fairfield Osborn, *Address of Welcome, Eugenics, Genetics and the Family: Volume I: Scientific Papers,* s. 1,3.

[8] Tamże, s. 2.

[9] *Eugenics, Genetics and the Family: Volume I: Scientific Papers, s. Hi-r.*

[10] Hermann Lundborg do Charlesa B. Davenporta, 29 sierpnia 1921: APS B: D27; zob. także Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, 24 października 1921: APS B: D27; zob. także Hermann Lundborg do Charlesa B. Davenporta, 28 listopada 1921: APS B: D27.

[11] Ch.B. Davenport, *Rescarcli in Eugenics, Eugenics, Genetics and the Family: Volume I: Scientific Papers,* s. 20.

[12] H.H. Laughlin, *The Second International Exhibition of Eugenics,* s. 13, 33, 36, 152-153. *II International Congress of Eugenics,* „Eugenical News" 1921, t. VI, s. 28. Princeton University, *Dodge-Osborn Hall,* na stronie etc.princeton.edu.

[13] A.H. Estabrook, *The Second International Eugenics Congress,* przemówienie wygłoszone do Indiana Academy of Science, 2 grudnia 1921: Truman E-2-4: 9.

[14] *Resolution Passed by the Executive Session of the Second International Congress, September 27, 1921,* memorandum, b.d.: Wellcome SA/EUG/E11. *The International Eugenics Commission,* ..Eugenical News" 1921, t. VI, s. 67. Charles B. Divenport do dr. Erwina Baura, 30 marca 1923: APS B: D27 Davenport & Erwin Baur; zob. *Meeting of International Commission at Lund - 1923* artykuł, b.m.d.; Truman C-4-6: 19.

[15] *International Commission of Eugenics,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 117. *Histoiy of the International Organisation of Eugenics,* s. 5-6, 7.

[16] *Personals,* „Eugenical News" 1923, I. VIII, s. 94. John C. Merriam do Charlesa B. Davenporta, 20 czerwca 1923: CIW Genetics: Eugenics Record Office Misc. 2 of 2. *Minutes of the Meetings of the International Commission of Eugenics Held in the Rooms of the Medical Faculty of the University of Lund: Saturday, September 1 and Monday, September 3rd, 1923,* memorandum: Truman C-2-1: 2.

[17] *Histoiy of the International Organisation of Eugenics,* s. 9, 12. *Report of Sub-Committee on Ultimate Program to be Developed by the Eugenics Society of the United States of America,* „Eugenical News" 1923,1. VIII, s. 73. *Eugenics in India,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 2. *Eugenics in Japan,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 104.

[18] *Meeting of International Commission at Lund - 1923,* b.m.d., artykuł: Truman C-4-6: 19. Charles B. Davenport do dr. Erwina Baura, 30 marca 1923: APS B: D27 - Davenport & Erwin Baur. Leonard Darwin do Hermanna Lundborga, 21 listopada 1925: APS B: D27. Dr T. Holian, *The Gennan Hyperinflation of 1923: A Seventy-Fifth Anniversaiy Retrospective,* na stronie www.mwsc.edu. *Resolution Passed by the Executive Session of the Second International Eugenics Congress,* s. 3.

[19] *The International Commission of Eugenics,* protokół zebrania z 14 lipca 1925: Truman C-2-5: 6; zob. *Eugenics in the University of Padua,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 164; zob. *Eugenical Sterilization in Denmark,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 178; zob. *The International Federation of Eugenic Organizations,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 100; zob. *Immigration to Nonvay,* „Eugenical News" 1926, t. Xl, s. 139.

[20] *The International Commission of Eugenics.*

[21] *Memorandum of the Objects of the International Federation of the Eugenics Organizations,* ok. wrzesień 1928: APS B: D27-JFEO 1928 #2.

[22] *Seventh Meeting of the International Commission of Eugenics,* „Eugenicai News" 1925, t. X, s. 117. *International Federation of Eugenic Organizations,* „Eugenicai News" 1927, t. XII, s. 153. *Memorandum of the Objects of the International Federation of the Eugenics Organizations.*

[23] B.S. Hansen, *Something Rotten in the State of Denmark: Eugenics and the Ascent of the Welfare State,* w: *Eugenics and the Welfare State,* red. G. Broberg, N. Roll-Hansen, East Lansing, MI: Michigan State University Press, 1996, s. 44,51; zob. N. Roll-Hansen; *Conclusion: Scandinavian Eugenics in the International Context,* w: G. Broberg, N. Roll-Hansen (red.), dz. cyt., s. 268; zob. W.H. Schneider, *The Eugenics Movement in France, 1890-1940.* w: *The Wellborn Science,* red. M.B. Adams, New York: Oxford University Press, 1990, s. 80-83. Pan's Plans, „Eugenicai News" 1924, t. IX, s. 80.

[24] *Belgium Society of Eugenics,* „Eugenicai News" 1920, t. V, s. 63. *Revue D'Eugénique,* „Eugenicai News" 1921, t. VI, s. 43. *Société Belge D'Eugcnique,* „Eugenicai News" 1920,1. V, s. 54.

[25] *Revue D'Eugenique,* s. 43. *Société Belge D'Eugénique,* s. 54. *Belgium Society of Eugenics,* s. 63. *Foreign Notes,* „Eugenicai News" 1921, t. VI, s. 72.

[2fi] *Belgian Eugenics Society,* „Eugenicai News" 1922,1. VII, s. 14. *Dr Albert Covaerts of Belgium,* „Eugenicai News" 1922, t. VII, s. 64. The *New Belgian Eugenics Office,* tamże, s. 92. *National Office of Eugenics in Belgium,* tamże, s. 120. *The Hereditaiy Factor in the Etiology of Tuberculosis,* „Eugenicai News" 1923, t. VIII, s. 32.

[27] *Prénuptial Examinations in Belgium, Luxemburg and Gennany,* „Eugenicai News" 1927, t. XII, s. 114. *The New Belgian Eugenics Office,* s. 92. Harry H. Laughlin do dr. Alberta Govaertsa, 18 lipca 1923; Truman C-4-6: 19. Hany IT. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 22 listopada 1923: Truman C-2-6: 14. Harry H. Laughlin do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1923: Truman C-2-6: 17.

[28] A. McLaren, *Our Own Master Race: Eugenics in Canada, 1885-1945,* Toronto, Ontario: McClelland & Stewart, Inc., s. 43,47,107,181, przyp. 74. National Council of Women, *13th Report,* Toronto, Ontario: Johnstone, 1907, s. 56, 58, cyt. w: A. McLaren, dz. cyt., s. 38. R.W. Bruce Smith, *Mental Sanitation,* „Canada Lancet" 1907-1908, t. 41, s. 976, cyt. w: A. McLaren, dz. cyt., s. 42. E McKevley Bell, *Social Maladies,* „Queen's Quarterly" 1908-1909, t. 16, s. 52 cyt. w: A McLaren, dz. cyt., s. 52.

[29] A. McLaren, dz. cyt., s. 42, 125, 159-160; zob. B.L. Ross, *An Unusual Defeat: The Manitoba Controversy over Eugenicai Sterilization in 1933,* praca niepublikowana, Institute for the History and Philosophy of Science and Technology, University of Toronto, 1981, cyt. w: A. McLaren, dz. cyt., s. 196, przyp. 8. *Eugenicai Sterilization in Canada,* „Eugenicai News" 1928, t. XIII, s. 47. T.J. Christian, *The Mentally 111 and*

Human Rights in Alberta, praca niepublikowana, University of Alberta, b.d., s, 13-20, 25-29, cyt. w: A. McLaren, dz. cyt., s. 100.

[30] TL. Chapman, *The Early Eugenics Movement in Western Canada*, „Alberta History" 1977, t. 25, s. 9-17 cyt. w: A. McLaren, dz. cyt., s. 90-91. Statutes of the Province of British Columbia, 1933, *An Act Respecting Sexual Sterilization*, rozdz. 59, 7 kwietnia 1933, cyt. w: A. McLaren, dz. cyt., s. 91. M. Stewart, *Some Aspects of Eugenical Sterilization in British Columbia with Special Reference to Patients Sterilized from Essondale Provincial Hospital since 1935*, Provincial Archives of British Columbia, Provincial Secretary, Mental Health Services, GR 542, box 14, *Sterilization*, cyt. w: A. McLaren, dz. cyt., s. 160.

[31] Zob. *Dr A. Forcl's Views*, „Eugenical News" 1926. t. Xl. V. Mottier, *Narratives of National Identity: Sexuality, Race, and the Swiss 'Dream of Order'*, praca przedstawiona na European Consortium for Political Research Annual Joint Sessions, Workshop: The Political Uses of Narrative, Mannheim 26-31 marca 1999, s. 1.1, 13. *The Julius Klaus Fund*, „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 36.

[32] V. Mottier, dz. cyt., s. 11. *The Julius Klaus Fund*, s. 36. *Accessions to Archives of the Eugenics Record Office, January, 1924*, „Eugenical News" 1924, t. DC, s. 19. *Julius Klaus-Stiftung*. „Eugenical News" 1925, t. X, s. 139-140. *Meeting of International Commission*, „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 116.

[33] V. Mottier, dz. cyt., s. 14, 1.5, 16. *Dr A. Forel's Views*, s. 134. *Sterilization in Switzerland*, „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 91. *New Sterilization Statutes*, „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 63. R. N. Proctor, *Racial Hygiene: Medicine Under the Nazis*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988. s. 97.

[34] *Eugenics in Denmark*, „Eugenical News" 1.923, t. VIII, s. 6. B. S. Hansen, dz. cyt., s. 9, 19. *Eugenics in Denmark*, „Eugenical News" 1925, t. X, s. 81. *Danish-Sterilization Law i* „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 122-124. *Eugenical Registration in Denmark*, „Eugenical News" 1930, t. XV, s. 100. H. von Hellmer Wullen, *Eugenics in Other Lands*, „Journal of Heredity" J937, sierpień, nr 8, t. XXVIII, s. 274. Cora Hodson do Sórena Hansena, 28 czerwca 1928: APSB: D27.

[35] *Eugenical Sterilization in Denmark*, „Eugenical News" 1927, t. XXII, s. 178. Harry H. Laughlin do Harry'ego Olsona, 15 listopada 1927: Truman D-2-2: 16. *Danish-Sterlization Law*, s. 122.

[36] Rockefeller Foundation, *University of Copenhagen - institute of Human Genetics*, czerwiec 1939, Appraisal, s. 3, 5: RF RG 1.2 Ser 713 Box 2 Folder 15. Tage Kemp do Fundacji Rockefellera, 17 listopada 1932: RF RG 1.2 Ser 713 Box 2 Folder 15.

[37] *University of Copenhagen - Institute of Human Genetics*, s. 1.

[38] *Race Hygiene in Scandinavia*, „Eugenical News" 1919, t. IV, s. 88. H. Osborn, dz. cyt., s. 1; zob. *Photograph of Jon Alfred Mj0en in Library*, na stronie www.amphilsoc. org. Part I: *The American Eugenics Society, Inc.: B. Early Histoty and Development*, ^Organized Eugenics", styczeń 1931, s. 3.

[39] *Race Hygiene in Scandinavia,* „Eugenical News" 1919, t. IV, s. 88. *Der Nordske Race,* „Eugenical News" 1920, t. V, s. 2. *Personal Notes.* „Eugenical News" 1922. t. VII, s. 113. *Notes and News,* „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 88. *Eugenical Activities in the Different Countries: V Eugenics in Norway,* „Eugenical News" 1925, 1. X, s. 55-57. *Immigration to Norway$* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 139. *American Lecture Tour of Dr. Mj0en,* ..Eugenical News" 1927, t. XII, s. 24. *Gallon Society,* „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 54. *Dr. Mj0en's Lectures,* „Eugenical News" 1927, 1. XII, s. 139-140; zob. *Photograph of Jon Alfred Mj0en and Leon Whitney,* na stronie www.ampliilsoc.org. K. Hansen, *The Nonvegian Sterilization Law of 1934 and its Practical Results,* „Eugenical News" 1936, t. XXI, s. 129. N. Roll-Hansen, *Norwegian Eugenics: Sterilization as Social Reform,* w: G. Broberg, N. Roll-Hansen, dz. cyt., s. 176, 178.

[40] *Race-Biology in Sweden,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 121. Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, 2 czerwca 1923: APS B: D27. Hermann Lundborg do Charlesa B. Davenporta, 9 lutego 1926: APS B: D27. Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, 1 marca 1926: APS B: D27. Hermann Lundborg do Charlesa B. Davenporta, 24 kwietnia 1926: APS B: D27. Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, I października 1928: APS B: D27. G. Broberg, M. Tyden, *Eugenics in Sweden: Efficient Care,* w: G. Broberg, N. Roll-Hansen, s. 102-103, 109-110. Kungl. Maj: I, *Lag am sterilisering av vissa sinnesjuka, sinnessloa eller andra som lida av rubhad sjasverksamhet,* Svensk forfattningssamling nr 1934/171 [Ustawa o sterylizacji z 1934 r.j, Stockholm: P.A. Norstedt & Sónners fórlag, 1934, cyt. w: G. Broberg, M. Tyden, dz. cyt., s. 103. Kungl. Maj: t, *Lagom sterilisering,* Svensk fórfatlningssamling nr 1941/282 [Ustawa o sterylizacji z 1941 r.], Stockholm: P.A. Norstedt & Sónners fórlag, 1941, cyt. w: tamże, s. 108. *Sveriges OJfentliga Statistik: Allnuin hiilso- och sjukvard* [doroczne raporty o stanie zdrowia ludności publikowane przez szwedzki Główny Urząd Statystyczny], Stockholm: Statist iska centralbyran, 1935-1976, cyt. w: tamże, s. 108-109.

[41] *Sterilization Law in Finland,* „Eugenical News" 1938, t. XXIII, s. 47. *Race-Hygiene in Roumania,* „Eugenical News" 1925, t. XI, s. 136. *The Italian Society of Genetics and Eugenics,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 13. *Eugenical Activities in the Different Countries,* tamże, s. 49-51. *Eugenical Efforts in Hungcuy,* „Eugenical News" 1931, t. XVI, s. 172-173. *Vienna Society of Eugenics,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 152. H. von HelImer Wullen, dz. cyt., s. 271. *International Congress ot Genetics,* Rockefeller Foundation, memorandum, 4 czerwca 1931: RERG 1.1 Ser 100 Box 40 Folder 365. *University of Copenhagen - Prof. Tliomsen,* Rockefeller Foundation, memorandum, 28 września 1934: RFRG LI Ser 713 Box 2 Folder 15. Radiogram do Gregga, 13 maja 1932: RF RG 1.1 Ser 717 Box 10 Folder 63. P. Weindling,

Health, Race and German Politics Between National Unifica lion and Nazism 1945, Cambridge: Cambridge University Press, 1989, s. 468.

[42] *A Decade of Progress in Eugenics: Scientific Papers of the Third International Congress of Eugenics,* Baltimore: The Williams & Wilkins Company, 1934, s. i; zob. P. Popenoe, R. Hill Johnson, *Applied Eugenics,* wyd. popr., New York: The MaeMillan Company, 1935; /ob. Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* New York: Henry Holt and Company, 1911: reprint, New York: Arno Press & The New York Times, 1972; zob. E.S. Gosney, P. Popenoe, *Sterilization for Human Betterment,* New York: The MaeMillan Company, 1929; zob. H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization: 1926: Historical, Legal, and Statistical Review of Eugenical Sterilization in the United States,* Lancaster, PA: Lancaster Press, 1926; zob. H.H. Laughlin, *Immigration and Conquest,* New York: The Special Committee on Immigration and Naturalization of the Chamber of Commerce of the Stale of New York, 1939; zob. Forward, ,.Eugenical News" 1916, t. I, s. I. *College Courses in Genetics and Eugenics,* tamże, s. 26-27.

[43] D.V. Glass, *Population Policies and Their Objectives,* „Eugenical News" 1942, I. XXVIÍ, s. 8. W.M. Schneider, dz. cyt., s. 78, 79. *Actual Aspect of the Problem of Eugenical Sterilization in France,* „Eugenical News" 1936, I. XXI, s. 105. Historical Sample of the Netherlands, *Sources- Population Registers,* na stronie www.iisg.nl. N.L. Stepan, *The Hour of Eugenics: Race, Gender, and Nation in Latin America,* Ithaca, NY: Cornell University Press, 1991, s. 126. H. von Hellmer Wullen, dz. cyt., s. 274. *Sterilization Law in Finland,* s. 47.

ROZDZIAŁ XIII

Eugeniczne ludobójstwo

Zawsze wchodziła w grę jeszcze jedna ewentualność: zabójstwo. Ósmy punkt „Wstępnego raportu komisji sekcji eugenicznej Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców do spraw badań i zaprezentowania najlepszych praktycznych środków pozbycia się ułomnej plazmy zarodkowej w ludzkiej populacji" wymieniał eutanazję jako możliwość, którą należy wziąć pod uwagę[1]. Eutanazja była w tym wypadku eufemizmem - nazwą wprowadzającą w błąd. W pojęciu eugeników nie chodziło o „zabójstwo z litości" osób cierpiących męki, ale „bezbolesne uśmiercanie" ludzi uznanych za niewartych życia. Metodą, o której najczęściej mówiono po cichu, której publicznie się wypierano, ale nigdy nie przestawano o niej myśleć, była komora gazowa.

Po raz pierwszy pojawiła się w Wielkiej Brytanii w epoce wiktoriańskiej jako humanitarny środek likwidowania bezdomnych psów i kotów. Doktor Benjamin Ward Richardson w latach osiemdziesiątych XIX wieku opatentował „komorę gazową do bezbolesnego tępienia zwierząt". Jego oryginalny projekt przedstawia dużą komorę wyłożoną drewnem i szkłem, w której mógłby się zmieścić bernardyn albo kilka mniejszych psów, wyposażoną w wysoki, smukły pojemnik na gaz (dwutlenek węgla) i aparat do podgrzewania. Londyńskie schronisko dla psów Battersea jako jedną z pierwszych tego typu instytucji wyposażono w 1884 roku w to urządzenie, które, jak podaje ówczesne ogłoszenie, „świetnie zdało egzamin". Na przełomie wieków podobne komory gazowe były w użyciu w różnych schroniskach dla zwierząt w Anglii i innych krajach europejskich[2].

Takie załatwienie problemu niechcianych zwierząt niemal od razu wzięto pod uwagę jako rozwiązanie problemu niepożądanych ludzi - przestępców, upośledzonych umysłowo i innych wybrakowanych ele-

nientów. Na przełomie stuleci pojęcie komory gazowej weszło do języka potocznego. Nie potrzebowało wyjaśnień, każdy wiedział, o co chodzi.

W 1895 roku brytyjski pisarz Robert Chambers przelał na papier budzącą grozę wizję świata za dwadzieścia pięć lat. Opisywał Nowy Jork, gdzie rozebrano kolej nadziemną i „na placu Waszyngtona uruchomiono pierwszą państwową komorę gazową". Nie objaśniał, czemu miała służyć - nie było to potrzebne. Pomysł zagazowywania niepożądanych osobników stał się popularnym tematem rozmów. Brytyjski autor Arnold White w 1901 roku w książce *Efficiency and Empire* piętnował „leni umysłowych rozprawiających nonszalancko o «komorze gazowej»"[3].

Brytyjski eugenik i zwolennik kontroli urodzin H.G. Wells opublikował w 1905 roku książkę *A Modern Utopia.* „Nie będzie zabijania, nie będzie komór gazowych" - pisał. Innego zdania był socjalistyczny pisarz Eden Paul, który twierdził, że społeczeństwo musi się bronić przed „rodzicami antyspołecznych elementów, które przyniosłyby szkodę przyszłym pokoleniom. Jeżeli społeczeństwo nie zgodzi się na komorę gazową, jakie inne rozwiązanie może wprowadzić socjalistyczne państwo?"[4].

Wydana w 1906 roku książka brytyjskiego eugenika Roberta Rentoula *Race Culture; Oi; Race Suicide?* zawierała długi rozdział pod tytułem „Uśmiercanie degeneratów". Autor powoływał się na wcześniejszą sugestię doktora D.E Smitha, zgodnie z którą uznani winnymi zabójstwa powinni podlegać egzekucji w komorze gazowej, a nie przez powieszenie. Zacytował następnie nową powieść, której bohater „opowiadał się za eutanazją osób cierpiących na nieuleczalne choroby". Rentoul przyznał, że otrzymał wiele listów od zwolenników uśmiercania nieprzystosowanych, ale odrzucił ten pomysł jako zbyt okrutny. „Te propozycje nie uwzględniają faktu, że zlikwidowanie kilkuset szaleńców, idiotów itp. raczej nie rozwiąże problemu"[5].

Wśród brytyjskich eugeników rozgorzała dyskusja, ściągając na nich potępienie prasy. W 1910 roku George Bernard Shaw, skrajny zwolennik eugeniki, wygłosił w londyńskim Towarzystwie Edukacji Eugenicznej wykład o masowym uśmiercaniu w komorach gazowych. „Część eugenicznej polityki doprowadzi nas w końcu do tego, że komora gazowa

wejdzie w powszechne użycie. Trzeba będzie wyeliminować bardzo wielu ludzi, z tego prostego powodu, że opieka nad nimi jest stratą czasu". Kilka gazet ostro skrytykowało Shawa i eugenikę. Pojawiły się tytuły: „Komora gazowa podstawą eugeniki"[6].

Jeden z przeciwników eugeniki potępiał „szalone i absurdalne dyskusje o komorach gazowych". Jednakże w innym artykule eugenik używający pseudonimu Vanoc stwierdzał, że eugenika potrzebna jest właśnie dlatego, że robienie systematycznego użytku z komór gazowych raczej nie wchodzi w grę. „Przyznaję, że słowo «eugenika» jest odrażające, ale ma ona zasadnicze znaczenie dla naszej egzystencji [...]. Błędne jest również przekonanie, jakoby już przygotowano plany i dokumentację komór gazowych w naszych hrabstwach"[7].

Towarzystwo Edukacji Eugenicznej w Londynie starało się dementować „ponure gadanie o komorach gazowych". Jego działacz Saleeby powtarzał z naciskiem: „Musimy wspominać o propozycjach «bezbolesnego uśmiercania», komorach gazowych, i tym podobne, żeby to potępiać. Nieustannie powtarzam, że eugenika nie ma nic wspólnego z zabijaniem". Saleeby wciąż wracał do tego tematu. Występując na Pierwszym Narodowym Kongresie Ulepszania Rasy zwołanym w 1914 roku w Battle Creek w stanie Michigan, kładł nacisk na stanowczy sprzeciw wobec „komory gazowej, przyzwolenia na śmierć niemowląt, ingerencji w życie prenatalne i innych synonimów morderstwa"[8].

Wielu brytyjskich eugcników uparcie jednak obstawało przy tej idei. Czołowym specjalistą od niesprawności umysłowej był Arthur F. Tredgold, jeden z pierwszych członków Towarzystwa Edukacji Eugenicznej. Dzięki akademickim zasługom został włączony do komisji Brocka ds. niesprawności umysłowej. W swym przełomowym dziele *Textbook on Mental Deficiency*, opublikowanym po raz pierwszy w 1908 roku, pominął temat komory gazowej. Kwestię tę podjął jednak w trzech następnych wydaniach książki, ukazujących się na przestrzeni czternastu lat, przy czym w każdym kolejnym dawał wyraz coraz większej akceptacji dlii idei „eutanazji". Z początku unikał jasnych sformułowań: „Możemy odrzucić pomysł «komory gazowej». Nie twierdzę, że społeczeństwo, w odruchu samoobrony, nie będzie usprawiedliwione, jeśli przyjmie taką metodę pozbywania się antyspołecznych elementów. Wiele

przemawia za tą propozycją i przeciw niej". W szóstym wydaniu akapit ten przybrał następujące brzmienie: „Pomysł «komory gazowej» jest logiczny [...]. Prawdopodobnie społeczeństwo w odruchu samoobrony będzie w końcu musiało poważnie rozważyć tę kwestię". W następnych dwóch wydaniach mamy już wyraźne, choć ograniczone poparcie. Stwierdzając, że debili *(morons)* nie trzeba uśmiercać, Tredgold dochodził do wniosku, że w przypadku 80 tysięcy imbecyli i idiotów zamieszkujących Wielką Brytanię „bezbolesne zakończenie ich życia byłoby ekonomiczną i humanitarną procedurą [...]. Najwyższy czas zezwolić na eutanazję"[9].

Przywódcy amerykańskiego establishmentu eugenicznego także omawiali komory gazowe i inne metody eutanazji. Choć debata zaczęła się od rozważań na temat godnej śmierci nieuleczalnie chorych albo cierpiących nieznośne bóle, wkrótce zaczęto traktować eutanazję jako możliwe do przyjęcia rozwiązanie problemów eugenicznych. W 1900 roku lekarz W. Duncan McKim opublikował pracę pod tytułem *Herc elity and Humań Progress* (Dziedziczność i postęp ludzkości), w której stwierdzał: „Dziedziczność to główna przyczyna tego, że ludzkość marnieje |...]. Najpewniejszym, najprostszym, najłagodniejszym i najbardziej humanitarnym sposobem zapobiegania mnożeniu się tych, których uznajemy za niegodnych tego przywileju, jest łagodna, bezbolesna śmierć". Dodał jeszcze: „Dwutlenek węgla to szybko działający i niezawodny środek"[10].

W 1903 roku komisja Krajowej Konferencji Zakładów Dobroczynnych i Poprawczych przyznała, że nie rozstrzygnięto jeszcze, czy „nauka może odnieść zwycięstwo nad sentymentem" i zdecydować się na systematyczne uśmiercanie nieprzystosowanych. W roku 1904 E.R. Johnstone, dyrektor Vineland Training School w New Jersey, poruszył tę kwestię w wystąpieniu przed stowarzyszeniem lekarzy zatrudnionych w zakładach dla upośledzonych umysłowo (Association of Medical Oflicers of American Institutions for Idiotic and Feebleminded Persons). „Zgłoszono wiele planów eliminacji [upośledzonych umysłowo]" - mówił, nawiązując do licznych publikowanych ostatnio sugestii dotyczących „bezbolesnej śmierci". W tym samym roku do Krajowego Towarzystwa Więziennictwa zgłoszono propozycję uśmiercania notorycznych przestępców i nieuleczalnie chorych psychicznie[11].

Niektórzy amerykańscy prawodawcy rozważali podobne pomysły. Dwa lata później władze ustawodawcze Ohio zastanawiały się nad projektem ustawy dającej lekarzom prawo do uśmiercania za pomocą chloroformu osób nieuleczalnie chorych i niesprawnych umysłowo. Rentoul zreferował to swoim brytyjskim kolegom po fachu, stwierdzając, że Ohio próbuje „zlikwidować pewne osoby cierpiące na nieuleczalne choroby". Podobne rozwiązanie brano pod uwagę w stanie Iowa[12].

W 1910 roku w kręgach amerykańskich socjologów i eugeników często rozprawiano o wysyłaniu wybrakowanego elementu ludzkiego do komór gazowych. Debata była równie ostra jak w Anglii. E.B. Sherlock w opublikowanej w 1911 roku książce *The Feebleminded: a Guide to Siudy and Practice* (Upośledzeni umysłowo: badania i praktyka) przyznał, że „dość powszechne są niezbyt przemyślane propozycje budowania komór gazowych". Wzorem innych uczestników debaty był przeciwny egzekucjom, opowiadając się za przerywaniem wadliwych linii genealogicznych środkami eugenicznymi. „Poza tym, że w świetle obowiązującego prawa nie da się wprowadzić komór gazowych [...] likwidowanie tych ludzi [upośledzonych umysłowo] nie rozwiąże w praktyce podstawowego problemu (...) jakim jest kontynuacja odrażających rodów"[13].

Inni eugenicy byli jednak bardziej otwarci na ideę eutanazji. Psycholog i eugenik Henry H. Goddard żałował wręcz, że propozycji tych nie wprowadzono w życie. W swej znanej pracy *The Kallikak Family* pisał: „Dla najbardziej upośledzonego idioty, odrażającego nieszczęśnika, jakiego widuje się w naszych zakładach opiekuńczych, niektórzy proponowali komorę gazową. Ludzkość wzdraga się jednak przed tą metodą i raczej nie zostanie ona wprowadzona w życie". Zdaniem Goddarda kastracja całych rodzin, sterylizacja i odosobnienie były lepszymi metodami, ponieważ dotyczyły genetycznego źródła[14].

W 1912 roku Laughlin i inni członkowie sekcji eugenicznej Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców uznali eutanazję za ósmą z dziewięciu opcji. Ich końcowe sprawozdanie, opublikowane przez Carnegie Institution jako dwutomowy biuletyn, wymieniało „proponowane rozwiązania", unikając jasnej wypowiedzi w kwestii eutanazji. W punkcie ósmym powołano się na przykład starożytnej Sparty, gdzie słabe dzieci płci męskiej zabijano albo pozostawiano samym sobie, by umarły z wy-

cieńczenia. Miała w ten sposób powstać rasa wojowników. Sprawozdanie Carnegie Institution, w którym potępienie przeplatało się z podziwem, stwierdzało: „Choć potępiamy ideały wyznawane przez Spartę i metody ich realizacji, nie sposób nie podziwiać Spartan za to, że tak konsekwentnie stosowali tak praktyczny system selekcji [...]. Sparta niewiele wniosła do światowej kultury, jeśli nie liczyć opowieści o osobistym męstwie. W wypadku eutanazji, tak jak poligamii, trzeba byłoby zapłacić zbyt wysoką moralną cenę za skuteczność eugenicznego działania"

Urolog z Nowego Jorku William Robinson był autorem licznych publikacji na temat kontroli urodzeń i eugeniki. W swej książce *Eugenics, Marriage and Birth Control (Practical Eugenics)* (Eugenika, małżeństwo i kontrola urodzeń (eugenika praktyczna]) opowiadał się za likwidowaniem dzieci ludzi nieprzystosowanych. „Najlepiej byłoby usypiać je chloroformem albo podawać im cyjanek potasu" - pisał. Margaret Sanger zdawała sobie sprawę, że inni zwolennicy kontroli urodzeń opowiadają się za komorami gazowymi, ale sama była absolutnie przeciwna takim pomysłom. „Nie uważamy - pisała w książce *Pivot of Civilization* - żeby społeczeństwo mogło lub powinno posyłać do komór gazowych ułomne potomstwo zrodzone w wyniku nieodpowiedzialnej i nierozumnej hodowli"[16].

Amerykańscy eugenicy nigdy wszakże nie zrezygnowali z idei masowych egzekucji. Podczas Pierwszego Narodowego Kongresu Ulepszania Rasy eugenik z University of Wisconsin Leon J. Cole wygłosił referat na temat dysgenicznych skutków filantropii i medycyny. Wyraźnie rozróżnił Darwinowską koncepcję doboru naturalnego od nowszej idei zwykłej „selekcji". Różnica polegała według niego na tym, że „zamiast doboru n a t u r a 1 n e g o mamy do czynienia ze ś w i a d o m ą selekcją dokonywaną przez hodowcę Śmierć to w organizmie społecznym normalny proces eliminacji. Możemy pójść w tym porównaniu jeszcze dalej i stwierdzić, że przedłużając życie ludzi ułomnych, ingerujemy w funkcjonowanie nerek społeczeństwa!"[17].

Paul Popenoe, przywódca ruchu eugenicznego w Kalifornii i współautor popularnego podręcznika *Applied Eugenics* (Eugenika stosowana), był zdania, że likwidacja jest najprostszą metodą przeciwdziałania upośledzeniu umysłowemu. „Z historycznego punktu widzenia egzekucja to

pierwsza metoda, jaka się nasuwa [...]. Nie należy lekceważyć jej znaczenia dla utrzymania standardu rasy"[18].

Madison Grant, prezes Towarzystwa Badań Eugenicznych i Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego, w książce *The Passing uf the Great Race* wyraźnie dał do zrozumienia: „Mylny wzgląd na prawa, które uznajemy za boskie, i sentymentalna wiara w świętość ludzkiego życia uniemożliwiają zarówno eliminację ułomnych niemowląt, jak i sterylizację dorosłych niemających żadnej wartości dla społeczeństwa. Prawa natury wymagają, by usuwać niesprawnych, a ludzkie życie tylko wtedy ma wartość, kiedy przydaje się społeczności lub rasie"[19].

Dwunastego listopada 1915 roku kwestia eugenicznej eutanazji wyszła z cienia i znalazła się w nagłówkach gazet. Zaczęło się od decyzji podjętej przez lekarzy w chicagowskiej dzielnicy Near North Side. O czwartej rano Anna Bollinger urodziła dziecko w Szpitalu Niemiecko-Amerykańskim. Noworodek był pod pewnymi względami zdeformowany, miał znaczne wady jelit i odbytu, a także inne ułomności. Lekarze odbierający poród obudzili doktora Harry'ego Haiseldena, szefa personelu szpitala. Zjawił się natychmiast. Zasięgnął opinii kolegów. Nie było zgody co do tego, czy dziecko da się uratować. Haiselden zadecydował, że jest za bardzo upośledzone i nie warto go ratować. Powinno umrzeć. Pozostawiono je własnemu losowi[20].

Dowiedziała się o tym Catherine Walsh, prawdopodobnie przyjaciółka Anny Bollinger, i pospieszyła do szpitala. Dziecko, któremu nadano imię Allan, znajdowało się samo w pustym pokoju. Było nagie, leżało, nie zmieniając pozycji, nikt się nim nie zajmował. Walsh zwróciła się do Haiseldena, błagając, żeby zaniesiono dziecko matce. „Zostało skazane na śmierć - wspominała później - a ja wiedziałam, że matka będzie dlań najbardziej litościwym sędzią"[21].

Prosiła Haiseldena, żeby nie zabijano dziecka, odmawiając mu pomocy lekarskiej. „Wcale nie było potworkiem - powiedziała podczas dochodzenia. - To było piękne dziecko. Nie dostrzegłam żadnych deformacji". Poklepała małego Allana, który miał otwarte oczy i pomachał jej maleńkimi piąstkami. Ucałowała go w czoło. „Wiedziałam, że jeśli matka go zobaczy, pokocha go i nie pozwoli zostawić bez opieki, żeby umarło". Próbowała odwoływać się do ludzkich uczuć lekarza.

„Jeśli to biedne maleństwo ma jedną szansę na tysiąc, to czy go nie zoperujecie i nie uratujecie?"[22].

Haiselden roześmiał się i odparł: „Boję się, że mogłoby wyzdrowieć". Był doświadczonym chirurgiem, wyszkolonym przez najlepszych lekarzy z Chicago, a teraz kierował personelem medycznym szpitala. Był także zagorzałym zwolennikiem eugeniki[23].

Miejski pełnomocnik do spraw zdrowia doktor John Dill Robertson dowiedział się o umyślnej eutanazji. Zjawił się w szpitalu i powiedział Haiseldenowi, że nie uważa, iż „dziecko będzie w przyszłości upośledzone umysłowo". Wspominał później: „Myślałem, że umiera, i wątpiłem, czy operacja zdoła je uratować. Byłem jednak przekonany, że ma jedną szansę na 100 tysięcy, i powiedziałem Haiseldenowi, żeby dał mu tę szansę". AJe Haiselden odmówił[24].

Dyskretna eutanazja noworodków nie była w Chicago niczym niezwykłym. Haiselden wszakże publicznie bronił swej decyzji o nieudzieleniu pomocy lekarskiej, wywołując zamieszanie w mieście i kraju. Sprawa trafiła na czołówki gazet. Po kilku dniach wszczęto dochodzenie. W skład komisji koronera zostali powołani zaufani koledzy Haiseldena. Robertson, pełnomocnik do spraw zdrowia, zeznał: „Uważam, że nieratowanie życia jest wielkim złem. Niech życie będzie tym, czym być może. Na tym polega zadanie lekarza. Wierzę, że to dziecko mogłoby wyrosnąć na przeciętnego człowieka [...]. Przeprowadziłbym operację i uratowałbym życie tego dziecka"[25].

W pewnym momencie Haiselden gniewnie przerwał zeznania pełnomocnika, pytając, dlaczego to przeciwko niemu toczy się dochodzenie, skoro lekarze w Chicago w podobnych okolicznościach zabijają przeciętnie jedno dziecko dziennie. „Gdybym ocalił mu życie, popełniłbym większą zbrodnię - oświadczył wyzywająco. - Zachowałbym przy życiu jeden z największych błędów natury". „Co pan ma na myśli?" - zapytał jeden z członków komisji. „Właśnie to - odparł Haiselden, - Nie sądzę, że to dziecko byłoby w przyszłości upośledzone umysłowo. Ja to wiem"[26].

Po burzliwych obradach komisja postanowiła: „Jesteśmy przekonani, że szybka operacja przedłużyłaby, a może uratowała życie tego dziecka. Fizyczne ułomności nie wskazują naszym zdaniem, że dziecko

stałoby się upośledzone pod względem umysłowym czy moralnym". Lekarze wchodzący w skład komisji doszli do wniosku, że dziecko miało co najmniej jedną szansę na trzy - zdaniem niektórych nawet jeden na jeden - że przeżyje. Uznali jednak również, że Haiselden jako lekarz miał prawo zaniechać leczenia. Żadne prawo nie zobowiązywało go do przeprowadzenia operacji. Nie poniósł żadnej kary, a miejscowy prokurator zablokował starania prokuratora generalnego stanu Illinois, który chciał oskarżyć go o morderstwo[27].

Establishment lekarski w Chicago i w całym kraju był wstrząśnięty. Na pierwszej stronie „Chicago Tribune", przez całą jej szerokość, ukazał się wielki tytuł: „Dziecko umiera; poparcie dla lekarza". Pewien czytelnik z Waszyngtonu napisał do redakcji: „Czy to nie dziwne, że cały kraj tak się trzęsie, niemal wpada w histerię, z powodu śmierci dziecka, które nigdy świadomie nie żyło". Społeczeństwo znalazło się jednak na moment w stanie szoku[28].

Haiselden uznał swoje oczyszczenie z zarzutów za wielkie zwycięstwo eugeniki. „Eugenika? Oczywiście, to jest eugenika" - powiedział jednemu z reporterów. Przy innej okazji zauważył: „Co wolicie - sześć dni życia małego Bollingera czy siedemdziesiąt lat rodziny Jukę?"[29].

Ośmielony Haiselden z dumą ujawnił, że uśmiercał już inne noworodki. Udzielał wywiadów wpływowym gazetom, by rozgłosić, że jest zdecydowany nadal zabijać dzieci przez zaniechanie pomocy. W ciągu dwóch tygodni nakazał swoim podwładnym zaprzestać leczenia kilku niemowląt bardziej zdeformowanych od Allana lub uszkodzonych przy porodzie. Objeżdżając kraj z prelekcjami, jako eugeniezna sława, wysyłał do szpitala telegramy z instrukcjami. Czasem załatwiał sprawę osobiście, jak na przykład w wypadku noworodka, którego pozostawił z niepodwiązaną pępowiną, żeby wykrwawi! się na śmierci Niekiedy podejmował aktywniejsze działania i wstrzykiwał noworodkom morfinę[30].

Eutanazja małego Allana Bollingera mogła być z początku kontrowersyjną decyzją lekarza, wkrótce jednak przemieniła się w spektakl eugeniczny na skalę całego kraju. Po kilku dniach od orzeczenia sądu „The Independent", tygodnik koncernu Hearsta zajmujący się najaktualniejszymi sprawami, opublikował artykuł wstępny pod tytułem: „Czy lekarz miał rację?". Wydrukował listy z poparciem od wybitnych euge-

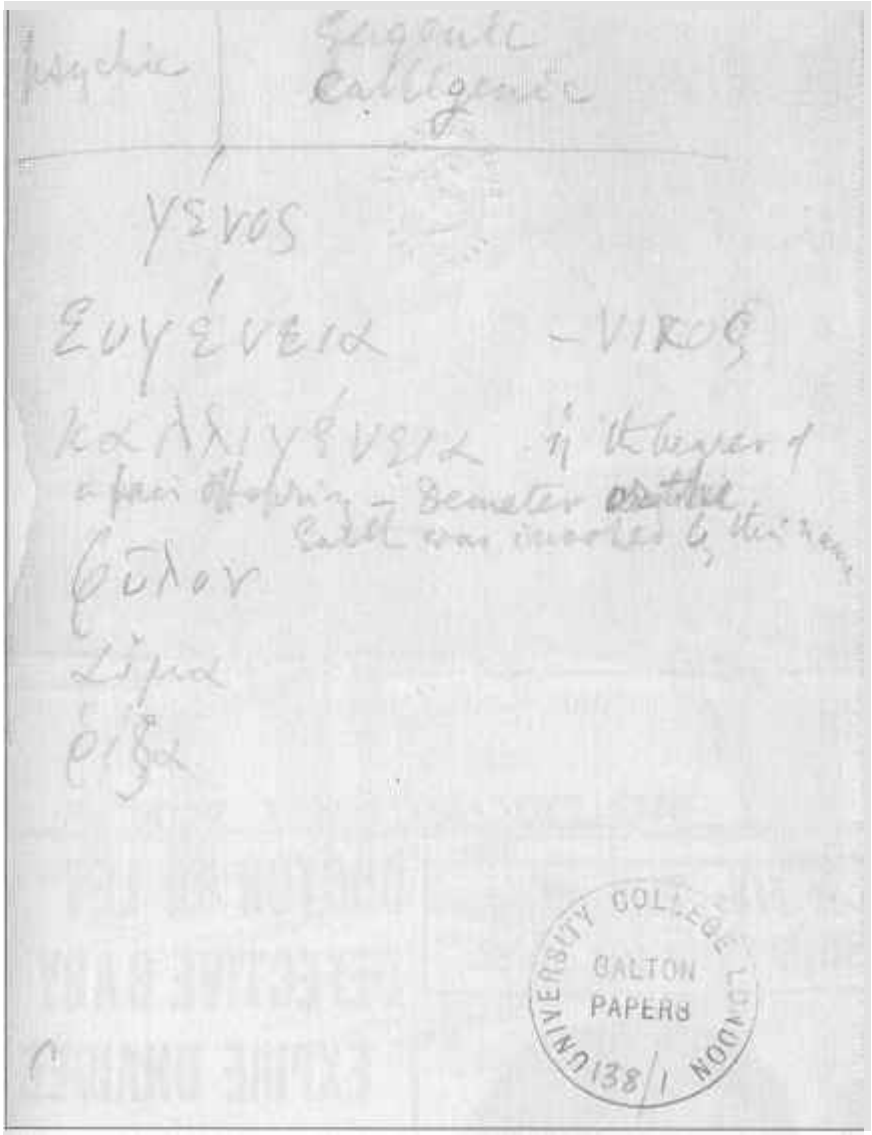

Po lewej:
Kartka z notatką Francisa Galtona, w której po raz pierwszy użył terminu „eugenika" (University College London Archives)

U dołu po lewej:
Gregor Mendel, odkrywca praw dziedziczności (American Philosophical Society)

U dołu po prawej:
Francis Galton, ojciec eugeniki (University College London Archives)

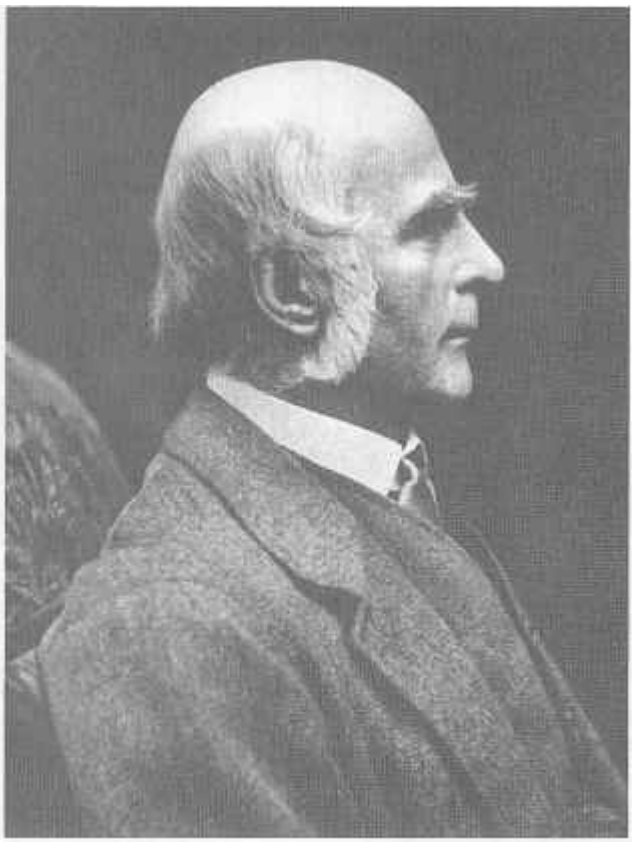

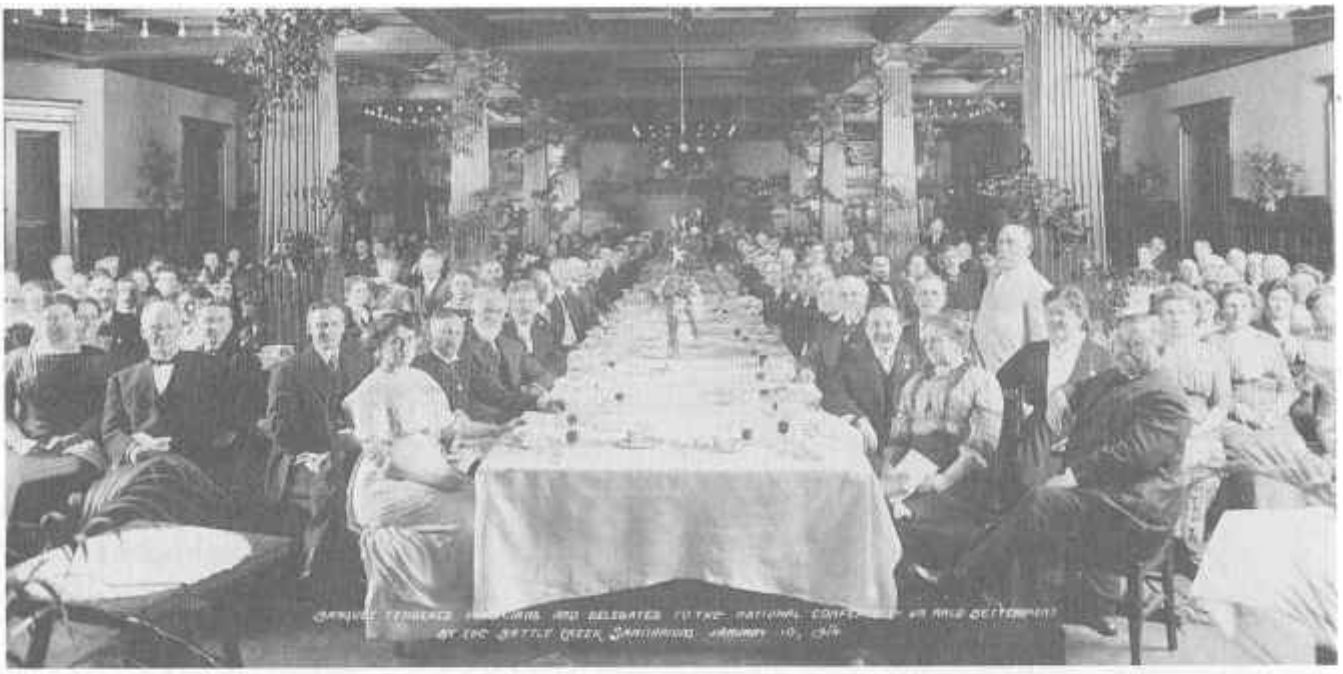

Bankiet z okazji Pierwszej Konferencji Ulepszania Rasy, 1914 (American Philosophical Society)

THE CHICAGO DAILY TRIBUNE:

He's Going to Let Her Baby Die; This Woman Says "It's for Best."

DR. H. F. HAISELDEN MRS. ANNA BOLLINGER

DOES HUMANITY DEMAND THE SAVING OF DEFECTIVE BABIES?

DOCTOR TO LET DEFECTIVE BABY EXPIRE UNAIDED

Mother Approves Surgeon's Refusal to Prolong Life of Malformed Infant.

(Continued from first page.)

allowed to die by not tying the umbilical cord. If the cord, which must be severed at birth, is not tied immediately after, the infant will die of loss of blood. I do not mean to say that children are permitted often to die by their physicians. But such deaths are not infrequent.

"Instead of struggling to save deformed children and those marked plainly for insanity and uselessness," the surgeon continued, "physicians should have only the fit. I have thought over this problem for years.

"There are no defectives among the Japanese. The surgeons of Nippon often fail to tie the umbilical cord. As a result, the Japanese are a wonderfully vig-

Artykuł z „Chicago Tribune" o eutanazji noworodka za przyzwoleniem dr. Harry'ego Haiseldena, listopad 1915 (za zgodą Martina Pernicka)

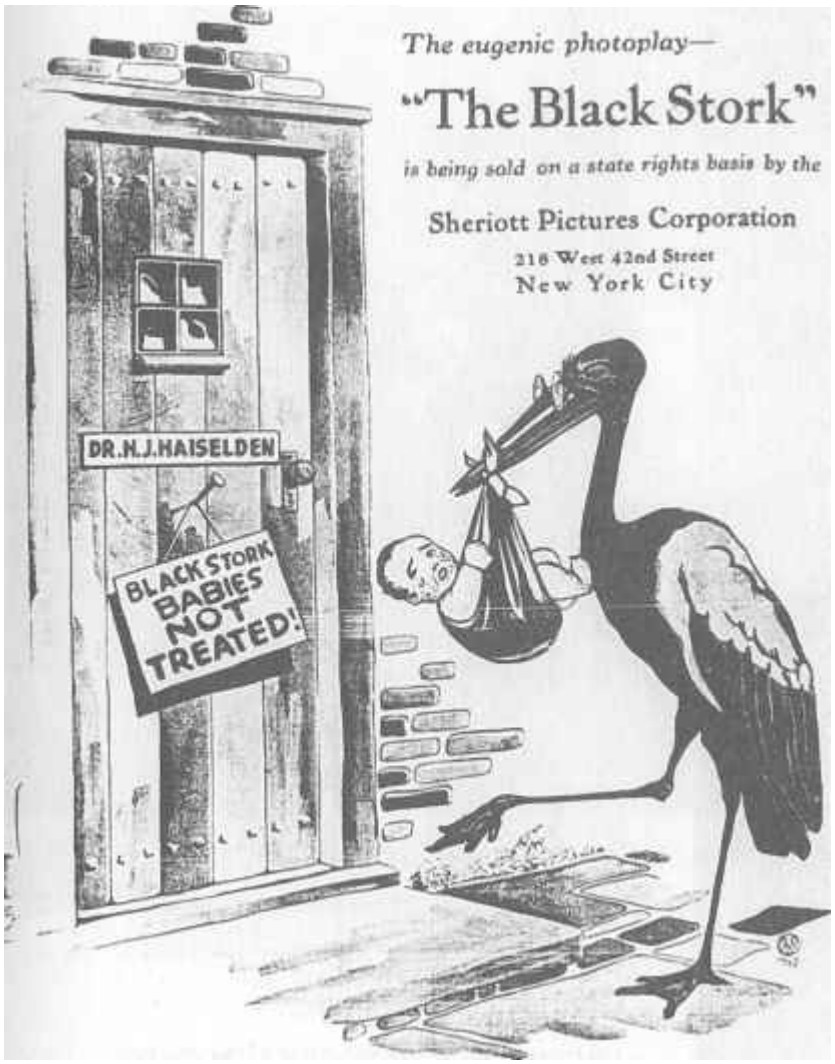

Po lewej:
Reklama filmu *The Black Stork*, kwiecień 1917 (za zgodą Martina Pernicka)

U dołu:
Scena z filmu *The Black Stork* przedstawiająca dziecko poddane eutanazji, którego dusza uchodzi do Jezusa (Preservation funded by the University of Michigan Historical Film Collection; za zgodą Maksa Plancka i Johna Allena)

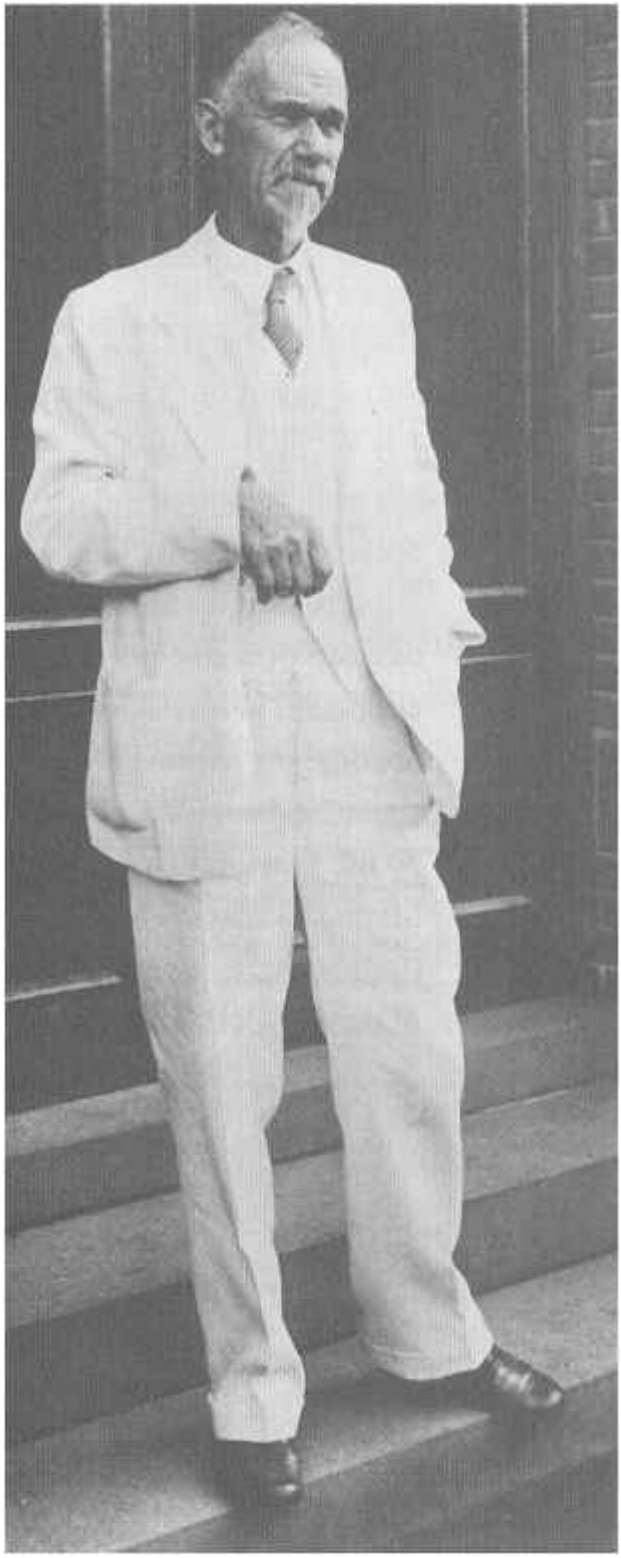

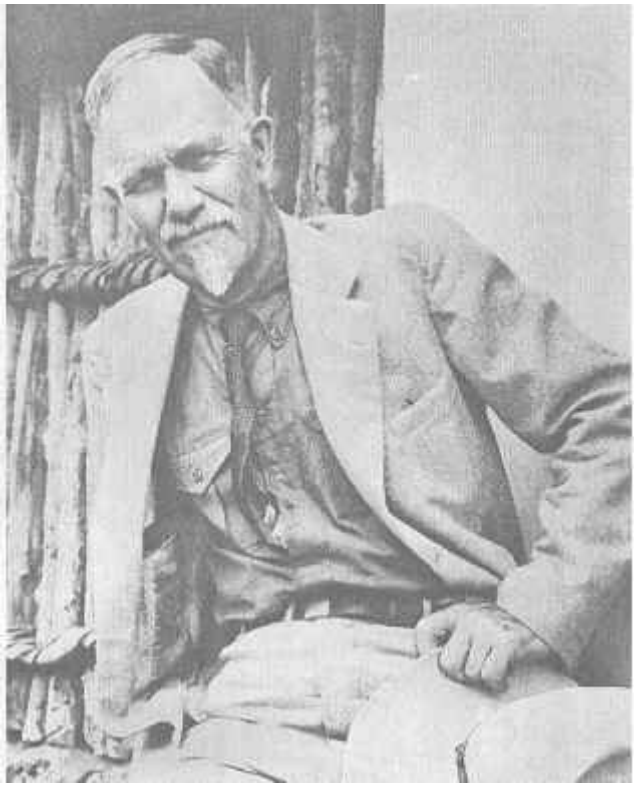

Po lewej i u gory:
Charles B. Davenport
(American Philosophical Society)

Po prawej.
Harry H. Laughlin
(Pickler Memorial Library)

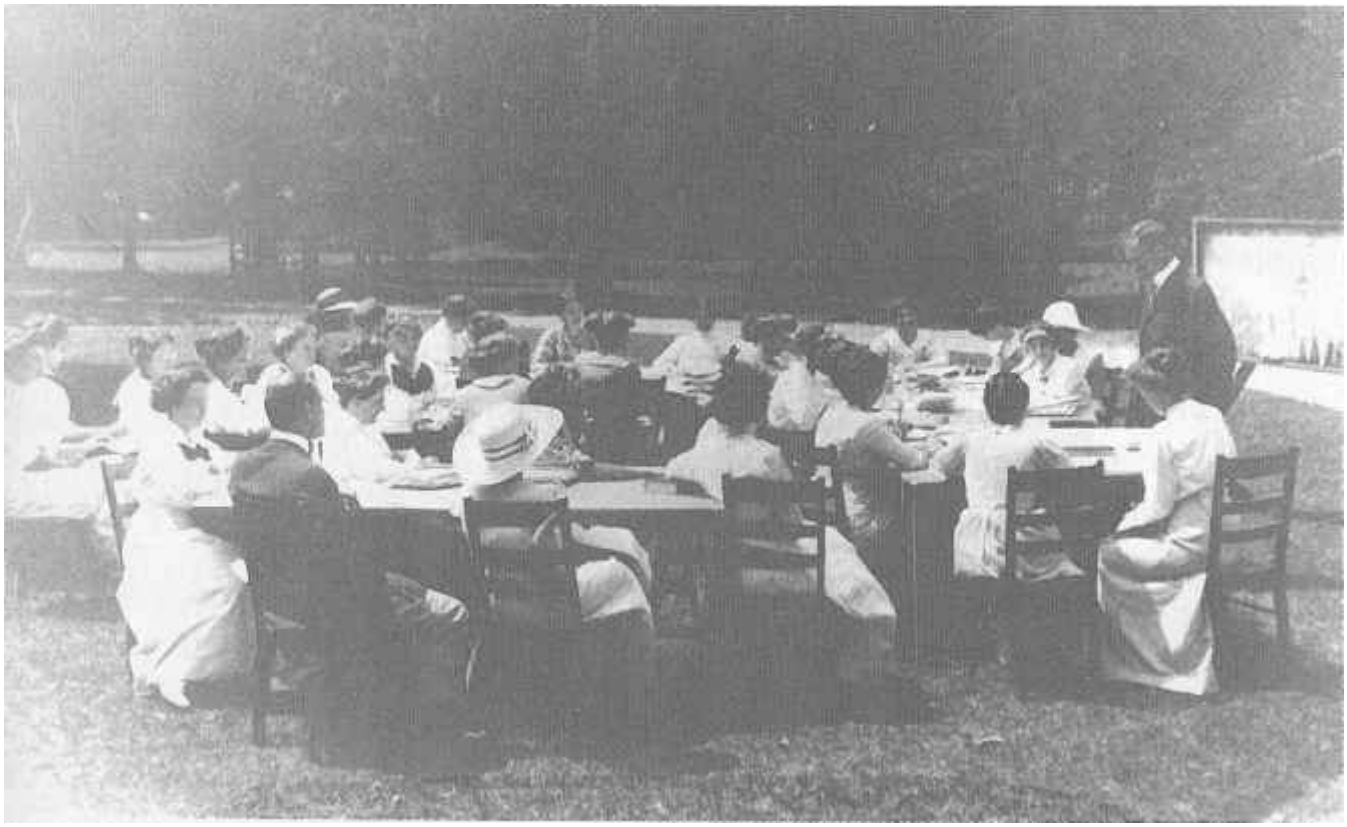

Charles B. Davenport prowadzi zajęcia z pracownikami terenowymi w Eugenics Record Office, 1913 (Cold Spring Harbor Laboratory Archive)

Harry H. Laughlin i Charles B. Davenport z pracownikami terenowymi ERO, 1914 (Cold Spring Harbor Laboratory Archive)

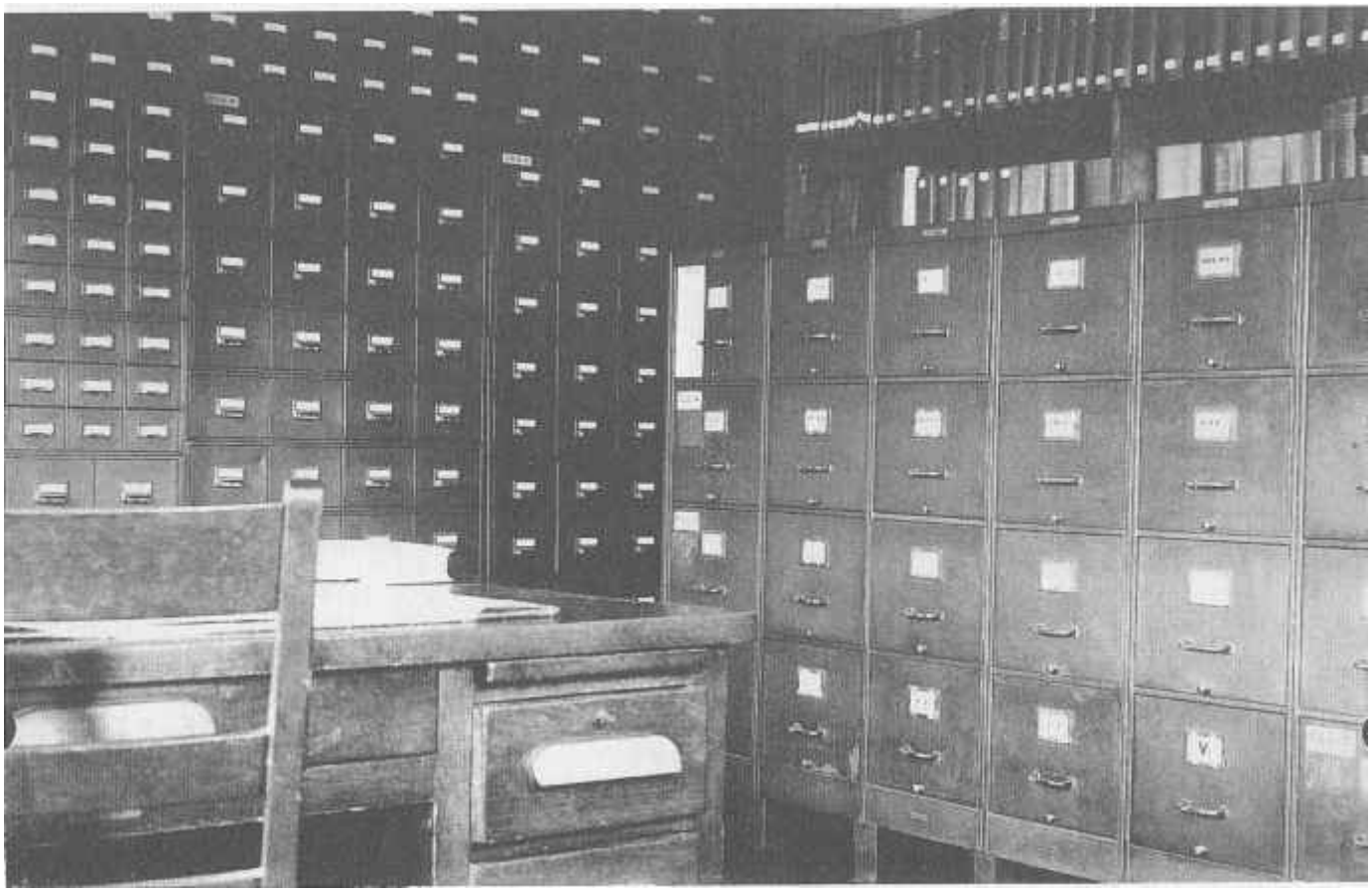

Kartoteki Eugenics Record Office (Cold Spring Harbor Laboratory Archive)

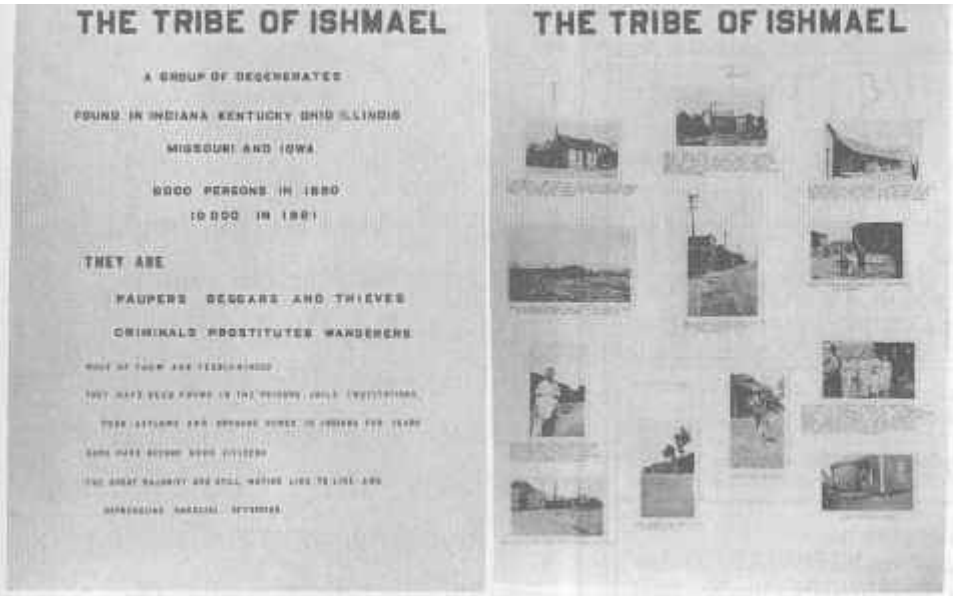

Poster ukazujący, jak mieszkają członkowie tak zwanego plemienia Ishmaela (American Philosophical Society)

„Niektórzy ludzie rodzą się po to, żeby być ciężarem dla innych", eksponat wystawowy z ok. 1926 roku (American Philosophical Society)

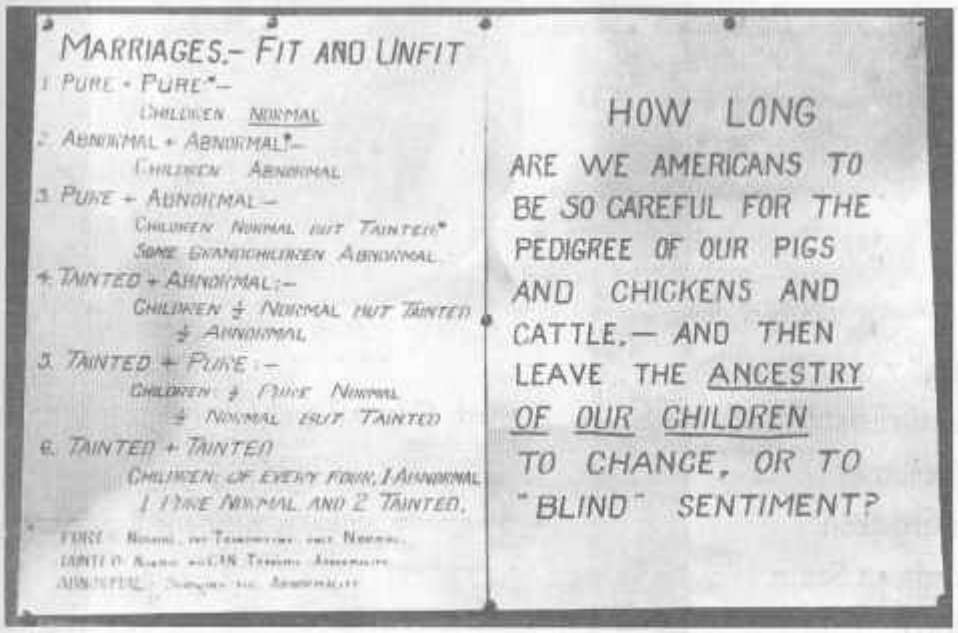

Poster: „Małżeństwa – osób wartościowych i niepełno-wartościowych" (American Philosophical Society)

Sonderabdruck.

ARCHIV FÜR RASSEN- u. GESELLSCHAFTS-BIOLOGIE EINSCHLIESSLICH RASSEN- u. GESELLSCHAFTS-HYGIENE.

Eine deszendenztheoretische Zeitschrift für die Erforschung des Wesens von Rasse und Gesellschaft und ihres gegenseitigen Verhältnisses, für die biologischen Bedingungen ihrer Erhaltung und Entwicklung, sowie für die grundlegenden Probleme der Entwicklungslehre.

Herausgegeben von
Dr. A. PLOETZ in Verbindung mit Dr. A. NORDENHOLZ, München, Prof. Dr. L. PLATE, Jena, Dr. E. RÜDIN, München und Dr. R. THURNWALD, Berlin.

SEPT. u. OKT. 7. JAHRGANG. 1910. 5. HEFT.
LEIPZIG-BERLIN. VERLAG B. G. TEUBNER.

Należący do ERO egzemplarz „Archiv für Rassen- und Gesellschafts-Biologie" z września 1910 roku, z artykułami twórcy niemieckiej eugeniki Alfreda Ploetza, Ernsta Rüdina, późniejszego przewodniczącego Międzynarodowej Federacji Organizacji Eugenicznych, oraz Rodericka Plate, który został ekspertem w dziedzinie demografii i statystyki doradzającym nazistowskiemu zbrodniarzowi Adolfowi Eichmannowi (American Philosophical Society)

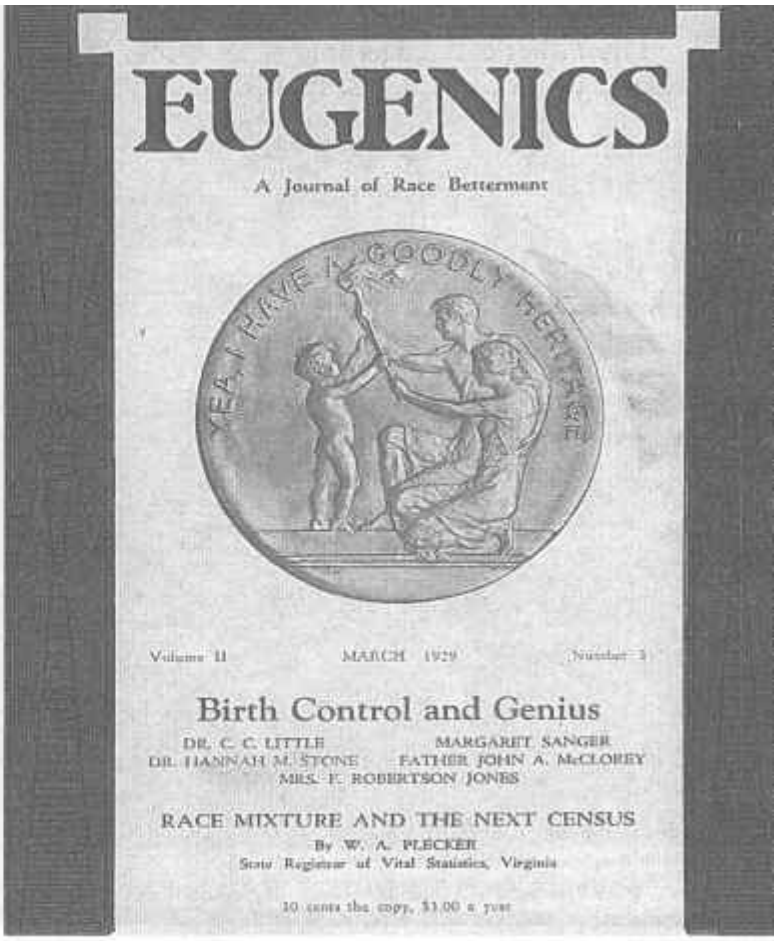

EUGENICS

A Journal of Race Betterment

YEA, I HAVE A GOODLY HERITAGE

Volume II MARCH 1929 Number 3

Birth Control and Genius

DR. C. C. LITTLE MARGARET SANGER
DR. HANNAH M. STONE FATHER JOHN A. McCLORRY
MRS. F. ROBERTSON JONES

RACE MIXTURE AND THE NEXT CENSUS

By W. A. PLECKER
State Registrar of Vital Statistics, Virginia

10 cents the copy, $1.00 a year

Egzemplarz „Eugenics" z marca 1929 roku, z artykułami rasisty z Wirginii Waltera Pleckera i rzeczniczki kontroli urodzeń Margaret Sanger (Vermont State Public Record Division)

Carrie Buck w parku (data nieznana)
(ze zbiorów autora)

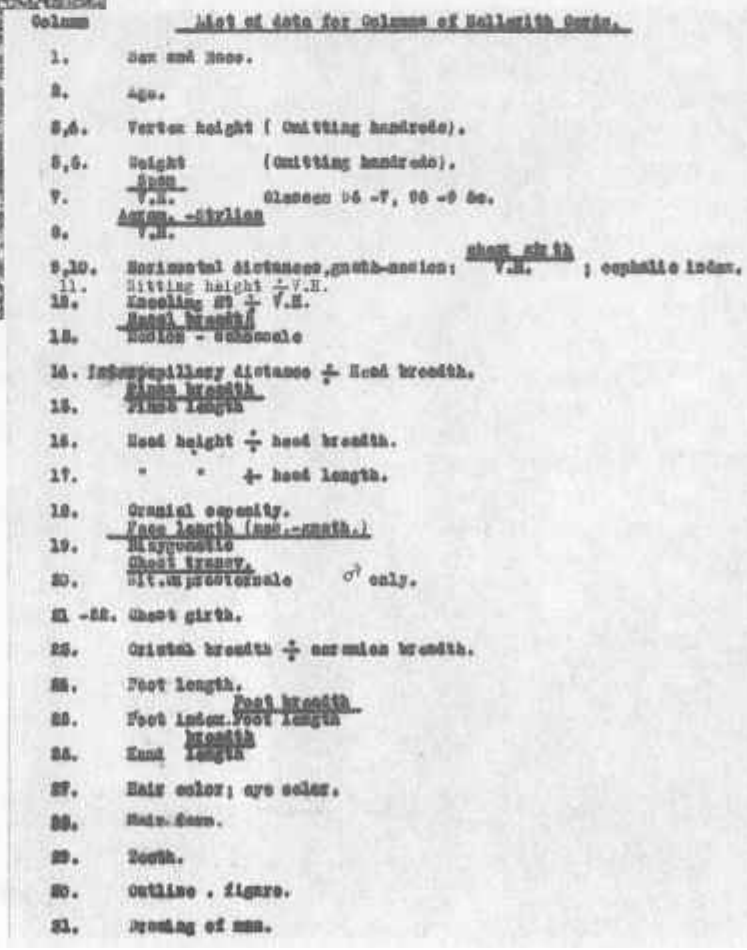

Column List of data for Columns of Hollerith Cards.

1. Sex and Race.
2. Age.
3,4. Vertex height (Omitting hundreds).
5,6. Height (Omitting hundreds).
7. Span / V.H. Glances 96 -7, 98 -8 &c.
8. Acrom. -Stylion / V.H.
9,10. Horizontal distances, gnath-nasion: chest girth / V.H. ; cephalic index.
11. Sitting height ÷ V.H.
12. Kneeling 89 ÷ V.H.
13. Nasal breadth / Nasion - Subnasale
14. Interpupillary distance ÷ Head breadth.
15. Ginger breadth / Finger length
16. Head height ÷ head breadth.
17. " " ÷ head length.
18. Cranial capacity.
19. Face length (nas.-gnath.) / Mesognathic
20. Chest breadth / Sit.m proctorsale ♂ only.
21 -22. Chest girth.
23. Crinth breadth ÷ acromion breadth.
24. Foot length.
25. Foot index. Foot breadth / Foot length
26. Hand breadth / length
27. Hair color; eye color.
28. Hair form.
29. Teeth.
30. Outline . figure.
31. Dressing of man.

Lista kodów dla stosowanego przez IBM systemu kart perforowanych Holleritha, używanych podczas badań krzyżowania się ras na Jamajce w 1928 roku (American Philosophical Society)

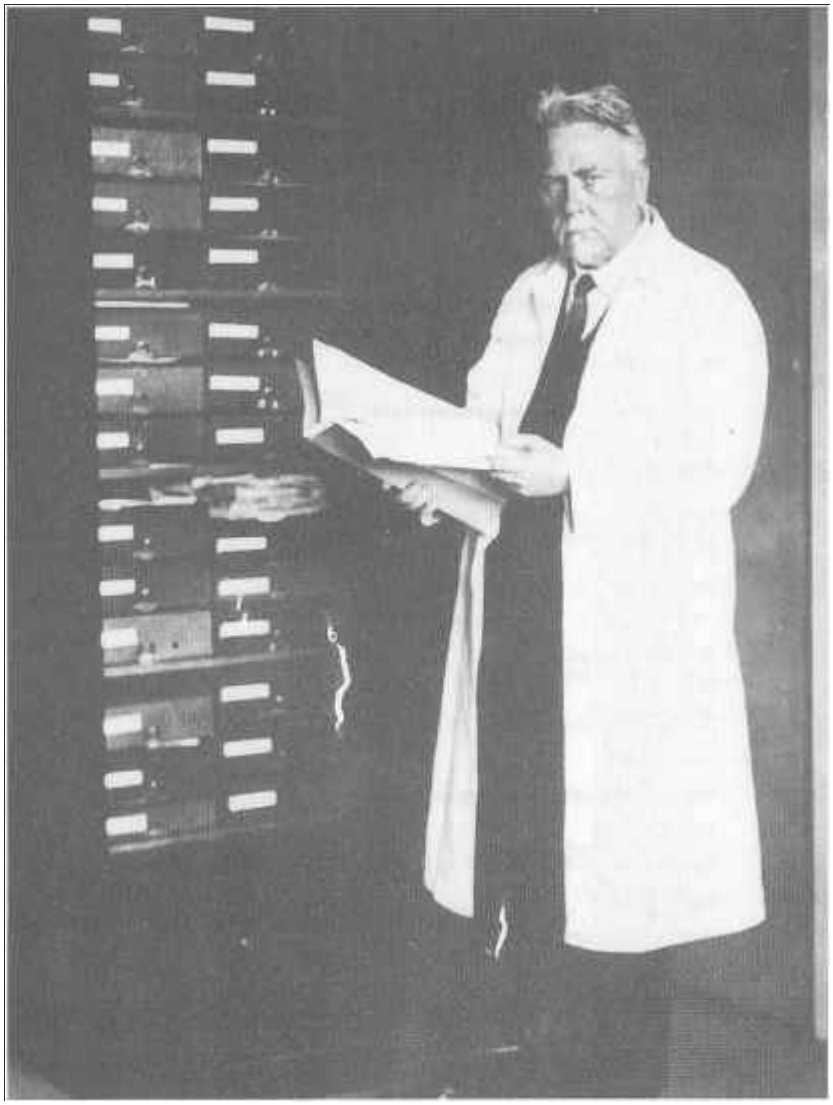

U góry po lewej:
Margaret Sanger
(Planned Parenthood
Federation)

U góry po prawej:
Fotografia niemieckiego
eugenika Erwina Baura
znajdująca się w zbiorach
ERO (American
Philosophical Society)

Po lewej:
Ernst Rüdin, dyrektor
Instytutu Antropologii,
Dziedziczności i Eugeniki
im. Cesarza Wilhelma
(Max Planck Institut
für Psychiatrie,
Historisches Archiv
der Klinik)

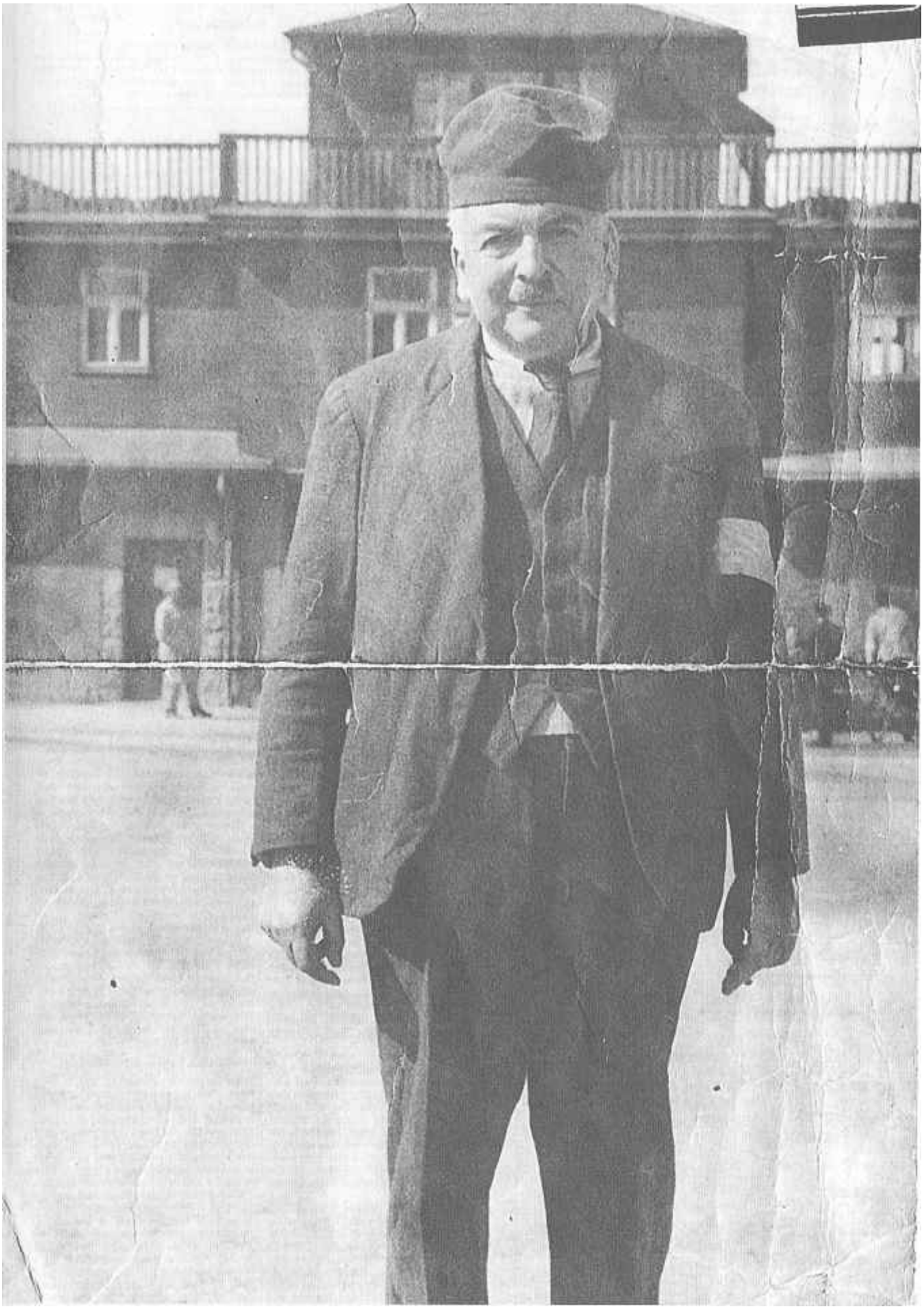

Edwin Katzen-Ellenbogen w Buehenwaldzie, w ciepłej czapce, której, jak twierdził, nigdy nie nosił (National Archives)

Vol. XIX, No. 2 March-April, 1934

EUGENICAL NEWS

CURRENT RECORD OF HUMAN GENETICS AND RACE HYGIENE

GERMAN POPULATION AND RACE POLITICS.*

AN ADDRESS BY DR. FRICK, REICHSMINISTER FOR THE INTERIOR, BEFORE THE FIRST MEETING OF THE EXPERT COUNCIL FOR POPULATION- AND RACE-POLITICS HELD IN BERLIN, JUNE 28, 1933.

German Men and Women:

While thanking you for your ready co-operation I take the liberty of giving you today a survey of the work which we propose to do, as well as an outline of the goal which we want to reach.

The National Socialistic movement under the leadership of Adolf Hitler deserves the merit of having preserved the German nation from utter political disruption and the Reich from disorganization. It would be a great mistake to believe that now the main problem has been solved. Any one with perspicacity knows that the most difficult task has yet to be accomplished, namely to stop the national and cultural ruin. Germany is one of the countries which not only had to bear the main burden of the World War with tremendous losses of its best men and racial constituents, but it is also the one country which has been threatened (during as well as after the war) with a decreasing birth-rate. While at the beginning of this century we still had approximately two million births per year, today these only amount to 975,000. In 1900 there were 36 living births to 1000 inhabitants—this number dwindled down to about 15 in 1932. The number of children, then, is alarmingly decreasing—the post-war two-child system has been superseded; the German nation has adopted the one-child and even the no-child system.

Notwithstanding the successful results achieved in reducing mortality and lengthening the span of life by means of general hygiene, control of infectious diseases, social hygiene and medicine, the decrease in mortality is not sufficient to preserve the population as a biologic national entity. Today rough figures of births and deaths give only an inadequate estimate; in order to recognize the true situation from the standpoint of population-politics, we must carefully sift the vital debits and credits by considering the age distribution of the various classes. According to the figures of the Statistical Reichsamt, the German nation with its present low birth-rate is no longer able to maintain itself by its own strength. With 15 births to 1000 inhabitants the figure falls about 30% below the increase needed to maintain the population number in the future. With the present birth-rate neither Berlin nor other large German cities, not even the medium and small towns are able to maintain their population number. Only the rural communities still have a minimal excess of births, but this is no longer sufficient to offset the loss in the German

* Translated from the German for the EUGENICAL NEWS by A. Hellmer.

and twins; and in this work there will not be investigated alone interesting twins, but all twins and families of definite geographical origin must be considered. It is desirable to determine what traits of bodily and mental sort, what diseases and anomalies in mankind are hereditary; according to what laws they are transmitted from one generation to the other; how far external influences that may act in inhibiting or accelerating fashion must be taken into consideration, and many other points.

The plan of the Universitäts Institut für Erbbiologie und Rassenhygiene, which occupies the second floor of the People's Hygiene House, shows a larger and a smaller lecture hall and a series of rooms for investigation, for the director and assistants, for library, for archives, for special investigators and also clinical rooms, about sixty-two rooms in all, mostly, however, of small size. Some idea of the interior is given in Fig. 2.

The EUGENICAL NEWS extends best wishes to Dr. O. Freiherr von Verschuer for the success of his work in his new and favorable environment.

Fig. 1. Haus der Volksgesundheit on south bank of the Rhine. Verschuer's Institute is located on the second floor.

Fig. 2. Corridor through the clinical part of Institute.

U góry po lewej:
Artykuł nazistowskiego ministra spraw wewnętrznych Wilhelma Fricka propagujący przymusową sterylizację, „Eugenical News", marzec–kwiecień 1934 (ze zbiorów autora)

U góry po prawej:
Artykuł wychwalający „Instytut Verschuera", ze zdjęciami placówki, „Eugenical News", czerwiec 1936 (ze zbiorów autora)

Po prawej:
Entuzjastyczny artykuł o nazistowskich eksperymentach w dziedzinie hodowli ludzi, „Journal of Heredity", 1942 (ze zbiorów autora)

ON THE BREEDING OF ARYANS

And Other Genetic Problems of War-time Germany

Tage U. H. Ellinger

DURING a visit to Germany in the winter of 1939-40, I had an opportunity to meet some of my fellow geneticists, who seemed to be working undisturbed by the campaign and the "mopping up" in Poland, and by the hectic preparations for the assaults on a great many peaceful countries such as Denmark, Norway, Holland, and Belgium. The following unpretentious notes, written for laymen, may perhaps interest some of their many American friends.

Quite a few of them were busy treating or rather mistreating the sex cells of animals and plants in order to produce new varieties. I was introduced to all kinds of extraordinary creatures produced in that way, mice without toes or with corkscrew tails, flies that violated the very definition of a fly by having four wings instead of two, funny-looking moths, and strange plants.

Radiation, especially with X-rays, is the principal means of producing such new kinds, or rather monsters, of animals and plants, and the wizard in this business was a Russian, Dr. Timofeeff-Ressovsky, who has found an asylum at the Kaiser Wilhelm Institute for Brain Research. An industrial concern has presented him with the enormous machines with which he radiates the minute sex cells of tiny little Drosophila flies.

Timofeeff is a fanatic and an enthusiast. I was really spellbound while he gave me a three-hour lecture on his work, incessantly gesticulating as he walked up and down the floor. The German staff of the Institute looked at this strange and temperamental Russian with amusement and sincere admiration. They even granted him a freedom of speech and opinion they would deny any other human being.

Genuine German thoroughness characterised Professor Nachtsheim's elaborate experiments on the heredity of disease. Since one can not very well make human patients mate and produce numerous babies to suit the analysis of a pathological problem, he had resorted to rabbits. These obliging and fertile animals suffer from a great many troubles like our own. It was a pathetic sight to look at the hundreds of incurables in the rabbit houses. But at that, our own institutions housing people afflicted with hereditary diseases are no less disconsolate.

When I went to see the famous old "Geheimrat" Fischer at the Kaiser Wilhelm Institute for Anthropology, an S.A. man in black uniform was present during the conversation. He was introduced as Dr. Abel, and the director afterwards asked him to show me around. The result was that we spent several days together.

Twins in the "New Order"

Twins have, of course, for a long time been a favorite material for the study of the relative importance of heredity and environment, of nature and nurture. It does, however, take a dictatorship to oblige some ten thousand pairs of twins, as well as triplets and even quadruplets, to report to a scientific institute at regular intervals for all kinds of recordings and tests.

I was particularly interested in their laboratory for the study of the inheritance of behavior and mental capacities. For this purpose, the twins were placed in two identical rooms, separated by a narrow corridor for the observer, who had a free view over both rooms through big windows in the walls. These, however, were fitted with that remarkable kind of glass through which you can see in one direction

CHARTER MEMBERS

E. S. GOSNEY
OTIS H. CASTLE
HENRY H. ROBINSON
DAVID STARR JORDAN
PAUL MC S. PENIGORD
RUDOLPH I. COFFEE
LEWIS M. TERMAN
C. M. GOETHE
JOE G. CRICK
PAUL POPENOE
GEORGE DOCK
OSCAR FOSS
A. D. SHAMEL
SARAH H. GOSNEY
LOIS S. CASTLE
GLADYS G. CRICK
ROBERT FREEMAN
MERLE H. SMITH
S. J. HOLMES
HERBERT H. EVANS
CHAS. H. PRISK
A. S. RUDDOCK
JUSTIN MILLER
JOHN VRUWINK
WILLIAM S. MUNRO
R. S. VON ELSNER

THE HUMAN BETTERMENT FOUNDATION

(A NON-PROFIT CORPORATION)

EXECUTIVE OFFICES:
SUITE 321, PACIFIC SOUTHWEST BUILDING
PHONE WAKEFIELD 6374

PASADENA, CALIFORNIA

OFFICERS AND TRUSTEES

E. S. GOSNEY PRESIDENT
OTIS H. CASTLE VICE-PRESIDENT
GEORGE DOCK VICE-PRESIDENT
PAUL POPENOE SECRETARY
JOE G. CRICK TREASURER
C. M. GOETHE
WILLIAM S. MUNRO
HENRY H. ROBINSON
A. S. RUDDOCK

REPORT TO THE BOARD OF DIRECTORS OF THE HUMAN BETTERMENT FOUNDATION, FOR THE YEAR ENDING FEBRUARY 12, 1935.

During the past year a large part of the resources of the Foundation has been devoted to a second survey of sterilization in California, in collaboration with the California Bureau of Juvenile Research. The task of collecting case histories from the state institutions was completed by the Foundation workers, and all of these were tabulated and coded. Hollerith cards were then punched for each individual, 67 facts being thus recorded for each of about 8,000 persons. These cards are now being sorted to make 1500 scatter diagrams, which will reveal the correlations of all of the facts. Males and females are tabulated separately, as are also the insane and feeble-minded. In this immense but highly important task, the staff of the Foundation has been helped by six SERA workers furnished by the Bureau of Juvenile Research. The study should be completed within the next year, and will not merely bring up to date the previous study which this Foundation made (beginning in 1926), but will extend it and result in a great deal of new and valuable information.

The Foundation had a poster exhibit in connection with the annual meeting of the American Public Health Association in Pasadena in September. Frank C. Reid of the Foundation staff spent most of the

C. M. Goethe of Sacramento, one of the members of the Foundation, wrote as follows to Mr. Gosney:

> "You will be interested to know that your work has played a powerful part in shaping the opinions of the group of intellectuals who are behind Hitler in this epoch-making program. Everywhere I sensed that their opinions have been tremendously stimulated by American thought, and particularly by the work of the Human Betterment Foundation. I want you, my dear friend, to carry this thought with you for the rest of your life, that you have really jolted into action a great government of 60,000,000 people."

The offices of the Foundation are frequently visited by distinguished people from out of town. Among the most recent callers who were interested in eugenic sterilization were: Dr. Harry H. Benjamin of New York City; Dr. Wilhelm Krauss of the Institute of Race Biology, Sweden; and

Roczny raport Fundacji Ulepszania Rasy Ludzkiej (Human Betterment Foundation) z 1935 roku, przytaczający list członka zarządu C.M. Goethego do eugenika rasisty E.S. Gosneya: „Pewnie zainteresuje Pana, że Wasze prace odegrały ogromną rolę w kształtowaniu poglądów grupy intelektualistów popierających Hitlera przy realizacji tego epokowego programu. Wszędzie mogłem odczuć, że myśl amerykańska, a zwłaszcza prace Fundacji Ulepszania Rasy Ludzkiej, wywarła na nich przemożny wpływ. Pragnę, Drogi Przyjacielu, by do końca życia pozostał Pan rzecznikiem tej myśli, która poderwała do działania rząd wielkiego sześćdziesięciomilionowego państwa" (Vermont State Public Record Division)

U góry i u dołu po lewej:
Nazistowski eugenik baron dr Otmar von Verschuer przy badaniach bliźniąt. Jego asystent Josef Mengele kontynuował te eksperymenty w Auschwitz (Max Planck Gesellschaft Archiv)

Lekarz morderca z Auschwitz, Josef Mengele (Muzeum Oświęcimskie)

ników, z samym Davenportem łącznie. „Jeśli postęp w chirurgii - pisał Davenport - ma być wykorzystywany ze szkodą dla rasy [...] nie można wykluczyć, że zniszczy rasę. Krótkowzroczność okażą ci, którzy by zbytnio ograniczali działanie największego błogosławieństwa dla rasy, jakim rozporządza natura - mianowicie śmierci"[31].

Haiselden w cyklu artykułów ukazujących się przez sześć tygodni w „Chicago American" nadal wzywał do eutanazji ze względów eugenicznych. Usprawiedliwiał popełnione przez siebie zabójstwa, argumentując, że publiczne zakłady opieki dla upośledzonych umysłowo, epileptyków i gruźlików to swego rodzaju komory gazowe. Odwiedziwszy po kryjomu zakład stanowy dla upośledzonych umysłowo w Lincoln w stanie Illinois, stwierdził, że okna były tam specjalnie otwierane i niezaslaniane, przez co powstawały przeciągi, a muchy przenoszące zarazki latały nad pacjentami. Zarzucił władzom, że świadomie dopuszczały do tego, by „muchy z ustępów, śmietników i siadające na skórnych wykwitach pacjentów cierpiących na ostre i chroniczne choroby latały po wszystkich pomieszczeniach". Co gorsza, „przekonałem się, że pacjenci dostają mleko od krów zarażonych gruźlicą"[32].

Mleko od gruźliczych krów było dobrze wówczas znaną przyczyną zakażeń i śmierci[33]. Zakład w Lincoln miał własne stado liczące 72 krowy, które dawały rocznie ponad 13 tysięcy litrów mleka na jego potrzeby. W ciągu ostatnich dwóch lat zdechło dziesięć chorych zwierząt. Urzędnicy stanowi przyznawali, że ich własne badania potwierdziły, iż połowa krów miała gruźlicę, nie było jednak możliwości ustalenia, które są chore, ponieważ „krowa z gruźlicą może być najtłustsza w całym stadzie". Twierdzili, że normalna pasteryzacja, „którą zajmuje się doświadczony pracownik", zabija prątki gruźlicy. Nic nie wspomnieli o tym, że zarażeni pensjonariusze mają dostęp do mleka[34].

Organizacje obrony praw pacjentów często snuły przypuszczenia, że zakłady dla upośledzonych umysłowo są w gruncie rzeczy powoli działającymi komorami śmierci. Haiselden nie użył jednak tego terminu. Nazwał te instytucje „rzeźniami"[35].

W zakładach dla gruźlików pacjenci wciąż się wzajemnie zarażali, a leczenie ograniczało się często do minimum albo nie było go wcale. W Lincoln utworzony niedawno oddział dla chorych na gruźlicę miał

zaledwie 40 łóżek, podczas gdy liczbę chorych oceniano na setki. Urzędnicy twierdzili, że umieszczano tam wyłącznie dzieci w najgorszym stanie. Podkreślali, że w innych zakładach dla upośledzonych umysłowo śmiertelność jest o wiele większa, sięga nawet 40 procent[36]!

Eugenicy byli przekonani, że kiedy gruźlica kończyła się zgonem, prawdziwą przyczyną nie była bakteria, ale ułomne geny. ERO zbierał dane na temat wskaźników śmiertelności z powodu dziedzicznej gruźlicy. Gromadził je między innymi belgijski eugenik Govaerts[37].

W podręcznikach eugeniki wiele miejsca poświęcano gruźlicy. Rozdział z książki Davenporta *Heredity in Relation to Eugenics* (Dziedziczność w odniesieniu do eugeniki) (1911) prezentuje typowe podejście do tematu. Zdaniem autora podatna na zachorowanie była tylko „niewidoczna jedna dziesiąta". „Bakterie znajdują się wszędzie Dlaczego umiera tylko 10 procent zarażonych? [...]. Wydaje się oczywiste, że śmierć z powodu gruźlicy to skutek infekcji w połączeniu z naturalnym i nabytym brakiem odporności. Małżeństwo dwojga osób o słabej odporności byłoby więc wysoce niepożądane". Podręcznik Popenoego i Johnsona *Applied Eugenics* poświęcał cały rozdział „śmiertelnej selekcji" działającej na zasadzie „unicestwienia jednostki przez niesprzyjającą cechę otoczenia, jak nadmierne zimno albo bakterie, lub przez cielesną ułomność"[38].

Kilka lat wcześniej przewodniczący Krajowej Konferencji Zakładów Opiekuńczych i Poprawczych powiedział dyrektorom placówek dla upośledzonych umysłowo: „Chcemy, żeby pasożytnicze linie [...] wymarły". Nawet artykuł w czasopiśmie „Institution Quarterly", ukazującym się w stanie Illinois, przyznawał: „Gdyby można było ich zabić, byłoby to dla nich przysługą, a dla stanu - dobrym uczynkiem"[39].

Nic dziwnego, że na jednej z międzynarodowych konferencji eugenicznych Davenport oznajmił bez ogródek: „Wysoką śmiertelność w zakładzie dla poważnie upośledzonych umysłowo można nawet przyjąć z zadowoleniem, podczas gdy śmierć dziecka wyjątkowych rodziców uważa się za klęskę narodową"[40].

Haiselden zaś zdobył się na żartobliwą uwagę: „Śmierć jest potężnym i trwałym środkiem odkażającym"[41].

Nie udało się ani potwierdzić, ani oddalić zarzutów pod adresem Haiseldena oskarżanego o umyślne stosowanie biernej eutanazji. Przeludniony, cierpiący na brak personelu i rozpadający się zakład w Lincoln odnotowywał wysokie wskaźniki śmiertelności, często rzędu 12 procent rocznie. Na przykład w 1904 roku zmarło 109 dzieci cierpiących na epilepsję, czyli co najmniej 10 procent młodocianej populacji, a może i więcej. Jako przyczynę śmierci podawano przeważnie „wyczerpanie z powodu ataków padaczki". Między rokiem 1914 a 1915 ośmioro pacjentów zmarło na dyzenterię, przyczynę określono jako „wyczerpanie od gorączki". W tym samym okresie cztery osoby zmarły wkrótce po przyjęciu do zakładu, przed wstępnym badaniem. Przyczyny zgonu pozostały „nieustalone"[42].

Wśród niektórych, najsłabszych grup pacjentów placówki w Lincoln wskaźnik zgonów był szczególnie wysoki. Aż 30 procent nowo przyjętych dzieci chorych na epilepsję umarło w ciągu półtora roku. W 1915 roku śmiertelność pacjentów w ciągu dwóch pierwszych lat pobytu wzrosła z 4,2 procent do 10 procent[43].

Główną przyczyną była gruźlica. W 1915 roku zakład w Lincoln podawał, że prawie wszyscy z przyjętych pensjonariuszy zostali zakwalifikowani jako upośledzeni umysłowo, mniej więcej 20 procent było epileptykami, a około 27 procent chorowało na gruźlicę „w różnych stadiach rozwoju". Dopóki nie utworzono liczącego 40 łóżek oddziału dla gruźlików, chorzy nie byli izolowani od innych pacjentów. Kierownictwo zakładu nie było zadowolone, że na podstawie statystyk „można odnieść wrażenie, iż placówka jest wylęgarnią gruźlicy". Zaprzeczało temu, wyjaśniając, że wiele dzieci pochodziło z tzw. brudnych środowisk i że „dzieci upośledzone cechuje osłabiona odporność, stąd wyższy odsetek zachorowań na gruźlicę"[44].

Kierownictwo zakładu przyjęło eugeniczne podejście do upośledzenia umysłowego jak ewangelię. Sprawozdania i wyjaśnienia pełne były naukowych cytatów z Tredgolda, który zalecał eutanazję w przypadkach ciężkiego upośledzenia, i Barra, wychwalającego zalety zabiegów kastracji przeprowadzanych w stanie Kansas. Placówka nie ukrywała, że wielu pacjentów przyjmowano na podstawie nakazu Sądu Miejskiego w Chicago, co wiązało się z otrzymywaniem regularnych wskazówek

od nadzorującego sędziego, Harry'ego Olsona. „Eugenical News" wychwalały Olsona za kierowanie sądowym laboratorium psychopatii, które zatrudniało Laughlina jako konsultanta do spraw sterylizacji. 01-son był czołową postacią ruchu, „jednym z jego najwybitniejszych przedstawicieli", jak pisały „Eugenical News". W 1922 roku został prezesem Towarzystwa Badań Eugenicznych[45].

Wśród personelu zakładu w Lincoln znalazło się kilku głównych eugeników. Zakładowa psycholog Clara Town przewodniczyła komisji eugenicznej stanowego Komitetu Zakładów Dobroczynnych i Poprawczych. Pomogła w przygotowaniu cyklu artykułów na temat eugeniki i upośledzenia umysłowego. Wśród autorów był jej przyjaciel Henry H. Goddard, który stworzył oryginalną klasyfikację upośledzenia. Jeden z recenzentów napisał, że artykuły Town podają argumenty przemawiające za tym, iż nie warto się specjalnie troszczyć o upośledzonych umysłowo przebywających w zakładach, ponieważ pozostawieni w społeczeństwie i tak by umarli. Opieka nad nimi była czymś w rodzaju „nienaturalnej selekcji"[46].

Przez całe dziesięciolecia badacze zadawali sobie pytanie, dlaczego śmiertelność w zakładach opiekuńczych jest tak wysoka. W latach dziewięćdziesiątych XX wieku osoby upośledzone umysłowo dożywały przeciętnie 66,2 roku. W latach trzydziestych żyły mniej więcej 18,5 roku. Z danych archiwalnych wynika, że nieproporcjonalnie dużo pensjonariuszy zakładu w Lincoln umierało, nie osiągnąwszy wieku 10 lat[47].

Haiselden stał się z dnia na dzień eugeniczną sławą. Dzięki jego licznym artykułom w gazetach, cyklom wykładów i bulwersującym wystąpieniom znali go nawet zwyczajni ludzie. W 1917 roku zgłosili się doń filmowcy z Hollywood. Film nosił tytuł *The Black Stork* (Czarny bocian), scenariusz napisał Jack Lait, reporter z „Chicago American". Nakręcono go w Hollywood, rozpowszechniano w całym kraju, miał wielką kampanię promocyjną. Sam Haiselden zagrał w tej fabularyzowanej historii niedobranego pod względem eugenicznym małżeństwa, któremu lekarz odradza posiadanie dzieci, ponieważ mogą urodzić się niepełnosprawne. Matka wydaje w końcu na świat ułomne dziecko i pozwala mu umrzeć. Jezus Chrystus unosi w ramionach martwe niemowlę. Film był nieprzebierającą w środkach propagandą ruchu eugenicznego[48].

W wielu kinach, na przykład w chicagowskim LaSalle, pokazywano go na kolejnych seansach od dziewiątej rano do jedenastej wieczorem. Był reklamowany w całym kraju jako „eugeniczna love story". W jednej z reklam przytoczono ostrzeżenie szwajcarskiego eugenika Auguste'a Forela: „Prawo dziedziczności przewija się jak ta czerwona nić przez historię rodziny każdego przestępcy, epileptyka, ekscentryka i szaleńca. Czy mamy siedzieć cicho i nie stosować środków zaradczych?". Na innym plakacie widniały drzwi gabinetu Haiseldena z napisem **„DZIECI SIĘ NIE LECZY"**. W 1917 reklama zachęcała: „Zabijajcie ułomnych, ratujcie naród, oglądajcie *Czarnego bociana"*[49].

Kina w całym kraju grały ten film przez ponad dziesięć lat[50].

Uśmiercanie niepożądanych elementów za pomocą gazu i inne metody eutanazji stały się w Ameryce tematem codziennych rozmów i debaty etycznej dwadzieścia lat przed wydaniem przez prezydenta Woodrowa Wilsona rozkazu nr 62 dotyczącego zastosowania gazów trujących podczas wojny światowej. O komorze gazowej eugenicy rozprawiali ponad dwadzieścia lat przed jej wprowadzeniem przez stan Nevada jako metody egzekucji przestępców. Był to pierwszy stan, który się zdecydował na takie rozwiązanie, a stało się to w 1921 roku. Pierwszym straconym przez otrucie cyjankiem był morderca chińskiego pochodzenia. Davenport oznajmił, że kara śmierci jest niezbędna z eugenicznego punktu widzenia. Podręcznik Popenoego,/l/?/?//eJ *Eugenics,* wymienia egzekucję jako jeden z dziewięciu środków zaradczych mających rozwiązać problem ludzi ułomnych - nie wspominając przy tym o przestępcach[51].

W pierwszych dekadach XX wieku amerykański ruch eugeniczny stał się inspiracją dla podobnie myślących i działających ruchów na całym świecie. Udzielał też naukowej pomocy oraz wsparcia osobom niekryjącym się z rasistowskimi poglądami, jak Walter Plecker z Wirginii i inni mu podobni w krajach Europy. We Francji, Belgii, Szwecji, Anglii i innych państwach grupy eugeników teoretyków rasy dokładały wszelkich starań, by wprowadzić w życie eugeniczne zasady. Zawsze mogły się powołać na amerykańskie precedensy.

Niemcy nie stanowiły wyjątku. Eugenicy niemieccy już na przełomie wieków nawiązali naukowe i osobiste stosunki z Davenportem

i amerykańskim establishmentem eugenicznym. Nawet po I wojnie światowej, kiedy Niemcy nie współpracowały z Międzynarodową Federacją Organizacji Eugenicznych ze względu na udział w niej Francji, Anglii i Belgii, zachowały bliskie związki z Davenportcm i resztą ruchu amerykańskiego. Amerykańskie instytucje, jak Carncgie Institution i Fundacja Rockefellera, hojnie zasilały niemiecką biologię rasy setkami tysięcy dolarów, choć Amerykanie stali wtedy w kolejkach po chleb[52].

Niemcy miały spore naukowe osiągnięcia na polu eugeniki i stworzyły pokaźną literaturę przedmiotu. Wciąż jednak uważnie śledzono dokonania Amerykanów, biorąc z nich wzór: sądy biologiczne, przymusową sterylizację, internowanie nieprzystosowanych społecznie, debaty na temat eutanazji. Amerykańskie elity określały ludzi bezwartościowych społecznie i wywodzących się z obciążonych rodzin mianem „bakterii", „robactwa", „kundli" i „podludzi". W wyższej rasie nordyckiej w coraz większym stopniu upatrywano ostateczne rozwiązanie eugenicznych problemów świata[53].

Ameryka ugruntowała wartości rasy i krwi. W Niemczech koncepcja ta była znana pod nazwą *Rasse und Blut.*

Amerykańskie propozycje, prawa, eugeniczne badania i ideologia nie uchodziły uwagi niemieckich działaczy. Inspirowały coraz liczniejszych teoretyków rasy oraz głosicieli rasowej nienawiści - zarówno lekarzy w białych fartuchach, studiujących „Eugenical News" i biorących udział w nowojorskich konferencjach, jak i agitatorów w brunatnych koszulach, powiewających flagami i nawołujących do przewrotu na ulicach Monachium.

Wśród tych agitatorów był sfrustrowany kapral armii niemieckiej. Ten skrajny nacjonalista uważał się także za teoretyka rasy i rzecznika rasy panów. Dla osiągnięcia swoich nacjonalistycznych i rasowych celów gotów był użyć siły. Wśród jego bliskich współpracowników znalazł się najsłynniejszy w Niemczech wydawca eugenicznej literatury. W 1924 roku kapral odbywał karę więzienia za udział w nieudanym puczu[54]. W celi więziennej ślęczał nad podręcznikami eugeniki, w których obszernie cytowano Davenporta, Popenoego i innych amerykańskich teoretyków rasy[55]. Śledził publikacje Leona Whitneya, prezesa Amery-

kańskiego Towarzystwa Eugenicznego, i Madisona Granta, któiy wychwalał rasę nordycką i ubolewał nad jej skażeniem przez Żydów, Murzynów, Słowian i inne ludy, nieposiadające blond włosów i niebieskich oczu. Młody kapral wysiał nawet do jednego z amerykańskich badaczy list z wyrazami uwielbienia[56].

W książce *The Passing ofthe Great Race* Madison Grant pisał: „Mylny wzgląd na prawa, które uznajemy za boskie, i sentymentalna wiara w świętość ludzkiego życia uniemożliwiają zarówno eliminację ułomnych niemowląt, jak i sterylizację dorosłych niemających żadnej wartości dla społeczeństwa. Prawa natury wymagają, by usuwać niesprawnych, a ludzkie życie tylko wtedy ma wartość, kiedy przydaje się społeczności lub rasie"[57].

Pewnego dnia - było to na początku lat trzydziestych - Whitney odwiedził Granta, który przewodniczył wtedy eugenicznej komisji do spraw imigracji. Chciał mu pokazać list, jaki właśnie otrzymał z Niemiec. Autorem listu był wspomniany kapral, który wyszedł już z więzienia i robił karierę na scenie politycznej. Grant tylko się uśmiechnął i wyciągnął list od tego samego Niemca, dziękującego mu za napisanie *The Passing of the Great Race.* Autor listu oznajmiał, że książka Granta stała się „jego Biblią"[58].

Człowiek, który wysłał oba listy do przywódców amerykańskiego ruchu eugenicznego, wkrótce zapisze się najczarniejszymi zgłoskami w dziejach ludzkości. Wiernie odtworzy amerykański program eugeniczny, zarówno tę jego część, która stała się prawem, jak i tę, której tylko nadawano rozgłos. Jego grupa będzie konsekwentnie wskazywać na Stany Zjednoczone jako kraj, w którym ustanowiono precedensy dla działań podejmowanych w Niemczech. Człowiek ten następnie posunie się o wiele dalej, niż wyobrażałby to sobie którykolwiek z amerykańskich eugeników, dalej, niż mógłby tolerować to świat. O tym, co zrobił, ludzkość nigdy nie zapomni.

Nadawcą wspomnianych listów był Adolf Hitler[59].

[1] B. van Wagenen, przewodniczący, *Preliminary Report of the Committee of the Eugenie Section of the American Breeder's Association to Study and to Report on the Best Practical Means for Cutting Off the Defective Gcnn-Plasm in the Human Population,* s. 5: ABA.

[2] *The Richardson Lethal Chamber patented for the Painless Extinction of Lower Animal Life,* broszura, b.d.: UCD Special Collections.

[3] R.W. Chambers, *The King in Yellow,* F. Tennyson Neely, 1895, s. 9. A. While, *Efficiency and Empire,* London: Mctliuen and Co., 1901, s. 116-117, cyt. w: D. Stone, *Breeding Superman: Nietzsche, Race and Eugenics in Edwardian and Inlerwar Britain,* Liverpool: Liverpool University Press, 2002, s. 125.

[4] H.G. Wells, *A Modern Utopia,* New York: Charles Scribner's Sons, 1905, s. 129, cyt. w: Michael W. Peny (red.), *The Pivot of Civilization: in Historical Perspective,* Seattle: Inkling Books, 2001, s. 36. E. Paul, *Eugenics, Birth-Control, and Socialism in Population and Birth Control,* red. E. Paul, C. Paul, New York: Critic and Guide, 1917, s. 144-146, cyt. w: M.W. Perry (red.), dz. cyt., s. 108.

[5] R.R. Rcntoul, *Race Culture; or, Race Suicide?,* London: The Walter Scott Publishing Company, Ltd., 1906, s. 178, 179.

[6] Artykuł, „Daily Express", 4 marca 1910, cyt. w: D. Stone, dz. cyt., s. 127. Tamże, s. 128.

[7] C.W. Wilson, cytowany w artykule, „Birmingham Post", 4 lutego 1910, cyt. w: D. Stone, dz. cyt., s. 127. A. White, *The Views of Vanoc': An Englishman's Outlook,* London: Kegan, Paul, Trench, Triibner, and Co., 1910, s. 282-283, cyt. w: D. Stone, dz. cyt., s. 126.

[8] A.F. Tredgold, *Eugenics and the Future Progress of Man,* „Eugenics Review" 1911, t. Ill, s. 100, cyt. w: D. Stone, dz. cyt., s. 126. C. Saleeby, *The Methods of Race Regeneration,* London: Cassell & Co., 1911, s. 46-47, cyt. w: D. Stone, dz. cyt., s. 126. *Proceedings of the First National Con ference on Race Bettemient,* Race Betterment Foundation, 1914, s. 477.

[9] M.A. Elks, *The „Lethal Chamber": Further Evidence for the Euthanasia Option,* „Mental Retardation" 1993, sierpień, nr 4, t. 31, s. 203. A.F. Tredgold, *Textbook of Mental Deficiency Amentia,* wyd. 2, New York: William Wood, 1915, s. 455, cyt. w: M.A. Elks, dz. cyt., s. 203. A.F. Tredgold, *A Textbook of Mental Deficiency Amentia,* wyd. 6, New York: William Wood, 1937, s. 517-518, cyt. w: M.A. Elks, dz. cyt., s. 203. A.F. Tredgold, *Textbook of Mental Deficiency Amentia,* wyd. 7, New York: William Wood, 1977, s. 491, cyt. w: M.A. Elks, dz. cyt, s. 203-204.

[10] W.D. McKim, *Heredity and Human Progress,* New York: G.S. Putnam's Sons, 1900, s. 120, 168, cyt. w: M.H. Haller, Eugenics: *Hereditaiian Attitudes in American Thought,* New Brunswick, NJ; Rutgers University Press, 1963, s. 42. W.D. McKim, dz. cyt., s. 192-193, cyt. w: R. Hollander, *Euthanasia and Mental Retardation: Suggesting the Unthinable,* „Mental Retardation" 1989, kwiecień, nr 2, t. 27, s. 58.

[11] A. Johnson, *Report of Committee on Colonies for Segregation of Defectives, Proceedings of (he National Conference on Charities and Collections, 1903,* Fred J. Heer, 1903, s. 249, cyt. w: R. Hollander, dz. cyt., s. 58-59. E.R. Johnstone, *President's Address,* „Journal of Psycho-Asthenics" 1904, t. 8, s. 65-70, cyt. w: R. Hollander, dz. cyt., s. 55, 58. M.H. Haller, dz. cyt., s. 207, przyp. 5.

[12] Milroy, *Discussion and Minutes,* „Journal of Psycho-Asthenics" 1906, t. 10, s. 224, cyt. w: R. Hollander, dz. cyt., s. 58. R.R. Rentoul, dz. cyt., s. 178.

[13] E.B. Sherlock, *The Teebleminded: A Guide to Study and Practice,* New York: Macmillan, J911, s. 267, cyt. w: M.A. Elks, dz. cyt., s. 202.

[14] H.H. Goddard, *The Kallikak Family: A Study in the Heredity of Feeble-Mindedness,* Vineland, New Jersey: 1913, s. 101, 105, 106-108.

[15] H.H. Laughlin, sekretarz, *Bulletin nr 10A: The Report of the Committee to Study and to Report on the Best Practical Means of Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the American Population,* Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 1914, s. 46, 55: CSH.

[16] William J. Robinson, *Eugenics, Mairiage, and Birth Control,* New York: The Critic and Guide Company. 1917, s. 74. M. Sanger, *The Pivot of Civilization,* New York: Brentano's, 1922, s. 100-101.

[17] *Proceedings of the First National Conference on Race Bettennent,* Race Betterment Foundation, 1914, s. 502, 503.

[18] P. Popenoe, R. Hill Johnson, *Applied Eugenics,* New York; Macmillan, 1918, s. 184.

[19] Eugenics Record Office, *Official Record of the Gift of the Eugenics Record Office, Cold Spring Harbor, Eong Island, New York by Mrs. E.H. Harriman to the Carnegie Institution of Washington and of its Acceptance by the institution,* Cold Spring Harbor. New York: Eugenics Record Office, 1918, s. 33: CSH. *American Eugenical Society, Inc.: B. Early Histoiy and Development,* „Organized Eugenics", styczeń 1931, s. 3-4, 7. M. Grant, *The Passing of the Great Race,* New York: Charles Scribner's Sons, 1936, s. 49.

[20] M.S. Pernick, *The Black Stork: Eugenics and (he Death of Defective Babies in American Medicine and Motion Pictures Since 1915,* New York: Oxford University Press, 1996, s. 3-4. *Jmy Clears, Yet Condemns Dr. Haiselden,* „The Chicago Daily Tribune", 20 listopada 1915.

[21] Tamże.

[22] Tamże.

[23] M.S. Pernick, dz. cyt., s. 9, 10. *Jmy Clears, Yet Condemns Dr. Haiselden,* „Chicago Tribune", 20 grudnia 1915, s. 7, cyt. w: M.S. Pernick, dz. cyt., s. 41. „Chicago American", 3 grudnia 1915, s. 6, cyt. w: tamże, s. 41.

[24] *Jwy Clears, Yet Condemns Dr. Haiselden.*

[25] M.S. Pernick, dz. cyt., s. 5 .*Jury Clears, Yet Condemns Dr. Haiselden.*

[26] Tamże.

[27] Tamże. „New York Times", 18 listopada 1915, cyt. w: M.S. Pernick, dz. cyt., s. 7-8. „New York Times", 24 grudnia 1915, cyt. w: tamże, s. 7-8. „Chicago Herald", 23 grudnia 1915, cyt. w: tamże, s. 7-8.

[28] *Baby Dies; Physician Upheld,* „Chicago Daily Tribune", 18 listopada 1915, cyt. w: M.S. Pernick, lyc. 3. *Was the Doctor Right? Some Independent Opinions,* „The Independent", 3 stycznia 1916.

[29] „Chicago Tribune", 20 grudnia 1915, s. 7, cyt. w: M.S. Pernick, dz. cyt, s. 41. „Chicago American", 3 grudnia 1915, s. 6, cyt. w: tamże, s. 41.

[30] M.S. Pernick, dz. cyt, s. 4, 5, 87. „Chicago Herald", 24 lipca 1917, s. 14, cyt. w: tamże, s. 87. „New York Times", 13 listopada 1917, s. 12, cyt. w: tamże, s. 87.

[31] *Was the Doctor Right?*

[32] „Chicago American", 23 listopada 1915-30 grudnia 1915, cyt. w: M.S. Pernick, dz. cyt, s. 4. „Chicago Herald", 27 lipca 1916, cyt. w: tamże, s. 10. H.J. Haiselden, *Regarding the Meter Baby of Chicago,* „Medical Review of Reviews", 23 października 1917, s. 697, cyt. w wywiadzie autora z Martinem Pernickiem, 22 grudnia 2002.

[33] Zob. N. Black, *Animal Health: A Centuty of Progress,* rozdz. 4; zob. BBC, *Cattle TB Threatens Farmers,* 27 czerwca 2002.

[34] State of Illinois Board of Administration, *Volume II: Biennial Reports of the State Charitable Institutions: October I, 1914 to September 30, 1916,* State of Illinois, 1917, s. 695. *Superintendent Leonard's Report to Board of Administration,* „Institution Quarterly" 1916, t. 7, s. 117-118.

[35] M.A. Elks, dz. cyt, s. 201. *Regarding the Meter Baby of Chicago,* a także „Chicago Examiner", 25 lipca 1917, s. 6, cyt. w wywiadzie autora z Martinem Pernickiem, 22 grudnia 2002.

[36] *The Report of Judge Scully's Committee of Three Woman,* „Institution Quarterly" 1916, t. 7, s. 113. *Superintendent Leonard's Report to Board of Administration,* s. 117.

[37] *Biennial Reports of the State Charitable Institutions: October 1, 1914 to September 30, 1916,* s. 678, 682, 686. P.A. Curtis, *Eugenic Reformers, Cultural Perceptions of Dependent Populations, and the Care of the Feebleminded in Illinois: 1909-1920,* praca doktorska, University of Illinois, Chicago, 1983, s. 89; zob. P. Popenoe, R. Hill Johnson, *Applied Eugenics,* wyd. popr. New York: Macmillan, 1935, s. 90, 92-93, 94. *Eugenics, Genetics and the Family: Volume I: Scientific Papers of the Second International Congress,* Baltimore: Williams & Wilkins Co, 1923, s. 178-181. *Dr. Albert Govacrts of Belgium,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 64.

[38] Ch.B. Davenport, *Heredity In Relation To Eugenics,* New York: Hen17 Holt & Company, 1911; reprint, New York: Arno Press Inc., 1972, s. 164-165. P. Popenoe, R. Hill Johnson, 1918 cyt. w: M.A. Elks, dz. cyt, s. 205.

[39] Ch. Henderson. *The Relation of Philanthropy to Social Order and Progress, National Conference of Charities and Corrections Proceedings of the Twenty-Sixth Annual*

Session, Cincinnati: May, 1899, s. 4 cyt. w: P.A. Curtis, tlz. cyt., s. 53, 55. *Propagation of the Unfit,* „Institution Quarterly" 1 maja 1910, s. 35, cyt. w: tamże, s. 68-69.

[40] Ch.B, Davenport, *Presidential Address, A Decade of Progress in Eugenics: Scientific Papers of the Third International Congress of Eugenics,* Baltimore: The Williams & Wilkins Company 1934, s. 21.

[41] „Chicago American", 24 listopada 1915, s. 2, cyt. w: M.S. Pernick, dz. cyt., s. 84.

[42] Illinois Department of Human Services, *A Brief History of the Lincoln Developmental Center, s. 1. Biennial Reports of the State Charitable Institutions; October J, 1914 to September 30, 1916,* s. 679, 681, 686; zob. także K.Ch. Lakin, *Demographic Studies of Residential Facilities for the Mentally Retarded: A Historical Review of Methodologies & Findings,* University of Minnesota Department of Psychoeducational Studies.

[43] H.L. Harley, *Obseivations on the Operation of the Illinois Commitment Law for the Feeble-Miiided,* „Institution Quarterly" 1917, t. 8, s. 97.

[44] *Biennial Repoiis of the State Charitable Institutions: October I, 1914 to September 30, 1916,* s. 682, 686, 687; zob. H.L. Harley, dz. cyt., s. 97.

[45] *Biennial Reports of the State Charitable Institutions: October 1, 1914 to September 30, 1916,* s. 677, 678, 679, 683. M. W. Barr, *Mental Defectives: Their Histoiy, Treatment and Training,* Philadelphia: P. Blakiston's Son & Co., 1904 reprint New York: Arno Press, 1973, s. 195-196. *The Municipal Psychopathic Clinic,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 55. H.H. Laughlin, *Eugenical Sterilization in the United States,* Chicago: Psychopathic Laboratory of the Municipal Court of Chicago, 1922, s. i. *Tenth Annual Business Meeting of the Eugenics Research Association, Cold Spring Harbor, June 10, 1922,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 91. A.F. Tredgold, dz. cyt., wyd. 2., s. 455, cyt w: M.A. Elks, dz. cyt., s. 203.

[46] P.A. Curtis, dz. cyt., s. 78, 80-81, 148.

[47] Zeznanie dr. Davida Braddocka, Boudreau kontra Ryan. Northern District of Illinois 00 C 5392 2001; zob. K. Charlie Lakin, *Demographic Studies of Residential Facilities for the Mentally Retarded,* Developmental Disabilities Project on Residential Services and Community Adjustment Project Report nr 3, University of Minnesota Department of Psychoeducational Studies, ok. 1979, s. 88, 89.

[48] M.S. Pernick, dz. cyt., s. 144, 151. *The Black Stork,* reżyseria Leopold i Theodore Wharton, 1917, cyt. w: tamże, rye. 11, 16, 17, 22.

[49] Reklama, *The Black Stork,* „Chicago Herald", I kwietnia 1917, s. 7, cyt. w: M.S. Pernick, rye. 7. Reklama, *The Black Stork,* „Motography", 14 kwietnia 1917, s. 2, cyt. w: tamże, rye. 5. „Exhibitor's Trade Review", 14 lutego 1917, s. 850, cyt. w: tamże, s. 88.

[50] M.S. Pernick, dz. cyt., s. 157-158.

[51] War Department, *General Orders, nr 62,* Nevada State Library and Archives, *An Outline of Capital Punishment in Nevada,* na stronie dmla.clan.lib.nv.us. Florida

Corrections Commission, *Execution Methods Used by States: Executions in the U.S. - A Brief Histoiy,* na stronie www.fce.state.fl.us. P. Popenoe, R. Hill Johnson, dz. cyt., 19J 8, s. 184. ciż, wyd. popr., s. 135. Ch.B. Davenport, dz. cyt., s. 63.

[52] Carnegie Institution of Washington, *Announcement of Station for Experimental Evolution,* Washington: Carnegie Institution of Washington, 1905, s. 2-3: CSH: CIW Administrative Files: Dept. of Genetics-Biological Laboratory Plans for Unified Operation. RAC 1.1/717/10/64, cyt w: P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy: Rockefeller Funding of Biomedical Sciences in Germany 1920-1940,* w: N.A. Rupke (red.), *Science, Politics and the Public Good: Essays in Honor of Margaret Cowing,* New York: Macmillan Press, 1988, s. 132. RAC 1.1/717/20/187, cyt w: P.J. Weindling, dz. cyt., s. 132.

[53] *A Biological Court: Treating the Cause,* ..Eugenical News" 1924, t. IX, s. 92.

[54] Zob. William L. Shirer. *The Rise and Fall of the Third Reich: A Histoiy of Nazi Germany,* New York; Simon and Schuster, 1960, s. 29-31; zob. A. Hitler, *Mein Kampfi* przel. Ralph Manheim, Boston: Houghton Mifflin Company, 1943, s. 394-397, 400-405. P.J. Weindling, *Health, Race and German Politics Between National Unification and Nazism, 1870-1945,* Cambridge: Cambridge University Press, 1989, s. 308-310.

[55] E.A. Carlson, *The Unfit: A Histoiy of a Bad Idea,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2001, s. 323. B. Miiller-Hill, *Murderous Science,* przel. G.R. Fraser, Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press: 1998, s. 121. E. Baur, E. Fischer, F. Lenz, *Human Heredity,* przel. Eden, Cedar Paul, New York: The Macmillan Company, 1931, s. 442, 590, 593, 594.

[56] *Autobiography of Leon R. Whitney,* maszynopis niepublikowany, ok. 1973, s. 205: APS Manuscript Collection.

[57] M. Grant, dz. cyt, s. 49.

[58] *Autobiography of Leon R. Whitney,* s. 204, 205.

[59] Tamże, s. 205.

ROZDZIAŁ XIV

Rasse und Blut

Propozycje negatywnych rozwiązań eugenicznych pojawiły się w Niemczech pod koniec XIX wieku.

Niemiecki lekarz Gustav Boeters pracował w latach 1895-1900 w Stanach Zjednoczonych jako lekarz okrętowy. Zjeździł cały kraj. Zapoznał się z ustawami dopuszczającymi kastrację i sterylizację oraz ograniczającymi prawo do zawierania małżeństw. Po powrocie do Niemiec przez następne trzydzieści lat pisał artykuły do gazet, opracowywał projekty ustaw i głośno domagał się wprowadzenia sterylizacji ze względów eugenicznych. Powołując się na amerykańskie precedensy, od zakazów małżeństw po ustawy o sterylizacji obowiązujące od Iowa do Oregonu, wzywał Niemcy, by poszły za przykładem Stanów Zjednoczonych. „W kulturalnym państwie przodującym w świecie - Stanach Zjednoczonych - [ustawy o sterylizacji], do których dążymy, zostały już dawno wprowadzone i wypróbowane. To takie ewidentne i proste". Temat ten stał się w końcu dla Boetersa taką obsesją, że uznano, iż cierpi na manię prześladowczą. Musiał zrezygnować ze stanowiska lekarza urzędowego w Saksonii, ale zdołał przedtem nakłonić władze do poważnego zajęcia się prawami eugenicznymi[1].

Inny lekarz z Niemiec, Alfred Ploetz, podróżował po Ameryce w tym samym czasie, co Boeters. Ploetz, teoretyk socjalizmu, udał się w połowie lat osiemdziesiątych XIX wieku za ocean, by prowadzić badania nad wspólnotami żyjącymi według zasad różnych utopii. Zainteresowały go dążenia do wyhodowania ulepszonych egzemplarzy gatunku ludzkiego, jakie dały o sobie znać w Ameryce po wojnie secesyjnej. W 1884 roku w Chicago studiował pisma czołowych amerykańskich utopistów. Pracował też przez kilka miesięcy w Icarian Colony, mało znanej utopijnej wspólnocie w stanie Iowa. Doznał rozczarowania, przekonawszy

się o panującym tam rozprzężeniu, i uwierzył, że gwarancją społecznego sukcesu jest natura rasy[2].

Płoetz rozpoczął praktykę lekarską w Springfield w stanie Massachusetts, zaczął też hodować kury. Później przeniósł się do Meriden w stanie Connecticut, gdzie zajął się opracowywaniem projektów hodowli ludzi. Do J 892 roku zestawił 325 genealogii miejscowych rodzin. Liczył, że działająca w pobliżu tajna niemiecka loża dostarczy mu jeszcze więcej danych. Jeden z jego kolegów po fachu wspominał, że Ploetz był przekonany, iż „Anglosasi zamieszkujący Amerykę pozostaną w tyle, jeśli nie przyjmą polityki, która zmieni proporcje ludnościowe"[3].

Podobnie jak inni ówcześni lekarze i utopiści, Ploetz byl zagorzałym zwolennikiem ruchu higienicznego, dążącego do likwidacji zarazków i chorób. Jednym z czołowych przedstawicieli tego ruchu był Benjamin Ward Richardson, wynalazca komory gazowej i autor książki *Hygeia, a City of Health* (Hygeia, miasto zdrowia). Niemieckich wyznawców teorii dziedziczności niepokoiły te same konflikty, które spędzały sen z powiek brytyjskim i amerykańskim darwinistom społecznym końca XIX wieku, od Spencera po nowojorskich orędowników hodowli ludzi. W połowie lat osiemdziesiątych Ploetz wysunął eugeniczną teorię rasy. Nie przetłumaczono jeszcze ukutego przez Gallona terminu eugenika, Ploetz przyjął więc termin *Rassenhygiene* (higiena rasowa). Swoje koncepcje zdrowia rasowego i społecznego wyłożył w 1895 roku w kilkutomowym dziele *Grundlinien einer Rassenhygiene* (Podstawy higieny rasowej). Pierwszy tom nosił tytuł *Die Tüchtigkeit unserer Rasse und der Schutz der Schwachen* (Sprawność naszej rasy a ochrona słabych). Jego koledzy dowodzili później, że terminu *Rassenhygiene* nie należy tłumaczyć na inne języki jako „higiena rasowa", ale „eugenika". Było to jedno i to samo[4].

Zdaniem Ploetza dzięki lepszemu zrozumieniu zasad dziedziczności państwo będzie mogło zidentyfikować i otoczyć opieką najlepsze okazy rasy niemieckiej. Choć tak wierzył w niemiecką eugenikę narodową i był zagorzałym antysemitą[5], zaliczył Żydów do najcenniejszych biologicznych atutów swego kraju. Po powrocie do Niemiec założył w 1904 roku czasopismo „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie", a rok później utworzył Gesellschaft für Rassenhygiene (Towarzystwo Higieny Rasowej), które miało propagować badania eugeniczne. Przez następne la-

ta czasopismo i organizacja były głównymi ośrodkami informacyjnymi niemieckiej eugeniki. Ploetz stał się oczywiście czołowym teoretykiem rasy i często określano go mianem „założyciela niemieckiej eugeniki"[6].

W czasie gdy Boeters i Ploetz formułowali pod wpływem Amerykanów swoje koncepcje, niemiecki teoretyk społeczny Alfred Jost dowodził w wydanej w 1895 roku broszurze *Prawo do śmierci*, że państwo ma prawo eliminować ludzi niesprawnych i bezużytecznych. Nie chodziło tu o prawo jednostki do umierania, ale „prawa państwa do zadawania śmierci dla dobra sprawności życia"[7]. Ziarna niemieckiej eugeniki negatywnej zostały zasiane.

Głównym punktem programu amerykańskiej eugeniki była wyższość rasy nordyckiej, nic więc dziwnego, że Davenport szybko nawiązał osobiste i zawodowe stosunki z przedstawicielami niemieckiej higieny rasowej. Jako dyrektor Stacji Ewolucji Eksperymentalnej przy Carnegie Institution był nad wyraz zadowolony z częstej wymiany listów z niemieckimi teoretykami na tematy poważne i te przyziemne. W pierwszej dekadzie XX wieku listy pisane na maszynie i ręcznie kursowały tam i z powrotem przez Atlantyk. Zawierały między innymi prośby o egzemplarze prac z wynikami najnowszych niemieckich badań i odpowiedzi na prośby Niemców o dotację Carnegie na pomnik Mendla[8].

Davenport i Carnegie Institution stali się wkrótce dla niemieckich badaczy centrum eugenicznego świata. W Ameryce wprowadzano w życie coraz więcej eugenicznych ustaw, a ruch eugeniczny miał bogatych sponsorów i cieszył się poparciem rządowych osobistości. Podczas gdy niewielka grupka niemieckich badaczy wykładała tylko teorię, Ameryka podejmowała konkretne działania. Niemieccy eugenicy, jasnowłosi i niebieskoocy przedstawiciele rasy nordyckiej, cieszący się przy tym świetną naukową reputacją, stali się dla Amerykanów pożądanymi sojusznikami. Partnerskie stosunki nawiązano już przed I wojną światową. W układzie tym Ameryka była jednak starszym partnerem. W dziedzinie eugeniki Stany Zjednoczone prowadziły, Niemcy podążały za nimi.

Do pierwszych niemieckich sojuszników Davenporta należał antropolog i eugenik Eugen Fischer, jeden z „korespondentów" zwerbowanych tuż po otwarciu placówki w Cold Spring I larbor w 1904 roku. Davenport i Fischer wymieniali się najnowszymi pracami, w tym studiami na temat

koloru oczu i jakości włosów. W 1908 roku Fischer zajął się badaniami nad mieszaniem ras - białych i Hotentotów w Afryce - poświęcając szczególną uwagę dzieciom określanym mianem „bękartów z Rehoboth". Krzyżowanie ras fascynowało Davenporta. Wraz z niemieckimi i amerykańskimi kolegami przez następne lata kontynuował badania w tym zakresie[9].

Gdy Davenport wyniósł ruch eugeniczny na arenę światową, wyznaczył eugenikom niemieckim wielce istotną rolę, na co przystali działacze brytyjscy. Pierwszy Międzynarodowy Kongres Eugeniczny w Londynie nie bez powodu zaplanowano na lipiec 1912 roku. Cho^iło o to, że latem czołowi amerykańscy i niemieccy eugenicy odwiedzali Wielką Brytanię. Obie grupy uznawano wówczas za gigantów tej nauki[10]. W rzeczywistości w świecie post-Galtonowskim było miejsce dla jednego tylko giganta - miała nim być Ameryka.

Gdy w 1905 roku Ploetz zakładał w Berlinie Towarzystwo Higieny Rasowej, skupiało ono głównie osoby z jego kręgu towarzyskiego oraz związane z wydawanym przezeń czasopismem „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie". Pod koniec 1905 roku do towarzystwa należało 18 Niemców i 2 obcokrajowców. Oddziały utworzone w innych miastach też liczyły przeważnie po kilku członków. Towarzystwo było nie tyle organizacją narodową, ograniczającą działalność do terytorium Niemiec, ile germańską - interesował je cały obszar niemieckojęzyczny zamieszkany przez nordyków, a więc znaczna część terytorium północno-zachodniej Europy. Ploetz natomiast zachowa! obywatelstwo szwajcarskie, tak samo postąpiło kilku czołowych działaczy. Mając na względzie obszar poza granicami Niemiec, Ploetz w ciągu kilku lat rozbudował swą grupę, tworząc Międzynarodowe Towarzystwo Higieny Rasowej. Kolejne oddziały powstały w Norwegii i Szwecji, ale też skupiały tylko garstkę eugcników[11].

Jednakże podczas podróży do innych germańskich i nordyckich krajów członkowie towarzystwa werbowali nowych zwolenników. W 1909 roku międzynarodowa organizacja Ploetza liczyła ponad 120 członków, w większości Niemców. Latem tego roku spotkał ją zaszczyt: Galton zgodził się zostać honorowym przewodniczącym, podobną uprzejmość wyświadczył nowo powstałemu Towarzystwu Edukacji Eugenicznej[12].

W 1911 roku Ploetz znowu podniósł status swojej grupy, biorąc udział w Międzynarodowej Wystawie Higieny w Dreźnie. Blok anglo--amerykański niechętnie jednak patrzył na sukcesy niemieckiej grupy na eugenicznej scenie. Po serii negocjacji międzynarodową sieć Ploetza włączono praktycznie w szerszy i lepiej finansowany ruch anglo-amerykański[13].

W 1912 roku Ploetz został pierwszym wiceprzewodniczącym Pierwszego Międzynarodowego Kongresu Eugenicznego w Londynie. Wraz z kilkunastoma innymi osobami zaproszono go w następnym roku do Paryża,.gilzie powołano do życia Stały Międzynarodowy Komitet Eugeniczny. Ta nowa, elitarna grupa przekształciła się w Międzynarodową Komisję Eugeniczną, a następnie w Międzynarodową Federację Organizacji Eugenicznych, która zarządzała całym światowym ruchem. Po kilku nieudanych próbach odzyskania przywództwa Ploetz i jego organizacje podporządkowali się ostatecznie amerykańskim eugenikom i ich międzynarodowym agendom[14].

Po 1913 roku Stany Zjednoczone utrzymały swoją dominację. Ich osiągnięcia legislacyjne, administracyjne oraz różne programy z dziedziny eugeniki śledził i popularyzował w niemieckim środowisku naukowym Geza von Hoffmann, wicekonsul austro-węgierski, który w trakcie licznych podróży po Stanach zapoznawał się z eugeniczną praktyką. W wydanej w 1913 roku książce *Die Rassenhygiene in den Vereinigten Staaten von Nordamerika* (Higiena rasowa w Stanach Zjednoczonych) szczegółowo przedstawił ameiykańskie ustawy o sterylizacji i ograniczeniu prawa do zawierania małżeństw, a także metody badań terenowych i gromadzenia danych. Z taką samą starannością zaprezentował strukturę organizacyjną amerykańskiego ruchu eugenicznego - od Fundacji Rockefellera do placówek w Cold Spring Harbor. Następnie omówił ustawodawstwo eugeniczne we wszystkich stanach, w porządku alfabetycznym. Książkę uzupełniła obszerna bibliografia licząca osiemdziesiąt cztery strony, z wyodrębnionymi działami „eutanazja" i „sterylizacja"[15].

Obszerna praca von Hoffmanna przedstawiała teorię i praktykę amerykańskiej eugeniki jako wzór do naśladowania dla Niemiec. „Marzenie Galtona o higienie rasowej jako religii przyszłości jest na ziemi amerykańskiej wcielane w życie [...]. Ameryka chce wyhodować nową,

wyższą rasę". Von Hoffmann ganił Niemcy, że pozwalają niedorozwiniętym umysłowo przebywać na wolności, podczas gdy w Ameryce ludzie tacy są zamykani w zakładach. Wzywał także Niemcy do naśladowania Amerykanów w kwestii ograniczeń imigracyjnych dla określonych ras. Przez całe lata czołowi niemieccy eugenicy zalecali jego książkę jako podstawowy podręcznik dla studentów biologii[16].

Laughlin i ERO byli głównymi dostawcami informacji dla von Hoffmanna. ERO wysyłał mu swoje biuletyny specjalne i inne materiały. Von Hoffmann miał nadzieję, że zaimponuje Laughlinowi informacjami. Donosił o najnowszych wydarzeniach w Niemczech i Austrii, takich jak powołanie do życia towarzystwa badań eugenicznych w Lipsku, nowo powstałej w Wiedniu grupie badającej seksuologię eugeniczną i konferencji genetycznej planowanej w Berlinie[17].

Interesowało go jednak przede wszystkim to, co działo się w Ameryce. Pisał o tym w niemieckich publikacjach medycznych i eugenicznych. „Bardzo panu dziękuję - zwracał się do Laughlina 26 maja 1914 roku - za przekazanie mi wyczerpujących i ciekawych sprawozdań. Daleko idąca propozycja wysterylizowania jednej trzeciej populacji zrobiła na mnie wielkie wrażenie. Napisałem o tym do «Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie»"[18].

Von Hoffmann, któremu zależało na tym, by reprezentować w Ameryce eugenikę niemiecką, pisał także do znanych amerykańskich czasopism artykuły o postępach niemieckiej nauki. W październiku 1914 roku jego pracę *Eugenika* iv *Niemczech* wydrukował „Journal of Heredity". Autor wyjaśniał, że choć wokół sterylizacji toczą się dyskusje, „za wcześnie jeszcze w Niemczech na wprowadzanie tej metody". W tym samym wydaniu „Journal of Heredity" opublikował obszerną recenzję z książki Fischera o krzyżowaniu się Holendrów i Flotentotów w Afryce i o „bękartach z Rehoboth" będących owocem tej krzyżówki. Wspomniane pismo chętnie drukowało materiały o niemieckiej filozofii eugenicznej i postępach nauki niemieckiej. W 1914 roku ukazał się tam artykuł Bismarcka o dziedziczności oraz na temat planów nowego laboratorium genetyki eksperymentalnej w Berlinie, zapowiedź międzynarodowej konferencji genetycznej w stolicy Niemiec, a także recenzje najnowszych książek[19].

Latem 1914 roku wybuchła I wojna .światowa. Podczas wojny „w ruchu eugenicznym w Niemczech nic się nie działo", jak wspominał później na łamach „Journal of I leredity" jeden z jego przywódców. Ploetz schronił się w swojej posiadłości. Sensacyjne nagłówki amerykańskich gazet donosiły o okrucieństwach popełnianych przez Niemców na ludności cywilnej, jak przebijanie niemowląt bagnetami i obcinanie piersi kobietom. Wiele tych historii, jak się później okazało, było zmyślonych od początku do końca. Mimo tych sensacji amerykański ruch eugeniczny zacieśniał więzy z niemieckimi partnerami. Madison Grant w książce *The Passingofthe Great Race* wydanej w 1916 roku oznajmił, że biała rasa nordycka jest przeznaczona do panowania nad światem, i potwierdzał rolę ludów aryjskich. Uznanie przez Amerykanów wyższości rasowej nordyków i Aryjczyków podnosiło Niemców na duchu. Recenzje tej książki, jeszcze przed jej przetłumaczeniem na niemiecki, zainspirowały wielu niemieckich naukowców i nacjonalistów do przyjęcia eugenicznego punktu widzenia[20].

Amerykańska fascynacja walczącym niemieckim ruchem eugenicznym trwała aż do przystąpienia Stanów Zjednoczonych do wojny w kwietniu 1917 roku. W kwietniowym numerze „Eugenical News" znalazło się dokładne streszczenie ostatniego artykułu von Hoffmanna zamieszczonego w „Journal of Heredity". Autor przedstawiał plany wyhodowania przez Niemców po wojnie rasy wyższej pod względem eugenicznym, by zrekompensować straty na polach bitew. Przewidywano między innymi specjalne domy mieszkalne dla samotnych aryjskich kobiet i zasiłki za posiadanie dzieci[21].

Ameryka przystąpiła do wojny 6 kwietnia 1917 roku. Miliony ludzi zginęły na frontach. O godzinie jedenastej jedenastego dnia jedenastego miesiąca 1918 roku pokonane Niemcy zgodziły się na zawieszenie broni, kończąc krwawy konflikt. Powstała Republika Weimarska. W czerwcu 1919 roku podpisano traktat pokojowy. Amerykańscy eugenicy mogli wznowić współpracę z niemieckimi kolegami[22].

Na dziewiąte doroczne spotkanie Towarzystwa Badań Eugenicznych, które odbyło się w czerwcu 1920 roku w Cold Spring Harbor, Laughlin przygotował szczegółowe proniemieckie wystąpienie; Poddał analizie nowo uchwaloną demokratyczną konstytucję Niemiec, wskazując na

klauzule dopuszczające ustawy eugeniczne i rasowe. Chodziło o kilka uprawnień państwa, od „artykułu 7 [...] dopuszczającego ochronę roślin przed chorobami i szkodnikami" po „artykuły od 119 do 134 włącznie, zalecające podstawowe prawo Niemiec w odniesieniu do życia społecznego". Oznajmiając, że współczesna cywilizacja zależy od niemieckiego i teutońskiego podboju, Laughlin na koniec zapewnił kolegów: „Biorąc pod uwagę to, co wiadomo o niemieckich cechach, przyznajemy, że kraj ten pozostanie wierny swojemu instynktowi zachowania rasy". Laughlin nie wygłosił tej mowy, prawdopodobnie dlatego, że nie było czasu, została więc opublikowana w „Eugenical News", a następnie w brytyjskim „Eugenics Review"; reprinty były kolportowane przez ERO[23].

Naukowcy obu krajów wznowili korespondencję. Wkrótce po entuzjastycznej ocenie Laughlina eugenik z Instytutu Badań nad Dziedzicznością w Poczdamie zwrócił się do ERO z prośbą o materiały, które jako członek komisji doradczej chciał przedstawić lokalnym władzom. Davenport wysłał je, zapewniając, że „przydadzą się Panu jako doradcy do spraw higieny rasowej". Pracownikom ERO brak było kontaktów z niemieckimi kolegami. Davenport napisał do Poczdamu: „Odczytałem Pana list naszemu zespołowi na poniedziałkowym zebraniu. Wszystkich interesuje, co się u Was dzieje". W następnym numerze „Eugenical News" ukazała się informacja o nowym komitecie doradczym. Naukowcy niemieccy w rewanżu przesłali Davenportowi do recenzji swoje prace o różnorodnej tematyce - od cech dziedzicznych u ludzi po cechy ssaków[24].

Następstwa wojny utrudniały jednak niemieckim eugenikom przyłączenie się do międzynarodowego ruchu kierowanego przez Amerykanów. Na mocy traktatu wersalskiego Niemcy zgodziły się wypłacić aliantom ogromne reparacje wojenne - 132 miliardy marek, czyli 33 miliardy dolarów. Było to dla Niemiec duże obciążenie finansowe, które odczuli wszyscy, z teoretykami rasy łącznie. Niemieckich nacjonalistów rozwścieczyła okupacja Nadrenii przez Francuzów i Belgów. W armii francuskiej od dawna służyli żołnierze z afrykańskich kolonii - Senegalu, Mali i Afryki Północnej, W rezultacie ich obcowania z niemieckimi kobietami przyszło na świat kilkaset dzieci mieszanej rasy[25].

Oburzeni Niemcy odmówili współpracy z międzynarodowymi komitetami, w których zasiadali uczeni z Belgii i Francji. Nie mieli poza tym

pieniędzy nawet na podróże po Europie. Na przykład Międzynarodowy Kongres Higieny, który miał się odbyć w maju 1921 roku w Genewie, został odwołany, ponieważ, jak wyjaśniono w opublikowanym zawiadomieniu, „z powodu niskiego kursu walut wielu krajów i wysokiego kursu franka szwajcarskiego sporo krajów nie mogło przysłać delegatów"[26].

Niemieccy eugenicy nie mogli więc i nie chcieli przybyć na Drugi Międzynarodowy Kongres Eugeniczny, zwołany we wrześniu 1921 roku w Nowym Jorku. Wysłali do Cold Spring Harbor ostre listy protestacyjne, potępiając francuską i brytyjską okupację ziem niemieckich i zabiegając o moralne poparcie amerykańskich kolegów. Zresztą, choć zaproszenia na kongres zostały rozesłane przez Departament Stanu, Niemców pominięto ze względu na wzmagające się po wojnie napięcie dyplomatyczne i militarne. Trzy dni przed kongresem Davenport w liście do Agnes Bluhm wyraził „głębokie ubolewanie z powodu międzynarodowych komplikacji, które uniemożliwiły oficjalne zaproszenie na Międzynarodowy Kongres Eugeniczny w Nowym Jorku". Dodał, że ma nadzieję, iż „gdy przyjdzie do zwołania następnego kongresu, przeszkody te zostaną usunięte". Nauka amerykańska znów wysunęła się na pierwsze miejsce w międzynarodowej eugenice. Działalność Niemców, izolowanych od ruchu europejskiego, ograniczała się w zasadzie do korespondencji z Cold Spring Harbor[27].

W 1922 roku Niemcy nie zapłaciły drugiej dorocznej raty reparacji. Dwudziestego pierwszego stycznia 1923 roku Francja i Belgia zajęły Zagłębie Ruhry, bogaty rejon przemysłowy. W trakcie tej okupacji rząd Republiki Weimarskiej zaczął pospiesznie drukować pieniądze, żeby wesprzeć strajkujących robotników. Z powodu tego krótkowzrocznego posunięcia niemiecka waluta niemal z dnia na dzień straciła wartość. Nastąpiła bezprecedensowa hiperinflacja[28].

Wszystko to przyczyniło się do odizolowania Niemiec od zorganizowanego ruchu eugenicznego. Starania Davenporta, który w 1920 i 1921 roku próbował włączyć niemieckich uczonych do Międzynarodowej Komisji Eugeniki, spełzły na niczym. Jedni uczestnicy nie chcieli się zadawać z drugimi. Zdecydowany wciągnąć znów Niemców do światowego ruchu, pojechał w 1922 roku do Europy. Na miejsce kolejnego kongresu wybrał szwedzkie miasto Lund, „wygodne dla Berlina", jak zwierzył

się niemieckiemu koledze. Poza tym rozwiązanie takie pozwalało obejść państwa sprzymierzone - Belgię, Anglię i Francję. Davenport postarał się, by koledzy z Międzynarodowej Komisji Eugeniki uczynili pierwszy krok i oficjalnie zaprosili Niemców. Napięcie wokół Nadrenii i reparacji było wciąż jednak tak silne, że Niemcy się nie zgodzili. Wiosną 1923 roku zniechęcony Davenport musiał się wycofać. „Delegaci niemieccy nie chcą mieć żadnych kontaktów z Francuzami"[29].

„Błagam, by użył Pan swoich wpływów, żeby to powstrzymać - pisał Davenport do jednego z wybitnych niemieckich eugeników. - Rany zadane przez ostatnią wojnę uleczymy tylko przez wyparcie tych smutnych wspomnień, które nie powinny zakłócać naszej działalności naukowej. Wysłanie delegata na spotkanie komisji, które ma się odbyć na jesieni w Lund, przyczyni się bardzo do odbudowania międzynarodowych kontaktów naukowych i da przykład innym organizacjom"[30].

Jednakże okupacja Zagłębia Ruiny przez wojska francuskie i belgijskie jeszcze bardziej rozgniewała niemieckich eugeników. „Współpraca między Niemcami a Francuzami wydaje się niemożliwa, dopóki trwa inwazja na Ruhrę - pisał do Davcnporta rozgoryczony niemiecki naukowiec. - Gdyby w Ameryce jakieś obce państwo wkroczyło i zagarnęło główny region przemysłowy, z pewnością żaden z amerykańskich uczonych nie zasiadłby przy jednym stole z przedstawicielem tego państwa. Nie należy się więc spodziewać po Niemcach, że to uczynią"[31].

W Republice Weimarskiej drukarnie pieniędzy wciąż pracowały przez całą dobę. Hiperinflacja rosła z godziny na godzinę. Krążyły niesamowite opowieści o banknotach wożonych taczkami i o paleniu pieniędzmi w piecach. Pewien student uniwersytetu we Fryburgu zamówił podobno filiżankę kawy, której cena, według menu, wynosiła 5000 marek. Kiedy poprosił o następną, musiał już za nią zapłacić 9000 marek. Opowiadano też, jak ktoś wykupił swoją polisę ubezpieczeniową, żeby nabyć bochenek chleba. W 1922 roku za dolara amerykańskiego płacono 1500 marek, pod koniec 1923 roku - 4,2 biliona[32].

Niemieccy ekstremiści próbowali wykorzystać kryzys gospodarczy i wywołać rewolucję, która anulowałaby traktat wersalski. Wśród agitatorów był Adolf Hitler. W listopadzie 1923 roku zorganizował pucz w Monachium. Miał zamiar przejąć władzę w Bawarii i pomaszerować na Berlin.

Pucz szybko stłumiono. Hitler został skazany na pięć lat więzienia, karę odbywał w twierdzy Landsberg. Pochłaniał mnóstwo książek, napisał później, że cela więzienna była jego uniwersytetem. Wtedy właśnie jego fanatyczne poglądy eugeniczne przybrały ostateczny kształt[33].

Skąd wziął się jego rasizm i antysemityzm? Z pewnością nie ukształtowały się pod wpływem amerykańskich lektur. Swoich potwornych poglądów nie musiał podbudowywać angielskimi tekstami, ale jak wielu rasistów, od Pleckera z Wirginii po Rentoula z Anglii, uzasadniał nienawiść rasową, nadając jej bardziej możliwą do przyjęcia pseudonaukową fasadę. Służyła temu eugenika. Twierdząc, że ma po swojej stronie naukę, zdolal zwerbować więcej zwolenników spośród całkiem rozsądnych Niemców.

Eugenika w postaci, jaką przyswoił sobie w 1924 roku, była nauką amerykańską. Połączył po prostu zawziętość dawno istniejącej za oceanem nauki o rasach z własnym antyżydowskim fanatyzmem. Ekstremalna postać eugeniki w wydaniu Hitlera, pod wieloma względami sprawiająca wrażenie przedłużenia programu amerykańskiego, przyczyniła się ostatecznie do ukształtowania instytucji, a nawet machiny ludobójstwa dokonywanego przez Trzecią Rzeszę.

Posługując się terminem „rasa panów", miał na myśli „rasę wyższą" z biologicznego punktu widzenia. Ameryka walczyła o taką właśnie rasę, która wyparłaby stopniowo wszystkie niższe rodzaje. Hitler miał walczyć o rasę panów, która szybko zdominowałaby inne. Grupy niższe pod względem eugenicznym, jak Polacy czy Rosjanie, pozostałyby przy życiu, ale musiałyby służyć niemieckiej rasie panów. Społeczność żydowską Hitler demonizował, przedstawiając ją jako społeczną, polityczną i rasową truciznę, czyli zagrożenie biologiczne. Poprzysiągł zlikwidować ją i raz na zawsze usunąć z Europy[34].

Nazistowscy eugenicy mieli ostatecznie dyktować, kto będzie podlegał prześladowaniom, jak ludzie będą żyli i umierali. Nazistowscy lekarze mieli się stać tajnymi generałami Hitlera w wojnie przeciw Żydom i innym Europejczykom uznanym za niższy gatunek. Lekarze mieli tworzyć naukę, opracowywać eugeniczne formuły, stanowić prawa, a nawet osobiście wybierać ofiary, które czekała sterylizacja, eutanazja i masowa zagłada.

Zastępca Hitlera Rudolf Hess ukuł popularne w Trzeciej Rzeszy powiedzenie: „Narodowy socjalizm to nic innego, jak stosowana biologia"[35].

Przebywając w więzieniu, swoim „uniwersytecie[1]', Hitler przelał własne szaleństwo na karty książki *Mein Kampf,* którą podyktował Hessowi. Przeczytał także drugie wydanie pierwszego wielkiego dzieła eugenicznego, jakie powstało w Niemczech - *Gmndńss der menschlichen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene* (Zarys ludzkiej dziedziczności i higieny rasowej). Autorami dwutomowej książki byli trzej czołowi eugenicy teoretycy rasy: Erwin Baur, Fritz Lenz i Eugen Fischer[36]. Wszyscy mieli ścisłe związki z nauką amerykańską i z samym Davenportem. Eugenika, jaką reprezentowali, narodziła się w Cold Spring Harbor.

Erwin Baur, zagorzały rasista, gruntownie się zapoznał z dorobkiem amerykańskiej eugeniki i odpowiednio ukształtował swe poglądy. Swojemu przyjacielowi Davenportowi bez skrępowania prezentował połączenie idei eugenicznych z nacjonalizmem. Na przykład w listopadzie 1920 roku, na rok przed opublikowaniem *Grundriss der menschlichen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene,* napisał do Davenporta list prawie nienaganną angielszczyzną: „Wydział medyczny rządu Prus poprosił mnie o przygotowanie przeglądu ustaw i regulacji eugenicznych wprowadzonych w różnych stanach w Pana kraju [...]. Przedmiotem szczególnego zainteresowania są zaświadczenia małżeńskie *(Ehebestimmung)* - świadectwa zdrowia wymagane od przyszłych małżonków, prawa zakazujące małżeństw osobom obciążonym dziedzicznie oraz dokonywane w różnych stanach eksperymenty z kastracją przestępców i chorych umysłowo"[37].

„Obecnie bardzo trudno [tu w Niemczech] zebrać potrzebne materiały [o amerykańskim ustawodawstwie] - pisał dalej Baur - myślę jednak, że być może w Pana instytucie [Carnegie Institution] materiały takie już zgromadzono. Może są akieś nowe publikacje na ten temat. Jeśli tak jest, byłbym Panu niezmiernie wdzięczny za pomoc w dotarciu do tych materiałów"[38].

Dalej Baur skarżył się na wyniszczające reparacje wojenne oraz obecność francuskich i belgijskich oddziałów kolonialnych na ziemi niemieckiej. „Bardzo trudno wprowadzać u nas zasady eugeniki - pisał. - Wszystkie dzieci w miastach są niedożywione. Brakuje mleka i tłusz-

czu, a problem się jeszcze zaostrzy, jeżeli oddamy Francji i Belgii mleczne krowy, które skonfiskowali [w ramach reparacji]. Objada nas cała wielka, nikomu niepotrzebna armia okupacyjna, ale z eugenicznego punktu widzenia najgorsza jest Czarna Hańba, francuskie oddziały złożone z Murzynów, które stacjonują w całych Niemczech i w sposób haniebny dają upust swoim popędom, nie szczędząc kobiet i dzieci. Zdobywają swe ofiary siłą i pieniędzmi - każdy murzyński żołnierz lepiej naszym kosztem zarabia niż niemiecki profesor - a skutkiem jest przerażające szerzenie się syfilisu i cała masa dzieci-Mulatów. Nawet jeśli prawdą było wszystko to, co opowiadano we Francji i Belgii o postępkach niemieckich żołnierzy, teraz - w czasie pokoju! - na niemieckiej ziemi dzieją się rzeczy dziesięć razy gorsze"[39].

„Odbiegłem jednak od tematu - kontynuował Baur. - Przy naszym nowym rządzie powstała komisja doradcza do spraw higieny rasowej, która będzie w przyszłości opiniować z eugenicznego punktu widzenia wszystkie nowe ustawy. Właśnie dla tej komisji chcę przygotować referaty na temat ustaw eugenicznych w Ameryce". Baur dodał, że praca badacza z Carnegie Institution, Alfreda Blakeslee, jest już w druku[40].

Baur należał do tych niemieckich naukowców, których Davenport błagał, by włączyli się w prace Międzynarodowej Komisji Eugeniki[41].

Drugi z autorów wspomnianej powyżej książki, Fritz Lenz, był od dawna entuzjastą sterylizacji na wzór amerykański. W swych wykładach podkreślał, że Niemcy pozostali daleko w tyle za Ameryką. Jego też Davenport chciał włączyć do gremium kierującego eugeniką w skali światowej. Lenz nie zważał na jego błagania i nie dał się zaprosić do żadnej międzynarodowej komisji ani na kongres. W 1923 roku oznajmił mu szczerze: „Europa szybko zmierza ku nowej wojnie, w której Niemcy będą głównym uczestnikiem [...j. Taka jest sytuacja na tym kontynencie, nie wierzę więc, że czas jest odpowiedni na zwoływanie międzynarodowych kongresów, dopóki Francja okupuje Zagłębie Ruhry, czyli przed kolejną wojną światową. Oczywiście sobie jej nie życzę; wiem, że nasza rasa ucierpi jeszcze bardziej niż podczas pierwszej wojny, ale jest to nieuniknione"[42].

Lenz zasugerował Davenportowi, że choć sam nie może uczestniczyć w międzynarodowych zgromadzeniach, niemieccy i ameiykańscy

eugenicy mogą i powinni współpracować celem rozwoju nauki, głównie korespondując ze sobą. Eugenik z Kalifornii Popenoe od pewnego czasu utrzymywał z Lenzem ścisłe kontakty, które niemiecki naukowiec chciał rozszerzyć na ERO. „Byłbym wdzięczny - pisał do Davenporta - gdybym mógł również otrzymywać publikacje Eugenics Record Office, by odnotowywać je w «Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie». Bardzo mi brakowało biuletynów z ostatnich lat". Na zakończenie wyraził nadzieję na współpracę „z pożytkiem dla obu stron"[43]. Później przepowiadał: „Następna runda tysiącletniej walki o życie rasy nordyckiej zostanie prawdopodobnie stoczona w Ameryce"[44].

Trzecim z autorów *Grundriss der menschlichen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene* był Eugen Fischer, „członek korespondent" Carnegie Institution od 1904 roku. Ściśle współpracował z Davenportem, ich partnerstwo miało trwać przez wiele lat[45].

Grundriss der menschlichen Erblichkeilslehre und Rassenhygiene, dwutomowe dzieło, którym zaczytywał się Hitler, wiele uwagi poświęcało zasadom amerykańskiej eugeniki i przykładom zza oceanu. W krótkiej bibliografii i przypisach autorzy wymienili bardzo wiele amerykańskich publikacji, między innymi „Journal of Iieredity", różne biuletyny Eugenics Record Office, *Applied Eugenics* Popenoego, *The Juk.es* Dugdale'a, *The Kallikak Family* Goddarda oraz trzy książki Davenporta - *Iieredity in Relation to Eugenics, The Hill Folk* i *The Nams.* Baur, Fischer i Lenz nie pominęli także wątków i odniesień z *Racial Hygiene in ihe United Stales* von Hoffmanna i ulubionej lektury Hitlera, *The Passing of the Greal Race* Madisona Granta[46].

Baur, Fischer i Lenz wiele miejsca poświęcili kwestiom żywo obchodzącym amerykańską eugenikę. Test przeprowadzony w armii amerykańskiej podczas I wojny światowej wykazał „wysoki odsetek niebieskookich [wśród rekrutów]". Autorzy zwrócili uwagę, że odsetek ten zmniejszył się od czasów wojny secesyjnej (wtedy też badano cechy rekrutów). Analizowali antropologiczne detale amerykańskiej imigracji. Fischer pisał na przykład: „Dzieci Żydów imigrujących do Stanów Zjednoczonych ze wschodniej lub środkowej Europy mają węższe czaszki niż dzieci rodziców o czaszkach szerokich. Ta względna wąskość czaszki jest proporcjonalna do liczby lat, jakie upłynęły od migracji [...].

U Sycylijczyków w Stanach Zjednoczonych czaszki się poszerzają". W książce trójki autorów często wspominało się o cechach Indian amerykańskich, Murzynów i Żydów. Zawierała też informacje o Eugenics Record Office i o doktorze Harrym Clayu Sharpie z Indiany, pionierze sterylizacji[47].

W Cold Spring Harbor dobrze przyjęto dwutomowe dzieło Niemców. Davenport obiecał, że napisze recenzję do „Eugenical News". Zarówno „Eugenical News", jak i „Journal of Heredity" zamieściły pozytywne recenzje kolejnego, poprawionego wydania. Popenoe na łamach „Journal of Heredity" w 1923 roku wychwalał tę pracę „mieszczącą się w najlepszej tradycji nauki niemieckiej [...] i zasługującą na ciepłe przyjęcie". Szczególnie chwalił szesnastopunktowy program Lenza, mający na celu wyeliminowanie obciążonych dziedzicznie linii rodowych i „ochronę rasy nordyckiej"[48].

Nie było rzeczą przypadku, że Hitler przeczytał *Gnindriss der menschlichen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene*, opublikowany przez czołowe niemieckie wydawnictwo eugeniczne, Lehmanns Verlag. Ktoś z jego pracowników z radością oznajmił Lenzowi, że Hitler zapoznał się z jego książką. To samo wydawnictwo publikowało „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie" Ploetza, „Monatsschrift für Kriminalbiologie" oraz książkę von Hoffmanna o higienie rasowej w Stanach Zjednoczonych. Rok po uwięzieniu Hitlera w Lehmanns Verlag ukazało się niemieckie tłumaczenie książki Granta *The Passing of the Great Race*[49].

Właściciel wydawnictwa Julius Lehmann był nie tylko wydawcą zainteresowanym biologią ras. Ramię w ramię z Hitlerem przygotowywał pucz monachijski i był przy nim 8 listopada 1923 roku, kiedy narodowi socjaliści podjęli próbę obalenia rządu Bawarii. Po zamieszkach w piwiarni przedstawiciele władz bawarskich zostali jako zakładnicy umieszczeni we wspaniałej willi Lehmanna. Gdy zamach spalił na panewce, Lehmann, sponsor i zwolennik nazistów, przekonał strażników, żeby nie zabijali ich, lecz pozwolili uciec. Odgrywał rolę łącznika między teorią Towarzystwa Higieny Rasowej a czynem nazistowskich bojówek[50].

Liczne pisma i wypowiedzi Hitlera świadczą o tym, że świetnie się orientował w kwestiach eugeniki i był dobrze obeznany z eugeniką

amerykańską. Pisał na przykład w *Mein Kampf*: „Jak najbardziej rozsądny jest postulat, by ludziom obciążonym wadami uniemożliwić wydawanie na świat równie wadliwego potomstwa, a systematycznie realizowany jest najbardziej humanitarnym uczynkiem. Milionom nieszczęśników zaoszczędzi niezasłużonych cierpień i doprowadzi do poprawy stanu zdrowia całej populacji"[51].

W *Mein Kampf* Hitler zarządził: „Państwo narodowe musi umieścić rasę w samym centrum wszelkiego życia i dbać o jej czystość Musi dopilnować, żeby dzieci płodzili wyłącznie ludzie zdrowi. Wydawanie dzieci na świat, gdy jest się chorym i ułomnym, to wstyd i hańba [...]. Państwo musi oddać w służbę tej wiedzy najnowocześniejsze środki medyczne. Wszystkich, po których widać, że są chorzy, albo obciążonych dziedziczną chorobą musi uznać za nienadających się do rozmnażania i podjąć odpowiednie środki"[52].

Pomstował na „mieszczańsko-narodowe społeczeństwo, które zapobieganie rozmnażaniu się syfilityków, gruźlików, obciążonych dziedzicznie, kalek i kretynów uważa za zbrodnię [...]. Jeśli przez sześćset lat będzie się zapobiegać rozmnażaniu osobników zdegenerowanych fizycznie i chorych umysłowo, ludzkość nie tylko uwolni się od niezmierzonych nieszczęść, ale ozdrowieje w sposób, który trudno sobie dzisiaj wyobrazić [...]. Powstanie rasa, która przynajmniej wyeliminuje zarodki obecnego rozkładu fizycznego, a tym samym duchowego"[53].

Powtarzając znane poglądy amerykańskich eugeników na krzyżowanie ras, Hitler stwierdził: „Skrzyżowanie dwóch osobników będących na niezupełnie tym samym poziomie daje potomstwo na poziomie pośrednim. To znaczy, że będzie ono prawdopodobnie stać wyżej od rodzica niższej rasy, ale nie tak wysoko, jak rodzic wyższej rasy Jest to sprzeczne z wolą Natury, która dąży do wyhodowania wyższych form życia""[4].

To, co pisał Hitler na tematy eugeniczne, przypomina pod wieloma względami fragmenty z *The Passingofthe Greal Race* Granta. Grant pisał: „Murzyn, choćby mówił po angielsku, porządnie się ubierał, chodził do szkoły i do kościoła, nie stanie się przez to białym człowiekiem. Tak samo syryjski czy egipski wyzwoleniec, choć założył togę i oklaskiwał w amfiteatrze swego ulubionego gladiatora, nie zmienił się w Rzymianina"[55].

U Hitlera czytamy: „Niewyobrażalnym wprost błędem jest pogląd, że Murzyn lub Chińczyk stanie się Niemcem, ponieważ uczy się niemieckiego, będzie chciał tym językiem mówić w przyszłości i nawet zagłosuje na niemiecką partię". Stwierdził też: „Choć większość zawszonej [żydowskiej] imigracji ze Wschodu mówi po niemiecku, nikt z pewnością nie uzna tego zewnętrznego faktu za dowód ich niemieckiego pochodzenia i narodowości"[56].

A oto słowa Granta: „Praktyczne skutki działania rasowego tygla *[melting pot]* obserwujemy w Meksyku, gdzie ze zmieszania krwi hiszpańskich zdobywców z rdzenną ludnością indiańską powstała rasowa krzyżówka, którą nazywamy Meksykanami, a która, jak obecnie widzimy, nie jest zdolna sama się rządzić. Na świecie dochodziło do wielu takich krzyżówek, ale dopiero od niedawna zaczynamy rozumieć prawdziwą naturę i wartość mieszanej rasy"[57].

Hitler tak pisał na ten temat: „Ameryka Północna, której ludność składa się w znacznej części z elementów germańskich w niewielkim tylko stopniu zmieszanych z niższymi kolorowymi ludami, przedstawia sobą inny rodzaj człowieka i kultury niż Ameryka Środkowa i Południowa, gdzie imigranci pochodzenia głównie romańskiego często i na dużą skalę krzyżowali się z ludnością tubylczą"[58].

W *Mein Kampf* występują też podobne wątki, co w uchwalonej niedługo przed powstaniem tej książki amerykańskiej ustawie imigracyjnej, wprowadzającej kwoty cugeniczne. „W jednym tylko państwie można jak na razie zauważyć pewne początki lepszej koncepcji [imigracji]. Nie jest nim oczywiście nasza modelowa republika niemiecka, ale [Stany Zjednoczone], gdzie przynajmniej w pewnym stopniu zasięgnięto rady zdrowego rozsądku. Stany Zjednoczone nie zezwalają na imigrację osobników w złym stanie zdrowia i odmawiają naturalizacji przedstawicieli określonych ras. Jest to powolny postęp w kierunku koncepcji odpowiadającej ideom Państwa Narodowego"[59].

Na kolejnych stronach *Mein Kampf* Hitler przytaczał zasady darwinizmu społecznego, potępiał idee miłosierdzia, wychwalał politykę Stanów Zjednoczonych dążących do osiągnięcia czystości rasy nordyckiej. Żaden chyba fragment tej książki nie podsumowuje lepiej poglądów autora niż ten ustęp z rozdziału 11: „Człowiek pochodzenia germańskiego

na kontynencie amerykańskim, zachowując czystość rasy, podniósł się do roli pana i pozostanie panem dopóty, dopóki nie padnie ofiarą splugawienia krwi"[60].

Hitler chwalił się przed swymi towarzyszami, że pilnie śledzi postępy amerykańskiego ustawodawstwa eugenicznego. „Dziś, gdy znamy już prawa dziedziczności, można w znacznym stopniu zapobiec przychodzeniu na świat istot chorych i poważnie upośledzonych. Z wielkim zainteresowaniem zapoznałem się z ustawami kilku amerykańskich stanów zapobiegającymi rozmnażaniu się ludzi, których potomstwo byłoby najprawdopodobniej bezwartościowe albo szkodliwe dla rasy [...]. Możliwość nadużycia czy popełnienia błędu nie świadczy o niesłuszności tych ustaw. Nakazuje nam tylko jak najdalej idącą rozwagę. [...]. Wydaje mi się szczytem hipokryzji i zakłamania, gdy ci sami ludzie [krytycy stosunków społecznych] - a przeważnie są to właśnie oni - sterylizację osobników ciężko upośledzonych fizycznie i moralnie oraz prawdziwych przestępców nazywają grzechem przeciw Bogu. Nienawidzę takiej świętoszkowatości"[61].

Hitler wypowiedział się także w jednym z wywiadów na temat mieszania ras będącego wynikiem stacjonowania w Niemczech francuskich oddziałów kolonialnych. Wyraził też nadzieję na zwycięstwo rasy nordyckiej: „Można ostatecznie dojść do wniosku, że ludzkie masy są po prostu biologiczną plasteliną. Nie pozwolimy, by zmieniono nas w czarnuchów, co próbowali zrobić Francuzi po 1918 roku. Krew nordycka, której tyle jest w Anglii, na północy Francji i w Ameryce Północnej, dołączy w końcu do nas i zreorganizuje świat"[62].

Później, zapoznawszy się dokładniej z amerykańskimi technikami hodowlanymi, Hitler uświadomił sobie, że sam mógłby zostać wykluczony z eugenicznych względów. Podczas swych słynnych „rozmów przy stole" przyznał: „Pokazano mi kwestionariusz opracowany przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, który ma się przedkładać ludziom uznanym za kandydatów do sterylizacji. Co najmniej trzy czwarte pytań wyeliminowałoby moją drogą matkę. Gdyby ten system wprowadzono przed moim urodzeniem, pewien jestem, że nie przyszedłbym na świat!"[63].

Uwagi Flitlera nie uszły też eugeniczne możliwości związane ze stosowaniem komór gazowych. Cztery lata przed napisaniem *Mein Kampf*

dwaj autorzy, psychiatra i sędzia, opublikowali rozprawę pod tytułem *Die Freigabe der Vemichtung lebensunwerten Lebens* (Zezwolenie na zagładę bezwartościowego życia), w której stwierdzili, że zabijanie ludzi niepełnowartościowych, na przykład upośledzonych umysłowo, jest obowiązkiem społeczeństwa. Eksterminację mieliby jednak nadzorować lekarze. Ten pogląd znalazł odbicie i w innych publikacjach, a sam temat stał się au courant w kręgach niemieckich eugeników. Hitler, któiy podczas wojny trafił do szpitala z powodu obrażeń odniesionych w wyniku użycia gazów bojowych, pisał w *Mein Kampf* na temat gazu: „Gdyby na początku wojny i podczas niej zagazowano dwanaście lub piętnaście tysięcy tych hebrajskich deprawatorów, co spotkało setki tysięcy naszych najlepszych niemieckich robotników, poświęcenia milionów na froncie nie byłyby daremne. Przeciwnie, gdyby w porę zlikwidowano dwanaście tysięcy łajdaków, ocaliłoby to życie milionom prawdziwych Niemców, tak cennych dla przyszłości"[64].

Trzydziestego stycznia 1933 roku Hitler przejął władzę w wyniku wyborów niedających zdecydowanej większości. W ciągu dwunastu lat istnienia Trzeciej Rzeszy konsekwentnie wcielał w życie eugeniczne koncepcje identyfikacji, segregacji, sterylizacji, eutanazji, sądów eugenicznych, a ostatecznie masowego unicestwiania „plazmy zarodkowej" w komorach gazowych. Przez pierwsze dziesięć lat eugenicy zza oceanu z uznaniem odnosili się do planów Hitlera, widząc w nich logiczną realizację własnych badań i prac trwających od lat. Byli nawet zazdrośni, gdy w Rzeszy zaczęto masowo sterylizować tysiące ludzi i systematycznie eliminować nie-Aryjczyków ze społeczeństwa niemieckiego. Dziesięć lat po uchwaleniu w Wirginii ustawy o sterylizacji Joseph DeJarnette, dyrektor szpitala, ubolewał na łamach „Richmond Times--Dispatch": „Niemcy biją nas na głowę w naszej własnej grze"[65].

Amerykańscy teoretycy rasy byli niezmiernie dumni, że zainspirowali ideę państwa czystej rasy, wcielaną w życie przez nazistów. W pierwszych latach Trzeciej Rzeszy Hitler i jego specjaliści od higieny rasowej opracowali eugeniczne ustawodawstwo wzorowane na prawach amerykańskich, popartych przez Sąd Najwyższy i wprowadzanych w życie. Nazistowscy lekarze, a nawet sam Hitler, kontaktowali się regularnie z amerykańskimi eugenikami - od Nowego Jorku po Kalifornię - dzięki

czemu Niemcy pilnie się wzorowały na amerykańskich rozwiązaniach[66]. Amerykanie chętnie służyli pomocą. Siedząc rozwój sytuacji w Trzeciej Rzeszy, eugenicy zza oceanu dobrze rozumieli, że jest ona kontynuatorką ich dzieła. Dotyczyło to zwłaszcza eugeników z Kalifornii, gdzie akcje sterylizacyjne były najbardziej zaawansowane. To oni udzielali największej naukowej pomocy reżimowi Hitlera[67].

W 1934 roku, gdy w Niemczech sterylizowano już ponad 5 tysięcy osób miesięcznie, eugenik z Kalifornii C.M. Goethe, zajmujący się sprawami imigracji, gorąco gratulował E.S. Gosneyowi z Fundacji Ulepszania Rasy Ludzkiej z San Diego za wkład w dzieło realizowane przez Hitlera. Po powrocie z Niemiec, gdzie zapoznawał się z osiągnięciami tamtejszej eugeniki, napisał do Gosneya list pochwalny. Fundacja była z tego listu tak dumna, że zamieściła go w swoim dorocznym raporcie w 1935 roku[68].

„Pewnie zainteresuje Pana - pisał Goethe - że Wasze prace odegrały ogromną rolę w kształtowaniu poglądów grupy intelektualistów popierających Hitlera przy realizacji tego epokowego programu. Wszędzie mogłem odczuć, że myśl amerykańska, a zwłaszcza prace Fundacji Ulepszania Rasy Ludzkiej, wywarła na nich przemożny wpływ. Pragnę, Drogi Przyjacielu, by do końca życia pozostał Pan rzecznikiem tej myśli, która poderwała do działania rząd wielkiego sześćdziesięciomilionowego państwa"[69].

[1] **G. Boeters, *Die Unfruchtbarmachung der geistig Minderwertigen,* „Zwickauer Tageblatt", wyd. specjalne, b.d.: Bundesarchiv Berlin, R86, Akte 2374, Blatt 5. G. Boeters, *Die Unfruchtbarmachung der geistig Minderwertigen,* „Wissenschaftliche Beilage der Leipziger Lehrerzeitung" 1924, sierpień, nr 28: Bundesarchiv Berlin, R86, Akte 2374, Blatt. 214. R.N. Proctor, *Racial Hygiene: Medicine Under the Nazis,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988, s. 98, 360. P.J. Weindling, *Health, Race and German Politics Between National Unification and Nazism, 1870-1945,* Cambridge: Cambridge University Press, 1989, s. 389-393, 450, 471, 526.**

[2] **P.J. Weindling, dz. cyt., s. 69.**

[3] Tamże, s. 75, 76. F. Lenz, *Eugenics in Germany,* przet. Paul Popenoe, „Journal of Heredity" 1924, nr 5, t. XV, s. 223, 224.

[4] *The Richardson Lethal Chamber (patented) for the Rainless Extinction of Lower Animal Life,* broszura b.d.: UCD Special Collections. P.J. Weindling, dz. cyt, s. 69, 77, 123. F. Lenz, dz. cyt, s. 223. R.N. Proctor, dz. cyt, s. 15.

[5] R.N. Proctor, dz. cyt, s. 14-16. Alfred Ploetz do G. Hauptmanna, 2 kwietnia 1897, cyt. w: PJ. Weindling, dz. cyt, s. 127. Alfred Ploetz do G. Hauptmanna, 11 maja 1901 cyt. w: tamże, s. 128. Alfred Ploetz do Ernsta Rüdina, cyt. w: tamże, s. 128; tamże, s. 129.

[6] R.N. Proctor, dz. cyt, s. 17, 20-21. PJ. Weindling, dz. cyt, s. 141-142, F. Lenz, dz. cyt, s. 225. *Eugenicists in Gennany in 1946,* „Eugenical News" 1946, t. XXXI, s. 21.

[7] P.J. Weindling, dz. cyt, s. 394. E.A. Carlson, *The Unfit: A History of a Bad Idea,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2001, s. 323-324. R.J. Lifton, *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psycholog}' of Genocide,* New York: Basic Books, 1986, s. 46.

[8] Carnegie Institution of Washington, *Announcement of Station for Experimental Evolution,* Washington: Carnegie Institution of Washington, 1905, s. 4: CSH: C1W Administrative Files: Dept. of Genetics-Biological Laboratory Plans for Unified Operation. Dr H. litis do Charlesa B. Davenporta, 11 października 1907: APS B: D27. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 15 sierpnia 1908: APS B: D27 Fischer. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 9 listopada 1908: APS B: D27. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 12 stycznia 1909: APS B: D27 Fischer. Eugen Fischer do Charlesa B. Davenporta, 22 grudnia 1908: APS B: D27.

[9] *Announcement of Station for Experimental Evolution,* s. 4. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 15 sierpnia 1908. P.J. Weindling, dz. cyt, s. 143, 237. B. Müller-Hill, *Murderous Science,* przet. G.R. Fraser, Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press: 1998, s. 123, 228, przyp. 167; zob. Ch.B. Davenport, *Race Crossing in Jamaica,* Washington: Carnegie Institute of Washington, 1929; zob. *State Laws Limiting Maniage Selection,* Eugenics Record Office, Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 1913, s. 31-36; zob. Ch.B. Davenport, *Heredity and Race Eugenics,* s. 10: APS; B-D27.

[10] Lady G. Chambers, *Notes on the Early Days of the 'Eugenics Education Society',* s. 11: Wellcome SA/EUG/B-11.

[11] P.J. Weindling, dz. cyt, s. 141-147.

[12] Tamże, s. 145, 151.

[13] F. Lenz, dz. cyt, s. 225-226. P.J. Weindling, dz. cyt, s. 152-153.

[14] The Eugenics Education Society, *Programme, Problems in Eugenics t. II: Report of Proceedings of the First International Eugenical Congress,* Kingsway, W.C.: Eugenics Education Society, 1913, s. 2, 3. *Histoiy of the International Organisation of Eugenics,* memorandum, ok. listopada 1923, s. 1-12: Truman C-2-1: 2. P.J. Weindling, dz. cyt, s. 152-153.

[15] Zob. G. von Hoffmann, *Die Rasseilhygiene in den Vereinigten Staaten von Nordamerika,* München: J.F. Lehmanns Verlag, 1913.

[16] Tamże, s. 14. F. Lenz, dz. cyt., s. 226.

[17] Geza von Hoffmann do Harry'ego H. Laughlina, 27 grudnia J913: Truman D-5-4: 7. Geza von Hoffmann do Harry'ego H. Laughlina, 26 maja 1914: Truman D-5-4: 7.

[18] Geza von Hoffmann do Harry'ego H. Laughlina, 27 grudnia 1913. Geza von Hoffmann do Harry'ego H. Laughlina, 26 maja 1914.

[19] *German Progress in Genetics,* „Journal of Heredity" 1914, czerwiec, nr 6, t. V, s. 243. Dr von Stradonitz, *Bismarck's Heredity,* tamże, s. 254. A. Ploetz, *The First and Last Child,* tamże, s. 268. *International Genetics Conference,* „Journal of Heredity" 1914, lipiec, nr 7, t. V, s. 300. C. Fruwirth, *New Publications: Handbuch der landwirtschaftlichen Pflanzenzüchtung,* tamże, s. 304. E. Fischer, *Racial Hybridization,* „Journal of Heredity" 1914, październik, nr 10, t. V, s. 465-467.

[20] KCET/Los Angeles, The British Broadcasting Corporation, and The Imperial War Museum of London, „Interactive Timeline", *The Great War and the Shaping of the 20th Century* na stronie www.pbs.org. F. Lenz, dz. cyt., s. 226. P.J. Weindling, dz. cyt., s. 314; zob. M. Grant, *The Passing of the Great Race,* New York: Charles Scribner's Sons, 1936; zob. Ei-win Baur do Charlesa B. Davcnporta, 24 listopada 1920; APS B: D27 - Davenport & Baur; zob. D.E. Lipstadt, *Beyond Belief,* New York: The Free Press, 1986, s. 8-9.

[21] *Babies- More, Fewer or None,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 31.

[22] „Interactive Timeline", *The Great War and the Shaping of the 20tli Cenimy.* W.L. Shirer, *The Rise and Fall of the Third Reich: A Histoiy of Nazi Gennany,* New York: Simon and Schuster, I960, s. 52-57.

[23] H.H. Laughlin, *National Eugenics in Germany,* „Eugenics Review", styczeń 1921, reprint, w: *Hany Laugltlin Reprints,* Washington D.C.: Carnegie Institute of Washington, b.d. *Eugenical Research Association,* „Eugenical News" 1920, t. V, s. 44. *Eugenics Research Association - Eighth Annual Meeting,* tamże, s. 52. *National Eugenics in Germany,* tamże, s. 55-56.

[24] Erwin Baur do Charlesa B. Davenporta, 24 listopada 1920. Charles B. Davenport do Erwina Baura, 16 grudnia 1920: APS B: D27 - Baur, Erwin. *Notes and News,* „Eugenical News" 1921, t. VI, s. 8. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 20 maja 1921: APS B: D27 - Fischer. Charles B. Davenport do Agnes Bluhm, 30 sierpnia 1921: APS B: D27 - Bluhm, Agnes.

[25] W.L. Shirer, dz. cyt., s. 51. U.S. Holocaust Museum, *Blacks During the Holocaust,* na stronie www.ushmm.org. A. Hitler, *Mein Kampf,* przef. Ralph Manheim, Boston: Houghton Mifflin Company, 1943,1.1, rozdz. XI, s. 325.

[26] Ei-win Baur do Charlesa B. Davenporta, 24 listopada 1920. Charles B. Davenport do Erwina Baura, 30 marca 1923: APS B: D27 - Baur, Erwin. *Hygiene Congress Abandoned,* „Eugenical News" 1921, t. VI, s. 32.

[27] Erwin Baur do Charlesa B. Davenporta, 24 listopada 1920. Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, 24 października 1921: APS B: D27. *Minutes of the Meetings of the international Commission of Eugenics,* memorandum, ok. 1923: Truman C-2-1: 2. Charles B. Davenport do Agnes Bluhm, 30 sierpnia 1921; zob. Agnes Bluhm do Charlesa B. Davenporta, J 7 października 1921: APS B: D27 - Bluhm, Agnes; zob. Agnes Bluhm do Charlesa B. Davenporta, 24 listopada 1921: APS B: D27 - Bluhm, Agnes; zob. Richard Crane do Charlesa Evansa Hughesa, 7 września 1921: NA 59/250/22/10/3/5459; zob. Alvey A. Adee do C.C. Little, 21 września 1921: NA 59/250/22/10/3/5459; zob. Poseł amerykański w Nikaragui do Charlesa Evansa Hughesa, 13 czerwca 1921: NA 59/250/22/10/3/5459; zob. Benjamin Jefferson do Don Mariano Zelaya B., 12 kwietnia 1921: NA 59/250/22/10/3/5459; zob. Mariano Zelaya B. do Benjamina Jeffersona, 15 kwietnia 1921: NA 59/250/22/10/3/5459; zob. C.C. Little do The Envoy Extraordinary 6 Minister Plenipotentiary of the United States of America, 17 marca 1921: NA 59/250/22/10/3/5459. Charles Hartman do Sr. Dr. Dn. N. Clemente'a Ponce'a, 7 czerwca 1921: NA 59/250/22/10/3/5459. Walker Smith do Charlesa Evansa Hughesa, 29 czerwca 1921: NA 59/2 50/22/10/3/5459.

[28] W.L. Shirer, dz. cyt., s. 61. French Diplomatic Archives, *Chronology: 1918-1939: Inter-War Period,* na stronie www.france.diplomatie.fr. Missouri Western College, *The German Hyperinflation of 1923: A Seventy-Fifth Anniversary Retrospective,* na stronie www.mwsc.edu.

[29] Charles B. Davenport do Erwina Baura, 30 marca 1923. Charles B. Davenport do Cory Hoclson, 17 grudnia 1925: APS B: D27 - Davenport: International Federation of Eugenic Orgs; zob. Cora Hodson do Charlesa B. Davenporta, 26 listopada 1925: APS B: D27 - Davenport: International Federation of Eugenic Orgs; zob. Cora Hodson do Charlesa B. Davenporta, 30 grudnia 1925: APS B: D27 - Davenport: International Federation of Eugenic Orgs; zob. Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, 21 listopada 1925: APS B: D27 - Davenport: International Federation of Eugenic Orgs; zob. Herman Lundborg do Leonarda Darwina, 8 grudnia 1925; APS B: D27 - Davenport: International Federation of Eugenic Orgs, Zob. Charles B. Davenport do Cory Hodson, 22 stycznia 1926: APS B: D27 - Davenport: International Federation of Eugenic Orgs; zob. Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, 21 listopada 1925: APS B: D27 - Davenport: International Federation of Eugenic Orgs.

[30] Charles B. Davenport do Erwina Baura, 30 marca 1923.

[31] Fritz Lenz do Charlesa B. Davenporta, 8 sierpnia 1923: APS B: D27 - Lenz, F.

[32] A. Smith [George J.W. Goodman], *Paper Money,* New York: Summit Books, 1981, s. 57-62. R.L. Helzel, *German Monetaiy Histoiy in the First Half of the Twentieth Centiuy,* „Economic Quarterly" 2002, zima, t. 88/1.

[33] W.L. Shirer, dz. cyt, s. 68-79. I. Kershaw, *Hitler: 1889-1936: Hubris*, New York: W.W. Norton & Company, 1998, s. 240 *[Hitler: 1889-1936: hybris*, przei. Przemysław Bande1, Poznań: Dom Wydawniczy „Rebis", 2001]. B. Müller-Hill, dz. cyt, s. 121.

[34] W.L. Shirer, dz. cyt, s. 84. A. Hitler, t. I, rozdz. XI, s. 302-327. tenże, t. II, rozdz. XIV, s. 654-655.

[35] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 31; zob. Annette Horn, recenzja pracy Aenne Baeumer-Schleinkofer, *Nazi Biology and Schools*, na stronie web.uct.ac.za; zob. University of California, Berkeley Campus, *Biography of Ernst Haeckel 1934-1919*, na stronie www.ucms.berkeley.edu.

[36] I. Kershaw, dz. cyt, s. 240, 241-242. E.A. Carlson, *The Unfit: A Histoiy of a Bad Idea*, Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2001, s. 323. B. Müller-Hill, dz. cyt, s. 8, 120. P.J. Weindling, dz. cyt, s. 330, 397.

[37] Erwin Baur do Charlesa B. Davenporta, 24 listopada 1920: APS B: D27 - Davenport & Baur.

[38] Tamże.

[39] Tamże.

[40] Erwin Baur do Charlesa B. Davenporta, 24 listopada 1920; zob. Harvard University, *Blakeslee, Albert Francis, ¡874-1954. Papers of Albeit F. Blakeslee, 1912-1960: A Guide*, na stronie oasis.Hai-vard.edu.

[41] Charles B. Davenport do Erwina Baura, 30 marca 1923.

[42] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 23. Fritz Lenz do Charlesa B. Davenporta, 8 sierpnia 1923.

[43] Tamże.

[44] F. Lenz, *Menschliche Auslese und Rassenhygiene*, t. II, w: E. Baur, E. Fischer, F. Lenz, *Grundriss der menschlisclien Erblichkeilslehre und Rassenhygiene*, München: J.F. Lehmanns Verlag, 1923, s. 147, cyt. w: R.J. Lifton, dz. cyt, s. 23.

[45] Zob. APS B: D27 - Fisher # 1; zob. APS B: D27 - Fisher #2; zob. APS B: D27 - Fisher #3; zob. APS B: D27 - Fisher #4; zob. APS B: D27 - Fisher #5; zob. APS B: D27-Fisher #6.

[46] E. Baur, E. Fischer, F. Lenz, *Menschliche Erblichkeitslehre...*, t. I, s. 299-305, s. 233-237.

[47] E. Baur, E. Fischer, F. Lenz, *Human Heredity*, wyd. 3, przel. Eden, Cedar Paul, New York: The MacMillan Company, 1931, s. 202, 204-206, 208, 311, 390, przyp. 2, s. 429, przyp. 2, przyp. 3, s. 628-629, 638, 666-671, 680-681. F. Lenz, *Menschliche Auslese und Rassenhygiene*, s. 126.

[48] Charles B. Davenport do Erwina Baura, 30 marca 1923. *Human Genetics and Eugenics*, „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 47. *Human Selection*, tamże, s. 96-97. - *Heredity and Eugenics: A Review*, „The Journal of Heredity" 1923, październik, nr 7, t. XIV, s. 336. *Human Genetics and Eugenics*, „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 47. *Human Selection*, tamże, s. 96-97. *A Compendium of Eugenics*, „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 97.

[49] R.N. Proctor, dz. cyt., s. 26-27,203, 344, przyp. 57, przyp. 59. P.J. Weindling, dz. cyt., s. 314; zob. M. Grant, *Der Untergang der grossen Rasse: Die Rassen als Grundlage der Geschichte Europas,* Berlin: J.F. Lehmanns Verlag, 1925; zob. G. von Hoffmann, dz. cyt.

[50] P.J. Weindling, dz. cyt., s. 311. E.A. Carlson, dz. cyt., s. 323. B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 121. G.D. Stark, *Entrepreneurs of Ideology,* Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press, 1981, s. 170, 279.

[51] A. Hitler, dz. cyt., 1.1, rozdz. X., s. 255.

[52] Tamże, t. II, rozdz. II, s. 403-404.

[53] Tamże, s. 402; tamże, s. 404^105.

[54] Tamże, 1.1, rozdz. XI, s. 285.

[55] M. Grant, dz. cyt., s. 16.

[56] A. Hitler, dz. cyt., t. II, rozdz. II, s. 388-389, 390.

[57] M. Grant, dz. cyt., s. 17.

[58] A. Hitler, dz. cyt., t. I, rozdz. XI, s. 286.

[59] Tamże, t. II, rozdz. Ill, s. 439-440.

[60] Tamże, 1.1, rozdz. II, s. 29; tamże, t. II, rozdz. Ill, s. 439-440; tamże, 1.1, rozdz. XI, s. 286.

[61] O. Wagener, *Hitler: Memoirs of a Confidant,* przel. Henry Ashby Turner, Yale University Press, 1987, s. 145-146.

[62] R. Breiting, *Secret Conversations with Hiller,* red. Edouard Calic, przel. Richard Barry, New York: The John Day Company, 1968, s. 81.

[63] N. Cameron, R.H. Stevens (przel.), *Hitler's Table Talk: ¡941-1944: His Private Conversations,* New York City: Enigma Books, 2000, s. 670, 675.

[64] R.J. Lifton, dz. cyt., s. 46-48. A. Hitler, dz. cyt., t. II, rozdz. XV s. 679.

[65] W.L. Sil i rer, dz. cyt., s. 3-5, 170-184. *Delegates Urge Wider Practice of Sterilization,* „Richmond Times-Dispatch", J 6 stycznia 1934.

[66] *Autobiography of Lean E Whitney,* maszynopis niepublikowany, ok. 1973, s. 205: APS Manuscript Collection.

[67] Zob. APS B: D27 - Davenport-Ernst Rüdin; zob. APS B: D27 - Davenport-Baur, Ei-win; zob. APS B: D27 - Fisher # 1; zob. APS B: D27 - Fisher #2; zob. APS B: D27 - Fisher #3; zob. APS B: D27 - Fisher #4; zob. APS B: D27 - Fisher #5; zob. APS B: D27 - Fisher #6; zob. Universitatsarchiv Münster-Naclilass Verschuer, nr 4.

[68] Zentralarchiv der Deutschen Demokratischen Republik, Potsdam: Reichsinnen-ministerium 10160, Film 23063, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 34; zob. R.N. Proctor, dz. cyt., s. 106; zob. S. Trombley, *The Right to Reproduce: A Histoiy of Coercive Sterilization,* London: Weidenfeld & Nicolson, 1988, s. 117.

[69] Human Betterment Foundation, *Report to the Board of Directors of the Human Betterment Foundation for the Year Ending Febnuuy 12, 1936.:* Bailey/Howe Library: Perkins Papers.

ROZDZIAŁ XV

Eugeniczna Rzesza Hitlera

W piątkowy wieczór 27 września 1929 roku śmietanka ruchu eugenicznego zebrała się w Rzymie, w wysoko sklepionej sali biblioteki nowo utworzonego Głównego Instytutu Statystycznego[1]. Wiecznym Miastem i Włochami rządził wówczas Mussolini.

Uczestnicy spotkania Międzynarodowej Federacji Organizacji Eugenicznych przybyli ze Szwecji, Norwegii, Holandii, Wioch, Anglii, Niemiec i Stanów Zjednoczonych. Dwóch - Charles Davenport i Eugen Fischer - miało w tym gronie szczególną pozycję. Wzrok zebranych przyciągała wielka mapa, przedstawiająca rozmieszczenie niepełnowartościowych populacji na wszystkich zamieszkanych kontynentach[2].

Każdy miał wypieki z podniecenia. Dwie godziny wcześniej przyjął ich sam Mussolini w gabinecie na Piazza Venezia, z widokiem na starożytną Kolumnę Trajana. I rzeczywiście, ich misja oznaczała powrót do dziedzictwa starożytności. Mieli świadomość, że zbierają się w mieście uznanym za „najstarszą stolicę świata", by spełnić święty obowiązek. Davenport odczytał wstępny raport Komisji ds. Krzyżowania Ras. Wymieniono całe populacje „nieprzystosowanych". Zapoznano się dokładnie z cugenicznym atlasem i innymi mapami, by zorientować się, gdzie znajdują się „regiony, w których według ustaleń komisji dochodzi do małżeństw między czystymi rasami [...] i pojawiają się mieszańcy w pierwszym pokoleniu". Ci właśnie ludzie mieli się stać pierwszym celem działań eugenicznych[3].

Jon Alfred Mj0en z Norwegii przedstawił mapę swojego kraju, na której zaznaczone były obszary o częstym występowaniu gruźlicy. Stwierdził, że w tych właśnie miejscach dochodzi do krzyżowania się ras. Mj0en zamierzał zająć się mieszańcami pochodzącymi ze związków między Lapończykami, Finami i Norwegami. Kapitan George Pitt-

-Rivers z Anglii zaapelował do antropologów, by pomogli w katalogowaniu danych etnograficznych. Jego zdaniem najbardziej niebezpiecznym skutkiem krzyżowania ras było „zakłócenie równowagi etnicznej, co przejawia się w zróżnicowaniu wskaźników przeżycia". Delegat Holandii omówił mieszanie się ras na Jawie i pobliskich wyspach. Davenport opowiadał o amerykańskich testach na inteligencję, które wykazały wysokie wskaźniki upośledzenia umysłowego, przedstawił też poziom zachorowalności na gruźlicę w Wirginii, porównując tak zwany Czarny Pas z innymi rejonami stanu. Fischer uznał, że „federacja powinna ze wszystkich sił poprzeć te prace". Stwierdził, że „w większości krajów Europy napotyka się krzyżówki żydowsko-aryjskie, będące świetnym materiałem do badań, i że doskonałych danych mogą dostarczyć bliźnięta pochodzące ze związków pozamałżeńskich"[4].

Czołowi eugenicy doszli wspólnie do wniosku, że nędzarzy, upośledzonych umysłowo, przestępców, alkoholików i inne niższe odmiany człowieka należy masowo izolować. Uznali, że „wszyscy członkowie powinni zwrócić uwagę rządów swoich państw na zagrożenia dla rasy, wynikające z tego, że osobnikom ułomnym pozwala się po przeszkoleniu i rehabilitacji w zakładach na powrót do społeczeństwa". Innymi słowy, opowiadali się za ich dożywotnim internowaniem. Dopiero później ktoś pomyślał o wprowadzeniu poprawki: „dopóki zachowują zdolność do prokreacji"[5].

Światowy spis wadliwego materiału ludzkiego mial się zacząć od razu, najpierw na „kontynencie amerykańskim oraz pewnych małych i dużych wyspach na oceanach". Stany Zjednoczone były podówczas jedynym krajem, który miał wieloletnie doświadczenie w dziedzinie usankcjonowanej przez państwo sterylizacji i eugenicznym ustawodawstwie. Fischer wtrącił wszakże, iż w niemieckim kodeksie karnym szykują się zmiany, które umożliwią wprowadzenie sterylizacji i innych metod eugenicznych na szeroką skalę[6].

Pojawienie się Hitlera na eugenicznej scenie zmieniło charakter partnerskiego układu między eugenikami Niemiec i Ameryki.

Przez pier*wsze dwie dekady XX wieku Ameryka pokazywała Niemcom drogę, traktując waleczny ruch niemiecki z ojcowską fascynacją i nordyckim podziwem. Kiedy jednak w 1924 roku na arenę polityczną

wkroczy! Hitler, stosunki te szybko przerodziły się w równoprawne partnerstwo. Narodowi socjaliści zapowiadali gruntowną rewolucję. W dziedzinie higieny rasowej ustanawiali procedury, o jakich działacze amerykańscy mogli tylko marzyć. W okresie międzywojennym Amerykanie uważali narodowy socjalizm za obiecującą siłę, zdolną, gdy się umocni, narzucić światu nowy biologiczny ład. Eugenicy nazistowscy zapowiadali, że nie będą się przejmować subtelnościami demokratycznego porządku. W latach dwudziestych Stany Zjednoczone jako twierdza legislacji eugenicznej, hojnie sponsorowanych badań i skrupulatnie wprowadzanych w życie programów urzędowych zachowywały monopol na eugenikę stosowaną, ale zapowiadało się na to, że narodowy socjalizm zdominuje następną dekadę. Eugenicy amerykańscy powitali to z entuzjazmem.

Davenport i Laughlin już w 1.923 roku postanowili dodać podtytuł do nazwy „Eugenical News". Teraz pełny tytuł brzmiał: „Eugenical News: Current Record of Race Hygiene" (Wiadomości eugeniczne: bieżący przegląd higieny rasowej)[7]. W ten sposób pismo określiło się jednoznacznie jako poświęcone higienie rasowej. Dodanie tego terminu niemieckiej proweniencji było także ukłonem w stronę Niemców.

W 1923 roku prawie co kwartał na łamach „Eugenical News" omawiano i streszczano artykuły z „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie". Takie przeglądy nie ukazywały się już pod nagłówkami zapowiadającymi interesujące publikacje, ale jako stałe kolumny; często po prostu pod nagłówkiem „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie" prezentowano treść najnowszego numeru niemieckiego czasopisma. Najczęściej omawiano artykuły Lenza, Fischera i Baura[8].

W latach dwudziestych „Journal of Heredity" i „Eugenical News" zaczęły jeszcze bardziej zabiegać o publikacje niemieckich teoretyków rasy, dzięki czemu wzrósł ich wpływ na amerykańskie kręgi eugeniczne. Na przykład w maju 1924 roku Fritz Lenz napisał dla „Journal of Heredity" długi artykuł pod tytułem *Eugenika w Niemczech,* przedstawiając w nim najnowsze doniesienia oraz reminiscencje historyczne. Eugenik z Kalifornii Paul Popenoe, kierujący Fundacją Ulepszania Rasy Ludzkiej, stał się głównym amerykańskim tłumaczem Lenza. Podobne artykuły ukazywały się od czasu do czasu jako uaktualnienia, przez co

Amerykanie mogli śledzić postępy szkoły niemieckiej. W październiku 1924 roku „Eugenical News" opublikowały recenzję wydanej niedawno w Niemczech broszury na temat higieny rasowej. Była utrzymana w entuzjastycznym jak zwykle tonie, a pierwsze zdanie brzmiało: „Szczęśliwy traf sprawił, że doktor Lewellys F. Baker, wybitny eugenik i lekarz, pomyślał o przełożeniu na język angielski książeczki doktora H.W. Siemensa z Monachium"[9]! W każdym prawic numerze amerykańskich czasopism eugenicznych ukazywały się takie przymilne komentarze odredakcyjne.

O niemieckich specjalistach od higieny rasowej pisano nie tylko w prasie eugenicznej. Prawie każdy numer „Journal of the American Médical Association" informował o ich pracach, nadając im autorytet wiedzy medycznej. Zajmował się tym głównie korespondent czasopisma w Niemczech. Na przykład w maju 1924 roku dwie kolumny zajęto szczegółowe omówienie wykładu, jaki Erwin Baur wygłosił w berlińskim towarzystwie eugenicznym. „JAMA" przytoczył stwierdzenia Baura, nie ustosunkowując się do nich ani nie komentując. „Osobę o umiarkowanych zdolnościach można wykształcić tak, by sprawnie pracowała, ale swojemu potomstwu przekaże tylko te umiarkowane uzdolnienia. Próby podniesienia Murzynów w Stanach Zjednoczonych na wyższy poziom przez umożliwienie im równego z białymi dostępu do oświaty silą rzeczy spaliły na panewce". Bezkrytycznie powtórzono też stwierdzenie Baura, że rodzina Juke'ôw stanowi żywy przykład dziedziczenia cech negatywnych z eugenicznego punktu widzenia. Dalej czasopismo powtarzało za Baurem: „Samobójstwo rasy doprowadziło do upadku Grecji i Rzymu, a obecnie zagraża Niemcom". Bez użycia cudzysłowów „JAMA" zaprezentował te mądrości jako wiedzę medyczną[10].

Gwiazda Hitlera, który po 1.924 roku stał się głównym politykiem od kwestii rasowej w Republice Weimarskiej, nie zaćmiła sławy niemieckich specjalistów, nadal goszczących na łamach amerykańskich czasopism eugenicznych. W numerze „Eugenical News" ze stycznia 1926 roku ukazał się długi artykuł Lenza pod tytułem *Czy utalentowane ameiykańskie rodziny dbają o swój byt?.* Artykuł, naszpikowany danymi statystycznymi i wzorami, analizował z niemieckiej perspektywy wyniki badań eugenicznych przeprowadzonych niedawno w Kalifornii. Autor

ostrzegał: „Wymieranie utalentowanych rodzin [...] w Stanach Zjednoczonych odbywa się nie mniej szybko; to samo dzieje się u nas w Europie [...]. Uważam, że nie można przyglądać się bezczynnie upadkowi najlepszych elementów rasy"[11].

Kiedy faszystowskie wydawnictwo Lehmanna wypuściło serię kart dla kolekcjonerów, przedstawiających różne rasy - od indyjskich Tamilów po prymitywnych Baszkirów z Uralu - odnotowano to z entuzjazmem w „Eugenical News". Amerykańskie czasopismo, zafascynowane tą nowością, sugerowało jednak, że karty byłyby jeszcze lepsze, gdyby przedstawiały więcej cech cielesnych. Karty z wyobrażeniem przedstawicieli różnych ras, podobnie jak zdjęcia gwiazd baseballu, pakowane były po dziesięć[12].

W maju 1927 roku „Eugenical News" doniosły, że w Niemczech wprowadzono „biologiczny wskaźnik rasy", by za jego pomocą oceniać z eugenicznego punktu widzenia różne grupy etniczne. W artykule przytoczono formułowane przez Niemców ostrzeżenia przed „niebezpieczeństwem zalania Europy przez rasy kolorowe, do czego się przyczyniają francuskie kolonie i wojska kolonialne". Niemieccy naukowcy postulowali prowadzenie w Ameryce „dalszych badań nad Indianami i amerykańskimi Murzynami, łącznie z porównywaniem tych ostatnich z ich pobratymcami żyjącymi w Afryce"[13]. Niemieckie analizy rasowego składu amerykańskiego społeczeństwa były zawsze dobrze przyjmowane.

W amerykańskich publikacjach zagościły także zaczerpnięte od Niemców kategoryczne stwierdzenia na temat Żydów jako rasy. Na przykład w kwietniu 1924 roku „Eugenical News" opublikowały recenzję nowej niemieckiej książki o „dumie rasowej", wydanej przez Lehmanna. „Uzupełnia ją aneks poświęcony Żydom, ich dziejom i roli, jaką odgrywają w Niemczech". Artykuł niemieckiego autora o małżeństwach między krewnymi, streszczony na łamach numeru „Eugenical News" z listopada 1925 roku, stwierdzał: „Wykazano ich złe skutki [...] występują one powszechniej u Żydów i w rodzinach królewskich niż w innych odłamach populacji". W grudniu 1927 roku w streszczeniu innej niemieckiej pracy można było przeczytać: „Wybitny antropolog z Ukrainy, Wissenberg, omawia biologię społeczną i higienę społeczną u Żydów. Opiera się

głównie na danych demograficznych dotyczących Żydów z Odessy i Jelizawietgradu, ze szczególnym uwzględnieniem podatności Żydów na ostre infekcje". W kwietniu 1929 roku autor recenzji zatytułowanej *Nosy i uszy* informował czytelników: „Prosty nos typowy dla Aryjczyków występuje częściej niż zagięty nos żydowski"[14], lym wyrwanym z kontekstu odniesieniom do Żydów nie towarzyszyły żadne wyjaśnienia. Uznano je widać za niepotrzebne. Niemieccy eugenicy przyjmowali za rzecz oczywistą, że Żydzi są niepożądani z eugenicznego punktu widzenia, a wielu ich amerykańskich kolegów podzielało ten pogląd.

W połowie lat dwudziestych Niemcy wiodły już prym w dziedzinie badań genetycznych i biologii ras. Zawdzięczały to w znacznej mierze swoim słynnym Instytutom im. Cesarza Wilhelma, wyłonionym z Towarzystwa im. Cesarza Wilhelma. Z czasem utworzyły sieć placówek badawczych hołdujących najszczytniejszym ideałom nauki. Był wśród nich Instytut Fizyki, który mógł się poszczycić noblistami, u także pozostałe - zajmujące się chemią, biologią, patologią i innymi dyscyplinami. Dwadzieścia kilka placówek, występujących pod tą samą nazwą, często mylono. Choć miały ze sobą związki, działały niezależnie, w różnych miastach. Davenport powiedział kiedyś swemu koledze z Londynu: „Tyle jest tych Instytutów im. Cesarza Wilhelma, że trzeba dokładnie określać, o który chodzi"[15].

Niektóre ze wspomnianych instytutów zapisały się wkrótce w historii mordów dokonywanych pod płaszczykiem medycyny. Pierwszym z nich był Instytut Psychiatrii im. Cesarza Wilhelma, drugim - Instytut Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, trzecim - Instytut Badań Mózgu. Wszystkie otrzymywały pomoc finansową i organizacyjną od Amerykanów, zwłaszcza od Fundacji Rockefellera.

Do pierwszych sponsorów przyszłych Instytutów im. Cesarza Wilhelma należał zamieszkały w Europie amerykański bankier i miłośnik sztuki niemiecko-żydowskiego pochodzenia, James Loeb. Na początku 1916 roku podarował 500 tysięcy marek Niemieckiemu Instytutowi Psychiatrii z siedzibą w Monachium[16]. Wkrótce jednak hojność Fundacji Rockefellera zaćmiła jego dary.

Związki Rockefellera z niemiecką biomedycyną datują się na pierwsze lata XX wieku, kiedy to Amerykanie po raz pierwszy zagrozili

pozycji naukowców niemieckich, a w Stanach Zjednoczonych powstai system finansowania nauki przez wielkie fundacje założone przez Carnegiego, Rockefellera i Harrimana. Propagator oświaty medycznej Abraham Flexner należał do pierwszych Amerykanów, którzy nawiązali z Niemcami współpracę mającą zaowocować pomocą finansową. W 1910 roku Flexner ukończył monumentalne opracowanie dla Carnegie Institution, *Médical Education in the United States and Canada* (Oświata medyczna w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie). Niedociągnięciom Amerykanów przeciwstawił osiągnięcia Niemców. Zajął się następnie Europą i w 1912 roku przygotował raport *Médical Education in Europe* (Oświata medyczna w Europie). Dzięki tym pracom zyskał wkrótce sławę. Nowo powstała potężna Fundacja Rockefellera zwróciła się do niego, by pomógł w realizacji projektów medycznych[17].

Jedną z pierwszych prac Fiexnera przygotowanych pod egidą fundacji było opracowanie o prostytucji w Europie, ukończone w 1914 roku. Wstęp napisał sam John D. Rockefeller junior. I on, i jego fundacja żywo interesowali się tym zagadnieniem. W tym samym mniej więcej okresie naukowcy niemieccy zaczęli sobie zdawać sprawę, że hojny sponsoring na wzór amerykański to warunek osiągnięć naukowych. Grupa uczonych i przemysłowców utworzyła Towarzystwo im. Cesarza Wilhelma pod patronatem samego cesarza. Finansowało ono Instytuty im. Cesarza Wił-. helma reprezentujące nowe dyscypliny naukowe. Jednakże I wojna światowa, traktat wersalski i wyniszczająca inflacja początku lat dwudziestych sparaliżowały działalność instytutów i postępy nauki niemieckiej[18].

Uratowały ją pieniądze Rockefellera, które dzięki rekomendacjom Fiexnera napłynęły w listopadzie 1922 roku. W Ameryce wciąż panowały antyniemieckie nastroje zrodzone podczas wojny, a Rockefeller nie ufał niemieckim uczelniom, które uważał za siedlisko agitatorów politycznych i podżegaczy wojennych. Jego fundacja nie przekazała więc pieniędzy uniwersytetom, lecz powołała do życia specjalny komitet do spraw finansowania badań naukowych. Na przewodniczącego komitetu Flexner wybrał swego berlińskiego przyjaciela Heinricha Poiła, z którym znali się od lat. Poll pomagał mu przy zbieraniu informacji o niemieckich szkołach i uczelniach medycznych. Był eugenikiem, doradcą pruskiego Ministerstwa Zdrowia, wygłaszał wykłady na temat

cech dziedzicznych i upośledzenia umysłowego. Ponieważ jeszcze w 1922 roku stosunki między Stanami Zjednoczonymi a Niemcami nie były do końca unormowane, fundacja zarządzała hojnymi amerykańskimi darowiznami przez swoje biuro w Paryżu[19].

Pieniądze Rockefellera zaczęły napływać szerokim strumieniem. W ostatnich tygodniach 1922 roku przyznano 194 stypendia na łączną sumę 65 tysięcy dolarów. W następnym roku - 262 na sumę 135 tysięcy dolarów. Do 1926 roku Rockefeller przekazał kilkuset niemieckim naukowcom 410 tysięcy dolarów, czyli prawie 4 miliony w obecnej walucie. Otrzymywali je bezpośrednio od fundacji albo poprzez międzynarodowe programy[20].

Ta hojna pomoc finansowa, rozprowadzana przez Polla, stała się wkrótce istotnym czynnikiem wpływającym na niemieckie badania naukowe. Naukowcy z całych Niemiec nadsyłali sprawozdania, w których podkreślali swe osiągnięcia, mając nadzieję na otrzymanie stypendiów. W marcu 1923 roku wybitni niemieccy badacze, jak Fritz Plaber, utyskiwali już na „króla Polla", który ich zdaniem sprawował nieznośną kontrolę nad dotacjami Rockefellera, a tym samym nad niemiecką nauką[21].

Fundacja Rockefellera, nie zwracając uwagi na krytykę, słała coraz więcej pieniędzy. Loeb przekonał Flexnera, by miliony Rockefellera kierować do popieranego przezeń Niemieckiego Instytutu Psychiatrii. Perspektywy, jakie stwarzała psychiatria, zafascynowały urzędników fundacji, a niemieccy psychiatrzy znaleźli w nich sojuszników. Wspomniany instytut był pierwszą placówką, która otrzymała wielkie pieniądze. W maju 1926 roku, wkrótce po jej połączeniu się z Instytutem im. Cesarza Wilhelma, w wyniku czego powstał Instytut Psychiatrii im. Cesarza Wilhelma, Rockefeller przekazał na jej konto 250 tysięcy dolarów, a w listopadzie następne 75 tysięcy[22].

Do kadry instytutu należał Ernst Riidin, kierujący wydziałem genealogii i demografii. Niebawem został dyrektorem całej placówki. W późniejszych latach stał się architektem hitlerowskich planów medycznej represji[23].

Kim był? Amerykanie uważali Riidina, ojca założyciela eugeniki niemieckiej w czasach Republiki Weimarskiej, za jednego z najlepiej zapowiadających się teoretyków rasy. W latach dziewięćdziesiątych XIX

wieku połączyła go z Alfredem Ploetzem idea utopijnego socjalizmu. Szybko się zaprzyjaźnili, gdy Ploetz poślubił siostrę Riidina. Riidin od samego początku chciał położyć kres hodowli wadliwego ludzkiego materiału. Na zwołanym w 1903 roku Międzynarodowym Kongresie Antyalkoholowym oświadczył, że alkoholizm jest cechą dziedziczną. Alkoholików należało jego zdaniem segregować od społeczeństwa i zezwalać im na zawarcie związku małżeńskiego dopiero po wysterylizowaniu. W 1905 roku założył wraz z Ploetzem *Gessellschaji Jur Rassenhygiene* (Towarzystwo Higieny Rasowej). Przez następne lata pisał artykuły i objeżdżał kraj z prelekcjami, perorując przeciw osobnikom obciążonym wadami[24].

Po I wojnie światowej, kierując wydziałem genealogii i demografii Niemieckiego Instytutu Psychiatrii, zaczął gromadzić dane o rodzinach. Czerpał je z dokumentacji więzień, kościołów, zakładów dla umysłowo chorych, szpitali, a także z wywiadów z rodzinami. W 1926 roku Ministerstwo Spraw Wewnętrznych udzieliło mu specjalnego pozwolenia, umożliwiając dostęp do materiałów na temat przestępczości i archiwów więziennych. Miał informować o wynikach swoich badań. Innymi słowy, nawiązał dyskretną współpracę z władzami, identyczną jak ta, którą Eugenics Record Office rozwijał już od piętnastu lat[25].

W Ameryce Riidin był oczywiście dobrze znany. Czasopisma eugeniczne od lat publikowały artykuły jego autorstwa albo o nim. W maju 1922 roku na łamach „Journal of Heredity" ukazało się omówienie dyskusji Riidina o dziedziczeniu upośledzenia umysłowego. W czerwcu 1924 roku „Eugenical News" poinformowały czytelników, że niemiecki uczony gromadzi ogromny zbiór historii rodzinnych - „zebrano już bardzo wiele danych". W następnych miesiącach ukazały się kolejne artykuły wychwalające Riidina i jego prace. Był już wtedy gwiazdą niemieckiej eugeniki. Długi raport o badaniach Riidina nad dziedzicznością i chorobami psychicznymi opublikował także „Journal of the American Medical Association"[26].

Starania Davenporta, który chciał na powrót włączyć Niemców w międzynarodowy ruch eugeniczny, powiodły się aż nadto. W 1928 roku Międzynarodowa Federacja Organizacji Eugenicznych (IFEO) zebrała się w Monachium. Riidin pełnił honory gospodarza. Członkowie

federacji, w tym delegacja amerykańska, mogli się zapoznać z jego wydziałem w instytucie Psychiatrii im. Cesarza Wilhelma. Rok później instytut stał się członkiem IFEO. W 1932 roku Davenport zrezygnował ze stanowiska jej przewodniczącego. Na jego następcę wybrano Rüdina. Laughlin był dumny, że może zaproponować tę kandydaturę. Przeszła jednogłośnie[27]. Niemiecka higiena rasowa była gotowa przejąć ster ruchu międzynarodowego i stać się starszym partnerem Amerykanów.

W 1927 roku sieć Instytutów im. Cesarza Wilhelma powiększyła się o nową eugeniczną placówkę, Instytut Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, z siedzibą w Berlin-Dahlem. Sama nazwa symbolizowała więzi łączące ruch amerykański i niemiecki. „Eugenical News" przyjęły swego czasu znamienny podtytuł, uznając niemiecki termin „higiena rasowa", a teraz Instytuty im. Cesarza Wilhelma zrewanżowały się, włączając do nazwy jednej z placówek amerykański termin „eugenika"[28].

Pierwszym dyrektorem nowo utworzonego instytutu został Eugen Fischer, od lat współpracujący z Carnegie Institution i z Davenportem. Instytut nie był finansowany przez kapitał amerykański, lecz przez różne niemieckie agendy rządowe - lokalne, pruskie i ogólnopaństwowe - dla których eugenika i nauka o rasach nabierały coraz większego znaczenia. Największą dotację - 500 tysięcy marek - przyznało Ministerstwo Spraw Wewnętrznych. Pruskie Ministerstwo Nauki ofiarowało 400 tysięcy marek, w co wchodziła wartość gruntu, na którym znajdował się instytut. Niewielkie sumy napłynęły także z Górnego Śląska, Nadrenii, Westfalii i od władz miasta Essen. Przemysłowcy, jak bracia Thyssenowie, ograniczyli się do symbolicznych dotacji[29]. Tak więc instytut powstał za pieniądze niemieckie, ale był następnie szczodrze wspomagany przez amerykański establishment eugeniczny, w którym jednocześnie budził zazdrość.

Uroczystego otwarcia dokonano we wrześniu 1927 roku, przy okazji obrad Piątego Międzynarodowego Kongresu Genetyki w Berlinie. Davenport kierował programem eugenicznym i był honorowym przewodniczącym kongresu. Baur przewodniczył niemieckiemu komitetowi eugenicznemu. Kongres był pierwszą takiej rangi międzynarodową imprezą naukową, jaka odbyła się w Niemczech po I wojnie światowej[30].

Rozpoczął się 11 września 1927 roku. Zgromadził prawie tysiąc delegatów z całego świata. Nadano mu uroczystą oprawę. Na cześć

uczestników został wydany niedzielny obiad w ZOO, po czym nastąpił ciąg wystawnych bankietów na koszt władz Berlina oraz oficjalnych kolacji uświetnionych muzyką, po których podawano najwytworniejsze likiery i cygara. Dla pań przygotowano program zwiedzania muzeów, wszyscy zaś zostali zaproszeni na specjalne przedstawienie w berlińskiej operze[31]. Niemcy, wracające na łono światowej nauki, rozpostarły przed jej luminarzami czerwony dywan.

Po uroczystych mowach powitalnych, wygłaszanych przez przedstawicieli władz i miejscowych kręgów akademickich, otwarto właściwe obrady, których tematem była genetyka. Dziesiątki referatów i eksponatów prezentowały najnowsze osiągnięcia w różnych zbliżonych dziedzinach, od ściśle naukowych odkryć dotyczących genetyki roślin i zwierząt, poprzez postępy cytologii, po aktualne hasła i Mendlowską matematykę tradycyjnej eugeniki rasowej. Z Carnegie Institution przybyła doborowa grupa. Amerykanie rozdawali kolegom po fachu nadbitki swoich prac i wygłaszali wykłady[32].

Dwudziestego siódmego września po południu Davenport z kolegami pojechał do Beriin-Dahlem na tak bardzo oczekiwane uroczyste otwarcie Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki. Odkąd rok wcześniej usłyszał o nominacji swego; przyjaciela Fischera, bardzo chciał mu osobiście pogratulować. Instytut stał na półhektarowej działce, w piwnicach znajdowało się muzeum, a na piętrach sale wykładowe, laboratoria i biblioteki. Miał się stać głównym ośrodkiem badań eugenicznych w Niemczech. Davenport, jako czołowa postać eugeniki amerykańskiej, z dumą wygłosił jedno z przemówień podczas uroczystego otwarcia. W następnym roku instytut otrzymał status członka IFEO. Na Davenporcie zrobił takie wrażenie, że poczuł się zobowiązany, by dostarczyć fego kierownictwu krótki szkic o historii i postępach eugeniki w Stanach Zjednoczonych[33].

Trzecią placówką imienia cesarza Wilhelma składającą się na niemiecki kompleks eugeniczny był Instytut Badań Mózgu. Podobnie jak inne instytuty powstał na bazie projektu badań naukowych stworzonego przed laty przez rodzinę psychiatry Oskara Vogta i w 1915 roku został włączony do cesarskiej sieci. Mieścił się wtedy w skromnym laboratorium neurologicznym, kierowanym przez Vogta. Wszystko się

zmieniło, gdy w 1929 roku napłynęły pieniądze Rockefellera. Dzięki dotacji w wysokości 317 tysięcy dolarów zbudowano okazałą siedzibę, a instytut zajął czołowe miejsce w niemieckiej biologii rasy. Amerykańskich fundatorów interesowała szczególnie katedra genetyki eksperymentalnej, kierowana przez rosyjskiego genetyka Nikołaja Timofiejewa-Riessowskiego. Przez następne łata Instytut Badań Mózgu otrzymywał kolejne dotacje z Fundacji Rockefellera[34]. Pod koniec lat dwudziestych Davenport i jego rodacy stworzyli całą sieć wspólnych projektów i powiązań z niemieckimi eugenikami. Obie szkoły nie miały już zamiaru ograniczać działalności do terenu swoich krajów. Zwróciły oczy na resztę świata. Od dyskusji i filozofowania przeszły do konkretnych planów i działań. Do najambitniejszych należał projekt zidentyfikowania i poddania pomiarom eugenicznym wszystkich przedstawicieli ras mieszanych. Wytyczne opracowano w Stanach Zjednoczonych. Najpierw należało tych ludzi zidentyfikować. W 1927 roku Davenport zaproponował systematyczne badania populacji mieszanych rasowo we wszystkich rejonach świata. Dotyczyłoby to wszystkich Afrykanów, Europejczyków, Azjatów, Meksykanów, ludów tubylczych i innych, którzy w dziejach nowożytnej cywilizacji mieszali się z różnymi rasami.

Poszukiwania mieszańców rozpoczęły się w lutym 1926 roku. Davenport zawarł znajomość z bogatym teoretykiem ras Wickliffe'em Draperem, który podzielał jego obawy co do skutków krzyżowania się ras. Plan zakładał prowadzenie badań terenowych z użyciem ankiet, tak jak to robili od dawna eugenicy w różnych amerykańskich hrabstwach i odludnych okolicach. Tym razem badania miały objąć nie tylko stan czy państwo, ale wszystkie zamieszkane regiony naszej planety[35].

Potrzebny był projekt pokazowy. Davenport zamierzał z początku zająć się Nowym Jorkiem, doszedł jednak do wniosku, że w innych krajach lub koloniach łatwiej będzie zidentyfikować osobniki ras mieszanych. „Proponowałbym Jamajkę - pisał 23 lutego 1926 roku do Drapera - ponieważ jestem przekonany, że znajduje się tam duża populacja Mulatów". W ciągu trzech tygodni Draper wypisał dla Eugenics Record Office czek na 10 tysięcy dolarów na pokrycie kosztów dwuletnich badań nad „Murzynami czystej krwi zamieszkującymi półkulę zachodnią

[...] a także białymi, ze specjalnym uwzględnieniem dziedziczenia różnych cech u dzieci-Mulatów"[36].

Przez następne dwa lata pracownicy Davenporta studiowali dane o pochodzeniu 370 osób, uzyskane z miejscowego więzienia oraz śródmieścia Kingston. Konsul amerykański na Jamajce zwrócił się do brytyjskich władz kolonialnych o umożliwienie dostępu do więzień, szkół i lekarzy. Pracownicy terenowi przygotowali około 8 tysięcy arkuszy z informacjami, które trafiły do archiwów ERO[37].

Przy realizacji tego projektu sięgnięto po całkiem nowe metody. Po raz pierwszy dane personalne i cechy eugeniczne zostały wprowadzone do wynalezionych przez Holleritha maszyn do przetwarzania danych firmy IBM. Firma International Business Machines okazała się wymarzonym partnerem dla eugeników. Zajmowała się tropieniem ludzi. Używana przez nią technologia polegała na tym, że setki tysięcy standaryzowanych kart przepuszczano przez urządzenia perforujące, tabulatory i sortery. Na perforowanych kartach Holleritha, dzięki otworom rozmieszczonym w kolumnach i rzędach, można było zapisać prawie nieskończoną liczbę danych o ludziach, miejscach i procesach. Urządzenia przetwarzające informacje odczytywały następnie zakodowane dane i zestawiały rezultaty. Karty Holleritha powstały pierwotnie na potrzeby amerykańskiego Biura Spisu Powszechnego, a IBM miał monopol na przetwarzanie danych. Urządzenia Holleritha były czymś więcej niż maszynami liczącymi. Umożliwiały krzyżowe zestawianie informacji o poszczególnych osobach, a następnie odniesienie ich do adresów czy innych danych o położeniu geograficznym znajdujących się na papierze lub kartach perforowanych. W ten sposób można było łatwo zlokalizować ludzi o określonych cechach, jeśli plany eugeników tego wymagały[38].

Tabulatory, o których mowa, pozwalały na szybkie zidentyfikowanie określonej grupy, na przykład wszystkich mieszańców pochodzenia meksykańskiego w pierwszym pokoleniu, cierpiących na choroby wzroku. Można było ustalić wszystkich, bliskich i dalekich krewnych wybranych osób albo zidentyfikować wszystkich niepożądanych z eugenicznego punktu widzenia mieszkańców danej wsi oraz ich potomków zamieszkałych gdzie indziej. Maszyny IBM, pracując z wydajnością

25 tysięcy kart na godzinę, szybko wyszukiwały otwory i tasowały karty, osiągając zdumiewające rezultaty. Ciągłe doskonalenie technologii Holleritha umożliwiło wkrótce układanie alfabetyczne i robienie wydruków. Gdy ogromne liczby ludzi miały podlegać identyfikacji, segregacji, a następnie sterylizacji i nie tylko, technologia IBM pozwalała nawet na zarządzanie przepływem czynności *(workflow).* Służyły temu wzory kart i perforacji oraz różne urządzenia - wszystko skonfigurowane do określonego użytku. Eugenika na skalę masową wymagała skutecznych systemów[39]. IBM był gotów je dostarczyć.

Kierownictwo firmy łakomie spoglądało ku bogatym kontom ERO, ale przeniesienie na karty perforowane informacji zawartych na setkach tysięcy kart katalogowych znajdujących się w Cold Spring Harbor wymagałoby ogromnego nakładu pracy i byłoby zbyt kosztowne. Gdyby jednak projekt realizowano od początku, IBM mógłby w sposób opłacalny zestawić wszystkie nazwiska, informacje o cechach rasowych, o stanie zdrowia i inne dane eugeniczne. Inżynierowie z IBM musieli więc skonsultować się z pracownikami Davenporta, by wspólnie opracować metodę zbierania danych eugenicznych, aby można je było w sposób usystematyzowany kodować i wprowadzać na karty perforowane celem późniejszego wyszukiwania i opracowywania. Musieli wiedzieć, jaki rodzaj eugenicznej informacji ma zostać wprowadzony i według jakich kryteriów mają być wyszukiwane wyniki. IBM zawsze chciał znać ostateczny wynik, żeby móc zaprojektować system. W sprawozdaniu na temat projektu realizowanego na Jamajce Davenport stwierdził: „Opracowano próbne dane uzyskane głównie przez panią Berthę Jacobson. Ustalono kody dla wszystkich cech, które mają zostać naniesione na karty perforowane Holleritha. Obliczono proporcje"[40].

Dla projektu Jamajka IBM opracował na użytek klienta układ co najmniej 45 zmiennych. Płeć i rasę kodowano w kolumnie 1, wiek w kolumnie 2, wzrost w kolumnach 3 i 4, pojemność czaszki w kolumnie 18, długość stopy w kolumnie 24, wyniki testu inteligencji Alfa w kolumnie 33, a testu Beta - w 32. Dane o odciskach palców kodowano w kolumnie 44 i 45. Davenport rozważał pomysł uzyskania z banków informacji o stanie kont poszczególnych osób i odniesienie ich do standardów eugenicznych[41].

Do badań na temat krzyżowania ras przeprowadzonych w latach 1927-1928 na Jamajce IBM po raz pierwszy opracował system ustalania i rejestracji danych dotyczących rasy. Pięć lat później ta sama firma pod kierownictwem Thomasa J. Watsona zastosowała identyczną technologię do zautomatyzowania wojny rasowej i prześladowań Żydów w hitlerowskiej Trzeciej Rzeszy. Opracowano poręczne systemy umożliwiające lokalizowanie Żydów i innych niepożądanych elementów. IBM dostarczył nazistom wiele odpowiednio skonstruowanych programów do analizy kart perforowanych, pozwalających na śledzenie rodowodów, indeksowanie kont bankowych i innych form własności, organizowanie kampanii eugenicznych, a nawet zarządzanie eksterminacją w obozach śmierci. Po dziesięciu latach nazistowski Inspektorat Obozów Koncentracyjnych, Rasy i Osadnictwa (RuSHA) używał kart perforowanych, na których cecłiy fizyczne zakodowane były w poszczególnych kolumnach w sposób prawie identyczny, jak na kartach opracowanych na potrzeby badań na Jamajce[42].

Pilotowe badania na Jamajce okazały się takim sukcesem, że Carnegie Institution z dumą opublikował gruby tom poświęcony temu projektowi. Jeszcze w trakcie trwania programu, w 1927 roku, Davenport był na tyle pewny siebie, że skontaktował się z Fischerem. „Nikt nie ma większego niż pan doświadczenia - napisał do niemieckiego naukowca - i będziemy chcieli oczywiście z niego skorzystać". Kilka dni później zawiadomił sekretarza IFEO w Londynie, że trzeba będzie utworzyć Komitet ds. Krzyżowania Ras „ze względu na międzynarodowy charakter tego problemu". Do komitetu bezzwłocznie zaproszono Fischera. Davenport miał przewodniczyć dyskusj " panelowej[43].

Akcja identyfikowania różnorakich mieszańców rasowych rozpoczęła się w Ameryce 14 listopada 1928 roku od kolejnej masowej kampanii wysyłania listów - metody, którą ERO doprowadził do perfekcji. Davenport napisał do eugeników na uniwersytetach, w służbie więziennej, uczelniach rolniczych, członków Amerykańskiego Stowarzyszenia Flodowców oraz innych zainteresowanych we wszystkich stanach od Kalifornii po Florydę, nawet na Alasce. Byt to pierwszy krok ku wyszukiwaniu elementów niepożądanych ze względów rasowych. Wszystkie listy Davenporta miały prawie identyczne brzmienie:

Międzynarodowa Federacja Organizacji Eugenicznych prowadzi badania na temat rozmieszczenia kontaktów odmiennych ras ludzkich w różnych częściach świata. Czy mógłbym liczyć na Pana pomoc przy realizacji tego programu? Radzi będziemy, jeśli zawiadomi nas Pan, czy w Waszym stanie są obszary, na których bardzo odmienne od siebie rasy zaczęły od niedawna wchodzić ze sobą w kontakt. Mamy na myśli nie tylko rasy podstawowe - białą, murzyńską, indiańską i orientalną - ale i znacznie różniące się od siebie rasy europejskie. Szczególnie ważne byłyby dla nas informacje o miejscach występowania znacznej liczby mieszańców w pierwszym i drugim pokoleniu[44].

Jeden z listów otrzymał socjolog Raymond Bellamy ze stanowego college'u dla kobiet na Florydzie. Odpisał, że z przyjemnością udzieli pomocy, i wymienił Murzynów oraz Indian z plemienia Seminolów z południowej Florydy i Kubańczyków z Tampy. W.E. Bryan, hodowca roślin z University of Arizona w Tucson, napisał o krzyżowaniu się Indian amerykańskich z Meksykanami i podsunął pomysł skorzystania z pomocy pracownika terenowego znającego hiszpański. J.S. BI itch, dyrektor więzienia stanowego na Florydzie, poinformował, że wśród 1640 podległych mu więźniów tylko jedną trzecią stanowią biali, reszta zaś to „czysta rasa murzyńska". Bennet Allen z Uniwersytetu Kalifornijskiego odpisał, że Los Angeles zamieszkuje wiele grup etnicznych, w tym Japończycy, Meksykanie, Włosi i Portugalczycy. Podał także, iż Meksykanie i Japończycy rzadko zawierają małżeństwa poza swoją grupą. Henry Bolley z wydziału botaniki college'u rolniczego z Dakoty Północnej informował, że „wśród Indian w naszym stanie są mieszańcy półkrwi, głównie pochodzenia francuskiego", są też farmerzy pochodzenia rosyjskiego, a możliwe, że i polskiego[45].

Dwudziestego dziewiątego lutego 1929 roku Davenport rozpoczął międzynarodową ofensywę. Wysłał listy do eugeników i oficjalnych stowarzyszeń na wszystkich kontynentach, podpisując się jako przewodniczący Komitetu 1FEO ds. Krzyżowania Ras. Listy brzmiały następująco:

Komitet Federacji ds. Krzyżowania Ras stara się ustalić linie lub obszary, gdzie dochodzi do krzyżowania różnych, mniej lub bardziej

czystych, ras albo dochodziło do tego w ciągu życia ostatnich dwóch pokoleń. Komitet bardzo liczy na Pana pomoc, Radzi będziemy, jeśli zawiadomi nas Pan, gdzie w Pana kraju, albo w jakich jego głównych regionach, dochodzi do krzyżowania ras (np. europejskiej i murzyńskiej, europejskiej i indiańskiej, chińskiej, malajskiej, północnoeuropejskiej i śródziemnomorskiej), a także o tym, od ilu pokoleń proces ten odbywa się na istotną skalę[46].

Doktor Halfdan Bryn z Norwegii skupił uwagę na „północnych częściach kraju", gdzie Lapończycy i przedstawiciele rasy alpejskiej mieszali się przez wieki z czystymi nordykami. Dodał, że w jego książce, która ukaże się niebawem u Lehmanna w Monachium, będzie dużo fotografii „norweskich mieszańców". Profesor Bunak, dyrektor Instytutu Antropologii w Moskwie, napisał, że na wschodnioeuropejskich równinach, na Kaukazie, Syberii i w Turkiestanie występują „liczne plemiona - pólnocnoeuropejskie, bałtyckie, śródziemnomorskie, armenoidalne, uralskie (ugrofińskie), mongolskie, tureckie i inne", które przez ostatnie dwadzieścia, trzydzieści wieków krzyżowały się między sobą. Bliżej naszych czasów rozmnożyły się w tych regionach „rasowe mieszańce" rosyjsko-jakuckie i inne. Zoolog z muzeum w kolonialnej Rodezji wspomniał o mieszańcach Bantu i azjatyckich, zapewnił jednak Davenporta, że „przyzwoici ludzie traktują związki mieszane równie chyba surowo, jak mieszkańcy południowych stanów Ameryki". Informacje nadesłano także z Brazylii, Chin, Holandii, Francji, Fidżi, Chile i wielu innych krajów[47].

Tam, gdzie Davenport nie znał żadnych eugeników, uciekł się do pomocy zorganizowanej przez Laughlina sieci amerykańskich konsulów. Wicekonsul Prescott Childs z Wysp Azorskich wykazał się świetną znajomością zasad eugeniki. Napisał, że ze względu na odległość wysp od kontynentu bardzo niewiele krwi bretońskiej i flamandzkiej zmieszało się z czystą krwią portugalską. Dodał, że martwi go inny „eugeniczny problem", mianowicie wysoki wskaźnik małżeństw między krewnymi, co jego zdaniem prowadzi do wzrostu liczby chorób psychicznych. Konsul C.C. Flansen z Harbinu poinformował, że do północnej Mandżurii napłynęło wielu Rosjan, przez co „Chińczycy żenili się z Rosjankami".

Wymienił wsie położone nad różnymi rzekami, gdzie można napotkać „półkrwi dzieci [...] w pierwszym pokoleniu". Konsul Charles Albrecht z Nairobi opisał geograficzne regiony Kenii i załączył listę fotografów, którzy „będą mogli dostarczyć zdjęcia mieszańców". Pomoc obiecali konsule amerykańscy z Estonii, Tahiti i innych odległych miejsc[48].

Dwudziestego siódmego września 1929 roku o godzinie 18.15 rozpoczęło się w Rzymie spotkanie IFEO poświęcone wstępnemu sprawozdaniu Komitetu ds. Krzyżowania Ras. Federacja uznała identyfikację i eugeniczne środki zapobiegawcze za niezwykle pilne zadania - świat przeżywa kryzys, jest to wyścig z czasem. Mechanizmy demokracji nie powstrzymały Mussoliniego. Federacja zamierzała zwerbować go i skłonić, by wprowadził we Włoszech surowe przepisy eugeniczne. Latem 1929 roku Fischer i Davenport zaczęli układać apel do dyktatora. Teraz miał ich, wraz z innymi członkami IFEO, przyjąć na audiencji[49].

Fischer wystąpił naprzód i odczytał długi apel. Delegacja eugeników zdawała sobie sprawę, że znajdują się Rzymie, siedzibie Kościoła katolickiego, zdecydowanego przeciwnika wszelkich form eugcniki. „Gdy rozważamy kwestie eugeniczne, wydaje się rzeczą naturalną i pożądaną - czytał Fischer - że nasze nadzieje i życzenia pragniemy przekazać wielkiemu mężowi stanu, który [...] w większym stopniu niż którykolwiek ze współczesnych przywódców [...] daje dowody, jak bardzo bierze sobie do serca eugeniczne problemy swojego narodu". Dalej niemiecki naukowiec określił skutki mieszania ras jako katastrofę i wezwał do poczynienia natychmiastowych kroków, by „ukazać światu, w jaki sposób energiczna administracja potrafi naprawić szkody". Apel Fischera osiągnął emocjonalne crescendo, gdy mówca oznajmił: „To sprawa niecierpiąca zwłoki, niebezpieczeństwo wisi w powietrzu"[50].

Po dwóch godzinach zebrani przeszli do eleganckiej biblioteki Głównego Instytutu Statystycznego, gdzie pochylili się nad mapami, sprawozdaniami, tabelami i ankietami, przygotowując plan akcji eugenicznej na skalę całego świata. Wirginia, Jawa i pobliskie wyspy, Norwegia, Niemcy, cała Europa, całe Stany Zjednoczone, całe Imperium Brytyjskie. Cały świat. Dzięki przeszkolonym pracownikom terenowym i maszynom Holleritha do przetwarzania danych wadliwe elementy, czy to z wielkich miast, prowincji czy wyspiarskich wiosek,

mogły zostać szybko i metodycznie zidentyfikowane, policzone i zakwalifikowane, by w odpowiedniej kolejności podjąć przeciw nim stosowne działania. Każdy z delegatów otrzymał instrukcje, jak pozyskiwać rząd swego kraju do współpracy[51].

Davenport z nadzieją patrzył w przyszłość. W Europie rósł w siłę faszyzm i amerykański eugenik zdał sobie sprawę, że czas odstąpić miejsce przy sterze. Drugiego grudnia 1929 roku napisał do Fischera, prosząc go o objęcie kierownictwa Komitetu ds. Krzyżowania Ras. Na czele IFEO miał wkrótce stanąć Riidin. Przyszłość należała do Niemców. Davenport w liście do Ploetza stwierdził: „Osobiście bardzo się cieszę, że federacja znalazła się pod kierownictwem Niemca" (użył niemieckiego słowa *Leitung)*[52].

Fischer chętnie przejąłby Komitet ds. Krzyżowania Ras, ale kto opłacałby koszty korespondencji i druku? Davenport zapewnił, że będą pokrywane z funduszy IFEO, ponieważ „ważniejsze jest dla nas wydawanie pieniędzy na ten cel niż na inne". Razem z Fischerem opracował ankietę, którą zamierzali rozesłać na cały świat „do osób zamieszkałych i pracujących w dalekich krajach, lekarzy, misjonarzy, kupców, farmerów i podróżników", z prośbą o nadsyłanie „możliwie szczegółowych i istotnych danych". Ankiety miały zostać wydrukowane po angielsku, hiszpańsku i niemiecku. Davenport i Fischer pisali w załączonej notatce, że dane te pozwolą ostatecznie zidentyfikować nie tylko osobników rasy mieszanej, ale i „całkiem obcych, czyli tak zwanych kolorowych"[53].

Z początkiem lat trzydziestych wiele czołowych postaci amerykańskiego ruchu eugenicznego nadal wspierało niemiecką naukę o rasach. W grudniu 1929 roku Fundacja Rockefellera zaczęła finansować przewidziany na pięć lat projekt Fischera, ogólnoniemieckie „badania antropologiczne". Pierwsza dotacja wynosiła 125 tysięcy dolarów. Choć badania określono jako antropologiczne, miały w istocie charakter rasowy, eugeniczny i były częściowo nakierowane na niemieckich Żydów. Wyraźnie dali to do zrozumienia popierający projekt niemieccy urzędnicy w liście do fundacji. Przedmiotem badań nie miała być jedna, duża próba ludzi należących do „pradawnego typu", ale liczne mniejsze próby reprezentatywne wybrane z całej populacji. Ich genealogię i historię

poddano by analizie „przy wykorzystaniu ksiąg parafialnych oraz historii miejscowości i rodzin". „W taki sposób - wyjaśniali Niemcy - mamy nadzieję opracować nowe rozwiązania dotyczące pojawiania się pewnych oznak degeneracji, zwłaszcza rozmieszczenia dziedzicznych cech patologicznych"[54].

Dalej list zawierał następujące stwierdzenia: „Z eugenicznego punktu widzenia zostaną postawione pytania dotyczące biologicznych uwarunkowań rodzin, liczby narodzin, aborcji, kolejności i tempa urodzeń, a także zmniejszania się liczby urodzeń i ich rejestracji w rejonach objętych badaniami. Będą również oznaczane grupy kiwi [...j. Planuje się badania arystokracji z Westfalii, populacji żydowskiej od dawna zamieszkałej we Frankfurcie i tak zwanych starych rodowodów w niektórych innych miastach [...]. Największe znaczenie dla pewnych celów eugenicznych ma uzyskanie poparcia dla zagadnień [...] patologicznych linii dziedziczności"[55].

Urzędnicy Fundacji Rockefellera pospiesznie udzielili aprobaty i przekazali pieniądze przez Nadzwyczajny Fundusz Nauki Niemieckiej. Dotację zatwierdzono w samym środku straszliwego kryzysu gospodarczego, jaki objął cały świat po krachu na giełdzie w 1929 roku. W miastach amerykańskich stanęły kolejki po chleb, kryzys dotknął także gospodarki Niemiec[56]. Niemieccy eugenicy potrzebowali wszelkiej możliwej pomocy finansowej.

W 1930 roku „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie" oddał cześć Ploetzowi z okazji jego siedemdziesiątych urodzin. Z gratulacjami pospieszyli Davenport i Popenoe. W październiku tegoż roku „Eugenical News" z uznaniem wyrażały się o tym specjalnym numerze niemieckiego czasopisma, jako „hołdzie złożonym genialnemu uczonemu o wzniosłych zasadach". W tym samym numerze ukazał się artykuł pod tytułem *Żydzi w Afryce Zachodniej.* Było to omówienie książki o rzekomych „dowodach przenikania Żydów" do plemion masajskich na skutek „wędrówki Żydów z Jerozolimy do Nigru". Książkę określono jako „dobry przykład metody dedukcyjnej [...] tak świetny, że czyni z niej cenny wkład do nauki". W rubryce wiadomości ukazały się gratulacje dla czołowego niemieckiego wydawcy literatury eugenicznej J.F. Lehmanna, który nie kiył się już z nazistowskimi poglądami. W tym samym

mniej więcej czasie IFBO utworzyła Komitet ds. Psychiatrii Rasowej, na którego czele stanął Riidin[57].

W grudniu 1930 roku „Eugenical News" przedrukowały długi artykuł Rudina *Dziedziczenie chorób umysłowych.* Autor pisał: „Ze względów humanitarnych opiekujemy się wszystkimi chorymi - także cierpiącymi na choroby dziedziczne - najlepiej jak pozwala nam na to zasób wiedzy i możliwości. Próbujemy ich leczyć. Samych skłonności dziedzicznych nie da się jednak wyleczyć. Ludzkość, we własnym interesie, konsekwentnie i należycie przestrzegając praw natury, nie może posuwać się do tego, by umożliwiać jednostce przekazywanie potomstwu patologicznych dziedzicznych skłonności. To właśnie ze względów humanitarnych należy położyć kres rozmnażaniu się nosicieli takich cech"[58].

Riidin zalecał sterylizację wszystkich członków wielkiej rodziny wadliwego osobnika. „W takich przypadkach należy zabronić posiadania potomstwa przez dalszych krewnych, np. bratanków i siostrzeńców płci obojga, wnuki itp. [...]. Eugeniczny ideał musi się stać uświęconą tradycją. Szacunek dla tego ideału należy w odpowiednim czasie zaszczepić każdemu człowiekowi jako rzecz oczywistą. Niech ma świadomość, że znajdzie miłość, nie naruszając praw eugeniki"-"'[9].

W 1931 roku Rockefeller zatwierdził dodatkową dotację - 89 tysięcy dolarów wypłacane przez dziesięć lat - dla Instytutu Psychiatrii kierowanego przez Rudina. Sfinansowano z niej prowadzone przez dwóch lekarzy badania nad związkami między krwią, neurologią i chorobą psychiczną. Dala o sobie znać nowa tendencja: otóż niektóre fundacje zaczęły unikać finansowania towarzystw naukowych zajmujących się głównie eugeniką, które w ostatnich latach znalazły się pod ostrzałem krytyki. Zarzucano im zbytnie upolitycznienie i uprawianie naukowej tandety[60]. Amerykańskie pieniądze przeznaczone na naukę zasilały teraz genetykę, psychiatrię, badania nad mózgiem, antropologię i socjologię. „Biologia ras za bardzo się dzisiaj miesza z politycznymi dogmatami i działalnością polityczną" - można było przeczytać w jednej z notatek służbowych Fundacji Rockefellera. W tym przypadku fundacja przyznała 90 tysięcy dolarów pewnemu genetykowi eugenikowi studiującemu w Cold Spring Harbor, uznała bowiem, że na to zasługuje.

Eugenicy nieustannie poszukiwali „nosicieli" - ludzi normalnych przenoszących wadliwe geny, które mogą niespodziewanie dać znać o sobie raz na kilka pokoleń. Idea ta była raczej niemile widziana, coraz powszechniej też uważano, że eugenika więcej ma wspólnego z rasizmem niż z nauką. Nowe pokolenie eugeników zajęło się więc badaniami nad cechami krwi, co wydawało się neutralne pod względem etnicznym. Ale i te badania były nastawione na rasę[61].

Amerykańskie fundacje nadal świadomie wspierały badania eugeniczne, niezależnie od tego, czy prowadzono je pod szyldem psychiatrii, antropologii, genetyki czy higieny rasowej. Na przykład w 1931 roku Carnegie Institution przeznaczył 5 tysięcy dolarów na międzynarodowy kongres genetyczny, a odrębna Fundacja Carnegiego (Carnegie Endowment) dorzuciła 3500 dolarów. Davenport skontaktował się także z Fundacją Rockefellera, by i od niej uzyskać pieniądze dla kongresu[62].

W tym samym roku przetłumaczono na angielski słynne dzieło Baura, Fischera i Lenza, *Gnindńss der menschUchen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene.* Jeden z rozdziałów nosił tytuł *Psychologia rasowa.* Cytowano w nim opracowanie dowodzące, że „rasowe wyposażenie Żydów przejawia się w charakterze popełnianych przez nich przestępstw". Dalej można było wyczytać, że „oszustwa i posługiwanie się obelżywym językiem częściej się zdarzają wśród Żydów" i że „podobno Żydzi ponoszą szczególną odpowiedzialność za kolportowanie nieprzyzwoitych książek i obrazków oraz za handel żywym towarem. Większość tych handlarzy stanowią ponoć Żydzi aszkenazyjscy". Inny fragment oznajmiał: „Żydzi nie potrafią żyć w zgodzie z Teutonami". Przez całą książkę przewijał się termin „kwestia żydowska" *(Judenfrage),* którego wyjaśniać nie trzeba[63].

Recenzja angielskiego przekładu wychwalała dzieło niemieckich autorów, podkreślając, że „szczególnie cenna jest część poświęcona metodologii". Książkę określono jako klasyczne opracowanie przedmiotu. „Cieszymy się z angielskiego przekładu, który wygląda na udany [...]. Oby się rozszedł w jak największym nakładzie"[64].

W latach 1931-1932 coraz donośniej rozlegał się głos Hitlera, nawołujący do prześladowań, faszystowskich represji i ekspansji terytorialnej. Amerykanie słuchali go przez radio, oglądali w kronikach filmowych,

czytali w gazetach. Zajadły, jawny antysemityzm dawał o sobie znać w całych Niemczech[65]: Nie wpłynęło to na amerykańskich eugeników, którzy nadal wspierali niemieckich kolegów.

Długi artykuł pod tytułem *Hitler i duma rasowa* zamieszczony w marcowo-kwietniowym numerze „Eugenical News" wychwalał dobrze zapowiadającego się przywódcę. „Aryjczycy to wielcy twórcy cywilizacji [...]. Przemieszanie kiwi, skażenie rasy [...] było jedynym powodem upadku dawnych cywilizacji"-pisał autor. Hitlerowski termin „aryjski" stawał się synonimem tradycyjnego „nordycki". W innym fragmencie zacytowano wcześniejszą publikację z „New York Timesa": „Zdaniem hitlerowców rasa nordycka jest «najpiękniejszym kwiatem na drzewie ludzkości» [...]. Należy ją hodować [ul] zgodnie z «zasadami higieny rasowej i eugeniki»"[66].

Trzynastego maja 1932 roku Fundacja Rockefellera w Nowym Jorku wysiała radiogram do swojego paryskiego biura:

SPOTKANIE KOMITETU WYKONAWCZEGO CZERWIEC. DZIEWIĘĆ TYSIĘCY DOLARÓW PRZEZ TRZY LATA DLA INSTYTUTU ANTROPOLOGII IM. CW NA BADANIA NAD BLIŹNIAKAMI I SKUTKAMI SUBSTANCJI TOKSYCZNYCH DLA PLAZMY ZARODKOWEJ. CHARAKTER BADAŃ WYMAGA ZATWIERDZENIA PRZEZ AT [dyrektora fundacji ds. nauki w Europie Augustusa Trowbridge'a][67].

W tym samym mniej więcej czasie Fischer i inni eugenicy przedstawiali władzom Republiki Weimarskiej projekty ustaw o przymusowej sterylizacji. Podczas poświęconego tej sprawie spotkania komitetu, które odbyło się latem 1932 roku, Fischer krzyknął do przedstawiciela narodowych socjalistów: „Waszej partii jeszcze nie było, kiedy nasz ruch już działał!". Jeden z czołowych eugeników z Instytutu Biologii im. Cesarza Wilhelma z odrazą wspominał po latach: „Naziści przejęli cały projekt i zastosowali w praktyce najbardziej nieludzkie i ohydne metody do realizacji humanitarnego przedsięwzięcia, które sumiennie i odpowiedzialnie opracowaliśmy"[68].

Trzeci Międzynarodowy Kongres Eugeniczny zebrał się w Nowym Jorku w sierpniu 1932 roku. Znów miejscem obrad było Muzeum Fli-

storii Naturalnej. Choć Fundacja Rockefellera i podobne jej organizacje udzielały niemieckim eugenikom hojnych dotacji na badania i podróże, pieniądze te byty przeważnie przeznaczone na określone programy w Niemczech i sąsiednich krajach. Delegacja niemiecka nie miała więc za co pojechać do Nowego Jorku. Carnegie też nie wyłożył potrzebnej sumy. Davenport w liście do Fischera ubolewał: „Kryzys gospodarczy pokrzyżował tym razem nasze plany. Nie mamy pieniędzy na pokrycie kosztów podróży zagranicznych kolegów [...]. Bardzo nam przykro, że Pan i inni przyjaciele z Europy nie zjawią się zapewne w Stanach Zjednoczonych i nie zapoznają z postępami naszych prac. Mieliśmy nadzieję, że przyjedziecie, a honoraria za wykłady pokryją koszty podróży". Delegacja niemiecka nie wybrała się jednak za ocean. Instytut Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki im. Cesarza Wilhelma wysłał tylko kilka posterów. Podczas uroczystego otwarcia Davenport wyraził ubolewanie z powodu nieobecności Niemców i wygłosił mowę pochwalną na cześć kierownictwa niemieckiego ruchu eugenicznego[69].

Numer „Eugenical News" z września-października zamieścił kolejny długi artykuł wychwalający Hitlera i jego koncepcje eugeniczne. Wspomniał też, że ideologia Flitlera kształtowała się pod wpływem autorów amerykańskich - Lothropa Stoddarda i Madisona Granta. Zbliżały się wybory w Niemczech. Autor artykułu przepowiadał: „Ruch hitlerowski prędzej czy później dojdzie do władzy. Ruch nordycki zostanie uznany i będzie propagowany przez państwo [...]. Po objęciu władzy przez nazistów będzie się można spodziewać nowych praw dotyczących higieny rasowej oraz wprowadzenia świadomej nordyckiej kultury i «polityki zagranicznej»"[70].

W listopadzie 1932 roku w napiętej atmosferze odbyły się w Niemczech wybory. Hitler uzyskał 12 milionów głosów, prawie jedną trzecią, ale nie zdobył większości. Utworzenie rządu koalicyjnego było wykluczone, ponieważ pozostałe partie nie chciały dzielić się władzą z Hitlerem, a on z nimi[71].

Trzydziestego stycznia 1933 roku nad Berlinem, Monachium, Lipskiem i innymi ośrodkami nazistowskiej agitacji załopotały flagi ze swastyką. Tłumy bojówkarzy w brunatnych koszulach przy wtórze *Horst*

Wessel Lied maszerowały ulicami, rozpychały się w piwiarniach, jeździły na rowerach-tandemach. Narodowi socjaliści od lat obiecywali, że z dojściem do władzy przebudują gospodarkę, rozmontują demokrację, zniszczą niemiecką społeczność żydowską, a Aryjczyków ustanowią rasą panów. Trzydziestego stycznia 1933 roku prezydent Paul von Hindenburg, zdesperowany po fiasku całonocnych rozmów, które miały wyłonić rząd koalicyjny, użył swych nadzwyczajnych pełnomocnictw. Powołał Adolfa Hitlera na stanowisko kanclerza. Narodziła się Trzecia Rzesza[72].

* * *

Po wielu latach niejeden będzie twierdził, że nic miał pojęcia, co się dzieje w Niemczech, że o bezlitosnych represjach Hitlera przeciw Żydom i przeciwnikom politycznym, a także faszystowskich programach medycznych Trzeciej Rzeszy dowiedział się dopiero po zwycięstwie aliantów w 1945 roku. W rzeczywistości jednak potworności, których ofiarą padali Żydzi i nie tylko oni, były codziennie odnotowywane na łamach amerykańskich gazet, w depeszach agencyjnych, audycjach radiowych, kronikach filmowych i czasopismach o zasięgu ogólnokrajowym[73]. Niemcy chełpiły się swoimi antyżydowskimi poczynaniami i osiągnięciami eugeniki. Joseph Goebbels wszczął całą kampanię propagandową, by te informacje upowszechnić[74]. Amerykańscy eugenicy uważnie śledzili nazistowski program eugeniczny. Partnerstwo przeszło już wszakże do historii: po 30 stycznia 1933 roku Niemcy bezapelacyjnie przewodziły, nic sobie nie robiąc ze słów potępienia i sankcji ekonomicznych[75].

Rząd Hitlera od razu zaczął wydawać dekrety, na mocy których Żydzi zostali wykluczeni z życia zawodowego i politycznego. Wobec przeciwników politycznych stosował i inne brutalne metody, łącznie z przemocą na ulicach, na którą po cichu przyzwalał. Dwudziestego marca 1933 roku utworzono obóz koncentracyjny w Dachau. Wieść o tym obiegła cały świat. Niemcy opuszczała fala uchodźców, wśród których było wielu żydowskich naukowców. W różnych miastach świata dobrze wiedziano o ich losie[76].

Niemcy nie czekały długo z urzeczywistnieniem swoich eugenicznych wizji. Pierwszą ustawę - o zapobieganiu narodzinom ułomnego potomstwa - wydano 14 lipca 1933 roku (Kodeks Rzeszy, część I, nr 86). Dopuszczała ona przymusową sterylizację na masową skalę. Współautorem przepisów wykonawczych i komentarza był Riidin[77].

W ustawie wymieniono dziewięć kategorii osób podlegających sterylizacji. Listę otwierali upośledzeni umysłowo, następnie chorzy na schizofrenię, psychozę maniakalno-depresyjną, pląsawicę Huntingtona, padaczkę, dziedziczne deformacje ciała, głuchotę i oczywiście dziedziczną ślepotę. Alkoholizm, który stanowił kategorię dziewiątą, został uznany za wskazanie nieobowiązkowe, by uniknąć mylenia go ze zwyczajną skłonnością do kieliszka. Władze oznajmiły, że począwszy od 1 stycznia 1934 roku zabiegom sterylizacji zostanie natychmiast poddane 400 tysięcy Niemców[78].

Utworzono ogromny aparat wykonawczy: ponad 205 sądów eugenicznych. W skład takiego trybunału wchodził lekarz, eugenik oraz sędzia przewodniczący. Powstało też co najmniej 26 specjalnych eugenicznych sądów apelacyjnych, które miały rozpatrywać odwołania od decyzji tych pierwszych. Każdy obywatel mógł stać się przedmiotem eugenicznego dochodzenia. Lekarzom, którzy nie zgłosiliby podejrzanych pacjentów, groziła kara grzywny. Podczas przesłuchań byli zobowiązani do ujawniania tajemnicy lekarskiej. Władze zwróciły się do instytutu Fischera z prośbą o przeszkolenie dużej grupy specjalistów od zagadnień rasowych[79].

Środki przekazu na całym świecie zainteresowały się z miejsca niemieckim programem, widząc w nim kolejny przykład poczynań nieludzkiego reżimu Hitlera. Wielu przywódców ruchu eugenicznego poczuło się zobligowanych do publicznego odcięcia się od barbarzyństwa nazistów, ale były to wyłącznie gołosłowne deklaracje. C.P. Blacker, przewodniczący Brytyjskiego Towarzystwa Eugenicznego, z niepokojem obserwował, jak jego kampania na rzecz sterylizacji traci publiczne poparcie. Porównania były aż nadto oczywiste. „Nasze towarzystwo potępia posługiwanie się nazwą eugeniki do uzasadniania animozji na tle rasowym" - oznajmił, dodając, że potępia również „wykorzystywanie jej przez rasowe lub społeczne większości w charakterze narzędzia tyranii"[80].

Podczas gdy światowa opinia publiczna, w przeważającej mierze, wzdrygata się z odrazą, eugenicy amerykańscy z dumą i entuzjazmem donosili o osiągnięciach Niemców. Latem 1933 roku „Eugenical News" ze względu na problemy finansowe epoki wielkiego kryzysu stały się dwumiesięcznikiem. Znów zmieniły podtytuł, tym razem na „Current Record of Genetics News and Race Hygiene" (Bieżące informacje o genetyce i higienie rasowej). Niemiecki konsul Otto Kiep dostarczył do Cold Spring Harbor pełen tekst ustawy o sterylizacji, składającej się z 18 paragrafów. Przetłumaczony słowo w słowo, znalazł się w następnym numerze „Eugenical News" jako główny materiał. W komentarzu od redakcji czytamy: „Niemcy to pierwsze z wielkich państw świata, które przyjęło nowoczesną ustawę o sterylizacji obejmującą cały naród [...]. Ustawa ogłoszona niedawno przez rząd narodowych socjalistów oznacza ogromny krok naprzód. Przy jej opracowywaniu wykorzystano niewątpliwie doświadczenia legislacyjne i sądowe 27 amerykańskich stanów, w których obowiązują eksperymentalne ustawy sterylizacyjne. Dla kogoś obeznanego z historią eugeniczncj sterylizacji w Stanach Zjednoczonych tekst niemieckiej ustawy brzmi prawie jak modelowe amerykańskie prawo o sterylizacji"[81].

Wskazując z dumą na amerykańskie korzenie nazistowskiej ustawy, w komentarzu odnotowano dalej: „Ogłoszono tymczasem, iż Rzesza zgromadzi dane dotyczące potencjalnych kandydatów do sterylizacji, czyli zgodnie z «modelowym amerykańskim prawem» sporządzi spis osobników nieprzystosowanych społecznie"[82].

Odpierając głosy krytyczne, że program Hitlera jaskrawo narusza prawa człowieka, „Eugenical News" pisały: „Komuś obeznanemu z prawem angielskim i amerykańskim trudno dostrzec, w jaki sposób nowa niemiecka ustawa mogłaby, jak niektórzy sugerują, odejść od czysto eugenicznych celów i przekształcić się w «narzędzie tyranii» służące sterylizacji ras nienordyckich". Podkreślono, że w ostatnich latach przeprowadzono w Ameryce 16 tysięcy zabiegów sterylizacji, ale nie doszło do żadnej „eugenicznej pomyłki". Wniosek brzmiał: „Można ogólnie potępiać politykę narodowych socjalistów, ale gdy się bliżej przyjrzeć, okaże się, że Niemcy od 1933 roku przewodzą wielkim narodom świata, jeśli chodzi o uznanie biologicznych podstaw charakteru narodowego"[83].

Przez ealy rok 1933 amerykańskie środowiska eugeniczne z entuzjazmem odnotowywały akcje masowej sterylizacji przeprowadzane w Niemczech. „Birth Control Review" zamieścił obszerny artykuł pióra samego Riidina pod tytułem *Eugeniczna sterylizacja - pilna potrzeba,* przedrukował też broszurę, którą niemiecki uczony przygotował dla eugeników brytyjskich. „Działajcie bez zwłoki" - nalegał Riidin. Margaret Sanger nic współpracowała już wtedy z tym czasopismem, które przestało głosić, że kontrola urodzeń jest dla wszystkich, nie tylko dla elementów niepożądanych, i że nie należy zachęcać grup preferowanych ze względów eugenicznych do posiadania większej liczby dzieci. A o tym właśnie pisał Riidin: „Powinniśmy nic tylko zapobiegać rozmnażaniu się wadliwych linii rodowych, ale i dbać o dobrze wyposażone przez naturę i zwiększyć wskaźnik urodzeń wśród zdrowej populacji"[84].

W publikacjach medycznych głównego nurtu nadal dawały o sobie znać wpływy eugeników. „Journal of American Médical Association" donosił w 1933 roku o nowej ustawie o sterylizacji jakby była rutynowym przedsięwzięciem z dziedziny ochrony zdrowia. Bez komentarza przytoczono dane pochodzące z nazistowskich źródeł eugenicznych: „Częstsze występowanie przypadków ślepoty wśród Żydów niż wśród pozostałej populacji Niemiec (stosunek wynosi 63 do 53) związane jest niewątpliwie z przekazywaniem dziedzicznym, będącym skutkiem małżeństw między krewnymi"[85].

W innym numerze z 1933 roku „JAMA" także przytaczał poglądy antysemickie i doktrynę narodowego socjalizmu jako informacje z dziedziny medycyny. Relacjonując na przykład obrady niemieckiego Kongresu Medycyny Wewnętrznej w Wiesbaden, czasopismo podało, że przewodniczący „poruszył następujące ważne zagadnienia: [...] obca inwazja, zwłaszcza ze Wschodu, zagraża rasie niemieckiej. Zagrożenie to trzeba koniecznie stłumić i zlikwidować [...]. Przedmiotem szczególnego zainteresowania muszą się stać kwestie rasowe, odnoszące się do biologii dziedziczenia". W artykule można było dalej przeczytać: „Eugenika i wpływy dziedziczności muszą stać się tematami priorytetowy-' mi [na przyszłych konferencjach lekarzy]", znalazło się też ostrzeżenie: „Dla ochrony niemieckiej rasy i kultury zostaną zastosowane surowe środki"[86].

W podobnym duchu pisały „Eugenical News". W numerze z września-października 1933 roku znalazło się omówienie kolejnej wydanej przez Lehmanna antysemickiej epistoły, *Rassenpjiege in Volkischenstaat* (Pielęgnowanie rasy w państwie narodowym): „Nie ma równych praw dla wszystkich [...]. Przyroda nie jest demokratyczna, lecz arystokratyczna [niemieckie] postulaty dotyczące rasy wydają się bezwzględne, ale stawką jest samo istnienie rasy"[87].

Zza Atlantyku nadal napływały pieniądze Rockefellera. Odnotowały to księgi finansowe Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki z 1933 roku. Strona czwarta bilansu: Rockefeller opłacił etat asystenta, statystyka, dwóch sekretarek i ogrodnika. Strona szósta: Rockefeller pokrył koszty administracyjne związane z badaniami nad bliźniętami. Jak na ironię Fischer, który nadal kierował instytutem, przestał być przewodniczącym Towarzystwa Higieny Rasowej. Przejął je po Ploetzu, ale w 1933 roku towarzystwo opanowali naziści, którzy uznali go za zbyt umiarkowanego. Na czele towarzystwa stanął Rudin, ówczesny przewodniczący IFEO[88].

W odróżnieniu od eugeników związanych z „Eugenical News" oficjele Fundacji Rockefellera nie propagowali nazizmu ani nie aprobowali represji, do jakich dochodziło w Trzeciej Rzeszy. Program fundacji był ściśle biologiczny, nie zajmowano się polityką. Fundacja chciała wykryć nosicieli wadliwej kiwi, nawet gdyby miało pociągać to za sobą finansowanie instytucji opanowanych przez nazistów. Urzędnicy Rockefellera wiedzieli, że pieniądze to władza, i używali ich, by zapewnić najbardziej utalentowanym niemieckim naukowcom ciągłość pracy w różnych Instytutach im. Cesarza Wilhelma, chroniąc ich często przed nazistowskimi czystkami.

Na przykład na początku czeiwca 1933 roku jednemu z faworyzowanych przez fundację naukowców, Oskarowi Vogtowi, dyrektorowi Instytutu Badań Mózgu, groziło zwolnienie z pracy z powodu jego socjalistycznych sympatii. Rockefeller wkroczył do akcji[89]. Siódmego czeiwca H.J. Muller, genetyk z University of Texas pracujący w instytucie, zaalarmował Roberta A. Lamberta z paryskiego biura fundacji. Zaledwie kilka dni wcześniej Lambert wizytował różne placówki badawcze w Berlinie. Muller napisał do niego: „Jeśli dyrektor utraci stanowisko, można

przewidzieć, że ten sam los spotka szefa katedry genetyki oraz wszystkich innych nie-Niemców i Niemców ściśle związanych z dyrektorem [...]. Zdaję sobie sprawę, że Fundacja Rockefellera musi zachować neutralność w kwestiach politycznych. Z drugiej strony pragnie, żeby jej pieniądze jak najlepiej służyły uprawianiu prawdziwej nauki"[90].

Muller poprosił Lamberta i innych urzędników fundacji, by zastanowili się nad „wydaniem oświadczenia, niekoniecznie publicznego, może to być w formie listu do jakiejś osoby na odpowiedzialnym stanowisku, na przykład doktora [Maksa] Plancka. List ten mógłby być pokazany odnośnym władzom, żeby z góry dowiedzieli się o waszej polityce. Wystarczy oświadczenie, jakie przekazał Pan ustnie dyrektorowi instytutu: że Fundacja Rockefellera nie będzie uważała za stosowne przesyłania dodatkowych funduszy niemieckim instytucjom naukowym, jeżeli 1) zdolni naukowcy, niezaangażowani w działalność polityczną, będą z pozanaukowych względów zwalniani z placówek ufundowanych lub częściowo wspieranych ze środków fundacji; 2) jeśli z takich instytucji będą zwalniani stypendyści fundacji"[91].

Oskar Vogt zachował stanowisko. Pozostał na nim jeszcze długo po tym, jak Fundacja Rockefellera zaprzestała finansowania jego instytutu[92].

Z każdym dniem do różnych krajów napływało coraz więcej żydowskich uchodźców, mnożyły się akcje bojkotu i protesty przeciw naukowej lub handlowej wymianie z Niemcami. Domagano się izolowania Rzeszy. Nagłówki gazet donosiły o okrucieństwach nazistów i antyżydowskich ustawach. Amerykańskich eugeników nie skłoniło to jednak do zastanowienia. Korespondencja na temat wspólnych badań trwała nieprzerwanie, a kontakty z wszystkimi szczeblami oficjalnej i półoficjalnej eugeniki niemieckiej były coraz liczniejsze. Rzesza pogrążała się w moralnym bagnie, Żydów traktowano coraz gorzej, pojawiły się roszczenia terytorialne pod adresem sąsiadów. Tymczasem kontakty amerykańskich eugeników z niemieckimi kolegami rozwijały się w coraz większej izolacji od ludzkiej tragedii rozgrywającej się w Europie. Listy, raporty, telegramy i memoranda liczyły się już nie w setkach, ale w tysiącach stron miesięcznie.

W nazistowskich Niemczech otwierano obozy koncentracyjne, zubożenie i represje były na porządku dziennym. Uchodźcy zapełniający

statki i pociągi opowiadali straszliwe rzeczy o torturach i nieludzkim traktowaniu. Tymczasem eugenicy robili swoje, jak gdyby nigdy nic.

Kontakty i pomoc naukowa nie byty żadnym sekretem. Na przykład w marcu 1934 roku eugenik W.W. Peter opublikował w „American Journal of Public Health" długi artykuł, w którym bronił niemieckiego programu sterylizacji. Zapoznał się z nim dokładnie podczas pobytu w Niemczech, gdzie w ciągu sześciu miesięcy przejechał prawie 10 tysięcy kilometrów, odwiedzając wszystkie regiony kraju. „Program realizowany w Niemczech zasługuje na uwagę wszystkich pracowników sektora zdrowia publicznego w innych krajach" - pisał[93].

Akcja sterylizacji wystartowała 1 stycznia 1934 roku. W ciągu czterdziestu ośmiu godzin specjalista Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Rzeszy ds. eugeniki oznajmił, że na liście kandydatów do zabiegów znajdzie się duża reprezentatywna grupa ludności - od dziesięcioletnich dzieci po mężczyzn po pięćdziesiątce. Ministerstwo poinformowało również, że w pierwszej kolejności nie zostaną wysterylizowani pensjonariusze „zakładów", ale ludzie przebywający „na swobodzie". Szybko pojawił się termin *Hitlerschnitle*, czyli „hitlerowska rzeźnia". W 1934 roku w Trzeciej Rzeszy wysterylizowano co najmniej 56 tysięcy osób - mniej więcej jednego na 1200 Niemców[94].

W połowie lipca 1934 roku IFEO zebrała się w Zurychu i złożyła Niemcom gratulacje z okazji kampanii przeprowadzonej „z typową starannością i skutecznością [...] przeważnie w zgodzie ze słusznymi i prawdziwie eugenicznymi zasadami". Stwierdzenia te opublikowano w „Eugenical News". Chodziło o to, by dać odpór głosom krytyki, według których niemiecki program masowej sterylizacji był nie tylko medycznym szalbierstwem, ale i jawną represją na tle rasowym. „Prześladowania na tle rasowym" były w Niemczech synonimem „prześladowań Żydów". Prasa całego świata potępiała Rzeszę i traktowanie Żydów w tym kraju[95].

Eugenicy z Cold Spring Harbor interesowali się kwestią Żydów. „New York Times" opublikował 7 stycznia 1934 roku artykuł o polityce rasowej Hitlera, pod nagłówkiem **WEDŁUG NAZISTÓW RZESZA MUSI BYĆ ZORIENTOWANA NA RASĘ**. Podtytuł brzmiał: „Nikt nie wie dokładnie, co to znaczy. Wiadomo tylko, że chodzi o Żydów". Artykuł trafił do teczki z wycinkami zbieranymi przez Laughlina. Znalazły się

w niej także inne artykuły z „New York Timesa" ze »stycznia i początku lutego, poświęcone niemieckim Żydom, uchodźcom z Europy, oraz pomocy finansowej dla Żydów w Stanach Zjednoczonych[96]. Teczka robiła się coraz grubsza.

W sytuacji gdy tak powszechnie krytykowano poczynania nazistów, „Eugenicai News" przyjęły za punkt honoru przedstawianie Rzeszy w pozytywnym świetle. Choć „New York Times" potępiał niemiecką eugenikę, zarzucając jej rasizm w czystej postaci i uzasadnianie prześladowań na tle religijnym, a ilustrował to cytatami z wypowiedzi ministra spraw wewnętrznych Wilhelma Fricka, Laughlin zapewniał kolegów, że biuletyn wydawany w Cold Spring Harbor zneutralizuje w środowisku eugeników efekty tej krytyki. W liście do Madisona Granta wysianym 13 stycznia 1934 roku pisał: „Proponujemy, by najbliższy numer «Eugenicai News» poświęcić Niemcom, a tekst doktora Fricka zamieścić jako artykuł redakcyjny. Jego wystąpienie poświęcone «temu, co należy zrobić» mógłby równie dobrze wygłosić porządny amerykański eugenik, z tą różnicą, że doktor Frick nie jest zwykłym naukowcem, a potężnym ministrem dyktatorskiego rządu, sprawującego władzę nad sześćdziesięciomilionowym narodem. Przemówienie doktora Fricka stanowi kamień milowy w dziejach polityki. Nowa postawa i zdecydowanie zaprezentowane przez Niemcy oznaczają, że w przyszłości każdy mąż stanu, niezależnie z jakiego państwa, mający długofalową wizję rozwiązywania problemów swego kraju, będzie musiał przede wszystkim uwzględnić eugenikę"[97].

Przemówienie Fricka, wygłoszone dziewięć miesięcy wcześniej, otworzyło następny numer „Eugenicai News" (marzec-kwiecień 1934), poświęcony niemieckiej eugenice. Opublikowano szczegółową listę czołowych eugeników Trzeciej Rzeszy, entuzjastyczną pochwałę nazistowskiej kampanii sterylizacyjnej oraz artykuł o napływie żydowskich uchodźców, w którym znalazło się sformułowanie „trwa wysyp niemieckich Żydów". W innym artykule podano, dokąd udało się 60 tysięcy uchodźców: m.in. 25 tysięcy wyjechało do Francji, 6500 do Palestyny, 6000 do Polski[98].

Znalazło się też miejsce na omówienie kwestii innych mniejszości. Jeden z autorów zajął się problemem sterylizacji około 600 „negroidalnych dzieci w Nadrenii i Zagłębiu Ruhiy - pozostałości po stacjonujących

tutaj podczas wojny francuskich wojskach kolonialnych"[99]. W innym artykule wyrażono uznanie dla fiihrera, sugerując, że eugenika w hitlerowskim wydaniu będzie wkrótce wprowadzana w życie w całej Europie. „Jest to kwestia wagi państwowej nie tylko dla Niemiec, ale dla wszystkich narodów europejskich. Ale może to my jako pierwsi podziękujemy jednemu człowiekowi, Adolfowi Hitlerowi, i podążymy za nim drogą wiodącą ku biologicznemu zbawieniu ludzkości"[ll)t)].

„Eugenical News" były oficjalnym pismem amerykańskiego ruchu eugenicznego. Według stopki redakcyjnej był to „oficjalny organ Towarzystwa Badań Eugenicznych, Towarzystwa Galtonowskicgo, Międzynarodowej Federacji Organizacji Eugenicznych (1FEO) i Trzeciego Międzynarodowego Kongresu Eugenicznego". Wydawano je w siedzibie Carnegie Institution w Cold Spring Harbor. Wszystkie teksty zatwierdzał trzyosobowy komitet redakcyjny wymieniony w stopce: liany Laughlin, Charles Davenport i Morris Steggerda (asystent Davenporta przy projekcie badań na Jamajce)[101].

Wszyscy amerykańscy eugenicy czytali „Eugenical News", pismo cieszyło się też popularnością w kręgach specjalistów za granicą. Uważnymi czytelnikami byli niemieccy eksperci w sprawie higieny rasowej. Po ukazaniu się marcowo-kwietniowego numeru Ploetz przysłał do redakcji list z erratą błędów literowych i następującym wyjaśnieniem: „Nikt nie wyganiał tych 60 tysięcy Żydów [...]. Nikt ich nie wypędzał [...]. Uciekli wystraszeni straszliwymi opowieściami, jakie Żydzi lubią powtarzać". Jak na ironię w tym samym numerze „Eugenical News" ukazał się raport pod tytułem *Żydowscy lekarze w Berlinie*, w którym można było przeczytać: „Berlin stara się zmniejszyć liczbę żydowskich lekarzy. Jest to logiczne posunięcie, ponieważ obecny stan nie odpowiada rasowemu składowi społeczności miasta". Dodano, że antyżydowskie ustawy jeszcze nie działają i że liczba żydowskich lekarzy „została ograniczona w bardzo niewielkim stopniu"[102].

Pieniądze Rockefellera nadal zasilały niemiecką naukę, choć antyhitlerowskie grupy protestu interweniowały bezpośrednio w zarządzie fundacji. Wkrótce po objęciu władzy przez Hitlera stało się powszechnie wiadome, że Riidin i Instytuty im. Cesarza Wilhelma stanowią naukowy front ideologii nazistowskiej. Zaufany człowiek fundacji w insty-

tucie Riidina, doktor Walther Spielmeyer, potwierdził w liście z 3 listopada 1933 roku: „Profesor Riidin [...] piastuje także stanowisko komisarza Rzeszy ds. badań nad rasą". Gdy pod koniec 1933 roku wyszły na jaw związki fundacji z Rudinem i jego monachijskim Instytutem Psychiatrii im. Cesarza Wilhelma, podniosły się glosy protestu. Bruce Bliven, wydawca „New Republic", napisał 20 grudnia 1933 roku do fundacji, pytając, czy to prawda. Pracownicy fundacji opatrzyli list adnotacją: „3 czerwca 1932, 9 tys. dolarów na trzy lata". Pod spodem ktoś dopisał „Inst. Antrop.", a jeszcze niżej „Seksualności i Genetyki"[103].

Dziesiątego stycznia 1934 roku Thomas Appleget odpisał Blivenowi, że fundacja istotnie pomogła kilka lat temu sfinansować budowę siedziby instytutu i zatwierdziła granty dla dwóch lekarzy na osiem lat. „Ściśle rzecz biorąc - dodał jednak - nie jest to instytut należący do Kaiser Wilhelm Gesellschaft". Inny pracownik fundacji, który zauważył to nieprawdziwe stwierdzenie, napisał na marginesie: „na jakiej podstawie?". Trzydziestego pierwszego stycznia w kolejnym liście do Blivcna Appleget skorygował błędną informację i przyznał, że Instytut Psychiatrii należy do sieci placówek noszących imię cesarza[104].

Protesty nie ustawały. Dwa dni później prasa żydowska w całym kraju opublikowała oświadczenia podobne do tego, jakie ukazało się na łamach „American Hebrew": „Amerykański Komitet ds. Walki z Rasistowskimi Prześladowaniami w Niemczech podał do wiadomości, że Instytut im. Cesarza Wilhelma, niemiecka placówka badań psychiatrycznych z siedzibą w Monachium, finansowana przez Fundację Rockefellera, uprawia zaciekłą agitację pronazistowską [...]. Komitet zarzuca instytutowi szerzenie nazistowskiej propagandy pod płaszczykiem nauki, opłacanej z pieniędzy Fundacji Rockefellera. [...]. W jednej z katedr instytutu, zajmującej się teoriami rasowymi, udowodniono jakoby naukowo poprawność teorii Hitlera o wyższości «rasy nordyckiej» i niższości semickiej oraz innych ras [...]. Pracownikiem naukowym instytutu jest dr Theodore Lang, założyciel Narodowo-Socjalistycznego Stowarzyszenia Lekarzy, które prowadzi zaciekłą kampanię przeciw żydowskim lekarzom w Niemczech"[105].

Nacisk wywierała także Federalna Rada Kościołów Chrystusowych w Ameryce, która przesłała fundacji artykuł opublikowany w „American

Hebrew" z prośbą o wyjaśnienia. Zaniepokojeni urzędnicy fundacji napisali do radcy prawnego: „To nie praca badawcza służy celom propagandowym. Rüdin byt i nadal jest członkiem kierownictwa Instytutu [Psychiatrii im. Cesarza Wilhelma]. Nie otrzymywał żadnych grantów na swoje prace ani dla budżetu instytutu. Towarzystwo Instytutów im. Cesarza Wilhelma nie ma wpływu na obecne polityczne afiliacje Rüdina. Niektóre z [antysemickich] publikacji wymienionych przez Pana korespondenta powstały niewątpliwie w budynku, który częściowo sfinansowaliśmy [...]. W takich okolicznościach twierdzenie, że pieniądze fundacji służą propagowaniu uprzedzeń rasowych, jest raczej bezpodstawne"[106].

Listy protestacyjne nadal jednak napływały. „Różne liberalne grupy zadają nam pytania o nasze związki z Forschungsanstalt für Psychiatrie [Instytutem Badawczym Psychiatrii] w Monachium [...]. Skarżą się głównie na to, że profesor Rüdin [...] bierze podobno aktywny udział w opracowywaniu antyżydowskiej propagandy". Kierownictwo fundacji próbowało zapewnić autorów protestów, że nie wspomaga finansowo samego Riidina, tylko dwóch lekarzy pracujących pod jego kierownictwem. Ta mało wiarygodna historia była jednak wewnętrznie sprzeczna. Szesnastego marca 1934 roku przedstawiciel fundacji w Paryżu przypomniał Applegetowi: „Jest wszakże jeszcze jeden grant przekazany za pośrednictwem Notgemeinschaft der [Deutschen] Wissenschaft [Nadzwyczajnego Funduszu na rzecz Niemieckiej Nauki], z którego przynajmniej częściowo korzysta profesor Rüdin [..,] 125 tysięcy dolarów rozłożone na pięć lat". W dzisiejszej walucie wynosiłoby to ponad milion dolarów[107]:

Pomimo antynazistowskich protestów Fundacja Rockefellera nadal wspomagała Niemcy. Zwiększała nawet od czasu do czasu sumę dotacji ze względu na wahania kursu wymiany. Szybko się zorientowała, że choć granty przeznaczone były na określone projekty badawcze, nazistowscy administratorzy nauki często kierowali je do innych placówek, zgodnie z ideologicznymi priorytetami. Na przykład w październiku 1934 roku Alan Gregg, szef Działu Nauk Medycznych w fundacji, otrzymał szczeiy list od doktora Spielmeyera, jej najbardziej zaufanego człowieka w instytucie Rüdina. „W dziedzinie medycyny - pisał

z niezadowoleniem - badania kliniczne i teoretyczne nastawione są przede wszystkim, jak Pan wie, na genetykę i higienę rasową. Mógł się Pan sam o tym przekonać latem podczas swojej wizyty". Informował dalej, że zasoby przeznaczone przez fundację na jego własne badania nad składem chemicznym krwi zostały zawłaszczone przez Riidina, który potrzebował na swoje badania rasowe dodatkowych pomieszczeń, etatów dla stenotypistek i pracowników naukowych. „Nie można było w związku z tym, niestety, utrzymać katedry chemii na odpowiednim poziomie [...]. Przez ostatnie cztery lata Fundacja Rockefellera dostarczała funduszy na potrzeby katedry chemii", ale obecnie wykorzystuje się je na „badania nad rasą"[108].

W tym samym mniej więcej czasie do kierownictwa fundacji dotarła notatka z informacją, że żydowski lekarz z Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Bugeniki dał jasno do zrozumienia, iż „za jego życia Żydzi nie otrzymają pozwolenia na powrót do Niemiec". Pomimo to fundacja nadal finansowała niemiecką naukę i przyznała dodatkowe stypendia[109].

Zaczęła na przykład sponsorować badania prowadzone przez biologa Alfreda Kiihna nad hormonami mklika mącznego. Niemieccy specjaliści od higieny ras od lat badali te owady, u których występowała ich zdaniem „Mendlowska segregacja w późniejszych pokoleniach". Stanowiły więc idealny materiał, na którym można było prześledzić „nosicielstwo" wadliwych genów. Wilbur Tisdale z kierownictwa fundacji tak skomentował grant dla Kiihna: „Choć w obecnej sytuacji politycznej trudno jest może podejmować projekty zakrojone na szeroką skalę lub na wiele lat, odnawiana co roku współpraca z solidnymi naukowcami, takimi jak Kiihn, nie wywołuje zastrzeżeń [...]. Nigdzie na kontynencie europejskim ani w Anglii nie znajdzie się chemików, embriologów czy genetyków tak chętnych do współpracy między sobą jak ci niemieccy badacze"[110].

Dla Rockefellera eugenika była tylko eugeniką. Hitler uznawał wszakże naukę i technikę za magiczną broń do wykorzystania w walce z Żydami i innymi niepożądanymi nie-Aryjczykami. Po jego dojściu do władzy IBM zaczął usilnie zabiegać o umowę handlową z nazistowskimi Niemcami. Umowa przyniosła ogromne zyski firmie, która podjęła

się zorganizowania i usystematyzowania antyżydowskich i eugenicznycli programów realizowanych przez Rzeszę. Na kolejnych etapach wojny wypowiedzianej przez Hitlera Żydom i całej Europie IBM robił na obstalunek karty perforowane i inne urządzenia do przetwarzania danych, dzięki którym kampanie te osiągały „skuteczność wojny błyskawicznej" (***Blitzkrieg***), jak chwaliła się firma[111].

Współpraca rozpoczęła się w 1933 roku, kiedy IBM zaplanował i przeprowadził pierwszy spis ludności w państwie Hitlera. Od tej pory rozwijała się w przyspieszonym tempie. Ósmego stycznia 1934 roku IBM otworzył w Berlinie wybudowaną za milion dolarów fabrykę, która miała wytwarzać urządzenia Holleritha i koordynować funkcje przetwarzania danych. Willi Heidinger, szef niemieckiej filii IBM, w przemówieniu wygłoszonym z tej okazji z entuzjazmem opowiadał o perspektywach, jakie technologia IBM roztacza przed biologiczną przyszłością narodu niemieckiego. Stojąc obok osobistego przedstawiciela dyrektora IBM Thomasa J. Watsona oraz wysokich funkcjonariuszy NSDAP, na tle flag ze swastyką i w otoczeniu gwardii honorowej SA, Heidinger z emfazą oznajmił, że statystyki ludnościowe to niezawodny sposób na wyeliminowanie ze społeczeństwa niemieckiego niezdrowych, gorszych elementów[112].

„Lekarz bada ciało człowieka, by ustalić, czy wszystkie narządy działają z pożytkiem dla całego organizmu. My [IBM] podobni jesteśmy do tego lekarza, badamy bowiem dokładnie, komórka po komórce, niemieckie ciało kulturowe. Każdą cechę odnotowujemy na niewielkiej karcie. Karty te nie są martwym kawałkiem tektury, przeciwnie, ożywają, gdy sortuje się je według określonych cech z szybkością 25 tysięcy kart na godzinę. Cechy te są pogrupowane jak narządy naszego ciała kulturowego. Za pomocą tabulatorów zostaną policzone i określone"[113].

„Dumni jesteśmy, że możemy uczestniczyć w takim dziele, dostarczając Lekarzowi naszego narodu [Adolfowi Hitlerowi | materiału potrzebnego mu do badań. Nasz Lekarz określi następnie, czy ustalone wartości służą zdrowiu naszego narodu. Jeżeli się okaże, że tak nie jest, będzie mógł podjąć środki zaradcze, by skorygować niezdrową sytuację [;..[. Nasze cechy są głęboko zakorzenione w naszej rasie. Musimy ich strzec niczym największej świętości, nie dopuścić do ich skażenia. Na-

szego Lekarza darzymy najgłębszym zaufaniem i będziemy stosować się do jego wskazówek, wierząc mu ślepo, wiemy bowiem, że poprowadzi nasz naród ku świetlanej przyszłości. Sława narodowi niemieckiemu i Fiihrerowi!"[114].

Większą część przemówienia Heidingera, wraz z listą obecnych na uroczystości dygnitarzy NSDAP, przekazano na Manhattan i natychmiast przetłumaczono dla Watsona. Dyrektor IBM wysłał do Heidingera depeszę z gratulacjami za dobrze wykonaną pracę i trafne wyrażenie myśli[115].

W sierpniu 1934 roku na łamach biuletynu niemieckiego klienta IBM „Hollerith Nachrichten" ukazał się artykuł wychwalający pożytki nowoczesnego przetwarzania danych dla eugeniki. Nosił on tytuł *Udoskonalona analiza statystycznych współzależności w systemie kart perforowanych Holleritha* i ukazywał, jak można lepiej interpretować złożone obliczenia statystyczne i przewidywać prawdopodobieństwa. Przytoczono w nim przykłady z dziedziny „medycyny, genetyki i nauki o rasie". Będzie można sporządzać złożone zestawienia, z uwzględnieniem „cech fizycznych ojców i dzieci, liczby dzieci i rodziców. Zestawiać zachorowania na błonicę i wiek, a także różne cechy rasowe"[116].

Inżynierowie z IBM wraz z nazistowskimi specjalistami od inwalidztwa i opieki społecznej opracowali zgodne z kartami Holleritha medyczne kwestionariusze, które miały być wypełniane ręcznie. Poszczególne choroby zakodowano pod numerami: grypie odpowiadał nr 3, toczniowi - 7, syfilisowi - 9, cukrzycy - 15. Znalazły się one na polu numer 9. Zgodnie z sugestią niemieckiej filii IBM to kwestionariusze miały być dostosowane do wymogów technicznych systemu Holleritha, a nie odwrotnie. W lewej dolnej części każdego kwestionariusza znajdowała się pionowo wydrukowana informacja, sugerująca, że dane będą nanoszone na „karty perforowane", co odbywało się przeważnie w biurze danej instytucji[117].

Nazistowska nauka o rasach mogła teraz rozkwitać jak nigdy dotąd. Statystyk Friedrich Zahn pisał z zachwytem, że „zarejestrowane osoby można nieustannie obserwować [dzięki] współpracy centralnych urzędów statystycznych [i w rezultacie] można rozwiązywać i regulować inne kwestie związane ze statystyką ludności". Zaproponował utworzenie

„jednego archiwum dla całej populacji, umożliwiającego stawianie etnicznych i biologicznych diagnoz, co dzisiejszą teorię przekształci jutro w praktykę. Archiwum takie służyłoby zarówno praktyce, jak i nauce". Dodał jeszcze, że „przejrzysty obraz zasięgu chorób genetycznych wśród ludności {...] daje dziś nauce nowy bodziec do prowadzenia badań [...] które powinny wspierać dobre, a nie zle zasoby genetyczne"[118].

Wzory matematyczne oraz szybkie przetwarzanie danych dotyczących ludności i historii chorób miały się okazać narzędziem prześladowań Żydów w hitlerowskich Niemczech. W listopadzie 1935 roku Niemcy poczyniły następny krok.

Nie było tak łatwo ustalić, kto jest Żydem, ponieważ wiele osób pochodzenia żydowskiego przyjęło chrześcijaństwo albo zaliczało się do bezwyznaniowych. W 1935 roku niemieccy specjaliści od teorii ras, wykorzystując obliczenia demograficzne i niekończące się wydruki spływające z tabulatorów, zaproponowali odpowiadające im definicje żydowskości. Niektóre posuwały się bardzo daleko, za Żydów uznawano mianowicie osoby, w których rodowodzie był choćby najsłabszy ślad żydowskiego przodka - przypominały wirginijskie ustawy o czystości rasy oparte na zasadzie „kropli krwi". Wielu próbowało jednak stworzyć złożone pseudonaukowe kategorie, takie jak „Żydzi pełnej kiwi", czyli osoby praktykujące judaizm lub posiadające czworo żydowskich dziadków, oraz Żydzi „w trzech czwartych", „w polowie" i „jednej czwartej", którzy mieli mniej żydowskich przodków[119].

Adolf Hitler dobrze znal wstępne ustalenia, z których wynikało, że choć podczas spisu ludności tylko około pół miliona Niemców zarejestrowało się jako Żydzi, w rzeczywistości krew żydowska płynęła w żyłach wielu innych. Uważał, że jest ich jeszcze milion[120]. Najbardziej obawiał się tych, po których niełatwo było poznać żydowską tożsamość, tak zwanych „nosicieli", jak określali ich eugenicy.

Trzynastego września 1935 roku fuhrer zażądał niespodziewanie, by natychmiast opracowano projekt ustawy definiującej żydowskość. Miała być gotowa za dwa dni, na jego wystąpienie w Reichstagu podczas „partyjnego kongresu wolności" *(Parleilag der Freiheit).* Zadanie powierzono najwybitniejszym specjalistom od eugeniki w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych. Na podstawie projektów, które bezustannie kursowały mię-

dzy siedzibą Hitlera a kwaterą główną policji, sklecili ostatecznie dwie ustawy - o pozbawieniu praw obywatelskich i zakazie małżeństw. Ustawa o ochronie krwi niemieckiej i niemieckiego honoru oraz ustawa o obywatelstwie Rzeszy pozbawiły Żydów niemieckiego obywatelstwa, le tak zwane ustawy norymberskie miały być stosowane nie tylko w odniesieniu do Żydów „pełnej kiwi", ale i osób będących Żydami w połowie lub jednej czwartej, zgodnie ze skomplikowanymi eugenicznymi wyliczeniami. Tych ostatnich określono mianem *Mischling* - mieszaniec[121]. Dzięki szybko działającym systemom Holleritha Rzesza mogła w krótkim czasie i na wielką skalę zidentyfikować nie tylko pół- i ćwierć-Żydów, ale i osoby z jedną ósmą i jedną szesnastą krwi żydowskiej. Sam system był nowy i zautomatyzowany, ale stosował się do opracowywanej od dziesiątków lat w Cold Spring Harbor procedury ustalania rodowodów[122].

Nowa forma prześladowań Żydów, oparta na matematycznych wzorach, znalazła się na pierwszych stronach prasy światowej. „New York Times" pisał pod wielkim nagłówkiem na pierwszej stronie: „Narodowosocjalistyczne Niemcy rzuciły dziś wieczorem ostateczne wyzwanie liberalnej opinii publicznej Zachodu [i] uchwaliły zbiór ustaw, za których sprawą Żydzi zostali pod prawnym i społecznym względem wykluczeni z narodu niemieckiego". Następnie opisano szczegółowo prawne znaczenie ułamków odnoszących się do domieszki krwi odziedziczonej po żydowskich przodkach[123].

Wieść rozeszła się po całym świecie, nie sposób było się z nią nie zetknąć. Wiekom przesądów religijnych nadano postać nauki. Nawet jeśli Niemcy żydowskiego pochodzenia byli od pokoleń wyznawcami chrześcijaństwa - a takich było wielu - odtąd w świetle prawa zostali zaliczeni do rasy, a nie wspólnoty religijnej. Stało się to w 1935 roku.

Jedenaście lat wcześniej Harry H. Laughlin przesłał do Komisji Izby Reprezentantów ds. Imigracji i Naturalizacji, kierowanej przez członka izby Alberta Johnsona, notatkę o kwotach rasowych dotyczących Żydów. Pisał w niej: „W tym celu niezbędne będzie ustalenie definicji Żyda. Definicja taka mogłaby mieć mniej więcej takie brzmienie: «Żydem jest osoba w pięćdziesięciu lub więcej procentach wywodząca się od przodków uznanych za należących do rasy żydowskiej. Definicja odnosi się wyłącznie do rasy, nie cło religii»"[124].

Wkrótce po uchwaleniu ustaw norymberskich, które spotkały się z negatywną reakcją światowej opinii publicznej, nazistowski eugenik Ernst Rodenwaldt uznał, że wyrażenie Laughlinowi szczególnego uznania za wkład do polityki Rzeszy może się okazać pożyteczne. Poddał pomysł, by przyznać Amerykaninowi honorowy stopień naukowy. W grudniu 1935 roku napisał do Carla Schneidera, dziekana wydziału medycznego uniwersytetu w Heidelbergu: „Każdy, kto zajmuje się higieną rasową, zna Laughlina jako rzecznika sterylizacji ze względów eugenicznych. Dzięki jego niezmordowanym badaniom i niezmordowanej działalności propagandowej w Ameryce od końca łat dwudziestych obowiązują w niektórych stanach ustawy o sterylizacji. Do 1930 roku przeprowadzono około 15 tysięcy takich zabiegów, głównie w Kalifornii. Profesor Laughlin należy do najwybitniejszych pionierów higieny rasowej. Poznałem go w 1927 roku w Cold Spring Harbor [...]. Uhonorowanie pionierskiego dzieła profesora Laughlina przez uniwersytet w Heidelbergu zrobi, moim zdaniem, bardzo dobre wrażenie w Ameryce, gdzie zagadnienia higieny rasowej propaguje się tak samo, jak w naszym kraju, ale wiele spraw dotyczących niemieckich ustaw o higienie rasowej jest opacznie rozumianych"[125].

Schneider chętnie przystał na tę propozycję. Laughlin nie mógł przyjechać do Heidelbergu, ale wyraził wdzięczność w liście do Schneidera: „Ten honorowy dyplom uniwersytetu w Heidelbergu jest dla mnie ogromnym zaszczytem. Wasza uczelnia reprezentuje najwyższe ideały nauki i pracy badawczej, będące osiągnięciem rasy, która tak wiele wniosła do kiwi założycieli narodu amerykańskiego [...]. Przyznanie mi tego stopnia uważam nie tylko za zaszczyt osobisty, ale i za dowód tego, że niemieccy i amerykańscy naukowcy tak samo rozumieją charakter eugeniki jako badań i praktycznego wprowadzania w życie podstawowych zasad biologicznych i społecznych"[126].

Mniej więcej trzy lata później, już po wybuchu II wojny światowej, ten sam Carl Schneider należał do współorganizatorów akcji gazowania tysięcy dorosłych osób uznanych za chore psychicznie. Akcja miała kryptonim T-4 - od adresu siedziby jej sztabu, przy Tiergartenstrasse 4 w Berlinie. Najskuteczniejsze okazało się gazowanie na masową skalę przy użyciu tlenku węgla, które rozpoczęto w styczniu 1940 roku w różnych

niemieckich miejscowościach. Ofiarom kazano się rozbierać, po czym wprowadzano je do pomieszczenia przypominającego łaźnię z prysznicami. Było wykładane kafelkami, stały w nim ławki, miało odpływ. W pobliżu budowano krematoria do spalania zwłok[127].

W latach 1936-1939 Niemcy nazistowskie uznawano już za zagrożenie dla innych krajów europejskich, a nawet dla całej ludzkości. Fala uchodźców nadal zalewała świat. Trzecia Rzesza zbroiła się i zgłaszała pod adresem sąsiadów żądania terytorialne. W 1938 roku naziści zaanektowali Austrię, a na początku 1939 roku najechali na Czechosłowację. W całych Niemczech, od Buchenwaldu po Dachau, powstały obozy koncentracyjne o ponurej sławie. Krążyły straszliwe opowieści o tym, co się w nich dzieje. W Ameryce zaczęto się obawiać nazistowskiej dywersji[128].

W Stanach Zjednoczonych nie brakowało jawnych sympatyków nazizmu, ale ci, którzy popierali reżim Hitlera pod jakimkolwiek względem - od kontaktów gospodarczych po wymianę naukową - musieli się liczyć z moralnym potępieniem. W kręgach najbardziej zagorzałych zwolenników teorii dziedziczności dała o sobie znać szczera odraza do eugeniki w nazistowskim wydaniu. Nie mogli się już utożsamiać z ruchem tak uwikłanym w rasistowską politykę Trzeciej Rzeszy. Grupa weteranów eugeniki i genetyki zaczęła przebąkiwać o wydaniu rezolucji, w której eugenikę oddzieliłoby się od zagadnień rasowych. Zwróciła się o poparcie do Davenporta, ale bez skutku. Towarzystwo Badań Eugenicznych, Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne, Eugenics Record Office i wiele związanych z nimi instytucji nadal niezachwianie popierało Niemcy[129].

Od 1936 roku publikacje na temat nauki niemieckiej na łamach „JAMA' stały się bardziej sceptyczne i dystansujące się. Artykuły pod tytułami w rodzaju *Zduszenie intelektualizmu* ukazywały w wyraźniejszej perspektywie opanowanie niemieckiej medycyny przez nazistów. Jeden z nich nie pozostawiał wątpliwości: „Przewodniczący nowego towarzystwa [medycznego] nie jest żadnym wybitnym klinicystą, to nazistowski zarządca dzielnicy Wiednia, czyli polityk, będący równocześnie urzędnikiem nazistowskiego biura zdrowia narodowego". Nazistowskie terminy medyczne i wypowiedzi zaczęto w „JAMA" umieszczać w cudzysłowie, by odróżnić je od normalnego medycznego dyskursu[130].

Gdy w 1936 roku na czele Fundacji Rockefellera stanął Raymond Fosdick, instytucja ta z coraz większą niechęcią zaczęła się odnosić do finansowania projektów kojarzonych z eugeniką, nawet genealogicznych badań Fischera. Sam pomysł analizowania drzew genealogicznych zbyt się kojarzył z nazistowskimi prześladowaniami. Ograniczono dotacje dla niektórych programów Instytutów im. Cesarza Wilhelma, od lat wspieranych przez fundację. Projekty cugeniczne mogły liczyć na pieniądze tylko wtedy, gdy występowały w otoczce badań genetycznych, badań nad mózgiem, serologii czy biologii społecznej. Na przykład dzięki stypendiom przyznawanym przez Rockefellera w latach 1936-1939 niemieccy genetycy kontynuowali studia w Cold Spring Harbor i Kalifornii. Zarząd fundacji z najwyższą ostrożnością zaczął jednak podchodzić do sponsorowania nazistowskiej medycyny, co świadczyło, że wszelkie kontakty z Trzecią Rzeszą stały się kontrowersyjne[131].

Szóstego czeiwca 1939 roku Fosdick rozesłał do członków zarządu notatkę o znamiennej wymowie: „Z zainteresowaniem zapoznałem się z Waszym listem nr 40 z 25 maja dotyczącym naszych stosunków z krajami totalitarnymi, a zwłaszcza polityki stypendialnej. Trudno uznać za słuszne pogłoski, jakie pan Kittridge przywiózł z Genewy, jakoby fundacja bojkotowała wszystkie prośby napływające z Niemiec [...]. Stwierdzam szczerze, że w obecnej sytuacji udzielanie Niemcom większych dotacji byłoby nie tylko kłopotliwe, ale wręcz niemożliwe. Wchodzą tu w grę kwestie polityczne, z którymi należy się liczyć, i nie sądzę, żeby był to właściwy moment do uwzględniania poważniejszych próśb strony niemieckiej o pomoc finansową". Fosdick dodał, że nadal będzie można przyznawać indywidualne stypendia niemieckim naukowcom, ale „po bardzo dokładnym rozpoznaniu, by się upewnić, że nie jesteśmy wykorzystywani do ukrytych celów [...]. Mam nadzieję, że ten zly czas wkrótce minie"'[32].

Choć nazistowskie Niemcy stały się pariasem, czołówka ruchu eugenicznego nadal uparcie broniła programu Hitlera, fascynowała się nim i podziwiała. Pod koniec 1935 roku przewodniczący Towarzystwa Badań Eugenicznych Clarence Campbell pojechał do Berlina na Światowy Kongres Ludnościowy odbywający się pod patronatem ministra spraw wewnętrznych Fricka. Kongresowi przewodniczył Fischer. Po

powrocie do Stanów Campbell wywołał skandal, głośno i z entuzjazmem wyrażając podziw dla polityki Hitlera. „Przywódca narodu niemieckiego Adolf Hitler mądrze wspierany przez ministra Fricka, otrzymując wskazówki od niemieckich antropologów, eugeników i filozofów społecznych, opracował wszechstronną politykę rozwoju i ulepszenia populacji opartą na zasadach rasowych. Będzie to zapewne epokowe wydarzenie w historii ras. Stanowi wzór, który muszą przyjąć inne narody i grupy rasowe, jeśli nie chcą obniżyć swojej rasowej jakości, pragną urzeczywistnić osiągnięcia na tym polu i właściwie zadbać o swoje przetrwanie"[133];.

„New York Times" już następnego dnia zareagował na wystąpienie Campbella wielkim nagłówkiem: AMERYKAŃSKI EUGENIK WYCHWALA NAZISTOWSKĄ POLITYKĘ RASOWĄ. Cambpell odpowiedział krytykom w artykule, który ukazał się w marcowo-kwietniowym numerze „Eugenical News" z 1936 roku: „Jest rzeczą niefortunną, że antynazistowska propaganda, zalewająca wszystkie kraje, posunęła się tak daleko, iż przesłania właściwe rozumienie i ogromne znaczenie niemieckiej polityki rasowej"[134].

Przez cały rok 1936 czołowi amerykańscy eugenicy nadal wychwalali antyżydowską i rasową politykę Hitlera. „W ciągu ostatnich dwudziestu lat pojawiły się dwa wspaniałe ruchy - jeden u nas, w Stanach Zjednoczonych, drugi w Niemczech" - oznajmił teoretyk rasowy z Kalifornii C.M. Goethe w wystąpieniu przed Towarzystwem Badań Eugenicznych. Stwierdził też z satysfakcją: „Kalifornia była pionierką zabiegów sterylizacji na świecie. Teraz Niemcy nas wyprzedziły - w ciągu dwóch lat wykonały ich więcej niż my przez ćwierć wieku"[135].

Marie Kopp odbyła podróż studyjną po nazistowskich Niemczech w towarzystwie jednego z pracowników Instytutów im. Cesarza Wilhelma. Przejechała kilkanaście tysięcy kilometrów, zapoznając się dokładnie z nazistowskim programem realizowanym w dużych i mniejszych miastach. Umożliwiono jej nawet wstęp na rozprawy tajnych sądów eugenicznych. W 1936 roku pisała artykuły do czasopism eugenicznych, brała udział w promocyjnych dyskusjach okrągłego stołu z takimi luminarzami, jak Margaret Sanger, i wychwalała w swych wystąpieniach „sprawiedliwy" program nazistowski. Posunęła się do stwierdzenia, że

„przekonania religijne nie mają z tym nic wspólnego", ponieważ Żydów definiuje się na podstawie rasowej, a nie religijnej[136].

Na obiedzie wydanym przez Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne Kopp oznajmiła: „Sędzia Holmes, wydając decyzję w sprawie Buck kontra Bell, dal nam przykład [...]. «Lepiej jest dla świata, kiedy społeczeństwo, zamiast czekać na egzekucję degeneratów, którzy dopuścili się zbrodni, czy pozwalać, by imbecyle marli z głodu, zapobiega wydawaniu na świat niepełnowartościowego potomstwa przez małowartościowych rodziców. Trzy pokolenia imbecylów są dostatecznym powodem»"[137].

W 1937 roku Laughlin i jego placówka w Cold Spring Harbor zaczęli dystrybuować w Stanach Zjednoczonych nazistowski film propagandowy na dwóch szpulach, zatytułowany *Erbkrank* (Dziedzicznie upośledzeni). Pierwsze jego sceny ukazywały zapuszczone slumsy, w których muszą mieszkać rodziny należące do wyższej rasy nordyckiej, ponieważ za pieniądze państwowe buduje się luksusowe zakłady dla upośledzonych umysłowo. Laughlin wypożyczał film szkołom średnim w Nowym Jorku i New Jersey, pracownikom opieki społecznej w Connecticut oraz Towarzystwu Zapobiegania Ślepocie. Choć film otrzymał z Wydziału Polityki Rasowej NSDAP (Rassenpolitisches Amt der NSDAP), zapewniał, że „nie ma w nim żadnej rasowej propagandy, po prostu ukazuje, że w obrębie każdej rasy występują rodziny wyższej jakości i zdegenerowany materiał ludzki"[138].

Tymczasem komentarz do filmu zawierał następujące stwierdzenia: „Żydowskie liberalne myślenie zmusiło miliony zdrowych przedstawicieli narodu *[Volk]* do życia w nędzy i brudzie, podczas gdy wadliwe osobniki są otaczane czułą opieką". W innym miejscu wyjaśniano: „Wśród Żydów występuje szczególnie wysoki odsetek chorych umysłowo". Za archetypowy przykład posłużył pacjent szpitala psychiatrycznego „pięćdziesięciopięcioletni Żyd - oszust-podżegacz"[139].

Amerykańscy eugenicy tiwali przy swoim bohaterze, Adolfie Hitlerze, nie bacząc na ponury los niemieckich Żydów, budzące grozę nagłówki gazet, zbliżającą się wojnę w Europie, niemieckie wojska naruszające granice państw sąsiednich.

W 1938 roku w Niemczech zintensyfikowano prześladowania Żydów, konfiskatę ich własności i akcję aryzacji. Dziesiątego listopada

1938 roku światem wstrząsnęły antyżydowskie zamieszki i pogromy w całych Niemczech, tak zwana *Kństallnacht* - noc kryształowa. Na terenie Rzeszy spalono ponad 100 synagog, tysiące Żydów pognano do obozów koncentracyjnych. Gestapo i SS podporządkowały sobie Instytuty im. Cesarza Wilhelma, Towarzystwo Higieny Rasowej i całą niemiecką medycynę[140].

Fischer, Lcnz, Riidin i inni oddani zwolennicy Hitlera zostali generałami jego kampanii przeciwko ludzkości. W 1936 roku Riidin przejął kierownictwo nad Instytutem Higieny Rasowej w Monachium, jednym z głównych ośrodków, w których decydowano, kto w Niemczech jest Żydem i ile ma w sobie żydowskiej krwi. Rok później Lenz i Riidin, we współpracy z gestapo, przeprowadzili akcję zidentyfikowania i wyłapania około 500-600 „bękartów z Nadrenii", dzieci czarnych żołnierzy francuskich wojsk kolonialnych. Wszystkie potajemnie wy sterylizowano. Do 1937 roku zabiegom sterylizacji poddano mniej więcej 200 tysięcy Niemców różnego pochodzenia. Później nie publikowano już statystyk[141].

U boku Fischera coraz częściej pojawiał się oficer SS Wolfgang Abel, zazwyczaj w czarnym mundurze swojej formacji. Towarzyszył mu nawet podczas wizyty eugeników amerykańskich w Instytucie Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki im. Cesarza Wilhelma. Fischer i Abel sporządzali pseudonaukowe eugeniczne profile Żydów, Cyganów i innych niepożądanych nie-Aryjczyków, którym przypisywali różne upośledzenia dziedziczne: płaskostopie, choroby psychiczne i wiele innych schorzeń. Miało to uzasadniać eliminację tych ludzi ze względów eugenicznych[142].

„Kiedy naród pragnie w taki czy inni sposób zachować swój charakter - stwierdził Fischer w jednym ze swoich wykładów - musi odrzucić obce elementy rasowe, a jeśli już do niego przeniknęły, trzeba je zdławić i wyeliminować. Takim obcym elementem jest Żyd, kiedy więc usiłuje się gdzieś wkręcić, należy go powstrzymać. Nie uważam każdego Żyda za przedstawiciela niższej rasy, do której zaliczam Murzynów, i nie lekceważę największego wroga, z jakim musimy walczyć. Wszystkimi dostępnymi mi środkami i bez zastrzeżeń odrzucam żydostwo, chcę bowiem uchronić rasowe wyposażenie mojego narodu"[143].

Na pierwszy plan wysunęło się pojęcie „bezwartościowego życia", ludzi wiodących takie życie określano też niekiedy jako „bezwartościowych zjadaczy chleba"[144]. Terminologia eugeniczna i takie określenia, jak „podludzie" czy „zarazki", nie były już żargonem, nadawały ton polityce. Leon Whitney, sekretarz wykonawczy Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego, oświadczył: „Podczas gdy my robimy uniki [...] Niemcy nazywają rzeczy po imieniu". Inaczej wyraził swoją frustrację Goddard: „Jeśli Hitlerowi powiedzie się plan hurtowej sterylizacji, popchnie to eugenikę o wiele dalej, niż potrafiło to uczynić sto towarzystw eugenicznych. Jeżeli mu się nie uda, ruch cofnie się tak daleko, że nie odrodzi go nigdy setka towarzystw"[145].

Pierwszego września 1939 roku Niemcy nagłym atakiem na Polskę rozpoczęły II wojnę światową. Rzesza potrzebowała łóżek szpitalnych i musiała racjonować wojenne zasoby. Niemieccy eugenicy działający w obszarze medycyny mieli teraz przejść od sterylizacji do zorganizowanej eutanazji. Lenz pomagał opracować odpowiednie wytyczne, tak by można było uśmiercać pacjenta „za pomocą medycznych środków, których jest nieświadomy". W Rzeszy Hitlera w dobie wysiłku wojennego nie było miejsca dla ułomnych. Od 1940 roku systematycznie gazowano tysiące pensjonariuszy domów starców, szpitali dla umysłowo chorych i innych podobnych instytucji. Zgładzono ostatecznie od 50 do 100 tysięcy ludzi. Psychiatrzy przejęci ideami eugeniki po krótkim zapoznaniu się z historią choroby wybierali ofiary, jednym pociągnięciem pióra przesądzali o ich losie, po czym osobiście nadzorowali egzekucje[146].

Już w trakcie wojny przewodniczący Towarzystwa Badań Eugenicznych Lothrop Stoddard pojechał do Niemiec. W 1940 roku wydal książkę *lnlo the Darkness,* będącą hołdem dla Hitlera i nazistowskiej eugeniki. „Nic tak nie wyróżnia nazistowskich Niemiec jak koncepcje dotyczące rasy - pisał. - Z pojęć tych wyrasta cała narodowosocjalistyczna filozofia życia, mają one głęboki wpływ na politykę i praktykę. Nie można rozumnie ocenić Trzeciej Rzeszy, jeśli nie pojmie się tej mentalności"[147].

„Jak wiadomo poglądy nazistów na rasę i wynikający z nich program polityczny wyłożył sam Adolf Hitler na kartach *Mein Kampf,* biblii Narodowego Socjalizmu. Przyszły Führer napisał: «Obowiązkiem Pań-

stwa Narodowego będzie uznanie rasy za podstawę istnienia wspólnoty. Państwo musi zapewnić ochronę czystości rasy [...]. W tym celu powinno wykorzystać najnowsze osiągnięcia nauk medycznych. Musi ogłosić, że wszyscy ludzie dotknięci widocznymi chorobami dziedzicznymi albo ich nosiciele nie nadają się do tego, by mieć dzieci [...] i należy ich wysterylizować»"[148]j

Odnośnie do polityki Hitlera wobec Żydów, Stoddard zauważył: „Hitler już przed laty przywiązywał szczególną wagę do spraw rasy i eugeniki, stąd takie zainteresowanie tymi kwestiami w dzisiejszych Niemczech. Poza Niemcami zupełnie inaczej to wygląda, głównie z powodu traktowania mniejszości żydowskiej przez nazistów. W Niemczech problem żydowski uważa się za zjawisko przejściowe, już w zasadzie rozwiązane, a wkrótce rozwiązane będzie i w praktyce, gdyż Żydów wyeliminuje się z Trzeciej Rzeszy"[149].

Hitler tak cenił Stoddarda, że przyjął go na audiencji w cztery oczy, co rzadko się zdarzało. W rozdziale zatytułowanym „Spotykam się z Hitlerem" Stoddard tak to opisał: „W owym momencie wezwano mnie przed Oblicze"[h0].

Ministerstwo Goebbelsa zorganizowało Stoddardowi zwiedzanie Berlina i przedstawiło innym dygnitarzom Rzeszy, zwłaszcza zajmujących się polityką rasową. Sądy eugeniczne, których posiedzenia były niejawne, umożliwiły mu zasiadanie na ławie obok sędziów i obserwowanie przebiegu rozpraw dotyczących zarówno Żydów, jak i nie-Żydów. Stoddard opisał swoje wrażenia w rozdziale pod tytułem „W sądzie eugenicznym", ubolewając, że trybunały do spraw rasy są jego zdaniem „zbyt chyba konserwatywne"[bl].

Gdy dywizje Hitlera podbijały Europę, jego ideał eugeniczny miał zostać narzucony nie tylko w Niemczech, ale i na okupowanych lub zdominowanych obszarach. W kolejnych krajach Hitler osaczał Żydów i innych podludzi, systematycznie oczyszczając z nich region po regionie, które stawały się *judenrein* - oczyszczone z Żydów. Jak stwierdził Hess, „narodowy socjalizm to nic innego, jak biologia stosowana"[152].

Przez całe dziesięciolecia krwawy reżim Hitlera, Holocaust i 11 wojnę światową postrzegano jako następstwa niewyobrażalnego szaleństwa i ślepej nienawiści jednego człowieka oraz stworzonego przezeń

ruchu. W rzeczywistości jednak nienawiść Hitlera nie była ślepa, lecz precyzyjnie nakierowana - wynikała z obsesyjnej eugenicznej wizji. Wojna przeciw słabym ewoluowała - jej poprzednim etapem były amerykańskie hasła, kartoteki i skalpele, obecnym - nazistowskie ustawy, getta i komory gazowe.

*

[1] Zob. *Notes on the Second Conference,* b.m, 27 wrześnią 1929: APS B: D27 - Davenport-Gin i, Corrado #2; zob. *The Meeting of the International Federation of Eugenic Organizations,* „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 153-157.

[2] *Notes on the Second Conference.*

[3] *Notes on the Second Conference. The Meeting of the International Federation of Eugenic Organizations,* s. 154, 156.

[4] Tamże, s. 156.

[5] *The Meeting of the International Federation of Eugenic Oiganizations,* s. 155.

[6] *Notes on the Second Conference. The Meeting of the International Federation of Eugenic Organizations,* s. 156, 157.

[7] Zob. „Eugenical News" 1923, t. VIII.

[8] *Eugenical Notes,* „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 22. *Archiv Für Rassen Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1924, t. IX, s. 51. *Notes and News,* tamże, s. 64. *Archiv Fuer Rassen Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 31. *Archiv Fuer Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 88. *Archiv Fuer Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 152. *Archiv Fuer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 9. *Archiv Fuer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 4L *Archiv Euer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 92. *Archiv Fuer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 134. *Archiv Euer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 31. *Cuirent Periodicals,* tamże, s. *(A.Archiv Fuer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 91. *Archiv Fuer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 180. *Archiv Fuer Rassen- U. Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1928, t. XIII, s. 32. *Current Periodicals,* tamże, s. 72. *Cuirent Periodicals,* tamże, s. 104. *Current Periodicals,* tamże, s. 162. *Current Periodicals,* „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 32. *Current Periodicals,* tamże, s. 48. *Archiv Euer Rassen- Und Gesellschafts-Biologie, tamże,* s. 88. *Archiv Fuer Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" tamże, s. 126. *Archiv Für Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News"1930, t. XV, s. 16. *Archiv Für Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* tamże, s. 88. *Archiv Für Rassen- U. Ge-*

sellschafls-Biologie, tamże, s. 132. *Archiv Für Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugen¡cal News" 1931, t. XVI, s. 184. *Archiv Für Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1932, t. XVII, s. 30.

[9] F. Lenz, *Eugenics in Germany,* przel. Paul Popenoe, „Journal of Heredity" 1924, maj, nr 5, t. XV, s. 223-231. *Race Hygiene,* „Eugenical News" 1924, t. IX, s. 86.

[10] *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association" 1924, maj, nr 21, t. 82, s. 1709, 1710.

[11] *Are the Gifted Families in America Maintaining Themselves?,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 2-4.

[12] *Anthropology Iconography,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 144. P.J. Weindling, *Health, Race and Gentian Politics Between National Unification and Nazism,* 1870-1945, Cambridge: Cambridge University Press, 1989, s. 310-311.

[13] *Current Periodicals,* „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 64.

[14] *Races of Central Europe,* „Eugenical News" 1924, t. IX. s. 34. *Archiv Euer Rassen-Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1925, I. X, s. 152. *Archiv F. Rassen-U. Gescllscliafts-Biologie,* „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 180. *Noses and Ears,* „Eugenical News" 1929, t. XIV, s. 55.

[15] Nobel Museum, *The Foundation of the Kaiser Wilhelm Institute for Medical Research,* na stronie www.nobel.se. Nobel Museum, *The Nobel Prize in Cliemistiy 1918,* na stronie www.nobel.se. Nobel Museum, *The Nobel Prize in Cliemistiy 1936,* na stronie www.nobel.se. Nobel Museum, *The Nobel Prize in Physics 1918* na stronie www.nobel.se. Nobel Museum, *The Nobel Prize in Physics 1921,* na stronie www.nobel.se. Memorandum, Charles B. Davenport do Cory Hodson, 27 października 1928: APS B: D27 - 1FEO 1928 #2.

[16] M.M. Weber, *Psychiatric Research and Science Policy in Germany. The Hisloiy of the Deutsche Forschungsanstalt für Psychiatric German Institute for Psychiatric Research in Munich from 1917 to 1945,* „History of Psychiatry" 200, xi, s. 239; zob. P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy: Rockefeller Funding of Biomedical Sciences in Germany 1920-1940,* w: N.A. Rupke (red.), *Science, Politics and the Public Good: Essays in Honor of Margaret Cowing,* New York: Macmillan Press, 1988, s. 131.

[17] A. Rae, *Osler Vindicated: The Ghost of Flexner Laid to Rest,* ..Canadian Medical Association Journal" 164, 13, 26 czerwca 2001, s. I860. P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy: Rockefeller Funding of Biomedical Sciences in Germany 1920-1940,* s. 121; zob. A. Flexner, *Medical Education in Europe: A Report to the Carnegie Foundation* (1912); zob. N. Rockefeller, *The Flexner Report in Context,* na stronie www.library.ucsf.edu.

[18] Zob. A. Flexner, *Prostitution in Europe,* New York: The Century Company, 1914. P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy: Rockefeller Funding of Biomedical Sciences in Germany 1920-1940,* s. 121, 123. K. Macrakis,

Surviving the Swastika: Scientific Research in Nazi Germany, New York: Oxford University Press, 1993, s. 18-22. P.J. Weindling, *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism, 1870-1945,* Cambridge: Cambridge University Press, 1989, s. 324-325.

[19] P.J. Weindling, *From Philanthropy to international Science Policy,* s. 123, 1.24-125, 127, 128; tenże, *Health, Race and Gemían Politics between National Unification and Nazism,* 1870-1945, s. 335.

[20] Rockefeller Archives, *History-,* t. 15, s. 3794, cyt. w: P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy,* s. 124-125, 127.

[21] P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy,* s. 126-127. Fritz Haber do Friedricha Schmidt-Otta, 6 marca 1923; BAB R 73, Akte 217 Notgemeinschaft der deutschen Wissenschaft - obecnie Deutsche Forschungs-gemeinschaft. List od E. Uhlenbrucha do Friedricha Schmidt-Otta, 22 marca 1923: BAB R 73, Akte 217 Notgemeinschaft der deutschen Wissenschaft - obecnie Deutsche Forschungsgemeinschaft.

[22] *VII. Bericht über die Deutsche Forschungsanstall für Psychiatric Kaiser-Willielm--Institut in München zur Stiftungsratssitzung am 5. Februar 1927,* „Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie", s. 344: BAB R 1.501, Akte 126 789, Blatt 148-150. Rozmowa autora z Paulem J. Weindlingiem, 23 stycznia 2003.

[23] P.J. Weindling, *Health, Race and Gennan Politics between National Unification and Nazism, 1870-1945,* s. 336. M.M. Weber, dz. cyt, s. 250, 251. R.N. Proctor, *Racial Hygiene: Medicine Under the Nazis,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988, s. 112.

[24] M.M. Weber, *Ernst Rüdin: Eine Kritische Biographic,* Berlin: J. Springer-Verlag, 1993. R.N. Proctor, dz. cyt, s. 17; zob. także P.J. Weindling, *Health, Race and Gennan Politics between National Unification and Nazism, 1870-1945,* s. 72, 150, 185-186.

[25] P.J. Weindling, *Health, Race and Gennan Politics between National Unification and Nazism, 1870-1945,* s. 384, 385.

[26] *The German Genetic Association,* „Journal of Heredity" 1922, maj, nr 5, t. XIII, s. 200. *Notes and News,* „Eugen¡cal News" 1924, t. IX, s. 56. *Heredity of Insanity,* „Eugenical News", tamże, s. 83. *The Genealogical Section of the Psychiatric Institute of Munich,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 118. *Berlin: From our Regular Coirespondent,* „Journal of the American Medical Association" .1929, grudzień, ni-3, t. 94, s. 201.

[27] *Meeting of International Federation of Eugenic Organizations,* „Eugenical News" 1928, t. XIII, s. 129, 131. *Membership and Organization of the International Federation of Eugenic Organizations,* „Eugenical News" 1930, t. XV, s. 168. *The International Federation of Eugenics Organizations,* „Eugenical News" 1933, t. XVIII, s. 16.

[28] *Fifth International Congress of Genetics,* „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 152.

[29] Tamże, s. 152. P.J. Weindling, *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism, 1870-1945,* s. 435.

[30] *Fifth International Congress of Genetics,* s. 150, 152. *Fifth International Congress,* Program, s. 4; APS B: Ü27 - International Congress of Genetics 5th and 6lh. W.E Seildeman, *Science and Inhumanity: The Kaiser-Wilhelm ¡Max Planck Society,* „U' Not Now", czasopismo elektroniczne, t. 2 (zima 2000), na stronie www.soec.at. *Invitation to Charles B. Davenport from Fifth International Congress of Genetics:* APS B: D27 - International Congress of Genetics 5th and 6th. P.J. Weindling, *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism, 1870-1945,* s. 436.

[31] *Fifth International Congress of Genetics,* s. 150, 152. *Fifth international Congress, Program,* s. 9-11, 22-23.

[32] Tamże, s. 150, 152; tamże, s. 12-19. Fifth International Congress of Genetics, *List of the Papers Announced at the Congress,* b.m.d., s. 7-13: APS B: D27 - International Congress of Genetics 5th and 6th. *Invitation to Charles B. Davenport from Fifth International Congress of Genetics.*

[33] Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 5 października 1926: APS B: D27 - Fischer, *FiJi/i International Congress of Genetics,* s. 152. Charles B. Davenport do Hermanna Muckermanna, 6 października 1928: APS B: U27 Davenport - Muckermann, Dr H. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 3 października, 1928 i załączona lista. Charles B. Davenport do Eugena Fischera: APS B: D27 -1FEO 1928 #2. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 4 grudnia .1928: APS B: I: >2 Fischer.

[34] H.-W. SchmuhJ, *Hirnforschung und Krankenmord, Das Kaiser-Wilhelm-Institut für Hirnforschung 1937-1945,* Berlin: 2000. *Cecile and Oskar Vogt: On the Occasion of her 75th and his 80th Birthday,* „Neurology" 1951, maj-czerwiec, nr 3, s. 183, 184. M. Delbrück Center for Molecular Medicine, *Histöiy,* na stronie www.mdc-berlin.de. T. Kemp, *To The Rockefeller Foundation: Report of visits to various Institutes, Laboratories etc., for Human Genetics in Europe,* lipiec—październik 1934, s. 59-60: RF 1.2/713/2/16. Norma S. Thompson to Adolfa von Maniacka, 24 maja .1929: RF 1.1 717 10 64. George J. Beat do Adolfa von Harnacka, 4 czerwca 1.929: RF 1.1 717 10 64. Review of recommendation on the Kaiser Wilhelm Institute for Brain Research, May 1929: RF 1.1 717 10 64. Review of appropriations to the Kaiser Wilhelm Institute for Brain Research, 9 maja 1932: RF 1.1 717 10 64.

[35] Charles B. Davenport do Wickiiffe'a Drapera, 23 lutego 1926: APS B: D27 - Davenport - W.P. Draper #1. Charles B. Davenport do Wickiiffe'a Drapera, 15 marca 1926: APS B: D 27 - W. P. Draper#l.

[36] Charles B. Davenport do Wickiiffe'a Drapera, 23 lutego 1926. Charles B. Davenport do Wickiiffe'a Drapera, 15 marca 1926. Charles B. Davenport do Cory Hodsón, 18 marca 1926: APS B: D27 - Davenport: Inl'l Fed of Eugenic Orgs.

[37] Ch.B. Davenport, M. Steggerda, *Race Crossing in Jamaica,* Washington: Carnegie Institution of Washington, 1929, s. 3, 4, 9.

[38] Zob. E. Black, *IBM i Holocaust,* przel. Piotr Budkiewicz, Warszawa: MUZA SA, 2001, rozdz. II.

[39] Zob. tamże, zwł. rozdz. II, III, IV i V.

[40] H. Kruger, *Das Hollerith-Lochkarten-Verfahren im Fürsorgewesen,* „Hollerith Nachrichten" 1935, marzec, nr 47, s. 615, 618. *Secret Report: FW Intelligence Bulletin nr2/57,*25 kwietnia 1945, s. 1: CSD1C. Ch.B. Davenport, M. Steggerda, dz. cyt., s. 4; zob. E. Black, dz. cyt, rozdz. II; zob. *Report of the Advisory Committee on the Eugenics Record Office,* ok. 1935: Truman C-2-2: 2.

[41] *List of data for Columns of Hollerith Cards,* memorandum, ok. 1926: APS B: D27 - Davenport-Draper Fund for Race Crossing #2. Charles B. Davenport do Morrisa Steggerdy, 8 kwietnia 1927: APS B: D27 - kwietnia #3 Davenport-Steggerda.

[42] Zob. E. Black, dz. cyt, zwl. rozdz. IV, V, VII i VIII.

[43] Zob. Ch.B. Davenport i M. Steggerda, dz. cyt. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 17 lutego 1927: APS B: D27 - Fischer. Charles B. Davenport do Cory Hodson, 23 lutego 1927: APS B: D27 - Davenport: Int'l Federation of Eugenic Orgs. Charles B. Davenport do Hermanna Lundborga, 17 maja 1928: APS B: D27.

[44] Charles B. Davenport do Henry ego L. Bolleya, 14 listopada 1928; APS B: D27 -Committee on Race Crossing. Charles B. Davenport do Benneta Allena, 14 listopada 1928:. APS B: D27 - Committee on Race Crossing. Charles B. Davenport do Trevora Kincaida, 14 listopada 1928: APS B: D27 - 1FEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do W.E. Bryana, 14 listopada 1928: APS B: D27 - Committee on Race Crossing. J.P. Anderson do Charlesa B. Davenporta, 20 marca 1929: APS B: D27 - Committee on Race Crossing. Raymond Bellamy do Charlesa B. Davenporta, 17 stycznia 1928: APS B: D27 - Committee on Race Crossing.

[45] Raymond Bellamy do Charlesa B. Davenporta, 17 stycznia 1928. W.E. Bryan do Charlesa B. Davenporta, 10 stycznia 1929: APS B: D27 - Committee on Race Crossing. J.S. Blitch do Charlesa B. Davenporta, 10 stycznia 1929: APS B: D27 - Committee on Race Crossing. B.M. Allen do Charlesa B. Davenporta, 5 grudnia 1929: APS B: D27 - Committee on Race Crossing, Henry Bolley do Charlesa B. Davenporta, 21 listopada 1928: APS B: D27 - Committee on Race Crossing.

[46] *Fonn Letter,* ok. lutego 1929: APS B: D27 # IFEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do E.A. Arce'a, 28 lutego 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3.

[47] Halfdan Bryn do Charlesa B. Davenporta, 4 kwietnia 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do Halfdana Bryna, 19 kwietnia 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. W. Bunak do Charlesa B. Davenporta, 20 marca 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do W. Bunaka, 18 kwietnia 1929: APS

B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. G. Arnold do Charlesa B. Davenporta, 4 kwietnia 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do G. Arnolda, 10 maja 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. A. de Assis do Charlesa B. Davenporta, 28 marca 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Davidson Black do Charlesa B. Davenporta, 1 kwietnia 1927: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. H.J.V. Bijlmer do Charlesa B. Davenporta, 24 kwietnia 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do H.J.V. BijImera, 27 czerwca 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do EW. Cainea, 8 lipca 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. E. Lucas Bridges do Charlesa B. Davenporta, 15 maja 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Charles B. Davenport do E. Lucasa Bridgesa, 9 lipca 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. H. Beroot do Charlesa B. Davenporta, 9 marca 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3.

48 Prescolt Childs do Charlesa B. Davenporta, 30 kwietnia 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. C.C. Hanson do Charlesa B. Davenporta, 8 maja 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. List Charlesa H. Albrechta, 14 maja 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Harry E. Carlson do Charlesa B. Davenporta, 29 maja 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3.

Charles B. Davenport do konsula amerykańskiego w Magallanes, Chile: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3. Lewis V. Boyle do Charlesa B. Davenporta, 2 maja 1929: APS B: D27 - IFEO Committee on Race Crossing #3.

49 Eugen Fischer do Charlesa B. Davenporta, 19 lipca 1929: APS B: D27 - Fischer. *The Meeting of the International Federation of Eugenic Organizations,* s. 156.

50 Tamże, s. 154.

51 Tamże, s. 155, 157.

52 Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 2 grudnia 1929: APS B: D27. Charles B. Davenport do Alfreda Ploetza, 1 października 1932: APS B: D27 - Ploetz, Alfred.

53 Eugen Fischer do Charlesa B. Davenporta, 22 grudnia 1929: APS B: D27. Charles B. Davenport do Eugena Fischera. 3 lutego 1930. Charles B. Davenport, Eugen Fischer, *Studies on Human Race Crossings,* memorandum, ok. 1930: APS B: D27.

54 F. Schmidt-Ott do Edmunda E. Daya, 20 września 1929: RF 1.1 717 20 187.

55 Tamże.

56 *Progress Report: Grant to Notgemeinschaft for Anthropological Studies of the Population of Germany,* 10 czerwca 1933: RF 1,1 717 20 187. *Action RF 29137 -Anthropological Investigation of the German People,* memorandum z 2 października 1933: RF 1.1 717 20 187. Norma S. Thompson do Dr. F. Schmidt-Otta, 14 listopada 1929: RF 1.1 717 20 187. Edmund E. Day do Dr. F. Schmidt-Otta, 27 listopada

1929: RF 1.1 7J7 20 187. George J. Beal do R. Lelorta, 6 grudnia 1929: RF1.I 71720187. List, R. Letort do George a J. Beala, 6 stycznia 1930: RF 1.1 71720187. Dr F. Schmidt-Ott do Edmunda E. Daya, 5 września 1929: RF 1.1 717 20 187.

[57] *Archiv Für Rassen-u. Gesellschafts Biologie,* „Eugenical News" 1930, t. XV, s. 152. *Jews in West Africa,* tamże, s. 142-143. *Books on Human Heredity,* tamże, s. 143. G.D. Stark, *Entrepreneurs of Ideolog}',* Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press, 1981, s. 223. *Ninth Meeting of the International Federation of Eugenic Organizations,* „Eugenical News" 1930, t. XV, s. 162.

[58] E. Rüdin, *Hereditaiy Transmission of Mental Diseases,* „Eugenical News" 1930, t. XV, s. 171-174.

[59] Tamże, s. 172, 174.

[60] Memorandum D.P O'Briena do Alana Gregga, 10 listopada 193 3: RF1.1 7179 46.

[61] *Memo for Officer's Action: F'orschungsanstalt für Psychiatrie,* memorandum, ok. grudnia 1933: RF 1.1 717 9 56. Thomas B. Appleget do Bcnsona Y. Landisa, 23 lutego 1934: RF1.1 7179 56. Memorandum D. P. O'Briena do Alana Gregga, 27 listopada 1934: RF 1.1 71.79 56. *University of Copenhagen - Institute of Human Genetics,* memorandum, czerwiec 1939: RF1.1 Ser 713A Box 2 Folder 15. Tage Kemp do Fundacji Rockefellera, 17 listopada 1932: RF 1.2 Ser 713 Box 2 Folder 15.

[62] *From HAS'diaiy: June 4, 1931,* korespondencja wewnętrzna: RF 1.1. Ser 100 Box 40 Folder 365.

[63] E. Baur, E. Fischer, F. Lenz, *Human Heredity,* wyd. 3., przel. Eden & Cedar Paul, New York: The MacMillan Company, 1931, s. 677, 680, 681.

[64] *Heredity and Eugenics,* ..Eugenical News" 1931, t. XVI, s. 220-221.

[65] Zob. J. Kershaw, dz. cyt, s. 336-337.

[66] *Hitler and Race Pride,* „Eugenical News" 1932, t. XVII, s. 60-61.

[67] Radiogram do Alana Gregga, 13 maja 1932; RF 1.1 Ser 7171 Box 10 Folder 63. G. Jonas, *The Circuit Riders,* New York: WAV. Norton & Company, 1989, s. 111.

[68] *Eugenics in the service of public welfare: Report of the proceedings of a committee convened by the Prussian State Health Council on 2 July 1932,* „Veröffentlichungen aus dem Gebiete der Medizinalvervvaltung" t. XXXVIII, cz. 5, s. 98, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt, s. 30. R.B. Goldschmidt, *Im Wandel das Bleibende: Mein Lebensweg,* Hamburg-Berlin 1963, s. 264, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt, s. 30.

[69] *A Decade of Progress in Eugenics: Scientific Papers of the Third International Congress of Eugenics,* Baltimore: The Williams and Wilkins Company, 1934, s. i, xi, 17. Charles B. Davenport do Eugena Fischera, 28 stycznia 1932: APS B: D27.

[70] K. Holler, *The Nordic Movement in Germany,* „Eugenical News" 1932, t. XVII, s. 117, 119.

[71] E. Black, *The Transfer Agreement,* Washington: Dialog Press, 1999, s. 3. W.L. Shirei *The Rise and Fall of the Third Reich: A Histoiy of Nazi Germany,* New York: Simon and Schuster, 1960, s. 173; zob. tenże, s. 159,172.

[72] E. Black, *The Transfer Agreement,* s. 3. W.L. Shirer, dz. cyt., s. 4-5.

[73] The Newseum, *Holocaust: The Untold Stoiy,* na stronie www.newseum.org; zob. D.E. Lipstadt, *Beyond Belief,* New York: The Free Press, 1986; zob. E. Black, *The Transfer Agreement.*

[74] W.L. Shirer, dz. cyt, s. 196, 410.

[75] E. Black, *The Transfer Agreement,* s. 177-185; zob. *German Sterilization Progress,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 38; zob. *Sterilization in Germany,* „Eugenical News" 1935, t. XX, s. 13; zob. *Applied Eugenics in Gennany,* tamże, s. 100.

[76] R. Hilberg, *The Destruction of the European Jews,* New York: Harper Colophon Books, 1961, s. 45. W.L. Shirer, dz. cyt., s. 201-202, 221-224. *Jewish Refugees from Germany,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 44. Yad Vashem: The Holocaust Martyr's and Heroes' Remembrance Authority, *March 22: Dachau camp established, Chronology of the Holocaust 1933-1936,* na stronie www.yad-vashem. org.il; zob. także E. Black, *The Transfer Agreement,* s. 177-179.

[77] *Eugenical Sterilization In Gennany,* „Eugenical News" 1933, t. XVIII, s. 91-93. M.M. Weber, dz. cyt., s. 251.

[78] *Eugenical Sterilization in Gennany,* s. 91. *Human Sterilization in Germany and the United States,* „Journal of the American Medical Association", t. 102, nr 18, s. 1501.

[79] *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 103, nr 13 (sierpień 1935), s. 1051. R.N. Proctor, dz. cyt., s. 103.

[80] C.P. Blacker, *Eugenics in Germany,* 8 sierpnia 1933, s. 4, 5: Wellcome Box 112.

[81] *The New Format,* „Eugenical News" 1932, t. XVII, s. 16. *Eugenical Sterilization in Germany,* s. 89. 91-93.

[82] Tamże, s. 90.

[83] Tamże, s. 90.

[84] E. Rüdin, *Eugenic Sterilization: An Urgent Need,* „Birth Control Review", kwiecień 1933, s. 102, 103-104.

[85] *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 101, nr 11 (9 września 1933), s. 866-867.

[86] *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 100, nr 23 (10 czerwca 1933), s. 1877.

[87] *Race-Culture in Germany,* „Eugenical News" 1933, t. XVIII, s. 111.

[88] *Haushaltsplan der Kaiser Wilhelm Instituts Jur Anthropologie,* 1933: R 36, Akte 1366 Deutscher Gemeindetag. P. J. Weindling, *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism,* 1870-1945, s. 315. R.N. Proctor, dz. cyt., s. 40

[89] H.J. Muller do Roberta A. Lamberta, 7 czerwca 193 3: RF RG 1.1 Ser 717 Box 10 Folder 64.

[90] Tamże.

[91] Tamże.

[92] P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy,* s. 132.

[93] W.W. Peter, *Germany's Sterilization Program,* „American Journal of Public Health", nr 3, t. 24 (marzec 1934).

[94] *German Children Face Sterilization,* „New York Times", 5 stycznia 1934: Truman C-2-7: 3. *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association" t. 103, nr 13 (wrzesień 1935), s. 1051. R.N. Proctor, dz. cyt., s. 106.

[95] *The Eleventh Federation Meeting,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 107. D.B. Lipstadt, dz. cyt., s. 13-15.

[96] *Nazis Insist Reich Be 'Race-Minded',* „New York Times", 7 stycznia 1934: Truman C-2-7: 3. *Question of Admitting German Refugees Under Bond Studied by Labor Department,* „New York Times", 20 stycznia 1934: Truman C-2- 7: 3. *Catholics Exempt on Sterilization,* „New York Times", 31 grudnia 1933: Truman C-2-7: 2. *German Children Face Sterilization. Jewish Immigrants Aided,* b.d.: Truman C-2-7: 3, */1,060 Loans Made to Jews on Farms,* „New York Times", b.d.: Truman C-2-7: 3.

[97] *Nazis Insist Reich Be 'Race-Minded'.* Harry H. Laughlin do Madisona Grania, 13 stycznia 1934: Truman D-2-5: 5.

[98] W. Frick, *German Population and Race Politics,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 33-38. *A French View,* tamże, s. 39. *Eugenics in Gennany,* tamże, s. 40-41. *Jewish Refugees from Gennany,* s. 44.

[99] *Notes,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 60.

[100] C. Hammesfahr, *The Mother of Nations, in Eugenical Propaganda in Germany,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 45.

[101] Winieta, „Eugenical News" 1933, t. XVIII, s. 14. Winieta, „Eugenical News", t. XIX 1934, s. 16. Winieta, „Eugenical News" 1935, t. XX, s. 98.

[102] *A Letter from Dr. Ploetz,* „Eugenical News" 1934,1. XIX, s. 129. *Jewish Physicians in Berlin,* tamże, s. 126.

[103] Thomas B. Appleget do George'a K. Strode'a, 23 lutego 1938: R 1.1 7179 56. Bruce Bliven do Fundacji Rockefellera, 20 grudnia 1933: RF 1.1 7179 56. Benson Y. Landis do Fundacji Rockefellera, 20 lutego 1934: RF 1.1 7179 56. Walther Spielmeyer do D.P. O'Briena, 4 listopada 1933: RF 1.1 7179 46.

[104] Thomas B. Appleget do Bruce'a Blivena, 10 stycznia 1934: RF 1.1. 7179 56. Thomas B. Appleget do Bruce'a Blivena, 31 stycznia 1934: RF 1.1 7179 56.

[105] Benson Y. Landis do Fundacji Rockefellera, 20 lutego 1934.

[106] Tamże. Thomas B. Appleget do Raymonda Fosdicka, 7 lutego 1934: RF 1.1 7179 56.

[107] Thomas B. Appleget do George'a K. Strode'a, 23 lutego 1934. Memorandum, 13 marca 1934: RF 1.1 7179 56. George K. Strode do Thomasa B. Applegeta, 6 marca 1934: RF 1.1 7179 56.

[108] Memorandum D.P. O'Briena do Alana Gregga, 12 grudnia 1934: RF 1.1 7179 56. Memorandum D.P. O'Briena do Alana Gregga, 27 listopada 1934: RF 1.1 7179 56. Walther Spielmeyer do Alana Gregga, 22 października 1934; RF 1.1 7179 56.

[109] Memorandum, 28 sierpnia 1934: RF 1.1 717 13 123. P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy,* s. 133.

[110] *Archiv Fner Rassen- Und Gesellschatfs-Biologie,* „Eugenieal News" 1926, t. XXI, s. 184. K. Macrakis, *Surviving the Swastika,* New York: Oxford University Press, 1993, s. 114.

[111] J.W. Schotte, *To L.H. La Motte: Confidential Report on Our Dealings with War Ministries of Europe,* ok. wiosny 1940, s. 1: NA RG 60; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* rozdz. VIII.

[112] Memorandum W.D. Jonesa do Thomasa J. Watsona, 10 stycznia 1934: IBM Files; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 125-126.

[113] *Denkschrift zur Einweihung der neuen Arbeitsstätte der Deutschen Hollerith Maschinen Gesellschaft in. b. H in Berlin-Lichterfelde,* 8 stycznia 1934, s. 39-40: USHMM Library; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 125.

[114] Tamże.

[115] Memorandum WD. Jonesa do Thomasa J. Watsona, 10 stycznia 1934. Thomas J. Watson do Willy'ego Heidingera, 26 lutego 1934: IBM Files; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 125-126.

[116] E. Schultze, *Die verfeinerte Auswertung statistischer Zusammenhange mit Hilfe des Hollerith-Lochkartenverfahrens,* „Hollerith Nachrichten" nr 40 (sierpień 1934), s. 505-517; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 139.

[117] H. Krüger, *Das Hollerith-Lochkarten-Verfaliren im Führsorgewesen,* „Hollerith Nachrichten" nr 47 (marzec 1935), s. 615, 618; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 142-143. „Hollerith Nachrichten" nr 45 (styczeń 1935), s. 588; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 142-143.

[118] F. Zahn, *Fortbildung der deutschen Bevölkerungsstatistik durch erbbiologische Bestandsaufnahmen,* „Allgemeines Statistisches Archiv" nr 27 (1937/1938), s. 194-195; zob. także E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 144.

[119] R. Hilberg, dz. cyt., s. 46-47.

[120] E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 168.

[121] R. Hilberg, dz. cyt., s. 46, 48.

[122] Zob. E. Black, *IBM i Holocaust.*

[123] *Reich Adopts Swastika as Nation 's Flag; Hitler's Reply to 'Insult',* „New York Times", 16 września 1935.

[124] H.H. Laughlin, *Jewish Studies: Outline of a Plan for tlic Determination of Jewish Racial Quota-Fulfillments Among Both Institutional and College Jews in the United States,* memorandum, ok. 1924: Truman C-2-4: 5,

[125] S. Kühl, *Die Internationale der Rassisten: Aufstieg und Niedergang der internationalen Bewegung für Eugenik und Rassenhygiene im zwanzigsten Jahrhundert,* Frankfurt/Main: Campus, 1997, s. 138. Dr E. Rodenwaldt do Carla Schneidera, 11 grudnia 1935: B-1523/5 UH.

[126] Carl Schneider do Dr. Gamppa, 10 czerwca 1936: B-1523/6 Universitätarchiv Heidelberg. Carl Schneider do Harry'ego H. Laughlina, 16 maja 1936: Truman E-l-3: 8. Harry H. Laughlin do Carla Schneidera, 11 sierpnia 1936; Truman E-l-3: 8.

[127] R.N. Proctor, dz. cyt., s. 188-191. R.J. Lifton, dz. cyt., s. 64-66, 71-75.

[128] W.L. Shirer, dz. cyt., s. 322-357, 428-455. E. Kogon, *Tlieoiy and Practice of Hell,* New York: Berkley Books, 1980, s. 48-49. D.B. Lipstadt, dz. cyt., s. 121-125, 143.

[129] Waldemar Kaempffert to „Eugenical News", 15 października 1935: Truman D-2-3: 5. J.H. Landman do Harry'ego H. Laughlina, 13 września 1935: Truman D-2-3: 5. Walter Landauer do Charlesa B. Davenporta, 29 lutego 1935.

[130] Zob. *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 106 (listopad 1936), s. 1582; zob. *Berlin: From our Regular Coirespondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 113, nr 24, (listopad 1939), s. 2163; zob. *Berlin: Front our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 112, nr 19 (kwiecień 1939), s. 1981.

[131] Seeley G. Mudd Manuscript Library, *The Raymond Blaine Fosdick Papers,* na stronie libweb.princeton.edu. PJ. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy,* s. 1.33, 134, 135. K. Macrakis, dz. cyt, s. 114. Hans Bauer do Kaiser Wilhelm-Institut für Biologie, 18 sierpnia 1935: BDA I. Abt., Rep IA. nr. 1052/6 Foreign and International Affairs. Fritz von Weltstein do Generalverwaltung der Kaiser Wilhelm Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften, 10 czerwca 1936: BDA I. Abt, Rep 1A, nr. 1054/2 Foreign and International Affairs. G. Gottschewski do Herr Reichs- und Preussischen Minister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung: BDA I. Abt, Rep 1A, nr 1054/2 Foreign and International Affairs. F. von Wellstein, *An das Reichsministerium für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung,* 27 lipca 1938: BDA I. Abt, Rep 1A, nr 1061/3 Foreign and International Affairs.

[132] Raymond Fosdick do Selskara M. Gunna, 6 czerwca 1939: RF 1.1 717 16 150.

[133] *U.S. Eugenist Hails Nazi Racial Policy,* „New York Times", 29 sierpnia 1935: Truman D-2-3: 5; zob. Waldemar Kaempffert do „Eugenical News", 15 października 1935; zob. J.H. Landman do Harry'ego H. Laughlina, 13 września 1935.

[134] *U.S. Eugenist Hails Nazi Racial Policy. The Gentian Racial Policy,* „Eugenical News" 1936, t. XXI, s. 25.

[135] C.M. Goethe, *Patriotism and Racial Standards,* „Eugenical News" 1936, t. XXI, s. 65-66.

[136] M.E. Kopp, *Sterilization,* w: *American Eugenics: Being the Proceedings at the Annual Meeting and Round Table Conferences of the American Eugenics Society,* New York, 7 maja 1936, s. 56, 57, 61, 64. M.E. Kopp, *The German Program of Marriage Promotion through State Loan,* „Eugenical News" 1936, t. XXI, s. 121-129.

[137] M.E. Kopp, *Sterilization,* s. 65.

[138] H.H. Laugh I in, *Eugenics in Genna ny: Motion Picture Showing How Gennany is Presenting and Attacking Her Problems in Applied Eugenics,* „Eugenical News" 1937, t. XXII, s. 65-66. Harry H. Laughlin do Wicklifle'a Drapera, 9 grudnia 1938: Truman D-2-3: 14. Harry H. Laughlin do Wicklifle'a Drapera, 15 marca 1937: Truman D-2-3: 14. ,.Zeil und Weg" 1937, nr 14, t. 7, s. 361; zob. M.S. Pernick, *The Black Stork: Eugenics and the Death of Defective Babies in American Medicine and Motion Pictures Since 1915,* New York: Oxford University Press, 1996, s. 164-166.

[139] H.H. Laughlin, dz. cyt., s. 66. M.S. Pernick, dz. cyt., s. 165.

[140] W.L. Shirer, dz. cyt., s. 430-434. M. Gilbert, *The Holocaust,* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1985, s. 69-70. P.J. Weindling, *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism, 1870-1945,* s. 502-503; zob. R.N. Proctor, dz. cyt.; zob. R.J. Lifton, dz. cyt.

[141] PJ. Weindling, *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism,* 1870-1945, s. 515. R.N. Proctor, dz. cyt., s. 112-114. Zentralarchiv der Deutschen Demokratischen Republik, Potsdam: Reichsinnenministerium 10160, Film 23063, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 34.

[142] B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 137-139, 164. Tage U.M. Ellinger, *On the Breeding of A/yans,* „Journal of Heredity", t. XXXIII (kwiecień 1942), s. 141. M. Mills, *Propaganda and Children during the Hitler Years,* na stronie www.nizkor.org. M.S. Pernick, dz. cyt., s. 165. R.N. Proctor, dz. cyt., s. 196-197.

[143] B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 13.

[144] H. Friedlander, *The Origins of Nazi Genocide,* Chapel Hill, NC; The University of Carolina Press, 1995 s. 21-22, 81.

[145] S. Trombley, *The Right to Reproduce: A Histoiy of Coercive Sterilization,* London: Weidenfeld & Nicolson, 1988, s. 116. N.L. Gallagher, *Breeding Better Vennonters,* Hanover, NH: University of New England Press, J999, s. 140.

[146] R.J. Lifton, dz. cyt., s. 62-79. R.N. Proctor, dz. cyt., s. 188-194. B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 15.

[147] L. Stoddard, *Into the Darkness,* Newport Beach, CA: Noontide Press, 2000, s. 187.

[148] Tamże, s. 187-188.

[149] Tamże, s. 189.

[150] Tamże, s. 201, 205.

[151] Tamże, s. xi, 192, 196.

[152] R.J. Lifton, dz. cyt., s. 31.

ROZDZIAŁ XVI

Buchenwald

Obóz koncentracyjny Buchenwald koło Weimaru. Mały Obóz - odizolowana część przeznaczona na kwarantannę dla nowo przybyłych więźniów. Blok 57. Koniec maja 1944 roku, poranek[1].

Wzdłuż baraku stoją wielkie trzypiętrowe piycze, na każdym poziomie tłoczy się po szesnastu wychudzonych ludzi. Wycieńczony więzień z Francji imieniem Oliv próbował zejść z najwyższego piętra, by jak co dzień stawić się do pracy. Nie miał jednak siły pokonać wysokości ponad dwóch metrów. Gdy leżał bezwładnie, do baraku wszedł otyły, dobrze odżywiony lekarz. Inni Francuzi zaczęli mu tłumaczyć, że Oliv jest ciężko choiy, cierpi na ostry reumatyzm, każdy ruch sprawia mu ból. Pilnie potrzebuje pomocy lekarskiej. W Małym Obozie działała niewielka izba chorych, wyposażona w zapas leków i szumnie zwana szpitalem. Ten właśnie lekarz decydował, kto się w niej znajdzie i kto dostanie lekarstwa. Więźniowie przyjęci do szpitala mogli odetchnąć od wyczerpującej pracy i nieco odzyskać siły - a więc przeżyć kolejny dzień[2].

Tymczasem ów lekarz, sam będący więźniem, lecz znany jako okrutny sługus esesmanów, słynął z tego, że do szpitala przyjmował wyłącznie swoich faworytów albo takich, którzy mogli się wkupić w jego łaski, oddając mu paczki żywnościowe. Najbardziej zaś nienawidził francuskich komunistów. To oni, wraz ze swoimi chorobami, zapełniali Mały Obóz. Zdaniem lekarza każda niższa grupa narodowa była nosicielem określonych schorzeń. Francuzi zawlekli do obozu błonicę, inne choroby gardła oraz szkarlatynę. Lekarz obozowy nie miał w każdym razie zamiaru wykorzystywać ograniczonych możliwości swego szpitala do ulżenia więźniom, przedłużenia im życia czy łagodzenia ich cierpień. Mieli pracować i tyle, a do niego należało zagwarantowanie, że będą to robić, dopóki nie padną[3].

Wściekły lekarz rozepchnął więźniów, wszedł na najniższą pryczę, złapał Oliva za wychudzoną nogę zwisającą ze skraju górnej półki i szarpnął tak, że przeciągnął go przez niską krawędź. Oliv niczym bezwładna lalka spadł z wysokości ponad dwóch metrów i rozbił sobie czaszkę. Krew pociekła na koszulę. Koledzy ułożyli go na pryczy na samym dole i pospieszyli do katorżniczej pracy w kamieniołomie. Kiedy wieczorem wrócili do bloku, Oliv już nie żył. Kolo łazienki była zaimprowizowana kostnica, złożyli tam ciało, które czekało na swoją kolej do krematorium[4].

Francuscy więźniowie z Małego Obozu nigdy nie zapomnieli brutalności lekarza, który o innych potrafił się troszczyć w niewspółmierny sposób. Nigdy nie zapomnieli, że podczas gdy większość od ciężkiej pracy i niedojadania zamieniła się w szkielety, doktorowi niczego nie brakowało. Wkrótce po przybyciu do Małego Obozu wielu więźniów traciło 40 procent wagi. Doktor zachował swą tuszę. Nikt nie mógł pojąć, jak to jest, że utalentowany lekarz jednym służy skutecznie swoimi umiejętnościami, innym natomiast pozwala umierać w strasznych męczarniach. Po wyzwoleniu Buchenwaldu w kwietniu 1945 roku opowieści o doktorze Edwinie Katzen-Ellenbogenie pojawiły się we francuskich raportach, w niemieckich gazetach w strefie okupowanej oraz w środkach przekazu armii alianckich. Oskarżono go o zamordowanie tysiąca więźniów za pomocą zastrzyków[5].

Przed amerykańskim trybunałem wojskowym w Dachau stanęli mniej znani naziści z obozów koncentracyjnych i wysługujący się im więźniowie, zwłaszcza lekarze mordercy. Był wśród nich Katzen-Ellenbogen, którego wraz z innymi „rzeźnikami z Buchenwaldu" uznano winnym. Został skazany na długoletnie więzienie. Sądowi nie było jednak łatwo ustalić fakty. Przebieg dochodzenia skomplikowały informacje o wyjątkowej pozycji Katzen-Ellenbogena w kręgach naukowych i o jego przedwojennym dorobku[6].

Katzen-Ellenbogen, człowiek o wielu twarzach, był dla wielu zjawiskiem nie do pojęcia. Jak mógł funkcjonować na przemian jako utalentowany psychiatra i jako lekarz morderca? Nikt wtedy nie zdawał sobie sprawy, że Katzen-Ellenbogen stosuje do ludzi różne standardy. Był amerykańskim eugenikiem, i to nie lada jakim. Należał do założycieli

Towarzystwa Badań Eugenicznych i był naczelnym eugenikiem stanu New Jersey za gubernatorstwa Woodrowa Wilsona[7].

Postrzegając ludzi przez pryzmat eugeniki, potrafił okazywać nadzwyczajne współczucie tym, których zaliczał do wyższego gatunku, z wielkim okrucieństwem zaś traktował „nieodpowiednich" z genetycznego punktu widzenia. W Buchcnwaldzie do najniższej kategorii zaliczali się według niego Francuzi, przemieszani z rasą śródziemnomorską i afrykańską. Nie zasługiwali na życie. Potomkowie nordyków i Aryjczyków byli natomiast skarbem, któiy należało strzec i ocalić. Wszystko to wynikało z klasycznych eugenicznych przesłanek, ale w Buchenwaldzie była to kwestia życia i śmierci.

W jaki sposób jeden z pionierów amerykańskiej eugeniki trafił z New Jersey do osławionego Małego Obozu w Buchenwaldzie? Cala historia zaczęła się w Polsce pod koniec XIX wieku. Nazwisko Katzen-Ellenbogen nosił sławny, stary ród polskich i czeskich rabinów. Jednakże nasz doktor w trakcie swej kariery zatarł wszelkie ślady związków z żydowskim dziedzictwem - a może uczyniła to najbliższa mu gałąź rodziny. Jak wielu europejskich Żydów, którzy odeszli od tradycji, różnie pisał swoje nazwisko - raz z dywizem, to znów bez, niekiedy nawet podpisywał się „Edwin K. Ellenbogen". Gdy przyszedł na świat około 1882 roku w Stanisławowie, w zaborze austriackim, nazywał się prawdopodobnie Edwin Władysław Katzen--Ellenbogen[8].

W młodości miał poważne problemy ze wzrokiem, uczył się jednak świetnie, uczęszczał do najlepszych szkół, rozwinął nadzwyczajny dar obserwacji i rozumowania. Ukończył jezuickie liceum w Polsce, następnie studiował w Lipsku, gdzie w 1905 roku otrzymał dyplom lekarza medycyny. Podczas studiów zaręczył się z Amerykanką z Massachusetts, Marie A. Pierce, córką sędziego i latoroślą znakomitej rodziny, wywodzącej się od żołnierzy z czasów wojny o niepodległość. W 1905 roku pojechał do Ameryki. Na krótko osiadł w Massachusetts, gdzie poślubił Marie. Dodawał jej imię do różnych wariantów swojego imienia i nazwiska i wykorzystując koneksje jej rodziny, robił karierę akademicką. Otrzymał listy polecające oraz pieniądze potrzebne na kontynuację studiów w Europie. Studiował psychiatrię u najwybitniejszych

przedstawicieli tej kształtującej się dopiero dyscypliny, opanował też zadziwiającą sztukę hipnozy[9].

W 1907 roku wrócił do Stanów Zjednoczonych, gdzie uzyskał obywatelstwo i podjął pracę w instytucjach państwowych, jak szpital stanowy Danvers w Massachusetts. Należał do pierwszych propagatorów Freuda w Ameryce. Prowadził wykłady z psychopatologii na Plarvardzie. Wyspecjalizował się w wykrywaniu udawanych objawów. W „Journal ot' Abnormal Psychology" opublikował artykuł *Wykrywanie symulacji choroby psychicznej za pomocą testów skojarzeniowych*[10]J

Katzen-Ellenbogen zajął się szczególnie epilepsją, zwłaszcza w odniesieniu do niedorozwoju umysłowego. Jego ekspertyza odegrała kluczową rolę w skazaniu mordercy, który utrzymywał, że z powodu ataku padaczki był w stanie ograniczonej poczytalności umysłowej; w 1912 roku został stracony na krześle elektrycznym. Katzen-Ellenbogen napisał na ten temat wiele artykułów i został współwydawcą międzynarodowego kwartalnika „Epilepsia". W jednej ze swoich publikacji stwierdził, że różne rasy powinny mieć rozmaite normy określające niedorozwój umysłowy. „Dziecko może należeć do rasy niższej, ale na skali norm dla danej rasy zajmować całkiem wysoką pozycję [...] zwłaszcza [...] w Ameryce"[11].

W 19,11 roku gubernatorem New Jersey został Woodrow Wilson. Katzen-Ellenbogcnowi zaproponowano stanowisko dyrektora naukowego stanowego zakładu dla epileptyków (State Village for Epileptics) w Skillman. Tu miał rozwijać swoje eugenicznc zainteresowania. „Badałem zwłaszcza dziedziczne podłoże padaczki" - wspominał później. Wilson poprosił go, jako wybitnego eksperta stanowego, o przygotowanie projektu ustawy o sterylizacji epileptyków i obciążonych dziedzicznie. Katzen-Ellenbogen został w trakcie prac nad ustawą ekspertem od prawnych i legislacyjnych zabezpieczeń oraz praktyki sądowej[12].

W imieniu Narodowego Stowarzyszenia Badań nad Epilepsją wygłosił wykład na temat padaczki i upośledzenia umysłowego w Vineland Training School kierowanej przez Goddarda. W 1913 roku zosta! członkiem założycielem nr 14 Towarzystwa Badań Eugenicznych w Cold Spring Flarbor. Nie zrezygnował z członkostwa nawet po wyjeździe do Rosji w 1915 roku. Już nie wrócił do Ameryki[13].

Przez następne kilka lat Katzen-Ellenbogen wędrował po stolicach Europy. Tuż przed wejściem na pokład okrętu w Holandii otrzymał telegram z wiadomością o śmierci syna, który w dalekiej Ameryce zabił się, spadając z dachu. Katzen-Ellenbogen stał się już odtąd innym człowiekiem - ponurym, skłonnym do introwersji. Podawał w wątpliwość wartość ludzkiego życia, przynajmniej własnego. „Zastanawiałem się, czy nie zgłosić się na lekarza do kolonii trędowatych na północy stanu Nowy Jork" - wspominał później. Myślał też o samobójstwie. Równocześnie coraz bardziej fascynowała go religia katolicka. Nabył cenną kopię rzadkiego obrazu Madonny[14].

Na tych, którzy poznali go podczas wędrówek po Europie, zrobił wrażenie człowieka miłego i humanitarnego. W 1921 roku spotkał w pociągu pewną kobietę, której opowiedział o swojej ukochanej Madonnie. Po dwudziestu kilku latach, kiedy było już wiadomo o jego zbrodniach wojennych, napisała do niego: „Nic mogę uwierzyć, by ktoś tak zakochany w obrazie Madonny mógł być do cna zły". Jeszcze później inna kobieta, wspominając ich czule spotkanie w Niemczech, stwierdziła: „Są jeszcze na świecie ludzie, którzy w Ciebie wierzą"[15].

W 1925 roku Katzen-Ellenbogen związał się z kobietą imieniem Olga. Określała go jako „towarzysza życia", on ją zaś - jako „moją starą gosposię". W każdym razie pokochał dwóch osieroconych wnuków Olgi i wychowywał ich jak własne dzieci. Razem z córką Katzen-Ellenbogena tworzyli coś na kształt pięcioosobowej rodziny[16].

Mieszkali w Niemczech, gdy Hitler doszedł do władzy. Choć Katzen-Ellenbogen był praktykującym katolikiem, w myśl ustaw norymberskich z 1935 roku został uznany za Żyda. Dotyczyły go antyżydowskie dekrety. Wzorem wielu chrześcijan żydowskiego pochodzenia uciekł w 1936 roku do Czech i otworzył klinikę w Marienbadzie. Gdy antyżydowska agitacja dotarła i tutaj, przeniósł się do Pragi, będącej ostoją demokracji. W 1938 roku rozpoczął pracę z grupami uchodźców[17].

W marcu 1939 roku Hitler dokonał najazdu na Czechosłowację. Katzen-Ellenbogen uciekł typowym szlakiem: najpierw wyjechał do Włoch, a po wybuchu wojny do Francji. Kiedy jednak w rok później naziści wkroczyli i tutaj, znalazł się w strefie okupowanej w Paryżu. W mieście pełnym agentów gestapo był podejrzanym uchodźcą, wszak

tyle razy się ostatnio przemieszczał. W 1941 roku został aresztowany przez kontrwywiad, ale wkrótce odzyskał wolność. Jak wielu cudzoziemców zamieszkałych w okupowanym Paryżu kilkakrotnie był zatrzymywany i przesłuchiwany. Nie otrzymał pozwolenia na wyjazd do neutralnej Portugalii. Gdy pod koniec lata 1943 roku planował udać się do Pragi, przyszli po niego funkcjonariusze nazistowskiej służby bezpieczeństwa. O szóstej rano zapukali do drzwi[18].

Rasistowska polityka nazistów stanowiła w oczach wielu eugeników biologiczny ideal. Dla Katzen-Ellenbogena własne żydowskie pochodzenie niewiele się liczyło, był przede wszystkim eugenikiem. Z tej racji był dla gestapo kimś innym, wręcz pożądanym, zwłaszcza w ówczesnych okolicznościach.

Choć był więźniem, umożliwiono mu kontakt z nazistowskimi generałami w Paryżu, z którymi mógł omówić swój status. Naziści potrzebowali lekarzy, zwłaszcza na terenach okupowanych. Katzen-Ellenbogen, wybitny lekarz i psychiatra, mówiący po niemiecku i posiadający amerykańskie obywatelstwo, okazał się dla gestapo i Wehrmachtu bardzo cennym nabytkiem. Dwa razy przywożono go do niemieckiego więzienia wojskowego we Francji, żeby zbadał żołnierza z zaburzeniami psychicznymi. Zeznawał nawet jako biegły przed sądem wojennym na rozprawie tego żołnierza[19].

Katzen-Ellenbogen znalazł się w wyjątkowej sytuacji. „Byłem jedynym we Francji lekarzem psychiatrą - wspominał później - który miał [także] prawo wykonywania zawodu w Niemczech. W armii [niemieckiej] nie było nikogo z takimi kwalifikacjami". Przepracowany niemiecki lekarz wojskowy, który odwiedzał więzienie, poprosił go w końcu: „Skoro mówi pan po francusku i zna inne języki, proszę mnie tutaj odciążyć od obowiązków. Gdyby działo się coś bardzo poważnego, mogą do mnie zatelefonować". W ten sposób Katzen-Ellenbogen, przebywając w więzieniu, został lekarzem niemieckiego garnizonu w Paryżu. Wkrótce okazał się potrzebny także poza więzieniem. Praktycznie rzecz biorąc, był do dyspozycji niemieckiego personelu medycznego. Jednakże gdy we wrześniu 1943 roku przyszły z Berlina rozkazy, by więźniów z Francji przenieść do obozów pracy do Rzeszy, Katzen-Ellenbogena wsadzono do pociągu i przewieziono do straszliwego Buchenwaldu[20].

Obóz w Buchenwaldzie realizował dwa zadania. Przysparzał okrutnych cierpień wrogom nazistów i katorżniczą pracą dla Rzeszy doprowadzał więźniów do śmierci - w takiej właśnie kolejności. W piekielnej hierarchii hitlerowskich obozów pracy zaliczał się do najgorszych. Co tydzień setki, a nawet tysiące więźniów umierały z powodu bicia, chorób, głodu, wycieńczenia. Odbywały się też egzekucje[21].

W Buchenwaldzie przeprowadzano okrutne, bolesne eksperymenty medyczne, zwłaszcza za matowymi oknami bloku 46, gdzie wstęp był zabroniony. Nazistowscy lekarze zarażali więźniów tyfusem, przemieniając ich ciała w probówki, utrzymywane przy życiu tylko po to, by służyły za pożywkę dla zarazków. Lekarze uważnie obserwowali postępy choroby, oceniając działanie potencjalnych szczepionek. Doświadczenia te kosztowały życie około 600 więźniów. Radzieckich jeńców wojennych przypalano fosforem, żeby obserwować reakcję na lekarstwa. W ramach programu opracowywania technik masowej sterylizacji wykastrowano piętnastu mężczyzn. Dwóch zmarło w wyniku tego zabiegu. W eksperymentalnej Sekcji V wszczepiano homoseksualistom gruczoły dokrewne i poddawano ich działaniu syntetycznych hormonów, by zmienić orientację seksualną. Oficerowie SS z upodobaniem naśmiewali się z tych ludzi. Tych, którzy przeżyli odrażające doświadczenia albo nie byli już potrzebni, uśmiercano często zastrzykami z fenolu[22].

Na porządku dziennym były straszliwe kary. Więźniom związywano ręce za plecami i wieszano ich za nadgarstki, wyrywając ramiona ze stawów. Tych, którzy nie dość szybko umierali, dobijano wielką okrwawioną pałką. Radzieckich jeńców wojennych zabijano, strzelając im w tył głowy przez niewielki otwór w ścianie, przy której stawali do pomiarów wzrostu[23].

Wielkie wózki elektryczne bez ustanku transportowały ciała do krematoriów, które pracowały dziesięć godzin na dobę, produkując stosy białego popiołu. W Buchenwaldzie niemal co godzinę ktoś ginął. Ostateczną liczbę ofiar ocenia się na 50 tysięcy. Najwięcej zginęło Francuzów. Ciała ofiar przed spaleniem oddawały Rzeszy jeszcze jedną przysługę. Patolodzy z bloku 2 dokonali sekcji około 35 tysięcy zwłok. Zakonserwowane w formalinie części ciała potrzebne do dalszych badań przechowywano na półkach w różnej wielkości słojach. Szczególnie

cenieni byli więźniowie z tatuażem. W bloku 2 ściągniętą z ich zwłok skórę wyprawiano i robiono z niej abażury oraz inne „pamiątki"[24].

Sędziowie z procesów norymberskich ujawnili „rzeczy tak straszliwe, że wymykają się wszelkiemu opisowi. Są niewątpliwe dowody na to, że stanowiąca część niemieckiej machiny wojennej administracja obozów koncentracyjnych, a przede wszystkim SS, stosowała praktyki, których powstydziliby się najprymitywniejsi barbarzyńcy. Zapomniano o wszelkiej ludzkiej przyzwoitości odróżniającej ludzi od dzikich bestii, zapanowało prawo dżungli. Jeśli istnieje coś takiego, jak zbrodnia przeciwko ludzkości, tu powtarzała się miliony razy"[25].

Brytyjska delegacja parlamentarna, opisując Buchenwald tuż po wyzwoleniu, stwierdziła: „Staraliśmy się powściągliwie i obiektywnie zdać sprawę, unikając osobistych reakcji czy emocjonalnych komentarzy. Doszliśmy wszakże do wniosku [...] że obozy te stanowią najniższy poziom degradacji człowieczeństwa. Przez wiele łat będą nawiedzać nas wspomnienia o tym, co zobaczyliśmy i usłyszeliśmy w Buchenwaldzie"[26].

Większość więźniów przybywających do obozu już na wstępie przeżywała szok. Straż obozowa gotowała im okrutne przyjęcie. Więźniowie musieli przebiec przez dwustumetrowy szpaler strażników uzbrojonych w pałki i zadających im ciosy. Katzen-Ellenbogen miał zupełnie inne wrażenia. Byl zafascynowany. Tak oto pisał o pierwszych chwilach pobytu w obozie: „Zdumiała mnie skuteczność i szybkość, z jaką wszystko się tutaj odbywało [...]. Nie byliśmy źle traktowani". Katzen-Ellenbogen od razu został uprzywilejowany. Innych więźniów zmuszono do założenia pasiaków, jemu dostało się cywilne ubranie, w tym garnitur z kamizelką i krawat. Skarżył się jednak, że koszula z kołnierzykiem z przypinanymi rogami była za ciasna, a spodnie za długie. Wyróżniał się na tle innych więźniów, gdy obchodził baraki ubrany w futrzaną czapkę i z opaską lekarza na ramieniu[27].

Administracja Buchenwaldu szybko dowiedziała się pocztą pantoflową o usługach, jakie Katzen-Ellenbogen oddawał gestapo we Francji. Został zaufanym człowiekiem personelu medycznego i oficerów SS, zwłaszcza naczelnego lekarza obozu Gerharda Schiedlauskiego. Katzen-Ellenbogen przedstawiał się wszystkim jako amerykański lekarz z New Jersey, a do tego wykwalifikowany hipnotyzer. Wywarło to wrażenie na

administratorach obozu, którzy zwracali się do niego per „doktorze Katzen-Ellenbogen"! Jeden z lekarzy poprosi! go, by pokazał swoje umiejętności hipnotyzerskie. Sprowadzono więźnia, którego Katzen--Ellenbogen w ciągu pięciu minut skutecznie wprowadził w trans[28].

Katzen-Ellenbogen został następnie przydzielony do szpitala w Małym Obozie, w którym przetrzymywano nowo przybyłych więźniów. Nie sypiał, jak inni, na szesnastoosobowej drewnianej pryczy i nie żywił się głodowymi racjami. Miał pokój z prawdziwym łóżkiem, który dzielił tylko z innym blokowym. Zajadał się warzywami, a niekiedy i mięsem, kupowanym na czarnym rynku w Weimarze. Od czasu do czasu sam sobie gotował, co dla więźniów było niewyobrażalnym niemal luksusem. Do jego przyjaciół zaliczali się oficerowie SS i gestapo. Więźniowie pogardzali nim, był powszechnie uważany za gestapowską wtyczkę[29].

Pewnego dnia w połowie 1944 roku lekarz obozu Schiedlausky wezwał Katzen-Ellenbogena do szpitala dla esesmanów. Był wyraźnie przygnębiony. „Jest pan hipnotyzerem i psychoterapeutą. Proszę mi pomóc" - powiedział. Schiedlausky, nadzorujący ten bezmiar deprawacji i bezprawia, nie mógł spać po nocach. Lekarstwa, jakie sam sobie ordynował, nie skutkowały. „Mogę panu pomóc, panie doktorze - odparł Katzen--Ellenbogen - jeśli zapomni pan, że jestem więźniem, a pan - lekarzem SS". Schiedlausky zgodził się, uznając w więźniu kolegę po fachu[30].

Analizując sny hitlerowskiego lekarza, Katzen-Ellenbogen doszedł do wniosku, że na jego psychice ciąży jakieś ogromne brzemię. „Jeśli mi pan nie powie, co pana gnębi, dalsza terapia nie będzie miała sensu" - powiedział mu. „Ma pan rację, ale nie mogę powiedzieć" - odparł Schiedlausky. Kiedyś Katzen-Ellenbogen natrafił na moment, gdy lekarz obozowy płakał, straciwszy kontrolę nad sobą. Pocieszył go i uspokoił. Kontynuował terapię Schiedlauskiego, którego stan psychiczny się pogarszał. Wkrótce uzyskał na niego znaczny wpływ[31].

Katzen-Ellenbogen wywarł na Schiedlauskim takie wrażenie, że lekarz obozu poprosił, by podjął się leczenia innych esesmanów, cierpiących na bezsenność z powodu własnych straszliwych uczynków. Choć Katzen-Ellenbogen był więźniem, naziści otwierali się przed nim. Okrutny porucznik SS Dumböck, pochodzący z Austrii, zwierzył mu się na przykład, że dniem i nocą zwidują mu się duchy co najmniej czter-

dziestu ludzi, których sam zakatował na śmierć. Wyznał jak na spowiedzi, że kiedy przyłapał więźnia na kradzieży warzyw z ogrodu, „stracił panowanie nad sobą". Z początku chciał go tylko spoliczkować, ale potem zaczął skakać po jego ciele, łamiąc mu żebra. Katzen-Ellenbogen pomógł Dumböckowi uświadomić sobie, dlaczego nie może spać. Powodem są popełnione przezeń zabójstwa. Esesman przyznał mu rację. Był tak wdzięczny, że nagrodził go specjalnym przywilejem - jak na ironię - dostępem do warzyw z ogrodu[32].

Katzen-Ellenbogen z dumą wspominał, że esesmani bardzo mu ufali jako lekarzowi[33].

W Małym Obozie Katzen-Ellenbogen wprowadził okrutną medycynę. Choroby gardła u Francuzów „leczył" w taki sposób, że kazał więźniom wykonywać na zimnie ćwiczenia gimnastyczne - bez szalików, a często nawet bez koszul. Dzięki zaprzyjaźnionym lekarzom SS szmuglował do obozu potrzebne lekarstwa, ale po to, by je sprzedawać za pieniądze bądź usługi. Odłożył sobie na obozowym koncie około 50 tysięcy franków. Przechowywał też w sypialni duże zapasy duńskiej żywności, leków i papierosów. Pochodziły one głównie z paczek Duńskiego Czerwonego Krzyża, które wyłudzał od chorych więźniów[34].

Pozbawianie leczenia ze względów eugenicznych było powszechnie stosowaną praktyką w znanych Katzen-Ellenbogenowi stanowych instytucjach amerykańskich, od szpitala Danvers w Massachusetts do takich placówek, jak Skillman i Vineland w New Jersey. Zatrudnieni tam psychiatrzy eugenicy hołdowali poglądowi, że opieka lekarska niepotrzebnie utrzymuje przy życiu tych, których przyroda skazała na wymarcie. Te same zasady zastosował Katzen-Ellenbogen w Buchenwaldzie.

To 011 decydował, kogo przyjmie do szpitala. Inny lekarz z obozu potwierdził podczas procesu: „Od Katzen-Ellenbogena zależało, czy dana osoba zostanie przyjęta do lazaretu albo głównego szpitala". Lekarz z Czech dodał: „Jeśli [Katzen-Ellenbogen] mając do czynienia z więźniem chorym na zapalenie wyrostka lub zapalenie płuc, stwierdził, że nie skieruje go szpitala, nie było szansy, żeby chory się tam dostał, bo Katzen-Ellenbogen był jedynym medykiem [w Małym Obozie]"[35].

Sam Katzen-Ellenbogen mimo woli przyznał na procesie: „Dokonywaliśmy selekcji [...]. Powiedzmy, że było 35 osób [wymagających

hospitalizacji, a mnie powiedziano], że jest tylko 17 łóżek. Których siedemnastu powinno od razu trafić do szpitala?". Decydował o życiu i śmierci ludzi tak bardzo potrzebujących jego pomocy i codziennie w sadystyczny sposób wykorzystywał swą władzę[36].

Na przykład w 1944 roku do obozu przybyło dwóch nowych więźniów z Francji - pastor Roux i lekarz Rodochi - którzy po transporcie odbywającym się w straszliwych warunkach byli w bardzo złym stanie. Ich rodacy poprosili o przyjęcie obu do szpitala. Pierwszego dnia Katzen-Ellenbogen odmówił. Choć stan więźniów się pogarszał, przez następne dwa dni nadal nie wyrażał zgody. Czwartego dnia obaj zmarli podczas apelu, nie doczekawszy pomocy[37].

Po wojnie francuski lekarz internowany w obozie, imieniem Denis, powiedział śledczym, że wielu więźniów dałoby się uratować, gdyby w porę trafili do szpitala. Ale Katzen-Ellenbogen często przepędzał Francuzów, bił po twarzy, zadawał ciosy pięścią albo „czymkolwiek, co miał akurat pod ręką". Inni więźniowie lekarze skarżyli się niekiedy, że Katzen-Ellenbogen chomikuje niezbędne lekarstwa, na co odpowiadał, że znaleźli się w Buchenwaldzie, żeby „umrzeć jak psy, a nie leczyć się"[38].

Na procesie prokurator zadał mu konkretne pytania.

Prokurator: Czy nie było tak, panie doktorze, że wielu więźniów umierało, czekając w kolejce na badanie w lazarecie?

Katzen-Ellenbogen: Kiedy zjawiali się pacjenci, sanitariusz zawsze wychodził przed lazaret i sprawdzał, kto jest najciężej chory i wymaga natychmiastowej pomocy albo jest w bardzo złym stanic. Takich przyjmowano w pierwszej kolejności.

P.: Proszę odpowiedzieć na pytanie.

K-E.: Jeśli odpowiedź ma brzmieć „tak" lub „nie", będę musiał powiedzieć „nie".

P.: Dobrze, twierdzi więc pan, że ani razu żaden więzień nie umarł, czekając w kolejce do badania w lazarecie.

K-E.: Zadaje pan pytania [jakby] trzymając pistolet i mówiąc „ręce do góry". Nie można odpowiedzieć „tak" albo „nie".

P.: Był pan na miejscu?

K-E.: Tak, byłem.
R: Wiedział pan, czy ktoś jest żywy, czy martwy?
K-E.: Tak.
R: Dobrze. Czy zdarzało się, że ktoś umarł w kolejce?
K-E.: Z pewnością tak.
R: Zdawało mi się, że przed chwilą powiedział pan, że nie.
K-E.: Tak powiedziałem - znów mi pan przystawia pistolet do głowy - a więc „tak", ale nie wtedy, kiedy czekał na swoją kolej, i nie z powodu czekania, ale dlatego, że był w takim stanie, że umarł zaraz potem, jak go przynieśli.
R: Proszę słuchać moich pytań. Nie pytałem, czy [umarł] z powodu czekania.
K-E.: Wiem. Dlatego powiedziałem „tak"[39].

Nieprzyjęcie do szpitala równało się często wyrokowi śmierci, ponieważ wtedy kierowano więźnia do pobliskiego obozu Dora, w którym na porządku dziennym była zagłada przez pracę. Robotnicy niewolnicy drążyli tam tunel we wnętrzu góry, gdzie budowano fabrykę tajnej broni - rakiet V2. Śmiertelność należała tu do najwyższych w tysiącach obozów i podobozów pracy w okupowanej przez hitlerowców Europie. Wiele ofiar Dory przywieziono z Buchenwaldu. Regularnie przychodziły transporty z tysiącami więźniów. Około 20 tysięcy zmarło z powodu katorżniczej pracy. W nazistowskiej kampanii pod kryptonimem „zagłada przez pracę" *(Vernichtung durch Arbeit)* Dora stanowiła miejsce ostatecznego przeznaczenia, gdzie z więźniów wydobywano ostatnie resztki sił[40].

Osłabieni więźniowie, których Katzen-Ellenbogen, okazując właściwą sobie bezwzględność, nie chciał reklamować z transportów do Dory, byli skazani na śmierć. Z transportu liczącego od .1000 do 1200 Francuzów, z których stanem zdrowia się zapoznał, wróciło tylko 97. *Dora Kommando* było znane jako komando śmierci. Pewien Francuz skierowany do Dory powiedział do Katzen-Ellenbogena| „Ave, Caesar, morituri te salutant!" (Witaj, Cezarze, idący na śmierć pozdrawiają cię). Katzen-Ellenbogen beztrosko wspominał, że „ten zachował jeszcze poczucie humoru"[41].

Na procesie prokuratorzy zadali mu pytanie: „Personel Wydziału Medycznego [...] wiedział z pewnością, że Dora jest komandem śmierci?". Katzen-Ellenbogen odparł: „Tak przypuszczam"[42].

Więźniowie relacjonowali, że Katzen-Ellenbogen zachęcał niczego niepodejrzewających Francuzów, żeby zgłaszali się na ochotnika do „komanda śmierci". Kiedyś się zdarzyło, że jeden z nich odkrył podstęp i ostrzegł kolegów, namawiając, żeby się wypisali z listy ochotników. Katzen-Ellenbogen doniósł na niego władzom obozowym. Więzień został okrutnie ukarany[43].

Wielu obozowych funkcyjnych, kapo i blokowych wkupywało się w łaski władz, traktując ze zdwojoną brutalnością więźniów, nad którymi mieli władzę. Wielu wykorzystywało jednak swoje stanowiska, by przypochlebiając się esesmanom, pomagać kolegom przetrwać. Na przykład austriacki dziennikarz Eugen Kogon pracował jako pisarz w obozowym szpitalu kierowanym przez osławionego doktora Erwina Ding-Schulera. To Ding-Schuler napisał w 1941 roku w swoim dzienniku: „Doświadczenia na zwierzętach nie dają zadowalających rezultatów, trzeba będzie przeprowadzać doświadczenia na ludziach". Zeznając na procesie Katzen-Elłenbogena, Kogon powiedział, że nawet kiedy się pracowało dla najbardziej zdeprawowanych hitlerowskich lekarzy, nie musiało się być bezlitosnym. „Działałem zupełnie inaczej - oznajmił. - Doprowadziłem do tego, że major Ding-Schuler stał się marionetką w rękach więźniów, i to wyłącznie w pozytywnym sensie [...]. Na tym polega różnica". Kogon napisał później wiele artykułów i książek o nieludzkich obozach koncentracyjnych, takich jak Buchenwald[44].

Personel medyczny obozu nie ograniczał się do pozbawiania więźniów pomocy lekarskiej. Wielu aktywnie przyczyniało się do ich zagłady. Katzen-Elłenbogena oskarżono o uśmiercenie zastrzykami około tysiąca ludzi. Istniały wystarczające dowody na to, że tysiące więźniów zabito zastrzykami z fenolu - 20 cm^3 tej substancji działało natychmiast - żaden jednak świadek nie mógł potwierdzić, że Katzen-Ellenbogen brał w tym udział. Nigdy się tego jednoznacznie nie wyparł, ale zapewniał, że nie miał pojęcia o masowej akcji zabijania więźniów, jaką Schiedlausky przeprowadził w bloku 61. Kiedy na procesie podjęto temat zastrzyków, Katzen-Ellenbogen nonszalancko oświadczył, że jeśli

chodzi o niego, jest to zarzut niepoparty dowodami, który pojawii się tylko w gazetach[45].

Tymczasem nękany poczuciem winy lekarz obozowy Schiedlausky przyznał się do robienia zastrzyków oraz do innych medycznych potworności, jakie się rozgrywały w bloku 61. Katzen-Ellenbogen zaprzeczał, jakoby wywierał na Schiedlauskiego „złowrogi wpływ", co miało istotne znaczenie. „Mógł pan temu zapobiec, prawda?" - zapytali oskarżyciele[46].

Katzen-Ellenbogen odparł z typową dla siebie beztroską: „Zapobiec nie mogłem, ale zrobiłbym co w mojej mocy, i sądzę, że udałoby mi się przekonać Schiedlauskiego, żeby nie maczał w tym palców"[47].

- Czy nie twierdził pan [przedtem], że miał pan na niego taki wpływ, że mogłoby nie dojść do tej eksterminacji więźniów w bloku 61?
- Tak, powiedziałem to. 1 to samo mówię teraz.
- A więc mógł pan użyć swej władzy, jaką miał pan nad Schiedlauskim? - nalegał prokurator.
- Nie określiłbym tego jako „władzę". Raczej wpływ.
- Czy ktokolwiek inny w Buchenwaldzie miał na Schiedlauskiego taki wpływ?
- Chyba nie, bo Schiedlausky był bardzo skryty. Niczego nikomu nie mówił, nawet swoim kolegom. Ponieważ był moim pacjentem, miałem pewien wpływ, taki jaki wywiera psychoanalityk na swojego pacjenta[48].

W bloku 61 nadal trwały ponure pseudonaukowe eksperymenty. Nazistowscy eugenicy przeprowadzali między innymi w obozach koncentracyjnych zabiegi i operacje na oczach. W Auschwitz wstrzykiwano dzieciom do oczu substancje chemiczne, żeby zmienić kolor tęczówki. W Buchenwaldzie badano jaglicę[49].

Katzen-Ellenbogen utrzymywał, że nie brał udziału w zarażaniu więźniów chorobami, bolesnych eksperymentach i eutanazji, tylko w normalnych badaniach naukowych. Jeden z nazistowskich lekarzy, Werner Greunuss, został za swą działalność w Buchenwaldzie skazany na dożywocie. Katzen-Ellenbogen, przyznając, że pomagał Greunussowi, stwierdził: „Przeprowadzaliśmy naukowe eksperymenty dotyczące

wzroku. Novak i Site [więźniowie-asystenci medyczni] robili je na królikach Hf]. Ja zajmowałem się piśmiennictwem, zwłaszcza że w tym regionie robiłem pracę doktorską. Grcunuss czytał moje publikacje w języku niemieckim i sprowadzał dła mnie książki z biblioteki uniwersytetu w Jenie""[50]. Nie dowiedziono Katzen-Ellenbogenowi udziału w eksperymentach dotyczących oczu.

Uczestniczył jednak w innego rodzaju doświadczeniach. Wykorzystywano jego umiejętności hipnotyzera, łącznie z posthipnotyczną sugestią. Katzen-Ellenbogen, który w obozowym piekle lekceważył najcięższe choroby i urazy, zainteresował się w sposób niewspółmierny problemem moczenia nocnego. Wielu młodych więźniów, przerażonych i wycieńczonych, moczyło się w nocy. Przyprowadzano ich do Katzen-Ellenbogena, który leczył chłopców hipnotyczną sugestią. Więźniowie zarzucali mu jednak, że za pomocą swoich umiejętności wydobywa zeznania dla SS i gestapo. Katzen-Ellenbogen był dumny ze swojej pracy. Pewnego niedzielnego popołudnia sprowadzono do niego młodego, niespełna dwudziestoletniego więźnia. W obecności esesmańskich lekarzy wprowadził go w trans hipnotyczny. Na procesie zaprzeczał, jakoby „używał hipnozy, żeby z więźniów politycznych wydobywać zeznania i przekazywać je gestapo". Nie potrafił jednak wyjaśnić, dlaczego zajmował się więźniami moczącymi się w nocy, odmawiając pomocy medycznej tak wielu umierającym[51].

Eugenika była w Buchenwaldzie obecna, choć nie zawsze się to otwarcie przejawiało. Jeden z bloków nazwano barakiem badań genealogicznych (*Ahnenforschung*). Pracowało w nim niewielkie komando 22a, złożone głównie z czeskich więźniów, którzy zajmowali się wyszukiwaniem informacji i zestawianiem drzew genealogicznych oficerów SS. Ci ostatni musieli się wykazywać czysto aryjskim pochodzeniem. Funkcjonariusze Inspektoratu Obozów Koncentracyjnych, Rasy i Osadnictwa (RuSHA) podległego SS szukali w Polsce volksdeutschow, czyli osób pochodzenia niemieckiego. Polskie dzieci, które w myśl eugenicznych zasad miały krew aryjską, porywano i wychowywano w nazistowskich instytucjach. Odbywało się to w ramach programu germanizacji. Katzen-Ellenbogenowi, wykwalifikowanemu eugenikowi o dogmatycznych poglądach, powierzono zadanie badania polskich

więźniów i wyszukiwania osób nadających się do germanizacji. Eugeniczne świadectwo chroniło ich od śmierci[52].

Jeden z lekarzy z Buchenwaldu, doktor Horn, tak opisywał obowiązki Katzen-Ellenbogena: „Był przede wszystkim psychiatrą konsultantem. Później zaczęła się akcja germanizacji Polaków. Trzeba było badać ich cechy fizyczne i psychiczne. SS wykorzystywało nas do tej delikatnej misji. Katzen-Ellenbogen pisał raporty o stanic psychicznym. Trudno było określić poziom inteligencji polskiego chłopa, który nawet nie mówił po niemiecku. Katzen-Ellenbogen biegle się posługiwał jakimś słowiańskim wolapikiem i spisywał dla mnie wywiady. W co najmniej 60 przypadkach zalecił germanizację badanych więźniów. Żaden z nich nie trafił na szubienicę"[53].

Katzen-Ellenbogen stosował wszelkie możliwe wybiegi, by ochronić więźniów nadających się do germanizacji. „Wymyślałem nowe rodzaje chorób umysłowych i podawałem fałszywe informacje o stanie tych ludzi. Jako inwalidów nie włączono ich do transportu, zostali prawdopodobnie uratowani przed zagazowaniem albo śmiercią w innym obozie zagłady. Kiedy Rogge, jeden z esesmańskich lekarzy, robił selekcję do transportu, nauczyłem ich symulować napady padaczki. Nigdzie chyba nie było w jednym miejscu tylu epileptyków, co wtedy w Buchenwaldzie" - wspominał po latach. Innych więźniów w ten sposób nie ratował, zajął się tylko pięćdziesiątką Polaków, którzy, jak sam stwierdził, niezależnie od stanu psychicznego czy poziomu intelektualnego posiadali cechy rasy aryjskiej[54].

Katzen-Ellenbogen był specjalistą od symulacji. Zapytano go na procesie, czy można kogoś nauczyć udawania objawów. „Ataku padaczki? To można zrobić bez przygotowania. Sam mogę na przykład za chwilę zrobić tu wspaniałe przedstawienie". Na pytanie, czy da się oszukać specjalistę, odparł: „Doktora Rogge tak. Ale prawdziwego specjalistę - nie"[55].

Był bardzo pewny siebie. Gdy na procesie lekarzy w Norymberdze zeznawał jako świadek przeciw kolegom po fachu, nie zbywało mu na tupecie. Na pytanie prokuratora, kiedy wstąpił do partii nazistowskiej, odparł opryskliwie: „W Ameryce nigdy nie pytałem Murzyna, czy jest chory na kiłę, tylko kiedy ją złapał". Później wyjaśniał: „Tak właśnie odczułem to pytanie"[56].

Zapomniana historia Katzen-Ellenbogena, amerykańskiego eugenika działającego w Buchenwaldzie, jest jedyna w swoim rodzaju. Kogon zeznał przed sądem: „Katzen-Ellenbogen miał w Małym Obozie nadzwyczajną władzę. Więźniowie bali się go jako szarej eminencji. Kierował lekarzami z bloku [...] wywierał na nich znaczny wpływ"[57].

Kiedy Katzen-Ellenbogen miał stanąć przed sądem, oskarżyciele przekonali się, że jego kartoteka pełna jest sprzeczności. Ratował Polaków, w których żyłach płynęła germańska krew, dopuszczał, by Francuzi umierali na jego oczach, przyczynił się do unicestwienia tysięcy ludzi - wysiał na zagładę, nie reklamując ich z transportów do komand śmierci. Był nazistowskim kolaborantem, ale wybitnym lekarzem z New Jersey z referencjami z Harvardu. Mgła otaczająca Katzen-Ellenbogena zagęściła się w powojennym chaosie. Zabrakło świadków - wrócili do domów albo obrócili się w popiół - dokumentację spalono, nazistowscy medycy wspomagali się wzajemnie, zeznając na korzyść kolegów.

Katzen-Ellenbogen świetnie byl poza tym obeznany ze szczegółami amerykańskiego systemu prawnego, według którego sądzono go za zbrodnie wojenne. Protokoły z rozprawy odnotowują mnóstwo proceduralnych potyczek. Pouczał prokuratorów, jakie pytania mogą zadawać i jak powinny być sformułowane. W pewnym momencie oskarżyciel zapytał: „A więc wszystko inne, poza tym, co pan uściślił, to pana osobista wiedza?". „Większość rzeczy, które poświadczyłem, wiedziałem osobiście. Nie powiedziałem jednak, że wszystko, co mówiłem, jest zgodne z prawdą, ponieważ zbyt dobrze znam psychologię składania zeznań i sądzę, że pan również wie, z pańskiego punktu widzenia, że każdy świadek mówi obiektywnie wypowiadaną prawdę"[58];

Kiedy indziej doszło do dość ostrej wymiany zdań. Prokurator zaniedbał właściwe podstawy prawne do ustalenia faktu, innymi słowy nie podał najpierw szczegółów, a potem poprosił oskarżonego o ustosunkowanie się.

- Czy nie wie pan, że leczył pan [tego więźnia] w sposób następujący: kazał mu się pan położyć na pryczy z rozłożonymi rękami i nogami?

Katzen-Ellenbogen zakwestionował formę pytania""[9]:

- Czy zeznaje pan przeciwko sobie, czy też...
- Proszę odpowiedzieć na moje pytanie, panie doktorze. Czy nie kazał mu pan leżeć w tej pozycji przez trzy dni, bez jedzenia, wody i jakiejkolwiek pomocy lekarskiej?
- To nowy przypadek, o którym pan zeznaje.
- Proszę odpowiedzieć, było tak czy nie?
- Nie. Jeśli chce pan takiego przypadku, odpowiadam, że nie.
- Umarł czy nie umarł?
- Nie jestem autorem fikcji literackiej, panie prokuratorze,
- Odpowiada pan tak czy nie?
- To pan wymyślił ten przypadek. Musi pan wiedzieć, czy w pana wersji uśmiercił pan tego pacjenta. Ja nie wiem[60].

Innym razem prokurator William Derson próbował wyszukiwać słabe punkty w zeznaniach Katzen-Ellenbogena.

- Czy nie jest faktem, panie doktorze, że po dwóch, trzech godzinach zostali zbici na rozkaz Scherberta?
- Nie mogę powiedzieć ani tak, ani nie. Jeszcze raz odwołam się do znanego zjawiska dotyczącego psychologii składania zeznań: jeśli ktoś miesiąc w miesiąc powtarza tę samą historię, znaczy, że kłamie.
- I to dlatego nie opowiada pan tej samej historii?
- Być może. Wysłuchałem tutaj tylu zeznań, że się zasugerowałem. Na Harvardzie robiłem eksperymenty ze studentami, którzy chcieli kogoś zabić. Oznajmiali to natychmiast, a potem po czterech tygodniach. Moglibyście się przekonać, że pierwsza wypowiedź różniła się od drugiej. Mnie to też dotyczy[61].

Kiedy przyszło do podsumowania, Katzen-Ellenbogen dosłownie nakazał sędziom, żeby wzięli pod uwagę sprzeczności i niekonsekwencje. Z miejsca dla świadka przypominał im: „Wszystkie sądy wszystkich państw, począwszy od starożytnego Rzymu po dzień dzisiejszy, przestrzegają zasady in dubio pro reo, czyli że w razie wątpliwości wyrokuje się na korzyść oskarżonego. Jeśli macie panowie wątpliwości co do mojej winy, musicie mnie uniewinnić"[62].

Następnie wezwał sędziów do popełnienia błędu, który można odwrócić: „Odwrócę sytuację. Jeśli wątpicie panowie, że nie jestem niewinny, proszę mnie skazać, bo będę wtedy miał szansę bronić się przed sądem wyższej instancji w sposób, jakiego może nie mogłem tutaj zastosować"[63].

Czternastego sierpnia 1947 roku w baraku w Dachau, gdzie odbywały się procesy zbrodniarzy wojennych, Katzen-Ellenbogen stal przed wojskowym trybunałem. Nie wyglądał już tak elegancko jak zwykle. Zabrano mu sznurowadła, żeby się nie powiesił. Otoczony przez trzech żandarmów w błyszczących hełmach, jasno oświetlony, żeby fotoreporterzy mogli zrobić zdjęcia, czekał na wyrok[64].

Nie dowiedziono mu konkretnych morderstw, nie mógł więc zostać powieszony, jak inni lekarze zbrodniarze wojenni z Buchenwaldu. Sąd posłużył się prawną doktryną znajdującą zastosowanie do wielu nazistów. Katzen-Ellenbogen został uznany za osobę winną pomocy w przestępstwie. „Jest oczywiste - głosił wyrok - że oskarżony, choć byl więźniem, współpracował z personelem SS zarządzającym obozem i pomagał w popełnieniu przestępstwa"[65].

Sąd orzekł, że jest winny. Został skazany na dożywocie[66]

Katzen-Ellenbogen odwołał się, pisał niezliczone listy, petycje i wnioski w swojej sprawie, podkreślał, że jest obywatelem amerykańskim i że pragnie pomagać ludzkości. Wyrok złagodzono do piętnastu łat więzienia. Katzen-Ellenbogen znowu wniósł apelację, prosząc o łagodny wymiar kary z powodu słabego zdrowia. W lipcu 1950 roku komisja złożona z trzech cywilnych prawników złagodziła mu wyrok do dwunastu lat, motywując to następująco: „Katzen-Ellenbogen jest w złym stanie zdrowia. Cierpi na niewydolność krążenia, powodującą poważne uszkodzenie mięśnia sercowego oraz na przewlekłą niewydolność serca"[67].

Istotnie, miał te wszystkie objawy.

[1] Eric F. Wood (gen. brvg.), *Inspection of German Concentration Camp for Political Prisoners Located at Buchenwald on the North Edge of Weimar,* raport z kwietnia 1945: PRO FO 371 151185. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, *U.S.* u *Josias Prince Zu Waldeck et. al.* Case nr 000-50-9, s. 4220: NA RG 496/451. Przesłuchanie Rousa, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 1626.

[2] Przesłuchanie Horna, *U.S.* v. *Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 896-897,1624-1626, 1627, 1639, 1640, 1642. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, *U.S.* u *Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 4366. Zeznanie Karla Hemricka Victora Bertholda, 17 stycznia 1947, s. 16: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box#444. Pomiary cech fizycznych oskarżonych: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #442. Wood, s. 2. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4216-4217.

[3] E. Kogon, *The Theory and Practice of Hell,* New York: Berkley Books, 1980, s. 210. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4224-4225, 4243-4245, 4261-4262, 4291. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4344, 4383. Zeznania Bertholda, s. 16-17. Zeznania Waltera Hummelsheima, s. 2; NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #444.

[4] Przesłuchanie Rousa, s. 1625-1627. Przesłuchanie Rousa, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 1640-1643; zob. E.F. Wood, dz. cyt, s. 2.

[5] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4241, 4295, 4300. Ponowne przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 4386; E.F. Wood, dz. cyt, s. 2. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4366; zob. zdjęcie Edwina Katzen-Ellenbogena: NARG 496/290/59/14/1-5 Box #434. Przesłuchanie Siebeneichlera, *U.S.* u *Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 2320-2321. Przesłuchanie Challego, *U.S.* u *Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 438-439. Zeznania Edwina Katzen-Ellenbogena, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck ct. al.,* s. 4401. Memorandum, Leon Alexander do A.H Rosenfelda, jr., 28 stycznia 1947: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #444. Zeznanie, Edwin Katzen-Ellenbogen przed 7708 War Crime Group, 13 kwietnia 1948: NA RG 496/457. *Buchenwald Doctor Lists Atrocities,* „Stars and Stripes", 15 maja 1947; NA RG 496/290/59/14/1-5 Box 445.

[6] B.A. Smith, *Review of the War Crimes Section, MiliUuy Affairs Branch, Judge Advocate Division, Headquarters, European Command, ATO 403, U.S. Anny,* raport z 31 lipca 1950, s. 1, 2, 6: NA RG 496/290/59/14/5-7 Box #457. The Guilty, „Life Magazine", 25 sierpnia 1947. Wyroki, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 5713. Właścicielka kopii obrazu Madonny [Bürgermeister Madonna] do Edwina Katzen-Ellenbogena, 31 sierpnia 1947: NA RG 496/457. Evelyn Kranz do Edwina Katzen-Ellenbogena, 15 sierpnia 1947: NA RG. 496/457. Olga Piłat do Wysokiego Trybunału Wojskowego w Dachau, 20 września 1947: NA RG 496/457. Mieczysław Lurczynski do Board of Review, 20 kwietnia 1948: NA RG 496/457. Podpisane zeznania A. Simonarta, 15 marca 1950: NA RG 496/457. WR. Graham do Board of Review, 5 kwietnia 1950: NA RG 496/457.

[7] Eugenics Research Association, *Active Membership Accession List,* Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Research Association, 1922: Truman, ERA Membership Records. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4198-4199.

[8] *American Men of Science,* New York: Bowkcr, wydanie z 1910, hasło „KatzenEllenbogen". Graham do Board of Review, 5 kwietnia 1950. Commonwealth of Massachusetts, *Record of Marriage,* 30 marca 1939: NA RG 496/457. Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4193-4194. *The Jewish Encyclopedia,* hasło „Katzenellenbogen".

[9] H. Hoefle, *Medical Report on Katzenellenbogen, Edwin,* 30 stycznia 1950, s. 2: NA RG 496/457. *American Men of Science.* Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4194-4197. *Record of Maniage.* Supreme Judicial Court of Massachusetts, *Edward Peter Pierce; A Memorial,* na stronie www.massreports.com. Zeznanie pod przysięgą, Dr Edwin Marie Katzen-Ellenbogen: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #435.

[10] Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4197-4199. Edwin Katzen-Ellenbogen, *The Detection of a Case of Simulation of Insanity by Means of Association Tests,* „Journal of Abnormal Psychology" 1911, t. VI, s. 19; zob. Massachusetts Department of Correction, *People Executed by Electrocution in Massachusetts,* na stronie www.state.ma.us.

[11] Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4198-4199. *A Critical Essay on Mental Tests in Their Relation to Epilepsy,* „Epilepsia" 1913, t. 4, s. 130, 140. Edwin Katzen-Ellenbogen, *The Mental Efficiency in Epileptics,* „Epilepsia" 1912, grudzień, t. 3, s. 504.

[12] Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4198-4199.

[13] Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4199, 4200. Edwin Katzen-Ellenbogen, *A Critical Essay on Mental Tests in Their Relation to Epilepsy,* s. 130. *Active Membership Accession List.*

[14] Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4200. Pilat do Wysokiego Amerykańskiego Trybunału Wojskowego, 20 września 1947. Olga Heide-Pilat do generała Handy'ego, 7 sierpnia 1951: NA RG 496/457. Edwin Katzen-Ellenbogen do dyrektora więzienia w Landsberg, 7 stycznia 1950: NA RG 496/457. Właścicielka kopii obrazu Madonny [Bürgermeister Madonna] do Edwina Katzen-Ellenbogena, 31 sierpnia 1947: NARG 496/457.

[15] Właścicielka kopii obrazu Madonny [Bürgermeister Madonna] do Edwina Katzen-Ellenbogena, 31 sierpnia 1947. Evelyn Krantz do Katzen-Ellenbogena, 15 sierpnia 1947.

[16] Piłat do Wysokiego Amerykańskiego Trybunału Wojskowego, 20 września 1947. Zeznanie Edwina Katzen-Ellenbogena, 13 kwietnia 1948, s. 3. Olga Pilat do Naczelnego Dowódcy EUCOM, 5 czerwca 1951: NARG 496/45 7. Affidavit, Axel i Jan Helge Heide, 20 lutego 1950: NA RG 496/457.

[17] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4200.

[18] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4200, 4201-4202.

[19] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4203-4205.

[20] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4204, 4205.

[21] D.A. Hackett, (red. i przeł.), *The Buchenwald Report,* Boulder, CO: Westview Press, 1995, s. 112-115.

[22] E. Kogon, dz. cyt., s. 155, 157, 172. Mowa oskarżyciela, *United States of America v. Karl Brandt et al,* na stronie www.ess.uwe.ac.uk. Zeznania M. Dubosta, *The Trial of Gemian Major War Criminals, Forty-Fifth Day: Tuesday 29th Januaiy 1946, na* stronie www.nizkor.org. *The Buchenwald Report,* s. 79. *Buchenwald Camp: The Report of a Parliamentary Delegation,* kwiecień 1945, s. 6: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #440. E. Kogon, dz. cyt., s. 172.

[23] *Statement by a Jewish-Christian Prisoner,* s. 5: PRO FO 371/21757. *Buchenwald Camp: The Report of a Parliamentary Delegation,* s. 6. *Buchenwald Atrocities,* na stronie www.scrapbookpages.com. *The Buchenwald Report,* s. 238-239; zob. J. Tuchel, *Die Inspektion der Konzentrations-Lager: Das System des Terrors; 1958-1945,* s. 100.

[24] *The Buchenwald Report,* s. 113. E.F. Wood, dz. cyt., s. 2, 3,4. *Buchenwald Camp: The Report of a Parliamentary Delegation,* s. 6. *George Vanicr: Canadian diplomat reports Iiis experience,* 27 kwietnia 1945, na stronie www.nizkor.org. *The Trial of German Major War Criminals, Forty-Fifth Day: Tuesday 29th Januaiy 1946.* Przesłuchanie Biermanna, *U.S. \>. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 549. Przesłuchanie Wilhelma, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 4447. Memorandum dla Głównodowodzącego Trzecią Armią, 25 maja 1945, na stronie www.nizkor.org. Przesłuchanie Sittego, *U.S.* u *Josias Prince Zu Waldeck et. al,* s. 365-366.

[25] *Nurembeig Militaiy Tribunal,* t. V, s. 973.

[26] *Buchenwald Camp: The Report of a Parliamentaiy Delegation,* s. 7.

[27] „PW Intelligence Bulletin", nr 2/20 grudzień 1944 na stronie www.lib.uconn. edu/DoddCenter. Zeznanie Isaaka Egona Oschshorna, 5 września 1945 na stronie www.lib.uconn.edu/DoddCenter. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4206. Zeznania Ericha Kathera, 9 maja 1947: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #435. Przesłuchanie Horna, s. 905-906. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogcna, s. 4284, 4294-4296. Przesłuchanie Siebeneichlera, s. 2318-2319. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4371. Zdjęcie Katzen-Ellenbogena.

[28] Przesłuchanie Horna, s. 898-899. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena,.s. 4207-4210, 4214, 4237-4238, 4244. Oświadczenie Augusta Bendera, 3 kwietnia 1948: NA RG 496/457. Oświadczenie Augusta Bendera, 20 lutego 1950: NA RG 496/290/59/14/5-7 Box # 457.

[29] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4209, 4214, 4241, 4244, 4245. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4371, 4386. Przesłuchanie Siebeneichlera, s. 2320. Zeznania Hummelsheima, s. 2. Przesłuchanie Horna, s. 912. Zeznanie Bertholda, s. 17.

[30] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4238-4239.

[31] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4238-4239.

[32] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4240-4241. *The Buchenwald Report,* s. 42.

[33] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4239.

[34] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4225, 4226, 4273-4275. Zeznanie Hummelsheima, s. 2. Przesłuchanie Horna, s. 897-898, 907-911. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4355. B.A. Smith, dz. cyt., s. 2. Ponowne przesłuchanie Kogona, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 946.

[35] Przesłuchanie Kogona, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 939. Ponowne przesłuchanie Horna, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 915.

[36] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4223.

[37] Przesłuchanie Challego, s. 438. Przesłuchanie Challego, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. ah,* s. 439.

[38] B.A. Smith, dz. cyt., s. 3.

[39] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4361^1632.

[40] J.Ch. Wagner, *Das KZ Mittelbau-Dom,* Wallstein Verlag, 2001, s. 53. United States Holocaust Museum, *Dora-Mittelbau,* na stronie www.ushmm.org. *The Buchenwald Report,* s. 219-220.

[41] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4340-4341, 4342-4343.

[42] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4343.

[43] Zeznanie Hummelsheima, s. 2. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4278-4281.

[44] E. Kogon, dz. cyt., s. ix, x. Mowa oskarżyciela. *Uniled States of America v. Karl Brandt etal.* Ponowne przesłuchanie Kogona, *U.S. v. Josias Prince Zu Waldeck et. al,* s. 948; zob. E. Kogon i in., *Terror und Gewaltkriminalität: Herausfordenmg für den Rechtsstaat. Diskussionsprotokoll Reihe Hessenforum;* zob. E. Kogon, *Die Stunde der Ingenieure: technolog. Intelligenz u. Politik.*

[45] Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4232, 4300. E. Kogon, *The Theoiy and Practice of Hell,* s. 229-230. *Extracts from (he Affidavit of Waldemar Hoven 24 October 1946, Concerning Ilie Killing of Inmates by Phenol and Other Means,* na stronie www.mazal.org. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4344-4345, 4352. Ponowne przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4387. Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4397.

[46] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4245. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4344-4345, 4352. *The Buchenwald,* s. 225, 319-320.

[47] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4352.

[48] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4352-4353.

[49] R.J. Lifton, *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide,* New York: Basic Books, 1.986, s. 362. Rozmowa autora z dr. Harrym Steinem.

[50] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4228, 4243-4244. Wywiad autora z dr. Harrym Steinem, 20 stycznia 2003.

[51] Andre Simonart do Edwina Katzen-Ellenbogena, 2 maja 1948: NA RG 496/457. Andre Simonart do Edwina Katzen-Ellenbogena, 18 maja 1947: NA RG

496/290/59/14/J-5 Box #434. Oświadczenie Augusta Bendera, 20 lutego 1950. Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4214. Przesłuchanie Siebeneichlera, s. 2323-2324. Zeznanie Edwina Katzen-Ellenbogena, s. 4401. Lista dowodów rzeczowych w procesie Katzen-Ellenbogena: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #439. Przesłuchanie Horna, s. 900.

[52] Przesłuchanie Sittego, s. 363. Wywiad autora z dr. Harrym Steinem. *RuSHA Case: Introduction,* na stronie www.rnazal.org. Przesłuchanie Horna, s. 897; zob. *A Forced Gennanization of Enemy Nationals,* na stronie www.mazal.org.

[53] Przesłuchanie Horna, s. 897.

[54] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 427J.

[55] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4328.

[56] przesluchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4302.

[57] Ponowne przesłuchanie Kogona, s. 943.

[58] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4349.

[59] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4373.

[60] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4373-4374.

[61] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4393-4394.

[62] Przesłuchanie Katzen-Ellenbogena, s. 4400.

[63] Zeznania Katzen-Ellenbogena, s. 4400-4401.

[64] B.A. Smith, dz. cyt., s. 1. *The Guilty.*

[65] Mowa oskarżyciela, *U.S.* u *Josias Prince Zu Waldeck et. al.,* s. 43. *Review and Recommendations of the Deputy Judge Advocate for War Crimes,* s. 60: NA RG 496/290/59/14/1-5 Box #433.

[66] B.A. Smith, dz. cyt., s. 1-2.

[67] *Appraisal of Petition for Clemency,* 25 marca 1953: NA RG 496/457. B.A. Smith, dz. cyt., s. 2, 3. Zeznanie Katzen-Ellenbogena przed 7708 War Crime Group. Edwin K. Ellenbogen do dwóch przedstawicieli Biura Inspektora Generalnego, 1 listopada 1949: NA RG 496/457. Edwin K. Ellenbogen do gen. Thomasa T. Handy'ego, 18 lutego 1950: NA RG 496/457. E.K. Ellenbogen do gen. Thomasa T. Handy'ego, 2 kwietnia 1950: NA RG 496/290/59/14/5-7 Box #457. Edwin Katzen-Ellenbogen do dyrektora więzienia, 7 stycznia 1950: NA RG 496/457. Edwin Katzen-Ellenbogen do Naczelnego Dowódcy Armii Stanów Zjednoczonych w Europie, 10 marca 1953: NA RG 495/457. Notatka wewnętrzna dot. Edwina Katzen-Ellenbogena, 25 marca 1953: NA RG 496/457.

ROZDZIAŁ XVII

Auschwitz

Po kilku dniach koszmarnej podróży w zaplombowanych wagonach europejscy Żydzi przybywali na miejsce swej eugenicznej apokalipsy - do obozu Auschwitz.

Drzwi drewnianych bydlęcych wagonów otwierały się z hurkotem. Miejsce duszącego odoru chorych i martwych ciał oraz przelewających się kubłów z ekskrementami zajmował gryzący swąd palonego mięsa. Esesmani z ujadającymi wilczurami przy boku wrzaskami popędzali kilkudziesięcioosobowe grupy ludzi, jakie mieścił każdy wagon, do wyskakiwania na rampę.

Szybko! *Schnell!* Przerażeni, bezradni Żydzi zaganiani byli w gromadę, nieświadomi, że za chwilę nastąpi eugeniezna selekcja. Wszędzie kręcili się lekarze, którzy ustawiali ich w szeregi. Dzielono ich na dwie grupy: wystarczająco silnych, by zapracować się na śmierć, i takich, którzy z miejsca szli do gazu. Kobiety i dzieci do lat czternastu po jednej stronie, mężczyźni po drugiej[1].

Następnie obozowy lekarz dr Josef Mengelc, Anioł Śmierci, dokładnie przeglądał szeregi wystraszonych przybyszów. Wskazywał palcem: na lewo, na lewo, na lewo, na prawo, na prawo, na lewo, rozdzielając ludzi do różnych grup, niczym dyiygent jakiejś szatańskiej orkiestry. Pogwizdywał przy tym beztrosko[2].

Żydów kierowanych na lewo pędzono do rzekomej łaźni, gdzie byli gazowani. Procedurę tę od początku do końca nadzorowali lekarze. Na ich znak grupa więźniów zwana *Sonderkommando* przeszukiwała stosy trupów, wyrywając złote zęby i zdzierając pierścionki i obrączki. Dopiero potem ciała odwożono do krematorium, by zniszczyć dowody zbrodni[3].

Więźniowie skierowani na prawo mogli jeszcze trochę pożyć, doświadczając okrucieństwa i degradacji. Rejestrowano ich i tatuowano

numeiy. Przeznaczeni do natychmiastowej eksterminacji nie byli rejestrowani[4]. Z wyselekcjonowanych więźniów wielu przeżyło. Około 1,5 miliona zginęło w tym jednym tylko obozie - jedni szybko, inni bardzo powoli[5].

Kilkuset wyselekcjonowanym na śmierć, zwłaszcza dzieciom, odroczono na krótko wyrok. Niektórzy nawet przeżyli i mogli opowiedzieć swoje historie. Tych nieszczęsnych wybrańców losu czekały okrutne eksperymenty medyczne prowadzone przez doktora Mengele. Z początku dzieci hołubiono i dobrze żywiono, żeby utrzymać je w jak najlepszej formie. Następnie dokonywano na nich bolesnych zabiegów. Często po zakończeniu doświadczeń były mordowane, a ich ciała poddawane drobiazgowej sekcji[6].

Sadystyczne eksperymenty doktora Mengele zostały po wojnie dość powszechnie uznane za absurdalne poczynania szalonego naukowca. Tymczasem Mengele realizował fascynujący projekt badawczy, który eugenicy, począwszy od Galtona, omawiali od wielu lat. Projekt ten był dla badaczy z Cold Spring Harbor i sponsorów z Fundacji Rockefellera równie ważny, jak dla nazistowskich lekarzy morderców z Berlina, Monachium i Frankfurtu.

Żadne słowa nie opiszą nieludzkości Auschwitz. Jednym słowem można jednak wyjaśnić, dlaczego obóz stał się ostatnią fanatyczną placówką eugenicznej krucjaty dążącej do stworzenia lepszej, wyższej rasy - a ostatecznie rasy panów. Gdy bydlęce wagony opróżniano na rampie z ludzkiego ładunku, gdy miliony bezbronnych ludzi stawały do selekcji, słychać było jedno słowo, wykrzykiwane dwa razy. To ono mogło zadecydować o przeżyciu, podczas gdy inni szli do gazu. Jedno słowo, dwa razy wykrzyczane, miało połączyć zbrodnie doktora Mengele z wojną, jaką ruch eugeniczny wypowiedział słabym.

* * *

To, co się działo w Auschwitz, wiąże się ściśle z osobą doktora barona Otmara von Verschuera.

Na długo przed pojawieniem się Hitlera wyznawał ideały nazistowskie. Będąc zagorzałym antysemitą i niemieckim nacjonalistą, dołączył

do oddziałów ochotniczych (Freikorps), które w marcu 1920 roku uczestniczyły w puczu Kappa. Dwa łata później wyłożył swoje eugeniczno-nacjonalistyczne poglądy w artykule pod tytułem *Genetyka i nauka o rasie jako podstawa polityki narodowej [Völkisch].* „Pierwszym i najważniejszym zadaniem naszej polityki wewnętrznej jest problem ludnościowy [...]. To problem biologiczny, który można rozwiązać wyłącznie biologiczno-politycznymi środkami"[7].

W 1924 roku, w tym mniej więcej czasie, gdy Hitler organizował swój pucz w monachijskiej piwiarni, Verschuer głosił w swoich wykładach, że walka z Żydami to integralna część batalii eugcnicznej, jaką toczą Niemcy. Mówił o higienie rasowej do uczestników obozu szkoleniowego dla studentów nacjonalistów, gdzie w dyskusji wyniknęła kwestia niższości Żydów. „Niemiecka walka narodowa skierowana jest przede wszystkim przeciw Żydom, ponieważ obca infiltracja żydowska stanowi szczególne zagrożenie dla niemieckiej rasy". Rok później założył w Tybindze oddział Towarzystwa Higieny Rasowej kierowanego przez Ploetza i został jego sekretarzem. W 1927 roku spotkał go zaszczyt: został mianowany kierownikiem jednego z zakładów Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki im. Cesarza Wilhelma. Był to zakład dziedziczności[8].

W 1933 opublikował tabele z dokładnymi wskaźnikami wpływów środowiska na dziedziczność u ludzi. W tym samym roku, gdy w Państwowej Akademii Medycznej w Berlinie wprowadzono wstępny kurs genetyki i higieny rasowej, Verschuer został jednym z wykładowców, obok innych wybitnych nazistowskich eugeników, jak Eugen Fischer i Leonardo Conti. Ten ostatni był naczelnym funkcjonariuszem NSDAP do spraw zdrowia i w 1935 roku, gdy przygotowywano ustawy norymberskie, został głównym konsultantem Hitlera do spraw demografii. Później, w 1939 roku, kierował programem eutanazji[9].

W czerwcu 1934 roku zaczął wydawać „Der Erbarzt" (Lekarz genetyk), regularnie ukazujący się suplement do jednego z najważniejszych w Niemczech czasopism lekarskich, „Deutsches Ärzteblatt", publikowanego przez Niemieckie Towarzystwo Medyczne. Apelował do wszystkich lekarzy, by specjalizowali się w genetyce. Sterylizacja ludzi wadliwych stanowiła oczywiście główny temat na łamach suplementu.

W dziale „Rady i ekspertyzy genetyczne" odpowiadano na pytania niemieckich lekarzy dotyczące zagadnień eugenicznych. W pierwszym numerze Verschuer napisał w artykule wstępnym, że „Der Erbarzt" „stworzy więzi między Ministerstwem Zdrowia Publicznego, sądami genetycznymi i społecznością niemieckich lekarzy". Lekarze muszą traktować pacjentów nie jak jednostki, ale części rasowej całości. Zdaniem Verschuera nastała nowa epoka: leczenie to już nie sprawa obchodząca lekarza i pacjenta, ale lekarza i państwo[10].

Gdy w 1934 roku weszła w Niemczech w życie ustawa o sterylizacji, eugenicy niemieccy zajęli się tworzeniem narodowej kartoteki, zautomatyzowanej dzięki urządzeniom IBM, która miała wychwytywać i zestawiać dane osób uznanych za wadliwy materiał ludzki. Na niemieckich uczelniach powstało mnóstwo eugenicznych instytutów badawczych. Ich pracownicy wertowali archiwa kas chorych, szpitali i sądów eugenicznych i gromadzili dane na temat stanu zdrowia milionów Niemców. Verschuer uważał się za bojownika eugenicznego frontu. W 1935 roku opuścił Instytut Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, by założyć na Uniwersytecie Frankfurckim Instytut Biologii Dziedziczenia i Fligieny Rasowej. Nowa placówka, należąca do największych w Niemczech, mogła się pochwalić ponad sześćdziesięcioma pomieszczeniami, w których mieściły się laboratoria, sale wykładowe, biblioteki i czytelnie, atelier fotograficzne, archiwa z danymi o pochodzeniu etnicznym oraz sale kliniczne. Jak określał Vcrschuer, instytut miał „zapewnić w trosce o geny i rasę, której Niemcy przewodzą na świecie, tak silną bazę, żeby mogła się oprzeć wszelkim atakom z zewnątrz". Organizowano tutaj kursy i wykłady dla członków SS i NSDAP, pracowników służby zdrowia i opieki społecznej, a także pracowników dydaktycznych akademii medycznych oraz lekarzy. Wszystkim wpajano naukowy antysemityzm i teorię cugeniczną[1]

Instytut Verschuera wyprzedził wkrótce w dziedzinie biologii i polityki rasowej podobną placówkę imienia cesarza Wilhelma, stając się nowym wzorem dla niemieckich ośrodków eugenicznych. Verschuer robił, co mógł, żeby eugenika rasowa, bazująca na zajadłej nienawiści do Żydów, stała się normą w nauczaniu medycyny w Niemczech. Niebawem mógł się pochwalić, że eugenika została włączona „do normalnego

programu studiów medycznych". Zdając sprawozdanie partii nazistowskiej, opowiedział się za rejestracją wszystkich Żydów i pół-Żydów. Hitler był według niego „pierwszym mężem stanu, który uznał biologię dziedziczności i higienę rasową"[12].

W roku 1937 Verschuer cieszył się już pełnym zaufaniem najwyższych władz nazistowskich, spychając w cień swoich kolegów po fachu. Dwa lata później przypisywał sobie zasadniczą rolę w dążeniu do supremacji nazistów. „Spoczywa na nas ogromna odpowiedzialność - oznajmił - spokojnie kontynuujemy nasze badania z pewnością, że i tutaj rozegrają się bitwy, mające jak największe znaczenie dla przetrwania naszego narodu". W artykule, który ukazał się w serii „Forschungen zur Judenfrage" (Badania nad kwestią żydowską), pisał: „Mówimy przeto «nie» kolejnemu rasowemu mieszaniu się z Żydami, tak jak sprzeciwiamy się mieszaniu się z Murzynami i Cyganami, a także Mongołami i ludami z Mórz Południowych. Nasze narodowe *[völkisch]* podejście do biologicznego problemu kwestii żydowskiej [...] jest całkowicie niezależne od wiedzy o zaletach czy wadach, pozytywnych czy negatywnych cechach Żydów [...]. Nasze stanowisko wobec kwestii rasowej ma swoje podłoże w genetyce". W innym artykule stwierdzał: „Całkowite oddzielenie Niemców od Żydów jako rasy jest przeto najwyższą koniecznością"[13].

Verschuer stal się wkrótce gwiazdą także na firmamencie amerykańskiej eugeniki. Jego kariera i publikacje zafascynowały amerykański ruch. Kiedy w 1925 roku został sekretarzem oddziału Towarzystwa Higieny Rasowej w Tybindze, podano to do wiadomości w „Eugenical News". Jego artykuł z 1926 roku, poświęcony wpływom środowiska, który ukazał się w „Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie", został natychmiast omówiony na lamach amerykańskiego czasopisma. Odnotowano tam również objęcie przezeń jednego z trzech zakładów w instytucie Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki. „Eugenical News" poinformowały także o obecności Verschuera jako gościa na zebraniu Międzynarodowej Federacji Organizacji Eugenicznych w 1928 roku. W latach poprzedzających dojście Hitlera do władzy omawiano i cytowano jego artykuły w „Eugenical News"[14].

Nawet po przejęciu władzy przez nazistów Verschuer pozostał w centrum uwagi amerykańskich czasopism eugenicznych i mcdycz-

nych. W styczniu 1934 roku „Journal of the American Médical Association" powołał się na pracę zaprezentowaną przezeń na Niemieckim Kongresie Ginekologii. W tym samym miesiącu „Journal of Heredity" zamieścił recenzję jego książki o eugenicznych uwarunkowaniach gruźlicy. Wiosną tegoż roku zarówno „Eugenical News", jak i „American Journal of Obstetrics and Gynecology" poświęciły mu dużo uwagi z powodu wkładu, jaki wniósł w utworzenie ponad tysiąca ośrodków badań przedmałżeńskich. We wrześniu 1934 roku „JAMA" zakwestionował ocenę Verschuera, jakoby w osłabionych populacjach jedna trzecia osób zapadała na dziedziczną ślepotę, ale potwierdziło to tylko jego status jako wybitnego genetyka. W tym samym miesiącu „Eugenical News" opublikowały artykuł *Nowa niemiecka etymologia eugeniki,* przytaczając dwie definicje *Rassenhygiene* - definicja Verschuera znalazła się na pierwszym miejscu, Ploetza na drugim. W następnym numerze (listopad-grudzień) został wspomniany w artykule *Wybitni niemieccy eugenicy*[15].

W 1935 roku Verschuer cieszył się już taką estymą wśród amerykańskich eugeników, że wiadomość o otwarciu Instytutu Biologii Dziedziczenia i Higieny Rasowej „Eugenical News" zatytułowały po prostu: *Instytut Verschuera.* Entuzjastyczny artykuł stwierdzał, że powołanie tej placówki do życia stanowi kulminację dziesięcioleci badań prowadzonych przez Mendla, hrabiego Gobineau, Ploetza, a nawet samego Galtona. Wyraźnie dano do zrozumienia, że nowe przedsięwzięcie jest dalekosiężne i że celem misji Verschuera nie jest „pojedynczy człowiek", ale „ludzkość". Wśród kilkudziesięciu pomieszczeń instytutu znalazło się kilka dla „specjalnych badaczy". „Eugenical News" były tak zachwycone, że odeszły od zasady publikowania samych tekstów i zamieściły dwa zdjęcia: budynku od zewnątrz oraz pustego korytarza. Ostatnie zdanie artykułu brzmiało: „«Eugenical News» życzą doktorowi baronowi O. Verschuerowi samych sukcesów w pracy w nowym, sprzyjającym otoczeniu"[16].

Amerykańscy eugenicy okazywali Verschuerowi nieustającą życzliwość. Piętnastego kwietnia 1936 roku anatom z Uniwersytetu Stanforda C.H. Danforth zaproponował mu listownie, że może tłumaczyć streszczenia z jednego z czasopism wydawanych przez niemieckiego

eugenika. Siódmego lipca 1936 roku Goddard, pracujący obecnie na uniwersytecie stanowym w Ohio, przesłał Verschuerowi kilka swoich publikacji, wyrażając nadzieję, że okażą się przydatne przy doświadczeniach prowadzonych w nowym instytucie. Szesnastego lipca Popenoe w imieniu Fundacji Ulepszania Rasy Ludzkiej poprosił o dane statystyczne, które mogłyby podważyć twierdzenia negatywnej propagandy na temat akcji sterylizacyjnych w Niemczech. „Zależy nam, żeby sytuacja w Niemczech nie była źle rozumiana ani błędnie przedstawiana" - napisał. E.S. Gosney, partner Popenoego z tej samej fundacji, w ciągu dwóch miesięcy wysłał do Verschuera trzy listy i dwie broszury, informując o postępach programu sterylizacji w Kalifornii[17].

Sam Laughlin wysłał dwa listy, jeden po niemiecku, dołączony do reprintów jego artykułów, drugi zaś po angielsku, z gratulacjami. Na papierze firmowym Eugenics Record Office napisał: „Eugenics Record Office i Towarzystwo Badań Eugenicznych składają gratulacje narodowi niemieckiemu z okazji utworzenia nowego Instytutu Biologii Dziedziczenia i Higieny Rasowej [...]. Będziemy radzi utrzymywać z Wami kontakt, dla dobra rozwoju eugeniki w obu naszych krajach"[18].

Verschuer odpowiedział wielce wylewnym listem. Pogratulował Laughlinowi tytułu doktora honoris causa uniwersytetu w Heidelbergu, dodając: „Nie tylko sprawił mi Pan przyjemność, ale i okazał wsparcie i dostarczył bodźca do pracy. Jak największą wagę przywiązuję do włączenia wyników osiąganych we wszystkich krajach do pracy badawczej w moim instytucie, tylko bowiem w taki sposób buduje się gmach nauki. Szczególnie ucieszyło mnie życzliwe zainteresowanie, jakim darzy Pan naszą pracę, Czy mógłbym także wyrazić zadowolenie, że otrzymał Pan doktorat honoris causa uniwersytetu w Heidelbergu, i złożyć z tej okazji gratulacje? Z pewnością przekonał się Pan, że my, niemieccy badacze zagadnień dziedziczności i higieny rasowej, doceniamy pionierską pracę amerykańskich kolegów. Wyrażamy nadzieję, że wspólny projekt nadal się będzie rozwijał dzięki przyjacielskiej współpracy"[19].

Amerykańskie czasopisma medyczne i eugeniczne nadal poświęcały wiele miejsca Verschuerowi i jego placówce. Kiedy w połowie 1935 roku instytut zatrudnił grupę młodych kobiet, które ruszyły w teren zbierać rodowody, odnotowano to w„Eugenical News". „JAMA" w nume-

rze z września tegoż roku zamieścił szczegółową relację o nowym instytucie, podając między innymi, że karty z danymi zebranymi podczas badań terenowych są przesyłane do innych urzędów Rzeszy zajmujących się zdrowiem ludności. Kilka miesięcy później, w 1936 roku, na łamach czasopisma znów pojawiły się informacje o pracach Verschuera: zamierzał podjąć badania na wielką skalę nad dziedzicznością i chorobami[20].

W książce *Erbpathology* (Patologia dziedziczna), która spotkała się z pozytywnym przyjęciem, Verschuer twierdził, że wśród Żydów szczególnie często szerzą się takie schorzenia, jak cukrzyca, płaskostopie, głuchota, nerwice i posocznica. „Eugenical News" w numerze ze stycznia -lutego 1936 roku zamieściły entuzjastyczną recenzję, powtarzając za Verschuercm, że lekarz ma obecnie przede wszystkim obowiązek wobec „narodu". „Słowo «naród» nic oznacza już zbioru obywateli zamieszkałych w obrębie określonych granic, ale byt biologiczny". Terminologia używana przez Verschuera zapowiadała dekrety, które niebawem miały zostać ogłoszone w Rzeszy, pozbawiające Żydów obywatelstwa, nawet jeśli od dawna zamieszkiwali w Niemczech. Był to kolejny krok ku zamknięciu ich w gettach, masowym deportacjom i uwięzieniu. Recenzję książki kończyło następujące zdanie: „Doktorowi von Verschuerowi udało się wypełnić lukę między medycyną a teoretycznymi badaniami naukowymi"[21].

Popularność Verschuera w kręgach amerykańskich eugeników osiągnęła szczyt w 1937 roku. Najwybitniejsi z nich zabiegali o jego względy. Charles M. Goethe, antysemita i sympatyk nazistów, pisał do niego: „Jestem przewodniczącym Towarzystwa Badań Eugenicznych w Stanach Zjednoczonych. Wiele słyszałem o Pana pracach we Frankfurcie. Chciałbym zapytać, czy mógłbym odwiedzić Pana instytut? Odnoszę wrażenie, że z powodu zajadłej antyniemieckiej propagandy w Stanach Zjednoczonych nasi rodacy prawie w ogóle nie mają pojęcia, co się dzieje w Niemczech"[22].

Nieco później Goethe wysłał równie przymilny list, przepraszając, że nie mógł przyjechać do Niemiec, i odwołując się do antyżydowskich uczuć Verschuera: „Niezmiernie żałuję, że nie mogłem w tym roku przybyć do Frankfurtu. Dr Davenport i dr Laughlin z Carnegie Institute tyle mi opowiadali o Pana wspaniałych dokonaniach [...]. Mam poczucie, że

przewodzi Pan w tym względzie całej ludzkości. Trzeba postępować z największym wyczuciem. Amerykę zalewa antyniemiecka propaganda, szczodrze finansowana i mająca swe źródło wśród tych, których Pan zna aż za dobrze [Żydów] [...]. Nie powinno nam to jednak przysłaniać faktu, że Niemcy dokonują w dziedzinie *Erbbiologie* większych postępów niż cała reszta ludzkości"[23].

W 1938 roku los niemieckich Żydów i tysięcy uchodźców spowodował już kryzys światowy. Zwołana została konferencja w Evian. Rzesza Hitlera utożsamiana była w środkach przekazu z okrutnymi obozami koncentracyjnymi. Niemcy znów zagrażały swoim sąsiadom. Goethe nadal jednak uprawiał żarliwą propagandę na rzecz nazizmu. „Wciąż opowiadam moim rodakom aż nazbyt zatrutym antyniemiecką propagandą - pisał na początku 1938 roku do Verschuera - o wspaniałych postępach, jakich dokonuje Pan i niemieccy koledzy". W listopadzie 1938 roku, niespełna dwa tygodnie po nocy kryształowej, znów wysłał do niego list, tym razem z wyrazami ubolewania: „Przykro mi, że moi rodacy są tak zaślepieni propagandą, iż nie potrafią docenić wspaniałych osiągnięć wybitnych niemieckich eugeników [...]. Jestem Amerykaninem lojalnym pod każdym względem wobec mojego kraju, nie umniejsza to jednak mojego podziwu dla wielkich niemieckich naukowców"[24].

Clyde Keeler, batiacz z Harvard Medical School pracujący w laboratorium Luciena Howe'a, odwiedził pod koniec 1938 roku udekorowany swastykami instytut Verschuera. Miał okazję zapoznać się z antyżydowskim programem tego ośrodka i naciskiem, jaki kładziono tutaj na czystość rasy aryjskiej. Po powrocie do Stanów zdał kolegom eugenikom pełen entuzjazmu raport. Dwudziestego ósmego lutego 1939 roku Danforth z Uniwersytetu Stanforda napisał do Verschuera list z gratulacjami, w którym stwierdził, że zdaniem Keelera „ma Pan najlepiej wyposażoną i najskuteczniej działającą placówkę, jaką gdziekolwiek widział. Chciałbym złożyć gratulacje i wyrazić nadzieję, że Pana grupa będzie długo kontynuować tę wspaniałą pracę, w której macie już tyle dokonań"[25].

Davenport także inspirował się przykładem Verschuera. Piętnastego grudnia 1937 roku poprosił go o przygotowanie dla „Eugenical News" krótkiego opisu prac instytutu „na użytek naszych czytelników". Popro-

sil go też, by dołączył do trzech innych znanych nazistowskich eugeników będących członkami komitetu doradczego „Eugenical News": Falka Ruttkego, Eugena Fischera i Ernsta Rüdina. Vcrschuer z wdzięcznością przyjął tę propozycję[26]. Był teraz łącznikiem między eugeniką amerykańską a nazistowskimi Niemcami.

Otmar von Verschuer miał asystenta. Asystent nazywał się Josef Mengele.

* * *

Mengele zaczął swą karierę jako doktrynerski eugenik nazista. Uczęszczał na pierwsze wykłady Rüdina, a zasady eugeniki stały się częścią jego skrajnie nazistowskiego światopoglądu. W 1934 roku wstąpił do SA. Jego pierwszym mentorem na uczelni był eugenik antysemita Theodor Mollison, profesor uniwersytetu w Monachium. Podobnie jak Goddard, który chwalił się, że potrafi na pierwszy rzut oka rozpoznać człowieka upośledzonego psychicznie, Mollison twierdził, że patrząc na fotografię, może ustalić, czy ktoś miał żydowskich przodków. Był promotorem pracy doktorskiej Mengelego, obronionej w 1935 roku. Tematem pracy były biometryczne cechy twarzy u czterech grup rasowych - starożytnych Egipcjan, Melanezyjczyków i dwóch typów europejskich. Mengele dowodził w niej, że na podstawie antropometrycznych badań dolnej szczęki można ustalić przynależność rasową. Otrzymawszy dyplom, podjął pracę w klinice uniwersyteckiej w Lipsku. Było to jednak zajęcie tymczasowe. Mengelego nie interesowała praktyka lekarska, ale badania naukowe. W 1937 roku z rekomendacji Mollisona został asystentem Verschuera w jego frankfurckim instytucie. Tutaj jego wiedza eugeniczna mogła znaleźć zastosowanie. Analizował między innymi cechy budowy czaszki w różnych pokoleniach rodzin[27].

Verschuera i jego nowego asystenta połączyły wkrótce ścisłe więzi. W 1937 roku, zaraz po zniesieniu obowiązującego przez trzy lata zakazu, Mengele złożył podanie o przyjęcie do partii nazistowskiej. Stanowili z Verschuerem świetny profesjonalny zespół. Razem wydawali opinie dla sądów eugenicznych wprowadzających w życie ustawy norymberskie. W jednym z przypadków mężczyzna, którego ojciec był,

jak podejrzewano, Żydem, został oskarżony o utrzymywanie intymnych stosunków z aryjską kobietą. W myśl ustaw norymberskich było to przestępstwo zagrożone więzieniem. Mengele i Verschuer, jako konsultanci, dokładnie zbadali rodowód podejrzanego i przeanalizowali rysy jego twarzy. Stwierdzili w swym raporcie, że jest Żydem[28]. Oskarżony dostarczył jednak przekonujących dowodów, że jest w istocie nieślubnym dzieckiem dwojga chrześcijan. Mąż jego matki był Żydem, ale ona sama - nie. Twierdził, że jest owocem pozamałżeńskiego związku swojej matki z chrześcijaninem, nie jest więc Żydem. Powoływanie się na pochodzenie z nieprawego łoża było często wykorzystywane przez Żydów pragnących się uchronić przed skutkami ustaw norymberskich. Sąd uwierzył oskarżonemu i uwolnił go. Mengelego i Verschuera rozgniewała ta decyzja. Napisali list do ministra sprawiedliwości, skarżąc się, że zignorowano ich rasową ekspertyzę. Instytut Verschuera wydal łącznie 448 takich opinii. Były tak dogmatyczne, że sądy często ich nie uznawały, a Verschuer odwoływał się wtedy do wyższych instancji[29].

Mengelego i Verschuera łączyło coś więcej niż zawodowa współpraca. Personel instytutu wspominał, że Mengele był ułubieńcem dyrektora. Lubiły go sekretarki Verschuera, które nazywały go „papa Mengele". Odwiedzał profesora w domu, niekiedy przychodził razem z rodziną. Wywarł nawet wrażenie na dzieciach Verschuera, które po latach życzliwie go wspominały[30].

W 1938 roku Mengele wstąpił do SS i uzyskał dyplom lekarza, nadal jednak był ściśle związany z Verschuerem. Według dokumentacji z jego teczki nr 317885 w SS był lekarzem asystentem w Instytucie Biologii Dziedziczenia i Higieny Rasowej. Jesienią tegoż roku odbył trzymiesięczne szkolenie wojskowe, przygotowując się do przydziału do jednostki polowej. Wrócił następnie do instytutu Yerschuera, gdzie znów podjął badania eugeniczne. Badał na przykład aspekty dziedziczne formowania kanalików usznych i ich związek z wgłębieniem podbródkowym. Wyniki swoich prac publikował. Przedstawiając Niemieckiemu Towarzystwu Badań Naukowych projekty realizowane w 1938 roku, Yerschuer wymienił pracę Mengelego o dziedzicznych deformacjach i dwa inne jego artykuły, w tym jeden napisany dla innego doktora[31].

W grudniu 1938 roku Mengele, Verschuer i dwóch innych lekarzy związanych z frankfurckim instytutem wystąpiło do Ministerstwa Nauki, Oświaty i Wychowania o subwencję na pokrycie kosztów podróży i uczestnictwa w Międzynarodowym Kongresie Genetyki, który miał się odbyć w Edynburgu w ostatnim tygodniu sierpnia 1939 roku. Załatwili sobie wstępną zgodę partii nazistowskiej na udział w kongresie w ramach dużej delegacji. Sprawdzali połączenia kolejowe i promowe. Okazało się jednak, że ministerstwo nie ma pieniędzy na dofinansowanie wszystkich chętnych. Urzędnicy postanowili, że Mengele nie pojedzie. Pierwszego września 1939 roku Niemcy rozpoczęły II wojnę światową. Anglia była już teraz wrogiem. Nazistowska delegacja w ostatniej chwili wróciła do kraju[32].

Mengele chciał iść na front, ale choroba nerek pokrzyżowała jego plany. Nadal pracował razem z Verschuerem i na początku roku 1940 jego nazwisko wciąż figurowało na liście pracowników instytutu. Wewnętrzny wykaz publikacji i opracowań ze stycznia 1939 roku wymienia dwie prace napisane przez Verschuera z pomocą asystentów, w tym Mengelego. Jedna z nich nosiła tytuł *Ustalanie ojcostwa,* co przywodziło na myśl czasy, kiedy obaj robili genealogiczne ekspertyzy dla sądów eugenicznych. Autorem trzeciej pracy był Mengele, współautorami - dwóch innych asystentów Verschuera[33].

Mengele napisał też w 1940 roku kilka recenzji do wydawanego przez Verschuera czasopisma „Der Erbarzt". Jedna z nich omawiała książkę o podstawach genetyki i dbałości o rasę. Mengele skrytykował autora za brak dokładnego opisu „powiązań między głównymi rasami zamieszkującymi Niemcy oraz dokonań kulturowych narodu niemieckiego". W innej recenzji, krytykując książkę o dziedziczeniu wrodzonych wad serca, ubolewał: „Niestety, autor nie skorzystał z możliwości zweryfikowania swoich diagnoz za pomocą sekcji zwłok"[34].

W czerwcu 1940 roku, gdy Niemcy postępowały naprzód, zajmując kraje Europy Zachodniej, Mengele uznał, że nie może już dłużej czekać z przystąpieniem do walki. Dołączył do Waffen SS i dostał przydział do Sekcji Genealogicznej Inspektoratu Obozów Koncentracyjnych, Rasy i Osadnictwa (RuSHA) w okupowanej Polsce. Wykorzystał z pewnością list polecający, jaki w marcu tegoż roku dał mu Yerschuer.

Profesor zapewniał, że Mengele jest świetnym, rzetelnym i godnym zaufania pracownikiem. Praca Mengelego w RuSHA polegała na wyszukiwaniu Polaków nadających się do germanizacji. Badał cechy rasowe i eugeniczne potencjalnych kandydatów. W 1941 roku został przeniesiony do służby medycznej Waffen SS, a następnie do elitarnej Dywizji Viking działającej na Ukrainie, gdzie zdarzało mu się udzielać pomocy medycznej na polu walki. Otrzymał dwa Krzyże Żelazne i dwa inne odznaczenia. W 1942 roku, gdy koncepcja ostatecznego rozwiązania *(Endlósung*) stawała się coraz bardziej oczywista, Verschuer załatwił Mengelemu przeniesienie do centrali RuSHA w Berlinie[35];

W roku 1942 starzejący się Fischer przygotowywał się do przejścia na emeryturę. Kwestia, kto go zastąpi na stanowisku dyrektora Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, była przedmiotem ożywionych dyskusji w kręgach eugeników i NSDAP Wojna, którą Hitler wypowiedział Żydom, przemieniła się już w tym okresie w systematyczną rzeź[36].

Fischer był jednym z głównych zwolenników „ostatecznego rozwiązania kwestii żydowskiej". Uważał, że „bolszewiccy Żydzi" stanowią niebezpieczny gatunek podludzi. Był gościem honorowym konferencji, która odbyła się w marcu 1941 roku, poświęconej rozwiązaniu kwestii żydowskiej. To na tym spotkaniu nazistowscy naukowcy o skrajnych poglądach wystąpili z pomysłem masowej eliminacji Żydów. Wysunięto ideę stopniowego ich wyniszczenia (*Yolkstod*). Wstępnym krokiem byłoby skupienie ich w wielkich obozach pracy, które miały powstać na terytorium Polski. Fischer precyzował później, że musi to być nieopłacana praca niewolnicza, żeby „żadne polepszenie się warunków życiowych nie doprowadziło do zwiększenia przyrostu naturalnego"[37].

Fischer zajmował poczesne miejsce w eksterminacyjnej polityce partii nazistowskiej, jego następca musiał więc być starannie dobrany. Rozważano kandydaturę Lenza, ale Fischer swymi zakulisowymi działaniami doprowadził do jej utrącenia. Uważał, że Lenz jest przede wszystkim dydaktykiem i ma za mało odwagi, by podjąć wyzwania, jakie czekają niemiecką naukę. Sam wybrał następcę, którego szykował od łat - był nim Verschuer[38].

W 1942 roku Verschuer napisał w „Der Erbarzt", że wojna prowadzona przez Niemcy przyniesie „całkowite rozwiązanie problemu ży-

dowskiego". W liście do przyjaciela stwierdził: „W moim życiu wiele ważnego się zdarzyło. Otrzymałem propozycję, którą przyjąłem, by objąć po Eugenie Fischerze dyrekcję instytutu w Dahlem. Okazano mi wielkie zaufanie, wszystkie moje prośby uwzględniono z szacunkiem dla znaczenia i autorytetu instytutu [...]. Zabiorę ze sobą prawie wszystkich współpracowników, najpierw Schadego i Grebego, później Mengelego i Frommego". Choć Mengele był formalnie związany z RuSHA, nadal pozostał asystentem Verschuera. Jego nazwisko znalazło się nawet na specjalnej liście z datami urodzin pracowników naukowych instytutu[39].

Dwudziestego piątego stycznia 1943 roku, gdy akcja eksterminacji trwała w najlepsze, Verschuer napisał do Fischera: „Mój asystent Mengele [...] został przeniesiony do pracy w Berlinie [w RuSHA SSj, żeby mógł dodatkowo robić coś dla instytutu"[40].

Trzydziestego maja 1943 roku Mengele przybył do Auschwitz.

* * *

Eugenika, usiłując znaleźć odpowiedzi na nurtujące ją pytania i dążąc do ostatecznego biologicznego celu, łaknęła szczególnie jednego typu człowieka. Od samego jej zarania usilnie poszukiwano ludzi tego typu. Trwało to przez cztery kolejne dekady, pośród debat, pracy badawczej i publikacji głównego nurtu światowej eugeniki. Jej przedstawiciele cenili nad wyraz tego rodzaju obiekty do badań. Mogły być młode lub stare, zdrowe lub chore, żywe lub martwe - ważne, żeby były bliźniętami.

Bliźnięta jednojajowe stanowiły idealną grupę kontrolną do eksperymentowania. Badania na nich mogły dać najlepsze odpowiedzi na pytania, jak ludzie się rozwijają, dlaczego opierają się lub ulegają chorobom, jak reagują na czynniki fizyczne lub zmiany w środowisku. Podczas gdy bliźnięta dwujajowe powstają z dwóch jaj zapłodnionych równocześnie, jednojajowe rozwijają się z jednego, które dzieli się na dwie części. Są w gruncie rzeczy klonami stworzonymi przez naturę[41].

Bliźnięta jednojajowe eugenicy cenili z jeszcze jednego powodu. Gdyby udało się sprawić, by wartościowe jednostki wydawały na świat

dwojaczki - a jeszczc lepiej trojaczki, czworaczki lub pięcioraczki - można byłoby przechytrzyć samą naturę. Innymi słowy, świat nieustających ciąż mnogich byłby najlepszą gwarancją zachowania dominacji przez rasę wyższą.

Galton, mniej więcej dziesięć lat przez stworzeniem terminu „eugenika", był przekonany, że dzięki badaniom nad bliźniętami odkryje sekret hodowli ludzi. W latach 1874 i 1875 opublikował różne wersje naukowej rozprawy pod tytułem *The Hisloiy of Twins as a Criterion of the Relative Powers of Nature and Nurture* (Historia bliźniąt jako kryterium względnej siły oddziaływania natury i wychowania). Analizując wpływ czynników dziedzicznych oraz środowiska na sukces jednostki, ubolewał, że niekończące się zmienne hamują postęp jego badań. Trwało to dopóty, dopóki nie znalazł porównywalnych przykładów stworzonych przez samą biologię. „Biografia bliźniąt dostarcza mi tego, czego potrzebowałem" - napisał. Do czasu napisania tej rozprawy zbadał dokładnie około 80 par bliźniąt - tej samej płci oraz różnopłciowych, jednojajowych i dwujajowych[42].

Pisane ręcznie wskazówki opracowane w Cold Spring Harbor dotyczące podstawowych cech Mendlowskich wymieniały bliźniaczość jako jedną z głównych dziesięciu cech biologicznych, które należy badać. W opublikowanym w 1911 roku podręczniku Davenporta *Heredity in Relation to Eugenics* znalazł się rozdział poświęcony bliźniętom. Pierwsze zdanie brzmiało: „Wiadomo, że płodzenie bliźniaków może być cechą dziedziczną", lizy lata później Heinrich Poll, pierwszy administrator Fundacji Rockefellera w Niemczech, wydał obszerny tom poświęcony badaniom nad bliźniętami. Jego zainteresowanie tematem było zbieżne z priorytetami fundacji, która od lat wspierała badania nad tym zagadnieniem[43].

Na łamach amerykańskich czasopism eugenicznych regularnie pojawiały się doniesienia o najnowszych osiągnięciach w dziedzinie teorii i badań nad bliźniętami. Głównym celem eugeników stało się wkrótce odkrycie mechanizmu rządzącego powstawaniem i rozwojem bliźniąt. W 1916 roku „Eugenical News" opublikowały trzy artykuły na ten temat. Jeden z nich był omówieniem publikacji, która ukazała się niedawno w „Biological Bulletin", a poświęcona była czworaczkom pan-

cernika. Wyrażano nadzieję, że uda się ciążę mnogą powodować także u ludzi. Jeden z artykułów opublikowanych w „Eugenical News" w 1917 roku wskazywał, że u mniej więcej jednej czwartej bliźniąt tej samej płci „występuje czynnik, który determinuje ich jednopłeiowość"! Drugi artykuł z tego samego roku informował, że pewien lekarz z zakładu dla upośledzonych umysłowo w stanie Michigan szuka w całym kraju bliźniąt dotkniętych mongolizmem. Interesowały go zwłaszcza przypadki występowania tej choroby u jednego tylko z bliźniąt[44].

Przy badaniach nad bliźniętami występuje ten problem, że w dorosłości większość prowadzi odrębne życie, mieszkają często w różnych miastach, a nawet w różnych krajach. W 1918 roku Amerykańskie Stowarzyszenie Genetyczne (przedtem Stowarzyszenie Hodowców) ogłosiło, że pragnie „nawiązać kontakt z bliźniętami żyjącymi w każdej części świata". „Odkryto, że bliźnięta mogą szczególnie pomóc w naświetleniu pewnych zagadnień dziedziczności [...] bliźnięta jednojajowe posiadają prawie (choć nie do końca) identyczną plazmę zarodkową [...]. Jest to sytuacja sprzyjająca naszej dyscyplinie naukowej [Ii] daje nam bowiem szansę zbadania względnego znaczenia dziedziczności i środowiska". W ciągu następnego roku stowarzyszenie znalazło około sześciuset par bliźniąt i zebrało zdjęcia kilkuset[45].

ERO prowadził własne badania nad bliźniętami, posługując się szczegółowym, czterostronicowym kwestionariuszem. Zawierał on między innymi takie oto pytania: „Jaki jest twój ulubiony owoc?" albo „Wolisz jajka na twardo czy na miękko?". Było też w nim miejsce na odciski palców każdego z bliźniąt oraz nazwiska i adresy krewnych. Pracownicy ERO znaleźli w Cleveland wyjątkowo płodną rodzinę, w której regularnie rodziły się bliźnięta. Davenport, opisując ten przypadek w artykule dla „Journal of Heredity" w 1919 roku, podał, że pracownicy terenowi musieli złożyć co najmniej sześć wizyt, by ostatecznie ustalić całą skalę jej płodności. „Eugenical News" informowały później, że w Columbii w stanie Missouri rodziło się więcej bliźniąt niż w innych amerykańskich miastach - jedna para na 477 mieszkańców[46].

Badacze zjawisk dziedziczności poszukiwali do badań bliźniąt w każdym wieku, nie tylko dzieci. Fascynowało ich drzewo genealogiczne pewnej rodziny z Nowej Anglii, składającej się głównie z bliźniaków

- jedna ieh para miała dziewięćdziesiąt jeden lat. Wertowali roczniki starych gazet w poszukiwaniu wcześniejszych przykładów, jak pewnej Rosjanki z XVII wieku, która rodziła 27 razy, i za każdym razem były to ciąże mnogie - łącznie dała życie 69 dzieciom[47].

Amerykańscy eugenicy szybko połączyli zagadnienie rasy z zagadnieniem bliźniąt. W wykładzie wygłoszonym w 1920 roku Davenport przedstawił „różnice międzyrasowe w częstotliwości występowania bliźniąt" w tym samym rejonie geograficznym. Wskazał, że w Waszyngtonie „wskaźnik [ciąż bliźniaczych] wśród Murzynów jest o 20 procent wyższy niż u rasy białej". U białych mieszkańców stolicy na 100 urodzeń przypadały 1,82 pary bliźniąt, u Murzynów zaś 2,27. W tym samym mniej więcej czasie „Eugenical News", analizując dane ostatniego spisu powszechnego, stwierdziły, że w skali całej populacji urodzenia bliźniaków stanowią w przybliżeniu 1 procent, ale wśród czarnych odsetek ciąż mnogich jest o prawie jedną piątą wyższy niż u białych. Davenport prowadził odpowiednie badania, realizując na Jamajce swój projekt dotyczący krzyżowania ras. Dogłębnej analizie poddano trzy pary bliźniąt[48]!

Czytelnicy eugenicznego piśmiennictwa interesowali się diagnostycznymi i rozwojowymi aspektami badań nad bliźniakami podejmowanymi w ramach różnych dziedzin medycyny. Aby nasycić ich nieustającą ciekawość, „Eugenical News" regularnie streszczały odpowiednie artykuły z czasopism medycznych. Odnotowały na przykład doniesienie zamieszczone w stanowym piśmie medycznym na temat śledzenia przebiegu ciąży mnogiej przy użyciu stetoskopu, a także artykuł z niemieckiego czasopisma klinicznego o guzach u bliźniaków[49].

W kolejnych numerach „Eugenical News" poświęcano tej tematyce coraz więcej miejsca. Lista doniesień się wydłużała. Od początku lat dwudziestych artykuły o bliźniętach nabierały coraz bardziej instruktażowego charakteru. W jednym z nich objaśniano, jak za pomocą mikroskopu kapilarnego ustalać, czy bliźnięta są jednojajowe. „Journal of Heredity" też często pisał o bliźniętach, opublikował na przykład artykuł Popenoego *Twins Reared Apart* (Bliźnięta wychowywane oddzielnie) i Hermanna Mullera *The Determination of Twin Heredity* (Ustalanie dziedzicznych cech bliźniąt), recenzował ponadto regularnie książki na ten temat[50].

Każdy szanujący się podręcznik eugcniki zawierał rozdział o bliźniętach. W książce Popenoego *Appliecl Eugenics* można było przeczytać, że bliźnięta jednojajowe „na samym początku są częściami jednej całości", ale „jeśli wychowują się oddzielnie, zaczynają się coraz bardziej od siebie różnić". Baur, Fischer i Lenz w *Grundńss der menschlichen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene* powoływali się na różne prace badawcze, w tym autorstwa Popenoego, zamieszczone w „Journal of Heredity". Niemieccy eugenicy pisali: „Badania nad bliźniakami stały się w ostatnich latach ulubionym zajęciem genetyków" i dziękowali Galtonowi za „przebłysk geniuszu", jako że „poznał się na tym już dawno temu""[11].

Na większości międzynarodowych konferencji eugenicznych i genetycznych też wygłaszano referaty i prezentowano postery dotyczące bliźniąt - ich zróżnicowania lub podobieństwa, zapadalności na gruźlicę, upodobań i idiosynkrazji. R.A. Fisher zaczął jedno ze swoich wystąpień na Drugim Międzynarodowym Kongresie Eugenicznym od słów: „Kwestia pochodzenia ludzkich bliźniąt [...] ma dla eugeniki szczególne znaczenie". Na Trzecim Kongresie zaprezentowano kilka ekspozycji: o zaburzeniach psychicznych u bliźniąt, porównanie ich odcisków palców, zestawienie bliźniąt jedno- i dwujajowych oraz zbiór 59 fotografii antropometrycznych[52].

Dążenie do stworzenia wyższej rasy wciąż się przeplatało z tematyką bliźniąt. W numerze „Eugenical News" z lipca-sierpnia 1935 roku dr Alfred Gordon opublikował długi artykuł *The Problems of Heredity and Eugenics* (Problemy dziedziczności i eugeniki). Pierwsze zdanie brzmiało: „Regulacja rozmnażania się wyższej rasy (eugenika) opiera się na zasadach dziedziczności". Dalej Gordon pisał: „Rola dziedziczności znajduje najsilniejsze potwierdzenie w przypadkach psychoz u bliźniąt". Podał następnie przykład zaledwie dwóch przypadków. Te entuzjastyczne relacje na łamach czasopism medycznych i eugenicznych zostały wywołane przeprowadzonym kilka miesięcy wcześniej w kolegium stomatologicznym Uniwersytetu Nowojorskiego szczegółowym badaniem jednej zaledwie pary bliźniąt. Miało ono ustalić patologie w uzębieniu[53].

Bliźniąt do badań było tak niewiele, że chirurdzy należący do eugenicznej wspólnoty przekazywali sobie swoje najnowsze odkiycia, by

wzbogacić stan wiedzy. Dr John Draper z Manhattanu napisał do Davenporta: „W zesziy czwartek otworzyłem jamy brzuszne dwóch czternastoletnich bliźniaczek. Wykazywały się one bardzo podobnymi cechami fizycznymi, a psychozy, na jakie cierpiały, były identyczne, jeżeli dało się ustalić". „Pana obserwacje dotyczące wewnętrznej budowy bliźniaczek są niezwykle ważne - odpowiedział Davcnport - ponieważ bardzo mało obserwacji tego typu poczyniono na bliźniętach". Zaproponował, że wyśle pracownika terenowego celem dokonania pomiarów twarzy. Takie przypadkowe doniesienia były dla eugeników cenne, ponieważ nie mieli możliwości prowadzenia doświadczeń na dużych grupach[54].

Wszystko się zmieniło wraz z dojściem Hitlera do władzy. Niemcy gwałtownie ruszyli do przodu w badaniach nad bliźniakami, po niemiecku *Zwillinge.* W Rzeszy były ich dziesiątki tysięcy. W jednym tylko 1921 roku urodziły się 19 573 pary bliźniąt i 231 trojaczków. W roku 1925 przyszło na świat 15 741 par bliźniąt i 161 trojaczków. Coraz aktywniej poszukiwano bliźniąt, łącząc z nimi nadzieje na zwalczanie prawdziwych i wyimaginowanych chorób i wad dziedzicznych. W 1933 roku ukazała się książka Verschuera o bliźniętach i gruźlicy, którą „Journal of Heredity" przychylnie zrecenzował. W 1934 roku norweski lekarz współpracujący z Verschuerem i Fischerem opublikował w niemieckim czasopiśmie antropologicznym wyniki badań 116 par bliźniąt jednojajowych i 127 dwujajowych. Interesowało go dziedziczenie cechy ucha zwanej guzkiem Darwina[55].

Do przeprowadzenia zakrojonych na szeroką skalę badań, jakie zaplanowali sobie architekci hitlerowskiej rasy wyższej, potrzeba było jednak o wiele więcej bliźniąt. Na początku 1935 roku Verschuer powiedział korespondentowi „Journal of the American Médical Association", że eugenika wkroczyła w nową fazę. Gdy tylko ustalono Mendlowskie zasady przekazywania cech dziedzicznych u ludzi, „osiągnięto dalszy postęp, rozpoczynając badania nad bliźniętami, dzięki którym można zmierzyć wpływ czynnika dziedzicznego pomimo skomplikowanego charakteru procesów dziedziczenia [...]. Jednakże wiele tych badań, jak wskazał ostatnio baron von Verschuer, ma wątpliwą wartość [...]. Potrzebne są badania na wielu przypadkowo dobranych rodzinach

i bliźniętach [...] przeprowadzone w takich samych warunkach, przy ustalonym minimum badań, jakim zostaną poddane wszystkie przypadki" - pisał korespondent[56]. Mówiąc po prostu, chodziło o zebranie w jednym miejscu większej liczby bliźniąt celem poddania ich równoczesnym badaniom.

Partia nazistowska i Narodowosocjalistyczna Opieka Społeczna propagowały letnie „obozy dla bliźniąt". Verschuer rozesłał do wszystkich lekarzy, którzy w swej praktyce mogli się zetknąć z bliźniętami, poręczne wskazówki na piśmie. Gdy w 1936 roku Verschuer otworzył swój Instytut Biologii Dziedziczenia i Higieny Rasowej, zostało to z niebywałym entuzjazmem odnotowane na łamach „Eugenical News", między innymi dlatego, że „dla doktora Verschuera przedmiotem badań jest rodzaj ludzki, nie pojedynczy człowiek, lecz rodziny i bliźnięta. Będzie analizował nie tylko [...] interesujące przypadki bliźniąt, ale wszystkie bliźnięta oraz rodziny pochodzące z określonych regionów"[57].

W tym samym mniej więcej czasie niemiecki neuropsychiatra Heinrich Kranz z Uniwersytetu Wrocławskiego opublikował szczegółowe dane genealogiczne o 75 parach bliźniaków pici męskiej i 50 parach bliźniaków różnej płci, doszukując się korelacji przestępczego zachowania. W artykule zamieszczonym w „Journal of Heredity" Popenoe chwalił pracę Kranza i przepowiadał, że tego rodzaju badania przyczynią się do identyfikacji „urodzonych przestępców". Liczył, że Niemcy przeprowadzą więcej takich badań, ponieważ „jest to jedna z najbardziej godnych zaufania metod studiowania ludzkiej dziedziczności"[5]%

Tak liczne nazistowskie czasopisma naukowe obfitowały w doniesienia o eugenicznych badaniach nad bliźniętami. Niektóre były poświęcone wyłącznie tej tematyce, jak „Zwillingsforschungen" (Studia nad bliźniętami) oraz „Zwillings- und Familienforschungen" (Studia nad bliźniętami i rodziną). Verschuer często do nich pisywał. Współautorem publikowanych tam prac był Mengele, między innymi artykułu o schorzeniach ogólnych i rozszczepieniu podniebienia, zamieszczonego w drugim z wymienionych czasopism. W niektórych publikacjach powoływano się na niego jako na wybitnego badacza zajmującego się tą problematyką (artykuł o wrodzonej wadzie serca w „Zwillings- und Familienforschungen")[59].

Verschuer coraz więcej uwagi poświęcał badaniom nad bliźniętami. Potrzebował też coraz więcej materiału ludzkiego. W podaniu o dofinansowanie, jakie we wrześniu 1938 roku złożył w Niemieckim Towarzystwie Badań Naukowych, tak przedstawiał swoje plany: „Prowadzone na wielką skalę badania nad bliźniętami są niezbędne do wyjaśnienia kwestii dziedziczenia u ludzi niektórych cech, zwłaszcza chorób. Studia takie można prowadzić dwutorowo: 1. Badając wszystkie bliźnięta na danym obszarze geograficznym, co w naszym instytucie robi panna Liebmann. W okręgu Frankfurtu spisano wszystkie bliźnięta do 1898 roku wstecz i prawie wszystkie przebadano. Panna Liebmann przedstawiła niektóre ciekawe przypadki w kilku artykułach, obecnie sporządzamy wyczerpujące podsumowanie. 2. Sporządzając wykaz bliźniąt. Na podstawie danych z ponad 100 szpitali w zachodnich i południowo-zachodnich Niemczech ustaliliśmy liczbę leczonych w nich bliźniąt oraz wykaz ich chorób". Podał, że szczególnie interesują go takie choroby, jak reumatyzm, wrzody żołądka, rak, wady serca, anemia i białaczka. „Zebrano bardzo wiele materiału" - zapewniał[60].

W 1939 roku minister spraw wewnętrznych Frick wydal dekret nakazujący, by wszyscy bliźniacy rejestrowali się w lokalnych urzędach zdrowia, żeby można ich było poddać badaniom genetycznym. Urząd Statystyczny Rzeszy miał współpracować przy tej akcji. Nazistowski biuletyn medyczny „Ziel und Weg", w którym opublikowano dekret, zamieścił na okładce cytat z *Mein Kampf*: „Musimy wprowadzić jak najściślejsze rozróżnienie między państwem jako zwykłym pojemnikiem, a rasą jako jego zawartością. Pojemnik ma sens wyłącznie wtedy, gdy może przechować i ochronić swą zawartość, w przeciwnym razie staje się bezwartościowy"[61].

Wkrótce po ogłoszeniu dekretu Niemcy odwiedził amerykański eugenik T.U.H. Ellinger. Fischer zapoznał go z działalnością Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki. Relacjonując swoją wizytę na łamach „Journal of Heredity", Ellinger z pewną nonszalancją stwierdził: „Od dłuższego już czasu bliźnięta były, rzecz jasna, ulubionym materiałem do badań względnego znaczenia dziedziczności i środowiska, natury i wychowania. Tylko jednak w warunkach dyktatury można zmusić około dziesięciu tysięcy par bliźniąt, a także trojaczki i czworaczki,

żeby w regularnych odstępach czasu stawiały się w instytucie naukowym na pomiary i badania"[62].

Bliźnięta zgłaszające się do Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki umieszczano zazwyczaj w niewielkich, specjalnie wyposażonych pomieszczeniach. Były w nich lustra weneckie i kamery ukryte pod tapetą. Pracownicy instytutu z dumą pokazywali Ełlingerowi wszystkie te urządzenia[63]. Eugenicy musieli jednak poprzestać na takich tylko obserwacjach.

Naukowcy Rzeszy, zamierzający stworzyć rasę wyższą, odporną na choroby i dziedziczącą tylko najlepsze cechy, potrzebowali czegoś więcej. Potrzebne były sekcje zwłok, ujawniające reakcje poszczególnych organów na różne eksperymenty. Verschuer potrzebował więcej bliźniąt - a także możliwości ich zabijania. Zgodę wydali najwyżsi funkcjonariusze hitlerowskiego reżimu, w tym minister spraw wewnętrznych Frick, odpowiedzialny za obozy koncentracyjne, oraz szef SS Heinrich Himmler[64]. Przez hitlerowskie obozy koncentracyjne przewijały się miliony niepożądanych istot ludzkich z całej Europy, w tym Żydów i Cyganów, których i tak czekała śmierć. Wśród tych milionów musiały być tysiące bliźniaków.

Wkrótce po przejęciu po Fischerze dyrekcji Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, Verschuer zaproponował utworzenie w obrębie Auschwitz podobozu dla bliźniąt, *Zwillingsłager.* Złożył podanie do Niemieckiego Towarzystwa Badań Naukowych, które w okresie od lipca do września 1943 roku nadało mu bieg urzędowy, niezbędny do zatwierdzenia i wyasygnowania funduszy. Na podstawie umowy nr 0296/1595 przyznano dotację na pół roku, poczynając od października 1943. Projekt otrzymał kryptonim „Obóz bliźniąt"[65].

Pod koniec maja 1943 roku do Auschwitz przybył Mengele. Objął nadzór nad rampą, gdzie przybywały transporty Żydów. „Mój asystent dr Mengele (doktor nauk medycznych) - zawiadomił Verschuer Niemieckie Towarzystwo Badań Naukowych - współpracuje ze mną przy tym projekcie badawczym. W stopniu kapitana jest obecnie zatrudniony jako lekarz w obozie koncentracyjnym Auschwitz. W obozie przeprowadza się badania antropologiczne na różnych grupach rasowych. Odbywa się to za pozwoleniem Reichsfiihrera SS [Himmlera]"[66].

Hitlerowskie Niemcy posunęły eugenikę do granic, o jakich nikt nie ośmielił się pomyśleć. Przyszłość rasy panów, która miała rozkwitać w Tysiącletniej Rzeszy, zależała od bliźniąt. W Auschwitz wyróżniono więc swoistą kategorię ofiar. Dla bliźniaków powstał odrębny obóz i laboratoria wyposażone w specjalny sprzęt medyczny.

Gdy pociągi zatrzymywały się na tej ostatniej stacji, w Auschwitz, gdy na głos gwizdka otwierały się drzwi wagonów, a oszołomiony tłum wysypywał się na rampę, przez okrzyki przerażenia i ujadanie psów przebijało się jedno słowo, powtarzane dwukrotnie.

Esesmani, przechodząc wzdłuż drżących szeregów ustawionych w kolejce do komór gazowych, wykrzykiwali tak, że wszyscy musieli usłyszeć:

- *Zwillinge! Zwillinge!* (Bliźnięta! Bliźnięta!).

Lea Lorinczi: „Kiedy wysiadaliśmy z pociągów, słyszeliśmy, jak Niemcy wrzeszczą «Bliźnięta! Bliźnięta!»". Lea i jej brat ocaleli[67].

Magda Spicgel: „Esesmani krzyczeli: „Bliźnięta! Potrzebne są bliźnięta!". Zobaczyłam, jak zbliża się do mnie przystojny mężczyzna. To był Mengele". One także ocalały[68].

Judith Yagudah: „Kiedy przyszła nasza kolej, Mengele zapytał, czy jesteśmy bliźniętami. Byłyśmy z Ruthie bardzo podobne, prawie jednakowo uczesane, tak samo ubrane. Doktor wskazał nam i matce, dokąd mamy pójść". Obie siostry ocalały[69].

Eva Mozes: „Kurczowo trzymałam mamę za rękę. Esesman podbiegł, krzycząc: «Bliźnięta! Bliźnięta!». Zatrzymał się i spojrzał na nas. Miriam i ja wyglądałyśmy niemal jednakowo, miałyśmy na sobie podobne ubrania. Zapytał matkę, czy jesteśmy bliźniaczkami. «A czy to dobrze?» - upewniła się. Skinął głową. Powiedziała, że tak". Evę i Miriam też wyciągnięto z grupy kierowanej do komory gazowej[70].

Zvi Klein: „Szliśmy już razem z bratem bliźniakiem w stronę komór gazowych, kiedy usłyszeliśmy wołanie: «Bliźnięta! Bliźnięta!». Ktoś nas wyszarpnął i zaprowadził do doktora Mengele". Tak ocalał Zvi i jego brat[71].

Moshe Offer: „Ojciec zawołał, że ma bliźnięta. Sam podszedł do doktora Mengele. Nie chcieliśmy rozstawać się z matką, naziści siłą nas

oderwali. Ojciec blaga! Mengelego [...,]. Kiedy nas uprowadzali, zobaczyłem, że leży na ziemi". Bracia Offer przeżyli. Rodzice zginęli w komorze gazowej[72].

Hedvah i Leah Stern: „Ktoś z więźniów powiedział [do mojej matki] w jidisz: «Powiedz im, że masz bliźniaki. Doktor Mengele takich potrzebuje. Tylko bliźniaki zostawiają przy życiu»". Siostry Stern przeżyły i mogły opowiedzieć swoją historię[73].

Przeżyli selekcję, ale znaleźli się w świecie doktora Mengele - świecie tortur i eksperymentów, elektrowstrząsów i strzykawek, zastrzyków w oczy i innych potwornych doświadczeń, w którym na równi ceniono żywe dzieci i świeże trupy. Wszystko to miało służyć eugenicznemu ideałowi rasy wyższej, a działo się w miejscu, gdzie ludzkość osiągnęła dno.

* * *

Sadystyczna nauka uprawiana w Auschwitz mieściła się w planach hitlerowskiej eugeniki.

Mengele, podobnie jak Verschuer, uważał się za bojownika na froncie batalii o eugeniczną wyższość. W swych autobiograficznych zapiskach wspomina, że postanowił zostać lekarzem, by przyczynić się do stworzenia rasy wyższej. Zbadał własne drzewo genealogiczne do czterech pokoleń wstecz, by potwierdzić, że w jego żyłach płynie czysta krew aryjska. Antropolog Martina Puzyna, więźniarka obozu, uratowana od śmierci, by pracować dla Mengelego, wspominała: „Wierzył, że można wyhodować nową, wspaniałą rasę, tak jak hoduje się konie [...]. Miał bzika na punkcie inżynierii genetycznej". Więzień patolog zmuszony do ścisłej współpracy z Mengelem też pisał o obsesji Anioła Śmierci: „«Wielkim celem» tych badań jest wzmożenie przyrostu naturalnego powołanej do panowania «rasy wyższej». Chodzi dokładnie o to, aby każda niemiecka matka rodziła w przyszłości bliźniaki"[74].

Wkrótce po przybyciu do Auschwitz Mengele urządził w baraku 14 w obozie F zaplanowany przez Verschuera obóz dla bliźniąt. Pomocników dobrał sobie spośród najlepszych lekarzy i patologów Europy, którzy w zaplombowanych bydlęcych wagonach przybywali do Auschwitz.

Znalazł się wśród nich węgierski Żyd Miklós Nyiszli, lekarz sądowy, absolwent Wydziału Medycznego Uniwersytetu Wrocławskiego. Został jednym z najbardziej cenionych współpracowników Mengelego. Dokonywał niekończących się sekcji zwłok i sporządzał z nich skrupulatne protokoły. Mengele nie zadowoliłby się obozową prowizorką. W straszliwych warunkach obozu, wśród brudu i nędzy, zorganizował i wyposażył nowoczesne laboratorium[75].

Stworzył idealne warunki do wykonywania sekcji. Sala miała czerwoną betonową podłogę i jasnozielone ściany, na środku na betonowym postumencie znajdował się blat z marmuru z kanałami ściekowymi. Do jego skraju dobudowano zbiornik na wodę, a nad nim liczne niklowe kurki. Przy ścianach były trzy porcelanowe umywalki. Okna zakrywała gęsta siatka przeciw muchom i komarom. W sąsiednim pokoju Nyiszli znalazł dobrze wyposażoną bibliotekę z najnowszymi publikacjami medycznymi, trzy mikroskopy oraz szafę z niezbędnymi akcesoriami, od fartuchów do gumowych rękawiczek. „Wierny obraz nowoczesnego prosektorium jakiegoś wielkomiejskiego instytutu"[76].

Malarkę Dinę, więźniarkę z Czech, Mengele zabrał z rampy, żeby wykonywała dla niego porównawcze rysunki kształtów głowy, nosów, uszu, ust, rąk i nóg bliźniaków. Każdy rysunek trafiał do teczki z wynikami badań[77].

Mengele lubił swoją pracę. Często wesoło pogwizdywał, wybierając ludzkie króliki doświadczalne, kierując resztę transportu do komór gazowych, wykonując eksperymenty i przeglądając wyniki sekcji zwłok. Gdy oglądał swój cenny materiał badawczy, zwłaszcza dzieci, szeroko się uśmiechał. „Jakby go to bawiło" - wspominał jeden z ocalałych bliźniaków, dodając: „Bardzo lubił żartować". Skrupulatny Mengele zauważył kiedyś plamkę na jednej z niebieskich teczek z dokumentacją i z wyrzutem powiedział do doktora Nyiszli: „Jak może pan tak obchodzić się z tymi teczkami, które zbierałem z taką miłością"[78].

Mengele pojmował miłość w swoisty sposób. Na pewno kochał swoją pracę. Czasami można było odnieść wrażenie, że kocha najmłodsze bliźnięta. Były lepiej odżywiane niż inni więźniowie, miały nawet trochę swobody, mogły na przykład chodzić po obozie. Niekiedy częstował je czekoladą, czule gładził po głowie, prowadził na koncerty obozowej or-

kiestry. Potrafił sprawić, że czuły się przy nim jak przy troskliwym ojcu. Eva Kupas wspomina, że kiedy chciała zobaczyć się z bratem bliźniakiem, Mengele sam ją do niego zaprowadził „i przez całą drogę trzymał mnie za rękę". Bliski był mu szczególnie jeden mały chłopczyk, trochę do niego podobny. Nauczył go mówić: „Nazywam się Mengele"[79].

Zdarzało się jednak, że bez ostrzeżenia wpadał w niekontrolowany, szaleńczy gniew. Pewna kilkunastoletnia dziewczyna, którą oddzielono od matki i sióstr, płakała i błagała. Wspominała po latach, że Mengele złapał ją za włosy, powalił na ziemię i zbił. Kiedy matka wstawiła się za córką, Mengele brutalnie pobił ją szpicrutą. Innym razem oszalała z rozpaczy matka za wszelką cenę chciała zostać przy córce. Mengele wyciągnął pistolet, zastrzelił obie i skierował cały transport do komo 17 gazowej, mówiąc przy tym: „Precz z tym gównem". Pewnego razu złapał kobietę imieniem Ibi, której sześciokrotnie udało się wyskoczyć na czas z ciężarówki wiozącej ofiary do komoiy gazowej. „Chcesz uciec, tak? - wrzasnął z wściekłością. - Ale tym razem ci się nie uda, ty brudna Żydówko!". Krzycząc, bił kobietę tak, aż jej głowa zmieniła się w krwawą, bezkształtną masę. Po takich straszliwych incydentach potrafił w jednej chwili zmienić się z Hyde'a w Jekylla, w uroczego, pogwizdującego wesoło lekarza, zafascynowanego obiektami swoich badań i nauką[80].

Kochał bliźnięta nie dlatego, by uważał, że należy ocalić im życie, ale tylko ze względu na krótkotrwały użytek, jakich z nich robił w swoich szalonych eksperymentach. Nyiszli wspomina, że wykonywano na nich „wszystkie lekarskie badania, które można przeprowadzić na żywym człowieku", od analiz krwi do nakłuć lędźwiowych. Wszystkie fotografowano bez ubrania i dokładnie mierzono od stóp do głów. Ale to był dopiero początek. Prawdziwe eksperymenty zaczynały się później. Bracia Reichenbergowie, których z powodu podobieństwa wzięto pomyłkowo za bliźniaków, szczególnie zainteresowali Mengelcgo, ponieważ jeden z nich miał piękny głos, drugi zaś w ogóle nie potrafił śpiewać. Obu poddano brutalnej operacji strun głosowych, w wyniku której jeden na zawsze stracił głos. Dziewczęta bliźniaczki zmuszano do stosunków płciowych z chłopcami bliźniakami, by się przekonać, czy rezultatem będzie ciąża mnoga. Wykonywano też operacje zmiany płci[81].

Pewnego dnia Mengele przyniósł czekoladki i nowe ubrania dla dwóch braci, Guida i Nina, szczególnie lubianych przez medyczny personel. Po kilku dniach chłopcy wrócili na blok - zszyci ze sobą plecami i nadgarstkami, niczym potworna parodia bliźniąt syjamskich. Rany były zabrudzone, wdała się gangrena. Chłopcy płakali całymi nocami, aż matce udało się przerwać ich mękę zabójczym zastrzykiem z morfiny[82].

Mengele podejrzewał, że dwóch siedmioletnich cygańskich chłopców, lubianych w laboratorium, choruje na utajoną gruźlicę. Zdenerwował się, kiedy lekarze więźniowie wyrazili odmienne zdanie. Zebrał ich i kazał czekać. Po godzinie wrócił i spokojnie oznajmił: „Mieliście rację. Nic nie było". Po chwili milczenia przyznał: „Tak, przeprowadziłem sekcję". Zabił obu strzałami w potylicę i wykonał sekcję „jeszcze ciepłych zwłok"[83].

Bliźnięta trzeba było mordować równocześnie, żeby przeprowadzić badania porównawcze. „Muszą jednocześnie umierać" - wspominał Nyiszli. Pewnego dnia przyniesiono mu zwłoki czterech par bliźniaków z obozu cygańskiego, wszystkie miały poniżej dziesięciu lat. Innym razem dwanaście par bliźniąt nie trafiło do krematorium, lecz na stół sekcyjny; aby można je było odnaleźć w komorze gazowej wśród setek poskręcanych ciał, Mengele oznaczy! je przedtem na piersiach specjalnym tuszem. Pewna dziewczynka, którą w ramach eksperymentu zarażono chorobą, zbyt szybko wyzdrowiała. Zabił ją, żeby poniosła śmierć razem z siostrą[84].

Mengele wpadał w szał, kiedy któremuś z jego cennych królików doświadczalnych coś się stało przed zakończeniem eksperymentu. Surowo przykazał strażnikom, by utrzymywali bliźnięta przy życiu. Musieli się liczyć z jego gniewem, jeśli umierały w przeddzień przekazania w jego ręce. Obiektem potwornych doświadczeń stało się około 1500 bliźniąt. Przeżyło niespełna 200[85]. Przeżyły tylko dlatego, że ich nie zabito.

Mengelego interesowali również ludzie zdeformowani fizycznie i karły. Prowadził makabryczne badania nad skutkami dziedziczności, chorób, masowej hodowli Kiedyś bez znieczulenia usunął pewnemu mężczyźnie część żołądka. Chcąc odkryć przyczyny dyzenterii, kazał Nyiszliemu dokonać sekcji 150 zwłok wyniszczonych więźniów - po siedem dziennie. Patolog zaprotestował - powiedział, że jeśli ma to zro-

bić porządnie, może wykonać najwyżej trzy dziennie. Mengelemu zależało na ustaleniu, czy ciemny kolor oczu można zmienić na nordycki błękit. Wprowadzał do oczu niebieski barwnik, czasami za pomocą kroplomierza, a niekiedy zastrzykami. Więźniowie często tracili wzrok, ale koloru oczu nie udało się zmienić[86].

Dowody masowych mordów dokonywanych w Rosji w rowach, które skazańcy sami sobie przed śmiercią kopali, i w komorach gazowych w Polsce systematycznie niszczono, ale morderstwa popełnione przez Mengelego znalazły zaszczytne miejsce w annałach nauki. Jego ponura dokumentacja nie pozostawała w Auschwitz jako świadectwo prywatnej manii. Każdy przypadek dokładnie opisywano, posługując się najlepszymi naukowymi metodami znanymi lekarzom więźniom. Następnie teczki z dokumentami trafiały do kierowanego przez Verschuera Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki w Berlin-Dahlem, gdzie je wnikliwie studiowano.

Oto, co opowiedział dorosły więzień, któremu powierzono pieczę nad najmłodszymi bliźniętami: „Każda para bliźniąt przybywająca do baraku musiała wypełnić szczegółowy kwestionariusz Instytutu im. Cesarza Wilhelma. Ja, jako «ojciec bliźniąt», pomagałem im przy tym, zwłaszcza małym dzieciom, które nie umiały czytać i pisać. Formularze zawierały dziesiątki pytań dotyczących pochodzenia, zdrowia i cech fizycznych. Trzeba było podać wiek, wagę i wzrost dzieci, kolor oczu i włosów. Wszystko to od razu wysyłano do Berlina"[87].

Nyiszli, który musiał sporządzać obszerne protokoły z sekcji, pamięta, jak Mengele go ostrzegł: „Żądam porządnej roboty, bo dokumenty idą do Instytutu Badań Antropologicznych i Biologiczno-Rasowych Berlin-Dahlem". A zatem badania te odbywają się pod nadzorem wybitnych naukowców jednego z najgłośniejszych instytutów medycznych"[88].

Raporty, podpisywane przez Mengelego i wysyłane do Berlina, nie trafiały do archiwów, lecz były dokładnie studiowane i omawiane. Między placówką Verschuera i Mengelem trwał dialog. Inny więzień, współpracownik Anioła Śmierci, wspominał, że Mengele „otrzymywał z Instytutu im. Cesarza Wilhelma w Berlinie pytania dotyczące bliźniaków i odsyłał odpowiedzi"[89].

Wymiana była niezmiernie intensywna. W marcu 1944 roku Verschuer napisał do Niemieckiego Towarzystwa Badań Naukowych, które finansowało jego prace, notatkę z prośbą o przyznanie dodatkowych etatów i materiałów na potrzeby projektu realizowanego w Auschwitz. Notatka, zatytułowana „W sprawie kontynuacji badań nad dziedzicznością i psychologią", została opatrzona hasłem „Obóz bliźniąt" i klauzulą „Tajne". Verschuer pisał: „Analiza materiału dostarczonego z obozu bliźniąt objęła pół roku, od października 1943 do marca 1944. W tym czasie podyktowano 25 analiz psychologicznych, z których każda liczyła około 200 stron, uzupełniając opis doświadczeń, jakie tam przeprowadzono. Badania kontynuowano za pomocą tych samych metod, które stosowano latem 1943 roku. System oceny okazał się przydatny i został rozwinięty. Do dalszego przeprowadzania ocen potrzebna będzie pewna liczba sekretarek, a także odpowiednie ilości papieru maszynowego, bloków stenograficznych i innych artykułów piśmiennych. Na najbliższy kwartał będzie potrzebne 10 tysięcy kartek papieru"[90].

Z Auschwitz nadsyłano nie tylko raporty, ale i spreparowane przez Nyiszliego części ciał: „Przechowuję [...] ciekawe z naukowego punktu widzenia części organów, aby dr Mengele mógł osobiście rzucić na nie okiem. A te, które mogą być ciekawe dla instytutu w Berlin-Dahlem, mam zakonserwować. Przesyłki, odpowiednio zapakowane, są wysyłane pocztą. Żeby szybciej dochodziły do adresata, otrzymują stempel: «Pilne, przesyłka ważna dla celów wojennych». Podczas mojej pracy wysłałem niezliczoną ilość takich paczek do instytutu w Berlin-Dahlem, a odwrotną pocztą otrzymaliśmy wyczerpujące naukowe uwagi bądź polecenia. Założyłem osobne teczki do przechowywania korespondencji. Znalazły się w nich różne listowne podziękowania, przesyłane przez instytut doktorowi Mengele za specjalnie ciekawe eksponaty"[91].

Jedno z koszmarnych wspomnień szczególnie utkwiło w pamięci węgierskiego patologa. Mengele wypatrzył na rampie garbatego Żyda, szacownego kupca tekstylnego z Łodzi. Byl z nim nastoletni syn, ładny chłopiec, ale ze zdeformowaną nogą, w bucie ortopedycznym. Mengele kazał Nyiszliemu przeprowadzić wywiad i sporządzić kliniczne karty badań. Patolog zrobił to, ale nie w przesiąkniętej zapachem formaliny sali sekcyjnej, lecz w przyległym pomieszczeniu, próbując oszczędzić

ojcu i synowi przykrych wrażeń. Po badaniu obaj zostali zastrzeleni. Nyiszli przeprowadzi! sekcję zwłok i sporządzi! obszerny protokół. Mengelego niezmiernie zainteresował eugeniczny potencjał informacji - obaj zabici mieli wszakże różne wady wrodzone. „Te zwłoki nie mogą zostać spalone - powiedział. - Trzeba spreparować ich szkielety i wysłać do muzeum antropologicznego w Berlinie". Po krótkiej naradzie Nyiszli przystąpił do makabrycznej pracy. Zwłoki ugotowano w beczkach, żeby oddzielić ciało od kośćca. Cały ten proces odbywał się na podwórzu, i czterech wygłodniałych polskich więźniów podkradło się do beczek i zaczęło jeść mięso, nie mając pojęcia o jego pochodzeniu. Nyiszli przerwał ten makabryczny posiłek. Ostudzone i spreparowane szkielety włożono do mocnych papierowych worków ze stemplem „Pilne: przesyłka ważna dla celów wojennych" i wysłano do berlińskiego instytutu[92].

Nyiszli, znajdujący się w tragicznej sytuacji, zastanawiał się, czy nie widział za dużo: „Przecież to niemożliwe, aby dr Mengele i instytut w Berlin-Dahlem wypuścili mnie stąd żywym"[93].

W Instytucie Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, podobnie jak w wielu innych ośrodkach badań eugenicznych, ceniono oczy bliźniąt. Amerykańscy eugenicy od kilkudziesięciu lat podkreślali znaczenie tego materiału badawczego, a ruch eugeniczny w Niemczech poszedł oczywiście w ich ślady. Na przykład w numerze „Eugenical News" z marca-kwietnia 1933 roku ukazała się pod tytułem *Dziedziczne wady oczu* recenzja z nowo wydanej książki, w której znalazł się rozdział o oczach bliźniąt. Autor recenzji podsumował: „Możemy tylko pochwalić skrupulatność, z jaką zebrano dane [...]. To wspaniale, że nareszcie ukazała się ta tak potrzebna praca, i do tego taka świetna". Podobne entuzjastyczne artykuły i recenzje na ten temat można było przeczytać na łamach „Eugenical News" pod koniec lat trzydziestych[94].

W 1936 roku jeden z kolegów po fachu zwrócił się do Laughlina z prośbą, by poszerzyć zakres pytania o kolor oczu w wykazach bliźniąt sporządzanych przez ERO. Nowa instrukcja przybrałaby następujące brzmienie: „Przyjrzeć się uważnie kolorowej części oka w dobrym oświetleniu, pomagając sobie lusterkiem. Czy między prawym a lewym okiem występuje różnica w kolorze albo rozkładzie znaków? Oczy niebieskie i szare

mają brązowawe prążki, czasem po kilka. Łatwo je policzyć. Na ogół w jednym oku jest ich więcej niż w drugim. Proszę opisać wszystkie tego rodzaju różnice między oczami"[95].

Verschuer, podobnie jak Amerykanie, od dawna interesował się kolorem oczu bliźniąt. Postanowił włączyć odpowiednie badania w zakres projektu realizowanego w Auschwitz. We wrześniu 1943 roku Niemieckie Towarzystwo Badań Naukowych przyznało na to dotację. Mengele skrupulatnie zbierał oczy na potrzeby Verschuera[96].

Lekarz więzień Jancu Vekler nigdy nie zapomniał tego, co zobaczył w jednym z pomieszczeń cygańskiego obozu: „Spostrzegłem drewniany stół. Leżały na nim próbki oczu. Każda opatrzona była numerem i krótką notatką. Oczy były bladożółte, bladoniebieskie, zielone i fiołkowe". Inna lekarka, Vera Kriegel, z przerażeniem zobaczyła w jednym z laboratoriów całą ścianę pokrytą gałkami ocznymi. „Były osadzone na szpilkach jak motyle. Pomyślałam, że już umarłam i znajduję się w piekle"[97].

Pewien więzień prowadzący rejestrację bardzo się kiedyś zdenerwował: zabito ośmioosobową rodzinę, a do laboratorium trafiło tylko siedem par oczu. „Dostarczyliście mi tylko siedem par, jednej brakuje!" - zawołał. Wyłupil podobne oczy któremuś z trupów leżących w prosektorium, żeby uzupełnić przesyłkę dla instytutu Verschuera. Mengele nigdy się nie dowiedział[98].

Główną odbiorczynią tych przesyłek była Karin Magnussen, badająca anomalie oczu, takie na przykład jak różnice koloru tęczówek u tej samej osoby. W sprawozdaniu przesianym w marcu 1944 roku do Niemieckiego Towarzystwa Badań Naukowych, zatytułowanym „Badania ludzkich oczu", pisała: „Pierwsza praca histologiczna, zakończona jesienią, «O związkach między kolorem tęczówki, histologicznym rozmieszczeniem pigmentu i pigmentacją gałki ludzkiego oka», która ma się ukazać w «Zeitschrift für Morphologie und Anthropologie», jest już w druku. Obecnie przygotowuje się do badań histologicznych materiał do drugiej serii eksperymentów. Artykuł o czynnikach determinujących kolor tęczówki, który miał się ukazać w grudniu 1943 roku na łamach «Erbarzt», został wydrukowany, ale uległ zniszczeniu podczas nalotów nieprzyjaciela i obecnie jest drukowany na nowo. Nadał trwają obserwacje dotyczące niektórych anomalii występujących u ludzi. Inne obserwa-

cje musiały zostać tymczasowo zawieszone z powodu warunków wojennych, ale w miarę możliwości zostaną wznowione latem. Wciąż trwa zbieranie i ocenianie materiału, o którym wypowiedzą się specjaliści"[99].

Wśród prac Magnussen na temat oczu z Auschwitz znalazł się artykuł przeznaczony dla czasopisma „Zeitschrift für Induktive Abstammungslehre und Vererbungsforschung". Członek rady redakcyjnej profesor George Melchers, który otrzymał tekst wstępny, wspomina: „Zaskoczyło mnie, że cała rodzina - dziadkowie, rodzice i dzieci - zmarła w tym samym czasie. Domyśliłem się, że zostali zabici w obozie koncentracyjnym". Zbliżał się koniec wojny, Melchers nie skierował więc artykułu Magnussen do druku[100].

Przed sądem denazyfikacyjnym Magnussen zeznawała: „Doktora Mengele, lekarza wojskowego, poznałam podczas wojny w Dahlem, kiedy będąc na urlopie, odwiedzał instytut. Rozmawiałam z nim kilka razy na temat naukowych projektów i problemów [...]. Ukończyłam swoje badania, chociaż odkąd [cygański] klan o różnobarwnych oczach został uwięziony w Auschwitz, nie miałam już do tych ludzi dostępu. Ukończenie badań było możliwe wyłącznie dzięki pomocy doktora Mengele, który, zbiegiem okoliczności, podjął pracę w tym obozie. Pomógł mi prześledzić linię dziedziczenia, ustalając kolor oczu i powiązania rodzinne. Dowiedziałam się też od niego, że jedna z najważniejszych rodzin wspomnianego klanu jest zarażona gruźlicą. Zapytałam, czy nie mógłby mi przesłać wyników sekcji zwłok oraz patologicznej tkanki ocznej, jeśli ktoś z członków tej rodziny umrze". Dalej stwierdziła: „Na podstawie bardzo odpowiedzialnego, ludzkiego i przyzwoitego zachowania doktora Mengele wobec więźniów - pacjentów i podwładnych - odniosłam takie wrażenie, że nigdy nie przyszłoby mi na myśl, iż w Auschwitz może dziać się cokolwiek, co byłoby sprzeczne z prawem, zasadami medycyny i człowieczeństwa"[101].

Verschuer potrzebował nie tylko oczu, ale i krwi. I to wielu litrów. Od dziesiątków lat eugenicy poszukiwali genetycznych znaczników pozwalających wyszukać „nosicieli", czyli osoby wyglądające z pozoru na normalne, ale przenoszące predyspozycje do różnych ułomności, od nędzy i pasożytnictwa do epilepsji. Starania te sprowadzały się z początku do zestawiania drzew genealogicznych z uwzględnieniem rasy

oraz wynajdywania pseudonaukowych środków zaradczych natury etnicznej i klasowej. Jednakże już w latach dwudziestych najbardziej utalentowani eugenicy i genetycy usilnie pracowali nad analizą surowicy krwi, by rozwiązać problem wadliwej plazmy zarodkowej. Nie byli pewni, czego właściwie szukają - określonego hormonu, enzymu, białka, materiału genetycznego czy innego składnika kiwi. Wiedzieli tylko, że eugcniczna przyszłość ludzkości zależy od czynnika znajdującego się we krwi, który czeka na odkrycie[102].

Davenport, występując w 1924 roku na Drugim Międzynarodowym Kongresie Eugeniki, stwierdził: „Hormony określające naszą osobowość stanowią pomost łączący tę osobowość z właściwymi enzymami, zawartymi w chromosomach komórek zarodkowych [...]. Różnimy się od siebie dzięki [...] atomowej aktywności enzymów i hormonów, składających się na ten strumień zaczynu życia, który dostaje się do naszej protoplazmy i ją uaktywnia, jak również uaktywni protoplazmę jednego z zapłodnionych jaj, wytworzonych przez nas i naszych współmałżonków". Podkreślił, że o cechach człowieka stanowią „właściwości tych nadzwyczajnych substancji, specyficznych dla niego, członków jego rodziny oraz rasy lub biotypu. Przyszłość ludzkiej genetyki zależy w znacznej mierze od badania ich aktywności fi.]. Do najważniejszych należą badania nad powstawaniem bliźniaków"[103].

W relacji z uroczystego otwarcia Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki im. Cesarza Wilhelma w 1927 roku „Eugenical News" podkreśliły: „Zakład zajmujący się badaniami genetyki człowieka szczególnym zainteresowaniem darzy zagadnienia bliźniąt oraz grup krwi". Trzynastego maja 1932 roku paryskie biuro Fundacji Rockefellera wysłało do centrali w Nowym Jorku radiogram z zapytaniem o przyznanie funduszy na badania prowadzone przez Verschuera w wyżej wymienionym instytucie. Fundacja zatwierdziła trzyletni grant o łącznej wartości 9 tysięcy dolarów dla „Instytutu Antropologii im. Cesarza Wilhelma na badania nad bliźniętami oraz skutkami, jakie dla późniejszych pokoleń ma oddziaływanie substancji toksycznych na plazmę zarodkową"[104].

Fundacja udzielała już w tym czasie pomocy finansowej całej grupie głośnych niemieckich antysemitów. Na pięcioletnie badania przezna-

czono 125 tysięcy dolarów. Według wewnętrznych raportów fundacji, przedmiotem badań był „rasowy, czyli biologiczny skład narodu niemieckiego oraz wzajemne oddziaływanie czynników biologicznych i społecznych na określenie charakteru współczesnej populacji". Kilka razy wymieniono badania nad bliźniętami jako główny aspekt całego przedsięwzięcia. Na liście znalazło się między innymi nazwisko Rüdina (punkty 9 i 10 projektu) oraz Verschuera (punkt 16). Kwoty .125 tysięcy dolarów nie przesłano bezpośrednio, ale poprzez Nadzwyczajną Fundację na rzecz Nauki Niemieckiej (Notgemeinschaft der Deutschen Wissenschaften), z której powstało później Niemieckie Towarzystwo Badań Naukowych (Deutschen Forschungsgemeinschaft)[105].

Fundacja Rockefellera nie przestała finansować niemieckiej biologii rasowej po dojściu Hitlera do władzy. Jej zarząd okazał jednak większą powściągliwość niż wielu czołowych amerykańskich eugeników. Urzędnicy fundacji nie uprawiali propagandy nazizmu, nie aprobowali represji, jakich dopuszczano się w Rzeszy. Program miał charakter ściśle naukowy, biologiczny, wyłączono z niego politykę. Chodziło o wykrycie specyficznych genetycznych składników krwi osób obciążonych wadami - nawet jeśli miało to oznaczać finansowanie instytucji zdominowanych przez nazistów.

Pieniądze Rockefellera wykorzystano zgodnie z przeznaczeniem. W 1935 roku „Eugenical News" opublikowały krótki artykuł *Grupy kiwi u bliźniąt*, będący streszczeniem pracy zamieszczonej w nazistowskim czasopiśmie medycznym. „Kaiser-Wilhelm Institute für Anthropologie, Menschlische Erblehre und Eugenik w Berlinie-Dahlem prowadzi pod kierownictwem dr. O. v. Verschuera badania nad bliźniętami. Z 202 bliźniąt jednojajowych, u których oznaczono grupę krwi, wyniki serologiczne były takie same - miały tę samą grupę, tak jak były jednej płci. Z drugiej strony, w przypadku bliźniąt dwujajowych grupy kiwi u osobników tej samej lub różnej płci często się różniły"[106].

Gdy w 1936 roku dyrektorem Fundacji Rockefellera został prawnik Raymond Fosdick, coraz niechętniej zaczęła się ona odnosić do finansowania projektów mających związek z eugeniką. Do nazistowskich Niemiec nadal płynęły dotacje na badania eugciliczne, ale tylko takie, które zgłoszono pod płaszczykiem prac z dziedziny genetyki, badań

nad mózgiem czy badań serologicznych. Napływały jednak zbyt wolno jak na wymagania Verschuera, który starał się o szybsze i bliższe źródła finansowania poprzez Nadzwyczajną Fundację na rzecz Nauki Niemieckiej w Berlinie, otrzymującą jeszcze przez całe lata trzydzieste doroczne granty od Rockefellera. W czeiwcu 1939 roku, kiedy Fundacja Rockefellera próbowała przekonywać protestujących, że nie wspomaga nazistowskiej nauki, Fosdick musiał przypomnieć swym kolegom, że takie zaprzeczenia „nie mają oczywiście większego sensu". Pieniądze Rockefellera nadal płynęły poprzez Nadzwyczajną Fundację na rzecz Nauki Niemieckiej, obecnie Niemieckie Towarzystwo Badań Naukowych[107].

Cała kaskada grantów przyznawanych przez towarzystwo finansowała badania Verschuera nad dziedzicznością, w tym nad bliźniętami (grant z 1935 roku). Kolejne dotacje otrzymał w roku 1936 i 1937, a także w latach wojny. Wspierały więc także eksperymenty prowadzone w obozach koncentracyjnych[108].

Pod koniec lata 1943 roku Niemieckie Towarzystwo Badań Naukowych przyznało Verschuerowi pieniądze na badania serologiczne pod kryptonimem *Spezifische Eiweisskórper,* co tłumaczono jako „swoiste proteiny" albo „swoiste substancje białkowe". Realizacja projektu wymagała ogromnych ilości kiwi, poszukiwano bowiem substancji białkowej przenoszącej różne cechy genetyczne, od epilepsji do koloru oczu. Verschuer wyjaśnił w swej notatce, że krew będzie pochodziła z obozu cygańskiego w Auschwitz. Akcję miał nadzorować Mengele za wyraźną zgodą Himmlera. „Próbki krwi są przesyłane do analizy do mojego laboratorium"[109].

Mengele wytaczał krew z bliźniaków i Cyganów. Pobierał ją z ramienia (czasami z obu ramion), szyi, niekiedy z palców. Hedvah i Leah Stern wspominały: „Bardzo bałyśmy się tych eksperymentów. Pobierali od nas ogromne ilości kiwi. Kilka razy mdlałyśmy". Jak relacjonowała po latach jedna z bliźniaczek, która przeżyła obóz: „Każdej dziewczynie wstrzyknięto krew innej pary bliźniąt, podczas gdy Mengele obserwował nasze reakcje. Obie otrzymałyśmy 350 cm^3 kiwi pary chłopców, co wywołało u nas straszny ból głowy i wysoką gorączkę"[110].

Od czasu do czasu Mengele jeździł do Berlina. Podczas jednej z takich wizyt odwiedził swego mentora Yerschuera - został zaproszony na

obiad w rodzinnym gronie. Padło pytanie o jego pracę w Auschwitz. Po latach syn Verschuera wspominał, co Mengele odpowiedział jego matce: „To straszna praca. Nie mogę o niej rozmawiać"[111].

Pracował jednak niezmordowanie, wytaczając z więźniów krew, wyłupiając oczy, zarażając ludzi chorobami, przeprowadzając sekcje zwłok oraz selekcje, podczas których większość kierował na lewo, a tylko niewielu na prawo. W połowie sierpnia 1943 roku jego przełożony, dowódca garnizonu, tak pisał o nim w okresowej ocenie: „W trakcie pełnienia funkcji lekarza obozowego w obozie koncentracyjnym Auschwitz Mengele wykorzystywał swoją wiedzę teoretycznie i praktycznie, walcząc z poważnymi epidemiami. Z wielką energią i determinacją wykonywał wszystkie powierzone mu zadania ku całkowitej satysfakcji jego przełożonych, działając często w bardzo trudnych warunkach. Okazał się zdolny do stawienia czoła każdej sytuacji"[112].

Po latach zapytano o pracę w Auschwitz technik medyczną Irmgard Haase zatrudnioną u Verschuera. „Prowadzono prace badawcze - przyznała - dotyczące między innymi enzymów w krwi cygańskich bliźniąt oraz rosyjskich jeńców wojennych [...]. Od połowy 1943 roku przychodziły dostawy zawierające próbki po 30 ml kiwi z dodatkiem cytrynianu sodu". Na pytanie, skąd pochodziła ta krew, odparła: „Nie wiem. Próbki były w otwartych już pudełkach. Nie widziałam, kto był nadawcą [...]. Myślę, że pochodziły z jakiegoś obozu". Auschwitz? „Nigdy wtedy nie słyszałam tej nazwy"[113].

Mengele? „Nigdy o nim nie słyszałam". Podkreśliła, że „badano enzymy zawarte w krwi za pomocą [...] ochronnych reakcji enzymatycznych". Czy coś ją niepokoiło? Haase zaprzeczyła. „Przede wszystkim była to nauka"[114].

* * *

Mengele nie był sam. Lekarze Hitlera przeprowadzali liczne, różnorodne eksperymenty w obozach koncentracyjnych, ośrodkach eutanazji i innych miejscach na terytoriach okupowanych przez Rzeszę. Wiele tych doświadczeń dotyczyło eugeniki i genetyki, jak prace Mengelego. Inne miały ściśle medyczny charakter, jak eksperymenty w Buchenwaldzie,

mające na celu wynalezienie lekarstw na znane choroby. Wiele miało znaczenie strategiczne, jak okrutne doświadczenia w Dachau, gdzie więźniów zanurzano w lodowatej wodzie albo poddawano próbom w komorze symulującej warunki na dużych wysokościach. Robiono to na potrzeby lotników Luftwaffe latających nad Morzem Północnym[115].

Nawet jednak w przypadku eksperymentów czysto medycznych lub o znaczeniu militarnym, przeprowadzanych na bezbronnych ludziach, nie zapominano o aspekcie eugenicznym. Wśród więźniów obozów było wielu aryjczyków „czystej kiwi" - świadkowie Jehowy lub socjaliści. Za materiał badawczy służyli jednak najczęściej ludzie uważani za bezwartościowych i spisanych na straty - Żydzi, Cyganie, Rosjanie i inni „podludzie". Do wyjątków należeli Niemcy uznani za dziedzicznie obciążonych, jak homoseksualiści i upośledzeni umysłowo. Wszystko to służyło celom biologicznej rewolucji Hitlera i dążeniu do stworzenia rasy panów w Tysiącletniej Rzeszy.

Rasa panów powinna się odznaczać nie tylko zgrabną budową ciała, jasnymi włosami i niebieskimi oczami. Utworzono specjalne ośrodki hodowli ludzi, gdzie miały masowo przychodzić na świat idealne aryjskie dzieci[116], zbliżone do typu nadczłowieka: wyższe, silniejsze, odporne na choroby. Verschuer znalazł się więc w awangardzie nazistowskich lekarzy, dla których walka z niedołężnością i chorobą stanowiła część batalii o cugeniczny ideał. Hitlerowskie Niemcy przodowały w badaniach genetycznych, hojnie finansowanych ze środków zagrabionych przez Rzeszę i ujętych w karby przez faszystowskie państwo.

Verschuer i jego instytut nie tylko nadzorowali eugeniczne morderstwa w Auschwitz, ale i w ramach kontraktów z wojskiem, korzystając z dotac'; Niemieckiego Towarzystwa Badań Naukowych, zajmowali się zwalczaniem całej gamy chorób dziedzicznych. Tego typu badania mogły być prowadzone zarówno w obozach koncentracyjnych, jak Buchenwald i Birkenau, jak i w całej sieci naukowych placówek imienia cesarza Wilhelma.

Na przykład Hans Nachtsheim, podwładny Verschuera, pracując pod egidą Niemieckiego Towarzystwa Badań Naukowych i w ramach wojskowego kontraktu SS 4891-5376, zajmował się padaczką i innymi Chorobami. Projekt ten nosił nazwę „Badania nad patologią dzicdzicz-

ną". Typowe sprawozdanie, z października 1943 roku, informowało, że „zakończono w zasadzie eksperymenty dotyczące znaczenia braku tlenu w wywoływaniu napadów padaczki u królików chorych na epilepsję, prowadzone razem z dr. Ruhenstroth-Bauerem z Instytutu Biochemii im. Cesarza Wilhelma [...]. Wstępny raport jest w druku i ukaże się w «Klinische Wochenschrift», pełny raport jest przygotowywany do publikacji w «Zeitschrift fur menschliche Vererbungs- und Konstitutionlehre»"[117].

Nachtsheim był naprawdę fachowcem w swojej dziedzinie, o czym świadczą jego szczegółowe opisy przeprowadzanych eksperymentów. Badał między innymi zależności między genami padaczki i genami bielactwa: „Ustalono, że pojedynczy gen padaczki może wystarczyć do wywołania tej choroby w kombinacji z niektórymi innymi genami, chociaż gen padaczki jest zwykle recesywny, co oznacza, że aby odnieść skutek, musi wystąpić w podwójnej dawce. Tak więc nosiciel dwóch genów bielactwa i pojedynczego genu padaczki może zachorować na padaczkę"[118].

Verschuer z kolei w ramach kontraktu SS 4891-5377 badał gruźlicę u królików. W sprawozdaniu podkreślał znaczenie tych prac dla leczenia gruźlicy u ludzi[119].

Doniesienia z innych Instytutów im. Cesarza Wilhelma też świadczą o tym, że uprawiano w nich prawdziwą naukę. Jedną z tych placówek był Instytut Badań Mózgu - od końca lat dwudziestych, kiedy powstał - dotowany przez Fundację Rockefellera. Jego pracownicy, dr Julius Hallervorden i dr Hugo Spatz, opublikowali pionierską pracę o pewnej postaci dziedzicznego zwyrodnienia mózgu, nazwanego ostatecznie zespołem Hallervordcna-Spatza. Gdy założyciela instytutu Oskara Vogta usunięto ze stanowiska za niedostateczną aktywność na rzecz nazizmu, jego miejsce zajął Spatz i placówka została włączona w mordercze plany hitlerowskiej medycyny. Hallervorden, szef katedry neuropatologii w instytucie, objął również stanowisko ordynatora państwowego szpitala w Branderburgu, jednej z sześciu instytucji realizujących program eutanazji opatrzony kryptonimem T-4. W ramach tego programu zagazowano ostatecznie ponad 70 200 Niemców uznanych za upośledzonych umysłowo. W 1938 roku przeprowadzono we wspomnianym szpitalu

cztery sekcje zwłok, w ciągu następnych pięciu lat - 1260. Mózgi, których było około 700, otrzymał Hallervorden[120].

Po wojnie podczas przesłuchania oznajmił: „Usłyszałem, co mieli zamiar zrobić, więc poszedłem do nich i powiedziałem: «Słuchajcie, jeśli macie zabić tych ludzi, wyjmijcie przynajmniej mózgi, żeby można je było wykorzystać» [...]. Był to wspaniały materiał, piękne ułomności psychiczne, deformacje, choroby wczesnodziecięce [...]. Zapytali, ile dam radę przebadać, a ja odpowiedziałem, że każdą liczbę - im więcej, tym lepiej [...]. Zaczęli je dostarczać jak meble. Karetka pogotowia przywoziła po 150-250 mózgów na raz [...]. Oczywiście wszystkie przyjmowałem"[121].

Po dojściu Hitlera do władzy Fundacja Rockefellera przestała finansować Instytut Badań Mózgu w 1934 roku, a Instytut Psychiatrii Riidina rok później. Pracownicy naukowi mieli jednak z pewnością dostęp do jej pieniędzy za pośrednictwem Niemieckiego Towarzystwa Badań Naukowych. Do wybuchu wojny fundacja wspomagała także badania w Instytucie Biologii im. Cesarza Wilhelma. Wypłacała poza tym stypendia poszczególnym lekarzom. Był wśród nich psychiatra sądowy z Tybingi Robert Gaupp, psychopatolog z Wrocławia Kurt Beringer, psychiatra z Monachium Oswald Bumke i neurolog z Fryburga Werner Wagner, każdy afiliowany przy swojej placówce. Pieniądze Rockefellera otrzymywali także w tym czasie przedstawiciele nauk społecznych w okupowanym przez nazistów Wiedniu. W latach trzydziestych miliony z fundacji napłynęły do innych Instytutów im. Cesarza Wilhelma, zajmujących się naukami fizycznymi. Należał do nich Instytut Chemii Fizycznej i Elektrochemii prowadzący badania nad nowymi rodzajami broni[122].

Mentalność, jaka się za tym kryla, najlepiej wyrażają słowa dyrektora fundacji ds. nauk przyrodniczych, Warrena Weavera. Kilka miesięcy po dojściu Hitlera do władzy rozesłał do członków rady nadzorczej raport pod tytułem „Nauki przyrodnicze - program i polityka: program w przeszłości i propozycje na przyszłość". Można w nim było przeczytać: „Prace nad genetyką człowieka powinny być szczególnie brane pod uwagę, kiedy tylko nadarzą się odpowiednie możliwości. Planowana ofensywa ma jednak charakter zasadniczy i dalekosiężny". Po roku za-

dał pytanie: „Czy uda nam się stworzyć tak solidną i zakrojoną na szeroką skalę genetykę, że będziemy mogli żywić nadzieję na wyhodowanie w przyszłości ludzi lepszego gatunku?"[123].

Dążąc do tego celu, Fundacja Rockefellera potrafiła przekonywać siebie i innych, że wcale nie popiera pseudonauki, jaką jest eugenika. W sprawozdaniu z 1933 roku dla członków rady nadzorczej pisano: „Planowana ofensywa [badań nad dziedzicznością] ma charakter podstawowy i dalekosiężny, a takie na przykład dziedziny, jak eugenika, nie uzyskają wsparcia". Przekreśliwszy eugenikę jako taką, sprawozdanie stwierdzało dalej: „[...] należy kontynuować i rozszerzać pomoc dla badań nad różnymi - biochemicznymi, fizjologicznymi, neurologicznymi i psychologicznymi - aspektami wydzielania wewnętrznego"[124].

Odżegnując się publicznie od eugeniki, Fundacja Rockefellera okazywała jednak przychylność eugenikom i teoretykom rasy działającym pod płaszczykiem nauk biologicznych. Celem było stworzenie rasy wyższej.

Rockefeller nie dowiedział się o doktorze Mengele. Jeśli nie liczyć paru wyjątków, po wybuchu wojny w 1939 roku fundacja przestała wspierać badania eugeniczne w okupowanej przez nazistów Europie. Ale kości zostały rzucone już wcześniej. Utalentowani stypendyści Rockefellera, świetne placówki, które fundacja pomogła założyć, i nauka, do której powstania się przyczyniła, obrali własną drogę.

Co mogło powstrzymać specjalistów od biologii rasy z Berlina, Monachium, Buchenwaldu i Auschwitz? Naziści byli z pewnością przekonani, że nic ich nie powstrzyma. Wymarzyli sobie Tysiącletnią Rzeszę nadludzi. Wszyscy, którzy mieli do czynienia z Mengelem - bliźnięta, lekarze więźniowie i ludzie podlegający selekcji do gazu - opowiadają o jego niezwykłym, przenikliwym spojrzeniu. Symbolizowało ono nazistowską wizję połączoną z fanatyczną nauką, pozbawioną duszy i kompasu moralnego. Wsparciem dla niej byl nie tylko żelazny dogmat, ale i ludzie uzbrojeni w karabiny maszynowe i granulki cyklonu B. Ofiarom Auschwitz musiało się wydawać, że nic nie zdoła zapobiec zwycięstwu nazistowskiej nauki.

Ale Mengele i jego koledzy po fachu zostali pokonani. Nie przez rozum. Nie przez wyrzuty sumienia. Nie uświadomili sobie nagle, co robią. Nazistowscy eugenicy byli na takie rzeczy odporni. Znalazły się

jednak dwie inne siły. Szóstego czerwca 1944 roku alianci wylądowali w Normandii i zaczęli wypierać nazistów z kolejnych miast, a później i z ulic. Otoczyli Niemcy od zachodu. Armia rosyjska 27 stycznia 1945 roku wkroczyła od wschodu do Auschwitz. Mengele uciekł[125].;

Auschwitz był rzeczywiście ostatnim bastionem eugeniki. Nauka silnych prawie zwyciężyła w wojnie przeciw słabym. Prawie.

*

[1] L.M. Lagnado, S.C. Dekel, *Children of the Flames,* New York: William Morrow and Company, Inc., 1991, s. 47. M. Nyiszli, *Pracownia doktora Mengele. Wspomnienia lekarza z Oświęcimia,* przeł. Tadeusz Olszański, Warszawa: Czytelnik, 1966, s. 7-10.

[2] M. Nyiszli, dz. cyt., s. 10. R.J. Litton, *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide,* New York: Basic Books, 1986, s. 164.

[3] M. Nyiszli, dz. cyt., s. 10, 38-40. R.J. Lifton, dz. cyt., s. 166. R. Hoess [Hessj, *Commandant of Auschwitz,* New York: Popular Library, 1959, s. 176-177.

[4] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 165. E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 568-569.

[5] Zob. Y. Gutman, M. Berenbaum (red.), *Anatomy of the Auschwitz Death Camp,* Indianapolis: Indiana University Press, 1994; zob. G. Reitlinger, *The Final Solution,* New York: A.S. Barnes & Company, Inc., 1961, s. 113-117; zob. także R. Hoess, dz. cyt, s. 183.

[6] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 169, 269-271, 360-363. M. Nyiszli, dz. cyt, s. 85. 86.

[7] B. Müller-Hill, *Murderous Science,* przeł. G.R. Fraser, Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press: 1998, s. 127; B. Müller-Hill, *The Blood from Auschwitz and the Silence of the Scholars,* „History and Philosophy of the Life Sciences" 1999, t. 21, s. 332.

[8] H. Friedlander, *The Origins of Nazi Genocide,* Chapel Hill, NC: The University of Carolina Press, 1995, s. 14. B. Müller-Hill, *Murderous Science* s. 216-217. *Notes and News,* „Eugenical News" 1925,1. X, s. 24. P.J. Weindling, *Health, Race and Gentian Politics between National Unification and Nazism. 1870-1945,* Cambridge: Cambridge University Press, 1989, s. 436.

[9] R.N. Proctor, *Racial Hygiene: Medicine under the Nazis,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988, s. 42-43, 81, 188. E. Black, *IBM i Holocaust,* s. 171, „Reich Health Leader", *Who's Who in Nazi Germany,* London: Wiederfield and Nicols, 1982.

[10] R.N. Proctor, dz. cyt., s. 104-105.

[11] E. Black, dz. cyt., s. 140-143. *Verschuer's Institute,* „Eugen¡cal News" 1935, t. XX, s. 59-60. G.L. Posner, J. Ware, *Mengele. Polowanie na anioła śmierci,* przet. Piotr Nowakowski, Kraków: TAiWPN UNIVERSITAS, 2000, s. 29-31. A.L. Caplan (red.), *When Medicine Went Mad,* Totowa, NJ: Humana Press, 1992, s. 28. R.J. Lifton, dz. cyt, s. 27. P.J. Weindling, dz. cyt, s. 526-530, 553. *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 102, nr 8 (24 lutego 1934), s. 631. *Berlin: From our Regular Coirespondcnt,* „Journal of the American Medical Association", t. 104, nr 22 (1 czerwca 1933), s. 2011. *Berlin: From Our Regular Coirespondcnt,* „Journal of the American Medical Association", t. 104, nr 23 (8 czerwca 1935), s. 2110. *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 103, nr 13 (30 września 1936), s. 1052.

[12] B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 12. R.N. Proctor, dz. cyt, s. 81. G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 31.

[13] R.N. Proctor, dz. cyt, s. 259. B. Müller-Hill; *The Blood from Auschwitz,* s. 333, 334.

[14] *Notes and News,* s. 24. *Archiv Fuer Rassen- Und Gesellschafts-Biologie,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 9. Archiv f. Rassen-U. Gesellschafts-Biologie, „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 180. *Meeting of International Federation of Eugenic Organizations,* „Eugenical News" 1928, t. XIII, s. 129; zob. *Archiv Euer Rassen-Und Gesellschafts-Biologie*; tamże, s. 32; zob. *Current Periodicals',* laniże, s. 162.

[15] *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 102, nr 1 (6 stycznia 1934), s. 57. *The Inheritance of Tuberculosis,* „Journal of Heredity" 1934, styczeń, s. 26. *Marriage Consultation Centers in Central Europe,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 78. *Berlin: From our Regular Coirespondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 103, nr 6 (1 września 1934), s. 767. *New German Etymology for Eugenics,* „Eugenical News" 1934, t. XIX , s. 125. *German Eugenics, 1934,* tamże, s. 141-142.

[16] *Verschuer's Institute,* s. 59-60.

[17] C.H. Danforth do Otmara von Verschuera, 15 kwietnia 1936: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Henry H. Goddard do Otmara von Verschuera, 7 lipca 1936: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4, Paul Popenoe do Otmara von Verschuera, 16 lipca 1936: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. E.S. Gosney do Otmara von Verschuera, 24 maja J937: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. E.S. Gosney do Otmara von Verschuera, 15 czerwca 1937: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. E.S. Gosney do Otmara von Verschuera, 26 czerwca 1937: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[18] Harry H. Laughlin do Otmara von Verschuera, 16 czerwca 1936: Universitätsarchiv Minister: Nachlass Verschuer, nr 4. Harry H. Laughlin do Otmara von Verschuera, 23 lipca 1936; Universilätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[19] Otmar von Verschuer do Harry'ego H. Laughlina, 2 września 1936: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[20] *Verschuer's Institute of Genetics and Race Hygiene,* „Eugenical News" 1935, t. XX, s. 104. *Berlin: From our Regular Co/respondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 103, nr 13 (30 września 1935), s. 1052-1053. *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 106, nr4 (23 stycznia 1935), s. 308.

[21] R.N. Proctor, dz. cyt, s. 196-197. *The Hereditary Aspect of Pathology,* „Eugenical News" 1936, t. XXI, s. 21-22.

[22] C.M. Goethe do Otmara von Verschuera, 15 kwietnia 1937: Universitätsarchiv Münster; Nachlass Verschuer, nr 4; zob. C.M. Goethe do Otmara von Verschuera, 23 grudnia 1937: Universitätsarchiv Münster; Nachlass Verschuer, nr 4; zob. C.M. Goethe do Otmara von Verschuera, 26 lutego 1938: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4; zob. C.M. Goethe do Otmara von Verschuera, 22 listopada 1938: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[23] C.M. Goethe do Otmara von Verschuera, 23 grudnia 1937.

[24] C.M. Goethe do Otmara von Verschuera, 26 lutego 1938. C.M. Goethe do Otmara von Verschuera, 22 listopada 1938. M. Gilbert, *The Holocaust,* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1985, s. 64-65.

[25] C.H. Danforth do Otmara von Verschuera, 28 lutego 1939: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[26] Charles B. Davenport do Otmara von Verschuera, 15 grudnia J937: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Otmar von Verschuer do Charlesa B. Davenporta, 5 stycznia 1938: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[27] P.J. Weindling, dz. cyt, s. 559, 561. G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 26, 27-29. R.J. Lifton, dz. cyt, s. 339.

[28] G.L. Posner, J. Wiire, dz. cyt, s. 30-31. B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 38,128; zob. także RG242, RuSHA roil #05462, beginning Fr. 2892.

[29] G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 30-31. B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 38,128. B. Müller-Hill, *The Blood from Auschwitz,* s. 336-337.

[30] B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 128, 163.

[31] RuSHA roll #05462. G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 34. R.J. Lifton, dz. cyt, s. 340. Universitäts-Institut Erbbiologie und Rassenhygiene, memorandum z 30 września 1938: BAK- R 73 Akte 15342.

[32] Rektor Johann Wolfgang Goethe Universität do Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung, 17 grudnia 1938: BAK: R 4901 Akte 301.6 Blatt 2-6. Otmar von Verschuer do Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung, 29 listopada 1938: BAK: R 4901 Akte 3016 Blatt 2-6. Dr H. Schade do Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung, 17 grudnia 1938; BAK: R 4901 Akte 3016 Blatt 2-6. Rektor Johann Wolfgang Goethe Universität do

Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung, 16 grudnia 1938: BAK: R 4901 Akte 3016 Blatt 2-6. Otmar von Verschuer do rektora Johann Wolfgang Goethe Universität, 8 grudnia 1938: BAK: R 4901 Akte 3016 Blatt 2-6. Raport, Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung, 25 lipca 1939, s. 184-187: BAK: R4901 Akte 3016 Blatt 2-6.

[33] G.J. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 35. Universitäts-Institut für Erbbiologie und Rassenhygiene, Frankfurt a.M, Gartenstr. 140 Deutschland, memorandum ok. stycznia 1939: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Geburtstags-liste, ok. 1940: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[34] G.J. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 35, 379, przyp. 19 i 20.

[35] Tamże, s. 37-38. B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 226 przyp. 144.

[36] P.J. Weindling, dz. cyt, s. 557-558. M. Gilbert, dz. cyt, s. 154, 176.

[37] B. Müller-Hill, dz. cyt, s. 17, 48-49, 53-54.

[38] P.J. Weindling, dz. cyt, s. 557-558.

[39] R.N. Proctor, dz. cyt, s. 43-44. O. von Verschuer, *Leitfaden der Rassenhygiene,* Leipzig, 1941, s. 127 cyt. w: R.N. Proctor, dz. cyt, s. 211. B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 226 przyp. 144. Geburtstagsliste.

[40] B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 226 przyp. 144.

[41] *Wanted, Photographs of Twins,* „Journal of Heredity" (październik 1918), s. 262. *Columbia Encyclopedia,* wyd. 6, haslo „multiple birth".

[42] F. Gallon, *The Histoiy of Twins, as a Criterion of the Relative Powers of Nature and Nurture,* „Journal of the Anthropological Institute" 1875, s. 391, 392-393.

[43] *'Probably Mendelian' and 'Clearly Hereditaty' traits,* przezrocze z ok. 1921: Truman Lantern Slides, Brown Box 835. Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* New York: Henry Holt & Company, 1911; reprint, New York: Arno Press Inc., 1972, s. 180. E. Baur, E. Fischer, F. Lenz, *Human Heredity,* wyd. 3, przel. Eden & Cedar Paul New York: The MacMillan Company, 1931, s. 554-555.

[44] *Index,* „Eugen¡cal News" 1916,1.1, s. 93. *Notes on Genetics,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 67. *Sex of Twins,* „Eugenical News" 1917, t. II, s. 5. *Special Data Wanted,* tamże, s. 54.

[45] *Wanted, Photographs of Twins,* s. 262. *Six Hundred Twins Already Discovered,* „Journal of Heredity" (maj 1919), s. 210.

[46] Eugenics Record Office, *Schedule nr 10: Schedule for the Study of Twins,* ok. 1918: APS Series I: PDR and Correspondence. *A Strain Producing Multiple Births,* „Journal of Heredity" (listopad 1919), s. 382. *Notes and News,* „Eugenical News" 1921,1. VI, s. 32.

[47] *The Pendleton Twins,* „Eugenical News" 1918, t. Ill, s. 77. *Twins in Russia,* „Eugenical News" 1919, t. IV, s. 52.

[48] *II-2-a Racial differences in twin frequency,* notatki z wykładu, bez daty: APS B: D27 Davenport- Twins #4. *Twins in the Census,* „Eugenical News" t. IV 1920, s. 16.

Cii.ß. Davenport, M. Stcggerda, *Race Crossing in Jamaica,* Washington; Carnegie Institution of Washington, 1929, s. 445-452.

[49] *Diagnosing Twin Pregnancy with Stethoscope,* „Eugcnieal News" 1922, t. VII, s. 48. *Similar Tumors in Twins,* „Eugenical News" 1922, t. VII, s. 71.

[50] *How to Tell Identical Twins,* „Eugenical News" 1926, t. XI, s. 4L I I.J. Muller, *The Detennination of Twin Identity,* „Journal of Heredity", t. XVII, nr 6 (czerwiec 1926), s. 195. Paul Popenoe, *Twins Reared Apart,* „Journal of Heredity", t. XIII, nr 3 (marzec 1922), s. 142; zob. *A New Study of Twins A Review,* „Journal of Heredity", t. XV, nr 4, (kwiecień 1924), s. 165; zob. *Causes of Twinning,* „Journal of Heredity", t. XIV, nr 8 (listopad 1923), s. 370; zob. *Eugenic Studies in Scandinavia,* „Eugenical News" 1923, t. VIII, s. 52; zob. *Fact and Fiction,* tamże, s. 71; zob. *A Father of Twins,* „Eugenical News" 1924, t. IX, s. 3; zob. *Parallel Behavior,* „Eugenical News" 1925, t. X, s. 46.

[51] P. Popenoe, R.H. Johnson, *Applied Eugenics,* wyd. popr. New York: Macmillan, J935, s. 6; E. Baur, E. Fischer, F. Lenz, dz. cyt., s. 554-555, 557, 590-591.

[52] R. A. Fisher, *New Data on the Genesis of Twins,* w: *Eugenics, Genetics and the Family: Volume I: Scientific Papers of the Second International Congress of Eugenics,* Baltimore: Williams & Wilkins Co, 1923, s. 195. *Booth 2-Physical Anthropometry,* „Eugenical News" 1932, t. XVII, s. 142.

[53] A. Gordon, *The Problems of Heredity and Eugenics,* „Eugenical News" 1935,1. XX, s. 50, 52-53. *Identical Twins,* „Eugenical News" 1934, t. XIX , s. 134.

[54] John William Draper do Charlesa B. Davenporta, 30 grudnia 1924: APS B: D27: Davenport-John William Draper #3. Charles B. Davenport do Johna Williama Drapera, 9 stycznia 1925: APS B: D27: Davenport-John William Draper #3.

[55] *Notes and News,* „Eugenical News" 1927, t. XII, s. 164, *Twins with Tuberculosis,* recenzja *Zwillingstuberkulose* Diehla i Verschuera, „Journal of Heredity", t. XXVIII, nr 3 (marzec 1937), s. 91-96. *On the Inheritance of Darwin's Tubercle,* „Eugenical News" 1935,1. XX, s. 3-4; zob. *Eugenics in Germany,* „Eugenical News" 1934, t. XIX, s. 42.

[56] *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal of the American Medical Association", t. 106, nr 4 (23 stycznia 1936), s. 308.

[57] P.J. Weindling, dz. cyt, s. 555. *The Hereditary Aspect of Pathology,* „Eugenical News" 1936, t. XXI, s. 21-22. *Vcrschuer's Institute,* tamże, s. 59-60.

[58] P. Popenoe, *Twins and Criminals,* „Journal of Heredity", t. XXVII, nr 10 (październik 1936), s. 388-390.

[59] Universitäts-Institut für Erbbiologie und Rassenhygiene, Frankfurt a.M, Gartenstr. 140 Deutschland.

[60] *Bericht über die im Jahre 193S bisher durchgeführten und für die nächste Zeit geplanten Forschungen,* 30 września 1938: BAK: R 73 Akte 15342.

[61] „Ziel und Weg" 1939, t. 14, nr 9, s. 449.

[62] T.U.H. Ellinger, *On the Breeding of Aryans,* „Journal of Heredity", t. XXXIII, nr 4 (kwiecień 1942), s. 141.

[63] Tamże, s. 141-142.

[64] „Ziel und Weg" 1939, t. 14, nr 9, s. 449. *Wehrmachtsaufiragsnummer: S 4891-5378,* raport b.d.: BAK: R 73 Akte 15342, Blatt 64.

[65] B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 76. *Bericht über die Fortführung der erbpsychologischen Forschung,* 14 marca 1944: BAK: R 73 Akte 15342, Blatt 66.

[66] *Wehrmachtsauftragsmimmer. S 4891-5378.* G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 55.

[67] L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, dz. cyt, s. 47.

[68] Tamże, s. 51,

[69] Tamże, s. 45.

[70] Tamże, s. 47.

[71] Tamże, s. 55.

[72] Tamże, s. 31.

[73] Tamże, s. 36.

[74] G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 26, 33. L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, dz. cyt, s. 42. M. Nyiszli, dz. cyt, s. 44.

[75] M. Nyiszli, dz. cyt, s. 9, 41-43.

[76] Tamże, s. 28.

[77] Tamże, s. 22, 42.

[78] G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 52. R.J. Lifton, dz. cyt, s. 164-165, 342-343. M. Nyiszli. dz. cyt, s. 103.

[79] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 342. M. Nyiszli, dz. cyt, s. 42. G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 57. Zeznania Very Alexander przed jerozolimskim trybunałem sądzącym zaocznie Josefa Mengelego, luty 1985, cyt. w: H. Kubica, *The Crimes of Josef Mengele,* w: Y. Gutman, M. Berenbaum, dz. cyt, s. 324. L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, dz. cyt, s. 58-59, 64, 67.

[80] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 343. G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 68. G. Peri, *I Was a Doctor in Auschwitz,* New York; International Universities Press, 1948, s. 110-111, cyt. w: G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 69.

[81] M. Nyiszli, dz. cyt, s. 42. L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, dz. cyt, s. 66, 70-71. G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt, s. 62-63. Zeznania anonimowego świadka ocalałego z Holocaustu przed jerozolimskim trybunałem sądzącym zaocznie Josefa Mengelego (luty 1985), cyt. w: G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt., s. 60.

[82] Zeznania Very Alexander, cyt. w: Y. Gutman, M. Berenbaum, dz. cyt, s. 324.

[83] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 351.

[84] M. Nyiszli, dz. cyt, s. 43, 45, 103.

[85] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 355. L.M. Lagnado, Sh.C, Dekel, dz. cyt, s. 61, M. Gilbert, dz. cyt, s. 687.

[86] R.J. Lifton, dz. cyt, s. 360. M. Nyiszli, dz. cyt, s. 41, 42, 76-77. H. Langbein, *Menschen in Auschwitz,* Vienna: Europaverlag, 1972, cyt. w: R.J. Lifton, dz. cyt, s. 362. L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, dz. cyt, s. 65.

[87] L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, dz. cyt, s. 59-60.

[88] M. Nyiszli, dz. cyt., s. 45.

[89] Tamże, s. 5. M. Gilbert, dz. cyt., s. 756.

[90] *Bericht über die Fortführung der erbpsychologischen Forschung.*

[91] M. Nyiszli, dz. cyt., s. 47.

[92] Tamże, s. 134-139.

[93] Tamże, s. 48.

[94] *Hereditary Eye Defects,* „Eugenieal News" 1933, t. XVIII, s. 43-44; zob. *Twins: Like and Unlike,* „Eugenieal News" 1937, t. XXII, s. 119-120; zob. *11. Myopia in Identical Twins,* tamże, s. 64.

[95] *Supplement to Schedule for the Study of Twins,* załącznik do listu, Harry F. Perkins do Harry'ego H. Laughlina, 29 maja 1936: Truman D-2-4: 2.

[96] P.J, Weindling, dz. cyt., s. 560.

[97] Zeznanie Jancu Vecklera przed sędzią Horstem von Glasenappcm, 13 marca 1973, cyt. w: H. Kubica, w: Y. Gutman, M. Berenbaum, dz. cyt., s. 326. *Israel Visions of Hell: Pursuing the 'Angel of Death',* „Time Magazine", 18 lutego 1985.

[98] R.J. Lifton, dz. cyt., s. 362.

[99] K. Magnussen, *Bericht über die Durchrihrung der Arbeiten zur Eiforsonung der Erbbedingtheit der Entwicklung der Augenfarbe als Grundlage für Rassen- und Abstammungsuntersuchungen,* 15 marca 1944: BAK: R 73 Akte 15342, Blatt 68.

[100] B. Müller-FIill, *Murderous Science,* s. 171-172.

[101] *Vernehmung: Voigeladen erscheint Frau Dr. Karin Magnussen, geb. 9.2.08 in Bremen, wohnhaft Bremen, Hagenanerstrasse 7* (25 maja 1949): M. Planck Archive Abt. 1, Res, 3, Nr 26.

[102] Zob. także Major L. Darwin, *First Steps towards Eugenic Reform,* „Eugenics Review", t. 4 (ok. kwietnia 1912), s. 34-35, wybrane, w: G.K. Chesterton, *Eugenics and Other Evils,* red. i wybór M.W. Perry, Seattle, WA: Inkling Press, 2000, s. 144-145; zob. także *Berlin: From our Regular Correspondent,* „Journal oi the American Medical Association", t. 104, nr 23 (8 czerwca 1935), s. 2110.

[103] Ch.B. Davenport, *Research in Eugenics, w: Eugenics, Genetics and the Family,* s. 25.

[104] *Fifth International Congress of Genetics,* „Eugenieal News" 1927, t. XII, s. 152. Radiogram do Gregga, 13 maja 1932: RF 1.1 Ser 7171 Box 10 Folder 63.

[105] T.B. Kittredge, *Progress Report: Grant to Notgemeinschaft for Anthropological Studies of the Population of Germany,* 10 czerwca 1933: RF LI 717 20 187. Norma S. Thompson do Schmidt-Otta, 14 listopada 1929: RF 1.1 717 20 187.

[106] *Genetics: Blood Groups of Twins,* „Eugenieal News" 1935, t. XX, s. 41.

[107] P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy: Rockefeller Funding of Biomedical Sciences in Germany 1920-1940,* w: N.A. Rupke (red.), *Science, Politics and the Public Good: Essays in Honor of Margaret Gowing,* New York: Macmillan Press, 1988, s. 129, 133, 135. Raymond B. Fosdick do Selskara M. Gunna, 6 czerwca 1939: RF 1.1717 16 150.

[108] P.J. Weindling, *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism,* 1870-1945, s. 560-561.

[109] B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 76. *Wehrmachtsauftragsnummer: S 4891-5378.*

[110] Anonimowy świadek, cyt. w: G.L. Posner, J. Ware, s. 60, L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, s. 62, 66.

[111] L.M. Lagnado, Sli.C. Dekel, dz. cyt., s. 37. B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 128.

[112] G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt., s. 75.

[113] B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 169.

[114] Tamże, s. 169-170.

[115] D.A. Hackett, red. i przel, *The Buchenwald Report Boulder,* CO: Westvicw Press, 1995, s. 72, 369-370.

[116] Zob. J.C. Fest, *The Face of the Third Reich: Portraits of the Nazi Leadership* New York: Pantheon Books, J970, s. 379, przyp. 44 *[Oblicze Trzeciej Rzeszy,* przel. Edda Werfel, Warszawa: Czytelnik, 1970J; zob. H. Hohne, *The Order of the Death's Head: The Stoiy of Hitler's SS,* New York: Coward-McCann, 1970, s. 157; zob. rozmowa autora z Harryni W. Mazałem, 10 lutego 2003.

[117] H. Nachtsheim, *Bericht über die im Halbjahr 1943/44 im Auftrage des Reichsforschungsrates durchgeführten Untersuchungen zur vergleichenden und experimentellen Erbpathologie,* 15 marca 1944: BAK: R 73, Akte 15342, Blatt 61-63.

[118] Tamże.

[119] *Wehimachlsauftragsnummer: SS4891-5377,* raport b.d.: BAIC: R 73, Akte 15342, Blatt 65.

[120] M. Shevell, *Racial Hygiene, Active Euthanasia, and Julius Hallcrvorden,* „Neurology", nr 42 (listopad 1992), s. 2214, 2216; tenże, *Reply from the Author,* „Neurology", nr 43 (lipiec 1993), s. 1453. P.S. Harper, *Naming of Syndromes and Unethical Activities: The Case of Halleivorden and Spatz,* „Lancet" 1996, nr 348, s. 1224. B. Müller-Hill, *Murderous Science,* s. 244. J. Peiffer, *Neuropathology in the Third Reich,* „Brain Pathology" 1991, nr 1, s. 127.

[121] M. Shevell, *Racial Hygiene,* s. 2216-2217.

[122] Thomas B. Appleget do Fredericka Straussa, 14 kwietnia 1936: RF 1.1 7179 58. P.J. Weindling, *From Philanthropy to International Science Policy,* s. 133. Dr Telschow do Dr. Hoffmanna, 27 lipca 1938: Max Planck Archive I. Abt., Rep 1A, nr 1061/2. K. Macrakis, *Suiriving the Swastika: Scientific Research in Nazi Germany,* New York: Oxford University Press, 1993, s. 85-86.

[123] *Natural Sciences - Program and Policy: Past Program and Proposed Future Program,* s. 79-80: RF RG 3.1 915 1 6. D.B. Paul, *The Rockefeller Foundation and the Origins of Behavior Genetics,* w: K.R. Benson, J. Maienschein, R. Rainger (red.), *The Expansion of American Biolog]',* New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1991, s. 266.

[124] *Natural Sciences,* s. 80.

[125] L.M. Lagnado, Sh.C. Dekel, dz. cyt., s. 89, 92.

CZĘŚĆ TRZECIA

NOWA EUGENIKA

ROZDZIAŁ XVIII

Popioły i następstwa

W połowie stycznia 1945 roku, kiedy armia rosyjska zbliżała się do Auschwitz, Mengele chodził po wszystkich pomieszczeniach i skrupulatnie zbierał dokumentację swoich badań. „Wszedł bez słowa do mojego biura - wspominała Martina Puzyna. - Włożył wszystkie moje papiery do dwóch pudeł i kazał wynieść je do oczekującego samochodu". Mengele wraz z dokumentami uciekł najpierw do obozu koncentracyjnego Gross--Rosen, a następnie do Czechosłowacji. Tam spotkał swojego dawnego przyjaciela i współautora Hansa Kahlera, który u Verschuera także zajmował się badaniami nad bliźniętami. Rosjanie oswobodzili Auschwitz 27 stycznia około godziny 15.00. Wkrótce odkryto potworności, jakie były dziełem Mengelego. Komisje międzynarodowe umieściły go na liście zbrodniarzy wojennych. Mengele zdołał jednak wymknąć się aliantom i zbiegł w końcu do Ameryki Południowej[1].

Nawet gdy alianci byli już blisko, Verschuer nadal wierzył, że hitlerowska Rzesza odniesie zwycięstwo w wojnie przeciw Żydom. Kilka miesięcy przed ucieczką Mengelego z Auschwitz opublikował część swojego wykładu, w którym oznajmił między inymi: „Obecną wojnę nazywa się wojną ras, gdy chodzi o walkę ze światowym żydostwem [ii]. Politycznym wymogiem naszych czasów jest nowe całkowite rozwiązanie *[Gesamtlósung]* kwestii żydowskiej". Na początku 1945 roku Rzesza chwiała się w posadach. Piętnastego lutego Verschuer znalazł w berlińskim chaosie dwie ciężarówki, którymi wywiózł sprzęt laboratoryjny, bibliotekę i kilka pudeł z dokumentacją do rodzinnego domu w Solz[2].

Nazistowscy eugenicy zacierali ślady od momentu inwazji w Normandii. Dwunastego marca 1(')45 roku Hans Nachtsheim, wicedyrektor Instytutu Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, napisał do przebywającego w Solz Verschuera: „Została tutaj cała masa dokumentów,

które trzeba zniszczyć, kiedy wróg się zbliży [...]. Nie możemy z tym za bardzo zwlekać"[3].

W pierwszych dniach maja Rzesza legła w gruzach, a fiihrer popełnił samobójstwo[4]. Nazizm i jego eugenicy ponieśli klęskę, ale jego architekci i zwolennicy mieli teraz przystąpić do konstruowania nowej wersji przeszłości.

W kwietniu 1946 roku w wydawanej przez alianckie władze okupacyjne w Berlinie gazecie „Die Neue Zeitung" ukazał się artykuł o lekarzach, którzy uciekli z Niemiec. Trzeciego maja opublikowano dalszy ciąg, z konkretnymi oskarżeniami pod adresem Verschuera. Robert Havemann, chemik, komunista i uczestnik antynazistowskiego ruchu oporu, napisał to, o czym wszyscy wiedzieli. Otwarcie zarzucił Verschuerowi, że przy pomocy doktora Mengele sprowadzał z Auschwitz próbki krwi i gałki oczne całych zamordowanych rodzin[5].

Zdenerwowany Verschuer z miejsca zareagował. Przesiał Ottonowi Hahnowi, mianowanemu przez władze okupacyjne zarządcy Instytutów im. Cesarza Wilhelma, złożone pod przysięgą oświadczenie, że zawsze był przeciwnikiem koncepcji rasistowskich. „Nawet przed 1933 rokiem, a także potem - zapewniał - wiele ryzykując, krytykowałem jako naukowiec, w mowie i na piśmie, rasowe teorie nazistów [...]. Występowałem przeciw wartościowaniu ras, ostrzegałem przed przecenianiem rasy nordyckiej, potępiałem wykorzystywanie dorobku antropologii i genetyki do wspierania materialistycznego i rasistowskiego poglądu na życie i historię"[6].

Przyznał się do kontaktów z Mengelem, którego określał jako „dr. M.", i stwierdził, że miały niewinny charakter: „Dr M., stypendysta mojego instytutu, został wbrew własnej woli posłany do pracy w szpitalu w obozie koncentracyjnym Auschwitz. Wszyscy, którzy go znali, wiedzieli, jak bardzo był z tego powodu nieszczęśliwy i jak się usilnie starał, żeby wysłano go na front, niestety bez rezultatu. O jego pracy dowiedzieliśmy się tyle, że próbował być lekarzem i pomagać chorym"[7].

„Po przeniesieniu się do Berlina fz Frankfurtu] - pisał dalej Verschuer - rozpocząłem badania nad właściwościami białek surowicy i ich związkiem z dziedzicznością [...]. Do moich doświadczeń potrzebowałem próbek krwi ludzi z różnych środowisk geograficznych [...]. Mój by-

ty stypendysta dr M. odwiedził mnie wtedy i zaproponował, że dostarczy mi takie próbki. Miało to związek z jego pracą lekarza obozowego w Auschwitz. W taki sposób otrzymałem kilka przesyłek zawierających po 20-30 próbek, każda po 5-10 ml krwi. Nie były to oczywiście regularne dostawy"[8].

Verschuer poprosił Hahna o opinię, przesłał nawet jej projekt, który wystarczyło tylko podpisać: „Profesor von Verschuer to naukowiec o światowej sławie, który trzymał się z dala od polityki [...]. Nie miał nic wspólnego z błędami i nadużyciami popełnianymi przez nazistów, jakie dotknęły zwłaszcza dziedzinę nauki, którą się zajmuje. Trzymał się od nich z daleka, a w razie konfrontacji odważnie ich krytykował". Hahn nic złożył podpisu na tym dokumencie[9].

Verschuer zwrócił się o pomoc do swoich sojuszników w amerykańskim ruchu eugenicznym. Wkrótce po ukazaniu się artykułu z zarzutami Havemanna napisał do Los Angeles do Paula Popenoego, z nadzieją odnowienia więzów współpracy. Dwudziestego piątego lipca Popenoe mu odpowiedział: „Pana list sprawił mi niezmierną przyjemność. Bardzo się niepokoiłem o niemieckich kolegów [...]. Przypuszczam, że w Niemczech zaprzestano sterylizacji?". Przekazał plotki o luminarzach amerykańskiej eugeniki, posłał trochę najnowszych publikacji, a w oddzielnej paczce - kakao, kawę i inne delikatesy[10].

„Bardzo się ucieszyłem, otrzymawszy Pana życzliwy list z 25 lipca - odpisał Verschuer. - Jestem niezmiernie wdzięczny. Ten list stanowi pomost między Pana i moją pracą naukową. Mam nadzieję, że ten pomost się już nigdy nie zawali i że umożliwi cenne wzajemne wzbogacanie się i stymulację". Zabiegając o wiarygodność u Amerykanów, Verschuer próbował się upewnić, czy jest nadal członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego. „W 1940 roku zaproponowano mi członkostwo Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego. Teraz, gdy katastrofalna wojna dobiegła końca, mam nadzieję, że będę mógł nadal być jego członkiem. Byłbym wdzięczny, gdyby mógł Pan coś zrobić w tej sprawie. Chciałbym przy okazji nadmienić, że niedawno mój były podwładny, człowiek bez charakteru, opublikował na mój temat oszczerstwa, które dotarły również do amerykańskiej prasy. Osoby, które mnie dobrze nie znają, mogły wyrobić sobie o mnie

błędną opinię. Z pewnością rozumie Pan, jak ważna jest dla mnie naprawa mojej reputacji, i byłbym niezmiernie wdzięczny za życzliwą pomoc w tym względzie"[11].

Kolejny list do Popenoego Verschuer napisał pod koniec września 1946 roku. Ameiykanic, uznawszy go za jednego z nazistowskich lekarzy morderców, zabronili mu prowadzenia dalszych prac. „Dowiedziałem się - pisał Verschuer - że amerykańskie władze wojskowe nie mają zamiaru pozwolić mi na kontynuowanie pracy naukowej. Może to być wyłącznie skutkiem rozpowszechniania fałszywych informacji o mnie i moich badaniach. Regularnie wysyłałem Panu wszystkie moje publikacje naukowe i z korespondencji zna mnie Pan od wielu lat. Czy mógłbym w związku z tym poprosić o dwie rzeczy? Po pierwsze - o list z rekomendacjami od Pana i innych znających mnie amerykańskich naukowców, potwierdzający, że wie Pan o mnie, iż jestem poważnym badaczem i że ceni Pan moją pracę. Po drugie - proszę Pana i innych amerykańskich genetyków i eugeników o interwencję u amerykańskich władz wojskowych w Niemczech, żeby pozwolono mi kontynuować pracę naukową, która jest moim życiem. Bardzo pragnąłbym odbudować genetykę i eugenikę z ruin, w jakie obróciły się całe Niemcy. Nauka ta, wolna od nadużyć popełnianych przez ostatnie lata, może znów osiągnąć międzynarodową sławę"[12].

Popenoe, który korespondował także z Lenzem, chętny był do pomocy, ale niezręcznie mu było ujmować się za nazistowskim lekarzem, przeciw któremu sformułowano zarzuty. „Przykro mi, że może być Pan pozbawiony możliwości pracy naukowej - odpisał Verschuerowi 7 listopada 1946 roku - ale nie bardzo widzę, jak ktokolwiek z nas mógłby złożyć zeznanie, które by się Panu przydało, nawet gdybyśmy wiedzieli, gdzie to przesłać. Możemy oczywiście zaświadczyć, że Pana przedwojenna praca naukowa miała obiektywny charakter i zachowywała wysokie standardy. Jeżeli jednak, jak się z Pana listu zorientowałem, podlega Pan «denazyfikacji», to z pewnością nie z powodu tej pracy, o której wiem. Nikt z nas nie ma informacji o tym, co się działo w Niemczech po 1939 roku, przypuszczam jednak, że podjęte przeciw Panu działania mają coś wspólnego z Pana pozycją w życiu publicznym, jako następcy Eugena Fischera (który był tutaj ostro atakowany). Nie

mogę udzielić żadnej stosownej wypowiedzi, ponieważ nic na ten temat nie wiem. Jak Pan widzi, jestem z Panem absolutnie szczery [...]. W obecnej sytuacji mogę powiedzieć tylko jedno: «Wszystko, co robił przed wojną, miało najwyższą jakość», na co władze odpowiedzą zapewne: «To nie ma nic wspólnego ze sprawą»"[13].

Wymiana korespondencji trwała jeszcze przez jakiś czas, aż w końcu Popenoe przysłał krótki list z opinią, ograniczającą się do lat przedwojennych. Verschuer zapytał następnie, czy mógłby zostać zaproszony na którąś z amerykańskich uczelni jako pracownik naukowy. „Pytałem niektórych czołowych amerykańskich genetyków - odpisał Popenoe. - Wszyscy są zdania, że wiele czasu upłynie, zanim którakolwiek z tutejszych uczelni zaproponuje posadę niemieckiemu naukowcowi, który w czasie wojny zajmował w swoim kraju ważne stanowisko. Jak Panu zapewne wiadomo, nasza armia sprowadziła tutaj pewną liczbę fizyków i innych specjalistów, co wywołało liczne protesty i zarzuty. Sądzę, że w ciągu następnych kilku lat jest wykluczone, by mógł Pan podjąć tutaj działalność naukową - choć tak chciałbym, żeby Pan nas odwiedził'"[4].

Pod koniec roku 1947 i w 1948 Verschuer nadal korespondował z czołowymi amerykańskimi eugenikami i genetykami, starając się odnowić kontakty naukowe i odbudować pozycję zawodową. Jedną ze swoich starszych książek przesiał Amerykańskiemu Towarzystwu Eugenicznemu, żeby ją na nowo zrecenzowano. Popenoe obiecał, że napisze recenzję do eugcnicznego czasopisma „Family Life". Ubolewał nad brakiem dostępu do niemieckich publikacji eugenicznych: „Smutno pomyśleć, że nie istnieją już te pisma naukowe, a nawet wydawnictwa, które je publikowały" - pisał. Verschuer nawiązał także kontakt z pracownikami naukowymi University of Michigan i University of Minnesota. Odnieśli się do tego życzliwie i z entuzjazmem. Nazistowski agitator z Kalifornii C.M. Goethe napisał po otrzymaniu listu od Verschuera, że jest zachwycony[15].

Verschuer zabiegał nie tylko o poparcie Amerykanów, ale i odbudowywał swą pozycję w okupowanych Niemczech. Havemann, po wysunięciu publicznych zarzutów, zorganizował komisję złożoną z pracowników Instytutu im. Cesarza Wilhelma, która miała zbadać świadectwa przeciw Verschuerowi. Komisja orzekła, że Verschuer wraz z Mengclem brał

udział w nikczemnych czynach, ale jej raport przez piętnaście lat utrzymywano w tajemnicy. W 1949 roku, kiedy wspomniany raport był pod kluczem, powołano drugą komisję śledczą, która jednomyślnie ustaliła, że Verschuer nie popełnił żadnych wykroczeń związanych z Auschwitz i że „posiada wszystkie cechy, które kwalifikują go do zawodu badacza naukowego i nauczyciela młodzieży akademickiej". Porównując Vcrschuera do ukrzyżowanego Chrystusa, szanowny zespół niemieckich naukowców orzekł, że nie może uczestniczyć w „faryzcjskim" *{Pharisäerhaft)* sądzie[16].

W końcu Verschuer odzyskał swoją pozycję w kraju i na arenie międzynarodowej. W 1949 roku został członkiem korespondentem nowo powstałego Amerykańskiego Towarzystwa Genetyki Człowieka, utworzonego przez amerykańskich eugeników i genetyków. Pierwszym przewodniczącym towarzystwa został Hermann Joseph Muller z Teksasu, stypendysta Rockefellera, który w 1932 roku pracował w Instytucie Badań Mózgu im. Cesarza Wilhelma[17].

Jesienią 1950 roku uniwersytet w Münster zaproponował Vcrschuerowi etat w nowym Instytucie Genetyki Człowieka. Verschuer został potem jego dziekanem. Pomagał też w tym czasie organizować Akademię Nauk i Literatury w Moguncji - akademia publikowała później jego książki, między innymi o nowotworach. W pierwszej polowie Jat pięćdziesiątych został honorowym członkiem wielu prestiżowych towarzystw, m.in. Włoskiego Towarzystwa Genetyki, Wiedeńskiego towarzystwa Antropologicznego, Japońskiego Towarzystwa Genetyki Człowieka[18].

Późniejszy przewodniczący Amerykańskiego Towarzystwa Genetyki Człowieka Kurt Hirschhorn wspominał swoje spotkanie z Verschuerem, które odbyło się około 1958 roku. Hirschhorn, austriacki Żyd, znalazł się w Stanach Zjednoczonych jako uchodźca za czasów rządów Hitlera. Zajął się badaniami genetycznymi i przebywając na stypendium w Europie, odwiedził Verschuera na uniwersytecie w Münster. „Verschuer ponosi częściową odpowiedzialność za eksterminację - powiedział w wywiadzie udzielonym w lutym 2003 roku. - To on dostarczył nazistom pseudonaukowego uzasadnienia eliminacji Żydów i Cyganów. Przyjęto go do organizacji (Amerykańskiego towarzystwa Badań Naukowych] w 1949 roku, ponieważ wtedy [...] wszystko to

bylo zatuszowane. Nikt dokładnie nie wiedział. Ja jednak nigdy nie zapomnę. Jako młody człowiek siedziałem w jego gabinecie na uczelni w Münster, a on zadawał mnóstwo osobistych pytań o moje pochodzenie, aż dowiedział się, że jestem Żydem. Wiedziałem, co robił w tamtych czasach. Z wielką satysfakcją powiedziałem mu, że wyemigrowałem z Austrii do Stanów Zjednoczonych, a mając osiemnaście lat wstąpiłem do wojska, przyjechałem do Europy, walczyłem z nazistami i przechodziłem przez Münster. Był skonsternowany"[19].

W latach sześćdziesiątych międzynarodowe naciski skłoniły prokuraturę we Frankfurcie do wznowienia polowania na nazistów. Ci sami prokuratorzy, którzy ścigali Mcngelego, zbadali jego stosunki z Verschuerem, ale doszli do wniosku, że nic ich nie łączyło. Niemiecki genetyk Benno Müller-Hill zajmował się później działalnością Verschuera. Przejrzał wiele pism, które tamten sporządził na swoją obronę, łącznie z tym, gdzie twierdził, że Mengele w Auschwitz „próbował być lekarzem i pomagać chorym". W artykule zamieszczonym w „History and Philosophy of Science" Mtillcr-Hill napisał o relacjach Verschuera: „kłamstwa, kłamstwa, kłamstwa"[20].

Verschuer nigdy nie stanął przed sądem. W 1969 roku zginął w wypadku samochodowym. Dziedzictwo uprawianej przez niego morderczej medycyny, wypaczonej eugeniki i świadomych zbrodni wojennych żyje jednak nadal.

* * *

Popioły Żydów i Cyganów rozwiały się w powietrzu nad Europą i spłynęły z wodami Wisły przez sam środek kontynentu. Również ich męczeństwo znalazło miejsce w głównym nurcie współczesnej literatury medycznej. Piśmiennictwo medyczne ewoluuje z każdą dekadą. Amerykańska pseudonaukowa eugenika dała o sobie znać w czasopismach naukowych pierwszego trzydziestolecia XX wieku. Eugenika nazistowska odcisnęła wyraźne piętno na literaturze fachowej lat dwudziestych, trzydziestych i czterdziestych.

Prace nazistowskich lekarzy ukazywały się nie tylko w różnych niemieckich pismach medycznych. Zajmowały też poczesne miejsce

w czasopismach amerykańskich. Przedstawiały między innymi wyniki zbrodniczych eksperymentów w obozach koncentracyjnych. Bibliografie prac Verschuera z roku mniej więcej 1939 wymieniają długą listę artykułów o odkryciach naukowych dokonanych przez nazistów. Autorem tych artykułów był on sam oraz jego koledzy i asystenci, w tym Mengcle. Publikacje takie ukazywały się jeszcze w ostatnich dniach Trzeciej Rzeszy. Traktowały o różnych zagadnieniach - od reumatyzmu poprzez choroby serca, patologię oka, badania krwi, funkcjonowanie mózgu, gruźlicę, układ trawienny, aż do niekończących się kombinacji patologii dziedziczenia[21]. Większość miała charakter pseudonaukowy. Niektóre były wnikliwe. I jedne, i drugie trafiły do piśmiennictwa medycznego lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Nazistowskie eksperymenty przyczyniły się więc do wielu postępów nauk medycznych w okresie powojennym.

W Dachau robiono na przykład doświadczenia z zanurzaniem ludzi w lodowatej wodzie. Po raz pierwszy udało się obniżyć temperaturę ciała człowieka do 27°C. Chodziło o odkrycie najlepszych metod przywracania do życia pilotów Luftwaffe strąconych nad Morzem Północnym. Hitlerowscy naukowcy ustalili, że najskuteczniejszą metodą jest szybkie ogrzanie w gorącej wodzie. Na norymberskim procesie lekarzy ujawniono, że dr Sigmund Rascher, który nadzorował te odrażające eksperymenty hipotermiczne, prezentował wyniki swoich badań na medycznym sympozjum w 1942 roku. Jego referat nosił tytuł „Problemy medyczne związane z morzem i zimą"[22].

Po wojnie ustalenia Raschera wydobyte z nazistowskich raportów zostały wykorzystane, choć z niechęcią, przez brytyjskie i amerykańskie ratownictwo powietrzno-morskief Dokumenty trybunału norymberskiego dotyczące nazistowskiej medycyny ukazują, z jakim moralnym problemem musieli się zmagać alianccy lekarze wojskowi: „Choć ręce doktora Raschera ociekają krwią [...] choć jest człowiekiem podłym [...] rozwiązał, jak się wydaje, kwestię ratowania ludzi narażonych na szok wywołany zimnem [...]. Metoda szybkiego ogrzewania w gorącej wodzie [iii] powinna zostać natychmiast przyjęta przez Powietrzno-Morskie Służby Ratownicze Sił Zbrojnych Stanów Zjednoczonych"[23].

Rascher podlegał Hubertusowi Strugholdowi, dyrektorowi Instytutu Medycyny Lotniczej Luftwaffe. Strughold był obecny na berlińskiej

konferencji medycznej, gdzie zaprezentowano odkrycia Raschera. Napisał wtedy, że „nie ma zastrzeżeń co do eksperymentów, o jakie poprosił szef służby medycznej Luftwaffe, żeby były przeprowadzane w placówce doświadczalnej Raschera w obozie koncentracyjnym Dachau. W miarę możliwości należy do nich używać Żydów lub więźniów od bywających kwar ant annę "[24].

Po wojnie Strughold został przerzucony do Stanów Zjednoczonych w ramach niesławnej akcji zwanej „Operacja Spinacz". Polegała ona na udzieleniu nazistowskim naukowcom schronienia i zapewnieniu nietykalności w zamian za wykorzystanie ich wiedzy naukowej. W Stanacli Zjednoczonych Strughold został czołowym ekspertem medycyny lotniczej. To dzięki jego pracom poczyniono liczne postępy w tej dziedzinie (między innymi możliwość poruszania się bez wysiłku w kabinie ciśnieniowej), dziś uznawane za rzecz oczywistą, ale wywodzące się z eksperymentów dokonywanych w Dachau. Otrzymał miano „ojca amerykańskiej medycyny kosmicznej", a baza lotnicza w Brooks w Teksasie nazwała jego imieniem swoją bibliotekę medyczną. Uniwersytet stanowy w Ohio zamówił malowidło ścienne z jego podobizną. Organizacje żydowskie oraz skupiające ocalałych z Holocaustu, pod przewodnictwem Anti-Defamation League (Ligi Przeciw Zniesławieniu), zaprotestowały na wieść o takim uhonorowaniu Strugholda. Uniwersytet Ohio usunął w 1993 roku wspomniane malowidło. Baza zmieniła w 1995 roku nazwę biblioteki[25].

W 2003 roku nazwisko Strugholda nadal figurowało w Międzynarodowej Galerii Sław Kosmosu w stanie Nowy Meksyk. Kiedy jednak 13 lutego aulor niniejszej książki zapytał, dlaczego oddaje się takie honory człowiekowi o nazistowskiej przeszłości, zaskoczony urzędnik muzeum odparł: „Jeżeli przeprowadzał eksperymenty w Dachau, należało się zastanowić, zanim powierzyło mu się takie stanowisko". Dyrekcja muzeum obiecała, że natychmiast rozpatrzy sprawę usunięcia jego nazwiska[26].

Inna kwestia dotyczyła dwóch nazistowskich lekarzy, Hallervordena i Spatza. W 1922 roku odkryli rzadką, wyniszczającą chorobę mózgu, powodowaną przez mutację genetyczną. Na ich cześć nazwano ją chorobą Hallervordena-Spatza| Za czasów Hitlera, pracując w Instytucie

Badań Mózgu im. Cesarza Wilhelma, obaj nadal prowadzili swoje badania, wykorzystując setki mózgów ofiar akcji T-4. Jeszcze w latach sześćdziesiątych Hallervorden publikował liczące się prace naukowe na temat wspomnianej choroby. Przez całe dziesięciolecia czołowe instytucje medyczne świata posługiwały się jej nazwą, będącą uhonorowaniem dwóch nazistowskich lekarzy. Nazwa „choroba Hallervordena -Spatza" pojawiała się w tysiącach artykułów i referatów naukowych. Utworzono „Międzynarodowy spis pacjentów z chorobą Hallervordena-Spatza i pochodnymi schorzeniami"[27].

Grupy wsparcia skupiające rodziny chorych też miały w swoich nazwach nazwiska obu przedstawicieli nazistowskiej medycyny. Niedawno jednak prawda wyszła na jaw. W 1993 roku dwóch lekarzy w liście do czasopisma „Neurology" wyraziło powszechną opinię: „Czas zaprzestać używania nazwy «choroba Hallervordena-Spatza», która jest tylko uhonorowaniem dla Hallervordena". Podobny pogląd wyraziło w 1996 roku czasopismo „Lancet", uznając dalsze posługiwanie się nazwą „choroba Hallervordena-Spatza" za „niemożliwe do obrony", jako że obaj „mieli ścisłe związki z nazistowską polityką eksterminacji"[28].

W styczniu 2003 Towarzystwo ds. Choroby Hallervordena-Spatza (Hallervorden-Spatz Syndrome Association) zmieniło nazwę na NBIA Disorders Association (NBIA - Neurodegeneration with Brain Iron Accumulation, czyli zwyrodnienie ośrodkowego układu nerwowego z odkładaniem się żelaza w mózgu). Nowo mianowana prezes towarzystwa Patricia Wood powiedziała autorowi niniejszej książki, że motywem tej decyzji było oczywiście niesławne dziedzictwo nazistowskich eksperymentów, kojarzonych z nazwiskami Hallervordena i Spatza. Na stronie internetowej towarzystwa potwierdzono, że zmiana wynikła z „zaniepokojenia nieetyczną działalnością doktora Hallervordena (a być może również doktora Spatza), związaną z eutanazją psychicznie chorych pacjentów podczas II wojny światowej"[29].

Pierwotną nazwą choroby posługiwały się również amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia (NIH). W maju 2000 roku zwołały dwudniowy warsztat poświęcony zespołowi Hallervordena-Spatza. Nazwa ta figurowała na stronie internetowej instytutów jeszcze w marcu 2003 roku. Trzynastego lutego 2003 roku rzecznik prasowy NIH oświadczył, że pla-

cówka jest świadoma nazistowskich powiązań odkrywców choroby i śledzi zmiany nazwy. „Jest rzeczą godną ubolewania, że lekarze, którzy odkryli i zbadali to schorzenie, podlegają kontroli politycznej. Nie widzę w chwili obecnej powodu do zmiany nazwy". Podkreślił, że jest to wyłącznie problem „politycznego śledztwa" i że instytut odpowiednio zmodyfikuje swoją wyszukiwarkę, żeby po wpisaniu terminu NBIA odsyłała do stron poświęconych chorobie Hallervordena-Spatza[30].

Nauka w Trzeciej Rzeszy, a także współczesna medycyna, zawdzięczają swoje postępy cierpieniom ofiar nazistowskich eksperymentów medycznych. Ciała zamordowanych były wykorzystywane przez Verschuera, Hallervordena i im podobnych oraz przez ich eugeniczne placówki. Co się dalej stało? Po wojnie szczątki ofiar trafiły do niektórych czołowych ośrodków niemieckiej medycyny albo w nich pozostały. Nadal więc służyły niemieckiej nauce. W 1989 roku Instytut Badań Mózgu im. Maksa Plancka, spadkobierca instytutu Hallervordena, przyznał, że w jego zbiorach znajduje się nadal 30 próbek tkanek. W tym samym roku próbki tkanek i szkielety znaleziono także na uniwersytetach w Tybindze i Heidelbergu. W 1997 roku okazało się, że w Instytucie Neurobiologii Uniwersytetu Wiedeńskiego składowane jest nadal 400 mózgów ofiar Holocaustu. Po przyłączeniu Austrii do Niemiec w 1938 roku Uniwersytet Wiedeński znalazł się na terytorium Rzeszy. Podobnych odkryć dokonano i w innych krajach okupowanych niegdyś przez nazistów[31].

W wielu przypadkach lokalne władze, blisko pół wieku po fakcie, zdobyły się na skremowanie szczątków i pogrzebanie ich z należnymi honorami na pamiątkowych cmentarzach. Podczas jednej z takich uroczystości, na Eberhard Karls Universität Tübingen, emerytowany profesor neuropatologii Jürgen Peiffer oznajmił z powagą: „Nie wolno nam zapomnieć, że wraz z tymi szczątkami tkanek grzebiemy, być może, nasze wyrzuty sumienia. To niebezpieczna możliwość, bo unikamy w ten sposób niezbędnego wspominania przeszłości [...]. Wiem, że są tacy, którzy uważają, iż powoduje nami bojaźń i lęk. Niektórzy zadają pytanie, czy do preparatów w szklanych płytkach można odnieść formułę «i w proch się obrócisz» i czy to, co czynimy, jest właściwe". Odpowiedział na to pytanie, odczytując na głos inskrypcję na tablicy pamiątkowej[32];

Wygnane, prześladowane, umęczone,
ofiary despotyzmu lub ślepej sprawiedliwości,
wreszcie znalazły tutaj odpoczynek.
Nauka, która za ich życia
nie szanowała ich praw ani godności,
korzystała z ich ciał nawet po śmierci.
Niech ten kamień będzie przestrogą dla żywych[33].

*

[1] G.L. Posner, J. Ware, *Mengele. Polowanie na anioła śmierci,* s. 80-83, 113, 1J5, 1.16. Office of Special Investigations, *Uniled Nations War Crimes Nwnber 8,* cyt. w: G.L. Posner, J. Ware, dz. cyt., s. 86. *Universitäts-Institut für Erbbiologie und Rassenhygiene, Frankfurt a.M., Gartenstr. 140 Deutschland,* memorandum, ok. stycznia 1939; Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[2] O. von Verschuer, *Bevölkerungs- und Rassenfrage in Europa,* „Europäischer Wissenschaftsdienst" 1944, nr 1, s. 11-14, cyt. w: 13. Müller-Hill, *The Blood front Auschwitz and the Silcnce of the Scholars,* „History and Philosophy of the Life Sciences" 1999, t. 21, s. 335. B. Müiicr-Hill, dz. cyt., s. 348.

[3] Max Planck Archiv: Nachlass Nachtsheim, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 348.

[4] Zob. J.P. O'Donnell, *The Bunker: The History of the Reich Chancelleiy Group,* New York: Bantam Boob, 1978.

[5] *Vertriebene Wissenschaft: Deutsche Gelehrte, die ins Ausland gingen,* „Die Neue Zeitung", 15 kwietnia 1946. *Kunst und Kultur in Kürze,* „Die Neue Zeitung", 3 maja 1946. B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 350. Otmar von Verschuer do Paula Popenoego, 28 sierpnia, 1946: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[6] *Personalien v. Verschuer.:* Max Planck Archiv: II Abt. Res. 0001 A cyt. w: B. Müller--Hill, dz. cyt., s. 350-351.

[7] Tamże, s. 350-351.

[8] Tamże, s. 351.

[9] Tamże.

[10] Paul Popenoe do Otmara von Verschuera, 25 lipca 1946: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Otmar von Verschuer do Paula Popenoego, 31 (sic) września 1946: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[11] Otmar von Verschuer do Paula Popenoego, 28 sierpnia 1946.

[12] Otmar von Verschuer do Paula Popenoego, 31 (sic) września 1946.

[13] Paul Popenoe do Otmara von Verschuera, 7 listopada 1946: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Fritz Lenz do Otmara von Verschuera, 14 września 1946: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[14] Paul Popenoe do Otmara von Verschuera, 8 lutego 1947; Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Otmar von Verschuer do Paula Popenoego, 26 lutego 1947: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Paul Popenoe do Otmara von Verschuera, 12 maja 1947: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4; zob. Otmar von Verschuer do Paula Popenoego, 20 grudnia 1946: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[15] Paul Popenoe do Otmara von Verschuera, 29 października 1947: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. CM. Goethe do Otmara von Verschuera, 16 kwietnia 1948: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4; zob. Otmar von Verschuer do Lee R. Dice, 18 września 1947: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4; zob. Otmar von Verschuer do Lee R. Dice, 12 stycznia 1948: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4; zob. Lee R. Dice do Otmara von Verschuera, 27 lutego 1948: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4; zob. Otmar von Verschuer do Lee R. Dice, 21 kwietnia 1948; Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4; zob. Otmar von Verschuer do The Charles Fremont Dight Institute for the Study of Human Genetics, 12 sierpnia 1948: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4.

[16] B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 351-352. Von Lewiński do Heubnera, 23 grudnia 1946, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 351-352. *Abschrift. Denkschrift betreffend Heim Prof Dr. med. Otmar Frhr. v. Verschuer*, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 352-353.

[17] B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 355. American Society of Human Genetics, *ASHG Past Présidents*, 1948-2004, na stronie www.faseb.org.

[18] B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 354-355; zob. O. von Verschuer, E. Kober, *Die Frage der erblichen Disposition zum Krebs*, Mainz; Verlag der Akademie der Wissenschaft und der Literatur, 1956.

[19] Wywiad autora z dr. Kurtem Hirschhörnern, 12 lutego 2003.

[20] *Personalien v. Verschuer*, cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 351. B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 351, 354, 355.

[21] *UniversitätS-Jnstitut für Erbbiologie und Rassenhygiene Frankfurt a. M. Gartenstr. 140 Deutschland*, memorandum, ok. stycznia 1939: Universitätsarchiv Münster: Nachlass Verschuer, nr 4. Nachlass von Verschuer cyt. w: B. Müller-Hill, dz. cyt., s. 348. Karin Magnussen, *Bericht über die Durchrihrung der Arbeiten zur Erforsonung der Erbbedingtheil der Entwicklung der Altgenfarbe als Grundlage fur Rassen- und Abstamnuingsimtersuchungen*, 15 marca 1944: BAK: R 73 Akte 15342 Blatt 68.

[22] *Médical Experiments of the Holocaust and Nazi Mediane*, na stronie www.remember.org. Peter Tyson, *The Experiments*, na stronie www.pbs.org.

[23] L. Alexander, cyt. w: B. Siegel, *Can Evil Beget Good? Nazi Data: A Dilemma for Science,* „Los Angeles Times", 30 października 1988.

[24] *Nuremberg Military Tribunal, Green Book, Volume I,* s. 421. *Anti-Defamation League, Libraiy Won't Be Named for Nazi Scientist, Air Force Assures ADL,* komunikat prasowy, 14 lutego 2003.

[25] *Libraty Won't Be Named for Nazi Scientist, Air Force Assures ADL,. Objections lead OSU to remove picture of Nazi,* „Daily Illini", 29 października 1993. Cable News Network, *U.S. News Briefs,* 24 września 1995.

[26] New Mexico Museum of Space History, *international Space Hall of Fame: Hubertus Strughold,* na stronie www.spacefame.org. Rozmowa autora z przedstawicielami New Mexico Museum of Space History, 13 lutego 2003.

[27] M. Slievell, *Racial Hygiene, Active Euthanasia, and Julius Hallervorden,* „Neurology" 1992, listopad, nr 42, s. 2214. National Institute of Neurological Disorders and Stroke, *The First Scientific Workshop of Halleivorden-Spatz Syndrome,* na stronie www.ninds.nih.gov.

[28] R.I. Kuzniecky, B.K. Evans, *Julius Hallervorden: To the Editor,* „Neurology" 1993, lipiec, nr 43, s. 1452. P.S. Harper, *Naming of Syndromes and Unethical Activities: The Case of Halleivorden and Spatz,* „Lancet" 1996, nr 348, s. 1224, 1225.

[29] NBIA Disorders Association, *Welcome to the NBIA Disorders Association Homepage,* na stronie www.hssa.org. Rozmowa autora z Patricią Wood, 12 lutego 2003. NBIA Disorders Association, *NBIA Frequently Asked Questions,* na stronie www.hssa.org.

[30] *The First Scientific Workshop of Halleivorden-Spatz Syndrome.* National Institute of Health, *NINDS Hallervorden-Spatz Disease Information Page,* na stronie www.ninds.nih.gov.

[31] *Brain sections to be buried?,* „Nature", t'. 339 (15 czerwca 1989), s. 498. W. Neugebauer, G. Stacher, *Nazi Child 'Euthanasia' in Vienna and the Scientific Exploitation of Its Victims before and after J 945,* „Digestive Diseases" 1999, nr 17, s. 282, 283. Dr W.E. Seidelman, *Medicine and Murder in the Third Reich,* „Dimensions: A Journal of Holocaust Studies" 1999, t. 13, nr 1.

[32] J. Peifler, *Neuropathology in the Third Reich: Memorial to those Victims of National-Socialist Atrocities in Gennany who were Used by Medical Science,* „Brain Pathology" 1991, nr 1, s. 125-126.

[33] Tamże, s. 129.

ROZDZIAŁ XIX

Amerykańskie dziedzictwo

Dwa czynniki przyspieszyły kres eugeniki w Stanach Zjednoczonych: ekspansja hitleryzmu oraz prawie jednoczesne odejście ojców założycieli pseudonauki z Cold Spring Harbor. Ale to nie moment prawdy przekonał ostatecznie Carnegie Institution i establishment eugeniczny do zaprzestania starań o stworzenie wyższej rasy nordyckiej. Eugenika obumierała bardzo powoli, obeszło się bez wyznań winy, główni bohaterowie wycofywali się z największą niechęcią.

Prawdziwym ojcem eugeniki był rzecz jasna Charles Benedict Davenport. Galton był tylko dziadkiem. To Davenport wypaczył przedwcześnie narodzoną wiktoriańską wizję Galtona, przeobrażając ją w niedopuszczającą dyskusji społeczno-biologiczną kampanię. Zawsze istniało ryzyko, że eugenika wymknie się spod kontroli. Tak się stało w nazistowskich Niemczech.

Podczas dwunastoletniego okresu rządów Hitlera Davenport nigdy się nie zawahał w okazywaniu naukowej solidarności z nazistowską higieną rasową. Nie zmienił też poglądów i wciąż uważał, że światem powinni władać ludzie zdrowej rasy. Jednakże zwycięstwo Niemiec w latach trzydziestych, zapowiadające realizację jego zasad, nie przyniosło Davenportowi tak upragnionego osobistego spełnienia. Przez wszystkie lata, które spędził na samych szczytach międzynarodowej eugeniki, pozostał tym samym ponurym, zgorzkniałym, czułym na krytykę człowiekiem, jakim był, gdy na przełomie wieków rozpoczynał swoją krucjatę. Jak wspominał jeden z przyjaciół, znający go przez całe życie, Davenport „był samotnikiem, który pośród ludzi żył we własnym świecie, czując się nie na miejscu w każdym prawie tłumie". Potrafił zdobyć międzynarodową sławę, ale nie osiągnął szczęścia osobistego[1].

Choć niezupełnie. Radość sprawiało mu tylko jedno: dzieci, a zwłaszcza syn Charlie, urodzony 8 stycznia 1911 roku. Mały Charlie wyzwolił zdolność do okazywania uczuć, głęboko ukrytą u ludzi pokroju Davenporta. Dumny ojciec wołał Charliego po całej okolicy, żeby po całodziennej zabawie przyszedł na kolację. Przyjaciel rodziny wspomina, z jaką „dumą i czułością" potrafił traktować synka[2].

W roku urodzin Charliego Davenport opublikował swoją przełomową pracę, *Heredity in Relation to Eugenics,* w której wyjaśnił biologiczne podstawy zdrowej, kwitnącej rodziny. Choć choroby, takie jak gruźlica i polio, trapiły miliony ludzi, Davenport obciążał winą ich przodków, a ściślej rzecz biorąc, niewłaściwą protoplazmę: „Rzecz nie sprowadza się do tego, że prątek gruźlicy wywołuje suchoty, alkohol - delirium tremens, a syfilis prowadzi do paraliżu postępowego. Dowodzi tego doświadczenie [...]. Przyczyny chorób podawane przez patologów nie są na ogól prawdziwymi powodami. Choroby powstają na skutek oddziaływania czynników chorobotwórczych na podatną protoplazmę. Prawdziwym powodem śmierci jest niezdolność danej osoby do uporania się z zarazkiem albo innymi niesprzyjającymi okolicznościami". Davenport głosił, że epidemie nie zabijają, przyczyną śmierci jest wadliwa plazma zarodkowa[3].

Wieczorem 5 września 1916 roku Davenport stanął twarzą w twarz z własnym dogmatem. Mały Charlie zachorował na porażenie dziecięce. Śmierć szybko nawiedziła dom Davenportow: kilka godzin po pojawieniu się pierwszych objawów choroby dziecko zmarło. Na drugi dzień chłopca pochowano w rodzinnym grobowcu na brooklyńskim cmentarzu. Davenport nigdy nie doszedł do siebie po tej stracie. Bliski współpracownik opisywał go jako człowieka załamanego, całkowicie zdruzgotanego. Po pogrzebie pojechał wraz z żoną na kilka tygodni do sanatorium. Od tamtej pory jeszcze bardziej zamknął się w sobie i skupił wyłącznie na pracy[4].

Przez całe lata bezlitośnie ścigał ludzi niedoskonałych, gorszych, słabych i chorowitych, domagając się ich eliminacji. W 1934 roku, w wieku sześćdziesięciu czterech lat, po trzydziestu latach krucjaty, przeszedł na emeryturę. Waszyngtoński zarząd Carnegie Institution przydzielił mu w siedzibie ERO mały pokoik i pomoc sekretarską. Dwudziestego

ósmego czerwca wygłosił mowę pożegnalną, „Wspomnienia o minionych trzydziestu latach". A potem zaczęła się reszta życia pozbawionego radości. W liście podyktowanym sekretarce w stoickim tonie poinformował Carnegie Institution: „Urządzam się obecnie w rogu południowego pomieszczenia na pierwszym piętrze siedziby Eugenics Record Office. Nie mogę się już doczekać, kiedy będę mógł spokojnie kontynuować swoje badania"[5].

Jako senior eugeniki był aktywny jeszcze w latach czterdziestych, nawet po tym, jak naziści przejęli międzynarodowe kierownictwo ruchu, a zasady sformułowane przez Davcnporta wykorzystali w swej brutalnej wojnie. W 1943 roku Davenport dawał odpór na łamach „Eugenical News" powszechnej opozycji wobec bezwzględnej polityki rasowej. Na emeryturze zajmował się jednak przede wszystkim prywatnymi badaniami nad myszami, dziećmi i innymi organizmami[6].

W styczniu 1944 roku jego obsesją stała się orka, którą morze wyrzuciło na brzeg Long Island. Za wszelką cenę chciał umieścić czaszkę zwierzęcia w swoim nowym muzeum wielorybniczym w Cold Spring Harbor. Noc po nocy w wypełnionej parą, lecz nieocieplanej szopie gotował głowę wieloryba w ogromnym kotle. Wymagało to wiele czasu. Ogromna orka stawiała opór, Davenport się nie poddawał, choć pogoda robiła się coraz gorsza. Przez dwa tygodnie zmagał się z żywiołami i z czaszką wieloryba, zdecydowany pokonać wszystkie przeciwności. Stopniowo opuszczały go siły[7].

Koledzy po fachu wspominali, że pewnego wieczoru zjawił się na zebraniu pracowników Eugenics Record Office, cuchnąc wielorybim tłuszczem. Usiadł z boku. Miał siedemdziesiąt osiem lat, wciąż był nieugięty. Wkrótce potem zapadł na ostre zapalenie płuc. Zmarł 18 lutego 1944 roku, nie ze starości, ale zabity przez bakterie[8].

* ✤ *

Carnegie Institution nadal wspierał eugenikę, długo po tym, jak członkowie zarządu doszli do przekonania, że jest bezwartościową pseudonauką, opartą na nierzetelnych danych, i że sam Harry Hamilton Laughlin jest szarlatanem.

Laughlin i eugenika stali się przedmiotem żartów i potępienia już w 19.12 roku, kiedy świat się dowiedział o planach wysterylizowania milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych, a następnie w innych krajach. Przedstawiciele innych dyscyplin naukowych także wyśmiewali ruch eugeniczny. Pomimo tych drwin eugenika nieugięcie trwała na swych pozycjach i przez całe lata odpierała ataki, wspomagana przez wpływowych patronów, potęgę przesądu i pieniądze Carnegiego. Carnegie Institution zaczął jednak tracić cierpliwość już w 1922 roku, kiedy Laughlin podczas przesłuchań w Kongresie dotyczących ograniczeń imigracji publicznie głosił ideologię rasistowską[9].

Wynurzenia Laughlina na temat imigracji wprawiały prezesa Carnegie Institution Johna C. Merriama w zakłopotanie przez całe lata dwudzieste. Tolerował to jednak ze względu na szerszy program ruchu eugenicznego. Jednakże w 1928 roku Laughlin uderzył w czułe miejsce. Stało się to wiosną, kiedy Merriam i jeden z przedstawicieli rządu Stanów Zjednoczonych wizytowali stanowiska archeologiczne w Meksyku. W prasie meksykańskiej pojawiły się doniesienia, że Carnegie Institution, któremu przewodniczy Merriam, zgłosił w Kongresie propozycję znacznego ograniczenia imigracji z Meksyku do Stanów Zjednoczonych. Całą sprawę rozpętał Laughlin[10].

Merriam natychmiast kazał Davenportowi uciszyć Laughlina. „Uważa on [Merriam], że nie powinien Pan posuwać się dalej - napisał Davenport do Laughlina - z pomaganiem komisji [Kongresu] w ustalaniu definicji imigrantów z Ameryki Łacińskiej akceptowanych w Stanach Zjednoczonych. Latynosi są na tym punkcie szczególnie przeczuleni [...]. Carnegie Institution ani jego zarząd nie są od tego, by opowiadać się po którejkolwiek stronie w tej politycznej sprawie". Przewidując z góry argumenty Laughlina, pisał dalej: „Wiem, że uważa Pan to za coś więcej niż sprawę polityczną - za kwestię eugcniczną - ale obecnie w grę wchodzi polityka, a to oznacza, że instytut musi zachować neutralność"[11].

Laughlin jednak nie zaprzestał swojej głośnej działalności. Pod koniec 1928 roku Merriam zwołał komisję wewnętrzną do oceny Eugenics Record Office. Na początku lutego 1929 roku komisja dokonała inspekcji placówki w Cold Spring Harbor i doszła do wniosku, że zgro-

madzone tu kartoteki, spisy ceeli i drzewa genealogiczne to właściwie bezużyteczne rupiecie. „Mają wartość wyłącznie dla zbierających je osób" - napisano w sprawozdaniu. Co więcej, „w większości przypadków ich wartość maleje w miarę upływu łat. Niektóre kartoteki miały prawic dwadzieścia lat, a wszystkie prowadzono według przestarzałych już dziewiętnastowiecznych metod. Archiwa zawierały mnóstwo informacji o poszczególnych osobach i ich rodzinach, ale niewiele konkretnej wiedzy na temat dziedziczności"[12].

Pomimo to komisja nie zaleciła żadnych „radykalnych środków, jak przeniesienie kartotek do magazynu na czas nieokreślony". Davenport i Laughlin naciskali, by pozwolono im dalej prowadzić badania. Urzędnicy Carnegie Institution doszli do wniosku, że zacieśnienie współpracy z Towarzystwem Badań Eugenicznych pomoże ERO zbliżyć się do prawdziwej nauki. Eugenics Record Office miał więc działać pod egidą Departamentu Genetyki przy Carnegie Institution[13].

W Cold Spring Harbor genetyka nie budziła wszakże większego zainteresowania. Laughlin i jego placówka kontynuowali agitację polityczną o rasistowskim wydźwięku. Z dojściem Hitlera do władzy Laughlin przekształcił ERO, Towarzystwo Badań Eugenicznych i „Eugenical News" w trybunę agitacji pronazistowskiej. Sytuacja zmieniła się, gdy w czerwcu 1934 roku Davenport przeszedł na emeryturę. Laughlin stracił najpotężniejszego sojusznika, a zarząd Carnegie Institution podjął działania przeciw niemu. Ostentacyjnie zakwestionowano jego naukę o rasach i całą koncepcję eugeniki. Coraz większe znaczenie na świecie zyskiwała prawdziwa, naukowa genetyka.

Zarząd Carnegie Institution zajął się najpierw „Eugenical News", które stały się organem amerykańskiej nauki o rasach i tubą nazistowskiej propagandy. Choć czasopismo było wydawane w Eugenics Record Office przez naukowca podległego instytucji i formalnie funkcjonowało jako organ jej eugenicznego oddziału, z prawnego punktu widzenia nie należało do niej ani nie podlegało kontroli z jej strony. Było przedsięwzięciem Laughlina. Carnegie Institution chciał natychmiastowych zmian, co wyraźnie oznajmiono Laughlinowi[14].

Ten zazdrośnie strzegł swego stanu posiadania. Zawsze sam decydował, co ma się ukazać, a co nie na łamach „Eugenical News", pisał

nawet wiele tekstów. W liście z 11 września 1934 roku do następcy Davenporta, Alberta F. Blakeslee, odrzucił wszelkie próby cenzurowania biuletynu. „W czasie gdy eugenika staje się nauką, Eugenics Record Office, Towarzystwu Badań Eugenicznych, międzynarodowym kongresom i wystawom eugenicznym oraz «Eugenical News» przyświecają te same ideały. Uważam, że «Eugenical News» jako czasopismo naukowe mają wyjątkową pozycję, ponieważ eugenika jest nową nauką, a pismo będzie miało znaczny wpływ na kierunek i tempo jej rozwoju oraz jej ostateczny charakter"[15].

Laughlin dał jasno do zrozumienia urzędnikom Carnegie Institution, że nie mogą sprawować kontroli nad „Eugenical News", które z prawnego punktu widzenia są własnością Towarzystwa Badań Eugenicznych, on sam zaś pełni funkcję sekretarza towarzystwa. Na poparcie swej argumentacji dołączył wyjątki ze sprawozdań komisji, listy do drukarni oraz wybrane egzemplarze czasopisma od 1916 roku, by dowieść, że podlega ono Towarzystwu Badań Eugenicznych. „Uważam, że Carnegie Institution powinien dokładnie zbadać sprawę i wyraźnie określić, w jakim stosunku (reprezentowany przez ERO) pozostaje do «Eugenical News»"[16].

Tymczasem zarząd Carnegie Institution uznał jednak, że czas dokonać ponownej oceny Laughlina i eugeniki. Zwołano nową komisję doradczą z archeologiem A.V. Kidderem na czele. Kidder zaczął zbierać informacje o działalności Laughlina, ten zaś ochoczo współpracował, z dumą zarzucając przewodniczącego komisji teczkami pełnymi materiałów. Po przejściu Davenporta na emeryturę czuł się dziedzicem tronu Cold Spring Harbor. Wysłał do Waszyngtonu całą listę postulatów dotyczących reorganizacji struktury administracyjnej, remontów i budżetu na 1935 rok[17].

Kidder zareagował zniechęcająco. „Myślę, że powinienem Pana zawiadomić - odpisał - że jestem prawie pewien, iż postulowanych przez Pana zmian administracyjnych i finansowych raczej nie da się wprowadzić w życie w 1935 roku". Ginął wręcz pod stosami pisanych ręcznie i na maszynie podań, jakimi zasypywał go Laughlin, domagający się poparcia dla swych starań o znaczną rozbudowę Eugenics Record Office. Pierwszego listopada 1934 roku Kidder przyznał: „Przeglądam obecnie

całą korespondencję i wszystkie notatki dotyczące całokształtu sytuacji w Cold Spring Harbor. Za kilka dni przygotuję memorandum dla dr. Merriama". Po dwóch dniach uznał jednak, że przekracza to jego możliwości. „Z uwagą przeczytałem wszystkie materiały otrzymane od Pana - napisał do Laughlina. - Przeczytałem także wszystkie roczne sprawozdania Eugenics Record Office [...]. Próbuję obecnie objąć umysłem cały ten ogrom informacji"[18].

W niedzielę 16 czerwca i poniedziałek 17 czerwca 1935 roku komisja doradcza pod przewodnictwem Kiddera przybyła do Cold Spring Harbor. Odwiedziła zarówno Eugenics Record Office, jak i sąsiednią Stację Ewolucji Eksperymentalnej. W zespole budynków mieściło się również mieszkanie Laughlina, zapewnione mu przez Carnegie Institution. Pani Laughlin podjęła delegację niedzielnym obiadem i poniedziałkową kolacją. Jej gościnność zrobiła wrażenie, a prezentację Laughlina uznano za wyczerpującą. Po skrupulatnej analizie komisja doszła jednak do wniosku, że cały Eugenics Record Office jest absolutnie bezwartościowym przedsięwzięciem, niedostarczającym prawdziwych danych, a sama eugenika nie jest nauką, lecz kampanią propagandową nicmającą dostrzegalnej wartości dla genetyki czy nauki o dziedziczności u ludzi[19].

Komisja stwierdziła, że prawie milion zgromadzonych tu kart z informacjami o jednostkach i rodzinach to materiał „niezadowalający dla naukowych badań dotyczących genetyki człowieka", ponieważ „bardzo wiele pytań dotyczy [...] takich cech, jak «szacunek dla samego siebie», «chowanie urazy», «lojalność» czy «poczucie humoru», które rzadko są znane komukolwiek poza kręgiem bliskich znajomych danej osoby i trudno je uczciwie odnotować, nawet kiedy są wymierne"[20].

Podczas gdy tyle uwagi poświęcano w ERO niemającym znaczenia cechom osobowości, główne cechy fizyczne rejestrowane były tak niedbale przez osoby „niewyszkolone" i „przypadkowo zainteresowane", że zdaniem komisji były „prawie bez wartości dla badań genetycznych". Konkluzja brzmiała, że milion kart, około 35 tysięcy teczek i niezliczone inne zapisy zajmują „ogromną część niewielkiej dostępnej przestrzeni [...] a co gorsza, nie wydaje się nam, by z tych danych można było zrobić odpowiedni użytek"[21].

Komisja zaleciła zaprzestanie wszystkich badań i poszukiwań genealogicznych i eugenicznych. Kartoteki miały zostać umieszczone w magazynie do czasu, aż uda się z nich wydobyć dane istotne dla badania zagadnień dziedziczności i poddać je analizie za pomocą systemu kart perforowanych IBM. W ciągu dwudziestu lat zgromadzono milion kart katalogowych, ale nigdy nie poddano ich takiej analizie, ponieważ projekt ruszył w 1910 roku, Laughlin zaś stosował nienaukową metodologię. Wszystko to umocniło tylko komisję doradczą w przekonaniu, że Eugenics Record Office zajmował się szukaniem biologicznych sensacji w stosach bezwartościowych dokumentów. Wyraziła wątpliwość, czy bezładnie zebrane dane demograficzne mogą się „kiedykolwiek na coś przydać", i stwierdziła, że „nigdy więcej nie należy dopuścić do nagromadzenia tylu danych, żeby nie można ich było analizować na bieżąco"[22].

Komisja energicznie zaleciła, by „Eugenics Record Office nie podejmował żadnych nowych przedsięwzięć. Należy zaprzestać dotychczasowej działalności, z wyjątkiem prac dr. Laughlina nad ostatecznym sprawozdaniem z badania koni wyścigowych". Podkreśliła ponadto, że „ERO powinien zająć się wyłącznie badaniami naukowymi, niemającymi nic wspólnego z jakąkolwiek formą propagandy, a także wspieraniem programów reformy społecznej i ulepszania rasy, takich jak sterylizacja, kontrola urodzin, wpajanie świadomości rasowej lub narodowej, ograniczenia imigracji itp. Z tych powodów lepiej byłoby dla personelu odciąć się od «Eugenical News»". Stwierdziła ostatecznie, że „według powszechnie przyjętej definicji i rozumienia eugenika nie jest nauką". Zaleciła, by w kontekście prac prowadzonych w Cold Spring Harbor zaprzestać używania słowa „eugenika" i przyjąć termin „genetyka"[23].

Genetyk L.C. Dunn, członek komisji doradczej, który w czasie kontroli przebywał w Europie, 3 lipca dodał swoją opinię w liście z kopią do wiadomości Laughlina. Dunn należał do coraz liczniejszej szkoły genetyków domagającej się wyraźnego odcięcia się od eugeniki. „Z genetyką zawsze łączyły ją bliskie związki, choć w ostatnich latach pojawiły się oznaki rozłamu, co wynika głównie z faktu, że wielu genetyków żywi przekonanie, iż badania eugeniczne nie zawsze wynikają z obiektywnych zainteresowań naukowych, ale znajdują się pod wpływem czynników społecznych i politycznych. Występuje w związku z tym

skłonność do pochopnego wprowadzania w życie niedostatecznie potwierdzonych tez. W Stanach Zjednoczonych stosunki ruchu eugenicznego z medycyną nigdy nie były bliskie. Choć w grę wchodzą zagadnienia natury biologicznej i medycznej, zastosowaniu [wyników badań eugenicznychj częściej służyła socjologia"[24].

Dunn zastanawiał się, czy nie nadszedł czas, by zamknąć placówkę w Cold Spring Harbor i przenieść badania na któryś z uniwersytetów, gdzie byłyby prowadzone we współpracy z innymi dyscyplinami. „Lokalizacja w Cold Spring Harbor nie ma moim zdaniem jakichś szczególnych zalet [...]. Eugenika zaczęła się kojarzyć z realizowaniem programu naprawy społecznej, a nie z ciążeniem do poznawania faktów". Dunn przytoczył przykład nazistowskich nadużyć. „Miałem właśnie okazję zaobserwować w Niemczech konsekwencje odwrócenia kolejności - otóż przed dokonaniem odkryć naukowych zaczęto wprowadzać w życie określony program. Pobieżna, niekompletna wiedza, w znacznej mierze oparta na teorii głoszonej przez państwo, przeniknięta rasowymi, klasowymi i religijnymi uprzedzeniami grupy sprawującej władzę, została uwieczniona w prawie, a drogi do ulepszenia technik poprawy stanu populacji zostały całkowicie zamknięte"[25].

W liście Dunna znalazły się jeszcze bardziej dobitne porównania do sytuacji w nazistowskich Niemczech. „Urzędy rozporządzające kartotekami genealogicznymi stały się potężnymi agendami państwa, a oceny medyczne, nawet w wypadkach, gdy możliwe jest icli wydawanie, podporządkowano celom politycznym. Nawet jeśli pominąć niesprawiedliwości dotykające poszczególnych ludzi i utratę wolności osobistej, rozwiązywanie całego eugenicznego problemu za pomocą dekretów eliminuje wszelkie racjonalne rozwiązanie oparte na swobodnej konkurencji idei i materiału dowodowego. Przyszłość postępu nauk rysuje się bardzo ciemno. Choć wiele tych zjawisk jest rezultatem dyktatury, ilustrują one niebezpieczeństwa, do jakich prowadzi realizacja programów nie weryfikowanych przez rozwój wiedzy. Powinno umocnić nas to w przekonaniu, które na ogół w Stanach Zjednoczonych jest powszechne, by wszelkie placówki zajmujące się tego rodzaju sprawami były w miarę możliwości jak najbardziej wolne od uwikłania w ustalone z góry programy"[26].

Komisja doradcza Carnegie Institution nie mogła tego powiedzieć wyraźniej: eugenika jest niebezpieczną szarlatanerią, ERO to przedsięwzięcie bezwartościowe i kosztowne, nieprzynoszące żadnego pożytku nauce, a Laughlin działa z politycznych pobudek. Choć jednak Hitler rósł w siłę, sytuacja Żydów w Europie się pogarszała, a los uchodźców ubiegających się o wjazd do Stanów Zjednoczonych stawał się coraz bardziej rozpaczliwy, Carnegie Institution zignorował własne ustalenia dotyczące Cold Spring Harbor i nadal udzielał Laughlinowi oraz jego placówce finansowego i politycznego wsparcia. We wrześniu 1935 roku, wkrótce po tym, jak Merriam zapoznał się z wnioskami komisji doradczej, w Rzeszy uchwalono ustawy norymberskie. Osoby pochodzenia żydowskiego zostały pozbawione praw obywatelskich. Laughlin, „Eugenical News" i eugenicy z Cold Spring Harbor głosili, że ustawy oparte są na rzetelnych podstawach naukowych. „Eugenical News" udostępniły nawet swoje łamy wysokim funkcjonariuszom nazistowskim, żeby mogli uzasadnić wydane w ich kraju dekrety. Carnegie Institution nadal nie podejmował żadnych działań wobec Cold Spring Harbor.

W 1936 roku powstawały kolejne obozy koncentracyjne. Żydzi popadali w nędzę, uciekali z Niemiec, szukając schronienia gdzie się tylko dało. Amerykańskie konsulaty odmawiały im jednak wiz. Gdy trwała ta ludzka tragedia, Laughlin nadal zalecał Departamentowi Stanu i Kongresowi wprowadzanie eugenicznych ograniczeń utrudniających imigrację Żydów i innych zrozpaczonych uchodźców. Carnegie Institution wciąż nie robił nic w sprawie Cold Spring Harbor[27].

W 1937 roku coraz częściej dochodziło do aktów przemocy na niemieckich ulicach, a władcy Trzeciej Rzeszy nie ukrywali, że rasa panów ma zamiar wziąć we władanie całą Europę i całkowicie oczyścić kontynent z Żydów. Laughlin, „Eugenical News" i eugcniczny establishment nadal agitowali za celami i metodami ruchu nazistowskiego, a nawet kolportowali antysemicki film *Erbkrank.* Carnegie Institution dalej nie reagował[28].

W 1938 roku problem setek tysięcy uchodźców skłonił państwa europejskie do zwołania konferencji w Evian. Niczego nie rozwiązała. Niemcy wydały dekret o rejestracji żydowskiego mienia, co było wstępem do jego przejęcia. W listopadzie światem wstrząsnęła noc kryszta-

Iowa. Nazistowska agitacja objęła wszystkie kraje Europy. Austria została włączona do Rzeszy. Hitter groził zajęciem innych sąsiednich krajów. Laughlin i jego koledzy nadał przyklaskiwali działaniom Hitlera. Pod koniec 1938 roku Carnegie Institution doszedł jednak do wniosku, że nie może już dłużej zwlekać[29].

Czwartego stycznia 1939 roku jego nowy prezes Vannevar Bush poinformował Laughlina, że choć jeszcze przez rok będzie otrzymywał pensję, nie wiadomo, ile pieniędzy dostanie Eugenics Record Office - i czy w ogóle je dostanie. Tymczasem Żydzi nadał uciekali z Europy, wielu błagało o możliwość wjazdu do Stanów Zjednoczonych, ponieważ żaden kraj nie chciał ich przyjąć. W marcu 1939 roku komisja Senatu ds. imigracji zapytała Busha, czy Laughlin może się stawić na kolejną rundę zeznań w sprawie restrykcyjnej „legislacji zaradczej". Bush udzielił Laughlinowi zezwolenia, poprosił tylko, by się hamował ze swoimi nieuzasadnionymi twierdzeniami „naukowymi". Nie zakazano mu jednak promowania eugenicznych i rasowych ograniczeń jako najlepszej podstawy polityki ¡migracyjnej. Prezes Carnegie Institution powiedział: „Przy takiej okazji człowiek musi wyrazić swoje poglądy. Jestem przekonany, że pańskie zeznania okażą się ostrożną i dobrze ugruntowaną oceną sytuacji, z jaką komisja ma do czynienia". Dodał jeszcze, że zapoznał się z poprzednimi zeznaniami Laughlina i uważa je za „dobrze poprowadzone i cenne"[30].

Po złożeniu zeznań Laughlin otrzymał kartkę pocztową, którą na adres Carnegie Institution w Waszyngtonie wysłał do niego pewien rozgniewany obywatel z Los Angeles. „Jako Amerykanin, potomek Amerykanów od 300 lat, chciałbym się dowiedzieć, co Pana skłoniło, by przedstawić [komisji Senatu] taką ilość materiału zaczerpniętego prosto z oryginalnego wydania *Mein Kampf* Hitlera"[31].

Laughlinowi pozwolono także w tym samym mniej więcej czasie złożyć zeznania przed Specjalną Komisją ds. Imigracji i Naturalizacji przy Izbie Handlowej stanu Nowy Jork. W maju 1939 roku nakładem tejże izby oraz „Harry'ego H. Laughlina, Carnegie Institution w Waszyngtonie" ukazał się jego raport zatytułowany *Immigration and Conquest* (Imigracja i podbój). Ten liczący 267 stron dokument, pełen rasistowskich twierdzeń, głosił, że Ameryka zostanie wkrótce „podbita na skutek

osadnictwa i mnożenia się" obciążonych dziedzicznie imigrantów. Zilustrował to „Paralelnym przypadkiem szczura domowego", dowodząc, że plaga tych gryzoni dotarła z Europy „na pokładach statków"[32].

W rozdziale pod tytułem „Żyd jako imigrant przybywający do Stanów Zjednoczonych" stwierdził, że kwoty »migracyjne dla Żydów są zbyt duże, ponieważ niesłusznie traktowani są jako obywatele poszczególnych państw, a nie jako odrębny typ rasowy. Według wyliczeń Laughlina powinno ich wjeżdżać rocznie do Stanów najwyżej sześć tysięcy - zgodnie z obowiązującym systemem kwotowym, który sam pomógł opracować pięć łat temu - przybywa jednak o wicie więcej, klasyfikowani są bowiem jako Niemcy, Rosjanie lub Polacy. Zażądał, by Żydzi w Stanach Zjednoczonych odpowiednio się „asymilowali" i dowiedli, że ich „lojalność wobec amerykańskich instytucji" jest silniejsza niż „wobec Żydów rozproszonych po innych państwach". Zasady wyłożone w książce były pod wieloma względami identyczne z poglądami nazistów. Laughlin z dumą wysłał egzemplarz do ministra spraw wewnętrznych Rzeszy Wilhelma Fricka, a także do innych nazistowskich dygnitarzy i naukowców, w tym Verschuera, Lcnza, Ploetza, a nawet Rüdina (na adres uniwersytetu w okupowanej Czechosłowacji)[33].

Pod koniec 1938 roku Carnegie Institution zerwał ostatecznie związki z „Eugenical News". Pismo stało się kwartalnikiem wydawanym pod egidą Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego w jego siedzibie na Manhattanie. W skład nowej redakcji nie wszedł ani Laughlin, ani żaden z naukowców z Carnegie Institution. Pierwszy numer po reorganizacji ukazał się w marcu 1939 roku. Wkrótce potem Carnegie Institution dopełnił formalności związanych z emeryturą Laughlina. Miał na nią przejść z końcem roku. Pierwszego września naziści napadli na Polskę, rozpoczynając II wojnę światową. Od razu zaczęły docierać wieści o okrutnym traktowaniu polskich Żydów, które zaszokowały świat. Pod koniec roku Laughlin bez powodzenia próbował znaleźć nowego sponsora dla ERO. Trzydziestego pierwszego grudnia przeszedł oficjalnie na emeryturę. Tego samego dnia zamknięto Eugenics Record Office[34].

Laughlin wraz z żoną przenieśli się od razu do Kirksville w stanie Missouri. W ostatnich latach jego życia nic się już nie wydarzyło. Zmarł 26 stycznia 1943 roku. Davenport wysławiał go na łamach „Eugenical

News" jako wielkiego człowieka, którego poglądom sprzeciwiali się „wyznawcy odmiennej filozofii społecznej, opartej w większej mierze na sentymentach niż na rzetelnej analizie faktów". Oddał hołd swojemu protegowanemu, zapowiadając, że w przeciągu jednego pokolenia dzieło Laughlina zostanie powszechnie docenione za to, czym w istocie było: „próbą zapobieżenia (...) konfliktowi sprzecznych ideałów i instynktów, jakimi się cechują bardziej odmienne od siebie grupy rasowe lub geograficzne"[35].

Dziwnym trafem Laughlin - zagorzały obrońca silnej plazmy zarodkowej, walczący z upośledzonymi umysłowo i obciążonymi dziedzicznie - nie pozostawił dzieci. Rodzina utrzymywała to w tajemnicy, krążyły jednak pogłoski, że sam cierpiał na dziedziczną chorobę, objawiającą się napadami niekontrolowanych drgawek. Zdarzało się to niekiedy przed jego kolegami w Eugenics Record Office. Chorobę odkryto w latach dwudziestych, po powrocie Laughlina z Europy. Podczas jednego z ataków zjechał ponoć z drogi w pobliżu Cold Spring Harbor i wpadłby do wody, gdyby samochód nie natrafił na przeszkodę. Laughlin o mało tego wieczoru nie zginął. Podobno żona nie pozwoliła mu już więcej usiąść za kierownicą[36].

Laughlin prowadził wiele batalii, ale najbardziej pamiętna jest być może jego krucjata przeciw epileptykom. Twierdził, że padaczka jest równoznaczna z upośledzeniem umysłowym i że chorzy na nią znajdują się poza nawiasem społeczeństwa. Robił wszystko, by takich ludzi nie wpuszczać do Ameryki, domagał się ich sterylizowania, a nawet internowania w obozach odosobnienia. Bezdzietny, sfrustrowany, Harry Hamilton Laughlin w milczeniu zmagał się aż do śmierci ze swoją uwarunkowaną genetycznie chorobą. Była to padaczka[37].

* * *

Z chwilą przejścia Laughlina na emeryturę Carnegie Institution, po trzech dekadach wspierania rasowej eugeniki, przystąpił do likwidacji ERO. Ani Laughlinowi, ani Davenportowi nie przekazywano poczty adresowanej do ERO ani nawet do nich osobiście. Personel biurowy odpowiadał na listy, używając standardowych, z góry opracowanych

formułek. Korespondentom dawano do zrozumienia, że prace w placówce zostały przerwane i nie będzie się odpowiadało na żadne pytania[38].

Tym, którzy przysyłali listy do Laughlina lub Davenporta, sugerowano, by pisali na ich domowe adresy. Jeżeli jednak list zawierał jakiekolwiek odniesienia do eugeniki czy samego ERO, odpowiadano nań przygotowanym na taką okazję pismem oficjalnym. Na przykład 19 lutego 1940 roku wdowa po Lucienie Howe napisała do Davenporta, ubolewając nad przerwaniem prac w ERO. Urzędnik Carnegie Institution odpowiedział starszej pani: „Pani list z 19 lutego adresowany do doktora Davenporta został mi przekazany celem udzielenia odpowiedzi"[39].

Entuzjaści eugeniki, nadsyłający swoje drzewa genealogiczne, spisy cech rodowych, kopie dokumentów albo informacje, o które ich kiedyś poproszono, otrzymywali wymijające listy z gotowymi formułkami. Pewnemu mieszkańcowi Teksasu, który gotów był przysłać informacje o swojej rodzinie, odpisano krótko: „Doktor Laughlin ustąpił ze stanowiska, Genetics Record Office nie zbiera, przynajmniej na razie, danych dotyczących rodzin". Wielu ludzi otrzymało podobne odpowiedzi. Do 1939 roku Eugenics Record Office działał pod starą nazwą, następnie zarząd Carnegie Institution postanowił dokonać kosmetycznej zmiany i przechrzcił go na Genetics Record Office. Nazwa ta funkcjonowała od 1939 roku, niekiedy personel Carnegie Institution używał określenia „Record Office", unikając w miarę możności słowa „eugenika" czy „eugeniczny"[40].

Listy nadchodziły jeszcze przez całe lata. Personel Carnegie Institution zachowywał się tak, jakby nie miał dostępu do dokumentacji zgromadzonej przez Laughlina i nie mógł w związku z tym udzielać odpowiedzi na konkretne pytania. W rzeczywistości mieli kartoteki pod ręką i w niektórych przypadkach zaglądali do nich. Kiedy na przykład Jane Betts z Wichity zapytała w liście z 29 lutego 1944 roku o kartę nr 51323, urzędnik Carnegie Institution wyciągnął ją spośród miliona innych i udzielił stosownej odpowiedzi. Wyjątki były wszakże nieliczne, na ogół na pytania nadsyłane do ERO odpowiadano tylko, że ośrodek został zamknięty i nie ma dostępu do danych[41].

Gdy po II wojnie światowej wyszedł na jaw cały ogrom eugenicznego ludobójstwa dokonanego przez Hitlera, Carnegie Institution posta-

nowil pozbyć się kartotek. Budynek ERO w Cold Spring Harbor sprzedano, ale reszta infrastruktury została zachowana. Urzędnicy zniszczyli wiele niepublikowanych zestawień dotyczących wyścigów konnych i hodowli, które Laughlin sporządzał od łat (niejako na marginesie swoich badań nad dziedzicznością u ludzi), niełatwo jednak było znaleźć kogoś, kto zechciałby przygarnąć resztę ogromnych i kontrowersyjnych zbiorów ERO. W maju 1947 roku zaproponowano ich przekazanie znanemu ośrodkowi badań nad dziedzicznością na University of Michigan. Władze uczelni zapytały jednak, czy Carnegie Institution sfinansuje składowanie tych materiałów. Odpowiedź była odmowna, nadal więc trzeba było szukać odbiorcy[42].

We wrześniu 1947 roku przedstawiciel Carnegie Institution nadzorujący likwidowaną placówkę w Cold Spring Harbor napisał do Dight Institute, niezależnego ośrodka badań eugenicznych na University of Minnesota: „Jeżeli jakaś instytucja byłaby zainteresowana archiwami Genetics Record Office, można z pewnością załatwić ich przekazanie". Dodał jednak: „Bardzo niewielka jest szansa, że wraz z nimi zostałyby przekazane fundusze [jakie przedtem otrzymywał ERO]"[43].

Dyrektor Dight Institute Sheldon Reed, zagorzały eugenik, odpisał: „Wielka szkoda, że ta praca musi zostać zarzucona". Zadał następnie wiele pytań dotyczących rozmiarów archiwum i kosztów transportu. Jego instytut nie miał zamiaru płacić za przewiezienie dokumentów. Podczas gdy władze instytutu zastanawiały się nad przydatnością tych „kolosalnych" zbiorów, Reed szczerze napisał do Carnegie Institution: „Przepraszam, że zajmuję Państwu tyle czasu |pytaniami dotyczącymi logistyki], ale nie jest wykluczone, że są Państwo bardziej zainteresowani pozbyciem się tego archiwum niż ja jego przyjęciem"[44].

W Carnegie Institution postanowiono ostatecznie, że najlepiej będzie podzielić zbiory ERO. W styczniu 1948 roku Dight Institute zgodził się przejąć kartoteki cech indywidualnych i dokumentację dotyczącą rodzin pod warunkiem, że Carnegie wyasygnuje 1000 dolarów na koszty transportu. Pół roku później Towarzystwo Historyczne stanu Minnesota zgodziło się przejąć pół tony biograficznych ksiąg jubileuszowych, tomów genealogii i podobnych dokumentów. W tym samym czasie Biblioteka Publiczna w Nowym Jorku przygarnęła tysiąc tomów

genealogii i lokalnych historii. Publikacje dotyczące wyścigów konnych i hodowli koni przekazano rodzinie, która niegdyś sponsorowała te badania. Wielki zbiór papierów Davenporta i dokumentów Laughlina dotyczących spraw bieżących ERO podarowano Amerykańskiemu Towarzystwu Filozoficznemu w Filadelfii. Część dokumentacji pozostała w archiwum Cold Spring Harbor, część znalazła się w Waszyngtonie. Gdy w latach dziewięćdziesiątych Dight Institute przestał funkcjonować, znajdujące się w jego posiadaniu papiery ERO także zostały przesłane do Amerykańskiego Towarzystwa Filozoficznego, które rozporządza obecnie największym zbiorem dotyczącym eugeniki[45].

Choć archiwa placówki w Cold Spiing ITarbor uległy rozproszeniu, listy do ERO nadal napływały. Przez dziesiątki lat ludzie zwracali się z prośbami o informacje eugeniczne, aktualizacje rodowodów, dowody biologicznej wartości ich rodzin. W 1952 roku, dwanaście lat po zamknięciu ERO, prawnik z Greensboro (Karolina Północna) Clifford Frazier przysłał list z propozycją przekazania „zebranych do tej pory danych o mojej rodzinie", Rok później James Brunn, pośrednik w handlu nieruchomościami z Kansas City, poprosił o informacje, które umożliwiłyby rekonstrukcję rodowodu do czasów wojny o niepodległość, W roku 1.959 Minnie Williams z Harrison w stanie Ohio zawiadomiła nieistniejący ośrodek, że zebrała wszystkie dostępne informacje o historii i pochodzeniu swojej rodziny. Pracowała nad tym przez całe Jata. W 1966 roku przyszedł list zaadresowany do „Amerykańskiego Stowarzyszenia Hodowców, Sekcja Eugeniczna, Cold Spring Harbor". Nadawczym, pani Elsie van Guilder, prosiła o pomoc w odszukaniu rodziny. W 1976 roku E. Taylor Campbell z St. Joseph w stanie Missouri poinformował, że od pięćdziesięciu jeden lat pracuje nad sporządzeniem drzewa genealogicznego swojej rodziny i potrzebuje jeszcze dziewięciu formularzy[46].

Entuzjaści eugeniki jeszcze przez całe dziesięciolecia nadsyłali spisy rodzinnych cech i zgłaszali gotowość do prowadzenia badań. Listy przychodziły w łatach osiemdziesiątych, czterdzieści lat po zamknięciu Eugenics Record Office. Prawdopodobnie przychodzą nadal. W lutym 2003 roku pewien prawnik z Karoliny Północnej powiedział autorowi tej książki, że odnalazł stare formularze ERO z czasów swojego ojca. Jego

córka korzysta z nich, sporządzając genealogię rodziny. Do tego stopnia zakorzeniła się w Ameryce nauka Lauglilina. Przetrwała nie tylko w mentalności całych pokoleń Amerykanów, ale i w ustawodawstwie[47].

Choć Eugenics Record Office w 1939 roku przestał działać, eugeniczne ustawy nadal obowiązywały. Wciąż sterylizowano pod przymusem dziesiątki tysięcy Amerykanów, zamykano ich w zakładach, zakazywano wstępowania w związki małżeńskie na podstawie praw rasowych i eugenicznych. W latach czterdziestych przymusowej sterylizacji poddano około 15 tysięcy osób, z czego prawie jedną trzecią w Kalifornii. W latach pięćdziesiątych los taki spotkał mniej więcej 10 tysięcy Amerykanów, w latach sześćdziesiątych - kolejne tysiące. Łącznie w ciągu siedmiu pierwszych dekad XX wieku wysterylizowano ze względów eugenicznych 70 tysięcy osób, w większości kobiet. Kalifornia konsekwentnie przodowała[48].

Ofiary, zwłaszcza te, które dopiero po latach odkryły, co im zrobiono, zaczęły w końcu kierować sprawy do sądu. Jedną z takich ofiar był Joseph Julian, kombatant z Tennessee, człowiek niewykształcony, ale umiejący upomnieć się o swoje prawa. Pod koniec 1976 roku skreślił niewprawnym charakterem pisma list, pełen błędów ortograficznych i interpunkcyjnych (dla podkreślenia wagi niektórych sformułowań używał nawiasów), niosący jednak wyraźne przesłanie dla Carnegie Institution. List był zaadresowany do „Dr. Charlesa Davenporta, Dep. Ewolucji Eksperymentalnej" w Cold Spring Harbor.

> Szanowny Panic, piszę do Pana z „prośbą" o pomoc. W roku „1954" będąc pacjentem w (szpitalu stanowym) w Millcdgeville, Georgia, zrobiono mi wizektomię czyli sterylizację na polecenie stanowej (komisji eugenicznej). Postawili mi dignoze upośledzenia umysłowego. Miałem dopiero 18 lat.
>
> Interesuje mnie czy (Carnegie Institution dep. ewolucji eksperymentalnej łub (studiów eugenicznych) zajmował się badaniem archiwów stanowych zakładów dla chorych psychicznie - niektórych przypadków upośledzenia i czy coś wiecie na temat badań eugenicznych Carnegie Institution w stanowym szpitalu Milledgevillc w stanie Georgia w 1954 roku.

Pytam po to, żeby dostać dokumenty dla Amerykańskiej Unii na rzecz Swobód Obywatelskich i przedstawić pszed Sądem (okoliczności mojego przypadku w 1954 roku, kiedy Szpital Stanowy na polecenie Komisji (Eugenicznej) spowodował na mnie (wozektomię) czyli sterlizację w wieku 18 lat.
Uważam, że to było (niepotrzebne, naruszając podstawowe swobody jakie gwarantuje (Konstytucja Stanów Zjednoczonych) bo w moim przypadku nie było żadnego upośledzenia umysłowego natury genetycznej.

Bardzo będem wdzięczny za pomoc.
Z Poważaniem,
Joseph Juhan
c/o U.S., VA Hospital
Murfreesboro, Tenn 37130[49].

Odpisała mu sekretarka z Record Office, Agnes Fisher.

Szanowny Panie!
W odpowiedzi na Pana list zaadresowany cło doktora Charlesa Davenporta informuję, że dr Davenport przeszedł w 1934 roku na emeryturę, a w 1944 roku zmarł.
Pytał Pan, czy Carnegie Institution mógł prowadzić w 1954 roku badania genetyczne w szpitalu stanowym Milledgeville.
Eugenics Record Office, związany niegdyś z Departamentem Genetyki w Cold Spring Harbor, został zamknięty w 1939 roku w momencie przejścia na emeryturę jego dyrektora, dr. II.II. Laughlina. Z tą chwilą przerwano wszystkie badania i prace prowadzone przez Record Office i jego personel. Żadne takie badania nie mogły być więc prowadzone w 1954 roku[30].

Amerykańska Unia na rzecz Swobód Obywatelskich nie wniosła pozwu w sprawie o sterylizację w Georgii, ale po kilku latach, w 1980 roku, jej oddział w Richmond pozwał stan Wirginia w imieniu ofiar z Lynchburg Training School, gdzie wysterylizowano Carrie Buck. Ostatecznie stan Wirginia został zmuszony do konfrontacji z własną

przeszłością. W maju 2002 roku gubernator Wirginii oficjalnie przeprosił żyjące i nieżyjące ofiary za dziesięciolecia dokonywania sterylizacji ze względów eugenicznych. W jego ślady poszli gubernatorzy Kalifornii, Oregonu, Karoliny Północnej i Południowej[51].

Wiele ustaw nadal jednak formalnie obowiązuje. Na przykład w Karolinie Północnej ustawa o sterylizacji ze względów eugenicznych wciąż pozostaje w mocy, choć od lat z niej nie korzystano, a w roku 1973 i 1981 została nawet uaktualniona. Artykuł 7 rozdziału 7 zezwala sądowi na nakazanie sterylizacji z powodów medycznych lub związanych z moralnością. O ile większość stanów zaprzestała w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych wprowadzania w życie praw o sterylizacji, sama praktyka gdzieniegdzie się utrzymała. W całym kraju sterylizowano tysiące miejskiej biedoty, Portorykanek i Indian. Nie odbywało się to na mocy ustaw stanowych, ale specjalnych przepisów federalnych[52].

Na przykład w latach siedemdziesiątych grupa lekarzy ze służby zdrowia dla Indian (Indian Health Service) wprowadziła w życie agresywny program ubezpładniania swoich podopiecznych. Według badania przeprowadzonego przez Naczelny Urząd Ewidencji (General Accounting Office) w latach 1972-1976 szpitale w czterech tylko miastach wy sterylizowały 3406 kobiet i 142 mężczyzn. Kobiety podawały, że grożono im odebraniem zasiłków pomocy społecznej albo oddaniem dzieci pod opiekę kuratora. Sąd federalny nakazał, by w przyszłości przy podobnych akcjach stosować odpowiednie zabezpieczenia zgodne z procedurą leczniczą i że „osoby ubiegające się o sterylizację muszą zostać na samym początku ustnie poinformowane, że nie odbierze im się świadczeń federalnych, jeśli się na nią nie zgodzą". W ciągu tych samych czterech lat w jednym tylko szpitalu w Oklahomie wysterylizowano 8 procent pacjentek. Nikt się nigdy nie dowie, jaki zakres miała naprawdę sterylizacja Indian w okresie powojennym, ponieważ dokumentacji medycznej nie zachowano albo jest niekompletna[53].

Eugenika zostawiła po sobie nie tylko ustawy o sterylizacji. W mocy pozostały zakazy zawierania małżeństw. Na przykład ustawa Waltera Pleckera o integralności rasowej i podobne jej stanowe akty prawne obowiązywały jeszcze długo po rozwiązaniu ERO i śmierci Pleckera. Wpłynęły na życie milionów ludzi w sposób, jakiego społeczeństwo nie

może ogarnąć. W 1958 roku dwoje mieszkańców stanu Wirginia, czarna kobieta nazwiskiem Mildred Jeter i biały mężczyzna, Richard Loving, wzięło ślub w Waszyngtonie, żeby nie naruszyć ustawy Pleckcra. Po powrocie do Wirginii zostali aresztowani i postawieni w stan oskarżenia przez wielką ławę przysięgłych hrabstwa Caroline. Sędzia skazał ich na rok więzienia w zawieszeniu pod warunkiem, że opuszczą stan i nie wrócą przez dwadzieścia pięc lat[54].

Państwo Loving, którzy zamieszkali w Waszyngtonie DC, po drugiej stronie rzeki, złożyli apelację, powołując się na naruszenie swoich praw obywatelskich. Kolejne sądy apelacyjne potwierdzały wirginijską ustawę i wyrok. W końcu po prawie dziewięciu latach, w 1967 roku, sprawa trafila na wokandę Sądu Najwyższego[55];

Sędzia Earl Warren, pisząc opinię w imieniu większości, stwierdził: „Nie może być wątpliwości, że ograniczanie swobody zawarcia małżeństwa wyłącznie z powodu klasyfikacji rasowej narusza podstawowy sens Klauzuli o równej ochronie [..;]. Swobodę zawierania małżeństw od dawna uznaje się za jedno z głównych praw osobistych, podstawowe dla dążenia przez człowieka do szczęścia. Małżeństwo należy do «podstawowych obywatelskich praw człowieka», o fundamentalnym znaczeniu dla jego bytu i przetrwania [...]. Negowanie tej swobody na niemożliwej do zaakceptowania podstawie rasowych klasyfikacji zawartej w prawie [Wirginii], tak naruszających zasadę równości będącą sednem XIV Poprawki, oznacza z całą pewnością pozbawienie obywatela stanu wolności bez należnego procesu [...]. Wyroki te muszą zostać uchylone, Tak postanowiono"[56].

Po zwycięstwie państwa Loving ustawy o rasowej integralności stały się nieegzekwowalne i w innych stanach. Alabama jako ostatni stan zniosła w 2000 roku ustawę zapobiegającą mieszaniu się ras[57].

Gdy zabrakło podstaw naukowych, już tylko przesądy i uprzedzenia mogły uzasadniać eugeniczne ustawodawstwo. Pod koniec XX wieku, w oświeconej erze powojennej, zrozumiano ostatecznie, czym były eugeniczne koncepcje, które zawładnęły jednym z państw, a następnie światem. Były wyrazem niesłychanej pychy naukowców, uchodzącej za erudycję.

* * *

Pod koniec lat dwudziestych Carnegie Institution zdążył, na podstawie wszczętych przez siebie dochodzeń, potwierdzić to, o czym od dawna powszechnie mówiono w świecie nauki i w społeczeństwie: że eugenika, do której stworzenia jako dyscypliny naukowej się przyczynił, jest zwykłym oszustwem[58]. Pozwalał jednak swojej placówce w Cold Spring Harbor upowszechniać bałamutne informacje, które wykorzystano w wirginijskiej krucjacie prawnej mającej na celu wysterylizowanie Carrie Buck. Sędzia Sądu Najwyższego Oliver Wendell Holmes, kierując się pseudonauką Laughlina i własnymi uprzedzeniami, ustanowił prawo. W 1927 roku wydał swoją słynną opinię:

Lepiej jest dla świata, kiedy społeczeństwo, zamiast czekać na egzekucję degeneratów, którzy dopuścili się zbrodni, czy pozwalać, by imbecyle marli z głodu, zapobiega wydawaniu na świat niepełnowartościowego potomstwa przez małowartościowych rodziców [...]. Trzy pokolenia imbecylów są dostatecznym powodem[59].

Dysponując takim orzeczeniem, ośrodek w Cold Spring Harbor rozpętał ogólnokrajową kampanię, zmierzającą do uaktywnienia dawno niestosowanych ustaw stanowych, przyjęcia nowych aktów prawnych i znacznego zwiększenia liczby sterylizacji w całej Ameryce. Zabiegów wykonywano coraz więcej, zaostrzono ograniczenia dotyczące zawierania małżeństw. Setki tysięcy ludzi pozbawiono szansy przyjścia na świat. Nie wiadomo, ile nie wstąpiło w związki małżeńskie. Akcja miała na celu powstrzymanie przyrostu naturalnego grup nienordyckich oraz uznanych za małowartościowe. Wszystko, jak mówiono, było legalne, usankcjonowane przez najwyższe sądy, opierało się na naukowych podstawach. Czym jednak było w istocie?

Już w grudniu 1942 roku stało się oczywiste, co planują naziści. Alianci nadali na cały świat ostrzeżenie, w dwudziestu trzech językach, że hitlerowcy przystąpili do eksterminacji Żydów i mordują również miliony ludzi innych narodowości, by zrobić miejsce dla rasy panów. Mocarstwa sprzymierzone poprzysięgły, że postawią zbrodniarzy

wojennych - nazistów i ich pomocników - przed specjalnymi trybunalami[60]. Do odpowiedzialności mieli ostatecznie zostać pociągnięci nie tylko kaci, ale i ci, którzy wydawali im rozkazy, finansowali ich, inspirowali, ułatwiali popełnianie zbrodni i udzielali pomocy naukowej oraz medycznej. Przed sądem dla zbrodniarzy wojennych mieli stanąć bankierzy, przemysłowcy, filozofowie, wydawca czasopisma, propagandy^ sta radiowy oraz wielu lekarzy i naukowców.

W 1943 roku trzeba już było stworzyć nowe słowo na określenie potworności popełnianych przez Trzecią Rzeszę. Żaden z dotąd znanych terminów nie oddawał ogromu rzezi całych narodów - fizycznej eksterminacji, unicestwiania kultury, biologicznego wyniszczania i eugeniki negatywnej. W dziejach ludzkości nie zdarzyło się dotąd nic, co przybrałoby taką skalę.

Organizacje praw człowieka zwróciły się do Raphaela Lemkina, żydowskiego uchodźcy z Europy, który był niegdyś prokuratorem w Warszawie, a obecnie pracował na Duke University jako specjalista w dziedzinie prawa międzynarodowego. Kilka miesięcy walczył w szeregach partyzantów, zanim udało mu się uciec z Polski do Szwecji, a następnie dotrzeć do Stanów Zjednoczonych. Słowo, które ukuł na określenie wyczynów nazistów w Europie, wywodziło się z tego samego greckiego rdzenia, którym posłużył się Gałton. Eugenika była nauką o „dobrze urodzonym życiu". Termin Lemkina, nad którym myślał już od 1940 roku, dotyczył systematycznego unicestwiania całej grupy ludzi. Brzmiał on: *genocide,* ludobójstwo[61].

Trzydziestego października 1.943 roku, gdy Lemkin kończył swe badania nad hitlerowskimi zbrodniami wojennymi, alianci spotkali się w Moskwie i wydali wspólną deklarację, potwierdzającą zamiar osądzenia hitlerowskich zbrodniarzy wojennych. Procesy takie miały się po wojnie odbyć w podbitych krajach oraz w Niemczech. Mocarstwa sprzymierzone zażądały zaprzestania zbrodniczych działań podczas ostatniego burzliwego roku wyzwalania Europy. „Niechaj ci, którzy dotychczas nie zbroczyli swych rąk krwią niewinnych ofiar, mają się na baczności, żeby nie znaleźć się w gronie winowajców, trzy mocarstwa sprzymierzone bowiem z największą pewnością znajdą ich nawet na krańcu świata i wydadzą ich oskarżycielom, żeby sprawiedliwości stało

się zadość". Deklarację podpisali: Franklin Delano Roosevelt, Winston Churchill i Józef Stalin[62],

Kilka dni później, 15 listopada, Lemkin ukończy! swoją pracę zatytułowaną *Axis Rule in Occupied Europe* (Rządy Osi w okupowanej Europie), która w następnym roku ukazała się drukiem. W rozdziale zatytułowanym „Ludobójstwo" wymienił różne fizyczne i administracyjne „techniki ludobójstwa", część rozdziału była poświęcona technice „biologicznej", którą opisał następująco: „Ludobójcza polityka nazistów miała zarówno dalekosiężne, jak i bezpośrednie cele. Z jednej strony w Niemczech i wśród volksdeutschow w krajach okupowanych zachęcano do zwiększania liczby ślubnych i nieślubnych dzieci [...]. Z drugiej strony, stosowano wszelkie metody, by ograniczyć przyrost naturalny «ras niższych». Miliony jeńców wojennych i robotników przymusowych z wszystkich podbitych krajów Europy oddzielono od żon. Polacy w części kraju włączonej do Rzeszy nie mogli swobodnie zawierać małżeństw. Chroniczne niedożywienie, umyślnie spowodowane przez okupanta, było przyczyną nie tylko obniżenia przyrostu naturalnego, ale i zwiększenia śmiertelności niemowląt. Planowano więc, że przyszłe pokolenia Europejczyków będą miały krew niemiecką i samą swoją liczebnością przytłoczą wszystkie inne rasy"[63].

Autor zacytował nawet przemówienie Hitlera: „W ramach naszej misji, polegającej na ochronie ludności niemieckiej, musimy pozbyć się innej ludności. Będziemy musieli opracować technikę wyludniania. Jeśli mnie zapytacie, co przez to rozumiem, odpowiem, że chodzi o usunięcie całych grup rasowych. I to właśnie mam zamiar zrobić [...]. Przyroda jest okrutna, my też możemy być okrutni [...]. Mam prawo usunąć miliony ludzi niższej rasy, którzy pienią się jak robactwo! «Usunięcie» niekoniecznie oznacza wytępienie. Podejmę po prostu systematyczne działania, by zahamować ich wielką płodność [...]. Jest wiele sposobów, systematycznych i stosunkowo bezbolesnych, a w każdym razie bezkrwawych, które mogą doprowadzić do wymarcia niepożądanych ras"[64].

Po pięciu miesiącach rozdział książki Lemkina poświęcony ludobójstwu został spopularyzowany w artykule pod tytułem *Ludobójstwo - współczesna zbrodnia,* opublikowanym we „Free World", nowym, wielojęzycznym czasopiśmie wydawanym przez ONZ. Lemkin znów

wymienił techniki „biologiczne" jako metodę ludobójstwa. Był już wtedy doradcą prokuratora generalnego armii Stanów Zjednoczonych, współpracowali z nim prawnicy przygotowujący trybunał wojskowy, przed którym mieli stanąć zbrodniarze hitlerowscy[65].

W miesiąc po ukazaniu się artykułu upadła Trzecia Rzesza. Skodyfikowane przez Lcmkina koncepcje ludobójstwa, zbrodni wojennych i zbrodni przeciwko ludzkości nabrały decydującego znaczenia. W sierpniu 1945 roku zwycięscy alianci spotkali się w Londynie i powołali Międzynarodowy Trybunał Wojskowy, który miał sądzić nazistowskich zbrodniarzy wojennych. Po trzech miesiącach zaczęły się procesy norymberskie. Na ławie oskarżonych zasiedli nie tylko ci, którzy pociągali za cyngiel i nakazywali mordować, jak minister spraw wewnętrznych Wilhelm Frick i gubernator generalny Polski Hans Frank, lecz także główni propagandziści i pomocnicy, jak Julius Streicher [wydawca hitlerowskiego tygodnika „Der Stürmer" - przyp. tłum.] i dyrektor radia Hans Fritzche. Międzynarodowe grupy prawników nadal pracowały nad definicją aktów ludobójstwa, przewidywano bowiem dalsze procesy, tym razem osób nie tak znaczących, które jednak były współsprawcami nazistowskich zbrodni. Przed sądem mieli stanąć lekarze, naukowcy i przemysłowcy. Wiele procesów prowadzili wyłącznie Amerykanie[66].

Jedenastego grudnia 1946 roku, gdy Stany Zjednoczone przygotowywały wspomniane procesy, Organizacja Narodów Zjednoczonych przyjęła rezolucję 96 (I), która wprowadziła pojęcie ludobójstwa do prawa międzynarodowego. Stwierdzała ona: „Ludobójstwo jest zaprzeczeniem prawa do istnienia całych ludzkich grup, tak jak zabójstwo [i*homicide]* odbiera prawo do życia pojedynczym ludziom; takie zaprzeczenie prawa do istnienia stanowi wstrząs dla sumienia ludzkości, prowadzi do niepowetowanych strat, gdy ginie kultura i inny dorobek tych grup ludzkich, sprzeczne jest z prawem moralnym oraz duchem i celami Narodów Zjednoczonych"[67]!

Wkrótce potem zostały sformułowane artykuły przyszłej konwencji o zapobieganiu i karaniu zbrodni ludobójstwa, która, ratyfikowana przez większość państw świata, stała się jedną z norm prawa międzynarodowego. Konwencja wymieniła zbrodnie przeciw ludzkości i zbrod-

nie ludobójstwa, ujmując je w pięć kategorii. Dwie ostatnie - podpunkty d) i e) - bezpośrednio nawiązywały do działań o charakterze eugenicznym - sterylizacji oraz porywania dzieci, które miano wychować na Aryjczyków. Artykuł II stwierdzał: „W rozumieniu Konwencji niniejszej ludobójstwem jest którykolwiek z następujących czynów, dokonany w zamiarze zniszczenia w całości lub części grup narodowych, etnicznych, rasowych lub religijnych, jako takich:

a) zabójstwo członków grupy,
b) spowodowanie poważnego uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia psychicznego członków grupy,
c) rozmyślne stworzenie dla członków grupy warunków życia, obliczonych na spowodowanie ich całkowitego lub częściowego zniszczenia fizycznego,
d) stosowanie środków, które mają na celu wstrzymanie urodzin w obrębie grupy,
e) przymusowe przekazywanie dzieci członków grupy do innej grupy"[68].

Zgodnie z Artykułem III na karę zasługuje również „bezpośrednie i publiczne podżeganie do popełnienia ludobójstwa" oraz „współudział w ludobójstwie". Artykuł IV stwierdza: „Winni ludobójstwa lub któregokolwiek z czynów, wymienionych w Artykule III, będą karani bez względu na to, czy są konstytucyjnie odpowiedzialnymi członkami rządu, funkcjonariuszami publicznymi, czy też osobami prywatnymi". Prokuratorzy amerykańscy w kolejnych procesach norymberskich kierowali się postanowieniami przygotowywanej konwencji[69].

Na początku lipca 1947 roku postawili w stan oskarżenia kierownictwo nadrzędnej organizacji zajmującej się sprawami eugeniki w Trzeciej Rzeszy, Inspektorat Obozów Koncentracyjnych, Rasy i Osadnictwa SS, pod którego patronatem wysterylizowano tysiące ludzi, porywano polskie dzieci o nordyckich cechach, utworzono stowarzyszenie Lebensborn [Lebensborn eingetragener Verein, Stowarzyszenie Opiekuńcze Źródło Życia - przyp. tłum.], zajmujące się hodowlą rasy nordyckiej, zestawiano dane genealogiczne o milionach ludzi i poddawano więźniów i jeńców eugenicznym badaniom, które decydowały o ich

pozostawieniu przy życiu lub eksterminacji. Generał Otto Iiofmann kierujący inspektoratem zasiadł na ławie oskarżonych[70].

W akcie oskarżenia zakwalifikowano jako ludobójstwo różne aspekty nazistowskiego programu eugenicznego: „Porywanie dzieci innej narodowości w celu wyselekcjonowania do germanizacji tych, które uznano za «rasowo wartościowe» [...]. Zachęcanie i zmuszanie do aborcji robotnic z krajów Europy Wschodniej [...]. Zakazywanie małżeństw i utrudnianie posiadania dzieci przez ludzi należących do nieprzyjacielskich narodów"[71].

Tydzień po przedstawieniu aktu oskarżenia półoficjalna gazeta alianckich władz okupacyjnych „Die Neue Zcitung" podjęła próbę wyjaśnienia tej kwestii Niemcom, publikując fragmenty konwencji o ludobójstwie. „10 czerwca Biuro Sekretarza Generalnego Narodów Zjednoczonych ukończyło pierwszy projekt międzynarodowej konwencji o karaniu funkcjonariuszy państwowych, podejmujących próby eksterminacji całych grup rasowych, religijnych, narodowościowych lub politycznych [...]. Wymieniono trzy typy ludobójstwa". Gazeta opisała następnie działania kwalifikujące się jako ludobójstwo, w tym „jawne masowe zabijanie" oraz przetrzymywanie ludzi w warunkach obliczonych na spowodowanie ich śmierci. „Die Neue Zeitung" wyjaśniała również, że jedną z trzech najpoważniejszych form ludobójstwa jest „sterylizacja dużych grup i przymusowe rozdzielanie rodzin - «ludobójstwo biologiczne»". Artykuł dołączono do protokołów procesu norymberskiego[72].

Proces trwał prawie rok. Oskarżyciele przedstawili całą długą listę aspektów eugenicznych, między innymi zabijanie ludzi, którzy niepomyślnie przeszli eugeniczne testy. „Inspektorat Obozów Koncentracyjnych, Rasy i Osadnictwa SS (RuSHA) był między innymi odpowiedzialny za badania rasowe. Wykonywali je wysocy funkcjonariusze RuSHA lub ich personel". W ramach ludobójczych działań Rzeszy RuSHA dokonywał „klasyfikacji osób pochodzenia niemieckiego". „Prowadząc badania rasowe, RuSHA odgrywał czołową rolę w realizacji programu [eksterminacyjnego]. Następstwem negatywnych wyników takich badań była eksterminacja poddanych im osób albo osadzenie ich w obozie koncentracyjnym, inspektorat [...] ściśle więc współpracował

z Głównym Urzędem Bezpieczeństwa Rzeszy. Główny Urząd Bezpieczeństwa Rzeszy wykonywał karę śmierci i zsyłał do obozów osoby wyznaczone przez RuSHA"[73].

W części aktu oskarżenia zatytułowanej „Sterylizacja" przedstawiono dokumenty i materiały dotyczące masowej sterylizacji „małowartościowych" osób w całej Europie podczas dwunastu łat rządów nazistowskiego terroru. Oskarżyciele nie pozostawiali wątpliwości: „Podstawowym celem [...] było ogłoszenie i zagwarantowanie zakładanej wyższości krwi «nordyckiej» oraz likwidacja i ograniczenie wpływu wszystkich źródeł, które mogłyby ją «rozcieńczyć» lub «skazić». Chodziło o zapewnienie na wieczność nazistowskiego panowania nad Niemcami i niemieckiej dominacji w Europie"[74].

Eugenika miała też ścisły związek z innymi zbrodniami wojennymi. Zdarzało się, że przed spaleniem jakiejś miejscowości czy wymordowaniem mieszkańców naziści wybierali i uprowadzali dzieci o cechach nordyckich, które trafiały następnie do „aryjskich" instytucji. Odbywało się to, jak głosił akt oskarżenia, „zgodnie z zasadami [...] rasistowskich i biologicznych teorii wyznawanych przez nazistów". Przytoczono przykład czeskiej wsi Lidice. Gdy zapadła decyzja o jej zrównaniu z ziemią, rozstrzelano wszystkich dorosłych mężczyzn, a większość kobiet wywieziono do obozu koncentracyjnego Ravensbruck. Dzieci przewieziono jednak na teren Polski, gdzie zostały poddane dokładnym „lekarskim, eugenicznym i rasowym badaniom przez lekarzy z urzędów zdrowia". Te, u których doszukano się dostatecznej liczby nordyckich cech, zostały oddane niemieckim rodzinom do germanizacji. Resztę „deportowano". „Tu urywa się wszelki ślad 82 dzieci z Lidie" - stwierdził prokurator[73].

„Ogólne podsumowanie ujawnia te oto straszliwe fakty - ciągnął dalej. - 192 mężczyzn i 7 kobiet rozstrzelanych, 196 kobiet wywiezionych do obozów koncentracyjnych, gdzie 43 zmarły od tortur i złego traktowania, 105 dzieci porwanych [...]. Wieś została spalona, domy zrównane z ziemią, ulice zniknęły, zatarto wszelkie ślady po mieszkańcach". Na znak protestu przeciw eksterminacji Lidie wiele miejscowości przyjęło później nazwę zniszczonej wsi. Ludzi już nie ma, ale pamięć o Lidicach żyje nadal[76].

Kolejne relacje potwierdzały, że „wartość rasowa" ustalana przez badania eugeniczne stanowiła o życiu łub śmierci, ludobójstwie lub przetrwaniu[77]. Oskarżyciele zaliczyli eugeniczne potworności popełniane przez Niemcy do szczególnych kategorii zbrodni wojennych. Punkt 15, „Ograniczanie rozmnażania się nieprzyjacielskich narodowości", wymieniał sterylizację i zakazy zawierania małżeństw: „Celem jeszcze większego osłabienia narodów nieprzyjaciela wprowadzono ograniczenia i zakazy mające na celu zniechęcanie do małżeństw i posiadania dzieci. Ostatecznym celem i naturalnym skutkiem tych środków było zahamowanie prokreacji ludności Europy Wschodniej". W punkcie 18, zatytułowanym „Roboty przymusowe", mowa była o tym, że po badaniach rasowych przeprowadzanych przez RuSHA „cudzoziemcy, nie mogący się wykazać niemieckim pochodzeniem, wywożeni byli do Niemiec na przymusowe roboty", gdzie pracą zamęczano ich na śmierć[78].

Punkt 21 - „Prześladowanie i eksterminacja Żydów" - wyjaśniał rolę urzędów genealogicznych w wojnie, jaką Hitler wypowiedział Żydom w całej Europie. „RuSHA brał również aktywny udział w prześladowaniu i eksterminacji Żydów. Urząd Genealogii (Ahnentafelamt) RuSHA przygotował i przechowywał kartoteki z nazwiskami wszystkich rodzin żydowskich i osób pochodzenia żydowskiego zamieszkujących Rzeszę. Uczestniczył również w opracowywaniu podobnej dokumentacji w Holandii, Belgii, Norwegii, Danii, Gdańsku i Francji, we współpracy z Głównym Urzędem Bezpieczeństwa Rzeszy. Kartoteki te były wykorzystywane do wprowadzania dyskryminacyjnych posunięć dotyczących Żydów i przygotowywania list do transportów Żydów z Niemiec i krajów okupowanych do obozów zagłady na Wschodzie"[79].

Dwudziestego stycznia 1942 roku kierownik RuSHA Hofmann wziął udział w osławionej konferencji nad jeziorem Wannsee, gdzie zaplanowano „ostateczne rozwiązanie kwestii żydowskiej". Protokół z konferencji zawierał wyraźne eugeniczne wskazówki. Żydzi ze znaczną domieszką krwi niemieckiej, tzw. mieszańcy pierwszego stopnia, mogli być wyłączeni z „ewakuacji", czyli eksterminacji, ale wyłącznie po wysterylizowaniu. „Hofmann jest zdania, że należy zastosować na masową skalę zabiegi sterylizacyjne" - stwierdzono w protokole, „Osoby [o mieszanej krwi] wyłączone z ewakuacji zostaną wysterylizowane, że-

by nie pozostawiły potomstwa i żeby raz na zawsze zakończyć problem [mieszańców]. Sterylizacja jest dobrowolna, ale stanowi warunek pozostania w Rzeszy"[80].

Hofmann, któremu oskarżyciele przedstawili zarzuty udziału w eksterminacji ze względów eugenicznych, niewiele miał do powiedzenia na swoją obronę. Otwarcie przyznał, że był nazistowskim eugenikiem:

Prokurator: Kiedy został pan kierownikiem Biura Eugeniki w RuSHA?
Hofmann: Mianowano mnie na to stanowisko na początku 1939 roku.
P.: Na czym polegały pana obowiązki?
H.: Biuro wykonywało postanowienia dekretu o zaręczynach i małżeństwie, wydanego przez Himmlera dla SS 31 grudnia 1931 roku [...]. Kierownik RuSHA nadzorował pracę biur badań eugenicznych w SS i oddziały [SS|. Zależnie od swoich kwalifikacji i uzdolnień, miał też wpływ na życie kulturalne na terenach głównego dystryktu[81].

Hofmann nie mógł pojąć, dlaczego Amerykanie uważają jego działalność za zbrodnię przeciwko ludzkości. Jako dowód obrony przedstawił raport przygotowany przez Wydział Polityki Rasowej NSDAP kilka lat wcześniej, 30 lipca 1937 roku. „Stany Zjednoczone - stwierdzał raport - także stanowią dla świata przykład rasowego ustawodawstwa. Choć Deklaracja Niepodległości jednoznacznie głosi, że każdy urodzony w USA jest obywatelem Stanów Zjednoczonych i nabywa wszystkie prawa, jakie tylko może nabyć amerykański obywatel, między poszczególnymi rasami wytyczono linie nie do przekroczenia, zwłaszcza w południowych stanach. W niektórych stanach Japończykom nie wolno posiadać ziemi lub nieruchomości, nie mogą też uprawiać ziemi ornej. W co najmniej trzydziestu stanach obowiązuje zakaz małżeństw między kolorowymi a białymi. Małżeństwa zawarte pomimo tego zakazu zostają unieważnione". Przytoczono przykłady ustaw obowiązujący cli w Alabamie, Arizonie, Arkansas, Kalifornii i na Florydzie[82].

Raport nie pominął również faktu, że „od 1907 roku w dwudziestu dziewięciu stanach wprowadzono ustawy o sterylizacji"[83].

W dokumencie przedstawionym przez Hofmanna uwagę zwracał jeszcze jeden punkt. Przytoczono w nim mianowicie następujące

uzasadnienie, przetlumaezone pierwotnie z angielskiego na niemiecki, a później z niemieckiego na angielski, dla potrzeb procesu:

Sąd Najwyższy [Stanów Zjednoczonych] w swoim orzeczeniu stwierdza między innymi: „Lepiej jest dla wszystkich członków społeczeństwa, kiedy, zamiast czekać na egzekucję degeneratów, którzy dopuścili się zbrodni, czy dopuszczać do głodowej śmierci imbecyli, zapobiega się wydawaniu na świat niepełnowartościowcgo potomstwa przez raałowartościowych rodziców"[84].

Hofmann został skazany na dwadzieścia pięć lat więzienia[85].

Przez trzy, a może i cztery dekady po uchwaleniu konwencji przeciw ludobójstwu w Stanach Zjednoczonych nadal sterylizowano określone grupy ludzi z prawdziwych łub przypuszczalnych powodów eugenicznych i rasowych. Nadal zakazywano małżeństw ze względu na prawdziwe lub przypuszczalne cechy eugeniczne i rasowe, ograniczano prokreację i zapobiegano narodzinom dzieci w określonych grupach. Po upadku reżimu Hitlera, po procesach norymberskich wysterylizowano w różnych stanach około 20 tysięcy Amerykanów. Zabiegom tym poddano nieznaną liczbę innych osób w ramach programów federalnych realizowanych w indiańskich rezerwatach i na terytoriach podległych Stanom Zjednoczonym, jak Portoryko.

Twierdzono, że jest to legalne. Twierdzono, że ma naukowe podstawy. A czym było w istocie?

. •

[1] E.C. MacDowell, *Cluirlcs Benedict Davenport, 1866-1944. A Study of Conflicting Influences,* BIOS t. XVII, nr 1, s. 4, 8, 33, 34, 36.

[2] Tamże, nr 1, s. 36.

[3] Ch.B. Davenport, *Heredity in Relation to Eugenics,* New York: Henry Holt & Company, 1911; reprint, New York: Arno Press Tnc., 1972, s. 253-254.

[4] *Personals,* „Eugenical News" 1916, t. I, s. 65. E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 36; zob. MeGill University, *Symptoms [of Polio],* na stronie sprojects.mmi.mcgill.ca.

[5] EC. MacDowell, dz. cyt., s. 34. Charles B. Davenport do W.M. Gilberta, 29 czerwca 1934: CSH: CIW Charles Davenport Corress. 1933-34. A.F. Blakeslee do Charlesa B. Davenporta. 5 lipca 1934: CSH: CIW Charles Davenport Corress. 1933-34. Charles B. Davenport do Johna C. Merriama, 29 czerwca 1934: CSH: CIW Charles Davenport Corress. 1933-34.

[6] Charles B. Davenport do A.F. Blakeslee, 19 lipca 1934: CSH: CIW Charles Davenport Corress. 1933-34. E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 34; zob. Ch.B. Davenport, *liany Hamilton Laughlin: 1880-1943,* „Eugenical News" 1943, t. XXVIII, s. 43.

[7] E.C, MacDowell, dz. cyt., s. 37; zob. The Whaling Museum Society, Inc., *Second Annual Report,* 29 lipca 1944.

[8] E.C. MacDowell, dz. cyt., s. 37.

[9] Zob. Ch.B. Davenport, A.J. Rosanoff, *Reply to the Criticism of Recent American Work by Dr. Heron of the Gallon Laboratory,* „Eugenics Record Office Bulletin", nr 11, Cold Spring Harbor, NY: Eugenics Record Office, 1914; zob. E. Cheever, *School issues,* Baltimore: Warwick & York, Inc., 1924: CIW Genetics: Eugenics Record Office Misc. Correspondence 2 of 2.

[10] Charles B. Davenport do Harry'ego H. Laughlina, 16 kwietnia 1928, cyt. w: F.J. Hassencahl, *Harry H. Laughlin, 'Expert Eugenics Agent' for the House Committee on Immigration and Naturalization, ¡921 to 1931,* praca doktorska, Case Western Reserve University, J970, s. 329.

[11] Charles B. Davenport do Harry'ego H. Laughlina, 16 kwietnia J928, cyt. w: F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 329.

[12] F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 330-331. A.V. Kidder, *Memorandum for Dr. Meiriam re Meeting of advisoiy committee on Eugenics Record Office,* ok. lutego 1929: Truman C-2-3: 3.

[13] Tamże.

[14] Umowa dotycząca „Eugenical News", 20 listopada 1938: Truman C-2-3: 3. Harry H. Laughlin, *Memoranda on Origin of the „Eugenical News" and the Relation of the Eugenics Record Office and the Eugenics Research Association in its Publication,* 11 września 1934: Truman C-2-2: 2.

[15] H.H. Laughlin, *Memoranda on Origin of the „Eugenical News".*

[16] Tamże.

[17] Harry H. Laughlin do A.V. Kiddera, 30 października 1934: Truman C-2-2: 2. Harry H. Laughlin do A.V. Kiddera, 5 listopada 1934: Truman C-2-2: 2.

[18] A.V Kidder do Harry'ego H. Laughlina, 1 listopada 1934: Truman C-2-2: 2. A.V Kidder do Harry'ego H. Laughlina, 3 listopada 1934: Truman C-2-2: 2.

[19] *Report of the advisoiy committee on the Eugenics Record Office,* ok. czerwca 1935, s. J, 6-7: Truman C-2-2: 2.

[20] Tamże, s. 2, 3.

[21] Tamże.

[22] Tamże, s. 3-5, 6.

[23] Tamże, s. 6.

[24] Tamże, s. 1. L.C. Dunn do Johna C. Merriama, 3 lipca 1935: Truman C-2-2: 2.

[25] Tamże.

[26] Tamże.

[27] Zob. D.S. Wyman, *Paper Walls,* Amherst, MA; University of Massachusetts Press, 1968; zob. także Vannevar Bush do Harry'ego H. Laughiina, 22 marca 1939: Truman C-4-3: 1.

[28] H.H. Laughlin, *Eugenics in Germany,* „Eugenical News" 1937, t. XXII, s. 65-66. *A New Gemían Eugenical Quarterly,* tamże, s. 88. *The Twenty-Fifth Annual Meeting of the Eugenics Research Association,* tamże, s. 66-67. *Who Knows the Answer?* tamże, s. 48-4^; zob. M.S. Pernick, *The Black Stork: Eugenics and the Death of Defective Babies in American Medicine and Motion Pictures Since ¡915,* New York: Oxford University Press, 1996, s. 164-166.

[29] M. Gilbert, *The Holocaust,* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1985, s. 64-65. R.M. Binder, *Gennany's Population Policy,* „Eugenical News" 1938, t. XXIII, s. 113-116. L. Dawidowicz, *The War Against The Jews, 1933-1945,* New York: Bantam Books, 1975, s. 128-129.

[30] Vannevar Bush do Harry'ego H. Laughiina, 4 stycznia 1939: Truman D-2-3: 13. Vannevar Bush do Harry'ego Laughiina, 22 marca 1939.

[31] Kartka pocztowa, William A. Elam do Harry'ego H. Laughiina, 9 lipca 1939: Truman C-4-3: 1.

[32] H.H. Laughlin, *Immigration and Conquest: A Report of The Special Committee on Immigration and Naturalization of the Chamber of Commerce of the State of New York,* New York: The Special Committee on Immigration and Naturalization of the Chamber of Commerce of the State of New York, 1.939, s. i, 8, 9.

[33] Tamże, s. 20. *Conquest by Immigration Sent to the following,* ok. 1.939: Truman C-4-3: 1.

[34] Umowa dotycząca „Eugenical News", 20 listopada 1938. Vannevar Bush do Harry'ego H. Laughiina, 4 maja 1939 cyt. w: D.J. Kevles, dz. cvt., s. 199; zob. „Eugenical News" 1938, t. XXIII w porównaniu z „Eugenical News" 1939, t. XXIV; zob. Carnegie Institution of Washington, *Memorandum Regarding Mail Addressed to the Genetics Record Office formerly Eugenics Record Office,* ok. 1940; CSH GRO Correspondence 1940; zob. Harry H. Laughlin do Jolina B. Trevora, 18 listopada 1939: Truman C-2-4: 10; zob. *Independence of the Eugenics Record Office,* memorandum, ok. 1940: Truman C-2-4; 10; zob. *Tentative Plan for a Eaboratoiy of National Eugenics at Cold Spring Harbor, Long Island,* memorandum, ok. 1940: Truman C-2-4: 10; zob. *Private Notes for Senator Walcott on the Eugenics Record Office,* memorandum ok. 1940: Truman C-2-4: 10.

[35] Cli.B. Davenport, *Hairy Hamilton Laughlin: 1880-1943,* s. 42, 43. F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 356. Truman Library, *Hany H. Laughlin biography,* na stronie library.lruman.edu.

[36] F.J. Hassencahl, dz. cyt., s. 65-66; zob. D.J. Kevles, *In the Name of Eugenics,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1985, s. 199.

[37] Zob. H.H. Laughlin, sekretarz, Bulletin nr l()A: *The Report of the Committee to Study and to Report on the liest Practical Means of Cutting Off the Defective Germ-Plasm in the American Population,* Cold Spring Harbor: Cold Spring Harbor, 1914, s. 12, 13, 16, 17, 18, 25, 45-47.

[38] *Memorandum Regarding Mail Addressed to the Genetics Record Office formerly Eugenics Record Office.*

[39] Tamże. Elizabeth M. Howe do Charlesa B. Davenporta, 19 lutego 1940: CSH GRO Correspondence 1940. Albert F. Blakcslee do Elizabeth M. Howe, 23 lutego 1940: CSH GRO Correspondence 1940.

[40] Albert F. Blakcslee do H.C. Coryella, 12 marca 1940: CSH GRO Correspondence 1940; zob. Albert F. Blakeslee do Owena Hannanta, 2 marca 1940: CSH GRO Correspondence 1940; zob. Albert F. Blakeslee tlo Pani W.D. Dobson, 2 marca 1940: CSH GRO Correspondence 1940; zob. Albert F. Blakeslee do hr. H. Trobaugh, 6 kwietnia 1940; CSH GRO Correspondence 1940; zob. Sekretarka dyrektora do Ilirama H. Maxima, 30 marca 1953: CSU GRO Correspondence 1947-54; zob. Harry H. Laughlin do Trevora, 18 listopada 1939; zob. *Independence of the Eugenics Record Office.*

[41] Jane Arnold Belts do The Eugenics Record Office, 29 lutego 1944: CSH GRO Correspondence 1942-45. M. Demerec do Jane Arnold Betts, 7 marca 1944: CSH GRO Correspondence 1942-45; Albert F. Blakeslee do Owena Hannanta, 2 marca 1940; zob. Albert F. Blakeslee do Pani W.D. Dobson, 2 marca 1940; Blakeslee do Trobaugh, 6 kwietnia 1940; M. Demerec do Abrahama Soluilmana, 29 kwietnia J946: CSH GRO Correspondence 1942-45; M. Demerec do Pani James A. Bruun, 5 maja 1953: CSH GRO Correspondence 1947-54; Sekretarka dyrektora do Pani Fred Gillum, 26 stycznia 1954: CSH GRO Correspondence 1947-54; Agnes C. Fisher do Minnie J. Williams, 24 kwietnia 1959: CSH GRO Correspondence 1955-62; Sekretarka dyrektora do Donalda Clougha McCaffree, 4 stycznia 1963: CSH GRO Correspondence 1963-65; Agnes C. Fisher do Franka Merricka Semansa, 6 stycznia 1966: CSH GRO Correspondence 1966-69; Sekretarka dyrektora do Elsie van Guilder, .12 stycznia 1966: CSH GRO Correspondence 1966-69; Sekretarka dyrektora do Pani Merle Roberts, 12 stycznia 1967: CSH GRO Correspondence 1966-69; Sekretarka dyrektora do Pani Eugene W. Coling, 28 marca 1967: CSH GRO Correspondence 1966-69; Agnes C. Fisher do Pani Harold F. Zink, 3 marca 1969: CSH GRO Correspondence 1966-69; Agnes C. Fisher do L.C. Strong, jr.. 3 czerwca 1969: CSH GRO Correspondence 1966-69;

A.D. Hershey do Williama Hartleya, 20 października 1970: CSH GRO Correspondence 1970-77; Agnes Fisher do E. Taylora Campbella, 14 września 1976: CSH GRO Correspondence 1970-77; zob. Agnes C. Fisher do Noela C. Stevensona, 2 lutego 1977: CSH GRO Correspondence 1970-77; Agnes Fisher do Dr. Sheldona C. Reeda, 30 marca 1977: CSH GRO Correspondence 1970-77.

[42] L.R. Dice do M. Dcmereca, 8 maja 1947: GRO CSH GRO Correspondence 1947-54; M. Demerec do Sheldona Reeda, 29 września 1947: CSH GRO Correspondence 1947-54. M. Demerec do Deweya G. Steele, 15 lipca 1955: CSH GRO Correspondence 1955-62.

[43] M. Demerec do Sheldona Reeda, 29 września 1947.

[44] Sheldon Reed do M. Dcmereca, 8 października 1947: CSH GRO Correspondence 1947-54. Sheldon Reed do M. Demereca, 5 grudnia 1947: CSH GRO Correspondence 1947-54.

[45] Sheldon C. Reed do M. Demereca, 19 kwietnia 1948; CSH GRO Correspondence 1947-54. Sheldon C. Reed do M. Dcmereca, 22 stycznia 1948: CSH GRO Correspondence 1947-54. Claude F. Rogers do Russella F. Barnesa, 25 czerwca 1948: CSH GRO Correspondence 1947-54. Sekretarka dyrektora do Maxima, 30 marca 1953. M. Demerec do Johna Falla, 11 sierpnia .1.948: CSH GRO Correspondence 1947-54. M. Demerec do Deweya G. Steele, 15 lipca 1955: CSH GRO Correspondence 1955-62.

[46] James A. Bruun do Eugenics Record Office, ok. maja 1953: CSH GRO Correspondence 1947-54. Clifford Frazier do Eugenics Record Office, 19 lutego 1952: CSH GRO Correspondence 1947-54. Minnie J. Williams do Eugenics Record Office, 24 marca 1959: CSH GRO Correspondence 1955-62. Elsie van Guilder do American Breeders' Association Eugenics Section, 9 stycznia 1966: CSH GRO Correspondence 1966-69. E. Taylor Campbell do Eugenics Record Office, 11 września 1.976: CSH GRO Correspondence 1970-77.

[47] Zob. także CSH GRO Correspondence Files.

[4S] J. Robitscher (red.), *Eugenic Sterilization*, Springfield, 1L: Charles C. Thomas, 1973, s. 123.

[49] Joseph Julian do Charlesa Davenporta, ok. grudnia 1976: CSH GRO Correspondence 1970-77.

[50] Agnes C. Fisher do Josepha Juliana, 13 grudnia 1976: CSH GRO Correspondence 1970-77.

[51] *ACLU Says Legal Action Certain*, „Richmond Times-Dispatch", 6 kwietnia 1980. Memorandum, Carol Donovan do Suzanne Lynn i Janet Benshoof, 16 czerwca 1980: American Civil Liberties Union Foundation. *Important Notice to All Persons Who Were Residents of Lynchburg Training School and Hospital*, ok. 1981: ACLU - Sterilization Settlement. American Civil Liberties Union, *Virginia Apologizes for Forced Sterilizations*, na stronie archive.aclu.org. Mark R. Warner, *Statement of*

Governor Mark R. Warner: On the 75th Anniversary of the Duck v. Bell Decision, na slronie www.governor.slate.va.us. *Virginia Governor Apologizes for Eugenics Law,* „USA Today", 2 maja 2002. *Oregon Apologizes for Sterilizations,* Associated Press, 2 grudnia 2002. T. Smith, *Hodges Apologizes for Sterilizations,* „The Greenville News", (S stycznia 2003. *South Carolina Governor Apologizes for Forced Sterilizations,* „The Wall Street Journal", 9 stycznia 2003. *State Issues Apology for Policy of Sterilization,* „Los Angeles Times", 12 marca 2003.

[52] North Carolina General Assembly, *Statute Chapter 35: Sterilization Procedures* na stronie www.ncga.state.nc.us; zob. D. Anthony D'Esposo, *Recent Developments in Post-Partwn Sterilization,* „Eugenical News" 1951, t. XXXVI, s. 59-61; zob. *Notes and News Relating to Eugenics: Overpopulation in Puerto Rico,* „Eugenical News" 1943, t. XXVIII, s. 29-30; zob. *Notes and News Relating to Eugenics: Puerto Rico's Population Problem,* ..Eugenical News" 1945, t. XXX, s. 61-62; zob. *Sterilization Outside the United Slates,* „Eugenical News" 1946, t. XXXI, s. 11; zob. United States General Accounting Office, *Report B-16403/ (5),* 27 lutego 1978.

[53] United States General Accounting Office, *Report B-164031 (5): Enclosure I,* 27 lutego 1978.

[54] *Loving v. Virginia,* 388 U.S. 1 (1967).

[55] Tamze.

[56] Tamze.

[57] *Alabama Repeals Century-Old Ban on Interracial Marriages,* „Cable News Network", 8 listopada 2000.

[58] Zob. *Memorandum for Dr. Merriam re Meeting of advisoiy committee on Eugenics Record Office.*

[59] *Buck* k *Bell,* 274 U.S. 200 1927.

[60] *Nazi Retribution Widened by Eden,* „New York Times", 18 grudnia 1942. *Allies Describe Outrages on Jews.* „New York Times", 20 grudnia 1942.

[61] Hebrew Union College, *An lnventoiy to the Raphael Lemkin Papers: Biographical Sketch,* na stronie www.huc.edu. Raphael Lemkin, *Axis Rule in Occupied Europe: Analysis, Proposals for Redress,* Washington D.C.: Carnegie Endowment for International Peace, 1944, s. xi, xiv, xv.

[62] *The Moscow Conference; October 1943,* na stronie www.yale.edu/lawweb/avalon. *Nuremberg Trials Final Report Appendix D; Control Council Law nr 10,* na stronie wvvw.y a I e. ed u/l awweb/a valo n.

[63] R. Lemkin, *Axis Rule in Occupied Europe,* s. xv, 79-95. Raphael Lemkin, *Genocide -A Modern Crime,* „Free World" 1945, kwiecien, t. 4, s. 39-43.

[64] Rauschning, cyt. w: R. Lemkin, *Axis Rule in Occupied Europe,* rozdz. IX, cz. II, f. 29.

[65] R. Lemkin, *Genocide -A Modem Crime. An lnventoiy to the Raphael Lemkin Papers.*

[66] *Nuremberg Trial Proceedings, t. 1: London Agreement of August 8th 1945,* na stronie www.yale.edu/lavvweb/avalon. *Trial of German Major War Criminals Nuremberg:*

First Day: Tuesday, 10 November, 1945 (Fan 1 of 10), na stronie www.nizkor.org. Jewish Virtual Library, *Hans Frank,* na stronie www.us-israel.org. Jewish Virtual Library *Julius Slreiclier,* na stronie www.us-israel.org. Jewish Virtual Library, *Harts Fritzclie,* na stronie www.us-israel.org. Mazal Library, *Trials of War Cirminals before the Nuernberg Military Tribunals under Control Council Law nr 10,* na stronie www.mazal.org.

[67] United Nations Resolution 95 (I), *Affirmation of the Principles of International Law Recognized by the Charter of the Niirnberg Tribunal.:* United Nations Archives. United Nations Resolution 96 (I), *The Crime of Genocide.:* United Nations Archives.

[68] Office of the High Commissioner for Human Rights, *Convention on lite Prevention and Punishment of the Crime of Genocide,* na stronie www.unhchr.ch. | Konwencja o zapobieganiu i karaniu zbrodni ludobójstwa, w: Adam D. Rotfeld (red.), *Prawa człowieka. Międzynarodowe zobowiązania Polski - wybór dokumentów,* Warszawa: PISM, 1989].

[69] Office of the High Commissioner for Human Rights; zob. *Nuremberg Military Tribunal, Green Book, Volume IV,* s. 626.

[70] Tamże, s. 609-614, 617.

[71] Tamże, s. 610.

[72] *Nuremberg Militaiy Tribunal, Green Book, Volume V,* s. 3-4.

[73] *Nuremberg Militaiy Tribunal, Green Book, Volume IV.* s. 611-612.

[74] Tamże, s. 613, 1121-1127.

[75] Tamże, s. 675, 680, 681-682, 1101.

[76] Tamże, s. 682. Memorial Lidice, *Histoiy,* na stronie www.lidice-memorial.cz.

[77] *Nuremberg Militaiy Tribunal, Green Book, Volume IV,* s. 613, 614.

[78] Tamże, s. 614, 616.

[79] Tamże, s. 617.

[80] *Protocol of the Wannsee Conference,* 20 stycznia 1942, na stronie www.ghwk.de.

[81] *Nuremberg Militaiy Tribunal, Green Book, Volume IV,* s. 1180.

[82] Tamże, s. 1158,1159.

[83] Tamże, s. 1159.

[84] Tamże, s. 1159.

[85] *Nuremberg Militaiy Tribunal, Green Book, Volume V,* s. 166.

ROZDZIAŁ XX

Eugenika staje się genetyką

Eugenika nie zniknęła wraz z Hitlerem. Przybrała nową nazwę. Dyscyplina, która przez cale dziesiątki lat rozwijała się z takim rozmachem, po wojnie schroniła się pod szyldem „genetyki człowieka" i „poradnictwa genetycznego".

Przemiana odbywała się powoli, prawie niedostrzegalnie, zajęła kilkadziesiąt lat. Niektórzy badacze odeszli od amerykańskiej eugeniki już w latach dwudziestych, nabrali bowiem szczerej odrazy do ruchu, który z biologicznej utopii przekształcił się w kampanię zmierzającą do likwidacji całych grup ludzkich. Innych, którzy opuścili jej szeregi w latach trzydziestych i czterdziestych, zaszokowało wykorzystanie eugeniki przez Hitlera. Kierowała nimi wyłącznie obawa przed skojarzeniami ich dyscypliny z ludobójstwem. Aby to wszystko sobie uświadomiono, trzeba było aż Holocaustu, cały kontynent musiał obrócić się w popiół, a wielki niegdyś naród ustąpił pod naporem sił armii sprzymierzonych.

Genetyka człowieka i eugenika były pierwotnie jednym i tym samym. Na przełomie XIX i XX wieku amerykańscy hodowcy roślin i zwierząt postanowili zastosować wobec bliźnich swoje umiejętności oraz społeczne przesądy, próbując pokierować rozwojem ludzkości w taki sam sposób, jak manipulowali zasiewami i stadami. Amerykańskie Stowarzyszenie Hodowców powołało do życia w 1903 roku Komisję Eugeniczną. W roku 1904 Carnegie Institution utworzył eugeniczną placówkę w Cold Spring Harbor[1]. Słowo „genetyka" jeszcze wtedy nie istniało.

Tymczasem w Anglii rozwijały się badania nad odkrytymi wiele lat przedtem przez Mendla jednostkami dziedziczności. Pilna była potrzeba ustanowienia nowej dyscypliny naukowej. W 1905 roku William Bateson, który kilka lat wcześniej rozpropagował odkryte na nowo teorie Mendla, na prywatny użytek określał nową naukę o dziedziczności

mianem genetyki. Nazwę tę wywiódł od tego samego greekiego rdzenia, do którego nawiązał Galton. Bateson publicznie obwieścił powstanie nowej dyscypliny naukowej w 1906 roku, w swoim wystąpieniu na otwarciu Trzeciego Międzynarodowego Kongresu Królewskiego Towarzystwa Ogrodniczego, poświęconego krzyżowaniu roślin. „Sama nauka nie ma jeszcze nazwy - powiedział. - Proponuję, żeby kongres rozważył termin «genetyka», który wystarczająco wskazuje na to, że nasze prace zmierzają do wyświetlenia zjawiska dziedziczności i zmienności [...] oraz ich zastosowania do praktycznych problemów, jakie napotykają hodowcy, zarówno zwierząt, jak i roślin". W opublikowanych materiałach nazwa konferencji została zmieniona na Trzeci Międzynarodowy Kongres Genetyki. Tak narodziła się nowa nauka[2].

Wkrótce potem przedstawiciele tej dyscypliny zaczęli nazywać zawarte w komórkach jednostki dziedziczenia „genami". W roku 1912 Uniwersytet Cambridge otrzyma! pokaźną dotację na badania genetyczne, a w 1914 roku utworzył pierwszą w świecie katedrę genetyki. Europejscy i amerykańscy genetycy reprezentujący jej główny nurt zajmowali się przede wszystkim mechanizmami dziedziczenia, badając strukturę i interakcje enzymów, białek i innych składników komórek. Specjaliści od genetyki roślin i zwierząt z zapałem zgłębiali tajemnice protoplazmy muszek owocowych, kukurydzy, owiec i innych gatunków, próbując zrozumieć zasady rządzące niższymi formami życia i pokierować nimi. Zdawali sobie sprawę, że człowiek jest zwierzęciem bardziej skomplikowanym, które podporządkowuje sobie swoje środowisko, a także podlega jego wpływom. W Europie podejmowano, choć niespiesznie, badania nad mechanizmami komórkowymi. Inaczej było w Ameryce, gdzie hodowcy wypaczyli prawa Mendla, przekształcając je w eugenikę, następnie zaś włączyli do niej rodzącą się genetykę człowieka. W Stanach Zjednoczonych były to terminy synonimiczne[3].

W 1914 roku Amerykańskie Stowarzyszenie Hodowców zmieniło nazwę na Amerykańskie Towarzystwo Genetyczne, a swoje czasopismo przemianowało z „American Breeders Magazine" na „Journal of Heredity". Towarzystwo i jego publikacja wnosiły do nauki niezły zamęt, łącząc najlepsze osiągnięcia rzetelnej agronomii i zoologii ze skażoną, rasistowską inżynierią społeczną. Carnegie Institution w ramach swego

Departamentu Genetyki utrzymywał Eugenies Record Office, którym kierował Davenport. Wielu czołowych genetyków amerykańskich, jak W.E. Castle i Raymond Pearl, należało do pierwszych, płacących składki członków Towarzystwa Badań Eugenicznych. Wydziały genetyki i biologii w całej Ameryce miały cugenikę w swoich programach nauczania. W roku 1929 „Eugenical News" jeszcze raz zmieniły podtytuł, na „Current Record of Humań Genetics and Race Hygiene" (Bieżące informacje o genetyce człowieka i higienie rasowej)[4].

Pod koniec lat dwudziestych i na początku trzydziestych wielu specjalistów od genetyki człowieka zaczęło jednak odchodzić od eugeniki. Przykładem tej narastającej tendencji był L.C. Dunn. W 1925 roku w książce *Principlcs of Genetics,* której był współautorem, wypowiadał się jeszcze w typowo eugenicznym duchu: „Nawet w najbardziej sprzyjających środowiskach zawsze się znajdzie duża liczba osobników będących na granicy samowystarczalności, którzy do społeczeństwa wnoszą tak mato, że ich wyeliminowanie przyniosłoby pożytek"[5]. Jednakże w 1935 roku, dwa lata po przejęciu władzy przez Hitlera, oficjalnie zasugerował, żeby Carnegie Institution zamknął placówkę cugeniczną w Cold Spring Harbor. „Z genetyką - powiedział członkom zarządu - zawsze łączyły ją [eugenikę] bliskie związki, choć w ostatnich latach pojawiły się oznaki rozłamu, co wynika głównie z faktu, że wielu genetyków żywi przekonanie, iż badania eugeniczne nie zawsze wynikają z obiektywnych zainteresowań naukowych, ale znajdują się pod wpływem czynników społecznych i politycznych". Później został zdeklarowanym krytykiem eugeniki nazistowskiej i amerykańskiego ruchu cugenicznego[6].

W 1937 roku Laurence Snyder, nowy prezes Towarzystwa Badań Eugenicznych i przewodniczący jego Komisji ds. Dziedziczności Człowieka, doszedł do przekonania, że czas zerwać z przeszłością. W długim raporcie dla Laughlina i Carnegie Institution komisja Snydera uznała, że bliski jest koniec zorganizowanej eugeniki. „Ostatnie ataki na ortodoksyjną eugenikę i całą obecną strukturę społeczną [...] dobitnie wskazują, że niezbędne są rzetelne fakty i informacje dotyczące podstaw genetyki człowieka. Nawiasem mówiąc, ataki te nie pochodzą ze strony nieodpowiedzialnych czy niewykształconych ludzi, ale od

osób cieszących się autorytetem popartym uznanymi osiągnięciami naukowymi"[7].

Nawiązując do zaniepokojenia wywołanego sytuacją w Europie, gdzie panował polityczny zamęt, a wojna wisiała w powietrzu, w raporcie orzeczono: „Obecnie, gdy daleko idącym zmianom podlegają społeczne perspektywy całych narodów, szczególnego znaczenia nabierają wszelkie fakty mogące się przyczynić do poszerzenia naszej wiedzy na temat dobra człowieka. Niezmiernie istotna jest w tym względzie genetyka człowieka -wynika to z jej dotychczasowych osiągnięć oraz z przewidywanego rozwoju w przyszłości"[8].

Niestety, jak zauważył Snyder, w Stanach Zjednoczonych genetyka człowieka cieszy się równic złą sławą, jak eugenika. „Zainteresowanie amerykańskich genetyków genetyką człowieka wydaje się zanikać, o czym świadczy prawie zupełny brak prac na temat ludzkiej dziedziczności na różnych naukowych spotkaniach. Ten stan rzeczy, tak odmienny od sytuacji w niektórych krajach Europy, jest godny ubolewania. Doszło do tego, zdaniem komisji, z dwóch głównych przyczyni. Po pierwsze, od czasu do czasu pojawia się wiele nienaukowych publikacji na temat eugeniki. Ponieważ wielu łudzi utożsamia eugenikę z genetyką człowieka, ta ostatnia dyscyplina straciła wskutek tego wiele ze swego prestiżu"[9].

W czerwcu 1938 roku w wystąpieniu na zebraniu Towarzystwa Badań Eugenicznych Snyder przedstawił śmiały plan przejścia do prawdziwego programu genetyki człowieka. Przyzna! najpierw, że znaczna część terminologii i teorii eugenicznej to ni mniej, ni więcej tylko efekciarski nonsens. „Kiedy odkryto na nowo prawa Mendla, a zwłaszcza kiedy badacze zajmujący się dziedzicznością pojęli bardziej złożone, współczesne aspekty teorii genetycznej, genetycy posługiwali się językiem w znacznej mierze niezrozumiałym dla psychologa, socjologa i laika. Mogło wtedy dojść do tego, by przez używanie tajemniczej i pod pewnymi względami budzącej respekt frazeologii poczynić uogólnienia dotyczące degeneracji ras, dziedziczenia cech osobowości, charakteru, chorób umysłowych i skłonności przestępczych. Socjologowie i psycholodzy nie mogli się od razu podjąć analizy tych uogólnień, nie znali bowiem «reguł gry»"[10].

Snyder zdawał sobie sprawę, że przemawia do audytorium złożonego z długoletnich, zagorzałych zwolenników eugeniki, zachował więc należytą ostrożność. „To nie oznacza, że eugenicy muszą się natychmiast wyrzec eugenicznego programu - stwierdził. - Znaczy to jednak, że pilnie potrzebujemy więcej faktów na temat ludzkiej dziedziczności, o cechach istotnych ze społecznego punktu widzenia i ich ewentualnym kontekście genetycznym"[11].

Glosy nawołujące do reform były jednak zagłuszane przez zgrany chór zwolenników teorii ras i eugeniki, reprezentowany między innymi przez długoletnich przywódców ruchu eugenicznego, takich jak Davenport, Laughlin i Popenoe. Przez większą część istnienia Trzeciej Rzeszy zorganizowana eugenika podpisywała się pod programem nazistów. Po wojnie genetycy wypierali się wszelkich związków z nazistowskimi kolegami po fachu. Sprawy miały się jednak inaczej.

Na przykład w kwietniu 1942 roku, gdy cały świat powtarzał już zarzuty o masowej eksterminacji, „Journal of Heredity", organ Amerykańskiego Towarzystwa Genetycznego, opublikował długą, utrzymaną w beztroskim, entuzjastycznym wręcz tonie ocenę nazistowskiej eugeniki i genetyki. Amerykański genetyk Tage U.H. Ellinger w artykule zatytułowanym *O hodowli Aiyjczyków i innych kwestiach genetycznych w Niemczech doby wojennej* relacjonował swoją wizytę w Instytucie Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki im. Cesarza Wilhelma. Kierownictwo instytutu umożliwiło mu zapoznanie się z laboratorium, gdzie prowadzono badania nad bliźniętami, oraz z innymi zaawansowanymi projektami badawczymi w dziedzinie genetyki[12]. Oto jak amerykański genetyk opowiadał swoim kolegom o genetykach hitlerowskich:

> Miałem okazję poznać niektórych badaczy, których prac, jak się wydaje, nie zakłóciła kampania wojenna i rozgromienie Polski ani gorączkowe przygotowania do ataku na wiele pokojowych krajów, takich jak Dania, Norwegia, Holandia i Belgia. Te bezpretensjonalne zapiski, przeznaczone dla laików, zainteresują, być może, niektórych anierykańskich kolegów[13].

> Raczej niewielu [niemieckich genetykówj zajmowało się badaniem, a właściwie maltretowaniem komórek płciowych zwierząt i roślin w celu otrzymania nowych odmian. Pokazano mi przedziwne stworzenia powstałe w wyniku tych manipulacji - myszy bez palców albo z ogonami w kształcie korkociągu, muchy zaprzeczające samej definicji tych owadów, obdarzone bowiem czterema, a nie dwoma skrzydłami, ćmy o osobliwym wyglądzie, dziwaczne rośliny. Takie nowe odmiany zwierząt i roślin, a raczej potwory, uzyskuje się głównie poprzez naświetlanie, zwłaszcza promieniami rentgena[14].

Kierownictwo instytutu wtajemniczyło Ellingera w metody obserwacji oraz procedury stosowane przez władze. W swoim artykule pozbawionym refleksji relacjonował: „Od dłuższego już czasu bliźnięta były, rzecz jasna, ulubionym materiałem do badań względnego znaczenia dziedziczności i środowiska, natury i wychowania. Tylko jednak w warunkach dyktatury można zmusić około dziesięciu tysięcy par bliźniąt, a także trojaczki i czworaczki, żeby w regularnych odstępach czasu stawiały się w instytucie naukowym na pomiary i badania"[15].

W sprawie Żydów miał do powiedzenia co następuje: „Problem sam w sobie jest dość prosty, jeżeli się zrozumie, że zaplanowane wykorzenienie żydowskiego elementu w Niemczech nie ma nic wspólnego z prześladowaniami religijnymi. Jest to zakrojony na szeroką skalę projekt hodowlany mający na celu wyeliminowanie z narodu niemieckiego dziedzicznych cech rasy semickiej. Czy jest to pożądane, czy nie, to już zagadnienie, które nie ma nic wspólnego z nauką. To wyłącznie kwestia polityki i uprzedzeń, podobna do tej, którą Amerykanie, ku swemu zadowoleniu, rozwiązali u siebie w odniesieniu do ludności kolorowej. Okrutne metody, za których sprawą życie milionów nieszczęsnych niemieckich Żydów stało się nieznośne, należą wyłącznie do haniebnej sfery ludzkiej brutalności. Kiedy jednak wyłania się kwestia najskuteczniejszej realizacji projektu hodowlanego, o którym zadecydowali politycy, biologia może pomóc nawet nazistom"[16].

Ellinger wiele miejsca poświęcił nazistowskim badaniom eugenicznym. „To zagadnienie jest takiej samej natury, jak ustalenie dokładnych dziedzicznych różnic między psem aportującym a psem gończym. Nie

ma nic wspólnego z osobistym upodobaniem do jednego lub drugiego. Powszechnie wiadomo, że w wielu przypadkach Żydów można od razu rozpoznać na podstawie wyglądu. Innymi słowy, Żyd ma pewne cechy cielesne, które nieczęsto występują razem u nie-Żyda, czyli «Aryjczyka». Może ponadto wykazywać określone cechy umysłowe, które szybko zauważa się w osobistym kontakcie"[17].

„Zgromadzono zdumiewająco wiele obiektywnych informacji dotyczących na przykład kształtu uszu, nozdrzy itp. Można dzięki temu, badając cechy fizyczne danej osoby i jej krewnych, ustalić ze znaczną dozą prawdopodobieństwa, czy ma ona żydowskich przodków [...]. Jeżeli nazistowscy politycy postanowią, że osoby żydowskiego pochodzenia nie mogą wchodzić w związki z osobami nieposiadającymi żydowskich przodków, nauka może im niewątpliwie pomóc we właściwym zaklasyfikowaniu każdej budzącej wątpliwości jednostki. Reszta pozostaje w okrutnych rękach SS, SA i gestapo"[18].

O losie Żydów Ellinger pisał: „To, co zobaczyłem w Niemczech, skłoniło mnie do zastanowienia się, czy ukrytym motywem traktowania Żydów nie jest przypadkiem zniechęcenie ich do wydawania na świat dzieci skazanych na straszną udrękę. Gdyby to osiągnięto, kwestia żydowska sama by się rozwiązała w ciągu jednego pokolenia, ale o wiele bardziej miłosierne byłoby zabicie od razu tych nieszczęśników". Autor szczerze przyznał: „W obecnej sytuacji w nazistowskich Niemczech fakt, czy jest się Żydem, czy Aryjczykiem, to niemal kwestia życia i śmierci"[19].

W podsumowaniu stwierdził: „Genetyka ma naprawdę, jak się zdaje, nieograniczone pole praktycznych zastosowań, ale jestem pewien, że stary ksiądz Mendel byłby wstrząśnięty, gdyby ktoś mu powiedział, że siedemdziesiąt pięć lat po tym, jak sadził swoje niewinne groszki w klasztornym ogrodzie w Briinn, stworzona przezeń nauka zostanie powołana do «podniesienia» skarłowaciałej populacji Wielkich Niemiec na poziom odpowiadający «doskonałym standardom rasy aryjskiej»"[20].

Rok później, w 1943 roku, „Eugenical News" przepowiadały przyszłość eugeniki. W artykule pod tytułem *Eugenika po wojnie* zacytowano pracę Davenporta przygotowaną w Departamencie Genetyki Carnegie Institution. Davenport snul wizje nowej ludzkości, podzielonej

na kasty biologiczne, gdzie rasa niewolników służyłaby rasie panów. Przyszły świat porównywał do „kolonii pszczół i termitów [...]. Wszystkie pszczoły w ulu, z królową łącznie, od niezliczonych pokoleń były i są siostrami. Każda wykluwa się obdarzona zbiorem instynktów, dzięki którym niczym maszyna może we właściwym czasie robić to, co należy, dla dobra całej kolonii. Także w ludzkich wspólnotach im bardziej ujednolicone są instynkty i ideały, tym mniej występuje konfliktów i mniejsza jest potrzeba sprawowania kontroli przez rząd, z jego rozbudowanym systemem prawa, wymiaru sprawiedliwości i karania"[21].

„I odwrotnie, im bardziej zróżnicowana jest populacja z punktu widzenia instynktów oraz fizycznych i umysłowych zdolności, tym gorzej funkcjonuje cała machina, stale ją trzeba naprawiać i regulować". Davenport dodał, że dla utrzymania biologicznego porządku, jaki zapanuje w Ameryce, prawdopodobnie zaistnieje potrzeba sprowadzenia dodatkowych szczepów robotników. „Niewykluczone - pisał - że nakłoni się do przyjazdu kilkadziesiąt tysięcy czarnych [Aborygenów] ze środkowej Australii". Dodał jednak, że wymarzona Ameryka będzie zapobiegać wszelkim możliwościom mieszania się ras[22].

W 1943 roku zwolennicy reform byli już jednak głośniejsi niż twardogłowi sympatycy nazistów w rodzaju Davenporta. W tym samym numerze, w którym Davenport zapowiadał nowy porządek biologiczny, inni autorzy „Eugenical News" potępiali eugenikę w hitlerowskim wydaniu i w ogóle eugenikę negatywną. Artykuł pod tytułem *Eugenika w 1952 roku* prorokował rozwój różnych postaci tej dyscypliny za dziewięć lat. Jeden z autorów apelował o nowe podejście do całego zagadnienia, pisząc: „Historia ruchu nazistowskiego w Niemczech dowodzi [...], że jeśli mózg nowego człowieka funkcjonuje w środowisku, któremu obce jest poczucie przyzwoitości, wyhoduje raczej rasę szaleńców, a nic nadludzi"[23];

Inny komentator twierdził, że jakakolwiek odmiana faszyzmu nie ma w Stanach Zjednoczonych szansy powodzenia, ponieważ „zostanie wykazane, że należy do zdyskredytowanej ideologii nazistowskiej". Trzeci autor, niewątpliwie pod wrażeniem śmierci i spustoszenia będących udziałem Europy okupowanej przez nazistów, wyrażał po prostu nadzieję, że kiedyś nastaną lepsze czasy: „Wstaje nowa era (...]. Nicna-

wiść, wrogość i ludobójstwo, którym tak niedawno położono kres, ustępują miejsca miłości, zrozumieniu i rozwojowi"[24].

W kolejnym numerze „Eugenical News", który ukazał się w 1943 roku, zamieszczono dobitne potępienie Adolfa Hitlera, dziesiątkującego europejskie rodziny. „Hitler, który wyrwał dzieci z rodzinnych domów i rozesłał na cztery strony świata; Hitler, który oderwał braci od sióstr, mężów od żon, synów od matek [...] i osadził wśród obcych; Hitler, który naruszył święte więzi małżeńskie; Hitler, który wierzył, że może to wszystko uczynić, by ustanowić swój nowy porządek, przekonuje się teraz, że odwieczna tradycja i świętość małżeństwa i rodziny są nienaruszalne, i że ostatecznie przyniosą jego klęskę"[25].

„Eugenical News" się zmieniły. Zmienili się ich czytelnicy. Część z niechęcią przyjęła tę zmianę, inni potraktowali ją szczerze. W zwierciadle nazistowskiej eugeniki ujrzeli koszmarny obraz. Być może dostrzegli samych siebie.

Proces przemiany eugeniki w genetykę człowieka nabrał szybkiego tempa po wojnie. W 1944 roku Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne poinformowało swoich członków, że przyjmuje nową definicję eugeniki: ma to być „genetyka oraz panowanie nad fizycznym i społecznym środowiskiem". Na łamach czasopisma toczyła się debata o tym, czy eugenika ma po wojnie w ogóle istnieć. W numerze z lipca .1945 roku, wydanym tuż po klęsce Niemiec, przyznawano: „Trudno rozstrzygnąć kwestię, co towarzystwo powinno robić po wojnie. Czasy nie będą zbyt sprzyjające"[26]. W numerze wrześniowym „Eugenical News" potępiły „wypaczenia eugeniki", oznajmiając, że „Galton uważał eugenikę za środek, dzięki któremu ludzie o cennych cechach wrodzonych mogliby wnieść do potomności więcej niż ludzie nie tak hojnie obdarzeni przez naturę [...]. Myśl Galtona została wypaczona przez niemiecką koncepcję wyższości rasowej, przez nieodpowiedzialnych i nieliczących się z nikim rasistowskich agitatorów w Ameryce i przez fanatyków występujących z różnymi planami wyhodowania ulepszonej rasy". Wezwano do rewizji „eugenicznego programu, tak by był możliwy do zaakceptowania przez społeczeństwo"[27].

Prezes Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego Frederick Osborn przygotował pełen pokory artykuł wstępny do numeru, który

ukazał się we wrześniu 1946 roku. Materiał ten, zatytułowany *Eugenika a życie współczesne: retrospektywa i perspektywy*, przypominał spowiedź. „W ciągu dziesięciu lat, od 1930 do 1940 roku, w myśli eugenicznej zaszły wielkie zmiany - zaczął Osborn. - Przed rokiem 1930 eugenikę cechowały uprzedzenia rasowe i społeczno-klasowe. Pogląd ten nie miał żadnych naukowych podstaw. Wyrósł dość naturalnie na glebie świadomego różnic klasowych społeczeństwa Galtonowskiej Anglii oraz problemów rasowych, jakie w Stanach Zjednoczonych stworzyła wielka imigracja początku stulecia. Rasa i klasa panująca wydawały się ich członkom w sposób oczywisty lepsze od pozostałych ras i klas"[28].

Nie wymieniając nazwisk, Osborn przyznał: „Kilku starszych pionierów nigdy nie zaakceptowało zmiany, przez co eugenika straciła część zwolenników [...]. Demografia, genetyka i psychologia to trzy dyscypliny, z których eugenicy muszą zaczerpnąć materiał oparty na faktach, by stworzyć możliwą do zaakceptowania filozofię eugeniki i praktyczne propozycje swej dyscypliny". Ostrzegł jednak: „Nie chcemy powtórzyć w nowej formie błędu wcześniejszych eugeników, którzy opowiedzieli się za rasą i klasą społeczną, cofając w ten sposób sprawę eugeniki o całe pokolenie"[29].

* * *

Coraz aktywniejsze wysiłki na rzecz przekształcenia eugeniki w genetykę człowieka nie ograniczyły się do komentarzy i potępień. Powstała cała ogólnoświatowa infrastruktura. Na przykład w 1938 roku otwarto w Danii Instytut Genetyki Człowieka. Pod kierownictwem duńskiego biologa i genetyka Tage Kempa stał się placówką przodującą w badaniach genetycznych. Kemp był jednak w istocie eugenikiem stypendystą Fundacji Rockefellera. Instytut Genetyki powstał za pieniądze fundacji przeznaczone na rozwój biologii społecznej. Miał posłużyć za wzór dla innych ośrodków w Europie.

Związki Kempa z eugenicznym programem Rockefellera zaczęty się w 1932 roku, kiedy duńskiemu uczonemu przyznano stypendium do Cold Spring Harbor, gdzie miał się zapoznać z pracami placówki Da-

venporta i Laughlina. W swoim sprawozdaniu złożonym paryskiemu biuru fundacji Kemp pisał: „Przede wszystkim starałem się dokładnie poznać metody pracy Eugenics Record Office [...]. W związku z moimi studiami w ERO kontynuowałem badania nad występowaniem dziedzicznego wola. Prowadziłem je wśród ludności Long Island, a w niektórych przypadkach także wśród pacjentów szpitala dla weteranów w Northport i stanowego szpitala Kings Park". Podczas pobytu w Stanach Zjednoczonych Kemp wziął także udział w Trzecim Międzynarodowym Kongresie Eugenicznym w Nowym Jorku, gdzie przedstawił referat pod tytułem: „Przyczyny prostytucji, ze specjalnym uwzględnieniem czynników dziedzicznych"[30].

Fundacja Rockefellera pokładała w Kempie wielkie nadzieje. Stal się jej emisariuszem i zaufanym człowiekiem przy staraniach na rzecz stworzenia eugenicznej infrastruktury w Europie. Dwudziestego dziewiątego czerwca 1934 roku Daniel O'Brien, kierujący paryskim biurem fundacji, zawiadomił Kempa: „Mam przyjemność poinformować Pana, że na ostatnim posiedzeniu naszego komitetu przyznano Panu specjalne stypendium, żeby przez trzy miesiące mógł Pan poodwiedzać różne europejskie instytuty genetyki [...]. Chciałbym uzyskać od Pana opinie na temat ewentualnych kandydatów do rocznych stypendiów [...]. Szczególnie przydatne byłyby Pana osobiste wrażenia na temat uzdolnionych osób, z którymi się Pan skontaktuje [...]. Wszelkie udzielone przez Pana informacje będą miały oczywiście charakter ściśle poufny"[31].

Kemp odwiedził Holandię, Anglię, Francję, Austrię, Szwajcarię, Rosję, Niemcy i kilka innych krajów. W obszernym sprawozdaniu dla fundacji znacząca część poświęcona była Niemcom, zawarł w niej między innymi informacje o czołowych przedstawicielach higieny rasowej i ich placówkach. W Monachium na przykład spotkał się z Riidinem i tak pisał o jego ośrodku: „Prowadzi się tutaj istotne i poważne prace, placówka jest hojnie wspomagana". Ocenił następnie głównych pracowników naukowych, podając, którzy z nich mówią po angielsku i czym się zajmują. Na przykład Bruno Schultz „robi bardzo wiele w dziedzinie statystyki chorób psychicznych, co ma praktyczne znaczenie dla prawa o sterylizacji i dla legislacji eugenicznej w Niemczech"[32].

W Berlinie Kemp zapoznał .się ze zbudowanym dzięki pomocy Rockefellera Instytutem Badań Mózgu. Placówka zrobiła nań wrażenie. „Dowiedziałem się wszystkiego o pracach z dziedziny anatomii, fizjologii, psychologii i badaniach klinicznych prowadzonych w tej ogromnej, niezwykłej i dość skomplikowanej instytucji" - pisał do zarządu fundacji. Spędził też pewien czas w Instytucie Antropologii, Dziedziczności i Eugeniki, „który jest według mnie jednym z najlepszych w świecie ośrodków zajmujących się badaniem dziedziczenia przez ludzi normalnych i niezdrowych cech". Wrażenie zrobił nań Verschuer, którego określił jako „zagorzałego narodowego socjalistę, absolutnie szczerego. Uważam jednak, że na wynikach jego badań naukowych można polegać, są bowiem obiektywne i prawdziwe. Zajmuje się szczególnie badaniem bliźniąt i robi to bardzo starannie i systematycznie"[33].

W Monachium Kemp spotkał się również z Theodorem Mollisonem, pierwszym mentorem Mengelego. Określił go jako „wspaniałego i uroczego człowieka". Podał, że zajmuje się „specyficznością białek u różnych ludzkich ras"[34].

Rockefeller nadal finansował eugeniczne prace Kempa, choć zawsze pod nazwą „genetyki". Po złożeniu przez duńskiego badacza sprawozdania o europejskich genetykach zaczęto rozważać sprawę wybudowania w Kopenhadze instytutu, którego kierownictwo mógłby objąć. Do tej por>' musiał się zadowolić najwyżej dwoma niewielkimi pokoikami na Uniwersytecie Kopenhaskim. Sytuacja się zmieniła, gdy powstał nowy, przestronny Instytut Genetyki Człowieka[35].

Choć placówka Kempa działała pod szyldem genetyki, nigdy nie wątpiono w jej eugeniczny charakter. Na przykład dyrektorzy dwóch duńskich zakładów dla upośledzonych umysłowo, a także inni eugenicy w tym kraju wyrażali nadzieję, że nowy instytut „dostarczy podstaw naukowych dla sterylizacji ze względów eugenicznychj W niektórych dokumentach Fundacji Rockefellera określano go mianem instytutu „Genetyki Człowieka i Eugeniki". Gdy plany przybrały ostateczny kształt, zarząd fundacji potwierdził, że opracowano je na podstawie „doświadczeń [Kempa] zebranych podczas studiów w 1932 i 1934 roku, między innymi w Eugenics Record Office i Departamencie Genetyki w Cold

Spring Harbor, a także w czołowych ośrodkach eugenicznych w Uppsali, Austrii i Monachium"[36].

Uniwersytet Kopenhaski i władze lokalne planowały, że przydzielą grunt i zapewnią pomoc finansową, ale zarząd Fundacji Rockefellera dobrze zdawał sobie sprawę, co wynika z notatek wewnętrznych, że „projektu tego nie da się w obecnej chwili zrealizować bez grantu fundacji". Fundacja wyasygnowała 90 tysięcy dolarów i nowy instytut otwarto z fanfarami w 1938 roku. Po wojnie połączyło się z nim Biuro Ludzkiej Dziedziczności, inna duńska placówka eugeniczna, przechodząc pod dyrekcję Kempa[37],

W taki sposób Fundacja Rockefellera stworzyła w Europie kolejny eugeniczny przyczółek. Nie w Niemczech, lecz w Danii. Nie pod nazwą eugeniki, lecz genetyki.

* * *

Genetyka człowieka umacniała w Ameryce swoje pozycje, ale eugenika miała twardy żywot. Uspokoiła się, nabrała ostrożności. Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne przejęło pozostałości ruchu.

Pod koniec lat trzydziestych towarzystwo wysunęło się na czoło zorganizowanej eugeniki. W trakcie stopniowego likwidowania ERO ustanowiło stosunki z Carnegie Institution i w 1939 roku otrzymało odeń pierwszy grant w wysokości 5 tysięcy dolarów na badania genetyczne. Dzięki kolejnym dotacjom w 1941 roku towarzystwo pomogło utworzyć wydział genetyki medycznej w Wake Forest Médical School. Była to pierwsza placówka genetyki medycznej w Stanach Zjednoczonych. Na jej czele stanął William Allan, wiceprezes towarzystwa, któiy bada! niegdyś eugeniczne wady mieszkańców Appalachów. Teraz miał pokierować wartym 50 tysięcy dolarów projektem sfinansowanym przez Carnegie Institution. W artykule zamieszczonym w „Eugenical News" wezwał „biura ewidencji rodzinnej" w hrabstwach Karoliny Północnej, by pomogły zidentyfikować osoby nieprzystosowane i dokonały przeglądu małżeństw. Biura takie dysponowały aktami stanu cywilnego - dotyczącymi małżeństw oraz urodzin i zgonów, wraz z informacjami o rodzinach - gromadzonymi od ponad stu lat. Według Allana było to nietrudne zadanie, ponieważ

„rozporządzamy już małą armią ludzi, naszymi inspektorami ds. zdrowia w hrabstwach". Sam miał doświadczenie w zestawianiu rodowodów[38].

Kiedy po dwóch latach Allan niespodziewanie zmarł, zastąpił go inny eugenik, C. Nash Herndon, zwolennik przymusowej sterylizacji. Biorąc wzór z metod Instytutu im. Cesarza Wilhelma, wydział genetyki medycznej Herndona dostarczał hrabstwu „genetycznych informacji o chorobach i medycznych orzeczeń", stanowiących podstawę do sterylizowania dziesiątków obywateli, głównie czarnych. Kampanię tę opisał w sprawozdaniu za 1943 roki „Niniejszy projekt polega na stopniowych, acz systematycznych staraniach zmierzających do wyeliminowania pewnych wadliwych pod względem genetycznym szczepów miejscowej populacji. Przeprowadzono około 30 zabiegów sterylizacyjnych"[39].

Herndon, pisząc w „Eugenical News" już po objęciu posady w Wake Forest, także zalecał genetyczne poradnictwo, by zachęcać ludzi sprawnych do poślubiania podobnych sobie. Apelował też o ograniczenie kształcenia upośledzonych umysłowo, jako że „próba uczenia imbecyla rachunku jest oczywistą stratą czasu". Wake Forest Medical School stała się pod kierownictwem Herndona jednym z pierwszych w Ameryce ośrodków badań genetycznych. Pod koniec 2002 roku „Winston-Sałem Journal" opublikował cykl pięciu artykułów będących wynikiem dziennikarskiego śledztwa w sprawie programu eugenicznego realizowanego w Karolinie Północnej oraz zaangażowania uczelni. Przytoczono wypowiedź kobiet)', która w 1945 roku błagała radę eugcniczną: „Nie chcę, nie zgadzam się, proszę pana. Nie chcę sterylizacji. Proszę mnie puścić do domu, zobaczycie, że dam sobie radę. Proszę się zlitować i wypuścić mnie". Zaszokowana Wake Forest Medical School wszczęła wewnętrzne dochodzenie mające ustalić, do jakiego stopnia była niegdyś uwikłana w program eugeniczny. W lutym 2003 roku, jakieś dwa miesiące po ukazaniu się wspomnianych artykułów, rzecznik uczelni powiedział autorowi niniejszej książki, że nadal nie ma ona rozeznania co do faktów historycznych czy kontekstu, ale jest zdecydowana przeprowadzić skrupulatne śledztwo[40].

Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne poczyniło pewne postępy, rozpoczynając programy badania genetyki człowieka, jak ten realizowany w Wake Forest, ale po przyłączeniu się Stanów Zjednoczonych do

wojny priorytety kraju zostały istotnie zmienione. W 1942 roku towarzystwo faktycznie rozwiązano. Biuro zamknięto, a dokumenty przewieziono do domu wydawcy „Eugenical News" Maurice'a Bigelowa. Czasopismo nadal się ukazywało, ale nakład spadł do zaledwie trzystu egzemplarzy[41].

Po wojnie organizację uratował Frederick Osborn. Został prezesem towarzystwa w 1946 roku. Był przedtem prezesem Towarzystwa Badań Eugenicznych, a jego stryj, eugenik i teoretyk rasy Henry Fairfield Osborn, należał do założycieli Ameiykańskiego Towarzystwa Eugenicznego i przewodniczył Drugiemu Międzynarodowemu Kongresowi Eugenicznemu. Młodszy Osborn był zdecydowany kontynuować działalność ruchu eugenicznego, ale pod nazwą „genetyki". Zastanawiając się nieustannie nad fatalną przeszłością eugeniki, Osborn zadawał sobie pytanie, dlaczego „inne organizacje, które powstały w tym kraju pod znakomitym patronatem, dawno przestały istnieć [...]. Czy dlatego, że niektórzy z pierwszych eugeników fałszywie i po prostacku przywiązywali taką wagę do rasy i klas społecznych? [...]. Czy też powodem była emocjonalna reakcja na ekscesy Hitlera i nadużycie przezeń słowa «eugenika»? A może przyczyny sięgają głębiej"[42]. Doszedł do wniosku, że społeczeństwo nie było przygotowane na eugeniczne ideały, zwłaszcza przy braku niezbitych dowodów naukowych.

W 1947 roku zarząd, a właściwie to, co z niego pozostało, podjął jednomyślną decyzję: „To nie pora na uprawianie agresywnej propagandy eugenicznej". Towarzystwo zwracało się z dyskretnymi prośbami o dotacje do takich instytucji, jak Fundacja Dodge'a, finansowana przez Rockefellera Rada Ludnościowa (Population Council) czy Fundacja Drapera. Cel określono jako upowszechnianie genetyki - prawdziwych badań nad ludzką dziedzicznością[43].

W latach pięćdziesiątych Osborn nadzwyczaj się starał, żeby nie wypowiadać prowokacyjnego słowa „eugenika". W przemówieniu wygłoszonym w 1959 roku do genetyków w Hunter College wyraził się jasno: „Nie mówimy tu o żadnych manipulacjach genetycznych mających na celu stworzenie doskonalszej rasy. Wymagałoby to takiej wiedzy z zakresu genetyki człowieka, jakiej obecnie nie mamy, a także niemożliwej dziś do zaakceptowania zmiany naszych obyczajów". Stwierdził tylko:

„Genetyka medyczna stała się uznaną dyscypliną badawczą; na większych uczelniach medycznych powstają zakłady genetyki człowieka oraz kliniki poradnictwa dziedzicznego"[44].

Osborn i jego koledzy po fachu poszukiwali równocześnie bardziej możliwej do przyjęcia definicji eugeniki, by pod nowym szyldem propagować te same ideały. Jeden ze współpracowników Osborna Frank Lorimer napisał do niego: „Przedefilowałbym «eugcnikę» tak, by objąć wszystkie uwarunkowania, jakie mają wpływ na perspektywy życiowe nowo narodzonego człowieka". Dodał zastrzeżenie: „To kwestia strategii, a nie ideologii"[43].

Amerykańskie Towarzystwo Eugeniczne zdawało sobie sprawę, że odrodzenie eugeniki nie będzie łatwe. Szkic przemówienia, które Osborn miał wygłosić w 1959 roku na zebraniu zarządu, przedstawiał plan ambitnej kampanii zakulisowego poradnictwa genetycznego, kontroli urodzeń oraz programów genetyki medycznej realizowanych na wyższych uczelniach. Jednocześnie przyznawał, że historia ruchu eugcnicznego jest zbyt haniebna, by mógł uzyskać społeczne poparcie. „Przy braku podstaw naukowych ruch został przejęty przez różne grupy interesu. Klasy wyższe założyły, że są lepsze z genetycznego punktu widzenia i że eugenika uzasadnia ich pozycję społeczną. Ludzie uważający, że należą do rasy wyższej, uznali, że eugenika ma bronić ich interesów [...]. Wszystkie najgorsze cechy tych ruchów osiągnęły kulminację pod rządami Hitlera, który połączył je, kierując się motywami politycznymi. Nic więc dziwnego, że jeszcze długo po tym eugenika niewielu miała zwolenników wśród ludzi myślących". Doszedł jednak do wniosku, że „po II wojnie światowej genetyka poczyniła wielkie postępy. Powstała prawdziwa nauka - genetyka człowieka [...]. Eugenika przyjmuje nareszcie praktyczną i skuteczną formę"[46]. Osborn wciąż utożsamiał eugenikę z genetyką.

Pomimo jego ostrzeżeń niektórzy członkowie towarzystwa bardzo pragnęli wznowić dawne kampanie propagandowe dotyczące nieprzystosowanych. „Towarzystwo jest rozdarte - pisał do Osborna jeden z członków. - Czy ma być stowarzyszeniem naukowym, czy też misjonarskim lub edukacyjnym?"[47].

W 1961 roku genetyk Sheldon Reed napisał do jednego z członków zarządu: „Wydaje mi się, że iście schizofreniczne pomieszanie pojęć

otacza samą kwestię istnienia eugeniki". Zastanawiał się, czy „towarzystwo nie powinno się rozwiązać". Wyzywająco stwierdził, że powinno w każdym razie wyzbyć się wszelkiego poczucia winy za Holocaust. „Ostatni punkt, jaki pragnę poruszyć, dotyczy winy za wymordowanie Żydów. Czy istotnie przyczyniły się do tego eugeniczne ideały? Należy pamiętać, że Żydów i inne mniejszości mordowano od tysięcy lat. Podejrzewam, że we wszystkich przypadkach motywy były podobne: chodziło o rabunek, a zabójstwo było metodą obraną przez ludzi żądnych wzbogacenia się Nie mam zamiaru robić z Charlesa Davenporta kozła ofiarnego, jak to dziś w modzie. O ile się orientuję, motywy likwidacji Żydów nie były eugeniczne, nie było to ludobójstwo, ale zwykłe zabijanie dla rabunku"[48].

Zdawał sobie jednak sprawę, że „musimy liczyć się z faktem, iż Europejczycy pod rządami Hitlera przeżyli niemal traumatyczne doświadczenie". Ostrzegał już wcześniej: „Nie wolno nam afiszować się z niczym, co zdenerwowałoby najlepszych naukowców". Przy innej okazji zwrócił uwagę: „Sednem każdego eugenicznego programu jest wybranie skutecznie działającej siły. Nie ma to absolutnie nic wspólnego z zajmowaniem się tematami zastępczymi, w rodzaju «hodowli nadludzi»". Chcąc ostudzić zapał kolegów, wciąż przypominał członkom towarzystwa: „Celem eugeniki nie jest wyhodowanie jakiejś [...] istoty wyższej, ale stworzenie kolejnym pokoleniom takich warunków, żeby pod względem genetycznym były lepiej wyposażone do radzenia sobie w swoim środowisku"[49]. Takie uwagi czynił mimo faktu, że towarzystwo nadal promowało stopniowy rozwój rasy wyższej, choć pod przykrywką poradnictwa genetycznego i genetyki człowieka oraz z udziałem nauk ścisłych.

Wystrzegając się aktywnej agitacji, Osborn podkreślał, że tylko spokojna współpraca z naukowcami pozwoli urzeczywistnić ten cel. W liście z 1965 roku napisał szczerze: „Na drogę tę wstąpiłem z nadzieją trzydzieści pięć lat temu i pewnego dnia będę mógł wam z satysfakcją opowiedzieć o wszystkich poczynionych przez nas krokach - o naszej pracy, konferencjach, pieniądzach, jakie włożyliśmy w «Eugenical News» - blisko 30 tysięcy rocznie, by rozpropagować eugenikę. I zabrnęliśmy na manowce, być może dlatego, że nie mieliśmy poparcia w świecie nauki"[30].

W tym samym roku, gdy już wszczęto liczne programy poradnictwa genetycznego i dziedziczności człowieka, Osborn napisał do Paula Popenoego: „Miejsce eugeniki negatywnej zajął termin genetyka medyczna". Taktyka trzymania się w cieniu opłaciła się. Dwunastego kwietnia 1965 roku Osborn z pewnym triumfem pisał do kolegi z Duke University: „Przez całe lata walczyliśmy, by słowo eugenika pozbyło się wszystkich rasowych i społecznych konotacji i ostatecznie w większości świata naukowego, choć jeszcze nie w społeczeństwie, udało się nam to osiągnąć"[51].

Do roku 1967 towarzystwo kierowane przez Osborna wyrobiło sobie pozycję zakulisowego doradcy dużych fundacji przyznających dotacje na badania genetyczne. Nawet Narodowe instytuty Zdrowia zwróciły się o radę w sprawie rozdysponowania pokaźnych, wieloletnich grantów na tak zwaną genetykę demograficzną. Rok później pewien patolog z Dartmouth Médical School poprosił Carnegie Institution o umożliwienie mu dostępu do kartotek Eugenics Record Office z cechami mieszkańców Nowej Anglii. Potrzebne mu to było do „projektu badawczego z zakresu genetyki medycznej"[52].

W Jatach sześćdziesiątych, siedemdziesiątych i osiemdziesiątych wymarła rasistowska stara gwardia eugeników i przedstawicieli genetyki człowieka, przekazując swoją dyscyplinę naukową w ręce nowego, oświeconego pokolenia badaczy pici obojga. Wiele instytucji i organizacji zmieniło nazwy. Na przykład Liga Ulepszania Rasy Ludzkiej (Humań Betterment League) z Karoliny Północnej stała się w 1984 roku Ligą Genetyki Człowieka. Podobne zmiany zaszły w Wielkiej Brytanii. Czasopismo „Annals of Eugenics" przybrało nazwę „Annals of Humań Genetics". Jest obecnie liczącą się publikacją naukową. Katedra Eugeniki im. Galtona w londyńskim University College stała się Katedrą Genetyki, a Laboratorium Eugeniczne im. Galtona na tej samej uczelni - Laboratorium im. Galtona przy Zakładzie Genetyki. Towarzystwo Eugeniczne przemianowano na Instytut im. Galtona[53].

W 1954 roku „Eugenical News" zmieniły nazwę na „Eugenics Quarterly", a w 1969 roku na „Social Biołogy". Później zmieniła się też nazwa Amerykańskiego Towarzystwa Eugenicznego, które stało się Towarzystwem Studiów Socjobiologicznych. W marcu 2003 roku zarówno

towarzystwo, jak i czasopismo działały przy gabinetach profesorów wyższych uczelni. Wydawcy „Social Biology" i zarząd towarzystwa znają dzieje swojej organizacji, ale nie mają już nic wspólnego z ideami eugenicznymi. Prowadzi ona obecnie badania nad trendami demograficznymi i biologicznymi. Profesor S. Jay Olshansky z chicagowskiego University of Illinois, zastępca redaktora „Social Biology", w rozmowie z autorem niniejszej książki w marcu 2003 roku odciął się od eugeniki i przeszłości wydawanego przez siebie czasopisma. „Nie mógłby pan znaleźć lepszego kandydata do zarządu tego towarzystwa. Jestem nosicielem potencjalnie śmiertelnej choroby uwarunkowanej genetycznie. Poza tym jestem Żydem. Byłbym celem ataku każdej eugeniczncj kampanii. Nienawidzę eugeniki i nazistów"[34].

Amerykańskie Stowarzyszenie Genetyczne, dawne Amerykańskie Stowarzyszenie Hodowców, działa po dziś dzień. W marcu 2003 roku miało siedzibę w domu jednego z naukowców w Buckeystown w stanie Maryland. W latach pięćdziesiątych na papierze listowym tej organizacji nadal widniał nagłówek określający trzy główne cele: „Eugenika - Dziedziczność - Hodowla". W 2003 roku większość dokumentacji pochodzącej z XX wieku znalazła się w archiwum. Współcześni działacze niewiele wiedzą o przeszłości swojego towarzystwa. „Journal of He? redity" wychodzi jednak nadal, ale zupełnie zmienił swój charakter i ze źródła eugenicznych diatryb przekształcił się w rzetelne czasopismo naukowe. Jego wydawca Stephen O'Brien (według stanu z marca 2003 roku) jest wybitnym genetykiem pracującym dla rządu. O jego pracach nad zwalczaniem epidemii powstały filmy dokumentalne[55].

Organizacja Planned Parenthood nadal propaguje na całym świecie mądrą kontrolę urodzeń i planowanie rodziny, nie bacząc na pochodzenie rasowe czy etniczne osób zainteresowanych. Odcina się od swego eugenicznego dziedzictwa i umiejętnie traktuje mroczne aspekty działalności swej założycielki Margaret Sanger. Oprócz Planned Parenthood działają inne organizacje zajmujące się kontrolą populacji, jak Population Council i Population Reference Bureau, z których wiele wzięło początek z ruchu eugenicznego[56].

Cold Spring Harbor jest dziś duchowym ośrodkiem postępu w dziedzinie genetyki człowieka. Po wojnie zajęło się tą dyscypliną. Przybywają

tutaj najwybitniejsi genetycy z całego świata. Latem 1948 roku studiował tu młody wizjoner James Watson. Wrócił do Cold Spring Harbor w 1953 roku, by po raz pierwszy przedstawić publicznie model budowy cząsteczki DNA - podwójną spiralę - który opracował wraz z Francisem Crickiem. W 1968 roku został dyrektorem Laboratorium Cold Spring Harbor, a w 1994 roku szefem placówki. W lutym 2003 roku uroczyście świętowano pięćdziesiątą rocznicę odkrycia podwójnej spirali[57].

Mnóstwo oddanych nauce genetyków działa dziś na całym świecie, pracując na rzecz ulepszenia gatunku ludzkiego. Zwalczają choroby genetycznego pochodzenia, pomagają płodzić zdrowe dzieci, poszukują potrzebnych leków, starają się odkryć sekrety dziedziczności dla dobra wszystkich ludzi, bez względu na rasę i narodowość. Codziennie dołączają do nich nowi zapaleńcy, którzy pragną zrobić coś dobrego dla ludzkości. Środki przekazu z upodobaniem rozprawiają o dokonaniach genetyki. Większość jej przedstawicieli z XXI wieku nie ma pojęcia o historii eugeniki. Eugeniczne koncepcje są większości z nich całkiem obce.

Niewielu zdaje sobie sprawę, że w swej szlachetnej walce z tajemnicami i wyzwaniami ludzkiej dziedziczności odziedziczyli łupy zdobyte w wojnie przeciw słabym.

*

[1] American Breeders' Association, *Minutes, First Annual Meeting,* 1903, s. 1-2: APS. American Breeders' Association, *Committees and Their Specific Duties, Annual Report, American Breeders' Association,* t. II, 1906, s. 11. E. Carlton, E.C. MacDowell, *Charles Benedict Davenport, 1866-1944: A Study of Conflicting Influences,* BIOS, t. XVII, nr 1, s. 23-24. American Genetic Association, Overview, na stronie Isvl.la.asu.edu/aga.

[2] R.C. Olby, *Horticulture: The Font for the Baptism of Genetics,* „Nature Reviews" 2000, październik, t. 1, s. 65, 68; zob. William Bateson do Adama Sedgewicka, 4 maja 1905.

[3] University of Cambridge Department of Gcnetics, *A Brief Histoiy of the Department,* na stronie www.gen.catn.ac.uk.

[4] American Genelic Association, Overview. Eugenics Research Association, *Active Membership Accession List,* Cold Spring Harbor, NY; Eugenics Research Association, 1922: Truman ERA Membership Records. *College Courses in Genetics and Eugenics,* „Eugenical News" 1916, t. 1, s. 26-27; zob. „Eugcnical News" 1930, t. XV w porównaniu z „Eugenical News" 1929, t. XIV.

[5] E.W. Sinnott, L.C. Dunn, *Principles of Genetics: An Elementary Text, willi Problems,* New York: McGraw-Hill, 1925, s. 406.

[6] L.C. Dunn do Johna C. Merriama, 3 lipca 1.935: Truman C-2-2: 2.

[7] *Report of the Committee on Human Heredity,* memorandum dołączone do listu, Laurence H. Snyder do Harry'ego II. Laughlina, 27 września 1937: Truman D-2-3: 21. L.H. Synder, *Presidential Address: Present Trends in the Study of Human Inheritance,* „Eugenical News" 1938, t. XXIII, s. 61.

[8] *Report of the Committee on Human Heredity.*

[9] Tamże.

[10] L.H. Synder, dz. cyt., s. 61.

[11] Tamże.

[12] T.U.H. Ellinger, *On the Breeding of Aiyans,* „Journal of Heredity" 1.942, kwiecień, t. XXXIII, s. 141-142.

[13] Tamże.

[14] Tamże.

[15] Tamże, s. 141.

[16] Tamże, s. 142.

[17] Tamże.

[18] Tamże.

[19] Tamże, s. 142-143.

[20] Tamże, s. 143.

[21] *Eugenics After the War,* „Eugenical News" 1943, t. XXVIII, s. 11.

[22] Tamże.

[23] *Eugenics in 1952,* „Eugenical News" 1943, t. XXVIII, s. 12.

[24] Tamże, s. 13.

[25] *Maternity, the Family and the Future,* „Eugenical News" 1943, t. XXVIII, s. 22.

[26] *Notes and News Relating to Eugenics,* „Eugenical News" 1944, t. XXIX, s. 33. *Discussion: Eugenics After the War,* „Eugenical News" 1945, t. XXX, s. 23.

[27] *Eugenics in England,* „Eugenical News" 1945, t. XXX, s. 34, 36.

[28] *Eugenics and Modem Life: Retrospect and Prospect,* „Eugenical News" 1946, t. XXXI, s. 33.

[29] Tamże, s. 33, 34-35.

[30] Raport, Tage Kemp do Fundacji Rockefellera, 17 listopada 1932: RF RG 1.2 Ser 713 Box 2, 15.

[31] Daniel S. O'Brien do Tage Kempa, 29 czerwca 1934: RF RG 1.2 Ser 713 Box 2, 15.

[32] Daniel O'Brien do Tage Kempa, 29 czerwca J934. T. Kemp, *To the Rockefeller Foundation: Report of Visits to Various Institutes, Laboratories etc. for Human Genetics in Europe,* ok. grudnia 1934, s. 54-55.: RFRG 1.2 Ser 7J3 Box 2 Folder 16.

[33] T. Kemp, dz. cyt., s. 59-61, 62-63.

[34] Tamże, s. 57.

[35] Zol). *University of Copenhagen - Institute of Human Genetics,* memorandum, ok. czerwca 1939: RF RG 1.2 Ser 713 Box 2 Folder 15.

[36] *To The Rockefeller Foundation,* memorandum, ok. 1935: RF RG 1.2 Ser 713A Box 2 Folder 17; zob. *To the Ministiy for Public Education,* memorandum, ok. lutego 1935: RFRG 1.2 Ser 713A Box 2 Folder 17.

[37] *University of Copenhagen - Institute of Human Genetics. To the Rockefeller Foundation. News and Notes Relating to Eugenics,* „Eugenical News" 1947, I. XXXII, s. 30.

[38] F. Osborn, *Histoiy of the American Eugenics Society,* niepublikowany brulion z 20 stycznia 1971, s. 15: APS; AES Records - Osborn Papers #2 - History of the ARS. Wake Forest University, *Centennial: Wake Forest 'Firsts' in Medicine,* na stronie www.wfubmc.edu. *The Twenty-Sixth Annual Meeting of the Eugenics Research Association, June 2 ¡938,* „Eugenical News" 1938, t. XXIII, s. 72. M. Meads, *The Miracle on Hawthorne Hill,* Winston-Salem, NC: Wake Forest University, 1988, s. 32. W. Allan, *The Relationship of Eugenics to Public Health,* „Eugenical News" 1936, I. XXI, s. 74; zob. W. Allan, *The Inheritance of the Shaking Palsy,* „Eugenical News" 1935, t. XX, s. 72.

[39] *Forsyth in the Forefront,* „Winston-Salem Journal". *Lifting the Curtain on a Shameful Era,* „Winston-Salem Journal".

[40] C. Nash Herndon, *Human Resources from the Viewpoint of Medical Genetics,* „Eugenical News" 1950, t. XXXV, s. 6-8. *Lifting the Curtain on a Shameful Era-,* zob. *Against Their Will: North Carolina 's Sterilization Program.*

[41] F. Osborn, *Histoiy of the American Eugenics Society,* s. 16-17.

[42] Tamże, s. 4, 17. American Philosophical Society, *Frederick Henry Osborn Papers,* na stronie www.amphilsoc.org. *The Twenty-Sixth Annual Meeting of the Eugenics Research Association, June 2 1938. B. Early Histoiy and Development, Organized Eugenics,* New Haven. CT: American Eugenics Society, 1931, s. 3.

[43] F. Osborn, *Histoiy of the American Eugenics Society,* s. 17.

[44] F. Osborn, *Population and The Progress of Civilization,* wykład w Hunter College, 22 grudnia 1959; APS: AES Records: Osborn Papers #9.

[45] Frank Lorimer do Fredericka Osborna, 1 października 1959: APS: AES Records - Osborn Papers #2 - Eetters on Eugenics.

[46] F. Osborn, *Dra ft Prepared for the Directors' Meeting, April 23rd: Eugenics: Retrospect and Prospect,* projekt z 26 marca 1959: APS: AES Records - Osborn Papers.

[47] Bruce Wallace do Fredericka Osborna, 11 kwietnia 1961: APS: AES Records - Osborn Papers #2 - Letters on Eugenics.

[48] Sheldon C. Reed do Harry'ego L. Shapiro, 15 maja 1961: APS: AES Records.

[49] Frederick Osborn do S.S. Barrowsa, 25 sierpnia 1965: APS: AES Records - Osborn Papers #2 - Letters on Eugenics. Frederick Osborn do Franka T.orimera, 17 września 1959: APS. Gordon Allen do Fredericka Osborna, 23 maja 1961: APS: AES Records. F. Osborn, *A Program of Eugenics,* b.d., ok. maja .1961: APS.

[50] Frederick Osborn do S.S. Barrowsa, 25 sierpnia 1965.

[51] Frederick Osborn do Paula Popenoego, 25 marca 1965: APS: AES Records - Osborn Papers #2 - Letters on Eugenics. Frederick Osborn do Sheldona E. Hermansona, 12 kwietnia 1965: APS: AES Records - Osborn Papers #2-Letters on Eugenics; zob. F. Osborn, *Histoiy of the American Eugenics Society,* s. 20.

[52] Frederick Osborn do Alexandra Robertsona, 11 października 1967: APS: AES Records - Osborn Papers #2 - Letters on Eugenics. Dick Hoefnagel do Carnegie Institute of Washington, 5 lutego 1968: CSH GRO Correspondence 1966-69.

[53] #4519: *Human Beltennent League of North Carolina Records: Inventory,* na stronie www.lib.unc.edu. AIM25, Penrose, Correspondence, na stronie www.aim25.ac.uk. University College of London, *UCL & Gallon,* na stronie collection.ucl.ac.uk. *The Annals of Human Genetics Homepage,* ria stronie www.gene.ucl.ac.uk. *The Gallon institute: Annual Report, 1989:.* Wellcome SA/EUG/A 95.

[54] F. Osborn, *Histoiy of the American Eugenics Society,* s. 9. Wywiad autora z Jayem Olshanskym, 10 lutego 2003. American Eugenics Society, na stronie ww.amphilsoc.org.

[55] Zob. B.C. Lake do Sewalla Wrighta, 2 .czerwca 1954: APS: AES Records; zob. *American Genetic Association,* na stronie Isvl.la.asu.edu/aga.

[56] Zob. Planned Parenthood Federation of America, Inc., *About Us,* na stronie www.plannedparenthood.org; zob. J.R. Weeks, *Vignettes of PAA History: Milbank, Princeton and the War,* na stronie www.pos.psu.edu; zob. *American Eugenics Society,* zob. *Population Council - Fiftieth Anniversary - Officers,* na stronie www.popcouncil. org.

[57] J.D. Watson, *President of Cold Spring Harbor Laboratory,* na stronie www.cshl.org; zob. *Celebrating 50 years of DNA,* na stronie www.dna50.org.

ROZDZIAŁ XXI

Nowa eugenika

Co dalej? Krótka odpowiedź brzmi: nie wiadomo. O najnowszych tendencjach genetyki człowieka świat nie dowie się z książek takich jak ta, ale z porannych gazet i wieczornych wiadomości. Postępy genetyki definiują na nowo rzeczywistość, język i następstwo zdarzeń z szybkością dorównującą niemal tej, z jaką powstaje kolejna strona maszynopisu. Świat będzie na przemian zaskakiwany i uspokajany - by potem znów doznać szoku - informacjami o szybkich transformacjach człowieka i natury.

Dzisiejszy nagłówek jutro stanie się przypisem. W 1978 roku urodziła się Louise Brown, pierwsze w świecie dziecko z probówki. Nowy wspaniały świat wzdiygnął się na tę wiadomość. Od tamtej poiy zapłodnienie in vitro stało się powszechną terapią wspomagającą prokreację, W 1997 roku na czołówkach gazet znalazła się sklonowana szkocka owieczka Doiły, wywołując na całym świecie zajadłe dyskusje. Wkrótce potem w Japonii sklonowano kilka krów, ale CNN poświęciło temu wydarzeniu przelotną wzmiankę pod zabawnym tytułem „Udderly Amazing" |gra słów: *utterly amazing* - niezwykle zdumiewające, *u elder* - wymię -przyp. tłum.]. W 1998 roku władze Chin przystąpiły do realizacji programu klonowania pand. Później władze Hiszpanii zatwierdziły plan klonowania buccardo, odmiany kozy górskiej, która niedawno praktycznie wyginęła. W 2000 roku naukowcy z Wirginii sklonowali pięć świń. W różnych stadiach klonowania są już całe menażerie, od małp poprzez mastodonty po ulubione zwierzęta domowe'.

Kolej na ludzkie klony. Pod koniec 2001 roku, kiedy wydawcy omawiali projekt niniejszej książki, specjaliści twierdzili, że sklonowanie człowieka nastąpi najwcześniej za kilkadziesiąt lat. Pod koniec roku 2002 ci sami specjaliści zastanawiali się, czy ktoś z kilku konkurujących ze sobą naukowców nie stworzył już pierwszych sklonowanych dzieci.

Chętnych dawców lub rodziców nic brakuje, krąży też wystarczająco wiele pogłosek. Ustaw}' przyjęte w niektórych krajach nie mogą objąć międzynarodowych aspektów tego, gdzie i jak dojdzie do zapłodnienia i ciąży, i kto tego dokona[2].

Wszelkie przepowiednie i harmonogramy to najwyżej samooszukiwanie się płynące z dobrych intencji. Jedno jest w każdym razie pewne: nastała epoka przedwcześnie rozwiniętej nowej genetyki. Epoki tej, której obraz tak szybko się zmienia, nie jest zdolny pojąć świat niemówiący nawet językiem inżynierii genetycznej. Najnowsze osiągnięcia znajdują, rzecz jasna, odbicie na łamach naukowych czasopism i na sympozjach, znanych i mało znanych. Mało kto jednak potrafi nadążyć za ich etycznymi, prawnymi i technicznymi implikacjami, zwłaszcza w sytuacji, gdy tak wiele informacji ma w istocie techniczny charakter.

Konsekwencje rozwoju genetyki giną równocześnie w medialnym szumie i wśród pogłosek wynikających ze spiskowej teorii dziejów. Jeszcze bardziej zaciemnia cały obraz fakt, że genetyka człowieka została pod wieloma względami zdominowana przez inwestycje kapitałowe i wiele odkryć podlega półtorarocznemu utajnieniu wymaganemu przez prawo patentowe, odnoszą się do nich przedłużone ograniczenia nałożone przez finansistów z Wall Street oraz postanowienia korporacyjnych umów o nieujawnianiu. Wiele dziedzin nauki stanowi dziś tajemnicę handlową. W XX wieku korporacje uprawiały filantropię, w XXI wieku interesują je już tylko zyski. Specjaliści od public relations i rzecznicy patentowi w wielu wypadkach kontrolują informacje. Oddzielenie faktów od fantazji i błogosławieństw od zagrożeń wymaga bardzo dobrze wyszkolonego oka i przenikliwego umysłu.

Nie należy obawiać się osiągnięć inżynierii genetycznej, które pomogą zlikwidować tak straszne schorzenia, jak mukowiscydozę czy chorobę Taya-Sachsa. Lista jest długa, a badacze wciąż pracują nad nowymi przełomowymi odkryciami. Każde z nich jest cudem, na który bardzo długo czekano. Powinniśmy z radością witać korekcyjne terapie genetyczne i ulepszenia, które przedłużą życie i zapewnią ludziom lepsze samopoczucie.

Trzeba jednak wystrzegać się świata, w którym tożsamość genetyczna stanie się podstawą do wprowadzenia nowych podziałów między

ludźmi. Jeśli do tego dojdzie, może odżyć dyskryminacja oparta na naukowych przesłankach oraz chęć stworzenia rasy panów. Tym razem sprawy będą wyglądały inaczej. W XXI wieku czynnikiem decydującym o dominacji i rozwoju nie będzie rasa, religia ani narodowość, ale ekonomia. Globalizacja i siły rynku zajmą miejsce ideologii rasistowskiej i zbiorowych uprzedzeń, i to one będą określać genetyczno-klasowe przeznaczenie rodzaju ludzkiego. W nowej wojnie przeciw słabym nie będzie chodziło o kolor skóry, ale o pieniądze. Symbole narodowe ustąpią miejsca logo korporacji.

Nowa eugenika może się odrodzić niczym feniks z popiołów i podążyć szlakiem przetartym w ubiegłym stuleciu. Jeżeli do tego dojdzie, mało kto będzie mógł dokładnie śledzić konsekwencje, ponieważ rewolucje społeczne i naukowe dokonają się w skali globalnej, w ramach wielkich korporacji, z szybkością sygnału cyfrowego. Przejawi się to pod postacią stopniowego pozbawiania ludzi praw obywatelskich, z powodów ekonomicznych i na genetycznej podstawie. Nowa eugenika stworzy z początku genetyczną klasę podludzi - niezatrudnialnych, niepodlegających ubezpieczeniu, pozbawionych zdolności kredytowej.

Proces ten już się rozpoczął.

* * *

Nowa eugenika, podobnie jak eugenika, zacznie od określenia tożsamości genetycznej, która już się staje istotnym czynnikiem życia społecznego, podobnie jak tożsamość etniczna i zdolność kredytowa. Banki DNA mnożą się jak grzyby po deszczu. Najwięcej przechowuje się danych o genetycznej tożsamości przestępców, podejrzanych, aresztowanych i niezidentyfikowanych osobników, których DNA znaleziono na miejscu zbrodni. W 1990 roku powołano do życia przy FBI Combined National DNA Index System (COD1S - Narodowy System Indeksowania DNA), w którym gromadzone są dane z miejsc przestępstw. W pięćdziesięciu stanach USA przyjęto ustawy o utworzeniu stanowych banków danych zasilających CODIS za pomocą programu komputerowego FBI. W marcu 2003 roku stanowe banki danych były już

gotowe, ale prawnicy wskazali na niekonsekwencje dotyczące norm gromadzenia i rozpowszechniania danych w poszczególnych stanach, a także niejednolitość przepisów dotyczących ich przechowywania. Baza danych FBI, w której w marcu 2003 roku znajdowało się ponad 1,5 miliona genetycznych profilów, rozrasta się z prędkością 100 tysięcy profilów miesięcznie, a zgodnie z sugestiami Departamentu Sprawiedliwości ma w przyszłości zawrzeć do 50 milionów[3].

Szybko rozwijająca się Narodowa Baza Danych DNA w Wielkiej Brytanii będzie w 2004 roku dysponowała genetycznymi odciskami palców 3 milionów osób. Nowo powstała baza kanadyjska zawierała w marcu 2003 roku około 23 tysięcy próbek, co miesiąc powiększa się o ponad 1000 profilów. Kanada przoduje też w automatycznym zarządzaniu i wyszukiwaniu danych. Wielkie banki danych tworzą Chiny, gdzie ponad 100 laboratoriów przetwarza próbki DNA. W marcu 2003 roku ogólnokrajowe bazy DNA działały w Austrii, Holandii, Niemczech, Australii i wielu innych krajach. Policja w Niemczech, Anglii, Australii i Stanach Zjednoczonych, przeprowadzając w skali lokalnej obławy z wykorzystaniem badań DNA, wytropiła przestępców, których w innym wypadku nigdy nie udałoby się zidentyfikować. Obławy takie, podczas których od obywateli o określonym profilu albo zamieszkałych w określonym rejonie pobiera się próbki DNA, stają się coraz powszechniejsze[4].

Policyjne banki DNA stanowią potężne i potrzebne narzędzie w walce z przestępczością i terroryzmem:; Dzięki nim nie tylko schwytano wielu przestępców, ale i uniewinniono wiele niesłusznie zatrzymanych lub skazanych osób. Wolność odzyskała między innymi pewna liczba więźniów przebywających już w celi śmierci albo odbywających długoletnie wyroki. Policyjne zbiory tych szczególnych „odcisków palców" umożliwiły także odkrycie informacji istotnych z medycznego punktu widzenia. Na przykład brytyjscy eksperci policyjni doszli do wniosku, że jeden ze wskaźników DNA, analizowanych celem zidentyfikowania przestępców, zawiera także informacje dotyczące cukrzycy. Policyjne próbki DNA umożliwiły także znalezienie informacji o niektórych typach nowotworów[5]|

Sieć baz danych DNA będzie miała wkrótce globalny charakter. Interpol zwołuje regularne międzynarodowe konferencje użytkowników

tych zbiorów, dążąc do rozbudowania i połączenia ze sobą policyjnych banków DNA na całym świecie. Niedługo wszystkie kraje, od Argentyny do Zambii, i wszystkie lokalne organy wymiaru sprawiedliwości będą mogły wprowadzać dane do międzynarodowej sieci[6].

Policyjne banki DNA są koniecznością, ale wiążą się z nimi problemy typowe dla XXI wieku. Każdy kraj będzie tworzył własne przepisy dotyczące przechowywania danych i dostępu do nich. Nie powstała jeszcze instytucja o globalnym zasięgu i autorytecie, która ustanowiłaby ogólnoświatowe normy w tym względzie. Społeczeństwo szybko zdało sobie sprawę, że wałka z przestępczością nie jest jedynym powodem do gromadzenia próbek DNA. Identyfikacja jako taka stanowi pokusę nie do odparcia. Instytucje wojskowe zbierają próbki DNA żołnierzy. Bank takich próbek podległy armii Stanów Zjednoczonych, znajdujący się pod Waszyngtonem, posiada już setki tysięcy profilów. Grób Nieznanego Żołnierza stanie się wkrótce pojęciem należącym do przeszłości[7].

W poszczególnych stanach rozważa się pomysł utworzenia lokalnych banków zawierających informację genetyczną o zwykłych obywatelach. Przy Departamencie Służby Społecznej stanu Connecticut działa już Projekt Identyfikacji Biometrycznej, gromadzący w postaci cyfrowej odciski palców klientów opieki społecznej. Ma to zapobiec rozpowszechnionej praktyce międzystanowego wyłudzania zasiłków. Na razie są to tylko zeskanowane tradycyjne odciski palców, podano jednak do wiadomości, że będzie się zbierać także inne dane biometryczne, jak wzory rozkładu naczyń na siatkówce i rysów twarzy[8]. Każdy stan wprowadzi w końcu zapewne własne metody, wśród których prawie na pewno znajdzie się identyfikacja genetyczna. Systemy takie rozpowszechnią się na szczeblu hrabstw i miast, tworząc sprawnie działającą sieć ogólnokrajową.

Wydarzenia 11 września 2001 roku pogłębiły tylko fascynację identyfikacją genetyczną. Technikę tę bada się obecnie jako narzędzie w walce ze światowym terroryzmem. Zespoły ekspertów omawiają różne systemy rozpoznawania na podstawie cech biometrycznych oraz karty chipowe. Biometryczne banki danych - zawierające również genetyczne odciski palców - miałyby się znaleźć na lotniskach, w urzędach imi-

gracyjnycli, urzędach celnych, biurach paszportowych, a nawet uczelniach, na których studiują zagraniczni studenci. Systemy takie rozlokowano by po całym świecie. Byłyby wykorzystywane na stanowiskach odprawy linii lotniczych oraz w konsulatach.

Identyfikacja genetyczna stała się także towarem. Sprawy o ustalanie ojcostwa i pokrewieństwa, konflikty spadkowe i zwyczajne obawy o utratę ukochanych osób w wyniku ataków terrorystycznych czy klęsk żywiołowych skłoniły wielu ludzi do uzyskania informacji o swoim DNA. Dane te są przechowywane w domach lub prywatnych bankach. Wielu małżeństwom zaniepokojonym możliwością wystąpienia u potomstwa chorób dziedzicznych zaleca się skorzystanie z poradnictwa genetycznego. Badania genetyczne są koniecznością dla osób będących nosicielami takich budzących postrach schorzeń, jak płąsawica Huntingtona, anemia sierpowata czy choroba Taya-Sachsa. Zalecane są również w razie występowania w najbliższej rodzinie raka piersi. Prywatne laboratoria oferują za oplata testy genetyczne[9]. Cała ta dziedzina rozwija się w skali globalnej, a dzięki Internetowi obywatele różnych krajów mogą uzyskać dostęp do laboratoriów w Australii, Stanach Zjednoczonych i Anglii.

Genetyczne odciski palców staną się wkrótce równie popularne jak tradycyjne linie papilarne, odkiyte przez Galtona[10]. Przypuszczał on, że mogą ujawnić wiele informacji o jednostce, prawdopodobnie nie spodziewał się jednak, że w ciągu jednego stulecia termin, jakim określił unikatowy układ linii na czubkach palców, nabierze szerszego znaczenia, obejmującego genetyczną identyfikację, ujawniającą tajemnice biologicznej przeszłości i przyszłości danej osoby.

Bazy danych genetycznych będą miały niebawem szersze zastosowania, służąc nic tylko do identyfikacji osób. Nauka stworzy genetyczne profile rodzin, które będą wykorzystywane w sporach prawnych, opiece zdrowotnej i przy zatrudnieniu, podobnie jak dziś bada sic zdolność kredytową klientów. Bliski jest dzień, kiedy takich informacji o rodzinie będą poszukiwać pracodawcy, ubezpieczyciele i banki przyznające kredyty.

Médical Information Bureau - MIB (Biuro Informacji Medycznej) to ogromna baza danych amerykańskiego sektora ubezpieczeń. Udziela

zakodowanych informacji o stanie zdrowia i niektórych cechach stylu życia milionów ludzi ubiegających się o ubezpieczenie zdrowotne i polisy medyczne. Przechowuje na raz ponad szesnaście milionów rekordów. Po siedmiu latach są wycofywane. MII3 umożliwia firmom ubezpieczeniowym, nieustannie walczącym z oszustwami, podwójne sprawdzanie prawdomówności klientów. Podobnie jak biuro badające zdolność kredytową, MIB zbiera informacje dostarczane przez członkowskie firmy ubezpieczeniowe i udostępnia ie na żądanie tych firm. Autor niniejszej książki dowiedział się, że w latach siedemdziesiątych biuro wprowadziło dwa kody dotyczące schorzeń dziedzicznych. Jeden oznacza dziedziczne choroby sercowo-naczyniowe, drugi zaś, bardziej ogólny - „inne dziedziczne schorzenia występujące w rodzinie", jak podają urzędnicy MIB. W marcu 2003 roku zapewniali, że żaden z tych kodów nie zawierał kodów podrzędnych oznaczających konkretne choroby, jak padaczka, zastoinowa niewydolność serca czy kliniczny lęk. Kody wprowadzono po to, by uczulić ubezpieczycieli na ewentualne oszustwa i skłonić do wydobycia z klientów dodatkowych informacji".

W wywiadzie, jakiego wspólnie udzielili radca prawny banku danych, dyrektor do spraw marketingu i kierownik, zapewniano, że oba wspomniane kody nie oznaczają genetycznej predyspozycji do choroby, lecz tylko cechę „dziedziczoną w rodzinie". Kody takie są podawane niezależnie od tego, czy dana osoba ubiegająca się o polisę wykazuje jakiekolwiek objawy. Czynnikiem decydującym jest historia chorób w rodzinie, a nie stan zdrowia jednostki. Kierownictwo MIB podkreśliło również, że nigdy się na tej podstawie nie wyszukuje innych członków rodziny ani nie ustala związków między nimi[12].

Żaden z magazynów DNA - ani policyjny, ani medyczny, ani rządowy - nie ustala obecnie związków między członkami rodzin. Gdyby to robiły, oznaczałoby, że tworzą współczesnych, napiętnowanych genetycznie Juke'ów czy Kallikaków. Byłby to pierwszy ogromny krok na drodze nowej eugeniki. Konsekwencje finansowe są nadzwyczajne, a możliwość napiętnowania człowieka - ewidentna. Jeśli kiedykolwiek do tego dojdzie, nastąpi to najpierw i w sposób najbardziej spektakularny w dziedzinie ubezpieczeń.

Firmy ubezpieczeniowe energicznie zaprzeczają, jakoby zależało im na informacji o przodkach czy informacji genetycznej. To nieprawda. Międzynarodowy sektor ubezpieczeń uważa takie informacje za swój najnowszy priorytet. Boryka się w tej chwili z problemem asekurowania nie tylko pojedynczych osób, ale i poznawania ich historii rodzinnej. W coraz większym stopniu ubezpieczyciele uznają cechy genetyczne za „istniejące uprzednio schorzenia", które powinny zostać wykluczone lub wzięte pod uwagę przy ustalaniu składki. Zdrowa osoba może nie wykazywać żadnych objawów, ale pochodzić z rodziny, w której choroba występowała. Zdaniem ubezpieczycieli osoba taka zna przypuszczalnie historię swojej rodziny; firma jej nie zna. Ta rozbieżność nazywana jest asymetryczną informacją i stanowi przedmiot ożywionych dyskusji na licznych sympozjach firm ubezpieczeniowych i w fachowych czasopismach. Rządy i organizacje popierające ochronę danych osobowych chcą zakazać przeprowadzania testów genetycznych i robienia z nich użytku. Wielu przedstawicieli świata ubezpieczeń dowodzi jednak, że ich branża nie przetrwa bez takich informacji i wynikających z nich ograniczeń w zakresie ubezpieczenia, wyłączeń i odmów, chroniących płynność finansową firm[13].

Temat ten został ostrożnie podjęty w opublikowanej w czerwcu 2000 roku monografii Amerykańskiej Akademii Aktuariuszy zatytułowanej *Informacja genetyczna i koszty medyczne*, która trafiła do rąk autora. W rozdziale pod tytułem „Asymetryczna informacja" zadano pytanie: „Czy zakaz wykorzystywania informacji genetycznych oznacza, że ubezpieczycielom nie wolno żądać takich testów, czy też pozbawieni zostaną możliwości zapoznania się z wynikami testów znanymi klientowi? O ile szerszy zakaz może rozwiać obawy potencjalnych klientów przed odmową ubezpieczenia na podstawie rezultatów badań genetycznych, o tyle asymetria posiadanych informacji postawi ubezpieczycieli w niekorzystnym położeniu". Wniosek brzmiał: „Nieobicktywna selekcja będzie miała bezpośredni wpływ na wysokość składki, przez co ostatecznie wszyscy będą ponosić wyższe koszty ubezpieczenia"[14].

W kolejnym rozdziale, „Istniejące uprzednio schorzenia", dowodzono: „Taki zakaz [testów genetycznych] może mieć z czasem, w miarę postępów technologii genetycznej, jeszcze poważniejsze konsekwencje".

W załączonych potencjalnych „scenariuszach rynkowych" spekulowano na temat osób o dziedzicznych predyspozycjach do dobrego zdrowia, subsydiujących te, które czeka choroba. W jednym z takich scenariuszy można było przeczytać: „Ostateczny charakter rynku zależy od względnej liczby tych «genetycznie błogosławionych» osób"[15].

Zdobyta przez autora niniejszej książki publikacja instruktażowa Amerykańskiej Akademii Aktuariuszy z wiosny 2002 roku, zatytułowana *Wykorzystanie informacji genetycznej w wypadku ubezpieczenia od inwalidztwa i na wypadek długoterminowej opieki,* sugeruje, że bez korzyści płynących z badań genetycznych branża ubezpieczeń może utracić płynność finansową. W części pod tytułem „Niekorzystna selekcja" zawarto następujące stwierdzenia: „Ubezpieczyciele są zdania, że pogląd obrońców praw konsumenta jest w konflikcie z ekonomicznymi realiami dobrowolnego rynku ubezpieczeniowego. Obawiają się, że jeśli zakaże się im uzyskiwania informacji genetycznej z dokumentacji medycznej klientów, ci ostatni będą wiedzieli o swoich genetycznych predyspozycjach więcej niż firma ubezpieczeniowa (asymetryczna informacja) i do ubezpieczenia zakwalifikuje się większa liczba osób niespełniających norm i «nieubezpieczalnych». Nie uda się odpowiednio dostosować składek, tak by pokryty konsekwencje ewentualnych chorób osób ubezpieczonych, ponieważ wyższe ceny odstraszą zdrowych. Gdy wśród ubezpieczonych znajdzie się nieproporcjonalnie duża liczba osób z predyspozycjami do określonych wad genetycznych, sytuacja się pogorszy i składki wzrosną. To jeszcze bardziej zmniejszy liczbę zdrowych posiadaczy polis i może ostatecznie doprowadzić do utraty płynności finansowej przez ubezpieczycieli"[16].

Oparta na przesłankach genetycznych dyskryminacja przy zawieraniu umów o ubezpieczenie stała się przedmiotem ożywionej debaty w Wielkiej Biytanii. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych brytyjscy ubezpieczyciele w szerokim zakresie wykorzystywali testy genetyczne przy wystawianiu polis na życie i ubezpieczeń zdrowotnych. Opierając się na wynikach tych testów, podwyższali składki lub odmawiali objęcia ochroną ubezpieczeniową. Z naukowego punktu widzenia testy takie nie są autorytatywne ani nawet rzetelne, ale służyły podnoszeniu cen i wykluczaniu z ubezpieczenia. Skarg na tego rodzaju dyskryminację

było coraz więcej. Jedna trzecia osób należących do grup wsparcia skupiających ludzi z chorobami genetycznymi podała w ankietach, że miała trudności z ubezpieczeniem się. Wśród ogółu ludności wspomniało o tym tylko 5 procent. W badaniu amerykańskim cytowanym przez amerykańską publikację ubezpieczeniową „Risk Management" ustalono, że 22 procent z prawie tysiąca osób nadmieniło o dyskryminacji ze względów genetycznych. Artykuł zamieszczony w „British Medical Journal" stwierdził: „Z naszych ustaleń wynika, że w mniej wyraźnie określonych przypadkach, gdzie geny powodują zwiększoną podatność, a nie stuprocentowe lub zerowe prawdopodobieństwo, niektóre osoby mogą zostać obciążone wysokimi składkami, co nie znajduje uzasadnienia w ryzyku aktuarialnym, jakie prezentują"[17].

Prawie trzy czwarte grupy ankietowanej przez brytyjską Human Genetics Commission - HGC (Komisję Genetyki Człowieka) opowiedziało się przeciw dostępowi ubezpieczycieli do wyników badań genetycznych. Pewnemu mężczyźnie, u którego wykryto predyspozycje genetyczne do choroby Huntingtona, odmówiono ubezpieczenia po ujawnieniu jego genetycznego profilu. Kiedy w końcu uzyskał polisę, była pięć razy droższa. Czterdziestojednoletnia mieszkanka Londynu opowiedziała, że znaleziono u niej gen raka piersi. Nie mogła wykupić polisy na życie. Skutek byl taki, że gdy w 1995 roku próbowała nabyć dom, musiała więcej zapłacić. Helena Kennedy, przewodnicząca HGC, stwierdziła: „Większość niepokoi się konsekwencjami rozwoju technologii i potencjalnymi zagrożeniami dla prywatności i poufności. Wiemy z naszego badania, że ludzie boją się, iż może to doprowadzić do dyskryminacji lub eksploatacji. Sceptycznie się zapatrują na to, czy prawo zdoła dotrzymać kroku postępom genetyki człowieka"[18].

W 1997 roku brytyjscy ubezpieczyciele przyjęli kodeks praktyki dotyczący testów genetycznych, ale w roku 2001 firma Norwich Union Insurance przyznała, że korzystała z niezatwierdzonych testów, wykrywających geny raka piersi, jajników oraz chorobę Alzheimera. Jej przedstawiciel wyjaśnił, że brytyjscy ubezpieczyciele zaczęli na szeroką skalę korzystać z testów genetycznych, gdy zalecił to pewien wybitny genetyk, powołany na konsultanta przez ich związek zawodowy. W Anglii występuje powszechna obawa przed dyskryminacją obejmującą kolejne

pokolenia, nie z powodu rasy, koloru skóry czy religii, ale przynależności do kasty genetycznej. „Niepokoi nas oczywiście - ostrzegł dr Michael Wilks z Komisji Etyki Brytyjskiego Towarzystwa Lekarskiego - że im większe postępy czynimy w precyzyjnym badaniu określonych pacjentów na potrzeby określonych polis ubezpieczeniowych, tym większe jest prawdopodobieństwo, że tworzymy grupę, której po prostu nie da się ubezpieczyć". Wilks nazwał tę grupę genetyczną „podklasą". Jeden z członków Parlamentu określił działania Norwich Union jako próbę stworzenia „genetycznego getta"[19].

Rząd brytyjski ogłosił ostatecznie moratorium, zezwalając na używanie tylko jednego rodzaju testu. W ciągu następnych trzech lat na 800 tysięcy polis wydanych przez Norwich tylko w 150 przypadkach przeprowadzono badania genetyczne. Brytyjska branża ubezpieczeniowa twierdzi jednak, że jeśli nie dopuści się znów do powszechnego stosowania testów genetycznych, ubezpieczyciele i służba zdrowia zostaną zasypani roszczeniami[20].

Niektórym ubezpieczycielom dostęp do danych genetycznych może być poza tym potrzebny do unieważnienia ubezpieczenia, pod pretekstem, że dana osoba oszukańczo albo nawet przez nieuwagę nie podała w kwestionariuszu informacji o swoich przodkach - nawet jeśli roszczenie ubezpieczeniowe nie ma nic wspólnego ze stanem zdrowia. Było już wiele precedensów takiego unieważniania działającego wstecz, opartego co prawda na historii rodziny, a nie na testach genetycznych. W 1990 roku w Quebecu pewien mężczyzna zginął w wypadku samochodowym. Był nosicielem genu degeneracyjnej choroby, miotonii zanikowej, i wiedział, że jego ojciec na nią chorował, ale pominął tę informację, wypełniając trzy lata wcześniej kwestionariusz do polisy na życie wartej 30 tysięcy dolarów. Industrial Alliance, jedna z największych firm ubezpieczeniowych w Quebecu, podała do sądu sprawę o oszukańcze zatajenie i wygrała - wdowie odmówiono wypłacenia pieniędzy z polisy. Prawnik Industrial Alliance poinformował autora, że firma wiedziała, iż właściciel polisy pochodził z regionu, gdzie często zdarzały się małżeństwa między krewnymi i gdzie miotonia zanikowa występuje powszechnie. Dochodzenie powypadkowe przeprowadzone przez firmę przyniosło więc owoce[21].

Prawnik Industrial Alliance dodał, że takie unieważnianie polis na podstawie oświadczenia klienta zdarza się często w Kanadzie. Powiedział, że jego firma oddaliła nawet roszczenie po śmierci klienta w wypadku samochodowym, kiedy ustaliła, że zmarły podał w kwestionariuszu, że nie pali papierosów, a w trakcie dochodzenia powypadkowego okazało się, że w ostatnim roku palił. „Nawet moja matka miała do mnie pretensje - zwierzył się prawnik. - Oburzała się: «Co palenie papierosów ma wspólnego z katastrofą samochodową?»". Jednakże według prawa obowiązującego w Quebecu w ciągu dwóch pierwszych lat od zawarcia ubezpieczenia na życie wszelkie pominięcie informacji, umyślne lub przypadkowe, może być podstawą do unieważnienia polisy. Po dwóch latach firmy ubezpieczeniowe mogą ją unieważnić, jeśli udowodnią, że pominięcie było umyślne[22].

Precedens z Quebecu, upowszechniający się obecnie i w innych krajach, oznacza, że jeśli ktoś nawet bez własnej winy nie rozporządza informacją genetyczną o sobie, dopuszcza się pominięcia. Z drugiej strony, jeśli ją posiada, dane te automatycznie muszą być ujawnione firmie ubezpieczeniowej w kwestionariuszu. Ubezpieczyciele z całego świata dowodzą, że jeśli nie wolno im wymagać badań, powinni mieć umożliwiony dostęp do informacji genetycznej, jaką coraz więcej osób będzie uzyskiwać, czując się do tego zobowiązanymi. Tak czy owak, dane genetyczne staną się wkrótce istotnym czynnikiem przy zawieraniu umów ubezpieczeniowych.

Informacje uzyskane z MIB czy innych podobnych banków danych są często wykorzystywane przez ubezpieczycieli do wykrywania niepełnych oświadczeń, co staje się podstawą do oddalania roszczeń i unieważniania polis. MIB twierdzi, że jego misją jest zwalczanie oszustw ubezpieczeniowych. Tymczasem wielu klientów po prostu nie ma pojęcia o stanie zdrowia swoich przodków. Na przykład mało który z amerykańskich Żydów pochodzących z Europy orientuje się, na co chorowali ich przodkowie zabici podczas Holocaustu czy pogromów w Europie Wschodniej. Wielu Afroamerykanów ma bardzo skąpą wiedzę o swoich rodzinach, będących niegdyś niewolnikami lub żyjących w skrajnej nędzy. W mobilnym społeczeństwie amerykańskim liczni są rodzice samotnie wychowujący dziecko, którzy nic orientują się w zdrowotnych problemach swoich

przodków. Ponieważ informacji genetycznej jest tak mało, ubezpieczyciele tym bardziej będą naciskać, by powołano do życia biura genetyczne na wzór biur medycznych oraz badających zdolność kredytową, z których usług korzystają.

Takie biuro genetyczne dysponujące możliwością wyszukiwania różnorodnych informacji umożliwiłoby ubezpieczycielom i instytucjom finansowym stworzenie klasy „genetycznych podludzi", o jakiej mówią krytycy. Firmy ubezpieczeniowe zaprzeczają, jakoby tego rodzaju banki danych miały powstać już niedługo, albo że ich powstanie jest pożądane. Wiele nadal utrzymuje, że branża ubezpieczeniowa nie interesuje się genetyką.

W skali całego świata branża ta dąży jednak do włączenia genetyki do swoich codziennych prac. W Anglii genetycy i kierownictwo firm ubezpieczeniowych odbywają regularne spotkania w ramach programu pod nazwą Forum Genetyki i Ubezpieczeń, powstałego z inicjatywy ubezpieczycieli. Debata ma charakter międzynarodowy, tak jak ubezpieczenia. Przedstawiciele tej branży na całym świecie analizują wszystkie rodzaje ryzyka, nawet o najbardziej lokalnym znaczeniu, wymieniają "informacje i reasekurują się. Na sympozjum Międzynarodowego Stowarzyszenia Aktuariuszy odbytym w 2002 roku w Cancun genetyka była jednym z czterech głównych punktów programu. „Czy spodziewamy się, że informacje genetyczne przysporzą problemów branży ubezpieczeniowej?" - brzmiało wymowne pytanie zawarte w programie. Na portalu internetowym MIB w części poświęconej wywiadowi ubezpieczeniowemu widniał w marcu 2003 roku: „Specjalny dział: genetyka", gdzie można się było zapoznać z pogłębioną analizą zagadnień genetyki i ubezpieczeń, w tym artykułami na temat dyskryminacji z powodów genetycznych, jak „Równoważenie interesów przy wykorzystywaniu osobistych danych genetycznych", a także publikacją jednego z głównych ubezpieczycieli „Przyszłość na nas nie poczeka"[23].

Przez całe dziesięciolecia ubezpieczyciele, pośrednicy handlu nieruchomościami i instytucje finansowe uprawiali lukratywne praktyki dyskryminacyjne i preferencyjne na podstawie rasy, płci i położenia geograficznego. Znane są one pod nazwami *redlining* i *greenlining* -wytyczanie czerwonych i zielonych linii, od kolorowych linii, któiymi

ubezpieczyciele i agencje nieruchomości zaznaczali na mapach gorsze i lepsze okolice. W wielu krajach praktyki takie są obecnie zakazane. Ustawy dotyczące dyskryminacji genetycznej - *genelining* - są jednak w różnych państwach niejasne, niewystarczające albo w ogóle ich nie ma. Cale wielopokoleniowe rodziny osób „nieubezpieczalnych" mogą zostać zidentyfikowane z równą dyskrecją, jak kilkadziesiąt lat temu klienci niepożądani ze względów geograficznych i etnicznych. Korporacyjna nowa eugenika, której nie obchodzi kolor czyjejś flagi, skóry czy wyznanie, będzie napędzana wyłącznie chęcią zysku.

Nie tylko ubezpieczyciele i banki mogą stworzyć klasę genetycznych podludzi. Możliwość taka istnieje również ze strony pracodawców. Już w latach sześćdziesiątych firma Dow Chemical zaczęła prowadzić długofalowe genetyczne badania przesiewowe, by ustalić mutagenne skutki warunków pracy. W 1982 roku rządowe badania, jakie przeprowadzono wśród kilkuset amerykańskich firm, ujawniły, że 1,6 procent przyznało się do korzystania z testów genetycznych, głównie w celu monitorowania szkodliwych warunków pracy oraz badania nowo zatrudnionych. Ankieta przeprowadzona w 1997 roku przez American Management Association ustaliła podobno, że 6-10 procent pracodawców prosilo pracowników o poddawanie się dobrowolnym testom genetycznym. Na ogół takie badania przesiewowe prowadzono jawnie, z myślą o uchronieniu pracowników przed szkodliwymi wpływami środowiska pracy[24]. Można sobie tylko wyobrazić, że od czasu ukończenia w czerwcu 2000 roku prac nad mapą genomu ludzkiego testów takich jest coraz więcej. Nie ma norm ani przepisów dotyczących wykorzystania ich wyników przez poszczególne firmy.

W 1994 roku ustalono, że Lawrence Berkeley Lab Uniwersytetu Kalifornijskiego nie poprzestało na monitorowaniu warunków w miejscu pracy. Zgodnie z sugestią Departamentu Energetyki, który w znacznej mierze finansuje to laboratorium, dokonano analizy próbek krwi i moczu pracowników w celu ustalenia, czy chorują na syfilis lub anemię sicrpowatą albo czy są w ciąży. Afroamerykanów i Latynosów często poddawano badaniom na syfilis. Jedyny biały pracownik, który musiał kilka razy przechodzić testy kiłowe, żonaty był z Afroamerykanką. Pracownicy skierowali sprawę do sądu. Lekarz zakładowy, zapytany przez

dziennikarza „U.S. News and World Report", dlaczego tylko przedstawicieli mniejszości poddawano kilkakrotnym badaniom, odpowiedział podobno: „Bo właśnie w tych grupach kiła występuje częściej. Dlaczego EKG robi się tylko u pacjentów w pewnym wieku? Widzi pan logikę?". Lekarz podobno wyparł się później tej podżegającej wypowiedzi[25].

Orzeczenie sądu federalnego z 1998 roku na korzyść pracowników Berkeley Lab ustanowiło konstytucyjne prawo obywateli do prywatności genetycznej. Sąd stwierdził: „Niewiele jest bardziej osobistych dziedzin i bardziej związanych z prywatnością niż czyjeś zdrowie czy budowa genetyczna". W 2000 roku laboratorium wypłaciło odszkodowania w łącznej wysokości 2,2 miliona dolarów i usunęło ze swoich komputerów informacje o pracownikach[26].

Burlington Santa Fe, jedna z największych kolei w Ameryce Północnej, posunęło się jeszcze dalej, próbując powstrzymać coraz liczniejsze roszczenia pracowników dotkniętych zespołem kanału nadgarstka. Lekarz zakładowy przeczytał w prasie facłiowej dwa artykuły o tym schorzeniu, przy czym jeden sugerował jego genetyczne uwarunkowanie. W marcu 2000 roku przedsiębiorstwo przystąpiło do realizacji programu potajemnych badań genetycznych 35 pracowników, którzy zgłosili roszczenia, chcąc ustalić, czy mieli predyspozycje genetyczne. Przebadano w sumie około 20 osób. Firma liczyła, że na podstawie wyników badań uda się oddalić roszczenia[27].

Lekarz zakładowy Burlington Santa Fe wybrał do analizy testów renomowane laboratorium Athena Diagnostics. Jak poinformował autora ktoś związany z laboratorium, wykonuje ono co roku blisko 70 tysięcy testów genetycznych zalecanych przez lekarzy w wypadku takich schorzeń, jak utrata słuchu, zaburzenia ruchowe, padaczka, niedorozwój umysłowy i zespół kanału nadgarstka. Nie wiedziano jednak, do czego mają posłużyć wyniki badań zamówionych przez firmę Burlington. Kiedy się okazało, że nie chodzi o cel terapeutyczny, ale kwestię ubezpieczeń, „doznaliśmy szoku" - poinformował autora członek kierownictwa Athena Diagnostics. W piątkowe popołudnie w lutym 2001 roku sprawa przeciw Burlington Santa Fe znalazła się w sądzie. Dyrekcja firmy spędziła weekend na gorączkowym wertowaniu aktu oskarżenia. W poniedziałek zgodziła się wypłacić pracownikom 2,2 miliona dolarów. Laboratorium

Athena Diagnostics wprowadziło zabezpieczenia w postaci na przykład upoważnienia podpisanego przez pacjenta. Źródło związane z tą placówką twierdzi jednak, że nadal są wykonywane testy na prośbę licencjonowanych lekarzy - występujących zarówno w imieniu jednostek, jak i firm ubezpieczeniowych lub prawników - oraz licencjonowanych laboratoriów ze Stanów Zjednoczonych i z zagranicy[28].

Pod koniec lat dziewięćdziesiątych administracja rządowa w Hongkongu odmówiła zatrudnienia dwóch mężczyzn, a trzeciego zwolniła, gdy wyszło na jaw, że każdy miał jednego rodzica schizofrenika. Reprezentowali oni różne zawody - jeden był strażakiem, drugi pracownikiem pogotowia, trzeci celnikiem. Władze stwierdziły, że nie nadają się do tej pracy, ponieważ istnieje 10 procent szans, że zachorują na schizofrenię. W rzeczywistości opinia ta była wynikiem błędnego odczytania podręcznika genetyki - szansa, że któryś zachoruje w tym wieku na schizofrenię, wynosiła 4 procent, w porównaniu z 1 procentem dla ogółu ludności. Wszyscy trzej podali sprawę do sądu. Sędzia orzekł, że „możliwość, iż zapadną na chorobę, na którą chorują ich rodzice, nie stanowi zagrożenia w żadnym z miejsc pracy" i przyznał im odszkodowanie w łącznej wysokości 2,8 min dolarów[29]. W opisanym przypadku nie przeprowadzono żadnych testów genetycznych, przejrzano tylko akta personalne. Cała sprawa także jednak ilustruje niebezpieczeństwo błędnego zinterpretowania informacji genetycznej i jej niewłaściwego użycia przez lokalne władze i kierownictwo firm, rozporządzające wiedzą, dzięki której mogą dyskryminować.

* * *

Czy powstaną niedługo narodowe banki danych z informacją genetyczną o wszystkich obywatelach? Sir Alec Jeffreys, twórca metody identyfikacji za pomocą badania DNA, był z początku przekonany, że powinno się to ograniczyć do przestępców. Jednakże pod koniec 2002 roku zmienił zdanie i oświadczył, że w banku danych powinny się znaleźć profile genetyczne wszystkich osób. Były burmistrz Nowego Jorku Rudolph Giuliani apelował, by genetyczne odciski palców pobierano od każdego Amerykanina zaraz po urodzeniu[30]. Wkrótce to zapewne nastąpi.

W 1998 roku pierwszą w świecie bazę danych DNA całej ludności stworzyła Islandia. Prawie wszyscy z 275 tysięcy obywateli tego kraju wywodzą się od nordyckich wikingów sprzed tysiąca lat. Islandzki narodowy kod genetyczny sprzedano lirmom zajmującym się badaniami genetycznymi i farmakogenetycznymi za pośrednictwem firmy deCODE Genetics. Zaledwie 8 procent mieszkańców Islandii wycofało się z tego dobrowolnego programu, tak że deCODE dysponuje obecnie pełnym genetycznym i genealogicznym portretem islandczyków. Naukowcy z deCODE wykorzystują te informacje do badań nad wieloma wyniszczającymi chorobami, w tym układu oddechowego i mięśni. W programie zawarto odpowiednie zabezpieczenia, tak że nazwiska pozostały ukryte. Co najmniej jedna Islandka wytoczyła jednak rządowi sprawę sądową, domagając się usunięcia genetycznej historii swego ojca z bazy danych. W marcu 2003 roku sprawa pozostawała jeszcze nierozstrzygnięta. Informacje o islandzkim genomie narodowym zostaną udostępnione różnym instytucjom naukowym, komercyjnym i rządowym w internetowym systemie o kryptonimie „Shark", korzystającym z dysków o ogromnej pojemności[31].

Islandzkimi danymi genetycznymi zarządza jedna wielka firma. To ona stanie się w niedalekiej przyszłości głównym zarządcą informacji genetycznej w skali globalnej. Na razie odpowiednie jej biura działają w Kalifornii, Nowym Jorku, Hajfie, New Delhi i Tokio. Firmą tą jest IBM. Projekt islandzki funkcjonuje pod nazwą „Life Services - Nordic"[32].

Drugim krajem, któiy utworzył bank danych genetycznych swoich mieszkańców, jest Estonia. Estonia Genome Project zawiera profile genetyczne 1,4 miliona obywateli. Artykuł zamieszczony na rządowych stronach internetowych, autorstwa osób związanych z przemysłem biotechnologicznym, podaje: „W odróżnieniu od dalekiej Islandii, Estonia była zawsze miejscem europejskich igrzysk. Podbijali ją Rosjanie, Szwedzi, Niemcy i Duńczycy, którzy pozostawili tutaj swoje dziedzictwo genetyczne. Estońska mieszanina etniczna może być więc atrakcyjna dla firm farmaceutycznych, próbujących odkryć geny chorób wspólne dla większości Europejczyków"[33].

Maleńkie państwo Tonga z Polinezji sprzedało w roku 2000 informacje o swojej unikatowej puli genów australijskiej firmie badań genetycz-

nych Autogen. Na 170 wyspach archipelagu Tonga mieszka około 108 tysięcy tubylców, którzy przez ponad trzy tysiące lat byli izolowani od reszty świata. Autogen tak wyjaśniał swoje zainteresowanie ludnością Tonga: „W im mniejszym stopniu występuje mieszanie ras, tym większa szansa ustalenia określonego genu, który może być odpowiedzialny za określoną chorobę, czy będzie to rak piersi, czy choroba nerek"[34].

Po dokonaniu ponownej oceny umowę między Tonga i Autogenem anulowano. Autogen zainteresował się pulą genetyczną Tasmanii. „Ludność Tasmanii należy do nielicznych w świecie grup, w których można ustalić rodowody do siedmiu pokoleń wstecz. Dlatego Tasmania jest idealnym miejscem do badania genetycznych aspektów złożonych schorzeń, takich jak otyłość i cukrzyca"[35].

W Wielkiej Biytanii otwarto niedawno UK Biobank - składnicę informacji o stanie zdrowia oraz danych genetycznych pół miliona ochotników. W trakcie tworzenia są inne, bardziej komercyjne przedsięwzięcia, które mają gromadzić genetyczne informacje na całym świecie według parametrów etnicznych, rasowych, a nawet religijnych. Firmy farmaceutyczne, agendy rządowe i fundacje finansujące badania naukowe zadbają o połączenie w skali globalnej tych podległych im banków danych. Oddani swej pracy badacze zatrudnieni w tych narodowych projektach wspólnie pracują nad wynalezieniem nowych lekarstw, odkrywają tajemnice chorób dziedzicznych i poprawiają jakość ludzkiego życia. W trakcie tych procesów zbiera się ogromne ilości genetycznej informacji. Dane te można wymieniać i wyszukiwać z szybkością światła, a nawet ładować do telefonów komórkowych[36].

Prawodawcy na całym świecie zdają sobie sprawę z ogromnego potencjału korzyści, a także z wielkich zagrożeń płynących z tego stanu rzeczy. W Stanach Zjednoczonych od lat dojrzewa w Kongresie projekt ustawy zapobiegającej dyskryminacji genetycznej. Ustawa miałaby zakazać wykonywania testów genetycznych w związku z ubezpieczeniami i zatrudnieniem. Poprzednie ustawy antydyskryminacyjne miały na celu naprawienie istniejących już niesprawiedliwości, w tym jednak przypadku jedna z wnioskodawców, członkini Izby Reprezentantów Louise Slaughter z Nowego Jorku, określa ten projekt jako „profilaktyczny". Kongresowi trudno sobie przecież wyobrazić, do jakich nadużyć informacji

genetycznej może jeszcze dojść. W marcu 20U3 roku prace nad projektem znajdowały się nadal w impasie[37].

Inne kraje także starają się wprowadzić ochronne ustawy. Dyskusje na ten temat trwają od lat w Finlandii i Szwecji. Dania zakazała firmom ubezpieczeniowym wykorzystywania informacji genetycznej. Pracodawcom w Austrii nie wolno korzystać z danych genetycznych o pracownikach, niezależnie z jakiego źródła byłyby uzyskane. Francuskie ustawy bioetyczne zakazują pracodawcom i firmom ubezpieczeniowym dostępu do takich informacji[38].

W rzeczywistości jednak informacje genetyczne są na tak wiele sposobów wykorzystywane - właściwie i niewłaściwie, uzyskać je można z wielu zglobalizowanych źródeł, w rozmaitych postaciach, przy użyciu wielce zróżnicowanego i szybko się rozwijającego żargonu naukowo-technicznego - że opracowanie odpowiednich ustaw to twardy orzech do zgryzienia, zarówno dla prawodawców, jak i organizacji strzegących prywatności. Czy zapis w karcie choroby o tym, że w rodzinie występowały przypadki choroby serca, oznacza predyspozycję genetyczną? Czy badanie poziomu cholesterolu ma coś wspólnego z genetyką? A badanie krwi? Czy do informacji importowanej z jednego kraju odnoszą się prawa obowiązujące w innym kraju? Japońscy pracodawcy korzystają z usług amerykańskich laboratoriów genetycznych; które zabezpieczenia dotyczące dostępu, rozpowszechniania i użytku należy stosować - japońskie czy amerykańskie? Co zrobić, jeśli miejscem pochodzenia i przeznaczenia informacji jest cyberprzestrzeń? Jeśli ktoś jest w posiadaniu określonych informacji genetycznych, dlaczego nie miałby ich ujawnić firmie ubezpieczeniowej i pracodawcy, jak ujawnia wymagane informacje o stanic zdrowia?

Problem gwałtownie narasta. „Trzeba powstrzymać dyskryminację ze względów genetycznych, zanim się upowszechni - powiedziała deputowana Louise Slaughter autorowi tej książki. - Kongres Stanów Zjednoczonych od ponad siedmiu lat debatuje nad moim projektem. Dyskryminacja genetyczna już jest na porządku dziennym. Jeżeli dzisiaj nie możemy zabronić tych praktyk, co zrobimy, gdy nauka jeszcze bardziej się rozwinie i skomplikuje? Jest niezwykle istotne, żebyśmy jako naród jednoznacznie oznajmili, że dyskryminacja genetyczna jest zła i nie bę-

dzie tolerowana"[39]. Podobnego zdania są i inni prawodawcy i obrońcy praw człowieka w wielu krajach.

* * *

Wybitni specjaliści z dziedziny technologii genetycznej uważają, że ludzkość nieuchronnie podda się genetycznemu podziałowi na rasę wyższą, która podporządkuje sobie ludzi pośledniejszego rodzaju. Mówią o „samokierującej się ewolucji", w której technologia genetyczna zostaje wykorzystana do naprawy gatunku ludzkiego, a następnie jego wielkiego rozwoju. Naprawa już trwa. Istnieją ogromne możliwości: terapie genetyczne, badanie płodu na obecność chorób dziedzicznych, a nawet modyfikacja genów odpowiedzialnych za niepożądane zachowania, jak agresja czy nałogowy hazard. Dzięki jeszcze bardziej egzotycznym technikom będzie można uzyskiwać zdrowsze dzieci i silniejsze, zdolniejsze jednostki na sposoby, o jakich społeczeństwu się nie śniło przed zakończeniem projektu genomu ludzkiego. Te techniki ulepszania pojawią się jeszcze w tej dekadzie, niektóre już są dostępne.

Ale naprawa nie jest tania. Tylko ludzie zamożni, którzy dziś mogą sobie pozwolić na fakultatywną, spersonalizowaną opiekę zdrowotną, będą mogli korzystać z drogich technik genetycznych. Genetyczna naprawa wytworzy więc klasę społeczną. Jeśli przy zatrudnieniu, ubezpieczeniach, udzielaniu kredytów i innych świadczeniach będzie się faworyzować łudzi genetycznie „poprawionych" i hojnie obdarzonych przez naturę, zwiększy to tylko ich przewagę. Ale czyim kosztem? Ci, których niepokoi wizja *genelining*, gett genetycznych i genetycznej klasy podludzi, dostrzegają przepaść społeczną, która będzie w przyszłości konkurować z obecnymi nierównościami w systemie opieki zdrowotnej i wymiaru sprawiedliwości. Niejasny termin „dzieci na zamówienie" kojarzy się z bogactwem.

Termin ten oznacza ni mniej, ni więcej, że technologia genetyczna może nie tylko naprawić kruche aspekty ludzkiej egzystencji. Może odmienić przypadkowość, będącą zasadniczą cechą przyrody, i dać możliwość wyboru. Na razie dyskutuje się o szczegółach, ale wielu przedstawicieli technologii genetycznej zapewnia, że w ciągu bieżącej dekady

można będzie decydować o wzroście, wadze, a nawet kolorze oczu przyszłych dzieci. Wybór pici stał się od lat faktem, w 91 procentach przypadków się sprawdza[40].

Sprawy zaszły dalej - o wiele dalej. Para głuchych lesbijek z Waszyngtonu postarała się o spermę głuchego mężczyzny, zależało im bowiem na urodzeniu głuchego dziecka, do którego wychowania czuły się lepiej przygotowane. Dziecko przyszło na świat, a kobiety nie posiadały się z radości, kiedy badanie audiologiczne wykazało, że istotnie jest głuche. Podobno para karłów marzy o karłowatym dziecku. Pewne małżeństwo z Teksasu chce mieć dziecko zaprojektowane tak, by wyrosło na potężnie zbudowanego piłkarza. Na Zachodnim Wybrzeżu działa bank spermy, który zaopatruje Amerykanki zainteresowane skandynawskim nasieniem od wybranych i przebadanych nordyków[41].

Wszyscy pragniemy lepszej przyszłości dla swoich dzieci. Możliwości czysto kosmetycznych poprawek już dziś są prawie nieograniczone. Skomercjalizowany, globalny przemysł genetyczny znajdzie sposoby i odpowiednie prawodawstwo. Skuteczne uregulowanie takich genetycznych manipulacji i kombinacji stanie się nie lada wyzwaniem na międzynarodową skalę, mało kto bowiem nadąży wtedy za błyskawicznym rozwojem technologii.

Dzieci na zamówienie to jeszcze nie wszystko. Wybitni przedstawiciele społeczności genetyków nadal opowiadają się za masową inżynierią społeczną. Znany uczony James Watson, współodkrywca podwójnej spirali i dyrektor laboratoriów w Cold Spring Harbor, powiedział w 2003 roku brytyjskiej ekipie filmowej: „Jeśli ktoś jest naprawdę głupi, uznam to za chorobę. Dlaczego w społeczeństwie istnieje „niższe" 10 procent ludzi, którzy mają trudności nawet z przebrnięciem przez szkołę podstawową? Wielu powiedziałoby: «No cóż, nędza i te rzeczy». Prawdopodobnie nie mają racji Chciałbym się tego zjawiska pozbyć, pomóc tym gorszym 10 procentom"[42]. Przez pierwszą połowę XX wieku Cold Spring Harbor wiele uwagi poświęcał „niewidocznej jednej dziesiątej", zainteresowania te, jak się wydaje, nie wygasły do końca.

idąc w ślady Galtona, który zabawiał się kiedyś badaniem rozmieszczenia ładnych kobiet w różnych rejonach Anglii, Watson powiedział filmowcom jeszcze jedno: „Niektórzy są zdania, że dodanie urody

wszystkim dziewczętom byłoby czymś strasznym. Ja uważam, że byłoby to wspaniałe". Nie wspomniał jednak, jakie byłyby kryteria urody[43].

W niektórych wypowiedziach na temat klonowania człowieka występuje motyw masowej replikacji idealnego gatunku. To nic innego jak powrót do koncepcji stworzenia rasy panów - tym razem jednak za pomocą komputerów, łączności cyfrowej i globalnej komercyjnej infrastruktury, co przyspieszyłoby cały proces. Niektórzy amerykańscy teoretycy ewolucji genetycznej są przekonani, że za kilkaset lat świat naprawdę się podzieli na „genetycznie obdarzonych" - „Gen Rich", jak się ich czasem określa - i ich sługi, podobne pszczołom-robotnicom, których wizje snuł Davenport[44]. Zwolennicy genetycznego podziału twierdzą, że jest to kwestia osobistego wyboru. Ktoś, kto kupuje okulary, uczy swoje dziecko albo zwraca się do lekarza, by przemóc swoje biologiczne ograniczenia, podejmie z pewnością następny krok i osiągnie genetyczną wyższość. To nie tyle filozofia, ile racja istnienia nowej eugeniki.

Przekształci ona znany nam rodzaj ludzki. Transgeniczne stworzenia - powstałe z dwóch lub większej liczby gatunków - są już dziś powszechnym zjawiskiem. Inżynierowie genetyczni wszczepili ludzki zarodek do macicy krowy. W stacjach wylęgowych Kolumbii Brytyjskiej stworzono ogromnego łososia, nazwanego Frankenrybą, którego hodowla przynosi większe zyski. Genetycy wprowadzili do DNA rezusa gen meduzy odpowiedzialny za świecenie, tworząc małpę świecącą w ciemności. Nikt nie może zapanować nad eksperymentami na małpach ani stworzyć odpowiednich ustaw. J. Craig Venter, jeden z naukowców pracujących przy tworzeniu mapy ludzkiego genomu, oznajmił, że zamierza stworzyć nową formę bakterii przydatną do produkcji energii wodorowej[45].

W tym pędzącym naprzód nowym świecie bioetycy niewiele mogą zdziałać. Rozwijająca się dopiero dyscyplina, jaką jest bioetyka, roi się od samozwańczych ekspertów, którzy biorą udział w telewizyjnych talk-show i udzielają wywiadów na prawo i lewo, a jednocześnie pracują jako doradcy naukowi krytykowanych korporacji. Nieir dziennie dokonuje się rewizji nakazów i zakazów dotyczących majstrowania przy genach, technologia stwarza bowiem niekończące się wyzwania natury moralnej, prawnej i społecznej, które dosłownie redefiniują samo życie.

Uchwalenie praw mogących pohamować nadużycia inżynierii genetycznej będzie wymagało międzynarodowego konsensusu, ponieważ prawo żadnego pojedynczego kraju nie może przewidzieć skutków wzajemnej współpracy światowej genomiki. Jest tylko jedna zasada, która nie dopuści do spełnienia marzenia dwudziestowiecznych cugcników, realizowanego przez inżynierię genetyczną XXI wieku: bez względu na rozwój nauki nikomu nie wolno uczynić nic, co wykluczałoby, represjonowało i krzywdziło jednostkę albo naruszało jej prawa z powodu jej struktury genetycznej. Tylko wtedy ludzkość nabierze pewności, że nie dojdzie do nowej wojny przeciw słabym.

*

[1] *Test-tube Baby Pioneer Backs Human Cloning,* „News. Telegraph. Co. UK", 6 września 2002. *Scientists: Cloned Slieep Dolly lias 'Old' DNA,* „Cable News Network", 27 maja 1999. *World: Asia-Pacific Giant Pandas Follow Dolly,* British Broadcasting Corporation, 20 lipca 1998. *Scientists Await Birth of First Cloned Endangered Species,* „Cable News Network", 5 stycznia 2001. *Researchers Clone Pigs,* „Cable News Network", 16 sierpnia 2000. *Carbon Copy Cat Cloned,* „Nature", 14 lutego 2002. Texas A&M, *Texas A&M Clones First Cat,* komunikat prasowy z 14 lutego 2002. *OWU Professor Clones Mastodon Genes From intestinal DNA,* „Ohio Wesleyan University On-Line".

[2] *Clones in the Real World,* AP Wire Service, 4 marca 2001. *Clonaid: Baby 'Clone' Returns Home,* „Cable News Network", 1 stycznia 2003. World Future Society, *Futurist Update,* styczeń 2000 na stronie www.wfs.org. *Doctor Refuses to Identify Mother, Give Evidence of Provocative Claim, Silicon Valley.com,* 27 listopada 2002. *Revealed: Couple Tiy to Have First Human Clone Baby,* „Sunday Herald", 21 lipca 2002.

[3] D. Wertz, *DNA Forensics: Professional and Patient Attitudes Internationally,* na stronie hgm2002.hgu.mrc.ac.uk. Federal Bureau of Investigation, *Mission Statement and Background,* na stronie www.fbi.gov. Federal Bureau of Investigation, *FBI Laboratoiy: Forensic Systems,* na stronie www.fbi.gov. Attorney General Transcript, *News Conference - DNA Initiatives,* 4 marca 2002, cyt. w: Electronic Privacy Information Center and Privacy International, *Privacy and Human Rights 2002,* ok. 2002, s. 30.

[4] *DNA Database 'Should Include Eveiy Citizen',* „NewScientist.com", 12 września 2002. 2nd International DNA users' Conference for Investigative Officers, *Minutes:*

Forensic DNA Analysis in China, na stronie www.lnterpol.int. *The National DNA Data Bank of Canada,* broszura ok. 2002. 1st International DNA users' Conference for Investigative Officers, *Austrian National DNA Database,* ok. listopada 1999, na stronie www.lnteipol.int. 1st International DNA users' Conference for Investigative Officers, *The DNA Database in The Netherlands,* ok. listopada 1999 na stronie www.Interpol.int. Bundestag Establishes Legal Footing for Genetic Database, „DE News", 24 czerwca 1998. Privacy and Human Rights 2002, s. 109. *In Louisiana, Debate Over a DNA Dragnet,* „The Christian Science Monitor", 21 lutego 2003.

[5] *Fingerprint Fear.* „NevvScientist.com", 2 maja 2001. R. Chen, S. S. Rabinovitch, D.A. Crispin, M.J. Edmond, K.M. Koprowicz, M.S. Bronner, T.A. Brentnall, *DNA Fingerprinting Abnonnalities can Distinguish Ulcerative Colitis Patients with Dysplasia and Cancer from Those Who Are Dysplasia!Cancer-Free,* „American Journal of Pathology", 162 (2) luty 2003, s. 665-672.

[6] Zob. 1st International DNA Users' Conference for Investigative Officers, *Minutes,* ok. 1999, na stronie www.Interpol.int; zob. 2nd International DNA Users' Conference for Investigative Officers, *Minutes,* ok. 2001, na stronie www.Interpol.int.

[7] Armed Forces Department of Pathology, *The Department of Defense DNA Registiy,* na stronie www.afis.org. D.J. Gillcrt, *Who Are You? DNA Registiy Knows,* na stronie www.defenselink.mil.

[8] Connecticut Department of Social Services, *DSS's Biometric ID Project,* na stronie www.dss.stale.ct.us; zob. także G.H. Smith, *Securing our Personal Genome,* praca magisterska, Indiana University 2003.

Zob. National Cancer Institute, *Understanding Gene Testing,* na stronie press2.nci. nih.gov.

[10] Zob. F. Gallon, *FingerPrints,* New York: Da Capo Press, 1965.

[11] MIB Group, Inc., *About Us,* na stronie www.mib.com. Wywiady autora z przedstawicielami MIB Group, Inc., 28 lulego 2003. Śledztwo autora dotyczące MIB Group, Inc., luty-marzec 2003.

[12] Śledztwo autora dotyczące MIB Group, Inc., 28 lutego 2003; zob. także wywiady autora z przedstawicielami MIB Group, Inc., 28 lulego 2003.

[13] Zob. American Academy of Actuaries, *Genetic Information and Medical Expense Insurance,* monografia z czerwca 2000, s. 2, 3.

[14] Tamże, s. 2.

[15] Tamże, s. 2-3, 27-30.

[16] American Academy of Actuaries, *Issue Brief: The Use of Genetic Information in Disability Income and Long-Term Care Insurance,* instrukcja z 2002, s. 7.

[17] *Health Insurance Companies Accused of Genetic Bias,* British Broadcasting Corporation, 11 grudnia 1998. A. Deering, Risk Reporter: *Genetic Discrimination,* „Risk Management Magazine".

[18] *Genetic Data 'insurance Fear',* British Broadcasting Corporation, 27 listopada 2000. *The Price of Having the Wrong Genes,* British Broadcasting Corporation, 22 stycznia 2001. *Britain Moves to Ban insurance Genetic Tests,* „Washington Post", 30 kwietnia 2001.

[19] Association of British Insurers, *Genetic Testing: Background,* na stronie www.abi.org.uk. *insurance Firm Admits Using Genetic. Screening,* „The London Times", 8 lutego 2001, *The Price of Having the Wrong Genes, insurance Companies Announce Genetic Testing Halt,* „The Scientist", 30 października 2001. Wywiad autora z Norwich Union, 28 lutego 2003 i 5 marca 2003.

[20] *Moratorium on Genetic Data Use,* British Broadcasting Corporation, 23 października 2001. Wywiad autora z Norwich Union, 28 lutego 2003 i 5 marca 2003.

[21] T. Lemmens, *Selective Justice, Genetic Discrimination, and Insurance: Should We Single Out Genes in Our Laws?,* „McGill Law Journal" 45 347 (2000), s. 353-354. Wywiad autora z Industrial Alliance, 3 marca 2003.

[22] Wywiad autora z Industrial Alliance, 3 marca 2003.

[23] *UK Forum for Genetics and Insurance,* na stronie www.ukfgi.org.uk. International Actuarial Association, *3. Astin News / Nouvelles D'Astin, IAA Bulletin AAI* nr 36 2002. MIB Group, Inc., *Special Section: Genetics,* na stronie www.knowledgedigest.com.

[24] Office of Technology Assessment, *The Role of Genetic Testing in the Prevention of Occupational Disease* (kwiecień 1983), s. 35. American Management Association, cyt. w: The National Workrights Institute, *Genetic Discrimination in the Workplace Fact Sheet,* na stronie www.workriglils.org.

[25] *A Bloody Mess at One Federal Lab,* „U.S. News & World Report", 23 czerwca 1997. Wywiad autora z Lawrence Berkeley Laboratory, 3 marca 2003.

[26] *Court Declares Right to Genetic Privacy,* „U.S. News & World Report", 16 lutego 1998. *Privacy and Human Rights 2002,* s. 83. Wywiad autora z Lawrence Berkeley Laboratory, 3 marca 2003.

[27] Burlington Northern Santa Fe Railroad, *BNSF and EEOC Settle Genetic Testing Case Under Americans with Disabilities Act,* komunikat prasowy z 8 maja 2002. Burlington Northern Santa Fe Railroad, *BNSF Ends DNA Testing For Carpal Tunnel Syndrome,* komunikat prasowy z 12 lutego 2001. Wywiad autora z Burlington Northern Santa Fe Railroad, 27 lutego 2003.

[2S] Wywiad autora z Burlington Northern Santa Fe Railroad, 27 lutego 2003. Wywiad autora z Athena Diagnostics, 28 lutego 2003.

[29] *China is Thwarted by Jobs Ruling,* „The Guardian", 1 października 2000.

[30] *DNA Database 'Should Include Eveiy Citizen, Privacy and Human Rights 2002,* s. 30. *DNA Tests for All Will Cut Crime, Says Pioneer,* „NewsTelegraph. Co. UK", 19 lutego 2001.

[31] *Agreement between the Minister of Health and Social Security and islensk refdagreining ehf in Connection with the Issuing of a License to Create and Operate*

a Health Sector Database (HSD), na stronie www.mannvernd.is. *Profiling an Entire Nation,* Associated Press, J8 lutego 1999. Mannvernd, *Opts Out from Icelandic Health Sector Database,* na stronie www.mannvernd.is. Mannvernd, *Status of Lawsuits Against the Health Sector Database Act and Related Matters,* na stronie www.mannvernd.is. International Business Machines and dcCODE Genetics, *deCODE, and IBM Form Strategic Alliance to Deliver Technology Solution for Applying Genetics to Drug Discovery,* komunikat prasowy, 23 stycznia 2003.

[32] J.P. Serensen, *IBM Life Sciences-Nordic: Pulling Together The Pieces,* prezentacja, ok. 2003.

[33] M.D. Uehling, Decoding Estonia, „Bio IT World", 10 lutego 2003, cyt. w: www.genomics.ee/index. php?lang=eng&nid = 14 0; Internet.

[34] *Banking on Genes,* „The Scientist", 4 grudnia 2000. Autogen Limited, *ASX Announcement,* komunikat prasowy, 17 listopada 2000.

[35] Rozmowa autora z Autogen Limited, 3 marca 2003. Autogen Limited, *ASX Announcement,* komunikat prasowy, 2 marca 1999.

[36] The Wellcome Trust, *UK Biobank: A Study of Genes, Environment and Health,* na stronic www.wellcome.ac.uk. *Phones Download DNA,* ,.Nature", 26 lutego 2003. *Report of the Bioethics Advisoiy Committee the Israel Academy of Sciences and Humanities,* na stronie stwww.vveizmann.ac.il.

[37] Rozmowa autora z członkinią Kongresu Louise M. Slaughter D-NY, marzec 2003.

[38] Bionet, *Who Owns Your Genes?,* na stronie www.bionetonline.org. School of Health and Related Research, *Genetic Testing in the Workplace,* na stronie www.shef.ac.uk.

[39] Rozmowa autora z członkinią Kongresu Louise M. Slaughter D-NY, marzec 2003.

[40] *Prefekt Features: Science May Pave Way For Designer Babies,* „ABCNevvs.com", 26 grudnia 2002. *A Way to Choose a Baby's Gender,* „Los Angeles Times", 3 marca 2003.

[41] *Couple 'Choose' To Have Deaf Baby,* British Broadcasting Corporation, 8 kwietnia 2002. *Babies, Deaf by Design,* „The Australian", 16 kwietnia 2002.

[42] *Stupidity Should Be Cured, Says DNA Discoverer,* „New Scientist.com", 28 lutego 2003.

[43] Tamże.

[44] L.M. Silver, *Remaking Eden,* New York: Avon Books, 1997, s. 4-8.

[45] *Details of Hybrid Clone Revealed,* British Broadcasting Corporation, 18 czerwca 1999. *Frankenfish Wiping Out Wild Salmon,* „Associated Newspapers Ltd.", 19 września 1999. *Genetically Modified Monkey Could Be Key to Curing Some Diseases,* „Cable News Network", 1.8 stycznia 2001. *Scientists Want a Life,* AP Wire Services, 21 listopada 2002. *Scientists Planning to Make New Form of Life,* „Washington Post", 21 listopada 2002. Rozmowa autora z The Center for the Advancement of Genomics, marzec 2003.

Podstawowe źródła

Materiały archiwalne

Wykorzystano dokumenty z kilkudziesięciu archiwów, zbiorów akt, a także dokumenty nieopracowane, znajdujące się w magazynach. Przejrzeliśmy zarówno archiwa rządowe, należące do organizacji lub firm, jak i zbiory prywatne. Wiele istotnych źródeł znajduje się w specjalnych zbiorach oraz działach rękopisów różnych bibliotek, jak np. Laughlin Papers w Zbiorach Specjalnych Pickler Memorial Library na Truman University. Według moich szacunków dokumenty dotyczące eugeniki znajdują się w około 500 większych i mniejszych archiwach w samych Stanach Zjednoczonych oraz w takiej samej liczbie archiwów i zbiorów za granicą. Najważniejsze wymieniam poniżej, brak wszakże miejsca, by zamieścić pełen wykaz.

Stany Zjednoczone

American Breeders Association Files (ABA)	Maryland
American Civil Liberties Union Files	Richmond
American Genetics Association Files	Maryland
American Heritage Center	Laramie
American Philosophical Society (APS)	Philadelphia
Charles B. Davenport Papers	
American Eugenics Society Records	
Leon F Whitney Collection	
Eugenics Record Office Records	
California Institute of Technology Archives	Pasadena
Ezra Gosney/Human Betterment Foundation Papers	
California Stale Archive	Sacramento
Carnegie Institute of Washington (CIW)	Waszyngton
Central Virginia Training Center Files	Lynchburg
Chicago Tribune Newspaper Morgue	Chicago
Cold Spring Harbor Archive (CSH)	Cold Spring Harbor
Cook County Circuit Court Archives	Chicago

Hoover Institute Archives		Stanford
Indiana Historical Society		Indianapolis
Indiana State Archives		Indianapolis
Indiana State Library		Indianapolis
Margaret Sanger Papers Project at NYU		Nowy Jork
Monacan National Tribal Archives Files		Madison Heights
National Archives (NA)		College Park
RG 29	Bureau of the Census	
RG 40	Commerce	
RG 43	Conference Commissions and Expositions	
RG 59	State Department	
RG 60	Department of Justice	
RG 242	Captured German Records	
RG 238	War Crimes Records	
RG 330	Department of Defense	
Pickler Memorial Library,		
Truman State University (Truman)		Kirksville
Harry H. Laughlin Papers		
Planned Parenthood Foundation		Nowy Jork
Records of the Montgomery		
County Courthouse		Christianburg
Richmond Times-Dispatch		
Newspaper Morgue		Richmond
Rockefeller Foundation Archives (RAC)		Sleepy Hollow
RG 1.1	Projects	
RG 1.2	Projects	
RG 3.1	Administration, Program and Policy	
RG 6.1	Field Officers	
RG 10	Fellowship Recorder Cards	
Smith College		North Plamplon
Sophia Smith Collection		
Tamiment-Wagner Labor Archives Archive		Nowy Jork
University of California		
at Berkeley Archive		Berkeley
71/3C	William E. Ritter Papers	
72/227C	Berkeley PD	
C-B 403	August VolImerPapers	
C-B 927	Robert H. Lowie Papers	
CU-23	UCB Department of Anthropology	
University of California at Davis		Davis

Vermont Public Records (VT-PRA) Middlesex
Eugenics Survey of Vermont
and the Vermont Commission on County Life

Wielka Brytania

House of Lords Records Office Londyn
Public Records Office (PRO) Londyn
Colonial Office
Department of Education
Department of Technical Co-Operation,
Ministry of Overseas Development
Dominions Office
Foreign Office
General Register Office
Home Office
Medical Research Council
Ministry of Health
University College of London (UCL) Londyn
Gallon Papers
Pearson Papers
Penrose Papers
Wellcome Library Londyn
SA-EUG Eugenics Society
PP-MCS Marie Slopes Papers
GC-088 Rockefeller Papers

Niemcy

Buchenwald Archiv Weimar
Bundesarchiv Berlin (BAB) Berlin
NS 2 Rasse- und Siedlungshauptamt
NS 5 Deutsche Arbeitsfront
R 2 Reichsfinanzministerium
R 3 Reichsministerium für Rüstung und Kriegsproduction
R 7 Reichswirtschaftsministerium
R 36 Deutscher Gemeindetag
R 86 Reichsgesundheitsamt
R 1501 Reichsministerium des Inneren
R 1509 Reichssippenamt
R 4901 Reichsministerium für Wissenschaft,
Erziehung und Volksbildung

Bundesarchiv Koblenz (BAK) Koblencja
R 73 Notgemeinschaft der deutschen Wissenschaft
Max Planck Archiv Berlin
I. Abt., Rep. JA, Nr. 762-781 Presse
I. Abt, Rep. 1A, Nr. 1050-1065 Auslands- und internationale Angelegenheiten
I. Abt, Rep. 1A, Nr. 1076-1086 Besuche durch ausländische Gelehrte
I. Abt, Rcp. 1A, Nr. 1094 Rockefeller Foundation
1. Abt, Rep. 1 A, Nr. 2443-2451 Kaiser-Wilhelm-Institut für Psychiatrie
I. Abt, Rep. 3, Nr. 4 Jahresberichte des Kaiser-Wilhelm-Instituts für Anthropologie, menschliche Erblehre und Eugenik
I. Abt, Rep. 3, Nr. 23 International Federation of Eugenie Organisations
I. Abt, Rep. 3, Nr. 26 Kaiser-Wilhelm-Institut für Anthropologie, menschlich Erblehre und Eugenik
V. a Abt, Rep. 16 Verschuer
Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München (Deutsche Munich Forschungsanstalt für Psychiatry) Historisches Archiv der Klinik
GDA (ehemalige Genealogisch-Demographische Abteilung)
Universitätsarchiv Heidelberg Heidelberg
B-1523/3-7 Ehrepromotionen
H-1.11-869/2 Akten der medizinischen Fakultät
Universitätsarchiv Münster Münster
Nachlass Verschuer, Nr. 4

Biblioteki

Biblioteki mają niezwykle ważne znaczenie dla wyszukiwania informacji na temat eugeniki, ponieważ wiele istotnych materiałów znajduje się w drugorzędnych wydawnictwach periodycznych. Poza tym każda biblioteka ma własne, unikatowe i często cenne, zbiory nialo znanej literatury materiałów lokalnych. Zdarza się, że na najciekawsze informacje natrafia się w prowincjonalnych bibliotekach. I w Stanach Zjednoczonych, i za granicą są setki bibliotek, posiadających w swoich zbiorach wartościowe materiały. Poniżej wymieniono większość bibliotek, z których korzystaliśmy. Z braku miejsca nie można zamieścić pełnego ich wykazu.

Stany Zjednoczone

Alderman Library, University of Virginia Charlottesville
Bailey/Howe Library, University of Vermont Burlington

Bancroft Library, University of California at Berkeley	Berkeley
Bobst Library, New York University	Nowv Jork
Boston Public Library	Boston
California Institute of Technology Libra 17	Pasadena
Carnegie Library, Cold Spring Harbor Laboratory	Cold Spring Harbor
Charles C. Sherrod Library, East Tennessee State University	Johnson City
Chicago Historical Society Research Center	Chicago
Chicago Public Library	Chicago
Clapp Library, Occidental College	Los Angeles
Dag Hammarskjold Library, United Nations	Now)' Jork
Dahlgren Memorial Library, Georgetown University	Waszyngton
Enoch Pratt Free Library	Baltimore
Fairfax County Public Library	Fairfax
Fenwick Library, George Mason University	Fairfax
Gelman Library, George Washington University	Waszyngton
History Office and Library, Immigration and Naturalization	Waszyngton
Hodges Library, University of Tennessee at Knoxville	Knoxville
Howard-Tilton Memorial Library, Tulane University	Nowy Orlean
Illinois State Historical Library	Springfield
Indiana State Library	Indianapolis
John Crerar Library, University of Chicago	Chicago
Kellogg-Hubbard Library	Montpelier
Kuhn Library, University of Maryland, Baltimore County	Baltimore
Lane Medical Library, Stanford University Medical School	Stanford
Lauinger Memorial Library, Georgetown University	Waszyngton
Lehman Social Sciences Library, Columbia University	Nowy Jork
Library of Congress	Waszyngton
Library of the American Philosophical Society	Filadelfia
Library of the American University	Waszyngton
Library of the University of the District of Columbia	Waszyngton
Library of Virginia	Richmond
Library, U.S. Holocaust Memorial Museum	Waszyngton
Library, YIVO Institute for Jewish Research	Nowy Jork
Macdonald DeWirt Library, Ulster County Community College	Stone Ridge
McCormick Library, Planned Parenthood Foundation	Nowy Jork
McKeldin Library, University of Maryland College Park	College Park
Memorial Library, University of Wisconsin-Madison	Madison
Merriam Library, California State University	Chico
Montgomery College Library	Roekville

Montgomery County Public Libraries	Rockviile
Mullen Library, Catholic University of America	Waszyngton
National Library of Medicine, National Institutes of Health	Bethesda
New York Academy of Medicine Library	Nowy Jork
New York Public Library	Nowy Jork
Newman Library, Virginia Polytechnic Institute	Blacksburg
Orange Public Library	Orange
Pickler Memorial Library, Truman State University	Kii ksville
Princeton University Library	Princeton
Schlesinger Library, Harvard University	Cambridge
Science, Industry & Business Library, New York Public Library	Nowy Jork
Sheridan Libraries, Johns Hopkins University	Baltimore
Smith Memorial Library, Indiana Historical Society	Indianapolis
Washington College of Law Library, American University	Waszyngton
Washington Research Library Consortium	Upper Marlboro

Kanada

Osler History of Medicine Library, McGill University	Montreal
McLennan-Redpath Library, McGill University	Montreal

Francja

Bibliothèque Nationale de France	Paryż

Niemcy

Bibliothek des Archivs zur Geschichte der Max-Planck-Gesellschaft	Berlin
Bibliothek für Geschichte der Medizin, Freie Universität Berlin	Berlin
Bibliothek des Ottö-Suhr-Institutes für Politikwissenschaft, Freie Universität Berlin	Berlin
Bibliothek des Zentrums für Antisemitismusforschung, Technische Universität	Berlin
Staatsbibliothek Berlin	Berlin

Wielka Brytaniä

Bodleian Libraiy, Oxford University	Londyn
British Library	Londyn
Library of the Public Record Office	Londyn

Library of the University College of London Londyn
Wellcome Library Londyn

Czasopisma, gazety, środki przekazu

Przejrzeliśmy dziesiątki publikacji, zapoznaliśmy się z różnymi środkami przekazu, szukając zarówno materiałów z danej epoki, jak i informacji na konkretne tematy. Korzystaliśmy zarówno z mało znanych czasopism fachowych i medycznych, jak i prasy naukowej i politycznej z epoki hitlerowskiej, periodyków eugenicznych oraz współczesnych gazet, czasopism i innych środków przekazu. W niektórych przypadkach zapoznawaliśmy się z zawartością periodyków na przestrzeni czterdziestu lal - tak było np. z „Eugenical News". W innych przypadkach analizowaliśmy wybrane wydania. Poniżej znajduje się wykaz wybranych publikacji - brak miejsca nie pozwala wyliczyć wszystkich.

Czasopisma

„American Bar Association Journal"
„American Journal of Medical Genetics"
„American Journal of Pathology"
„American Journal of Public Health"
„American Journal of Sociology"
„BioIT World"
„BIOS"
„Birth Control Review"
„Brain Pathology"
„British Journal of Inebriety"
„The British Medical Journal"
„Canadian Medical Association Journal"
„Digestive Diseases"
„Dimensions"
„Epilepsia"
„History and Philosophy of the Life Sciences"
„History of Psychiatry"
„IAA Bulletin AAI"
„Institutional Quarterly"
„Journal of Abnormal Psychology"
„Journal of American History"
„Journal of American Public Health"
„Journal of Contemporary Health Law and Policy"
„Journal of Delinquency"
„Journal of Psycho-Asthenics"

„Journal of Southern History"
„Journal of the American Medical Association"
„Journal of the Anthropological Institute"
„Journal of the History of Sexuality"
„Journal of the History of Biology"
„Lancet"
„McGill Law Journal"
„Mental Retardation"
„National Geographic"
„Nature"
„Nature Reviews"
„Neurology"
„New York Medical Journal"
„New York University Law Review"
„Osiris"
„Psychological Review"
„The Standard"

Periodyki eugeniczne

„American Breeders' Magazine"
„Eugenical News"
„Eugenics"
„Eugenics Quarterly"
„Eugenics Review"
„Journal of Heredity"

Periodyki niemieckie

„Abhandlungen aus dem Gebiete der Sexualforschung"
„Allgemeines Statistisches Archiv Bevölkerungsfragen"
„Archiv für Rassen- und Gesellschaftsbiologie"
„Der Erbarzt"
„Deutsches Ärtzeblatt"
„Die Neue Zeitung"
„Fortschritte der Erbpathologie, Rassenhygiene und ihrer Grenzgebiete"
„Hollerith Nachrichten"
„Neues Volk"
„Rassenpolitische Auslands-Korrespondenz"
„Schleswig-Holsteinische Hochschullblätter"
„Sexual-Probleme, Zeitschrift für Sexualwissenschaft und Sexualpolik"
„Völkischer Beobachter"

„Volk und Rasse"
„Zeitschrift für Morphologie und Anthropologie Festschrift"
„Zeitschrift für Rassenkunde"
„Zeitschrift für Sexualwissenschaft"
„Ziel und Weg"

Gazety, czasopisma, agencje prasowe i inne media

Associated Press
„Atlantic Monthly"
„The Australian"
British Broadcasting Corporation
Cable News Network
„Chicago Tribune"
„Christian Science Monitor"
„Economic Quarterly"
„Free World"
„The Guardian"
„The independent"
„London Times"
„Los Angeles Times"
„Mind"
„New Republic"
„New York Times"
„The Pedagogical Seminary"
„The Poor-Law Officers'Journal" (Reuters)
„Richmond Times-Dispatch"
„Risk Management Magazine"
„San Francisco Daily News"
„Scientist"
„Time Magazine"
„U.S. News & World Report"
„Washington Post"
„Winston-Salem Journal"

Maszynopisy niepublikowane

Zapoznaliśmy się z wieloma pracami dyplomowymi, monografiami i innymi niepublikowanymi maszynopisami. Część najbardziej istotnych wymieniam poniżej.

American Academy of Actuaries, *Genetic Information and Medical Expense Insurance*, czerwiec 2000.

Cures Patrick Almond, *Eugenic Reformers, Cultural Perceptions of Dependent Populations, and the Care of the Feebleminded in Illinois: 1909-1920,* praca doktorska, University of Illinois, Chicago 1983.

Hassencahl Francis Janet, *Hairy H. Laughlin, „Expert Eugenics Agent" for the House Committee on Immigration and Naturalization,* praca doktorska, Case Western Reserve University, 1970.

Lombardo Paul A, *Eugenic Sterilization in Virginia: Aubrey Strode and the Case of Buck v. Bell,* praca doktorska, University of Virginia, 1982.

Mehler Barry, *A Histoiy of the American Eugenics Society, 1921-1940,* praca doktorska, University of Illinois, 1988.

Mottier Véronique, *Nanatives of National Identity: Sexuality, Race, and the Swiss „Dream of Order",* referat przedstawiony na European Consortium for Political Research Annual Joint Sessions, warsztat: The Political Uses of Narrative, Mannheim 26-31 marca 1999.

Smith Gregory H, *Securing our Personal Genome,* praca magisterska, Indiana University, 2003.

Filmy dokumentalne

Filmy dokumentalne, w tym wideokasety niezależnych producentów, stanowią świetne źródło, ukazujące naocznych świadków, oraz inspirujący materiał wizualny. Wymieniam niektóre z najważniejszych filmów, wykorzystanych w tej książce.

Baron Saskia, Paul Sen (reżyseria), Dunja Noack (realizacja), *Science and the Swastika,* wideokaseta, The History Channel, 2001

Bryant Sharon (realizacja), *Reclaiming our Heritage,* wideokaseta, Virginia Foundation for the Humanities, 1997.

Trombley Stephen (reżyseria), Brucie Eadier (realizacja), *The Lynchburg Stoiy,* wideokaseta, Worldview Pictures, 1993.

Blumenstein Rob (realizacja i reżyseria), *Histoiy's Mysteries: Hitler's Perfect Children,* The History Channel, 2000.

Najważniejsze artykuły z czasopism

Zapoznałem się z wieloma artykułami publikowanymi w naukowych czasopismach. Wymieniam najważniejsze z nich.

Cécile and Oskar Vogt: On tlie Occasion of lier 75th and his 80tli Birthday, „Neurology" 1951, maj-czerwiec, nr 3, t. 1.

Elks Martin A, *The „Lethal Chamber": Further Evidence for the Euthanasia Option,* „Mental Retardation" 1993, sierpień, nr 4, t. 3.

Kevles Daniel J., *Testing the Anny's Intelligence: Psychologists and the Military in World War I,* „The Journal of American History" 1968, grudzien, t. 55, vvyd. 3.

Lakin K. Charlie, *Demographic Studies of Residential Facilities for the Mentally Retarded,* „Developmental Disabilities Project on Residential Services and Community Adjustment Project Report No. 3", University of Minnesota, Department of Psychoeducational Studies, ok. 1979.

Lemkin Raphael, *Genocide - A Modern Crime,* „Free World" 1945, kwiecien, t. 4.

Lemmens Trudo, *Selective Justice, Genetic Discrimination, and Insurance: Should We Single Out Genes in Our Laws?,* „McGill Law Journal" 45 347 (2000).

Lombardo Paul A., *Medicine, Eugenics, and the Supreme Court: From Coercive Sterilization to Reproductive Freedom,* „The Journal of Contemporary Health Law and Policy" J996, t. 13.

Lombardo Paul A., *Three Generations, No Imbeciles: New Light on Buck* u *Bell,* „New York University Law Review" nr 1, t. 60.

MacDowell E. Carlton, *Charles Benedict Davenport, 1866-1944: A Study of Conflicting Influences,* „BIOS" nr 1, t. XVII.

MacNicol John, *The Voluntary Sterilization Campaign in Britain,* 1918-39, „The Journal of the History of Sexuality" 1992, nr 3, t. 2.

Müller-Hill Benno, *The Blood from Auschwitz and the Silence of the Scholars,* „History and Philosophy of the Life Sciences" 1999, t. 21.

Neugebauer Wolfgang, Georg Stacher, *Nazi Child „Euthanasia" in Vienna and the Scientific Exploitation of Its Victims before and after 1945,* „Digestive Diseases" 1999, nr 17.

Peiffer Jürgen, *Neuropathology in the Third Reich: Memorial to those Victims of National-socialist Atrocities in Gennany who were Used by Medical Science,* „Brain Pathology" 1991, nr 1.

Reilly Philip, *The Virginia Racial Integrity Act Revisited; The Plecker-Laughlin Correspondence: 1928-1930,* „American Journal of Medical Genetics" 1983, t. 16.

Shennan Richard B., *„The Last Stand": The Fight for Racial Integrity in Viiginia in the 1920's,* „The Journal of Southern History" 1988, luty, t. 54, vvyd. 1.

Shevell Michael, *Racial Hygiene, Active Euthanasia, and Julius HaUcrvorden,* „Neurology" 1992, lislopad, nr 42, oraz odpowiedz autora „Neurology" 1993, lipiec, nr 43.

Seidelman William E., *Medicine and Murder in the Third Reich,* „Dimensions: A Journal of Holocaust Studies" 1999, nr 1, t. 13. Weber Matthias M., *Psychiatric Research and Science Policy in Germany, The History of the Deutsche Forschungsanstalt für Psychiatrie (German Institute for Psychiatric Research) in München from 1917 to 1945,* „History of Psychiatry" 2000, xi.

Bibliografia

Zapoznaliśmy się z setkami książek - od periodycznych wydawnictw eugenicznych po prace naukowe obejmujące różne tematy. Nie sposób wyliczyć wszystkich, poniżej zamieszczamy jednak wykaz najistotniejszych. Fakt, że znalazły się w tym wykazie, nie przesądza o ich rzetelności - po wiele z nich sięgnięto głównie po to, żeby wczuć się w ducha epoki, a nie ze względu na ich wartość poznawczą. Nasza lista obejmuje więc zarówno te najbardziej wiarygodne, jak te i najmniej wiarygodne.

Adams Mark B., *The Wellborn Science,* New York: Oxford University Press, 1990.

Aly Götz, Peter Chroust, Christian Pross, *Cleansing the Fatherland: Nazi Medicine and Racial Hygiene,* przel. Belinda Cooper, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1994.

Anderson Margo J, *The American Census,* New Haven, CT: Yale University Press, 1988.

Astor Gerald, *The „Last" Nazi: The Life and Times of Dr. Joseph Mengele,* New York: Donald I. Fine, Inc., 1985.

Baker Liva, *The Justice from Beacon Hill: The Life and Times of Oliver Wendell Holmes,* New York: Harper Collins Publishers, 1991.

Bannister Robert C, *Social Darwinism: Science and Myth in Anglo-American Social Thought,* Philadelphia: Temple University Press, 1979.

Barr Martin W, *Mental Defectives: Their History, Treatment and Training,* Philadelphia: P. Blakiston's Son & Co., 1904; New York: Arno Press, 1973.

Baur Erwin, Eugen Fischer, Fritz Lenz, *Human Heredity,* wyd. 3, przel. Eden & Cedar Paul, New York: The MacMillan Company, 1931.

Baur Erwin, Eugen Fischer, Fritz Lenz, *Grundriss der menschlichen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene,* München: J.F. Lehmanns Verlag, 1921.

Baur Erwin, Eugen Fischer, Fritz Lenz, *Grundriss der menschlichen Erblichkeitslehre und Rassenhygiene,* wyd. 2, München: J.F. Lehmanns Verlag, 1923.

Benson Keith R, Jane Maienschein, Ronald Rainger (red.), *Expansion of American Biology,* New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1991.

Biesold Horst, *Crying Hands: Eugenics and Deaf People in Nazi Germany,* przet. William Sayers, Washington D.C.: Gallaudet University Press, 1988.

Black Edwin, *IBM i Holocaust: stratcgiczny sojusz liitlerowskich Niemiec z ameiykanskq korporacjq,* przet. Piotr Budkiewicz, Warszawa: MUZA SA, 200].

Black Edwin, *The Transfer Agreement: The Dramatic Stoiy of the Pad between the Third Reich and Jewish Palestine,* Washington: Dialog Press, 1999; New York: Carol & Graf, 2001.

Blacker CP., *Eugenics in Prospect and Retrospect,* w: *The Gallon Lecture,* 1945, Hamish Hamilton Medical Books, b.d.

Blacker C.P., *Eugenics: Galton and After,* Cambridge, MA: Harvard University Press 1952; Westport, CT: Hyperion Press, Inc., 1987.

Bock Gisela, *Zwangsslerilisation im Nationalsozialismus, Studien zur Rassenpolitik unci Frauenpolitik*, Opladen: Westdeutscher Verlag, 1986.

Bohstedt John, *Riots and Community Politics in England and Wales 1790-1810,* Cambridge: Harvard University Press, 1983.

Bowen Catherine Drinker, *Yankee from Olympus: Justice Holmes and His Family,* Boston: Little, Brown and Company, 1945.

Breiting Richard, *Secret Conversations with Hitler,* Edouard Calic (wyd.), przel. Richard Barry, New York: The John Day Company, 1968.

Brigham Carl *C.,A Study of American Intelligence,* Princeton, NJ: Princeton University Press, 1923.

Brown Stuart E. jr, Lorraine F. Myers, Eileen M. Chappel, *Pocahontas' Descendants,* Baltimore, MD: The Pocahontas Foundation, 1985.

Browning Christopher R., *The Path to Genocide: Essays on Launching the Final Solution,* Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

Bruehl Charles P., *Birth Control and Eugenics: In the Light of Fundamental Ethical Principles,* New York: Joseph P., Wagner, Inc., 1928.

Burleigh Michael, *Death and Deliverance: „Euthanasia" in Gennany 1900-1945,* Cambridge: Cambridge University Press, 1994.

Burton David H., *Oliver Wendell Holmes, Jr.,* Boston: Twayne Publishers, 1980.

Burton David H. (red.), *Progressive Masks: Letters of Oliver Wendell Holmes, Jr., and Franklin Ford,* Newark, DE: University of Delaware Press, 1982.

Cameron Norman, R.H. Stevens (przel.), *Hitler's Table Talk: 1941-1944: His Private Conversations,* New York City: Enigma Books, 2000.

Caplan Arthur L. (red.), *When Medicine Went Mad,* Totowa, NJ: Humana Press, 1992.

Carlson Elof Axel, *The Unfit: A History of a Bad Idea,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2001.

Chambers Robert W., *The King in Yellow,* F. Tennyson Neely, 1895.

Chapman Blanche Adams, *Wills and Administration of Elizabeth City County,* Virginia 1688-1800, b.m., 1980.

Charles Joan, *Elizabeth City County, Virginia Will 1800-1859,* Bowie, MD: Heritage Books, Inc., b.d.

Chester Ellen, *Women of Valor,* New York: Simon & Schuster, 1992.

Chesterton O.K., *Eugenics and Other Evils,* wybór i red. Michael W. Periy, Seattle, WA: Inkling Press, 2000.

Cravens Hamilton, *The Triumph of Evolution: The Heredity-Environment Controversy; 1900-194!,* Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1988.

Darwin Charles, *O powstawaniu gatunków drogą doboru naturalnego czyli O utrzymaniu się doskonalszych ras w walce o byt,* w: *Dzielą wybrane,* t. 2, wyd. 2, przeł. Szymon Dickstein i Józef Nusbaum, Warszawa: PW'RiL, 1959.

Da iw in Charles, *Zmienność zwierząt i roślin w stanic udomowienia,* w: *Dzielą wybrane,* wyd. 2, przel. Kazimierz Brończyk, Warszawa: PWRiL, 1959.

Davenport Charles B., Morris Steggerda, *Race Crossing in Jamaica,* Washington: Carnegie Institution of Washington, 1929.

Davenport Charles B, *Heredity in Relation to Eugenics,* New York: Henry Holt & Company, 1911; New York: Arno Press Inc., 1972.

Dawidowicz Lucy, *The War Against The Jews, 1933-1945,* New York: Bantam Books, 1975.

Deichmann Ute, *Biologists Under Hitler,* przel. Thomas Dunlap, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996.

Dowbiggin Ian, *A Merciful End: The Euthanasia Movement in Modern America,* Oxford: Oxford University Press, 2003.

Dugdale Richard L, *The Jukes,* New York: Putnam, 1910.

Durance Jill, William Shamblin (red.), *Appalachian Ways,* Washington D.C.: The Appalachian Regional Commission, 1976.

Estabrook Arthur H., Charles B. Davenport, *The Nam Family: A Study in Oncogenics,* Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Press, 1912.

Estabrook Arthur II., Ivan E. McDougle, *Mongrel Virginians: The Win Tribe,* Baltimore: The Williams & Wilkins Company, 1926.

Eugenics Education Society, *Problems in Eugenics, Vols. I and II: Report of Proceedings of the First International Eugenics Congress,* Kingsway, UK: Eugenics Education Society, 1913.

Evers Alf, *Woodstock: Histoiy of an American Town,* Woodstock, New York: The Overlook Press, 1987.

Fairchild Henry Pratt, *The Melting-Pot Mistake,* Boston: Little, Brown, and Company, 1926.

Fancher Raymond E, *The Intelligence Men: Makers of the 1Q Controversy,* New York: W.W. Norton & Company, 1985.

Fest Joachim C., *Oblicze Trzeciej Rzeszy,* przeł. Edda Werfel, Warszawa: Czytelnik, 1970.

Flexner Abraham, *Medical Education in Europe: A Report to the Carnegie Foundation,* b.m. 1912.

Flexner Abraham, *Prostitution in Europe,* New York: The Century Company, 1914.

Fosdick Raymond, *Stoiy of the Rockefeller Foundation,* New York: Harper, 1952.

Friedlander Henry, *The Origins of Nazi Genocide,* Chapel Hill, NC: The University of Carolina Press, 1995.

Gallagher Nancy L., *Breeding Belter Vermonters,* Hanover, NH: University of New England Press, 1999.

Galton Francis, *Fingerprints,* New York: Da Capo Press, J 965.

Gallon Francis, *Hereditary Genius: An Inquiiy into its Laws and Consequences,* wyd. 2, London: Macmillan & Co., 1892; London: Watts & Co., 1950.

Galton Francis, *inquiries into Human Faculty and Its Development,* London: JM Dent & Co., 1883.

Galton Francis, *Memories of My Life,* London: Melhuen & Co., 1908.

Galton Francis, *Natural inheritance,* London: Macmillan & Co., 1889.

Gilbert Martin, *The Holocaust,* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1985.

Goddard Henry H., *Feeble-mindedncss: its Causes and Consequences,* New York: Arno Press, 1973.

Goddard Heniy H., *The Kallikak Family: A Study in the Heredity of Feeble-Mindedness,* Vineland, NJ: 1913.

Gordon Harold J. jr, *Hitler and the Beer Hall Putsch,* Princeton, NJ: Princeton University Press, 1972.

Gosney E.S., Paul Popenoe, *Sterilization for Human Betterment,* New York: The MacMillan Company, 1929.

Gould Stephen Jay, *The Mismeasure of Man,* wyd. popr., New York: Norton, 1996.

Grant Madison, *Der Untergang der grossen Rasse: Die Rassen als Grundlage der Geschichte Europas,* Berlin: J.E. Lehmanns Verlag, 1925.

Grant Madison, *The Passing of the Great Race,* New York: Charles Scribner's Sons, 1936.

Greenwood James, *The Seven Curses of London,* London: S. Rivers and Co., 1869.

Grosskurth Phyllis, *Havelock Ellis, A Biography,* London: Allen Lane, 1980.

Gunnar Broberg, Nils Roll-Hansen (red.), *Eugenics and the Welfare State,* East Lansing, Ml: Michigan State University Press, 1996.

Gutman Yisrael, Michael Berenbaum (red.), *Anatomy of the Auschwitz Death Camp,* Indianapolis: Indiana University Press, 1994.

Hacketl David A. (red. i przel.), *The Buchenwald Report,* Boulder, CO: Westview Press, 1995.

Haller Mark H., *Eugenics: Hereditarian Attitudes in American Thought,* New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1963.

Hazlitt Henry, *The Conquest of Poverty,* New Rochelle, NY: Arlington House, 1973.

Higham John, *Strangers in the Land,* New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1955.

Hilberg Raul, *The Destruction of the European Jews,* New York: Harper Colophon Books, 1961.

Flitler Adolf, *Mein Kampf* przef. Ralph Manheim, Boston: Houghton Mifflin Company, 1943.

Hoess [Hess] Rudolf, *Commandant of Auschwitz: The Autobiography of Rudolf Hoess,* przcl. Constantine Fritz Gibbon, New York: Popular Library, 1959.

Hoffmann Geza von, *Die Rassenhygiene in den Vereinigten Staaten von Nordamerika,* München: J.F. Lehmanns Verlag, 1913.

Höhne Heinz, *The Order of the Death's Head: The Stoiy of Hitler's SS,* New York: Coward-McCann, 1970.

Holmes Oliver Wendell, jr, *The Common Law,* Boston: Little, Brown and Company, 1881; 1923.

Holmes Oliver Wendell, jr, *Collected Legal Papers,* New York: Harcourt, Brace and Co., 1921.

Howe Mark DeWolfe (red.), *Holmes-Laski Letters,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1953.

Howe Mark DeWolfe (red.), *Holmes-Laski Letters Abridged,* Clinton, MA: Atheneum, 1963.

Howe Mark DeWolfe (red.), *Holmes-Pollock Letters: The Coirespondence of Mr. Justice Holmes and Sir Frederick Pollock 1874-1932,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

Howe Mark DeWolfe, *Justice Oliver Wendell Holmes: The Shaping Years 1841-1870,* Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 1957.

International Congress of Eugenics, *A Decade of Progress in Eugenics: Scientific Papers of the Third International Congress of Eugenics,* Baltimore: The Williams and Wilkins Company, 1934.

International Congress of Eugenics, *Eugenics, Genetics and the Family: Volume 1: Scientific Papers of the Second International Congress,* Baltimore; Williams & Wilkins Co., 1923.

International Military Tribunal, *Nuremberg Military Tribunal,* Blue Book.

International Military Tribunal, *Nuremberg Militaiy Tribunal,* Green Book.

Jennings H.S., *The Biological Basis of Human Nature,* New York: W.W. Norton & Company, 1930.

Jonas Gerald, *The Circuit Riders,* New York: WW. Norton & Company, 1989.

Jordan David Starr, *War and the Breed: The Relation of War to the Downfall of Nations,* Boston: The Beacon Press, 1915.

Kater Michael H, *Doctors under Hitler,* Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press, 1989.

Katz Esther, *The Selected Papers of Margaret Sanger: Volume 1: The Woman Rebel, 1900-1928,* Chicago: University of Illinois Press, 2003.

Kennedy David M., *Birth Control in America: The Career of Margaret Sanger,* New Haven, CT: Yale University Press, 1970.

Kershaw Ian, *Hitler: 1889-1936: hybris,* przel. Przemyslaw Bändel, Poznan: Dom Wydawniczy „Rebis", 2001.

Kevles Daniel J, *In The Name of Eugenics,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1985.

Klein Maury, *The Life and Legend of E.H. Hairiman,* Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press, 2000.

Kogon Eugen, *The Tlieoiy and Practice of Hell,* New York: Berkley Books, 1980.

Krauss Hans, *Die Gnmdgedank.cn der Erbkunde und Rassenhygiene in Frage und Antwort,* München: Verlag der Arztlichen Rundschau O, Gmelin, 1935.

Krieger Heinrich, *Das Rassenrecht in den Vereinigten Staaten,* Berlin: Junker und Dünnhaupt Verlag, 1936.

Kruta V, Orel V, *„Johann Gregor Mendel",* w: *Dictionaiy of Scientific Biography,* New York: Scribner's, 1970-1980.

Kühl Stefan, *Die Internationale der Rassisten: Aufstieg und Niedeigang der internationalen Bewegung für Eugenik und Rassenhygiene im zwanzigsten Jahrhundert,* Frankfurt/Main: Campus, 1997.

Kühl Stefan, *The Nazi Connection: Eugenics, American Racism, and German National Socialism,* New York: Oxford University Press, 1994.

Lagnado Lucette Matalon, Sheila Cohn Dekel, *Children of the Flames,* New York: William Morrow and Company, Inc., 1991.

Lapon Lenny, *Mass Murderers in White Coats: Psychiatric Genocide in Nazi Gennany and the United States,* Springfield, MA: Psychiatric Genocide Research Institute, 1986.

Laughlin Harry H, *Eugenical Sterilization in the United States,* Chicago: Psychopathic Laboratory of the Municipal Court of Chicago, 1922.

Laughlin Harry H, *Eugenical Sterilization: 1926: Historical, Legal, and Statistical Review of Eugenical Sterilization in the United States,* Lancaster, PA: Lancaster Press, 1926.

Laughlin Harry H, *Immigration and Conquest: A Report of The Special Committee on Immigration and Naturalization of the Chamber of Commerce of the State of New York,* New York: The Special Committee on Immigration and Naturalization of the Chamber of Commerce of the State of New York, 1939.

Laughlin Harry H, *The Legal Status of Eugenical Sterilization,* Washington D.C.: Eugenic Record Office of the Carnegie Institute of Washington, 1930.

Laughlin Harry H, *The Second International Exhibition of Eugenics,* Baltimore: Williams & Wilkins Co., 1923.

Laughlin Harry H, *Statistical Directoiy of Stale Institutions for the Defective, Dependent, and Delinquent Classes,* Washington D.C.: Government Printing Office, 1919.

Lemann Nicholas, *The Big Test: The Secret Histoiy of the American Meritocracy,* New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999.

Lemkin Raphael, *Axis Rule in Occupied Europe: Analysis, Proposals for Redress,* Washington D.C.: Carnegie Endowment for International Peace, 1944.

Leonard E.M, *The Early Histoiy of English Poor Relief,* Cambridge: Cambridge University Press, 1900; London: Frank Cass & Co., 1965.

Lifton Robert Jay, *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psycholog)' of Genocide,* New York: Basic Books, 1986.

Lipstadl Deborah E., *Beyond Belief,* New York: The Free Press, 1986.

Lookstein Haskel, *Were We Our Brother's Keepers? The Public Response of American Jews to the Holocaust, 1938-1944,* New York: Vintage Books, 1985.

Macrakis Krislie, *Surviving the Swastika: Scientific Research in Nazi Germany,* New York: Oxford University Press, 1993.

Malthus Thomas R., *An Essay on the Principle of Population,* vvybor Donald Winch, Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

Marks Paula Mitchell, *In a Barren Land: American Indian Dispossession and Survival,* New York: William Morrow and Company, Inc., 1998.

Max Lerner (red.), *The Mind and Faith of Justice Holmes,* Garden City, NY: Halcyon House, 1943.

Mazumdar Pauline M.H., *Eugenics, Human Genetics and Human Failings,* London: Routledge, 1992.

McCann Carole R., *Birth Control Politics in the United States, 1916-1945,* Ithaca, New York: Cornell University Press, 1994.

McCulloch Oscar C., *The Tribe of Ishmael: A Study in Social Degradation,* w: *Proceedings of the National Conference of Charities and Correction,* Boston: George H. Ellis, 1888.

McLaren Angus, *Our Own Master Race: Eugenics in Canada, 1885-1945,* Toronto, Ontario: McClelland & Stewart, Inc.

McWilliams Carey, *North from Mexico: The Spanish-Speaking People of the United Slates,* New York: Greenwood Press, 1968.

Meads Manson, *The Miracle on Hawthorne Hill,* Winston-Salem, NC: Wake Forest University, 1988.

Means O.M., Kirksville, *Missouri: Its Business and its Beauties as seen through the Camera,* Journal Print Co. 1900.

Miller Marvin D., *Terminating the „Socially Inadequate": The American Eugenicists and the German Race Hygenists California to Cold Spring Harbor, Long Island to Germany,* Commack, NY: Malamud-Rose, 1996.

Müller Filip, *Eyewitness Auschwitz: Three Years in the Gas Chambers,* Chicago: Ivan R. Dee, 1979.

Müller-Hill Benno, *Murderous Science,* przet. G.R. Eraser, Cold Spring Harbor, NY: Cold Spring Harbor Laboratory Press: 1998.

Müller-Hill Benno, *Tödliche Wissenschaft: die Aussonderung von Juden, Zigeunern und Geisteskranken 1933-1945,* Hamburg: Rowohlt, 1984.

Myerson Abraham, James B. Ayer, Tracy J. Putnam, Clyde E. Keller, Leo AI*exander, Eugenical Sterilization: A Reorientation* of the Problem, New York: The Macmillan Company, 1936.

Nash Gary B, *Red, While, and Black: The Peoples of Early America,* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc., 1974.

National Association for the Advancement of Colored People, *Thirty Years of Lynching in the United States, 1889-1918,* New York: NAACP, 1919; reprint, New York: Negro Universities Press, 1969.

Newell Frank W, *The American Oplithalmological Society 1864-1989: A Continuation of Wheeler's First* Hundred Years, Rochester, Minnesota: American Oplithalmological Society, 1989.

Noyes John H, *Essay on Scientific Propagation,* Oneida, NY: Oneida Community, 1872.

Nyiszli Miklos, *Pracownia doktora Mengele. Wspomnienia lekarza z Oswipcimia,* przel. Tadeusz Olszanski, Warszawa: Czylelnik, 1966.

O'Donnell James P., *The Bunker: The Histoiyofthe Reich Cliancellciy Croup,* New York: Bantam Books, 1978.

Orel Vilezslav, *Gregor Mendel: The First Geneticist,* Oxford: Oxford University Press, 1996.

Osborn Frederick, *Preface to Eugenics,* New York: Harper & Brothers, 1940.

Paul Diane B, *1'lie Rockefeller Foundation and the Origins of Behavior Genetics,* w: *The Expansion of American Biology,* red. Keith R. Benson, Jane Maienschein, Ronald Rainger, New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1991.

Paul Diane B., *Controlling Human Heredity,* Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press International, Inc., 1995.

Pearson Karl, Ethel Elderton, *A Second Study of ilie Influence of Parental Alcoholism on the Physique and Ability of the Offspring,* London: Dulau and Co. Limited, 1910.

Pearson Karl, *The Life, Letters, and Labours of Francis Gallon,* Cambridge: Cambridge at the University Press, 1930.

Pernick Martin S., *The Black Stork: Eugenics and the Death of „Defective" Babies in American Medicine and Motion* Pictures Since 1915, New York: Oxford University Press, 1996.

Popenoe Paul, Roswell Hill Johnson, *Applied Eugenics,* wyd. popr. New York: Macmillan Company, 1935.

Posner Gerald L, John Ware, *Mengele: polowanie na aniola smierci,* przel. Piotr Nowakowski, Krakow: TAiWPN UNIVERS1TAS, 2000.

Priddy A.S., *Biennial Report of the Slate Epileptic Colony,* Lynchburg, VA: State Epileptic Colony, 1923.

Proctor Robert N, *Racial Hygiene: Medicine under the Nazis,* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988.

Race Betterment Foundation, *Official Proceedings of the Second National Conference on Race Betterment,* Battle Creek, Ml: The Race Betterment Foundation, 1915.

Race Betterment Foundation, *Proceedings of the First National Conference an Race Bettennent,* Battle Creek, MI: The Race Betterment Foundation, 1914.

Race Betterment Foundation, *Proceedings of the Third Race Betterment Conference,* Battle Creek, Mi: Race Betterment Foundation, 1928.

Reeder Carolyn, Jack Reeder, *Shenandoah Heritage: The Stoiy of the People before the Park,* Washington D.C.: The Potomac Appalachian Trail Club, 1978.

Rc illy Philip R., *The Surgical Solution: A Histoiy of Involuntary Sterilization in the United States,* Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1991.

Reitlinger Gerald, *The Final Solution,* New York: A.S. Barnes & Company, Inc., 1961.

Rentoul Robert R*cid. Proposed Sterilization of Certain Mental and Physical Degenerates: An Appeal to Asylum* Managers and Others, London: The Walter Scott Publishing Co., Ltd., 1903.

Rentoul Robert Reid, *Race Culture: Or, Race Suicide?,* London: The Walter Scott Publishing Co., Ltd., 1906.

Robinson William J., *Eugenics, Maniage, and Birth Control,* New York: The Critic and Guide Company, 1917.

Robitscher Jonas (red.), *Eugenic Sterilization,* Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1973.

Rosenbaum Ron, *Explaining Hitler: The Search for the Origins of His Evil,* New York: Random House, 1998.

Rüdin Ernst (red.), *Rassenhygiene im völkischen Staat: Tatsachen und Richtlinien,* München: J.F. Lehmann, 1934.

Rudwick Elliott M., *Race Riot at East St. Louis, July 2, ¡917,* Carbondale, IL: Southern Illinois University Press, 1964.

Sanger Margaret, *Margaret Sanger: An Autobiography,* New York: W.W. Norton & Company, 1938; Dover Publications, Inc., 1971.

Sanger Margaret, *The Pivot of Civilization,* New York: Brent a no's, 1922.

Sanger Margaret, *The Pivot of Civilization: In Historical Perspective,* red. i wybör Michael W. Perry, Seattle, WA: Inkling Books, 2001.

Sanger Margaret, *Woman and the New Race,* New York: Brentano's, 1920.

Schmuhl Hans-Walter, *Hirnforschung und Krankenmord, Das Kaiser-Wilhelm-Institut für Hirnforschung 1937-1945,* Berlin 2000.

Schneider William H, *Quality and Quantity: The Quest for Biological Regeneration in Twentieth-Century France,* Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

Schneider William H. (red.), *Rockefeller Philanthropy <& Modern Biomedicine: International Initiatives from World War I to the Cold War,* Bloomington, IN: Indiana University Press, 2002.

Selby P.O., *Histoiy of the First Christian Church (Disciples of Christ) of Kirksville,* Missouri, 1964.

Selby P.O., *One Hundred Twenty-Three Biographies of Deceased Faculty Members,* Northeast Missouri State Teachers College 1963.

Seiden Steven, *Inheriting Shame,* New York: Teachers College Press, 1999.

Sliirer William L, *The Rise and Fall of die Third Reich: A History of Nazi Germany,* New York: Simon and Schuster, I960.

Silver Lee M,, *Remaking Eden,* New York: Avon Books, 1997.

Slack Paul, *The English Poor Law 1531-1782,* London: Macmillan Education Ltd., 1990.

Smith Adam [George J.W. Goodman], *Paper Money,* New York: Summit Books, 1981.

Smith J. David, K. Ray Nelson, *The Sterilization of Carrie Buck,* Far Hills, NJ: New Horizon Press, 1989.

Smith J. David, *The Eugenic Assault on America: Scenes in Red, While, and Black,* Fairfax, VA: George Mason University Press, 1993.

Smith J. David, *Minds Made Feeble: The Myth and Legacy of the Kallikaks,* Rockville, MD: Aspen Systems Corporation, 1985.

Soloway Richard Allen. *Birth Control and the Population Question in England, 1877-1930,* Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press, 1982.

Soloway Richard Allen, *Demography and Degeneration: Eugenics and the Declining Birthrate in Twentieth-Centiny Britain,* Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press, 1990.

Spencer Herbert, *The Principles of Biology,* New York: D. Appleton and Company, 1884.

Spencer Herbert, *Social Sialics,* New York: Robert Schalkenback Foundation, 1970.

Stark Gary D, *Entrepreneurs of Ideolog}',* Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press, 1981.

State of Illinois Board of Administration, *Volume 11: Biennial Reports of the State Charitable Institutions: October 1, 1914 to September 30, 1916,* State of Illinois, 1917.

Stepan Nancy Leys, *„The Hour of Eugenics": Race, Gender, and Nation in Latin America,* Ithaca, NY: Cornell University Press, 1991.

Stoddard Lothrop, *Into the Darkness: An Uncensored Report from Inside the Third Reich at War,* Newport Beach, CA: The Noontide Press, 2000.

Stoddard Lothrop, *The Rising Tide of Color Against White World Supremacy,* New York: Charles Scribner's Sons, J 926.

Stone Dan, *Breeding Superman: Nietzsche, Race and Eugenics in Edwardian and Intenvar Britain,* Liverpool: Liverpool University Press, 2002.

The Eugenics Education *Society, Problems in Eugenics Vol. 11: Report of Proceedings of the First international* Ewgenical Congress, Kingsway, W.C.: Eugenics Education Society, 1913.

The Human Betterment Foundation, *Human Sterilization,* Pasadena: The Fluman Betterment Foundation, 1929.

Thompson Loyd, Winfield Scott Downs (red.), *Who's Who in American Medicine 1925,* New York: Who's Who Publications, Inc., 1925.

Trombley Stephen, *The Right to Reproduce: A Histoiy of Coercive Sterilization,* London: Weidenfeld & Nicolson. 1988.

Turtle William M. jr, *Race Riot: Chicago in the Red Summer of 1919,* New York, NY: Athenenm, 1970.

Van Pelt Robert Jan, *The Case for Auschwitz: Evidence from the Irving Trial,* Bloomington, IN: Indiana University Press, 2002.

Verschuer Otmar von, E. Kober, *Die Frage der erblichen Disposition zum Krebs,* Mainz: Verlag der Akademie der Wissenschaft und der Literatur, 1956.

Wagener Otto, *Hitler: Memoirs of a Confidant,* przel. Henry Ashby Turner, Yale University Press, 1987.

Wagner Jens-Christian, *Das KZ Mittelbau-Dora,* Wallstein Verlag 2001.

Wall Joseph Frazier, *Andrew Carnegie,* New York: Oxford University Press, 1970.

Wallin Directory Company, *Kirksville City Directory,* Quincy, IL: Hoffman Printing Co., 1899.

Wealherford Doris, *American Women's Histoiy,* New York: Prentice Hall General Reference, 1994.

Weber Matthias M., *Ernst Riidin: Eine kritische Biographic,* Berlin: J. Springer-Verlag, 1993.

Weindling Paul J., *From Philanthropy to International Science Policy: Rockefeller Funding of Biomedical Sciences in Germany 1920-1940,* w: Nicolass A. Rupke (red.), *Science, Politics and the Public Good: Essays in Honor of Margaret Gowing,* New York: Macmillan Press, 1988.

Weindling Paul J., *Epidemics and Genocide in Eastern Europe: 1890-1945,* New York: Oxford University Press, 2000.

Weindling Paul J., *Health, Race and German Politics between National Unification and Nazism, 1870-1940,* Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

Weismann August, *Essays Upon Heredity and Kindred Biological Problems,* Oxford: Clarendon Press, 1889.

Wistrich Robert S.. *Who's Who in Nazi Germany,* London: Wiedenfield and Nicolson, 1982.

Wolf Theta H, *Alfred Binet,* Chicago: The University of Chicago Press, 1973.

Wyman David S., *Paper Walls,* Amherst, MA: University of Massachusetts Press, 1968.

Yerkes Robert M., Clarence S. Yoakum, *Army Mental Tests,* New York: Henry Holt and Company, 1926.

Yerkes Robert M., *Memoirs of the National Academy of Science,* Washington D.C.: National Academy of Science, 1921.

Yerkes Robert M., *Autobiography of Robert Meatus Yerkes,* w: Carl Murchison (red.), *History of Psychology in Autobiography,* Worcester, MA: Clark University Press, 1930.

Zangwill Israel, *The Melting Pot: Drama in Four Acts,* New York: The Macmillan Company, 1909; reprint, 1919.

Wyszukiwarki

Nie sposób dziś prowadzić badań i zbierać niezbędnych informacji bez pomocy wyszukiwarek internetowych. Wymieniam tu niektóre z nich, wykorzystane przez nas

do przeszukiwania światowych zasobów Internetu oraz baz danych różnych instytucji.

American Book Exchange	www.abe.com
Google	www.google.com
Lexis-Nexis	www.lexis-nexis.com
Proquest	www.proquest.com
WorIdcat	www.ocIc.org/worIdcaI

Źródła internetowe

Choć Internet ma tak istotne znaczenie dla prowadzonych współcześnie badań historycznych, wśród stron poświęconych eugenice nie znalazłem ani jednej, która zasługiwałaby na miano rzetelnej. Dotyczy to również niektórych stron szacownych placówek naukowych. Okazało się natomiast, że wiele stron niemających nic wspólnego z eugeniką, zwłaszcza oficjalnych, organizacyjnych lub rządowych, zawiera bardzo cenne informacje ogólne i dotyczące tla oraz kontekstu problemu. Pomimo że przejrzałem selki, a może tysiące stron, wymieniam tylko nieliczne, które okazały się najbardziej rzetelne.

American Philosophical Society	www.amphilsoc.org
Anti-Defamation League	www.adl.org
Avalon Project	www.yale.edu/lawweb/avalon
BioMed Central/PubMed	www.biomedcentral.com
British Broadcasting Corporation	www.bbc.co.uk
Dodd Research Center	www.lib.uconn.edu/DoddCenter
Galton.org	www.galton.org
Jewish Virtual Library	www.us-israel.org
Mazal Library	www.mazal.org
National Library of Medicine, NIH	www.nlm.nih.gov
Nizkor Project	www.nizkor.org
PreventGenocide.org	www.preventgenocide.org/lemkin
Public Broadcasting Service	www.pbs.org
Remember.org	www.remember.org
ScrapbookPages.com	www.scrapbookpages.org
The Scientist	www.thescientist.com
U.S. Department of Justice	www.doj.gov
U.S. House of Representatives	www.house.gov
U.S. Senate	www.senate.gov
Wellcome Library	www.weł Icome.ac.uk
Yad Vashem	www.yad-vashem.org.il

Indeks nazwisk

A B C D E F G H I J K L M N O P R S T V W Y Z

Abel Wolfgang 467
Adkins, rodzina 274
Adkins Reable 274
Albrecht Charles 439
Allan William 619, 620
Allen Bennet 437
Allport Frank 238
Andrews George Reid 224
Appleget Thomas 455, 456
Arps George 235, 237
Atwood Edith 163
Austin O.P. 105

Bach James 238
Banker Howard 235
Barker Lewellys F. 425
Barker Olin 238
Barr Martin 120, 387
Bateson William 65, 66, 607, 608
Baur Erwin 408-410, 424, 425, 431, 443, 523
Bell Alexander Graham 89, 90, 126, 153, 154, 159, 168, 171, 172, 250, 320, 324, 359
Bell J.H. 185, 188, 189, 193, 466
Bellamy Raymond 437
Beringer Kurt 544
Betts Jane 584
Beverly Adolphus 264
Beverly (Buck) Beelie 265
Beverly Frederick 264, 265
Beverly Lecany Francis 264
Beverly Pal S. 264
Beverly Price 265
Beverly Samuel 264
Bigelow Maurice 621
Biggs Hermann M. 240, 241
Billings John Shaw 71, 82
Binder, dr 131
Binet Alfred 132, 133, 135-137, 139
Birketl U.S. 239
Bisch, dr 131
Bismarck Otto von 402
Blacker C.P. 447
Blake John R. 269
Blakeslee Albert F. 576
Blakeslee Alfred 409
Blitch J.S. 437
Bliven Bruce 455
Bluhm Agnes 405
Bobbin John Franklin 68
Boeters Gustav 397, 399
Bolley Henry 437
Bollinger Allan 382, 384
Bollinger Anna 382
Boilings, rodzina 271
Bolton Kate 37
Bradby William 274
Brandeis Louis 189, 190
Bridge, psycholog 137
Brigham Carl 140-143, 155
Brock Lawrence 347, 350, 351, 378

Brower Daniel R. 117
Brown Louise 630
Brunn James 586
Bryan W.E. 437
Bryn Halklan 438
Buck Carrie 24, 175-178, 180-186, 188-193, 260, 466, 588, 591
Buck Emma 176, 177, 183, 184, 191
Buck Vivian 182-184, 191
Bumke Oswald 544
Bunak, antropolog 438
Burbank Luther 213
Bush Vannevar 581
Butler Pierce 190
Bystry Strumień 271

Campbell Clarence 464, 465
Campbell E. Taylor 586
Cannon W.B. 105
Carnegie Andrew 71, 78, 82, 104, 168, 170, 222, 318, 428
Can Wilbur 304
Carrel Alexis 105
Castellino Vittorio 161
Castle W.E. 131, 609
Cattell James 132
Chamberlain George 121
Chamberlain J.P. 241-243
Chamberlain Neville 342, 343, 350
Chambers Robert 377
Cheatham Robert H. 262
Cheever Ezekiel (H.L. Mencken?) 305-307
Childs Prescott 438
Chloupek, rodzina 174
Chloupek Eugenia 173
Chloupek Joseph 173
Church A.G. 349
Churchill Winston 126, 326, 593
Clark Creasy 265
Clark Elena 265
Clark Elli 265
Clark Frank C. 265
Clark W.H. 263
Cohen, dr 174
Cole Leon J. 381
Comstock Ada 166
Couti Leonardo 508
Coolidge Calvin 307, 309
Cox Earnest S. 258, 259
Crick Francis 626
Crismond A.H. 270

Dack James 174
Dallas John T. 165
Danforth C.H. 511,514
Danielson Florence 101
Darwin Karol 47, 48, 50, 51, 53, 64, 65, 90, 92, 126, 129, 324, 524
Darwin Leonard 126, 324, 327-329
Davenport, rodzina 73
Davenport Arnzi Benedict 72, 73
Davenport Charles Benedict 72-80, 82, 88-95, 97-99, 101, 103-105, 107, 109, 126, 128-132, 134, 135, 137, 151-155, 158-163, 165-175, 206, 214, 217, 219-221, 233, 241, 256, 274, 287, 289-291, 296, 297, 299, 30L, 302, 307, 311, 317, 318, 323, 324, 328, 329, 339, 345, 346, 358, 360-363, 367, 368, 385, 386, 389, 390, 399, 400, 404-406, 408-411, 422-424, 430-441, 445, 454, 463, 513, 51.4, 520-522, 524, 538, 571-573, 575, 582-584, 586,588, 611, 613, 614, 616, 617, 623, 651
Davenport Charlie 572
Davenport Gertrude z d. Crotty 74
Davenport Jane 73
Davis Harry 269
Davis James J. 296-298, 304, 308, 309, 361

Davis J.S. 176
DeavittSadie IUI, 102
DeJarnette Joseph 40, 181, 183, 415
Dennis David 238
Denson William 499
Dickens Karol 45
Dina, więźniarka Auschwitz 530
Ding-Schuler Erwin 494
Dobbs, żona J.T. Dobbsa 177, 182,184, 191
Dobbs J.T. 177, 182, 191
Dodge Cleveland H. 71, 360
Donald Mary 38, 39
Drange-Graebe Mary 100
Draper John 524
Draper WicklilTe 433
Dugdale Richard 62, 63, 118, 410
Dumböck, por. SS 490, 491
Dunn L.C. 578, 579, 609
Duvall John C. 219

East Edward 131, 219, 343
Eaton Amey 100
Eliot Thomas D. 169
Ellinger Tage U.H. 526, 527, 611-613
Emerson Ralph Waldo 186
Estabrook Arthur H. 100, 360

Faichild Henry Pratt 214,215, 219, 222, 223
Field James 106
Fischer Eugen 399, 400, 402, 408, 410, 422-424, 432, 436, 439, 440,443-445, 447, 450, 464, 467, 508, 515, 518, 519, 523, 524, 526, 527, 560
Fisher Agnes 588
Fisher Irving 106, 153, 170, 171, 214, 215, 218, 338
Fisher Ronald A. 335, 337, 523
Fletcher Robert 62, 63
Flexner Abraham 428, 429
Folk Hill 63
Ford Henry 97
Forel Auguste 366, 389
Fosdick Raymond 464, 539, 540
Frank Hans 594
Frazer Robert 300
Frazier Clifford 586
Frick Wilhelm 453, 464, 465, 526, 527, 582, 594
Fritzche Hans 594
Fromme, naukowiec 519

Gailor Thomas F. 165
Gallon Francis J. 49-55, 58, 59, 64-68, 70, 75, 78, 89, 109, 116, 125, 128, 132, 166, 167, 188, 207, 232, 307, 317-319, 322-325, 332, 333, 398, 400, 401, 507, 511, 520, 523, 571, 592, 608, 615, 635, 650
Gaupp Robert 544
Gildon Mary 262
Giuliani Rudolph 645
Gobineau Joseph Arthur de 511
Goddard Henry H. 133-139, 143, 155,156, 160, 175, 212, 237,341, 367, 380, 388, 410, 468, 485, 512, 515
Goebbels Joseph 446, 469
Goethe Charles M. 416, 465, 513, 514, 561
Goldsborough Phillip L. 127
Goodman Aileen 273
Goodrich C.L. 163
Gordon Alfred 523
Gosney E.S. 416, 512
Govaerts Albert 299, 364, 386
Grant Madison 68-70, 140, 141, 155, 220, 221, 260, 291, 295, 358, 382, 391, 403, 410-413, 445, 453
Grebe, naukowiec 519

Gregg Alan 456
Greunuss Werner 495, 496
Guido, więzień Auschwitz 532
Guilder Elsie van 586

Haase Irmgard 541
Haber Fritz 429
Hahn Otton 558, 559
Haiseiden Harry 382-389
Hale Howard 36
Hall Gerdrude 162
Hallervorden Julius 543, 544, 565-567
Hamilton Mascott 264
Hanley J. Frank 121
Hansen C.C. 438
Hansen Sören 367
Harding Warren 296
Harrell D.L. jr 37, 38
Harriman E.H. 21, 25, 92,168, 170, 222, 235,318, 360, 428
Harriman Mary, żona E.H. Harnmana 92-95, 97-99, 105, 158-160, 162, 168, 172, 203, 358
Harriman Mary 92, 93
Harris J. Arthur 294
Havemann Robert 558, 559, 561
Hawthorne Nathaniel 186
Hays Willet M. 81,93
Healy William 100
Hearst William Randolph 168-170, 384
Hebberd Robert 160
Heidinger Willi 458, 459
Henning, polityk 301
Henryk VIII, król Anglii 44
Herndon C. Nash 620
Heron David 166, 167
Hess Rudolf 408, 469
Hill Joseph A. 250
Himmler Heinrich 527, 540, 599
Hindenburg Paul von 446
Hirschhorn Kurl 562
Hitler Adolf 19, 29, 40, 391, 406-408, 410-415, 423-425, 443, 445-448, 452, 454, 455, 457, 458, 460, 461, 463-470, 486, 507, 508, 510, 514, 518, 524, 539, 541, 542, 544, 562, 565, 571, 575, 580, 581, 584, 593, 600, 607, 609, 615, 621, 623
Hodson Cora 337-341, 345, 346
Hoffmann, dziennikarka 170
Hoffmann Geza von 401-403, 411
Hofmann Otto 596, 598-600
Hollerith Herman 434
Holmes Oliver Wendell 131, 320
Holmes Oliver Wendell jr 26, 186-190, 320, 466, 591
Holmes Samuel J. 338
Holt Henry 276
Hoover Herbert 308-310
Hoover J. Edgar 289
Horn, lekarz z Buchenwaldu 497
Howe Lucien 232, 234-236, 238-246, 289, 295, 360, 514, 584
Hughes Charles Evans 304
Hunter George William 131
Hurty J.N. 119, 120

Ibi, więźniarka Auschwitz 531
Innes Alfred Mitchell 126
Ishamel 63, 291, 360

Jacobson Bertha 435
Jeffreys Alec 645
Jeter Mildred 590
Johnson Albert 290-296, 303, 305-309, 461
Johnson Roswell 218, 386
Johnstone E.R. 379
Jordan David Starr 119, 125, 126, 321, 324, 336

Jost Alfred 399
Julian Joseph 587, 588
Juke, rodzina 62, 100, 220, 291, 349, 636
Juke Margaret 62

Kahler Hans 557
Kallikak, rodzina 133, 134, 175, 367, 636
Kallikak Marlin 133, 134
Kapp Wolfgang 508
Katarzyna Aragońska, królowa Anglii 44
Katzen-Ellenbogen Edwin Władysław 156, 157, 483-500
Katzen-Ellenbogen Marie A. z d. Pierce 156, 484
Keelcr Clyde 514
Kellogg Frank 308, 309
Kellogg John Harvey 152, 360
Kellogg V.L. 131
Kellogg Willy 152
Kelly, asystentka 266
Kemp Hige 367, 368, 616-619
Kennedy Helena 639
Kevles Daniel J. 26
Kidder A.V. 576, 577
Kiep Otto 448
King, rodzina 267
Kittridge, naukowiec 464
Klaus Julius 366
Klein Zvi 528
Klemens VII (Giulio de Medici), papież 44
Knorr George W. 163
Knox P.C. 126, 127
Kogon Eugen 494, 498
Konstantyn Wielki, cesarz rzymski 44
Kopp Marie 465, 466
Kornhauser, dr 131
Kranz Heinrich 525
Kriegel Vera 536
Kuba Rozpruwacz 50, 320
Kiilin Alfred 457
Kupas Eva 531

Lait Jack 388
Lamb, dyrektor szpitala 99
Lambert Robert A. 450, 451
Lang Theodore 455
Laski Harold J. 189
Laughlin, rodzina 95, 96, 98
Lauglilin Deborah 96
Laughlin Earl 96
Laughlin George 95
Laughlin Harry Hamilton 95-110, 131, 132, 151, 152, 154, 164-166,174, 175, 181, 183-185, 190, 214, 218, 219, 234-236, 239-245, 250-253, 256, 270, 287, 290-307, 310, 31.1, 336, 339, 340, 358, 361-364, 367, 380, 388, 402-404, 424, 431, 438, 452-454, 461, 462, 466, 512, 513, 535, 573-578, 580-588, 591, 609,611,61.7
Laughlin Pansy 96, 240
Lawton Henry 347
Lehmann Julius F. 411,441, 450
Lemkin Raphael 592-594
Lenz Fritz 408-411, 424, 425, 443, 467, 468,518, 523, 560, 582
Libby G.F. 238
Lidbetter Ernest J. 334-338, 344
Liebmann, badaczka bliźniąt 526
Lincoln Abraham 186, 187
Lippmann Walter 142, 143
Little Clarence C. 219
Loeb Clarence 238
Loeb James 427. 429
Longfellow Henry Wadsworlh 186
Lorimer Frank 622
Lorinczi Lea 528
Loving Richard 590
Lundborg Hermann 360, 368

Mac Curdy, dr J 31
Magnussen Karin 536, 537
Malloiy, rodzina 179
Mallory George 178-180
Malloiy Jessie 179
Mallory Nannie 179
Malloiy Willie 178, 179, 182
Malthus Thomas 46, 47, 51, 189, 207
Marks, asyslcntka 266
Marshall Louis 106, 108
McCarran, polityk 310
McCreaiy James 127
McCulloch Oscar 63, 118, 119
McKim W Duncan 379
McReynolds James Clark 189
Melchers George 537
Mencken H.L. zob. Cheever Ezckiel
Melville Herman 186
Mendel Gregor 48, 50, 64-68, 70, 76, 77, 80, 90, 103, 119, 130, 166, 167, 206, 240, 256, 293, 318, 327, 330, 335, 399, 511, 607, 608, 610, 613
Mengele Josef 20, 24, 40, 506, 507, 516-519, 525, 527-537, 540, 54 L, 545,547, 557, 558, 561-564, 618
Merriam C. Hart 92
Merriam John C. 71, 287, 293, 294, 296, 297, 302, 304, 305, 574, 577, 580
Meyer Adolf 155, 219, 237
Miles Walter 333
Mjoen Jon Alfred 126, 368, 422
Mollison Theodor 515, 618
Moore Elizabeth 165
Morgan J.P. 71
Morgan William 238
Mozes Eva 528
Mozes Miriam 528
Muller Hermann Joseph 450, 451, 522, 562
Müller-Hill Benno 26,563
Mussolini Benito 422, 439

Nachtsheim Hans 542, 543, 557
Nam, rodzina 63
Nichols, urzędnik 267
Nin, więzień Auschwitz 532
Novak, więzień Buchenwaldu 496
Nyiszli Miklós 530-535

O'Brien Daniel 617
O'Brien Stephen 625
Ochsner Albert John 116, 117
Offer Moshe 528
Oliv, więzień Buchenwaldu 482, 483
Olshansky S. Jay 625
Olson Harry 136, 161, 181, 298, 336, 367, 388
Osborn Frederick 615, 616, 621-624
Osborn Henry Fairfield 77, 217, 221, 359, 360, 368, 621
Owen Teresa 161.
Owens-Adair Bethenia 121, 122

Painter, dr 131
Pasteur Louis 306
Paton Stewart 106
Paul Eden 377
Pearl Raymond 237, 609
Pearson Karl 66, 75, 110, 128, 323-325, 332, 333
Pegram Richard 347
Peiffer Jürgen 567
Pendleton, rodzina 271
Pennypacker Samuel 120
Perkins Harry 222, 223
Pernick Martin 26
Peter W.W. 452

Peyton David C. 234
Pierce Marie A. zob. Katzen-Ellenbogen Marie A.
PilcherE Hoyt 116, 120
Pilgrims Smokey 63
Pitt-Rivers George 422, 423
Pius XI (Ambrogio Damiano Achille Ratti). papież 348
Planck Max 451
Plecker Walter Ashby 253-258, 260-274, 276, 277, 389, 407, 589, 590
Ploetz Alfred 126, 397-401, 411, 416, 430, 440, 441, 450, 454, 508, 511, 582
Pocahontas 261, 271, 272
Poll Heinrich 428, 429, 520
Pollack Frederick 189
Pomeroy, dr 131
Pond Clara 162,165
Popenoe Paul 220-224, 381, 386, 389, 390, 410, 411, 424, 441, 512, 522, 523, 525, 559-561, 611, 624
Powell John 258, 259, 263, 269, 277
Powhatan 271
Priddy Albert 178-184
Puzyna Martina 529, 557

Randolph, rodzina 271
Rascher Sigmund 564, 565
Ratner Brett 174
Reed Horace 121
Reed Sheldon 585, 622
Reeves Helen 101
Reichenberg, bracia 531
Rentoul Robert Reid 233, 318-320, 328, 365, 377, 380, 407
Richardson Benjamin Ward 376, 398
Riddell George Allardice 327, 343
Ripley William 140
Roberts Dora 265
Roberts Jennie 265
Roberts Sam 265
Robertson John Dill 383
Robinson William 381
Rockefeller John D. 105, 158, 159, 161, 168, 170, 223, 318, 339, 428
Rockefeller John D. jr 158, 428
Rodenwaldt Ernst 462
Rodochi, lekarz 492
Rogers Samuel 252
Rogge, lekarz 497
Rolfe, rodzina 271
Rolfe John 271
Roller, kuratorka 179
Roosevelt Franklin Delano 593
Roosevelt Theodore 92, 165, 187, 319
Root Elihu 71
Rosanoff A.J. 167
Rose Peter 265
Ross Edward Alsworth 60, 319
Roux, pastor 492
Rucker W.C. 233
Rüdin Ernst 429-431, 440, 442, 447, 449, 450, 454-457, 467. 515, 539, 582, 617
Ruhenstroth-Bauer, naukowiec 543
Ruttke Falk 515

Sachs Jake 204, 205
Sachs Sadie 204
Saleeby Caleb 324,325, 328, 329, 331, 338, 378
Sanger Margaret 26, 29, 203-226, 244, 260, 381, 449, 465, 625
Saure Philip N. 270
Schade, naukowiec 519
Scherberl, esesman 499
Schiedlausky Gerhard 489, 490, 494, 495
Schlaginhaufen Otto 366
Schneider Carl 462
Schulkdr 131
Schultz A.P 308

Schultz Bruno 617
Shacklelord C.D. 176, 177
Sharp Harry Clay 116, 117, 119-121, 234, 322, 411
Shaw George Bernard 67, 377, 378
Shellon Robert 182
Sherlock E.B. 380
Siemens H.W. 425
Simon Theodor 132
Sitte, więzień Buchenwaldu 496
Skinner Robert 300
Slaughter Louise 648
Smith, rodzina 271
Smith Buck 37-39
Smith D.E 131, 377
Smith John 271
Snyder Laurence 609-611
Southard E.E. 153
Spatz Hugo 543, 565, 566
Spencer Herbert 46-48, 50, 64, 188, 208, 398
Spiegel Magda 528
Spielmeyer Walther 455, 456
Stalin Józef (właśc. Iosif Dżugaszwili) 593
Stanford Leland 119
Steggerda Morris 454
Stern Hedvah 529, 540
Stern Leah 529, 540
Stern William 139
Stimson Henry 127
Stoddard Lothrop 69, 76, 155, 156, 213-215, 260, 445, 468, 469
Streicher Julius 594
Stribling Francis T. 36
Strode Aubrey 181-183, 185
Strughold Hubertus 564, 565
Stubbs Walter 127
Stypanovitz Eva 161
Sullivan Mary 173
Swift Walter 165
Szekspir William 225

Taft William Howard 190
Terman Lewis 138-140, 143, 155, 237, 341
Thackera A.M. 300
Thayer Ethel 163
Thomas Elsie M. 270
Thyssen, rodzina 431
Timofiejew-Riessowski Nikołaj 433
Tisdale Wilbur 457
Town Clara 388
Tredgold Arthur F. 378, 379, 387
Trinkle E. Lee 269
Trowbridge Augustus 444
Tucker J. R. 276
Twitchen Henry 344

Vanoc 378
Vaugham Victor 238
Vekler Jancu 536
Venter J. Craig 651
Verschuer Otmar von 507-519. 524-527, 529, 533, 534, 536-543, 557-564, 567, 582, 618
Vogt Oskar 432, 450, 451, 543

Wagenen Bleekervan 324
Wagner Werner 544
Walker Francis 60
Walsh Catherine 382
Walter, polityk 310
Ward Robert DeCourcy 105, 289, 295, 306
Warren Earl 590
Watson James 626, 650
Watson Thomas J. 436, 458, 459
Weaver Warren 544
Weindling Paul 26

Weismann August 52, 53
Welch William 153, 158, 159, 219
Wells Herbert George 210, 319, 377
Westrope Lionel L. 346-348
While Arnold 377
While Wendell 269
Whitehead Irving 182, 183. 185
Whites Jackson 63
Whitney Leon 220,221, 368, 390, 391, 468
Wiggam Albert 166
Wigmore John 189
Wilhelm I Zdobywca, krol Anglii 73
Wilks Michael 640
Williams Minnie 586
Willis Frederick 342
Wilson James 93,164
Wilson Jim 26
Wilson William George 346
Wilson Woodrow 26, 123, 165, 389, 484, 485
Wimmer August 367
Wise Stephen 208
Wissenberg, antropolog 426
Wonny Kwiat 271
Wood Arthur 341
Wood Patricia 566
Woodhull Victoria 59, 206
Wynnes, rodzina 271

Yagudah Judith 528
Yates, rodzina 271
Yerkes Robert 26,137-140, 142, 155, 165, 237, 341

Zahn Friedrich 459
Zangwill Israel 59

WOLNOMULARSTWO
I JEGO TAJEMNICE

Autor Ks. Prof. dr kard. Jose Maria Caro Rodriguez
Wydawnictwo „Ostoja”

SPIS TREŚCI

Kim był autor książki?
Przedmowa do drugiego wydania
Prace i autorzy, na których się opieram oraz stosowane skróty
WSTĘP. TAJEMNICA MASONERII: ODKRYWANIE ZASŁONY
1.Mój zamiar
2. Czy niewtajemniczeni profani mogą coś wiedzieć o masonerii?
3. Prawdziwy Proteusz
CZĘŚĆ I ISTOTA MASONERII
ROZDZIAŁ I. ORGANIZACJA MASONERII
4. Zarząd i administracja, Wielkie Loże i Wielkie Wschody
5. Rada zarządzająca
6. Obrządki (ryty) masońskie
7. Stopnie
8. Wpływ osób o wyższych stopniach i lóż wyższego rzędu <<
9. Masoneria, stowarzyszenie uniwersalne -jej jedność duchowa
10. Międzynarodowa Federacja Masońska
ROZDZIAŁ II. TAJEMNICE I PRZYSIĘGI MASOŃSKIE
11. Tajemnica masońska
12. Zabiegi wolnomularstwa, aby ukryć się przed swoimi i obcymi
13. Porównanie z Kościołem katolickim
14. Przysięgi masońskie <<
15. Tajemnice masońskie a sumienie
16. Tajemnica masońska a zdrowy rozsądek
17. Przysięgi masońskie a moralność
ROZDZIAŁ III. CEL MASONERII
18. Cel wskazany przez nią samą
19. Konstrukcja Świątyni Przyrody
20. Jakie są przeszkody, które masoneria musi przezwyciężyć i jacy są jej wrogowie, których musi pokonać? <<
21. Jaki jest Bóg masonerii?
22. Cel nadrzędny masonerii
ROZDZIAŁ IV. TWORZENIE I DZIAŁANIE LÓŻ
23. Tworzenie loży
24. Wysiłki dla zdobycia kandydatów do loży
25. Fortele dla pozyskiwania adeptów
26. Zdobycze najbardziej pożądane
27. Bracia, którzy służą dla ozdoby

28. Papieże masoni <<
29. Przyjęcie do Zakonu
30. Całkowite odstępstwo od wiary nowo wstępującego do masonerii
31. Konsekwencje odstępstwa od wiary
32. Selekcja
33. Kasa <<
34. Zebrania
35. Groteskowość tego co poważne
36. Sławny Hiram
ROZDZIAŁ V. NAUCZANIE MASOŃSKIE
37. Symbole
38. Symbolizm biblijny
39. Symbolizm krzyża
40. Legendy i przypowieści <<
41. Przeciwko komu kieruje się zemsta masońska?
42. Konferencje
43. Autorytet naukowy masonerii. Wiara jakiej wymaga
CZĘŚĆ II ZWIĄZEK Z NATURY SWOJEJ KŁAMLIWY
ROZDZIAŁ I. MASONERIA I KATOLICYZM
44. Szczerość osobista wielu masonów
45. Czy masoneria nie zajmuje się religią?
46. Wielki Architekt zdradzony
47. Wściekła nienawiść do Chrystusa
48. Rozróżnienie między klerykalizmem a katolicyzmem
49. Masoneria w działaniu przeciwko Kościołowi katolickiemu we Francji, jej zaciekłość antychrześcijańska <<
50. W Hiszpanii i Portugalii
51. We Włoszech
52. W Belgii, Niemczech i Austrii
53.W Rosji
54. W Anglii
55. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej <<
56. W Meksyku i w Ameryce Środkowej
57. W Ameryce Południowej
58. Masoneria chilijska jest antykatolicka i antychrześcijańska <<
59. Podporządkowanie tajnym wpływom obcym
60. Tolerancja i antyfanatyzm masoński
61-62. Zaciekłość antykatolicka
ROZDZIAŁ II. RELIGIA MASOŃSKA
63. Masoneria ma swoją własną religię
64. Przedmiot kultu masońskiego: Wielki Architekt. Przyroda
65. Słońce i ciało
66. Szatan i Lucyfer
67. Stowarzyszenia sataniczne

ROZDZIAŁ III. MASONERIA I POLITYKA
68. Akcja polityczna masonerii we Francji w XVIII w.
69. Działalność polityczna wolnomularstwa we Francji w XIX w.
70. Działalność polityczna masonerii w Niemczech i Austrii
71. Działalność polityczna masonerii w Rosji <<
72. Działanie masonerii we Włoszech
73. Działanie wolnomularstwa w Hiszpanii i Portugalii
74. Działanie wolnomularstwa w Anglii
75-76. Działania masonerii w Ameryce <<
77. Masoneria nie interesuje się naszym życiem politycznym, czy też posługuje się politykąjako swoim narzędziem?
78. Maski, pod którymi się kryje
79. Podporządkowanie polityczne członków masonerii jej władzom
ROZDZIAŁ IV. MASONERIA I JEJ IDEAŁY WOLNOŚCI, RÓWNOŚCI I BRATERSTWA. NOWE OSZUSTWO
80. Wolność masońska
81. Wolność polityczna i wolności obywatelskie
82. Równość masońska
83. Braterstwo masońskie
84. Braterstwo szkodliwe dla sprawiedliwości i wojska <<
85. Najlepsze przykłady wolności, równości i braterstwa masońskiego
86. Do czego masoneria dąży u nas w Chile?
87. Humanitaryzm masoński
ROZDZIAŁ V. MASONERIA I JEJ IDEAŁ MORALNOŚCI
88. Co masoneria mówi o sobie samej
89. Pewne wyjaśnienie
90. Podstawy moralności poza naszym zasięgiem
91. Cel uświęca środki
92. Dowody na podstawie słów. Doktryna
93. Próba czynów: codzienne kłamstwa i oszczerstwa <<
94. Gwałty i trucicielstwo
95. Kary lub przeciwdziałanie zdradzie
96. Zabójstwa na profanach
97. Niedoszłe próby zabójstw
98. Ludobójstwo i rabunki <<
99. Bunty masońskie
100. Wojny i rewolucje
101. Czystość i uczciwość masońska
102. Prawość masońska
ROZDZIAŁ VI. MASONERIA I JEJ IDEAŁ DOBROCZYNNOŚCI
103. Wspaniałomyślność tak ukryta, że ledwie się ją dostrzega
104. Hojność duchowa, również bardzo znikoma
ROZDZIAŁ VII. MASONERIA I JEJ IDEAŁ WIEDZY I POSTĘPU
105. Co to jest nauka (wiedza) masońska?

106. Łatwowierność masońska
107. Postęp na odwrót
CZĘŚĆ III DOKTRYNY MASONERII
ROZDZIAŁ I. DOKTRYNY FILOZOFICZNE I SPOŁECZNE
108. Materializm i ateizm
109. Zaprzeczenie istnienia duszy niematerialnej i nieśmiertelnej
110. Doktryny komunistyczne i anarchistyczne
111. Doktryny rozbijające rodzinę <<
112. Obłudny atak na spowiedź
113. Doktryna antypatriotyczna i fakty, które ją potwierdzają
ROZDZIAŁ II. MIĘDZYNARODOWY KONGRES ANTYMASOŃSKI W TRENTO. STRESZCZENIE
114. Doktryny religijne i filozoficzne
115. Masoneria i satanizm
116. Stosunek wzajemny dogmatów masońskich
117. Cel masonerii <<
118. Działalność masońska
119. Czym więc jest masoneria?
CZĘŚĆ IV POCHODZENIE MASONERII I JEJ STOSUNEK DO INNYCH SEKT
ROZDZIAŁ I. POCHODZENIE MASONERII
120. Różnorodność poglądów
121. Pochodzenie organizacji
122. Pochodzenie doktryn
123. Związki z protestantyzmem. Dlaczego sympatyzująze sobą?
124. Związki z innymi sektami - z templariuszami <<
125. Związki z albigensami
126. Związki z niektórymi sektami arabskimi
127. Związki z paulicjanami i manichejczykami
128. Związki z gnostykami
ROZDZIAŁ II. POKREWIEŃSTWO MASONERII Z JUDAIZMEM
129. Kabała i jej podział na ortodoksyjną i faryzejską
130. Związek masonerii z kabałą
131. Wnioski końcowe co do pochodzenia masonerii. Jeszcze raz prawda
ROZDZIAŁ III. CZY MASONERIA JEST NARZĘDZIEM JUDAIZMU?
132. Sprawa nadzwyczaj ważna naszych czasów
133. Szacunek masonerii dla Żydów
134. Przewaga żydowska w lożach
135. Akcja żydowska i masońska wobec katolicyzmu
136. Protokoły mędrców Syjonu
CZĘŚĆ V SPOSOBY DZIAŁANIA
ROZDZIAŁ I. SPOSOBY OGÓLNE
137. Trzeba rozpoznać ich działalność

138. Sugestia dla tworzenia opinii
139. Działalność hierarchiczna
140. Prasa <<
141. Stowarzyszenia masońskie mniej doskonałe
142. Stowarzyszenia pomocnicze
143. Stowarzyszenia publiczne bez celów sekciarskich
144. Skauting
145. Przyjęcia i uroczystości <<
146. Białe zebrania
147. Stowarzyszenia teozoficzne
148. Szarlataneria i wiedza tajemna
149. Penetracja stowarzyszeń katolickich i kleru
ROZDZIAŁ II. PODSTĘPY MASOŃSKIE
150. Kłamstwo i obłuda
151. Ujawnianie zasad i ukrywanie skutków
152. Iść ku celowi pozornemu, a w istocie szukać zupełnie innego
153. Zwalczać nieprzyjaciół nie nazywając ich
154. Prześladować pod pretekstem, że chodzi o obronę <<
155. Zasłanianie się nauką
156. Sprzyjanie korupcji
157. Rezultaty są oczywiste
ROZDZIAŁ III. MASONERIA ADOPCYJNA I WILCZĘTA
158. Loże żeńskie, mieszane i komasoneria
159. Ich stopnie
160. Skrajna rozwiązłość <<
161.Wilczęta
162. Sakramenty masońskie jakie się otrzymuje
CZĘŚĆ VI POTĘPIENIE MASONERII
ROZDZIAŁ I. DLACZEGO KOŚCIÓŁ POTĘPIA OGÓLNIE MASONERIĘ?
163. Potępienie, w sposób oczywisty usprawiedliwione
164. Rozważania i konsultacje
165. Wielka Loża Matka i jej działania międzynarodowe
166. Osąd, jaki sobie wytworzył przywódca angielski wysokiego stopnia <<
167. Nienawiść masonerii północnoamerykańskiej wobec katolicyzmu
168. Podstawowa jedność masonerii
ROZDZIAŁ II. PODSUMOWANIE POTĘPIENIA PRZEZ KOŚCIÓŁ
169. Normy obowiązującego prawa kanonicznego
170. Bulla "In Eminenti" Klemensa XII
171. Bulla "Providas" Benedykta XIV
172. Listy apostolskie "Ecclesiam a Jesu Christo" Piusa VII
173. Bulla "Quo Graviora" Leona XII

174. Encyklika "Traditi" Piusa VIII <<
175. Encyklika "Mirari vos" Grzegorza XVI
176. Encyklika "Qui pluribus" i inne wezwania Piusa IX
177. Encyklika "Humanum Genus" Leona XIII
178. Wskazówki kościelne co do zachowania się wobec masonów
ROZDZIAŁ III. POTĘPIENIA ZE STRONY WŁADZ CYWILNYCH
179. Zakazy istnienia masonerii przez państwo w wiekach ubiegłych
180. Zakazy w bieżącym stuleciu
181. Czyżby zaczynała się spełniać przepowiednia?
ZAKOŃCZENIE
182. Słowo do kobiety-katoliczki
183.Do masonów
184. Masoneria a charakter chilijski
185. Rozczarowani
186. Tajemnica
DODATEK Oświadczenie Kongregacji Nauki Wiary z dnia 26 listopada 1983 r. w sprawie masonerii

Kim był autor książki?

(Na podstawie New Catholic Encyclopedia, tom 3, Mc Graw Hill. N. York, 1967)

Jego Eminencja ks. kardynał Jose Maria Caro Rodriguez urodził się w 1866 r. w Chile w biednej rodzinie. W wieku 15 lat wstąpił do seminarium duchownego w Santiago de Chile. Ze względu na uzdolnienia wysłano go na studia teologiczne do Rzymu, gdzie uzyskał stopień doktora i został wyświęcony w 1890 r. Na studiach zaraził się gruźlicą, na którą cierpiał do końca życia. W latach 1891-1911 był profesorem gramatyki oraz języka greckiego i hebrajskiego, a także filozofii i teologii dogmatycznej w seminarium duchownym w Santiago de Chile. W 1911 r. został mianowany wikariuszem apostolskim w Tarapaca, a w roku następnym biskupem tytularnym w Milas.

Miasto Iquique, gdzie rezydował odznaczało się antyreligijną atmosferą i był on często atakowany w prasie i w przemówieniach. Aby uczyć religii i bronić jej wydawał tygodnik "La Luz" (Światło) rozprowadzany bez pieniędzy. Urządzał też szereg uroczystości na większą skalę, np. uroczyste przypomnienie edyktu o tolerancji Konstantyna, lub wielką procesję w Niedzielę Palmową W czasie tej ostatniej uroczystości 300 ateistów zaatakowało wiernych, a ci się bronili poświęconymi palmami. W czasie procesji Bożego Ciała, gdy ateistyczny urząd zabronił mu stawiać ołtarzy na ulicy, umieścił je na jadących wozach. Dzięki jego pracy liczba katolików w mieście wzrastała. Odbywał też liczne podróże pasterskie, nawet do dalekich miejscowości w górach i pustyniach, wozem, konno lub na mule. Tam był witany serdecznie. Uczył dzieci katechizmu, odwiedzał szpitale i więzienia. Bronił także robotników przed wyzyskiem.

W roku 1925 został przeniesiony do La Serena, gdzie kontynuował swoją pracę misyjną. Również i w tym mieście atmosfera była antyreligijną i był zaciekle atakowany.

Odpowiedział na ataki książką "El misterio de la masoneria" [którą właśnie oddajemy do rąk polskiego czytelnika i która 11niewiele straciła na aktualności mimo tylu lat jakie upłynęły od jej wydania - przyp. tłum.].

Zarówno biskup jak i jego kler byli tak ubodzy jak ich wierni. Ubóstwo biskupa pogłębił fakt, że jego episkopalna rezydencja uległa pożarowi, w którym stracił wszystko, nie wyłączając cennej biblioteki.

W r. 1939 został przeniesiony do Santiago de Chile jako arcybiskup. Jego działalność na tym stanowisku była nadal bardzo żywa. Założył między innymi nowe seminarium duchowne w Apiquindo, szukał współpracy męskich zakonów, a także zwiększył liczbę żeńskich do 25, prosząc je o pomoc w nauczaniu i akcji dobroczynnej. Zawsze bardzo czuły na kwestie społeczne zainicjował lub popierał następujące organizacje: Chrześcijańska Pomoc Społeczna, Instytut Kształcenia Rolniczego, Stowarzyszenie Katolickich Związków Zawodowych, Młodzi Robotnicy Katoliccy, Związek Przedsiębiorców Katolickich. Interesował się bardzo zastosowaniem nowoczesnych środków przekazu i założył radiostację Radio Chilijskie oraz gazetę "Światło i Miłość". W uznaniu zasług został mianowany kardynałem w 1945 roku.

Opublikował 33 książki i broszury poświęcone wierze katolickiej. Publikacje te były zawsze wydawane w tanich wydawnictwach i były dostępne dla szerokiej rzeszy czytelników. Był bardzo popularny zwłaszcza wśród biednych. Umarł w sędziwym wieku w 1958 r.

Bibliografia: Moris J. V. Monseńor Jose Maria Car o: Apóstol de la Tara-paca. Santiago de Chile, 1963

Przedmowa do drugiego wydania

Szybkie wyczerpanie się pierwszego wydania tej pracy,

mimo dość dużego nakładu dowiodło, że publikacja ta była na czasie i zaspokoiła rzeczywiste potrzeby. Oświadczyły mi to liczne osoby.

Nie brakowało także osób, które po przeczytaniu tej książki zmieniły swoje postanowienie co do przyłączenia się do masonerii. Wielu było też takich, którzy mi dziękowali, że im otworzyłem oczy na tę polecaną im organizację, a jeszcze więcej ludzi gratulowało mi, że odsłoniłem przed publicznością zasłonę, okrywającą stowarzyszenie, którego się lękano dla jego sekretów i manipulacji. Między tymi ludźmi były osobistości na najwyższych stanowiskach w kraju.

W nadziei, że przygotowując tą publikację uczyniłem coś dobrego utwierdziły mnie listy otrzymywane od wielu wielebnych arcybiskupów i biskupów Ameryki Łacińskiej a nawet Filipin, w których gratulowano mi nie tylko zwyczajowymi zwrotami grzecznościowymi, ale i prostymi i serdecznymi słowy. Wielu prosiło mnie też o egzemplarze książki pomimo jej tak skromnego wyglądu. Między tymi listami gratulacyjnymi, stwierdzam ten fakt z wdzięcznością, są dwa od ich eminencji kardynałów, do których wysłałem egzemplarze książki, mianowicie od kardynała Benllocha i od kardynała Billota.

Do niniejszego drugiego wydania wprowadziłem pewne ulepszenia i nowe ustępy. Uporządkowałem też podział na części, zmieniając częściowo tytuły paragrafów i dostosowując je lepiej do porządku logicznego książki, a poza tym zrobiłem parę koniecznych poprawek.

Studia nad masonerią, które kontynuowałem, potwierdzały coraz bardziej to, co powiedziałem w pierwszym wydaniu. Podobny wynik dały rozmowy prowadzone z masonami.

Wiele osób gratulując mi wydania tej książki chciałoby, aby niektóre osądy w niej zawarte były potwierdzone przy pomocy faktów konkretnych, jakich nie podałem do wiadomości publicznej, ponieważ żyją jeszcze bracia masoni, którzy w nich

brali udział i ponieważ te rzeczy jeszcze nie należą do historii, niemniej jednak mogły być opisane, gdyż były sprawami wiadomymi publicznie lub zdarzały się powszechnie. Lepiej by każdy z czytelników sam zdobył sobie dowody potwierdzające treść tej książki, obserwując fakty i osoby w polu swojego widzenia, nigdy jednak nie zapominając o tym, co tyle razy powtarzałem, że w masonerii są osoby poważne i szczere, które nie znają ani jej celów, ani sposobów działania i nie postępują pod wpływem ducha i doktryny masońskiej.

Masoneria również oceniła moją książkę, a bracia masoni powtarzają osąd opublikowany w ich czasopiśmie. Według braci .'. ja "wybrałem wszystko błoto z antymasońskiej kloaki i przy pomocy cytat niekompletnych i nieautentycznych, przy pomocy powtarzania konceptów czterech zawiedzionych lub płatnych nikczemników, których klerykalizm utrzymywał na swoje usługi i dla swojej korzyści, staram się pozbawić wartości święte dzieło miłości bliźniego, które masoneria wszędzie prowadzi". (Revista Masonica de Chile, marzec 1924, s. 130).

Cytowane czasopismo dodaje też, że korzystając ze zwolnienia opłat pocztowych, z którego korzystają dostojnicy kościoła, rozpowszechniłem książkę gęsto po kraju, nie ponosząc kosztów.

Moja odpowiedź jest krótka: po pierwsze, książka ta była wydana w Santiago i rozprowadzona stamtąd przez Stowarzyszenie Dobrej Prasy, które nie jest "dostojnikiem kościoła", ani też nie jest zwolnione od opłat. Egzemplarze, które rozsyłałem z Iquique zaopatrzyłem w odpowiednie znaczki pocztowe.

Po wtóre, jeśli nie cytowałem w całości wszystkich świadectw, które miałem w rękach, czyniłem to, aby nie rozszerzać nadmiernie tego dziełka i aby nie przerosło ono mych zamierzeń. Zawsze jednak podawałem źródło mych cytatów z całą precyzją, w odróżnieniu od publikacji

masońskich, w których prawie nigdy tego nie ma.

Po trzecie, cytaty te są albo wzięte z dzieł autorów masońskich o autorytecie uznanym w Zakonie, albo też odnoszą się do faktów historycznych, w których brali udział bracia .'. bezpośrednio lub przez swoje wpływy. Jeśli jest coś odrażającego w tym wszystkim, to nie pochodzi to ode mnie ani od nieprzyjaciół masonerii, ale wynika z samych faktów czy doktryn.

Ktoś powiedział, że nie sprawdzałem tego co powiedziałem o masonerii. Czytelnicy sami powiedzą, czy przynajmniej nie jest sprawdzona powszechna zgodność przewijająca się przez karty tej książki co do ogólnej oszukańczej metody, przy pomocy której masoneria zdobywa i utrzymuje adeptów, aż do przesycenia ich dusz głęboko, a niekiedy gwałtownie, swoimi ideałami zniszczenia porządku chrześcijańskiego, aż do wymazania samego imienia Chrystusa lub nawet Boga, co w sposób podstępny albo wręcz bezczelny, zależnie od okoliczności, próbuje się urzeczywistnić. Czytelnicy sami także powiedzą, czy to, co oni widzą i wiedzą o masonerii i jej czynach, *zgadza* się, czy też nie z moimi twierdzeniami.

Co się tyczy działalności politycznej masonerii i jej ducha antychrześcijańskiego, zdarzenia, które w Chile poprzedziły i towarzyszyły wyborom z roku 1924 świadczyły o fałszywości zapewnień masońskich: użycie wojska, aby drwić z woli narodu, pogwałcenie umów honorowych, nieznośna presja wywierana na Pierwszego Mandatariusza, aby "wykoleić go" i pociągnąć za sobą, przyczynienie się do wytworzenia ciężkiej atmosfery, która doprowadziła do wybuchu zamieszek i w ich rezultacie akcja oczyszczająca, rozpoczęta przez wojsko i marynarkę wojenną w obronie interesów narodowych, przy sympatii prawie powszechnej dla tej akcji, a dalej projekty antyreligijne, projekty dotyczące wprowadzenia rozwodów, konfiskaty dóbr kościelnych, rozdziału Kościoła od państwa itd. Wszystko to było potwierdzeniem wobec kraju nieszczerości zapewnień

masońskich.

Powiedzieli także masoni, że jest bardzo łatwo podważyć to, co w tej książce ustalono. Niemniej jednak nie zrobili tego, pomimo, że czasu mieli na to aż za wiele. To natomiast co zrobili, to kontynuacja walki z religią katolicką w broszurze anonimowej La Tribuna opartej na cytatach niepewnych, niemożliwych do sprawdzenia, i na twierdzeniach jak zwykle opartych w większym stopniu na uprzedzeniu do chrystianizmu, niż na logice lub prawdziwości faktów.

Pytano mnie, czy masoneria zemściła się na mnie, i rzeczywiście czytelnicy są tego ciekawi. Masoneria jest dostatecznie inteligentna, aby to uczynić, jeśliby jednak to uczyniła, straciłaby zamiast zyskać. Ma ona jednak maskę w postaci partii politycznej, za pośrednictwem której prowadzi całą akcję, na jaką jej pozwalają wpływy tej partii. Ci, którzy żyją w Iquique i może nawet mieszkańcy całego kraju dowiedzieli się coś niecoś o tym, co niestety zaszło np. w czasie wizyty kardynała Benllocha lub w czasie Zgromadzenia Eucharystycznego, które celebrowaliśmy w Teatrze Miejskim itd. Jednak o tym, co w czasie tych zajść było moją obrazą osobistą zapominam i przebaczam z serca, a za to co było obrazą religii proszę Boga, aby przebaczył również, gdyż "nie wiedzą co czynią".

Wreszcie, ponieważ książka ta nie ma innego zadania jak poinformowanie Czytelników o masonerii, uważałem, że należy uczynić to przy pomocy słów autorów bardziej upoważnionych do tego niż ja, nawet kosztem tego, że zwiększyła się liczba cytat.

Ks. kard. Jose Maria Caro Rodriguez

Prace i autorzy, na których się opieram oraz stosowane skróty

Książki, z których korzystałem i z których wziąłem świadectwa

różnych autorów są następujące:

- Enciclopedia Universal Ilustrada, etc. de Espasa; skrót: Espasa
- The Catholic Encyclopedia; skrót: Cath. Encycl.
- Copin-Albancelli, La Drame Maconique; Le Pouvoir Occulte contre la France. La Conspiration Juive contre le Monde Chretien, skróty: Copin P. O., Copin C. J.
- Dom Paul Benoit, La Cite Antichretienne. 2. część La Franc-Macon-nerie. 2 tom; skrót: Benoit.
- Ed. Em. Eckert, La Fanc-Ma9onnerie dans są veritable signification. 2 tom. Przekład z niemieckiego; skrót: Eckert.
- Arthur Preuss, A Study in American Freemasonry. 1 tom; skrót: Preuss A. M.
- Domenico Margiotta, Adriano Lemmi Chef Supreme des Franc-Ma9ons; skrót: Margiotta, A. L.
- Nicolas Serra y Gaussa, Masoneria al derecho y al reves. 2 tom; skrót: Serra.
- Francis C. Kelly, The Book of Red and Yellows, l tom; skrót: Kelly.
- I. Bertrand, La Franc-Maęonnerie, Secte Juive nee du Talmud. Krótkie dzieło; skrót: La F. M. Secte Juive.
- Michael Kenny, American Masonry and Catholic Education. Broszura; skrót: Kenny.
- Veritas, La Francmasoneria y su obras en Chile. Krótkie dzieło.
- Gabriel de la Paz (pseudonim), La Masoneria, etc. Krótkie dzieło.
- La Masoneria ante el Congreso. Krótkie dzieło.
- Mons. Amado Jose Fava, Biskup Grenoble, Discurso sobre el secreto de la Francmasoneria. Niewielkie dzieło, tłumaczenie z francuskiego.
- Mons. de Segur, Los Francmasones. Niewielkie dzieło, tłumaczenie z francuskiego.
- Constitucion de la Orden Masónica en Chile (Lata 1862 i 1912).
- Encykliki Leona XIII.

- Mons. Rosset, La Franc-Maconnerie; skrót: Rosset, La F. M.
- The cause of the World Unrest. 1920; skrót: The Cause.
- Secret Societies and Subversive Movements. Nesta Webster; skrót: Webster.
- A. G. Michel, La Dictature de la Franc-Maconnerie sur la France; skrót: La Dictature.
- La Franc-Maconnerie Belge; skrót: F. B.
- Revue Intrenational des Societes Secretes.
- La Iglesia y la Masoneria. Pastorał del Rvmo. Senor Arzobispo de Caracas, etc.
- Weltfreimaurerei (Masoneria Światowa) etc. Witchl. Cadena de Union. B. Aires.

WSTĘP

TAJEMNICA MASONERII: ODKRYWANIEZASŁONY

1. Mój zamiar. 2. Czy niewtajemniczeni mogą coś wiedzieć o masonerii? 3. Prawdziwy Proteusz.

1. Mój zamiar

Z prawdziwą obawą rozpoczynam tę książkę przeczuwając, że narażę się niejednej osobie, gdy ujawnię to, co jest jej treścią, a co z pomocą Bożą pragnę uczynić. Są pośród masonów osoby poważne i szczere, które być może wyrobiły sobie przekonanie, że stowarzyszenie, do którego wstąpiły, jest nie tylko niewinne, lecz nawet czcigodne, i warte polecenia. Między tymi osobami są ludzie darzący mnie życzliwością i swoją uwagą. Inni oddawali mi przysługi i winien im jestem wdzięczność. Jednak, jeśli te osoby, których szczerość uznaję, będą myśleć poprawnie, zrozumieją, że i ja również rozpatrzę temat, o którym mowa, z całą szczerością mojej duszy i że nie zamierzam uczynić nikomu najmniejszej nawet przykrości. Chcę jedynie spełnić pewne zobowiązanie, które mi ciąży na

sumieniu. Ponadto osoby te odkryją w tej pracy dążenie do wyciągnięcia z błędu tych, którzy według mnie i według zasad zdrowego rozsądku dali się wciągnąć do wolnomularstwa, nie zdając sobie sprawy czym ono jest lub też przez nadmierną ustępliwość.

Istnieje wiele prac napisanych o masonerii, co można sprawdzić w bibliografii, które zamieszczone są w encyklopediach, zwłaszcza hiszpańskich. Nawet tutaj w Chile opublikowano szereg prac, np. tłumaczone z francuskiego tomiki biskupów Segura i Favy.

Po co więc nowa praca? - zapyta czytelnik. Jasne, że nie z powodu "chętki do pisania", ponieważ pisanie to wymaga ode mnie sporo wysiłku. Prace ważne na temat masonerii, albo są pisane w językach obcych, albo są nazbyt obszerne lub też są dostępne tylko dla nielicznych. Prace te, przez to, że ich autor zataił swoje nazwisko, albo też przez to, że pomijają niektóre ważne aspekty, pozostawiaj ą sporo do życzenia. To właśnie jest powodem, dla którego podjąłem się niniejszego opracowania: aby udostępnić znacznej liczbie osób, bez względu na to, czy są masonami, czy też nie, sprawy, które mogą je interesować. Tak więc uważam, że wszyscy ojcowie rodzin katolickich, wszyscy młodzieńcy i dorastające dziewczęta, wszyscy, którzy poważnie traktują religię, ojczyznę i dobro całej ludzkości, winni dowiedzieć się czegoś o instytucji i doktrynach, które mają ścisły związek ze sprawami o tak wielkim znaczeniu jak te wymienione.

Pragnę rozwiać pewne wątpliwości i przygwoździć niektóre kłamstwa, przez które czyni się krzywdę wielu nieostrożnym lub nierozważnym, szkodząc ich dobru moralnemu i kształtowaniu się sumienia.

Jestem pewien, że wielu masonów będzie mi wdzięcznych za przysługę ujawnienia rzeczy, które były przed nimi skrywane; słyszałem już od wielu o ich rozczarowaniu co do masonerii, mimo że nie przeniknęli do głębi jej sekretów. Również i to jest

bodźcem do napisania tego studium. Pragnę dać wielu ludziom światło, którego nie mają i za które będą mi wdzięczni.

2. Czy niewtajemniczeni profani mogą coś wiedzieć o masonerii?

Jest to pytanie, które na pewno nasunie się każdemu kto wie o nieskończonych wprost środkach ostrożności, jakie przyjmuje masoneria, aby nie poznano jej sekretów. Pytanie to zadają sobie nawet sami masoni, zwłaszcza ci, którzy mało lub wcale nie kłopoczą się, aby poznać swoją instytucję, ślepo akceptując wszystko, co im się mówi. Jest między nami bardzo wielu masonów, którzy wiedzą o masonerii znacznie mniej niż ja; znacznie mniej niż wiedziałem, zanim poświęciłem nieco czasu na jej studiowanie, jak to ostatnio uczyniłem. Wiedzą mniej, ponieważ w tych sprawach trzymają się z całą, dobrą wiarą tego, co słyszą w lożach, a także nie mają czasu, aby się tymi sprawami bardziej szczegółowo zajmować.

A więc, jak to się stało, że można było zdobyć informacje o tym, co jest zamknięte w obrębie loży, w zaprzysiężonym kręgu masonów?

Oto jak: Po pierwsze, nie brakowało ludzi, którzy zdawszy sobie sprawę z celów i metod (manipulacji) masonerii oraz czując wyrzuty sumienia, wycofało się i odseparowali od lóż, wyjawili to, co ich sumienie im dyktowało i co nie powinno być więcej skrywane. Przytoczę jako przykład hrabiego Haugwitza, który po okresie, gdy wywierał duży wpływ w lożach i doszedł w nich do wysokich stopni wtajemniczenia, przedstawił w roku 1822 raport Kongresowi w Weronie na temat działalności tajnych stowarzyszeń, "których trucizna zagraża ludzkości dzisiaj więcej niż kiedykolwiek". Wspomnę także Copin-Albancellego, który po dojściu do stopnia Kawalera Różanego Krzyża, w przededniu otrzymania następnego stopnia wycofał się i poświęcił się przedstawieniu niebezpieczeństwa, jakie stanowi masoneria dla jego ojczyzny

Francji i dla całej cywilizacji chrześcijańskiej. Założył także czasopismo i napisał pracę już cytowaną. Wspomnę Dominika Margiotta, posiadacza 33. stopnia wtajemniczenia i byłego wielkiego mistrza licznych lóż i różnych rytów we Włoszech, autora książki o masonerii pod tytułem "Adriano Lemmi" itd.

Innym środkiem poznania sekretów masonerii są oficjalne dokumenty lóż, które dostały się w ręce rządów. Tak np. rząd Bawarii zagarnął wszystkie papiery i archiwa sekty Iluminatów (Oświeconych), założonej przez Weishaupta i opublikował je pod tytułem "Pisma Oryginalne Zakonu i Sekty Iluminatów".

Inne dokumenty tego rodzaju zostały odkryte w zamku barona Bassusa w Sandersdorfie. Zostały opublikowane pod tytułem "Suplement" etc. Eckert II, 94.

Eckert miał również w swoich rękach w czasie pisania swojej pracy różne dokumenty dostarczone przez rządy.
Innym sposobem dowiedzenia się o sekretach masonerii są obrzędy jej samej, różniące się między sobą, zależnie od rytu, ale zgodne co do głównych idei. Podobnie, ważnym źródłem informacji są prace i czasopisma masońskie przeznaczone do obiegu wewnątrz tej organizacji, w których zwykło się publikować wyniki narad i wypowiedzi masonów wygłoszone zwłaszcza na wielkich zebraniach. Znane są czasopisma "Świat masoński", "Przegląd Masoński", w różnych językach. Znane są prace Ragona[1], Findela, Pickego, Mackeya, Mac-Clenachana, te trzy ostatnie ze Stanów Zjednoczonych, i wiele innych. Przy pewnej dozie cierpliwości i uporu można było utworzyć "Bibliotekę Masońską" dostateczną, aby mieć o masonerii ścisły i wystarczający osąd.

[1])"Kurs filozoficzny i interpretacyjny dla dawniej i świeżo zainicjowanych" tego autora został opublikowany za przyzwoleniem Wielkiego Wschodu Francji (Eckert 1,159).

3. Prawdziwy Proteusz

To co legendy mówią o postaci mitologicznej Proteuszu, którego nie można było złapać dzięki temu, że przyjmował różne postaci, odnosi się ściśle do masonerii: ona, tak jak wspomniana postać, zmienia swój kształt zgodnie z tym, co jej odpowiada. Raz się przedstawia jako chrześcijańska, innym razem jako ateistyczna, raz jako monarchiczna, innym razem jako republikańska lub nawet komunistyczna. Raz wznieca rewolucję, innym razem broni porządku. Raz broni i uznaje jako swoje, poglądy i czyny swoich członków, innym razem znowu umywa ręce i przypisuje czyny członków ich zacietrzewieniu osobistemu i przesadzie, zwłaszcza jeśli te czyny budzą publiczną odrazę.

Z drugiej strony tego, o czym się mówi w jednych lożach, nie wiedzą inne, o niższym stopniu wtajemniczenia. Nie wszystkie ryty są takie same. Pozostaje więc znaczne pole możliwości, aby mason mógł powiedzieć: "Jestem masonem i nawet zajmowałem wysokie stanowiska w lożach i nie wiem nic o tym, co się przypisuje masonerii: to są kalumnie, które rzucają jej wrogowie". Większość tych ludzi stwierdzi to z całym przekonaniem, bo tak właśnie jest: sami masoni nie znają wielu spraw dotyczących masonerii, inni jednak powiedzą to kłamiąc, ponieważ tak im wypada mówić.

Jak się rozumie samo przez się, stowarzyszenie, które się kryje w mrokach nocy lub w tajemnicy, aby przeprowadzać swoje działania, ma wielką przewagę nad swymi przeciwnikami myląc im drogę, oszukując ich oraz utrudniając pracę ciekawego, który chciałby poznać choćby część tych sekretów. Mając to na względzie zgromadziłem dowody na to, co zamierzam napisać w tej książce, aby czytelnik ukształtował sobie o tej organizacji pogląd oparty na wiarygodnych danych, najpewniejszych, jakie istnieją, biorąc pod uwagę to, co powiedział pewien mason: "Masonowi nie wolno mówić o masonerii" (Copin P. O., 106-107).

CZĘŚĆ I
ISTOTA MASONERII

ROZDZIAŁ I
ORGANIZACJA MASONERII

4. Zarząd i administracja, Wielkie Loże i Wielkie Wschody. 5. Rada zarządzająca. 6. Obrządki (ryty)[2] masońskie. 7. Stopnie. 8. Wpływ osób o wyższych stopniach i lóż wyższego rzędu. 9. Masoneria, stowarzyszenie uniwersalne - jej jedność duchowa. 10. Międzynarodowa Federacja Masońska.

4. Zarząd i administracja, Wielkie Loże i Wielkie Wschody

Nie jest moją intencją dać szczegółowy opis organizacji masonerii, niemniej uważam za konieczne dać o niej ogólne wiadomości, choćby powierzchowne. Ci, którzy chcieliby poznać więcej szczegółów, mogą zajrzeć do cytowanych dzieł Espasa, Dom Benoit i innych.

Masoneria składa się z Wielkich Lóż i Wielkich Wschodów, które także zwą się Federacjami, Wyższymi Radami, Siłami Masońskimi i są wielkimi oddziałami masonerii rządzonymi przez Radę lub Komitet Wykonawczy z Wielkim Mistrzem na czele każdego z nich. Rada Wykonawcza jest wybierana przez Zgromadzenie Masońskie, złożone z reprezentantów, wyznaczanych corocznie przez loże należące do Federacji, po jednym z każdej loży. Zgromadzenie jest ciałem prawodawczym Wielkiej Loży lub Federacji, zwykło się je także nazywać Zakonem. Wielkie Loże lub Wielkie Wschody składają się z Warsztatów lub Lóż, których liczba zależy od tego, jak Wielka Loża prosperuje lub jak duży jest jej zasięg terytorialny. Gdy loża nie jest jeszcze ukonstytuowana, zwie się Formującą się Lożą lub Trójkątem. W Belgii zwą się Kręgami Braterskimi, których istnienie jest skrzętnie ukrywane. Ich regulamin był

przyjęty 20 czerwca 1880 r. przez[1] Wielki Wschód. Ich zebrania odbywają się co miesiąc. Każda loża ma swój *zarząd* lub radę administracyjną, która także zwykła zwać się Wschodem i składa się z przewodniczącego (czcigodnego, wielebnego), pierwszego i drugiego strażnika (zastępcy przewodniczącego), rzecznika, sekretarza, skarbnika, gospodarza, eksperta, delegata do Wielkiej Loży, straży świątyni, mistrzów ceremonii, mistrzów bankietów, chorążych, archiwistów itd. oraz ze sług.

2)
W polskiej literaturze o masonerii używa się wymiennie terminu "obrządek" lub "ryt". Tutaj stosować będziemy terminu "obrządek" (Przyp. tłum.). 24

5. Rada zarządzająca

Tylko pierwszych siedmiu tworzy radę zarządzającą. Pierwszych pięciu zwie się "pięć świateł lub gwiazd" warsztatu. Są wybierani większością głosów, prawdopodobnie w grudniu każdego roku. Zdaniem jednego z byłych masonów "przewodniczący nie jest osobistością tak wielką, jak się powszechnie sądzi. Jest nim tylko w swoim warsztacie (pracowni), gdzie jest pierwszym światłem i tylko na rok, o ile go się ponownie nie wybierze" (CopinP. O., 157).

6. Obrządki (ryty) masońskie

Nie wszystkie loże należą do tego samego obrządku. Obrządki są to ustalenia, reguły, symbole i przepisy instytucji masońskich. Będąc pozornie niezależne między sobą, grupy zachowujące odmienne ryty mogą podlegać jednej radzie zarządzającej. Na przykład, w cesarstwie napoleońskim mason Cambaceres skupiał godności najwyższe całego szeregu obrządków. Jak mówi Ragón, był on zastępcą wielkiego mistrza Wielkiego Wschodu Francji, wielkim mistrzem i protektorem

Obrządku Francuskiego, Starego Przyjętego, wielkim mistrzem honorowym Obrządku Herodomskiego, itd. (Benoitl., 199).

Jak widać istnieje wielka liczba obrządków. Obecnie jest w mocy jedynie dwanaście:

Obrządek Yorku lub Masoneria Królewskiego Sklepienia, praktykowany w Wielkiej Brytanii lub w jej obecnych czy dawnych koloniach, jak Chiny, Puerto Rico i w Chile.

Obrządek Szkocki Dawny i Uznany, praktykowany przez masonów różnych narodowości, jest najbardziej popularny i rozpowszechniony według Encyklopedii Wolnomularskiej. W licznych krajach, zwłaszcza romańskich, jego Rada Zarządzająca jest jedyną zwierzchnością masońską. Obrządek ten został zorganizowany w r. 1801 na bazie Rytu Doskonałego Francuskiego i Szkockiego ustanowionego w Paryżu w r. 1758 (patrz Eckert I, 304-5 i II, 56 i nast., F. B, 44 itd.).

Obrządek Herodomski, praktykowany przez masonów Szkocji, Niemiec i Węgier.

Obrządek Francuski, praktykowany przez masonów podległych Wielkiemu Wschodowi Francji.

Obrządek Szkocki Dawny Zreformowany, praktykowany w Belgii i Holandii.

Obrządek Szkocki Filozoficzny, praktykowany w Wielkiej Loży Alpejskiej, w Szwajcarskiej.

Obrządek Joannicki albo Zimmendorfa, praktykowany przez niektórych masonów niemieckich.

Obrządek Elektryczny, praktykowany przez Wielką Lożę we Frankfurcie nad Menem.

Obrządek Szwedzki Swedenborga, praktykowany w Szwecji i Norwegii.

Obrządek Mizraim, praktykowany przez niektórych masonów podległych Radzie generalnej Paryża itd., itd.

7. Stopnie

Wszystkie obrządki mają 3 pierwsze stopnie ucznia, czeladnika

i mistrza (nauczyciela), są to tzw. stopnie symboliczne, ale nie wszystkie obrządki mają taką samą liczbę stopni filozoficznych (kapitularnych), przy czym ogólna liczba stopni waha się od 5 do 92 jak w obrządku z Memfis. Masoni pierwszych stopni gromadzą się w lożach, stopnie wyższe gromadzą się w kapitułach, radach, sądach, trybunałach, konsorcjach itd. Pierwsze 3 stopnie są nadawane zawsze z ceremoniałem. Stopnie wyższe nie zawsze są nadawane w ten sposób, często nadaje się je przez zwykłe mianowanie, za wyjątkiem stopnia 4., 9., 14. i 16. w obrządku szkockim (F. B. 46).

Jak łatwo zrozumieć, przechodzenie do coraz wyższych stopni filozoficznych związane jest z osiąganiem coraz wyższych stopni wtajemniczenia w doktrynę i ze znajomością coraz rozleglejszą symboli i alegorii masońskich, które się wprowadza już od pierwszych stopni. Jedynie po osiągnięciu najwyższych stopni w każdym obrządku ujawnia się wszystkie sekrety i osiąga się dostęp do "prawdy masońskiej" w całej jej nagości, wolnej od dwuznaczności i udawania prawdy. Prawdy tej nie ujawnia się członkom o niższych stopniach, którzy są jeszcze nieprzygotowani, aby ją przyjąć.

Amerykanie ze Stanów Zjednoczonych zwykli sarkastycznie, a czasem także na serio, dawać niektórym masonom tytuł "znakomitych", innym - tytuł "masonów od noża i widelca", a jeszcze innym "masonów zardzewiałych". "Masoni znakomici" to ci, którzy znają ceremonie i praktyki zgodnie z literą przepisów. Wydaje się, że jest wielu zwykłych masonów, którzy sądzą, że na tym polega doskonałość masońska i wielką wagę przywiązują do tytułów; ci "od noża i widelca" to tacy, którzy myślą, że cały cel masonerii to uczestniczenie w ucztach, a "zardzewiali" to tacy, którzy wegetują w masonerii nie troszcząc się wiele o swój postęp w poznawaniu doktryny i dążeń tej organizacji. Wierzę, że między nami jest wielu "masonów zardzewiałych", to znaczy osób poważnych i uczciwych, którzy tkwią w masonerii nie wiedząc z jakiego

powodu ani po co, a w istocie finansują swoimi pieniędzmi lub ochraniają swoim nazwiskiem to, co realizują inni, i co wywołałoby w nich przerażenie, gdyby o tym wiedzieli[3].

Nie sądźmy jednak, że masoni zadowalają się tytułami tak skromnymi jak uczeń, czeladnik i mistrz, aby określić członków wyższych stopni, chociaż "równość" jest jednym z haseł tej organizacji. Nie wiem, czy istnieje inna organizacja, która by wymyśliła tytuły bardziej pompatyczne dla podkreślenia swojej hierarchii. Oto niektóre przykłady wzięte z obrządku szkockiego dawnego i uznanego: mason 4. stopnia zwie się "nauczycielem doskonałym", ten 11. stopnia "wspaniałym kawalerem wybranym", ten 16. stopnia "księciem Jerozolimy", "wielkim radcą", "szefem lóż", i ten 19. stopnia "wielkim biskupem" lub "wspaniałym Szkotem niebiańskiej Jerozolimy", ten 28. stopnia "kawalerem słońca" lub "księciem adeptem", ten 30. stopnia "kawalerem Kadosz" lub "wielkim inkwizytorem", "wielkim wybrańcem", "kawalerem orła białego i czarnego", ten 32. stopnia zwany jest "władcą głównym królewskiej tajemnicy" itd.

3) Także nazywają "masonami papugami" tych, którzy znają na pamięć rytuał i przepisy nie martwiąc się o ich właściwy sens i historię.

8. Wpływ osób o wyższych stopniach i lóż wyższego rzędu <<

Wyboru władz lóż dokonują ich członkowie, lecz awanse na wyższe stopnie dokonywane są z góry, czasem, jak to bywa na wyższych stopniach, w ten sposób, że członkowie tego samego stopnia nie zdają sobie sprawy z tego i wierzą, że stało się to z ich inicjatywy. Pochodzi to stąd, że mechanizm działania loży jest w doskonały sposób nastawiony na ukrywanie wpływów idących z góry, od władz, które znajdują się w znacznej odległości od tych, którymi się dyryguje. Aby mieć pewien pogląd na tę

organizację, wyobraźmy sobie jakiś stopień niski, np. ucznia. Nigdy się nie pracuje w pracowni w ten sposób, aby tam były tylko osoby w stopniu ucznia, zawsze są oni pod obserwacją członków w stopniu mistrza lub wyższym. Ci ostatni noszą jednak odznaki tylko stopnia mistrza. Członek w stopniu ucznia, który rokuje nadzieje na to, że będzie odpowiadać celom masonerii, otrzymuje "zwyżkę płacy", to znaczy jest awansowany do stopnia czeladnika i w ten sam sposób otrzymuje stopień mistrza. Wmieszani pomiędzy mistrzów asystują na zebraniach bracia wyższych stopni, którzy ich obserwują i ewentualnie powodują ich awans, jeśli na to zasługują. W taki sam sposób jak uczniowie mają już tajemnice przed nie-masonami (profanami), tak czeladnicy lub mistrzowie mają sekrety przed ludźmi o niższym stopniu.

Niekiedy członkowi danego stopnia znani są masoni stopnia wyższego, ale nie wiedzą oni o ich stopniach. Ten, który uczestniczy w loży widzi, że są podlegli wielebnemu, są jemu posłuszni i wyobraża sobie, że należą do tego samego stopnia co on sam albo do stopnia mistrza, podczas gdy w rzeczywistości są oni znacznie wyższego stopnia. To ci właśnie ludzie wyższych stopni przynoszą z góry inspiracje masońskie, podobnie jak oni sami otrzymują je jeszcze bardziej z góry. Każda loża jest w takim stosunku do loży o wyższym stopniu, w jakim jest świat niewtajemniczony w stosunku do loży najniższego stopnia. Znani lub nieznani bracia wyższego stopnia studiują stan duszy i postęp osiągnięty przez członków loży niższego stopnia i w odpowiednim momencie sugerują ideę, którą chcą przeforsować lub rezolucję, co do której pragnęliby aby była podjęta. Proponuje ją jeden z nich a popierają ją inni, którzy już zostali o tym przekonani w loży wyższego stopnia, a ci z loży niższego stopnia nie wiedząc, że rezolucja, którą się proponuje została już uzgodniona wyżej, uznają ją za własną inicjatywę. Istnieje więc przemyślna "piramida masońska", jak ją nazywa Copin-Al-bancelli, który miał doskonałą okazję zapoznania się z

jej funkcjonowaniem. I mimo tego, ileż się mówi o równości i wolności w lożach!

9. Masoneria, stowarzyszenie uniwersalne - jej jedność duchowa

Zwykło się rozróżniać między masonerią angielską czyli anglosaską, a tą w krajach o językach romańskich, i nie brak podstaw do takiego rozróżniania, gdy bierzemy pod uwagę różny sposób funkcjonowania lóż owych grup narodów; co więcej, jakiś czas temu istniał rozłam między lożami angielskimi i anglosasko-amerykańskimi a romańskimi, z powodu skrajnie antyreligijnego i materialistycznego kursu tych ostatnich.

To nie przeszkadza jednak, że istnieje między nimi nie tylko wspólnota pochodzenia, ale i ogólna jedność duchowa w rytach symbolicznych. Bez obawy pomyłki można twierdzić, że króluje w nich jedność wynikająca z doskonale ukrytego wspólnego kierownictwa zwierzchniego, z którego masoni na ogół nie zdają sobie sprawy, ponieważ wszystko jest świetnie urządzone, aby zdobywać niewtajemniczonych. Kierownictwo najwyższe gra swoją rolę naciągając i popuszczając lejce, zgodnie z wymogami okoliczności, umie odczekać, umie cofnąć się kiedy trzeba, aby nie tracić terenu zdobytego i korzystnych pozycji dla nowych zdobyczy w przyszłości. Pod koniec ubiegłego wieku wielkie zebranie głównych zwierzchników zdecydowało, że mason przyjęty do trzech pierwszych stopni będzie uznany za prawowitego brata we wszystkich lożach jakiegokolwiek rytu, co jest uzasadnione, ponieważ cała masoneria jest zawarta w pierwszych trzech stopniach, dla których stopnie wyższe nie są niczym więcej jak wytłumaczeniem i uzupełnieniem. Jak powiedziano, wszystko jest kwestią zrozumienia z większą lub mniejszą perfekcją tego, co się wykłada dla pierwszych trzech stopni, które są wspólne dla wszystkich lóż. "To jest tekst - mówi Mackey - a stopnie wyższe są komentarzem" (Preuss A. F., 381).

"Wolnomularstwo jest instytucją kosmopolityczną" mówi Artykuł 1 statutu Wielkiego Wschodu (Belgii). Ten kosmopolityzm potwierdza się w organizacji lóż różnych krajów przez ustanowienie wzajemnej gwarancji przyjaźni. Władze masońskie nominują między braćmi .'. każdej innej władzy .'. swego reprezentanta oficjalnego, który nosi ten tytuł (F. F. 48). (Trój-kropek jest symbolicznym oznaczeniem masona lub instytucji masońskiej. B .'. oznacza "brata masona").

Jest oczywiste, że nie ma jedności rytów. Ta różnorodność nie wpływa jednak na uniwersalność masonerii. Rytuał jest jedynie formą zewnętrzną i nieistotną. "**Doktryna masońska jest wszędzie taka sama. Jest to rzecz niezmienna która pozostaje taką samą wszędzie".** Zapewnia o tym dr Mason Mackey w Encyklopedii (Preuss A. F., 385).

Po wyrażeniu życzenia, aby rytuał był doskonalszy i podobny wszędzie, kontynuuje tenże doktor: "Jednak, jeśli to jest niemożliwe jak to pokazuje rzeczywistość, przynajmniej może nas pocieszać fakt, że podczas gdy ceremonie i rytuał w różnych okresach i krajach różnią się, nauka, filozofia, symbolizm i religia wolnomularstwa jest ta sama i będzie ta sama, gdziekolwiek praktykuje się prawdziwą masonerię" (Preuss A. F., 386). Tą konsekwencję udowadnia dalej dr Mason Mackey badając symbole używane w lożach, prawo odwiedzania loży nadane każdemu masonowi z jakiejkolwiek loży lub kraju, z pewnymi wyjątkami ustalonymi przez niektóre loże ze Stanów Zjednoczonych, które zmieniły to prawo generalne. W ten sposób, z powyższej jedności powstaje więź "święta", która, jak twierdzi "jednoczy ludzi o najodleglejszych poglądach w jeden zespół braci, która daje ludziom wszystkich narodów ten sam język oraz ludziom wszystkich religii ten sam ołtarz". Z tego powodu ta więź nazywa się "mistycznym związkiem" (Preuss A. F., 391-392).

Stąd "władze masońskie jednomyślnie potwierdzają, że wolnomularstwo w całym świecie jest jedno i że cała masoneria

w istocie jest jedną lożą" (Cathol. Encycl.).

Jak więc wytłumaczyć zerwanie stosunków z Wielkim Wschodem Francji z powodu wyznania ateizmu jaki wprowadzono do regulaminu z 1812 r., zmieniając artykuł l, paragraf 2, w którym poprzednio głosiło się istnienie Boga i nieśmiertelność duszy? Rozróżnienie między masonerią ezoteryczną, czyli tajemną i egzoteryczną, czyli zewnętrzną (ogólnie dostępną) tłumaczy to z łatwością. Jest to kwestia taktyki: we Francji powstało środowisko masońskie dostatecznie przygotowane do przyjęcia ateizmu- i to zostało utrwalone; w Anglii i w Stanach Zjednoczonych Ameryki masoni nie byli do tego dostatecznie przygotowani i stąd nastąpiło to zerwanie jako gest czysto zewnętrzny, który dotknął tylko tych, w stopniach niższych, którzy jeszcze mało byli wciągnięci w zasady masońskie. Wkrótce zobaczymy, że w Stanach Zjednoczonych szybko przygotowuje się ludzi do podjęcia podobnej jak we Francji deklaracji o ateizmie.

Aby lepiej ocenić czym jest różnica między masonerią angielską i latynoamerykańską w tym co dotyczy religii, warto wziąć pod uwagę pierwszy z sześciu artykułów "starych zobowiązań", statutu Wielkiej Loży Angielskiej zredagowanego przez Andersona w 1723 r., ponowionego w "Księdze Konstytucji" z 1756 i 1813 r. Mówi się w nim: "Mason jest zobowiązany przez swoje wyznanie być posłusznym prawu moralnemu i jeśli rozumie prawidłowo sprawę, nigdy nie będzie tępym ateuszem ani areligijnym libertynem".

"Jednak, chociaż w czasach odleglejszych masoni w każdym kraju lub narodzie byli zobowiązani do wyznawania religii, w której wyrośli, dzisiaj uważa się za bardziej wygodne zobowiązać ich do tej religii, jaka członkom najbardziej pasuje, nie mieszając się do ich opinii osobistych: a więc powinni być ludźmi dobrymi i szczerymi, lub ludźmi honoru i uczciwymi, jakiekolwiek byłyby ich przynależności i przekonania, które ich różnią. W ten sposób masoneria staje się centrum

jednoczenia i środowiskiem, gdzie powstaje prawdziwa przyjaźń między osobami, które bez niej pozostawałyby od siebie na zawsze oddalone".

"Statut Gotycki" (Chrześcijański) starych lóż rzemieślników masońskich przed i po 1747 r. głosił: "Pierwszym obowiązkiem jest, abyś był wierny Bogu i Świętemu Kościołowi i nie wyznawał błędnych wierzeń lub herezji". Różnica jest oczywista na pierwszy rzut oka.

Nowa redakcja jest skalkulowana tak, aby przyjąć do masonerii wszystkich, nawet ateuszy, byleby tylko nie byli tępymi, i w istocie jest ich wielu w lożach wszystkich narodów. Każdy może stwierdzić, do czego się zredukował dawny wymóg religijności, który obecnie brzmi: "być ludźmi dobrymi i prawdomównymi, honorowymi i uczciwymi, jakiekolwiek byłyby ich przekonania".

Na skutek tego prawdziwego postępu w Statucie Angielskim, zmiany jakie zaszły w masonerii francuskiej zyskały aprobatę wielu masonów w Stanach Zjednoczonych.

Tak więc, pomimo że Wielka Loża Angielska wymaga przez swoją rezolucję podjętą w 1878 r. wiary w Wielkiego Architekta Wszechświata, przyjmuje się do masonerii ludzi, którzy, jak Spencer i inni filozofowie naturaliści doby dzisiejszej, nazywają Bogiem "tajemniczy wszechmocny pierwiastek, który działa w przyrodzie" i tych, którzy idąc za księgą "Handbuch" (wyd. 3, II 231) uważają, że dwiema kolumnami, na których opiera się religia są "uczucie pokory człowieka wobec ogromu czasu i przestrzeni" oraz "pewność, że wszystko, co jest rzeczywiste ma swój początek w dobru, i wszystko to, co się zdarza powinno być dla większego dobra".

Wszystko w masonerii jest pełne dwuznaczności. Teksty z 1723 i 1738 r. i prawa podstawowego, dotyczące ateizmu są dwuznaczne w swoich intencjach. Ateizm nie jest potępiony wprost, jedynie nie pochwalany, aby dostosować się do wymagań czasu, kiedy to jego otwarte przyjęcie byłoby fatalne

dla masonerii (Cathol. Encycl.).

10. Międzynarodowa Federacja Masońska

Począwszy od 1902 r., dzięki regularnym subsydiom 25 władz masońskich i dzięki darowiznom wspaniałomyślnych braci, funkcjonowała w Neufchatel Międzynarodowa Oficyna Masońska pod opieką Wielkiej Loży Szwajcarskiej Alpejskiej dzięki wysiłkom brata .'. Quartier la Tente.

Wreszcie końcu w 1921 r. zostało ustanowione w Genewie Międzynarodowe Stowarzyszenie Masońskie o nazwie "Federacja Masońska", której statuty podane są m.in. w Documentation Catholiąue, 1923.

W tym Stowarzyszeniu było reprezentowanych 27 organizacji masońskich, (między innymi chilijska) z 360 150 członkami. Wielki Wschód Santiago de Chile miał 3800 członków. La Rivista Massonica, skąd pochodzą te dane, podaje, że wielebny brat .'. Alfred Robbins, wielki strażnik honorowy i szef administrator Najjaśniejszej Wielkiej Loży Anglii, pojechał do Stanów Zjednoczonych, aby uczestniczyć oficjalnie na dorocznych zgromadzeniach wielkich lóż z Massachusetts, Jersey, Missouri, Iowa, Illinois i Ohio i oświadczyć oficjalnie w imieniu S. A. R. księcia Connaught, że Wielka Loża Anglii uczestniczy z pełną sympatią w ruchu Kongresu Masońskiego w Genewie, wspomaganego przez Wielką Lożę Nowego Jorku, aby zrealizować prawomocną jedność i pozbawić autorytetu wielkie loże nieregularne, rozsiane po święcie. Jeśli wielkie loże angielskie i amerykańskie wejdą do Międzynarodowego Stowarzyszenia Masońskiego, to przewaga anglosaska będzie przytłaczająca, ponieważ pośród lóż już zgromadzonych w stowarzyszeniu sama Wielka Loża Nowego Jorku przewyższa liczebnością inne razem wzięte mając 286 954 członków.

ROZDZIAŁ II
TAJEMNICE I PRZYSIĘGI MASOŃSKIE

11. Tajemnica masońska. 12. Zabiegi wolnomularstwa, aby ukryć się przed swoimi i obcymi. 13. Porównanie z Kościołem katolickim. 14. Przysięgi masońskie. 15. Tajemnice masońskie a sumienie. 16. Tajemnica masońska a zdrowy rozsądek. 17. Przysięgi masońskie a moralność.

11. Tajemnica masońska

Tajemnica jest elementem istotnym w masonerii: w dniu, w którym by porzuciła swoje sekrety, byłaby nieodwołalnie zgubiona. Nie organizuje się tajnych stowarzyszeń po to, aby współistnieć zgodnie ze społeczeństwem, w jakim się żyje. Tajemnice są potrzebne, gdy się chce konspirować przeciwko niemu.

Masoni zwykli zaprzeczać, że masoneria jest towarzystwem tajnym. Copin-Albancelli wspomina, że brat Limosin, dyrektor czasopisma masońskiego Acacia, w trakcie polemiki w 1903 r. zapewnił, że popełnił największy błąd twierdząc, że masoneria jest stowarzyszeniem tajnym. Stowarzyszenie "dyskretne", a nie "tajne" - tak powinno być. Ten sam Limosin w wypowiedzi w Stowarzyszeniu Statystycznym Paryskim potwierdza to zapewnienie i aby je udowodnić, cytuje pewną liczbę książąt i królów, którzy należeli do masonerii. W debacie, która miała miejsce w Izbie Posłów w Chile około 8 lat temu, jeden z członków masonerii wysokiego stopnia starał się zredukować znaczenie przysięgi tajemnicy masońskiej do "umowy, aby nie-członkom lóż nie wyjawiać sposobów rozpoznawania się". To jest wszystko - powiedział. Jednak zarówno w tej, jak i w wielu innych sprawach, dotyczących masonerii, albo się nie wie, co się mówi, albo też mija się z prawdą. Tajemnice masońskie nie dotyczą tylko tego, to nie jest wszystko, za przeproszeniem wielkiego mistrza chilijskiego.

U Dom Benoit i u Serra (T. II, 93-94) można przeczytać, co na ten temat ustalają różne loże i (ich) przepisy; można powiedzieć, że ogólnie są przedmiotem tajemnicy "nie tylko doktryny' nauki i

ogólne środki działania, ale też nauki szczegółowe i szczegółowe środki działania, rozkazy (polecenia) dzienne, plany, składki itp.

Tajemnicą jest cel masonerii, nie tylko dla obcych (profanów), ale i przeważającej liczby członków. "Cel masonerii winien być jej głównym sekretem, świat nie jest dostatecznie silny, aby znieść jego ujawnienie" (Manifest Wielkiej Loży Niemiec z 1794 r. cytowany przez Eckerta, I, 184).

"Utrzymujemy tajemnicę co do tego, kto jest członkiem, oraz co do naszych postanowień wewnętrznych: jest to hołd oddawany starym tradycjom..." - tak mówił Hector Ferrari, najjaśniejszy wielki mistrz włoski (II Secreto Massonico).

"Zabronione jest tak lożom, jak i każdemu bratu jakiegokolwiek stopnia lub urzędu, poza wielkim mistrzem i szefem rytów, ujawniać profanom za pomocą jakiegokolwiek sposobu i dla jakiegokolwiek motywu, dokumenty, akta, pisma okólne, listy, pisma oficjalne lub półurzędowe dotyczące masonerii, bez otrzymania uprzednio upoważnienia na piśmie od wielkiego mistrza" - Art. 135 Statutu Masonów Włoskich (II Secreto Massonico).

Wprowadza się w błąd nie członków co do nauk podawanych w lożach, a w stosunku do lóż niższego stopnia zachowuje się w tajemnicy to, co podaje się do wiadomości w lożach wyższego stopnia. Trzyma się w tajemnicy także nie tylko przed światem profanów, ale i przed lożami niższego stopnia plany, które się tworzy w lożach, i osoby, które w tym biorą udział. Masoneria jest zorganizowana w formie stowarzyszeń usytuowanych hierarchicznie jedno nad drugim, przy czym te niższe nie są wtajemniczone w to, co się dzieje w wyższych. Przypominanie o zachowaniu w tajemnicy każdego zebrania w każdej loży, świadczy, że jest to stowarzyszenie tajne, które kryje różne sprawy przed swoimi własnymi członkami, począwszy od składu najwyższego kierownictwa oraz celu nadrzędnego.

Mówiąc o sobie samym, Copin Albancelli stwierdza: "Można by

przypuszczać, że znam doskonale kwestie masońskie spędziwszy sześć lat w warsztatach «Wdowy» (tak czasem nazywa sama siebie masoneria). Niemniej nic takiego nie ma miejsca. Mogło mi się wydawać, że masonerię znam, w rzeczywistości jednak nie znałem jej: wiedziałem o niej tylko to, co widziałem, a to, co się widzi, czy się jest, czy się nie jest masonem, to tylko pozory przeznaczone do oszukiwania i ukrycia tego, czego nie widać... Byłem kolejno uczniem, czeladnikiem i mistrzem oraz różokrzyżowcem. Zajmowałem stanowiska sekretarza, rzecznika i pierwszego strażnika w mojej loży. Przygotowywałem się dwa razy na stanowisko wielebnego, ale dano je innym bardziej zdolnym niż ja, by zapewnić powodzenie warsztatu. Po moim wejściu do kapituły «Łaskawa Przyjaźń» zostałem także mianowany jej sekretarzem. Byłem zatem «światłem kapituły». Była to okazja, dzięki której mogłem dostrzec, że poza [ujawnionym mi - przypisek tłumacza] światem masońskim istnieje świat bardziej tajny, niespodziewany ani dla profanów, ani dla masonów (niższego stopnia). Pomimo wszystko, powtarzam, nie podejrzewałem czym jest stowarzyszenie, którego byłem aktywnym członkiem. Z taką zręcznością są ustawione sprawy, aby zwodzić masonów [niższego stopnia - przyp. tłum.] i niemasonów" (Copin P. O., 43-44).

12. Zabiegi wolnomularstwa, aby ukryć się przed swoimi i obcymi

Wiadomo jest, że nie ma nikogo, kto mógłby powiedzieć z całą pewnością, jaki jest cel masonerii, i sytuacja taka ciągnie się już przez dwa stulecia istnienia tej organizacji. Czy jest to cel filozoficzny? Czy też dobroczynny? Antykatolicki? Liberalny? Dobrego spędzenia wolnego czasu? Pornograficzny? Sataniczny? Istnieją zwolennicy pozytywnych odpowiedzi na każde z tych pytań, i to nie tylko między nie członkami, ale i między samymi masonami. To jest naturalne.

"Pomimo obłudnych deklaracji, cel i sposoby działania masonerii pozostają w sposób cudownie przebiegły zatajone w objaśnianiu symboli i hieroglifów. Każdy z nich rozpatrywany oddzielnie może mieć znaczenia rozliczne i różnorakie. Niektóre wydają się dodane tylko w celu utrudnienia interpretacji tych ważniejszych... W instrukcji dla czeladnika w rytuale Loży-Matki Trzech Globów czytamy te znaczące słowa: "mason nowicjusz musi pamiętać, że każdy symbol ma podwójne znaczenie: jedno moralne i drugie mistyczne. Znaczenie mistyczne dotyczy częściowo spraw wewnętrznych masonerii i częściowo jej historii. Nie daje się uczniowi nic z tego ponad pewne napomknienia i nigdy nie udziela się wytłumaczenia kompletnego, ponieważ w żaden sposób nie mógłby zrozumieć ich w pełni bez zrozumienia całego zbioru" (Eckert, I, 148-149).

Posłuchajcie co mówi Pikę, jeden z uczonych nauk masońskich: "Stopnie niebieskie (tak się nazywają trzy pierwsze stopnie) nie są niczym więcej jak podcieniem zewnętrznym przedsionka Świątyni (pracą masonerii jest skonstruowanie Świątyni duchowej). Część symboli tłumaczy się tutaj nowicjuszowi, ale jest on celowo wprowadzany w błąd przez fałszywe interpretacje. Nie ma się zamiaru dać mu je do zrozumienia, ale chodzi o to, aby mu się zdawało, że je rozumie. Ich prawdziwa interpretacja jest zarezerwowana dla wtajemniczonych i dostojników masonerii..." (Preuss A. R, 12). "Masoneria - mówi ten sam Pikę - jak wszystkie religie, wszystkie misteria, zamknięte towarzystwa i jak alchemicy, skrywa swoje tajemnice przed wszystkimi za wyjątkiem wtajemniczonych i mędrców lub wybranych i używa fałszywych interpretacji dla swoich symboli, aby oszukać tych, którzy zasługują na to, aby byli oszukani i aby zakryć przed nimi prawdę, która nazywa się światłem i aby oddzielić ich od niej" (Preuss A. F., 13).

Spytajcie masonów, jaki jest cel, który sobie wyznacza ich organizacja, i większość z nich wam odpowie, że chodzi o dobroczynność, albo że jest to wzajemna pomoc w pracy,

handlu itd. Inni, zachwyceni bankietami powiedzą, że chodzi o chwile rozrywki w gronie przyjaciół itd. Inni wreszcie powiedzą, że jest to studiowanie. Nie myślmy, że mówiąc o innego niż czują, lecz same ich wypowiedzi świadczą, że nie wiedzą nic o historii masonerii. Są ofiarami tego celowego oszustwa, o którym mówi Pikę.

Masoneria czyni specjalne wysiłki, aby zmylić swoich własnych adeptów, jeśli chodzi o istotę stopni wyższych, za pomocą symboli, rytów i samej organizacji. Tak np. mówi Copin Albancelli, że uczniowi wpaja się ideę, że wszyscy masoni, których on widzi ze sznurami dystynkcji, są mistrzami, jeśli zda sobie sprawę, że są inne stopnie wyższe, powie się mu, że te stopnie wyższe nic nie znaczą i że dowodem jest iż brat .'. X i brat .'. Y są tak jak wszyscy inni bardzo posłuszni wielebnemu, mimo że mają wyższe stopnie; a jeśli dalej ujawnia swoją ciekawość co do wyższych stopni, opowiada mu się, że masoni wyższych stopni są mało warci, mniej warci od mistrza, gdyż mają słabość do odznak. Mistrzowie są według rytuału masonami doskonałymi. Ci z wyższymi stopniami nie rozumieją wzniosłego znaczenia tego wyrażenia; dali się skusić przez to, co uważają za wyróżnienie (godność), i są w lożach wyższego stopnia, gdzie nie mają nic do roboty. I jeśli uczniowie wyrażaj ą zdziwienie, że masoneria przyzwala na takie bezprzedmiotowe słabostki, odpowiada się im, że toleruje się to, gdyż to należy do tradycji, której nie warto porzucać i w ten sposób uspokaja się ucznia, tak że uważa on za swojego przełożonego tylko wielebnego, którego wybór zależał także od jego głosu (Copin P. O., 217-219).

To samo dzieje się z mistrzem, przed którym zataja się istnienie lub przynajmniej znaczenie stopni wyższych i wpaja mu się przekonanie, że masoneria niebieska, jak się zwykło nazywać pierwsze trzy stopnie, to jest cała masoneria. W tym kierunku prowadzą pewne pytania i odpowiedzi w Katechizmie masońskim, przeznaczonym dla jego stopnia, a ponieważ to mu

pochlebia, łatwo przyjmuje tę ideę. W tym celu również nie czyni się różnicy w stopniach na drodze administracyjnej, tak że wielebnym może zostać mistrz, podczas gdy do loży należą masoni wyższych stopni - dla nowicjusza jest to dowód prawdziwości twierdzeń o stopniach, które mu wpojono.

Prawda jest jednak taka, że wyższe stopnie stworzono, aby ukryć coś przed członkami niższych stopni. Mason, Luis Blanc, mówi: "Skoro trzy pierwsze stopnie zwykłej masonerii obejmują wielką liczbę ludzi, którzy dzięki swojemu statusowi społecznemu lub dzięki swoim zasadom są przeciwni każdemu projektowi przewrotów społecznych, nowatorzy zwiększyli liczbę stopni w mistycznej skali wspinania się: stworzyli loże przejściowe zarezerwowane dla gorących dusz, zinstytucjonawali wyższe stopnie... sanktuarium mroczne, którego drzwi otwierają się dla adepta dopiero po wielkiej serii prób obliczonych na wypróbowanie postępów jego nauki rewolucyjnej, aby sprawdzić stałość jego wiary, aby rozeznać świątynię jego serca". Dlatego mówi Prawowierność Masońska, że masoneria została, że tak powiemy, zalana w swych pierwszych stopniach i wzięta szturmem przez lud, więc skryła się w swych stopniach wyższych (Benoit F. M., I, 252-253).

W ceremonii nadawania stopnia 29 obrządku szkockiego dawnego i uznanego, czyli stopnia wielkiego szkota Świętego Andrzeja Patriarchy mówi się kandydatowi, że jeszcze nie odkrywa się przed nim tajemnic masonerii:
"Możesz być pewnym, mówi mu się, że to czego nauczyłeś się do dziś, jest niczym w porównaniu z tajemnicami, które z pewnością będą Ci ujawnione w dalszym ciągu, jeśli staniesz się Wybranym i jeśli nie okażesz się niegodnym". "Co do misteriów tajemnych tutaj (pod tymi godłami) nie możemy ci ich jeszcze wyjaśnić, ale przyjdzie czas, że je przenikniesz (zrozumiesz)", itd. (Benoit F. M. L, 288). To się mówi przy stopniu 29. Co więc można powiedzieć o trzech pierwszych stopniach? (patrz Eckert 104, 108, II, 99). Władza najwyższa masonerii jest

czymś najbardziej tajemnym w tej organizacji, więcej jeszcze niż prawdziwe doktryny, które koniec końców, jak to dalej będzie pokazane, prześwituj ą przez zasłony i symbole, które je skrywają. Że istnieje władza zwierzchnia, inna niż wielkie wschody i wielkie loże, które są wysokimi władzami widocznymi, nie ma co wątpić. Inaczej nie dałoby się wyjaśnić jedności i uniwersalności masonerii, pomimo pozornych rozłamów. Także niewytłumaczalna byłaby jedność działań, które rozwijano w różnych okręgach w pewnych okresach. Poza tym, co się powiedziało o tajemnicy w tłumaczeniu doktryn i o istnieniu wysokich stopni łatwo zrozumieć, że ogromna większość masonów, jak i świat niewtajemniczony, nie wie, gdzie istnieje ośrodek jedności masonerii i kto jest tym lub tymi, którzy kierują tą ogromną organizacją. To, co powiem o książętach lub królach masonerii nieco później, potwierdza tajemnicę najwyższego kierownictwa masonerii.

Prawo ogólne dyskrecji i tajemnicy jest, jak mówi Mackey w swoim Masonie Ritualist, samą istotą masonerii. Cnoty tajemnicy i milczenia, które są istotą charakteru masońskiego, według tego samego autora, są przestrzegane nie tylko wobec profanów, ale i wobec braci niższego stopnia tak, że ci ostatni wiedzą niewiele więcej niż my, jeśli nie szukają wiadomości poza lożami, czym jest ich instytucja.

Częste było w wolnomularstwie użycie pseudonimów, aby ukryć nazwisko i uniknąć odpowiedzialności za swoich członków. Fakty takie spotyka się wszędzie w wieku ubiegłym i nawet dzisiaj, w propagandzie rewolucyjnej. W La Cause (P, 217) mówi się:

"Zauważało się, że istnieje w tej konspiracji uniwersalnej tendencja do używania pseudonimów, częściowo, bez wątpienia, ze względu na bezpieczeństwo, ale także dla zwiększenia tajemniczości, co wpływa na wyobrażenia publiczności, a także dla ukrycia śladów nazbyt jasnych pochodzenia rasowego ludzi. Na przykład, jak pokazaliśmy,

kierownicy tajni Rewolucji Francuskiej przybrali sobie nowe nazwiska, jest też rzeczą wyjątkową napotkać działacza bolszewickiego, który nie dobrałby sobie nazwiska dogodnego dla ukrycia swojego rodu i pochodzenia (z reguły żydowskiego)." Sławne są nazwiska Nubius, Vindex, Tigrotto (de Alta Venta z Włoch), Philon (baron de Knigge), Spartacus (Weishaupt) itd., itd.

13. Porównanie z Kościołem katolickim

Masoneria mówi swoim adeptom i całemu światu, że jest instytucją, która bada prawdę i jej naucza. Kościół katolicki mówi to samo. Jednak masoneria ukrywa tę prawdę nawet przed swoimi własnymi członkami do tego stopnia, że nawet w stopniach bliskich stopnia najwyższego w hierarchii, nie wykłada się jej jasno i całkowicie. Kościół katolicki z zasady mówi o wszystkich swoich misteriach każdemu, wszystkim bez wyjątku i cały jego wysiłek i staranie idzie w kierunku rozpowszechnienia swojej nauki i dania jej do poznania całemu światu, nawet swoim nieprzyjaciołom i prześladowcom. Jeśli to, czego naucza masoneria jest prawdą, dlaczego tak bardzo boi się wyjawienia tego? Jeśli to jest prawdą, skąd tyle egoizmu w ukrywaniu jej, nawet przed swoimi własnymi członkami? "Jeśli masoneria chce naprzód przygotować ludzkość do przyjęcia swoich sekretów, dlaczego nie otworzy sanktuariów nauki, w których nie nauczałoby się niczego (według tego co masoneria głosi) co by obrażało podstawy moralności, religii i ekonomii społecznej? To byłby sposób najbardziej skuteczny dla zapewnienia wszystkim sposobności oświecenia się. Także, dlaczego Zakon wyklucza także biednych, którzy nie mają żadnego znaczenia polityczne ani ekonomicznego?" (Eckert, I, 120).

14. Przysięgi masońskie <<

Tajemnica lub tajemnice masońskie są obwarowane najpoważniejszymi przysięgami, które się ponawia lub

przypomina jak najczęściej. Oto formuła przysięgi dotrzymania tajemnicy, którą się stosowało w stopniu ucznia w Anglii, Szkocji, Niemczech i w lożach rytu szkockiego Francji, przynajmniej przez pewien czas. Mówimy "przez pewien czas", ponieważ gdy masoneria czuje się przychwycona na niektórych swoich sekretach, zmienia zwykle dekorację, rytuały itd., w celu zwodzenia swoich i niewtajemniczonych. Oto więc ta formuła przysięgi: "Przysięgam w imię Najwyższego Architekta[4] Wszystkich Światów nie ujawniać nigdy sekretów, znaków, sposobów dotykania, słów i nauk używanych przez wolnomularzy i zachowywać co do tego wieczne milczenie. Ślubuję i przysięgam na Boga nie wyjawiać nigdy żadnej *rzeczy z* tych, które mi powierzono do chwili obecnej i które powierzy mi się w przyszłości. Zobowiązuję się i poddaję się następującej karze, jeśli złamię swoje słowo: niech mi spalą wargi rozpalonym żelazem, niech mi utną rękę i przetną szyję, i wyrwą język, a mój trup niech wisi w loży w czasie przyjmowania nowego brata, aby służył za odrażający dowód mojej niewierności i był przestrogą dla innych. Niech zostanie potem spalony, a popioły rzucone na wiatr, aby nie został żaden ślad po mojej zdradzie. Tak mi dopomóż Bóg i jego święta Ewangelia. Niech się tak stanie." (Eckert, I, 33-34). Oczywiście formuła ta była modyfikowana tam, gdzie się już odrzuciło chrystianizm i słowo Bóg zostało przez Statuty Generalne Zakonu zmienione na honor, szpadę itd. Przysięgę ponawia się przy każdym "zwiększeniu płacy" (czyli awansie na wyższy stopień). W dalszym tekście będzie okazja poznać i inne formuły przysięgi masońskiej (patrz np. Benoit F. M., I, 386 i dalsze; I, 146).

15. Tajemnice masońskie a sumienie

Zanim przejdziemy dalej, byłoby wskazane spytać się naszego sumienia o sprawę zachowania tajemnicy tak absolutnej i obwarowanej tak surowymi restrykcjami jak tajemnica masońska[5]: zachowanie jej przyrzeka się pod przysięgą tak straszną, jak widzieliśmy, wcale nie wiedząc jaki to będzie

sekret, i czy ta przysięga nie stanie w sprzeczności z innymi zasadami, które mamy jako obywatele, jako członkowie Kościoła albo jako zwykłe istoty myślące. Oto jest więc to, co powstrzymuje od przystąpienia do masonerii ludzi o sumieniu wrażliwym. A jeśli w ramach tej tajemnicy, tak surowo chronionej i tak uniwersalnej, poprosi się mnie o coś co jest sprzeczne z moim sumieniem? A jeśli poprosi się mnie o coś, co jest przeciwko mojej Ojczyźnie? A jeśli poprosi się o coś, co jest przeciwko mojej religii lub mojej rodzinie?

4)

Zamiast "Najwyższy Architekt Wszystkich Światów" używa się też po polsku określenia "Wielki Budowniczy Świata" (Przyp. tłum.).

Copin-Albancelli mówi, że on uczynił przysięgę z zastrzeżeniami, którą mu jakoś zaliczono. Ale iluż ludzi odznacza się taką nieugiętością charakteru?

16. Tajemnica masońska a zdrowy rozsądek

Słyszałem, że wiele osób zapraszanych do wstąpienia do masonerii mówiło, iż nie rozumie, po co takie tajemnice, przecież dla czynienia dobrze, co twierdzą o sobie masoni, nie ma po co tak się ukrywać, itd. Ludzie ci mówili bez wątpienia językiem zdrowego rozsądku: przecież nawet jeśli nie chcemy, aby nasze dobre działanie było uznane za czyny dla poklasku, nie powinniśmy się tak kryć. Przecież to może wzbudzić nieufność co do naszych dobrych intencji; jest bowiem typowe dla sprawców zła, że szukają ciemności, aby w nich działać. Tak to wyraża Ewangelia: "czyniący zło nienawidzi światła". W tej książce zobaczymy jeszcze, jakie jest to dobro, które czyni masoneria.

Nie tylko idea chrześcijańska, ale także zdrowy rozsądek związany z poczuciem wolności, nakazuje odpowiedzialność za nasze czyny. Tajemnica dąży do osłabienia poczucia naszej

odpowiedzialności, ułatwiając przedsięwzięcie działań drwiących z sankcji socjalnych lub publicznych, na które zasługują. Ponadto każdy się spyta: nauki i czyny masonerii są rzeczą dobrą czy złą? Jeśli są rzeczą dobrą, dlaczego pozbawiać resztę ludzi dostępu do niej? Jeśli są rzeczą złą, jasne jest, że sumienie będzie ją odrzucać i odradzi związanie się z takim stowarzyszeniem. Mówi sławny Philon (baron de Knigge), prawa ręka Weishaupta: "Dużo czasu zajęło mi aby ośmielić się skorzystać z mojego doświadczenia i aby móc, ze znajomością rzeczy, odradzać każdemu młodemu, pracowitemu i aktywnemu człowiekowi wstąpienia do jakiegokolwiek tajnego związku, jakakolwiek byłaby jego nazwa, którą się ozdabia. Jasne jest, że nie każdy taki związek jest jednakowo godny nagany, jednak wszystkie bez wyjątku są bezużyteczne i groźne." I po udowodnieniu pierwszego daje dowody na drugie m.in.: "ponieważ to, co się robi w ciemnościach, budzi uzasadnione podejrzenia... dlaczego członkowie nowo wstępujący nie są pouczani o przewrotnych intencjach, które się ukrywa starannie zamaskowane pod najpiękniejszymi nadziejami... Takie jest moje wyznanie wiary co do tajnych stowarzyszeń... Jeśli o mnie chodzi, nie znam żadnego, które by nie było godne takiego czy innego oskarżenia." (cyt. Eckert, I, 133-137).

Kościół katolicki jest stowarzyszeniem, które głosi czynienie dobra i nie tylko nie kryje się z tym, że to chce czynić, nie tylko nie ukrywa swoich nauk ani swoich materiałów i sakramentów, ale cały swój zapał kieruje na to, aby z nich korzystali wszyscy ludzie. Dlaczego? Dokładnie dlatego, że wierzy, że te nauki i te misteria (obrzędy) są rzeczą dobrą, i chce, aby w tym dobru uczestniczyli wszyscy ludzie. To właśnie znaczy myśleć szczerze o dobru, które się czyni lub które się posiada. Dlaczego masoneria odsuwa od siebie lud?

17. Przysięgi masońskie a moralność

Masoni zwykli przysięgać (przynajmniej tam, gdzie się

zachowuje pozory religijności) na Biblię, na Wielkiego Architekta Świata, którego niektórzy uważają za Boga, inni za Przyrodę, przy pomocy której wyobrażają sobie go w rozmaity sposób. Jaka wartość moralną ma taka przysięga? Czy mason jest zobowiązany w swoim sumieniu dotrzymać tej przysięgi, tak jak każdej przysięgi prawomocnej? Poczucie moralne odpowiada, że nie. Przyczyna jest następująca: jeśli się przywołuje Boga, jako świadka i gwaranta tego, co się obiecuje przeciwko nakazom rozwagi, rozumu i sumienia, Bóg nie może być oparciem dla aktu, przez który bardziej się go obraża niż oddaje mu cześć. Tym mniejsze znaczenie przysięga taka może mieć dla katolika, któremu jest surowo zabroniona pod karą ekskomuniki. Nie możemy przywoływać Boga jako poręczyciela czynu niegodnego.

Jeśli się przywołuje przyrodę jako poręczycielkę i świadka naszej przysięgi, bez żadnego związku z Bogiem Stworzycielem, którego się nie uznaje, pojmuje się w tym przypadku przyrodę jako byt bez inteligencji, który nie jest zdolny słyszeć ani potwierdzić naszej obietnicy czy przysięgi i wysłuchać jej czy też nie wysłuchać. To samo można powiedzieć o honorze, rzeczy często tak dyskusyjnej jak i ulotnej.

ROZDZIAŁ III

CEL MASONERII

18. Cel wskazany przez nią samą, 19. Konstrukcja Świątyni Przyrody, 20. Jakie są przeszkody, które masoneria musi przezwyciężać i jacy są jej wrogowie, których musi pokonać?, 21. Jaki jest Bóg masonerii, 22. Cel nadrzędny masonerii.

18. Cel wskazany przez nią samą

Podam tutaj niektóre z różnych oficjalnych oświadczeń masonerii co do swojego celu: "Związek masoński ma jako swój cel dobroczynność, studiowanie uniwersalnej moralności i

praktykowanie wszelkich cnót." To mówi się w Statucie tego związku w Chile z 1862 r. W statucie z 1912 r. zmienia się nieco tę deklarację: "Wolnomularstwo jest instytucją w istocie swojej filozoficzną i postępową, ma jako cel badanie prawdy, studiowanie moralności i praktykowanie cnót." Statut Wielkiego Wschodu Belgijskiego przedstawia jako cel "badanie prawdy i doskonalenie ludzkości" (F. B., 11). Mackey, wielki uczony masoński Stanów Zjednoczonych mówi, że masoneria "jest nauką moralną". Międzynarodowe Stowarzyszenie Masońskie z Genewy mówi, że "wolnomularstwo ma za cel badanie prawdy, studia i praktykowanie moralności" (Doc. Cathol. 1923). Niemcy określają ten cel bardziej konkretnie (patrz: Espasa, Masoneria) jako "działalność ludzi ściśle zjednoczonych, posługujących się symbolami, które wzięli głównie z cechu murarskiego i z architektury, pracujących dla dobra ludzkości, starających się udoskonalić moralnie siebie i innych ludzi, i za pomocą tego doprowadzić do zjednoczenia i pokoju ogólnego, czego przykładem chciałaby uczynić swoje zebrania."

19. Konstrukcja Świątyni Przyrody

Ponieważ słowo mason znaczy murarz, a wszystkiego w masonerii naucza się za pomocą symboli lub alegorii, cel stowarzyszenia murarzy ma się wiązać z zajęciem, które oni reprezentują. Jest zwyczajne w języku masońskim mówić, że masoneria dąży do skonstruowania lub restaurowania świątyni. Co to za świątynia? Świątynia Przyrody, w której winna królować wolność, równość i braterstwo, rozumiane w znaczeniu masońskim. Świątynia, w której się naucza prawdy, cnoty i moralności w rozumieniu własnym masonerii.

Masoneria używa także w swoich symbolach i rytach dużo akcesorii i wyrażeń wojskowych, mówi dużo o wojnie z nietolerancją, fanatyzmem, ignorancją itd. Jest więc rodzajem milicji, wojska, które ćwiczy się i zbroi przeciwko nieprzyjacielowi.

Wreszcie masoneria twierdzi, że zamierza zaprowadzić w świecie nową uniwersalną religię i w jej obrządkach i ceremoniach znajduje się wszystko co potrzebne jest dla kultu religijnego. Jest więc też i religią.

Według masonerii stan naturalny jest stanem idealnym dla człowieka: jest stanem, w którym znajduje on i zachowuje swoją doskonałość i szczęście. Stan cen został zniszczony przez religię i przez społeczeństwo, przez królów i księży. To oni odebrali ludziom ich pierwotną wolność, ich równość i zniszczyli braterstwo. Masoneria dąży więc do zwrócenia ludziom ich doskonałości i szczęśliwości pierwotnej, ich wolności i równości, ich braterstwa naturalnego (La Cause, 45). Powiedziałem już, że te ostatnie słowa trzeba rozumieć w sensie masońskim. Jaki jest ich sens masoński?

Wolność dla masonów w pełni wprowadzonych jest to absolutna i nieograniczona wolność człowieka, jest to nieuznawanie jakiegokolwiek prawa i autorytetu, jest to absolutna rebelia. W tym sensie podwładny poddany rządzącemu nie jest wolny, syn poddany ojcu nie jest wolny, żona poddana swojemu mężowi nie jest wolna, człowiek, który żyje w społeczeństwie, też nie jest wolny. "Człowiek nie jest wolny, jeśli nie jest pełnym posiadaczem swoich myśli i czynów."

Wolność jest identyczna z całkowitą niezależnością - mówi L'Ere Nouvelle.

"Nie jesteśmy już poddanymi, lecz rządzącymi, jesteśmy więc wolni" - mówi brat Fleury.

"Każdy człowiek jest swoim księdzem, swoim królem, swoim papieżem i swoim cesarzem" - mówi B .'. Potvin.

"Odpowiadamy za nasze czyny tylko przed nami samymi" - mówi B .-. Lacroix (Benoit F. M., 1,11-13).

Równość rozumiana w sensie masońskim nie zawiera tylko równości naturalnej i równości praw, które są z nią związane, jak to naucza filozofia racjonalna, ale oznacza równość

absolutną w prawach wszystkich rodzajów, bądź przyrodzonych, bądź nabytych. "Ludzie są równi w prawie, wszyscy i z każdego punktu widzenia są jednakowego rodzaju" - to jest synteza doktryny masońskiej dotyczącej równości, co wspomniał Leon XIII w swojej encyklice Humanum Genus.

"Między masonami (i pewnego dnia, dzięki temu będzie tak między wszystkimi ludźmi) nie ma pierwszego i ostatniego, nie ma silnych i słabych, ani też wielkich i małych, są tylko bracia, wszyscy równi i wszyscy pragnący być nimi" (Precis Hist. de POrdre de la Franc. Mas.) (Benoit F. M., I, 12).

Braterstwo w znaczeniu masońskim oznacza nie tylko naszą wspólnotę pochodzenia, która każe nam mówić "Ojcze nasz, który jesteś w niebie", ale zniweczenie wszelkiej nierówności, wszelkiej różnicy praw, w ten sposób, żeby istniała tylko jedna rodzina uniwersalna i żeby nie było rodzin prywatnych jak dzisiaj, i by istniał jeden Kościół. A ta jedna rodzina, jeden naród, jeden Kościół to jest ludzkość.

Poza tym znaczeniem istnieje w masonerii jeszcze braterstwo w znaczeniu bardziej ograniczonym, chodzi o wzajemną pomoc między braćmi masonami, tak jak w każdym innym stowarzyszeniu wzajemnej pomocy. Prowadzi to do sytuacji ekstremalnych, nie do przyjęcia, jak zobaczymy w dalszym ciągu.

Poza tym, dla niektórych wtajemniczonych słowo braterstwo ma jeszcze inne znaczenie, bardziej tajemne i obrzydliwe, jak je miało słowo "miłosierdzie" dla starożytnych gnostyków, chodzi o zwyczaje rozpustne, stowarzyszenie dla przyjemności zmysłowych itd. Powiedział to papież Grzegorz XVI w encyklice, która potępiła masonerię: "wszystko, co było najbardziej świętokradcze, bluźniercze i gorszące w herezjach i sektach najbardziej przestępczych, złączyło się w towarzystwach tajnych jak w ścieku wszystkich niegodziwości." (Enc. Mirari vos).

Aby zbudować tę świątynię trzeba zniszczyć wszelki autorytet, wszelką hierarchię, wszelką rodzinę, wszelką religię.

20. Jakie są przeszkody, które masoneria musi przezwyciężyć i jacy są jej wrogowie, których musi pokonać? <<

W świetle tego rozumie się przeciwko komu i czemu zbroi się "wojsko masonerii": ma ona przed sobą społeczeństwo cywilne z autorytetami, które je prowadzą i nim zarządzają, ma organizacje religijne, a przede wszystkim Kościół katolicki, który jest twierdzą najpotężniejszą, opierającą się zniszczeniu wierzeń chrześcijańskich, ma rodzinę, zwłaszcza rodzinę chrześcijańską jako ośrodek przeciwstawiający się zepsuciu obyczajów, ma własność jako coś przeciwstawnego równości i braterstwu masońskiemu.

Eckert mówi: "Z tłumaczenia rytuału, jak i z historii i wypowiedzi Zakonu wynika, że wolnomularstwo jest spiskiem przeciwko ołtarzowi, tronowi i własności z celem ustalenia na całej ziemi królestwa socjalnego i teokratycznego, którego rząd religijny i polityczny będzie miał swoją siedzibę w Jerozolimie. Warunkiem koniecznym realizacji tego celu jest zniszczenie trzech przeszkód, które mu się przeciwstawiają: Kościoła, tronu własności." (Eckert, I, 208).

21. Jaki jest Bóg masonerii?

Co jest obiektem kultu masońskiego? Jaki jest Bóg którego wielbi religia nowa i uniwersalna masonerii? Czy jest Bogiem Najwyższy Architekt Wszechświata, jak oni go zwą? Czy jest to Przyroda, z którą liczni identyfikują tego Boga? Czy jest nim człowiek, w którym się realizuje ta identyczność z największą doskonałością? Czy jest to słońce, jako symbol najdoskonalszy potęgi przyrody? Czy jest to szatan, uważany przez masonów za Boga dobrego? Tak, to jest to wszystko, ale nie wszyscy to wiedzą i nie wszyscy to praktykują świadomie. Na razie poprzestanę na tym wniosku, ale później poświęcę specjalny rozdział traktujący masonerię jako religię. Kto życzy

sobie jeszcze więcej szczegółów, może zajrzeć do prac takich autorów jak Benoit oraz Serra y Gaussa podanych w spisie literatury.

22. Cel nadrzędny masonerii

Zwykło się podawać jako cel masonerii także przewagę polityczną tej sekty i sądząc po aktywności politycznej jaką rozwija, jak jeszcze to zobaczymy, można by przypuszczać, że to jest jej głównym pragnieniem. Jednak, w rzeczywistości, po dokładnym rozpatrzeniu sprawy widać, że to nie jest i nie może być co innego jak tylko środek najpotężniejszy i najpewniejszy do realizacji planów masonerii.

Są ludzie, którzy wierzą, że celem masonerii jest zaprowadzenie panowania żydowskiego na świecie i nie brak poważnych argumentów, które świadczą o tym. Zastanawiają się czy akcja żydowska poprzez masonerię jest czynnikiem dominującym w tej organizacji, a wszystko poza tym jest tylko środkiem, aby jak najszybciej i jak najpewniej ród żydowski posiadł uniwersalną dominację, czy też na odwrót akcja żydowska jest tylko wspomożeniem masonerii dla osiągnięcia jej celów anarchii i zniszczenia ogólnego, a poprzez to adoracji szatana, inspiratora tego dzieła buntu i anarchii.

Na razie starczy ten szkic co do celów masonerii, w studium, które następuje zdąża się do ukazania prawdy o tym, co w niniejszym rozdziale zasygnalizowano. Chcę przestrzec jeszcze raz czytelników, że ogół masonów jest całkowicie nieświadomy przewrotnych celów, do których dąży instytucja do jakiej należą. Uczciwość, powaga i czcigodność wielu z nich jest doskonałym dowodem, że celów tych nie znają. Gdyby je znali, byliby bardzo daleko od tej organizacji lub trzeba by im przypisać nieskończoną obłudę niezgodną zupełnie z ich stylem życia.

ROZDZIAŁ IV

TWORZENIE I DZIAŁANIE LÓŻ

23. Tworzenie loży, 24. Wysiłki dla zdobycia kandydatów do loży, 25. Fortele dla pozyskiwania adeptów, 26. Zdobycze najbardziej pożądane, 27. Bracia, którzy służą dla ozdoby, 28. Papieże masoni, 29. Przyjęcie do zakonu, 30. Całkowite odstępstwo od wiary nowo wstępującego do masonerii, 31. Konsekwencje odstępstwa od wiary, 32. Selekcja, 33. Kasa, 34. Zebrania, 35. Groteskowość tego co poważne, 36. Sławny Hiram.

23. Tworzenie loży

Jest oczywiste, że nietrudno jest utworzyć co najmniej trójkąt, lub lożę nieregularną, gdy w danej miejscowości jest pięciu lub więcej masonów autoryzowanych lub delegowanych w tym celu, lub przynajmniej zapalonych do rozwijania masonerii. Porozmawiają oni z innymi przyjaciółmi, ukażą im korzyści z połączenia się dla wzajemnego pomagania sobie tworząc lożę. Wyperswadują im obawy, które mogą mieć i potem wybiorą wielebnego spośród siebie, przez co ten nieświadomy poczuje się bardzo uhonorowany, nie podejrzewając w ogóle, że jest tylko ofiarą i narzędziem swoich przyjaciół, którzy nic mu nie powiedzieli o tym, że są masonami jakiejś loży, być może o wyższym stopniu.

Z drugiej jednak strony zamysł wejścia w kontakt z innymi lożami, być "bratem" osób ze swojego narodu lub innych narodów, którzy mają wielkie znaczenie, poznać sekrety masonerii jest wielką przynętą, która powoduje, że wielu wpada w sieci rozciągnięte z taką umiejętnością, i tak podstępnie.

"Aby skłonić ciekawego", mówi mistrz Clavel, "zapewnia się go, że zakon zachowuje pieczołowicie tajemnicę, do której mają dostęp tylko masoni. Aby skłonić do decyzji ludzi

lubiących przyjemności, urządza się częste bankiety, na których doskonałe dania i wspaniałe wina wzmagają wesołość i sprzyjają zacieśnianiu się więzów braterskiej przyjaźni. Jeśli chodzi o wytwórców i ludzi handlu, mówi się im, że masoneria rozszerza zasięg ich stosunków i ich interesów" (Benoit F. M., I, 190).

24. Wysiłki dla zdobycia kandydatów do loży

Zapewnia Mackey, w swojej Encyklopedii Wolnomularstwa, że masoneria "nie tylko zabrania swoim członkom czynić jakikolwiek wysiłek na rzecz zdobywania nowych członków, ale nawet wymaga, aby każdy kandydat w czasie swoich świętych obrządków zadeklarował solennie, że do dobrowolnego wstąpienia (do masonerii - przyp. tłumacza) nie został skłoniony przez niewłaściwe zabiegi innych braci" (Benoit F. M., I, 319).

Niemniej jednak wszyscy wiedzą, że masoneria czyni aktywną propagandę, zachęcającą do wstępowania w jej szeregi, nawet w aulach uniwersyteckich i w liceach, w szkole wojskowej i morskiej. Ja sam słyszałem od różnych urzędników państwowych, że szereg razy proponowano im wstąpienie do loży.

Te wysiłki zgadzają się z poleceniami, które władze masońskie dają swoim braciom. "Jest bardzo ważne dla powodzenia naszego wzniosłego projektu (odnowienia stanu naturalnego człowieka), i dla ułatwienia i zapewnienia jego wykonania nie zaniedbać niczego dla przyciągnięcia do naszego zakonu członków, którzy wybijają się pośród kleru, władz cywilnych i wojskowych, także w organizacjach młodzieżowych, nie wyłączając nawet królów i książąt, a zwłaszcza ich synów, doradców i ministrów i w końcu wszystkich tych, których interesy są w opozycji do naszych doktryn. Trzeba, aby ziarno naszych dogmatów wślizgnęło się w formie najbardziej uwodzicielskiej w ich myśli i trzeba

przygotować ich niepostrzeżenie i bez budzenia podejrzeń do wstrząsu, jaki ich spotka" (Instrukcja pewnego starego masona z Modeny) (Benoit F. M., I, 176).

25. Fortele dla pozyskiwania adeptów

Bądź to przez strach nieznanego i tajemniczego, bądź dzięki złej sławie jaka otacza masonerię w krajach katolickich, a przede wszystkim dzięki zakazom Kościoła, propaganda masońska napotyka tamże duże przeszkody, pomimo swej aktywności. Aby uspokoić tych, których chce się pozyskać, zapewnia się ich, że w masonerii nie chodzi o politykę, ani o religię, że nie atakuje się żadnej religii, a zwłaszcza chrześcijańskiej, że oddaje się cześć Bogu, Wielkiemu Architektowi Wszechświata, że jest w masonerii wiele osobistości, nawet księży i biskupów, że masonami byli nawet papieże Pius IX i Leon XIII, że się przysięga na Biblię, że w statutach masońskich mówi się o wierze w Boga i nawet w Jezusa Chrystusa itd., itd. Wymienia się osoby znane i poważane, twierdzi się, że są masonami, nawet gdyby to był taki sam fałsz jak z papieżami. "Jeśli istnieje [w waszym otoczeniu - przyp. tłum.] jakiś człowiek cieszący się świetną opinią dzięki swoim zasługom, mówcie że jest jednym z naszych" - to była jedna ze wskazówek Weishaupta (Benoit F. M., 1,170).

Przy wszystkich tych zapewnieniach służących dla stłumienia strachu trzeba naprawdę mieć charakter, aby oprzeć się zaproszeniom przyjaciela, który mimo wszystko przemawia z pewną dozą szczerości, ponieważ jemu to samo powiedziano i nie miał jeszcze czasu, aby się przekonać, że go okłamano, albo też w ogóle nie przejmował się dochodzeniem prawdy. Wkrótce się przekonamy, co są warte te wszystkie zapewnienia.

Weishaupt w swoim "Kodeksie Oświeconego" podał szczegółowe reguły działania dla osób poszukujących kandydatów na masonów. Zaleca im przede wszystkim szczegółową analizę charakteru i warunków osobistych

możliwych kandydatów.

26. Zdobycze najbardziej pożądane

Są to przede wszystkim młodzi i między nimi najbardziej pragnie się widzieć kształcących się w zawodach wolnych, dla których Weishaupt ustanowił stopień specjalny "początkujących" lub "studentów".

Ten sam "szef polecał także podboje wśród fachowców.

O adwokatach, którzy mają łatwość słowa, śmiałość i są aktywni mówił: "Ci ludzie są prawdziwymi demonami, niełatwymi do prowadzenia, ale ich zdobycie jest zawsze korzystne, jeśli się potrafi tego dokonać".

Nauczyciele, profesorowie uniwersyteccy i nawet seminariów duchownych, jeśli to byłoby możliwe, byli także przedmiotem jego rekomendacji. Wszystkie loże starają się wciągnąć w swoje szeregi funkcjonariuszy państwowych i samorządowych. Jeszcze bardziej dążą, aby obsadzić swoimi ludźmi stanowiska publiczne, zwłaszcza te, gdzie jest najwyższa płaca i które wiążą się z największymi wpływami. To znamy aż nazbyt dobrze! Książęta i królowie są także obiektem zabiegów masońskich: "Napływ ludzi o wielkim znaczeniu jest konieczny dla wprowadzenia reform w kraju o ustroju feudalnym" mówił Mazzini. Bogaci i niezadowoleni także są wskazywani jako ważne obiekty dla masonów rekrutujących nowicjuszy. Są bardzo interesujące dane i cytaty dotyczące tej sprawy u Benoit (Benoit F. M., I, 160-171).

27. Bracia, którzy służą dla ozdoby

Cytowałem, mówiąc o tajemnicy masońskiej, argument, który podawał b. Limosin, aby udowodnić, że masoneria nie jest stowarzyszeniem tajnym. Mówił on o sporej liczbie królów i książąt, którzy należą lub należeli do masonerii. Jestem przyzwyczajony to słyszeć. To samo jest z ludźmi, którzy wyrażają wątpliwości co do dobroci i prawości masonerii słyszą w odpowiedzi: "Pan X, człowiek pod każdym względem w

porządku i bardzo dobroczynny jest masonem, co więc może być złego w masonerii?". Ten argument podają Anglicy, przeważnie w najlepszej wierze: "Nasz król, książę Walii jest masonem i wielkim mistrzem nie wiem ilu lóż zwykłych i wielkich". Zaufanie do czcigodności swoich królów i książąt przynosi im zaszczyt, ale nie ignorancja co do tego, jaką rolę pełnią w masonerii ci czcigodni ludzie. Dla wolnomularstwa jest wygodnie mieć takich ludzi w swych szeregach i na swoich listach, aby rozwiewać wątpliwości publiczności, która ma słaby zmysł obserwacji i nie lubi się zastanawiać, a która mogłaby się przeciwstawić ich złowrogim planom. Masonerii odpowiada wprowadzanie w błąd ludzi o dużym autorytecie, przez to, że udają, iż na ich zebraniach wszystko jest niewinne i w najwyższym stopniu śmieszne i dziecinne.

Mówi Luis Blanc, rewolucjonista i wolnomularz, że mimo obaw, jakie względem masonerii mieli władcy najbardziej nieufni, dzięki sprytnym zabiegom wolnomularzy, napotkał między książętami i magnatami mniej nieprzyjaciół niż protektorów. Dziękował władcom, jak Fryderyk Wielki, że wziął do ręki kielnię i przypasał fartuch masoński. "Czemu nie? Istnienie wyższych stopni wtajemniczenia było przed wielkimi starannie ukryte, wiedzieli o masonerii tylko to, co można było pokazać bez obaw" (Copin C. J., 309).

Istnieją przypadki, że książąt i królów dopuszcza się do najwyższych stanowisk, ale to nie znaczy, że się ich dopuszcza do tajemnic. Ze wszystkich władców, którzy byli w masonerii w wieku ubiegłym, łącznie z samym Napoleonem, jedynie Felipe Igualdad, rewolucjonista francuski (skazał na śmierć Ludwika XVI), był naprawdę wciągnięty w tajemnice masonerii, niemniej i on padł ofiarą intryg Wdowy, która go wyniosła do władzy. To jest wytłumaczenie przysięgi jaką się składa w niektórych stopniach, jak np. w stopniu 29. obrządku szkockiego, w której kandydat zobowiązuje się pod największymi karami do tajemnicy najściślejszej co do tego, co zachodzi w tym stopniu,

nawet względem jakiegokolwiek mistrza Zakonu, jeśli nie wiadomo, czy jest członkiem wysokiej loży rytu szkockiego i jeśli szefowie loży nie stwierdzili, że tak jest istotnie.

I tak się zdarzało, jak mówi Luis Blanc, że masoneria nie tylko znalazła protektorów wśród książąt i królów, ale i instrumenty swojej akcji, najczęściej ślepe, czasami także zmuszane przez presję wywieraną na nich lub przez okoliczności tworzone przez masonerię. To się widziało w Hiszpanii w czasach hrabiego Aranda i w Portugalii, gdy rządził markiz de Pombal w czasie niesprawiedliwych, okrutnych i antypatriotycznych prześladowań jezuitów. To się widziało także w Niemczech w końcu XVIII w. i w początkach XIX w. To samo widzieliśmy niedawno także u nas w Chile, kiedy masoneria nałożyła swoje wymagania na tych, których sama wyniosła do władzy, za pomocą ludzi zuchwałych i zdolnych, jakimi zawsze starała się rządzących otoczyć, według rady cytowanego już Weishaupta (patrz Eckert, II, 124 i nast.).

Już wiemy zatem, jaka jest rola władców w masonerii, dzięki wysokim stanowiskom, które zajmują: są parawanem, którym się ona posługuje, aby wykonywać jak najsprawniej swoje plany, jak to zobaczymy jeszcze mówiąc o polityce.

28. Papieże masoni <<

Jest to jeden z najbardziej beznadziejnych pomysłów masonerii, który się zrodził, aby wprowadzić w błąd i oszukać katolików mało zorientowanych i prostych. Na końcu książki podamy potępienia, które papieże prawie bez przerwy rzucali na masonerię, odkąd była im znana. Były zawsze bardzo surowe i wydawane z wielką znajomością rzeczy. W tym miejscu chcę powiedzieć tylko o przypisywaniu Piusowi IX przynależności do masonerii, które masoni najczęściej powtarzają i to z największą pewnością. Oto, jak tę pogłoskę odrzuca John Gilmary Shea w swojej książce w języku angielskim "Życie papieża Piusa IX" (s. 291-292): "Zaczęło się to w Niemczech i

(masoni) myśleli, że gdy scenerię przeniosą do Ameryki, uniknie się sprawdzenia faktów. Stwierdzili, że Pius IX został przyjęty do loży masońskiej w Filadelfii, cytowali jego wypowiedzi i zapewniali, że w loży przechowuje się znaczną liczbę jego autografów. Na nieszczęście dla tego pomówienia Filadelfia leży w świecie cywilizowanym i ludzie tutaj umieją czytać i pisać. Sprawdzono fakty i stwierdzono, że w mieście tym nie istnieje loża masońska o takiej nazwie jaką wymieniano, ponadto stwierdzono, że żadna loża w Filadelfii nigdy nie przyjmowała w poczet swoich członków Jana Marię Mastai, a także nie znalazł się żaden ślad jego pobytu w tym mieście, ponieważ nigdy tam nie był. Żadna loża nie miała jego autografów, sami masoni zapewniali, że to wszystko było czystym wymysłem. Kalumnia w ten sposób odrzucona odżywa od czasu do czasu i w ostatniej jej wersji kładzie się nacisk na to, aby nie wymieniać wyraźnie ani miasta ani loży do której by należał" (Preuss A. P., 270-271). Aby łatwiej uwierzono, umieszczono na fotografii pewnego masona z insygniami, a głowę papieża, wyciętą z jego portretu wstawiono na miejsce głowy masona.

Czytelnik przypomni sobie radę Weishaupta cytowaną poprzednio: zapewniać, że osoby zasłużone należą do masonerii, aby w ten sposób pomagać sobie w pozyskiwaniu kandydatów. To kłamstwo co do Piusa IX było obliczone przede wszystkim na oszukanie księży, aby naśladowali przykład swojego zwierzchnika. Nie wiem, czy znaleźli się w świecie księża tak naiwni i tak nieuświadomieni, że dali się nabrać na tę "bajkę". Niestety to kłamstwo opowiada się do dzisiaj między nami w społeczeństwie zbyt mało uświadomionym w sprawach religii i historii kościoła.

A Pius IX potępił masonerię więcej niż 20 razy!

29. Przyjęcie do Zakonu

Każdy stopień ma swoją ceremonię wprowadzenia, długotrwałą i pełną symbolizmu. Ponieważ nie mogę w ramach

tej książki opisywać ich szczegółowo, a nawet przedstawić swojego poglądu na ceremonie dotyczące głównych stopni lub trzech pierwszych, odsyłam czytelnika, który pragnie zdobyć więcej wiedzy o rytualizmie masońskim do dzieła Benoita. Ograniczę się do podania ogólnego opisu ceremonii przyjmowania do pierwszego stopnia tj. ucznia, który jest bramą do masonerii, zaznaczając, że dzisiaj prawdopodobnie ta ceremonia jest zmieniona, ponieważ była zbyt śmieszna.

"Ceremonie te są różne w poszczególnych lożach" mówi Maille. "Egzaminy (próby) fizyczne zostały prawie zaniechane, jednak dawniej musiały być okropne, skoro sprzeciwili się im sami masoni" (F. B., s. 32).

Niemniej jednak wydaje się, że jeszcze istnieją, aczkolwiek złagodzone.

"Kandydat", jak mówią przepisy rytuałów, "przychodzi do loży w stanie na pół ubranym", ponieważ "nasze zwyczaje nie tolerują stanu kompletnej nagości". Jest pozbawiony wszelkiego metalu tj. pieniędzy które ma ze sobą. Zawiązuje mu się oczy i prowadzi do czarnej komory nazywanej gabinetem rozmyślań, jest to rodzaj grobu, w którym są czaszki ludzkie i inne kości ludzkie i którego ściany pokryte są napisami.

Przebywanie kandydata w tym grobie lub pieczarze nazywa się "próbą ziemi". Pozostaje kilka minut sam z zawiązanymi oczyma, następnie na dany sygnał zrywa opaskę i zaczyna czytać napisy na ścianach. "Jeśli jesteś zdolny do udawania- drżyj, zajrzy się na dno twego serca. Jeśli twoja dusza poczuła przestrach, nie pójdziesz dalej. Jeśli podobają Ci się ludzkie wyróżnienia, wyjdź, bo tu się ich nie zna. Być może, że zażądają od Ciebie najwyższych poświęceń, nawet Twojego życia, czy jesteś gotowy?

Następnie kandydat winien zrobić testament i odpowiedzieć pisemnie na trzy następujące pytania: "Jakie są obowiązki człowieka wobec Boga? Jakie wobec bliźnich? I jakie wobec siebie samego?". Jak mówi Ragón "służy to sondowaniu kandydata".

Brat Starszy lub wprowadzający bierze testament i odpowiedzi i niesie je wielebnemu czyli prezydentowi loży. Kandydat jest zawsze przyjmowany jakiekolwiek byłyby jego odpowiedzi.

Brat Starszy wraca do niego, wiąże mu znowu oczy, nakłada mu na szyję pętlę, której koniec trzyma w ręku i prowadzi go w tym stanie do drzwi loży. Kandydat siłuje się trzykrotnie z drzwiami. Głos z wewnątrz pyta: Któż jest śmiałkiem, który próbuje wedrzeć się do świątyni? Brat Starszy odpowiada: "Człowiek, który właśnie pukał jest profanem, pragnącym ujrzeć światło i przybywa prosić o to uniżenie naszą lożę".

Drzwi się otwierają i kandydat jest wprowadzony do loży w kolorze niebieskim. Brat Starszy prowadzi go między dwiema kolumnami, które podtrzymują budynek, o imionach Jakin i Booz, takie same imiona miały kolumny portyku świątyni Salomona. Tutaj kandydat jest wypytywany i przechodzi rozmaite próby, nazywane próbami powietrza, wody i ognia. Za pomocą maszyn imituje się padanie gradu, świst wiatru i grzmoty piorunów -jest to próba powietrza. Zanurza mu się lewą rękę w garnku pełnym wody - jest to próba wody. Otacza się go oczyszczającym płomieniem dmuchając nań pyłek widłaka, który się zapala-jest to próba ognia.

Stale z zawiązanymi oczyma przechodzi trzy razy robiąc 5-6 obrotów we wszystkich kierunkach. Pije gorzki napój, przechodzi po ruchomych płytach, które się usuwają pod jego nogami i wspina się na drabinę bez końca, symuluje się otwarcie mu żyły, aby upewnić się o jego przywiązaniu do masonerii. Mówi się mu: "Związek, do którego chcesz wstąpić wymagać będzie od Ciebie, żebyś przelał dla niego ostatnią kroplę krwi". Oświadcza mu się, że na jego ciele zostanie wypalona pieczęć masońska gorącym żelazem, ale przykłada mu się tylko knot świecy świeżo zgaszonej albo też podaje mu się podstawkę kielicha uprzednio zagrzanego. W końcu kandydat składa przysięgę nie wyjawiania sekretów, znaków, dotknięć, nauk i zwyczajów masońskich.

Wtedy zdejmuje mu się opaskę z oczu i widzi się znowu między swoimi braćmi uzbrojonymi w obnażone szpady, skierowane w jego pierś. Wielebny mówi mu: "Nie bój się wcale szpad, które są zwrócone przeciwko tobie. One grożą tylko wiarołomcom. Jeśli Ty będziesz wierny masonerii, te szpady będą cię broniły. Jeśli jednak pewnego dnia zdradzisz ją, w żadnym miejscu na ziemi nie znajdziesz schronienia przed tą bronią mścicielską".

Neofita otrzymuje słowo przejścia: Tubalcain, co oznacza metal lub królestwo minerałów, ponieważ ten wnuk Kaina pracował z metalami. Opasuje się go fartuszkiem z białej skóry i wręcza się mu parę damskich rękawiczek, które winien wręczyć tej, którą najbardziej poważa.

Inicjacja jest skończona: profan stał się uczniem (Benoit F. M., I, 203-206).

30. Całkowite odstępstwo od wiary nowo wstępującego do masonerii

Ceremonie, ryty i symbole masońskie są skalkulowane w ten sposób, aby stopniowo odkrywać przed nowo wstępującym swoje prawdziwe znaczenie i uczyć go stopniowo prawdziwych nauk sekty w ten sposób, aby niepostrzeżenie przesiąkł nimi, chociaż mu się ich nie przedstawia. Niemniej trudno sobie wyobrazić, aby między tyloma uczniami nie było kogoś, kto zda sobie sprawę, że akt który właśnie się dokonał i w którym on się deklarował katolikiem jest jednak zerwaniem kompletnym z religią, którą wyznaje. To zerwanie było włączone w znaczenie ceremonii i później będzie się rozwijało łącznie ze zrozumieniem, które uczeń będzie zdobywał. Oto jak przedstawia to odstępstwo Benoit, autor tak wiele razy cytowany: "nowo wstępujący ma opaskę na oczach i powróz na szyi", w istocie znajduje się "w ciemnościach zabobonów i przesądów" i nosi łańcuchy, które księża i królowie mu nałożyli. Przychodzi do "świątyni" aby otrzymać "światło" i "odzyskać wolność", ponieważ jedynie masoneria "może oświecić jego umysł prawdziwą nauką" i dać mu "wolność stanu naturalnego".

Ci, którzy są w świątyni rozbierają go z szat i pozbawiają go metalu ponieważ on chce zająć miejsce między uczniami natury, winien pozbyć się wstydu i wyrzec się własności: zbytek nawet w ubraniach tworzy wszystkie występki i prawdziwy mason powinien nie mieć niczego jako własność. Kandydat robi testament zanim znajdzie się wśród braci, gdyż "własność indywidualna jest sprzeczna z równością, która panuje w świątyni" i nawet "ten, który został przyjęty do masonerii wchodzi w stan śmierci". Prosi się go o wyznanie swoich powinności wobec Boga, wobec bliźnich i wobec siebie samego. Jeśli jest naprawdę godny "światła" może odpowiedzieć jak pewien wspaniały kandydat: Wojna Bogu! Wolność dla mnie! I równość dla wszystkich! Jeśli jednak odpowie jako deista lub nawet jako katolik nie zostanie przez to odrzucony, ponieważ masoneria oczekuje od kandydatów tylko jednej cechy: być tolerancyjnymi lub "filantropami". Co myślą o Bogu nieważne, pod warunkiem że nie będą narzucać swoich wierzeń innym...

Próby uczą go, że nie może wyzbyć się swoich przesądów i więzów inaczej jak tylko przez nie kończącą się pracę nad sobą, pod kierunkiem swoich nowych zwierzchników i że chociażby się żywioły zwróciły przeciwko niemu, będzie trwał na wybranej drodze. Udaje się we wszystkie strony, ponieważ winien oddać się badaniom i studiom we wszystkich kierunkach aby zdobyć nowe idee co do wszystkich rzeczy. Idee odmienne od tych, które miał dotychczas. Mówi towarzysz: "Nauczyłem się w tych «podróżach», że ważne jest przede wszystkim i nade wszystko poznać siebie i pracować nad doskonaleniem się i nad oddzieleniem się od zabobonów i przesądów, które nas oślepiają" (Katechizm czeladnika). Potem daje mu się światło jako premię za jego próby i prace.

Towarzysze ze szpadami skierowanymi przeciwko niemu uczą go, że będą zawsze u jego boku, aby bronić go przed profanami i aby go zmusić dopełnić zobowiązania.

Słowo, które go przepuszcza brzmi Tubalcain, ponieważ

powinien pracować z metalami, oddając się studiom na przyrodą, zaczynając od świata minerałów, który ma w niej pierwsze miejsce. Powinien także oddawać honor Tubalcainowi, jako potomkowi Kaina (i według masonów także szatana), ponieważ według tradycji masońskich miał zwyczaje stanu naturalnego. Daje mu się fartuszek, ponieważ będąc na początku swojej inicjacji masońskiej jeszcze ma uczucie wstydu... Większą część tych interpretacji pochodzi z prac masońskich. Wszystkie wynikają z samej natury ceremonii w związku z celem (Benoit F. M., I, 206-208).

Jednym słowem, ceremonie przyjmowane lub wykonywane przez nowo przyjmowanego są wyznaniem, że poza masonerią kandydat katolik lub niekatolik, chrześcijanin lub nie, był w ciemnościach i to dlatego, że wiara, którą dotychczas wyznawał nie była prawdą ni światłem dla niego. W tym punkcie autor (Preuss A. F., rozdz. IV), opierając się na autorytecie dwóch wielkich dostojników masonerii w Stanach Zjednoczonych: Pikę i Mackeya stwierdza, że nowo wstępujący nie tylko zmienia doktrynę odstępując od tej, którą poprzednio wyznawał, ale także, że nowi nauczyciele od których chce otrzymać prawdę i moralność nie mają żadnego autorytetu [moralnego - przy p. tłum.].

31. Konsekwencje odstępstwa od wiary

Konsekwencją natychmiastową jest opuszczenie praktyk religijnych, przynajmniej publicznych, jak Msza św., które zalicza się do stanu ciemności, który trzeba opuścić aby szukać światła. Pod koniec życia, to odstępstwo stanowi dla księdza poważną przeszkodę, aby pojednać z Bogiem członka masonerii. Już nie chodzi tylko o trudności natury moralnej, jak to ma miejsce z innymi grzesznikami, tutaj nastąpiło kompletne i formalne odstępstwo od wiary, które przeszkadza umrzeć z pomocą i pocieszeniem wiary chrześcijańskiej. Jak zobaczymy później, mason przez fakt wstąpienia do

wolnomularstwa jest ekskomunikowany.

32. Selekcja

"Winniśmy zwiększyć liczbę naszych braci - mówi rytuał Sędziów Filozoficznych Nieznanych - ale dyskretnie". Nie odpowiada masonerii aby byli jej członkami ludzie wszelakiego rodzaju, ani też żeby w niej pozostawali wszyscy, którzy zostaną przyjęci, a tym mniej, aby awansowali na wyższe stopnie ci, którzy pozostaną. Wszystko jest nastawione na to, aby dokonywać selekcji zgodnej z jej planami. Przede wszystkim samo przyjmowanie na członka już jest dobrym filtrem, nie pozwalającym wstąpić do związku tym, którzy są zbyt niezależni aby dać sobą kierować przez siłę ukrytą, której cele i prawdziwi zwierzchnicy są nieznani. Zbyt ciekawi sceptycy lub tacy co mieliby zbyt wiele chęci zbadania prawdziwych celów masonerii, lub też nie byliby skłonni wierzyć we wszystko, co w jej imieniu się im mówi i groziliby "wywróceniem kurnika" mogą również być zatrzymani przez ceremonię inicjacji, która jest zbyt upokarzająca i zbyt śmieszna, aby wszyscy mogli przez nią przejść i czuć się zadowolonymi. Copin-Al-bancelli mówi: "Gdy kandydaci należący do grupy ciekawych lub sceptyków widzą niemądre gesty do jakich zobowiązuje ich Wdowa, przyjmująca ich po raz pierwszy do swojego domu, czują się upokorzeni i pokazują plecy otrząsając się z obrzydzenia (Copin C. J., 56). Ja sam słyszałem wypowiedź pewnej osoby: "Widzę, że są błaznami i wycofuję się".

Pisze mi Heliodor Foncea, dziennikarz o rozmowie z C. P. Zapatą, eks-ministrem Stanu w Chile: "Na polowaniu w jego majątku spytałem go: jest Pan masonem Don Carlos?" i dał mi następującą interesującą odpowiedź: "Niech Pan nie pyta o to studentów z moich czasów z kolegiów skarbowych, wszyscy wychodziliśmy masonami, aż do czasu gdy zdaliśmy sobie sprawę ze śmieszności, aby nie powiedzieć gorszych słów, tej organizacji

i opuściliśmy w licznym gronie te niebezpieczne głupstwa. Muszę dodać, że uczestniczyłem w pewnym zebraniu masońskim bardzo solennym dla przyjęcia pewnego delegata lóż peruwiańskich. Został on przyjęty w tunice. Wie Pan, kto mu przyniósł tę tunikę? Altamirano - który jest obecnie gorącym katolikiem i nie wychodzi z kościoła, a ów delegat jest obecnie proboszczem w Limanche -jest to pan Solar, który opuścił, jak tylu innych lożę".

Przyjęcie na członka jest jednakże dopiero początkiem selekcji. Następnie rozpoczyna się praca nad formowaniem osobowości lub "deformowaniem" jak to nazywa cytowany autor, który podlegał temu działaniu przez 6 lat. W tym czasie poznaje się lepiej nowo przyjętego i jego zdolności do służenia planom instytucji. Jeśli wykazuje dobre zdolności, zostaje awansowany do wyższego stopnia, jeśli ich nie wykazuje, nie oddaje usług, albo nie rokuje nadziei na oddawanie ich w przyszłości, pozostawia się go by wegetował, by wspomagał kasę, lub aby się znudził i sam sobie poszedł, zwłaszcza gdy nie przydaje wiele honoru instytucji. Czyni się to od stopnia do stopnia, włączając w sprawę sprytnie zorganizowane szpiegostwo, a skoro inicjatywa awansu lub wyboru pochodzi od osób nieznanych (chociaż nikt albo niewielu zdaje sobie z tego sprawę), ten, który czuje się pominięty może tylko znosić to z cierpliwością.

Jeśli któryś z braci okazuje się uparty w dążeniu do poznania istoty zakonu czyni się mu wstręty i pod jakimś pretekstem potępia się go lub wyrzuca jako niegodnego przebywania w tak znakomitym towarzystwie. Jeśli przekroczenie nie jest zbyt wielkie zawiesza się go: zostaje "bratem uśpionym".

Nie myślcie jednak, że ci którzy usuwają się z masonerii są całkowicie bezużyteczni. Związek jest dostatecznie dalekowzroczny i ma dość doświadczenia, aby umieć wykorzystać siły i pozycję socjalną każdego. Gdy już niczego się nie spodziewa po bracie, gdy dał już wszystko możliwe z

siebie dla instytucji, dopiero wtedy pozostawia się go na stronie, pomija i zapomina.

Postępuje się z nimi tak jak z cytrynami, według wyrażenia jednego z nich: "wyciska się ich dobrze i gdy już nie dają soku odrzuca się ich daleko, daleko". Taka była odpowiedź dawnego masona dana Heliodorowi Foncea według tego, jak mi pisze, gdy ten spotkawszy tego człowieka zrujnowanego i w skrajnej biedzie spytał go: dlaczego mu nie pomagają dawni bracia, którzy niegdyś bardzo nalegali, aby został członkiem Związku, gdy był szefem wszystkich sekcji znanej firmy i szefem pana Foncea? To samo MI powiedział inny mój znajomy, który żyje w moim mieście, ale uniknę podawania jego nazwiska.

33. Kasa <<

Jest to rzecz, którą masoni mają bardzo na uwadze, jako że mają mnóstwo wydatków zwykłych i czasem nadzwyczajnych, nie tyle w sprawach dobroczynności jak się głosi, ale w sprawach propagandy, uczt, polityki itd. Istnieje specjalny zakaz przyjmowania członków, którzy nie mogą płacić składek na Związek. Istnieją podatki zwykłe, jak składka członkowska, opłata za prawo do awansu, koszt insygniów itd. Są też przychody nadzwyczajne jak grzywny, dary, zapisy testamentowe i nawet subwencje państwowe. Oto tutaj bogaci oddają głównie swoje usługi Związkowi i dla tego celu szczególnie przyjmuje się ich do Związku. Dają swoje składki, darowizny i nie przejmują się tym, co się dzieje w lożach. "Pozostawić na boku" mówi Weishaupt w swoich instrukcjach odnośnie wykluczenia z wyższych stopni. "Pozostawić na stronie prostaków, żartownisiów i głupich. Istnieje jednak jeden rodzaj głupich, o których nie można tego powiedzieć, ponieważ można korzystać z ich głupoty. Nie mając inteligencji mają przynajmniej herby. Ci ludzie są [dla nas - przyp. tłum.] dobrzy i potrzebujemy ich. Ci ludzie zwiększają naszą liczebność i napełniaj ą kasę. Zapędźcie ich więc do roboty, trzeba aby połknęli haczyk, ale strzeżmy się

powierzyć im nasze tajemnice. Tej grupie ludzi powinno się mówić, że stopień jaki posiadają jest najwyższy" (Benoit F. M., II, 197).

Niemniej jednak, skoro się im schlebia, a oni nie wiedzą, że uwaga jaką się im poświęca nie jest tak bezinteresowna, zwykle czynią wielkie darowizny. Wiadomo z notowań w jednym z dokumentów Klubu Propagandy, jakie znalazły się w rękach kardynała Bernis, że książę Orleanu dał 400 000 franków do kasy [masońskiej - przyp. tłum.].

Masoneria otrzymała subwencje rządu francuskiego, aby przygotować w innych krajach powstania, które powinny wybuchać w miarę postępów armii republikańskiej (Benoit F. M., II, 201).

34. Zebrania

Zebrania są odmienne dla różnych stopni; ludzie ze stopni wyższych mogą asystować w zebraniach stopni niższych, ale nie na odwrót. Zebrania są dwóch rodzajów: uroczyste i zwykłe lub czysto administracyjne. Winny odbywać się miesięcznie, przynajmniej każde z nich. Te pierwsze są zwykle licznie uczęszczane, te drugie nie, jedynie administratorzy loży mają obowiązek w nich uczestniczyć. Istnieją także zebrania nadzwyczajne.

Na zebraniach przestrzega się z całą formalnością rytuału, pełnego pytań i odpowiedzi, aby wiedzieć czy nie ma niewtajemniczonych na zewnątrz i wewnątrz, następnie czyni się znaki symboliczne, okrzyki i "tusz orkiestralny". Aby zakończyć zebranie czyni się to samo.

Gdy istnieje loża z trzema stopniami ucznia, czeladnika i mistrza, wszystkie znaki i ceremonie odnoszą się do stopnia pierwszego, ponieważ ludzie stopnia niższego nie mogą wiedzieć nic co dotyczy stopni wyższych. Niekiedy zebranie zaczyna się z członkami wszystkich trzech stopni, ale potem członkowie wyższych stopni mają swoje osobne sesje. W takim przypadku, w

pewnym momencie nakazuje się uczniom przykryć świątynię, co oznacza wycofać się. Otwiera się następnie zebranie następnego stopnia i to samo się powtarza, gdy ma się odbyć zebranie mistrzów.

Porządek obrad, jaki się obserwuje na zebraniach zwykle jest następujący:

1. rozpoczęcie pracy według rytu i misterium zwyczajowego;
2. odczytanie i przyjęcie sprawozdania z prac poprzednich;
3. wprowadzenie odwiedzających po przeprowadzeniu dla nich egzaminu;
4. odczytanie korespondencji;
5. prace przeznaczone na dany dzień, przyjmowanie nowych członków, konferencje itd.;
6. krążenie skrzynki na propozycje lub skrzynki darów dla biednych lub w innych celach dobroczynnych;
7. przeczytanie szkicu dokumentu końcowego (sprawozdania, wniosków) i zamknięcia zebrania.

35. Groteskowość tego co poważne

Oto opinia pewnego masona co do ceremonii, których się przestrzega na zebraniach uroczystych: "Zebranie uroczyste trzeba dobrze rozważyć, jeśli się chce odczuwać falowanie duszy masońskiej. Tak więc obserwator, im więcej będzie otwierał oczy i uszy nie dojrzy i nie usłyszy nic, dosłownie nic, poza niekończącymi się słowami nabrzmiałymi fanatyzmem antykatolickim i pewnymi ceremoniami, które, choć nie osiągają takiego stopnia groteskowości jak zabójstwo Hirama, pozostają jednak skończoną śmiesznością. Z drugiej strony jest to przyczyna, dla której wielu kandydatów, którzy nie chwaląc się tym, przechodzą idiotyczne próby inicjacji, asystują na 2-3 zebraniach i następnie zawstydzeni przed sobą samym i przekonani o kompletnej bezużyteczności życia masońskiego, które podnieciło ich wyobraźnię, nie postawią więcej nogi w loży. Wycofują się albo dają się skreślić za niepłacenie składek i przez

całe życie zachowuj ą przekonanie, że się dali nabrać...".

"Wydaje się, że masoni oddają się praktykom tym głupszym im wyżej awansują. Ten rodzaj awansowania się w bzdurze wydaje się być zaznaczony także w chodzie, który jest inny dla każdego stopnia, trzeba bowiem wiedzieć, że masoni, gdy wchodzą do swoich pracowni i rozpoczynaj ą pracę nie chodzą jak wszyscy".

"Każdy stopień ma swój krok. Krok ucznia może być wykonywany tylko na zebraniach uroczystych w obecności innych uczniów, krok ten już jest dość śmieszny. Krok czeladnika jest już bardziej śmieszny, krok mistrza jest szczytem groteski. Mason, który wykonuje «krok mistrza» winien połączyć «krok ucznia» z «krokiem czeladnika» i maszeruje podnosząc nogi bardzo wysoko. Tak więc nie bez powodu masoni niższych stopni mają tendencję nie dawać żadnego poważania wyższym stopniom. Przyjmują bez żadnej trudności opinię, która krąży w lożach (i która nie wiadomo skąd pochodzi), że wyższe stopnie są zarezerwowane dla tych masonów, którzy nie wycofają się przed żadnym głupstwem dla miłości zaszczytów...".

36. Sławny Hiram

Jako że trup Hirama lub imię tej sławnej osobistości ma duże znaczenie w lożach od trzeciego stopnia wzwyż opiszę tutaj ceremonię, jaka się rozwija dookoła niego w stopniu mistrza, pozostawiając na nieco później objaśnienie jej symbolizmu. "Przez lekturę «Katechizmu i rytuału» tego stopnia oznajmia się, że mistrzowie wspominają na swoich zebraniach zabójstwo, pogrzebanie i ekshumację pewnego Hirama, konstruktora świątyni w Jerozolimie w czasach Salomona".

Ta śmieszna ceremonia ma miejsce w specjalnym lokalu zwanym "pokojem środka" gdzie masoni stopnia mistrza wchodzą jeden po drugim z głową zakrytą, jak Żydzi, którzy wchodzą do synagogi. Jest nawet zabronione, gdy się wchodzi po raz pierwszy na salę czynić to inaczej niż cofając się tyłem...

"Nie tylko się odczytuje w pokoju środka opis zabójstwa Hirama i dokonuje się odkrycia jego trupa, lecz masoni odgrywają między sobą scenę zabójstwa i poszukiwania trupa w świetle świec z wysokimi osłonami. Jeden z wielebnych mistrzów gra rolę Hirama, inni zabójców. Przedstawia się scenę zabójstwa. W dalszym ciągu Hiram udając martwego kładzie się w trumnie i przykrywa się całunem, na którym kładzie się gałązkę sztucznej akacji. Trumna jest umieszczona pośrodku izby środka. Wielebny mówi więc z najwyższą powagą do braci, że Salomon jest zmartwiony zniknięciem Hirama i że dał rozkaz szukania go. Natychmiast wszyscy obecni wykonują pierwsze poszukiwania, to jest idą i wracają, aby zadowolić Salomona, chodzą we wszystkie strony udając, że nie widzą trumny. Po stwierdzeniu, że próżne były poszukiwania zarządza się powtórne poszukiwania, potem trzecie poszukiwania. Dopiero w czasie tego ostatniego znajduje się nie trupa, ale gałązkę akacji. Wówczas wszyscy się zbiegają i tworzą krąg wokół tej gałązki. Zrzuca się całun, pod którym rzekomy Hiram udaje martwego. Bierze się mu rękę i potrząsa palcem. Udaje się, że się widzi, że palec odłącza się od ręki i wykrzykuje się z przerażeniem Macbenas! co oznacza, że mięso oddziela się od kości! Potem pomaga się niby-Hiramowi podnieść się i ten staje z nie utraconym palcem i w swojej własnej skórze.

"Prawdziwi mistrzowie nigdy nie wchodzą do izby środka, jedynie po to, aby odbyć tę nadzwyczajną i nieprawdopodobną bufonadę" (Copin P. O., 165-182).

Pomimo, że ceremonia ta jest tak śmieszna i wielu masonów prosiło, aby jej zakazać, utrzymuje się ją przez wieki. Świadczy to, że się ją utrzymuje w pewnym celu. Między innymi, aby wprowadzić w błąd władze, którym wydaje się, że masoneria zajmuje się dziecinadą i śmiesznościami. Ceremonie te służą także jako przeszkody, aby nie dostały się do lóż osoby nie dość uległe, lub które mogłyby być groźne. Ponadto służą dla samego formowania ludzi, aby przyjmowali sugestie siły ukrytej, która

kieruje masonerią. W tym celu traktuje się ich jak kilkuletnie dzieci i każe się im robić marsze i przeciw-marsze jak dzieciom ze szkoły podstawowej (Copin P. O., 160-180).

Jeden z lokatorów domu, nad którego mieszkaniem były pokoje należące do loży pytał, czy tam nie znajduje się kolegium wojskowe.

"Widzimy w tym rytuale - mówi Eckert - przedstawienie teatralne zbyt poważne, aby było dowcipem, zbyt śmieszne, aby było poważne. To okropne widowisko jest jedynie sposobem omamienia. Widzieć jako aktorów jego nie błaznów i nie dzieci, a ludzi z wyższym wykształceniem - jak to można sobie wytłumaczyć? Jest tylko jeden racjonalny sposób rozwiązania tego problemu: wierzyć, że jest to nauka przez symbole jakiegoś przesłania ważnego, które gdyby było ustnie i jasno sformułowane naraziłoby słuchaczy na niebezpieczeństwo, w sumie można się czuć zmuszonym przypuszczać, że są tu zawoalowane jakieś kryminalne projekty" (Eckert, I, 175-176).

I pomyśleć, że tyle wielkich osobistości: posłów, ministrów, generałów a nawet prezydentów zrobiło karierę przygotowując się przy pomocy podobnych ćwiczeń!

ROZDZIAŁ V
NAUCZANIE MASOŃSKIE

37. Symbole, 38. Symbolizm biblijny, 39. Symbolizm *krzyża,* 40. Legendy i przypowieści, 41. Przeciwko komu kieruje się zemsta masońska?, 42. Konferencje, 43. Autorytet naukowy masonerii. Wiara jakiej wymaga.

37. Symbole

Przyjęcie do masonerii rozpoczyna pracę wewnętrzną nad masonem. Zaczyna się praca, która ma mu dać światło i rozproszyć ciemności - praca nauczycielska masonerii. W tym celu masoneria ma instruktorów dla poszczególnych działów i

stopni. Najoświeceńszy szef Weishaupt dał reguły bardziej zręczne, aby instruktorzy jak najlepiej spełniali swoje zadanie. Poleca przede wszystkim, aby zainicjowani (nowo przyjęci) dużo studiowali i aby ich intensywnie szpiegować.

Zwykle jednak instrukcja opiera się na symbolach, przypowieściach i konferencjach.

Zaczynamy od symboli.

Wszystko w masonerii jest symboliczne. Masonerię trzech pierwszych stopni zwykło się nazywać masonerią symboliczną w odróżnieniu od innej, która jest masonerią stopni filozoficznych. Symbol, według Mackeya, jest wizerunkiem dostępnym dla zmysłów używanym dla wyrażenia znaczenia ukrytego, lecz analogicznego. Jednak ten wizerunek jest jedynie umowny, tzn., że ma tylko odniesienie umowne uzgodnione swobodnie między tymi, którzy go używają w jakimś znaczeniu. Dlatego nie jest możliwe, aby ten który nie zna tego uzgodnienia zdał sobie sprawę z jego znaczenia (Preuss E. F., 39-40).

Nie jest możliwe, abym podał tutaj znaczenie symboliczne wszystkiego co jest w lożach i wszystkich ceremonii, które tam są w użyciu. Trzeba by na to sporo miejsca, tym bardziej, że znaczenie symboli jest pozostawione, jako rzecz drugorzędna, wolnej interpretacji każdego, albo wyrażając się ściślej, symbole zyskują coraz to inne znaczenie w miarę jak inicjowany postępuje w hierarchii i wiedzy masońskiej. Niemniej jednak, dla przykładu podam czytelnikom znaczenie niektórych symboli.

Dwie kolumny Booz i Hakin przedstawiają dwa pierwiastki, które według agnostyków i manicheistów stworzyły świat, dobro i zło, światło i ciemności, Ozyrys i Tyfon, Ormuz i Aryman, Szatan i Jezus Chrystus, "forma i materia, ogień i woda, osobnik męski i osobnik żeński". Kolumna biała jest symbolem płci żeńskiej, a czarna męskiej. Czytając litery od tyłu do przodu odczytuje się tajemnice przyrody w języku hebrajskim. Tłumaczenie Pikego (Benoit F. M, 224-225).

Trójkąt symbolizuje Wielkiego Architekta wszechświata lub

trójcę masońską, czyli przyrodę ze swoimi trzema królestwami: mineralnym, roślinnym i zwierzęcym. Słowo Bóg *zaczyna* się w licznych językach od D - litera ta w języku greckim stanowi trójkąt (A). Pośrodku jest litera G - co oznacza stworzenie. Ten trójpostaciowy Bóg, mówi Ragon, ma trzy tajemnice, które symbolizują trzy boki trójkąta: 1. Wszystko uformowane aktem stworzenia, 2. Zniszczenie następuje po stworzeniu we wszystkich jego dziełach, 3. Odrodzenie w innych formach następuje po zniszczeniu.

Słońce, często pojawiające się w dekoracjach masońskich jest ukochanym Bogiem masonów, podobnie jak gnostyków i manicheistów i reprezentuje siły natury, a więc prawdziwego boga masonerii. Ku jego czci, w świątyniach masońskich fotel przewodniczącego i ołtarz wznosi się po stronie wschodniej.

Płomienna gwiazda, symbol wielkiego mistrza, zwierzchnika, tj. filozofii nowoczesnej i dogmatu masońskiego, oznacza, że zakon masoński oczyszcza i oświeca światłem filozofii wiarę w bóstwo (Eckert, I, 155).Dla stopni wyższych, według objaśnień danych przez autorów masońskich ma znaczenie bardziej materialne i bezwstydne, którego nie wymienię tutaj (Mac. Prat.,I, 180).

Używa się też symboli: kamień surowy, kamień oszlifowany, kamień pęknięty. Zakon zewnętrzny, czyli masoneria niebieska ma przygotować materiały, kamień surowy, tj. profanów, aby przedstawić ich dobrze oszlifowanych, jak to czynili robotnicy przy budowie świątyni Salomona dla zakonu wewnętrznego [wyższego stopnia - przyp. tłum.], dla konstrukcji nowej świątyni. Uczniowie powinni oczyszczać świat profanów z ich przesądów. Kamień pęknięty to Zakon Templariuszy, który winien być odrodzony przez masonerię (Eckert, I, 148).

38. Symbolizm biblijny

W wielu, jeśli nie we wszystkich lożach znajduje się Biblia, i bez wątpienia, widząc ją, protestant, który zachowuje jeszcze wierzenia chrześcijańskie i katolik, który ma jeszcze jakie takie

pojęcie o swojej religii i o Biblii, czują się podniesieni na duchu i przestają się bać, że wstąpienie do masonerii może być przeciwne ich wierzeniom. W niektórych lożach widzi się także krzyż, co jeszcze bardziej ośmiela tych, którzy mieli podejrzenia. Jak może nie być chrześcijańską instytucja, w której szanuje się Biblię i krzyż? Niemniej jednak takie stanowisko świadczy jedynie o ignorancji nowo wstępującego co do rozumienia znaczenia tych symboli w masonerii i co do obłudy, jaką się stosuje względem nowo wstępujących. Po to jest Biblia, aby przyzwyczaić masonów do nie szanowania jej, trzymając ją w ramach tolerancji masońskiej, na równi z wielu innymi księgami świętymi, jak np. Koranem, i aby interpretować ją według gustu masońskiego, tworząc przy jej pomocy legendy odpowiadające Zakonowi. Preuss poświęca studiom nad Biblią masońską rozdział w swojej książce, i oto jego wnioski:

"Oczywiście nie negujemy używania Biblii w lożach amerykańskich, ale stwierdziliśmy, że Biblia chrześcijańska nie jest przedmiotem szacunku masonów. Takie obiekty jak Biblia, węgielnica i kompas trzeba brać jako nierozłączne, jeśli mamy dać tekstom Biblii należne znaczenie masońskie. Pokazaliśmy, jeśli rzecz tak oczywista wymaga demonstracji, że ta Biblia jest Biblią masońską nie chrześcijańską, ponieważ księga materialna jest niczym jeśli jej zawartość jest okaleczona, odrzucona lub przekręcona. Wykazaliśmy, że w uroczystych procesjach masońskich Biblia i ten kto ją niesie okazuje niższość Biblii w stosunku do Statutu Masońskiego. Wykazaliśmy, że pochwały dla Biblii nic nie znaczą w ustach masonów, ponieważ dla masonów Biblia jest tylko jedną z ksiąg objawienia boskiego i jest traktowana na równi z Koranem, Vedą, Zendavestą itd. Wykazaliśmy, jak teksty biblijne są odarte z ich znaczenia chrześcijańskiego, aby poniżyć Chrystusa. Widzieliśmy przy pomocy jakich absurdów jest podważana autentyczność ksiąg, widzieliśmy jak Biblia była poniżana w porównaniu do Kabaty, książki, którą nawet B .'. Pike uważa za

mieszaninę absurdów z tym, co on uważa za filozofię. Biblię uważa się tam nawet za niedoskonałą formę Kabaty. Czyż więc to ma być szacunek masoński do Pisma Świętego?" (Preuss A. R, 248).

Biblia i Ewangelia Św. Jana w szczególności, nie są dopuszczone w Zakonie jako księgi Starego Testamentu, lecz są tam uważane jedynie za zbiór, bez wątpienia wartościowy, dokumentów historycznych o misteriach i ich tłumaczeniach. Sam Chrystus jest tam niczym więcej jak wielkim mistrzem Zakonu, który oświeca doskonałym światłem. Jest niczym więcej jak symbolem tego co zdrowy rozsądek mówi nam o narodzinach, śmierci i zmartwychwstaniu: jest niczym więcej jak symboliczny Logos (Słowo Boże), (Eckert, I, 156).

Niechże wiedzą więc czytelnicy masoni, zwłaszcza protestanci ufający masonerii, co oznacza obecność Biblii w loży.

39. Symbolizm *krzyża*

Obecność krzyża, miałaby mieć inne przeznaczenie? Z pewnością nie. Chrześcijańskiemu symbolowi ofiary i bólu nadano znaczenie cielesnej przyjemności, zwłaszcza gdy się go łączy z różą, symbolem miłosierdzia, która w sensie masońskim oznacza uległość zmysłową(Benoit F. M., I. 27).

Napis na krzyżu INRI ma także znaczenie zwykłe: Ignę Natura Renovatur Integra (przez ogień cała przyroda się odnawia). Tym ogniem jest słońce i również w końcu pożądliwość (Preuss A. F., 49 i in.: Benoit F. M., 271).

W stopniu "Różokrzyżowiec" inskrypcja ta znaczy: Żyd (Jude) z Nazaretu prowadzony przez Rafaela do Judei. Ten symbol INRI jest słowem, za pomocą którego poznają się bracia tego stopnia (Eckert, I, 337).

Oczywiste jest, że symbole te i pozostałe są interpretowane w rozmaity sposób, zależnie od stopnia wtajemniczenia, ponieważ wiedzę masońską podaje się do wiadomości stopniowo, aby nie przestraszyć nowo wstępującego, pokazując mu za jednym

zamachem przerażające głębie misteriów i pogański kult ciała.

Kult słońca i wraz z nim także przyrody itd. odnosi się do świąt masońskich w najdłuższym i najkrótszym dniu roku: święta Świętego Jana Chrzciciela i Świętego Jana Ewangelisty. Święta te oczywiście nie służą czci tych świętych, a jedynie kultowi słońca.

40. Legendy i przypowieści <<

Rytuał masoński jest pełen legend, zwłaszcza w wyższych stopniach, począwszy od stopnia mistrza, w którym przedstawia się legendę śmierci Hirama. W legendach tych są ukryte alegorie, którymi posługuje się masoneria, aby przekazywać swoje światło adeptom i ukrywać je przed ludźmi z zewnątrz (profanami). Symbole służą również aby ukrywać wiedzę dostępną dla wyższych stopni przed ludźmi niższych stopni. Różnica między symbolem a przypowieścią, według doktorów masonów, polega na tym, że symbol ma znaczenie czysto konwencjonalne (umowne) i jest niemożliwe, aby człowiek niewtajemniczony odkrył jego znaczenie. Odwrotnie, przypowieść (alegoria) "nie jest opowiadaniem lub dyskusją, w której istnieje jeden sens dosłowny i inny przenośny, z myślą aby sens widoczny wskazywał przez analogię lub porównanie sens ukryty". Interpretacja przypowieści jest łatwa i dlatego ktoś powiedział, że przypowieść mieszka w przezroczystym pałacu. Prawie wszystkie legendy masońskie są alegoriami. Są ważne jedynie ze względu na swój sens alegoryczny lub symboliczny. Streszczę legendę o Hiramie, czyli o Adamhiramie: był to mistrz, który nadzorował prace nad świątynią Salomona, człowiek bardzo mądry. Murarze byli podzieleni na 3 klasy: uczniowie, czeladnicy i mistrzowie. Aby rozpoznawać się między sobą, każda z tych grup miała jakieś słowo. Hiram został zabity przez trzech czeladników, którzy chcieli wyłudzić słowo mistrzów i tak wraz z Hiramem zgubiło się słowo mistrzów. Masoni grupują się smutni, nie tylko aby opłakiwać śmierć Hirama, lecz także

aby szukać zgubionego słowa. Legenda ta dopełnia się w wyższych stopniach wtajemniczenia, ale słowo zagubione odnajduje się dopiero w najwyższych stopniach. Kogo reprezentuje zamordowany Hiram, a kogo czeladnicy? Zależnie od stopnia wtajemniczenia Hiram reprezentuje Jakuba Molaya, wielkiego mistrza Templariuszy, dla innych stopni Manesa, twórcę manicheizmu, dla innych Jezusa Chrystusa, wreszcie dla innych Jahwe, Boga Żydów w przeciwstawieniu do Trójcy Świętej chrześcijan. Dla innych jest "narodem wybranym", którego wywyższenie zostało zniszczone przez księży, władców i wojskowych, reprezentowanych symbolicznie przez węża trójgłowego: głowa z koroną symbolizuje władców świeckich, ta z tiarą lub kluczem wskazuje na papieży, a ta ze szpadą na wojskowych (symbol stopnia rycerza kadosz), (s. 38, cyt. przez Eckerta, I, 322). Dla innych jest słońcem, które cierpi pozorną śmierć w zimie. Według innych interpretacji jest to ludzkość, śmiertelna jako jednostki, nieśmiertelna jako gatunek. Przedstawienie w sali środkowej wskazuje na odnowienie ludzkości w sanktuarium tworzenia. Według jeszcze innych, Hiram przedstawia stan naturalny przez stan społeczny pierwotnej wolności, równości i braterstwa. Wreszcie, według jeszcze innych, jest to sam szatan, dobry Bóg masonów zrzucony z tronu i imperium przez Adonai, czyli Boga chrześcijan, jedynego w Trójcy Ojca, Syna i Ducha Świętego.

41. Przeciwko komu kieruje się zemsta masońska?

Mówiąc o Hiramie mówi się także o jego trzech mordercach. Na ogół mówi się, że są to książęta i królowie, społeczeństwo, chrześcijaństwo. Rozumie się więc przeciwko komu się przygotowują i uczą karności członkowie lóż i o kim się stale mówi w lożach. Te wyjaśnienia pochodzą od uczonych masońskich, jak to można stwierdzić w pracach takich autorów jak Benoit, Preuss, Serra i Gaussa, Espasa oraz inni.

42. Konferencje

"Co robiłem w masonerii?" Oto jest pytanie, które powinien mi zadać czytelnik - mówi Copin Albancelli. Co się robi na zebraniach masońskich?

"Odpowiedź jest tak prosta, że zadziwia zawsze słyszących ją po raz pierwszy. Zebrania masońskie rozpoczynają się od nauki głoszonej przez jednego z braci i potem ktoś z nas robił to samo. Loże są miejscami, gdzie ktoś głosi nauki i gdzie uczestnik sam też głosi nauki i nic więcej".

"Jeśli ta odpowiedź mogła zaskoczyć czytelnika na początku naszych studiów, nie powinno się to zdarzyć teraz, ponieważ w masonerii chodzi o to, aby Moc Tajemna narzuciła sugestie duchowi masonów. Nie ma ona ku temu innych środków jak głoszenie nauk".

"Na jaki temat odbywają się prelekcje? - na dwa tematy główne, które powtarzają się bez końca:

"Pierwszym tematem jest: Wolnomularstwo jest instytucją wzniosłą i świętą, jest wiecznym inicjatorem wszystkiego co czyni się dobrze, co jest dobre i wielkie w ludzkości".

"Drugi temat jest następujący: to Zgromadzenie tak wzniosłe, tak godne szacunku, tak wielebne, ma wroga. Wrogiem tym jest katolicyzm. Stąd wyciąga się następujący wniosek: skoro katolicyzm jest wrogiem masonerii, jest też wrogiem wszystkich rzeczy wielkich, którym masoneria według swoich oświadczeń się poświęca. Tak więc, jeśli się kocha naprawdę wszystkie te rzeczy wielkie, trzeba zwalczać katolicyzm".

"Takie są dwie podstawowe idee, które służą jako kamień węgielny nauczania masońskiego. Takie są dwie sugestie, które Moc Tajemna chce za wszelką cenę wtłoczyć do umysłów swych adeptów, aż do takiego punktu, że wyjdą poza masonerię, do tych, którzy nie chcą jej przyjąć. To ponad wszystko, ponieważ będzie służyło jako podstawa wszystkiego

co potem".

"Wokół tego odbywa się wspólne studia w formie konferencji i dyskusji. Do dyskusji tych są zachęcani adepci i ten temat wybija się ponad wszystkie kwestie polityczne i socjalne etc."

"Celowi wszczepienia tych dwu idei głównych podporządkowuje się rytuał, symbole, katechizm i legendy, zwłaszcza tę, w której się mówi, że masoneria ma jako ojca Hirama, lub inna bardziej jeszcze śmiała, że była założona przez Kaina, urodzonego, według masońskich legend przez Ewę uwiedzioną przez szatana, czyli Eblisa, anioła światła. Masoni wierzą w to wszystko i wierzą także we wszystko co im się podaje na temat wpływu masonerii na rozwój ludzkości".

"Dlaczego wierzyliśmy w to? - pyta cytowany autor - nie wiedzieliśmy tego, ani nie pytaliśmy o to. Wdowa nas trzymała pod swoim wpływem - po prostu byliśmy jak zahipnotyzowani". Wysiłek wkładany w to, żeby wpoić w masonów pierwszą sugestię ma tylko ten cel, aby łatwiej wpoić im drugą. Spójrzcie co napisze ten sam autor: "Jej sukces (Tajemnej Mocy) był zupełny. Zasugerowała tak silnie masonów wizją wzniosłej i świętej masonerii zawsze zajętej (tak ona sama o sobie mówi) dobrem ludzkości, oślepiła ich tak zupełnie, zahipnotyzowała ich, olśniła, pobudziła ich fantazję, zaszczepiła im tak głęboko wirus antykatolicyzmu, że ogromna ich większość podlegała wściekłości, która im nie dawała odpoczynku. To co czyni alkohol w umyśle pijanego, to uczyniła u nowo przyjętych sugestia antykatolicka. Już nie rozumieją, nie myślą: przeżuwają i przeżuwają wciąż od nowa sugestię jak przeżuwacze siano, które się im da do jedzenia. Reagują w sposób automatyczny pod wpływem pobudzeń danych przez Moc Tajemną. Powiedzcie im o masonerii: powiedzcie, że ten związek jest matką cywilizacji, postępu i światła, podskoczą z zadowolenia. Nie wierzcie, że wiedzą więcej co to jest cywilizacja, postęp, światło, ponad to co wiedzą o masonerii, której są członkami. Nie pytali więcej o to i za

każdym razem kiedy słyszą te same twierdzenia oklaskują je z najwyższym entuzjazmem". "Powiedzcie im potem o katolicyzmie, klerykalizmie, obskurantyzmie. To wystarczy, aby piana im wystąpiła na usta. Wstrząsną się jakby pod wpływem szoku elektrycznego na sam dźwięk tych słów. Momentalnie wznieci się w nich furia niszczenia. Nie dlatego, że wiedzą co to jest katolicyzm, klerykalizm, obskurantyzm. Ich święta i wzniosła matka Masoneria nałgała im wiele na ten temat, ale oni wierzą głęboko w to co się im mówi, ponieważ są przeświadczeni a priori o jej wzniosłości" (Copin C. J., rozdz. 5). Pomimo tego, gdy bracia masoni Was zaproszą do wstąpienia do masonerii, powiedzą Wam, "że tam się nie rozpatruje ani kwestii religijnych, ani politycznych i że możesz być katolikiem i masonem jednocześnie", i powiedzą Wam to całkiem poważnie!

43. Autorytet naukowy masonerii. Wiara jakiej wymaga

"To masoneria to mówi...". Masoneria jedynie podaje sprawy do wierzenia swoim adeptom i nie udowadnia ich. Słowa "magister dixit" Pitagorasa są jej modelem. Zapewnia przez swoich doktorów, że żaden człowiek ani związek nie jest nieomylny, zapewnia, że nie ma dokumentów ani tekstów autentycznych, na których mogłaby się opierać w swych twierdzeniach co do starożytności Związku i szukania jego narodzin w (biblijnych) początkach historii człowieka. Niemniej jednak, buduje twierdzę nauk filozoficznych na nie większej bazie, niż to czego uczono w sektach starożytnych i to czego uczyli starożytni uczeni. Nie udowadnia swoich twierdzeń, niemniej jednak twierdzi, że daje światło, rozświetla rozumienie swoich adeptów, podając im prawdę, boską prawdę, prawdę Boga i duszy, istotę obu, to co stanowi cel ostateczny nauczania masońskiego. A dla tej nauki najwyższym trybunałem dostrzegalnym jest wielka loża. I przed tym autorytetem, który mówi o sobie, że jest omylny, który nie udowadnia swoich twierdzeń i który jest z gruntu kłamliwy, jak o tym się czytelnik przekona, stają katolik

i protestant, którzy się inicjują, aby się wyrzec swojej wiary chrześcijańskiej. To wyrzeczenie się jest zwodniczo owinięte zasłoną symbolizmu i ceremoniałem masońskim.

CZĘŚĆ II

ZWIĄZEK Z NATURY SWOJEJ KŁAMLIWY

ROZDZIAŁ I
MASONERIA I KATOLICYZM

44. Szczerość osobista wielu masonów, 45. Czy masoneria nie zajmuje się religią?, 46. Wielki Architekt zdradzony, 47. Wściekła nienawiść do Chrystusa, 48. Rozróżnienie miedzy klerykalizmem *a* katolicyzmem, 49. Masoneria w działaniu przeciwko Kościołowi katolickiemu we Francji, jej zaciekłość antychrześcijańska, 50. W Hiszpanii i Portugalii, 51. We Włoszech, 52. W Belgii, Niemczech i Austrii, 53. W Rosji, 54. W Anglii, 55. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, 56. W Meksyku i w Ameryce Środkowej, 57. W Ameryce Południowej, 58. Masoneria chilijska jest antykatolicka i antychrześcijańska, 59. Podporządkowanie tajnym wpływom obcym, 60. Tolerancja i antyfanatyzm masoński, 61-62. Zaciekłość antykatolicka.

44. Szczerość osobista wielu masonów

Już powiedziałem, że uznaję, iż wielu jest masonów, którzy są ludźmi poważnymi, niezdolnymi zgodzić się z duchem masońskim i niezdolnymi do tego, aby stać się narzędziami masonerii, a niemniej jednak pozostają w niej, przyczyniając się do jej prac swymi pieniędzmi i swoim prestiżem. Czynią tak, ponieważ nic nie wiedzą o tym, co się dzieje w masonerii, nie znają jej celów, doktryn, sposobów działania i czynów. Mają tylko w umyśle jej słaby zarys nakreślony przed ich oczyma sugestywnie w tym celu, aby ich. oszukać. Mogą nawet wymienić

szereg osób, które znam i co do których jestem pewien, że w dniu, w którym zdaliby sobie sprawę z tego o czym nie wiedzą, wycofaliby się przerażeni z instytucji, która ich oszukiwała, wykorzystując ich prestiż i współpracę. O innych można powiedzieć, że poruszają się w półmroku, że coś niecoś podejrzewają, albo już wiedzą, ale także wielu rzeczy nie są świadomi i że podlegają walce między swoim uczciwym sumieniem a zobowiązaniami podjętymi pod wpływem oszustw, którymi ich omamiono poprzednio. Po zrobieniu tego zastrzeżenia przechodzę do wykazania kłamliwości, zawartej w samej istocie masonerii.

45. Czy masoneria nie zajmuje się religią?

To jest to, co mówią masoni i to jest to, co wie cały świat: że masoneria jest tylko towarzystwem dobroczynności, filantropii i wzajemnej pomocy, i to samo znajdujemy w statutach masońskich: "Masoneria nie zajmuje się ani różnymi religiami istniejącymi na świecie, ani konstytucjami cywilnymi państw: z tej wysokości na jakiej się znajduje winna uznawać i uznaje zarówno wiarę religijną, jak i sympatie polityczne swoich członków. W konsekwencji, na swoich zebraniach, wszelka dyskusja jaka by zaistniała na te tematy jest jasno i formalnie zabroniona". To się czyta w "Statucie Zakonu Masońskiego Chile", art. 2, 1862 r. W Statucie z 1912 r. czyta się "Masoneria uznaje zarówno wiarę religijną jak i sympatie polityczne swoich członków (Tyt. l, art. 2).

"Nie zajmuje się różnymi religiami", "winna uznawać i uznaje... wiarę religijną... swoich członków". To mówi Statut; prawda jest dokładnie odwrotna: Masoneria zajmuje się religią chrześcijańską, a zawłaszcza katolicką, aby ją zwalczać, jest więc grubym fałszem twierdzenie, że szanuje religię wszystkich swych członków. I to czyni się w sposób systematyczny. Oto niektóre deklaracje, które pokażą prawdomówność masonerii co do tego punktu: "Wolnomularstwo jest przeciw Kościołowi, jest antykatolicyzmem" (czasopismo masońskie "Acacja", art.

programowy 1902 r.). "Katolicyzm - ...my masoni powinniśmy dokonać jego definitywnego zniszczenia" (Biuletyn Wielkiego Wschodu Francji, wrzesień 1885 r.). Memoriał Najwyższej Rady potwierdzał te deklaracje w następujący sposób: "Walka rozpoczęta między katolicyzmem i masonerią jest wojną na śmierć, bez zawieszenia broni i bez oszczędzania". W roku 1902 brat .'. Delpech, w swoim przemówieniu wygłoszonym na oficjalnym bankiecie powiedział między innymi: "Triumf Galilejczyka trwał 20 wieków. Umrze, gdy przyjdzie czas... Kościół rzymski, ufundowany na micie Galilejczyka zaczął upadać szybko od dnia, gdy pojawił się związek masoński. Z punktu widzenia politycznego masoni często zmieniali oblicze, lecz w każdym czasie wolnomularstwo trwało niezłomnie przy tej zasadzie: wojna wszelkim zabobonom; wojna wszelkim fanatyzmem" (Copin P. O., 89-90).

Nie dalej jak dwa lata temu, na bankiecie uroczystym z racji najdłuższego dnia roku wypowiedziano w Iquique mowy tak bluźniercze przeciwko Chrystusowi i Matce Najświętszej, że masoni angielscy, którzy byli zaproszeni przez lożę chilijską zaprotestowali i wycofali się.

46. Wielki Architekt zdradzony

Masoneria ma zwyczaj nazywać swojego Boga - Wielkim Architektem Wszechświata. Któż nie słyszał tego imienia, które dla ucha prostodusznego lub nieświadomego brzmi jak wyrażenie wiary i pobożności tych, którzy je używają. Niemniej jednak ten tytuł, tak pompatyczny przez swoje znaczenia architektoniczne, w którym zgadza się ze sztuką budowania, jaką sobie przypisuje masoneria, zawiera w sobie negację jednego z najważniejszych dogmatów chrześcijańskich dotyczącego stworzenia. Masoński Bóg Architekt nie jest chrześcijańskim Bogiem Stwórcą. Architekt konstruuje budynek z materiałów, których nie wytwarza, natomiast Stwórca buduje budynek świata z materiałów, które on sam

stwarza z niczego.

Kiedy słyszymy, że masoneria wymaga wiary w Boga, nie powinniśmy myśleć, że to jest ta sama wiara, którą wyznają chrześcijanie, w Boga Stwórcę, jest to tylko wiara w Boga Architekta, a to jest rzeczą bardzo odmienną. A nawet nie można powiedzieć, żeby i tę wiarę masoneria zachowywała.

Któż nie słyszał frazy: "Ku chwale Wielkiego Architekta Wszechświata", którą się podaje jako dowód religijności masonerii? Niemniej jednak 10 września 1878 r. ta fraza została odrzucona przez Wielki Wschód Francji, to jest ten, który dominuje nie tylko w Ameryce Łacińskiej, ale i w Stanach Zjednoczonych. "Przed tą datą robiło się bankiety na jego cześć i zakładało loże. Każdy dokument masoński miał w nagłówku tę pobożną frazę. Jednak 10 września 1878 r., tj. w czasie gdy masoneria poczuła się dostatecznie silna, aby objawiać swoje prawdziwe uczucia, Wielki Wschód zaparł się bez żenady swojego Wielkiego Architekta. Poszedł nawet dalej, okazał się jego nieprzyjacielem do tego stopnia, że pomimo deklaracji wolności wiary, zawartej w statutach tego związku, stawiał złą notę profanowi, który prosił o inicjację, gdy oświadczył on, że nie jest całkowicie przeświadczony, że wielki Architekt jest czymś więcej niż tylko mitem. Po deiźmie doskonałym materializm fanatyczny i nieprzejednany! Co za nadzwyczajny zestaw filozoficzny! (Copin P. O., 96-97). 10 września 1878 r. Wielki Wschód zadekretował eliminować z rytów i praktyki masońskiej Architekta, Biblię etc. (Cathol. Encyclop.).

Proudhon, jeden z najznamienitszych masonów ubiegłego wieku powiedział : "Naszą zasadą jest negacja każdego dogmatu, naszym punktem wyjścia jest nic. Negować, zawsze negować jest naszą metodą. Ta metoda nas przywiodła do tego, aby podać jako zasadę: w religii - ateizm, w polityce - anarchia; w ekonomii politycznej - brak własności (Benoit F. M., I, 17).

47. Wściekła nienawiść do Chrystusa

Przy inicjacji na stopień 28 (w Rycie Szkockim Dawnym Uznanym) zwany "książę adept", między innymi słowami, które przewodniczący zwany Adamem mówi inicjowanemu, znajduje się następująca deklaracja: "Liczni profani mają szczęście wejść do naszych sanktuariów, ale nieliczni z nich są na tyle szczęśliwi, aby poznać wzniosłą prawdę (tajemnicę), którą się im przyrzeka wyjawić. Jeśli zapytasz, nosicielem jakich wartości winien być mason, aby dojść do centrum prawdy, konieczne jest zgnieść węża światowej ignorancji, trzeba zrzucić jarzmo dziecinnych przesądów odnośnie religii dominującej w kraju, w którym się urodziłeś... Oto jest smok pod postacią węża, którego masz zniszczyć. Jest to wierne malowidło tego, co głupi tłum adoruje pod nazwą religii" (Benoit F. M., I, 284).

W stopniu "Wielki Szkot Świętego Andrzeja" tego samego rytu, mówi się tymi słowami: "Wojna krzyżowi Jezusa Chrystusa, kult Lucyfera, ognia i ciała".

W niektórych lożach 30. stopnia "kawalera Kadosz", rytu szkockiego każe się deptać krzyż inicjowanemu mówiąc mu: "zdepcz ten wizerunek zabobonu, złam go". Jeśli tego nie uczyni, oklaskuje się go i przyjmuje się go, ale nie wyjawia się mu sekretów. Jeśli go złamie, przyjmuje się go i każe mu się wywrzeć zemstę na trzech wizerunkach, które reprezentują: zabobon, króla i papieża (Benoit F. M., 292-293).

W karbonaryzmie, w jego siedmiu pierwszych stopniach mówi się wiele o chrześcijaństwie, ale już w trzech ostatnich deklaruje się wojnę przeciwko każdej religii i przeciwko społeczeństwu. W stopniu mistrza oskarża się naszego Pana Jezusa Chrystusa o zamach na pierwotną równość ludzi, gdyż twierdził, że jest Synem Bożym (Benoit F. M., I, 312-326).

W innych rytach, jak np. Mizraim, czci się w ostatnich stopniach wtajemniczenia przyrodę i słońce, praktykuje się spirytyzm i uważa się, że złe duchy mają przewagę nad dobrymi

(Benoit F. M., I, 312-326).

Myślę, że to wystarczy, aby ujrzeć szczerość masonów, gdy mówią w swych statutach, że nie zajmują się religią i że szanuj ą wszystkie religie. "To była sprawa nie reguły a formalizmu" mówił brat .'. Gonnaud na bankiecie w 1886 r., w czasie którego miał stwierdzić, że masoneria nie zajmuje się ani religią ani polityką. "Czy to była hipokryzja? Nie powiem tego. Po prostu byliśmy zmuszeni pod naciskiem praw i policji ukrywać to, co jest misją nas wszystkich i co jedynie czynimy".

48. Rozróżnienie między klerykalizmem a katolicyzmem

Aby lepiej walczyć z katolicyzmem masoneria wynalazła różnicę między klerykalizmem i katolicyzmem, szczycąc się tym, że szanuje katolicyzm, a zwalcza jedynie klerykalizm, tj. włączanie się kleru w politykę. "Chcemy", powiedział brat .'. Chassaing na bankiecie z okazji zakończenia zebrania generalnego Wielkiego Wschodu Francji w 1886 r., "złączenia się wszystkich sił masońskich w generalną federację, która lepiej niż nasze wysiłki, obecnie rozproszone, mogłaby zwalczać i zwyciężyć klerykalizm i reakcję". To rozróżnienie, mówi Copin-Albancelii, było wynalezione dokładnie w czasie, w którym w parlamencie było trzystu masonów i tylko jeden ksiądz, jednak sutanna była widoczna, a fartuszki nie. Warto wziąć pod uwagę oświadczenie co do tego, brata Coudravaux, profesora literatury w Douai, który w latach 1888-1889 miał konferencje w lożach na prowincji i w Paryżu. W sprawozdaniach z tych konferencji czytało się "rozróżnienie między katolicyzmem i klerykalizmem jest czysto oficjalne, wygodne dla trybuny, ale tutaj, w loży można powiedzieć głośno, aby uwypuklić prawdę «katolicyzm i klerykalizm to to samo»" (Copin C. P., 145, 147-157).

W czasopiśmie "La maconerie Belge" można przeczytać o wszystkich wysiłkach masonerii belgijskiej podjętych dla ubezwłasnowolnienia kleru i zmniejszenia jego znaczenia, dla ustanowienia szkół obowiązkowych, darmowych i laickich, i dla

zduszenia kongregacji religijnych. Na kongresie międzynarodowym masońskim w Brukseli w sierpniu 1904 r. brat .'. Cocq, wówczas wielebny wielki mistrz, powiedział przy toaście: "My bracia .'. Francji podobnie jak bracia Belgii winniśmy walczyć przeciwko Kościołowi Rzymskiemu, aby strzec wolności i myślenia według własnego sumienia... Działając nie tylko mową, ale i czynami masoni francuscy dają nam przykład, który masoni belgijscy starają się naśladować" (oklaski). Brat Duse, delegat Wielkiego Wschodu Mediolanu powiedział "Walka z papiestwem jest koniecznością społeczną i winna być stałym celem masonerii! Podnoszę kielich wyrażając nadzieję, że masoneria zatknie sztandar postępu i wolności na Watykanie, w którym przestanie rezydować papież" (nie milknące oklaski) (F. B., s. 238-239).

"Prawdą jest, że klerykalizm i katolicyzm rzymski są w rzeczy samej tym samym, ale jeśli chcemy zniszczyć za jednym zamachem cały budynek podejmujemy zadanie ogromne, którego końca nie zobaczą pokolenia obecne" (Brat .'. A w loży, Jedność doskonała)" (F. B., 227).

49. Masoneria w działaniu przeciwko Kościołowi katolickiemu we Francji, jej zaciekłość antychrześcijańska <<

Luis Blanc, w swojej "Historii Rewolucji" daje artykuł zatytułowany "Rewolucjoniści mistyczni", w którym on, mason mało zdyscyplinowany i pozostający pod słabym kierownictwem zwierzchniej loży opisuje udział, jaki masoni mieli w dziele rewolucji.

- "Naprzód, mówi, trzeba wprowadzić czytelnika w przepaść jaka dzieliła wówczas trony od ołtarzy, rewolucjonistów prawdziwych i aktywnych od encyklopedystów". Opisuje następnie masonerię, jej pierwsze trzy stopnie, utworzenie stopni wyższych zarezerwowanych dla dusz najbardziej zapalonych, konstytucję wielkiego Wschodu jako kierownictwo centralne lóż i dodaje: "Od

tego momentu masoneria otworzyła się z dnia na dzień dla większości osób, które spotkaliśmy potem w środowisku rewolucyjnym" (CopinP. O., 305-311).

Wiadomo, że rewolucja nie tylko zdetronizowała króla, ale także miała zamiar zdetronizować Boga, oświadczając, że "nie ma Boga, człowiek jest Bogiem sam dla siebie, ludzkość w przyszłości winna zastąpić kult wiary chrześcijańskiej, tak aby najpiękniejsza kurtyzana jako symbol piękna ludzkiego zajęła miejsce zbawiciela świata na boskich ołtarzach i otrzymywała hołdy od ludzi i władz" (Eckert, II, Deuxieme epoque).

Opowiada Barruel, że 12sierpnia 1792 r. zaczęli rewolucjoniści dodawać słowo "równość" do dat dotychczas oznaczanych słowem "wolność" i po raz pierwszy publicznie oświadczyli: "Oto jesteśmy tutaj: cała Francja nie jest niczym więcej jak jedną wielką lożą, wszyscy Francuzi są wolnomularzami i wkrótce cały świat będzie jako my".

Warto się dowiedzieć z historii do jakich granic doszła wściekłość anty chrześcijańska tej "wielkiej loży". Przez jakiś czas tolerowała księży konstytucyjnych, tj. tych, którzy wykazali słabość i uznali "Statut cywilny kleru", który był otwarcie schizmatycki. Pozostali, za wyjątkiem tych, którzy mieli ponad 60 lat lub byli chorzy (wyjątek ten zresztą nie zawsze był uwzględniany), byli skazani na wywiezienie lub więzieni prowizorycznie w miastach i traktowani nad wyraz niehumanitarnie. Z 600 księży zgromadzonych na redzie Rocheford umarło w ciągu 10 miesięcy 500. Ogromna większość musiała się ukrywać lub uciekać za granicę. Po "upo-raniu się" z księżmi wściekłość zwróciła się przeciwko kościołom, pomnikom świętych, kapliczkom itp. "Nie przesadzimy - mówi członek organizacji rządzącej i człowiek, który odstąpił od wiary gdy powiemy, że w dziedzinie sztuki samo wymienienie obiektów ukradzionych, zniszczonych lub okaleczonych zapełniłoby wiele tomów" (Marion, Hist. Kościoła, vol. 3, 596-597).

Ogólnie wie się, że niedawno temu, w 1905 r., rząd Francji zerwał z Watykanem, wygnał z kraju wszystkie zakony nauczające i wiele innych, przywłaszczył sobie ich dobra, odebrał kościoły, budynki parafialne i kościelne oraz cofnął proboszczom i biskupom płacę, która według umowy z Watykanem im się należała. Innymi słowy, uczyniono wszystko, aby skończyć z Kościołem katolickim we Francji. Usunięto ze szkół i z sądów krzyże, usunięto z książek nauczania powszechnego imię Boga i starano się za jednym uderzeniem zlikwidować całe nauczanie religijne.

W związku z tym, czytamy w oficjalnych "dokumentach" wolnomularskich, zawartych głównie w Biuletynie Oficjalnym i w Aktach Wielkiego Wschodu, że wszystkie zarządzenia antyklerykalne przedsięwzięte w parlamencie francuskim były wcześniej ustanowione w lożach masońskich i wykonane pod kierownictwem wielkiego wschodu, którego wyjawionym zamiarem jest kontrolować wszystko co się dzieje we Francji i wszystkich osób ("que personne ne bougera plus en France en dehors de nous", tzn. "aby nikt we Francji nie poruszał się bez naszej wiedzy") (Bullet. Grań Oriente, 1890, s. 500 i nast.).

"Powiedziałem na zebraniu z 1898 r., mówi deputowany Masee, mówca oficjalny zebrania dorocznego z 1903 r., że jest nadrzędnym zadaniem wolnomularstwa uczestniczyć z każdym dniem coraz bardziej w walkach politycznych świata masońskiego". "Triumf (w walce antyklerykalnej) jest w dużym stopniu dziełem wolnomularstwa ponieważ to jej duch, jej program, jej metody zatriumfowały". "Jeśli ustanowiono blokadę, to dzięki wolnomularstwu i dyscyplinie przedsięwziętej w lożach. Sprawa, o którą musimy zadbać teraz, to oddzielenie Kościoła od Państwa i od prawa nauczania. Ufamy pracom B .'. Combes" (Cathol. Encycl. Mas.).

"Od 1894 r. B .'. Gadaud oświadczał w Zakonie (masońskim), że "Wolnomularstwo nie jest niczym innym jak Republiką w ukryciu, podobnie jak Republika nie jest niczym innym jak

masonerią ujawnioną".

Brat .'. Lucipia, który przewodniczył obradom Rady Zakonu wyraził to samo mówiąc: "Na czele rządu są sami masoni. Nie są to ci wolnomularze, którzy otrzymawszy pewnego dnia światło zapomnieli następnie o drodze do naszych warsztatów, ale ci wolnomularze, którzy pozostali wierni i ofiarni. Dlatego niech nikt się nie łudzi: mówi się wszędzie, że my [Francuzi - przyp. tłum.] nie jesteśmy obecnie w Republice, jesteśmy w masonerii. Słowa te należą do jednego z biskupów. Miałby rację ten biskup gdyby masoneria i republika nie były dokładnie tą samą rzeczą".

W końcu przewodniczący wielkiej loży symbolicznej na bankiecie na cześć jednego z członków rządu wypowiedział następujące słowa: "Stwierdzicie jako rzecz zupełnie naturalną, bracia moi, że przez powiązanie logiczne, tym toastem masońskim obejmę cały rząd. Od dłuższego już czasu słyszeliście od naszych przeciwników krzyczących na wszystkie tony, że Francja jest w rękach masonów. Nie mieli racji. Dzisiaj już mogą to powiedzieć. Wraz z B ... Feliksem Faure należą także do naszej wielkiej rodziny wszyscy członkowie rządu, za wyjątkiem dwu lub trzech. Tak jest, mamy rząd wolnomularzy i to wolnomularzy godnych tego imienia" (Copin P. O., 139-140).

Z tych deklaracji wynika wyraźnie, że prześladowania religijne, występujące we Francji w tym wieku i które chce się teraz wznowić są dziełem wolnomularzy, podobnie jak to było w epoce terroru w końcu XVIII w.

Rabunek dóbr kościelnych, rozdział Kościoła od państwa, wygnanie zakonów i kongregacji kościelnych, cywilne prawo małżeńskie i rozwody, obowiązkowa szkoła świecka, zakaz lub ograniczanie kultu w miejscach publicznych, itd., są to typowe cechy planu masońskiego, które się powtarzają wszędzie, gdzie masoneria mogła go realizować albo walczyć o jego zrealizowanie.

50. W Hiszpanii i Portugalii

W Hiszpanii ustanowiono loże za pomocą patentów otrzymanych od lóż angielskich w Gibraltarze i w Madrycie około 1726 r. i w krótkim czasie liczba ich doszła do 200.

Wiadomo jest jaką nienawiścią masoneria zawsze pałała do zakonu Jezuitów za to, że zawsze był ostoją chrześcijańskiego wychowania młodzieży i bastionem wiary katolickiej. Jest również rzeczą wiadomą, że w czasach Karola III, książę de Arnada przyjęty jeszcze za czasów swej młodości do loży Matritense zdołał przekonać króla, aby ten wydał dekret o wygnaniu Jezuitów ze wszystkich posiadłości hiszpańskich. Dekret ten miał być wykonany we wszystkich ziemiach pod władaniem hiszpańskim tego samego dnia: 2 kwietnia 1767 r. Do tego czynu przygotowywano umysł monarchy podrzucając mu rok wcześniej sfałszowany list ojca P. Ricci, generała Zakonu Jezuitów, w którym ten podważał legalność rządów królewskich. Zmyślenie, które protestant pruski Schoell, jak i wielu innych protestantów poczytuje za absurdalne. Arnada stał się wielkim mistrzem loży "Matritense" ustanowionej w wielkim wschodzie w 1767 r. lub nieco później (Hello, L'Act Macon au XVIII siecle, Espasa).

W sławnym procesie, który don Miguel de Morayta, wielki mistrz Wielkiego Wschodu Hiszpańskiego wytoczył księdzu Wacławowi (We-nceslao) Balaguerowi i diakonowi don Andres Serrano za pomówienie masonerii w prasie o zbrodnie, jeden z obrońców oskarżonych don Ramon Nocedal przypomniał na posiedzeniu trybunału zbrodnie popełnione przez masonerię przeciwko Kościołowi w tej formie:

"Panie Morayta, przewodniczący najwyższego Wielkiego Wschodu Hiszpańskiego. Kto śpiewał na ulicach Madrytu przed klasztorami na dwie lub trzy noce przed 17 lipca 1831 r. tę okropną zwrotkę, która się zaczynała od słów: Śmierć Chrystusowi, niech żyje Lucyfer? Kto rozprzestrzeniał pogłoskę, że zakonnicy zatruli wodę? Kto skierował na Kolegia

Imperialne, Świętego Tomasza, Świętego Franciszka Wielkiego, Łaski Pańskiej i inne te hieny bez litości, które bezkarnie i niestrudzenie zabijały, rozszarpywały i raniły zakonników? Kto powstrzymał oddziały [wojskowe - przyp. tłum.] w koszarach, aby mordercy nasycili się mordem? Kto związał ręce pułkowi skoszarowanemu w San Francisco, aby nie przyszedł z pomocą zakonnikom i skierował go, aby odrzucono biciem tych, którzy chcieli ratować się w koszarach? Kto zrabował w Komisariacie Miejsc Świętych pół miliona, aby je użyć na zapłatę dla morderców? Cały Madryt wiedział, gdzie się knowało tę zbrodnię. Przewodniczący Rady Ministrów broniąc się jak mógł przed obojętnością władz również oświadczył czarno na białym [co sądzi - przyp. tłum.], i nikt nie śmiał temu zaprzeczyć, że ta *przerażająca* i świętokradcza hekatomba była dziełem tajnych związków..."

Pan Morayta: "To zrobili karbonariusze".

Pan Nocedal: "W istocie, nie wątpię, że karbonariusze pomagali ile mogli, tak jak tłumy postępowców, które były narzędziem opłaconym, jednak wolnomularze i komunardzi kierowali tym ludobójstwem. Było także inne stowarzyszenie tajne «Izabelini», i jego członkowie byli po bratersku rozproszeni między pozostałymi trzema. Komunardzi byli także masonami i z masonerii wyszli i do niej wrócili. Któż może nie wiedzieć o zmowach i umowach karbonariuszy, komunardów i masonów, którzy czynią zawieszenie broni, gdy chodzi o różnice między nimi, aby się połączyć przeciwko wspólnemu wrogowi? Któż nie wie, że masoneria jest źródłem i matką wszystkich, lub prawie wszystkich tajnych stowarzyszeń, które z niej się wywodzą i do niej wracają, jak rzeki do morza? Któż nie wie, że niektóre z tych stowarzyszeń tworzą masoni najbardziej zaawansowani, aby dokonywać złych czynów w ten sposób, aby na masonerię nie padło podejrzenie i odpowiedzialność? Rzezie niewinnych zakonników, pożary i rabunki klasztorów w 1834 r. były, jak jest powszechnie wiadomo i co było zupełnie jawne, dziełem

tajnych związków kierowanych przez masonerię. I któż jak nie loże Saragossy, Barcelony, Murcii i Reusu kontynuowały rzezie zakonników i zrabowały oraz spaliły, któż zliczy ile kościołów i klasztorów w 1835 r.?" (Kościół i Masoneria. Madryt 1903, s. 164-166; W adnotacji odpowiedniej udowadnia się, powołując się na samego Alberta Pike - autorytet masoński, to co mówi pan Nocedal, że stworzenie stowarzyszenia Komunardów (Comuneros) i innych zostało dokonane celem zmylenia śladów co do działalności masonerii *i* nie obciążania jej odpowiedzialnością za tę działalność).

W Portugalii Calvalho, markiz Pombalu był prekursorem hrabiego Arandy. "Wróg kleru i zakonników, których nazywał robactwem najbardziej niebezpiecznym, które może drążyć Państwo", zaczął od posłania na szafot księcia de Alveiro i markizy Tavora "jako środek najbardziej skuteczny dla dobrania się do Jezuitów", jak mówi Saint Priest, jego historyk i panegirysta. Nocą z 12 na 13 stycznia 1759 r. wzniesiono szafot na jednym z placów przed Tajo. Tutaj umarli spaleni ci, którzy służyli księciu de Alveiro, została zgilotynowana markiza de Tavora, zostali storturowani i *zabici* jej mąż i dzieci, a księcia de Alveiro przywiązano do koła i rozczłonkowano w barbarzyński sposób. Oskarżono go o zamach przeciwko królowi. To było jednak tylko środkiem, aby dobrać się do Jezuitów, z których jeden był spowiednikiem markizy. Wszyscy zostali obwinieni o konspirację lub o współudział w niej. Ich domy zakonne zostały otoczone, trzech spalono, ojca Malagrida uwięziono w lochach Taho i potem publicznie uduszono i spalono, pod zarzutem, że jest czarownikiem. Ciekawe, że sam Voltaire uznawał takie zarzuty za pożałowania godne i śmieszne. Jezuici zostali wysiedleni ze wszystkich posiadłości portugalskich i wyrzuceni na wybrzeża Włoch, dwustu jednak zatrzymano w lochach Taho, z tej liczby 81 umarło z cierpień i nędzy, a innych przetrzymano tam przez 18 lat, aż do upadku Pombala. Trybunał złożony z 18 członków zrewidował proces

markizy de Tavora i 7. kwietnia 1781 r. uznano ją za niewinną odnośnie wszystkich oskarżeń przedstawionych w wyroku z 1759 r., zrehabilitowano jej honor i uznano za niebyły jej proces, na skutek oczywistych uchybień prawnych, które zawierał (Menendez Pelayo, Heterodoxos Espanoles III, 127-129).

W przedmowie pogrzebowej króla Józefa w Lizbonie w 1777 r. mówca powiedział: "Któż mógłby uwierzyć, że jeden człowiek, nadużywając zaufania króla mógł na przestrzeni 20 lat zamknąć wszystkie usta, trzymać na uwięzi wszystkie serca, zamknąć drogę prawdzie, przywieść do triumfu kłamstwo, zatrzeć wszystkie przymioty sprawiedliwości, zmuszać do kłaniania się bezprawiu i okrucieństwu, narzucać swoje poglądy opinii publicznej od krańca do krańca Europy?"

Na to pytanie portugalskiego mówcy odpowiada Deschamps precyzyjnie: "Jedynie masoneria może to wytłumaczyć" (Hello, L'Act. *Macon* au XVIII siecle, s. 34-37).

Na Międzynarodowym Kongresie Masońskim w Rzymie w 1911 r., Magalhaes Lima, wielki mistrz, członek masonerii portugalskiej, był entuzjastycznie oklaskiwany za następującą wypowiedź: "Przez 10 miesięcy naszych rządów uczyniliśmy to, czego inni nie mogli dokonać przez wiele lat: wypędziliśmy Jezuitów, zlikwidowaliśmy zgromadzenia religijne, wprowadziliśmy prawo rozwodów i oddzieliliśmy państwo od Kościoła... Jesteśmy tu zgromadzeni... jednomyślni, z jednakowymi uczuciami, z jednakową wolą. Jest to idea nowej moralności i nowej religii...". Mówca był uhonorowany, dodaje "Rivista Masonica" (1911, s. 347), taką szaloną owacją, jakiej nigdy się nie zapomni (La Masoneria ante el Congreso, s. 5).

I to co powiedział mówca o wypadkach w Portugalii, to nie było wszystko: miały miejsce ohydne, tyrańskie prześladowania, krwawe i podstępne zaprzeczenie wolności, równości i braterstwa, które to hasła tak się wychwala i głosi w lożach.

51. We Włoszech

W Wielkim Wschodzie Włoch deklarowano wielokrotnie, że jego walka z papiestwem jest z entuzjazmem obserwowana przez wolnomularstwo całego świata, a zwłaszcza przez centra masońskie Paryża, Londynu, Madrytu, Kalkuty, Waszyngtonu (Rivista Mas. 1892, s. 219). Nie zaprzeczyła temu żadna wielka loża w jakimkolwiek kraju, żadna loża niemiecka czy inna nie zerwała swoich stosunków z Wielkim Wschodem Włoch z powodu jego niegodnej polityki, czy też aktywności antyreligijnej (Cath. Encycl. Ma-sonry).

O zaciekłości antychrześcijańskiej masonerii włoskiej może dać pojęcie następujący fakt opowiedziany przez Margiottę:

"Wiadomo co zrobił Żyd Estambul (Adriano Lemmi) obejmując w posiadanie (dawne) mieszkanie Papieża Pawła V (Pałac Borgiów, gdzie przeniósł swoją siedzibę Wielki Wschód Włoski). Wywołało to wielki skandal, który odbił się echem w dziennikach z tego czasu, nawet w tych normalnie obojętnych. Nakazał urządzić ustępy głównej rady w kaplicy skierowując ścieki na sam ołtarz. Fakt ten świadczy najlepiej o jego brudnej duszy, ponieważ w celu dokonania tego zbezczeszczenia musiał zapowietrzyć lokal. Protestowano więc i architekt, ze względów higienicznych musiał urządzić ustępy w inny sposób. Lemmi wymyślił jednak wtedy inną rzecz - kazał powiesić w ustępie Jezusa Ukrzyżowanego odwróconego z przywieszonym u góry napisem: «Przed wyjściem spluń na zdrajcę. Chwała Sza-tanowi!». Na to, aby Żyd, mason mógł wyczyniać takie *rzeczy,* musiał liczyć na istnienie w swoim otoczeniu ludzi, którzy byli skłonni tolerować te nikczemności" (Margiotta A. L., 250).

Ponadto, zgodnie z planami tyle razy przedstawianymi przez masonerię, spowodowała ona ograbienie papieża, przeprowadzono wywłaszczenie dóbr kościelnych, wprowadzono świeckie nauczanie, starano się usankcjonować rozwody, itd.

52. W Belgii, Niemczech i Austrii

O działaniu masonerii przeciw Kościołowi belgijskiemu znajduję dowody na każdej stronie pracy L. Mallie "Masoneria Belgijska". Program antychrześcijański jest ten sam wszędzie, gdzie istnieje masoneria, lecz wydaje się, że w Belgii więcej zadbano, aby go realizować, chociaż jeszcze nie zdołano opanować władzy, przynajmniej w sposób definitywny. Już w 1854 r., na przyjęciu, które się odbywało z okazji przejścia lóż pod obediencję Wielkiego Wschodu brat Bourland, wielki mówca loży powiedział między innymi: "Mówię, że mamy prawo i obowiązek zajmować się sprawami religijnymi zakonów, atakować je frontalnie, rozrywać je, i trzeba, aby cały kraj zrobił z nimi porządek, choćby nawet trzeba było użyć siły, aby wyleczyć się z tego trądu" (F. M. B., 68).

W 1864 r., w czasie święta najdłuższej nocy zimowej brat .'. Van-Hum-beeck, który został wielkim mistrzem w 1869 r. powiedział w swojej przedmowie: "Jeśli jest jakiś trup na świecie, przeszkadza on na drodze postępu: ten trup z przeszłości, aby go nazwać jasno jego własnym imieniem, to katolicyzm... Dzisiaj przyjrzeliśmy się dokładnie temu trupowi. I wprawdzie nie wrzuciliśmy go do grobu, ale przynajmniej zrobiliśmy w tym kierunku pewne kroki" (Id., 77).

W 1875 r. brat Optat Scailquin w czasie toastu z okazji mianowania nowego wielkiego mistrza "zagrzmiał" znów przeciw zakonom "Trzeci i doskonały płomieniu (formuła toastu masońskiego)! Do walki nie kończącej się i bezpardonowej przeciwko tym źródłom ignorancji i otumanienia, które rozciągają się jak trąd po całej powierzchni kraju, do walki z zakonami (!)".

M. Sluys, delegat belgijski na Kongres Masoński w Paryżu w 1900 r. powiedział na jednej z sesji Kongresu: "Trzeba, aby w Belgii, podobnie jak we Francji zdawano sobie dobrze sprawę z tego, że największym wrogiem ludu jest klerykalizm i jeśli się go nie zniszczy u źródła, będzie niemożliwe rozwiązanie kwestii społecznej. Trzeba więc go zwalczać zawsze, nieustannie,

wszędzie" (F. B., 93).

W 1879 r. ogłoszono prawo nauczania świeckiego, o które walczyła masoneria, i które uważano za pierwszy etap. Dla uchwalenia tego prawa, jak powiedział brat Lynen, masoneria uczyniła ogromny wysiłek, aby zgromadzić w jednym szeregu wszystkie siły liberalizmu belgijskiego. Większość narodu belgijskiego nazwała to prawo "nieszczęśliwym prawem".

Aby zrealizować konfiskatę dóbr kościelnych, loże uzgodniły przeprowadzenie sondażu na ten temat według formularza rozesłanego w 1902 r. W 1905 r. "Le Courrier de Bruxelles", który ujawnił ten sondaż, podał szczegóły jego wykonania i ostrzegł zakony, aby się miały na baczności przed pewnymi przyjaciółmi, którzy bardzo się nimi interesują.

Jeśli dotychczas nie wyrządzili masoni poważnych szkód Kościołowi w Belgii, to zawdzięczamy to heroicznym wysiłkom belgijskich katolików w obronie swojej religii.

W Niemczech i Austrii działania antykatolickie masonerii nie mogą być tajemnicą dla czytelnika, który już coś wie o działalności Weishaupta, o spowiedziach hrabiego Haugwitza, o stosunkach masonerii niemieckiej z Młodą Europą Mazziniego, itd. Eckert w swojej pracy tylekroć cytowanej oświadcza, że gdy Izraelici weszli do lóż niemieckich, masoneria wzmocniła się znacznie w połowie przeszłego wieku i wówczas rozpoczęła w Halle otwarty atak na dogmaty pozytywne religii. Atak ten rozciągnął się następnie na inne miasta. Kierujący nauczaniem i religią podzielili się wkrótce na dwa obozy: liberałów i ortodoksów. Ci ostatni wkrótce odczuli ucisk pogardy i lekceważenia ze strony klas uprzywilejowanych do tego stopnia, że mówiło się iż epitet "ortodoks" jest równoważny z "biedny na umyśle", jezuita lub fanatyk. Pastorzy protestanccy dość łatwo stawali się odszczepieńcami i wkrótce nauka religii, nauki ścisłe i literatura znalazły się wyłącznie w rękach rewolucji. Potem powstał projekt zniszczenia Kościoła katolickiego i posłużenia się samymi rządami, aby je pchnąć

jedne przeciw drugim, zniszczyć je i dojść w ten sposób do republiki uniwersalnej. Nadmierne zaufanie spowodowało, że ich zamysły zostały odkryte, zanim mogli zrealizować cały plan przy pomocy stowarzyszenia "Gustaw Adolf. Zastąpiono go więc stowarzyszeniem o nazwie "Katolicyzm Niemiecki", które rozwijało działania przez towarzystwa wspólnej lektury, śpiewu, sportu, retoryki i zajęć praktycznych. Założono przedszkola, aby rozpocząć pracę od najmłodszego wieku. W czasie rewolucji 1848 r. wielu królom i książętom otwarły się oczy. Niemniej Prusy uważane były przez masonerię za protektora nowoczesnej rewolucji przeciwko "ultramontanizmowi", "fanatyzmowi" i "uzurpacji papieskiej" i pracowano nad zapewnieniem hegemonii Prus w Niemczech. Masoni wspomagali potem "Kulturkampf" czyli "walkę o kulturę", która była w praktyce brutalną i bezużyteczną walką z Kościołem. Bezużyteczną, gdyż Kościół wyciągnął z niej korzyści, jakie zawsze wyciąga z prześladowań. Ponadto wielki mistrz Bruntschli, jeden z największych agitatorów, starał się, aby w Szwajcarii również zainicjować "Kulturkampf". Na skutek jego podżegań zebranie Federacji Wielkich Lóż Niemieckich, "aby zwiększyć aktywność lóż w sensie Kulturkampfu" deklarowało w 1874 r. co następuje: "Jest organizacyjnym obowiązkiem dostrzegać jak bracia dochodzą do pełnej świadomości stosunków wolnomularstwa ze sferą życia etycznego i sprawami kultury. Wolnomularze są zobowiązani wcielać w praktykę zasady masońskie w życiu codziennym i bronić fundamentów etycznych ludzkości, gdy są atakowane. Federacja Wielkich Lóż Niemieckich zarządzi, aby każdego roku proponowano wszystkim lożom sprawy, na których winna się ześrodkować działalność, nad którymi powinno się dyskutować i co do których winno się zapewnić jednolitość działania". Niemiecka masoneria zaangażowała się w niestrudzone wysiłki na rzecz zdobycia zdecydowanego wpływu na całe życie narodowe, zachowując zasady masońskie i prowadząc "Kulturkampf" po cichu i bez przestanku (patrz

Eckert, II, s. 226 i nast.; Cathol. Encycl., Masonry).W Austrii masoneria miała odmienne możliwości. Za czasów Józefa II, który oddawał się filozofii i naukom humanistycznym i który zamierzał objąć prawem sprawy kościelne, masoneria, która zdominowała wówczas opinię publiczną, była tolerowana dzięki pochlebstwom, jakimi popychała próżnego cesarza, aby posuwał się dalej w swojej samowoli. Później, ten sam cesarz nałożył ograniczenia na rozwój masonerii, co spowodowało wycofanie się z niej tysięcy braci, jednak to nie przeszkodziło, że Zakon nadal przygotowywał skrycie plany dechrystianizacji i nawet zniweczenia potęgi cesarstwa. Ujawniło się to, gdy schwytano Semonville'a wysłanego przez jakobinów z Paryża do Konstantynopola.

Ponieważ cesarze austriaccy byli reprezentantami potęgi katolickiej, loże skoncentrowały swe ataki przede wszystkim przeciwko nimi, aż doszło do zbrodni w Sarajewie, o której powiem później. Zbrodnia ta pozbawiła monarchię księcia katolickiego, który był wzorem wielu cnót. Zresztą, trudno jest przedstawić walkę religijną, którą na hasło Zakonu "Los vom Rom" [tłum. z niem.: uwolnić się od Rzymu] prowadziła żydowska masoneria, dominująca w pewnym czasie we Wiedniu, pozbawiona potem tych wpływów dzięki nadzwyczajnej energii dr Luegera, który potrafił zorganizować siły katolickie do obrony przed tą tyranią.

53. W Rosji

W pracy "Przyczyny niepokojów świata" czytam list przypisywany "diabłowi XIX wieku", Albertowi Pike, w którym autor przedstawia Mazziniemu plan ataku na katolicyzm we Włoszech. W końcowej części listu mówi: "Tak więc, kiedy autokratyczne cesarstwo Rosji stanie się twierdzą papieskiego chrześcijaństwa, my spuścimy z łańcucha rewolucjonistów, nihilistów i ateistów i spowodujemy niesłychaną katastrofę, która pokaże narodom w całej swojej grozie skutki całkowitego

niedowiarstwa, które jest matką zdziczenia i najbardziej krwawego rozpasania. Wówczas, obywatele zmuszeni bronić się wszędzie przeciwko oszalałej mniejszości rewolucjonistów, wytępią tych niszczycieli cywilizacji. Ogół ludzi, rozczarowany chrześcijaństwem, którego deistyczna dusza będzie aż do tego momentu bez kompasu, spragniony ideału, lecz nie wiedzący gdzie szukać przedmiotu adoracji otrzyma Prawdziwe Światło przez powszechne wreszcie publiczne ogłoszenie czystej doktryny lucyferskiej. Ogłoszenie to wywoła ogólną reakcję, która zmiecie za jednym zamachem zarówno ateizm, jak i chrześcijaństwo" (La Cause, 77-78).

Jeśli ten list nie jest autentyczny, jest jednak w pewnej części, przynajmniej, przepowiednią rewolucji w Rosji wypowiedzianą 20 lat przed nią. Wprawdzie okoliczności rewolucji były inne niż życzył sobie tego wielki zwierzchnik masoński, gdyż papiestwo nie jest tak łatwe do ruszenia go z miejsca jak to sobie wyobrażali królowie i rewolucjoniści, ale *rzeczywiście* ziścił się ogromny kataklizm społeczny. Czy mają swój udział w przewrocie w Rosji masoni? "W tym kraju - mówi ksiądz Jouin - króluje terror dzięki 457 bolszewikom, w tej liczbie jest 422 Żydów...". Brat Lenin (Uljanow Zedernbaum) należał w Szwajcarii przed wojną do tajnej loży, która pracowała nad wywołaniem rewolucji światowej.

Sami Żydzi chwalą się tym, że wprowadzili bolszewizm do Rosji. Tak np. Żyd Kohen pisze w dzienniku "Der Kommunist" publikowanym w Charkowie 12.04.1919 r.: "Można powiedzieć, że wielka rosyjska rewolucja socjalistyczna była dziełem Żydów i że Żydzi nie tylko kierowali sprawą, ale wzięli w swoje ręce Sowiety...". I teraz wiemy z różnych danych [książka niniejsza pisana jest ok. 1926 r. - przyp. tłum.], że przynajmniej teraz Żydzi są najwyższą władzą lóż, z których czynią sobie narzędzie dla zrealizowania swoich planów, jak o tym będzie mowa (The Cause, 77-79; Jouin, Le Peril Judeo-Mac., I, 98, 100 etc.).

Cały świat wie także, że straszna katastrofa jaka się zwaliła na Rosję nie tylko wywróciła porządek społeczny, ale także złączona była ze wściekłym zwalczaniem wierzeń religijnych chrześcijańskich, ograbiając Kościoły: prawosławny i katolicki z ich dóbr, uniemożliwiając nauczanie religijne i czyniąc bardzo niebezpiecznymi i trudnymi praktyki religijne. W taki sposób realizuje się w praktyce zasady równości i wolności, które tak się sławi w lożach i pośród bolszewików i komunistów. Świeża jest jeszcze pamięć o zamordowaniu ks. biskupa Butkiewicza, które wywołało żywy protest wśród narodów cywilizowanych, i uwięzienie tylu księży i ks. biskupa Cieplaka. O ich cierpieniach donosiła prasa całego świata. Nienawiść do katolicyzmu doszła do tego, że Papieska Komisja Pomocy napotkała tyle przeszkód w swojej misji wspomagania potrzebujących, iż musiała opuścić ten kraj. (W broszurze "Rewolucja komunistyczna" w rozdziale "czerwony terror" podaje się niektóre cyfry dotyczące okrucieństwa bolszewików: "W latach 1919-1920 uśmiercono 26 arcybiskupów i biskupów i 1200 księży" pomiędzy ogromną liczbą osób różnych zawodów).

54. W Anglii

Chociaż masoneria angielska była najbardziej konserwatywna w sprawach religii przez respekt dla Biblii, wymóg wiary w Boga, tolerancję dla księży prześladowanych w czasie Rewolucji Francuskiej, niemniej jednak jej duch antychrześcijański ujawnia się na wiele sposobów. Przede wszystkim ujawnia się w zmianie Statutów dokonanej przez Andersona w 1723 r. i potwierdzonej w Statutach późniejszych, o czym mówiono w paragrafie 9.

Po drugie, zanik chrystianizmu i ducha wiary wśród kapłanów anglikańskich związanych z masonerią, wśród publicystów i zwykłych ludzi ujawnił się w Anglii w niewiele mniejszym stopniu niż w Niemczech, gdzie masoneria była objęta zapałem antychrześcijańskim w sposób najbardziej

widoczny i gorączkowy.

Po trzecie, wrogość przeciwko papiestwu, centrum katolicyzmu doszła w Anglii do skrajności, w którą zaledwie możemy uwierzyć, w czasie gdy w rękach lorda Palmerstona skupiło się zarówno zwierzchnictwo nad masonerią, jak i nad polityką światową.

Wreszcie, związki między masonerią angielską i rewolucją francuską są niewątpliwe: "Złoto angielskie pomogło sfinansować rewolucję francuską". To jest pewne, ale także jest pewne, jak to pokazuje pan Webster, że nie było to złoto Pitta. Rząd Jerzego III nie przyłożył ręki do tej złośliwej konspiracji. Pomoc przyszła od pewnych "Klubów rewolucyjnych" z Anglii (La Cause, 40). Pouget de Saint Andre, w swojej ostatniej pracy "Ukryci autorzy rewolucji francuskiej" pokazuje na każdym kroku nie tylko pomoc w złocie, ale i ruchliwe działania masonów angielskich i tych z innych krajów, a zwłaszcza niemieckich w celu wywołania rewolucji we Francji i utrwalenia się jej rezultatów.

W 1770 r. dwanaście głównych lóż niemieckich zgromadziło się i stworzyło w Berlinie Wielką Lożę Niemiecką, która w 1775 r. została zatwierdzona przez Londyn, co świadczy, że uznawali Wielką Lożę Angielskąjako macierzystą. Już podkreślałem zaciekłość antychrześcijańską, która panowała w masonerii niemieckiej. Eckert, między innymi, zaświadcza to wielokrotnie.

55. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej <<

Próbując bronić przed oskarżeniem o antyreligijność masonerię amerykańską, brat John C. Strother z Louisville wyznaje, że masoneria "tak jak to jest we Francji, Włoszech, Hiszpanii, Portugalii i w republikach Południowej Ameryki jest stowarzyszeniem antyreligijnym, które w ostatnich latach przeistoczyło się w rodzaj sekty antyteistycznej, która nie czyni tajemnicy ze swojej nienawiści do religii objawionej". Dodaje, że antagonizm między Zakonem a Kościołem wzrósł do

tego stopnia, że w 1891 r. wielki Wschód Francji posłał do swych lóż podległych rezolucję zobowiązującą, według której "jest obowiązkiem każdego dobrego masona używać całego swojego wpływu, aby dokonała się likwidacja wszystkich stowarzyszeń kościelnych i religijnych, poświęconych nauczaniu lub dobroczynności i aby ich własność była skonfiskowana przez państwo. Tak samo jest obowiązkiem, aby każdy absolwent kolegiów lub szkół religijnych był wykluczony z zajmowania stanowisk oficjalnych zależnych od rządu, w tym także w służbach: wojskowej, morskiej i cywilnej" (Preuss A. F., 413-415). Ten ostatni wymóg był również broniony przez prasę masońską w Stanach Zjednoczonych, przynajmniej odnośnie nauczania (Kenny A. M. i C. E.).

W Stanach Zjednoczonych, gdzie zwykle się wierzy, że masoni są pełni szacunku dla religii, publikuje się ponad 40 czasopism, które piszą zgodnie z "The New Age" z Waszyngtonu, w którym poniża się Kościół w każdym numerze i domaga się jego zniszczenia z taką natarczywością, jak to się robiło we Francji i w Portugalii. Papieża nazywa się "wrogiem i przekleństwem ludzkości", głosi się, że celem masonerii jest "uwolnić świat od tyranii Rzymu nad sumieniem i swobodnym myśleniem". "Przeciwko temu złowrogiemu potworowi, mówi się, kieruje się masoneria, jedyna siła w świecie, która jest wiecznym nieprzyjacielem tego zmodernizowanego pogaństwa". Oto jest język, którego się używa wśród narodu, jaki się uważał za najbardziej tolerancyjny dla wszystkich religii. Stąd też można mieć próbkę ogólnego języka masonerii, zwłaszcza gdy ta nie odczuwa już potrzeby ukrywania się (Kenny A. M. i C. E.).

Ponura i kryminalna sekta Ku-Klux-Klan, która wyznaje fanatyczną nienawiść do katolicyzmu, miała swoich najlepszych przedstawicieli wśród masonów. Zgodne jest także z ogólnym planem masonerii prawo antykonstytucyjne przyjęte przez niektóre stany, które ustala nauczanie świeckie jako obowiązkowe i uniemożliwia nauczanie prywatne, zwłaszcza

katolickie. Szczęśliwie wydaje się, że prawo to nie będzie utrzymane.

56. W Meksyku i w Ameryce Środkowej

Jestem pewien, że działalność masonerii była fatalna dla Kościoła w Meksyku i w niektórych krajach Środkowej Ameryki. Niestety, izolacja, w której żyjemy przeszkodziła mi zebrać więcej danych na ten temat. Kilka przykładów wystarczy jednak, aby to wykazać.

W Meksyku, według Espasy istniała w 1910 r. jedna wielka loża z 43 lożami podległymi, z których 26 było północnoamerykańskich i 17 meksykańskich. W tymże roku uformowały się następujące wielkie loże: Wielka Loża Yorku Doliny Meksyku z 16 lożami języka angielskiego i z jedną dla Meksykanów i Wielka Loża Doliny Meksyku z 16 lożami, z tego 10 w stolicy. Poza stolicą było w tym roku 6 wielkich lóż, a mianowicie w Veracruz, w Nuevo Leon, w Monterrey, w Oaxaca, "Cosmos" w Chihuahua, w Coa-huila, w Torreonie i Wielka Loża Mexico-Tejana.

Straszne były prześladowania Kościoła i katolików w przeszłym wieku. Wyraziło się to zwłaszcza w konstytucjach z 1857 i 1859 r., w których zamieszczono prawa fanatycznie wrogie Kościołowi. Objęci tymi prawami byli katolicy meksykańscy, którzy aż do dzisiaj stanowią ogromną większość narodu. Dopiero po tylu rewolucjach i prześladowaniach dano im teraz nieco więcej wolności. W tym kraju księża nie mogą nosić sutanny, nie mogą się odbywać publiczne manifestacje religijne i był czas, gdy nie można było głosić zasad religijnych otwarcie, bez obawy, że się pójdzie do więzienia. Don Victoriano Agueros siedział w więzieniu 21 razy w ciągu tyluż lat za to, że publikował w czasopiśmie "El Tiempo" którego był właścicielem i dyrektorem osądy na temat Juareza w rocznicę jego urodzin, przeciwko temu co podobało się liberałom i masonom, którzy opanowali życie polityczne kraju. Pomijając te

wszystkie uciski z ubiegłego wieku niegodne społeczeństw cywilizowanych, masoneria dała w XX wieku próbki tego, co jest zdolna uczynić, aby wypełnić swój program "uznawania wszystkich religii". Skonfiskowała i sprofanowała kościoły, zabraniając nawet najprostszych praktyk religijnych, podarła na strzępy obrazy, prześladowała księży z nienasyconym pragnieniem złota i krwi, popełniła wobec osób poświęconych Bogu i będących na służbie cierpiącej ludzkości lub pracujących w nauczaniu takie ekscesy brutalności, że moja ręka wzdraga się o tym pisać. Opowiem tylko to, co mówi biskup F. O. Kelly w książce "The book of the red and yellow": "Zanim rewolucja weszła do miast, loże atakowały zaciekle religię katolicką za pomocą kalumnii rzucanych w prasie i z mównic. Ich członkowie służyli jako szpiedzy i informatorzy i nawet wykrywali skrytki kapłanów i kielichy mszalne. To nie jest przypuszczenie, to fakt znany w całym Meksyku."

Czasopismo "El Liberał", organ oficjalny prezydenta Carranzy, może być cytowane jako autorytet co do tego punktu...

"Jest nieodzowne", mówi El Liberał, "żeby wezwać dla wypełnienia naszego zobowiązania adoratorów prawdy, aby przybyli na pierwszą linię walczyć na śmierć i życie za wolność i braterstwo w lożach - świątyniach poświęconych triumfom i niewypowiedzianej ofiarności... My Meksykanie, miłośnicy wolności, równości i braterstwa śpieszymy dołączyć do (tego) wojska w obronie tych ideałów; pracujemy w naszych lożach nad ich realizacją" (Kelly "The Book of the Red and Yellow", 66).

To właśnie w imię tego ideału wolności, równości i braterstwa wygnano z Meksyku delegata apostolskiego za przestępstwo asystowania przy poświęceniu kamienia węgielnego dla monumentu religijnego (La Rey. Cat. de El Paso doniosła, że zabroniono także dalszych prac przy wznoszeniu tego monumentu). A stało się to, jak mówią, za poduszczeniem Belen de Sarraga!

Mówiąc o jednym ze stanów Meksyku pisze mi przyjaciel: "Dzisiaj popełnia się tutaj przez tydzień więcej zbrodni niż dawniej przez rok; rozwodów dokonuje się za jednym posiedzeniem, na wniosek tylko jednej ze stron! Szkoły państwowe są wszystkie koedukacyjne". Dzieje się to w stanie Jukatan, gdzie rozgrabiono kościoły katolickie i poświęcono je na inne cele. Dzisiaj, gdy kościoły te zwrócono katolikom, największa świątynia "Jezusa i Marii" ofiarowana przez gubernatora Alvarado, wbrew wszelkiemu prawu, braciom masonom, do dziś jest przez nich użytkowana. Jej wieże są zniszczone, a jej fasada przerobiona jest niezdarnie w stylu imitującym styl Majów i jest ozdobiona symbolami masońskimi.

W Gwatemali warunki istnienia Kościoła są podobne jak w Meksyku, biorąc pod uwagę wszystkie niegodne ograniczenia nałożone na kler, na sprawowanie kultu i samowolne prześladowania kleru z arcybiskupami włącznie. Tak więc nie jest zbyt śmiałym przypuszczenie, że tam ta sama ręka wypełnia ten sam plan.

Biorę informację z prasy dotyczącą wypowiedzi biskupa Rotta, który z ramienia papieskiego wizytował republiki Środkowej Ameryki. Według jego informacji, uważa się w Watykanie, że nie ma rejonu na świecie gdzie Kościół byłby w gorszej sytuacji.

"Kampania przeciwko religii rozpoczęła się w 1871 r., gdy większość zakonów religijnych i misjonarzy wypędzono z Gwatemali. Wypędzono również arcybiskupa Gwatemali i jego biskupa pomocniczego oraz licznych członków kleru. Obwiniło się ich o rozwijanie działalności politycznej, czemu Watykan ostro zaprzeczył.

"Dzisiaj masoni jako Zakon mają osobowość prawną w Gwatemali i ich statuty są uznawane przez państwo, podczas gdy Kościół nie tylko nie ma pozycji prawnej, ale zabrania się katolikom prawa do stowarzyszania.

"Różne dekrety, które zabraniają wejścia na teren Gwatemali

księżom katolickim z innych krajów zostały określone jako wydane wbrew konstytucji, niemniej pozostają nadal w mocy.

"Od ostatniego listopada sytuacja się pogorszyła, dzięki dekretowi rządowemu zabraniającemu zbierać składki na utrzymanie Kościoła "(Henry Wood, Teleg. de "El Diario Ilustr." 1924).

57. W Ameryce Południowej

Aby nie nudzić czytelnika przytoczę tylko 2 lub 3 przykłady działalności antykatolickiej i antychrześcijańskiej masonerii w krajach tej części kontynentu. Zacznę od Brazylii, tj. od kraju o najliczniejszej ludności, w którym wolnomularstwo miało największą moc. W pracy Espasy i Eckerta i innych można znaleźć wiadomości o historii Zakonu w Brazylii. Wystarczy zacytować świadectwo wzięte z pisma okólnego, które biskupi prowincji górniczej (Minas Gerais) opublikowali 21.12.1909 r. Mówi się tam: "W mrocznych jaskiniach masonerii rozsianej szeroko po świecie przygotowuje się projekty prześladowań, które są zamieniane na prawa przez reprezentantów narodu".

"Jest rzeczą dowiedzioną nieodpartymi argumentami, że masoneria dominuje w izbach prawodawczych wielkich narodów Europy i to samo, niemniej namacalnie odczuwa się na kontynencie, na którym zamieszkujemy, zwłaszcza w Brazylii, naszej ukochanej ojczyźnie. Bez względu na wierzenia ludu katolickiego, proklamuje się prawie jednomyślnie prawa ograniczające wolność sumienia, jakby chełpiąc się tym, że działa się przeciw życzeniom ludu, mimo, że prawodawcy są przecież reprezentantami ludu.

"Dechrystianizacja narodu przez nauczanie świeckie, które przekształciło się w ateistyczne, wypędzenie żeby nie powiedzieć zagłada zakonów przy jednoczesnym tłumnym pojawieniu się «apostołów cywilizacjo», rozpad całkowity więzi małżeńskich - rak który rozkłada moralność publiczną i rodzinną- oto niektóre projekty, które masoneria zamierza przekształcić w prawa w

naszej ukochanej Brazylii, stosując się do przykładu Francji w swojej nienawiści do wszystkiego co nadnaturalne i ogłaszając otwarcie swój program.

"I już się przechodzi od programów do agresji fizycznej, jak to miało miejsce z biskupem z Piahuy, któremu przesyłamy wyrazy współczucia i nasze gorące protesty..." Podpisali arcybiskup de Marianna i pięciu sufraganów.

W latach ubiegłych ingerencje masonerii w stowarzyszenia religijne spowodowały prześladowania i uwięzienie biskupa de Olinda.

W liście pasterskim arcybiskupa J. B. Castro z Caracas czytałem co następuje: "Masoneria Wenezueli w osobie swoich reprezentantów podpisała traktat ugody i zjednoczenia z masonerią z Buenos Aires, która wydaje się dziś najbardziej fanatyczna; przyjęła ustalenia, które podyktował ich kongres (z 1906 r. w Buenos Aires) dla rozpowszechnienia we wszystkich lożach Ameryki i uczynił je obowiązującymi pod odpowiedzialnością karną dla masonów Wenezueli. Podajemy bez komentarza artykuły, które się odnoszą do religii i Kościoła:

Art. 5. Masoneria latynoamerykańska będzie zwalczać wszystkimi dostępnymi środkami propagandę klerykalną(czytaj katolicką) i tworzenie oraz rozwój stowarzyszeń religijnych, jednocząc wysiłki dla ich wypędzania z tych krajów.

W tym celu:

a. Masoni nie będą kształcić swoich dzieci w kolegiach kierowanych przez stowarzyszenia religijne.

b. Masoni wpłyną na swoje żony, aby się nie spowiadały i zabronią swoim dzieciom to czynić.

c. W żadnej formie masoni nie będą popierać stowarzyszeń religijnych i ich kaplic.

Art. 6. Masoneria będzie walczyć o pozyskanie członków z łona partii politycznych, którzy będą bronić jej ideałów i zobowiążą się głosować: za oddzieleniem Kościoła od państwa,

za wypędzeniem stowarzyszeń religijnych, za cywilnym rejestrem ludności, za kształceniem całkowicie świeckim, za obsługą szpitali przez siostry wyłącznie świeckie, usunięcie kapelanów wojskowych i praw klerykalnych (czytaj chrześcijańskich).

Art. 7. Każdy mason jest zobowiązany do tego, aby żył w laickim świecie zgodnie z zasadami masońskimi i ci, którzy pogwałcą to honorowe zobowiązanie będą karani z całą surowością prawa masońskiego.

Art. 10. Masoneria będzie pracowała nad tym, aby rządy wycofały swoje poselstwa z Watykanu, nie uznając Papiestwa jako państwa o znaczeniu międzynarodowym.

Art. 11. Masoneria będzie pracowała nad tym, aby stowarzyszenia religijne nie eksploatowały [czytaj nawracały - przyp. tłum.] Indian i stworzy instytucję misji laickich, które ich ucywilizują.

To co się nazywa tutaj Wielkim Wschodem Wenezueli aprobowało, przyjęło i przekazało całej masonerii republiki te postanowienia celem podania do wiadomości wszystkim członkom każdej loży, aby jak najściślej je wypełniać.

Rzeczywiście, te postanowienia nie wymagają komentarza. Komentarzem są same fakty, które każdy może obserwować w swoim kraju: wysiłki nad wypełnieniem tego planu dechrystianizacji, usiłowania już spełnione, propaganda przez prasę i inne środki dostępne dla Zakonu są widoczne wszędzie dla wszystkich. W Urugwaju i w Ekwadorze plany te już są daleko posunięte [w realizacji - przyp. tłum.].

58. Masoneria chilijska jest antykatolicka i antychrześcijańska <<

Czy można powiedzieć, że masoneria chilijska jest innego ducha niż masoneria innych krajów? Wszyscy, którzy obserwują to, co dzieje się w różnych sferach działalności publicznej, którą prowadzi masoneria wśród nas widzą jej cel

przeciwny religii katolickiej i to do tego stopnia, że kiedy chce się wskazać, że dana osoba jest wroga religii, określa się ją "to jest mason".

Jeśli chodzi o miasto Iquique wystarczy przypomnieć napad na procesję dla uczczenia rocznicy Constantino urządzoną przez katolików w 1913 r. Ci, którzy kierowali napadem byli znanymi masonami. Napad ten był następstwem konferencji masonki Belen de Sarraga przybyłej celowo do Iquique w tym czasie, aby zakłócać uroczystości katolickie.

"Nie ma argumentów przeciwko faktom" mówi starożytna sentencja filozoficzna. Zobaczmy więc co da się utrzymać ze statutów masonerii, które ta przedstawia niewtajemniczonym lub nowo przyjętym zapewniając o swojej neutralności religijnej i o uznawaniu wszystkich religii. Zacznijmy od prasy.

"O tym, czym przepełnione jest serce, mówią usta" powiedział Boski Nauczyciel, i rzeczywiście w publikacjach masońskich nie ma uznania dla religii, zwłaszcza katolickiej, są natomiast ustawiczne ataki na wszystkie tony i w przeróżnej postaci przeciwko niej. Świadectwem tego "La Verdad" (Prawda), czasopismo rozprowadzane między braćmi, o których się sądzi, że już są przygotowani duchowo do przyjmowania ataków na religię. W czasopiśmie tym dokłada się wszelkich starań, aby atakować Kościół i zwalczać jego doktrynę. Do tego celu nagina się fakty. Jeśli jest jakiś ustęp w Biblii, który stwarza trudności, podaje się jego interpretację najtrudniejszą jako tłumaczenie katolickie i zupełnie się ignoruje wytłumaczenie najprostsze, zgodne z duchem Pisma Świętego itd., a to w celu wywołania wrażenia, że wiara i rozum lub wiara i historia są nie do pogodzenia.

W Santiago publikuje się także pod opieką masonerii czasopismo "El Almanaque Popular" i czasopismo popularne "La Tribuna", w których dzieje się to samo.

W Iquique zaznajomiliśmy się z artykułami napisanymi i z wielkim zapałem rozprowadzanymi przez osoby znane z tego że

są braćmi. Rozpowszechniano w nich oszczerstwa i obelgi najbardziej nieprawdopodobne i grubiańskie przeciwko klerowi lub dogmatom religijnym. Widzieliśmy broszury pisane w tym samym celu pomijając oszczerstwa i okrutne kalumnie publikowane niekiedy przez dzienniki inspirowane przez masonów. Nigdy natomiast nie widziano szczerego zaprzeczenia [kłamstw - przyp. tłum.].

W Chile, dzięki Bogu, nie mieliśmy tych ekscesów "wolności, równości i braterstwa" masońskiego, które odczuli nasi pobratymcy z innych krajów, ale teren jest przygotowywany w taki sam sposób jak wśród innych narodów. Masoneria jest dobrze kierowana i niełatwo *naraża* się na niepowodzenie. To przygotowanie zaowocuje w dogodnym momencie tutaj, podobnie jak w innych krajach, jeśli jakaś akcja rozumna, potężna i trwała nie pokrzyżuje jej planów.

Jest taktyką masonerii uznawać (ogłaszać) jako fantastów lub oszczerców tych, którzy podnoszą głos alarmu lub tych, którzy donoszą o jej czynach. Nie brak także katolików o dobrych intencjach, lecz nader kiepsko poinformowanych, którzy myślą, że masoneria jest anachronizmem, który tak wyszedł z mody, że i mówić o niej nie ma po co w dzisiejszych czasach. Niemniej jednak działanie masonerii jest z każdym dniem silniejsze i bardziej uniwersalne. Rozciąga się od miejsc najskromniejszych aż do tych o największym znaczeniu, w których stosuje się do rady Weishaupta: "Wokół najpotężniejszych na ziemi trzeba skupić legion niestrudzonych ludzi, którzy będą kierowali ich pracami zgodnie z planami Zakonu". W której to gałęzi administracji nie mamy tych ludzi niestrudzonych, kierujących sprawami publicznymi według gustu Zakonu? Kraj to wie, można palcem wskazać wielu z nich, sami masoni przyznają się do tego, gdy jest potrzebna reklama Zakonu. Są działy administracji, do których człowiek z zewnątrz nie wejdzie bez rekomendacj i lub poręki braci.'. lub osób, które są posłuszne ich sugestiom.

Masoneria pracuje w naszym kraju, tak jak wszędzie, nakierowując opinię publiczną przeciwko religii katolickiej, za pomocą słów magicznych "wolność, liberalizm, równość, nauka, postęp, tolerancja itd." lub też za pomocą deklamacji przeciw fanatyzmowi, nietolerancji, reakcji, klerykalizmowi i podobnych.

Ona zna z doświadczenia wartość i siłę jaką mają te słowa dla owładnięcia umysłami. Jednakże krzyczy się "wolność" i "liberalizm" kiedy chce się wywrzeć nacisk na sumienia, a deklamuje się przeciwko fanatyzmowi, kiedy daje się próbki swojego najdzikszego fanatyzmu. Aż trudno wyrazić jak dalece potrafiła masoneria otumanić opinię publiczną i uczynić partie polityczne i ludzi poważnych i godnych szacunku swoimi uniżonymi sługami.

Ileż to razy, przyjmując formy bardzo dyskretne i skryte masoneria dała odczuć swe wpływy nie tylko wśród pobożnych pań i wśród godnych szacunku księży, ale nawet w samych kuriach biskupich, na skutek sugestii zręcznych dyplomatów.

Wyrzucono ze szkół krzyże i wizerunki religijne, tak jakbyśmy nie byli krajem katolickim. Z książek do nauczania wyrzucono na ile tylko było to możliwe imię Jezusa Chrystusa i Boga. W czasopismach dla dzieci, znajdujących się pod opieką nauczycieli, usiłuje się nie wymieniać imienia Stwórcy ani też niczego, co dotyczy religii. Istnieją wskazania (żeby nie powiedzieć rozkazy), aby organizować nie tylko w liceach, ale także w szkołach podstawowych drużyny harcerskie lub centra sportowe albo kręgi zainteresowań, które miałyby za cel ukryty oddalanie dzieci od wpływu ogniska domowego i Kościoła. Celem tych stowarzyszeń było m.in., żeby dzieci nie miały czasu pójść na Mszę św. w niedzielę lub żeby nie miały czasu na naukę katechizmu, ani też na kontakty ze swoimi ojcami katolikami, których autorytet nauczania jest zastępowany niewyczuwalnie przez autorytet nauczycieli niereligijnych.

Wśród tych działań można wyliczyć ustanowienie Święta Lasu, święta dziecięcego na Wielkanoc, Niedzielnych Igrzysk Dziecięcych itd., jak się czyta w Memoriale z 1918 r. ogłoszonym w Wielkim Wschodzie w Santiago przez wielkiego mistrza L. A. Navarrete Lopeza.

W pewnych prowincjach jest zwyczajem dawać nazwę "fanatyzm" lub "przesądy" religii katolickiej, która jest przecież religią panującą w państwie. Jest to język lóż. "Obskurantyzm"(w Polsce "ciemnogród"- przyp. tłum.) to inne słowa, których się używało, aby zohydzić Kościół. Przez stałe powtarzanie tych słów przekonywało się samych masonów i przynajmniej zamąciło się w głowach niektórym, mało uświadomionym nie masonom sugerując, że Kościół jest pieczarą, w której panuje tylko ciemność. W Iquique było rzeczą prawie codzienną kilka lat temu, powoływanie się na obskurantyzm, aby oczernić Kościół i co ciekawe, mówili to także ci, którzy nie potrafili napisać nawet jednego listu poprawnie. Pełnili tylko rolę głośników, które powtarzały to, co im wtłoczono do głów bez zdawania sobie sprawy o co chodzi. Trzeba było przywrócić ich trochę do rzeczywistości, pozwolić im zrozumieć, że to co im się wydawało źródłem światła nim nie było, a także to, że kler nie był taki, jakim go sobie wyobrażali, że była to sama ignorancja i ograniczoność umysłu. Dobrze o tym wiedzieli przywódcy [masonerii - przyp. tłum.] i dlatego czynili wszelkie wysiłki, aby ci ludzie nie rozmawiali z księżmi.

Masoneria chełpi się tą akcją antykatolicką w swoich dokumentach oficjalnych, np. w publikacji "Masoneria przed kongresem", które powinni przeczytać wszyscy Chilijczycy. Stamtąd czerpię następujące oświadczenie: "Trzeba wyjść poza granice swojego okręgu, trzeba zawojować nowe miejsca, trzeba przeciwstawić tyle lóż i trójkątów masońskich katedrom i parafiom, ile ich jest w Republice".

"W pierwszym półroczu 1913 r. wszyscy masoni chilijscy, wraz z wielką liczbą lóż, współdziałali bardzo efektywnie w

antyklerykalnej kampanii, którą podjęła z zapałem w naszym kraju Belen de Sarraga..." "Jeśli laury triumfu należą się w całości odważnej propagatorce liberalizmu (!), po-ważną część pomyślnych rezultatów należy przypisać masonom, gdyż ubez-pieczali ją w jej działaniu swoją pracą, entuzjazmem i pieniędzmi". Jest to oświadczenie wielkiego mistrza Ludwika Navarrete Lopeza w jego posłaniu dorocznym, odczytanym na zebraniu dorocznym Wielkiej Loży Chilijskiej w maju 1914 r.

Mówiąc o kampanii przeciwko biskupowi Sybilii, reprezentantowi pa-piestwa dodaje pan Navarrete: "To wolnomularstwo zorganizowało pierwsze wystąpienie przeciwko biskupowi Sybilii, w którym ten stracił swój kapelusz kardynalski. Porady, pieniądze, wpływy i sympatie wprowadziły następnie masonów do Federacji Studenckiej, którą wspomogli w jej hałaśliwej kampanii publicznej. Loże spoza Santiago stanowiły centra organizacyjne manifestacji publicznych, które stanowiły echo agitacji w stolicy" (La Masoneria ante el Congreso, 69-71).

Przypominam sobie dzisiaj, że w tej kampanii brali udział niektórzy katolicy, brzydzący się masonerią, a mimo to wpadli w jej sieci i służyli jej celom zahipnotyzowani zachwycającym słowem "liberalizm". Potem rozpoznali oszustwo.

59. Podporządkowanie tajnym wpływom obcym

Porównam teraz działanie masonerii chilijskiej z podanym poniżej programem pracy Wielkiego Wschodu Francji - dojdzie się do wniosku, że jakaś Ukryta Siła zagraniczna kieruj e poprzez loże chilijskie znaczną częścią naszego życia narodowego.

W swoich głównych liniach, program ten jest następujący: "Wolnomu-larstwo, które przygotowało rewolucję z 1789 r. ma obowiązek kontynuowania swojej pracy" (Okólnik Wielkiego Wschodu Francji z 2 IV 1889 r.). Środki do osiągnięcia ideałów masonerii: spośród nich następujące uważa się za główne: 1.

Zniszczyć radykalnie przez otwarte prześladowanie Kościoła lub przez podstępny system oddzielenia Kościoła od państwa wszelkie wpływy społeczne religii nazywanej przewrotnie "klerykalizmem" i na ile to by było możliwe zniszczyć Kościół i wszelką religię objawioną, która jest czymś więcej niż nieokreślony kult Matki Ojczyzny i Ludzkości. 2. Zlai-cyzować lub zsekularyzować za pomocą podobnego podstępnego systemu całe życie publiczne i prywatne, a przede wszystkim nauczanie publiczne. "Antysekciarstwo" w rozumieniu Wielkiego Wschodu jest ruchem antyka-tolickim i antychrześcijańskim, ateistycznym, pozytywistycznym i agnosty-cznym.

"Wolność myśli i sumienia" dzieci należy rozwijać systematycznie w szkole i trzeba je chronić, jak to tylko możliwe, przed wpływami zakłócającymi, nie tylko Kościoła i księży, ale także własnych rodziców tych dzieci, w przypadku kiedy to konieczne, za pomocą przymusu fizycznego lub moralnego. Wielki Wschód uważa to za niezbędne i sądzi, że to jest droga niezawodna dla ustanowienia powszechnej republiki społecznej etc. (Chaine d'Union 1889, s. 134, 212 i nast., 291 i nast.; Akta oficjalne Międzynarodowego Kongresu Masońskiego w Paryżu, 16-17 VII 1889 r., 31 VIII i 1-2 IX 1900 r. Revista Masonica 1889-1910 cytowana przez Cath. Encycl.).

60. Tolerancja i antyfanatyzm masoński

Masoneria głosi, że przestrzega jak najskrupulatniej tolerancję wobec wszelkich poglądów i zwalcza zaciekle fanatyzm. Spójrzmy, czy w tych zapewnieniach jest równie szczera i prawdomówna jak w innych swoich zapewnieniach. Przytaczam myśli Copin-Albancellego (La Conspir. Juive, s. 130 i nast.).

Masoneria, lub ściślej Siła Ukryta, która nią kieruje powoływała się w swoich początkach dla zdobycia uznania na ducha tolerancji. W ten sposób osiągnęła, że zaakceptowało ją wielu katolików. Następnie walczyła z Kościołem w imię tej

samej tolerancji, która jej pozwoliła egzystować. "Doprawdy! pozwolono nam uczestniczyć w widowisku zdumiewającym: według masonerii istnieją dwa Kościoły: jeden godny nienawiści, ze względu na swoją nietolerancję -jest to katolicyzm, i drugi wspaniały dzięki swojej tolerancji - to masoneria. Tak twierdzą masoni, ale spójrzmy na to, co dzieje się w rzeczywistości. «Kościół nietolerancji» istniał przed tym, który sam siebie nazywa «Kościołem tolerancji». Tak więc tolerował istnienie tego drugiego. Przeciwnie natomiast, dzisiaj, kiedy ten drugi umocnił się już i teraz jest pełen triumfu, on właśnie nie pozwala na istnienie pierwszego. Tak więc to Nietolerancja toleruje a Tolerancja nie toleruje. I, co jest najbardziej humorystyczne, ci, którzy uważają się za tolerancyjnych nie tolerują w imię swojej tolerancji, nie zdając sobie absolutnie sprawy ze swojej nietolerancji. Wydaje się to na pozór zbyt śmieszne, aby być prawdziwe, ale tak właśnie jest i cały świat może się temu przyglądać. Tak głęboka jest fascynacja wynikająca z sugestii lansowanych przez masonerię, a inspirowanych przez Ukrytą Siłę. Jak można wprowadzać w błąd aż do tego stopnia ludzkie umysły? Byłoby rzeczą trudną pojąć, czy i mój umysł nie byłby porwany przez ten wir niedorzeczności, jeśli nie byłbym jednocześnie i aktorem i ofiarą". [Autor, Copin-Albancelli był sam przez długi czas członkiem masonerii - przyp. tłum.].

Copin-Albancelli aby pokazać, do jakiego punktu sięga nietolerancja i fanatyzm, jaki zawładnął masonami pod wpływem sugestii jakie się im wpaja, mówi dalej "Słyszałem tych «fanatyków tolerancji», kiedy zaczynali być wściekle nietolerancyjni w imię swojej rozpasanej miłości do tolerancji. Uczestniczyłem nawet w scenach nader komicznych. Jedna z nich dotyczyła spożycia ryb w Wielki Piątek 1884 r. przez masonów, co wyznali niektórzy z nich. Fakt stosowania się do przepisów katolickich był w tym czasie uważany za grzech śmiertelny masoński przez pewnych członków tej organizacji uważających siebie za apostołów tolerancji. Tak więc jeden z

nich, wysokiego stopnia, zażądał w swojej loży nagany dla tych masonów, którzy jedząc rybę w Wielki Piętek, przyczynili się do utrzymania przesądów ubiegłego wieku".

Pytam masonów, ich żony, matki czy siostry, czy opisany przypadek nietolerancji jest naprawdę rzeczą nieznaną lub rzadką wśród nas? Powiedziałem poprzednio co sam miałem okazję widzieć i słyszeć w czasie napadu na procesję, którą czciliśmy stulecie Constantino. Atak ten był uknuty jako konsekwencja nauk masonki Belen de Sarraga. Na czele napadu stali znani masoni.

Oto są objawy tolerancji, przy pomocy których zwalcza się nietolerancję naszej religii. W przeciwieństwie do masonów, gdy oni lub ludzie przez nich zasugerowani defilowali znieważając lub rzucając kamieniami, my katolicy nie odpowiadaliśmy na obelgi i nie odczuwaliśmy ataku nerwowego i burzliwego podniecenia podobnego do tego, które odczuwa mason widząc wizerunek Boży lub spotykając się z księdzem w domu, gdy jego bliski jest ciężko chory. Moi współziomkowie z prawie wszystkich miast Chile mogą z pewnością podać podobne przykłady i podobne doświadczenia. Historia nowożytna wszystkich narodów, w których dominuje masoneria, jest pełna faktów potwierdzających to co powiedziałem.

Tak więc i w tym przypadku masoneria głosi raz jeszcze poglądy, których nie ma zamiaru przestrzegać, a jedynie pragnie wprowadzić w błąd naiwnych, których niestety jest na tym świecie sporo: głosi tolerancję i jest szatańsko nietolerancyjna.

61-62. Zaciekłość antykatolicka

Któż uwierzyłby po tak poważnych i stałych zapewnieniach masonerii i masonów, że szanują wszystkie religie i że masoneria nie zajmuje się religią, któż uwierzyłby - powtarzam, że zajmowanie się religią i nienawiść do religii

katolickiej zamieni się w jej pasję? Niemniej to właśnie można było zobaczyć w epoce terroru w czasie komuny paryskiej we Francji, w Madrycie w 1834 r., we Włoszech itd., pomijając to co się odbywa przy otrzymywaniu pewnych stopni [masońskich - przyp. tłum.], gdy znieważa się Chrystusa i Boga mówiąc o nim, że jest złym aniołem lub istotą złą, profanuje się hostie poświęcone przedziurawiając je palcem. Ja sam widziałem dyplom, który się dawało na założenie loży, dyplom bez wątpienia wydany przez jakąś wielką lożę. Widniały na nim różne figury obrazujące ducha loży. Jedna z tych figur przedstawiała kielich z rozlewającym się płynem i hostię przedziurawioną przez palec, inna figura przedstawiała świat z krzyżem odwróconym szczytem w dół i jeszcze inna serce Jezusa z napisem łacińskim "cor execrandum" (serce odrażające).

W czasie przyjęcia wybranych niewiast do "Obrządku Paladyjskiego Zreformowanego" (Rito Paladico Reformado) każe się osobie przyjmowanej ukarać zdrajcę Jezusa i zabić Adonai [jedno z imion Boga w języku hebrajskim - przyp. tłum. wg Encyklop.] wraz z jego niegodziwą boskością i czyni to naprzód mistrzyni, a potem wprowadza do Obrządku, przedziurawiając hostię palcem pośród horrendalnych bluźnierstw i po oświadczeniu, że hostia jest z całą pewnością konsekrowana. W 1894 r., pisze Benoit, stwierdzono w jednym z kościołów Paryża świętokradczy rabunek 800 hostii przez sekciarzy w celu ich odrażających praktyk (Benoit F. M., 456).

Mamy więc do czynienia z kłamstwem celowym natury zasadniczej, występującym zarówno w statucie masonerii i w mowie tych, którzy, aby przyciągnąć kandydatów zaczynają od słów "w masonerii szanuje się wszystkie religie" i "nie zajmuje się religią". I pierwszymi ofiarami tego oszustwa są zawsze wstępujący do masonerii!

ROZDZIAŁ II
RELIGIA MASOŃSKA

63. Masoneria ma swoją własną religie, 64. Przedmiot kultu masońskiego: Wielki Architekt. Przyroda, 65. Słońce i ciało, 66. Szatan i Lucyfer, 67. Stowarzyszenia sataniczne.

63. Masoneria ma swoją własną religię

Powiedziałem już uprzednio, że masoneria ma charakter kultu religijnego. Mówiąc o masonerii Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, Preuss mówi: "Jest to bez wątpienia religia odrębna, jeśli ma odrębne i sobie właściwe ołtarze, swoje własne i odrębne świątynie i nawet swoją, odrębną władzę duchową i kapłanów, swoje własne i odrębne święcenia i namaszczenia, swój własny i odrębny rytuał, oraz kult odrębny i własny, podobnie jak ceremonie, święta religijne, wyznanie wiary, moralność. Także własną i odrębną teorię co do natury duszy ludzkiej i jej stosunków z istotą Boską, oraz swego Boga odrębnego i szczególnego".

"Wszystkie te rzeczy istnieją w masonerii. Dlatego masoneria jest odrębną religią".

Autor ten porównuje te sprawy punkt po punkcie z wypowiedziami największych autorytetów masonerii Pike'a i Mackeya i kończy: "Nasze wyliczenie nie wyczerpuje listy cech religii w masonerii. Moglibyśmy jeszcze omówić ich wezwania (inwokacje), błogosławieństwa, chrzest i komunię braci, ich hymny i oczyszczenia, pastorały używane w wyższych stopniach etc. Nie zamierzamy jednak poświęcać więcej czasu na udowodnienie rzeczy tak oczywistych". Masoneria jest wszędzie tą samą instytucją i to, co Preuss mówi o masonerii w Stanach Zjednoczonych, spotyka się wszędzie. I mimo to twierdzi się, że masoneria nie zajmuje się religią! Zawsze ta sama szczerość!

64. Przedmiot kultu masońskiego: Wielki Architekt.

Przyroda

Nie jest łatwo powiedzieć w kilku słowach to, co się wie o kulcie masońskim w lożach. Masoneria wprowadza stopniowo swoich adeptów w sanktuarium swoich misteriów, dostosowując ich do swojej dyspozycji i przygotowując sposoby, którymi nasuwa im się na oczy zasłonę. Praktykuje się kult w różnych fazach lub okresach.
Pierwsza faza: w której się adoruje Wielkiego Architekta Wszechświata, co jak już powiedziałem zostało odrzucone przez Wielki Wschód Francji. Nowo wstępujący wyobraża sobie, że chodzi o Boga, o tę Istotę Najwyższą, którą być może nauczył się kochać i adorować na łonie swojej matki lub w Kościele, albo w dobrze prowadzonej szkole. Biedaczyna nie wyobraża sobie, że chodzi tylko o imię symboliczne, przy pomocy którego skrywa się inne, prawdziwe bóstwo masońskie. Gdy symbol ten staje się zbędny zostawia się go na stronie. Należy zauważyć, że masoni unikają nazywania Boga w swoich aktach oficjalnych; przynajmniej dlatego, aby nie wzywać fałszywego bóstwa.
Druga faza: w której adoruje się Przyrodę, bądź też, gdy pojęcie Wielkiego Architekta tłumaczy się jako Boga-Przyrodę, przyczynę uniwersalną powstania rzeczy, tak jak to rozumie materialista, panteista albo teozof, którzy tylko się różnią imionami, a nie wyobrażeniem przyczyny istnienia rzeczy. Amerykańscy doktorzy masońscy po długich rozważaniach i wahaniach stwierdzili, że istota boska jest źródłem rzeczy aktywnym i pasywnym lub męskim i żeńskim.
Co do kultu Przyrody mówi Pike: "Jest to ateizm czysto formalny, będący negacją Boga tylko słowną, a nie rzeczywistą. Człowiek mówi: Nie ma Boga, tj. nie ma Boga, który stwarza samego siebie, albo który nigdy nie był zapoczątkowany, ale który zawsze był, który jest przyczyną istnienia, który jest myślą i opatrznością wszechświata. Dlatego też porządek, piękno i harmonia świata, materii i

umysłu nie wskazują na żaden plan albo cel Bóstwa. Ale, mówi on, Przyroda (pod którym to słowem rozumie się ogólną sumę istnienia), to jest to co potężne, mądre, aktywne i dobre, Przyroda stworzyła się sama, lub innymi słowy, zawsze była i jest przyczyną swojej własnej egzystencji, myślą wszechświata i opatrznością dla samej siebie. Oczywiście jest plan i cel, w wyniku których istnieje porządek, piękno i harmonia, ale to jest plan i cel Przyrody". W takich przypadkach, kontynuuje, negacja absolutna istnienia Boga jest tylko formalna i nierealna. Przytacza się przymioty Boga i zapewnia się, że istnieją, a to jest tylko zmianą imienia, nazwaniem posiadacza tych przymiotów Przyrodą, a nie Bogiem (Preuss A. R, 157-158).

Że nie chodzi tylko o sprawę imienia, na to wskazuje tłumaczenie, które kontynuuje Pike odnośnie Trójcy Świętej. Redukuje on to pojęcie do duszy, myśli tej duszy i słów którymi się wypowiada myśl.

Nic nie dodam do tego co powiedziałem o kulcie ciała, kulcie który masoneria odziedziczyła po starożytnych poganach. Preuss i Benoit podają liczne informacje co do tego w swoich pracach tyle razy cytowanych. U Benoita można znaleźć, że nawet w pogrzebie masońskim istnieją elementy tego kultu pogańskiego, okrytego oczywiście symbolem. To co o tym słyszałem od naocznych świadków, przejęło mnie grozą.

65. Słońce i ciało

Naturalnie, gdy się mówi o życiu, o płodności etc., przedstawia się następnie słońce jako najbardziej aktywny i potężny czynnik płodności i powstania istnień, zwłaszcza obdarzonych życiem, zajmujących stopień wyższy pośród ogółu rzeczy. Jest zatem logiczne, że sprawując kult Przyrody uznaje się słońce za jej najbardziej charakterystycznego reprezentanta i symbol najodpowiedniejszy dla Boga. Masoni adorują przyrodę podobnie jak to czynią dzicy.

Do kultu słońca odnoszą się liczne symbole i ceremonie sprawowane w lożach. Według Mackeya okrążanie lub procesja wokół ołtarza w lożach, którą się zaczyna na wschodzie, idzie się na południe ł kończy się na zachodzie jest imitacją obiegu słońca i oczywisty dowód, że obrzędy pogańskie czcicieli słońca pochodzą ze wspólnego źródła co te, którym masoneria zawdzięcza swoje istnienie. Mówi: "Tylko masoneria zachowała pierwotne znaczenie, którym była symboliczna aluzja co do słońca, jako źródła światła fizycznego i najwspanialszego dzieła Wielkiego Architekta Wszechświata". W innej części mówi: "Kult słońca wprowadzono do misteriów nie jako kult bożka materialnego, lecz jako sposób wyrażania powrotu ze śmierci do życia, gdy słońce ponownie pojawia się na wschodzie po zniknięciu wieczorem na zachodzie. Słońcu także jako odnowicielowi i czynnikowi ożywiającemu wszechrzeczy trzeba przypisać kult fallusa, który stanowił główną część misteriów". Trzy główne urzędy loży przedstawiają, według tego samego autora słońce w swych trzech głównych pozycjach: wzejście, południe i zachód (Preuss A. F., s. 120 i nast.).

Renan, wysoki dygnitarz masonerii francuskiej stwierdza: "Kult słońca jest jedynym kultem racjonalnym i naukowym, słońce jest szczególnym Bogiem naszej planety". "Tytan, albo słońce jest według wyznania wiary Sędziów Filozoficznych Nieznanych, jedynym Bogiem - autorem dobra i zła. Sędzia Nieznany (Sędzia Najwyższy) to słońce, które winno rządzić wszystkim, które winno rządzić światem i czynić szczęśliwym rodzaj ludzki" (Benoit F. M., I, 228).

Stąd do kultu ciała tylko jeden krok: słońce nie jest niczym innym jak symbolem. Jest coś, co jest bliższe wznioślejszemu objawieniu się Boga-przyrody, źródła życia i nieśmiertelności: są to elementy, przez które szerzy się życie i dzięki którym unika się, aby zanikło. Kult ciała przedstawia się więc jako najbardziej naturalny hołd adoratorów Przyrody i najbardziej wzniosły. Stąd dochodzi się do kultów pogańskich najbardziej poniżających i

zepsutych.

66. Szatan i Lucyfer

Aby pozbyć się wszelkiego lęku, aby zniweczyć wszystkie idee, które się osiągnęło w kontakcie ze światem chrześcijańskim i doprowadzić do zaniku wszelki opór, który może zrodzić naturalna prostota, uprawia się, przynajmniej w niektórych lożach, kult Lucyfera lub Szatana. Według poglądów masońskich, którymi pani Belen de Sarraga objaśniła tutaj w Iquique grzech naszych pierwszych rodziców, szatan jest Bogiem dobrym, czyli aniołem światła, który przybył nauczyć Ewę sekretu mogącego zamienić człowieka w Boga i uwiódł ją cieleśnie. Wiedzę tę przekazała ona potem Adamowi.

Jak więc adoratorzy Przyrody mają nie wyrażać Szatanowi swojej wdzięczności za dobrodziejstwa, jakie oddał ludzkości. Oni, murarze, konstruktorzy wielkiej świątyni Przyrody, po dostosowaniu do swoich gustów opowieści biblijnej mogą tylko czuć pełnię uwielbienia dla anioła, który nauczył człowieka wyznawać wolność masońską, gardząc Bogiem i słusznie patrzą na szatana jako na swego ojca.

Oto krótka synteza kultu masońskiego. Powtarzam, że wielu masonów w wielu stopniach [niższych-przyp. tłum.] nie podejrzewa nawet ukrytego sensu symboli, których używają, i tych których się używa i wyjaśnia w stopniach wyższych.

Uniesieni orgią antykatolicką, masoni kierujący, czyli oświeceni mówią o Bogu-rozumie, Bogu-narodzie, Bogu-człowieku lub wprost o człowieku itd. Wszystko staje się u nich Bogiem, za wyjątkiem prawdziwego Boga.

Ci, którzy dotychczas nie odstąpili Wielkiego Architekta Wszechświata, jak Anglicy i liczni Amerykanie, otwierają swoje sesje jego imieniem i przysięgają na jego imię itd., oddając mu cześć.

Kult Lucyfera nie jest tak tajemny, żeby nie doszedł do uszu tych, którzy zajmowali się masonerią. W czasie inicjacji w

stopniu Kawalera Brązowego Węża adoruje się piekielnego węża, wroga Boga, przyjaciela ludzi, który gdy zwycięży zaprowadzi ludzi z powrotem do Edenu. W 20. stopniu przewodniczący mówi do inicjowanego: "Na święte imię Lucyfera odrzuć obskurantyzm". Już wiemy co oznacza to słowo w języku masońskim. Według pewnego pisma masońskiego Jan Żiżka był tym, który wraz z Janem Husem stworzył podstawy dla masonerii w Czechach. Przedstawiał on Szatana jako niewinną ofiarę despotyzmu, zrobił z niego towarzysza niedoli wszystkich uciśnionych. Poszedł nawet dalej: postawił szatana ponad Bogiem z Biblii. Stare powiedzenie "Bóg z tobą" zamienił na "Niech Cię ma w swej opiece ten, któremu czyni się niesprawiedliwość". Dlatego wzywa go Proudhon mówiąc: "Przyjdź Szatanie, wygnańcu księży, błogosławiony w moim sercu" (Benoit F. M., I, 460-462).

"Obrządek Paladyczny Zreformowany ma jako swoją praktykę podstawową i jako cel adorację Lucyfera - mówi Dom Benoit - i jest pełen wszelkiej bezbożności i haniebnej magii. Ustanowiony naprzód w Stanach Zjednoczonych A. P. wszedł do Europy i czyni każdego roku zastraszające postępy". Cały jego ceremoniał jest pełen, jak należało przypuszczać, bluźnierstw przeciwko Bogu i przeciwko naszemu Panu Jezusowi Chrystusowi. (F. M., I, s. 449 i nast.).

Adriano Lemmi, szef najwyższy masonerii włoskiej nie kryl swojego kultu dla szatana. "We Włoszech, mówi Margiotta, wszyscy wiedzą, że Adriano Lemmi jest satanistą".

"W imię szatana wysyła swoje okólniki, chociaż, dostosowując się niekiedy do opinii mało wtajemniczonych nowo wstępujących, powstrzymuje się od tego. Wystarczy jednak przejrzeć jego dziennik, zarezerwowany do użytku wolnomularzy, aby poznać sentymenty okultysty oddanego diabłu".

"Jako satanista zorganizował ruch antyklerykalny i chwalił się nim od 1883 r. W dodatku, który dołączył do swojego organu oficjalnego «Rivista delia Masoneria Italiana» (Vol. del ano mas. 1

III 1983-28II 1884 r., s. 306) napisał te oto cyniczne słowa:

"Vexilla regis prodeunt inferni [Sztandary króla piekieł podążają naprzód]- powiedział papież. Ależ dobrze! Tak! Tak! Sztandary króla piekieł podążają naprzód i nie ma człowieka świadomego siebie, który miłując wolność nie zaciągnąłby się pod te sztandary, pod barwy wolnomularstwa, które symbolizują żywe siły ludzkości, inteligencję w opozycji do sił bezwładu ludzkości ogłupionej przez przesądy.

"Vexilla regis prodeunt inferni!... Tak! Tak! Sztandary króla piekieł podążają naprzód, ponieważ wolnomularstwo, które z zasady, z urzędu, przez instynkt walczyło zawsze i zawsze będzie walczyć nieustannie i bez litości ze wszystkim, co może przeszkodzić rozwojowi wolności, pokoju i szczęścia ludzkości, ma obowiązek walczyć dziś jak najenergiczniej i bardziej otwarcie niż kiedykolwiek indziej z podstępami reakcji klerykalnej" (Margiotta A. L., 68-169).

Posłuchajmy teraz pochwał jakie o swoim Bogu wygłasza inny brat:

"Gdy widzimy, że króluje jako zwierzchnik pod sklepieniem naszych świątyń Ojca wszystkich masonów dawnych, dzisiejszych i przyszłych, On nam może wyjawić ze swoim legendarnym uśmiechem:

"Najdrożsi i wielebni bracia, zróbcie mi przyjemność i rozpoznajcie we mnie, «cel ostateczny postępu masońskiego doskonałego i wspaniałego masona końca XIX wieku»" (Przemowa brata Jotranda, Boi. del Sup. Cons. No 30, s. 31; La Igl. y la Mas., 174).

67. Stowarzyszenia sataniczne

Zakończę to co chciałem powiedzieć o kulcie satanicznym podając jeszcze jeden cytat: "przed paru laty - mówił Copin-Albancelli - pewne okoliczności pozwoliły mi zetknąć się osobiście z dowodami, że istnieją stowarzyszenia masońskie,

które są stowarzyszeniami satanistycznymi, nie w tym sensie, że diabeł przychodzi, aby przewodniczyć zebraniom, jak to przedstawia mistyfikator Leo Taxil, ale że adepci wyznają kult Lucyfera. Adorują go jak gdyby był prawdziwym Bogiem chrześcijan, którego z kolei ogłaszają obłudnikiem. Mają formułę, która podsumowuje ich stan ducha. Nie jest to już "Na chwałę Wielkiego Architekta Wszechświata", lecz piszą

G.:.E.:.A.:.A.:.L.:.H.:.H.:.H.:.A.:.D.:.M.:.M

co oznacza po przetłumaczeniu: Chwała i Miłość dla Lucyfera! Nienawiść! Nienawiść! Nienawiść! Bogu Przeklętemu! Przeklętemu! Przeklętemu!"

"Tłumaczy się w tych stowarzyszeniach, że wszystko to co nakazuje Bóg chrześcijański jest niemiłe Lucyferowi i na odwrót, wszystko to co zakazuje jest dlań przyjemne, więc trzeba robić wszystko to, co zakazuje Bóg chrześcijański i trzeba strzec się jak ognia tego co nakazuje. Powtarzam, że dowody tego miałem w swoich rękach. Czytałem i studiowałem setki dokumentów odnoszących się do jednego z takich stowarzyszeń, dokumentów, których nie wolno mi publikować i które pochodzą od członków tej grupy, mężczyzn i kobiet. Mogłem sprawdzić, że stowarzyszenie to jest szkołą wyuzdania, które przechodzi wszystko co można sobie wyobrazić [wydaje się, że to dogadza Lucyferowi], praktykowane też jest tam morderstwo, zawsze dlatego, że jest wstrętne dla Boga chrześcijańskiego i przyjemne dla Lucyfera..." (Copin P. O., 291-292).

Margiotta opowiada, że Alberto Pike zarządził, żeby Boga masonerii nie nazywać inaczej jak tylko niewypowiedzianym imieniem Lucyfera. Tymczasem Lemmi, zażarty satanista chciał, aby Boga lóż wzywać tylko najświętszym imieniem szatana i który, aby zirytować Pikego, który się upierał, aby na bankietach paladycznych kazać śpiewać Goddael-Mirar, poprosił swego przyjaciela brata .'. Carducciego, aby skomponował hymn do szatana, który zarządzeniem z 21 I 1894

r. według jego rozkazu miał zastąpić Goddael-Mirar (La Palladisme, s. 47-48).

Nie zapominajmy jednak, że jeśli satanizm jest ucieczką lub maską dla antychrześcijańskiego okrucieństwa części masonerii, inna część bardziej szczera, logiczna i konsekwentna w swych negocjacjach i nienawiściach deklaruje wojnę Bogu i zastępuje go tylko człowiekiem. Nie trzeba się więc zdumiewać, że w niektórych lożach czyni się to z całą jawnością. Tak więc, na Międzynarodowym Kongresie w Brukseli w 1886 r. Lafargue wykrzykiwał: "Wojna Bogu! Nienawiść Bogu! W tym jest postęp. Należy rozerwać niebo jak kawał papieru!" A brat Lanesan na przyjęciu z okazji najdłuższego dnia w roku w loży "Łaskawej Przyjaźni" 13 III 1880 r. bluźni tymi słowami: "Winniśmy rozgromić nikczemność, ale tę nikczemnością nie jest klerykalizm lecz Bóg!" (Rev. Int. des Soc. Secr., No 17, 1924, s. 309-310).

Po przeczytaniu tych przerażających rzeczy, niech czytelnik przypomni sobie, że masoneria utrzymuje w swoich statutach, że nie zajmuje się religią i że szanuje przekonania religijne swoich członków, którzy mogą należeć do wszelkich religii i niech czytelnik zastanowi się, czy znajduje słowa dla określenia tego oszustwa, którego pierwszymi ofiarami są zawsze sami adepci masonerii.

ROZDZIAŁ III
MASONERIA I POLITYKA

68. Akcja polityczna masonerii we Francji w XVIII w., 69. Działalność polityczna wolnomularstwa we Francji w XIX w., 70. Działalność polityczna masonerii w Niemczech i Austrii, 71. Działalność polityczna masonerii w Rosji, 72. Działanie masonerii we Włoszech, 73. Działanie wolnomularstwa w Hiszpanii i Portugalii, 74. Działanie wolnomularstwa w Anglii, 75-76. Działanie masonerii w Ameryce, 77. Masoneria nie interesuje się naszym życiem politycznym, czy też

posługuje się polityką jako swoim narzędziem? 78. Maski, pod którymi się kryje, 79. Podporządkowanie polityczne członków masonerii jej władzom.

68. Akcja polityczna masonerii we Francji w XVIII w.

"Masoneria nie zajmuje się... konstytucjami obywatelskimi Państw... winna szanować i szanuje sympatie polityczne swoich członków... W konsekwencji wszelka dyskusja na ten temat zostaje wyraźnie i formalnie zabroniona".

To mówią ustawy masońskie. Spójrzmy czy jest to tak samo prawdziwe jak to, co mówią o religii. W tym celu wystarczy zacytować to, co mówi Copin-Albancelli: "W czasie 150 lat wolnomularstwo potwierdzało i głosiło w swoich statutach, jak to już powiedzieliśmy, że nie zajmuje się polityką i nawet zakazuje w lożach wszelkiej dyskusji, która mogłaby odnosić się do tego tematu. Jednak jest to sprawa naprawdę nadzwyczajna, jeśli chodzi o stowarzyszenie, które nie zajmuje się polityką! Okazało się nagle, że masoneria weszła w posiadanie wszystkich stanowisk w państwie podczas rewolucji, w naszych czasach powtarza się ten cud!

"Dodajmy, że trzeba by tomów, aby zacytować wszystkie dokumenty, z których wynika, że zebrania jej warsztatów są pełne dyskusji politycznych, pomimo deklaracji zawartych w jej statutach".

W rzeczywistości to masoneria przygotowywała we Francji upadek monarchii, podobnie jak przygotowała upadek Napoleona I i wszystkich rządów, które następowały potem, aż do całkowitego opanowania rządów w Republice Francuskiej, kiedy stała się zdolna do wykonania swych planów przeciwko Kościołowi. Przez sześćdziesiąt lat okazywała we Francji najgłębszy szacunek dla monarchii i religii, pisała deklaracje najbardziej formalne co do tych spraw w swoich statutach, przyciągnęła do swoich świątyń członków duchowieństwa, szlachty i nawet samej rodziny

królewskiej, którą postanowiono zgładzić, i rolę tę wykonywała z niezmienną obłudą. Zebranie masońskie w Wilhelmsbad za czasów Ludwika XVI postanowiło, że rewolucja humanitarna, którą przygotowywano w tym czasie, wybuchnie we Francj, raczej, niż w Niemczech - i tak się stało.

Już w 1746 r. w książce "Wolnomularstwo wybuchło" pewien doświadczony eks-mason, który odwiedził wiele lóż we Francji i Anglii w czasie kiedy był masonem i konsultował się z masonami na wysokich stanowiskach oficjalnych opisał jako prawdziwy, program masonerii, który według Boosa, historyka masonerii (s. 192) zgadza się w zadziwiający sposób z programem wielkiej rewolucji z 1789 r.

Ponieważ zarówno autorzy nie masoni jak i masoni zgodnie przypisują masonerii główny udział w kierowaniu rewolucją francuską nie muszę długo zatrzymywać się nad sprawą potwierdzenia tego faktu. Brat .'. Sicard de Plauzoles potwierdził to na zebraniu w 1913 r. "Wolnomularstwo może z uzasadnioną dumą uważać rewolucję za swoje dzieło".

Na Kongresie masońskim z 1889 r. bracia .'. Amiable i Colfavru opowiedzieli o dwóch doniesieniach bardzo dobrze udokumentowanych, których streszczenie jest następujące: "Na początku 1789 r. brali aktywny udział w wielkim i chwalebnym ruchu, który powstał w kraju. Ich wpływ przeważał na zebraniach stanu trzeciego, zwłaszcza w redagowaniu aktów i w wyznaczaniu delegatów...

"Na zebraniach stanów uprzywilejowanych ich rola była znacznie mniejsza. Niemniej jednak wpływ masoński daje się odczuć nawet w wielu propozycjach reformatorskich w dokumentach kleru i szlachty..." (Auteur Cach., s. 7-8 i nast.). Na 605 deputowanych stanu trzeciego 417 było masonami (Auteur Cach., 27).

Lord Acton, w swoim opracowaniu na temat rewolucji francuskiej pisze: "Zamieszanie nie było tak straszne, jak

plan. Poprzez płomienie i dym dostrzegamy pociągnięcia organizacyjne dobrze skalkulowane. Kierownicy pozostawali znakomicie ukryci i zamaskowani, lecz nie ma wątpliwości co do ich obecności od samego początku" (La Cause, s. 38).

W tych dwóch ostatnich pracach widzi się jasno zaangażowanie ludzi z zagranicy w rewolucji francuskiej, osobiste lub przy pomocy złota czy innej działalności. Widzi się działanie organizacji uniwersalnej, która każe przybywać ze wszystkich stron ludziom i złotu, aby opłacać agentów, agitatorów, aby spowodować biedę i przygotować za jej pomocą ducha ludu do przewrotu. Widzi się zgodę powszechną, zgodę którą uwidaczniają historycy, zasygnalizowaną na zjeździe masońskim w Wilhelmsbad.

Czytając te prace musi napełnić się obawą serce patrioty, myśląc, w jak łatwy sposób, za pośrednictwem tajnej organizacji międzynarodowej można naród doprowadzić do tego, że staje się zabawką i ofiarą w rękach swoich najgorszych wrogów. Gdy zmysł patriotyczny słabnie lub się zatraca, złoto z zagranicy może doprowadzić w kraju do wszelkiego rodzaju pobłądzeń i do ruiny.

W wyznaniach hrabiego Haugwitza, które miały miejsce na kongresie w Weronie czyta się: "Doszedłem wówczas do mocnego przeświadczenia, że dramat rozpoczęty w 1788 i 1789 r., rewolucja francuska i zabójstwo króla ze wszystkimi okropnościami, nie rozwinął się tam sam, ale był rezultatem działalności stowarzyszeń i sprzysiężeń, etc." Mówi to omawiając sprawy masonerii, do której przedtem należał jako wybitny jej przywódca (Eckert, II, 179).

69. Działalność polityczna wolnomularstwa we Francji w XIX w.

Gdy Napoleon stał się bóstwem rewolucji, masoneria zgięła przed nim kolana i schlebiała mu pracując jednocześnie nad

jego zgubą. W 1812 r. na święcie Zakonu, wielki mówca Wielkiego Wschodu wypowiedział te wzniosłe słowa: "I my bracia moi, przebywający w tym Wschodzie, jak kiedyś jeden z wodzów izraelskich na górze, podczas gdy wojownicy izraelscy walczyli, podnosimy nasze ręce ku Wiecznemu, który sprowadził zwycięstwo orłom swego Wybranego i cieszymy się z uznaniem z wewnętrznego pokoju, który nam zapewnia jego siła (Copin P. O., 369).

A jednak te same loże wojskowe, przynajmniej ich większość, stanęły przeciwko Napoleonowi posuwając się do tego, że w czasie inwazji niektóre przyjęły oficerów-masonów z państw alianckich.

Gdy Ludwik XVIII objął tron postąpiono z nim tak, jak z Napoleonem. Zastępca wielkiego mistrza generał Beurmonville "położył masonerię u stóp monarchy, ale gdy Napoleon wrócił z Elby, masoneria momentalnie zwróciła się ku niemu witając go jako wybrańca wieków".

"Gdy Napoleon upadł po 100 dniach Restauracji, masoneria znowu znalazła się u stóp Ludwika Upragnionego, wygłaszając pochwały na jego cześć" (Copin P. O., 374).

Podobna historia powtórzyła się z Karolem X, Ludwikiem Filipem, z Republiką i z Napoleonem III. Ludwik Filip zabronił wojskowym należenia do lóż wiedząc, że masoneria pracuje w ukryciu dla strącenia go z tronu. Wszystko na próżno. Wielki Kongres masonerii francuskiej, niemieckiej ł szwajcarskiej w Strasburgu w 1847 r. zdecydował zastąpić monarchię przez republikę. Pięciu dyrektorów lóż paryskich przygotowywało rewolucję i Odilon Barrot, mason z Loży Trynosofów, prezydent Rady Ministrów po zaprzysiężeniu wierności Ludwikowi Filipowi zarządził koniec zwalczania rewolucjonistów i zorganizował Rząd Prowizoryczny.

Masoneria wysłała delegację Wielkiej Loży Francji złożoną z masonów ubranych we wszystkie swoje insygnia, aby zadokumentować poparcie Rządowi Prowizorycznemu pismem,

które kończyło się w następujący sposób: "Czterdzieści tysięcy masonów skupionych w pięciuset lożach ożywionych tym samym duchem i uczuciem przyrzekają Wam swoją współpracę, aby dokończyć dzieło tak chwalebnie rozpoczęte" (Copin P. O., 379).

W tym Rządzie Prowizorycznym, pośród 11 ministrów 9 było znanymi masonami. Jedynie Lamartine i Dupont de L'Eure nimi nie byli, ale znajdowali się pod wpływem otaczających ich masonów. Rząd był więc masoński. Gdy 10 III 1848 r. Najwyższa Rada Obrządku Szkockiego pozdrawiała Rząd Prowizoryczny, Lamartine w imieniu Rządu odpowiedział masońskim delegatom: "Jestem przekonany, że z głębi waszych lóż emanowały, naprzód w ukryciu, potem na pól jawnie i wreszcie w pełnym świetle dnia, uczucia, które doprowadziły do wzniosłego wybuchu, którego byliśmy świadkami w 1789 r. i który lud paryski dał światu po raz wtóry i sądzę ostatni, kilka dni temu" (Copin P. O., 380; Eckert, II, 234).

Naród wybrał potem Zgromadzenie, które nie było masońskie i rozpoczęła się walka Rządu ze Zgromadzeniem, aż doszło do zamachu stanu, który wyniósł na tron Ludwika Napoleona - Cesarza Napoleona III w listopadzie 1852 r. Czy brała w tym udział masoneria, która ukazała się nam jako tak republikańska?

Oczywiście: 15 X 1852 r. masoneria wysłała prezydentowi Bonapartemu pismo ze słowami: "Francja zawdzięcza Ci zbawienie. Nie zatrzymuj się w tak pięknej karierze. Zapewnij szczęście wszystkim, zakładając koronę na swoje szlachetne czoło. Przyjmij nasz hołd i niech usłyszy Twoje ucho nasz okrzyk: Niech żyje Cesarz!".

Książę Murat, kuzyn cesarza został wybrany Wielkim Mistrzem następnego dnia po zamachu stanu 2 XII 1851 r., przez który Napoleon rozwiązał Izby, aby aprobować nową konstytucję. Napoleon był pozdrawiany jako cesarz przez loże na 6 tygodni, zanim doszedł do tego tytułu.

Ciekawe jest jednak, że po tym wszystkim, masoneria rzuciła przekleństwo na "człowieka grudniowego", na "bandytę", "zabójcę wolności" jak go nazwał Wiktor Hugo i przygotowała mu upadek. "Pan Charles Goyau" mówi Copin-Albancelli i pokazuje nam w swojej pięknej książce "Idea ojczyzny i humanitaryzmu" jak masoneria przeciwstawiła się reorganizacji wojska, przedsięwziętej przez marszałka Niela, jak masoneria francuska przyjęła z objawami najdziwniejszej czułości utworzenie niemieckiej loży w Paryżu, jak brat Brisson szedł do tej loży "Concordia", aby uściskać braci Niemców i święcić z nimi unicestwienie granic i braterstwo uniwersalne. W tym czasie Niemcy wzmacniały nieustannie moc swojej organizacji wojskowej. Siła Ukryta propagowała pacyfizm i humanitaryzm we Francji poprzez masonerię francuską, podczas gdy w Niemczech propagowała patriotyzm poprzez masonerię niemiecką. Atakowane w swoich zasobach moralnych i w swoich zasobach materialnych Cesarstwo Francuskie upadło (Copin P. O., 387-388).

Po klęsce 1879 roku odnowiona republika skonsolidowała się. W tym samym czasie w Izbach Deputowanych czyniono wysiłki, aby zaprowadzić prawa przeciwko Kościołowi, co świadczy, że masoneria utrzymała i powiększyła swoje znaczenie polityczne. "Klerykalizm - oto nieprzyjaciel" powiedział jeden z koryfeuszy. Do zwalczania katolicyzmu masoneria zabrała się wszystkimi siłami. Tym się tłumaczy, że "W 1900 r. masoni, których nie było więcej we Francji jak 25 000 mieli więcej niż 400 senatorów i posłów, a więc jeden senator na 60 masonów, podczas gdy reszta Francuzów miała jednego senatora na 10 000 wyborców. Masoni byli więc trzysta razy bardziej faworyzowani niż pozostali Francuzi" (Copin P. O., 23, 97, 98).

Już wiemy, że 4 lata później zrealizowano masoński plan oddzielenia Kościoła od państwa, wygnania zakonów i wywłaszczenia Kościoła ze wszystkich posiadłości, zrywając w sposób gwałtowny i samowolny stosunki z Watykanem. Wiemy

także, że potrzeby wojny i usługi, które podczas jej trwania dawali z całym samozaparciem ci dobrzy Francuzi pozbawieni ojczyzny przez prawa spowodowały, że zapomniano de facto o tych antypatriotycznych i okrutnych prawach. Gdy wojna minęła i oddaliło się "niebezpieczeństwo", że trzeba będzie korzystać z usług zakonników i zakonnic, masoneria zaczęła nalegać, aby zastosowano te prawa i zlikwidowano ambasadę w Watykanie. Dla tego celu mieli masoni większość w izbie posłów i w ministerstwie uformowanym prawie całkowicie z masonów. W pracy "Dyktatura wolnomularzy we Francji" A. G. Michela można znaleźć wszystkie dane świadczące o zawstydzającej niewoli, jakiej ta tajna sekta poddała rząd narodu.

Można znaleźć streszczenie tej pracy w "La Documentación Catolique" Nr 275 z 30.01.1925 r. s. 301 i nast. W książce "Dyktatura..." można znaleźć wszystkie deklaracje i uzgodnienia odpowiednich lóż, odnoszące się do kampanii wyborczej podjętej, aby zdławić blok narodowy, obalić prezydenta Milleranda, zlikwidować ambasadę w Watykanie, prosić o zastosowanie prawa przeciw zakonom, [chrześcijańskim - przyp. tłum.], zaprowadzić laicyzm absolutny i uniwersalny, domagać się pełnej amnestii dla wszystkich więźniów politycznych i zdrajców, wprowadzić system laicki w Alzacji i Lotaryngii, wbrew formalnym przyrzeczeniom rządu, że pozostawi się w tych prowincjach wolność religii i nauczania, żądać ujednoliconej szkoły i monopolu nauczania, oraz odnowienia stosunków z Sowietami. Z kart tej pracy widać, jak po wezwaniu ze strony lóż, ministerstwo zaczęło się wywiązywać ze swoich zobowiązań [wobec masonerii - przyp. tłum.], proponując Izbom projekty ustaw prowadzące do ich spełnienia. Na szczęście sumienie narodowe i katolickie poczęło się budzić i zorganizowano Ligę Obrony Narodowej, aby odparować destrukcyjne uderzenia wymierzone przez masonerię w pokój i cywilizację chrześcijańską oraz w prestiż narodu. I potem się mówi, że masoneria nie zajmuje się polityką!

70. Działalność polityczna masonerii w Niemczech i Austrii

To co zaistniało we Francji, masoneria czyniła także i w innych krajach. Pojęcie o działaniach masonerii w Niemczech w XVIII w. i na początku XIX w. daje następujący ustęp z mowy hrabiego Haugwitza na kongresie w Weronie. Po tym co powiedział o podziale masonerii na dwie części, jedna z siedzibąw Berlinie i druga z księciem Brunszwiku jako jawnym szefem, dodał: "Walcząc otwarcie między sobą te dwie partie podają sobie ręce, aby zdobyć panowanie nad światem, zawładnąć tronami, posługiwać się królami jako administratorami, taki będzie ich koniec... Wywierać dominujący wpływ na trony i na panujących, taki jest nasz cel, jak to czynili templariusze".

Uważam, że brak miejsca, aby podać w całej rozciągłości instrukcje Weishaupta, szefa "oświeconych". Zacytuję tylko niektóre z jego słów: "Rozprzestrzeniać wszędzie tego samego ducha, kierować do tego samego celu w największej ciszy z największą możliwą aktywnością wszystkich ludzi rozproszonych po całej powierzchni ziemi: oto problem do rozwiązania także w polityce państw, na którym opiera się panowanie tajnych stowarzyszeń. Skoro raz ustanowi się to panowanie przez zjednoczenie i mnogość adeptów, uczyńcie, aby siła zadziałała w niewidzialnym imperium: zwiążcie ręce wszystkim, którzy się opierają, ujarzmijcie złość zanim wykiełkuje. Księża i książęta przeciwstawiają się naszemu wielkiemu planowi".

"Wokół silnych tego świata trzeba zgromadzić legion ludzi niestrudzonych.... ale to wszystko trzeba robić w ciszy. Nasi bracia winni podtrzymywać się wzajemnie, ochraniać dobrych w opresji, starać się zdobyć wszystkie stanowiska, które mogą dać siłę Zakonowi" (Benoit F. M., I, 173-175).

Eckert, zwłaszcza w II tomie swojej pracy, wykazuje zdumiewającą aktywność, z którą pracowała masoneria w

pierwszej połowie ubiegłego wieku w Niemczech, zwłaszcza gdy się rozprzestrzeniła po całej Europie instytucja Młodej Europy, stowarzyszenia międzynarodowego, które jednoczyło analogiczne stowarzyszenia narodowe, jak Młode Włochy, Młodą Francję, Młodą Szwajcarię, Młode Niemcy, Młodą Polskę itd. Mówi: "Widzieliśmy w jaki sposób wprawiono w stan wzburzenia różne zawody i jak się je skupiało w stowarzyszenia w Niemczech. Widzieliśmy jak to zachodziło we Włoszech, zwoływano kongresy medyków, przyrodników, profesorów, artystów, farmaceutów, adwokatów. Jeden kongres następował po drugim, raz w jednym, raz w drugim mieście, wszędzie urządzano braterskie bankiety, wygłaszano przemowy liberalne i entuzjastyczne. Liczne były takie zebrania sprzyjające rekrutacji... Nie tylko szefowie rewolucji, która potem wybuchła, byli w szeregach masonerii, ale także powstańcy najbardziej zaciekli i apostołowie morderstwa" (patrz Eckert, II, 226 i nast.).

Wydaje się, że to wrzenie rewolucyjne uspokoiło się trochę, gdy powstało cesarstwo niemieckie pod hegemonią Prus, których królowie zajmowali wysokie stanowiska, przynajmniej honorowe, wśród braci. Masoneria demonstrowała przywiązanie do cesarzy i starała się wygasić wszelkie podejrzenia o zdradę, nazywając liczne loże imionami najodpowiedniejszymi, aby schlebiać władcom. Oto przykłady: "Fryderyk Askańskiej Wierności", "Wilhelm Wierności Wschodnio-Pruskiej", "Fryderyk Wilhelm Zorzy", "Fryderyk Wilhelm Ukoronowanej Sprawiedliwości" itd. To nie przeszkodziło jednak, żeby loże niemieckie utrzymywały ścisłe stosunki z lożami włoskimi i francuskimi, które gardziły władcami niemieckimi. Nieco później opowiem o działalności lóż w czasie wielkiej wojny.

W Austrii.

Ponieważ był to kraj katolicki, Austria, jak żadne inne państwo była wystawiona na ataki masonerii od czasów rewolucji francuskiej, aż do końca wielkiej wojny, która

skończyła się zniszczeniem monarchii austriackiej, co było od dawna zamiarem masonerii. Spokój rewolucjonistów, który towarzyszył powstaniu cesarstwa niemieckiego pod egidą królów pruskich oraz rozbiór imperium austriackiego tłumaczy się częściowo tym, że z tymi zmianami politycznymi loże niemieckie otrzymały znaczną część tego co zamierzały uzyskać przeciwko katolicyzmowi. Należy jednak dla sprawiedliwości nadmienić, że to zagraniczna masoneria zaangażowała się w zniszczenie cesarstwa austriackiego. W samej Austrii, jak się wydaje, masoneria miała niewielu członków. Mówiąc o wojnie światowej będę miał okazję wspomnieć znowu o Austrii w związku ze zbrodnią w Sarajewie.

71. Działalność polityczna masonerii w Rosji <<

Pod rządami carów masoneria miała różne okresy: gdy się ją tolerowało i gdy była zabroniona. Niemniej jednak nigdy nie przestawała działać w ukryciu, aż do wybuchu rewolucji, która obaliła carat.

Czy uczestniczyła w tej rewolucji i w katastrofie, która przyszła wraz z tyranią bolszewicką, która jest cechą tej władzy do dzisiaj?

Dam czytelnikom dwie wskazówki, że masoneria była instrumentem tej rewolucji, która jeśli skończyła z jednym despotyzmem, zastąpiła go innym, nieporównywalnie bardziej tyrańskim, zgubnym i zbrodniczym. To pierwsze jest realizacją planu zapowiedzianego w "Protokołach mędrców Syjonu", które, autentyczne czy nie, są planem proroczym, realizującym się z cudowną dokładnością i którego instrumentem jest masoneria. Egzemplarz "Protokołów" wydany w 1905 r. został zdeponowany w Muzeum Brytyjskim w Londynie 10 VIII 1906 r., tj. na 10 lat przed początkiem zdarzeń, które były realizacją tego planu. Związek masonerii z autorami "Protokołów" jest widoczny na każdym kroku: "Któż i jaka rzecz może zniszczyć siłę, która jest niewidzialna? Oto właśnie nasza siła. Cała masoneria służy nam za zasłonę i dla celów naszych, jednak plan działania naszej siły i

jej siedziba centralna pozostaje tajemnicą dla ludzi" (Prot. IV). "Po co więc wymyśliliśmy całą tę politykę? I natchnęli nią umysły pogan bez dania im żadnej okazji do poznania jej tajemnego znaczenia? Po co? Z pewnością po to, aby zdobyć w sposób pośredni to, co dla nas, plemienia rozproszonego, jest nieosiągalne w sposób bezpośredni. To jest to, co nam służyło za podstawę zorganizowania tajnej masonerii, która jest nieznana i ma cele, które nawet nie przyjdą na myśl temu stadu gojów [pogan, podludzi - przyp. tłum.] przyciągniętych przez nas do wojska na pokaz zgromadzonego w lożach masońskich w celu rzucenia piasku w oczy swoich towarzyszy" (Prot. ll;TheCause, 95).

Planem wyłożonym w "Protokołach" było zrujnowanie narodów, aby ustalić nad nimi dominację żydowską. Spójrzcie jak lord Churchill opisał 5 XI 1919 r. wykonanie tego planu w Izbie Ustawodawczej Anglii: "Lenin został wysłany do Rosji przez Niemców w taki sam sposób, jak się wysyła fiolkę z bakteriami tyfusu lub cholery, aby wlać jej zawartość do źródła zaopatrującego wielkie miasto. I zrobiono to niesłychanie trafnie. Zaledwie przybył, zaczął czynić znaki palcem tu i tam, do ciemnych typów w Nowym Jorku, Glasgow i w Bernie i w innych krajach i złączył duchy strasznej sekty, sekty najogromniejszej w świecie, której był wysokim kapłanem i wodzem. Z tymi duchami wokół siebie wziął się do pracy z diabelskim mistrzostwem, aby rozbić na strzępy całą podstawową strukturę państwa rosyjskiego. Rosja została rzucona na ziemię. Rosja musiała temu ulec".

A teraz w "The Cause", w pracy biskupa Jouin na temat "Protokołów", w pracy Witchla, podaje się nazwiska wszystkich Żydów, którzy byli w rządzie sowieckim i w ten sposób okazuje się, że Żydzi realizowali swój plan, dla którego wykonania liczyli na masonerię, jako na usłużne i ślepe narzędzie.

Inną wskazówką udziału masonerii w rewolucji i przewrocie

dokonanym w Rosji jest list przypisywany w pracy "Diabeł XIX wieku" Albertowi Pike, zwierzchnikowi najwyższemu Powszechnej Masonerii, któremu towarzyszyło dziesięciu starszych Wielkiej Loży Wielkiego Wschodu w Charleston, skierowany do najwielebniejszego Józefa Mazziniego, datowany 15 VIII 1871 r. To samo co powiedziałem o poprzednim dokumencie dotyczy i tego. Autentyczny czy nie, list ten został opublikowany z dostatecznym wyprzedzeniem faktów, tak, że nie mógł być dorobiony do faktów. Jego publikacja jest skatalogowana w Muzeum Brytyjskim w Londynie, a plan przypisywany Pikemu znajduje się także w wyciągu z "Le Palladisme" Margiotty (s. 196), opublikowanym w 1895 r. Jest to plan zniszczenia katolicyzmu, wyrzucenia papieża z Włoch i zmuszenia go, aby szukał schronienia w Rosji i wtedy, gdy państwo samowładne stanie się twierdzą papieskiego katolicyzmu, "my, mówi autor listu, spuścimy z łańcucha nihilistów ł ateistów i spowodujemy straszny kataklizm społeczny, który pokaże jasno narodom w całej okropności skutek całkowitego niedowiarstwa, matki zdziczenia i najbardziej krwawego nieporządku. Wówczas, gdziekolwiek by to nie było, obywatele zmuszeni bronić się przeciwko ogłupiałej mniejszości rewolucjonistów, wytępią tych niszczycieli cywilizacji. Lud, który będzie rozczarowany do religii chrześcijańskiej, a którego deistyczna dusza będzie aż do tego momentu bez duchowej busoli, zapragnie ideału. Nie wiedząc jednak co adorować, otrzyma Prawdziwe Światło i zostanie ogólnie ukazana doktryna Lucyfera, która wreszcie zostanie ujawnioną publicznie. Demonstracja ta wywoła ogólną reakcję, która zmiecie jednocześnie zarówno chrystianizm, jak i ateizm" (The Cause, 77 i nast.). Pikę był Lucyferianinem. Część planu odnosząca się do papieża nie udała się, jak tyle razy w dziejach. Smutna realizacja drugiej części planu strasznego "kataklizmu społecznego" była widoczna dla wszystkich. Rewolucjoniści rosyjscy nie czynią nic więcej poza realizacją planu

wytyczonego przed wielu laty przez jednego z najwyższych władców masonerii. Czy można zignorować udział masonerii w rozpętaniu "strasznego kataklizmu społecznego"?

72. Działanie masonerii we Włoszech

Można powiedzieć, że Włochy były przez większą część ubiegłego wieku, dzięki działaniu masonerii i pokrewnych tajnych stowarzyszeń, wielkim wulkanem o ciągłej aktywności i częstych wybuchach. Wicehrabia de Alincourt w swojej broszurze "Czerwone Włochy" pisze, że jednym z pierwszych, który organizował masonerię w tym kraju był lord Byron, sławny poeta, ateista i sceptyk, który nienawidził papieża, przeciw któremu sam Napoleon roztrzaskał się w apogeum swej chwały: "Stosując wszystkie sposoby niewykrywalne i wiążąc się straszliwymi przysięgami, te tajne stowarzyszenia, gromadzące się dla zbrodni, wypowiedziały wojnę wyniszczającą nie tylko tronom i ołtarzom, lecz całemu porządkowi społecznemu. Utworzyły niewidoczne trybunały, w których deklarowano bez litości śmierć każdemu, kto je [trony i ołtarze - przyp. tłum.] chronił...".

W 1834 r. rewolucjoniści wybrali na szefa Mazziniego, który ustanowił w Szwajcarii centrum swojej działalności (był on wypędzony z Francji za trzy morderstwa). Proponowano rewolucję we wszystkich krajach Europy i spowodowano rozprzestrzenienie się po całej Europie organizacji, która we Włoszech miała imię "Młoda Italia", i której on był szefem.

"Całe Włochy", kontynuuje d'Alincourt, "były osnute siecią zdrad i przewrotności. Zarządzono mordy polityczne... Rewolucje były w modzie" (Eckert, II, 213 i nast.). Za pomocą kongresów naukowych, które się odbywały raz w jednym, raz w drugim mieście, za pomocą "kółek" propagowano rewolucję, aż ziściła się ona w 1848 r., aby zrzucić papieża Piusa IX, papieża najbardziej popularnego i najłagodniejszego. Tron został mu przywrócony wkrótce

potem dzięki wspólnemu działaniu potęg katolickich, a zwłaszcza Austrii, Francji i Neapolu. Konspiracja trwała jednak dalej, aż do wypełnienia następującego punktu programu masońskiego. "Rewolucja dotarła do Rzymu" - mówi brat .'. H. ateista w "La Rivista delia Masoneria Italiana"- "aby walczyć z papieżem twarzą w twarz... aby dać masonerii gigantyczne rozmiary także w Rzymie, stolicy świata. Tutaj ona zaatakuje bez litości religie, które mają jako punkt wyjścia wiarę w Boga i w nieśmiertelność duszy". Francisco Crispi, minister Humberta, wypowiedział ze swej strony: "Poszliśmy do Rzymu, aby cisnąć o ziemię drzewo katolicyzmu liczące osiemnaście wieków". Adriano Lemmi, najwyższy zwierzchnik masonerii włoskiej wysłał w 1887 r. do wszystkich lóż włoskich okólnik, w którym mówi: "Rocznica 20 IX, w którym to dniu Rzym stał się stolicą Włoch i w którym zrzucono czasową władzę papieża dotyczy wyłącznie masonerii. Jest to święto czysto masońskie, ponieważ oznacza przybycie masonerii włoskiej do Rzymu, który to cel postawiła sobie ona już tyle lat temu" (cyt. przez Margiotta A. L., 883).

Byłoby niemożliwe streścić na kilku stronach działania polityczne, których masoneria włoska nie zaprzestała po swoim triumfalnym przybyciu do Rzymu. Może dać o niej pewne wyobrażenie posłanie tajne wystosowane do wszystkich wielebnych przez Wielki Wschód Doliny Tybru, podpisane przez Adriano Lemmiego 10 X 1890 r.

"Do braci czcigodnych lóż włoskich!

"Budynek, który bracia całego świata wznoszą nie może być skonstruowany solidnie, jeśli bracia włoscy nie obdarzą ludzkości ruinami instytucji wielkiego nieprzyjaciela.

"Naszym zadaniem jest działać we Włoszech i Wielki Wschód Doliny Tybru mógł proklamować w rocznicę 1789 r., że we Włoszech wypracowują się prawa w świetle ducha Masonerii Wszechświatowej. Zamierzamy teraz przyłożyć

skalpel do ostatniego schronienia przesądów. Wierność bratu 33. stopnia, który będąc na czele władzy politycznej (Crispi) jest pewną gwarancją, że Watykan upadnie pod naszym silnym młotem.

"Jednak, aby ta praca nie miała przerwy i nie straciła żadnego z dobrodziejstw, których po niej spodziewa się ludzkość, trzeba żeby w najbliższych wyborach politycznych weszło do parlamentu co najmniej 400 braci. Obecnie jest ich tam 300. Ta liczba nie wystarcza dla przyszłej pracy...

"Loża Tybrzańska łącząc się z licznymi lożami włoskimi otrzymała zapewnienie, że jej wielebny Crispi odroczy rozwiązanie parlamentu, abyśmy mogli uporządkować wspólnie listy naszych kandydatów do reprezentacji narodowej...

"Bracia rozmaitych lóż będą pracować wokół prefektów, którzy w większości są naszymi ludźmi, wokół rad oddziałowych i wokół osób wpływowych, aby zatriumfowali nasi kandydaci. «Kto będzie współpracował dla rozprzestrzeniania się światła będzie żył ze światłem». Należy uniemożliwić, aby szkodzili nam księża, dzienniki ciemnogrodu i nawet przypadkowi ludzie, którzy atakowali w czasie obecnej władzy masonerię pod różnymi nieuzasadnionymi pretekstami, jak kwestia tytoniowa lub nasze wpływy. Wykorzystamy także tę okoliczność, aby przypomnieć, że są legalnymi środki, które pozwalają nam zarabiać pieniądze w celu siania skutecznej propagandy. A co do naszych wpływów politycznych, których Wielki Wschód nie może się zrzekać, są one uprawomocnione interesem wyższym Zakonu.

"Wielki Wschód wzywa w imię geniusza ludzkości, aby wszyscy bracia pracowali, czyniąc najwyższy wysiłek, aby rozrzucić kamienie Watykanu, i aby zbudować z nich Świątynię Wyzwolonego Rozumu... Adriano Lemmi, 33. stopnia delegat, wielki zwierzchnik" (Margiotta A. L., 196-

197).

Co do roli jaką masoneria odegrała w przystąpieniu Włoch do pierwszej wielkiej wojny zebrał de Wichtl następujące dane: 6IX 1914 r. wielki mistrz Ferrari wysłał okólnik ze wskazówkami dla masonerii włoskiej, jaką postawę powinna przyjąć na przyszłość: "Włochy winny przystąpić do wojny w dogodnej chwili: w międzyczasie bracia powinni agitować w jak najenergiczniejszy sposób budząc sumienie narodowe i przysposobić ludzi do wojny.."

Niewiele dni później, 13 IX miały miejsce pierwsze hałaśliwe manifestacje w Rzymie, w których żądano, aby Austria utraciła Triest i Trento. Głównym mówcą był brat .'. Civinini.

20 IX tajny okólnik loży w Mediolanie wyraża przypuszczenie, że wojna przyniesie najwyższy triumf masonerii: epokę wolną od tronów i ołtarzy, zasady masońskie winny zatriumfować wszędzie.

20 X manifestacje uliczne powtarzają się wszędzie i są przygotowane przez masonerię.

"Vittoria" pisze w marcu 1915 r.: "Ci, którzy od 1870 r. dążą do rozbicia państwa chcą nas zaciągnąć do wojny co pochodzi od masonerii, która otrzymuje rozkazy od swoich lóż paryskich i londyńskich".

Masoneria rozpoczęła terroryzować ludzi niezależnych: Giolitti bał się o swoje życie, gen. Pollio wróg wojny umarł nagle w okolicznościach tajemniczych, które nigdy nie zostały wyjaśnione.

Agitacja za rozpoczęciem wojny doszła do apogeum 5 V 1915 r. z okazji uroczystości na cześć Garibaldiego w Quarto koło Genui. D'Annunzio wygłosił mowę główną. 493 loże Włoch, posłuszne rozkazom Wielkiego Mistrza wysłały delegacje na to święto ze swoimi sztandarami.

W ciągu niecałych 3 tygodni została wypowiedziana wojna. Jeśli ktoś wątpiłby, że było to głównie zasługą masonerii, przekona go łatwo potwierdzenie Wielkiego Mistrza Ferrariego z

24 V 1916 r., w pierwszą rocznicę wypowiedzenia wojny: "Wypowiedzenie wojny zaistniało na skutek dekretu Wielkiego Wschodu Włoch" (Wichtl, 220).

73. Działanie wolnomularstwa w Hiszpanii i Portugalii

W tomie III "Innowierców hiszpańskich" Menendeza i Pelayo czyta się opisy dające pojęcie o działalności masonerii w Hiszpanii do momentu napisania tej książki. Lektura ta będzie na pewno ciekawa i pouczająca dla wszystkich. Autor, po przypomnieniu konspiracji uniwersalnej tronów przeciwko Kościołowi, której pierwszymi ofiarami byli sami władcy, daje nam poznać stosunki, które hrabia de Aranda miał z encyklopedystami francuskimi. Zniszczył on na podstawie kalumnii i najbardziej niesprawiedliwych gwałtów zakon Jezuitów i chwalił się także, że zabije też Kościół katolicki.

Król Józef, "król filozof" jak go się nazywało w lożach rozpoczął w Hiszpanii wojnę z Kościołem i działania mające na celu zagarnięcie, żeby nie powiedzieć rabunek dóbr kościelnych. Francuzi rozmnożyli loże w Hiszpanii i wraz z nimi zasiali nasiona nie tylko bezbożnictwa, ale także rewolucji i rozruchów, które nie ucichły prędzej niż w ostatnim ćwierćwieczu ubiegłego wieku, jeśli nie brać pod uwagę tych, które skończyły się utratą kolonii, jakie Hiszpania jeszcze miała i w których masoni także mieli poważny antypatriotyczny udział.

W parlamencie masoneria Kadyksu grała ważną rolę i nawet opłacała tłumy, asystujące obradom na galeriach, aby zatriumfowały ustawy przeciw religii. Od 1814 r. rozwija się pod przykrywką liberalizmu i mnoży swoje loże i z ich pomocą rozwija propagandę antyklerykalną, która od tego czasu - mówi Menendez i Pelayo -jako choroba "antropofagia" ciała klerykalnego będzie dręczyć nasze partie liberalne przy uśmiechach lekceważenia reszty Europy, gdzie tego rodzaju mody polityczne już dawno przebrzmiały. (Het Esp., III, 458).

"W 1814 r. wspólne niebezpieczeństwo i fanatyzm sekciarski

zgromadziły liberałów w lożach obrządku szkockiego i można śmiało powiedzieć, że cała próba obalenia rządu Ferdynanda VII była kierowana, zainicjowana lub zapłacona przez nich". Konspirowało się prawie publicznie i w różnych miastach i to co najciekawsze i daje pogląd na ludzi tego czasu, "szefem reorganizowanej masonerii hiszpańskiej został główny kapitan Granady, hrabia de Montijo, sławny «wujek Piotr» buntu w Aranhuez, podburzacz stały tłumów, zdrajca wszystkich partii, wieczny konspirator z zamiłowania" (Het. Esp., III, 496).

Bunt wojskowych w Kadyksie (1819 r.) "zawstydzający i nieudolny, godny przyrównania do dezercji Don Oppasa i synów de Witiza..." dał triumf rewolucjonistom. Byt przygotowywany przez lożę w Kadyksie i potężnie wspomagany przez złoto amerykańskie, angielskie i pieniądze Żydów z Gibraltaru.

Od tego czasu Hiszpania była wstrząsana dreszczami buntów, które rozpalały się prawie bez przestanku doprowadzając do przypadków krwawej wściekłości, kiedy to sztyletowano dzieci lub rozstrzeliwano w ciągu jednego dnia 300 więźniów, jak to zrobił Empecinando w Caceres, przemieniając półwysep w nieokiełznaną twierdzę owładniętą przez dziką anarchię wojskową i ludową.

"Podżegaczami tak brutalnych ekscesów były tajne związki już bardzo głęboko zwaśnione. Triumf spowodował, że wyszły na powierzchnię dając rozgłos swoim działaniom i ostentacyjnie wpływając na rządy, których skład układano w lożach. Masoneria wywołała rewolucję i ona odbierała łupy. Ale jak można było zaspokoić wszystkie ambicje i premiować wszystkich swoich tłustymi i honorowymi stanowiskami?... Stąd zrodziło się niezadowolenie i potem rozłam" (Id., 504-505).

Z powodu rozdźwięków podzielili się, ku większemu jeszcze nieszczęściu Ojczyzny na tajne stowarzyszenia "Komunardów, Mścicieli Jana de Padilla" ze swoimi wieżami zamiast lóż, i ze swoimi Wielkimi Kastyliami zamiast Wielkich Wschodów i potem

na Oberże Karbonariuszy (import włoski) i na Stowarzyszenia Patriotyczne.

"Nikt nie wie dokładnie, mówi cytowany autor, jaka była organizacja lóż w 1834 r., lecz na ich sumieniu ciąży pogrom braci zakonnych, przygotowany przez nie", jak to uroczyście oświadczył zanim umarł Martinez de la Rosa (Id., 589-590).

"W innej części wspominam o tym pogromie, o tej krwi tak dziko rozlanej, która nie tylko spryskała czoła nikczemnych wykonawców z rodzaju tych, jakich każda demagogia rekrutuje w dzielnicach przestępców, ale sięgnęła wyżej i zostawiła wieczne i niezatarte piętno na czołach wszystkich partii liberalnych od najbardziej skrajnych po najbardziej umiarkowane, na czołach tych pierwszych, ponieważ uzbroili ręce motłochu, a na czołach tych drugich, ponieważ byli przychylni temu, co się stało, lub chronili i nie karali złoczyńców, albo też ganili ich bardzo łagodnie, lub korzystali z grabieży" (Id., 595). Podobne wrzenia i krwawe rozruchy rewolucyjne i polityczne stanowiły znaczną część historii Hiszpanii aż do 1875 r. Można przeczytać krótką ich historię w pracy już cytowanej Menendeza i Pelaya, którego twierdzenia co do udziału w nich masonerii, należy to podkreślić, pochodzą wraz z faktami sprawdzającymi ze źródeł w wielu przypadkach masońskich. Warto również zajrzeć do tomu 21 Espasy (s. 1025 i nast.).

W Portugalii masoneria była również płodna, jeśli chodzi o rewolucje polityczne. "Kto zna Hiszpanię centralną w tej epoce, mówi Menendez i Pelayo, zna także Portugalię i może przewidzieć jej historię choćby jej nie znał. Ten sam brak doświadczenia w tworzeniu praw, ten sam szał patriotyczny, te same loże przygotowujące bunty, te same izby parlamentu dyktujące te same dekrety, oraz masy ludowe, tak samo obojętne tu jak i tam, nie rozumiejące znaczenia tej wrzawy i tak samo skłonne przywitać palmami reakcję absolutystyczną, jak i podtrzymywać ją leniwie lub zgiąć szyję przed spiskującym tłumem, bardziej silnym przez swoją zuchwałość niż przez swą

liczebność" (Het. Esp., III, 541).

Osąd Menendeza i Pelayo co do wpływów masońskich w przewrotach politycznych w Portugalii *zgadza* się z opinią profesora Borjasa Grainha wjego opisie historii masonerii portugalskiej od 1733 do 1912 r. "Większość przywódców rewolucji religijnych, politycznych i przewrotów w literaturze Portugalii w ciągu ostatnich dwóch wieków to byli masoni". Prawie wszyscy przywódcy zamachu stanu w 1910 r. należeli do lóż, według tego samego autora (Witchl, 104).

Pan Turnemont z Wielkiego Wschodu Belgii na zebraniu 12 II 1911 r. powiedział: "Przyjmijcie z dumą rewolucję w Portugalii. W ciągu paru godzin upadł tron, zatriumfował lud, ustanowiono republikę, dla niewtajemniczonego ludu było to jak promień z pogodnego nieba, niemniej my, bracia moi, znamy tajemnicę tego chwalebnego zdarzenia" (Witchl., 104-105).

Jest więc zupełnie oczywista krzycząca sprzeczność między tym co masoneria mówi o swoim nie mieszaniu się w politykę i rzeczywistością stale powtarzających się faktów.

74. Działanie wolnomularstwa w Anglii

"Pierwsze pojawienie się Zakonu na scenie politycznej, mówi Eckert, przypada na 1470 r. W tym czasie wziął on udział w sporze między Domami Yorku i Lancashire. Któż nie zna wojny między Różą Białą i Różą Czerwoną? Od tych wydarzeń liczni autorzy masońscy wywodzą tradycję noszenia róż przez mistrzów masońskich jako oznaki ich godności". Niemniej jednak miała masoneria także swój udział w pacyfikacji obu Domów.

"Drugie rozruchy (1645) były jej szczególną zasługą. Król Karol został strącony z tronu i skończył na szafocie. Stowarzyszenia masońskie z tej epoki przybierały nazwy purytanów i niezależnych, składały się z oświeconych elementów mieszczańskich i były bardzo pomocne Cromwellowi w jego krwawych czynach..." (Eckert, II, 50 i nast.).

Znaczenie polityczne Zakonu powodowało, że panujący wstępowali w jego szeregi lub w innych przypadkach starali się go zniszczyć.

Po roku 1813, w którym zjednoczyły się elementy masońskie antagonistyczne, zgodnie z ideałami demokratycznymi lub arystokratycznymi jakie wyznawały, masoneria angielska przejęła kierownictwo masonerii światowej i jej rewolucyjny duch polityczny dał się odczuć zarówno w kraju jak i na zewnątrz, w Europie i Ameryce, posługując się nawet dyplomacją angielską, ponieważ lord Palmerston był jednocześnie szefem rządu i najwyższym Wielkim Mistrzem masonerii światowej. "Pod kierownictwem lorda Palmerstona Anglia zadeklarowała zdumionemu światu, że okryje swoją opieką wszelki ruch demokratyczny (rewolucyjny), a fakty wielokrotnie powtarzające się we wszystkich częściach świata potwierdzały tę deklarację. Stąd staje się oczywiste, że władza rządowa angielska pozostawała cała w rękach masonerii. Widzieliśmy tę politykę nową angielską stosowaną często z powodzeniem i czasem bez powodzenia przeciwko Brazylii, Portugalii, Holandii i Belgii, przeciwko Rosji i Polsce i wreszcie przeciwko Szwajcarii. Widzieliśmy rewolucję burzącą Włochy, Sardynię i przede wszystkim Węgry pod wpływem lorda Palmerstona. Doszło do tego, że Londyn podjął kierownictwo rewolucji europejskiej ustanawiając tutaj komitet działania. Widzieliśmy jak hrabia de Alincourt, jako lord Minto, ambasador angielski, proklamował w pełnym teatrze niepodległość Włoch. Widzieliśmy także, że M. Frenborn, agent konsularny angielski należał do stowarzyszenia im. Mazziniego W Rzymie, którego uczestnicy zbierali się w Teatrze Caprańskim dwa razy na tydzień, aby przygotować i zrealizować zabójstwo Rossiego, ministra papieskiego" (Eckert, II, 242).

W pracy "Ukryci autorzy rewolucji francuskiej" między innymi rozdziałami, z których wszystkie są interesujące, są trzy hasła odnoszące się do Anglii, mianowicie "Agenci angielscy",

"Skąd przychodzą pieniądze?" i "Anglia i rewolucja", w których ukazano, że w rewolucji francuskiej dzieło, którym chwali się masoneria i które byłoby niemożliwe bez interwencji zagranicznej, zależało głównie od agentów angielskich. Kiesy agitatorów ludowych były pełne złota, w czasie ogólnej biedy. Złoto to pochodziło głównie z Anglii. Każdy bunt kosztował wiele tysięcy funtów szterlingów i gabinet brytyjski oraz tajne stowarzyszenia angielskie liczyły na pomoc masonerii francuskiej w pogłębieniu rozdrażnienia ludu francuskiego, w pobudzaniu buntów i posuwaniu naprzód destrukcyjnej roli rewolucji. Wszystko to jest obszernie udokumentowane, także dokumentami dyplomatycznymi.

I wszystko to nasuwa myśl - z jaką łatwością w którymkolwiek z naszych krajów, znacznie mniejszych i biedniejszych niż Francja może zaistnieć lub może już zaistniała haniebna zabawa kierowana niekoniecznie przez państwo bogate i potężne jak Anglia, ale przez zwykłe tajne stowarzyszenie, które posiada pewną liczbę tysięcy funtów szterlingów, aby pogorszyć sytuację ekonomiczną kraju, spekulując produktami kraju lub utrudniając wymianę, powodując przez to niezadowolenie i płacąc pewnej liczbie agitatorów, którzy wywołają rewolucję, jako najlepsze lekarstwo na wszelkie zło!

Kto wie czy historia, która przez 100 lat oświetla światłem coraz bardziej jasnym ten krwawy chaos, który miał miejsce we Francji, nie uczyni tego samego z naszymi amerykańskimi krajami pozwalając zobaczyć z jednej strony ciemne machinacje zagranicy, która swoimi tajnymi intrygami i swoim złotem przyczyniała się do ruiny narodowej, a z drugiej strony ukazując jak antypatriotyczna i nędzna była rola tych, którzy pozwolili uczynić z siebie instrumenty obcych i zdradzili swoją ojczyznę, w jakiej niekiedy wywyższano ich do udziału w rządzie.

Zauważcie, czytając to, że masoneria służyła temu wszystkiemu, a głosiła coś zupełnie innego.

75-76. Działania masonerii w Ameryce <<

Nie zamierzam przeczyć, że masoneria brała udział w emancypacji Ameryki, wspólnie z licznymi elementami patriotycznymi, które wierzyły szczerze w sprawiedliwość sprawy uzyskania wolności. Nie świadczy to jednak, że można usprawiedliwiać wszystkie metody jakie stosowano. Cel nie uświęca środków. Robię to zastrzeżenie, aby mi nie wytykano braku patriotyzmu lub braku prostolijności moralnej.

Działanie masonerii w Ameryce było bardzo efektywne i płodne w rewolucje i bunty, podobnie jak w Europie i to nie tylko, aby uzyskać wolność, ale przede wszystkim, już po jej zdobyciu, aby wprowadzić na najwyższe stanowisko [swoich - przyp. tłum.] przywódców, lub aby posuwać naprzód swoją kampanię przeciwko religii, a zwłaszcza przeciwko Kościołowi katolickiemu.

Dane na temat Meksyku przedstawia Menendez i Pelayo (III, zwłaszcza s. 537 i nast.). Dam tutaj jedną z ich cytat po omówieniu walk między frakcją Yorku i szkocką: "Stopniowo lub siłą [pisze dr Hora] podporządkowali sobie [masoni Yorku] wszystkie siły publiczne i anulowali Federację siłą, którą zastosowali wobec Stanów, zmuszając je do uznania ich jako ośrodek jedyny i absolutny władzy publicznej. Władze publiczne, kler i milicja, wszystkie były bardziej lub mniej poddane imperium jednej partii".

"Cała późniejsza historia Meksyku, napiętnowana krwią Maksymiliana [Habsburga - przyp. tłum.] była kontynuacją tych zapowiedzi. Gdzie triumfuje duch sekciarski karmiący i popierający bezczelne ambicje, można spodziewać się sztucznej rewolucji, która wyczerpuje i rozdrażnia, choć przez tumulty podnieca na podobieństwo alkoholu. Nigdy jednak nie zapewnia ewolucji organicznej wewnętrznej i płodnej" (III, 540).

Znane jest ograniczenie wolności, nie tylko religijnej, które przerodziło się w prawdziwe prześladowania, niekiedy krwawe, lecz także wolności politycznej, które zaciążyło nad Meksykiem aż do dzisiaj, nawet w ciągu długiego okresu rządów Porfirio Diaza i w ciągu długiego okresu wojen i rewolucji, które nastąpiły po jego upadku. Udział masonerii w tym wszystkim był oczywisty i zachował się w świadomości publicznej, a dane przytoczone poprzednio odnośnie działania antykatolickiego poświadczają to dostatecznie.

Przekroczyłbym limity tej pracy, gdybym chciał przejść po kolei dzieje każdego narodu amerykańskiego. Liczba buntów rewolucji i wojen domowych, za które jest odpowiedzialna masoneria jest ogromna, pomimo że jeszcze nie ma opisanej całej historii tych krajów. Istniało wiele okropności, okrucieństw i tyranii z inicjatywy masonerii lub spowodowanych złymi instynktami władców, którzy umieścili ją wśród swoich narzędzi działania i popierali ją.

Kto przeczytałby historię republik amerykańskich mając w pamięci to co napisał Menendez i Pelayo i co niedawno cytowałem, a także ścisłe związki masonerii z liberalizmem, który służył braciom jako instrument dla wywierania swojego działania politycznego w sposób bardziej zamaskowany i skuteczny (o czym będę jeszcze mówił), zyska pewien pogląd na to jaka była działalność polityczna masonerii w stuleciu niezależnego życia politycznego tych krajów: Masoneria nie zajmuje się polityką! A poza wojną z religią w co wkłada największy wysiłek?

Espasa daje przykład ruchu rewolucyjnego, który stał się charakterystyczny dla wielu republik amerykańskich. Wystarczy jednak przypomnieć niektóre z uzgodnień przyjętych na Kongresie Międzynarodowym Masońskim w Buenos Aires przekazanych wszystkim lożom Ameryki, które podałem w rozdz. 58.

77. Masoneria nie interesuje się naszym życiem politycznym, czy też posługuje się polityką jako swoim narzędziem?

Jej statuty, jej propagandyści i adepci głoszą, że "masoneria szanuje zarówno wiarę religijną, jak i sympatie polityczne swoich członków" (Konstytucja Wielkiej Loży Chile), niemniej jednak dostrzega się tutaj ten sam cud, który zaistniał we Francji: chociaż masoni stanowią bardzo mały procent wyborców, jest ich wielu w różnych działach władzy i na różnych stanowiskach publicznych, tak jakby większość Chilijczyków była masonami. Jest to sprawa wiadoma ludziom, którzy mają do czynienia ze sprawami politycznymi kraju. Ludziom tym jest także wiadomo, że to nie zasługi bierze się pod uwagę przy naznaczaniu masonów na te stanowiska, lecz odznaka fartuszka i płynące z lóż rozkazy o wiele bardziej są respektowane niż uzgodnienia rządowe. To wiedzą Ci, którzy znają tych ludzi. Obym się mylił. My, którzy żyjemy przez jakiś czas w Iquique, gdzie można poznać ludzi wiemy, ile może mason, który zajmuje wysokie stanowisko, i jest posłuszny każdemu rozkazowi [swojej - przyp. tłum.] władzy. Z drugiej strony szuka się adeptów dla masonerii obwieszczając, że masoneria jest stowarzyszeniem dobroczynnym i że w niej nie mówi się ani o polityce ani o religii. Te rzeczy mówi się oczywiście tym, którzy wykazują obawy lub nieufność, podczas gdy innym, którzy są bardziej przygotowani, aby przyjąć prawdy masońskie, obiecuje się dobre posady. Oczywiście posady te, których jest ograniczona liczba, nie mogą być osiągnięte przez każdego. Musi więc zaistnieć teraz to, co się zdarzyło w czasach Santa Marii i co opowiada pewien eks-mason."Gdy zająłem stanowisko ministra spadł na mnie deszcz listów, kart i nawet telegramów z prośbami o zatrudnienie na stanowiskach publicznych, w komisjach publicznych itd., wszystkie na ten sam temat. Prosiły mnie loże w pismach oficjalnych o stanowiska dla niektórych

swoich członków i dla ich krewnych, prosili mnie bracia .'. dla nich i dla obcych. Nie myślcie, że przesadzam: proszono mnie nawet o pomoc dla księży o życiu nieco skomplikowanym (Honor dla Zakonu!). Większa część korespondencji prywatnej, którą otrzymywałem była od masonów, którzy nie namyślając się co robią, zdążali do przekształcenia ministerstwa, za które odpowiadałem w urząd zatrudnienia dla urzędników państwowych... To wszystko było próbą ogłupienia ministra i przede wszystkim nadużywaniem masonerii i prostytuowaniem jej" ("La verdad" z 15 I 1921 r.).

Trzeba żałować panów ministrów gdy są masonami, zwłaszcza gdy ignorują porady przywódców Zakonu: "Nasi bracia winni wspierać się wzajemnie... i zdobywać wszystkie stanowiska, które dają moc dla dobra Zakonu"

Ci, co żyją jakiś czas w lquique mogą odświeżyć sobie w pamięci jakie zmiany szefów zachodziły i straszną wrogość dla jednych i nieoczekiwane fawory dla innych, dla których nie było innego wytłumaczenia jak interwencja lóż. Można by cytować fakty i imiona, ale nie chcę nikogo urażać. Moim celem jest tylko pokazać prawdę, nawet jeśli to możliwe, tym którzy stali się ofiarami oszustwa początkowego, które zaprowadziło ich do lóż, tj. słowa danego, że w nich się szanuje religię i poglądy polityczne.

Ja również kiedyś wierzyłem w to co mówili odnośnie polityki i wydawało mi się potwierdzać ten fakt to, że niektórzy ludzie będąc masonami nie należeli do partii radykalnej, która służyła jako narzędzie dla masonerii, ten jednak kto znał tych ludzi dokładniej, wiedział, że są oni zawieszeni w członkostwie lub znajdują się w swojej partii służąc jednak masonerii dla urzeczywistnienia programu antychrześcijańskiego, który jest programem centralnym masonerii wśród nas. Zdarza się słyszeć w pewnych kręgach następujące zdanie "to można załatwić przez masonerię"- I rzeczywiście zdarzają się przypadki, które w oczach niewtajemniczonych muszą pociągać za sobą

uwięzienie, karę dyscyplinarną lub zawieszenie albo utratę pracy, a mimo to jakaś ręka tajemna, która nie jest ręką bożą załatwia sprawę ku zdziwieniu postronnych, a winni śmieją się z naiwnych, którzy myśleli, że mogą rządzić nimi prawa lub sankcje publiczne kraju.

78. Maski, pod którymi się kryje

Masoneria wierna nakazowi tajemnicy lub maskowania się, nie występuje jawnie na scenie politycznej. Światło bardzo jej szkodzi, przebiera się więc za kogoś i przedstawia swoje idee lub programy owinięte w programy partii politycznych. Wśród ich reprezentacji ustawia swoich najzdolniejszych członków, zobowiązanych do wypełniania jej planów i spełniania rozkazów. Wiedząc o tej tajemnej interwencji masonerii, rozumie się straszne znaczenie zdania Disraeliego, czcigodnego ministra angielskiego: "Ci, którzy rządzą światem to nie są Ci, którzy wydają się nim rządzić, ale Ci, którzy działają za kulisami". Na podobnych faktach opierał się brat .•. Blatin, poseł francuski w 1888 r., który chwalił się, że zorganizował w parlamencie francuskim prawdziwy syndykat wolnomularski, przy pomocy którego mógł uzyskać 100 razy interwencje prawdziwie skuteczne.W których partiach, spyta czytelnik, grupują się agenci masonerii? W swoim czasie była to partia liberalna. Stąd rozsiewała swoje idee i przygotowywała bardziej zaawansowanych adeptów, którzy nie mogąc przejść granic, które ustanowiła większość tej partii tworzyli partię nową, radykalną, pozostawiając w tej pierwszej ludzi potrzebnych dla hamowania reakcji i dla popychania stale naprzód ludzi upartych i bojących się nowości. To samo zachodziło na nowym polu działania: idee wykiełkowały, zasady Zakonu, które wyznawali fundatorzy partii radykalnej wydają się teraz dla wielu konserwatywną starzyzną, rzucają się więc dalej ku socjalizmowi, komunizmowi, bolszewizmowi itd. Tutaj mamy braci .'. najbardziej zaawansowanych, reszta w partii radykalnej,

poważne rezerwy w liberalnej. Poza tym, bracia wniknęli do wielu innych siatek politycznych, od liberalizmu do bolszewizmu, i nie brakuje takich, którzy są w partii konserwatywnej.

Wytłumaczeniem i dowodem na to co powiedziałem jest wysiłek, z jakim loże organizowały i propagowały partię liberalną w ubiegłym wieku oraz ich dążenie do zaszczepienia swoich idei nawet wśród kleru. Wolność (po hiszpańsku libertad) i liberalizm, słowa o znaczeniu wielorakim, które może zakrzyknąć zarówno Lucyfer buntujący się przeciwko Bogu jak i św. Piotr, obiecując być posłuszny wpierw Bogu, a potem ludziom. Okrzyk ten stal się okrzykiem bojowym sprytnie wybranym przez masonerię. "Byłoby nierozważnie walczyć z odkrytą twarzą, powiedział Fryderyk de Sidow. Propagowanie wolności umysłu i poczucia niezależności, było to jakby chcieć cisnąć o ziemię gigantyczny pomnik wzniesiony przez ambicje. Pod ochroną autorytetów masoneria pracowała w wielkim dziele, które jej powierzono" (Eckert, I, 209-210).

Biuletyny oficjalne masonerii belgijskiej stale wykazują troskę Wielkiego Wschodu o partię liberalną, ponieważ wcielała w życie, mimo że niewtajemniczeni nie zdawali sobie z tego sprawy, jej idee i działalność polityczną, zgodnie zresztą z jej własną deklaracją: "Partia liberalna, która jest wyrazicielem masonerii dla niewtajemniczonych musi otrząsnąć się z opieszałości. Jej chwilowy letarg jest spowodowany brakiem precyzji w jej programie. Trzeba ograniczyć ten program do małej liczby problemów...". Tak mówił brat Quequier na posiedzeniu Wielkiego Wschodu Belgii z 25 stycznia. Loże tego Wielkiego Wschodu w swoim zapale zniszczenia chrześcijaństwa przekazują partii liberalnej jedność, siłę i kierownictwo. W nich "dojrzewają idee liberalne", "przygotowuje się sesje kongresu liberałów", tylko w nich "jest możliwe sprzymierzenie się szefów liberalizmu". To właśnie w nich przygotowuje się program rozdziału państwa i Kościoła i

"nauczanie świeckie, przymusowe i bezpłatne", likwidację przedstawicielstwa w Watykanie, wprowadzenie rozwodów, zniesienie dotowania kultu itd. (F. M. B.).

Na kongresie masońskim w Mediolanie w 1881 r.; ósmy punkt deklaracji był następujący: "Kongres decyduje, że jest miejsce na to, żeby zorganizować potajemnie siły liberalne Włoch i że loże winny wysilić się bardziej niż kiedykolwiek, aby w parlamencie większość zdobyli masoni". Punkt dziesiąty dodaje do tego: "W końcu Kongres decyduje, że z inicjatywy władzy masońskiej przedsięweźmie się stworzenie wielkiej partii antyklerykalnej bez rozróżniania opinii politycznych, której celem będzie zwalczać i zniszczyć klerykalizm wszystkimi możliwymi sposobami" (Marg., 146).

Teraz się rozumie dlaczego, gdy się wzywa do jakiejś kampanii antyreligijnej, czyni się to w imię idei i zasad liberalnych. Masoneria wstydzi się swojego własnego imienia. "Kiedy nasz [argentyński - przyp. tłum.] prezydent wrócił z Europy w 1925 r. masoneria Buenos Aires utworzyła Komitet Liberalny dla zorganizowania przyjęcia przez ludność i dla przywitania go. Dzięki temu Komitetowi wszystkie elementy liberalne Argentyny oddały hołd prezydentowi. Ten zaś, ze swej strony poczynił przy tej okazji deklaracje bardzo określone, co do swojego przyszłego działania w rządzie, skondensowane w następującej formalnej obietnicy: «działać zgodnie ze swoimi zasadami masońskimi i liberalnymi, cementując w nich wielkość i blask Ojczyzny»" (Cadena de Union - "Organ Masonerii Światowej i propagandy liberalnej" kwiecień i maj 1925).

Wolałbym nie pisać tych wierszy, czuję w sobie samym zmieszanie, które także będzie czuło wielu ludzi poważnych, którzy się chwalili swoim liberalizmem i którzy nie wiedząc o tym i nie chcąc tego, postępowali zgodnie z wytycznymi Siły Tajemnej wcale tego nie podejrzewając. Ci, którzy byli świadomymi instrumentami tej siły uznają także, że bardziej szlachetnie i bardziej lojalnie względem swoich współwyznawców

byłoby pracować i walczyć z odkrytą twarzą.

Koncentracja sił politycznych antyklerykalnych, a więc kierownictwo nie tylko Partii Liberalnej, ale także Radykalnej, Demokratycznej i Socjalistycznej, było obiektem szczególnego zainteresowania Wielkiego Wschodu Belgii: "Partia Liberalna pod nieodpartym naciskiem ruchu demokratycznego jest przyciągana ku nowej orientacji politycznej i ekonomicznej. Właśnie w masonerii znajdzie ona przewodnika i trwałe oparcie" (Biul. Wlk. Wsch., 5890-5891, s.105; F. B., 148).

Na zebraniu 23 II 1902 r. Najjaśniejszy Wielki Mistrz Gustaw Royes powiedział w zagajeniu: "Wielki Wschód zdecydował się zorganizować dzisiaj zebranie aby kontynuować wyznaczoną mu misję..."

"Pierwszą decyzją było zjednoczyć masonów z różnych partii politycznych w związku z ostatnimi wyborami do ciała ustawodawczego... Ta inicjatywa została uwieńczona sukcesem" (F. B., 163).

Związek masonerii z partią radykalną był pośród nas aż nadto widoczny. Preferencje tej partii w czasie wyborów i rozdział stanowisk publicznych prawie wyłącznie pośród masonów dały mało korzyści krajowi i nie przyniosły honoru partii.

Wpływy masońskie w kierownictwie Partii Demokratycznej wykazali poprzez prasę sami demokraci, którzy zachowali odwagę i niezależność, aby to uczynić. Aby uniknąć powtórzeń, pokażę później kontakty masonów z partiami skrajnymi.

79. Podporządkowanie polityczne członków masonerii jej władzom

Autor tyle razy cytowany, Copin-Albancelli poświęca w swojej książce "Siła ukryta" jeden z rozdziałów sposobom przymusu, którymi dysponuje masoneria aby utrzymywać posłów, senatorów i ministrów wolnomularzy w masońskiej dyscyplinie. Nie mogę przytoczyć tego rozdziału tutaj, ale czytając go widzi się, że polityk nie ma wyboru: albo jest posłuszny sugestiom

lóż, albo też pada w nicość, z której go loże podniosły.

Michael w swojej książce "Dyktatura wolnomularstwa nad Francją" daje także rozdział, w którym ujawnia deklaracje oficjalnego organu masonerii na ten sam temat. Podam dwa cytaty: "Parlamentarzyści wolnomularze, którzy w pewnym stopniu są emanacją Zakonu, powinni pozostać jego lennikami w czasie sprawowania mandatu... Muszą trzymać się linii wytyczonej przez prace Zgromadzenia Generalnego w tym, co dotyczy parlamentu. W każdej okoliczności swojej działalności politycznej mają obowiązek trzymać się zasad, które nami rządzą" (Zebranie Wielkiego Wschodu, 1923,s.365).

"W ramach parlamentu mają obowiązek formować grupy, które pracują w możliwie najlepszy sposób dla dobra interesów masońskich" (tamże, s. 365).

Wielki Wschód Belgii potwierdził kategorycznie "prawo i obowiązek lóż nadzorowania aktów publicznych tych ze swoich członków, których wprowadzono na funkcje polityczne, obowiązek proszenia o wyjaśnienia... obowiązek akceptowania ich z pochwałą, gdy są zadowalające lub odrzucenia w przeciwnym przypadku i nawet cofnięcia poparcia masońskiego dla członków, którzy w ciężki sposób samowolnie zawinili przeciwko obowiązkom, jakie ich członkostwo w masonerii na nich nakłada, zwłaszcza w życiu publicznym" (Copin P. O., 132).

Nie można pozazdrościć wolności, którą cieszą się w masonerii ludzie na stanowiskach publicznych.

I aby nie myśleć, że w Stanach Zjednoczonych, gdzie jest tylu masonów jest inaczej, zakończę ten rozdział cytując słowa wypowiedziane przez pana Merritta, wielkiego mistrza ceremonii i wielkiego mistrza w jego odpowiedzi na toast na "Wielkim Konsystorzu Kalifornii": "My utrzymujemy, że żaden człowiek lub stowarzyszenie ludzi nie ma prawa wpływać na prowadzenie polityki przez nas. Nie uznajemy partii. Głosujemy według zasad masonerii obrządku szkockiego i człowiek, który

należy do Obrządku Szkockiego i nie przestrzega go gwałci wszystkie zobowiązania, od pierwszego do trzydziestego trzeciego" (Preuss A. F., 284).Nie będę tutaj komentował oczywistej sprzeczności między pierwszym twierdzeniem i ostatnim. To co zostało powiedziane wystarcza z nadmiarem, aby lektor mógł osądzić szczerość i uczciwość zakonu masońskiego w tym co dotyczy polityki. Pierwszymi ofiarami jej oszustw są zawsze jej właśni adepci! I jak to widzimy, są to oszustwa wyraźnie zamierzone.

ROZDZIAŁ IV

MASONERIA I JEJ IDEAŁY WOLNOŚCI, RÓWNOŚCI I BRATERSTWA. NOWE OSZUSTWO

80. Wolność masońska, 81. Wolność polityczna i wolności obywatelskie, 82. Równość masońska, 83. Braterstwo masońskie, 84. Braterstwo szkodliwe dla sprawiedliwości i wojska, 85. Najlepsze przykłady wolności, równości i braterstwa masońskiego, 86. Do czego masoneria dąży w Chile? 87. Humanitaryzm masoński.

80. Wolność masońska

Gdy mowa o celach masonerii chwali się ona, że walczy o ideały wolności, równości i braterstwa - spójrzmy, ile w tym jest prawdy i szczerości. Wiemy już, że dla masonerii wolność oznacza niezależność absolutną od wszelkiej władzy: Boga, króla, Kościoła, ojca, małżonka itd. "Będziecie wolni, mówi swoim adeptom, jeśli będziecie władcami, jeśli będziecie kapłanami, królami i bogami, jeśli będziecie adorowani jako adoratorzy świątyni". To jest to samo co wąż przyrzekał naszym prarodzicom (Benoit F. M., I, 19). Podobnie, wolność oznacza rewoltę, bunt przeciwko każdej władzy. Gdyby ktoś sądził, że to przesada, winien przeczytać deklaracje władz

masońskich już cytowane. Trzeba zdać sobie również sprawę z symboliki masońskiej i z rytualnych przemów, aby zrozumieć do głębi wolność masońską. Dane te można znaleźć u Benoit (La F. H., I, 7).

Każdy mógłby wierzyć po przeczytaniu deklaracji masońskich, w których stale chwali się hasłami "wolność, liberalizm", że ta organizacja pozostawia swoim adeptom dużo wolności. Rzeczywistość jest całkowicie odwrotna. Pewne jest, że w sensie libertynizmu i swobody obyczajów jest wielu ludzi, którzy przyjęli i praktykuj ą wolność masońską, żyjąc bez Boga i prawa, jak tylu innych, którzy nie są masonami. Różnica jest ta, że jedni czynią to dla zasady i dla słabości, inni tylko dla swojej słabości. Nie ma jednak tyranii równej masońskiej. Ja sam słyszałem masonów mówiących o trudnościach, jakie im się robi w lożach nawet w ich interesach handlowych, słyszałem o innych, którzy chcą odzyskać wolność, wycofując się z lóż. Dowiedziałem się, że jeden z braci pozwolił sobie na "wolność" i poszedł do kościoła, po prostu dla zaspokojenia swojej ciekawości. Miał potem odwiedziny innego brata, który go napomniał, aby zdał sobie sprawę z tego co uczynił. Widziałem, że gdy jakiś brat się inicjował, tym samym tracił swą wolność religijną [nie przychodził więcej na Mszę św. - przyp. tłum.]. Nie sądzę bowiem, żeby osoby poważne, które przychodziły na Mszę św. w niedzielę, traciły natychmiast po inicjacji swoją wiarę, gdy jeszcze nie zdały sobie sprawy z odszczepieństwa od wiary, które inicjacja masońska oznacza.

81. Wolność polityczna i wolności obywatelskie

Co do polityków, widzieliśmy już, na podstawie tego co przed chwilą powiedziano, że są mniej wolni niż pozostali obywatele. Wystarczy przypomnieć decyzje Wielkiego Wschodu Belgii i konkluzję do jakiej dochodzi "trzeba być surowym i nieubłaganym wobec tych, którzy zbuntowani, mimo ostrzeżeń są wiarołomni dochodząc aż do tego, że popierają w życiu poli-

tycznym akty, które masoneria zwalcza ze wszystkich sił jako przeciwne jej zasadom i których przekroczenie nie może być dozwolone" (Copin P. O., 132-133).

Oto mamy więc brata masona, który nie ma nawet tej wolności, którą cieszy się ostatni z obywateli profanów. Brat, zbuntowany przeciwko nieomylności Kościoła musi być teraz posłuszny nieomylności, która nie wiadomo gdzie jest i skąd się bierze. Niewtajemniczony profan jest posłuszny władzy legalnej i widocznej oraz prawom, które zna. Brat mason natomiast jest prowadzony za rączkę jak małe dziecko, zgodnie z kaprysami ukrytej siły, która jak się widziało we Francji, zabawiała się w politykę każąc na przemian adorować i zrzucać przywódców narodu. Nie bez powodu każe się braciom brać udział w dziecinnych ćwiczeniach.

Nie bez powodu również czyni mason swoje śluby, w których *zrzeka* się swojej woli w znacznie większym stopniu niż to czyni zakonnik. "Przysięgam być posłusznym bez ograniczeń" mówi mason w Chile. "El Miner-val" oświeconych pisał: "Przysięgam milczenie wieczne, wierność, posłuszeństwo nienaruszalne wszystkim zwierzchnikom i statutom Zakonu. W tym co dotyczy Zakonu zrzekam się w pełni mojego własnego sposobu widzenia rzeczy i mego własnego osądu" (Benoit F. M., I, 589).

Z drugiej strony, gdy masoneria może nałożyć prawa, można uważać za stracone nawet takie wolności, które są najbardziej naturalne i nietykalne, jak wolność sumienia, wolność nauczania swych dzieci, możność życia zgodnie ze swoimi upodobaniami, nie szkodzenia osobom trzecim itd. W Meksyku np. jest zabronione noszenie sutanny od wielu już lat. Tamże, jak i we Francji jest zabronione nauczanie religii w szkołach publicznych. W Stanach Zjednoczonych masoneria dąży do zakazu nauki prywatnej, aby zmusić wszystkie dzieci do nauki w szkołach świeckich. W różnych krajach nie uznała stowarzyszeń religijnych, a jednocześnie chroniła różnego rodzaju stowarzyszenia niemoralne lub wywrotowe. Zakony były

wyganiane ł prześladowane w taki sposób, jak nigdzie się nie prześladuje anarchistów i wywrotowców.

Wolność, którą głosi masoneria jest więc jedną wielką mistyfikacją, przy pomocy której oszukuje swoich adeptów i przygotowuje tyranię wobec obcych i stowarzyszeń w ogóle. Masoneria umie stosować instrukcje (już cytowane) Weishaupta: "Jakaż siła obejmie imperium niewidzialne: zwiążcie ręce tym, którzy się opierają, ujarzmijcie ich" etc.

Ci spośród nas, którzy znają nacisk jaki masoneria wywiera w sprawach nauczania i jej tendencję do zlikwidowania w tej dziedzinie wszelkiej wolności, i którzy są świadomi tego co już zrobiono w tym kierunku, mają na swoim własnym podwórku próbkę wolności masońskiej.

Przeczytajcie teraz, jak osądził tę wolność znany mówca hiszpański w sławnym procesie, który masoneria wytoczyła przeciwko czasopismu "La Verdad" (Prawda) na podstawie rzekomych kalumnii:

"Do tego doszła masoneria w Hiszpanii: służyć absolutyzmowi i wykorzystywać go, co nas pozbawiło naszych świętych swobód i tradycji i rozpoczęła dzieło naszego zniszczenia kładąc świętokradczą rękę na nasz organizm odwieczny, zatruwając nasze prawa i zwyczaje błędami encyklopedyzmu, popierała regalizm i cezaryzm, aby go jednej nocy wygnać bez osądzenia i bez żadnego racjonalnego motywu, wraz z tysiącami Hiszpanów, nauczycieli cnót i wszelkiej wiedzy i zabiła światło nauki, Bóg wie na jak długo. Zraniła śmiertelnie wolność, swobody osobiste, bogactwo i wielkość Hiszpanii. Absolutyzm i masoneria utworzyły alians i nigdy jeszcze upadek naszego kraju nie był tak straszny, nigdy nie doszło do takiego stopnia jej poniżenie i upokorzenie, jak w wieku ubiegłym pod rządami absolutyzmu i masonerii..." (La Igl. y la Mas., 154).

82. Równość masońska

Każdy, kto słyszałby to słowo wypowiadane z takim

entuzjazmem wierzyłby, że równość praktykuje się z perfekcją wewnątrz masonerii i także wobec niewtajemniczonych. Tymczasem jest zupełnie odwrotnie. Od chwili inicjacji, każe się wierzyć bratu, że w masonerii wszyscy są równi, pomijając dystynkcje, funkcje lub godności. Niemniej jednak nie ma drugiego stowarzyszenia, w którym byłoby więcej nierówności. Masoni czeladnicy i mistrzowie lub ci o wysokich stopniach nazywają brata uczniem. "Ależ jest on braciszkiem od trzech lat zaledwie, który jest przyjęty zaledwie do towarzystwa dzieciaków masonów, a to stowarzyszenie, chociaż tworzy wspólne ciało ze stowarzyszeniem masońskim wyższych stopni nie tylko stoi poniżej wszystkich, ale, rzecz o wiele ważniejsza, jest przenikane i całkowicie zdominowane przez nie. Uczniowie nie mogą wejść do żadnej części świątyni masońskiej poza częścią im wyznaczoną. Oni nie mogą zamykać drzwi masonom wyższych stopni. Ci ostatni przychodzą kiedy im się podoba na zebrania uczniów, podobnie jak profesorowie mogą wchodzić do klas na różne wykłady w liceach, w których uczą". Są to słowa pewnego masona (Copin P. O., 210).Podobnie dzieje się w przypadku stopni wyższych odnośnie stopni jeszcze wyższych: Ci ze stopni nieco niższych nie znają sekretów członków stopni wyższych, nie mogą uczestniczyć w ich zebraniach i są nieustannie szpiegowani i nadzorowani, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Stawia ich to w gorszej nawet pozycji niż dzieci w szkole, które przynajmniej wiedzą, kto ich nadzoruje.

Kościół katolicki oskarżany przez masonerię o utrzymywanie nierówności między ludźmi naucza, że przed Bogiem wszyscy ludzie są równi. My, wszyscy katolicy mamy tę samą naukę, nie ma nauki tajemnej, wszyscy możemy przychodzić na tę samą Mszę Eucharystyczną. Oznacza to, że wszyscy możemy uczestniczyć w najwznioślejszym akcie kultu, który wyznajemy. W masonerii, członkowie niższych

stopni nie są niczym więcej jak zabawkami dla członków wyższych stopni wtajemniczenia, zwłaszcza dla członków stopni najbardziej tajemnych, którzy są zachwyceni głupotą ludzką, która daje się przyciągnąć przynętą sekretu jakiego im się nigdy nie ujawnia.

83. Braterstwo masońskie

To jest inne hasło, przy pomocy którego masoneria wzbudza wokół siebie atmosferę sympatii, zwłaszcza wśród tych, którzy potrzebuj ą otuchy w życiu. To braterstwo ma, jak już powiedziano, podwójne znaczenie: jedno żeby zatrzeć wszelką różnicę rodziny, ojczyzny, religii, praw, itd. i drugie - wzajemnego wspomagania się między masonami.

Nie neguję, że braterstwo między masonami jest realizowane i że jest ich legalnym prawem szukać w swej organizacji wzajemnej pomocy, jednak pomoc ta musi mieć pewne ograniczenia: nie może być niezgodna z prawami naturalnej równości ludzkiej i sprawiedliwości przysługującymi osobie trzeciej, i nie może szkodzić społeczeństwu, narodowi i osobom postronnym. Tak więc, na przykład, któż zaprzeczy, że protegowanie na wyższe stopnie braci masonów w wojsku francuskim spowodowało ciężkie straty w tej instytucji i naraziło na niebezpieczeństwo cały naród, który w czasie ostatniej wojny wiedziony instynktem samozachowawczym porzucił niedołężnych dowódców jakich masoneria wprowadziła na wysokie stanowiska i powołał dowódców katolickich, których masoneria zepchnęła w cień. Dzięki temu Francja się uratowała.

Któż zaprzeczy, że preferencje wobec braci w obsadzaniu stanowisk publicznych dały wszędzie okazję do wielkich strat finansowych i do wielkich niesprawiedliwości wobec obywateli? Byłoby interesujące przeczytać historię spraw tytoniowych, w którą był zamieszany wielebny Crispi i najwyższy delegat, wielki komandor Adriano Lemmi, wielki mistrz masonerii włoskiej w

1890 r. Masonów było 300 w parlamencie, a wszystkich jego członków 504. Poseł Imbriani prosił, aby rozpoczęto śledztwo. Masoni znaleźli się w sytuacji, że albo będą dobrymi masonami albo dobrymi posłami i wybierając to pierwsze i chcąc ratować brata w opresji głosowali przeciwko śledztwu i uratowali Crispiego i Lemmiego. Margiotta przedstawia dane dotyczące tej kwestii (Margiotta A. L., 188 i nast.).

Oto jak ocenił to braterstwo mason Fisher, walcząc z wprowadzeniem stopni wyższych:

"Zasady tych stopni są zawsze te same co przedtem i są tak samo niebezpieczne jak zawsze, kiedy stopnie się piętrzą nad stopniami, kiedy więzi są tym silniejsze im mniej osób obejmują, gdzie nie ma ani odpowiedzialności ani kontroli, jedynie potężny wpływ [z góry - przyp. tłum.], gdzie się wymaga ślepego posłuszeństwa, gdzie ktoś ma prawo przyjść i powiedzieć coś innym w lożach, czego oni nie mogą pojąć czy osądzić z powodu niedostatecznej wiedzy - stąd bracia niższych stopni są tylko ślepymi i biernymi narzędziami - tu nie ma już braterstwa: bracia są wobec swych przełożonych jak dziecko dwuletnie wobec trzydziestoletniego człowieka. Bo kimże jest brat, być może zdolny osądzić, że zachodzi nadużycie władzy, jeśli oddaje się jej ślepo poświęcając jej nowe siły z najlepszymi intencjami?" (Rev. Macon cyt. przez Eckerta, I, 160).

84. Braterstwo szkodliwe dla sprawiedliwości i wojska <<

Mason daje obietnicę zaprzysiężoną pomagać bratu masonowi we wszystkich okolicznościach. "Dwie strony oczekuj ą decyzji [w sądzie - przyp. tłum.]. Jedna z nich, wiadomo , że należy do loży. Wydaje się wyrok. Ten, który nie został zainicjowany oczekuje go z nieufnością... Słusznie lub nie, czuje się zraniony; odwraca się ze wzgardą plecami i mówi: Brat mason dopełnia swojej obietnicy bratu masonowi" (Eckert I, 142).

Obyż to tylko w Niemczech można było czynić podobne rozważania i wyrażać podobne obawy co do stronniczości

wyroków [w których wydawanie byli zaangażowani masoni - przyp. tłum.][6]

6) "Rozpowszechnione podejrzenia, że sprawiedliwość w szeregu przypadkach jest naruszona i przestępcy masoni są uwalniani od należnej im kary nie jest bez podstaw. Praktyka wzajemnego pomagania sobie jest tak godna nagany [w tym przypadku - przyp. tłum.], że nawet autorzy masońscy np. Krause Martach surowo ją potępiali" (Cath. Encycl.).

W czasie debaty w naszym parlamencie dotyczącej masonerii i wojska, przeczytano bardzo interesujące dane na temat skandalicznej kwestii "kartek protekcyjnych" w wojsku francuskim. Był to system używany przez masonerię, aby ułatwiać awanse swoim i zapewniać im najlepsze "kąski" oraz aby spychać niżej tych, którzy nie byli "swoimi" i pozbawiać ich możliwie wszystkich przywilejów. Warto przytoczyć interpretację dotyczącą tej sprawy, kiedy w parlamencie omawiano karę nałożoną na pułkownika Quinemont "który jako dowódca pułku miał wspaniałe wyniki w służbie wojskowej, który został awansowany na polu bitwy w Morsbronn... i który zawsze był żołnierzem bez zarzutu". Dlaczego został przeniesiony do rezerwy? Ponieważ ukarał sprawiedliwie oficera uchybiającego obowiązkom. Oficer był jednak bratem .'. i masoneria zemściła się na pułkowniku: "Wybierając między oficerem uchybiającym obowiązkom i bohaterskim żołnierzem, kierując się swoimi zasadami nie będziesz się wahał: pognębisz bohaterskiego żołnierza i chronić będziesz łotra" (La Masoneria ante el Congreso, 73-89).

Ta sprawa "kartek protekcyjnych", których używała masoneria we Francji, aby szerzyć swoją robotę w wojsku jest jedną z najbardziej odrażających spraw dla wojskowego.

Z książki, którą opublikował angielski generał sir Francis

Howard w 1924 r, czasopismo "La Union de Valparaiso" opublikowało artykuł zatytułowany "Masoneria w wojsku angielskim", w którym generał mimo, że zanotował, że masoneria angielska jest tylko instytucją dobroczynną, powiedział, że jej wniknięcie do wojska dało powód do opłakanych nadużyć i przytoczył następujący list pewnego sierżanta:

"Nie chodzi mi o to jakie konsekwencje mnie dotkną, ale dla dobra pułku muszę powiedzieć, że oszustwo rządzi w kasynie podoficerów. Sprzedaje się alkohol w czasie zabronionym i w znacznie większej ilości niż to się wykazuje w rachunkach. Niestety podoficerowie, którzy prowadzą kasyno są wszyscy masonami i chociaż liczni podoficerowie i żołnierze zdają sobie sprawę ze zła, które istnieje nie śmianie powiedzieć ani uczynić, bojąc się, że będą prześladowani i atakowani przez grupę masonów. To samo dzieje się w innych pułkach i jeśli nie położy się temu kresu, zakończy się to upadkiem dyscypliny w całym garnizonie".

Oby ta straszna gangrena nie podminowała także naszego sławnego wojska!

Do takich ekscesów prowadzi wewnętrzne braterstwo masonerii wobec swoich i takie są próbki braterstwa masonerii wobec niemasonów. Właśnie takie "próbki" niestety i dla naszego wstydu zaczynaj ą pojawiać się w prasie krajowej i zaczynają występować wokół nas.

Wspomnę także, że nie widziałem bardziej zażartej nienawiści jak ta, którą w lożach kieruje się przeciwko nieszczęśliwym, jacy popadną w niełaski. Pamiętam głównie dwa przypadki, które miały miejsce w Iquique, od czasu, gdy tu mieszkam.

85. Najlepsze przykłady wolności, równości i braterstwa masońskiego

Już widzieliśmy, że masoneria rządziła Francją w czasie

rewolucji francuskiej, podobnie jak to było również przed I wojną światową, według wypowiedzi samych masonów. Miała więc masoneria okazję pokazać światu jak wygląda realizacja tych wzniosłych idei. Spójrzmy na to co uczyniono: "W imię tych haseł zaprowadzono, jeśli tak można powiedzieć, w sposób legalny, rabunek, podpalanie, wypędzanie z kraju, wywłaszczenie i mordy. Trzy lata po ich proklamacji, tylko trzy lata!, ideał braterstwa przyniósł obmierzłe mordy więźniów. Tak! Trzy lata starczyły, aby powstało to nieludzkie wykoślawienie!

"A w rok później nadszedł terror i tysiące trupów, którymi się skrwawiła Francja! W ciągu czterech lat rozkład ducha chrześcijańskiego i zastąpienie go przez falsyfikację, o której mówimy, miało za skutek ustanowienie najbardziej zastraszającej tyranii jaka zdarzyła się kiedykolwiek w historii.

"W celu wytłumaczenia w jaki sposób idea rewolucyjnego braterstwa mogła się przerodzić w dziką żądzę krwi ludzkiej, szukało się wytłumaczenia, lecz znaleziono tylko brak wytłumaczenia. Mówiło się, że zasady zostały wykoślawione przez warunki przeciwne [rewolucji - przyp. tłum.]. (Chrześcijaństwo jednak również napotykało przeciwieństwa i nie przemieniło się przez to w niszczyciela ludzkości: chrześcijaństwo umierało, a nie zabijało).

"Trudności bez wątpienia występowały. Zawsze występują, cokolwiek się czyni, ale tu wystąpiło to, co zawsze zarzucamy zasadom rewolucyjnym: że tak łatwo dają się sfałszować. Fałszowało się je w 1789 r., fałszowało się je w 1871 r., fałszuje się je dzisiaj, fałszuje się je zawsze..." (Copin C. J., 243-244).

Taine mówi, że było około miliona ofiar terroru w jedenastu prowincjach zachodnich tylko. Wiemy dzisiaj, że rewolucjoniści wiedzieli, że ludność nie mogła dalej egzystować i byli zdecydowani zredukować liczbę ludności. Courtois w swoim sprawozdaniu o dokumentach, jakie zastano w domu Robespierra mówi o planie unicestwienia 12-15 milionów Francuzów. Jeden z "oświeconych" Gracchus Babeuf mówił, że

wyludnienie było nieodzowne. Proudhon zapewnia, że terror był częścią planu wyludnienia powziętego przez Marata i Robespierra. Carrier -jeden ze współwykonawców terroru mówił: "Uczynimy cmentarz z Francji, jeśli nie odrodzimy jej według naszego sposobu". Larevelliere-Lepeaux donosi, że Jan Bon Saint-Andre zapewniał, że dla wprowadzenia republiki we Francji trzeba zredukować jej ludność więcej niż o połowę.

"I te morderstwa odbywały się bez wyboru. Obecne analizy nazwisk ofiar wykazują, że ofiarami nie byli głównie arystokraci, ale ludzie wzięci z ludu biednego i ciemnego, spośród skromnych kupców..." (The Cause, 127).

W czasach terroru ksiądz, aby móc odprawić mszę, musiał kryć się po lasach i czekać ciemności i ciszy nocnej. Tak wyglądała "wolność". A gdy złapano go w czasie mszy, czekało go rozstrzelanie lub gilotyna ze względu na panujące "braterstwo". Gdy masoneria znów wróciła do władzy na początku naszego stulecia wprowadziła w życie znowu swoje "ideały na odwrót": obywatele francuscy byli wyganiani z kraju za przestępstwo noszenia sutanny na zjeździe religijnym. Święta wolność! Tym, którzy nauczali katechizmu, zabraniało się nauczać, natomiast nawet anarchiści mogli głosić swoje rozkładowe doktryny z całym spokojem. Święte braterstwo i równość!

Jedynie zakonnicy nie mogli mieć domu we Francji.

86. Do czego masoneria dąży u nas w Chile?

To co czyniono we Francji, Meksyku i Portugalii pod rządami masonerii pragnie się zrealizować tutaj. Już przygotowano spisy własności kościelnej. Z chwilą przybycia masona wysokiego stopnia M. Martineche, który przybył obudzić loże chilijskie z inercji, w której wydawały się tkwić, słyszy się często życzenia, żeby wyrzucić księży cudzoziemskich z naszego kraju, do którego z całą łatwością przybywają cudzoziemcy z całego świata, nawet tacy, którzy głoszą idee wywrotowe. O wolności i równości w nauczaniu i

rozdziale stanowisk publicznych nie ma co mówić: cały kraj wie, co się dzieje.

Wolność, równość i braterstwo masońskie są więc jedną więcej mistyfikacją, przeradzającą się czasem w okrucieństwo, przy pomocy której masoneria oszukuje niewtajemniczonych (profanów), jak i nowych adeptów.

87. Humanitaryzm masoński

Ponieważ masoneria tak często ma to słowo na swoich wargach, nie będzie bez pożytku poświęcić mu parę słów, chociaż po tym co już powiedziałem może się to wydawać zbędnym powtarzaniem. Humanizm jest wyrażeniem idei absolutnej równości, zaprzestania rozróżniania klas społecznych, braterstwa między wszystkimi rasami, religiami i stanami. Wspaniała utopia nie do zrealizowania na ziemi i nawet w niebie, w którym każdy otrzyma odpowiednią nagrodę według swoich zasług. Idea ta służy jednak na ziemi bardzo, gdyż ludzie dają się oszukać tak łatwo, zwłaszcza gdy się im schlebia lub ich pociesza. Posłuchajcie tego, co myślał Fichte (Przemówienie do narodu niemieckiego, 1924, 101): "Słowo «humanitaryzm» jest z liczby tych sławnych słów, które można nadużywać tak łatwo dla maskowania ludzkiej przewrotności: dźwiękiem nadzwyczajnym, wzniosłym i błyszczącym, słowo to wzbudza uwagę, lecz w istocie swojej oplątuje tego, który go słucha znajdując się sam w ciemnościach ignorancji".

Schuderoff, który sam się poświęcił w zasadzie dogmatowi humanitaryzmu w jego znaczeniu masońskim, mówi nam później (Rozprawa nad stanem aktualnym masonerii): humanitaryzm jest rzeczą tak nieokreśloną, że loża, której się to proponuje jako cel, zajmuje się problemem nierozwiązalnym i gubi się w nicości.

Któż może dać nam lepsze pojęcie o humanitaryzmie masońskim jak nie sławny baron de Knigge, prawa ręka

Weishaupta, występujący pod pseudonimem Philon, który dysponował tak szeroką wiedzą o prowadzeniu lóż. Po tym, gdy powiedział, że nie zna żadnej loży, która nie byłaby obciążona którymś z licznych przewinień, jakie się w nich zrodziły i które wymienia, dodał: "Nie wprowadzaj do loży nikogo, zanim go dobrze nie poinstruujesz Ty sam. Nie daj się oślepić zwodniczymi pozorami, zwodniczymi przyrzeczeniami, najbardziej uczuciowymi planami polepszenia doli ludzkości, afektacją, która wygląda na bezinteresowność, świętością działań i czystością intencji. Na czynach ma się opierać jego wypróbowanie..." (Eckert, I, 133 i nast.). "Po ich czynach poznacie ich" - mówił Boski Nauczyciel, wyrażając się o tych, którzy wydają się czynić ludzkości dobro za pomocą swoich doktryn.

ROZDZIAŁ V

MASONERIA I JEJ IDEAŁ MORALNOŚCI

88. Co masoneria mówi o sobie samej, 89. Pewne wyjaśnienie, 90. Podstawy moralności poza naszym zasięgiem, 91. Cel uświęca środki, 92. Dowody na podstawie słów. Doktryna, 93. Próba czynów: codzienne kłamstwa i oszczerstwa, 94. Gwałty i trucicielstwo, 95. Kary lub przeciwdziałanie zdradzie, 96. Zabójstwa na profanach, 97. Niedoszłe próby zabójstw, 98. Ludobójstwo i rabunki, 99. Bunty masońskie, 100. Wojny i rewolucje, 101. Czystość i uczciwość masońska, 102. Prawość masońska.

88. Co masoneria mówi o sobie samej

Mason, dr Mackel podaje wielokrotnie cytowaną definicję: "Masoneria jest wiedzą o moralności, okrytą alegoriami i ilustrowaną przez symbole" (Preuss A. F., 8). W art. 1 Konstytucji masońskiej stwierdza się, że "Zakon masoński ma za cel dobroczynność, studiowanie moralności uniwersalnej

oraz praktykowanie wszelkich cnót". Kongres Międzynarodowy Masoński w Genewie (1821) wśród zasad masonerii wymienia: "Wolnomularstwo ma jako cel badanie prawdy, studiowanie i praktykowanie moralności...". Poznanie masońskiej moralności jest więc nader interesujące.

89. Pewne wyjaśnienie

Niech czytelnik zwróci uwagę, że używam zwrotu "moralność masońska" a nie "moralność masonów". Przy licznych okazjach powtarzałem, że jest w masonerii wielu ludzi szczerych, którzy o masonerii wiedzą niewiele i którzy są tylko powierzchownie wciągnięci w jej sekrety i doktryny. Nie żyją oni po masońsku, chociaż również nie żyją po chrześcijańsku w całym tego słowa znaczeniu. Nie mówię więc o moralności masonów ogólnie, ani też szczegółowo. Chodzi tu wyłącznie o tych, którzy żyją zgodnie z doktrynami masońskimi.

90. Podstawy moralności poza naszym zasięgiem

Nie jest możliwe sprecyzować podstawy, na których opiera się moralność masońska. Powód tego jest bardzo prosty: nie jest to moralność oparta na religii chrześcijańskiej, ani na buddyzmie czy mahometanizmie, ani na żadnej szczególnej religii, ponieważ masoneria pomija je wszystkie, aby zgrupować w swoim łonie ludzi wszelkich religii.

Nie jest również masoneria religią opartą o deizm, ani o rozumowe poznanie Boga, ponieważ odrzekła się Boga jako istoty najwyższej, różnej od człowieka i wyższej od niego. Poszukiwanie w niej moralności, która odpowiadałaby wymaganiom chrześcijan, materialistów, buddystów lub mahometan nie jest możliwe. A mimo to masoneria twierdzi, że poświęca się studiowaniu moralności uniwersalnej i praktykowaniu wszelkich cnót. Czymże jest więc moralność cudowna, która może pozostawać w zgodzie ze wszystkimi wierzeniami religijnymi? Dla profana takiego jak ja nie jest możliwe pojąć to lub sobie to wyobrazić.

91. Cel uświęca środki

Mówiąc prawdę, jedna rzecz jest pewna i łatwa do ustalenia, gdy się szuka moralności masońskiej nie tylko w deklaracjach doktrynalnych (które zwykły być bardzo obłudne), ale w praktyce, w sposobie postępowania masonerii: masoneria wyznaje zasadę "cel uświęca środki" (Webster; Se-crete and Subers. Morem. s. 198).

Masoneria zwykła przypisywać Jezuitom tę zasadę moralną, czym zaświadcza swoją kłamliwość i to, że sama tę zasadę wyznaje. Niewiele lat temu Jezuici zostali oskarżeni przez katolików w Niemczech, że wyznaj ą tę zasadę. Zwołano sąd, studiowano pilnie prace moralistów jezuickich i w żadnej z nich nie napotkano owej zasady, we wszystkich natomiast znaleziono potwierdzenie potępienia jej przez św. Pawła, czego należało się zresztą spodziewać.

"I czyż to znaczy, że mamy czynić zło, aby stąd wynikło dobro? -jak nas niektórzy oczerniają i jak nam zarzucają, że tak mówimy. Takich czeka sprawiedliwa kara" (Rom 2.8,Nowy Test. ed. paulińska).

Jest więc zwykłym oszczerstwem to, co zarzucają Jezuitom, stosując zwykłe swoje masońskie sposoby postępowania. "Civita Catollica" donosiła o tym oskarżeniu.

"Konstytucja" Jezuitów przewiduje posłuszeństwo wobec przełożonych, ale z zastrzeżeniem, że "nie widzą grzechu w tym co im każą" (Const. des Jesuites, cz. 3, rozdz. 1, par. 2, vol. I, wyd. Praga, cyt. Webster, s. 198).

Istnieje ogromna różnica między posłuszeństwem zwierzchnikom znanym i tylko w zakresie tego co dozwolone [przez moralność katolicką- przyp. tłum.] jak to jest u Jezuitów, a posłuszeństwem nieznanym przełożonym, co jest w masonerii zwyczajne i w nieograniczonym zakresie (mają wykonywać wszystko co przełożeni każą). Różnica ta jest tak wielka, jak różnica między tym co jest moralne i święte, a tym co niemoralne i bezbożne.

92. Dowody na podstawie słów. Doktryna

Abym sam nie wyszedł na oszczercę przedstawię dowody, na czym polega moralność wyznawana przez masonerię, zarówno w wypowiedziach jak i przede wszystkim w praktyce.

Tak więc Weishaupt, sławny szef Oświeconych, w instrukcji, którą daje przyjmowanemu na stopień maga, po przypomnieniu mu wszystkiego co uczyniono, aby rozerwać go na strzępy, mówi mu się: "Postanów, że cel uświęca środki, a człowiek rozumny winien przedsiębrać dla uzyskania dobra wszystkie środki podłe i złe: te których używaliśmy są tylko budzącymi litość oszustwami, itd." (Ronel, 104).

W tej samej sekcie Oświeconych stawiało się nowo wstępującemu, między innymi takie pytania: Pytanie 2: Czy przemyślałeś w sposób dojrzały, czy zaryzykowałbyś jakiś ważny krok przyjąwszy nieznane zobowiązanie? Pytanie 6: Jeśli doszedłbyś do tego, że w Zakonie jest coś złego, albo czyni się coś niesprawiedliwego, po której stronie opowiedziałbyś się? Pytanie 12: Czy jesteś gotowy dać pierwszeństwo członkom naszego Zakonu przed innymi ludźmi? Pytanie 20: Czy zobowiązujesz się do posłuszeństwa absolutnego, bez zastrzeżeń? Odpowiedź jest sugerowana w samych pytaniach i archiwa Zakonu przedstawiają protokoły z przyjmowania kandydatów. Jeden z nich odpowiada na pytanie 6: "Zrobiłbym te rzeczy (złe lub niesprawiedliwe) gdyby Zakon mi je nakazał" i podaje taką argumentację: "Nawet gdyby były niesprawiedliwe z innego punktu widzenia, przestają być takimi, skoro stają się środkami dojścia do szczęścia i dobra ogólnego". Inny nowo wstępujący odpowiada na to pytanie: "Nie odmówiłbym uczynienia tych rzeczy, jeśli przysłużą się dobru ogólnemu".

"Ze wszystkich wstrętnych zasad Oświeconych", mówi Reuner w swoim zeznaniu, "uważam tę za najgroźniejszą «Cel uświęca środki». Zgodnie z tą moralnością, i zgodnie z praktyką, która logicznie z niej wynika, mogą rzucić oszczerstwo na uczciwego człowieka, jeśli przypuszczają, że pewnego dnia może on

utrudnić realizację planów Zakonu. Będą intrygować, aby pozbawić go stanowiska, innego nawet zabiją, w sumie uczynią wszystko, co będzie ich prowadzić do wielkiego celu". Uwaga: Reuner był Oświeconym, ale wycofał się z tej organizacji, gdy się zorientował jakie głosi zasady. Był profesorem na Uniwersytecie w Monachium.

Ten sam sens ma szereg innych oświadczeń, które można znaleźć u Benoit (F. M., II, 273-274).

Mówiąc o Karbonariuszach, powiedział Jan Vitt, który doszedł do stopnia Księcia, Zwierzchnika Patriarchy: "Wszelkie środki dla realizacji ich planów zrujnowania wszelkiej religii, każdej prawowitej władzy są dozwolone: zabójstwo, trucizna, fałszywe oskarżenie, wszystko jest do ich dyspozycji" (patrz Eckert, II, 184).

W statutach Przymierza Humanitarnego Światowego czytamy: "Królowie, szlachta, arystokracja pieniądza, członkowie policji albo administracji, księża i zawodowi wojskowi są nieprzyjaciółmi rodzaju ludzkiego. Przeciwko nim macie wszelkie prawo i obowiązek. Wszystko jest dozwolone, aby ich zniszczyć: gwałt i podstęp, ogień i żelazo, trucizna i sztylet, cel uświęca środki".

Można przytoczyć wiele innych świadectw wziętych ze statutów lub katechizmów masońskich, cytowanych przez Benoit (II, 274-276).

Zgodnie z tą doktryną moralną Adriano Lemmi w tajemnym posłaniu już cytowanym mówił, że wykorzystuje tę okoliczność "aby przypomnieć, że są dozwolone środki", które pozwalają braciom zdobyć pieniądze na swoją propagandę.

To co zawsze się mówi z całą brutalnością i otwartością w cytowanych tu i w innych deklaracjach, które dla zwięzłości pominąłem, wpaja się [członkom masonerii - przyp. tłum.] także innymi, równie skutecznymi metodami: "We wszystkich instytucjach masońskich naucza się adepta od pierwszych stopni począwszy, że nie może nigdy, pod jakimkolwiek prete-

kstem ujawnić czegokolwiek z tego, co widział lub słyszał i zobaczy lub usłyszy w lożach. Dodaje się, że nie jest związany przez żadne swoje poprzednie zobowiązania, jeśli są sprzeczne z jego nowymi obowiązkami masona. Jest wobec tego oczywiste, że może czuć się zobowiązanym czynić to co niegodne lub gwałcić swoje [poprzednie - przyp. tłum.] najbardziej święte zobowiązania".

"W większości instytucji [masońskich - przyp. tłum.], nowo przyjmowany przysięga wykonywać szybko i doskonale wszystkie rozkazy, które otrzyma od zwierzchników, ma nawet wyrzec się swojego punktu widzenia i swojego własnego osądu, aby iść za przewodnictwem, które się mu wskaże. Czy to nie jest zobowiązanie się do czynienia tak dobra jak i zła?" (Benoit F. M., II, 272-273).

93. Próba czynów: codzienne kłamstwa i oszczerstwa <<

Sentencja filozoficzna stwierdza, że "nie ma argumentów przeciwko faktom". Jeśli pozostawałaby jakaś wątpliwość, czy w masonerii stosuje się zasadę moralną "cel uświęca środki", codzienna praktyka Zakonu rozprasza wszelkie wątpliwości. Aby nadmiernie nie rozszerzać tej pracy skoncentruję się na trzech tylko kategoriach faktów: kłamstwo w formie zwykłej lub w formie oszczerstwa albo obłudy; zbrodnia, w formie zamachu na życie poszczególnych osób lub na społeczeństwo w postaci rewolucji, buntów etc.; wreszcie nieuczciwość i rozwiązłość przyzwalane lub nawet podnoszone do kategorii kultu lub ceremonii kulturalnej.

Chociaż, na podstawie tego co powiedziano, prawie zbyteczne jest dalsze ukazywanie tych faktów, niemniej jednak aby moralność masońska ukazała się w jaśniejszym świetle, dodam jeszcze parę przykładów. A więc, masoneria nie tylko oszukuje tego, kogo chce pozyskać jako członka, co już widzieliśmy, ale oszukuje także tych, którzy już są pod jej kierownictwem: "Stopnie niebieskie, mówi dr Mackey są tylko bramą świątyni.

Niektóre symbole tłumaczy się wtedy nowo wstępującemu, ale jest celowo wprowadzany na fałszywy trop błędnymi interpretacjami. Nie dąży się do tego, żeby je rozumiał, tylko żeby mu się zdawało, że je rozumie. Ich prawdziwe wytłumaczenie jest zarezerwowane dla wyższych stopni wtajemniczenia, "«dla książąt masonerii»..." (Morals and Dogma, 819, cyt. przez Preussa A. M., 12).

"Masoneria", mówi brat .'. Pike, "jak wszystkie religie, wszystkie misteria, hermetyzm i alchemia zakrywa swoje sekrety przed wszystkimi, za wyjątkiem swoich adeptów, mędrców lub wybranych i używa fałszywych interpretacji swoich symboli, aby oszukać tych, którzy zasługują na to, by byli oszukani... Tak więc masoneria zazdrośnie strzeże swoich sekretów i celowo wprowadza w błąd zarozumiałych interpretatorów" (Preuss A. F., 13-14). W przeciwieństwie do tego nieprawdą jest, jak już powiedziano, że religia chrześcijańska ma dwie doktryny: jedną jawną i drugą tajną. Wszystkie prawdy, których religia chrześcijańska naucza są dostępne dla wszystkich wiernych i zwierzchnictwu apostolskiemu zależy, aby wszyscy tę naukę znali (Eckert I,159,przypis).

Mówiąc o oszustwie wobec nowo wstępujących odnośnie religii mówi Knigge - Philon w swoim liście do Catona Zwacha: "W naszych ostatnich misteriach musimy odkryć adeptom to pobożne oszustwo i następnie wykazać poprzez pisma pochodzenie wszystkich kłamstw co do religii" (Preuss A. F. 86).

W statutach sekty Oświeconych czyta się: "Będziecie mieć pośród siebie jako zasadę, że otwartość jest cnotą tylko wobec Waszych przełożonych, pilnując, aby ci z zewnątrz nie mogli wniknąć do jej wnętrza" - była to jedna z instrukcji Weishaupta.

"Kłamstwo", mówił Voltaire, "nie jest grzechem, chyba że czyni zło, jest wielką zasługą, gdy czyni dobro. Bądź więc

większym wirtuozem niż kiedykolwiek. Należy kłamać jak diabeł, nie bojaźliwie, nie przez jakiś czas tylko, ale zuchwale i zawsze... Kłamcie, kłamcie przyjaciele moi, ja Wam za to zapłacę, gdy przyjdzie okazja". "Jeśli będę miał pięć tysięcy ludzi", powiedział przy innej okazji, "wiem dobrze co zrobić, ale gdy ich nie będę miał przystąpię do komunii na Wielkanoc i Wy mnie nazwiecie hipokrytą, aż do momentu aż to da zysk...".

"Strzeżmy się wyrażania jasno - mówił mason o wysokim stopniu de Módena - zanim poznamy dobrze skłonności i siłę charakteru nowo wstępującego. Jeśli nie jest dostatecznie silnego charakteru... winniśmy przygotować nowy, upiększony zestaw słów, stosując podstęp i zachowując zdolność wykonania zwrotu w pożądanym kierunku, osłabiać i cieniować moc każdego wyrażenia, aż do zniknięcia z nich naszych intencji... Wolność, równość - winniśmy mówić - dotyczą tylko społeczeństwa i nie powinniśmy się zapuszczać dalej, nie chodzi o rewolucję, o niepodległość, o zrzucenie wszelkiej władzy. Wszystko winno się zmieniać zręcznie w jednym momencie: nic już nie pozostaje jak tylko obowiązki, które trzeba spełniać, Bóg, którego trzeba uznawać, cnoty, które trzeba praktykować, poddanie i wierność, które trzeba przestrzegać w stosunku do wszelkiej władzy. Trzeba umieć a propos, okadzać i adorować kolosa, który nami trzęsie, aby tym skuteczniej pracować nad jego ruiną" (Memoriał Católico, cyt. przez Benoita F. M., II, 283-284).

Już cytowany baron de Knigge, radząc co czynić, aby uniknąć niebezpieczeństwa tajnych stowarzyszeń, wskazywał co następuje: "Jeśli mimo stosowania wszystkich tych ostrożności jest Pan zmęczony Zakonem, jeśli jęczy Pan na myśl, że dał się Pan zainicjować, niech się Pan oddali bez hałasu i przygotowań. Jeśli chce Pan uniknąć prześladowań, niech Pan nie mówi ani słowa o tym co Pan widział i słyszał. Ale, jeśli pomimo okazywanej wstrzemięźliwości, nie daje się Panu spokoju, niech

Pan przedstawi publicznie obłudę, głupotę i przewrotność tych stowarzyszeń" (Eckert, I, 158).

Czy wypełnia się w praktyce rady masona wysokiego stopnia de Mo-dena? Czy stosuje się obłudę, o której mówi Knigge? Posłuchajcie co mówi były mason Copin-Albancelli:

"Chociaż masoneria francuska, jak wszystkie inne zaczęła od tego, że ogłosiła się jako uznającą duchowość i Boga, w istocie zmierzała zawsze do tego, aby skupiać ateistów i materialistów".

"Chociaż głosiła jako swoją naukę kiedy miała w tym interes, że pracuje na chwałę Wielkiego Architekta Wszechświata, od razu zanegowała jego istnienie, gdy poczuła się wolna od nacisków".

"Chociaż wciąż głosi wolność sumienia, nie chce, aby się wyznawało istnienie Wielkiego Architekta, ani też by się wymawiało jego imię, które nowo wstępujący wielbili przedtem stale".

"Chociaż głosi szacunek dla każdej religii, toczy fanatyczną wojnę z religią katolicką".

"W końcu, chociaż zdeklarowała się, że nie zajmuje się polityką, zainstalowała się dwa razy we władzach kraju [Francji - przyp. tłum.], raz w czasie rewolucji francuskiej, a drugi raz dzisiaj (1910 r.). Okazują swego ducha tolerancji niekiedy przez masowe mordy w więzieniach i poza nimi lub kiedy indziej przez wygnania, prześladowania i monopol nauczania, który stara się ustanowić dla swojej wyłącznej korzyści" (Copin P. O., 100-101).

Eckert (I, 126) mówi: "Nie mogę wierzyć w moralność celu masonerii: kiedy w symbolizmie i w wyjaśnianiu każdego stopnia widzę deklarację tego, że to co się mówiło przy stopniu poprzednim, to tylko kłamstwo i obłuda".

Nie wyciągnę tutaj całego bogactwa kalumnii, które tutaj [w Chile - przyp. tłum.], gdzie można było je tak łatwo zniszczyć, inspirowana przez masonerię prasa przytaczała przeciwko

klerowi i nigdy ich nie zdementowała. Ileż takich kalumnii było wszędzie dokoła? Ile z nich przeszło do historii? Jak te, które wynajdywano, aby doprowadzić do zakazu istnienia zakonu Jezuitów, czyniąc naprzód jego członkom najróżniejsze docinki. Kiedy miał się odbyć Kongres Eucharystyczny w Montrealu, który dzięki liczbie wiernych i gorliwości był może największym z dotychczasowych, masoneria chciała zakłócić go, rozgłaszając oszczerstwa o klerze. Na szczęście dowiedziano się o machinacjach i uprzedzono uderzenie, łamiąc haniebny plan. Ileż innych oszczerstw rzucano, jak np. to, że jezuici mają swoją tajną księgę poza Biblią. Masoneria szczególnie troszczyła się o rozpowszechnienie tego oszczerstwa i utrzymywanie go w obiegu.

W cytowanej już książce "The Book of Red and Yellow" autor Kelly wymienia pośród zagadnień, które zamierza poruszyć i udowodnić, punkt 8: "Aby dokonywać wszystkie te czyny [mordy, zniewagi, grabieże itd.] na podstawie jakiegoś uzasadnienia publikowano [rewolucjoniści] najwstręt-niejsze kłamstwa przeciwko Kościołowi i klerowi". Obecnie wiemy, że masoneria była duszą tej rewolucji.

Zakończę podsumowaniem Rosseta na temat kłamliwości masonerii: "W czasie kampanii, którą przedsięwzięto przeciwko klerowi, zgromadzeniom religijnym i nauczaniu chrześcijańskiemu masoneria stosuje dwuznaczność, obłudę, przekręcanie prawdy, kłamstwo, oszczerstwo. Przeinacza historię, nadaje kłamliwy sens pomnikom, każe kłamać nauce i poezji, każe kłamać wszystkiemu. Jest to konspiracja powszechnego kłamstwa przeciwko miłości, sprawiedliwości i prawdzie" (La F. M., 54-55).

94. Gwałty i trucicielstwo

Lektura rytuału masońskiego pozwala dostrzec, przynajmniej przy niektórych stopniach, że wolnomularstwo przygotowuje swoich adeptów do zemsty i rewolucji, a więc do zbrodni. "We

wszystkich rytach - mówi Benoit - masoni są poddani szkoleniu teoretycznemu i praktycznemu do stosowania przemocy. Mówi się im, że Zakon masoński ma jako cel pomszczenie śmierci Adonhirama spowodowanej przez jego trzech towarzyszy zdrajców lub śmierci Jakuba Molay. Ich zabójcami są papież, król i Noffodai. W jednym ze stopni, inicjujący się, wypróbowuje swoją odwagę na szyjach i głowach, wypełnionych kiszkami pełnymi krwi, w innych nowo przyjmowany winien zrzucić głowy umieszczone na wężu, lub nawet zarżnąć baranka (stopień 30 rytu szkockiego) myśląc, że zabija człowieka. Winien też wszcząć krwawe walki z nieprzyjaciółmi, są tutaj też głowy ludzkie zatknięte na tyczki, jest trup w trumnie i wokół bracia zaprzysięgający zemstę".

"Te różne ceremonie mają za cel nauczyć adeptów, że masoneria zamierza zniszczyć siłą swoich przeciwników: księży i królów i przywrócić ludzkość do stanu naturalnego".

"Z tych samych powodów nakazuje się członkom «Młodych Włoch» uzbroić się w sztylet, strzelbę i 50 naboi, a we wszystkich lożach błyszczą szpady, sztylety i wszelka broń" [patrz Statuty Młodych Włoch, Benoit P. M., II, 60-61. W podręczniku "Manuał de Masoneria Practica" Andrzeja Cassarda są opisy szczegółowe obrzędów przy nadawaniu poszczególnych stopni w obrządku szkockim St. P., francuskim i adopcji. "Wreszcie, aby szybko uczynić z braci narzędzie zbrodni, aby mieć z nich uległych wykonawców zamachów, uknutych przez niewidzialnych kryminalistów, wymaga się, aby każdy adept od chwili wejścia do Zakonu i przy przyjmowaniu nowego stopnia wiązał się obrzydliwymi przysięgami na posłuszeństwo nieznanym przełożonym i przyrzekał, pod strasznymi karami, robić wszystko co mu każą...".

"Rzeczywiście, mówi jeden z autorów z ubiegłego wieku, jeśli chciałoby się przygotować zabójców, czy pracowałoby się w inny sposób, aby oswoić ich z okropnością śmierci i stłumić wyrzuty sumienia, które mogłyby się obudzić?"

"...Ach! Jeśli w Kościele Boga spotykałoby się choć jakiś cień tego aparatu przemocy, jakież byłoby szlachetne oburzenie. Gdyby jezuici składali tylko drobną cząstkę tych ciemnych przysiąg, jakie byłyby na ten temat deklamacje! Ale skoro te okrutne przysięgi, te ponure próby, te wystawy siekier i sztyletów należą do masonerii, nikt się nie oburza i jest skłonny uważać to za sprawę bez zarzutu" (Benoit F. M., I, 354-355).

W sekcie Martynistów przysięga się czcić "eł aqua tofana" - truciznę, w skład której wchodzą opium i kantarydy, powoduje ona osłabienie i wycieńczenie, prowadzące niechybnie do śmierci. Przysięga się czcić tę truciznę "jako środek pewny, szybki i konieczny, aby oczyścić ziemię przez śmierć lub ogłupienie tych, którzy próbują poniżać prawdę lub wyrwać ją z rąk masonów" (Benoit F. M., I. 396).

Nauka zbrodni jest praktykowana naprawdę jak można sądzić z listu eks-masona Uriele Cavagnari, który pisał do Lemmiego w 1871 r. wycofując się z masonerii: "... Nie ma co myśleć o tym, że masoneria nas lekceważy, gdyż jesteśmy mali... Nie! Masoneria ma żelazo, oszczerstwa i truciznę dla całego świata".

"W domu i willi zmarłego wielkiego mistrza masonerii, Józefa Petroni prowadzono studia teoretyczne i praktyczne nad toksykologią mineralną, roślinnąi zwierzęcą. Doskonałym specjalistą w tomainach był wielki mistrz towarzyszący Rafael Petroni i w Rzymie do dzisiaj istnieją osoby, mogące to zaświadczyć, podobnie jak my" (Margiotta A. L., 195).

Webster (s. 228) wskazuje, że między papierami Zakonu Oświeconych, skonfiskowanymi przez rząd Bawarii, znaleziono listę recept na środki powodujące poronienia, podniecające popęd płciowy, na wodę tofańską, "pary powodujące zakażenie" itd. Autorzy, piszący o masonerii cytują różne przypadki klasyfikowane jako kara za zdradę,

samobójstwa zarządzone przez loże, zabójstwa indywidualne, mordy masowe, egzekucje masowe, rabunki, gwałty, wojny, rewolucje i terror. Nie mogę o tym pisać zbyt szczegółowo, ale wybiorę niektóre przykłady. Kto chciałby wiedzieć więcej, może zajrzeć do dzieła Benoit (F. M., I, 355-403) lub Senay (II, 152-164). Przytoczę jednak niektóre przykłady.

95. Kary lub przeciwdziałanie zdradzie

Wszyscy znają sprawę zabójstwa Rossiego, ministra Piusa IX, przez swoich byłych braci karbonariuszy. Wszyscy wiedzą, że Orsini był wyznaczony przez loże w 1858 r., aby dokonać zamachu na życie Napoleona III, oskarżonego o niewierność swoim przysięgom i że od tego czasu masoni nie przestawali nalegać na niego, grożąc nawet śmiercią.

W ubiegłym wieku, kawaler Lescure, który chciał wycofać się z loży Ermenoville, został otruty: "Umieram jako ofiara tej haniebnej hordy Oświeconych" powiedział swojemu przyjacielowi markizowi de Montroi.

W 1833 r. czterech Włochów, Emiliani, Scuriatti, Lanzoneschii i Andria-ni, członkowie Młodych Włoch, którzy uciekli do Francji, zostali zade-nuncjowani Mazziniemu i jego towarzyszom jako winni: "1. że rozpowszechniali pisma przeciwko Świętemu Stowarzyszeniu, 2. że byli zwolennikami niegodziwego rządu papieskiego". Kilku szefów zebrało się w Marsylii pod przewodnictwem Mazziniego, i bez wysłuchania oskarżonych i bez dania im obrońców skazali Emilianiego i Scuriattiego na karę śmierci, a Lanzoneschiego i Andrianiego na chłostę kijami. Gdy skazani uciekli na Rodos, trybunał dodał do wyroku następujące zdanie: "Przewodniczący Rodosu wybierze czterech wykonawców tego wyroku, którzy zostaną zobowiązani wprowadzić go w życie w rygorystycznie określonym terminie 20 dni. Ten kto odrzuci rozkaz ściągnie na siebie tym samym karę śmierci". Rozkaz został wykonany.

"Gdy rewolucja francuska działała przez swoich emisariuszy

w całej Europie i przygotowywała liczne zdrady mające jej służyć bardziej niż dzielność żołnierzy francuskich w zwyciężaniu i w zawojowywaniu prowincji, jeden z wysłanników Segre, który dotarł do Portugalii, aby tam organizować konspirację, został odkryty i uwięziony. Otrzymał od braci .•. materac z wiadomością, że zawiera nóż. Sekciarz zrozumiał niemy język swoich przełożonych, wkrótce znaleziono go w kałuży krwi. "Gdy w tym samym czasie Dwór Wiedeński odkrył sławną konspirację z Semorville kierowaną przez Klub Paryski, gotową obalić monarchię austriacką, wielu sekciarzy popełniło samobójstwo, aby uniknąć badań" (Benoit F. M., I, 360-362).

W pracy Wichtla "Masoneria Mundial" przypisuje się samobójstwo Rudolfa, dziedzica tronu Austrii tej samej przyczynie. Książę zawarł z Zakonem pewne umowy, których nie śmiał wykonać. Musiał popełnić samobójstwo. Tragedia w Mayerlingu, w której on i baronówna Maria Vetsera popełnili samobójstwo, ponieważ ojciec nie pozwolił na ślub, jest zręcznym wymysłem masonerii. Jan Orth, arcyksiążę Toskanii musiał uciekać, aby nie ulec temu samemu losowi. Leśniczy Wolf, którego zobowiązano pod przysięga "trzymać tajemnicę aż do śmierci" został misternie zamordowany w 1919 r. Cesarze masoni Józef II i Leopold II, którzy czuli, że muszą przedsięwziąć kroki przeciwko masonerii, umarli obaj niespodziewanie. Zabójcą tego ostatniego był brat .'. Colombe, wyznaczony w tym celu przez rząd jakobinów we Francji. Franciszek II, syn Leopolda umknął podobnemu losowi, który mu wyznaczyła masoneria.

Dnia 22 X 1916 r. został zamordowany książę Sturgkh, kanclerz Austrii. Zabójca, Fritz Adler był masonem i synem masona, członkiem loży skupiającej wysokich dygnitarzy masońskich Szwajcarii. W swoim oświadczeniu bronił prawa wymierzania sprawiedliwości samemu.

Loże Francji wydały wyrok śmierci na Wilhelma I, Bismarcka i Molt-kego i ofiarowano po milionie franków za każdą z tych

głów. Były próby zabicia Wilhelma, ale nie ujawniono, kto był inicjatorem.

We Francji, w związku ze sprawą Dreyfusa[7] zostali zabici: kapitan d'Attel, który wypowiedział się przeciwko niemu, poseł Chaulin Serviniere, który otrzymał od d'Attela szczegóły zadań Dreyfusa, prefekt Laurenceau, który wyjawił sumy pieniędzy przysłanych zza granicy przez przyjaciół Dreyfusa, prawdopodobnie na cele przekupstwa, urzędnik prezydium Rocher, który utrzymywał, że słyszał, jak Dreyfus częściowo *przyznał* się do winy. Kapitan Valerio, jeden ze świadków przeciwko Dreyfusowi i przewodniczący Faure, który głosował przeciwko rewizji procesu, również w krótkim czasie zniknęli. Wszyscy obrońcy Dreyfusa byli masonami, przeważnie Żydami.

W Szwecji brat .'. Gustaw III został zabity przez masona Ankerstórma, emisariusza Wielkiej Loży, której przewodniczył Condorset, zgodnie z uchwałą masonów, podjętą w 1786 r. we Frankfurcie nad Menem.

Oskar II w Norwegii miał więcej szczęścia. Loża w Karlstadzie powzięła jedynie decyzję o strąceniu go z tronu i tego dokonała. Król ten był również masonem.

W Rosji został zabity Paweł I, mason, który zapoznawszy się z niebezpieczeństwem grożącym ze strony Bractwa, zakazał je surowo. Podobny los i z podobnego powodu spotkał jego syna Aleksandra I. Zamordowano go w Taganrogu w 1825 r. Zabójcami byli sami masoni. (" Los grand es crimenes de la Masoneria", Trąd.).

[7] Dreyfus Alfred - wojskowy francuski pochodzenia żydowskiego oskarżony o szpiegostwo i skazany w r. 1894, potem zrehabilitowany w r. 1906 (Encykl.).

96. Zabójstwa na profanach

We Francji przypisuje się masonerii śmierć Ludwika XVI. Kardynał Mathieu, arcybiskup Besancon i biskup Nimes

Bessan przedstawili w listach znanych całemu światu, rewelacje na temat rezolucji podjętej w 1787 r. (Webster mówi o 1783 a Wichtl o 1786) przez konwent w Wilhelmsbad, aby zabić Ludwika XVI i króla Szwecji. Te rewelacje przekazali im byli członkowie konwentu. Zabójstwo księcia de Berry... wielkiego patrioty i gorącego katolika z Lucerny w Szwajcarii zostało zdecydowane i wykonane przez masonów...

W Austrii, sławna zbrodnia w Sarajewie, powód wybuchu pierwszej wielkiej wojny została zdecydowana, ogłoszona z wyprzedzeniem i wykonana przez masonerię. Pewien Szwajcar, wysoki dygnitarz masonerii, wyraził się już w 1912 r. na ten temat w następujący sposób: dziedzic tronu jest osobą utalentowaną, szkoda że jest skazany, umrze w drodze do tronu. Pani de Tebes zapowiedziała jego śmierć na 2 lata naprzód. Głównymi zabójcami byli bez wyjątku masoni. "Wszystko to", mówi Wichtl, "to nie są przypuszczenia, ale fakty sprawdzone przez sąd, o których się milczy celowo".

Chciano również zabić cesarza Franciszka Józefa, ale zamach się nie udał. Wykonawcą był brat .'. Wilhelm Oberdank, na cześć którego masoni z Udine i Triestu założyli nową lożę, nazwaną jego imieniem. Smutny koniec brata Franciszka Józefa, cesarza Meksyku, znany jest wszystkim. Został on skazany na śmierć przez trybunał rewolucyjny w 1867 r. Po jego egzekucji prezydenturę objął Juarez, wysoki dygnitarz masoński.

W Niemczech zabito marszałka Echhorna i jego adiutanta, kapitana Dresslera 30 VII 1918 r. Dzień wcześniej dziennik masoński "Le Matin" pisał, że "tajne stowarzyszenie patriotyczne" ofiarowało wysoką nagrodę za głowę Echhorna. Można się domyśleć, jaki to rodzaj stowarzyszenia dostarczył tę wiadomość dziennikowi "Le Matin".

We Włoszech został zabity Humbert I przez anarchistę Pressiego, masona z loży Patersona w New Jersey w Stanach Zjednoczonych. W ten sposób wprowadzało się w praktykę

karbonariuszowską interpretację liter INRI na krzyżu: iustum necare reges Italiae (sprawiedliwym jest zabijać królów Włoch).

26 III 1855 r. został zabity w Farmie książę Karol III. Jego zabójca An-tonio Carra został dzień wcześniej wybrany [w tym celu - przyp. tłum.] i pobudzony do działania przez Lemmiego na tajnym zebraniu, na którym przewodniczył Lemmi, późniejszy najwyższy wielki mistrz masonerii włoskiej i, jak się zdaje, światowej. Niejaki Lippo zrobił manekin, aby nauczyć najstraszliwszych ciosów sztyletem i wykonawca wyciągnął swój los.

Dnia 22 maja umarł Ferdynand II neapolitański. Otrzymał truciznę w porcji melona. Miał śmierć strasznie bolesną. Wykonawcą tego zabójstwa na królu był wolnomularz, członek najbardziej zbrodniczego oddziału masonerii zwanej "Wspaniali, Doskonali Mistrzowie". Był uczniem Mazziniego i jedną z najbardziej szanowanych osób na dworze. Margiotta nie krępuje się podać jego nazwiska (Marg. A. L., 21-34). Z książki tego autora można dowiedzieć się o niezliczonych zbrodniach dokonanych we Włoszech przez masonerię.

W Portugalii został zabity król Karol i jego syn Ludwik. Masoni przygotowali upadek monarchii. Wielebny brat Magalhaes da Lima był w Paryżu w grudniu 1907 r., gdzie brat .'. Moses, członek rady wielkiej loży przyjął go uroczyście. Magalhaes miał odczyty, w których zapowiadał "zawalenie się monarchii w Portugalii i przyszłą konstytucję Republiki". Znany przeciwnik masonerii opat Tourmentin napisał wówczas, że masoni przygo-towują jawnie zamach przeciwko królewskiemu domowi w Portugalii, wyrażając obawę, że w krótkim czasie zrzuci się lub zabije króla Karola. Dziesięć tygodni później spełniły się jego obawy i Tourmentin obwinił publicznie i otwarcie masonów o ten mord. Ci wybrali milczenie. '

W Ameryce. Można przeczytać u Eckerta szczegóły prześladowania i zabójstwa Morgana w Stanach Zjednoczonych

za to, że chciał opublikować książkę, ujawniającą tajemnice masonerii. Można też dowiedzieć się o zniszczeniu nakładu i prześladowaniu wydawcy oraz o innych ohydnych zbrodniach, które towarzyszyły temu zabójstwu, o oburzeniu opinii publicznej, gdy dowiedziano się o sprzyjaniu przez władze, przeważnie masońskie, zabójcom i o sympatii, z jaką patrzono na nich w lożach (Eckert, II, 210inast.).

Znane jest także zabójstwo prezydenta Ekwadoru Garcia Moreno. Oto co pisze Nocedal, w cytowanej już przedmowie na temat odpowiedzialności masonerii za tę zbrodnię. Opowiedziawszy naprzód o tym, jak Garcia Moreno uwolnił swoją ojczyznę od anarchii i barbarzyństwa i wyrwał ją ze szponów lóż i o tym, że loże opublikowały przeciwko niemu potworne oszczerstwa w Europie i w Ameryce, mówi:

Chociaż wdzięczny lud kochał go i nienawidził jego oszczerców, loże dwukrotnie skazały go na próżno na śmierć. O trzech zamachach były wiadomości w gazetach masońskich i żydowskich w Europie i o jednym z nich, w którym uratował go niespodziewany i opatrznościowy przypadek, podały wiadomość gazety Nowej Grenady, gdy sądzono, że zbrodnia już się dokonała, wyliczając wszystkie już zaplanowane szczegóły jako już spełnione. Po raz trzeci został skazany na śmierć przez wysokie władze masońskie, które wówczas rezydowały w Niemczech. Czasopismo "L'Independance" w Belgii zapowiedziało z niezwykłą precyzją dzień, w którym w Ekwadorze zaistniej ą zdarzenia, o których potem mówił cały świat. Przez całą Europę przebiegła wiadomość o wyroku lóż. W Ekwadorze nie mówiło się o czym innym już całe miesiące przed zdarzeniem i wiedziano, w którym zdradzieckim i perfidnym poselstwie zbierają się przyszli zabójcy i nawet przypuszczano, jakie są ich nazwiska, chociaż nie było można nic udowodnić i nie można było mieć zupełnej pewności, że to oni są wybrani na zabójców i opłaceni przez loże. Sam Garcia Moreno napisał do papieża Piusa IX pożegnalny list wiedząc, że loże

amerykańskie mają zamiar go zabić na rozkaz lóż niemieckich. Człowiek, który uwolnił Ekwador od przekleństwa masonerii nie miał sposobów powstrzymania sztyletu wymierzonego przeciwko niemu zdradziecko ostrzącego się w ciemnościach i nie wiedział, gdzie spadnie na jego pierś. Dzień przed jego śmiercią powiadomiono go, że zbrodnia ma się już dokonać, i aby przedsięwziął jakieś środki, otaczając się gwardią. Odpowiedział: A któż mnie ochroni przed gwardią, jeśli to oni są kupieni, aby mnie ranić? Gdy pisemnie lub ustnie mu donoszono o oznakach, że wyrok lóż ma się spełnić, i aby się miał na baczności, odpowiedział: "Jedną tylko rzecz mogę zrobić i już ją przedsięwziąłem - to jest poleciłem się Panu Bogu aby umrzeć po chrześcijańsku". I rzeczywiście, w dniu w którym komunikował rano przygotowując się na śmierć, gdy wychodził po południu z katedry po adoracji Przenajświętszego Sakramentu upadł cięty maczetą przez plecy i podziurawiony jak sito kulami najemników loży. Ten który go pierwszy zdradziecko zranił krzyknął widząc go padającego "Umieraj kacie wolności", tj. wolności dla zbrodni i zła. A mściciel i męczennik prawicy chrześcijańskiej upadając krzyknął "Bóg nie umiera!" (La Igles. y la Mason., 163-164).

Mógłbym bez końca pisać, chcąc wyliczyć wszystkie te mordy, którymi historia obwinia masonerię, podam tylko kilka innych. Poza tym jednak co się wie z pewną dozą niepewności lub co było ustalone przez sąd, ileż innych śmierci niespodziewanych i tajemniczych, niewytłumaczonych przypisuje się masonerii jako jedynemu możliwemu wytłumaczeniu? Nawet tutaj w Iquique słyszałem o jednym lub dwu przypadkach, które budzą podejrzenia, że zostały dokonane przez pewnych braci.

97. Niedoszłe próby zabójstw

Już cytowałem niedoszły zamach na Franciszka Józefa i dwa niedoszłe zamachy na Garcia Moreno.

Dnia 14 I 1858 r. w drzwiach Opery Paryskiej wybuchły trzy

bomby, które zabiły 8 osób i zraniły ł 56. Było to wykonanie planu zabicia Napoleona III, którego inspiratorami byli Mazzini i Ledru-Rollin i który uzgodniono w Londynie od 1857 r.

Powiedziałem już, że Ferdynand II Neapolitański umarł otruty, lecz ten nieszczęśliwy monarcha był już ofiarą wcześniejszego zamachu, którego sprawcy ofiarowywano nagrodę w wysokości 100 000 dukatów. Brat .'. Crispi aprobował publicznie ten kryminalny akt. Garibaldi dał pensję ze skarbu państwa matce zabójcy.

Masonerii angielskiej przypisuje się próbę zabójstwa przez angielskiego ministra Findleya w Kristianii (Norwegia), irlandzkiego przywódcy Rogera Casermenta. Plan został ujawniony przez wiernego służącego Casermenta, jednak zdemaskowanemu ministrowi nic nie zrobiono. Podobnie, ustalono w czasie procesu w Turcji przeciwko konspiratorom ormiańskim, którzy starali się zabić ministra spraw wewnętrznych Talaata Beya, że lord Kitchener ofiarował 20 000 funtów szterlingów za jego głowę, co nie przeszkodziło, że lord ten był uroczyście przyjmowany jako wzór masona przez loże angielskie (Wicht., 17-19).

Próbę zabicia króla Hiszpanii Alfonsa XIII w dniu zaślubin, w cudowny sposób udaremnioną, przeprowadził członek "Szkoły Nowoczesnej", która była centrum anarchistycznym w Barcelonie, stolicy Katalonii. Dyrektorem jej był Ferrer. Osoba ta grała ważną rolę w masonerii. Konwent Wielkiego Wschodu akceptował projekty ustanowienia republiki w Hiszpanii i Wielka Loża Katalonii miała jako program polityczny zrujnowanie monarchii hiszpańskiej. Czy masoneria miała udział w tym usiłowanym zabójstwie? Czytelnik może się domyśleć, dlaczego na świecie powstało tyle hałasu z powodu procesu Ferrera.

98. Ludobójstwo i rabunki <<

Należy przeczytać opis Taine'a, wolnomyśliciela, aby powziąć wyobrażenia o tym, co zaszło we Francji, gdy rządzili w niej

masoni w 1789 r. i w ciągu trzech następnych lat. Naliczył więcej niż 150 000 uciekinierów i bezdomnych, 10 000 osób zabitych bez sądu w samej prowincji Anjou, pół miliona zabitych w samej Prowincji Zachodniej. W 1796 r. generał Hoche pisał ministrowi spraw wewnętrznych: "Nie zostało więcej niż po jednym człowieku na 20 spośród ludności z 1789 r.". Było 400 000 więzionych na raz. Więcej niż milion dwieście tysięcy cierpiało osobiście i kilka milionów osób poniosło straty na swoim majątku - czyli wszyscy, którzy coś posiadali (Taine, cyt. Benoit F. H., II, 268, nota).

Jeśli Kościół katolicki, któremu się fałszywie przypisuje Noc św. Bartłomieja i odwołanie Edyktu Nantejskiego, i któremu rzuca się w twarz sprawę uwięzienia Galileusza w pałacu, który był jego więzieniem, zrobiłby choć jedną setną tego co uczyniła wściekłość masonerii w ciągu tych czterech lat, jak rozbrzmiewałaby ziemia cała złorzeczeniami i potępieniami: Ale to zrobiła masoneria -jest to więc tylko owoc świętej egzaltacji!

Co zaszło we Włoszech, gdy siły zorganizowane przez masonerię spadły na Neapol? Widziało się ofiary ludzkie: 40 do 50 więźniów na raz. W Montecoglioso z 87 więźniów 47 rozstrzelano, w Montefiacone zarżnięto 50 ludzi, którzy się schronili w domu Bożym. W Montecoglioso jeden z oficerów kazał spalić żywcem w domu pokrytym strzechą 10 lub 12 robotników, którzy nie dali mu dobrych wskazówek o marszu obrońców króla. Zrobił to w obecności rodzin nieszczęśliwców. W czasach Garibaldiego cała ludność asystowała przy mordach w miejscowościach: Ariano, Trasso, Paduli, Montemileto, Terrecuso, Panepisi, Sant Antino, Castelacio, Castel-sarraceno, Carbone, Lutronico. Są to miejscowości o spokojnej ludności rolniczej lub robotniczej.

Według liczb oficjalnych, podanych przez ministerstwo spraw wewnętrznych Turynu, nie obejmujących z pewnością wszystkich przypadków, 30 000 Włochów żebrało o chleb w obcych ziemiach, 80 000 pozbawiono posad i zepchnięto na dno nędzy w kraju, 18 000 rozstrzelano lub zamordowano w inny

sposób (Postafoglia Maltese).

Liczba neapolitańczyków wtrąconych do więzienia w jednym roku przekroczyła 13 000 (Pamiętniki o Rewolucji i zdarzeniach we Włoszech, BenoitL. M., II, 371-372).

Co do zbrodniczej wściekłości masonerii w Hiszpanii wolę przytoczyć tutaj stronę z już wspomnianej przemowy Raniona Nocedala. Po omówieniu morderstwa na masonie, generale Primie, morderstwa, które dzięki ogromnej tajemniczości, jaka je otaczała przypisano masonerii, a nikt nie oskarżył gazet o oszczerstwo, które te podejrzenia podały, i nikt nie odrzucił świadectwa Leo Taxtila, Nocedal powiedział: "W porządku Panie Morayta, ale ja zacytuję inne świadectwo i inną książkę, której nikt nie może odrzucić, bo to jest już książka historyczna. Czy może mi Pan powiedzieć, Panie Morayta, kim byli Ci, którzy w 1814 r. uknuli plan zabicia generała Elio w Walencji, a w Sewilli księcia de La Bisbal, ślepego sługę lóż, podstawiając dwa fałszywe rozkazy królewskie i fałszując podpis ministra, aby ci ludzie zostali aresztowani i osądzeni jako zdrajcy, co prawie doszło do skutku? Czy może mi Pan powiedzieć Panie Morayta, kto ciosem w plecy zabił w r. 1823 wielebnego biskupa Vich, zakonnika Rajmunda Strucha, tłumacza książki księdza Barruela przeciwko wolnomularstwu jakobińskiemu? Został wtedy też zabity biedny braciszek, który mu towarzyszył. Kogo z kolei obciążamy Panie Morayta krwią 24 sąsiadów Manresy, szanowanych starców, ludzi mądrych i bardzo pobożnych, szanowanych kupców, zamordowanych w 1822 r. w zasadzce i tylu innych niewinnych ofiar zwabionych zdradziecko do rzeźni w sławnej tartana de Rotten? Kto nakłonił w 1823 r. gubernatora Korunii, aby zabrać z zamku San Antón 51 więźniów i w ciemnościach nocy wsadzić ich ze związanymi rękami do łodzi i wypchnąć ich pod ciosami bagnetów do morza? Tym, którzy zdołali wypłynąć rozbijano czaszki wiosłami. Kto w 1829 r. wysłał przesyłkę z bombą generałowi Eguia, który otworzył ją, ale na szczęście strącił pod stół, przez co uratował sobie

życie, lecz stracił rękę? Kto wysłał i opłacił setki żołnierzy i oficerów, którzy w Bramie Słońca (Puerta del Soi) w Madrycie zabili generała Canteraca - samego i bez obrony w 1835 r.? Kto wysłał do Hortalezy zgraję włóczęgów, którzy zasztyletowali Quesadę, gdy uciekał sam i bezbronny? Kto rzucił w rym samym roku okrutne i dzikie tłumy na cytadele w Barcelonie i w Atarazanas, które rozerwały na strzępy pułkownika O'Donnella, i ponad stu więźniów znajdujących się w celach? Kto zabił Fulgocio? Kto uzbroił zabójców, jacy w 1844 r. wystrzelili do powozu generała Narvaeza, który cudem wyszedł bez szwanku, ale zginął jego adiutant Basseti? Kto zapewnił, kompletną i niebywałą bezkarność La Rivie, zabójcy króla w 1847 r.? Kto włożył w ręce księdza Merino sztylet, którym zranił Izabellę II? Kto spowodował, że inny nieszczęśliwy członek zakonu palnął sobie w łeb, gdyż nie dopełnił zabójstwa króla w Valladolid, które mu przypadło przez losowanie? I nie mówię o rozlicznych morderstwach dokonanych przy pomocy prawa i nie mówię o krwi rozlanej w czasie niezliczonych buntów wywołanych sprytnie przez masonerię, nie mówię o wioskach całych, które poszły pod nóż i zostały zniszczone ku chwale i sławie masonerii, przez masona Minę w Katalonii, ani o mordach, jakie popełnili ludzie Zurbana w Wiktorii, ani o okropnych mordach nad nieprzyjaciółmi, którzy się już poddali, o mordach bezbronnych obywateli i dzieci niewinnych, nakazanych przez pułkownika Gonzalesa i Empecinado w Extremadurze. Ale jakże mogę zawrzeć w jednym akapicie tej rozprawy mordy popełnione przez masonerię w Hiszpanii, mordy które na podstawie ich cech i warunków muszą być zaliczone do zbrodni pospolitej zabójstwa.

"Och, Panie Morayta, szefie najwyższy Wielkiego Wschodu Hiszpańskiego! Kto śpiewał po ulicach Madrytu, przed klasztorami dwie, czy trzy noce przed 17 VII 1831 r. ten ohydny kuplet, który zaczynał się od słów: «Śmierć

Chrystusowi, niech żyje Lucyfer?» Kto rozpowszechniał pogłoskę, że zakonnicy zatruli wodę? Kto rzucił na Kolegia Imperialne, Świętego Tomasza, Świętego Franciszka, Miłosierdzia, Carmen Descalzo, Atocha te hieny bezduszne, które bezkarnie i niestrudzenie zadawały rany, zabijały i rozrywały na kawałki zakonników. Kto wstrzymał oddziały w koszarach, aż mordercy nasycą się krwią? Kto związał ręce pułkowi zakwaterowanemu w San Francisco, aby nie mógł iść z pomocą zakonnikom i użył ich do odpychania tych, którzy chcieli się schronić w koszarach? Kto ukradł w Komisji Miejsc Świętych pół miliona, którymi to pieniędzmi opłacono zabójców? Cały Madryt wiedział gdzie uknuto tę zbrodnię. Przewodniczący Rady Ministrów broniąc się, jak mógł, przed zarzutem bierności władz także oświadczył jasno, na piśmie, i nikt nie śmiał temu zaprzeczyć, że ta zastraszająca i świętokradcza hekatomba była dziełem tajnych związków" (Kościół i Masoneria, 160-165).

Ten kto chciałby dokładniej zapoznać się z historią tych mordów może przeczytać Menendeza i Pelaya "Heterodoxus Espanol", III, s. 589 i nast.

W 1871 r. trwały mordy i podpalenia przez komunistów w Paryżu. Przez tę potworną Komunę, która zniszczyła pomniki oszczędzane nawet przez kule nieprzyjaciela i która zabijała strzałami lub przez polanie naftą żołnierzy patriotów, którzy uszli z życiem z wojny. Ta Komuna, która zabijała zakładników, była uroczyście zaaprobowana i oklaskiwana przez l O tysięcy wolnomularzy, którzy zorganizowali na jej cześć odrażającą manifestację (Rosset, La F. M., 193).

99. Bunty masońskie

O buntach mówi Dom Benoit, że wszystkie jakie miały miejsce od 1789 r. za wyjątkiem może 3 lub 4 były dziełem masonerii.

Edmond About, redaktor "Opinión Nacional" napisał w niej, że od 1728 do 1789 r. nie robił nic innego, tylko spiskował (Rosset,

La F. M., 67).

Zajęłoby zbyt dużo miejsca szczegółowe opisywanie sposobów działania, które stosowano rozpoczynając od rozkazów danych w lożach, potem przez zdobycie poparcia w wojsku lub policji i wreszcie przez powstanie mas w celu wywołania rozruchów. Można to znaleźć u już cytowanego Benoit (F. M., II, 372-388). Interesujące jest opowiadanie o rewolucji w Parmie wywołanej przez Carlettiego, któremu powierzono wykonanie tego zadania. Czytając ma się wrażenie, że to komedia.

100. Wojny i rewolucje

Gdy masoneria raz się dorwie do władzy, staje się nieubłagana w manipulowaniu siłami narodu dla urzeczywistnienia swoich planów. Historia nam mówi, że osiągnąwszy władzę we Francji w 1792 r. w przeciągu kilku miesięcy, czy nawet dni, wypowiedziała wojnę Austrii, Holandii, Anglii, Włochom i Hiszpanii i nie skończyła wstrząsać Europą, dopóki nie ustanowiła nowego porządku rzeczy, zgodnego z jej aspiracjami. U Creti-neux-Joli (UEglise Romaine en face de la Revolution), u Margiotty itd. można znaleźć opisy udziału, jaki miały nie tylko loże włoskie, ale również loże Stanów Zjednoczonych, Anglii i Francji w wojnach włoskich, aby strącić papieża i innych legalnych władców w swoich państwach i aby sfałszować wolę ludu, a także w wojnie krymskiej, która kosztowała tyle istnień ludzkich.

Dlaczego tyle koalicji sformowało się przeciwko Austrii? Dlaczego przyszła klęska na Francję w 1870 r.? Dlaczego powstało wielkie cesarstwo protestanckie w Niemczech? Dlaczego Napoleon I spotykał tylu przyjaciół i pomocników w swoich kampaniach w całej Europie? Disraeli, premier Wielkiej Brytanii powiedział w 1876 r.: "rządy bieżącego wieku nie powinny pertraktować tylko z innymi rządami, cesarzami i królami czy ich ministrami, ale także ze

stowarzyszeniami tajnymi, które w ostatecznym momencie mogą uczynić nic nie znaczącymi umowy i które mają swoich agentów wszędzie, agentów bez skrupułów, którzy mogą zorganizować zamach i mogą, jeśli trzeba, spowodować masowy mord" (Przemowa w Aglesbury 20 IX, Benoit F. M., I, 390-391).

Już przedtem, mówiąc o wolnomularstwie i polityce naszkicowano u-dział masonerii we wszystkich rewolucjach francuskich w ubiegłym wieku. Byłoby pracą nieskończenie długą śledzić to samo krok za krokiem w poprzek Europy i Ameryki. Jeśli chodzi o Europę, mówi sławny historyk, wolnomyśliciel Taine: "Pożarłszy Francję, ta zgraja zamierza pożreć Europę liść po liściu, jak głowę karczocha. Ale, jak określić tragikomedię, którą przedstawiają lub każą przedstawiać w innych krajach? Jest to powtórzenie za granicą sztuki, którą wystawili w Paryżu, tłumaczenie improwizowane i śmieszne na flamandzki, holenderski, niemiecki, włoski, adaptacja lokalna, jaka taka, z wariacjami, skrótami, ucięciem tekstu, ale zawsze z tym samym końcem, którym jest grad uderzeń szablą i kolbą, jaki spada na wszystkich posiadaczy, na społeczności i na poszczególne osoby, aby zmusić je do oddania portfela i wszystkich rzeczy, które mają jakąś wartość, aby zostali tylko w koszuli i bez grosza" (Benoit, F. M., II, 392). Rzeczywiście, loże Paryża, zwłaszcza ta o nazwie "Propaganda", zorganizowały loże filialne w Belgii, Holandii, Niemczech, Szwajcarii, Włoszech i nawet w Austrii. Zimmerman chwalił się, że zorganizował pod nazwą stowarzyszeń literackich lub innych podobnych więcej niż sto takich lóż lub podobnych klubów. Członkowie ich otrzymali instrukcje z Paryża i zajmowali się werbowaniem stronników "rządu prawomocnego we Francji", aby paraliżować opór narodu. "Wasz kraj jest całkowicie podminowany" mówił Bonaparte oficerom włoskim, którzy ledwie co podpisali zawieszenie broni w Cherasco. "Znalazłem

w Genewie sumę 700 000 franków w gotówce przeznaczoną przez Tajemnych Rewolucjonistów Lombardczyków i Piemontczyków dla poparcia postępów wojsk francuskich" (cyt. przez Benoit F. B., I. 395). "Począwszy od 1821 r. wszystkie próby i agitacje rewolucyjne, których teatrem były Włochy były dziełem wolnomularstwa" mówi Walter (Espasa).

Sądzę, że jak na próbkę to starczy. Kto chciałby wiedzieć więcej musi sięgać do cytowanych prac.

Tutaj trzeba także umieścić dowody, że masoneria nie tylko przewodziła, ale przygotowała i zadecydowała zawczasu epokę terroru [we Francji - przyp. tłum.], która na przestrzeni wieków pośród wszystkich okresów terroru zasługiwała na to miano jak najbardziej (Benoit, F. M., II, 397-03).

Eckert, w swojej tyle razy cytowanej pracy zamierza udowodnić, że wszystkie rewolucje w życiu religijnym, politycznym i socjalnym naszej epoki były przygotowywane, a także dojrzewały w łonie masonerii i potem były kierowane przez nią.

I to wykazuje: przez historię Zakonu, przez wyznania najbardziej zdecydowane samego Zakonu, które częściowo przeniknęły do wiadomości publicznej, przez zdarzenia ostatnie z jego czasów w Saksonii i poza nią i w końcu przez krytycyzm rozumu.

W książce "The Cause" można przeczytać szereg rozdziałów odnoszących się do ostatnich rewolucji europejskich, które nosiły zawsze to samo piętno okrucieństwa i prześladowania religii połączone z faworyzowaniem Żydów lub z ich kierownictwem.

101. Czystość i uczciwość masońska

Nikt nie zaprzeczy, że czystość uczuć, myśli i czynów jest jednym z punktów najbardziej delikatnych w moralności chrześcijańskiej i to tak ważnym, że nawet wrogowie Kościoła,

jeśli są szczerzy, podziwiają nauczanie Kościoła odnoszące się do tych cnót, a jeśli nie są szczerzy, obłudnie poszukują, jak można oskarżyć Kościół, że nie zachowuje ich w sposób doskonały. Tu jest kamień probierczy doskonałości moralności, którą się wyznaje. Spójrzmy jaka jest moralność masońska odnośnie tego punktu. Jednak, ponieważ są to sprawy tak delikatne, będę się starał dotykać je jak najbardziej powierzchownie, odsyłając tych, którzy chcą wiedzieć więcej, do prac cytowanych, zawierających o wiele więcej danych i dokumentów.

Istnieją zasady masońskie, które nieodmiennie muszą prowadzić do większej swobody obyczajów u tych, którzy są pod ich wpływem, nawet jeśliby to było nieuświadomione. Zasady te to "wolność" masońska, tzn. niezależność od wszelkiego poddania, do tego stopnia, że każdy jest swoim własnym Bogiem, królem i papieżem, adorowanym i adoratorem jednocześnie. Gdy się nie uznaje żadnego prawa zwierzchniego (wyższego), brakuje potężnego hamulca, który przyczynia się do poddania pod kontrolę złych inklinacji.

Stąd pochodzi jako konsekwencja zupełnie naturalna nauczanie, że dekalog czyli dziesięć przykazań, które wszyscy znamy, nie obowiązuje masonów. Wyraźnie to mówi "The Encyclopedia of Freemasonery": "Nie są obowiązujące (10 przykazań) dla masona, jako masona, ponieważ instytucja jest tolerancyjna i kosmopolityczna..." (Preuss A. F., 295-296).

Ponadto, materializm, który aktualnie wyznawany jest w całej prawie masonerii, uniemożliwia zobowiązania moralne.

Materia nie jest wolna, nie jest odpowiedzialna.

Jest także doktryną masońską głoszoną przez doktorów, takich jak Mackey, że "kobieta jest w istocie niezdolna do prawdziwej moralności, daleko od niej są okowy błędu i ignorancji chrześcijańskiej i mojżeszowej!". "Mason nie powinien walczyć ze swymi własnymi instynktami". Są to nauki A. Pike, najwyższego zwierzchnika Zakonu (Preuss A. F., 303).

Z drugiej strony i zgodnie z tymi samymi zasadami twierdzi się, że człowiek z trudem zdobywa się na moralność wyższą niż moralność ludzi nieokrzesanych. Wielki doktor Zakonu Mackey mówi: "Człowiek ma te same braki i złe skłonności co i zwierzę i z tego powodu w swoich złych skłonnościach nie jest niczym więcej jak zwierzęciem wyższego rzędu i z trudem może mieć jakąś doskonałość moralną, być może żadnej, której by nie miało zwierzę w tym samym stopniu i nawet w większym, jak wierność, uprzejmość i wielkoduszność" (Morals and Dogma, 857; Preuss A. F., 305). Tenże autor naucza, zawsze zgodnie z doktrynami filozoficznymi Zakonu, że człowiek jest zwierzęciem, które otrzymało promień boskości, który wzniecił w nim sprawy duszy. A więc zdolność do grzechu ma w nim zwykłe zwierzę, czy też promień boskości?

Z takich zasad wynika cały kult tego, co w języku chrześcijan zwykło nazywać się ciałem, do tego stopnia, że według doktorów masońskich, wszystko w lożach, wszystkie symbole głoszą cześć ciała, zgodnie z kultami pogańskimi: kątomierze i kompas, kolumny świątyni, drzewo środka, sala środka, koło z punktem w środku, kult słońca, kult czysto symboliczny, wszystko krąży wokół czci dla zdolności rozrodczych człowieka. Nawet litera G, co do której Anglicy wyobrażają sobie, że oznacza "God", a więc Boga oznacza w istocie Generacion (płodzenie, rodzenie). (Czasem tłumaczy się ją także jako Geometria). To samo słowo God, jeśli jest używane jako pełne słowo jest tylko symbolem złożonym z pierwszych liter 3 słów nawiązujących do tego samego obiektu kultu pogańskiego (Preuss A. F. 410. Patrz także rozdz. Amer. Freem. and Paganism m.in.).

Przykazania moralności masońskiej, mówiąc o kastowości, nakazują szanować żonę lub córkę brata masona, ale o inne kobiety się nie martwią (Preuss A. F., 302). "Co do czystości, mówi Ragon, masoneria uwzględnia tylko czystość fizyczną.

Nie ma innej plamy [na honorze - przyp. tłum.] dla mężczyzny jak niechlujstwo cielesne" (cyt. przez Mrg. Rosset La F. Mas., 176). W masonerii adopcyjnej, jak nazywają masonerię dla kobiet, naucza się je pod postacią symboli i legend takich występków, najbardziej niegodnych i szkodliwych dla rodzaju ludzkiego, jak stosunki poligamiczne, wolna miłość i praktykowanie "miłosierdzia masońskiego" z braćmi i przyjaciółmi. Czytelnicy mi wybaczą, że nie podaję więcej szczegółów tego dotyczących i że nie opowiem tego, co się praktykuje na wyższych stopniach.

To co powiedziałem starczy, aby mieć pewną ideę o masońskiej moralności, która jest całkiem przeciwna moralności chrześcijańskiej i nawet temu, co możemy nazwać moralnością naturalną, która nigdy nie uznaje systemu kłamstwa, gwałtu, rozluźnienia obyczajów.

102. Prawość masońska

Nie chciałem zajmować się tą sprawą, ale skoro jest bardzo brana pod uwagę przez tych, którzy rządzą opinią publiczną, gdy się osądza moralność i poprawność zachowania ludzi, muszę to uczynić, choćby w najkrótszej formie. Powtarzam ostrzeżenie poczynione już wiele razy. Mówię tylko w sposób ogólny o masonach i tylko o tych, którzy żyją na sposób masoński. To co powiem byłoby niesprawiedliwe w stosunku do tak wielu masonów, których znam i którzy nie zostali przeniknięci doktrynami masońskimi ignorując je prawie całkowicie i którzy nie plamią honoru czynami niegodnymi. Podobnie byłoby niesprawiedliwe, gdyby się przypisywało doktrynie katolickiej wszystkie kradzieże i skandale popełniane przez katolików, którzy nie żyją po katolicku, i którzy nie postępują według nauki, którą wyznają. Jest to zastrzeżenie, które już uczynił Leon XIII w sposób ogólny i które spotykam powtórzone w cytowanym już liście pasterskim arcybiskupa Caracas: "Kiedy mówiliśmy i mówimy o masonerii, trzeba rozumieć, że chodzi o sektę

masońską, a nie o pojedynczych jej członków. W istocie jest niemało takich, którzy, choć pozostają winni, że przyłączyli się do takich towarzystw, nie uczestniczą jednak w ich zbrodniach i nie wiedzą o ich ostatecznych celach". Nie można oczywiście nie zauważyć, że masoneria nie ma żadnego szacunku dla własności Kościoła i ma w planie zagarnąć jego dobra. Plan ten zrealizowano w różnych krajach, gdzie masoneria uzyskała przewagę w rządzie: we Francji, we Włoszech, w Meksyku, Portugalii, Hiszpanii itd. i co chce uczynić i u nas (w Chile), każąc sporządzać wykazy własności kościelnej. Wiadomo już, że we Francji, gdy skonfiskowano dobra Kościoła, mówiło się ludziom, że to się robi dla zaspokojenia ich potrzeb i wiadomo również, jakie skandale miały miejsce przy tych konfiskatach. Takie objaśnienie co do dóbr, które ludy chrześcijańskie uważały za święte starcza samo jako wymowna lekcja, jak pozbyć się lęku przed kradzieżą. Ale żeby o to tylko chodziło!

Komentując pismo okólne Wielkiego Wschodu Francji do lóż jej obediencji, w którym się mówi o mądrości i o wielkim dobroczynnym dziele masonerii, Copin-Albancelli czyni a propos tę uwagę: "Masoneria kłamie, każe wierzyć, że jej działanie jest «wielkie i dobroczynne», że idee którym się poświęca są«szlachetne i czyste». Fakty jednak przeczą temu, ponieważ są osoby zajmujące wybitne stanowiska w stowarzyszeniu masońskim, a mają różne sprawy na sumieniu: Wilson, Mayer, dawny dyrektor, defraudant w «Linternie», Geyer-poborca, rozbijający kasę, Tomas okradający kościoły, jest cała plejada innych, których można zaliczyć do panamistów, humbertystów, sudystów, defraudatorów z południa, falsyflkatorów wszelkiego rodzaju i łapówkarzy różnego kalibru. Jest rzeczą zadziwiającą, że doktryna tak czysta i szlachetna daje takie owoce i w tak wielkiej liczbie" (Copin P. O., 9).

Kradzieże i skandale Adriana Lemmiego, najwyższego zwierzchnika masonerii włoskiej znane są powszechnie,

zwłaszcza oszustwa w dostawie tytoniu, o których już wspomniano i liczne inne, w których brali udział Crispi, Sciarra, Carducci - poeta szatana i inni. Opowiada o nich Margiotta w swojej pracy "Adriano Lemmi".

Oby nasza masoneria mogła zawsze kroczyć z podniesionym czołem i bez plam, którymi się zbrukała wśród innych narodów! Czy aby tylko Kościół się obawia idei, które pozbawiaj ą człowieka bójaźni boskiej i które uczą go nie zwalczać żadnej ze swoich skłonności?

Jako załącznik do tego rozdziału przepiszę następujące dane związane z utworzeniem pewnej loży, które mi przekazuje pewien przyjaciel i co do słów którego mam absolutne zaufanie:

"Miałem okazje zaskoczyć twórców pewnej loży na ich pierwszym zebraniu. Brat .'. twórca loży był dawnym wojskowym, już zgrzybiałym człowiekiem, sekretarz, którego zaskoczyliśmy z teczką dokumentów, wizytator szkół, który miał odejść... młodzi profesorowie mogliby opowiedzieć za co, inni z założycieli, pewien wojskowy, jeden z najbardziej zaplątanych w okropny proces od kilku lat, i który został zwolniony z wojska za zbezczeszczenie munduru, dyrektor poczty, miernota starający się ukryć insygnia masońskie, które prezentowały się okazale na jego grubym brzuchu, dyrektor zakładu nauczania i urzędnik miejski, który był uciechą zebrań, inny urzędnik miejski głupi i nieuk, pewien profesor, który niestety jest nim do dzisiaj, o moralności skandalicznej i znanej publicznie w mieście i poza nim, czterech młodzieńców bez wstydu i wykształcenia, bez prawa i Boga, o wątpliwym patriotyzmie, jeden urzędnik skarbowy, nadęty zarozumialstwem, opartym na niczym, zatwardziały heretyk, zaplątany w rujnujące procesy... Takie oto były te gwiazdy, które zamierzały rozsiewać światło, wiedzę i dobroczynność w naszym mieście".

ROZDZIAŁ VI

MASONERIA I JEJ IDEAŁ DOBROCZYNNOŚCI

103. Wspaniałomyślność tak ukryta, że ledwie się ją dostrzega, 104. Hojność duchowa, również bardzo znikoma.

103. Wspaniałomyślność tak ukryta, że ledwie się ją dostrzega

Komuż nie mówiło się wielokrotnie, że masoneria jest jedynie towarzystwem dobroczynności? Iluż ludzi wyobrażało sobie, słysząc to, że oprócz wzajemnego wspomagania się, które się przyrzeka swoim członkom, masoneria zajmuje się jedynie wspomaganiem potrzebujących ogromnymi sumami, które gromadzi! Niestety, masoneria posługuje się tajemnicą do tego stopnia, że mimo iż liczne inne jej sekrety, wyjawiają się same przez działania braci .'.Jej dobroczynność nie ujawnia się z reguły prawie wcale. Nie mówię, że pod jej patronatem nie czyni się prac dobroczynnych. Czasami są to prace wielkie, ale nie ze środków pieniężnych Zakonu, ani braci, lecz zebranych na zabawach, loteriach, loteriach fantowych itp. Nie mam również zamiaru negować wspaniałomyślności indywidualnej licznych adeptów masonerii, są przecież osoby skłonne dać coś drugim, będąc czy nie będąc masonami. W Iquique jednak, gdzie masoneria bujnie rozkwitła, gdzie jest 4 lub 5 lóż i gdzie była przy władzy przez tak długi czas, dobroczynność jej jest w istocie o wiele bardziej tajemnicza i niewiadoma, niż jej spiskowanie przeciwko Kościołowi, lub jej działania polityczne, które przez jakiś przypadek wychodzą na światło dzienne.

Ciekawe jest także, że to co jest moim wrażeniem, jest także wrażeniem innych, którzy przyglądali się sprawom masonerii. Posłuchajcie, co mówił Eckert w swoim czasie: "Mówi się, że dobroczynność jest celem masonerii. Nigdzie jednak nie potwierdza się ta dobroczynność, która miałaby być cechą wyróżniającą Zakon. Gdzież więc jest jej hojność i gdzie są

czyny wspaniałomyślne na większą skalę? Nigdy się niczego nie widziało, za wyjątkiem *rzeczy* bardzo skromnych. Ponadto, te akty dobroczynności choćby najmniejsze, są tylko lokalne, nigdy nie mają znaczenia bardziej powszechnego" (La F. M., I, 121).

Preuss ze swej strony, po szczegółowym przeanalizowaniu doktryny masońskiej w takiej wersji, jak ją podaje Mackey, dochodzi mniej więcej do podobnej konkluzji: "Jej dobroczynność ogranicza się do brata masona, który wpadł w biedę lub w niełaskę i do nikogo więcej. Dobrobyt lub przynajmniej średnia zamożność, która zamieniła się w biedę, siła i ludzka żywotność podminowana wiekiem i potrzebami i to wyłącznie w ramach Zakonu, który rygorystycznie wyklucza ze swoich szeregów klasy potrzebujące - oto jest obszar dobroczynności masońskiej. Powiedzcie, czy można spotkać węższy obszar dobroczynności?" (Preuss A. M., 340).

104. Hojność duchowa, również bardzo znikoma

Jak powiedział pewien światły mason, dobroczynność polega głównie na dobrodziejstwach intelektualnych, które daje Zakon, ucząc "prawdy Boga i duszy" przez "zerwanie więzów błędu i ignorancji, które uprzednio trzymały kandydata w niewoli moralnej i intelektualnej" itd. Cytowany autor pokazuje, że skoro stosuje się taką tajność wobec ludzi z zewnątrz i nawet wobec swoich członków o niższych stopniach, ta dobroczynność duchowa i życzliwość jest niezmiernie mała w porównaniu z tak uniwersalnymi potrzebami światła masońskiego, jakie masoneria zakłada.

Z drugiej strony to, co powiedziano dotychczas i to, co widzi każdy kto chce otworzyć oczy, świadczy, że głoszona wszędzie dobroczynność masońska jest takiej samej natury jak inne twierdzenia, które dotychczas studiowaliśmy. O tym świadczy barbarzyńskie okrucieństwo masonerii wobec swych przeciwników. Każdy może zapytać: "Gdzie są te dzieła do-

broczynności masońskiej? Kto je widział?"

Poza masonerią angielską, która może poszczycić się niektórymi pracami dobroczynnymi dokonanymi przy pomocy kilku bogatych braci .'., trudno jest, jeśli nie wręcz niemożliwe dostrzec je gdzie indziej.

ROZDZIAŁ VII

MASONERIA I JEJ IDEAŁ WIEDZY I POSTĘPU

105. Co to jest nauka (wiedza) masońska?, 106. Łatwowierność masońska, 107. Postęp na odwrót.

105. Co to jest nauka (wiedza) masońska?

Nienawiść, którą masoneria ujawnia w swoich pracach w stosunku do Kościoła, zwykła być przez nią uzasadniana miłością do nauki i do postępu, które według niej znajdują swoją największą przeszkodę w Kościele katolickim. Czy jest w tym prawda i szczerość?

Jeśli chodzi o naukę, nie widać, aby osiągała ona szczyty w masonerii. Nie neguję, że są uczeni masoni, ale nie są oni uczonymi dlatego, że są masonami, ani też dlatego, że zdobyli swoją wiedzę przez przynależność do tej organizacji czy przez swoje prace masońskie. A powód jest oczywisty: w lożach nie czyni się studiów naukowych: mówi się o religii, o polityce i o tym co może mieć bezpośredni lub pośredni związek z tymi sprawami. Organizuje się konferencje, które pretendują do tego żeby być naukowymi, ale zawsze celem ich jest nastawienie ducha słuchaczy przeciw Kościołowi lub przeciw religii objawionej. Sam widziałem niektóre z tych prac: powtarzają się w nich idee przebrzmiałe, odgrzewane są obiekcje tysiąc razy już odrzucone, przeciwko Kościołowi, utrzymuje się teorie już odrzucone przez naukowców jak darwinizm [tu się autor myli, darwinizm stale jest jeszcze dyskutowany i rozwijany także przez uczonych katolickich - przyp. tłum.],

samorództwo itd. I tymi rzeczami karmi się łatwowiernych, którzy zawierzyli nauczycielom masońskim i którzy sprzeniewierzyli się nauczaniu Kościoła

Copin-Albancelli, studiując organizację masonerii, do której należał i jej ogromną działalność destrukcyjną, zanim zauważył, że masoneria składa się z istot niższego rzędu (jego słowa), niezdolnych pojąć i przygotować ogromne zniszczenia, jakie ta organizacja realizuje, miał podejrzenia, że ona nie jest niczym więcej jak zwykłym narzędziem kierowanym przez jakąś tajemną siłę polityczną. Przytacza również rozmowę jaką miał z bratem .'. wysokiego stopnia, w której ten uczynił to samo spostrzeżenie w następujących słowach: "Pan jest w możności stwierdzić mierność umysłową większości spośród 25 000 masonów" (Copin P. O., 26, 284).

Również osoby inteligentne, które znajdują się w masonerii nie otrzymują nauczania tak szczerego, jakie jest potrzebne do zaawansowania się w wiedzy. Już wspomniałem, że nauczanie masońskie podaje swoje doktryny adeptom w podobny sposób jak Pitagoras. Ich podstawą jest autorytet mistrza "magister dixit" i to nauczyciela (mistrza), o którym nie wiadomo, gdzie się znajduje, ani kim jest. Najwyższy wielki mistrz Pike powiedział: "Masoneria nie wtłacza do głowy swoich prawd, stwierdza je raz i krótko" (Preuss A. F., 43).

Doktor Mackey mówi, że wystarczyło, że Preston dał masonerii filozofię, aby bez zorzy i zmierzchu, Bractwo Światła błyszczało w instrukcjach lóż. "Od 1717 r." mówi on, "Bractwo zajmowało się czymś mniej korzystnym ale bardziej przyrodzonym niż uprawianie nauki masońskiej. Przyjemne posiłki, toasty ponczu, harmonia śpiewu, małostkowe grzeszki, które spowodowały gniew Johnsona ponad to co zauważył Boswell, sprawy te nie dawały czasu na studiowanie rzeczy zawiłych. Rewelacje pana Olivera dają nam liczne i pozytywne dowody niskiego stanu literatury masońskiej w tym okresie. A jeśli chcemy dowód negatywny to spotkamy go w absolutnym braku

jakiejkolwiek książki godnej czytania o masonerii naukowej aż do ukazania się dzieł Hutchinsona i Prestona". Czytelnik spostrzeże, że mówi się tylko o nauce masońskiej, to jest o tej tkance z legend i wymysłów, które używane są na wyższych stopniach, głównie aby wbić w głowę doktryny filozoficzne sekty, doktryny wywodzące się ze starych misteriów pogańskich, a z których to tworzono legendarną historię masonerii.

106. Łatwowierność masońska

W masonerii nie ma nauki, a jedynie nieprawdopodobna łatwowierność poważnych ludzi. "W istocie masoni są wierzącymi, tyle że wierzą w misję Wdowy, w jej świętość. Przynajmniej tak jest z ogromną ich większością: wmówiono im, że nauka wymaga zniszczenia katolicyzmu. Oni nie wiedzą absolutnie nic sami, dlatego że nie są uczonymi. Niemniej, co do tej sprawy wystarcza zupełnie, że wierzą w to, o czym ich zapewniono. Oni uwierzyli, mają wiarę. Jest to znaczna siła. I wystarczy widzieć, jak daleko sięga ich zaślepienie. Pod wpływem sugestii, które otrzymują te umysły o inteligencji «z grubsza ociosanej», uważają się za naukowców. Mówiąc bardziej otwarcie, ci pomywacze naczyń w kuchni Wdowy uważają się za siewców nauki i rozumu..." (Copin C. J., 180-181).

Pojęcie, jakie mają masoni wyższych stopni filozoficznych o motłochu ze stopni niebieskich można wyczytać z następujących świadectw zebranych z ich pism:

"Trzeba zanotować, że większość masonów jest daleka od tego, aby być zainicjowanymi" i że "poruszają się pełznąc w ciemnościach egipskich" (Chroń., 1818,11,28).

Pikę mówi: "Masoneria wyższych stopni uczy wielkich prawd intelektualnych, ale w sprawie tych podstaw i najważniejszych zasad masoneria niebieska milczy całkowicie. Ich [niebieskich - przyp. tłum.] dramaty wydają się mieć za cel nauczanie odrodzenia ciała". W innej części mówi: "Posiadanie, jak im się wydaje, tajemnych misteriów uzdolniło masonerię niebieską do

czynienia tysięcznych inicjatyw. Nigdy nie było żądań co do posiadania wiedzy tajemnej tak bezpodstawnych i tak absurdalnych jak te w stopniach niebieskich [Kapitan .'. Arki Niebieskiej i Królewskiej]".

"Małpi chrystianizm masonerii niebieskiej - dodaje ten sam Pike - uczynił z niej stowarzyszenie nerwowe i bezsilne z ogromnymi i głośnymi żądaniami, a mizernymi możliwościami" (cyt. przez Cathol. Encycl. Ma-sonry).

107. Postęp na odwrót

Słowo "postęp" to jedno ze słów magicznych, przy pomocy których masoneria wywołuje zachwyt u ludzi prostodusznych, a naiwnych i nieuświadomionych. Jeśli by się chciało nazwać jej działanie w świecie właściwym słowem, trzeba by użyć słowa "cofanie się" albo "postęp na odwrót" lub "zacofanie". Wojny, przewroty, rewolucje, które masoneria powodowała w świecie pośród całego nieskończonego korowodu zła niszczącego i opóźniającego postęp, wystarczą dla uzasadnienia tej ostatniej nazwy.

Rozluźnienie obyczajów, owoc szatańskich wolności, których uczy powoduje, że narody chrześcijańskie wracają do otchłani pogańskiej degradacji, z jakiej Kościół je wyciągnął.

Godność rodziny widzi się każdego dnia coraz bardziej zdeptaną, jest to zasługa masonerii starającej się ją zniszczyć. Dąży się nie tylko do rozsypywania się małżeństw dzięki rozwodom, ale i do wolnej miłości, chce się nawet przekroczyć granice dzikiego stada, aby zejść do poziomu zwykłego zwierzęcia.

W dziedzinie religii, masoneria przynosi światu nie tylko starożytne pogaństwo, kult słońca, kult natury, kult ciała, ale przy pomocy głoszonego materializmu, którym się pyszni, cofa się jeszcze bardziej w rozwoju ludzkości sięgając stanu prymitywnego, w którym nie czci się Boga, bo nie ma się zdolności do poznania Go.

Szał okrucieństwa, grabieży i bezwstydu, w który wpadały

ludy, gdy się je pozbawiło hamulca religii, świadczy doskonale czy to, co masoneria hołubi jako piękny ideał "aby każdy stał się swoim własnym Bogiem" jest godnym pozazdroszczenia postępem, czy też horrendalnym cofnięciem się. Bourget pisze: "Gdzie chrystianizm jest gorący, obyczaje się uszlachetniają, gdzie gnuśnieje, pogarszają się. Jest to drzewo, na którym kwitną cnoty ludzkie. Bez praktykowania ich społeczeństwa ludzkie są skazane na zagładę. Błagam Was, abyście to głosili z naciskiem: demoralizuje się kraj, jeśli mu się wyrywa religię, popełnia się zabójstwo, zabójstwo moralne, zabierając mu wiarę chrześcijańską. Nie ma wybawienia dla narodu bez cnót Dekalogu. To było przekonanie Le Playa, także Taine'a, i takie jest moje!"

Tak samo myślą wszystkie dusze szczere. I tak to, co dla nas jest nieszczęściem, dla masonerii jest ideałem! A najsmutniejsze jest, że jest wielu masonów, którzy nie zatraciwszy poczucia moralnego, normalnego dla ludzi, nie zdaje sobie sprawy z tego ideału Wdowy, w której domu przebywają!

CZĘŚĆ III
DOKTRYNY MASONERII

ROZDZIAŁ I
DOKTRYNY FILOZOFICZNE I SPOŁECZNE

108. Materializm i ateizm, 109. Zaprzeczenie istnienia duszy niematerialnej i nieśmiertelnej, 110. Doktryny komunistyczne i anarchistyczne, 111. Doktryny rozbijające rodzinę, 112. Obłudny atak na spowiedź, 113. Doktryna antypatriotyczna i fakty, które ją potwierdzają.

108. Materializm i ateizm

Prawie wszystkie warianty kultu i symbolizmu masońskiego

ześrodkowują się na negacji Istoty Najwyższej, odmiennej od świata materialnego, to znaczy na negacji istnienia Boga w tym sensie jak go wyznaje świat chrześcijański, mahometański i judaistyczny - jako istotę duchową, nieskończoną i nieskończenie doskonałą a nie tylko obdarzoną nieskończonością pasywną w sensie przyjmowania form nieskończenie różnych co jest właściwe dla materii. Masoneria przez usta swoich najwyższych zwierzchników sprzeciwia się oskarżeniom o ateizm, który się jej zarzuca, ale próbuje pogodzić potwierdzenie istnienia boskości z materializmem. Ragon mówi: "Materializm jest bardzo niewłaściwie zwany ateizmem. Ateizm nie jest zrozumiały: trzeba by przyjmować skutek bez przyczyny, bo cóż jest przyczyną wszystkiego co istnieje i którą się określa imieniem Boga, który jest przyczyną nieznaną efektów znanych. Tak więc taki absurd nie jest przyjmowany przez nikogo, jedynie przez ignorantów lub ludzi złej woli. Dlatego nie może być ateistów. Jedyny podział jaki istnieje zasadza się w kwestii czy przyczyna wszelkiej egzystencji jest duchowa czy materialna, to jest, niezależna i oddzielona od materii, czy też właściwa materii i stanowiąca jej część integralną. Materialista nie jest więc ateistą" (Benoit F. M., I, 232). Jest to dobre dla oszukiwania głupich. Z momentem gdy przyjmuje się, że Bóg nie jest niczym więcej jak światem materialnym i głównie człowiekiem, który jest częścią najdoskonalszą świata, neguje się w rzeczywistości istnienie Boga, pozostawiając jedynie jego imię jako jeszcze jedną próbkę oszukaństwa i obłudy masońskiej.

"Masoni widząc, że każdy byt tworzy się, wnoszą z tego, że tworzenie się jest powszechne, że działalność tworzenia się dokonuje na całym świecie, który istnieje dlatego, że stale się tworzy. Świat wydaje się więc być ogromnym warsztatem, który buduje się sam za pośrednictwem nieskończonej liczby bytów, które poświęcają się jego tworzeniu. Byty tworzą się przez czas ograniczony, podczas gdy tworzenie (konstrukcja) całości jest nieskończona.

Zauważmy tutaj, że tworzenie (konstrukcją) pociąga za sobą różnicowanie. Kurczę zwija się w jaju według jakiegoś planu. Komórki, które się mnożą posłuszne są jakiemuś wpływowi konstruktywnemu, aby utworzyć organizm. Czy analogiczny wpływ nie jest wywierany na wszystko co się rozwija, np. na ewolucję ludzkości?

I oto Wielki Architekt rozpoznany w jego dziele, które jest wielkim dziełem ogólnego postępu!

Mason nie ma w sobie nic z metafizyka, zdolnego do bawienia się pojęciami niebiańskimi, jest konstruktorem na ziemskiej płaszczyźnie, a nie w chmurach. Czując ziemię pod stopami zwraca się najpierw ku niej, zanim zacznie badać chmury. To co odczuwa swoimi zmysłami jest dla niego punktem wyjścia dla całego objawienia (Oswald Wirth "Bóg teologii i Wielki Architekt wolnomularzy - Rev. Intern, des Soc. Sekr. Nr 33,580 i dalsze, 1924).

Inni deklarują swój ateizm z większą szczerością: "Jesteśmy osobiście do takiego stopnia ateistami jak tylko można być. Idea Boga jest z tych, które odrzucamy bez dyskusji, tak niegodna uwagi nam się wydaje. Więc dobrze! Nie jesteśmy mniej zwolennikami [ateizmu - przyp. tłum.], że się przyjmuje [istnienie - przyp. tłum.] Wielkiego Architekta Wszechświata. Jest to wpisane na początku pierwszych konstytucji [masońskich - przyp. tłum.]. Zostawmy to. Niektórzy przyjmuj ą to jako prawdę, my to podtrzymujemy jako pewną umowę" (Brat.'. Lantoine, cyt. Rev. des SS. SS. No 18, s. 328, 1925).

Na tych zasadach opiera się całkowicie wolność, którą propaguj e masoneria i bardzo logicznie, ponieważ, jeśli nie ma innego Boga jak Przyroda, której my ludzie jesteśmy najwyższym wytworem, my sami jesteśmy Bogiem lub główną częścią Boga, jesteśmy istotami najwyższymi, niezależnymi od innych istot i praw, czy byłyby to prawa przyrody, fizyki, chemii czy mechaniki. Stąd się bierze, że namawia się człowieka, aby był swoim własnym Bogiem i chwalcą siebie samego.

109. Zaprzeczenie istnienia duszy niematerialnej i nieśmiertelnej

Co do nieśmiertelności i niematerialności duszy teorie masońskie nie pozostawiają wątpliwości. Jeśli dusza jest częścią boskości, a ta jest czymś materialnym, jasne jest, że dusza jest także czymś całkowicie materialnym, podlegającym tym samym rozkładowi i śmierci. "Na początku-mówi Pike -wszechświat nie był niczym więcej jak duszą. Był wszystkim sam, wraz z czasem, przestrzenią i nieskończony jak one. Miał tę myśl - Ja stwarzam człowieka, którego dusza jest moim obrazem i on będzie rządził. I oto jest! Człowiek z uczuciami, instynktami i duszą racjonalną". "I niemniej jednak to jeszcze nie był człowiek, lecz zwierzę, które oddychało, widziało, myślało, aż przeniknęła do jego umysłu iskra niematerialna właściwego Bytu Nieskończonego - Boga i została dana dusza człowiekowi na nieśmiertelność" (Preuss A. R, 204).

Ta iskra w czasie śmierci wraca na łono Boga, jeśli jest oczyszczona inicjacją masońską, która jest jak śmierć duchowa, która zaciera całą przeszłość i jeśli nie jest oczyszczona musi wrócić do życia aż się oczyści. Oto jest ideologia najwyższego wielkiego mistrza masonerii światowej pana Pikego. Rzeczywiście, potwierdza on, że dusza będzie miała swoją aktywność i inteligencję w Bogu, jak miała ją przed złączeniem się z ciałem, ale to jest i nie może być innym życiem jak to, które ma część w całości, z którą się łączy. Pozostawia się tylko nazwę nieśmiertelność, a w istocie zaprzecza się jej. Podobnie rośliny, jak i owoce są nieśmiertelne ponieważ żaden z ich składników nie niknie i wszystko po ich śmierci włączają się z powrotem w tworzenie świata materialnego skąd wyszły.

Doktryny masońskie co do tego punktu, tak jak je wyrazili Pike i Mickey są takie same jak gnostyków, w połączeniu ze starymi teoriami preegzystencji dusz, ich przechodzenia i

powrotu do Boga, z całym orszakiem niezgodności i braku logiki, które doktorzy masońscy wolą nie dostrzegać i przyjmują je, ponieważ to były doktryny starożytnych (patrz Preuss A. F., 200-220).

Panowanie idei materialistycznych wśród braci .'. jest powodem nalegania, aby nauczać w oficjalnych katedrach, które są prawie wyłącznie w ich rękach teorię darwinizmu lub transformacji organizmów. Towarzyszy temu nieodłącznie spontaniczny entuzjazm i parada absurdów i śmieszności, twierdzeń bez poważnych podstaw, oraz wysiłki, aby w warstwach ziemi znaleźć jakąś nieznaczną wskazówkę pośród kopalni faktów, które nie pozwalają istnieć nawet na moment, absurdalnej idei, że rzeczy same się wprawiają w ruch, skoro zaistniały i że nikt im tej egzystencji nie dał. Mówi się że same sobie dały życie i nie otrzymały go od bytu, który miał je wcześniej, że same sobie dały inteligencję, a nie otrzymały jej od kogoś, kto mógł im ją dać, że same się uporządkowały. Że same powstały te zadziwiające organizmy, których nasza inteligencja nie jest nawet w stanie poznać i podziwiać. I odrzuca się inteligencję, która jednym słowem ustaliła prawa i porządek. Mówi się, że to co istnieje powstało z niczego i że ślepy przypadek napełnił wszechświat prawami i porządkiem.

Wobec tych chorób ducha, które nie są nowe w historii ludzkości trzeba zachować spokój i mieć wiele wyrozumiałości. Jednocześnie trzeba z rozwagą zwracać się do tych, którzy nie są jeszcze sfanatyzowani i zaślepieni stałym powtarzaniem tych samych błędów i towarzyszących im haseł: nauka, postęp, ewolucja itp. [Ostatnie dwa akapity mogą się wydać dzisiaj nieco przestarzałe].

110. Doktryny komunistyczne i anarchistyczne

Są to tylko konsekwencje doktryny masońskiej związanej z prymitywną "równością", jaką pragnie się wprowadzić między ludźmi. Równość, tak głośno głoszoną i upragnioną przez

komunistów, jako fundament realizacji ich marzeń. Już przy wstępowaniu do masonerii uprzedza się adeptów, że w masonerii nie ma dystynkcji i wszyscy są równi. Każe się im oddać "metale", tj. pieniądze, które mają ze sobą i jeśli nie każe się im ściągnąć ubrania, to tylko dlatego, że zwyczaje na to nie pozwalają. Tak więc ludzie pozostają równi we wszystkim, co nie zależy od przyrody.

Ta równość pociąga za sobą wspólnotę dóbr i logicznie także wspólnotę innych osób i wartości, zwłaszcza kobiet i wspólną światową ojczyznę, do czego dążą pewne szkoły socjalistyczne.

Oczywiście, gdy masoneria potrzebowała poparcia ze strony królów i książąt, aby w podziemiu pracować nad podkopaniem ich tronów, lub kiedy potrzebowała pieniędzy i ludzi bogatych dla swojej propagandy lub dla misji rewolucyjnych, nie ujawniano tak jasno doktryn socjalistycznych lub anarchistycznych. I dzisiaj także nie wszędzie mówi się jasno o tych ideałach. Zależy to od tego, czyjego poparcia i pieniędzy Wdowa potrzebuje.

Wszyscy, lub prawie wszyscy autorzy, których czytałem, widzą pokrewieństwo doktrynalne między masonerią i systemami nastawionymi na zniszczenie istniejącego porządku socjalnego, uważaj ą również, że masoneria czyni wielkie wysiłki, aby mieć partie rewolucyjne za swoje so-juszniczki lub swoje narzędzia. Autorzy współcześni jasno wykazuj ą ścisłe stosunki jakie łączą judaizm z masonerią i z partiami rewolucyjnymi, od socjalizmu po bolszewizm.

Eckert mówi: "Zarówno z rytuału masońskiego, jak i z historii wolnomularstwa, czy też z wypowiedzi członków Zakonu wynika, że masoneria jest sprzysiężeniem przeciwko ołtarzowi, tronom i własności, z celem utworzenia na ziemi królestwa socjalnego i teokratycznego, którego rządy religijne i polityczne będą miały Jerozolimę za swoją siedzibę!... Warunkiem niezbędnym dla zrealizowania tego celu jest

zniszczenie trzech przeszkód, które mu się przeciwstawiają: Kościoła, tronu i własności" (I, 208). "Kongres masoński w Saintes w 1847 r., i ci którzy go śledzili, udowadniają z wielką jasnością, że masoneria ma za cel socjalizm, a jako środek rewolucję" (Eckert, II, 227, nota). To tłumaczy poparcie masonerii dla wszystkich tych stowarzyszeń lub lig, które wprost lub pośrednio zmierzają do całkowitego lub częściowego zniszczenia własności, do rewolucji społecznej i do wojny przeciw chrześcijaństwu. Stowarzyszenia takie rozmnożyły się w Europie i Ameryce w ubiegłym wieku. Im właśnie poświęca Benoit drugą sekcję drugiej części swojego tylekroć cytowanego dzieła "Wolnomularstwo", do którego odsyłam czytelnika chcącego te sprawy przestudiować dokładniej. Warto zauważyć, twierdzi Webster, że wszystkie te wywrotowe organizacje, pośród których bolszewizm przedstawia się nam jako ostatnia faza [rozwojowa-przyp. tłum.] mają jeden zamiar: zniszczyć chrześcijaństwo. "Powtarzam to: nie rewolucja ekonomiczna jest tym, co stanowi plan prawdziwych przywódców tego ruchu, nie jest to także dyktatura proletariatu, ani reorganizacja społeczeństwa przez inteligentów «Pracy» lecz zniszczenie idei chrześcijańskiej. Mówcy socjalistyczni mogą dyszeć zniewagami skierowanymi przeciwko skorumpowanym arystokratom, lub «opasłym kapitalistom», ale nie to jest ich największym zmartwieniem. Rewolucja światowa zawsze była łaskawa wobec skorumpowanych i egoistycznych arystokratów, począwszy od markiza de Sade i księcia Orleanu i tak dalej. To ludzie dobrzy, prawi i dobrej woli są ofiarami furii rewolucyjnej" (s. 341).

"Loże chcą dziś", mówi markiz de Colbert w "Echo du Cher", "wywłaszczenia właścicieli, zlikwidowania dziedziczenia, uspołecznienia jednostki, nowych podatków, nacjonalizacji wielkich przedsiębiorstw, itd. Jest to program Czerwonej Międzynarodówki" (Rev. de SS. SS., s. 44, 1925). Ci, którzy obserwują ł studiują cały ten ruch rewolucyjny, rozgałęziony na

tyle systemów, grup i partii, często sobie przeciwnych, ale które mimo to idą wszystkie w tym samym kierunku, zmierzając do zniszczenia chrześcijańskiego porządku społecznego, słusznie dopatrują się za tym wszystkim wspólnego kierownictwa, które nadzwyczaj umiejętnie kieruje szeregami tego rewolucyjnego wojska, którego kompanie, maszerują na pozór niezależnie od siebie i wydają się mieć swoje własne kierownictwo.

Wolność masońska nakłaniająca człowieka, aby był sobie samemu Bogiem prowadzi oczywiście do wszelkich rewolucji i do najskrajniejszego anarchizmu. A jeśli ten ideał nie daje się zrealizować, to tylko dlatego, że zdrowy rozsądek nie zaginął do końca między ludźmi, oraz dlatego, że natura rozumna i społeczna jaką otrzymaliśmy pozwala odczuć nawet tym, którzy wyznają zasady najbardziej rozkładowe, inną siłę zakorzenioną w głębi naszej istoty, która kładzie tamę najbardziej rozkiełznanym wybrykom ludzkim. Historia ukazuje kontrakcje, które rodziły się, gdy siła rozkładowa zasad masońskich była wprowadzana w życie z największą wściekłością i gdy już się wydawało, że triumf chaosu jest nieuchronny.

Jerofante z sekty Oświeconych oświadcza adeptowi, który uzyskuje tytuł epopty czyli kapłana: "człowiek jest zły, ponieważ religia, państwo i zły przykład go demoralizują" (Benoit F. M., 1,4b). Prawdziwie więc i logicznie powiedział Prudhon, że system masoński to była negacja wszystkiego... a w polityce anarchia".

Biorąc pod uwagę związek anarchizmu z judaizmem, nie dziwmy się że nie tylko dostrzega się duży procent Żydów wśród anarchistycznych przestępców, ale także chorych psychicznie Żydów, jak to zauważa Collins, lekarz neuropsychiatra z Nowego Jorku (Webster, 397).

111. Doktryny rozbijające rodzinę <<

Atak masonerii na rodzinę był [i jest - przyp. tłum.] najbardziej szkodliwy dla społeczeństwa. Zaczęło się od praw

małżeńskich cywilnych, co spowodowało utratę, w oczach tłumu, nieuświadomionego lub zepsutego, tej świętości, tego charakteru instytucji sakramentalnej, którym je obdarzył Pan Nasz Jezus Chrystus. Zamieniono małżeństwo na zwykłą umowę międzyludzką, jak tyle innych, której ważność zależy od prawa ludzkiego. Zło jakie wyrządził ten pierwszy w społeczeństwie chrześcijańskim atak na małżeństwo i rodzinę niestety jest widoczne dla wszystkich i jest tak ogromne, że prawie rozpadła się rodzina w klasach ludowych w miastach [Chile - przyp. tłum.].

I jakby tego było jeszcze mało, masoneria, idąc za wskazówkami otrzymanymi od innych narodów zamierza wprowadzić prawo do rozwodu [już je wprowadzono prawie wszędzie - przyp. tłum.]. W ceremonii małżeństwa masońskiego, wielebny i pierwszy strażnik wypowiadają przed nowymi małżonkami następujące słowa: "Co myślisz o nierozerwalności małżeństwa? - że jest sprzeczne z prawami przyrody i rozumu, z prawami przyrody ponieważ układy społeczne często łączą osoby, które przyroda oddziela przez antypatie, które nie dadzą się wykryć inaczej jak w małżeństwie. Jest sprzeczne z prawami rozumu, ponieważ nierozerwalność poddaje miłość prawu i pretenduje do poddania mu uczucia najbardziej kapryśnego i najmniej zależnego od woli - A jak to można poprawić? - przez rozwód odpowiada pierwszy strażnik..." (Ragon, cyt. przez Benoit F. M., II, 234-235). Prawo rozwodów już jest faktem wśród wielu narodów, dla innych jest projektowane, popierane przez masonerię.

Stąd bardzo już blisko do wolnej miłości jakiej chcą socjaliści.

Poza tym, masoneria pogarsza obyczaje w samym małżeństwie polecając praktyki sprzeciwiające się jego głównemu celowi.

Wprowadziwszy prawo tajemnicy i surowe polecenie jej

zachowania zwłaszcza wobec rodziny, przyjaciół i sąsiadów (Mackey's Masonie Ritualist. Preuss A. F. 15), ustanawia mur między towarzyszami życia i stwarza antagonizm między kobietą chrześcijanką, która wyznaje szczerze swoją religię i renegatem, który wstąpił do masonerii i jest instruowany i przygotowuje się do zwalczania religii wszystkimi środkami, jakich masoneria zwykła używać.

Można sobie wyobrazić jakie życie małżeńskie wiedzie kobieta, która zdaje sobie sprawę, przynajmniej połowicznie z tego jaką szkołę otrzymuje jej mąż, z zamiarów jakim się poświęca, zobowiązany przez przysięgi i bez możności ufnej rozmowy na tematy mające tak wielkie znaczenie dla chrześcijańskiej duszy. Nie marzyła o takich rzeczach wybierając na towarzysza i głęboko zaufanego człowieka swojego życia mężczyznę, który przysiągł, że nie będzie jej mógł wyjawiać tajemnic i który przez to na co przysięgał, jest tajemnie zobowiązany niszczyć religię, a więc to, co ona najbardziej ceni.

Każdy spostrzeże, jak bardzo osłabiają się więzy w takiej rodzinie. Ponadto masoneria dąży do oddzielenia od rodziny dziecka, odciągając je w szkole i poza nią od formacji moralnej i religijnej nadawanej mu przez swych rodziców, osłabiając jego obowiązki i więzi rodzinne.

Rodzina jest przeznaczona, aby być ośrodkiem cnót i środowiskiem religijności chrześcijańskiej oraz miejscem, gdzie wykształcają się dobre obyczaje.

Wielki Wschód Belgijski podał wszystkim lożom do porządku obrad w 1864 r. kwestię obowiązkowego nauczania. Z dyskusji w lożach wyszedł projekt prawa "o obowiązkowym i laickim nauczaniu", którego ostatni artykuł był następujący: "5. Wyrwać dziecko spod kierownictwa rodzicielskiego". Dwa miesiące później uformowała się "Liga nauczania" z aktywnym współudziałem masonów i Żydów sprzymierzonych z masonerią, aby przygotować teren dla akceptacji tego prawa (Bertrand L, La F. M., Secte Juive, 54-55).

112. Obłudny atak na spowiedź

Masoneria zwykła atakować spowiedź jakoby ona przeszkadzała, lub osłabiała wzajemne zaufanie, jakie powinno istnieć między małżonkami, w czym mija się, jak zwykle z prawdą. Nic nie przeszkadza, bowiem aby małżonka powiedziała małżonkowi wszystko to co powinna powiedzieć spowiednikowi, aby ten jej odpuścił grzechy. Jest zupełnie inną sprawą, czy powinna to uczynić ze względu na nią samą, na męża i ze względu na pokój w ognisku domowym. Nie ma jednak żadnego zakazu ani przysięgi, która by jej zakazywała to uczynić. I jeśli jej nie wystarcza wyspowiadać się swojemu mężowi, jak zwykli mówić obłudnie masoni, to dlatego właśnie, że jej mąż nie może jej odpuścić grzechów popełnionych przeciwko Bogu. Ponadto, wmieszanie się spowiednika nigdy nie może być przyczyną, że powstanie zamieszanie w domu rodzinnym, w którym się przestrzega praw naturalnych i pozytywnych.

Napoleon napadając na Włochy stwierdził, że kraj ten jest kompletnie podminowany [przez masonerię - przyp. tłum.], a Henryk de Beauregard szef sztabu Karola Emanuela stwierdził, że Francuzi zapalaj ą tutaj prochy, które wszędzie istniały, i że jego wojska nie mają tu żadnych ograniczeń ani hamulców prócz własnego sumienia.

113. Doktryna antypatriotyczna i fakty, które ją potwierdzają

Jako stowarzyszanie międzynarodowe dążące do ustanowienia wolności, równości i powszechnego braterstwa, rozumianych w swoisty oczywiście sposób, masoneria jest wrogiem myślenia w kategoriach Narodu i dała na to dobre dowody.

Tak więc, gdy na konwencie w Wilhelmsbad (1782) ustanowiono, że rewolucja zacznie się we Francji, zdecydowano także iż Niemcy zostaną pochłonięte przez rewolucję. (Benoit F. M., II, 395-396). To samo zaszło w Austrii, gdzie emisariusze lóż

francuskich napotykali dość współtowarzyszy pomagających realizować plany. Ujęcie Semonville'a wysłannika nadzwyczajnego jakobinów do Konstantynopola, pozwoliło wykryć "cały świat zdrajców" jak stwierdza się w pewnej publikacji z tamtych czasów, których się najmniej o to podejrzewało.

O Niemczech, w czasie szału rewolucyjnego we Francji można powiedzieć coś podobnego: "Myślę, że wykazano to dostatecznie", mówi Eckert w książce "Historia masonerii francuskiej", "że jest niezaprzeczalne, iż masoni niemieccy przez swoją jedność ze stowarzyszeniem generalnym i zwłaszcza z lożami wojskowymi, byli współuczestnikami lub instrumentami rozlicznych zdrad. Niesławne zachowanie się garnizonu Moguncji może być tu przykładem."

"Liczne zdrady , których byli winni w tej epoce liczni komendanci twierdz pruskich, czy nie miały zawsze tej samej podstawy?" (Espasa, Masoneria, s. 719). "Nie śmiem twierdzić tego z całą pewnością, ale wiadomo przynajmniej, że liczne fakty nie dadzą się wytłumaczyć w sposób wiarygodny, w inny sposób... Te smutne fakty sprawdziły się dopiero w epoce, w której masoneria była całkowicie na usługach Napoleona. Nie zachodziło to samo, albo działo się coś wręcz odwrotnego, gdy w końcu masoneria przekonała się, że Cesarz nie będzie ich łatwym narzędziem, ale wręcz odwrotnie, masoneria stała się narzędziem, którym się posługiwał Napoleon. Nigdy Niemcy nie splamiły się taką hańbą, kiedy masoneria zaczęła rozgłośnie protestować przeciwko świętokradczej profanacji, jakiej Napoleon dopuścił się w stosunku do sanktuariów masońskich". "W Hiszpanii i Portugalii", mówi ten sam autor, "masoneria okazała uległość jakiej nie notowano dotychczas i wykazała wielką aktywność, aby stworzyć partię procesarską" (Eckert, II, 151 i nast.).

Już przedtem była mowa o tym jak masoneria przygotowywała upadek Napoleona III i klęskę Francji w 1870 r.

Historia Włoch przedstawia być może najbardziej odrażające aspekty zmowy rewolucjonistów z potęgami cudzoziemskimi za pomocą lóż: z Napoleonem III, z lordem Palmerstonem, Wschodem Wschodów, jak ją nazywano, z najwyższym zwierzchnikiem masonerii północnoamerykańskiej Albertem Pikę (prawdopodobnie także zwierzchnikiem całej masonerii), który jeśli nie mógł wspomagać ich w inny sposób, wspomagał ich dolarami. Margiotta dostarcza licznych i szczegółowych danych na ten temat. To samo mówi historia powszechna (patrz zwłaszcza Cretineaux-Joly. UEngl. en fasę de laRevol.).

W świetle takich treści historycznych, nic w tym dziwnego, a wręcz było sprawiedliwie i patriotycznie to, że rząd Włoch wydał prawa dotyczące stowarzyszeń tajnych w celu uchronienia Ojczyzny od zdrad nie tylko w czasie wojny, ale także w czasie pokoju, kiedy obce wpływy również mogą szkodliwie działać przez tajne stowarzyszenia nastawione przeciwko najżywotniejszym interesom kraju, jak to miało miejsce we Włoszech. Dotyczyło to też aspektów religijnych, uważanych za najważniejsze z punktu widzenia moralności i pokoju wewnętrznego.

W raporcie, przesłanym panu Bodrero dotyczącym projektu tych praw czytamy:

"Nasycając swoich członków pseudo-moralnością, w której pojęcia ojczyzny i narodu zastępują bardziej uniwersalnym pojęciem ludzkości, cała masoneria wprowadza skutecznie ideologię masońską do różnych organizacji społecznych jako nadrzędną wobec wszelkich innych ideologii, władz i powinności hierarchicznych".

"Jeśli jest wielkim przewinieniem dla wszystkich poddanych państwa należeć do tajnych związków - kontynuuje - to co mówić o urzędach, których funkcjonowanie winno zawsze opierać się na sumieniu czystym, obiektywnym i wolnym od wszelkiego wpływu oraz od nacisku ze strony przełożonych zagrażającego uczciwej bezstronności jego misji. Co po-

wiedzieć o wszystkich ludziach na służbie państwowej (wojsko, marynarka, lotnictwo, ochotnicza milicja), którzy winni być wierni i lojalni jednej świętej przysiędze wobec króla i ojczyzny. Co powiedzieć o ludziach wyróżnionych przez mundur i przez szlachetną misję, którą sami, z własnej woli wybrali? Dlatego Państwo nie może zgodzić się, aby ważne stanowiska w administracji, skarbie, sprawiedliwości, nauczaniu i obronie narodowej, a także w służbach publicznych powierzono ludziom, którzy w imię tajnych stowarzyszeń będą zakłócać wszystkie reguły jasno określone dla pełnienia ich funkcji..." (Rev. des Societes Secretes, s. 382-383, 1925).

Co dotyczy Hiszpanii, mówi Nocedal, w przemowie już cytowanej, w czasie inwazji francuskiej, "wielki książę Bergu (Murat), wódz wojsk inwazyjnych spotkał w lożach sfrancuziałych złych Hiszpanów, wielbicieli potężnych i zdrajców ojczyzny. Podczas gdy cała Hiszpania przystąpiła do heroicznej walki, masoni wysłali swoich najznaczniejszych przywódców, aby nałożyli koronę na skronie Józefa Bonaparte... W ten sposób ciążą na masonerii, poza zbrodnią zdrady ojczyzny, wszystkie zbrodnie, mordy i rabunki Francuzów, których była współuczestniczką i pomocnicą" (La Igl. y Mas., 155-156).

Nie jest dziwne to wszystko, ponieważ doktryną Oświeconych jest, że "Miłość ojczyzny jest nie do pogodzenia z ogromną miłością, której celem ostatecznym jest Zakon". Rebold stwierdza: "Wolnomularstwo proklamuje uniwersalne braterstwo, jego wysiłki mają stałą tendencję do zduszenia miedzy ludźmi przesądów kastowych, różnic w kolorze skóry, pochodzenia poglądów i narodowości" (Benoit F. M., 246).

Rezultaty tych wysiłków wyraża rzymska "L'Italie" w artykule z 16 X 1879 r.: "To co zadziwia w doktrynach głoszonych dzisiaj przez mówców radykalnych wszystkich państw Europy jest kompletne spaczenie uczuć patriotycznych. Filozofowie i

filantropi (tzn. masoni), którzy domagali się naiwnie uniwersalnego przymierza ludów byli bez wątpienia bardzo odlegli od wyobrażenia sobie, że ich niewinne marzenia wy wołaj ą tyle kryminalnych wybryków" (Roseet, La F. M., 192).

W książkach i gazetach masońskich akty nielegalne i zdrady dokonane dla wzajemnego wspomagania się są polecane i chwalone jako chwała masonerii.

"Te same nielitościwe prawa wojny", mówi wielki mówca Francji .'. Le-fevre (Solsticio, 24 VI 1841 r., Proceso verbal, 62) "winny ugiąć się przed wolnomularstwem, co jest może próbą najbardziej wymowną jej siły. Jeden sygnał wystarczy, aby zaprzestać mordu, walczący odrzucają daleko swoją broń, obejmują się po bratersku i momentalnie stają się przyjaciółmi i braćmi, tak jak tego wymagają ich przysięgi". W tym samym sensie wypowiada się "Handbuch" Mas .-. Niemieckiej (Cath. Encyclop.).

Pochwały godna jest miłość do wszystkich ludzi w ogóle, a zwłaszcza do tych, którzy należą do tego samego stowarzyszenia, ale zamienia się to w zbrodnię przeciw ojczyźnie, gdy pod tym pretekstem zdradza się ją i *naraża* na niebezpieczeństwa.

Niebezpieczeństwo to, zrodzone z przysiąg masońskich, do których nawiązuje cytowany autor i zobowiązania, które stawia się wyżej niż dyscyplinę wojskową i zobowiązania wobec ojczyzny usprawiedliwiają całkowicie zakaz wprowadzony w wielu krajach dla wojskowych zbliżania się do masonerii. Niestety u nas [w Chile - przyp. tłum.], dzięki wpływom masońskim zakazu taki jest nie przestrzegany.

Nie należy się przeto dziwić, że gdy w Chile podnosił się jakiś głos raniący uczucia patriotyczne, zawsze znajdywali się między braćmi .'. obrońcy głosiciela lub nawet jego chwalcy.

filantropi (tzn. masoni), którzy domagali się naiwnie uniwersalnego przymierza ludów byli bez wątpienia bardzo odlegli od wyobrażenia sobie, że ich niewinne marzenia wy wołaj ą tyle kryminalnych wybryków" (Roseet, La F. M., 192).

W książkach i gazetach masońskich akty nielegalne i zdrady dokonane dla wzajemnego wspomagania się są polecane i chwalone jako chwała masonerii.

"Te same nielitościwe prawa wojny", mówi wielki mówca Francji .'. Le-fevre (Solsticio, 24 VI 1841 r., Proceso verbal, 62) "winny ugiąć się przed wolnomularstwem, co jest może próbą najbardziej wymowną jej siły. Jeden sygnał wystarczy, aby zaprzestać mordu, walczący odrzucają daleko swoją broń, obejmują się po bratersku i momentalnie stają się przyjaciółmi i braćmi, tak jak tego wymagają ich przysięgi". W tym samym sensie wypowiada się "Handbuch" Mas .-. Niemieckiej (Cath. Encyclop.).

Pochwały godna jest miłość do wszystkich ludzi w ogóle, a zwłaszcza do tych, którzy należą do tego samego stowarzyszenia, ale zamienia się to w zbrodnię przeciw ojczyźnie, gdy pod tym pretekstem zdradza się ją i *naraża* na niebezpieczeństwa.

Niebezpieczeństwo to, zrodzone z przysiąg masońskich, do których nawiązuje cytowany autor i zobowiązania, które stawia się wyżej niż dyscyplinę wojskową i zobowiązania wobec ojczyzny usprawiedliwiają całkowicie zakaz wprowadzony w wielu krajach dla wojskowych zbliżania się do masonerii. Niestety u nas [w Chile - przyp. tłum.], dzięki wpływom masońskim zakazu taki jest nie przestrzegany.

Nie należy się przeto dziwić, że gdy w Chile podnosił się jakiś głos raniący uczucia patriotyczne, zawsze znajdywali się między braćmi .'. obrońcy głosiciela lub nawet jego chwalcy.

ROZDZIAŁ II

ANTYMASOŃSKI W TRENTO. STRESZCZENIE

114. Doktryny religijne i filozoficzne, 115. Masoneria i satanizm, 116. Stosunek wzajemny dogmatów masońskich, 117. Cel masonerii, 118. Działalność masońska, 119. Czym wiec jest masoneria?

114. Doktryny religijne i filozoficzne

Jako potwierdzenie wszystkiego co już podano, zacytuję tutaj wnioski, do jakich doszedł Międzynarodowy Kongres Antymasoński, zwołany niedawno temu w Trieście. Cytuję je za dziełem Creusa i Coronury "La Masoneria" (s. 311 i nasi).

Opierając się na autorytecie oficjalnym [masońskim - przyp. tłum.], który usankcjonował doktryny zawarte w więcej niż 150 toniach prac masońskich, które przedstawiono na małej wystawie w czasie kongresu, zadeklarowano jednogłośnie: "że doktryny religijne i filozoficzne rozpowszechniane przez masonerię są doktrynami fallicznymi starych misteriów Indii, Persji i Etiopii, Egiptu, Fenicji, Grecji, Rzymian i Druidów, a po nastaniu chrześcijaństwa gnostyków, manichejczyków, albigensów, katarów i podobnych, templariuszy, filozofów ognia lub alchemików i różokrzyżowców.

Ci ostatni w dniu 24 VI 1717 r. stworzyli masonerię z godłem aktualnym, aby kontynuować pod swoim imieniem kult falliczny, nazywany też Naturalizmem lub kultem Przyrody. Dlatego masoneria definiuje się sama przez usta Wielkiej Matki Loży, wszystkich lóż świata - Matki Loży Anglii. "Zdolność Przyrody, inteligencja mocy, która istnieje w przyrodzie w jej różnych działaniach". Co do zdolności przyrody, definiuje się przez proste słowo "Światło", światło w znaczeniu ogólnym, które oświeca każdego człowieka, gdy przychodzi na świat.

116. Stosunek wzajemny dogmatów masońskich

Co do sprawy czy istnieje jakaś relacja między różnymi doktrynami wyznawanymi przynajmniej pozornie przez wolnomularzy, odpowiedziano również jednomyślnie, że różne doktryny, co do których masoneria przyznaje się publicznie, pod różnymi nazwami, sprowadzają się do wolnomu-larstwa "przez wszystko i we wszystkim" lub do Boga (Wielkiego i Wszystko ogarniającego) wyznawanego przez panteizm idealistyczny i także przez materializm pod imieniem nauki pozytywnej lub pozytywizmu.

Także ustalono:

że te doktryny w języku symbolicznym, uniwersalnym masonów są przez nich nazywane "masoneria widzialna dla profanów;

że istnieje między" tymi doktrynami ścisły stosunek, ponieważ wszystkie identyfikują ze sobą Boga i Wszechświat;

że pochodzą wszystkie od masonerii, która jest szkołą i kuźnią ateizmu; że ich stosunek polega wyłącznie na zastąpieniu chrześcijańskiego Boga Stwórcy nieba i ziemi przez pojęcie Boga budowniczego wszechświata;

i że ta osobowość jest wskazana przez masonerię pod imieniem Architekta Wszechświata zastosowanym do Boga.

Niemniej nazwa Architekta zakłada preegzystencję lub koegzystencję materii, bez której nie można wykonywać funkcji architekta i używać narzędzi... pracować nad nią.

117. Cel masonerii <<

Sprawa celu masonerii wywołała długą dyskusję, po której stwierdzono jednomyślnie:

Celem wolnomularstwa jest powszechne zniszczenie w sensie fizycznym, intelektualnym i moralnym:

W sensie fizycznym, lub egzystencjalnym, ponieważ masoneria ubóstwiła śmierć lub zniszczenie uniwersalne (ogólne) zastępując Trójcę Świętą Chrześcijan, Trójcą indyjską. Bóg

płodzący, niszczący i odradzający, reprezentowaną przez ich trójkąt utworzony w kosmosie przez zasadę ogólną, według której "śmierć jednych oznacza rodzenie się innych" i na odwrót kolejno i wiecznie i stąd, w praktyce masońskiej, z wielką szkodą dla społeczeństwa ludzkiego jest to realizowane pod różnymi nazwami "walka o życie", "wieczna rewolucja", "nieskończony postęp".

W sensie moralnym, obiektem masonerii jest zniszczenie ogólne ponieważ ubóstwia ona zło, a tym samym wszystkie występki pod nazwą wszelkich cnót.

W sensie intelektualnym, jej obiektem jest zniszczenie ogólne prawdy, przez uprawianie jawne i konieczne tajemnicy, kłamstwa, występku i codziennego bluźnierstwa.

Podsumowując, stwierdzono, że tak jak ci, którzy zamykając oczy zasłaniają sobie słońce, piękno i porządek wszechświata, wolnomularze podstawiając pod pojęcie Boga Stwórcy pojęcie Boga płodzącego dążą do zniszczenia ogólnego, zważywszy, że we wszystkich obrządkach symbolicznych, lub we wszystkich ceremoniach religijnych oddają cześć przeklętemu grzechowi śmiertelnemu i że adorują bunt uniwersalny w postaci szatana i nieskończoną rozwiązłość ludzkości, co jest alfą i omegą Zniszczenia - ich Boga.

118. Działalność masońska

Co do działalności masońskiej we wnioskach Kongresu stwierdzono, że:

1. Wolnomularstwo jest sektą religijna manichejską, a ostatnim słowem ich tajemnic i ich misteriów jest kult Lucyfera, czyli szatana, adorowanego w lożach jako "Bóg-Dobro", w przeciwstawieniu do Boga katolików, którego inicjujący się bluźniercy nazywają "Bóg-Zło".

2. Diabeł, inspirator sekt masońskich, wiedząc, że nigdy nie będzie adorowany przez ogół ludzi, próbuje nasycać dusze ludzkie za pośrednictwem masonerii naturalizmem, który nie

jest niczym innym, jak kompletnym wyzwoleniem się człowieka od Boga.

3. Aby zaszczepić w świecie ten bezbożny naturalizm wolnomularstwo dąży do przyzwyczajenia ludzi do stawiania wszystkich religii na jednym poziomie, zarówno jedynie prawdziwej jak i fałszywych, a także do zastąpienia atmosfery katolickiej atmosferą masońską za pomocą prasy i szkoły bez Boga.

4. Środkiem specjalnym, którym się posługuje masoneria, aby dusze gorliwe nieprzygotowane jeszcze do przyjęcia lucyferskiego manicheizmu pozbawić tego co nadprzyrodzone, jest zachęcenie ich do uprawiania przewrotnych praktyk spirytystycznych.

5. Masoneria jest także sektą polityczną, która stara się opanować wszystkie rządy, aby uczynić z nich ślepe instrumenty swojej przewrotnej działalności i stara się także siać wszędzie rebelię.

6. Celem masonerii w sianiu rewolucji na wszystkich obszarach globu jest ustanowienie republiki uniwersalnej, opartej na buncie przeciwko Boskiemu zwierzchnictwu, zniszczeniu wolności i przywilejów lokalnych, obalenie granic i podkopanie uczuć patriotycznych, które poza miłością do Boga inspirowały rodzaj ludzki do jego najpiękniejszych działań, najszlachetniejszych ofiar i najbardziej heroicznych wyrzeczeń.

7. Wolnomularstwo prowadzi swoją walkę przeciwko Kościołowi wprowadzając w społeczeństwach chrześcijańskich prawodawstwo antychrześcijańskie.

8. Wolnomularstwo jest bezpośrednio odpowiedzialne za nowoczesny socjalizm, ponieważ zastąpiło ideał chrześcijański szczęścia społecznego swoim własnym ideałem, a także hierarchię społeczną chrześcijańską rządzoną przez sprawiedliwość i łagodzoną przez miłosierdzie domaganiem się równości wszystkich ludzi. Każąc ludziom zapomnieć o życiu

przyszłym, gdzie każdy otrzyma nagrodę według swych zasług, naucza, że szczęście polega jedynie na dobrach materialnych tutaj na ziemi, a każdy ma rygorystyczne prawo do równego udziału w takim szczęściu.

9. Filantropia masońska przeciwna miłosierdziu chrześcijańskiemu, będąc miłością czysto naturalną jednych ludzi wobec drugich, nie może służyć jako więź ludzkości z Bogiem i ponadto ta filantropia jest praktykowana tylko wobec samych wolnomularzy i bardzo często w celu rozkładania społeczeństwa.

10. Wolnomularstwo, żeby zdeprawować stosunki rodzinne usiłuje zdeprawować kobietę i nie tylko stara się zawsze, gdy tylko może, aby kobiety wstępowały do lóż, lecz także jest inspiratorką ruchu nazywanego feminizmem albo ruchem emancypacji kobiet, ukierunkowanego na zakłócenie ładu rodzinnego przez nieokreślone pragnienie reformy całkowicie niewykonalnej.

11. Aby przyzwyczaić ludzi obywać się bez Kościoła w życiu publicznym sekta stara się zakazać uroczystości religijnych i dni poświęconych uświęceniu duszy i odpoczynkowi ciała, zastępując je przez święta całkowicie świeckie.

Oto streszczenie rezolucji Kongresu.

119. Czym więc jest masoneria?

Na podstawie tego co powiedziano można dać następującą definicję masonerii: jest to konspiracja nadzwyczaj zręcznie zorganizowana i zdyscyplinowana przeciwko Jezusowi Chrystusowi i Kościołowi i przez to przeciwko samemu Bogu i przeciwko wszystkiemu, co oznacza porządek i szacunek dla autorytetów, uznanie obowiązków, które mamy spełniać i hamulce dla naszych namiętności.

To jest to, co z całą otwartością wyznał Proudhon: "Naszą szczególną zasadą jest negacja wszystkich dogmatów, naszym

punktem wyjścia jest nic. Zaprzeczać, zawsze zaprzeczać - oto nasza metoda ona nas prowadzi, aby uznać za zasadę: w religii - ateizm, w polityce - anarchię, w ekonomii politycznej - negację własności" (Benoit F. M., I, 17). To jest to co starała się realizować masoneria, nie mogąc jednak nigdy osiągnąć tego w całości, nie tylko dlatego, że Opatrzność czuwa nad rodzajem ludzkim i zwłaszcza nad swoim Kościołem, ale także dlatego, że z samej głębi naszej natury podnosi się protest przeciwko nadmiarowi zła i pojawia się reakcja przeciwko niemu.

Poza tym co powiedziano można także zdefiniować masonerię zgodnie z tym co liczni masoni deklarowali: jest to stowarzyszenie złożone z dwu klas członków: nieliczna grupa, która oszukuje i eksploatuje pozostałych i za pomocą nich świat niewtajemniczony (profanów), oraz ogromna większość członków, którzy są oszukiwani i eksploatowani przez tych pierwszych i służą za narzędzie do osiągania licznych celów, nawet najbardziej perwersyjnych działając przeciwko swoim własnym ideałom religijnym, patriotycznym, społecznym itd.

CZĘŚĆ IV
POCHODZENIE MASONERII I JEJ STOSUNEK DO INNYCH SEKT

ROZDZIAŁ I
POCHODZENIE MASONERII

120. Różnorodność poglądów, 121. Pochodzenie organizacji, 122. Pochodzenie doktryn, 123. Związki z protestantyzmem. Dlaczego sympatyzują ze sobą?, 124. Związki z innymi sektami, z templariuszami, 125. Związki z albigensami, 126. Związki z niektórymi sektami arabskimi, 127. Związki z paulicjanami i manichejczykami, 128. Związki z gnostykami.

120. Różnorodność poglądów

Mało jest tematów, co do których istniałaby większa rozmaitość opinii i przypuszczeń i w których istniałaby większa swoboda inwencji i plotek. Biorąc pod uwagę, że mówi się, iż dzieje masonerii sięgają nie tylko Jezusa Chrystusa, budowy świątyni Salomona, budowy wieży Babel, a nawet czasów Adama i samego Boga, możemy zdać sobie sprawę jak bardzo masoneria zagmatwała sprawę swojego pochodzenia przed swoimi adeptami. Mackey mówi: "Jest hańbą masonerii, że dotychczas nie została napisana jej historia w sposób krytyczny, że wiarygodność nie stała się fundamentem, na którym opierałyby się wszystkie badania historyczne masońskie..., że utracone ogniwa łańcucha faktów zostają zastąpione często bezpodstawnymi wymysłami i że twierdzenia o ogromnym znaczeniu opiera się na świadectwach dokumentów, których autentyczności nie sprawdzono" (Cath. Encycl. Masonry, 772). Ten sam Mackey przytacza dwanaście różnych opinii co do pochodzenia masonerii.

121. Pochodzenie organizacji

Niemniej jednak, ogólnie przyjmuje się wśród braci, że masoneria niebieska, trzech pierwszych stopni, w swojej aktualnej formie pochodzi z 1717 r., kiedy to zreorganizował ją Anderson w Anglii. Cztery loże masonów z Londynu zgromadziły się w Gospodzie pod Diabłem według tego jak to przedstawia Mackey w "Encyclopedia of Freemasonry" i stworzono Wielką Lożę nadając jej rytuał i "konstytucję"(statuty).

W Paryżu pierwsza loża zgromadziła się także w karczmie i inne, które ukonstytuowały się przyjęły ten zwyczaj, pospolity także w innych krajach Europy. "W Ameryce - kontynuuje Mackey - praktyka ta zakończyła się stosunkowo niedawno i jest możliwe, że w niektórych odległych osiedlach nie została do dziś zarzucona... Pierwszy salon masoński, o którym są wzmianki został otwarty przez lożę w Marsylii, we Francji w 1765 r.... W 1772 r. Wielka Loża Anglii poczyniła pierwsze

starania, celem stworzenia salonu, zbierając pokaźną sumę na ten cel...".

Słowo "loża", występujące we wszystkich językach pochodzi od angielskiego słowa "lodge" i jest według Mackeya dowodem angielskiego pochodzenia lóż masońskich we wszystkich krajach, podobnie jak litera "G" zamiast litery "V dla oznaczenia Boga. (Bóg po angielsku znaczy God).

Jednak to słowo, które dla stopni niebieskich znaczy po prostu God (=Bóg), dla stopni wyższych i dla najwyższych doktorów lóż jest niczym innym tylko sumą trzech liter hebrajskich G. O. D., co oznacza Gomer, Oz, Dabar i co znaczy: mądrość, siła i piękno. I czy nie przez tę zbieżność masoni wysokich stopni nie używają Imienia Boskiego ani litery G, którą zwykli umieszczać w trójkącie na swoich lożach? "Jest to zwykły przypadek" - mówi brat MacClenachan, kontynuator Mackeya, "i godzien zastanowienia się, że litery, które tworzą po angielsku słowo «Bóg» są jednocześnie inicjałami słów hebrajskich «mądrość, siła i piękno» - trzech głównych kolumn czy też symbolicznych podpór masonerii. Wydają się one być jedynym powodem, usprawiedliwiającym użycie przez masona litery «G» umieszczonej na widocznym miejscu po wschodniej stronie loży, a nie litery «D». Zbieżność wydaje się więcej niż przypadkowa".

Postępując dalej w tłumaczeniu, doktorzy masońscy dochodzą do konkluzji, że litery te reprezentują płodne siły natury, które są prawdziwym architektem - Wielkim Architektem masonerii (Preuss, rozdz. B, The God of Freemas.).

Co się tyczy dalszych stopni dodanych do trzech pierwszych uznanych w Konstytucji Wielkiej Loży Matki, nie będę wgłębiać się w sprawę poglądów na ich pochodzenie. Można je znaleźć w dziełach autorów już cytowanych. Oto podsumowanie, które daje Nesta Webster: "Należy wziąć pod uwagę następujące fakty: 1. podczas gdy Masoneria Brytyjska Sztuki idzie za śladami

swego pochodzenia aż do cechów lub stowarzyszeń murarzy, wolnomularze francuscy z 1737 r. dopatrzyli się swoich początków w czasach wojen krzyżowych, 2. wśród masonów założycieli były już stopnie wyższe znane jako Ryt Szkocki, 3. jak to dzisiaj widzimy, stopnie te jasno sugerują inspirację templariuszy (Secr. Soc. etc., 141).

Nierzadko można spotkać u autorów oświadczenia masonów lub eksma-sonów, którzy przypisują wyższym stopniom wszystkie zbrodnie i korupcję, o które się obwinia masonerię, co jedynie jest prawdą w tym sensie, że tajemnice wyższych stopni sprzyjają wybitnie duchowi działalności wywrotowej, która u tych pierwszych jeszcze nie jest dostatecznie rozwinięta.

122. Pochodzenie doktryn

Ponieważ masoneria jest konglomeratem różnych sekt i stopni utworzonych w różnych czasach i z różnych okazji i o aktualnych tendencjach bardzo rozmaitych, znajdują się w niej resztki doktryn pochodzących z różnych okresów historii ludzkości, od czasów najodleglejszych aż do dzisiejszych. Cechą charakterystyczną wszystkich tych doktryn jest opozycja słabiej lub silniej wyrażona, bardziej lub mniej kompletna przeciwko dogmatom Objawienia. Ponieważ masoneria jest "antykościołem", gromadziła wszystko, co nauka chrześcijańska odrzuciła jako absurd, lub też to co potępiła, jako przeciwne Słowu Bożemu i wszystko co rozum ludzki pozostawiony samemu sobie wynalazł w swojej słabości lub w skłonności do popierania zbłądzeń serca ludzkiego. Ujrzymy to robiąc przegląd głównego systemu doktryn masońskich. W większej części biorę to z Benoit (F. H., II, 97 i nast).

123. Związki z protestantyzmem. Dlaczego sympatyzują ze sobą?

Zwraca uwagę fakt, że chociaż masoneria rozeszła się po Europie z protestanckiej Anglii, niemniej jednak w Anglii okazała się najbardziej pacyfistyczna i tolerancyjna, podobnie jak w Stanach Zjednoczonych. Co więcej, można zaobserwować w

Meksyku, w Stanach Zjednoczonych, w samym Chile i myślę, że nie pomylę się, gdy powiem że wszędzie, ponieważ widziałem to także w Rzymie, że masoneria prowadząc nieprzejednaną wojnę oszczerstw i gwałtów w stosunku do Kościoła katolickiego, wykazuje dobrą wolę i świadczy przysługi protestantom, jakiejkolwiek sekty byliby członkami.

Jak to wytłumaczyć? Tłumaczenie jest bardzo proste. Protestantyzm jest buntem przeciwko ustalonej przez Chrystusa władzy Kościoła, co jest wyraźnie powiedziane w Piśmie św., tym samym, pośrednio i zgodnie z logiką jest to bunt przeciwko samemu Chrystusowi. Racjonalizm i deizm kontynuują dzieło zaczęte przez protestantyzm, a negacja istnienia samego Boga, której sprzyja masoneria lub co otwarcie wyznaje, jest dopełnieniem tych rebelii.

Stąd się bierze, że masoni głoszą, iż "protestantyzm to już pół masonerii", jak to stwierdza np. czasopismo masońskie "Latomia" w Niemczech. Dlatego mówił Eugeniusz Sue: "Najlepszą metodą dechrystianizacji Europyjest rozwijać w niej protestantyzm". E. Quinet stwierdza: "oto są dwie drogi, które się przed Wami otwierają, aby skończyć z wszelką religią: możecie atakować jednocześnie katolicyzm i wszystkie inne religie świata, a zwłaszcza sekty chrześcijańskie, w tym przypadku macie przeciwko sobie cały świat. Możecie jednak działać inaczej: możecie uzbroić wszystko co się przeciwstawia katolicyzmowi, zwłaszcza sekty chrześcijańskie, które z nim wojują. Dodając impetu rewolucji francuskiej postawiliście katolicyzm w niebezpieczeństwie większym niż kiedykolwiek. Oto dlaczego zwracam się do wszystkich wierzeń, do wszystkich religii, które walczyły z Rzymem. Są one wszystkie, chcą czy nie, w naszych szeregach, ponieważ w istocie *rzeczy* ich istnienie jest tak samo jak nasze nie do pogodzenia z dominacją Rzymu". "Sekty protestanckie to tysiąc drzwi otwartych dla odejścia od chrześcijaństwa" (Benoit F. M, II, 264-265).

Oto argument dostatecznie silny, aby masoneria nie tylko nie

prześladowała, ale pomagała protestantyzmowi. Dlatego także nie tylko zwykli wierni, ale duchowni i biskupi protestanccy czują się w lożach jak we własnym domu.

Nikt nie będzie zwalczał swoich sojuszników, których pomocy potrzebuje. Mgr Rosset stwierdza jednak, że "sekty protestanckie, które uznają zdecydowanie boskość Chrystusa zabraniaj ą rygorystycznie swoim członkom należenia do masonerii i utworzyły ligę przeciwko niej pod nazwą Partia Narodowa Chrześcijańska, która energicznie walczy z jej rozszerzaniem się" (La F. M., 97).

Inną przyczyną tego zróżnicowanego postępowania jest to, że gdy katolik staje się masonem, odstępuje tym samym od wiary i musi uspokoić wyrzuty sumienia i usprawiedliwić przed swoim sumieniem i przed innymi swoją zdradę: dlatego też musi uczynić większy wysiłek i bardziej zamanifestować nienawiść przeciwko temu, co opuścił, jeśli nie chce powrócić wstydząc się, że dał się oszukać. Stąd masoneria czyni tym większe wysiłki, aby go sfanatyzować przeciwko temu co porzucił, aby mu było tym trudniej wrócić do swej pierwszej wiary.

124. Związki z innymi sektami - z templariuszami <<

Poza tym co powiedziano, nie jest dziwne, że masoneria przedstawia duże pokrewieństwo z socynianizmem, jak to zauważył biskup Fava w swoim "Rozważaniu nad tajemnicą masonerii", ponieważ jest to sekta najbardziej racjonalistyczna.

Ze studiów Webstera wynika, że przynajmniej niektóre sekty masońskie odziedziczyły doktryny i praktyki, niekiedy obrzydliwe i przestępcze po innych dawniejszych sektach, za pośrednictwem stowarzyszenia różokrzyżowców, lub innych sekt antychrześcijańskich i satanicznych, które praktykowały kult Lucyfera i oddawały się magii i podobnym praktykom dla czynienia zła (patrz np. rozdz. IV książki "Trzy wieki okultyzmu" -Three Centuries of Occultism).

Między sektami, z którymi masoneria miała najbardziej bezpośrednie i najwyraźniejsze związki jest sekta templariuszy, która prawdopodobnie istniała w ukryciu po jej obaleniu w 1312 r. Oto podsumowanie pokrewieństwa masonerii z tą sektą, czyli tego co jest wspólne między nimi.

Negacja boskości Chrystusa, wściekłość przeciw krzyżowi, wojna przeciwko księżom katolickim, nieprzyzwoitość pewnych obyczajów związanych z miłością! dobroczynnością, tajemnica zebrań, adoracje noworodków, zasada "cel uświęca środki", zebrania nocne.

Stąd masoni są chwalcami templariuszy i w pewnych masońskich stopniach zemsta do jakiej się wdrażają, jest skierowana przeciw zabójcom Jakuba Molaya, wielkiego mistrza templariuszy i trup, którego wystawiają w sali środkowej jest przedstawieniem jego trupa.

W związku z tym, mówi Ragon, wielki doktor masoński: "Templariusze otrzymali w Azji inicjację w postaci formuł i tajemnic judaistycznych.

"Zainicjowani, od założenia świątyni rozpowszechniali w Europie misteria masońskie i bez wątpienia tajemne uprawianie tych praktyk stało się w Europie podstawą oskarżeń o ateizm i areligijność, co doprowadziło do tragicznego końca..." (Benoit F. M.,II,135-136; parz też The Cause, 67; Eckert, 11,19-31).

125. Związki z albigensami

Panteizm i dualizm, nienawiść do Boga z Biblii, nienawiść do Chrystusa i bluźnierstwa przeciwko niemu, dwoistość Chrystusa, jednego narodzonego w Betlejem i drugiego duchowego albigensów, któremu w niektórych lożach niemieckich odpowiada Chrystus mistyczny, czynią Chrystusa po prostu symbolem ludzkości, człowieka, ducha dobroczynnego itd. Nienawiść do Kościoła rzymskiego i pogarda dla jego sakramentów, zwłaszcza dla małżeństwa, potępienie

rozrodczości i sprzyjanie rozwiązłości obyczajów w takim samym sensie jak u templariuszy, wiara w wędrówkę i przemiany dusz, udział w obrzędach, podział na trzy stopnie wtajemniczenia (u ałbigensów katechumeni, wierzący i doskonali) te same gwałty przeciwko kościołom i obiektom kultu, bankiety, które w niektórych stopniach czyniono w Wielki Piątek.

126. Związki z niektórymi sektami arabskimi

Ci, którzy oddali się głębszym studiom nad korzeniami historycznymi masonerii widzieli w templariuszach tylko kanał, którym przeniknęły do Europy wierzenia i organizacje ze Wschodu. Między tymi sektami wymienia Webster niektóre uformowane w łonie islamu, które wraz ze swymi tajnymi organizacjami, stopniami, doktrynami materialistycznymi lub dualistycznymi, ze swoimi haniebnymi i kryminalnymi praktykami były jakby preludium dla sekt, które rozwinęły się w wieku XVIII na bazie masonerii. Sektami takimi są izmailowie, których główny przywódca Abdullah ibn Maymun stworzył sektę batinisów z siedmioma stopniami wtajemniczenia: środkiem do przyciągnięcia adeptów i panowania nad tłumami było, poza tajemnicą, wysyłanie misjonarzy, którzy rozmawiali z ludźmi, aby ich przyciągnąć i stosowali kuglarskie sztuczki, które miały być cudami. Ubierając się w maskę miłosierdzia i pobożności, stosując zagadkowe przypowieści, czynili oni tłumy uległymi i skłaniali je do pracy nad realizacją swoich celów. Możliwe, że to posłużyło jako model Weishauptowi, założycielowi "Oświeconych".

Kahmatyci, których zaciekłość dominowała przez wiek cały w łonie islamu, aż wreszcie ogólna pożoga została utopiona we krwi. Jest to jedna z sekt, których doktryny i praktyki są naśladowane w niektórych sektach masońskich. Wyznawali dualizm: podwójną zasadę dobra i zła, wspólną własność dóbr i kobiet i wkrótce się stali straszną bandą morderców i zło-

czyńców, oddanych wszelkim rozwiązłością. Ich założycielem był Hosein Ahwazi wysłaniec Abdullaha do Iraku z Persji.

Fatymici zwiększyli liczbę stopni ustaloną przez Abdullaha do dziewięciu. "Jego metodą przyciągania uczniów - jak mówi Claudio Janet i system inicjacji były dokładnie takie same jak u Weishaupta, założyciela sekty Oświeconych. Prozelici należeli do dwóch klas: ignorantów i mędrców. W pierwszych stopniach, podobnie jak w masonerii, zachowywano szacunek dla religii, ale podkopywano wiarę, albo przez zdyskredytowanie poprzednich mistrzów, lub przez stawianie na równej płaszczyźnie wszystkich proroków z Mojżeszem, Jezusem Chrystusem i Mahometem włącznie. Począwszy od piątego stopnia rozpoczynano otwartą pracę nad zniszczeniem wszelkiej religii. Oto oczywisty model Oświeconych z XVIII wieku, dla których może być wspólny opis von Hammera:

"Nie wierzyć w nic i porywać się na wszystko, to w dwóch słowach podsumowanie systemu, który zniweczył wszelkie zasady religii i moralności i który miał jako cel wypełnienie ambitnych planów za pośrednictwem uległych sług, którzy porywają się na wszystko, a nie wiedzą nic, ponieważ wszystko uważają za oszustwo i sądzą, że nic nie jest zabronione. Słudzy ci są w ten sposób doskonałymi narzędziami piekielnej polityki".

Druzowie - zredukowali stopnie do trzech: profani, aspiranci i mędrcy. Zachowali rodzaj kultu przyrody i sabeizm z wiarą Ismailów w dynastię Alego i jego potomków i wiarę zawiłą i tajemniczą dotyczącą istoty Boga, którego uważają za "rozum uniwersalny", który objawia się przez wcielenia. Ich katechizm jest bardzo podobny do tego jaki mają masoni.

W końcu Haszyszyci (Hashishiyin) lub osesini - to inna sekta arabska, której ślady można dostrzec w nowoczesnych sektach masońskich. Jest to straszna sekta, której szefem był "Starzec z Gór". Miała 7 stopni, których sekrety były przed profanami ściśle chronione. Mieli jako podstawę swojej doktryny islam. Ustanowili prawdziwe królestwo terroru na Wschodzie,

organizując jako zachętę do raju system morderstw z zaciekłości religijnej, aby zniszczyć wszystkich, którzy byli im przeciwni.

Jakobini z 1793 r. byli ich prawdziwymi spadkobiercami (Webster, 35 i nast.).

127. Związki z paulicjanami i manichejczykami

Z paulicjanami ma masoneria wspólne słowa i wyrażenia magiczne, którymi zachwyca i oszukuje ludzi naiwnych. Ich inną cechą jest udawanie, że wyznają chrześcijaństwo oczyszczone i bliższe pierwotnym wzorom oraz wywyższanie św. Pawła ponad św. Piotra, ponieważ rzekomo był osobą bardziej liberalną itd.

Z manichejczykami masoneria wspólnie wyznaje następujące dogmaty i stosuje następujące praktyki: Bóg - Przyroda w dwóch zasadach dobra i zła, światła i ciemności, duch buntowniczy, niszczenie porządku, wojna z własnością i z małżeństwem, zadowalanie zachcianek ciała bez żadnego hamulca, kult słońca, zaprzeczenie kary wiecznej i wierzenie w reinkarnację dusz, negacja istnienia Chrystusa, co praktykuj ą niektóre szkoły masońskie; uwodzicielskie słowa, którymi obiecuje się światło i prawdę... itd., aby przyciągnąć adeptów, naśladownictwo instytucji kościelnych, zwłaszcza chrztu, komunii, hierarchii, itd., trzy stopnie podstawowe, które u manichejczyków zwały się: wierzący, wybrani i doskonali, trzy znaki: ust, rąk i łona. Z powodu nieprzyzwoitości tego ostatniego, loże go zaniechały, utrzymując pozostałe dwa. Szczątki tego zaniechanego stopnia znajdują się w niektórych pieśniach i w jednym ze stopni. Wspólnymi z masonerią są także przysięgi na tajemnice, sprzyjanie i pochwały dla wszelkich sekt, nienawiść do Kościoła katolickiego, pojedynek przy przyjmowaniu na stopień mistrza i słowa "Dzieci Wdowy". To ostatnie jest przypomnieniem bogatej wdowy, która przygarnęła Manesa, założyciela manicheizmu.

Sympatie masonerii do manicheizmu są oczywiste: Weishaupt rekomendował swoim adeptom studia nad manicheizmem, a Redares chwalił Manesa jako człowieka, który chciał wprowadzić rozum i prawdę do swojej wiary religijnej.

128. Związki z gnostykami.

Zachwyt wiedzą [grec. gnosis - wiedza], różnorodność sekt i obrządków, panteizm i dualizm, negacja boskości Jezusa Chrystusa, mniemanie, że jest się prawdziwymi chrześcijanami, praktykowanie magii, które bardzo poleca się w niektórych sektach masońskich, doktryna reinkarnacji dusz, znaki rozpoznawcze, rady unikania rodziny, wspólne posiadanie dóbr i kobiet, rehabilitacja i wielbienie wielkich winowajców jak Kain, Judasz itd. znanych z Biblii, wyuzdanie wpajane i praktykowane w niektórych rytach lub stopniach i rozwiązłość ogólna wpajana we wszystkich stopniach itd.

Są to te same zbieżności, jak te które znajduje się w pierwszych sektach i herezjach, które tworzyły się wokół chrześcijaństwa od pierwszych lat jego istnienia i których głównymi inicjatorami byli Żydzi.

ROZDZIAŁ II

POKREWIEŃSTWO MASONERII Z JUDAIZMEM

129. Kabata i jej podział na ortodoksyjną i faryzejską, 130. Związek masonerii z kabałą, 131. Wnioski końcowe co do pochodzenia masonerii. Jeszcze raz prawda.

129. Kabała i jej podział na ortodoksyjną i faryzejską

Kabałą nazywa się doktryna tajemna, którą Żydzi, jak mniemają, otrzymali, za pomocą trądycji ustnej od Mojżesza lub nawet mająąod początków świata. Według badaczy zawiera się głównie w dwóch księgach zwanych "Księga stworzenia" i "Zohar". Ci którzy badają kabałę mniemają, że

jest to komentarz do ksiąg Mojżesza, które mogą znać tylko wtajemniczeni. Znaczenie kabały zaczęło uwydatniać się od X wieku po Chr. Księgę Zohar przypisuje się w zasadzie Żydowi Mojżeszowi Leonowi zmarłemu w 1305 r.

Są autorzy, którzy rozróżniają kabałę ortodoksyjną i kabałę faryzejską. Kabała ortodoksyjna, która przybyła co najmniej z Mojżeszem i która odzwierciedla prawdziwą tradycję judaistyczną, została oczyszczona od zmian jakie nagromadziły się w czasach Esdrasza i ukryta przed ludem, tak że lud nie mógł rozpoznać mesjasza i popadła w zapomnienie po rozproszeniu się Żydów. Została odrodzona w XV w. przez Żyda Pablo Ricci y Pico de la Mirandola. Nawrócony Żyd Drach zaznaczał, że jej znajomość spowodowała nawrócenie się na religię chrześcijańską wielu Żydów.

Kabała faryzejską utworzyła się obok ortodoksyjnej i - według Eliphasa Levi, patriarchy nowoczesnego okultyzmu stanowi dogmaty wielkiej magii. Są Żydzi, którzy mniemają, że kabała faryzejską nie ma nic wspólnego z judaizmem ortodoksyjnym. "Faktem jest" - mówi Webster w związku z tym - "że podstawowe idee Zoharu znajdują potwierdzenie w Talmudzie. Jak zaznacza «Jewish Encyclopedia» kabała nie jest w opozycji do Talmudu i liczni Żydzi talmudyczni popierali ją i przyczynili się do niej. Adolf Frank nie wahał się napisać o niej, że jest to «serce i życie judaizmu»! Większość najwybitniejszych rabinów XVII i XVIII w. wierzyła mocno, w święty charakter Zoharu i w nieomylność jego nauki" (Webs., 9).

Wprowadzenie elementu judaistycznego do nauk templariuszy, skąd przedostał się on do masonerii, trzeba odnieść do wojen krzyżowych. "W tym czasie", jak mówił Webster "wydaje się, że istniały co najmniej trzy kabały: po pierwsze stara tajemna tradycja patriarchów, która przeszła z Egiptu, za pośrednictwem Greków i Rzymian i być może przez Kolegia Rzymskie do masonów brytyjskich trzech pierwszych

stopni. Po wtóre, wersja żydowska tej tradycji i pierwsza kabała Żydów całkowicie zgodna z chrześcijaństwem, która pochodzi od Mojżesza, Dawida i Salomona aż do esseńczyków i Żydów najbardziej oświeconych. Wreszcie, na trzecim miejscu kabała zniekształcona i pomieszana przez rabinów z magią i zabobonami, a po śmierci Chrystusa z legendami antychrześcijańskimi.

"Jakikolwiek element kabalistyczny wprowadzony do masonerii w czasie wojen krzyżowców wydaje się należeć do tej drugiej tradycji kabalistycznej, nie zniekształconej przez rabinów, znanej esseńczykom. Istniejążywe podobieństwa między esseńczykarni i masonami - stopnie wtajemniczenia, przysięgi tajemnicy, użycie fartucha i pewien znak masoński. Co do tradycji sabeistycznych esseńczyków, można im przypisać symbolikę słońca i gwiazd w lożach. Legenda Hirama może należeć do tej samej tradycji" (Webster, 109-110).

Zobacz także "La Franc-Massonerie. Secte Juive nee du Talmud". Dict. de la Bibie, Vigouroux, The Catholic Encyclop., Preuss itd.

130. Związek masonerii z kabałą

Zarówno autorzy masońscy, np. Pike. Mackey, jak i antymasońscy przypisują masonerii ścisłe pokrewieństwo z kabałą.

Jeśli chodzi o doktrynę filozoficzną, uznają wspólnie z kabałą identyczność świata z Bogiem czyli panteizm i w konsekwencji materializm, biseksualizm Boga, któremu autorzy amerykańscy nadają kapitalne znaczenie tak, jakby to była wielka tajemnica masonerii. "Poszukiwanie Słowa, spotkanie Boskiej prawdy" mówi Mackey, "to i tylko to jest pracą masona i SŁOWO jest jego zadośćuczynieniem" (Preuss A. M., 171). I to słowo staje się inwencją masońską, aby zamienić w imię biseksualne imię hebrajskie Boga - Jahveh na

Jehova.

Objawia się także związek masonerii z kabałą perwersyjną, wprowadzoną naprzód w niektórych sektach masońskich bardziej okropnych jak Oświeceni, Martyniści, Różokrzyżowcy itd., w masonerii nowoczesnej w doktrynie moralnej dozwalającej obłudę, kłamstwo, kradzież, nieuczciwość, kiedy chodzi o uczynienie zła gojom, czyli nie-Żydom, sprawy te praktykuje się szeroko w masonerii jak to już widzieliśmy, gdy się chce osiągnąć swoje cele, wyznając tą samą zasadę co w kabale "cel uświęca środki" (patrz La F. M., Secte Juive).

Rytuał masoński ujawnia w sposób oczywisty pochodzenie żydowskie: symbole, zaczynając od samej Biblii, herb z bronią, w którym próbuje się ukazać w sposób heraldyczny różne formy cherubinów opisanych w drugim widzeniu Ezechiela, byk, człowiek, lew i orzeł, dwie kolumny świątyni masońskiej, co przypomina świątynię Salomona, odbudowa świątyni, co ma być pracą masonów itd. Legendy i katechizm wzięty w znacznej części z Biblii ale przekręcone według gustu masońskiego zwłaszcza legenda o Hiramie, która gra tak ważną rolę w rytuale masońskim. Słowa lub terminy zwykłe, jak np. nazwy kolumn Booz i Hakin, słowa rozpoznania i *odzewy,* np. Tubalcain, Sziboleth, Giblim lub Moabon, Nekum, Abibalk itd. Także ogromne znaczenie jakie przypisuje się liczbom, rzecz bardzo znamienna dla kabały, jest innym dowodem wpływów kabalistycznych w masonerii. W końcu fakty: królestwo terroru, wybuch szatańskiej nienawiści ku Kościołowi i ku Jezusowi Chrystusowi, straszne bluźnierstwa, którymi buchały usta rewolucjonistów masońskich we Francji jest to niczym innym jak tylko wyrażeniem i realizacją zamierzeń sekt kabalistycznych, które w przeciągu wielu wieków skrycie walczyły z chrześcijaństwem. To co przywódcy bolszewików (w przeważającej części Żydzi) czynią teraz w Rosji przeciwko chrześcijaństwu [chodzi o lata 20. XX w. - przyp. tłum.], nie jest niczym więcej jak tylko innym wydaniem tego, co robili masoni w

czasie rewolucji francuskiej. Wykonawcy są inni, ale doktryna działająca jako siła motoryczna, a także najwyższe kierownictwo są te same.

131. Wnioski końcowe co do pochodzenia masonerii. Jeszcze raz prawda

Nie widzę konieczności zatrzymywać się nad sprawą związków jakie masonerię łączą, lub jak twierdzi ona, że łączą z sektami [lub religiami - przyp. tłum.] starszymi: egipskimi, chaldejskimi, indobramińskimi, greckimi, perskimi itd. Naśladując te sekty lub szkoły masoneria wprowadziła dwie doktryny - zewnętrzną i wewnętrzną dostępną tylko dla zainicjowanych. Z tych źródeł pochodzą także jej doktryny co do panteizmu lub materializmu, teza o dualizmie lub biseksualizmie Boga, o reinkarnacji dusz itd. Kto jest tym zainteresowany może znaleźć dużo materiału u Preussa. Omawia on szczegółowo nauki doktorów masonów, przynajmniej północnoamerykańskich.

W legendach masońskich dostępnych na pewnych stopniach zwykło mówić się, że masoneria pochodzi przez Kaina, syna Ewy, od Eblisa - anioła światła u masonów, zwanego Lucyferem przez chrześcijan. Pochodzi więc według nich od samego Szatana, który dla nich jest Bogiem dobrym i wiecznym wrogiem Jehowy -Boga znanego z Biblii i Boga chrześcijan.

Myślę, że czytelnik, po tym co powiedziałem, zwłaszcza jeśli chodzi o doktrynę i praktyki moralne, zaczynając od statutowych kłamstw, kłamstw społecznych, stałych i dobrze sprawdzonych, poprzez gwałty i zbrodnie popełnione, będzie przekonany, że w tym chełpieniu się masonerii co do swojego pierwotnego pochodzenia, masoneria tym razem mówi prawdę niezaprzeczalną.

Duchowo pochodzi od Szatana, oczywiście nie w ten sposób

jak ona sama twierdzi. Szatan jest uwodzicielski, oszust z zasady, kusiciel do wszystkich grzechów, zabójca dusz, jest podżegaczem do wszelkich buntów, wszelkich nieczystości. Szatan powiedział człowiekowi, że mógłby być jak Bóg. Szatan jest nieprzejednanym wrogiem Chrystusa, podpowiadając przeciwko niemu wszelkiego rodzaju zdrady, herezje i prześladowania. Masoneria, która czyni to samo, jest rzeczywiście jego prawdziwą córką i narzędziem na świecie. Szatan jest ojcem kłamstwa i masoneria jest kłamstwem ze swej konstytucji i przez konieczność, jeśli ma istnieć. Jest naprawdę córką Eblisa, czyli szatana i ma rację, że ma kult dla niego i śpiewa hymny na jego cześć, jak to ma miejsce u masonów pewnych stopni.

ROZDZIAŁ III

CZY MASONERIA JEST NARZĘDZIEM JUDAIZMU?

132. Sprawa nadzwyczaj ważna naszych czasów, 133. Szacunek masonerii dla Żydów, 134. Przewaga żydowska w lożach, 135. Akcja żydowska i masońska wobec katolicyzmu, 136. Protokoły mędrców Syjonu.

132. Sprawa nadzwyczaj ważna naszych czasów

Jest to kwestia jedna z najważniejszych dla tych, którzy studiują sprawy masonerii. Nie jest moim celem ani nie może nim być budzenie nienawiści przeciwko rasie, której przeznaczeniem jest złączyć się pewnego dnia z chrześcijanami w uznaniu i miłości do naszego pana Jezusa Chrystusa i z której biło na całą ziemię źródło wszelkich błogosławieństw, które cywilizacja chrześcijańska przyniosła światu. Nie to jest moim celem, ale chcę zwrócić uwagę czytelników na sprawę, której warto się przyjrzeć tak ze strony religijnej jak i ekonomicznej i politycznej.

Od mojej młodości brzmiały w mych uszach łącznie nazwy

masonerii i judaizmu, masonów i Żydów, w ich atakach przeciwko Kościołowi katolickiemu. Czy to był czysty przypadek, czy też działanie skoordynowane tych dwóch czynników?

Ostatnio napisano i pisze się książki wykazujące, że masoneria nie jest niczym więcej jak maską, przy pomocy której judaizm ukrywa przed narodami świata swoje manipulacje anty chrześcijańskie i dążenie do politycznego i ekonomicznego opanowania świata. Według tych autorów masoneria jest tylko mizernym narzędziem, przeważnie nieświadomym, odgórnego kierownictwa żydowskiego.

Copin-Albancelli poświęcił całą książkę, aby to udowodnić. Jego argumenty z pewnością dają dużo do myślenia. Ponieważ nie można podać tutaj zbyt wiele szczegółów, przedstawię tylko ogólne kierunki dowodów, które wykazuj ą ścisły związek i zależność lóż od judaizmu.

Żydzi są z jednej strony w warunkach rasy zwyciężonej, rozproszonej i pogardzanej lub prześladowanej, nie tylko dla swych tradycji religijnych, ale przez swoje obrzydliwe skąpstwo, dzięki któremu stawali się właścicielami bogactw narodów, między którymi mieszkali. Z drugiej strony rasa ta żyje podtrzymywana przez nigdy nie porzucony ideał, dominacji nad światem przez swojego Mesjasza - osobę lub symbol. Żyjąc w ustawicznej sprzeczności ze społeczeństwami wśród których przebywa, naród żydowski z rządem centralnym, który utrzymuje jego jedność narodową może tylko konspirować stale przeciwko narodom chrześcijańskim i posługiwać się tajnymi stowarzyszeniami dla realizacji swoich celów.

Jest to twierdzenie a priori, biorąc pod uwagę warunki, w jakich żyją Żydzi. Czy odpowiadają mu fakty? Zobaczymy to zaraz.

W podobnym sensie jak Copin-Albancelli pisze autor "The Cause of the World Unrest" rozróżniając pośród Żydów warstwę spokojna, patriotyczną i wierną narodowi, który ich przyjął i drugą, którą prześladuje sen o panowaniu rasy żydowskiej nad

światem. Aby to osiągnąć, działa na rzecz rewolucji światowej jak to stało się w Rosji i stąd chce ją urzeczywistnić na całym świecie.

Webster w swojej pracy "Ruchy tajemne i wywrotowe" pisze, że zaobserwował, że gdzie masoneria jest bardziej wywrotowa, element żydowski jest mniej wywrotowy, a gdzie masoneria nie istnieje lub jest mało aktywna, element żydowski jest bardziej wywrotowy. Dochodzi do takiego wniosku-dylematu: "Albo masoneria jest zasłoną, pod którą Żydzi jako Oświeceni zwykli pracować i dlatego muszą wychodzić bardziej na światło tam gdzie tej zasłony nie ma, albo też masoneria Wielkiego Wschodu jest siłą kierowniczą, która używa Żydów jako swych agentów w tych krajach, w których ona nie może pracować na swój własny rachunek" (s. 383).

Biskup Jouin, zwalczający bez wytchnienia judaizm i masonerię, wyraża to samo przekonanie co Copłn-Albancelli w swoich studiach nad "Protokołami mędrców Syjonu" itd.

133. Szacunek masonerii dla Żydów

W masonerii widziano zawsze wielki i specjalny szacunek dla Żydów. Gdy się mówi o zabobonach, nigdy nie wymienia się religii żydowskiej. Gdy wybuchła rewolucja francuska, prosiło się stale obywateli francuskich o opiekę nad Żydami. Gdy prośby te były odrzucane nalegano, aż były przyjmowane. Czytelnik przypomni sobie, że w tych dniach ścigano aż do śmierci katolików. Podobnie, w czasie Komuny Paryskiej często trzeba było bronić przed grabieżą Kasę Funduszy Banku Francuskiego. Nikt jednak nie zagrażał bankom żydowskim (La F. M., Secte Juive, 60).

Masoneria uważała za rzecz straszną antysemityzm. Pewien brat .'. antysemita przyjmował za dobrą monetę wolność poglądów politycznych masonerii, został wybrany posłem. Gdy jednak chodziło o jego powtórny wybór, poszły rozkazy po lożach, aby mu wypowiedzieć wojnę. Rozkazy tego rodzaju

rzadko pojawiają się w lożach i muszą być spełnione

134. Przewaga żydowska w lożach

W 1862 r. pewien mason z Berlina zdając sobie sprawę z przewagi Żydów w lożach napisał w liście z Monachium: "Jest w Niemczech pewne stowarzyszenie tajne o formie masońskiej, które podlega szefom nieznanym. Członkowie tego stowarzyszenia są w większości Żydami...".."W Londynie, gdzie się znajduje, jak wiadomo ognisko rewolucji pod opieką Wielkiego Mistrza Palmerstona znajdują się dwie loże żydowskie, które nigdy nie widziały chrześcijanina przekraczającego ich progi. To właśnie stamtąd biegną wszystkie nici do elementów rewolucyjnych, które wiją sobie gniazdo w lożach chrześcijańskich."

"W Rzymie jest inna loża całkowicie złożona z Żydów, gdzie się skupiają wszystkie nici sprzysiężeń knowanych w lożach chrześcijańskich - jest to najwyższy trybunał rewolucji. Stamtąd są kierowane inne loże jakby przez tajnych przywódców, w taki sposób, że większa część rewolucjonistów chrześcijańskich jest w ich rękach tylko kukiełkami poruszanymi sekretnie przez Żydów".

"Do Lipska, z okazji targów przybywa wielu kupców wysokiej klasy z całej Europy, zarówno Żydów jak i chrześcijan. Loża żydowska tajna jest tam permanentnie czynna i nigdy mason chrześcijanin nie był w niej przyjęty. Ten fakt otworzył oczy niejednemu z nas... Podobnie tylko emisariusze mają dostęp do lóż żydowskich Hamburga i Frankfurtu".

Cougenot de Mosseaux opisuje fakt, który potwierdza poprzedni przykład:

"Od czasu pogorszenia się sytuacji rewolucyjnej w 1848 r. miałem kontakt z pewnym Żydem, który przez próżność zdradzał mi sekrety tajnych stowarzyszeń, których był członkiem i zapowiadał mi 8-10 dni naprzód wszystkie

rewolucje, które miały wybuchnąć w jakimkolwiek punkcie Europy. Zawdzięczam mu niezachwiane przeświadczenie, że wszystkie wielkie ruchy narodów uciśnionych itd. są planowane przez pół tuzina indywiduów, którzy dają swoje rozkazy stowarzyszeniom tajnym całej Europy. Gleba pod naszymi stopami jest całkowicie podminowana i Żydzi stanowią dużą część tych minerów".

W 1870 r. De Camille napisał do "Le Monde", że w czasie swojego objazdu Włoch napotkał jednego ze swych dawnych znajomych, masona i spytawszy go, jak idą sprawy Zakonu uzyskał odpowiedź: "opuściłem definitywnie moją lożę, ponieważ doszedłem do głębokiego przekonania, że byliśmy tylko narzędziami Żydów, którzy nas popychali do zniszczenia chrześcijaństwa" (La F. M. Secte Juive, 43-46).

Jako potwierdzenie poprzedniego, przepiszę informację z "Revue des Societes Secretes" (s. 118-119, 1924):

Według czasopisma "Trybuna Rosyjska", które wychodzi w Monachium w języku rosyjskim, walczący judaizm posiada na różnych płaszczyznach następujące organizacje bojowe bardziej lub mniej zamaskowane, ale wszystkie pracujące nad triumfem Trzeciej Międzynarodówki.

l. Międzynarodówka Złota (plutokracja i wysokiej rangi fmansjera międzynarodowa), na czele której znajdują się w Ameryce: panowie Morgan, Rockefeller, Wanderbilt i Wanderlippe, a w Europie: dom Rotschildów i inne o drugorzędnym znaczeniu. 2. Międzynarodówka Czerwona czyli Międzynarodowe Zjednoczenie Socjaldemokracji Robotniczej. Obejmuje ono: a) Drugą Międzynarodówkę (Belgia, Żyd Vandervelde), b. Międzynarodówka Nr 2 1/2 (Wiedeń, Żyd Adler), Międzynarodówka Nr 3 lub Międzynarodówka Komunistyczna (Moskwa, Żydzi Apfelbaum i Radek).

Do tej hydry o trzech głowach, które dla wygody działają osobno, dodać trzeba Profintern (Izba Międzynarodowa Związków Zawodowych) ze swoją siedzibą w Amsterdamie i dyktujący

żydowskie słowa związkom zawodowym nie sprzymierzonym jeszcze z bolszewizmem.

3. Czarna Międzynarodówka lub Żydowskie Zjednoczenie Bojowe. Najważniejszą rolę grają w niej Ogólna Organizacja Syjonistów (Londyn), Światowe Przymierze Izraelitów (Paryż, Żyd Cremieux), zakon żydowski B'nai Moisze (synowie Mojżesza) i stowarzyszenia żydowskie "Henoloustz", "Hitakhdoute", "Tarbout", "Keren-Haessode" i wiele innych, bardziej lub mniej zamaskowanych, rozsianych po wszystkich krajach starego i nowego świata.

4. Międzynarodówka Niebieska lub masoneria światowa, która skupia poprzez "Zjednoczoną Lożę Wielkiej Brytanii", "wielką Lożę Francji" i przez Wielkie Wschody Francji, Belgii, Włoch, Turcji i innych krajów wszystkich masonów świata (centrum aktywnym tego zgrupowania jest, jak wiedzą czytelnicy, Wielka Loża Alpejska).

Zakon żydowsko-masoński "B'nai-Brith", który wbrew statutom lóż masońskich skupia wyłącznie Żydów i który liczy w świecie więcej niż 426 lóż czysto żydowskich służy jako łącznik między wszystkimi wymienionymi wyżej międzynarodówkami.

Kierownikami "B'nai-Brith" są Żydzi: Morgentau były ambasador Stanów Zjednoczonych w Konstantynopolu, Brandeis - sędzia najwyższy Stanów Zjednoczonych, Mack - syjonista, Warbourg Feliks - bankier, Elkus, Krauss [Alfred] - pierwszy prezydent tej organizacji, Schiff, który subwencjonował ruch emancypacyjny Żydów rosyjskich, Marchall Luis - syjonista.

Wiemy na pewno, mówi Webster, że pięć sił o których mówimy - Masoneria Wielkiego Wschodu, Teozofia, Pangermanizm, Finansjera Międzynarodowa i Rewolucja Socjalna wywierają ogromny wpływ na sprawy świata... Jeśli o to chodzi, nie wypowiadamy hipotez, lecz opieramy się na

faktach opartych na dokumentach... Co do tego, czy siły żydowskie są zjednoczone czy też nie, wiadomo tylko, że Żydzi współpracują ze wszystkimi pięcioma [wymienionymi - przyp. tłum.] siłami, których istnienie jest znane, a może nawet nimi kierują. Tak więc przez długi czas Żydzi byli grupą kierującą Masonerią Wielkiego Wschodu i przeważają w stopniach najwyższych tej organizacji (Webster, 382-383). W wolnomularstwie francuskim od czasu wielkiej rewolucji, Żydzi stali się bardzo ważnym czynnikiem (Encyklopedia Żydowska).

135. Akcja żydowska i masońska wobec katolicyzmu

Niewątpliwym jest, że działanie masonerii przeciwko Kościołowi katolickiemu jest niczym więcej jak tylko kontynuacją wojny wydanej Chrystusowi przez judaizm 1900 lat temu i przystosowanej za pomocą tajemnicy, kłamstw i hipokryzji do warunków świata chrześcijańskiego, w którym musi być prowadzona.

Przeczytajcie Ewangelię i zobaczycie szpiegostwo żydowskie, w ich podchwytliwych pytaniach w ich oszczerczych atakach osłoniętych udaną pobożnością faryzeuszy, w pułapkach, w wysiłkach aby uczynić Chrystusa znienawidzonym przez lud, dla którego był największą chwałą i dobroczyńcą, w użyciu srebra dla przekupienia jednego z apostołów, w formowaniu opinii publicznej przeciwko Chrystusowi, w wyborze Barabasza, w zaciekłości, z którą próbowali utopić pamięć o Chrystusie zarzucając mu niegodziwość, w stałej opozycji, często krwawej, przeciwko nauczaniu Apostołów itd. W tym wszystkim można zobaczyć to samo co dzisiaj praktykuje masoneria, często w formie bardzo zamaskowanej, a czasem w formie bardzo gwałtownej. Judaizm jest antychrześcijaństwem i masoneria na służbie tego judaizmu jest także antychrześcijaństwem: ta sama nienawiść, ta sama obłuda, te same gwałty, to samo hamowanie działania Kościoła

Chrystusowego, aby potem oskarżyć go o to, że opóźniał czynienie tego, co mógłby zrobić dobrego lub że tego nie uczynił.

"Nie zapominajmy, że judaizm rabinów jest zdeklarowanym i nieprzejednanym wrogiem chrześcijaństwa-mówi Webster. Nienawiść do chrześcijaństwa i do osoby Chrystusa nie jest rzeczą odległej historii, ani też nie może być uznana za wynik prześladowań: tworzy integralną część tradycji rabinackiej, która utrwaliła się, zanim rozpoczęły się jakiekolwiek prześladowania Żydów przez chrześcijan i trwa w naszym kraju długo po tym, gdy te prześladowania się skończyły" (s. 177).

W tej samej pracy, pisze dalej ten sam autor, że po trzech wiekach pokoju, które Żydzi mieli w Anglii, w których pozwolono im wstępować na wszystkie urzędy państwowe, do lóż masońskich itd., nic to nie wpłynęło na zmniejszenie ich nienawiści do chrześcijaństwa wpojonego przez 19 wieków nauczania rabinów.

Z drugiej strony "The British Guardian" (z 13 III 1925 r.) czyni tę uwagę, że dla nas, którzy jesteśmy przyzwyczajeni do tolerancji jaka panuje w krajach anglosaskich jest rewelacją, że "Kościół chrześcijański jest atakowany dzisiaj jak nigdy nie był w czasie wieków i że te ataki są prawie wyłącznie dziełem Żydów" (Rev. des SS. SS., s. 430, 1925).

Ponadto, prześladowanie Kościoła katolickiego lub nawet zależnie od okoliczności, całego chrześcijaństwa, przy pomocy bolszewizmu i komunizmu w Rosji, w Meksyku i na Węgrzech z groźbą uczynienia tego wszędzie, jest sprawą judaizmu i masonerii -jest to publiczną tajemnicą. Kto chciałby szczegółowych danych i zapoznania się z dokumentami może przeczytać je u biskupa Jouina "Le Peril Judeo-Maconique".

136. Protokoły mędrców Syjonu

Słowo o tym dokumencie wydaje się pożytecznym. Dyskutowano dużo nad jego autentycznością, nie poświęcę mu więc dużo miejsca. Każdy jednak, kto czytał coś o historii tego

dokumentu, nie może nie podziwiać planu ideowego prawdziwych lub rzekomych mędrców Syjonu, wysiłków, które Żydzi czynili, aby pogrążyć protokoły w zapomnieniu, po pierwsze paląc całe wydanie w Rosji, następnie kłamiąc, że istnieje egzemplarz w bibliotece londyńskiej i czyniąc ogromne wysiłki, aby nie opublikowano protokołów w Stanach Zjednoczonych do tego stopnia, że starano się, aby żaden z dzienników w Nowym Jorku nie umieścił ich reklamy.

Protokoły te zawierają plan przedstawiony przez Żydów, albo przez sprawozdawcę, jak się mówi, dla zrealizowania ideału-panowania Żydów nad całym światem poprzez zepsucie obyczajów, nędzę narodów przy wzbogaceniu się Żydów, czemu towarzyszyć ma stała agitacja niezadowolonych narodów mająca doprowadzić do tego, że ludy pójdą w ramiona Żydów, aby ratować się od anarchii i nędzy. Potem jednak będą traktowani tak jak to było w Rosji sowieckiej, której szefowie są prawie wszyscy Żydami [przypominam, że tekst ten został napisany ok. 1925 r. - przyp. tłum.].

Czytałem publikację, która zaprzecza autentyczności protokołów, napisaną przez jezuitę w dzienniku belgijskim. Wydaje się, że Żydzi uczynili wszystko, aby umieścić protokoły w "katalogu plagiatów", usiłując pokazać, że zostały skopiowane w dużej części z książki Maurycego Joly
"Dialogues aux Enfers entre Machiavel et Montesquieu" opublikowanej w 1864 r. Webster daje następujące sprawozdanie ze swoich studiów nad tą sprawą:

"Protokoły, albo są jedynie plagiatem pracy Maurycego Joly - i w tym przypadku ustępy profetyczne dodane przez Nilusa lub przez kogoś innego pozostają bez wytłumaczenia, albo też są uzupełnionym wydaniem planu wyjawionego Joly'emu w 1864 r., uaktualnionym i dostosowanym do bieżących warunków przez kontynuatorów spisku.

"Czy w tym przypadku autorami Protokołów byli Żydzi, czy też części żydowskie zostały wstawione przez ludzi, w których ręce

Protokoły wpadły jest to osobna sprawa. Co do tego musimy stwierdzić brak bezpośrednich dowodów. Koło Międzynarodowe Rewolucjonistów Światowych, które pracuje według podobnych planów «Oświeconych» stanowi alternatywę równie możliwą [jako ewentualni autorzy Protokołów - przyp. tłum.] jak "mędrcy Syjonu". Byłoby jednak łatwiej uwolnić Żydów od wszelkich podejrzeń knowań, jeśli by oni i ich przyjaciele obrali drogę bardziej prostolinijną od czasów ukazania się Protokołów. Gdy kilka lat temu skierowano podobne oskarżenie przeciw Jezuitom, zawierające coś co określano jako «Plan Tajemny» rewolucji, bardzo podobny do Protokołów, Jezuici nie uciekli się do obelg, ani nie żądali, aby książka była spalona przez kata, ani się nie uciekali do fantastycznych tłumaczeń, jedynie spokojnie odpowiedzieli, że oskarżenie było wymysłem. I tak skończyła się sprawa.

"Jednak z chwilą jak opublikowano Protokoły, *Żydzi* i ich przyjaciele zastosowali wszelkie wykrętne sposoby obrony, wywierali presję na wydawców, wstrzymywali czasowo sprzedaż, udawali się do ministra spraw wewnętrznych, aby rozkazał powstrzymać sprzedaż, produkowali jedno po drugim odrzucenie [prawdziwości - przyp. tłum.] Protokołów i to w taki sposób, że jedno przeczyło drugiemu.

"W czasie gdy ukazywało się jedno wyjaśnienie uznawane już jako poprawne, zaraz byliśmy tuzin razy zapewniani [od nowa - przyp. tłum.], że protokoły zostały kompletnie i definitywnie odrzucone. Więc jeśli w końcu było odkryte jakieś wytłumaczenie realne i wiarygodne, to dlaczego nie zostało przedstawione w przekonywujący sposób?

"Wszystko co trzeba było ustalić, to to, że źródłem Protokołów była praca Maurycego Joly, przytaczając fragmenty podobne, dla poparcie tego twierdzenia. Skąd wypłynęła potrzeba gmatwania dobrej sprawy w pajęczynę oczywistych wymysłów? Po co ta parada poufnych źródeł informacji, insynuacja, że książka Joly'ego była tak rzadka,

że prawie nie można było jej napotkać, podczas gdy poszukiwania w bibliotekach wykazywały coś wręcz odwrotnego? Po co ta aluzja do Konstantynopola jako miejsca, gdzie można znaleźć klucze «nieznanych tajemnic», lub powoływanie się na tajemniczego pana X, który nie chce, aby jego prawdziwe nazwisko było ujawnione i na anonimowego ex-urzędnika ochrony, który przez przypadek kupił ten sam egzemplarz «Dialogów» użyty do sfabrykowania Protokołów przez tą samą «Ochronę», chociaż ten fakt był nieznany urzędnikowi, o którym mowa? Ponadto, dlaczego, jeśli pan X był właścicielem ziemskim, Rosjaninem religii prawosławnej i monarchistą konstytucyjnym, miał taką gorączkową chęć zdyskredytowania swoich współwyznawców i monarchistów wypowiadając obelżywe stwierdzenie, że «jedyna tajna organizacja masońska, taka o której mówią Protokoły, a więc system machiaweliczny obrzydliwego rodzaju -jaki on mógł zaobserwować w południowej Rosji to była monarchia»"?

"Jest więc oczywiste, że nie dano jeszcze kompletnej historii Protokołów i że dużo pozostaje jeszcze do odkrycia odnośnie tej tajemnej sprawy" (Webster, końcowy appendix).

Zainteresowanym polecam Lambelina "Le regne d'Israel chez les An-glo-Saxons", biskupa Jouin "Le Peril Judeo Ma9onique", The Cause etc., a zwłaszcza polecałbym Henry Forda "Międzynarodowy Żyd", który za pomocą bardzo logicznego rozumowania i na podstawie licznych danych utrzymuje, że dokument ten jest autentycznie żydowski.

CZĘŚĆ V

SPOSOBY DZIAŁANIA

ROZDZIAŁ I
SPOSOBY OGÓLNE

137. Trzeba rozpoznać ich działalność, 138. Sugestia dla tworzenia opinii, 139. Działalność hierarchiczna, 140. Prasa, 141. Stowarzyszenia masońskie mniej doskonałe, 142. Stowarzyszenia pomocnicze, 143. Stowarzyszenia publiczne bez celów sekciarskich, 144. Skauting, 145. Przyjęcia! uroczystości, 146. Białe zebrania, 147. Stowarzyszenia teozoficzne, 148. Szarlataneria i wiedza tajemna, 149. Penetracja stowarzyszeń katolickich i kleru.

137. Trzeba rozpoznać ich działalność

Trzeba by z własnej woli zamykać oczy, bez większego zresztą pożytku, aby nie widzieć, że masoneria rozwija w świecie intensywną i skomplikowaną akcję i że jej wpływ jest bardzo potężny, z jakiegokolwiek punktu by się na to patrzyło. I jeśli do tego dodać współpracę lub koordynację działań z judaizmem, działania te i wpływy sąjeszcze bardziej wydajne i doniosłe. W Anglii i w Stanach Zjednoczonych liczba masonów jest naprawdę wielka, zarówno jeśli brać pod uwagę liczby absolutne jak i w stosunku do liczby ludności. Wśród narodów katolickich jednak stosunek liczby masonów do liczby ludności jest nieznaczny i nieporównywalny do dominacji jaką masoneria zwykła mieć wśród tych narodów. Jak do tego mogło dojść? Poniżej napiszę co myślę na ten temat opierając się w głównej mierze na Dom Benoit.

138. Sugestia dla tworzenia opinii

"Rozumie się, mówi Copin-Albancelli, że od dnia swojej inicjacji masoni odczuwają wszędzie wokół siebie oddźwięki działań, jakie się bez przerwy wywiera na ich umysły. Powtarzają to, co usłyszeli z ust nauczycieli, wysłanników Siły Ukrytej. Dziennikarz w swoich artykułach, publicysta w

swoich pismach, dramaturg w swoich sztukach, pieśniarz w swoich pieśniach, pornograf w swoich haniebnych utworach, profesor w swoich wykładach, wszyscy rozsiewają pod różnymi postaciami naukę, którą otrzymali, idee, które im wpojono... Stan ducha uformowany w lożach i umysły naładowane tam wiedzą, emanują na zewnątrz i stopniowo modyfikują środowisko niewtajemniczonych. Ponieważ wolnomularze, którzy w ten sposób grają rolę urzędu propagandy nie przedstawiają się jako masoni, działanie jakie wywierają nie jest rozpoznane jako działalność masońska. Dziennik umiarkowany, dziennik patriotyczny, nawet religijny mogą mieć nieznanych wolnomularzy w zespole redakcyjnym. Mówią oni tam tylko to, co mogą mówić, ale w loży znajdują się wśród zaciekłych wolnomularzy. Jeśli w redakcji nie ma wolnomularzy, ten i ów spośród redaktorów czy dziennikarzy jest przesiąknięty duchem masońskim dzięki «wpływom indywidualnym starannie ukrytym». Duch ten jest rozpowszechniany w danym środowisku w taki sposób, aby był w nim «strawny». Ci masonizujący ludzie przekazują z kolei ten wpływ kolegom. W ten sposób nasza prasa, nawet ta opozycyjna doznaje w wielu punktach infiltracji masońskiej".

"To samo zachodzi w pracowniach, salonach, grupach towarzyskich. W tym stanie rzeczy istnieje tylko jeden sposób zaradczy, do którego niestety rzadko się uciekamy: polega on na poznaniu charakterystyki ducha masońskiego i na daniu mu odporu na wszystkich polach oraz na zjednoczeniu się i poddaniu się dyscyplinie moralnej i intelektualnej, która reprezentuje przeciwstawny stan ducha" (Copin C. J., 173-174).

To co autor mówi o Francji doskonale stosuje się do Chile i do każdego innego kraju.

139. Działalność hierarchiczna

Jest oczywiste, że takie działanie jest najbardziej wydajne dla wszelkiej propagandy. Z Rady Najwyższej wypływa instrukcja, aby pracować w takim a takim kierunku, aby

rozpowszechniać taką lub inną ideę i z miejsca zaczyna się działanie we wszystkich punktach kraju, gdzie tylko znajduje się zalążek ruchu masońskiego i czasem nawet tam, gdzie istnieje tylko jeden brat .'. na służbie Zakonu. A ponieważ zwykle masoni dysponują także prasą, wkrótce publikowane są idee, które chce się rozpowszechnić, pragnienia które chce się narzucić ludziom, następnie zaczynaj ą napływać [do redakcji - przyp. tłum.] telegramy ze wszystkich stron będące wyrazem opinii sztucznie uformowanej przez tych, którzy kierują maszynerią teatralną i w której reszta ludności nie podejrzewa podstępu. Nie pozwala się w ten sposób słyszeć jej głosu. W ten sposób jedyny głos jaki się słyszy, jedyna opinia jaką się pozwala odczuć jest tą, jaką według... Wielkiego Wschodu mamy odczuwać. I oto mamy uformowaną opinię publiczną, w istocie całkowicie przeciwną temu, co czuje większość mieszkańców. Kiedy, jak już wspomniano, miała przybyć do Iquique Belen de Sarraga, dzięki zabiegom masonów starannie się na jej wizytę przygotowano: stowarzyszenie dziennikarzy i potem prasa masońska lub inspirowana przez masonerię zaczęła robić jej reklamę, przedstawiając ją jako wielką wykładowczynię. Inne dzienniki, częściowo przez solidarność z tamtymi, częściowo zaś, aby coś powiedzieć o sprawie, której nie znali, przyłączyli się do chóru. Ludność, nie miała żadnej informacji co do tendencji i charakteru prelegentki, poza drobną notatką czasopisma niedzielnego "Światło" (La Luz), która ukazała się, gdy już sprzyjająca opinia o masońskiej mówczyni była uformowana. Akcja hierarchiczna masońska uformowała opinię publiczną według własnego gustu.

140. Prasa <<

Prasa jest w formowaniu opinii pożądanej przez masonów bardziej wydajna niż się zwykle sądzi, głównie przez to, że skrzętnie się ukrywa to, że służy Zakonowi. Narzuca się opinię na wszystkie sposoby i we wszystkich odcieniach, poczynając od zupełnie bezwstydnego i bezczelnego aż do najbardziej

obłudnego, dostosowanego do czytelników, aby ich nie spłoszyć. Instrumenty są więc różne, ale głowa która kieruje jest ta sama.

Głos masonerii na korzyść jakiegoś dzieła może być bardzo silny, jak wynika z tego co powiedziano. W danym momencie daje się słyszeć od jednego krańca kraju po drugi, a czasem nawet na całym świecie. Są loże, są koła lub grupy zależne od braci, są dzienniki, do których oni się wkręcili. Wszyscy zaczynaj ą jakby zauroczeni wychwalać utwory czasem zupełnie przeciętne, a świat niewtajemniczony nie zdaje sobie sprawy ze spisku, który się utworzył, aby dać im do czytania dzieło, które jest niekiedy wręcz haniebne, jak to miałem szereg razy okazję zobaczyć.

Prasa pospolita przeznaczona dla ludu, która rozkwita wszędzie, jest kierowana lub subwencjonowana przez masonerię: przeglądy, kolorowe magazyny, nowele, broszury itd.

Biblioteki popularne fundowane przez masonerię lub sterowane przez nią gromadzą utwory, które rozpowszechniają jej idee i wspomagają jej dzieło niszczenia religii i moralności chrześcijańskiej i zdrowych idei społecznych. Zazwyczaj nikt nie podejrzewa, że umyślnie gromadzi się w tych bibliotekach dzieła o takich tendencjach a nie sprowadza się innych, które mogłyby przeciwstawić się kłamliwej propagandzie i niemoralności, które w tamtych się przemyca. [W Polsce w okresie stalinowskim skonfiskowano w bibliotekach seminariów duchownych wszystkie książki o masonerii, a w bibliotekach szkolnych książki autorów katolickich - przyp. tłum.].

141. Stowarzyszenia masońskie mniej doskonałe

Aby wykonywać swoje plany nie ujawniając się, masoneria wymyśliła mnóstwo stowarzyszeń, które wyznają jej zasady i żyją jej duchem. Głównymi z nich są: Międzynarodówka lub Stowarzyszenie Międzynarodowe Pracowników, Przymierze Światowe Republikańskie, Przymierze Międzynarodowe

Socjaldemokracji, Nihiliści, Fenianie, Braterska Unia Stowarzyszeń Robotniczych Włoch, Międzynarodowe Stowarzyszenie Wolnomyślicieli, Stowarzyszenie Międzynarodowe Uniwersyteckie, Młode Włochy i Młoda Europa, Liga Nauczania itd.

Ogólną cechą tych wszystkich stowarzyszeń jest nienawiść do religii chrześcijańskiej, do Chrystusa, do Boga, wspólnota dóbr, rozluźnienie obyczajów w tym co dotyczy małżeństwa. Jeśli chodzi o bardziej szczegółowe dane co do pochodzenia tych stowarzyszeń, ich organizacji, powiązań z masonerią, itd. odsyłam czytelników do Dom Benoita (F. M., II początek).

Pośród tych stowarzyszeń warte jest uwagi Stowarzyszenie Wolnomyślicieli lub Solidarnościowców, którzy mają zobowiązanie umrzeć poza jakimkolwiek kultem religijnym. Jest to szczyt przewrotności: zobowiązać się zamknąć wszelkie drzwi dla miłosierdzia Bożego.

142. Stowarzyszenia pomocnicze

Masoneria ma ich szereg rodzajów. Między nimi na pierwszym miejscu trzeba postawić stowarzyszenia publiczne zorganizowane według zasad masońskich, jak np. Sansimonianie, Fourrieryści i Falansterianie we Francji i Nowa Harmonia w Anglii i w Stanach Zjednoczonych. O nich to mówił Ragon, Wielki Doktor Wielkiego Wschodu Francji: "Przez swoją ogromną zdolność zrzeszenia, tylko masoneria jest zdolna realizować w twórczej wspólnocie tę wielką i piękną jedność socjalną wymarzoną przez Saint Simona, Owensa i Fourriera. Niech masoni ich kochają i szlachetne idee tych myślicieli-filantropów niech uznająjako czyste utopie". Te trzy stowarzyszenia wyznawały panteizm, komunizm, rozwody itd. (Benoit F. M., II, 72-274).

Między tymi stowarzyszeniami trzeba zwrócić uwagę na Ligę Nauczania, której program chciano w sposób zamaskowany skopiować u nas [w Chile - przyp. tłum.], aby dojść do

pożądanego celu tj. do szkoły laickiej, przymusowej i jedynej. Do tej samej kategorii trzeba zaliczyć Ligę Obrony Praw Człowieka, pod którą to nazwą chce się zamaskować cel - zgromadzenie siły, która byłaby pod tajnym kierownictwem lóż. Poza tym jest jeszcze dużo stowarzyszeń lub centrów kulturalnych, czasem o bardzo efemerycznym istnieniu, które wyrastają z inspiracji masońskiej i które wprost lub pośrednio pracują dla realizacji programu masonerii lub przynajmniej starają się przygotować sprzyjające jej środowisko. Stowarzyszeniami tego rodzaju: kulturalnymi, naukowymi, literackimi posługiwała się masoneria, aby rozpowszechniać swoje idee antychrześcijańskie i rewolucyjne w ubiegłym wieku. Posługiwała się także kongresami naukowymi, aby ułatwiać honorowe i darmowe przejazdy swoich agentów do tych ośrodków, o których sądziła, że najbardziej brakuje w nich jej propagandy, lub gdzie propaganda ta mogłaby dać najlepsze rezultaty.

143. Stowarzyszenia publiczne bez celów sekciarskich

Masoneria czyni wielkie starania, aby wniknąć za wszelką cenę do niemasońskich stowarzyszeń i aby posługiwać się nimi umieszczając w nich swoich członków dążąc do zdobycia w nich większości, aby zamknąć wtedy do nich dostęp niemasonom, jeśli to odpowiada członkom tej sekty.

Istnieje np. towarzystwo oświatowe założone przez księży lub przynajmniej przez katolików. Wślizguje się do niego człowiek bogaty, którego przynależność do masonerii nie jest znana. Ten, nieco później proponuje innego brata nieagresywnego jak on sam i nikt nie sprzeciwia się, gdyż nikt nie podejrzewa co dzieje się w łonie towarzystwa, jednak członkowie loży sami doskonale wiedzą, dokąd ta akcja zmierza. I tak po kilku latach stowarzyszenie z katolickiego zamienia się w masońskie, dzięki tajemnicy masońskiej i dzięki ufności i naiwnej dobroduszności pierwszych członków.

W ten sposób wprowadza się ducha masońskiego stopniowo

w cały szereg stowarzyszeń wojskowych, literackich, dobroczynnych, sportowych, pedagogicznych itd. Brat .-. Blatin powiedział w 1892 r. na zjeździe masońskim: "Jesteście stanem wyższym, oficerami; nie zgrupowaliście jeszcze oddziałów, które powinniście wziąć do walki. Nie możecie zawezwać tych oddziałów do waszych lóż, ale mówię Warn z głębokim przekonaniem osobistym, że w ramach organizacji, do których wstępujecie i dzięki ludziom, których możecie zgromadzić wokół siebie, potrzebujecie całej tej masy ludzi, którzy tylko proszą, aby być przez Was zdyscyplinowani". Kongres masoński w Amiens w 1894 r. zalecał stworzenie towarzystw pod protekcją masońską: "Nasza komisja uważa, że ten sposób działania powinno się szczególnie polecić Waszej uwadze: będziecie mogli naprawdę przy wszystkich okazjach zapewnić dominację Waszych idei, jeśli będziecie mieli dość talentu organizować te towarzystwa, pozostające stale w narzuconych przez Was ramach" (Copin C. J., 195-197).

Jedno z czasopism masońskich w Stanach Zjednoczonych stwierdza: "Masoneria pracuje spokojnie i tajemnie, ale przenika wszystkie pory społeczeństwa swoimi rozlicznymi stosunkami i ci, którzy cieszą się jej łaskami dziwią się z powodu swoich osiągnięć, nie mogąc powiedzieć skąd się biorą" (Chronicie, 1897,11,303).

Przy innej okazji czytamy: "Rzeczywista siła masonerii, polega bez wątpienia na tym, że jest więcej masonów i często lepiej kwalifikowanych do wykonywania pracy masońskiej poza «Braterstwem» niż wśród niego. Masoneria zakłada w Europie i Ameryce stowarzyszenia i instytucje o podobnym kształcie i celu dla wszystkich klas społecznych, aby natchnąć je swoim duchem" (cyt. przez Cath. Encycl. Masonry).

144. Skauting

Poświęcę specjalny podrozdział tej organizacji z powodu jej ważności wszędzie, gdzie się znajduje. Organizacja skautowska

lub "wywiadowców" [w Polsce - harcerska, przyp. tłum.] została stworzona przez angielskiego generała Baden-Powella prawdopodobnie jedynie, aby rozwijać wśród dzieci energię fizyczną, ducha inicjatywy i dobroczynności. Nie przyszło mu na myśl, przynajmniej tak się mówiło, i tak przedstawiono w ich regułach, że ta organizacja będzie wykorzystywana dla celów antyreligijnych, przeciwnie, uczyło się dzieci dopełniać swoje obowiązki religijne i dawało się im czas i sposobność, aby to czyniły. W ten sposób mógł powstawać skauting katolicki, który w niczym nie szkodził powinnościom religijnym, a nawet dodawał im splendoru, przez swoją prezentację, młodość i grupowe wystąpienia. A potem skauci oddawali się swoim ćwiczeniom dodając do środków wychowania czysto naturalnych również siły nadnaturalne, jakie zdobywa się spełniając powinności religijne, modląc się i przyjmując sakramenty. Tak to widzieliśmy w wielu drużynach, gdy ofiarowywano swoją wiarę Ojcu Świętemu otrzymując od niego rady i błogosławieństwo.

Masoneria jednak, która zdobyła podstępnie kierownictwo nauczania we wszystkich prawie krajach łacińskich zdobyła również z wielką łatwością panowanie nad skautingiem i zdradzając wiarę dzieci i zaufanie rodziców katolickich wykorzystuje tę organizację i jej reguły, aby odciągnąć skautów od wypełniania powinności religijnych, które są najbardziej podstawowe dla człowieka. Wpajają w ten sposób dzieciom indyferentyzm praktyczny i teoretyczny i nawet przygotowują je do wstąpienia do lóż. Dla tych powodów właśnie masoneria bardzo popiera skauting i wkłada wielki wysiłek, aby nie wypuścić go z ręki. Organizacja skautów stała się pewnego dnia miejscem pracy dla chwały masońskiej. Masoni stali się duszą wszystkich drużyn w całej Republice [Chilijskiej - przyp. tłum). Niemniej jednak ostatniego roku zaznaczył się alarmujący kryzys w całej tej pięknej organizacji, prawie we wszystkich miastach. To co się

dzieje dzisiaj jest reakcją na zaistniałą sytuację i zaczęto zmieniać kierownictwo drużyn istniejących i zakładać nowe. Studiuje się i czyni się starania, aby poprawić wszystkie uchybienia, które paraliżowały rozwój skautingu. "Żaden mason niech nie zapomina, że staje się wrogiem masonerii, ten kto wziąwszy skauting w swoje ręce ogłasza go masońskim przed opinią publiczną" powiedział Wielki Mistrz Wielkiej Loży Chile w 1918 r.

Bystry obserwator dostrzeże, po przeczytaniu powyższych słów, że według słów samego Wielkiego Mistrza, władze kościelne Chile miały pełną rację, że ogłosiły skauting organizacją kierowaną przez masonerię.

"Nie chciałbym zasmucać zwolenników Skautingu" pisał Le Temp 27.03.1924 r. "ani napełniać zniechęceniem serc dzieci, które poświęcają tej organizacji tak szlachetny zapał. Jednak wyznam, że lektura organów specjalnych poświęconych podtrzymaniu zapału młodzieży budzi niepokój u postronnego czytelnika. Mam przed sobą biuletyn miesięczny szefów zrzeszeń [skautowych - przyp. tłum.] Francji i zapoznaję się za pośrednictwem regulaminu drużyn z «pracą», której ważność i potrzeba jest oczywista dla każdego".

To, do czego się dąży podam w streszczeniu za tym, co mówi Le Temp - chodzi o przekształcenie skautów w wilczęta [nazwa synów masonów, patrz paragraf 161; nie jestem jednak pewien, czy obawy autora są w pełni słuszne i czy nie wynikają z przypadkowej zbieżności nazwy nadanej przez Baden-Powella - przyp. tłum.]. Wilk jest ich totemem. Baden-Powell [założyciel skautingu - przyp. tłum) oświadczał, że jego podwładni winni poddać się ewangelii "Księgi Puszczy" [chodzi chyba o powieść Kiplinga znaną również w Polsce - przyp. tłum.] i przyjąć sposób życia wilczka.

"Doświadczenie zrobiono w obozie w Cappy" mówi nam redaktor tego oficjalnego organu skautów i eclaireurs (odłam francuskich skautów); po sześciu dniach wszyscy drużynowi i

drużynowe, a tym bardziej chłopcy w wieku 8-12 lat z łatwością przyjmą, że są wilkami.

Okrzyki, których uczy się ich przypominają wycie wilków: "ja-hu, ja-hu, jap, jap, ja-hu! Okrzyki te są także śpiewane i podaje się ich muzykę.

Zaiste nie jest zbyt pocieszające przygotowywanie dziecka na wilczka. Nie należy też dziwić się, że w czasie defilad skautów widzimy figury zwierzęce na proporcach drużyn, oraz, że się propaguje [przesadną- przyp. tłum.] miłość do zwierząt i otacza sieje większą uwagą i miłosierdziem niż istoty ludzkie, o których często zapomina się (patrz. Rev. des Soc. Sekr. 330 l nast.,1924).

Podobną tendencję spotykamy na koloniach i w innych organizacjach dziecięcych kierowanych przez braci masonów, albo przez kadrę nauczycielską, która świadomie lub nieświadomie służy jako narzędzie planów masońskich. Powie się czasem - co złego jest w tych instytucjach? Pozornie nic lub mało, a w rzeczywistości...

Wodzowie skautowi, podobnie jak kierownicy kolonii, którzy są masonami odciągają dziecko lub młodzieńca albo też działacza skautowego od religii. Powodują, że pójście na mszę nie zgadza się z ich praktykami, podobnie uczęszczanie na katechizm. Następnie, stopniowo wpaja się obojętność religijną naprzód przez opuszczanie praktyk, potem przez zamaskowane ataki, np. wskazując jakieś fakty historyczne lub naukowe, które powoduj ą wątpliwości, wreszcie przez otwarty atak pełen bluźnierstw.

Oczywiście, że oczernianie kleru jest tym od czego się zaczyna, aby pozbawić młodego człowieka obrony, jaką może dać wiara katolikowi przez bliski kontakt i zaufanie względem swojego nauczyciela w sprawach religijnych. Fanatyzm, który się wzbudza u młodych sięga tak daleko, że wystarczy zaproponować im książkę napisaną przez księdza broniącą religię, aby ją z miejsca odrzucili. Osłabienie więzi rodzinnej i

oddalenie dziecka od domu rodzinnego, aby osłabić więzy rodzinne i poddać go innym wpływom jest wielką szkodą. Działanie takie proponowali jednak już wysocy rangą masoni 100 lat temu jako cel.

145. Przyjęcia i uroczystości <<

Jest prawie pewne, biorąc pod uwagę duch jaki ją ożywia, że YMCA (Young Mań Christian Association) kryje się pod opiekuńczym skrzydłem masonerii. Jest to organizacja protestancka i powołana po to, aby odciągnąć od praktyk religijnych młodych, którzy łatwo dają się złapać w sieci atrakcji i rozrywki.

Często temu samemu celowi służą bale w sobotę aż do rana, dzięki czemu uczestnicy często nie idą potem w niedzielę do kościoła [dziś, kiedy Msze św. wieczorne stały się powszechne, a Msza św. sobotnia popołudniowa ma to samo znaczenie co Msza św. niedzielna zastrzeżenie to straciło dużo na aktualności - przyp. tłum.].

146. Białe zebrania

Taką nazwę maj ą zebrania masońskie otwarte dla wszystkich. Zaprasza się na nie nawet profanów pod pozorem jakiegoś święta masońskiego. Są jednym ze sposobów zaskarbienia sobie sympatii i pozbycia się strachu i rezerwy w stosunku do lóż ze strony profanów. Służą też, aby zdobyć adeptki do lóż adopcyjnych żeńskich.

Na zebraniu takim jeden z braci daje odczyt na temat zapowiedziany. Dom Benoit cytuje jako przykład trzy zebrania białe, na których tematami były: Rola kobiety w XIX wieku (wygłoszony w 1887 r.); Misja masońska kobiety w XIX wieku, oraz Bezpłatne nauczanie przymusowe i zawodowe.

Na zebraniu białym, na którym zgromadziły się 4 loże w 1877 r. jeden z wielebnych dał odczyt na temat "Niebezpieczeństwa inwazji klerykalnej i doktryn cudowności" nakłaniając panie, aby kształciły się w sposób masoński, tj. odrzucając swoje

aktualne nauczanie, "które jest oparte tylko na objawieniu ł na mistycyzmie" (Benoit F. H., I,409-10).

To wystarcza, aby katolicy widzieli czego się trzymać, gdy się ich zaprasza na te zebrania, o których się mówi, że nie są agresywne (ideologicznie). A priori można przypuszczać, że nie jest rzeczą tak niewinną iść do świątyni masońskiej gdzie, świadomie lub skrycie, zaprzecza się istnieniu Boga i adoruje się to, co nie jest Bogiem.

147. Stowarzyszenia teozoficzne

Masoneria zwykła popierać wszystko co jest przeciwko dogmatom katolickim. Z łona masonerii wychodzą fundatorzy lub propagatorzy wszystkich systemów lub doktryn, które mogą odciągnąć katolików od wiary. Między działaniami, które masoneria popierała wkładając w to wielki wysiłek był teozofizm i wszystko co się tyczy wiedzy ukrytej. Pani Blavatsky, która wprowadziła teozofizm do Europy była także członkinią loży. Jej następczyni Anna Besant przewodnicząca Stowarzyszenia Teozoficznego w 1911 r. była wiceprzewodniczącą i wielką mistrzynią Rady Najwyższej Zakonu Międzynarodowego Masonerii Mieszanej. Także tutaj w Iquique są bracia masoni bardzo zaangażowani w propagowaniu stowarzyszenia teozoficznego. To się rozumie: doktryny teozoficzne o istocie Boga i duszy, o stosunku duszy do Boga - przekazują to samo czego uczy się w lożach. Wystarczy przeczytać prace, które mówią o historii teozofii czy teozofizmu, aby dostrzec, że każdy ośrodek teozoficzny który się zakłada, z pewnością ma członków loży wśród swoich fundatorów.

Także między nami nie brak osób, które przez zwykłą ciekawość dają się zwabić do ośrodków teozoficznych lub lóż tego typu. Warto by tym osobom dać do przeczytania to co pisze o towarzystwach teozoficznych Webster, w swojej pracy tyle razy cytowanej. Mówiąc o masonerii pomocniczej i o

niedorzeczności jej wierzeń, dodaje: "Wystarczy powiedzieć, że w nich, tak jak w większości tajnych towarzystw często zdarzają się gwałtowne dyskusje między zwolennikami pani Blavatsky a zwolennikami pani Besant... w międzyczasie wyszły też na światło różne skandale... To oczywiście spowodowało odstępstwa w szeregach teozofów, co wskazuje, że można spotkać między nimi osoby zupełnie niewinne. Niemniej jednak występowanie takich skandali w historii stowarzyszeń tajnych prowadzi do pytania czy są one przypadkowe czy też wynikają z metod stosowanych przez te towarzystwa i z tajnego nauczania? To, że osoby, przeciwko którym wytoczono oskarżenia o perwersję seksualną nie były odizolowanymi jednostkami, o tym świadczy wyznanie jednego z uczniów pani Blavatsky":

"Istnieje w tym kraju pewna liczba teozofów, którzy mają odwagę publicznie protestować przeciwko użyciu Towarzystwa dla celów politycznych i przeciwko naruszaniu kodeksu moralnego przez niektórych członków. Ta część stanowi jednak drobną mniejszość, reszta jest przygotowywana do ślepego posłuszeństwa dyktatom pani Besant i pana Leadbeater. W tym sensie Towarzystwo Teozoficzne postępuje zgodnie z planem wszystkich towarzystw tajnych. Chociaż nominalnie nie jest stowarzyszeniem tajnym, jest nim jednak w istocie, skoro jest złożone z «kręgów» zewnętrznych i wewnętrznych całkowicie kontrolowanych przez wyższe kierownictwo. Krąg wewnętrzny znany jako sekcja tajemna lub Szkoła Orientalna Teozofii jest w rzeczywistości tajnym stowarzyszeniem uformowanym z kolei z trzech kręgów, z których najbardziej wewnętrzny złożony jest z mahatmów lub mistrzów Białej Loży, w następnym zgrupowani są uczniowie zaakceptowani (zainicjowani) i następny krąg złożony jest ze studiujących lub członków, czyli członków zwykłych. Tak więc Sekcja Tajemna i koma-soneria (masoneria mieszana), złożona z mężczyzn i kobiet tworzą dwa towarzystwa w ramach jednego oficjalnego i otwartego dla

wszystkich, kontrolowanego jednak przez osoby, które często są członkami obu. Inną kwestią jest, czy ci wysoko inicjowani są naprawdę tajnymi kierownikami. Pewien komason, który oświadczył, że jest również członkiem różokrzyżowców, dał do zrozumienia że Towarzystwo Teozoficzne jest tylko częścią organizacji światowej.

"Szeregi kręgów zewnętrznych Towarzystwa Teozoficznego wydają się być złożone z entuzjastów niegroźnych, którzy sobie wyobrażają, że otrzymują prawdziwe szkolenie w dziedzinie religii i tajnych doktryn Wschodu. Nie zdają sobie sprawy z tego, że nauczanie w Sekcji Tajemnej nie jest brane poważnie przez żadnego orientalistę i że znacznie więcej mogą się nauczyć studiując prace uznanych autorytetów w tej dziedzinie na Uniwersytecie lub w British Museum. Szefowie Towarzystwa nie martwią się o to, ponieważ Towarzystwo Teozoficzne nie jest kółkiem studiów, ale stowarzyszeniem propagandowym, które dąży do zastąpienia nauki czystej i prostej chrystianizmu przez dziwaczną mieszaninę przesądów wschodnich, kabalizmu i szarlatanerii XVIII wieku, zaprojektowaną przez panią Besant i jej pomocników" (Webster, 306-309).

Już więc wiedzą moi czytelnicy co to jest Towarzystwo Teozoficzne, które zwykło szukać adeptów przy pomocy tych samych oszustw i obłudy, którą uprawia masoneria, mówiąc, że ona nie atakuje żadnej religii i że w niej mogą się spotykać wierni z różnych religii.

148. Szarlataneria i wiedza tajemna

Opisując historię masonerii, pisze Eckert, że w latach 70. XIX wieku alchemicy i inni potentaci przemysłu opanowali rządy w masonerii i dorzucili stopień Różokrzyżowca. Był to sposób na ukrycie sztuczek jakie stosowali przy rzekomej fabrykacji złota, w swoich śmiesznych sprzysiężeniach duchów i w obdarzaniu "wieczną młodością". O hrabii Cagliostro, pod którym to imieniem występował Żyd Józef Balsamo, Eckert mówi: "Ten

czcigodny obłudnik powiedział, że posiada kamień filozoficzny, twierdził, że umie przewidywać przyszłość, wywoływać umarłych, kazał ukazywać się nieobecnym i z pomocą swojej żony umiał oszukać wielką liczbę łatwowiernych. Służył masonerii jako zasłona dla rozlicznych obłudnych działań. Eksploatował Francję, Anglię i Włochy, jednak Francja, gdzie się zatrzymał najdłużej służyła mu jako kopalnia najobfitsza. Utworzył w 1782 r. Masonerię Egipską, przyjmowano do niej i kobiety, a liczba jego uczniów była bardzo duża" (Eckert, II, 80-81).

O martyniźmie czyli o lożach utworzonych przez Martines-Pascalisa mówi Ragon coś podobnego odnośnie komunikowania się z duchami i wiedzy tajemnej.

Towarzystwo Urzędników Wolnomularzy Ścisłej Reguły zajmowało się przede wszystkim studiowaniem kabały, kamienia filozoficznego i wywoływaniem duchów, ponieważ dla nich te umiejętności były istotą i celem starożytnych misteriów, których kontynuacją jest masoneria.

To samo miało miejsce w Wysokiej Regule, tj. w obrządku masońskim ustanowionym przez Swedenborga, w masonerii Siedemdziesięciu Dwóch i w rycie Filadelfów z Narbony (Ortodoksja masońska, cyt. Benoit F. M., I, 331-334).

"Nikt nie powinien dziwić się, stwierdza Dom Benoit, że wiedza tajemna jest praktykowana w pewnych «jaskiniach» masońskich, jeśli najwyższy znaczeniem pisarz tej sekty, którego najznamienitsi masoni wielbią z uporem jako swoją wyrocznię, uczy tej wiedzy w specjalnych traktatach i gdy poleca z takim naciskiem jej studiowanie i uprawianie przez wszystkich masonów, którzy naprawdę chcą być godni tego imienia: - Nie ma kompletnej i całkowitej inicjacji - mówi Ragon, bez studiowania wiedzy tajemnej. Wiedza tajemna była we wszystkich czasach dziedzictwem inteligencji uprzywilejowanej" (Benoit F. M., I, 336-337).

Z drugiej strony Webster, poświęcając interesujący rozdział

magom, mówi, że rola jaką odgrywali magowie w okresie przed rewolucją francuską jest dobrze znana, ale nigdy nie była omawiana przez oficjalną historię. Wspomina też, że "punktem, który trzeba sprawdzić jest to, że tak samo jak (tak zwani) filozofowie byli wszyscy wolnomularzami, tak samo główni magowie byli nie tylko wolnomularzami, ale także członkami tajnych stowarzyszeń. Dlatego - dodaje - musimy patrzeć na ludzi, których teraz przedstawię, nie jako pojedynczych, odizolowanych szarlatanów, ale jako na agentów pewnej ukrytej siły" (s. 172).

Niechże sobie zdadzą sprawę z łączności jaka istnieje między wiedzą ukrytą i masonerią zwolennicy teozofizmu, którzy mimo wszystko nie chcieliby być pod wpływem masonerii.

149. Penetracja stowarzyszeń katolickich i kleru

Ktokolwiek by sądził, że stowarzyszenia katolickie a zwłaszcza kler i zakonnicy są wolni od wpływów i zaborów masońskich, byłby niestety w błędzie. Autentyczne lub nie, porady członka wysokiej Karczmy, która funkcjonowała we Włoszech w drugiej ćwierci ubiegłego, zalecają wstępowanie do klasztorów i trzymanie się zakrystii. Faktem jest, że duch rewolucyjny przeniknął członków licznych stowarzyszeń religijnych i dotarł do licznych księży i zakonników o słabym przygotowaniu teologicznym, jak i ascetycznym. Doszło to aż do takiego stopnia, że zaalarmowane zostały najwyższe władze Kościoła, jak można sprawdzić w historii Kościoła dotyczącej tej epoki, a zwłaszcza u Cretineau Joly (UEglis, en face de la Revolucion).

Wiadomo również, że w Brazylii istniały stowarzyszenia religijne zdominowane przez masonerię, które witały owacjami prześladowanie, uwięzienie, wygnanie i nie pamiętam dobrze czy nawet śmierć szlachetnego biskupa Olindy de Vitala, który bronił wytrwale swoich praw pasterza wiernych.

Także nie wiem czy tutaj w Chile, nie ma infiltracji

masońskiej do naszych stowarzyszeń religijnych, przynajmniej. Tak łatwo to uczynić, gdy zastosuje się wszystkie możliwe środki poczynając od kłamstwa i obłudy. Należy się tego obawiać i w każdym przypadku dobrze jest być przygotowanym na to, że istnieje trucizna, która może przenikać tam w małych dawkach.

ROZDZIAŁ II

PODSTĘPY MASOŃSKIE

150. Kłamstwo i obłuda, 151. Ujawnianie zasad i ukrywanie skutków, 152. Iść ku celowi pozornemu, a w istocie szukać zupełnie innego, 153. Zwalczać nieprzyjaciół nie nazywając ich, 154. Prześladować pod pretekstem, że chodzi o obronę, 155. Zasłanianie się nauką, 156. Sprzyjanie korupcji, 157. Rezultaty są oczywiste.

150. Kłamstwo i obłuda

Już powiedziałem, że głównym środkiem, którego używa masoneria dla osiągnięcia swoich celów i czynienia zaborów jest kłamstwo i oszustwo.

To oszustwo widzieliśmy już przy przedstawianiu przez masonerię swoich celów: to co ona określa jako swoje dążenie jest dokładnie przeciwne w stosunku do tego, do czego dąży naprawdę. Nierzadko spotykamy w pismach masońskich lub w wypowiedziach propagatorów Zakonu udawanie chrystianizmu, szacunku dla religii i dla katolicyzmu, "jeśli jest on wolny od całej mieszaniny dodanej przez ignorancję" itd. Niedawno temu wpadła mi w rękę broszura opublikowana przez ośrodek wydawniczy masoński w Santiago, w którym pewien mason atakuje religię chrześcijańską i samego Boga z całą obłudą masońską, podając się za wierzącego i nawet bardziej wierzącego niż niejedna osoba pobożna, do której się zwraca, kłamiąc, wypaczając znaczenie tekstów, interpretując podstępnie z

najbardziej fałszywymi intencjami wszystko co uważał za stosowne, aby zniszczyć wiarę katolickiego czytelnika.

Wszyscy, którzy niedawno brali udział w Kongresie Eucharystycznym w Santiago i w Concepcjon wiedzą jak masoneria oszukała wielu katolików sprzedając przy wejściu do kościołów biuletyny bluźniercze, przygotowując je tak, aby wyglądały na biuletyny katolickie.

To jest stary system masoński. Pisze Webster: "Podobieństwo między korespondencją Weishaupta i Woltera oraz Fryderyka Wielkiego jest z pewnego względu zaskakujące. Wszyscy oni chwilami wykazują szacunek dla chrystianizmu, pracując w międzyczasie nad jego zniszczeniem. A więc, tak samo jak Wolter w liście do d'Alamberta wyraża swoje oburzenie z powodu opublikowania broszury antychrześcijańskiej «Testament Jana Merliera» a z drugiej strony nalega, aby ją rozpowszechnić w milionach po całej Francji, tak samo Weishaupt strzeże się, aby robić wrażenie dobrotliwego filozofa, a nawet ewangelisty chrześcijańskiego i jedynie niekiedy *zrzuca* maskę, a wtedy ukazuje się grymas satyra".

To udawanie chrystianizmu dało tak dobre rezultaty, że sam Spartakus (pseudonim Weishaupta) pisze z wyrazem triumfu: "Pan nie wyobraża sobie jakie zainteresowanie i sensację wzniecił nasz stopień Kapłana. Najwspanialsze jest, że wielcy protestanci i teolodzy reformowani, którzy należą do Oświecenia (iluminizmu) wierzą nawet, że nauczanie religii, które w nim się podaje zawiera prawdziwy i czysty duch chrześcijański. Och! Człowieku! Co nam jeszcze można wmówić? Nigdy nie myślałem, że zostanę twórcą nowej religii" (Webster, 213-219).

Hasła magiczne, których używa masoneria aby oszukać i uwodzić są już dobrze znane, mimo wszystko jednak trudno jest uwierzyć jak wielką mają siłę. Kiedy zwracamy się do ludzi na najwyższych stanowiskach w kraju, którzy dadzą się prowadzić jak dzieci za wywołaniem takich słów jak

liberalizm, zdobycze liberalne, które jeśli mają jakieś znaczenie to właśnie odwrotne do swojego brzmienia, gdy się roznieca entuzjazm tłumów słowami wolność, równość, braterstwo przez tych, którzy usilnie pracują aby pozbawić ludzi równości, wolności i braterstwa, gdy mówią im o prawdzie ci, których normą postępowania jest fałsz, kiedy widzi się tych u góry i tych u dołu drabiny społecznej dających się prowadzić jak łagodne owieczki przez ludzi, którzy wypowiadają te magiczne słowa i których już z innych okazji znamy jako oszustów - dopiero wówczas zdajemy sobie sprawę z umiejętności masonerii w posługiwaniu się tymi magicznymi słowami dla zdominowania świata i nie dziwimy się, że tak ustawicznie i natrętnie ich używa.

Taki jest jeden ze sposobów bardzo potężnych, za pomocą których masoneria zdobywała sobie adeptów i czyniła, że tłumy ślepe i proste były bezgranicznie posłuszne jej planom, zwłaszcza w okresach fanatyzmu i szaleństwa, które historia XIX wieku ukazuje nam zwłaszcza we Francji, Niemczech, Włoszech i Hiszpanii.

To samo można niestety zaobserwować wśród narodów Ameryki np. w Chile, pomimo rozsądku jaki zwykł cechować w tym kraju umysłowość ludzi i pomimo, że poprzednie oszustwa ujawniły się z biegiem czasu, w obliczu faktów.

Słowa dwuznaczne cechuj ą codzienny styl masoński: dla zwykłych ludzi mają jedno znaczenie, a dla masonów inne. To co oznacza fanatyzm dla profanów, co innego znaczy dla masonów, to co znaczy zabobon dla profanów, co innego znaczy dla masonów, to samo można powiedzieć o despotyzmie, tyranii, emancypacji, o imieniu Boga, jeśli kiedyś pojawia się na ich wargach. Zabobonem i fanatyzmem jest dla masonów religia, zwłaszcza katolicka, despotyzm i tyrania to dla nich królowie, księża, urzędy i wojsko. Pod hasłem emancypacji planują rozluźnienie obyczajów, anarchię itd.

Używając tych słów, masoneria umie postępować,

dostosowując swoją propagandę do stopnia przygotowania ludzi aby osiągnąć swój cel zniszczenia wszelkiej idei religijnej i porządku.

151. Ujawnianie zasad i ukrywanie skutków

Pośród umiejętności masońskich wylicza Dom Benoit następujące: Ujawniać zasady a nie pokazywać do jakich prowadzą konsekwencji. "Zawsze zasady, nigdy konsekwencje" - mówi Weishaupt. Równość, wolność, zeświecczenie, są na przykład zasadami konsekwentnie głoszonymi przez masonerię, która jednak wystrzega się pokazywać ich skutki: zniszczenie porządku społecznego do czego się dąży przez propagandę wolności, zdradę generalną państwa, rodziny i jednostki, do czego zdąża się przez zeświecczenie.

152. Iść ku celowi pozornemu, a w istocie szukać zupełnie innego

Tak więc, gdy zamierzono zniszczyć potęgę ziemską papieża [państwo kościelne - przyp. tłum.], nie mówiono o tym, ale o jedności Włoch. Gdy się chce oddzielić Kościół od państwa mówi się, że to jest po to, aby mieć więcej funduszy na nauczanie, aby uniknąć tarć religii z polityką, itd., ale nigdynie mówi się o tym, że uszczuplenie wpływu religii jest częścią tego działania. Gdy się chce odciągnąć dzieci od mszy, lub młodzież od profesorów, tworzy się drużyny skautowe świeckie, kółka muzyczne, sportowe itd., kółka dla krzewienia kultury fizycznej, sztuk, wiedzy itd., ale dąży się do zajęcia przez tą działalność dokładnie tego czasu, w którym dzieci czy młodzież powinna spełniać powinności religijne. Nigdy się jednak nie mówi, że to się robi w tym właśnie celu.

W cytowanym już liście pasterskim arcybiskupa Caracas mówi się: "Gdy w Ameryce Łacińskiej zaczęła się organizować masoneria po odzyskaniu niepodległości, stwierdzono, że są to kraje całkowicie i głęboko katolickie. Pokazać im cel, do którego się dążyło byłoby więc przedsięwzięciem nazbyt prostackim.

Trzeba się było więc uciec do udawania, maskowania się, do obłudy, głosząc, że się jest towarzystwem dobroczynności..."

153. Zwalczać nieprzyjaciół nie nazywając ich

Jest zjawiskiem powszechnym u nas, jak i wszędzie, gdyż styl masoński jest uniwersalny, że słyszymy deklamacje przeciwko reakcjonistom, obskurantystom, ciemniakom [i wszelkiemu ciemnogrodowi - przyp. tłum.]. Już wiemy, że chodzi o katolików i duchowieństwo. Gdyby się to powiedziało wyraźnie, wielu słuchaczy poczułoby się dotkniętymi i zaczęłoby występować przeciwko takim stwierdzeniom. Kiedy chciano zniweczyć prawo Boskie w czasie rewolucji francuskiej mówiono tylko o Prawach Człowieka.

154. Prześladować pod pretekstem, że chodzi o obronę <<

Gdy urządziliśmy w Iquique procesję upamiętniającą stulecie Constan-tino, o której już wspomniałem, a w czasie której byliśmy atakowani w dziki sposób i atakujący maltretowali okrutnie szanowane i bezbronne kobiety, oskarżono nas o prowokację. Liberalizm tarapakeński, który nie był niczym innym jak maską, poza którą ukryła masoneria swoją tchórzliwą twarz bronił się w ten sposób przed naszym rzekomym atakiem, który polegał na pobożnej procesji, pokojowej i godnej. Dla masonerii religia i duchowieństwo są zawsze nieprzyjaciółmi, zagrażającymi ideom, które ona wyznaje.

155. Zasłanianie się nauką

Sztandar nauki podnosi masoneria jako broń przeciwko dogmatom naszej wiary. Do tej opiewanej nauki weszły wszystkie głupstwa, które wypowiedzieli starożytni i współcześni przeciwko moralności, Bogu, duchowości duszy, i w konsekwencji przeciw godności człowieka. W tym mieszczą się wszystkie kalumnie, sofizmaty [rozumowania celowo doprowa-

dzające do błędu - przyp. tłum.], fałszerstwa sfabrykowane przez filozofię lub historię dla osłabienia wiary lub dla podkopania jej racjonalnych podstaw. Jest to ogromna i straszna konspiracja przeciwko prawdzie.

Tak na przykład uczeni masońscy bronią, wbrew wszystkim wypowiedziom nauki, dochodząc w tym do największych śmieszności: materializmu, samorództwa, pochodzenia człowieka od małpy lub innego zwierzęcia, którego szczątków nawet się nie odkryło w ziemi, pomimo iż szukając ich wykryto nawet mrówki, które żyły w czasach przedhistorycznych.

Doszedłszy do tego punktu w rewizji pierwszego wydania tej książki, czytam w La Revista Católico z Santiago, artykuł oparty na czasopismach europejskich, szczególnie na Estudio - wydawanym we Francji. W numerze z 3.10.1925 r. filozof włoski Benedykt Croce mówiąc o kulturze masońskiej wyraża się: "Jest to doskonała kultura dla kupców, urzędników, nauczycieli, znachorów, ale jest to kultura o małej wartości i z tego powodu odstręczająca dla kogoś kto chciałby zgłębić problemy ducha, społeczeństwa i istotny sens spraw. Jest odstręczająca zarówno intelektualnie jak i moralnie". Lombardo Radice w swoim przeglądzie pedagogicznym I Nuovi Doveri, analizując działanie masonerii w życiu publicznym Włoch wyraził się: "w życiu społecznym i intelektualnym było to jedno wielkie niepowodzenie".

W wywiadzie na temat masonerii zrobionym wśród osób, które nie były ani żarliwymi katolikami, ani też wolnomularzami zakwalifikowano ją jako ogromne niebezpieczeństwo i jako "bezużyteczny balast sprzysiężonej miernoty". Inny z pytanych powiedział z surową ironią: "Wierzę, że działanie jawne i ukryte masonerii wyjdzie na dobre naszemu krajowi, ponieważ posłuży się do upowszechnienia się lekceważenia i wzgardy dla tajnych stowarzyszeń z ich subtelnymi intrygami, i deklamacjami humanitarnymi, którymi zasłania się pustkę myśli i prywatę".

156. Sprzyjanie korupcji

Córka i dziedziczka anioła upadłego, masoneria gustuje jak i on w upadku ludzi. Doktryny, które wyznaje same przez się powoduj ą upadek obyczajów. Materializm, ubóstwienie człowieka, absolutna wolność, identyfikacja przyrody z Bogiem, itd. są doktrynami, które uświęcaj ą wszelkiego rodzaju odchylenia zahamowuj ą odpowiedzialność za rozhukanie się naszych apetytów. Kult ciała, płacz nad śmiercią Hirama, lub innymi słowy nad pierwotną naturą, która jak sądzi masoneria została zniszczona przez religię i społeczeństwo i pragnienie zrekonstruowania jej według godnego zazdrości i przekształconego w ideał losu dzikiego, który bez uczucia wstydu zaspokaja swoje apetyty - są to inne bodźce do bezwstydu i wszelkiego rodzaju zbrodni i grzechów. Każdy prawie może to dostrzec...

U Dom Benoit można przeczytać do jakiego stopnia doszło skąpstwo u licznych koryfeuszy rewolucji francuskiej. Zadowolę się tylko jedną cytatą z Taine'a, pisarza bardzo znanego i zupełnie nie podejrzewanego o stronniczość. Według niego rewolucja "położyła rękę na trzech piątych podstawowych dóbr Francji, zabrała społecznościom i osobom prywatnym 10-12 miliardów przedmiotów wartościowych, mebli i urządzeń, podniosła zadłużenie publiczne z 4 miliardów w 1789 r. do 50 miliardów". Większa część tych dóbr posłużyła zaspokojeniu interesów prywatnych "szlachetnych republikanów".

"Napoleon I, mówi dalej Benoit, nie czynił nic innego tylko sycił wysokimi pensjami i stanowiskami najbardziej zapalonych rewolucjonistów, aby przekształcić ich w konserwatystów" (Benoit F. M., II, 336-337).

Według Menendeza y Pelayo sprzedaż dóbr kościelnych dokonana przez masonerię hiszpańską była jedną wielką akcją niszczenia i marnotrawstwa, w czasie której stracił Kościół, ale prawie nic nie zyskało państwo. Zyskali nie rolnicy i właściciele

hiszpańscy, ale chmara spekulantów i awanturniczych giełdziarzy (Heterodoxos, III, 597 i nast).

Gdy na początku XX wieku masoneria doszła do władzy we Francji zabrano dobra kościelne rzekomo aby sprzedać je na rzecz celów dobroczynnych lub na cel nauczania państwowego. W istocie był to skandaliczny rabunek, dzięki któremu wzbogaciło się niewielu i ulotniły się miliony, jakie przyrzekło się ludowi, aby usprawiedliwić ten czyn. Jest to historia bardzo świeża i zbyt dobrze znana.

To co zdarzyło się we Francji zaszło i w innych krajach. Dzieje się to w Meksyku, zaszło we Włoszech i masoneria przygotowuje się, aby to zrobić w Chile, sam osobiście miałem okazję dowiedzieć się o tym, nie chciałbym jednak robić żadnej osobistej aluzji. Wielu czytelników to wie, inni dowiedzą się o tym później gdyż mało jest rzeczy na tym świecie, które można utrzymać w tajemnicy. Myślę, że ci, którzy po pierwszym wydaniu tej książki dostarczyli mi danych w tym względzie zadowolą się tym ogólnym stwierdzeniem. Nie mogę wchodzić w szczegóły.

Nie muszę przypominać, że masoneria zastosowała jako potężną broń podniecanie w tłumach żądzy i pragnień przyjemności trudnych do zaspokojenia, aby przygotować je w ten sposób do rewolty, lub aby zyskać ich głosy czyniąc im obietnice, jakich nie miała zamiaru spełnić.

Co do zmysłowości, powodującej najgwałtowniejsze pasje, spójrzcie co mówi Leon XIII, opierając się na danych autentycznych, jak oświadcza w swojej encyklice "Humanum Genus", skierowanej przeciwko tajnym stowarzyszeniom: "Spotkano w sekcie masonów ludzi, którzy proponowali, że trzeba pracować z wyczuciem i sumiennością, aby tłumy syciły się nieograniczoną wolnością grzeszenia".

W tym celu rozpowszechnia się niemoralne publikacje, sztuki teatralne i filmy, wszystko to prawie całkowicie w rękach Żydów, w przedsiębiorstwach przeznaczonych dla popularyzacji

rozwiązłości.

157. Rezultaty są oczywiste

Widać je wszędzie. W mieście gdzie to piszę jest proporcjonalnie więcej lóż niż w innych miastach Republiki i przez to jest wpływ lóż o tyle większy im mniejszy jest wpływ Kościoła, wszystko w stosunku do liczby ludności. A więc znający to miasto mogą powiedzieć, czy ten większy wpływ masoński spowodował, że w tym mieście panują zwyczaje bardziej wstrzemięźliwe i czyste, czy też istnieje w nim większe zepsucie obyczajów niż w innych miastach, gdzie występuje proporcja odwrotna.

Co więcej, w jakąkolwiek stronę świata zwrócić oczy dostrzeże się tę samą zależność: im większa przewaga masonerii, przy innych warunkach podobnych, tym więcej korupcji i zepsucia przejawiającego się w zbrodniach pod wpływem namiętności, w przestępczości młodzieży, w samobójstwach, rozwodach, w prostytucji, grach hazardowych itd.

ROZDZIAŁ III

MASONERIA ADOPCYJNA I WILCZĘTA

158. Loże żeńskie mieszane i komasoneria, 159. Ich stopnie, 160. Skrajna rozwiązłość, 161. Wilczęta, 162. Sakramenty masońskie jakie się otrzymuje.

158. Loże żeńskie, mieszane i komasoneria

Dittfurth, jeden z przywódców Oświeconych powiedział: "Kobiety wywierają wpływ zbyt duży na mężczyzn. Gdy chcemy zreformować świat musimy więc zreformować kobiety". "Warsztat braci, który nie przyłączy loży żeńskiej" mówił z kolei Pikę "jest warsztatem niekompletnym, w którym nigdy nie nastąpi doskonalenie się braci... Jedynie w cieniu adopcji masoneria jest kompletna" (Benoit F. M., I, 413-415). Jeden z wysokich zwierzchników sekty - Vindice, pisał w 1858 r. w liście, który opublikowano później: "Słyszałem ostatnio, jak jeden z

naszych przyjaciół referował w aspekcie filozoficznym nasze projekty. Powiedział on : - Aby zniszczyć katolicyzm trzeba zacząć od odciągnięcia [od niego - przyp. tłum.] kobiety. To jest realne w pewnym sensie, ale jeśli już nie możemy odciągnąć kobiet, niechże się przynajmniej znudzą Kościołem. Corruptio optimi pessima [Najgorsze jest zepsucie najlepszego]. Cel ostateczny jest całkiem piękny - aby kusić mężczyzn, takich jak my" (F. B, 231). Aby go wprowadzić w życie wprowadzono do lóż kobiety.

Masoneria dążyła do tworzenia lóż żeńskich od najwcześniejszego okresu swojej ekspansji w Europie. Loże te nazywane były adopcyjnymi albo mieszanymi i złożone były z mężczyzn i kobiet. W lożach tych bracia nie pozwalali siostrom, aby działały same.

Loże te nazywają się adopcyjnymi, ponieważ według doktorów masońskich, takich jak np. Mackey, kobiety nie mogą być prawdziwymi masonami i nie mogą mieć dostępu do tajemnic masonerii, a także jak się naucza, nie są zdolne do moralności, ponieważ moralności uczy się w masonerii. W niektórych rejonach Stanów Zjednoczonych, mówi ten autor, te stopnie (kobiece) są bardzo rozpowszechnione, podczas gdy w innych nie istnieją a próby ich utworzenia są silnie potępiane jako niestosowne nowatorstwo. Gdy mówi się kobietom, że otrzymując te stopnie są przyjmowane do Zakonu Masońskiego i otrzymują informacje masońską pod nazwą "Masoneria pań" po prostu sieje okłamuje (A. F., 304, 324-325).

Wielka Loża Londynu nie chciała uznać lóż mieszanych, ale w 1893 r. loża francuska "Wolnomyślicieli" ukonstytuowała się sama jako "Wielka Loża Symboliczna Francji, Praw Człowieka", wyróżniając się przez tę osobliwość, że przyjmowała zarówno mężczyzn jak i kobiety. Nazwano ją komasoneria (co-masoneria). Ta Wielka Loża respektuje wszystkie 33 stopnie, ma swoją siedzibę w Paryżu i posiada setki lóż tego samego rodzaju, afiliowanych w Europie i w krajach amerykańskich. Loże, w których mówi się po angielsku,

mają własną Radę Pomocniczą. Są jednak częścią składową masonerii kontynentalnej i praktykują dziwną mieszaninę kultów teozoficznych. Sprawia to, że są w kontakcie i częściowo pod kierownictwem ruchu teozoficznego, masonki stopnia 33. Anny Besant w Adyarze, podczas gdy Rada Najwyższa Powszechna Mieszana, z siedzibą w Paryżu (ul. Jules Breton 5) ma jako swojego wielkiego mistrza Pirona i jako wielkiego sekretarza generalnego, panią Amelię Gedalje, stopnia 33. (La Cause, 118; Webster 301 i nast.).

159. Ich stopnie

Już powiedziano, że komasoneria ma 33 stopnie Rytu Szkockiego. Jednak w zwykłej masonerii adopcyjnej, w której kobiety jako uczennice kierowane są przez przywódców Zakonu, istnieje tylko 5 stopni: trzy wspólne dla całej masonerii i dalej stopień "Nauczycielki doskonałej" odpowiadający stopniowi Różokrzyżowiec w masonerii męskiej i stopień Wspaniała Szkotka odpowiadający stopniowi Kadosz (patrz Espasa, 732). Te pierwsze są, jak wiadomo, stopniami symbolicznymi, a ostatnie filozoficznymi. W nich, zarówno przez ceremonię przyjęcia jak i przez katechizmowe pytania i odpowiedzi doprowadza się kobiety do tego, że tracą delikatność i wstydliwość, a zdobywaj ą "wolność i miłosierdzie" masońskie. Wpaja im się lekceważenie księży, religii i nienawiść do Jezusa Chrystusa oraz miłość do Szatana. Mają także swój obrządek paladyczny lub sataniczny. Już mówiłem, że daje im się do sprofanowania Hostię Przenajświętszą

160. Skrajna rozwiązłość <<

Jak należało się spodziewać, rozwiązłość przechodzi czasem wszelkie granice i to do tego stopnia, że nie tylko niewtajemniczeni, ale nawet masoni protestowali, jak pisze Eckert, przeciwko orgiom w Loży Masonerii Egipskiej, założonej

jako loża adopcyjna w Paryżu w 1782 r., przez sławnego hrabiego Cagliostro. Sam Wielki Wschód w swoim raporcie "Stan z roku 1807" wspomina opłakane nadużycia popełnione w 1774 r. w różnych lożach adopcyjnych.

W Chile mieliśmy w osobie Belen de Sarraga przykład masonki bez wątpienia włączonej w stopnie filozoficzne, sądząc po tym co mówiła w swoich konferencjach, a co pochodziło z legend masońskich i sądząc także po bezczelności i bezwstydzie doprowadzającym do rumienienia się wielu swoich słuchaczy, jak mi opowiadał jeden z mężczyzn, który ją słyszał i nie jest skłonny gorszyć się byle czym. (Nie zdziwi to ludzi, którzy wiedzą cokolwiek o jej życiu. Dlaczego wyrzucono ją ze swojej ojczyzny?) Eckert pisze: "Mamy [opisy - przyp. tłum.] różnych rytuałów lóż adopcyjnych, ale nie odważymy się ich opisać w poważnej pracy" (1.343-345). Pan Segur daje pewne szczegóły, które można przeczytać.

161. Wilczęta

Jest jeszcze jeden rodzaj masonerii adopcyjnej - wilczęta. Kategoria ta została wprowadzona niedawno. Clavel, jeden z wielkich doktorów masonerii mówi: "Wilcze jest synem masona. Nazwa ta, która z powodu utraty swej etymologii zatraciła swe właściwe znaczenie jest bardzo starego pochodzenia. Egipcjanie zainicjowani w misteria bogini Izys nosili nawet publicznie maski w kształcie głowy szakala, czyli złotego wilka. Dlatego o poświęconym Izydzie "szakal" lub "wilk". Syn takiego człowieka był określany jako "wilcze" lub "wilczek". Z tego co stwierdziliśmy wynika więc, że nazwa "wilcze" jest honorowa i znacząca! W Wielkiej Loży .'. Chile przyjmuje się na "wilczka" syna masona w wieku 7 lat, a w wieku 17 lat może on już zostać "uczniem" (Konstytucja Wielkiej Loży Chile, art. 379-388).

162. Sakramenty masońskie jakie się otrzymuje

Chłopcy zostają wilczkami w trakcie ceremonii zwanej

chrztem masońskim. Dlaczegóż Antykościół nie miałby mieć swojego antychrztu? W ceremonii tej używa się surowego kamienia, dłuta i młotka, aby przypomnieć ojcu pracę, którą ma poświęcić synowi, aby wyrobić w nim doskonałość masońską. "Ojciec chrzestny" trzyma pod sercem "chrześniaka" pion, aby przypomnieć, że ma go uczyć kroczyć prosto po drodze prawdy i cnoty, masońskiej ma się rozumieć. Pierwszy Strażnik wraz z "ojcem chrzestnym" trzyma poziomicę przed piersią, aby zaznaczyć, że poziom musi przechodzić nad nim i nad innymi, aby wszystkich zrównać. Kładzie mu się następnie kątownicę dwoma ramionami w dół, po czym włącza się w ceremonię Wielebny, dwu Strażników i "ojciec chrzestny" z płonącymi pochodniami przed trzema świecznikami przyrzekając Strażnikom, że po-czynią wszelkie wysiłki, aby wilczek szedł drogą prawdy i cnoty i aby wzniecić w nim miłość sobie podobnych i dążenie pewnego dnia do pracy dla dobra ludzkości - to przysięgaj ą bracia.

Już wiemy jaki sens nadaj ą masoni słowom tak pięknym. Następnie ma miejsce ceremonia przypominająca namaszczenie krzyżem w chrzcie katolickim: wielebny czyni to dając wino do ust, na uszy i oczy.

Może również otrzymać wilczek "bierzmowanie" masońskie, w czasie którego przyrzeka nie ujawniać profanom doktryny Zakonu i jest poddany strasznym próbom grzmotów i hałasowi murów, które walą się, co symbolizuje walkę namiętności, zamieszanie jakie powodują przesądy, błędy i ignorancja, oczywiście w sensie masońskim. Następnie słyszy szczęk sprawiany przez broń w czasie starcia, co symbolizuje siłę z jaką winien walczyć "bierzmowany" z błędami itd. Następnie wilczek wycofuje się rozumiejąc, że nie wchodzi się do świątyni Prawdy od razu. Przed "bierzmowaniem" musi odbyć spowiedź ze swoich wad, do której zachęca go wielebny mówiąc, że żadne z jego przewinień nie zdoła się przed wielebnym ukryć.

CZĘŚĆ VI
POTĘPIENIE MASONERII

ROZDZIAŁ I
DLACZEGO KOŚCIÓŁ POTĘPIA OGÓLNIE MASONERIĘ?

163. Potępienie, w sposób oczywisty usprawiedliwione, 164. Rozważania i konsultacje, 165. Wielka Loża Matka i jej działania międzynarodowe, 166. Osąd, jaki sobie wytworzył przywódca angielski wysokiego stopnia, 167. Nienawiść masonerii północnoamerykańskiej wobec katolicyzmu, 168. Podstawowa jedność masonerii.

163. Potępienie, w sposób oczywisty usprawiedliwione

To co dotychczas powiedziano w pełni usprawiedliwia stałe i energiczne akty potępienia, które liczni papieże czynili wobec masonerii od czasu gdy dostrzegli jej działanie i zapoznali się z jej duchem i tendencjami. Potępienie to na pewno uznają za słuszne i należyte nie tylko ludzie wierzący, ale również ci, którzy za jedyną normę swoich osądów i uczynków postępowania mają naturalny rozum, jeśli tylko są szczerzy.

Jeśli chodzi o katolika, który wie, że misją Kościoła jest przyciągnięcie do siebie wszystkich ludzi, i że dla osiągnięcia tego celu Kościół posługuje się niewyczerpaną cierpliwością, a także że nikogo nie potępia i nie odrzuca od swego łona z tego tylko powodu, ze jest grzesznikiem, jeśli już a priori może on być przekonany o racji Kościoła mając pewne wyobrażenie o masonerii (bardziej prawdziwe niż to co o niej zwykli mówić masoni), z pewnością uzna to potępienie za konieczne, a także i to, że powinno ono dojść do świadomości wszystkich katolików.

164. Rozważania i konsultacje

Moi angielscy i amerykańscy przyjaciele, niech mi wybaczą,

jeśli tym razem rozproszę pewne przeświadczenie, które im schlebia. Ich postępowanie wobec mnie i wobec Kościoła zasługiwało, na ogół biorąc, tylko na moją wdzięczność, zwłaszcza jeśli chodzi o osoby nie wyznające mojej religii. Ja sam przyszedłem do przeświadczenia, że masoneria angielska, jak ją się określa, niewiele ma wspólnego z chilijską lub latynoamerykańską. Z tego powodu konsultowałem się w Rzymie, czy powinienem czynić jakieś różnice w przypadku masonów angielskich chcących wstąpić do Kościoła katolickiego. Uzyskana odpowiedź wyprowadziła mnie z błędu. Studiując sprawy masonerii doszedłem do wniosku, że instytucja jest ta sama i jeśli zachowanie jednych i drugich jest odmienne, przyczyną częściową przynajmniej, jest stosunek masonerii do protestantyzmu oraz to, że gdy wchodzili w grę ludzie poważni pod względem wykształcenia i swoich cech charakteru, masoneria używała całej swojej roztropności, aby ci ludzie nie przejrzeli i nie opuścili Zakonu. To studium spowodowało, że jeszcze raz podziwiałem staranność, z jaką się postępuje w Rzymie i to, jak dobrze są poinformowane władze [kościelne - przyp. tłum.] w Rzymie.

165. Wielka Loża Matka i jej działania międzynarodowe

Masoneria angielska jest źródłem, z którego rozlała się po całej Europie i potem po Ameryce ta odmiana masonerii rewolucyjnej, pełnej okrucieństwa i furii przeciwko katolicyzmowi. To jest sprawa dobrze znana. Praca masonerii angielskiej nad dechrystianizacją jest cicha, ale stała. Próbkę jej dają pastorzy protestanccy, którzy tylekroć są pierwsi w negowaniu podstawowych dogmatów chrystianizmu, ku wielkiemu zgorszeniu wiernych. Eckert mówi: "Studiowałem historię wolnomularstwa w Anglii aż do epoki bardzo nam bliskiej, nie tylko dlatego że Anglia stała się matką nowoczesnego wolnomularstwa na Kontynencie i nawet w Ameryce, ale również dlatego, że z niej rozchodzą się nici kierujące dzisiaj stowarzyszeniami masońskimi, nici, których nie można by pojąć bez znajomości

tej historii" (II, 55; patrz także s. 79 i nast.).

Wysiłki rewolucji włoskiej przeciwko papieżowi masoni angielscy i ci ze Stanów Zjednoczonych, wspierali potężnie pieniędzmi, jednakże spora część tych pieniędzy została wykorzystana przez Lemmiego dla jego prywatnych interesów, jak zapewnia Margiotta (A. L., 142).

Lord Palmerston, patriarcha masonerii europejskiej i minister angielski wykorzystywał oba swe stanowiska, aby wstrząsnąć królestwem Neapolu i pomóc braciom .-. włoskim w zrewolucjonizowaniu reszty świata (patrz Eckert, II, 242 i nast.). Garibaldi, przyjęty w Anglii w kwietniu 1864 r. z pompą przez ministrów, posłów i lordów i przez 30 000 widzów tak się wypowiedział: "Neapol byłby jeszcze teraz należał do Burbonów, gdyby nie pomoc Palmerstona, a bez floty angielskiej nie mógłbym przekroczyć Cieśniny Messyńskiej" (cyt. przez mgr Rosseta, La F. F., s. 60).

Co do rewolucji portugalskiej z 1920 r. mówi Webster (s. 288), że kierujący tym ruchem masoni kryli się za imieniem Anglii. Pytali: "Jak możecie oskarżać loże, że są klubami morderców, kiedy masoneria jest kierowana przez Anglię i ma króla Edwarda jako swego Wielkiego Mistrza?" Donosi następnie, że jeden ze świadków zamieszek stwierdził, że gdyby Wielka Loża Angielska opublikowała w prasie kontynentalnej, że separuje się od Wielkiego Wschodu w ogóle i od masonerii portugalskiej w szczególności, siły rewolucyjne uległyby znacznemu osłabieniu. Wielka Loża wybrała milczenie, z ogromną szkodą dla swojego imienia zwłaszcza u katolików.

Albert Pikę współtwórca wespół z Mazzinim, Nowego Obrządku Paladyjskiego Zreformowanego, Obrządku Lucyferiańskiego i Wielki Zwierzchnik nie tylko masonerii Stanów Zjednoczonych, ale i całej masonerii, uznał za swoje główne zadanie zniszczenie "klerykalizmu", zwłaszcza w Rzymie. Gdy Lemmi konsultował się z nim co do kongresu masońskiego w Mediolanie, Pikę odpowiedział mu w 1880 r.

pochwalając ten pomysł i między innymi stwierdził: "Należy szybko unicestwić wpływy klerykalne we Włoszech, prawa skierowane przeciwko stowarzyszeniom religijnym nie są tu respektowane. Czy warto było tyle pracować, aby te prawa ustanowić? A szkoły? Ciągle jeszcze mamy w nich nauczanie katolickie. Protestujcie za pośrednictwem lóż. Byłoby przeto konieczne, aby Kongres przegłosował ustanowienie liceów dla dziewcząt, ale ustanówcie to zapewniając właściwe zabezpieczenia, zachowując ostrożność i starając się, aby nie znalazł się w nich ksiądz kapelan" (Margiotta, 142-143).

Należy zdać sobie sprawę z satanicznej nienawiści do papiestwa z jaką Pikę zwykł pisać (Cath. Encycl.).

166. Osąd, jaki sobie wytworzył przywódca angielski wysokiego stopnia <<

Wiadomo, że lord Ripon, wielki Mistrz masonerii angielskiej i były wicekról Indii zdziwiony potępieniem masonerii, które wydał papież Pius IX przestudiował skrupulatnie sprawę i powziął nie tylko decyzję porzucenia masonerii, ale i protestantyzmu, stając się szczerym katolikiem: Któż lepiej niż on mógł przestudiować i zrozumieć krętactwa masonerii, jej plany i opozycję przeciwko chrześcijaństwu?

167. Nienawiść masonerii północnoamerykańskiej wobec katolicyzmu

Już wcześniej stwierdziłem, że masoneria Stanów Zjednoczonych postępuje na ogół tak jak masoneria całego świata: znaczna jej część zjednoczyła się z Wielkim Wschodem Francji i tryska nienawiścią do Kościoła katolickiego. Jej czterdzieści kilka czasopism wypełnionych jest inwektywami przeciwko Kościołowi katolickiemu i przeciwko Papieżowi. W niektórych lożach, nazywając Boga, zdecydowano się używać słowo "Yah" -jest to Bóg-Słońce Syryjczyków, albo słowa "On" -jest to Bóg-Słońce Egipcjan, albo słowo "Bal" lub "Baal" -jest to Bóg-Ogień Chaldejczyków, którego kult był tak surowo

zabroniony przez Jahwe.

Nienawiść masonerii północnoamerykańskiej do nauczania religijnego, zwłaszcza katolickiego jest taka sama jak w lożach całego świata. Inspirowana przez nią zdołała narzucić w dwóch czy trzech stanach prawo nauczania: wyłączne, obowiązkowe i świeckie. Na szczęście dla wolności i religii nie mogło funkcjonować, gdyż było sprzeczne z Konstytucją. Nie wyklucza to oczywiście, dalszego trwania zawziętej kampanii przygotowującej teren pod reformę Konstytucji, aby osiągnąć to do czego tak bardzo się dąży w tym kraju, gdzie rzekomo panuje wolność.

Wiemy już, na podstawie wyjaśnień najwybitniejszych doktorów masońskich Stanów Zjednoczonych, że pojęcie Boga w masonerii jest bardzo odległe od pojmowania Boga przez chrześcijan, mahometan czy Żydów. Jest to Bóg pogański, w którym się mieści przyroda, słońce, ciało, zmysłowość itd., ale nie Bóg prawdziwy, Bóg-Osoba, nie utożsamiający się ze światem Bóg Stwórca, Bóg chrześcijański.

168. Podstawowa jedność masonerii

Preuss, w swojej pracy "Studia nad amerykańskim wolnomularstwem" poświęca jeden z rozdziałów sprawie jedności masonerii północnoamerykańskiej i europejskiej i dochodzi do wniosku, że "są jednością w swoim istotnym i tajemnym duchu, są jednością w swoich dążeniach i przedmiocie, są jednością w swoim nauczaniu i doktrynie, są jednością w swojej filozofii i religii, tworząc tym samym jedną rodzinę, jedną instytucję, jedno braterstwo, jeden Zakon..., który dąży w swojej całości do zastąpienia Kościoła katolickiego, ustanowionego przez Chrystusa". To samo stwierdza się w dodatku wydanym z okazji Światowego Kongresu Obrządku Szkockiego w Brukseli, w którym brali udział przedstawiciele Najwyższej Rady Stanów zjednoczonych, Anglii i wszystkich republik amerykańskich, m.in. także i Chile.

Wiadomo, że Wielka Loża Nowego Jorku zadeklarowała, że nie chce zjednoczenia z lożami, które nie przyjmują istnienia Boga i nie opierają się na Biblii, nie jest to jednak zerwanie absolutne i definitywne, jak wynika z oświadczenia ich wielkiego mistrza Williama r. Rowana, opublikowanego przez "The Builder" w marcu tegoż roku: "Istnieje jeden Bóg, ojciec wszystkich ludzi: oto skała na której budujemy, Święta Biblia jest Wielkim Krzyżem masonerii, jako reguła i przewodnik dla wiary i praktyki. Wreszcie trzymamy się naszych ustaw w naszym postępowaniu. Między naszymi zasadami, śmiem to powiedzieć, jest i taka, że władza [masońska - przyp. tłum.] naszego okręgu (jurysdykcja) jednoczy się z władzami innych okręgów świata, aby przyczynić się do jedności masonerii i spowodować, aby realizował się duch jedności" (Rev. des SS. Sec., s. 341, 1925).

Nigdy nie trzeba zapominać o tym, co niekiedy deklarowano w łonie masonerii, że zawiera się cała w trzech pierwszych stopniach, a stopnie wyższe są niczym więcej, jak tylko jej rozwojem i doskonaleniem. Stwierdziłem już, że od chwili inicjacji uczeń odstępuje od wiary nadnaturalnej i następuj ą zasiew ziarna wszelkiej rebelii. Dzieje się to pod zasłoną symboli, które nie pozwalają dostrzec oszustwa wcześniej, aż dopiero wtedy, gdy duch jest już przygotowany do jego przyjęcia.

Masoneria angielska lub północnoamerykańska nie różnią się więc od masonerii łacińskiej lub latynoamerykańskiej, co najwyżej tylko przypadkowo w pewnych formach zewnętrznych, które w Stanach Zjednoczonych nie zachowuje się tak wiernie jak w Anglii. Jedna i druga służą za podstawę dla pozostałych w tej tajemniczej piramidzie, na której szczycie adoruje się szatana i przeczy się Chrystusowi i Bogu, a jako ideał dla ludzkości przyjmuje się bunt ogólny i całkowitą rozwiązłość obyczajów.

Jestem przekonany, że w masonerii angielskiej jest wiele osób szczerze wierzących w wartość instytucji, która wśród swych członków ma książąt z rodziny królewskiej. Już wcześniej zobaczyliśmy jednak co to oznacza. Tak samo jak wierzę w

szczerość wielu masonów angielskich, wierzę również, że pewnego dnia, gdy zdadzą sobie sprawę z prawdziwego ducha i z historii masonerii, tego samego dnia stwierdzą, że jest dyshonorem być nadal członkiem tej organizacji i wezmą przykład z lorda Ripona i z tylu innych ludzi na wysokich już stopniach masonerii, którzy opuścili to stowarzyszenie, słuchając głosu swojego sumienia.

ROZDZIAŁ II

PODSUMOWANIE POTĘPIENIA PRZEZ KOŚCIÓŁ

169. Normy obowiązującego prawa kanonicznego, 170. Bulla "In Eminenti" Klemensa XII, 171. Bulla "Providas" Benedykta XIV, 172. Listy apostolskie "Ecclesiam a Jesu Christo" Piusa VII, 173. Bulla "Quo Qraviora" Leona XII, 174. Encyklika "Traditi" Piusa VIII, 175. Encyklika "Mirari vos" Grzegorza XVI, 176. Encyklika "Qui pluribus" i inne wezwania Piusa IX, 177. Encyklika "Humanum Genus" Leona XIII: *1. Wstęp, 2. Królestwo Szatana, 3. Ukrycie zamierzeń, 4. Potworność, którą potępia rozsądek, 5. Jej szkodliwe owoce, 6. Środki przeciwko złu, 178. Wskazówki kościelne co do zachowania się wobec masonów.*

169. Normy obowiązującego prawa kanonicznego

Potępienie ze strony Kościoła zawiera się w następujących zdaniach kanonu (normy) 2335 Kodeksu Prawa Kanonicznego: "Kto daje swoje nazwisko sekcie masońskiej lub innym stowarzyszeniom takiego samego rodzaju, które konspirują przeciwko Kościołowi lub przeciwko legalnym władzom cywilnym, ściąga tym samym na siebie ekskomunikę, normalnie zarezerwowaną Stolicy Apostolskiej". Kanon następny nakłada duże kary na członków kleru, którzy popełnią to przestępstwo.

Chociaż już to samo powinno wystarczyć katolikom, aby się wystrzegać masonerii, niemniej, uważam za stosowne

przedstawić czytelnikom niektóre osądy, jakie papieże wygłaszali o masonerii, żałując, że muszę to uczynić w formie tak krótkiej.

170. Bulla "In Eminenti" Klemensa XII

Klemens XII (1738) mówiąc o masonerii w swojej bulli "In Eminenti" mówi: "Taka jest natura zbrodni, która się zdradza sama przez się i której własne wysiłki, żeby się ukryć czynią ją tym bardziej widoczną. Tak więc wspomniane towarzystwa wzbudziły tak wielkie podejrzenia wśród wiernych, że przyłączyć się do nich, w oczach osób rozważnych i uczciwych, znaczyłoby splamić się znamieniem kompletnej przewrotności.. I rzeczywiście, jeśli ci ludzie nie czyniliby zła czyż mieliby tak wielki strach przed pokazaniem się w świetle dziennym? To ogólne potępienie zaszło tak daleko, i stało się tak oczywiste, że w wielu krajach same władze świeckie od jakiegoś czasu zabroniły [na swym terenie - przyp. tłum.] istnienia tych towarzystw jako niezgodnych z bezpieczeństwem królestw".

171. Bulla "Providas" Benedykta XIV

Papież Benedykt XIV w 1751 r. w swojej bulli "Providas" ponawia potępienie: "Pośród spraw bardzo ważnych, które doprowadziły naszego poprzednika Klemensa XII do *zakazania* i potępienia wspomnianych stowarzyszeń, pierwszą rzeczą jest, że w tego rodzaju stowarzyszeniach gromadzą się ludzie różnych religii: sekt, co może w sposób oczywisty prowadzić do dużych szkód w czystości religii katolickiej. Druga, to tajemnica rygorystycznie utrzymywana i nieprzenikniona, przy pomocy której ukrywa się wszystko, co czyni się na ich zebraniach. Można więc do nich zastosować z powodzeniem słowo Cecilio Natara cytowane przez Minucio Feliksa: Sprawy dobre kochają zawsze otwartość, zbrodnie kryją się przy pomocy tajemnicy. Trzecią rzeczą jest przysięga, którą członkowie tych stowarzyszeń czynią, sprawiająca, ze tajemnica ta jest nietykalna, tak jakby było im wolno dawać obietnicę lub przysięgę, aby odmawiać informacji gdy będą pytani, przez legalną władzę: co

się czyni w tych stowarzyszeniach przeciwko ustanowionemu porządkowi państwowemu czy też religijnemu albo politycznemu. Czwartą sprawą jest, że te stowarzyszenia nie są mniej przeciwne prawom cywilnym co kanonicznym... Piątą rzeczą jest, że w wielu krajach stowarzyszenia te zostały zakazane przez prawa władców świeckich. Wreszcie ostatnią sprawą jest, że stowarzyszenia te mają złą opinię wśród osób rozważnych i uczciwych, którzy uważaj ą przynależność do nich za dowód przewrotności".

Z powyższych powodów papież zaleca biskupom i zwierzchnikom kościelnym jak i panującym świeckim spełnić powinność wytępienia tych stowarzyszeń.

172. Listy apostolskie "Ecclesiam a Jesu Christo" Piusa VII

Pius VII potępił masonerię generalnie i sektę karbonariuszy w szczególności w swoich listach apostolskich "Ecclesiam a Jesu Christo" z 1821 r.

Podkreśla przewrotny charakter karbonariuszy, którzy udają oddanie Chrystusowi, jego religii i Kościołowi, a starają się szerzyć racjonalizm i obojętność religijną, parodiując mękę naszego pana Jezusa Chrystusa i ośmieszając inne obrzędy chrześcijańskie. Sprzyjająłakże rozwiązłości i buntom, pozwalając zabijać każdego, kto by to ujawnił. Z tego powodu, mówi papież, nie trzeba się dziwić, ze popełniono tak wiele zamachów we Włoszech.

173. Bulla "Quo Graviora" Leona XII

Leon XII potępia jeszcze dobitniej niż jego poprzednicy masonerię w swojej bulli "Quo Graviora" z 13 marca 1825 r. wskazując zwłaszcza na działanie sekty "Universitarios". Przypisuje działaniu sekt rozpętanie rewolucji francuskiej ze wszystkimi zaburzeniami i buntami, które odnawiały się bez końca i wszystkie nieszczęścia jakie spadały na Kościół. "Nie trzeba wierzyć - mówił - że jeśli przypiszemy tajnym stowarzyszeniom całe to zło i inne, które znosimy w milczeniu,

będzie to oszczerstwem. Dzieła, które członkowie tych sekt ośmielili się napisać o religii i o społeczeństwie cywilnym, w których lekceważą władzę, bluźnią majestatowi, przedstawiają Chrystusa jako skandal lub głupotę i nawet przeczą istnieniu Boga utrzymując także, że dusza umiera wraz z ciałem, ich prawa i statuty, w których tłumaczy się ich praktyki i projekty, potwierdzają dowodnie to co powiedzieliśmy, a mianowicie, że sekty te są źródłem, z którego rozprzestrzeniają się tak liczne wysiłki zmierzające do podkopania władzy legalnej i całkowitego zniszczenia Kościoła. W końcu, jest pewnym i niewątpliwym, że wszystkie te stowarzyszenia, noszące nawet różne nazwy są sprzymierzone między sobą przez zbrodnicze więzy swoich haniebnych zamiarów."

174. Encyklika "Traditi" Piusa VIII <<

Pius VIII pisze do patriarchów, prymasów i biskupów całego świata wskazując im obowiązek zwrócenia uwagi na tajne stowarzyszenia ludzi sprzysiężonych, zdeklarowanych nieprzyjaciół Boga i władców, którzy czynią wszystko, aby spustoszyć Kościół, wstrząsnąć państwami, zakłócić cały świat i którzy łamiąc hamulec prawdziwej wiary, otwierają wrota dla wszelkiej zbrodni. Przez to, że starają się zapewnić strasznymi przysięgami niedostępność swoich zebrań i powziętych na nich zamiarów można podejrzewać, że im trzeba by przypisywać te straszne zamachy, które widzimy w obecnych nieszczęsnych czasach wychodzące z dna piekła, a które wybuchały czyniąc wielkie szkody religii i państwom.

175. Encyklika "Mirari vos" Grzegorza XVI

Grzegorz XVI w swojej pierwszej encyklice skierowanej do całego świata wskazuje na masonerię jako na "główną przyczynę wszystkich klęsk ziemi i królestw" i jako "ściek nieczysty wszystkich poprzednich sekt".

176. Encyklika "Qui pluribus" i inne wezwania Piusa IX

Pius IX, któremu oszczerczo przypisywała masoneria, że jest masonem, potępił i zakazał sektę więcej niż 20 razy w czasie swego pontyfikatu. "Pośród licznych machinacji i różnych sposobów, którymi wrogowie chrześcijaństwa posługiwali się, aby atakować Kościół i którymi starali się chociaż na próżno zniszczyć go, trzeba wymienić bez wątpienia sposoby wielebnych braci, tej sekty przewrotnej, zwanej pospolicie masonerią, która kryła się początkowo w ciemnych jaskiniach, a teraz wyszła na światło, aby zniszczyć Kościół i społeczeństwa cywilne... "

"Z pewnością ani nasi ojcowie ani my nigdy nie mieliśmy opłakiwać tylu buntowniczych i rewolucyjnych ruchów, tylu wojen, które rzuciły ogień na całą Europę ani tyle zła, które dotykało i dotyka Kościół" mówi papież. Gdybyż władcy zwracali uwagę na napomnienia poprzednich papieży, którzy im wpajali konieczność ukrócenia groźnej sekty.

Co oznaczają- dodaje - te zgromadzenia tak tajemnicze i ta przysięga tak rygorystyczna, której się wymaga od zainicjowanych, aby nie odkryć niczego, co się tyczy tych stowarzyszeń? Po co te straszne kary dla tych, którzy się uważają za członków, w przypadku gdyby nie dotrzymali obietnic? Doprawdy, nie może nie być bezbożne i zbrodnicze stowarzyszenie, które w ten sposób ucieka od światła dziennego. Według słów świętych ksiąg "ten, który czyni zło nienawidzi światła" (Przemowa 25 IX 1865 r.). Następnie papież potwierdza potępienia wypowiedziane przez swoich poprzedników.

Pius IX oświadcza 29 IV 1876 r., że potępienia i zakazy dotyczące masonerii rozciągają się także na loże brazylijskie i na loże znajdujące się w jakimkolwiek miejscu świata. Powiedziano to, aby przeciwstawić się kłamstwu masonów Brazylii, że potępienia te tyczyły się wyłącznie lóż europejskich, a nie amerykańskich, które według nich zajmowały się tylko postępem cywilizacji i dobroczynnością.

177. Encyklika "Humanum Genus" Leona XIII

W końcu 20 IV 1884 r. ujrzała światło dzienne encyklika "Humanum Genus", dokument najbardziej interesujący i kompletny, jaki Kościół opublikował przeciwko masonerii. Autorem był niezapomniany Leon XIII.

Jest to dokument, który winien być rozpowszechniony wszędzie, ponieważ nic nie stracił na swojej ważności, przeciwnie, każdego dnia jaśnieje bardziej mądrość tego, kto go napisał.

1. Wstęp. Zaczyna papież od przypomnienia, że po popełnieniu grzechu ród ludzki został podzielony na dwie części, jedna Boga, a druga Szatana, pierwsza pracowała nad ustanowieniem ponownym Królestwa Bożego, przez posłuszeństwo Jego prawom i uznanie Chrystusa i Jego Kościoła, a druga pracuje dla Królestwa Szatana, nie będąc posłuszna Bogu, wypowiadając wojnę Jemu, a także Chrystusowi i jego Kościołowi.

2. Królestwo Szatana. W walce tej masoneria jest potężnym pomocnikiem Królestwa Szatana. Następnie rozpoczyna udowadniać to, wykazując, że jest dobrze wciągnięty w naturę i w cele masonerii "przez wskazówki ujawnione, przez ich (masonów) nauczanie, przez ich prawa opublikowane, przez obrządki i roczniki, dodając do tego często także oświadczenia członków". Papieże nie mówili przeto o masonerii na ślepo ani też nie oczerniali jej.

3. Ukrycie zamierzeń. Pokazuje sposób ukrywania zamierzeń: "Szukają sprytnie pozorów, przybierając maskę literatów i mędrców, którzy gromadzą się dla celów naukowych, mówią stale o swoim zaangażowaniu dla cywilizacji, o swojej miłości dla najniższego plebsu, że ich jedynym pragnieniem jest polepszać warunki życia narodów i opowiadać komu tylko mogą o zaletach życia cywilnego".

4. Potworność, którą potępia rozsądek. Mówiąc o przysięgach i karach, do których się zobowiązują i o śmierci jaką ponieśli niektórzy członkowie masonerii jako karę, mówi papież: "To, że udają i starają się ukrywać, że ujarzmiaj ą ludzi jak

niewolników najsilniejszymi więzami bez dostatecznie znanej przyczyny, że posługują się ludźmi w ten sposób ujarzmionymi, na ich nieszczęście i według kaprysów innych, że uzbrajają zabójców zapewniając sobie bezkarność swoich zbrodni - jest to potworność, którą odrzuca sama natura i przez to samo rozum i prawda w sposób oczywisty. Świadczy to, że towarzystwo, o którym mówimy walczy ze sprawiedliwością i z naturalną uczciwością.

5. Jej szkodliwe owoce. Papież wyjaśnia, że rezultaty działalności masonerii są szkodliwe i wymienia co następuje:

Aby zastąpić chrześcijaństwo przez naturalizm prześladowano z nieubłaganą nienawiścią Kościół i kler, nauczanie chrześcijańskie, a zwłaszcza papiestwo. "Chociażby brakowało innych świadectw - mówi papież - wystarcza całkowicie to co powiedzieli sami sekciarze, z których wielu, zarówno przy różnych okazjach jak i ostatnio, oświadczyło, że dla masonów właściwym dążeniem jest dążenie do darzenia katolików nieubłaganą, ustawiczną nienawiścią, aż do momentu, gdy zostaną zniszczone wszystkie instytucje religijne ustanowione przez papieży".

Aby móc przyjmować do organizacji ludzi wszelkich religii głosi się obojętność religijną w praktyce. W istocie sekta zezwala swoim członkom całkowicie swobodnie uznawać, że Bóg jest, albo że Go nie ma. Wynika z tego, że neguje się nawet prawdy najbardziej podstawowe, znane przez rozum naturalny, jak istnienie Boga, duchowość i nieśmiertelność duszy.

Konsekwencją tego są wysiłki wprowadzenia nauczania świeckiego, wolnego i niezależnego i rozpowszechniania zepsucia obyczajów. "To, mówi Leon XIII, może potwierdzić rzecz bardziej niewiarygodna do wypowiedzenia niż do zrobienia: ponieważ najbardziej uległymi sługami tych ludzi przebiegłych i chytrych są ci, którzy mają ducha osłabionego przez tyranię żądz. Znalazł się ktoś w sekcie masońskiej, kto

publicznie proponował, że należy przeprowadzić za pomocą perswazji i przebiegłości, aby ludzie się sycili nieograniczoną wolnością grzechu, gdyż w ten sposób z pewnością będą mogli zostać poddani ich woli, aby ważyli się na wszystko".

Dalej omawia papież doktrynę naturalistyczną dotyczącą rodziny, małżeństwo cywilne bez Boga, wolność, równość i władzę absolutną ludu, ateizm państwowy, który się wywodzi z naturalizmu i jest wspólny dla masonów, komunistów i socjalistów. Jeśli chodzi o cele tych ostatnich nie można powiedzieć, aby im była obca sekta masońska, ponieważ to co czynią sprzyja w wielkim stopniu zamiarom masonerii i istnieje zgodność w podstawowych dogmatach między komunistami, socjalistami a masonerią.

"Niech wszyscy oceniają drzewo według jego owoców" mówi Leon XIII.

6. Środki przeciwko złu. Wskazując środki przeciwko złu już zaistniałemu i niebezpieczeństwo jeszcze większych szkód ze strony masonerii, stwierdza papież co następuje:

a. Wznawia propozycje i zakazy swoich poprzedników.

b. Poleca biskupom, by przyczynili się do tego, żeby spadła maska z masonerii, aby ludzie ujrzeli masonów takimi jacy oni są i aby nikt, z jakiegokolwiek powodu nie dawał swojego imienia sekcie masońskiej... Żeby nikogo nie omamiła ta udana prawość.

Może w rzeczywistości wydawać się, że masoni nic nie czynią otwarcie przeciwko religii i dobrym obyczajom, jednak skoro cały sens istnienia sekty polega na występku i na niegodziwości, jasne jest, że nie godzi się łączyć się z nimi, ani też pomagać im w jakikolwiek sposób.

c. Powszechne nauczanie religijne wszystkich, popieranie Trzeciego Zakonu św. Franciszka i stowarzyszenia św. Wincentego a Paulo.

d. Przebudzenie przez chrześcijańskie nauczanie młodzieży. Wcześnie należy także wzbudzić w dzieciach i młodzieży

obrzydzenie do towarzystw zabronionych przez Kościół, na jakie one zasługują.

W końcu papież napomina, aby ludzie dobrej woli jednoczyli się w modlitwie i w działaniu, aby zyskać pomoc Bożą, bez której pozostałe środki pozostaną nieskuteczne.

178. Wskazówki kościelne co do zachowania się wobec masonów

Zakończę ten rozdział przytaczając słowa biskupa z Gujany w Wenezueli, z jego listu pasterskiego z 26 VIII 1907 r., w którym podsumowuje reguły postępowania, jakie Kościół zaleca przestrzegać wobec masonów: "możliwe, że wiele osób, które stały się członkami masonerii uczyniło to w dobrej wierze. Nie jest naszym celem to negować i nawet jesteśmy skłonni w to wierzyć. Ta dobra wiara albo ściślej ta ignorancja kończy się dzisiaj, gdy sama masoneria odkryła swoją twarz i wypowiedziała otwartą wojnę przeciwko religii i Kościołowi katolickiemu. Dzisiaj więc są tylko dwie drogi: należeć do masonerii i wykluczyć się, co jest logiczne, tym samym z łona Kościoła katolickiego, albo też wystąpić z masonerii i wrócić do szeregów prawdziwych katolików, którzy są posłusznymi dziećmi Kościoła. Ustalenia i dyspozycje Kościoła winny być słuchane przez każdego chrześcijanina, jeśli chce być zbawiony.

"Dla większej jasności i aby wszystko było dobrze wyłożone przedstawiamy ustalenia, jakie Kościół już dawno temu przedsięwziął wobec masonerii i te, które obowiązują od czasu zastosowania wobec masonerii ekskomuniki wielkiej (latae sententiae) zarezerwowanej papieżowi.

Według tych rozporządzeń (dyspozycji):

1. Żaden mason nie może być uniewinniony w Świętym Trybunale Pokutnym jeśli naprzód nie wyrzeknie się masonerii i nie oddzieli się od niej, wypełniając ponadto to, co ustala Kongregacja Świętego Urzędu z 5 VIII 1898 r.,

2. Żaden mason nie może być ojcem chrzestnym lub też świadkiem przy bierzmowaniu,

3. Małżeństwa masonów nie mogą się odbywać w kościele i proboszcz parafialny może uczestniczyć w takim małżeństwie tylko w domu nowożeńców w swoim zwykłym stroju, bez jakichkolwiek szat kościelnych, ograniczając się jedynie do wysłuchania ich wzajemnej zgody, a mason musi przysiąc, że nie będzie przeszkadzał w wychowaniu dzieci w religii katolickiej.

Według dyspozycji Prawa wydanych później, ksiądz który udziela ślubu winien nie tylko wysłuchać, ale także wymagać zgody narzeczonych, aby małżeństwo było ważne (Can. 1095,3). Według tego samego prawa, powinno się odradzać wiernym zawierania małżeństwa z osobami, które odeszły od wiary katolickiej, lub też należą do stowarzyszeń potępionych przez Kościół (Can. 1065).

4. Człowiek, który umarłby przynależąc do sekty masońskiej, nie chcąc oddzielić się od niej, nie może mieć pogrzebu kościelnego.

5. Zabrania się, aby w pogrzebach brali udział masoni z jakimiś insygniami masońskimi, jakiekolwiek by były.

6. Żaden mason nie może być członkiem bractwa religijnego.

ROZDZIAŁ III

POTĘPIENIA ZE STRONY WŁADZ CYWILNYCH

179. Zakazy istnienia masonerii przez państwo w wiekach ubiegłych, 180. Zakazy w bieżącym stuleciu, 181. Czyżby zaczynała się spełniać przepowiednia?

179. Zakazy istnienia masonerii przez państwo w wiekach ubiegłych

Nie można by wierzyć, że tylko Kościół czuł się zagrożony przez masonerię i czuł się zobowiązany ją zakazać, albo że uczyniło to tylko jakieś państwo katolickie pod wpływem Kościoła. Pierwsze środki przedsięwzięte przez rządy cywilne podjęte były w krajach protestanckich. Holandia zabroniła istnienia masonerii w 1735 r., Szwecja i Genewa w 1738 r., Zurych w 1740 r., Berno w 1745 r. Kraje katolickie Hiszpania, Portugalia i Włochy wydały dyspozycje przeciwko niej w 1738 r., w Bawarii została zabroniona w 1784 i 1785 r., w Austrii w 1795 r., w Badenii w 1813 r., w Rosji w 1822 r. Od 1847 r. była tolerowana w Badenii, od 1850 r. w Bawarii i od 1868 r. w Hiszpanii i na Węgrzech. W Prusach (1798) zakazano masonerię w ogóle, za wyjątkiem trzech starych Wielkich Lóż Pruskich podlegających protektoratowi rządu i ściśle przezeń kontrolowanych. W Anglii parlament wydał akt w 1798 r. zakazujący surowo stowarzyszeń zakładanych dla szerzenia buntów i dla celów zdradzieckich oraz praktyk buntowniczych i zdradzieckich. Dopuszczono tylko istnienie lóż, które już istniały do tego czasu rządzących się zgodnie ze starymi regułami masonerii królestwa (Cath. EncycL, 786). U autorów cytowanych można znaleźć więcej szczegółów na ten temat.

180. Zakazy w bieżącym stuleciu

Jest rzeczą łatwą do zrozumienia, że masoneria, mając swych ludzi na stanowiskach najwyższych i najbardziej wpływowych w państwie, nie pozwoli, aby podyktowano jakiekolwiek rozporządzenia, które mogłoby ją krępować.

Widzieliśmy w Chile jak pozostał praktycznie bez efektu dekret ministra wojny, generała naszej armii, który zabraniał wojskowym należenia do tego rodzaju stowarzyszeń. Z drugiej strony tajny charakter masonerii, który zachowuje ona wszędzie tam, gdzie jeszcze nie może dysponować dostatecznie pewnym wpływem na władzę powoduje, że w wielu miejscach, przynajmniej oficjalnie, jest nieznaną i naiwnie ignoruje się

zasięg jej mocy i jej plany, jak to niestety ma miejsce wśród narodów katolickich naszego [amerykańskiego - przyp. tłum.] kontynentu.

W Republice Argentyńskiej masoneria chciała wyjść z kondycji wstydliwej sekty i prosiła o uznanie przez rząd, jednak zbadanie jej statutów i raport, który przesłano rządowi spowodował, że ten orzekł: "Nie będzie miało miejsce uznanie stowarzyszenia «Wielki Wschód Narodowy Obrządku Argentyńskiego» jako jednostki prawnej". Rozporządzenie to opublikowano w Biuletynie Oficjalnym (26 IX 1906).

Najbardziej jednak odczuwało się złowieszczą działalność masonerii wobec rządu we Włoszech. Zrozumiano tam, że nie będzie można cofnąć się z drogi, po której tak nieszczęśliwie kroczono w kierunku zaburzeń społecznych, jeśli się nie zabroni działalności tajnych stowarzyszeń. W podrozdziale 113 cytowałem fragment sprawozdania jakie przedstawiono izbom prawodawczym tego kraju. Lektura tego dokumentu przekonuje głęboko każdego człowieka szczerego i patriotę, o pełnych słuszności wymaganiach rządu, który chce wiedzieć co czyni się w stowarzyszeniach skupiających jego obywateli, i jakie osoby są ich członkami. To jest to co zarządził rząd pana Mussoliniego ku wielkiej wściekłości masonów. Już powiedziano, że masoneria nie może istnieć w świetle dziennym.

181. Czyżby zaczynała się spełniać przepowiednia?

To co dzieje się we Włoszech i głębokie lekceważenie okazywane masonerii przez intelektualistów francuskich, a także alarm pisarzy angielskich, którzy w duchu bezstronnym i patriotycznym studiują obecny ruch rewolucyjny sterowany z Rosji i którzy nie mogli nie zauważyć ścisłych związków bolszewizmu z judaizmem, a ich obojga z masonerią, ponadto wyraźne wskazówki, że siła aktualna masonerii we wszystkich narodach europejskich i amerykańskich odbiega znacznie od tego, czym była w ciągu

pierwszych trzech ćwierci ubiegłego wieku, wszystko to daje do myślenia, czy nie zaczął się czas jej ostatecznej dekadencji po osiągnięciu zenitu wpływów i chwały, zgodnie z przepowiednią Anny Marii Taigi skierowanej do Leona XII na początku XIX w., zawartej w następujących słowach "Ojcze święty, wolnomularze nie czynią dzisiaj dużo hałasu, jednak stopniowo będzie rosła ich zuchwałość i przyjdzie godzina, że będą się wydawali panami absolutnymi. Jednakże Bóg zniszczy ich w sposób straszliwy" (Rev. des SS. Secr., s. 277, 1925).

Pierwsza część, odnosząca się do absolutnej dominacji masonerii spełniła się w prawie wszystkich krajach europejskich. Czy zaczyna się spełniać część druga? Przynajmniej to sugerują wymienione oznaki.

ZAKOŃCZENIE

182. Słowo do kobiety-katoliczki, 183. Do masonów, 184. Masoneria a charakter chilijski, 185. Rozczarowani, 186. Tajemnica!

182. Słowo do kobiety-katoliczki

Wiem coś o tym, jak bardzo muszą cierpieć niektóre matki, żony, córki lub siostry masonów, gdy ci przejęli się swoją misją masońską. Wiem jak mało mają one wolności, by praktykować swoją religię, czasem zabrania się im tego zupełnie. Wynika z tego niebezpieczeństwo utraty przez nie wiary w rezultacie stałych ataków skierowanych przeciwko wierze, jeśli nie są dostatecznie przygotowane do ich odpierania przez znajomość religii, i gdy nie mają dostatecznie silnego charakteru.

Rozumiem także jaki musi być niepokój matek chrześcijańskich gdy ich synowie biorcą udział w tym "wojsku", które przysięgało wojnę naszemu Panu Jezusowi Chrystusowi i gdy w swojej przewrotności dochodzą do tego, że zaprzeczają istnienia Istoty Najwyższej udając, że wierzą w

niego pod imieniem, które zawiera w sobie to zaprzeczenie. Pochwalam więc to, że liczne matki, które zdały sobie sprawę ze zła jakie niesie masoneria proszą i nalegają na swych synów, aby dali przyrzeczenie, ze nigdy nie będą masonami. Wiele panien czyni to samo wobec starających się o ich rękę, aby nie żyć potem w niekończącej się goryczy i aby nie wpaść w wielkie niebezpieczeństwa wszelkiego rodzaju.

Oby wszystkie kobiety i panny chrześcijańskie postępowały w ten sposób.

Tego samego pragnie Kościół, kiedy poleca odmówić małżeństwa z masonami lub członkami sekt zabronionych (podrozdz. 179).

Jakim strasznym koszmarem musi być dla duszy wierzącej myśl, ze ta najbardziej kochana istota na ziemi, ojciec, mąż. syn lub brat nienawidzi tego, co one najbardziej kochają. Pracuje nad zniszczeniem tej religii, która podniosła pozycję kobiety z niewolnicy do towarzyszki mężczyzny i która umieściła na jej głowie diadem królowej domu, polecając jej misję wychowania i nauczania mężczyzny, aby z niego uczynić syna przyjmującego Boga i szczęśliwego obywatela Jego królestwa wiecznego.

Jeśli jest w Was miłość do Chrystusa, jeśli jest w Was miłość do Waszej ojczyzny, Waszymi modlitwami wzniesionymi do Boga, Waszymi napomnieniami pełnymi miłości skierowanymi do Waszych synów, mężów lub narzeczonych, do Waszych braci, Waszym własnym nauczaniem i dbałością o to, by uczyć się samej, możecie dużo uczynić aby uniknąć w Waszym domu dla członków własnej rodziny nieszczęścia przystąpienia do wojska szatana, które tyle zła uczyniło Królestwu Bożemu, narodowi i ojczyźnie we wszystkich krajach. Nie zapominajcie, że masoni chcą wybierać za małżonki nie-masonki!

183. Do masonów

Nie jest wykluczone, że książka ta wpadnie w ręce masonów.

Jeśli do tego dojdzie z jakiegokolwiek powodu, proszę Was, byście uwierzyli, że stało się to na skutek poważania i miłości jakiejś osoby, która do tego się przyczyniła i żebyście uznali to za dowód, że się Was ocenia jako osoby szczere i prawe.

Starałem się, na ile mnie było stać i z całą szczerością, oddzielić samą masonerię od masonów, w szczególności ponieważ wierzę prostodusznie, że wielu jest takich, którzy nie znają celu i planów stowarzyszenia do którego należą, podobnie jak nie znają jej prawdziwej organizacji oraz tego kim są jej kierownicy. Jednocześnie jestem pewien, że jest w masonerii wielu takich, którzy, gdy zdadzą sobie sprawę z celów instytucji, z którą współdziałają, uczciwie się z niej wycofają, jak to uczyniło tak wielu ludzi, nawet mających wysokie stopnie masońskie. Możemy nawet wskazać ich wśród Chilijczyków, jak to zrobimy w następnym artykule.

Ponadto proszę Was, abyście rozważyli i osądzili w Was samych, czy nie jest prawdą, że Was przyciągnięto do masonerii kłamstwem, czy nie jest prawdą, że do tego kłamstwa dodawano nowe, jak to opisałem, i czy jest uczciwe i szczere dać się prowadzić przez przewodnika, który z kłamstwa czyni swą główną metodę i sposób przekazywania swoich pouczeń i natchnień? Przez przewodnika, który kryje w ciemnościach swoją władzę, odpowiedzialność i osobowość.

W końcu, jeśli jakieś słowo, zwłaszcza w cytatach, które zamieściłem wyda Warn się zbyt twarde, proszę Was o przebaczenie, ponieważ nie mam najmniejszej intencji obrazić kogokolwiek i czyniłem to myśląc o Waszym dobru będąc przeświadczony o tym, że pobłądziliście.

Dlaczego pozostajecie w masonerii? Przemyślcie sobie słowa, które do masonów francuskich kieruje jeden z eksbraci:

"Wy, którzy jesteście masonami przez fanatyzm antykatolicki! Czyżbyście uważali sprawę katolicką za tak dobrą, tak czystą i tak wzniosłą, że nie możecie jej

zaatakować inaczej jak pod osłoną organizacji opierającej się na udawaniu i kłamstwie? Walki między doktrynami mogą być szlachetne i płodne. Ale dokonywane w tej formie -jakiż to wstyd dla Was!"

"Wy radykalni, którzy w Waszym Kongresie z lutego 1925 r. oklaskiwaliście owacyjnie Waszego szefa, przewodniczącego Rady Ministrów gdy Warn wyraził swoją niezłomną wolę «uczciwości politycznej»- czy jest zgodne z zasadą uczciwości w demokracji, stworzyć z części społeczeństwa grupę, która izoluje się murem tajemnicy od tej demokracji, plasuje się ponad nią i rządzi nią, gdy ta nie zdaje sobie nawet z tego sprawy? Entuzjazmowaliście się samym hasłem uczciwości... i nie zdaliście sobie sprawy z tego, że z własnej woli staliście się więźniami organizacji opartej na nieuczciwości?

"Wy katolicy - ponieważ i niektórzy katolicy dają się wciągnąć w te szeregi, dla «Waszego dobra» - się im mówi, «aby bronić Waszego katolicyzmu)) - czy nigdy nie zrozumiecie, że znieważacie Wasze zasady i że stawiacie się w pozycji niekonsekwencji, a przez to i niższości, wystawiając się na konieczność udawania i kłamania dla obrony waszego sekretu? Czynicie to wy, wierzący, wyznający doktrynę, której podstawy można podsumować w takich zasadach: uczciwość i szczerość, które jeśli byłyby powszechnie postrzegane uczyniłyby z naszej nieszczęsnej ziemi raj!...

"I Wy protestanci, czyż nie powinniście podobnie rozumieć te argumenty?"

"Wy demokraci, egalitaryści, humaniści, radykalni nacjonaliści, Wy także nie możecie należeć do tajnych stowarzyszeń, nie możecie akceptować ich egzystencji i ich swobodnego funkcjonowania bez podeptania Waszych zasad. Jest tak, ponieważ cechą właściwą tych stowarzyszeń jest stworzenie dwóch kategorii obywateli: tych, którzy należą i tych którzy do nich nie należą. Ci drudzy oszukiwani przez pierwszych, a ci pierwsi oszukiwani i eksploatowani z kolei

przez swych nieznanych przywódców. W ten sposób, dochodząc do istoty *rzeczy* stwierdza się, że sam fakt gromadzenia się w tajnych stowarzyszeniach stanowi jednocześnie zamach przeciwko każdemu obywatelowi i spisek przeciwko całej ludzkości dla korzyści jakichś kłamliwych mistrzów.

"Wy patrioci, uczestniczący w jakimkolwiek stowarzyszeniu tajnym, pracujecie nad stworzeniem podziemnych kanałów, którymi mogą być wprowadzone do Waszego kraju niewidzialne i pod naciskiem nie do odparcia, doktryny przeznaczone dla realizacji w nim niszczycielskiego dzieła, porównywanego do działania gazów bojowych w okopach, w czasie wojny.

"W końcu, pozostaje argument, który przez swój zasięg moralny i społeczny powinien być postawiony przed wszystkimi innymi:

"Celem walki zbrojnej jest triumf siły". "Celem walki tajnych stowarzyszeń jest triumf oszustwa".

"Masoni, radykałowie, katolicy, protestanci demokraci, humaniści, skrajni nacjonaliści, patrioci, ludzie uczciwi wszystkich partii, wszystkich krajów, Wy, którzy nie chcecie słyszeć więcej o użyciu siły, chyba że w służbie prawa - czy to jest to, czego przez najbardziej szalone przeciwieństwo pragniecie: opanowanie ziemi i wyzyskiwanie narodów przez tych którzy zwyciężają innych swoim talentem oszustwa?" (Copin-Alb., La Guerre Oculte, 278-280).

184. Masoneria a charakter chilijski

Jako Chilijczyk ubolewam ogromnie z powodu strasznej, spowodowanej przez masonerię, deformacji naszego pięknego charakteru. Nasz charakter narodowy odznacza się całkowitą otwartością, wiernością i szczerością. Z tego powodu nie zawsze jesteśmy najlepszymi dyplomatami. Miałem okazję poznać dostatecznie szczerość i otwartość charakteru Chilijczyków niezdeprawowanych. Chilijczyk jest otwarty do tego stopnia, że wyznaje nawet swoje niegodziwości i

nieprawości i dlatego godny jest szacunku. Kogóż nie zachwyca gdy można liczyć na przyjaciela, o którym się wie, że jest szczery i wierny i który mówi to co czuje i który nie schlebia Ci w Twojej obecności, aby Ci zadać potem cios z większą pewnością? Któż wreszcie nie jest zadowolony, że ma przed sobą przeciwnika szczerego, który nie mówi Ci czegoś, aby oszukać Twoją wiarę i uczynić Ci większe zło, czyniąc coś zupełnie odmiennego niż głosi?

Tak więc masoneria swoim systemem oszustw i udawania deformuje te piękne przymioty. Cóż innego może zaistnieć w szkole, w której mówi się, że nie atakuje się religii i nie porusza się spraw politycznych, aby atakować bardziej dogłębnie religię katolicką i zabezpieczyć lepiej swoją przewagę polityczną? Czy nie mówi się, że masoneria wierzy w Boga, podczas gdy jej działalność polega na wymazywaniu Jego imienia z pamięci ludzkiej? Czy nie głosi się wolności, aby osiągnąć najbardziej ujarzmiającą tyranię jaką jest tyrania nad sumieniami? Podobnie można mówić o wielu innych rzeczach.

Stąd się rodzi system, upowszechniający się coraz bardziej: system udawania oraz fakt, że małoduszność charakterów staje się każdego dnia bardziej pospolita, łącznie z niewiernością. Jak może nie wpływać na te sprawy rozgałęzione wszędzie stowarzyszenie, które zaczyna kłamać już w swoich statutach i które czyni z kłamstwa normę swego postępowania?

Z drugiej strony masoneria jest przeciwna patriotyzmowi, cnocie tak bardzo chilijskiej, źródłu tylu czynów bohaterskich i tylu dobrodziejstw, które gorąca miłość ojczyzny zdziałała w naszym życiu społecznym i politycznym.

185. Rozczarowani

Można by napisać długie rozdziały i nawet całe prace o rozczarowaniu, które spotkało w masonerii osoby szukające w niej szczerości, prawdy lub sposobu czynienia dobra bliźnim.

Nie ma miejsca na szersze omówienie tej sprawy, ale przynajmniej przytoczę parę przykładów.

W trakcie tej pracy cytowałem niektórych, jak np. lorda Ripona, najwyższego wielkiego mistrza masonerii angielskiej, który porzucił masonerię i protestantyzm gdy przestudiował dobrze osąd i potępienie papieskie. Innymi przykładami są hrabia de Haugtwitz i Copin-Albancelli ty-lekroć cytowani, itd.

Mówiąc o masonach niemieckich "The Catholic Encyclopedia" podaje, że najwięksi pisarze epoki: Lessing, Goethe, Herder byli ogromnie rozczarowani tym co widzieli i doświadczyli w czasie swej przynależności do loży(Gruben, [6], 141-236). Lessing mówił ze wzgardą o życiu loży, Goethe scharakteryzował stowarzyszenia i czyny masońskie jako bzdurę i łajdactwo.

Herder napisał do wielebnego filozofa, brata Heine'go: "Odczuwam śmiertelny wstręt do wszystkich tajnych stowarzyszeń i na podstawie mojego własnego doświadczenia i doświadczenia zarówno w kręgach bliskich mi osób, jak i spoza nich, posyłam je do diabła wszystkie. Stałe intrygi jakie tam panują i duch kabały kłębią się tam pod powierzchnią" (Booz, 326; Cath. Encycl. Masonry).

Nie będę powtarzał wszystkiego co słyszałem od osób jeszcze żyjących, o ich rozczarowaniu i rozgoryczeniu i nie będę rozważać co czuj ą gdy nie mogą zerwać z sektą, aby nie zrujnować swojej sytuacji życiowej. Nie chciałbym jednak pominąć tego co słyszałem z ust pewnego fachowca, bardzo znanego w Iquique, który nie wstąpił do masonerii tylko z powodu przeszkód przypadkowych: mówił o zwierzeniu jakie miał przed nim jeden z jego przyjaciół, mason, już dostatecznie rozczarowany. Według niego w masonerii są dwie klasy osób: nikczemnicy i wyzyskiwacze bez wstydu i ignorancji, itd., oraz osoby wykształcone i poważne, których się eksploatuje.

Henryk Fisher Rubio, osoba której powaga i uczciwość były przez wszystkich uznawane w Iquique, gdzie był intendentem i potem sekretarzem Towarzystwa Saletry, opowiadał mi, że kiedy wstąpił w Limie do wojska chilijskiego, otrzymał, podobnie jak liczni inni oficerowie chilijscy zaproszenie, aby wstąpić do masonerii, jednak ponieważ zwykł był nie czynić żadnego poważnego kroku bez poradzenia się swojego wujka Ruperta Rubio, wielkiego mistrza masonerii w Valparaiso, prosił go o opinię. Zważywszy jego miłość rodzinną jaką zawsze mu okazywał i jego znajomość masonerii, któż lepiej jak on mógł mu doradzić? Rada jaką otrzymał i którą przyjął z synowską uległością brzmiała, aby nie wstępował do masonerii.

Dlatego też nigdy tego nie uczynił, pomimo że miał tylu przyjaciół masonów i tyle wpływów masońskich wokół siebie. Dlaczegóż taką radę dał mu wuj, który tak go kochał? Jest wiadomo, że osoby tak wysoko postawione w hierarchii masońskiej i tak szanowane w świecie polityki i w społeczeństwie jak Benicio Alambos Gonzalez i Juan de Dios Arlegui, admirał Latorre wycofali się z masonerii i swoją pobożnością chrześcijańską w ostatnim okresie swego życia wykazywali skruchę z powodu przynależności do tej organizacji.

Do tych nazwisk trzeba jeszcze dodać także nazwisko generała del Canto, który zeszedł do grobu z wielkimi honorami i pochwałami. Człowiek ten, po okresie gdy był propagandystą i entuzjastycznym obrońcą masonerii, wycofał się z niej, aby dać publicznie przykład wiary chrześcijańskiej, jaka go pocieszyła i podniosła na duchu w ostatnim roku życia.

Jest więc powód, aby zastanowić się poważnie: gdy ktoś widzi się jeszcze dalekim od śmierci i gdy płaci trybut namiętnościom, które wodzą na manowce serce, masoneria go nie przeraża. Jednak gdy przychodzi dojrzałość osądów i czuje się, że koniec życia jest bliski, wówczas szuka się w religii,

którą masoneria uczy pogardzać i zwalczać, spokojnego azylu, pocieszenia i światła, jakiego potrzebuje nieśmiertelna dusza, by nie udać się ze strachem w rejony wieczności.

186. Tajemnica

Oto okrzyk, który wybiega z mych ust, gdy rozważam sprawę masonerii i jej działalności. Wymawiając te słowa nie przydaję im znaczenia dogmatyczności "prawdy objawionej przez Boga, jaka jest ponad władzami naszego rozumu", lecz jedynie proste tłumaczenie sekretu więcej lub mniej niejasnego, zwłaszcza dla tych, co nie rozmyślają wiele.

Apostoł Paweł w swoim drugim liście do Tesaloniczan mówi o "człowieku grzechu, synu zatracenia, który się sprzeciwia i wynosi ponad wszystko, co nazywa się Bogiem lub tym, co odbiera cześć, tak, że zasiądzie w świątyni Boga, dowodząc, że sam jest Bogiem... już działa tajemnica bezbożności" (2 Tes. II, 47).

"Pojawieniu się jego towarzyszyć będzie działanie szatana z całą mocą, wśród znaków i fałszywych cudów, (działanie) z wszelkim zwodzeniem ku nieprawości tych, którzy giną ponieważ nie przyjęli miłości prawdy, aby dostąpić zbawienia. Dlatego Bóg dopuszcza działanie na nich oszustwa, tak iż uwierzą kłamstwu, aby byli osądzeni wszyscy, którzy nie uwierzyli prawdzie, ale upodobali sobie nieprawość" (2 Tes. II, 9-12).

W Apokalipsie odmalowuje nam święty Jan ową kobietę pełną imion bluźnierczych i otoczoną wszelkim bogactwem, która miała na czole napis: Tajemnica, wielka Babilonia, matka cudzołóstwa i *rzeczy* odrażających na ziemi, pijana krwią świętych i męczenników Chrystusa. Bestia i kobieta siedząca na niej oraz królowie, jej pomocnicy, stanowią jedną grupę która oddaje do dyspozycji bestii - szatana - swoje cnoty i władzę, aby zwalczać baranka Jezusa Chrystusa. On ich zwycięży, ponieważ jest królem królów i panem tych, którzy panują(Apok.

XVII, 5-7, 13-14).

Czy to wszystko nie daje do myślenia, że mowa o stowarzyszeniu nienawidzącym Chrystusa, które niesie na czole napis "tajemnica" i to samo ukrywa w swoich celach, w swojej doktrynie i w swojej działalności, ponieważ wszystko czyni pod przysięgą tajemnicy? Czyż nie jest prawdą, że usta jej pełne są bluźnierstw? I że siłą napędową jej aktywności jest nienawiść do Chrystusa i wojna z samym Bogiem? Tajemnica!

Spirytyzm, okultyzm, teozofia dostarczają im cudów i dziwów fałszywych, którymi otumaniają nieostrożnych i ciekawych. Jak to się dzieje, że to stowarzyszenie mogło przyjąć się w środowisku chrześcijańskim? Jak to się dzieje, że rządy i narody dostrzegły owoce ich działalności i pozwoliły im istnieć, pomagając im i wywyższając ich? Jak to się dzieje, że jest tylu katolików, którzy pomimo zakazów Kościoła dali się schwytać w ich sieci? Jak to się dzieje, że istnieje tylu masonów, którzy wiedząc, że zostali wciągnięci dzięki oszustwu i że w oszustwie pozostają, dają się nadal oszukiwać?

Jedną jedyną odpowiedź mogę dać na wszystkie te pytania: TAJEMNICA! I to jest najbardziej smutne. Tajemnica niegodziwości.

DODATEK

OŚWIADCZENIE KONGREGACJI NAUKI WIARY Z DNIA 26 LISTOPADA 1983 R. W SPRAWIE MASONERII

Stawiano pytanie, czy ocena Kościoła odnośnie stowarzyszeń masońskich zmieniła się na skutek faktu, iż nowy Kodeks Prawa Kanonicznego nie wymienia wolnomularstwa w sposób wyraźny jak poprzedni.

Niniejsza Kongregacja jest w stanie odpowiedzieć na to, iż okoliczność ta jest spowodowana kryterium redakcyjnym takim

samym, jak dla innych zrzeszeń, które podobnie nie zostały wymienione, ponieważ włączone są do szerszych kategorii.

Negatywna ocena Kościoła o wolnomularskich zrzeszeniach pozostanie więc niezmieniona, ponieważ ich zasady były zawsze uważane za nie do pogodzenia z nauką Kościoła i dlatego też przystąpienie do nich pozostanie nadal zabronione. Wierni, którzy należą do wolnomularskich zrzeszeń, znajdują się więc w stanie ciężkiego grzechu i nie mogą przyjmować Komunii Świętej.

Lokalne autorytety kościelne nie mają prawa wypowiadać się na temat istoty wolnomularskich zrzeszeń w sposób, który mógłby umniejszyć to co powyżej ustalono w zgodności z intencją deklaracji tejże Kongregacji z dnia 17 lutego 1981 roku.

Papież Jan Paweł II potwierdził niniejszą deklarację, uchwaloną na zwyczajnym posiedzeniu Kongregacji i zalecił jej opublikowanie w czasie audiencji udzielonej podpisującemu ją, kardynalskiemu Prefektowi.

Rzym, w siedzibie Kongregacji Nauki Wiary, 26 listopada 1983 roku.

Kardynał Joseph Ratzinger - Prefekt Arcybiskup Jerome Hamer O. P. - Sekretarz

WSTYD I UTRATA PRZYWIĄZANIA

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE TERAPII REPARATYWNEJ

Autor Joseph J. Nicolsi

Wydawnictwo „Mateusza”

SPIS TREŚCI

ZESTAWIENIE RYSUNKÓW I TABEL 9
WSTĘP dr Elżbiety Galińskiej 11
BIBLIOGRAFIA 31
PRZEDMOWA: H. Newton Malony 33
PRZEDMOWA: Robert Perloff 35
PODZIĘKOWANIA 37
WSTĘP 39
CZĘŚĆ PIERWSZA: Psychodynamika homoseksualizmu 51
1. Przegląd. Postępy w terapii reparatywnej 53
2. Dynamika rodziny 63
3. Homoseksualizm jako objaw zbudowany na wstydzie 81
4. Homoseksualizm jako przymus powtarzania 111
5. Homoseksualizm jako popęd reparatywny 119
CZĘŚĆ DRUGA: Leczenie: Terapia zogniskowana na afekcie 153
6. Prymat afektu 155
7. Ciało 167
8. Reparatywna praca z ciałem. Koncepcja sekwencji dwóch trójkątów 177
9. Reparatywna praca z ciałem. Przepracowywanie sekwencji dwóch trójkątów 205
10. Podwójne wiązanie 233
11. Wzajemne dostrojenie 241
12. Od podwójnego wiązania do wzajemnego dostrojenia 259
13. Scenariusz poprzedzający zastosowanie homoseksualizmu 275
14. Przepracowywanie scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu 295
15. Prowadzenie dziennika 323
16. Doradzanie nastolatkom 327
17. Przyjaźnie z mężczyznami 343
18. Relacje z kobietami 359
CZĘŚĆ TRZECIA: Praca z żalem 389
19. Rola pracy z żalem w terapii reparatywnej 391
20. Zbliżanie się do pierwotnego zranienia 399
21. Mechanizmy obronne przeciwko żalowi 441
22. Zastosowanie homoseksualizmu jako okazja do pracy z żalem 463
23. Rozwiązanie problemu żalu. Zycie bez iluzji i zniekształceń 475
DODATEK: Desensytyzacja za pomocą ruchu gałek ocznych 487

PRZYPISY 497
BIBLIOGRAFIA 507
OPINIE O TERAPII 519
INDEKS 529

Zestawienie rysunków i tabel

Rysunki

2.1. Klasyczna relacja triady 64
2.2. Bliższe spojrzenie na klasyczną relację triady rodzinnej 66
3.1. Niepowodzenie więzi rodzicielskiej 97
3.2. Cztery fazy tożsamości gejowskiej 106
5.1. Pokora 142
7.1. Język ciała 170
8.1. Przebieg sesji 178
10.1. Podwójne wiązanie 234
10.2. Komunikat podwójnego wiązania 236-237
11.1. Komunikat wzajemnego dostrojenia 243
11.2. Wzajemne dostrojenie: afektywne kontenerowanie 244
11.3. Wzajemne dostrojenie: intrapsychiczne i interpersonalne 245
12.1. Podwójne wiązanie i wzajemne dostrojenie 260-261
12.2. Zdejmowanie podwójnego wiązania poprzez wzajemne dostrojenie się 270
13.1. Ja fałszywe 281
13.2. Strefa szarości 285
13.3. Emocje strefy szarości 286
13.4. Strefa szarości i odgrywanie homoseksualizmu 288
14.1. Wstyd prowadzi do strefy szarości bądź żalu 297
14.2. Model konfliktu asertywność-wstyd 304
14.3. Unikanie scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu 308
14.4. Moment zazdrości, szczególny rodzaj momentu wstydu 316
14.5. Podstawowe modalności interwencji 322
20.1. Dwie drogi do żalu 400
20.2. Wstyd i żal 413
20.3. Trójkątkontenerowania 413
22.1. Zastosowanie homoseksualizmu jako okazja do pracy z żalem 464
3.1. Podstawowe rozróżnienie między homoseksualistami typu „sprzed fazy identyfikacji płciowej" i „po fazie identyfikacji płciowej" 108-109
5.1. Cechy Ja prawdziwego i Ja fałszywego 152
7.1. Cztery negatywne i dwa pozytywne afekty wrodzone 173
12.1. Dwa sposoby, w jakie klient próbuje udaremnić wzajemny rezonans terapeutyczny 272
13.1. Pięć stanów Ja i kryteria Foshy 293

Terapia reparacyjna mężczyzn z egodystonicznym homoseksualizmem

Wstęp do książki Josepha Nicolosiego

Na rynku wydawniczym pojawia się pierwsza w Polsce[1] pozycja naukowa dotycząca psychoterapii reparacyjnej mężczyzn o orientacji homoseksualnej. Jej autor, doktor psychologii Joseph Nicolosi, członek Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA), dyrektor Kliniki Psychologicznej Thomas Aquinas w Encino, w Kalifornii, prezentuje tu własne dwudziestopięcioletnie doświadczenia kliniczne z ponad tysiącem osób z tej populacji. Jest on uważany za pioniera i międzynarodowego eksperta w swej dziedzinie.

Nicolosi jest postacią znaną nie tylko w Stanach Zjednoczonych, jako jeden z trójki założycieli National Association for Research and Therapy of Homosexuality (NARTH, www.narth.com), lecz również poza swoim krajem. Jego cztery książki:

1) Reparative Therapy of Male Homosexuality, 1991 (Jason Aronson, Inc.);
2) Healing Homosexuality, 1994 (Jason Aronson, Inc.);
3) A Parent's Guide to Preventing Homosexuality, 2002 (InterVarsity Press);
4) Shame and Attachment Loss: The Practical Work of Reparative Therapy, 2009 (InterVarsity Press)

zostały przetłumaczone na wiele języków, m.in. rosyjski, włoski, hiszpański i polski. Obecnie Wydawnictwo Mateusza wydaje jego najnowszą książkę: Wstyd i utrata przywiązania. Praktyczne zastosowanie terapii reparatywnej[2].

[1] Pojawiło się już w 2009 r. tłumaczenie jego pierwszej książki *Reparative Therapy of Male Homosexuality (Terapia reparatywna męskiego homoseksualizmu: nowe podejście kliniczne*), ale zostało wydane przez Fundację Mikołaja Reja w tak małym nakładzie, że jest praktycznie niedostępne.

[2] Będę używała polskiej nazwy „reparacyjny", gdyż ostatnio w tłumaczeniach anglojęzycznej literatury psychologicznej widoczna jest tendencja do konstruowania końcówek wyrazów na sposób angielski, np. manipulative - manipulatywny, zamiast manipulacyjny, obsessive - obsesywny, zamiast obsesyjny, reparative - reparatywny, zamiast reparacyjny itd. Środowisko psychiatrów pozostaje przy nazwach polskich, np. obsesyjny, reparacyjny, manipulacyjny, autodestrukcyjny itd.

Książka uzupełniona jest rekomendacjami kilkunastu osób, głównie profesorów psychologii, psychiatrii i neurologii. Wstęp do niej napisali: prof. H. Newton Malony - z Podyplomowej Szkoły Psychologii, Fuller Theological Seminary oraz były prezydent Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego prof. Robert Perloff z Uniwersytetu w Pittsburghu. Wszyscy rekomendujący książkę podkreślają jej dużą wartość, a niektórzy wskazują na konieczność włączenia jej jako pozycji obowiązkowej do szkolenia psychoterapeutów.

Jak wiadomo, orientacja nieheteroseksualna jest współcześnie obiektem licznych sporów i kontrowersji. W 1974 roku w referendum Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego podjęto decyzję o usunięciu homoseksualizmu z listy zaburzeń psychicznych. Warto dodać, że wynik głosowania nie był jednomyślny. 5854 członków tej organizacji głosowało za jego usunięciem, ale aż 3810 głosów było temu przeciwnych. A więc decyzja merytoryczna została podjęta w drodze głosowania, a nie w toku uzgadniania stanowisk ekspertów (Carson i in., 2003). Taki stan rzeczy potwierdza tezę, iż kryteria, według których uznaje się daną jednostkę za „chorą psychicznie", zależą od subiektywnego podejścia specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego. Jak podkreśla Julia Sowa (1984), uznanie jednostki za zdrową zależy nie od właściwości tego, kto jest oceniany, ale od postawy oceniającego wobec takich właściwości. Zdrowie nie jest wtedy kategorią ontologiczną, ale efektem wartościowania.

Zdrowy jest według niej każdy: (1) u kogo nie występują objawy chorób psychicznych, (2) kto jest taki jak ludzie stanowiący większość liczebną, (3) kto jest przystosowany do kultury, w której żyje, czyli spełnia przepisy nałożone w tej kulturze, (4) kto jest przystosowany w sensie ogólnobiologicznym, posiada umiejętność zaspokajania potrzeb własnego organizmu, (5) kto rozwija się w pełni, aktualizuje możliwości własnej osoby, (6) kto postrzega rzeczywistość i myśli o niej w sposób realistyczny, (7) kto potrafi realizować własne cele, rozumieć swoje zachowanie i panować nad nim własną wolą, (8) kto nie ma defektów w sferze psychicznej i w funkcjach psychicznych, (9) u kogo elementarne procesy psychiczne (fizjologiczne) pobudzenia i hamowania mieszczą się w granicach odpowiedniej ich siły i wzajemnych relacji. A więc funkcjonuje wiele definicji pojęcia „zdrowia", jakie autorka uwzględnia.

Mimo powszechnie znanego faktu usunięcia homoseksualizmu z listy zaburzeń psychicznych w roku 1992 przez Światową Organizację Zdrowia, nie do końca zniknął problem. Pozostała duża grupa osób, dla których nieheteroseksualna orientacja jest źródłem cierpienia. Tak zwani terapeuci pozytywni sądzą, że wynika ono z homofobii i w związku z tym ich terapia afirmatywna ukierunkowana jest na przystosowanie klienta do swej

odmiennej orientacji i do zaakceptowania jej. Uważają oni, że klient cierpi z powodu wstydu przed publicznym ujawnieniem swej orientacji seksualnej. Tymczasem w prezentowanej tu książce wstyd jest traktowany jako skutek wczesnodziecięcej traumy - utraty więzi z rodzicami opartej na poczuciu bezpieczeństwa. Stąd jej tytuł: *Wstyd i utrata przywiązania.*

Obok psychoterapii afirmatywnej istnieją inne formy terapii homoseksualizmu, pod nazwą terapii konwersyjnej i terapii reorientacyjnej, ukierunkowane na zmianę orientacji seksualnej. Książka Nicolosiego prezentuje jeszcze inną (głębszą niż wymienione powyżej) formę psychoterapii, zwaną terapią reparacyjną (pojęcie „reparacji" i jej założenia wywodzą się z psychoanalizy, zob. niżej). Dotyczy tu ona mężczyzn z „niechcianym homoseksualizmem" - egodystonicznym, czyli odrzucanym przez ich ego. Osoby z niechcianym homoseksualizmem nie chcą przyjmować tożsamości gejowskiej. Ich popęd seksualny skierowany ku tej samej płci (SSA - *Same Sex Attractioń)* jest dla nich źródłem cierpienia i niedostosowania. W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD (1994)[3] orientacja seksualna niezgodna z ego (egodystoniczna) traktowana jest jako zaburzenie. Należy ona do kategorii *Zaburzenia psychologiczne i zaburzenia zachowania związane z rozwojem i orientacją seksualną* F66, natomiast orientacja homoseksualna egodystoniczna jest jej podkategorią F66.1 (ICD 10, s. 56). Jak widać, homoseksualiści nie stanowią jednorodnej grupy (zob. niżej, s. 19).

Ze względu na presję wielu amerykańskich środowisk psychologicznych na to, żeby zakazać leczenia osób nieheteroseksualnych, ewentualnie zezwalać jedynie na terapię afirmatywną, Nicolosi podkreśla, że uczciwość kliniczna wymaga, by: 1) przyznawać klientowi prawo wyboru celów psychoterapii, 2) nie zmuszać go do zmiany orientacji seksualnej, 3) ale też nie zabraniać mu, by dążył do takiej zmiany i wtedy nie zakazywać terapeutom, aby mu w tym pomagali. Nicolosi powołuje się na słowa Freuda (1918), *ze pacjent nie jest naszą własnością i działanie wbrew niemu jest formą przemocy* (s. 43). Jak widać, pojawiają się tu problemy etyczne związane z tym, czy klientowi z niechcianym homoseksualizmem wolno wybierać, kim chce być, czy musi przyjąć obowiązującą, nakazową tożsamość i światopogląd gejowski. Warto zaznaczyć, że etyka lekarska dopuszcza nadal, a nawet coraz częściej, okaleczające operacje chirurgiczne na genitaliach osób z transseksualizmem, będące dla nich silną traumą i przynoszące często odwrotne skutki, pogarszające ich

[3] Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja dziesiąta. Rozdział V Zaburzenia psychiczne i Zaburzenia zachowania (F.00-F.99). ICD 10. Kraków 1994, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Yesalius".

funkcjonowanie. Natomiast kwestionowana jest możliwość stosowania psychoterapii, która jest formą oddziaływania nieintruzywną i jest podejmowana za zgodą klienta, przy pełnej świadomości jej celów. Polskie Towarzystwo Seksuologiczne nie zakazuje stosowania terapii reparacyjnej homoseksualizmu, jednakże krytycznie ją ocenia[4].

Nicolosi kieruje swoją ofertę terapeutyczną do osób z niechcianym homoseksualizmem. Stanowią one około 95% klientów jego Kliniki. Książka przeznaczona jest dla psychoterapeutów, z nadzieją, że zatroszczą się o tę zaniedbaną (jak stwierdza autor) grupę klientów, poznając bliżej mechanizmy, które leżą u podłoża homoseksualizmu - jego psychodynamikę - (temu poświęcona jest pierwsza część książki) oraz wynikającą z niej koncepcję leczenia (druga część książki). Tym samym Nicolosi poszerza rozumienie homoseksualizmu o perspektywę psychologiczną, nie ograniczając go do determinacji biologicznej (ujęcie zgodne z wymogami „poprawności politycznej"). Nie oznacza to, że nie uwzględnia on czynników biologicznych, np. generalnie mówi o wyższym poziomie reaktywności u tej grupy klientów, a także sygnalizuje „prenatalne wpływy hormonalne, które mogą prowadzić do słabej maskulinizacji mózgu" (s. 40). Nicolosi stwierdza jednak, że nawet w takim przypadku nie można podchodzić do klienta w sposób deterministyczny. Tym bardziej, że współczesna neurobiologia dostarcza dowodów na to, że pod wpływem psychoterapii (mimo iż jest ona interwencją psychologiczną) mogą dokonywać się zmiany nie tylko funkcji, lecz także struktur mózgu, a zatem prawdopodobnie można wpływać na zwiększenie jego maskulinizacji.

Nicolosi deklaruje się jako wyznawca *filozofii esencjalizmu, a nie socjalistycznego konstruktywizmu* (s. 41). Wierzy, *ze tożsamość płciowa i orientacja seksualna umocowane są w rzeczywistości biologicznej. Ciało mówi nam, kim jesteśmy; seks analny jest destrukcyjny dla ciała* (s. 41). Z drugiej strony *przekonanie, ze ludzkość stworzona jest do heteroseksualizmu, wywodzi się z dziedzictwa kulturowego i religijnego, które nie jest fobią ani patologicznym lękiem* (s. 41). Aczkolwiek w dzisiejszych czasach nastąpiło odwrócenie kwalifikacji - to tradycja kulturowa i religia zostały uznane za zaburzenie psychiczne - homofobię, dlatego, że łączą heteroseksualizm ze zdrowiem (stwierdza dalej Nicolosi).

Warto zaznaczyć, że wszystkie wielkie religie nie pochwalają homoseksualizmu, przy czym religia chrześcijańska oraz judaizm reprezentują podobne stanowisko: nie potępiają osoby nieheteroseksualnej jako takiej, lecz jedynie za grzech uważają podejmowane przez nią akty homoseksualne.

[4] Informacja bezpośrednia od prof. Z. Lwa Starowicza.

Natomiast przez islam homoseksualizm jest zakazany. Penalizacja homoseksualistów w krajach muzułmańskich jest powszechna, a rozpiętość kar jest szeroka: od chłosty po karę śmierci. Kara śmierci obowiązuje w Iranie, Arabii Saudyjskiej, Jemenie, Nigerii, Mauretanii i Zjednoczonych Emiratach Arabskich.

Hinduizm potępia zachowania homoseksualne, wymieniając je obok kazirodztwa, cudzołóstwa, prostytucji, gwałtu i zoofilii. Według tej religii za podobne czyny w następnym życiu grozi wcielenie się w zwierzę. Jednak w 2009 r. Hinduska Rada Brytyjska orzekła, że hinduizm nie potępia homoseksualności. Kwestia ta jest więc niejednoznaczna.

Wobec homoseksualizmu buddyzm zajmuje różne stanowiska. Dalajlama XIV wyraził pogląd, iż homoseksualizm stanowi wykroczenie przeciwko niektórym regułom. W odróżnieniu od gwałtu, morderstwa i innych czynów sprawiających ludziom cierpienie, nie jest sam w sobie szkodliwy. Niektóre szkoły pozostają w tej sprawie neutralne. Buddyzm nie nakazuje i nie zakazuje; daje wskazówki i mówi o konsekwencjach.

Autorzy powyższego przeglądu stanowisk głównych religii wobec homoseksualizmu (Zdrojewicz i współpr., 2009) w podsumowaniu stwierdzają, że żadna z pięciu religii[5] nie ma poglądów całkowicie zbieżnych z naukowym. Aczkolwiek należy dodać, iż prace naukowe i dane empiryczne nie zawsze okazują się jednoznaczne. Najlepszym przykładem w zakresie homoseksualizmu są wyniki opisane w latach 50. XX w. przez Alfreda Kinseya (za: Carson i in., 2003). Wyłaniał się z tych badań obraz powszechnego homoseksualizmu, obejmującego 10% populacji. Opracowanie to okazało się niewiarygodne, ponieważ osobami badanymi byli ochotnicy. Badania pozbawione tego błędu metodologicznego, wykonane w latach 90. XX w. w Stanach Zjednoczonych i w Anglii, ujawniły znacznie mniejszy odsetek mężczyzn podejmujących wyłącznie zachowania homoseksualne - wyniósł on 1-2%.

Wracając do prezentowanej książki, to, jak wspomniano wyżej, przed przystąpieniem do terapii w Klinice Nicolosiego klient podpisuje zgodę na leczenie i jest świadomy, że oddziaływania ukierunkowane są na zmianę jego tożsamości płciowej i rozwijanie jego potencjału heteroseksualnego,

[5] Autorzy spośród ponad 10 tysięcy religii i wyznań istniejących na świecie wyróżniają pięć posiadających największą liczbę wyznawców: *chrześcijaństwo* (dotyczy 33% ludności), *islam* (21%), *hinduizm* (14%), *buddyzm* (6%) i *judaizm* (0,22%); natomiast 16% stanowią ateiści, agnostycy i osoby wierzące w Boga czy inną siłę wyższą, ale nieidentyfikujące się z żadną religią. Poszczególne religie mają odmienne kodeksy moralności seksualnej przypisujące tylko niektórym zachowaniom status normy.

czyli że nie są terapią pozytywną homoseksualizmu. Jednak terapia reparacyjna Nicolosiego nie sprowadza się do terapii seksualności klienta. Problematyka seksualności jest tu poruszana w takim wymiarze jak w każdej innej formie psychoterapii. Terapia reparacyjna mężczyzn z niechcianym homoseksualizmem jest głębokim oddziaływaniem mającym na celu przebudowę osobowości i zmianę Ja. Efektem może być (ale nie musi) zmiana orientacji seksualnej. Jeśli klient mimo terapii decyduje się na tożsamość gejowską, jest to respektowane przez terapeutę. Podobnie respektowany jest jego system wartości, aczkolwiek nie oznacza to, że terapeuta wypiera się własnych wartości. Wręcz przeciwnie, *ujawnia je, skoro terapeuci pozytywni bardzo propagują swoją filozofię, mówią klientom, ze uczucia do tej samej płci są „ święte " zachęcają do rewolucjonizowania postaw społecznych i kościelnych* (s. 48). Nicolosi uważa, że postawa neutralna terapeuty osłabia siłę przeniesienia i pozostawia klienta z poczuciem niepełnego zrozumienia i niepełnego wsparcia.

Terapia reparacyjna okazuje się nieskuteczna wobec osób, których główną motywacją do zmiany orientacji seksualnej jest poczucie winy związane z wyznawaną religią czy zajmowanym miejscem w społeczeństwie. Jednym z głównych warunków sukcesu tej terapii jest zatem wewnętrzna motywacja klienta, chęć zmiany siebie. Chodzi o to, aby mężczyzna SSA był bardziej heteroseksualny, a nie żeby zachowywał się jak heteroseksualiści, aby dobrze czuł się w relacjach z heteroseksualnymi mężczyznami i nauczył się polegać na swej męskiej autonomii w kontaktach z kobietami, czyli żeby wykorzystywał w relacjach społecznych swój potencjał heteroseksualny. A zatem pojęcie sukcesu terapeutycznego nie odnosi się tu jedynie do eliminacji objawu zainteresowania tą samą płcią (SSA), lecz oznacza wzrost i dojrzałość całego człowieka. Dlatego przed podjęciem terapii klient zawiera kontrakt terapeutyczny, w którym otrzymuje informację, że będzie pracował nad wszelkimi problemami życiowymi, które okażą się ważne dla jego rozwoju. Ze względu na to, że przyjmuje się tu, iż pochodzenie SSA tkwi w niezaspokojonych potrzebach emocjonalnych oraz niezrealizowanej potrzebie identyfikacji z tą samą płcią, psychoterapię prowadzi mężczyzna.

Książka składa się z trzech części. Jak wspomniano wyżej, pierwsza część stanowi ujęcie psychodynamiczne problematyki, polegające na wykazaniu, w jaki sposób uformował się homoseksualizm w rodzinie, którą Nicolosi określa jako triadyczno-narcystyczną. Druga część dotyczy leczenia niechcianego homoseksualizmu za pomocą terapii reparacyjnej opartej na koncepcji Affect Focused Therapy - terapii skoncentrowanej na emocjach. Obejmuje ona pracę z ciałem, jako technikę dialogu werbalnego między terapeutą a pacjentem, w której nie jest stosowany ani dotyk, ani ruch[6]. Trzecia część

[6] Obydwaj partnerzy dialogu siedzą naprzeciwko siebie w fotelach.

książki dotyczy pracy z żalem. Nicolosi nie włącza jej do leczenia, traktując żal jako powrót do zdrowia, do prawdziwych uczuć, a nie jako patologiczny mechanizm obronny „melancholii" w rozumieniu Freuda. Książkę kończy dodatek, który Nicolosi tytułuje: Desensytyzacja za pomocą ruchu gałek ocznych. Chodzi tu o zyskującą obecnie dużą popularność i częste zastosowanie metodę EMDR *{Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)* Francis Shapiro. W książce zawarte są ponadto przypisy do każdego z 23 rozdziałów, Bibliografia obejmująca ok. 200 pozycji, tabele i rysunki oraz indeks rzeczowy.

Koncepcja terapeutyczna przedstawiona w książce integruje różne podejścia. Bazę stanowi teoria psychoanalityczna oraz podejście psychodynamiczne. Nicolosi cytuje Freuda, zwłaszcza jego poglądy na temat głównych konstruktów, na których opiera się jego terapia reparacyjna, przede wszystkim wstydu, dysocjacji, odwrócenia afektu, utraty obiektu miłości, pracy z żalem, zasady przyjemności/rzeczywistości i innych. Podstawową techniką terapeutyczną jest tu analiza przeniesienia (i przeciwprzeniesienia). Zgodnie z tendencjami typowymi dla podejścia psychodynamicznego Nicolosi akcentuje zagadnienia struktury Ja, nawiązując zwłaszcza do teorii Heinza Kohuta i Daniela Sterna. Podkreśla, że struktura i funkcje Ja wywodzą się z wczesnych relacji z obiektem i mają niewiele wspólnego z popędem. Dlatego też omawiając rozwój Ja, sięga do teorii przywiązania Johna Bowlby'ego *{attachment theory)*, który wychodząc z teorii psychoanalitycznej, poszerzył ją o ujęcie systemowe, formułując teorię rozwoju systemu zachowań tworzących przywiązanie. Chodzi tu m.in. o kształtujące się, począwszy od okresu niemowlęctwa, style przywiązania w relacji matka - dziecko: bezpieczny, ambiwalentny oraz lękowy, który wynika z przeżycia silnego lęku separacyjnego, co wywołuje u dziecka lęk przed unicestwieniem (anihilacją). Winnicott nazywa go lękiem agonalnym, a Nicolosi mówi o „emocjonalnej śmierci". Doświadczenia przywiązania *{attachment),* separacji i utraty są rozpatrywane jako centralne dla rozwoju dziecka, ze względu na ich biologiczne znaczenie i głęboko emocjonalne konsekwencje.

Drugim filarem, na którym opiera się terapia reparacyjna Nicolosiego, jest podejście systemowe i analiza rodziny, zwłaszcza zaburzonego w niej procesu komunikacji, w którym nie ma wzajemnej wymiany i dialogu, lecz jest „podwójne wiązanie" *{double bind* - termin Gregory Batesona). Zamiast do kontaktu, prowadzi ono do sytuacji patowej, bez wyjścia, w której każdy krok jest krokiem złym. W taki bowiem sposób działają na dziecko sprzeczne komunikaty wysyłane przez rodziców. Rodzic wypowiada słowami jakąś

treść, a jednocześnie niewerbalnie (tonem głosu, ruchem ciała, mimiką twarzy) zaprzecza jej. Badania wykazują, że ludzie w sytuacji nakładania na siebie dwóch sygnałów mają tendencję do chwytania sygnału bardziej emocjonalnego, niewerbalnego. Dziecko, które wychowuje się w takim stylu komunikacji, zaczyna wątpić w to, co słyszy, widzi lub myśli. Traci zaufanie do własnych sądów i odczuć, ponieważ rodzic zaprzecza jego spostrzeżeniom niezgodnym z treścią werbalną. W ten sposób, zdaniem Nicolosiego, kształtują się mechanizmy rozszczepienne: dysocjacja między werbalnym zachowaniem a wykonaniem, między funkcjami poznawczymi, intelektualnymi, a przeżywaniem emocji, w tym także odczuwaniem poprzez ciało. Zerwaniu (rozszczepieniu) ulega ponadto kontakt z osobą nadającą komunikat typu „podwójnego wiązania".

Nicolosi korzysta także z technik terapii poznawczej, kiedy w końcowej fazie każdej sesji terapeutycznej dokonuje wraz z klientem transformacji dotychczasowych znaczeń[7], a poszukiwanie sensu każdej sesji nazywa „procesem rekonstrukcji narracyjnej". Ponadto na wzór terapii emotywno-racjonalnej A. Ellisa modyfikuje fałszywe sądy klientów: 1) „iluzje" - jako fałszywie pozytywne, narcystyczne, wielkościowe przekonania na własny temat oraz 2) „zniekształcenia" - fałszywie negatywne przekonania o sobie samym, powstające wskutek introjekcji negatywnego obrazu Ja przekazywanego klientowi przez rodziców. Jako Dodatek Nicolosi zamieszcza na końcu książki opis zastosowania wspomnianej wyżej Techniki EMDR Francis Shapiro, która rozpatrywana jest w literaturze jako podejście behawioralne, nawiązujące do neurobiologii. Ale przyznaje się do tej techniki także terapia Gestalt, dla której stanowi ona istotne wzbogacenie repertuaru interwencji terapeutycznych (zob. Ginger, 2007)[8]. EMDR nie jest tu jedynym odniesieniem do neurobiologii. Nicolosi cały fragment trzeciego rozdziału poświęca na zaprezentowanie teorii Alana Schore'a (1994, 2003), która jako wielowymiarowy model, integrujący neurofizjologię, teorię interakcyjną i psychologię Ja, pokazuje, jak zdarzenia interpersonalne wywołują zmiany w mózgu. Jest to dla Nicolosiego niezwykle ważny argument za tym, że psychoterapia

[7] Jest to rodzaj zasady poznawczej *reframing*, zob. König, E., Volmar, G. (1989). Referenztransformation als Prinzip kognitiver Therapien. Transformation of the frame of reference as principle of cognitive therapies. *System Familie. Forschung und Therapie.* Band 2, Heft 1, Januar, 12-20 (Springer-Verlag).

[8] Ginger, S. (2007). Enrichir la Gestalt-therapie par PEMDR. Congres de *PEuropan Association for Psychotherapy* (EAP) Florence (Italie), amphitheatre central, 15 juin 2007.

w przypadku mężczyzn, u których podkreśla się biologiczne uwarunkowania ich orientacji homoseksualnej, może korzystnie zmodyfikować funkcje i struktury mózgu (począwszy od zwiększenia połączeń między komórkami nerwowymi i wzrostu ich neuroplastyczności). Docierając do śladów pamięciowych wydarzeń i przeżyć traumatycznych, może usuwać i modyfikować leżące u ich podstaw utrwalone, patogenne schematy emocjonalne i poznawcze oraz matryce ról, przede wszystkim roli ofiary (pamięć proceduralna). W warunkach bezpiecznych, dających wsparcie, uruchamiany jest proces uczenia się, włączający działanie i doświadczenia emocjonalne, który modyfikuje skutecznie psychologiczne i neurofizjologiczne mechanizmy dezadaptacyjne.

Jak wspomniano wyżej, homoseksualiści nie stanowią jednorodnej grupy. Nicolosi odróżnia tu grupę mężczyzn sprzed identyfikacji płciowej (stanowią oni jego zdaniem ok. 80% całej populacji) oraz tę, w której homoseksualizm ukształtował się później, w fazie po identyfikacji płciowej (pozostałe 20%), zwykle pod wpływem późniejszej traumy, np. molestowania seksualnego czy odrzucenia przez starszego brata lub rówieśników[9]. Dostrzega on analogię do faz rozwojowych: przed- i poedypalnej, ale nie wyjaśnia bliżej tego powiązania. W terapii reparacyjnej skupia się na mężczyznach z fazy rozwojowej sprzed identyfikacji płciowej. Pochodzenie tego rodzaju homoseksualizmu wiąże z wychowaniem syna w rodzinie triadyczno-narcystycznej.

Klasyczny układ triady rodzinnej wywodzi on z literatury psychoanalitycznej dotyczącej homoseksualizmu, np. Bienera, Socaridosa, Kronemeyera i innych, która w Polsce jest nieznana. Z tego względu przekład polski aparatu pojęciowego Nicolosiego stanowił duże wyzwanie dla tłumacza. **W rodzinie triadycznej** występuje dysproporcja między rodzicami w dostarczaniu stymulacji dziecku oraz w tworzeniu z nim więzi. Matka jest tu dominująca, nadmiernie zaangażowana i stymulująca, co przekracza możliwości odbioru dziecka (i już w okresie niemowlęctwa dziecko reaguje obroną dysocjacyjną na jej zachowanie, np. odwracając główkę czy zamykając oczy). Wyczerpaniem emocjonalnym reaguje również ojciec, który wycofuje się z relacji zarówno z żoną, jak i z synem. Jest bierny, uległy i przestaje być atrakcyjnym wzorem do identyfikacji dla syna, a także nie potrafi go ochronić przed matką. Matka w związku z tym zagarnia dla siebie syna, wikłając go w zależność. Ten nadmiernie „bliski" związek formuje *Ja fałszywe*,

[9] Mężczyźni z fazy po identyfikacji płciowej pozornie przypominają heteroseksualnych, nie są zniewieściali, odczuwają pożądanie do kobiet, ale nie na bazie uczuć, przyjaźni. Przeciwnie do mężczyzn z fazy przed identyfikacją płciową, poszukują delikatnych, chłopięcych, biernych partnerów, którzy reprezentują ich własne młodsze Ja, zagubione i niewinne.

„grzecznego chłopczyka", „bezcielesnego", „bezpłciowego" jak „meduza"[10] i tłumiącego emocje negatywne. Taka relacja jest względnie bezpieczna dla matki i syna, gdy syn zastępuje jej wycofującego się z relacji męża. Zajęcie miejsca przy boku matki przez syna budzi rywalizacyjne nastawienia ojca, który nie dość, że wycofuje się z relacji z synem, to przekazuje mu ponadto wrogość. Rywalizacja o pozycję męską w rodzinie może pojawić się od razu po narodzinach syna (jak pokazują doświadczenia z naszej Kliniki Nerwic w Warszawie, gdzie pierworodny syn od razu został oddany na wychowanie do babć i cioć, natomiast córka pozostała w rodzinie). W tej sytuacji syn zostaje osłabiony w swej męskości, w swej identyfikacji z mężczyzną przez obojga rodziców i z konieczności identyfikuje się z matką, z którą ma więcej kontaktu, staje się dla niej „kimś wyjątkowym". Nicolosi określa to jako naśladowczy mechanizm obronny - syn identyfikuje się z matką na sposób karykatury kobiety; rozwijają się u niego zdolności aktorskie i artystyczne. Identyfikacja z kobietą ma negatywny wpływ na rozwijający się mózg i sprzyja feminizacji obszarów odpowiadających za tworzenie się tożsamości płciowej.

Zarówno matka, jak i ojciec nie dostarczają synowi ciepła, bezpiecznego przywiązania. Przeżywa on traumę utraty prawdziwej, bliskiej więzi, co produkuje uczucie wstydu. Wstyd jest również konsekwencją uczucia upokorzenia ze strony rodziców, zwłaszcza matki, z powodu podejmowania prób bycia męskim. Rozszerza się on następnie na wstyd z powodu odmiennej orientacji seksualnej. Nie jestem godny miłości rodziców, czegoś mi brakuje, jestem do niczego, starszy brat jest lepszy ode mnie (zwykle go odrzuca, podobnie jak rówieśnicy). Syn sądzi, że jest negatywnie oceniany przez rodziców i dokonuje introjekcji tego negatywnego obrazu Ja. Stosuje mechanizm obronny w postaci Ja fałszywego i Ja narcystycznego (zob. niżej). Czuje się odrzucony, czuje się nikim, nie znajduje miejsca dla siebie, jest ustawicznie wytrącany z pozycji asertywnej i wtłaczany w stan wstydu równy stanowi anihilacji, unicestwienia. Nicolosi utratę bezpiecznego przywiązania traktuje jako główną traumę, uszkadzającą jądro Ja. Formuje ona konflikt asertywność - wstyd, kluczowy dla homoseksualizmu egodystonicznego.

Drugim modelem relacji, w której kształtuje się homoseksualizm, jest **rodzina narcystyczna.** Na cechy narcystyczne u osób o orientacji homoseksualnej wskazywali już Freud, Fenichel, van der Aardweg i Hatter. Prace tych autorów Nicolosi przytacza w Bibliografii do swej książki. Matka narcystyczna jest również niedostrojona: albo hiperstymulująca, albo niedostymulowująca, obojętna; ojciec pozostaje podobnie nieznaczący jak w rodzinie triadycznej. Rodzina narcystyczna skupiona jest na potrzebach

[10] Określenie Nicolosiego.

rodziny, na swym „idealnym wizerunku". Zaspokaja własne potrzeby kosztem dziecka. Dzieci muszą mieć swój wkład w tworzeniu takiego wizerunku. Następuje tu „odwrócenie afektu", jak określa to Nicolosi za Freudem, kiedy to nie rodzice martwią się o potrzeby dzieci, lecz dzieci martwią się o potrzeby rodziców. Potrzeby dzieci nie są dostrzegane. Inaczej niż w rodzinie triadycznej, w której tworzy się koalicja matka-syn, tutaj podział przebiega na linii rodzice - dzieci.

I w tym przypadku nie ma bliskości w relacjach. Rodzina narcystyczna formuj*c Ja narcystyczne*, wielkościowe, idealne, które ma kompensować deficyty rodzinne. Syn próbuje znaleźć się w centrum zainteresowania rodziców za pomocą nadmiernej, przesadnej ekspresji (gdyż przy słabszej ekspresji ma poczucie, że jest niedostrzegany). Ja narcystyczne różni się większą witalnością, inicjatywą i aktywnością od Ja fałszywego „dobrego chłopczyka" (w dorosłym życiu - „miłego gościa"), który jest bierny, uległy, wytłumiony, pozbawiony energii. Nicolosi wskazuje, że osoby, u których uformowała się orientacja homoseksualna, wywodzą się z rodziny, która łączy zarówno cechy rodziny triadycznej, jak i narcystycznej. W obu przypadkach zaburzona jest więź emocjonalna z rodzicami, a zwłaszcza z ojcem. Dla formowania się prawidłowej relacji syna z ojcem ważna jest nie tylko bliska obecność ojca, ale i przeżywanie z nim przyjemności, zwłaszcza podczas wspólnej zabawy. Matka poprzez swoje bezpieczne przywiązanie powinna przygotować syna do dalszej rozwojowo relacji z ojcem. Jednakże tego nie robi, a przeciwnie - utrudnia synowi kontakt z ojcem. Nie potrafi dostroić się do uczuć i potrzeb syna, nie potrafi odzwierciedlać adekwatnie jego pobudzenia. Schore mówi tu o „momentach centralnych" dostrojenia, które trwają od 30 sek. do 3 min. Dla zakończenia fazy separacji-indywiduacji konieczne jest nauczenie przez matkę regulacji emocji, tj. naprzemiennego przebiegu dostrojenia/rozstrojenia i ponownego dostrojenia. W momentach braku koordynacji dziecko ćwiczy umiejętność radzenia sobie samemu bez matki, rozwijając poczucie własnej autonomii (Winnicott, 1965). Za każdym razem, gdy po odłączeniu się od matki następuje ponowne połączenie, wzrasta umiejętność radzenia sobie ze stresem u dziecka oraz poczucie sukcesu. Ten cykliczny proces odłączania i ponownego połączenia pomaga też zrozumieć różnicę między zachowaniami i potrzebami matki a własnymi, uczy kompetencji interpersonalnej; brak tej zdolności prowadzi do dezorganizacji uczuciowej oraz do nałogowych, bezosobowych form regulacji emocji (uzależnienie od seksu, alkoholu, narkotyków itp.).

Ustawiczne przeżywanie wstydu z powodu odrzucenia, także za podejmowane próby zachowań męskich, prowadzi do „strefy szarości" - martwoty

emocjonalnej, apatii, poczucia bezsilności, „melancholii" jako patologicznego mechanizmu obronnego w rozumieniu Freuda. Pozorna witalność i aktywność Ja narcystycznego jest jedynie inną formą (niż Ja fałszywe) zamknięcia się na przeżywanie głębokich emocji. W tej sytuacji zastosowanie homoseksualizmu zyskuje wielofunkcyjne znaczenie, podobnie jak wiele objawów neurotycznych; jest ono mechanizmem obronnym:

1) objawem zbudowanym na wstydzie,
2) kompulsywnym przymusem powtarzania,
3) popędem reparacyjnym.

W pierwszej kolejności jest formą zachowania typu acting out - buntu przeciwko całej tej sytuacji, a zwłaszcza roli „grzecznego chłopczyka" lub „miłego gościa". Umożliwia wyrażenie złości, złamanie norm społecznych, ponadto wyzwala silną dawkę adrenaliny, która daje okazję, by wyrwać się ze „strefy szarości", ale na zasadzie kompulsywnego przymusu powtarzania (podobnie jak obserwowana u naszych pacjentów w Klinice masturbacja w sytuacjach zagrożenia i nadmiernego napięcia, która przynosi chwilową ulgę). Przymus powtarzania zgodnie z teorią psychoanalizy to ciągłe odtwarzanie dawnego traumatycznego wydarzenia, w nadziei na odniesienie zwycięstwa i uleczenie zranionej tożsamości (Stark, 1944). Przymus powtarzania zawiera trzy elementy: 1) próbę samokontroli, 2) formę samokarania oraz 3) unikanie ukrytego konfliktu.

Homoseksualizm rozumiany jako popęd reparacyjny oznacza samoistną próbę uzupełnienia deficytu męskości poprzez kontakt erotyczny z innymi mężczyznami, którzy mają zastąpić ojca. Partnerzy seksualni są wykorzystywani jako przedłużenie Ja narcystycznego, jako obiekty Ja, są idealizowani, są ucieczką od własnego Ja negatywnego do Ja innego mężczyzny. Mechanizm ten ma zrekompensować utratę więzi z ojcem i dostarczyć dostrojenia, bliskości i akceptacji, której nie otrzymało się od ojca. Ma to prowadzić do odbudowania pozycji asertywnej u klienta, naprawienia jego samooceny, naprawienia roli (naprawienia rozszczepionego Ja fałszywego) oraz wzmocnienia identyfikacji męskiej.

Jednakże zastosowanie homoseksualizmu tylko pozornie i na krótko „naprawia" czy uzupełnia wymienione deficyty. Stanowi jedynie namiastkę asertywności, dlatego że ma formę zachowania kompulsywnego, pozbawionego własnej woli. Ponadto nie towarzyszy mu tak oczekiwane przywiązanie do drugiej osoby. Związki homoseksualne są najczęściej krótkotrwałe, powierzchowne, prowadzą do ustawicznych rozczarowań, partnerzy są bowiem łatwo zmieniani. Jak wynika z badań i obserwacji klinicznych scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu, występuje on wtedy, gdy

mężczyzna wypada z pozycji asertywnej i przeżywa stan wstydu, zapadając się stopniowo coraz bardziej w „strefę szarości". Powrót do pozycji asertywnej, do Ja prawdziwego, do autentycznych emocji zmniejsza, a nawet likwiduje pożądanie kierowane do tej samej płci. Z własnych doświadczeń z Kliniki Nerwic w Warszawie pamiętam pacjenta[11], który po latach oddawania go na wychowanie do innej rodziny, został wreszcie przygarnięty przez ojca ze łzami w oczach (przed którym wcześniej ukrywał fakt homoseksualizmu). Następnie poszedł na spotkanie z mężczyzną umówionym uprzednio przez Internet, ale nie mógł już podjąć aktywności seksualnej, zareagował na nią objawem wymiotnym. Jak informują klienci Kliniki Nicolosiego, w przywracaniu pozycji asertywnej, na pewnym etapie terapii pomagają rozmowy z innymi mężczyznami, wspólne wyjazdy na wycieczki górskie i wszelkie wspólne działania, które prowadzą do poczucia pewności siebie i równorzędności w kontakcie. A zatem, gdy znika poczucie wstydu i niższej pozycji społecznej, zastosowanie homoseksualizmu traci rację bytu. Pożądanie homoseksualne jest zatem generowane nie przez atrakcyjność innego mężczyzny, lecz przez to, jak klient czuje się sam ze sobą. Wyleczenie ze wstydu osiąga się dzięki wzrastającemu współczuciu dla siebie i innych oraz konsekwentnemu byciu prawdziwym w relacjach z ludźmi (Freudowska „zasada rzeczywistości").

Leczenie w niniejszej książce jest określane terminem „terapia reparacyjna". Pojęcie „reparacji", wiązane z nazwiskiem Melanie Klein, jest tu jednak rozumiane inaczej i szerzej. Klein traktuje je z jednej strony jako normalny mechanizm w rozwoju dziecka, z drugiej jako patologiczny. Ze względu na wczesne rozwojowo rozszczepianie obiektu miłości na „dobry" i „zły" oraz kierowanie fantazji niszczycielskich wobec „złego", dziecko w momencie przejścia do etapu „całościowego" spostrzegania matki chce jej wynagrodzić własną wrogość. Dzięki temu przezwycięża „pozycję depresyjną" (poczucie winy), a jego ego uzyskuje stabilną identyfikację z „dobrym obiektem". Reparacja może także pełnić patologiczne funkcje obronne - ma wtedy charakter maniakalnego i omnipotentnego zachowania lub natrętnego powtarzania czynności reparacyjnych (Segal, 1976)[12]. W tym drugim znaczeniu Nicolosi przedstawia zastosowanie homoseksualizmu jako „popęd reparacyjny". Natomiast w odniesieniu do leczenia, Nicolosi rozumie terapię reparacyjną nie jako „wynagrodzenie za własną wrogość", lecz jako rekonstrukcję procesu utraty bezpiecznego przywiązania. Korzysta

[11] Chodzi tu również o mężczyznę z fazy przed identyfikacją płciową, z zaburzeniami identyfikacji płciowej uwarunkowanej rodzinnie.

[12] Za: S. Fahner (1996). Słownik psychoanalityczny. Gdańsk: GWP.

przy tym z technik emocjonalnych i somatycznych, pamiętając o tym, że jego klient jest odcięty (zdysocjowany) zarówno od emocji, jak i od swego niedoinwestowanego ciała męskiego (stąd fascynują go duże rozmiary ciała innego mężczyzny).

Jego podejście skoncentrowane na emocjach zgodne jest z najnowszymi trendami w psychoterapii. Opiera się on tu na tzw. Affect Focused Therapy (AFT) - terapii zogniskowanej na afekcie, która wykorzystuje pionierskie badania Davanloo (1978), rozwinięte przez Neborsky'ego (2000), Coughlin Della Selva (1996), Al perta (2001) i Foshę (2000). Niestety, Nicolosi nie referuje ich, zakładając, że są powszechnie znane. Jedynie w różnych miejscach książki nawiązuje do nich, co wymaga śledzenia ich uważnie przez czytelnika, który chciałby sobie odtworzyć te koncepcje w sposób bardziej całościowy. Podobnie wielokrotnie nie definiuje wprowadzanych do tekstu nowych pojęć, powołując się jedynie na ich autorów. AFT uwzględnia teorię przywiązania Bowlby'ego, a także ma podobne zapatrywanie na homoseksualizm, a mianowicie, że jest on zasadniczo problemem niepewnego przywiązania, zwłaszcza do ojca. Nicolosi wyraża pogląd, że współcześnie proces leczenia odszedł daleko od tradycyjnych prób rozwiązywania konfliktów intrapsychicznych i skierował większą uwagę na regulację uczuć. Stąd podstawą jego terapii reparacyjnej jest głęboki rezonans terapeutyczny, który, opierając się na wzajemnie dostrojonej komunikacji między terapeutą a klientem, może przetorować nowe, naprawcze połączenia neurobiologiczne.

Terapia AFT wysuwa jako główny cel dotarcie i otwarcie klienta na wrodzone afekty, przy czym pojęcie afektu jest tu rozumiane „jako biologiczny aspekt uczuć i wrażeń" (s. 169). Są to cztery afekty negatywne: 1) strach/przerażenie, 2) gniew/złość, 3) cierpienie/udręka, 4) wstyd/upokorzenie oraz dwa afekty pozytywne: 5) zadowolenie/radość i 6) zainteresowanie/ekscytacja.

Nicolosi przejmuje tu model emocji opisany przez Tomkinsa (1981, 1991) i rozwinięty przez Nathansona (1992). Ze względu na to, że pierwotna trauma utraty bezpiecznego przywiązania jest zapamiętana przez ciało, a odcięta od świadomości, terapia reparacyjna bazująca na koncepcji AFT jest w istocie pracą z ciałem - jako punktem wyjścia do dalszych oddziaływań (zob. niżej sekwencję pracy wg dwóch trójkątów; pierwszy trójkąt to rozpoznanie konfliktu i zlokalizowanie go w ciele). Dzięki wsłuchaniu się we własne ciało, a także zastosowaniu metafory (np. „mam suche serce"), klient może zrozumieć, co się z nim dzieje w trakcie sesji i jakie ma to odniesienia do przeszłości (drugi trójkąt). Bardzo ciekawe są „mapy sześciu afektów ucieleśnionych w ciele" (wym. wyżej), które Nicolosi zamieszcza w licznych tabelach. Wskazuje też, jak w ciele przejawia się opór i różnego rodzaju zachowania obronne. Mapy te mogą pełnić rolę przewodnika dla

wszystkich psychoterapeutów, nie tylko tych pracujących z problemem homoseksualizmu. Zmiany, które zachodzą w terapii u klienta, Nicolosi dostrzega najpierw jako „ucieleśnione zmiany"; towarzyszy im zmiana postawy, barwy i intensywności głosu itd. Wśród emocji poddawanych terapii, jedynie wstydu nie należy intensyfikować. Klient powinien zostać uwolniony od niego. Ten pogląd zbiega się z moim własnym, kiedy pracując metodą biograficznej psychodramy Morenowskiej *{par excellence* reparacyjnej), protagonista zwykle oddaje wstyd swemu rodzicowi, np. alkoholikowi, za którego wstydził się przed rówieśnikami w szkole. Można by to określić jako „przywrócenie afektu" na właściwe miejsce. Pamiętamy, że zarówno Freud, jak i Nicolosi wskazywali na „odwrócenie afektu" zwłaszcza w rodzinach narcystycznych (zob. wyżej).

Do pracy reparacyjnej z ciałem Nicolosi używa zmodyfikowanej, łagodniejszej wersji techniki o nazwie „intensywna krótkoterminowa terapia psychodynamiczna" ISTDP (Caughlin Della Selva, 1966), ponieważ pierwotna jej wersja jest zbyt konfrontacyjna dla silnie podatnych na zranienie mężczyzn z niechcianym homoseksualizmem. Nowa wersja tej techniki nie ogranicza się do analizy przeniesienia, która jest bardziej jednostronnym kontaktem, lecz wprowadza dwustronne i równorzędne zaangażowanie terapeuty i klienta we wzajemnym zniuansowanym dostrojeniu emocjonalnym na zasadzie rezonansu. Technika ta nie poprzestaje na odreagowaniu emocji *(katharsis*), lecz włącza także „obróbkę" intelektualną materiału przeżyciowego związanego z wydarzeniami urazowymi. Czynność tę Nicolosi nazywa „rekonstrukcją narracyjną" albo „transformacją znaczenia" (zob. wyżej).

Nie każda sesja wymaga pracy z ciałem. Praca z ciałem może też być niewskazana, gdy klient reaguje silnymi reakcjami somatycznymi, np. napadem lęku i hiperwentylacją, zawrotami głowy lub objawami psychotycznymi. Dlatego Nicolosi stosuje sesję próbną, w której klient może zadecydować, czy podejmie tego typu terapię. Każde działanie odbywa się zatem za zgodą klienta i przy jego poczuciu wpływu na sytuację.

Praca reparacyjna z ciałem, która jest w istocie techniką dyskusyjną, werbalną psychoterapii indywidualnej (nie włącza ani dotyku, ani ruchu), przebiega w określonej kolejności. Nicolosi ujmuje ją jako sekwencję dwóch trójkątów: 1) pierwszy zaczerpnięty jest z *trójkąta wglądu Meninges {1958)*, a 2) drugi z *trójkąta osób znaczących* Malana (1979). W dyskusji należy posuwać się po punktach wyznaczonych przez boki każdego trójkąta. Najogólniej ujmując - pierwszy trójkąt oznacza: wspólne rozpoznanie konfliktu (pierwszy bok trójkąta), w obecności dostrojonego, pełnego empatii, ciepłego terapeuty (drugi bok) i odniesienie go do odczuć w ciele (trzeci bok; zadawane jest tu pytanie „gdzie w ciele?"). Następnie przechodzi się do

„trójkąta osób" (zadawane są tu pytania „kto? i kiedy?"), co oznacza rozpoznanie obecnych uczuć w ciele (bok teraźniejszości T), odniesienie ich do przeszłości, do osób uczestniczących w wydarzeniu urazowym (drugi bok - przeszłość P) i przeżycie prawdziwych emocji: gniewu (niekiedy stosowana jest wizualizacja „scenariusza przemocy"), smutku, rozpaczy, bólu itd. w obecności dostrojonego terapeuty (trzeci bok „wzajemna więź"). Właśnie to ponowne przeżycie traumy anihilacji - porzucenia, przerażenia w warunkach „przymierza terapeutycznego", w obecności terapeuty, rezonującego z nią emocjonalnie i dającego wsparcie na zasadzie „kontenera", stanowi istotną część rekonstrukcji utraconego w dzieciństwie przywiązania. Terapeuta monitoruje bezustannie przymierze terapeutyczne, pytając, „czy czujesz, że masz ze mną kontakt?". Celem terapeutycznym jest połączenie wszystkich trzech punktów obu trójkątów, podążając za emocjami klienta, unikając w każdej sesji niepokoju i zachowań obronnych oraz powtarzając ten proces w toku leczenia.

Kolejną istotną częścią terapii reparacyjnej jest praca nad prawidłową, otwartą i jednoznaczną komunikacją. Jak wspomniano wyżej, komunikacja w rodzinie triadyczno-narcystycznej opiera się na „podwójnym wiązaniu" *(double bind),* czyli na maksymalnym rozregulowaniu kontaktu, rozbieżności między treścią komunikatu a jego formą, niewerbalnym sposobem przekazania tej treści (Nicolosi nazywa to „procesem"). Dostrojony precyzyjnie do klienta terapeuta, akceptujący w pełni jego potrzeby i uczucia, uczy go integracji ekspresji werbalnej z niewerbalną oraz uwewnętrznienia pozytywnego obrazu siebie, tym samym integrując jego rozszczepione Ja i uwalniając go od wstydu przeszłego i obecnego. Jest to leczenie interakcyjne, wzajemna dostrojona relacja zmienia strukturę neurologiczną mózgu klienta. Zagadnieniu emocji oraz komunikacji poświęcona jest największa część książki, dotycząca leczenia.

Ważną częścią terapii jest **prowadzenie „dziennika" przez klienta.** Jest to procedura powszechnie znana w polskiej psychoterapii. W Klinice Nerwic w Warszawie nazywa się on „dzienniczkiem uczuć". W klinice Nicolosiego ma na celu rozpoznawanie u siebie sądów typu narcystycznych wielkościowych iluzji i zniekształceń, które prowadzą do samoponiżających i autodestrukcyjnych zachowań, oraz ich korektę. Celem jest także nauczenie rozpoznawania sygnałów z ciała i stanów Ja prowadzących do zastosowania homoseksualizmu (ZH), przechodząc od „kognitywnego wspomnienia do wspomnienia kinestetycznego", do umiejętności „zrozumienia tego bez słów". Ważne jest tu rozpoznawanie wstydu antycypacyjnego przed odrzuceniem. Dziennik można pisać w postaci luźnych refleksji: 1) zaraz po sesji terapeutycznej, 2) w momentach wstydu i niepokoju, zwłaszcza

gdy są częścią scenariusza prowadzącego do zastosowania homoseksualizmu (ZH) i 3) po ZH. Cała ta praca refleksyjna pozwala dostroić się do samego siebie, gdy opisując wrażenia, doznania cielesne, uczucia, integruje się je z myśleniem. Uczy ponadto umiejętności oddzielania potrzeb emocjonalnych od odczuć seksualnych. Jest formą prowadzenia dialogu ze sobą samym, a także obserwacją patologicznych i nowych zachowań. Należy jednak uważać, żeby klient nie pisał dziennika „pod terapeutę".

Opisywanie refleksji w sposób strukturalizowany prowadzone jest na wzór terapii racjonalno-emotywnej A. Ellisa. Po przykrym wydarzeniu należy zadać pięć pytań, pytając o: 1) wydarzenie, 2) reakcję, 3) założenia (jak zrozumiałeś wydarzenie, co cię w nim zdenerwowało, czy twoja reakcja była przesadna), 4) ocenę (zakwestionuj wartości, sądy i postawy, które nierealistycznie przyjmowałeś za prawdziwe; oceń, w jakim stopniu sądy twoje wywołały daną reakcję i zastosuj dwa kryteria: iluzji i zniekształceń, zwróć uwagę na słowa: *powinienem, muszę, potrzebuję* oraz na rzekome uprawnienia, które ci się należą, 5) podsumowanie - napisz krótką wypowiedź, uwzględniającą te cztery punkty i napisz, czego dowiedziałeś się o sobie samym.

Terapia reparacyjna ma także na celu zwiększenie „kompetencji uczuciowej" klienta, sposobu, w jaki radzi on sobie z doświadczeniami emocjonalnymi. Nicolosi powołuje się tu na koncepcję stanów Ja i kryteriów Foshy (2000). Opiera się ona na założeniu, że nie wystarczy odczuwać, należy także wyrażać emocje, czyli radzić sobie z nimi. Odczuwanie i radzenie sobie są warunkami wstępnymi dla autentyczności i integracji Ja wewnętrznego z zewnętrznym.

Stany Ja	**Odczuwanie**	**Radzenie sobie**
Asertywność	tak	tak
Wstyd	tak	nie
Strefa szarości	nie	nie
Zastosowanie homoseks.	nie	tak
Żal	tak	tak

Z tabeli wynika, że zgodność między odczuwaniem a radzeniem sobie występuje jedynie w przypadku stanu asertywności i żalu. Oba te stany są zatem zdrowymi stanami Ja. Przeciwieństwem ich jest strefa szarości, w której nie ma ani odczuwania, ani radzenia sobie.

Ciekawie przedstawia się zastosowanie homoseksualizmu (ZH), w którym nie ma odczuwania, ale jest to pewien sposób radzenia sobie ze sobą, stan ja jest zatem wewnętrznie rozszczepiony, wskutek odłączenia przeżywania.

Trzecia część książki dotycząca **pracy** z **żalem** (termin Freuda) nie została włączona do leczenia. A zatem praca z żalem jest traktowana przez Nicolosiego jako etap zdrowienia i utrwalania nowych zachowań. Ma ona na celu urealnienie klienta - życie bez iluzji i zniekształceń, pogodzenie się ze swoim życiem, akceptację całej sytuacji, także rodzinnej. Dokonuje się to poprzez przeżycie wszystkich najtrudniejszych emocji, w tym także gniewu i smutku. Zranione zostało bowiem jądro Ja. Podobnie jak w poprzednich etapach pracy reparacyjnej, tak i tutaj terapeuta dostrojony do klienta i dający mu wsparcie, którego nie miał on w rodzinie, stanowi czynnik leczący, a zarazem czynnik zdrowia. Przepracowując traumę porzucenia-unicestwienia, pozostaje z nim wspólnie „w otchłani". Klient zyskuje dzięki temu tolerancję na niedające się znieść uprzednio trudne uczucia. Terapeuta modeluje klienta, dając mu zdrowe wzorce kontaktu opartego na dialogu, wzajemnej wymianie i zaangażowaniu, wzorce przeżywania emocji, wzajemnego respektowania granic i radzenia sobie ze stresem. Przepracowanie żalu po stracie jest niezbędne dla zakończenia terapii reparacyjnej. Jest to porzucenie wstydu i patologicznych, niedojrzałych mechanizmów obronnych oraz budowanie nowego Ja, prawdziwego Ja płciowego.

Czytając z zainteresowaniem opis terapii reparacyjnej Nicolosiego, porównywałam ją z prowadzoną przez siebie w Klinice Nerwic w Warszawie. Są to jednak dwie różne metody, gdyż ja prowadzę reparację z pacjentami (niekoniecznie homoseksualnymi) metodą psychodramy Morenowskiej, biograficznej pracy na scenie, w której protagonista odgrywa swoje życie, mając do dyspozycji *ega pomocnicze*, odgrywane role rodzinne przez członków grupy terapeutycznej, często obsadzane instrumentami muzycznymi. Moja praca reparacyjna trwa jedynie 1,5 godziny dla jednego pacjenta i odbywa się na tle i przy udziale grupy. Zgodnie ze strukturą psychodramy Morenowskiej po przejściu przez fazę *katharsis* - wyrażenia emocji negatywnych do osób znaczących i niekiedy rówieśników, następuje praca w tzw. „poszerzonej rzeczywistości", w której uzupełnia się deficyty i przywraca właściwą strukturę rodziny, w której wyrażany jest żal, ale zarazem dorosłe dzieci otrzymują wsparcie, obdarzane są bliskością, ciepłem i miłością, uczuciami pochodzącymi z „dobrej i zdrowej części" rodziców. Są także przytulane przez osoby odgrywające role ich rodziców, o ile tego potrzebują i chcą. Wychodząc z sali, zabierają ze sobą „na życie", jako pewnego rodzaju model - „dobry i prawidłowy obraz rodziny", w którym ojciec np. jest wzmocniony jako mężczyzna, a matka jako kobieta i w którym pozostają w bliskiej relacji, której nigdy dotąd nie widzieli u swoich rodziców. Wiedzą jednak o tym, że w życiu realnym mogą nie spotkać się z takim obrazem. W związku z tym

pozytywnym obrazem, który sami tworzą, zgodnie ze swoimi potrzebami, w zakończeniu sesji przeżywają uczucia ulgi, bliskości, a nawet błogości[13].

Tymczasem Nicolosi prawdopodobnie pracuje w dłuższej przestrzeni czasowej, jak to zwykle ma miejsce w psychoterapii analitycznej, o czym jednak nie pisze w książce. I wtedy bliski kontakt z terapeutą, np. dwuletni, może dostarczać klientowi wymienionych wyżej pozytywnych uczuć, przeżywanych przez moich pacjentów w „poszerzonej rzeczywistości". Jest on przeciwny temu, żeby terapeuta przytulał klienta (z czym także się zgadzam). Zresztą nie ma on żadnej możliwości, pracując w terapii indywidualnej, ażeby zrealizować taką potrzebę klienta. Nicolosi podaje wprawdzie w przypisach do rozdziału 9, że jego klienci mają ogromną potrzebę bycia przytulonymi, ze względu na to, że nigdy tego nie otrzymali od ojców, ale racjonalizuje sobie tę niemożność spełnienia potrzeb klienta, tłumacząc, że jest to potrzeba regresji, i że wzmacnia ona poczucie zależności i słabości. Moje doświadczenia kliniczne wskazują na coś wręcz przeciwnego. W psychodramach regresywnych, gdy protagonista na scenie cofa się do wieku 3 lat, 10 lat itp., dopiero uzupełnienie deficytu bliskości miłości, czyli wyrażenie tych uczuć przez rodziców, wraz z przytuleniem i innymi działaniami reparacyjnymi, jest czynnikiem leczniczym, niekiedy natychmiastowego powrotu (a nawet przeskoku) do obecnego, dorosłego wieku. Wiek i stan emocjonalny protagonisty są wskaźnikiem reparacji. Jeśli protagonista nie rozwija się i pozostaje nadal w wieku dziecka, oznacza to, że reparacja nie zachodzi, że psychodrama jest źle prowadzona przez terapeutę. Nie stosuje się najczęściej przytulenia, gdy występowało molestowanie ze strony rodzica, który przekraczał granice ciała dziecka. Protagonista jest zawsze pytany przeze mnie, czego chce i czego potrzebuje; nigdy nie stosuje się przytulenia bez jego zgody. A zatem wprost przeciwnie, niż obawia się Nicolosi, zastosowanie pozytywnych przekazów zarówno słownych, jak i cielesnych od rodziców pozwala dorosnąć „dorosłemu dziecku" i pozwala mu uniezależnić się i odejść z domu. Zostaje ono wyposażone na nową drogę i czuje się na niej dzięki temu bezpiecznie.

Nicolosi sygnalizuje, że zagadnienie uzupełnienia deficytu kontaktu cielesnego z ojcem jest obecnie przedmiotem dyskusji i ma coraz więcej zwolenników.

Kończąc prezentację książki, wspomnę, że w części dotyczącej leczenia Nicolosi zawiera rozdziały poświęcone uczeniu się nawiązywania przyjaźni

[13] Galińska E. (2003). Doświadczenia urazowe i ich terapia metodą „portretu muzycznego" (PM), *Psychoterapia*, 1 (124), 19-40. Galińska E. (2004). Elementy reparacji w psychodramie i w muzykoterapii według teorii Melanie Klein. *Psychoterapia*, 4 (131), 17-28. Galińska E. (2005). Psychodrama. W: L. Grzesiuk. Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury „Eneteia", tom 1, s. 517-530.

z mężczyznami i przechodzenia od *eros* do *filia* (braterstwa), a także dotyczące relacji z kobietami: uczenia się, jak ufać kobiecie, jak stawiać granice, jak nie tracić autonomii, jak wychodzić z inicjatywą, jak przeżywać intymną relację. Książka wprowadza też wątek psychoedukacyjny dla rodziców w rozdziale pt. „Doradzanie nastolatkom". W zakończeniu udostępnia technikę EMDR desensytyzacji za pomocą ruchu gałek ocznych, stosowaną w pracy z traumą. Książka zawiera wiele wykresów i rysunków oraz ogromne bogactwo protokołów z sesji terapeutycznych, które stanowią na bieżąco egzemplifikację omawianych przez Nicolosiego zagadnień teoretycznych. Bardzo cenne są ponadto mapy „ucieleśnionych emocji".

Książka Nicolosiego nie obiecuje obowiązkowo zajścia zmiany orientacji seksualnej u klienta po terapii reparacyjnej. Ale w żadnej psychoterapii nie obiecuje się, że pacjent uzyska absolutnie to, czego oczekuje. Proces zdrowienia i zmian jest procesem złożonym, zależnym od konfiguracji wielu czynników. Nie oznacza to jednak, że nie należy go podejmować. Istnieje bardzo wiele terapii, borykających się z trudnościami w leczeniu (alkoholizm, narkomania czy zaburzenia odżywiania), ale mimo to, nie rezygnuje się z ich stosowania.

Należy jednak podkreślić, że koncepcja terapii reparacyjnej Nicolosiego prezentowana w omawianej tu książce dotyczy niechcianego, egodystonicznego homoseksualizmu, sprzed fazy identyfikacji płciowej (i może także stanowić profilaktykę zaburzeń prehomoseksualnych), podczas gdy wobec osób z homoseksualizmem egosyntonicznym stosowana jest terapia afirmacyjna.

Warto wspomnieć, że ostatnio zaprezentowałam książkę Nicolosiego zespołowi psychoterapeutycznemu Kliniki Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie i została ona przyjęta z dużym zainteresowaniem. Dopytywano o możliwość dotarcia do niej. Sądzę, że ta reakcja najwyższej klasy fachowców w swojej dziedzinie powinna zachęcić do przeczytania książki zarówno psychoterapeutów, jak i ich klientów.

Elżbieta Galińska

dr n. hum. E. Galińska *- od* ***1983*** *r. adiunkt w Klinice Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, psychoterapeuta certyfikowany przez SNP PTP (sekcję Naukową Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego), terapeuta i trener psychodramy (międzynarodowy certyfikat Psychodrama Institut fur Europa). Autorka ok. 100 publikacji naukowych polskich i zagranicznych dotyczących pracy klinicznej, teoretycznej i badawczej a takie wykładowca i terapeuta dla lekarzy i psychologów ubiegających się o certyfikat psychoterapeuty.*

Bibliografia

Carson R.C., Butcher J.N., Mineka S. (2003). „Psychologia zaburzeń". Gdańsk: GWP.

Huflejt-Łukasik M., Grzesiuk L. (2006). Psychoterapia pacjentów depresyjnych. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Praktyka". Warszawa: Eneteia. s. 245-313.

Galińska E. (2003). Doświadczenia urazowe i ich terapia metodą „portretu muzycznego" (PM), *Psychoterapia*, 1 (124), 19-40.

Galińska E. (2004). Elementy reparacji w psychodramie i w muzykoterapii według teorii Melanie Klein. *Psychoterapia, 4* (131), 17-28.

Galińska E. (2005). Psychodrama. W: L. Grzesiuk. Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury „Eneteia", tom 1, s. 517-530.

Grzesiuk L. (2005a)(red.). „Psychoterapia. Teoria". Warszawa: Eneteia.

Grzesiuk L. (2005b). Wstęp. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Teoria". Warszawa: Eneteia. s. 13-21.

Grzesiuk L. (2006a) (red.). „Psychoterapia. Badania i szkolenie". Warszawa: Eneteia.

Grzesiuk L. (2006b) (red.). „Psychoterapia. Praktyka". Warszawa: Eneteia.

Grzesiuk L. (2010). Wprowadzenie. Naukowe podstawy psychoterapii. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.). „Psychoterapia. Integracja". Warszawa: Eneteia. s. 13-24.

Grzesiuk L., Galińska E. (2006). Wstęp. W: L. Grzesiuk (red.), „Psychoterapia. Badania i szkolenie". Warszawa: Eneteia. s. 15-17.

Grzesiuk L., Suszek H. (2010) (red.). „Psychoterapia. Integracja". Warszawa: Eneteia.

Jasiński M. (2006). Psychoterapia osób z zaburzeniami seksualnymi. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Praktyka". Warszawa: Eneteia. s. 491-505.

Lis-Turlejska M., Kiembłowski P. (2006). Terapia potraumatyczna. Pomoc psychologiczna po przeżyciu traumy seksualnej. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Praktyka". Warszawa: Eneteia. s. 453-489.

Mikołajczyk M. (2010), „Systemy wartościowania i standardy poza-Ja a postawy wobec homoseksualizmu i złudzenie ich powszechności wśród innych ludzi". Niepublikowana praca magisterska. Wydział Psychologii Uniwersytet Warszawski.

Nicolosi J.J. (2009). „Shame and attachment loss: the practical work of reparative therapy". InterVarsity Press.

Rakowska J. (2006a). Negatywne skutki psychoterapii. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Badania i szkolenie", s. 205-213.

Rakowska J. (2006b). Wyniki badań nad skutecznością psychoterapii podsumowane w metaanalizach. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Badania i szkolenie". Warszawa: Eneteia. s. 83-100.

Rosenhan D.L. (1994). „Psychopatologia". Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

Sokolik Z. (2006). Podejście psychoanalityczne. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Praktyka". Warszawa: Eneteia. s. 147-186.

Sowa J. (1984). „Kulturowe założenia pojęcia normalności w psychiatrii". Warszawa: PWN.

Starzomska M. (2006). Psychoterapia osób z zaburzeniami odżywiania. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Praktyka". Warszawa: Eneteia. s. 381-452.

Zalewska M., Schier K. (2006). Psychoterapia dzieci i młodzieży. W: L. Grzesiuk (red.). „Psychoterapia. Praktyka". Warszawa: Eneteia. s. 357-380.

Zdrojewicz Z., Kożuch K., Einhorn J. (2009). Seksualność w religiach świata. „Przegląd Seksuologiczny" t. V z. 4: 16-27.

Przedmowa

Chciałbym zarekomendować Państwu ważną pozycję autorstwa dra Josepha Nicolosiego. Poświęciłem wiele lat na kształcenie i szkolenie terapeutów, i polecam tę pracę z następujących względów: po pierwsze, mimo zarzutów kierowanych pod adresem terapii reparatywnej przez niektóre osoby z Wydziału 12 (Klinicznego) Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, nie została ona odrzucona jako metoda leczenia tych, którzy chcą zmienić swoją orientację seksualną, zwłaszcza chrześcijan i innych osób, które chciałyby to uczynić z powodów moralnych bądź religijnych.

Po drugie, mimo że obecnie kładzie się silny nacisk na metody leczenia potwierdzone empirycznie, wszystkie podejścia zaczynały swoje istnienie jako teorie, które miały zastosowanie kliniczne długo przed tym, zanim stały się przedmiotem kontrolowanych badań klinicznych. Teoria reparatywna, w kształcie opisanym w książce Nicolosiego, jest tego przykładem. Empiryczne uprawomocnienie będzie kolejnym krokiem w jej rozwoju, ale nie powinna być deprecjonowana tylko dlatego, że znajduje się w obecnej fazie.

Po trzecie, teoria reparatywna w ujęciu Nicolosiego nie jest przedstawiona jako środek zaradczy na wszystko ani jako model tłumaczący każdy aspekt homoseksualizmu. Jest ona przedkładana jako obiecujące lekarstwo oparte na jednym środowiskowo znaczącym czynniku, czyli interakcjach z rodziną. Prezentuje się ją także jako jedną z możliwości osobom motywowanym powodami religijnymi, które szukają alternatywy do podejścia, którego nie mogą zmienić.

W podsumowaniu Nicolosi stwarza miejsce dla hipotezy „społeczno-środowiskowej". Jego teorie są znaczącym wkładem w klasyczny model psychoanalizy, który dobrze współbrzmi z tradycyjnym nauczaniem judeochrześcijańskim. Choć w obecnej sytuacji może istnieć ryzyko związane

z publikacją tej książki, przyjmuję z uznaniem odważny i wartościowy wkład Nicolosiego w psychoterapię w nadziei, że wpłynie on na całą tę dziedzinę i sprawi, że jej podejście do tematu będzie bardziej zrównoważone.

Dr H. Newton Malony,
profesor w Gradmte School of Psychology, Seminarium Teologiczne Fullera

Przedmowa

Nicolosi, adwokat homoseksualnych mężczyzn i kobiet, którzy próbują pokonać swoje zainteresowanie tą samą płcią i osiągnąć spełnienie w związku heteroseksualnym, odważnie przeciwstawia się - niczym głos wołającego na pustyni - konserwatywnym psychologom, którzy utrzymują, że zmiana z homoseksualizmu na heteroseksualizm nie jest ani możliwa, ani wskazana.

Rozpowszechnianie jego poglądów jest pożądane i konieczne zarówno dla społeczeństwa, jak i samych gejów i lesbijek. Nie chodzi o to, aby jednoznacznie dowieść, że dla wielu homoseksualistów heteroseksualizm jest lepszy niż homoseksualizm, ale jedynie o to, że tego rodzaju poszukiwanie powinno być całkowicie dostępne dla osoby homoseksualnej, jeżeli tego sobie życzy.

Traktat Nicolosiego na temat terapii reparatywnej jest przełomową i odważną przeprawą przez zdradliwe tonie, niebezpieczne prądy i ostre zakręty na drodze do ominięcia deklaracji wypowiadanej przez społeczność psychologów, że homoseksualizm jest właściwym wyborem dla mężczyzn i kobiet czujących pociąg do osób tej samej płci. Praca, mimo że wciąż kontrowersyjna, jest jasna w sądach i bardziej wiarygodna dzięki odniesieniu do spostrzeżeń pacjentów, ich uczuć i dynamiki rodziny.

Jednym słowem: celem Nicolosiego w propagowaniu swojego punktu widzenia w tej kontrowersyjnej, palącej kwestii jest jej szerokie i dogłębne przedstawienie, nie tylko abstrakcyjne, lecz również doświadczeniowe, teoretyczne i praktyczne.

Polityka i decyzje organizacji takich jak Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne i być może również Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne byłyby bardziej przemyślane i oparte na bardziej prawdziwych przesłankach, gdyby poznały one lepiej koncepcję terapii reparacyjnej.

Książka Nicolosiego zasługuje na szeroki odbiór, zarówno przez jej zwolenników, jak i przeciwników, bez względu na to, czy w przyszłości okaże się, że Autor miał rację lub nie, albo miał ją tylko częściowo. Jego koncepcja znajduje się dopiero w toku rozwoju.

Droga do prawdy ostatecznej może zostać wytyczona dopiero wtedy, kiedy praca będzie w pełni ukończona, na pewno nie wówczas, gdy zagraża jej walka ideologiczna, która zaciemnia problem.

Autor wniósł ogromny wkład w literaturę dotyczącą seksualności przez to, że zaproponował, by jego racjonalne spojrzenie zostało rozważone przez gejów i lesbijki, uczonych zajmujących się tą dziedziną, zwykłych ludzi oraz psychoterapeutów - praktyków. Z jego śmiałymi i stanowczymi poglądami czytelnik powinien się zaznajomić dokładnie, czytając tę pozycję od początku do końca.

Dr Robert Perloff
Były prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego,
wybitny, emerytowany profesor, Uniwersytet w Pittsburghu

Podziękowania

Chciałbym szczególnie podziękować Howardowi i Robercie Ahmanson za ich wspaniałomyślność w służbie naszemu głębokiemu wspólnemu przekonaniu: że mężczyźni i kobiety są stworzeni do heteroseksualizmu.

Chciałbym również wyrazić ogromną wdzięczność za pomoc dr. Alanowi Schore, dr Johannie Tabin, dr. Donaldowi Nathansonowi.

Dziękuję Donowi Schmiererowi i Leli Gilbert za ich pomoc, a także moim kolegom Timowi Longowi, Cynthii Winn, Davidowi Pickupowi, Scottowi Sutherlandowi i Robertowi Vazzo za ich przydatne sugestie. Pragnę również podziękować moim zdolnym asystentkom: Sarze Trevino i Lindzie Overbeck.

Moje ostatnie podziękowania kieruję do mężczyzn, którzy opowiedzieli mi o swoim wstydzie, ucząc mnie, czym jest prawdziwa męskość.

Wstęp

Pierwszym aktem mojej wolnej woli będzie uwierzyć w wolną wolę.
-William James

Niniejsza książka przeznaczona jest dla psychoterapeutów, którzy poszukują sposobów pomocy skierowanej do permanentnie ignorowanej grupy klientów: niegejowskich homoseksualistów, grupy, która według większości moich kolegów nie istnieje.

Niegejowscy homoseksualiści są mężczyznami czującymi pożądanie do tej samej płci, ale ich najgłębsze wartości i poczucie siebie nie pozwalają im na identyfikowanie się z tożsamością gejowską. Podczas ostatnich dwudziestu lat pracowałem z ponad tysiącem takich klientów, z których wszyscy pragnęli zmniejszyć swój niechciany homoseksualizm i rozwinąć potencjał heteroseksualny. Tacy mężczyźni stanowią w chwili obecnej około dziewięćdziesięciu pięciu procent przypadków w naszej klinice.

W wyniku „politycznie poprawnego" programu nauczania i na skutek niestrudzonej kampanii w mediach, przeważająca większość moich kolegów uważa obecnie, że orientacja seksualna ich klientów jest zdeterminowana biologicznie. Około pięćdziesięciu procent klientów, z którymi pracowałem, dowiedziało się wcześniej od swoich psychoterapeutów, że nie mogą się zmienić, że „urodzili się gejami". Radzono im, że jedyne, co mogą zrobić, to „poradzić sobie ze zinternalizowaną homofobią" i „zaakceptować te uczucia - ponieważ czy ci się to podoba, czy nie, taki naprawdę jesteś".

Pewien nastolatek, opisując swoją poprzednią terapię, powiedział: „Mój pierwszy terapeuta stwierdził, że mam gejowskie DNA i zalecił zrobienie imprezy, na której się ujawnię!".

Nie akceptuję fatalistycznej koncepcji „gej od urodzenia". Proponuję zamiast tego model alternatywny, rozwiązujący ukryte konflikty,

które w moim mniemaniu położyły fundament pod zjawisko pociągu do tej samej płci.

W szczegółowej zgodzie na leczenie, jaką podpisują klienci w naszej klinice, tłumaczymy im, że nasze założenia teoretyczne odbiegają od założeń Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Wyjaśniamy, że wprawdzie nie oferujemy terapii afirmującej tożsamość gejowską, ale szanujemy punkt widzenia naszych klientów, który czasami zmienia się gwałtownie podczas terapii. Niektórzy klienci decydują się na zwrot o sto osiemdziesiąt stopni, deklarują, że są gejami i porzucają terapię reparatywną. Niektórzy wahają się przez wiele miesięcy, przyjmując gejowski styl życia i porzucając go w toku sesji terapeutycznych. Szanując te zmiany w sercu i myślach, zawsze mówię moim klientom: „Nie akceptuj niczego, co ci mówię, chyba że brzmi to dla ciebie prawdziwie".

Tacy się urodzili?

Nasze środowisko zostało jednoznacznie ukierunkowane przez media bombardujące je promowaniem teorii „tacy się urodzili". Nie ma jednak żadnego dowodu, który mógłby wesprzeć ideę, że homoseksualizm jest całkowicie i wyłącznie wrodzony. Z drugiej strony, czynniki biologiczne prawdopodobnie rzeczywiście wpłynęły na niektóre osoby i ukierunkowały je w stronę homoseksualizmu. Były to albo czynniki genetyczne (dziedziczne), które wywołują niezgodność z płcią biologiczną, albo, zwłaszcza w przypadku mężczyzn, prenatalne wpływy hormonalne, które mogą przynieść efekt słabej maskulinizacji mózgu.

Istnieje wszelkie prawdopodobieństwo, że każdy czynnik, biologiczny i społeczno-środowiskowy, który prowadzi mężczyznę do utraty zaufania we własną męskość, ma potencjał, żeby wpłynąć na jego tożsamość płciową i w ten sposób na orientację seksualną.

Ale żaden z tych czynników nie oznacza, ze homoseksualizm jest normalny i jest częścią ludzkiej natury. Co więcej, żaden z nich nie dowodzi, że homoseksualizm jest nieunikniony w przypadku jakiejkolwiek konkretnej osoby albo że nie da się zmienić osoby homoseksualnej.

Niniejsza praca jest poświęcona tym mężczyznom, którzy zapragnęli żyć w orientacji seksualnej zgodnej z ich biologicznym wyposażeniem. Nasze teorie stwarzają radykalne wyzwanie dla gejowskiego sloganu, że homoseksualizm, na najgłębszym poziomie mojego Ja, oznacza kogoś, „kim naprawdę jestem".

Nasze ciała mówią nam, kim jesteśmy

Wyznaję filozofię esencjalizmu, nie socjalistycznego konstruktywizmu: wierzę, że tożsamość płciowa i orientacja seksualna są umocowane w rzeczywistości biologicznej. Ciało mówi nam, kim jesteśmy i nie możemy „skonstruować" - złożyć bądź rozłożyć - innej rzeczywistości, w której płeć i tożsamość seksualna nie są zsynchronizowane z biologią.

Pogląd, że ludzkość jest stworzona do heteroseksualizmu, został ukształtowany przez odwieczne wpływy religijne i kulturowe, które muszą być uszanowane jako pożądany aspekt różnorodności intelektualnej. Ten punkt widzenia nie jest fobią ani patologicznym lękiem.

Filozofia oparta na prawach natury mówi, że ten pogląd wywodzi się z ludzkiej *zbiorowej, intuicyjnej* wiedzy, rodzaju naturalnej, instynktownej świadomości. To wyjaśniałoby, dlaczego tak wiele osób, nawet niereligijnych, czuje, że tożsamość gejowska jest fałszywym konstruktem.

Ten sam człowiek, który odegrał kluczową rolę w usuwaniu homoseksualizmu z listy zaburzeń psychicznych, psychiatra Robert Spitzer, mieniący się ateistą, powiedział, że w homoseksualizmie „coś nie działa". Gdyby jego własny syn zmagał się z pociągiem do tej samej płci, dodawał dr Spitzer, miałby nadzieję, że podda się terapii, żeby zmienić swoją orientację seksualną.

Jeden z moich klientów wykorzystał tę samą intuicyjną wiedzę, ubrał ją tylko w brutalne słownictwo, pytając: „Jak mogłem zostać zaprojektowany przez Stwórcę, by uprawiać seks analny?". Wyszydził teorię Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, jakoby homoseksualizm był odpowiednikiem heteroseksualizmu. „Seks analny jest destrukcyjny dla ciała" - powiedział - „Poniżający dla ludzkiej godności; jest niezdrowy. Nie mogłem zostać stworzony do związku z osobą tej samej płci, której *sama budowa* uniemożliwia biologiczne rodzicielstwo". Zaśmiał się ironicznie: „Więc tak mnie zaprojektowano? W takim razie stworzył mnie absurdalny bóg".

Wielu innych mężczyzn mówiło nam: „Próbowałem homoseksualizmu, ale odkryłem, że to nie działało".

Przeważająca większość naszych klientów rzeczywiście stwierdza, że pociąg do tej samej płci źle funkcjonuje w ich życiu. Bodziec do zmiany przychodzi z głębokiego przekonania, że pod zewnętrznością homoseksualną są w istocie heteroseksualnymi mężczyznami, i szukają terapeuty, który dostrzeże ich wewnętrzny potencjał. Ale, jak powiedział George Orwell: „W czasach powszechnego zwiedzenia, mówienie prawdy jest wszczynaniem rewolucji".

Niełatwa droga

Wysiłki, by się zmienić, jak wszelkie autentyczne próby zmiany na lepsze, będą stanowić bardzo trudne wyzwanie. Główną motywacją, żeby się zmienić, nie może być poczucie winy związane z religią czy miejscem w społeczeństwie. Mężczyzna powinien raczej czerpać siłę z głębokiego i stałego wewnętrznego postanowienia. Sukces w terapii może być rezultatem wyłącznie *wewnętrznej* motywacji, wyrażonej jako silna, osobista aspiracja, mocna identyfikacja z określonym światopoglądem albo konkretna tradycja religijna. Jest to postawa odległa od motywacji zewnętrznej, takiej jak presja z zewnątrz: „Zona chce, żebym się podjął terapii", „W moim kościele mówią, że potrzebuję pomocy", „Rodzice powiedzieli, że powinienem się zmienić" itd.

Dla tych mężczyzn podróż zaczyna się od wewnętrznego przekonania, że homoseksualizm jest nie tylko zły, ale w szerszej perspektywie po prostu nie jest „prawdziwy". Większość mężczyzn nie potrafi tego lepiej wyjaśnić, ale na swój sposób dają wyraz przekonaniu, że seks gejowski „nie działa", nigdy nie zaspokaja ich wewnętrznych potrzeb, nie oddaje tego, kim są jako istoty płciowe.

Jeden z klientów określił gejowskie życie jako „zachęty i przekręty" i tak opisał swoje rozczarowanie: „Nie jest to seks, którego bym pragnął, ale zawsze kończy się tak samo - jako seks i nic więcej. W rzeczywistości szukam bliskości z kimś, przytulania i bycia przytulanym, kochania i czucia się kochanym, szeptu i wysłuchania, pokazania swojego wnętrza drugiej osobie. Ale seks gejowski i tak kończy się pustką. Nie jest szczery. Nie jest prawdziwy".

Inny mężczyzna powiedział: „W seksie gejowskim części do siebie nie pasują. Większość psychologów uważa, że homoseksualizm jest normalny, ale ja *wiem,* że nie jest".

Poszanowanie samostanowienia klienta

Jedyna otwarta dyskusja w psychologii w momencie pisania tej książki dotyczy następującej kwestii: Czy terapia niechcianej homoseksualności powinna być uznana za *dozwoloną*^ Odpowiadając na to pytanie, wielu autorów przytaczało przekonujące argumenty, że *nie wolno* jej zakazywać.

Presja w moim środowisku na to, żeby *zdelegalizować* leczenie niechcianego pociągu do tej samej płci (SSA - *Same Sex Attraction),* jest rażącym pogwałceniem wyznawanego przez nowoczesny liberalizm zaangażowania w kwestię różnorodności poglądów. Tylko kilku przedstawicieli naszego środowiska miało odwagę wypowiadać się na rzecz prawdziwego

zróżnicowania stanowisk. Ludzie, których zacytuję, reprezentują te wyjątkowe przypadki. Obydwaj są orędownikami praw gejów, nazywają się liberałami i obaj są byłymi prezesami Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, obaj również otwierali coroczne konferencje Krajowego Stowarzyszenia na Rzecz Terapii i Badania Homoseksualizmu (NARTH - *National Association of Research and Therapy of Homosexuality),* którego byłem prezesem.

Na konferencji NARTH w 2004 r. dr Robert Perloff, były prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, powiedział:

> Jednostka ma prawo wybrać, czy zaakceptuje tożsamość gejowską. Jest to jej decyzja, nie wybór ideologicznie ukierunkowanej grupy interesu. Zniechęcanie psychoterapeuty do pracy z klientem, który chce zmienić orientację seksualną, jest niezgodne z postawą badacza, antynaukowe i nieetyczne, jeśli chodzi o dążenie do prawdy.

Dr Nicholas Cummings, były prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, który osobiście pomagał homoseksualnym klientom powrócić do heteroseksualności, powiedział na konferencji NARTH w 2005 r.:

> Pozostaję gorącym zwolennikiem wolności wyboru dla wszystkich ludzi, zwłaszcza jeśli chodzi o prawo wyboru celów ich indywidualnej psychoterapii.
>
> Klienci powinni mieć możliwość poznawania swojego heteroseksualnego potencjału.

Robert Spitzer, lekarz prowadzący zespół, który usunął homoseksualizm z podręczników diagnostycznych, powiedział w 2001 r.:

> Wbrew tradycyjnym przekonaniom, niektóre wysoce zmotywowane jednostki, dzięki podejmowaniu zróżnicowanych wysiłków, mogą uzyskać znaczącą przemianę w wielu wskaźnikach orientacji seksualnej i dobrze funkcjonować jako heteroseksualiści.

Zygmunt Freud napisał w 1918 r.:

> Odcinamy się zdecydowanie od traktowania pacjenta jak naszej prywatnej własności, od decydowania o jego losie za niego, od narzucania mu naszych ideałów... w służbie konkretnej filozofii. Według mnie, jest to stosowanie przemocy (wobec pacjenta).

Dominujące poglądy na zdrowie psychiczne

Na corocznej konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w 2006 r. na uczestników czekała pięćdziesięcioosobowa pikieta, złożona z byłych gejów i lesbijek. Trzymali transparenty z napisami: „APA, pomóż nam!", „Niech mój wybór będzie uznany za etyczny!" i „Różnorodność dotyczy nas!". Większość psychologów, którzy rozmawiali z pikietującymi, wyraziła zdziwienie, że ich środowisko chciałoby ograniczyć terapię reparatywną lub reorientacyjną. Jeśli ktoś jest niezadowolony z bycia gejem, dlaczego nie miałby uzyskać pomocy w zmniejszeniu niechcianej homoseksualności i rozwijaniu potencjału heteroseksualnego?

Rzeczywiście, co stoi na przeszkodzie? Gerald Koocher, ówczesny prezes APA, zapytany o to podczas otwartego spotkania na tej samej konferencji, zgodził się z tą opinią. Dr Koocher, podkreślając niezależność i samostanowienie klienta, stwierdził publicznie: „APA nie wchodzi w konflikt z psychologami, którzy pomagają ludziom nieszczęśliwym z powodu niechcianej homoseksualności". Dodał, że jeśli nie zaistniał przymus i uzyskano zgodę klienta po uprzednim zapewnieniu właściwej informacji, terapia reorientacyjna może w istocie być etyczna.

Po opuszczeniu spotkania Koocher został jednak otoczony przez rozgniewanych psychologów - gejowskich aktywistów i prędko sporządził wyjaśnienia na piśmie, włączając w nie zalecenie, że homoseksualizm nie może być przedstawiany klientowi jako choroba psychiczna.

W mailu do psychologa Davida Blakeslee, z 15 sierpnia 2006 r. Koocher podał swoją argumentację: „W istocie, dane pokazują, że geje i lesbijki nie różnią się od heteroseksualistów pod względem zdrowia psychicznego. Mam przez to na myśli, że nie występuje wśród nich więcej przypadków chorób psychicznych niż u heteroseksualistów".

Znacząca dezinformacja

Koocher był jednak mocno niedoinformowany w tym istotnym temacie. W ostatnich latach wszelkie dostępne dane prowadzą do niezaprzeczalnego wniosku, że geje i lesbijki mają wyraźnie wyższy poziom problemów ze zdrowiem psychicznym niż heteroseksualiści.

Archives of General Psychiatry, ważne i szanowane recenzowane czasopismo naukowe, przyniosło trzy prace na ten temat (Fergusson i in., 1999; Herrell i in., 1999; Sandfort i in., 2001 oraz komentarz autorstwa Baileya, 1999). J. Michael Bailey podsumował tę kwestię komentarzem do artykułu, który streszczał wszelkie dostępne badania na ten temat. (Bailey, o czym warto wspomnieć, prowadził szeroko rozpowszechnione badania

nad bliźniętami-gejami, które były wykorzystywane przez obrońców homoseksualizmu jako wsparcie dla teorii „tacy się urodzili".) Bailey powiedział:

> Te prace zawierają prawdopodobnie najlepsze dane dotyczące powiązania między homoseksualizmem a psychopatologią i obie prowadzą do tego samego smutnego wniosku: *homoseksualiści są znacząco bardziej narażeni na ryzyko pewnych form problemów emocjonalnych* [podkreślenie moje], takich jak skłonności samobójcze, zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe, zaburzenia zachowania ... Mocnym punktem nowych badań jest ich poziom kontroli.

Mimo to siedem lat później prezes APA, który najwyraźniej wpuścił lisy do kurnika, jeśli chodzi o tematykę gejowską, wciąż wierzył, że *homoseksualiści nie różnią się od heteroseksualistów, jeśli chodzi o kwestie dotyczące zdrowia psychicznego.*

A co, jeśli klient się nie zmieni?

Terapia reorientacyjna jest, rzecz jasna, długim i trudnym procesem, bez gwarancji powodzenia. Wiemy, że zmiana jest możliwa[2]. Ale co robić, jeżeli człowiek się nie zmienia? Czy mimo to zyskał coś wartościowego?

Terapia reparatywna to coś więcej niż zmiana zachowań seksualnych. W istocie, ludzie są często zdziwieni, kiedy słyszą, że bardzo mało mówi się w niej o seksie. Dobra terapia dotyczy całego człowieka i ma na celu zmienić go na wielu poziomach.

Teoria reparatywna zakłada, że pochodzenie SSA tkwi w niezaspokojonych potrzebach emocjonalnych i potrzebie identyfikacji z tą samą płcią. Zwykle mówię klientowi na pierwszej sesji: „Pierwsza zasada brzmi następująco: Nigdy nie akceptuj niczego, co mówię, jeśli nie brzmi to dla ciebie jak prawda". Doświadczenie klienta, jakiekolwiek ono jest, musi zawsze przeważać nad każdą przyjętą z góry teorią. Jeśli klientowi nie wydaje się ona prawdziwa, zwykle postanawia porzucić terapię po jednej czy dwóch sesjach. Może później pójść do terapeuty pozytywnego, który potwierdzi, że homoseksualizm jest wewnętrzną częścią jego tożsamości.

Ale jeśli postanowi kontynuować terapię, otoczenie terapeutyczne zapewni mu szansę, by odkryć, przeżyć na nowo i zasymilować uraz z przeszłości. Tu zaczyna uwalniać się ze starych wzorców zachowań opartych na wstydzie i sabotowaniu własnych działań. Jest w stanie porzucić izolację emocjonalną i chroniczną samotność, które tak długo go ograniczały i zainwestować nowe emocje w autentyczny związek.

Najważniejsze, że przez relację z dostrojonym terapeutą klient odkrywa, co to znaczy otworzyć się emocjonalnie na innego mężczyznę i ujawnić

palące go od dawna poczucie wstydu związane z płcią. Otrzymuje pełną akceptację swojej sytuacji w danym momencie życia, bez względu na to, czy się zmieni, czy nie. Takie doświadczenie ma zawsze wymiar terapeutyczny.

Oprócz uzyskania zdolności do rozwijania prawdziwych przyjaźni z mężczyznami, klient odkryje zdrowsze relacje z kobietami, nauczy się bronić granic przed łamiącymi je kobietami, co naruszało jego odrębną, męską tożsamość.

Nauczy się również, jak badać własne zachowanie z właściwym krytycyzmem. Pewien klient ujął to tak: „W przeszłości po prostu myślałem o sobie jak najgorzej. Ale teraz mam jasność co do swoich potrzeb i pragnień, siłę w głosie i głębszy sposób komunikowania się".

Pierwszym zadaniem terapii nie jest skupianie się na zmianie orientacji seksualnej, ale nauczenie klienta, aby mówił autentycznie, otwarcie i szczerze. Nazywamy to „pozycją asertywną", w której osoba łączy wewnętrzne uczucia z zewnętrznym radzeniem sobie z nimi, parafrazując psycholog Dianę Fosha, która definiuje zdrową osobę jako kogoś, kto aktywnie „odczuwa i zarazem radzi sobie".

Wierzymy, że „odczuwanie i radzenie sobie" to najważniejszy składnik w leczeniu SSA: pragniemy nauczyć osobę, jak żyć i kochać w zgodzie z jej prawdziwym Ja. Kiedy naprawdę tak się dzieje, wierzymy, że niechciane SSA ulega znaczącemu zmniejszeniu, pozwalając w ten sposób rozwinąć klientowi potencjał heteroseksualny.

Jeden z klientów wyraził to następująco: „Mój homoseksualizm jest jak wąż, zawsze próbuje owinąć się wokół mojej tożsamości". Terapia nie jest prowadzona po to, żeby skupiać się na „wężu", ale na całej osobie, wokół której się owinął.

Inny młody człowiek powiedział mi: „Zła natura homoseksualizmu polega na tym, że sprawia, iż koncentruję się na *niej*, a nie na *sobie*" Sukces terapeutyczny wymaga nie tylko eliminacji objawu zainteresowania tą samą płcią, ale rozwoju dojrzałości całego człowieka.

A co, jeśli klientowi nie udaje się zmienić; czy pozostawi się go w swego rodzaju „czyśćcu emocjonalnym" - w którym nie jest heteroseksualistą, ale nie umie też wchodzić w intymne związki z mężczyznami? Prawdą jest, że nasz klient nigdy nie potrafił być w intymnym związku z mężczyzną. Dlatego właśnie pojawił się na terapii. Przyszedł także z tego powodu, że wierzy, iż prawdziwa seksualna bliskość z osobą tej samej płci jest w istocie niemożliwa: erotyka homoseksualna nie godzi się z biologicznym i emocjonalnym przeznaczeniem jego osoby i nie odzwierciedla tego, kim jest jako mężczyzna.

Oczywiście, są i klienci, którzy zmieniają swoje poglądy. Jason porzucił terapię reparatywną dla związku homoseksualnego. Zaczął wierzyć, że homoseksualizm (w przeciwieństwie do jego wcześniejszych przekonań) był rzeczywiście zgodny z religią, którą wyznawał. Jego światopogląd zmienił się tak bardzo, że nie byliśmy już zgodni w fundamentalnym przekonaniu dotyczącym znaczenia homoseksualizmu i postanowiliśmy zakończyć naszą współpracę. Powiedział mi: „Nie zmieniłem orientacji seksualnej, ale mogę powiedzieć, że naprawdę już się nie boję mężczyzn, którzy są hetero - i nauczyłem się być sobą".

Kilku mężczyzn poddało się terapii reparatywnej jako zdeklarowani geje, którzy nie pragną się zmienić. Zawarliśmy wstępny kontrakt z tymi klientami: nie będziemy zajmować się kwestią zmiany tożsamości seksualnej, ale będziemy pracować nad ich wszystkimi problemami życiowymi. Pracowaliśmy więc nad następującymi zagadnieniami: zdolnością do intymności, problemami z samooceną, zinternalizowanym wstydem, traumą dzieciństwa i poszukiwaniem tożsamości.

Dobry terapeuta zawsze zapewnia klientowi całkowitą akceptację, nawet jeśli ten ostatecznie postanawia identyfikować się ze światopoglądem gejowskim. Niektórzy z klientów, jak Jason, postanawiają zmienić zdanie i zaakceptować homoseksualizm jako „to, kim są". Inni mają ambiwalentny stosunek do zmiany, przyjmując gejowski styl życia i porzucając go w okresie kilku miesięcy. Szanujemy ich decyzje, nawet jeśli się z nimi nie zgadzamy, ponieważ akceptujemy ich jako osoby.

Książka ta skupi się przede wszystkim na wyodrębnieniu tego, „co działa". Postarałem się zminimalizować dyskusję teoretyczną i zamiast tego skoncentrować się na praktycznych technikach przeznaczonych dla terapeuty reparatywnego.

Mimo to niniejsza książka nie jest jednoznacznym przewodnikiem „jak to zrobić", ale sugestywną zachętą „jak można by to zrobić". Na pierwszy rzut oka konkretne techniki wydadzą się redukcjonistyczne, sztywne, a może nawet nonszalanckie w świetle złożoności i niuansów osobowości klientów i ich indywidualizmu. Ze względu na to, że każdy z nich to odrębna historia i osobowość, możemy zaproponować tu jedynie wskazówki, a nie rygorystyczne formuły i przepisy.

Wykresy w tej książce mogą być w szczególności krytykowane jako schematyczne, upraszczające, a nawet naiwne. Przyznaję, że w pewnym sensie takie są, ale oferuję je terapeucie jako podstawowe narzędzie opisu klinicznej sztuki terapii reparatywnej.

Rzecz jasna, jest coś sztucznego w próbie zredukowania czegoś, co jest w swej istocie twórczym procesem, do uschematyzowanego zestawu interwencji klinicznych. Ale jeśli psychoterapia jest bardziej sztuką niż nauką, to

-jak każda sztuka - musi rządzić się konkretnymi procedurami i zasadami, w obrębie których artysta realizuje pracę twórczą. Interwencje te powinny być stosowane bez naruszenia prymatu doświadczeń klienta. Istnieje zagrożenie związane z próbą zaszufladkowania go według z góry przyjętych zasad. Dobry psychoterapeuta ma za zadanie uszanować wyjątkową opowieść każdej osoby, elastycznie stosując metody i techniki, które dyktuje mu uważne, empatyczne dostrojenie do klienta.

Pozostaje faktem, że ludzie nie zmieniają się pod wpływem stosowanych technik. *Ludzie zmieniają się pod wpływem relacji międzyludzkich* - relacji z troskliwymi ludźmi, którzy stosują te skuteczne techniki.

Polityczne „bezpieczeństwo" na niebezpiecznym terytorium

Pewien chrześcijański psycholog skontaktował się ze mną, żeby przedyskutować terapię reorientacyjną dla mężczyzn czujących pociąg do tej samej płci (SSA). Miał nadzieję, że znajdzie polityczny kompromis z APA. Bardzo chciał uniknąć oceniania wartości, zachowując jednocześnie swoje stanowisko w środowisku psychologicznym i pragnął pozostać bezstronny w kwestii homoseksualizmu. Wydawało mu się, że rozwiązaniem będzie wynalezienie prostego programu zmiany zachowania, który pomógłby klientom zmienić ich niechciane zachowanie, ale nie oceniałby heteroseksualizmu wyżej od homoseksualizmu.

Korzystając z dwudziestu pięciu lat moich doświadczeń w tej dziedzinie, powiedziałem mu, że uważam jego podejście za naiwne i w zasadzie niewykonalne. Nasi klienci nie przychodzą do nas po to, by zmienić niechciane zachowanie, ale by zmienić ich pojmowanie Ja, ich rozumienie własnego Ja po to, żeby *byli* bardziej heteroseksualni, a nie tylko „zachowywali się" jak heteroseksualiści, aby czuli się dobrze w relacjach z heteroseksualnymi mężczyznami i nauczyli się polegać na swojej męskiej autonomii w kontaktach z kobietami, krótko mówiąc, aby wykorzystali swój potencjał heteroseksualny. Program zmiany zachowania może być politycznie poprawny, ale z powodu swojej miałkości grozi mu nieuchronny upadek.

„Dlaczego miałbym nie ujawniać moich poglądów filozoficznych" - powiedziałem mu - „kiedy terapeuci pozytywni bardzo starają się propagować swoją filozofię? Mówią klientom, że uczucia do tej samej płci są »święte«. Zachęcają ich do rewolucjonizowania postaw społecznych i wobec kościoła. Przekonanie jakiegokolwiek klienta, że heteroseksualizm jest normą, zostanie zredefiniowane przez terapeutę jako »choroba psychiczna - homofobia«".

„Prawdą jest, że neutralność nie jest skuteczna po żadnej ze stron barykady" - powiedziałem temu psychologowi - „Lekarze tacy jak Pan czy ja,

którzy uważają, że człowiek został stworzony do heteroseksualizmu, muszą przemówić, żeby bronić naszego punktu widzenia. Klienci z niechcianym pociągiem do tej samej płci (SSA) potrzebują trybunów, sprzymierzeńców, adwokatów, kiedy będą deklarować swoją męską tożsamość, kogoś, kto wierzy w nich i stoi mocno po ich stronie."

Obraz kliniczny jest ważny

Co więcej, co się stanie, jeśli niezaangażowany („neutralny") terapeuta odkryje, że jego klient objawia zachowania autodestrukcyjne, które - jak dowiedziono statystycznie - są powiązane z SSA? Jak zinterpretuje te zachowania? Pozostawanie z klientem poza obszarem filozoficznym wymagałoby „rogersowskiej neutralności", której nawet sam Carl Rogers nie byłby w stanie sprostać. Czy gdyby te czynniki zaistniały, można by je zignorować, wziąwszy pod uwagę ich znaczenie i prawdopodobne pochodzenie?

Mężczyźni, którzy kontynuują z nami terapię, wierzą, że rzeczywiście „coś się z nimi stało". Zapewniamy im zrozumienie traumy, o której nam opowiadają, i ono współbrzmi z ich przeżyciami. Proponujemy im również drogę wyjścia, która sprawdziła się w przypadku innych klientów, choć nie jest ona łatwa.

Klient i terapeuta razem

Rzeczywiście, najsilniejszy aspekt wspólnej pracy dochodzi do głosu, gdy terapeuta i klient mają ten sam pogląd na SSA. Kiedy terapeuta przyjmuje pozycję neutralną („Geje i hetero są dla mnie równie w porządku"), to osłabia siłę przeniesienia i pozostawia klienta z uczuciem niezupełnego zrozumienia i niepełnego wsparcia.

Oparciem dla klienta w trudnych momentach terapii jest niezachwiane przekonanie terapeuty, że klient posiada ukrytą heteroseksualną naturę. Wiedza, że znaczący dla niego mężczyzna widzi ten ukryty potencjał, jest dla klienta potężną inspiracją, nawet wtedy gdy sam boryka się z wątpliwościami.

Ponowne połączenie z Ja płciowym

Kiedy rozmawiamy o związkach rodzinnych, nasi klienci wciąż nam mówią, że nigdy nie czuli się naprawdę poznani i kochani za to, *kim naprawdę są.* Nie chodzi o to, że rodziny ich nie kochały - większość rodziców chciała dla nich tego, co najlepsze i kochała ich. Ale w przypadku tego konkretnego syna doszło do odłączenia... niedostrojenia. Większość moich klientów mówi, że nigdy nie czuli się prawdziwie „dostrzeżeni" przez rodziców. Zadaniem terapii jest zniweczyć wstyd, naprawić utratę przywiązania i przywrócić w mężczyźnie istotę płciową zgodną z naturalnym wzorcem.

Postscriptum: W opowieściach klientów i protokołach z sesji terapeutycznych użytych w tej książce wszelkie imiona i szczegóły zostały zmienione, aby chronić poufność informacji. Opowieści klientów i cytaty są złożone z wielu różnych części; z tego powodu podobieństwo do jakichkolwiek osób znanych czytelnikowi jest przypadkowe.

GZĘŚĆ PIERWSZA

Psychodynamika homoseksualizmu

ROZDZIAŁ 1

Przegląd

Postępy w terapii reparatywnej

Być może homoseksualizm nie jest problemem dla Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, ale jest problemem dla *mnie.*
- Dziewiętnastoletni student

# # #

Wsiadłem do niewłaściwego pociągu
— Pięćdziesięcioletni mężczyzna

W ostatnich latach poczyniono znaczące postępy w zrozumieniu etiologii i leczeniu męskiego pociągu do tej samej płci (SSA). Książka niniejsza podsumowuje osiągnięcia terapii SSA od czasu moich wcześniejszych prac: *Reparative Therapy of Male Homosexuality* (1991), *Healing Homosexuality: Case Stories of Reparative Therapy* (1993) oraz *A Parent's Guide to Preventing Homosexuality* (2002).

Brak modelu zdrowia dla rozwoju homoseksualnego

W momencie powstawania tej książki mija ponad 30 lat, odkąd Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne usunęło homoseksualizm z listy zaburzeń psychicznych. Od tego czasu żaden teoretyk nie zaprezentował wiarygodnego *nieurazowego* modelu wczesnego rozwoju, w którym nie byłoby przeżyć urazowych, a który prowadziłby do homoseksualizmu. Najlepszą próbą zbudowania takiego niepatologicznego modelu było podejście psychologa Daryla Bema (1996)[3]. Winnym miejscu skrytykowałem ten model.

Bem, psycholog, który jest gejowskim aktywistą, wyjaśnia w swoim modelu: „Egzotyczne staje się erotyczne", że to, co jest *egzotyczne,* to znaczy tajemnicze, dla chłopca w dzieciństwie, staje się dla niego *erotyczne* w dorosłym życiu. Zgadzam się z ideą, że osoba erotyzuje to, z czym się nie identyfikuje.

Jednak, warto zwrócić uwagę, że fakt, iż męskość może być egzotyczna dla chłopca, nie jest postrzegany przez Bema jako sprawa problematyczna. On po prostu nie wierzy tak jak my, że normalność polega na *funkcjonowaniu zgodnie ze swoim przeznaczeniem.*

Kiedy mężczyzna postrzega męskość jako tajemniczą i egzotyczną, i szuka jej poza własną osobą, wierzymy, że żyje w Ja fałszywym i, jak zauważył ostatnio wybitny psychiatra Robert Spitzer, „coś w nim nie działa".

Czynniki społeczno-rodzicielskie w centrum terapii

Uznając rolę atypowego temperamentu płciowego jako predyspozycję do homoseksualizmu przynajmniej w niektórych przypadkach, skoncentrujemy się na wpływie społeczno-środowiskowych czynników na rozwój SSA. Skupimy się na rodzinie triadyczno-narcystycznej: na tych cechach narcyzmu i deficytu tożsamości płciowej, które są powiązane z SSA, na roli wczesnego rodzicielskiego niedostrojenia w etiologii homoseksualizmu. Wpływ ojca jest szczególnie istotny w przypadku chłopca, który ma wrażliwe usposobienie[4].

Jeśli chodzi o zasady leczenia, to wciąż podkreślamy potężne uzdrawiające doświadczenie relacji z właściwie dostrojonym terapeutą tej samej płci oraz konieczność posiadania stałych, bliskich, męskich przyjaźni (trwających naprawdę całe życie).

Zasadnicza reguła terapii reparatywnej pozostaje ta sama-jeden z klientów określił ją po prostu tak: „Kiedy prawdziwy mężczyzna postrzega mnie jako prawdziwego mężczyznę, wtedy staję się nim".

Rozpoznawanie deficytu płci i deficytu Ja

W ostatnim czasie teoria reparatywna poszła dalej, przedstawiając pożądanie homoseksualne jako coś więcej niż dążenie do naprawy sfery płciowości. Obecnie postrzegamy ten temat szerzej, jako staranie, aby naprawić głęboki deficyt *Ja.*

Moje długotrwałe kliniczne obserwacje sugerują jeden powtarzający się trend w doświadczeniach z wczesnego dzieciństwa: *nagromadzenie wczesnych wewnętrznych zranień emocjonalnych, które doprowadziły do uszkodzenia przywiązania.* Wierzę, że homoseksualizm jest nie tylko obroną przeciwko poczuciu niższości płciowej, ale *obroną przeciwko urazowi Ja pierwotnego.*

Poza rozpoznanymi wcześniej potrzebami identyfikacji z tą samą płcią i akceptacji przez osoby tej samej płci, obecnie rozumiemy homoseksualizm bardziej jako próbę wyleczenia traumy porzucenia-unicestwienia. Postrzegamy go jako typową próbę „naprawy" dotkniętego wstydem pragnienia indywiduacji

zakorzenionej w płciowości. W tym sensie homoseksualizm może być interpretowany jako patologiczna forma żalu. Przejmując idee z literatury dotyczącej żalu i żałoby, rzucamy nowe światło na rolę teorii przywiązania i wstydu.

Model interakcyjny

Wśród czynników etiologicznych istnieje wiele zadowalających kombinacji przyczyn homoseksualizmu. Czynniki te łączą się w niepowtarzalny sposób w przypadku poszczególnych osób. Nasz model skupia się na wpływach biologicznych (wrażliwe usposobienie) i, co ważniejsze, na rodzicielskich niepowodzeniach we wspieraniu pojawiającej się tożsamości chłopca. Negatywne doświadczenia w dzieciństwie z rówieśnikami tej samej płci również odgrywają tu istotną rolę.

Wszystkie te czynniki prowadzą do poczucia odseparowania od mężczyzn, które aktywista gejowski, psycholog Bem określił jako spostrzeganie innych mężczyzn przez chłopca z SSA jako tajemniczych, innych od niego, jednym słowem: *egzotycznych.*

Przez lata pracy z tysiącami mężczyzn zmagającymi się z niechcianym SSA wielokrotnie spotykałem te same tematy dotyczące przeżyć z dzieciństwa: bolesne oszustwo w relacji, zdrada i niedające się ukoić rozczarowanie. Klienci często narzekają, że czują się słabi, nieprzystosowani i nie mają nad niczym kontroli. Wykazują ostrożną postawę wobec życia i związków[5]. Terapeuta i klient spotykają się na najgłębszym poziomie właśnie podczas pracy nad tymi bolesnymi zranieniami. Na tym poziomie spotkania dwojga ludzi zaczyna się zdrowienie.

Szeroki obraz

> *Dziękuję ci, homoseksualizmie! Przez cierpienie sprawiłeś, zmusiłeś mnie, żebym spojrzał na siebie samego - stanął w obliczu wszystkiego, co spychałem podpowierzchnię, czego unikałem. Czuję, ze żyję, ponieważ stawiłem czoła mojemu homoseksualizmowi.*

Znaczący krok naprzód w terapii następuje wtedy, kiedy centrum zainteresowania klienta przesuwa się z pierwotnego problemu dostrzeżonego na początku terapii, czyli niechcianego SSA, i kieruje ku głębszym i ważniejszym problemom, które wywołały jego podatność na homoseksualizm. Jeden z klientów, który pojął tę różnicę, wytłumaczył to, co mówiło tak wielu innych: „Moim problemem jest ta bezwartościowa pustka w moim życiu, która popycha mnie w stronę mężczyzn".

Inny klient, ujmując w szerszym kontekście swój problem z homoseksualizmem, ogłosił po sześciu miesiącach terapii: „Dobrą nowiną jest to, że homoseksualizm nie jest moim problemem. Złą, że moim problemem jest wszystko inne!". Mówiąc „wszystko inne", ten człowiek miał na myśli swój nieautentyczny styl angażowania się w związki: dominującą trudność we wzajemnych relacjach z innymi mężczyznami i potrzebę, żeby prezentować światu Ja fałszywe.

Inny mężczyzna opisał to samo przekonanie, że miał do czynienia z dużo bardziej fundamentalnym problemem niż niechciany homoseksualizm: „To jest tak, jak mówił mi mój nauczyciel śpiewu: »Kiedy śpiewasz, problem tkwi w sposobie oddychania«".

Idea *emocjonalnej nieautentyczności,* która prowadzi mężczyznę do zastosowania homoseksualizmu, jest najlepiej uargumentowana w analizie czegoś, co nazywamy „scenariuszem poprzedzającym zastosowanie homoseksualizmu". Jest to nasz model zwykłych codziennych zdarzeń, który mówi nam, kiedy klient jest najbardziej narażony na pokusy niechcianej aktywności seksualnej. Kiedy uważnie śledzimy szczegóły z życia naszych klientów i zmiany stanu ich Ja, widzimy, że konflikt asertywność - wstyd jest tym, co najbardziej konsekwentnie popycha mężczyznę do stanu depresyjnego, który nazywamy „strefą szarości". W strefie szarości pragnienie homoseksualne wydaje się najsilniejsze.

Pogląd, że homoseksualizm jest objawem poważniejszych problemów z tożsamością, wspierają niemal jednogłośne narzekania klientów, że czują się „niepewni", „niedopasowani", „jak mali chłopcy w świecie dorosłych", „nie panują nad niczym" i że brak im autorytetu w relacjach. Od lat słyszę klientów wyrażających swoją bezsilność w relacjach interpersonalnych: „Ona mnie *denerwuje,* oni mnie *wkurzają,* on *nie traktuje mnie serio".*

Wstyd jako integralna część SSA

Niemal wszyscy terapeuci pracujący z mężczyznami z SSA mówią o zmaganiu ze wstydem. Zaś dosłownie wszyscy terapeuci *pozytywni,* którzy aktywnie zachęcają klientów do zaakceptowania tożsamości gejowskiej, traktują wstyd jako pierwszorzędową kwestię terapeutyczną. Postrzegają go jednakże jako „zinternalizowaną homofobię": konflikt o podłożu społecznym, który ma być przeszkodą w zaakceptowaniu normalnego i zdrowego męskiego homoerotyzmu. Oczywiste jest, że reakcja społeczeństwa na homoseksualizm wywołuje wstyd, ale ja wierzę również, że stan homoseksualny *zaczął się* od wstydu; a szczególnie od bezskutecznej walki danej osoby o bezpieczne przywiązanie i męską tożsamość.

Opierając się na tym założeniu, podejście terapeutyczne w naszej klinice kieruje uwagę klienta na coś więcej niż tylko na pierwszą dolegliwość i porusza szerszą kwestię dotyczącą znaczenia „pozycji", jaką przyjmuje on w świecie relacji. Przekonaliśmy się, że poczucie naruszenia integralności osobistej rodzi wstyd, co w rezultacie wywołuje potrzebę uregulowania (naprawy) szacunku do siebie, która z kolei motywuje mężczyznę do poszukiwań erotycznej bliskości z osobą tej samej płci. Z tego powodu szczególny nacisk w terapii reparatywnej kładzie się na pomoc klientowi w odrzuceniu wstydu, żeby mógł żyć z postawą asertywną.

W odróżnieniu od terapeutów pozytywnych, którzy postrzegają wstyd jako konsekwencję społecznie nieakceptowanego homoseksualizmu (homofobii), my patrzymy na homoseksualizm jako na narcystyczne rozwiązanie problemu wstydu. Pewien mężczyzna, opisując codzienne zmaganie z homoseksualizmem, który nazwał „TYM", ułożył następujący wpis do pamiętnika:

Fałszywe pocieszenie, jakie daje TO

Mój wstyd daje „TEMU" władzę nade mną.
„TO" zawsze zaczyna się od mojego wstydu.
Są chwile, gdy TEGO nie ma
Jest nieobecne w moim życiu i myślę,
„O, jak pięknie, spokojnie". Ale wtedy mój wstyd
przychodzi - a wraz z nim wraca TO.
Kiedy wstyd bierze władanie nad moim życiem, wtedy TO wygląda jak
WIELKA OBIETNICA POCIESZENIA!
Moim wyzwaniem jest przeżyć życie bez wstydu.
Wtedy nie będę potrzebował fałszywego pocieszenia, jakie daje TO.

Terapeutyczna praca z ciałem

W nowym podejściu do terapii reparatywnej przyjęliśmy zestaw interwencji ze szkoły terapeutycznej zwanej terapią zogniskowaną na afekcie (AFT - *Affect Focused Therapy).* Najbardziej wpływowi terapeuci tego ruchu to Davanloo (1980), Neborsky (2004), Alpert (2001), Coughlin Della Selva (1996) oraz Fosha (2000).

Intensywna technika AFT skupia się na zredukowaniu pierwotnych konfliktów intrapsychicznych i traumy. Poszczególne pierwotne konflikty wewnętrzne pojawiają się z niemal przewidywalną regularnością w życiu mężczyzn z SSA i dla nich zasady oraz techniki AFT są szczególnie użyteczne.

Nasz własny model AFT nazywamy „pracą z ciałem" (nie stosujemy żadnej formy dotyku). Zmodyfikowaliśmy to podejście terapeutyczne, które w innych wersjach może być bardzo konfrontacyjne, aby uzyskać „łagodniejszą" wersję dla naszych klientów. Doświadczyli oni przemocy poprzez manipulację i kontrolę; z tego powodu nasza metoda leczenia podkreśla nie tyle konfrontację, co przymierze terapeutyczne polegające na współpracy i wsparciu klienta.

Praca z ciałem wymaga, aby klient reagował autentycznymi emocjami w danym momencie, a nie aby odpowiadał na obecną sytuację, tak jakby była ona wydarzeniem z przeszłości. Skupia się ona na wyrażeniu i rozwiązaniu konfliktów emocjonalnych i przypomina terapię Gestalt autorstwa Fritza Perlą. Dzięki temu, że praca z ciałem nakierowana jest na rozluźnienie struktury obronnej zahamowanego afektu, osiąga szybkie rezultaty w postaci odblokowania emocji i bezpośredniego dostępu do nich, a także uzyskania wglądu w siebie. Techniki AFT są szczególnie użyteczne w przypadku klientów, u których istniejąca symptomatologia jest nierzadko konsekwencją zahamowania uczuć, rezultatem urazowego wstydu.

Celem dla klienta w terapii reparatywnej nie jest ciągłe odgrywanie przeszłych zranień w teraźniejszości, ale doświadczanie prawdziwych uczuć dotyczących przeszłości w obecności terapeuty. Kiedy terapeuta wspiera i zachęca klienta, żeby się otworzył, klient doświadcza ponownie uczuć i skojarzeń z nimi związanych w obecności dostrojonego do niego empatycznie terapeuty. Jest wówczas zdolny do zyskania „wglądu". Rozpoznany konflikt jest w ten sposób redefiniowany i przekształcany, nabierając nowego, spójnego znaczenia.

W ten sposób praca z ciałem pomaga klientowi zrozumieć pociąg do tej samej płci, nie tylko poznawczo, lecz także emocjonalnie „od wewnątrz". W trakcie tego procesu klient prawie zawsze odkrywa świadomość głębokiego poczucia własnej bezwartościowości.

Powrót do przywiązania

Przywiązanie jest fundamentem naszej tożsamości. Dzięki więzi matka-dziecko rozwija się nasze poczucie Ja i odkrywamy, kim jesteśmy. Wstyd doznany podczas procesu tworzenia się przywiązania i indywiduacji uniemożliwia rozwój zarówno tożsamości Ja, jak i tożsamości płciowej.

Ponieważ nasi klienci mówią o poczuciu „niedostrzegania" ich przez rodziców takimi, jakimi byli, jako o pierwotnym i podstawowym doświadczeniu, najczęściej czują się niekochani, przynajmniej w tym najgłębszym

i najprawdziwszym sensie. Widać wyraźnie, że rodzicom, nawet jeśli mieli dobre intencje, nie udało się ich w pełni dostrzec, poznać i zaakceptować. Ta trauma leży u podstaw próby indywiduacji. A ponieważ nie zostali naprawdę poznani, poczucie opuszczenia doprowadziło do nieprzystosowawczej reakcji w postaci Ja fałszywego. Podczas gdy pełni ono funkcję ochronną w dzieciństwie, w życiu dorosłym staje się nieprzystosowawcze. Ponieważ jest to obrona przed prawdziwym przepływem emocji, odcina tym samym wszystkie przyszłe szanse na autentyczne przywiązanie. Klient musi porzucić mechanizm obronny Ja fałszywego po to, by przyjąć akceptację od mężczyzny konieczną dla rozwiązania problemu SSA.

Niezmiennie dostrzegamy przewlekły efekt tej dziecięcej traumy związanej ze wstydem bycia niedostrzeżonym. Z tego powodu zachęcamy mężczyznę z SSA, aby doświadczył tych uczuć ponownie - zwłaszcza gniewu i smutku - i aby został „dostrzeżony i poznany" przez terapeutę w procesie przepracowywania żalu po stracie (patrz cz. 3). Na tym etapie terapeuta wskazuje klientowi negatywne konsekwencje polegania na iluzjach i zniekształceniach, które chroniły go przed brakiem akceptacji i ponownym przeżyciem pierwotnej utraty przywiązania.

Wyzwanie dla rodziców: syn z niezgodnością płciową

Wśród mężczyzn z SSA często spotykamy jednostki o wysoko reaktywnym, emocjonalnym temperamencie, bardziej zainteresowane estetyką niż typowi przedstawiciele swojej płci. Większość homoseksualistów rzeczywiście przyznaje, że czuli się „inni niż pozostali chłopcy". To dobrze tłumaczy często wspominane przez klientów uczucie dyskomfortu w obecności innych mężczyzn (włączając w to ich ojców).

Synowie o wrażliwym usposobieniu stają się dla ojców szczególnym wyzwaniem. Takie dzieci napotykają wyjątkowe trudności w przechodzeniu przez fazę dzieciństwa związaną z identyfikacją płciową. Ojcowie często wspominają, że ten jeden chłopiec, w odróżnieniu od pozostałych synów, wydawał się *ich* odrzucać. Dla ojca kluczową sprawą będzie uzyskać dostęp do takiego syna i aktywnie wciągnąć go w męski świat, ponieważ, w odróżnieniu od jego bardziej męskich braci, zbyt łatwo będzie stosował jako pocieszenie ucieczkę w to, co kobiece.

Rozpoznawanie czynników biologicznych

Wysiłki mojego środowiska, aby przedstawić homoseksualizm jako wyłącznie i po prostu *determinowany* biologicznie", spełzły na niczym, co przyznają naukowcy (wielu naukowców zajmujących się tą kwestią jest

gejami). Każde zachowanie ma oczywiście podstawy biologiczne; niektóre dzieci mogą rzeczywiście mieć biologiczne predyspozycje do homoseksualizmu. Ale „predyspozycja" to nie to samo co „predeterminacja". *Podatność to nie to samo co nieuchronność.* Żadne badanie nie udowodniło, że nieuchronnym przeznaczeniem niektórych dzieci jest homoseksualizm.

Czy nie w pełni zmaskulinizowany męski mózg - o ile przyszłe badania potwierdzą, że stanowi to czynnik etiologiczny SSA-jest „normalny"? Często błędnie przyjmuje się, że jeśli coś jest wrodzone, to jest normalne. A przecież wielu z nas przychodzi na świat z wrodzonymi cechami, takimi jak wybuchowość, skłonność do otyłości czy alkoholizmu, krótkowzroczność czy zaburzenie koncentracji. Osoby z takimi cechami w pewnym sensie „takie się urodziły", ale nie zostały tak *zaprojektowane,* te anomalie i problemy powinny zostać przezwyciężone. Łatwo pomylić pojęcie „taki się urodziłem" z pojęciem „tak zostałem zaprojektowany". Jeśli więc stwierdzamy, że niecałkowicie zmaskulinizowany mózg jest czynnikiem biologicznym, musielibyśmy uznać go za *biologiczny błąd rozwojowy* (jak np. zaburzenie koncentracji uwagi).

Łagodna odmiana?

Co więcej, gdy uczciwie przyjrzymy się homoseksualizmowi, widzimy, że nie jest on łagodną ekspresją ludzkiej różnorodności. Nawet jeśli pominiemy jego negatywne konsekwencje dla społeczeństwa, widzimy, że wiąże się on z ciągłym poczuciem rozpaczy i charakterystycznym emocjonalnym brakiem zaangażowania.

Nasi klienci, co nie dziwi, okazują zdesperowaną postawę wobec życia i nieufność w relacjach. Oczekują, że wszystko, co dobre, w końcu ich zawiedzie. To również nie jest niczym zaskakującym; homoseksualizm musi przecież nierozerwalnie wiązać się z walką o poczucie przynależności w świecie płci.

Ponadto nie może ujść naszej uwadze narcystyczne zajmowanie się sobą, tak często okazywane przez mężczyzn z SSA, które niezmiennie osłabia normalny ludzki pociąg do związków emocjonalnych. Pewien trzydziestopięcioletni klient opisał swoją prywatną (ale bardzo typową) walkę z narcystycznym zaabsorbowaniem sobą w następujący sposób: „Dla mnie jest to psychiczny wysiłek, by wyjść naprzeciw, połączyć się. To zawsze ćwiczenie, akt woli, aby wypchnąć siebie z izolacji, wpuścić innych do środka". Ten typowy lęk przed zaangażowaniem uczuciowym prowadzi do frustracji, samotności, ogólnej postawy cynizmu w życiu i ostatecznego poddania się powierzchownemu stylowi życia w relacjach.

Inny mężczyzna mówił o swojej trwającej całe życie depresji, opowiadając, dlaczego środowisko gejowskie tak długo go pociągało: „Pytam samego siebie: »Co w gejowskim sposobie życia jest dla mnie najbardziej fascynujące?« i myślę: Frywolność, to: *O tak,pogadajmy o rzeczach przyjemnych*. Ale te »przyjemne rzeczy« doprowadziły mnie na dno rozpaczy".

Zatem w końcu klienci odkrywają, że ciężka praca terapeutyczna polega nie tyle na pozbyciu się wszystkich homoseksualnych pokus, ile na nauczeniu się rozwijania osobistej i międzyludzkiej autentyczności. Chodzi o ponowne przejście dróg obranych w dzieciństwie, które zaprowadziły ich na tę niefortunną ścieżkę.

Zapytany o to, co przekazałby innym mężczyznom przechodzącym terapię reparatywną, jeden z klientów powiedział mi:

> Powiedziałbym: „Nie wierz w zamiary gejów. Idź za tym, co naprawdę mówią ci serce i umysł. To życie nigdy nie będzie prawdziwe. Jeśli jesteś na drodze do zmiany, nie zatrzymuj się, nie poddawaj się. To jest dużo bardziej radosne niż jakakolwiek rzecz, którą robiłem w czasach szalonego acting out".

ROZDZIAŁ 2

Dynamika rodziny

Moja matka porzuciła połowę mnie - mężczyznę - i uczepiła się drugiej połowy, grzecznego, małego chłopca.

###

Zawsze, gdy widzę ojca z synkiem, chcę być tym małym chłopcem. Zawsze to samo uczucie - głębokiej tęsknoty.

Model rodziny, który produkuje homoseksualnego syna, nie doprowadził naszym zdaniem do potwierdzenia męskiej indywiduacji u chłopca w fazie tworzenia się identyfikacji płciowej. Męskość jest osiągnięciem, nie „darem" i jest wrażliwa na uszkodzenia rozwojowe.

Istnieje szczególny wzorzec, który często znajdujemy w opowieściach mężczyzn z SSA. Łączy on dwa modele rodziny, które zakłócają odrębność płciową: *klasyczny model trójkąta* i *model narcystyczny*. Razem stwarzają coś, co nazywam rodziną triadyczno-narcystyczną (Nicolosi, 2001).

Dzięki scaleniu tych dwóch modeli zaczynamy lepiej rozumieć powszechnie zauważalne aspekty homoseksualizmu - zwłaszcza wymiar narcyzmu i wstydu. Nasz model trafniej uwzględnia rosnącą wiedzę środowiska psychologicznego na temat dostrojenia - niedostrojenia w niemowlęctwie. Pomaga też wytłumaczyć sprzeczne odkrycia dotyczące matek mężczyzn z SSA, które najczęściej wydają się nadmiernie zaangażowane, ale może być odwrotnie - są nie dość zaangażowane, stosując nieadekwatny styl wychowania. W obu przypadkach skutkuje to nieopartym na poczuciu bezpieczeństwa przywiązaniem.

Klasyczny układ triady rodzinnej

Układ triady rodzinnej, obecny w podstawowej literaturze psychoanalitycznej dotyczącej homoseksualizmu autorstwa m.in. Bienera, Socaridesa, Kronemeyera i innych, wyróżnia nadmiernie zaangażowaną matkę i krytycznego, niezaangażowanego ojca.

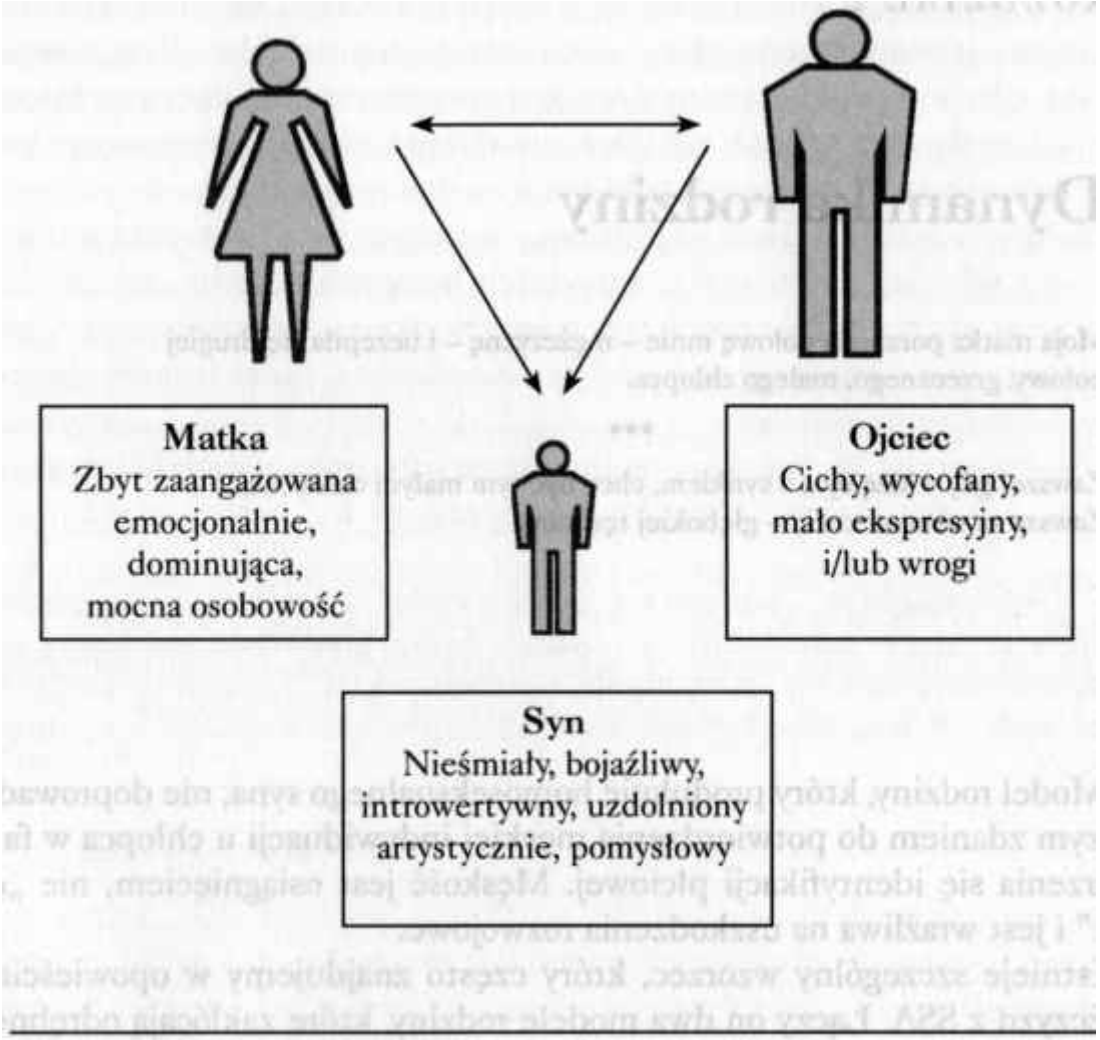

Rys. 2.1. Klasyczna relacja triady

Późniejsi autorzy odkryli ten sam wzorzec rodziny (Moberly, 1983; Fitzgibbons, 2005; van den Aardweg, 1997). Ten model kładzie fundament pod deficyt tożsamości płciowej zwłaszcza w przypadku chłopca o wrażliwym usposobieniu.

Klasyczny wzorzec trójkąta (patrz Rys. 2.1) opisany został w literaturze następująco:

- *Ojciec.* Chłopiec czuje, że ojciec jest wrogi albo emocjonalnie niezaangażowany, bądź jedno i drugie. Choć może być wysoce skuteczny w biznesie, chłopiec postrzega go jako nieistotnego dla życia rodziny, kogoś, komu nie udaje się być zarówno „wystarczająco dobrym", jak i „wystarczająco silnym". (Może być postrzegany jako „dobry", ale słaby albo jako „silny", ale krytyczny, nieżyczliwy). W obydwu przypadkach rezultat jest ten sam: chłopiec przekonuje się, że ojciec jest niepewnym/niegodnym obiektem identyfikacji.

- *Matka.* Syn zwykle opisuje matkę jako nadmiernie zaangażowaną, natrętną, zaborczą i pełną kontroli. Relacja między matką i synem jest szczególnie bliska i wyłącza ojca. Ich więź została opisana przez wielu homoseksualistów jako „wyjątkowa i intymna", gdzie tych dwoje było dla siebie „powiernikami i pokrewnymi duszami". Ona zwierzała się synowi zarówno ze swoich potrzeb emocjonalnych, jak i ciągłego niezadowolenia z ojca. Matka i syn odbierali ojca jako ograniczonego uczuciowo albo niedostępnego. Dzielili wspólny żal dotyczący jego ograniczeń. Krytyka wyrażana przez matkę zapoczątkowała u syna rozwój negatywnego spojrzenia na mężczyzn i, co za tym idzie, na męskość jako taką. Męskość zaczynała się wydawać tajemnicza, „inna niż ja", niebezpieczna i niedostępna, albo jak zauważył gejowski aktywista, psycholog Daryl Bem, *egzotyczna.*
- *Syn.* Chłopiec ma wrażliwe usposobienie, jest bojaźliwy, bierny, introwertywny, uzdolniony artystycznie, o rozwiniętej wyobraźni. Matki opisują tych chłopców jako bardziej intuicyjnych, delikatnych, z łatwiejszą ekspresją werbalną i większym perfekcjonizmem, w porównaniu do pozostałych synów. Zakładając, że temperament jest zwykle dany biologicznie, pozostałe z tych cech (zwłaszcza bojaźliwość i bierność) mogą być nabyte i stanowić objawy niedającego poczucia bezpieczeństwa przywiązania. Ten „wrażliwy" temperament powoduje, że matka ma słabość do takiego syna, co blokuje jego normalną ścieżkę rozwoju w kierunku męskiej indywiduacji.

Kiedy przyjrzymy się bliżej klasycznej relacji triady rodzinnej, widzimy następujące wzorce interpersonalne:

1. *Relacja mąż-żona.* Ojciec utrzymuje dystans w stosunku do matki z powodu swoich psychologicznych ograniczeń. Unika jej, ponieważ odkrywa, że wywołuje ona u niego wyczerpanie emocjonalne. Małżeństwo charakteryzuje się brakiem zgodności emocjonalnej i minimalnym poziomem intymności. On nie chce się angażować, ponieważ ryzykuje „wytrącenie jej z równowagi" i wywołanie nowych, uciążliwych emocjonalnych żądań. Utrzymuje swoją równowagę, podstawiając jej wrażliwego i towarzyskiego syna, który służy za substytut męża.

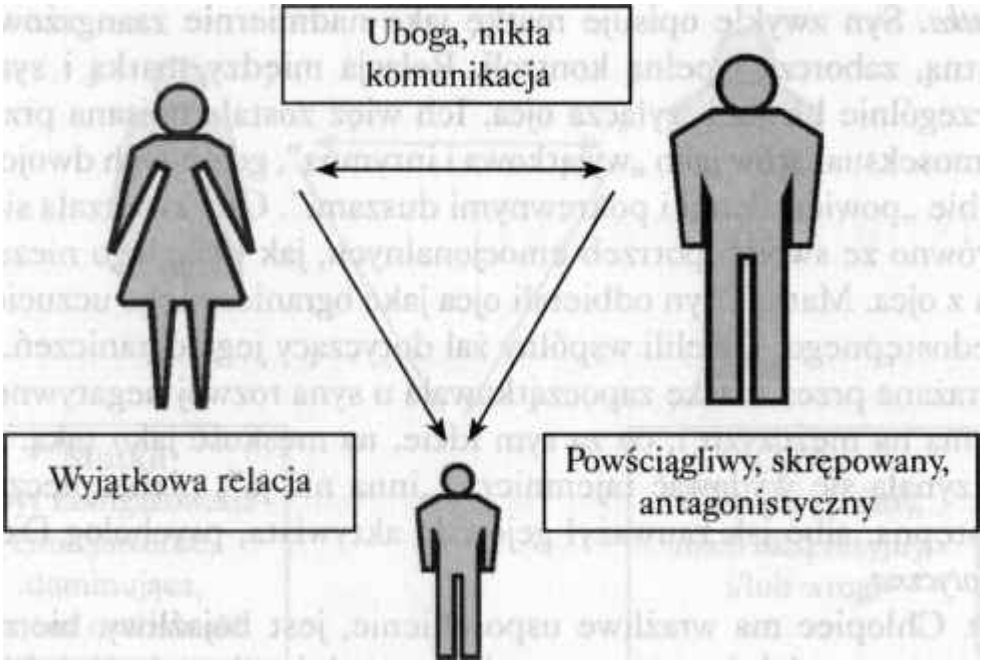

Rys. 2.2. Bliższe spojrzenie na klasyczną relację triady rodzinnej

Matka inwestuje swój czas w tego właśnie syna (którego może kontrolować i urabiać, na szczęście nie ma on żadnych niepożądanych cech jej męża), ale jej zaborcza miłość go pochłania. Kiedy matka z ojcem się kłócą, syn staje po stronie matki i utożsamia się z jej zranieniem i gniewem.

W rzadszych przypadkach matka jest zimna i niezaangażowana. Częściej się to zdarza w przypadku homoseksualizmu rodzącego się po fazie identyfikacji płciowej, ale rezultat jest taki sam - przywiązanie oparte na braku poczucia bezpieczeństwa.

- *Relacja matka - syn.* Szczególnie bliski związek między matką i synem występuje często, wielu klientów opisuje swoją relację z matką następująco: „najlepsi przyjaciele" albo „pokrewne dusze". Matka dzieli się swoimi problemami małżeńskimi z synem, czasami traktuje go jako substytut męża, próbując zrekompensować sobie brak wsparcia emocjonalnego i zrozumienia ze strony tego ostatniego.
- *Relacja ojciec - syn.* Nasi klienci często powtarzają: „Nigdy nie znałem mojego ojca". „Był w domu, ale był nieobecny", „Był postacią w »cieniu«", „Był tak niedostępny jak pomnik Lincolna". Relacja ojciec - syn, ograniczona do minimum albo nieistniejąca, charakteryzuje się nikłym kontaktem oraz brakiem otwartości i zaufania. Chłopiec postrzega ojca jako odległego bądź krytycznego. Ojciec z synem prawie nigdy nie rozmawiają o znaczących sprawach i unikają otwartości, a jeśli już dochodzi do rozmowy, matka w niej pośredniczy.

- *Starszy brat.* Freud powiedział, ze jeśli homoseksualista ma starszego brata, często się go boi, a relacja między nimi będzie pełna wrogości. Przekonaliśmy się, że ten wzorzec jest powszechny. Starszy brat może mieć problemy z zachowaniami adaptacyjnymi i być odbierany przez prehomoseksualnego syna jako zastraszający tyran, może być rodzinną „czarną owcą", podczas gdy prehomoseksualny syn jest „łagodnym barankiem". Może być też osobą, której wszystko przychodzi łatwo i może osiągać sukcesy, zwłaszcza sportowe. W każdym z tych scenariuszy klient czuje się zastraszony przez starszego brata i otrzymuje z jego strony niewiele wsparcia i zachęty. Znam tylko jeden przypadek nieprawidłowej relacji ze starszym bratem, gdzie ten, podobnie jak ojciec, nie był w stanie ochronić klienta przed całkowicie niezrównoważoną matką. (W tym przypadku klient wpasował się w typ homoseksualizmu powstający po fazie identyfikacji płciowej, o czym piszę dalej.)
- *Relacja ojciec - starszy brat.* Ojciec i starszy brat zwykle mają ze sobą lepszy kontakt, wspólne zainteresowania i są bardziej do siebie podobni. Czasami to młodszy, bardziej męski brat przejmuje rolę „towarzysza ojca".

  Scenariusz alternatywny zakłada wielką wrogość, czasami nawet przemoc, między ojcem a starszym bratem. Ale w obydwu przypadkach starszy, heteroseksualny brat utożsamia się z ojcem i jego władzą na tyle, żeby być w stanie stawić mu czoła i podjąć walkę. W przypadku prehomoseksualnego syna jest odwrotnie: jego bunt nie jest wyrażony wprost i chłopiec pozostaje emocjonalnie niezaangażowany. Jeden z klientów z SSA tak wspomina swoje stosunki rodzinne: „Mój brat był zawsze synkiem tatusia, ja byłem synkiem mamusi".

Ojciec zawsze czuje się dotknięty tą wyjątkową więzią między matką a synem. Widząc, że chłopiec ma tak dobry kontakt z matką, wycofuje się jeszcze bardziej. Syn, czując się coraz mocniej odrzucony, mści się na abdykującym ze swej roli ojcu, używając uprzywilejowanej roli powiernika i najlepszego przyjaciela Mamy, by uzurpować sobie małżeńską rolę Taty.

Zobowiązania „wyjątkowości"

„Wyjątkowe miejsce", tak często zajmowane przez prehomoseksualnego syna w sercu matki, zostało zdobyte bez konieczności rozwiązywania jakiegokolwiek konfliktu z ojcem i bez osiągania męskości, którą reprezentuje ojciec. Staje się to podstawą dla często wyrażanej przez gejów, zakorzenionej w zawiści pogardy dla „nudnego, pospolitego" heteroseksualnego mężczyzny.

„Mama dawała mi sygnały, że mój wdzięk, towarzyskość, umiejętność wysławiania się i wrażliwość sprawiły, że jestem lepszy od zwykłych mężczyzn" - powiedział mi jeden klient. Ta przyznawana mu wyjątkowość oznaczała, że nie musi być męski, aby zdobyć swoje miejsce w świecie. Scenariusz pod tytułem „ja i Mama razem przeciwko potężnym, agresywnym i raniącym samcom" niszczy separację-indywiduację chłopca i nie pozwala mu na internalizację swojej męskiej siły.

Stopniowo i nieuchronnie chłopiec zaczyna fascynować się tą istotną częścią swojej tożsamości, której nie udało mu się ukonstytuować. Zaczyna szukać jej „na zewnątrz", w osobie innego mężczyzny, czując intensywną, romantyczną tęsknotę. W okresie dojrzewania pragnienie posiadania własnej męskiej siły staje się przedmiotem erotycznych fantazji.

Rodzina narcystyczna

Dla ojca byłem nikim.
Dla matki byłem czymś, ale pod pewnymi warunkami.

Wiem, że mama kocha mnie na swój sposób
Ale powstrzymuje mnie przed byciem sobą.

W poprzednim podrozdziale opisałem podstawowe cechy klasycznej triady rodzinnej. Poniżej opisuję kluczowe cechy rodziny narcystycznej.

W rodzinie narcystycznej separacja-indywiduacja u syna (nie tylko indywiduacja płciowa) stwarza zagrożenie dla rodzicielskiej inwestycji w syna jako „dobrego chłopczyka". Taki model rodziny - znany również jako „model skoncentrowany na rodzicu" - stawia dziecko w sytuacji konieczności zaspokojenia potrzeb emocjonalnych rodziców (i uznania, że są to własne potrzeby dziecka), zwłaszcza jeśli chodzi o pomoc w podtrzymywaniu status quo pomiędzy niezaangażowanym ojcem a nadmiernie zaangażowaną matką. Ojciec i matka, którzy z jednej strony mogą być opiekuńczy, uważni, kochający i naprawdę chcieć dobrze, postrzegają dziecko nie jako kogoś, kim jest jako odrębna jednostka, ale przez pryzmat tego, jakie uczucia w nich budzi. Ostatecznie potrzeby narcystycznego stylu wychowania biorą górę nad potrzebami dziecka (Donaldson-Pressman i Pressman, 1994).

Ten model często przywołują nasi homoseksualni klienci. Jeden z nich opisał incydent, który ilustruje tę dynamikę:

> Kiedy miałem sześć lat, jeden ze starszych chłopców u nas w domu wciągnął mnie w pewnego rodzaju grę seksualną. W jakimś sensie miałem poczucie, że robię źle, więc powiedziałem o tym mamie. Pierwsze, co powiedziała,

to: „Nie, to nieprawda! W naszym domu?". Już wtedy, będąc tak mały, wiedziałem, że jej reakcja była niewłaściwa.

Dziś, patrząc na to z perspektywy lat, wiem, że to dlatego, iż zareagowała, jakby ten incydent dotyczył jej, a nie mnie. Zamiast odpowiedzieć na moją dziecięcą potrzebę, myślała głównie o swoim własnym kłopocie.

Narcystyczni rodzice żyją w przedramatyzowany sposób, najważniejsze jest to, co dzieje się z nimi w danym momencie. Żyją od jednego dramatu do kolejnego, pozostawiając dzieci jako pasywnych widzów albo zmanipulowanych uczestników. Mężczyzna, który wyrósł w takiej rodzinie, często z przesadnym bólem wyraża współczucie dla rodziców, a nawet żałuje ich ze smutkiem i cierpieniem. Został wcześnie wychowany w warunkach emocjonalnego uwikłania i wciągnięty w niekończący się dramat ich życia, zaniedbując przy tym własne. Kiedy denerwował ich, przynosząc swoje problemy, reagowali na to z dezaprobatą. W taki sposób struktura rodziny wywołała odwrócenie afektu: dziecko zaczęło współczuć nie sobie, a rodzicom.

Cechy narcystyczne u mężczyzn homoseksualnych

Triadyczno-narcystyczny model rodziny pomaga wyjaśnić pochodzenie cech narcystycznych, tak często spotykanych wśród homoseksualistów (Freud, 1914; Fenichel, 1945; van denAardweg, 1985,1986; Hatterer, 1970). Narcystyczni rodzice nie widzą swoich dzieci takimi, jakimi one naprawdę są, ale postrzegają je przez pryzmat Ja fałszywie pozytywnego, które ich zadowala. Z tego powodu dzieci mają tendencję do samodzielnego budowania narcystycznych struktur charakteru albo przynajmniej rozwijają narcystyczne cechy. Narcyzm powoduje, że zacierają się granice między „Ja" a innymi, a własne potrzeby są mylnie traktowane jako potrzeby innych. Takie osoby mają często niską samoocenę, trudność w realizacji celów długodystansowych i problemy z odraczaniem gratyfikacji. Mogą rozpocząć nowy projekt z zapałem i nie móc dotrzymać zobowiązania w czasie. Brak dostrojonego rodzica sprawia, że sami nie wiedzą, jak rozpoznać i wyrazić prawdziwe potrzeby emocjonalne, a także ocenić realistycznie swoje silne i słabe strony.

Inne cechy narcystyczne, jakie często widzieliśmy u homoseksualistów, to zajmowanie się sobą, tworzenie dystansu emocjonalnego, nadmierna troska o wygląd zewnętrzny, ograniczony wgląd w siebie, przywiązywanie wagi do zewnętrznego wrażenia, a nie do głębszego kontaktu oraz podatność na zranienia emocjonalne i obrazę. Osoby te posiadają nadmierną potrzebę wsparcia i ciągłe pragnienie bycia wyjątkowymi. Często przejawiają nierealistyczne oczekiwania wobec innych ludzi i tak nimi manewrują, żeby uzyskać potwierdzenie tej wyjątkowości. Mają przy tym poczucie wyjątkowych uprawnień

i są pochłonięte sobą, ale mimo to urojenia wielkościowe, jakich doznają, występują u nich na przemian z poczuciem obniżonej wartości siebie i samoponiżeniem.

Nie dość zaangażowany czy za bardzo zaangażowany?

W rodzinie narcystycznej rodzice wyzbywają się najczęściej dobrej postawy, wyrażającej się w ciepłych uczuciach i miłości, na rzecz kształtowania zachowań dziecka. Tym samym miłość może być dawana i odbierana zgodnie z humorami, zachciankami, pod wpływem impulsów lub odczuć rodzica. Zamiast zapewniać otoczenie emocjonalne pełne zrozumienia, akceptacji i wsparcia dla rozwijającej się tożsamości syna, rodzice stale i systematycznie „nie dostrzegają", że chłopiec jest odrębną osobą, mającą własne prawa i potrzeby. To, co widzą, jest wybiórczo zdeterminowane przez to, jaki dziecko ma na nich wpływ.

W narcystycznej, skoncentrowanej na rodzicu rodzinie istnieją dwa „obozy", które oddzielają dzieci i rodziców. Jeden z klientów ujął to w następujący sposób: „To były zawsze dwie rodziny. Ojciec z matką byli jedną rodziną, a my, dzieci, drugą: jak bogacze i nędzarze. Kiedy miałem 11 lat, pojechali na wakacje i zostawili mnie z młodszym bratem i siostrą. Chcieli, żebym był głową rodziny, kiedy ich nie będzie. Zostawili mnie z tą odpowiedzialnością. Niczego nas nie nauczyli". Inny klient wyjaśnił: „Nasi rodzice tylko »pilnowali nas«, a wychowywaliśmy się sami".

Chłopiec, który później staje się homoseksualistą, jest często tym członkiem rodziny, którego niepisanym obowiązkiem było „scalać rodzinę" i „sprawiać, żeby Mama była szczęśliwa". Każe mu się wspierać ją i pocieszać, brać odpowiedzialność za jej uczucia. Uczucia Mamy są szczególnie nieprzewidywalne, dlatego że jej relacja małżeńska jest burzliwa i ponieważ odczuwa ona chroniczny niepokój, pustkę i niezadowolenie z siebie i z życia.

Łamanie granic

Łamanie granic jest powszechne w rodzinie narcystycznej, z tego powodu obserwujemy niesprawiedliwe naruszanie prywatności dziecka, jego czasu, emocjonalności, fizyczności i własności. Każda z tych sfer jest dostępna do użytku rodzica. Dziecko jest uczone, że jego zachowanie decyduje o szczęściu matki, choć w rzeczywistości nie chodzi tak bardzo o jego zachowanie, co chwilowe idiosynkrazje jego matki, które wpływają na jej reakcję. W związku z tym dziecko jest nagradzane w sposób przypadkowy.

Nie dziwi zatem, że niezdolność chłopca do regularnego zadowalania matki poprzez odpowiednie zachowanie (tzn. bycie „dobrym", „miłym", „uprzejmym", „słodkim" itd.) sprawia, że czuje się on permanentnie

niezadowolony z siebie. Jego osiągnięcia nie są konsekwentnie nagradzane i nigdy nie wydają się wystarczające. W tym momencie kiełkuje w nim poczucie nieadekwatności interpersonalnej. Wypiera on swoje zranione uczucia, zwłaszcza gniew. Nie jest w stanie internalizować poczucia kompetencji. Pozostaje mocno zdezorientowany co do własnych prawdziwych potrzeb i realnej tożsamości.

Rozwija zatem Ja fałszywe charakteryzujące się pozorną uległością i pasywnością. Na zewnątrz staje się „dobrym chłopczykiem", ale zaczyna czuć potrzebę jakiejś rozrywki i ostatecznie podejmuje maniakalne poszukiwanie „czegoś" z powodu dręczącego go wewnętrznego niezadowolenia i bezradności, które wydają się na pozór nie do pokonania.

Dla dziecka z rodziny narcystycznej jest to wyuczona bezradność, konsekwencja częstego doświadczenia z dzieciństwa, że „nic, co kiedykolwiek bym zrobił albo powiedział, nie będzie miało znaczenia".

Znaczenie wizerunku

Podstawową potrzebą rodziny narcystycznej jest podtrzymywanie właściwego wizerunku. Zadowalający wygląd jest bardzo ważny, ponieważ mówi o atrakcyjności. Rodzina może wyglądać na taką, która „nie ma żadnych problemów"; często jest to rodzina wierząca, konserwatywna w kwestiach społecznych i chodzi regularnie do kościoła. Chłopiec może wspominać, że byli „bardzo typową klasą średnią z ciastem w każdą sobotę". Ale w rzeczywistości rodzina jest „błyszczącym czerwonym jabłkiem z robakiem w środku: wygląda wspaniale, dopóki nie wgryziesz się i nie znajdziesz robaka. Reszta jabłka może być dobra, ale zdążyłeś stracić apetyt" (Donaldson--Pressmann i Pressmann, 1994, s. 18).

W rodzinie narcystycznej podkopuje się indywiduację chłopca, podczas gdy w rodzinie triadycznej kształtująca się indywiduacja jest przyjmowana z niechęcią. Kiedy połączymy dwa modele rodziny: narcystyczny i triadyczny, widzimy, że dynamika powstałego w ten sposób modelu rodziny podważa ekspresję Ja *indywidualnego* i *płciowego* u chłopca.

Dzieci z tych rodzin mówią później, że nigdy nie pozwolono im przyznać, że w rzeczywistości ich rodzina była w rozpadzie. Zamiast tego rodzice przedstawiali im wyidealizowany wizerunek życia rodzinnego, który rodzina miała nie tylko przedstawiać na zewnątrz, ale również w niego wierzyć. Środowisko „udawanej rodziny" pośrednio przyzwala na fantazjowanie jako sposób radzenia sobie z niemiłą rzeczywistością. Takie podchodzenie do rzeczywistości kładzie fundament nie tylko pod tożsamość „dobrego chłopczyka", ale pod późniejsze odrzucenie modelu męsko-żeńskiego. („Mogę być i mężczyzną, i kobietą.", „Dla mężczyzn takich jak ja to jest normalne,

że ezują się źle wśród innych mężczyzn.", „Mam męskie ciało, ale w środku czuję się dziewczyną, to jestem ja, tym naprawdę jestem".)

Z powodu poczucia opuszczenia syn staje się celem sam dla siebie: celem, który ma być wciąż udoskonalany. Obawia się, że jakiekolwiek spontaniczne zachowanie spotka się z zawstydzeniem, więc ciągle dokonuje ulepszeń osobistej tożsamości. Porzuca nadzieję na prawdziwą osobowość na rzecz wizerunku.

Pewien klient powiedział: „Definiuję siebie w taki sposób, w jaki odnoszą się do mnie ludzie". Inny wyjaśnił:

> Wszystko, co mnie dotyczy, jest reklamą wizerunku: moje mieszkanie, ubrania, wszystko, co ma ze mną związek. Mam hipersamoświadomość: Co oni o mnie myślą? Co powinienem powiedzieć? Jak wyglądam? W jaki sposób stoję? Przez cały ten czas jestem świadom, że patrzę na siebie przez swego rodzaju „trzecie oko".

Życie Montgomery'ego Clifta

W biografii aktora Montgomery'ego Clifta widzimy uderzający przykład wielu cech rodziny narcystycznej, klasyczny matczyny i ojcowski sposób wychowywania. Znajdujemy „dobrego chłopczyka", który się nie buntuje i staje się perfekcyjnym człowiekiem sukcesu, ale wydaje się nie znać swoich uczuć ani nie ufać im. Widzimy rodzeństwo, które strzeże „sekretu rodzinnego", jakim jest wielkie zło dziejące się za kulisami wizerunku rodziny, choć nie do końca wiadomo, co to takiego. Znajdujemy wreszcie syna z SSA, którego jakaś siła stopniowo, niestrudzenie popycha do samozniszczenia[6].

Rodzinna tajemnica

Typową cechą rodziny triadyczno-narcystycznej jest obecność niewypowiedzianej tajemnicy, ukrytej przed osobami z zewnątrz, a nawet przed samą rodziną. Pod normalnym, nawet „idealnym" wizerunkiem rodziny kryje się coś złego, tak dziwnego, że nawet dzieci o tym między sobą nie rozmawiają. Może chodzi o to, że rodzice tak naprawdę się nie kochają albo o coś innego (podejrzenia rodzeństwa Montgomery'ego Clifta - patrz przypisy), być może rodzice nie są tymi szczęśliwymi ludźmi, na jakich wyglądają.

Dorośli, którzy poddają się terapii, często rozmawiają z rodzeństwem, żeby spytać, czy i oni dostrzegli pewien rodzaj skrzywienia: „Czy to prawda" - pytają braci i siostry - „że to rzeczywiście tak było?". Kiedy mówią o swoich ogólnych wrażeniach, często są zaskoczeni, widząc,

że rodzeństwo podziela ich „dziwne" spostrzeżenia. Sprzeczne sygnały płynące ze strony rodziny były zbyt trudne do rozwikłania, dlatego łatwiej było przyjąć pogląd, że „wszystko jest OK".

Brat Montgomery'ego Clifta, Brooks, powiedział:

> Z psychologicznego punktu widzenia nie byliśmy w stanie pamiętać... więc zapomnieliśmy. Ale cały czas mieliśmy obsesję na punkcie naszego dzieciństwa. Mówiliśmy o nim między sobą, ale tylko między sobą. Część każdego z nas desperacko chciała pamiętać przeszłość, a kiedy nie byliśmy w stanie, frustrowało nas to. Powodowało, że płakaliśmy, kiedy odpowiednio dużo wypiliśmy (Bosworth, 1978, s. 49).

Klient z rodziny narcystycznej rzadko dostrzega patologię swojego wychowania. Na początku terapii może opowiadać o bardzo zwyczajnym życiu rodzinnym - pomimo swojej niezdolności do odczuwania i wyrażania gniewu, niskiego poczucia wartości, wrażenia nieadekwatności w relacjach z ludźmi, depresji, cynicznych i pesymistycznych nastrojów, trudności w podejmowaniu decyzji. Często nie ma żadnego oczywistego zaniedbania ze strony rodziców; niedostrojenie było subtelne, trudne do wykrycia. Sprawy rodzinne „wyglądały normalnie", mimo to - jak powiedział jeden z klientów - „czuć było coś dziwnego":

> Moi rodzice nie wykorzystywali mnie ani słownie, ani fizycznie. Zawsze było mnóstwo jedzenia, dostęp do wykształcenia, ubrania i wakacje; zawsze czułem, że się mną dobrze opiekują. A ponieważ zawsze byli dla mnie „mili", trudno czynić ich odpowiedzialnymi za brak wsparcia emocjonalnego.

Czar teatru i gry aktorskiej

Dziecko z rodziny triadyczno-narcystycznej, aby przetrwać, musi stworzyć mechanizm radzenia sobie. Jest nim Ja fałszywe, które ujawnia się w postaci roli „dobrego chłopczyka". To pozwala dziecku pogrzebać swoje „złe" Ja i przystosować się do wymogów swojego środowiska. Takie postępowanie wymaga jednak przerwania łączności z własnym życiem emocjonalnym.

Rekompensatą dla chłopca jest często fascynacja światem wyobraźni, teatrem i graniem, odgrywaniem życia emocjonalnego innej osoby. Jeśli od urodzenia jest twórczy i wrażliwy, będzie mu szczególnie łatwo uciekać w świat fantazji.

Zgodnie ze słowami brata Montgomery'ego Clifta, kiedy Monty grał kogoś innego, był przynajmniej wolny od starej roli dobrego syna i nie musiał już dorastać do wizerunku, jaki wymyśliła dla niego matka. Mógł bez poczucia winy uwolnić się od „dobrego chłopca" i stać się inną osobą.

Innym miejscem, gdzie homoseksualiści często poszukują znaczenia i pociechy duchowej, są archetypy filozofii New Age, przeczące rzeczywistości i zacierające różnice w podziale płciowym.

Niezdolność do tworzenia więzi emocjonalnych prowadzi do poczucia egzystencjalnego bezsensu

Dziecko w rodzinie narcystycznej nie zna samego siebie, ponieważ jego rodzice mylą własne potrzeby z potrzebami dziecka. Nie może ono nigdy w pełni zaspokoić dostrzegalnych potrzeb swoich rodziców, więc ma wrażenie, że ponosi porażkę. Czuje się nieadekwatne, niedojrzałe, nieprzygotowane do „dorosłej" odpowiedzialności i niegotowe do przejęcia panowania nad swoim życiem. Ciągle przejmuje się oczekiwaniami innych. Wzrastało, nie wiedząc, kto „powinien", ponieważ nigdy nie otrzymało prawidłowego odzwierciedlenia.

Nie potrafi podtrzymywać prawdziwego emocjonalnego kontaktu ze sobą samym lub z innymi i cierpi z powodu wszechobecnego poczucia bezsensu życia. Jeden z klientów tak to wytłumaczył: „Zycie jest po prostu takie... [szuka słowa] *nieistotne!"*.

Inny klient następująco tłumaczył to samo poczucie odłączenia i nieszczęścia:

> Ukrywam kawałki siebie przed innymi ludźmi. Każdy znajomy będzie znać inny kawałek mnie, ale nikt nie zobaczy mnie całego. Nawet ja sam siebie do końca nie znam. Poznaję tylko różne części siebie w zależności od danego czasu, od tego, z kim jestem. Kiedy jestem sam, czuję się źle, ponieważ nie wiem, z kim jestem.

„Ulubieniec Mamy" wywołuje jej miłość, poczucie winy i niechęć

W poniższej autobiografii napisanej przez geja widzimy więcej cech rodziny triadyczno-narcystycznej. Czytamy o dezorientacji syna dotyczącej tego, kim jest, o jego bólu i odsunięciu się od ojca, który był negatywną, mroczną postacią i o niezdolności chłopca do oddzielenia swoich uczuć od uczuć matki. Ostatecznie (a jest to zbyt dobrze znany scenariusz) samotny, wrażliwy młody chłopak otrzymuje propozycję seksualną od innego mężczyzny:

Wszyscy w mojej rodzinie wiedzieli, że nie miałem ojca... Byłem synem człowieka, z którym moja matka, wówczas zamężna, miała romans, powód wiecznego wstydu w jej katolickiej, meksykańskiej rodzinie... Wszystko, co wiedziałem o moim prawdziwym ojcu, to jak się nazywał. Widziałem go tylko raz, kiedy miałem pięć lat, pojawił się pijany w naszym domu. Mój ojczym wyciągnął go z podwórka, wykrzykując inwektywy. Po tym wydarzeniu nigdy już o niego nie pytałem i było mi wstyd, kiedy matka go wspominała.

Poza tym jednym incydentem ojczym mało się mną interesował. Kiedy się kłócili, często powoływał się na niewierność mojej matki względem jej pierwszego męża. Kiedyś w pijackiej kłótni usłyszałem, jak nazwał ją dziwką i upokorzenie, jakie czułem, dotyczyło bardziej mnie niż jej.

Praktycznie rzecz biorąc, byłem dzieckiem matki, jej ulubieńcem, jak czasami mówiła, i one obie, moja matka i jej matka, rozpieszczały mnie. Ale nawet wtedy, kiedy miałem pięć czy sześć lat, byłem świadomy, że troska mojej matki była wywołana w takim samym stopniu litością co miłością, nie mówiąc o jej własnej skomplikowanej sytuacji.

To, co w zamian czułem w stosunku do matki, było mieszanką miłości, winy i niechęci. We wczesnym dzieciństwie głęboko w środku byłem niczyim dzieckiem i kiedy dorastałem, poczucie oddzielenia od rodziny pogłębiało się. Kiedy w wieku jedenastu lat zostałem wykorzystany seksualnie przez dorosłego członka rodziny, poczułem się całkowicie odrzucony.

One (matka i babka) nie miały pojęcia, co zrobić z humorzastym chłopcem, w jednym momencie nad wiek rozwiniętym, w innym wycofanym, który czasem akceptował ich starania, a w innym momencie z gniewem je odrzucał. A to było poza moimi możliwościami - ponieważ nie byłem w stanie tego zrozumieć - żeby powiedzieć im, jak to boli (Michael Nava, cytowane w: Preston, 1992, s. 15-18).

Zaburzenie dojrzewania płciowego u dziecka

U chłopca dorastającego w rodzinie triadyczno-narcystycznej kwestie zaufania będą skoncentrowane wokół Ja płciowego, tzn. będzie się obawiał, że mężczyźni go „zdegradują" lub „zredukują", podczas gdy kobiety będą nim manipulować i kontrolować go, pozbawiając go męskiej siły.

Jeden z mężczyzn wyjaśniał: „Moja matka porzuciła połowę mnie - mężczyznę - i uczepiła się drugiej połowy, dobrego chłopca. Ale pozbyła się tego, co męskie".

Wielu z naszych klientów informowało nas o powracających koszmarach i powtarzających się bez końca lękach dotyczących zagrożenia dla ich męskości i Ja asertywnego. Ten klient opisuje lęk dotyczący własnej wartości jako mężczyzny oraz wstyd, jaki czuł, z powodu tego, że ojciec go nie wyratował z zagrożenia:

Moja matka była lekarką i czułem się przez nią bardzo kochany, kiedy tylko byłem chory; dbała o mnie wtedy w uważny i troskliwy sposób. Kiedy jednak była zła, mówiła mi bardzo ostre, raniące i zawstydzające rzeczy. Kiedy zrobiłem coś źle, nazywała mnie „Tom idiota". Kiedy byłem czymś zdenerwowany, pytała, czy to dlatego, że „mam okres". Z pewnością lekceważyła moją męskość.

Mimo że ojciec był wyluzowanym gościem, emocjonalnie mnie porzucił. Kiedy matka mnie wykorzystywała, nigdy nie interweniował, jakbym nie był wart ratunku. Nie pamiętam, żeby kiedykolwiek zaproponował, żebyśmy coś razem zrobili. Jeśli zadowalałoby mnie spędzanie całego mojego czasu samotnie w pokoju, nie ruszyłby się na centymetr, żeby mnie stamtąd wyciągnąć.

Rola rodziców w wydobywaniu męskości

Psychiatra Richard Green, w klasycznym studium na temat zniewieściałych chłopców pt. *Sissy Boy Syndrome*, mówi, że rodzice chłopców z zaburzeniami identyfikacji płciowej niekoniecznie podsycali dziewczęce zachowanie synów, ale ponieważ nie udało im się zniechęcić ich do niego, dawali na nie milczące przyzwolenie.

Zdrowy chłopiec wie i bardzo mu się podoba, że „nie tylko jest »sobą«", ale „jest sobą: chłopcem"[7]. W niektórych przypadkach rodzice aktywnie karzą zachowanie męskie, ponieważ uważają, że im zagraża albo jest im nie na rękę. W innych przypadkach, kiedy chłopiec ma wrażliwe usposobienie, rodzice nie zdołali wydobyć męskiej identyfikacji płciowej, dla której ten konkretny chłopiec potrzebował szczególnego uprawomocnienia. „Męskość" - jak wskazuje Stoller, „jest osiągnięciem", nie darem, i jest podatna na uszkodzenia rozwojowe.

Chłopiec „pozbawiony przyjemności"

W poszukiwaniu szczególnej właściwości więzi ojciec - syn, która jest fundamentalna dla rozwoju męskiej tożsamości chłopca, doszedłem do czegoś, co nazywam „dzieleniem przyjemności". Jestem przekonany, że zdrowy rozwój męskiej tożsamości zależy od tego zjawiska. Ta wyjątkowa emocjonalna wymiana powinna mieć miejsce między ojcem a synem, choć dziadek czy mężczyzna będący figurą ojca również mogą odgrywać taką rolę, kiedy ojciec jest nieobecny. Nie chodzi o pojedyncze zdarzenie albo jednostkowy przypadek; „dzielenie przyjemności" powinno być cechą relacji.

Ten konkretny sposób dostrojenia emocjonalnego jest szczególnie ważny podczas kluczowego okresu identyfikacji płciowej. Homoseksualiści rzadko, jeśli w ogóle, mówią o interakcji ojciec - syn, która dotyczy

dzielenia wspólnych pasji. W tym istotnym przeżyciu ojciec i syn dzielą radość („przyjemność") z sukcesu chłopca.

Psychoterapeuta Robert Rupp zauważa, że homoseksualista został „pozbawiony przyjemności" przez swojego ojca, co oznacza, że nie potrafi przywołać sytuacji, w której ojciec czerpał przyjemność z działań syna, z jego osiągnięć czy sukcesów. Z drugiej strony, większość heteroseksualnych mężczyzn przypomina sobie wspólne zajęcia z ojcem, które niosły ze sobą możliwość pomyłki, zranienia, lęku czy niebezpieczeństwa.

Homoseksualni mężczyźni mają duże trudności z przywołaniem spędzonego z ojcem czasu, który byłby pełen zabawy, ekscytacji i radości, i łączyłby się z sukcesem odniesionym przez syna. Rzadko mają pozytywne wspomnienia tego, jak ojciec ich uczył, pomagał im czy zachęcał do nowych osiągnięć, które angażowałyby aktywność fizyczną czy siłę. Wielu klientów ubolewa z powodu tej deprywacji.

Przykład „dzielenia przyjemności" znajduje się w autobiografii pisarza i publicysty Malcolma Muggeridge'a. Ojciec Malcolma był dla niego bohaterem, a Malcolm jako nastolatek jeździł do jego biura w Londynie. Kiedy młody człowiek przyjeżdżał, zauważał zmianę w wyglądzie ojca:

> Kiedy mnie widział, zawsze się uśmiechał: po swojemu, dosyć nieoczekiwanie, a to zmieniało zupełnie wyraz jego twarzy; z pomarszczonego, skurczonego człowieka zmieniał się w kogoś chłopięcego i pełnego życia. Zwinnie zsuwał się z krzesła, machał wesoło do kolegi... i wychodziliśmy razem. W tych wyprawach był zawsze element zakazanego owocu, co sprawiało, że przyjemność była tym większa. To były najradośniejsze momenty mojego dzieciństwa (Wolfe, 2003, s. 26).

Zamiast dzielenia przyjemności, które jest konieczne dla doświadczenia prawdziwej więzi między ojcem a synem, w pamięci wielu homoseksualnych mężczyzn pojawia się doświadczenie wstydu. Jeden z klientów tak to wyjaśniał:

> Kiedy wspominam mojego ojca, czuję, jakby spadała na mnie ogromna, czarna i ciężka fala, potężna i przygniatająca. Ojciec postrzegał mnie nie jako osobę, dziecko, swojego syna, ale jako „rzecz". Jego spojrzenie mówiło „Popełniłem błąd", dosłownie, popełniłem *ten* błąd - „I nie chcę mieć z tym kontaktu". To przygniatająca fala, która przewala się nade mną.

Dwudziestodwuletni klient ubolewał nad tym, że nie doświadczył dzielenia przyjemności z ojcem: „Żałuję, że nie ekscytował się tym, co robiłem, moimi osiągnięciami. Chciałem, żeby był ze mnie dumny. Chciałem, żeby

sprawił, że ja będę z siebie dumny. Żałuję, że nie pracowaliśmy razem, że mnie nie dopingował, nie zachęcał, nie stawiał mi wyzwań".

Inny klient wspominał:

> Sądzę, że mój ojciec nie był ze mnie zadowolony. Wydawał się nieszczęśliwy i nie mogłem przestać myśleć, że to z mojego powodu. Kiedy wracał do domu i siadał przy stole, miał nieszczęśliwe spojrzenie. Siedziałem razem z nim, a on był nieszczęśliwy. Czułem, że „nie jestem w stanie go uszczęśliwić". To było bardzo skomplikowane, nie mogłem być pewien, czy Tacie źle samemu ze sobą, czy chodziło o mnie.

Dzielenie przyjemności zwykle dotyczy aktywności fizycznej, której częścią jest sukces bądź porażka. Charakteryzuje ją ryzyko, niebezpieczeństwo i przygoda, których chłopiec boi się na początku, ale później, dzięki zachęcie i wskazówkom Taty, osiąga sukces i czuje się dobrze sam ze sobą. Ekscytację niewątpliwie zwiększa ryzyko porażki. Ojciec z synem wspólnie cieszą się z osiągnięć syna.

Ta interakcja jest przykładem różnic między matczynym a ojcowskim podejściem do synów. Matki będą zajmować się dzieckiem, chronić je przed urazem, zaś ojcowie włączać synów do zabawy, zawierającej często elementy brawury, a nawet pozornie niebezpiecznej.

Wszyscy znamy widok świeżo upieczonego ojca podrzucającego małego synka do góry. Każdy, kto ogląda ten odwieczny rytuał, widzi, że Tata się śmieje, a syn wygląda na przestraszonego. Wkrótce jednak chłopiec zaczyna się śmiać, bo Tata się śmieje. Chłopiec nauczył się właśnie ważnej prawdy, którą starsi mężczyźni przekazują młodszym: „Niebezpieczeństwo może być dobrą zabawą". Co więcej, chłopiec nauczył się czegoś jeszcze: może ufać swojemu ojcu, bo „Tata mnie złapie". Dzięki tej wcześnie powstałej więzi zaczyna uczyć się zaufania do innych mężczyzn.

Spróbujmy zestawić ten scalający rytuał z zupełnie innymi wspomnieniami z dzieciństwa, opowiedzianymi przez mężczyznę o wrażliwym usposobieniu, który zapamiętał nieprzyjemną zabawę z mającym dobre zamiary ojcem w zupełnie inny sposób:

> Miałem pewnie z trzy albo cztery lata, Tata podrzucał mnie do góry i łapał. Myślę, że przez chwilę mi się to podobało, ale wkrótce jego kciuki zaczęły wbijać mi się w pachy i drażnić mnie. Zacząłem albo płakać, albo narzekać. Nie pamiętam, czy ojciec cokolwiek powiedział, ale przestał mnie podrzucać. Było mi wstyd, jakbym zepsuł mu zabawę. Czułem się od niego oddzielony i to spowodowało, że było mi smutno. Bałem się, że rozczarowałem Tatę i że już nie będzie się ze mną bawił.

W tym przypadku chłopiec poczuł, że ojciec był z niego niezadowolony. Z upływem lat emocjonalna przepaść między ojcem a synem powoli rozszerzała się, a ojciec nigdy nie próbował tego zrozumieć albo powstrzymać.

Pozytywne psychiczne interakcje między ojcem a synem wydają się konieczne, aby ojciec stał się w oczach chłopca znajomy, odkryty, dostępny i „taki jak ja".

To, co kryje się za pociągiem do tej samej płci w dorosłym życiu, jest głębokim, przewlekłym pragnieniem fizycznej bliskości z mężczyzną. Jeśli w dzieciństwie miała miejsce zdrowa internalizacja męskości ojca, nie będzie potrzeby seksualizowania innego mężczyzny.

„Zwabiony i porzucony" przez rodziców

W zdrowej rodzinie dzieci wiedzą, że ich uczucia mają znaczenie, a ich potrzeby są ważne. Dzieci w rodzinie narcystycznej, użyte jako przedłużenia swoich rodziców, nie są tego pewne. Zdrowe rodziny uznają i wspierają swoje dzieci jako pojedyncze jednostki z własnymi potrzebami. W rodzinie narcystycznej rodzice mogą być nadopiekuńczy i troskliwi, ale kiedy dziecko ma wymagania dotyczące systemu wychowania, które kłócą się z ich potrzebami, gwałtownie się wycofują. Emocjonalne potrzeby dziecka są postrzegane jako samolubne, destrukcyjne albo denerwujące. Przeczuwając, że ktoś manipuluje jego emocjami, dziecko czuje się bezsilne i bezradne. Ma niepokojące wrażenie, że jest chwilami w coś wciągane, uwodzone, ale potem porzucane.

Dzieci z rodzin narcystycznych nie mają racjonalnego poczucia uprawnienia. Nie daje się im prawa do posiadania własnych uczuć, do własnych rzeczy, czasu, a nawet, w scenariuszu zakładającym wykorzystywanie seksualne, do własnych ciał. W dorosłym życiu jest im bardzo trudno ustanowić wyraźne osobiste granice.

Jeżeli dziecko w takiej rodzinie staje się bardziej niezależne, znacząco częściej określa się je mianem „samolubnego i lekceważącego". Postawione w sytuacji, w której musi zadowolić Mamę i nie potrafi zyskać miłości i uwagi ojca, wzrasta z poczuciem bezradności i pesymizmu w życiu i relacjach międzyludzkich. Jako dorosły nie będzie miało zaufania do swoich uczuć i własnych sądów, ponieważ nigdy nie nauczono go dostrojenia do wewnętrznego głosu.

Czarne czy białe

Dzieci z takich rodzin mają tendencję, aby „dzielić grubą kreską", to znaczy traktować innych ludzi jako „całkowicie dobrych" albo „całkowicie złych". Relacje z najbliższymi są postrzegane w kategoriach absolutnych:

druga osoba jest „wspaniała" albo „okropna" i albo „kochają mnie", albo „nienawidzą". Dziecko z takiej rodziny, które będzie prawdopodobnie miało cechy narcystyczne, nie dostrzega dwuznaczności istniejących w realnych relacjach międzyludzkich, nie widzi niuansów i szarości. To „oddzielenie grubą kreską" służy uniknięciu intensywnego, często przygniatającego lęku, ponieważ traktowanie rzeczy jako jednoznacznie dobrych bądź jednoznacznie złych zapewnia poczucie kontroli nad sytuacją.

Ale nawet to czarno-białe postrzeganie zmienia się: druga osoba może nagle z dobrej stać się złą, w zależności od tego, jakie uczucia dotyczące samego siebie wywołuje w dziecku z narcystycznej rodziny. Dzieje się tak dlatego, że rodzice chłopca odnosili się do niego, jakby był „całkowicie dobry" (tzn. byli kochający, okazywali mu uwagę), gdy jego zachowanie sprawiało, że czuli się dobrze sami ze sobą, ale traktowali go, jakby był „całkowicie zły" (byli zimni, odpychający), gdy jego zachowanie powodowało, że czuli się sami ze sobą źle.

W ten sposób rodzina pozbawia dziecko doświadczenia stałości obiektu i zrozumienia, że wszystkie relacje międzyludzkie będą nieuchronnie zawierać zarówno głęboką satysfakcję, jak i głębokie rozczarowanie.

Pojednanie rodziny

Rozpoznanie przez klienta dysfunkcji rodziny nie musi niszczyć jego relacji rodzinnych i kończyć się zgorzknieniem, lecz może go prowadzić do przebaczenia. Jeden z mężczyzn wyjaśniał:

> Na początku czułem gniew, niechęć i zakłopotanie z powodu tego, jak moi rodzice postanowili się zachowywać. Jednak dzisiaj lepiej rozumiem, że także oni byli zranieni emocjonalnie i że nie mogli dać tego, czego sami nie mieli. Ta świadomość doprowadziła do znacznie bardziej autentycznej relacji z nimi.
>
> Teraz jestem w stanie mieć dla nich więcej współczucia i iść naprzód do miejsca przebaczenia i zrozumienia.

ROZDZIAŁ 3

Homoseksualizm jako objaw zbudowany na wstydzie

Ocean zapomnienia zalewa dziecko, kiedy jest zawstydzone.
Robert Bly

Temat związany z rozwojem, na którym koncentrowałem się w poprzednim rozdziale, wpisuje się w scenariusz opisywany przez większość mężczyzn z SSA, którzy przychodzą do naszej kliniki w poszukiwaniu zmiany.

Ten typ klienta określamy mianem homoseksualisty „sprzed fazy identyfikacji płciowej". Nie pasuje on do około 20% przypadków, które nazywamy homoseksualizmem typu „po fazie identyfikacji płciowej".

Model rodziny triadyczno-narcystycznej, opisany w rozdziale drugim, aktywuje się w dwóch następujących po sobie etapach. W pierwszym z nich chłopiec cierpi z powodu przywiązania do matki niedającego bezpieczeństwa, wywołanego jej narcystycznym sposobem wychowywania, który mylnie traktuje jej własne potrzebyjako potrzeby dziecka. Następnie, postawiony wobec kolejnego wyzwania w postaci stworzenia więzi z wrogim/krytycznym bądź zimnym/niezaangażowanym ojcem, tym bardziej odczuwa brak bezpiecznego przywiązania do matki, które jest konieczne, aby pomyślnie przeszedł fazę indywiduacji płciowej. Dlatego zakładamy, że niektórym - być może wielu - homoseksualistom nie tylko nie udało się utożsamić z ojcem, ale wcześniej doświadczyli fundamentalnego braku bezpieczeństwa w relacji z matką.

Dostrzeganie i bycie dostrzeżonym

Nasi klienci wciąż wyrażają głębokie poczucie emocjonalnego opuszczenia. Słysząc te same historie, zaczynamy podejrzewać, że ich problemy z męską identyfikacją płciową poprzedziła wczesna utrata więzi z matką.

Faza identyfikacji płciowej/separacji-indywiduacji następuje w okresie wzmożonej samoświadomości, który jest też okresem wzmożonej wrażliwości narcystycznej. Około drugiego roku życia dziecko zaczyna zauważać, że może być „dostrzegane". To zadziwiające odkrycie - świadomość Ja - rodzi się przez zrozumienie, że inni ludzie rzeczywiście je widzą. To, jak inni odzwierciedlają - *kim ono jest,* ukształtuje jego rozwijające się postrzeganie samego siebie.

W pierwszej fazie naszego modelu niepewne przywiązanie matka - syn doprowadza do reagowania wstydem, kiedy chłopiec ujawnia swoje dążenie do autonomii. To powoduje zwiększoną podatność na zawstydzenie, pozostawiając chłopca nieprzygotowanego do drugiej fazy: osiągnięcia bezpiecznej więzi z ojcem.

Biologia może przygotować grunt

Dziś dysponujemy dowodami, że u niektórych osób, zwłaszcza u chłopców, mogą występować biologiczne predyspozycje do deficytu płciowości, i w konsekwencji do homoseksualizmu. Ale biologia jest tylko jednym z kilku czynników, które kształtują tożsamość płciową i orientację seksualną.

Na równoległej płaszczyźnie znajdujemy nowe podparcie empiryczne dla tezy o silnym wpływie sytuacji rodzinnej, zwłaszcza w przypadku mężczyzn homoseksualnych dowody na destrukcyjny wpływ nieobecnego ojca i rozbitych domów (szczegółowe informacje na temat tych badań zobacz na www.narth.com/docs/influencing.html). Co więcej, ostatnie odkrycia dotyczące teorii przywiązania oraz neurobiologiczne podejście do rozwoju płci spowodowały, że skierowaliśmy uwagę dodatkowo na problematykę przywiązania pojawiającą się we wczesnej więzi matka - niemowlę.

Model interakcyjny: Biologia i środowisko społeczne

Użyteczny sposób pojmowania interakcji biologii i środowiska społecznego przedstawia się następująco: po pierwsze, występuje to, co „dane": geny i prenatalny wpływ hormonów. Te czynniki biologiczne działają wspólnie, tworząc predyspozycje temperamentalne do zgodności płciowej i prawdopodobnej heteroseksualności bądź do ///¿zgodności płciowej i możliwości rozwoju homoseksualizmu. Nad tym, co biologicznie „dane", nadbudowuje się wierzchnia warstwa, którą stanowią: środowisko społeczne rodziców, rówieśników i doświadczenia życiowe; wreszcie wpływ wolnej woli i wyboru.

Czynniki biologiczne i społeczne współdziałają ze sobą w kształtowaniu tożsamości płciowej i ostatecznej orientacji seksualnej. Element wyboru pojawia się w kwestii wartości, z którymi postanawiamy się identyfikować,

grupy społecznej, którą wybieramy i sposobów zachowania, których poszukujemy - a wszystko to służy wzmocnieniu bądź zmodyfikowaniu wczesnych, kształtujących doświadczeń.

Większość chłopców, którzy zostają homoseksualistami, charakteryzuje się wrażliwym usposobieniem, które czyni ich szczególnie podatnymi na zranienie emocjonalne. Jest ono zarazem wielkim darem: często łączy się z dużymi zdolnościami artystycznymi. Ale kiedy takie dziecko wpada w izolację z powodu niedającego poczucia bezpieczeństwa przywiązania do rodziców, te same talenty zapewniają łatwą ucieczkę od rzeczywistości.

Chłopiec, którego zraniono, pogrążając się w izolacji, odczuwa pokusę, aby uciec w pociągający świat pozorów i iluzji. Jeden z klientów opisał ten typowy scenariusz następująco: „spędziłem dzieciństwo po uszy w tych wspaniałych opowieściach, które nie były moje, w tych pocieszających marzeniach, w innych światach". Ten styl radzenia sobie kontrastuje z zabawą i zainteresowaniami chłopca preheteroseksualnego, który dużo częściej dąży do opanowania otoczenia, niż wycofuje się niego.

Niestety, prehomoseksualny chłopiec często uczy się już na wczesnym etapie być wycofanym obserwatorem. Siedzi działania innych z bezpiecznego punktu obserwacyjnego. Prowadzi zastępczy tryb życia, nie angażuje się bezpośrednio. Kontaktuje się ze światem poprzez pośrednika - wyobraźnię - tworząc interakcje i scenariusze, które nigdy się nie wydarzyły i ludzi, którzy nigdy nie istnieli. Obserwuje, komentuje i stwarza, nie ryzykując prawdziwego zaangażowania. Zaniedbywany przez ojca i manipulowany przez matkę, jedyny czas, gdy może być *ze sobą samym,* spędza w świecie sztuki i wyobraźni, który tak dobrze zna. Tam jego relacje z ludźmi mogą być budowane w wymyślonych sytuacjach, nad którymi ma kontrolę.

Udowodniono, że niezgodność płciowa w wieku chłopięcym wskazuje z dużym prawdopodobieństwem na homoseksualizm w dorosłym życiu. Saghir i Robins (1973) piszą: „Około dwóch trzecich homoseksualistów płci męskiej [67% w ich próbie] opisuje, że w dzieciństwie zachowywali się jak dziewczynki" (s. 18). Badanie na temat chłopców z zaburzeniem identyfikacji płciowej (GID - *Gender Identity Disorder)* autorstwa Greena (1985) dowiodło, że około dwóch trzecich określało siebie później jako biseksualistów bądź homoseksualistów. Zucker i Green (1992) wykazali też, że od 66% do 75% chłopców z GID stało się później homoseksualistami.

Żeńskie przywiązanie naśladowcze jako wytłumaczenie dla GID

Chłopcy z GID nadmiernie identyfikują się z matkami. Dużo częściej chcą być podobni do matki niż do ojca, w stosunku do chłopców, którzy

wykazują zachowanie typowe dla roli płciowej. Zaburzenie identyfikacji płciowej u chłopców może objawiać się w próbach zatrzymania przy sobie matki, która jest dostępna tylko czasami. Przytłaczający stres z powodu niepewnego przywiązania ze strony matki powoduje, że chłopiec przybiera kobiecą rolę, aby zrekompensować sobie utratę przywiązania. Odbudowuje więc stracony obiekt uczuć przez zastosowanie „stopienia w wyobraźni", używając kobiecego introjektu jako obrony przed groźbą opuszczenia przez matkę. Badaczka Susan Coates (Coates & Wolfe, 1995) pisze, że kiedy dochodzi do przerwania przywiązania:

> Dziecko odpiera potężny lęk przed oddzieleniem od matki dzięki powtarzaniu fantazji, w których jego Ja stapia się z matką. W istocie dochodzi do zastąpienia relacji identyfikacją i dziecko zaczyna mylić *bycie* mamą z *byciem z mamą*. Dzieje się to w okresie, kiedy nie posiada ono stabilnej wewnętrznej reprezentacji Ja i obiektu, a jego poznawcze rozumienie trwałego podziału na płcie jest nadal niedojrzałe (s. 9).

Chłopiec wówczas tworzy „fantazje o fuzji" z matką. W ten sposób, „poprzez identyfikację z kobietą, chłopiec odcina się od własnego gniewu i chroni wewnętrzną więź" (s. 650).

Zniewieściałość chłopca nie jest jednak prawdziwie kobieca. Jest karykaturalna. Zgodnie z opowieściami niektórych matek, chłopcy z GID są nierzadko bardziej zniewieściali niż ich siostry. W rezultacie chłopiec z GID „nie zachowuje się jak prawdziwa dziewczynka w jego wieku, tzn. zgodnie ze stereotypami dotyczącymi zachowania dziewczynek" (Coates & Wolfe, 1995, s. 10).

Coates (Coates i Zucker, 1988) analizowała odpowiedzi chłopców z GID na test Rorschacha i znalazła dowód na upośledzenie reprezentacji Ja i obiektu oraz zatarcie granic między wyobraźnią a rzeczywistością, co potwierdza pogląd, że GID jest objawem nierozróżniania Ja od obiektu.

Susan Bradley (2003) doszła do podobnych wniosków:

> GID - pojmowany syntetycznie - jest remedium na uczucia nie do zniesienia. Potwierdza to fakt, że GID zwykle zaczyna się w życiu dziecka, kiedy rodzina doświadcza wyjątkowego stresu, a rodzice są albo bardziej agresywni bądź mniej dostępni, albo jedno i drugie. Objawy GID, zwłaszcza przejęcie roli i zachowań właściwych przeciwnej płci, tłumią niepokój dziecka i sprawiają, że czuje się ono bardziej wartościowe, silniejsze lub bezpieczniejsze (s. 202).

Problemy z płciowością u chłopców a gra aktorska

Koncepcję GID jako naśladowczego mechanizmu obronnego wspiera dowód, że chłopcy niepewni własnej płci często interesują się teatrem i grą aktorską. Coates (Coates i Wolfe, 1995) wspomina o „zauważalnej zdolności do występowania na scenie i talencie do naśladowania, które zostały opisane przez wielu obserwatorów" (s. 31). Fenichel (1945) stwierdza, że homoseksualiści pojawiają się zadziwiająco często w zawodach związanych z aktorstwem. Green i Money (1966) znaleźli powiązanie między zniewieściałością we wczesnym dzieciństwie a przybieraniem ról i występowaniem na scenie. Uważali, że umiejętność przyjmowania zniewieściałych zachowań jest wywołana talentem do „zmieniania się jak kameleon", co może być powiązane z „dysocjacją, fundamentalnym mechanizmem obronnym ich osobowości" (s. 536).

GID a psychopatologia ogólna

Czy zaburzenie tożsamości płciowej jest opartą na biologii cechą zachowania i „normą" dla konkretnego dziecka (jak twierdzą obrońcy gejów), czy wskazuje na przewlekłe nieprzystosowanie wewnątrz osobowości? Sugestia, że stan ten nie jest tylko wyizolowanym zaburzeniem, lecz wskazuje na szerszą psychopatologię, pojawia się u następujących autorów: Bates, Bentler i Thompson (1973, 1979); Bates, Skilbeck, Smith i Bender (1974); Tuber i Coates (1989); Coates i Person (1985); Bates i inni (1973, 1974, 1979); oraz Bradley (1980).

Całość osiągnięć badawczych dotyczących tej psychopatologii sugeruje, że GID może być objawem lęku separacyjnego (Bradley i in., 1980; Coates i Person, 1985; Lowry i Zucker, 1991).

Pogląd ten wspiera wysoki wskaźnik zaburzeń typu lęku separacyjnego odnotowany w badaniach na temat dzieci z GID (około 55-60%) oraz wysoki poziom objawów depresyjnych.

Przyczynek Alana Schore'a: Przywiązanie matczyne

Dzięki włączeniu teorii przywiązania i neurobiologii do modelu terapii reparatywnej, widzimy, jak reagowanie wstydem na rodzicielskie niedostrojenie u chłopca o wrażliwej naturze wpływa negatywnie na obszary rozwijającego się mózgu, które odpowiadają za tworzenie się tożsamości płciowej.

Jeśli przyjrzymy się najwcześniejszemu okresowi rozwoju, w którym obecna jest matka, pojawia się intrygujące wytłumaczenie, dlaczego mężczyźnie z SSA tak trudno bezpiecznie identyfikować się z ojcem i jego męskością.

W tym podrozdziale streszczę literaturę, zwłaszcza nowatorski wkład Schore'a (1994, 2003) w stworzenie jednolitego modelu neurofizjologii a także teorii i psychologii Ja w rozwoju homoseksualizmu. Wielowymiarowy model rozwoju pokazuje, jak zdarzenia interpersonalne wywołują neurofizjologiczne zmiany w mózgu, co na poziomie psychologicznym może skutkować poczuciem niższości w odniesieniu do własnej płci.

Ten model niepewnej więzi z matką wyjaśnia również niektóre typowe dla naszych klientów z SSA linie obrony: tendencje do dysocjacji, identyfikacji projekcyjnej i uzależnień, zwłaszcza seksualnych.

Płeć urzeczywistnia się najlepiej w procesie bezpiecznej indywiduacji

W najwcześniejszych latach życia chłopiec staje wobec dwóch ważnych wyzwań rozwojowych: fazy separacji-indywiduacji, w której rozwija się jego Ja autonomiczne, oraz fazy identyfikacji z płcią męską.

Zgodnie z dobrze udokumentowanymi badaniami (Greenson, 1968; Horner, 1991; Coates, 1990; Fast, 1984; Tabin, 1985), te dwie fazy pojawiają się mniej więcej w tym samym czasie: od 18. miesiąca do 3. roku życia.

Świadomość własnej płci u dziecka jest kluczowym aspektem w tworzeniu się jego tożsamości. Dzięki płci zaczyna ono rozumieć, kim jest w odniesieniu do innych ludzi. Kiedy rozumie swoje miejsce w naturalnej dychotomii *męskiego-żeńskiego,* jest w w stanie stworzyć uporządkowany obraz samego siebie w świecie (Tabin, 1985; Tabin i Tabin, 1988).

Moglibyśmy powiedzieć, że pod względem struktury *męskość* jest dla Ja autonomicznego u chłopca tym, czym *belka nośna* dla budowli. Płeć jest czymś więcej niż tylko „konstruktem kulturowym albo społecznym", wynika z uwarunkowań biologicznych i najłatwiej realizuje się w procesie bezpiecznej indywiduacji. Tożsamość płciowa wspiera tożsamość osobistą, a ta z kolei jest podstawą, na której budowana jest płeć. A ponieważ jedno zadanie rozwojowe wspiera drugie, porażka w jednej dziedzinie zagraża sukcesowi w drugiej.

U chłopców dopiero co obudzona męskość działa na rzecz rozwijającego się Ja autonomicznego. Pociąg w stronę męskiej identyfikacji jest wspierany przez odbywający się w tym samym czasie istotny proces oddzielenia od matki. Irene Fast (1984) streszcza ów proces następujaco: „U chłopców separacja--indywiduacja i kwestie różnicowania płciowego przenikają się wzajemnie w szczególny sposób: pokusy, żeby się zregresować i ponownie połączyć z matką, zagrażają tożsamości płciowej" (s. 106).

Matka jako regulator uczuć

W pierwszym roku życia niemowlę wykazuje reakcję lęku separacyjnego tylko na nieobecność matki. Jest ona głównym regulatorem interakcji, zwłaszcza kiedy dziecko jest niespokojne. Jeśli w pierwszym roku życia dziecka matka jest w głębokiej depresji, dziecko nie nauczy się od niej, jak regulować swoje uczucia, dlatego może skupić swą uwagę na ojcu. Niemniej w większości przypadków rozwój następuje sekwencyjnie, zatem matka jest pierwszym obiektem przywiązania i regulacji emocji, a w następnej kolejności jest to ojciec.

Rola ojca jest istotnie różna: styl jego zachowania jest bardziej interakcyjny, ma się bawić z dzieckiem i wywoływać u niego hiperpobudzenie, podczas gdy rolą matki jest regulacja stanów negatywnych, takich jak głód i cierpienie fizyczne.

W drugim roku życia dziecka ten drugi system przywiązania (do ojca) jest już dobrze rozwinięty, więc od połowy drugiego roku życia u dzieci można zaobserwować, jak nieobecność ojca wywołuje u malucha reakcję prawdziwego lęku separacyjnego.

Wpływ przywiązania do matki na tożsamość płciową

> Uważamy, że niepowodzenie w przyjęciu płci jest zakorzenione w dynamice przywiązania między matką a dzieckiem (informacja bezpośrednia od Allana Schore'a, 30 września 2005).

Dziecko rozwija zdolność do ufania innym ludziom dzięki podstawowej relacji z matką. Kiedy dostrzegamy u dziecka trudności z zaufaniem w kontakcie emocjonalnym, traktujemy je jako problemy z regulacją emocji, które biorą się z pierwotnej relacji z matką. Matka odbierana jest przez dziecko jako społeczny punkt odniesienia względem wszystkich innych ludzi, zwłaszcza ojca. Dla chłopca pierwsze doświadczenie ojca odbywa się za pośrednictwem matki i wiele badań sugeruje, że zła relacja między matką i ojcem jest czynnikiem wpływającym na tę fazę rozwoju chłopca. Matka może dać dziecku do zrozumienia, że ojciec albo zapewnia bezpieczeństwo, albo stanowi zagrożenie. Może też lekceważyć ojca, blokować chłopcu dostęp do niego i wysyłać negatywne sygnały nie tylko dotyczące męża, ale także samego chłopca jako przedstawiciela płci męskiej.

Wczesne niedostrojenie matki i dziecka może być rezultatem nadmiernego zaangażowania matki albo jego braku. Zbytnie zaangażowanie wywołuje stan nadmiernego pobudzenia, podczas gdy zaniedbanie prowadzi

do słabego pobudzenia. Czasami występują wahania między tymi dwoma skrajnościami, nadstymulacją i zbyt słabą stymulacją, w zależności od idiosynkratycznych potrzeb matki, zmieniających się z minuty na minutę. Przykładowo matka z psychozą maniakalno-depresyjną w fazie maniakalnej doprowadza dziecko do wysokiego poziomu pobudzenia, a potem pozostawia je w stanie depresyjnym z powodu swojego odejścia. Obydwa te style wychowania są niesłychanie stresujące i zmuszają chłopca do adaptacji za pomocą mechanizmu dysocjacji i identyfikacji projekcyjnej.

Typ matki hiperintruzywnej

Matka narcystycznie interakcyjna często występuje w roli intruzywnego, nadmiernie stymulującego opiekuna. W tym przypadku używa dziecka jako własnego regulatora emocji. Jeśli nieprzerwanie stosuje interakcyjny styl wychowania, pełen nadmiernej intruzywności i hiperstymulacji, dziecko musi w końcu zamknąć się w sobie. Obserwacja kliniczna dzieci czteromiesięcznych wskazuje, że niemowlę w stanie nadmiernego pobudzenia próbowało bronić się, wysyłając sygnały takie jak odwracanie wzroku. Matka ignorowała je, a dziecko wyginało plecy, próbując od niej uciec, podczas gdy ona pokazywała mu się z wszystkich stron i próbowała zajrzeć mu w oczy.

W takiej sytuacji wszystkie dziecięce mechanizmy radzenia sobie są unieważniane wskutek uporczywości matki. Jej intruzywność prowadzi niemowlę albo do nadmiernego pobudzenia, albo wywołuje protest. Jeśli dojdzie do bardzo wysokiego pobudzenia, dziecko zamknie się w sobie (dysocjacja).

Jeżeli matka traktuje męża w podobny sposób, wykorzystując nadmierną stymulację w związku, ten (zwłaszcza typ bierno-unikający) będzie się odsuwał od żony, zajmując miejsce na peryferiach życia rodzinnego.

Utrata przywiązania z niereagującą matką

W odwrotnym, ale równie problematycznym scenariuszu, matka nie reaguje na ożywienie chłopca i nie okazuje dumy z niego, co powoduje, że zamyka się on w sobie. Ten typ matki charakteryzuje się krańcowym brakiem zaangażowania, co w konsekwencji wywołuje taką samą reakcję u dziecka, doprowadzając do zapaści uczuciowej u chłopca i w końcu do dysocjacji.

Obydwa matczyne style wychowania kończą się tym samym: adaptacją za pomocą mechanizmu dysocjacji. Chłopiec przyzwyczaja się do niemowlęcych mechanizmów obronnych, zanim osiągnie drugą fazę rozwoju (zaangażowanie w relację z ojcem).

Od matki do ojca

Chłopiec przechodzi teraz drugą fazę rozwojową, kiedy musi się w nim rozwinąć przywiązanie do ojca. Jeśli jednak zdążył posiąść mechanizm obronny w postaci emocjonalnego braku zaangażowania (dysocjacji) w podstawowej relacji z matką, a teraz doświadcza spotkania z ojcem, który jest dla niego niedostępny, istnieje prawdopodobieństwo kolejnego niepowodzenia w powstawaniu przywiązania między ojcem a synem.

Po ogólnym zapoznaniu się z modelem dwóch faz, powrócę teraz do bardziej szczegółowego opisu roli, jaką w nim pełni każde z rodziców.

Faza praktykowania: Oddzielenie od matki

Powstawanie przywiązania między matką a synem zaczyna się od fazy praktykowania, po której następuje faza powtórnego zbliżenia (powrotu do matki).

Na początku fazy praktykowania chłopiec zaczyna podejmować spontaniczne próby aktualizacji Ja zindywiduowanego. W tym czasie odkrywa swoją siłę i niezależność. Cieszy się nowo odkrytym „ucieleśnionym Ja", czyli „Ja" zdolnym do fizyczności i odłączenia od matki. Ta nowa identyfikacja z własnym ciałem stanowi podstawę późniejszej męskiej tożsamości.

W klasycznym studium na temat dzieciństwa, *The Magie Years,* Selma Fraiberg (1959) znakomicie uchwyciła euforię chłopca związaną z odkryciem własnego ciała:

> Samodzielne stanie i zrobienie pierwszego kroku oznacza odwagę i samotność, więc symbolizuje ono prawdziwe odeumowanie liny i odłączenie od ciała matki. W takich momentach wzrasta samoświadomość, poczucie całkowitej samotności w pustym świecie, które dodaje skrzydeł i przeraża... Ten moment musi przynosić pierwsze gwałtowne poczucie wyjątkowości i odrębności własnej osoby, własnego ciała, odkrycie osobnego
>
> •••
>
> Jest całkowicie „zakochany w sobie", że jest taki sprytny. Od rana do nocy pląsa w ekstatycznym, pijanym tańcu, który kończy się tylko wtedy, kiedy upada ze zmęczenia. Nie ma już dla niego miejsca w czterech ścianach domu, a ogrodzone podwórko jest dla niego więzieniem. Mając praktycznie nieograniczoną przestrzeń, chwiejnym krokiem, z otwartymi ramionami zmierza radośnie aż za horyzont (s. 60-61).

W fazie praktykowania matka musi się dopasować do chłopca i wspierać go, gdy jest on w stanie nadmiernego pobudzenia. Nie powinna czuć się zagrożona (tzn. zaniepokojona) jego żywością ani wyrażać lęku z powodu

tego, że zrobi on sobie krzywdę. Powinna raczej, za pomocą gestów i wyrazu twarzy, „cieszyć się" razem z nim, okazując entuzjazm z powodu jego indywiduacji.

Ta faza, charakteryzująca się brakiem równowagi emocjonalnej i nieuregulowanym, nadmiernym pobudzeniem, pozostawia dziecko szczególnie uwrażliwione na brak matczynej empatii. Jest to faza samoobnażenia, zachwytu i nadmiernej stymulacji, w której chłopiec odczuwa wzmożoną wrażliwość na zawstydzenie, co sprawia, że jest wyjątkowo czuły na reakcję matki. Zwiększony zachwyt nad sobą i narcystyczna inwestycja w rosnącą odrębność wymagają matki, która okazuje szczególnie dostrojone wsparcie i aprobatę.

W tej fazie matka nie powinna wyolbrzymiać stanu subdepresyjnego u dziecka, nie powinna też wywoływać hiperpobudzenia. Zamiast tego powinna mu dawać wspierające dostrojenie. Jeśli dziecko jest przytłoczone przez nadmiernie stymulującą matkę albo pozostaje w depresji z powodu braku reakcji ze strony matki, może dojść do dysocjacji i reakcji zamknięcia się w sobie.

Komunikacja niewerbalna z matką jest kluczowa dla integracji uczuć niemowlęcia i uczenia się, jak podtrzymywać (albo odzyskiwać) kontakt emocjonalny z innymi i ze sobą.

W przypadku chłopca o wrażliwym usposobieniu, kiedy reakcja matki nie jest odpowiednio dopasowana i nie odzwierciedla poziomu pobudzenia syna (empatia), obserwujemy pierwsze doświadczenie „zawstydzenia".

„Momenty centralne[99] wymagające dostrojenia. Schore (2003) zauważa, że po powrocie z tych odkrywczych wędrówek, kiedy chłopiec zakosztuje świata, jego wcześniejsza, symbiotyczna relacja z matką staje wobec wyzwań. Kiedy do niej wraca po tym, jak poruszał się w nowym społecznym i fizycznym wymiarze, ilekroć „napotyka u matki wyraz twarzy pełen niedostrojenia emocjonalnego", wywołuje to „nagłe, spowodowane szokiem przygaszenie pozytywnych uczuć", które sprawia, że dziecko wpada w stan zawstydzenia/depresji (s. 159-160).

„Momenty centralne" ponownego połączenia, jak nazywa je Schore (2003), trwają zaledwie od trzydziestu sekund do trzech minut, mimo to mogą należeć do decydujących. Dla zakończenia fazy separacji-indywiduacji konieczne jest nauczenie się regulacji emocji. Sukces na tym etapie kładzie fundament pod kolejne wyzwania: powstawanie więzi z ojcem i proces, dzięki któremu chłopiec osiąga męską identyfikację.

Schore opisuje spustoszenie, jakie może być wywołane przez „prototypowe przekazanie wstydu". Bierze się ono z niespełnienia „oczekiwania, żeby zobaczyć błysk w oku matki, kiedy znowu się spotkają, ale zamiast tego chłopiec dostrzega frustrację i doświadcza cielesnej reakcji stresu ze strony układu wegetatywnego" (s. 163).

W tym czasie stan dziecka, cechujący się wzmożonym pobudzeniem, entuzjazmem, rojeniem o własnej wielkości i narcyzmem, oznacza, że powrót do matki będzie pełen wielkich oczekiwań. W tym kluczowym momencie powrotu do matki chłopiec jest najbardziej podatny na zawstydzenie. Kiedy wraca z euforycznych eskapad i nieoczekiwanie widzi wyraz negatywnego stanu emocjonalnego na twarzy matki, ta zniekształcona reakcja i „dziwny wyraz twarzy" (Basch, 1976, s. 765) powodują u dziecka gwałtowne rozregulowanie stanu pobudzenia. Pojawia się wtedy „moment wstydu" z powodu uszkodzenia więzi, któremu towarzyszy rzeczywista wewnętrzna zmiana fizjologiczna, to znaczy gwałtowne przejście z układu współczulnego do przywspółczulnego. Dziecko wchodzi teraz w stan rozproszonej uwagi i osłabienia afektów. Traci energię, staje się pasywne i nie interesuje się otoczeniem (Schore, 2003, s. 154-155).

Powyższe badanie neurofizjologiczne interakcji między matką a dzieckiem zapewnia możliwe biologiczne wyjaśnienie często obserwowanej u naszych klientów znaczącej skłonności do przechodzenia od stanu asertywności do zawstydzenia. Schore opisuje tę zmianę jako „szybkie przejście od nastroju do nastroju", od nadmiernego do słabego pobudzenia, i jest to ta sama zmiana, którą obserwujemy wciąż na nowo u dorosłych klientów z SSA.

Schore (1994) wskazuje, że kluczowe momenty na wdrukowanie roli płciowej i socjalizację wstydu pojawiają się w tym samym okresie rozwoju, w którym rozwija się kora oczodołowo-czołowa. „Te transakcje wstydu" - wyjaśnia - „wpływają decydująco na procesy identyfikacji płciowej, które zaczynają się w połowie drugiego roku życia" (s. 268).

Nabywanie umiejętności dostrajania się reparacyjnego (naprawczego). Dostrojona matka uratuje dziecko z zapaści uczuciowej, tak że będzie ono w stanie odzyskać utraconą energię dzięki jej reakcji. Właściwe dostrojenie matki będzie miało wpływ na zmianę stanu zawstydzenia u dziecka przez doprowadzenie go do ponownego zaangażowania emocjonalnego. To pomaga chłopcu w rozwinięciu umiejętności regulacji zmian nastroju. W taki sposób matka uczy go „samoregulacji uczuć" i pomaga mu rozwinąć zdolność do podtrzymania wewnętrznej równowagi w momentach intensywnego stresu.

Nawet w przypadku dostrojonych matek brak koordynacji, a następnie naprawa relacji są typowymi cechami interakcji matka-niemowlę. Co więcej, badania na temat wymiany spojrzeń między matką a dzieckiem pokazują, że spojrzenia te pojawiają się co kilka sekund w postaci cyklicznego wzorca interakcji składającego się z koordynacji, braku koordynacji i powrotu do wzajemnego zrozumienia. W taki sposób niemowlę uczy się kompetencji interpersonalnych i zdolności do pozostawania

w stanie asertywności. Pozwolenie na niedostrojenie podczas okresów braku koordynacji służy temu, aby ułatwić dziecku rozwój poczucia osobistej autonomii (Winnicott, 1965).

Za każdym razem, gdy po odłączeniu się od matki następuje ponowne z nią połączenie (sukces w ponownym zaangażowaniu), wzrasta umiejętność dziecka radzenia sobie ze stresem. Kiedy dostrojona matka ratuje dziecko z zawstydzającego położenia, wspiera tożsamość i ciągłość jego Ja. Dzięki uczestnictwu w naprawie dostrojenia, dziecko uczy się rozwijać własne wewnętrzne zasoby na poczet późniejszej samoregulacji, tak żeby nie musiało pozostawać w stanie apatii (tzn. w „strefie szarości").

Ten cykliczny proces odłączania i ponownego połączenia pomaga też dziecku nauczyć się różnicy pomiędzy zachowaniami i potrzebami matki a jego własnymi.

Nabywanie umiejętności „desynchronizacji i jej naprawy" uczy dziecko kompetencji interpersonalnej. Odkrywa ono, że posiada zdolność do wpływania na innych, zwłaszcza że ma moc sprawiania, aby druga osoba zaangażowała się na nowo po kryzysie w relacji. Brak tej zdolności spowoduje, że dziecko będzie w przyszłości bardziej podatne na stosowanie niezdrowych, bezosobowych form regulacji emocji za pomocą zachowań nałogowych, zwłaszcza uzależnienia od seksu bądź substancji odurzających.

Kiedy jednak wysiłki dziecka, by naprawić brak koordynacji, nie są odwzajemniane przez matkę, powstaje poczucie bezsilności. To kładzie fundament pod uległość i pasywność w relacjach międzyludzkich, bezsilność i poczucie beznadziei, a wreszcie tendencję do rozwijania relacji zależnościowej, opartej na wrogości.

Możemy przypuszczać, że wiele matek homoseksualnych mężczyzn było ograniczonych w swojej zdolności do powtórnego zaangażowania się w relację z synem i wytworzenia przywiązania, a także do tego, żeby wspierać separację-indywiduację synów.

Odcięcie od męskiej witalności płciowej. Prehomoseksualny chłopiec wzrasta jako „bezcielesny", czyli odcięty od własnego ciała, zwłaszcza genitaliów, co odłącza go od biologicznej witalności płciowej. Nie dziwi zatem, że zaczyna w późniejszym czasie zazdrościć rówieśnikom ich męskich ciał, próbując w kompensacyjny (reparatywny) sposób pozyskać inne męskie ciała poprzez erotyczne połączenie z nimi.

Część tej alienacji może być zakorzeniona w scenariuszu opartym na wstydzie wyniesionym z dzieciństwa, związanym z odkrywaniem własnego ciała. „Reakcja afektywna rodziców na ekshibicjonistyczne obnażanie się małego dziecka produkuje wstyd", stwierdza Shore (2003), „i może decydująco wpłynąć na tworzenie się tożsamość płciowej w tym okresie" (s. 994).

Męskie genitalia są cielesnym symbolem zasadniczej odrębności chłopca od matki. Negatywna reakcja rodzicielska, gdy dziecko jest zajęte odkrywaniem narządów płciowych bądź bawi się nimi, może wskutek wstydu (zwłaszcza u dzieci wrażliwych) spowodować rezygnację z własnej męskości.

Wielu z naszych dorosłych klientów czuje się wyobcowanych i zawstydzonych z powodu własnych ciał; innych z kolei można przyłapać na narcystycznej, kompensacyjnej fascynacji własnymi ciałami, jakby nie należały one do nich. Niemal wszyscy geje wykazują fascynację penisem, wręcz obsesję na jego punkcie.

Leczenie, zwłaszcza za pomocą pracy z ciałem, będzie zmierzać do ponownego połączenia klienta z jego ciałem.

Druga faza rozwoju homoseksualizmu: Niedające bezpieczeństwa przywiązanie ojciec - syn

Druga faza dwufazowego modelu dotyczy przywiązania chłopca do ojca, które ujawnia się podczas fazy „praktykowania". Powodowany pragnieniami, aby wypełnić naturalne, męskie dążenia, syn szuka kontaktu z ojcem, jego uwagi, uczucia i aprobaty. Dzięki zaspokojeniu tych potrzeb emocjonalnych zyskuje on męską tożsamość.

W fazie rozwoju ojcowskiego przywiązania, chłopiec staje przed wyzwaniem porzucenia bezpieczeństwa u boku matki i przywiązania się do ojca, aby zapewnić sobie męską tożsamość płciową. Zasugerowaliśmy, że chłopiec nie jest przygotowany na to wyzwanie z powodu wcześniejszego niepewnego przywiązania do matki, powodującego gotowość chłopca do dysocjacji.

Matka i ojciec razem. Matka i ojciec mogą pracować w zespole, dając dziecku alternatywne, kompensacyjne dostrojenie, dzięki któremu dziecko dostraja się do jednego bądź drugiego rodzica w różnych okresach rozwoju. Na przykład problemy z dostrojeniem się z matką będą mniejsze, jeśli w tym konkretnym czasie chłopiec będzie się czuł zrozumiany i wspierany przez ojca.

Ale w systemie rodziny, która sama w sobie jest narcystyczna, uwikłania każdego z rodziców nie pozwalają im na przywiązanie kompensacyjne. Pochłonięci własnym dysfunkcyjnym systemem, nie są w stanie wyłamać się z tego schematu i zaoferować dziecku alternatywnego przywiązania. Efekt jest taki, że żadne z rodziców nie przychodzi dziecku z pomocą, w momencie gdy relacja z drugim rodzicem staje się wadliwa.

Jeden z klientów powiedział: „Ojciec dołączał do matki, gdy ta mnie atakowała albo nic nie mówił na moją obronę. Wspierał ją przeciwko mnie, nawet wtedy, gdy dobrze wiedział, że się myli. Zależało mu, żeby Mama dobrze o nim myślała".

Osobowość ojca: Charakterystyczna „Porażka w zaangażowaniu się". Moje doświadczenie kliniczne pokazuje z nieubłaganą konsekwencją, że ojcowie homoseksualnych mężczyzn są niezdolni albo niechętni do tego, by nawiązać od nowa kontakt z synami po tym, jak synowie odłączyli się od nich emocjonalnie. Ci ojcowie jako grupa wydają się nie posiadać istotnych cech, które są niezbędne, aby zaangażować się na nowo w relację z unikającym synem, który ma tendencję do dysocjacji. Ojcowie zwykle mówią: „Syn *mnie* odrzuca", ale nie inicjują trwałego, długofalowego kontaktu koniecznego dla przezwyciężenia emocjonalnego odłączenia ich synów. Okoliczności dotyczące ograniczeń osobowościowych u ojców są opisane w innych moich tekstach (Nicolosi i Nicolosi, 2002). Mimo porażki odniesionej w przypadku jednego syna, ci sami ojcowie mogą być „wystarczająco dobrzy" w przypadku drugiego syna, mniej podatnego na wstyd.

Prehomoseksualny chłopiec dochodzi do drugiej fazy z dwoma utrudnieniami: skłonnością do dysocjacji i postacią nieobecnego ojca, który nie jest w stanie przebić się przez jego dysocjację. Stojąc wobec wyzwania, jakim jest więź z niezaangażowanym ojcem, który jest zdystansowany albo krytyczny i któremu nie udaje się „dotrzeć" do swojego syna, chłopiec, który ma źle dostrojoną matkę, będzie podtrzymywał obronę dysocjacyjną: będzie się wycofywał i przeżyje załamanie uczuciowe, które wpędzi go w stan zawstydzenia Ja.

Zawstydzanie przez ojca może być albo aktywne, w formie bezpośredniego, fizycznego bądź psychicznego molestowania i przemocy oraz wyrażania pogardy, albo pasywne w postaci ignorowania i zaniedbywania, które dają chłopcu do zrozumienia, że jest nieważny. W tym drugim przypadku interakcja ojca wyrządza szkodę przez „nic nierobienie", czyli okazywanie obojętności albo brak reakcji na chłopięcą potrzebę ojcowskiej akceptacji. Reakcja ojca: niekompletna, nieprzewidywalna albo mniej niż entuzjastyczna jest niezgodna z narcystyczną inwestycją chłopca w męskie przywiązanie.

W obliczu negatywnej reakcji ojca, aktywnej bądź pasywnej, chłopiec doświadcza wewnętrznego „tonięcia" albo „spadania" połączonego z pragnieniem akceptacji. Ucieleśniona (parasympatyczna) reakcja wstydu na pragnienie męskiego przywiązania zostaje ostatecznie wdrukowana jako lekcja na całe życie. Jeden z klientów, mówiąc o zranieniu i wstydzie, jakich doświadczał z powodu „bycia na noże" z ojcem i braćmi, opisał głęboki, niszczący efekt tej „deprywacji przyjemności" w kontakcie z ojcem: „Ciągle to się ze mną dzieje: tracę swoją duszę, swoją niewinność".

Istnieje jednak pozytywny scenariusz, w którym ojciec zauważa reakcję chłopca i ratuje go ze stanu apatii. Ale jeżeli ojciec kilkukrotnie nie dostrzeże

u syna potrzeby stworzenia więzi, porzuca on pragnienie przywiązania do ojca, internalizuje dawany mu sygnał o swojej bezwartościowości i powraca do naśladowczego przywiązania do matki.

Kiedy w taki sposób chłopiec staje się „kobiecy", nie tylko symbolicznie przywiązuje się do matki, ale manifestuje wrogą reakcję wobec ojca. Jeśli ojciec kilkakrotnie nie zareagował na odsuwanie się chłopca w akcie samoobrony, uruchamia się trwający całe życie antagonizm między nim i synem, który obserwujemy ciągle na nowo jako cechę stanu homoseksualnego.

Reasumując: niepewne przywiązanie do matki, po którym następuje wykorzystywanie syna przez ojca bądź traktowanie go z obojętnością, stwarza w nim głębokie poczucie deprywacji emocjonalnej i deficytu. Jeśli żadne z rodziców nie zaangażuje się na nowo w relację z chłopcem, odciągając go tym samym od obrony dysocjacyjnej, zostanie położony fundament pod trwający całe życie styl relacyjny oparty na wstydzie i wszechogarniające poczucie braku przynależności i bycia niekochanym[8].

Internalizacja zawstydzonego Ja. W taki sposób pierwsza rana narcystyczna u dziecka zapoczątkowuje wszystkie przyszłe doświadczenia wstydu. Będzie ono zawsze słyszało zinternalizowany głos rodzica: *Moi rodzice mają rację, bycie chłopcem jest ..... (złe, słabe, mało wartościowe itd). Coś w moim wnętrzu, co chce być jak Tata, jest ..... (złe, słabe, mało wartościowe itd.).*

Dzieci z rodziny narcystycznej często niewiele pamiętają z dzieciństwa, przywołując tylko mgliście temat zranień i alienacji, zdrady i bolesnego niezrozumienia. Mają głębokie, choć niewyrażone poczucie niesprawiedliwości, przejmujące wrażenie, że to „nie jest sprawiedliwe", ale nikt inny tego nie dostrzega. Wydaje się, jakby rodzice potajemnie spiskowali, aby w jakimś nieznanym celu dziecko pozostawało bezsilne.

Można by przypuszczać, że reakcją chłopca na tych, którzy go zawstydzili, będzie gniew, a z powodu własnej sytuacji odczuwanie smutku. Ale dziecko w takiej rodzinie czuje dokładnie odwrotnie, podejmując odpowiedzialność za czyny tych, którzy je zawstydzają. Złości się na siebie za to, że „denerwuje" swoich rodziców, których mu „żal". To odwrócenie smutku i złości „chroni ukochaną osobę" (Freud, 1917) w jej pozornie „słusznej" pozycji szacunku i władzy, ale równocześnie wypacza zdolność dziecka do dostrzegania rodzicielskiej porażki i wyrażania żalu z jej powodu.

Nasi dorośli klienci są szczególnie podatni na zawstydzenie podczas podejmowania prób bycia asertywnym i wstyd jako reakcja blokująca jest indukowany przez nich samych. Wraca do nich dawne, zakorzenione w ciele

skojarzenie bezsilności ego zawarte we wspomnieniach dotyczących stanu asertywnego Ja. W taki sposób mężczyzna nauczył się kojarzyć asertywność z następującą myślą: *Przygotuj się, zaraz doświadczysz rozczarowania.*

W toku terapii klienci przywołują konkretne określenia na opisanie ich „osobistego niezasługiwania" na bycie asertywnym. Wciąż mówią o sobie jako o „słabych", „posiadających wady", „wybrakowanych", „uszkodzonych", „złych" i „niewartych miłości". Te krytyczne etykietki pokazują internalizację negatywnego przekazu odebranego od rodziców. Z tego rodzaju negatywnych założeń na swój temat rozwija się nieuchronne dziedzictwo samoponiżających, nieprzystosowawczych i autodestrukcyjnych zachowań w dorosłym życiu.

Pewien mężczyzna opisał rozległy efekt tego typu wstydu w swoim życiu:

> Kiedy jestem zawstydzony, tracę poczucie męskości. Kiedy tak się dzieje, inni to natychmiast zauważają i widzą, że jestem na to podatny. W pracy przydzielają mi więcej zadań, bo nie potrafię się wybronić. Kiedy jestem na siłowni, mężczyźni to we mnie dostrzegają i niektórzy zachowują się w sposób agresywny seksualnie. Nawet moja matka zauważa ten stan zawstydzenia, a kiedy to widzi, próbuje to wykorzystać, żeby dostać coś, czego chce. Mówi: „Dlaczego nie spędzasz ze mną więcej czasu w domu?".

Chłopiec z rodziny narcystycznej doświadczył przytłaczającego zagrożenia unicestwieniem z powodu porzucenia. Jedynym wyjściem - a dokładniej mówiąc, rozwiązaniem w formie adaptacji, żeby przetrwać emocjonalnie - było zaakceptowanie i internalizacja komunikatu, że *jest słaby iniemęski.* Dzięki wyparciu Ja płciowego i autonomicznego, został nagrodzony pozorną rodzicielską miłością i aprobatą. Jakkolwiek stresujące może być postrzeganie siebie jako kogoś gorszego, jest ono lepsze niż uczucie traumy związanej z utratą rodzicielskiego przywiązania. W rzeczywistości dla dziecka jest to porzucenie biologicznie ugruntowanego jądra jego osobowości, jego tożsamości płciowej. Tego typu trauma zyskuje potężny negatywny wpływ zagrażający jego egzystencji.

Ciągle słyszymy od naszych klientów, że mają poczucie, iż nie zasługują na miłość, że są słabi i niemęscy, i że nigdy, w całym swoim życiu nie czuli się prawdziwie „dostrzeżeni". Wielu klientów, którzy próbują znaleźć sens w ambiwalentnej akceptacji, jaką okazywali im rodzice, opisuje to tak: „Tak, myślę, że w pewnym sensie byłem kochany, ale wiem, że nie byłem rozumiany". Pewien mężczyzna wyjaśniał: „Wiem, że rodzice mnie kochają, ale nigdy nie doświadczyłem, żeby rzeczywiście »byli dla mnie dostępni«. Mówią, że mnie kochają, ale nie czuję, żeby tak było".

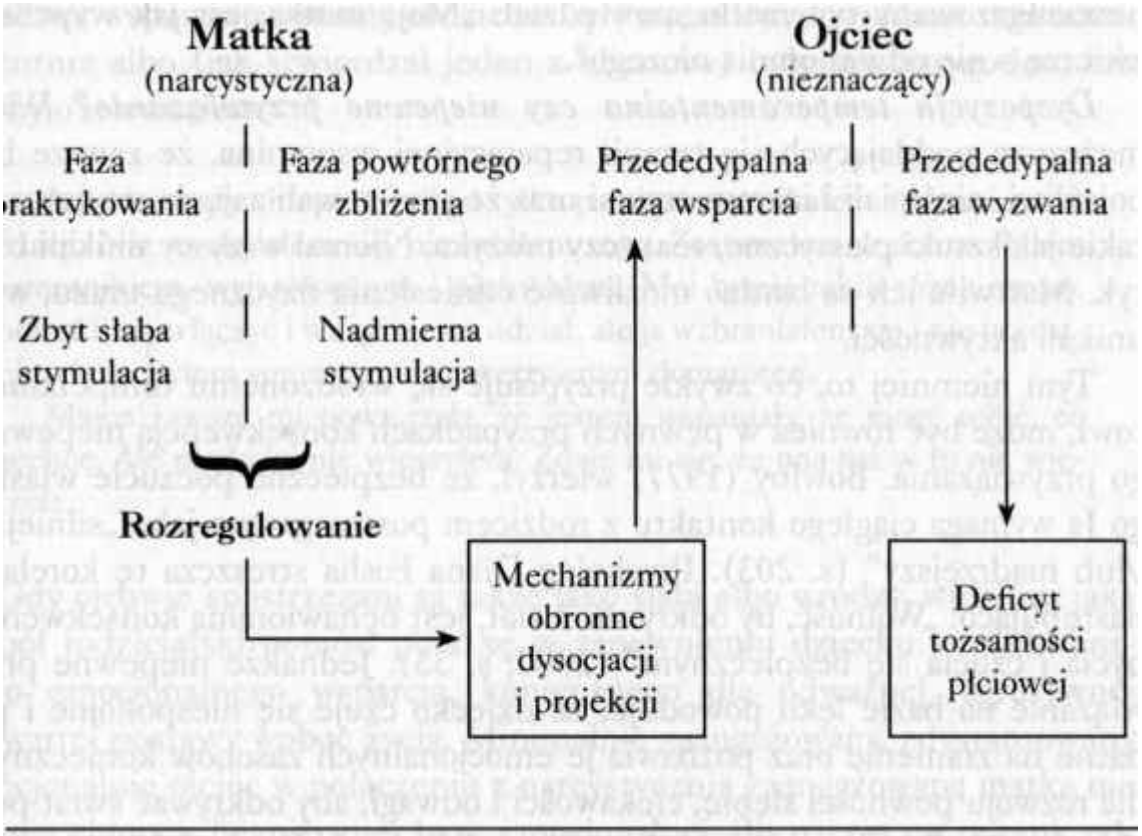

Rys. 3.1. Niepowodzenie więzi rodzicielskiej

Ambiwalentna relacja z matką w dorosłym życiu. Homoseksualni mężczyźni często utrzymują zbyt silną, ale wysoce ambiwalentną relację z matką przez całe życie. Te relacje charakteryzują się wrogą zależnością.

Często słyszymy relacje matek, które były na pewnym poziomie nadmiernie zaangażowane, ale jeśli przyjrzeć się głębiej, nie wspierały synów. Wielu klientów na przykład, paradoksalnie chwaląc swoje matki za lojalne wsparcie i zachętę, wyrażało lęk, że miłość ich matek jest w rzeczywistości warunkowa. Pewien mężczyzna powiedział o swojej odrzucająco-tłumiącej matce: „Jest najlepszą matką na świecie, dała mi tyle z siebie. Dostawałem dużo rzeczy, poświęcała mi wiele uwagi, ale nigdy nie zapełniła pustki w moim sercu".

Inny klient tak się wyraził o swojej narcystycznej matce: „Matka bardzo się interesuje moim życiem, jest kochająca, ale kiedy popełniam błąd, po prostu eksploduje, jakbym nagle stawał się zły. Staję się kompletnie bezużyteczny". Jeszcze inny dziewiętnastolatek chwalił matkę za to, że zawsze go wspierała, ale powiedział też: „Pamiętam jej ciągły krytycyzm. Potrafiła nagle mnie zaatakować w nienawistny sposób". Szesnastolatek, opisując

niezaangażowany typ matki, powiedział: „Moja matka jest jak wypchane zwierzę - nie odwzajemnia niczego".

Dyspozycja temperamentalna czy niepewne przywiązanie? Wielu mężczyzn poddających się terapii reparacyjnej wspomina, że zawsze byli bojaźliwi, nieśmiali i introwertywni oraz że preferowali zajęcia artystyczne, takie jak sztuki plastyczne, teatr czy muzyka. Niemal wszyscy unikali bijatyk. Martwiła ich za bardzo możliwość odniesienia fizycznego urazu, więc unikali aktywności.

Tym niemniej to, co zwykle przypisuje się wrodzonemu temperamentowi, może być również w pewnych przypadkach konsekwencją niepewnego przywiązania. Bowlby (1977) wierzył, że bezpieczne poczucie własnego Ja wymaga ciągłego kontaktu z rodzicem postrzeganym jako „silniejszy i/lub mądrzejszy" (s. 203). Psycholog Diana Fosha streszcza tę korelację następująco: „Wolność, by odkrywać świat, jest behawioralną konsekwencją bycia i czucia się bezpiecznym" (2000, s. 35). Jednakże niepewne przywiązanie na bazie lęku powoduje, że dziecko czuje się niespokojne i podatne na zranienie oraz pozbawia je emocjonalnych zasobów koniecznych dla rozwoju pewności siebie, ciekawości i odwagi, aby odkrywać świat poza sferą matki. Bowlby (1988) wskazuje, że dziecko, które czuje się prawdziwie bezpieczne w przywiązaniu do rodziców, będzie mniej zahamowane w odkrywaniu świata: „Odkrywanie otoczenia, włączając w to zabawę i różne zajęcia z rówieśnikami, jest... *antytezą [niepewnego]przywiązania"* (s. 121, podkreślenie moje). Jerome Kagan (1994), podobnie jak Bowlby, odkrył, że sposób traktowania dzieci przez rodziców może wpłynąć na ich poziom nieśmiałości.

Wielu homoseksualnych mężczyzn wspomina swoje matki jako słabe, niestabilne i niekonsekwentne w swych reakcjach emocjonalnych. Matki emocjonalnie niepewne oddziałują na dzieci poprzez własne idiosynkratyczne potrzeby, pozostawiając dzieci z poczuciem niepokoju i niepewności, wskutek tego synowie czują się odpowiedzialni za ich stabilność emocjonalną.

Klient o orientacji homoseksualnej zwykle informuje nas o poczuciu wszechobecnej podatności na zranienie. Niepewne przywiązanie często manifestuje się w formie irracjonalnych lęków (Nicolosi, 1991, s. 100). „Jako dziecko czułem się po prostu sam i byłem przerażony nawet wtedy, gdy wokół mnie byli inni ludzie. Bałem się ciemności, zawsze myślałem, że ktoś siedzi w szafie albo pod łóżkiem". Inny mężczyzna powiedział: „Moi rodzice nigdy nie sprawili, że czułem się bezpiecznie wewnątrz siebie. Matka we mnie nie wierzyła, nie dodawała mi odwagi. Ojciec może próbował, ale był w tym kiepski".

Słowa wsparcia ze strony rodziców były często wypowiadane niekonsekwentnie albo (jak stwierdzał jeden z klientów) były niewiarygodne, lub nie było ich wcale.

> Już jako mały chłopiec, odkąd tylko pamiętam, unikałem sportu i rywalizacji. Nie wychylałem się, nie robiłem tego. Zostawałem w domu. Byłem samotnikiem, wyizolowanym i nieśmiałym. Moi bracia robili różne rzeczy, potrafili się włączyć i wziąć w tym udział, ale ja wzbraniałem się i nie uczestniczyłem. Byłem smutnym, introwertywnym domatorem.
>
> Mama zawsze mi powtarzała, że jestem wspaniały, że mogę robić, co zechcę. Ale nigdy jej nie wierzyłem. Zdaje mi się, że ona też w to nie wierzyła

Gdy ojcowie spostrzegani są także jako słabi albo wrodzy, widzimy, jaką zespół rodzicielski poniósł porażkę w zapewnieniu dziecku konsekwentnego emocjonalnego wsparcia, koniecznego dla odważnej, agresywnej i otwartej postawy wobec życia. Minimalnie zaangażowany, zdystansowany emocjonalnie ojciec w połączeniu z narcystycznie zaangażowaną matką nie oferują chłopcu bezpiecznej bazy emocjonalnej. To naraża na szwank odważne odkrywanie świata przez dziecko, jak również jego siłę, niezależność i samowystarczalność.

Kiedy dziecko ma bezpieczną więź z rodzicami, może znieść odrzucenie przez rówieśników albo utratę ich towarzystwa. Dotyczy to również tych, którzy mu dokuczają z powodu słabych wyników w sporcie albo dlatego, że nie jest typowo męski. Bezpieczeństwo, które bierze się z tego rodzaju przywiązania, zapewnia ochronną sieć kontaktów na całe życie, nawet wtedy, kiedy inni zawiodą.

Stąd moja propozycja, żeby nieśmiałość, najczęściej przypisywaną czynnikom biologicznym, uznać w przypadku niektórych homoseksualistów za rezultat lękowego przywiązania.

Obrona przeciwko negatywnej introjekcji: Narcyzm i Ja fałszywe

Zatem proponuję, aby uznać, że w przypadku wielu - prawdopodobnie większości - mężczyzn o orientacji homoseksualnej, ich Ja płciowe doznało zranienia w dzieciństwie. Ta rana, jak sądzę, jest zakorzeniona we wstydzie. Przywołuje doświadczenie opisane przez Walta Whitmana w „Lusterku":

> Poza schludnym kostiumem
> plugastwo tylko i proch. (tłum. Juliusz Żuławski)

Niezdolny do tolerowania poczucia bezwartościowości, jakie rodzi zawstydzone „Ja", chłopiec stwarza dwa szczególne mechanizmy obronne: Ja fałszywe i narcyzm. Działają one wspólnie i rekompensują deficyt wywołany przez zawstydzone Ja. Ja fałszywe i Ja narcystyczne służą nie tylko jako taktyka przetrwania i radzenia sobie z bieżącymi interakcjami, ale również jako obrona przeciwko jakimkolwiek przyszłym utratom przywiązania. Te środki obronne wspierają się wzajemnie tak mocno, że niektórzy autorzy traktują je jak synonimy (Johnson, 1987).

Można znaleźć argumenty na poparcie tezy, że narcyzm i Ja fałszywe to dwa aspekty tego samego zjawiska, ale dla celów diagnostycznych i bardziej efektywnej terapii, jak również dla zrozumienia samego siebie przez klienta będziemy traktować je jako osobne i zróżnicowane mechanizmy.

Ja fałszywe a Ja narcystyczne

W celu podtrzymania poczucia akceptacji i przynależności do rodziny, która nie postrzega go jako odrębnej jednostki z własnymi potrzebami, dziecko rozwija kompromisową tożsamość. Jeden z klientów tak to wyjaśniał: „Wolę być fałszywym »kimś« niż nikim". By uniknąć unicestwienia, jakie niesie bycie „nikim", dziecko dostosowuje się do systemu rodziny, oferując rodzicom Ja fałszywe, które wydaje się konieczne dla bycia docenionym. Cena, jaką za to płaci, to oczywiście niemożność prawdziwej ekspresji Ja i przywiązania w relacjach.

Kwintesencją Ja fałszywego w okresie prehomoseksualnym jest „dobry chłopczyk", zachowawcza adaptacja „miłego", nieszkodliwego, bezpłciowego dziecka. Ale wiąże się to z wysokimi kosztami: nie pozwala chłopcu na wyrażenie swoich naturalnych męskich dążeń i na zaspokojenie potrzeb dotyczących przywiązania do osoby tej samej płci. Powoduje to głęboką uczuciową pustkę i ostatecznie pozostawia z chronicznym, niezaspokojonym pragnieniem głębokiego połączenia z innym człowiekiem.

Symptom „dobrego chłopczyka" w formie dorosłej wyraża się jako „miły gość". Taki mężczyzna jest często określany jako „zgodny", „bierny" i „służalczy". Pokazuje jednowymiarową, współzależną, lizusowską osobowość, nałogowo szukającą aprobaty innych.

„Miły gość" wyraża się w wymuszonej postawie ciała, która mówi o introjekcji wstydu. Jest to tarcza (jak ktoś mógłby nie lubić „miłego gościa"?), broniąca Ja pierwotne przed zranieniem ze strony Ja zniszczonego przez wstyd. „Miły gość" na ogół unika konfliktu i ma tendencję, do bycia niepewnym, zamkniętym, zorientowanym na obronę, nadmiernie skontrolowanym,

sztywno i restrykcyjnie jednowymiarowym. Taki człowiek jest zamknięty w emocjonalnym kaftanie bezpieczeństwa, w którym nie jest w stanie w pełni poznać i doświadczyć własnych emocji oraz w otwarty sposób przyjmować uczuć innych. Jest zahamowany i szczególnie boi się bycia zranionym.

Niezaspokojona potrzeba bycia „dostrzeżonym"

Inną wspólną formą obrony dla mężczyzn o orientacji homoseksualnej jest narcyzm. W odróżnieniu od Ja fałszywego, które prezentuje „miły gość", styl narcystyczny cechuje się rojeniami wielkościowymi, niesie ze sobą poczucie uprzywilejowania. Mężczyzna wydaje się aktywny i pełen życia w porównaniu ze statyczną, zamkniętą, drewnianą manierą „miłego gościa". Oba typy są konstruktami wymierzonymi przeciwko wstydowi antycypacyjnemu, tym niemniej styl narcystyczny może być postrzegany jako czynny/ofensywny, a „miły gość" jako pasywny/defensywny.

Styl narcystyczny jest bardziej wielowymiarowy, złożony i ciekawszy od „miłego gościa", ale też zwykle bardziej szorstki i trudniejszy. Osoba narcystyczna jest zawsze ukierunkowana na stworzenie efektu, raczej manipuluje innymi i domaga się szczególnej uwagi, niż próbuje się naprawdę zaangażować. Jest przede wszystkim zajęta promowaniem swego wyidealizowanego obrazu i jej wysiłki, aby zyskać szczególną uwagę, muszą koniecznie zawierać w sobie element manipulacji. U podłoża tego leży pretensjonalna iluzja, że może zmieniać kształt świata (m.in. - dla mężczyzn identyfikujących się z kulturą gejów), łącznie z przeprojektowaniem naturalnych realiów płciowych w nową rzeczywistość, która lepiej odpowiada jej pragnieniom.

Prawda jest także przedmiotem manipulacji: powodowany potężną potrzebą polepszenia swojego życia, narcyz poświęca lata na pogoń za rozmaitymi iluzjami. Idealizuje ludzi, którzy wypełniają obraz tego, czym chciałby być. Idealizacja jest w istocie fundamentem jego homoerotycznego pociągu. Działa ona w służbie narcyzmu, aby zrekompensować ukryty wstyd związany z płcią oraz głód emocji, który wynika z samotności.

Z powodu przesadnej potrzeby *bycia dostrzeżonym*, narcyz nigdy nie uzyskuje wystarczającego potwierdzenia swojej ważności. Ciągle zraża ludzi do siebie przez uporczywe okazywanie wyższości. Jest zawsze gotów sprzeciwić się każdemu poczuciu lekceważenia, bycia zranionym emocjonalnie, niedocenionym czy ignorowanym. Pogrążony w zajmowaniu się sobą, ma ograniczoną zdolność do prawdziwej empatii. Szybko zaczyna uważać się za ofiarę, odczuwając przy tym niechęć i pragnienie odwetu. Narcyz został

opisany jako osoba, „której jest ciągle mało". Ceną za „robienie tego po swojemu" będzie ostatecznie poczucie, że jest sam.

„Strefa szarości" i pragnienia erotyczne dotyczące tej samej płci

Mężczyzna z SSA, pochwycony w pułapkę izolacji emocjonalnej i niezdolny do autentycznych związków z innymi, będzie często czuł się pokonany, zraniony i zawiedziony, co w konsekwencji popchnie go do stanu, który nazywamy „strefą szarości".

„Strefa szarości" jest przeżywana jako zniechęcenie, bezsilność, rozczarowanie, samotność i słabość. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że te uczucia pojawią się wtedy, gdy znacząca dla niego osoba nie spełni jego oczekiwań opartych na nierealistycznych, narcystycznych potrzebach oraz zniekształconym widzeniu ludzi i relacji z nimi. Kiedy oczekiwania dotyczące innych ludzi nie zostaną spełnione, mężczyzna taki czuje się rozczarowany, upokorzony, a nawet bezwartościowy. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że właśnie wtedy wyjdą na jaw jego homoseksualne preferencje.

Homoerotyzm zapewnia obiecującą iluzję zastrzyku męskości i rzeczywiście przynosi natychmiastową zmianę w uczuciach, wywołując wielką ekscytację i poczucie buntowniczego wyzwolenia, co jest znaczącym przeciwieństwem monotonnych, depresyjnych uczuć charakterystycznych dla pozbawionego energii narcyzmu ze „strefy szarości". Symboliczny kontakt z wyidealizowanym obrazem męskości (tj. Ja idealizowanym, projektowanym), nawiązany dzięki zastosowaniu homoseksualizmu, odbudowuje na jakiś czas osłabione poczucie wartości. Idealizowany wizerunek służy jako obiekt-Ja, a kontakt homoerotyczny tymczasowo „wesprze" osłabione Ja narcystyczne.

Obrona dysocjacyjna. Zaobserwowaliśmy u naszych klientów częste zastosowanie obrony dysocjacyjnej. Chodzi o zjawisko, które Elizabeth Moberly (1983) pierwotnie nazwała „obronnym odłączeniem".

Ludzie, którzy stosują obronę dysocjacyjną, często doświadczali wczesnej traumy w relacji z matką (Schore, 2003). W dorosłym życiu reagują oni na pewne bodźce spustowe kojarzące im się z przeżytą traumą poprzez odcięcie się od świata zewnętrznego i przejście do stanu osłabionej witalności.

Osoba z urazem przywiązania staje się wysoce wrażliwa na ukryte sygnały mówiące o dezaprobacie i odrzuceniu, takie jak określony ton głosu, wyraz twarzy albo ledwo uchwytny gest, zwłaszcza gdy sygnały te pochodzą od osób znaczących albo kogoś, kto takie osoby symbolizuje.

Sygnały te są często odbierane podprogowo, poniżej poziomu świadomości, powodując reakcję dysocjacyjną. Ten dziecięcy sposób obrony jest

nieprzystosowawczy w dorosłym życiu i prowadzi do wielu objawów wtórnych. Wśród klientów w naszej klinice najbardziej wyrazistą reakcją nieprzystosowawczą jest niezdolność do związków emocjonalnych z innymi mężczyznami i wynikające stąd nieustanne fantazje i pragnienia homoerotyczne.

W warunkach terapii widzimy, że dysocjacja pojawia się wtedy, kiedy klient staje wobec konfrontacji z wysoce stresującym materiałem. Terapeuta obserwuje, jak spojrzenie klienta nagle traci blask, klient przestaje się koncentrować, a jego twarz przybiera pusty wyraz. Właśnie wkroczył w obszar subiektywny i jest przez jakiś czas poza zasięgiem terapeuty. W takich momentach terapeuta obserwuje, jak klient staje się niezaangażowany, rozprasza się, jak następuje u niego znaczące obniżenie afektu. Klient może powtarzać pustym głosem dokładnie tę samą interpretację, jakiej przed chwilą udzielił, ale jest emocjonalnie zamknięty.

W jaki sposób terapeuta pomaga klientowi wyjść z tego stanu? Może ujawnić, że zauważył jego odłączenie się i w przyjazny sposób wskazać (jako na dowód) na wyraz twarzy klienta, zapraszając go jednocześnie, by „powrócili do sesji". Celem terapeutycznym jest uświadomienie klientowi, w jaki sposób pewne sygnały, m.in. komunikacja niewerbalna, hamują jego emocje, a zwłaszcza jak wyprowadzają go ze zdrowego stanu asertywności i wpędzają w „zawężony" stan wstydu.

Klient uczy się, że może odczuwać komfort we wspólnym przebywaniu z terapeutą i współpracować we wspólnej regulacji nie tylko pozytywnych emocji, takich jak radość i miłość, ale też negatywnych stanów afektywnych, takich jak wstyd, przerażenie i wściekłość.

Projekcja. Obok dysocjacji, drugą formą obrony przeciwko przytłaczającemu stresowi jest projekcja. Spotkaliśmy się z nią wcześniej, kiedy była mowa o tym, jak chłopiec projektuje na ojca to samo doświadczenie rozregulowania emocji, jakie miał w przypadku matki.

Projekcja jest dziecięcym mechanizmem obronnym, który rozwija się już w pierwszym roku życia. Polega ona na tym, że dziecko stwarza wewnętrzne reprezentacje wyjątkowo traumatycznego wydarzenia i projektuje je na innych. Te niewerbalne, przedsymboliczne reprezentacje służą temu, aby antycypować podobny uraz w przyszłości i uchronić przed nim dziecko. Konstrukty wewnętrzne, jakie dziecko stwarza, stają się wtedy podstawą zjawiska przymusu powtarzania. Przymus powtarzania, jako mechanizm przetrwania i radzenia sobie, jest reaktywowany w odpowiedzi na konkretne sygnały społeczne.

W sytuacji terapeutycznej sygnały podprogowe wywołujące wspomnienia innych ludzi, którzy zawstydzili klienta, spowodują negatywną projekcję. W najcięższych przypadkach aktywuje się reakcja przeciwprzeniesieniowa,

która jest reakcją terapeuty na projekcję klienta: może ona zniszczyć związek terapeutyczny i współpracę między klientem a terapeutą. U podłoża negatywnej projekcji na terapeutę, która doprowadza do impasu, leży często „podwójne wiązanie" *{double bind),* które rozwiązuje się przez postępowanie typu „wzajemnego dostrojenia się".

Uzależnienie. Dwa wcześniejsze mechanizmy obronne: dysocjacja i projekcja - przyswajane są we wczesnym niemowlęctwie i stąd nazywane są prymitywnymi mechanizmami obronnymi. Innym powszechnym sposobem obrony jest uzależnienie, które ujawnia się później.

Wczesne niedostrojenie do środowiska wielu z naszych klientów, doświadczane jako zdrada, spowodowało trudności z regulacją emocji. Kiedy problem nie może zostać rozwiązany w relacjach interpersonalnych, wielu mężczyzn z SSA stosuje narkotyki, alkohol albo kompulsywne zachowania seksualne. Ponieważ nie są oni w stanie złagodzić wewnętrznego cierpienia, wybierają możliwość zmiany nastroju jako przyjemną, szybką alternatywę dla panowania nad własnym wnętrzem.

Wielu mężczyzn żywi nieuświadomioną nadzieję, że kontakty erotyczne z tą samą płcią zastąpią symbiotyczną błogość płynącą z bezpiecznego przywiązania do ojca. Pewien dziewiętnastolatek zwięźle wyjaśnił swoje „największe marzenie": „Chcę siedzieć na kolanach wielkiego mężczyzny i nigdy się nie obudzić".

Narkotyki, alkohol i seks zapewniają natychmiastową ulgę w wewnętrznym, opartym na wstydzie napięciu. Nadużywanie środków odurzających i swoboda seksualna oferują tymczasowe oderwanie od pustki emocjonalnej, osobistej nieadekwatności i chronicznej depresji. Wszystko to służy odwróceniu uwagi od zasadniczej niezdolności do doświadczania autentycznego przywiązania emocjonalnego.

Tendencja, by używać seksu jako oderwania od bólu wywołanego głęboką alienacją, jest przywoływana przez byłego kochanka Rudolfa Nureyeva, wybitnego tancerza baletowego. Powiedział on o Nureyevie: „Wydawało się, że doświadcza on wewnętrznej samotności, poczucia odrzucenia, które nigdy nie może być przezwyciężone i prowokował ten szaleńczy erotyzm, żeby ukryć się przed tymi uczuciami chociaż na chwilę" (Segal, 2007).

Nadużywanie substancji odurzających i uzależnienie seksualne, zwłaszcza gdy chodzi o anonimowych partnerów, zaspokajają też dążenie do wielkości i wszechmocy i są aktem dziecięcej przekory wymierzonym w ograniczenia rzeczywistości. Wzmacniają przy tym iluzje (fałszywie pozytywne spostrzeżenia), które podtrzymują kruche poczucie tożsamości.

Zachowanie addyktywne, czy to seksualne, czy inne, zwykle włącza się w momencie rozczarowania z powodu niezaspokojonych potrzeb, zwłaszcza

w wyniku dostrzegalnego braku poszanowania godności klienta przez innego mężczyznę albo z powodu rozczarowania, które klient wywołał w osobie będącej symbolem matki. Wobec nagłej bezsilności, która prowokuje gniew przeciwko nieadekwatnemu Ja, mężczyzna szuka jakiegoś samoregulującego rytuału.

Ale podobnie jak w przypadku innych zachowań narcystycznych, nałogi są opcją z dziedziny fantazji. Seks, jedzenie, kompulsywna hiperaktywność i dążenie do „oderwania się" i „rozrywki" nie uśmierzą na długo napięcia związanego z brakiem równowagi emocjonalnej. Po ich zastosowaniu brak równowagi powraca.

Wśród naszych klientów obserwujemy zwłaszcza wykorzystanie pobudzenia seksualnego jako sposobu na wyjście ze stanu depresyjnego. Klient o orientacji homoseksualnej używa zdysocjowanej seksualności (anonimowych kontaktów seksualnych), by regulować chroniczną depresję. Jednak zachowanie seksualne nie stanowi odpowiedzi na jej istotę.

Znaczącym celem terapeutycznym jest zmniejszenie dążenia do używania przygodnego seksu jako autoregulatora i zamiennika prawdziwych form regulacji emocji, ukierunkowanych na relacje.

Cztery fazy tożsamości gejowskiej

Rozdział drugi opisywał dokładnie dwie fazy prowadzące do deficytu tożsamości płciowej. Możemy poszerzyć je jeszcze o dwie dodatkowe: fazę erotyzacji męskości, a następnie fazę roli społecznej, jaką odgrywa tożsamość gejowska.

W pierwszej fazie, niepewnego przywiązania, „osobą znaczącą" jest matka, co wywołuje mechanizm obronny w postaci dysocjacji i projekcji. W drugiej fazie tożsamości płciowej (która pojawia się mniej więcej w przedziale od około półtora roku do wieku trzech lat) niepowodzenie w stworzeniu więzi z ojcem daje efekt w postaci deficytu tożsamości płciowej. W trzeciej fazie, erotycznej (pojawiającej się mniej więcej od 5. do 11. roku życia dziecka) znaczącymi osobami są rówieśnicy i rodzeństwo, często traumatycznie wrodzy i odrzucający. Skutkiem tego jest obrona w postaci erotyzacji, co wyraża się w homoseksualizmie. Czwarta faza, społeczna, pojawia się wtedy, gdy ważne czynniki społeczne i kulturowe wprowadzają koncepcję tożsamości gejowskiej; zwykle jest to we wczesnym okresie nastoletnim życia dziecka bądź później. Efektem jest przypięcie sobie etykietki „geja", co stanowi próbę „narracyjnego wyjaśnienia" doświadczenia z przeszłości.

	Faza 1 Niepewne przywiązanie	Faza 2 Tożsamość płciowa	Faza 3 Erotyzacja	Faza 4 Rola społeczna
Osoba znacząca	**Matka**	**Ojciec**	**Rówieśnicy/ rodzeństwo**	**Społeczeństwo/ kultura**
Wiek	**Pierwszy rok**	**1,5 roku-3 lata**	**5-11 lat**	**Nastolatek**
Rezultat	**Obrona dysocjacyjna Identyfikacja projekcyjna**	**Deficyt tożsamości płciowej**	**Homoseksualizm**	**Identyfikacja z kulturą gejowską**

Rys. 3.2. Cztery fazy tożsamości gejowskiej

Inny model: homoseksualizm po fazie identyfikacji płciowej

Do tego momentu nasz model tłumaczył homoseksualizm jako niepowodzenie w przechodzeniu przez fazę identyfikacji płciowej, gdy dziecko ma od półtora roku do trzech lat. Jeśli ten proces jest zakończony sukcesem, wiąże się z dezidentyfikacją chłopca z matką i bezpieczną identyfikacją z ojcem. Ten model brzmi wiarygodnie dla większości homoseksualnych klientów, jacy przewinęli się przez naszą klinikę w ciągu ostatnich dwudziestu lat.

Mimo to około 20% mężczyzn, którzy przechodzili terapię, prezentowało znacząco różny obraz kliniczny.

Rozróżnienie, jakie przeprowadzamy między „prepłciowym" a „postpłciowym" typem SSA, jest w pewnym sensie paralelą do psychoanalitycznego rozróżnienia między modelem preedypalnym i postedypalnym. W modelu postedypalnym/postpłciowym przyjmujemy, że trauma okresu rozwojowego pojawiła się później i niosła ze sobą szersze spektrum wpływów - zwłaszcza szkodę wyrządzoną ego w okresie latencji (między 5. a 12. rokiem życia).

Zakładamy, że klient o „postpłciowym" typie homoseksualizmu zakończył z sukcesem fazę identyfikacji płciowej, ale później doświadczył innego rodzaju traumy, dla której pragnienie homoerotyczne zostało uwarunkowane jako regulator emocji. (Scenariusz „postpłciowy" sam w sobie niekoniecznie dotyczy tożsamości płciowej.) Z powodu posiadania atrybutów męskości

i braku zniewieściałego zachowania, ci klienci wydają się „hetero", ale mają drażniącą wewnętrzną potrzebę uczucia od mężczyzny. Taki klient często czuje pociąg do kobiet, ale nie interesują go przyjaźnie z nimi bądź interesują jedynie w niewielkim stopniu. Chce jedynie „być wśród gejów", ale w tym względzie zachowuje się jak chłopiec w fazie latencji. Wykazuje zdolność do nawiązywania całkiem dobrych relacji z mężczyznami heteroseksualnymi, ale nie czuje, że mógłby otwarcie z nimi rozmawiać o swoim pożądaniu homoseksualnym.

Trauma postpłciowa zwykle wydaje się spowodowana przez starszego brata, ojca, okrutnych, prześmiewczych kolegów w szkole, wykorzystanie seksualne albo chaotyczną, „niezrównoważoną" matkę. Ta ostatnia wywoływała w kliencie lęk i gniew, zgeneralizowany obecnie na wszystkie kobiety, co powstrzymuje go od głębszych relacji z nimi. Ci mężczyźni wydają się „normalnymi facetami", ale wykazują wyraźną niepewność dotyczącą własnej męskości. To nie pragnienie posiadania męskich cech, jakie widzą u innych, napędza ich pożądanie tej samej płci; poszukują raczej zmniejszającego niepokój zapewnienia o męskim wsparciu i pociesze w obronie przed wewnętrznym brakiem bezpieczeństwa.

W przypadku typu postpłciowego nie występuje prawdziwie głęboki żal do ojca. Mimo to klient zwykle postrzega go jako słabego albo nieskutecznie i nie dość stanowczo broniącego go przed złym starszym bratem, okrutnymi, złośliwymi rówieśnikami albo chaotyczną, destabilizującą matką. Ojciec był „wystarczająco dobry" w aspekcie przywiązania, ale nie udało mu się ocalić syna przed powtarzającą się traumą w fazie latencji.

Czasami te oparte na wykorzystaniu relacje z przeszłości „powtarzają się" w homoseksualnych fantazjach klienta i w tym, czego szuka on w związku. Ale występuje mniejsze prawdopodobieństwo, że rozwinie się u niego uzależnienie od pornografii gejowskiej, ponieważ męski wizerunek sam w sobie ma dla niego mniejszą atrakcyjność seksualną. Szuka on raczej akceptacji ze strony mężczyzny, który jest młodzieńczy, delikatny, chłopięcy, bierny (i bardziej zniewieściały). W tym przypadku obraz mężczyzny poszukiwany u partnera nie jest wyidealizowanym męskim typem (najbardziej pożądanym przez klienta z homoseksualizmem „sprzed fazy identyfikacji płciowej"), ale mężczyzną, który reprezentuje jego własne, młodsze Ja - zagubione i niewinne.

Tabela 3.1. pokazuje podstawowe rozróżnienie między tymi dwoma typami homoseksualistów.

Tabela 3.1.
Podstawowe rozróżnienie między homoseksualistami typu „sprzed fazy identyfikacji płciowej" i „po fazie identyfikacji płciowej"

Typ sprzed fazy identyfikacji płciowej (około 80% populacji klientów) (przyjmujemy, że te wielkości są reprezent;	**Typ po fazie identyfikacji płciowej** (około 20% populacji klientów) atywne dla całej populacji homoseksualnej)
Ogólne wrażenie	
Zniewieściałość albo niemęska delikatność Sztywny, drobiazgowy, skrępowany.	Męski, zwyczajny mężczyzna; zwykle dobrze się czuje we własnym ciele. W psychoterapii grupowej wywołuje szczególne pożądanie u innych uczestników. Twardy, szorstki, zrelaksowany, swobodny w traktowaniu swego ciała. Ma wyższy status w grupie.
Postawa wobec planu leczenia	
Reaktywny, emocjonalny, kapryśny, zmienny	Stosuje racjonalne, intelektualne argumenty, preferuje podejście kognitywne. Docenia cele, zadania i sprawozdania z postępu w terapii. Elastyczny; potrafi wejść w swoje lęki i zmierzyć się z nowymi wyzwaniami.
Narcyzm	
Łatwo ulega zranieniom emocjonalnym, obraża się, czuje się złamany, dotknięty, znieważony.	Większa elastyczność, trudniej go zranić, potrafi wysłuchać krytyki.
Niezaspokojone potrzeby	
Potrzeba męskiej identyfikacji płciowej i potrzeby emocjonalne.	Męskie potrzeby emocjonalne.
Najważniejsze źródło traumy w okresie rozwojowym	
Ojciec (najczęściej słaby, mało znaczący; rzadziej wrogi/bezwzględny)	Wrogi, bezwzględny ojciec albo starszy brat bądź wysoce niezorganizowana („niezrównoważona") matka.
Relacja z ojcem	
Traumatyczne zranienie ze strony ojca. Rana narcystyczna; syn czuje głęboką niechęć, żal, pogardę. Naprawa relacji z ojcem zachodzi bardzo rzadko.	Ojciec był (wystarczająco) adekwatny, by się z nim identyfikować i przywiązać do niego, ale nie udało mu się obronić syna przed źródłem traumy. Może być bardziej gotowy na naprawę relacji z ojcem.

Relacja z matką	
Mocniejsze usidlenie w relacji z matką, związek silnie ambiwalentny, łatwo daje się wyprowadzić z równowagi przez matkę.	Mniej usidlony w relacji z matką, mniejsza zależność emocjonalna; zwykle nie daje się tak łatwo wyprowadzić z równowagi.
Relacje z kobietami	
Niewielki pociąg seksualny do kobiet albo jego brak Łatwo nawiązuje i podtrzymuje przyjaźnie z kobietami.	Wyraźny (chociaż słaby) pociąg do kobiet, a przy tym głęboki lęk przed nieudolnością seksualną. Brak wspólnych pasji i zainteresowań uniemożliwia podtrzymanie przyjaźni z kobietami.
Relacje z innymi mężczyznami	
Więcej problemów z uznaniem męskich autorytetów, podejrzliwy, oczekuje niesprawiedliwego traktowania, brak bliskich przyjaźni z mężczyznami.	Mniej problemów z uznaniem męskich autorytetów. Nawiązuje całkiem dobre przyjaźnie z mężczyznami, ale mogłyby one nabrać wymiaru seksualnego.
Ja prawdziwe - Ja fałszywe	
Dominuje Ja fałszywe; trudność ze znalezieniem i pozostawaniem w prawdziwym Ja.	Brak fałszywego Ja, łatwiej mu nawiązywać kontakt z mężczyznami, posługując się prawdziwym Ja.
Rokowania	
Trudniejsza terapia, wolniejsze zmiany, wiele problemów dotyczących zaufania, dłużej pozostanie na „poziomie eks--geja".	Szybsze postępy w terapii, lepsze rokowania.

ROZDZIAŁ 4

Homoseksualizm jako przymus powtarzania

Poszukiwanie innego mężczyzny zawsze wydawało się odpowiedzią na mój ból, ale nigdy nie działało.

# # #

Homoseksualizm okradł mnie z życia i pozostawia mnie pustym. To samo, czego używam do złagodzenia, uśmierzenia, oderwania się od bólu, więzi mnie w nim.

Teoria psychoanalizy definiuje przymus powtarzania jako ciągłe odtwarzanie przeszłego, traumatycznego zdarzenia. Dzięki symbolicznemu odegraniu traumatycznego wydarzenia osoba nieświadomie dąży do odniesienia ostatecznego zwycięstwa i uleczenia pierwotnej rany. Odtwarza zatem „tu i teraz pierwotną sytuację traumatycznej porażki, z nadzieją, że może tym razem rezultat będzie lepszy" (Stark, 1994a, s. 23).

Przymus powtarzania zawiera trzy elementy:

1. Próbę samokontroli
2. Formę samokarania
3. Unikanie ukrytego konfliktu.

Przyjrzymy się tym trzem elementom przymusu powtarzania, żeby zaobserwować, jak się uwidaczniają w homoseksualizmie.

Symboliczna próba samokontroli

To, co literatura psychoanalityczna nazywa próbą samokontroli, my określamy terminem „popędu reparatywnego". Reparatywna próba panowania nad sobą wyraża się w podjęciu wysiłku, by zdobyć miłość od zagrażającego obiektu, niedostępnego mężczyzny (zwykle ojca), a także naprawić odczuwany brak akceptacji ze strony mężczyzny dzięki zastrzykowi męskości, siły i pewności siebie.

Przymus powtarzania jest widoczny w podejmowanych przez klienta niezmordowanych próbach zdobycia władzy nad niedostępnym mężczyzną, mimo że jego wysiłki zawsze kończą się fiaskiem. Podobnie jak w przypadku innych form przymusu powtarzania, jest to mrzonka - daremne, monotonne chwytanie się rozwiązania emocjonalnego.

Pogoń za spełnieniem i bliskością emocjonalną osiąganą przez zachowania homoseksualne jest u takich mężczyzn podsycana przez bojaźliwe oczekiwanie, że ich męska pewność siebie nieuchronnie ich zawiedzie, a rezultatem będzie upokorzenie. Zamiast stawić czoła bólowi z przeszłości, wolą rytualnie odgrywać sytuację na nowo z nadzieją, że w odróżnieniu od wcześniejszych przypadków: *Tym razem dostanę wreszcie to, czego chcę; z tym mężczyzną odnajdę męską siłę dla siebie* i *Tym razem dręczące poczucie wewnętrznej pustki wreszcie zniknie.*

Z jednej strony przymus powtarzania reprezentuje zdrowy, reparatywny popęd do bycia proaktywnym, próbę odniesienia zwycięstwa nad wcześniejszym upokarzającym doświadczeniem. Ale z drugiej strony przymus powtarzania jest funkcją iluzji zakorzenionych w narcyzmie do takiego stopnia, że jest on skazany na porażkę, ponieważ żadna próba rozwiązania wczesnej utraty przywiązania przez uciekanie się do erotyki nie przyniesie rezultatu.

Jeden z klientów tak opisywał frustrację związaną z utratą przywiązania:

> Nigdy nie jestem w stanie zbliżyć się dostatecznie do męskiego ciała. Bez względu na to, jak blisko jestem, to nigdy nie wystarcza. Wymyślam skomplikowane, nieprawdopodobne sytuacje, w których mogę być bliżej mężczyzny, niż to rzeczywiście możliwe. Chcę być skarpetą na jego nodze, koszulą na jego plecach... ale to nadal nie dość blisko. Chcę być tatuażem na jego skórze, chcę być *w* jego penisie, chcę *być]cgo* penisem. Wciąż za daleko! To nie działa. Próbuję uzyskać od innego mężczyzny to, czego czuję, że nie mam w sobie.
>
> Rekompensuję sobie ból dzięki uldze, jaką daje seks, ale ostatecznie efekt jest następujący: *nigdy* nie mogę dostatecznie się zbliżyć! Nawet w fantazjach, nawet z pomocą dopalacza, jakim jest masturbacja. Nigdy nie mogę podejść dostatecznie blisko, by złagodzić mój ból z powodu oddzielenia od *innych* mężczyzn.
>
> Dlaczego nie mogę być wystarczająco blisko? Wstyd. Wstyd za to, że chcę być tak blisko. Ta wielka tęsknota oddziela mnie od innych mężczyzn. Wstyd jest tym wrogiem. Moim wrogiem nie jest homoseksualizm, ale wstyd.

Forma samokarania

Za popędem seksualnym do osób tej samej płci kryje się wstyd o podłożu płciowym, niosąc ze sobą poczucie bycia niegodnym i nienadającym się do kochania. Z pewnością wystąpi tu gniew na zawstydzającego, który zwróci się przeciwko Ja, jak i zdesperowane podejrzenia, że życie nigdy nie będzie lepsze. Jeden z klientów tak to opisał:

> Kiedy uprawiam seks z mężczyzną, nie zależy mi na tym, co się stanie; wiem, że później będę siebie nienawidził, ale nie dbam o to. Jestem w nastroju autodestrukcyjnym; mówię wszystkim, sobie też, „Sp***cie".

Brak skuteczności i samokaranie charakteryzujące przymus powtarzania są rezultatami zniekształcenia wywołanego wstydem: fałszywie negatywnego przekonania, że w jakiś sposób klient musi naprawdę zasługiwać na wstyd.

W wielu przypadkach przymus powtarzania staje się zdradliwą grą, która stopniowo pochłania zasoby emocjonalne klienta. Klient tkwi w nim, ponieważ nie poradził sobie ze zranieniem ze strony tych, którzy go zawiedli, a w istocie „utrzymuje zawstydzającego przy życiu", poddając się wykorzystywaniu przez jeszcze innego zawstydzającego. Czyni to oczywiście, łudząc się, że *tym* razem naprawdę będzie kochany i otrzyma wsparcie, i w ten sposób uzyska rekompensatę. Jednakże to, że czyni następnego mężczyznę obiektem narcystycznym, daje kolejnej osobie władzę odrzucania, zawstydzania i sprawiania, że klient będzie się czuł bezwartościowy. Mimo to naprawdę wierzy, że w tym momencie chodzi „tylko" o tego jednego nowego mężczyznę.

Kiedy scenariusz wywołujący wstyd odgrywany jest wciąż na nowo, to wzmacnia poczucie klienta, że jest naprawdę ofiarą, dla której nie ma nadziei i że ostatecznie nie zasługuje na miłość.

Prawdziwą naturę homoseksualizmu, który jest przymusem powtarzania, a nie formą nieprzymuszonej miłości, obnaża „szok adrenalinowy", który zawiera element czystego lęku i jest przez lęk spotęgowany. Mężczyźni-geje często mówią, że pociągają ich mężczyźni, których się boją i w taki sposób wracają do relacji z nieprzystępnym ojcem. Istnieje cała subkultura gejów zainteresowanych uprawianiem seksu w miejscach publicznych. Znajdują oni przyjemność w dreszczyku towarzyszącym uprawianiu seksu w miejscach takich jak parki, szalety publiczne, przydrożne zajazdy i czerpiących erotyczną podnietę z lęku przed odkryciem ich i upokarzającym zdemaskowaniem.

Akt sodomii jest z natury swojej masochistyczny. Stosunek analny, jako pogwałcenie wyobrażenia ciała, jakie nosimy w sobie, jest niezdrowy

i destrukcyjny ze względów anatomicznych. Niszczy odbyt i roznosi choroby, ponieważ tkanki odbytnicze są delikatne i porowate. Co więcej, sodomia poniża i upokarza męskość i godność mężczyzny.

Unikanie ukrytego konfliktu: obrona przed żalem

Dwa przeciwstawne aspekty przymusu powtarzania: odtwarzanie wypaczonego przekonania, że klient zasługuje na wstyd oraz iluzja, że tym razem nad nim zapanuje - służą, aby obronić klienta przed żalem z powodu opuszczenia emocjonalnego przez rodziców.

Dla dziecka, którego rodzice byli głęboko niedostrojeni do jego najgłębszych potrzeb, konieczna jest obrona przed samym uznaniem tej „straszliwej rzeczywistości, że działo się bardzo źle" (Stark, 1994a, s. 136).

Ten nakaz odtwarzania wewnętrznego dramatu nie pozwala klientowi opłakać straty tego, czemu wcześniej zaprzeczył. W swej istocie przymus powtarzania jest zatem brakiem zgody na żal.

Bloch (1984) potwierdza głębokość tej traumy porzucenia-unicestwienia - przerażenia z powodu bycia „niczym" i opisuje fantazję homoseksualnego mężczyzny, że on „po prostu spełnia się w swojej prawdziwej naturze albo że »urodził się takim«, służąc ... własnemu przekonaniu, że jego życie zależy od zachowania tej domniemanej tożsamości" (s. 53).

Kompulsywne acting out ze swoim dramatyzmem i obietnicą infantylnej gratyfikacji jest właściwie dobraną formą obrony przeciwko wspomnieniom dotyczącym porzucenia w dzieciństwie. *Gdybym tylko mógł spowodować, żeby ten mężczyzna sprawił\ że będę się czuł lepiej z samym sobą* - odwróciłoby to moją uwagę od prawdziwej tragedii dzieciństwa, które charakteryzowała dręcząca pustka.

Zadaniem terapeuty jest pokazać klientowi przymus powtarzania. Klient musi rozpoznać zasadnicze inherentne dla niego iluzje i zniekształcenia. Kiedy stawi im czoła i zrozumie je, może zająć się problemem ograniczeń rodzicielskich i wczesnej utraty przywiązania.

Na podstawie naszych doświadczeń klinicznych możemy stwierdzić, że klient jest niezwykle otwarty na to, żeby porzucić przymus powtarzania i skonfrontować się ze swoim żalem w czasie, gdy doświadcza utraty narcystycznego obiektu miłości. Kiedy jego samoponiżające zachowania prowadzą do konfrontacji z bezkompromisową rzeczywistością, jest on całkowicie gotowy do stawienia czoła stracie z przeszłości. W tym momencie często odkrywa głęboko schowane poczucie dojmującego smutku i pustki. To odkrycie będzie początkiem produktywnego przepracowywania żalu po stracie.

Przepracowanie żalu po stracie często dotyczy wspomnień związanych z ojcem:

> Dlaczego żałuję? Żałuję braku związku z mężczyznami. Go powoduje taki podział między mną i innymi mężczyznami? Przychodzi mi na myśl Tata. Tata jest świetnym człowiekiem, ale nie jest dobry w związkach emocjonalnych. Nie mówi o uczuciach. Bardzo bym chciał móc wyrazić to, co mam w sercu i sprawić, żeby mnie wysłuchał i przyznał, że usłyszał i zrozumiał. Tata się zamyka: zasypia, kiedy rozmowa zmierza w tym kierunku.
>
> Moja siostra też to widzi; myśli, że to dlatego, że on się nią nie interesuje. Myli się; to po prostu jego ograniczenie. Wszyscy żałujemy, że tak jest. Ja szczególnie żałuję, że on ma to ograniczenie, ten defekt.
>
> Ale kiedy próbuję unikać żalu, wszystko, co robię, wychodzi źle. Kiedy nie chcę go czuć, kiedy pochłania mnie wstyd, kiedy fantazjuję i masturbuję się, wpadam tylko w coraz większy wstyd. Wstyd prowadzi do depresji, a depresja do acting out, co skutkuje jeszcze większym poczuciem oddzielenia od innych mężczyzn.
>
> I tak toczy się błędne koło.

Unikanie konfliktu dzięki narcystycznemu poczuciu wyjątkowych uprawnień

Czterdziestopięcioletni chirurg, dr M., pochodził z rodziny, w której nigdy nie został uznany przez ojca i czuł się w głębi niemęski i niegodny miłości. Zaprzyjaźnił się z dwudziestopięcioletnim studentem medycyny, Connorem. Zapewnił mu niezasłużone możliwości kariery w swojej klinice, na które ten nie był przygotowany, jak również wiele kosztowych „gratyfikacji", tym samym narażając na szwank własną posadę.

Dr M. świadomie oczekiwał w zamian „wdzięczności i docenienia". W istocie chodziło mu o to by - używając terminu Eli Siegela (1971) - być „uwielbianym".

KLIENT: *(poirytowany i zdenerwowany)*: Connor nie poświęca mi ostatnio ani trochę uwagi. Nic. Nie okazuje żadnego zainteresowania moją osobą ani troski o mnie. Ciągle do niego wracam, wyciągam rękę - nawet się przed nim upokarzam - ale nic w zamian nie dostaję.

TERAPEUTA: Co czujesz, mówiąc te słowa?

KLIENT: Mam poczucie braku wdzięczności i zdrady.

TERAPEUTA: Tak, ale co czujesz w środku?

KLIENT: To boli.

TERAPEUTA: Oczywiście. Proszę się tego trzymać.
KLIENT: *{głębokie westchnięcie, długa przerwa)* Głęboki smutek.

Okazało się ostatecznie, że ów „głęboki smutek" doktora M. nie dotyczył tak bardzo niezdolności Connora do bycia wdzięcznym, ale tego, że Connor nie spełniał narcystycznych oczekiwań doktora M. tak, by ten mógł czuć się dobrze sam ze sobą. Głęboki smutek doktora M. był konsekwencją wyczerpania sposobów obrony przeciwko poczuciu dużo poważniejszej straty, tej, która kryła się za tym odtwarzanym dramatem.

W tym punkcie sesji terapeuta mógłby delikatnie zacząć interpretować narcystyczną naturę tej relacji. Mógłby np. zapytać doktora M., czy Connor przypomina mu kogoś z przeszłości. Dr M. mógłby poczuć się zagrożony takim przebiegiem rozmowy i ponowić obronę przeciwko takiej interpretacji, czując się być może zdradzony przez terapeutę. Ale w bardziej pozytywnym scenariuszu mógłby porzucić swoje iluzje dotyczące wyjątkowych zdolności Connora do zapewnienia mu lepszego samopoczucia i zacząć działać w kierunku rozwiązania problemu.

Zastosowanie homoseksualizmu jest rzeczywiście bardzo pociągające: oferuje radykalne przejście ze stanu afektywnego wyczerpania, wyciągając mężczyznę z depresji, do szczytowego momentu intensywnego wewnętrznego pobudzenia. Daje siłę do tego, by zapanować nad wewnętrznym brakiem równowagi i odrywa od ważniejszych, ukrytych problemów: zwłaszcza kwestii zdrowego wyzwania rozwojowego, jakim jest nauczenie się wzmacniania prawdziwego Ja płciowego.

Wyjście z przymusu powtarzania

Kiedy klienci kontynuują terapię, często zaczynają postrzegać swoje rytualne odtwarzanie konfliktów emocjonalnych jako efekt silnej potrzeby utrzymania sytuacji takiej, jaka jest, nawet jeśli nie ma z niej wyjścia.

Istnieje zdrowsza alternatywa dla tych niezadowalających rekonstrukcji wydarzeń: zamiast odtwarzać traumatyczną porażkę, mogą rozwinąć zdrowe relacje, które zapewnią szansę, by teraz, w dorosłym życiu, zrobili to, czego nie zrobili w dzieciństwie, mianowicie uznali swoją stratę i „opłakali" ją.

Kiedy klient staje wobec faktu, że jego niechciane zachowania są w swej naturze przymusem powtarzania, musi zmierzyć się z rzeczywistością, że szczęście i spełnienie nigdy nie mogą być „zaimportowane" od żadnej innej istoty ludzkiej. Uznanie tego faktu często otwiera klienta na konieczność przepracowania żalu po stracie.

Pewien osiemnastoletni klient złapany w pułapkę powtarzającego się cyklu seksualnego acting out, po zaakceptowaniu traumatycznego faktu, że jego rodzice nigdy go nie „dostrzegali", przyznał, że ta praca terapeutyczna, pełna bólu emocjonalnego, jest mimo wszystko lepsza niż ciągłe tkwienie w niekończącym się cyklu fantazji na temat innych mężczyzn. „Wolę płakać" - powiedział - „niż bez końca się masturbować".

Wielu klientów dzięki terapeutycznej pracy z ciałem zaczyna dostrzegać, że próbowali zyskać więź z mężczyzną w sposób nieskuteczny, co chroniło ich przed odczuwaniem głębokiego żalu. Poprzez kontakty erotyczne z osobami tej samej płci szukają odpowiedzi na ogromną i bardzo naturalną potrzebę bycia poznanym i pokochanym przez drugiego człowieka. Pod ich homoseksualnym zachowaniem kryje się *zdrowy popęd* do zdobycia autentycznego przywiązania.

Wyzwaniem dla nich jest porzucenie marzenia o znalezieniu innego mężczyzny, który zapewni im męskość, jakiej sami nie posiadają. Zamiast tego powinni zaakceptować afirmację mężczyzny w realistyczny sposób - poprzez wzajemność, nie idealizację.

ROZDZIAŁ 5

Homoseksualizm jako popęd reparatywny

Nie szanuję mężczyzny, który mnie nie podnieca.

###

Kiedy zmieniam mężczyznę w obiekt narcystyczny, „pochłaniam" go. To niszczy ludzi, to zniszczyło mnie.

W ciągu ponaddwudziestoletniej pracy klinicznej z egodystonicznymi mężczyznami o orientacji homoseksualnej, zacząłem spostrzegać zastosowanie homoseksualizmu jako formę reparacji. Ogólna koncepcja popędu reparatywnego jest dobrze opisana w literaturze. Ten rodzaj popędu jest nieświadomą próbą kompensacji deficytu. Można by powiedzieć, że jest to symboliczne „wyrównanie rachunków". W naszej wersji mężczyzna czujący pożądanie tej samej płci podejmuje próbę naprawy niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych dotyczących osób tej samej płci (potrzeby uwagi, uczucia i uznania) i deficytów w zakresie identyfikacji płciowej poprzez zachowanie homoerotyczne (Nicolosi, 1991, s. 93).

Zastosowanie homoseksualizmu na jakiś czas uwalnia go od stresujących stanów Ja, które często obserwujemy u naszych klientów, zwłaszcza od stanu zawstydzenia Ja, po którym często następuje depresyjny nastrój „strefy szarości". Homoseksualne acting out jest dla tych mężczyzn próbą odbudowania równowagi psychicznej w celu podtrzymania integralności struktury Ja. Dzięki kontaktom seksualnym z innym mężczyzną podświadomie chcą oni osiągnąć stan autentyczności, asertywności, niezależności i bliskości płciowej, ale przekonują się, że nie daje im to żadnej z tych rzeczy, pozostawiając jedynie dręczące poczucie nieautentyczności i jeszcze głębsze doznanie niespełnienia.

W poniższym rozdziale będziemy ujmować zachowanie homoseksualne w kategoriach naprawy trzech stanów Ja: zahamowanej asertywności, wstydu i „strefy szarości". Ponadto przyjrzymy się, w jaki sposób zastosowanie homoseksualizmu służy jako środek zaradczy wobec Ja fałszywego w postaci „miłego gościa".

Zastosowanie homoseksualizmu jako reparacja zahamowanej asertywności

Kiedy nasi klienci zaczynają żyć w bardziej autentyczny sposób, odkrywają wzrastającą zdolność do bycia asertywnymi. Zycie w autentyczności zapewnia wolność, panowanie nad sobą i zdrowe relacje społeczne. Klienci mogą na początku mylić asertywność z dziecinnym zachowaniem typu acting out. Jest to zaburzone zachowanie, dawny nieprzystosowawczy sposób funkcjonowania w świecie. Zdrowa asertywność jest zupełnie inna: kładzie fundament pod prawdziwe relacje i bezpośrednie komunikowanie się. Jest pozytywnym środkiem adaptacyjnym dla uczenia się nowych sposobów kontaktu z ludźmi i wiąże się z intencjonalnością i odpowiedzialnością. Zachowania asertywne pomagają spełnić męskie potrzeby identyfikacji i zachęcają klienta do panowania nad konfliktami interpersonalnymi, zwłaszcza tymi, które pojawiają się w powtarzający się sposób w interakcjach z innymi mężczyznami.

Rozwój asertywności oznacza, że klient zaczyna eksperymentować z nowymi zachowaniami - czasami nawet z zachowaniem homoseksualnym. Niektórzy mężczyźni porzucają terapię w tym decydującym momencie i decydują się na przyjęcie tożsamości gejowskiej jako tej, która określa, „kim są" w najgłębszym i najbardziej zasadniczym sensie istnienia[9].

Tym niemniej dla tych klientów, którzy mają głębokie przekonanie, że SSA nie odzwierciedla tego, kim są, wybór pozycji asertywnej przyjmie ostatecznie formę przeciwną, czyli celowego samozaprzeczenia, ze świadomym postanowieniem powstrzymania się od acting out z innymi mężczyznami.

Asertywność a acting out. Euforia związana z łamaniem prawa oraz fałszywa witalność, którą zwykle odczuwają klienci, gdy angażują się w seks z mężczyznami, jest nieprzystosowaniem w ich życiu, które odczuwają intuicyjnie. Ich zachowanie acting out jest kompulsywne, stereotypowe i powtarzające się; reprezentuje bezproduktywną próbę rozwiązania konfliktu wewnątrzpsychicznego, najczęściej dotyczącego lęku i miłości, mającego związek ze wspomnieniami dotyczącymi figury ojca. Pociąg do tej samej płci jest próbą połączenia z ich własnym wolnym, ekspresyjnym, spontanicznym Ja płciowym.

Intencja tego impulsu jest „reparacyjna" w tym sensie, że jej cel stanowi afirmacja płci; mężczyzna dąży do tego, by być „widzianym" przez innych

mężczyzn jako atrakcyjny. Ale takie zachowanie nigdy nie rozwiązuje pierwotnego konfliktu i stwarza jeszcze większe napięcie.

Zarówno asertywność, jak i zastosowanie homoseksualizmu zawierają energię, witalność, „bycie żywym". Witalność asertywności ma w sobie głębię, jest powiązana z relacjami międzyludzkimi, jest długotrwała i zmienia emocje. Energia, jaką niesie przyjęcie homoseksualizmu, jest równie intensywna, ale płytka i krótkotrwała.

Przyjęcie homoseksualizmu: reakcja przeciwko Ja fałszywemu („naprawa roli"). Żaden człowiek nie może ciągle żyć w fałszywej tożsamości „miłego gościa", ponieważ jest to stłumione, nieprawdziwe i zablokowane przedstawienie światu własnego Ja. Mężczyźni podejmujący wysiłek, aby uwolnić się od tej roli, często prowadzą podwójne życie, buntowniczego, szokującego, „niegrzecznego", obraźliwego „seksualnego banity". Występuje u nich tłumiona tęsknota za wyzwoleniem i buntem, za możliwością bycia występnym, ekstrawaganckim, „wolnym".

Kiedy pojawia się poczucie niebezpieczeństwa, zwiększa się ekscytacja. To niekiedy oznacza, że mężczyzna pozwala sobie na narażenie się na AIDS (czasem nawet aktywnie tego szuka). Może to tłumaczyć subkulturę gejów, która oddana jest idei uprawiania seksu bez prezerwatywy z partnerami będącymi nosicielami wirusa HIV Mężczyzna może szukać też możliwości uprawiania seksu w miejscach na poły publicznych, takich jak szalet czy park, gdzie istnieje ryzyko, że zostanie zauważony i być może zaaresztowany. Pewien klient, który okazał się konserwatywnym prawnikiem z korporacji, opisał ten dreszcz jako:

> ... możliwość bycia przyłapanym, kiedy robi się coś „niegrzecznego", ryzykownego i nielegalnego. W takich momentach odczuwam przypływ adrenaliny. „Sp*** wszyscy!". To daje mi energię, cel. Czuję, że żyję.
>
> To daje siłę, jest potężne. „Do diabła z wami, ja rządzę swoim życiem." Tak, to w zasadzie jest napad złości, seks, bunt - autodestrukcja bez prezerwatywy.

Dwudziestojednoletni student, który mówił, że czuje się zastraszony przez heteroseksualnych kolegów z college'u, wyjaśniał anonimowe kontakty seksualne w następujący sposób:

> Moje wyczyny seksualne są jak: „Wiecie co? Mogę być tak zły jak wy. Mogę nosić blizny po bitwie. Ja tam byłem, mam dużo do powiedzenia". To jest jak popisywanie się przed przyjaciółmi: „Zrobiłem to i to, i to. Mam coś, o czym mogę mówić", albo jak „Tu jestem!".

Dobrze wychowany biznesmen, po wakacjach w Amsterdamie, gdzie poznawał europejskie środowisko gejów i zaangażował się w aktywność homoseksualną, tak tłumaczył swoje motywacje:

> Chciałem czuć, że mogę iść i robić, cokolwiek zechcę. Chciałem się czuć niezależny. Mogę podejmować własne decyzje i być otwartym na wszystko. Mogę próbować różnych rzeczy i decydować za siebie... poznawać i odczuwać własną siłę.
>
> W końcu moja odwaga, by powiedzieć „nie", musi wynikać z wolności, by powiedzieć tak.

Do jakiego stopnia acting out tego homoseksualnego klienta był prawdziwym wysiłkiem, aby „eksplodować własną siłą" poprzez bycie asertywnym? Albo, czy w tym przypadku była to racjonalizacja dla zrobienia kroku wstecz w terapii? Widzimy tu możliwość pogłębienia tematu przez dalszą eksplorację.

Zastosowanie homoseksualizmu jako naprawa samooceny (reakcja na wstyd). Wstyd jest mieczem obosiecznym; odcina osobę zarówno od Ja, jak i od innych. Zawstydzone Ja wierzy, że jest wadliwe, nieważne i bezwartościowe. Seks gejowski, jako forma narcystycznej naprawy, wydaje się oferować uwolnienie od negatywnej samooceny dzięki męskiej uwadze, admiracji, i wsparciu. Obiecuje:

- naprawę osłabionej męskości
- intymny kontakt, aby zabezpieczyć siebie przed alienacją, która charakteryzuje doświadczanie wstydu
- wyjątkową uwagę - narcystyczne odbicie tożsamości, które łagodzi ukryte poczucie wadliwości i braku znaczenia
- potwierdzenie tego, że mężczyzna naprawdę posiada wartościowe męskie ciało.

Ale te obietnice na pewno nie zostana spełnione. Dwudziestojednoletni klient opisał swoją obsesję na punkcie męskich ciał, wyrażającą się w oglądaniu pornografii gejowskiej:

> Zawsze pytałem sam siebie, dlaczego te wszystkie rozrywki mnie nie zaspokajają. Podstawą fantazji jest to, że nie jestem dostatecznie dobry. Wszystko, czego szukam, wszystko, co robię, jest po to, aby trzymać siebie z dala od uczucia nieadekwatności, poczucia, że jestem niczym.
>
> Pusta przyjemność porno jest jak każdy inny środek znieczulający; przytłumia życie. Jej korzeń tkwi w ciemności. Jest to przyjemność, która odcina od życia przez odwrócenie się od relacji.

> To pustka wewnętrzna chce, żebym to robił. Ona bierze się z potępienia mojej osoby. Przyjemność, jaka płynie z pornografii, na jakiś czas pokonuje to potępienie.

Zastosowanie homoseksualizmu jako reakcja przeciwko „strefie szarości". Ożywienie, ekscytacja, połączenie z innymi, pobudzenie: aktywność homoseksualna obiecuje trzewne naładowanie, „wyrzut" prymitywnego pobudzenia, wyciągający mężczyznę z bezsilnego, „obniżonego" nastroju depresyjnego, który odczuwa, będąc w „strefie szarości".

> Tak bardzo przyzwyczaiłem się do ukrywania swojego smutku pod pobudzeniem seksualnym, że kiedy jestem smutny, wiem, że tuż za rogiem czai się pobudzenie. Stosuję masturbację od dzieciństwa. Robię to trzy razy dziennie, żebym nie czuł się przegrany, słaby i smutny.

„Strefa szarości" wydaje się stanem emocjonalnie „martwym", ale w istocie jest to głęboka rozpacz, i w tym sensie jest stanem pseudożalu. Antycypacja głęboko odczuwanej rozpaczy uruchamia maniakalną obronę, w tym przyjęcie homoseksualizmu, któremu nasi klienci najbardziej chcą się przeciwstawić.

Pewien mężczyzna tak to wyjaśnił: „Jeśli uchwycę swój smutek i przyciągnę blisko do piersi, wiem, że mnie pochłonie, pożre". Uśmierza więc swój smutek seksualny poprzez zachowanie acting out.

Wstyd i rezygnacja z własnej płci

Moment wstydu. Moment wstydu jest momentem konfliktu pomiędzy dwoma przeciwstawnymi impulsami - asertywnością płciową i wstydem z powodu niepowodzenia w jej osiągnięciu. Jest to kolizja żywej emocji, która rozbija się o emocję blokującą. Uczucie jest następujące: *Nie potrafię się wytłumaczyć i nikt mnie nie zrozumie. Nigdy nie potrafię wygrać.* Mężczyzna czuje się „zamrożony", sparaliżowany i niezdolny do obrony przed przytłaczającą, niewypowiedzianą niesprawiedliwością. Z tego powodu jego asertywność wyłącza się.

Pewien klient opisał to jako: „namacalny lęk, który powstrzymuje mnie od łączenia się z innymi. Jestem zupełnie otępiały i nieruchomy, w głowie mam pustkę, i po prostu zgadzam się na wykorzystywanie".

Podwójne wiązanie a powstawanie wstydu. Wstyd nie jest „emocją", ponieważ ta oznacza „poruszanie" albo „wyrażanie uczuć"; to raczej „przeciwemocja" i bloker uczucia. Dla mężczyzn z SSA jest to klin, który

odszczepia tożsamość płciową od reszty osoby. Rezultatem jest Ja niecałkowicie identyfikujące się z męskością i ostatecznie Ja fałszywe.

Dzieci, które wzrastały w rodzinie triadyczno-narcystycznej, pozostawały często uwięzione w strukturze komunikacyjnej podwójnego wiązania: „sytuacji bez wyjścia". Jeżeli chłopiec przyjmuje odpowiedzialność za fakt, że nie czuje się kochany *taki, jaki jest,* w nagrodę dostaje pozorną miłość i uwagę rodziców. To wyjaśnia naturę wstydu - przyjęcie odpowiedzialności za to, że nie czuło się kochanym - czyli zaakceptowanie idei, *ze w takim razie na pewno nie wzbudzam miłości.* Ale jeśli dziecko utrzyma pozycję asertywną, uznając trafność własnej percepcji i własnego stanu wewnętrznego, zostanie ukarane brakiem rodzicielskiej uwagi i wycofaniem ich uczuć.

Aby pojąć ogromny ciężar tej decyzji, musimy zrozumieć, co mamy na myśli, mówiąc o niedostrojonej, choć często kierowanej dobrymi intencjami miłości rodzicielskiej. Kiedy dziecko jest bardzo małe, niedostrojenie rodzicielskie odczuwa jako wyparcie się go: unikanie, doświadczane jako porzucenie bez nadziei. Ceną za podtrzymywanie swojego punktu widzenia jest dla maleńkiego dziecka konieczność stawienia czoła pierwotnemu lękowi porzucenia-unicestwienia.

Porzucenie-unicestwienie. Wstyd w swej istocie dotyczy bycia niezauważonym, stawania się nieistniejącym, niewidzialnym. Pewien człowiek powiedział: „W tym momencie mógłbym zniknąć, schować się pod kamień". W południowowłoskim dialekcie słowo *scomparire* na określenie wstydu oznacza dosłownie „zniknąć". Istotnie, wstyd jest „emocjonalną śmiercią" dla Ja.

Pewien dwudziestoośmiolatek przyznał: „Jako dziecko czułem się, jakbym nie należał do rodziny. Wracały do mnie wspomnienia uśmieszków, pogardliwych, lekceważących spojrzeń. Próbowałem to zrozumieć. Myślałem sobie: *Co ja takiego zrobiłem? Czy chodzi o moje zachowanie? Mój wygląd?".*

Obserwacje terenowe wilków pokazują społeczną funkcję postawy wstydu. Akceptacja wilka przez stado jest konieczna, żeby przetrwał jako jednostka, ponieważ wyrzucenie z grupy niemal na pewno skazuje go na śmierć. Wyrzucony ze stada wilk kuli się i skrada, żeby tylko zostać na nowo przyjęty do stada, i to zachowanie jest zdumiewająco podobne do cielesnego doświadczenia naszych klientów w momencie wstydu. Ich ramiona zapadają się jako wyraz cielesnego załamania.

Samoobwinianie się. Wielu klientów mówi, że odbierali sygnał: „nie należysz do nas, bo jesteś niedoskonały, wadliwy, słaby, uszkodzony" i tym podobne. Przywrócenie do rodziny może oznaczać wymóg zaakceptowania przekazu: „nie nadajesz się do tego, żeby być męski". To spostrzeżenie

powoduje długotrwałą emocjonalną dewastację, a zawstydzona osoba bierze na siebie odpowiedzialność za to, że zasługuje na wstyd. Smutek i gniew zamieniają się miejscami, gdy dziecko przejmuje odpowiedzialność za opuszczenie emocjonalne przez rodziców. Będzie ono złe na siebie i będzie żałować rodziców.

W paradoksalny sposób przyjęcie odpowiedzialności za uczucie bycia niekochanym oferuje poczucie władzy i kontroli, ponieważ zawstydzona osoba zakłada teraz, że to ona sama jest winna zagrażającego jej wyrzucenia. Jako „zawstydzony", chłopiec zajmuje szczególne miejsce. Zamiast zaakceptować alternatywę, którą jest poczucie unicestwienia, przybiera „prawowitą rolę" bezpłciowego „dobrego chłopczyka". Tak długo, jak wypiera żal i przyjmuje odpowiedzialność za niemożność bycia kochanym, unika śmierci psychicznej, jaką niesie ze sobą trauma odrzucenia-anihilacji.

W ten sposób wstyd chroni relację chłopca z rodzicami, tłumiąc jego gniew do nich i smutek z własnego powodu. Rozumie on podskórnie, że „zawstydzone Ja" pozostaje pod ochroną w patologicznym systemie rodziny.

Wstyd pełni jeszcze jedną ważną funkcję: chroni relacje z rodzicem i podtrzymuje fałszywą nadzieję, że jeśli dziecko nadal będzie podejmować próby, któregoś dnia rodzic je dostrzeże, dostroi się do niego i pokocha takiego, jaki jest naprawdę. Wstyd pomaga zachować nadzieję, że jeśli dziecko zaspokoi narcystyczne oczekiwania rodziny względem niego, pozostając na właściwym miejscu jako „zawstydzone", któregoś dnia rodzina da mu to, czego naprawdę potrzebuje.

Wstyd jest obroną przed żalem z powodu opuszczenia, odczuwanego jako dojmująca pustka. Jeden z klientów wyjaśniał: „Mam pustkę w środku, którą zwykłem wypełniać wstydem". Często słyszany zwrot *„pełen" wstydu* sugeruje rzeczywistą funkcję wstydu. Wypełnia on pustkę powstałą wskutek porzucenia. Jednak kiedy tylko klient zaczyna porzucać mechanizm obronny wstydu, jest w stanie w pełni odczuć siłę straty, wewnętrzną „pustkę".

Brak odpowiedzi rodzicielskiej na dążenia płciowe. Klienci często nie potrafią przypomnieć sobie bezpośredniej negatywnej reakcji rodzicielskiej w odpowiedzi na ich dążenia płciowe. Ale wielu przywołuje niewyrażony wprost brak reakcji, który niósł subtelny negatywny przekaz rodzicielski w odniesieniu do ich męskiej indywiduacji.

Większość ludzi z trudem pojmuje, jak osoba może odczuwać wstyd, jeżeli inni ludzie nic jej nie zrobili: wszystko, co zaoferowali, to brak reakcji. Odpowiem na to tak: Czy kiedykolwiek opowiadałeś dowcip i nikt się nie śmiał?

Wobec wyboru między biologicznym popędem do bycia autentyczną, odrębną, płciową jednostką a wywołującym wstyd doświadczeniem braku reakcji rodzicielskiej, chłopiec, który stał się homoseksualistą, zdecydował się na to drugie. Widoczne zagrożenie wyrzuceniem ze stada spowodowało, że zaakceptował przekaz, iż jest wadliwy.

Brak reakcji niektórych rodziców przybiera formę ustawicznego niebronienia wrażliwego syna przed tyranizującym go starszym bratem albo złośliwymi rówieśnikami, co jest odbierane przez chłopca jako emocjonalne porzucenie.

Przykład wstydu antycypacyjnego z powodu męskich ambicji. Pewien dwudziestotrzyletni klient, planując wizytę w domu, miał zamiar spędzić czas ze starszym bratem. Kiedy przygotowywał się do tej wizyty, zachęciłem go, aby sporządził plan, jak osiągnąć cel. Był pełen nadziei, wyobrażał sobie, jak miło spędzą czas, kiedy wezmą rowery i pojadą na całodzienną wycieczkę w góry. Potem wyobraził sobie, jak jego matka, która postrzegała go jako swego „wyjątkowego" syna, wyrazi niezadowolenie, kiedy wrócą do domu:

> Powie [udając protekcjonalny głos]: „Och, chłopcy, dobrze się bawiliście?". Będzie się uśmiechać, ale będę wiedział, że nie jest zadowolona, jakbym zrobił coś złego. *Zepsuł coś między nami...*
>
> Wtedy właśnie zapragnę wrócić do swojego gejowskiego buntu, do tożsamości „dam sobie radę sam".

Dominacja wstydu pochodzi z nieuzasadnionego założenia, że „zasługuję na zawstydzenie". Osoba zakłada, że jest odpowiedzialna za tę sytuację, w taki sposób winiąc się za bycie niegodnym przynależności. Pewien czterdziestopięciolatek wyznał: „Jestem odrzucony, ponieważ można mnie odrzucić. Nie jestem kochany, ponieważ nie da się mnie kochać". Jest to emocjonalne wygaszenie pragnienia, by prawdziwie zaznaczyć swoją pozycję.

Wielu klientów czuje się głęboko zażenowanych swoim pragnieniem, aby w dorosłym życiu otrzymać uwagę, uczucie i aprobatę ze strony mężczyzny. Przyznają wobec terapeuty, że czują się z tego powodu słabi, niedoskonali, głupi, niemądrzy albo po prostu źli. Jeden z mężczyzn powiedział: „Widzę swoją potrzebę bycia akceptowanym przez mężczyznę. Ale *podążanie za nią* wydaje się taką słabością".

Wstyd antycypacyjny jest generowany wewnątrz, ale klientowi wydaje się, że pochodzi z „zewnątrz". W tym miejscu terapeuta wskazuje, że to karzące zniekształcenie jest reprezentacją zinternalizowanego, krytycznego rodzica, którą klient stworzył poprzez identyfikację projekcyjną. W ten

sposób mężczyzna wyrządza sobie to, co w jego odczuciu zrobili mu jego rodzice i rówieśnicy. Występuje ciągle obecny lęk przed niszczącym karceniem. Za nim zawsze widzimy chłopczyka gotowego na przyjęcie kary.

Postawa zawstydzenia: gotowość do przyjęcia kolejnego momentu wstydu. Postawa zawstydzenia jest pozycją wobec świata, w której osoba stale przygotowuje się na kolejne zderzenie asertywności ze wstydem. Znajduje się w stanie ciągłej czujności, aby nagle i nieoczekiwanie nie stać się „obiektem pogardy", gdy będzie próbowała zachować się w niewinny, spontaniczny sposób. W ten sposób osoba taka przyjmuje postawę zawstydzenia, oczekując, że zostanie „spoliczkowana" przez kolejne upokorzenie.

Pewien mężczyzna opisał tę sytuację:

> Nie mam wrażenia, że odnoszę się do ludzi jako do ludzi, ale jako do pełnych krytycyzmu sędziów mojej osoby, mających podłe myśli na mój temat. Myślę: *tak, mają rację, jestem porażką, jestem przegrany... słaby, sztuczny, głupi, uszkodzony, dziwaczny, „lala", „pedał", nie mężczyzna.* Żyję z lękiem, że ktoś odkryje, jaki jestem sztuczny. Zawsze oczekuję odrzucenia, ale kiedy ta chwila nadchodzi, nigdy nie jestem na nią gotowy.

Inny mężczyzna opisał wstyd antycypacyjny w następujący sposób:

> To wewnętrzne uczucie, że nie wzbudzam miłości. Na jakimś poziomie wysyłam swego rodzaju niewypowiedziany apel: „Proszę, nie rób niczego, żeby przypominać mi, że nie da się mnie kochać. Jeśli chcesz być moim przyjacielem, staraj się zawsze odwracać moją uwagę od tej prawdy".

Antycypacyjne stanowisko wobec wstydu to dosłownie „postawa", w tym sensie, że mówi o niej wygląd ciała, że daje się ją zaobserwować. Wielu klientów objawia pokorną, ostrożną, obniżoną postawę ciała. Niektórzy mężczyźni-geje przyjmują przesadzoną, zniewieściałą, wyzywającą postawę, która jest reakcją na poczucie wstydu.

Zycie w ukryciu. Ta zawsze obecna czujność prowadzi do życia w ukryciu, unikaniu, wycofaniu się i pasywności. W otoczeniu klinicznym widzieliśmy, że wstyd antycypacyjny może stać się tak intensywny, że zbliża się do paranoi, kiedy klient żywi przerażające przekonanie, że druga osoba ma władzę, aby zwrócić wszystkich przeciwko niemu. Zakłada, że jest bezbronny wobec oszczerstwa.

Omnipotencja, jaką klient projektuje na drugą osobę, niweluje wszelką wiarę w to, że może mieć on bezpośredni wpływ na innych; „obrażający inny" ma całkowitą władzę. Klient jest ciągle dzieckiem w świecie dorosłych, bez

możliwości bezpośredniego wpływania na opinie innych na jego temat. Poprzednie skojarzenia klienta związane z tą przerażającą antycypacją często zakorzenione są w okresie wczesnego dojrzewania, kiedy ojciec tyran zwracał innych chłopców przeciwko niemu, a może nawet wcześniej, kiedy „wszechmogąca" matka, która mogła kontrolować opinie innych członków rodziny, zwracała ich przeciwko chłopcu albo nie pozwalała, by go bronili.

Dzieci, doświadczając wstydu, prezentują szeroki repertuar zachowań; prehomoseksualny chłopiec czuł się zawstydzony, że pragnął przywiązania do ojca i że ujawniał swoje męskie ambicje. Jeśli był dzieckiem szczególnie wrażliwym, odczuwał wstyd, ponieważ miał potrzeby emocjonalne związane z więzią z mężczyzną; czuł się niegodny „trzech U": uwagi, uczucia i uznania. Jego męska asertywność często naruszała stabilność „wyjątkowej" relacji matka - syn. Bez względu na pochodzenie wstydu, jego konsekwencją było ostateczne porzucenie przez chłopca swojego prawdziwego Ja płciowego.

Żaden chłopiec nie może po prostu „wziąć" męskości od swojego ojca. Może ona być wyłącznie zaoferowana, przekazana. Leanne Payne powiedziała, że ojciec „błogosławi" syna swoją męskością.

Ale odczucie, że w pewnym sensie zabroniono mu męskości, nie jest jedyną rzeczą, z powodu której chłopiec cierpi. Wielu mężczyzn zaczęło się czuć, jakby było „niczym", przez to, że świat obnażył ich ambicję, aby wejść w męski świat. Tragicznym rezultatem jest to, że chłopiec przyłącza się do reszty świata, występując przeciwko tej części swojej osoby, która chciała być męska.

Prehomoseksualny chłopiec rozwija w ten sposób system intrapsychiczny, który zwraca się przeciwko samemu sobie. Pierwotnie *żywa* emocja wyrażona jako pragnienie więzi z mężczyzną powoduje wstyd jako emocję *blokującą*. Rezultatem jest niszczące zamknięcie się w sobie, chroniczne zablokowanie na przywiązanie do mężczyzny w przyszłości.

W taki sposób zrozumienie procesów rozwojowych pomaga wytłumaczyć cechy kliniczne powiązane z homoseksualizmem: nienaturalną wrażliwość na wstyd i cechy osobowości wskazujące na narcyzm. Wstyd i narcyzm są dwiema stronami tego samego medalu - tam, gdzie jest narcyzm, tam jest wstyd, a gdzie jest wstyd, tam jest narcyzm. Dla naszych klientów homoseksualne acting out broni ich przed wstydem, jaki odczuwają z powodu poczucia niższości w byciu mężczyzną.

Możemy patrzeć na wstyd jako na „nóż", który przecina Ja, odcinając wyparte elementy powiązane z płcią. Przyjęcie homoseksualizmu jest próbą naprawienia rany powstałej w wyniku odcięcia tego kawałka Ja dzięki złączeniu się z innym mężczyzną. Najważniejszym wyzwaniem podczas

wychodzenia z homoseksualizmu jest konfrontacja z iluzją, że wstyd powiązany z płcią może być usunięty przez kontakty seksualne z tą samą płcią.

Narcyzm: Duma i pogarda dla samego siebie. Pewien klient powiedział: „Mama zawsze sprawiała, że czułem się w jakiś sposób »wyjątkowy«. Ale nie wiem dlaczego i nie mam pojęcia »pod jakim względem wyjątkowy«". Narcystyczna funkcja pociągu do tej samej płci została ostatnio zilustrowana przez gejowski program telewizyjny, w którym dwóch bohaterów rozmawiało na temat trzeciego, atrakcyjnego mężczyzny. Jeden powiedział do drugiego: „Tak mi się podobał, że albo musiałem go *mieć*, albo nim *być"*.

Faza tożsamości płciowej, podobnie jak i inne fazy rozwoju dziecka, zawiera przypływ ambicji, aby osiągnąć kompetencję. Wraz z tą biologicznie uzasadnioną ambicją przychodzi inwestycja narcystyczna w sukces dotyczący identyfikacji płciowej i jeśli się to nie powiedzie, powstaje podatność na upokorzenie. Utożsamienie ego z radzeniem sobie z płcią sprawia, że chłopiec staje się wrażliwy na zawstydzenie.

Zachowanie narcystyczne wiąże się z manipulacją czynnikami zewnętrznymi, aby dodać sobie otuchy w sytuacji wstydu. Wstyd jest „podwoziem narcyzmu" (Morrison, 1989), ze swoimi zmieniającymi się uczuciami dumy i pogardy dla samego siebie. „Duma i nienawiść do samego siebie są nierozerwalne; są dwiema ekspresjami tego samego procesu" (Horney, 1945).

Narcystyczne zaburzenie osobowości, jak mówi Shore (1991), cechuje się niewystarczającą zdolnością do regulacji wstydu. H.B. Lewis (1980) również dostrzegł, że osobowość narcystyczna cierpi z powodu wstydu, a Adler (1969) opisuje narcystyczny kompleks wyższości jako kompensację kompleksu niższości.

Pewien klient wyjaśniał:

> Pamiętam, jak patrzyłem na innych chłopców i myślałem: *Och, wyglądam dużo lepiej niż oni. I oni są głupi.*
>
> Kiedy widziałem chłopaka, który wyglądał lepiej ode mnie, złościłem się. Musiałem zdobyć jego uwagę, jak tylko się dało. Nie chodziło o niego, chodziło o mnie. Zawsze chodzi o mnie. Jestem taki próżny! O całym moim życiu decyduje wygląd i to, że zawsze jestem tym „ładnym". Narcyzm przenika każdy aspekt mojego życia, wypełnia każdy kąt i dziurę... kontroluje mnie.
>
> Jestem zły, że tak się sobą zajmuję. Bardzo mnie to rozprasza i rujnuje mi życie.

Rozwijanie męskich przyjaźni: wyzwanie dla wstydu i narcyzmu. „Kiedy jestem z innymi facetami, wydają się tacy wyluzowani, ale ja czuję się zamknięty. Zachowuję się, jakbym był »z« nimi, ale tylko gram" - powiedział mi jeden z klientów.

Najważniejszym wyzwaniem w relacjach z innymi mężczyznami dla mężczyzny zmagającego się z SSA jest wyjście z postawy antycypacyjnego wstydu napędzanej przez narcyzm. Musi porzucić fałszywą tożsamość „miłego gościa" i pozostać w prawdziwym Ja. Po przyjęciu postawy asertywnej możliwe będzie przywiązanie i identyfikacja płciowa.

Terapeuta musi dokładnie zająć się tendencją do przechodzenia z jednej skrajności w drugą, tzn. od samoponiżenia do urojeń wielkościowych i pomóc klientowi rozwinąć realistyczne postrzeganie Ja w odniesieniu do obiektu. Mówiąc prosto, *zadaniem jest, by zobaczyć innego mężczyznę jako prawdziwą osobę, samemu będąc przy tym prawdziwym.*

Wielu klientów rozpoczyna relacje z mężczyznami, mając wygórowane oczekiwania zakorzenione w nadidealizacji i zaślepieniu. Nie są gotowi do uznania tych zniekształceń, dopóki nie doświadczą bolesnego rozczarowania. Następnie iluzje rozpadają się, a klienci są zmuszeni do uczciwszego spojrzenia na strukturę przyjaźni.

C.S. Lewis w *Czterech miłościach* zauważa, że: „Ci, którzy nie mogą sobie wyobrazić przyjaźni jako miłości samodzielnej i niezależnej, ale uważają ją jedynie za maskę czy wytwór Erosa, zdradzają się z tym, że nigdy nie mieli przyjaciela" (C.S. Lewis, *Cztery miłości*, tłum. M. Wańkowiczowa, Palabra Wyd. Misjonarzy Klaretynów, IW Pax, Warszawa 1993, s. 80).

Poniższy protokół z sesji terapeutycznej pokazuje konfrontację pewnego dwudziestoośmiolatka z bolesnymi realiami dotyczącymi jego relacji z „Jackiem", z którym miał nadzieję się zaprzyjaźnić.

KLIENT: Jack unika mnie. Mówi, że jestem zbyt wrażliwy, zbyt intensywny. Boli mnie, gdy zaczynam zdawać sobie sprawę, że moja desperacja odepchnęła go ode mnie. Stwarzam relacje, co do których mam nadzieję, że wypełnią moją pustkę. To beznadziejne; będę się tak czuł przez resztę życia. Jestem kawałkiem g***a. Nigdzie tego nie znajdę.

TERAPEUTA: Jak się teraz czujesz, kiedy to mówisz?

KLIENT: Samotny. Przerażony, zraniony i *[głęboki oddech)* tęsknię za Jackiem.

TERAPEUTA: Jest to częścią procesu żalu i porzuceniem iluzji, że Jack zaspokoi wszystkie twoje potrzeby. Teraz widzisz i akceptujesz Jacka jako jednostkę, takiego, jaki jest naprawdę.

KLIENT: Tak, nie próbuję go przerabiać, nadawać mu kształtu czegoś, co mnie zadowoli. Ja tworzę te relacje. Ja

zarządzam interakcjami. A one nigdy nie kończą się tak, jakbym sobie tego życzył.

TERAPEUTA: *(wraca do uczuć klienta)* Jakie masz teraz uczucia wobec Jacka?

KLIENT: To relacja oparta na fantazji. Może być tym, czym chcę, żeby była. Nawet jeśli jest dobra, nigdy nie jest *wystarczająco* dobra. Pragnę jego niekończącego się oddania, ale on nie ma pojęcia, czego ja naprawdę chcę, a ja muszę cierpieć.

TERAPEUTA: Tak... Chodzi o twoje cierpienie.

KLIENT: Tak, wiem. Nikt nigdy nie odczuje tej pustki. Zawsze żyłem nadzieją, że ktoś się pojawi i uczyni mnie szczęśliwym. Wkładałem fanatyczny wysiłek w to, żeby zaplanować swoje kontakty z konkretnymi facetami, biegając od jednego do drugiego, próbując wypełnić tę pustkę. Ale miałem zawsze głębokie poczucie, że *to u mnie nie zadziała.* Muszę się nauczyć, jak budować przyjaźnie, które nie są skierowane na „naprawienie" mnie.

TERAPEUTA: Jakie masz uczucie, gdy to mówisz?

[Klient doskonale wie, co się dzieje, ale nie odczuwa oddziaływania swoich słów.]

KLIENT: Lęk i przerażenie dotyczące przyszłości. Potem zaczynam się wściekać, że muszę to wszystko dźwigać na swoich barkach.

TERAPEUTA: Na kogo jesteś zły?

KLIENT: Na tatę... *{myśli)* i na Boga. *{długa pauza, a potem nagle)* Chciałem przywołać jedno wspomnienie, ale ciągle zapominałem. Wiąże się ono z pewnym podnieceniem. Byłem w trzeciej klasie, miałem z siedem czy osiem lat. Leżałem na trawie i patrzyłem, jak ojciec kosił trawnik. Był bez koszulki. Miałem nadzieję, że mnie zauważy i przyjdzie do mnie. Oczywiście nigdy to się nie stało. Z tym wspomnieniem wiąże się pewien rodzaj pobudzenia seksualnego.

TERAPEUTA: Jak się czujesz, kiedy mi o tym mówisz?

KLIENT: Jestem zażenowany.

TERAPEUTA: To pewnie dlatego ciągle zapominałeś mi o tym powiedzieć.

KLIENT: *(lekki śmiech)* Tak. Chciałem tylko połączyć się z tatą i planowałem, jak związać się w ten sposób z mężczyznami przez ostatnie trzydzieści lat. Nie miałem ani jednej zdrowej relacji przez całe swoje życie. Spędziłem tak dużo czasu w swoim życiu, szukając kolejnych podniet: *Och, za pięć dni będę z...* tu wstaw sobie imię tego faceta.

TERAPEUTA: I jak się czujesz?

KLIENT: Przerażony, *(pauza)* Jestem spanikowany. Kogo mogę znaleźć, kto sprawi, że poczuję się dobrze?

TERAPEUTA: To są przemyślenia. A jakie jest uczucie? Gdzie to odczuwasz?

KLIENT: *(głęboki oddech, pauza)* Wokół oczu. Są ciężkie. Mam napiętą twarz. Kiedy mam czysty umysł, widzę, że cena jest za wysoka, ale kiedy jestem słaby, wydaje mi się, że mi nie zależy. Zapłacę cenę, jaka by ona nie była.

TERAPEUTA: Zostańmy przy „ciężarze wokół oczu".

KLIENT: Smutek, *(pauza)* Tak, to jest smutek.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Poza napięciem w mojej twarzy? *(pauza)* W klatce piersiowej.

TERAPEUTA: *(czeka)*

KLIENT: *(wydaje się zagubiony i niepewny)* Chyba wszędzie.

[Terapeuta podejrzewa, że klient odcina się od swojego ciała.]

TERAPEUTA: Wróćmy do tematu twojej klatki piersiowej. Jak odczuwasz smutek?

KLIENT: Jakbym miał twardą kulę w splocie słonecznym.

TERAPEUTA: Tak, zostań z tym.

KLIENT: *(długa pauza; wydaje się, ze utknąi)*

TERAPEUTA: Duża kula czy mała?

KLIENT: Mała... twarda... i ciemna. Czarna, *(wskazuje na środek klatki piersiowej)*

TERAPEUTA: Tak, zostańmy z tym.

KLIENT: To jest jak puste, wydrążone, czarne miejsce.

TERAPEUTA: *(czeka)*

KLIENT: *(poważniesię zastanawia)* Tak. Naprawdę ponure. Wielkie, puste, spadające, ciężkie.

[Klient staje się bardzo cichy]

TERAPEUTA: Kiedy miałeś to samo uczucie spadania, tonięcia?
KLIENT: *(łagodnie)* Całe swoje życie. Gdy chłopak od sąsiadów zapraszał mnie do siebie, robiliśmy to w jego pokoju. Kiedy wracałem do domu, czułem się brudny, uwięziony w tym samym starym uczuciu „pustki i samotnosci .

Zadanie nawiązania odwzajemnionej przyjaźni, jakie stoi przed tym klientem, jest skomplikowane z powodu potężnych, daremnych pragnień intensywnej bliskości, które pozostają w konflikcie z jeszcze większym lękiem przed odrzuceniem. Klient widzi tylko dwa ekstremalne wyjścia z sytuacji: albo porzucenie, albo usidlenie. Wielu naszych klientów, którzy poznali tę dychotomię w relacji z matką, ma tendencję, aby myśleć kategoriami absolutnymi: albo - albo.

W tym momencie wzywa się na pomoc psychoedukację, aby wyjaśnić, że „intymność na zawołanie" nie jest sposobem na przyjaźnie z innymi mężczyznami; nie jest realistyczna. Wyjaśniam klientom, że przyjaźnie muszą rozwijać się fazowo, w czasie. Oferuję im model dwóch koncentrycznych kół. W środku koła znajduje się klient z dwoma - trzema bliskimi przyjaciółmi, podczas gdy w zewnętrznym kole jest sześć do ośmiu niezobowiązujących znajomości. Tłumaczę, że z puli przypadkowych znajomych może mieć kilka bliskich przyjaźni, które rozwiną się w miarę upływu czasu. Ale nie wydarzy się to natychmiast, a ludzi nie można do niczego zmusić. Ten ogólny model roboczy zmniejsza niepokój klienta i pozwala mu na skoncentrowanie się na realistycznej strategii gry, by rozwinąć zdrowsze, mniej skomplikowane relacje z mężczyznami.

Eros a filia: Od wstydu do asertywności. Terapia reparatywna rozróżnia dwa zupełnie różne sposoby odnoszenia się do innych mężczyzn: *eros*, sposób seksualny i erotyczny oraz *filia*, sposób braterski. To rozróżnienie jest lepiej rozumiane w szerszym kontekście: życia w powodowanej narcyzmem postawie zawstydzenia i życia w stanie zdrowej asertywności. Klient, gdy ktoś zasugeruje mu tę ideę, łatwo dostrzega, że kiedy czuje się lepiej sam ze sobą, jego homoseksualne zainteresowania zmniejszają się. Może podejrzewał tę odwrotną relację, zanim poddał się terapii, ale nigdy nie brał jej poważnie pod uwagę. W jedynym szczególnym przypadku, piętnastoletni chłopiec znał tę różnicę. Kiedy zasugerowałem mu, żeby nawiązał przyjaźń z kolegą ze szkoły, którego seksualizował, natychmiast odparł: „Nie! Już mi się nie będzie podobał!".

Znaczący postęp następuje wówczas, kiedy klient zaczyna rozumieć, że pożądanie homoseksualne jest przede wszystkim *gziittowznę, nie przez atrakcyjność innego mężczyzny,* ale przez *to, jak klient czuje się sam ze sobą.* Odkrywa,

że pociąg do tej samej płci wynika z postawy wstydu i z poczucia, że nie jest mężczyzną równym innym. Przeciwnie, jego homoerotyczne zainteresowania są nieobecne albo nieistotne, kiedy odnosi się do innych mężczyzn, przybierając postawę asertywną.

Pewien klient, nawiązując do zależności między umocnioną męskością i zmniejszonym pociągiem do tej samej płci, opowiadał: „Zauważam, że kiedy jestem pewny swojej męskości, nie działam z poziomu »skanera«: nie sprawdzam ciągle innych facetów wzrokiem. Kiedy czuję się dobrze, nie myślę nawet, żeby o tym myśleć".

Inny klient opisał to doświadczenie bardziej szczegółowo:

KLIENT: Byłem na imprezie w sobotni wieczór. Było tam trzech mężczyzn. Dość przystojnych. Czułem pewien pociąg. Rozmawiali ze mną trochę, ale nie czułem się dobrze. Nie wiedziałem, co powiedzieć. Wyszedłem wcześnie, nawet nie skończyłem drinka.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Następnego dnia byłem na wycieczce z pięcioma facetami, którzy byli na tamtej imprezie. Szliśmy przez cztery godziny, przechodziliśmy też przez rzekę do opuszczonej chaty górniczej, poszliśmy pływać w jeziorze. Potem wracaliśmy. Czułem się jak jeden z nich.

TERAPEUTA: Powiedz mi, podczas którego z tych dwóch wydarzeń: sobotniego przyjęcia czy niedzielnej wycieczki ze znajomymi - miałeś najintensywniejsze uczucia homoseksualne?

KLIENT: Na wycieczce w ogóle ich nie odczuwałem. Ale *(śmieje się z zażenowaniem)* po wyjściu z imprezy w sobotę wieczorem, wszedłem w sieci na gejowskie strony pornograficzne.

W innym przykładzie przejścia z *eros* do *filia* dwudziestojednoletni student college'u, który czuł silne pożądanie seksualne do innego studenta, ostrożnie pielęgnował z nim przyjaźń. Kiedy przyjaźń rozwijała się i pogłębiała, klient zaczynał odczuwać coraz mniej napięcia. Był w stanie przyznać, że jego przyjaciel jest rzeczywiście przystojny, ale nie odczuwał podniecenia seksualnego. Opowiadał: „Siedzieliśmy na trawniku i spojrzałem za jego koszulę, na jego owłosioną klatkę piersiową, która zawsze mnie podniecała. Ale nie mogłem się podniecić, bo z nim rozmawiałem". W rozmowie,

podczas której wzajemność i asertywność były oczywiste, klient występował ze zdrowej pozycji i postrzegał siebie samego jako akceptowanego, równego statusem; to usunęło wymiar seksualny.

Pewien dwudziestoośmiolatek opisywał wewnętrzną zmianę z *eros* na *filia*, przechodzenie od wstydu do asertywności podczas brania prysznica na siłowni z dwoma kolegami.

KLIENT: Zaprzyjaźniłem się dwoma przystojnymi facetami, którzy mieszkają w tym samym kompleksie apartamentowców co ja. Są hetero, to naprawdę sympatyczni ludzie. Mamy siłownię na osiedlu, do której wszyscy chodzimy w porze lunchu. Są naprawdę przystojni, ale kiedy jestem z nimi pod prysznicem, nie czuję żadnego podniecenia. Rozmawiamy ze sobą i nie ma żadnego podniecenia, nic.

TERAPEUTA: A dlaczego tak jest, jak myślisz?

KLIENT: Nie wiem... Bo rozmawiamy.

TERAPEUTA: A co z tym ma wspólnego rozmowa?

KLIENT: Czuję po prostu, że inaczej się do siebie odnosimy i to po prostu już nie jest ważne, *[pauza)* Ale czasami „robię zdjęcie".

TERAPEUTA: Co robisz?

KLIENT: Coś jak zdjęcie: łapię spojrzenie, obraz, który potem mogę przywołać.

TERAPEUTA: Obraz seksualny, którego potem możesz użyć. Do masturbacji?

KLIENT: No cóż, tak.

TERAPEUTA: Dobrze, pomyślmy o tym. Kiedy robiłeś swoje „zdjęcie", odnosiłeś się jakoś do tych mężczyzn? Łączyłeś się z nimi?

KLIENT: Nie. Musiałem się najwyraźniej od nich odłączyć.

TERAPEUTA: Musiałeś się wyłączyć z rozmowy - choćby na sekundę - żeby zrobić swoje zdjęcie.

KLIENT: Tak, potem wrócić do prawdziwego Ja i na nowo połączyć się z nimi emocjonalnie. Potem byli znowu „facetami". Ale przystojnymi.

TERAPEUTA: Jasne. Ale pociągali cię?

KLIENT: Nie, ale mogli.

TERAPEUTA: Jasne. O to właśnie chodzi w robieniu zdjęć. Żeby postrzegać ich w sposób seksualny, musiałeś zmienić sposób bycia z nimi, a w ten sposób zmienili się ze

znajomych w obiekty seksualne. Od tego momentu świadomie zdecydowałeś, że się od nich odłączysz, uczynisz ich obiektami dla swoich celów, żeby wywołać zamierzone podniecenie seksualne.

KLIENT: Tak. Pamiętam, że w zasadzie czułem, że jestem trochę przebiegły, kiedy to robiłem, jakbym ich wykorzystywał.

Uwaga narcystyczna jako odmienna od autentycznej afirmacji. Leczenie ma na celu uwrażliwić klienta na różnicę między dwoma stanami: ekscytującą (nawet podniecającą), ale płytką gratyfikacją, jaką daje uwaga narcystyczna i mniej porywającą (ale bogatszą) gratyfikacją pełnego kontaktu z obopólną akceptacją.

Często widzimy „szaleńczą" stronę narcyzmu, jakby mężczyzna buntował się przeciwko pasywnej fałszywej tożsamości „miłego gościa". Jeden z klientów, myląc swoje narcystyczne potrzeby z autentycznym kontaktem z drugą osobą, powiedział: „Muszę czuć, że jestem wyjątkowy, zanim będę w stanie poczuć, że mam z kimś kontakt. Wyjątkowość pozwala mi odczuwać, że mam z kimś kontakt". Dzięki manipulacji narcystycznej zachęca innego mężczyznę do schlebiania mu, aby wmanewrować go w relację, która wzmocniłaby jego wrażliwe wnętrze. W ten sposób stwarza nieskuteczny paradoks: pozytywna uwaga innych ludzi nie ma żadnej władzy, by naprawić jego wątłe poczucie własnej wartości, ponieważ mężczyźni, których udało mu się zmanipulować, by go podziwiali, wkrótce stają się obiektem jego wzgardy z powodu swej łatwowierności.

Inny klient wyznał: Kiedy jestem z ludźmi, tak naprawdę z nimi nie jestem. Nie potrafię się nimi naprawdę zainteresować. Zamiast tego skupiam się na tym, by zmusić ich, żeby zwrócili na mnie uwagę, zaczęli mnie lubić. Tak naprawdę wcale mi na nich nie zależy".

Dla wyjaśnienia różnicy między otrzymywaniem narcystycznej uwagi a autentyczną akceptacją, dokonajmy rozróżnienia między dwiema jakościowo różnymi formami „bycia dostrzeżonym":

1. *Zdobywanie narcystycznej uwagi: Bycie podziwianym, adorowanym.* Ta forma bycia dostrzeganym jest zakorzeniona w wyglądzie zewnętrznym i daje poczucie gratyfikacji i ekscytacji. Ponieważ jest intensywna, ale płytka, nie skutkuje wewnętrzną transformacją. Uwaga narcystyczna nie jest akceptacją, która jest dobrowolna, ale wiąże się z „braniem" jej od innego mężczyzny (jest wymuszana).
2. *Autentyczna akceptacja: Bycie szanowanym, poważanym.* Ta forma bycia „widzianym" akceptuje wewnętrzne cechy charakteru i daje poczucie uspokojenia, umocnienia i głębokiej przemiany. Nie ma nic wspólnego

z manipulacyjnym „zabieraniem", ale jest przyjęciem dobrowolnego daru od innego mężczyzny.

Mężczyzna z SSA próbuje „naprawić" swój wstyd przez ustanowienie narcystycznych relacji z konkretnymi mężczyznami, którzy są wybierani pod kątem fizycznych bądź charakterologicznych podobieństw do tego, który go w przeszłości zawstydził. Dlatego wykorzystywani są jako obiekty Ja i w ten sposób używani jako przedłużenie Ja narcystycznego. Dzięki projektowanej fantazji klient postrzega tych mężczyzn jako dających mu okazję do zapanowania nad traumą z przeszłości. Ponowne zastosowanie dualizmu wstyd - narcyzm w przypadku tych konkretnych mężczyzn ma cechy przymusu powtarzania.

Jednakże żadna oparta na narcyzmie relacja nigdy nie może zapewnić rozwoju emocjonalnego, karmi tylko niezaspokojoną potrzebę wyjątkowej uwagi. A kiedy druga osoba nie zaspokaja tej potrzeby, mężczyzna ucieka się do znajomych narcystycznych manewrów polegających na pochlebstwie, zmienności nastrojów, obwinianiu innych albo wybuchach złości.

Przepracowanie narcystycznej iluzji, aby osiągnąć *prawdziwą wzajemność* z drugą osobą, osiągane jest dzięki przymierzu terapeutycznemu. Klient musi zaryzykować zagrożenie wstydem antycypacyjnym i uchwycić się uzdrawiającej postawy *bycia postrzeganym przez mężczyznę jako mężczyzna,* razem ze swoimi lękami i słabościami. Wyzwanie dotyczy też postrzegania innego mężczyzny (terapeuty) jako autonomicznej osoby z własnymi potrzebami, wadami i słabostkami. Krótko mówiąc, wzrost w szacunku do płci pojawia się u klienta, gdy obaj mężczyźni zaangażują się bez iluzji i zniekształceń.

Relacja narcystyczna: „Moja wyjątkowa dziewczyna". Pociąg w stronę narcystycznej uwagi, daleki od prawdziwej afirmacji, jest najczęściej celem terapii w sytuacji przyjaźni z mężczyzną. Jednak klient czasami wspomina też o swojej wyjątkowej „dziewczynie" (czyli przyjaciółce). Słyszymy: „Wszystko robimy razem: zakupy, kino, bliskie rozmowy trwające godzinami". Elementem spajającym przyjaźń jest niewypowiedziane zobowiązanie każdej ze stron, że jedna strona sprawi, że druga poczuje się wyjątkowo. Te aseksualne, obustronnie narcystyczne relacje są zwykle powtórzeniem relacji klienta z jego matką albo starszą siostrą. Często słyszymy o gwiazdach Hollywood znanych ze swoich rojeń wielkościowych, które szukają gejów jako najlepszych przyjaciół i fanów.

Ta relacja z „wyjątkową przyjaciółką" trwa aż do dramatycznego kryzysu, kiedy ktoś nie sprosta niepisanej umowie, na mocy której ma narcystycznie zaspokoić drugą stronę. Efektem jest głębokie rozczarowanie i ostatecznie gorzkie rozstanie.

Relacja narcystyczna: Idealizowany mężczyzna. Narcystyczny wymiar pociągu do tej samej płci jest oczywisty w wyznaniu, które często czynią homoseksualni klienci: „Nie szanuję mężczyzny, który mnie nie podnieca". Iluzja polega na tym, że on może osiągnąć męskość tego atrakcyjnego seksualnie mężczyzny jedynie wtedy, gdy zamieni go w narcystyczny obiekt Ja. Ta idea wypływa z opartej na wstydzie „pustej płciowo" perspektywy, z jakiej patrzy na innych mężczyzn.

W toku leczenia klient zaczyna widzieć, że oczywista intensywność atrakcyjności innego mężczyzny zależy nie tak bardzo od jego wyglądu, co od negatywnego postrzegania przez klienta własnego Ja. „Radość" z homoseksualnego seksu zostaje zredukowana, kiedy wzrasta w kliencie świadomość biegunowych odczuć narcyzmu i wstydu, które napędzają atrakcyjność seksu gejowskiego.

W poniższym protokole z sesji dostrzegamy zmaganie klienta z opartym na wstydzie poczuciem bycia niegodnym:

KLIENT: W moim życiu byli dobrzy mężczyźni, jak Artur, ale ja ich odrzucałem. Więc nie wypełniałem pustej dziury; budowałem płot dookoła tej dziury, nie wpuszczałem ich do środka. Kiedy myślę o Arturze, mam wrażenie, że nie zasługuję na jego przyjaźń. Dlaczego on traci swój czas ze mną?

TERAPEUTA: Stwarzasz powody, żeby zdyskwalifikować swoją przyjaźń. Dlaczego?

KLIENT: Boję się odrzucenia, tego, że on o mnie nie dba. Stawiam barierę... a potem chcę, żeby mnie żałował, żebym mógł uzyskać od niego więcej uwagi. Histeryzuję, żeby okazywał mi uwagę. Wiem, że prawdopodobnie powoduję, że wypalam się w relacji, ale tak naprawdę nikt nigdy nie okazywał mi tej uwagi w domu. Płakałem, żeby rodzice mnie zauważyli, ale to nigdy nie zaspokoiło mojej potrzeby. Na jakimś poziomie poczułem się dobrze... ale to nie pomagało. Więc muszę przesadzać ze swoją potrzebą - zawsze muszę zrobić scenę, nie potrafię się zrelaksować.

TERAPEUTA: Lekcja dana ci w dzieciństwie polegała na tym, że to, „kim byłeś", nie było wystarczająco dobre, żeby zyskać miłość i uwagę. Bycie zwyczajnym oznaczało, że jesteś sam.

KLIENT: Tak... Kiedy byłem w gimnazjum, czułem się wyrzucony poza nawias przez fajne dzieciaki. Pamiętam Biłłego; kiedy byłem w drugiej klasie, chciałem zaprosić go na urodziny, ale nie chciał przyjść. Czułem się okropnie. Teraz chcę, żeby Artur okazywał mi uwagę. Kiedy to robi, czuję się zrelaksowany, czuję się pewnie.

TERAPEUTA: Tak, upewnia cię, że wszystko z tobą w porządku.

KLIENT: Tak, to żałosne. Tak bardzo jestem zależny od tego faceta. Naprawdę, całkowicie rujnuję swoje życie, goniąc za nim. Czuję się bezsilny, wściekły, w sposób, którego nie potrafię wyrazić. Czuję do niego pociąg seksualny. Martwię się, że jeśli wyrażę jakikolwiek gniew, przegram. Kiedy jestem z nim, staję się „hiper", obsesyjny i chcę acting out.

TERAPEUTA: Więc bycie niezauważonym złości cię.

KLIENT: *(potakuje)* Tak.

[Terapeuta wraca do relacji „bez wyjścia" z rodzicami]

TERAPEUTA: Zatem zaczynasz się bać, że twój gniew odepchnie go od ciebie i w efekcie tego po prostu tłumisz gniew.

KLIENT: A potem staję się samokrytyczny. To okropne, naprawdę głupie. Ludziom musi się wydawać, że jestem idiotą.

TERAPEUTA: Ale dlaczego sobie to robisz?

KLIENT: Nie jestem wart jego uwagi. Dlaczego chciałby być moim przyjacielem? Jestem żałosny. Nie potrafię się po prostu odprężyć. Zawsze sprawdzam, co jest w scenariuszu. Nie oczekuję nawet, że przyjaciele do mnie oddzwonią. Rzeczywistość jest taka, że zasługuję na to, żeby mnie ignorować, póki nie stanę się „doskonały".

Jedyną formą ucieczki, jaka jest możliwa dla dziecka, aby zrekompensować wypartą, płciową część siebie, jest idealizacja narcystyczna innego mężczyzny, w której cechy i właściwości „posiadane" przez niego są, dzięki fantazji, włączone w obszar Ja.

Ale problem z rozwiązaniem narcystycznym polega na tym, że ono nie działa. Zasada rzeczywistości nieuchronnie pojawi się w każdej relacji, by rozwiać iluzję, wywołując tym samym jeszcze większy wstyd.

Ilekroć wystąpią takie kolizje pomiędzy narcyzmem i rzeczywistością, powinny być wskazane klientowi, by mógł je rozpoznać.

Iluzje i zniekształcenia

Kiedy terapeuta prowadzi klienta w kierunku jego prawdziwego płciowego Ja, próbuje pokazać mu, jak klient waha się pomiędzy dwoma nierealistycznymi krańcami: wstydem i narcyzmem. Ich nieprawidłowości poznawcze to, odpowiednio, zniekształcenia i iluzje.

Wstyd	Prawdziwie Ja płciowe	Narcyzm
Zniekształcenie	*Rzeczywistość*	*Iluzja*

- Zniekształcenia są opartymi na wstydzie myślami, przekonaniami i spostrzeżeniami, które zostały uwewnętrznione przez negatywne przekazy rodzicielskie.
- Iluzje są opartymi na narcyzmie myślami, przekonaniami i spostrzeżeniami, które są w nierealistyczny sposób pozytywne i służą do obrony przeciwko negatywnym przekazom.
- Rzeczywistość jest koniecznym punktem odniesienia, z którego oceniamy iluzje i zniekształcenia.

Iluzje i zniekształcenia mają swój początek w traumie z wczesnego dzieciństwa. Tworzą taktykę przetrwania w relacji z „rodzicem, który obiecuje coś dobrego, ale nie udaje mu się tego zapewnić" (Stark, 1994a).

Iluzje zawierają ludzkie przekonanie, że ktoś (znaczący inny, np. terapeuta) zrekompensuje pierwotne utraty przywiązania do rodziców i zapewni w końcu dostrojoną miłość i uwagę, której tej człowiek nie otrzymał jako dziecko. Dzisiaj, jako dorosły, wciąż żywi nadzieję, że inni będą „dobrym rodzicem", ale zawsze trzyma się straszliwej antycypacji, że w końcu okażą się „złym rodzicem".

Nieustająca potrzeba klienta, aby przepracowywać traumatyczną przeszłość, powoduje, że repetycyjnie tworzy on nadal iluzje i zniekształcenia dotyczące ludzi w swoim życiu. Jego iluzja, że nawiąże „wyjątkowy" kontakt z innymi, także z terapeutą, broni go przed stawieniem czoła utracie podstawowych relacji i opłakaniem tego.

Jedną z konstruktywnych form pomocy, ułatwiającej klientowi rozpoznanie własnych iluzji i zniekształceń, jest prowadzenie dziennika (patrz rozdział 15).

Iluzje i zniekształcenia: Obrona przeciwko pracy z żalem. Dla klienta, który doświadczył głębokiej utraty przywiązania, iluzje i zniekształcenia reprezentują jego „odmowę, by stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością, jak bardzo było źle" (Stark 1994a, s. 136). Utrzymując te błędne spostrzeżenia, przerywa proces żalu, odpiera albo deprecjonuje fakt, że nie czuł się prawdziwie dostrzeżony i kochany. Co więcej, izoluje go to od wyzwania, by wziąć odpowiedzialność i doprowadzić do poprawy sytuacji.

Powodzenie w przepracowywaniu żalu oznacza nie tylko stawienie czoła rzeczywistości obejmującej przeszłe straty, lecz także bolesnej prawdzie, że nikt w jego doczesnym życiu nie będzie nigdy w stanie zrekompensować mu tych strat (dalsze omówienie w rozdziale 21).

Dziecko, które zostało źle zrozumiane, molestowane albo zaniedbane, często chroni iluzję o rodzicielskiej dobroci, biorąc odpowiedzialność za to, że rodzice byli źli. Regularnie traumatyzowane przez na przemian kochających albo odrzucających matkę lub ojca, dziecko w rodzinie narcystycznej zyskuje bezpieczeństwo emocjonalne, „ratując" rodzica, zakładając, że posiada on wady. Nie odebrało lekcji o stałości obiektu, np.: „Moja matka (albo ojciec) czasami jest dobra, a czasami zła, ale mogę wciąż postrzegać ją (albo jego) jako tę samą osobę". Bez tej lekcji wykształca się u niego wzorzec radykalnego przechodzenia pomiędzy dwiema skrajnościami w postrzeganiu innych: od nierealistycznej idealizacji do odczłowieczającej dewaluacji.

Masochizm versus sadyzm. Wstyd jest masochistyczny (samokarzący) w tym, że zakłada podjęcie brzemienia za porażkę rodziców. Dziecko decyduje się nieść wstyd i wierzyć w obietnice bez pokrycia albo w przyszłe zaspokojenie w nowej relacji, zamiast w pełni doświadczyć swojego rozczarowania i gniewu z powodu porażek rodziców. Na zasadzie przeciwieństwa, sadyzm (karanie innych) jest sposobem, w którym masochista reaguje na rozczarowanie dotyczące utraty iluzji.

Pokora. Wstyd i narcystyczne rojenia wielkościowe występują w obrębie wzajemnie się napędzającej dychotomii. Jedynym antidotum na wahadło wstyd - narcyzm jest akceptacja rzeczywistości, a to wymaga przyjęcia głębokiej pokory. Pokora oznacza realistyczną akceptację własnych ograniczeń i zrezygnowanie z potrzeby przeceniania albo niedoceniania wartości swojej lub innych. Pokora uwalnia osobę od zajmowania się sobą i pozwala na skoncentrowanie się na autentycznych potrzebach, zarówno swoich, jak i innych ludzi.

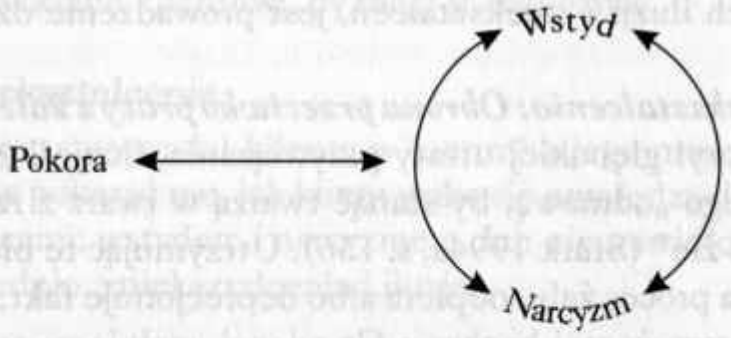

Pokora: Realistyczna akceptacja własnych ograniczeń. Brak przesadnych trosk, skupianie się na prawdziwych potrzebach innych. Pokonanie identyfikacji projekcyjnej w postrzeganiu innych

Rys. 5.1. Pokora

W toku leczenia narcystyczne manipulacje i samoponiżające zachowania klienta, oparte na wstydzie powoli ustępują miejsca większej tolerancji dla bolesnej próby stanięcia wobec okoliczności życia. To dostosowanie do rzeczywistości osiąga się nie tylko poprzez relację z terapeutą (zapewniającym wgląd we własne wnętrze i pracę przez analizę przeniesienia), ale jako efekt coraz częstszego spostrzegania innych jako prawdziwych ludzi z odrębnymi potrzebami.

Prawdziwy kontakt z człowiekiem i wzięcie odpowiedzialności za wpływ swojego zachowania na innych zapoczątkuje zmianę perspektywy z obronnej na empatyczną. Wyleczenie ze wstydu i narcyzmu osiąga się dzięki wzrastającemu współczuciu dla siebie i innych i konsekwentnemu byciu prawdziwym w relacjach z innymi ludźmi, czyli odnoszeniu się do nich w autentyczny sposób.

Postrzeganie innych jako autonomicznych i zarządzających sobą osób pomaga też zmniejszyć zogniskowane na sobie oczekiwania klienta. To jest proces przemiany, który „humanizuje" osobę z cechami osobowości narcystycznej (Johnson, 1987).

Testowanie rzeczywistości, a nie jej idealizowanie. Od samego początku swojej pracy Freud (1895) wyróżniał dwie zasady regulujące funkcje psychiczne - „zasadę rzeczywistości" i „zasadę przyjemności". W rozwoju niemowlęcym dziecko, wobec powtarzającego się rozczarowania, pragnie zasady przyjemności i pociesza się przyjemną, ale nieprawdziwą reprezentacją

świata zewnętrznego. Później musi zaakceptować zasadę rzeczywistości. Jest to „historyczny krok" (s. 219), podczas którego porzuca zasadę przyjemności i potrafi zaakceptować to, co nie jest już przyjemne, ale prawdziwe.

Zasada rzeczywistości stosowana w terapii reparatywnej jest rozwiązaniem dualizmu wstyd - narcyzm.

Te dwa bieguny (pogarda i idealizacja) dominują w myśleniu osobowości narcystycznej, a dla homoseksualistów są pierwotnie zafiksowane na symbolach męskości. Inny mężczyzna jest osądzany jako idealny albo godzien pogardy według kryterium jakości jego męskości. Alternatywą dla podejścia: „idealizowany kontra pogardzany" jest oczywiście akceptacja drugiego człowieka jako prawdziwej, obarczonej słabościami osoby.

Zdrowie psychiczne jako akceptacja rzeczywistości. Istnieją różne, i czasami sprzeczne ze sobą, sposoby definiowania zdrowia psychicznego, ale głównym komponentem (zwłaszcza według teraźniejszych kryteriów) jest akceptacja siebie. Niestety, wiele organizacji zajmujących się zdrowiem psychicznym zaczęło definiować zdrową osobę *głównie* jako kogoś, kto akceptuje samego siebie. Nasza grupa zawodowa jest mniej skupiona na tym, jak osoba taka adaptuje się do prawdziwego (płciowego) świata albo czy żyje w zgodności ze swoim biologicznym wyposażeniem.

Dostrzegam trafność (bardziej tradycyjnej) definicji Starka odnoszącej się do głównej wartości określającej zdrowie psychiczne: że jest to zdolność do doświadczania rzeczywistości takiej, jaka jest i akceptowania innych w życiu takimi, jakimi są, nieskażona przez potrzebę, aby okazywali się innymi. Zdrowa osoba akceptuje innych w swoim życiu niezależnie od tego, co mogą lub nie mogą dać.

W naszym modelu zasada rzeczywistości jest największym wkładem podczas analizy przeniesienia - jest siłą przeciwstawną, która przezwycięża wstyd (z jego samokarzącymi zniekształconymi przekonaniami) i narcyzm (z jego samonapędzającymi się iluzjami).

Iluzje i zniekształcenia w przeniesieniu. Zjawisko przeniesienia, być może największe odkrycie Freuda, jest aktem umiejscowienia w terapeucie negatywnych albo pozytywnych cech dobrego bądź złego rodzica. Dzięki uważnej analizie przeniesienia klient ma okazję przepracować nierozwiązaną traumę wywołaną przez rodziców. Przeniesienie odzwierciedla potrzebę klienta, aby uczynić terapeutę kimś innym, niż jest naprawdę. Negatywne przeniesienie jest zniekształceniem, które upodabnia terapeutę do złego rodzica (albo antycypuje, że upodobni się on do złego rodzica).

Pozytywne przeniesienie jest iluzją, że terapeuta będzie idealizowanym dobrym rodzicem, jakiego klient nigdy nie miał. W przeniesieniu pozytywnym klient projektuje na terapeutę dobrego (idealizowanego) rodzica, który „ma wszystkie odpowiedzi, które poprawią jego życie".

Stark (1994a) określa przeniesienie w kategoriach iluzji i zniekształceń, stwierdzając: „Klient zarówno boi się, że jego terapeuta będzie zły, jak i w pewnym sensie chciałby, żeby taki był" (s. 7). Większość klientów ma zdolność postrzegania terapeuty jako prawdziwej i dlatego niedoskonałej osoby. Ale na pewnym poziomie decydują się na „zapomnienie" tego, zgodnie z nieuświadomioną potrzebą przepracowania przeszłej traumy rodzicielskiej. Dzięki narcystycznej inwestycji klient zamienia terapeutę w obiekt Ja (ego pomocnicze). Związane jest to zawsze z napięciem między rzeczywistym widzeniem terapeuty a swoją potrzebą spostrzegania go w nierealistycznie pozytywny albo negatywny sposób. Nieprawidłowe przedstawienia rzeczywistości są przepracowywane poprzez osobę terapeuty ku autentycznemu spotkaniu z drugim człowiekiem. Celem terapeutycznym dla klienta jest spostrzeganie terapeuty - i co za tym idzie, wszystkich ludzi - takimi, jakimi naprawdę są, z dobrem, które mają do zaoferowania i z ich ludzkimi słabostkami.

Dla klienta z SSA zniekształcenia i iluzje przenoszone na terapeutę - mężczyznę są często reprezentacjami kochanego, ale niedostępnego ojca. Kobieta - terapeuta może być odbiorcą „problemów związanych z matką", jeśli klient - mężczyzna oczekuje spotkania z inną kobietą, która będzie nim manipulować i osłabi jego osobistą siłę.

Uwrażliwianie klienta na jego iluzje narcystyczne. Klient zwykle reaguje wstydem, kiedy terapeuta obnaża narcystyczne motywacje i infantylne potrzeby, które nim kierują. Jeden z klientów tak tłumaczył rosnące zrozumienie tego, czym jest jego narcyzm:

> Teraz widzę narcyzm taki, jaki jest. Musi „istnieć dla mnie". Kiedy zamieniam innego mężczyznę w obiekt narcystyczny, pochłaniam go. To niszczy innych ludzi, i mnie też. Zadzwoniłem do Toma i kiedy rozmawialiśmy, słyszałem w tle, że ogląda mecz bejsbola. Wyczuwałem, że się rozprasza i tylko częściowo mnie słucha, i poczułem, jak zaczynam być obrażony.
>
> Zrobiłem z tego wielki spektakl: on wcierał sól w ranę narcystyczną. Oczywiście nie mogę oczekiwać, że ludzie będą poświęcać mi całą uwagę, kiedy tylko mam na to ochotę. To jest choroba, teraz to widzę.

W powyższym cytacie pobrzmiewa oparta na wstydzie pogarda dla siebie z powodu świadomości swoich narcystycznych potrzeb. Ale to tylko intensyfikuje narcystyczne mechanizmy obronne u klienta. Zamiast tego terapeuta próbuje zamienić jego krytycyzm wobec siebie na współczucie dla samego siebie, umieszczając narcyzm w ramach osobistej historii klienta. Dzięki temu modeluje pełne współczucia zrozumienie dla pierwotnej

potrzeby stwarzania narcystycznych intryg po to, by móc otrzymać miłość i uwagę.

Jeden z klientów wyjaśniał:

> Wybieram znany sobie cel. Obserwuję samego siebie, jak to robię. Zawsze wybieram młodych chłopaków z problemami i biegnę ich ratować, stając się ich mentorem. Większość z nich to urocze głupki - nastolatki w męskich ciałach. Rządzę nimi i jestem dla nich mentorem, ale nie dostaję nic w zamian. Wtedy ich nie cierpię. Nie wiem, czy robię te dobre rzeczy dla ich dobra, czy dla siebie, żebym czuł się potrzebny, chciany i doceniony. Ciężko mi powiedzieć.

Poniższa sesja terapeutyczna pokazuje zmaganie z rzeczywistością u innego klienta:

KLIENT: Kiedy spoglądam wstecz na moje życie, widzę, jak wciąż wymieniałem wyjątkowych mężczyzn w moim życiu na innych. Kiedy nie reagują, czuję się jak zero, nic. Już by lepiej było, żebym umarł.

TERAPEUTA: Tak, to moment wstydu.

KLIENT: Tak, oni mnie zawstydzają.

TERAPEUTA: Nie, oni nie zawstydzają ciebie. Nie udaje im się uchronić ciebie przed wstydem, który już jest w tobie, przez to, że nie dołączają się do narcystycznej gry-

KLIENT: Ach tak...?

TERAPEUTA: Uczysz się, jak chodzić po linie rzeczywistości zawieszonej pomiędzy dwoma krańcami: wyjątkowymi ludźmi, którzy sprawiają, że czujesz się sam ze sobą wspaniale i ludźmi, którzy cię ignorują i sprawiają, że czujesz się, jak sam powiedziałeś, „jak zero". Ale prawda co do nich leży gdzieś pośrodku.

KLIENT: Tak. Zawsze jest tak albo tak, ale nie wiem, jak to zmienić.

TERAPEUTA: Twoim zadaniem jest widzieć drugiego mężczyznę jako prawdziwą osobę, pozostając przy tym prawdziwym sobą.

Gdy terapeuta obnaża iluzję, bardzo często klient zwraca się przeciwko niemu w narcystycznym gniewie. W tym momencie terapeuta staje się nagle „złym, zawstydzającym rodzicem".

W innym scenariuszu terapeuta może spotkać się z formą oporu, w którym po uznaniu przez pacjenta swojego narcystycznego zachowania następuje reakcja wstydu ukierunkowana na samego siebie. Rozpoznanie własnej narcystycznej manipulacji wiedzie do rozpaczy: „Masz rację. Widzę, że nigdy nie będę normalny!". W skrócie: świadomość narcyzmu wywołuje jeszcze większy, indukowany przez samego siebie wstyd. Ta reakcja wstydu spowodowana jest przez rozpoznanie siebie jako źródła narcystycznych manipulacji i bazuje na wspomnieniu z dzieciństwa o dążeniu do męskiej indywiduacji, co wywoływało wstyd.

Terapeuta, jako personifikacja zasady rzeczywistości, próbuje obnażyć iluzje klienta, jednocześnie starając się uniknąć zawstydzenia go. Osiąga to dzięki pokazaniu klientowi historii jego potrzeby tworzenia iluzji. Podkreślanie dziecięcej potrzeby, by posiadać narcystyczne mechanizmy obronne, zmniejsza reakcję wstydu na to obnażenie.

W przypadku większości klientów przekonałem się, że lepiej unikać bezpośredniej, otwartej konfrontacji z mechanizmami obronnymi i raczej delikatnie je nazywać, zgodnie z tym, jak się przedstawiają, pozostawiając klientowi wolność zaakceptowania lub odrzucenia moich komentarzy.

Gdy terapeuta rozmawia z klientem, który wychował się w rodzinie triadyczno-narcystycznej, mógłby powiedzieć to w taki sposób: „Jako dziecko nie mogłeś bezpośrednio wyrażać swoich prawdziwych potrzeb, więc nauczyłeś się to robić poprzez manipulację. Ponieważ czułeś się zaniedbywany i nieuznawany, wierzysz, że ta druga osoba ignoruje cię, podczas gdy tak nie jest". Terapeuta ze współczuciem i tolerancją pokazuje, w jaki sposób iluzja stała się konieczną adaptacją w dzieciństwie: „W świetle tego, jak bardzo czułeś się ignorowany, będąc chłopcem, łatwo zrozumieć, że będziesz manipulował swoim przyjacielem, by zyskać jego szczególną uwagę. Ponieważ ojciec okazywał ci mało uwagi, dostrzegam twoją nadzieję, że ta druga osoba będzie cię totalnie kochać i akceptować, by spełnić tę niezaspokojoną potrzebę."

Pewien trzydziestojednolatek, który rozwinął narcystyczną relację z o wiele młodszym od siebie mężczyzną, pielęgnował zdrowe, uważne ego, by dowiedzieć się, jak manipuluje innymi, by zyskać wyjątkową uwagę:

> W ten weekend byłem z Tomem i chwilami łapałem się na tym, że przyjmuję od niego jakieś komplementy, a potem cichutki głos w środku mówił mi: *O, super, ze uchwyciłeś to, co właśnie zrobiłem!,* ale potem głośniejszy mówił: *No proszę! Więc znowu czekałeś na komplementy od kogoś, taki mały chłopiec z ciebie!* To zawsze przynosi ze sobą ciężkie uczucie tonięcia.

Tutaj terapeuta interweniuje po to, żeby modelować u klienta współczucie dla samego siebie, które powinno zastąpić samokrytykę. Klient musi na obecną chwilę zaakceptować istnienie swoich narcystycznych zachowań, gdy pracuje w kierunku rozwinięcia autentyczności w relacjach z innymi mężczyznami. Terapeuta okazuje dostrojone współczucie klientowi, kiedy ten pracuje w kierunku rozwinięcia wzajemnej, realistycznej, bardziej dojrzałej przyjaźni.

W toku terapii ten dwudziestoośmiolatek zaczął widzieć różnicę między narcyzmem a bezinteresownością:

> Kiedy uzyskuję uwagę tych wyjątkowych mężczyzn, zaspokaja mnie to tylko na krótki czas, ponieważ widzę, że wywieram na nich nacisk i manipuluję nimi, żeby tak było.
>
> Ale kiedy pozostawiam im wolność: pozwalam, żeby okazywali mi zainteresowanie na ich własnych warunkach, na ich sposób, w ich własnym czasie - wtedy czuję, że to wspaniałe uczucie, prawdziwa akceptacja.

Gdy klient wchodzi w samokarzący tryb wstydu, nie tylko ogołaca siebie, ale również neguje i karze tych, których kocha. Złapany w pułapkę nienawiści do samego siebie, nie może dać nic dobrego ludziom, na których mu zależy. Dotyczy to nie tylko terapeuty, ale także przyjaciół i (jeżeli jest żonaty) jego żony i dzieci. Ale kiedy rozwija się jego zdolność do spostrzegania innych ludzi w sposób realistyczny, rozwija się również akceptacja samego siebie, wraz ze wszystkimi ludzkimi niedoskonałościami.

Ja prawdziwe kontra Ja fałszywe

Najwcześniejszą i najbardziej powszechną formą Ja fałszywego jest osoba „dobrego chłopczyka". Jest to próba zaprezentowania społecznie akceptowanego Ja, z jednoczesnym utrzymaniem emocjonalnego ukrywania się. Funkcjonuje ono jako rola społeczna albo wizerunek na użytek publiczny, by uspokajać i obłaskawiać potencjalnych zawstydzających. Ja fałszywe zawiera w sobie potrzebę przynależności społecznej i akceptacji, jednocześnie oferując ochronę Ja przeciwko przyszłym możliwym momentom wstydu.

Pochodzenie Ja fałszywego: „Dobry chłopczyk[99] i potrzeba zachowania pozorów. „Pamiętam, że jako dziecko podejmowałem świadomą decyzję, żeby być fałszywym, bo inaczej zjedzą mnie żywcem".

Ja fałszywe to mechanizm rozszczepienia, który bierze się z raniącego systemu rodziny. Często widzimy, że pojawia się ono jako chłopięcy mechanizm obronny przeciwko zdystansowanemu, odrzucającemu, krytycznemu ojcu i manipulującej, intruzywnej matce. Taka dynamika rodziny powoduje,

że chłopiec jest zawstydzany za autentyczną, spontaniczną ekspresję swego prawdziwego Ja płciowego, więc wycofuje się i staje się uległą, bezpłciową karykaturą. „Dobry chłopczyk" jest jednowymiarową osobowością, pełną konformizmu i posłuszeństwa, która broni się przed głębokim poczuciem żalu z powodu tego, że nie czuła się w pełni poznana i pokochana.

Większość klientów znajduje korzenie Ja fałszywego w swojej relacji z matką. W rzadszych przypadkach wydaje się ono wyrastać z relacji ze zwodniczym ojcem, który miał narcystyczną potrzebę, by pielęgnować w synu bezpłciową tożsamość, ponieważ bał się go jako potencjalnego konkurenta.

Prehomoseksualny chłopiec często ma wrażliwe usposobienie, jest twórczym, samotnym dzieckiem i odkrywa, że bardzo łatwo, tak „naturalnie" jest udawać. Konieczność wytworzenia Ja fałszywego, by przetrwać, prowadzi go w bogaty, eskapistyczny świat fantazji i grania. Ponieważ nie może on w pełni i w zadowalający sposób uczestniczyć w życiu rodzinnym, a potem w życiu społecznym, szybko odkrywa sposoby, w jakie fantazja może zredukować tę bolesną stratę.

Zarówno matka, jak i ojciec mogą przyczynić się do tego, by chłopiec nie rozwinął prawdziwego Ja płciowego, ale każde z nich ma w tym inny udział. Zdystansowany i krytyczny ojciec zaniedbuje wzmocnienia wyłaniającej się u wrażliwego chłopca męskiej tożsamości i nie dostarcza pozytywnego modelu ułatwiającego rozwój Ja płciowego. Manipulująca i intruzywna matka subtelnie, ale konsekwentnie osłabia tworzenie się u chłopca prawdziwego Ja; jej miłość i uwaga są warunkowe, uzależnione od tego, czy chłopiec zaspokoi jej potrzeby. Te są szczególnie wielkie, kiedy (co często ma miejsce) jej małżeństwo nie jest zadowalające.

W tym scenariuszu abdykujący ojciec nie zapewnia chłopcu bezpiecznej męskiej perspektywy, z której ten mógłby trafnie „postrzegać" swoją matkę. Z tego powodu ojciec nie daje szansy synowi na zaobserwowanie relacji z bliską mu kobietą, a jednocześnie nieutracenie swojej tożsamości, czyli męskiej autonomii i siły.

Różne style Ja fałszywego. Koncepcje psychologiczne dotyczące Ja prawdziwego i fałszywego pojawiły się najpierw w literaturze religijnej i filozoficznej. Literatura psychologiczna przyswoiła je w latach sześćdziesiątych XX wieku dzięki Winnicottowi. Zostały od tamtego czasu włączone w teorię relacji z obiektem oraz teorie psychologiczne dotyczące self i mają zasadnicze znaczenie w naszym pojmowaniu homoseksualizmu.

Ja fałszywe jest pseudoosobowością albo personą, która maskuje zawstydzone, uszkodzone Ja, pozwalając danej osobie dzięki temu pozostać w relacjach z innymi. Najbardziej powszechne formy Ja fałszywego charakteryzują się przyjemną powierzchownością, ale brakiem związków z innymi

oraz zbytnim zajęciem się ochroną własnej osoby. Taka osoba często zachowuje się z wystudiowanym manieryzmem i skrępowaniem lub przeciwnie - zbyt wyzywająco, zniewieściale i „po pedalsku". Ale w większości przypadków, zwłaszcza gdy chodzi o homoseksualistę niegejowskiego, który przychodzi na terapię, poszukując zmiany, Ja fałszywe przybiera formę stłumionego, nieśmiałego, pozbawionego spontaniczności zachowania i unika rozgłosu. Ogólnym efektem jest zahamowanie całej osobowości.

Ja fałszywe, pełne defensywności i wyniosłości, podtrzymuje „zasłonę niepokoju", która ogranicza zdolność mężczyzny do relacji z innymi, zwłaszcza z mężczyznami. Jest bezuczuciowym sposobem na bycie w świecie: pozorem, kryjówką. Wszystko to wpływa na postawę mężczyzny, jego nastrój, myśli i uczucia. Jest czymś więcej niż wyizolowanym zjawiskiem psychologicznym, pochłania go - i cała jego osoba jest zamknięta w ograniczającym sposobie bycia. Każde zachowanie musi być zaprojektowane, życie musi być uporządkowane, a relacje pozostawać płytkie - wszystko po to, by uniknąć wstydu. Ja fałszywe jest wirtualnym gorsetem założonym na autentyczną spontaniczność i naturalną witalność, powodującym stłumienie wszystkich spontanicznych reakcji.

Prawdziwe Ja jest natomiast „pozycją" albo postawą, dzięki której mężczyzna czuje i szczerze wyraża innym swoje prawdziwe emocje. Najważniejszym celem w terapii reparatywnej jest towarzyszenie klientowi przy przechodzeniu od Ja fałszywego do prawdziwego Ja płciowego.

Style Ja fałszywego zawierają:

1. *Styl pasywno-uległy (czyli „miły gość").* „Miły gość" jest zdecydowanie najbardziej powszechną formą Ja fałszywego. Jest tym, co wyrosło z „dobrego chłopczyka". Widzimy kogoś, kto jest wyluzowany, nigdy nie podejmuje konfrontacji, unika denerwowania innych i poszukuje pokoju za wszelką cenę. „Wiem, jak zadbać o potrzeby innych, ale nie wiem, jak pozwolić ludziom poznać moje potrzeby. Robię to, co wydaje mi się, że mam robić, ale czuję się wtedy oszukany, więc jestem zraniony i zniesmaczony i przestaję się angażować w relacje, nawet nie zdając sobie z tego sprawy."
2. *Styl artysty teatralnego.* Mniej powszechny styl - artysta teatralny - jest towarzyski i ekshibicjonistyczny; osoba, która go przybiera, musi podtrzymywać rozmowę i sprawiać, żeby wszyscy czuli się z nią „szczęśliwi". Wszystko, co nie jest entuzjastyczną aprobatą ze strony innych, jest interpretowane jako osobiste odrzucenie. *Muszę być cały czas Panem Osobowością, Panem Szpanerem. Jakim się wydaję? Co o mnie myślą? Czy mnie lubią? Czy mnie nie lubią?* Artysta teatralny wydaje się mieć siłę,

energię i witalność. Ale uważniejsze spojrzenie pokazuje wymuszone ożywienie, płytkie zaangażowanie, które jest w rzeczywistości napędzane przez niepokój i ostatecznie wyczerpuje klienta.

3. *Typ szokujący, hiperkobiecy.* Mężczyzna, który przyjmuje styl hiperkobiecy, z dużym prawdopodobieństwem będzie udzielał się w społeczności gejowskiej, na paradach homoseksualistów, afiszując się kobiecą stroną swojej osobowości. Jego sposób bycia jest niezrozumiały; podoba mu się pogwałcanie norm społecznych „prosto w twarz" innych. Jest drag queen, która znieważa wrażliwość innych obraźliwą i śmieszną karykaturą kobiecości. Ten typ Ja fałszywego znajduje gratyfikację w szokowaniu innych.
4. *Gniewny aktywista, typ hipermęski.* Gniewny hipermęski typ atakuje normy polityczne i społeczne, jest konfrontacyjny, wojowniczy, zaczepny, włącza się w walczące grupy gejów-aktywistów, które stają się jego nową rodziną.

Ja fałszywe będzie się objawiać w relacjach naszych klientów zarówno z mężczyznami, jak i kobietami. W przypadku mężczyzn klient używa Ja fałszywego, by spróbować ominąć wzajemność i rywalizację oraz uniknąć bezpośredniej komunikacji jak dorosły z dorosłym. Większość klientów przyznaje: „Boję się pokazać samego siebie mężczyznom". Jeśli chodzi o kobiety, Ja fałszywe zwykle działa w taki sposób, że trzyma kobiety na dystans, by utrzymywać bezpieczną odległość. Występuje bowiem zagrożenie, że zostaną one stłamszone i pochłonięte przez Ja fałszywe. W przypadku mężczyzn, klient boi się, że nie otrzyma wystarczająco dużo uwagi, w przypadku kobiet: że otrzyma jej zbyt wiele.

Oszust. Mężczyzna żyjący w Ja fałszywym jest zamknięty w statycznej roli, nie jest do końca żywy. Jest - nawet dla samego siebie - oszustem. Pochwycony w niewolę przez żądania innych, cierpi z powodu ciągłego rozdrażnienia, niechęci i ukrytej wrogości. Źródła tych problemów są związane z zaufaniem: ponieważ fundamentalne zaufanie zostało naruszone we wczesnym dzieciństwie, mężczyzna przestał inwestować w relacje. Albo unika innych z powodu braku wiary w ich motywacje, albo ufa przypadkowym ludziom, dając w niedyskretny sposób upust swoim osobistym wynurzeniom.

Antycypacja wstydu pozostawia klienta w trudnej sytuacji: w chronicznym poczuciu pustki, samotności i niezaspokojenia. Żyjąc z ukrytym lękiem przed porzuceniem-unicestwieniem, egzystuje w odłączeniu, samotności i pesymizmie. Pewien mężczyzna opisał to następująco:

> Moja tożsamość bierze się z tego, że żyję oczekiwaniami względem innych ludzi. Czuję się wykorzystany, zmęczony i wypompowany. Jakby mnie nie było, jakbym był pusty i nie miał celu, fundamentu. Nie mam domu, miejsca, do którego bym należał. Zasypiam w ciągu dnia tylko po to, żeby znaleźć ucieczkę.
>
> Chciałbym krzyczeć, rozwalać ściany, które mnie więżą... ale co to za ściany? Nie widzę ich nawet, mam w środku tylko pustą, czarną przestrzeń. Ja jestem tą czarną przestrzenią.

Jak widzimy, homoseksualizm jest rzeczywiście problemem dotyczącym przywiązania. Od wczesnego dzieciństwa mężczyzna z SSA pragnie czuć się zrozumiany i integralny, mieć bezpieczne miejsce, do którego należy.

Cechy Ja prawdziwego i Ja fałszywego

Tabela 5.1. pokazuje ogólne różnice między Ja prawdziwym a fałszywym.

W dzieciństwie potencjał do rozwinięcia prawdziwego Ja płciowego pozostawał u chłopca stłumiony przez fałszywą tożsamość „dobrego chłopczyka", jaką dała mu rodzina. Nie pozwalał sobie na odczuwanie ukrytego żalu, który hamował ekspresję gniewu i smutku. Kiedy chłopiec dorastał, homoseksualizm objawił się jako narcystyczna naprawa rozszczepienia spowodowanego przez wstyd, który oddzielił go od jego męskich ambicji.

Klient może zacząć wyrażać żal i zdrowieć tylko przez pełne doświadczenie w bieżącej chwili dwóch wrodzonych afektów: smutku i wstydu. Przezwyciężanie tej blokady jest ogromnym wyzwaniem w zakończonej sukcesem terapii.

Tabela 5.1.
Cechy Ja prawdziwego i Ja fałszywego

Prawdziwe Ja	Fałszywe Ja
Wewnątrz siebie	
Męski	Niemęski
Adekwatny, na równi	Z uczuciem nieadekwatności, niższości
Bezpieczny, pewny siebie, zdolny coś zrobić	Bez poczucia bezpieczeństwa, niepewny, niezdolny
Doświadcza prawdziwych emocji	Emocjonalnie martwy albo, jako alternatywa, hiperaktywny
Pełen energii	Apatyczny
Dobrze się czuje we własnym ciele	Jego ciało jest przedmiotem
Pewny własnej fizyczności	Niespokojny niezdara
Z poczuciem autonomii, praw	Z poczuciem kontrolowania przez innych
Akceptuje niedoskonałości	Perfekcjonista
Aktywny, podejmuje decyzje	Pasywny
Pełen zaufania	Z postawą defensywną
Kreatywny	
Z innymi	
Przywiązany	Zdystansowany
Otwarty	Wycofany
Spontaniczny	Zbyt się kontroluje, zahamowany, „zamrożony"
Przebacza, akceptuje	Bierze odwet, pełen niechęci
Prawdziwy, autentyczny	Odgrywa role, aktor
Szuka innych	Unikający
Pokorny	Dramatyzujący siebie
Świadomy istnienia innych	Ze stłumioną świadomością
Asertywny, ekspresyjny	Nieasertywny, zahamowany
Dojrzały w relacjach	Niedojrzały w relacjach
Szanuje tych, którzy mają władzę	Nie szanuje tych, którzy mają władzę
Świadomy własnych praw	W roli ofiary
Pełen prawości, otwarty	Prowadzi podwójne życie, tajemniczy
W porozumieniu z przeciwną płcią	Nierozumiejący przeciwnej płci
Postrzega innych mężczyzn jak siebie	Przyciąga go tajemniczość innych mężczyzn
BRAK HOMOSEKSUALIZMU	HOMOSEKSUALIZM
„Homoseksualizm dla mnie nie istnieje. Mogę go sobie świadomie wyobrazić, ale nie jest dla mnie atrakcyjny."	„Mam całkowicie gejowskie nastawienie. Pociąg seksualny do mężczyzn absorbuje mnie i dominuje w całej mojej perspektywie."

CZĘŚĆ DRUGA

Leczenie: Terapia zogniskowana na afekcie

ROZDZIAŁ 6

Prymat afektu

Ostatnie postępy w psychoterapii koncentrowały się na centralnym znaczeniu afektu w procesie terapeutycznym. Rozregulowanie emocjonalne, najczęściej w formie wstydu, popycha klienta do poszukiwania ulgi w zastosowaniu homoseksualizmu. Zachowania świadczące o zainteresowaniu tą samą płcią są wykorzystywane jako próba regulacji uczuć w odpowiedzi na traumę przywiązania. Poprzez te same ścieżki emocjonalne i somatyczne osiągamy proces rekonstrukcji przywiązania.

Potężna ekspansja uczuć następuje wówczas, gdy mężczyzna pozwala sobie być „widzianym" przez terapeutę w stanie zawstydzenia. Uzdrawiające momenty pojawiają się wtedy, kiedy klient przeżywa uczucia „nie do wytrzymania" i w tym samym momencie doświadcza wsparcia terapeuty.

Biorąc pod uwagę pionierskie badania Davanloo (1978), rozwinięte później przez Neborsky'ego (2004), Coughlin Della Selva (1996), Alperta (2001) oraz Foshę (2000), zaadaptowaliśmy zastosowania ich programów klinicznych dotyczących terapii zogniskowanej na afekcie (AFT - *Affect Focused Therapy).* Nasza długoletnia praca z mężczyznami o orientacji homoseksualnej potwierdza, że AFT daje najszybsze rezultaty prowadzące do rozwiązania problemu pociągu do osób tej samej płci.

AFT czerpie z wcześniejszych badań dotyczących więzi między matką a niemowlęciem u naczelnych. Wzięła też wiele z empirycznych doświadczeń teorii przywiązania i studiów Johna Bowlby'ego nad relacją matka - dziecko u ludzi. Dzięki Bowlby'emu i innym, którzy zajmowali się tą dziedziną, terapeuci stosujący AFT często postrzegają teraz patologie swych klientów jako rezultat utraty przywiązania, a jego rekonstrukcja staje się celem terapeutycznym.

Szczególne miejsce spotkania terapii reparatywnej i AFT dotyczy wspólnego poglądu, że homoseksualizm jest zasadniczo problemem przywiązania. Większość zachowań seksualnych w obrębie tej samej płci spostrzegamy jako próbę naprawy niepewnego przywiązania do ojca. Aktywność homoseksualna,

fantazjowanie i wyobrażenia rekompensują niepowodzenie w zadzierzgnięciu tej więzi.

Ale nie ograniczamy tego zjawiska wyłącznie do porażki w przywiązaniu ojca do syna, wierzymy, że deficyt przywiązania mógł równie dobrze zacząć się dla niektórych klientów od niedostrojenia w relacji matka - syn. Wczesna obrona dysocjacyjna u chłopca skierowana przeciwko rozregulowanemu stylowi wychowywania przez matkę położyła w takich przypadkach fundament pod późniejsze trudności w kontakcie z ojcem, który jest słaby albo wrogi w swym stylu wychowania.

Efektywność terapii reparatywnej zostaje w konsekwencji zwiększona przez użycie technik, które eksplorują problemy wczesnego przywiązania między matką a synem. Z tego powodu nasz proces leczenia odszedł daleko od tradycyjnych prób rozwiązywania konfliktów intrapsychicznych i skierował większą uwagę na regulację emocji terapeuty, który ten proces ułatwia.

Ostatecznie relacja interpersonalna charakteryzuje nas jako ludzi w najgłębszym sensie i determinuje naszą wewnętrzną równowagę. Model, który jest kwintesencją tej relacji, polega na „wzajemnym dostrojeniu" i stanowi istotne osiągnięcie terapeutyczne zachodzące pomiędzy klientem a terapeutą.

Głęboki rezonans terapeutyczny

Ponieważ więź dziecko - matka kształtuje nasze najwcześniejsze poczucie Ja i formuje oraz doskonali nasz charakter, terapia musi nieuchronnie wrócić do tego przywiązania. Z tego powodu AFT skupia się na sposobie, w jaki się przywiązujemy, dystansujemy i przywiązujemy na nowo.

Używając technik AFT, terapeuta reparatywny próbuje wywołać ekspresję wrodzonych afektów u klienta i znacząco poszerzyć jego świadomość somatyczną. Rozwój emocjonalny następuje wtedy, jak wykazano, kiedy dochodzi do głębokiego rezonansu pomiędzy klientem a terapeutą. Dlatego terapeuta musi być obecny emocjonalnie, aby wydobyć i głęboko dzielić z klientem jego wewnętrzne doświadczenie, angażując się emocjonalnie za pomocą empatii i natychmiastowej, właściwej harmonizacji, która idzie o wiele dalej niż tradycyjne podejście psychoterapeutyczne, a nawet jest z nim sprzeczna.

Kiedy między klientem a terapeutą budują się zaufanie i wiara, klient zaczyna wystarczająco ufać, żeby doświadczyć autentycznej wymiany uczuć z innym mężczyzną. Od tego momentu może zacząć w bardziej autentyczny sposób angażować się w relacje z kobietami.

Badania neurofizjologiczne

Wszelka komunikacja interpersonalna ma oddziaływanie neurobiologiczne, naprawcze bądź uszkadzające. Uczucia są sygnałem transmiterów ludzkich relacji, które łączą osobę z jej środowiskiem emocjonalnym. Oczywistość wspierania klienta jest istotna dla rozumienia przymierza terapeutycznego jako „korektywnego doświadczenia emocjonalnego" (Schore, 1991, 2003; Stern, 2002; Siegel, 2002). Kiedy rozumiemy, że to doświadczenie jest zasadniczą siłą dla zmiany terapeutycznej, leczenie koncentruje się na usunięciu blokad, które odłączają klienta od jego wewnętrznych uczuć.

Przepływ uczuć jest uzależniony od przywiązania. Tradycyjne pojęcia psychodynamiczne, takie jak „obiekty zinternalizowane", są metaforami dla tego zakorzenionego w biologii zjawiska transmisji neurologicznej. Na przykład to, co nazywamy internalizacją obiektu, jest w istocie pamięcią ciała, warunkową reakcją emocjonalną.

Struktura neurologiczna każdej osoby jest tak zaprojektowana, by być w synchronizacji ze strukturami neurologicznymi innych ludzi. Stern (2002) przypomina nam, że nasze mózgi zostały tak zaprojektowane, by dopasowywać się do innych mózgów. Ale ludzkie przywiązanie może się załamywać (co pokazuje podwójne wiązanie), a potem może dochodzić do ponownego połączenia (dzięki wzajemnemu dostrojeniu). Przerwanie uczucia - z powodu niepokoju, wstydu czy lęku - odłącza osobę od jej emocjonalnego środowiska i powoduje rozregulowanie albo zamknięcie się w sobie.

Celem terapii reparatywnej jest przeciwny stan, uczuciowa „aktywacja" czy otwartość. Oznacza ona, po pierwsze, otwartość na mężczyznę - terapeutę, a potem na innych mężczyzn i w końcu na kobiety.

Torowanie nowych połączeń neurologicznych. W swojej pracy na temat neurobiologii interpersonalnej rozwijającego się umysłu, Daniel Siegel wyjaśnia, jak relacja terapeutyczna nie tylko koryguje zakłócony przepływ uczuć, ale również stwarza nowe połączenia neurologiczne, aby umożliwić ten strumień. „Nowy przepływ" neurotransmiterów może być tym, co dzieje się na poziomie biologicznym w tradycyjnym psychodynamicznym modelu rozwiązywania konfliktów.

To samo fizjologiczne rozumienie zmiany terapeutycznej jest podstawą terapii EMDR (patrz Dodatek).

Z powyższą koncepcją współgra również psychologia zajmująca się lateralizacją mózgu (Schiffer, 1998), która lokalizuje aktywność emocjonalną w prawej półkuli mózgowej, a kognitywną w lewej. Prawa półkula jest nie tylko źródłem uczuć, jak mówi Schore, ale także umiejscowieniem nieświadomości.

W naszym zastosowaniu AFT terapeuta podtrzymuje empatyczne dostrojenie w przymierzu terapeutycznym, po to by ułatwić zjednoczenie dwóch półkul mózgowych. W ten sposób, ujmując metaforycznie, terapeuta lokuje się pomiędzy prawą a lewą półkulą mózgową klienta.

Dostrojenie zmienia strukturę mózgu. Traumatyczne niedostrojenie, nieuchronna konsekwencja podwójnego wiązania, stwarza wstyd, a ten podtrzymuje odłączenie części nieakceptowanej od jednolitego Ja. Harmonizacja z terapeutą w przymierzu terapeutycznym (konsekwencja doświadczenia wzajemnego rezonansu) rozwiązuje problem bariery wstydu i sprzyja ponownemu połączeniu z samym sobą.

Dzięki łączności z terapeutą klient pozwala sobie na odczuwanie niepokojących doznań cielesnych, które są powiązane z bolesnymi doświadczeniami z dzieciństwa. Momenty zdrowienia pojawiają się wówczas, kiedy klient odczuwa coś, co wydaje się nie do zniesienia i w tym samym momencie doświadcza troski i wsparcia ze strony terapeuty.

Zatem, w delikatnym procesie leczenia interakcyjnego, dostrojona relacja klienta i terapeuty w istocie zmienia strukturę neurologiczną mózgu.

Wzajemny rezonans a moment transformacji Ja

Wzajemny rezonans jest procesem harmonizacji, który łączy klienta z samym sobą, a następnie z innymi. Dostrojenie (lub niedostrojenie) interpersonalne determinuje nasze wewnątrzpsychiczne relacje z nami samymi, a dostrojenie z drugą osobą prowadzi do większego dostrojenia ze sobą samym. Dla klienta, który wyrósł w rodzinie narcystycznej, wczesny uraz z powodu podwójnego wiązania rodzicielskiego stworzył wewnętrzne rozszczepienie dostrojenia.

Kształtowanie się wzajemnego rezonansu nie jest kwestią naukową, występuje w niej zawsze element „bezładu" oraz „próby i błędu" właściwy wszystkim intymnym doświadczeniom interpersonalnym (Stern, 2002). To sprawia, że tworzenie się wzajemnego rezonansu jest nie tylko kwestią techniczną, ale wyjątkowym wydarzeniem międzyludzkim w konkretnym czasie, z pewną mistyką czy wartością międzyludzką o niecodziennym wydźwięku. Kiedy klient porzuca swoje utarte mechanizmy obronne i pozwala na tego rodzaju dostrojoną wymianę, dostrzegamy transformacyjną głębię dzielonej emocjonalności, która pozwala na reintegrację uprzednio rozszczepionych (zawstydzonych) aspektów Ja u klienta.

Najsilniejsza zmiana pojawia się, kiedy klient, który jest emocjonalnie obecny we wzajemnym rezonansie, doświadcza na nowo wczesnej traumy. W tego typu intensywnym czasie - kiedy wszystko, co istnieje zarówno dla

klienta, jak i terapeuty, to tu i teraz - obserwujemy moment transformacyjny, w którym następuje ponowne *połączenie z Ja* dzięki pośrednictwu innej osoby.

Po wielu tego typu doświadczeniach ponownego połączenia z własnym Ja przechodzimy do następnej fazy - kognitywnego nadawania sensu własnym odczuciom, znanego też jako „proces rekonstrukcji narracyjnej".

Od niepokoju do spontaniczności

Terapia skoncentrowana na afekcie gwałtownie przyspiesza moment spotkania klienta ze swoim pełnym lęku życiem emocjonalnym. Terapeuta zachęca klienta do odczuwania i wyrażania swoich wywołujących lęk uczuć, jednocześnie wspierając go w podtrzymywaniu kontaktu interpersonalnego. Tolerancja niedającego się wcześniej znieść uczucia jest możliwa dzięki porozumieniu emocjonalnemu.

Dzięki doświadczeniu wzajemnego rezonansu klient uczy się, że bolesne emocje nie są same w sobie nie do zniesienia, ale raczej *to wczesne poczucie porzucenia przez rodziców związane z tymi emocjami uczyniło je nie do wytrzymania.*

Gdy klient przyjmuje te uczucia, które kiedyś wydawały się negatywne, doświadcza zadziwiającej erupcji spontaniczności, autentyczności, witalności i integralności Ja, które są spowodowane odnawianiem się struktury prawdziwego Ja. Ten proces cechuje się większym wypływem energii w relacjach z innymi i mniejszym zajmowaniem się samym sobą. Wraz z pojawieniem się prawdziwego Ja stopniowo dostrzegamy konstytuowanie się nowych, dużo bardziej autentycznych relacji.

Najnowsze formy AFT stawiają przed terapeutą wyzwanie, aby wejść w jeszcze głębsze wymiary dostrojenia i troski (patrz model współpracy Alperta, a zwłaszcza Foshy). Na tych najgłębszych poziomach dostrojenia AFT otwiera drogę do następnego kroku w procesie, którym jest przepracowywanie żalu po stracie.

Do terapeutycznego przepracowywania żalu po stracie podchodzi się dwiema drogami: poprzez przeżycie oraz wyrażenie gniewu i smutku. W ten sposób klient konfrontuje się z poruszającymi głęboko uczuciami związanymi z utratą przywiązania.

Sekwencja reakcji na utratę przywiązania

Reakcja dziecka na utratę przywiązania rodzicielskiego zachodzi w kolejnych fazach: najpierw protest, potem rozpacz i wreszcie odłączenie (patrz Bowlby). W ostatniej fazie (odłączenia) dziecko aktywnie unika rodzica i traktuje go jak obcego. Ta antypatia dziecka względem rodzica tej samej płci (o której powszechnie informują nas ojcowie homoseksualistów i sami

homoseksualni mężczyźni) jest zjawiskiem, które Andy Comiskey, założyciel duszpasterstwa dla byłych gejów, opisał jako „nienaturalną obojętność" wobec ojca.

Odrzucenie ojca jako „nieważnego" jest słabym, fasadowym mechanizmem obronnym dla niewyrażonego gniewu i złości, który napotykamy regularnie w pracy z żalem.

Wstyd: Bycie odciętym od stada

Popęd w kierunku przywiązania jest biologicznym instynktem przetrwania. Wywołanie wstydu przez rodzica rodzi w dziecku strach przed unicestwieniem i zmusza je do ustępstw w zakresie podstawowych aspektów Ja, a jeśli to konieczne, identyfikacji z tą samą płcią. Ten proces kładzie fundament pod najpowszechniejszą formę homoseksualizmu, w której widzimy zasadnicze wyrzeczenie się przywiązania płciowego, co skutkuje zwróceniem się ku reparacji homoerotycznej.

„Pod względem neurobiologicznym... upokorzenie... [jest] zagrożeniem przetrwania; ewolucyjnym ekwiwalentem bycia odciętym od stada" pisze Francine Shapiro (2001, s. 113). Więc kiedy osoba jest zawstydzana z powodu swoich uczuć, te uczucia stają się tak nieznośne, że nie może pozwolić sobie na ich posiadanie - a nawet na ich odczuwanie.

Wgląd jako nagłe przebudzenie

Wgląd jest „łączeniem dwóch wcześniej odrębnych sieci neuronowych". Shapiro (2001) wyjaśnia go jako „wiedziałem »to« i »tamto«, ale nigdy, aż do tej chwili, nie widziałem powiązania między »tym« i tamtym«" (s. 122).

„Aha!" - doświadczenie wglądu wg Karla Biihlera (1990) jest podobne. Nie jest to zjawisko wyłącznie kognitywne, ale również ucieleśnione. Widzimy na nie dowód w postawie osoby, która właśnie coś sobie przypomniała; występuje subtelna, lecz charakterystyczna reakcja szoku czy wstrząsu, tak jakby osoba nagle się obudziła. Widzimy zmianę uczuciową „aha!" w scenariuszu poprzedzającym zastosowanie homoseksualizmu, kiedy klient przywołuje moment wstydu, który zdestabilizował jego stan asertywny.

Idealne dostrojenie jako współtworzenie

Kiedy dziecko przychodzi do rodzica w stanie stresu i rodzic reaguje albo brakiem szacunku, albo nadmiernym przerażeniem, wzrasta dezorganizacja uczuciowa dziecka. Kiedy matka ignoruje napięcie dziecka albo reaguje na nie przesadnie, kiedy nie udaje się jej odpowiednio odzwierciedlić jego wewnętrznych przeżyć - dziecko staje się wyizolowane emocjonalnie.

Gdy terapia skoncentrowana na emocjach funkcjonuje skutecznie, ta dezorganizacja uczuciowa jest stopniowo korygowana. Jeśli terapeuta jest w stanie zapewnić subtelną, pełną niuansów komunikację, następuje doświadczenie idealnego dostrojenia. Terapeuta i klient dzielą się ukrytą wiedzą - w niewerbalnym, niewypowiedzianym jeszcze doświadczeniu, które pojawia się między dwojgiem ludzi w odkryciu, że *ja* wiem, że *ty* wiesz, że *ja* wiem.

Po wielogodzinnych analizach nagrań wideo z sesji psychoterapeutycznych w mojej klinice, zauważyłem, jak ta subtelna synchronizacja pojawia się między klientem a terapeutą, gdy każda z osób dociera w końcu do sensu tego, co druga osoba chce wyrazić. Stern (2002) przywołuje przykład dwojga ludzi, którzy się całują: prędkość, kierunek, kąt - wszystko doskonale skoordynowane, by nastąpiło „miękkie lądowanie" (bez uderzenia zębami) - jest cudem psychicznej intymności z „maksymalną złożonością" myślenia, zamiaru, wreszcie wykonania. Mówi po prostu, że: „Nasze umysły nie są stwarzane do funkcjonowania w pojedynkę; one są współstwarzane. Nasz system nerwowy jest gotowy do tego, by uczyć się od systemów nerwowych innych ludzi, którzy nas zmieniają". Rzeczywiście, psychoterapia oferuje drugą sposobność do zintegrowania życia emocjonalnego danej osoby dzięki aktualnie zachodzącym (na bieżąco) zmianom neurologicznym w mózgu.

Próbując wyjaśnić, jak ta terapeutyczna „druga szansa" działa w modelu doskonałego dostrojenia, Stern mówi o tym, jak ważne jest wyznaczenie prawidłowego tempa dla „wspólnego poruszania się" - niewypowiedzianej regulacji rytmu i intensywności kroków naprzód i wstecz pomiędzy dwojgiem ludzi.

Stern zwraca ponadto uwagę na ważność periodyczności w „regulacji pola" społecznego. Chodzi tu o diagnozę receptywności drugiej strony przez pytania takie jak: „Co w zasadzie dzieje się między nami w tej chwili?". Jest on szczególnie zainteresowany tym, co nazywa „momentami *teraz*", kiedy cała rama obrazu zmienia się, przybliżając dwoje ludzi, wciągniętych w obecną chwilę, doświadczających intensywnej „obecności istnienia". Te „momenty *teraz*" zawierają wzmożony niepokój i poczucie, że w pewien sposób „ta chwila jest ważna" dla dobra albo szkody relacji.

Osobiste ujawnienie się i podatność na zranienie są podstawową częścią tych momentów; dostrzegamy ekscytację, wzajemne poznawanie siebie na głębszym poziomie i niekiedy delikatny, zażenowany uśmiech, który ujawnia dostrzeżenie tej czasami niezręcznej wrażliwości i intymnej demaskacji. Takie momenty, które Martin Buber nazywa „momentami spotkania", nie mogą być wymuszone; ale jako terapeuci możemy z pewnością, jak mówi Stern, być gotowi na to, by je stymulować.

Sternowski opis aspektów strukturalnych tych centralnych momentów jest odpowiednikiem tego, co rozumiemy przez nasze „wzajemne dostrajanie się".

Afekty binarne: Asertywność kontra wstyd

AFT pomaga nam odróżnić podstawowe „włączenie" uczuć (przywiązywanie się) od „wyłączenia" ich (dystansowanie się). Podstawowe „wyłączanie" (dystansowanie się) jest powiązane ze stanem zawstydzenia, a „włączanie" (przywiązanie): ze stanem asertywności. Fundamentalne rozróżnienie między otwartym a zamkniętym, opisane przez Foshę jako „zielone światło" kontra „czerwone światło", jest odpowiednikiem neurologicznej reakcji układu współczulnego i przywspółczulnego.

Schore (2003) w swoim rozróżnieniu opisuje uczucia przywiązania innymi słowami: jako otwartość i dostrojenie, które są w opozycji względem reakcji „zmrożonej" (zamkniętej). Taka reakcja jest bardzo podobna do wstydu w terapii reparatywnej - jest konsekwencją uczucia upokorzenia u chłopca z powodu podejmowania prób bycia męskim.

Klienci opisywali tę zmianę uczuciową *przywiązania - dystansowania się* jako różnicę pomiędzy:

Eksplodowaniem a *zapadaniem się w nicość*
Zamkniętym sercem i *otwartym sercem*
Pełnią energii i *apatią*
Ekspansywnością i *zahamowaniem*

Asertywność i wstyd mają podłoże fizjologiczne w autonomicznym układzie nerwowym. Ten zaś posiada dwa układy koordynujące: współczulny i przywspółczulny. Ten pierwszy jest odpowiedzialny za reaktywność, otwartość i związki z innymi ludźmi, podczas gdy układ przywspółczulny wywołuje zamknięcie się w sobie i stan zahamowania. Wstanie wstydu (podobnym do emocji „czerwonego światła" u Foshy) widzimy fizjologiczny ekwiwalent reakcji przywspółczulnej (zamknięcia się w sobie).

Z drugiej strony, reakcja współczulna koresponduje z powrotem do połączenia z innymi ludźmi. Terapia reparatywna jest skoncentrowana na spowodowaniu zmiany u klienta od zahamowanego stanu „zamknięcia" do pełnego życia stanu asertywności. W stanie reakcji współczulnej albo gotowości do połączenia klient uczy się samego siebie. Stan ten staje się możliwy, kiedy klient przezwycięży postawę wstydu i swoje zamknięcie, śmierć emocjonalną.

Uczucia witalności i zahamowania są zilustrowane przez „fenomen szczupaka" (Wolverton, 2005). W tym eksperymencie szczupak zostaje umieszczony w zbiorniku z żywymi płotkami. Zaczyna natychmiast je zjadać. Następnie nakłada się na niego niewidoczny szklany cylinder, który oddziela go od płotek. Jakiekolwiek dalsze próby zjedzenia płotek kończą się tym, że szczupak uderza głową w szklany cylinder, co powoduje ból. Następnie zdejmuje się cylinder, ale szczupak, oczekując bólu, nie próbuje już zjadać płotek. Reakcja witalna została utracona i zastąpiona reakcją blokującą.

Fenomen szczupaka ilustruje reakcję uwarunkowaną, która blokuje zdrową asertywność. U naszych klientów widzimy antycypację wstydu związanego z ich płciowością, przekonania o ich płci. Wstyd antycypacyjny jest przykładem somatycznego przebłysku retrospektywnego, który przełącza ciało w defensywny, wyłączony tryb. Ten zamknięty (zawstydzony) stan jest obroną przeciwko bólowi spowodowanemu traumą utraty.

Emocjonalne wyłączenie na poziomie biologicznym

Niekiedy pomocne jest wytłumaczenie klientowi, że to wyłączenie jest w istocie reakcj*fizjologiczną, cielesną.* To pomaga mu w obserwacji zmian we własnym ciele, w momencie, w którym się pojawiają. Rozwijanie postawy samoobserwacji może zwiększyć siłę ego klienta, kiedy zauważa, że jego ciało (nie jego świadome Ja, lecz ciało) przechodzi w stan wyłączenia. Uczenie klienta, jak obserwować reakcje własnego ciała, jest podobne do powtarzalnych instrukcji stosowanych w EMDR, aby klient „wrócił do", a następnie „wyszedł z", a potem znowu „wrócił do" traumatycznego obrazu (patrz Dodatek) na nowo i na nowo.

Innym terminem określającym moment wstydu jest „reakcja zamrożenia", w której osoba traci witalność somatyczną, a jej ciało staje się skostniałe i sztywne.

W dysocjacji występuje „fragmentaryzacja psychiki" na osobne części, z których każda posiada własną wiązkę myśli, uczuć i wspomnień (Jung), które są przechowywane w ciele. Kiedy ktoś jest „w jednym umyśle" (wiązka ucieleśnionych wspomnień), trudno mu przywołać drugi „umysł", a jeśli przywoływany jest drugi umysł (tj. odczuwany w ciele), wtedy klient już opuścił pierwszy umysł. Na przykład, kiedy kłócimy się z przyjacielem, nasze zranienie i gniew sprawiają, że trudno nam na poziomie uczuć przypomnieć sobie cokolwiek miłego na jej czy jego temat. Kiedy problem zostaje rozwiązany, trudno już przypomnieć sobie, co nam się w danej osobie nie podobało.

Klient opowiadał o tym, jak pojechał na wycieczkę w weekend, gdzie spał pod namiotem i strzelał z przyjaciółmi. To doświadczenie pozwoliło mu wejść w stan asertywny, w którym nie był w stanie przywołać innego „umysłu" - pokus seksualnych. Tydzień później, kiedy był znowu w stanie zawstydzenia, pojawiło się coś przeciwnego: był zajęty fantazjami homoerotycznymi i nie był w stanie przywołać stanu asertywności.

Pozycja zawstydzenia a stan asertywny

Terapia reparatywna metodycznie bada stany Ja u klienta, zwłaszcza w odniesieniu do „scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu" (patrz rozdziały 12-13). Jednoczesne doświadczanie wstydu w ciele, a zarazem akceptacji oraz zrozumienia ze strony dostrojonego terapeuty pozwala zniwelować fizjologiczne obciążenie wstydem.

Kiedy klienci są w postawie asertywnej, zaledwie są w stanie przywołać pociąg homoerotyczny i nie mogą go intensywnie odczuwać. Kiedy przechodzą do pozycji zawstydzenia, nie potrafią przypomnieć sobie, jak to było *nie* posiadać nieodpartych uczuć homoerotycznych.

Podobnie jak wszystkie inne stany Ja, funkcją wstydu jest przetrwanie w ewolucyjnym rozwoju gatunku. (Wstyd, co powinno być podkreślone, nie jest tym samym co wina. Wina bierze się z negatywnych osądów czyjegoś zachowania, podczas gdy wstyd jest podstawową reakcją fizjologiczną.) Dziecko będzie zawstydzone - czyli zagrożone wyrzuceniem z grupy - za zachowania, które wystawiają na ryzyko stabilność i przetrwanie grupy.

Stan zawstydzenia przywodzi na myśl pracę nauczyciela Freuda - Pierre'a Janeta, znanego jako ojciec dysocjacji. Janet położył fundament pod późniejsze prace Freuda nad histerią, w której wydarzenia z przeszłości, utrzymywane poza świadomością, wciąż posiadają wpływ na obecne zachowanie. Moment wstydu odnosi się również do freudowskiej koncepcji dysocjacji, która jest wywoływana, gdy dana osoba oczekuje powrotu traumy z przeszłości. Dysocjacja reprezentuje próbę, jaką podejmuje umysł, żeby zablokować traumatyczne wspomnienia z dzieciństwa, które wciąż, na poziomie nieświadomości, są odczuwane jako przytłaczająco groźne.

Torowanie nowych połączeń neurologicznych

Rozwój afektywny dziecka zachodzi w trzech istotnych fazach: *dostrojenia, niedostrojenia* i *ponownego dostrojenia.*

Dzięki wydzieleniu tych trzech znaczących faz dziecko uczy się, jak tolerować poziomy napięcia, w tym samym czasie podtrzymując kontakt (dostrojenie) z rodzicem. Kiedy dziecko osiąga niedający się znieść poziom

pobudzenia, przerywa kontakt (niedostrojenie), a kiedy pobudzenie wraca do poziomu dającego się znieść, dziecko ponownie dostraja się do rodzica. Dzięki temu procesowi jest ono w stanie zwiększyć swoją zdolność do tolerowania napięcia emocjonalnego.

Pamięć jest zjawiskiem psychofizjologicznym. Jest zatem nie tylko kognitywna, ale również somatyczna, co oznacza, że trauma przechowywana jest w ciele. Schore (1996) wierzy, że relacja terapeutyczna rozkodowuje połączenia synaptyczne w systemie pamięci. Sukces terapeutyczny oznaczałby, że w miejsce starych połączeń, związanych ze wspomnieniami traumy, zostaną przetorowane nowe, pozytywne połączenia neurologiczne.

Zmiana somatyczna prowadzi do nadania nowego znaczenia

Terapia reparatywna skupia się na pracy z ciałem, ponieważ rozumiemy, że nieświadomy umysł mieści w sobie ukrytą „pamięć ciała", która działa bez świadomości kognitywnej. Ciało nas nie zwodzi, ale umysł może. Freud podsumował cel psychoanalizy następująco: „Tam, gdzie było id, tam powinno pojawić się ego" (1933). Miał na myśli to, że nieświadome, irracjonalne impulsy zostaną zastąpione przez samoświadomość (wgląd) i racjonalność.

Możemy poprawić to stwierdzenie i zasugerować, że *gdzie jest zmiana somatyczna, powstanie nowe znaczenie.* Umysł nadaje nowe znaczenie ucieleśnionym doświadczeniom. Na przykład, mężczyzna identyfikujący się z kulturą gejowską mówi: „Mój wrodzony homoseksualizm determinuje seksualne pobudzenie na widok atrakcyjnego mężczyzny. Tego typu pociąg jest dla mnie normalny i naturalny". Dla tego klienta atrakcyjny mężczyzna jest kojarzony z gratyfikacją seksualną i zaczyna on wierzyć, że takie uczucia rzeczywiście go określają.

Jednakże homoseksualista niegejowski ma tę samą reakcję somatyczną na tego samego atrakcyjnego mężczyznę, ale jego wewnętrzna narracja jest zupełnie inna. Mówi: „Stan asertywności bądź wstydu, w którym jestem, determinuje moje pobudzenie seksualne na widok atrakcyjnego mężczyzny. Ten mężczyzna mi się podoba, ponieważ posiada cechy męskie, których w swoim odczuciu nie posiadam w sobie w tej chwili. Ten pociąg nie jest częścią mojej najgłębszej tożsamości". Potem pyta: „Jak czuję się sam ze sobą w tej chwili, gdy jestem podatny na tę reakcję seksualną? I co mogę zrobić, by to zmienić?".

Zasadniczą różnicą między mężczyzną identyfikującym się z kulturą gejów a homoseksualistą niegejowskim jest interpretacja świadomości swojego ciała i reakcja na nią. Jeżeli mężczyzna identyfikujący się z kulturą

gejów bierze ją za dobrą monetę, homoseksualista niegejowski postanawia ją kwestionować. Gej wierzy, że ten pociąg dotyczy innego mężczyzny, który jest „gdzieś tam" i że odzwierciedla on prawdziwą tożsamość jego Ja. Ale mężczyzna z SSA, nie gej, używa tego pociągu jako katalizatora, by spoglądać w głąb siebie.

ROZDZIAŁ 7

Ciało

Ciało jest moim wewnętrznym kompasem. Mówi mi, co się dzieje - gdzie jestem w danej sytuacji - i jakie jest moje prawdziwe podejście do różnych spraw.

# # #

Tylko głupiec nie potrafi czuć
- Stare powiedzenie hebrajskie

# # #

Kiedy byłem młody, to (homoseksualizm) weszło w moje wnętrze i już tam zostało.

Wszystkie emocje są odczuwane w ciele. Ponieważ homoseksualizm jest symptomem traumy związanej z płcią, terapia reparatywna musi skupić się na urazie, który jest zakorzeniony i zapamiętany w ciele.

Współczulny i przywspółczulny układ nerwowy są magazynami neuronów, w których przechowywane są wstyd i asertywność. Stres jest powiązany ze wstydem, a pełna relaksu/swobody reakcja jest powiązana z asertywnością. Przekonaliśmy się, że pomocne jest wyjaśnienie klientowi tych zmian zachodzących między częściami układu nerwowego oraz zachęcenie go do stałej obserwacji przechodzenia z jednego układu do drugiego.

Zmiany neurologiczne wywołują korespondującą z nimi zmianę w samopoczuciu klienta. Większość klientów mówi, że kiedy są w stanie asertywnym, nie potrafią sobie wyobrazić przyjęcia homoseksualizmu. I na odwrót: kiedy są w stanie zawstydzenia (i następującym po nim nastroju „strefy szarości"), nie mogą myśleć o niczym innym i zastosowanie homoseksualizmu staje się obsesją.

Podwójne wiązanie: uczenie się, jak nie ufać trzewnej komunikacji

W rodzinie triadyczno-narcys tycznej, tak często obecnej w historiach naszych klientów, występuje charakterystyczny, chaotyczny styl komunikacji, w którym dziecko pozostawiane jest w stanie wewnętrznego dysonansu, ponieważ słowa przekazu rodzica nie są spójne ze sposobem, w jaki są wypowiadane. Następuje rozdźwięk między treścią (przedmiot rozmowy odebrany przez lewą półkulę) a procesem komunikowania (niewypowiedziany, ukryty przekaz zarejestrowany przez odbiorcę w prawej półkuli mózgowej).

W sytuacji podwójnego wiązania, w której treść i proces są w konflikcie, umysł ma trudność ze znalezieniem sensu w sprzecznym przekazie odczuwanym w ciele. Prawa półkula mózgowa jest bardziej bezpośrednio połączona z ciałem. Z tego powodu ofiara podwójnego wiązania odczuwa cielesne doznania, których nie jest w stanie pojąć rozumowo. Te doznania mogą być niejasne, ale ostatecznie nie pasują do słów, które słyszy.

W takich momentach dziecko staje się zagubione, zdezorientowane, a potem otępiałe, niepewne, którym informacjom wierzyć. W efekcie zaczyna ignorować wpływ komunikacji międzyludzkiej na swoje wnętrze (na swoją fizjologię). Uczy się, jak nie ufać swoim uczuciom. Dzieje się to przez wzmocnienie negatywne ze strony rodziców w formie dezaprobaty wyrażonej bezpośrednio lub nie, gdy dziecko reaguje nie na *treść*, ale na *proces* komunikowania.

W konsekwencji przyswaja przekaz, że tak naprawdę nie może ufać swoim jelitom. Pewien klient powiedział mi: „Wiem, że jestem w podwójnym wiązaniu, kiedy słowa brzmią miło, ale umysł czuje się odłączony; czuję się, jakby moja głowa była »nieczynna«. Pomimo tych miłych słów, będę miał różne uczucia: smutku, zranienia, gniewu, wyłączenia, unikania i zakłopotania".

Rezultatem dla klienta jest obezwładniający moment, który sprawia, że przechodzi on od witalności do paraliżu i od asertywności do wstydu. Dla wielu mężczyzn jedyną obroną przeciwko takiemu sprzecznemu przekazowi jest internalizacja zbudowanych na wstydzie zniekształconych przekonań, których nabiera on w efekcie takiej komunikacji. W terapii musi się teraz nauczyć pomagać swemu ciału w sposób pełen szacunku i wyrażać reakcję emocjonalną wobec komunikującego. Kiedy jest stopniowo uwrażliwiany na sygnały płynące ze swojego ciała, jest w stanie rozpoznać te sytuacje podwójnego wiązania, gdy się pojawią. To pomaga mu uniknąć osobistego ubezwłasnowolnienia. Moment destabilizacji: rezultat przesłania o podwójnym wiązaniu - staje się (ilekroć nie jest mu poświęcone wystarczająco dużo

uwagi) momentem pozbawienia praw, który powoduje ponowne wejście w stan zawstydzenia Ja i podatność na odgrywanie homoseksualizmu.

Ucieleśniona zmiana

Fenomen „ucieleśnionej zmiany" jest doświadczany wewnętrznie, ale daje się również zaobserwować. Wyszkolony terapeuta zauważy moment, w którym klient przechodzi od Ja fałszywego do postawy asertywnej (prawdziwe Ja). Zmiana jest natychmiastowa i jest uwidoczniona nie tylko w postawie i nastroju, ale również w pozycji ciała, wyrazie twarzy i brzmieniu głosu.

Po tej zmianie do postawy asertywnej klient wydaje się spokojny, skoncentrowany i zrównoważony; wyraża siebie z zaufaniem.

Wielu z naszych klientów narzeka, że nie wiedzą, w jakim miejscu znajdują się w relacjach z innymi ludźmi; ich wewnętrzny kompas percepcji i emocji nie działa. Tu dostrzegamy istotność pracy z ciałem, ponieważ uwrażliwia ona klienta na kognitywną świadomość momentu destabilizującego, czyli konflikt asertywność - wstyd wywołany przez konfliktową komunikację.

Dla typowego klienta na początku terapii zadanie właściwej identyfikacji podwójnego wiązania w momencie, w którym się pojawia, jest trudne, jeśli nie niemożliwe. Ale po jakimś czasie uczy się on polegać na własnym ciele mówiącym mu, co się dzieje. Praca z ciałem sprawia, że dla klienta możliwe jest utożsamienie trzewnych reakcji z konfliktem interpersonalnym. Uczy się on zwłaszcza identyfikacji ucieleśnionych sygnałów podczas afektywnego odchodzenia od postawy asertywnej.

Świadomość ciała jest kluczowa, ponieważ przerywa manipulacje innych, popycha klienta ponad lękiem antycypacyjnym przed odrzuceniem, co pozwala mu na przejście do stanu asertywnego, zanim znowu pogrąży się we wstydzie.

Po zakończonej sukcesem pracy z ciałem pewien klient opowiadał: „Nauczyłem się, że ciało jest moim wewnętrznym kompasem. Rozpoznaje sytuację i moją w niej pozycję. Lekcja, jaką odbieram, jest taka, że nie mogę po prostu słuchać słów. Muszę być ciągle dostrojony do przekazu, jaki daje mi moje ciało".

Definicja terminów. Definicje *afektów, emocji, wrażeń* i *uczuć SĄ* często mylone. W powszechnym użyciu są to terminy zamienne. Nathanson (1992) stosuje jednak użyteczny ich podział:

- ¿^¿/-biologiczny aspekt uczuć i wrażeń, które są synonimami. Afekt jest tym, co dzieje się poprzez autonomiczny układ nerwowy - to zmiany w oddechu, tętnie i tak dalej;
- *uczucia* i *wrażenia* wyrażają się przez język *emocji.* Reprezentują wewnętrzne czy też subiektywne doświadczenie afektu - „motylki"

w brzuchu, mdłości, energię w rękach, ściśnięte gardło, kłucie w ramionach, ciężar w klatce piersiowej;

- *emocje* - są słowami, których używamy na opisanie *wrażeń* i //^^cielesnych *afektów* - takimi jak gniew, smutek, lęk.

Czasami napotykamy trudności w pracy z ciałem w formie problemu z rozpoznawaniem i nazywaniem tego, co mówi nam ciało. Zwykłe słowa, którymi określamy emocje, mogą nie reprezentować trafnie przekazu cielesnego. Z tego powodu słowa, które opisują emocję, powinny być ugruntowane we wrażeniach/uczuciach cielesnych. Na przykład:

KLIENT: Czuję gniew.
TERAPEUTA: Tak. Jak teraz odczuwasz ten gniew?
KLIENT: Jak podnoszące się gorąco w mojej klatce piersiowej.

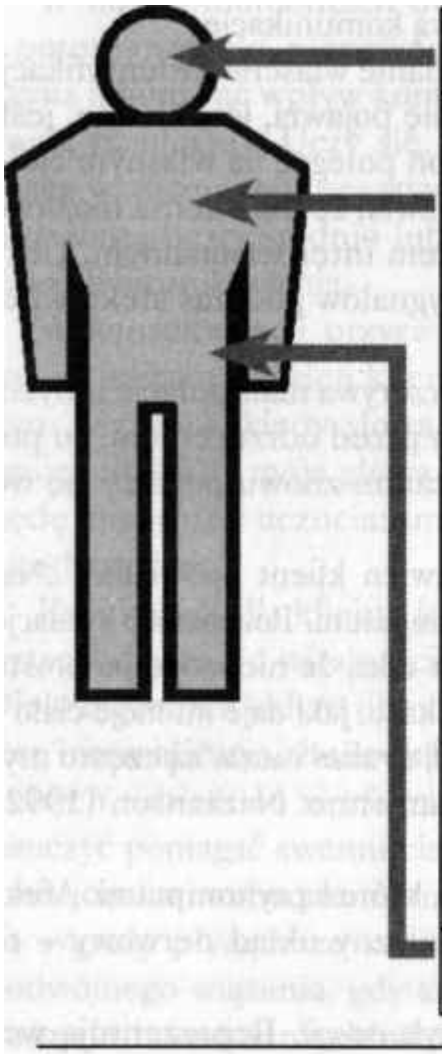

Miejsce	Wrażenie	Afekt
Głowa	Ból, ucisk, napięcie	
Środek klatki piersiowej	Ucisk, dławienie, zaciskanie, ostry, kłujący ból.	**Lęk**
	Energia przepływająca w górę i w dół ramion, rąk, dłoni, nóg, stóp.	**Gniew**
	Spadanie, obciążenie, ciężar, próżnia, pustka, ciśnienie w gardle.	**Smutek**
	Stan umysłu: oszołomienie, zdziwienie, zagubienie	
	Postawa ciała: opadanie głowy, opuszczenie podbródka, zapadnięcie klatki piersiowej, ramiona obrócone do środka, postawa załamania, kulenia się do środka, zwrócenia do wewnątrz, postawa płodowa	**Wstyd**
Brzuch	Mdłości, roztrzęsienie, „przewracanie", nudności	**Niepokój**

Rys. 7.1. Język ciała

Dzięki powrotowi do tych uczuć/wrażeń klient rozwija umiejętność bardziej bezpośredniego czytania przekazu ze swego ciała, zdolność pomocną nie tylko w trakcie sesji, ale i w codziennym życiu.

Afekty wrodzone. Diagram na poprzedniej stronie pokazuje ogólną „mapę" ucieleśnionych afektów, w obrębie których istnieje wiele idiosynkratycznych odmian, w zależności od klienta. Na przykład podatność na zranienie jest odczuwana przez niektórych mężczyzn jako skoncentrowany ból pod żebrami po lewej stronie. Dla innych jest to mrowiące łaskotanie w okolicach klatki piersiowej. Mimo że ból głowy jest najczęściej odbierany jako mechanizm obronny typu intelektualizacji, u niektórych mężczyzn tego rodzaju wrażenia ujawniają gniew. Promieniują one w stronę głowy przez zaciśnięte szczęki.

W końcowej analizie, kiedy dokonywane będzie uogólnienie, terapeuta będzie musiał rozwinąć u siebie szczególną wrażliwość, aby nauczyć się języka ciała każdego klienta, a potem uczyć klientów, jak mają sami ten język rozpoznać. Jak powiedział pewien trzydziestojednolatek: „Straciłem zdolność rozumienia, co czułem. Teraz temu, co czuję wewnątrz, nadaję nowe nazwy, a w zasadzie to nazywam rzeczy, których nigdy nie znałem".

Cztery afekty negatywne

Cztery afekty wrodzone, na których będziemy się ogniskować, są najczęściej odczuwane w klatce piersiowej, splocie słonecznym i w okolicy serca. Przyjmujemy modele emocji opisane przez Tomkinsa (1981, 1991) i rozwinięte przez Nathansona (1992). Terminy te oferują klientowi szerokie rozumienie własnych doświadczeń emocjonalnych. Wyrażają się one w skali od łagodnego do ekstremalnego.

1. ***Strach/przerazenie*** - uczucie ucisku, dławienia, zaciskania, powstrzymywania, ostry, kłujący ból albo „żyłka wędkarska ciasno zawiązana dookoła mojej klatki piersiowej". W pracy z ciałem lęk jest opisany przez klienta jako coś, co dzieje się w środku i jest odczuwane jako coś „za bardzo, za szybko". Kiedy klient pozostaje na chwilę skupiony na tym wrażeniu bólu, może przejść do wstydu/upokorzenia albo przełamać się w stronę gniewu/złości czy cierpienia/udręki, do emocji, które się przeplatają, dając dostęp do pracy z żalem.
2. ***Gniew/złość*** - jest to przypływ energii i wypchnięcie jej na zewnątrz, co promieniuje i rozszerza się na ramiona, ręce i dłonie. Wyrazem gniewu jest też chęć kopania.

3. ***Cierpienie ¡udręka*** - to uczucie bycia ściąganym w dół albo ciężkości, z wrażeniem spadania lub bycia obciążanym, które jest powiązane z odczuciem, że w gardle tkwi guz, blokada, że jest w nim ucisk. Może też wywoływać łzy w oczach/ciśnienie z powodu napływających łez. Cierpienie/udręka została opisana przez jednego z klientów jako „przytłaczająca metalowa kamizela - która jest pod moją skórą i nie mogę jej zdjąć". Dla celów klinicznych zakładamy, że cierpienie/udręka jest konsekwencją straty w relacji.

Gniew/złość i cierpienie/udręka są kluczowymi afektami pozwalającymi na przepracowywanie żalu po stracie. Terapeuta powinien zwracać uwagę na to, żeby emocje te zostały odpowiednio rozpoznane, a nie odwrócone w samoponiżający sposób, co oznaczałoby cierpienie/udrękę u innej osoby i gniew/złość zwrócone przeciwko sobie.

4. ***Wstyd/upokorzenie.*** To uczucie jest identyfikowane jako kurczenie się, miażdżenie, zapadanie do środka klatki piersiowej, zapadnięcie się albo runięcie w pustkę w miejscu splotu słonecznego. Jak powiedział pewien mężczyzna: „Moje ramiona zapadają się do środka klatki piersiowej; kulę się do środka". Inny mężczyzna opisał to jako „balon, z którego uchodzi powietrze w moim ciele... Powietrze jest wypychane z mojej klatki piersiowej". To ucieleśnione doświadczenie wstydu zostało też opisane następująco: „Moja głowa opada jak usychająca roślina, która potrzebuje wody".

Dwa afekty pozytywne

Poza czterema emocjami negatywnymi, przedstawionymi powyżej, opisujemy dwie pozytywne wgTomkinsa (1982), wyjaśnione później przez Nathansona (1992). Te wrodzone afekty to:

1. ***Zadowolenie/radość.*** Odczuwane ze środka klatki piersiowej jako energia promieniująca do przodu, do góry i na zewnątrz. Osoba czuje się otwarta, wypełniona, ekspansywna, silna i skupiona. Radość jest często skojarzona z doświadczeniem wzajemnego rezonansu, któremu towarzyszy uczucie głębokiego emocjonalnego dostrojenia z drugą osobą. Charakteryzuje ją stan relaksacji, poczucie połączenia w relacji, spokojne skupienie w środku, „lekkość" albo wybuch energii, żeby „podskoczyć i iść do roboty".
2. ***Zainteresowanie/ekscytacja.*** Twarz przybiera wyraz zaabsorbowania, uwagi i skupionej koncentracji na czymś (uczuciu czy idei). Następuje przyjemny wzrost pobudzenia neuronów i poczucie zdrowej dumy i kompetencji/przyjemności.

Te dwa pozytywne afekty są dużo częściej spotykane w dalszej części leczenia, kiedy klient zaczyna pozostawać w stanie asertywnym przez dłuższy czas. Aby uprościć terminologię Nathansona dla naszych własnych celów, będziemy używać następującej określeń:

Tabela 7.1.
Cztery negatywne i dwa pozytywne afekty wrodzone

Cztery afekty negatywne	Dwa afekty pozytywne
Lęk/przerażenie lęk Gniew/złość gniew Cierpienie/udręka smutek Wstyd/upokorzenie wstyd	Zadowolenie/radość radość Zainteresowanie/ekscytacja ekscytacja

Poza afektami, o których mówimy, jest jeszcze jeden afekt wrodzony: wstręt, którym rzadko się zajmujemy w kontekście terapii reparatywnej. Jednakże klienci czasami o nim mówią. Jeden z przykładów pochodzi od trzydziestoośmioletniego architekta, który od dawna czuł silną awersję do ciała kobiecego. Wywodził ją ze wspomnienia, z czasów kiedy miał pięć lat i był zmuszony do seksu oralno-waginalnego ze swoją nastoletnią siostrą. Mimo że były inne czynniki przyczyniające się do jego problemów z homoseksualizmem, to wspomnienie, ze skojarzonym z nim uczuciem awersji i w efekcie z obronnym gniewem wobec wszystkich kobiet, okazało się znaczącą przeszkodą w rozwoju heteroseksualnym.

Niepokój jest jednym z pierwszych uczuć, które pojawia się w pracy z ciałem. Jest to reakcja na nieświadome zagrożenie i najczęściej jest identyfikowana jako wrażenie przyprawiania o mdłości albo roztrzęsienia, z uczuciem nudności i przewracania w żołądku. Bezpośrednie skupianie się na niepokoju u klienta jest zwykle bezproduktywne, jako że niepokój może stać się wtedy paraliżujący. Próbujemy raczej omijać niepokój np. poniższą frazą: „Zobaczmy, jakie uczucia kryją się za twoim niepokojem" albo „Co może być głębszym uczuciem?". Niepokój świadczy o pojawiającej się świadomości głębokich, kolidujących ze sobą wrodzonych afektów, które, kiedy klient się do nich przyzna, zwykle wyrażają się w lęku.

Klienci często mówią o uczuciu niepokoju, krótko zanim zyskają dostęp do jakiejś formy prawdy nie do zaakceptowania. Nie chodzi o same skojarzone emocje, które są nie do zaakceptowania, ale ukryte i nie do zniesienia poczucie unicestwienia-porzucenia, którego dana osoba nie przyjmuje do wiadomości i nie pozwala sobie doświadczyć na nowo.

W dzieciństwie klienci antycypowali porzucenie przez ukochane osoby, ilekroć czuli i wyrażali naturalne, ale nieakceptowane emocje. Pewien klient wyjaśniał:

> Moi bliscy nie mogli tolerować mojego zdenerwowania. Stawałem się dla nich zbyt dziwaczny. Nam, dzieciom, nie wolno było mieć problemów. Mogłeś się denerwować, tylko jak byłeś dorosły. Wysyłano nam sygnał, żebyśmy trzymali swoje negatywne emocje wewnątrz.

Użycie przez klientów wyobraźni i spontanicznych obrazów

Podczas pracy z ciałem klient może używać obrazów i wyobraźni, aby opisać stany wewnętrzne, np. „Moje serce jest suche i zakurzone" albo „Mam w brzuchu czarną kulę armatnią". Inaczej niż w przypadku poznania, które prowadzi klienta daleko od tych uczuć, obrazy te nie wybierają okrężnej drogi omijającej afekty, lecz służą jako pomost w kierunku uczuć i wrażeń. Podobnie jak sny, te spontaniczne i pierwotne twory często prowadzą w kierunku jeszcze głębszych uczuć. Terapeuta może zapytać: „Dobrze, powiedz mi zatem, jakie to uczucie być suchym i zakurzonym?" albo „Jakie to uczucie mieć czarną armatnią kulę w swoim wnętrzu?".

Powszechne błędy w odczytywaniu emocji

W pracy z ciałem często występują błędy w oznaczaniu wrażeń:

Konflikt strach - gniew. Kiedy ten konflikt jest odczuwany, niektórzy mężczyźni opisują nietypowe uczucie ostrego bólu - jakby ktoś im wepchnął brzeszczot, nóż albo kolce w wyższą partię ramion albo niższą szyi i pleców. Istnieje napięcie pomiędzy bodźcem wyzwalającym napięcie mięśniowe a bodźcem obkurczającym mięśnie i powstrzymującym je. Podobnie jak w ćwiczeniu izometrycznym, rezultatem jest dotkliwy ból głęboko w tkance mięśniowej. Kiedy klient schodzi na niższy poziom, poza konflikt strach - gniew, zwykle zwraca się w kierunku smutku i wreszcie żalu.

Strach czy niepokój? Czasami musimy pomóc naszym klientom w dokonaniu wyraźnego rozróżnienia między lękiem a niepokojem. Strach wypływa wprost ze świadomości istnienia zagrażającego obiektu. W przypadku niepokoju źródłem jest wewnętrzne, nieświadome zagrożenie.

Smutek czy wstyd? Ponieważ smutek i wstyd są często ujawniane w tym samym momencie, istotne jest, aby klient zrozumiał różnicę między nimi. Smutek wiąże się z czymś, co zabrano. Wstyd dotyczy utraty Ja, to znaczy umniejszenia albo wyczerpania Ja.

Wstyd nie powinien być intensyfikowany

Mimo że większość uczuć jest przepracowywana dzięki konfrontacji, wstyd nie znika dzięki zintensyfikowaniu go. To, co wydaje się łagodzić to uczucie, to nie bezpośrednia konfrontacja, ale zrzeczenie się go albo uwolnienie od niego. Wstyd powoli, ale niewątpliwie zniknie, jeśli osoba jest w stanie go odczuwać i wyrażać, a w tym samym czasie doświadczać bliskiego dostrojenia z inną osobą. W relacji z terapeutą klient nie może doświadczać zarówno wstydu, jak i akceptacji w tym samym momencie.

Postawa pełnej szacunku uwagi

Kiedy wykonujemy pracę z ciałem, terapeuta nadaje jej ton przez to, że działa powoli, ostrożnie i jest pełen spokojnej uwagi. Wyraża swoją ciekawość, zainteresowanie i troskę z powodu tego, co dzieje się we wnętrzu klienta. Ta postawa jest podobna do tego, co jest celem „uważnej medytacji" i co jest opisywane jako COAL (od ang.: *curiosity, openness, acceptance, love:* ciekawość, otwartość, akceptacja, miłość).

Cierpliwe, ale poważne zainteresowanie terapeuty niesie niewyrażony wprost przekaz: „Twoje reakcje emocjonalne nie są nieistotne czy szalone. To, co dzieje się w Twoim wnętrzu, ma znaczenie". Ten przekaz to coś zupełnie przeciwnego do informacji uzyskiwanej od rodziców dziecka z rodziny triadyczno-narcystycznej, który brzmiał: „To, co ma największe znaczenie, to jak *ty* wpływasz na nas". Kiedy terapeuta komunikuje ten ukryty przekaz troski i dostrojenia, klient zaczyna stopniowo poznawać i szanować swój wewnętrzny, odzwierciedlony w ciele kompas, by poruszać się po wewnętrznym świecie, który teraz pozna i zaakceptuje.

ROZDZIAŁ 8

Reparatywna praca z ciałem

Koncepcja sekwencji dwóch trójkątów

Po omówieniu pierwotnych i pochodnych afektów oraz korespondujących z nimi ucieleśnionych uczuć, zajmę się teraz szczegółowo procesem pracy z ciałem. Ta technika została zaadaptowana przez naszą klinikę pod kątem klientów, których pierwszym mechanizmem obronnym jest odcięcie się od emocji (dysocjacja).

Bierno-unikający, emocjonalnie niedostępni mężczyźni są najbardziej problematycznymi przypadkami prezentowanymi przez naszych terapeutów w superwizji (czasami nazywają ich „teflonami" albo „meduzami"). Mieliśmy wcześniej duże problemy z dotarciem do nich za pomocą standardowych interwencji terapeutycznych. Pomimo ich świadomego pragnienia, by się zmienić, wykazują oni duży opór, nie dopuszczając do swoich uczuć. Większość z nich, jak się wydaje, nauczyła się bronić przed emocjonalnym zranieniem po doświadczeniu traumy wstydu w dzieciństwie.

Używaliśmy wcześniej techniki pracy z ciałem o nazwie intensywna krótkoterminowa terapia psychodynamiczna (ISTDP), ale jej konfrontacyjne podejście: presja i wyzwanie zaprojektowane po to, by „stworzyć kryzys intrapsychiczny wiodący do braku równowagi psychicznej u klientów" (Coughlin Della Selva, 1996, s. 68), nie działały dobrze w przypadku naszych klientów, którzy są wysoce wrażliwi na zawstydzenie i nie ufają technikom, które wywołują jakiekolwiek wrażenie manipulowania.

Ale po zmodyfikowaniu klasycznego modelu ISTDP na użytek naszych klientów, zmieniona łagodniejsza wersja pracy z ciałem została wybrana przez naszą klinikę jako sposób leczenia. *(Praca z ciałem, co ponownie podkreślam, nie zawiera w sobie fizycznego dotyku.)*

Terapie odreagowujące i emotywne skupiają się przede wszystkim na *katharsis* i uwolnieniu emocji, ale często brakuje im integracji poznawczej. Dzięki przejęciu podejścia ISTDP, reparatywna praca z ciałem jest

szczególnie skuteczna, ponieważ wymaga silnej emotywnej/afektywnej pracy, po której często następuje rekonstrukcja narracyjna (tzn. „transformacja znaczenia").

Nie każda sesja wymaga pracy z ciałem, ale kiedy klient i terapeuta decydują się na przyjęcie tej metody, sekwencja dwóch trójkątów powinna być utrzymana do końca terapii. Dwa trójkąty są wzięte z „trójkąta wglądu" Menningera (1958) i „trójkąta znaczących osób" Malana (1979), a następnie ich koncepcja została zmodyfikowana na potrzeby pracy z uwalnianiem afektu.

Przebieg sesji: krótki przegląd

Trójkąt kontenerowania (containement) został zaprojektowany w taki sposób, żeby utrzymać klienta „kontenerowanego" w granicach trzech punktów trójkąta: 1) identyfikowanego konfliktu (IK), 2) terapeuty i 3) własnych uczuć i impulsów (U/I) odczuwalnych także w ciele. Jednocześnie pracuje się nad zmniejszeniem poziomu niepokoju i usuwaniem zachowań obronnych u klienta, które blokują dokonanie się przełomu emocjonalnego otwierającego na kolejny etap terapii - tzw. trójkąt osób i transformację znaczeń (rys. 8.1.).

Trójkąt osób - pozwala zrozumieć uczucia i impulsy, odnoszące się zarówno do przeszłości (P), jak i do bieżących relacji (T), włączając relację klient - terapeuta. *Trójkąt kontenerowania* został zaadaptowany z „trójkąta konfliktu" z ISTDP, który pochodzi od Menningera (1958). Menninger zidentyfikował bariery intrapsychiczne chroniące klienta przed penetrowaniem swoich uczuć i impulsów dotyczących spraw, które go przerażają.

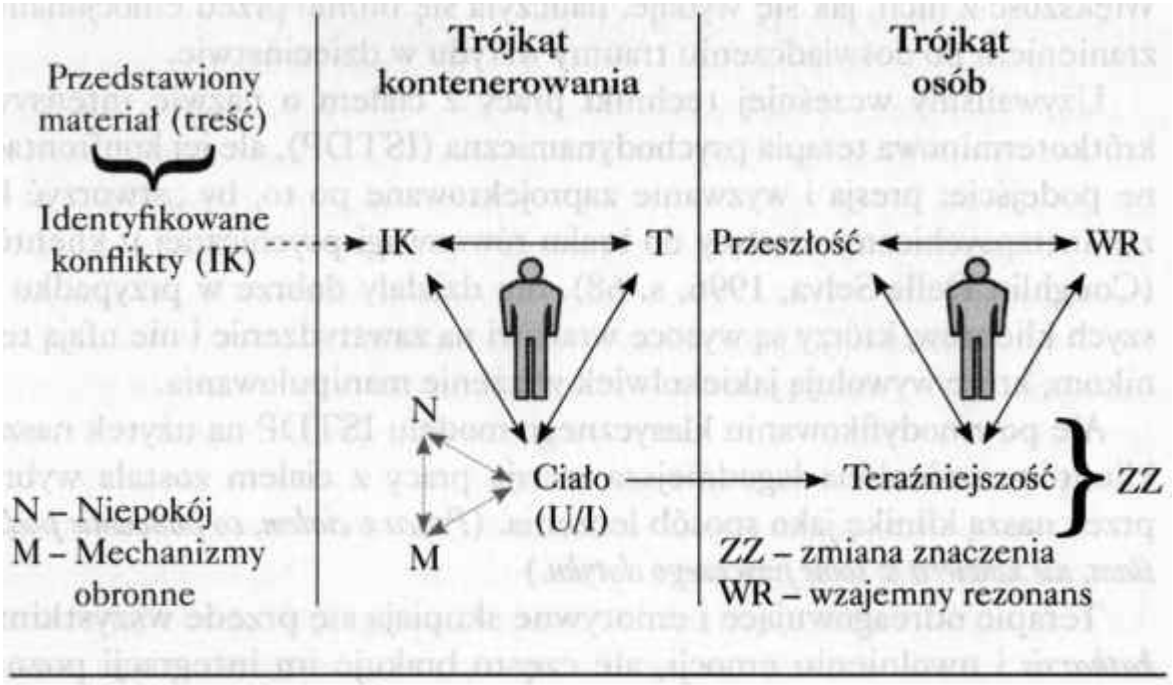

Rys. 8.1. Przebieg sesji

Kiedy klient znajdzie się w jednym z trzech narożników trójkąta w dowolnym momencie sesji, terapeuta będzie próbował go pokierować w stronę jego uczuć i impulsów, związanych z danym konfliktem. Tym to się różni od pierwotnego modelu ISTDP, że tam w drugim trójkącie poprzestawało się na „przeniesieniu", w którym klient był konfrontowany ze swoimi projekcjami przeniesieniowymi. Jednak nastawiając się na „przymierze terapeutyczne", zamieniamy jednowymiarowy aspekt przeniesienia na pełne dwustronne zaangażowanie terapeuty i kienta, polegające na wzajemnym dostrojeniu się na zasadzie rezonansu.

Celem terapeutycznym jest połączenie wszystkich trzech punktów obu trójkątów, unikając w każdej sesji niepokoju i zachowań obronnych oraz powtarzanie tego procesu w toku leczenia.

Systematyczna desensytyzacja

Reparatywna praca z ciałem może być postrzegana jako metoda systematycznej desensytyzacji fobii emocjonalnych (patrz McCullough i in., 2003). Ale w szerszym rozumieniu celem dla klienta jest „korektywne doświadczenie emocjonalne", czyli nauczenie się, jak odczuwać i wyrażać emocje nie do zniesienia, doświadczając dostrojenia ze strony terapeuty. Dzięki temu procesowi klient doświadcza naprawy rodzicielskiego niedostrojenia i zyskuje większe współczucie dla samego siebie.

Niedoświadczony terapeuta będzie czuł się niezręcznie, konstruując sesję tak, by utrzymać klienta na poziomie silnego cierpienia. Ale w toku nabywania praktyki dyskomfort terapeuty zostanie złagodzony przez oczywiste korzyści dla klienta, a zwłaszcza przez szybkie tempo terapii.

Praca z ciałem w swoim zamierzeniu ma wywoływać zarówno emocjonalne, jak i kognitywne nowe doświadczanie przeszłej traumy, czyli momentu wstydu. Aby tego dokonać, interwencje muszą z konieczności być niewygodne i pełne wyzwań. Klient musi mieć możliwość poruszania się ponad swoim niepokojem i porzucenia mechanizmów obronnych, aby w pełni poczuć i wyrazić emocje i impulsy, które doprowadzą do afektu wrodzonego. Rezultatem jest przebudowanie struktury psychicznej, któremu często towarzyszy dające się zaobserwować zjawisko zwane „zmianą odczuwania" albo ekspansją emocjonalną.

Podczas pierwszej sesji klient musi zrozumieć od początku, że praca z ciałem jest zwykle najlepszym sposobem leczenia, aby przyspieszyć proces zdrowienia. Jednocześnie nie powinien on podejmować równolegle żadnej innej terapii, nawet gdyby miał na to chęć. Klient musi zawsze czuć, że kontroluje sesję i nigdy nie może mieć wrażenia, że jest popychany w kierunku czegoś, z czym nie czuje się komfortowo.

Terapeuta powinien pozwolić klientowi na sesję próbną, aby zaeksperymentować i zobaczyć, jak on się czuje w pracy z ciałem. Na przykład terapeuta może wyjaśnić: „Czasami będziemy używać pewnej metody, aby skoncentrować się na twoich uczuciach. Poproszę cię, abyś zwracał uwagę na wrażenia cielesne jako na sposób zrozumienia samego siebie. Mogę się wydawać surowy, kiedy będę czasami próbował szczegółowo skupiać się na tobie i trochę czasu zajmie, zanim się przyzwyczaisz".

Sugestia, by użyć pracy z ciałem, może wzbudzić silną obawę u klienta, ponieważ lęk przed emocjonalnym zranieniem jest powszechny wśród mężczyzn homoseksualnych. Ale, zaskakujące jest, że wielu klientów jest dość otwartych, a nawet chętnych, aby spróbować czegoś, co obiecuje znaczący postęp.

Sesja próbna zapewnia możliwość oceny stopnia reakcji obronnej u klienta w stosunku do jego współpracującej odpowiedzi, przetestowania siły ego klienta i zadecydowania, czy jest on w stanie radzić sobie z takim sposobem leczenia jako częścią terapii. Podczas sesji próbnej terapeuta wyjaśnia, że choć psychoterapia jest doświadczeniem wsparcia, musi też zawierać pewne wyzwania. Klient powinien zostać poinformowany, że będą mu zadawane pytania dotyczące „spraw uczuciowych" dziejących się „tu i teraz" w trakcie sesji.

W przypadku klienta pełnego obaw najlepszy efekt mog dać częste, ale płytkie próby o narastającym stopniu trudności. Dla tego rodzaju klientów najlepiej stosować starą zasadę: Idź powoli, żeby iść szybko.

Mężczyźni z niechcianym homoseksualizmem wykazują strategie obronne, ilekroć oczekują wstydu i poniżenia. Zatem praca z ciałem nie powinna być nigdy wykonywana w sposób, który jest zbyt zagrażający. U klienta, który nie potrafi rozpoznawać uczuć, najbardziej skuteczną taktyką może być to, że terapeuta zrezygnuje z bezpośredniej presji i pozwoli klientowi, żeby wyraził się tak, jak potrafi. Gdy klient mówi, terapeuta słucha, szukając oznak uczuć, włączając w to gesty, postawę, intonację, wyraz twarzy i obserwuje z uwagą zachowanie klienta, delikatnie sugerując uczucie, które może być pod powierzchnią. Terapeuta stara się wzmocnić to, co, jak wnioskuje, odczuwa klient. Następnie przez kolejne przybliżenia klient zaczyna poznawać własne życie emocjonalne.

Dzięki dostrojeniu terapeuta może stać się świadomy uczuć klienta, zanim klient sam ich doświadczy. Terapeuta może powiedzieć: „Widzę, co się teraz dzieje, mogę wyczuć, co czujesz. Jak byś to opisał?" albo „Zostań z tym uczuciem, ważne, żeby to teraz czuć". Terapeuta, zapewniając skupienie uwagi, wypowiada również pełne wsparcia komentarze: „Dobrze robisz, pozostając podłączony do tego, co masz w środku. Wiem, że to trudne, ale widzę, że ciężko nad tym pracujesz".

Czasami klient będzie się rozpraszał i ugrzęźnie z wieloma sprzecznymi wrażeniami, jak np.: „Czuję ucisk w klatce piersiowej i tonięcie w żołądku" albo „Czuję napięcie w ramionach i energię w rękach". W takich wypadkach może pomóc zaoferowanie wyboru: „Które wrażenie odczuwasz w tej chwili najmocniej?", „Które jest intensywniejsze z tych dwóch?".

Przeciwwskazania dla reparatywnej pracy z ciałem. Terapeuta może dostrzegać, że niektórzy klienci ujawniają symptomy będące przeciwskazaniem dla pracy z ciałem. Są to objawy znaczącego niepokoju, takie jak hiperwentylacja, zawroty głowy, dezorientacja oraz objawy psychotyczne.

Kiedy widzimy intensywny niepokój i lęk związane z ujawnieniem swoich uczuć, rozumiemy, że zasadzają się one na przerażającym zrozumieniu, że zostało się zawstydzonym na niemowlęcym poziomie anihilacji-porzucenia. Najwcześniejsze doświadczenia mogły przekonać klienta, że wyrażenie autentycznych uczuć doprowadziłoby do odrzucenia go przez rodziców i poczucia głębokiej pustki i bezwartościowości. Praca z ciałem została tak zaprojektowana, by wywołać tę przerażającą emocję, ale jest zarazem prowadzona w warunkach bliskości emocjonalnej z terapeutą.

Podejście, jakie stosujemy w naszej klinice, zachęca klientów do pozostawania w kontakcie z terapeutą, kiedy poruszają się w stronę głębszych uczuć. Terapeuta bezustannie monitoruje przymierze terapeutyczne: „Czy czujesz, że masz ze mną kontakt, gdy odbierasz te wrażenia cielesne?", „Jak się czujesz, kiedy schodzisz głębiej?".

Przebieg sesji. Sesja posuwa się naprzód w następujący sposób:

Przedstawiony materiał rozpoznany konflikt moment konfliktu
pierwszy trójkąt drugi trójkąt transformacja znaczenia

Gdy klient rozpoczyna sesję od raportu z wydarzeń poprzedniego tygodnia, możemy na to patrzeć, z jednej strony, jako na otwarcie w stronę bardziej znaczącej pracy, ale z drugiej - musimy go słuchać z szacunkiem i zrozumieć, że ma on potrzebę opowiedzenia swojej historii. Terapeuta stopniowo próbuje dokonać syntezy rozpoznanego konfliktu (RK) na podstawie zaprezentowanego materiału. Dla klientów, którzy wyrośli w rodzinie triadyczno-narcystycznej, bycie wysłuchanym przez „znaczącą osobę" z cierpliwością i uwagą pozostaje istotnym doświadczeniem relacyjnym.

Rozpoznawanie problemu. Często trudno jest klientowi rozpoznać konkretny konflikt, ponieważ ma on tendencję, żeby patrzeć na siebie przez pryzmat oczekiwań, jakie w stosunku do niego mają inni. Jego chroniczna postawa antycypacyjnego wstydu wypacza zdolność dostrzegania tego,

do czego w realistyczny sposób ma prawo. Wskutek tego, jego próby identyfikowania konfliktu są często nieokreślone, niewyrażone bezpośrednio, pełne niedopowiedzeń. Terapeuta musi zatem skierować uwagę klienta na jego potrzeby i spróbować wykrystalizować moment konfliktu, zachęcając klienta do wyjścia poza ogólnikowość, frazesy i rolę bezsilnego marudy, aby aktywnie „podjąć" wyzwania, wobec których staje.

Klienci mogą pośrednio sygnalizować konflikt za pomocą słów takich jak: „Czuję się dziwnie, niekomfortowo, nie na swoim miejscu". Możemy słyszeć niejasno wyrażane gniew czy zranienie, kiedy klient mówi coś w tym rodzaju: „Czuję się zdenerwowany, sfrustrowany, zakłopotany, zirytowany". Konflikt może sugerować także jego niezdolność do jasnej oceny sytuacji: „Nie wiem, co się ze mną działo. Czułem się zdezorientowany, zaskoczony, zmieszany, oszołomiony".

Czego potrzebujesz? Nasz klient będzie łatwo tracił z oczu to, czego chce i potrzebuje. Musimy w różnych momentach sesji powtarzać pytanie (którego zwykle nie zadawała mu rodzina, z której się wywodzi): „Powiedz, czego chciałbyś w tej sytuacji?". Tego rodzaju pasywno-zdystansowana postawa, jaką często obserwujemy, została opisana przez jednego z mężczyzn jako: „Moja postawa w życiu jest następująca: »Nie jestem zapisany na zajęcia - ja się tylko przysłuchuję«. Dla wielu mężczyzn odłączenie, alienacja i bierność stały się stylem życia. Pracujemy więc, aby zmienić klienta z pasywnego odbiorcy (albo bezbronnej ofiary) w aktywnego uczestnika każdej sesji, na której padają pytania takie jak: „Nad czym chcesz dzisiaj pracować?".

Terapeuta może towarzyszyć klientowi i zasugerować, żeby wszedł głębiej w swoje niejasne uczucia. „Kiedy opisujesz swojego szefa, słyszę intensywne uczucia. Zastanawiam się, czy moglibyśmy zbadać twoje głębsze uczucia" albo „Mówisz, że twoja matka cię »denerwuje«. Czy możemy zobaczyć, co kryje się za słowem »denerwować«?".

Kiedy rozpoznany konflikt zostaje zdefiniowany w sposób satysfakcjonujący zarówno dla terapeuty, jak i klienta, terapeuta zaprasza go do pracy z ciałem. Zgoda klienta na ten krok oznacza jego wejście w trójkąt kontenerowania. Klient i terapeuta razem, *„tu i teraz",* koncentrują się na ucieleśnionym doświadczeniu klienta dotyczącym dawnego konfliktu.

Kiedy terapeuta wyprowadza klienta z jego mechanizmów obronnych (M) oraz niepokoju (N) i zachęca go, żeby słuchał uczuć/impulsów (U/I) pochodzących z ciała, przeprowadza go w stronę pełniejszej ekspresji głębszych afektów: lęku, smutku, gniewu, żalu itd. Aby to się udało, terapeuta musi zmienić postawę na nieco bardziej surową, trzymać się protokołu. Tempo terapeuty musi być wolne i świadome, wyrażające szacunek

i uznanie dla stopniowych prób identyfikowania swoich uczuć przez klienta oraz powinno pokazywać postawę przeciwstawną do postawy wielu rodziców: dyskwalifikującej, lekceważącej, osądzającej albo obojętnej wobec doświadczeń wewnętrznych klienta.

Kiedy klient w pełni doświadcza i wyraża aktualne uczucia i impulsy, jest nakierowywany w stronę trójkąta osób, w którym dokonuje połączenia między obecnymi (T) i przeszłymi (P) relacjami. W tym czasie jest najbardziej uczuciowo otwarty na tworzenie tych związków poznawczych.

Ostatni bok drugiego trójkąta dotyczy relacji klient - terapeuta w kontekście ich wspólnej pracy. Tutaj terapeuta próbuje połączyć rozpoznane uczucie podstawowe ze wszystkimi punktami (osobami) w trójkącie osób.

Wreszcie klient i terapeuta odkrywa nowe rozumienie pierwotnego rozpoznanego konfliktu u klienta. W czasie sesji terapeuta jest zawsze świadomy przymierza terapeutycznego i je monitoruje.

Od rozpoznanego konfliktu do momentu konfliktu. Moglibyśmy powiedzieć, że różnica między „rozpoznanym konfliktem" a „momentem konfliktu" przypomina różnicę między teledyskiem a zdjęciem.

Przekonaliśmy się, że aby dokonać tego rozróżnienia, bardzo pomocne jest znalezienie momentu kluczowego w sytuacji konfliktu, owo „zdjęcie wewnątrz teledysku", które zawiera najsilniejsze uczucie. Odkryliśmy, że jeśli rozpoznano poważniejszy konflikt, prawdziwy moment konfliktu jest przywoływany szybko. To „zdjęcie" zawiera najintensywniejszy dyskomfort odczuwany w ciele i najlepiej służy jako wstęp do pierwszego trójkąta. Klient czuje się zachęcony do odczuwania *teraz* uczuć, które pojawiły się wtedy: „Jak *teraz* się czujesz, wspominając ten moment?", „Co teraz czujesz *w swoim ciele,* kiedy opowiadasz mi o tym konflikcie?".

Poniżej mamy trzy przykłady:

1. Rozpoznany konflikt. „Mój szef mnie wykorzystuje. Chce, żebym robił, co tylko sobie wymyśli w dowolnym czasie. W ubiegłym tygodniu poprosił mnie, żebym pracował po godzinach, gdy właśnie wychodziłem do domu."

Moment konfliktu: „Stałem przy biurku z kluczykami do samochodu w ręku, a on stał w progu."

2. *Rozpoznany konflikt.* „Mam problem w relacjach z kolegami w pracy. Podczas przerwy na kawę próbowałem praktykować to, co mi powiedziałeś. Zmusiłem się, żeby porozmawiać z kilkoma z tych, którzy stali wokół mnie, ale czułem się bardzo skrępowany. Wydawali się nieprzyjaźni."

Moment konfliktu: „Stoję pośrodku pokoju, a oni wydają się ode mnie oddzieleni, jakby była między nami bariera. I jeden z nich, Tony, patrzy na mnie, jakby chciał powiedzieć: »Czego *ty* chcesz?«".

3. *Rozpoznany konflikt.* „Moja matka mnie denerwuje. Nic jej nie obchodzi moje życie. Wczoraj wieczorem poprosiła mnie, żebym odebrał jej receptę, a mogło to poczekać do następnego dnia."

Moment konfliktu: „ Zadzwoniłem tylko, żeby sprawdzić, jak się czuje, a ona nagle mówi: »Ojej, lekarstwo potrzebne mi jest *terazl«.* Stałem w kuchni z telefonem w ręku".

Kiedy konflikt zostaje rozpoznany, dyskutowanie o samym wydarzeniu jest bezproduktywne, terapeuta powinien raczej koncentrować się na uczuciach/impulsach, które w danej chwili towarzyszą temu wydarzeniu.

Sam moment konfliktu, kiedy jest jasno określony, zapewnia kontekst wizualny dla dalszej pracy z ciałem. Mechanizmy obronne, które powstają przeciwko pracy z ciałem, mogą wówczas być zakwestionowane przez przywołanie przez terapeutę słów samego klienta opisującego moment konfliktu.

Przymierze terapeutyczne

W odpowiedzi na szczególną trudność w okazywaniu zaufania, jaką mają nasi klienci, terapia reparatywna zapewnia wyjątkową rolę aliansowi terapeutycznemu. Tylko dzięki niemu terapeuta może zaoferować klientowi doświadczenie korektywne wobec przeszłych zdrad emocjonalnych. To, że znaczący mężczyzna może naprawdę troszczyć się o jego dobro, jest często nadzieją zbyt trudną do podtrzymania. Dzięki relacji zaufania z terapeutą tej samej płci klient może zacząć porzucać postawę antycypowania wstydu.

Można spoglądać na przymierze terapeutyczne w szerszym kontekście - całego przebiegu terapii - i węższym: poszczególnych sesji. Dobrą definicją przymierza terapeutycznego w całej terapii jest stwierdzenie, że terapeuta i klient wspólnie zgadzają się co do celów i zamiarów zdefiniowanych przez klienta. Podczas każdej indywidualnej sesji przymierze terapeutyczne otrzymuje nowe potwierdzenie dzięki temu, że klient wybiera rozpoznany konflikt. Oznacza to, że terapeuta może potwierdzić: „Dobrze, zgadzamy się, że to jest problemem, nad którym chciałbyś dzisiaj pracować".

Mówienie o relacji

Ostatnie badania nad skutecznością terapii pokazują znaczenie „mówienia o nas". Czas spędzony na wspólnych dyskusjach w relacji terapeutycznej jest zawsze czasem spędzonym dobrze. Kontakt z terapeutą powinien zostać nawiązany wcześnie w toku terapii i podtrzymywany jako fundament dla przeciwstawiania się pojawiającym się mechanizmom obronnym w sytuacji przeżywania bolesnych uczuć. Musimy „przynieść ze sobą" (rozważyć

i przedyskutować) wszelkie momenty niezrozumienia, które powstrzymują dezaktywację opartych na wstydzie mechanizmów obronnych u klienta.

Istotny jest dialog, w którym występuje obustronne zrozumienie. Zawiera on komentowanie i wyrażanie osobistych doświadczeń, takich jak pytanie: „Jak się dogadujemy?", „Jak to na ciebie działa?", „Gzy to, co robimy, jest pomocne?", „Czy masz uczucie, że cię rozumiem?". Takie pytania pomagają klientowi przetwarzać i integrować wszelkie ukryte wątpliwości. Zamiast po prostu reagować rozszczepionymi aspektami własnego Ja, klient jest zachęcany do werbalizowania doświadczeń emocjonalnych w towarzystwie terapeuty, w celu zyskania wewnątrzpsychicznej integracji tych uczuć.

Terapia reparatywna wymaga przymierza terapeutycznego, by funkcjonować w bardzo niewielkim kręgu, w intymnej przestrzeni psychologicznej. Stylistycznie rzecz ujmując, jest ona bliska relacji twarzą w twarz, oko w oko. Na tej małej scenie występują tylko cztery parametry, *„Ty* i *ja, tu* i *teraz".*

Gdy klient i terapeuta jako zespół oceniają wzajemnie, jak działają w kierunku wyznaczonych przez klienta celów, nadal monitorują przymierze terapeutyczne. Zawsze świadomi zasadniczego znaczenia przymierza terapeutycznego, poruszamy się poza klasyczną, psychoanalityczną jednostronną analizą przeniesienia ku wzajemnemu badaniu relacji, w którym zachęcamy klienta do podjęcia równorzędnej roli w swojej własnej terapii. Optymalnym efektem takiej analizy jest wzajemne dostrojenie i więź.

Praca z przeniesieniem. Analiza przeniesienia pozostaje istotną częścią terapii. To, jak klient projektuje sprzeczne ze sobą i bolesne relacje z przeszłości na terapeutę, jest główną cechą terapii i daje wielką szansę (jest to często bardzo bolesne wyzwanie), aby przyspieszyć proces wzrostu.

Sekwencja dwóch trójkątów zapewnia wyjątkową okazję, by zająć się przeniesieniem (patrz rys. 8.1, trzeci kąt drugiego trójkąta). Kiedy terapeuta śledzi kontakt klienta z postaciami z jego życia w przeszłości i w teraźniejszości, dowiaduje się, jak mógłby wywołać w kliencie podobne uczucia: „Czujesz się zastraszony przez swojego szefa, co spowodowało, że przywołałeś uczucie zastraszenia przez starszego brata. Zastanawiam się, czy czasami czujesz się zastraszony przeze mnie?".

To pytanie jest okazją, by bardziej dokładnie przyjrzeć się przymierzu terapeutycznemu, używając połączenia między P T jako punktu wyjścia i daje możliwość, by poruszać się poza wąskim P i T, celem rozważenia różnych aspektów relacji terapeutycznej.

W klasycznej terapii ISTDP terapeuta przygląda się projekcjom klienta na niego. Nasza adaptacja tej metody poszerza się w kierunku interaktywnej wymiany, w której terapeuta odpowiada osobiście. Obaj mężczyźni

szukają sposobu, by coś wnieść do projekcji przeniesieniowej, która jest rozwiązywana dzięki wzajemnej więzi.

Często spotykane u naszych klientów cechy narcystyczne wymagają od terapeuty podtrzymywania wyraźnego dostrojenia w przypadku jakiejkolwiek interakcji, która mogłaby wywołać ranę narcystyczną. Niedostrojenie ze strony terapeuty mogłoby sprawić, że klient uznałby terapeutę za zły obiekt: „Nie rozumiesz mnie, nie potrafisz/nie chcesz mnie zrozumieć".

Negatywne uczucia klienta względem terapeuty, bez względu na to, jak bardzo pośrednio wyrażone, powinny być natychmiast włączone w przebieg dyskusji. Przypomina to starą (choć nie tak egalitarną) zasadę psychoanalizy: „Po pierwsze, zajmij się oporem". Zrobienie tego na początku terapii oznacza uniknięcie późniejszych, być może niedających się pokonać trudności. Pytam klienta: „Jak się czujesz ze mną *tu* i *teraz*?". Zaraz po tym, jak klient wyrazi jakiekolwiek negatywne uczucia, włączając w to projekcję na terapeutę, terapeuta powinien dokonać oceny w stosunku do własnych reakcji na klienta i wyartykułować ją: „Pozwól, że powiem, jak widzę cię w tym momencie, jakie mam uczucia wobec ciebie".

Przeciwprzeniesienie. Terapeuta-nowicjusz, który nie jest zaznajomiony z pracą z ciałem, może czuć się niezręcznie, popychając klienta w stronę trudnych uczuć i wrażeń. Jako pomagający, których zawód polega na niesieniu ulgi ludzkiemu cierpieniu, mamy czasami trudności, żeby aktywnie wywołać u klienta stan intensywnego emocjonalnego dyskomfortu, a następnie pozostawić go w nim. Jednocześnie, poza własnym poczuciem zażenowania, terapeuta może napotkać własne nierozwiązane problemy z przeszłości. Mogą one osłabić efekt pracy z ciałem, jaką wykonuje on wraz z klientem.

Kiedy szkolimy terapeutów reparatywnych, mówimy im: „Oceńcie swoje problemy z przeciwprzeniesieniem, jeśli zauważacie, że usprawiedliwiacie klienta w jego pracy z ciałem".

Terapeuta powinien pamiętać, że nie *zadaje bólu,* ale raczej *wydobywa* wyparte bolesne doświadczenia, żeby klient mógł dojść do ich zrozumienia. Odgrywa on w tym procesie znaczącą rolę dzięki temu, że jest kluczową osobą w życiu klienta, która może szanować i potwierdzać jego prawa do odczuwania, wyrażania i przepracowywania bólu.

Naturalnie wielu terapeutów czuje się lepiej, kiedy koncentrują się na postaciach z zewnątrz i zaniedbują temat uczuć klienta do terapeuty. Zajmowanie się tymi uczuciami, zwłaszcza negatywnymi, zwykle wywołuje niepokój w terapeucie, co sprawia, że nieświadomie wraz z klientem zawiera przymierze dotyczące unikania trudnych tematów (i uczuć). W miarę upływu czasu jednakże nierozwiązane kwestie negatywnego przeniesienia i przeciwprzeniesienia będą nasilać trudności.

W czasie pracy z ciałem terapeuta musi podejmować wiele decyzji natychmiast: czy wywoływać uczucia, czy wspierać, stawiać wyzwanie, czy po prostu czekać. Gdy klient robi przerwę albo jest niepewny, terapeuta przyjmuje postawę cierpliwego czekania, ale także okazuje uważne wyczekiwanie, jakby ufał, że klient jest na progu do wejścia w głębsze uczucia.

W przypadku klienta, którego prawdziwe uczucia były w dzieciństwie rzadko rozpoznawane i doceniane, terapeuta musi wytworzyć model pełen szacunku dla osobistych doświadczeń klienta. Ton jego głosu musi odzwierciedlać afekt klienta i wyrażać głębokie zrozumienie dla jego wewnętrznych spostrzeżeń. Okazuje szacunek nie tylko poprzez słuchanie, ale też powtarzanie i wzmacnianie słów klienta w energiczny sposób, powtarzając pełne wahania wyrażenie subiektywnego doświadczenia przez klienta ze zrozumieniem i wyraźnym szacunkiem.

Penetracja głębszych uczuć wywołuje u klienta rodzaj zmienionego stanu, zawieszenia na dany moment. W tym stanie dezorientacji i podatności na zranienie musi mieć on bezpieczne podtrzymujące środowisko, które pozwoli mu zapleść na nowo postrzępione nitki uczuć.

Wiele sesji kończy się rozmową taką jak poniższa:

KLIENT: Prawdopodobnie powiedziałem ci o najbardziej odpychającej części mojej osoby. Nie wiem nawet, jak mogłeś tego słuchać.

TERAPEUTA: Czuję się uprzywilejowany, że podzieliłeś się ze mną tymi bolesnymi i wstydliwymi aspektami swojej osobowości. Mogę zrozumieć, jak trudne było to dla ciebie. Podziwiam to, że byłeś ze mną tak szczery.

KLIENT: Cóż, dziękuję... Doceniam twoje zrozumienie.

Idealną syntezą przymierza terapeutycznego byłoby ciągłe wchodzenie we wzajemną więź - wstecz, do przodu i znowu wstecz, kiedy to, co ujawnia klient, spotyka się z akceptacją, zachętą i dostrojeniem ze strony terapeuty, a to z kolei pociąga za sobą wyrażanie przez klienta swoich doświadczeń tego dostrojenia, co skutkuje dalszym ujawnianiem przez niego uczuć.

Podejście zbudowane na współpracy daje poczucie wpływu w relacji. Niekiedy klient podąża za swoimi afektami i wyraża uczucia oraz wrażenia cielesne, ale nagle wybiera defensywny objazd boczną drogą (taki jak intelektualizacja albo powrót do dyskusji o treści). Jednym z szybkich manewrów działających w celu zneutralizowania tego mechanizmu obronnego jest „strategia lekceważenia", gdy terapeuta po prostu ignoruje i pomija mechanizm obronny, zwracając uwagę klienta na dopiero co wyrażone

uczucia. To może odnieść sukces i sprowadzić go z powrotem na właściwą drogę. Ale jeżeli będzie wykazywał dalszy opór, wówczas może się okazać, że potrzebna będzie wspólna strategia.

Wspólne podejście, zawierające dialog na temat przeszkód, wiąże się ze wskazaniem klientowi przez terapeutę mechanizmów obronnych, jakie stosuje i zestawieniem ich z dopiero co wyrażonym uczuciem: „Widzę, że robisz coś takiego, i myślę, że to ci nie pomaga".

Terapeuta może wówczas zaoferować wybór: „Możemy albo kontynuować [wymienia nazwę mechanizmu obronnego], tak jak to robisz w tej chwili, albo wrócić do [nazywa ostatnio wyrażone uczucie]. Wierzę, że [nazywa uczucie] jest warte, aby się mu przyjrzeć, ale jeżeli nie chcesz teraz tego robić, możemy zrobić coś innego. Co zatem chciałbyś, żebyśmy robili?". Albo „Myślę, że to powinniśmy teraz robić, ale co ty sam sądzisz, że będzie najlepsze dla ciebie?". Zajęcie się blokadami dzięki podejściu opartemu na współpracy jest kluczowe dla naszych klientów, którzy zwykle czują się pozbawieni praw w relacjach.

Trójkąt kontenerowania

Trójkąt kontenerowania (patrz rys. 8.1. na s. 178) polega na ograniczaniu uwagi klienta do trzech punktów: (1) rozpoznany konflikt, (2) ciało klienta i (3) kontakt z terapeutą.

Celem terapeuty jest przeprowadzenie klienta od niepokoju (N) i zachowań obronnych (M) do głębszego poziomu uczuć i impulsów (U/I). Celem tego etapu jest neutralizacja niepokoju klienta i pomoc w porzuceniu dotychczasowych mechanizmów obronnych, aby pogłębić, a potem wyrazić wewnętrzne uczucie dotyczące konfliktu. Dzieje się to podczas podtrzymywania kontaktu emocjonalnego z terapeutą.

Opór w formie niepokoju i mechanizmów obronnych blokuje klienta przed przepracowaniem bolesnych uczuć i impulsów oraz uniemożliwia jego kontakt z terapeutą. I przeciwnie, kiedy następuje odblokowanie niepokoju i mechanizmów obronnych, klient doświadcza tego natychmiast jako połączenia z samym sobą i z terapeutą. Ta łączność jest później świadomie badana i werbalizowana we wzajemnej więzi (trzeci kąt drugiego trójkąta).

Typowe mechanizmy obronne (M). Zachowania obronne przyjmują wiele form, takich jak: wykręty, zastanawianie się, obsesyjność, intelektualizacja (wyrażanie idei zamiast odczuwania uczuć) i samoponiżające treści. Bardziej ogólne i subtelne reakcje obronne to: ogólnikowość, brak koncentracji, brak kontaktu albo płytki kontakt, ogólne narzekanie,

bezradność, niezdolność do odczuwania i wyrażania czegokolwiek i ciągłe poczucie bezsilności.

Najczęściej spotykane w terapii reparatywnej mechanizmy obronne to te, które kojarzą się z narcystycznym typem osobowości, zwłaszcza przesadzaniem, teatralnością i użalaniem się nad sobą. W dodatku klienci z nasilonymi cechami narcystycznymi osobowości mogą posiadać nieskuteczne mechanizmy obronne, rozszczepienie obiektu, poczucie znieważenia lub urazy oraz beznadziejnego poczucia niezrozumienia.

Zadaniem terapeuty jest rozpoznawać te mechanizmy obronne i regularnie wskazywać je klientowi, gdy tylko się pojawiają (ale ich nie interpretować). Celem terapeutycznym jest delikatne, ale stanowcze naprowadzenie go z powrotem na jego uczucia/impulsy.

Pomocne może się okazać nazywanie zachowań obronnych w sposób zrozumiały dla klienta, np.: „Zmieniasz temat". Może się przydać dobitne zdanie na określenie zidentyfikowanego mechanizmu obronnego, np. „Zachowujesz się bezradnie", „Robisz się otępiały", „Zachowujesz się, jakbyś był przerażony", „Zaczynasz w to wierzyć". Kiedy terapeuta regularnie nazywa te zachowania, klient potrafi je szybciej zidentyfikować, kiedy się pojawią.

Terapeuta wskazuje na realne konsekwencje obstawania przy takich zachowaniach obronnych tonem pełnym zaangażowanej troski. Wskazuje na bezcelowość samoponiżających wypowiedzi klienta, ale robi to ze współczuciem. Może zapytać w delikatny, lecz konfrontujący sposób: „Od jak dawna robisz to sobie? Jakim kosztem?". Gdy reakcja terapeuty na przeniesienia klienta jest pozytywna, zacznie on porzucać swoje niedojrzałe mechanizmy obronne i włączy się w przymierze terapeutyczne.

W efekcie konfliktu pomiędzy mechanizmami obronnymi a przymierzem terapeutycznym, klient powoli przestaje się z nimi identyfikować, współpracując głębiej z terapeutą. W ten sposób mechanizmy obronne stopniowo stają się egodystoniczne. Kiedy zarówno terapeuta, jak i klient wspólnie pracują, aby wyodrębnić i nazwać te mechanizmy, klient ostatecznie je porzuci. Gdy pracują według koncepcji opisanego wyżej trójkąta, klient rozwija zaufanie, pogłębia przeniesienie, aż wreszcie porzuca blokady w rozwoju.

Istnieją dwie zasadnicze kategorie mechanizmów obronnych spotykanych w pracy z ciałem: Mechanizmy *intrapsychiczne* i *interpersonalne* (Coughlin Della Selva, 1996). Zawierają, co następuje:

L Intrapsychiczne mechanizmy obronne:

- Intelektualizacja
- Racjonalizacja
- Wyparcie
- Minimalizacja

- Introjekcja
- Przeniesienie
- Bezradność
- Reakcja pozorowana

Bardziej regresywne wewnątrzpsychiczne mechanizmy obronne (wskazujące na głębsze zaburzenie funkcjonowania ego) to m.in.:

- Projekcja
- Kłótliwość
- Somatyzacja
- Zaprzeczenie
- Odgrywanie zachowań
- Impulsywność

2. Interpersonalne mechanizmy obronne

Oprócz mechanizmów intrapsychicznych istnieją interpersonalne mechanizmy obronne, które Davanloo (1995) nazywa „taktycznymi mechanizmami obronnymi". Dają się one podzielić na dwie kategorie: werbalne i niewerbalne.

1.1. Werbalne taktyki obronne

- Niejasność
- Ogólnikowość
- Stwierdzenia wzajemnie się wykluczające
- Sarkazm
- Wielosłowie (udaremnianie dialogu)
- Dywersyfikacja (przeskakiwanie z tematu na temat)

1.2. Niewerbalne taktyki obronne

- Unikanie kontaktu wzrokowego
- Uśmiech i chichot
- Płaczliwość
- Atmosfera odcinania sie od emocji
- Skrzyżowane ręce/nogi

Niepokój (N). Drugą kategorią oporu jest niepokój, definiowany jako reakcja fizjologiczna na zagrożenie dla Ja. Objawami niepokoju są bóle głowy, przyspieszone tętno, pocenie się, suchość w ustach, drętwienie i problemy z oddychaniem. W stanie niepokoju bardziej wrażliwi klienci będą doświadczać zakłóceń poznawczych, dezorientacji, zaburzeń toku myślenia, rozproszonych albo mglistych myśli, dysocjacji, depersonalizacji, podwyższonej reaktywności sensorycznej, niezdolności do tego, by pozostać skupionym, uczucia mdłości i trudności w formułowaniu i wyrażaniu swoich przemyśleń.

Normalny albo „wejściowy" poziom niepokoju (zwykle lokalizowany w okolicy brzucha) najczęściej jest preludium do uczuć podstawowych. Te wrażenia zawierają elementy, które klient może opisać jako odczuwanie

roztrzęsienia, zawrotów głowy, mdłości, „przewracania" w żołądku albo „zwijania żołądka w węzeł". Te niepokoje albo preemocje utorują drogę autentycznym, czyli podstawowym uczuciom zlokalizowanym w obszarze klatki piersiowej. Wśród tych prawdziwych uczuć w klatce piersiowej często spotykamy lęk, który ustępuje miejsca gniewowi lub smutkowi, a później żalowi.

Widzimy zatem sekwencję: niepokój lęk gniew/smutek żal.

Poważniejsze objawy lęku to: zmiany naczyniowo-ruchowe, zaburzenia mięśniowo-szkieletowe, drżenie, paraliż, zwiększone pocenie się, poczucie nadchodzącego niebezpieczeństwa, napięcie w ciele, wzmożona czujność i pełne obaw nadmierne skupienie na sobie. Objawy psychosomatyczne zawierają: zbytnią troskę o ciało, odczucie słabości, mdłości oraz doświadczanie niejasnych objawów fizycznych. Niepokój może wiązać się z dezorganizacją myślenia, z trudnością z formułowaniem myśli i z otępieniem. Fizycznie klient może doświadczać presji czy napięcia w podbrzuszu lub mięśniach prążkowanych.

Terapeuta powinien określić, na ile klient jest w stanie znieść powyższe symptomy, ponieważ intensywne, przytłaczające objawy niepokoju wskazują, że nie jest gotów do pracy z ciałem. W takich wypadkach klient i terapeuta mogą potrzebować zwolnienia tempa i rozwinięcia silniejszego przymierza terapeutycznego albo stworzenia poczucia bezpieczeństwa za pomocą innej pracy przygotowawczej.

Metoda rozwiewania niepokoju rozwinięta przez Davanloo (1995) polega na tym, że klient rozpoznaje sposób, w jaki wyraża swój niepokój: „Zobaczymy, jak twoje ciało daje ci sygnał o niepokoju". W ten sposób klient podejmuje zdystansowaną obserwację własnych objawów, co zmniejsza ich intensywność. Identyfikacja wrażeń fizycznych związanych z niepokojem zapewnia klientowi poczucie kontroli, prowadząc do ostatecznej świadomości wewnętrznych uczuć.

Inną efektywną metodą jest odwrócenie uwagi klienta od jego niepokoju przez zasugerowanie dalszych poszukiwań. Na przykład: „Sprawdźmy, co może się za tym kryć" albo „Dokąd nas to prowadzi?".

Uczucia/impulsy (U/I).

1. Lęk. Kiedy klient sięga dalej niż niepokój (okolica żołądka), dotyka uczuć podstawowych, zwykle odczuwanych w klatce piersiowej/górnym tułowiu. Tu może po raz pierwszy napotkać lęk. Odbierany jako uczucie ścisku czy zaciskania, lęk może być dalej opisany jako „ograniczające mnie druty, kable lub pasy" zawiązane dookoła górnego obszaru klatki piersiowej. Czasami wrażenie lęku jest opisywane jako ciasny węzeł czy twarda kula w splocie słonecznym albo w środku klatki piersiowej.

Jeśli zajmiemy się lękiem, zwykle ewoluuje on w kierunku gniewu albo smutku (straty).

2. *Gniew*. Oczywiście w toku podążania za uczuciami napotkamy gniew. W tym momencie radzimy, żeby terapeuta zachęcał klienta do wyrażenia go. Terapeuta powinien szybko wskazać sygnały gniewu, takie jak wygłupy czy wyrzucanie kończyn do przodu. Powinien również zwrócić uwagę klienta na zaciskanie szczęk czy pięści. Istotne jest również to, żeby zarówno klient, jak i terapeuta rozpoznali obiekt (osobę), w stronę której skierowany jest gniew. Gniew na Ja jest samoponiżający i wywołuje wstyd.

Przekonaliśmy się, że dla klienta, który tkwi pomiędzy gniewem a poczuciem winy, pomocne jest rozróżnienie między „dobrą" a „złą" częścią innej osoby (matki, ojca). Terapeuta może wyjaśniać: „Wiem, że ..... kochał/a cię, ale była też druga strona, gdzie on/ona zrobił/a ci _____ co naprawdę cię zraniło" i tym podobne.

Może niekiedy okazać się skuteczne użycie *scenariusza przemocy*. Ta metoda wizualizacji pomaga klientowi ocenić głębię swojego gniewu i ułatwia wyrażanie ucieleśnionych uczuć. Przez włączenie do scenariusza technik wizualnych zachęca się klienta, by odegrał tę scenę w szczegółach i do końca. Terapeuta, przypominając klientowi, że to tylko wyobraźnia, że w rzeczywistości naprawdę nie chce (i nie powinien chcieć) angażować się w pełne przemocy zachowanie, może zapytać: „Jakiego rodzaju scenariusz wyzwoliłby twój gniew?".

Kiedy klient wyobraża sobie użycie przemocy względem kogoś, zachęca się go, aby szczegółowo opisał scenerię: „Gdzie to się dzieje?", „Jak go bijesz? Prawą czy lewą ręką?", „Czy on oddaje?", „Jaki jest wyraz jego twarzy?".

Wymyślona sceneria może być użyta, aby wywołać napięcie i aktywność mięśniową w klatce piersiowej, ramionach, rękach, dłoniach i nogach. Obszar somatyczny, w którym większość ludzi odczuwa gniew, to mięśnie prążkowane (tzn. mięśnie służące do uderzania).

Praca z gniewem nie wspiera jednak wybuchów uczuciowych, gwałtownej emocjonalności czy teatralności, ponieważ wrzaski i krzyki są często ekshibicjonistycznym mechanizmem obronnym przeciwko autentycznemu gniewowi. Chcemy, aby gniew był w pełni odczuwany i wyrażany w ciele, ale kontrolowany. Scenariusz przemocy powinien być używany tak długo, aż zniknie gniew odczuwany w ciele.

Ekspresja intensywnego gniewu jest procesem zmieniającym klienta, ale wielu terapeutów ma problem z tym, żeby go tolerować. Terapeuta powinien monitorować swój własny dyskomfort, aby klient czuł, że może swobodnie wyrażać gniew.

Gniew, gdy jest skoncentrowany, zintensyfikowany i w pełni wyrażony, prowadzi do zmiany afektywnej. Coughlin Della Selva (1996), Davanloo (1995) i inni klinicyści podają, że zakończone sukcesem spełnienie szalonej

fantazji często kończy wyrzuty sumienia i żalu, poczucie pustki, wydrążenia i próżni w klatce piersiowej i w okolicy serca, po czym następuje integracyjna faza współczucia i miłości.

Niekiedy łatwiej klientowi *rozzłościć się na terapeutę,* niż skierować gniew w stronę znaczącej postaci z rodziny (zwykle rodzica). Mimo to może on nadal potrzebować odegrania „scenariusza przemocy" względem terapeuty, zanim zajmie się gniewem skierowanym do osoby znaczącej.

W tym momencie terapeuta, świadomy własnej reakcji przeciwprzeniesieniowej, musi pozwolić klientowi na doświadczenie i wyrażenie do niego swojego gniewu: „W jaki sposób doświadczasz tego gniewu do mnie w tej chwili?", „Gdybyś mógł użyć przemocy w stosunku do mnie, jak byś to zrobił? Co byś teraz zrobił?".

Zrozumiałe jest, że terapeucie trudno pozostać empatycznie dostrojonym, kiedy klient wyraża wobec niego morderczy gniew. Terapeuta, opierając się własnemu poczuciu dyskomfortu, powinien spróbować powstrzymać się od przedwczesnej interpretacji lub wsparcia. Przeciwnie, zadanie, jakie przed nim stoi, to pozwolić klientowi na projekcję gniewu na niego i opanować swoje napięcie i poczucie dyskomfortu. Po wyrażeniu gniewu, najczęściej występuje ekspresja winy, wstydu i wyrzutów sumienia. Terapeuta powinien zapewnić klienta, że okazany gniew nie wpłynął na jego troskę, zainteresowanie czy oddanie.

3. *Smutek.* Zamiast przechodzić od lęku do gniewu, klient może pójść w stronę smutku, który zwykle jest odczuwany jako spadanie, tonięcie, poczucie ciężaru w lewym środkowym obszarze klatki piersiowej (czasami w górze brzucha). Tak jak w przypadku gniewu, ważne jest, zarówno dla klienta, jak i terapeuty, by powiedzieć wyraźnie, kto wywołuje smutek, ponieważ smutek z czyjegoś, a nie własnego powodu służy jedynie intensyfikacji wstydu.

Gniew i smutek często przychodzą i odchodzą, jedna emocja przechodzi w drugą. Nagłe zmiany pomiędzy nimi mogą spowodować dezorientację klienta albo zniechęcić go. Jednakże terapeuta powinien w pełen wsparcia sposób zachęcić klienta do wyrażenia tej emocji, która jest w danej chwili najmocniej odczuwana, ponieważ jedna wspiera drugą i jedna do drugiej prowadzi. Obie emocje prowadzą klienta do przepracowania żalu po stracie.

Do osiemnastoletniego studenta college'u, Daryla, matka dzwoni mniej więcej trzy razy dziennie i jest mu bardzo trudno się od niej uwolnić. Podczas wielu sesji Daryl *miotał się pomiędzy strachem przed matką a gniewem do niej,* czasami myląc smutek z powodu matki ze smutkiem nad sobą.

KLIENT: Mama rozmawiała ze mną parę dni temu i powiedziała: „O, Daryl, jesteś moim najlepszym przyjacielem".

TERAPEUTA: Jakie to było uczucie?

KLIENT: Dziwne.

TERAPEUTA: Chcesz tu popracować z ciałem?

KLIENT: Jasne.

TERAPEUTA: *(powtarza głos matki Dary la)* „Daryl, jesteś moim najlepszym przyjacielem." Co się pojawia?

KLIENT: Dziwne uczucie. Napięcie. Wiem, że to nie jest w porządku.

TERAPEUTA: Ale to jest myśl.

KLIENT: NO więc wstręt.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: W brzuchu. Tak - przykre uczucie w żołądku, *(po chwili)* A mimo to mi jej żal.

TERAPEUTA: Więc co to za uczucie?

KLIENT: Napięcie w klatce piersiowej.

TERAPEUTA: Zostań z tym.

KLIENT: Przykro mi, że jest samotna. Chcę, żeby miała najlepszego przyjaciela, ale wiem, że nie powinienem to być ja. Ale ciężko mi powiedzieć: „Mamo, nie mogę być twoim najlepszym przyjacielem", ponieważ chcę, żeby była szczęśliwa.

TERAPEUTA: Oczywiście. Co to za uczucie?

KLIENT: TO niezbyt zdrowe.

TERAPEUTA: A uczucie?

KLIENT: W żołądku. Czuję napięcie...

TERAPEUTA: Gdzie jeszcze?

KLIENT: W rękach i stopach.

TERAPEUTA: Zostań z tym.

KLIENT: Podenerwowanie...

TERAPEUTA: Tak, a gdzie to „podenerwowanie"?

KLIENT: W rękach i nogach, *(wykrzywia stopy do przodu i tyłu)*

TERAPEUTA: Widzę.

KLIENT: I W palcach *(otwiera i zamyka dłonie)*

TERAPEUTA: Więc jak myślisz, co czujesz?

KLIENT: Frustrację. Irytację.

TERAPEUTA: A słowo określające emocję?

KLIENT: Może gniew?

TERAPEUTA: Nie masz pewności? Spróbuj wyobrazić sobie jej twarz. Co byś jej powiedział?

KLIENT: „Ale mamo, nie mogę być twoim najlepszym przyjacielem!"

TERAPEUTA: Gdzie to czujesz?
KLIENT: W dłoniach i stopach.
TERAPEUTA: Dobrze. Czy czujesz, że to wypływa z klatki piersiowej?
KLIENT: (*rozważa, potem powoli kiwa głową)*
TERAPEUTA: CO to za uczucie w klatce piersiowej?
KLIENT: Mrowienie. Nagły przypływ.
TERAPEUTA: Dobrze, więc powiedz jej z tego miejsca - z twojej klatki piersiowej.
KLIENT: *(silniej)* „Mamo, nie mogę być twoim najlepszym przyjacielem. Nie chcę nim być. To nie jest dla mnie dobre!"

4. *Zal.* Wyrażenie smutku i gniewu ostatecznie prowadzi klienta do poczucia żałoby (żalu), który jest bardziej stanem Ja niż uczuciem, niesie bowiem intensywne doznanie niszczącej próżni i prawdziwej straty. Zal zwykle bierze się ze smutku, ponieważ uczucie ciężaru staje się pustką w piersi. Kiedy klient sięga głębiej, żal rozprzestrzenia się i wydaje się jeszcze bardziej wszechobecny, pozostawiając klienta z odczuciem zawieszenia w czasie.

Przepracowywanie żalu po stracie jest niezbędne dla zakończenia terapii reparatywnej, chociaż głębia i zakres tej pracy są uzależnione od specyfiki każdego indywidualnego przypadku (patrz część trzecia).

Przeoczony impuls (I). Większość naszej uwagi w parze U/I poświęcona jest U (uczuciom), ale istnieje drugi aspekt, impulsów, które należy rozważyć: impuls (I) jest zbyt często pomijany, jeśli terapeuta nie zajmuje się subtelnymi cielesnymi zmianami u klienta. Terapeuta powinien być świadomy nieoczekiwanych gestów oraz zachowań i odpowiednio wskazać je jako wskaźniki głębszych uczuć: „Zauważyłem, że właśnie zapadły ci się ramiona" (wstyd); „Widzę, że ruszasz nogami" (gniew); „Spójrz, jak zaciskasz pięści" (gniew); „Twoja twarz wydaje się nie mieć wyrazu, a oczy są spuszczone" (smutek). Reakcja na nieznaczne zmiany w położeniu ciała u klienta będzie służyć wzmocnieniu poczucia, że jego uczucia i reakcje są ważne.

Trójkąt osób

Drugi trójkąt, „trójkąt osób" (Malan, 1979) jest procesem poznawczym, który następuje po tym, jak klient doświadczył wrodzonego afektu. Podstawowa zasada brzmi: *Najpierw afekt, potem wgląd.* Próba dokonywania wglądu, zanim uwolniony zostanie afekt, wzmacnia tylko intelektualizację. Zgodnie z powiedzeniem: „Najpierw doświadcza, potem wie".

Trójkąt osób (patrz Rys. 8.1. na s. 178) przedstawia trzy najważniejsze relacje klienta: znaczące osoby z przeszłości (P), teraźniejszości (T) i terapeutę, w obecnej chwili (WR).

Pytania z pierwszego trójkąta to: „Gdzie?" (gdzie w ciele?) i „Co?" (co to za uczucie w ciele?), a pytania z drugiego trójkąta to „Kto?" i „Kiedy?" (w przeszłości) oraz „Dlaczego?" (własna motywacja).

Po stwierdzeniu, że klient doświadczył i wyraził U/I aż na poziomie uczuć podstawowych, terapeuta przenosi uwagę klienta na trójkąt osób. Czynniki, które determinują przejście do drugiego trójkąta, to: ramy czasowe i zdolność klienta do wejścia głębiej w uczucia i impulsy, przynajmniej na czas sesji.

Obniżenie poziomu mechanizmów obronnych oraz uwolnienie uczuć i impulsów ułatwia oparte na afektach powiązania kognitywne między przeszłymi (P) a teraźniejszymi (T) relacjami klienta. „Kiedy czujesz ....., zastanawiam się, czy był taki czas w Twojej przeszłości, kiedy miałeś to samo uczucie?" albo „Zastanawiam się, czy ktoś inny w przeszłości wywołał u siebie to samo uczucie?". Nawet jeżeli jest to pytanie intelektualne, połączenie między P i T przebiega poprzez ucieleśnione wspomnienie. Przywołanie osoby z przeszłości wymaga dostępu do ucieleśnionego wspomnienia, które staje się następnie zrozumiałe poznawczo dzięki zastosowaniu porównania. Po przywołaniu wspomnienia następuje coś, co nie jest tylko wglądem intelektualnym, lecz także wglądem *emocjonalnym*, podobnym do doświadczenia „Aha" u Karla Biihlera (1990).

Dodanie wglądu do trójkąta osób, zaproponowane w momencie ekspansji uczuć, czyni pracę z ciałem czymś więcej niż tylko odreagowaniem (*katharsis* emocjonalnym albo uwolnieniem od napięcia w ciele). Dlatego też po przełomie emocjonalnym i uwolnieniu uczucia następuje dyskusja ujmująca problem i jego zrozumienie w kontekście biografii klienta.

Wchodzenie we wzajemny rezonans. W pierwotnym modelu intensywnej krótkoterminowej terapii psychodynamicznej (ISTDP) trzeci kąt drugiego trójkąta to Prz (przeniesienie), które doprowadza do konfrontacji klienta z jego projekcjami przeniesieniowymi. Zamiast konfrontować/interpretować, nasza „łagodniejsza, delikatniejsza" wersja zajmuje się przeniesieniem w warunkach wzajemnego rezonansu. Ta dwukierunkowa wymiana dostosowuje się do wrażliwości naszego klienta podczas przeżywania wstydu. Co więcej, w czasie wzajemnego rezonansu terapeuta modeluje autentyczną wrażliwość i zapewnia klientowi szansę, by doświadczył momentów intymności.

Terapeuta inicjuje doświadczenie wzajemnego dostrajania się, zaczynając w sposób, jaki proponuje podejście w ISTDP. Wspólny temat łączący T (teraźniejszość) z P (przeszłością) jest użyty do Prz (przeniesienia). Terapeuta może zapytać: „Zarówno twój szef (T), jak i ojciec (P) zastraszali cię;

zastanawiam się, czy czasami ja nie mam na ciebie takiego wpływu?" albo „Zauważyliśmy, że twoja żona (T) i matka (P) wywołują w tobie rolę uległego „miłego gościa". Czy sądzisz, że to Ja fałszywe pojawia się także w naszej relacji?".

Od Przeniesienia (P) do Wzajemnego rezonansu/Dostrojenia się (WR). Od badania Prz (przeniesienia) w kontekście ogniwa między P-T (przeszłość - teraźniejszość) terapeuta posuwa się dalej do WR (wzajemnego rezonansu). Może zapytać: „Jakie miałeś uczucia wobec mnie (związane z moją pracą z tobą) w tym czasie? Czy czułeś, że cię rozumiem? Co mogłem zrobić inaczej? Jak mogłem pomóc ci w lepszy sposób? Jakie to uczucie być rozumianym przez terapeutę? Czy pracowało nam się dobrze?". Te pytania są zaplanowane w celu wywołania otwartej „dyskusji o naszej relacji", która doprowadzi do świadomego doświadczenia intymnej wymiany, która właśnie miała miejsce.

Terapeuta w porównaniu z innymi ludźmi w życiu klienta. Aby ułatwić doświadczenie wzajemnego rezonansu, terapeuta może zachęcić klienta, by porównał swoje doświadczenie w relacji z nim - z innymi, obecnymi albo przeszłymi wydarzeniami w swoim życiu: „Czy kiedykolwiek był ktoś jeszcze, z kim czułeś taki poziom zrozumienia?", „Czy kiedykolwiek dzieliłeś taką głębię (informacji, wrażliwości, ujawnienia uczuć, bolesnych wspomnień etc.) z kimś jeszcze?". Prośba, by klient wyraził swoje doświadczenie akceptacji, stymuluje funkcje poznawcze i wzmacnia to przeżywanie.

Transformacja znaczenia (TZ). Gdy w przebiegu sesji następuje faza transformacji znaczenia, terapeuta zachęca klienta, żeby wyraził, jakie znaczenie miała dla niego sesja do tego momentu. Terapeuta przypomina klientowi o pierwotnym rozpoznanym konflikcie i pyta, czego się nauczył z tej fazy sesji. „Zaczęliśmy od ..... [powtarza rozpoznany konflikt]. Czego się dowiedziałeś [czego dokonałeś, co zyskałeś, odkryłeś, zrozumiałeś] o sobie?"

Ostatnie 7-10 minut w przypadku pojedynczej (45-minutowej) albo 15-20 minut w przypadku podwójnej (1,5 h) sesji powinno być poświęcone na zadawanie następujących pytań: Co wyniesiesz dziś z sesji? Co rozumiesz w swoim zachowaniu? Co wziąłeś z tego wszystkiego? Co było najważniejsze dla ciebie w tej sesji?

Terapeuta poznawczo wzmacnia ucieleśnione doświadczenia klienta, aby zachęcić go do odkrywania **i** kontaktu z własnymi uczuciami. Jest to szczególnie ważne dla populacji naszych klientów, którzy odrzucają wpływ na własne życie i samostanowienie o sobie. Kiedy klient powie wszystko, co można, na temat tego, czego się nauczył, terapeuta może wzmocnić, uzupełnić i rozszerzyć ten chwiejny jeszcze wgląd.

Ta faza oferuje klientowi możliwość stworzenia znaczącej i zrozumiałej opowieści o własnych doświadczeniach. W ten sposób może on dostrzec

wyraźniej, jak utrwala swoje samoponiżająee wzorce zachowania. Często te nieprzystosowawcze zachowania są przykładem iluzji i zniekształceń, z którymi trzeba się w sposób realistyczny zmierzyć i ostatecznie rozprawić.

Zniekształcenia rzeczywistości Niezidentyfikowane lęki zmuszają klienta do stwarzania iluzji i zniekształceń dotyczących rzeczywistości. Powodują one nieprawdziwy zapis jego autobiografii. Adaptacyjne mechanizmy obronne, które działały w dzieciństwie, są teraz, w dorosłym życiu nieprzystosowawcze i nieskuteczne. W procesie rozpoznawania i wykorzeniania tych mechanizmów klient zamienia to objawowe zachowanie na bardziej realistyczne spostrzeganie siebie i innych.

Pytamy klienta: „Jak twoja praca z ciałem wpłynęła na rozpoznany pierwotnie konflikt?". To pytanie wzmacnia świadomość, że wszystkie funkcje mózgowe przekazywane są przez ciało. To ono jest pośrednikiem między mózgiem a światem. Zmieniona reakcja cielesna wobec obiektu będzie zmieniać poznawcze znaczenie tego obiektu. Praca z ciałem w zakresie rozpoznanego konfliktu często prowadzi do zrozumienia, że w rzeczywistości wcale nie jest to konflikt.

Co więcej, zmienia się nie tylko znaczenie obiektu konfliktu, ale w szerszym kontekście rozszczepiona i „problematyczna" część Ja zyskuje także nowe znaczenie w odniesieniu do tego obiektu. Zmiana odczuwania dotycząca obiektu nie może się wydarzyć nigdzie indziej jak tylko w szerszym kontekście Ja narracyjnego: „Teraz doświadczam tej części siebie inaczej, ponieważ w inny sposób spostrzegam konflikt".

Autentyczność i witalność. Ucieleśniona zmiana dotycząca pierwotnego obiektu konfliktu wywołuje transformację znaczenia tego obiektu. Nowa opowieść jest bardziej całościowa - uznaje nie tylko fakty (dotyczące pierwotnego konfliktu), ale rozszerza się, wchłaniając szerszy kontekst życia klienta. Z perspektywy osobistej prawdy klient zaczyna wreszcie czuć, że to wszystko ma sens. Z tej zmiany, nazywanej zmianą Gestalt albo zmianą całości osoby, wyłania się poczucie autentyczności i witalności. „Czy nie to mamy na myśli, mówiąc o wglądzie" - pisze Shapiro (Solomon i in., 2001), „dwie sieci neuronowe, które się łączą? Wcześniejsza informacja z dzieciństwa łączy się w tym momencie z dojrzałym zrozumieniem". W tym czasie, mówi Shapiro, widzimy zmiany „na poziomie wyrazu twarzy, całego ciała, na poziomie emocjonalnym i na poziomie wglądu. To po prostu dwie sieci, które się łączą" (s. 122).

Zmianie tej towarzyszy skoncentrowane i wzmożone poczucie samoświadomości połączone z wewnętrznym spokojem i zwiększoną pewnością siebie. Klient, nie będąc dłużej pochłonięty przeszłością, zaczyna mówić o teraźniejszości i przyszłości. Może mówić o swoich planach długoterminowych

albo o najbliższej przyszłości: „Czekam na jutro. Chcę zwolnić tempo, iść na spacer, cieszyć się dniem".

Choć nasza terapia jest z założenia świecka, klient może ujrzeć teraz swoje życie z perspektywy religijnej, co wspiera jego poszerzający się obecnie punkt widzenia. Klient może teraz dostrzegać rękę Boga prowadzącą go poprzez zmiany, które pojawiają się w jego życiu oraz błogosławieństwa i dary, których wcześniej nie dostrzegał. To z poczucia głębokiej wdzięczności i pokory płynie jego potrzeba wyciągania ręki do innych ludzi - często do mężczyzn, którzy zmagają się z podobnymi problemami.

Trzymanie się porządku sesji

Sekwencja dwóch trójkątów rozwijała się i była udoskonalana przez wiele lat, co sprawiło, że stała się według nas wysoce skuteczną metodą osiągania zmiany terapeutycznej. Zachęcamy terapeutę, który przechodzi szkolenie, żeby - o ile to możliwe - trzymał się ściśle porządku sesji. Pojawia się jednak pytanie: w jakim stopniu?

Podstawowa zasada brzmi: Powinniśmy być skłonni do rezygnacji z porządku sesji, by podążać za uczuciem klienta. Jest to dążenie do ekspresji uczuciowej, która prowadzi do wglądu terapeutycznego. Odrzucanie spontanicznej ekspresji uczuć na rzecz „modelu" oznacza bycie „złym rodzicem", który podąża za własnym planem, zamiast dostroić się do potrzeb dziecka (klienta).

Podążanie za afektem. W tym przykładzie terapeuta przepracowuje trójkąty i próbuje przesunąć się z U/I do P, ale klient nagle stwarza możliwość wejścia we wzajemny rezonans. Terapeuta pozwala klientowi na przejęcie prowadzenia, słusznie rezygnując z ortodoksyjnej sekwencji dwóch trójkątów, podąża za reakcją uczuciową klienta. Klient jest zatem w stanie wyrazić swoje głębokie potrzeby akceptacji ze strony mężczyzny i poczuć, że jest wysłuchany i zrozumiany w procesie terapii.

KLIENT:	W ostatnią środę wieczorem poszedłem tam, gdzie zwykle.
TERAPEUTA:	Czyli gdzie?
KLIENT:	(Z *wahaniem)* Do łaźni. (*westchnienie)* Kiedykolwiek popełniam acting out, na drugi dzień mam obniżone poczucie wartości. Nie idzie mi dobrze w pracy następnego dnia.
TERAPEUTA:	*(rozpoznaje konflikt)* Zatem mówisz teraz o konflikcie, jaki odczuwałeś w rezultacie zachowania acting out; że wpływa ono na twoją samoocenę i twoją pracę.

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: John, czy chciałbyś się tym zająć?

KLIENT: Chyba tak. Dobrze.

TERAPEUTA: W porządku.

KLIENT: *(potakuje, czeka)*

TERAPEUTA: Dobrze. Czy możesz przywołać moment, w którym najmocniej odczuwałeś to obniżone poczucie własnej wartości?

KLIENT: Tak, kiedy się obudziłem i musiałem iść do pracy. Nie chciało mi się wstać z łóżka, nie chciało mi się ruszać.

TERAPEUTA: *(miękko)* Dobrze, kiedy mówisz te słowa, co one ze sobą niosą?

KLIENT: Hmm... Lęk, smutek i wstyd.

TERAPEUTA: *(potakuje)* Czy odczuwasz teraz te uczucia?

KLIENT: Hmm... tak, na pewno niektóre z nich.

TERAPEUTA: W takim razie na nich się skoncentrujmy.

KLIENT: Dobrze.

TERAPEUTA: *(czeka)* Czym dokładnie jest to, co teraz odczuwasz?

KLIENT: *(rozważa)* To lęk. Z pewnością... Tego właśnie doświadczam, tak.

TERAPEUTA: Jak to odbierasz?

KLIENT: Czuję się roztrzęsiony... Przewraca mi się w żołądku. Odczuwam duży niepokój... napięcie *(długa pauza, potem wyrzuca z siebie)* W zasadzie to czuję się zagubiony.

TERAPEUTA: Więc lęk u ciebie przechodzi w uczucie „zagubienia"?

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Dobrze John... Jak odbierasz uczucie „zagubienia" w twoim ciele?

KLIENT: Och, ciężkie spadanie.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Tu taj. *(wskazuje na górę brzucha)*

TERAPEUTA: Więc to jest: „uczucie zagubienia"?

KLIENT: *(potakuje)* Hmmm... zagubienia, tak. Smutku.

TERAPEUTA: Czy odczuwasz ten smutek w tej chwili?

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: *(powracając z pacjentem do ciała)* John, w jaki sposób odczuwasz smutek w ciele?

KLIENT: W tym, że jest ciężkie.

TERAPEUTA: Jasne, smutek jest ciężki w twoim ciele. Rozumiem... Wyglądasz, jakbyś czuł się nieswojo... Jakbyś był przywalony ciężarem...

KLIENT: I napięcie.

TERAPEUTA: Możesz mi podpowiedzieć gdzie?

KLIENT: O, mam ściśnięte gardło.

[Ściśnięte gardło na ogół mówi o powstrzymywanym płaczu; ścisk jest ograniczeniem.]

TERAPEUTA: Dobrze. Ściśnięte gardło.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: *(delikatnie*) Więc ciężkie napięcie w twoim ciele prowadzi do uczucia ścisku w gardle. John, powiedz mi, czy rzeczywiście czujesz to w tej chwili?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: *(przechodzi do drugiego trójkąta*) Dobrze, czy możesz wskazać inny moment, kiedy czułeś się bardzo podobnie?

[Klient jest najwyraźniej w konflikcie sam ze sobą i po dłuższej chwili wahania odchodzi od pytania terapeuty o przeszłość i zajmuje się obecnymi uczuciami wobec terapeuty.]

KLIENT: Hm. *(długapauza, ciężkie westchnienie)* Nic mi nie przychodzi na myśl. Jestem pewien, że już to odczuwałem.

TERAPEUTA: *(zauważa bodziec)* Wydałeś z siebie ciężkie, głębokie westchnienie. O czym to świadczyło?

KLIENT: Cóż, jeśli mam być szczery, to sprawiasz, że odczuwam głęboki smutek, ponieważ to, co teraz mi dajesz, jest czymś, czego naprawdę szukam - akceptacją i afirmacją ze strony mężczyzny.

TERAPEUTA: Tak. Powiedz mi, co się dzieje.

KLIENT: To naprawdę trudne. Nie wiem, jak przyjąć tę troskę i mówiąc szczerze, w poprzednich terapiach nie doświadczyłem niczego innego jak tylko relacji pacjent - psychiatra i nie było nikogo, z kim czułbym się naprawdę bezpiecznie. Ale kiedy ktoś się naprawdę troszczy i jest z nim bezpiecznie... Nie wiem po prostu, co z tym zrobić.

TERAPEUTA: (*delikatnie*) Dobrze. Pozostańmy dokładnie w tym miejscu. Zadam ważne, naprawdę ważne pytanie. Jakie masz uczucie w sercu, kiedy rozmawiamy?

KLIENT: Aha... Czuję trochę ciepła.

TERAPEUTA: *(powoli kiwa głową)* Rozumiem.

KLIENT: I też trochę smutku, ponieważ we wtorek wieczorem poszedłem, żeby to znaleźć. Oczywiście nie znalazłem.

TERAPEUTA: CO to jest „to", co chciałeś znaleźć?

KLIENT: Kogoś, kto by mnie podziwiał, doceniał, poświęcał mi uwagę. Kogoś, kto ma pewność siebie - kogoś, kto nie jest zagubiony, kto wie, co robi.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Jakie to uczucie, kiedy akceptuję te części ciebie, w których czujesz się niepewnie... smutno? Jakie to uczucie w twoim sercu?

KLIENT: Hm… czuję tylko... łzy.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Łzy?

KLIENT: Mokro pod oczami.

TERAPEUTA: Oczywiście. Więc kiedy czujesz, że ktoś [tworzy dystans, używając nieosobowego „ktoś" zamiast „ja", ale cytuje słowa klienta] troszczy się o ciebie, masz te fizyczne doznania, które temu towarzyszą i mówisz mi, że masz łzy i wilgoć w oczach.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: A jak się czujesz, rozmawiając ze mną na ten temat? Czy czujesz się dobrze, kiedy to wyrażasz?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: TO dobrze, ponieważ myślę, że to naprawdę wspaniale, że nawiązujesz połączenie z tą głębszą częścią siebie i wyrażasz to, kim jesteś, *(czeka)* A kiedy mówię ci te słowa, co czujesz?

KLIENT: Hm… Chcę… Myślę od razu o moim zdjęciu, jakie babcia miała w salonie - wyglądam na nim trochę jak kobieta, więc myślę, że to nie do końca ja. To znaczy... po prostu nie *lubię* tego, jaki jestem. Jestem delikatny, mam nadwagę, jakiś zniewieściały - więc kiedy mówisz, że mnie akceptujesz dokładnie takim, jaki jestem… hmm… *(milknie)*

TERAPEUTA: *(czeka)* „Kiedy cię akceptuję"… to wtedy ty...?

KLIENT: Zaczynam natychmiast myśleć o tych wszystkich rzeczach, których w sobie nie lubię. Nie interesuje mnie za bardzo sport, bardziej sztuka. To sprawia, że nie czuję się jak mężczyzna. Odebrałem ten sygnał od taty; jestem inny. I nie podoba mi się to, że mam w sobie tyle niepokoju i lęku. Nie podoba mi się moje zachowanie; nie wydaje mi się, że to jest męskie. I boję się tego, jakie wrażenie sprawiam.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie teraz, kiedy mi o tym mówisz?

KLIENT: Dobrze, że mogę to powiedzieć.

TERAPEUTA: I że mogę tego wysłuchać? I zaakceptować to. Ze taki naprawdę jesteś… i że to jest w porządku.

KLIENT: Tak. Ze możesz tu po prostu siedzieć i to słyszeć.

Podczas tej sesji widzieliśmy, jak terapeuta podążał za odpowiedzią afektywną klienta, która rozbiła porządek sesji; mimo to takie zachowanie terapeuty było w tym przypadku właściwe. W tego typu sytuacjach terapeuta powinien spróbować uzupełnić pozostałe fazy sesji w późniejszym czasie.

ROZDZIAŁ 9

Reparatywna praca z ciałem
Przepracowywanie sekwencji dwóch trójkątów

„Wzdragałem się" przed tą częścią mnie, która przyszłaby od ojca,
więc wpadłem do krainy fantazji, co sprawia, że nie mogę być dorosły

W rozdziale siódmym opisałem sekwencję dwóch trójkątów. Poniższe objaśnienia pokazują, jak stosuje się tę sekwencję w celu zawrócenia klienta do punktu odczuwania wspomnień przechowywanych w ciele, uwrażliwienia go na lepsze rozpoznawanie swojego „cielesnego poznania" i po to, by połączyć te uczucia z ich źródłami w przeszłości. W tym samym czasie, dzięki dostrojonej relacji z terapeutą, u klienta wzrasta zdolność do nawiązywania relacji z mężczyznami na zasadach autentyczności i wzajemności.

Rozczarowanie Billa

Ta sesja zaczyna się od tego, że klient wyraża niejasne i bezładne narzekania. Terapeuta stara się rozpoznać konflikt, żeby mogli wejść w pierwszy trójkąt. Przez długi czas sesja wydaje się podążać donikąd.

Ten protokół z sesji obrazuje trudność pewnych klientów w odchodzeniu od ich mechanizmów obronnych i wchodzeniu w uczucia.

KLIENT: Tydzień upłynął mi dobrze, ale miałem trochę chandrę.

TERAPEUTA: Dobrze. Więc cały ten tydzień czułeś, że jesteś w depresji... miałeś chandrę.

KLIENT: Nie cały tydzień.

TERAPEUTA: Kawałek tygodnia.

KLIENT: Tak, tylko kawałek.

TERAPEUTA: *(kiwa głową)* Dobrze. Bill, zobaczmy, czy możemy się dowiedzieć, kiedy to się zaczęło - skąd przyszło to *(używa własnych słów klienta)* uczucie „chandry", dobrze?

KLIENT: Dobrze, ale nie czuję tej „chandry" teraz.

TERAPEUTA: Dobrze, więc co czujesz?

KLIENT: *(wzrusza ramionami)*

TERAPEUTA: Wróćmy do twoich uczuć.

KLIENT: Cóż, czułem się źle, kiedy się dzisiaj obudziłem.

TERAPEUTA: Obudziłeś się z uczuciem smutku. Co się działo?

KLIENT: Nic.

TERAPEUTA: Po prostu obudziłeś się smutny.

KLIENT: Po prostu obudziłem się i nie miałem ochoty wychodzić z łóżka.

TERAPEUTA: Czegoś dzisiaj oczekiwałeś?

KLIENT: Nie, miałem wolne, więc to miał być dobry dzień, ale...

TERAPEUTA: Dobrze. Może zatem... coś się stało wczoraj? (*robi pauzę, czeka)*

KLIENT: Wczoraj rozmawiałem z Petem, moim kolegą.

TERAPEUTA: To twój najlepszy przyjaciel, prawda?

KLIENT: Tak sądziłem.

TERAPEUTA: Ach tak? [podejrzewa, że zbliżają się do rozpoznanego konfliktu]

KLIENT: Cóż, mieliśmy jechać na wycieczkę w sobotę. A wczoraj zadzwonił, żeby mi powiedzieć, że nie pojedzie, ponieważ jego żona chce, żeby załatwił „sprawę rodzinną". Więc stwierdził, że tak czy siak nie może jechać i powiedziałem *{mówi śpiewnym, wesołym głosem, sam siebie przedrzeźnia):* „W porządku, to nic takiego".

TERAPEUTA: Sam się z siebie śmiejesz. Ale to wcale nie było „nic takiego".

KLIENT: *(nagle robi się poważny)* Nie, nie było.

[Terapeuta rozpoznaje konflikt i proponuje pracę z ciałem.]

TERAPEUTA: Więc dla ciebie był to konflikt, *{pauzuje, czeka)* czy powinniśmy wejść w uczucia dotyczące tego?

KLIENT: *(wzrusza ramionami)* Tak. Chyba.

TERAPEUTA: Dobrze, *(koncentruje się na momencie konfliktu)* Przywołajmy ten moment. Czy to było przez telefon?

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: Zajmijmy się tym momentem. Jakie masz uczucie?

KLIENT: *(cisza)*

TERAPEUTA: CO się działo w środku?

KLIENT: Niczego nie czułem... Wiesz, co czułem? Otępienie.

TERAPEUTA: Dobrze, nie czułeś nic, tylko otępienie.

KLIENT: Właśnie... Więc rozmawiam z nim i - z pewnością - mam głos pełen fałszu, który pobrzmiewał w głosie mojej mamy. Nienawidzę tego robić *(znowu mówi śpiewnym, wesołym głosem)*: „W porządku. Złapię cię w następną sobotę".

TERAPEUTA: Więc na zewnątrz to było „Wszystko w porządku", ale w środku po prostu „otępienie".

KLIENT: *(smutno)* Tak.

TERAPEUTA: Spróbujmy przejść do tego, co działo się w twoim wnętrzu w tym momencie, dobrze? Spróbuj teraz zająć się tym uczuciem.

KLIENT: *(długa cisza)*

TERAPEUTA: Spróbujmy w tej chwili przejść do tego, jak się czułeś, kiedy odłożyłeś słuchawkę. Czy masz teraz to uczucie odrętwienia, które wówczas miałeś?

[Terapeuta wyczuwa, że klient ma trudność z przywołaniem swojego uczucia i próbuje odtworzyć sytuację emocjonalną. To błąd techniczny. Kiedy tylko konflikt zostaje rozpoznany, klient powinien pozostać w pierwszym trójkącie, czyli w swoim uczuciu albo mechanizmie obronnym wymierzonym w uczucie.]

TERAPEUTA: Wracając do telefonu... Pete właśnie odwołał wycieczkę, na którą mieliście jechać razem; jego żona chce, żeby coś zrobił. Czujesz się rozczarowany, ale mówisz: „Wszystko w porządku". Odkładasz słuchawkę. Czy zajmiemy się tym?

KLIENT: Pamiętam, jak siedziałem na kanapie po tym, jak odłożyłem słuchawkę i po prostu gapiłem się na podłogę.

TERAPEUTA: Spróbuj poczuć to, co czułeś wtedy, kiedy siedziałeś na kanapie, patrząc w podłogę. Co działo się wewnątrz twojego ciała?

KLIENT: Smutek.

TERAPEUTA: Odczuwałeś smutek, *(delikatnie)* Nieprawdaż?

KLIENT: Boże, było naprawdę smutno.

TERAPEUTA: Czy odczuwasz ten smutek teraz?

KLIENT: *(powoli kiwa głową)* Tak, tutaj, w klatce piersiowej.

TERAPEUTA: Powiedz mi, co teraz czujesz w swojej klatce piersiowej. Zostań teraz z tym uczuciem.

KLIENT: Chandra. Mam totalną chandrę.

[Terapeuta porusza się głębiej, od poziomu emocji do uczuć/wrażeń]

TERAPEUTA: Jakie masz w związku z tym uczucie w klatce piersiowej?

KLIENT: Ciężar... jak coś ciężkiego.

TERAPEUTA: Tak. Zajmijmy się po prostu tym ciężarem w twojej klatce piersiowej.

KLIENT: *(odchodzi od uczuć z powrotem do zachowania obronnego „nic")* Nie czuję tego w tej chwili.

TERAPEUTA: Co czujesz teraz?

KLIENT: Niczego nie czuję.

TERAPEUTA: Niczego nie czujesz.

KLIENT: Tak naprawdę niczego w tej chwili nie czuję.

[Opór, jaki okazuje klient, niepokoi terapeutę i obawiając się, że może wywiera zbyt dużą presję, zwalnia tempo, by zmniejszyć u klienta stres i dodać mu otuchy.]

TERAPEUTA: Posiedźmy z tym z minutkę. Dobrze? (*miękko)* Posiedźmy tutaj i zostańmy przez chwilę z „niczym" i zobaczmy czy to nas dokądkolwiek doprowadzi.

KLIENT: *(cichy i spokojny)*

[Terapeuta wyczuwa głębszy opór i decyduje się na użycie metody polegającej na współpracy.]

TERAPEUTA: *(delikatnie*) Posłuchaj, Bill, nie musimy tego robić. Możemy pogadać dzisiaj o czymś zupełnie innym. Jak uważasz? *(pauza)* Czy wrócimy do „niczego"?

KLIENT: *(po jakimś czasie; powoli kiwa głową)* Dobrze. Cóż… to uczucie całkowitej pustki.

TERAPEUTA: Czujesz się pusty.

KLIENT: Pusty. Tak.

TERAPEUTA: Uhm… A gdzie teraz czujesz się pusty?

KLIENT: Jakby poniżej klatki piersiowej.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Gdzie?

KLIENT: Dokładnie tam w środku.

TERAPEUTA: W środku klatki piersiowej.

KLIENT: Tak, rodzaj wydrążenia.

TERAPEUTA: „Wydrążenia". Tak, zostańmy z tym. Przechodzimy od „niczego" do pustki, „odczucia pustki" w twojej klatce piersiowej do tego „wydrążenia".

KLIENT: Ale nie mogę tak po prostu sprawić, żeby moje uczucia wyszły na jaw... *(sfrustrowany)* Chcę powiedzieć, że nie jestem w stanie wyczarować uczucia.

TERAPEUTA: *(poprawia sam siebie, wraca do postawy współpracującej)* Oczywiście, że nie możesz. To nie jest łatwe. Nie musimy tego teraz robić, ale moglibyśmy mieć okazję do nauczenia się czegoś, gdybyśmy tylko spróbowali.

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: *(łagodnie)* Czy spróbujemy jeszcze raz, spokojnie i powoli?

KLIENT: *(zrelaksowana postawa, bierze głęboki oddech, robi przerwę)* W zasadzie... nie potrafię powiedzieć, czy to tylko „pusto", czy coś takiego, gdzie coś chce wyjść na zewnątrz.

TERAPEUTA: Zostań z tym „coś chce wyjść na zewnątrz".

KLIENT: Czuję to w oczach, to odczucie jakby wilgoci w oczach. Jakby coś chciało wyjść z mojej piersi.

TERAPEUTA: Więc co teraz odczuwasz silniej, wilgoć w oczach czy coś, co chce wyjść z twojej piersi?

KLIENT: *(natychmiast)* To w klatce piersiowej.

TERAPEUTA: Co to za uczucie?

KLIENT: *(wzdycha)* Czuję się po prostu taki zawiedziony.

TERAPEUTA: Jakieś uczucie w ciele?

KLIENT: Ciężar w klatce piersiowej, jak odważnik, *(nie rusza się przez chwilę)*

TERAPEUTA: Dostrzegam też pewne rozdarcie, prawda?

KLIENT: *(delikatnie)* Tak. To bardzo stara sprawa. Bardzo.

[Terapeuta przechodzi do drugiego trójkąta, być może zachęcony przez to, że klient obstaje, że to „stara sprawa". Widzi, że Bill zaszedł wystarczająco głęboko w tej sesji i nie chce popychać go dalej.]

terapeuta: Bill, czy kiedykolwiek wcześniej miałeś tego rodzaju ciężki balast w klatce piersiowej, to samo doświadczenie łez w oczach? Czy to wywołuje jakieś wspomnienie z twojej przeszłości?

KLIENT: Tak. Wiele różnych rzeczy. Ale jeden moment naprawdę się wyróżnia. Miałem wtedy siedem czy osiem lat, i miałem kolegę imieniem Tim... Mieszkał przy tej samej ulicy i powiedział, że mogę jechać z jego rodziną do Disneylandu, bo wybierali się tam za tydzień czy coś w tym rodzaju...

TERAPEUTA: Czekałeś na to.

KLIENT: Jasne, że tak.

TERAPEUTA: Czy Tim był twoim dobrym kolegą?

KLIENT: Tak. Czekałem na ten wyjazd nie z powodu Disneylandu, bo byłem tam wiele razy, ale dlatego, że lubiłem Tima. On był naprawdę fajny, a potem jakiś tydzień przed tym, kiedy mieliśmy jechać, pokłóciliśmy się o to, czy powinniśmy wziąć ze sobą innego kolegę Tima, Jacka, chłopaka, którego nie lubiłem. A potem, następnego dnia Tim powiedział mi, że mnie nie zabierze i weźmie tego Jacka zamiast mnie, bo ja jestem „ofiara" czy „dziwak", czy coś takiego.

TERAPEUTA: *(nie poświęca uwagi szczegółom opowieści, postanawia zając się bezpośrednio uczuciami)* Jakie miałeś uczucie?

KLIENT: Takie samo.

TERAPEUTA: To samo uczucie. Jakie uczucie w ciele łączy te dwie sytuacje: tę, w której Pete z tobą nie pojechał i kiedy Tim nazwał cię ofiarą? Jakie to uczucie w ciele?

KLIENT: Smutne. Bolesne. Rozczarowanie. Tutaj, w mojej klatce piersiowej. A innym uczuciem jest odrętwienie, ponieważ pamiętam, jakby to było wczoraj. Pamiętam, kiedy mi to powiedział. Zmroziło mnie. *(wzdycha głęboko)* O, rany. Do Tima powiedziałem tym samym radosnym głosem: „Wszystko w porządku". Nie chce mi się wierzyć, że to zrobiłem, że zachowałem się tak radośnie. „Wszystko w porządku." Potem poszedłem do domu i płakałem chyba całe popołudnie. Mama pytała mnie: „Co się stało?", powiedziałem: „Nic".

TERAPEUTA: *(idelikatnie)* Więc naprawdę teraz to odczuwasz, *(powtarza, a potem wzmacnia połączenie między teraźniejszością a przeszłością)* Obaj ci znajomi rozczarowali cię boleśnie, stworzyli te same uczucia wewnętrzne, *(przechodzi do JVR)* Pozwól, Bill, że cię zapytam, *(delikatnie)* czy

czujesz, ze rozumiem twoje uczucia, ze rozumiem, co teraz, w tym momencie czujesz?

KLIENT: *(schylona głowa, powoli kiwa głową)* Tak.

TERAPEUTA: Dobrze. Ponieważ kiedy byłeś dzieckiem - już o tym mówiłeś - jak wtedy samotny się czułeś... jakby nikt nie rozumiał, przez co przechodzisz. Czy czujesz, że rozumiem, co teraz dzieje się z tobą, przynajmniej w kwestii Pete'a?

KLIENT: Tak, wydaje mi się, że rozumiesz. To dobre uczucie. Nigdy nikomu tego nie mówiłem. Mama i babcia wciąż pytały, ale nigdy im nie powiedziałem. Zmyśliłem dla nich jakieś kłamstwo, dlaczego nie pojechałem. To dobrze mieć kogoś, kto tego wysłucha.

TERAPEUTA: *(powraca do wzajemnego rezonansu)*: Więc jakie to uczucie między tobą a mną... teraz?

KLIENT: *(podnosi głowę, bezpośredni kontakt wzrokowy)* Dobre. Jakbyś mnie rozumiał.

TERAPEUTA: I jak teraz odbierasz poczucie bycia rozumianym przeze mnie?

KLIENT: *(głębokie westchnięcie, relaksuje się)* To uczucie pocieszenia... ciepła, akceptacji.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Tak, to odczucie ciepła i spokoju, *(rozwaza)* Czuję, jak napięcie w gardle odchodzi... to dobre uczucie.

TERAPEUTA: *(potakuje)*: Tak, widzę.

KLIENT: Twardy węzeł w mojej piersi robi się miękki *(dotyka splotu słonecznego)*

TERAPEUTA: Dobrze...

KLIENT: *(sadowi się głęboko na krześle)* i czuję się, jakbym był *(bierze głęboki oddech)* spokojniejszy, bardziej wyciszony.

TERAPEUTA: Wspaniale jest widzieć, jak posuwasz się do przodu i nawiązujesz kontakt, który teraz czuję między nami.

[Po cichym momencie pozostawania w tych uczuciach następuje dyskusja na inny temat, a potem terapeuta przechodzi do ZZ (zmiany znaczenia)]

TERAPEUTA: Więc czego dzisiaj dokonaliśmy? Czego się nauczyliśmy?

KLIENT: *(rozwaza)* No cóż... przynosi to wiele starych wspomnień, kiedy taty nigdy nie było w zasięgu...

Czułem się zostawiony sam sobie w szkole. Pamiętam teraz, co matka robiła, *{mówiprzedrzeźniającym głosem*) „O, kochanie, zapomnij o tych chłopakach! Chodźmy na zakupy" albo... mówiła coś takiego. Wiem, że jakoś chciała mi pomóc... ale nigdy naprawdę nie zrozumiała, czego ja szukałem... *(głębokie westchnięcie)* Albo czego nie miałem.

Wizyta Carla w **domu**

Ten dwudziestodwuletni student zaczyna od pobieżnego przeglądu swojego tygodnia. Terapeuta trochę zbyt natarczywie próbuje doprowadzić klienta do pracy z ciałem. Nie dziwi zatem, że klient wielokrotnie prezentuje opór i sesja z początku przybiera negatywny obrót.

KLIENT: Pojechałem w ubiegły weekend do domu - nie robię tego za często. Wkurzyli mnie jak cholera.

TERAPEUTA: Masz na myśli rodziców?

KLIENT: Tak, mam z nimi ciężkie przeprawy, gdy jeżdżę do domu. Za każdym razem, kiedy wracam, mama podkrada się do mnie i zawsze zadaje mi te pytania, chce wiedzieć, kim są moi przyjaciele, co robię, jakie mam oceny... czy brałem swoje leki.

TERAPEUTA: Jak tylko wchodzisz?

KLIENT: Tak, to jest dokładnie tak, mam ledwo czas na odłożenie kluczy, a ona już do mnie doskakuje: „Nie paliłeś, prawda? Czy masz przyjaciół? Nosiłeś okulary?". Niedobrze mi się robi od jej pytań.

[Terapeuta identyfikuje konflikt: niewyrażony gniew i po chwili dalszej dyskusji decyduje się wejść w pierwszy konflikt; wprowadza pracę z ciałem.]

TERAPEUTA: Więc, popracujmy nad tym głębiej, dobrze? *{skupiasię na momencie konfliktu)* Dobrze, więc wchodzisz przez drzwi i zanim zdążysz siąść, już stoi przed tobą?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: CO odczuwałeś w środku swojego ciała?

KLIENT: Zignorowałem ją. Byłem podenerwowany. To nie prowadziło do niczego dobrego

TERAPEUTA: Tak, ale jak się czułeś w swoim ciele?

KLIENT: Nijak. Mam na myśli to, że nic już z nią nie da się zrobić. Nie rozumie. Nie da się tak rozmawiać z kobietą.

TERAPEUTA: Jak się czujesz, kiedy wyobrażasz sobie powrót do domu? Nie odłożyłeś jeszcze kluczy, jesteś zmęczony, a twoja matka wydaje się tego nie zauważać. Zaczyna od razu od pytań.

KLIENT: No więc, nie czuję prawie nic, po prostu opowiadałem ci tę historię.

TERAPEUTA: Świetnie, ale co to za uczucie? W twoim głosie pobrzmiewały silne uczucia. Gniew. Frustracja. Zajmijmy się tym.

KLIENT: *(wygląda na skonsternowanego)*

TERAPEUTA: *(delikatnie, ostrożnie)* Co teraz czujesz? Co teraz czujesz, kiedy myślisz o tej wizycie u swoich rodziców?

KLIENT: O mamie? Chyba czuję trochę mdłości.

TERAPEUTA: Czujesz teraz mdłości. Zostań z tym. Gdzie je odczuwasz?

KLIENT: W żołądku. W gardle i żołądku.

TERAPEUTA: *[próbuje skupiać się na kliencie)* Carl, gdzie odczuwasz to mocniej, w gardle czy w żołądku? Które jest teraz dla ciebie najsilniejsze?

KLIENT: *(wzburzony)* W moim żołądku.

TERAPEUTA: Co czujesz?

KLIENT: Nie wiem, o co w tym chodzi... nie jesteś moją mamą.

[Terapeuta nie próbuje potwierdzać, ale stosuje szybką strategię lekceważenia. W tym przypadku pomaga to na krótko wesprzeć klienta w poruszaniu się dalej.]

TERAPEUTA: Wiem, że nie jestem twoją mamą. *(siedzą razem w ciszy przez kilka chwil)* Ale czy możemy wrócić do tych mdłości w gardle i żołądku?

KLIENT: *(rozważa,, potem wydaje się relaksować)* Dobrze. Więc dopiero co przyszedłem do domu. *(myśli przez chwilę)* Czuję mdłości w żołądku. Jakby mrowienie, chyba trochę mi niedobrze. Kiedy zaczyna pytać mnie o…

terapeuta: *(strategia lekceważenia)* Tak, rozumiem, ale teraz zostań ze swoim ciałem. Wróć do: „W brzuchu mam mdłości i mrowienie

KLIENT: Dobrze... mrowienie, mdłości, jakby żołądek wykonywał przewroty w tył.

TERAPEUTA: Zostań ze zdenerwowaniem. Zobaczmy, co się kryje za tymi uczuciami w żołądku.

KLIENT: Czyli co się kryje pod nimi?

TERAPEUTA: Właśnie tak, pod nimi, zostań z tym.

KLIENT: CÓŻ, jestem na nią wściekły.

TERAPEUTA: Czujesz się wściekły? Gdzie czujesz wściekłość? Gdzie w swoim ciele?

KLIENT: Jakbym ją miał w żołądku, ale też w rękach i ramionach. Myślę o tym, jak do mnie mówiła, o spojrzeniu, jakie miała i to mnie rozwściecza. Chcę ją uderzyć. *(macha ręką)*

TERAPEUTA: (*zauważając impuls)* Tak. Wziąłeś zamach. Zostań z tym. To ważne, Carl.

KLIENT: *(staje się zatroskany)* Widzę to jej spojrzenie.

TERAPEUTA: CO teraz czujesz, kiedy ją widzisz? Jakie masz uczucie w ciele?

KLIENT: (*wzdycha)* Moje serce bije szybciej. Zaczyna mi być gorąco. Chcę zdjąć płaszcz albo coś w tym rodzaju.

TERAPEUTA: Carl, chciałbym ci coś powiedzieć. Mówisz, że jesteś wściekły, ale w tej chwili twój głos nie brzmi, jakbyś był wściekły. Zgódź się z tym przez chwilę; zobacz, czy naprawdę jesteś w stanie wejść w tę „wściekłość". Mówisz mi, że ją czujesz. Nie chcę, żebyś tylko mi o tym mówił... chcę, żebyś to poczuł.

KLIENT: *(robipauzę)* Dobrze. Czuję ją w mojej klatce piersiowej.

TERAPEUTA: CO czujesz w klatce piersiowej?

KLIENT: Czuję, że moje serce przyspiesza. Czuję, że mięśnie w mojej klatce są napięte i pieką.

TERAPEUTA: Czy wyobrażasz ją sobie?

KLIENT: *(kiwa głową)* Tak. Widzę ją dokładnie przed sobą. Widzę tę twarz, te smutne oczy, manipulację, którą i chce wobec mnie stosować, a zawsze patrzy na mnie Boże, jestem... *{klient zaciska pięści)*

TERAPEUTA: Tym razem widzisz jej twarz. Widzisz jej oczy.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: *(pauza)* Jakie to uczucie w ciele?

KLIENT: Wybuch. Chcę wybuchnąć. Chcę na nią krzyczeć: „Zostaw mnie w spokoju!".

[Klient wciąż krzyczy na matkę przez jakiś czas, terapeuta go wspiera.]

[Terapeuta postanawia przejść do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA: Pozwól, że cię zapytam, czy odczuwałeś wcześniej tego rodzaju gniew? Czy pamiętasz jakiś moment w przeszłości, w którym przeżywałeś ten sam gniew? Zostań z tym samym uczuciem.

KLIENT: *(po chwili, mówi łagodnie)* Kiedyś czułem się tak bardzo często. W zasadzie cały czas tak się czułem.

TERAPEUTA: W odniesieniu do niej?

KLIENT: Tak, odnośnie do niej, ale przychodzi mi na myśl czas, kiedy byłem w gimnazjum. Byłem w dziewiątej klasie i chciałem grać w piłkę z dziećmi albo coś w tym rodzaju, a one nazywały mnie maminsynek albo pedał, i mówiły wszystkie te głupoty, i nic nie mogłem wtedy zrobić.

TERAPEUTA: Dobrze. Chcę posłuchać o gimnazjum. Co robiły dzieci?

KLIENT: Śmiały się ze mnie, kiedy próbowałem udzielać się w sporcie.

TERAPEUTA: Grupa chłopców?

KLIENT: Tak, popularne dzieciaki. Śmiały się ze mnie, kiedy próbowałem rzucić piłkę baseballową. A jeśli nie grałem, przezywały mnie: pedał... łamaga, ofiara. Nic nie mogłem zrobić.

TERAPEUTA: I jakie to było uczucie?

KLIENT: Byłem całkowicie wk#**ony, w pułapce.

TERAPEUTA: „W pułapce"... Zostań z tym. Czy jesteś w stanie odczuć teraz to, co czułeś, kiedy byłeś w dziewiątej klasie?

KLIENT: Zaczynasz mnie trochę irytować. Zadajesz pytania tak jak moja mama, cały czas.

[Terapeuta porzuca plan intensywnej pracy i zaczyna zajmować się przymierzem terapeutycznym, zwłaszcza irytacją klienta.]

TERAPEUTA: TO prawda. Bądź ze mną teraz szczery, dobrze? Jakie masz uczucia wobec mnie w tej chwili?

KLIENT: Czuję, że wywierasz na mnie presję.

TERAPEUTA: Zgadza się...

KLIENT: CÓŻ, doprowadza mnie to do szału. Nie widzę celu w podejmowaniu prób odczuwania tych wszystkich

uczuć. Chcę po prostu rozwiązań, które pomogą mi w relacjach z rodzicami i bratem.

[Ten rozłam w przymierzu terapeutycznym stwarza nowy rozpoznany konflikt, który nagle zastępuje poprzedni i klient z terapeutą powracają do pierwszego trójkąta.]

TERAPEUTA: Dobrze. Przyjrzyjmy się temu. Wróćmy do tego, co do mnie czujesz w tej chwili.

KLIENT: *(pauza*) Jestem sfrustrowany.

TERAPEUTA: Pozostań z tym uczuciem... Jesteś sfrustrowany, zirytowany... wściekły!

KLIENT: *(gniewnie*) Chcę pomocy, a ty mi nie mówisz, jak z nimi postępować.

TERAPEUTA: *(podwójne wiązanie, więc terapeuta przechodzi do wzajemnego dostrojenia)* Frustruję cię przecież, tak jak twoja matka.

KLIENT: *(kiwa głową)*

TERAPEUTA: Bombarduję cię tyloma pytaniami... czujesz się spięty i zły.

KLIENT: *(wzrusza ramionami)* Trochę.

TERAPEUTA: Ale możesz mi o tym powiedzieć. Mówisz mi teraz, że cię frustruję, *(pauza, patrzy prosto na klienta)* I słyszę twoją frustrację wymierzoną we mnie.

[Klient i terapeuta patrzą sobie w oczy przez chwilę.]

TERAPEUTA: Czujesz, że cię słyszę?

KLIENT: *(delikatnie)* Tak. *(pauza, odchyla się w krześle)* Czuję się spokojniejszy. Czuję, jakby ktoś zdjął ciężar z moich ramion.

TERAPEUTA: Czujesz, że cię zrozumiałem?

KLIENT: Tak. Wysłuchałeś mnie. Czuję, jakbyś mnie zrozumiał. Wiesz, nie mówię zwykle ludziom prosto w twarz, że jestem na nich wściekły.

TERAPEUTA: Dobrze się stało, że mogłem to zobaczyć.

KLIENT: Czuję się dobrze.

TERAPEUTA: Tak. Ja też czuję się z tym dobrze. Musisz czuć się wolny, żeby ze mną w ten sposób postępować, *{po chwili, przechodzi do ZZ)* Carl, czego dokonaliśmy dzisiaj dla ciebie? Zacząłeś od wizyty w domu i gniewu na matkę. Dokąd nas to zaprowadziło?

KLIENT: Poczułem ten gniew! To coś nowego. (*dalej rozwaza)* I rozzłościłem się na ciebie.

TERAPEUTA: I...

KLIENT: I powiedziałem ci o tym. (*uśmiecha się)* To było dobre uczucie.

Zaślepienie Dave'a

Dwudziestoośmioletni David rozmawia o swoich uczuciach w stosunku do współpracownika Boba. David próbuje zrozumieć doświadczenie posiadania ciepłych, ale pozbawionych erotyzmu uczuć do innego mężczyzny.

KLIENT: Widuję go od jakiegoś czasu w biurze. Muszę przyznać, że trochę mi się podobał. Nieoczekiwanie usiedliśmy przy tym samym stole w stołówce i czułem, że od razu złapaliśmy kontakt. Wydawał się naprawdę przyjazny względem mnie. To było takie bezpieczne, jakby nic złego w tym nie było, wiesz, co mam na myśli? Nie było w tym nic seksualnego. To było takie wspaniałe. Nie potrafię tego nawet wytłumaczyć. Muszę ci powiedzieć, że spędziłem weekend, rozmyślając o tym.

[Terapeuta rozpoznaje moment konfliktu, ale go nie słyszy; podejrzewa głębsze uczucia.]

TERAPEUTA: Jakie miałeś uczucia do Boba, kiedy siedziałeś z nim w stołówce?

KLIENT: To było ekscytujące, takie: „Chcę tego wszystkiego teraz. Chcę tego szybko. Chcę tego teraz".

TERAPEUTA: *(amplifikuje reakcję, by wywołać większą ekspresję uczuciową)* Tak... „Ekscytujące! Czad!" *{zempatią)* Bo to dla ciebie nowa i ekscytująca okazja. Szansa na prawdziwą więź.

KLIENT: Tak. To było wspaniałe doświadczenie. Całkowicie niewiarygodne. Powiedziałem sobie: *O tym właśnie mówiliśmy na terapii*. Wiesz, jak dobrze jest, kiedy nawiązujesz właściwy kontakt - zostałem tam, myśląc, *ze teraz mógłbym umrzeć szczęśliwy*. Tak dobrze się czułem. Powiedziałem *mógłbym*, ponieważ wydaje mi się, że to się już w moim życiu nie zdarzy, wiesz?

TERAPEUTA: Całkowicie oczarowany.

KLIENT: Tak! Byłem oczarowany, a najlepsze było to, że nie było w tym nic gejowskiego ani zalotnego,

TERAPEUTA: (*wzmacnia wcześniejsze rozróżnienie*) Albo seksualnego.

KLIENT: Albo seksualnego. To było takie niezwykłe. Takie prawdziwe.

TERAPEUTA: TO nowa, bardzo ważna osoba w twoim życiu.

KLIENT: Zgadza się, i był tak całkowicie, wiesz... Mieliśmy dobry kontakt wzrokowy i tak dalej. Był jakby „na miejscu" i pomógł mi, bo na początku zmagałem się z powiedzeniem mu o sobie, ale on jakoś to ze mnie wyciągnął.

TERAPEUTA: *(próbuje zidentyfikować konflikt*) Dobrze, cieszę się, że to słyszę, ale czy z tą nową przyjaźnią jest jakiś problem?

KLIENT: Tak, byłem tym dosłownie pochłonięty przez cały weekend. Byłem z tego powodu w emocjonalnej ruinie. W drodze do domu zacząłem od razu się od tego odłączać, ponieważ pomyślałem, że to brzmi zbyt dobrze! Nie potrafiłem tego zaakceptować.

TERAPEUTA: *(próbuje rozpoznać konflikt)* Dobrze, więc co jest konfliktem?

KLIENT: Jestem całkowicie przytłoczony swoimi uczuciami.

TERAPEUTA: Spróbujmy się od nich oddzielić. Co jest konfliktem?

KLIENT: TO, że chcę być *tylko* z nim. I to jest to, co zawsze jest we mnie, och, niezdrowe.

TERAPEUTA: Osądzasz sam siebie. Zapomnijmy o tym. Przejdźmy po prostu do twoich uczuć.

KLIENT: Chcę być z nim.

TERAPEUTA: CO czujesz w środku?

KLIENT: Miłość... i lęk.

TERAPEUTA: Zgadza się. Które z nich czujesz w tej chwili bardziej intensywnie?

KLIENT: Miłość.

TERAPEUTA: Gdzie ją czujesz?

KLIENT: W moim sercu.

TERAPEUTA: Czy czujesz ją teraz? W tej chwili?

KLIENT: (*rozważa)* Tak.

TERAPEUTA: Czy możesz pozwolić sobie na to, żeby ją *naprawdę* teraz odczuwać?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Powiedz mi, jak odczuwasz tę miłość.

KLIENT: NO CÓŻ, to pocieszające, dodające otuchy.

TERAPEUTA: TO są refleksje. Przejdźmy do twojego ciała. Jak odczuwasz miłość w swoim ciele?

KLIENT: Tak... to odczucie, jakby w sercu mi coś narastało.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Pełnia... (*delikatnie*) poczucie całkowitej pełni w sercu.

TERAPEUTA: (*miękko*) Czy możesz po prostu z tym zostać? Pozwolić sobie na odczuwanie tej pełni miłości do niego?

KLIENT: (*delikatnie*) Tak. Tak.

TERAPEUTA: Zostańmy tam. Pozwól sobie po prostu na odczuwanie tej miłości...

KLIENT: Człowieku, to boli.

TERAPEUTA: Boli?

KLIENT: Powoduje ból głowy.

TERAPEUTA: Jest w tym element prawdziwego bólu?

KLIENT: Tak, boję się tego.

TERAPEUTA: Boisz się tego?

KLIENT: Boję się odczuwania tak wielkiej miłości do kogoś, do innego faceta.

TERAPEUTA: Więc ta miłość, którą czujesz, prowadzi do uczucia strachu?

KLIENT: (*zamyślony*) Tak, właśnie tak.

TERAPEUTA: Powiedz mi, co jeszcze odczuwasz.

KLIENT: Serce mi wali.

TERAPEUTA: *(mówi ze zrozumieniem)* Jasne. Więc jesteś w konflikcie.

KLIENT: Tak. Boję się.

TERAPEUTA: Więc odczuwasz konflikt pomiędzy miłością a lękiem. Zostań z tymi dwoma uczuciami. Przybliż się do nich i zgódź się chwilę z tymi sprzecznymi uczuciami, *(delikatnie)* Które z nich jest silniejsze?

KLIENT: *(po chwili)* No... lęk.

TERAPEUTA: Więc jest więcej lęku. Powiedz mi, jak teraz odczuwasz lęk w swoim ciele.

KLIENT: *(cisza)*

TERAPEUTA: *(mówi delikatnie)* Zostań z lękiem. Z uczuciem, jakie daje ci w środku.

KLIENT: Jakbym chciał uciec.

TERAPEUTA: *(potakuje)* Zgadza się. Uciec...

KLIENT: I chcę po prostu uciec.

TERAPEUTA: Zgadza się. Co to za uczucie? Zostań z nim. *(przechodzi od emocji do odczuć cielesnych)* Jak odczuwasz lęk?

KLIENT: W moim ciele.

TERAPEUTA: Tak, gdzie dokładnie?

KLIENT: *(pauza)* W klatce piersiowej.

TERAPEUTA: Jak odczuwasz ten lęk w swojej klatce piersiowej?

KLIENT: Jak ściskanie, duszenie.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Dokładnie tu. *(wykonuje gest w poprzek swojej klatki piersiowej)*

TERAPEUTA: Zostań ze swoim uczuciem. *Zgódź* się z nim.

KLIENT: Jest tam smutek. To dziwne. Jest mi naprawdę smutno z tego powodu.

TERAPEUTA: Zostań z uczuciem smutku. Pozwól sobie na odczuwanie tego smutku teraz. *Poczuj go naprawdę.* Jak się czujesz w swoim ciele?

KLIENT: *(zamyka oczy, myśli przez chwilę)* Czuję to w sercu i w głowie.

TERAPEUTA: Zgadza się. Zostań teraz ze smutkiem. Zostańmy z tym. Pozwól sobie na to, żeby teraz z nim się zgodzić. I z tym, jak go naprawdę odczuwasz.

KLIENT: *(nagle)* Boję się, że mnie odrzuci.

TERAPEUTA: Ale to jest myśl. Jakie uczucie kryje się za nią?

KLIENT: Lęk.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* To coś w rodzaju wahania pomiędzy lękiem i smutkiem, prawda?

KLIENT: Tak. *(ze wzrastającym podnieceniem)* Ale chcę być tak blisko niego, że przerosłoby go to, gdyby o tym wiedział. Poza tym tego rodzaju relacja nie jest właściwa. Nie jest zdrowa... wiem o tym. Nauczyłem się tego. *(potrząsagłową)* I skończyłoby się tym, że zniszczymy to, co dobre między nami w tej chwili...

TERAPEUTA: *(potakuje)* Oczywiście, twój lęk przed odrzuceniem jest realistyczny. On prawdopodobnie nie będzie chciał intymnej, wyłącznej przyjaźni, na którą liczysz. Taka jest rzeczywistość. Więc rozumiem lęk i smutek, które odczuwasz, kiedy o tym myślisz.

KLIENT: *(potakuje)* Tak.

TERAPEUTA: Ale poza realnością tej sytuacji spójrzmy też na twoją intensywną reakcję na oczekiwanie odrzucenia, na twój intensywny lęk.

KLIENT: Dobrze...

TERAPEUTA: Wróćmy do twoich uczuć. W tej chwili odczuwasz lęk i smutek.

KLIENT: *(potakuje)* Zgadza się. Tak właśnie jest.

TERAPEUTA: Zostańmy przy tych uczuciach i zobaczmy, co z tego wyjdzie. Posiedźmy w ciszy przez chwilę.

KLIENT: *(uspokajająco)* Dobrze, *(pauzuje)*

TERAPEUTA: Co czujesz w swoim ciele?

KLIENT: Odczuwam nerwowość.

TERAPEUTA: Hmmm…

KLIENT: Czuję się słabo w środku. W zasadzie jestem *śmiertelnie przerażony.*

TERAPEUTA: *(potakuje)* Czujesz się przerażony w swoim ciele.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie w ciele - być przerażonym?

KLIENT: Czuję się słabo w środku, a głowa - boli mnie teraz głowa, pulsująco.

TERAPEUTA: *(szybka strategia lekceważenia)* Ale boisz się.

KLIENT: Tak. Boję się, że on nie odwzajemni mojej miłości.

TERAPEUTA: Właśnie tak. Ze go stracisz.

KLIENT: Tak, stracę go.

TERAPEUTA: Ze go odrzucisz.

KLIENT: Tak. Odrzucę go. Całkowicie się zgadza.

TERAPEUTA: I jakie to uczucie?

KLIENT: Smutne. Naprawdę smutne, *(sztywnieje)*

[Terapeuta stwierdza, że Dave wszedł w swój smutek tak głęboko, jak tylko było to możliwe w danej chwili. Przechodzi do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA: Dave *(mówi delikatnie)*, czy to prawdziwie smutne uczucie w tej chwili przypomina ci o czymś z przeszłości?

KLIENT: *(nagle)* Jak najbardziej.

TERAPEUTA: Co takiego?

KLIENT: Mojego ojca.

TERAPEUTA: Przypominasz sobie ojca, który…

KLIENT: Tak. On mnie *odrzucił.*

TERAPEUTA: Czy masz konkretne wspomnienie?
KLIENT: Zawsze to samo. Przychodzi mi na myśl, kiedy dzieją się takie rzeczy.
TERAPEUTA: Czyli?
KLIENT: Kiedy zniszczył mnie tym, co powiedział.

[Zwykle nie zdarza się, że ciało tak łatwo łączy T (osobę z teraźniejszości) z P (z osobą z przeszłości), że opowieść klienta szybko zaczyna dotyczyć wydarzeń z przeszłości.]

TERAPEUTA: Twój ojciec?
KLIENT: Tak.
TERAPEUTA: Kiedy byłeś dzieckiem?
KLIENT: Tak.
TERAPEUTA: Co to za wspomnienie?
KLIENT: Wspomnienie: było spotkanie rodzinne. Myślę, że to było Święto Dziękczynienia, a on na mnie wrzeszczał, żebym się nie zadawał z ciotką i babcią, i żebym był mężczyzną. To jest to wspomnienie.
TERAPEUTA: Zbeształ cię, kiedy byłeś mały?
KLIENT: Tak, wobec tych wszystkich ludzi. Wydaje mi się, że kobiety stały w kuchni, a ja czułem się lepiej z nimi. Byłem mały, bardzo mały...
TERAPEUTA: Ile miałeś lat?
KLIENT: *(pauza)* Może z pięć.
TERAPEUTA: Pięć!
KLIENT: Tak. On wrzeszczał. Pamiętam jego twarz, wkurzoną, oczy mu na wierzch wychodziły, *(pauza)* Widzę to.
TERAPEUTA: Jak się czułeś?
KLIENT: *(powoli, sztywno, patrzy wprost przed siebie, opisuje kwintesencję momentu wstydu)* Sparaliżowany. Ogłuszony. Nie mogłem się ruszać. Stałem się sztywny, *(milknie na chwilę)* Byłem niczym.
TERAPEUTA: *(po chwili)* A co potem się stało?
KLIENT: Nie wiem. Potem ktoś powiedział coś w stylu „Chodźmy pograć w pokera". To jest jeden z wielu, wielu incydentów, ale ten się jakoś wyróżnia w mojej pamięci.
TERAPEUTA: *(wzmacnia P-T)* A teraz oczekujesz, że Bob cię zaatakuje, odrzuci cię?
KLIENT: Tak. Zobaczy, że jestem jak wrzód na d*** albo coś takiego, że będę go wkurzał itd. Ze chcę od niego zbyt wiele.

TERAPEUTA: I znowu pozostaniesz zniszczony.
KLIENT: Zgadza się.

[Klient wchodzi głębiej w lęki przed odrzuceniem, potem sesja dobiega końca.]

TERAPEUTA: *(przechodząc do wzajemnego rezonansu)* Jak odbierałeś naszą więź w czasie tej sesji? Ujawniłeś przede mną brak pewności.
KLIENT: Tak. Chyba mój głos brzmiał jak u małej dziewczynki.
TERAPEUTA: *(delikatnie)* Czy teraz czujesz, że cię zrozumiałem?
KLIENT: Tak... Ale w jakiś sposób nie wiem, czy potrafisz - czy potrafisz naprawdę się do tego odnieść.
TERAPEUTA: Zauroczenie jest uniwersalnym uczuciem. Wszyscy je znamy. Jest ekscytujące, odbiera ci oddech, bierze górę... *(kiwającgłową)* jakbyś ty i ta druga osoba byli jedynymi ludźmi na świecie...
KLIENT: Tak...
TERAPEUTA: Ale co masz na myśli, mówiąc, że byłeś „małą dziewczynką"?
KLIENT: Brzmiałem „przesadnie", jakbym go ubóstwiał, traktował jak gwiazdę.
TERAPEUTA: Więc to oznacza, że czułeś, że cię krytykuję?
KLIENT: Nie wiem, po prostu... Nie lubię tracić kontroli, *(pełna zadumy cisza)* Ale jeśli chodzi o to, czy rozumiesz, to tak, sądzę, że się starasz. To dla mnie ważne.

[Temat mógł zostać zgłębiony, ale terapeuta przechodzi do ZZ.]

TERAPEUTA: Dave, to była dla ciebie trudna sesja. Przyjaźń z Bobem uruchomiła wiele kłopotliwych, bolesnych i przerażających uczuć. Jak wyjaśnisz fakt, że to wszystko wydobyło się dzisiaj z twojego wnętrza?
KLIENT: NO CÓŻ, Bob ma moc, żeby zmienić mnie w nicość. Próbowałem to wszystko wyrzucić z moich myśli.
TERAPEUTA: CO „wszystko"?
KLIENT: Konflikt dotyczący uczucia miłości i lęku.
TERAPEUTA: Konflikt, który próbowałeś wyrzucić ze swoich myśli, był związany z uczuciami miłości i lęku przed jej utratą. Chcesz być kochany - chcesz otrzymać to uleczenie, relację więzi - ale odczuwasz też obawę, ponieważ doświadczenie z twoim ojcem nauczyło cię,

że w istocie nie zasługujesz na tego rodzaju bliskość i zrozumienie ze strony mężczyzny. Oczekujesz odrzucenia. Oczekujesz, że zostaniesz zraniony.

KLIENT: Zgadza się.

TERAPEUTA: Sytuacja z tatą tak cię zawstydziła - a to sprawiło, że czułeś się odrzucony - że teraz oczekujesz takiego samego traktowania, kiedykolwiek zbliżasz się do innego mężczyzny.

KLIENT: *(potakuje)* Tak.

TERAPEUTA: Pozwól, że powiem ci, co uważam za znaczące. Stosowałeś osądzające określenia na określenie uczucia miłości. Powiedziałeś, że to „za dużo", że jest „dziwaczne", „nienormalne".

KLIENT: Zgadza się.

TERAPEUTA: O co w tym chodziło?

KLIENT: O samoobronę.

TERAPEUTA: Z pewnością. Ale dokąd idziesz z twoim przyjacielem z tego miejsca?

KLIENT: Cóż, jestem wciąż przerażony.

TERAPEUTA: Oczywiście. Ale jak chcesz postępować?

KLIENT: Podejść do tego na luzie, iść małymi kroczkami. Ale to zawsze przywodzi głębsze uczucia i wtedy chciałbym uciec.

TERAPEUTA: Zgadza się. Musisz uważać, żeby nie sabotować tej przyjaźni. Przyjrzyj się temu, jak antycypujesz i inicjujesz zniszczenie relacji przez to, że oczekujesz odrzucenia. Musimy przyjrzeć się wzorcowi intensywnych zauroczeń i temu, jak to cię odrywa od stwarzania przyjaźni opartych na realnych podstawach.

KLIENT: Wiem. Nie wiem, co z nim zrobić...

TERAPEUTA: Tak, wciąż się tym martwię. Jeszcze tego nie rozwiązaliśmy. Musimy popracować nad znalezieniem sposobu, żebyś zbudował właściwy punkt widzenia dotyczący tego, co inni mężczyźni mogą ci zaoferować.

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: Miłość... Lęk...

KLIENT: *(jakby się budził ze snu)* Tak... lęk. Nie... nie lęk... *zniszczenie.* Jakby śmierć.

TERAPEUTA: TO jest oparte na lęku podobieństwo Boba do Taty. A co z połączeniem z miłością?

KLIENT: Nie ma... Nigdy tego nie otrzymałem od Taty.
TERAPEUTA: Ale czy tego chciałeś?
KLIENT: Wiesz co? *(potrząsagłową z goryczą)* Nie pamiętam nawet, żebym *chciał* miłości od Taty.

Dave uczęszcza na terapię dopiero od dwóch miesięcy i wciąż nie potrafi przypomnieć sobie, żeby kiedykolwiek pragnął miłości ojca. Pragnienia niektórych mężczyzn, jak w przypadku Dave'a, są zakopane tak głęboko pod warstwami zranienia, że nie są oni w stanie przywołać żadnego momentu ze swojego życia, w którym naprawdę pragnęli bliskiej relacji z ojcem.

Pogłębiające się przywiązanie klienta do terapeuty może z upływem czasu obudzić jego wyparte pragnienia miłości rodzicielskiej. Kilka miesięcy później Dave był wreszcie w stanie przypomnieć sobie, jak pragnął, by ojciec się nim zainteresował i okazał, że jest z niego dumny. Przypominał sobie, że jego ojciec zwykł wkładać krótkie liściki ze słowami zachęty do pudełka z drugim śniadaniem, kiedy Dave miał zdawać egzamin i przyznał, że pragnął bardziej osobistego, bezpośredniego wsparcia.

Dave, otwierając się na pełne doświadczenie żalu z powodu utraty miłości ojcowskiej, był w stanie doświadczyć na nowo źródła antycypacyjnych lęków przed odrzuceniem ze strony mężczyzny. Po kilku miesiącach sesji jego zauroczenie zmniejszyło się i wzrósł krąg prawdziwych męskich przyjaźni.

Pokusy Michaela

Szesnastoletni Michael zaczyna sesję od opowieści o swoich homoseksualnych odczuciach wywołanych fizyczną bliskością wobec swojego nastoletniego kolegi.

KLIENT: Więc kiedy byliśmy razem, poczułem to: wrażenie seksualne związane z Adamem, ale to też sprawiło, że czułem się niezręcznie, myślałem: „to jest dziwaczne".
TERAPEUTA: *(stara się rozpoznać moment konfliktu)* Więc on dotyka swoim ciałem twojego ciała, kiedy siedzicie razem na ławce przed szkołą.
KLIENT: Część mnie to polubiła, ale druga część powiedziała: „Michael, ty nie chcesz tam iść".
TERAPEUTA: Dobrze. Pozostań w tym momencie przeciwstawnych uczuć. Zobaczymy, co się za tym kryje?
KLIENT: Tak.
TERAPEUTA: Dobrze, jak się czułeś?

KLIENT: Podobało mi się to, że jestem dotykany, Ktoś się o mnie troszczył, chociaż to nie był właściwy sposób. Czułem, jakbym się łączył z mężczyzną.

TERAPEUTA: Przejdźmy do uczucia „ktoś się o mnie troszczy", tego poczucia „połączenia". Skoncentrujmy się na tych uczuciach, ponieważ to one wywołały pociąg, prawda?

KLIENT: Tak... nie chodziło o to, że mam erekcję albo coś takiego. Nie to czułem.

TERAPEUTA: Aha. A czego doświadczałeś?

KLIENT: To było uczucie, jakby ktoś się o mnie troszczył.

TERAPEUTA: Zajmijmy się tym uczuciem „ktoś się o mnie troszczył". Skupmy się na tym, czym była dla ciebie jego atrakcyjność. Co było w tym takiego pociągającego? Teraz, kiedy o tym myślisz, co odczuwasz w ciele, kiedy przywołujesz ten moment?

KLIENT: Czuję, jak zwykle, przede wszystkim odrzucenie tego uczucia. Próbuję je zwalczyć.

TERAPEUTA: Zgadza się, walczysz z nim, ale odłóżmy to na bok. Odłóżmy na bok odrzucenie. Zamiast tego przejdźmy do uczuć: „ktoś się troszczy" i „połączenie". Te uczucia tobą powodowały, podobały ci się.

KLIENT: Chciałem tylko, żeby ktoś mnie opatulił i trzymał, po prostu przytulał. Po prostu pragnienie uczucia w dowolnej formie.

TERAPEUTA: Jasne. Zwracaj teraz uwagę na swoje ciało, kiedy mówisz „opatulił i trzymał", uczucie „połączenia" i że „ktoś się troszczy". Poczuj połączenie między nimi. Jak to odbierasz?

KLIENT: *(pauza)* To dobre uczucie.

TERAPEUTA: Powiedz więcej, jak odczuwasz w tej chwili, że to jest dobre.

KLIENT: To jak relaks, jak „tego chcę".

TERAPEUTA: Zbliż się do tego uczucia. Co czujesz w ciele, kiedy to mówisz? Co to jest ten „relaks"?

KLIENT: To sprawia, że czujesz się pełniejszy. Czuję pocieszenie. Jest spełnienie w tym, że ktoś się o mnie troszczy i mnie akceptuje.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie, kiedy o tym mówisz?

KLIENT: Żołądek się rozluźnia... odpręża.

TERAPEUTA: Czy czujesz, jak żołądek ci się rozluźnia?

KLIENT: Tak. Jestem tak zaangażowany w to, żeby niczego nie czuć, że zapominam, że to czuję.

TERAPEUTA: Zgadza się. Idź do tego uczucia, tego pragnienia miłości. Jak to jest być opatulonym i przytulanym? Czy czujesz coś poza rozluźnieniem w żołądku?

KLIENT: Czuję, że jestem głodny tego.

TERAPEUTA: Powiedz mi, jak odczuwasz głód.

KLIENT: W dole brzucha. Ściąganie.

TERAPEUTA: Zostań z tym. To ściąganie w dole twojego brzucha.

KLIENT: Nie byłem świadomy tego uczucia przez długi czas, ale teraz je odczuwam. To uczucie tego, że „Nie mogę temu ufać, ponieważ wiem, że to mnie zrani".

TERAPEUTA: Aha.

KLIENT: Chcę to powstrzymać. Ale gdybym mógł to mieć... to byłoby jak otrzymywanie czegoś, co wypełnia całe ciało.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie w tej chwili, kiedy to mówisz? Jakie masz w tym momencie wrażenie w ciele?

KLIENT: To jak jedzenie obfitego posiłku, gdy jesteś bardzo głodny i wypełnia on całe twoje ciało.

TERAPEUTA: Zgadza się. I czujesz to w tym momencie, prawda?

KLIENT: I chcę tego!

TERAPEUTA: Tak! Co to za uczucie w ciele, kiedy mówisz: „Tego chcę"?

KLIENT: To pragnienie... rodzaj bolesnego głodu.

[Terapeuta pozostaje przy uczuciu i unika dyskusji o jego znaczeniu, która może się odbyć podczas późniejszej sesji. W tym samym czasie musi w pełni uznać i uszanować silne potrzeby i pragnienia klienta. To może równie dobrze być jedno z pierwszych ważnych doświadczeń miłości w jego życiu, a podstawowa potrzeba emocjonalna, z której ono powstaje - zrozumienia, akceptacji i aprobaty ze strony mężczyzny - jest głęboka, prawdziwa i zdrowa.][10]

TERAPEUTA: Gdzie odczuwasz to pragnienie i bolesny głód?

KLIENT: W żołądku... Kiedy wyrażam je teraz, czuję, że mówi mi, że to w porządku jest chcieć tego, czego chcę. To daje ulgę, natomiast powstrzymywanie uczuć - nic nie daje.

[Klient widzi już korzyści płynące z wyrażania tego, że się wstydzi swoich autentycznych potrzeb. Terapeuta mógłby uchwycić się tej możliwości wejścia we wzajemne dostrajanie się, ale zamiast tego próbuje wejść w głębsze uczucia.]

TERAPEUTA: Zgadza się. Zostań z tym uczuciem. Jak odczuwasz to pragnienie w swoim ciele?

KLIENT: Nie wiem, czy jestem w stanie posunąć się dalej. To delikatny ból w żołądku. Lekkie napięcie w sercu.

TERAPEUTA: Zostań ze swoim ciałem i swoim uczuciem.

KLIENT: TO sprawia, że jestem smutny. Czuję to w tym momencie w obszarze klatki piersiowej.

TERAPEUTA: Zostań z tym. Powiedz, jak w tej chwili odczuwasz ten smutek w swojej klatce piersiowej?

KLIENT: Jako pragnienie swego rodzaju rozwiązania... O, dlaczego ja tak tego nienawidzę?

TERAPEUTA: *(szybka strategia lekceważenia)* Możemy o tym porozmawiać później. Wiem, to trudne, ale zostań z tym. Idź do serca, bądź uważny i zobacz, co czujesz oprócz tego smutku w swoim sercu.

KLIENT: Czuję swego rodzaju pustkę.

TERAPEUTA: Przybliżmy się do niej. Ubierz w słowa to odczucie pustki, jakiego teraz doświadczasz.

KLIENT: TO poczucie... że nie mam naprawdę znaczenia. Ze jestem niczym.

TERAPEUTA: Idźmy w tym kierunku. Pozostańmy z tym pustym uczuciem w twoim sercu, które mówi, że się nie liczysz.

KLIENT: TO uczucie odbiera mi wolę, jakbym nawet nie mógł się ruszać. Nie wiem, co to jest.

TERAPEUTA: Nie martwmy się tym, co to jest albo jakie są tego powody. Wejdźmy głębiej w smutne, puste poczucie związane z tym, że się nie liczysz.

[Klient wkracza w przepracowywanie żalu.]

KLIENT: TO poczucie bycia nieznaczącym albo nieważnym wysysa ze mnie życie. To jest jak dziura w sercu. Jak wielki odpływ w zlewie.

TERAPEUTA: Pozostań z tym. To bardzo bolesne uczucie, ale teraz tam jesteś, *{przechodzi do drugiego trójkąta)* Gzy miałeś kiedykolwiek podobne uczucie? Czy możesz przywołać jakiś moment?

KLIENT: O, tak.

TERAPEUTA: Co przychodzi ci na myśl?

KLIENT: Coś z podstawówki. Byłem prawdopodobnie w czwartej klasie. To był żart, ale nie był dla mnie śmieszny. Dziecko, trochę młodsze ode mnie, powiedziało: „O, poskacz dla nas znowu, Michael... tańcz!".

TERAPEUTA: Powiedz mi o tym uczuciu?

KLIENT: To było uczucie rozgniatania, miażdżenia. A wszyscy dookoła się śmiali.

TERAPEUTA: To było niszczące uczucie, prawda? Nie jesteś w stanie teraz tego odczuć.

KLIENT: To było odrzucenie, prawie jak wygnanie. Na tym polegało moje doświadczenie ze szkoły.

[Po dalszej dyskusji terapeuta przechodzi do ZZ.]

TERAPEUTA: Michael, spójrzmy na to, co robimy tutaj. Co osiągnąłeś dla siebie?

KLIENT: No, opowiadałem o tym, jak siedziałem obok Adama na ławce. I czułem w związku z tym silny konflikt.

TERAPEUTA: *(prowadzi)* A jakie uczucie kryło się za konfliktem?

KLIENT: Prawdziwa potrzeba pocieszenia, bolesny głód. Bycie w potrzebie.

TERAPEUTA: *(prowadzi)* A czego dotyczył ten pusty smutek?

KLIENT: Tego, że sięgał wstecz do moich lat szkolnych.

TERAPEUTA: *(czeka,potakuje wyczekująco) I...*

KLIENT: *(jakby zaskoczony widocznym oczekiwaniem)* Och… zawsze czułem się głodny i w potrzebie. Adam mógł mi to dać, ale to, czego chciałem, nie było związane z seksem.

TERAPEUTA: *(stwierdzając niewyrazoną oczywistość)* Więc dla ciebie było w tym coś seksualnego, ale wiesz, że tak naprawdę nie chodziło o seks.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Kiedy przyglądamy się temu, widzimy, że wiąże się to z potrzebą emocjonalną, z uczuciem „że kto się troszczy", z tym „połączeniem", „pragnieniem, by

być owiniętym i przytulanym". To dobre poczucie relaksu: „T^go właśnie chcesz". Daje ci uczucie pocieszenia; sprawia, że czujesz się pełny. Twój żołądek się rozluźnia, kiedy o tym myślisz. „Tego właśnie chcę." Ale kiedy wchodzisz w to głęboko, docierasz do pragnienia, bólu, głodu. Nieprawdaż?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: A następnie prowadzi cię do tego smutnego uczucia, głęboko w sercu: „Naprawdę się nie liczę". Teraz to już nie jest pragnienie seksualne, nie chodzi o to, czego chcesz od tego chłopca w sferze emocjonalnej, ale ostatecznie wracasz do „czegoś pustego w moim wnętrzu - tego, że naprawdę się nie liczę. Braku osobistego znaczenia. Dziury w sercu". I to jest uczucie, które nosiłeś wewnątrz przez wiele, wiele lat w szkole, kiedy żartowano z ciebie i wszyscy się śmiali. Czułeś się rozgniatany i miażdżony. Czy to widzisz?

[Jest to przykład tego, jak ważne jest, by terapeuta notował słowa klienta i powoływał się na nie podczas fazy zmiany znaczenia (ZZ), by uwypuklić istotę doświadczenia klienta. Co więcej, terapeuta pokazuje, że doświadczenie klienta jest ważne, warte zanotowania i powtórzenia.]

KLIENT: Tak. Tak właśnie się czułem.

TERAPEUTA: *(patrząc na zegarek)* Michael, dotarliśmy dzisiaj do głębokich uczuć. Musimy teraz zakończyć, ale będziemy kontynuować w następnym tygodniu.

KLIENT: Tak.

[Terapeuta przechodzi do wzajemnego rezonansu.]

TERAPEUTA: Michael, to ważne, że teraz się ze mną tym dzielisz. Jesteś w stanie odwołać się do tego uczucia i porozmawiać ze mną o nim. Czy czujesz, że cię rozumiem?

KLIENT: Tak. Na początku nie chciałem tego zrobić. Odnosić się do tych uczuć.

TERAPEUTA: Wiem, że nie chciałeś tego zrobić.

KLIENT: Cóż, nie wiem, dlaczego... Ale chcę powiedzieć, że to sprawia, że czuję się lepiej. Kiedy jestem rozumiany, staję się jakby silniejszy i nie muszę się obawiać bycia odrzuconym, kiedy ktoś mnie rozumie.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Zawsze się bałem, że im bardziej będziesz mnie rozumiał, tym mniej prawdopodobne będzie, że mnie polubisz.

TERAPEUTA: TO, co powiedziałeś, jest bardzo ważne. „Kiedy ktoś mnie rozumie, czuję się silniejszy."

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: Jakie masz uczucia do mnie w tej chwili?

KLIENT: Dobre. (*podnosi się z krzesła*) Hm, odczuwam ulgę i czuję się po prostu... dobrze, kiedy otrzymuję całą tę troskę.

TERAPEUTA: Ze cię dostrzegłem i zrozumiałem, jak powiedziałeś... *(klientpotakuje)* i że cię nie odrzucam. Ze rozumiem te bolesne doświadczenia, że je słyszę, że jestem w nich z tobą.

KLIENT: Tak. To dla mnie ważne. Muszę sobie o tym przypominać. Zapominam o tym. Zawsze zakładam, że jeśli ktoś naprawdę mnie pozna, nie polubi mnie.

TERAPEUTA: Oczywiście, jasne, zapominasz. Ponieważ za każdym razem, kiedy spotykasz się z tym wstydem albo pustką, albo poczuciem braku przynależności, braku znaczenia, wierzysz po prostu, że jeśli ludzie to zobaczą, odrzucą cię.

KLIENT: Rozczarowałem się sobą. Czuję wstyd przed Bogiem. Nadal mam kłopoty z przyjęciem przebaczenia.

TERAPEUTA: Tak. Tak. Więc jedną z rzeczy, jakie robisz, to ciągła samokrytyka, ciągłe potępianie siebie.

KLIENT: Tak. I wiem, że to nie jest właściwe. Muszę przyjąć przebaczenie.

TERAPEUTA: *(długa pauza, siedzą razem w ciszy)* To, co zrobiłeś w ostatniej półgodzinie, było dla ciebie bardzo trudne. Mam na myśli przejście dalej, poza dawny wstyd i odrzucenie siebie.

KLIENT: TO było jak wielka ściana w moim sercu, mogłem odczuć, jak wywiera na mnie nacisk.

TERAPEUTA: Zgadza się. Całkowicie.

KLIENT: *(potakuje)* I próba odłożenia tego wstydu na bok jest jedną z najtrudniejszych, najcięższych rzeczy, o jakie możesz mnie poprosić.

Wyzwanie, jakie niesie sekwencja dwóch trójkątów, to ponowne połączenie klienta z wypartymi emocjami za pośrednictwem ciała. Zachęca się go, żeby odczuwał i przyznawał się do rozszczepionych (zawstydzonych) części swojej osoby, i w tym samym czasie podtrzymywał intymny kontakt z psychoterapeutą, który każe mu na nowo i na nowo wracać do jego przeżyć wewnętrznych.

Przerażające, ale uzdrawiające doświadczenie „przebywania we wstydzie" i jednoczesnego otrzymywania akceptacji ze strony terapeuty powoli zaczęło się rozwijać, kiedy Michael pozwolił sobie na poszukiwanie innych mężczyzn w swoim życiu. Znalazł znaczących mężczyzn w swoim kościele, którzy pomogli mu wypełnić trwający całe życie podział między nim samym a innymi mężczyznami. Po jakimś czasie „przepaść wstydu" pomiędzy nim i innymi chłopcami, przepaść, którą próbował pokonać przez erotyzację, zaczęła wypełniać się w zdrowszy sposób.

ROZDZIAŁ 10

Podwójne wiązanie

Podwójne wiązanie jest klasycznym mechanizmem obezwładniającym w rodzinie triadyczno-narcystycznej. Pojawia się ono, gdy dosłowny komunikat (słowa) pozostaje w sprzeczności z komunikatem niewerbalnym albo niewyrażonym bezpośrednio. Funkcje poznawcze danej osoby wychwytują komunikat wyrażony słowami, a ciało rejestruje sprzeczne z nim przesłanie niewerbalne. Tego typu komunikaty przekazywane są przez wyraz twarzy, ton głosu i gesty.

Jeśli dziecko słucha słów rodziców, ale neguje własną cielesną reakcję emocjonalną na to, co słyszy, zachowuje rodzicielską akceptację. Ale jeśli podąża za reakcją emocjonalną i nie słucha komunikatu (tj. nie wierzy weń), jaki wysyłają rodzice (i w ten sposób podtrzymuje kontakt z własną wewnętrzną rzeczywistością), zostaje zawstydzone.

Dziecko, jako odbiorca tego sprzecznego przekazu, nie może wyjść poza ramy komunikatu, zgodnie z zależnością wbudowaną w relację. Nie może powiedzieć niczego na temat tej sprzeczności, ponieważ będzie się czuło ukarane za swoje spostrzeżenia.

Cechy podwójnego wiązania

Włączamy koncepcję podwójnego wiązania do terapii reparatywnej - gdyż to w nim upatrujemy źródła wstydu antycypacyjnego, tak charakterystycznego dla klientów homoseksualnych. Podwójne wiązanie powoduje dezintegrację lub „dezintegralność" połączenia ciało - umysł, które spotykamy u niemal wszystkich naszych klientów.

Odłączenie od życia emocjonalnego. Destrukcyjnym rezultatem sytuacji podwójnego wiązania jest zniszczenie na wielką skalę życia uczuciowego klienta. Uczy się on, jak nie ufać swoim wewnętrznym spostrzeżeniom i staje się podatny na spowodowane wstydem blokowanie relacji emocjonalnej.

Bateson (i in., 1956) pierwszy opisał strukturę paradoksalnej komunikacji podwójnego wiązania. Podaje on następujący przykład: jedna osoba zapewnia o czymś drugą, następnie zapewnia samą siebie o własnym przekonaniu,

ale te dwa zapewnienia wykluczają się wzajemnie - a niewyrażony przekaz jest następujący: drugiej osobie nie wolno komentować (a nawet rozpoznać) oczywistej sprzeczności.

Spostrzegamy komunikację podwójnego wiązania jako stwarzanie zarówno rozszczepienia intrapsychicznego (oddzielenie lewej, kognitywnej półkuli od prawej, emocjonalnej), jak i interpersonalnego (rozdzielenie Ja od innego). Osoba uczy się, jak nie ufać swoim uczuciom i komunikacji interpersonalnej w ogóle.

Doświadczanie podwójnego wiązania. Doświadczenie podwójnego wiązania zaczyna się od nagłego, przerażającego albo krępującego odczucia u ofiary. Nagle coś jest nie tak; wydarzyła się jakaś niesprawiedliwość, ale klient nie wie, na czym ona polega. Czuje się nie tylko zakłopotany, ale i zły. Mimo to nie wyraża gniewu z powodu lęku i powątpiewania w siebie, które go paraliżują.

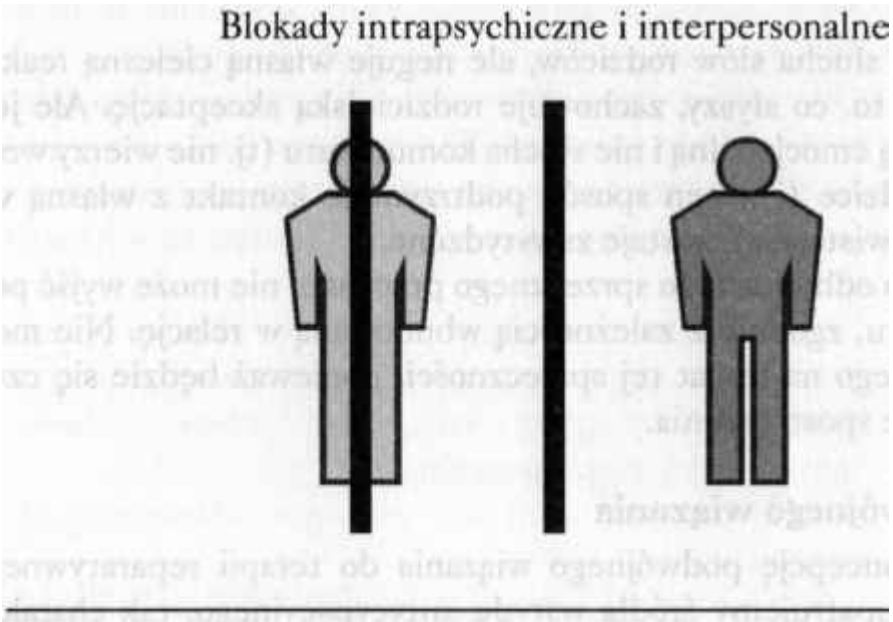

Rys. 10.1. Podwójne wiązanie

Pewien klient powiedział: „Podczas momentów komunikacji typu podwójnego wiązania czuję się zły i niepewny tego, co się stanie, i nie wiem, co powiedzieć. Nie jestem pewien, czy problem dotyczy mnie, czy tego, co ten drugi facet mi zrobił". Ale mimo że umysł klienta jest zdezorientowany, ciało, które odczuwa gniew, „zna" prawdziwy przekaz tego komunikatu. Ofiara wyczuwa, że „to coś, co się dzieje, jest złe, ale nie wiem, co to" albo „dzieje się coś, co sprawia, że czuję się ..... [smutny, zły,

rozczarowany, zraniony, zredukowany, porzucony itd.], ale nie jestem w stanie dokładnie określić, dlaczego tak się czuję".

Poniższe wskazówki pomagają stwierdzić, czy ktoś znajduje się w sytuacji podwójnego wiązania:

- Osoba czuje się „źle" z powodu jakiejś interakcji, ale nie wie, dlaczego
- Osoba odczuwa swego rodzaju niesprawiedliwość, ale nie jest jej w stanie wyrazić
- Osoba czuje się sfrustrowana, ale nie jest w stanie zauważyć sprzeczności, która powoduje tę frustrację.

Nawykowe oczekiwanie dotyczące relacji z innymi. Wielu autorów zauważyło kolejną zdradziecką cechę podwójnego wiązania, która jest szczególnie ważna w przypadku populacji naszych klientów: Jeśli powtarza się ono konsekwentnie w dłuższym okresie, staje się „nawykowym i uwarunkowanym w autonomicznym układzie nerwowym oczekiwaniem dotyczącym relacji międzyludzkich i świata w szerokim rozumieniu, oczekiwaniem, które nie wymaga dalszego wzmocnienia" (Watzlawick i in., 1967, s. 215). Po długim czasie dana osoba rozwija w sobie nadwrażliwość na ponowną stymulację tego samego zahamowania.

Rozchwiana natura tego typu komunikacji w rodzinie została opisana przez jednego z klientów w następujący sposób: „Odbieram te komunikaty; nie wymyślam ich! Pochodzą od moich rodziców. Ale kiedy mówię coś na ten temat, zaprzeczają, że powiedzieli coś takiego. Więc czego ode mnie chcą? Nie zależy mi już. Poddaję się".

Kiedy doświadczenie zostaje uogólnione i staje się negatywnym oczekiwaniem dotyczącym relacji, ofiara podwójnego wiązania uczy się ignorować reakcje cielesne na jakikolwiek ukryty (proces) komunikat. Uczy się być podejrzliwa wobec wszystkiego, co odbiera w tonie głosu drugiej osoby, podczas rozmowy nie chwyta, o co jej naprawdę chodzi, reaguje tylko na dosłowny (treść) przekaz i stosuje się do niego.

Trzecim elementem w sytuacji podwójnego wiązania jest niewypowiedziana zasada, że ofiara nie może wycofać się z komunikacji. Jej rolą jest brać udział w grze. Kiedy odbiera dwa komunikaty jednocześnie, relacja, w której tkwi, nie pozwala jej na komentowanie tego paradoksu, ponieważ system implikuje tabu, które nie pozwala na obnażanie sprzeczności. Autonomiczna dorosła osoba ma władzę, by odmówić brania w tym udziału, tym samym kończy komunikację podwójnego wiązania, ale dziecko w rodzinie narcystycznej nie ma tego wyboru.

Uczenie klienta odmowy uczestnictwa. Zdrowa reintegracja Ja wymaga, żeby świadomy umysł został zestrojony z reakcją cielesną na to, co naprawdę się dzieje, w momencie kiedy to się dzieje.

Bardzo istotne jest, by nauczyć klienta, jak może przetrwać ten emocjonalnie destablizujący styl komunikowania bez pójścia na kompromis z wewnętrzną prawdą. Jeśli naraża na szwank własną percepcję danego wydarzenia, zostanie wytrącony ze stanu asertywności w stronę wstydu.

Poniżej przedstawiamy nasz model komunikatu typu podwójnego wiązania:

Ja: Komunikuje innemu autentyczne potrzeby.

Inny: Reaguje jawnie (za pomocą słów), stosując komunikat akceptujący daną sytuację, w tym samym czasie przekazuje ukryty (niewypowiedziany) przekaz przez wyraz twarzy, ton głosu albo postawę ciała, które są negatywne (tzn. przeciwstawne, krytyczne albo deprecjonujące osobę).

Ja: (1) Poznawczo (lewa półkula) przyjmuje jawny, akceptujący komunikat, ale ciało (prawa półkula) czuje komunikat ukryty, który nie został wypowiedziany (2). Poprzez wzmocnienie negatywne osoba została nauczona i teraz w to wierzy, że komentowanie tej sprzeczności nie jest możliwe.

Rezultat: Ucieleśniona reakcja na ukryty komunikat wywołuje (1) reakcję zawstydzonego Ja, (2) negatywny komunikat dotyczący Ja zostaje internalizowany do tożsamości, (3) następuje rozłam intrapsychiczny w Ja (rozszczepienie tego, co poznawcze i tego, co uczuciowe) i rozszczepienie interpersonalne (od osoby, która przekazała wiadomość).

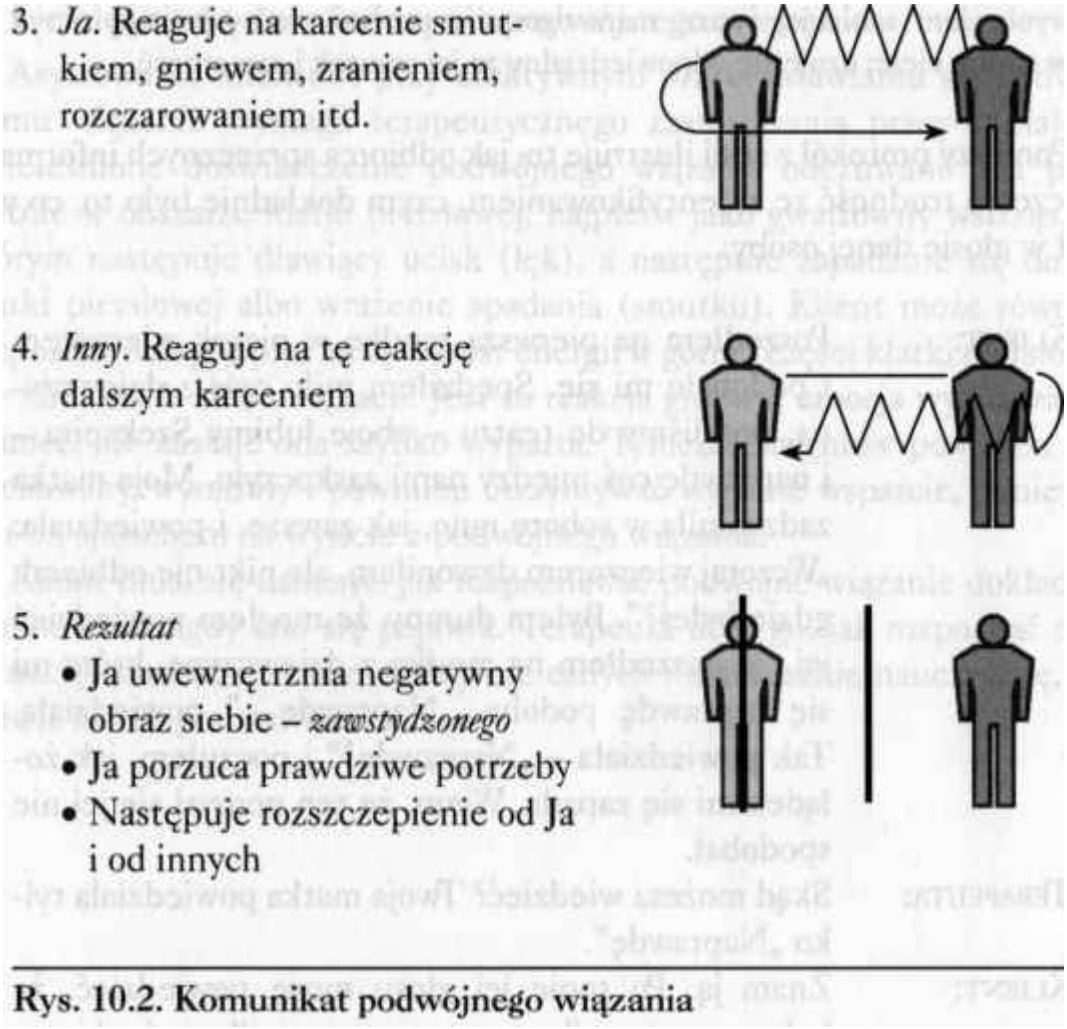

Rys. 10.2. Komunikat podwójnego wiązania

Podwójne wiązanie w rodzinie triadyczno-narcystycznej

Celem terapii reparatywnej jest na nowo uwrażliwić klienta na jego reakcję cielesną, aby mógł poznać swoją wewnętrzną prawdę. Dzięki modelowaniu i zachęcie ze strony terapeuty klient na nowo odkrywa swoje „cielesne poznanie" i może mu ufać w momentach komunikacji wewnętrznie sprzecznej.

Pewien klient następująco opisał styl komunikacji w swojej rodzinie, w którym jawna treść i ukryty przekaz niejednokrotnie przeczyły sobie nawzajem:

> To, co według mnie wyróżnia się najbardziej w sposobie komunikacji w mojej rodzinie, to fakt, że moja matka zawsze powtarza, że chce, żebym był niezależny - był mężczyzną i szukał kobiety, założył rodzinę - ale zawsze dawała mi znać, że głęboko ją smuci pomysł, że mógłbym ją zostawić.
>
> Kiedy powiedziałem jej o Sarze [nowa dziewczyna klienta], próbowała pokazać, że się „cieszy", ale słyszałem, że ukrywa przede mną łzy. Kiedy

wyobrażam sobie jej twarz, mam ogromne poczucie winy i czuję wstyd w swoim ciele; czuję się odpowiedzialny za jej smutek i samotność.

Poniższy protokół z sesji ilustruje to, jak odbiorca sprzecznych informacji ma często trudność ze zidentyfikowaniem, czym dokładnie było to, co wyczuł w głosie danej osoby:

KLIENT: Poszedłem na pierwszą randkę w piątek wieczorem i podobało mi się. Spędziłem miło czas z dziewczyną, poszliśmy do teatru - oboje lubimy Szekspira - i naprawdę coś między nami zaskoczyło. Moja matka zadzwoniła w sobotę rano, jak zawsze, i powiedziała: „Wczoraj wieczorem dzwoniłam, ale nikt nie odbierał, gdzie byłeś?". Byłem dumny, że mogłem powiedzieć jej, że poszedłem na randkę z dziewczyną, która mi się naprawdę podoba. „Naprawdę..." powiedziała. Tak powiedziała - „Naprawdę?" i poczułem, jak żołądek mi się zapada. Wiem, że ten pomysł się jej nie spodobał.

TERAPEUTA: Skąd możesz wiedzieć? Twoja matka powiedziała tylko „Naprawdę".

KLIENT: Znam ją. Po tonie jej głosu mogę powiedzieć, że była... smutna albo... rozczarowana, albo coś takiego. Ale potem powiedziała „To miło".

TERAPEUTA: *(ciekawy)* Ale co dokładnie było w jej głosie?

KLIENT: Nie wiem. Może to ten ton albo nagłe obniżenie głosu, a może to, że jej głos nagle stał się odległy. Mimo że powiedziała „To miło", nie uwierzyłem jej. Zacząłem rozmowę z nią szczęśliwy i w optymistycznym nastroju, pragnąc podzielić się z nią moją radością, a zamiast tego skończyłem, czując się w jakimś sensie winny i przygnębiony.

Z mojego doświadczenia z klientami takimi jak ten mężczyzna wynika, że jeżeli rozmowa między nim i jego matką nie zostanie przeanalizowana, niewypowiedziane - ale nadal potężne - rozczarowanie, jakie usłyszał w głosie swojej matki, ostatecznie sprawi, że będzie miał wątpliwości dotyczące relacji z dziewczyną, z którą się spotyka. Wątpliwości zostaną wygenerowane przez zniekształcenia oparte na wstydzie i fałszywe negatywne spostrzeżenia.

Ucieleśnione doświadczenie podwójnego wiązania

Asystowanie klientowi przy efektywnym przeciwstawianiu się podwójnemu wiązaniu wymaga terapeutycznego zastosowania pracy z ciałem. Ucieleśnione doświadczenie podwójnego wiązania odczuwane jest pierwotnie w obszarze klatki piersiowej, najpierw jako gwałtowny wstrząs, po którym następuje dławiący ucisk (lęk), a następnie zapadanie się dolnej klatki piersiowej albo wrażenie spadania (smutku). Klient może również rozpoznać odległy, przelotny wzrost energii w górnej części klatki piersiowej i w ramionach albo w rękach. Jest to reakcja gniewu, emocja wyznaczająca granice, ale zostaje ona szybko wyparta. Tymczasem gniew powinien być odczuwany, wyrażany i powinien otrzymywać wyraźne wsparcie, ponieważ jest on sposobem na wyjście z podwójnego wiązania.

Klient musi się nauczyć, jak rozpoznawać podwójne wiązanie dokładnie w momencie, gdy ono się pojawia. Terapeuta uczy go, jak rozpoznać taką sytuację, słuchać uważnie reakcji cielesnych i ostatecznie nauczyć się, jak mówić na ich podstawie.

ROZDZIAŁ 11

Wzajemne dostrojenie

„Staję się" przez moją więź z Nim...
Prawdziwe życie to spotkanie.
- Martin Buber

###

Stwarzamy siebie nawzajem
- Georg Wilhelm Friedrich Hegel

###

Tak cudowny w twych oczach
Jestem, kiedy się staję
- F. Hebbels

Głównym procesem leczenia w terapii reparatywnej jest wzajemny rezonans. Właściwie dostrojony, empatyczny terapeuta towarzyszy w niej klientowi podczas ponownego doświadczania momentów wstydu, które oddzieliły go od samego siebie.

Kilka ostatnich badań neurobiologicznych otworzyło drzwi do procesu reintegracji psychicznej. Te odkrycia sugerują, że psychodynamiczne spojrzenie na podział umysłu na nieświadomy - świadomy, zahamowany - od hamowany, uczuciowy - poznawczy znajduje swoje anatomiczne odzwierciedlenie w podziale na aktywność prawej/lewej półkuli mózgu.

Te dwie części Ja, w traumatyczny sposób przecięte, łączą się na nowo dzięki doświadczeniu wzajemnego rezonansu, które ułatwia praca z ciałem.

Nowe odkrycia neurologiczne nie mówią nam oczywiście nic znacząco różnego od tego, co dobrzy psychoanalitycy znają już od ponad pięćdziesięciu lat. Istotne jest to, że posiadamy obecnie zestaw danych z zakresu neurobiologii, który dowodzi, jak działa ów zasadniczy aspekt terapii.

Jednym z najważniejszych komunikatów płynących z doświadczenia wzajemnego rezonansu jest *zapewnienie naszych klientów o tym, ze głęboko odczuwana*

więź emocjonalna z innym mężczyzną nie jest „gejowska" i że uczucia ciepła i bliskości nie muszą być odbierane jako erotyczne.

Pochodzenie rozszczepionego umysłu

Początki traumatycznego przecięcia umysłu (tj. trauma z dzieciństwa) są szczególnie widoczne w pełnym paradoksów stylu komunikowania, jaki występuje w podwójnym wiązaniu. Stwarza ono dwa rozłamy: pierwszy wewnątrz Ja (intrapsychiczny), a drugi pomiędzy Ja i innymi (interpersonalny).

Używamy wzajemnej więzi terapeuta - klient, aby usunąć traumę i połączyć osobę na nowo z nią samą i innymi. Mówiąc wprost: wzajemny rezonans *naprawia podwójne wiązanie.*

Wzajemne dostrojenie

Ja. Wyraża innemu prawdziwe potrzeby.

Inny. Reaguje integrującą, pełną zrozumienia, wsparcia i akceptacji ekspresją zintegrowanego Ja.

Ja. Odbiera zintegrowany przekaz.

Rezultat. Ucieleśniona reakcja danej osoby na jednoznaczny przekaz wywołuje asertywną reakcję Ja i komunikat potwierdzający zostaje internalizowany w tożsamości. Następuje integracja intrapsychiczna (wymiar poznawczy zaczyna harmonizować z uczuciowym) i interpersonalna (z innym).

Nasz model wzajemnej więzi zakłada, że uzdrowienie pojawia się wówczas, kiedy w tym samym czasie zachodzą dwa wydarzenia: *więź interpersonalna* i *intrapsychiczna.*

Przebieg sesji

Zasadniczy moment wzajemnej więzi budowany jest na ustanawianym stopniowo związku między klientem a terapeutą.

Na początku sesji terapeuta zaczyna od reakcji na ustne wypowiedzi klienta. Próbuje ustanowić wzajemną więź, wyrażając swój szacunek, empatię i dostrojoną troskę, i w taki sposób nadaje znaczenie ekspresji osobistych doświadczeń klienta. Terapeuta zachęca go, aby zajął się ucieleśnionymi doświadczeniami i poczuł je w tym samym momencie, kiedy je opisuje.

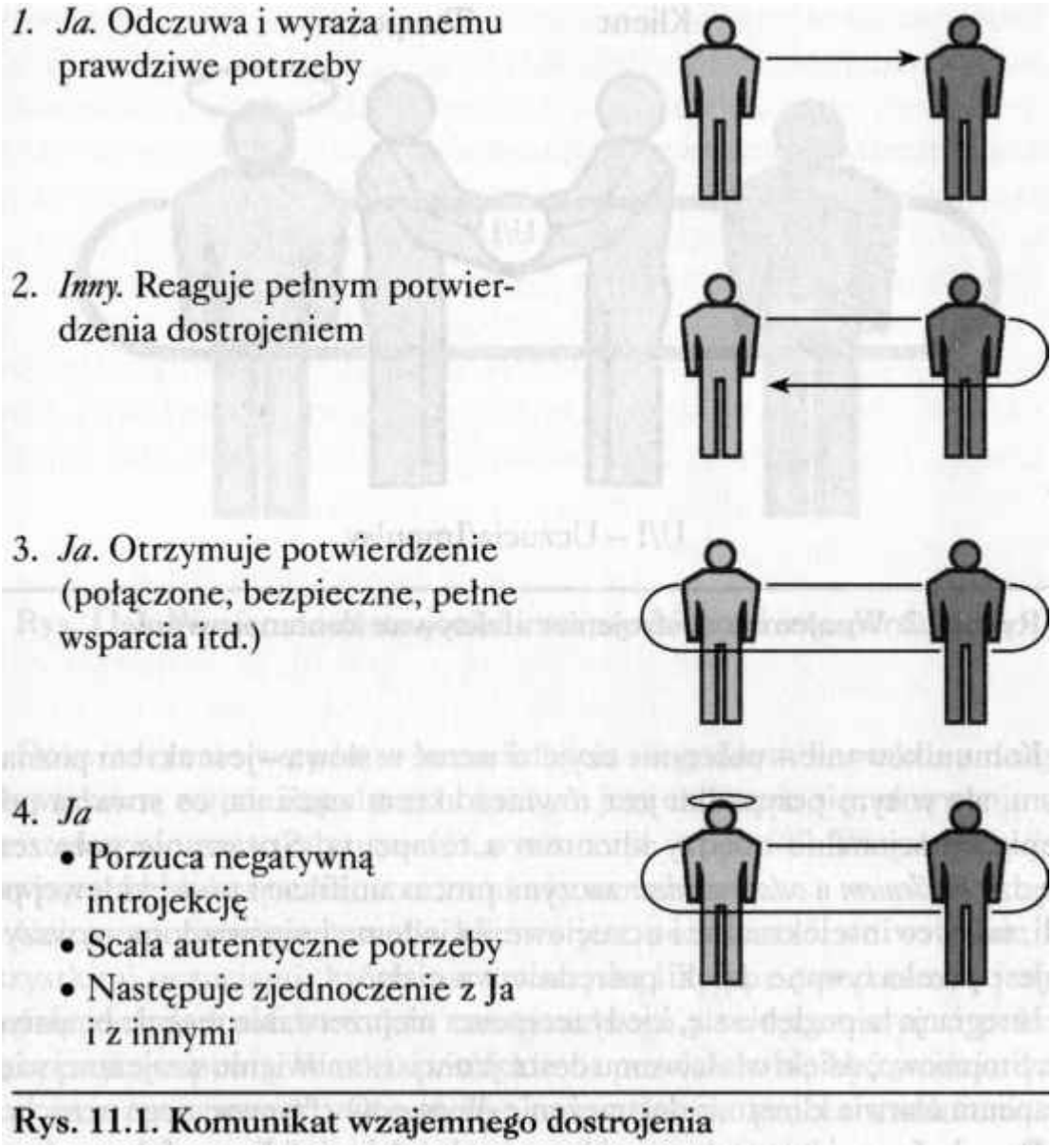

Rys. 11.1. Komunikat wzajemnego dostrojenia

Jednoczesne *odczuwanie - opisywanie* może być wyzwaniem dla klientów we wczesnych fazach terapii. Ich niepokój i mechanizmy obronne powodują zwykle, że przenoszą oni uwagę z treści na uczucia i odkrywają, że jeszcze trudniej pozostać w łączności jednocześnie z terapeutą i z własnymi uczuciami.

Pomiędzy pojawieniem się emocji u klienta a kontaktem z terapeutą zachodzi przerwa czasowa.

Pewien klient opisał to zadanie jako „patrzenie, jak przejeżdża pociąg. Zanim powiem ci, jakie mam uczucie, już go nie ma".

W momentach krytycznych, gdy emocja jest silna, terapeuta powinien delikatnie przypomnieć klientowi: „Spróbuj pozostać w kontakcie ze mną i jednocześnie ze swoimi uczuciami".

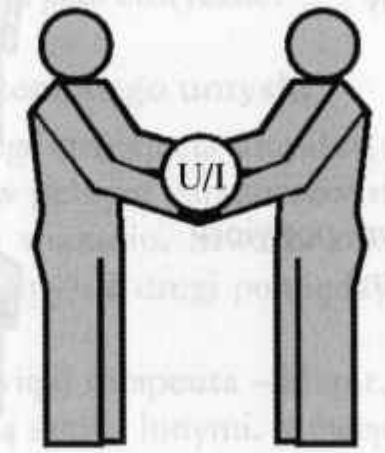

Rys. 11.2. Wzajemne dostrojenie: afektywne kontenerowanie

Komunikowanie - ubieranie czyichś uczuć w słowa - jest aktem poznawczym, ale w tym przypadku jest również aktem zaufania, co stwarza połączenie emocjonalne między klientem a terapeutą. Stwarzanie połączenia między *myśleniem* a *odczuwaniem* zaczyna proces unifikacji prawej i lewej półkuli, tego, co intelektualne i uczuciowe, świadome i nieświadome, a wszystko jest przekazywane dzięki pośrednictwu ciała.

Integracja ta pogłębia się, kiedy terapeuta nieprzerwanie reaguje empatycznie. Stopniowo, dzięki właściwemu dostrojeniu i ustanowieniu wzajemnej więzi, terapeuta ułatwia klientowi dostrzeżenie długo powstrzymywanego uczucia.

Po zakończeniu procesu wzajemnego dostrojenia klient afektywnie odbiera wyrazy szacunku i poważania od terapeuty, i pozwala sobie na delektowanie się doświadczeniem bycia zrozumianym. Ow „moment intersubiektywny" jest w najlepszym swym wydaniu rekonstrukcją najwcześniejszego dostrojenia między matką a dzieckiem.

Wzajemne dostrojenie w rozpraszaniu wstydu

Wstyd rozszczepia psychikę. Wzajemne dostrojenie scala ją. Doświadczenie wzajemnego dostrojenia okazało się najbardziej efektywnym narzędziem dla zniweczenia wstydu jako emocji blokującej. W odróżnieniu od innych uczuć, wstyd rozprasza się nie dzięki bardziej ekspansywnej ekspresji, czyli odreagowaniu, ale przez proste obnażenie go, do czego wzajemne dostrojenie nadaje się idealnie.

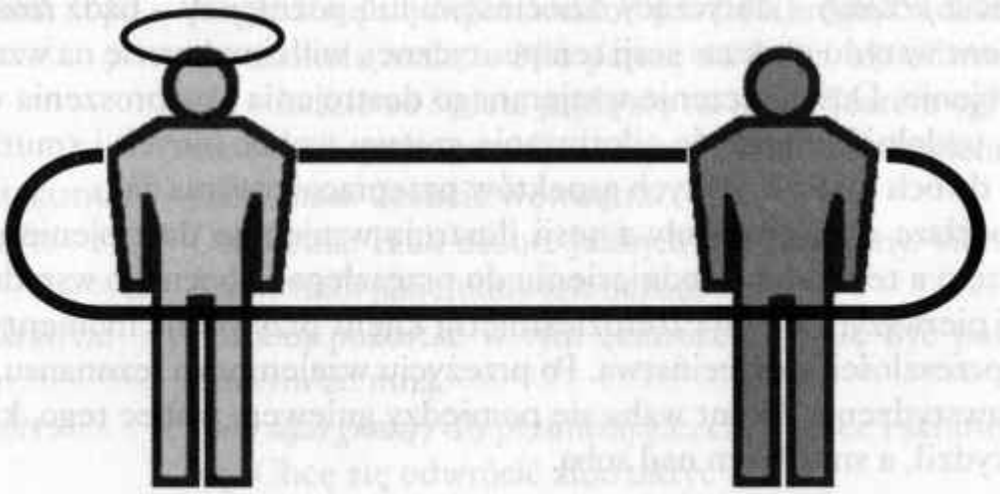

Rys. 11.3. Wzajemne dostrojenie: intrapsychiczne i interpersonalne

Doświadczenie wstydu to uczucie bycia niegodnym kontaktu z drugim człowiekiem, zatem impulsem obronnym jest chowanie się, ukrywanie siebie stosowane po to, aby znieść „wyrzucenie z paczki". Wstyd służy jako wewnętrzny bloker uczuć, stan zamknięcia na innych.

Celem terapeutycznym dla klienta jest pozostawać we wstydzie (ze wszystkimi uczuciami, które mu towarzyszą i kryją się pod nim) i jednocześnie doświadczać kontaktu emocjonalnego z wyrozumiałym i pełnym akceptacji terapeutą. W taki sposób klient pozwala sobie być „widzianym", gdy „przeżywa wstyd". Obnażenie to uruchamia proces uwolnienia się wstydu oraz generalnie uwolnienia uczuć, pozwalając klientowi na wejście głębiej w to, co czuje w swoim wnętrzu.

Wstyd z powodu wstydu. Proces ekspansji afektywnej dokonuje się przez pozytywne przeniesienie i modelowanie. Kiedy klient po raz pierwszy mówi terapeucie o wydarzeniu, które wywołało wstyd, często zaczyna od przeprosin i wymówek, takich jak: „To zabrzmi głupio", „Nie wiem, po co w ogóle o tym mówię", „To nic takiego, nie wiem, dlaczego mnie to zdenerwowało". Takie minimalizowanie i przepraszające uwagi na wstępie ujawniają głębokie zażenowanie dotyczące reakcji terapeuty. Empatyczna reakcja tego ostatniego nadaje znaczenie wszystkim uczuciom klienta, włączając w to „wstyd z powodu wstydu".

Gdy klient porzuca swój wstyd, jest w stanie w pełni odczuć ukryty gniew (wobec innych) albo nawet doświadczyć głębszego uczucia smutku (nad sobą).

Odczuwanie wstydu w obecności terapeuty. Kiedy klient ujawnia terapeucie *przeszły* - dotyczący dzieciństwa lub późniejszy - bądź *teraźniejszy* moment wstydu podczas sesji terapeutycznej, widzimy szansę na wzajemne dostrojenie. Doświadczenie wzajemnego dostrojenia i rozproszenia wstydu mogą uzdolnić klienta do odczuwania gniewu wobec innych i smutku nad sobą, dwóch interaktywnych aspektów przepracowywania żalu.

Poniższe dwa protokoły z sesji ilustrują wzajemne dostrojenie między klientem a terapeutą w odniesieniu do przeszłego i obecnego wstydu.

W pierwszym z nich czterdziestoletni klient przywołuje momenty wstydu z przeszłości, z dzieciństwa. Po przeżyciu wzajemnego rezonansu, w stanie zawstydzenia, klient waha się pomiędzy gniewem wobec tego, który go zawstydził, a smutkiem nad sobą.

KLIENT: Widzę wyraźnie, z kim byłem, gdzie byłem, gdzie stałem. Musiałem mieć z sześć lat, bawiłem się z dziewczynkami na placu przed szkołą. Siedziałem na ziemi i śmiałem się, i dobrze się bawiłem, i ten starszy gość, trener, podszedł do mnie. Miał przerażający głos i surowy wygląd. Powiedział coś w tym stylu: „Chłopcy nie bawią się lalkami - musisz się bawić z innymi chłopcami. Chodź ze mną", coś w tym rodzaju. Zabrał mnie do chłopców, którzy grali w baseball.

TERAPEUTA: Jakie miałeś wewnętrzne uczucie?

KLIENT: Miałem takie uczucie, jakby wszystko, co zrobiłem, było złe i zostało pokazane całemu światu. Patrzyłem w ziemię, mając nadzieję, że on odejdzie. W takiej sytuacji, myślałem, że gdybym nie zrobił nic, nie ruszył się, to wszystko mogłoby minąć, ale to tylko pogorszyłoby sprawę, bo wyglądałbym na takiego, co nie chce współpracować. Ale nie mogłem zrozumieć, co zrobiłem źle, żeby zasługiwać na jego gniew. Dlaczego ja?

TERAPEUTA: Jakie to uczucie... kiedy trener mówi do ciebie w ten sposób?

KLIENT: Miażdżące. Niszczące.

TERAPEUTA: *(<delikatnie*) Pozostańmy z tym; z tym, jak to odczuwasz w ciele.

KLIENT: Czuję się słaby, podatny na zranienie, mam zapadniętą klatkę piersiową i wszystko ściśnięte dookoła pustego środka. Jestem po prostu zmiażdżony, cały świat zwalił się na mnie.

TERAPEUTA: (*potakuje*) Zniszczony, zmiażdżony...

KLIENT: Nagle staję się hiperświadomy wszystkiego, co dzieje się dookoła mnie... Nie patrzę na świat, ale odwrotnie - ludzie ze świata gapią się na mnie. Jestem ogłuszony; wszystko zwalnia i staje się śmiertelnie ciche.

TERAPEUTA: Jakie masz uczucie wewnątrz?

KLIENT: Otępienia. Brak uczuć. Jakbym był zmrożony. Wchodzę w brak jakichkolwiek uczuć.

TERAPEUTA: Spróbuj pozostać w tym „zmrożeniu", ale być połączonym ze mną.

KLIENT: *(potrząsagłową)* To przerażające, chcę uciec i schować się. Chcę się odwrócić albo ukryć twarz.

TERAPEUTA: *(pochyla się do przodu)* Czy czujesz moje zrozumienie i akceptację twojej osoby, tu i teraz - pomiędzy nami?

KLIENT: *(potakuje powoli, zaczyna się w widoczny sposób relaksować)*

TERAPEUTA: Spróbuj teraz pozwolić sobie na pozostanie ze swoimi uczuciami wstydu. Na wyrażenie, jak naprawdę odczuwasz wstyd.

KLIENT: *(długa pauza, podczas której próbuje koncentrować się na swoim ciele)* Dobrze... No cóż, czuję się zażenowany, mały, zwinięty, obnażony, nagi, ciężki, *(pauza)* Mam skurcz w klatce piersiowej... zapada się.

TERAPEUTA: Rozumiem...

KLIENT: *(pauza, rozważa)* Mam uczucie, że to niesprawiedliwe. Dlaczego to miałoby się dziać?

TERAPEUTA: Pozostańmy z tymi uczuciami w twoim ciele.

KLIENT: *(rozważa)* Czuję też gniew, niechęć.

TERAPEUTA: Ten gniew, który wtedy odczuwałeś?

KLIENT: Nie, wtedy nie czułem gniewu. Ale teraz jestem zły na gościa, który tak potraktował tego malca.

TERAPEUTA: Pozostań z tym gniewem. Co to za uczucie?

KLIENT: To energia. Siła...

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Wszędzie. Promieniuje ze środkowej części klatki piersiowej - z moich rąk, a nawet z koniuszków palców. *(pauza, patrzy wprost na terapeutę)* Wierzę, że ty też widzisz niesprawiedliwość i to pozwala mi, żeby ją też dostrzec.

TERAPEUTA: I to pozwala ci na odczuwanie *gniewu* z powodu tej niesprawiedliwości?

KLIENT: Tak! Dlaczego to musiało się stać? Jestem zły, że znajduję się w tej sytuacji. Ale w tym samym czasie jakbym się bał bycia złym... Bo wydaje mi się, że mają rację.

TERAPEUTA: Złoszczenie się na samego siebie nie pomoże ci. Byłeś małym, niewinnym dzieckiem! Było fajnie, po prostu się bawiłeś.

KLIENT: *(przechodzi do smutku nad sobą)* Byłem po prostu niewinnym dzieckiem, które bawiło się na podwórku... robiło coś, co wydawało się normalne... A on sprawił, że poczułem się bezwartościowy... ten facet, który mnie poniżył.

TERAPEUTA: Ten mały, niewinny chłopczyk nie miał pojęcia, że pogwałcił jakieś zasady społeczne... Był tylko dzieckiem, które się bawi. (*długa pauza*) Wydajesz się bardziej zamyślony... Jakie to uczucie... teraz?

KLIENT: Smutne.

TERAPEUTA: Tak... A gdzie w środku?

KLIENT: Całe moje ciało jest ciężkie... Tak, naprawdę mi przykro z powodu tego małego dziecka.

[Kilka dodatkowych minut upływa na dyskusji o zawstydzającym wydarzeniu, a potem sesja zmierza ku końcowi.]

TERAPEUTA: Czy czujesz, że byłem w stanie być w tym z tobą?

KLIENT: *(spogląda w górę, uśmiecha się lekko)* Tak, byłeś ze mną... Wiedziałeś, co to małe dziecko... *(poprawia sam siebie)* jak *ja* się czułem. Ale nie ułatwiałeś mi tego. Jakbyś niewiele puszczał mi płazem.

TERAPEUTA: Czy to było w porządku? To znaczy, czy nie byłem wobec ciebie fair?

KLIENT: O, nie. *(uśmiecha się)* Byłeś fair, ale popychałeś mnie, żebym wchodził w te uczucia - byłeś twardy.

TERAPEUTA: Co czujesz do mnie teraz?

KLIENT: *(patrzy terapeucie w oczy)* Uznanie. Tak.

TERAPEUTA: Bez problemów?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Dla ciebie ponowne przeżywanie tych momentów i pozostawanie ze mną w kontakcie to była ciężka praca.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Czy czujesz moje uznanie z powodu tego, co zrobiłeś dzisiaj?

KLIENT: Tak. *(potakuje, bezpośredni kontakt wzrokowy)* Doceniam to. *(śmieje się)* To znaczy doceniam, że ty doceniasz. *(śmieje się)*

Wzajemne przezywanie momentu wstydu w przeszłości. W drugim przykładzie pokazującym wstyd z przeszłości trzydziestoczteroletni klient zaczyna sesję niepewny tego, o czym chce mówić. Kiedy zajmuje się sygnałami wysyłanymi przez swoje ciało, wkrótce rozpoczyna litanię wywołanych przez wstyd wydarzeń.

KLIENT: Nie wiem, od czego zacząć. Dokąd dojdę z tego miejsca? Jaki ma być następny krok?

TERAPEUTA: Zacznij od swojego ciała. Zajmij się tym, co czujesz w środku... Niech ciało ci powie.

KLIENT: *(po kilku chwilach)* Na mojej głowie leży wielki koc. Jest ciężki *(pauza na zastanowienie się)* Jakbym nie mógł się poruszać... paraliżujące, *(zachowuje się, jakby było mu trudno złapać oddech)*

TERAPEUTA: Co to za uczucie?

KLIENT: To nie boli, ale czuję się zgnieciony, ciasno ściśnięty; jakby wokół mnie była owinięta taśma izolacyjna *(gestykulacja wokół klatki piersiowej)*

TERAPEUTA: Tak. Zostań z tym.

KLIENT: Jest w tym frustracja. Chce mi się płakać.

TERAPEUTA: Jasne... oczywiście. Gdzie w ciele odczuwasz koncentrację „płaczu"?

KLIENT: *(oczy wypełniają się łzami, czerwienieją)* Hm, w oczach. *(pokazuje swoje oczy palcami wskazującymi, jak maty chłopczyk)*

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Jasne, *(czeka)* Rozumiem...

KLIENT: I też z boku, tutaj, *(wskazuje na konkretne miejsce)* Jak strzała przeszywająca moje serce. Jakby tu utkwiła. *(wiercipalcem wskazującym z boku swojego zebra)*

TERAPEUTA: *(kiwa głową powoli i z uwagą)*

KLIENT: *(wzdycha ciężko, jakby miał kłopot z oddychaniem)* Czuję się tak zawstydzony, taki zażenowany.

TERAPEUTA: Jak w tej chwili odczuwasz wstyd?

KLIENT: Czuję go na swojej twarzy, *(wskazuje na całą powierzchnię swojej twarzy)*

TERAPEUTA: *(potakuje*) I czujesz to w tej chwili, nieprawdaż?
KLIENT: *(kiwagłową)* Czuję, że chciałbym schować swoją twarz. Czuję się brzydki.

[Klient przechodzi do drugiego trójkąta, terapeuta podąża za nim.]

KLIENT: Zawsze się tak czułem, brzydki i chudy, i słaby. Wszyscy mi mówili, że taki jestem.
TERAPEUTA: Na przykład kto?
KLIENT: Moi rodzice.
TERAPEUTA: Rodzice mówili ci, że jesteś brzydki?
KLIENT: Nie wprost. Starsi bracia traktowali mnie, jakbym był czymś żenującym. Nie chcieli, żeby ktoś ich widział ze mną.

[Terapeuta próbuje przeżyć wspólnie wstyd klienta we wzajemnym rezonansie.]

TERAPEUTA: Arnie, jakie to dziś uczucie, to „żenujący, zawstydzony" - ze mną w tej chwili?
KLIENT: Czuję się odpychający. Wbiło mi się to do głowy.
TERAPEUTA: *(wraca z klientem do teraźniejszości)* Tak... ale czy odczuwasz wstyd w mojej obecności - teraz, w tej chwili, tutaj?
KLIENT: *(traci oddech)* Czuję, że lepiej będzie, jak ucieknę.
TERAPEUTA: *(nieco zaskoczony)* Chcesz uciekać?
KLIENT: *(powoli kiwa głową)*
TERAPEUTA: Dokąd? Stąd?
KLIENT: *(nadal powoli potakuje)*
TERAPEUTA: Jakie to uczucie „uciekać"?
KLIENT: Och, uczucie napięcia w nogach, w łydkach, *(schylasię i pociera łydki)*
TERAPEUTA: Pozostańmy z tym, Arnie. (*powoli, pełen wsparcia)* Pozostańmy przy tym przez chwilę.
KLIENT: *(kiwa głową powoli)* Pamiętam, był taki chłopiec, Tommy i robiliśmy... rzeczy związane z seksem. Wiesz, ściągaliśmy spodnie i tak dalej. Byliśmy u niego na podwórku i wyszedł jego ojciec, i powiedział coś do nas, nie pamiętam co. Powiedział o tym mojemu ojcu, ale mój ojciec ze mną nigdy na ten temat nie rozmawiał. *(wzrusza ramionami)*
TERAPEUTA: Arnie, *(spogląda poważnie w jego oczy)* jak czujesz się teraz, kiedy mi o tym mówisz?

KLIENT: Chcę się skurczyć. Zniknąć. Czuję się bardzo mały.

TERAPEUTA: Zostańmy przy tym. Powiedz mi więcej, jak odbierasz to uczucie „znikania" w środku?

KLIENT: TO uczucie czegoś dokładnie odwrotnego niż to, kiedy muszę wyglądać „władczo i odpowiedzialnie" - jak w tej męskiej masce, którą zawsze muszę zakładać.

TERAPEUTA: *(kiwa głową powoli, patrzy klientowi w oczy)* Tak.

KLIENT: *(łzy napływają mu do oczu)* Mam nadzieję, że nie nienawidzisz mnie. *(płacze)*

TERAPEUTA: Wiem, że to trudne.

KLIENT: *(nadal łka, powoli dochodzi do siebie, wraca do myśli dotyczących przeszłości)* Pamiętam, jak byłem na przyjęciu bożonarodzeniowym. Była tam grupka dziewczyn. Stałem z nimi, wszyscy się śmieliśmy i... *(waha się)* poczułem *(głos mu mięknie)*... jakbym był dziewczyną. *(wzrusza ramionami, krzywi się i potem skręca)* Pamiętam, że czułem się jak dziewczyna.

[Terapeuta wyczuwa, że klient ma potrzebę, by opowiedzieć o swojej bolesnej przeszłości. Terapeuta zgadza się z nim.]

TERAPEUTA: TO był trudny czas.

KLIENT: TO było w czasie, kiedy dzieciaki zaczynały nazywać mnie pedał. Mówili na mnie ciota albo dziewczynka. Pamiętam, że tak bardzo starałem się, żeby mnie lubili. Miałem stos nagród za osiągnięcia naukowe w moim pokoju. Myślałem, że jeśli będę dostawał dobre oceny, będę się liczył. Był tam ten dzieciak, Monty. Zawsze pragnąłem jego uwagi. Był moim przeciwieństwem - przystojny, popularny, muskularny, twardy i silny, ludzie zawsze chcieli być w jego towarzystwie. Ale dzieciaki takie jak on nigdy nie szukały mojego towarzystwa. Byłem taki głodny akceptacji - tego, żeby ktoś mnie chciał.

TERAPEUTA: *(próbuje wrócić do „ nas"*) Arnie, mówiłeś kiedykolwiek komuś o tych wydarzeniach?

KLIENT: *(potrząsa głową)*

TERAPEUTA: Jak sądzisz, jak reaguję na to, że dzielisz się ze mną tymi emocjami? *(spogląda mu w oczy)* Jak sądzisz, co teraz widzę, kiedy patrzę na ciebie?

KLIENT: Złamanego człowieka.

TERAPEUTA: Tak, złamanego człowieka, który próbuje się pozbierać, stając wobec dość paskudnych wspomnień i uczuć oraz kogoś, kto ma odwagę stawić im czoła... odwagę, by wrócić do zranienia. I bardzo realnej niesprawiedliwości.

KLIENT: *(kiwa głową, lekko się uśmiecha)*

TERAPEUTA: *(zauważa jego uśmiech)* Jak się czujesz w tej chwili? *(wyczekująco)*

KLIENT: Jakbyś rozumiał.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* To była dla ciebie trudna sesja. Skręcałeś się, łzy napływały ci do oczu, było dużo dyskomfortu. Muszę ci powiedzieć, że czuję uznanie i podziw dla tego, co zrobiłeś dzisiaj dla siebie - ujawniając rzeczy, które czułeś, a które musiałeś trzymać zakopane w środku. To naprawdę cię bolało.

KLIENT: *(długa pauza, powoli kiwa głową)*

TERAPEUTA: *(długa pauza)*

KLIENT: *(potakuje)* Tak…

TERAPEUTA: Co czujesz w tej chwili, kiedy mówię ci o moich reakcjach względem ciebie?

KLIENT: *(ciężkie westchnienie, kiwa głową)* Ulgę. *(pauza)* Tak, cieszę się, że powiedziałem ci to, nosiłem to przez jakieś dwadzieścia lat.

TERAPEUTA: *(delikatnie, powoli)* W tej chwili odczuwam połączenie i zrozumienie pomiędzy nami, ponieważ doszliśmy do tych uczuć wspólnie. Co czujesz w tej chwili odnośnie do nas?

KLIENT: *(ostrożnie)* Jest dobrze, *(bierze głęboki oddech)* Tak. *(kolejny głęboki oddech).* To dobre uczucie. Czuję się lepiej.

Wzajemny rezonans w obecnym momencie wstydu. Dwudziestopięcioletni Jonathan miał w dzieciństwie schorzenie, które opóźniło jego wzrost. Z powodu wielokrotnego pozostawania samotnie w szpitalu został naznaczony wspomnieniami porzucenia. Wierzył, że skoro rodzice nie byli w stanie nic zrobić z jego wyniszczonym ciałem, był przez nich odsyłany do szpitala. W dzieciństwie jego koledzy dokuczali mu, ponieważ był wątły.

Zaczyna sesję od rozmowy na temat swojego chłopaka Walta, co do którego ma silnie ambiwalentne uczucia.

KLIENT: Myślałem o Walcie.

TERAPEUTA: CO O nim myślałeś?

KLIENT: *(śmieje się nerwowo)* Ze chciałbym uprawiać z nim seks. *(nerwowy chichot)* Jakbym... chciał chwycić jego ch***a! *(potem z intensywną frustracją)* Mówię poważnie, naprawdę dużo o nim myślę.

TERAPEUTA: Powiedz mi o tym. Co seksualnego jest w Walcie?

KLIENT: Jest jak... tata i naprawdę mnie lubi.

TERAPEUTA: Przejdźmy teraz do twojego ciała. Zobaczmy, co w nim się dzieje.

KLIENT: (J*zaskoczony, śmieje się)* Moje ciało! *(śmieje się głośno)* Jestem podjarany!

TERAPEUTA: Tak, wiem. Zostańmy z tym: „On jest jak tata i naprawdę mnie lubi".

KLIENT: Chcę, żeby mnie podniósł i przytulił, *(długa cisza)*

TERAPEUTA: *(czeka w ciszy, potem mówi delikatnie)* Co się dzieje?

KLIENT: Jestem pełen niepokoju.

TERAPEUTA: Dobrze. Gdzie?

KLIENT: Nie wiem. *(pauza, lekceważący śmiech)* Jestem zmęczony. Późno się wczoraj położyłem.

TERAPEUTA: Jasne. Pozostań teraz ze swoim ciałem... Zmęczony! Gdzie odczuwasz zmęczenie?

KLIENT: Moja głowa wydaje się ciężka, *(bezradne, tęskne spojrzenie)* Ja naprawdę nie chcę tego robić.

[Terapeuta decyduje się na stosowanie metody potwierdzającej.]

TERAPEUTA: Dobrze. Słuchaj. Możemy to zostawić. Nie musimy teraz wchodzić w twoje uczucia dla Walta. Możemy robić, cokolwiek tylko chcesz, ale wydaje mi się, że byłoby naprawdę cenne dla ciebie, żeby zobaczyć, jakie masz do niego uczucia.

KLIENT: Chyba tak... No dobra.

TERAPEUTA: *(pauza, potem mówi delikatnie)* Dobrze. Co czujesz do Walta? *(czeka)*

KLIENT: *(ciężkie westchnienie, wydaje się sfrustrowany)* Czuję po prostu wstyd związany z *(zażenowany śmiech)* mówieniem w ten sposób o moich homoseksualnych uczuciach. *(wzrusza ramionami bezradnie)* Czuję się jak dziecko, które chce ojca i jestem tym zażenowany.

TERAPEUTA: Krytykujesz sam siebie. Potępiasz tego chłopczyka.

KLIENT: *(desperacko)* Pragnę tego tak bardzo. Zrobiłbym dla niego wszystko. Wyobrażam sobie nawet, że jestem wobec niego całkowicie bezbronny seksualnie.

TERAPEUTA: Co znaczy „bezbronny"?

KLIENT: Podniecam się, kiedy o tym myślę.

TERAPEUTA: Co to za uczucie?

KLIENT: Seksualne! „Ostre"!

TERAPEUTA: Zostań z tym.

KLIENT: *(śmieje się, zażenowany)* Podniecam się na myśl, że on będzie mnie p***. Ze mnie wypełni. Kocha mnie i chce mnie wypełnić. Tak, cała ta idea jest pełna seksu. Jest coś w jego... rękach; są bezpieczne. Nie zranią mnie. Nie mam poczucia poniżenia. Jest mężczyzną i daje mi coś, czego potrzebuję. Swojego ch***. Jakby to było uznanie mojej osoby. Jest ze mną, bo też jestem mężczyzną... Nie tylko to; jestem mężczyzną z potrzebami emocjonalnymi w tym momencie, *(nerwowy śmiech)* Mam te dziwne odczucia w d***. To odczucie palenia... wystarczy, by pozwolić mu, żeby przyszedł do mnie... to brama, przez którą go wpuszczam.

TERAPEUTA: Tak, a co teraz czujesz?

KLIENT: Wszędzie. Czuję to w całym moim ciele.

TERAPEUTA: To uczucie...

KLIENT: Dobre uczucie, w całym moim ciele. Głowa wydaje się ciężka. To takie pierwotne. Chcę tego.

TERAPEUTA: Tego?

KLIENT: Jego męskości. Jest prawdziwa. Jego penis jest doskonały. Jest olbrzymi, *(śmieje się zażenowany)* Naprawdę długi i gruby. Prawie dziewięć cali długości, jest idealny! Mój nie jest taki duży, ma też skrzywiony kształt, nie tak doskonały, jak powinien być. Boże, gdybym tylko miał jego ch**#, wydaje mi się, że nie uprawiałbym seksu z facetem. P###bym kobiety. Czasami fantazjuję, że on jest j***ą kobietą, to mnie tak podnieca. Gdybym miał idealnego ch**#a, byłbym Waltem z idealnym ch***em, który p***y kobiety. Czasami chcę to po prostu potrzymać, *(cichy śmiech)* Chciałbym to posiadać albo coś w tym rodzaju. To

uczucie jest ch***o silne. (*długa pauza, głos staje się piskliwy)* Ale przeraża mnie to, ponieważ nie chcę robić tego na nowo i na nowo w taki sposób. Ale mam potrzebę, żeby za tym gonić.

TERAPEUTA: *(potakuje)* Co to za uczucie?

KLIENT: O, g***o. To dlatego... że to potężny narkotyk.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: To krępujące.

TERAPEUTA: *(znienacka)* Co jest krępujące?

KLIENT: To, że się tym dzielę.

TERAPEUTA: Co konkretnie?

KLIENT: To sprawia, że czuję się narażony na zranienie przez ciebie tak samo jak przez Walta.

TERAPEUTA: Czujesz się w tej chwili zakłopotany?

KLIENT: *(wierci się na krześle)* Tak, okazywanie tobie, jak jestem zdesperowany, jest żenujące. Jakbyś mógł mnie przejrzeć na wylot. Możesz widzieć, jak się czuję po tym wszystkim.

TERAPEUTA: Czyli jak? Jakie to uczucie najgłębiej?

KLIENT: Tortura.

TERAPEUTA: Dotyczy tego, co mógłbym o tobie pomyśleć?

KLIENT: *(potakuje)... Zc* jestem dziwaczny.

TERAPEUTA: *(cicho, spokojnie)* Pogadaj ze mną o tym, jak się czujesz w tej chwili w więzi, jaka jest między nami.

KLIENT: Przypomina mi się, jak bardzo tego potrzebuję.

TERAPEUTA: Tego?

KLIENT: Seksu *(pauza)*

TERAPEUTA: I…

KLIENT: I czuję się w tej chwili niestosownie, *(chichocze)* A ty musisz myśleć, że jestem *(śmieje się)* pokręconym świrem! *(śmieje się)*

TERAPEUTA: Naprawdę sądzisz, że postrzegam ciebie jako pokręconego świra?

KLIENT: *(naglepoważny)* Nie. *(wzdycha ciężko, relaksuje się, opuszcza ramiona)* Po prostu ciężko mi się o tym rozmawia.

TERAPEUTA: Ze *mną.* Ciężko się rozmawia ze *mną.*

KLIENT: Tak mi się zdaje.

TERAPEUTA: Więc z kim?

KLIENT: Tak, z tobą.

TERAPEUTA; *(długapauza)* Czy czujesz, że cię rozumiem? Mam na myśli prawdziwe zrozumienie - ze współczuciem?

KLIENT: *(robi się jeszcze spokojniejszy, patrzy wprost na terapeutę)* Tak. Wiem, że mnie rozumiesz. Kto miałby rozumieć mnie lepiej?

TERAPEUTA: Rozumiem, jak ważni są dla ciebie Walt i jego ch*#*j. *(uśmiech, prawie się śmieje)*

KLIENT: *(uśmiecha się, cicho śmieje się)*

TERAPEUTA: Wiem, jak trudne było dla ciebie wyrażenie tych silnych uczuć w takich detalach. To nie było łatwe. Dzięki, że pozwoliłeś mi na poznanie tej części siebie, Jonathanie.

KLIENT: *(patrzy w dół)*

TERAPEUTA: Czy możesz teraz na mnie spojrzeć?

KLIENT: *(powolipatrzy w górę)* Tak.

TERAPEUTA: Jak się czujesz w tej chwili?

KLIENT: Nie wiem.

TERAPEUTA: Odnośnie do mojej reakcji na ciebie w tej chwili... czy masz jakąś reakcję uczuciową?

KLIENT: Czuję, że mnie rozumiesz.

TERAPEUTA: I co to za uczucie?

KLIENT: Dobre.

TERAPEUTA: Gdzie jest „dobrze"? Gdzie w środku?

KLIENT: *(zastanawia się, spokojnie)* To ulga od ściskania w klatce piersiowej...

TERAPEUTA: *(potakuje głową w zamyśleniu)*

KLIENT: TO jak ulga, relaks...

Nie czas na interpretację. W procesie wzajemnego dostrojenia nie korzystamy z okazji, by proponować klientom interpretację, bez względu na to jak jest to kuszące. Interpretacja jest bardziej efektywna po zakończeniu wzajemnego dostrojenia, podczas fazy końcowej: transformacji znaczenia.

W czasie dalszych sesji Jonathan był w stanie postrzegać swoją obsesję (przyznał, że ją miał) na punkcie penisa Walta jako reakcję zazdrości z powodu defektów, jakie dostrzegał we własnym ciele. Pojawiło się to, kiedy terapeuta skorzystał z okazji, by powtórzyć słowa Jonathana: „Boże, gdybym tylko miał jego ch***, wydaje mi się, że nie uprawiałbym seksu z facetami. p***bym kobiety".

Mając w pamięci zasadę: „Tam, gdzie jest narcyzm, jest też wstyd", widzimy, jak Jonathan wstydliwie uznaje swoje narcystyczne iluzje dotyczące pochłonięcia idealizowanego penisa Walta i siły męskiej, jaką on reprezentuje. Proces wzajemnego dostrojenia z terapeutą pomógł obnażyć

i zneutralizować ukryty wstyd. Zastępując samokrytykę współczuciem dla samego siebie, zgodnie z modelem wyznaczonym przez terapeutę, Jonathan był stopniowo w stanie porzucić swój wstyd z powodu porażki narcystycznych iluzji. Kilka miesięcy później mógł w pełni wejść w żal z powodu problemów medycznych w dzieciństwie. Zaczął również powracać do sposobów, w jakie doświadczał porzucenia przez rodziców.

ROZDZIAŁ 12

Od podwójnego wiązania do wzajemnego dostrojenia

Po dokonaniu definicji podwójnego wiązania i wzajemnego dostrojenia w rozdziale dziesiątym i jedenastym, zajmę się teraz ich znaczeniem w relacji terapeutycznej.

Z mojego doświadczenia klinicznego wynika, że konflikty, które najbardziej zagrażają kontynuacji leczenia, to sytuacje, w których klient doświadcza, że jest w podwójnym wiązaniu z terapeutą. Te konflikty, często niewyrażone i po cichu pielęgnowane, stawiają przed terapeutą wyzwanie, aby w pozytywny sposób „rozpętlić podwójne wiązanie".

W toku terapii staje się nieuniknione, że w którymś momencie wystąpią nieporozumienia, które pozostawią klienta z uczuciami zranienia i frustracji. Dawne skojarzenia dotyczące wykorzystania/zaniedbania/niedostrojenia i wynikające z tego uczucia podejrzliwości i bezsilności powrócą na nowo, zniekształcając zamierzony przez terapeutę komunikat i pozostawiając klienta z uczuciem złości i zdrady. Brak właściwego dostrojenia ze strony terapeuty, bez względu na to jak niewielki, może w każdej chwili stać się katalizatorem poważnego rozłamu.

Terapeuta-nowicjusz może patrzeć na proces wzajemnego dostrojenia jako na proces bezproduktywny, traktować go jak przerwę w „prawdziwej" terapii i może postrzegać wysiłki, by naprawić niewielki brak komunikacji jako oderwanie od zajmowania się bardziej pragmatycznymi kwestiami. Ale jest to błąd, ponieważ centralny proces leczenia jest intersubiektywnym doświadczeniem dostrojenia, zwłaszcza uczenie klienta, jak otwarcie wyrażać uczucia, a potem na nowo angażować się emocjonalnie po zerwaniu kontaktu. Takie doświadczenie pokazuje mu, że może rzeczywiście przejść proces *dostrojenia - niedostrojenia - ponownego dostrojenia* i odzyskać utracone zaufanie.

Te momenty ponownego dostrojenia są porównywalne z „naprawą" emocjonalnego braku koordynacji między matką a niemowlęciem i reprezentują sedno terapii.

Osiem kroków do przekształcenia podwójnego wiązania we wzajemne dostrojenie się

1. Terapeuta rani uczucia klienta. Terapeuta robi coś, co rani uczucia klienta, kiedy jego niewrażliwy ruch albo źle sformułowana uwaga wywołuje u klienta zranienie, gniew, rozczarowanie i poczucie zdrady.

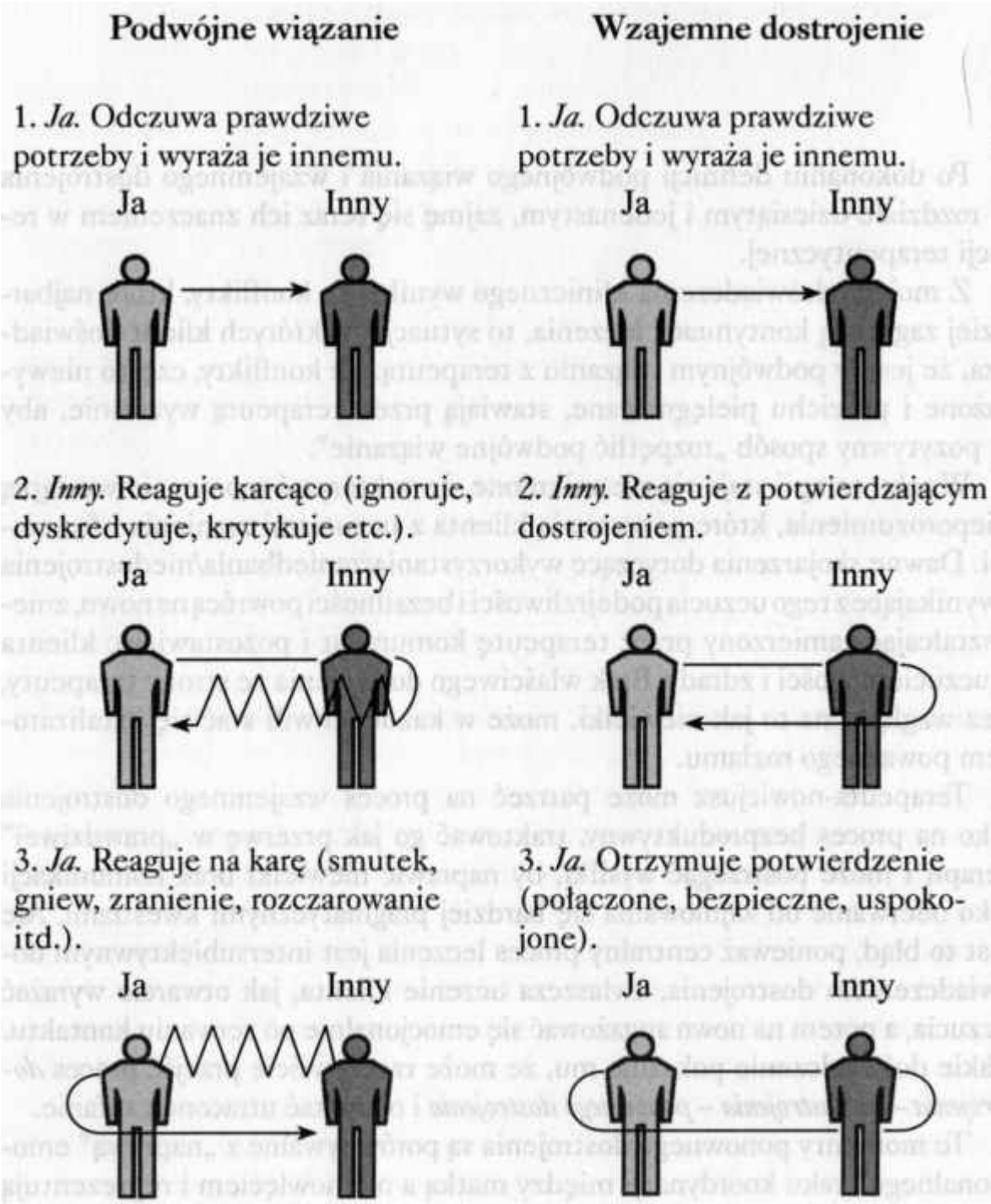

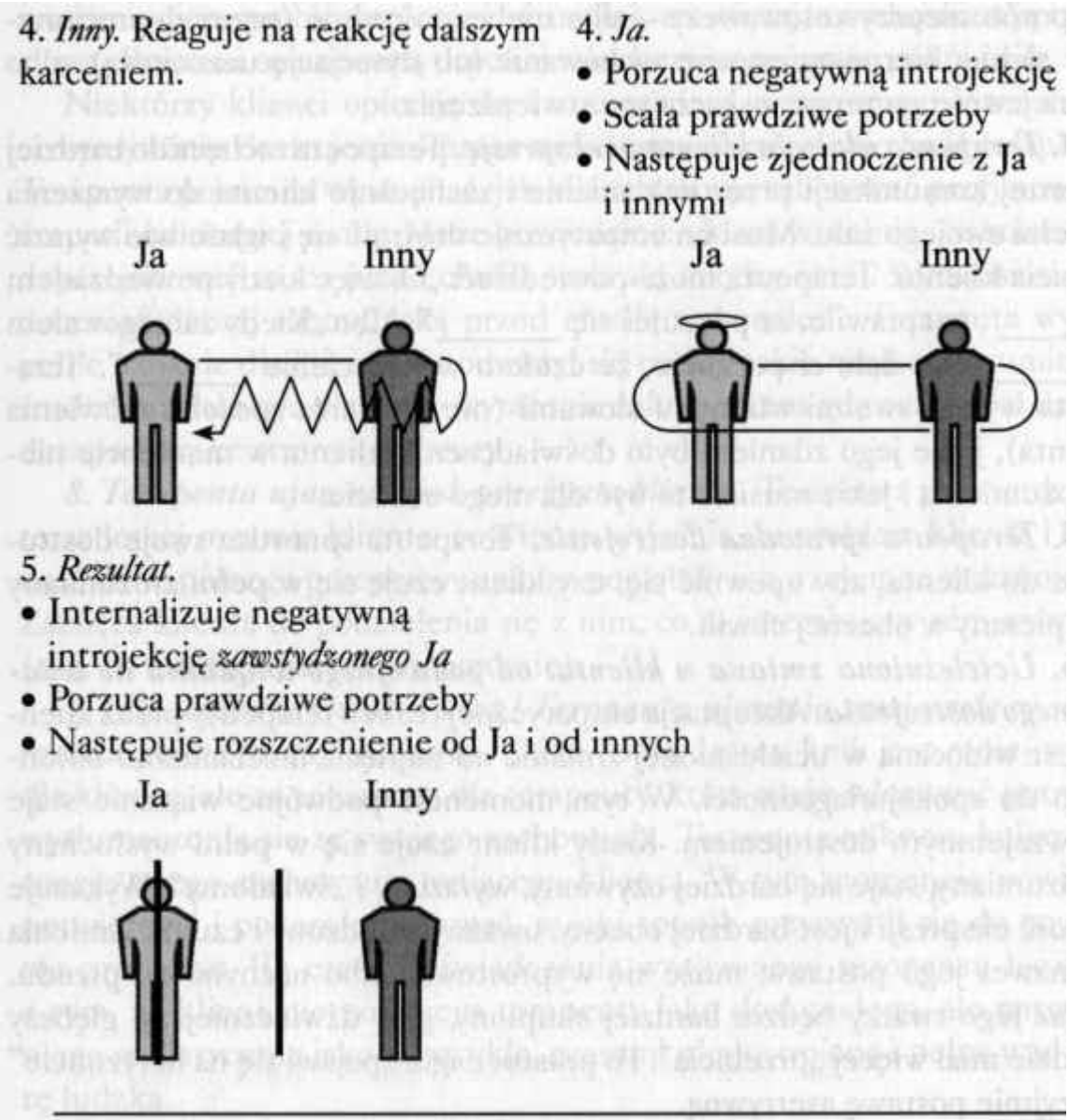

Rys. 12.1. Podwójne wiązanie i wzajemne dostrojenie

2. Klient antycypuje podwójne wiązanie. Działania terapeuty negatywnie wpływają na klienta, ale obawia się na ten temat dyskutować. Wierzy, że kiedy się odezwie, to tylko pogorszy sprawę, terapeuta będzie nim manipulował, udowodni, że jest w błędzie albo go odrzuci i obezwładni. (Jest to antycypacyjny wstyd u klienta.) Klient obawia się, że jeśli wspomni o swoim problemie, terapeuta będzie „myślał o nim gorzej" (np. postrzegał go jako głupiego, nierozsądnego, zbyt wrażliwego, „pakującego się w kłopoty", „robiącego z igły widły"). W ten sposób klient oczekuje umieszczenia go w podwójnym wiązaniu.

3. Klient wyraża konjlikt nieadekwatnie. Spodziewając się podwójnego wiązania, klient unika podejmowania decyzji, próbując wyrazić uczucia

w sposób nieprzystosowawczy - albo niebezpośrednio (przez deprecjonujące siebie, bierno-agresywne zachowanie lub dysocjację uczuciową), albo przez jawnie zaczepne, oskarżające stwierdzenia.

4. Terapeuta ułatwia klientowi ekspresję. Terapeuta zachęca do bardziej otwartej komunikacji przez nakłanianie i zachęcanie klienta do wyrażenia w pełni swojego żalu. Musi on empatycznie dostroić się i właściwie wyrazić uczucia klienta. Terapeuta może powiedzieć: „O, więc kiedy powiedziałem , to sprawiło, że poczułeś się_____". Albo „Kiedy zareagowałem z_____, to dało ci poczucie, że czułem wobec ciebie_____". Terapeuta wyraża swoimi własnymi słowami (nie powtarza sposobu mówienia klienta), jakie jego zdaniem było doświadczenie klienta w momencie nieporozumienia i jakie musiało to być dla niego uczucie.

5. Terapeuta sprawdza dostrojenie. Terapeuta sprawdza swoje dostrojenie do klienta, aby upewnić się, czy klient czuje się w pełni zrozumiany i wspierany w obecnej chwili.

6. Ucieleśniona zmiana u klienta: od podwójnego wiązania do wzajemnego dostrojenia. Akceptacja empatycznej reakcji terapeuty przez klienta jest widoczna w ucieleśnionej zmianie od napięcia/mechanizmu obronnego do spokoju/łagodności. W tym momencie podwójne wiązanie staje się wzajemnym dostrojeniem. Kiedy klient czuje się w pełni wysłuchany i zrozumiany, staje się bardziej ożywiony, wyrazisty i „świadomy". Wykazuje jasność ekspresji i jest bardziej obecny, uważny, obudzony i czujny. Zmienia się nawet jego postawa; może się wyprostować albo nachylić do przodu. Wyraz jego twarzy będzie bardziej skupiony, głos dźwięczniejszy, głębszy i będzie miał więcej „przebicia". Po prostu, nagle „pojawi się na horyzoncie" i przyjmie postawę asertywną.

7. Terapeuta zachęca, żeby klient wyraził tę zmianę. Terapeuta dodaje odwagi do wyrażenia przez klienta, jak się teraz czuje; to pozwala mu świadomie zająć się poczuciem bycia zrozumianym. Klient i terapeuta są razem w tym doświadczeniu. Jest ważne, żeby w pełni uczestniczyć w tym momencie dostrojenia i pozwolić klientowi na delektowanie się poczuciem ponownego połączenia emocjonalnego. Dawne zdrady emocjonalne mogły stworzyć opór przed zaakceptowaniem ich jako własnych doświadczeń i wzięcia w posiadanie tego, co się właśnie stało. Ale zachęcanie klienta, by zwerbalizował swoje poczucie bycia zrozumianym, ułatwi zrozumienie kognitywne i pogłębi pozytywne przeniesienie. Werbalizacja pojawia się po to, by „zapieczętować" doświadczenie wzajemnego dostrojenia.

W metakomunikacji wzajemnego odzwierciedlenia to doświadczenie można opisać jako: „Widzę ciebie, ty widzisz mnie, widzę ciebie, widzisz mnie, widzę ciebie...". Wzajemne dostrojenie kończy się zatem wzajemnym

zrozumieniem problematycznej sytuacji i, co więcej, synchronizacją uczuciową. Przynosi ona ze sobą uspokojenie, bezpieczeństwo, pokój i siłę.

Niektórzy klienci opierają się temu etapowi wzajemnego rezonansu - otrzymywaniu dostrojenia - przez to, że umniejszają siebie bądź terapeutę. Terapeuta powinien wysłuchać, jak klient próbuje sabotować przyjmowanie empatii od drugiej osoby. Może powiedzieć: „Mam wrażenie, że starasz się deprecjonować to, co przed chwilą stało się między nami. Wydajesz się nie doceniać dobrej roboty, jaką przed chwilą wykonałeś". Terapeuta wyraża pełne uznanie dla klienta, że odważył się podjąć takie ryzyko. Rozumie, jak trudne musiało być dla niego wyrażenie żalu, podczas gdy oczekiwał dalszej dezaprobaty ze strony terapeuty.

8. Terapeuta ujawnia, jak przezywa klienta. Terapeuta potwierdza, że teraz lepiej rozumie klienta; co więcej, wyjaśnia, że problem klienta i zdolność do wspólnego przepracowania go pogłębiły ich wzajemne zrozumienie. Zachęca klienta do podzielenia się z nim, co ta interakcja w nim wywołała (tzn. co mógł zyskać w tym procesie).

9. [Do wyboru: Ostatni krok] Terapeuta ujawnia swoją rolę w stwarzaniu podwójnego wiązania. Odkryliśmy, że ten krok jest mniej ważny dla klienta, ale za to istotny dla terapeuty, który może odczuwać potrzebę wytłumaczenia się ze swojego zachowania. Terapeuta odkrywa kulisy i intencje swego zachowania raniącego klienta. W tym momencie powinien potwierdzić i pokornie przyznać, w jaki sposób przyczynił się do powstania problemu. Ta część doświadczenia wzajemnego rezonansu łączy się z tym, że klient nie postrzega terapeuty jako doskonałego, ale patrzy na niego realistycznie jako na zwykłą, czasami niedostrojoną i pełną wad istotę ludzką.

Przykład protokołu z sesji, w której zachodzi proces przekształcenia podwójnego wiązania we wzajemne dostrojenie się

Krok 1. Uczucia klienta zostały zranione przez terapeutę. Podczas poprzedniej sesji Brian poczuł się niesprawiedliwie skrytykowany przez terapeutę.

Krok 2. Klient antycypuje podwójne wiązanie. Sesja zaczyna się od tego, że Brian próbuje wyrazić swój żal, ale oczekuje, że terapeuta zareaguje krytyką.

Krok 3. Klient wyraża wiązanie w sposób nieadekwatny. Brian podchodzi do konfliktu okrężną drogą. Rozwodzi się nad nim przez chwilę i pośrednio sugeruje, że być może to on odpowiada za złą komunikację.

KLIENT: Wydaje mi się, że podczas naszej ostatniej sesji nie wyraziłem się jasno. Prawdopodobnie byłem zbyt niejednoznaczny. Nie byłem nawet pewien, czy jestem

komunikatywny, ponieważ byłem emocjonalnie i fizycznie wyczerpany Dopiero co wróciłem z pogrzebu babci. Tak czy siak, jedną z twoich reakcji było, że powiązałeś sprawę, którą podniosłem, ze swego rodzaju problemem z asertywnością, z jakim się borykam.

TERAPEUTA: *(zaskoczony, zakłopotany)* Tak…?

KLIENT: Mam jeszcze coś - i nie zgadzam się z tym: na początku próbowałeś wytłumaczyć, dlaczego sądziłeś, że miałem problem z asertywnością, który musiałem rozwiązać i w pewnym momencie rozmowy zdenerwowałeś się na mnie i powiedziałeś dokładnie coś takiego: „Frustrujesz mnie".

TERAPEUTA: *(zaczyna rozumieć)* Aha, rozumiem.

KLIENT: A pamiętam, jak chwilę wcześniej powiedziałeś mi: „Terapeuta nie powinien nigdy tracić samokontroli, bez względu na to jak trudny może być klient. Terapeuta nie powinien tracić kontroli i pozwolić na to, by jego emocje uzewnętrzniły się w krzywdzący sposób"… coś w tym stylu.

Krok 4. Terapeuta ułatwia klientowi ekspresję.

TERAPEUTA: Zgadza się. Ale jestem trochę zdezorientowany. Powiedz mi jasno, co chcesz wyrazić. Naprawdę chcę zrozumieć, co cię zdenerwowało.

KLIENT: Chcę powiedzieć, że w ubiegłym tygodniu poczułem, że skrytykowałeś mnie niesprawiedliwie. Zrobiłem coś, co było asertywne, a ty powiedziałeś, że takie nie było.

TERAPEUTA: Dobrze. Więc powiedz mi, jak się teraz z tym czujesz.

KLIENT: *(waha się)* Cóż… Dobrze. Moje uczucie… *(wreszcie wyrzuca z siebie)* jestem na ciebie zły.

TERAPEUTA: *(spokojnie, ale ujawniając troskę)* Jasne, *(kiwa głową potwierdzająco)*

KLIENT: *(pokrzepiony zachętą ze strony terapeuty, kiwa głową, staje się bardziej bezpośredni)* Jestem zły. *(potakuje z poważną miną)* Tak. I myślę, że to wygląda prawdopodobnie na coś innego: że podoba ci się, że to ty masz autorytet. Wyczuwam, że próbujesz zyskać przewagę, ale to brzmi zbyt brutalnie, jednak podoba ci się to, że masz kontrolę nad sesją i jeśli ktoś inny próbuje ją przejąć, czasami robisz coś w stylu obezwładnienia go.

TERAPEUTA: *(poprawia)* Obezwładniam *ciebie.*

KLIENT: Tak, *mnie.* A przynajmniej tak tego doświadczam. I jeszcze jedno: Myślę, że są momenty, kiedy cię irytuję. Słyszę to w tonie twojego głosu.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Może masz coś do powiedzenia i chcesz mi dać informację zwrotną?

TERAPEUTA: Zobaczmy... więc słyszę, że mówisz, że mam problem z tym, że mam władzę i tendencję do tego, żeby przejmować nad tobą kontrolę, co nie zgadza się z tym, co próbujesz wyrazić, czyli wypowiedzieć pogląd z twojej własnej perspektywy, tak?

KLIENT: *(kiwa głową, zgadzając się, ale nadal w napięciu)*

TERAPEUTA: I podczas ostatniej sesji, kiedy mówiliśmy o sprawach związanych z asertywnością, doświadczyłeś, że próbuję naciskać na ciebie, żebyś porzucił swoje stanowisko i spojrzał na sprawy na mój sposób. I to nie odblokowuje cię i nie pozwala, żebyś był sobą, i nie daje ci zapewnienia, że będę całkowicie rozumiał to, co próbujesz mi powiedzieć, a to sprawia, że czujesz się pod presją w relacji ze mną. Zgadza się?

KLIENT: *(gniew się rozprasza)* Cóż, pewnie myślisz, że generalizuję w każdej sprawie. A tak nie jest za każdym razem. Zdarza się tylko od czasu do czasu.

TERAPEUTA: 0*nadal prawidłowo odzwierciedla słowa klienta)* To pojawia się tylko od czasu do czasu.

KLIENT: Tak. Jesteś mną sfrustrowany i zniecierpliwiony, wyczuwam to w tobie.

Krok 5. Terapeuta sprawdza dostrojenie.

TERAPEUTA: Dobrze, *(powoli, troskliwie)* Czy myślisz, że dobrze cię zrozumiałem?

KLIENT: Tak jakby...

TERAPEUTA: *(nie zadowala go „jakby")* Ale chciałbym to naprawdę dobrze uchwycić. Czego nie rozumiem?

KLIENT: Tak, powiedziałeś „pod presją". Ale ja nie powiedziałem „pod presją", ale „kontrolowany".

TERAPEUTA: Dobrze... „kontrolowany". To jest inne uczucie, prawda? Podobne do „ograniczony, zamknięty"... Dobrze.

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: *(czeka)* Dobrze. Myślisz, że to rozumiem? Może jest jeszcze coś?

KLIENT: Tak, zgadza się. Czasami czuję, że mam związane ręce.

TERAPEUTA: Możesz powiedzieć więcej na temat tego uczucia?

KLIENT: Dobrze, ale najpierw powiem jeszcze o czymś.

TERAPEUTA: Jasne.

KLIENT: Mój umysł mi mówi, że to, co powiedziałeś, jest w tej chwili wystarczające i możemy to zostawić, tak jak jest - ponieważ nie tylko dałeś mi do zrozumienia, że mnie rozumiesz, ale poszedłeś dalej, kiedy powiedziałeś, że myślisz, że źle się za to zabierałeś. Pomyślałem, że poszedłeś o wiele dalej, niż to, czego od ciebie oczekiwałem i naprawdę doceniam to, że byłeś tak pokorny.

TERAPEUTA: Dobrze. Tak...

KLIENT: Jednak istnieją być może kwestie emocjonalne, których nie potrafię w pełni z siebie wydusić, co sprawia, że mój umysł zadaje kolejne pytanie. Myślę: „Powiedział, że zachował się źle w tej sytuacji, ale nigdy nie mówił, że mu przykro" i myślę *Czy mam zapytać'?* Mimo to jest coś we mnie, co mówi: *Dlaczego nie powiedział „przepraszam "?*

TERAPEUTA: Dobrze, więc jak czujesz się w tej chwili - kiedy sprawdzasz to w swoim ciele - czy czujesz potrzebę, żeby mnie poprosić, abym powiedział „Byłoby miło, gdybyś powiedział »przepraszam«"? To znaczy, czy tak byś chciał?

KLIENT: Tak, ponieważ w ciele nadal nie czuję się zrelaksowany, mimo że w głowie myślę, że to zostało wyjaśnione, ale ciało nadal nie czuje się z tym do końca dobrze. Chociaż wiem, że to tylko kwestia techniczna, żebyś powiedział „przepraszam".

TERAPEUTA: Więc mówiąc prosto, ciało mówi ci, że potrzebujesz w pełni poczuć, że jest mi przykro, co wymaga właśnie tych słów, choć umysł mówi ci, w porządku, to nie jest konieczne, bo przyznał już, że się mylił.

KLIENT: Tak, właśnie tak.

TERAPEUTA: No dobrze, jak sądzisz, na podstawie naszej wspólnej pracy, co powinniśmy bardziej szanować: ciało czy umysł?

KLIENT: Ciało.

TERAPEUTA: Jak najbardziej. Więc może zgódź się ze swoim ciałem i ubierz to w słowa, a potem powiedz mi to bardzo bezpośrednio.

KLIENT: Dobrze, *(z wahaniem)*

TERAPEUTA: Powiedz mi zatem jasno, czego chcesz?

KLIENT: No dobrze, podoba mi się to, co powiedziałeś, ale nie czuję się spełniony i wydaje mi się, że jesteś bardzo pokorny, ale mógłbyś być jeszcze bardziej, mówiąc „Przepraszam". Choć może nie chcesz tego powiedzieć dokładnie tymi słowami.

TERAPEUTA: Dobrze, ma to sens. Więc zaczynamy, jesteś gotowy?

KLIENT: Tak. *{uśmiecha się)*

TERAPEUTA: *(mówi szczerze)* Brian, jest mi naprawdę przykro. Jest mi przykro, bo cię zawiodłem.

KLIENT: W porządku.

TERAPEUTA: *(kontynuuje)* Przykro mi, ponieważ jako twój terapeuta - który powinien być do ciebie dostrojony, który powinien być otwarty na twoje doświadczenia - pozwoliłem na to, żeby w drogę weszła nam moja frustracja, a moje potrzeby czy jakikolwiek plan, jaki wówczas miałem, zastąpiły moją wrażliwość na ciebie. A ty szukasz mojej pomocy i poświęcasz czas i pieniądze, żeby iść do kogoś, kto może cię zrozumieć i dostroić się do ciebie. To jest najważniejsze. Zasada numer jeden brzmi: naprawdę zrozumieć i dostroić się do klienta i jego potrzeb, a ja cię tutaj zawiodłem, za co szczerze przepraszam.

Krok 6. Ucieleśniona zmiana u klienta: od podwójnego wiązania do wzajemnego dostrojenia.

KLIENT: *(widoczne ucieleśnione przejście do spokoju; ieje)* Tak. *(pauza, potakuje powoli)* Dobrze, dzięki,

Krok 7. Terapeuta zachęca, żeby klient voy artykułów al zmianę.

TERAPEUTA: *(pauzaprzez minutę czy dwie)* Więc powiedz mi: jak się teraz czujesz?... Jakie to uczucie wiedzieć, że jest mi naprawdę przykro?

KLIENT: To było dobre, podobało mi się...

TERAPEUTA: A jakie masz uczucie w środku?

KLIENT: Czuję się zupełnie zrelaksowany. Naprawdę było ważne, że przez to przeszliśmy.

TERAPEUTA: Rozumiem. Jakie masz uczucia co do nas w tej chwili?

KLIENT: TO jest dziwne, bo tego typu niezgoda pomiędzy nami zdarza się dość rzadko, ale z powodu przeszłych doświadczeń moje uczucia mogą przenieść się na teraźniejszość, więc czuję, że mogę oczekiwać, że w przyszłości taka rozmowa też może mieć miejsce, mimo że ten konflikt nie zdarza się często.

TERAPEUTA: Masz rację. Jesteś szczególnie wrażliwy na podwójne wiązania, na to, jak ludzie dominują nad tobą, i na uczucie, że nie wolno ci się bronić. Dlatego ta rozmowa jest taka ważna.

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: Chcę, żebyś się czuł ze mną dobrze.

KLIENT: *(spontanicznepozytywne skojarzenie)* Parę miesięcy temu powiedziałeś coś takiego - rozmawialiśmy o różnych rzeczach i powiedziałeś - nie jestem pewien, jakich użyłeś słów - że mogliśmy rozmawiać, jakbyśmy byli naprawdę bliskimi przyjaciółmi, chociaż oczywiście dzieli nas granica związana z twoim zawodem, i kiedy to usłyszałem, to zmieniło moje postrzeganie ciebie, ponieważ aż do tamtego momentu czułem, że granice były jeszcze dalej z powodu twojej roli zawodowej.

TERAPEUTA: A jakie to uczucie w tobie wywołuje teraz, kiedy to sobie przypominasz?

KLIENT: NO, doceniam, że mi to mówisz.

TERAPEUTA: Tak, dzięki... ale jakie to teraz uczucie?

KLIENT: Dobre. Teraz mogę być bardziej zrelaksowany, być bardziej sobą w twojej obecności.

TERAPEUTA: A uczucie wewnętrzne...

KLIENT: Jestem bardziej sobą.

TERAPEUTA: Chcę, żebyś właśnie tak się ze mną czuł. Ze jesteś bardziej sobą.

KLIENT: Kiedy to powiedziałeś, lepiej zrozumiałem, czego oczekujesz między sobą a klientem.

TERAPEUTA: *(poprawia)* Pomiędzy *nami.*

KLIENT: Tak, *nami.*

Krok 8. Terapeuta ujawnia, jak odbiera klienta.

TERAPEUTA: Czuję, że dzisiaj nawiązaliśmy kontakt w inny sposób. Czuję, że poznałem cię lepiej. Widzę twoją wyraźniejszą, bardziej asertywną część, co mi się podoba.

KLIENT: *(uśmiecha się, kiwa głową w zamyśleniu)* Tak.

TERAPEUTA: *(patrzy na zegar)* Słuchaj, czas, żebyśmy skończyli. Więc jak się masz?

KLIENT: Dobrze, dzięki.

TERAPEUTA: Czy mogłeś podnieść kwestię tego konfliktu pomiędzy nami sześć miesięcy temu albo rok temu?

KLIENT: Och, w żadnym wypadku!

TERAPEUTA: Świetnie. Chcę ci powiedzieć, że dostrzegam, jakie to było dla ciebie osiągnięcie i zobaczyłem twoją silną, asertywną stronę, której nigdy wcześniej nie widziałem.

KLIENT: Tak. *(kiwa głową)* Dla mnie to też było osiągnięcie. I chciałbym powiedzieć, że wcześniej nie czułem niczego szczególnego w moim ciele, a odkąd zajmujemy się pracą z ciałem, stałem się na to otwarty. Teraz to jest naprawdę łatwe; odczuwam konkretną emocję, a wcześniej nie miałem żadnego pojęcia o tym, co czuję w ciele. Naprawdę doceniam sposób, w jaki zareagowałeś na to, co podniosłem i ciało mi mówi, że to naprawdę bardzo znacząco zmieniło dynamikę pomiędzy nami.

TERAPEUTA: Cieszy mnie to.

Krok 9. Terapeuta ujawnia swoją rolę w stwarzaniu podwójnego wiązania.

TERAPEUTA: Brian, chciałbym przekazać ci tę reakcję z mojej strony. Może powinienem wytłumaczyć się z frustracji, jaką czasami odczuwam. Czasami czuję się niejako wrobiony przez ciebie, przez to, że niekiedy zadajesz mi pytanie, a ja odpowiadam, ale moja odpowiedź nigdy nie wydaje ci się wystarczająco dobra. To prowadzi do kolejnego pytania, na które znów próbuję odpowiedzieć, co prowadzi dalej i dalej... Widzę teraz jasno, że muszę wyłapywać te momenty, w których czuję się prowadzony coraz dalej i komentować je.

A kiedy to się dzieje - i to jest mój problem, nie twój - muszę zacząć dostrzegać, dlaczego frustruję się z twojego powodu.

KLIENT: Więc mówisz, że nie zrozumiałeś czegoś dobrze?

TERAPEUTA: Tak jest.

KLIENT: Doceniam twoją pokorę.

TERAPEUTA: Jeśli się frustruję, to znaczy, że coś ze mną jest nie tak; masz całkowitą rację... I sądzę, że jest coś w stylu komunikowania się między nami, co wywołuje we mnie tę reakcję kłótliwości, na którą muszę uważać; to nie jest dobre. Ale bardzo dobre jest to, że możesz mi to teraz uzmysłowić, żebyśmy mogli się temu przyjrzeć. Możesz mi przypomnieć, że muszę na to uważać, bo to ci nie służy. Kiedy pracuję z klientem... *{poprawia się)* kiedy pracuję z *tobą,* muszę odłożyć to na bok i zająć się całkowicie twoim przeżywaniem.

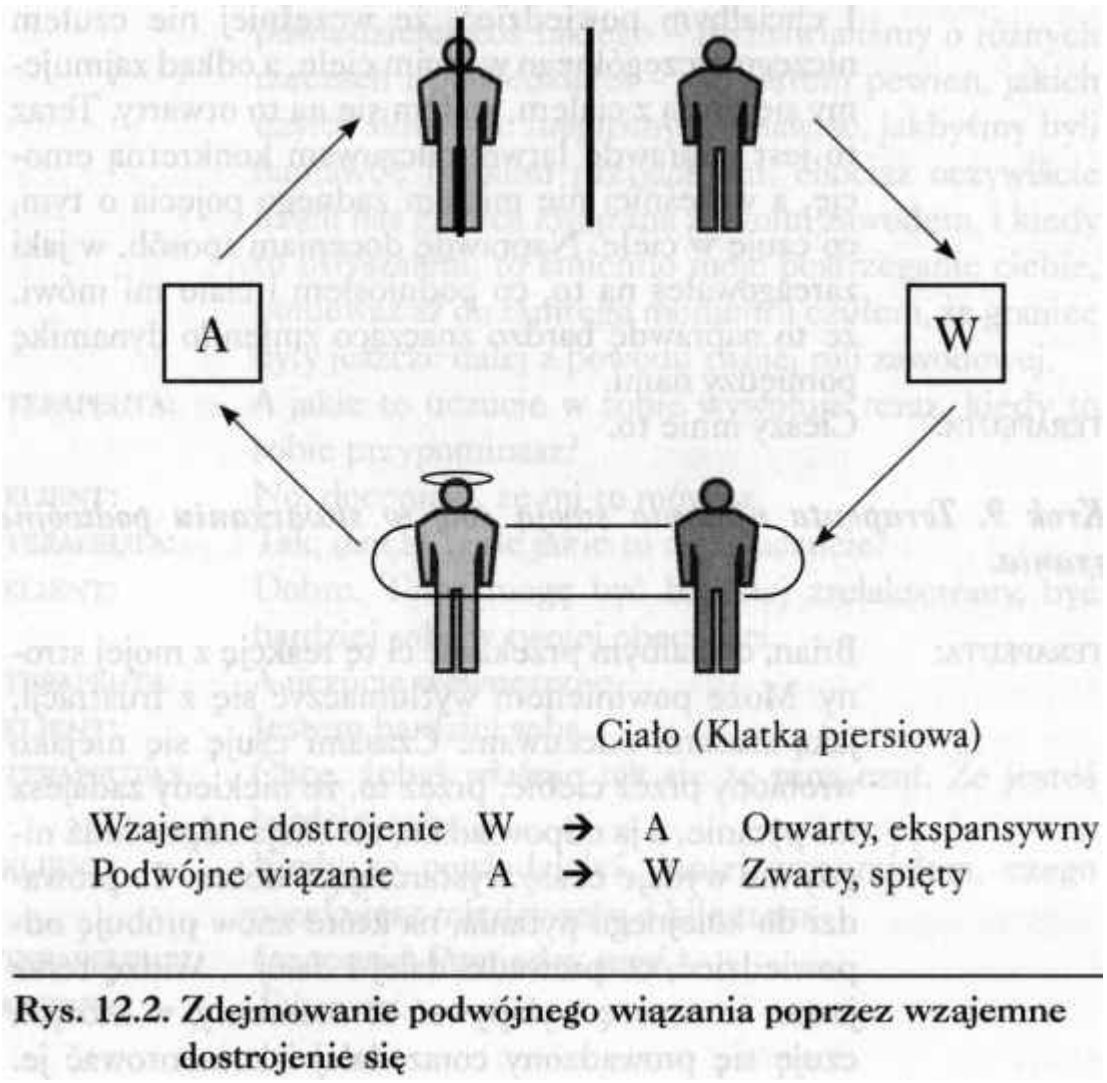

Rys. 12.2. Zdejmowanie podwójnego wiązania poprzez wzajemne dostrojenie się

Opór wobec wzajemnego dostrojenia

Kiedy klient doświadcza rozczarowania, o którym nie może porozmawiać otwarcie, może stworzyć podwójne wiązanie.

Stwarza sytuację, w której nikt nie wygrywa, najczęściej przez to, że dewaluuje samego siebie (i swoją zdolność do komunikowania) albo terapeutę (i jego zdolność do opieki nad pacjentem). Wini (teraz „nieadekwatnego") terapeutę, który zmienił się w negatywny obiekt, z przekonaniem, że „tak naprawdę nie chcesz [albo nie możesz] mnie zrozumieć". Albo może winić samego siebie („zawstydzone Ja") za to, że nie spełnił oczekiwań terapeuty: „Nie mogę zrobić tego, co konieczne [wyrazić się jasno, odczuwać swoich uczuć i opisywać ich], żebyś mnie zrozumiał".

Klient musi zrozumieć, że niezgoda jest normalną częścią komunikacji między dorosłymi, a zwłaszcza tutaj, w ramach przymierza terapeutycznego. Te różnice zdań zapewniają ważną lekcję empiryczną: że nieporozumienia mogą prowadzić do nowego, głębszego zrozumienia.

Niektórzy klienci odtwarzają podwójne wiązanie, oczekując dalszego zranienia i zdrady. Jest to mechanizm, który sprawia, że pozostają w izolacji - mechanizm powtarzającego się odpychania innych przez stwarzanie sytuacji bez wyjścia.

Odkryliśmy, że najpowszechniejsza forma oporu wobec wysiłków terapeuty w stwarzaniu wzajemnego dostrojenia zamiast podwójnego wiązania dotyczy stwarzania przez klienta jeszcze jednego podwójnego wiązania. Zbudowane jest to na przesłance, że druga osoba się myli (tzn. jest ułomna, nieuczciwa, oceniająca, złośliwa, niekompetentna).

Przeszkody, które blokują relację terapeutyczną, najczęściej dotyczą oczekiwań (wypowiedzianych bądź nie) wewnątrz przymierza terapeutycznego, jak w przypadku Toma, poniższego klienta.

TERAPEUTA: Gzy czujesz, że dzielę z tobą ten problem?

KLIENT: Tak, myślę, że rozumiesz.

TERAPEUTA: Nie tylko „rozumiesz". Czy czujesz, że jestem po twojej stronie?

KLIENT: Myślę, że masz własną wizję tego, co znaczy być w tym „ze mną".

TERAPEUTA: CO masz na myśli?

KLIENT: NO CÓŻ *(z wahaniem)*, to ty wyznaczasz granice tej relacji. Dla ciebie to nic więcej jak tylko cotygodniowa sesja...

TERAPEUTA: Tak...

KLIENT: Jestem zazdrosny. Możesz ustanawiać warunki w relacji, a ja nie.

TERAPEUTA: To prawda, niezaprzeczalna prawda, że mamy oddzielne życia... Chcę być tutaj najlepiej, jak potrafię, w naszym wspólnym czasie każdego tygodnia. (*czeka na reakcję*) Co o tym myślisz? *(czeka)* Czy myślisz, że zapewniam ci tyle?

KLIENT: *(niechętnie)* Tak, tak mi się zdaje.

Sesja kończy się, pozostaje nierozwiązany problem różnicy zdań i zazdrości klienta z powodu prywatnego życia terapeuty.

Klienci czują motywację, by stwarzać opór typu podwójnego wiązania za każdym razem, gdy „dziecko w nich" wierzy, że terapeuta będzie taki jak wszyscy inni ludzie w jego życiu, którzy mieli władzę, by je ranić i zdradzać. Siła podwójnego wiązania leży dokładnie w tym, że się o nim nie mówi. Pełne lęku oczekiwanie podwójnego wiązania przez klienta nie pozwala mu go wyrazić. Jest to wyuczony mechanizm obronny z dzieciństwa, który służy ochronie klienta przed niesprawiedliwym upokorzeniem i zwykle jest odbiciem powtarzanej praktyki odpychania innych od siebie dzięki tworzeniu podwójnego wiązania. W tym sensie jest to przymus powtarzania.

Tabela 12.1.
Dwa sposoby, w jakie klient próbuje udaremnić wzajemny rezonans terapeutyczny

	Porażka w komunikowaniu	**Porażka w zaangażowaniu**
1. Dewaluacja terapeuty	„Nie będziesz w stanie mnie zrozumieć" „Nie wiesz, jak to jest" „Nigdy przez to nie przechodziłeś"	„Prawdą jest, że ci na mnie nie zależy" „Musisz się zachowywać tak, jakbyś mnie lubił" „Wykonujesz tylko swoją pracę"
2. Dewaluacja samego siebie	„Nie jestem w stanie wyrazić, jak się czuję" „Nie wiem, jak ubrać w słowa to, co dzieje się w moim wnętrzu"	„Moje uczucia się nie liczą" „To niczego nie zmieni" „Moje życie się nie zmieni"

Przechodzenie do klienta na drugą stronę barykady

Terapeuta nie powinien próbować rozwiązywać podwójnego wiązania przez proste tłumaczenie się przed klientem. Zapewnianie emocjonalnego wsparcia i próby perswadowania za pomocą logiki nigdy nie pomagają, a zwykle intensyfikują mechanizm obronny.

Najlepszym podejściem jest dołączyć do klienta w jego poczuciu bycia niezrozumianym, trwać wraz z nim w utrapieniu związanym z podwójnym wiązaniem i sympatyzować z jego doświadczeniem bycia po drugiej stronie barykady, za którą nie ma wygranych. Terapeuta odniesie sukces w pokonywaniu barier wzniesionych przez zranienie, gniew i rozczarowanie tylko dzięki bezwarunkowemu wkroczeniu *jako sojusznik* w doświadczenie tego mężczyzny. Ten proces przekształca podwójne wiązanie we wzajemny empatyczny kontakt.

ROZDZIAŁ 13

Scenariusz poprzedzający zastosowanie homoseksualizmu

Kiedy czuję się zawstydzony, potrzebuję ulgi - jakiegoś narkotyku.

Będę szukać, póki nie znajdę czegoś, czego będę mógł pożądać.

Go się dokładnie dzieje, kiedy nasz klient przechodzi do epizodu zastosowania homoseksualizmu? W poniższym rozdziale opisuję funkcję różnych stanów Ja, które prowadzą klienta do incydentu z niechcianym zachowaniem seksualnym wobec tej samej płci.

Zajmę się następującymi stanami Ja: (1) asertywnością, (2) wstydem, (3) Ja fałszywym, (4) strefą szarości i (5) zastosowaniem homoseksualizmu (ZH).

Tryb nadawania uprawnień: prawo pierworództwa

Chwałą Boga żyjący człowiek.
- św. Ireneusz

Nie mogę iść przed siebie w życiu, jeśli nie zacznę mieć lepszego kontaktu sam ze sobą, nie stanę się bardziej asertywny.
- trzydziestoczterolatek

Bycie tym, kim miałem być, jest naprawdę ekscytujące. To najważniejsza odpowiedzialność, jaką mam - bycie sobą.
- dwudziestotrzylatek

Mężczyzna posiadający problem z homoseksualizmem często nieświadomie wierzy, że ma niewielką osobistą moc albo że nie ma jej wcale. Wierzy, że inni ludzie nie potrafią traktować go poważnie i że nie słuchają go z szacunkiem. Stan asertywności zaś jest zdrowym samopoczuciem, w którym klient czuje, że jest na swoim miejscu. Jest to, jak wyraził to prosto pewien mężczyzna, „mój tryb nadawania uprawnień".

Asertywność jest stanem, na którym buduje się prawdziwe Ja płciowe. Jest częścią zakorzenionej w biologii tożsamości płciowej człowieka i zasadza się na podstawowym ludzkim popędzie do panowania nad sobą. W tym stanie człowiek czuje się spokojny, pogodny, skupiony, pewny i silny, i jest w stanie wpływać na ludzi dookoła niego.

Gdy potrzeby wewnętrzne i ich zewnętrzny wyraz są ze sobą spójne, człowiek jest w stanie wzrastać w prawości, uczciwości, autentyczności i w panowaniu nad sobą. Jeśli jego potrzeby i pragnienia są jasne i harmonijne, zachowuje godność i harmonię w relacjach. Z postawy asertywnej wypływa w spontaniczny sposób kreatywność, witalność, ekspresyjność i radość.

Asertywność Ja

- skuteczna ekspresja prawdziwych potrzeb, pragnień i chęci
- ekspresja prawdziwego Ja
- spontaniczność, witalność, reagowanie, kreatywność, powiązanie z płcią
- możliwość wyrażania gniewu, wyznaczanie granic dla wyrażania emocji (ochrona Ja)
- *otwarcie emocjonalne*

Asertywność jest zakorzeniona w biologicznym popędzie do pozostania częścią stada. Ale kiedy blokuje ją wstyd, szkoda dla osobowości jest katastrofalna. Wielu mężczyzn z pociągiem do tej samej płci (SSA), którzy doznali zawstydzenia z powodu swojej asertywności, czuje potrzebę znalezienia partnerów seksualnych, którzy pogłębią i usprawiedliwią wstyd:

> Chcę uprawiać seks z facetami, którzy mnie onieśmielają, którzy sprawiają, że czuję się sam ze sobą niepewny. Nigdy nie odczuwam silnych emocji do kogoś, kto jest dostępny, kto konsekwentnie dobrze mnie traktuje. Tacy mężczyźni mnie nudzą - tracę do nich szacunek.

Gdy mężczyzna żyje w zdrowym stanie asertywności, znika pociąg do rozwiązania problemu onieśmielenia za pomocą erotycznego acting out. Jest on w stanie wejść w prawdziwą i w pełni wzajemną wymianę uczuć z innymi mężczyznami.

Rozwijanie nowej umiejętności życiowej. Powrót do stanu asertywności wymaga praktyki i skupienia. Kiedy klient poznaje ten stan lepiej, w końcu odkrywa, że czuje się w nim jak ryba w wodzie. Pewien mężczyzna opisał

to tak: „Asertywność to prawo do narodzin. To niezamieszkane miejsce, a ja mam prawo własności. Ale nie mogę tylko stać i patrzeć. Muszę wejść i mieszkać. Muszę tam się zatrzymać".

Niektórzy klienci mają odruchowe wspomnienia wcześniejszych momentów asertywności, kiedy byli spontaniczni i wolni, pozbawieni kajdan wstydu i niszczącej, zahamowanej postawy społecznej Ja fałszywego.

Wskaźnik asertywności. Mężczyźni o orientacji homoseksualnej niekoniecznie są pozbawieni asertywności we wszystkich aspektach swojego życia. Są mężczyźni z SSA, którzy są asertywni (i odnoszą duże sukcesy) w relacjach biznesowych. Problem w ich przypadku występuje w kwestiach związanych z ustanawianiem granic w życiu prywatnym, zwłaszcza w rodzinach, z których się wywodzą i w intymnych, osobistych relacjach.

Mężczyźni, którzy do nas przychodzą, przekonują się, że rozwijanie asertywności zasadniczo pomaga im wydostać się z „mentalności gejowskiej". Dzięki temu, że koncentrują się na rozwijaniu wzajemności i równorzędności w relacjach z innymi mężczyznami, postrzegają siebie samych jako równych względem innych mężczyzn - a nie jako obiekty seksualne.

Wstyd

TERAPEUTA: Kiedy byłeś chłopcem, nigdy nie pozwalano ci, żebyś był zły.

KLIENT: Zły?... Nigdy nie mogłem być prawdziwy!

Wstyd

- niepokój związany z dezaprobatą
- oczekiwanie odrzucenia
- lęk przed rozczarowaniem, zranieniem, zawiedzeniem innych
- *zamknięcie emocjonalne*

Wstyd w różnych postaciach. W poprzednich rozdziałach niniejszej książki widzieliśmy, jak na wczesnym etapie życia typowego klienta w ramach jego środowiska został zablokowany podstawowy pociąg do potwierdzenia prawdziwego Ja płciowego. Mężczyźni, którzy wyrośli w rodzinie triadyczno-narcystycznej, są obciążeni różnorakimi blokadami emocjonalnymi, w tym lękiem, upokorzeniem i oczekiwaniem odrzucenia.

Wstyd antycypacyjny

- Często problemem dla klienta jest antycypacja wstydu, a nie sam wstyd
- Klient ma potrzebę, by rozumieć własne oczekiwanie (antycypację) wstydu i swoją aktywną rolę w stwarzaniu wstydu
- Ciało reaguje (zahamowanie afektu) w obecnym momencie tak, jakby było w przeszłości (tj. nerwica)

Ta postawa zawstydzenia może być uwidoczniona w biernym wycofaniu się i przeżywaniu upokorzenia. Ale pod powierzchnią kryje się napędzane wstydem gniewne nieposłuszeństwo i uporczywa niezgoda na zależność emocjonalną od innej osoby.

Gniew na usługach asertywności może być zdrową reakcją na pogwałcenie granic przez drugą osobę - uzasadnioną próbą ustanowienia na nowo właściwych granic. Ale gniew może być również użyty jako sposób na ograniczenie potencjalnie zdrowych kontaktów z innymi ludźmi.

Antycypacja wstydu. Pewien klient wyjaśniał pod koniec terapii: „Pierwszy raz w swoim życiu nie uciekam od samego siebie. Czuję, jak to jest, kiedy nie odczuwa się wstydu. To cudowne: można chodzić bez poczucia wstydu". Często widzimy klientów, których całe życie zostało zbudowane wokół utrudnień wywołanych przez wstyd antycypacyjny. Pewien czterdziestolatek rozważał:

> *Asertywność'*... to dokładne przeciwieństwo tego, czym jestem! Żyję zawsze gotowy spotkać się z niszczącą dezaprobatą. Jestem zmęczony byciem miłym. Często odkrywam, że jestem w dołku stworzonym przez oczekiwania innych w stosunku do mnie. Jeśli ludzie są ze mnie niezadowoleni, muszę zrobić coś, co to zmieni na lepsze, ponieważ zawsze istnieje zagrożenie, że ktoś odkryje - znowu - że nie da się mnie kochać.

Kiedy terapia posuwa się naprzód, klient zaczyna rozumieć, że konflikt między asertywnością a wstydem, który pojawia się w życiu codziennym, nie jest zwykle spowodowany przez jakąś osobę z zewnątrz, która wywołuje wstyd, lecz raczej jest to jego własna antycypacja wstydu, po której następuje blokada asertywności.

Powrót do momentów zamknięcia emocjonalnego. Oprócz pierwotnych momentów zamknięcia emocjonalnego typu asertywność-wstyd, klient, rozmyślając o swoim dzieciństwie, często widzi, że chodziło nie tyle o konkretny

incydent, w którym został zawstydzony, ile o antycypowanie *wstydu*, które zakończyło dążenie klienta do przywiązania do mężczyzny. Żył z ciągłym oczekiwaniem upokorzenia za próby bycia asertywnym. Przez to, że oczekiwał wstydu, stał się sam ofiarą podwójnego wiązania, sytuacji bez wyjścia i w klasycznym modelu nerwicy odtwarza dawne doświadczenia z dzieciństwa w obecnych relacjach.

Klient zacznie wyzwalać się ze statusu ofiary tylko wtedy, kiedy zrozumie paraliżujący efekt wstydu antycypacyjnego. Gdy pokona tę chroniczną obawę przed dezaprobatą i zacznie prawdziwie zaznaczać swoją pozycję, odkryje, że homoseksualizm jest znacznie mniej pociągający:

> Pamiętam, że kiedyś pokłóciłem się z matką co do planów związanych z college'em. Próbowała sprawić, że poczuję się źle, ponieważ żadnego jeszcze nie wybrałem. Była intruzywna i chciała bezwzględnie wiedzieć - tu i teraz - co zamierzałem zrobić z moim życiem. Moim prawdziwym uczuciem był gniew, którego nie wyraziłem. Szkoda, że nie postawiłem granic jej intruzji i obezwładniającym żądaniom.
>
> Nie zrobiłem tego i jeszcze tej samej nocy szukałem doświadczeń homoseksualnych.
>
> Nauczyłem się, że kiedy jestem w stanie asertywnym, jestem „sobą". Robię to, co konieczne, aby moje prawdziwe potrzeby zostały spełnione i niespecjalnie mnie martwi, co inni sobie myślą. Ale kiedy czuję się w środku słaby i zły, wtedy zwracam się poza samego siebie, do innych mężczyzn, by uzyskać od nich uprawomocnienie i pociechę.

Asertywność •<	• **Wstyd**
(podwójne wiązanie)	
• ekspansja uczuciowa	• zahamowanie uczuciowe
• otwarty emocjonalnie	• zamknięty emocjonalnie
• współczulny	• przywspółczulny
• *żywy afekt*	• *zahamowany afekt*

Wywoływanie wstydu. Oprócz *antycypacji* wstydu, widzimy, jak klient aktywnie *wywołuje wstyd,* kiedy stwarza sytuację wstydu jako formę samokarania za krótko trwające próby bycia asertywnym.

Pewien mężczyzna zmagający się w momentach pozbawienia praw z fantazjami gejowskimi powiedział mi o incydencie, który ostatnio miał miejsce: „Pomagaliśmy pewnej starszej pani spakować się do przeprowadzki" - powiedział - „i musiałem z nią porozmawiać. Zastanawiała się, dlaczego

nie mam jeszcze żony. Powiedziała: »Młody człowiek, taki jak ty, musi spotkać miłą, młodą damę. Pomogę ci taką znaleźć!«".

I kontynuował:

> Najpierw poczułem zachwyt i nadzieję, że znajdę dziewczynę. Prawie zaakceptowałem jej propozycję. Bardzo chciałem spotykać się z kimś i dostałem swoją szansę. Ale potem pomyślałem, że będę musiał powiedzieć dziewczynie o moich fantazjach homoseksualnych, z którymi zmagałem się w przeszłości i że ją to zniszczy. Wyobraziłem sobie jej upokorzenie i to, jak wraca do tej starszej pani i mówi: „Dlaczego umówiła mnie pani z *takim* dziwakiem?". Więc wzruszyłem tylko ramionami i powiedziałem jej, że nie mam czasu na randki.

Konflikt asertywność - wstyd: Korzenie w relacji matka - syn. Konflikt asertywność - wstyd objawia się najpierw we wczesnych próbach określenia własnej płci, co przez wielu mężczyzn było postrzegane jako wywoływanie niezadowolenia rodziców. Ten konflikt zwykle ma swoje najwcześniejsze korzenie w lęku przed wywołaniem irytacji albo rozczarowania u matki, co stawia chłopca w ambiwalentnej pozycji wobec wrodzonych męskich dążeń i zagraża łączności z przywiązaniem matczynym.

Psychoanalityk Charles Socarides (Socarides & Freedman, 2002) opisuje to następująco:

> Bez względu na formę homoseksualizmu regularnie spotykam się z niepokojami związanymi z oddzieleniem od matki... Dla wszystkich klientów zasadniczym zadaniem jest wyjaśnienie... lęku przed utratą obiektu, lęku przed utratą obiektu miłości, i niepotrzebnej wrażliwości na akceptację lub jej brak ze strony rodziców (s. 23).

Chłopiec z niepewnym przywiązaniem do matki będzie cierpiał najdotkliwiej, kiedy ma również słabą relację z ojcem. Kiedy ojciec jest w rodzinie na pozycji nieskutecznej - np. dyskwalifikuje samego siebie przez to, że pozostaje w dystansie emocjonalnym - wpływ matki staje się dominujący. Pewien klient powiedział: „Miało być tak, jak Mama chce albo wcale".

W późniejszym okresie życia klient, który zmaga się z problemami asertywności i wstydu, prawdopodobnie będzie odgrywał ten konflikt w relacjach z innymi kobietami - spostrzegając żonę, jeśli będzie ją miał, jako kontrolującą i manipulującą i doświadczając wewnętrznych konfliktów zawsze wtedy, będzie próbował utwierdzić się w prawdziwym Ja płciowym.

Pewien mężczyzna wyraził konflikt asertywność - wstyd jako „lęk przed dezaprobatą za to, że pozostaję w mojej prawdzie". Inny mężczyzna, mówiąc o teraźniejszej relacji z matką, której „włączająca" i „wyłączająca się" uwaga

stworzyła relację wrogiej zależności, opisał dynamikę, jaką często spotykamy w rodzinie narcystycznej: „Moja matka tkwi we własnym świecie, wciąga mnie do niego i wyciąga z powrotem, kiedy tylko ma na to ochotę".

Zastosowanie Ja fałszywego w rozbrajaniu osób zawstydzających

W rozdziale drugim mówiliśmy o tym, jak środowisko triadyczno-narcystyczne przyczynia się do rozwoju Ja fałszywego. Rozwija się ono w pewnym typie wczesnej relacji matka - syn, kiedy chłopiec staje przed następującym wyborem: może albo dystansować się od samego siebie i zadowalać swoją matkę, albo próbować być sobą, ale ryzykować emocjonalnym porzuceniem.

Rozważymy teraz, jaką rolę odgrywa Ja fałszywe w „scenariuszu poprzedzającym zastosowanie homoseksualizmu".

Fałszywe Ja jest czymś więcej niż tylko niegroźną rolą społeczną dostosowaną do oczekiwań środowiska. Jest nakładanym na Ja gorsetem, który zamyka witalne uczucie asertywności. Pewien klient opisał swoje Ja fałszywe następująco: „Jestem w ciele, które ma na sobie maskę i kostium, i występuje na scenie".

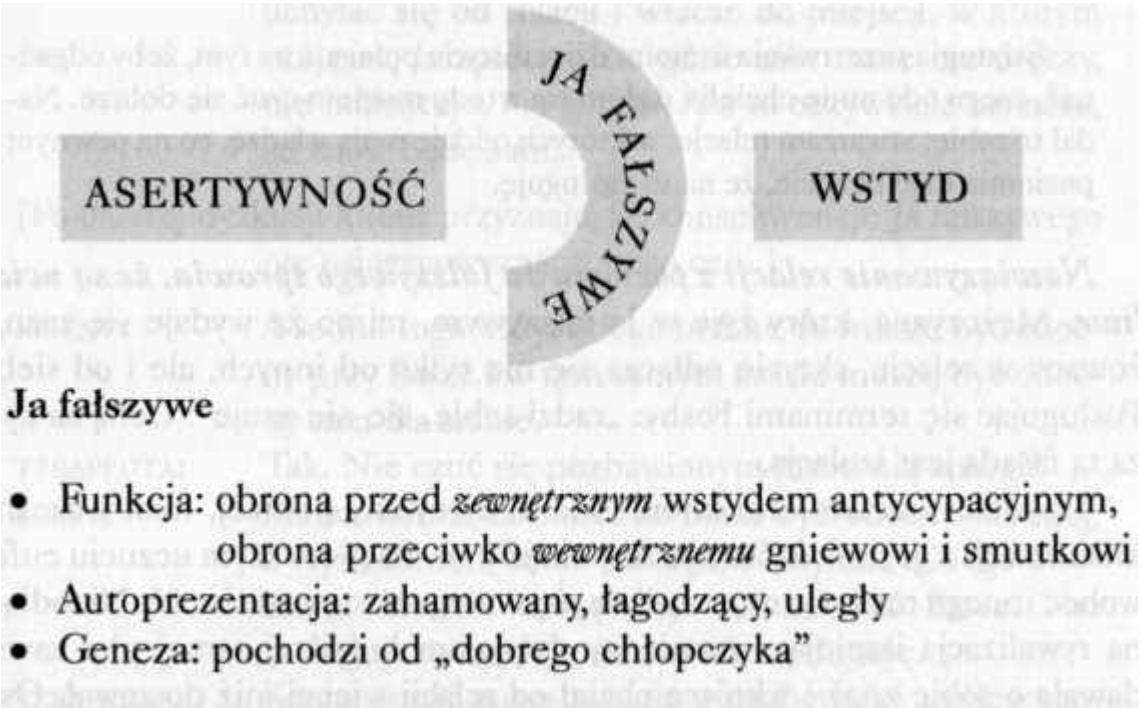

Rys. 13.1. Ja fałszywe

Ja fałszywe chroni osobę przed stresem związanym z konfliktem asertywność - wstyd przez to, że stwarza strefę wyłączenia się.

Jest to fasada - odgrywana, pielęgnowana osobowość, kryjówka, która skrywa naturalną płciową witalność mężczyzny, powstrzymuje jego spontaniczność i zamyka go w roli, która jest sztywna i wystylizowana.

W skrócie: Ja fałszywe blokuje osobistą siłę danej osoby, która wypływałaby w naturalny sposób z życia w prawdziwym Ja.

Postawa samodyskwalifikacji, mająca swe korzenie w dziecięcej roli dobrego chłopczyka, służy jako środek do rozbrajania potencjalnych osób, które zawstydzają. Klienci opisywali swoje Ja fałszywe następująco:

> Jedyny sposób na stwarzanie kontaktów emocjonalnych, jaki znam, to dawanie samego siebie innym, dawanie ludziom tego, czego ode mnie chcą. Sprowadza się to do czegoś takiego: Wolę już być „fałszywym czymś" niż „prawdziwym niczym".

> Robię to, czego chcą inni, bo boję się ich rozczarować.

> Krytyka mnie przeraża. Jeśli kogoś denerwuję, to dla mnie koniec świata. Jestem rozczarowany sobą, dlatego że rozczarowuję innych.

> Rozumiem, dlaczego podoba mi się praca w usługach. Służę ludziom całe swoje życie, było tak nawet w domu, z mamą, kiedy byłem dzieckiem.

> Strategia przetrwania w moim dzieciństwie polegała na tym, żeby odgadnąć, czego ode mnie chcieli i dać im to; wtedy mogłem czuć się dobrze. Nadal to robię; stwarzam relacje, w których oddaję moją władzę, co na pewnym poziomie daje uczucie, że na to zasługuję.

Nawiązywanie relacji z poziomu Ja fałszywego sprawia, ze są uciążliwe. Mężczyzna, który żyje w Ja fałszywym, mimo że wydaje się zaangażowany w relacje, skrycie odłącza się nie tylko od innych, ale i od siebie. Posługując się terminami Foshy: „radzi sobie, ale nie czuje". Ceną za życie za tą fasadą jest izolacja.

Trzydziestoczteroletni klient, Mark, cytowany poniżej, miał wcześniej kilka relacji z gejami, które nie zaspokajały go. Po pierwszym uczuciu euforii wobec innego mężczyzny, rozwijała się u niego wroga zależność. Nieodłączna rywalizacja istniejąca pomiędzy dwojgiem ludzi tej samej płci zawsze dawała o sobie znać i wkrótce chciał od relacji więcej, niż dostawał. Ostatecznie - jak w przypadku niemal każdej pary gejowskiej - relacja stawała się otwarta na seks z innymi, co oznaczało początek końca.

Mark, pozbawiony iluzji i przekonany, że dwaj mężczyźni są z natury niekompatybilni, poszukiwał możliwości, by odkryć swój potencjał heteroseksualny w związkach. W czasie, kiedy odbywał sesję przywołaną poniżej, spotykał się od sześciu miesięcy z dziewczyną. „Chcę być prawdziwy w związku i pozostawać w kontakcie z tą kobietą" - powiedział, ale wkrótce

przekonał się, że Ja fałszywe w postaci „miłego gościa" stanowiło poważną przeszkodę w osiągnięciu tego celu.

TERAPEUTA: Jakie masz uczucia, kiedy myślisz o Sarze?

KLIENT: Czuję się zobowiązany, zdenerwowany i przytłoczony. Sara pyta mnie ciągle: „Co jest nie tak?". Ale ja nie wiem. Świeżość relacji znikła i teraz czuję, że stoi przede mną obowiązek zerwania związku. Widzę, jak gdzieś między wierszami po prostu „wymeldowuję się".

TERAPEUTA: Tak. Zostajesz z boku, jesteś dla niej nieobecny...

KLIENT: Nawet sam dla siebie nie jestem obecny. Jestem znudzony, to już nie jest zabawne i po prostu chcę uciec. Potem zamykam się w skorupie i im więcej się oskarżam z tego powodu, tym głębiej chcę wejść w skorupę. Mogę iść do przodu, oddzielić moje uczucia od zachowania. Ale widzę, że kusi mnie, żeby uchylać się od relacji i wracać do miejsca, w którym czuję się bezpiecznie... gdzie nikt mnie nie dręczy, nie molestuje, nie gwałci. Ale to oczywiście oznacza, że znów będę sam.

[Po dalszej dyskusji klient przyznaje, że konsekwencje Ja fałszywego nie osiągają wyznaczonego celu.]

KLIENT: A sedno tego wszystkiego to fakt, że muszę być obecny przy Sarze i w tym samym czasie muszę być obecny sam dla siebie.

TERAPEUTA: Tak. Nie czuć się pozbawionym przez nią energii.

KLIENT: Matka nauczyła mnie, że mam być obecny dla niej, z wyłączeniem mnie samego. Nabyłem takiego zwyczaju. Ale nie mogę tego zafundować Sarze. Nie zasługuje na to. Ja też na to nie zasługuję.

TERAPEUTA: Konieczność pozostawania w osobowości „miłego gościa" jest męcząca - wyczerpuje cię. Daje wrażenie nieautentyczności. Rozwiązaniem jest pozostanie w łączności z wewnętrznymi uczuciami i wrażeniami oraz podzielenie się nimi z Sarą.

KLIENT: Tak. Muszę się nauczyć, jak z nią być i wciąż pozostać tym samym „prawdziwym" mną.

Pozostawanie zablokowanym w strefie szarości

Gdy wstyd odnosi zwycięstwo nad asertywnością, gdy oczekiwania innych osłabiają integralność osobistą, rezultatem jest strefa szarości.

Została ona dobrze opisana przez Szekspira, który rozumiał emocjonalny paraliż towarzyszący depresji:

W istocie, nie wiem, dlaczegom tak smutny.
Już mam dość tego, i wy też podobno.
Lecz skąd to przyszło, jakem w ten stan popadł,
Co on ma znaczyć, z czego powstał, jest to
Dla mnie zagadką. Bądź jak bądź, takiego
Smutek ten robi ze mnie niedołęgę,
Ze sam zaledwie mogę siebie poznać.
(Szekspir, *Kupiec wenecki,* akt I, scena I, w przekładzie Józefa Paszkowskiego)

Strefa szarości pojawia się, gdy znacząca osoba odrzuca albo nie reaguje na istotną ekspresję uczuciową klienta, zwłaszcza na jego próby bycia asertywnym, co popycha go w kierunku postawy zawstydzenia.

Podczas gdy wstyd odnosi się do stanu zamknięcia się w sobie, strefa szarości oznacza „pozostawanie w depresji". Podobnie jak wstyd, jest to stan zablokowanego Ja; mimo to jest to zupełnie inne uczucie. To nastrój odbierany jako męczący, płaski i pozbawiony życia.

Strefa szarości nie jest w istocie stanem Ja, ponieważ będący w niej człowiek nie ma żadnego poczucia Ja. Nie istnieje również żadne dające się zidentyfikować źródło napięcia. Klienci mawiają: „Nie chodzi o nic konkretnego". Literatura psychodynamiczna opisuje to jako: „pozycję depresyjną" (Melanie Klein); „utrzymującą się depresję anaklityczną" (Schore) albo „depresję porzucenia" (Masterson).

Strefa szarości charakteryzuje się przewlekłym stanem rozczarowania, z niejasnymi, niezidentyfikowanymi frustracjami, zranionymi uczuciami i samotnością. Zostało to opisane przez naszych klientów jako „uczucie słabości, nieadekwatności, bezradności, beznadziei, bezsiły, izolacji od siebie samego i odłączenia od innych" albo jako „po prostu ogólne poczucie zblazowania".

Mimo że strefa szarości ma w sobie coś z nieukojonego rozpamiętywania, w rzeczywistości istnieje ukryte pocieszenie w bezradności: „Jestem przynajmniej w wygodnym miejscu niezdecydowania". Widzimy obwinianie innych, płaczliwość i poczucie krzywdy: „Czuję się zupełnie pusty, niedoceniony i odłączony. Nie zależy mi. Nie ma mnie wewnątrz mojego ciała. Nie ma mnie nawet tutaj dla mnie samego. Wszyscy mnie porzucili, więc ja też siebie porzucę".

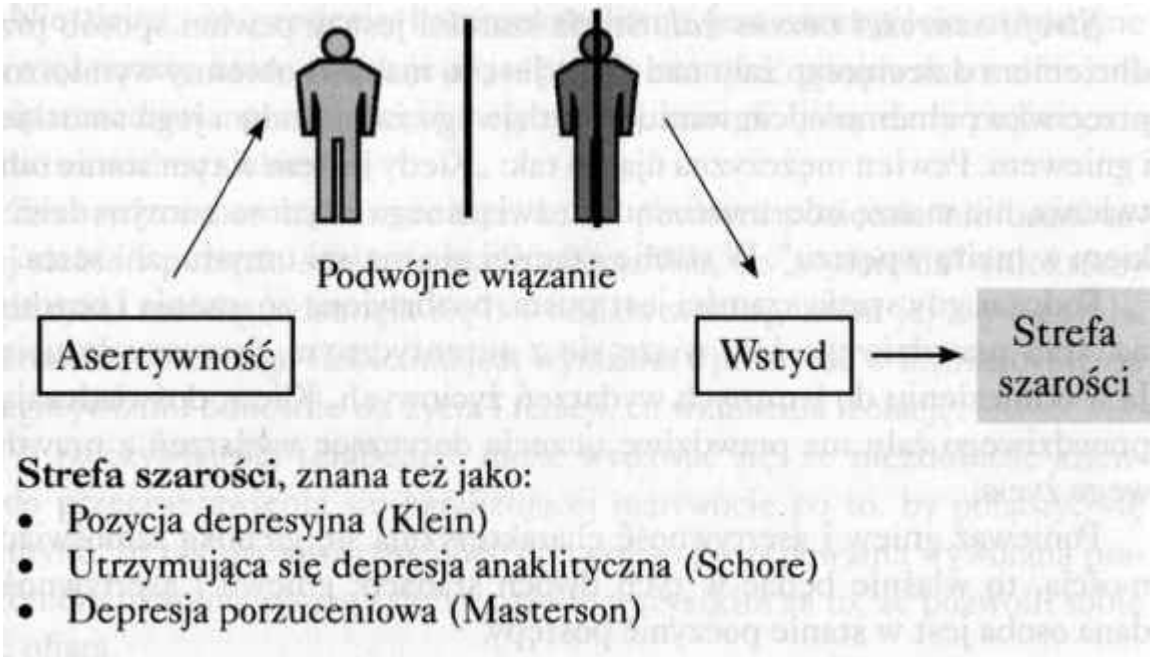

Rys. 13.2. Strefa szarości

Słowa, jakimi klienci opisują swoje doświadczenia, to m.in. „zablokowany", „bezradny" i „stłumiony". Identyfikują tę spetryfikowaną jakość tego stanu jako „uwięziony", „pochłonięty" i „złapany w pułapkę". Inny klient opisał to następująco: „Jestem w moim własnym świecie, w którym nikt nie może do mnie dołączyć i z którego nie ma ucieczki. To pusty pokój, samotny i opuszczony moja osobista nora".

Źródła strefy szarości w dzieciństwie. Strefa szarości może również być wspomnieniem uczuciowym związanym z pochwyceniem w podwójne wiązanie, sytuacją bez wyjścia. W rodzinie triadyczno-narcystycznej dziecko było zmuszane do odczuwania wstydu za wyrażanie uczucia porzucenia-anihilacji. Często słyszymy komentarze takie jak: „Ojciec sprawił, że wstydziłem się swojego smutku. Jeśli płakałem, mawiał: »Dam ci powód do płaczu«". Uczucia negatywne nie mogły być wyrażane. Antycypacja tego wiązania często pozostaje żywa w dorosłym życiu. Pewien mężczyzna wyjaśnił: „Jeśli okażę jakąkolwiek słabość, przyjaciele mnie odrzucą. Jeśli powiem komukolwiek, jak źle się czuję, ta osoba ode mnie odejdzie".

Wstyd związany z wyrażaniem słabości wywołuje utrwalone poczucie beznadziejności dotyczące samej natury relacji. „Nikt nie może mi pomóc; moja depresja jest zbyt głęboka, by ktokolwiek do niej dotarł. Nikt nie kocha mnie na tyle, żeby mnie wysłuchać czy zrozumieć. Jestem naprawdę sam." W dorosłym życiu mężczyzna taki często przekonuje się, że doświadcza na nowo tego samego otępienia i odrętwienia jak w przypadku pierwotnego żalu i desperacji.

Strefa szarości versus żal. Strefa szarości jest w pewien sposób przedłużeniem dziecięcego żalu nad sobą. Jest to manewr obronny wymierzony przeciwko pełnemu odczuwaniu prawdziwego żalu z całym jego smutkiem i gniewem. Pewien mężczyzna ujął to tak: „Kiedy jestem w tym stanie odrętwienia, nie muszę odczuwać smutku związanego z tym samotnym dzieciakiem w moim wnętrzu". W strefie szarości nie ma ani umysłu, ani serca.

Podczas gdy strefa szarości jest pusta, pozbawiona znaczenia i bezduszna, stan prawdziwego żalu wiąże się z autentycznym, żywym odczuciem Ja w odniesieniu do istotnych wydarzeń życiowych. Klient doświadczający prawdziwego żalu ma prawdziwe uczucia dotyczące wydarzeń z prawdziwego życia.

Ponieważ gniew i asertywność charakteryzują się głęboką samoświadomością, to właśnie będąc w tych dwóch stanach: gniewu i asertywności, dana osoba jest w stanie poczynić postępy.

Cynizm, masochizm i negatywizm. Depresja często nazywana jest „gniewem zwróconym do wewnątrz". Kiedy człowiek został zawstydzony, gniew skierowany jest najpierw wobec osoby, która go zawstydziła, ale potem zwraca się przeciwko Ja. Klienci zwykle opowiadają, że w doświadczeniu strefy szarości odczuwają przewlekły gniew. Jest on po części wywołany nienawiścią do samego siebie za bycie zbyt słabym, by wyrazić gniew wobec osoby zawstydzającej w sposób bezpośredni.

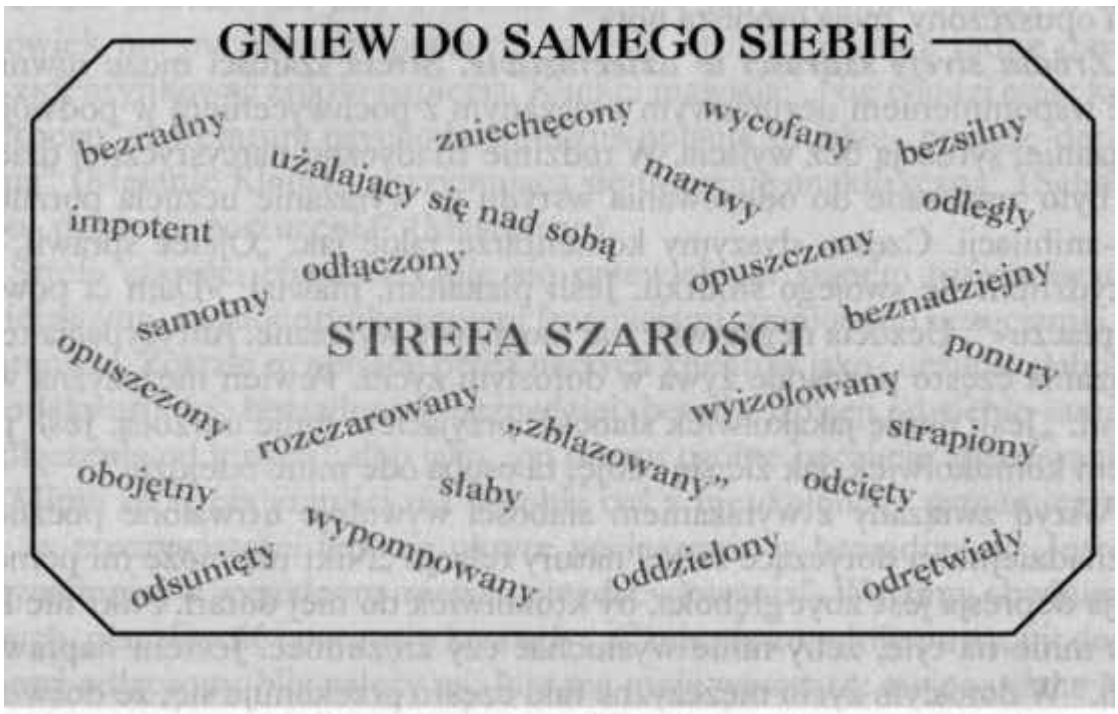

Rys. 13.3. Emocje strefy szarości

Nie dziwi, że przyjęcie homoseksualizmu jest szczególnie atrakcyjne dla mężczyzny, który znajduje się w strefie szarości, ponieważ uwalnia ona i usprawiedliwia pewną część negatywnej energii, jaką dany mężczyzna odczuwa wobec siebie.

Zawstydzona osoba zawsze wie, że na pewnym poziomie nie broni samej siebie i pozwala sobie na bycie ofiarą. Wie, że „wymiękła" (niektórzy mężczyżni mówią „odsunęła się") i oddała władzę, która jej się należała. Nienawiść do samego siebie nie jest wyrażana wprost, ale w formie cynizmu i negatywizmu odnośnie do życia i relacji, co wzmacnia izolację.

W rzeczywistości terapeucie może wydawać się, że niezdolność klienta do przeciwstawienia się paraliżującej martwocie po to, by połączyć się z innymi, to tak naprawdę niechęć do takiego postępowania wywołana pragnieniem ukarania samego siebie przede wszystkim za to, że pozwolił sobie być ofiarą.

Szacunek okazywany podczas wyrażania gniewu. Wielu klientów, którzy w dzieciństwie zauważyli, że gniew nie był akceptowany przez ich rodziców, mówi, że wywołałby on u nich wycofanie, lekceważącą pogardę, wyśmiewanie albo karę.

> To dlatego nawet teraz nie potrafię wyrażać gniewu, czuję się głupio. Nie okazuję tego nikomu, ponieważ nie mam poczucia, że to jest ważne. Mama naśmiewała się ze mnie, kiedy się złościłem, jakbym był śmieszny albo głupi, albo coś takiego. Wściekałem się, a ją to bawiło.
>
> Nie mam wystarczająco dużo pewności siebie, żeby pokazać prawdziwy męski gniew. Czuję, że będę wyglądał jak pedzio albo dziewczyna... [naśladuje wysoki głos]: „O, patrzcie mały »gej Jason« ma wybuch złości!".

Strefa szarości jako smutek, niewdzięczność. Czyściec. Strefa szarości jest swego rodzaju czyśćcem z duszącym poczuciem odłączenia. Ciało mężczyzny odczuwa to jako zamknięcie w sobie, rozpad i zapaść. Nie może ani zbuntować się, by podkreślić swoją pozycję, ani zejść głębiej, by doświadczyć prawdziwego gniewu.

Ogłuszająca izolacja może wywołać hipermotoryczną reakcję obronną opisaną jako nerwowość, napięcie, drżenie i bycie na krawędzi gniewu. Jest to pozostałość neurologiczna procesu umierania, podczas którego centralny układ nerwowy walczy, by zapobiec nadchodzącemu unicestwieniu.

Wielu mężczyzn mówi o tym samym stanie ucieczkowego pobudzenia przed homoseksualnym acting out. Pewien mężczyzna opisał to jako „mnóstwo energii, którą muszę spalić", której towarzyszy „uczucie paniki i chęć

ucieczki". Ale pobudzenie nie jest próbą bycia prawdziwie asertywnym, ponieważ prawdziwa asertywność zawiera w sobie sensownie ukierunkowaną energię, a nie maniakalną ekscytację, i cechuje się zaangażowaniem w wybrany przez siebie cel.

Perspektywa chrześcijańska. Pewien klient-katolik porównał strefę szarości do jednego z siedmiu grzechów głównych: lenistwa. Definiuje się je jako smutek, niewdzięczność, obojętność i apatię. W tradycji katolickiej „grzech śmiertelny" oznacza grzech główny, taki, który prowadzi do innych grzechów.

Grzech lenistwa zawiera w sobie więcej niż tylko „lenistwo"; oznacza odmowę posłuszeństwa Bożemu porządkowi świata opartemu na *prawach miłości* - czyli miłowaniu właściwych rzeczy we właściwych proporcjach. Kiedy ludzie znajdują się w stanie pozbawionym radości, obojętnym i niedającym żadnego zadowolenia (strefa szarości), można powiedzieć, że są w pułapce lenistwa albo obezwładniającej apatii.

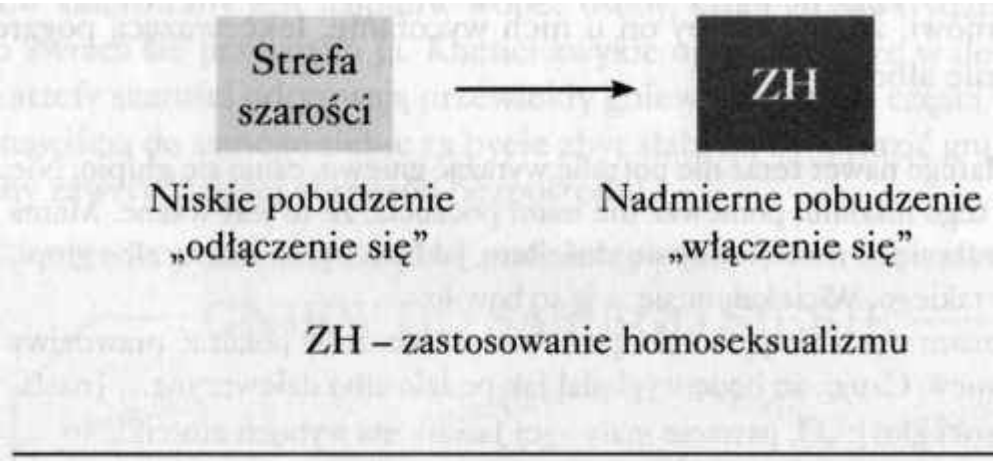

Rys. 13.4. Strefa szarości i odgrywanie homoseksualizmu

Zastosowanie homoseksualizmu: pseudorozwiązanie

Przyjęcie homoseksualizmu oferuje szybkie i łatwe rozwiązanie problemu samotności i martwoty w strefie szarości. Sama idea natychmiast przenosi klienta do nowego stanu Ja. Pewien mężczyzna tak to wyjaśniał: „Mój nastrój zmienia się w jednej chwili. Następuje wybuch energii i to jest ekscytujące. Izolacja nagle odchodzi i czuję moc".

Przejście pomiędzy strefą szarości a zastosowaniem homoseksualizmu zwykle ma postać szybkiego impulsu: „Nagle przychodzi mi na myśl, że chcę acting out. Dlaczego by nie? Mam prawo czuć się dobrze - uprawiać seks - i znaleźć tego »idealnego faceta«. Wiesz... to ta sama stara fantazja".

Nuda i drażliwość prowadzą do odgrywania homoseksualizmu. Mężczyzna, który brał udział w poniższej sesji, był oddanym mężem w trwającym od wielu lat małżeństwie. Ostatnio doświadczał problemów małżeńskich. Na początku sesji opowiada, jak pod wpływem impulsu skontaktował się z Jimem, swoim dawnym chłopakiem. Dzięki pracy z ciałem odkrywa uczucia strefy szarości, które poprzedzały impuls do acting out:

KLIENT: W tym tygodniu kontaktowałem się z Dannym. *(długa cisza)*

TERAPEUTA: (*zachęcająco*) Powiedz mi o tym.

KLIENT: PO prostu wysłałem mu maila. „Czy wszystko w porządku?"... w tym wszystkim, co się dzieje [tzn. w kryzysie małżeńskim klienta], wiedziałem, że kontaktowanie się z nim będzie katastrofalne w skutkach... ale... i tak chciałem to zrobić.

TERAPEUTA: W jakich to było okolicznościach?

KLIENT: *(trochę się relaksuje)* Jill była w kuchni, a ja sprawdzałem maile i skorzystałem z okazji.

TERAPEUTA: Popracujmy z ciałem, dobrze?

KLIENT: Dobrze.

TERAPEUTA: Zatem siedzisz przed komputerem, co czujesz?

KLIENT: Siedzę przed laptopem... w salonie.

TERAPEUTA: I chcesz wysłać do Danny'ego szybkiego maila?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Poczuj teraz swoje ciało.

KLIENT: *(rozważa)* Więc czuję to w brzuchu... w dole klatki piersiowej.

TERAPEUTA: *(potwierdza*) Dobrze, w dole klatki piersiowej.

KLIENT: Tak, też w głowie, policzkach, po bokach twarzy, w oczach... Chcę tylko zobaczyć, jak Danny zareaguje.

TERAPEUTA: Oczywiście, ale jakie to uczucie?

[Klient wydaje się na krótko zagubiony. Terapeuta wraca z nim do momentu konfliktu.]

TERAPEUTA: Zatem Jill jest w kuchni, a ty masz tę pokusę... i ...

KLIENT: Chciałem zobaczyć, jaka będzie reakcja Danny'ego.

TERAPEUTA: Tak. Co to za uczucie?

KLIENT: Ucisk.

TERAPEUTA: Oczywiście... ucisk, gdzie?

KLIENT: *(wzamyśleniu)* W oczach... ostre napięcie.

TERAPEUTA: CO W twoim ciele popchnęło cię do podjęcia kontaktu z Dannym, do „skorzystania z okazji"?

KLIENT: Oczy - napięcie, z boku moich oczu.

TERAPEUTA: Pozostań z tym. *(mówi delikatnie, wyraża swoją troskę)* Zobaczmy...

KLIENT: W okolicy szyi... ramion... i gardła. (*długa pauza)* Teraz jakbym odpływał (*wydaje się sfrustrowany samym sobą)...* muszę wrócić myślami z powrotem.

TERAPEUTA: (*delikatnie poprawia)* Musisz wrócić tu z *ciałem.*

KLIENT: *(stara się przypomnieć sobie)* Tak. Dobra, sprawdzałem maile. Najpierw byłem odłączony od sieci, wpisywałem coś do mojego programu do księgowania. Potem zobaczyłem koło laptopa linię telefoniczną. Pomyślałem: *A co tam, wyślijmy tylko maila.*

TERAPEUTA: Uczucie w ciele związane z „Wyślijmy tylko maila".

KLIENT: Takie samo, jakbym dopiero co oglądał pornografię. Kiedy nie dogaduję się z Ji ll... Mam to uczucie znudzenia, drażliwości... i oglądam porno.

TERAPEUTA: Tak... a uczucie?

KLIENT: I wtedy pojawia się to mrowienie, nagły przypływ w genitaliach.

TERAPEUTA: Tak, zostań z tym.

KLIENT: Świadomość pierwszego uczucia pobudzenia. Początek czegoś, co jest fajnym uczuciem.

TERAPEUTA: „Pobudzenie". „Coś fajnego". „Mrowienie". „Nagły przypływ".

KLIENT: *(staje się bardziej ożywiony)* To było prawie jak: „Nie zależy mi na tym, co się dzieje i co mam zrobić".

TERAPEUTA: Pozostań z tym uczuciem w twoim ciele. Co jeszcze czujesz teraz w tej sprawie?

KLIENT: Czułem nudę. „Puste słowa"... Ramiona mi opadają, czuję ciężar w żołądku... martwotę.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: I wtedy nagle czuję się niecierpliwy... Zgadza się. To jest ukryte uczucie: znudzenie Ji 11 i jej niekończącym się krytycyzmem.

[Klient przystępuje do produktywnego, szczegółowego badania gniewu i frustracji spowodowanej przez żonę, które poprzedziły nagły impuls w stronę acting out, a następnie mówi o krokach, jakie musi podjąć, by zająć się problemem frustracji.]

Kiedy zastosowanie homoseksualizmu jest najbardziej pociągające. Klient wyjaśnia, kiedy czuje największą pokusę do acting out:

> Epizody homoseksualne są najbardziej prawdopodobne, gdy rezygnuję ze swojej asertywności. Jeżeli naprawdę nie chcę czegoś robić, ale to robię, jakbym tego chciał, zaczynam czuć się poniżony. Wówczas mogę zauważyć, że podobają mi się inni mężczyźni.
>
> Mogę być nawet bardziej subtelny. Kiedy na przykład porównuję się z innym mężczyzną, mogę czuć pokusę, żeby umieszczać go na wyższej pozycji niż ja i w ten sposób samego siebie zawstydzać. Jest to bez dwóch zdań zniekształcenie, ponieważ zamiast pokornie przyznać, że różne osoby mają różne talenty, angażuję się w myślowe „kontestowanie mojej osobistej wartości", co sprawia, że czuję się gorszy od innych mężczyzn.
>
> Wtedy, gdy zawstydzam sam siebie w ten sposób, staję się podatny na epizody homoseksualne.

Inny mężczyzna wyjaśniał:

> To dzieje się, kiedy pozostaję zablokowany w strefie szarości, w tym mglistym, pełnym dezorientacji miejscu, w którym ciężko jest myśleć jasno, i w którym przeżyłem dużą część swego życia. Jestem tak zamknięty, że nie potrafię nawet rozpoznać tego, co czuję, a wiem, że to prawdziwy gniew i ból, i nieszczęście, wszystko zmieszane w jeden wielki bałagan.
>
> W tych momentach nie wiem, co robić poza pozostaniem w tym miejscu, a potem zastosowaniem acting out, potem powrotem do tego samego miejsca zamknięcia się w sobie, potem znowu do acting out, żeby tylko poczuć chwilę ulgi. To niekończący, nigdy niekończący się cykl.

Trzeci młody człowiek opisał, co powoduje nim, kiedy ucieka się do pornografii:

> Wczoraj wieczorem wszedłem na stronę z gejowskim porno, ale zanim ją włączyłem, pamiętam, jak bardzo byłem przybity. Nie tylko miałem depresję, ale też nie chciałem nic z nią zrobić.
>
> Siłą tych obrazów jest to, że w jednej chwili zmniejszają moje poczucie nieadekwatności i polepszają mi samopoczucie, ale zaraz potem wzmagają smutek, który bierze się z wcześniejszego poczucia nieadekwatności.

Odstęp czasowy przed zastosowaniem homoseksualizmu. Klienci mówią nam, że istnieje pewna nieuchwytna przestrzeń czasowa pomiędzy bodźcem popychającym w stronę zastosowania homoseksualizmu a rzeczywistą reakcją behawioralną. W tej krótkiej chwili dochodzi do głosu *wola* - ostatnia

szansa na dokonanie wyboru. To ostatnia możliwość wyjścia, krótki moment pomiędzy pomysłem a rzeczywistością. Pewien mężczyzna opisuje go tak:

> Kiedy myśl pojawia się w głowie, to w danym momencie, dokładnie zanim się nią zajmę, mogę zdecydować, że ją zignoruję. Ale jeśli poczekam kilka sekund za długo, będzie już za późno.

„W ubiegłym tygodniu nie słuchałem swojego serca i upadłem", powiedział inny klient. Kiedy wcześniej był pytany o uczucia, powiedział: „Pożądanie seksualne przychodzi najpierw jako ucisk, ściskanie w klatce piersiowej - jak lęk - a potem schodzi w dół w formie pobudzenia w genitaliach".

Inny mężczyzna powiedział, że kiedy czuje pokusę, pomaga mu to przypomnieć sobie ten „dławiący lęk, który odczuwam w klatce; nie dotyczy on niego, dotyczy mnie; on jest wszystkim tym, czym ja czuję, że *nie* jestem".

Kolejny powiedział: „Zacząłem rozpoznawać ten »chwyt za flaki«, zanim jest już za późno, by uniknąć pokusy".

Inny mężczyzna tłumaczy krótki odstęp czasowy następująco:

> Najsłabsza reakcja - spojrzenie na niego drugi raz, spojrzenie w lewo zamiast prosto - może przenieść mnie w inny nastrój i przepadłem. Do tej chwili to tylko możliwość, pomysł. Wciąż mogę zapobiec totalnej reakcji seksualnej.
>
> Moja wolność wyboru to krótki moment pomiędzy myślą a działaniem. W tym momencie jestem tylko w odległości synapsy od różnicy między tworem mojej wyobraźni a rzeczywistą katastrofą, która rozpocznie cały cykl na nowo.

Mężczyźni opowiadają, że jeśli w swoim zachowaniu ulegli impulsowi homoseksualnemu, szukając partnera na czacie online, to oznacza, że było już za późno. Pewien mężczyzna wytłumaczył tę skierowaną w dół spiralę za pomocą słów opisujących utratę pewności siebie, jaką czuje w rezultacie załamania siły woli. „Patrzenie, jak ulegam" - powiedział - „sprawia, że sam do siebie nie mam siły: »Patrz, co znowu robisz... jesteś słaby, jesteś beznadziejny«".

Przegląd stanów uczuciowych

„Kompetencja uczuciowa" odnosi się do sposobu, w jaki dana osoba radzi sobie z doświadczeniami emocjonalnymi. Jest ona możliwa tylko w witalnych stanach asertywności i gniewu - jedynych dwóch stanach Ja, w których występuje właściwa świadomość Ja.

Przywołajmy dwie negatywne alternatywy dla kompetencji uczuciowej wg Foshy (2000): „odczuwa, ale nie radzi sobie" (owładnięty przez afekt, ale zarazem nieufny wobec ujawnienia się przed inną osobą) i „radzi sobie, ale nie czuje" (zaangażowanie w zachowanie, ale bez prawdziwego zaangażowania emocjonalnego). „Odczuwanie" wymaga uświadomienia sobie własnych, wewnętrznych uczuć; „radzenie sobie" wymaga szczerego wyrażania tych emocji w relacjach międzyludzkich. Odczuwanie i radzenie sobie są warunkami wstępnymi dla autentyczności i integracji Ja wewnętrznego i zewnętrznego.

W tabeli 13.1. kryteria Foshy dla autentycznych stanów Ja zostały zastosowane dla pięciu stanów branych pod uwagę w terapii osób doświadczających pociągu do tej samej płci.

Tabela 13.1.
Pięć stanów Ja i kryteria Foshy

Stany Ja	*Odczuwanie*	***Radzenie sobie***
Asertywność	Tak	Tak
Wstyd	Tak	Nie
Strefa szarości	Nie	Nie
Przyjęcie homoseksualizmu	Nie	Tak
Żal	Tak	Tak

Na pierwszy rzut oka zastosowanie homoseksualizmu wydaje się zawierać witalne uczucie asertywności, ale w rzeczywistości jest to tylko jego namiastka, gdyż to odczucie ma charakter kompulsywny, a to z definicji zawiera minimalną samoświadomość i uniemożliwia świadomy zamiar danej osoby. Bez działania wolnej woli kontakt homoseksualny nie może być zdefiniowany jako działanie prawdziwie asertywne. Co więcej, występuje brak prawdziwego przywiązania do drugiej osoby.

Większość klientów mówi, że ich pokusy homoseksualne zmniejszają się albo znikają, kiedy są oni w stanie asertywności. Pewien klient opisał to następująco: „Kiedy czuję się asertywny, nie tylko jestem w stanie oprzeć się pokusie, ale ona po prostu znika".

ROZDZIAŁ 14

Przepracowywanie scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu

Owocem wszystkich moich szaleństw były wstyd i żal - świadomość, że to, co na tym świecie wydaje się mieć powab, jest tylko snem.
- Petrarka

# # #

Przyjmij prawdziwe Ja i żyj nim w zdecydowany sposób.
- klient

W poniższym rozdziale rozważamy stany Ja, które zwykle prowadzą do zastosowania homoseksualizmu oraz rozpoznajemy, w jaki sposób klient decyduje się na przerwanie sekwencji wydarzeń.

Klient i terapeuta wspólnie śledzą stany Ja poprzedzające wystąpienie homoseksualizmu, którymi są: (1) asertywność, (2) wstyd, (3) strefa szarości i (4) przyjęcie homoseksualizmu.

Na początku sesji klient powinien, po pierwsze, poznawczo przywołać i przepracować scenariusz poprzedzający zastosowanie homoseksualizmu oraz wspólnie z terapeutą przedyskutować, jakie konkretnie wydarzenia doprowadziły do tego incydentu. Zgodnie z praktyką, klient przechodzi samodzielnie od kognitywnego przywołania zdarzenia do wspomnienia kinestetycznego, zjawiska wykorzystywanego w sztukach scenicznych. Celem jest, jak powiedział jeden z klientów, „zrozumieć to bez słów". Oznacza to, że klient doświadcza na nowo w swoim ciele stanów Ja w sposób, w jaki je naprawdę odczuwał. Z upływem czasu rozwija zdolność do rozpoznania każdego z nich, kiedy naprawdę się w nim znajduje.

Okazja, by przepracowywać w terapii scenariusz poprzedzający zastosowanie homoseksualizmu, będzie się pojawiać w dwóch przypadkach: (1) kiedy klient opowiada o zastosowaniu homoseksualizmu w przeszłości

i (2) kiedy klient zaczyna sesję terapeutyczną, znajdując się w strefie szarości. Oba te przypadki stwarzają klientowi okazję do przywołania i wskazania istotnych wydarzeń, które doprowadziły do porzucenia postawy asertywnej.

Badanie scenariusza poprzedzającego wyjście klienta ze strefy szarości

Przeprowadzenie produktywnej sesji z klientem, który przychodzi na terapię i grzęźnie w strefie szarości, jest szczególnie trudne. Dla klienta, który jest pogrążony w depresji i apatii, przejście do wymiany uczuciowej z terapeutą wydaje się zadaniem nie do pokonania, czymś całkowicie poza jego możliwościami.

Pewien mężczyzna opisał wyzwanie wyjścia ze strefy szarości następująco:

> Ojej, to ciężka praca! Masz na myśli, że naprawdę muszę odczuwać swoje emocje? Naprawdę, nie chcę ruszać się z tego miejsca, choć nienawidzę go. Będzie to wymagać więcej wysiłku, więcej energii, więcej skupienia, więcej poświęcenia, niż chciałbym dać. W poprzek mojej klatki piersiowej przechodzi gruba, opasująca mnie osłona, która tłumi wszelkie emocje. To uczucie, jakby ktoś poprosił mnie, żebym przebił się na zewnątrz z opakowania zrobionego z folii bąbelkowej.

Tak długo jak klient pozostaje w stanie biernego buntu, nie ma do niego dostępu na poziomie emocji. To ten stan bezradności, beznadziei i braku dostępu stanowi jedną z najbardziej przerażających przeszkód dla interwencji terapeutycznej i samego przymierza terapeutycznego. Jakakolwiek bezpośrednia próba terapeuty, by zmienić nastrój klienta, spotyka się z intensywnym oporem, pozostawiając obu w stanie frustracji i zniechęcenia. Stosujemy zatem procedurę dwóch kroków, która daje najlepsze rezultaty.

1. Pomagamy klientowi przywołać konflikt asertywność - wstyd, który poprzedzał zastosowanie homoseksualizmu, ten sam, który tworzył jego obecny nastrój.
2. Używamy konfliktu asertywnosć - wstyd jako rozpoznanego konfliktu do pracy z ciałem.

Sukces w tych dwóch krokach kończy się nie tylko z wyjściem z uczuć szarej strefy (i odnowionego kontaktu z terapeutą), ale również stanowi lekcję rozpoznawania przeszłego konfliktu asertywność - wstyd, doświadczanego jako moment wstydu i dodatkowo pozwala klientowi nauczyć się, jak unikać przyszłych pokus homoseksualnych.

Większość klientów nie ma pojęcia, jak długo znajdowali się w strefie szarości. Pewien mężczyzna w średnim wieku przyznał: „Spędziłem w niej zbyt wiele ze swojego życia, nie wiem nawet, że tam jestem". Inny powiedział:

„Strefa szarości to mój kod pocztowy". Jeszcze inny wyjaśniał: „Na początku nie byłem w stanie rozpoznać, kiedy w niej byłem. Jest delikatna, łagodna, cicha; sączy się jak zmierzch. Nie zauważasz nawet, że robi się ciemniej, a po trochu cały świat staje się czarny".

Wstyd: przeszkoda do żalu

Mimo że strefa szarości jest w praktyce klinicznej stanem przedżalu albo pseudożalu, w rzeczywistości zapewnia słaby dostęp do prawdziwego żalu. Bardzo rzadko zdarza się, żeby klient był w stanie przejść od „martwego" stanu strefy szarości wprost do doświadczenia utraty przywiązania. Dzieje się tak dlatego, że strefa szarości jest mechanizmem obronnym przeciwko odczuwaniu bólu związanego z antycypacyjnym wstydem, który - jeśli jest w pełni odczuwany - poprowadzi z powrotem do żalu. Ten męczący, paraliżujący nastrój więzi klienta i nie pozwala mu na przywołanie poprzedzającego momentu wstydu, a tym samym na przejście do witalnego uczucia prawdziwego żalu.

Zamiast odczuwać prawdziwy żal, klient najczęściej będzie wolał przebywać w strefie szarości i ostatecznie wydobędzie się z paraliżu dzięki zastosowaniu homoseksualizmu.

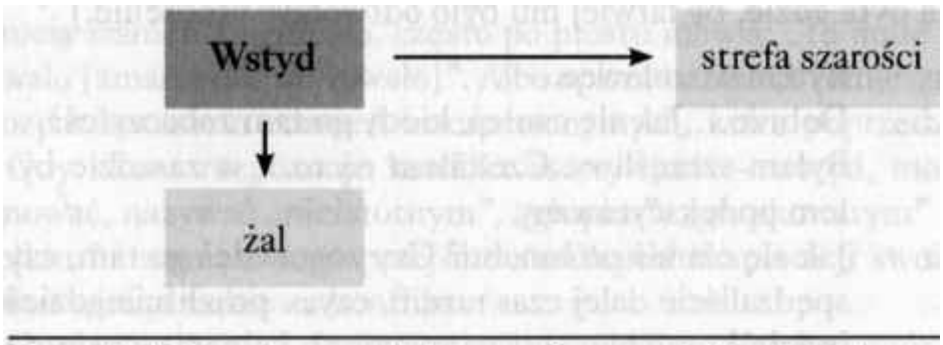

Rys. 14.1. Wstyd prowadzi do strefy szarości bądź żalu

Praca detektywistyczna na osi czasu

Klient zwykle nie ma pojęcia, dlaczego znajduje się w strefie szarości. Zwłaszcza we wczesnej fazie terapii stawia opór wyzwaniu, by przywołać konflikt asertywność - wstyd, który poprzedzał wejście w strefę szarości i najczęściej po prostu „zapomina" o nim.

Kiedy zostanie ustalone, że klient jest rzeczywiście w strefie szarości, należy rozpoznać, jaki incydent ją poprzedził. Przywołanie tych wydarzeń będzie wymagać postawienia konkretnych pytań. To dosłownie oznacza wyśledzenie, co wydarzyło się wiele godzin, a często i dni przed sesją.

Gdy klient przywołuje moment wstydu, często można zaobserwować u niego moment olśnienia „Aha!". Przyjrzyjmy się poniższej wymianie zdań między Billem i jego terapeutą:

TERAPEUTA: Dobrze. Więc od jak dawna odczuwasz tę zmienność nastrojów?

KLIENT: Cały dzisiejszy dzień.

TERAPEUTA: Cały dzień? Obudziłeś się i czułeś się źle?

KLIENT: *(myśli o przeszłości)* Tak, nie chciało mi się wstać z łóżka. Nie chciałem się ruszać.

TERAPEUTA: Dobrze. Więc jaki był wczorajszy dzień?

KLIENT: *(wygląda na zaskoczonego, próbuje sobie przypomnieć)* Parszywy... ale wczoraj było dobrze. W zasadzie czekałem, że spotkam Teda podczas lunchu.

TERAPEUTA: Dobrze. Więc to, że czekałeś na Teda, pokazuje, że byłeś w stanie asertywnym. Ale zanim skończył się dzień, byłeś w strefie szarości.

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: Jak się czułeś, kiedy spotkałeś Teda w… gdzie, jak to było?

[Terapeuta pyta gdzie, by łatwiej mu było odtworzyć otoczenie.]

KLIENT: Byłem w stołówce.

TERAPEUTA: Dobrze... Jak się czułeś, kiedy go tam zobaczyłeś?

KLIENT: Byłem szczęśliwy. Czekałem na to… w zasadzie byłem podekscytowany.

TERAPEUTA: Jak się czułeś po lunchu? Czy zostawiłeś go tam, czy spędzaliście dalej czas razem, czy... poszliście gdzieś indziej?

KLIENT: Nie. Hm... to nie to.

TERAPEUTA: Jak się czułeś, kiedy wyszedłeś.

KLIENT: Dobrze, *(wahanie w glosie)*

TERAPEUTA: Dobrze? *(czeka)*

KLIENT: Pamiętam, że szedłem do samochodu na parkingu i czułem… *(zniża tongłosu)* Nie wiem… *(nagle głos staje się ożywiony)* Teraz pamiętam. Kiedy szedłem do samochodu, nagle przyszło mi do głowy, żeby zatrzymać się w sklepie z pornografią.

Następnie Bill wyjaśnia, że czuł w ciele „ciężar" albo „omdlenie". Przewidując wejście w podwójne wiązanie, Bill nie wspomniał Tedowi ani nikomu

innemu, że był rozczarowany obojętną reakcją Teda na ich spotkanie. W ten sposób praca detektywistyczna zawęża punkt widzenia do niezaspokojonej potrzeby Billa, żeby jego przyjaciel okazał wyjątkowe zainteresowanie jego osobą. Zamiast tego został zraniony (moment wstydu) przez nonszalancję Teda.

Opór przed przywoływaniem konfliktu poprzedzającego

Doświadczenia podwójnego wiązania w dzieciństwie sprawiają, że klientowi trudno rozpoznać moment wstydu. Może co najwyżej przywołać to, że „coś się z nim stało" w przeszłości, co sprawiło, że „poczuł się źle", ale nie wie dokładnie co.

Klienci zwykle mówią nam następujące słowa, kiedy prosimy, żeby przywołali ucieleśnione wspomnienie wydarzenia ze swego życia:

> Innym ludziom to tak łatwo przychodzi, aleja muszę się zatrzymać i spróbować połączyć z tym, jak naprawdę się czuję. Muszę się świadomie pytać samego siebie: *Co się teraz dzieje wewnątrz mnie? Czego naprawdę chcę od tej sytuacji?* Bo w innym przypadku nigdy nie będę świadomy, jak czuje się moje ciało.

Opór. Opór wobec rozpoznania konfliktu asertywność - wstyd może manifestować się w różnych formach. Klienci będą najczęściej przedstawiali niejasne opowieści połączone z ukrytym narzekaniem. Zamiast uznać prawdziwe uczucia zranienia i gniewu, często po prostu mówią: „To mnie tylko zdenerwowało [zmartwiło, zirytowało]". Albo opiszą bezładne zamieszanie związane z rozpoznawaniem zdarzeń interpersonalnych, które poprzedziły incydent.

Gdy klient rozpoznaje konflikt asertywność - wstyd, może go deprecjonować, nazywać „nieistotnym", „głupim", „głupkowatym" albo „niczym wielkim" i zamiast tego przejść do unikania eksploracji swoich uczuć, po prostu winiąc siebie za konflikt.

Oprócz unikania i deprecjonowania widzimy również opór w formie iluzji i zniekształceń. Obrazują je poniższe przykłady:

Iluzje (oparte na narcyzmie fałszywie pozytywne przekonania):

- „Nie martwiłem się, że jemu na mnie nie zależało."
- „Nie zależy mi na tym, co myślą inni."

Zniekształcenia (oparte na wstydzie fałszywie negatywne przekonania)

- „Nie mogę się odezwać - zrobię z siebie pośmiewisko."
- „Jeżeli powiem mu, co naprawdę czuję z powodu tego, co zrobił, to rozbije to naszą przyjaźń."

- „Wyprowadzka od mamy zabije ją."
- „To mnie naprawdę trapiło, ale robię problem z niczego."
- „To, co mówię, żeby zaznaczyć swoją pozycję, niczego nie zmieni, a ja nadal będę przegrywał."
- „W końcu kim ja jestem, żeby narzekać?"

Jedną z form zniekształcenia jest to, że klient staje się adwokatem tego, który go zawstydził. W taki sposób usprawiedliwia działania osoby zawstydzającej go przeciwko sobie: „Nie ma potrzeby, żebym mu mówił, jak się czułem. Reagowałem przesadnie, byłem małostkowy; nie powinienem być tak rozbity". Albo: „Wystawił mnie, a potem nie zadzwonił, ale nie chcę go za to winić, ponieważ ja też kiedyś mogę się spóźnić".

Dwa aspekty momentu wstydu: Somatyczny i poznawczy. Moment wstydu ma aspekty zarówno cielesne, jak i poznawcze. Doświadczenie cielesne jest zwykle opisywane jako ucisk, dławienie i zaciskanie w klatce piersiowej, po którym następuje uczucie spadania, tonięcia i zapadania się w środkowym i górnym tułowiu. Te doznania uwrażliwiają klienta na moment wstydu, który w innym przypadku przeszedłby niezauważony przez funkcje poznawcze.

Aspekt poznawczy polega na niedostrzegalnym samooskarżaniu się zawstydzającymi stwierdzeniami na swój temat, które zostały wywołane przez działania innych. Musimy przypomnieć naszym klientom, że podczas gdy dzieci mogą być zawstydzone przez dorosłych, dorośli mogą tylko zawstydzać samych siebie. Dlatego jest kluczowe dla sukcesu w terapii, aby klienci rozpoznali (czyli uświadomili sobie) oparte na wstydzie stwierdzenia na swój temat, które powtarzają sobie podczas momentu wstydu.

Oparte na wstydzie stwierdzenia na swój temat

Aby przepracować scenariusz poprzedzający zastosowanie homoseksualizmu, musimy skupić się na momencie wstydu - zasadniczym momencie, w którym klient wychodzi ze stanu asertywnego. Możemy pomóc klientowi w rozpoznaniu i przepracowaniu momentu wstydu przez zidentyfikowanie opartych na wstydzie stwierdzeń na swój temat (SBSS - *shame-based se/f--statements),* które najprawdopodobniej go wywołały.

Terapeuta może pomóc klientowi skonstruować jego SBSS przez to, że pomaga mu sformułować proste zdania w czasie teraźniejszym zaczynające się od „Ja". Na przykład „Ja jestem porażką", „Ja jestem nie do zaakceptowania", „Ja nigdy nie będę męski". To ułatwi następny krok w ocenie.

Dwa kryteria oceny SBSS. Kiedy SBSS zostaną skonstruowane, ocenia się je za pomocą dwóch kryteriów: obiektywizmu i współczucia. Zapewniają one klientowi dystans emocjonalny wobec przytłaczającego uczucia wstydu. Proces ewaluacji dokonywany jest za pomocą metody opartej na współpracy

z terapeutą strukturującym, ale nieprowadzącym klienta w diagnozie jego SBSS wbrew kryterium rzeczywistości i troski o siebie. Rezultatem takiej oceny będzie stwierdzenie, że SBSS są fałszywe lub prawdziwe.

Jeśli są fałszywe. Jeśli obiektywna ocena rozstrzyga, że SBSS są fałszywe, terapeuta zauważy przejście klienta do stanu asertywnego. Na przykład ten dwudziestoośmioletni student medycyny przywołuje moment wstydu, kiedy był u kogoś na grillu:

KLIENT: Czułem dyskomfort, że idę do ludzi, których w większości nie znałem. Próbowałem się zrelaksować, wypiłem piwo, takie tam. Więc kiedy zobaczyłem tych facetów śmiejących się wspólnie gdzieś w kącie...

TERAPEUTA: *(potakuje, słucha)*

KLIENT: Czułem dyskomfort i chciałem wyjść.

TERAPEUTA: Jakie stwierdzenie oparte na wstydzie powtarzałeś sobie w tamtym momencie?

KLIENT: Ze nie pasuję.

TERAPEUTA: Takie jest twoje stwierdzenie?

KLIENT: *(zmienia zdanie)* Ze nie potrafię się zaprzyjaźnić.

TERAPEUTA: Dobrze *(powtarza SBSS)*, powtarzasz sobie, „Nie umiem się zaprzyjaźnić". Na ile jest to prawda?

KLIENT: No cóż, to zawsze było trudne, *(po chwili rozważania)* Ale ostatnio jest lepiej, znajduję sobie przyjaciół. Teraz jest to dla mnie rzeczywiście dużo łatwiejsze. *(ewidentneprzejście do stanu asertywnego)* To było kiedyś prawdą, ale już tak nie jest.

W drugim przykładzie dwudziestotrzylatek idzie do przebieralni na siłowni. Boi się, że będzie pobudzony i przytłacza go wstyd, więc szybko wychodzi.

TERAPEUTA: Jakie stwierdzenie oparte na wstydzie powtarzałeś sobie w tamtym momencie?

KLIENT: Powtarzałem sobie, że jestem gejem.

TERAPEUTA: Zmień to w stwierdzenie o sobie wyrażone wprost. Zacznij od „ja".

KLIENT: *(po chwili)* „Ja jestem gejem".

TERAPEUTA: Dobrze. Spójrzmy zatem obiektywnie na to stwierdzenie. Jesteś gejem?

KLIENT: Nie. Jestem zdenerwowany, może pobudzony, ale to tylko lęk. Naprawdę chcę nawiązać kontakt, być jednym z nich, ale moje ciało reaguje na to po staremu.

TERAPEUTA: Więc jesteś gejem?
KLIENT: Nie! Skąd! (*wykazuje zmianę stanu na asertywny)*

Jeśli są prawdziwe. Jeśli SBSS są prawdą zgodną z obiektywnymi standardami, terapeuta wprowadza (i w ten sposób modeluje) współczucie. Na przykład trzydziestosześcioletni klient stawia sobie wyzwanie, by grać w softballa z kolegami z pracy. Mimo swoich najlepszych wysiłków słabo mu idzie, popełnia poważne błędy. Przywołuje jeden moment wstydu w decydującym momencie gry, kiedy nie trafia w lecącą piłkę.

TERAPEUTA: Jakie stwierdzenie oparte na wstydzie powtarzałeś sobie?
KLIENT: Ze kiepski ze mnie gracz w baseball.
TERAPEUTA: A to prawda?
KLIENT: Tak, to prawda; jestem kiepski w grze w baseball.
TERAPEUTA: *(próbuje wywołać współczucie dla samego siebie)* Tak, ale dlaczego to prawda?
KLIENT: Nie wiem.
TERAPEUTA: *(zna historię klienta)* Czy ktoś poświęcał czas, kiedy byłeś małym chłopcem, żeby nauczyć cię grać?
KLIENT: *(smutno)* Nie, nikt.
TERAPEUTA: Dobrze, więc nie byłeś z natury atletą. Ale czy ktoś wziął cię pod swoje skrzydła i pomógł dostosować się do innych?
KLIENT: Nie, nikt.
TERAPEUTA: Jak się czujesz w ciele teraz, kiedy to mówisz?
KLIENT: Zle. Naprawdę źle.
TERAPEUTA: A lepsze słowo niż „źle"?
KLIENT: Smutno. Tak, to prawda. Czuję się naprawdę smutny, bo to prawda.

[Sesja trwa dalej, przechodzi do innych wspomnień z dzieciństwa dotyczących zaniedbywania przez zdystansowanego ojca, co prowadzi do pracy z żalem.]

W kolejnym przykładzie dziewiętnastolatek, typ „po fazie identyfikacji płciowej", przypomina sobie ze wstydem, jak - jako mały chłopiec - chciał dotknąć penisa swego ojca.

KLIENT: To brzmi naprawdę perwersyjnie, ale miałem może z siedem, osiem lat i podglądałem ojca, kiedy spał.

Upijał się i padał na kanapę, *{wymawia słowa z ogromnym zażenowaniem i trudnością)* Dotykałem jego penisa przez spodnie. Ilekroć sobie to przypominam, czuję się okropnie.

TERAPEUTA: Dobrze, zatem jakie zdanie wypowiadasz na swój temat, kiedy to sobie przypominasz?

KLIENT: *(długapauza)* Ze to było nienormalne.

TERAPEUTA: Zrób z tego zdanie zaczynające się od „ja".

KLIENT: Ze *ja* byłem nienormalny, *(poprawia się)* Ze *ja jestem* nienormalny.

TERAPEUTA: Dobrze, więc „jestem nienormalny". Na ile prawdziwe jest to stwierdzenie?

KLIENT: Tak! Oczywiście, że jest prawdziwe! Jaki dzieciak by się tak zachowywał? Każdy by pomyślał, że to chore.

TERAPEUTA: Zgadza się, według ogólnej opinii pewnie masz rację. Ale pozostaje pytanie, dlaczego ten chłopiec *(jeżeli klient ocenia swoje zachowanie, jakby mówił o osobie trzeciej, to czasami pomaga w pielęgnowaniu współczucia do siebie samego)...* dlaczego ten chłopiec to zrobił?

KLIENT: Nie wiem. *(pauza, potem mówi z pogardą dla samego siebie)* To dziwaczne!

TERAPEUTA: Pomyślmy. Czego szukał ten chłopiec? Co próbował zyskać, z czym chciał nawiązać kontakt? Mówiliśmy o twoim ojcu, o tym, jak był dla ciebie okrutny, zwłaszcza kiedy się upijał. Pamiętasz te upokorzenia? I momenty, w których naśmiewał się z twojego małego penisa?

KLIENT: (J*łagodnieje, potakuje w ciszy)*

TERAPEUTA: *(kontynuuje)* Zatem to był jedyny kontakt, jaki ten chłopiec mógł nawiązać! Chciał miłości i pocieszenia od tego mężczyzny.

KLIENT: TO prawda. Kiedy mój ojciec był pijany i tracił świadomość na kanapie, to był jedyny czas, kiedy mogłem nawiązać z nim kontakt.

TERAPEUTA: Zgadza się.

KLIENT: Naśmiewał się z mojego penisa...

TERAPEUTA: Więc mogłeś w taki sposób „wyrównać rachunek". Mogłeś wreszcie wziąć, a nawet agresywnie ukraść, ten kontakt z mężczyzną.

KLIENT: *(potakuje ze smutkiem)*

[Klient przechodzi do smutku, potem do pracy z żalem dotyczącym ojca.]

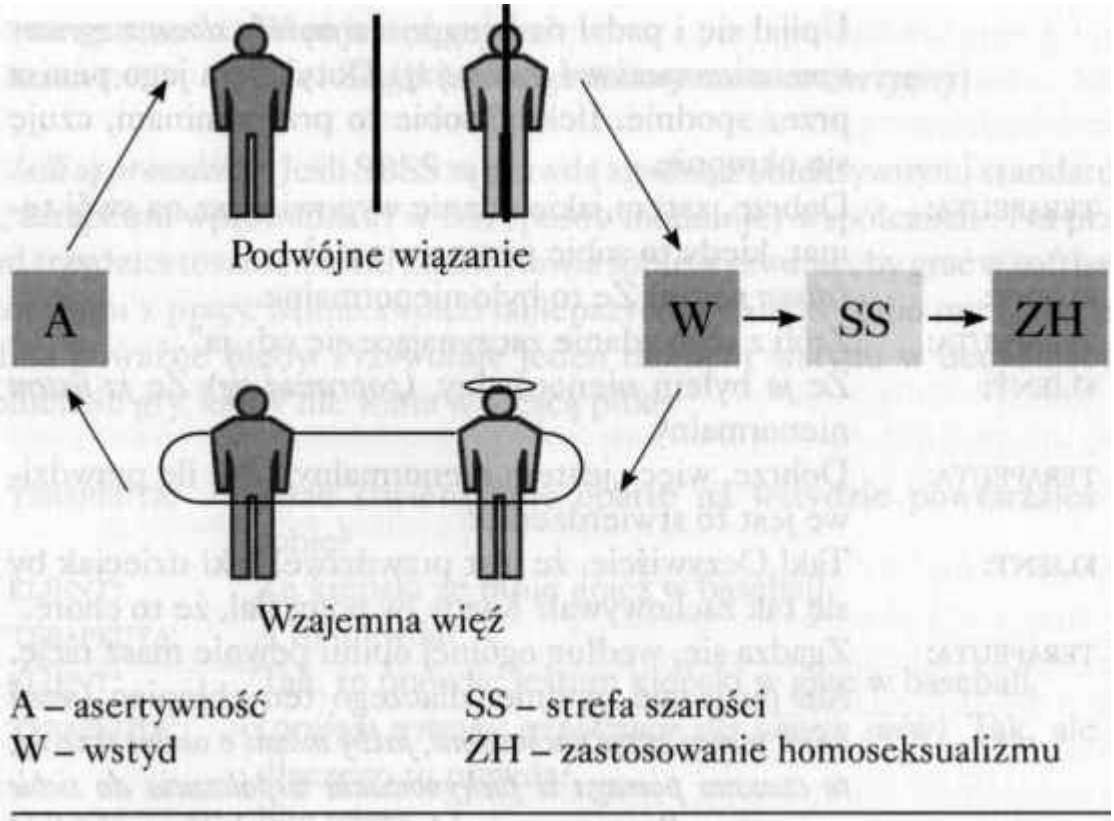

Rys. 14.2. Model konfliktu asertywność – wstyd

Streszczenie. Jeśli oparte na wstydzie stwierdzenie na swój temat (SBSS) nie zostanie skorygowane, popycha klienta w stronę strefy szarości. Ale kiedy zostanie ono poddane ocenie, prowadzi do asertywności albo gniewu. A jeśli zostanie jeszcze pogłębione, żal w końcu zmieni się w asertywność.

Gdy SBSS zostanie obiektywnie uznane za kłamstwo, klient doświadczy zmiany stanu Ja na asertywny. Jeżeli SBSS okaże się zgodne z rzeczywistością, a klient spojrzy na nie z pozycji współczucia dla samego siebie, nastąpi zmiana w Ja prowadząca do żalu, który także po przepracowaniu doprowadzi do osiągnięcia asertywności.

Im częściej klient praktykuje tę procedurę podczas sesji, tym szybciej będzie mógł ją przeprowadzać sam podczas momentu wstydu.

Powrót do asertywności

Jestem zdumiony, o ile bardziej jestem teraz zaangażowany w swoje życie.
- dwudziestosiedmioletni klient

Aby wyjść ze strefy szarości, klient musi odczuwać i wyrażać swoje emocje dotyczące konfliktu asertywność - wstyd do terapeuty, w taki sposób, w jaki przywołuje je w danej chwili. Kiedy pozwala sobie na odczuwanie

tego, czego nie mógł czuć i wyrażać w tamtej chwili (zwykle był to gniew do zawstydzającego), wraca do swojego uprawomocnionego Ja. Ten powrót do asertywności jest powrotem do uczuć witalnych.

Zasadniczym zadaniem w powracaniu do scenariusza poprzedzającego ZH jest rozpoznawanie momentu wstydu. To wymaga „pracy detektywistycznej na osi czasu", ale gdy moment wstydu zostanie rozpoznany, nastąpi widoczny moment „Aha!", zmieniający stan klienta na asertywny. Przywołanie momentu wstydu posiada ucieleśnioną cechę właściwą komuś, kto znalazł zgubione klucze. Efekt „niespodzianki" wynika nie tak bardzo z: „O, są moje klucze!", co z „O, to *tu]c* zostawiłem!". Podobnie jest z klientem, który zgubił samego siebie: „Och, więc to tu zgubiłem samego siebie!".

Powrót do stanu asertywności pojawia się natychmiast w postaci nagłej, dramatycznej zmiany. Dostrojony terapeuta może widzieć dokładnie, kiedy następuje ta ucieleśniona zmiana. Postawa klienta staje się wyprostowana, wyraz jego oczu jest skoncentrowany, jakby nagle „pojawił się na horyzoncie".

> Niesamowite. Teraz widzę, że naprawdę „jechałem na ręcznym". Czuję, jakbym dopiero co wystawił głowę nad powierzchnię wody i teraz dostrzegam piękny świat dookoła mnie.

Jeśli klient jest w stanie przepracować scenariusz poprzedzający ZH od początku do końca, zanim sesja się zakończy, wróci do stanu asertywności, a pomiędzy nim a terapeutą zajdzie właściwa witalna interakcja.

Wzajemne dostrojenie się w obszarze dawnego konfliktu asertywność - wstyd. Po wielokrotnym praktykowaniu klient stopniowo uczy się, jak być świadomym samego siebie w czasie rzeczywistym. Zaczyna troszczyć się o siebie, co oznacza zarówno „odczuwanie, jak i radzenie sobie" (Fosha, 2000, s. 42). Kiedy myśli o swojej interakcji z osobą zawstydzającą go, może również stworzyć plan przyszłych działań - być może plan dotyczący rozwijania bardziej szczerej komunikacji z osobą zawstydzającą go.

Gdy klient wraca do stanu asertywnego, następuje ucieleśnione przejście do prawdziwego Ja. Mężczyzna staje się bardziej ożywiony i obecny, jest skoncentrowany i bardziej pewny siebie. Ta ekspansja uczuciowa nie powinna być mylona z dziką euforią czy teatralnością, zamiast tego klient doświadcza prawdziwej wolności w wyrażaniu emocji, której towarzyszy jaśniejszy umysł, poczucie siły i wpływu na sytuację oraz nowy wgląd.

W poszukiwaniu przypominającym cel życia, jaki stawiał sobie T.S. Eliot, by „pozostać świadomym siebie", ten, który się zmaga, stopniowo rozwija poczucie panowania nad sobą. Dzieje się to dzięki powtarzanemu przepracowywaniu scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu, tak jak to zostało opisane przez klienta w poniższej wypowiedzi:

Ubiegłej nocy zacząłem fantazjować na temat mężczyzn. Pytałem samego siebie: *Co to za uczucie w środkowej części klatki i co ono mi mówi? To lęk. Lęk przed czym? Chcę ochrony, pociechy. Ale ochrony przed czym?*

Jedno jest dla mnie jasne po tym, kiedy zaszedłem tak daleko; zachowanie homoseksualne jest konsekwencją czucia się gorszym niż inni mężczyźni. To dzieje się, kiedy odtwarzam ten negatywny głos, który o mnie mówi. Zdumiewa mnie, jak łatwo zaczynam czuć się źle sam ze sobą. I wtedy przypominam sobie: *Aha, znowu tu jest. Ten głos, który mówi mi, zejestem słaby.* Ale seks z mężczyznami to tylko namiastka asertywności; to ziarno kiełkujące w glebie wstydu.

Impuls homoseksualny jest sygnałem, że przed chwilą przegapiłem lekcję asertywności. Muszę trzymać palec w tym miejscu [dotyka środka swojej klatki] - jak ten mały Holender, który zatykał palcem dziurę w grobli. Jeśli tego nie zrobię, nastąpi katastrofa. Muszę na to uważać; postanowiłem nie zajmować się moimi sprawami, nie myśleć o tym, co mnie trapi - póki nie jest za późno, bo nastąpi acting out.

Jedna z przeszkód przy przechodzeniu ze strefy szarości do postawy asertywnej powstaje przez ukryte przekonanie klienta, że jego porażki w osiągnięciu asertywności są spowodowane uległością i szczególną troską o innych. Potrzeba, by sprawić, żeby druga osoba nie czuła się źle, może wydawać się altruistyczna i pełna poświęcenia, ale jest w rzeczywistości próbą uwolnienia się od wewnętrznego napięcia. Nie chodzi tak bardzo o to, żeby druga osoba poczuła się lepiej, ale o to, że klient chce, by „czuła się ze mną lepiej, żebym ja też czuł się lepiej sam ze sobą".

Nieświadoma gra: „Sprawię, że będziesz czuć się dobrze sam ze sobą, więc ja nie będę czuł się sam ze sobą źle", wywodzi się z wczesnej relacji matka - syn.

Wina versus wstyd. Zanim dziecko poczuło się pierwszy raz zawstydzone, jego doświadczeniem był stan czystej niewinności. Było samo ze sobą we własnym ogrodzie Eden. Stopniowo jednak stawało się wrażliwe na wstyd.

Z punktu widzenia rozwoju wstyd („jesteś zły") poprzedza winę („zrobiłeś źle"), ponieważ dziecko może czuć wstyd, zanim jest w stanie zrozumieć, co jest dobrym, a co złym zachowaniem. Nie mając świadomości, że jego *zachowanie* jest czymś odrębnym od *niego,* bardzo małe dziecko czuje się jak „zła osoba", nie mając świadomości, że to nie ono jest złe, lecz to, co *zrobiło,* było złe.

Ponieważ klienci często mylą te dwie sprawy, ważne jest, abyśmy my, terapeuci, pokazali im różnicę między przekazem dotyczącym winy („Zrobiłeś coś złego") a przekazem dotyczącym wstydu („Tyy^/zły"). Wina jest zrozumiałym rezultatem złego zachowania, natomiast dla wstydu nie ma prawdziwego usprawiedliwienia. To rozróżnienie jest łatwiejsze, kiedy klient wraca

do swojego ciała. Jeśli będzie ćwiczył, może nauczyć się dokonywać jasnego rozróżnienia somatycznego między winą a wstydem. Gdy używa pracy z ciałem, zaczyna rozróżniać, zgodnie z poniższym:

Wina. Wina daje zdecydowanie różne od wstydu doznania cielesne. Cechuje ją uczucie ciężkiego tonięcia w klatce piersiowej i najczęściej opisuje się ją jako „smutek i chandrę", ale bez wyraźnego niepokoju czy lęku.

Wstyd. Wstyd jest zwykle najpierw odczuwany jako dyskomfort w całym ciele, potem koncentruje się w brzuchu jako uczucie mdłości i roztrzęsienia, z „przewracaniem" w żołądku (niepokój). Kiedy klient nie przestaje koncentrować się na ciele, odczuwa, jak wstyd porusza się w górę do klatki piersiowej i staje się dławiącym uciskiem i ściskaniem (prawdziwy lęk).

Pewien klient szczególnie trafnie uchwycił znaczenie tego rozróżnienia: „Kiedy słuchamy winy, stajemy się lepsi. Kiedy słuchamy wstydu, stajemy się tylko tym, czym inni chcieliby nas widzieć. Pracuję nad zmniejszeniem zniekształceń wywołanych przez wstyd. Gdy to robię, mogę słuchać komunikatów o winie, które sprawiają, że moje Ja staje się lepsze".

Inny klient opisał ucieleśnioną różnicę pomiędzy winą a wstydem w następujący sposób:

> Gdy czuję się winny, żałuję mojego zachowania (co różni się od poczucia, że jestem zły). Ale tak naprawdę dotyczy to tego, że żal mi drugiej osoby; wywołałem jej ból i czuję się z tym źle. Odczuwam prawdziwą empatię; czuję coś do niej albo się o nią troszczę, więc czuję się źle, bo ona czuje się źle.

Inny klient tak to ujął:

> Kiedy jestem zawstydzony, czuję się jak g***o. Odczuwam smutek, ciężką pustkę w żołądku - to poczucie słabości, wyczerpania, śmierci. Jest mi smutno z powodu tego, co ta osoba czuje do mnie i czuję się w jej towarzystwie niepewnie. Chcę cofnąć swoje błędy, żeby pozbyć się tego złego uczucia w środku.

Pewien młody prawnik wyjaśniał:

> Wina jest cierpieniem z powodu tego, że kogoś zraniłeś. „Byłem dla niego naprawdę niesprawiedliwy." Wina jest intensywna, ciężka, prawdziwa.
>
> Wstyd jest płytki i nieprzyjemny, ale nie ma innego znaczenia poza tym, że „chcę uciec od dyskomfortu".
>
> Wina ma przesłanie, uczy mnie czegoś. Jest znacząca dla sposobu, w jaki odnoszę się do ludzi. Kiedy czuję się winny, doświadczam konfliktu w sobie, kiedy czuję wstyd, czuję konflikt z innymi.

Konflikt asertywność - wstyd. Jako składnik psychoedukacyjny terapii, terapeuta może potraktować wypunktowanie typowych działań w ramach scenariusza poprzedzającego przyjęcie homoseksualizmu i zapewnić przebieg uwidoczniony w postaci diagramu stanów Ja. Podobnie jak w przypadku wszystkich materiałów edukacyjnych, diagram powinien być zaoferowany klientowi tylko wówczas, kiedy klient uzna scenariusz za istotny dla jego życia.

Trzy rzeczywiste sygnały ostrzegawcze
poprzedzające zastosowanie homoseksualizmu

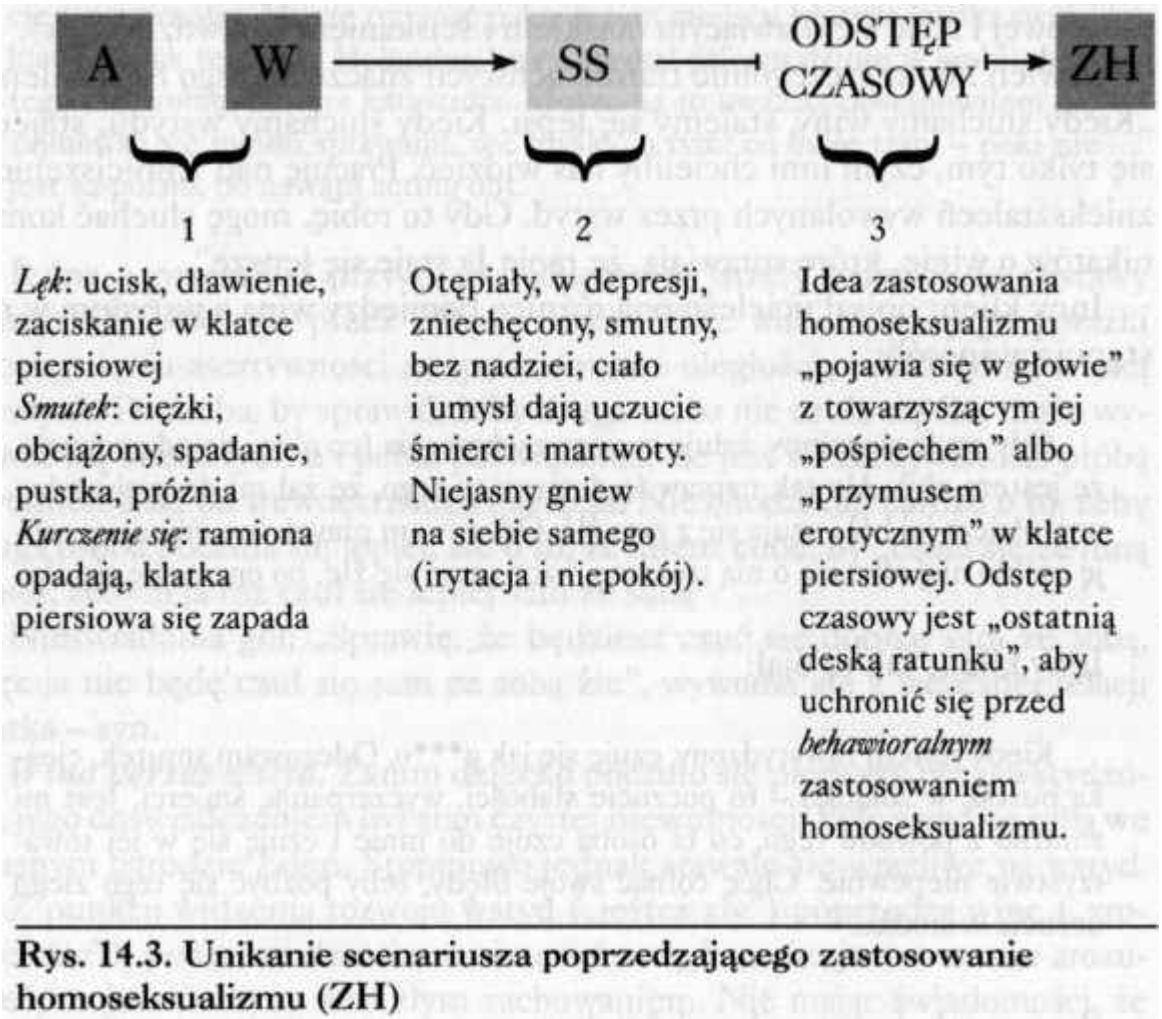

Rys. 14.3. Unikanie scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu (ZH)

Jeśli chodzi o zmianę między asertywnością a wstydem, klient zwykle mówi o trzech reakcjach cielesnych:

1. Lęk: ucisk, dławienie, zaciskanie w klatce piersiowej
2. Smutek: ciężki, obciążony, spadanie, pustka, próżnia
3. Wstyd: ramiona opadają, klatka piersiowa się zapada, kurczenie się

Z upływem czasu, w toku nabywania praktyki, wraz z rozwojem pamięci somatycznej wielu klientów osiąga nieocenioną świadomość, że aby uniknąć zastosowania homoseksualizmu, muszą skutecznie konfrontować się z momentami wstydu, które wtrącają ich do strefy szarości. Pewien mężczyzna wyjaśniał: „Wiem, że przebywanie poza strefą szarości oznacza pozostawanie integralnym, szczerym wobec siebie. Jestem świadomy impulsów w momencie, kiedy one się pojawiają i jeżeli je zignoruję, wiem, że doprowadzą mnie do zachowania typu acting out".

Tylko wówczas, gdy klient jest świadomy powiązania strefy szarości z pokusą homoseksualną, może uniknąć wystąpienia homoseksualizmu przez skorzystanie z „odstępu czasu", zanim dojdzie do zachowania acting out, który daje okazję do autorefleksji.

Klienci na ogół opowiadają, że idea zastosowania homoseksualizmu „pojawia się w mojej głowie" z towarzyszącym jej pośpiechem albo napływem energii w klatce piersiowej. W tym momencie odstęp czasowy wymaga, by sprostać trudnemu zadaniu: umieścić klin samokontroli w niewielkiej czasoprzestrzeni pomiędzy myślą o zastosowaniu homoseksualizmu a początkiem realizacji tego wyobrażenia w zachowaniu.

Panowanie klienta nad scenariuszem poprzedzającym zastosowanie homoseksualizmu

Kiedy ciągnie mnie w kierunku tematów gejowskich, myślę: „Dobra. Co to za bajeczka, którą opowiadam sobie teraz o mojej sytuacji?".
- nastoletni klient

Moje wyjście z homoseksualizmu wymaga ciągłego aktu odzyskiwania samego siebie.
- żonaty czterdziestodwulatek

Moją mantrą jest: „Unikać unikania".
- student college'u

Kiedy wszedłem na stronę gejowską i zacząłem ją przeglądać, zrozumiałem od razu, jaki byłem przybity przez cały poprzedni tydzień.
- klient uzależniony od pornografii internetowej

Stopnie samokontroli. Jeżeli terapeuta wielokrotnie uświadamiał klientowi jego reakcje cielesne na rozmaite stany Ja, klient jest w stanie uprzedzać wystąpienie pokus homoseksualnych przez samodzielne rozpoznawanie wewnętrznych sygnałów. Klient z nieprzerwaną praktyką tego rodzaju analizy siebie jest lepiej przygotowany do unikania przyjęcia homoseksualizmu przez skuteczne radzenie sobie z momentami wstydu, kiedy one nadchodzą. W przeciwnym razie momenty wstydu zaprowadzą go do strefy szarości.

Niepowodzenie w zajmowaniu odpowiedniej pozycji prowadzi do zastosowania homoseksualizmu. Klienci opowiadają, że kiedy są zablokowani w strefie szarości, doświadczają zachowania homoseksualnego jako czegoś intensywnego, ekscytującego i pociągającego. Później, kiedy żyją w stanie asertywności, zachowanie homoseksualne wydaje im się płytkie i fałszywe.

W poniższym protokole z sesji terapeutycznej widzimy przepracowywanie scenariusza poprzedzającego wystąpienie homoseksualizmu. Zaczyna się ono od opowieści klienta o pokusach, jakich ostatnio doświadczał.

Ten mężczyzna, czterdziestosiedmioletni dentysta, opowiada o tym, że zalogował się na gejowskim czacie, kiedy był w podróży służbowej. Jako człowiek żonaty i wierny przekonaniom, konserwatywny Zyd, miał na uwadze dobro swojej rodziny i swoją rolę głowy domu, ale ku jego przerażeniu, pokusy homoseksualne czasami górowały nad jego wolą.

Zaczyna on od rozpoznawania „przymusu w swoim wnętrzu" i dzięki pracy z ciałem konfrontuje swoją porażkę w ustanawianiu własnej pozycji w pracy i w domu.

TERAPEUTA: Dobrze, możemy przejść do uczucia tuż przed tym, jak dokonałeś acting out?

KLIENT: Dobrze... dobrze, jestem sam, z dala od domu, w pokoju hotelowym. Nie ma nikogo, kto by mnie pociągnął do odpowiedzialności. Próbuję połączyć się z facetami, wiesz, nawiązać połączenie.

TERAPEUTA: Połączenie?

KLIENT: *(waha się)* Zeby ktoś przyszedł.

TERAPEUTA: Uprawiać seks.

KLIENT: Tak. Uprawiać seks.

TERAPEUTA: Rozumiem.

KLIENT: To szaleństwo i samozniszczenie. Często nie zasypiam prawie do rana, nawet jeśli muszę się obudzić o siódmej rano na konferencję.

TERAPEUTA: Możesz przejść do tego uczucia w ciele? Co czujesz w środku, kiedy odczuwasz potrzebę acting out?

KLIENT: Cóż... nudę. Ale też przymus w moim wnętrzu. Popęd, walenie pulsu. To jak „ostatni wyskok, zanim się wyleczę", „a niech mam w tym trochę ekscytacji".

TERAPEUTA: Pozostań z tym.

KLIENT: Jest nuda, znużenie, ale też poczucie konieczności, coś w rodzaju „Muszę to zrobić".

TERAPEUTA: Wciele...

KLIENT: Przewraca mi się w żołądku, coś w stylu „przygotuj się do wyjścia na scenę - zrób coś niebezpiecznego". Niekoniecznie jest to przyjemne uczucie.

TERAPEUTA: Gdzie odczuwasz „nieprzyjemne" uczucie?

KLIENT: Boli mnie, to coś w rodzaju bolesnego podniecenia.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Hmm... Tam, gdzie dwa żebra się schodzą, niższa część mostka. Dokładnie pod tym miejscem.

TERAPEUTA: A co to za uczucie?

KLIENT: Łaskotanie. Inaczej nie potrafię tego opisać. (*długa pauza)*

TERAPEUTA: Pozostań z tym łaskotaniem. Zobaczmy, dokąd to prowadzi. *{czeka)*

KLIENT: Presja na mostek, jakby ktoś popychał go od strony klatki piersiowej.

TERAPEUTA: Gdzie dokładnie?

KLIENT: *(rozważa)* Dokładnie tutaj, *(kładzie dłoń pośrodku klatki piersiowej)*

TERAPEUTA: Hmm...

KLIENT: *(po chwili)* Mam poczucie pustki, niewygodnej pustki.

TERAPEUTA: Kiedy odczuwałeś ten sam pusty dyskomfort w przeszłości?

KLIENT: Kiedy nie mogłem poskładać swojego życia w całość. Co gorsza, to dzieje się, kiedy nie dogaduję się z Molly.

TERAPEUTA: Ile z tego, według ciebie, dotyczy Molly?

KLIENT: *(wygląda na smutnego i zadumanego)* Pewna część.

TERAPEUTA: Wjakim sensie?

KLIENT: Chodzi ojej wagę, jej wygląd. Jesteśmy jak współlokatorzy. Nie winię jej za to. Zaniedbywałem ją.

TERAPEUTA: Hmm... Więc co to za uczucie?

KLIENT: *(potakuje)* Niespełnienia, *(głębokie westchnienie)* Całe moje życie jest przeciwieństwem tego, co sobie o nim wyobrażałem. To, gdzie jestem w swoim życiu, nie jest tym, czego oczekiwałem.

TERAPEUTA: A czego oczekiwałeś?

KLIENT: Dużej, tradycyjnej, żydowskiej rodziny, której członkowie są sobie bliscy. Chodzenia na nabożeństwa w soboty. Miłego, pięknego, wygodnego domu. I porządku... a nasz dom nie jest porządny.

TERAPEUTA: Pozostań z tym uczuciem.

KLIENT: Bezsilność.

TERAPEUTA: Bezsilność.

KLIENT: Gniew do samego siebie za to, że nie żyję w uporządkowany sposób. To chaotyczne życie. Dzieci przychodzą i wychodzą.

TERAPEUTA: Jadacie wspólnie obiady? Molly gotuje?

KLIENT: Czasami. Ale zwykle zamawiamy chińskie jedzenie. Czasami pięć razy w tygodniu. Czasami dwa razy dziennie. Albo komuś chce się pić i jedzie do sklepu całodobowego kupić coś do picia o drugiej w nocy.

TERAPEUTA: Więc co to za uczucie?

KLIENT: Bezsilności. Czuję się bezsilny wobec mojej własnej dezorganizacji. Acting out to świat moich fantazji, żeby uniknąć poczucia przytłoczenia przez moje życie.

TERAPEUTA: Tak...

KLIENT: Wiesz, kiedy byłem w college'u, byłem kompletnie niezorganizowany. Nigdy nie mogłem uporządkować swoich papierów. Siadałem, żeby się uczyć, po czym spędzałem godzinę na przygotowaniu się do nauki. Wtedy zacząłem acting out.

TERAPEUTA: Więc twoje zachowanie seksualne było regulatorem uczuć, by naprawić brak emocjonalnej równowagi.

KLIENT: *(potakuje*) Tak. (*rozwaza*) I mimo to - wiesz co? Nigdy nie było zachowania typu acting out na studiach. Nie zrobiłem tego ani razu. Moje życie było uporządkowane od 9 rano do 4 po południu.

TERAPEUTA: Więc struktura była kluczowa?

KLIENT: Tak... Struktura bardzo pomaga. Zawsze próbowałem powiedzieć Molly, że muszę się położyć przed 22, ale ona nigdy nie jest w stanie uciszyć domu, panuje tam chaos aż do wczesnego rana. Wtedy chcę siąść przy komputerze i zrobić coś, co pozwoli uspokoić wzburzenie, to poczucie bolesnej konieczności.

Inny klient powiedział mi:

> Widzę, że będę cierpiał z powodu pociągu do tej samej płci tak długo, jak długo nie będę sobie radził z konfliktami. Pewnego dnia zauważyłem stare uczucie kurczenia się, zapadania... to wpadanie do środka, zapadanie się we mnie. Potem pomyślałem: *Ojej! Znam to uczucie i wiem, dokąd zaprowadzi.* Teraz jestem zdeterminowany, żeby sobie na to nie pozwolić.

Przerwana ekspresja gniewu jako katalizator zastosowania homoseksualizmu. Klient w poniższym protokole z sesji opisuje swoją trudność w wyrażaniu gniewu odpowiedniego do sytuacji. (Po incydencie z przerwaniem ekspresji gniewu poszedł do księgarni gejowskiej szukać seksu.)

TERAPEUTA: CO stało się, kiedy próbowałeś doprowadzić do konfrontacji z Tomem z powodu tego, że zawsze zapomina o spotkaniu?

KLIENT: Więc próbowałem, ale nie mogłem. Wiedziałem, że jeśli doprowadzę do konfrontacji z nim, będę się później czuł winny, a potem skończy się tak, że będę go przepraszał.

TERAPEUTA: Dobrze. Pozostań z tym. Co masz na myśli, mówiąc, że będziesz się czuł winny, skruszony?

KLIENT: Gdybym rozmawiał z nim bezpośrednio, czułbym presję, żeby to wszystko potem wygładzić. Nagle zrobiłoby się między nami cicho. Powstałaby kłopotliwa przerwa w rozmowie.

TERAPEUTA: I jakie byłoby to uczucie?

KLIENT: Gniew, jaki czułem, zapadłby się od środka. Nie byłbym w stanie tego wyrazić - nie byłbym nawet w stanie tego dalej odczuwać.

TERAPEUTA: *[powtarza, znacząco)* „Gniew zapadłby się od środka"... Tak. Wyobrażam sobie zawalenie się World Trade Center, kiedy środek po prostu imploduje, zapada się do środka.

KLIENT: Tak, dokładnie tak... tak.

TERAPEUTA: *(w tym momencie wyczuwa połączenie pomiędzy nimi)* I co wtedy? Pozostań z tym uczuciem.

[Klient wydaje się wycofywać, wydaje się niespokojny, kręci się.]

TERAPEUTA: Wydajesz się teraz poirytowany.

KLIENT: *(cicho)* Czuję się niespokojny.

TERAPEUTA: TO ta trudna część, *(pauza, powoli, delikatnie)* Wróć do tego, że „gniew zapada się od środka". Co pozostaje? *(czeka)*

KLIENT: *(uspokaja się, mówi powoli)* Nic poza smutkiem. Pustką wewnętrzną. Żadnej energii, by siebie wyrazić.

[W tym momencie terapeuta czuje, że można dokonać interpretacji.]

TERAPEUTA: Czy to pasuje do tego, co czujesz? Czy to ten znajomy „mrówczy" niepokój w twoim ciele - konflikt, w którym twój gniew uderza w oczekiwanie dezaprobaty, czyli wstydu, i wtedy po prostu porzucasz samego siebie, zapadasz się...

KLIENT: *(potakuje)* Tak. To właśnie dzieje się ze mną.

TERAPEUTA: Czujesz się bezsilny.

KLIENT: Tak. I wtedy idę szukać seksu.

Poczucie upokorzenia, wejście do strefy szarości i podążanie w stronę zastosowania homoseksualizmu• Will i jego terapeuta omawiają niedawny lunch z Tomem, który wydawał się obojętny wobec klienta. W efekcie obojętności Toma Will odkrył, że wkracza w strefę szarości.

Klient *(wyraz twarzy ujawnia zmianę uczuciową: wejście w doświadczenie „Aha!"):* A, tak, teraz pamiętam, co zdarzyło się wcześniej. Po tym, jak zostawiłem Toma, poszedłem z powrotem do samochodu i wydawało mi się, że mogę iść dokonywać acting out. Nie zrobiłem tego, ale o tym myślałem.

TERAPEUTA: Jak sądzisz, dlaczego to się wtedy pojawiło u ciebie, Will?

KLIENT: Nie wiem.

TERAPEUTA: Dobrze, a co czułeś odnośnie do swojego spotkania z Tomem?

KLIENT: NO... chyba byłem trochę rozczarowany.

TERAPEUTA: *(czeka)*

KLIENT: Nie sądziłem, że jego przyjaciel będzie tam z nim. Wszystko skończyło się jak... jakby byli tam tylko oni dwaj, jakby mnie tam nie było. Czułem się zdradzony.

W tym momencie terapeuta skupia uwagę klienta na tym konflikcie, „poczuciu pozostawienia", prowadząc klienta przez proces

dwóch trójkątów, to znaczy, by w pełni odczuł i wyraził w teraźniejszości ucieleśnione uczucie „pozostawienia" (U/I - uczucia i impulsy) i powiązał je z przeszłością (P). Konflikt, jak to często bywa, pojawia się pomiędzy asertywnością i wstydem antycypacyjnym. Terapeuta wspiera klienta w przejściu do pełnej asertywności przez postawienie mu wyzwania odegrania ról.

TERAPEUTA: Co mogłeś zrobić inaczej? Co mogłeś powiedzieć, żeby naprawdę wyrazić swoje uczucia?

KLIENT: *(traci część asertywności)* Hm mm... *(waha się)* To było trudne, ponieważ oni bez przerwy nadawali.

TERAPEUTA: Trzymaj się tego! Powiedz im po prostu to, co chcesz powiedzieć...

KLIENT: *(bardziej ożywiony, siada prosto, patrzy na terapeutę)* Mogłem powiedzieć: „Patrz, Tom, powiedziałeś, że będziemy rozmawiać o naszej wycieczce do Baja. Ale tak się nie stało, ponieważ twój - nie mój! - przyjaciel był z tobą i nawet nie doszliśmy do tego tematu!".

TERAPEUTA: Świetnie!

[Klient dalej odgrywa reakcję asertywną.]

Moment zazdrości

Aby pomóc naszym klientom w lepszym zrozumieniu siebie samych, wyjaśniamy, w jaki sposób przechodzą do zastosowania homoseksualizmu nie tylko z powodu uwięzienia w strefie szarości, ale też za sprawą momentu zazdrości.

Moment zazdrości jest odbierany świadomie jako moment pociągu seksualnego nieróżniącego się niczym od innych podobnych sytuacji. Ale choć doświadczenie jest niewątpliwie seksualne, dokładniejsza analiza tego, co dzieje się w ciele, ujawnia coś bardziej skomplikowanego.

W odróżnieniu od świadomej decyzji, by podjąć acting out, w momencie zazdrości klient nieoczekiwanie napotyka na pociągający, idealny wizerunek mężczyzny, który wydaje się wywoływać w nim wstrząs, szokować go. Odkrywa, dzięki reakcji na własne ciało, że pod powierzchnią tego gejowskiego, pozornie natychmiastowego pociągu, kryje się uczucie zastraszenia. W ten sposób postrzegamy zazdrość jako szczególny rodzaj momentu wstydu. Kiedy terapeuta uwrażliwia klienta na ucieleśnione doświadczenie takiego momentu wstydu, to pogłębia jego zrozumienie źródła pociągu do tej samej płci.

Moment zazdrości zawiera trzy wyraźnie ucieleśnione zmiany które następują w szybkiej sekwencji. Kiedy pewien klient zyskał tę świadomość, Dpisał to doświadczenie jako „szybką, dobrze naoliwioną maszynę, działającą na raz-dwa-trzy (szybko poklepuje się po kolanie)".

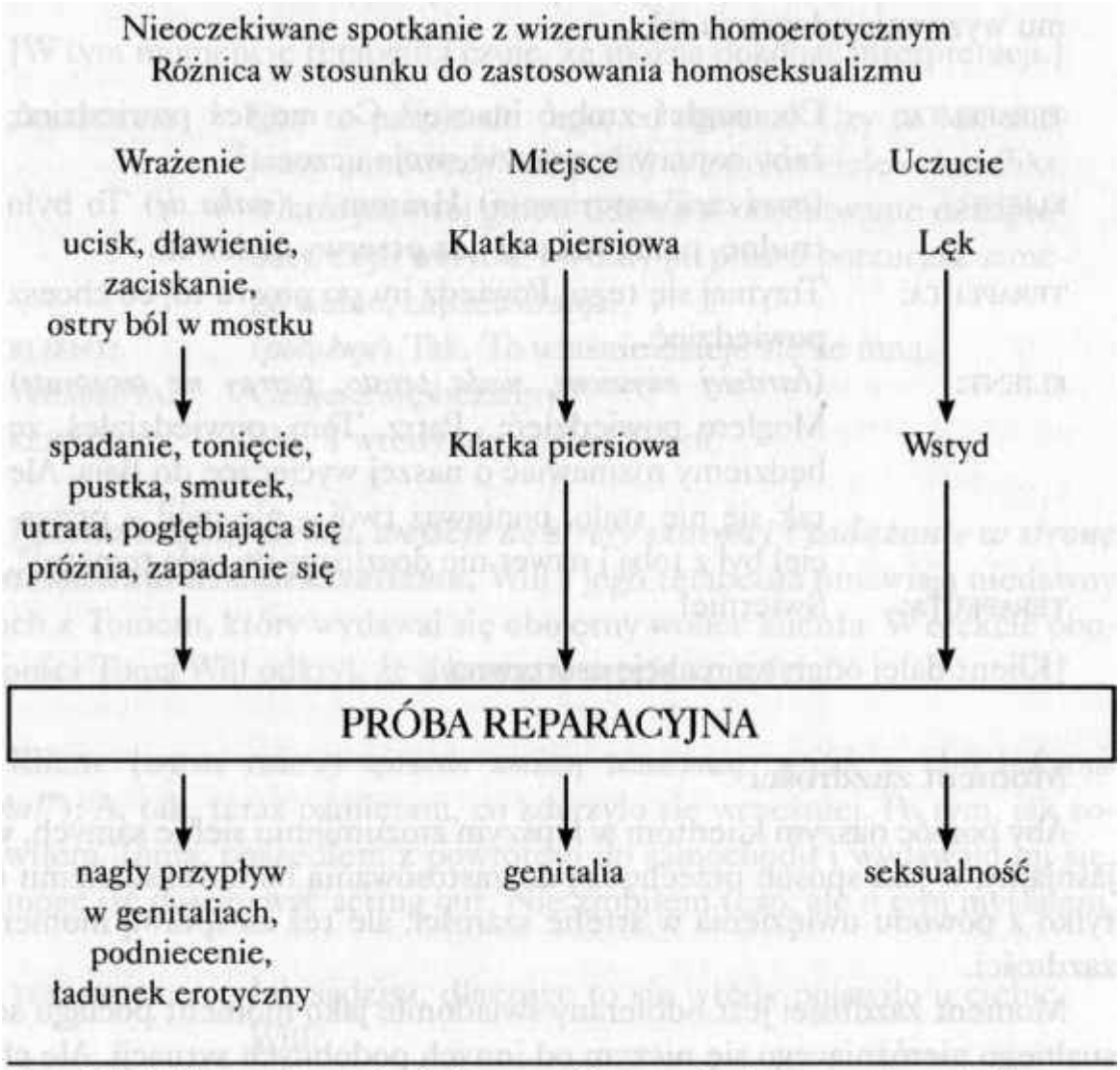

Rys. 14.4. Moment zazdrości, szczególny rodzaj momentu wstydu

Po pierwsze, nieoczekiwane spotkanie z wizerunkiem homoerotycznym wywołuje doznanie cielesne w obszarze klatki piersiowej/mostka, które zostało na różne sposoby opisane jako „ucisk, dławienie, zaciskanie albo ostry, przeszywający ból". Te wrażenia powiązane są z emocją lęku.

Po drugie, widzimy inny zbiór wrażeń opisanych jako uczucie „spadania, tonięcia, pustki, smutku, zagubienia, obniżania się, próżni, zapadnięcia w obszarze dolnej klatki pod mostkiem". Te wrażenia powiązane są z uczuciem wstydu.

Trzecie wrażenie, które szybko po nich następuje, jest zwykle opisywane jako nagły przypływ w genitaliach - podniecenie, ładunek erotyczny w obszarze genitaliów, który jest określany jako „niewątpliwie seksualny".

Dwa pierwsze wrażenia przychodzą tak szybko i bez natychmiastowej świadomości, że mogą być opisane jako podświadome. Nasze doświadczenie kliniczne pokazało, że bardzo niewielu mężczyzn zdawało sobie wcześniej sprawę z tych dwóch emocji poprzedzających przyjęcie homoseksualizmu. Dopiero gdy klient uzyska wsparcie i instrukcję, jak zajmować się pamięcią cielesną w czasie sesji (a jeśli będzie ćwiczył, również poza sesją podczas prawdziwych momentów zazdrości), będzie w stanie rozpoznać znaczenie doświadczenia seksualnego jako formy naprawy postawy zawstydzenia.

Ostatnio także aktywista gejowski Daryl Bem, próbując wytłumaczyć pochodzenie pociągu seksualnego, połączył najwcześniejsze pobudzenie seksualne z momentami lęku (Bem, 1996). Wiele podobnych relacji można znaleźć w starszej literaturze psychoanalitycznej (tzn. w studiach klinicznych opublikowanych, zanim zajmowanie się tym tematem stało się politycznie niepoprawne).

Znaczenie „energii erotycznejGdy klient poznaje dokładniej reakcję cielesną podczas momentu zazdrości, odkrywa, że pod jego „energią erotyczną" znajduje się pragnienie głębszego przywiązania. Pewien mężczyzna powiedział: „Gdy widzę atrakcyjnego faceta, moją pierwszą wewnętrzną reakcją jest podniecenie seksualne. Ale kiedy naprawdę o tym pomyślę, głębszym pragnieniem jest coś, co można wyrazić jako: »Chcę go poznać; założę się, że mógłby nauczyć mnie, czym jest męskość«".

Przykład tej ukrytej, prawdziwej potrzeby został wyrażony przez trzydziestosześcioletniego klienta:

> Wczoraj wieczorem wracałem do domu samochodem. Przede mną jechali rowerami dwaj faceci, dwudziestokilkuletni. Patrzenie na nich wywoływało myśli seksualne na ich temat. Zaszło to na tyle daleko, że wyobrażałem sobie seks w trójkącie z nimi obydwoma.
>
> Potem powiedziałem: *Zaraz! Co ja robię? Co mnie tak naprawdę pociąga?* Złapałem się na tym i zrozumiałem, że to, czego chciałem, to być z nimi: jechać z nimi, rozmawiać i śmiać się.
>
> To, czego naprawdę chciałem, to być jednym z nich. Nigdy nie jeździłem na rowerze, kiedy byłem w ich wieku.

Moment zazdrości: przypominanie cielesne. Celem terapeutycznym jest odwrócenie uwagi od erotyzowanego innego mężczyzny i zwrócenie jej z powrotem na Ja. Jest to przeciwieństwem ogniskowania uwagi na innym mężczyźnie i opuszczanie samego siebie.

Zastosowanie pracy z ciałem przywraca klienta do jego własnych wrażeń cielesnych, gdy on przypomina sobie moment pożądania drugiego mężczyzny. Kiedy pozostaje ze swoim ciałem, potwierdza sam sobie, że pragnienia te są powierzchownym oderwaniem od głębszych, negatywnych uczuć na swój temat. To, co jest w pierwszej kolejności interpretowane jako „seksualne", stopniowo zaczyna być postrzegane jako erotyzowany moment zazdrości.

Klient zatem zaczyna rozumieć, że moment zazdrości dotyczy jego własnego poczucia niższości jako mężczyzny. Osoba, która jest w jednej chwili idealizowana, jest dla niego samego bolesnym kontrastem. Patrzenie na innego mężczyznę, wizerunek męskiego ideału, służy za katalizator, by do świadomości klienta dotarło jego własne, ukryte poczucie niższości. Odczuwanie ucieleśnionego lęku i wstydu powoduje, że mężczyzna stwarza reparatywną fantazję homoerotyczną. To neutralizuje upokarzający kontrast pomiędzy nim samym a innym mężczyzną i zapewnia ulgę w destabilizacji emocjonalnej wywołanej przez to porównanie.

Pewien mężczyzna wyjaśnił:

> Siłą męskiego wizerunku jest odzwierciedlenie mojej własnej nieadekwatności. To szokujące przypomnienie o tym, czego mi brakuje. Siła leży nie w tym, kim on jest, ale w tym, kim ja nie jestem. I mogę albo szukać oderwania uwagi, koncentrując się na tym, kim on jest, albo zmierzyć się z bolesną rzeczywistością tego, kim nie jestem.

Generowanie fantazji reparatywnej. Oto komentarze od klientów, którzy uchwycili fantazję reparatywną:

> Kiedy widzę faceta, który mi się podoba, on staje się obiektem - kolejną podnietą. Nie jest już osobą, ale katalizatorem dla mojej wyobraźni.

> Kiedy widzę kogoś, kto mnie podnieca, serce mi się ściska. Jest w nim napięcie, intensywny bolesny guz, który tam po prostu siedzi. Jestem negatywnym odbiciem lustrzanym tego, kim jest ten mężczyzna. On jest pozytywnym odbiciem mojego nieszczęśliwego ja.

> Sądzę, że *nigdy nie mógłbym być taki /tak męski]. Nigdy nie mógłbym czuć jej [męskiej natury] we mnie*. To przekonanie decyduje o intensywności mojego pociągu.
>
> Im gorzej się czuję ze sobą, tym lepiej wyglądają ci faceci. Ale im bardziej rozkładam pociąg do mężczyzn na namacalne elementy i rozumiem, jak te kawałki pasują do moich przeszłych doświadczeń, tym mniejszą kontrolę ma nade mną pociąg do innych mężczyzn.

Klienci posiadający samowiedzę i praktykę mogą wyczuć podatność na moment wstydu, zanim jeszcze on nastąpi. Pewien mężczyzna powiedział:

> Jest dobrze, ale znam siebie. Kiedy się izoluję i zamykam w sobie, i jestem w strefie szarości, myślę: *Rany, zobaczmy, czy znajdę samego siebie w tym facecie.*
> Ale potem zaczynam rozumieć: *Hej, to niebyło pożądanie, to tak naprawdę lęk i zazdrość. Dobrze - trzeba się przeprogramować*

Niektórzy klienci opowiadają, że odpowiedzialny partner jest dużą pomocą w momencie pomiędzy myślą o ucieczce w homoseksualizm a jej realizacją:

> To musi być w tym dokładnie momencie - czyli muszę dosłownie przerwać to, co robię, iść, wziąć telefon, nawiązać połączenie i wydostać się z tego miejsca tak szybko, jak to możliwe.
> Muszę znaleźć kontakt z kimś, kto mnie zna, kto mnie rozumie, z kimś, z kim mogę być szczery. Taka osoba mnie wysłucha i pozwoli przejść z nią proces wzajemnego dostrojenia się i powrócić do miejsca, gdzie jestem poza strefą szarości.

Moment zazdrości jako konflikt asertywność - wstyd. Dla każdego klienta istnieją konkretne męskie cechy fizyczne i osobowościowe, których sam nie posiada, a które są dla niego pociągające. Klienci, kiedy są proszeni o opisanie cech, jakie ich pociągają, zwykle mówią: „Podoba mi się facet, który jest pewny siebie, ma dużo przyjaciół i jest popularny, samowystarczalny, panuje nad sobą i wie, kim jest".

Następnie kiedy pyta się ich: „Jak chciałbyś poprawić wizerunek samego siebie?", zwykle mówią: „gdybym tylko był odważniejszy, miał większe poczucie wartości, więcej pewności siebie...".

Pielęgnowanie chłopięcych wspomnień dotyczących poczucia niższości, kiedy jest się już mężczyzną, sprawia, że klienci odczuwają natychmiastową fascynację tymi cechami. Ale kiedy rozpoznają i prześledzą czynniki z dzieciństwa, które wywołują tę fascynację, pociąg erotyczny słabnie. Oto przykład:

KLIENT:	Pamiętam niejasno, kiedy miałem dziesięć lat, pierwszy raz przekonałem się, że jestem gejem.
TERAPEUTA:	Powiedz mi o tym.
KLIENT:	Więc pamiętam, jak chodziłem do szkoły i dla zaoszczędzenia czasu chodziliśmy skrótem przez salę gimnastyczną. Szliśmy przez szatnię i zobaczyłem faceta, jak wychodzi spod prysznica. Był mokry, nagi, i - kurczę! Poczułem pociąg seksualny.

TERAPEUTA: Poczekaj chwilę. Przejdźmy przez to raz jeszcze. Powiedz mi, co dokładnie się stało.

[Klient głębiej rozważa ten decydujący moment, być może po raz pierwszy w swoim życiu. Odzywa się po chwili.]

KLIENT: Zobaczyłem faceta i pomyślałem: „Kurczę, chciałbym nim być!".

Ten mężczyzna był jako chłopiec delikatny, chorowity, miał astmę, a jego matka była na każde zawołanie. To, co nazwał doznaniem „seksualnym", kiedy miał dziesięć lat, było w istocie intensywną wewnętrzną reakcją na zazdrość z powodu idealizowanego wizerunku mężczyzny. Ale jego doświadczeniu zostało nadane zupełnie inne znaczenie, kiedy przypiął sam sobie etykietę „geja".

W poniższym protokole z sesji terapeutycznej dwudziestosiedmioletni student z college'u o międzynarodowej wymianie opowiadał o swoich uczuciach.

KLIENT: Siedziałem w sali komputerowej w szkole i złapałem się na tym, że zwracam uwagę na faceta. Popatrzyłem na niego parę razy. Więc próbowałem zastosować to, o czym mi mówisz. Zwróciłem się do mojego ciała i zapytałem samego siebie, co czuję. Zauważyłem, że czuję słabość w nogach, *(lekko wzdycha*) Zdaje mi się, że zawsze odczuwam różne rzeczy w nogach.

[Powyższy przykład pokazuje, jak terapeuta musi uznać i zaakceptować to, że różni klienci będą inaczej odczuwać doznania w ciele.]

TERAPEUTA: Dobrze. Powiedz mi o tym.

KLIENT: Słabość... uczucie drgania, chwiejności nóg, a razem z tym zaobserwowałem, że czułem się ogólnie niepewny siebie, miałem uczucie braku wiary w siebie.

TERAPEUTA: A jak taka świadomość ciała wpłynęła na twój pociąg do tego mężczyzny?

KLIENT: No cóż, w jakiś sposób stworzyła kontekst dla tego wszystkiego. To znaczy *(śmieje się cicho)* stałem się bardziej ciekawy samego siebie i własnego ciała niż jego.

TERAPEUTA: W porządku. Czy przypominasz sobie czas, kiedy miałeś takie samo wrażenie w nogach?

KLIENT: *(chwilę się zastanawia)* Hmm... tak, pamiętam, kiedy pracowałem w restauracji...

TERAPEUTA: Ile miałeś wtedy lat?

KLIENT: Dwadzieścia jeden, może dwadzieścia dwa. Miałem problem z nawiązywaniem kontaktu z mężczyznami, klientami w moim wieku. Nie potrafiłem utrzymać kontaktu wzrokowego.

TERAPEUTA: A uczucie było to samo?

KLIENT: Ta sama słabość w nogach, pamiętam. Wyglądałem oficjalnie, ale nie potrafiłem być prawdziwy, szczery. *[pełna namysłu pauza)* Od tego momentu przeszedłem długą drogę.

[Terapeuta przechodzi do roli nauczyciela-mentora.]

TERAPEUTA: Przyjrzyjmy się temu, co osiągnąłeś. W jednej chwili złapałeś się na tym, że zauważasz faceta, co dało ci sygnał, żeby odwrócić uwagę z niego na siebie - od ekstrawersji do introwersji - i zauważyłeś, że miałeś uczucie słabości i drżenia w nogach, co jak wiesz oznacza niepewność i brak poczucia bezpieczeństwa.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: I to przeniosło twoją perspektywę na tego mężczyznę.

KLIENT: Tak, to nadało sprawie całkiem inny kontekst. Zaczęła mniej dotyczyć jego.

TERAPEUTA: Tak. A ty mogłeś przywołać uczucie tej samej słabości w nogach, jaką odczuwałeś wiele lat temu, w czasie jeszcze większej niepewności w twoim życiu.

KLIENT: Tak. Więc stało się dla mnie jasne, że homoseksualizm jest oderwaniem od uczucia wewnętrznej słabości. Nie chodziło tak bardzo o tego mężczyznę, ale o ucieczkę w świat fantazji.

Rozluźnienie momentu zazdrości. Inny mężczyzna następująco podsumował swoje przemyślenia dotyczące momentu zazdrości:

Staję się coraz bardziej świadomy, że wykonuję skok od lęku bezpośrednio do seksu - pierwsze uczucie to ucisk w splocie słonecznym, a potem wzrastające podniecenie w genitaliach. Obecnie rzadko czuję najpierw podniecenie w genitaliach. Nawet bardzo rzadko.

W przeszłości lęk i podniecenie seksualne działy się tak blisko siebie, że nigdy nie mogłem ich oddzielić. Ale teraz widzę ten podział, jest bardzo wyraźny.

A szczerze, kiedy odczuwam lęk, wiem, że będę próbował wywołać reakcję w genitaliach, *(śmieje się)*

Ale ponieważ teraz wiem, co robić, nie czerpię już przyjemności z masturbacji. Przekonuję się, że muszę bardziej się starać, żeby ta wiedza zaczęta być realizowana.

Samoświadomość przynosi osobistą siłę

Wzrastająca samoświadomość u każdego klienta oznacza większą wrażliwość na wewnętrzne procesy w momencie, w którym zachodzą.

Praca z ciałem nie tylko ułatwia somatyczne przypomnienie sobie kluczowych wydarzeń prowadzących do zastosowania homoseksualizmu, ale uwrażliwia ciało na oczekiwanie i reagowanie na wszystkie przyszłe konflikty typu asertywność - wstyd. W skrócie, metody terapeutyczne, których używamy, to najczęściej wymienione poniżej:

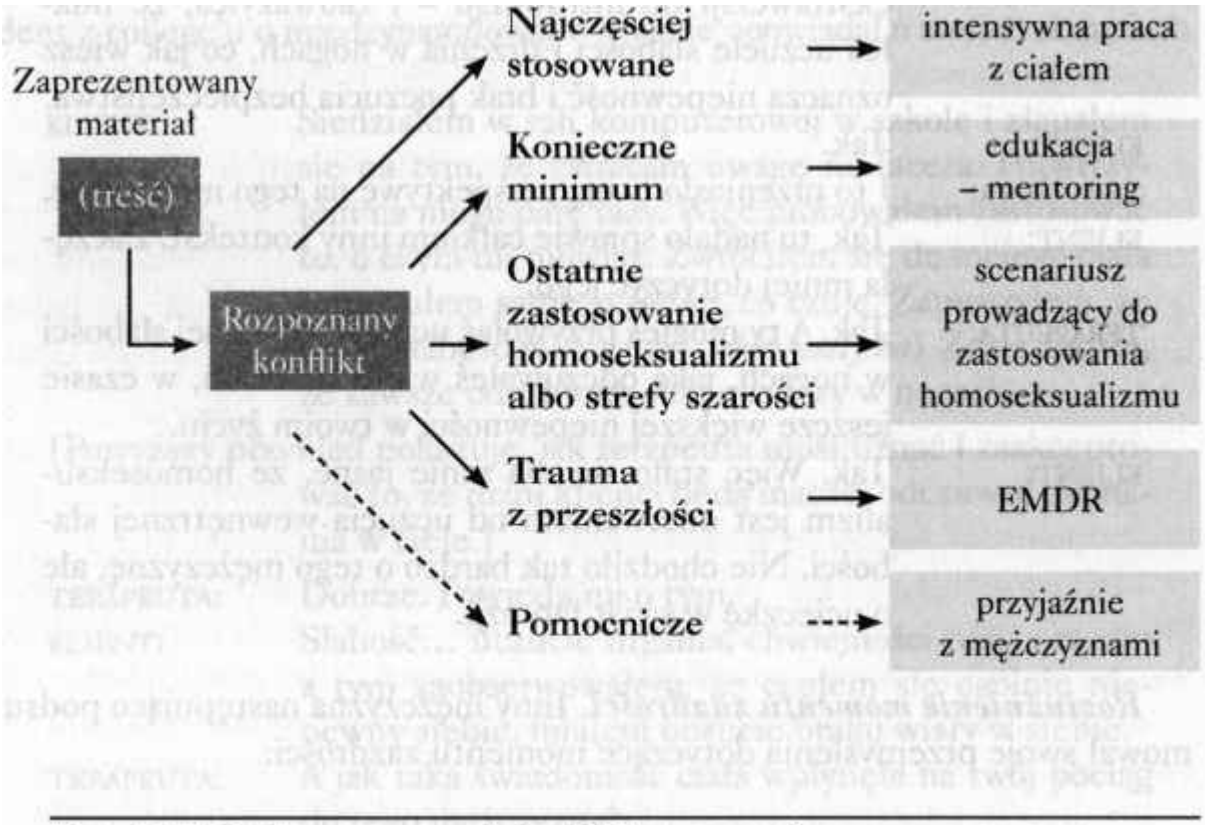

Rys. 14.5. Podstawowe modalności interwencji

ROZDZIAŁ 15

Prowadzenie dziennika

Mogę przecież przyjrzeć się sprawom. Zbyt długo uciekałem od siebie samego.
- klient na pierwszej sesji

Prowadzenie dziennika jest skutecznym sposobem na zakwestionowanie i zbadanie opartych na wstydzie narcystycznych iluzji i zniekształceń, które prowadzą do samoponiżających zachowań. Klient zyskuje również całościową perspektywę własnej, bieżącej trajektorii nowych zachowań. Jest to szczególnie pomocne podczas nieuniknionych momentów dezorientacji i zniechęcenia, kiedy ponownie czyta wcześniejsze wpisy i docenia postępy, jakie osiągnął do tej pory.

Ponieważ większość mężczyzn poddających się terapii reparatywnej ma tendencję do tego, by nadmiernie troszczyć się o to, co inni myślą na ich temat, podczas pisania dziennika może zaistnieć pokusa, by czynili to dla wymyślonej publiczności. Pewien mężczyzna przyznał ze smutkiem, że „prowadzenie przeze mnie dziennika stało się spektaklem samo w sobie". Należy przypomnieć takiemu klientowi, kiedy proces się zaczyna, że nie ma na nikim wywierać wrażenia ani szukać niczyjej aprobaty. Pisze tylko dla własnego samozrozumienia. Nie powinien rzecz jasna nikomu pokazywać dziennika.

Pisanie dziennika pomaga klientom zajmować się uczuciami, wrażeniami cielesnymi oraz myślami i pielęgnuje poznawczą integrację tych subiektywnych doświadczeń. Przede wszystkim zaś uczy klienta, by traktował samego siebie poważnie.

Zwolnienie tempa i poświęcenie czasu na skoncentrowanie się na głębokich uczuciach jest często dla mężczyzn bardzo trudne. Co więcej, proces ten jest często męczący, właśnie dlatego, że wymaga konfrontacji z samym sobą. Pewien mężczyzna opisał prowadzenie dziennika jako „sytuację krańcowo żenującą. Siąść i pisać! Kiedy spróbowałem pierwszy raz, pisanie szło

mi sztywno, powoli. Zmieniałem długopisy. To nie było jak latanie szybowcem ani płynięcie wystarczająco szybko. Wynajdywałem każdą możliwą błahą wymówkę, żeby tylko się nie uspokoić i nie zajmować samym sobą".

Klienci często martwią się, że poświęcenie czasu na prowadzenie dziennika wymusi pisanie w nim codziennie. Ale ważniejszy od ścisłego trzymania się schematu przez klienta jest dialog, jaki prowadzi ze sobą samym, który przekształca niejasno odbierane subiektywne wrażenia i połowicznie sformułowany wgląd w dotykalną formę. Przelewanie tych subtelnych zmian ze świadomości na papier wzmacnia zaangażowanie w osobisty rozwój. I co najważniejsze, dziennik uruchamia uważną autorefleksję na temat kluczowego scenariusza prowadzącego do zastosowanie homoseksualizmu.

Luźne refleksje

Po upływie czasu klient może zauważyć, że kiedy postanawia dokonywać wpisów codziennie, następuje szybki postęp. Pewien mężczyzna przyznał: „Nie prowadzę dziennika, choć wiem, że powinienem. W zasadzie to wiem, że nie robię postępów przez to, że go nie prowadzę".

Mimo że pisanie dziennika ma zawsze wymiar terapeutyczny, są przypadki, kiedy zapisywanie myśli i uczuć jest szczególnie cenne: (1) Zaraz po sesji terapeutycznej, (2) podczas „niepokojących" wydarzeń albo momentów wstydu, albo zaraz po nich, zwłaszcza kiedy są częścią scenariusza poprzedzającego zastosowanie homoseksualizmu i (3) po zastosowaniu homoseksualizmu.

Wielu mężczyznom prowadzenie dziennika daje rzadką szansę na prowadzenie dialogu z samym sobą bez wpływu drugiej osoby. Oferuje im to pierwszą okazję do tego, by ocenić swoje zachowanie, by „nawiązać kontakt z samym sobą" bez ingerencji z zewnątrz albo osądzania przez inne osoby. Jest to szczególnie ważne dla mężczyzny, który zmagał się z intruzywnym, manipulacyjnym wpływem rodziców.

Oprócz mniej więcej codziennych wpisów, powinno zostać dokonane miesięczne streszczenie w ramach dodatkowej zasady terapuetycznej. Przegląd starszych wpisów często ujawnia tematy i kwestie, które zostały przeoczone.

Refleksje ustrukturowane

W ramach dodatku do luźnej formy pomocne jest poniższe podejście do pisania dziennika, zgodne z pracą Alberta Ellisa w Terapii Racjonalno-Emotywnej. Składa się z pięciu krótkich pytań, które należy zadać samemu

sobie po przykrym zdarzeniu: (1) wydarzenie, (2) reakcja, (3) założenia, (4) ocena i (5) podsumowanie.

Kiedy używamy tego schematu, powinniśmy przekazać klientowi następujące wskazówki:

1. Wydarzenie. Po pierwsze, opowiedzieć o przykrym wydarzeniu. Opisać szczegółowo, co rzeczywiście się stało. Określić, kto co komu powiedział. Tylko fakty.

2. Twoja reakcja. Opisz w szczegółach swoją wewnętrzną reakcję na wydarzenie. Włącz w to wszystkie emocje, które odczuwałeś, takie jak gniew, zranienie, depresja, uraza, wstyd, z uwzględnieniem nastrojów i wrażeń cielesnych. Opisz również swoje opinie, pomysły, pragnienia i impulsy. Opisz swoje zachowanie: Co zrobiłeś? Co powiedziałeś? Jak wyraziłeś swoją reakcję na to wydarzenie? Weź pod uwagę zakres i intensywność swojej reakcji. Na ile przesadzona albo krańcowa była twoja reakcja na to wydarzenie? Czy twoje zachowanie było przesadne?

3. Założenia. Jakie założenia poczyniłeś odnośnie do tych wydarzeń? Co ci powiedziało to wydarzenie? Dlaczego stworzyło w tobie taką reakcję? Jak je zrozumiałeś? Co znaczącego w tym wydarzeniu tak bardzo cię zdenerwowało? Jakie objaśniające osądy, przekonania i oczekiwania związane z tym wydarzeniem spowodowały twoją reakcję?

4. Ocena. Oceń swoje założenia w realny, życiowy sposób. Następnie dokonaj ich krytyki pod kątem nierealistycznych (irracjonalnych) oczekiwań, które mogłeś mieć odnośnie do życia, innych czy samego siebie. Zastosuj racjonalne myślenie, by obalić te założenia. Dokonaj krytyki nierealnych interpretacji i poszukaj sądów emocjonalnych. Powinieneś zakwestionować wszelkie wartości, przekonania i postawy, które nierealistycznie przyjmowałeś za prawdziwe. Oceń, w jaki sposób twoje przekonania i postawy wywołały daną reakcję.

Następnie zastosuj do swoich założeń dwa kryteria: *iluzji i zniekształceń.* Zgodnie z wcześniejszymi stwierdzeniami, *iluzje* to oparte na narcyzmie założenia, które zawierają nierealistycznie pozytywne przekonania na temat tego, czego można oczekiwać od życia. Narcyzm jest źródłem twoich iluzji, mówiąc ci, że świat, wydarzenia i ludzie zaspokoją twoje unikalne potrzeby. Zwróć szczególną uwagę na słowa takie jak: *powinienem, muszę, potrzebuję.* Rozważ pretensjonalne oczekiwania, rzekome osobiste uprawnienia i wszystkie specjalne względy, jakie ci się, jak wierzysz, „należą".

Zniekształcenia są założeniami opartymi na wstydzie - nierealistycznymi negatywnymi przekonaniami na temat tego, czego można oczekiwać od życia. Wstyd jest ich źródłem: *Ludzie nie będą mnie szanować, kochać, cenić. Dobre rzeczy nie będą się wydarzać w moim życiu.* Rozważ sposoby, w jakie obniżasz

swoje oczekiwania, wypierasz się własnych potrzeb, unikasz asertywności i znajdujesz usprawiedliwienia dla innych. Weź pod uwagę swoją ocenę motywacji innych opartą na oczekiwaniu, że cię odrzucą, krytycyzmie, zniechęceniu i upokorzeniu.

5. Wypowiedź podsumowująca. Napisz krótką wypowiedź, uwzględniając powyższe cztery punkty i to, czego dowiedziałeś się o sobie samym.

Wsłuchiwanie się we własne ciało i znajdywanie sensu w jego komunikatach

Bez względu na to, czy klient postanawia pisać wyłącznie luźne refleksje, czy oprzeć się na schemacie pięciu kroków, cel jest ten sam: zastosować rzeczywiste zasady do nieświadomych założeń. To zapewnia okazję do realistycznej oceny opartych na narcyzmie iluzji i wywołanych wstydem zniekształceń, które kontrolują reakcje emocjonalne na sytuacje z prawdziwego życia. Dzięki pisaniu dziennika klient zacznie rozpoznawać, co dzieje się w jego wnętrzu i utrwalać to w czasie rzeczywistym.

Pewien mężczyzna opowiadał: „Pisanie dziennika nie sprawiło, że ból odszedł, ale pomogło go znieść. Zmiana nie dotyczyła przejścia z »bólu« do »braku bólu«, ale od »Chciałbym uciec od bólu« do »Mogę znieść ból«. Odczuwanie bólu wydaje się *prawdziwe*, kiedy go odczuwam, *czuję się* prawdziwy".

W ten sposób pisanie dziennika pomaga klientom zająć się ich wrażeniami cielesnymi, myślami i uczuciami, i jednocześnie zintegrować ich znaczenie. Zachęca ich również do poważnego potraktowania samych siebie i swoich uczuć/

ROZDZIAŁ 16

Doradzanie nastolatkom

Każdego roku do naszej kliniki dzwoni wielu zatroskanych rodziców nastolatków. Wynika to zwykle z szokującego odkrycia, często dotyczącego faktu, że syn wchodzi na strony z gejowską pornografią. Wywołuje to najczęściej długo odkładane dyskusje rodzinne, w których rodzice stają wobec problemów rozwijającej się tożsamości seksualnej młodego mężczyzny. Punktem kulminacyjnym dyskusji jest niejednokrotnie przyprowadzenie syna na terapię.

Jasne przedstawienie rodzicom naszego poglądu na homoseksualizm zmniejsza ich niepokój związany z procesem terapeutycznym i zachęca ich do zaprzestania wywierania presji na syna, by się zmienił. Nie wspieramy wyobrażenia dziecka, że może zadeklarować wybór stylu życia, jaki mu się podoba. Fałszywe deklaracje wielu terapeutów, że działają z „neutralnością terapeutyczną" w sprawach, gdzie liczą się wartości, słusznie frustrują rodziców. W praktyce nie jest to nawet wykonalna filozofia, a co dopiero uczciwa deklaracja. Mówiąc krótko, wierzymy, że rodziców należy w jakiś sposób upewnić, w jakim kierunku będzie zmierzać zamysł terapeuty.

Podczas pierwszej sesji informujemy nastoletniego klienta o naszym poglądzie na homoseksualizm i mówimy mu, że różni się on od założeń głównych stowarzyszeń psychologicznych. Próbujemy ustanowić przymierze terapeutyczne, mając to na względzie.

Tylko bardzo niewielki procent klientów, którzy zostali przyprowadzeni na terapię przez rodziców wbrew swojej woli, będzie ją kontynuować. Jednak nawet jeśli nie stworzymy przymierza terapeutycznego, te sesje zaoferują nastolatkom możliwość rozważenia, w jaki sposób doświadczenia z dzieciństwa ukształtowały ich pociąg seksualny i poznać perspektywę, o jakiej prawdopodobnie nigdzie indziej nie słyszeli.

Różnica w potrzebach młodego człowieka pomiędzy trzynastym a dwudziestym rokiem życia wymaga konkretnych strategii interwencyjnych. (W przypadku dzieci w wieku przednastoletnim przyjmujemy inną strategię,

uwzględniającą trenowanie rodziców, opisaną dokładnie w *A Parent's Guide to Preventing Homosexuality).* Dla dojrzewającego mężczyzny szczególne wyzwania w terapii to: poddanie się terapii z ambiwalentnymi wrażeniami, intensywne uczucia seksualne, niestabilna tożsamość osobista, wysoka podatność na wpływ mediów, kultura rówieśnicza i popkultura, podejrzliwość wobec dorosłych-autorytetów, nastoletni narcyzm, bunt, słaba kontrola impulsów, potrzeba uczenia się przez doświadczenia, brak pewnego poczucia wzajemności i wysoka wrażliwość na wpływ gejowskich stron internetowych, zwłaszcza pornograficznych. Do tego wszystkiego należy dodać typową dla nastolatków trudność w utrzymaniu zdyscyplinowanego zaangażowania się w cokolwiek.

Pomimo tych wyzwań jesteśmy pod wrażeniem rzadkich przypadków, w których nastolatki przekazują jasno i wyraźnie, że chcą pokonać pociąg do tej samej płci.

Poufność

Kwestia zachowania tajemnicy jest szczególnie istotna, kiedy pracuje się z nastolatkami. Wymaga, by terapeuta był niezmiernie wrażliwy na zachowanie atmosfery pracy w bezkompromisowej prywatności. Prawne ograniczenia prywatności powinny zostać dokładnie wytłumaczone klientowi, włączając w to obowiązek terapeuty do informowania rodziców 0 autodestrukcyjnych zachowaniach, w tym niebezpiecznych czynnościach seksualnych.

Często to rodzice decydują się na złamanie ograniczeń prywatności 1 spostrzegają terapeutę jako płatnego agenta, który ma „naprawić" młodego człowieka. Mogą nawet oczekiwać tajnych raportów z postępu terapii.

Podczas pierwszej sesji klient powinien zostać poinformowany o tym, że chociaż został poproszony przez rodziców, by rozważyć możliwość zmiany własnej seksualności, zapewniamy od samego początku, że nikt nie będzie nim manipulował w tym kierunku. Ostatecznie życiowy wybór musi być jego własny i jeżeli czuje, że ktoś nim manipuluje albo negatywnie go ocenia, należy mu przypomnieć, że powinien otwarcie zająć się tym problemem z terapeutą. Powtarzam: „Reguła numer jeden - nigdy nie zgadzaj się z tym, co mówię, jeśli to nie brzmi dla ciebie prawdziwie".

Podczas pierwszej sesji może być również pomocne, by terapeuta wyjaśnił, że nie będzie opowiadał rodzicom o konkretnych szczegółach sesji, ale zamiast tego przedstawi ogólny raport na temat całościowego postępu. W praktyce to najlepiej przekonuje rodziców. Jednakże by uniknąć problemów, terapeuta powinien najpierw wyjaśnić nastolatkowi, co może i czego nie może z powodów etycznych powiedzieć jego rodzicom na temat sesji.

Istotna rola znaczącego mężczyzny

By zrównoważyć podatność na wpływ kultury masowej (telewizja, filmy oraz Internet), młody człowiek wymaga dodatkowego wsparcia wykraczającego poza psychoterapię, najczęściej od znaczącego mężczyzny „Znaczący mężczyzna" to mężczyzna postrzegany przez klienta jako zarówno życzliwy, jak i silny. Terapeutyczna potrzeba znaczącego mężczyzny nie może być przeceniana. Mężczyźni, którzy rozumieją, akceptują i aktywnie wspierają wysiłki nastolatków prowadzące do zmiany, są często najważniejszym czynnikiem determinującym pozytywny efekt terapii.

Próbowaliśmy wcześniej umożliwić klientowi kontakt z innymi nastolatkami przechodzącymi terapię, ale ta strategia pokazała nam, że młodzi ludzie są zbyt podatni na pokusy seksualne i niezdolni do zaoferowania wsparcia i mądrej rady. Obecnie poszukujemy dojrzałych mężczyzn w roli mentorów-doradców i trenerów, a dla starszych nastolatków heteroseksualnych przyjaciół płci męskiej, takich jak np. starszy brat. Jednak najważniejszy z nich wszystkich jest ojciec.

Stabilna rola ojca

W odróżnieniu od dorosłego klienta, którego ojciec może być już stary, może nie żyć lub mieszkać daleko, ojciec dorastającego chłopca prawdopodobnie mieszka razem z nim i jest w stanie uczestniczyć w terapii syna. Próbujemy włączać ojca w proces terapeutyczny do takiego stopnia, jak to możliwe.

Aby określić dostępność emocjonalną ojca, należy dokonać krytycznej oceny. Ograniczenia psychologiczne ojca określą zakres, w jakim może aktywnie uczestniczyć w procesie zmiany u swego syna, czyli jak może reagować na potrzeby emocjonalne syna. Ta ocena określi również, w jakim stopniu nastolatek musi zaakceptować niedostępność swojego ojca i opłakać ją.

Kiedy jest to uzasadnione, w relacji dualnej sesje ojciec - syn mogą pomóc w stworzeniu głębszego poziomu komunikacji. W tego typu sesjach terapeuta słucha pod kątem podwójnego wiązania i wzajemnego rezonansu. Sesje ojciec - syn pomagają zarówno klientowi, jak i terapeucie ocenić realistycznie, jaki potencjał posiada ojciec, by odpowiadać na potrzeby syna.

Ujawnienie *versus* narzucenie

Jeśli nastolatek nie zgadza się z poglądem terapeuty na homoseksualizm, wówczas fundamentem przymierza terapeutycznego może być po prostu „zgoda na niezgodę". Innymi słowy, terapeuta *ujawnia* swoje *poglądy* na homoseksualizm, ale nie *narzuca* klientowi tego kierunku w terapii. Tłumaczymy, że postrzegamy pociąg homoseksualny jako adaptację do pewnej

deprywacji emocjonalnej z wczesnego dzieciństwa, a próba zrekompensowania jej (naprawy) jest w naszym mniemaniu powodem większości przypadków pociągu do tej samej płci.

Ważne jest, aby pamiętać, że wielu klientów homoseksualnych, którzy czuli się zdradzeni w najwcześniejszych relacjach, jest hipernieufnych i wyczulonych na manipulację. Jest to szczególnie prawdziwe w przypadku klientów młodocianych, którzy negocjują z dorosłym. Kiedy terapeuta otwarcie wyjawia swoje poglądy na temat homoseksualizmu, w sposób ukryty narzuca swoje idee i wyjaśnia, że klient może szczerze wyrażać i utrzymywać swoje własne opinie.

Etykietowanie siebie samego gejem

Dla nastolatka, który opiera się zmianie, deklarowanie tożsamości gejowskiej może być sposobem na zdystansowanie się wobec terapeuty. Określenie siebie samego gejem może służyć jako podwójne wiązanie przez to, że angażuje terapeutę w zapasy intelektualne, by podtrzymać dystans emocjonalny.

Nastolatek mógł odkryć już siłę orędownictwa gejowskiego, by zneutralizować wpływ rodziców. Terapeuta winien unikać debaty. Zamiast przekonywać klienta, może odwołać się do doświadczeń młodego człowieka i słuchać pod kątem rozpoznawania konfliktu asertywność - wstyd.

Zacznij od jego doświadczenia i zakończ nim: Konflikt asertywność - wstyd

Wysoki poziom narcyzmu, powszechny wśród wszystkich młodych ludzi, wymaga interwencji terapeutycznej, by można było powiązać go ściśle z niedawnym doświadczeniem klienta. Standardowym postępowaniem musi być, że każda interwencja terapeuty (jej początek i zakończenie) jest zastosowana z perspektywy nastolatka. Oznacza to, że nie skupiamy się najpierw na kwestii czy być gejem, czy nie, ale zamiast tego zajmujemy się rozwojem pewnej siebie, asertywnej, męskiej, silnej osoby, jaką klient chce być, przez to, że pokonujemy Ja fałszywe, które pielęgnuje uczucie zastraszenia, zahamowania, bycia niemęskim i ukryty wstyd.

Fundamentem terapii reparatywnej jest zrozumienie, że homoseksualizm jest objawem tego konfliktu. Kiedy terapeuta nie zakłada z góry, że jego celem jest zmiana homoseksualizmu klienta, ale również nie popiera nastolatka w określaniu samego siebie gejem, może skupić się na pomocy klientowi w rozwiązywaniu codziennych trudności, które często dotyczą problemów interpersonalnych, objawiających się jako konflikty asertywność - wstyd. Klient szybko odkryje, że wiele z jego potrzeb dotyczących

asertywności to wyrażone wprost bądź w sposób ukryty męskie popędy. Wskazane jest, aby ten pogląd został jasno wytłumaczony klientowi podczas pierwszej sesji.

Terapeuta powinien wiedzieć, że wspieranie asertywności Ja u klienta, nawet jeśli ten identyfikuje się z kulturą gejów, rzeczywiście zmniejszy jego pociąg do tej samej płci. Go więcej, bez względu na to, czy nastąpi zmiana orientacji seksualnej w efekcie terapii, prawdziwa relacja terapeutyczna z terapeutą - znaczącym mężczyzną, który szanuje, ceni i rozumie klienta - będzie ostatecznie z korzyścią dla niego.

Młody klient często myli problemy związane z tożsamością seksualną z szerszymi kwestiami własnej tożsamości i kompetencji. „Kim jestem?" powtarza się podczas większości pierwszych sesji. Podstawowym wyzwaniem dla młodego człowieka jest rozwijanie poczucia samego siebie jako autonomicznej jednostki.

Nastolatek, który doświadcza konfliktu w swoich uczuciach seksualnych, musi teraz bezpośrednio stawić czoła problemowi. Nie może już unikać konfliktów erotycznych ani ich tłumić. W poszukiwaniu tożsamości seksualnej może rozpocząć eksperymenty z gejowskim czatem, pornografią w Internecie, seksem na telefon i ostatecznie zachowaniem homoseksualnym.

Tożsamość gejowska jako moda

W dzisiejszej kulturze nastolatki są często aktywnie zachęcane, by kwestionować, a nawet testować swoją seksualność. Pewien psycholog szkolny powiedział mi, że liczba osób nastoletnich z kryzysem identyfikacji płciowej w jego praktyce podwoiła się w ciągu roku. Inni pracownicy szkolni opowiadają o zwiększającej się liczbie uczniów, którzy wierzą, że są biseksualni albo homoseksualni.

Nasza praktyka kliniczna również pokazuje proporcjonalny wzrost liczby młodszych nastolatków kwestionujących własną orientację seksualną. Trzynasto«, czternasto- i piętnastolatki coraz częściej oznajmiają swoim rodzicom, że są gejami. Zmiana, która zwykła pojawiać się w okolicach dwudziestego piątego roku życia albo później, teraz następuje w wieku nastoletnim, na początku albo w jego połowie. Coraz więcej młodych ludzi „ujawnia się" swoim rodzicom i przyjaciołom. Jest to bez wątpienia spowodowane wzrastającą obecnością tożsamości gejowskiej jako czegoś, co jest modne i otwarcie kontrkulturowe.

Mimo że Internet jest znakomitym narzędziem edukacji, zapewnia zarazem łatwy dostęp do pornografii i dezinformacji propagowanej przez aktywistów gejowskich. Od początku terapii zalecamy, żeby rodzice rozważyli

zainstalowanie blokad ochronnych na swoim serwerze i żeby zawczasu poinformowali swoje dzieci, że jako odpowiedzialni rodzice będą przeprowadzać regularne inspekcje historii wejść na strony internetowe w ich komputerach.

Nastolatki od zawsze lubiły prowokować starsze pokolenie, zwłaszcza kiedy były w stanie powiązać bunt z walką o wolność, samookreślenie i sprawiedliwość dla dyskryminowanej mniejszości.

Liczne studia pokazują, że młodzież, która zmaga się z homoseksualizmem, cierpi z powodu wyższego niż u młodzieży heteroseksualnej poziomu problemów psychiatrycznych i problemów z zachowaniem. Należy w to włączyć próby samobójcze oraz nadużycie alkoholu i narkotyków[11]. Jedno z ostatnich badań przyniosło „dowód nie do odparcia", że młodzież homo- i biseksualna prezentuje wyższy stopień zaburzeń typu lęku uogólnionego, depresyjnych myśli samobójczych, a nawet uzależnienia od nikotyny (Fergusson i in., 1999). Dowodzi, że zwłaszcza zniewieściali chłopcy cierpią z powodu podwyższonego poziomu problemów psychiatrycznych, w tym głębokiego poczucia niższości.

Kiedy potraktujemy te studia całościowo, staje się jasne, że nastolatek, który określa sam siebie gejem, jest narażony na infekcję HIV bądź inną chorobę przenoszoną drogą płciową, na problemy psychiatryczne, w tym myśli samobójcze i zachowania autodestrukcyjne, takie jak nadużycie alkoholu i narkotyków oraz prostytucja. Choć dokuczanie i dręczenie przez rówieśników (co bez wątpienia występuje i bywa rzeczywiście okrutne) może się do tych problemów przyczynić, żadne badanie nie dowiodło, że niepokojące problemy psychiczne nastolatków-gejów są wywołane wyłącznie albo nawet w przeważającej mierze przez tę marginalizację rówieśniczą.

Wierzymy, że wyższy poziom problemów ze zdrowiem psychicznym w przypadku homoseksualnej młodzieży odzwierciedla nie tylko problem społeczny, ale kwestie, które są nierozerwalną częścią stanu homoseksualnego.

Aktywiści przynoszący „program bezpiecznej szkoły" do szkół publicznych często znajdują wsparcie dzięki temu, że cytują wysokie statystyki prób samobójczych wśród młodzieży mającej problemy z własną seksualnością. Według tych programów kwestia prób samobójczych będzie rozwiązana tylko wtedy, kiedy społeczeństwo zaaprobuje homoseksualizm. Jednakże fakt, że wysoki wskaźnik problemów psychiatrycznych wśród gejów nie zmniejsza się w przyjaznych gejom miastach, takich jak San Francisco, czy w liberalnych pod tym względem krajach, jak Holandia czy Dania, wspiera nasz pogląd, że istnieją problematyczne czynniki, które same w sobie są immanentne dla kondycji homoseksualnej.

Otwarcie drzwi zdezorientowanym nastolatkom

Młodzi ludzie pojawiający się na terapii zostają wystawieni na działanie przekazu kulturowego, który mówi, że homoseksualizm jest całkowicie w porządku i że jest uzupełnieniem heteroseksualizmu. Ale kiedy otwieramy te drzwi bezkrytycznym młodym ludziom i zachęcamy ich, by przez nie przeszli i wypróbowali zachowanie seksualne, narażamy ich na poważne ryzyko medyczne, jak również zachęcamy do przyzwyczajenia się do zachowania, którego w późniejszym czasie, kiedy będą bardziej dojrzali, mogą w rezultacie żałować. Terapeuta powinien pamiętać, że erotyzm homoseksualny może być wynikiem wielu czynników: normalnego, ale przejściowego zauroczenia rówieśnikiem, potrzebą przynależności, poszukiwaniem przyjemności albo po prostu ciekawością. Może być ekspresją niepokoju dotyczącego wzrastania w dorosłość albo środkiem na uniknięcie wyzwań, jakie stawiają heteroseksualne relacje społeczne. Młody człowiek, który czuje się społecznie nieadekwatny, przytłoczony presją chodzenia na randki albo pozostaje w konflikcie wobec niejasnych bodźców seksualnych, może również wycofać się w stronę zachowania homoseksualnego.

Tak czy inaczej zainteresowanie tematami gejowskimi u nastolatka powinno wywołać prawdziwą troskę u rodziców, a właściwa odpowiedź na tę troskę wymaga stosownej interwencji profesjonalisty. Czasami zaabsorbowaniu nastolatka towarzyszy też przytłaczające poczucie winy, samopotępienia, a nawet myśli samobójcze, zwłaszcza jeśli jego rodzice są krytyczni, nieobecni albo molestujący. Depresja wśród nastolatków i myśli samobójcze muszą być potraktowane naprawdę serio. Zadaniem terapeutycznym jest potwierdzić nastolatkowi, że *głęboka potrzeba emocjonalnego przywiązania do osoby tej samej płci (trzy „ Uuwaga, uczucie i uznanie)* różni się od zastosowania homoseksualizmu.

Kiedy rozważymy, jak zachowanie homoseksualne służy wzmocnieniu i pogłębieniu tożsamości gejowskiej, widzimy bezwzględne znaczenie wczesnej interwencji. Jeżeli dzieciństwo już minęło, lata nastoletnie pozostają dogodnym czasem, by zająć się potrzebami emocjonalnymi, które leżą u korzeni zachowań homoseksualnych. Bez terapii niepewność w sprawach seksualnych u młodych ludzi staje się coraz mniej podatna na leczenie i jest duże prawdopodobieństwo, że skończy się przekonaniem, że „gej" jest nieuchronną i ostateczną, jedyną możliwą tożsamością danej osoby.

Jak kształtuje się tożsamość seksualna u nastolatków

Kiedy pomagamy nastolatkowi z konfliktem seksualnym, należy rozdzielić dwie kwestie: radzenie sobie z zachowaniem homoseksualnym i to, czy nastolatek wybierze tożsamość gejowską, czy nie. Popatrzmy najpierw na *zachowanie homoseksualne.*

Decydująca faza rozwojowa prowadząca do tożsamości seksualnej nazywana jest „erotyczną fazą przejściową" (Nicolosi, 1991). Jeśli we wczesnym wieku nastoletnim identyfikacja płciowa i potrzeby emocjonalne pozostają niezaspokojone u dziecka prehomoseksualnego, kiedy hormony zaczynają stymulować dorosłe zainteresowania erotyczne, uczucia seksualne zostaną ukierunkowane na zaspokojenie tych niespełnionych potrzeb miłości. Dokładnie te potrzeby: emocjonalne i identyfikacji stwarzają intensywne pragnienie, które charakteryzuje pociąg homoseksualny. Ponieważ te dziecięce potrzeby nigdy nie zostają zaspokojone, zachowanie seksualne łatwo staje się wzorem zachowania. Łatwy dostęp do pornografii gejowskiej, teraz obecnej w Internecie, wzmacnia ten wymiar uzależnienia.

Tożsamość gejowska. Kultura masowa przedstawia życie gejów bardzo przychylnie, nawet jako atrakcyjne. Wiele szkół ma kluby i organizacje gejowskie i lesbijskie oraz progejowskie programy doradcze zachęcające „poszukujących własnej seksualności" nastolatków do wypróbowania tożsamości gejowskiej albo biseksualnej.

Euforyczne doświadczenie „ujawnienia się", własnej identyfikacji z uciśnioną mniejszością, która żąda sprawiedliwości społecznej, przemawia do romantycznej wrażliwości młodego człowieka. Zwłaszcza do młodzieży, która zazwyczaj czuje się niezrozumiana i niedoceniona przez rodziców i autorytety, idea subkultury, w której będzie podobnie uciskana młodzież, „gdzie będę akceptowany taki, jaki naprawdę jestem", jest nieopisanie kusząca. Co więcej, kultura gejowska nadaje wielką wartość młodzieńczości. Osoba młoda, która pragnie przynależności i wkracza w świat, szybko zdobędzie pochlebiającą uwagę, zwłaszcza od starszych mężczyzn-gejów.

Zgodnie z tradycją, specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym spostrzegali wiele z zachowania homoseksualnego u młodocianych w kategoriach *eksperymentu*, a nie sposobu na odkrywanie swego rodzaju wrodzonej tożsamości. Zakładali, że dla wielu młodych ludzi doświadczenia homoseksualne symbolizują nic więcej jak tylko „okres ciekawości rozwojowej", który w końcu zostaje zarzucony, kiedy zaczną dominować zainteresowania heteroseksualne. Przyznają, że młoda osoba, kiedy jest właściwie poinstruowana, jest w stanie odgadnąć prawdziwe znaczenie seksualizowanych pragnień.

Ale w dzisiejszych czasach naturalne pragnienie, by „przynależeć" do przyjaznej społeczności, połączone z niebywale łatwym dostępem do seksu gejowskiego, może szybko doprowadzić zdezorientowaną młodą osobę do pogłębienia tożsamości gejowskiej. W istocie, sporo moich dorosłych klientów-homoseksualistów powiedziało mi, że zawsze zakładali, że są hetero aż do pierwszego doświadczenia z homoseksualizmem. Potem wierzyli, że to doświadczenie dowiodło, że są gejami.

Ogólnokrajowe badanie *Seks w Ameryce* pokazuje, że o ile tylko 2 do 3 procent dorosłych mężczyzn to homoseksualiści, 10 do 16 procent wszystkich mężczyzn przechodzi wcześniej w swoim życiu fazę homoseksualną (Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994). Co się stanie, jeśli ci młodzi ludzie usłyszą potwierdzenie tego, że są „gejami", od pedagoga szkolnego albo podczas uczestnictwa w programie gejowskim? Inne ważne badanie pokazało, że więcej niż jedna czwarta dwunastolatków *nie ma pewności, czy są heteroseksualistami, czy homoseksualistami* (Remafedi, Resnick, Blum & Harris, 1992). To badanie z 1992 r. objęło 34 707 nastolatków z Minnesoty i zostało opublikowane w prestiżowym magazynie *Pediatrics.*

Oznacza to, że gejowskie szkolne programy doradcze, ukierunkowane na rozpoznanie i wspieranie każdego nastolatka, który odczuwa pociąg do tej samej płci, wykażą, że około jedna czwarta wszystkich dzieci we wczesnym wieku nastoletnim cierpi z powodu *przejściowego* okresu niepewności dotyczącej tożsamości seksualnej. Tym niemniej najbardziej niepokojący jest fakt, że takie nastolatki w wieku dwunastu lat mogą być *błędnie określone jako homoseksualiści,* jeśli potwierdzi im to doradca.

Jednym z powodów częstego występowania niepewności, o jakiej wyżej wspomniano, jest dostęp naszych dzieci do pełnych splendoru wizerunków geja. Strony internetowe, telewizja, filmy, muzyka rockowa, magazyny dla nastolatków, a nawet biblioteki publiczne oferują bardzo pociągające, progejowskie przekazy. Łatwo tym zwieść stawiających sobie pytania młodych ludzi.

Nastoletni chłopiec zadzwonił do psychologa zaproszonego jako gość do programu radiowego. Młody człowiek wyjaśnił, że pociągali go mężczyźni, ale to stwarzało konflikt, ponieważ był południowym baptystą. Psycholog doradził mu, aby zaakceptował samego siebie jako „młodzież gejowską" i powiedział mu, że jeśli nie może pogodzić „naturalnej" tożsamości gejowskiej z religią, powinien pomyśleć o pozbyciu się przekonań religijnych i przejść do Metropolitan Community Church, który jest przyjazny gejom. Tego rodzaju porada: bezkrytyczne założenie, że doświadczenie młodej osoby oznacza, że jest „w naturalny sposób" homoseksualistą (i że uczucia seksualne biorą górę nad głębokimi przekonaniami religijnymi), jest dobrym przykładem ciągłej dezinformacji, która przenika naszą kulturę.

Dorastający chłopcy i ryzykowne zachowanie

Neurobiolodzy zyskali ostatnio lepsze zrozumienie ryzykownych zwyczajów właściwych nastolatkom. Lekkomyślne eksperymentowanie, charakterystyczne zwłaszcza dla nastoletnich chłopców, było zwykle wyjaśniane jako forma buntu. Jednak ostatnie badania pokazały, że ryzykowne zachowanie jest w rzeczywistości zakorzenione w zmianach, które pojawiają się w mózgu.

W wieku nastoletnim mózg przechodzi głębokie przemiany. Kora przedczołowa, która działa jak centrum dowodzenia dla mózgu, traci niemal połowę połączeń neuronowych. W konsekwencji podejmowanie decyzji przenosi się do obszarów mózgu, które są zarządzane przez reaktywność emocjonalną. Te ogromne zmiany predysponują młodych ludzi do podejmowania większego ryzyka. W tym samym czasie następuje spadek w poziomie dopaminy w mózgu, który zmniejsza zdolność do odczuwania przyjemności. W efekcie nastolatki czują pociąg do zachowań destrukcyjnych, takich jak spożywanie alkoholu, przyjmowanie narkotyków i eksperymentowanie z ryzykownym seksem.

Wartościowanie a tolerancja różnorodności seksualnej. Nastolatek jest często oczarowany socjopolitycznymi aspektami tożsamości gejowskiej i kuszącym pomysłem, by dołączyć do „walki z opresją". Programy progejowskie, uznając rolę młodzieńczej uczuciowości, zwykle zachęcają zmagającego się z problemami osobistymi nastolatka, by wziął udział w szerokim progejowskim ruchu politycznym. To, co powinno być najważniejszym punktem osobistego doświadczenia młodych ludzi, staje się teraz „apelem, by połączyć siły" z politycznym ruchem gejowskim. Nastolatka przekonuje się, że *ucisk ze strony społeczeństwa stoi pomiędzy mną a możliwością bycia szczęśliwym.*

Ujawnić się czy poszukiwać zmiany? Całkiem duża grupa młodych mężczyzn, którzy do nas przychodzą, postanawia przyjąć tożsamość gejowską i porzuca terapię. Jednak inni odnoszą sukces w pogłębianiu poczucia męskości i rozwijaniu przyjaźni z mężczyznami hetero, w efekcie czego doświadczają znaczącego zmniejszenia pożądania homoseksualnego. Dla tych młodych mężczyzn przyjęcie gejowskiego stylu życia staje się z upływem czasu coraz mniej pociągające.

Pewien osiemnastoletni klient przyjrzał się społeczności gejowskiej w San Francisco i był zdegustowany rozwiązłością, nadużywaniem narkotyków, praktykami sadomasochistycznymi i niestabilnymi związkami. Ta wizyta nauczyła go więcej, niż ja bym go nauczył. Powiedział mi: „Kiedyś zazdrościłem tym gościom, którzy się »ujawnili«. Sądziłem, że są odważni, uczciwi... że mogą być sobą. Teraz nie jestem już taki pewny, że tego chcę dla siebie".

Interwencje wymierzone w młodzieńczy homoseksualizm muszą być oparte na szerokiej podstawie i zindywidualizowane, ponieważ pociąg do tej samej płci u nastolatków prawdopodobnie wypływa z wielu różnych źródeł. Mogą występować sprzeczne uczucia dotyczące kobiet oraz lęk i zazdrość w stosunku do chłopców-rówieśników. Lata dokuczania mogły przekonać chłopca, że „to, co o mnie mówią, musi być prawdą, więc mogę uczynić jeszcze jeden krok i po prostu »ujawnić się«". W tym czasie proces podejmowania decyzji jest utrudniony przez łatwy dostęp do gejowskiego seksu.

Budowanie zaufania u nastolatków. Gniew, bunt i zranienie zwykle rozwijają się pod powierzchnią, gdy nastolatki borykają się z tożsamością seksualną. Choć młody człowiek może wydawać się uległy, podchodzi bardzo ambiwalentnie do każdego dorosłego, który bada głębsze pokłady jego życia prywatnego. Sekret jest od zawsze jego najlepszą bronią przeciwko intruzji. Możemy przeto oczekiwać podejrzliwości i wrogości skierowanej zarówno w stronę rodziców, jak i terapeutów.

Na szczęście zdrowe dążenie do tego, by być *zauważonym i zrozumianym,* jest głębsze od młodzieńczego pragnienia, by *się schować.* To, czego dorastający mężczyzna najbardziej pragnie, jest też tym, czego najbardziej się boi: by być prawdziwie „zauważonym" przez innego mężczyznę. Zatem pierwszym krokiem w jakimkolwiek leczeniu jest zaoferowanie bezwarunkowej akceptacji, aby nastolatek nie musiał ukrywać swoich sprzecznych uczuć.

Młody mężczyzna potrzebuje również usłyszeć od swoich rodziców, że:

> Kochamy cię i nic, co byś zrobił w swoim życiu, nie zmieni tego faktu. Zrobimy, co w naszej mocy, aby uszanować twoje uczucia i zrozumieć twój punkt widzenia bez względu na to, jakiego wyboru dokonasz.
>
> Ale ponieważ pragniemy dla ciebie tego, co najlepsze, chcemy, abyś poważnie rozważył możliwość zmiany. Nie wydaje nam się, żeby wybór gejowskiego stylu życia był mądrym wyborem.

Oddzielanie potrzeb emocjonalnych od uczuć seksualnych

Pewien szesnastoletni chłopiec został przyprowadzony do mnie przez rodziców krótko po tym, jak oznajmił im, że jest gejem. Przyszedł z nimi na sesję poradnictwa z dużą niechęcią. Pomimo jego opornego nastawienia do podjęcia terapii, punkt zwrotny pojawił się podczas trzeciej sesji, kiedy zapytałem go: „Powiedz, kiedy *nie* czujesz pociągu homoseksualnego?". Odpowiedź była natychmiastowa: „Kiedy gram w piłkę nożną".

Od tego momentu chłopiec był w stanie zrozumieć, że kiedy czuł się akceptowany i połączony z innymi chłopcami - zwłaszcza na poziomie aktywności fizycznej - jego zainteresowanie homoseksualizmem znikało. To w momentach izolacji społecznej i odrzucenia pojawiały się na nowo jego fantazje na temat mężczyzn i zajmowały jego myśli.

Kiedy ten młody człowiek rozważył powtarzający się wzorzec, był w stanie uznać, że to, co - jak sądził - było immanentną, wrodzoną częścią tego, „kim naprawdę jest", stanowiło w istocie reakcję sytuacyjną na uczucie nieadekwatności płciowej.

Bardzo często nastolatek mający kłopoty z identyfikacją płciową posiada fizyczną ułomność lub ograniczenie (takie jak astma czy wątła budowa), co w myślach blokuje go przed uzyskaniem pełnej akceptacji ze strony

mężczyzn. Odpowiedzialnością terapeuty i rodziców jest pomóc nastolatkowi w dokonaniu realistycznej oceny tego ograniczenia i pokazać mu, że bardzo często jest to *wymówka*, aby pozostać zablokowanym w poczuciu mniejszości. Jego obsesyjne skupianie się na tych ograniczeniach powoduje dyskwalifikację siebie samego jako równego kolegom.

W toku postępów procesu terapeutycznego nastolatek zaczyna rozumieć, że jego pociąg do osób tej samej płci to w istocie próba „naprawienia" deficytu emocjonalnego - jego własnych *całkowicie normalnych i autentycznych* (ale niezaspokojonych) potrzeb męskiej uwagi, uczucia i aprobaty. Fantazje homoerotyczne i przywiązanie uczuciowe muszą być rozumiane przez nastolatka jako popęd reparacyjny (jakkolwiek źle ukierunkowany, jeśli podszyty erotyzmem) w kierunku zdrowej płciowości.

Korekta błędnych przekazów

Ostatnio dziewiętnastolatek określający sam siebie gejem poinformował mnie z dumą, że Abraham Lincoln był gejem. Przeczytał to w magazynie gejowskim. Na szczęście, ponieważ sam również znałem te plotki, mogłem powiedzieć mu o rzeczywistości historycznej. W czasach Lincolna właściciele gospód często oczekiwali, że podróżni będą dzielić łóżka, ale fakt, że Lincoln tak postępował, nie oznacza, że był homoseksualistą. Byłem w stanie użyć tej nieprawdziwej informacji o Lincolnie, by dać lekcję poglądową na temat upolitycznienia historii.

Edukacja nastolatków zawiera w sobie korektę popularnych błędów w pełen współczucia, ale jednoznaczny sposób. Zaliczamy do tego następujące mity:

- „Orientacja seksualna jest zdeterminowana biologicznie - raz gej znaczy na zawsze gej."
- „Geje są w stałych, monogamicznych związkach." W rzeczywistości, jak obecnie przyznają naukowcy-geje, oczekiwanie wierności w sferze seksualnej prawdopodobnie zniszczy związek gejowski, nie zapewni mu stałości (McWhirter & Mattison, 1984).
- „Każda kultura i społeczność w historii zaakceptowała homoseksualizm. Tylko nasze społeczeństwo jest homofobiczne." W istocie żadna kultura nie podniosła rangi homoseksualizmu do poziomu heteroseksualizmu.
- „Zwierzęta też są homoseksualne." Zachowania związane z tą samą płcią są zwykle przypisywane przez biologów napięciom takim jak: niewola, zanieczyszczenie środowiska, udomowienie, niedostępność osobników przeciwnej płci, manipulacja hormonalna, błędne odczytanie wezwania płciowego lub zapachów, wyrazy dominacji i niedojrzałe

zabawy seksualne. Ale to nie znaczy, że tego typu zachowanie powinno być uznawane za normalne[12].

- „Próby zmieniania orientacji seksualnej są niebezpieczne; stwarzają tylko większe poczucie nieszczęścia, depresji, a czasami prowadzą do samobójstwa." Poważna depresja wywołana nieudaną próbą zmiany jest rzeczywiście możliwa, tak samo jak w przypadku leczenia innych problemów, takich jak: otyłość, anoreksja, alkoholizm i nadużywanie narkotyków. Ale by pokazać to ryzyko w lepszym kontekście, należy pamiętać, że próby samobójcze są wywoływane także przez to, że ktoś usłyszy, że *nie może* się zmienić.
- „Ludzie o orientacji homoseksualnej są tacy sami jak heteroseksualiści pod względem psychologii i emocjonalności, poza małym szczegółem, jakim jest preferencja seksualna. Jako grupa są tak samo zdrowi jak heteroseksualiści." W rzeczywistości dowiedziono, że homoseksualiści cierpią z powodu wyższego poziomu prób samobójczych, nadużywania substancji odurzających i zaburzeń psychiatrycznych (Sandfort, Graaf, Bijl & Schnable, 2001)[13].

Te i wiele innych mitów zachęcają do edukowania i korygowania fałszywych informacji. Każdy młody człowiek stający wobec fundamentalnej decyzji, jaki styl życia wybierze, zasługuje na odpowiednią informację, aby podjąć świadomą decyzję dotyczącą swojej przyszłości.

Różnica pomiędzy „gejem" a „homoseksualistą"

Kluczowe w leczeniu homoseksualizmu jest wyjaśnienie różnic w nazewnictwie. To, że mężczyzna doświadcza uczuć homoseksualnych, nie oznacza, że jest w obowiązku zakładać, że jest „gejem". W odróżnieniu od słowa *homoseksualista,* które opisuje orientację seksualną,^' to socjopolityczna tożsamość, która oznacza nic innego jak: „taki właśnie jestem, to moje »prawdziwe ja« i mogę żyć z moim pociągiem do tej samej płci, nie doświadczając konfliktu wewnętrznego".

Nie wszyscy ludzie, którzy mają takie uczucia, wybierają tożsamość gejowską. Ich dezorientacja, co jest *homoseksualne,* a co *gejowskie,* jest wynikiem masowej ideologii rozpowszechnionej w naszej kulturze i w coraz większym stopniu w szkołach publicznych. Chłopiec mający problemy z tożsamością seksualną zachęcany jest do *utożsamienia się* ze swoim poczuciem niższości z powodu bycia mężczyzną i identyfikacji z problemami z płciowością; nakłania się go do zwarcia szyków z innymi ludźmi, którzy cierpią z powodu tego samego braku. W ten sposób oddziela się on od większości tradycyjnego społeczeństwa i identyfikuje z około 2 do 4 procent populacji, i jednocześnie odłącza się od pozostałych 96 do 98 procent.

Gzy nastolatek utrzyma się w terapii?

Młodzi mężczyźni, którzy pozostają w terapii reparatywnej, zaczynają widzieć, że ich pragnienia homoseksualne reprezentują dużo głębsze oczekiwania wobec mężczyzn - warto powtórzyć, że poszukują trzech „U": uwagi, uznania i uczucia. Jeśli otrzymają doradztwo i podejmą pracę wewnętrzną, wielu z nich obierze drogę, która prowadzi dalej niż pociąg do tej samej płci. Ale prawdą jest również, że wielu innych nastolatków porzuci terapię i podejmie decyzję, by określić samych siebie gejami.

Droga w stronę zmiany jest długa i kręta i wystąpią niesłabnące pokusy, aby porzucić wysiłek, kiedy pojawi się na niej ten „jeden wyjątkowy mężczyzna". Mimo to, nawet jeśli wystąpi krok w tył - czasami może on trwać miesiące albo nawet lata-wciąż jest nadzieja. Rodzice albo terapeuci mogą zaoferować młodemu człowiekowi różne alternatywy, choć ostateczny wybór musi zależeć od niego: wina, manipulacja, siła czy nacisk nie uwolnią go od pociągu homoseksualnego, ale spowodują jeszcze większe wyobcowanie.

Ważne, by pamiętać, że zmiana polega na *zmniejszeniu* uczuć homoseksualnych i *zwiększaniu* pociągu heteroseksualnego. Zmiana przychodzi powoli i stopniowo; cofanie się jest czymś nieuniknionym. Nie jest to kwestia „kiedyś homoseksualista, teraz heteroseksualista". I jak *wszystkie* zmiany psychologiczne transformacja ta prawdopodobnie nigdy nie będzie całkowita. Realistycznie rzecz biorąc, w przypadku większości pacjentów utrzymujący się pociąg homoseksualny i pokusy z nim związane pozostaną przez całe ich życie.

Praca z rodzicami. Edukowanie rodziców i kierowanie nimi może często stać się znaczącą częścią wysiłków terapeuty. Zwykle to rodzice przyprowadzają nastolatka na terapię. Ten albo „ujawnił się", albo rodzice odkryli jego zainteresowania homoseksualne. Znalezienie pornografii gejowskiej w pokoju młodego człowieka albo odkrycie listów bądź maili wskazujących na zauroczenie tą samą płcią często informuje rodziców o problemie. Matki mogą mieć od jakiegoś czasu niepokojące podejrzenie, że ten posłuszny, uległy nastolatek ma drugie oblicze.

Kiedy podejrzliwi rodzice przeprowadzają dochodzenie, odkrywają potencjalny konflikt etyczny. Chcą szanować prywatność swojego dziecka, ale obawiają się, że zaniedbają poważny problem. „Jestem wścibska" - wyznała pewna matka - „przyznaję. Ale zrobię wszystko, żeby ocalić swoje dziecko". Większość rodziców bez trudu zrozumie jej uczucia. Jednakże postanowienie, by robić „wszystko", może ostatecznie wywołać gniewne odrzucenie ze strony nastolatka.

Rodzice muszą zrozumieć, że jeżeli ich syn nie chce terapii, wszystko, co mogą zrobić, to zapewnić mu informację. Terapeuta może zaoferować im

jedynie okazję do dokonania świadomego wyboru, to znaczy - do podjęcia życiowej decyzji na podstawie prawidłowych informacji.

Do naszej kliniki przyszła pewna grupa nastolatków, którzy mieli okazję wysłuchać, jakie szanse daje terapia reparatywna i odrzucili zaproszenie, by do niej przystąpić. Powody tej odmowy były zróżnicowane. Pewien młody człowiek był bardzo zaangażowany w związek ze starszym gejem i obawiał się, że straci bezpieczeństwo w relacji mentor-uczeń. Innych zachwyciło samookreślenie się gejem albo subkultura gejowska. Wielu młodych ludzi identyfikowało się tak głęboko ze swoją orientacją homoseksualną, że jej porzucenie stało się zbyt przerażające („Jeżeli już nie jestem gejem, *kim* w takim razie jestem?"). We wszystkich tych przypadkach, jeśli terapia w ogóle trwa nadal, relacja terapeutyczna musi rozwijać się bardzo, bardzo powoli, z dużym wsparciem i niewielką konfrontacją bezpośrednią.

Nawet jeśli nastolatek podejmie decyzję, że nie będzie poszukiwał zmiany, może wiele zyskać w procesie demistyfikacji mężczyzn i poznać, jak może nawiązywać z nimi lepsze kontakty międzyludzkie. Pewien nastolatek, odnosząc się do swojego zwyczaju masturbowania się podczas oglądania pornografii gejowskiej, opisał, jak uczył się rozwijać bardziej autentyczne kontakty międzyludzkie:

> Najbardziej wyzwalające w tym, czego się nauczyłem, było to, że nie muszę żyć w świecie fantazji wywołanych przez porno; nie ma tych ludzi, nie ma takich miejsc. Porno nie jest prawdziwym światem.
>
> To stało się pustym rytuałem, stało się mniej rzeczywiste. Sądziłem, że tęskniłem za tym wszystkim, ale ci faceci z porno nie są po prostu prawdziwi.
>
> Czuję się coraz bardziej wolny, by znaleźć coś prawdziwego, co zastąpi stare podniecenie wywołane fantazjami.

Tym, którzy szukają czegoś więcej, Alan Medinger (2000), były gej, obecnie duszpasterz, mówi o zmianie w swoim życiu, która „uwolniła go, by mógł kochać", pozbawiła seksualności jego niezaspokojone potrzeby emocjonalne, złamała siłę nałogu seksualnego i spełniła najgłębsze pragnienia jego serca. Potwierdza, że prawdziwa, trwała zmiana może mieć miejsce, „ponieważ widział to setki razy" (s. 240).

Wielu rodziców, rozważywszy trudności, jakie niesie ze sobą życie geja, pozostaje nieugiętych w poszukiwaniu zmiany reorientacyjnej. Jak to ujął naukowiec, dr Robert Spitzer (2000): „Jeśli mój *własny* syn zmagałby się z homoseksualizmem, miałbym nadzieję, że będzie szukał szansy, by się zmienić". Inny ojciec powiedział mi z emfazą: „Zycie *heteroseksualnego* mężczyzny jest wystarczająco trudne!".

Siła mediów

Pewien czterdziestosześcioletni klient przywołał doświadczenie, kiedy jako siedemnastoletni chłopiec starał się zrozumieć swoje przywiązanie do tej samej płci. Kiedy wspominał progejowski program telewizyjny z wczesnych lat osiemdziesiątych pt. „An Early Frost with Marlo Thomas", powiedział:

> Kochałem Marlo Thomas. Opowiadała tę historię o nastolatku-geju, który nie chciał iść na bal maturalny z dziewczyną. Chłopiec powiedział coś takiego: „Kiedy widzę jakiegoś wyjątkowego faceta, to mnie rusza". Pomyślałem sobie: „Na mnie też to tak działa: kiedy widzę jakiegoś wyjątkowego faceta, to mnie rusza".
>
> To mi potwierdziło, że muszę być gejem.

Wczesna trauma związana z płcią, która kończy się odrzuceniem płci, a następnie jest rekompensowana (naprawiana) przez pociąg homoerotyczny, jest w dzisiejszej kulturze wyjaśniana jako „wrodzona tożsamość gejowska".

Ale to zbyt łatwe wytłumaczenie, a w rzeczywistości zbyt prosta nieprawda. I w dodatku nieprawda o *projekcie istoty ludzkiej*, która będzie wywierać coraz bardziej negatywny wpływ na rodzinę, religię, społeczeństwo i kulturę.

ROZDZIAŁ 17

Przyjaźnie z mężczyznami

W dzieciństwie nigdy nie wybierano mnie do drużyny, więc nauczyłem się iść tam, gdzie by mnie wybrano. Dlatego dzisiaj to ja podrywam innych - więc będę wybrany.

# # #

Autentyczne braterstwo, jakie znalazłem w grupach dla mężczyzn, bardzo mi pomogło, ponieważ tam byłem w stanie nawiązać kontakt z heteroseksualistami. To jest siła - kiedy dostajesz pieczęć aprobaty, która oznacza, że jesteś w porządku.

Większość homoseksualistów mówi, że czują się nieswojo w towarzystwie innych mężczyzn. Ten dyskomfort ma swoje korzenie we wczesnym dzieciństwie. Zaczyna się on od oddzielenia od ojca, jest typowy w historii mężczyzny homoseksualnego i zakorzeniony w etiologii homoseksualizmu.

Nasi klienci zwykle mówią o bolesnym braku bliskich męskich przyjaźni. Mężczyzna, który boryka się z pociągiem do tej samej płci, czuje się nie tylko oddzielony od innych mężczyzn - czuje się inny i gorszy od nich.

Relacje naszych klientów są boleśnie wykrzywione, ponieważ asertywny popęd ku temu, by traktować mężczyzn jak mężczyzna, pozostaje w konflikcie z oczekiwanym zawstydzeniem za to, że nie jest się wystarczająco męskim. Pewien klient wyjaśnił: „Nawet kiedy jestem z innym mężczyzną, wciąż czuję się sam. Nie wpuszczam go do środka, więc buduję dookoła siebie mury-jestem chroniony, strzeżony. Za tym wszystkim stoi obawa, że ostatecznie stracą mną zainteresowanie".

Mężczyzna z SSA pragnie uzdrowienia rany, jaka powstała w wyniku relacji z ojcem przez to, że znajduje bliskość z innymi mężczyznami; nieustannie szuka z nimi intymności, chociaż boi się jej. Ten dylemat, który sprawia że jest chronicznie nieszczęśliwy, Moberly (1983) nazywa „ambiwalencją związaną z tą samą płcią".

Znaczącą częścią problemu jest to, że mężczyźni zmagający się z homoseksualizmem posiadają idealistyczne i nierealistyczne spojrzenie na mężczyzn a także naiwne zrozumienie natury przyjaźni z mężczyznami. Ich intensywne, niezaspokojone potrzeby emocjonalne zniekształcają wyobrażenie tego, jak może wyglądać zdrowa relacja z mężczyzną. Pewien klient powiedział: „Zawsze wydaje mi się, że odnalezienie tego wyjątkowego przyjaciela oznacza, że zamkniemy oczy i stanie się [śpiewa] »ten czarodziejski wieczór«".

Niektórzy mężczyźni w obliczu tajemnicy budowania normalnej relacji z mężczyzną i ciężkiej pracy, jaka się z tym wiąże, odkrywają dziwaczne taktyki uniknięcia niechcianej intruzji uczuć erotycznych. „Kiedy muszę rozmawiać z innym facetem, jestem taki zakłopotany" - powiedział pewien klient. „Jak to zrobić? Dla mnie pożyteczną sztuczką jest zapytać samego siebie: *Co zrobiłbym teraz, gdyby on był moją koleianką V*

Mimo to, wyzwanie, aby nawiązać i pogłębiać zdrowe przyjaźnie z mężczyznami, jest kluczowe z punktu widzenia mężczyzny, który pragnie przezwyciężyć problem z homoseksualizmem. Intymność bez erotyki jest podstawowym warunkiem dla rozwiązania problemu pociągu do tej samej płci - do tego stopnia, że postęp klienta może zwykle być oceniany na podstawie poziomu intymności w tego typu relacjach z mężczyznami.

W zasadzie w pierwszej połowie terapii jakość przyjaźni z mężczyznami jest bardziej istotnym standardowym wskaźnikiem dla oceny postępów klienta niż zmniejszenie zastosowania zachowań homoseksualnych.

Na początku terapii wielu klientów mówi o tym, że już mają bliskie przyjaźnie z mężczyznami. Ale dokładniejsze badanie zwykle pokazuje, że są to powierzchowne relacje, którym brakuje szczerości, otwartości i pełnej wzajemności. Te wstępne deklaracje dotyczące posiadania bliskich przyjaźni z mężczyznami ujawniają swego rodzaju samooszukiwanie się oparte po części na myśleniu życzeniowym. Ale co ważniejsze, przekonanie klienta, że te przyjaźnie są naprawdę „bliskie", wynika z jego niezdolności do realistycznej oceny męskiej bliskości emocjonalnej z powodu głęboko zakorzenionego, podstawowego niezrozumienia mężczyzn i męskości.

Mężczyźni jako tajemnica

Mężczyźni z pociągiem do tej samej płci opisują innych mężczyzn w kategoriach ekstremalnych, ubóstwiają ich albo demonizują. Będą w sensie psychologicznym dzielić innych mężczyzn na „dobre obiekty kontra złe obiekty", co zmniejsza szanse na tolerancję zwykłych różnic zdań, jakie powstają we wszystkich relacjach. Ta dziecinna tendencja do postrzegania zachowań innych ludzi jako „całkowicie dobrych" albo „całkowicie złych"

może w niektórych przypadkach mieć źródło w niezdolności rodziny triadyczno-narcystycznej do przekazania dziecku lekcji ze stałości obiektu.

Pozostawanie w związku emocjonalnym z mężczyzną, z którym jest się w konflikcie, ma decydujące znaczenie i jest ciągłym wyzwaniem w terapii. Wyrażanie albo odbieranie gniewu w przyjaźni z mężczyzną jest głęboko zatrważające dla mężczyzny z SSA i często będzie wywoływać oczekiwania głębokiego odrzucenia. Mężczyźni są spostrzegani przez niego jako tajemnicze, nieodgadnione, potężne siły, które pozostają poza zasięgiem czy zrozumieniem. Pewien mężczyzna rozmyślał:

> W moich latach szkolnych pytałem samego siebie: „Co muszę robić? Co muszę mieć? Pokazywać? Jakie oznaki statusu muszę posiadać, żebym mógł »wejść«? Jak mogę dostać się do tego ciepłego, wygodnego miejsca akceptacji, które jest dla mnie zamknięte, boleśnie zakazane?".
>
> Chciałem być chciany przez tego faceta. Ale czy chodziło o niego? W rzeczywistości nie chodziło o jedną osobę, ale o przynależność do środowiska mężczyzn.

Terapeuta jako mentor

Wyzwanie, by nawiązać i pogłębić relacje z mężczyznami, może często zrażać klienta i być dla niego zniechęcające. Wydaje się, że nie ma żadnych przewodników; świat mężczyzn jest obcą kulturą. Pewien klient powiedział o swojej próbie zainicjowania przyjaźni z mężczyzną: „Jak zacząć? Ja nawet nie wiem, co mu powiedzieć. Czy powinienem spytać: »Ile brzuszków potrafisz zrobić?«". Nasi klienci nie posiadają podstawowej wiedzy o tym, jak mężczyźni nawiązują przyjaźnie. Kiedy inni chłopcy uczyli się w okresie latencji, jak dogadywać się z kolegami, nasz klient był zwykle zagubiony w świecie chłopięcej izolacji, pochłonięty fantazjami i często tkwił w domu, słuchając, jak mama narzeka na tatę.

Co za tym idzie, terapia powinna zawierać instruktaż zawierania i pogłębiania przyjaźni z mężczyznami. Terapeuta, zgodnie z metodą nauczyciela-mentora, zapewnia klientowi tak rozpaczliwie potrzebną praktyczną radę. Oferuje podstawową edukację na temat tego, jacy są mężczyźni, jak budują relację, jak się komunikują i czego oczekiwać od męskich przyjaźni.

Tę potrzebę podstawowej wiedzy obrazuje przykład siedemnastoletniego ucznia, który opisuje, jak dopadł go moment wstydu z powodu nierealistycznych oczekiwań dotyczących przyjaźni z mężczyznami:

KLIENT: Czułem się dobrze, kiedy wchodziłem do kościoła. Zobaczyłem, jak w tylnych rzędach po lewej stronie siedzą dziewczyny, a po prawej chłopcy. Pomyślałem

sobie: *0, mamy „moment reparatywny" - powinienem podejść do chłopaków.* Ale nie mogłem znaleźć miejsca, żeby usiąść z nimi, więc szybko zboczyłem w stronę dziewczyn. Jak tylko to zrobiłem, wiedziałem, że popełniłem błąd.

TERAPEUTA: Nie było miejsca, żebyś usiadł z chłopcami?

KLIENT: *(waha się)* No więc zdaje mi się, że chodziło bardziej o ich postawę. Nie wydawali się uszczęśliwieni moim widokiem.

TERAPEUTA: A co dokładnie widziałeś?

KLIENT: *(waha się)* Widzieli, jak wchodzę; popatrzyli na mnie, ale dalej gadali między sobą.

TERAPEUTA: A czego oczekiwałeś, *(okazuje niecierpliwość)* owacji na stojąco?

KLIENT: *(skrępowany śmiech)* Nie! *(rozważa)* Wiem, że to głupio brzmi, oni nie wydawali się zadowoleni, że mnie widzą i *(wzdycha głęboko, jakby zbierał odwagę)* mam na myśli to, że dziewczyny zachowywały się, jakby chciały powiedzieć *(wysokim głosem):* „Och, David! Chodź tutaj! Siądź tutaj!".

TERAPEUTA: Więc oczekiwałeś, że chłopcy tak cię przywitają?

KLIENT: No więc...

TERAPEUTA: W taki sposób odnoszą się do siebie mężczyźni. Po prostu przychodzisz i dołączasz do nich. Nikt cię szczególnie nie wita, jak to się dzieje w przypadku dziewczyn albo gejów. Dołączasz do nich i sam stwarzasz dla siebie miejsce.

KLIENT: *(kiwa głową powoli)* Wiem, że masz rację... ale kiedy górę bierze moja niepewność, wtedy jestem przekonany, że chodzi o mnie.

Komunikacja między gejami a komunikacja między heteroseksualistami

Słowo *heteroseksualny* implikuje swego rodzaju surowość, ograniczone i pełne uprzedzeń myślenie oraz sztywność. Jak to ujął pewien mężczyzna: „Miałem za współlokatorów zarówno gejów, jak i heteroseksualistów, i czuję różnicę. Geje ciągle używali niedopowiedzeń i zagmatwanych pojęć. Mówili wiele przez to, czego *nie* mówili. A normalni faceci są bezpośredni, brutalni, bez podtekstów. Wydaje się, że to dlatego geje nazywają ich »normalnymi«".

Kiedy klienci poznają mężczyzn heteroseksualnych, dostrzegają, że różnią się oni od gejów także pod innymi względami. Pewien trzydziestojednolatek powiedział: „Zauważyłem, że jak normalni faceci ze sobą rozmawiają, często coś do siebie rzucają. Wcześniej tego nie zauważałem, może dlatego, że byłem zastraszony. Wydawało mi się, że nie złapię, więc próbowałem to ignorować - udawać, że nie widzę, jak na mnie leci". Inny klient powiedział: „Odkryłem, co robią normalni mężczyźni (jest nawet na to określenie) - »onomatopeja« - wiesz, to gwizdanie albo efekty dźwiękowe, które wydają, kiedy coś opowiadają".

Richard Friedman (1988), psychiatra, mówi, że chłopiec prehomoseksualny nie potrafi prawidłowo ocenić, w co wymierzona jest agresja innych chłopców i ma trudność z rozeznaniem, czy inni chłopcy tylko bawią się w okrutny sposób, czy naprawdę zamierzają go skrzywdzić[14]. Nawet w dorosłym życiu łatwo go obrazić przez złośliwy żart, często zniechęca go brutalny sposób, w jaki mężczyźni odnoszą się do siebie. Mężczyźni heteroseksualni lubią potyczki słowne, dokuczanie sobie i dobroduszne docinki. Kiedy ze sobą rozmawiają, częściej sobie przerywają, nie zgadzają się ze sobą, bezceremonialnie się sprzeczają i stawiają sobie wyzwania. Ta życzliwa, ale „kanciasta" wrogość albo przyjazne docinki prawdopodobnie zastraszą naszego klienta i dadzą mu powód, żeby czuł się nieakceptowany.

Intymność musi z definicji wiązać się z wrażliwością i okazywaniem uczuć innym mężczyznom - z tym, czego klient pragnie, ale czego jednocześnie bardzo się boi. Za pociągiem homoerotycznym kryje się często proste pragnienie posiadania kontaktu z innym mężczyzną na zasadach, które wydają się zwyczajne, ale zapewniają klientowi głębokie spełnienie. Pewien mężczyzna powiedział: „Tacy goście jak ja pragną prostoty i głupoty, jakie mają normalni faceci".

Doświadczenie cichego porozumienia

Pewien rozczarowany seksem gejowskim klient opowiedział mi o czasach, kiedy był nastolatkiem. Uchwycił proste sedno tego, czego szukał u innych mężczyzn:

> Jim i ja cały dzień jeździliśmy na nartach. Byliśmy razem na stokach, pędziliśmy w dół po wzgórzach, ćwiczyliśmy szybkie skręty, odkrywaliśmy różne trasy i próbowaliśmy nowych skoków. Ale w końcu zrobiliśmy się głodni i usiedliśmy przy drewnianym stole naprzeciwko siebie. Widziałem przez okno przytulnego schroniska, pełnego życia, jak gdzieś ponad jego ramieniem śnieg wiruje w zimnej ciemności.

Zjedliśmy pizzę i wypiliśmy razem kakao, między nami było ciche porozumienie i akceptacja. Nie musiałem mówić niczego śmiesznego ani błyskotliwego, nie musiałem się martwić o to, żeby powiedzieć coś, co wypada powiedzieć. W zasadzie to nawet nie oczekiwano ode mnie, że coś powinienem powiedzieć - czułem, że jestem doceniony za to, że tam jestem i jestem sobą.

W czasie tego prostego posiłku dzieliliśmy się czymś więcej niż pizzą. Czuliśmy się tak bliscy jak bracia, naprawdę byliśmy ze sobą połączeni. Powiedzieliśmy przez ten cały czas co najwyżej „mmm" albo „dobre jedzenie". Ale nasza zwykła cisza w pewnym sensie oznaczała przemawianie na znacznie głębszym poziomie, serca do serca i mężczyzny do mężczyzny.

Kiedy myślę o tamtym wieczorze, rozumiem, jak bardzo cenię i pragnę momentów emocji takiej jak ta, czegoś w rodzaju cichego zrozumienia pomiędzy mężczyznami, co tak trudno wyjaśnić, a co jest tak ważne.

Automat ze słodyczami

Inny klient, szesnastoletni chłopiec, musiał zmierzyć się z rzeczywistą sytuacją w rodzinie. Spędził dzieciństwo, próbując „polepszać sprawy" w domu, w którym ojciec był niezaangażowany w życie rodziny, a matka potrzebowała jego uwagi, ale była emocjonalnie pusta. Doszedł wreszcie do wniosku, że nie może mieć dłużej nadziei na to, że sytuacja w domu będzie lepsza i że powinien się zmusić do tego, żeby znaleźć kontakty z rówieśnikami, w których zyska aprobatę. Mówił z tęsknotą o tym, co chciałby mieć i opisał to wyobrażenie:

Jestem po prostu małym dzieckiem siedzącym obok zepsutego automatu ze słodyczami [ojciec klienta]. Mam nadzieję, że jeśli będę tam wrzucał coraz więcej pieniędzy, dostanę cukierka. Ale maszyna się nie rusza, nic nie wychodzi na zewnątrz. Przez szybę widzę czekoladki i słodycze, a automat czasami się poruszy, zagrzechocze, ale nic nigdy nie wyskakuje przez otwór.

Nagle przypomina mi się, że jest sklep ze słodyczami dwa bloki dalej [przyjaźnie z mężczyznami]. Ale wydaje mi się, że to bardzo daleko. Myślę, że tam nie pójdę; nigdy wcześniej nie poszedłem tak daleko. Co więcej, mógłbym się zgubić albo zostać porwany. Dużo łatwiej po prostu siedzieć tu i czekać.

Cztery kategorie męskich przyjaźni

Rozważmy cztery kategorie męskich przyjaźni w kolejności ich wzrastającej wartości reparatywnej: (1) przyjaciele geje, (2) homoseksualni przyjaciele niegeje, (3) przyjaciele heteroseksualiści, (4) przyjaciele heteroseksualiści, którzy pociągają klienta seksualnie.

1. Przyjaźnie z gejami stwarzają możliwość odczuwania pociągu erotycznego i posiadania zamiarów seksualnych przez obie strony. Szczerą przyjaźń osłabia flirt i niejasne aluzje; każda ze stron poszukuje sygnałów otwartości seksualnej od drugiej strony. Pogrywanie ze sobą i manipulacja z obu stron podkopują możliwość zdrowej wzajemności i w ten sposób zmniejszają wartość tego typu męskich przyjaźni.

2. Wolne od seksu przyjaźnie homoseksualne z innymi niegejami zapewniają empatię i wyjątkowe zrozumienie. Grupy wsparcia złożone z innych mężczyzn z SSA mogą w znaczący sposób ułatwić proces leczenia. Jednakże tacy mężczyźni są ograniczeni w swoim potencjale do zrozumienia tajemnicy męskości, która zwykle jest zarezerwowana dla heteroseksualistów. Wyzwania, jakie stoją przed tymi relacjami, zawierają prawdopodobieństwo obustronnego wstydu antycypacyjnego związanego z maską, jaką na psychikę nakładają obaj mężczyźni, z urazami i bolesnym niezrozumieniem, które stanowią ciągłe zagrożenie. Te przyjaźnie są przygotowaniem do trudniejszej relacji z emocjonalnie mniej dostrojonym i „kompletnie zielonym" mężczyzną heteroseksualnym.

3. Heteroseksualne, nieatrakcyjne pod względem seksualnym przyjaźnie mają największą wartość dla mężczyzn w terapii reparatywnej. Okoliczności życiowe często zmuszają naszych klientów do kontaktów z takimi mężczyznami, ale nie odczuwają oni motywacji, by nawiązać przyjaźń, ponieważ ci mężczyźni nie „wyglądają" w określony sposób. Kiedy mężczyzna wydaje się zwyczajny, a klientowi brakuje starego, znajomego pociągu seksualnego, mężczyzna taki wydaje się nieciekawy albo nudny. Lekceważąca pogarda ze strony klienta uniemożliwia okazję, by się nauczyć od mężczyzny, jak być mężczyzną.

4. Przyjaźnie z mężczyznami - heteroseksualistami, do których klient odczuwa pociąg erotyczny, dają jeszcze większą szansę na uleczenie. Tylko poprzez takie związki może dokonać się transformacja od pociągu erotycznego do prawdziwej przyjaźni, czyli poznania bliżej odległego mężczyzny. Mężczyzna z SSA będzie zawsze doceniał pod względem estetycznym dobry wygląd i męskie cechy innego mężczyzny, jednak w toku terapii stanie się coraz bardziej widoczne, że jego fantazje seksualne już nie pasują do pełnej wzajemnego szacunku przyjaźni.

Z czasem, wraz ze wzrastającą akceptacją i przyjacielskością ze strony drugiego mężczyzny, pierwotne uczucia seksualne, jakie klient mógł mieć, zmniejszą się w naturalny sposób: „To jak rozmyślanie o seksie z moim bratem". Ale kiedy ta bliskość znika (w czasie, kiedy przyjaciel nie jest obecny), mogą powrócić fantazje seksualne. Pewien klient tak się wyraził o swoim „bosko przystojnym" przyjacielu-heteroseksualiście: „Kiedy jestem

z nim, nie mam o nim seksualnych myśli. Ale kiedy jestem daleko od niego - zwłaszcza przez długi czas - myślę o nim w ten sposób".

Zmiana z *eros na filia*

Przeobrażające przejście od seksualności do braterstwa (tj. od *eros* do *filia)* jest zasadniczym doświadczeniem leczącym męski homoseksualizm. Przy każdej nadarzającej się okazji umiejętność ta powinna być identyfikowana i powtarzana. Jak to ujął pewien klient: „Kiedy byłem w college'u, należałem do bractwa. Graliśmy w futbol, a potem piliśmy piwo. W tym czasie swego życia czułem się mniej homoseksualistą, zarówno jeśli chodzi o moje spostrzeganie siebie samego, jak i odczucia homoseksualne".

Otwieranie się na heteroseksualnych przyjaciół

Kiedy klient ujawnia swoje zmaganie z homoseksualizmem heteroseksualnemu przyjacielowi, przynosi to dużą korzyść terapeutyczną. Decyzja, czy o tym powiedzieć, wymaga rozwagi i może być katastrofalna w skutkach, jeśli heteroseksualny przyjaciel nie zareaguje przychylnie. Z drugiej strony, jeśli będzie w stanie wysłuchać, zrozumieć i zaakceptować zmaganie klienta, doprowadzi to do pogłębienia ich przyjaźni. Otwarcie serca przed heteroseksualnym przyjacielem może mieć potężny uzdrawiający efekt.

Mężczyzna z SSA ma trudność z zaakceptowaniem i internalizacją akceptacji, jaką zapewnia mu jego heteroseksualny przyjaciel, ponieważ nieświadomie podejrzewa (zniekształcenie oparte na wstydzie), że „gdyby mój heteroseksualny przyjaciel naprawdę wiedział o moim homoseksualizmie, nie zaakceptowałby mnie". A jednak ujawnienie tajemnicy usunie jedną z warstw obronnego oddzielenia się, jakie zachodzi pomiędzy klientem a mężczyznami heteroseksualnymi. „Zanim mu powiedziałem, że borykam się z SSA, kiedy mnie przytulał, czułem, że coś mu kradłem" - wyjaśniał pewien klient. „Ale teraz, kiedy powiedziałem mu o moim zmaganiu, kiedy mnie przytula, czuję, że coś mi daje".

Zdrowienie pojawia się, kiedy oparty na wstydzie aspekt Ja zostaje ujawniony znaczącej osobie, a ona zareaguje na niego pozytywnie. Zmiana zachodzi za każdym razem, kiedy dana osoba może wyjawić coś negatywnego, kłopotliwego bądź wstydliwego innej osobie, którą uważa za dobrą i życzliwą, a ta druga osoba, słysząc to, zaakceptuje tego, który to wyznał. Osobisty wzrost zachodzi dzięki dynamicznej interakcji.

Jak rozmawiać z przyjacielem-hełeroseksualistą. W jaki sposób klient powinien wyjawić swoje zmagania z homoseksualizmem przyjacielowi-heteroseksualiście, zwłaszcza temu, którego szanuje? Z mojego wieloletniego

doświadczenia wynika, że wydaje się istnieć podstawowy wzorzec, który w tej sytuacji działa najlepiej.

Po pierwsze, kiedy dochodzi do rozmowy z heteroseksualnym przyjacielem, warto unikać takich słów jak *homoseksualista* czy *gej.* Zamiast tego najlepiej mówić o doświadczeniu osobistym. Niestety, wielu mężczyzn-heteroseksualistów podświadomie przyjęło popularną dezinformację i ma tendencję, aby postrzegać przyjaciela o orientacji homoseksualnej jako „geja", to znaczy kogoś zasadniczo odbiegającego od „normy".

Dlatego rozsądnie jest mówić o homoseksualizmie w kategoriach braku z okresu dzieciństwa i potrzeb bycia akceptowanym przez mężczyzn. Odniesienie do homoerotyzmu najlepiej przedstawiać nie jako tożsamość, ale jako *konsekwencję* i *objaw* wcześniejszych niezaspokojonych męskich potrzeb.

Otwarcie się przed heteroseksualnym przyjacielem powinno odbywać się w pięciu etapach - albo podczas jednego spotkania, albo w dłuższym okresie:

1. Środowisko rodziny. Podanie informacji w rodzaju: „Takiego miałem ojca... Taką miałem relację z matką, starszym bratem, młodszą siostrą... Takie miałem doświadczenia w dzieciństwie [wykorzystanie seksualne, zastraszenie przez rówieśników itd.]". Klient może dalej opisać deficyt, który powoduje, że nie czuje się pewny swojej męskiej identyfikacji.

2. Skutki środowiska rodzinnego. „Pozostawiono mnie z uczuciem niepewności, niższości bądź nieadekwatności odnośnie do bycia mężczyzną i związków z innymi mężczyznami. Nie czułem się jak jeden z nich, nie wiedziałem, jak mam wypełnić ten niedobór w moim wnętrzu."

3. Poszukiwanie kontaktów z tą samą płcią. „Konsekwencją uczuć, jakie miałem wobec siebie samego, było poszukiwanie połączenia z męskością, co doprowadziło mnie do zachowań i czynności seksualnych. Pozostawiły mnie one jednak z poczuciem niezaspokojenia, nie oddawały bowiem moich wartości ani tego, kim naprawdę jestem."

4. Uleczenie dzięki prawdziwym przyjaźniom. „Zatem w efekcie moich eksperymentów seksualnych zrozumiałem, że w rzeczywistości nie chodzi mi o seks. To, czego naprawdę chcę, to zdrowy kontakt emocjonalny z innymi mężczyznami. Nasza przyjaźń jest dla mnie ważna jako możliwość spełnienia moich naturalnych męskich potrzeb emocjonalnych i pomoc w dopełnieniu mojej tożsamości heteroseksualnej."

5. *Odpowiedzialność (możliwy piąty krok).* Klient może poprosić przyjaciela, żeby dał mu znać, gdy zachowa się wobec niego w sposób homoseksualny. Taka umowa działa najlepiej, jeśli jest dwukierunkowa, a przyjaciel heteroseksualny odkrywa z kolei swoje „upadki" dotyczące własnych konkretnych zmagań.

Kiedy klient opowiada swoją historię przyjacielowi według tego wzorca, większość heteroseksualistów wydaje się ją rozumieć. Reakcja jest niemal zawsze pozytywna, kiedy ten, który się zmaga, ujawnia szczerze własne uczucia dojrzałemu i pełnemu troski przyjacielowi.

Czego klient potrzebuje od heteroseksualnego przyjaciela

Są pewne reakcje, których nasi klienci potrzebują najbardziej od swoich heteroseksualnych przyjaciół. Po pierwsze, klient powinien być *zrozumiany:* nie traktowany protekcjonalnie, nie szufladkowanyjako „gej", ale zrozumiany w tym, z czym się zmaga. Heteroseksualny przyjaciel powinien prawdziwie uznać i wczuć się w jego wyznania. Aby tego dokonać, klient musi uzupełnić wiedzę swojego przyjaciela na temat swego życiorysu, deficytów, potrzeb i pragnień, które leżą u podstaw jego pociągu do tej samej płci.

Ponadto klient musi być akceptowany do tego stopnia, aby dostrzec, że ujawnienie uczuć nie zmienia, nie warunkuje i nie zmniejsza w żaden sposób fundamentalnej akceptacji ze strony drugiego człowieka. Potrzebuje także, by jego przyjaciel okazał mu bezwarunkową akceptację i wyraźnie jej dowiódł.

Po trzecie, w swoim ciągłym zmaganiu klient potrzebuje *wsparcia* od przyjaciela. Mężczyzna heteroseksualny powinien aktywnie wspierać to, czego próbuje dokonać jego przyjaciel.

Po czwarte, klient potrzebuje wyrazów niesłabnącego zainteresowania, aby był w stanie powiedzieć drugiemu mężczyźnie prawdę o swoim zachowaniu. Mówi coś w rodzaju: „Proszę, zapytaj mnie o to". Czasami rozczarowanie pojawia się wówczas, gdy przyjaciel okazuje początkowo wsparcie i zrozumienie, ale nigdy ponownie nie wraca do sytuacji w rozmowie. Zwykle nasi klienci obawiają się wspominania o homoseksualizmie częściej niż raz, ponieważ boją się, że będą „zawracać głowę" innemu mężczyźnie albo „obciążać go". Dlatego ważnym krokiem w procesie opowiadania heteroseksualnemu przyjacielowi jest jasne stwierdzenie: „Chcę, żebyś mnie pytał o to, jak się sprawy mają". Ma ono tę zaletę, że odblokowuje komunikację pomiędzy dwoma mężczyznami. Zapewnia też heteroseksualnemu przyjacielowi repertuar reakcji.

Każdy krok powstaje na podbudowie poprzedniego. Przyjaciel heteroseksualny nie może okazywać ciągłego zainteresowania, jeśli najpierw nie *wspiera* mężczyzny z SSA; nie może go wesprzeć, jeśli go najpierw nie *zaakceptuje,* wreszcie nie może go zaakceptować, jeżeli go nie *rozumie.* Zawsze zdumiewają mnie pełne zachęty i wsparcia reakcje mężczyzn heteroseksualnych na osobę zmagającą się z SSA.

Przykład konfrontacji przed otwarciem się

Poniższy protokół ilustruje intensywną niechęć związaną z ujawnieniem uczuć przed przyjacielem. W tej sesji zarówno terapeuta, jak i klient uznali, że pojawi się szansa na wyzdrowienie, jeżeli Aaron ujawni swoje zmaganie najlepszemu przyjacielowi, Dave'owi. Jednak Aaron wydaje się sparaliżowany koniecznością zrobienia pierwszego kroku.

KLIENT: Chciałem powiedzieć Dave'owi, ale to się okazało najtrudniejsze!

TERAPEUTA: Skupmy się: co dokładnie jest takie trudne? Jakie to uczucie?

KLIENT: *(po chwili staje się skupiony i skoncentrowany)* Dyskomfort... ból.

TERAPEUTA: Poczuj ten ból.

KLIENT: Ból bierze się ze wstydu.

TERAPEUTA: *(ignoruje tę interpretację i powraca do odczuwanego wspomnienia)* Ale gdzie to czujesz?

KLIENT: W żołądku.

TERAPEUTA: A uczucie?

KLIENT: Mdłości... nerwy. Niepokój.

TERAPEUTA: Zostań z tymi uczuciami, *(delikatnie)* Po prostu zgódź się z nimi. *(po chwili)* Gdzie one się pojawiają?

KLIENT: W mojej piersi. To presja na klatkę piersiową.

TERAPEUTA: Skup się na tym. Jaka jest ta presja?

KLIENT: To ucisk. Jakby ucisk wokół mojego serca.

TERAPEUTA: *(łagodnie, zachęcająco)* Pozostańmy przy tym.

[Przechodzi do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA: Czy możesz przywołać moment, kiedy odczuwałeś ten sam dławiący ucisk?

KLIENT: *(natychmiast)* Jasne - kiedy bałem się, że będą się ze mnie śmiać w szkole, bo coś głupiego zrobiłem albo wyglądałem jak tępak.

TERAPEUTA: Dobrze. Co to za uczucie?

KLIENT: Tonięcia, spadania... jakbym był zerem, niczym.

TERAPEUTA: Aha... jak to w tej chwili pasuje do myśli, żeby powiedzieć o tym Dave'owi?

KLIENT: On się wycofa, odsunie ode mnie.

TERAPEUTA: I jak będziesz się czuł?

KLIENT: Okropnie! Jak: „O mój Boże. Naprawdę go zniechęciłem!".

Aaron zrozumiał, że jego niezdolność do „zrobienia najtrudniejszej rzeczy" była zakorzeniona w paraliżującym lęku przed wstydem antycypacyjnym - myśl, że będzie upokorzony za okazanie swojej słabości, zawstydzony za to, że podzielił się swoim wstydem, oznacza, że zostanie pochwycony w podwójne wiązanie. Terapeuta doradził Aaronowi, aby ujawniał swoją orientację powoli, korzystając z powyższych kroków.

Okazało się, że każdy z etapów ujawniania się spotkał się ze zrozumieniem i wsparciem Dave'a. Po miesiącu Aaron i Dave zobowiązali się - przy wsparciu studium biblijnego dla mężczyzn - odpowiadać przed sobą nawzajem z poczynionych postępów; Dave pracował nad własnym (heteroseksualnym) uzależnieniem od internetowej pornografii.

Negatywne projekcje na mężczyzn heteroseksualnych

Jedną z form oporu w tym procesie są stereotypowe gejowskie wyobrażenia na temat mężczyzn heteroseksualnych. „Mężczyźni hetero są szorstkimi, nieokrzesanymi, niewrażliwymi, tępymi g*##i, »neandertalczykami«". Klient jest zwykle zdziwiony, kiedy z upływem czasu heteroseksualny przyjaciel ujawnia swoje własne wątpliwości i niepewność. Te odkrycia są bezcenne dla ułatwiania wspólnoty i zapewnienia równych szans w rozwoju wzajemności pomiędzy dwoma mężczyznami o innej orientacji seksualnej.

Największą przeszkodą powstrzymującą przed uleczeniem jest wstyd, jaki mężczyzna z SSA odczuwa z powodu głębokiej potrzeby troski i uczucia od osoby tej samej płci. Poczucie, że „powinienem już z tego wyrosnąć", jest ideą zakorzenioną we wstydzie odczuwanym ze strony odrzucającego ojca. Pewien klient zwierzył się:

> To stare uczucia, które ciągną się od czasów, kiedy byłem dzieckiem i bawiłem się z innymi chłopcami. Im bardziej grupa była współzawodnicząca, tym bardziej czułem się w niej nieswojo. Lepiej mi było w towarzystwie jednego kolegi, ale z dwoma zawsze czułem się jak odszczepieniec. Wtedy zacząłem zamykać się w sobie i dystansować. Czułem się jak piąte koło u wozu. Próbuję być z nimi, ale ci dwaj są ze sobą nawzajem.
>
> Obawiam się, że lepiej będą się dogadywać ze sobą niż ze mną.

Problem ze wstydem antycypacyjnym

Ambiwalencja - lęk i jednoczesne pragnienie autentycznego kontaktu z kochającymi mężczyznami - jest zilustrowana w historii tego trzydziestopięciolatka. Kiedy stanął wobec wyboru: przyjaźń z mężczyzną homoseksualnym albo zastosowanie homoseksualizmu, wyznał ze łzami: „Chodzę w kółko i pragnę przyjaciół, ale w tym samym czasie mam nadzieję, że nikogo nie znajdę, żebym mógł oddać się [gejowskim] fantazjom".

W poniższym protokole z sesji klient opowiada, że był w mieście, gdzie mieszkali jego dwaj najlepsi przyjaciele. Obydwaj heteroseksualni mężczyźni wiedzieli o jego zmaganiu z homoseksualizmem, akceptowali i wspierali go przez lata. Ale kiedy jadł z nimi obiad, zdecydował już, że popełni acting out po tym, jak skończą spotkanie. Po roku terapii dobrze wiedział, co robi, podejmował świadomą decyzję, żeby poszukiwać anonimowych kontaktów homoseksualnych, zamiast szukać kontaktu z bliskimi, ale heteroseksualnymi przyjaciółmi.

Klient zaczyna od stwierdzenia, że wydaje mu się, że heteroseksualiści są dla niego po prostu niewystarczający; potrzebuje czegoś więcej, czyli seksu:

> Nie łączę się z nimi. Czegoś brakuje. Nie łączę się z nimi na poziomie zabawy, intymności, przynależności. Nie czuję tego intensywnego połączenia, jakie mam z gejem, z którym się kocham. Moi przyjaciele mogą mówić właściwe rzeczy, robić właściwe rzeczy, ale mój dystans jest tak we mnie zakorzeniony, że nie potrafię ich wpuścić do środka. Kochają mnie, widzą mnie, wierzę, że kochają to, co widzą - ponieważ pokazuję im całego mnie - ale to wciąż jest za mało.

Potem zapytał płaczliwie: „Dlaczego nie mogę tego przyjąć?".

Zrozumiał w sercu, że to, czego mu brakuje, nie dotyczy jego heteroseksualnych przyjaciół, ale jego własnej niezdolności do otwartego przyjmowania ich przyjaźni.

W momencie, kiedy to sobie uświadamia, staje się zły na samego siebie (co może doprowadzić do dalszego, samokarzącego zachowania homoseksualnego) i mówi: „To całe bycie gejem to wszystko, na co zasługuję, ponieważ coś ze mną jest nie tak. Jestem taki schrzaniony... jaki ja mam problem? Dlaczego nie mogę po prostu być jak oni?".

TERAPEUTA: Teraz potępiasz sam siebie za to, że nie przyjmowałeś ich troski o ciebie. Używasz tego, żeby samego siebie ukarać. Pytanie powinno raczej brzmieć: „Dlaczego nie mogę przyjąć ich akceptacji?".

KLIENT: *(beznamiętne spojrzenie)*

[W tym momencie terapeuta zachęca do współczucia wobec samego siebie, a nie do krytycyzmu i dokonuje bezpośredniej interpretacji opartej na wcześniejszym opisie narcystycznego sposobu wychowania, jakiego klient doświadczył we wczesnym dzieciństwie.]

TERAPEUTA: Kiedy byłeś dzieckiem, czułeś, że twoje zaufanie zostało zawiedzione. Wierzyłeś, że cię kochano, zakładałeś, że można cię kochać, aż pewnego dnia poczyniłeś szokujące odkrycie: „Ci ludzie [rodzice klienta] mnie nie dostrzegają! Nigdy mnie nie dostrzegali!". Ta szokująca rzeczywistość była nieznośna. Zamknąłeś się w roli dobrego chłopczyka, ale skrycie postanowiłeś *nigdy, przenigdy* nie ufać temu, co wydaje się miłością.

KLIENT: *(potakuje powoli)*

TERAPEUTA: Dzisiaj twoi przyjaciele okazują ci miłość, ale jej nie ufasz i nie możesz jej przyjąć - nie możesz pozwolić, żeby się w ciebie sączyła, wsiąkała, żeby cię przemieniała.

KLIENT: *(nagle, przytłoczony smutkiem, mówi przez łzy)* Jest mi smutno, że siebie tak nienawidzę... *(łka)* Jest mi smutno; jestem tak przerażony, że zawsze postanawiam być sam!

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Tak...

KLIENT: Bycie kochanym oznacza bycie kontrolowanym! *(ze złością)* Oddać swoje serce oznacza być manipulowanym i kontrolowanym!

TERAPEUTA: *(kiwa głową z empatią)*

KLIENT: P***ć ich. Wolałbym być sam! I ciągle podejmuję taką decyzję, *(długaprzerwa)*

TERAPEUTA: *(potakuje, czeka i słucha)*

KLIENT: *Chcę* się łączyć z innymi... ale to ich łączeniu się ze *mną* nie mogę ufać... *nie potrafię sobie po prostu z tym poradzie!*

Żal dotyczący odłączenia

Pewien klient zauważył:

> Pamiętam, jak poszedłem do domu moich starszych kuzynów. Mieli może po dwanaście lat, ja miałem dziewięć. Widzieli, że jestem nieśmiały i próbowali mnie na swój sposób ośmielić, każdy z nich chciał mnie wciągnąć w zabawę. Ale nie dawałem się *(z żalem).* Szkoda, że nie mogę cofnąć czasu i sprawić, żeby było inaczej. Odrzucałem ich. Gdybym tylko się na nich otworzył!

Inny mężczyzna powiedział: „Wspominam mężczyzn, którzy byli dla mnie obecni. Ale nie zauważałem, nie zwracałem uwagi albo nie korzystałem

z tego, co oferowali. Odrzucałem ich. Ignorowałem ich. Byłem zbyt nieufny i zajęty sobą".

Większość żalów naszych klientów dotyczy straconych okazji i wyborów podejmowanych, żeby siebie ochronić. Mówili o straconych szansach na połączenie z innymi mężczyznami - przez odrzucanie propozycji wspólnych zajęć, ukrywanie uczuć, odrzucanie wsparcia i przyjaźni, których nie nawiązali.

Największy żal dotyczy zwykle wyboru poczucia bezpieczeństwa zamiast wyzwań oraz zachowań obronnych zamiast otwartości emocjonalnej.

ROZDZIAŁ 18

Relacje z kobietami

Mimo że wiele czasu w terapii poświęcamy na relacje z mężczyznami, sukces w terapii reparatywnej wymaga od klienta rozwiązania problemu nadmiernej identyfikacji z matką lub uwikłania w relację z nią.

Celem terapeutycznym dla klienta jest odnosić się do kobiety tak, jak to robi dorosły mężczyzna. Z powodu braku wsparcia w osobie ojca w dzieciństwie wielu chłopców nie było w stanie stworzyć odrębnego i męskiego poczucia Ja, które odróżniałoby ich od matek. Pewien mężczyzna tak to wyjaśnił: „Mój ojciec żył w innej rzeczywistości, więc przyjmowałem świat za pośrednictwem matki. Byłem w takiej zgodzie z jej pomysłami i uczuciami, że całkowicie przyjąłem jej pogląd na życie". Inny, uznający się za geja klient dumnie wyznał podczas swojej pierwszej sesji, mówiąc o relacji z matką: „Wszyscy mówią, że jesteśmy identyczni. Jest moją najlepszą przyjaciółką. Jesteśmy jak dwie podpórki na książki".

Ale kiedy matka i syn utrzymują tak bliską relację, uważniejsze spojrzenie pokazuje, że syn nie tylko identyfikuje się matką, ale odczuwa równie intensywny żal. W ten sposób pozostaje w relacji wrogiej zależności.

Mimo że klienci opowiadają, że „nikt nie rozumie mnie tak jak mama", w tym samym czasie narzekają, że ma ona wyjątkową władzę, by ich denerwować, irytować i zawracać im głowę. Mężczyźni często mówią o tym paradoksie: czują się w pewnym sensie „najlepiej zrozumiani" i zarazem „najgorzej zrozumiani" przez matki.

W dorosłym życiu wysoko reaktywni klienci nadal doświadczają ucieleśnionych reakcji wstydu na podświadome sygnały dezaprobaty od osób będących symbolami matki.

Matka ma moc wywoływania reakcji wstydu

Jako dziecko Brad odkrył, że jest dla swojej matki namiastką męża. Obciążony odpowiedzialnością za życie emocjonalne swojej matki, stał się wyczulony na spojrzenie pełne dezaprobaty, niewypowiedziany przekaz, że

„coś złego zrobił, sprawił, że jest niezadowolona" albo „jest zdenerwowana i to jest jego wina".

> Zimne spojrzenia mojej matki sprawiały, że czułem się winny. Kiedy szedłem do niej i nie było żadnej reakcji, to sprawiało, że czułem, że jakoś ją rozczarowałem. Innym razem nie byłem w stanie powiedzieć, czy może była zmęczona, czy też ja nie zrobiłem czegoś, żeby ją uszczęśliwić.

Pewien piętnastolatek opisał swoją przesadną reakcję na dezaprobatę swojej matki:

KLIENT: Widzę, jak stoi z założonymi rękami i mruży oczy.
TERAPEUTA: CO czujesz w środku?
KLIENT: Ucisk w gardle i na szyi. Wszystko dookoła mnie robi się ciemne.

W innym przykładzie matczynej mocy wywoływania wstydu pewien trzydziestodziewięciolatek opowiadał z ostrożnym entuzjazmem i nadzieją o kobiecie, z którą się spotyka - była to pierwsza tego typu relacja w jego życiu. Widzimy zmianę w postaci blokady, która jest rezultatem komunikacji z matką:

KLIENT: Zadzwoniłem do mamy i powiedziałem jej, że spotykam się z tą dziewczyną. „O, tak się cieszę" - powiedziała. „Cieszę się, że mi powiedziałeś!" Ale usłyszałem coś w jej głosie, wiedziałem, że kiedy się rozłączyłem, rozpłakała się.
TERAPEUTA: Dlaczego miałaby płakać?
KLIENT: Ponieważ myśli, że mnie traci, *(z żalem)...* a mnie smuci to, że ona jest smutna.

Nadwrażliwość na matczyne oczekiwania i niezmiernie silny niepokój dotyczący jej dezaprobaty uwrażliwia klienta na odczucie, że musi zadowalać wszystkie kobiety, które pojawiają się w jego życiu. Lęk przed dezaprobatą i obawy związane z mocą kobiet, by wywoływać wstyd i wyczerpywać klienta, są zasadniczą przeszkodą dla przyszłej intymności takiego mężczyzny z inną kobietą. Podstawowym wyzwaniem jest podtrzymanie osobistej autonomii w relacji z kobietą. Aby tak się stało, musi rozwiązać kwestię wstydu antycypacyjnego dotyczącego niespełnienia oczekiwań kobiety. Krótko mówiąc, musi przestać odtwarzać relację matka - syn w kontaktach z innymi kobietami.

Jeden z naszych klientów wyjaśnił swój podstawowy problem z umawianiem się na randki z kobietami:

> Mam osobiście dużą trudność z uczuciami pochłonięcia i kazirodztwa. Za każdym razem, kiedy zbliżam się do kobiety, czuję, jakbym się zbliżał do matki. Mój terapeuta pomógł mi przez to, że pozwolił odczuwać mi te nieprzyjemne uczucia i zrozumieć, że nie umrę z ich powodu.
>
> Pomógł mi też połączyć się z moim gniewem i żalem, które dotyczyły relacji z matką, w której czułem się emocjonalnie wykorzystany. Pomógł mi ustanowić właściwe granice, których kobiety nie mogą przekraczać i czuć się dobrze z samym sobą, że tak jest.
>
> Moja żona jest na szczęście zupełnie inna niż matka. Wspiera moją męskość i bardzo szanuje moją potrzebę zachowania granic.

Inny mężczyzna wyjaśniał:

> Dla mnie największą przeszkodą jest ufanie kobietom: to problem numer jeden. Widzę, że to wywodzi się od mojej matki, ponieważ jej emocje ciągle się zmieniają i potrafi wciągać mnie w swoje chandry. Nie ufa mojemu rodzeństwu. Ja zawsze pierwszy wiem, w jakim jest nastroju.
>
> Muszę pracować nad uniezależnieniem się od niej i unikać bycia namiastką męża, za jaką mnie uważa. W sumie to zacząłem jej ostatnio przypominać, że ma już męża.

Rozwój męskiej identyfikacji: odnoszenie sie do kobiety tak, jak czyni to mężczyzna

W miarę jak klient zaczyna pogłębiać identyfikację heteroseksualną, nie zazdrości już gejowi, który ma partnera, tak jak to było kiedyś. Jego ideał mężczyzny to coraz bardziej mężczyzna, który potrafi traktować kobiety jak heteroseksualista. Pewien klient opowiadał: „Zauważyłem zmianę w typie facetów, na których patrzę. Teraz zazdroszczę takim, którzy są z dziewczynami - mężczyznom, którzy mają relacje z kobietami".

Inny powiedział:

> Kiedy oglądałem filmy albo telewizję, jeśli była scena miłosna, identyfikowałem się z kobietą. Czułem się jak ona i chciałem być kochany tak, jak ona była kochana - przez mężczyznę. Teraz coraz bardziej czuję się jak mężczyzna. W zasadzie zacząłem się zastanawiać: *Co on czuje, kiedy się z nią kocha?*

W toku leczenia niektórzy mężczyźni zaczynają wyrażać gotowość do wejścia w relację z kobietą. Nie powinno zostać to zainicjowane przez terapeutę, ale musi spontanicznie wyjść od samego klienta (jest to sprzeczne

z naszą bezpośrednią zachętą do pozbawionych erotyzmu przyjaźni z mężczyznami). Z naszego doświadczenia klinicznego wynika, że wywieranie presji na klienta, by spotykał się z kobietą, jest zdecydowanie bezproduktywne. Tylko własne poczucie gotowości powinno wyznaczać, kiedy klient zacznie szukać relacji heteroseksualnych.

Mimo że wielu klientów martwi się o swoje możliwości realizacji stosunku heteroseksualnego, większym wyzwaniem będzie intymność emocjonalna z kobietą. Niepewność i lęki dotyczące możliwości erotycznych są często uczuciami maskującymi głębszą obawę przed podatnością na zranienie emocjonalne. Podstawowym lękiem klienta jest przekonanie, że „jeśli zaufam kobiecie, ona zabierze mi siłę".

Wyzwaniem dla naszego klienta jest podtrzymanie intymności emocjonalnej z kobietą i jednoczesne zachowanie osobistej autonomii. Jest to wyzwanie dla wszystkich mężczyzn, ale onieśmiela zwłaszcza mężczyznę z przeszłością homoseksualną. Terapia powinna koncentrować się na powracającej tendencji do projektowania na kobietę lęku, że go zawstydzi i nie zaakceptuje.

Klient może nie identyfikować się bezpośrednio z doświadczeniem wstydu, ale jego przywspółczulny stan niskiego pobudzenia będzie prawdopodobnie zinterpretowany jako uczucie odrzucenia, obojętności albo znudzenia kobietą. Często będzie odkrywał, że kiedy jest z kobietą, czuje się pochwycony w pułapkę dawnej, znajomej roli „dobrego chłopczyka". Kiedy głębiej bada swoje uczucia, zwykle okazują się one przykrywką dla niewyrażonego gniewu. Zazwyczaj ujawnia się to niebezpośrednio w postaci bierno-agresywnego zachowania względem kobiety albo przez impulsywne wybuchy frustracji i niechęci. Oba zachowania są bezproduktywne i autodestrukcyjne.

Nie wszystkie matki homoseksualistów były silnymi osobowościami w stereotypowym stylu „siły, kontroli, dominacji". Niektórzy mężczyźni zamiast tego opowiadają o przeciwnym doświadczeniu: matkach biernych, bezsilnych i zależnych. Mimo to bliższe spojrzenie na te dwa zupełnie różne typy osobowości ujawnia, że wywołują one ten sam efekt zablokowania rozwoju asertywności u synów. Na przykład, pewien dwudziestoośmioletni instruktor tańca wspomina:

> Kiedy miałem iść rano do szkoły, zobaczyłem, jak mama robi się smutna. Czułem się źle, że muszę ją zostawiać. Nie chciała, żebym poszedł, ja też nie chciałem iść. Oboje czuliśmy się rozdarci. Chciałem ją uchronić przez to, że nie pójdę do szkoły.
>
> Kiedy już poszedłem, bałem się, że coś się jej stanie. Wydawało mi się, że nigdy nie dostała wystarczająco dużo miłości od swoich rodziców, więc miała potrzebę, żeby trzymać mnie bardzo blisko siebie.

Znaczenie przyjaźni z żonatymi mężczyznami

To typowe, że rodzice klienta nie zapewnili mu właściwego wzorca życia małżeńskiego. Dlatego ważne jest, aby miał za przyjaciół żonatych mężczyzn, którzy mogą mu dać szansę spoglądania na udane małżeństwo oczami męża. Kiedy rozmawia z żonatymi przyjaciółmi o problemach z przystosowaniem się, odkrywa, że kobiety nie są tak przerażające, jak się tego obawiał.

Źródłem negatywnych introjekcji dotyczących kobiet jest zwykle najwcześniejsze doświadczenie z matką. W pewnych przypadkach źródłem jest prawdopodobnie starsza siostra, babka albo inny członek rodziny, którzy byli mocno zaangażowani w życie klienta. Na początku pracy nad negatywnymi projekcjami na kobiety skuteczne może okazać się zachęcenie klienta, żeby zwerbalizował swoją opinię o kobietach. Klient zwykle będzie opisywał je jako manipulujące, fałszywe, kontrolujące, tłumiące, przebiegłe i dominujące. Kiedy słyszymy: „*Wszystkie* kobiety są [uzupełnij puste miejsce]", jest to dobry wskaźnik, że klient rzutuje cechy swojej matki na inne kobiety.

Czasami pomocna jest technika terapeutyczna, która polega na poproszeniu klienta, żeby wyobraził sobie idealną kobietę dla siebie, a potem ją opisał. Wizualizacja pozytywnego introjektu kobiety i wyrażanie jej nadaje tej idei ważność. Pewien klient, kiedy zapytano go o kobietę, jaką mógłby któregoś dnia poślubić, opisał ją tak: „Nie jest olśniewająca, ale naturalnie piękna. Niewyróżniająca się, ale godna zaufania. Bardzo otwarta, cicha. Ma w sobie prawość, ale nie jest słaba. Jest skromna, empatyczna i lojalna, i czuję, że mnie szanuje".

Klienci, którzy czują pociąg do tej samej płci, często będą mówić, że chcą, żeby kobieta była niezależna, żeby była sobą, żeby miała samowystarczalny charakter. Jest to dokładne przeciwieństwo tego, co zwykle preferują mężczyźni heteroseksualni - kobiety, która zwraca się do nich w poszukiwaniu wsparcia emocjonalnego.

Potrzeba, by w życiu eks-geja była emocjonalnie samowystarczalna kobieta, zwykle bierze się z jego lęku przed byciem „uwikłanym i wyczerpanym emocjonalnie", tak jak to było w przypadku jego matki. Mężczyźni, którzy czuli się odpowiedzialni za uczucia swoich matek i uszczęśliwianie ich, mają szczególny lęk przed znalezieniem się w takiej relacji ponownie.

Uczenie się, jak ufać kobiecie

Terapeuta musi o tym pamiętać, kiedy doradza klientowi, gdy ten umawia się na randki i być uważny, gdy klient porzuca prawdziwe potrzeby i staje się nadmiernie wyczulony na oczekiwania, jakie kobieta ma w stosunku do niego. Klient musi uważać, by nie porzucać ekspresji swego prawdziwego Ja płciowego. W przeciwnym razie będzie na pewno czuł złość do kobiety,

a to objawi się w postaci różnorodnych reakcji destrukcyjnych ukierunkowanych na własne Ja bądź na relację, takich jak: wycofanie się emocjonalne w relacji, nadmierny krytycyzm, fantazje gejowskie i wreszcie zastosowanie homoseksualizmu.

Udane przejście do emocjonalnej i seksualnej intymności z kobietą będzie zależało całkowicie od zdolności klienta do rozwijania zaufania, a nie do antycypacji zdrady. Czy może powierzyć kobiecie swoje uczucia? Czy ona pozwoli pozostać mu męskim? Mimo to, ostatecznie to nie kobieta, ale on sam porzuca swoje prawdziwe Ja płciowe. Zasadniczą zmianą dla klienta jest wejście w relację z kobietą i w tym samym czasie podtrzymywanie kontaktu z samym sobą; troszczenie się o nią i o siebie.

Kiedy klient rozpoczyna związek, powinien być pod kontrolą terapeuty, który sprawi, że będzie uczciwy wobec siebie samego i który pomoże mu uniknąć wejścia w Ja fałszywe, z którego bierze się osobowość grzecznego chłopczyka. Pojawi się oczywiście konflikt związany z relacją, co będzie wymagało od klienta, żeby trwał niewzruszenie w postawie asertywnej.

Wiele problemów wywodzących się ze wstydu antycypacyjnego jest wywołanych przez projekcje tego, co klientowi *wydaje się*, że kobieta od niego oczekuje, a te oczekiwania są często zniekształcone. Terapeuta może wówczas zasugerować, żeby klient wrócił do kobiety i sprawdził, jak zrozumiał albo „usłyszał" jej oczekiwania. Jako dobra figura ojca (nauczyciela-mentora) terapeuta dostarcza męskiego punktu odniesienia, który pozwala klientowi uczyć się, jak być męskim wobec kobiety.

Tendencja klienta, by iść na kompromis z samym sobą, jest często tak nieuświadomiona, że nie zdaje on sobie z niej sprawy, dopóki nie doświadczy kryzysu w relacji. Wczesne oznaki kompromisu z samym sobą zaczynają się od uczucia znudzenia, drażliwości, nerwowości albo po prostu rozproszenia. W klasycznym przykładzie identyfikacji projekcyjnej klient z pewnością odkryje, że kobieta jest wymagająca, krytyczna i kontrolująca - krótko mówiąc, robi z niej swoją matkę. Te mechanizmy obronne są niebezpośrednimi wyrazami gniewu, który podsyca ukryte żale klienta: „Jest kontrolująca, rządzi się, nie jest elastyczna [i tak dalej]". Klient, nie mogąc utrzymać panowania nad sobą i połączenia emocjonalnego z drugą osobą, wpada w ambiwalencję związaną z uczuciami do kobiety i zaczyna być niepewny relacji.

„Brak inicjatywy"

Często widzimy, że mężczyźni zmagający się z homoseksualizmem nie wykazują żadnej inicjatywy w relacjach z kobietami, kiedy wpadają w starą, znajomą rolę dobrego chłopczyka, przypominającą bardzo ich rolę w relacji z matką, która polegała na łagodzeniu jej nastrojów.

Wiele kobiet będących w takiej relacji będzie narzekać: „On stawia mnie w pozycji przywódczej i każe podejmować decyzje przez to, że odmawia wzięcia odpowiedzialności". A ponieważ unika inicjatywy i asertywności, kobieta wówczas musi - z konieczności - przyjąć rolę silniejszej. On reaguje na jej inicjatywę z ukrytym gniewem, podczas gdy ona pozostaje nieświadoma tego, że on traktuje jej aktywną, kierowniczą rolę z niechęcią.

Około 80 procent żon mężczyzn, z którymi pracowałem, wiedziała, że ich mężowie doświadczali przed ślubem pociągu do tej samej płci. Kiedy żona posiada takie informacje, jest to bezwzględnie korzystne dla mężczyzny. W rzeczywistości bardzo często klient przekonuje się, że jego żona wyraża nieoczekiwaną akceptację i toleruje jego trudności. Decydującym czynnikiem jest to, czy postanowi trwać w szczerości i włączy żonę w proces swojego wzrostu. Będzie ona zwykle bardzo silnym i lojalnym sprzymierzeńcem, jeśli stanie się partnerem w walce, jaką toczy mąż.

Jeśli jednak żona odczuwa, że jest wyłączona z procesu - gdy mąż wycofuje się, jest skryty i nie uwzględnia żony - może wtedy zdecydowanie wycofać swoje wsparcie i przejść do postawy krytycznej bądź odrzucającej.

Muszę wyjaśnić, że zaangażowanie żony nie powinno obejmować informowania jej o szczegółach z przeszłości męża. Nie powinna ona również być traktowana jako partner, któremu klient zdaje sprawę z tego, co robi. Ta rola winna być zarezerwowana dla znaczącego mężczyzny. Powinna za to wiedzieć, że mąż szczerze postanowił rozwijać się i zmieniać.

Czasami pomocne jest wyznaczenie sesji łączonej z klientem i jego dziewczyną bądź żoną. Ale terapeuta musi być świadomy tego, że klient może chcieć, żeby żona/kobieta wkroczyła w terapię, aby osłabić zainteresowanie terapeuty jego własnymi problemami; woli wierzyć, że problem w ich relacji - zwłaszcza jego odcięcie emocji - jest tylko „problemem z komunikacją". Kiedy kobieta nieświadomie wspiera go w tej ucieczce, może mieć on nadzieję, że jej udział w terapii poprawi ich komunikację. Ale kiedy przychodzą na terapię dla par, jej otwartość, by wyrażać swoje własne potrzeby, może wziąć górę nad jego niewyrażonymi potrzebami męskiej akceptacji, co sprawia, że przybiera on w czasie sesji postawę pasywno-unikającą.

Mimo że te łączone sesje mogę poprawić zdolności komunikacyjne, terapia musi koncentrować się na samym kliencie, a jej celem powinno być wzięcie odpowiedzialności za rozwijanie szczerego zaangażowania w relacji z kobietą.

Nieustanna potrzeba męskich przyjaźni

Bez względu na to, jakie mogą być postępy klienta w relacjach z kobietami, mężczyzna z homoseksualną przeszłością będzie zawsze potrzebował podtrzymywania zdrowych przyjaźni z innymi mężczyznami. Wymaga

stałego kontaktu z przyjaciółmi-mężczyznami, żeby mógł odnieść sukces jako mąż. Odkryliśmy, że większość kobiet, w tym te, które nie wiedziały wcześniej o homoseksualnej przeszłości swojego męża, mówi, że kiedy ich mężowie spędzają czas ze swoimi przyjaciółmi-mężczyznami, są szczęśliwsi, bardziej troskliwi i bardziej dostępni emocjonalnie dla nich i dla dzieci. Ale kiedy ponoszą porażkę w tego typu przyjaźniach, stają się wycofani, kapryśni, drażliwi i dystansują się od nich i od dzieci.

Intensywność pragnień heteroseksualnych

Terapia reparatywna jest krytykowana przez terapeutów pozytywnych jako „nic innego jak tylko modyfikacja zachowania". Zgodnie z tym poglądem, terapia odnosi sukces tylko w taki sposób, że tłumi uczucia homoseksualne. Rzeczywiście, wielu żonatych eks-gejów opowiada, że ich doświadczenia seksualne z żonami nie są tak intensywne i ekscytujące jak wcześniejsze doświadczenia homoseksualne.

Mężczyźni o orientacji homoseksualnej czują się lepiej w relacjach z kobietami niż z mężczyznami. „Rozdzielają" je i myślą o nich tylko od pasa w górę jako o bezpłciowych, aseksualnych istotach. Ale kiedy wstyd powoli zmniejsza się w toku terapii i mężczyzna z SSA wzrasta w samoświadomości i asertywności, stopniowo zacznie odkrywać w sobie naturalne reakcje heteroseksualne. Jednakże z powodu tego, że seks gejowski był powodowany głębokim deficytem, próbą spełnienia głębokich, niezaspokojonych potrzeb przynależności i przywiązania, jako chwilowy stabilizator uczuciowego braku równowagi zapewniał potężny „zastrzyk" erotyczny, który na jakiś czas podnosił z depresji i budował most tam, gdzie doszło do odłączenia się od mężczyzny. Ten „zastrzyk" albo ładunek elektryczny, zapełniający lukę odłączenia emocjonalnego natychmiastowym połączeniem, nigdy nie będzie tak potężny w relacji z kobietą, po części dlatego, że kobiety nie są „egzotyczne"; w pewien sposób są zbyt dobrze znane.

Innym potężnym ładunkiem w seksie gejowskim było to, że miał zakazany i często anonimowy charakter, kiedy dotyczył nieznajomych. Często towarzyszyło temu poczucie ryzyka. To dodawało erotyce intensywności, która w danym momencie mogła wydawać się dużo bardziej ekscytująca niż seks z żoną.

Jednakże jednowymiarowe rozpatrywanie intensywności erotycznej jest niekompletną oceną satysfakcji seksualnej mężczyzny żonatego - byłego geja. Mimo że byli geje opowiadają o jakościowo mniej intensywnym doświadczeniu, to zarazem informują o bogatszym, pełniejszym i bardziej spełniającym emocjonalnie przeżyciu, któremu towarzyszy głębokie poczucie szczęścia. Opisują uczucie naturalnej kompatybilności, słuszności

i jedności. Pewien nowożeniec powiedział: „Kiedy wracam do moich doświadczeń homoseksualnych, wydaje mi się, jakbyśmy byli dwoma małymi chłopcami bawiącymi się w piaskownicy".

Droga odmienna od drogi heteroseksualisty

Klient, który próbuje naśladować sposób odnoszenia się do kobiet, jaki stosuje mężczyzna heteroseksualny i stara się wpasować w scenerię randki z wątkiem romantyczno-seksualnym, może zmierzać w stronę porażki. Droga mężczyzny od zawsze heteroseksualnego jest inna od drogi eks-geja. Ten pierwszy zwykle najpierw czuje do kobiety pociąg seksualny, a potem poznaje ją jako przyjaciela.

Dla eks-gejów sekwencja przebiega w przeciwnym kierunku: przyjaźń, uczucie, a potem seksualność. Działa to następująco:

1. Mężczyzna najpierw poznaje kobietę jako przyjaciela, kogoś, z kim ma wspólne zainteresowania i zajęcia.
2. Pozwala, aby ta przyjaźń rozwinęła się w rosnące naturalne uczucie. Dotykanie i obejmowanie się będą przyjemne, i będą zapewniały pozytywne doznania.
3. Po nawiązaniu i utrzymywaniu przyjaźni opartej za zaufaniu, rosnące uczucie zacznie w naturalny sposób wyrażać się w sposób seksualny.

Sekwencja trzech kroków dodaje otuchy klientowi, który popełnił błąd przez to, że wywierał na siebie presję, by odczuwać podniecenie seksualne, by udowodnić sobie, że jego zmiana zakończyła się sukcesem.

Niektórzy mężczyźni mogą podtrzymywać przyjaźń z kobietą przez lata, zanim zaczną mieć w stosunku do niej poważne zamiary i zdecydują się na małżeństwo. Wielu takich mężczyzn opowiada o bardzo satysfakcjonujących relacjach emocjonalnych i seksualnych. Jednak w toku ponownego wzrostu w reakcjach heteroseksualnych zwykle opisują podniecenie, jakie czują do żon jako mniej zależne od ich wyglądu, stonowane i bardziej realne niż seks z mężczyznami.

Co ciekawe, żonaci eks-geje często mówią o niewielkim pociągu seksualnym do innych kobiet. Ta dziwna sprzeczność może być trudna do zrozumienia dla mężczyzny heteroseksualnego, ale dla żony jest to bez wątpienia dobra wiadomość!

Ryzykowna intymność z kobietami

Zauważyliśmy, że bliskość emocjonalna z kobietą może wydawać się niebezpieczna, ponieważ wywołuje reakcję biegunową porzucenia-pochłonięcia. Alternatywa albo-albo ma źródło w doświadczeniach z dzieciństwa,

w których wystąpiło niepewne przywiązanie do matki obecnej tylko czasami, przywiązanie pojawiające się i znikające, wskutek czego chłopiec czuł się albo pochłonięty przez matczyne przywiązanie, albo opuszczony/odrzucony przez matkę.

W wyniku tego jego postawa wobec kobiet w dorosłym życiu może skłaniać się ku obronnemu wycofaniu się, zajęciu sobą albo nadwrażliwości na krytycyzm: „Pozwalam, żeby krytyczne i rozczarowane spojrzenia mamy kontrolowały mnie" - zwierzył się John, jeden z klientów. „Kończy się tym, że próbuję naprawić jej problemy albo uciekam od niej, zawsze biorę odpowiedzialność za jej uczucia; czuję, jakby to była moja wina, że ona nie jest szczęśliwa."

Nieprzewidywalność uczuciowa matki pozostawia chłopca z uczuciem niepokoju, niepewności i w poczuciu braku ciągłości emocjonalnej. Na przykład klienci często opowiadają, że w czasie zranienia fizycznego czy emocjonalnego reakcja ich matek niosła zadziwiająco mało pociechy. Przesadna reakcja emocjonalna matki, kiedy na przykład chłopiec zrobi sobie krzywdę (taka, która przewyższa niepokój chłopca i wzmaga go), sprawia, że chłopiec czuje, że traumatyczna okoliczność „dotyczyła bardziej jej" niż jego.

Albo być może czuł się zbity z tropu przez niespójność emocjonalną pomiędzy zamierzonymi słowami pocieszenia z ust matki a jej nadmiernie pobudzonym stanem. Często słyszymy, że zapewnienia matki nie wydawały się autentyczne; klienci mówią, że jej rady nie były po prostu praktyczne albo nie pasowały do tego, co czuli w środku. Pewien mężczyzna przypomina sobie rady matki na głębokie poczucie odrzucenia przez rówieśników: „O, zapomnij o nich. Nie baw się z tymi niedobrymi dziećmi". Kiedy odnosiła się do tego, podejmowała w zamierzeniu dobre, ale nierealistyczne próby zwiększenia pewności siebie u syna. Jej przesadne pochwały: jaki wspaniały, wyjątkowy, dobry, mądry czy przystojny jest chłopiec, nie pasowały do tego, jak postrzegali go inni i jak on sam siebie postrzegał. „Nie wierzę w to, że ona w to wierzyła, a nawet jeśli wierzyła, wiedziałem, że to i tak nie jest prawda."

Poniższe słowa trzydziestoczteroletniego klienta, architekta, pokazują jak niezwykle wrażliwi są nasi klienci na najdrobniejszą oznakę kobiecej dezaprobaty. Mężczyzna, który wzrósł w rodzinie triadyczno-narcystycznej, pokazuje uwarunkowaną, ucieleśnioną reakcję wstydu na jakąkolwiek przesłankę o braku aprobaty ze strony kobiety.

KLIENT: Na przyjęciu w naszym biurze Sandra popatrzyła na mnie znacząco. Naprawdę się nią przejąłem. Zdaje mi się, że słyszała jakieś plotki na mój temat. Nie jestem pewien.

TERAPEUTA *(nie zajmuje się plotkami, jakie Sandra mogła słyszeć\ ale przechodzi wprost do uczuć klienta)* A jakie uczucie w tobie wywołała? Powiedziałeś, że się nią „przejąłeś".

KLIENT: Tak. To było spojrzenie pełne bezwartościowości. Spojrzała na mnie, jakby chciała powiedzieć: „Kretynie, nie chcę mieć z tobą nic wspólnego".

TERAPEUTA A uczucie...

KLIENT: Uczucie...

TERAPEUTA W twoim ciele...

KLIENT: „Zrobiłem coś złego."

TERAPEUTA To jest ocena. A uczucie?

KLIENT: To gniew.

TERAPEUTA Pozostań z nim.

KLIENT: Rozczarowałem ją.

TERAPEUTA To też myśl.

KLIENT: Panika.

TERAPEUTA Pozostań z „paniką", *(wrodzony afekt gniewu natychmiast jest zahamowany przez reakcję paniki u klienta)* Gdzie to czujesz?

KLIENT: W głowie.

TERAPEUTA *(powraca z klientem z powrotem do gniewu)* Jakie to uczucie?

KLIENT: Ucisk.

TERAPEUTA Pozostań z tym uciskiem w głowie.

KLIENT: Lęk. Coś w stylu: „O Boże, zrobiłem coś złego". Lęk... zimne dreszcze.

TERAPEUTA Gdzie?

KLIENT: W całym moim ciele... „Muszę to naprawić!"

TERAPEUTA To myśl; a ty pozostań z tym uczuciem.

KLIENT: Depresja. Przerażenie... Zastanawiam się. *Jestem porażką.*

TERAPEUTA To jest oceniająca myśl. Idź do ciała.

KLIENT: *(najwyraźniej zablokowany)*

TERAPEUTA *(powtarza słowa klienta)* Depresja... zagrożenie. Rozczarowanie. Gdzie?

KLIENT: W całej mojej klatce. Ciężar, ciężki ładunek.

[Terapeuta postanawia przejść do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA Czy miałeś w przeszłości te same uczucia, to samo przytłaczające, straszne poczucie chandry, poczucie, że „jesteś niczym"?

KLIENT: Z pewnością. Kiedy mama patrzyła na mnie w ten konkretny sposób, jakbym ją rozczarował. Włączają się te same doznania..

TERAPEUTA Możesz przywołać konkretne wydarzenie?

KLIENT: Tak. Pamiętam, że kiedyś miałem mdłości jako dzieciak. Chyba czułem się nieszczęśliwy i było mi żal samego siebie. Wołałem do mamy: „Dlaczego ja?". A ona powiedziała: „Nie powinno czasami być *jaV* Pomyślałem: „Co?". To takie samo uczucie. Nie byłem dokładnie pewien, co zrobiłem, ale w jakiś sposób ją rozczarowałem, ponieważ powiedziałem coś, co chyba było złe.

W poniższej sesji dwudziestopięciolatek rozważa zaproszenie dziewczyny na zwykłą randkę. Jego nerwowość prowadzi do ambiwalentnych uczuć straty/porzucenia, które sugerują powiązania z wczesną matczyną utratą przywiązania.

KLIENT: Zastanawiam się nad zaproszeniem Katy na randkę. Na kawę albo coś w tym stylu, żeby ją po prostu poznać. Nie jestem pewny. Trochę się denerwuję.

TERAPEUTA Dobra. Popracujmy z ciałem. Co o tym sądzisz?

KLIENT: Tak. Dobrze.

TERAPEUTA Pójdźmy do uczucia „nerwowy". Gdzie to czujesz?

KLIENT: To jak niepokój.

TERAPEUTA *(potakuje)* Gdzie?

KLIENT: W klatce piersiowej.

[Klient nazywa uczucie „niepokojem", ale ten zwykle odczuwany jest w jamie brzusznej. Prawdopodobnie odczuwa lęk w klatce piersiowej, ale terapeuta na razie przystaje na to.]

TERAPEUTA Dobrze. Pozostań z tym „w twojej klatce piersiowej". Spróbuj ubrać to w słowa, które to opiszą.

KLIENT: Ucisk, nerwowość, pustka.

TERAPEUTA Pustka. Gdzie ją czujesz?

KLIENT: W tym samym miejscu, w klatce piersiowej.

TERAPEUTA *(mówi delikatnie)* Dobra. „Pustka." Pozostań z „pustką" w swojej klatce. Jakie ona daje uczucie?

KLIENT: Samotności.

TERAPEUTA Samotności. Nadal odczuwasz to w klatce?

KLIENT: *(kiwa głową powoli)*

TERAPEUTA Jak ją odczuwasz w klatce piersiowej?
KLIENT: Jak dziurę. Puste miejsce. Jak pustą przestrzeń... coś, czego w środku nie ma.

[Terapeuta przechodzi do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA Dobrze... przytocz jakiekolwiek wspomnienie związane z taką samą pustką? Z tym „czymś brakującym" w twojej klatce?
KLIENT: Kiedy byłem sam w łóżku jako dziecko. To bardziej obraz, wyobrażenie. Żaden konkretny przypadek.
TERAPEUTA Jak się czuje to małe dziecko w łóżku?
KLIENT: *(długa pauza)*
TERAPEUTA *(potakuje, mówi delikatnie)* Jak się czuje to dziecko?
KLIENT: *(patrzy w dat)* Odłączone, samotne i puste w środku.
TERAPEUTA Zastanawiam się, czy może być jeszcze jakieś wspomnienie związane z tym samym pustym uczuciem zagubienia?
KLIENT: *(pauza)* To, jak mama na mnie wrzeszczała z drugiego końca pokoju.
TERAPEUTA Ile miałeś lat?
KLIENT: Może ze cztery. Wyrzucała różne rzeczy z pudełka z zabawkami. Ja stoję poza pokojem, blisko salonu, patrzę, jak wyrzuca moje zabawki, i czuję się zagubiony i odłączony. *Co zrobiłem źle? Co robi ta kobieta? Jak mogę to naprawie?*
TERAPEUTA *(potakuje w zamyśleniu)*
KLIENT: Czułem się zakłopotany i bałem się.
TERAPEUTA Jakieś połączenie pomiędzy tym wspomnieniem a tym, co dzieje się teraz?
KLIENT: Tak... *(powoli, s namysłem)* Katy wywołuje to samo odczucie we mnie, „pustkę".

Oprócz wspomnień związanych z wczesną utratą przywiązania, często widzimy konflikt pomiędzy próbami bycia asertywnym a obezwładniającą intruzją matki chłopca. Widzimy to we śnie dwudziestodwuletniego mężczyzny. Mówi, że we śnie:

> Uprawiam seks z dziewczyną w swoim pokoju w college'u. Czuję się z nią połączony. Ale kiedy uprawiamy seks, sceneria nagle zmienia się na mój pokój w domu, a moja matka próbuje wejść do środka. Drzwi są zamknięte, ale uparcie próbuje i w końcu udaje się jej je otworzyć.

Poniższy klient dobrze opisał dominację emocjonalną: „Kobiety muszą być zaspokajane, zabawiane i należy nad nimi umiejętnie panować, z powodu ich zdolności do dominacji". Trzydziestoletni absolwent, Mike, opisuje podobną trudność. Powiedział, że nie mógł być spontaniczny i wolny, i jednocześnie odczuwać połączenia ze swoją dziewczyną:

TERAPEUTA: Mike, co sprawia, że jest ci trudno podtrzymać połączenie emocjonalne z Annie i pozostać sobą w tym samym czasie?

KLIENT: Chyba to, że odbieram ją jako męczącą, uciążliwą i kłopotliwą. I to dlatego jestem w zasadzie gotów z nią zerwać.

TERAPEUTA: Jasne. Jak ty to odbierasz?

KLIENT: Zamykam się, wycofuję, idę w przeciwnym kierunku, odsuwam się od niej. Robię się tekturowy.

TERAPEUTA: Więc pójdźmy do tego uczucia; jak je odbierasz w ciele? Poświęćmy temu kilka minut.

KLIENT: Masz na myśli to, co za nim stoi?

TERAPEUTA: Tak. (*pauza,, czeka)* Zacznijmy od uczucia, że jesteś z tektury.

KLIENT: Zmrożony. Czuję się zmrożony, ponieważ ktoś mnie obserwuje. Czuję się, jakby ktoś mnie analizował. Nie czuję się wolny. Czuję się zahamowany i powstrzymywany. Zamykam się.

TERAPEUTA: Zamykasz się. (*potakuje powoli)* Stajesz się tekturowy, zdystansowany. Jakie masz odczucie w środku? Sprawdź, czy głębiej za tym kryje się jakieś uczucie...

KLIENT: Gniew.

TERAPEUTA: *(czeka)* Czy jesteś świadomy gniewu, kiedy jesteś z nią?

KLIENT: Nie.

TERAPEUTA: Ale teraz czujesz gniew, prawda?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: *(mówi łagodnie)* Mike, jak odczuwasz gniew w ciele? Możesz go rozpoznać?

[Klient przechodzi szybko od gniewu do smutku.]

KLIENT: W zasadzie teraz to tylko smutek.

[Terapeuta pozostaje przy nagłej zmianie u klienta.]

TERAPEUTA: Teraz jest smutno, prawda? I teraz, gdy ze mną rozmawiasz, odczuwasz smutek?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Możesz pozwolić sobie na pozostanie ze smutkiem przez kilka chwil?

KLIENT: Tak.

[Wydaje się, że klient ma z tym pewną trudność.]

TERAPEUTA: To teraz trudne, prawda?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: *(delikatnie*) Czujesz teraz ten smutek?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Mike, jak teraz odczuwasz smutek w swoim ciele?

KLIENT: *(zapada się, opuszcza powoli ramiona)* Czuję się pozbawiony energii, zniszczony, pusty.

TERAPEUTA: Tak, pozostań z tym. Czy możesz teraz pozostać z tą pustką w klatce piersiowej? Możesz ją poczuć?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Wydaje mi się, że ta pustka była w tobie od wielu, wielu lat - długo zanim poznałeś swoją dziewczynę.

KLIENT: Tak, właśnie tak.

[Terapeuta postanawia przejść do drugiego trójkąta osób.]

TERAPEUTA: Pamiętasz moment, kiedy byłeś dzieckiem i kiedy czułeś ten sam smutek i pustkę w twojej klatce.«?

KLIENT: *(smutno)* Zawsze.

TERAPEUTA: Zawsze. Miałeś to uczucie, na długo zanim spotkałeś Annie. Pamiętasz konkretny moment, kiedy jako dziecko byłeś świadomy tej samotnej, bolesnej pustki? ... może to było jakieś wydarzenie albo konkretny moment, jaki możesz przywołać?

KLIENT: Hmm, niech pomyślę... Spróbuję pomyśleć. (*wzdycha głęboko)*

TERAPEUTA: Będziesz lepiej pamiętał, jeżeli pozostaniesz we wrażeniu pustki, jakie masz w ciele.

KLIENT: *(potakuje)* Dobrze.

TERAPEUTA: Jeśli pozostaniesz z tym wrażeniem, pomoże ci ono lepiej pamiętać.

KLIENT: *(z namysłem)* Pamiętam, jak spędzałem dużo czasu w swoim pokoju.

TERAPEUTA: *(cicho)* Tak. Powiedz mi o tym...

KLIENT: *(nagle)* Czuję teraz gniew.

TERAPEUTA: Czy czujesz gniew?

KLIENT: Trochę.

TERAPEUTA: Powiedz, jak w tej chwili odczuwasz gniew w swoim ciele.

KLIENT: W mojej klatce.

TERAPEUTA: Dobrze. Więc to puste uczucie w twojej klatce zamieniło się w inne uczucie i jest nim gniew.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: A jak odczuwasz gniew w swojej klatce piersiowej? Jakie masz odczucie w swojej klatce piersiowej w tej chwili?

KLIENT: Palenia.

TERAPEUTA: Właśnie tak.

KLIENT: Aha.

TERAPEUTA: Na kogo się gniewasz? Czyja twarz przychodzi ci na myśl, kiedy czujesz, jak gniew płonie w twojej piersi?

KLIENT: Na rodziców...

TERAPEUTA: Dobrze, *(pauza)* Pozostań z tym paleniem w klatce piersiowej i sprawdź, czy przychodzi ci na myśl twarz któregoś z rodziców.

KLIENT: Mojej matki, *(zsuwa się z krzesła)* Ale uczucie zaczęło już odchodzić.

TERAPEUTA: Czy możesz w tej chwili wyobrazić sobie twarz twojej matki i jednocześnie poczuć to wewnętrzne palenie?

KLIENT: Nie, jak tylko zaczynam to robić, gniew odchodzi i zaczynam czuć się smutny.

TERAPEUTA: Z czyjego powodu jesteś smutny?

KLIENT: Z jej powodu.

TERAPEUTA: Więc zamiast czuć do niej gniew, jest ci smutno z jej powodu.

KLIENT: *(wzdycha)* Tak.

TERAPEUTA: I czujesz gniew do samego siebie?

KLIENT: Tak. To prawda.

TERAPEUTA: A to pozostawia cię z uczuciem...

KLIENT: NO... śmierci. w zasadzie to samo odczucie mam, kiedy jestem z dziewczyną... to samo odczucie, że ktoś na mnie „patrzy i analizuje mnie".

Z upływem czasu stało się jasne, że reakcja zamykania się Mike'a na Annie była dysocjacyjnym mechanizmem obronnym, jaki rozwinął się u niego w relacji z matką i który hamował jego naturalny impuls do budowania swojej pozycji i okazywania gniewu. Zamiast tego czuł się winny z powodu swojego gniewu, potem stawał się nim przytłoczony i po prostu wycofywał się. W tego typu przypadkach występuje zwykle smutek nad inną osobą, zamiast smutku nad sobą, co jest odtworzeniem sytuacji z dzieciństwa, w której występowało podwójne wiązanie i z której nie było wyjścia.

Ja fałszywe jako obrona przed zawstydzeniem

Lęk przed zdolnością kobiety do zawstydzenia wywołuje w kliencie sprzeczne uczucia lęku i gniewu, co blokuje reakcje heteroseksualne. Póki klient nie rozwiąże lęku przed zawstydzeniem przez kobietę (i gniewu na jej moc do zawstydzania go), nie ma dostępu do biologicznej reakcji seksualnej na kobietę. Co za tym idzie, zmniejszenie jego podatności na zawstydzenie jest warunkiem dla rozwinięcia się naturalnej reakcji heteroseksualnej.

Pewien mężczyzna, mówiąc o swojej relacji z kobietami, wyraził się następująco: „Sądziłem, że aby być doskonałym mężczyzną, muszę zawsze być z kobietą tam, gdzie ona jest, w miejscu jej emocji. Tego nauczyłem się od mojej matki. Nie zajmować się nią oznaczało zawieść ją".

Kiedy klient spodziewa się wstydu, stwarza dylemat albo-albo. Pewien mężczyzna opisał to tak: „Kiedy jestem z kobietą, nie jestem »ze sobą samym«, aby naprawdę być »ze sobą samym« muszę być sam".

„Scenariusz do odegrania" w rodzinie narcystycznej

Poczucie bezsilności w konfrontacji z uczuciami kobiety zostało opisane przez innego dwudziestodwuletniego klienta, który mówi o koleżance ze szkoły, która uzależniła się od niego. To przynosi skojarzenia dotyczące relacji klienta z matką i wspomnienia „łagodzącej", opiekuńczej roli, jaką miał odgrywać w rodzinie triadyczno-narcystycznej.

KLIENT: Rozmawia ze mną i staram się być uprzejmy, ale zajmuje tyle mojego czasu. Nie jestem w stanie uciec. Ale trochę jej współczuję, wiesz; niezbyt ładna z niej kobieta. (*waha się*) Nie chcę zabrzmieć powierzchownie, ale... No dobra, jest gruba. Ale jest też wkurzająca.

TERAPEUTA: Poczuj swoje uczucia, kiedy ją wspominasz.

KLIENT: Niepokój, *{pauza*) Muszę być „włączony", sztuczny. Muszę tłumić swoje emocje.

TERAPEUTA: A co się dzieje, jeśli rezygnujesz z bycia „włączonym" i nie powstrzymujesz energii?

KLIENT: *(od razu, jakby znał to zbyt dobrze)* Mam poczucie porażki... coś jakby ktoś spuścił ze mnie powietrze. Brak mi energii. A potem czuję w moim gardle... płacz.

TERAPEUTA: Pozostań teraz ze swoim ciałem. Sprawdźmy, co możesz czuć, kiedy o tym myślisz.

KLIENT: *(powoli)* Mam żabę w gardle, czuję się nieswojo... bez wyrazu, pusto, *(pauza)* Czuję się zmęczony i jakbym miał się rozpłakać.

[Terapeuta przechodzi do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA: Czy jeszcze ktoś sprawiał, że czułeś ten sam „płacz/zmęczenie"?

KLIENT: *(rozwazaprzez chwilę)* Tak, moja matka, zawsze kiedy zaczynała płakać.

TERAPEUTA: Czyli kiedy? Pamiętasz konkretny czas?

KLIENT: Zawsze były na mnie nałożone jakieś niewidzialne oczekiwania, był dla mnie zawsze jakiś scenariusz, jakiś pomysł na mnie, rola, jaką miałem odegrać, plan, jaki dla mnie miała. Byłem wszystkim innym, tylko nie „mną".

TERAPEUTA: Uhm.

KLIENT: Matka mną manipulowała, żeby zagarnąć mnie dla siebie i pozbawić mnie własnego Ja. Ale kiedy starałem się być sobą, mówiła, że jestem samolubny i jej nie kocham. Gdybym się od niej odsunął, wtedy stałaby się zimna jak lód, a ja czułbym się, że nie mam żadnego oparcia - że jestem w zawieszeniu, sam.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Ale ja zawsze musiałem wracać do jej łask, więc natychmiast starałem się ją udobruchać, a potem wszystko było dobrze. Potem ona znowu się włączała i podsumowywała naszą rozmowę.

Utrwalanie „porażki"

Zadaniem terapeutycznym jest przeszkodzić w uwarunkowanej utracie energii u klienta związanej z poczuciem porażki wywołanym przez kobietę, po którym następuje u niego odruchowy impuls, by wszystko z jej powodu

przywrócić do poprzedniego stanu. Dokładniejsze badanie ujawnia, że nie chodzi w istocie o to, że on chce ją uszczęśliwić, ale raczej, że musi sprawić, żeby ona była szczęśliwa z jego powodu, żeby on mógł czuć się szczęśliwy (a w rzeczywistości pewny siebie).

Obawa, że matka się załamie

Pewien trzydziestosześciolatek przywołuje niedawną rozmowę z matką, w której opisał, jak ona go wyczerpała i „osłabiła".

TERAPEUTA: Poczuj teraz swoje ciało. Jakie masz uczucie, kiedy myślisz o tej rozmowie z nią?

KLIENT: Duszne i frustrujące, *(krótkapauza)* I... jest gniew.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: W klatce piersiowej i ramionach. Powiedziałem jej, że muszę od niej odpocząć. Może to nie było miłe, ale to wyszło z moich ust. Wydawała się zdziwiona, a potem zraniona. Tak, to ją dotknęło.

TERAPEUTA: A jakie to było uczucie?

KLIENT: *(pusty wzrok)*

TERAPEUTA: Idź teraz do swojego ciała. Co to za uczucie?

KLIENT: *(po jakimś czasie)* Wzburzenie, niepokój.

TERAPEUTA: Zostańmy przy tym.

KLIENT: *(po kilku chwilach)* Boląca kula w środku mojego żołądka. Napięcie. Bolą mnie myśli, boli mnie mózg. Jestem zdezorientowany, smutny.

TERAPEUTA: Smutny...

KLIENT: *(nagle wyrzuca z siebie)* Ona nie może znieść, kiedy jestem z nią szczery. Mam taki lęk... że ona całkowicie się załamie. Muszę ją wspierać.

TERAPEUTA: Podtrzymywać ją.

KLIENT: Przez całe życie byłem pozbawiony przyjaciół i czułem się zablokowany przez moją mamę. W towarzystwie kobiet czuję się martwy, nie czuję wolności. Kobiety sprawiają, że jestem słaby. To dlatego lubię bary [gejowskie] - tam czuję, że żyję i że jestem wolny.

Straciłem to, kim byłem

Inny młody człowiek próbuje opisywać uczucie, jakie ma, kiedy myśli o spotykaniu się z dziewczyną, która mu się podoba. Wkrótce wracają wspomnienia o „poczuciu przywiązania do pustki i smutku".

KLIENT: Ale ja się waham, czy do niej zadzwonić.
TERAPEUTA: Pozostań z „waham się". Co się za tym kryje?
KLIENT: Dyskomfort.
TERAPEUTA: Jakie to uczucie?
KLIENT: Napięcia, powstrzymywania...
TERAPEUTA: Gdzie?
KLIENT: W klatce piersiowej. (*dotyka środkowego obszaru klatki piersiowej)*
TERAPEUTA: Pozostań z tym; uczucie ucisku, powstrzymywania w twojej klatce.
KLIENT: To pustka... zagubienie...
TERAPEUTA: Cały czas w klatce piersiowej?
KLIENT: Tak. Jakbym był zagubiony w bezmiarze.
TERAPEUTA: Dobrze... pozostań z tym. Zajmuj się tym nadal i ubierz to w słowa.
KLIENT: Ciemność. Kosmos. Ogromna otchłań.
TERAPEUTA: Czarna, ogromna otchłań...
KLIENT: W środku jest dziura. Jestem w niej zagubiony.
TERAPEUTA: *(powoli potakuje)*
KLIENT: Pustka, *{myśli przez kilka chwil)* Jak ciemność, która jest za gwiazdami, *(zaczynapłakać cicho)* Gdzieś zagubiłem tę osobę, którą byłem.
TERAPEUTA: Tak...
KLIENT: Czuję się porzucony, odłączony, *(powoli, delikatnie)* Czuję się po prostu przywiązany do tej pustki i smutku. *Nie mogę uciec.*

Relacje z kobietami z pozycji asertywnej

Pewien mężczyzna, który w końcu odniósł sukces w nawiązywaniu relacji z kobietą z pozycji asertywnej, wyjaśnił to tak:

> Moim zadaniem jest pozostać sobą, kiedy jestem z nią. Tajemnica polega na tym, że tak naprawdę nie chodzi o nią; ona nie odbiera mi władzy. Ja oddaję jej moją władzę.
>
> W rzeczywistości ona tej władzy nie chce - chce mężczyzny, który jest męski, pewny siebie i godny zaufania.

Podsumowując, kiedy dochodzi do konfliktu z kobietą, zadaniem klienta, najprościej mówiąc, jest:

- Świadomie rozpoznać, a następnie wytrzymać dyskomfort wywołany przez jej dezaprobatę

- Rozpoznać swoje własne znaczące potrzeby kryjące się pod dyskomfortem odczuwanym w ciele
- Skutecznie wyrazić kobiecie swoje potrzeby
- Negocjować swoje potrzeby w dorosły sposób
- Pozostać skupionym na negocjacjach (tj. pomyślnie doprowadzić do wzajemnego dostrojenia), póki klient nie odczuje, że dokonała się ucieleśniona zmiana w powrocie do postawy asertywnej.

Dobry chłopczyk *versus* prawdziwe Ja płciowe

Trzydziestosiedmioletni bankier ze Środkowego Zachodu wyraża intensywne, sprzeczne uczucia związane z matką. Odwiedza ją regularnie, ponieważ jej życie dobiega końca. Kolejne spotkanie z matką wywołało starcie pomiędzy dobrym chłopczykiem i prawdziwym Ja, co prowadzi do pracy z żalem.

KLIENT: Oddałem się całkowicie masturbacji, było tego chyba z osiem razy w ciągu trzech dni. W ostatni weekend w jej domu. Wiedziałem, że byłem Dobrym Chłopczykiem, który zachowuje się jak Zły Chłopczyk.

TERAPEUTA: Co się dzieje?

KLIENT: Mama niewiele je i bardzo mało pije, więc to długo nie potrwa, ale nie poddaje się. Nie piszę dziennika, poza momentami tuż przed albo tuż po sesji. Przebywanie z nią wykańcza mnie. To jakbym robił sobie przerwę od konfliktu, od zmagania. Poddałem się i pozwoliłem, żeby Dobry Chłopczyk powodował mną cały dzień. Potem pozbierałem się i powiedziałem: *To głupie* i od tamtego momentu byłem świadomy tego, że pracuję nad tym, żeby pozostać w moim prawdziwym Ja, ale to nie było proste.

TERAPEUTA: Uhm.

KLIENT: Odczuwam presję, kiedy jeżdżę w tę i z powrotem, żeby być z Mamą. To jest coś, co chcę robić, więc nie żałuję, ale to też coś, czego nie chcę robić, ponieważ tak bardzo zakłóca moje życie. W tym tygodniu ciągle jeszcze wahałem się pomiędzy Dobrym Chłopczykiem i Prawdziwym Ja. Ona tak szybko zachorowała i znowu pojawiły się pragnienia, żeby się nią zajmować

i żeby ją zadowolić. Muszę odciąć się od niej emocjonalnie i oddać ją w Boże ręce. Sądzę, że to robię, a potem zaczynam rozumieć, że za nią tęsknię, tęsknię nawet za moją dawną rolą w jej życiu, choć wiem, że już tego nie chcę. To uczucie samotności, bycia niekochanym i nieadekwatnym. To gniew wobec niej, do taty, do siebie samego, do Boga, za tę niekompletną męskość.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Czuję smutek nad sobą, mimo że przez ostatnie miesiące kawałki tych uczuć uwolniły się i mogłem je poczuć i wyrazić, ale wiem, że jest tego więcej. Kiedy nie piszę dziennika, pozostają zablokowane głęboko we mnie. Mechanizmy obronne, jakie tworzyłem przez całe swoje życie, pozostają we mnie, nawet jeśli nie chcę, żeby tak było. Tak to właśnie wygląda.

[Terapeuta zachęca klienta do rozpoznania swoich konfliktów.]

TERAPEUTA: Jak streściłbyś problem, wobec którego stajesz w tej chwili?

KLIENT: Nie czuję się tak silny i pewny siebie, jak się czułem na wiele tygodni, zanim jej choroba stała się tak poważna. Czasami czuję się pewny siebie, ale konflikt pomiędzy tymi dwoma Ja jest teraz na pierwszym planie. To jak zawody w przeciąganiu liny.

TERAPEUTA: Tak...

KLIENT: Teraz to wygląda tak, jakby prawdziwe Ja było przyciągane do linii rozgraniczającej, a czasami poza nią, jak w przeciąganiu liny. Zwycięża Dobry Chłopczyk, potem znowu przeważa Prawdziwe Ja i ciągnie Dobrego Chłopczyka w drugą stronę, i to tak wygląda: do przodu i do tyłu.

TERAPEUTA: *(ponownie zwraca uwagę klienta na konflikt)* Tak. Zatem konflikt... jak możemy to wyrazić słowami? Czy powiedziałbyś, że konflikt próbuje pozostać w prawdziwym Ja, gdyż nadal na pewnym poziomie chcesz być dobrym chłopczykiem mamusi?

KLIENT: Tak, wydaje mi się, że to dobry sposób na wyrażenie tego.

TERAPEUTA: Przyciągają cię aż do samej linii?

KLIENT: Tak, a czasami za nią. Jestem niecierpliwy, chcę, żeby już odeszła, ale jednocześnie nie chcę jej nigdy stracić, ale wiem, że odejdzie; to się stanie. To konflikt.

TERAPEUTA: Bezwzględnie. Niecierpliwisz się, kiedy odejdzie, ale chcesz, żeby została.

KLIENT: Tak. Nie jest to przyjemny stan. To tak, jakby mój postęp był powstrzymywany. Muszę robić, co w mojej mocy, żeby zatrzymać Prawdziwe Ja na miejscu kierowcy. Nie jestem pewien, jakiego rodzaju opór występuje w tym momencie, z wyjątkiem tych starych wzorców zachowania.

TERAPEUTA: Chcesz spróbować nad nimi popracować, dzisiaj, kiedy masz na to szansę?

KLIENT: Tak, ale nie wiem, od czego zacząć.

TERAPEUTA: Zacznijmy od odczytania tego, co w tym momencie czujesz. Co teraz czujesz, kiedy dzielisz się ze mną tym konfliktem?

KLIENT: Czuję coś pozytywnego - jestem w stanie to wyrazić i słyszę, jak to mówię i sprawiam, że to ma sens. To jakbym sam się na to wystawiał.

TERAPEUTA: Czujesz w środku coś pozytywnego.

KLIENT: Tak. Zachętę. Ale wiem, że to nie jest uczucie, z którym chcę się zaprzyjaźnić. To musi być poczucie samotności, gniewu albo smutku.

TERAPEUTA: Nie uprzedzajmy tego, co masz czuć. Wróć do „pozytywny, zachęcony".

KLIENT: *(zamyka oczy)* Próbuję nawiązać kontakt ze swoim ciałem.

TERAPEUTA: W porządku.

KLIENT: *(pauza)* Burczy mi w brzuchu.

TERAPEUTA: Spróbujmy zobaczyć, co się za tym kryje.

KLIENT: Niepokój...

TERAPEUTA: A co jeśli spróbowałbyś przebić się przez to, przejść ponad to?

KLIENT: To gniew.

TERAPEUTA: To gniew.

KLIENT: Kiedy tylko powiedziałeś, żeby przejść ponad to, wziąłem głęboki oddech i mięśnie mojej twarzy rozluźniły się, a potem stężały - jak w momencie silnej, zdecydowanej złości.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Czy to ma sens?

TERAPEUTA: Czujesz to na twarzy?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Jasne. Mięśnie są nieruchome. Jasne. Więc jest gniew. Zaczynasz czuć gniew, odczuwać go na twarzy. Czy czujesz go jeszcze gdzieś?

KLIENT: W pięściach.

TERAPEUTA: Uhm.

KLIENT: W ramionach, wszystkie moje mięśnie są jakby gotowe do ataku albo obrony. Nawet burczenie w brzuchu stało się ciche, jakby mówiło: „Teraz nie ma na to czasu, są ważniejsze rzeczy do roboty".

TERAPEUTA: A ty jesteś gotów do ataku albo obrony?

KLIENT: Uhm.

TERAPEUTA: Pozostań przez chwilę ze swoim gniewem. Jest teraz w tobie. Czujesz go w całym swoim ciele. Jesteś rozgniewany.

KLIENT: *(icisza)*

TERAPEUTA: Co się dzieje z gniewem, jaki odczuwasz w ciele, kiedy się na nim skupiamy?

KLIENT: Towarzyszy mu poczucie siły. Mogę odczuwać mój gniew i być z nim… czuję się silny.

TERAPEUTA: Aha. Odczuwasz teraz siłę. Co w twoim ciele odczuwasz jako siłę?

KLIENT: Cóż, nie czuję się przygnieciony. Czuję, że mam energię, żeby skakać. Nie jestem świadomy bólu w jakimkolwiek miejscu. Jestem świadomy kontrolowanej elastyczności w mięśniach.

TERAPEUTA: Aha. Masz to uczucie siły, kiedy nawiązujesz kontakt ze swoim gniewem. A teraz czujesz siłę?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Poczuj ją, siłę i gniew.

KLIENT: Ale zapytuję sam siebie, czego ten gniew dotyczy. Do kogo jest skierowany i wydaje się logiczne, że powinien być skierowany do Mamy, ale to nie to; to bardziej jakbym był zły na siebie za to, że nie jestem silniejszy w tym przeciąganiu liny pomiędzy Dobrym Chłopczykiem a Prawdziwym Ja i za to, że pozwalałem emocjom, by mną powodowały w ostatnim tygodniu.

TERAPEUTA: Zatem gniew, przynajmniej w tej chwili, jest zwrócony ku tobie.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Tego właśnie doświadczasz: gniewu do siebie samego.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Jesteś naprawdę dobry w zwracaniu gniewu do samego siebie, ale pomyśl, że bylibyśmy bardziej produktywni, gdybyśmy rozejrzeli się i sprawdzili, czy ten gniew jest zwrócony jeszcze do kogoś. Powiedziałeś, że nie chodzi o Mamę. Powiedziałeś, że to byłoby logiczne, ale że nie chodzi o nią.

KLIENT: No... nie. Jestem na nią zły. Jestem zły na nią, że wyciąga mnie z gry, że porzuca rolę matki. Jestem na nią zły za to, że mnie porzuca.

TERAPEUTA: Porzuca cię?

KLIENT: Wciąż muszę przypominać sobie, że to o nią chodzi; to jej życie. Nie chodzi o mnie; nie chodzi o to, że ona mnie teraz zostawia.

TERAPEUTA: Tak. Czujesz się na nią zły, ponieważ zostawia cię, porzuca cię.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Przez to, że umiera.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Co więcej: przez sposób, w jaki umiera. Ze teraz jest tak mało „obecna" i nie mogę z nią rozmawiać.

TERAPEUTA: Uhm. Tak. Jest żywa, ale nie można z nią rozmawiać.

KLIENT: No cóż, mogę mówić, ale ona nie będzie odpowiadać.

TERAPEUTA: Ale może jest coś, co chciałbyś powiedzieć, a nie możesz powiedzieć. Czy jest coś, co chcesz od niej usłyszeć?

KLIENT: *(przerywa)* Wiem, co chcę od niej usłyszeć. Chcę, żeby powiedziała, że jest jej przykro. Chcę, żeby mnie przeprosiła za przykucie mnie do roli „dobrego, grzecznego chłopczyka". Chcę, żeby powiedziała, że rozumie i bierze odpowiedzialność za stworzenie dla mnie tej roli „dobrego chłopczyka" i popychanie mnie w jej kierunku, za wycieranie nią mojej twarzy, za przykucie mnie do niej na całe moje życie, *[uśmiecha się lekko)* Gniewne słowa, nieprawdaż?

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Tak. Słyszę, że mówisz, że chcesz to wreszcie załatwić, że ona weźmie odpowiedzialność, a ty usłyszysz, że ona to mówi.

KLIENT: Chcę usłyszeć, jak ona mówi to teraz, kiedy jeszcze żyje i wiem, że to niemożliwe.

TERAPEUTA: Więc jak się czujesz, kiedy to mówisz?

KLIENT: Zły.

TERAPEUTA: Odczuwasz gniew.

KLIENT: Ona jest w tym stanie zidiocenia, znarkotyzowania, to jakby metafora tego, jaka była dla mnie przez całe swoje życie - całkowicie nieświadoma tego, co mi zrobiła.

TERAPEUTA: *(pauza)* Nieświadoma tego, co zrobiła. A ty możesz czuć ten gniew, prawda?

KLIENT: Tak, mogę.

TERAPEUTA: Chcesz ostatniej szansy na rozmowę, ostatniej okazji, żeby Mama przyznała: „Schrzaniłam".

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Tak. *(pauza)* A to się nie stanie.

KLIENT: Nie.

TERAPEUTA: Nie w jej narkotycznym stanie; już za późno. Zostańmy z tym. Jak to odbierasz: wiesz, że to się nie stanie, a tego chcesz? Powiedz mi, jak to odbierasz w tej chwili, kiedy wiesz, że to się nie stanie?

KLIENT: Jak ja to mogę opisać? Jakie to dla mnie jest?

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Pozostawanie z tym po prostu boli.

TERAPEUTA: Uhm. Chcesz uciec od bólu wywołanego świadomością, że to się nie wydarzy.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Zgadza się.

KLIENT: Prawda.

TERAPEUTA: Tak. Mimo to spróbujmy z tym pozostać. Spróbujmy zostać z tym bólem, nie zamykać się, nie uciekać od tego... to po prostu tak jest, prawda?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: TO tak właśnie jest.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Nie będzie inaczej. Pozostań ze swoim gniewem, powiedz mi, co czujesz i czego doświadczasz.

KLIENT: Szczęki mi się zaciskają, zęby wywierają nacisk na siebie. Przychodzi mi do głowy słowo *rozgoryczenie.* Czuję się rozgoryczony.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Czuję się rozgoryczony, bo to jest gorzkie. Chcę to wypluć, bo źle smakuje.

TERAPEUTA: Tak, tak naprawdę jest. To źle, gorzko smakuje. Pozostawia w twoich ustach gorzki smak. Spróbuj z tym pozostać, z tym, jak jest, to rzeczywistość: masz w sobie gniew i gorycz. Możesz zasmakować goryczy.

KLIENT: Wyobrażam sobie, że z nią rozmawiam i w tym samym czasie próbuję się z tego wywinąć. To konflikt pomiędzy Prawdziwym Ja i Dobrym Chłopczykiem. Prawdziwe Ja mówi mi: „Jak ona śmiała ci to zrobić!", a Dobry Chłopczyk mówi: „Wyluzuj, ona umiera! Czego ty od niej chcesz?".

TERAPEUTA: Tak. Ale czego ty od niej chcesz?

KLIENT: Chcę, żeby powiedziała: „Przykro mi". *Chcę, zeby przeprosiła.*

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: *Chcę, zeby uznała swoją rolę...* czuję, jak łzy napływają mi do oczu. Chcę, żeby odczuwała ból, jaki ja czuję.

TERAPEUTA: Aha...

KLIENT: Chcę, żeby była ze mną w tym bólu - to będzie oznaczać, że mnie kocha.

TERAPEUTA: Aha.

KLIENT: TO tak jakby to, co czuła do mnie przez całe swoje życie, nie było do końca miłością... to była miłość moim kosztem. Miłość zaspokajała jej potrzeby - była dla niej. *To była miłość na jej warunkach.* Dobry Chłopczyk mówi: „Mówisz o Mamie, co ty opowiadasz?". A Prawdziwe Ja mówi: „Muszę stanąć wobec faktów. Lepiej się nie wycofuj, chłopie, ponieważ to jest prawda".

TERAPEUTA: TO jest prawda.

KLIENT: Uczucia nie biorą się znikąd, są w twoim wnętrzu.

TERAPEUTA: Tak, są prawdziwe.

KLIENT: Ciężko pomyśleć, że ona nie znała mnie naprawdę. Trudno mieć tę myśl. Trudno... dlatego wciąż chcę to złagodzić. Kochała mnie najlepiej, jak mogła, w jedyny sposób, w jaki mogła, ale to nadal boli, ponieważ

nie działo się to tak, jak tego potrzebowałem. Gdyby tylko ona mogła dostrzec, jak bardzo potrzebowałem być kochany!

TERAPEUTA: To boli, prawda?

KLIENT: Bardzo.

TERAPEUTA: Powiedz mi, gdzie odczuwasz ten ból, gdzie cię boli.

KLIENT: W sercu. Dokładnie w moim wnętrzu.

TERAPEUTA: Masz ból w sercu.

KLIENT: To nie ja jestem niedorzeczny, to moja Mama. To nie ja jestem nieadekwatny, to Mama. *{głęboki szloch)*

TERAPEUTA: Tak.

[Klient nadal wydaje z siebie długi, głęboki szloch, ale po kilku chwilach odzyskuje panowanie nad sobą.]

TERAPEUTA: „To nie ja, to Mama."

KLIENT: *(cicho płacze)*

TERAPEUTA: Co się dzieje?

KLIENT: To boli.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: W moim gardle, to guz.

TERAPEUTA: Tak. *(pauza)* Dokładnie tam, w twoim gardle, czujesz teraz coś.

KLIENT: To rozwala całe moje wyobrażenie o tym, jak wzrastałem i o miłości, jaką-jak mi się wydawało - otrzymywałem. To rozbija ten obraz.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Nie chcę w to uwierzyć. Prawda jest trudna.

TERAPEUTA: To trudne i bolesne w twoim sercu, dokładnie w centrum tego, kim jesteś. Tak. *(pauza)* Zgódźmy się przez chwilę z tą bolesną rzeczywistością, dobrze?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: *(bardzo delikatnie, ze współczuciem)* Jestem tutaj z tobą i jestem z tobą w bólu, jaki odczuwasz. Chcę po prostu zostać tu z tobą i być z tobą w tej chwili.

KLIENT: Dziękuję...

TERAPEUTA: Nie potrafię sobie wyobrazić, jakie to dla ciebie ciężkie. *(pauza)*

KLIENT: Ja ją nadal kocham.

TERAPEUTA: Kochasz ją, jasne. Oczywiście, że tak.

KLIENT: Tak bardzo chcę nawiązać z nią kontakt na dorosłym poziomie.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Chcę tak bardzo jej przebaczyć, ale nie mogę tego zrobić, póki o to nie poprosi.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: W innym razie będę znowu tylko tym dobrym chłopczykiem.

TERAPEUTA: Tak, zgadza się. To dokładnie to. Nie chcesz już grać w tę grę, chcesz pozostać w sile swojej męskości, kiedy się do niej odnosisz. Chcesz być tym, kim naprawdę jesteś.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: I zaoferować jej prawdziwe, rzeczywiste przebaczenie, kiedy nadejdzie czas. *(pauza)* Jak się teraz masz?

KLIENT: To nadal boli, ale to w porządku. Nie czuję, jakbym miał to przerwać albo od tego uciekać. Czuję, że to w porządku, że z tym jestem.

TERAPEUTA: Czujesz, że to w porządku, że odczuwasz ten ból.

KLIENT: Czuję w tym pewien spokój.

TERAPEUTA: Tak, czujesz spokój pomimo bólu.

KLIENT: Nadal czuję gniew do tej całej sytuacji.

TERAPEUTA: Tak, ale to jest w porządku, ponieważ pozostawanie w kontakcie z twoim gniewem jest naprawdę potrzebne, dlatego że uczucie jest prawdziwe, autentyczne, prawda?

KLIENT: Tak.

[Terapeuta przechodzi do transformacji znaczenia.]

TERAPEUTA: Spróbujmy zebrać te informacje, dobrze? W tych kilku minutach, które nam pozostały. Rozpoczęliśmy sesję od tego, że powiedziałeś, że miałeś maraton samogwałtu, czy jakkolwiek to nazwałeś. Jak to teraz rozumiesz?

KLIENT: Tak naprawdę to był gniew, związany z tym, co się dzieje i z tym, że nie jestem w stanie z nią o tym rozmawiać.

TERAPEUTA: Byłeś w stanie odczuć żal w tym miejscu, czułeś ból w sercu, ból i rozczarowanie i smutek, że już inaczej nie będzie, ale potem byłeś w stanie pogodzić się z bólem i gniewem.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Odbieram to jako prawdziwą męskość.

TERAPEUTA: Odbierasz to jako prawdziwą męskość. To *jest* prawdziwa męskość.

KLIENT: Tak, mam wrażenie, że to naprawdę silne. „Silny nawet w słabości"... silny w moim rozbiciu emocjonalnym.

TERAPEUTA: Właśnie tak.

KLIENT: Pozwalam sobie po prostu „być" z moimi emocjami, a one są prawdziwe i szczere.

TERAPEUTA: Uhm, a w tym jest siła. Byłeś w stanie wejść w swoją słabość i dzięki temu, że stawiłeś jej czoła, zyskałeś siłę.

KLIENT: Tak. Dokładnie tak było.

TERAPEUTA: Nasz czas dobiega końca. Jak odbierasz naszą dzisiejszą sesję?

KLIENT: Jestem wdzięczny. Potrzebowałem tego przez cały tydzień i na pewnym poziomie tego doświadczałem, ale nie wiedziałem, jak zyskać do tego dostęp.

TERAPEUTA: Tak. Naprawdę walczyłeś, żeby pozostać z prawdą w czasie tej sesji.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: I czułeś to zgorzknienie i niedobry smak w ustach.

KLIENT: Byłem dziś zdeterminowany, żeby to zrobić. Czuję, jakbym wrócił z powrotem na siodło.

TERAPEUTA: Dobrze. Czułem się tak wyjątkowo, kiedy z tobą byłem i przepracowywaliśmy to razem. Tak ciężko pracowałeś.

KLIENT: Dziękuję.

TERAPEUTA: Pozostań z tym.

CZĘŚĆ TRZECIA

Praca z żalem

ROZDZIAŁ 19

Rola pracy z żalem w terapii reparatywnej

Lepszy jest smutek niż śmiech,
bo przy smutnym obliczu serce jest dobre.
Serce mędrców jest w domu żałoby
a serce głupców w domu wesela.
Koh 7:3-4

Po wielu latach zacząłem widzieć, że wielu moich klientów-homoseksualistów pielęgnuje ukrytą pustkę i rozpacz. Dawno temu pewien żonaty mężczyzna, w czasie emocjonalnych katuszy, wyznał, że jego kompulsywne kontakty seksualne były motywowane czymś „pustym, ciemnym i nieukojonym - bolesnym, samotnym i rozpaczliwym miejscem w środku".

Zranienie jądra tożsamości: to „wydrążone, puste miejsce wewnątrz mnie"

Jego doświadczenie okazało się zadziwiająco typowe. Wielu innych mężczyzn przyznało, że czują potrzebę poszukiwania nieznajomych osób, które wypełnią tę samą ciemną, wewnętrzną próżnię.

Inny mężczyzna powiedział coś podobnego, co zwróciło moją uwagę, choć minęło trochę czasu, zanim w pełni pojąłem, co chciał przekazać. Jego żona, kiedy dowiedziała się o jego kontaktach homoseksualnych, doprowadziła do konfrontacji. Ten mężczyzna powiedział mi, że nienawidzi swoich romansów gejowskich; kochał żonę i pozostawał lojalny względem rodziny. Ale wspomniał przelotnie o czarnej dziurze - głębokiej pustce, która - jak podejrzewał - nie dotyczyła seksu i znalezienia kochanka, ale wypełnienia „wolnego miejsca", które nigdy nie może być zapełnione. Ten mężczyzna doświadczył głębokiego braku rodzicielskiego dostrojenia.

Od tego czasu badałem głębiej wymiar „głębokiego żalu" związany z homoseksualizmem.

Moje wcześniejsze zrozumienie homoseksualizmu zakładało, że jest on symboliczną próbą naprawy deficytu płci (Nicolosi, 1991), ale teraz widzę, że to było coś więcej: na najgłębszym poziomie jest to *obrona przeciwko dotkliwemu bólowi utraty przywiązania.* Wyniki u mężczyzn, którym doradzałem, zapewniają dodatkowe potwierdzenie tej tezy.

Poniższe słowa dobrze oddają doświadczenie wielu mężczyzn: *W moim wnętrzu jest wydrążone, puste miejsce. Wypełnia się demonami.*

W poniższym protokole pewien mężczyzna opisuje to samo puste miejsce:

KLIENT: Jest we mnie pustka, dokładnie w moim wnętrzu. Ma czarny kolor. Wiąże się ze smutkiem i beznadzieją, i jest czymś, czym trzeba gardzić. *Ten czarny środek to ja...* zawsze wiedziałem, że on tam jest i od czasu do czasu rzucam mu przelotne spojrzenie, ale teraz patrzę prosto na niego.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* A ja jestem z tobą, kiedy na niego patrzysz. Patrzymy na to wspólnie.

KLIENT: *(łapie oddech)* To coś, czego bym nie chciał pokazywać innym ludziom... Tak bardzo się starałem, żeby to zakryć. Chcę, żeby ludzie mnie lubili i postrzegali jako dobrego.

TERAPEUTA: Tak jakby ten czarny środek sprawiał, że jesteś zły?

KLIENT: *(potakuje ze smutkiem)*

TERAPEUTA: Czarny środek jest czymś, co masz w środku, ale *ty nim nie jesteś.*

KLIENT: *(patrzy bez wyrazu)*

TERAPEUTA: Nie tylko *nie* jest to twoja tożsamość, ale coś, co dostało się do twojego wnętrza... to ciebie nie definiuje.

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: Tak. To tam jest.

[Między nimi zapada długa cisza.]

TERAPEUTA: Patrzymy teraz na to razem.

KLIENT: *(cicho płacze)*

TERAPEUTA: Widzimy to razem.

KLIENT: *(długa pauza, potem prostuje się na krześle)* Czuję się lepiej; mogę komuś pokazać moją czarność.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: (*miękko*) Czuję się spokojniejszy. Nie jestem już jakby w takiej rozterce.

TERAPEUTA: Tak...

KLIENT: *{myśliprzez chwilę, potem mówi łagodnie*) Czy sądzisz, że inni ludzie też mają ten czarny środek? Czy oni też go zakrywają?

TERAPEUTA: *(potakuje*) Tak, w różnym stopniu.

KLIENT: *{jakby nagle się budził)* Czuję teraz jasność w głowie. Nie jestem tak zdezorientowany.

TERAPEUTA: *(kiwa głową)*

[Znowu zapada długa cisza.]

KLIENT: *(kolejnapauza, potem mówi zdecydowanie)* Wstyd związany z czarnym środkiem oddzielał mnie od ludzi.

TERAPEUTA: Trzymał cię w ukryciu.

KLIENT: *(zdziwionym tonem)* Czuję teraz, że bardziej kocham, że mam dla innych więcej miłości.

TERAPEUTA: Tak. Kiedy znika wstyd, nagle pojawia się połączenie.

Wstyd prowadzi do pracy z żalem

Praca z żalem dotyka bolesnego, pełnego rozpaczy miejsca, do którego my, terapeuci, musimy od czasu do czasu zawrócić naszych klientów. Jeśli osoba doświadczyła zranienia jądra tożsamości, ponowne doświadczanie utraty przywiązania, która to wywołała, jest tak dalece rozstrajające, że daje poczucie *śmierci*; jest emocjonalnie dręczące i wypalające fizycznie.

W najwcześniejszej fazie pracy z żalem klient jest zaskoczony zasięgiem i głębią swoich uczuć. Nie jest niczym dziwnym słyszeć, jak mówi coś w rodzaju: „Nie chce mi się wierzyć, że było we mnie tyle smutku". Smutek może przelewać się na jego życie codzienne. Bardzo często się zdarza, że klient mówi o spontanicznym płaczu w ciągu tygodnia, płaczu „bez powodu". Mimo to korzyści są znaczące. Pewien mężczyzna wyjaśniał:

> Praca z żalem pozwala mi na generowanie prawdziwego, głębokiego smutku, na odczuwanie zranienia i porzucenia, całej samotności, jakiej nie byłem w stanie odkryć, kiedy byłem dzieckiem. Często bywałem bardzo smutny; czułem się sam w środku wielkiej rodziny i wierzyłem, że nie miałem żadnego prawa do wyrażania moich prawdziwych uczuć smutku, kiedy czułem się zraniony.
>
> Przekaz rodzinny wydawał się mówić, że nie mam prawa głosu i żebym nawet nie próbował się odzywać, bo moje uczucia będą zdyskredytowane.

Podczas pracy z żalem jestem w stanie na nowo przeżyć ten ból i doświadczyć go w bezpiecznym środowisku, nie zagrzebywać go, nie zaprzeczać, że jest i się go bać. Stopniowo zaczynam to teraz przepracowywać w zdrowy sposób. Wiem teraz, że ból jest po to, żeby go czuć, nie chować.

A kiedy czuję ból, wówczas potrzeba, by używać homoseksualizmu do zakrywania go, jest dużo mniejsza.

Przepracowywanie traumy porzucenia-unicestwienia

Z punktu widzenia celu terapii reparatywnej, którym jest rozwiązanie problemu deficytu płciowości, zasadniczą sprawą jest przepracowanie tego, jak klient spostrzega porzucenie przez rodziców: traumy unicestwienia-porzucenia, która wywołała uszkodzenie jądra tożsamości.

Mogło zacząć się ono od niepewnego przywiązania do matki. Jest odczuwane głęboko również wtedy, kiedy zabiegi chłopca, by zyskać miłość ojca i spełnić męską ambicję, spotykają się z brakiem wsparcia ze strony ojca. Za każdym razem, kiedy występuje niepowodzenie w rozwijaniu więzi przywiązania z rodzicami, dana osoba musi zająć się wstydem związanym z tym, że nie czuła się prawdziwie poznana i w pełni kochana przez jednego bądź oboje rodziców.

Kiedy chłopiec, który doświadczył tej straty, staje się mężczyzną, musi uznać i opłakać tę stratę. Rozwiązanie kwestii żalu wymaga uwolnienia wspomnień zatrzymanych w ciele i następnie opłakania straty.

Uczenie się życia w autentyczności. Literatura na temat psychologii żałoby opisuje patologiczne konsekwencje niezakończonego opłakiwania straty: nieustanny lęk przed bliskością emocjonalną i ograniczoną zdolność do prawdziwej intymności. To defensywne unikanie prawdziwych emocji, które służy obronie przed wewnętrzną raną narcystyczną, widzimy w postawie wstydu (wcześniej nazywanej „obronnym dystansem"), która jest tak symptomatyczna dla mężczyzn z SSA, którzy do nas przychodzą.

Utrata przywiązania zagraża przetrwaniu. Naukowcy badający przywiązanie, a zwłaszcza John Bowlby, wyjaśniają proces niemowlęcego przywiązania jako zakorzeniony w pierwotnym popędzie, który, kiedy jest udaremniony, pozostawia poczucie straty prawie równe śmierci.

Ludzkie potrzeby przywiązania są zakorzenione w elementarnym popędzie przetrwania. Zatem mężczyzna, który cierpi z powodu utraty przywiązania, będzie jej doświadczał na nowo jako coś, co jest podobne do wpadania w przepaść bez dna - czyli umierania.

Terapeuta doświadczy naturalnie znaczącego oporu, kiedy będzie próbował zająć się nierozwiązaną kwestią straty. Kiedy będzie widział, jak klient z trudem przedziera się przez doświadczenie podobne do śmierci, może to

wywołać jego własny dyskomfort związany z żalem i być może wymagać, by stanął wobec własnego utrzymującego się poczucia straty. Co więcej, musi być gotów wracać z klientem wciąż na nowo, tak często, jak to konieczne, do tego samego miejsca głębokiego dyskomfortu. Co za tym idzie, praca z żalem nie powinna nigdy być podejmowana, dopóki nie zachodzi pozytywne przeniesienie wystarczające, by przeciwstawić się utrwalonym mechanizmom obronnym.

Mimo to, kiedy wykonujemy tę bolesną pracę w terapii reparatywnej, widzimy głębokie, trwałe zyski terapeutyczne. Im bardziej klient jest w stanie penetrować utratę przywiązania i rozwiązywać problemy z nią związane, tym mniej odczuwa potrzebę zachowania homoseksualnego. Proces ten przebiega następująco:

Zadanie 1. Zaakceptowanie rzeczywistości straty - stanięcie z nią twarzą w twarz.

Zadanie 2. Uznanie jej znaczenia, aby skonfrontować jej ważność z odczuciem emocjonalnego wpływu straty, przy jednoczesnym pozostawaniu w kontakcie z terapeutą.

Zadanie 3. Przyznanie przed samym sobą, ze strata jest nieodwracalna i zaakceptowanie rzeczywistości, w takim sensie, ze nie ma powrotu i nie da się jej „ odkręcić".

Definicja patologicznego żalu

Termin *praca z żalem* został ukuty przez Freuda (1917/1953) [komentarz wydawcy: W 1917 roku wydane zostało Mourning and Melancholia Z. Freuda, a od 1956 do 1974, już po jego śmierci - wszystkie 23 tomy jego dzieł]. Począwszy od swych najwcześniejszych prac, Freud zakładał, że proces ten powinien wiązać się z pomaganiem klientowi w porzucaniu mechanizmów obronnych, by mógł stawić czoła głębokiej stracie. Powiedział, że to musi wiązać się z „dekateksją libido" z reprezentacji mentalnej utraconego przywiązania i kiedy to kończy się sukcesem, libido zostaje odzyskane dzięki nawrotowi kateksji do nowego, zdrowego przywiązania.

Freud zauważył jednak, że sukces może być uniemożliwiony przez trwanie w sprzecznych uczuciach względem kochanej osoby - to znaczy wówczas, gdy gniew pozostaje niewyrażony i w efekcie zwraca się z powrotem przeciwko Ja.

Najwcześniejsze sformułowania Freuda dotyczące żalu pozostają głównymi zagadnieniami terapii reparacyjnej w takim sensie, że homoseksualizm i związane z nim objawy są postrzegane jako mechanizm obronny przeciwko utratom przywiązania poniesionym w dzieciństwie, często w rodzinie triadyczno-narcys tycznej.

Żal jest naturalnym stanem dla człowieka, i powinien on mieć nie tylko początek, ale też koniec. Występuje wiele osobniczych zmienności w tym procesie emocjonalnym; nie ma dwóch osób, które przeżywałyby żal w taki sam sposób. Niektórzy ludzie pozostają w pułapce intensywnej, przedłużającej się reakcji na utratę emocjonalnie ważnych osób. Inni z kolei odczuwają niewielką potrzebę ciągłego wracania do straty. Ale póki problem gniewu nie zostanie rozwiązany, wszelkie drogi emocjonalne będą prowadziły człowieka z powrotem do pierwotnej traumy porzucenia-unicestwienia[15].

Zdrowy żal jest w pełni odczuwanym, świadomym doświadczeniem, które nie wiąże się z przewlekłym cierpieniem. Natomiast żal patologiczny cechują zachowania samoponiżające, autodestrukcyjne oraz nieprzystosowawcze.

Nie dziwi zatem, że osoba z problemami homoseksualnymi ma cechy charakterystyczne dla osób, które pozostają zablokowane w żalu patologicznym: nadmierne uzależnianie samooceny od opinii innych, stany subdepresyjne, zachowania nieprzystosowawcze, myśli samobójcze, chwiejność emocjonalną, jak również trudność w utrzymaniu stałych, intymnych relacji. Niezakończony żal prowadzi również do życia w narcystycznej samoobronie (Deutsch, 1937).

Zaobserwowaliśmy, że wszystkie te symptomy występują z dużą częstotliwością wśród naszych klientów o orientacji homoseksualnej. Ostatnie badania pokazują w istocie *znacznie wyższy od średniej* wskaźnik zaburzeń psychicznych wśród wszystkich mężczyzn homoseksualnych, spostrzeganych jako grupa (Ferguson, Horwood & Beautrais, 1999; Bailey, 1999).

Zachowania samoponiżające i nieprzystosowawcze stają się zrozumiałe w świetle nierozwiązanego żalu, który stanowi podstawę pożądania wobec tej samej płci. Homoerotyzm maskuje niepokój związany z tą głęboką stratą i służy jako tymczasowe - ponieważ ostatecznie nie daje satysfakcji - oderwanie od tragedii naruszenia jądra pierwotnego przywiązania.

Zakres i stopień zachowań nieprzystosowawczych u mężczyzn-gejów są tak szerokie, że zapewniają dość zdecydowane argumenty za istnieniem wczesnego, głębokiego zranienia.

Rodzina triadyczno-narcystyczna a traumatyczna strata

Płeć psychologiczna jest zasadnicza dla struktury Ja w taki sam sposób, jak belki nośne wspierające budynek. Jak zauważyliśmy, w rodzinie o strukturze triadyczno-narcystycznej próby indywidualizacji i aktualizacji płci u chłopca nie są we właściwy sposób wspierane. Rezultaty mogą być katastrofalne w przypadku wrażliwego chłopca, u którego rówieśnicy szybko wzmocnią ukryty przekaz rodzinny, że jest w jakiś sposób niemęski i ułomny.

Chłopiec prehomoseksualny doświadcza tego przerwania przywiązania w różny sposób z każdym z rodziców. Zwykle odczuwa, że został zignorowany albo zlekceważony przez ojca i zmanipulowany/wykorzystany emocjonalnie przez matkę. Rodzice mogą kochać dziecko w ograniczony sposób, na jaki pozwalają im ich osobowości, ale ich interakcje komunikują dziecku, że na pewnym poziomie jego prawdziwe Ja nie jest akceptowane.

Kiedy dziecko, które wzrastało w rodzinie triadyczno-narcystycznej, doświadcza tej utraty przywiązania, nie może ani podzielić się z nikim napięciem, ani prawidłowo konceptualizować natury swojej straty. Dlatego jego niezaspokojone potrzeby nie ustępują, a strata pozostaje w pamięci cielesnej.

Zauważyliśmy zatem, że sekwencja rozwojowa jest następująca: (1) pierwotna utrata przywiązania, (2) wynikający z niej deficyt płciowości i (3) kompensacja za pomocą aktywności homoerotycznej.

Przyjęcie homoseksualizmu: Objaw żalu patologicznego

> Patrzę na swoje życie i naprawdę mi smutno, że tak je przeżyłem.
>
> Nie doszedłem do tego miejsca sam - inni ludzie popychali mnie w jego stronę. Ale jestem całkowicie zdeterminowany, by wydostać się stąd samodzielnie.

Homoseksualne acting out jest narcystycznym mechanizmem obronnym przeciwko prawdziwej żałobie z powodu utraty przywiązania do jednego lub obojga rodziców. (Ironicznie brzmi określenie^ [ang. wesoły] na opisanie stanu, który jest mechanizmem obronnym przeciwko głębokiemu smutkowi.) Homoseksualizm może być rozumiany przez wielu mężczyzn jako symptom chronicznego, patologicznego żalu.

Terapeuta służy jako „dobry rodzic", gdy aktywnie ocenia świadome, ponowne przeżywanie bólu. Ilekroć wracamy z klientem do jego niezakończonej żałoby, będzie doświadczał on większego uwolnienia od żalu i wstydu, które paraliżowały jego asertywność i wtłaczały go w życie przeżywane poprzez personę Ja fałszywego.

ROZDZIAŁ 20

Zbliżanie się do pierwotnego zranienia

Praca z żalem jest spotkaniem z głębokim gniewem i smutkiem z powodu niesprawiedliwej deprywacji.
- dr Martha Stark

Brian, odkąd pamiętał, chciał nawiązać relację z ojcem. Powiedział mi ostatnio o swoich próbach rozmowy z ojcem o zmaganiach z pociągiem do tej samej płci.

> W końcu z nim porozmawiałem. Kosztowało mnie to sporo nerwów, ale podzieliłem się z nim wieloma rzeczami. Usiadłem z nim i powiedziałem: „Tato, są pewne sprawy, o których chcę ci powiedzieć, przez które przechodzę".
>
> Powiedziałem mu wszystko. Opowiedziałem mu całą sytuację. Opowiedziałem o całym życiu, zranieniach, zmaganiu, terapii, o wszystkim. Słuchał mnie przez długi czas i przyjmował wszystko. A potem w końcu powiedział: „No dobrze, Brian, popatrz na dobrą stronę tego wszystkiego. Jest dużo ludzi, którzy mają gorzej niż ty". To było to, tylko tyle miał do powiedzenia.
>
> Odszedłem ogłuszony. Nie wiedziałem, co mam myśleć. Nie byłem nawet pewny, co mam czuć.

Doświadczenie Briana nie jest odosobnionym przypadkiem. Rzadko widzimy ojca, który jest w stanie odpowiedzieć konsekwentnym wsparciem emocjonalnym na potrzebę bliższej relacji u swego homoseksualnego syna. Zranienie, które doprowadziło do tego, że syn odczuwa pociąg do tej samej płci, zaczęło się od dokładnie tego rodzaju rodzicielskiego niedostrojenia.

Ale mimo że te doświadczenia były i wciąż są bolesne, zawsze zachęcam każdego z moich klientów, by wracali do bolesnych przeżyć z dzieciństwa, w których można odzyskać tłumione od dawna wspomnienia i w pełni odczuć je w teraźniejszości, w otoczeniu terapeutycznym.

Kiedy klient tak postępuje, pozwala sobie na pełne doświadczenie tych podstawowych urazów psychicznych, od których próbował się oderwać za pomocą powtarzanych, samoponiżających zachowań. Zachęca się go - delikatnie i z empatycznym wsparciem - by powrócił do pierwotnej traumy dotyczącej utraty przywiązania.

W procesie ponownego doświadczania straty klient może wejść w momenty rozdzierającego szlochu, po których następuje reorganizacja, a po niej nowe, nawet głębsze fale żalu. Celem dla klienta jest w pełni opłakać rzeczywistość straty, jednocześnie pozostając w kontakcie emocjonalnym z terapeutą. Esencją żalu klienta jest przekonanie, że: *Nie kochają mnie, ponieważ nie wzbudzam miłości.*

Wstyd jako wrota do żalu

Najlepszym momentem do wejścia w pracę z żalem jest prezentacja materiału przez klienta, który wprost bądź pośrednio mówi o wstydzie. Aby zrozumieć, jak wstyd otwiera drogę do żalu, musimy rozważyć źródła rozwojowe wstydu. W dzieciństwie chłopiec odczuwał wstyd z powodu utraty przywiązania, co skutkowało poczuciem, że nie wzbudza miłości. Odczuwał też wstyd z powodu żalu związanego ze stratą. Wstyd zatem spowodował, że żal został przerwany, stłumiony i pogrzebany pod potężną barierą mechanizmów obronnych.

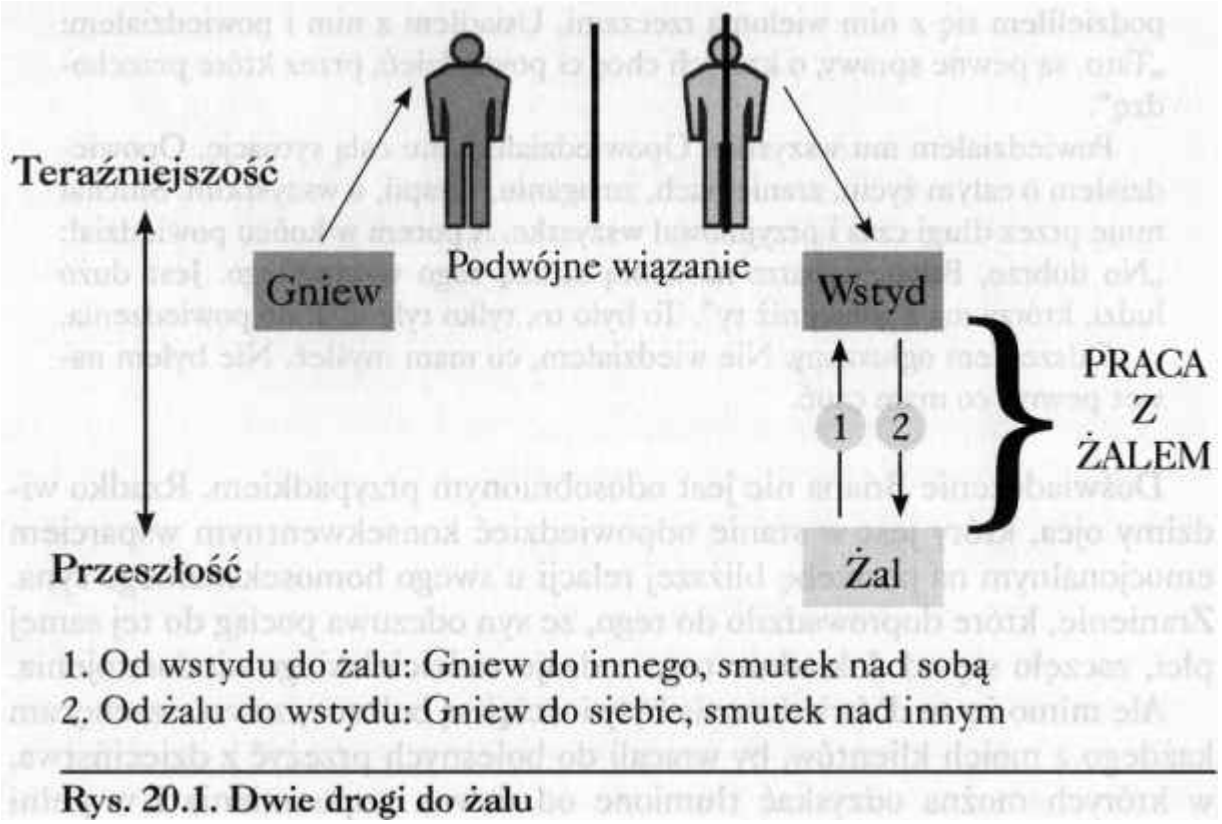

Rys. 20.1. Dwie drogi do żalu

Najlepszym początkiem pracy z żalem są sytuacje, kiedy klient prezentuje narzekania związane ze wstydem. Dyskusja na temat doświadczenia wstydu pozwala terapeucie na wejście z klientem w głębsze emocje.

Bardzo często kiedy dyskusja dotyczy wstydu, pojawią się na powierzchni także uczucia smutku i gniewu. Są to dwa wrodzone afekty, które tworzą paralelne drogi do żalu.

Praca z żalem, przejście od wstydu do żalu, jest gniewem wobec innego i smutkiem nad sobą. W tym samym czasie terapeuta zwraca uwagę na mechanizmy obronne klienta skierowane przeciwko żalowi przez to, że wraca on do swego wstydu. Dzieje się to w taki sposób, że klient odwraca kierunek i zmienia gniew do siebie w uczucie smutku z powodu innego (patrz rys. 20.1.).

Wielu klientów nauczyło się również tłumić swoje uczucia, by uniknąć denerwowania swoich matek. „Lęk przed zdenerwowaniem Matki" jest powszechnie spotykanym tematem w terapii.

Ten dwudziestosześciolatek opisuje wstydliwe doświadczenie, z którego przechodzi do żalu:

> Byłem wcześnie w miejscowym klubie, więc stałem przy barze i czekałem na znajomych. Zauważyłem jednego faceta i pomyślałem: *Rany, jaki on przystojny*. Wydawał się pewny siebie, był ubrany z nonszalancką elegancją, jakby nie był świadomy tego, jak dobrze wygląda, zrelaksowany i odprężony, kiedy stał przy barze z dziewczyną. Byli z inną parą, która zachowywała się jak oni. Śmiali się i rozmawiali ze swoimi znajomymi. A ja na nich patrzę, zwłaszcza na niego i stoję tam sam.
>
> Upokorzyło mnie to, że zauważył, że na niego patrzyłem i popatrzył na mnie, jakby chciał powiedzieć: „Żałosny zboczeńcu, co się gapisz?". (*lekki śmieszek)* Być może to nie było to, co myślał, ale ja tak pomyślałem. Tak się czułem.

Terapeuta decyduje się na pracę z ciałem, żeby pomóc klientowi przejść od wstydu do żalu.

TERAPEUTA: CO czujesz, gdy przywołujesz tę sytuację.

KLIENT: *(cichy chichot)* Śmieszna, żenująca. Cała ta sprawa wydaje się głupia.

TERAPEUTA: *(delikatnie lekceważy jego obronne poczucie humoru swoją powagą)* Pozostań z uczuciami, kiedy przywołujesz ten incydent.

KLIENT: *(głęboki oddech)* Dobrze. Nie na miejscu, niezręcznie, stoję tam, czekam na przyjaciół.

TERAPEUTA: Poczuj swoje ciało...

KLIENT: Niepewne, wystawione na pokaz, nagie, nieśmiałe, potulne, delikatne, słabe.

TERAPEUTA: Tak, dobrze... idź do miejsca w ciele, gdzie odczuwasz te uczucia...

KLIENT: Uczucie pustki... wstyd. Patrzyłem na niego, a on to zauważył i poczułem się „złapany"... ciężar w mojej piersi.

TERAPEUTA: Tak. Pozostań z nim.

KLIENT: *(zamyślony)* Smutek... tak... smutek, głęboko w mojej piersi. Górna część mojej klatki wydaje się zimna, przygnębiona. Głęboko w środku klatki piersiowej jest puste miejsce. Siedzi tam, nie rusza się. Chce przesuwać się w górę *(gestykuluje, przesuwa rękę od klatki w kierunku gardła)*, żeby wyjść.

TERAPEUTA: Co chce wyjść?

KLIENT: Płacz... uciskanie w gardle, duszenie; mam mokre oczy.

[Terapeuta przechodzi do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA: Czego to dotyczy? Jakich wspomnień z przeszłości?

KLIENT: Pragnienia, by się łączyć z mężczyznami. Tego, że nigdy nie było połączenia. Ani w dzieciństwie... *ani w całym moim życiu.*

TERAPEUTA: Dobrze, *(pauza)* Masz konkretne wspomnienie?

KLIENT: Jasne. Całe mnóstwo.

TERAPEUTA: Dobrze... opowiesz mi jedno z nich? To, w którym występuje najsilniejszy ładunek emocjonalny.

KLIENT: A, tak... w szkole, na boisku, nigdy nie wybierali mnie do grania. Siedziałem z boku, z dziewczynkami, patrzyłem tylko, jak chłopcy grają.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie teraz, kiedy je przywołujesz?

KLIENT: To samo krępujące uczucie, że „nie przynależę"...

TERAPEUTA: Więc uczucie to...

KLIENT: Pustka, tonięcie...

[Po kilku momentach żal klienta sięga szerszego aspektu jego życia.]

klient: Czuję małe wybuchy, małe bolesne uderzenia... lęku. Lęk przed bezlitosnymi, twardymi faktami. Jestem taki żałosny - mam trzydzieści pięć lat i nigdy nie miałem dziewczyny, nawet nie zacząłem jeszcze żyć.

Nie mam domu, dzieci. Miotam się pomiędzy napadami lęku a tępą, śmiertelną ciężkością. Boję się, że z każdym rokiem będzie gorzej.

[W tym miejscu klient wyszedł poza pociąg do tej samej płci i poczucie niższości płciowej i doszedł do głębokiej utraty własnej tożsamości.]

KLIENT: Nie wiem, co to znaczy intymność, nie wiem, co łączy wszystkich. Nie wiem nawet, jak przeżywać głęboko. Jak ludzie się przywiązują do siebie? Jakie to uczucie? Jestem na zewnętrznej krawędzi stosunków międzyludzkich, na zewnętrznej krawędzi człowieczeństwa.

Głęboko zakorzeniony opór pojawia się za każdym razem, gdy klient wchodzi w kontakt z uczuciami, które są powiązane z żalem, ponieważ wywołują uczucia jeszcze głębsze: porzucenia-anihilacji (podwójne wiązanie).

Odrzucanie odrzuconego Ja

Poniższy protokół z sesji pokazuje proces samozawstydzania się klienta z powodu głębokiej straty, jakiej doznał. Umniejsza on samego siebie i wysiłki terapeuty, aby stworzyć wzajemną więź.

KLIENT: To do mnie wraca jak głos: *Nie jestem wcale tym, czym myślę, ze jestem.* Jakbym miał stracić kontrolę, kiedy pójdę do mojego smutku, jakbym miał być słaby... bezwartościowy. Będę dokładnie tym, co tak długo od siebie odpychałem.

TERAPEUTA: Bill, co odpychałeś od siebie?

KLIENT: Tę „rzecz"... *(zpogardą)* to *siebie* odpychałem od siebie tak daleko... tę osobę, która była słaba, która czuła się odrzucona. Nie chciałem nią dłużej być. Nikt mnie nie lubił. Rodzice mnie nie lubili, ja siebie też nie. Więc stałem się stoikiem i odgrywałem to, że nie czuję żadnego bólu.

TERAPEUTA: *(potakuje w zamyśleniu)* Więc odrzuciłeś swoją słabą stronę, zaprzeczyłeś przed sobą, że istnieje.

klient: Nie wiem, jak jemu wybaczyć... wybaczyć *sobie*... jego słabość. Ta osoba jest tak bardzo *nie* tym, czym chciałbym być; w zasadzie jest czymś zupełnie odwrotnym.

Dużo łatwiej mi wybaczyć czyjeś porażki niż moje własne.

TERAPEUTA: Może kiedyś, gdzieś ktoś wszedł w twoje wnętrze i sprawił, że oddzieliłeś się od swojego „smutnego" ja... że wyparłeś się go... więc potrzebujesz kogoś, kto by ci pomógł połączyć się ponownie z tą częścią ciebie.

KLIENT: Teraz czuję się głupi, nierozsądny - jakbym robił z igły widły.

TERAPEUTA: Dobrze. Bill, powiedz mi o tym.

KLIENT: TO upokarzające. Czuję się słaby, kiedy narzekam z tego powodu.

[Terapeuta stara się, by klient odczuwał swoje upokorzenie" i „słabość" (tj. wstyd), ponieważ myśli, że to może doprowadzić go do pracy z żalem.]

TERAPEUTA: Spójrzmy na to, co powiedziałeś przed chwilą, jak głupio i nierozsądnie się czujesz, że na to narzekasz. Czy ktoś ci to powiedział... sprawił, że czułeś się nierozsądny, bo narzekasz?

KLIENT: *(staje się poważniejszy)* Tak, mój tata sprawiał, że czułem się głupi albo tępy z tego powodu, że płakałem. Musiałem to ukrywać... nawet teraz, kiedy mówię ci te rzeczy, musisz sobie myśleć - co to za słaby, mały mięczak.

[Wspieranie klienta zabrałoby mu szansę na przepracowanie wstydu. Terapeuta opiera się pokusie i wykorzystuje to jako okazję do przepracowania zniekształcenia opartego na wstydzie. Dopiero pod koniec sesji zaoferuje swoje wsparcie.]

TERAPEUTA: Powiedz mi więcej o tym, co - jak sądzisz - myślę teraz o tobie.

KLIENT: *(głęboki oddech)* Coś w stylu... *temu facetowi nigdy się nie uda...* jakbyś był dla mnie miły, ale pod tym wszystkim śmiejesz się ze mnie. Musisz sobie myśleć: *Ten koleś to taka ciota.*

terapeuta: Pozostań z tym. Jak to jest?

klient: *(długa cisza)*

terapeuta: *(delikatnie)* Spróbuj proszę zgodzić się teraz z tym uczuciem. Powiedz mi, co to za uczucie?

KLIENT: *(spuszcza wzrok)* Prawdziwy ból, naprawdę boli.
TERAPEUTA: Gdzie? Gdzie jest ból?
KLIENT: W całej mojej piersi, *(bardzo długa cisza)*

[Terapeuta czeka z nim przez długi czas, potem mówi.]

TERAPEUTA: CO to za uczucie?
KLIENT: *(patrzy w dół)* Naprawdę smutne... jakbym był niczym, nikim.

[Przez pozostały czas terapeuta i klient zgadzają się z uczuciem żalu, wymieniają kilka słów. W końcu klient opisuje kilka głęboko odczuwanych dziecięcych doświadczeń wstydu, wraz ze wspomnieniem cielesnym. Kiedy terapeuta kończy sesję, zapewnia opóźnione wsparcie.]

TERAPEUTA: Bill, chciałbym, żebyś wiedział, że widzę, jak trudna jest dla ciebie ta praca, jak ciężko ci wejść w te uczucia, zgodzić się z nimi i naprawdę je poczuć, jak odczuwasz je w twoim ciele.
KLIENT: *(w zamyśleniu)* Nigdy nie zdawałem sobie sprawy, że miałem takie uczucia - wspomnienia z dołączonymi uczuciami w ciele. Ale one naprawdę tam są.
TERAPEUTA: Podziwiam twoją wytrwałość w dążeniu do wyjścia poza ten wstyd bez żadnego wsparcia z mojej strony, wejścia w słabość i pozostania w niej, i prawdziwego odczucia pełnego zakresu słabości i rzeczywistej głębi smutku.

Praca z żalem stopniowo pozbawia wstyd jego siły. Klienci, którzy potrafią wytrzymać z wewnętrznym poczuciem opuszczenia, będą później mówić o dużo mniejszej skłonności do czucia się zawstydzonymi, co pozwala im na dłuższe pozostawanie w postawie asertywnej.

„Melancholia" Freuda jako nasza „strefa szarości"

Freudowskie (1917/1953) rozróżnienie pomiędzy „melancholią" i „żałobą" koresponduje z naszym rozróżnieniem między „strefą szarości" a „prawdziwym żalem". Freud twierdzi, że osoba przechodzi „żałobę" (zdrowy żal), gdy jest w pełni świadoma utraty obiektu miłości.

Melancholia (gniew patologiczny lub przerwany) pojawia się, gdy jedna część ego nastawia się przeciwko drugiej, aby „utrzymać przy życiu" utracony obiekt. Osoba pozostaje niezdolna do wyjścia z patologicznej melancholii ku zdrowej żałobie z powodu winy i ambiwalencji związanych z gniewem

skierowanym wobec ukochanej osoby za to, że ją porzuciła. Melancholia wiąże się z „wyrzutami wobec samego siebie i urąganiem samemu sobie" za pomocą „urojonego oczekiwania kary" (s. 154). Pozwala to danej osobie czuć „sadyzm i nienawiść względem obiektu, ale zwraca się to przeciwko Ja" (s. 162).

W naszym zastosowaniu tej samej koncepcji klient wini samego siebie - a dokładniej rzecz biorąc, własną niezdolność do zyskania miłości - za utratę przywiązania, co sprawia, że jego patologiczna melancholia (nastrój strefy szarości) nie może być przekształcona w świadome doświadczenie straty, po którym następuje zdrowy, konstruktywny żal.

Bunt przeciwko ukochanej osobie zmienia się w depresję

Kluczem do obrazu klinicznego melancholii, jak mówi Freud, jest to, że wyrzuty czynione sobie są w rzeczywistości wyrzutami skierowanymi do obiektu miłości, ale zostały odwrócone i skierowane przeciwko własnemu ego. W ten sposób zostaje podtrzymana identyfikacja ego z obiektem, co neutralizuje winę i samooskarżanie się, jakie dana osoba czuje z powodu faktu, że obiekt miłości ją rozczarował. W rezultacie niedoszły bunt przeciwko ukochanej osobie zmienia się w „stan rozbicia", jaki cechuje melancholię. Opis „stanu rozbicia" u Freuda bardzo przypomina beznamiętny afekt charakterystyczny dla strefy szarości.

Freud spekulował, że aby pojawiła się melancholia, obiekt miłości musiał być bazowy dla rozwoju ego (tzn. musiał być rodzicem). Obiekt miłości rozczarowuje dziecko i doświadcza ono traumy anihilacji-porzucenia. Identyfikacja narcystyczna z rozczarowującym obiektem miłości pełni ważną funkcję „utrzymywania ukochanej osoby przy życiu" (a tym samym przetrwania dziecka) w postaci introjektu wewnątrz Ja.

Tak więc narcystyczna identyfikacja z rozczarowującym obiektem miłości opóźnia zdrową żałobę.

W stanie melancholii (strefie szarości), według Freuda, powodem żalu jest *nieświadoma pamięć przeszłej straty*. Wspomnienie utraty przywiązania reaktywuje się w teraźniejszości, ilekroć osoba czuje się urażona, odrzucona bądź rozczarowana.

Naszym zadaniem terapeutycznym jest zająć się patologiczną melancholią i sprawić, by strata stała się świadoma i kompletna, to znaczy by przekształcić ją z chronicznego stanu depresyjnego w strefie szarości w zdrową, produktywną żałobę.

Terapeuta pomaga klientowi zamienić samokrytykę na współczucie dla siebie samego, tak aby mógł realistycznie stawić czoła swojej stracie i konstruktywnie nad nią boleć. Przymierze terapeutyczne wspiera ego klienta

za każdym razem, gdy jego narcystyczne mechanizmy obronne (iluzje i zniekształcenia) nie są w stanie obronić go przed powodzią wstydu.

Lęk przed bólem

Cała moja osobowość jest tak skonstruowana, by uniknąć tego miejsca śmierci
- czterdziestopięcioletni klient

Praca z żalem spotyka się z głęboko zakorzenionym oporem, właśnie ze względu na to, że stwarza intensywny ból: ból i wstyd z powodu utraconej miłości. Jest on tak dotkliwy, że klient dosłownie czuje, że jeśli doświadczy go ponownie, zostanie unicestwiony. To pierwotne poczucie „umierania" jest biologicznie zakorzenione we właściwych dla ssaków mechanizmach przetrwania w grupie. Desperacki wydźwięk napięcia, jakie odczuwa klient, jest zrozumiały, ponieważ to „wyrzucenie ze stada" jest, jak zauważyliśmy, wirtualnym wyrokiem śmierci dla odrzuconego członka stada. Ale nie jest to w istocie ból, tylko *lęk przed bólem,* i to on jest największym źródłem oporu.

Pewien klient tłumaczył, jak przez wiele lat żył w stanie pogrzebanego żalu i gniewu, do których nie miał dostępu, póki nie przyszedł na terapię:

> Można by powiedzieć, że wzrastałem w strefie szarości, która była obrazem niewypowiedzianego i nieświadomego układu, jaki miałem z rodzicami, że ja zabijam te części mojej osoby, które czują, a oni w zamian mnie kochają. Zycie w strefie szarości spełniło oczekiwanie moich rodziców: „Nie będziesz świadomy".
>
> Była to ucieczka nie tylko od żalu, ale też od gniewu.

Wchodzenie w ból

Większość klientów wierzy, że nie są w stanie przeżyć, jeśli wkroczą w ból. Słowa pewnego mężczyzny ilustrują to w przejmujący sposób: „Ja sam, mój obraz świata jesteśmy jak balon - zawsze w niego dmucham, napełniam powietrzem, utrzymuję na powierzchni. Za moim bólem kryje się poczucie nieistnienia. Pod tym wszystkim odczuwam ból i wstyd, że jestem w rzeczywistości taki pusty".

Inny mężczyzna powiedział o wewnętrznej pustce:

> Cała moja osobowość jest tak skonstruowana, aby uniknąć tego martwego punktu, miejsca wyizolowania. W moich trzewiach jest głęboki ból, obracający się nóż. To czarna dziura... jest dziwaczna, przerażająca, złowieszcza, nierzeczywista. Jeśli się w nią zagłębię, zniknę...

> Chcę od tego uciec; to coś złego i odrażającego, jakaś rzeczywistość, której nie chcę znać. To, co tam jest, jest *mną*\ Prawdziwym mną, którego nie da się kochać. Jeśli zejdę do tego miejsca, umrę.

Inny klient następująco wyraził się o tym samym miejscu w swoim wnętrzu:

> Krzyczę i krzyczę. Nieważne, jak głośno, ból nie odejdzie. Jestem przerażony, bo mój ojciec nie potrafi zrozumieć, jak ma mnie pocieszyć. Nie wie, co ze mną robić. Czuję jego bezradność. Nie wie, jak ma mnie kochać. Nie ma nikogo innego, kto mógłby ulżyć mi w bólu.

Niektórzy mężczyźni, którzy toną w desperacji, będą wypierać się swojego nieszczęśliwego dzieciństwa, aby usprawiedliwić (na nieświadomym poziomie) nienawiść do samych siebie za to, że czują się tacy smutni. Zamiast zajmować się swoimi ranami - co jest pracą żałoby - decydują się na ucieczkę w swego rodzaju oderwanie, które złagodzi ból albo w samokaranie.

Pewien mężczyzna wyznał: „Chcę uciekać od bólu i udawać, że wszystko jest w porządku, że moi rodzice są w porządku, ja jestem w porządku i to, co zrobiłem ostatniej nocy [zastosowanie homoseksualizmu], też jest w porządku". Zinterpretowałem to jako internalizację krytycznego rodzica, który mówi: „Nie wolno ci płakać, nie wolno ci żałować samego siebie". Ale zaprzeczanie istnieniu straty, powiedziałem, jest trwaniem w karaniu samego siebie.

W naprawczym doświadczeniu pracy z żalem klient pozwala sobie w obecności terapeuty na swobodne wejście w pełne doświadczenie cierpienia.

Wejście w żal dzięki pracy z ciałem

> Żal daje poczucie ciężaru i ściąga cię w dół jak kamizelka ochronna podczas prześwietlenia.

Nasza sesja zaczyna się od tego, że klient opowiada o wydarzeniach ze swojego życia od momentu naszego ostatniego spotkania. Terapeuta powinien słuchać, zwracając uwagę na konflikt, zazwyczaj na taki, który naraża autentyczne potrzeby klienta na konfrontację z oczekiwaniami innych. Kiedy terapeuta wyczuwa, że konflikt może prowadzić do pracy z żalem, może się zgodzić, we współpracy z klientem, by wejść w głębsze uczucia smutku.

Praca z żalem nie powinna być podejmowana, dopóki nie zostanie ustanowione wystarczające pozytywne przeniesienie, by pozwolić klientowi na uwolnienie od trwających całe życie mechanizmów obronnych przeciwko odczuwaniu najgłębszego poziomu bólu. Klient będzie zawsze pielęgnował nieświadomą potrzebę, by nie doświadczać na nowo uczuć straty. Ale kiedy nawiąże dobre przymierze terapeutyczne, ostatecznie postanowi pracować z terapeutą, by stawić czoła swoim mechanizmom obronnym.

Aby iść dalej, klient musi pozostać skoncentrowany na swoich uczuciach tu i teraz. Terapeuta powinien sprawiać, żeby klient skupiał się na swoich uczuciach i impulsach, a nie unikał dyskusji na temat niepokoju. Klient będzie miał różne - także sprzeczne - uczucia, ale gdy zajmie się nimi ostrożnie, ostatecznie rozpozna poszczególne uczucia podstawowe. Każde z nich będzie prowadzić do głębszego uczucia, będzie wiodło w głąb, wielokrotnie do kluczowego poczucia porzucenia-unicestwienia.

W tym procesie systematycznie rozluźnia się mechanizmy obronne i wyraźne formy niepokoju, aby klient mógł skoncentrować się na emocjach i impulsach, które prowadzą do żalu. Inne ścieżki do głębokiego żalu to zawiść, zazdrość i frustracja, które następnie wiodą do jeszcze głębszych emocji, jakimi są gniew i smutek.

Gdy wrodzony afekt jest odczuwany i wyrażany w pełni, klient przechodzi do drugiego trójkąta, gdzie wspomnienia i skojarzenia łączą się z teraźniejszością. Ta faza kończy się wzajemną więzią i dostrojeniem, gdzie klient czuje się bezwarunkowo rozumiany i akceptowany przez inną istotę ludzką w doświadczeniu straty.

„Trójkąt zrozumienia" kończy się ostateczną fazą transformacji znaczenia, w której klient rozwija „spójność dyskursu" (Main i in., 1985). Ta możliwość integracji została odebrana dziecku, które wzrastało w chaotycznej strukturze rodziny triadyczno-narcystycznej, gdzie często zmuszano je, by czuło się źle z powodu tego, że czuje się smutne: „Denerwujesz wszystkich dookoła. Nie ma powodu, żebyś był nieszczęśliwy. Masz wszystko, czego ci trzeba i nie musisz na nic narzekać". Teraz, kiedy już jako dorosły podejmuje terapię, może odtworzyć spójną narrację przez to, że nadaje znaczenie przeszłym utratom przywiązania i czyni je zrozumiałymi w obecnym czasie.

W ujęciu syntetycznym przepracowanie żalu zawiera cztery zadania:

1. Przywołanie wszelkich traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa
2. Wyjście poza wspomnienie, by poczuć i wyrazić związane z nim afekty (smutek i gniew) w obecnym czasie, w obecności dostrojonego terapeuty
3. Stawienie czoła bolesnym konsekwencjom przeszłych traumatycznych wydarzeń, tak jakby dotykały obecnego życia klienta, to znaczy

zmierzenie się z chroniczną pustką, niezdolnością do odczuwania i ufania, niezdolnością do kochania innych i do nawiązania intymnych relacji z nimi

4. Rozwiązanie przeszłych strat i rozwijanie realistycznych oczekiwań co do przyszłości.

Badania nad żalem koncentrowały się poprzednio na reakcjach dziecka na fizyczne opuszczenie przez rodzica, zaś John Bowlby rozszerzył to studium kliniczne i zawarł w nim - często ukryte - efekty opuszczenia emocjonalnego. Pierwsza reakcja dziecka na opuszczenie to „protest", a potem „rozpacz", nacechowana „wyraźnym wycofaniem uwagi z toczącego się dookoła życia" (s. 93-96).

Zaobserwowano, że chłopcy z zaburzeniami tożsamości płciowej (z których duży odsetek wyrasta na homoseksualistów) często doświadczają depresji, wycofania emocjonalnego i izolacji społecznej. Mężczyźni homoseksualni bardzo często opisują swoje dzieciństwo jako pełne izolacji, bujania w obłokach i fantazji, a w dorosłości często mówią o poczuciu „pustki" i wewnętrznej „czarnej dziury".

Dostęp do bólu. Pewien klient, Rob, opisuje sytuację w domu, która wskazuje na rodzinę narcystyczną oraz przywołuje uczucie emocjonalnego porzucenia. Podczas poniższej sesji, po początkowym okazywaniu oporu, pracował ciężko, by dotrzeć do wewnętrznego bólu. Poniżej przedstawiamy fragmenty tego procesu:

KLIENT: Śmiertelnie się boję „iść tam".

TERAPEUTA: Gzy możesz pójść do uczucia w twoim ciele? Teraz? Czy możesz poczuć w swoim ciele uczucie, że „śmiertelnie się boisz"?

KLIENT: *(idługa pauza)* W całym moim ciele?... To coś w rodzaju: *Nie, nie **chą** tego !*

TERAPEUTA: Jasne. Ale jakie to daje uczucie?

KLIENT: Jakby wstrząsu, rany.

TERAPEUTA: Pozostań z tym, Rob. Sprawdź, czy jesteś w stanie znaleźć sedno tej „rany", tego „wstrząsu". Spróbuj z tym pozostać.

KLIENT: TO tak cholernie przygnębiające. Nienawidzę tego.

[Brzmi, jakby był zły, ale terapeuta nie jest tego pewny, więc przyjmuje jego słowa.]

TERAPEUTA: NO dobrze... Spróbujmy zamiast tego przyjrzeć się temu „przygnębieniu". Gdzie ono się mieści?

KLIENT: W żołądku, w sercu.

TERAPEUTA: Gdzie uczucie jest silniejsze, w żołądku czy w sercu?

KLIENT: *(rozważa)* W sercu.

TERAPEUTA: A jakie to uczucie?

KLIENT: *(wzdycha)* Po prostu smutku. Ciężaru.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Tutaj, *(wskazuje na środek klatki piersiowej)* Mam pokusę, żeby uciec...

TERAPEUTA: Od...?

KLIENT: Od bólu... i całego tego smutku. Czuję go bez powodu; czasami zaczynam pytać samego siebie: *Czyja wymyślam sobie ten smutek?* Może tylko użalam się nad sobą bez powodu.

TERAPEUTA: *(kiwa głową, czeka)*

KLIENT: Chcę przede wszystkim przynależeć. Czuję strach przed brakiem przynależności. Ale kiedy już próbuję przynależeć, boję się po prostu, że oni dojdą do prawdy: że ja nie jestem taki jak oni.

TERAPEUTA: Z jakim uczuciem cię to pozostawia?

KLIENT: Zablokowania.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie?

KLIENT: *(myśliprzez chwilę)* Odrętwienia.

TERAPEUTA: Pozostań z „odrętwieniem", tym tępym uczuciem bycia „zablokowanym".

KLIENT: *(długa pauza)*

TERAPEUTA: Co się dzieje?

[W tym momencie klient zaczyna mówić bez związku, ale potem przechodzi do drugiego trójkąta. Terapeuta podąża za nim.]

KLIENT: Na dnie tego wszystkiego kryje się nienawiść do siebie samego. Czuję się głupi, że nigdy nie jestem w niczym dobry.

TERAPEUTA: *(przywołuje klienta do tu i teraz)* Jakie to uczucie w tej chwili, kiedy siedzisz ze mną i mówisz o tym?

KLIENT: *(długapauza)* Desperacja. Nienawidzę siebie samego.

TERAPEUTA: Pozostańmy przy desperacji, *(delikatnie)* Po prostu pozostańmy przy niej.

KLIENT: *(wzdycha ciężko)* Czuję, że jestem na krawędzi przepaści. Boję się wejść, bo mógłbym się nie wydostać.

Nikt się o mnie nie zatroszczył ani nie zrozumiał tego, przez co przechodziłem. Nikt mnie nie kochał, zawsze byłem sam. Zawsze ciemność. Nigdy nie było celu. Pamiętam, jak byłem małym dzieckiem, stałem pośrodku kuchni... nie przynależałem, nie czułem się kochany. Stałem w pokoju pełnym ludzi, ale czułem się zupełnie sam. Nie mogłem nic powiedzieć o uczuciach, jakie miałem.

TERAPEUTA: Dlaczego nie?

KLIENT: *(wzdycha ciężko)* Rozgniewałbym ojca.

TERAPEUTA: I mamę?

KLIENT: Nie mogłem jej powiedzieć. Moja mama zawsze narzekała, że nie kochaliśmy jej wystarczająco. Ale jak mogliśmy kochać *ją*, kiedy *my* sami nie otrzymywaliśmy wystarczająco dużo miłości? Jak mogliśmy jej powiedzieć, że *my* czujemy się źle? Kiedy płakałem, wrzeszczała: „Zamknij się! Zamknij się! Nie zniosę tego dłużej!".

TERAPEUTA: *(potakuje w zamyśleniu)*

KLIENT: *(płacze)* Rodzice wyrwali mi serce i zostawili samego, żebym się wykrwawił.

TERAPEUTA: *(czeka)*

KLIENT: Prawdziwą raną jest to, że nie wiem, kim jestem, więc jak mogę oczekiwać, że ktoś mnie będzie kochał czy troszczył się o mnie, jeśli ja sam nie wiem, kim jestem?

Smutek i gniew: równoległe drogi do żalu

Moje ciało było połem bitwy w moim dzieciństwie. Gniew odszedł, ałe smutek pozostał: to podskórne uczucie, które zawsze pozostawia moje ciało tak zmęczone.

Kiedy mężczyzna czuje, że cierpi z powodu zasadniczej utraty przywiązania i postanawia w pełni stanąć wobec tej tragicznej straty, musi dochodzić do niej zarówno na emocjonalnym, jak i intelektualnym poziomie. To często oznacza wyjście ze wstydu i wejście w gniew.

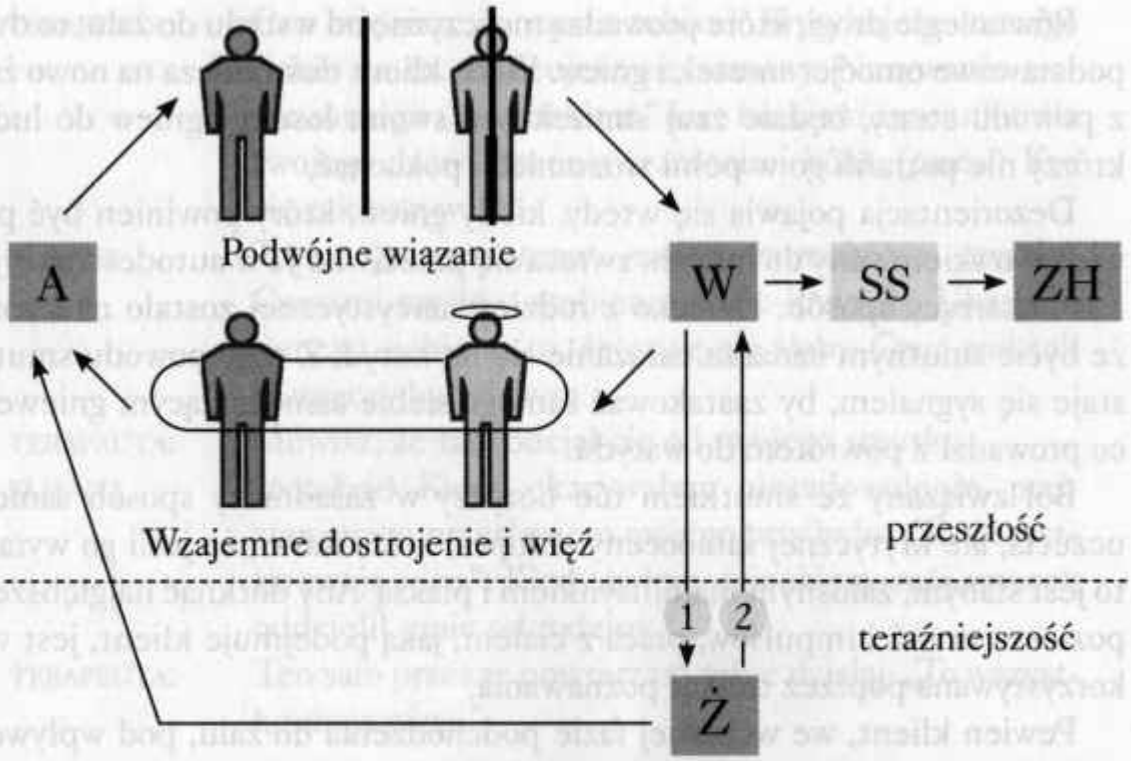

A – asertywność
W – wstyd
Ż – żal
SS – strefa szarości
ZH – zastosowanie homoseksualizmu

1. Od wstydu do żalu: Gniew do innego, smutek nad sobą
2. Od żalu do wstydu: Gniew do siebie, smutek nad innym

Rys. 20.2. Wstyd i żal

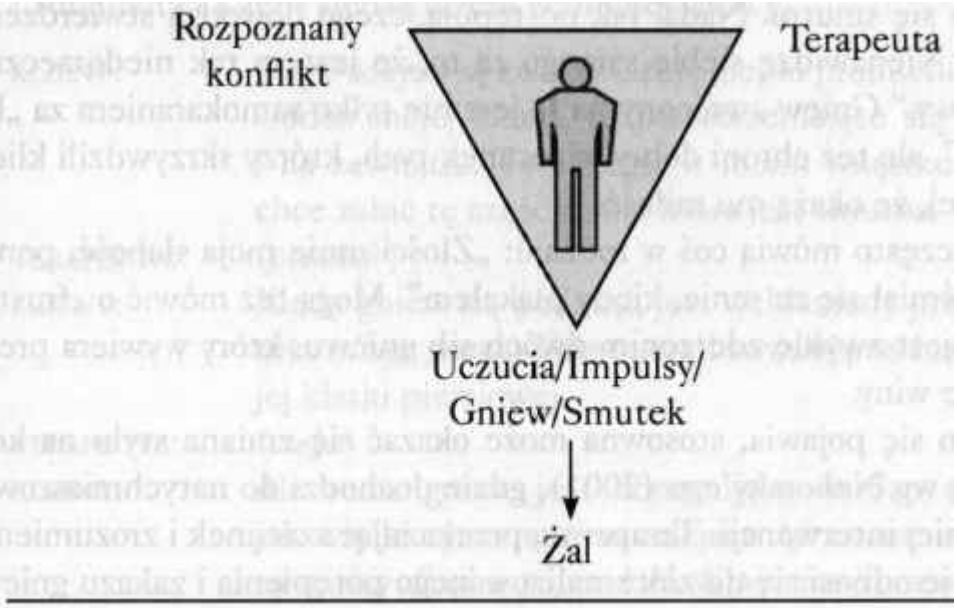

Rys 20.3. Trójkąt kontenerowania

Równoległe drogi, które prowadzą mężczyznę od wstydu do żalu, to dwie podstawowe emocje: smutek i gniew. Kiedy klient doświadcza na nowo żalu z powodu straty, będzie czuł smutek nad swoim losem i gniew do ludzi, którzy nie potrafili go w pełni zrozumieć i pokochać.

Dezorientacja pojawia się wtedy, kiedy gniew, który powinien być prawidłowo skierowany do innych, zwraca się przeciwko Ja w autodestrukcyjny i samokarzący sposób. Dziecko z rodziny narcystycznej zostało nauczone, że bycie smutnym oznacza narażanie się na wstyd. Z tego powodu smutek staje się sygnałem, by zaatakować samego siebie samokarzącym gniewem, co prowadzi z powrotem do wstydu.

Ból związany ze smutkiem nie dotyczy w zasadniczy sposób samego uczucia, ale krytycznej samooceny chłopca, która mówi, że jeśli go wyraża, to jest słabym, żałosnym maminsynkiem i płaksą. Aby dotknąć najgłębszego poziomu uczuć i impulsów, praca z ciałem, jaką podejmuje klient, jest wykorzystywana poprzez trójkąt poznawania.

Pewien klient, we wczesnej fazie podchodzenia do żalu, pod wpływem dojmującego cierpienia zatrzymał się nagle i powiedział coś, co wielu klientów myśli na swój temat: „Brzmię jak pochlipujący, mały mięczak". Zadaniem terapeuty jest pozostać czujnym na sposoby, w jakie klient blokuje żal i zwraca się przeciwko samemu sobie za to, że czuje smutek.

Nienawiść do samego siebie za bycie nieszczęśliwym

Gniew jest często skierowany przeciwko Ja jako mechanizm obronny przeciwko nieznośnemu bólowi płynącemu z wewnętrznej pustki. Wielu klientów w dzieciństwie spiskowało z rodzicami przeciwko samym sobie za to, że czuli się smutni. Nadal tak postępują, czego dowodzą stwierdzenia takie jak: „Nienawidzę siebie samego za to, że jestem tak niedorzecznie nieszczęśliwy." Gniew zwrócony na Ja jest nie tylko samokaraniem za „bycie słabym", ale też chroni dobry wizerunek tych, którzy skrzywdzili klienta, w nadziei, że okażą mu miłość.

Klienci często mówią coś w rodzaju: „Złości mnie moja słabość, ponieważ ojciec śmiał się ze mnie, kiedy płakałem". Mogą też mówić o „frustracji", ale to jest zwykle zderzenim dwóch sił: gniewu, który wywiera presję na poczucie winy.

Kiedy to się pojawia, stosowna może okazać się zmiana stylu na konfrontacyjny wg Neborsky'ego (2001), gdzie dochodzi do natychmiastowej, bezpośredniej interwencji. Terapeuta, przekazując szacunek i zrozumienie, jednocześnie odnosi się do zinternalizowanego potępienia i zakazu gniewu klienta przez jego rodziców:

TERAPEUTA: Czy widzisz, co teraz robisz? Krytykujesz samego siebie za to, że czujesz się smutny. Nazywanie siebie samego „mięczakiem" jest brakiem szacunku dla twojego doświadczenia zranienia i bólu. *{pauza)* Kto cię tak nazywał?

KLIENT: Tata. *(porusza temat swojego prawdziwego smutku)* Czasami myślę o zrobieniu sobie krzywdy. Ukaraniu samego siebie za to, że czuję się słaby. Czuć smutek to znaczy być słabym.

TERAPEUTA: Mówisz, że tata odciął cię od twojego smutku...

KLIENT: *(potakuje)* Kiedy okazywałem niezadowolenie, podstawowym przesłaniem mojego taty było: „To wszystko twoja wina". Kiedy byłem dzieckiem, mój smutek oddzielił mnie od rodziny.

TERAPEUTA: Ten sam przekaz powtarzasz sobie dzisiaj. „To wszystko moja wina."

W poniższej sesji klient jest pierwszy raz w stanie odeprzeć chęć zwrócenia gniewu do samego siebie. Zamiast tego pozwala sobie na pełne odczucie swojej przytłaczającej straty, a potem upaja się żywotnością tego uczucia:

KLIENT: *(pozwala sobie na odczucie straty)* Czuję, że moja klatka piersiowa jest zamknięta, oblężona, zdrętwiała, wsadzona do pudła... bez uczuć, *(kilka chwil potem)* Czuję wielki smutek. Mam oczy zalane łzami.

[Terapeuta i klient siedzą razem w długiej ciszy.]

KLIENT: *(nagle odzywa się znowu)* Czuję ciepło promieniujące ze środka mojej klatki, rozprzestrzeniające się do góry i na zewnątrz. To energia w moim wnętrzu. Gniew chce zabić tę część mnie, która jest smutna.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Kiedy gniew się podnosi, jest wchłaniany przez smutek. *(długapauza)* Fale energii strzelają ze środka mojej klatki piersiowej.

TERAPEUTA: *(czeka)*

KLIENT: Ale teraz gniew jest dominujący, bardzo silny. To jak wielki tyran w tym miejscu *(przesuwa wewnętrzną częścią dłoni w poprzek klatki piersiowej),* a silniejszy „gniew" tyranizuje słabszy „smutek". Smutek chce,

by gniew go oszczędził, ale jest przez niego bombardowany, a gniew wytryska, góruje nad żałosnym smutkiem i pokonuje go. Za każdym razem, kiedy podnosi się smutek, gniew mówi „nie"!

KLIENT: *(kilka chwil później)* Teraz gniew odszedł. Czuję się bez życia...

TERAPEUTA: *(potakuje)* Bez życia i wyczerpany.

KLIENT: *(prostuje się na krześle)* Przeraża mnie, kiedy zdaję sobie sprawę, że odczuwam tak potężne emocje, ale jednocześnie to fajne mieć taką pasję i emocje, które są naprawdę moje własne. Mogę je widzieć i wiedzieć, że jest tam życie! Dużo bardziej wolę odczuwać to wewnątrz niż wyjawiać uczucie na jakiś „gejowski sposób". Tym razem to poczułem - nie musiałem wskakiwać do samochodu, wyrządzać sobie krzywdy albo stosować zachowań seksualnych acting out.

Wspólne pozostawanie w otchłani

Patrzę do środka i widzę ciemność. Jest tam pusto, zawsze tak było.

Kiedy klient dochodzi do tych głęboko bolesnych poziomów żalu, terapeuta musi poruszać się jeszcze wolniej i z większym wyczuciem. Zadaniem terapeuty jest pozostać obecnym dla klienta w jego smutku, panować nad klientem i wspierać go, podczas gdy on „siedzi wśród popiołów" po swojej stracie.

Kiedy klient porzuca mechanizmy obronne i wkracza w głęboką rozpacz, terapeuta zastępuje swoją skoncentrowaną presję bardziej pasywnym „uczestnictwem", skupiając się na niuansach doświadczenia klienta. Wycofuje się, aby zapewnić pełną wsparcia kontrolę, podczas gdy klient zajmuje swoją bardzo osobistą przestrzeń żalu.

Kiedy klient dosięga prawdziwych głębi swojej rozpaczy, nie walczy już z odczuwaniem bolesnych uczuć, ale postanawia sam w nich zamieszkać, zadomowić się i pozwolić, by długie, ciche chwile upływały w obecności terapeuty, kiedy zaznajamia się z otchłanią, poznaje ją i po prostu w niej przebywa.

Doświadczenie żalu jest często tak głębokie, że przypomina śmierć, zgodnie z opisem tego dwudziestoośmiolatka:

> Te uczucia sięgają tak odległych czasów. Czuję się zupełnie sam, jakbym nie istniał naprawdę. Podstawowym uczuciem jest „śmierć, odrętwienie".

Nie czuję żadnej miłości, nie ma dla mnie nikogo. Jestem w moim domu, ale nikogo tam nie ma. Jestem sam, wszystko jest nieruchome.

Jeśli wejdę głębiej w ten ból, umrę. To jak cień, który mnie spowija, śmierć duszy. Chcę od tego uciec i po prostu udawać, że wszystko jest w porządku... że to, co zrobiłem w zeszłym tygodniu, było w porządku... że moi rodzice byli całkowicie dobrzy... że życie naprawdę było fajne.

Ale kiedy teraz siedzę spokojnie, słyszę ciszę tego domu. Nie wiem, gdzie są mama i tata. Wszystko jest czarne... ciche... opuszczone. Nikogo nie ma w domu, zostawili mnie tam. Musiałem zrobić coś strasznego.

Inny klient opisuje te same uczucia utraty przywiązania następującymi słowami:

Czuję lęk przed odłączeniem, a w mojej klatce mam pustkę, która sięga w dół, aż do brzucha. Czuję tępy ból, który sięga w dół, do podstawy brzucha. Coś wewnątrz mojej głowy kręci się w kółko, wiruje, nie wie, gdzie przynależy.

Nie wiem, co mam zrobić z tym, co czuję. Wtedy się załamuję... ponieważ nie ma nadziei na powstrzymanie tych uczuć w tej chwili...

Taka jest prawda... mam złamane serce.

A co jeśli?

W najniższym punkcie procesu żalu klient myśli o tym, jak mogło wyglądać jego życie. A co jeśli postanowiłby *stawie czoła* wielu wyzwaniom, przed którymi się cofał? Co jeśli Tata nie zostawiłby ich i został w domu, żeby przerwać tę niezdrową bliskość „Mamy i mnie"? Gdyby tata był obecny, żeby chronić go przed dokuczaniem ze strony kolegów? A co gdyby miał sprzymierzeńca, kiedy czepiali się go na boisku? A gdyby ktoś zauważył, że szuka pornografii i zrozumiał, że ci starsi chłopcy go molestowali? Czy mógłby wtedy być „jednym z nich" - tych tajemniczych mężczyzn, posiadaczy nieuchwytnej męskości, która teraz zawsze wydaje się poza jego zasięgiem?

Głęboko odczuwa swój brak pewności siebie, utratę życia „normalnego faceta", któremu podobają się kobiety, mężczyzny takiego jak inni, który ma tak *normalną* i *naturalną* skłonność ku małżeństwu i rodzinie. W środku jego serca jest dziura i wie, że nigdy nie może być wypełniona przez innego mężczyznę. Pewien klient zauważył:

Jestem smutny z powodu mojego dzieciństwa. Gdybym tylko mógł wrócić i przeżyć to teraz jeszcze raz na nowo. Wierzyłem, że mieli racje co do mnie, że byłem słaby. Może powinienem był zaliczyć strzał na bazę w Małej

Lidze, wziąć dziewczynę na bal maturalny?... Straciłem tyle czasu, żyjąc według scenariusza napisanego przez moich rodziców, grając dobrego chłopca, tego, który wszystkich zadowala.

Kim jestem?

Praca z żalem wiąże się z tym „uszkodzonym Ja", brakiem autentyczności, co jest podstawową przyczyną pociągu seksualnego do osób tej samej płci. Jego istnienie nasi klienci wyczuwają w swoim wnętrzu, ale mimo to będą również żałować grożącej im utraty starej, znajomej tożsamości: „Fałszywego Ja, jakie stworzyłem w miejsce tego, kim miałem być", jak to ujął pewien mężczyzna.

W czasie, kiedy trwa praca z żalem, klient może czuć przewlekły smutek pomiędzy sesjami. Ten mężczyzna rozpoczyna swoją sesję od następujących słów:

KLIENT: Cały weekend przepłakałem. Płakałem w łóżku, zwłaszcza rano. Zacząłem płakać pod prysznicem, obejmowałem siebie samego, czułem się przerażony i po prostu smutny. To takie inne od tego, co było w przeszłości.

TERAPEUTA: Jak to?

KLIENT: Teraz jestem wysłuchany.

TERAPEUTA: Przez kogo?

KLIENT: Przeze mnie samego. Mówię sobie, że tym razem jestem „dla siebie".

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Zachęcam samego siebie, żeby kontynuować i płakać, że to w porządku. To naprawdę w porządku po prostu płakać i żałować tego, co straciłem... przyznać to teraz, i tym razem to poczuć.

Inny dwudziestodwulatek, opisując własne doświadczenie żalu, mówi, że sesja terapeutyczna była jak wejście w „stan bezczasu", kiedy wrażenia, kolory i uczucia zlewają się, ból jest zacierany myślami, a fragmenty wspomnień pojawiają się i znikają w ciągłych przypływach i odpływach. Podczas takiego doświadczenia klient w pełni odczuwa traumę związaną ze stratą - swoje spostrzeganie tego, że został odcięty od prawdziwego rodzicielskiego i płciowego przywiązania, i ciągłe pragnienie głębokiej ludzkiej bliskości. Kiedy pozostaje w stanie przypominającym trans, jest zanurzony w intensywne przyswajanie siebie, podtrzymując jedynie sporadyczny kontakt z terapeutą.

Jego poczucie straty przychodzi falami, często połączone jest z głębokim szlochem, po którym następują momenty reorganizacji, a następnie intensywniejsze fale żalu, po czym klient znowu staje wobec swojej rozpaczy. Robi teraz to, czego nie mógł robić jako dziecko - opłakuje (i naprawia) utratę przywiązania. To subiektywne, niewerbalne, podświadome i głęboko osobiste doświadczenie jest w całości częścią reorganizacji psychicznej.

Robert opisuje postęp w swojej pracy z żalem:

> W czasie sesji wciąż miałem obrazy i czasami były powiązane z emocją, która rosła na sile, kiedy wykonywałem prawie niemożliwe zadanie, jakie mi postawiono: „Idź do swoich uczuć".
>
> Kiedy to robiłem, nie było żadnych obrazów ani myśli - tylko ja sam w pokoju z moim psychoterapeutą, i z moim ciałem pełnym bólu. Ból był tym dotkliwym rwaniem, obcym uczuciem, które pozostaje wewnątrz jak bolesna, cicha, rozprzestrzeniająca się śmierć.
>
> Zaczynał się od uczucia ciągnięcia w dole klatki piersiowej, potem robił się cięższy, w końcu stawał się zimnym, ciężkim kamieniem, a potem sztyletem, który rzeźbi jedno miejsce w moim wnętrzu, uczuciem, które było najpierw zimne, a potem ciężkie, a w końcu po prostu bolało. Przez cały ten czas byłem w pełni świadomy pustego, cichego otoczenia.
>
> To jest doświadczenie żalu. Ci, którzy przechodzą przez Sziwę [tradycyjny żydowski proces żałoby], doświadczają podobnego procesu, co przynosi im pociechę i ukojenie oraz wreszcie siłę, by iść naprzód.
>
> *Jak długo mam siedzieć na dnie otchłani?* - myślałem. *Nie wiem, co zrobić\ żeby wyjść na drugą stronę. Czy to już zawsze będzie to samo - tak jak teraz? Nadzieję mi daje przynajmniej to, kiedy zrozumiem, że nie mogę już czuć się bardziej zraniony, niż jestem...*
>
> Nie mogę powiedzieć, że po zakończeniu sesji czułem euforię, ale coś lepszego - czułem się zdrowy. Dzięki zanurzeniu się w najgłębszy lęk, stanięciu wobec najbardziej zniechęcającej niepewności, powoli zacząłem się czuć dużo pewniej i bezpieczniej.
>
> W miesiącach, które nastąpiły po sesji, oznaki homoseksualizmu zmniejszyły swoją ważność, natomiast zyskało ją moje życie. Teraz w szerszym narracyjnym wymiarze stało się w moich myślach bardziej znaczące.

Chłopiec w ciemnym pokoju

To przepastne, przerażające, ciemne miejsce! Jestem chłopcem w ciemnym pokoju. To metafora całego mojego życia... tego, kim jestem.

W toku pracy z żalem często się zdarza, że klienci spontanicznie przywołują tę samą archetypową scenę z wczesnych lat życia, którą nazywamy „Chłopcem w Ciemnym Pokoju". Niektórzy mężczyźni nazywają to „tym

dużym, smutnym miejscem" albo „tym miejscem, gdzie wszystko jest ciemne, gdzie jestem zupełnie sam". Odmiany tego samego pierwotnego, przerażającego obrazu pojawiają się, gdy klient doświadcza na nowo uczuć głębokiego opuszczenia: „Jestem tym przerażonym, bezradnym, małym dzieckiem, które siedzi w ciemnej próżni... w czarnym pokoju bez ścian, bez drzwi... małym chłopcem, który jest całkowicie sam, nagi, skulony, z kolanami przy brodzie".

Dwudziestoośmioletni nauczyciel opisywał, jak spostrzegał samego siebie: „chłopiec w czarnej celi, woła, ale nikt go nie słyszy." Po kilku chwilach wahania wybuchnął rozdzierającym szlochem, a potem po odzyskaniu panowania nad sobą, kontynuował dziecięcym głosem:

> Jestem w ciemnym pokoju, niczego nie widzę. Chcę się wydostać, ale nie ma drzwi. Ściany są gładkie - żadnych krawędzi, występów, nie ma okna, klamki. Jest samotnie, całkowicie pusto w środku... Nie ma połączenia z nikim i niczym.
>
> To całe moje życie. Nigdy nie łączę się z żadną istotą ludzką.

Inny klient, trzydziestopięcioletni menedżer, który zaczął pracę z żalem podczas poprzedniej sesji, rozpoczyna sesję od tego, że staje wobec swojego życia pełnego zaniedbania emocjonalnego.

TERAPEUTA: Więc nad czym chciałbyś dzisiaj popracować?

KLIENT: Chcę porozmawiać o tym, czym się zajmowałem w tym tygodniu. Czułem się trochę jak „mały chłopiec w piwnicy", który potrzebuje pocieszenia... Jak tylko o tym myślę, to czuję fizyczny ciężar nałożony na mnie.

TERAPEUTA: Jasne.

KLIENT: Przede wszystkim czuję, że boli i chcę pociechy.

TERAPEUTA: Poświęćmy chwilę, żeby skupić się na tym bolesnym uczuciu.

KLIENT: *(pauza, by zebrać myśli)* Dobrze. Czuję się smutny, zdradzony i samotny... Najpierw jestem niespokojny, ale potem, kiedy się zgadzam z tym uczuciem, odczuwam głęboki smutek i paskudne poczucie, że jestem po prostu smutny i samotny.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Czy odczuwasz te uczucia teraz?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: „Odczuwanie smutku" - gdzie to jest zlokalizowane w twoim ciele?

KLIENT: W tyle gardła. Gdzieś pod tym są łzy, a w gardle guz i ucisk... Mam wrażenie, jakby mój żołądek był zawiązany w węzeł. To ten rodzaj przerażającego uczucia, jakie masz, kiedy wsiadasz po raz pierwszy na kolejkę górską, to coś w stylu „Oooo", kiedy jesteś gotowy jechać w dół po zboczu - „No to jedziemy!", a potem się spinasz i myślisz: *„Zaraz mi będzie niedobrze*", coś w tym rodzaju.

[Terapeuta stara się zawrócić klienta z powrotem do uczucia smutku.]

TERAPEUTA: Czy to możliwe, że boisz się tego, że uczucie smutku narasta w tobie? Ze jesteś niespokojny i pełen napięcia w związku z tą „jazdą kolejką górską"?

KLIENT: *(potakuje)*

TERAPEUTA: Spróbujmy odsunąć na chwilę ten niepokój i skoncentrować się na smutku, który masz w środku. Sądzę, że na tym uczuciu powinniśmy się skupić, na tej samotności i smutku.

KLIENT: To poczucie bycia samotnym i zdradzonym... Czuję się taki pożałowania godny, po prostu okropnie. Aż boli mnie głowa, kiedy o tym myślę. Teraz odczuwam ból w głowie, w przedniej części czoła, tego typu ból.

TERAPEUTA: *[potakuje ze zrozumieniem)* Jak napięciowy ból głowy.

KLIENT: Tak, dokładnie z przodu, między oczami i nosem. To właśnie się dzieje, kiedy myślę o smutku, jaki mam w tym miejscu i głowa zaczyna mnie boleć... długi łańcuch samej udręki.

TERAPEUTA: Z tego, co mówisz, to naprawdę udręka.

KLIENT: To ogromny ból... cała moja głowa boli. To napięcie idzie do mojej głowy i daje uczucie samotności, smutku i ciemności. Widzę siebie samego, jak siedzę w kącie w ciemnej piwnicy.

TERAPEUTA: Widzisz siebie w tym miejscu? Jesteś małym chłopcem.

KLIENT: Uhm. Małym chłopcem, który siedzi w piwnicy, mam około dwóch lat i... Nie wiem... teraz się boję.

TERAPEUTA: *(delikatnie, uważnie)* Czujesz się teraz bardzo *mały* i przerażony.

klient: Uhm. Naprawdę mały i przestraszony. Coś jakbym siedział na podłodze w ciemności, całkowicie sam. Czuję to samo, kiedy jestem w swojej sypialni...

Jestem sam, jest ciemno. Bardzo smutno. Okropne uczucie.

TERAPEUTA: *(cichym, spokojnym tonem)* Tak. Gdzie jest ten smutek, ten okropny smutek, który odczuwasz? Skupmy się na tym wspólnie. Gdzie to jest w twoim ciele?

KLIENT: Teraz to jest dokładnie pośrodku mojego czoła, jakby ktoś uderzył mnie w nos i zmiażdżył mi brew.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: To uczucie, jakbym miał łzy w oczach, ale suche, ponieważ nie jestem w stanie już dłużej płakać i mam suche łzy w oczach. Nie jestem nawet w stanie produkować łez, ponieważ to tak bardzo boli.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Przeraża mnie to.

TERAPEUTA: *(ze zrozumieniem)* Tak. A częścią tego jest to, że czujesz się samotny w swoim smutku, zupełnie sam.

KLIENT: Aha.

TERAPEUTA: W ciemności.

KLIENT: Tak, w ciemności. W czarnej dziurze. Jest mi tak źle...

TERAPEUTA: *(powoli, wyraża głębokie uczucia dotyczące prawdziwej, traumatycznej straty, jakiej doznał klient)* Jesteś w czarnej dziurze i czujesz się tak bardzo źle.

KLIENT: Zgadza się.

TERAPEUTA: Czujesz się strasznie.

KLIENT: *(nieoczekiwanie)* „Nie chcę cię. Po prostu ciebie nie chcę"... Nie wiem, kto mi to powiedział, Mama czy Tata, ale to jedno wiem: oni mnie nie chcą.

TERAPEUTA: *(trochę zaskoczony)* Słyszysz głos, który teraz ci to mówi? Słyszysz, jak ktoś to mówi do ciebie: „Nie chcę cię"?

KLIENT: „Nigdy ciebie nie chciałem". Tak.

TERAPEUTA: Czyj to głos: „Nigdy ciebie nie chciałem"?

KLIENT: Taty.

TERAPEUTA: Taty głos mówi: „Nigdy cię nie chciałem".

KLIENT: Tak. *(zaczyna rozpaczliwie płakać)* Nie wiem, co zrobię. Nie wiem, co zrobię, *(udręczony)* Bo oni mnie już nie chcą. Nie chcą mnie.

terapeuta: Co czujesz w środku, kiedy mi to mówisz: „Nigdy cię nie chciałem"?

KLIENT: *(nadalpłacze)* Jestem bardzo smutny, *(płacze)* To trudne. *(desperacko)* Dlaczego oni mnie nie chcą?

TERAPEUTA: To takie smutne.

KLIENT: Jestem zupełnie sam. Nikt mnie chce.

TERAPEUTA: Niechciany...

KLIENT: Nikt mnie nie chce.

TERAPEUTA: *(z uczuciem)* Tak. Widzę twój smutek i łzy.

KLIENT: Jęczę i narzekam...

TERAPEUTA: Jęk i narzekanie są głęboko w twoim wnętrzu, prawda?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Coś, co jest jękiem i narzekaniem gdzieś w głębi ciebie.

KLIENT: *(wyczerpany, pozbawiony energii)* Po prostu jęczę i narzekam.

TERAPEUTA: *(miękko)* Tak. Głęboko w twoim wnętrzu jest ból, prawda?

KLIENT: Uhm.

TERAPEUTA: *(delikatnie, uważnie)* Możemy razem się nim zająć? Pójdę tam z tobą.

KLIENT: *(głosem małego chłopca)* Dobrze, *(bierze oddech, opanowuje się)* W porządku.

TERAPEUTA: Tak. To ból, głęboko w środku.

KLIENT: Uhm.

TERAPEUTA: Tak. Pójdźmy tam razem. Masz kogoś ze sobą.

KLIENT: *(plącze rozdzierająco)*

TERAPEUTA: Nie jesteś przecież sam. Jesteśmy razem. Spójrzmy na ten ból. Zajmijmy się nim razem.

KLIENT: *(mamrocze, płacze)*

TERAPEUTA: To naprawdę bolesne. Takie bolesne. Tak. Ale nie jesteś sam. Jestem z tobą. Tak. Powiedz to. Pozwól temu wyjść.

KLIENT: *(płacze)*

TERAPEUTA: Tak. Bardzo głębokie, bardzo bolesne.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Tym razem nie jesteś sam. Śmiało. Jestem tutaj z tobą. Wszystko w porządku. Powiedz mi, co teraz czujesz.

KLIENT: Zostałem po prostu porzucony.

TERAPEUTA: Porzucony?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Czułeś to porzucenie, prawda?

[Terapeuta popełnia błąd, mówiąc w czasie przeszłym zamiast trzymać się bezpośredniej reakcji w danej chwili - jest to być może mechanizm obronny przeciwko chwilowemu, empatycznemu dyskomfortowi.]

KLIENT: Uhm.

TERAPEUTA: TO musiało być straszne.

KLIENT: Było źle. *(łapiąc oddech).* Straciłem oddech.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Po prostu odebrało ci oddech, prawda?

KLIENT: Uhm. Odebrało mi oddech.

TERAPEUTA: Śmiało, odpręż się. To było głębokie, naprawdę głębokie.

KLIENT: Nie wiem, czy kiedykolwiek tak bardzo jęczałem i lamentowałem.

TERAPEUTA: A ja chyba nigdy nie słyszałem, żebyś tak narzekał i płakał.

[Klient, co często spotykane w pracy z żalem, musi „na nowo się urodzić", czyli odzyskać siły, zrobić sobie przerwę. Większość klientów, zamiast zanurzać się bezpośrednio w głęboki żal, musi „odzyskać stabilizację", żeby ustalić swoją pozycję, zanim wejdą na głębszy poziom.]

KLIENT: Trochę kręci mi się w głowie, *(śmieje się)*

TERAPEUTA: Czujesz się trochę oszołomiony z powodu tego doświadczenia, prawda?

KLIENT: Aha. Tak, cały ścierpłem, wiesz - jak wtedy, kiedy dochodzi do hiperwentylacji. Czuję wszędzie mrowienie i tym podobne.

TERAPEUTA: *(z troską)* Prawie jakbyś miał zemdleć, prawda?

KLIENT: Uhm.

TERAPEUTA: Emocja płynie z całego doświadczenia. Tak. Myślisz, że teraz możesz o tym rozmawiać?

KLIENT: Tak sądzę. Jestem zmęczony. Złapałem oddech.

TERAPEUTA: Powiedziałeś, że czułeś porzucenie. A co teraz czujesz?

KLIENT: Teraz jestem odrętwiały.

TERAPEUTA: Czujesz się odrętwiały?

KLIENT: Uhm, przede wszystkim odrętwiały i zmęczony. Ale zaczynam też czuć niepokój.

terapeuta: Zaczynasz teraz czuć niepokój...

klient: Uhm. Ponieważ wkurza mnie to, że czuję się taki smutny.

[Terapeuta przechodzi do nadania znaczenia doświadczeniu żalu.]

TERAPEUTA: Tak. Co więcej, to uczucie jest tak potężne, tak głębokie i tak silne.

KLIENT: Bardzo, bardzo silne. Jakby wzięło nade mną górę. Jakby to był jeden wielki lament.

[Terapeuta przechodzi do wzajemnego dostrajania się i bliskości.]

TERAPEUTA: Czy pomogło ci, że ktoś był z tobą?

KLIENT: Tak. Nie wydaje mi się, że mógłbym tam dojść bez ciebie. Kiedy powiedziałeś: „Jestem obok", byłem w stanie narzekać i lamentować.

TERAPEUTA: Czułem się, jakbym tam z tobą był.

KLIENT: A ja czułem, jakbyś tam był i stawiał mi wyzwania.

TERAPEUTA: *(idelikatnie*) Zawsze tego chciałeś, prawda? Żeby ktoś był w tym głębokim, pełnym opuszczenia piekle?

KLIENT: Tak. W tej ciemnej dziurze. Jest zimna i jestem zupełnie sam. I czułem, że tak... Nie wiem... wychodzi z dna moich wnętrzności. To było takie dołujące i smutne. Przytłaczająco smutne. Przytłaczająco porzucony. To było takie silne, takie intensywne. (*pauza na refleksję)* Tak, bardzo, bardzo intensywne.

TERAPEUTA: To miejsce, od którego próbowałeś trzymać się z daleka i próbowałeś je ignorować, prawda?

KLIENT: Aha. Próbowałem unikać bólu i szukać pocieszenia. Nie zajmować się bólem - to *nigdy* nie było miejsce, do którego mogłem albo chciałem iść.

TERAPEUTA: Zgadza się.

KLIENT: Unikałem go.

TERAPEUTA: Kiedy to uczucie się pojawia, musisz zrobić wszystko, co tylko się da, żeby sprawić, że odejdzie.

KLIENT: Zgadza się.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Zmienić temat...

TERAPEUTA: Fantazje...

KLIENT: Tak, fantazje.

TERAPEUTA: Coś, żeby się znieczulić, oderwać, sprawić, że ból odejdzie.

klient: Sprawić, że ten okropny ból po prostu pójdzie sobie. Nie chcę się nim zajmować.

TERAPEUTA: Więc ten ból pod wieloma względami kontrolował cię.

KLIENT: Tak, tak bym to ujął, i to dosyć mocno kontrolował. Musisz robić wszystko, żeby go uniknąć. Musisz wszystko tak zorganizować, żeby nie stawać z nim twarzą w twarz.

TERAPEUTA: Jak najbardziej. Wszystko dotyczy tego porzucenia. *Nikt mnie nie chce. Jestem całkowicie sam. Co ja mam zrobić? Co ze mną jest nie tak?*

KLIENT: *Co ze mną jest nie tak?...* Tak. I: *Jak to możliwe, że jestem niechciany?*

TERAPEUTA: Tak. To dzieje się tam, w tym łóżeczku w samym środku nocy.

KLIENT: Aha. *Co ze mną jest nie tak? Jak to możliwe, że nikt mnie nie chce?* Tak, wrzeszczę. Całe to straszne jęczenie, wrzask, ile sił w płucach. Wszystko w moim małym ciele jest pełne lamentu. *Co ze mną jest nie tak?*

TERAPEUTA: I nikt nie przyszedł?

KLIENT: Nikt.

TERAPEUTA: Nikt nie przyszedł, żeby cię pocieszyć.

KLIENT: Nie. Za bardzo cierpiałem. Czuję ogromny ból. Było tak dużo „czerni". Czuję ją... wszystko było czarne. Nie było żadnego światła. Wszystko było czarne.

TERAPEUTA: Tak. Dla tego chłopczyka świat był czarny.

KLIENT: To było po prostu okropne. Straszne. Nie byłem nawet w stanie złapać oddechu. Kiedy byłem mały, nie mogłem złapać oddechu, bo tak płakałem.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Nie byłem pewien, czy nie zemdleję. Za dużo tego.

TERAPEUTA: Tak. A wszystko, czego pragniesz, to....?

KLIENT: Być kochanym.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: Chciałbym być okryty miłością - chciany i kochany. Chcę być chciany i kochany, kiedy czuję się zupełnie sam.

TERAPEUTA: Chciałeś być w stanie siedzieć w pokoju i nie czuć się zupełnie sam i smutny...

klient: Właśnie tak...

terapeuta: Ale całkowicie bezpieczny.

KLIENT: Bezpiecznie i ciepło, i wygodnie, i ciasno. Kiedy ktoś cię ściska, czujesz, że jest ciasno. Nie wiem. To ci daje pocieszenie... kiedy czujesz się komfortowo i tak dalej, wiesz o czym mówię?

TERAPEUTA: Jak pączek w maśle.

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Tak, dokładnie tak. To właśnie chcesz czuć. Kiedy teraz siedzisz w swoim zranieniu, to właśnie chcesz czuć. Nie niepokój ani przerażenie, że coś nadciąga w twoją stronę, a ty nie wiesz, co to jest, nie smutek, ale tym razem chcesz czuć się kochany i bezpieczny, i przytulony.

KLIENT: Zgadza się. Tak. Tego właśnie chcę.

TERAPEUTA: *(idelikatnie*) Tak. Czy nadal czujesz to teraz, kiedy rozmawiamy?

KLIENT: Aha. Mam nadal tę potrzebę bycia pocieszonym, ale zaczynam się relaksować, nie jestem taki niespokojny.

TERAPEUTA: Tak jest. Nie jesteś sam. Czy czułeś to wobec kogokolwiek innego? Czy miałeś uczucia, że jesteś przytulany i bezpieczny, i kochany?

KLIENT: Tak, w rzadkich momentach z moim tatą... to znaczy wtedy, kiedy mogłem z nim rozmawiać. A czasami czuję to, kiedy rozmawiam ze Steve'em i Jackiem, i z Jimem [heteroseksualni przyjaciele]... z ludźmi, których kocham.

TERAPEUTA: A jak czujesz się teraz?

KLIENT: W zasadzie całkiem nieźle. Dużo lepiej. Czuję się zmęczony.

TERAPEUTA: No dobrze, nie jestem zdziwiony, że czujesz się zmęczony. Miałeś trening emocjonalny. Emocjonalną gimnastykę. *{uśmiecha się)*

KLIENT: Wydaje mi się, jakbym przebiegł z milę.

TERAPEUTA: Dobrze.

KLIENT: *(potakuje)* Czuję dużo więcej pewności siebie. Kiedy mam te uczucia, mogę stawić im czoła i to nie jest tak straszne. Poszedłem, spojrzałem im w twarz - byłem tam i wróciłem - przetrwałem.

Sam i porzucony

Odmiany przedchorobowego obrazu „Chłopca w czarnym pokoju" były opisywane przez wielu klientów:

- „Moje serce jest w klatce, dookoła niej są kolce nabite gwoździami, które są wbite w moje krwawiące serce."
- „Jestem na tej opuszczonej wyspie - płaskiej, jałowej i bez życia. Nie ma tam nikogo, a ja jestem tam sam i zablokowany, i nie mam dokąd pójść. Przez całe moje życie tak było."
- „Wokół mnie krajobraz księżycowy, dookoła nie ma nic. To nie jest Ziemia, ale inna planeta: Nibylandia."
- „Uderzają we mnie przytłaczające fale ucisku, a moje wnętrze jest całkowicie puste."

Te obrazy, o których opowiada zbiorowość naszych klientów, przekazują przemożne poczucie pustki na głębokim poziomie jądra tożsamości, jakie odczuwają niemal wszyscy klienci. Pewien klient opowiadał o powtarzającym się śnie, jaki przez lata miał w dzieciństwie: „Miałem taki sen, że płynę przez przestrzeń, przez wieczność. Sam, nie ma tam Boga, nie ma niczego". Te sny są metaforycznymi obrazami głęboko odczuwanego, dziecięcego poczucia opuszczenia.

Rozważmy doświadczenie tego mężczyzny:

> Chcę ci powiedzieć o tym śnie. Dopiero co wprowadziłem się do nowego domu i zaczynało się ściemniać. Byłem tam sam, tylko ja - bez mebli, bez obrazów, w domu nie byto nikogo poza mną. Zacząłem się bać.
>
> Chciałem z kimś pogadać, więc próbowałem zadzwonić do moich rodziców. Kiedy się połączyłem, odebrał Tata, ale powiedział tylko: „Masz, pogadaj z mamą", co zawsze mówi. Więc ona podeszła do telefonu, ale powiedziała to samo: „Teraz nie mogę rozmawiać".
>
> Powiedziałem: „Nie, musisz ze mną porozmawiać, naprawdę się boję. Potrzebuję kogoś". Ona się wkurzyła i powiedziała: „Nie mogę, nie mam czasu", i przerwała rozmowę.
>
> Byłem rozgorączkowany, przerażony i samotny, nie miałem dokąd pójść i nikogo, kogo mógłbym odwiedzić. A to był wielki, ciemny dom, a ja stałem pośrodku ogromnego czarnego pokoju bez mebli. Tu sen się kończył.
>
> Kiedy wspominam ten sen, przypomina mi się, jak niewielkie poczucie własnej wartości miałem jako dziecko, jak bardzo starałem się zyskać akceptację. Wyobrażam sobie małego chłopca, samego w łóżeczku, z wyciągniętymi, wyprostowanymi rączkami, ale one są puste, a on woła „Áaa!". Ale nikt go nie słyszy... nie wyciąga się do niego żadna ręka.

„Wielki czarny pokój" to dla tego mężczyzny szafa, którą pamięta z dzieciństwa:

Kiedy byłem dzieckiem, miałem powtarzający się koszmar: modliłem się, żeby nie wracał. We śnie stałem przy drzwiach szafy w moim pokoju, a wiszące ubrania, buty i tym podobne rzeczy chwytały mnie i wciągały do środka. Wsysały mnie w jakąś pochłaniającą, czarną obcość.

W innym śnie widzę samego siebie, jak siedzę w ciemnym kącie piwnicy. Mały, przerażony, siedzę na podłodze.

Tam w środku był bardzo smutny, mały chłopiec [pokazuje palcem na klatkę piersiową].

Opłakiwanie ojca

Wciąż mam nadzieję, że Tata będzie mnie kochał w taki sposób, w jaki zawsze potrzebowałem być kochany.

Utracona relacja ojciec - syn jest zawsze źródłem nieznośnego bólu dla mężczyzn, którzy zmagają się z pociągiem do tej samej płci. Pewien elokwentny młodzieniec podzielił się wyrazistym wspomnieniem z dzieciństwa, kiedy przepracowywał proces opłakiwania swego ojca.

To musiało być późnym popołudniem, w czasie kiedy Mama wołała mnie i braci na obiad. Było gorąco, co wyjaśnia, dlaczego nosiłem tylko koszulkę i spodenki. Bawiłem się u sąsiada na podwórku i nie zareagowałem tak szybko, jak powinienem był zareagować. Być może zaniepokojenie Mamy wywołane brakiem natychmiastowej reakcji, wywołało furię u Taty.

Kilka minut po tym, jak nie przyszliśmy do domu na obiad, ten mężczyzna - to był Tata - pojawił się kilka przecznic od nas, w białym podkoszulku i z długim kijem. Gałki oczne wychodziły mu na wierzch, na skroniach miał paskudne, fioletowe żyły. Był czerwony ze złości i wszystko, co widziałem, to jego gniew i pragnienie, żeby wymierzyć karę. Lęk mnie zmroził. Pamiętam, że się nie ruszałem, zacząłem tylko biec, gdy ten wielki kij spadł mi na plecy. Biegłem, ile sił w małych nóżkach, ale z każdym krokiem czułem świst tego kija nad moimi plecami i pupą. Jestem pewien, że głośno i mocno płakałem, kiedy Tata gonił mnie do samego domu.

Wpadłem do domu szybko. Pamiętam, że byłem spanikowany. Byłem przerażony, zdezorientowany, porażony lękiem. Wydawało mi się, że wrzaski Taty nie mają końca. Próbowałem znaleźć ucieczkę w Mamie, która nie była przygotowana na to, co miało mieć miejsce.

Wrzucił mnie na moje krzesło przy stole w kuchni, wziął do ust dużą porcję jedzenia i zaczął się wydzierać. Wrzeszczał i krzyczał, i wydzierał się. Pamiętam, że nie krzyczałem, nie ruszałem się nawet. To bolało bardziej niż wszystkie uderzenia kijem. Z ustami pełnymi jedzenia zmyślał, jaki to jestem zły, aż wreszcie podniósł talerz z jedzeniem, rzucił go na stół i krzyknął

do mojej mamy: „Możesz wsadzić to gówno do śmieci!". Potem wyszedł. Nie wiem, gdzie poszedł ani co zrobił. Nigdy mi nie zależało, żeby sprawdzać.

Pamiętam martwą ciszę, jaka zapanowała, gdy wyszedł. Mama siedziała najwyraźniej tak samo oszołomiona jak ja. Po chwili wstała i umyła moje skaleczenia i siniaki, i starała się mnie pocieszyć. Nie pamiętam, żebym płakał. Ale pamiętam, że w tamtej chwili całkowicie się wyłączyłem.

W zasadzie kiedy o tym myślę, to był dzień, od którego zacząłem się czuć kimś bezwartościowym. Ten dzień mnie nauczył, że ktoś może mnie nienawidzić i że jestem ciężarem.

Ojciec nienawidził, kiedy zajmowano go czymś, co miał zrobić z nami albo dla nas. Niczego nie robił z prawdziwą troską, ale z widocznym ciężarem, jakim był dla niego ten obowiązek. Zastanawiałem się, po co w ogóle istnieję. Każda interakcja z nim przypominała mi, jakim brzemieniem byłem dla jego czasu i opanowania. Całe wieczory spędzał, pijąc i siedząc przed telewizorem.

Zdaje mi się, że to był dzień, kiedy postanowiłem nie dawać mu żadnej satysfakcji, zwłaszcza związanej z tym cennym telewizorem. Ch*** z jego cholerną telewizją!

Czułem się niechciany, przerażony i że nie powinienem nawet istnieć. *Jestem ciężarem, jestem bezwartościowy i nie wzbudzam miłości*

Czułem, że może - ponieważ wywołałem cały ten gniew w tym człowieku - może nie miało mnie w ogóle być na świecie... może rzeczywiście byłem wielkim problemem, skoro moje potrzeby wywoływały tak negatywny oddźwięk. Może przede wszystkim rzeczywiście *byłem* jakiś wadliwy. Kiedy patrzę wstecz, widzę wyraźnie, dlaczego odsunąłem się od niego.

Tak bardzo pragnąłem, żeby mnie chciano - *żebym był dla kogoś radością,* żebym był bezpieczny, żebym był wart uwagi, żeby witano mnie z radością na świecie.

Kiedy myślę o tym, pamiętam, że nigdy nie czułem się bezpiecznie, żeby mówić komukolwiek o tych uczuciach. Wydawało mi się też, że Mama i moi bracia wcale nie czuli się bezpieczniej z Tatą niż ja. I nawet nie mogliśmy o tym między sobą rozmawiać.

Wierzę, że źródło moich problemów sięga tego, że czułem się jak ciężar - niechciany, nieużyteczny, pochłaniający czas ciężar.

Poniżej pewien czterdziestolatek zaczyna od swojej fantazji dotyczącej tego, jak trzyma go w objęciach silny mężczyzna. Z małą wskazówką ze strony terapeuty, skojarzenia prowadzą go w przeszłość do wcześniejszego odrzucenia ze strony ojca i braci. Mówi o głębokiej potrzebie, którą nadal ma - aby być w objęciach innego mężczyzny i pod jego ochroną.

KLIENT: Trzyma mnie w objęciach silny, przystojny mężczyzna.

TERAPEUTA: Pozostań z tym obrazem.

KLIENT: To naprawdę dobre uczucie, poczucie, że jestem chciany, ciepło płynie z jego dotyku. Mam w środku spokój.

TERAPEUTA: Dobrze. Pozostań z tymi ciepłymi uczuciami.

KLIENT: Czuję się zaspokojony, spokojny, bezpieczny... „pochwycony"... następuje transfuzja miłości.

TERAPEUTA: *{kiwagłową)* Tak. Czujesz się „pochwycony", trzymany...

KLIENT: Kiedy ten facet mnie trzyma, jestem bezpieczny jako osoba... godny... *(marszczy brwi w zamyśleniu)* Ale wtedy przychodzą te uczucia. Czuję, że Tata mnie nie docenia... odrzuca... nie jestem częścią drużyny moich braci i Taty... „odmieniec"... zawsze sam.

TERAPEUTA: Co czujesz, kiedy to mówisz?

KLIENT: *(rozwaza)* Ciężar w sercu, głębokie rozczarowanie, odłączenie... traumę, presję na klatkę piersiową... i wstyd - nie dorastam do oczekiwań.

TERAPEUTA: Rozczarowany, zawstydzony...

KLIENT: W oczach mojego Taty i braci jestem porażką. Czuję ból odrzucenia, straty. I zdrady. Nie tak to miało być, i rozrywa mi to wnętrze na kawałki.

TERAPEUTA: Tak. To nie tak miało być.

KLIENT: *(potakuje, długa pauza)* I zawsze przytrafia się to mnie, tracę duszę - tracę po prostu swoją niewinność.

„Odsuwanie się" od męskości

Mężczyzna w średnim wieku opisał, jak właśnie wrócił rozczarowany z wycieczki ze swoim ojcem. Żywił nadzieję, że połączy się z nim na głębszym poziomie, ale teraz staje wobec smutnej rzeczywistości ograniczeń emocjonalnych ojca, które są najwyraźniej nie do pokonania:

> To po prostu sprawia, że jestem bardzo smutny. Chciałem wyłożyć przed nim pewne sprawy, ale nic nie wydaje się wywoływać reakcji. On nie reaguje. Chce, żeby mi się powodziło, chce dla mnie najlepszego - ale nie podejmuje kolejnego kroku, żeby naprawdę o mnie zadbać, naprawdę wejść w moje życie. Sądzę, że zawsze to potrafił, ale po prostu zdecydował, że się nie zaangażuje. Postanowił, że go tam nie będzie.
>
> Oczywiście, moje życie mogło być prostsze... Bo to, że jego nie było dla mnie, trzymało mnie z daleka od dużej części mnie samego.
>
> Z tego powodu odsunąłem się, wycofałem od tej części mnie, która przyszłaby do mnie od ojca, i wpadłem w krainę fantazji, co sprawia, że nie mogę być dorosłym mężczyzną.

Nadal nie pogodziłem się z jego wyborem, że nie będzie częścią mojego życia... To mnie dręczy, sprawia, że jestem niespokojny. Czterdziestoletni mężczyzna nie powinien spędzać tyle czasu w krainie fantazji, tracąc czas, uciekając się do unikania, goniąc własny ogon.

Wiem, że zostałem odarty, pozbawiony czegoś, co dla mnie było zasadnicze. Moja postawa była taka: *Dlaczego chcę żałować? Wszystko jest dobrze, to nic takiego!* Ale czuję gniew i cierpienie. To sprawiło, że moje życie było bardzo trudne. Gdyby się ode mnie nie odsunął, wiem, że moje życie byłoby zupełnie inne.

Will, dwudziestoletni student college'u wyraził swoją niechęć związaną z tym, że ojciec nie korygował jego zniewieściałych sposobów zachowania, takich jak dziecięca preferencja do zabaw z dziewczynkami. „Tato", powiedział swojemu ojcu podczas ostatniej rozmowy telefonicznej, „miałeś swoich znajomych - swojego ojca i braci, i zajęcia. Ja nie mam niczego takiego. Ty się nie interesujesz tym, że mam być mężczyzną. Gdybym miał syna, wiem, że zachęcałbym go do chłopięcych zabaw. Zachęcałbym go do prowadzenia typowego dla chłopców życia. Ale ty podrzuciłeś mnie Mamie".

Will powiedział swojemu ojcu, że miał nadzieję na bliższą relację. Kiedy się rozstali, ojciec obiecał Willowi, że spróbuje zrozumieć zmaganie Willa z pociągiem do tej samej płci. Will również zaczął mieć nadzieję, że jego ojciec wreszcie zaangażuje się w jego życie.

Minęło sześć tygodni, zanim wreszcie ojciec oddzwonił do Willa.

„Przykro mi, że tyle czasu minęło, zanim oddzwoniłem do ciebie w sprawie twoich problemów" - powiedział - „W sprawie twojego dzieciństwa muszę skonsultować się z twoją matką. Widziała pewne znaki, kiedy byłeś dzieckiem, aleja nigdy nie zauważyłem twojego zniewieścienia. Nie pamiętamy po prostu, że byłeś tak inny. Nic z tego nie pasuje do siebie".

Po tej rozmowie, Will powiedział mi: „Zacząłem na nowo sondować samego siebie. Może po prostu winiłem go za swoje problemy. Ale w rzeczywistości nadzieja, którą miałem zaledwie kilka tygodni temu, raz jeszcze zamieniła się w rozczarowanie. Wstyd mi za niego. Dezorientuje mnie; nie potrafię mieć z nim relacji ani go rozgryźć.

„Słowa, jakie przychodzą mi do głowy opisują moje uczucia dla niego jako »wzgardę, gniew, odrazę, smutek«. Spostrzegam go przede wszystkim jako słabego. Dlaczego nie ma dla niego znaczenia moje zmaganie?".

Opłakiwanie rany zadanej przez ojca

W poniższym protokole z sesji Jim, inny klient, również opłakuje nieadekwatną relację z ojcem. Postanowił zrezygnować z iluzji, jakie miał przez całe życie, że któregoś dnia otrzyma wreszcie potwierdzenie siebie ze strony ojca.

Jim zaczyna naszą sesję od wyrażenia uczuć intensywnej ambiwalencji po tym, jak otrzymał zaproszenie na lunch od swojego ojca. Jego uczucia dla ojca prowadzą do lęku, potem do smutku i wreszcie do żalu:

KLIENT: Ojciec zadzwonił i chce się spotkać na lunch. Czuję się fatalnie, że ciągle odmawiam. Czuję się winny z tego powodu, ale naprawdę nie chcę pójść.

TERAPEUTA: Więc co to za uczucie?

KLIENT: To w pewnym sensie ambiwalencja.

TERAPEUTA: Pod tą ambiwalencją kryje się uczucie. Pozostań z nim.

KLIENT: Lęk. Jest pod tym totalny lęk.

TERAPEUTA: Czy możesz go poczuć?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie?

KLIENT: Nerwy.

TERAPEUTA: Gdzie to odczuwasz?

KLIENT: Czuję to teraz, kiedy rozmawiam z tobą.

TERAPEUTA: Tak, ale gdzie?

KLIENT: W całym moim ciele. Jestem rozbity, kiedy o tym mówię.... To coś w mojej klatce, jakieś rozedrganie wewnątrz mojego ciała.

TERAPEUTA: Czy możesz pozostać przy tym uczuciu w twojej klatce? Gdzie czujesz lęk w swojej klatce piersiowej? Możesz mi pokazać?

KLIENT: *(dotyka środka klatki piersiowej)* Tak. Jest tu - dokładnie w moim sercu.

TERAPEUTA: Tak, idź do tego uczucia, skoncentruj się na nim. Powiedz mi, jak odbierasz to uczucie w centrum twojej klatki.

KLIENT: *(długapauza)* Jest niewiarygodnie smutne.

TERAPEUTA: Możesz pozostać z tym „niewiarygodnie smutne"?

KLIENT: *(długa pauza)* To przytłaczające uczucie. Za każdym razem, kiedy myślę o nim...

TERAPEUTA: *(przerywa)* Spróbuj teraz przebywać w przytłaczającym uczuciu smutku. Czy możesz pozwolić sobie na odczuwanie przytłaczającego smutku?

klient: *(cisza)*

terapeuta: Zostań tam Jim. *(miękko, cierpliwie)* Jeśli potrafisz, rozmawiaj ze mną z tego miejsca.

KLIENT: *(cisza)*

TERAPEUTA: *(idelikatnie*) Czujesz to w swoim ciele, prawda? Gdzie to odczuwasz?

KLIENT: Jakby w oczach i w sercu.

TERAPEUTA: Co czujesz w oczach?

KLIENT: Podnosi się tam ciśnienie. Ale smutek jest przede wszystkim w sercu. W moim sercu i duszy. Mimo że on teraz jest dla mnie miły, nie ufam mu, ponieważ wystarczy jeden jego wybuch i znowu będę zniszczony.

TERAPEUTA: Jak odczuwasz to zranienie - to zniszczenie?

KLIENT: To straszne, płonące odczucie.

TERAPEUTA: *(wraca z klientem do doświadczenia w jego ciele*) Czy to teraz czujesz?

KLIENT: Tak. Coś w rodzaju bezwartościowości, nie mam dokąd pójść. Nie mam dokąd uciec. Nie jestem wystarczająco dobry... niższość.

TERAPEUTA: *(delikatnie, ze wsparciem)* To boli, prawda?

KLIENT: Tak. Cała moja osoba jest zniszczona... uczucie bezwartościowości jest całym moim światem.

TERAPEUTA: Czujesz, że jesteś teraz pełen tego uczucia, prawda? Nie trzeba wiele, żebyś się w nim znalazł?

KLIENT: Nie.

TERAPEUTA: Jim, pozostań z tym uczuciem. „Nie mam dokąd uciec" i to „poczucie niższości, cała moja osoba jest zniszczona"... Co czujesz w swoim ciele, kiedy słyszysz swoje własne słowa?

KLIENT: To jakbym wkraczał do jądra własnego Ja, a tam wszystko jest czarne.

TERAPEUTA: A jakie to uczucie w centrum twojej istoty? Jak się teraz czujesz?

KLIENT: Bez wartości...

TERAPEUTA: Bez wartości.

KLIENT: Jako mężczyzna... to chodzi o męskość. To właśnie było tak zniszczone... moje poczucie samego siebie jako mężczyzny.

TERAPEUTA: Czy masz wrażenie, że odczuwasz to w pełni, czy też możesz wejść głębiej w to uczucie? Głębiej w smutek, głębiej w żal?

klient: Chcę po prostu od tego uciec.

terapeuta: Wiem, że chcesz od tego uciec. Zostań tam przez chwilę.

KLIENT: Dobrze.

TERAPEUTA: Czy możesz powrócić to tego „poczucia bezwartościowości", o którym mówiłeś? (*delikatnie*) Idź do tego uczucia. Czy możesz mi powiedzieć, jakie to uczucie „bezwartościowość" w twoim ciele w tej chwili?

KLIENT: Upokorzenie. Całkowite upokorzenie. Brak miłości.

TERAPEUTA: Brakuje ci teraz miłości?

KLIENT: Tak... miłości mojego ojca.

TERAPEUTA: Brak miłości ze strony twojego ojca. Dobrze. Czy czujesz teraz brak miłości ojca?

KLIENT: (*ciężkie westchnienie)* Tak.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie, że on cię nie kocha?

KLIENT: TO jakby wszystko zostało mi zabrane... To uczucie, że jestem zupełnie niczym.

TERAPEUTA: Jak się czuje twoje ciało?

KLIENT: Naprawdę zmęczone. Bardzo smutne.

[Wydaje się, że klient zaraz się rozpłacze.]

TERAPEUTA: *(cicho)* Masz zamiar płakać? Uwolnić te uczucia?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Czy możesz sobie pozwolić na to, żeby w nie wejść?

KLIENT: Kiedy myślę o tym, co do mnie powiedział i jak mnie określił, robię się coraz smutniejszy. Zwykł nazywać mnie ciotą, pedałem. Mawiał tak o mnie przy moich braciach. Jak można mówić coś takiego do dziecka, do własnego syna? Ale nauczono mnie, że *nie* mam być smutny *(opisujepodwójne wiązanie)*, więc ciężko mi teraz potraktować te uczucia serio.

[Terapeuta rozpoznaje podwójne wiązanie, a potem prędko każe klientowi wrócić do smutku.]

TERAPEUTA: Powiedziano ci, żebyś nie był smutny. Ale nie musimy robić tego teraz. A co gdybyś się zdecydował na zrobienie kroku naprzód i uwolnienie tego stresu, co wtedy by się stało?

KLIENT: Nie wiem, jak to osiągnąć. Zawsze wolę płakać w samotności.

terapeuta: Spróbuj się nie wycofywać. Zaufaj smutkowi i spróbuj, jakkolwiek potrafisz, wyrazić go mnie. Dopuść mnie do uczuć, jakiekolwiek one są.

KLIENT: Czuję się jak przegrany... żałosne.

TERAPEUTA: Przypinasz sobie łatkę. To samoponiżenie. W ten sposób odsuwasz się od smutku, mówisz sobie: *„Taki ze mnie nieudacznik. Jestem żałosny"*. Wychodzisz ze swojego smutku i zaczynasz krytycznie oceniać siebie samego za to, że masz te uczucia. Nie musisz tego robić teraz.

KLIENT: (*wzdycha*) To uczucie mnie przytłacza.

TERAPEUTA: Czy posiedzimy razem w ciszy tego uczucia: „bycia przytłoczonym"?

KLIENT: TO jak zapora w moim wnętrzu, która tak bardzo chce się przerwać.

TERAPEUTA: Właśnie... jak zapora w twoim wnętrzu.

KLIENT: ??? LIKE A DAM IN MY HEART ???

TERAPEUTA: W twoim sercu.... zgadza się. Musisz to szanować. Szanować ten żal.

KLIENT: *(długapauza, zaczyna szlochać)*

TERAPEUTA: Tak, już dobrze. Dobrze.

KLIENT: *(głośny szloch)*

TERAPEUTA: Jestem z tobą, wszystko dobrze. Uszanuj to uczucie w sercu. Idziemy przez to razem.

KLIENT: Boże, to takie wielkie. To boli. Naprawdę boli.

TERAPEUTA: TO ogromne. Bolesne. Odczuwasz teraz swój żal.

KLIENT: Boże... to jak tonięcie.

TERAPEUTA: Tonięcie w żalu. Jak najbardziej. Dobrze... dobrze.

W późniejszych sesjach Jim zaczął znajdywać rozwiązanie dla swojego gniewu przez realistyczną akceptację ograniczeń emocjonalnych swojego ojca.

Eksplorowanie smutku, gniewu i tęsknoty

Bob, żonaty mężczyzna, odczuwa na przemian smutek, tęsknotę i gniew, kiedy przepracowuje problemy dotyczące ojca. Sesja jest przykładem poznawania ambiwalentnych uczuć:

KLIENT: Kiedy myślę o mojej relacji z ojcem, to po prostu boli.

TERAPEUTA: Gdzie w twoim ciele odczuwasz ból?

KLIENT: *(zastanawia się)* W sercu.

TERAPEUTA: Czy możesz pozwolić sobie, by odczuwać ból w sercu - dokładnie w środku swojej klatki piersiowej?

KLIENT: Tak. To jak strzały w moim sercu z powodu tego, co on mi zrobił.

TERAPEUTA: Pozostań z tym i sprawdźmy, dokąd zaprowadzi cię to uczucie. Skup się na tym uczuciu i zobaczmy, dokąd ono prowadzi.

KLIENT: Dobrze, *{bierzegłęboki oddech)* Sprawił, że czułem, jakbym przynosił mu wstyd. To było ciągłe poczucie, że „Mój syn jest żenujący". Zawsze się mnie wstydził. Jako dziecko miałem paranoję, że wykonam niewłaściwy ruch albo powiem coś nie tak. Myślałem: *Co ja takiego zrobiłem, żeby go zawstydzić? Nie rozumiem tego.*

TERAPEUTA: *(potakuje)* Dobrze. Pozostańmy z tym. Jakie masz teraz uczucia do ojca?

KLIENT: To wciąż uczucie zranienia...

TERAPEUTA: Czy to tylko w twoim sercu, czy odczuwasz to też w innych częściach ciała?

KLIENT: Kiedy o tym mówię, moja twarz się napina, oczy podobnie, staję się napięty.

TERAPEUTA: „Napięcie" to lęk przed uczuciem.

KLIENT: Tak, lęk przed uczuciem. Przeraża mnie, jak zaczynam o tym myśleć.

TERAPEUTA: Przeraża cię, że zaczynasz to *czuć.*

KLIENT: Czuć, właśnie tak. I nawet więcej.

TERAPEUTA: Co chcesz robić ze swoim ojcem? Chcesz tylko, żeby „kopnął w kalendarz" na zawsze? Czy masz nadzieję na relację z nim? Chcesz z nim rozmawiać?

KLIENT: *(z uczuciem)* Chcę kontaktu z nim.

TERAPEUTA: Chcesz mu powiedzieć o sobie, o swoich uczuciach, swoim bólu i o tym, przez co przeszedłeś.

KLIENT: Tak. Ale kiedy zaczynam myśleć w tym kierunku, zupełnie wytrąca mnie to z równowagi. Byłbym zbyt przerażony, żeby mu to w tym momencie powiedzieć.

TERAPEUTA: Sądzisz, że nie zrozumiałby cię?

KLIENT: Nie wiem, jak by zareagował. Boję się, że zawstydziłby mnie, nawet teraz, dzisiaj. Nadal jest w tym element lęku. Gdyby znowu mnie zawstydził, to doprowadziłoby do przelania się wody w zbiorniku, zacząłbym płakać i nigdy bym nie przestał.

TERAPEUTA: Czy kochasz swojego ojca? Odczuwasz do niego miłość?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Możesz ją poczuć?

KLIENT: *(zamyślony)* Tak.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie? Powiedz mi o uczuciu miłości do twojego ojca.

KLIENT: To mieszane uczucia. Widzę, jak się zmaga z własnymi problemami, i wiem, że może *chce* postępować właściwie, ale nie wie jak. Nie wiem. (*wzrusza ramionami bezradnie)*

TERAPEUTA: Możesz teraz wejść w swoje wnętrze i odszukać uczucie do twojego ojca? Jakie to uczucie?

KLIENT: Nie podoba mi się, że muszę to robić.

TERAPEUTA: Ale czujesz coś, prawda?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Jakie to uczucie w twoim ciele?

KLIENT: To duży dystans. Jakbym chciał zbliżyć się do miłości do mojego ojca, ale zarazem w pewnym sensie nie chciał - naprawdę chcę trzymać się od tego z daleka. Chyba chcę go kochać, ale to zmaganie.

TERAPEUTA: Czy myślisz, że kiedykolwiek dostaniesz to, czego chcesz od swojego ojca?

KLIENT: Najbliżej byliśmy ze sobą, kiedy Mama umarła, kilka lat temu. To chyba jedyny czas, kiedy go przytulałem, przez jakieś dwie sekundy. A to dlatego, że był kompletnie rozbity. Myślę, że to najlepszy kontakt, jaki kiedykolwiek z nim miałem. Dwie sekundy! Wreszcie wykazał wrażliwość, ponieważ płakał. Porzucił swoje obrony. Zwykle jest z niego taki *dupek* - przepraszam, że to mówię. Ale jego widok w tym stanie był krzepiący - wreszcie był prawdziwy.

TERAPEUTA: Czy jesteś w stanie pogodzić się z faktem, że możesz nigdy nie dostać od twojego ojca tego, czego chcesz?

KLIENT: Tam właśnie zaczyna się smutek.

TERAPEUTA: Tam jest żal. Tolerowałeś to zaniedbanie z nadzieją, że może któregoś dnia to się zmieni.

klient: Kiedy byłem dzieckiem, chyba miałem nadzieję, że pewnego dnia on zobaczy prawdę i zrozumie, co mi zrobił.

TERAPEUTA: Każde dziecko musi uchwycić się tej nadziei. Trudnym zadaniem jest być gotowym na to, żeby - jeśli konieczne - pozwolić, aby to marzenie odeszło. To bardzo trudne. Z tego właśnie bierze się prawdziwy smutek.

KLIENT: Tak. To jest trudne. Coś w moim sercu wyrywa się ku tej relacji, mimo że była tak niesłychanie bolesna. Wygląda na to, że moje nadzieje nigdy się nie ziszczą, mimo to mam to krzyczące z bólu serce, które mówi: *Tak bardzo chcę miłości mojego ojca!* Ale nie jestem w stanie odgadnąć, co muszę zrobić, żeby ją dostać. Trudno mi sobie wyobrazić życie bez niej na zawsze. Radzenie sobie bez niej sprawia mi prawdziwy, fizyczny ból.

TERAPEUTA: Odczuwasz go teraz...

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Gdzie go odczuwasz?

KLIENT: W moich oczach...

TERAPEUTA: Jasne.

KLIENT: ... i w moim sercu.

TERAPEUTA: Tak, to brutalna rzeczywistość. Mówisz, że nigdy nie odczuwałeś tej miłości. Jednak miałeś swoją nadzieję. Teraz myślisz, że mógłbyś się poddać i jest to bardzo trudne... To rozpacz. Ale po drugiej stronie jest życie. To cię nie zabije. Pozbycie się tej nadziei, jeśli będziesz musiał to zrobić, uwolni cię do tego, żeby uznać, że są w twoim życiu mężczyźni, którzy mogą ci to dać - mogą dać ci potwierdzenie, być z tobą w relacji.

KLIENT: Sądzę, że musiałem porzucać nadzieje związane z moim ojcem powoli, przez lata, nie zdając sobie z tego sprawy.

TERAPEUTA: Teraz naprawdę przyjmujesz realną stratę swojego ojca i to sprawia, że czujesz się bardzo samotny. Możesz dostać ten związek od innych mężczyzn, możesz w sobie samym rozwinąć własne zasoby, ale masz silne przekonanie, że od niego, twojego taty, niczego takiego nie dostaniesz.

KLIENT: *(smutno)* Tak.

TERAPEUTA: CO teraz czujesz w swoim ciele?

KLIENT: Nadal myślę: *Ale co ja robię ile? Co mogę zrobić\ żeby sprawie\ że tata mnie polubi? Muszę spróbować czego innego. Coś ze mną jest nie tak.*

[Klient zaczyna bić się ze swoimi myślami, a terapeuta pozwala mu na to, być może ma nadzieję, że to doprowadzi klienta z powrotem do jego uczuć.]

KLIENT: To samo myślę o innych chłopcach ze szkoły. Mam wspomnienia, że bardzo płakałem, szedłem na podwórko, patrzyłem w gwiazdy, przytulałem się do mojego psa i płakałem, płakałem, ponieważ nie mogłem z nikim o tym porozmawiać. Nikt nie był w stanie mnie zrozumieć.

TERAPEUTA: Jakie masz teraz uczucia?

KLIENT: Niepokój; igły i szpilki - wszędzie.

TERAPEUTA: Pozostań z tym.

KLIENT: Ucisk w mojej klatce...

TERAPEUTA: *(zachęcająco*) Pozostań z tym.

KLIENT: Napięcie zapadające się w moich plecach i ramionach, jak tarcza... zamarzanie. Myślę: *Proszę bardzo, to jego miłość.. dokładnie przede mną i mogłem ją wziąć-gdybym tylko wiedział jak!* No dobrze - jest w tym też gniew.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Ramię - mam siłę, żeby go odepchnąć, *{pauza*) Jestem spięty i gotowy na to. Czuję gniew, ponieważ mnie upokorzył, zmiażdżył i poniżył. Byłem narzędziem dla jego rozrywki.

Klient podczas kolejnych sesji, w których nadal badał swoje ambiwalentne uczucia, w pełni zaakceptował smutną rzeczywistość, że musi gdzie indziej szukać relacji z mężczyznami i akceptacji z ich strony.

Ponowne łączenie się z Ja podczas wchodzenia w ból

Stawianie czoła utracie kochającego ojca i w pełni odczuwane zrozumienie, że pragnienia dotyczące osób tej samej płci stały się mechanizmem obronnym, są być może najtrudniejszym aspektem pracy z żalem.

Z upływem czasu klient w pełni opłakuje rzeczywistość swojej straty i jednocześnie pozostaje w kontakcie emocjonalnym ze swoim terapeutą. Staje wobec tej rzeczywistości w obecności pełnego wsparcia mężczyzny, który towarzyszy mu, kiedy pogrąża się w bólu. Stopniowo łączy się ponownie z tymi częściami samego siebie, których kiedyś jednoznacznie się wyparł.

Wielu klientów, gdy odrzuci swoje iluzje i zniekształcenia, musi stanąć wobec faktu, że głęboka utrata przywiązania powołała do istnienia życie pełne niespełnionych pragnień i udaremnionych marzeń.

ROZDZIAŁ 21

Mechanizmy obronne przeciwko żalowi

Ta morfina dla duszy [seks z mężczyznami] może zabić,
jeśli weźmie się jej za dużo.
Tak, tłumi ból na chwilę, ale on znowu powstaje
i zwodzi umysł większą ilością iluzji.
Żyłem z tymi iluzjami przez dwadzieścia lat - ten czas
był czasem wstydu, kiedy zacząłem umierać na własne życzenie.

Praca z żalem na pewno napotka dwa potężne mechanizmy obronne - iluzje i zniekształcenia. Przyjrzymy się teraz bliżej tym obronom i sposobom, w jakie terapeuta może pomóc klientowi w ich przezwyciężaniu.

Fałszywie pozytywne i fałszywie negatywne

Iluzje są opartymi na narcyzmie fałszywie pozytywnymi ideami. Przykładem typowej iluzji jest: „Szukam kobiety, która jest bardzo piękna, wrażliwa na moje potrzeby i całkowicie mnie zrozumie. Dopiero kiedy znajdę taką kobietę, uznam się za gotowego do małżeństwa".

Z drugiej strony zniekształcenia są fałszywie negatywnymi, opartymi na wstydzie sądami. Biorą się z uszkodzonego Ja, prowadzą do samoponiżających, autodestrukcyjnych i nieprzystosowawczych zachowań. Przykładem zniekształcenia jest stwierdzenie: „Żadna dziewczyna nigdy by mnie nie zechciała, gdyby *naprawdę* mnie znała".

Te iluzje i zniekształcenia utrwalane są przez klienta w teraźniejszości, aby ochronić go przed stawieniem czoła bolesnej stracie z przeszłości. Odrywająго od przyjęcia rzeczywistości, że jego życie nie funkcjonuje i odwracają jego uwagę od wyzwania, by się zmienić.

Praca z żalem wywołuje oczywiście w kliencie pierwotny lęk przed odkryciem, że jest nikim. *Jestem niekochany, ponieważ nie wzbudzam miłości* jest najczęstszym wewnętrznym negatywnym przekonaniem, jakie odkrywamy.

Klient - pozbawiony tych iluzji i zniekształceń - czuje, jakby pozostawał w zawieszeniu bez żadnego poczucia tego, kim jest: „Ale jeśli zrezygnuję z Ja fałszywego, kim wówczas będę?", „Jeśli pozostawię te iluzje, boję się, że nie będę wystarczająco dobry".

Są to oczywiście sposoby ochrony siebie, które służą do odwracania uwagi od bólu psychicznego. W kontekście pociągu do tej samej płci są manifestacją niechęci do robienia tego, co według klienta byłoby dla niego najlepsze.

Nawet jeśli mężczyzna jest szczerze i głęboko oddany pragnieniu zmiany i zdeterminowany, żeby nigdy nie wracać do homoseksualizmu, zwykle jednak *postanawia* - świadomie bądź nie - trwać przy swoich starych, narcystycznych iluzjach i zniekształceniach opartych na wstydzie.

Sposoby unikania żalu

Jednym ze wspieranych kulturowo mechanizmów obronnych przeciwko żalowi jest oczywiście szukanie ratunku w nazwaniu siebie gejem. To zwykle kończy się całkowitym odrzuceniem ukrytych strat i motywacji reparatywnych. Tak długo jak mężczyzna trwa przy fantazji, że pociąg do tej samej płci i zachowania z nim związane rozwiążą trwały kryzys dotyczący jego samotności, wyobcowania i głębokiego poczucia pustki, utrwala bolesne straty z przeszłości i powoduje, że jest on skazany na powtarzanie ich.

Mechanizmy obronne przeciwko angażowaniu się w pracę z żalem obejmują zaprzeczenie, poczucie wyjątkowych uprawnień i przytłaczający niepokój. Dla niektórych klientów niepokój spowodowany przez ciągłe, codzienne straty może już sam w sobie być zbyt trudny do zniesienia. Tacy mężczyźni wolą tłumić samych siebie, stosując zniekształcenia wywołujące wstyd, zamiast stanąć wobec prawdziwych wewnętrznych utrat Ja i w ten sposób iść dalej w swoim życiu. Wydaje się łatwiejsze znieczulać samego siebie w iluzji, że „koniec końców wszystko będzie dobrze", niż trzymać się zdyscyplinowanego postanowienia, żeby badać swoje utraty przywiązania.

Jeżeli te iluzje i zniekształcenia sięgające wstecz do traumy dzieciństwa pozostaną nieodkryte, dokuczliwa pustka nie ustąpi. Pewien mężczyzna wyjaśniał: „Jestem bardzo towarzyski; prezentuję dobry wizerunek. Ale kiedy wracam wieczorem do domu, czuję tę upiorną samotność i obawę".

Następne fragmenty poniższego rozdziału opisują niektóre z najczęstszych iluzji (fałszywie pozytywnych stwierdzeń) użytych jako mechanizm obronny przeciwko pracy z żalem.

Iluzja rodziny „wystarczająco dobrej"

Dorosłe dzieci z systemu rodziny narcystycznej często wchodzą w terapię, zaprzeczając głębi dysfunkcji rodzinnej i mogą dopiero później przyznać, że większa część ich życia rodzinnego poszła w złym kierunku. „Mam wspaniałą rodzinę, która nie miała nic wspólnego z moimi obecnymi problemami." Często podtrzymują iluzję tego, że mają wystarczająco dobre, jeśli nie lepsze niż inni, życie rodzinne. Natomiast klienci z innych patologicznych typów rodziny łatwo rozpoznają ukryte dysfunkcje, jakich doświadczyli.

Klienci - bez względu na świadomość dynamiki rodziny na początku terapii - dzięki wnioskom płynącym z pracy z żalem, stają twarzą w twarz ze świadomością pełnego wpływu urazu z dzieciństwa na ich życie. Dzieci z rodziny narcystycznej w końcu stają wobec swojej iluzji, że miały „zbyt doskonałą, zbyt szanowaną rodzinę" i zobaczą, że w rzeczywistości była ona zła. Ich rodziny wyglądały normalnie, może nawet idealnie w obrazie, jaki sobie projektowali, ale zwykle przyznawali, że „coś było w tym dziwnego" w jakimś nieuchwytnym, niepokojącym wymiarze.

Dzieci odbierały sprzeczne przekazy dotyczące bycia kochanymi, a przy tym były wykorzystywane emocjonalnie przez potrzeby jednego albo obojga rodziców. Było to tak trudne do rozwikłania, że łatwiej było wycofać się w stronę konkluzji: „Wszystko było naprawdę dobrze".

Jeśli zaś klienci widzą, że nie było dobrze, to wówczas wyciągają wniosek: „To musiała być moja wina. Ja byłem dzieckiem, które spowodowało problemy. Coś ze mną było nie tak. Byłem zbyt [wrażliwy, samolubny, niewdzięczny, potrzebujący itd.]".

Rodzina narcystyczna została opisana przez Donaldson-Pressman i Pressmana (1994) tymi słowami: „Tata mógł pracować w stałych godzinach, Mama mogła być strażniczką ogniska domowego, piec ciasteczka na spotkania z rodzicami w szkole. Nie było przecież żadnych problemów... Rodzice byli w domu wtedy, kiedy dzieci, jedli razem obiad sześć razy w tygodniu, nikt nigdy nie pił, nie używał narkotyków, nie palił, nie przeklinał, nikt nikogo nie bił. Byli najzwyczajniejsi na świecie" (s. 22-23).

Dziecko, które wzrosło w takiej rodzinie, która z zewnątrz wyglądała dobrze, a jednak była „zepsuta do szczętu", nigdy nie mogło poprawnie dostroić się do własnych uczuć i rozwinąć własnej percepcji. Gdy klient już jako dorosły dzieli się swoimi wspomnieniami z bratem lub siostrą, często daje mu to bardziej obiektywne spojrzenie na ukrytą dysfunkcję. Kiedy przywoływane są doświadczenia z dzieciństwa, szczególnie pomocne jest, jeśli brat bądź siostra również są obecni podczas terapii i mogą dodać swoje wspomnienia i dodatkowy wgląd.

Wielu klientów rezygnuje z siebie, godząc się z ograniczeniami matki i ojca, i porzuca potrzebę bycia lepszymi niż rodzice. Ale dla niektórych klientów prawdziwa bliskość może nigdy się nie pojawić. Jeden z naszych klientów wyjaśniał:

> Sposób działania moich rodziców polegał na zapewnieniu mi minimalnej ilości akceptacji, by utrzymać mnie w zależności emocjonalnej. Terapia pozwoliła mi na to, żeby poczuć się lepiej z tym, kim jestem i pozbyć się współzależności, którą pielęgnowali moi rodzice. To pozwoliło mi wreszcie ustalić granice i nalegać, by je szanowano.
>
> Dzisiaj nie czuję niestety, że jestem blisko moich rodziców, ale nie żałuję tego, ponieważ ta wcześniejsza bliskość była niezdrowa. Wymagała, żebym poświęcił swoje prawdziwe potrzeby na ich rzecz.

Iluzja związana z tym, co może dać zastosowanie homoseksualizmu

Nasi klienci zwykle opowiadają o trwającej całe życie emocjonalnej martwocie. Twierdzą, że jedynie zdobycze seksualne w postaci mężczyzn zapewniają wystarczająco intensywne (choć krótkie) podniecenie, by „utrzymać ich przy życiu".

Kiedy wreszcie stają wobec lęku przed porzuceniem-anihilacją, są w stanie zaprzestać kompulsywnych poszukiwań innego mężczyzny. Nauczyli się, że odczuwanie bólu w teraźniejszości, w obecności dostrojonego, pełnego wsparcia mężczyzny, zapewnia istotne spotkanie z przeszłością, które zmienia ich spostrzeganie relacji gejowskich. Z tego doświadczenia bierze się rosnąca otwartość na przyjęcie męskiej akceptacji i uznania, jakie zawsze chcieli otrzymać.

Pewien mężczyzna wyznał mi, stając wobec strat w swoim życiu i rosnącego pragnienia prawdziwej intymności:

> Jestem smutny, że tak wyszło w moim życiu. Jeszcze teraz, kiedy widzę ojca z synkiem, czuję, że chcę być tym chłopcem. Czuję to samo ukłucie - głębokiej tęsknoty, pragnienia... to takie głębokie.
>
> Jest mi smutno z powodu całego czasu, jaki w swoim życiu straciłem, smutno z powodu tego, kim byłem. Byłem słaby, przerażony, pełen negatywizmu, bardzo krytyczny względem samego siebie, zazdrosny o innych mężczyzn i samotny, podczas gdy inni się bawili. Straciłem wiele okazji. Nie żyłem tak, jak mogłem żyć. Kiedy teraz o tym mówię, myślę: „Co za tragiczna strata czasu!".
>
> Jak mogłem się łudzić, że rozwiążę to wszystko w relacji z innym mężczyzną.

Czterdziestopięcioletni klient mówił również o swoim żalu związanym z latami spędzonymi w społeczności gejowskiej:

> Homoseksualizm okradł mnie z życia i pozostawia mnie pustym. To samo, czego używam do złagodzenia, uśmierzenia, oderwania się od bólu, więzi mnie w nim.
>
> Kiedy patrzę wstecz, widzę, że wsiadłem do niewłaściwego pociągu.

Rekompensowanie strat

Ten dwudziestoośmioletni klient - dzięki temu, że zajął się własnym ciałem - był w stanie dokonać rozróżnienia pomiędzy iluzją spełnienia w związku homoerotycznym a prawdziwą, szczerą męską przyjaźnią.

TERAPEUTA: Co czujesz w środku, kiedy czujesz pociąg homoseksualny?

KLIENT: Przypływ w mojej klatce piersiowej, skok, ładunek, jak wstrząs elektryczny w górnej części klatki piersiowej, wystrzelający do moich ramion i rąk.

TERAPEUTA: Czy możesz teraz zestawić te uczucia z momentami szczerej przyjaźni z mężczyznami - kiedy czujesz się prawdziwy i pełen uczuć?

KLIENT: Tak, to zupełnie inne uczucie. W tych momentach czuję się czysty. Całe moje ciało, nie tylko klatka piersiowa, ale całe ciało, czuje się otwarte, wolne, lżejsze. Czuję się po prostu wyższy. Moja perspektywa rozjaśnia się. Kiedy jestem w tego rodzaju relacji, czuję się spokojny i bardzo prawdziwy.

Inny klient opisał, jak terapia pomogła mu zrezygnować z iluzji związanych z tym, co mógł mu dać inny mężczyzna:

> Uczę się rozpoznawać, co jest jego [homoseksualizmu] esencją; wierzyłem kiedyś, że chodziło tylko o seks. Ale w rzeczywistości chodzi o wiele więcej. Kiedy byłem mały, to dostało się do mojego wnętrza i pozostało tam, a ja uczyniłem to „pustym, niezapisanym papierem", na którym utrwalono historię mojego życia. Teraz widzę ból, który krył się pod powierzchnią przez całe moje życie; homoseksualizm to tylko objaw całego zniszczenia, jakie spowodował we mnie ból.

Pewien mężczyzna opowiadał o dwudziestu latach spotkań z gejami, podczas których seks z mężczyznami był sposobem na ucieczkę od wewnętrznej pustki:

> Jest to dla mnie być może najtrudniejsze - świadomie stanąć wobec własnej udręki - ponieważ moje instynkty każą mi zdecydowanie odwrócić się od bólu i wrócić do dawnych sposobów radzenia sobie z nim. Ale ta morfina dla duszy może zabić, jeśli weźmie się jej za dużo.
>
> W rzeczywistości nie ma ona wystarczająco mocy, żeby zabić ból. Tak, tłumi go na chwilę, ale on znowu powstaje i zwodzi umysł większą ilością iluzji.
>
> Żyłem z tymi iluzjami przez dwadzieścia lat - ten czas był czasem wstydu, kiedy zacząłem umierać na własne życzenie.

Porzucanie iluzji o znalezieniu „Tego Jedynego"

Część procesu żalu musi wiązać się z porzuceniem przez klienta narcystycznej iluzji, że jest jeden mężczyzna „gdzieś tam, gdybym go tylko mógł znaleźć", który spełni wszystkie jego potrzeby emocjonalne, wyjątkowy mężczyzna, który ma klucz do tego, żeby klient wreszcie połączył się z samym sobą. Musi pozbyć się wizerunku wymyślonego mężczyzny, który będzie jego najlepszym przyjacielem, kumplem z dzieciństwa, przewodnikiem duchowym, całodobowo dostępnym terapeutą, konsultantem gorącej linii, misiem-przytulanką i trenerem, będąc przy tym stuprocentowym mężczyzną i heteroseksualistą - i wciąż będzie gotów do zaangażowania się w seks gejowski.

Stopniowo klient zaczyna rozumieć, że musi porzucić tę iluzję, aby doświadczyć afirmacji płynącej z prawdziwej przyjaźni z mężczyzną, którą charakteryzuje wzajemność, poczucie godności i równości.

W poniższym protokole Greg staje wobec swej wściekłości, że jego przyjaciel Brad nie dorasta do jego opartych na narcyzmie iluzji dotyczących tego, co mężczyzna może mu dać. Gdy to stwierdza, zauważa, że relacja jest odgrywaniem pełnej niespełnienia relacji z ojcem, czyli stanowi przymus powtarzania.

KLIENT: Jestem wściekły, bo Brad się mną nie interesuje. Jestem tak cholernie na niego wściekły! Staram się nie być. Część mnie wie, że to nie jest jego wina; nie mogę oczekiwać, żeby rozumiał, jak bardzo go potrzebuję, mam za wysokie oczekiwania. Chcę być ważniejszy w jego życiu, a nie jestem. Mam obsesję na jego punkcie:

jeżeli mnie nie zauważa, kiedy wkraczam do biura, cały dzień mam depresję i jestem na niego zły. Wiem, że nie mam do tego prawa, ale po prostu to takie niesprawiedliwe... on tyle dla mnie znaczy! Zrobiłbym wszystko, żeby sprawić, aby bardziej mnie polubił.

TERAPEUTA: *(potakuje)* Brad jest dla ciebie bardzo ważny.

KLIENT: Tak. Ale jestem bardzo zmęczony tą obsesją na jego punkcie, więc staram się zachowywać, jakby mnie nie interesował, rozumiesz - jakbym był niedostępny, a on nawet tego nie zauważa! Kiedy słyszę go, jak rozmawia z kolegami przez telefon, planuje weekend, jest wtedy taki ożywiony! Doprowadza mnie to do szału z zazdrości. Jest tylko osiemnastoletnim dzieciakiem. Ale jest tak cholernie zajęty sobą!

TERAPEUTA: A nie tobą.

KLIENT: Jestem zły, że jestem słaby i potrzebujący. Ze pozwoliłem sobie na dojście do takiej desperacji. To, czego chcę od niego, nie ma żadnego punktu zaczepienia w rzeczywistości. Możemy prowadzić wspaniałe rozmowy, a następnego ranka oczywiste jest, że nie liczę się dla niego. To mnie wkurza!

TERAPEUTA: Złościsz się na własne potrzeby.

KLIENT: Jestem zły też z tego powodu, że mimo iż jest on dla mnie tak ważny, nie pozwalam mu, żeby naprawdę mnie poznał. Wiem, że się na niego całkowicie zamykam. W zasadzie (*przechodzi do głębszych prawd na swój temat*) wiem, że to tak naprawdę nie chodzi o niego, a o mnie.

TERAPEUTA: *(kiwa głową)*

KLIENT: Jestem taki przerażony; nie chcę go stracić. Jestem taki zraniony; tak bardzo go kocham. Chcę, żeby on też mnie kochał! Nie chcę być w potrzebie! I boję się, że wszystko zepsuję, jeśli będę się wydawał taki potrzebujący.

TERAPEUTA: Czy czujesz ból związany z zaakceptowaniem Brada takim, jaki jest i ograniczeń związanych z tym, co jest gotów zaoferować?

klient: Nadal nie chcę porzucać nadziei. Boję się wracać tam, gdzie byłem. Znowu oglądać DVD w samotności w sobotę wieczorem, *(bierze głęboki oddech)* Boli mnie

pogodzenie się z tym, że nie dostanę go w taki sposób, jakbym chciał. Tak jak go potrzebuję.

TERAPEUTA: Pozostań przy tym. Co to za uczucie?

KLIENT: Czuję się porzucony.

[W tym momencie terapeuta nie jest w stanie oprzeć się pokusie, by odejść od pracy z ciałem; sugeruje interpretację.]

TERAPEUTA: Starasz się zmienić go na kogoś, kim nie jest, a przynajmniej na kogoś, kim nie chce dla ciebie być.

KLIENT: Mam wciąż nadzieję, że mogę do tego doprowadzić - że będzie lepszy, głębszy - sam nie wiem, bliższy mi. *(smutno)* Próbowałem go zmienić, ale to nie działało.

TERAPEUTA: To oznacza śmierć tej iluzji.

KLIENT: *(kiwa głową ze smutkiem)*

TERAPEUTA: Mówisz, że go kochasz, a próbujesz go przerabiać. Ale wszystko, co możesz w rzeczywistości zrobić, to zaprosić go, a nie nim manipulować.

KLIENT: Wiem.

[Terapeuta wraca do pracy z ciałem.]

TERAPEUTA: Dobrze. Zajmijmy się niektórymi uczuciami do Brada.

KLIENT: *(potakuje)* Dobrze...

TERAPEUTA: Jak się czujesz, kiedy teraz o nim myślisz?

KLIENT: *(z zamkniętymi oczami, koncentruje się)* Czuję miłość.

TERAPEUTA: Miłość. Dobrze. Pozostań przy tym.

KLIENT: Niepokój...

TERAPEUTA: Jak odczuwasz „niepokój"? Gdzie?

KLIENT: *(myśli przez chwilę)* W żołądku. Ból.

TERAPEUTA: Ból w żołądku. Dobrze. Zostań z tym.

KLIENT: Ucisk w górnej części żołądka, szarpanie. Jakby mnie tam uderzono. Wszystko zaciśnięte w węzeł.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Jakby w klatce piersiowej, uciskanie w dół, zamknięcie, związanie, duszenie.

TERAPEUTA: Duszenie. Jakie to uczucie?

KLIENT: Jakbym był porażką. Ze to moja wina, że jemu na mnie nie zależy.

TERAPEUTA: Pozostań ze swoim ciałem.

KLIENT: Nieprzyjemny. Beznadziejny. Zniechęcony. Pozbawiony energii. Jestem po prostu nieadekwatny. Nie ma nic,

co mógłbym zrobić dla Brada, co mógłbym mu powiedzieć. Nic, co próbuję, nie działa. Czuję się jak nic.

[Terapeuta stara się odciągnąć uwagę od Brada i skierować z powrotem na ciało klienta.]

TERAPEUTA: „Odrzucony" - jakie to uczucie w twoim ciele?

KLIENT: Odrzucony? No, to wielki ciężar. On naprawdę mnie nie kocha.

TERAPEUTA: W twoim ciele...

KLIENT: Ciasno, ucisk, depresja, beznadzieja.

[Terapeuta stwierdza, że klient wszedł na tyle głęboko w swoje uczucia, na ile to było możliwe i przechodzi do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA: Greg, postaraj się wrócić do swoich wspomnień w ciele. Czy miałeś to uczucie depresji, odrzucenia i beznadziei kiedyś w innej sytuacji?

KLIENT: *(potakuje, myśli)*

TERAPEUTA: Odnośnie do kogoś innego?

KLIENT: Taty. Widzę siebie w moim pokoju zabaw w piwnicy. Wszystko przyszykowałem...

TERAPEUTA: Ile miałeś lat?

KLIENT: Hmm... Może jedenaście. Zorganizowałem sobie wszystko na miejscu tak, jak mi się podobało. Moje kasety, plakaty filmowe na ścianach. To miejsce było moje. Byłem z niego taki dumny. Ojciec zszedł na dół i zaczął wygłaszać niekończące się kazania na temat tego, że chowam się w piwnicy, unikam rodziny, unikam obowiązków i unikam jego. Jaki jestem samolubny, że nie zależy mi na nikim i że jestem po prostu nieudacznikiem i samotnikiem. Zlekceważył mnie, zdeprecjonował wszystko, co przygotowałem w pokoju. Zabrał całe moje szczęście.

TERAPEUTA: Więc czujesz połączenie pomiędzy Bradem i twoim Tatą. Co to za uczucie?

KLIENT: To samo zranienie... to samo poczucie odrzucenia, braku zainteresowania. Sprawił, że byłem niczym. Nikim. Byłem bez wartości. Ten sam lęk, ta desperacja.

terapeuta: Więc twój ojciec miał na ciebie taki sam wpływ...

W tym momencie klient zaczął stawać twarzą w twarz ze swoją iluzją. Greg zaczął widzieć, że próbował rozwiązać konflikt z przeszłości (z tatą) w teraźniejszości (za pomocą Brada, niedostępnego mężczyzny). Ale zanim terapeuta mógł w pełni połączyć przeszłość z teraźniejszością, Greg zaczął się bronić:

KLIENT: (*przerywa gwałtownie)* Teraz czuję, że chciałbym bronić mojego ojca. *{lekkiśmiech)* Wiem, że to szaleństwo, ale chcę powiedzieć: „Mylisz się co do mojego ojca".

TERAPEUTA: *(kiwa głową z poważną miną)* Jasne. Dobrze. Pozostań przy tym. Powiedz, w jaki sposób źle cię zrozumiałem.

KLIENT: *(rozzłoszczonym, proszącym tonem)* Chcę powiedzieć: „Nie mieszaj w to mojego ojca!". Jakaś część mnie chce krzyczeć: „Nie znasz mojego ojca! Jak możesz sugerować, że jakakolwiek część tego wszystkiego ma związek z nim? Ja spieprzyłem. Jestem pedałem. Jestem uszkodzony. To wszystko nie ma z nim nic wspólnego. Mój tata miał rację! To prawda! Jestem nieudacznikiem".

TERAPEUTA: *(słucha, czeka)*

KLIENT: *(smutno, desperacko)* Chcę, żebyś mnie naprawił tak, żeby mój tata mnie kochał, i wtedy nie będę już sam. *(teraz mówi z mniejszą siłą)* Robię to też z innymi facetami, znajduję im wymówki, dlaczego się ode mnie odsunęli. „To musi być moja wina. To musi chodzić o mnie."

TERAPEUTA: Czujesz, że musiałeś zrobić coś bardzo złego, i dlatego ich straciłeś...

KLIENT: *(na krawędzi płaczu)* Nie chcę, żeby to doświadczenie kontrolowało moje życie. Wiem, że mój ojciec był tyranem! Brutalem!

Teraz, kiedy obronne zachowanie klienta zaczęło słabnąć, intensywna praca idzie dużo szybciej. Co najważniejsze, kiedy mówi, może lepiej odczuwać, a potem wyrażać zmiany w swoim ciele i rozpoznawać, co one oznaczają.

KLIENT: Czuję teraz gniew.

TERAPEUTA: Gdzie go odczuwasz, Greg?

KLIENT: W mojej klatce.

TERAPEUTA: Kogo on dotyczy?

KLIENT: Tego wszystkiego, czym Brad jest w moim życiu. *(pauza)* Oraz mojego taty...

TERAPEUTA: Jakie to uczucie?

KLIENT: Ucisk i lęk.

TERAPEUTA: *(kiwagłową)* Spędźmy chwilę z tymi uczuciami.

[Klient poświęca kilka minut na ocenę cielesnych zmian między gniewem i lękiem, kiedy doświadcza uczuć odrzucenia i utraty przywiązania, i opisuje wspomnienia cielesne związane z tymi doświadczeniami. Potem następuje zmiana.]

KLIENT: Teraz zaczynam czuć się bardziej ekspansywny... *(oddycha głęboko)* ... W zasadzie potrafię wskazać różnicę, kiedy teraz o tym mówię, *(mości się na krześle)*

TERAPEUTA: *(potakuje)* Co to za uczucie?

KLIENT: Czuję się otwarty... oswobodzony... zrelaksowany. *(pauza, by znów zając się ciałem)*

TERAPEUTA: *(potakuje zachęcająco)* Odczuwasz ulgę.

KLIENT: Czuję się o wiele bardziej wolny - mogę nawet łatwiej oddychać. Kiedy jestem przestraszony, robię się spięty. Tak... jest dużo, dużo lepiej. Chcę tak zostać - być otwarty i ekspansywny!

[Sesja trwa do zakończenia.]

Ja fałszywe w interakcjach z kobietami

Kiedy mężczyzna wzrastał, odgrywając rolę dobrego chłopczyka dla swojej matki, zwykle kontynuuje ten stereotypowy obraz siebie w dorosłości, prezentując światu Ja fałszywe „miłego gościa". Miły gość cechuje się pozorną uległością i biernością, ale jest to przykrywka dla głęboko spychanych zranień, a zwłaszcza gniewu, który pochodzi z głębokiej niechęci do matki za to, że kazała mu odgrywać tę fałszywą rolę. Rola dobrego chłopczyka spełnia potrzebę klienta i zarazem jego matki, by czuć się wyjątkowo. Jednak wewnątrz mężczyzna, który spędza swoje życie zamknięty w stereotypowym Ja, pozostaje mocno zdezorientowany co do swoich realnych potrzeb i prawdziwej tożsamości.

Jordan, trzydziestosześcioletni architekt, zajmował się problemem gniewu przez ostatnie trzy miesiące. Zaczyna sesję.

KLIENT: *(odwraca wzrok)* Ostatnio jestem zły. Nie wiem na co, ani na kogo. Jestem zły, że nie jestem doskonały. Ze muszę podejmować odpowiedzialność, jak każda inna osoba. (*patrzy na terapeutę*) Dlaczego nie możesz tego tak załatwić, żebym nie musiał podejmować odpowiedzialności jak wszyscy? Jestem zły, że muszę zrezygnować *(szuka słowa)* z moich pseudorozwiązań.

TERAPEUTA: Z czego?

KLIENT: Moich pseudorozwiązań, czyli dróg na skróty Świat mnie nie wynagradza za pseudorozwiązania.

TERAPEUTA: Co to za pseudorozwiązania?

KLIENT: Na przykład podejmowanie ciągle na nowo decyzji, żeby manipulować innymi i nigdy nie żyć w prawdziwie uczciwy sposób. Próbuję „prawości" przez chwilę, ale nigdy nie żyję nią odważnie, konsekwentnie.

TERAPEUTA: Tak...

KLIENT: Szczycę się, że jestem taki lubiany, że jestem miłym gościem. Zawsze muszę być „naprawdę świetnym facetem", *(sarkastyczny uśmiech*) Nie mogę po prostu być Jordanem, ale muszę być „Jordanem do podziwiania". Tak naprawdę chcę być tylko jednym z mężczyzn pośród innych mężczyzn, nie tym „świetnym facetem" wśród całej reszty. Ale kiedy popełniam najmniejszy, najprostszy błąd, czuję silny gniew na siebie samego i karzę się, tak jak tata mnie karcił. Zrozumiałem, że on karcił mnie za to, że byłem sobą. Mówił, że jestem samolubny; zawsze mnie oskarżał o to, że ranię jego i inne osoby w naszej rodzinie. Ale kiedy karzę samego siebie, robię na nowo to, co on mi zrobił. Identyfikuję się z agresorem, a nie powinienem tego robić.

TERAPEUTA: Twój gniew do samego siebie jest częścią procesu pozbywania się fałszywego Ja.

KLIENT: Jasne, łatwo ci mówić. I nie znoszę cię, bo ty to wiesz.

TERAPEUTA: Więc to gniew do mnie?

KLIENT: Wolę się na ciebie gniewać, niż brać udział w wyciąganiu tego na światło dzienne.

terapeuta: *(potakuje)*

KLIENT: Jestem sympatyczny, miły, kochający, przyjazny, uroczy... Ale w rzeczywistości nie jestem taki miły. Czuję niechęć do ludzi, kiedy zawracają mi głowę swoimi problemami i muszę ich ułagodzić, *(długapauza)* Boję się władzy, jaką mają kobiety, żeby mnie zawstydzać. Śmiertelnie mnie przeraża, że wykorzystają mój wstyd... W pracy jest Vicky, recepcjonistka. Wchodzę do biura i włączam „tryb uroczego, przyjacielskiego faceta". Ona mi opowiada o swoim życiu, słucham z uwagą, uśmiecham się, mimo że w rzeczywistości g***o mi zależy. Ona mnie wykańcza; nie jestem w stanie przejść przez biuro obok tych kobiet za kontuarem w swoim prawdziwym Ja, jako heteroseksualny mężczyzna. To mój zwyczaj: nie jestem w stanie nie wejść w tę fałszywą rolę. Pokazywała mi zdjęcia z wycieczki na Hawaje przez jakieś dziesięć minut. To mnie g***o obchodziło. To męczące, wyczerpujące, nie cierpię jej. Dlaczego ja to robię?

TERAPEUTA: Dlaczego *grasz* w tę grę?

KLIENT: Boję się jej dezaprobaty. Jeśli zawiodę jej oczekiwania, że interesują mnie najmniejsze szczegóły z jej życia, ona mnie zawstydzi. Pamiętam, jak miałem ze trzy, cztery lata. Mama czuła wobec taty taką samą niepewność jak ja. Chciała się czuć wyjątkowo, ja też. Pocieszaliśmy się wzajemnie. Kiedy wracam wspomnieniami, stwierdzam, że nienawidziłem mamy za to, że robiła ze mnie swojego obrońcę i powiernika.

TERAPEUTA: Między wami dwojgiem istniało niepisane porozumienie.

KLIENT: Tak, wzajemna relacja polegająca na wzajemnym adorowaniu się zapewniała nam ochronę przed wstydem; wstydem, który wywoływał w nas ojciec. Jestem zły na mamę, że mi to zrobiła - że tak bardzo mnie wyróżniała - i że ja musiałem sprawiać, żeby ona też się czuła wyjątkowa, *(długa pauza)* Chciałem po prostu być jej synem, nie jej przyjaciółką...

TERAPEUTA: Tak. Ale oboje mieliście potrzebę, by czuć się ze sobą wyjątkowo.

KLIENT: *(potakuje)* Czuję się teraz naprawdę smutny, że moja mama i ja nigdy nie znaliśmy siebie naprawdę, uczciwie - nie widzieliśmy się takimi, jakimi byliśmy.

Jak widać na przykładzie frustracji i gniewu u Jordana, bardzo trudno jest porzucić osobowość miłego gościa. Oferowała mu ona przecież wyjątkową relację z matką i broniła przed wstydem płynącym z poczucia tego, że nie czuł się poznany i pokochany taki, jaki naprawdę był.

Typowe zniekształcenia (Stwierdzenia fałszywie negatywne)

Poniżej znajdują się niektóre z najczęściej spotykanych zniekształceń, które ujawniają się podczas pracy z żalem. Wszystkie zniekształcenia służą do tego, by chronić klienta od wstydu i żalu.

Bezradność

Jestem godny wstydu i dlatego mogę budować tylko relacje oparte na wstydzie.

###

Nikt nie powinien widzieć mojego gniewu.

###

Nigdy nie będę wystarczająco męski, żeby zaspokoić kobietę, i mogę winić za to tylko siebie.

Z powodu powtarzanych doświadczeń podwójnego wiązania w dzieciństwie wielu klientów tkwi w przekonaniu, że muszą zaakceptować sytuację, z której nie ma wyjścia. To prowadzi ich do zniekształceń: bezradności i beznadziei. Bezradność dotyczy ich widocznej niezdolności do wywierania wpływu w relacjach, beznadzieja wiąże się z życiem samym w sobie. Wielu mężczyzn pozostaje zablokowanych w tym trybie „bezradności i beznadziei".

Poniższy przykład dotyczy bezradności:

KLIENT: Moja matka naprawdę mnie zdenerwowała wczoraj wieczorem.

TERAPEUTA: GO się stało?

KLIENT: Ona robi to... tę rzecz...

TERAPEUTA: *(czeka)*

KLIENT: Dobra... Stało się coś takiego, *(słychać, ze jest poirytowany)* Poleciałem do miasta, gdzie ona mieszka. Miałem tylko kilka godzin przerwy w podróży, a rzadko ją widuję, więc spotkaliśmy się na krótko na obiedzie. W środku obiadu dzwoni jej komórka, a ona odchodzi od stołu, zostawia mnie przy nim - i znika na dwadzieście minut! Jaki to brak szacunku! Byłem

wściekły. Kiedy wróciła, powiedziałem do niej bardzo grzecznie (*powoli i z rozmysłem)* - „Mamo, czy musiałaś wyjść na tak długo?". A ona do mnie: „A kim ty dzisiaj jesteś, moim chłopakiem?", *(klient wpatruje się w terapeutę tępo)*

TERAPEUTA: A co ty na to?

KLIENT: Mowę mi odjęło! *(pauza, rozważa)* Nie mogłem zrobić awantury z powodu tego, co powiedziała. Zdenerwowałbym ją i zepsuł nasz obiad.

Beznadzieja

Nie umiem się przyjaźnić z heteroseksualistami.
Oni mnie nigdy nie zaakceptują.

# # #

To „bycie dorosłym" jest jak wrzód na d***

Internalizowanie przekazu o bezradności prowadzi klienta do trwającego całe życie, niejasnego, ale przewlekłego poczucia beznadziejności: „Po co próbować?".

Wysiłki takie jak wyrażanie adekwatnego gniewu, szukanie pomocy i zrozumienia u innych są spostrzegane jako bezużyteczne. Klient zaczął wierzyć, że nie ma wyjścia. „Po co? Już kiedyś czułem się smutny tak jak teraz i próba zrobienia z tym czegokolwiek okazała się stratą czasu."

Albo słyszymy: „Kiedy ludzie mnie spotykają, po prostu zakładam, że mnie nie polubią". I „Nigdy nie będę na tyle mężczyzną, żeby inni faceci mnie szanowali".

Beznadzieja jest osądem Ja opartym na wstydzie, kiedy dana osoba znajduje się w uczuciach strefy szarości. Gdy klient ją przepracowuje, w końcu uderza w fundament swojego cierpienia i w tym miejscu dociera do najniższego poziomu, w którym rozpoczyna się praca z żalem. Prawdziwy, głęboki żal oddają słowa pewnego zdruzgotanego młodego człowieka: „Mój ból jest tak głęboki, tak dotkliwy, że nikt nie jest w stanie go zrozumieć; nikt nie jest w stanie się do niego odnieść. W scenariuszu mojego życia zapisano, że nie ma nikogo, kto naprawdę troszczyłby się o mnie".

Gniew jako zniekształcenie zwrócone do wnętrza. Gniew zwrócony przeciwko Ja jest często podsumowaniem dylematu podwójnego wiązania. Polega ono na tym, że „jeśli w pełni odczuję i wyrażę mój gniew, zdenerwuję rodziców i będę cierpiał z powodu rodzicielskiej utraty przywiązania, będę ignorowany, ukarany albo poczuję ich niechęć. Z drugiej strony, jeśli

zignoruję żal i wezmę na siebie całą winę (tj. skieruję gniew do samego siebie) za rozczarowywanie moich rodziców, zostanę wynagrodzony ich uwagą i czymś, co daje poczucie miłości". Dziecko w ten sposób rezygnuje z autentycznych emocji na rzecz czegoś, co przypomina miłość i uwagę, ale na warunkach rodziców.

Ostatecznie gniew do rodziców, którzy emocjonalnie porzucili dziecko, zmieni się w gniew do samego siebie (tj. „Coś musi być ze mną nie tak, skoro rozczarowuję rodziców", „Muszę być antypatyczny"), co w dorosłym życiu daje rezultat ciągłej autodeprecjacji.

Kiedy klient zaczyna wyrażać swój gniew wobec niedostrojonego bądź zaniedbującego go rodzica, terapeuta zwraca uwagę na to, czy gniew nie zaczyna zwracać się do samego siebie. Może być to trudne, ponieważ czasami gniew do siebie samego może wydawać się uzasadniony. Na przykład, czterdziestodwuletni mężczyzna, Sam, jest zły na siebie za to, że pod wpływem impulsu poszedł do gejowskiego baru, poderwał nieznajomego i wziął go do siebie, by uprawiać seks.

KLIENT: *(krzyczy, pochyla się do przodu, czerwieni na twarzy)* Jestem zły, że robię coś tak głupiego. Po sześciu miesiącach abstynencji, dwóch latach terapii i po tym wszystkim, czego się dowiedziałem!

TERAPEUTA: Tak... Zastanawiasz się: *Po tym wszystkim, czego się dowiedziałem, dlaczego dopuściłem się acting out?*

KLIENT: Bo to takie uczucie, jakby nigdy nie miało mi się poprawić, jakby to zawsze miało ze mną być. *(wyraźne przejście do smutku)* Utknąłem.

TERAPEUTA: Co teraz czujesz?

KLIENT: *(desperacko sfrustrowany)* Smutek! *(łzy napływają mu do oczu)* Bez względu na to, jak bardzo się staram... Mogę nadal skończyć, robiąc coś takiego.

W późniejszym czasie Sam zaczął stawiać czoła całej rzeczywistości tego, jak całkowicie niesprawiedliwa i trudna była jego walka, by przezwyciężyć homoseksualizm. To zrozumienie mogło zapewnić drogę do pracy z żalem, ale podczas powyższej sesji zostało to uniemożliwione przez gniew skierowany do samego siebie. Sam został zablokowany w koleinie ciągłego obwiniania samego siebie za zastosowanie homoseksualizmu.

Jako ofiara podwójnego wiązania w dzieciństwie Sam winił samego siebie (co jest zrozumiałe) za utratę przywiązania rodzicielskiego. Zinternalizowany przekaz od rodziców mówił mu, że poczucie smutku czy zranienia jest nie do przyjęcia. Zawstydzające oskarżenie brzmi na przykład tak: „Przestań

robić zamieszanie", „Pozbieraj się", „Szukasz współczucia", „Duzi chłopcy nie płaczą", „Przestań się nad sobą użalać!" oraz „Denerwujesz Mamę/Tatę/ rodzinę".

Z powodu internalizacji krytycznego rodzica Sam zinterpretował swoje zranione uczucia jako błahostkę. Mówił zasadniczo coś takiego: „Krytykowanie samego siebie jest sposobem na powstrzymanie żalu z powodu poczucia niezrozumienia i braku miłości". Jego gniew odwracał się od innych, którzy go zranili i zwracał do niego samego w formie samoponiżającego się zachowania, po którym następowały ciągłe wyrzuty czynione samemu sobie.

Praca z żalem jest często przerywana przez samego klienta, kiedy słyszy krytyczny głos rodzica: *„Co ja takiego robię? Nie wolno mi płakać. Nie powinienem żałować samego siebie! Jestem niemądry ".*

Albo jeśli klient nie odczuwa wcale żalu, może krytykować samego siebie za to, że go nie czuje. Na przykład: choć klient opisuje bolesną, trwającą całe życie przepaść między nim i swoim ojcem, może nie być w stanie odczuć bólu wywołanego utratą przywiązania: „Dlaczego nie potrafi mi zależeć na otrzymaniu miłości mojego ojca? Co ze mną jest nie tak? Nie robię tego, jak należy". Czasami wina jest projektowana na terapeutę: „Nie mogę zrobić tego, czego ode mnie oczekujesz. Sprawiam zawód w terapii".

Gniew zamieniany w winę

Kiedy gniewałem się na mamę, łamałem jej serce.
- trzydziestopięcioletni klient

Uproszczone przekonanie, że gniew jest zawsze „zły", jest rezultatem lekcji, jaką klient odebrał w dzieciństwie i niełatwo ją wykorzenić. Poniższe przykłady ilustrują niepewność klienta związaną z prawem do zaakceptowania własnego gniewu.

Jeff, dwudziestojednoletni architekt, pokazuje nam podwójne wiązanie, które powstrzymywało go przed odczuwaniem gniewu wobec swoich rodziców. Jego rodzice rozwiedli się i w dzieciństwie ojciec miał prawo zabierać go co drugi weekend do siebie. „Czekałem na niego przy oknie, ale wielokrotnie bardzo się spóźniał albo wcale się nie pokazywał. Wściekałem się, ale mimo to przebaczałem mu".

Jeff pokonał mechanizm obronny polegający na „przebaczaniu Tacie" i wreszcie pozwolił, żeby gniew prowadził go do prawdziwego żalu:

TERAPEUTA: Dlaczego wciąż mu przebaczałeś, jeżeli byłeś na niego zły?

KLIENT: Nie chciałem nic mówić.

TERAPEUTA: Tak, ale *czułeś* gniew - nawet jeśli go nie wyrażałeś.

KLIENT: Jasne. Bałem się, że jeśli się zezłoszczę, wówczas wcale nie przyjedzie. Gdybym narzekał na niego przed moją matką, wrzeszczałaby na niego, i wtedy zupełnie by się nie pokazywał.

TERAPEUTA: Zatem nie przebaczyłeś mu naprawdę - po prostu nie wyraziłeś gniewu.

KLIENT: Tak... Podejrzewam, że tak właśnie było.

To wyznanie pozwala Jeffowi na odczucie swojego smutku, co, jak odkrywa, stoi w bezpośrednim konflikcie z jego Ja fałszywym: uległym, zgodnym synem. Nagle odkrywa lęk przed odczuwaniem smutku. Wie, że jego ojciec komunikował przekaz, że Jeff jest niegodny miłości, ale Jeff nie zgadza się na odczuwanie gniewu i zranienia:

KLIENT: W zasadzie przez całe moje życie zawsze odrzucałem ojca. Mam to zawsze w pamięci. Dlaczego zostawił mamę i mnie? Nie potrafił być wystarczająco męski, by zatroszczyć się o swoją rodzinę, żeby być z małym dzieckiem, kiedy naprawdę go potrzebowało. Ale gdy pozwalam sobie na odczuwanie gniewu, jestem na siebie zły, że się denerwuję.

TERAPEUTA: Mówisz zatem sobie, że nie masz prawa być zdenerwowany. Skąd to się bierze?

KLIENT: Wydaje mi się, że oczekuję, że ludzie nic sobie nie będą robić z mojego gniewu. Ale tak czy siak (*nagła rozbieżność)* czuję się winny - ubiegłej nocy poderwałem faceta, uprawiałem z nim seks, więc to nie daje mi prawa, żeby się gniewać na moich rodziców, bo w końcu popatrz, co ja robię z moim życiem.

TERAPEUTA: *{nieco zdezorientowany)* Więc mówisz, że z powodu tego, co zrobiłeś ubiegłej nocy, nie masz prawa do gniewu?

KLIENT: Za każdym razem, kiedy się denerwowałem, tata się wściekał. A potem nie przyjeżdżał. Więc musiałem się zachowywać wobec niego, jakbym był szczęśliwy. Zeby przyjeżdżał.

TERAPEUTA: Co masz na myśli, mówiąc, że się „denerwował"?

KLIENT: Gniewał się na mnie, i wtedy czułem się winny.

TERAPEUTA: A teraz twój „odwet" za to, że byłeś tak uległym synem, polega na tym, że stajesz się zrozpaczony i odchodzisz od swoich autentycznych uczuć...

[Wydaje się, że klient zamyka się w sobie (dysocjacja) i pozostaje cicho. Terapeuta decyduje się dalej naciskać.]

TERAPEUTA: Ale jesteś tu teraz - co masz zamiar z tym zrobić? Czy chcesz, żeby dzisiaj w tym pokoju zabrzmiał głos twojego ojca?

KLIENT: *(bezbarwnym głosem)* Nie wiem. To nie ma znaczenia. To niczego nie zmieni, czy będę się gniewał, czy nie. *(używa bezradności jako mechanizmu obronnego)*

TERAPEUTA: Co chcesz z tym zrobić? (*<delikatnie)* Na pewno musisz odczuwać gniew.

KLIENT: Wcale nie.

TERAPEUTA: Nie czujesz gniewu? Co czujesz zamiast tego?

KLIENT: Zmęczenie.

TERAPEUTA: Dobrze. Zmęczenie - czym?

KLIENT: Niczym.

TERAPEUTA: Nie wydaje mi się, żebyś był czymś zmęczony. Jesteś zmęczony tym, że nie pozwalasz sobie na życie. Odcięcie się od życia, od relacji, od przeżywania wymaga wysiłku.

KLIENT: Jakiego „przeżywania"?

TERAPEUTA: No właśnie, jakiego? Czy nadal chcesz przeżywać swoje życie w taki sposób?

KLIENT: *(wyzywająco)* Tak, tak, chcę!

TERAPEUTA: Więc teraz jesteś zły na mnie...

KLIENT: *(milknie)*

TERAPEUTA: Nie ma nic złego w tym, że jesteś na mnie zły. *Poczuj gniew.* Pozostań z nim.

KLIENT: *(płacze*) To takie trudne, *(łka, długa pauza)* Nie porzucił mnie przecież w oczywisty sposób. Byłoby mi z tym łatwiej, gdyby to była prawda...

TERAPEUTA: Miałeś w jakimś sensie nadzieję na relację.

KLIENT: W sumie to czuję przede wszystkim niechęć. To niesprawiedliwe. Dlaczego to musiało się stać? Jestem zły, że musiałem się z tym wszystkim zmagać i że jestem w takiej sytuacji.

Smutek nad innym

Oprócz gniewu na samego siebie, który jest obroną przeciwko uzasadnionemu i wywołującemu żal gniewowi wobec innego, widzimy również smutek

(współczucie) nad inną osobą jako mechanizm obronny przeciwko odczuwaniu smutku nad sobą.

Kiedy dwudziestodwuletni Allan powrócił z wizyty u rodziców, do których pojechał w celu „nawiązania kontaktu z Tatą", opowiadał o tym, że sprawy nie potoczyły się dobrze. Widzimy tu, jak brak reakcji ze strony ojca wywołał u Allana gniew do samego siebie oraz smutek z powodu ojca. Kiedy to trwało, Allan wreszcie dostrzegł, że jego smutek dotyczył w istocie jego samego.

KLIENT: Sądziłem, że może będzie szansa na rozmowę, kiedy będziemy wracać na lotnisko. Chciałem sprawić, żeby ojciec się otworzył, zaczął mówić prawdę. Ale daleko nie zaszedłem.

TERAPEUTA: Jakie to było uczucie?

KLIENT: Kiedy proszę ojca o coś, a on tego nie daje, czuję się zły. Ale potem czuję się, jakbym chciał od niego coś, czego *nie mógł* mi dać, czego *nie musiał* mi dawać.

TERAPEUTA: Jakie to było doświadczenie?

KLIENT: Rozczarowujące. Czułem, że się mylę - jakbym za dużo od niego wymagał. Jakbym był usprawiedliwiającym siebie sukinsynem.

[Klient broni się przed utratą przez to, że wini samego siebie. Terapeuta doprowadza do bezpośredniej konfrontacji z mechanizmem obronnym.]

TERAPEUTA: Wróćmy do tego, co powiedziałeś: „Kiedy ojciec nie daje mi tego, czego chcę, czuję się słaby". Sprawdź w swoim ciele, jakie to uczucie?

KLIENT: Przyprawia o mdłości... ucisk... a w zasadzie to ciężar.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: W żołądku... i klatce.

TERAPEUTA: A gdzie jest najsilniejszy: w żołądku czy w klatce piersiowej?

KLIENT: (*zastanawia się, powoli kiwa głową*) W klatce piersiowej.

TERAPEUTA: Zostańmy z tym przez chwilę. (*długa pauza)* Jakieś zmiany?

KLIENT: *(pozostaje uważny na swoje ciało)* Smutek...

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: W klatce piersiowej i w gardle.

TERAPEUTA: Gdzie jest silniejszy?

KLIENT: W gardle.
TERAPEUTA: *[kiwa głową powoli)* Jakie masz uczucie w gardle?
KLIENT: On mnie odrzuca.
TERAPEUTA: *(słyszy, że pojawia się gniew)* Dobrze, pozostań z tym.
KLIENT: TO smutek.

[Terapeuta jest zaskoczony tą zmianą kierunku, ale za nią podąża.]

TERAPEUTA: Dobrze, czego dotyczy smutek?
KLIENT: Widzę go jako ułomnego, nieadekwatnego.
TERAPEUTA: Czy to smutek z jego, czy z twojego powodu?
KLIENT: *(natychmiast, z uczuciem)* Smutno mi z mojego powodu. Smutno, że on mi tego nie może dać. Ze nigdy tego nie będę miał.

Wielu klientów musi trwać w pracy z żalem przez jakiś czas, by stawić czoła rzeczywistości, w której ich życie nie było w porządku, zostali dotkliwie pozbawieni przywiązania i stanęli wobec trudnego zmagania z homoseksualizmem.

ROZDZIAŁ 22

Zastosowanie homoseksualizmu jako okazja do pracy z żalem

Uznajcie waszą nędzę, smućcie się i płaczcie.
Śmiech wasz niech się obróci w smutek, a radość w przygnębienie.
- List Jakuba 4,9

Od czasu do czasu klient rozpoczyna sesję od opowieści, że zaangażował się w niechciane zachowanie seksualne. To zapewnia dobrą okazję do kontynuowania pracy z żalem. Podobna okazja pojawia się, kiedy klient opowiada o tym, że właśnie zmagał się z poważną pokusą.

W takich przypadkach prowadzimy terapię za pomocą sekwencji dwóch trójkątów. Jeśli klient uzna zastosowanie homoseksualizmu za rozpoznany konflikt, mówi o pobudzeniu seksualnym - zwykle wyrażającym się w nagłym przypływie w genitaliach, ładunku erotycznym, chęci przygód i zniecierpliwieniu. Gdy klient jest zachęcony do głębszego wejścia w te uczucia, by odnaleźć „uczucia stojące za uczuciami", zwykle powraca do stanu strefy szarości, czyli poczucia znudzenia, niepokoju, „zblazowania", samotności, pułapki i odłączenia od znaczących relacji.

Gdy klient pozwala sobie na wejście jeszcze głębiej, schodzi w dół na głębszy poziom smutku, co zwykle wyraża się jako odczuwanie „pustki" bądź „próżni" z wewnętrznym poczuciem „nicości", „czerni" i „rozpaczy". Na planie fizycznym te uczucia to: ból, cierpienie, zranienie i bycie poniżonym.

Przy wsparciu terapeuty w dochodzeniu do najgłębszych uczuć, poczucie niezakorzenionej w niczym desperacji rozszerza się poza obecne trudne położenie klienta (niechciane SSA) na szerszy kontekst jego prawdziwej osobowości. Klient, poprzez łączenie obecnego życia z przeszłością dzięki przeplatającym się ścieżkom gniewu i smutku, wchodzi na głęboki poziom

rozpaczy: „Zostałem całkowicie opuszczony w swoim życiu", „Jestem złamany, pokrzywdzony i antypatyczny", „Mam pustkę w środku", „Jestem niczym, jestem nikim".

Dzięki regularnemu powracaniu do tych głębszych uczuć wielu klientów zaczyna postrzegać swój pociąg do osób tej samej płci jako popęd do rekompensaty za traumę utraty przywiązania.

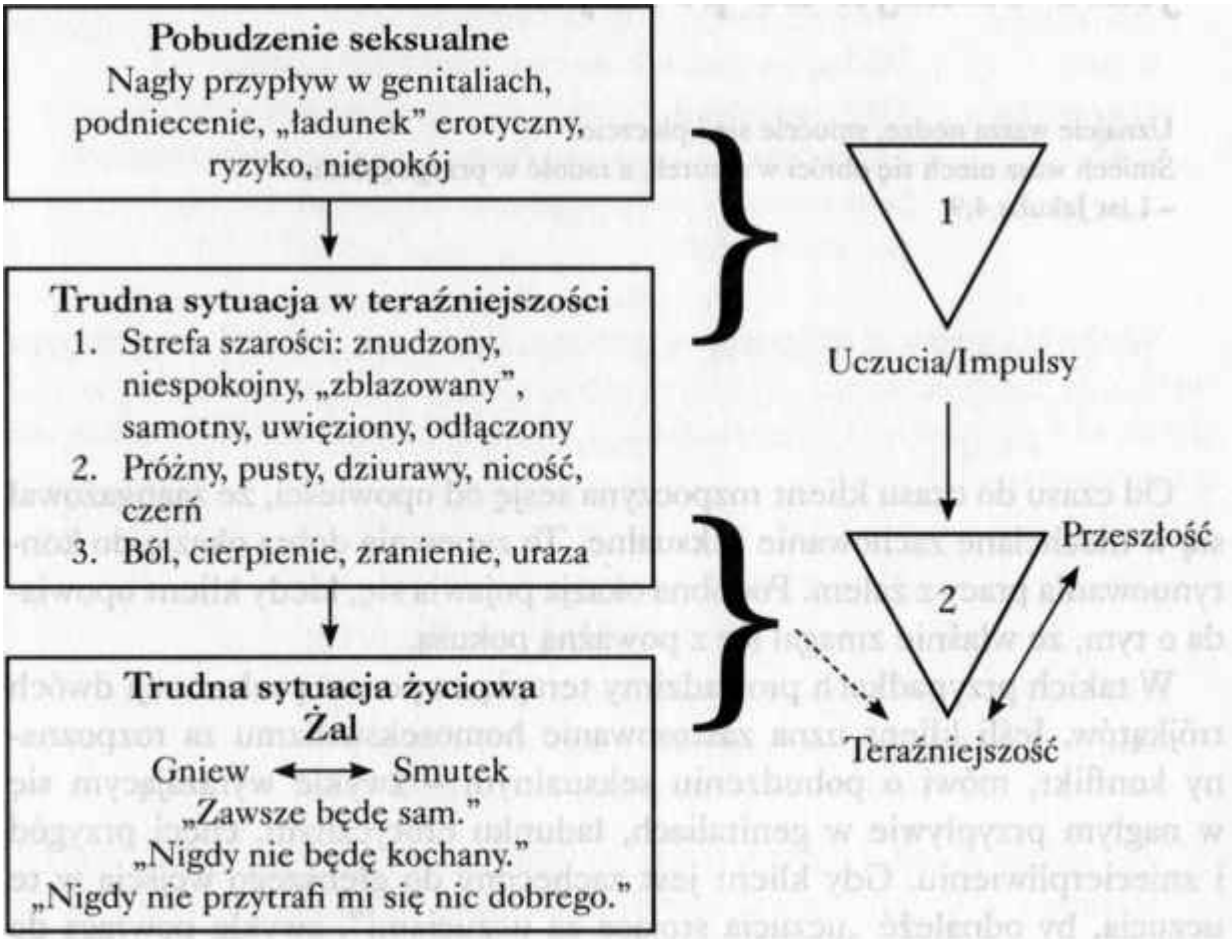

Rys. 22.1. Zastosowanie homoseksualizmu jako okazja do pracy z żalem

Poniżej znajdujemy przykłady zastosowania homoseksualizmu, które służyły jako okazje do pracy z żalem.

Próba uleczenia poczucia niższości płciowej

Ten klient rozpoczyna sesję od opowieści o incydencie z niechcianym seksualnym acting out. Dzięki pracy z ciałem, klient wychodzi poza wspomnienie pobudzenia seksualnego, aby rozważyć w sposób całościowy trudną sytuację ze swojego życia.

KLIENT: Przez ostatnie trzy dni myślałem o tym, żeby gdzieś wyjść. Wiesz, do łaźni.

TERAPEUTA: Tak... Czy chcesz popracować z ciałem w związku z tym?

KLIENT: *(obojętnie)* Tak. Dobra.

TERAPEUTA: Zajmiemy się teraz twoim ciałem? Zobaczmy, co dzieje się w twoim wnętrzu, kiedy myślisz o udaniu się do łaźni.

KLIENT: No cóż - tak naprawdę to nie chciałem tam iść. Ale to cały czas było w mojej w podświadomości.

TERAPEUTA: Dobrze.

KLIENT: Zabawiałem się tym pomysłem.

TERAPEUTA: A to stanowi dla ciebie konflikt?

KLIENT: Tak.

TERAPEUTA: Dobrze. Przyjrzyjmy się temu, co się za nim kryje?

KLIENT: *(potakuje, ciężko wzdycha)* Dobrze. No cóż... czuję się spięty.

TERAPEUTA: *(potakuje)* Aha.

KLIENT: Tak. W zasadzie spięty i zwarty.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Tutaj, *(pokazuje dłonią na brzuch)* Jest w tym oczywiście pewna ekscytacja, w samej myśli, że tam pójdę. Jest jedno takie miejsce, dokładnie tu, w Valley.

TERAPEUTA: Gdzie czujesz to podniecenie?

KLIENT: W klatce piersiowej. Jakby nerwowość... i w genitaliach, jakby w kroczu, w penisie.

TERAPEUTA: Tak.

KLIENT: *(długa pauza)*

TERAPEUTA: Gdzie to podniecenie jest silniejsze, w klatce czy w genitaliach?

KLIENT: To chyba pobudzenie, że mam możliwość z tego skorzystać.

TERAPEUTA: Dobra. Więc możliwość „skorzystania z tego" zwiększa twoje podniecenie.

KLIENT: *(zachęcony)* Tak.

TERAPEUTA: Dobrze, więc zostań przy tym... co czujesz?

KLIENT: No... czuję pobudzenie. Podniecenie w penisie. Jakby robił się sztywny, *(pauza, wydaje się pochłonięty myślami)*

TERAPEUTA: Tak, ale zostań ze mną. Co się dzieje?

KLIENT: *(długa pauza)* Teraz jest mniej podniecenia, *{pauza na zastanowienie się)* W myślach oglądam obrazy tego,

co tam się naprawdę stało i teraz nie jestem już tak podniecony.

TERAPEUTA: Mniejszy ładunek...

KLIENT: Prawdą jest (*wzdycha*), że czuję się jak nieudacznik. W rzeczywistości oczekuję, że ktoś mnie przytuli i wesprze. Nienawidzę mojego ciała... Wydaje się małe, chude i nieodpowiednie. Jestem naprawdę nieszczęśliwy z powodu tego, jak moje ciało się czuje i jak wygląda, i jestem samotny.

TERAPEUTA: (*potakuje, czeka)* Dobrze... Idźmy do twoich uczuć. O co w tym wszystkim chodziło?

KLIENT: Wiem, o co chodziło. Bałem się dorastania.

TERAPEUTA: Dobrze. Zajmijmy się teraz uczuciami z tym związanymi.

KLIENT: *(zastanawia się)* Napięcie i ucisk. Poczucie przerażenia.

TERAPEUTA: Tak, zostań przy tym...

KLIENT: *(rozważa)* Czuję się mały... ciemny... czarny w środku.

TERAPEUTA: Gdzie?

KLIENT: Dokładnie w środku. Coś ściąga do środka wszystkie kąty mojej klatki.

TERAPEUTA: Tak, pozostań z tym.

KLIENT: Zimny, twardy guz. *(głęboki oddech, potem zaczyna gwałtownie mówić)* To naprawdę przerażające. Nie ma drzwi, żeby uciec, ugrzązłem tu z tą zimną, twardą obecnością w środku. Chcę po prostu umrzeć, zaczynając od środka. To tak intensywne, tak przerażające, że wolałbym raczej umrzeć, niż to odczuwać, *(wzdycha głęboko)*

TERAPEUTA: (*potakuje, czeka)*

KLIENT: Nie chce mi się wierzyć, że to mogłoby kiedykolwiek odejść. To zbyt wielkie i zbyt mocno obecne w moim wnętrzu, wypełnia cały mój świat, *(pauza na rozważania, potem kontynuuje)* W zasadzie to tylko ja i to, zamknięci w pokoju, który robi się coraz mniejszy, a to ogromnieje i przypiera mnie do muru.

TERAPEUTA: Tak. A gdzie to jest?

KLIENT: *(zajmuje się swoim ciałem, rozważa przez chwilę)* Tutaj, *(dłoń nad klatką piersiową)*

TERAPEUTA: Tak...

KLIENT: *(długa pauza)* Pusta przestrzeń klatki piersiowej boli mnie, jakby ktoś wymierzył mi cios w mostek. Mam

uczucie, jakby czarny kamień leżał dokładnie pod mostkiem. Jest zimny, czarny, pusty. (*niemal szepcze)* Odczuwanie tego po prostu boli!

TERAPEUTA: (*delikatnie)* Jestem w tym z tobą... Oczywiście. To bardzo bolesne...

KLIENT: *(długa pauza)* Prawdą jest *(wzdycha),* że sięgnąłem swojego piekła. To coś - to czarne coś w moim wnętrzu - przejęło całkowitą kontrolę nad moim życiem.

TERAPEUTA: Jestem z tobą. To najtrudniejsza rzecz, jaką możesz zrobić.

KLIENT: *(żałośnie)* To taka pustka... Nic nie ma środku *(dotyka klatki piersiowej)* Tak. *(mówi stanowczo)* Dotknąłem prawdy. Tam jest całkowicie pusto.

Chowanie się w ciemności

Poniższy klient, który całkiem niedawno rozpoczął terapię, zaczął sesję od opowieści o porażce - poszedł do księgarni gejowskiej i był zniesmaczony spotkaniem z nieznajomym w toalecie.

Kiedy zachęciłem go do przywołania stanu umysłu, zanim zdecydował się na acting out, powiedział: „Byłem w rozpaczy tego ranka. Nie mogłem wytrzymać sam ze sobą - nie mogłem nawet wstać i iść do pracy. Spóźniłem się".

Kiedy zaprosiłem go do pracy z ciałem podczas przywoływania wydarzeń tego poranka, zaczął mówić: „Czuję pustkę, desperację. Chcę po prostu czuć się kochany. Nie kocham nawet siebie samego ani nie chcę być z samym sobą".

Terapeuta, odnosząc się do bólu wywołanego pustką w środku klatki piersiowej, spytał, czy klient jest w stanie przywołać moment w przeszłości, kiedy miał podobne wrażenie. Odpowiedział bez wahania: „Kiedy chowałem się w ciemności pod łóżkiem".

TERAPEUTA: Ile miałeś lat?

KLIENT: Cztery, może pięć.

TERAPEUTA: Jak się czuł ten mały chłopiec?

KLIENT: Nie miał z nikim kontaktu. Po prostu wyizolowany, całkowicie sam.

TERAPEUTA: Pozostań przy tym małym chłopcu...

KLIENT: Jest niechciany, niekochany...

[Klient staje się sztywny i bez wyrazu.]

TERAPEUTA: Wygląda na to, że się izolujesz. Możesz wrócić do tego małego chłopca?

KLIENT: *(wzdycha, po czym mówi łagodnie i smutno)* Czuje się słaby i opuszczony

TERAPEUTA: Możesz dotknąć jego bólu?

[Klient jest cicho.]

TERAPEUTA: CO teraz powiedziałbyś temu małemu chłopcu, gdybyś mógł?

[Klient pozostaje cicho.]

TERAPEUTA: *(wskazujejego mechanizm obronny)* Zastanawiam się, czy to twój lęk i wstyd blokują cię przed nawiązaniem kontaktu z tym chłopczykiem, który chowa się w kącie ciemnej szafy?

KLIENT: *(z zadumą, potakuje powoli)*

TERAPEUTA: Czy jest coś, co chciałbyś powiedzieć temu małemu chłopcu?

KLIENT: *(opanowuje się, potem bierze głęboki oddech)* Powiedziałbym mu: „Ktoś ciebie kocha, dobre z ciebie dziecko - *wspaniałe* dziecko, jesteś przystojny i sympatyczny, masz wrodzoną dobroć!", *(desperacko)* Ale nikt nigdy mu tego nie powiedział, nikt.

TERAPEUTA: Czułeś się samotny i porzucony.

KLIENT: Nadal jestem dokładnie taki jak to małe dziecko - czasami bardzo samotny. Na świecie nie ma dla mnie żadnego mężczyzny, nigdy nie było. Wszystko, co pozostało, to ciągłe, niekończące się poszukiwanie. To uzależnienie, wiem o tym, ale jeśli mu nie ulegnę, zostanę sam z bólem i desperacją.

TERAPEUTA: CO jest teraz w ciele?

KLIENT: Poczucie tonięcia, spadania. Czuję gorycz wobec mamy i taty. „Macie jakiś problem?" *(zawodzi)* „Po co w ogóle mnie mieliście?" *(łka)* „Całe życie próbowałem ją od was dostać, ale nigdy nie dostałem. Myślałem całe życie: *Gdybym tylko mógł robie rzeczy we właściwy sposób -gdybym mógł je robie we właściwym czasie... Czy wtedy kochalibyście mnie?".*

TERAPEUTA: *(kiwa głową, czeka)*

KLIENT: DO końca życia Taty próbowałem to od niego wyciągnąć... jedno słówko od niego, że mnie kochał.

TERAPEUTA: *(potakuje, mówi delikatnie)* Tylko słowo...

KLIENT: (*przez łzy)* Moja rodzina mówiła, żebym dał mu spokój, denerwowałem go, ale nie przestawałem próbować. Mój brat powiedział, żebym przestał zawracać mu głowę, ponieważ był zbyt stary i schorowany, żeby się mną zająć. Ale jeśli nie mogę tego dostać od własnego ojca, *[teraz krzyczy)* to od kogo? Kto mi został na świecie? *(łka)*

Znudzenie byciem z samym sobą

W naszym trzecim przykładzie dwudziestosześciolatek zaczyna sesję od opowieści o tym, jak wrócił z gejowskiej łaźni.

TERAPEUTA: Dobra, więc powiedziałeś, że ubiegłej nocy poszedłeś do łaźni. Co takiego czułeś, co doprowadziło do tego?

KLIENT: CÓŻ... to był czwartkowy wieczór. Chyba znudzenie. Znudzenie samym sobą.

TERAPEUTA: Nuda oznacza, że nie dawałeś sobie wolności do wyrażenia siebie.

KLIENT: *(kiwa głową)* To ma chyba sens. Czułem się zablokowany. Spięty...

TERAPEUTA: Czy popracujemy tu z ciałem?

KLIENT: *(wzrusza ramionami)* Dobra.

TERAPEUTA: Zajmijmy się tą nudą. Teraz próbujesz po prostu wrócić do uczucia nudy. Jakie ono było, kiedy podjąłeś decyzję, żeby tam pójść?

KLIENT: Chodzenie do łaźni jest często sposobem, by powiedzieć: *Dobrze, wytrzymałeś cały dzień w biurze, czemu by teraz nie zaszaleć i zabawić się trochę.*

TERAPEUTA: TO powód, nie uczucie. Pozostańmy przy ciele. Porozmawiaj ze mną o tym, jakie to uczucie wewnątrz ciebie, kiedy chcesz iść do łaźni. Siedzisz w swoim mieszkaniu i...

KLIENT: *(myśli przez chwilę)* HMM... Dobrze, *(potakuje)* Tak. Po pierwsze... samotność.

TERAPEUTA: Więc masz świadomość poczucia samotności.

KLIENT: Tak. Po prostu utraty interakcji z jakąkolwiek osobą i brak zainteresowania sobą samym.

TERAPEUTA: Więc pozostań przy tym - „Nie jestem zainteresowany sobą samym"...

KLIENT: Mam poczucie odłączenia.

TERAPEUTA: Co to za wrażenie w twoim ciele?

KLIENT: Dosyć pasywne.

TERAPEUTA: Dobrze. Jak to odczuwasz w ciele?

KLIENT: To bardzo bezbarwne...

TERAPEUTA: Powiedz mi o tym, co to za uczucie w ciele: „bezbarwny"? To ważne.

KLIENT: Tak... „bezbarwny" równa się nic. Nic równa się nuda. Nuda równa się „Zróbmy teraz coś innego", *(wydajesię apatyczny)*

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Nie chcesz teraz iść do tego uczucia, prawda?

KLIENT: Chyba nie. *(pauza)* Nic tam nie ma. Uczucie to po prostu „pustka". Bezbarwność.

TERAPEUTA: Myślę, że ważne jest, żeby skierować tam twoją uwagę i zwrócić się ku tej bezbarwności i pustce. Ponieważ teraz przeszliśmy poza nudę, poszliśmy ku „bezbarwności". Ale to zależy od ciebie - naprawdę chcesz to robić?

KLIENT: *(z ociąganiem)* Chyba tak. Ale naprawdę nic tam nie ma, nie ma o czym rozmawiać. To bardzo zwykłe i przewidywalne, i... *(długapauza)*

TERAPEUTA: *(czeka)*

KLIENT: W zasadzie to dręczące. Odczuwanie tego jest dręczące.

TERAPEUTA: *(skupia się na tym mocnym słowie)* Jak teraz doświadczasz „dręczenia"? Czy możesz teraz odczuć to „dręczenie" w swoim ciele?

KLIENT: Pod względem fizycznym uderza we mnie od góry mostka. Kiedy mówię słowo „dręczący", czuję, jakby było ono tutaj, jakby siedziało dokładnie tu na mostku.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Więc to jest to.

KLIENT: Olbrzymia eksplozja ponad tym i pod tym.

TERAPEUTA: Masz teraz to uczucie „eksplozji".

KLIENT: Tak. Prze do góry i w dół, i jest dręczące.

TERAPEUTA: „Dręczące"...

[Terapeuta wzmacnia to silne wrażenie i zachęca klienta własnymi słowami.]

TERAPEUTA: Masz w ciele wrażenie udręki, czujesz to teraz w środku klatki piersiowej, pcha się do góry i w dół, idzie w obydwu kierunkach i dokładnie tu się przecina, tak?

KLIENT: *(potakuje, z grymasem)* Tak, paskudne uczucie.

TERAPEUTA: Ból jest tak nieprzyjemny, że nie chcesz się nim zająć, wolisz raczej pozostać bezbarwny, znudzony i rozerwać się przez to, że pójdziesz do łaźni. Ale teraz naprawdę ważne jest, abyś poczuł, że jestem z tobą i jestem obecny w uczuciu „udręki", które jest „eksplozją w mostku". Tam właśnie jest twój ból. Idę za tobą - ty przejmujesz prowadzenie.

KLIENT: (*potakuje*) Dobrze. Czuję ten ból w mostku.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Pozostań z ciałem, ponieważ powinieneś być w ciele. Odczuj to w pełni i ubierz w słowa. Pozwól, że z tobą będę, żebym wiedział, jak to jest dla ciebie być w takim miejscu.

KLIENT: Ale dlaczego mnie to boli?

TERAPEUTA: Teraz odejdziemy wspólnie, ty i ja, od pytania, dlaczego; zajmiemy się tym później, dobrze? Najpierw musimy wspólnie zająć się tym uczuciem, przyjrzeć mu się.

KLIENT: Czasami czuję, jakbym był zablokowany z tym wewnętrznym bólem na zawsze. Miałem już kiedyś to uczucie... jest złe i zawsze takie będzie. Ja... *(głęboki oddech)* To nie jest śmieszne.

TERAPEUTA: Zgadza się. Ale to brzmi, jakbyś już tam był. Wewnątrz tego uczucia.

KLIENT: Ale podejmuję wybór, żeby nie patrzeć na nie. Patrzę gdzie indziej.

TERAPEUTA: *(łagodnie)* Ale my na nie patrzymy. Ty i ja, obaj mu się teraz przyglądamy.

KLIENT: TO po prostu.... *(długa pauza, jego głos staje się drżący)* To mnie zżera dokładnie tu. Wypełnia mnie, staje się tym większe, im bardziej o tym myślę.

TERAPEUTA: TO się zgadza, im bardziej zagłębiasz się w uczucie, tym większe się staje. Możesz mi powiedzieć, jak to odczuwasz... to „większe" w twoim ciele?

KLIENT: To bardzo się rozszerza w moim żołądku i klatce piersiowej.

TERAPEUTA: Zgadza się. Jakie to uczucie, to coś, co rozszerza się w twoim wnętrzu?

KLIENT: Presja.

TERAPEUTA: Czy to może być uczucie, od którego uciekałeś, ale teraz w nie wchodzisz?

KLIENT: *(z zamkniętymi oczami, robi przerwę, potem mówi delikatnie)* To przejmuje kontrolę nad moim tułowiem.

TERAPEUTA: Oczywiście. Zgadza się, to bierze górę, rozszerza się. Im bardziej na to patrzysz, tym większe się staje, rozszerza się i przejmuje kontrolę nad twoim tułowiem.

KLIENT: TO ekspansywna, bolesna obecność, żarłocznie mnie pochłania. Wydaje się, że zajmuje miejsce nad moim żołądkiem, wywiera na niego nacisk, *(długapauza)* Teraz wydaje się, że sięga mi aż po gardło.

TERAPEUTA: Tak. Właśnie tam odczuwasz tę ciężką, ekspansywną presję, fizyczną obecność, od góry żołądka po dno gardła. Jak to jest nieść to w swoim wnętrzu?

KLIENT: TO mnie wypełnia, pożera jak rak, nie pozostawia dla mnie żadnego miejsca.

[Po paru minutach wspólnego przebywania w obecności tego głębokiego uczucia, terapeuta wyczuwa, że klient nie będzie w stanie zajść dalej w tej sesji, więc decyduje się na przejście do drugiego trójkąta.]

TERAPEUTA: Jack, pamiętasz, czy czułeś tę samą ciężką, dręczącą obecność w swoim ciele przy jakiejś innej okazji?

KLIENT: Wiele razy. Ale w żadnej konkretnej sytuacji.

TERAPEUTA: *(delikatnie)* Zostań przy tym…

KLIENT: *(rozważa w zamyśleniu)* Cóż… Tak… kiedy mama odeszła i byłem sam w domu z tatą. Tylko nas dwoje.

TERAPEUTA: I?

KLIENT: W domu było takie niesamowite poczucie pustki. Ojciec pił, a ja trzymałem się od niego z daleka. Ona mnie nie ochroniła.

TERAPEUTA: *(potakuje)*

KLIENT: Czasami po prostu mnie prześladował. Tak po prostu, bez powodu.

TERAPEUTA: Jakieś konkretne wspomnienie?

KLIENT: Och… *(z wahaniem)* zbił mnie.

TERAPEUTA: Masz jakiś obraz tego wydarzenia?

KLIENT: Samego wydarzenia?

TERAPEUTA: *(kiwa głową)*

KLIENT: Och… cóż, kiedyś przetrzymałem książkę z biblioteki. Pewnie miałem wtedy z jedenaście lat. Popchnął mnie na podłogę w kuchni. Zostawił mnie tam płaczącego i odjechał.

TERAPEUTA: Czy możesz teraz poczuć to, co czuł ten chłopiec na kuchennej podłodze?

KLIENT: *(w zamyśleniu)* Smutek. Tak - to samo smutne uczucie. Sam i opuszczony...

[Klient spędza kilka pełnych emocji chwil pogrążony w głębokim poczuciu samotności i bezwartościowości. Przechodzimy teraz prawie do końca sesji, do fazy transformacji znaczenia.]

TERAPEUTA: Jack, zaczęliśmy od twojej opowieści o zastosowaniu homoseksualizmu. Jak zrozumiałeś tę sesję? Co z niej zaczerpnąłeś?

KLIENT: *(mówipowoli, w zamyśleniu)* Widzę, że jest we mnie dużo smutku. Dużo więcej, niż kiedykolwiek sądziłem.

TERAPEUTA: Czy sądzisz, że to wiąże się w jakiś sposób z wycieczkami do łaźni?

KLIENT: *(w zamyśleniu)* Tak. Dla mnie to ucieczka.

TERAPEUTA: Od czego?

KLIENT: *(rozważa)* To mój sposób na ucieczkę od pustki, ukrycie się przed nią.

TERAPEUTA: *(potakuje)* Uciec...

KLIENT: *(głębokie westchnięcie)* Tak. W zasadzie myślę, że zawsze to robiłem.

Osiągnięty przełom dzięki pracy z żalem

Jestem smutny, że prawda jest, jaka jest,
ale pogodziłem się ze smutkiem, że prawda jest prawdą.
- trzydziestoletni klient

Pewien mężczyzna, zapytany, czego się dowiedział o sobie dzięki pracy z żalem, wyjaśnił:

> Dzięki pracy z żalem odkryłem, że ból był prawdziwy. Bolało nie w niejasny, ulotny, abstrakcyjny sposób, ale fizycznie, w moim ciele i nigdy wcześniej nie zdawałem sobie z tego sprawy ani tego nie doświadczałem. Czułem to w środku, wiesz? Mój smutek pokrywało wiele warstw lęku i wstydu. Doświadczałem tego przez większość mojego życia, ale zaprzeczałem temu, wypierałem to albo próbowałem wyleczyć. Ale teraz zrozumiałem, że przecież czułem ból, fizyczny ból, ale po prostu nigdy tego nie wiedziałem, albo nie wiedziałbym, gdybym nie przeszedł przez pracę z żalem i doświadczenie prawdziwego odczuwania cielesnych wspomnień tego bólu.

Inny mężczyzna mówił o sile uczucia smutku podczas sesji i o jednoczesnym poczuciu kontaktu emocjonalnego z terapeutą:

> Przez tak długi czas poświęcałem części mojej osobowości, by sprawiać, żeby inni byli szczęśliwi i przekonałem się, że to było nie tylko niepotrzebne, lecz było szkodliwe.
>
> Tu byłem w stanie wyrazić swój żal bez wstydu. To pomogło mi czuć się coraz bardziej prawdziwym. Odczuwanie tych uczuć i dzielenie się nimi z innym mężczyzną było całkowicie nowym doświadczeniem.
>
> Nikt się ze mnie nie śmieje ani nie mówi mi: „Niezdrowo jest płakać" albo „Zachowuj się jak mężczyzna".
>
> Zyskiwanie dostępu do żalu pomogło mi zrozumieć historię mojego życia, tego, co naprawdę ze mną się stało i pozwoliło nadać sens mojej przeszłości. Stopniowo nauczyłem się patrzeć na to, co dzieje się w moim wnętrzu - i ufać ciału, żeby powiedziało mi, o co naprawdę chodzi.

Kiedy klient na nowo i na nowo przepracowuje ten ukryty gniew, widzimy, że zasadnicza podstawa niechcianego zastosowania homoseksualizmu powoli i stopniowo ulega erozji, aż wreszcie schodzi na drugi plan.

> Teraz mogę spojrzeć mężczyźnie - nawet przystojnemu - w oczy i mieć z nim uczciwą i szczerą relację, nie muszę odwracać wzroku. Zawsze, kiedy mogę to zrobić, nie myślę o pornografii gejowskiej albo innych facetach.
>
> Praca z żalem pozwoliła mi na nawiązanie kontaktu z wszystkimi moimi uczuciami - zwłaszcza z tymi negatywnymi, których nie chciałem czuć. Kiedy jestem połączony z moimi prawdziwymi uczuciami, czuję się silny, męski i pełen życia. Wtedy nie czuję już dłużej pociągu do patrzenia na innych mężczyzn i moje życie może trwać.

ROZDZIAŁ 23

Rozwiązanie problemu żalu

Życie bez iluzji i zniekształceń

Drogą do bycia prawdziwym jest być smutnym.
- dwudziestoczteroletni klient

# # #

Dzisiaj mogę naprawdę powiedzieć:
„Chodzę w obecności Pańskiej w krainie żyjących."
- trzydziestopięcioletni mężczyzna po zakończeniu terapii, cytując Ps 119,6

Niniejsza książka opowiada o zniszczeniu wywołanym żalem i wstydem. Rzeczywiście, niemal każdy z naszych mężczyzn przechowuje żywe wspomnienia związane z poczuciem niezrozumienia, samotności i tego, że nigdy nie został prawdziwie i głęboko poznany. Niektórzy z tych mężczyzn doznali szczególnie głębokiego zranienia - deprecjonowania i molestowania przez członków rodziny i rówieśników. Martha Stark (1994) zauważa:

> Prawdziwy żal oznacza umiejętność pogodzenia się z całym horrorem sytuacji, wściekłością, bólem, rozpaczą, zranieniem, poczuciem zdrady, rozbiciem; oznacza zaakceptowanie ostatecznej bezsilności danej osoby w obliczu tego wszystkiego; oznacza decyzję, by iść naprzód najlepiej, jak się da, z tym, co się posiadło - być może z większym smutkiem, ale też z większą mądrością (s. 25).

Spostrzeganie ludzi wyraźnie

Po przejściu przez proces żalu klienci mają bardziej dokładną percepcję ludzi, którzy wywarli na nich wpływ we wczesnych latach ich życia. Proces żalu mówi wiele o znaczących członkach rodziny, ale przynosi również większą ich akceptację, z pewną dojrzałą rezygnacją - „Szkoda, że nie było

inaczej, ale taki był Tata" - gdy klient nie potrzebuje już, by ludzie w jego życiu byli lepsi albo gorsi niż tacy, jacy naprawdę są.

Inna, równie istotna część procesu żalu wiąże się z rezygnacją z poczucia uprawnienia, do którego klient się nie przyznawał, a które dotyczyło oczekiwania, że ludzie w życiu klienta są teraz zobowiązani do rekompensaty za jego przeszłe zranienia. Żadna osoba w jego obecnym życiu nie zasługuje na to, by być adresatem gniewu związanego z relacjami z przeszłości, i nikt nie zasługuje na to, by być idealizowanym jako „rozwiązanie", które będzie rekompensatą za jego wczesne utraty przywiązania.

Rozwiązanie problemu gniewu uznajemy za zakończone, kiedy dana osoba jest w stanie zrezygnować z iluzji i zniekształceń, których używała po to, by zakryć ból związany ze stratą. Kiedy klient zakończy proces gniewu, może żyć bardziej prawdziwie, przejrzyściej i bardziej realistycznie.

Nie możemy naturalnie mówić o „rozwiązaniu problemu gniewu" w prawdziwym sensie „cofnięcia" którejkolwiek z tych bolesnych rzeczywistości. Zamiast tego klient musi dokonać praktycznej adaptacji w następujących po sobie fazach akceptacji, po których nastąpi stopniowa poprawa.

Strata musi zostać powoli zasymilowana, a jej konsekwencje stopniowo włączone w życie klienta.

Kim jestem?

Po zasymilowaniu straty, dana osoba musi głęboko rozważyć, kim chce się stać.

Klient, wyzwolony z ukrytej władzy żalu i mechanizmów obronnych, jakie ów wywołuje, wolny od jego iluzji i zniekształceń, spontanicznie wyraża ciekawość związaną z pojawiającą się tożsamością. *Kim jest ta osoba, którą się staję* - myśli - *kiedy odrzucam Ja fałszywe*? Gdy iluzje i zniekształcenia zdejmują swoje maski, zaczyna rozpoznawać tego nowego mężczyznę - który nie musi ani idealizować i wyolbrzymiać innych mężczyzn, ani ich deprecjonować.

Gdy wzrasta w samowystarczalności, ma większą zdolność do dawania miłości mężczyznom i przyjmowania jej w jedyny autentyczny sposób, jaki istnieje: przez wzajemność w przyjaźni pozbawionej erotyzmu. Może teraz porzucić kompulsywne stosowanie homoseksualizmu, które kierowało go w stronę prób, by w sposób seksualny zaspokoić męskie potrzeby emocjonalne i identyfikacji.

Poza tym zaczyna odkrywać jakościowo inny sposób na spełnienie emocjonalne - zdrowe relacje z kobietami, w których nie musi obawiać się pochłonięcia i spełniania wymagań, by zrezygnował z odrębnego, męskiego Ja.

Rozwijanie zdolności do wchodzenia w relacje oparte na autentyczności

Praca z żalem jest doniosłym procesem humanizacji w tym sensie, że wymaga porzucenia potężnych, rzekomo koniecznych dla życia narcystycznych mechanizmów obronnych i uruchamia stopniowe przejście do głębszej pokory i przejrzystości.

Terapia zapewniła otoczenie wspierające, w którym klient mógł odkryć, na nowo doświadczyć i zasymilować traumę z przeszłości. Dzięki doświadczeniu bólu związanemu z żalem i pozwoleniu, żeby utracone przywiązanie odeszło, został uwolniony od starych, powtarzanych wzorców autosabotażu.

W tym czasie stawiał kroki w przód bądź w tył, w napięciu pomiędzy blokującym uczuciem wstydu a potrzebą, by doświadczać i wyrażać witalne uczucia smutku i gniewu.

Dzięki uwolnieniu smutku i gniewu gwałtownie otwierają się drzwi do osobistego wzrostu, zmiany tożsamości i nowych sposobów bycia w relacjach. Mężczyzna doświadcza teraz poczucia wewnętrznej spójności i całościowości Ja. Pewien dwudziestotrzylatek opisał tę przemianę następująco: „Jestem teraz sam dla siebie o wiele bardziej realny, o wiele bardziej istotny".

Krok po kroku wyrasta ponad izolację emocjonalną i chroniczną samotność, które od tak dawna go ograniczały i rozwija głęboką inwestycję emocjonalną w autentyczne relacje z innymi.

Głęboka pustka wewnętrzna zaczyna się wypełniać. A wraz z nową, wzmożoną zdolnością do prawdziwej intymności przychodzi zmniejszenie iluzorycznej władzy homoseksualizmu.

Stawianie czoła zranieniu dokonanemu przez ojca

Dla większości mężczyzn opłakiwanie braku znaczącego ojca było strategiczną i nieodzowną częścią podróży terapeutycznej.

W poniższym wpisie do dziennika młody człowiek w realistyczny sposób przyznaje, co stracił i wyjaśnia, jak pogodził się ze stratą:

> Tata zawiódł: nie dał mi niczego znaczącego. Nie naznaczył mnie, nie postawił na mnie pieczęci takiej, jaką mieli inni chłopcy; tęsknię za tą oznaką uprawomocnienia. Jestem inny i wiem, że czegoś mi brak.
>
> Nie dał mi tego czegoś, co otrzymali inni mężczyźni i czuję stratę w związku z tym.
>
> Mogę odnosić sukcesy sportowe, wykonywać zadania, robić dobrą robotę, iść do pracy, chodzić na terapię, mieć więzi z mężczyznami - ale nigdy nie dostanę tego, za czym tęsknię. Twierdzę, że to nie jest gniew ani desperacja. Mogę żyć z tym czymś, czego mi brakuje, i to mnie nie zniszczy ani nie

wywoła konieczności acting out. Nie jest komfortowe, ale nie musi mnie kontrolować. Ale zawsze będę wiedział, że to tam jest i wiem, jak się do tego dostać.

Wcześniej brak akceptacji tego „czegoś brakującego" był źródłem bodźca homoseksualnego. Stworzył fałszywą nadzieję, że jakiś mężczyzna da mi kiedyś to, czego mi brakowało.

Inni mężczyźni mogą dać mi coś, co sprawi, że będę mógł żyć z tym brakiem; wiem, że tak jest. Ale teraz poszukuję innych potwierdzeń.

Uzdrowienie rany zadanej przez ojca jest jednym z zasadniczych warunków wstępnych, zanim klient będzie w stanie rościć sobie prawo do prawdziwego Ja płciowego. Stanął wobec bolesnej niezdolności do tego, by czuć się jak normalny mężczyzna, taki, który czuje się dobrze z innymi mężczyznami, którego pociągają kobiety i jest w stanie pójść za naturalną ludzką skłonnością do małżeństwa i posiadania rodziny. Musiał odczuć w pełni bolesną świadomość, że jego życie mogło być inne. Przebywał przez dosyć długi czas w owej „dziurze w środku mojego serca", głębokiej emocjonalnej próżni, co do której wie, że nie może być nigdy wypełniona fantazjami gejowskimi.

„Przez te wszystkie lata" - powiedział pewien czterdziestopięciolatek - „odwracałem się od mojego przeznaczenia jako mężczyzny, ojca i męża. Teraz rozumiem, dlaczego żaden ze sposobów na oderwanie się nie zadziałał. Szukałem ich, ponieważ były wsparciem dla mojego wypierania się... Odrywały mnie od bólu."

Powrót do prawdziwego Ja płciowego

Idealizowanie innych facetów nie pomaga mi; muszę zadowolić się tym, co mam. Homoseksualizm ma teraz nade mną dużo mniejszą władzę. Kiedy widzę przystojnego faceta, może na niego popatrzę, ale nie pozwolę, żeby cały jego obraz po prostu mnie „wessał", a ja żebym musiał go „wypić" i wydobyć od niego to, co ma.

Na zakończenie terapii nadejdzie czas opłakiwania przeszłości - tych lat, kiedy - jak mówią nasi mężczyźni - nie żyli pełnią życia. Klient w średnim wieku opisał tę świadomość podczas sesji terapeutycznej:

Moje życie ma teraz sens. Widzę wyraźnie, co muszę robić. Przez swój lęk odmówiłem sobie normalnego dzieciństwa, męskości... zaprzeczyłem, że jestem mężem i ojcem. Odwróciłem się od życia, jakim miałem żyć. Spędziłem tyle lat na czekaniu, na braku wzrostu, po prostu „zabijając czas".

Tak wiele z tego ma początek w lęku. W środku mojej klatki czuję ciężar prawdy, że spędziłem czterdzieści lat mojego życia, nie podejmując działań; bojąc się mężczyzn, kobiet, życia.

Porzucanie wstydu

Pozwoliłem, żeby moja „rana wstydu" oddzieliła mnie od ludzi.

Odrzucanie wymierzonego w siebie wstydu jest zasadniczym krokiem w przechodzeniu klienta w stronę pełni. Odczuł już całkowicie wstyd przy wsparciu i zrozumieniu ze strony terapeuty, i wreszcie odłożył go na bok. Kiedy odrzucił najgłębszą część swojego wstydu, otworzyło się dla niego nowe życie, charakteryzujące się bardziej dojrzałymi aspiracjami i realistycznymi nadziejami:

Nauczyłem się, że siła męskiego wizerunku nie leży w tym, kim on jest, ale w tym, kim ja nie jestem. A ja mogę gonić za rozrywką, jakiej on dostarcza albo stanąć wobec bolesnej rzeczywistości tego, czym nie jestem.

Pierwszy raz w moim życiu nie uciekam od samego siebie. Czuję, jak to jest nie czuć wstydu. To niezwykłe, że mogę tak po prostu chodzić i nie czuć wstydu!

Mężczyzna wychodzący z homoseksualizmu będzie okazywał nową gotowość do wyrażania swoich wątpliwości, dezorientacji i niepewności za każdym razem, kiedy pojawią się te uczucia. Jest teraz dużo bardziej chętny do przyjmowania tego, co nieznane i ma wzrastające poczucie komfortu w sytuacji tych samych wątpliwości, które uprzednio go paraliżowały. Wcześniej spędzał życie „zakotwiczony w słabości", jak trafnie określił pewien mężczyzna, ale było to życie pełne unikania, które go osłabiało.

Inny klient, prawie na końcu terapii, podsumował:

Terapia pomogła wywołać we mnie więcej samoakceptacji, pokoju i poczucia akceptacji przez mężczyzn, niż to było kiedykolwiek możliwe, począwszy od okresu dojrzewania. Jeśli coś złości mnie w życiu, to stwierdzenia gejowskich apologetów, że odrzucenie „tożsamości gejowskiej" oznacza zaprzeczenie prawdziwemu Ja. Moje osobiste doświadczenie mówi mi coś całkowicie przeciwnego!

Kiedy czuję się męski w środku, nie mam żadnej potrzeby emocjonalnej, by zbliżać się do mężczyzn, którzy są „na zewnątrz", którzy są mi obcy. To dlatego, że czuję, że jestem z nimi w zgodzie. Jeśli jednak nie zajmuję się problemem mojego wstydu, wtedy moja męskość zostaje „zakopana", a serce

ciąży ku symbolom męskości, które znajdują się poza mną samym. Czuję się wówczas odłączony - zarówno od siebie samego, innych, zwłaszcza mężczyzn, i od Boga. Teraz widzę również więcej piękna w płci przeciwnej - w porównaniu z tym, co było wcześniej.

Czy te zmiany były przypadkowe i nie miały związku z moją terapią? Nie sądzę. Czy moja terapia była „niebezpieczna", jak próbują twierdzić niektórzy krytycy w imię własnych, ideologicznych interesów? Cóż, jeżeli zyskanie większej samoakceptacji i odczuwanie, że teraz przynależę do świata mężczyzn, jest „niebezpieczne", to chcę tego więcej!

Widzimy zatem, że drugą stroną procesu terapeutycznego jest odkrycie nowej i prawdziwej tożsamości, która wyłania się z życia w stanie asertywnym. Wraz z nowo odkrytą asertywnością przychodzi pokora i przejrzystość, wspierana przez głębszą jasność i przekonanie.

Opłakiwanie straconych szans na przyjaźnie z mężczyznami

Homoseksualizm to „przyjaciel", który jest ze mną zbyt długo...
I tak naprawdę wcale nie jest przyjacielem.

Nasi klienci często wyrażają głęboki żal, że odrzucili wielu pełnych dobrych chęci i zdolności mężczyzn, którzy chcieli im zastąpić ojca, którzy próbowali przez lata nawiązać z nimi kontakt. Byli to mężczyźni, z którymi mogli zadzierzgnąć więzi, ale zamiast tego zlekceważyli ich. Mają bolesne wyrzuty sumienia, że unikali tych pełnych wsparcia mężczyzn, którzy próbowali być dla nich dostępni. Przywołują spontanicznie pewnych nauczycieli, trenerów, wujków czy rówieśników, którzy okazywali szczere wyrazy zainteresowania. Ale teraz, kiedy spoglądają wstecz, widzą, że unikali wyzwań, jakie stawiały przed nimi te zaproszenia. Pewien mężczyzna powiedział mi: „Wspominam tych wszystkich mężczyzn, którzy chcieli być dla mnie dostępni... ale ja nie zauważałem, nie interesowało mnie to, nie korzystałem z tego, co chcieli dać. Odrzucałem ich i ignorowałem. Byłem zbyt pochłonięty sobą".

Zale naszych klientów koncentrują się wokół życia, w którym decydowali się na ochranianie siebie zamiast wyciągnięcie do kogoś ręki. Mówią o wyzwaniach, których unikali, niewyrażonych uczuciach i nienawiązanych przyjaźniach. Pewien mężczyzna wyznał mi:

Pamiętam, jak jeden z popularnych chłopców zaprosił mnie, żebyśmy pouczyli się grać w baseball. On miał około trzynastu lat, ja kilka lat mniej. Chciał mnie wziąć pod swoje skrzydła, bo wiedział, że mi dokuczano. Ale

zachowałem się, jakby mi na nim nie zależało, więc po chwili zrezygnował i zostawił mnie.

Zakończył z żalem: „Szkoda, że nie mogę cofnąć się w czasie i raz jeszcze przeżyć tych lat teraz - sprawiłbym, że wszystko byłoby całkowicie inne".

Rozwój uczuciowości i empatii

Pewien mężczyzna wyjaśniał: „Ubiegłej nocy odbyłem istotną rozmowę z samym sobą na temat dawania. Mogę teraz odczuwać więcej empatii do innych ludzi, ponieważ jestem w stanie mocniej czuć. Chcę, żeby moja osobista podróż skończyła się głębszymi relacjami".

Wielu mężczyzn - kiedy pracują nad swoją drogą do rozwiązania problemu żalu - wyraża żale, nie tylko dotyczące ludzi, z którymi nie udało im się nawiązać przyjaźni, ale też ludzi, którym nie byli w stanie pomóc, a nawet ich wykorzystali bądź dopuścili się wobec nich nadużyć. Dwudziestopięcioletni mężczyzna płakał, pełen cierpienia, przypominając sobie dawno zapomniany incydent związany z grą seksualną z wrażliwym ośmiolatkiem, którą zainicjował, kiedy sam miał dziesięć lat.

Inny trzydziestopięciolatek zyskał wstrząsającą świadomość, że jego ojciec ignorował również jego młodszego brata, nie tylko jego. Zaczął dostrzegać, że strata, jakiej doświadczył, zniszczyła jego świadomość, że młodszy brat cierpiał równie dotkliwie i teraz czuł się zmuszony, żeby wrócić i zatroszczyć się o niego.

Pojawia się głębsza wrażliwość na uczucia innych. „Teraz mam tendencję" - wytłumaczył pewien mężczyzna - „żeby myśleć: *Ojej, może zraniłem tę osobę.* Nawet jeśli to, co jej wyrządziłem, wydaje się usprawiedliwione, nadal myślę o jej uczuciach. Wcześniej wszystko kręciło się w zasadzie wokół mnie."

Pewien żonaty mężczyzna opisał zmianę, jaka zaszła w życiu jego rodziny:

> Myślę o całym tym zmarnowanym czasie - po prostu *zmarnowanym* - o marzeniach i fantazjach związanych z tajemniczymi, nieznanymi mężczyznami. Myślę o tych wszystkich latach spędzonych na oglądaniu gejowskiego porno, patrzeniu na ciała mężczyzn. To były lata, których nie mogłem poświęcić żonie i dzieciom. To był czas, kiedy nie byłem w pełni obecny w domu, nie *słuchałem* naprawdę swoich dzieci.
>
> Pamiętam, jak któregoś dnia wróciłem do domu po stresującym dniu pracy, chciałem znaleźć ulgę przez wchodzenie na strony z gejowską pornografią. Była tam moja córka, robiła pracę domową online. Powiedziałem jej,

żeby zostawiła komputer, że mam „ważną robotę" do zrobienia. Czy to nie jest chore?

Okazuję dużo więcej uwagi mojej żonie, nie mam myśli w połowie zajętych wizerunkami porno. Teraz, kiedy do mnie mówi, mogę skupić całą uwagę na tym, co mówi i czuje. Wiem, że ona też czuje, że w rezultacie jest bliżej mnie.

I wiesz co? Dzieci też się na mnie otwierają, mówią mi o rzeczach, co do których nie miałem pojęcia, że się nimi interesują.

Pewien młody człowiek tak opisał swoją wolność od zawiści:

Jak wspaniale żyć bez ukrytego poczucia wstydu... kiedy nie czuję, że jestem „mniejszy" niż inni mężczyźni. Mogę iść na siłownię i naprawdę skoncentrować się na treningu. Jeśli widzę przystojnego mężczyznę, pytam siebie samego: „I co z tego?".

Kiedyś widziałem młodego mężczyznę, który ćwiczył. Wcześniej koncentrowałbym się na jego ciele, ale tym razem pomyślałem: 0, *to ćwiczenie byłoby dobre na moje problemy z krzyżem.*

Kiedy klient porzuca narcystyczne mechanizmy obronne, są one zastępowane nie tylko przez większą pokorę, ale też wdzięczność. Następuje rezygnacja z żalów i niechęci oraz skupienia na sobie, które powodowały, że ignorował i wykorzystywał innych.

W ten sposób widzimy całkowitą zmianę: od poczucia wyjątkowych uprawnień do wdzięczności, od zaniedbywania samego siebie do asertywności, od narcyzmu do pokory i od izolacji emocjonalnej do autentycznego przywiązania.

Nasi klienci rozwijają w sobie bardziej racjonalne spojrzenie na życie, z poczuciem wewnętrznej spójności i integracji. Wraz z tymi zmianami przychodzą dużo dojrzalsze aspiracje i realistyczne nadzieje, zwłaszcza dotyczące tego, co inni mężczyźni mogą, a czego nie mogą im zaoferować w relacji, która teraz charakteryzuje się braterstwem pełnym równości i wzajemności.

Przewodnictwo

Owoc terapii zawiera w sobie zrozumienie, że *bycie mężczyzną* wymaga służenia innym, obierając pozycję przewodnika. „A ja myślałem, że nic nie mam, co mógłbym z siebie dać!", często mówią mi klienci pod koniec terapii. Przejście przez proces żalu obudziło zadziwiające nowe pragnienie, by opiekować się innymi.

Niektórzy mężczyźni czują się powołani do włączenia się w lokalną służbę publiczną albo służbę parakościelną z misją pomocy innym mężczyznom, którzy wychodzą z gejowskiego sposobu życia. Były klient napisał do mnie te słowa:

> Tak jak w przypadku innych wydarzeń zmieniających życie czuję potrzebę, by mówić o tym innym, żeby dzielić się tym, czego się nauczyłem, z innymi, którzy się zmagają. Czuję, że muszę pomóc.
>
> Nie ma sposobu, w jaki mógłbym usprawiedliwić moją aktywność homoseksualną w kategoriach Bożego planu dla mojego życia. Jako część stworzenia i jego Królestwa, byłem stworzony, by żyć jako heteroseksualista i nie ma dla mnie sensu nic innego. Zostałem przez niego stworzony na Jego obraz, w Jego zamyśle miałem być odrębny od kobiety, choć stanowić z nią jedność.
>
> Mężczyźni i kobiety pasują do siebie pod względem anatomicznym, i uzupełniają się wzajemnie, jeśli chodzi o temperament, usposobienie i osobowości.
>
> Nawet jeśli zechcecie wyjąć Boga z tego równania i popatrzeć na mnie jako stworzenie tylko biologiczne, nadal będziecie musieli zmierzyć się z faktem, że anatomicznie „pasuję" tylko do kobiety, ponieważ prokreacja zachodzi w ten sposób. Zachowania, jakie pojawiają się w seksie homoseksualnym, nie są naturalne - wyrządzają oczywistą szkodę.
>
> Jeśli nie dzielę się tym, czego się nauczyłem, czuję się niegodny darów, jakie otrzymałem. Przywykłem do ujawniania swoich zranień, dzięki czemu mogłem otrzymać uwagę innych. Teraz chcę mówić o swoich zranieniach dla dobra innych; dzielić się moim bólem, na zasadzie służenia innemu mężczyźnie, który zmaga się z bólem. Czuję, że to część tego, do czego powołał mnie Bóg.
>
> Chcę być pomocą dla innych mężczyzn, tego najbardziej pragnę w życiu.

Końcowa faza transformacji znaczenia: rozwiązanie

Widzimy zatem, w jaki sposób praca z żalem przyczyniła się do wspierania pełnego rozwoju obserwującej i refleksyjnej części umysłu, która dostarcza rozwiązań i przekonań na temat tego, kim jesteśmy. Mężczyzna, który przeszedł przez ten proces, jest wolny i może iść naprzód, w aktywny, kreatywny sposób polepszając swoje życie.

Inną korzyścią pracy z żalem jest tendencja do bycia mniej krytycznym względem innych ludzi. Wraz z tą postawą przychodzi zdolność do akceptowania swojego życia takim, jakim ono jest, ludzi, jakimi są, bez potrzeby zniekształcania rzeczywistości. Krótkie wybuchy takich konstruktywnych postaw pojawią się okresowo w czasie podróży terapeutycznej, ale nie znajdą trwałego wyrazu, dopóki nie zostanie ukończona terapia. Wszelkie zranienie

czy gniew do rodziców, wywołany przez rodziców zmienia się w pewną życzliwą akceptację: „Byli, jacy byli", „Wiem, że kochali mnie na swój sposób", „Rozumiem, że nie »dostali« tego również od swoich rodziców". Pojawia się akceptacja ludzi takimi, jakimi są. W taki sposób klient odkrywa nowy, bardziej dojrzały rodzaj miłości i przywiązania do ważnych dla niego osób - nawet tych, którzy go zranili.

Prawdą jest, że będzie nadal żył z ukrytą świadomością przewlekle bezproduktywnych, samoponiżających i nieprzystosowawczych postaw wobec świata. Będą się pojawiać blokady emocjonalne, które będą go hamowały. Okresowo pojawi się zainteresowanie mężczyznami, zwłaszcza w momentach stresu. Ale zrezygnuje z większości tych dawnych wzorców myślenia i zachowania. Porzuci iluzje i zniekształcenia, związane z tym, że inni ludzie muszą być tacy, jak on oczekuje. Nauczy się korzystać z tego, co dobre, prawdziwe i dostępne.

Będzie musiał pozbyć się sztywnych zachowań i ograniczających jego życie reakcji emocjonalnych. Zamiast tego będzie teraz w pełni zaangażowany w życie. Wejdzie całkowicie w proces „stawania się, kim chce być".

Jego autokrytycyzm będzie odpowiedni do sytuacji: nie będzie się dłużej katował wstydem i samoobwinianiem, pozna różnicę między konstruktywnym autokrytycyzmem a zniekształceniami opartymi na wstydzie. Pojawi się nowe poczucie decydowania o sobie i wiara w przyszłe możliwości. Pewien mężczyzna wyjaśniał: „W przeszłości wyrażałem jak najgorsze sądy na swój temat i po prostu zakładałem o sobie to, co najgorsze. Ale teraz mam jasność co do tego, czego pragnę i potrzebuję, siłę w głosie i głębszy sposób komunikowania się z innymi". Inny mężczyzna tłumaczył:

> Prawdą jest, że często czuję się bardzo „ożywiony", kiedy angażuję się w działania i pasje homoseksualne, ale mimo to czuję się później pusty i pozbawiony energii. Muszę przyznać, że nigdy naprawdę nie kochałem tych, z którymi miałem romanse. Interesowało mnie to, co mogli mi dać i w jaki sposób mogłem mieć z tego korzyść.
>
> Dla mnie życie geja było wszystkim, tylko nie radością [ang. *gay* - radosny]. Pociąg homoseksualny reprezentował moje potrzeby, zazdrość i poczucie niedostosowania. Odnalazłem wreszcie szczęście w małżeństwie i satysfakcję w wykorzystywaniu potencjału mężczyzny heteroseksualnego, jakim miałem być.

Pewien szesnastolatek powiedział mi, jak „znalezienie łączności" z samym sobą pozwoliło mu w efekcie połączyć się z resztą świata: „Zaczynam czuć kontakt z czymś solidnym, głębokim i prawdziwym. Kiedy nawiązuję kontakt ze sobą samym, mój homoseksualizm odchodzi w nicość".

Z ciemności do światła

Pewien mężczyzna w swoim dzienniku wyraża doświadczenie wielu innych, którzy odnaleźli drogę poprzez proces zmiany. Ciemność, co do której byli pewni, że jest „śmiercią", okazała się czymś zupełnie innym: drogą do życia.

> Ciemność, którą uważałem za tak bolesną i pochłaniającą wszystko, okazała się pozorna. Jestem od niej większy. Odkryłem to przez to, że pozwoliłem sobie pójść do miejsca czarnej pustki, które znajduje się w centrum mojej klatki piersiowej. To zimna, twarda, wydłużona kula, podobna do kamienia. Rozciąga się od jednej strony mojej klatki do drugiej.
>
> Kiedy poszedłem do tego zimnego, ciemnego miejsca, nie patrzyłem na nie tylko z daleka; pozwoliłem, żeby mnie pochłonęło. Wszedłem do środka. To zraniło mój brzuch i sprawiło, że bardzo się bałem, ponieważ nie widziałem niczego poza tym. Sprawiło, że uwierzyłem, że nie ma końca ciemności, nie ma żadnego miejsca poza nią. „To jest to - moje piekło - i byłem w nim gospodarzem przez całe życie." To był koniec, linia graniczna, nic więcej nie było widać. Chciałem umrzeć w środku, bo tylko dzięki temu mogłem uciec.
>
> Ale kiedy stałem w pustce, zrozumiałem, że nie ma w tej przestrzeni nic, czego mógłbym się bać. Ja i „moje" było jedynym, co przynosiło tam życie, to ja rozświetlałem to ciemne miejsce.
>
> Bóle głowy, które nękały mnie przez lata, stały się mniej kłopotliwe. Czułem, że przyszedł do mnie spokój.
>
> Ta część mnie, która rozpoczęła podróż, była większa niż ciemne miejsce! Czułem się pewny; zacząłem widzieć, że przetrwałbym tę ciemność.
>
> Było coś niezwykle słusznego we wchodzeniu w ciemność, a potem pozostawaniu i wychodzeniu z niej ze świadomością, że była dużo mniej zimna, ciemna i wszechogarniająca, niż się obawiałem.
>
> Wyniosłem z tego doświadczenia to, co najcenniejsze. Czuję, że jestem ważny i udowadniam to przez to, że rozumiem, że ciemność jest słabsza ode mnie, mniejsza niż ja. Ja jestem odpowiedzialny za możliwości i okazje, i siły. Ciemność oszukała mnie, twierdząc, że to ona ma władzę.
>
> Nie, doprawdy nie -*ja mam władzę*.

Mężczyzna uwolniony z dominującej mocy żalu i zachowań obronnych, jakie on wywołuje, staje przed nową tożsamością, jaka wyłania się dla tego, kto jej poszukuje. Jest to prawdziwe Ja płciowe, które niesie ze sobą zdolność do zdrowej intymności z mężczyzną. Występuje teraz spokojne, ale stanowcze przekonanie: *Jestem wystarczająco męski.* Wraz z tą wzmożoną zdolnością do prawdziwej intymności z mężczyzną przychodzi głębokie i wciąż rosnące zmniejszanie się iluzorycznej mocy homoseksualizmu.

DODATEK

Desensytyzacja za pomocą ruchu gałek ocznych

Desensytyzacja za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR - *eye movement desensitization and reprocessing therapy)* zaliczana jest do czterech głównych metod leczenia w terapii reparatywnej i przekonaliśmy się, że jest efektywna w przypadku traum z przeszłości dotyczących wstydu z powodu płci. Zaobserwowano także, że zmniejsza niechciany homoseksualizm i wzmacnia potencjał heteroseksualny (Goldwasser, 2004, 2005a).

Poniższy dodatek zapewnia krótki wstęp do praktyki EMDR i nie ma w swoim zamierzeniu przygotowywać terapeuty, byją w praktyce stosował. W tym celu koniecznejest bowiem dodatkowe szkoleniewEMDRInstitutewPacificGrove, w Kalifornii (Wstępne materiały szkoleniowe można uzyskać na www.emdr.org).

Krótka historia EMDR

Studia nad fizjologią snu w latach pięćdziesiątych dowiodły, że szybkie ruchy gałek ocznych (REM - *rapid eye movement)* są naturalnym sposobem mózgu na zmniejszanie niepokojących śladów pamięciowych nagromadzonych w toku poprzedniego dnia. REM ułatwia konsolidację wspomnienia, łącząc informacje adaptacyjne z nowymi informacjami. Gwałtowny ruch gałek ocznych w lewo i w prawo wywołuje obustronną stymulację mózgu, która wydaje się łagodzić przechowywane w ciele stresy z całego dnia, sprawiając, że są uwalniane z systemu nerwowego.

Francine Shapiro jako pierwsza opublikowała materiał dotyczący efektywności EMDR. W najwcześniejszej pracy dotyczącej zespołu stresu pourazowego (PSTD) odkryła, że kiedy faza REM była zakłócana, nie dochodziło do przetwarzania ciężkiego urazu. Od tego czasu Shapiro oraz inni dowiedli efektywności EMDR w redukcji mniejszych traum. Literatura jaka powstała od najwcześniejszego studium Shapiro, przekonała Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne do zaakceptowania EMDR jako metody

leczenia, a EMDR zyskała najwyższe oceny, jeśli chodzi o efektywność działania w przypadkach symptomatologii wywołanej traumą (Shapiro, 2002).

Jak to działa?

EMDR ukierunkowana jest na neurofizjologię traumatycznego doświadczenia. Jest podejściem psychoterapeutycznym opartym na modelu przetwarzania informacji. Siady pamięciowe są spostrzegane jako ukryta podstawa patologii bądź zdrowia psychicznego, gdzie trauma jest rozpatrywana jako zbiór połączeń, skupisko sieci, które zostały odizolowane od innych. Te sieci są podstawą spostrzegania dla percepcji postaw i zachowania danej osoby.

Badania pokazują, że trauma jest przechowywana w ciele w następującej sekwencji: po pierwsze, bodźce zewnętrzne są internalizowane przez prawą (emocjonalną) półkulę, a potem przetwarzane przez półkulę lewą (racjonalną). Bodźce powodujące przytłaczający ból pozostają kognitywnie niezintegrowane w prawej półkuli, i co za tym idzie, są „zablokowane" w ciele. Celem EMDR jest ułatwić proces skojarzeniowy, który pociągnie za sobą powstanie ważnych połączeń neurologicznych. Celem leczenia jest integracja nieprzetworzonych wspomnień i doprowadzenie do ich prawidłowej asymilacji. Ponowne przetwarzanie materiału pamięciowego pozostającego w „zamrożeniu" przywraca dostęp do informacji, które teraz mogą zostać pozytywnie zasymilowane.

Jednakże ponowne przetwarzanie to coś więcej niż desensytyzacja (zmniejszanie uwrażliwienia); ono musi również włączać nowy wgląd i transformację znaczenia. EMDR to coś więcej niż „zmiana stanu"; to również „zmiana cechy", której efektem jest stała zmiana fizycznych i emocjonalnych reakcji klienta.

Klienci, którzy z sukcesem przechodzą przez kolejne fazy, mówią, że konflikt nie ma już tej samej siły. Wspomnienia produkujące niską samoocenę, lęk i nieufność, gdy zostaną ponownie przetworzone - nie są przechowywane w mózgu w ten sam sposób. Rezultatem jest zmiana kognitywno-somatyczna przynosząca nowe perspektywy i myśli.

Trauma jako cel na tarczy

„Celem na tarczy" dla EMDR jest biologicznie zmagazynowane wspomnienie wywodzące się z traumy, które pozostaje teraz wyizolowane w sieci neuronowej. Obecne spostrzeżenia łączące się z tą istniejącą już siecią będą miały niewłaściwe zabarwienie emocjonalne i będą aktywowane przez wspomnienia przechowywane w sposób dysfunkcyjny.

W terapii reparatywnej pierwotnymi celami EMDR są urazy dotyczące wstydu związanego z płcią. Taka trauma nie musi być wywołana przez oczywistą przemoc; mogą ją również powodować pozornie nieszkodliwe reakcje

rodziców, w tym brak reakcji typu opuszczenia emocjonalnego. Zarówno EMDR, jak i terapia reparatywna uznają to rozróżnienie dotyczące natury urazu.

Reguły i przebieg terapii EMDR (Skorygowany na potrzeby terapii reparatywnej)

Poniżej przedstawiamy przebieg EMDR skorygowany na potrzeby terapii reparatywnej.

Faza przygotowania klienta. Przygotowanie klienta wiąże się z zaopatrzeniem go w materiały na temat EMDR i pouczeniem go o sposobach, w jakie przeszłe urazy związane ze wstydem z powodu płci kładą fundament pod reparacyjny popęd do tej samej płci.

Jeżeli klient wysyła sygnały świadczące o dużym niepokoju, dyskomforcie czy stresie, nie próbujemy kontynuować przebiegu.

Kiedy stosować EMDR. Mimo iż badania pokazały, że EMDR przynosi efekty, kiedy skierowana jest na obecne i przyszłe cele (Goldwasser, 2004, 2005a, 2005b), do momentu publikacji niniejszej pracy odkryliśmy, że EMDR działa w przypadku celów z przeszłości, w tym urazów dotyczących wstydu dotyczącego płci i przeszłych incydentów z niechcianym pobudzeniem seksualnym, natomiast nie działa w przypadku obecnych i przyszłych zdarzeń (trauma antycypowana). Jednak częstotliwość wstydu antycypacyjnego zmniejsza się dzięki przepracowywaniu przeszłych momentów wstydu.

Decyzja, by użyć EMDR, jest podejmowana zarówno przez terapeutę, jak i klienta, kiedy rozpoznają konkretny konflikt i zidentyfikują go jako stresujące doświadczenie z przeszłości, które wydaje się mieć związek z obecnymi objawami. Te traumy najczęściej dotyczą ojca, matki, starszego brata lub rówieśników tej samej płci. Wczesne wykorzystanie seksualne przez osobę dorosłą tej samej płci jest również źródłem traumy związanej z płcią i wstydem.

Klient powinien zrozumieć, dlaczego został wybrany konkretny cel i widzieć, że ma on swoje miejsce w przebiegu jego terapii. O celach powinny decydować obie strony, a dla klienta powinny mieć one sens jako cele terapeutyczne. Mniejsze cele mogą również zadziałać jako punkt wyjścia, zanim zbudowane zostaną cele bardziej ambitne; a wcześniejsze urazy powinny być przetwarzane w pierwszej kolejności.

W ramach terapii terapeuta powinien doradzić klientowi: „Nie będę z tobą zbyt dużo rozmawiał, ale pozwolę, żeby twój mózg wykonał tę pracę".

Bardzo pomaga, jeśli klient zrozumie reguły. Obrazuje to metafora z pociągiem: „Możesz wyobrazić sobie pociąg jadący w dół i zatrzymujący się na różnych stacjach. Każda część EMDR oznacza przystanek wzdłuż

torów. Za każdym razem, kiedy pociąg zatrzyma się na stacji, wysiądzie z niego to, co negatywne, a wsiądzie to, co pozytywne". Ta metafora ułatwia swego rodzaju dystans, poczucie, że patrzy się na coś z bezpiecznej perspektywy.

Prosimy klienta, by przywołał podstawowe wspomnienie, które odzwierciedla najbardziej bolesny aspekt przeszłego (bądź antycypacyjnego) doświadczenia tej trudnej sytuacji. Prosi się go, aby skupił się na najbardziej stresującym aspekcie tego wspomnienia, a następnie, żeby ocenił poziom stresu za pomocą „subiektywnych jednostek poziomu cierpienia" (SUDS - *subjective units of disturbancescalę)* w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza najmniej stresujące, a 10 najbardziej stresujące.

Przykładowy opis

1. Wspomnienie, na którym chcemy się skupie

TERAPEUTA: Nad jakim wspomnieniem z przeszłości chciałbyś dziś popracować?

KLIENT: Zostawałem zawsze na koniec, gdy wybierano chłopców do drużyn na obozach letnich.

2. Obraz

TERAPEUTA: Jaki obraz reprezentuje najgorszą część tego zdarzenia?

KLIENT: Każdego wybrali już do drużyny, a ja stoję zupełnie sam.

3. Negatywne przekonanie

TERAPEUTA: Jakie słowa, które wyrażają obecne negatywne przekonanie na własny temat, najlepiej pasują do obrazu albo wydarzenia?

KLIENT: Nie jestem jednym z nich.

4. Pozytywne przekonanie

TERAPEUTA: Kiedy przywołujesz ten obraz, jakie chciałbyś mieć teraz przekonania na swój temat?

KLIENT: Ze mogę być jednym z nich.

5. *Trafność poznania (VOC - Validity of Cognition)*

TERAPEUTA: Kiedy myślisz o tym obrazie, jak prawdziwe wydają się dla ciebie te słowa [powtarza *pozytywne przekonanie*] w skali od 1 do 7, gdzie 1 to całkowity fałsz, a 7 to zupełna prawda?

KLIENT: Na poziomie intuicji? Około 3.

6. Emocja

TERAPEUTA: Gdy przytaczasz ten incydent i te słowa [powtarza *negatywneprzekonanie],* jakie teraz odczuwasz emocje?

KLIENT: Jestem przerażony, zraniony, zły, upokorzony i zawstydzony, zaniedbany.

7. *Jednostka poziomu cierpienia (SUDS)*

TERAPEUTA: W skali od 0 do 10, gdzie 0 jest neutralne, czyli wyraża brak dolegliwości, a 10 najdotkliwsze cierpienie, jak bardzo stresujący jest w tej chwili dla ciebie ten incydent?

KLIENT: Około 5.

8. Lokalizacja wrażeń cielesnych

TERAPEUTA: Gdzie to czujesz w swoim ciele?

KLIENT: W mojej klatce i nogach

Zasadniczym komponentem EMDR jest stymulacja dwustronna (ruch gałki ocznej, dźwięki, dotyk). Ruch gałki ocznej (EM) jest jej najczęściej stosowaną formą. Zanim się zacznie, klient powinien pamiętać o trzech zasadach: (1) obrazie, (2) negatywnym przekonaniu i (3) emocji odczuwanej w tym momencie w ciele (SUDS). Zapytywanie klienta, „gdzie" i „co" odczuwa w ciele, wydaje się pomagać. „Gdzie jest centrum tego uczucia? Skoncentruj się na tym miejscu i obrazie" (potem zacznij sekwencję).

EM wykonywany jest w powtarzalnych seriach składających się z około trzydziestu wychyleń (jedno wychylenie to ruch w lewo i w prawo). Po danym zestawie terapeuta powinien poinstruować klienta: „Pozwól temu odejść, weź głęboki oddech i powiedz, co ci przychodzi na myśl" albo „Co teraz odbierasz?" albo „Dokąd cię to prowadzi?".

Mimo że faza desensytyzacji koncentruje się na zidentyfikowanym celu (wstyd powiązany z płcią albo trauma związana z wykorzystaniem seksualnym), klient może podążać w kierunku pozornie niezwiązanych z tym myśli i uczuć. Te skojarzenia (kanały) powinny być zbadane, następnie należy powrócić do celu: nie do samego obrazu, ale do początkowego zdarzenia. Nigdy nie wolno powtarzać negatywnego przekonania. Kiedy osiągnie się poziom zero w SUDS, należy powtórzyć jeszcze raz. Postarać się powtórzyć SUDS na poziomie od 0 do 1 dwa razy pod rząd. Potem powtórzyć VOC na poziomie od 6 do 7.

Trzy cele to: (1) SUDS = zero, (2) VOC = siedem i (3) analiza ciała niewykazująca nieprawidłowości.

Transformacja znaczenia. W końcowej fazie EMDR próbuje się wzmocnić w świadomości klienta zyskany wgląd i zapobiec jakiemukolwiek zaprzeczaniu czy deprecjonowaniu postępów. Aby to ułatwić, terapeuta może zapytać: „Czy masz jakieś nowe przemyślenia, wnioski czy nowe rozumienie siebie?", „Co najlepiej zapadło ci dzisiaj w pamięć?", „Co możesz wziąć z tej sesji dla siebie?". Ta faza ma na celu zintegrowanie i wzmocnienie wglądu klienta z bardziej ogólnymi celami terapeutycznymi.

Przebieg EMDR

Faza 1: Przygotowanie
Faza 2: Diagnoza
Faza 3: Desensytyzacja
Faza 4: Instalowanie
Faza 5: Kontrola ciała
Faza 6: Transformacja znaczenia

Miejsce EMDR w terapii reparatywnej

Każdy klient musi mieć możliwość odkrycia czynników społecznych, które przyczyniły się do jego niechcianego pociągu do tej samej płci. Choć w niektórych przykładach poczucia deficytu płciowego fundament stanowić mogą czynniki biologiczne, trauma wstydu związanego z relacjami międzyludzkimi jest również istotnym komponentem etiologii homoseksualizmu. EMDR działa w obszarze szerszego obrazu klinicznego dzięki temu, że rozpoznaje strefy urazu z przeszłości, by je „wypuścić na wolność" (Shapiro, 2002) i w ten sposób wyzwolić mężczyznę z SSA, by żył w stanie asertywnym bardziej konsekwentnie.

EMDR zajmuje się również stresorami, które pojawiają się, gdy dochodzi do urazu wczesnego przywiązania. W ten sposób działa w harmonii z naszym pojmowaniem homoseksualizmu jako deficytu wczesnego przywiązania. Wszelka trauma, która bezpośrednio bądź pośrednio przekazuje informację, że: „Nie możesz odnieść sukcesu jako mężczyzna", przyczyni się według nas do przyjęcia orientacji homoseksualnej. Dlatego używamy EMDR, by wziąć na cel momenty wstydu z przeszłości połączone ze stwierdzeniami na temat Ja płciowego.

Przeniesienie i przeciwprzeniesienie

Terapeuta, ze swoją postawą pełną troski i dystansu zarazem, „schodzi z drogi" (Shapiro, 2002) klientowi podczas jego powracania do traumy. To poczucie odłączenia od terapeuty będzie niektórych klientów dezorientować albo wywoływać stres.

Bezosobowy, pełen dystansu styl, konieczny w stosowaniu protokołu EMDR, może wywołać problemy z przeniesieniem i stanowić wyzwanie dla przymierza terapeutycznego. Jest to prawdziwe zwłaszcza w odniesieniu do klienta, który jest zależny od bliskości z terapeutą. Może odbierać aplikowanie EMDR przez terapeutę jako brak zainteresowania sobą.

Wielu terapeutów również czuje dyskomfort, przybierając rolę beznamiętnego technika, zamiast chlubić się swoim osobistym zaangażowaniem jako narzędziem zmiany. Kiedy stosuje się EMDR, terapeuci zostają zredukowani do skromnych rzemieślników posługujących się narzędziem zmiany. Pewien terapeuta, którego szkoliłem, zapytał: „A co ze mną?". Odpowiedź brzmi: „mnie" znajdziemy w szerszym kontekście terapii reparatywnej, otaczającym zastosowanie protokołu EMDR.

Terapeuta winien oceniać częstość sesji EMDR w powiązaniu z innymi metodami leczenia. Przeprowadzanie zbyt wielu sesji EMDR jednej za drugą często stwarza w kliencie poczucie odłączenia od terapeuty, pozostawia go z uczuciem, że terapeuta jest niezainteresowany bądź niezaangażowany. Terapeuta i klient powinni wspólnie określić, jakiej metody użyć w każdej kolejnej sesji. W ten sposób wspiera się i podtrzymuje przymierze terapeutyczne.

Opór przeciwko EMDR

Pomimo nieraz znaczących rezultatów klienci mogą wyrażać wahania bądź pośrednio odmowę, by kontynuować protokół EMDR. Z powodu poczucia utraty kontroli w trakcie tego procesu, niektórzy z nich będą chcieli powrócić do intelektualizacji na temat swoich stresów. Jedną z pomocnych strategii w pokonywaniu tego oporu jest zastosowanie EMDR do ich mechanizmów obronnych przeciwko EMDR: „Użyjmy twojej niechęci wobec

EMDR jako naszego celu terapeutycznego". To często stanowi fundament pod głębszą pracę.

Przy niektórych okazjach, zwłaszcza podczas fazy instalacji EMDR, klient będzie doświadczał odreagowania na wysokim poziomie zaburzeń emocjonalnych. W takich momentach, jeśli to w ogóle możliwe, należy trzymać się protokołu, a terapeuta powinien pamiętać, że nawet w odreagowaniu występuje początek, środek i koniec. Jeśli klient wydaje się zbyt zestresowany, by kontynuować, może być tu wskazane ćwiczenie z „bezpiecznym miejscem".

Ponowne przetwarzanie informacji oznacza nadanie nowego znaczenia

EMDR jest nie tylko procesem desensytyzacji, lecz co ważniejsze - ponownego przetwarzania informacji. Celem dla klienta jest to, by nie miał żadnych uczuć dotyczących konkretnego celu związanego ze wstydem; nadal będzie miał wspomnienie, ale będzie je postrzegał w innym świetle. Skupisko ścieżek neuronowych powiązane z konkretnym celem zostanie rozplątane, a ścieżki podłączone na nowo do innych części mózgu tak, żeby klient był w stanie spostrzegać daną sytuację nie tylko jako mniej ważną (desensytyzacja), ale również w nowy sposób (dzięki ponownemu jej przetworzeniu).

EMDR zawiera założenie filozoficzne, z którym zgadza się terapia reparatywna: że tożsamość osobista jest konstruktem kognitywnym opartym na skumulowanych, ucieleśnionych doświadczeniach. To, jak ciało reaguje na dany obiekt w świecie, decyduje o tym, jak odbierane jest Ja w relacji do tego obiektu. Zmiana reakcji somatycznej na obiekt nie tylko nadaje nowe znaczenie obiektowi, lecz teraz Ja posiada również nowe znaczenie w odniesieniu do tego obiektu. Po przetworzeniu traumy klient może zrezygnować z określania siebie samego gejem, ponieważ nie wyjaśnia to już w sposób satysfakcjonujący jego ucieleśnionych reakcji na te same obiekty.

EMDR *versus* praca z ciałem

Reparatywna praca z ciałem również stara się zneutralizować cielesną traumę dotyczącą wstydu związanego z płcią, aby klient stał się mniej podatny na pociąg do tej samej płci. Uzasadnienie obydwu metod leczenia jest to samo, ale inne jest ich zastosowanie. Możemy metaforycznie powiedzieć, że zarówno EMDR, jak i praca z ciałem mówią tym samym językiem, ale EMDR jest formą skrótową, reprezentując bardziej bezpośrednie leczenie neurotransformacyjne.

Przy wzajemnym dostrojeniu się, jakie powstaje po pracy z ciałem, terapeuta jest łącznikiem pomiędzy lewą a prawą półkulą mózgową klienta. WEMDR

zostają one połączone bezpośrednio, a terapeuta schodzi klientowi z drogi. Gdyby to w sposób metaforyczny porównać, praca z ciałem byłaby odpowiednikiem dziennego procesu integracji (werbalizacji stresującego wydarzenia w obecności pełnego troski przyjaciela), a EMDR jest odpowiednikiem nocnego procesu integracji we śnie podczas fazy REM.

Mimo że EMDR może często dawać szybsze rezultaty, to - jak w przypadku wszystkich innych metod „na skróty" - rezultaty nie mogą być oceniane w jednym wymiarze. Wzajemne dostrojenie się i więź w pracy z ciałem zapewnia klientowi szerokie doświadczenie wymiany międzyludzkiej i wzmacnia przyszłą zdolność do zaufania, w ten sposób przygotowując go do przyszłej intymności.

W następstwie terapii wielu klientów będzie przepracowywać swoją traumę w szerszej religijnej czy duchowej perspektywie, co prowadzi do rozwoju Ja, który wychodzi poza zwykłe uwolnienie się od traumy.

Planowane cele na przyszłość

Dzięki powtarzanym instrukcjom: „Wróć do traumy... potem weź głęboki oddech, pozwól jej odejść, rozjaśnij umysł..." klient uczy się kontroli. Może iść do traumy, a potem wrócić, rozmyślnie wywołać męczące wspomnienie i ulokować się w bezpiecznej odległości od niego.

Unikaj pokusy, by zmniejszać niepokój klienta poprzez kierowanie uwagi na pełne napięć obecne konflikty, ponieważ te najtrudniej zmienić. Dla tego typu konfliktów bardziej efektywnym sposobem leczenia wydaje się praca z ciałem.

Przypisy

Wstęp

[1] Autorzy, którzy spierają się o kwestie etyczne w stosowaniu pewnej formy terapii reorientacyjnej, winni rozważyć, co następuje:
C.H. Rosik (2003). Praca Rosika wskazuje na typowe motywacje do poszukiwania zmiany, uaktualnia obecny stan wiedzy dotyczący efektywności wysiłków prowadzących do zmiany i zapewnia wskazówki etyczne dla terapeutów. Autor bada epistemologię moralną, by ułatwić terapeutom zajmującym się rodziną i małżeństwami rozumienie rozbieżnych perspektyw w terapiach reorientacyjnych.
W Throckmorton (2002). Throckmorton opisuje rolę czynników religijnych w procesie zmiany i zauważa, że „pewna zmiana" nimi wywołana, którą klienci opisują jako pomocną, wydaje się rzeczywiście pojawiać u wielu klientów, którzy dążą do reorientacji.
M.A. Yarhouse & W Throckmorton (2002). Trzy najważniejsze cytowane w literaturze argumenty na rzecz zakazania terapii prowadzących do reorientacji seksualnej brzmią: homoseksualizm nie jest już uważany za chorobę psychiczną; klienci, którzy pragną zmiany, są powodowani zinternalizowaną homofobią; orientacji seksualnej nie da się zmienić. Autorzy przedstawiają trzy argumenty na rzecz prowadzenia terapii reorientacyjnej: szacunek dla autonomii i determinacji danej osoby; szacunek dla innego systemu wartości dotyczącego statusu moralnego zachowań seksualnych w obrębie tej samej płci; wreszcie wskazują na istniejące dowody naukowe, że niektóre wysiłki, by zmienić orientację seksualną, mogą zostać zakończone sukcesem.
M.A. Yarhouse & L.A. Burkett (2002). Yarhouse doradza psychologom, by okazywali szacunek dla przekonań religijnych jako aspektu różnorodności, zauważając, że konserwatywna religia jest jej usankcjonowanym wyrazem, co często uchodzi uwadze. Omawia kwestie

etyczne, które pojawiają się, kiedy poglądy religijne klienta zderzają się z jego pociągiem do tej samej płci. Co więcej, identyfikuje sposoby, w jakie uczeni afirmujący gejów i tradycjonaliści religijni mogą w lepszy sposób docenić wzajemną perspektywę.
M.A. Yarhouse (1998). Yarhouse odnosi się do Zasady Etycznej D (1992) Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego: „Poszanowania praw i godności" jako ważnej zasady etycznej dla psychologów, którzy pracują z klientami chcącymi zmienić swój pociąg do tej samej płci. Jest obrońcą ich zgodnego z etyką prawa do otrzymania terapii - podkreślając, że terapeuta ma zawodową odpowiedzialność uszanowania praw klienta do godności, autonomii i działania.
Również G. Rekers (1995).

[2] W starszej literaturze (powstałej, zanim homoseksualizm został usunięty z podręcznika diagnostycznego) istnieje wiele dowodów, że w przypadku niektórych klientów zachodzi reorientacja seksualna. Najświeższy dowód na zmianę orientacji seksualnej znajduje się w: R.L. Spitzer (październik 2003). Studium Spitzera testuje hipotezę, że ludzie, u których dominuje orientacja homoseksualna, mogą, za sprawą pewnej formy terapii reparatywnej, zmienić dominującą orientację na heteroseksualną. Uczestnikami było dwustu ochotników (143 mężczyzn, 57 kobiet), którzy odnotowali przynajmniej minimalną zmianę orientacji z homoseksualnej na heteroseksualną i trwała ona co najmniej pięć lat. Większość badanych stwierdziła zmianę orientacji wyłącznie lub przeważająco homoseksualnej przed terapią na wyłącznie lub przeważająco heteroseksualną po terapii. Przypadki całkowitej zmiany były rzadkie. Kobiety odnotowały znacząco większą różnicę niż mężczyźni. Spitzer wyciąga wniosek, że autoraporty uczestników były w znaczącej mierze wiarygodne i dlatego zmiana w orientacji seksualnej, która nastąpiła po pewnego rodzaju terapii reparatywnej, pojawia się u niektórych gejów i lesbijek. J. Nicolosi, A.D. Byrd oraz R.W Potts (2000 b.). Studium to prezentuje rezultaty badania wśród ponad ośmiuset niezadowolonych homoseksualistów, którzy byli pytani o swoje przekonania dotyczące terapii konwersyjnej i możliwości zmiany orientacji seksualnej. W badaniu było siedemdziesiąt pytań zamkniętych i pięć otwartych. Siedmiuset dwudziestu sześciu uczestników badania przyznało, że przechodzili terapię reparatywną z profesjonalnym terapeutą albo z duszpasterzem. Siedmiuset siedemdziesięciu dziewięciu (89,7%) postrzegało siebie jako „bardziej homoseksualnych niż heteroseksualnych",

„niemal wyłącznie homoseksualnych" czy „wyłącznie homoseksualnych" w swojej orientacji, zanim przeszli terapię konwersyjną albo podjęli wysiłki, żeby pomóc samemu sobie zmienić się. Jako grupa, uczestnicy mówili o znaczącej statystycznie redukcji częstości myśli i fantazji homoseksualnych, co przypisują terapii konwersyjnej albo samopomocy. Opisywali również znaczącą poprawę samopoczucia na płaszczyźnie psychologicznej, międzyludzkiej i duchowej.
Patrz też: A.D. Byrd, J. Nicolosi (2002). Ta praca dokonuje syntezy studiów zajmujących się terapią jednostek uznanych za homoseksualne za pomocą statystyki w postaci metaanalizy. Istnieje duża liczba badań (146) oceniających skuteczność terapii, większość z nich opublikowana została przed rokiem 1975, z czego czternaście spełniało kryteria włączenia jako statystyki, które mogły być wykorzystane w metaanalizie. Analiza wskazała, że przeciętny klient, który uczestniczył w terapii, był w lepszej kondycji niż 79% klientów na terapiach alternatywnych albo w porównaniu z wynikami sprzed terapii mierzonymi na kilku różnych poziomach. Ta analiza czternastu studiów sugeruje, że terapia homoseksualizmu może być skuteczna.
Patrz też: S. Jones i M. Yarhouse (2007). Recenzję tego badania na temat zmiany można znaleźć na http://narth.com/docs/rekersrev.html, A.D. Byrd, J. Nicolosi, R.W Potts (2008).

Rozdział 1: Przegląd

[3] Istnieje sporo nowych badań, w tym: J. Nicolosi, A.D. Byrd (2002). Pokazano w nim pokrótce ograniczenia teorii Bema (1996). By wyjaśnić męski homoseksualizm, proponujemy model alternatywny - to znaczy naprawę traumy z wczesnego dzieciństwa.
Należy też zauważyć, że Bemowi nie udaje się rozpoznać narcyzmu, który charakteryzowałby relację, w której mężczyzna szuka płciowego lustrzanego odbicia samego siebie w partnerze. Sugerujemy, że aby chłopiec był skłonny zareagować w takiej sytuacji w sposób erotyczny (reparatywny), mogłaby być to tylko forma Ja fałszywego pełnego zdystansowanego podziwu i tęsknoty.

[4] Czynniki środowiskowe w dzieciństwie są szerzej opisane w: J. Nicolosi i L.A. Nicolosi (2000).

5 Jeśli chodzi o ostrożną postawę wobec relacji, mężczyzna uznający się za geja rzadko jest w stanie zainwestować wszystkie swoje uczucia, włączając w to swoje pragnienia seksualne, w związek z jedną osobą oparty na wierności i na całe życie. Andrew Sullivan, wybitny obserwator kultury i aktywista gejowski, mówi, że ku swemu zdumieniu odkrył, że po wielu latach życia jako gej, ma potrzebę podtrzymywania dwóch znacząco różnych grup relacji: pierwsza z nich to kochankowie, druga: lojalni, troskliwi przyjaciele, tym niemniej ludzie z jednej grupy nie są członkami drugiej. Dlaczego jest to prawdą? Odcięty od głębi prawdziwych uczuć, mężczyzna uznający się za geja korzysta z erotyzmu jako pseudododatku do męskości i traktuje go jako tymczasowy regulator uczuć - zwłaszcza depresji i wstydu. Kończy się to życiem w relacjach seksualnych oderwanych od autentycznego, trwałego przywiązania emocjonalnego.

Rozdział 2: Dynamika rodziny

6 Zycie aktora Montgomery'ego Clifta jest fascynującym studium rodziny narcystycznej (w wersji drastycznej). Clift był niezwykle przystojnym aktorem klasyki filmu, uważanym za jedną z największych gwiazd złotego wieku kinematografii. Jego życie było udręką, zmarł przedwcześnie po wielu latach pijaństwa, zażywania narkotyków i po licznych romansach z mężczyznami (oraz z kilkoma kobietami). Uosabiał postać pełną poruszającej wrażliwości i delikatności, i taki był na ekranie i poza nim.

W *Montgomery Clift: A Biography* Patricia Bosworth (1978) opisuje Billa, ojca Monty'ego, jako pasywnego, dobrodusznego człowieka, mocno uzależnionego od swojej charyzmatycznej żony, Sunny. Odnosił sukcesy w interesach, jednak bardzo się liczył z silną, zdecydowaną kobietą, którą miał w domu. „Ojciec zrobiłby absolutnie wszystko, żeby zadowolić Matkę" - mówiła siostra Monty'ego, Ethel (s. 23). „Sprawiała, że każdy - łącznie z jej mężem - czuł, że jeśli ma choć trochę oleju w głowie, nie może nie zgadzać się z nią i jednocześnie być kimś ważnym" (s. 31).

Rzeczywiście, Sunny była znana jako niesłychanie atrakcyjna i inteligenta kobieta. Była „pełna energii, czasem złośliwa, w każdej sytuacji triumfowała" (s. 284).

Sama Sunny była dzieckiem adoptowanym w niemowlęctwie przez rodzinę, która najwyraźniej ją molestowała i nigdy nie była w stanie

znaleźć swoich rodziców biologicznych. Powiedziano jej jednak, że jest „czystej krwi". Bosworth pisze, że podstawowym celem jej życia było wychować dzieci jak „szlachtę, ponieważ są szlacheckiego rodu", żeby nigdy nie wiedziały, co oznacza niepewna tożsamość i brak bezpieczeństwa, jakich ona doświadczyła w swoim życiu. Miała dwóch chłopców (Monty'ego i Brooksa) i dziewczynkę (Ethel). Sunny nie wydawała się szanować różnic wynikających z płci: Monty i inni byli wychowani jak trojaczki, mieli te same fryzury... ubrania, lekcje i obowiązki, bez względu na wiek czy płeć.

Brooks, bardziej nieustępliwy syn, zbuntował się - walczył i dyskutował z matką, kiedy kazała mu ubierać się jak młodszemu rodzeństwu. „Chciałem być sobą" - wyjaśniał później. Brooks (który wyrósł na heteroseksualistę) żenił się i rozwodził kilka razy. Jednak „Monty wydawał się najbardziej uległy, najposłuszniejszy z całej trójki. Robił dokładnie to, co mu kazano". Bosworth, biografka, zauważa, że jego „niezależne impulsy, popędy, były wciąż ograniczane" (s. 31) przez jego matkę.

Mimo intensywnego bólu, jaki relacja sprawiała Monty'emu, jego brat Brooks przypominał sobie później, że mieli „tajemną relację", opartą na wzajemnej wyjątkowości z matką, w którą Brooks i Ethel „nigdy nie wkraczali" (s. 50). W odróżnieniu od tego Monty i jego ojciec „rzadko o czymkolwiek rozmawiali", rano obaj czytali gazetę, siedząc przy śniadaniu i „słowem się do siebie nie odzywali" (s. 55).

Wrażliwy i delikatny Monty, odizolowany od rówieśników, miał również wyjątkowo bliską relację z Ethel, swoją siostrą. „W całym swoim życiu Monty polegał na niej, kiedy potrzebował pocieszenia i rady... Ich brak poczucia bezpieczeństwa, sprawiał, że byli nierozdzielni. Od siódmego roku życia dzielili każdy sekret, każde marzenie" (s. 26).

W rodzinie Clifta nie było najwyraźniej miejsca dla nikogo innego poza Sunny, kto byłby świadkiem tego, jak Monty daje upust swojemu gniewowi i wyraża opinie. Ojciec liczył się z żoną w kłótniach rodzinnych i nie bronił dzieci. „Mamusia miała zawsze rację. Mówiła im, że jej całe życie jest im, dzieciom, poświęcone i mogą co najwyżej dobrze się zachowywać i sprawiać, by była szczęśliwa." „Cała trójka czuła ogromny niepokój, którego nie pojmowali", kiedy Sunny próbowała coraz bardziej „wtłoczyć wszystkich w przypisane im role i odmówić prawa do indywidualnych potrzeb" (s. 38).

Nim Monty (który był dręczony przez rówieśników) skończył dwanaście lat, odnalazł miłość swego życia - aktorstwo. Brooks, jego brat, powiedział, że granie było doskonałą ulgą dla Monty'ego, ponieważ

kiedy grał kogoś, kim nie był, był wreszcie uwolniony od swojej starej roli, stworzonej dla niego przez matkę: „Teraz [Monty] nie musiał już dorastać do wizerunku, jaki Sunny sobie dla niego wymyśliła", mówił Brooks (s. 44).
Najbliżsi, wieloletni przyjaciele Monty'ego (w szczególności Elizabeth Taylor) byli jak jego matka, zniewalająca, uparta kobieta, która wciągnęła go w pełną intensywności, platoniczną relację. „Z upływem czasu Monty spał, z kim popadnie, z mężczyznami i kobietami, aby znaleźć swoją preferencję seksualną, ale jego konflikt pozostawał oczywisty", pisze jego biograf (s. 67).
Na resztę życia Clifta cień rzucały alkoholizm i depresja. Relacje wrogiej zależności, jakie miał z kobietami, powodowały u niego powracający niepokój (s. 369). Miał wypadek samochodowy, w którym niemal zginął, kiedy prowadził po pijanemu, wracając z przyjęcia. Spowodował on trwałe oszpecenie jego twarzy. Śmierć tego genialnego, przykuwającego uwagę aktora, tragiczny, samotny koniec w wieku czterdziestu pięciu lat, uważana jest za efekt zarówno długotrwałej depresji, jak i nadużycia narkotyków i alkoholizmu.

Dwunastego marca 2006 w programie telewizji CBS pt. *óOminutes* prowadząca wywiad Leslie Stahl przedstawiła dwóch braci bliźniaków: jeden z nich miał typowo męskie zainteresowania, drugi - kobiece. Zapytała chłopców, czy są „dumni" z tego, kim „są" i ku jej wyraźnej aprobacie, obaj chłopcy entuzjastycznie potwierdzili. Potem zapytała zniewieściałego chłopca, czy wolałby być chłopcem, czy dziewczynką. Odpowiedział: „Dziewczynką". Jak chłopiec może być „dumny" z tego, że jest niezadowolony z własnego ciała i jednocześnie nie wyjaśnia się, dlaczego chciałby być dziewczynką.

Rozdział 3: Homoseksualizm jako objaw oparty na wstydzie

8 Ważne, żeby zauważyć, że nasza sekwencja rozwojowa jest przeciwieństwem pozytywnej sekwencji gejowskiej zaproponowanej przez Isaya. Zakłada ona, że chłopiec w jakimś sensie rodzi się homoseksualistą, a niewystarczająca relacja ojciec - syn, tak często obserwowana wśród mężczyzn z SSA, nie jest powodem SSA, ale zgodnie z Isayem, efektem tego, że ojciec czuje niesmak z powodu biologicznie zakorzenionej niezgodności płciowej u syna (tj. niemęskości w porównaniu z innymi chłopcami).

Nasz własny model rozwojowy uznaje, że mogą istnieć predyspozycje biologiczne do braku męskości w przypadku niektórych chłopców, ale taka predyspozycja nie jest postrzegana jako główny powód porażki chłopca w zyskaniu identyfikacji płciowej. W naszym modelu wyzwanie związane z więzią z mężczyznami dotyczy nieobecnego ojca, który nie próbował wyciągać do syna ręki w znaczący i konsekwentny sposób, jaki jest konieczny, by przyciągnąć uwagę chłopca o wrażliwym usposobieniu do swojej męskiej sfery. (Sugerujemy również, że trudność w przywiązaniu do matki mogła utrudnić kontakt syna z ojcem.)

Rozdział 5: Homoseksualizm jako popęd reparatywny

9 „Tożsamość gejowska" jest nowym konstruktem społecznym. Około sto lat temu w Anglii zniewieściali mężczyźni z wyższej klasy społecznej, którzy odczuwali pociąg do własnej płci, zaczęli określać siebie samych jako odrębną grupą ludzi. W Stanach Zjednoczonych koncepcja „tożsamości gejowskiej" została spopularyzowana w późnych latach czterdziestych i wczesnych pięćdziesiątych. Do tego momentu nie istniała idea odrębnej klasy „gejów". Zakładano, że wszyscy ludzie zostali stworzeni do bycia heteroseksualistami, nawet jeśli niektórzy z nich weszli w zachowania homoseksualne. Na przykład w Grecji antycznej mężczyźni, którzy angażowali się w zachowania homoseksualne, nie uważali, że są innym rodzajem mężczyzn niż cała reszta.

Rozdział 9: Reparatywna praca z ciałem

10 Wielu naszych klientów opowiada, że ojcowie ich nie dotykali i opisuje, że ich pragnienia homoseksualne motywowane są w przeważającej mierze przez potrzebę, by być obejmowanym, dotykanym i pocieszanym w sposób fizyczny przez silniejszego mężczyznę. Jak na ironię odkryłem, że przyznanie się do tej potrzeby jest trudniejsze dla klienta, niż przyznanie się do niechcianego zachowania seksualnego. Wydaje się to efektem przytłaczającego wstydu z dzieciństwa z powodu pragnienia, by otrzymać uczucie dzięki dotykowi ojca.

Ostatnio pojawiły się tezy na obronę terapeutycznych walorów „obejmowania". (Np. terapeuta Richard Cohen jest obrońcą tego podejścia.) Polega ono na pasywnym przytulaniu klienta przez terapeutę albo przyjaciela-mężczyznę, albo członka rodziny. Zwykle odbywa się to w sposób sformalizowany, by uniknąć erotyzacji albo w najlepszym razie niezrozumienia.

My zaś pojmujemy potrzebę bycia przytulanym jako regresywną i wzmacniającą poczucie zależności i słabości. Przytulanie może wzmacniać iluzję, że klient może powrócić do czasu, gdy był małym chłopcem. Bardziej przekształcające wydaje się dla klienta odczuwanie i wyrażanie potrzeby, by być przytulanym oraz doświadczanie pełnego szacunku zrozumienia tej potrzeby przez znaczącego mężczyznę (tzn. dzięki doświadczeniu wzajemnego dostrojenia). Klient przyznaje się do dojmującej tęsknoty, by być przytulanym, terapeuta to rozumie i akceptuje, a klient doświadcza akceptacji tej potrzeby przez terapeutę. Wierzymy, że o ile terapeutyczne „obejmowanie" może zapewnić chwilowe zaspokojenie, nie daje trwałej przemiany. Kiedy zamiast tego tworzymy wzajemną więź, klient odnajduje siłę wewnętrzną konieczną do przeciwstawienia się przeszłej deprywacji.

Rozdział 16: Doradzanie nastolatkom

[11] Kourany (1987); Erwin (1993); oraz Prenzlauer, Drescher i Winchel (1992). Patrz też: Remafedi (1987); Remafedi, Resnick, Blum i Harris (1992); Schneider, Faberów i Kruks (1989); Rich, Fowler, Young i Blankush (1986).

[12] Krytyka książki *Biological Exuberance: A Study of Diversity*, w której użyto zwierzęcych zachowań homoseksualnych jako modelu dla uzasadnienia normalności ludzkiego homoseksualizmu, znajduje się w: James Phelan (sierpień 1999): *Is homosexuality normal for some animals?* NARTH Bulletin, 19.

[13] Patrz też: J.M. Bailey (1999), który odkrył, że wśród ludzi o orientacji seksualnej występuje znacząco wyższy poziom problemów ze zdrowiem psychicznym.

Rozdział 17: Przyjaźnie z mężczyznami

[14] Friedman (1988) znalazł znaczącą korelację pomiędzy trudnością w relacjach z rówieśnikami: chłopcami w dzieciństwie i późniejszą orientacją homoseksualną. Pisze, że męsko-męskie więzi były „u mężczyzn homoseksualnych często i boleśnie zniekształcane w wieku młodzieńczym", i stawia hipotezę, że to zjawisko miało „kluczowe znaczenie etiologiczne" w rozwoju homoseksualizmu (s. 240).

Rozdział 19: Rola pracy z żalem w terapii reparatywnej

[15] W tej konceptualizacji przyjąłem syntezę autorstwa Johnsona dotyczącą „anihilacji" wg Kohuta i zrozumienie porzucenia zgodne z koncepcją Mastersona.

Bibliografia

Adler A. (1969). *The science of living,* New York: Doubleday.

Alpert M.C. (1992). Accelerated empathic therapy: A new short-term dynamic psychotherapy. *International Journal of Short-Term Psychotherapy,* 7(3), 133-156.

Alpert M. (2001). Accelerated empathic therapy. In *Short-term therapy for long-term change.* New York: WW Norton.

Amato P.R. (1993). Children's adjustment to divorce: Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and the Family,* 55, 23-38.

Amsterdam B. & Levitt M. (1980). Consciousness of self and painful self-consciousness. *Psychoanalytic Study of the Child,* 35, 67-83.

Bailey J.M. (1999). Homosexuality and mental illness. *Archives of General Psychiatry,* 56, 883-884.

Basch M.F. (1976). The concept of affect: A reexamination. *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 24, 759-777.

Bates J., Bender P. & Thompson S. (1973). Measurement of deviant gender development in boys. *Child Development,* 44, 591-598.

Bates J., Bender P. & Thompson S. (1979). Gender-deviant boys compared with normal and clinical control boys. *Journal of Abnormal Child Psychology,* 7, 243-259.

Bates J., Skilbeck W, Smith K. & Bentler P. (1974). Gender-role abnormalities in boys: An analysis of the clinical ratings. *Journal of Abnormal Child Psychology,* 2, 1-16.

Bateson G., Jackson D.D., Haley J. & Weakland J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science,* 1, 251-264.

Bern D.J. (1996). Exotic becomes erotic: A developmental theory of sexual orientation. *Psychological Review,* 103, 320-335.

Bieber I., et al. (1962). *Homosexuality: A study of male homosexuals.* New York: Basic Books.

Bieber I. & Bieber T.B. (1979). Male homosexuality. *Canadian Journal of Psychiatry,* 24, 409-421.

Blackwell J. (2004). *The noonday demon: Recognizing and conquering the deadly sin of sloth.* New York: Crossroads.

Bloch D. (1984). *So the witch won't eat me: Fantasy and the fear of infanticide.* New York: Grove Press.

Bly R., *Żelazny Jan,* Zysk i S-ka, Poznań 2004.

Bosworth P. (1978). *Montgomery Clift: A biography.* New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Bowlby J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: Aetiology and psychopathology in light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry,* 130,2 01-10.

Bowlby J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development.* New York: Basic Books.

Bradley S. (1980). Female transsexualism: A child and adolescent perspective. *Child Psychiatry and Human Development,* 11, 12-18.

Bradley S.J. (2003). *Affect regulation and the development of psychopathology.* New York: Guilford Press.

Browning F. (1993). *The culture of desire.* New York: Vantage Press.

Buber M. (1958). *I and Thou* (2nd ed.). (Ronald Smith, Trans.). New York: Charles Scribner.

Buhler K., *Teoria języka. O językowej funkcji przedstawiania,* Universitas, Kraków 2004.

Butler A.C. (2000). Trends in same-gender sexual partnering, 1988--1989. *Journal of Sex Research,* 37, 333-343.

Buxton M.S. (2004). Ethical treatment for people who present with unwanted homoerotic attraction. In *NARTH Annual Conference Reports 2004.* Encino, CA: NARTH <www.narth.com/docs/confreports04.html>.

Byrd A.D. & Nicolosi J. (2002, June). A meta-analytic review of treatment of homosexuality. *Psychological Reports,* 90, 1139-1152.

Byrd A.D., Nicolosi J. & Potts R.W (2008). Clients' perceptions of how reorientation therapy and self-help can promote changes in sexual orientation. *Psychological Reports,* 102, 3-28.

Chance P. (2003). *Learning and behavior* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.

Chasseguet-Smirgel J. (1984). *Creativity and perversion.* New York: WW Norton.

Coates S. (1990). Ontogenesis of boyhood gender identity disorder. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis, 18,414-418.*

Coates S. & Person E. (1985). Extreme boyhood femininity: Isolated behavior or pervasive disorder? *Journal of the American Academy of Child Psychiatry,* 24, 702-709.

Coate S. & Wolfe S.M. (1995). Gender identity disorder in boys: The interface of constitution and early experience. *Psychoanalytic Inquiry,* 15, 6-38.

Coates S. & Zucker K. (1988). Gender identity disorder in childhood. In *Clinical assessment of children: A biopsychosocial approach.* (C.J. Kestenbaum & D.T. Williams, Eds.). New York: New York University Press.

Cohen R., *Wyjść na prostą. Rozumienie i uzdrawianie homoseksualizmu,* Wydawnictwo Swiatło-Zycie, Kraków 2005.

Coughlin Della Selva P. (1996). *Intensive short-term dynamie psychotherapy: Theory and technique.* New York: Wiley.

Damasio A.R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness.* New York: Harcourt Brace.

Davanloo H. (1978). *Basic principles and techniques in short-term dynamic psychotherapy.* New York: Spectrum.

Davanloo H. (1980). *Short-term dynamic psychotherapy.* New York: Aronson.

Davanloo H. (1995). Intensive short-term dynamic psychotherapy: Spectrum of psycho-neurotic disorders. *International Journal of Short-Term Psychotherapy,* 10(3,4), 121-155.

De la Huerta C. (1999). *Coming out spiritually: The next step.* New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

Deutsch H. (1937). Absence of grief. *Psychoanalytic Quarterly,* 6, 12-22.

Dickinson E., *Zachwytu uczyć sięprzez ból,* [w:] E. Dickinson, *Wiersze wybrane,* przekład: S. Barańczak, Znak, Kraków 2000, s. 41.

Donaldson-Pressman S. & Pressman R.M. (1994). *The narcissistic family: Diagnosis and treatment.* San Francisco: Jossey-Bass.

Drescher J. (1988). *Psychoanalytic therapy for the gay man.* Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Erwin K. (1993). Interpreting the evidence: Competing paradigms and the emergence of lesbian and gay suicide as a "social fact." *International Journal of Health Services,* 23, 437-453.

Fast I. (1984). *Gender identity, a differentiation model: Advances in psychoanalysis theory, research, and practice* (Vol. 2). Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Fenichel O. (1945). Acting. *Psychoanalytic Quarterly,* 15, 144-160.

Fergusson D.M., Horwood L.J. & Beautrais A.L. (1999). Is sexual orientation related to mental health problems and suicidality in young people? *Archives of General Psychiatry,* 56(10), 875-880.

Fisher S. & Greenberg R. (1995). *Freud scientifically reappraised: Testing the theories and therapy.* New York: Wiley.

Fitzgibbons R. (2001). Gender identity disorder in children. *Lay Witness* (Steuben-vill, OH). Available online at <www.narth.com/docs/fitz.html>.

Fitzgibbons R. (2005, December 5-6). The psychology behind homosexual tendencies <zenit.org>.

Fleming S. & Robinson R (2001). Grief and cognitive-behavioral therapy: The reconstruction of meaning. In *Handbook of bereavement research.* (M. Stroebe et al., Eds.). Washington, DC: American Psychological Association.

Fosha D. (2000). *The transforming power of affect: A model for accelerated change.* New York: Basic Books.

Fosha D. (2005). Emotion, true self, true other, core state: Toward a clinical theory of affective change process. *Psychoanalytic Review,* 92(4), 513-551.

Fraiberg S.H. (1959). *The magic years: Understanding and handling the problems of early childhood.* New York: Scribner.

Freud S. (1895). Project for a scientific psychology. *Standard Edition, 1,* 281-397.

Freud S. (1911). Formulations on the two principles of mental functioning. *Standard Edition,* 12, 213-226.

Freud S., *Przypominanie, powtarzanie i przepracowywanie,* tłum. A. Czownicka, [w:] K. Pospiszyl, *Zygmunt Freud. Człowiek i dzieło,* Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław-Warszawa-Kraków 1991.

Freud S. (1917, 1953). Mourning and melancholia. In *Collected papers of SigmundFreud* (Vol. 4) (Joan Riviere, Trans.). London: Hogarth Press.

Freud S. (1918). Lines of advance psycho-analytic therapy. *Standard Edition,* 17 (1917-1919). London: Hogarth Press.

Freud S., *Poza zasadą przyjemności,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1976.

Freud Z., *Wykłady ze wstępu do psychoanalizy. Nowy cykl,* przełożył P. Dybel, opracował R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 1995.

Friedman R.C. (1988). *Male homosexuality: A contemporary psychoanalytic perspective.* New Haven, CT: Yale University Press.

Goldwasser N. (2004, November 12-14). A multi-modal trauma-based treatment paradigm for the treatment of ego-dystonic homosexuality. *NARTH Annual Conference Reports.* Encinco, CA: NARTH <www.narth.com/docs/confreports04.html >.

Goldwasser N. (2005a, November 12). Using EMDR to actualize heterosexual potential. Paper presented at NARTH Annual Conference, Washington, DC.

Goldwasser N. (2005b). Utilizing EMDR to heal undesired sexual attractions and to help actualize sexual potential. Paper presented at EMDR International Association Annual Conference, Seattle, WA.

Green R. (1976). 110 feminine and masculine boys: Behavioral contrasts and demographic similarities. *Archives of Sexual Behavior,* 5(5), 43.

Green R. (1985). Gender identity in childhood and later sexual orientation: Follow-up of 78 males. *American Journal of Psychiatry,* 142, 339-341.

Green R. (1993). *The sissy boy syndrome.* New York: HarperCollins.

Green R. & Money J. (1966). Stage-acting, role-taking, and effeminate impersonation during boyhood. *Archives of General Psychiatry,* 15, 535-538.

Greenson R. (1968). Disidentifying from mother: Its special importance for the boy. *Journal of the American Psychoanalytical Association,* 56, 293-302.

Hadley J. (1992). The instincts revisited. *Psychoanalytic Inquiry,* 12, 398-418.

Hatterer L. (1970). *Changing homosexuality in the male: Treatment for men troubled by homosexuality.* New York: McGraw-Hill.

Herrell R., Goldberg J., True W.R., Ramakrishnan V, Lyons M., Eisen S. & Tsuang M.T. (1999): Sexual orientation and suicidality: A co-twin control study in adult men. *Archive of General Psychiatry,* 56, 867-874.

Horner A. (1984). *Object relations and the developing ego in therapy.* New York: Jason Aronson.

Horner A. (1991). *Psychoanalytic object relations therapy.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Horney K., *Nasze wewnętrzne konflikty,* DW Rebis, Poznań 2000.

Horney K., *Nerwica a rozwój człowieka,* DW Rebis, Poznań 2001.

Isay R. (1987). Fathers and their homosexually inclined sons in adulthood. *Psychoanalytic Study of the Child,* 42, 275-294. New Haven, CT: Yale University Press.

Izard C.E., Porges S.W, Simons R.F., Haynes O.M., Hyde C., Parisi M. & Cohen B. (1991). Infant cardiac activity: Developmental changes and relations with attachment. *Developmental Psychology,* 27(3), 432-439.

Jay K. & Young A. (1979). *The gay report: Lesbians and gay men speak out about sexual experiences and lifestyles.* New York: Summit Books.

Johnson S. (1987). *Humanizing the narcissistic style.* New York: Norton.

Jones P. (2000, January). Androgyny: The pagan sexual ideal. *Journal of Evangelical Theological Society,* pp. 443-469.

Jones S. & Yarhouse M. (2007). *Ex-gays? A longitudinal study of religiously mediated change in sexual orientation.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Kagan J. (1994). *Galens prophecy: Temperament in human nature.* Boulder, CO: West-view Press.

Kleeman J.A. (1966). Genital self-discovery during a boy's second year. *Psychoanalytic Study of the Child,* 21, 358-392.

Kohut H. (1971). *The analysis of the self.* New York: International University Press.

Kourany R.F.C. (1987). Suicide among homosexual adolescents. *Journal of Homosexuality,* 13, 111-117.

Lamb M.E. (1987). Predictive implications of individual differences in attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 55, 817-824.

Lamb M.E. (1997). *The role of the father in child development* (3rd ed.). New York: John Wiley.

Lasch C. (1991). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations.* New York: WW. Norton.

Laumann E.O., Gagnon J.H., Michael R.T. & Michaels S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the U.S.* Chicago: University of Chicago Press.

LeDoux J.E., *Mozg emocjonalny. Tajemnicze podstawy zycia emocjonalnego,* Media Rodzina, Poznan 2000.

Lewis G.S., *Cztery mitosci,* tlum. M. Warikowiczowa, PAX, Warszawa 1993.

Lewis H.B. (1980). "Narcissistic personality" or "shame-prone superego mode." *Comprehensive Psychotherapy,* 1, 59-80.

Lowry C. & Zucker K. (1991, June). Is there an association between separation anxiety disorder and gender identity disorder in boys? Poster presented at the meeting of the Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology, Zandvoort, The Netherlands.

Main M., Kaplan N. & Cassidy J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. In *Growing points of attachment theory and research* (I. Bretherton and E. Waters, Eds.) (pp. 66-104). Monographs for the Society for Research in Child Development No. 50. Chicago: University of Chicago Press.

Malan D.H. (1963*). A study of brief psychotherapy.* Philadelphia: Lippincott.

Malan D. H. (1979). *Individual psychotherapy and the science ofpsychodynamics.* London: Butterworth.

May J. (n.d.). EMDR: A power tool in the treatment of attachment disorders. The Family Attachment and Counseling Center <www.familyattachment.com/pages/ emdr.html >.

McCullough L. (1994). The next step in short-term dynamic psychotherapy: A clarification of objectives and techniques in an anxiety-regulating model. *Psychotherapy,* 31(4), 642-654.

McCullough L. (2001). Desensitization of affect phobias in short dynamic psychotherapy. In *Short-term therapy for long-term change* (M. Solomon et al., Eds.). New York: Norton.

McCullough L., Kuhn N., Andrews S., Kaplan A., Wolf J. & Hurley C.L. (2003). *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy.* New York: Guilford Press.

McWhirter D. & Mattison A. (1984) *The male couple: How relationships develop.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Medinger A., *Podróż do pełni męskości,* W drodze, Poznań 2005.

Menninger K. (1958). *Theory of psychoanalytic technique.* New York: Basic Books.

Moberly E. (1983). *Homosexuality: A new Christian ethic.* Greenwood, SC: Attic Press.

Morrison Andrew P. (1989). *Shame: The underside of narcissism.* Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Nathanson D.L. (1987). A timetable for shame. *In The many faces of shame* (D.L. Nathanson, Ed.). New York: Guilford Press.

Nathanson D.L. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self.* New York: Norton.

Nava M. (1992). Abuelo - My grandfather, Raymond Acuna. *A member of the family: Gay men write about their families* (John Preston, Ed.). New York: Dutton.

Neborsky R. (2001). Perinatal trauma and resistance to emotional closeness. Presentation at a conference, "Core Factors for Effective Short-Term Dynamic Psychotherapy," Milan, Italy.

Neborsky R. (2004). Recognizing and working with an Oedipal focus in I.S.T.D.P., Part II, Working through sexual feelings. *AD HOC Bulletin of Short Term Dynamic Psychotherapy - Practice and Theory,* 8(2), 48-59.

Nicolosi J., *Terapia reparatywna męskiego homoseksualizmu. Nowe podejście kliniczne,* wyd. Fundacja Mikołaja Reja, 2009.

Nicolosi J. (1993). *Healing homosexuality: Case stories of reparative therapy.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Nicolosi J. (1993). Treatment of the non-gay homosexual man. *The Journal of Pastoral Counseling,* 28, 76-82.

Nicolosi J. (1999). The gay deception. In *Homosexuality and American public life* (C. Wolfe, Ed.). Dallas: Spence.

Nicolosi J. (2001). The removal of homosexuality from the psychiatric manual. *The Catholic Social Science Review,* 6, 71, 77.

Nicolosi J. (2003). Finally, recognition of a long-neglected population. *Archives of Sexual Behavior,* 32(5), 445-447.

Nicolosi J. & Byrd A.D. (2002). A critique of Bern's "Exotic Becomes Erotic" theory of sexual orientation development. *Psychological Reports,* 90, 931-946.

Nicolosi J., Byrd A.D. & Potts R.W (2000a). Beliefs and practices of therapists who practice sexual reorientation psychotherapy. *Psychological Reports,* 86, 689-702.

Nicolosi J., Byrd A.D. & Potts R.W. (2000b). Retrospective self-reports of changes in homosexual orientation: A consumer survey of conversion therapy clients. *Psychological Reports,* 86, 1071-1088.

Nicolosi J. & Nicolosi L.A. (2002). *A parent's guide to preventing homosexuality.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

O'Donohue WT. & Caselles C. (2005). Homophobia's conceptual, definitional and values issues. In *Destructive trends in mental health* (R. Wright & N.A. Cum-mings, Eds.). New York: Routledge.

Orlinsky D.E. & Ronnestad M.H. (2005). How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth. Washington, DC: American Psychological Association.

Paulk J. & Paulk A. (1999). *Love won out.* Wheaton, 111.: Tyndale House.

Peiser K. & Sandry M. (2000). *The universal 12-step program: How to overcome an addiction and win!* Avon, MA: Adams Media Corp.

Perloff R. (2004). Free to choose. In *NARTH Annual Conference Reports.* Encino, CA: NARTH <www.narth.com/docs/confreports04.html>.

Perls F.S. (1969). *Gestalt therapy verbatim.* Lafayette, CA: Real People Press.

Petrarch. *The canzoniere, or rerum vulgarium fragmenta* (M. Musa, Trans.). Indianapolis: Indiana University Press, 1999.

Phelan J. (1999, August). Is homosexuality normal for some animals? *NARTH Bulletin,* p. 19.

Prenzlauer S., Drescher J. &Winchel R. (1992). Suicide among homosexual youth (letter to the editor). *American Journal of Psychiatry,* 149, 1416.

Preston J. (Ed.). (1992). *A Member of the family: Gay men write about their families.* New York: Dutton.

NARTH. (1997, December). Psychiatrist "reassures" parents about lesbian experimentation. *NARTH Bulletin,* p. 12. [Cited in Elite Schools Face the Gay Issue. *New York Times,* June 13, 1997, B7-B8].

Radin N. (1994). Primary-caregiving fathers in intact families. In *Redefining families: Implications for children's development* (A.E. Gottfried & A.W Gottfried, Eds.). New York: Plenum.

Rekers G. (1995). Homosexuality: Development risks, parental values and controversies. In *Handbook of child and adolescent sexual problems* (G. Rekers, Ed.). New York: Lexington Books.

Remafedi G. (1987). Adolescent homosexuality: Psychosocial and medical implications. *Pediatrics,* 79, 331-337.

Remafedi G., Resnick M., Blum R. & Harris L. (1992). Demography of sexual orientation in adolescents. *Pediatrics,* 89, 714-721.

Rich C.L., Fowler R.C., Young D. & Blankush M. (1986). San Diego suicide study: Comparison of gay to straight males. *Suicide and Life-Threatening Behavior,* 16, 448-457.

Richards P.S. & Bergin A.E. (1997). A spiritual strategy of counseling and psychotherapy. Washington DC: American Psychological Association.

Richards P.S. & Bergin A.E. (2000). *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. Washington, DC: American Psychological Association.

Rosik C.H. (2003). Motivational, ethical, and epistemological foundations in the treatment of unwanted homoerotic attraction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(1), 13-28.

Rothschild B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment.* New York: W W Norton.

Rubin T. (1975). *Compassion and self-hate.* New York: David McKay.

Saghir M. & Robins E. (1973). *Male and female homosexuality: A comprehensive in vestigation.* Baltimore, MD: Williams and Wilkins.

Sandfort T., Graaf R., Bijl R. & Schnabel P. (2001). Same-sex sexual behavior and psychiatric disorders: Findings from the Netherlands mental health survey and incidence study (NEMESIS). *Archives of General Psychiatry*, 58, 85-91.

Satinover J. (1995, April). Reflections from Jeffrey Satinover. *NARTH Bulletin*, p. 3 <www.narth.com/docs/satinovr.html>.

Schiffer F. (1998). *Of two minds: The revolutionary science of dual-brain psychology.* New York: Free Press.

Schneider S.G., Farberow N.L. & Kruks G. (1989). Suicidal behavior in adolescent and adult gay men. *Suicide and Life-Threatening Behavior,* 19, 381-394.

Schore A. (1991). Early superego development: The emergence of shame and narcissistic affect regulation in the practicing period. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 14, 187-205.

Schore A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Schore A. (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8, 59-86.

Schore A. (2002, March 9). Regulation of the right brain. Continuing Education Seminars presentation. Los Angeles: University of California at Los Angeles.

Schore A. (2003). *Affect regulation and the repair of the self.* New York: W.W Norton.

Schore A. (2007, February 2-3). The science and art of psychotherapy. Presentation at Skirball Center, Los Angeles.

Segal L. (2007, August 19). Nureyev: Dancing around the lies. *Los Angeles Times, 12.*

Seligman M.E.P. (1992). *Helplessness: On depression, development, and death.* New York: Freeman.

Shapiro F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* (2nd ed.). NewYork: Guilford.

Shapiro F. (2002). *EMDR as an integrative psychotherapy approach: Experts of diverse orientations explore the paradigm prism.* Washington, DC: American Psychological Association.

Shapiro F. (2005). *Eye Movement Desensitization Reprocessing: Basic principles, protocols and procedures* (2nd ed.). NewYork: Guilford.

Shapiro F. & Forrest M. (1997). *EMDR: The breakthrough therapy for overcoming anxiety, stress and trauma.* NewYork: Basic Books.

Siegel D. (2002, March 9). Interpersonal neurobiology of the developing mind. Continuing Education Seminar presentation. Los Angeles: University of California at Los Angeles.

Siegel D. (2007). *The mindful brain.* NewYork: W W Norton.

Siegel E. (1971). *Thehpersuasion.* NewYork: Definition Press.

Smith D. & Orlinsky D. (2004). Religious and spiritual experience among psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training,* 41(2), 144-161.

Socarides C. & Freedman A. (2002). *Objects of desire: The sexual deviations.* NewYork: International University Press.

Solomon M., Neborsky R., McCullough L., Alpert M., Shapiro F. & Malan D. (2001). *Short-term therapy for long-term change.* New York: WW. Norton.

Spitzer R.L. (2000, February 29). Videotaped interview by The Reichenberg Fellowship. NewYork City.

Spitzer R.L. (2003, October). Can some gay men and lesbians change their sexual orientation? 200 participants reporting a change from homosexual to heterosexual orientation. *Archives of Sexual Behavior,* 32(5), 403-417.

Stark M. (1994a). *Working with resistance.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Stark M. (1994b). *A primer on working with resistance.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Stern D. (2002, March 9). Why do people change in psychotherapy? Continuing Education Seminar presentation. Los Angeles: University of California at Los Angeles.

Stoller R. (1985). *Presentations of gender.* New Have, CT: Yale University Press.

Stringham E. (2004). Advocating for reparative therapy and traditional moral perspectives on homosexuality (pp. 102-11). In *NARTH Annual Conference Reports.* Los Angeles: NARTH <www.narth.com/docs/confreports04.html>.

Tabin C.J. &Tabin J. (1988). Bulimia and anorexia: Understanding their gender specificity and their complexity of symptoms. In *Bulimia: Psychoanalytic theory and treatment.* (H. Schwartz, Ed.). New York: International University Press.

Tabin J. (1985). *On the way to the self: Ego and early oedipal development.* New York: Columbia University Press.

Thompson M. (1995). *Gay soul: Interviews and photographs.* New York: Harper.

Throckmorton W (2002). Initial empirical and clinical findings concerning the change process for ex-gays. *Professional Psychology, Research and Practice,* 33(3), 242-248.

Tomkins S. (1981). The quest for primary motives: Biography and autobiography of an idea. *Personality and Social Psychology,* 44, 306-329.

Tomkins S. (1982). Affect theory. In *Emotion in the human face* (2nd ed.) (pp. 353-395). New York: Cambridge University Press.

Tomkins S. (1991). *Affect/imagery¡consciousness,* Vol. 3. *The negative affects: Anger andfear.* New York: Springer.

Tuber S. & Coates S. (1989). Indices of psychopathology in the Rorschachs of boys with severe gender identity disorder: A comparison with normal control subjects. *Journal of Personality Assessment,* 53, 10 0-11 2.

Van den Aardweg G., *Homoseksualizm i nadzieja. Psycholog opowiada o leczeniu i przemianie,* Fronda, Warszawa 1999.

Van den Aardweg G. (1986). *On the origins and treatment of homosexuality: A psychoanalytic interpretation.* Westport, CT: Praeger.

Van der Aardweg G., *Walka o normalność. Przewodnik do (auto)terapii homoseksualizmu: konstruktywna pomoc i wsparcie,* Fronda, Warszawa 2007.

Watzlawick P. (1967). *Pragmatics of human communication.* New York: Norton.

Whi tebook J. (1995). *Perversion and utopia: A study in psychoanalysis and cultural theory.* Cambridge, MA: MIT Press.

Winnicott D.W (1965). *The maturational process and the facilitating environment.* New York: International University Press.

Wolfe G. (2003). *Malcolm Muggeridge: A biography.* Wilmington, DE: ISI Books.

Wolverton Mountain Enterprises. (2005). The lesson of the pike <www. wolverton mountain.com/articles/pike.htm >.

Worden WJ. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner.* (2nd ed.). New York: Springer.

Wright R.H. & Cummings N.A. (2005). *Destructive trends in mental health: The well-intentioned path to harm.* New York: Rout ledge.

Yarhouse MA (1998). When clients seek treatment for same-sex attraction: Ethical issues in the "right to choose debate." *Psychotherapy*, 35(2), 248-259.

Yarhouse M.A. & Burkett L.A. (2002). An inclusive response to LGB and conservative religious persons: The case for same-sex attraction and behavior. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 235-241.

Yarhouse M.A. & Throckmorton W. (2002). Ethical issues in attempts to ban reorientation therapies. *Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training*, 39(1), 66-75.

Zucker K. & Bradley S. (1995). *Gender identity disorder and psychosexual problems in children and adolescents.* New York: Guilford.

Zucker K. & Green R. (1992). Psychosexual disorders in childhood and adolescents. *Journal of Child Psychiatry*, 33, 107-151.

Opinie o terapii dr. Josepha J. Nicolosiego

„W panującej obecnie atmosferze sporów i podziałów wokół tematu leczenia homoseksualizmu, naraża się na szwank dobro tysięcy pacjentów. Istnieje zatem nagląca potrzeba, aby zarzucić wojowniczą cenzurę i ideologie, które ograniczają otwartą dyskusję, na rzecz uczciwości klinicznej. Prawo pacjenta do wyboru własnych celów terapeutycznych jest sprawą pierwszoplanową i próby zduszenia wolności jego wyboru są nie tylko godne potępienia, ale też stoją w sprzeczności z podstawową misją samej ochrony zdrowia.

Z tego powodu, nawet jeżeli nie zgadzam się z niektórymi relacjami przyczynowo-skutkowymi przedstawionymi w tej książce, punkt widzenia dra Nicolosiego musi być częścią równania w uczciwej, otwartej dyskusji poprzedzającej ostateczne ustalenie klinicznych i naukowych faktów. W mojej ponadsześćdziesięcioletniej praktyce psychologicznej widziałem wiele przypadków, zarówno medycznych, jak i psychologicznych, które z początku wydawały się nieuleczalne, a teraz leczy się je z łatwością. Na tak wczesnym stadium gorącej dyskusji na temat leczenia homoseksualizmu i pociągu do tej samej płci, przedwczesne skazywanie wszystkich homoseksualistów na niedający się zmienić sposób życia byłoby niesprawiedliwością najgorszego rodzaju."

Dr Nicholas A. Gummings - wybitny profesor Uniwersytetu Nevada, prezes Cummings Foundation for Behavioral Health; prezes The Nicholas & Dorothy Cummings Foundation; prezes zarządu CareIntegra i były prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego

# # #

„Nicolosi wnosi szeroką perspektywę kliniczną praktyka do refleksji na temat pracy z jednostkami doświadczającymi niechcianego pociągu do tej samej płci. Pozostaje głęboko zanurzony w literaturze historycznej związanej z tematem. Powyższa praca zapewnia bogactwo hipotez klinicznych dla dalszych badań. Nicolosi wykazuje równowagę w dopuszczaniu możliwych czynników biologicznych i psychologicznych wywołujących homoseksualizm, uwzględniając pełną zgodę klienta na terapię, wykazując szacunek dla właściwych granic w profesjonalnej konsultacji klinicznej i uznając doświadczenia zarówno tych, którzy uważają taką pracę za bezproduktywną, jak i tych, którzy odnotowują sukcesy."

Dr Stanton L. Jones, rektor i profesor psychologii w Wheaton College, autor *Homosexuality: The Use of Scientific Research in the Church's Moral Debate* oraz *Ex-Gay? A longitudinal Study of Religiously Meditated Change of Sexual Orientation*

# # #

„Niewiele osób posiada tak głębokie doświadczenie i rozliczne sukcesy w prowadzeniu terapii niechcianego pociągu do tej samej płci, co Joe Nicolosi. Jako mistrz w tej dziedzinie czerpie swe doświadczenia zarówno od profesjonalistów, jak i zainteresowanych tematem laików.

Każdy terapeuta o prawdziwie szerokich horyzontach powinien zapoznać się z ważnym wglądem, jaki zapewnia dr Nicolosi. Ponadto niniejsza książka może i powinna stanowić podstawę kursów dla zainteresowanych tematem terapeutów pragnących zgłębić sztukę i wiedzę o tym, jak pomagać w odwracaniu homoseksualizmu i odbudowywaniu pragnień i zachowań heteroseksualnych u tych, którzy poszukują tego rodzaju zmian."

Jeffrey Burke Satinover, dr nauk medycznych certyfikowany przez Amerykańską Radę Psychiatrii, Amerykańską Radę Neurologii, Instytut C.G. Junga w Zurychu, autor *Homosexuality and the Politics of Truth*

„W tej bogatej w szczegóły książce dr Nicolosi dzieli się swoim wieloletnim doświadczeniem pracy z mężczyznami czującymi pożądanie do tej samej płci, którzy chcą zmniejszyć swój niechciany pociąg i rozwinąć potencjał heteroseksualny.

Nicolosi jest przekonany, że najistotniejsze tradycje religijne świata są słuszne: ludzkość została stworzona, by dobierać sobie partnerów seksualnych przeciwnej płci. Organizacje zrzeszające psychiatrów i psychologów muszą szanować ten punkt widzenia; inne postępowanie byłoby poważnym pogwałceniem różnorodności poglądów i prawa klienta do wolności i samostanowienia.

Ta nowa publikacja jest bogatym źródłem informacji - napisana przez przenikliwego klinicystę, którego praca z klientami doświadczającymi pociągu do tej samej płci była przełomowa, począwszy od książki z 1991 r. pt. *Reparative therapy."*

Dr A. **Dean Byrd,** MBA, MPH, profesor psychiatrii Uniwesytetu Utah; prezes Krajowego Stowarzyszenia na Rzecz Terapii i Badania Homoseksualizmu (NARTH)

# # #

„Zgodnie z oczekiwaniami czytelników *Wstyd i utrataprzywiązania: praktyczne działanie terapii reparatywnej* autorstwa dra Nicolosiego po raz kolejny wnosi ogromny wkład w to, by ułatwić rodzicom, terapeutom i wszystkim zainteresowanym kwestiami kulturowymi przyswojenie złożoności homoseksualizmu i sposobów jego leczenia. Dr Nicolosi jako uczony nieustannie podąża drogą tradycji klinicznej i filozoficznej."

Benjamin Kaufman, dr nauk medycznych, profesor psychiatrii Uniwersytetu Kalifornijskiego, psychoterapeuta

# # #

„Dr Joseph Nicolosi, jako znany na całym świecie ekspert kliniczny w zakresie terapii reparatywnej niechcianego homoseksualizmu, napisał praktyczny podręcznik o zdrowych podstawach teoretycznych, pełen wglądu klinicznego, błyskotliwości intelektualnej i empatii. Książka niniejsza stanie się bez wątpienia podstawową literaturą źródłową dla psychologów, psychiatrów i innych klinicystów zajmujących się leczeniem osób zmagających się z bodźcami homoseksualnymi. Książka ta opiera się nie tylko na zdrowych podstawach psychologicznych i wnosi wiele zagadnień teoretycznych, ale jest spójna z judeochrześcijańskim pojmowaniem stworzenia ludzi jako mężczyzn i kobiety, z uznaniem normalności emocjonalnie bliskich, pozbawionych seksualności relacji pomiędzy mężczyznami."

Dr George A. Rekers, dr teologii, członek American Academy of Counseling Psychology, wybitny, emerytowany profesor neuropsychiatrii i behawioryzmu na Univeristy of South Carolina School of Medicine

# # #

„Właśnie skończyłem czytać tę książkę i żałuję, że w mojej wcześniejszej służbie doradzania homoseksualistom nie było podobnych badań i takich słów nadziei. Książka Nicolosiego zapewnia świeżą, chłodną porcję rozsądku i nadziei w jednym z najbardziej podgrzewanych współcześnie tematów. Musi ją przeczytać nie tylko homoseksualista, który zmaga się ze swoją seksualnością, ale każdy duszpasterz, doradca i terapeuta. Jako profesor uniwersytecki zajmujący się badaniami poświęconymi służbie rodzinie, będę wymagał jej znajomości od swoich studentów."

Pastor Roger Sonnenberg, profesor studiów magisterskich poświęconych służbie rodziny na Concordia Univeristy, autor *Human Sexuality: A Christian Perspective*

„Joe Nicolosi, legendarna postać w świecie terapeutów afirmacji płci, poświęcił wiele czasu w karierze zawodowej na uświadamianie zachodniemu światu, że możliwa jest zmiana orientacji seksualnej. Jego najnowsza, czwarta książka: *Wstyd i utrata przywiązania: praktycznie zastosowanie terapii reparatywnej* jest przykładem najnowszych odkryć Autora i jego osobistego rozwoju w rozumieniu i leczeniu niechcianego pociągu do tej samej płci. Na początku pojmował on pociąg homoseksualny jako próbę „naprawy deficytów płci", teraz widzi go szerzej, jako dążenie do „naprawy głębokich deficytów Ja" i jako „obronę przeciwko urazowi jądra Ja". Wychodząc z tych wyjątkowo wnikliwych przesłanek, tekst zwraca się do psychiatrów i psychologów oraz do przywódców służb religijnych i wyjaśnia psychodynamikę homoseksualizmu, sposoby jego leczenia, rolę gniewu oraz rozwiązanie problemu gniewu w terapii reparatywnej. W niniejszej książce znajdziemy nie tylko nowe, błyskotliwe spojrzenie; pokazuje ona również, że światopogląd judeochrześcijański jest zgodny z praktycznymi technikami psychologicznymi prowadzącymi do wyzdrowienia. Polecam tę książkę każdemu, kto pragnie poznać przyczyny homoseksualizmu bądź sposoby jego leczenia. Książka ta winna się znaleźć w bibliotece każdego psychoanalityka, lidera służby religijnej i każdej osoby zaniepokojonej chaosem w kwestiach seksualnych szerzącym się w otaczającym nas świecie."

Arthur Goldberg, jeden z dyrektorów JONAH, autor *Light in the Closet: Torah, Homosexuality and the Power to Change.*

# # #

„Najnowsza książka dra Nicolosiego jest jak zawsze kontynuacją wnikliwego spojrzenia mocno zakorzenionego w klinicznym doświadczeniu autora. Choć podstawowe podejście terapeutyczne przetrwało próbę czasu, zostało uszlachetnione dzięki doświadczeniu. Wiele mitów dotyczących terapii reparatywnej zostaje obalonych dzięki tej książce i nikt, kto ją czyta, nie może nadal wierzyć, że terapeuci reparatywni są motywowani przede wszystkim uczuciami antygejowskimi. Poważna troska o klientów jest wyraźnie widoczna w wielu przytaczanych transkrypcjach. Podejście to jest - co pokrzepiające - mało doktrynerskie. Choć książka przeznaczona

jest w zamierzeniu dla terapeutów, znajdziemy tu również wiele informacji, które pogłębią wiedzę laików w tym temacie. Nawet krytycy, którzy czują odrazę do tego typu terapii, mogą przekonać się, że zmieniliby zdanie po przeczytaniu tej książki."

Dr Neil Whitehead, konsultant naukowy, autor: *My Genes Made Me Do lt: A Scientific Look at Homosexual Orientation* i ponad 120 publikacji naukowych

# # #

„Joseph Nicolosi osiągnął w tej książce coś, co mogło być jedynie rezultatem wieloletnich obserwacji klinicznych i akademickiej syntezy tego, co dzisiaj wiadomo o początkach homoseksualizmu i jego leczeniu w przypadkach, które nie są egosyntoniczne. Prasa popularna pielęgnuje ideę, że powodem dla odrzucenia bodźców homoseksualnych musi być tradycyjny brak akceptacji w społeczeństwie. Obiektywne studium naukowe mówi coś przeciwnego. Nicolosi odkrywa złożone, oparte na wstydzie i utracie przywiązania motywacje kryjące się za zachowaniem homoseksualnym i dostarcza przykładów klinicznych, by pokazać, jak bardzo uwalniająca może być praca reparatywna dla tych, którzy mają odwagę badać źródła bólu tak długo ukrywanego poza świadomością. Ci specjaliści, którzy pragną trzymać się przeważających sądów dotyczących homoseksualizmu, nie powinni czytać tej książki. Ale każdy, kto się z nią zapozna, zyska przekonujące zrozumienie rozwoju osobowości i dynamiki rodziny, i pojmie naszą potrzebę, by traktować podróż psychoterapeutyczną z każdym klientem jako zupełnie nową przygodę."

Dr Johanna Tabin, członek Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, Wydziału 38 Psychoanalizy, autorka *On the Way to Self: Ego and Early Oedipal Development*

„W tej przełomowej książce Nicolosi, pionier w dziedzinie terapii reparatywnej, wprowadza lekarzy klinicznych w tematykę wpływu wstydu i utraty przywiązania jako źródła pożądania homoseksualnego. Dzięki zintegrowaniu licznych podstaw teoretycznych, Nicolosi rozwinął i skutecznie zaprezentował nową, wszechstronną podbudowę pod zrozumienie i leczenie mężczyzn z SSA. Techniki i strategie omawiane w tej przełomowej pracy nie tylko prowadzą terapeutów w ich pracy z tymi, którzy zmagają się z homoseksualizmem, ale zapewniają wgląd w wiele innych przypadków klinicznych. Ta pozycja jest obowiązkowym i ważnym źródłem w bibliotece każdego doradcy. Będzie miała trwały wpływ na spostrzeganie i rozumienie homoseksualizmu przez środowiska naukowe i terapeutyczne."

Janelle Hallman, certyfikowany doradca, autorka *W sercu żeńskiego homoseksualizmu*

# # #

„Dla tych, którzy dobrowolnie zdecydowali się na znalezienie innej drogi w zmaganiu się z wyzwaniami, jakie stawia homoseksualizm, ta książka to dar z nieba. Joseph Nicolosi napisał pierwszorzędny podręcznik, który bezpośrednio stawia czoła problemowi, opiera się na najlepszych dostępnych dowodach i który jest zakorzeniony w wieloletniej praktyce terapeutycznej. Od dawna potrzebowaliśmy takiej książki: szanującej ludzkie wybory, realistycznej w głównych twierdzeniach, jasnej co do podbudowy teoretycznej, świadomej znaczących obiekcji i przekonywającej w proponowanych rozwiązaniach klinicznych. Każdy duszpasterz i terapeuta, niezależnie od osobistych teologicznych czy moralnych przekonań, powinien posiadać tę książkę w swojej bibliotece ze względu na tych, którzy szukają alternatywy dla ideologii seksualnej obecnej w naszej kulturze i z uwagi na zwykłą uczciwość i walor intelektualny."

Dr William J. Abraham, Profesor studiów nad Wesleyem na Albert Cook Outler, wybitny profesor - wykładowca w Perkins School of Theology, Uniwersytet Południowych Metodystów

Dr Josef Nicolosi, amerykański terapeuta z ponaddwudziestopięcioletnim doświadczeniem pracy z pacjentami homoseksualnymi, proponuje nowatorskie podejście do problemu homoseksualizmu: wykorzystuje metody z powodzeniem stosowane w zaburzeniach psychosomatycznych, lękowych i innych, uwarunkowanych środowiskowo (sytuacyjnie). Tego rodzaju terapia, zwana terapią reparatywną, może być stosowana również w zaburzeniach o charakterze psychogennym i treningach asertywności, a także w pracy z pacjentami odczuwającymi nieakceptowane skłonności homoseksualne czy doświadczającymi z tego powodu zaburzeń związków seksualnych. U tych osób efektem metody Nicolosiego jest rozbudowanie heteroseksualnego potencjału pacjenta oraz obniżenie intensywności odczuć homoseksualnych. W rezultacie umożliwia to pacjentom życie zgodne z ich poczuciem tożsamości i wyznawaną hierarchią wartości.

Dlaczego jednak potrzebne jest to wyjaśnienie?

Otóż w ubiegłym wieku homoseksualizm został usunięty z klasyfikacji zaburzeń: w 1973 roku Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatryczne usunęło go ze swojej listy DSM, w 1991 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) doprowadziła do usunięcia z listy ICD.

W Stanach Zjednoczonych dokonało się to w drodze głosowania, przy stosunku głosów 5816 za i 3817 przeciw. Wśród terapeutów, którzy głosowali „za", wielu było przekonanych, że dzięki temu z osób homoseksualnych zdejmie się stygmat społeczny i będzie można skuteczniej pomóc tym, którzy potrzebują i poszukują pomocy psychiatrycznej (Conrad P., Schneider J.W. (1992) *Deviance and medicalization: from badness to sickness,* Temple University Press, Philadelphia, s. 209).

Stało się jednak inaczej i obecnie większość psychoterapeutów, gdy trafiają do nich osoby cierpiące z powodu skłonności homoseksualnych, odmawia terapii reparatywnej (zmieniającej orientację z homo- na heteroseksualną), uzasadniając, że homoseksualizm został wykreślony z listy chorób, a proponują jedynie terapię afirmatywną: *Jedyne, co mogę zrobić, to popracować z panemtpanią nad akceptacją pańskiego homoseksualizmu.*

Trzeba jednak pamiętać, że w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icdlOonline/ data dostępu 26.10.2010) nadal występują zaburzenia:

* F 66.1 Orientacja seksualna niezgodna z *ego* (egodystoniczna)

„Tożsamośćpłciowa czy tez preferencja seksualna (heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna lub przedpokwitaniowa) nie budzą wątpliwości, ale osoba chciałaby, aby było inaczej i z powodu współistniejących zaburzeń psychologicznych i behawioralnych szuka terapii, która pozwoliłaby na zmianę ".

* F 66. 2 Zaburzenie związków seksualnych

„Tożsamośćpłciowa lub orientacja seksualna (heteroseksualna, homoseksualna lub biseksualna) odpowiedzialna jest za trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu związku z partnerem seksualnym ".

Oznacza to, że psychoterapeuta, napotykając osobę cierpiącą z powodu konfliktu między odczuwanymi skłonnościami homoseksualnymi a swoim poczuciem tożsamości, ma obowiązek takiej osobie pomóc. Nie wolno psychoterapeucie takiej - ani żadnej innej - osobie narzucać własnych celów terapeutycznych.

Prof. Zbigniew Lew Starowicz w czasopiśmie medycznym „Medycyna po Dyplomie" w roku 2004 napisał: „Należy przestać odrzucać terapię, mającą zmienić orientację homoseksualną. Wielu pacjentów poinformowanych o skuteczności leczenia może dokonać racjonalnego wyboru i poddać się terapii w celu minimalizacji niechcianych zainteresowań homoseksualnych i rozwoju potencjału heteroseksualnego. Należy uznać, że zdolność do dokonania takiego wyboru jest fundamentalna dla autonomii i samostanowienia pacjenta" (Lew-Starowicz (2004) „Medycyna po Dyplomie" nr 5/2004).

Psychologów i psychoterapeutów obowiązuje Kodeks etyczno-zawodowy, w którym napisane jest: „Psycholog jest świadomy szczególnej odpowiedzialności, wynikającej ze specyfiki wykonywanego zawodu. Powinien znać granice swoich kompetencji i nie podejmuje się zadań przekraczających jego możliwości. Dokłada wszelkich starań, aby zapewnić jak najwyższy poziom wykonywanej pracy" oraz: „Obowiązkiem psychologa jest stały rozwój zawodowy i dążenie do stałego rozwoju osobistego. Kwalifikacje psychologa powinny odzwierciedlać aktualny poziom wiedzy i technik psychologicznych. Psycholog korzysta z dorobku nauki światowej. Przyjmowanie twierdzeń i metod, wypracowanych w innych warunkach społecznych i kulturowych, powinna poprzedzać krytyczna analiza możliwości ich wykorzystania w naszych warunkach" (Kodeks Etyczno-Zawodowy Psychologa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, http://www.ptp.org.pl/modulgS-phpPnamg-= News&file = article&sid = 29 data dostępu 26.10.2010).

Dlatego książka dr Nicolosiego staje się lekturą niezbędną dla wszystkich, którzy w praktyce zawodowej spotykają klientów z orientacją seksualną niezgodną z *ego* lub doświadczających zaburzeń związków seksualnych, tak aby na gruncie polskim można było zweryfikować i stopniowo wprowadzać system terapii reparatywnej, tak dobrze sprawdzającej się w USA.

Dr Jolanta Próchniewicz (psycholog), Bogna Białecka (psycholog)

Indeks

A B C D E F G H I J K L M N O P R S T U V W Y Z Z

A

Adler A. 129
Afekt 69, 91, 92, 116, 151, 155, 156, 164, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 177, 178, 179, 182, 187, 192, 195, 196, 199, 203,244, 245, 369,401, 406, 409
AlpertM. 57, 155, 159
Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne 35, 53
Asertywność 56,96, 120, 121, 123, 128, 135, 162, 163, 167, 169, 276,277, 278, 279, 280, 281, 286, 288, 293 295,296, 297,299, 304, 305, 308, 319, 322, 330,397,413

B

Bailey J.M. 44, 45, 396, 504
BatesonG. 233
BemD. 53, 54,55,65,317,499
Bieber I. 507,508
BlyR. 81
Bosworth P. 73,500,501
Bowlby J. 98, 155, 159, 394, 410
Bradley S.J. 84,85
Brat 67, 70, 73, 74, 107, 108, 126, 133, 185,216, 329,349, 351,443,469, 481,489, 501
ByrdA.D. 498,499

C

Ciało 7, 14, 18, 24, 41, 72, 122, 152, 163, 165, 167,169, 170, 171, 173, 175, 182, 188, 191, 198, 222, 226, 227, 233,234,236,248,249,253, 266, 269,270,278,287,299, 301, 308, 315,322, 326,412,435,445, 449, 460,466, 494
Clift M. 72, 73, 74, 500, 501, 502
COAL 175
CoatesS. 84,85,86
Cohen R. 504
Coughlin D. 57, 155, 177, 189, 192
CummingsN. 43
Czynniki biologiczne 40, 82, 492

D

Davanloo H. 57, 155, 190, 191, 192
Deutsch H. 396
Donaldson-Pressman S. 68, 443
DrescherJ. 504,509,514
Dysocjacja 88, 103, 104, 164, 177,459
Dziennik 141, 323, 324, 326, 379, 380, 477,485

E

Egodystoniczny 11, 13, 169
Egosyntoniczny 30
EMDR 157, 163, 487, 488, 489, 491, 492,493,494, 495
Emocje 20, 27, 45, 121, 149, 159, 167, 170, 172,173, 174, 179, 193,264, 296, 304, 325, 361,376,401,414, 416, 491
Eros 30, 133, 134, 135,350
Erwin 504,509

F

Fast I. 86,509
Fenichel O. 20, 69, 85, 509
FergussonD. 44,332,509
Fitzgibbons R. 64,510
FoshaD. 46,57,98,305,510
Fraiberg S.H. 510
Freud S. 20, 25,43, 67, 69, 95, 142, 165, 395,405,406, 509,510
Friedman R.C. 347,505

G

Gej 35,36
Gestalt 58
GID 83,84,85
Gniew 44, 59, 66, 71, 73, 75, 80, 84, 95, 105, 107, 113, 125, 139, 141, 145, 151, 159, 160, 163, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 181, 182, 191, 192, 193, 194, 195,212,213,215,216, 217, 234, 237, 239,245, 246, 247, 260, 265, 273, 276, 278, 279, 281, 286, 287, 290, 291, 292,299, 304, 305, 312, 313, 314, 325, 337, 340, 345, 361, 362, 364, 365, 369, 372, 374, 375, 377, 380, 381, 382, 383, 384,385, 387,395,396,399,400, 401,405,407,409, 412,413,414, 415,416,429, 430, 432,436,440, 450,451,452, 454, 455,456,457, 458,459,460, 461, 463,474,476, 477, 484, 501
Goldwasser N. 487,489
GreenR. 76,83,85
Greenson R. 86

H

Hatterer L. 69
Homoseksualizm 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 24, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 101, 103, 105, 106, 107, 109, 112, 113, 115, 117, 121, 123, 125, 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141, 143, 145, 147, 149, 151, 155, 165, 167, 279, 319, 321, 327, 329, 330, 332, 333, 336, 338, 350, 395, 445,456,484, 487,497,498,499, 520, 525, 526
HornerA. 86
HorneyK. 129

I

Identyfikacja płciowa 130,334
Iluzje 104, 114, 116, 130, 140, 141, 143, 144, 146, 256, 299, 325, 407,440, 441,442, 476, 484
Interpersonalne 65, 71, 86, 92, 157, 158, 159, 189, 190, 234, 236
Intrapsychiczny 24, 57, 128, 156, 177, 190, 236, 242
ISTDP 177, 178, 185, 196

J

Ja fałszywe 9, 19, 20, 21, 22, 56, 59, 71, 73, 99, 100, 101, 109, 120, 121, 124, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 169, 197, 277, 281,282, 283, 330, 364, 375, 397, 442, 451, 476, 499
Ja narcystyczne 20, 21, 22, 100, 102, 137
Ja płciowe 28, 75, 96, 99, 116, 128, 140, 148, 149, 151, 276, 277, 363, 364, 379, 478, 485, 493
Johnson S. 100,142,505
Jones S. 499

K

KaganJ. 98
Kohut H. 505
Komunikacja 26, 66, 90, 103, 157, 346
Konflikt 39, 44, 56, 57, 58, 67, 100, 111, 114, 115, 116, 120, 121, 123, 156, 157, 169, 174, 178, 181, 182, 183, 184, 188, 189, 197, 198, 199,205, 206, 207, 212, 216, 217, 218,219,

223, 225, 229,259, 261,263, 268, 269, 278, 280,281, 289,296, 297, 299, 304, 307, 308, 313, 314, 315, 319, 322, 330, 331, 333, 335, 339, 340, 345, 364, 371, 378, 379, 380, 381, 385,408,450, 463,465,488, 489, 495, 502
KoocherG. 44
Kourany R.F.C. 504

L

Laumann E.O. 335
Lewis C.S. 129,130
Lęk 41,45,60, 75, 77, 84, 85, 87, 89, 97, 98, 107, 108, 109, 113, 120, 123, 124, 127, 131, 133, 137, 150, 157, 159, 170, 171, 173, 174, 179, 180, 182, 191, 193, 198,200, 203,218, 219, 220, 221,223,224, 225,234, 239, 272, 277, 280,292, 301, 306, 307,308,316,317,318,319,321, 332, 336, 354, 360, 362, 363,369, 370, 375, 377, 394,401,402,403, 407,417,419,429,433,437,441, 444,449,451,458,468,473,478, 479, 488

M

MainM. 409
Malan D.H. 178,195
McCullough L. 178
McWhirter D. 338
Mechanizmy obronne 100, 104, 144, 146, 158, 184, 188, 189, 190, 198, 205, 243, 364, 380,401,407,409, 416, 441,482
MedingerA. 341
Melancholia 395,405, 406
MenningerK. 178
Męskość 37, 40, 54, 63, 65, 76, 86, 114, 117, 138,317, 361,380,388,434, 479
Miłość 66, 70, 74, 96, 97, 103, 111,113, 124, 138, 140, 145, 148, 175,218, 219, 224, 356, 385, 394,438,440, 448, 456, 501
MoberlyE. 64, 102,343
Morrison A.R 129
Muggeridge M. 77

N

Narcyzm 54, 63, 69, 91, 99, 100, 101, 102, 108, 112, 128, 129, 130, 133, 136, 137, 138, 140, 141, 142, 143, 144, 146, 147, 256,299, 325, 326, 328,330, 441,446, 482, 499
NARTH 43, 82, 449, 504
Nathanson D.L. 37, 169, 171, 172, 173
Nava M. 75
NeborskyR. 57, 155,414
Nicolosi J. 334, 392, 498, 499
Niepokój 70, 84, 107, 133, 150, 161, 170, 173, 174, 179, 180, 186, 190, 191,200, 243,277, 307,314, 327, 353, 360, 368, 370, 376, 377, 381, 396,421,424,427,440,442,448, 495, 501, 502
Niezgodność płciowa 83

O

Odwrócenie afektu 21,25,69
Odzwierciedlenie 241,318
Opór 188, 208, 212, 262, 271, 272, 297, 299,381,403,493
Orwell 41

P

Perloff R. 36,43
PerlsF.S. 514
Petrarka 295
PhelanJ. 504
Podwójne wiązanie 17, 104, 123, 157, 168,216,233,234,237,239, 242, 259,260,261, 262,263,270, 271, 273,279,285,298, 330, 354, 375, 403, 435, 457

Pokora 141,142,152,480
Porządek sesji 181, 203, 242
Praca z ciałem 57, 58, 169, 177, 178, 179, 180, 181, 198,205,241,322, 414, 494, 495,503
Prenzlauer S. 504
Preston J. 75
Protokół z sesji 205, 238, 246, 403
Przebieg sesji 181, 242
Przeciwprzeniesienie 186, 493
Przeniesienie 143, 144, 178, 185, 189, 190, 196, 245, 262, 395, 409, 493
Przyjaźnie z mężczyznami 109,343,344, 348, 349, 480, 505
Przymierze terapeutyczne 58, 178, 181, 184, 185, 189, 327, 406, 409, 493
Przymus powtarzania 103,111,112,113, 114, 272, 446
Przywiązanie 56, 58, 59, 63, 66, 82, 83, 85, 89, 93, 94, 95, 98, 106, 130, 155, 157, 162, 225, 280, 338, 342, 368, 394, 503
- utrata przywiązania 477

R

Rekers 498,499
Relacje 46, 48, 79, 80, 83, 97, 105, 107, 109, 116, 120, 125, 130, 133, 137, 138, 149, 150, 156, 158, 185, 196, 282, 333, 343, 344, 345, 359, 361, 378, 454, 476, 477, 502
- z kobietami 46, 156, 361, 363, 365, 367, 369, 371, 373, 375, 377, 379, 381,383,385,387,476
RemafediG. 335,504
Reparatywny popęd 112
RichC.L. 504
Rodzina
-matka 20, 71, 80, 84, 125, 151, 182, 469
- ojciec 20, 71, 80, 84, 125, 151, 182, 469
- starszy brat 20, 71, 80, 84, 125, 151, 182, 469
RogersC. 49
Rosik C.H. 497

S

Saghir i Robins 83
Sandfort T. 44,339
SatinoverJ. 515,520
Schneider S.G. 504
Schore A. 37, 85, 86, 87, 90, 91, 102, 157, 162, 165, 284, 285
Segal L. 104
Selva P. 57, 155, 177, 189, 192
Separacja-indywiduacja 68
Shapiro F. 160, 198, 487, 488, 492, 493
SiegelE. 115,157,175
Smith D. 85
Smutek 95,116, 123, 125, 132, 159,170, 173, 174, 191, 193, 195,200, 201, 207,220, 221, 228, 229, 238, 260, 284, 287, 288, 291, 307, 308, 316, 372, 373, 375, 380, 387, 391, 393, 400,402,409, 411,412,413,414, 415,416, 418,420,422,423,427, 432,434,436,438,439,456,459, 460, 461,463,464, 473
SocaridesC. 63,280
Solomon M. 198
SpitzerR. 41,43,54,341,498
Stan asertywny 160,164
Stany Ja 27, 164, 293, 295, 310
Stark M. 111, 114, 140, 141, 143, 144, 399, 475
Stern D. 157, 158,161
Strefa szarości 102, 123, 284, 285, 286, 287, 288, 293, 295, 297, 304,405, 413

T

Tabin 37,86
Terapia reorientacyjna 44, 45
Terapia reparatywna 45, 133, 162, 164, 165, 167, 184, 185,341,366,489, 494
Thompson M. 85

Throckmorton W. 497
TomkinsS. 171,172
Tożsamość
-gejowska 41,43, 105,331,333,334, 336, 339, 342, 503
-osobista 86,328,494
-płciowa 40,41,49, 56, 82, 86, 87, 89, 92, 93, 100, 106, 124, 130, 148, 151, 166,351,392
-seksualna 41,333
-zaburzenie 501
Transformacja 178,181, 197,340,349,492
Trauma 59, 103,105, 106, 107, 108,111, 116, 117, 125, 140, 141, 158, 163, 164, 241,242, 342, 368, 396,409, 422, 488, 489, 492, 493

U

Uczucia 39, 46, 48, 55, 68, 70, 71, 79, 80, 84, 87, 93, 102, 104, 115, 119, 122,123, 128, 129, 131,134, 149, 155,157, 159, 160, 163,165, 168, 169,170, 173, 175, 179, 180, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 195, 196, 197,200,201, 205, 206, 207, 209, 210, 211, 213, 214,215,217,218,219,221,223, 224,225, 226, 227, 228,230,231, 242,243, 244, 245, 247,248,252, 253,259, 260, 261, 262,263,266, 268,271, 272, 283, 284,285,286, 289,290, 292, 297, 299, 300, 307, 310, 315, 320, 321, 323, 326,328, 331, 334, 335, 336, 337, 338,339, 340, 349, 352, 353, 354, 357, 359, 361, 362, 363, 364, 366, 368, 369, 370, 372, 375, 379, 385, 393, 395, 401,402,403,405,408,409,410, 412,414,415,416,417,418,419, 420,421,422,427,430,431,432, 433,434,435,436,437,438,440, 445,448,449,451,457,463,466, 469,470,471,472,474,477,479, 480.481.491.500

V

van den Aardweg 64, 69, 517

W

Wgląd 58, 69, 142, 160, 165, 178, 195, 196, 197,198, 199, 305,443,488, 492
Wina 164, 306, 307, 340, 360, 368, 415, 443, 446, 448, 450, 457
Winnicott D.W. 92, 148
Wolfe G. 77,84,85
Wstyd
- antycypacyjny 126, 127, 130, 137, 163, 184, 233, 261,278, 279, 281, 315, 349,354,360, 489
Wzajemna więź 26, 304
Wzajemne dostrojenie 7,9,185,241,243, 244,245, 246, 247, 249,251, 253, 255,257,261, 262,263,270, 403, 413,495

Y

Yarhouse M.A. 497, 498,499

Z

Zazdrość 315,319,320,336,409,484
Zniekształcenia 59, 114, 141, 143, 144, 198, 238,299, 300, 325,404, 407, 440,441,442, 454, 476,484
ZuckerK. 83,84,85

Z

Żal
- patologiczny 395, 396, 397
- praca z żalem 141, 302, 303, 379, 391,393, 394, 395,399,400,401, 404,405,407,409,418,419,420, 424,440,441,442,443,454, 455, 456,457,461,463,464,473,474, 477,483,505

WYCHOWANIE SEKSUALNE W RODZINIE I W SZKOLE

Autor Józef Augustyn SJ
Wydawnictwo „WAM”

SPIS TREŚCI

OD WYDAWCY 9
I. DAR I ZADANIE 11
1. Pozytywne spojrzenie na ludzką seksualność 11
2. Boże prawa wpisane w ludzką seksualność 12
3. Seksualność jako zadanie 14
II. RELACJA DZIECKA Z RODZICAMI 15
1. Bolesna historia 15
2. Wzajemne relacje rodziców 17
3. Relacje z ojcem 18
4. Relacje z matką 19
5. Obraz siebie jako istoty seksualnej 21 <<
6. Dziecko owocem i świadkiem wzajemnej miłości rodziców 22
7. Rodzicielskie gesty miłości 23
8. Ważniejsze problemy seksualne młodych 24
III. RODZINA I SZKOŁA 27
1. Wychowanie seksualne dzisiaj 27
2. Prawa i obowiązki rodziców w wychowaniu dzieci 29
3. Towarzyszenie przez rodziców rozwojowi dziecka 32 <<
4. Wychowanie seksualne w szkole 33
5. Współpraca rodziców i wychowawców szkolnych 34
IV. ZADANIA WYCHOWANIA SEKSUALNEGO 37
1. Potrzeba całościowego spojrzenia na człowieka 37
2. Wychowanie do życie w rodzinie 39
3. Pobudzanie młodych do odpowiedzialności 40 <<
4. Pobudzanie młodych do szukania pomocy 41
5. Oddramatyzowane, ale odpowiedzialne spojrzenie na seksualność 42
6. Powołanie do celibatu 43
V. WYCHOWANIE DO CZYSTOŚCI 45
1. Formacja sumienia 45
2. Wychowanie seksualne a niebezpieczeństwo represji 47
3. Sens i cele wychowania do czystości 48 <<
4. Obrona dziecka przed deprawacją seksualną 50
5. Zlaicyzowane wychowanie seksualne 52
VI. OSOBY PROWADZĄCE WYCHOWANIE SEKSUALNE 55

1. Przejrzystość w sprawach seksualnych 56
2. Wzajemne zaufanie 57
3. Kompetencja 58
4. Wyczucie i delikatność 61 <<
5. Informacje adekwatne do etapu rozwoju 62
6. Najtrudniejsze problemy 63
7. Podział kompetencji 64
VII. METODY WYCHOWANIA SEKSUALNEGO 67
1. Indywidualny dialog z dzieckiem 67
2. Metoda wykładu 69
3. Metoda pracy w małych grupach 70 <<
4. Korzystanie z książek, filmów i programów audiowizualnych 71
5. Metody nadużyć w edukacji seksualnej 71
VIII. GŁOS W DYSKUSJI 73
1. Rachunek sumienia rodziców 73
2. Dwie cywilizacje 74
3. Dwa podejścia do ludzkiej seksualności 75 <<
4. Możliwość kompromisu? 77
5. Odwołanie się do wolności 79
IX. METODA PRACY W MAŁYCH GRUPACH 81
1. Ważniejsze zasady 81
2. Propozycja pracy 84

PAPIESKA RADA DS. RODZINY
LUDZKA PŁCIOWOŚĆ: PRAWDA I ZNACZENIE
WSKAZANIA DLA WYCHOWANIA W RODZINIE

WPROWADZENIE 91
Sytuacja i problem 91
I. POWOŁANI DO PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI 97
1. Miłość ludzka jako dar z siebie 97
2. Miłość i płciowość ludzka 98
3. Miłość małżeńska 100
4. Miłość otwarta na życie 101
II. PRAWDZIWA MIŁOŚĆ I CZYSTOŚĆ 103
1. Czystość jako dar z siebie 103
2. Panowanie nad sobą 104
3. Czystość małżeńska 105
4. Wychowanie do czystości 106
III. HORYZONTY POWOŁANIA 111
1. Powołanie do małżeństwa 112
a. Wezwani do miłości małżeńskiej 112

b. Rodzice w konfrontacji z aktualnymi problemami 114
2. Powołanie do dziewictwa i celibatu 117 <<
3. Rodzice i powołanie do kapłaństwa i do życia konsekrowanego 118
IV. OJCIEC I MATKA JAKO WYCHOWAWCY 121
1. Prawa i obowiązki rodziców 122
2. Znaczenie obowiązku rodziców 124
V. ETAPY WYCHOWANIA W RODZINIE 127
1. Istotne znaczenie ogniska domowego 128
2. Formacja we wspólnocie życia i miłości 129
3. Wstydliwość i skromność 132 <<
4. Właściwa intymność 132
5. Panowanie nad samym sobą 133
6. Rodzice jak wzór dla swoich dzieci 133
7. Sanktuarium życia i wiary 134
VI. ETAPY POZNANIA 137
1. Cztery zasady odnoszące się do nauczania w zakresie płciowości 138
2. Główne fazy rozwoju dziecka 143 <<
a. Lata niewinności 142
b. Okres dojrzewania 145
c. Młodość w projekcie życia 151 <<
d. W kierunku dojrzałości 155
VII. WSKAZANIA PRAKTYCZNE 161
1. Wskazania dla rodziców i wychowawców 161
a. Zalecenia dla rodziców 162
b. Zalecenia dla wszystkich wychowawców 163
2. Cztery zasady praktyczne i ich szczegółowe normy 163
3. Metody szczegółowe 167 <<
a. Metody polecane 166
b. Metody i ideologie, których należy unikać 167
4. Inkulturacja i wychowanie do miłości 170
VIII. ZAKOŃCZENIE 175
1. Pomoc dla rodziców 175
2. Wartościowe źródła w wychowaniu do miłości 176
3. Solidarność z rodzicami 177
4. Ufność i nadzieja 177

Od Wydawcy

Rozważania *Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole* Józefa Augustyna SJ są kontynuacją książki *Integracja seksualna*. O ile jednak *Integracja seksualna* byłą swego rodzaju poradnikiem do bezpośredniego zastosowania w wychowaniu seksualnym, skierowanym zarówno do rodziców, wychowawców, jak i do młodzieży, o tyle niniejsza książka dotyczy samego przedmiotu wychowania seksualnego. Refleksjami na ten temat Autor dzielił się wielokrotnie w środowiskach wychowawczych. Zawsze były przyjmowane życzliwie i inspirowały do żywych i ciekawych dyskusji rodziców i wychowawców.

W książce *Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole* o. Józef Augustyn nie przedstawia jednak prywatnych opinii, ale nauczanie Stolicy Apostolskiej. Stąd też w rozważaniach odwołuje się do odpowiednich dokumentów, w szczególności do wskazań Papieskiej Rady ds. Rodziny *Ludzka płciowość: prawda i znaczenie*. Ze względu na niezwykłe znaczenie tego dokumentu dla wychowania seksualnego w rodzinie i w szkole, Wydawnictwo WAM do niniejszego wydania książki dołączyło wspomniany dokument w całości.

Rozważania zawarte w książce *Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole*, wraz z dokumentem Papieskiej Rady ds. Rodziny *Ludzka płciowość: prawda i znaczenie* przeznaczone są dla rodziców i wychowawców.

Kraków, 19 marca 2007 roku
W Uroczystość św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny

Wychowanie seksualne, stanowiące prawo i podstawowy obowiązek rodziców, winno dokonywać się zawsze pod ich troskliwym kierunkiem zarówno w domu, jak i w [...] ośrodkach wychowawczych. W tym sensie Kościół potwierdza prawo pomocniczości, którego szkoła obowiązana jest przestrzegać, współpracując w wychowaniu seksualnym w takim samym duchu, jaki ożywia rodziców

Jan Paweł II, *Familiaris consortio. Adhortacja o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym*, Rzym 1981, 37.

[1] Jan Paweł II, *Familiaris consortio. Adhortacja o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym*, Rzym 1981 [dalej: *Familiaris consortio*], 37.

I. Dar i zadanie

1. Pozytywne spojrzenie na ludzką seksualność

Kościół odwołując się do Biblii oraz do prawa naturalnego uważa seksualność za wielki dar Boga. Cały człowiek jest piękny i dobry, ponieważ został stworzony - jako mężczyzna i jako kobieta - na obraz i podobieństwo Boga.

W ciało człowieka wpisane jest powołanie do miłości. Chrześcijanin nie traktuje więc swojego ciała wraz z jego seksualnością jako symbolu słabości, ułomności i grzechu. Ciało wzywa „mężczyznę i kobietę do spełnienia ich podstawowego powołania do płodności"[2].

Chrześcijanin przyjmuje swoją seksualność jako bogactwo, jako „miejsce" wzajemnego daru z siebie oraz jako „miejsce" dawania nowego życia. Sakrament małżeństwa zobowiązuje kobietę i mężczyznę do tego, aby ich zjednoczenie fizyczne było wyrazem wzajemnego oddania i płodności ich miłości. Akt seksualny powinien być więc symbolem - znakiem, „sakramentem" zjednoczenia uczuciowego i duchowego.

Autentyczna duchowość (także duchowość chrześcijańska) nie sprzeciwia się ludzkiej seksualności, ale jest w nią wpisana. Duchowość właśnie, jest odpowiedzialna" za dojrzałe posługiwanie się przez

[2] Kongregacja ds. Wychowania Katolickiego, *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, Rzym 1983 [dalej: *Wytyczne]*, 24.

człowieka darem płciowości. Uwypuklanie rzekomo ostrego konfliktu między seksualnością a duchowością sprawia, iż trudno jest młodemu człowiekowi uznać seksualność jako dar. Dlatego młodych w procesie wychowania seksualnego należy uwrażliwiać na powiązania sfery seksualnej ze sferę emocjonalną i duchową.

2. Boże prawa wpisane w ludzką seksualność

W seksualność człowieka wpisane są pewne prawa, które zarządzają nią i kierują. Określamy je jako prawa naturalne. Prawa te nie są jedynie zbiorem norm biologicznych. Nie są też jedynie instynktem, zapisanym w genetycznym kodzie człowieka[3].

Prawo naturalne kierujące ludzką seksualnością- jak mówi *Instrukcja o szacunku dla rodzącego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania* - trzeba traktować jako „rozumny porządek, według którego człowiek jest powołany przez Stwórcę do kierowania i regulowania swoim życiem [...], a w szczególności do używania i dysponowania swym ciałem"[4].

Prawo naturalne kierujące ludzką seksualnością zawiera z jednej strony prawa fizjologiczne i psychologiczne. Prawa te możemy poznać podejmując analizę zachowania człowieka. Z drugiej strony prawo naturalne zawiera także zasady moralne. Zasady te poznajemy zarówno przez refleksję, ludzki namysł, jak i przez Boże Objawienie, które przekazuje nam Kościół. Prawa fizjologiczne i psychologiczne funkcjonujące w ludzkiej seksualności nie są sprzeczne z prawami moralnymi. Natura ludzkiej seksualności nie sprzeciwia się moralności chrześci-

[3] Por. *Słowo pasterskie biskupów polskich wzywające do odpowiedzialnej troski o przygotowanie dzieci i młodzieży do miłości, małżeństwa i rodzicielstwa*, „Biuletyn KAI", 25.03-1.04.1997, [dalej: *Słowo pasterskie]*, s. 35.

[4] Kongregacja Nauki Wiary, *Donum vitae. Instrukcja o szacunku dla rodzącego się życia ludzkiego i o godności jego przekazywania*, Rzym 1987, 3.

jańskiej, a moralność chrześcijańska nie niszczy naturalnych pragnień i potrzeb człowieka związanych z płciowością.

Moralność chrześcijańska pomaga człowiekowi kierować jego własną seksualnością, tak aby odpowiedzialnie służyła miłości i przekazywaniu życia. Głębokie poznanie praw fizjologicznych i psychologicznych ludzkiej seksualności pomaga nam zrozumieć sensowność i celowość nakazów i zakazów moralnych.

Prawa wpisane w ludzką płciowość nie mogą być sprowadzane jedynie do indywidualnych i subiektywnych odczuć pojedynczych osób. Prawa te mają charakter norm obiektywnych. Nasze subiektywne przeżycia i odczucia powinny być rozeznane i poddane pod ocenę obiektywnych norm.

Podstawowym błędem wielu książek o rozwoju psychoseksualnym przeznaczonych dla młodzieży jest zachęcanie młodego człowieka, nie przygotowanego w pełni do samodzielnego i dojrzałego życia, do działania seksualnego według jego subiektywnych odczuć i pragnień. Usiłują one też pokazać, że wszelkie nakazy i zakazy moralne są przeciwne rzeczywistym potrzebom seksualnym człowieka.

Taki sposób myślenia inspirowany jest antropologią, która lekceważy cały wymiar moralny i duchowy człowieka i traktuje istotę ludzką oraz jej zachowania w sposób wyłącznie biologiczny. Nasze subiektywne odczucia i pragnienia seksualne, powinny natomiast - zgodnie z zamiarem Boga - służyć obiektywnemu dobru, jakim jest prawdziwa ludzka miłość i nowe życie, nowy człowiek.

Systemy psychologiczne i edukacyjne, które lekceważą duchowość w wychowaniu seksualnym, lekceważą także trwałą i wierną miłość oraz płodność i rodzinę. Zaniedbują fundamentalne wartości ludzkie, ponieważ koncentrują się jedynie na zewnętrznych przeżyciach. Warto zawsze mieć na uwadze, że wartość ludzkiej seksualności wyraża się nie w odczuciach i doznaniach, ale w tym, że staje się ona we wzajemnych relacjach ,językiem miłości" i źródłem nowego życia.

3. Seksualność jako zadanie

Daru ludzkiej seksualności nie otrzymujemy jednak w gotowej i dojrzałej postaci. Seksualność, z jaką człowiek przychodzi na świat, jest jeszcze niedojrzała. Domaga się ona kształtowania. Wymiar fizyczny seksualności, który budzi się w okresie dojrzewania, stopniowo bywa włączany w całą osobowość, integrowany z jej wymiarem emocjonalnym i duchowym. Dzięki temu procesowi płciowość zajmuje w życiu ludzkim miejsce, które jej się należy ze względu na wpisane w nią prawa biologiczne, psychologiczne i duchowe.

Wychowanie seksualne jest pewną formą pomocy, jaką rodzice i wychowawcy ofiarowują młodemu człowiekowi rozwijającemu i kształtującemu własną seksualność. Wychowanie seksualne powinno w zasadzie służyć temu, aby młody człowiek sam podjął w sposób odpowiedzialny zadania, które związane są z budzącą się w nim do życia sferą psychoseksualną.

II. Relacja dziecka z rodzicami

Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole bywa dzisiaj zbyt często kojarzone przede wszystkim z informacją na temat ludzkiej płciowości[5]. Tymczasem istotą wychowania seksualnego dziecka czy młodego człowieka jest bycie świadkiem wzajemnej miłości małżeńskiej rodziców, która ma także swój wymiar seksualny. Z wzajemnej miłości małżeńskiej rodzi się dopiero miłość rodzicielska. Bez głębokiej miłości małżeńskiej, miłość rodzicielska bywa zawsze w jakiś sposób ograniczona i zraniona.

Zniekształcenie wychowania dzieci, w tym także wychowania seksualnego, polega na tym, że matka i (lub) ojciec chcą ofiarować dziecku „indywidualną miłość" (każde z nich na swój sposób), ale nie są w stanie ofiarować mu wspólnej, wzajemnej miłości. W takiej sytuacji nawet najlepiej prowadzone wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole nie nadrobi tego braku. Może ono jedynie wyjaśniać i łagodzić zranienia doznane w relacji z rodzicami.

1. Bolesna historia

Jeżeli chcemy pomagać młodym ludziom w sposób skuteczny i trwały w dojrzałym kształtowaniu ich seksualności, to zawsze po-

[5] W drugim rozdziale Autor nawiązuje do niektórych refleksji opublikowanych w książce *Wychowanie do integracji seksualnej*, Wydawnictwo M, Kraków 1994, s. 21-63, 96-103.

trzebne są rozważania tego problemu w kontekście ich więzi z rodzicami. Rodzice bowiem są najważniejszym punktem odniesienia dla dziecka we wszystkich jego sprawach, także w jego dojrzewaniu emocjonalno-seksualnym. Chodzi zarówno o więzi w okresie dzieciństwa, jak i w okresie dojrzewania. To właśnie historia tych relacji jest „miejscem", w którym narastają i jednocześnie bywają rozwiązywane wszystkie problemy młodego człowieka.

Często zdarza się, że człowiek nosi w sobie bolesną historię życia, której nikomu nie opowiada. Im bardziej jest ona bolesna, tym głębiej bywa nieraz skrywana[6]. Historia ta stanowi tajemnicę człowieka, która go często przygniata i rani. A właśnie w tej bolesnej tajemnicy leży klucz do dobrej i skutecznej pomocy.

Nie wolno jednak nigdy „wydzierać" człowiekowi tej historii. On sam w sposób całkowicie dobrowolny może się nią podzielić z wychowawcą lub z inną zaufaną osobą. Wielu ludzi czyni to bardzo chętnie, kiedy znajdą kogoś, kto potrafi ich wysłuchać i zrozumieć, kiedy poczują klimat wzajemnego zaufania, szczerości, akceptacji oraz bezinteresownej pomocy. Wielu młodych boi się dzielić swoją bolesną historią, ponieważ obawiają się dodatkowego zranienia.

Wszyscy mamy mniejsze czy większe zranienia emocjonalne. Tak zwane mniejsze zranienia nie muszą oznaczać mniejszego cierpienia. Ludzkie zranienia powstają w ciągu całego życia. I tylko z uwzględnieniem historii życia mogą być skutecznie poznawane, wypowiadane i leczone. Bardzo często zranienia w dziedzinie seksualnej są szczególną tajemnicą, tajemnicą boleśniej przeżywaną, która przygniata wielu, a nieraz nawet łamie ich życie. Nie pozwala ona w pełni otworzyć się na przyjmowanie i dzielenie się miłością Boga i miłością ludzką. Nierzadko ta bolesna tajemnica bywa ukrywana głębiej niż inne. Bywa też wypowiadana z większym trudem.

Wychowanie seksualne nie może pomijać tej bolesnej historii. Wielu młodych ludzi, którzy proszą o pomoc w rozwiązaniu proble-

[6] Por. C. G. Jung, *Wspomnienia, sny, myśli. Spisane i podane do druku przez Anielę Jaffe,* Wydawnictwo WROTA - Wydawnictwo KR, Warszawa 1993, s. 148.

mów seksualnych, doświadczyło w dzieciństwie i okresie dojrzewania - nieraz bardzo głębokich - zranień emocjonalnych w kontakcie z rodzicami. Jednym z bardzo ważnych celów wychowania seksualnego powinno być naprowadzenie młodego człowieka na przekroczenie negatywnych doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego, aby w rodzinie, którą kiedyś sam założy, nie powtarzał błędów popełnionych przez jego rodziców.

2. Wzajemne relacje rodziców

Kontakt emocjonalny dziecka z rodzicami zależy w dużym stopniu od wzajemnego kontaktu emocjonalnego rodziców. Jeżeli rodziców nie łączy wzajemna głębsza więź uczuciowa, niemal z reguły więź dziecka z nimi bywa w jakiejś mierze zachwiana, co powoduje zwykle obciążenie emocjonalne dziecka. W indywidualnej relacji z dzieckiem rodzice, w sposób nieświadomy, szukają nieraz u niego tego, co powinni sobie nawzajem ofiarować jako małżonkowie: wzajemną pomoc emocjonalną, ciepło, zrozumienie, poczucie bezpieczeństwa.

Rodzice nie zawsze uświadamiają sobie, że ich dziecko potrzebuje nie tyle indywidualnej, oddzielnej miłości matki i ojca, ile przede wszystkim miłości łączącej ich oboje. Wzajemna miłość rodziców jest bowiem dla dzieci najważniejsza i najcenniejsza. Uczestnicząc w tej miłości czują się bezpieczne, kochane, akceptowane. Przeczuwają, są przekonane, że ich życie jest owocem wzajemnej niiłości rodziców.

W czasach współczesnych głębia zranień emocjonalnych w relacji z rodzicami staje się niemal powszechna. Wystarczy zauważyć rozbicie współczesnej rodziny oraz liczbę separacji czy rozwodów. Zranienia i trudności w relacji z ojcem i matką wynikają głównie z braku lub osłabienia wzajemnej więzi emocjonalnej rodziców.

Ojciec, który nie ma dobrej więzi uczuciowej z żoną, staje się częściej oschły i obojętny wobec dzieci. Również matka, która nie ma dobrego związku emocjonalnego z mężem, często nieświadomie szuka zbytniego oparcia i ciepła u swoich dzieci. Taka postawa matki

rani dzieci. Nie mogą one bowiem dać jej tego oparcia, które może ofiarować jej tylko mąż. Dziecko nie jest w stanie podjąć odpowiedzialności wynikającej z dojrzałej miłości. Tej trudnej sztuki dopiero się uczy.

Dla dziecka i młodego człowieka w okresie dojrzewania ważne są bowiem nie tyle dobre intencje i zamiary rodziców, ile fakty, które stwarzają oni swoim zachowaniem wobec siebie nawzajem, jak też wobec dzieci. Praktycznie dopiero po przejściu przez okres dojrzewania dziecko ma możliwość pełnego wczuwania się w intencje i zamiary swoich rodziców. Dopiero wówczas może ich lepiej, a nawet całkowicie zrozumieć.

3. Relacje z ojcem

Źródłem zranień emocjonalnych dziecka w relacji z ojcem jest najczęściej postawa niewrażliwości, obojętności czy wręcz oschłości uczuciowej. Dotyczy to zarówno okresu dzieciństwa, jak i dojrzewania. Wiele osób przeżywa głęboki żal do swoich ojców z powodu ich małego zainteresowania nimi i braku kontaktu emocjonalnego. Wiele też z bólem stwierdza: „Ojciec nigdy się ze mną nie bawił", „nie rozmawiał o moich sprawach", „nie chodził ze mną na spacery, do kina" itp. Niewrażliwość czy niekiedy wręcz oschłość emocjonalna ojca wyraża się z jednej strony w postawie „twardego" zachowania: w krzyku, w częstym karaniu, w braku szczerej rozmowy, w zbytnim ograniczaniu osobistej wolności; z drugiej - w postawie wycofywania się z życia rodzinnego oraz w ucieczce „we własne sprawy": w pracę zawodową, w mało znaczące hobby czy w pozarodzinne życie towarzyskie.

Szczególnie boleśnie przeżywana jest zawsze przez dzieci ucieczka ojca w nadużywanie alkoholu. Jest to bolesny problem zarówno wtedy, kiedy chodzi o prawdziwy alkoholizm, jak i w wypadku upijania się „tylko" od czasu do czasu. Wśród zasadniczych problemów osób wywodzących się z rodzin alkoholików są: niepewność emocjo-

nalna, poczucie niższości połączone zwykle z chorymi ambicjami, brak wiary w siebie, zahamowania w relacjach z rówieśnikami.

Natomiast dobry kontakt emocjonalny z ojcem w okresie dzieciństwa i dojrzewania staje się fundamentem stabilności emocjonalnej dziecka, rodzi eż poczucie bezpieczeństwa na całe późniejsze życie. Dotyczy to zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

Dziewczęta, które mają dobry kontakt emocjonalny ze swoim ojcem, nie przeżywają większych lęków przed chłopcami ani nie doświadczają potrzeby jakiegoś histerycznego zwracania na siebie ich uwagi.

U chłopców, którzy mają dobry emocjonalny kontakt z ojcem, problemy emocjonalne i seksualne w okresie dojrzewania przeżywane są o wiele łagodniej i spokojniej.

4. Relacje z matką

Młodzi ludzie zwykle lepiej oceniają swoje relacje emocjonalne z matką niż z ojcem. Wobec pewnej niemożliwości nawiązania więzi uczuciowej z ojcem, szukają ściślejszego kontaktu emocjonalnego z matką. Głębia i bezinteresowność więzi dziecka z matką zależy jednak w dużym stopniu od jej więzi uczuciowych z mężem.

Relacje emocjonalne dziecka z matką bywają częściej krzywdzące i raniące, kiedy pomiędzy samymi rodzicami częste były konflikty i nieporozumienia. Matki, które nie miały oparcia emocjonalnego w mężu, nierzadko szukały go właśnie u dzieci, zwłaszcza w relacji z synem. W takiej sytuacji więź uczuciowa bywa wprawdzie silna, ale i naznaczona pewną zaborczością.

Jednym z bardzo bolesnych przejawów zaborczości uczuciowej matki jest jej skłonność do emocjonalnego karania dziecka. Przejawia się ona w obrażaniu się, zamykaniu się w sobie, demonstrowaniu swojego cierpienia i zapracowania, wzbudzaniu w dziecku poczucia winy, wywoływaniu w nim lęku przed odrzuceniem itp. Taka postawa matki zwykle dość szybko powoduje „skruszenie" dziecka, które dławiąc

swoje najbardziej naturalne pragnienia i odczucia, przyjmuje taką postawę, jakiej życzy sobie matka. Zaborczość uczuciowa matki doprowadza nieraz do tego, że próbuje ona nadmiernie kontrolować niemal całe życie dziecka, od jego relacji z rówieśnikami w dzieciństwie po związki z płcią odmienną w okresie dojrzewania.

Emocjonalne uzależnienie dziecka od matki wpływa zwykle na opóźnienie jego dojrzewania emocjonalnego, które wyraża się najczęściej w postawie zamykania się w sobie, nieufności wobec ludzi, w trudnościach w relacji z rówieśnikami tej samej płci, jak również z osobami płci odmiennej. Nadopiekuńczość i zaborczość miłości matki do dzieci jest często źródłem ich niezaradności ujawniającej się w trudniejszych sytuacjach życiowych.

Innym nierzadkim zranieniem emocjonalnym w relacji dziecka z matką może być brak równowagi uczuciowej. Zachowanie matki kierowane bywa wówczas zmiennymi nastrojami. W krótkim czasie przechodzi ona od uczuć miłości i poświęcenia do okazywania uczuciowej obojętności, odrzucenia i karania. Ta niestałość emocjonalna matki powoduje zwykle u dziecka głęboką niepewność siebie i życie w ciągłym lęku, ponieważ „nigdy nie wiadomo", jak matka się zachowa.

Dobry kontakt uczuciowy z matką w okresie dzieciństwa i dojrzewania jest fundamentem wrażliwości i delikatności emocjonalnej w relacjach międzyludzkich zarówno dla chłopców, jak i dla dziewcząt. Chłopcy, którzy mają głęboki, ale bezinteresowny (tzn. nie naznaczony zaborczością) kontakt uczuciowy z matką, zwykle są bardziej łagodni emocjonalnie tak wobec dziewcząt, jak i rówieśników tej samej płci. Ich męskość zwykle nie ma tendencji do agresywności i brutalności. Najczęściej nie potrzebują też udowadniać sobie własnej męskości przez szukanie ciągle nowych kontaktów seksualnych. Jeżeli chłopcy ci spotykali się z dobrym, odpowiednio poprowadzonym wychowaniem seksualnym, wówczas nierzadko także swój autoerotyzm w okresie dojrzewania przeżywają łagodniej i spokojniej. Z kolei dziewczęta mające głęboki kontakt emocjonalny z matką częściej cechuje kobiecość, której nie potrzebują nieustannie sobie udowadniać przez zwracanie na siebie uwagi osób płci odmiennej.

5. Obraz siebie jako istoty seksualnej <<

Dziecko uczestnicząc we wzajemnej więzi emocjonalnej rodziców tworzy sobie obraz siebie jako istoty seksualnej. Jego identyfikacja seksualna w okresie dzieciństwa tworzy się w relacji uczuciowej do obojga rodziców.

Chociaż obiektem identyfikacji seksualnej chłopca staje się zazwyczaj ojciec, a dziewczynki - matka, to jednak tak zwana identyfikacja komplementarna z płcią odmienną bywa istotnym elementem wychowania seksualnego. Identyfikacja komplementarna dokonuje się poprzez więź chłopca z matką oraz więź dziewczynki z ojcem.

Młody człowiek powinien odkrywać właściwą rolę ludzkiej płciowości nie dzięki rozmowie z wychowawcami, duszpasterzami czy z rówieśnikami, ale przede wszystkim poprzez doświadczenie miłości swoich rodziców. Tak zwane wychowanie seksualne, które polega na przekazywaniu dziecku informacji o funkcjonowaniu płciowości, o jej zadaniach i celach, może być jedynie uzupełnieniem integralnego wychowania seksualnego, jakim jest uczestnictwo dziecka we wzajemnej miłości rodziców.

Rozmowy dzieci i młodzieży z najbardziej kompetentnymi specjalistami i wychowawcami w dziedzinie edukacji seksualnej nie zdadzą się na wiele, jeżeli z okresu wczesnego dzieciństwa i dojrzewania wynieśli oni negatywny obraz wzajemnej więzi małżeńskiej swoich rodziców, jeżeli byli świadkami ich nieporozumień, kłótni czy wręcz nienawiści.

Kiedy dziecku brakuje doświadczenia wzajemnej miłości rodziców, wówczas seksualność, którą odkrywa nieraz na długo jeszcze przed okresem dojrzewania, jawi mu się jako „siła" funkcjonująca poza relacją miłości. W ten sposób powstają - nieraz już w bardzo wczesnym dzieciństwie - tak zwane problemy seksualne.

Jeżeli bowiem ludzka seksualność nie zostaje złączona z doświadczeniem miłości i oddania, wówczas sama, niejako spontanicznie, łączy się z uczuciami lęku, niepokoju, agresji wobec siebie i innych.

Seksualność oddzielona od miłości staje się często „miejscem" krzywdzenia siebie i innych.

6. Dziecko owocem i świadkiem wzajemnej miłości rodziców

Dziecko rodzi się jako „wielka potrzeba miłości", zaspokajana dzięki jego uczestnictwu we wzajemnej miłości rodziców. Dziecko jest najpierw owocem, a później świadkiem miłości ojca i matki. W tej właśnie relacji dziecka do kochających się wzajemnie rodziców dokonuje się kształtowanie jego seksualności. Braku tej relacji nie uzupełni wychowanie seksualne w szkole.

Zaspokajana potrzeba miłości przeradza się spontanicznie - wraz z rozwojem dziecka - w potrzebę dawania miłości. W wychowaniu seksualnym młody człowiek przechodzi więc od przyjmowania miłości do jej dawania.

Dziecko tworzy sobie pojęcie miłości, małżeństwa, rodziny, męskości - ojcostwa oraz kobiecości - macierzyństwa, patrząc na więź miłości łączącej ojca i matkę. Uczestnicząc w miłości małżeńskiej swoich rodziców, która ma również wymiar seksualny, spontanicznie odkrywa, że istotą seksualności jest wyrażanie wzajemnej miłości, z której rodzi się nowe życie.

Osobiste odczucie dziecka, że jego życie jest owocem miłości ojca i matki, jest najważniejszą informacją w całym wychowaniu seksualnym człowieka. „Tata kocha mamę, mama kocha tatę i z tej miłości powstało moje życie". Jest to pierwsza i najważniejsza „wiadomość", dzięki której dziecko intuicyjnie wyczuwa istotę seksualnego działania człowieka. Dziecko, które dowiaduje się, iż jego przyjście na świat nie było zaakceptowane przez rodziców, będzie miało ogromne trudności nie tylko w identyfikacji seksualnej, ale także w rozwoju osobowościowym. O nieakceptacji jego przyjścia na świat dowiaduje się ono nie tylko z ust rodziców czy osób postronnych, ale także z atmosfery niezgody i braku miłości pomiędzy rodzicami.

Z samego sposobu traktowania dziecka przez rodziców jest ono w stanie odczuć, że nie jest dzieckiem oczekiwanym. Nie doświadczając wzajemnej miłości rodziców, nie doświadcza także, iż jest owocem ich miłości. Świadomość, że jest się dzieckiem niechcianym, ma decydujący wpływ na izolowanie doświadczeń seksualnych od doświadczenia miłości. Seksualność staje się wówczas nie tyle „miejscem" dawania siebie drugiemu, ile raczej „miejscem" gromadzenia się napięć, lęków i stresów. Napięcia seksualne u młodego człowieka są często przejawem napięć emocjonalnych, szczególnie napięć związanych z przeżyciem odrzucenia i braku miłości.

7. Rodzicielskie gesty miłości

Bardzo ważnym elementem wychowania seksualnego jest również wyrażanie miłości rodziców do dziecka przez gesty bliskości i czułości dostosowane do jego wieku, potrzeb i sytuacji emocjonalnych. Pieszczoty, przytulenie, dotknięcie, pocałunek wyrażają miłość rodziców do dziecka. Chodzi nie tylko o okres niemowlęcy, ale także o wiek późniejszy: okres szkolny czy nawet okres dojrzewania.

Czas i sposób wyrażania miłości do dziecka dyktuje rodzicom ich wrażliwość oraz wyczucie potrzeb dziecka. Także w okresie dorastania, kiedy młody człowiek w sposób spontaniczny unika zewnętrznych gestów miłości wobec osób dorosłych, rodzicielski gest - przytulenie i uścisk - szczególnie w sytuacji trudnej dla młodego człowieka, może okazać się bardzo ważny, bo wyraża ich pełną akceptację i życzliwość. Takie gesty dają dorastającym dzieciom większą wiarę w siebie, pomagają wyjść ze stanu smutku czy zniechęcenia.

Rodzice kochając swoje dzieci miłością bezinteresowną dają świadectwo miłości samego Boga. Jeżeli dziecko czuje się przyjęte, kochane i akceptowane przez wzajemną miłość rodziców, wówczas obraz jego rodziców staje się punktem wyjścia w odkrywaniu obrazu Boga. Natomiast dzieci, które w relacji do rodziców doświadczyły bolesnych zranień, przeżywają wobec Boga przede wszystkim ogrom-

ny strach, poczucie zagrożenia oraz silne poczucie winy. Potrzeba wiele czasu, aby młody człowiek odkrył, iż miłość Boga jest całkowicie inna od poranionej miłości, którą obdarzali go rodzice. Właśnie odkrycie miłości Boga staje się najlepszym lekarstwem na wszystkie ludzkie zranienia, przede wszystkim na zranienia w miłości.

8. Ważniejsze problemy seksualne młodych

Problemy seksualne okresu dzieciństwa i dojrzewania są zwykle pewną wypadkową traktowania spraw seksualnych w rodzinie i środowisku rówieśników. Dużo zależy także od osobistej wrażliwości seksualnej i emocjonalnej dziecka. Analiza wychowania seksualnego w Polsce pokazuje, iż atmosfera tabu wytworzona wokół ludzkiej płciowości często jest przyczyną problemów seksualnych dzieci i młodzieży.

Kiedy dziecko wchodzi w okres dojrzewania doświadczając atmosfery tabu towarzyszącej seksualności człowieka, wówczas przeżywa z jednej strony głębokie lęki wobec budzącej się w nim płciowości, z drugiej zaś - ciekawość i fascynację. To właśnie ambiwalentne doświadczanie własnej seksualności nierzadko przejawia się w zachowaniach autoerotycznych, marzeniach seksualnych czy też w sięganiu po pornografię.

Dla niemałej liczby ludzi młodych poważnym problemem okresu dojrzewania bywa niepewność co do własnej tożsamości seksualnej. U chłopców wyraża się ona w lękach wobec dziewcząt oraz w potrzebie sprawdzania się w kontaktach fizycznych. Innym nierzadkim dzisiaj przejawem niepewności co do własnej tożsamości seksualnej - szczególnie u chłopców - jest „podejrzewanie siebie" o posiadanie skłonności homoseksualnych. Bardzo wielu chłopców z lękiem pyta: „Czy przypadkiem nie jestem homoseksualistą?". Jeżeli lęki te nie zostaną rozwiane, wówczas dla osób słabszych psychicznie mogą stać się poważnym zagrożeniem. Dotyczy to szczególnie sytuacji, w których osoby te są „wciągane" (nieraz przypadkowo) w doświadczenia homoseksualne. U dziewcząt niepewność co do własnej tożsamości sek-

sualnej wyraża się natomiast w silnych lękach wobec chłopców lub też w potrzebie ciągłego sprawdzania swojej atrakcyjności seksualnej.

Problemy te, choć powinny zostać dostrzeżone i rozwiązane przez rodziców i wychowawców, mogą być jednak przezwyciężone przez samą młodzież. Wychowanie seksualne podczas zajęć szkolnych czy na katechezie powinno ofiarować młodzieży należytą pomoc, dzięki której jej osobisty wysiłek mógłby okazać się skuteczny. W rozwiązywaniu problemów psychoseksualnych sam wysiłek woli okazuje się bowiem mało skuteczny, jeżeli nie uwzględni się pewnych mechanizmów i praw, którymi kieruje się ludzka seksualność.

III. Rodzina i szkoła

1. Wychowanie seksualne dzisiaj

Czasy, w których żyjemy, w pewnym sensie pomagają w wychowaniu seksualnym, ponieważ może się ono dokonywać w atmosferze prawdy i większej szczerości. Dziś seksualne tematy traktuje się na ogół naturalnie, tak jak inne ważne ludzkie sprawy. Współczesne, bardziej personalistyczne spojrzenie na człowieka pozwoliło też zerwać w wychowaniu z niedobrą tradycją traktującą seksualność niemal wyłącznie jako „zło konieczne". Pozwoliło również docenić płciowość jako wielką wartość i dar Boży.

Obecne dowartościowanie płciowości wyraża się także w głębszym powiązaniu dwóch celów seksualności: wzajemnego obdarzania się miłością i przekazywania życia. Działanie seksualne w małżeństwie nie jest już uznawane za ustępstwo wobec „grzesznej natury człowieka", ale jest integralnym sposobem wyrażania miłości zamierzonym przez Boga od chwili stworzenia. Jednym z zadań wychowania seksualnego współcześnie powinno być pokonywanie lęków i obaw przed ludzką płciowością, o ile takie jeszcze istnieją. Ważną rzeczą w wychowaniu seksualnym w naszych czasach jest także obalenie pewnych przesądów, które w przeszłości były źródłem obaw młodych ludzi.

Z drugiej jednak strony nasze czasy swoim chorym podejściem do ludzkiej płciowości[7] oddziałują także negatywnie na wychowanie

[7] Por. Jan Paweł II, *Gratissimam sane. List do Rodzin*, Rzym 1994 [dalej: *List do Rodzin*], 20.

seksualne. Ojciec Święty mówił, że cywilizacja współczesna „prowadzi do pojmowania ludzkiego seksualizmu raczej jako terenu manipulacji i eksploatacji niż jako przedmiotu [...] odwiecznego podziwu"[8]. Takie traktowanie płciowości rodzi się na gruncie „cywilizacji użycia" - zauważa Papież[9]. „Dzięki [...] krytycznej refleksji nasza cywilizacja winna uświadomić samej sobie, że pomimo licznych osiągnięć pozytywnych jest z wielu względów cywilizacją chorą i źródłem głębokich schorzeń człowieka. Dlaczego jest właśnie tak? Dlatego, że cywilizacja ta została oderwana od pełnej prawdy o człowieku, od prawdy o tym, kim jest mężczyzna i kobieta jako istota ludzka. W rezultacie cywilizacja ta nie potrafi właściwie zrozumieć, czym naprawdę jest dar osób w małżeństwie, czym jest miłość odpowiedzialna za rodzicielstwo, na czym polega autentyczna wielkość rodzicielstwa i wychowania"[10].

Ludzie, którzy krytycznie obserwują przemiany cywilizacyjne, formułują podobne - choć wyrażone innym językiem - oceny współczesnego podejścia do ludzkiej miłości i seksualności. „W rezultacie rewolucji seksualnej w końcu lat sześćdziesiątych - pisze niemiecki profesor Wolkmar Sigusch - osadzono na tronie Króla Seks, który wszystkie traktowane dotychczas jako normalne zachowania seksualne ogłosił za przejaw normopatii, a szczęśliwe życie rodzinne za niszczące swobodny rozwój osobowości. Aby to zmienić, wprowadzono na scenę skomercjonalizowaną pornografię i seksografię, w mediach pojawiła się fala prowadzącego do kompletnego zidiocenia seksualizmu, w szkołach podjęto próbę zastąpienia wyobraźni erotycznej cyrklem i linijką. Rozmnażanie się człowieka uległo technologizacji. U schyłku XX stulecia nastąpił drastyczny rozdział pomiędzy prawem i moralnością"[11].

[8] Tamże, 19.

[9] Por. *Familiaris consortio,* 22-24.

[10] *List do Rodzin,* 20.

[11] Cyt. za: Krystyna Grzybowska, *Moralni zombi,* „Rzeczpospolita", 12-13.04.1997, s. 17.

Jedną z poważnych konsekwencji wyeliminowania moralności z ludzkich zachowań seksualnych jest „rozlanie się" zachowań patologicznych i perwersyjnych, w które coraz bardziej „wciągane" są dzieci i młodzież[12].

Takie właśnie podejście do seksualności we współczesnej cywilizacji „produkuje" dziś nieustanną stymulację seksualną, której poddawani są coraz młodsi ludzie. Młodzież spotyka się z nią niemal na każdym kroku: w telewizji, w pismach młodzieżowych, w literaturze, w kalendarzach młodzieżowych, programach i filmach wideo itp. Wzniecają one sztuczne potrzeby i niemożliwe do zrealizowania oczekiwania seksualne. W wychowaniu seksualnym należy się z tym faktem liczyć[13]. Jednym z ważnych zadań wychowania seksualnego dzisiaj powinno być także nabywanie przez młodych umiejętnego dystansowania się od bodźców seksualnych, masowo „produkowanych" przez media, a odartych z miłości i odpowiedzialności.

2. Prawa i obowiązki rodziców w wychowaniu dzieci

Sobór Watykański II z naciskiem podkreśla prawo i obowiązek wychowania dzieci przez rodziców. „Rodzice - stwierdza Sobór - ponieważ dali życie dzieciom, w najwyższym stopniu są obowiązani do

[12] „Domagając się realizacji prawa do seksualnego samostanowienia dla dzieci i młodzieży, Zieloni [w Niemczech] wydali całą tę grupę wiekową na łup perwersyjnych zachcianek dorosłych. Żądania Zielonych zawierają m.in.: niekaralność wolnego od przemocy seksu między dziećmi i dorosłymi - rok 1987; obniżenie wieku ochronnego przed seksualnym nadużyciem do lat 14 - rok 1987; finansowe popieranie przez państwo możliwości wspólnego życia nieletnich z dorosłymi w przypadku, jeśli homoseksualizm nie jest tolerowany przez rodziców - rok 1985; uwolnienie stosunków seksualnych między dorosłymi i dziećmi nie tylko od ścigania przez prawo, ale od wszelkiego rodzaju restrykcji społecznych - rok 1987." Krystyna Grzybowska, art. cyt., s. 17-18.

[13] Por. J. Augustyn, *Integracja seksualna. Przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu własnej seksualności*, Wydawnictwo M, Kraków 1993, s. 53-54.

wychowania potomstwa i dlatego muszą być uznani za pierwszych i głównych jego wychowawców. To zadanie wychowawcze jest tak wielkiej wagi, że jego ewentualny brak z trudnością dałby się zastąpić. Do rodziców bowiem należy stworzyć taką atmosferą rodzinną, przepojoną miłością i szacunkiem dla Boga i ludzi, aby sprzyjała [...] wychowaniu dzieci"[14].

Jan Paweł II, uważny i wrażliwy na problemy współczesnej rodziny, w Adhortacji apostolskiej *Familiaris consortio* dał swoisty komentarz do soborowego tekstu: „Prawo-obowiązek rodziców do wychowywania jest czymś istotnym i [...] związany jest z samym przekazywaniem życia ludzkiego; jest on pierwotny i mający pierwszeństwo w stosunku do zadań wychowawczych innych osób, z racji wyjątkowości stosunku miłości łączącej rodziców i dzieci"[15].

Prawo do wychowywania dzieci przez rodziców w sposób szczególny odnosi się do wychowania seksualnego. Jan Paweł II nalegał, aby dokonywało się ono „zawsze pod ich [rodziców - J.A.] troskliwym kierunkiem zarówno w domu, jak i w [...] ośrodkach wychowawczych. W tym sensie Kościół potwierdza prawo pomocniczości, którego szkoła obowiązana jest przestrzegać, współpracując w wychowaniu seksualnym w takim samym duchu, jaki ożywia rodziców"[16].

Czuwanie rodziców nad wychowaniem seksualnym dzieci jest dziś szczególnie ważne ze względu na wspomniany powyżej klimat wytworzony wokół ludzkiej seksualności. „W obliczu kultury, która na ogół «banalizuje» płciowość ludzką, interpretując ją i przeżywając w sposób ograniczony i zubożony, odnosząc ją jedynie do ciała i egoistycznej przyjemności, posługa wychowawcza rodziców musi skupić się zdecydowanie na kulturze życia płciowego, aby była ona [...] w pełni osobowa: płciowość jest w istocie bogactwem całej osoby -

[14] Sobór Watykański II, *Gravissimum educationis. Deklaracja o wychowaniu chrześcijańskim.*, 3.

[15] *Familiaris consortio*, 36.

[16] Tamże, 37.

ciała, uczuć i duszy - ujawniającym swe głębokie znaczenie w doprowadzeniu osoby do złożenia daru z siebie w miłości"[17].

Rodzice są dzisiaj często zapracowani, przemęczeni. Żyją w jakimś obłędnym pośpiechu. Wielu nie ma też odpowiedniego przygotowania, aby mogło wypełnić zadania związane z wychowaniem seksualnym dzieci. Ta sytuacja nie może być wykorzystywana przez państwo, by narzucać dzieciom taki program wychowania, który byłby sprzeczny z przekonaniami moralnymi rodziców.

Próba przejmowania przez państwo praw rodziców do wychowania dzieci zawsze oznacza nadużycie władzy. Rodzice powinni się bronić przed tą formą niesprawiedliwości. Gdyby do takiej sytuacji doszło, wówczas rodzice mają prawo odważnie demaskować niewłaściwe poczynania władz - stwierdza dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny[18]. „Rodzice, czy to sami, czy to w stowarzyszeniu z innymi, mają prawo i obowiązek popierać dobro swoich dzieci i żądać od władz praw prewencyjnych i represyjnych wobec nadużywania i deformowania wrażliwości dzieci i młodzieży"[19].

Rodzice, broniąc słusznie swoich praw wobec niesprawiedliwych zarządzeń władz państwowych, nie powinni jednak swojej postawy (szczególnie wobec szkoły i jej wychowawców) ograniczać do postawy roszczeniowej. Demaskując, w razie potrzeby, niewłaściwe zachowanie władz, powinni sami włączyć się w tworzenie właściwego klimatu wokół wychowania seksualnego. Nauczyciele i wychowawcy, którzy często również są rodzicami, gotowi są zwykle do współpracy. Nierzadko bowiem doświadczają tej samej bezradności wobec problemu wychowania seksualnego dzieci, co i inni rodzice.

[17] Tamże.

[18] Por. Papieska Rada ds. Rodziny, *Ludzka płciowość: prawda i znaczenie. Wskazania dla wychowania w rodzinie,* Rzym 1995 [dalej: *Ludzka płciowość],* 45.

[19] Tamże.

3. Towarzyszenie przez rodziców rozwojowi dziecka <<

Szczególnie ważnym zadaniem rodziców, podkreślonym przez Papieską Radę ds. Rodziny, jest towarzyszenie rozwojowi fizjologicznemu dzieci. Dokument różnicuje towarzyszenie rozwojowi dzieci ze względu na płeć, podkreślając przy tym różne zadania związane z pomocą rodziców udzieloną dziewczynkom i chłopcom.

Towarzyszenie przez rodziców córkom ma „pomóc im przyjąć z radością rozwój kobiecości w sensie cielesnym, psychologicznym i duchowym. Dlatego można z nimi mówić o cyklach płodności, o ich znaczeniu; nie będzie jednak jeszcze konieczne (chyba że rodzice są o to wyraźnie pytani) dawanie wyjaśnień szczegółowych, dotyczących zjednoczenia małżeńskiego"[20]. Dokument zachęca rodziców, aby przez „dialog ufny i otwarty" przygotowali swoje córki, „by sprostały wszelkim emocjonalnym wahaniom", ale także zaakcentowali „wartość czystości chrześcijańskiej w postrzeganiu drugiej płci"[21]. Dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny podejmuje również problem towarzyszenia przez rodziców synom: „Jest bardzo ważne, by [...] dorastający chłopcy byli wspomagani w rozumieniu etapów rozwoju fizycznego i fizjologicznego organów płciowych, zanim otrzymaliby te wiadomości od swoich towarzyszy zabaw lub od osób niedobrze nastawionych. Przedstawianie faktów fizjologicznych dojrzewania męskiego powinno być dokonywane pogodnie, pozytywnie i rzeczowo, w kontekście perspektywy małżeństwo - rodzina - ojcostwo. Pouczenie udzielane dorastającym dziewczętom czy chłopcom powinno jednak zawierać także, zależne od okoliczności, dostateczne informacje dotyczące charakterystyki somatycznej i psychologicznej odmiennej płci, ku czemu w większości wypadków zdąża ciekawość"[22].

Aby rodzice mogli dobrze wypełnić to delikatne zadanie, muszą zbudować ze swoimi dziećmi więź zaufania, szczerości i otwartości.

[20] Tamże, 90.
[21] Tamże, 92.
[22] Tamże, 91.

Bez tej więzi towarzyszenie dzieciom w ich rozwoju fizjologicznym jest wręcz niemożliwe; próba zaś nawiązania rozmowy z dzieckiem na tematy rozwoju psychoseksualnego wbrew jego woli mogłaby być odebrana przez niejako ingerowanie w jego intymność.

Podobnie jak działanie seksualne pomiędzy małżonkami domaga się atmosfery delikatności, intymności, wzajemnej szczerości i otwartości, tak również rozmowa z dzieckiem o jego fizjologii, o kobiecości i męskości domaga się takiego samego klimatu. Klimat ten można o wiele łatwiej wytworzyć właśnie w relacjach z rodzicami, w rodzinie.

4. Wychowanie seksualne w szkole

Kościół zdaje sobie sprawę, że wychowanie seksualne dzieci przez rodziców jest zadaniem bardzo trudnym. Składa się na to wiele przyczyn: brak odpowiedniego wykształcenia, rozbicie wielu rodzin, niepełna dojrzałość emocjonalna i duchowa samych rodziców, niedostateczna więź emocjonalna pomiędzy dziećmi a rodzicami, zbytni wpływ środowiska rówieśniczego i szkolnego na dzieci, erotyzowanie dzieci i młodzieży przez masowe media itp. Biorąc pod uwagę te trudności, Kościół nie jest przeciwny wychowaniu seksualnemu w szkole. „Z życzliwością przyjmiemy pomoc szkoły" - piszą biskupi polscy w liście poświęconym wychowaniu seksualnemu. „Ale tylko pomoc"[23]. Wychowanie w rodzinie jest bowiem zawsze pierwsze i zasadnicze. Wychowanie w szkole może być jedynie wspomaganiem rodziców. I właśnie dlatego nie powinno być nigdy sprzeczne z wychowaniem w rodzinie.

Wychowanie seksualne w szkole nie może być traktowane jednak - tak przez rodziców, jak i przez władze szkolne - jako przeniesienie osobistej odpowiedzialności za wychowanie seksualne na szkołę czy na wychowawców. Zdaniem Kościoła, najlepszym miejscem wycho-

[23] *Słowo pasterskie,* s. 36.

wania seksualnego dzieci będzie zawsze rodzina. Rodzice nie powinni rezygnować z wychowania seksualnego swoich dzieci także wówczas, kiedy zajęcia z tej dziedziny prowadzi szkoła. Powinni żywo interesować się tym, w jaki sposób dokonuje się wychowanie seksualne w ramach zajęć szkolnych. Jakie informacje są przekazywane ich dzieciom? Za pomocą jakich metod? Czy prowadzone zajęcia nie obrażają uczuć dzieci? Jaki świat wartości przekazuje się dzieciom na zajęciach z wychowania seksualnego w szkole? Czy wychowanie to jest dostosowane do ich wieku? Z jakich podręczników korzystają osoby prowadzące ten dział?

Dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny pt. *Ludzka płciowość* zachęca rodziców, aby interesowali się katechezą i lekcjami wychowania seksualnego prowadzonymi w szkole[24]. Gdyby uznali, że lekcje te naruszają w sposób rażący ich prawa i ranią sumienia ich dzieci, mają prawo nie wyrazić zgody na udział dziecka w tej lekcji:

„Poleca się rodzicom uważne śledzenie każdej formy wychowania seksualnego udzielanego ich dzieciom poza domem. Należy wycofać dzieci wtedy, gdy ta działalność wychowawcza nie odpowiada zasadom wyznawanym przez rodziców. Taka decyzja nie może jednak być powodem do dyskryminacji dzieci"[25]. Rodzice powinni pamiętać o tym prawie, gdyby rzeczywiście szkoła proponowała wychowanie seksualne sprzeczne z ich sumieniem, a także z sumieniem ich dzieci.

5. Współpraca rodziców i wychowawców szkolnych

Aby wychowanie seksualne w szkole mogło być pomocne dla rodziców, potrzebna jest ścisła współpraca pomiędzy rodzicami, wychowawcami szkolnymi i duszpasterzami. Wszystkie „strony" mające bezpośredni wpływ na dzieci i młodzież powinny je wspomagać

[24] Por. *Ludzka płciowość, 116.*
[25] Tamże, 117.

w rozwoju psychoseksualnym. Wprowadzenie katechezy do szkół ma tę wielką zaletę, że współpraca i wspólne oddziaływanie na młodego człowieka w zakresie kształtowania postawy wobec seksualności może być bardziej spójne. Szkoła, dzięki szerszej współpracy wszystkich zainteresowanych stron: młodzieży, wychowawców, rodziców i duszpasterzy, może stać się ważnym miejscem przygotowania młodych do dojrzałej miłości. W wychowanie to powinni włączyć się pełniej jednak ci rodzice, którzy mają większą wiedzę i doświadczenie w tym zakresie. Mogliby służyć nim nie tylko swoim dzieciom, ale także szerszemu gronu młodzieży.

Wychowanie seksualne dzieci i młodzieży w polskiej rzeczywistości domaga się większej solidarności samych rodziców. Tylko bowiem w ten sposób rodzice mogą się bronić przed ewentualnymi niesprawiedliwymi naciskami władzy na takie wychowywanie ich dzieci, które byłoby niezgodne z ich sumieniami czy z sumieniami dzieci.

Rodzice, wychowawcy i duszpasterze powinni sobie uświadomić, że oddziaływanie indywidualne w wychowaniu seksualnym dziś już nie wystarcza. Konieczne jest tworzenie szerokiego klimatu sprzyjającego wychowaniu seksualnemu w całym środowisku wychowawczym i młodzieżowym. Tylko w ten sposób można przeciwstawić się atmosferze, jaką wokół „seksu młodzieżowego" tworzą środowiska, które lansują seksualizm odarty z wymiaru emocjonalnego, moralnego i duchowego. Takie traktowanie płciowości dezintegruje nie tylko seksualny wymiar człowieka, ale także całą jego osobowość. Zarówno rodzina, jak i szkoła nie mogą pomijać faktu, iż w dzisiejszej cywilizacji istnieją środowiska, które odwołują się do ciekawości seksualnej młodzieży, by w sposób nieuczciwy „robić pieniądze" na jej trudnościach i zranieniach. „Czyż nie służą temu właśnie pewne «programy cywilizacyjne» współczesności? «Grają» one na słabościach człowieka i czynią go coraz słabszym i bezbronnym" - pisał Jan Paweł II w *Liście do Rodzin*"[26]. Victor Emil Franki, uważny obserwator

[26] *List do Rodzin, 13.*

współczesnej cywilizacji, stwierdził kiedyś z właściwym sobie poczuciem humoru, że przemysł rozrywkowy zwęszył okazję do zrobienia świetnego interesu i w ten sposób rozpoczął się „taniec dookoła złotej świni .

Poprzez bezpośrednie spotkania z młodzieżą, organizowanie poradni młodzieżowych oferujących kompetentną pomoc psychologiczną i duchową, stwarzanie okazji do rozmów z wychowawcami, duszpasterzami i rodzicami, przez publikacje, filmy, programy telewizyjne trzeba tworzyć klimat sprzyjający całościowemu wychowaniu seksualnemu - wychowaniu, w którym pełna odpowiedzialność za siebie i za bliźniego będzie obecna w sposób wyraźny. Taka postawa wymaga jednak znacznie większego zaangażowania zarówno rodziców, wychowawców, duszpasterzy, jak i samej młodzieży.

IV. Zadania wychowania seksualnego

Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole nie może być obliczone na doraźne zadowolenie odczuć seksualnych młodego człowieka.

Z powodu braku pełnej dojrzałości emocjonalnej i duchowej nie umie on jeszcze łączyć własnych potrzeb seksualnych z całościową wizją ludzkiego życia. Brakuje mu też odpowiedniego doświadczenia, aby przewidzieć skutki niedojrzałych działań seksualnych.

1. Potrzeba całościowego spojrzenia na człowieka

Wychowanie seksualne powinno przede wszystkim uczyć całościowego patrzenia na człowieka. Rola płciowości nie ogranicza się bowiem do działania fizycznego, a istota seksualności znacznie przekracza samą sferę genitalną. Stąd też koncentrowanie się jedynie na opisywaniu fizyczności zniekształca spojrzenie młodego człowieka na seksualność. Sama aktywność genitalna nie stanowi nigdy kryterium dojrzałej seksualności. „Bogate" fizyczne życie seksualne, prowadzone nieraz z wieloma partnerami, świadczy raczej o braku takiej dojrzałości. Jednym z najważniejszych celów wychowania jest więc uwrażliwianie młodzieży na łączenie sfery płciowej z uczuciami wyższymi: miłością i odpowiedzialnością - za siebie, drugą osobę i za nowe życie.

Wychowanie seksualne, także to prowadzone w ramach szkoły, nie może ograniczyć się do informacji o fizycznym funkcjonowaniu ludz-

kiej seksualności. Informacja taka, choć jest ważną częścią procesu wychowania, bynajmniej go nie wyczerpuje. Wychowanie seksualne dotyczy także formowania sumienia oraz kształtowania dojrzałych relacji międzyludzkich. Dojrzałe działanie seksualne domaga się przecież dojrzałych więzi osobowych.

Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych dowiodły, że programy wychowania seksualnego, które kładą nacisk na informacje o działaniu seksualnym człowieka i antykoncepcję, wywierają negatywny wpływ na postawy i zachowania uczniów. Przesadne ostrzeżenia zdrowotne mają raczej umiarkowany wpływ na zachowania seksualne dorosłych. W wypadku zaś młodzieży ostrzeżenia koncentrujące uwagę na antykoncepcji potęgują raczej wzrost negatywnych zachowań seksualnych; wzrasta też wówczas procent młodych dziewcząt zachodzących w ciążę. Dobrze udokumentowane badania naukowe potwierdziły, iż w zapobieganiu chorobie AIDS oraz niechcianej ciąży jedynie skuteczną metodą jest abstynencja seksualna[27].

Wychowanie seksualne powinno się dokonywać w kontekście wychowania do miłości małżeńskiej i rodzicielskiej. Istotą ludzkiej seksualności jest bowiem otwarcie się na miłość. Płciowość jest „miejscem" przyjmowania i dawania miłości. Akt seksualny, integralnie wpisany w związek kobiety i mężczyzny, jest jednym ze znaków miłości małżeńskiej i rodzicielskiej. Aktowi fizycznemu powinna jednak towarzyszyć jedność emocjonalna, moralna i duchowa. Pełna, integralnie rozumiana seksualność realizuje się na wszystkich płaszczyznach ludzkiej osobowości: fizycznej, uczuciowej, intelektualnej, moralnej i duchowej. Na każdej z nich człowiek doświadcza dawania i przyjmowania miłości.

Seksualność w sensie ścisłym osiąga swoją głębię dopiero wtedy, kiedy jedność fizyczna zostaje poprzedzona jednością uczuciową i duchową. Informacja seksualna, dostosowana do potrzeb i możli-

[27] Por. Paul Cameron, *The gay 90s. What the empirical evidence reveals about homosexuality*, Adroit Press, Franklin 1993, s. 7.

wości rozwojowych dziecka, powinna być powiązana z wychowaniem do dojrzałych więzi uczuciowych. Wszystkie przekazywane młodym informacje i wyjaśnienia muszą mieć zawsze „wymiar moralny"[28]. Nie można bowiem mówić o działaniu seksualnym człowieka bez wyraźnego odniesienia do etyki i moralności.

2. Wychowanie do życia w rodzinie

Zasadniczy cel wychowania seksualnego - zarówno w rodzinie, jak i w szkole - sprowadza się do przygotowania do życia małżeńskiego i rodzinnego. Bardzo niebezpiecznym trendem we współczesnej cywilizacji bywa oddzielenie życia seksualnego od życia w małżeństwie i rodzinie. Tylko stały i wierny związek mężczyzny i kobiety gwarantuje odpowiedzialne korzystanie z daru ludzkiej seksualności. Miłość, do której ma dążyć całe wychowanie seksualne, powinna być miłością ludzką (zmysłową i duchową), miłością pełną oraz wierną i płodną[29]. „Te cechy charakterystyczne opierają się na fakcie, że mężczyzna i kobieta łączą się ze sobą tak ściśle, że - według słów Księgi Rodzaju - «stają się jednym ciałem» (Rdz 2, 24)"[30].

W wychowaniu seksualnym należy podkreślać, że owocem stawania się w małżeństwie ,jednym ciałem" jest płodność. Z dojrzałym działaniem seksualnym wiąże się bezpośrednio odpowiedzialność za nowe życie. Seksualność, która nie uwzględnia tego aspektu, będzie zawsze w jakiś sposób niedojrzała. „Ciało [...] wzywa mężczyznę i kobietę do spełnienia ich podstawowego powołania do płodności"[31]. Te dwa cele ludzkiej seksualności: małżeńska jedność i płodność powinny być akcentowane w procesie wychowania seksualnego.

[28] *Ludzka płciowość,* 68.

[29] Por. Paweł VI, *Humanae vitae. Encyklika o zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego,* Rzym 1968, 9.

[30] *Ludzka płciowość,* 29.

[31] *Wytyczne,* 24.

Wobec rozbicia współczesnej rodziny, Papieska Rada ds. Rodziny podkreśla, że wychowanie seksualne ma nie tylko kłaść nacisk na wierność miłości małżeńskiej, ale także do niej wychowywać:

„Niestety dziś, także w społeczeństwie chrześcijańskim, rodzice mają powody do niepokoju o trwałość przyszłych związków małżeńskich ich dzieci. Powinni jednak zachować optymizm, pomimo wzrostu rozwodów i rosnącego kryzysu rodzin, troszcząc się o to, aby dać swoim własnym dzieciom głęboką formację chrześcijańską, która uzdolni je do przezwyciężenia różnych trudności"[32].

3. Pobudzanie młodych do odpowiedzialności <<

Kolejnym ważnym zadaniem wychowania seksualnego jest pobudzanie młodych do odpowiedzialnego traktowania własnej sfery seksualnej oraz relacji z bliźnimi. Niedojrzałym działaniem seksualnym młody człowiek może krzywdzić zarówno siebie, jak i innych. Takie działanie rzuca często cień na jego przyszłe życie małżeńskie i rodzinne. Nieraz nawet od samego początkuje przekreśla.

Zachętę do odpowiedzialnego traktowania spraw ludzkiej miłości i seksualności młodzi otrzymują przede wszystkim od swoich rodziców, którzy powinni prowadzić z nimi osobisty, szczery i bezpośredni dialog na tematy związane z ich rozwojem psychoseksualnym. Aby zachęta do odpowiedzialności była skuteczna, konieczne staje się ich świadectwo życia. Na nic zdadzą się pouczenia i przestrogi rodziców dawane dzieciom, jeżeli nie będą one doświadczać ich wzajemnej miłości małżeńskiej, szacunku i ofiarności.

Zachętę do odpowiedzialnej ludzkiej miłości młodzi mogą otrzymać także od osób prowadzących zajęcia z wychowania seksualnego. Ich wielka troska, dyskrecja i kompetencja może wzbudzić w młodzieży zaufanie. Dzięki dobrej relacji z młodymi również wychowawcy

[32] *Ludzka płciowość, 31.*

mogą mieć duży wpływ na ich życie i pobudzać do odpowiedzialnego myślenia o przyszłym życiu małżeńskim oraz o ojcostwie lub o macierzyństwie.

4. Pobudzanie młodych do szukania pomocy

Równie ważnym zadaniem wychowania seksualnego jest pobudzanie młodych do szukania pomocy w dochodzeniu do dojrzałego korzystania z daru ludzkiej seksualności. Najlepiej prowadzona katecheza lub lekcje wychowawcze nigdy nie zastąpią osobistego dialogu i rozmowy na te ważne tematy. Papieska Rada ds. Rodziny stwierdza, że „w pewnych sytuacjach, rodzice mogą powierzyć jakąś część wychowania do miłości osobie zaufanej, jeśli potrzebna jest specyficzna kompetencja lub opieka duszpasterska w szczególnych przypadkach"[33].

Szkoła oraz Kościół powinny zapewnić młodym ludziom możliwości korzystania z kompetentnej pomocy w rozwiązywaniu problemów seksualnych; byłoby rzeczą bardzo ważną, aby w szkole czy przy parafii była możliwość osobistego dialogu z doświadczonym wychowawcą, z lekarzem, z księdzem na tematy związane z rozwojem psychoseksualnym.

Młodzi dźwigają nieraz ogromny ciężar problemów i konfliktów wewnętrznych związanych z ich dojrzewaniem seksualnym. Często nie są przygotowani do przeżywaniaokresu dojrzewania. Mają nieraz ogromne trudności w kontaktach z rodzicami. Nierzadko młodzi spotykają się również ze złym przykładem dorosłych - bywają przez nich wykorzystywani seksualnie. Rozmowa indywidualna dawałaby im możliwość podzielenia się z osobą zaufaną ogromnym ciężarem, jaki dźwigają. Mogliby też uzyskać wsparcie duchowe oraz zachętę do cierpliwego pokonywania swoich problemów i do wytrwałego dążenia do dojrzałej miłości małżeńskiej i rodzinnej.

[33] Tamże, 132.

5. Oddramatyzowane, ale odpowiedzialne spojrzenie na seksualność

Jak pokazuje doświadczenie, wielu młodych ludzi w okresie dojrzewania dramatyzuje najprostsze problemy seksualne; przeżywa je nieraz bardzo boleśnie - w dużym poczuciu winy i lęku. Stąd kolejnym ważnym zadaniem wychowania seksualnego jest oddramatyzowanie problemów związanych z dojrzewaniem seksualnym. Młody człowiek potrzebuje pomocy rodziców i wychowawców, aby przyjąć pogodnie, radośnie i zarazem odpowiedzialnie dar ludzkiej seksualności, który w okresie dojrzewania dochodzi do jego świadomości. Wychowanie seksualne powinno też uczyć młodych ludzi, aby do problemów psychoseksualnych - podobnie jak do wszystkich pozostałych problemów życiowych - podchodzili ze spokojem, ale jednocześnie z dojrzałym zaangażowaniem.

Niektórzy seksuolodzy, a niekiedy i wychowawcy, prowadząc zajęcia z wychowania seksualnego próbują sugerować, jakoby dziedzina ludzkiej płciowości była dla młodego człowieka jedyna i najważniejsza. To nieprawda. Przed młodymi w okresie dojrzewania staje wiele innych, bardzo ważnych spraw życiowych, takich jak: nauka, studia, przygotowanie do zawodu, fascynacja pięknem świata, potwierdzenie własnej wartości osobowej, przyjaźnie, altruizm, pokonanie własnej słabości moralnej (nie tylko w dziedzinie seksualnej), doświadczenia duchowe i religijne itp. To właśnie w okresie dojrzewania młody człowiek decyduje często o swoim życiowym powołaniu, o rozwijaniu i pielęgnowaniu wartości, którym chce służyć przez całe swoje życie. Próba sugestii, jakoby młodzi żyli jedynie sprawami seksualnymi, jest najczęściej krzywdzącym uproszczeniem.

Nierzadko jednak nieakceptacja własnej seksualności oraz lęki z nią związane zatrzymują młodych w rozwoju emocjonalno-duchowym. Lęki seksualne połączone z niezdrową ciekawością popychają ich niekiedy do niedojrzałych prób i doświadczeń seksualnych. W próbach tych jest często więcej chęci potwierdzenia własnej męskości lub kobiecości niż hedonizmu czy seksualnej konsumpcji. Postawy egoistycz-

ne i hedonistyczne przychodzą zwykle później i są skutkiem wyboru konsumpcyjnego stylu życia.

Trzeba pomóc młodym pokonać obawy i lęki związane z ich dojrzewaniem, szczególnie te dotyczące tożsamości seksualnej, tak by nie hamowały one ich rozwoju emocjonalnego i duchowego. Z dramatyzowaniem problemów wiążą się nieraz próby - zazwyczaj nieudane - siłowego i lękowego ich rozwiązywania. Wywołują niejednokrotnie skutek przeciwny - pogłębiają jedynie już istniejący problem. Oddramatyzowanie konkretnego problemu powinno łączyć się z podjęciem odpowiedzialności za własne postawy i zachowania seksualne, ale nie oznacza liberalizacji zachowań seksualnych.

Coraz częściej młodzi narażeni są jednak na innego rodzaju niebezpieczeństwa. Wielu z nich, zachęconych przez rówieśników, prasę młodzieżową lub przez samą atmosferę wytworzoną przez dorosłych, nie tylko nie dramatyzuje swoich problemów seksualnych, ale wręcz przeciwnie - podchodzi do nich w sposób liberalny. Wielu próbuje „bawić się" własną seksualnością. Niedoświadczeni młodzi ludzie najczęściej nie potrafią przewidzieć konsekwencji swoich niedojrzałych zachowań. Stąd też zadaniem wychowania seksualnego jest pobudzanie ich do odpowiedzialności za działania w sferze seksualnej.

6. Powołanie do celibatu

Zasadniczym celem wychowania seksualnego jest przygotowanie do życia w małżeństwie i rodzinie. Jednak wśród młodych ludzi mogą również być tacy, którzy odkrywają w sobie powołanie do dziewictwa i celibatu. Stąd też wychowanie seksualne nie może ani pomniejszać, ani tym bardziej ośmieszać znaczenia dziewictwa oraz wstrzemięźliwości seksualnej. Nie powinno przekazywać fałszywych informacji dotyczących wstrzemięźliwości seksualnej czy też jej wpływu na dojrzałość emocjonalną i osobową. Celibat, odczytany jako powołanie i dobrowolnie przyjęty, nie zubaża bowiem osobowości czło-

wieka, ale czyni go bardziej wolnym i dzięki temu wzbogaca jego sposób kochania.

Sobór Watykański II stwierdza, że czystość „w szczególny sposób daje wolność ludzkiemu sercu, by bardziej rozgorzało miłością do Boga"[34]. Celibat wzbogaca też całą sferę uczuć ludzkich, Jednoczy ludzi w sposób braterski i prowadzi do pełniejszej miłości"[35].

Rodzice, którzy dostrzegają u swojego dziecka oznaki powołania do kapłaństwa lub życia zakonnego, powinni „uszanować i doceniać wolność każdego z dzieci rozwijając ich osobiste powołanie i nie usiłując im narzucić innego"[36]. Powinni też dostosować swoje wychowanie do najgłębszych pragnień i potrzeb dziecka.

Podkreślmy jednak - przeżywanie powołania do celibatu również potrzebuje solidnego wychowania seksualnego. Bez pozytywnego stosunku do własnej seksualności, bez świadomości celów i zadań związanych z płciowością oraz „bez poszanowania małżeństwa nie może istnieć dziewictwo konsekrowane; jeżeli płciowość ludzka nie jest traktowana jako wielka wartość dana przez Stwórcę, traci sens wyrzeczenie się jej dla królestwa niebieskiego"[37]. Dobre wychowanie seksualne jest jednym z ważnych elementów wychowania do celibatu.

[34] Sobór Watykański II, *Perfectae caritatis. Dekret o przystosowanej odnowie życia zakonnego,* 12.

[35] *Dekrety XXXI Kongregacji Generalnej Towarzystwa Jezusowego, 16.*

[36] *Ludzka płciowość,* 35.

[37] *Familiaris consortio, 16.*

V. Wychowanie do czystości

1. Formacja sumienia

Katecheza, prowadzona obecnie w ramach szkoły, powinna podjąć problematykę formacji sumienia. Trzeba uczyć młodych ludzi (w ramach wyznawanych przez nich wartości) uczciwej i odpowiedzialnej oceny moralnej własnych zachowań seksualnych. Sumienie bowiem razem z ludzką wolnością i odpowiedzialnością decyduje o tym, jakie będzie ostatecznie życie człowieka, także małżeńskie i rodzinne.

Głos sumienia nie jest przede wszystkim głosem prawa, które w sposób sztywny zakazuje i nakazuje, ale głosem miłości Boga do człowieka. To właśnie w imię miłości Bóg nadaje człowiekowi pewne prawa. Prawa te zakazują tego, co byłoby przeciwne szczęściu człowieka, nakazują zaś to, co prowadzi do prawdziwego dobra. Dzisiejszy opór wielu młodych ludzi wobec religii, przykazań czy sądu sumienia wiąże się głównie z tym, iż kojarzą im się one niemal wyłącznie z „zimnym prawem", którego nie rozumieją. Tymczasem właśnie one gwarantują całościowo rozumiane dobro i szczęście człowieka.

W ramach wychowania religijnego trzeba uświadamiać młodym ludziom, że głos sumienia jest przede wszystkim głosem Boga, głosem miłującej Osoby. Sumienie jest głosem kochającego Boga nie tylko wtedy, gdy potwierdza w sercu dobroć ludzkiego działania, ale także wówczas, gdy napomina, domaga się szczerości, uczciwości i prawdy. Kiedy człowiek zagłusza i lekceważy swoje sumienie, tym samym lekceważy i odrzuca miłość Boga, a wraz z nią - własne do-

bro. Odrzucenie miłości Boga wprowadza człowieka w doświadczenie lęku i nieładu wewnętrznego, które go niszczą.

Nie można mówić o ludzkiej seksualności bez mówienia o odpowiedzialności przed własnym sumieniem. Lekceważenie głosu sumienia w sprawach miłości i seksualności prowadzi przede wszystkim do nieładu moralnego i emocjonalnego, który stopniowo rozbija więzi międzyludzkie, w tym więzi małżeńskie i rodzinne. Jedną z fundamentalnych przyczyn kryzysu małżeństwa i rodziny jest dziś kryzys ludzkiego sumienia i odpowiedzialności człowieka przed Bogiem.

Dojrzała postawa wobec własnej seksualności domaga się sumienia wrażliwego, ale także roztropnego i trzeźwego. W ocenie sumienia należy rozróżniać pomiędzy „czynami prawdziwie «ludzkimi» (czyli takimi, za które ponosi się odpowiedzialność moralną) a czynami [konkretnego] «człowieka»". Czyny konkretnego człowieka bywają jednak nierzadko „uwarunkowane mechanizmami psychologicznymi [...] powstałymi wskutek zadawnionych przyzwyczajeń, które [...] ograniczają"[38] jego subiektywną odpowiedzialność moralną. Z kolei skłonności patologiczne mogą nawet zwalniać z jakiejkolwiek odpowiedzialności moralnej osoby głęboko zranione psychicznie. Liczenie się z pewnymi mechanizmami psychologicznymi, funkcjonującymi w ludzkiej seksualności jest szczególnie ważne wówczas, kiedy chodzi o powtarzające się słabości i błędy. Mając świadomość obiektywnego nieporządku moralnego związanego ze słabością, należy zawsze „zachować niezbędną roztropność w osądzaniu subiektywnej odpowiedzialności osoby"[39]. Im większe i głębsze są problemy seksualne, tym większa powinna być roztropność w osądzaniu odpowiedzialności konkretnej osoby. Przeżywanie każdej najmniejszej słabości w dziedzinie seksualnej z ciężkim poczuciem winy nie pomaga młodemu człowiekowi w jego rozwoju. Utrwala bowiem chore poczucie winy, na które sfera ta jest bardzo podatna.

[38] Jan Paweł II, *Przemówienie do członków Penitencjarii Apostolskiej,* „L'Osservatore Romano" (wyd. polskie), 1993, nr 5/6, s. 44.

[39] *Wytyczne,* 99.

Równocześnie trzeba być jednak świadomym, że pomniejszanie swojej odpowiedzialności za czyny może być poważną przeszkodą w formowaniu się dojrzałej osobowości. Subiektywne zwalnianie się z odpowiedzialności może oznaczać „pójście na łatwiznę". Dojrzałej i samodzielnej oceny moralnej problemów seksualnych młody człowiek uczy się stopniowo - poprzez katechezę, praktykowanie sakramentu pojednania, kierownictwo duchowe, a przede wszystkim osobistą modlitwę, w której szczerze otwiera swoje serce przed Bogiem. Młodym ludziom, udręczonym nieraz pewnymi słabościami seksualnymi, należałoby przekazywać wiele nadziei i zachęty. Powinno się ich przekonywać, że w imię przyszłego małżeństwa i rodziny warto dążyć do dojrzałości psychoseksualnej, aby uczynić z niej dar dla osoby współmałżonka(ki) i dla swoich dzieci. Osiągnięcie dojrzałości seksualnej wymaga osobistego zaangażowania, czasu i cierpliwości.

2. Wychowanie seksualne a niebezpieczeństwo represji

Papieska Rada ds. Rodziny w dokumencie *Ludzka płciowość* podkreśla, że wychowanie seksualne i związana z nią formacja sumienia nie mogą polegać na represji potrzeb i pragnień seksualnych dzieci i młodzieży. Represja seksualna jest bardzo niebezpieczna dla rozwoju duchowego i emocjonalnego człowieka. Zniekształca bowiem spojrzenie na ludzkie ciało i jego rolę w przeżywaniu miłości. Zniekształca też więzi międzyosobowe, uniemożliwia harmonijny rozwój emocjonalny i duchowy. Deformuje również samą więź z Bogiem.

Jednym z objawów tłumienia potrzeb emocjonalnych i seksualnych jest skrajny legalizm w relacji z Bogiem. Religia utożsamiana jest wówczas jedynie z obowiązkiem, lękiem i karą. Bóg zaś kojarzy się tylko z prawem[40]. Analiza psychologiczna wykazuje, iż zrepresjono-

[40] Por. Apoloniusz Żynel OFMConv., *Pastoralna formacja współczesnego kapłana*, „Znak", 1971, nr 6, s. 762.

wana seksualność wywołuje nieraz silny konflikt wewnętrzny. Skutkiem tego konfliktu młody człowiek stroni od Kościoła, rozwija w sobie niechęć do spraw religii, porzuca praktyki religijne, a nawet opowiada się za agnostycyzmem lub ateizmem. Pod wpływem „witalnej żywiołowości seksualizmu", której nie umie pogodzić z życiem religijnym, dochodzi niekiedy do przekonania, że w życiu można sobie poradzić bez pomocy Pana Boga. Takie wrażenie łatwo rodzi się w człowieku, który żyje „w stanie seksualnego zaabsorbowania". Bóg przybiera wówczas „charakter obcego i wrogiego intruza, przeszkadzającego w osiągnięciu uczuciowego szczęścia"[41].

Taki sposób rozumowania jest całkowicie fałszywy, ponieważ wypływa z represji potrzeb i pragnień seksualnych. Represja seksualna jest z jednej strony owocem fałszywego obrazu Boga i fałszywego, zniekształconego sumienia; z drugiej - fałszywej wizji samej seksualności. Seksualność jawi się wówczas jako rzeczywistość, którą trzeba „wykradać" Bogu za cenę grzechu. W zniekształconej świadomości wielu wiernych samo pojęcie grzechu wiąże się z działaniem seksualnym.

Przed represją seksualną broni człowieka przede wszystkim pozytywne spojrzenie na seksualność oraz dojrzałe i samodzielne sumienie, które umie właściwie ocenić naturalne odruchy i potrzeby ludzkiej seksualności i nie wiąże ich od razu z grzechem.

Dawane rady, zachęty czy napomnienia dotyczące spraw natury seksualnej powinny być odpowiednio umotywowane, tak by potrafiły przekonać młodego człowieka. Odwoływanie się do zagrożenia i lęku w wychowaniu seksualnym rodzi skutki przeciwne.

3. Sens i cele wychowania do czystości <<

Wychowanie seksualne powinno być także wychowaniem do czystości; odnosi się to nie tylko do „osób wierzących", ale do wszyst-

[41] Tamże, s. 763.

kich, którzy pragną rozwoju osobowego dla siebie i swoich dzieci. „Alternatywa jest oczywista: albo człowiek panuje nad swoimi namiętnościami i osiąga pokój, albo pozwala zniewolić się przez nie i staje się nieszczęśliwy"[42]. Czystość seksualna dla każdego człowieka jest „duchową energią, która uwalnia miłość z egoizmu i agresywności"[43]. To piękne i głębokie stwierdzenie Papieskiej Rady ds. Rodziny wskazuje, że warunkiem dojrzałej ludzkiej miłości jest czystość.

Seksualność jest tą delikatną i kruchą sferą ludzkiego życia, która łatwo może stać się nie tylko, językiem miłości" i „miejscem" nowego życia, ale także „miejscem" egoizmu i przemocy. Czystość nie jest wyrzeczeniem, ale przezwyciężaniem tych odruchów sfery emocjonalno-seksualnej, które skierowane są ku sobie i przeciwko drugiemu.

W wychowaniu seksualnym należy podkreślać, iż darem w ludzkiej miłości może być nie tylko aktywność seksualna, ale także zdolność powstrzymania się od niej. Ma to miejsce zarówno w życiu narzeczeńskim, w pewnych okresach życia małżeńskiego, jak też w celibacie wybranym ze względu na królestwo niebieskie. W każdym z tych stanów - chociaż w inny sposób - seksualność włączona jest w miłość. „Czystość umysłu i ciała pomaga rozwinąć prawdziwy szacunek względem samych siebie, a jednocześnie uzdalnia do szacunku wobec innych"[44]. Czystość stanowi źródło wewnętrznego pokoju i harmonii w każdym stanie życia.

Czystość w dziedzinie seksualnej nie jest wartością samą w sobie - wynika z miłości i służy miłości. Miłość jest źródłem czystości, a czystość prowadzi do rozwoju miłości: autentycznej miłości siebie, miłości bliźniego i miłości Boga.

Nieczystość czyni człowieka ślepym; hamuje wzrastanie w miłości, ponieważ staje się pożywką dla rozwoju egoizmu. Człowiek skupiony na sobie i własnej przyjemności nie umie dostrzec najgłębszych,

[42] *Ludzka płciowość, 18.*
[43] Tamże, 16.
[44] Tamże, 17.

rzeczywistych pragnień i dążeń osoby kochanej. Nieczystość bywa często powodem podporządkowania sobie bliźniego, zgodnie z własnymi odczuciami seksualnymi, niezależnie od deklarowanej miłości.

Papieska Rada ds. Rodziny mówi o trzech celach wychowania dzieci do czystości. Pierwszym z nich jest zachowanie w rodzinie klimatu prawdziwej miłości, łagodności, pokoju i szacunku dla daru życia. Drugim - stopniowe pomaganie dzieciom w zrozumieniu wartości ludzkiej płciowości; dzięki czystości podtrzymywanej przez modlitwę i przykład rodziców dzieci mogą odkryć prawdziwy sens własnej seksualności. „Trzecim celem wychowania do czystości jest udzielenie dzieciom pomocy w odkryciu własnego powołania do małżeństwa lub też powołania do celibatu ze względu na królestwo niebieskie[45].

Zarówno sami rodzice, jak i młodzi ludzie powinni być jednak świadomi, że prawdziwa czystość jest nie tylko owocem osobistego wysiłku i pracy nad sobą, ale także darem Boga. Stąd rodzice powinni zachęcać dzieci i młodzież do modlitwy o zachowanie czystości.

4. Obrona dziecka przed deprawacją seksualną

Wpływ na zachowania seksualne dzieci i młodzieży ma tak środowisko rodzinne, jak i środowisko rówieśników. Zarówno środowiska formalne, jak i nieformalne tworzą swoisty „klimat" wokół spraw seksualnych. Klimat ten zależy często nie tylko od rodziców i wychowawców, ale od silniejszych osobowości w gronie rówieśników, które narzucają - nieraz bardzo wulgarny - styl. Styl ten bywa lansowany także przez pewne publikacje książkowe oraz przez niektóre czasopisma młodzieżowe.

Szczególnym zagrożeniem dla dzieci są dzisiaj nadużycia seksualne ze strony osób dorosłych. Prasa wielu krajów europejskich wielokrotnie donosiła o pladze pedofilii[46], czyli o seksualnym wykorzy-

[45] Por. tamże, 22.

[46] Pedofilia - pociąg seksualny do nieletnich. Skłonność tę można niekiedy za-

stywaniu dzieci. „Niemal każdego dnia - pisze Krystyna Grzybowska z Bonn dla „Rzeczypospolitej" - media donoszą o zaginięciu dziecka, o napastowaniu seksualnym nieletnich, o nowych przypadkach wykrycia nielegalnej produkcji pornografii dziecięcej. Rodzice boją się puszczać dzieci do szkoły bez opieki, w szkołach i w przedszkolach wychowawcy ostrzegają dzieci, że powinny unikać rozmowy z dorosłymi nieznajomymi mężczyznami. Rosną psychozy, pocałowanie w policzek dziecka przez przyjaciela rodziny, a nawet krewnego, budzi najgorsze podejrzenia"[47].

Problem okazał się tak powszechny, iż podejmowany jest na płaszczyźnie rządów, które zastanawiają się nad zorganizowaniem działań, aby przeciwstawić się tej pladze. Także w polskiej prasie problem ten bywa żywo dyskutowany[48].

Wykorzystywanie seksualne nieletnich jest okrucieństwem wobec bezbronnych osób, jakimi są dzieci. Jest to forma bezwzględnego egoizmu, który wykorzystuje zaufanie dzieci do dorosłych. Dzieci padają ofiarą nadużyć seksualnych nie tylko obcych, ale nieraz także najbliższych członków rodziny. W Polsce wykorzystywanie seksualne dzieci w rodzinie ma miejsce nierzadko w kontekście nadużywania alkoholu. Pedofilia ma wówczas charakter kazirodczy. Jest to wyjątkowo odrażająca forma nadużycia zaufania dziecka, które nie może się w żaden sposób bronić, ponieważ jest zależne od najbliższych.

Celem wychowania seksualnego powinna także być obrona dziecka przed deprawacją i wykorzystywaniem seksualnym przez starszych rówieśników lub osoby dorosłe. Najlepszą formą obrony dziecka jest budowanie między nim a rodzicami głębokiej więzi uczuciowej i wzajemnego zaufania. Zaufanie to może sprawić, iż dziecko będzie spontanicznie dzielić się z rodzicami wszystkim, co jest dla niego trudne

uważyć u alkoholików z tendencjami homoseksualnymi. Por. *Encyklopedyczny słownik psychiatrii,* Warszawa 1986, s. 387.

[47] Krystyna Grzybowska, art. cyt., s. 17.

[48] Por. „Słowo - Dziennik Katolicki", 30.08-1.09.1996; „Życie", 30.10.1996; „Gazeta Wyborcza", 31.10-1.11.1996; 13.03.1997; 15-16.03.1997.

i bolesne. Rodzice mogą wtedy czuwać nad dobrym rozwojem emocjonalno-seksualnym dziecka. Nie będzie to jednak czuwanie przez zakazy i nakazy, które okazują się zwykle mało skuteczne, ale czuwanie z miłością, w klimacie szczerości i zaufania.

Zbytnie zainteresowanie sprawami seksualnymi przejawiają najczęściej te dzieci, u których cała sfera seksualna naznaczona jest głębokim lękiem. Odczuwają one wówczas chory lęk i chorą ciekawość. Do chorej ciekawości seksualnej odwołują się pedofile. Osoby te szukają nierzadko swoich ofiar właśnie wśród dzieci zalęknionych seksualnie, a przez to bardziej ciekawych takich doświadczeń. Rodzice powinni przestrzegać dzieci przed możliwością nadużyć i deprawacji. Należy to jednak czynić w sposób bardzo rozważny i delikatny, aby nie wzbudzać w dzieciach lęku przed rówieśnikami czy wszystkimi dorosłymi.

5. Zlaicyzowane wychowanie seksualne

Papieska Rada ds. Rodziny zachęca rodziców, aby odrzucili „wychowanie seksualne zlaicyzowane i przeciwne życiu, które spycha Boga na margines życia i uznaje narodziny dziecka za zagrożenie"[49]. Dokument demaskuje działalność międzynarodowych organizacji, które nastawione są przeciwko życiu. Rozpowszechniają one wychowanie seksualne, popierające „przerywanie ciąży, sterylizację i antykoncepcję. Te organizacje chcą wnieść fałszywy styl życia, przeciwny prawdzie o płciowości ludzkiej. Prowadząc swą działalność na poziomie narodowym czy lokalnym, organizacje te pragną wzbudzić wśród dzieci i młodzieży lęk co do tzw. «zagrożenia nad-populacyjnego», by szerzyć mentalność antykoncepcyjną, tzn. mentalność «anti-life»"[50].

Dokument stwierdza również, że „niektóre organizacje antynatalistyczne utrzymują kliniki, które łamiąc prawa rodziców, zapewniają

[49] *Ludzka płciowość,* 136.
[50] Tamże.

przerywanie ciąży i antykoncepcję młodzieży, popierając w ten sposób wolne związki, a w konsekwencji, wzrost przypadków ciąży wśród młodych"[51].

Ponadto, Rada przestrzega również przed korzystaniem z pomocy takich doradców i terapeutów, którzy opierają swoją działalność na „niezdrowych teoriach, pozbawionych charakteru naukowego i zamkniętych na autentyczną antropologię, nie uznających prawdziwej wartości czystości"[52].

Ten sposób traktowania płciowości i wychowania seksualnego ma ścisły związek z „cywilizacją użycia" i konsumpcji, która w sposób bezwiedny staje się „cywilizacją rozbicia" małżeństwa, rodziny i ludzkiej osoby.

„Jeśli z jednej strony istnieje «cywilizacja miłości», to równocześnie też zachodzi możliwość «anty-cywilizacji» destrukcyjnej, co niestety w naszej epoce stało się faktem dokonanym o bardzo szerokim zasięgu"[53]. Zlaicyzowane wychowanie seksualne jest konkretnym owocem tejże destrukcyjnej „anty-cywilizacji".

[51] Tamże.
[52] Tamże, 138.
[53] *List do Rodzin, 13.*

VI. Osoby prowadzące wychowanie seksualne

Jakość wychowania seksualnego w ramach katechezy czy lekcji wychowawczych zależy w dużym stopniu od postawy prowadzącego zajęcia - katechety lub wychowawcy: od ich wrażliwości emocjonalnej i duchowej, od kompetentnego przygotowania, od więzi emocjonalnej z dziećmi, a nade wszystko od osobistego stosunku do spraw seksualnych. Wychowanie seksualne jest zawsze pewną formą dawania świadectwa o osobistym przeżywaniu tej ważnej sfery naszego człowieczeństwa.

Uważna obserwacja środowiska wychowawczego w Polsce wskazuje, iż wiele osób prowadzących obecnie zajęcia z wychowania seksualnego przyjmuje - najczęściej z braku odpowiedniego przygotowania i własnej bezradności - postawy ekstremalne. Z jednej strony niektórzy wychowawcy czują się zakłopotani szczerym i otwartym przedstawianiem problemów seksualnych przez młodych. W tej niezręcznej dla nich sytuacji przyjmują postawy „bezpieczne": nie chcąc ustosunkować się do wypowiedzi młodych lub dają im odpowiedzi ogólnikowe i wymijające. Zakłopotanie to ma różne źródła: nieznajomość problematyki seksualnej, brak doświadczenia pedagogicznego i odpowiedniego przygotowania, lęk przed mówieniem o sprawach seksualnych, głębokie poczucie winy na tle seksualnym, osobiste nieuporządkowanie w tej dziedzinie.

Z drugiej strony istnieje niedobra „otwartość" i „odwaga" w mówieniu o sprawach seksualnych, która koncentruje uwagę wychowanków na sferze fizycznej. Taka otwartość rani, nieraz bardzo głęboko,

wrażliwość dzieci i młodzieży. Niektórzy wychowawcy podczas zajęć z wychowania seksualnego przekraczają granice „dobrego smaku". Taki typ wychowania seksualnego proponują przede wszystkim osoby, które - będąc nieraz dobrze przygotowane od strony informacji biologicznej - nie mają wyczucia, delikatności i wrażliwości na dziecko i jego potrzeby. Wszyscy prowadzący zajęcia z wychowania seksualnego, odwołując się do „podstawowej ludzkiej uczciwości", powinni liczyć się z sumieniem i wrażliwością dzieci.

Papieska Rada ds. Rodziny stawia pewne warunki osobom, które mają wspomagać rodziców w wychowaniu dzieci do miłości: powinny to być osoby „dojrzałe, o dobrej opinii moralnej, wierne swojemu własnemu stanowi chrześcijańskiego życia [...]. Powinni to być ludzie nie tylko przygotowani w szczegółach informacji moralnej i seksualnej, lecz także wrażliwi na prawa i rolę rodziców oraz rodziny, a ponadto na potrzeby i problemy dzieci i młodzieży"[54].

1. Przejrzystość w sprawach seksualnych

Podstawowym warunkiem, jaki osoba prowadząca zajęcia z wychowania seksualnego powinna sobie postawić, jest przejrzystość wobec spraw seksualnych i osobista odpowiedzialność. Pierwszym znakiem tej przejrzystości i odpowiedzialności jest jej wewnętrzna wolność wobec wszystkich problemów seksualnych. Dzięki darowi wolności osoba ta potrafi otwarcie i swobodnie mówić na temat problemów ludzkiej płciowości, umie intuicyjnie wyczuć wrażliwość dzieci i młodzieży. Zniewolenia w dziedzinie płciowej przejawiają się z jednej strony w lękach, obawach, w chorym poczuciu winy, z drugiej - w niedojrzałych zainteresowaniach i fascynacjach ludzką seksualnością. Poczucie winy i niepokoje osoby prowadzącej zajęcia sprawiają, że lekcje wychowania seksualnego mogą być naznaczone sztyw-

[54] *Ludzka płciowość,* 146.

nością i skrępowaniem; mogą pogłębiać jeszcze lęki seksualne niektórych młodych ludzi.

Natomiast niedojrzałe zainteresowania i fascynacje seksualne wychowawcy powodują jego zbytnią koncentrację na sferze genitalnej, co może prowadzić do pobudzania wyobraźni seksualnej młodych ludzi. Osoby prowadzące zajęcia z wychowania seksualnego mogą zachowywać się w ten sposób tylko dlatego, że nie są świadome swojego problemu. Należy bardzo uważać, aby nie dzielić się w sposób nieświadomy osobistymi problemami w tej dziedzinie.

Wolność rodziców i wychowawców wobec seksualności pozwala im o sprawach ludzkiej miłości mówić w sposób prosty, naturalny, przejrzysty i jednocześnie „życzliwy". Nic w tej dziedzinie nie będzie ich dziwić. Nie będą się też kierowali jakąś nieuporządkowaną ciekawością.

Powinni być też świadomi, iż nie można w sposób obojętny mówić do dzieci i młodzieży o seksualności. Wychowanie seksualne, jakie odbywa się w ramach szkoły, jest również pewną formą dawania świadectwa dzieciom i młodzieży.

2. Wzajemne zaufanie

Postawa dojrzałego, przejrzystego i odpowiedzialnego traktowania spraw seksualnych zaowocuje u osoby prowadzącej wychowanie seksualne zaufaniem młodzieży. To właśnie zaufanie zachęci młodych do otwartego poruszania spraw seksualnych zarówno podczas lekcji wychowawczych, jak i w trakcie rozmów indywidualnych. Bez atmosfery zaufania pomiędzy rodzicami i dziećmi, czy też pomiędzy wychowawcą a wychowankami, dobre wychowanie seksualne jest niemożliwe.

Jeżeli rodzice nie prowadzą z dziećmi rozmów na tematy ludzkiej seksualności, to między innymi dlatego, że nie zbudowali z nimi więzi prawdziwego zaufania. Kiedy dzieci mają zaufanie do rodziców, same dążą do rozmów na te tematy, zadając spontaniczne pytania czy zwracając uwagę na swoje problemy.

Zaufanie jest bardzo ważnym warunkiem udanych katechez czy lekcji wychowania seksualnego. Wychowawca, który zbudował w klasie klimat wzajemnej życzliwości, szacunku i sympatii, nie będzie miał trudności w przeprowadzeniu dobrych lekcji wychowawczych na tematy związane z ludzką miłością i seksualnością.

Klimat szczerości i wzajemnej życzliwości pozwoli uniknąć podczas lekcji wychowawczych dwóch skrajności: z jednej strony - atmosfery sztywności i zamknięcia, z drugiej - ekshibicjonizmu i wulgarności. Wychowawca na takich lekcjach powinien przyjąć postawę ojcowską, macierzyńską lub - jeżeli jest nieco młodszy - przynajmniej postawę starszego rodzeństwa, brata lub siostry. Powinien zdecydowanie unikać zarówno postawy kumplowskiej chęci przypodobania się młodzieży, jak i autorytarnego narzucania swoich poglądów.

3. Kompetencja

Innym ważnym wymaganiem stawianym osobie uczącej wychowania seksualnego jest znajomość praw, jakimi kieruje się ludzka seksualność. Również rodzice nie mogą wychowywać dzieci według własnych tylko odczuć, szczególnie wówczas, gdy są one niedojrzałe i nieuporządkowane. Powinni wystrzegać się udzielania zbyt uproszczonych i jednostronnych rad, które mogłyby wprowadzić młodych łudzi w błąd. Brak znajomości praw fizjologii, psychologii oraz praw moralnych powoduje, że wychowawcy czy rodzice łatwo mogą straszyć młodych ludzi tam, gdzie powinni ich uspokajać, lub przeciwnie - mogą ich zbytnio uspokajać tam, gdzie powinni pobudzać ich do większej odpowiedzialności i czujności.

W wychowaniu seksualnym popełnia się często dwa krańcowo różne błędy: z jednej strony lekceważy się prawa moralne i wymiar duchowy człowieka, co prowadzi do biologizmu w traktowaniu ludzkiej płciowości, z drugiej - za mało uwzględnia się lub wręcz pomija prawa fizjologiczne i psychologiczne, co z kolei prowadzi do niebezpiecznej represji potrzeb i pragnień seksualnych. Seksualność człowieka obej-

muje wszystkie wymiary ludzkiej osobowości: sferę fizyczną, sferę psychiczną i emocjonalną oraz sferę duchową i moralną, i powinno dokonywać się jednocześnie we wszystkich tych sferach. Dzięki uwzględnieniu wszystkich płaszczyzn ludzkiej seksualności, rady dawane dzieciom i młodzieży będą realistyczne, a przez to okażą się pomocne.

Rodzice i wychowawcy powinni umieć odczytać symboliczność zewnętrznych zachowań seksualnych wychowanków. Nie zawsze bowiem to, co wydaje się problemem seksualnym, jest nim *de facto.* Na przykład problem masturbacji w okresie dojrzewania stanowi nie tylko problem seksualny, ale także problem zagubienia emocjonalnego, poczucia niższości, braku poczucia bezpieczeństwa, egocentryzmu. Kiedy młody człowiek rozwiązuje problemy emocjonalne, wówczas problemy seksualne często jakby same się rozwiązują. Tylko dojrzałość emocjonalna i duchowa owocuje dojrzałymi zachowaniami seksualnymi. Stąd też *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości* przypominają, że w rozwiązywaniu problemów seksualnych należy bardziej zwracać uwagę na ich przyczyny niż na same problemy. Nie da się bowiem usunąć problemu, jeżeli nie usunie się przyczyn, które go powodują[55].

Osoby prowadzące wychowanie seksualne dzieci i młodzieży katolickiej powinny znać najważniejsze aktualne dokumenty Magisterium Kościoła na temat problemów seksualnych[56]. W dawanych radach i wskazówkach, szczególnie odnoszących się do oceny moralnej, powinny opierać się na oficjalnej nauce Kościoła, aby młodemu człowiekowi, dla którego wiara jest wielką wartością, dać pewność, że proponowane mu rozwiązania są zgodne z oficjalnym nauczaniem Kościoła.

Współczesne nauczanie Kościoła w odniesieniu do problemów seksualnych z jednej strony broni zasad moralności opartych zarówno na Biblii, jak i na prawie naturalnym, z drugiej zaś ukazuje proble-

[55] Por. *Wytyczne*, 99.
[56] Por. *Wychowanie do integracji seksualnej*, s. 60-61.

matykę płciowości w sposób bardzo ludzki - z ogromnym wyczuciem, delikatnością, przejrzystością oraz ze zrozumieniem słabości i ułomności człowieka. Dobrym przykładem takiego podejścia jest dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny *Ludzka płciowość: prawda i znaczenie*, do którego odwołujemy się w tych rozważaniach.

We współczesnym nauczaniu Kościoła nie ma ani negatywnego spojrzenia na ludzką płciowość, ani też zachęty do represji naturalnych potrzeb seksualnych człowieka. Odwołuje się ono nie tylko do Biblii, ale także do współczesnych nauk o człowieku: do filozofii, psychologii, pedagogiki, socjologii. Dzięki temu podejście Kościoła do kwestii wychowania seksualnego ma charakter całościowy i interdyscyplinarny.

Nietrudno zauważyć, że współczesne nauczanie Kościoła dotyczące problematyki ludzkiej miłości i seksualności związane jest w sposób szczególny z pontyfikatem Jana Pawła II. Jego ogromna kompetencja w tej dziedzinie, jak też duszpasterska wrażliwość na problematykę małżeństwa, rodziny oraz dzieci i młodzieży ujawnia się w papieskim przepowiadaniu oraz w wydawanych dokumentach. Do najważniejszych z nich należą z pewnością Adhortacja apostolska *Familiaris consortio* oraz *List do Rodzin* wydany w 1994 roku z okazji Międzynarodowego Roku Rodziny[57].

[57] Oto najważniejsze dokumenty Stolicy Apostolskiej, jakie ukazały się po Soborze Watykańskim II, w których omawiana jest także problematyka wychowania seksualnego dzieci i młodzieży: Paweł VI, *Humanae vitae. Encyklika o zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego*, Rzym 1968; Kongregacja Nauki Wiary, *Persona humana. Deklaracja o niektórych zagadnieniach etyki seksualnej*, Rzym 1975; Jan Paweł II, *Familiaris consortio. Adhortacja o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym*, Rzym 1981; Kongregacja ds. Wychowania Katolickiego, *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, Rzym 1983; Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, Rzym 1986; *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Rzym 1992, 2331-2400; Jan Paweł II, *Gratissimam sane. List do Rodzin*, Rzym 1994; Papieska Rada ds. Rodziny, *Ludzka płciowość: prawda i znaczenie. Wskazania dla wychowania w rodzinie*, Rzym 1995.

4. Wyczucie i delikatność <<

Mówienie na temat seksualności, a tym bardziej - rozmowy indywidualne o sprawach płciowości, wymagają od wychowawcy wyjątkowej delikatności i dyskrecji. Powinien on dobrze wyczuć, czego potrzebują, i jednocześnie czego oczekują od niego młodzi ludzie. Wyczucie i doświadczenie podsuną wychowawcy czas i sposób przekazania stosownych informacji, postawienia odpowiednich pytań lub też udzielenia rad i wskazówek.

Wychowanie seksualne powinno być „roztropne oraz jasne i subtelne" - stwierdza Papieska Rada ds. Rodziny. Roztropność i subtelność mają podyktować rodzicom i wychowawcom, w jaki sposób przekazać informacje, za pomocą jakich słów, pojęć czy obrazów[58]. Nie mogą one być ani zbyt dosadne, ani też zbyt ogólne. Należy dostosować sposób przekazu do sytuacji dzieci i młodzieży[59]. Informowanie dziecka o zbędnych szczegółach może budzić jego niepokój i koncentrować zbytnio jego uwagę na sferze genitalnej. Mówienie za ogólnikowe może natomiast powodować zbytnią ciekawość seksualną i popychać je do niezdrowych zainteresowań seksualnych.

Osoba prowadząca zajęcia z wychowania seksualnego dla młodych, którzy przyznają się do wiary chrześcijańskiej, powinna w przekazywanych informacjach oraz w samej metodzie prowadzenia zajęć uwzględnić ten fakt. Nie może podawać lub sugerować rozwiązań moralnych sprzecznych z wyznawaną przez nich wiarą. W radach, zachętach mających wydźwięk moralny dawanych dzieciom i młodzieży katolickiej, wychowawca powinien, o czym była już mowa, opierać się na oficjalnej nauce Kościoła, a nie tylko na swoich osobistych odczuciach i przekonaniach. Podawanie rozwiązań moralnych sprzecznych z wiarą młodych ludzi jest zawsze dla nich krzywdzące - wprowadza bowiem rozdwojenie w ich kruchą jeszcze psychikę i niedojrzałe sumienie.

[58] Por. *Ludzka płciowość*, 126.
[59] Por. tamże, 75.

5. Informacje adekwatne do etapu rozwoju

W wychowaniu seksualnym należy uwzględniać etapy rozwoju dzieci. Rodzice i wychowawcy nie powinni nigdy narzucać dzieciom żadnej informacji seksualnej, ale podążać za ich wrażliwością i potrzebami rozwojowymi. W indywidualnym wychowaniu seksualnym w rodzinie samo dziecko - najczęściej zadając pytania - daje wyraźne sygnały, jakiej informacji potrzebuje na danym etapie rozwoju. Zaufanie pomiędzy rodzicami a dzieckiem sprawia, iż będzie ono w stanie pytać ich o sprawy, które je interesują.

Osoby prowadzące wychowanie seksualne powinny dobrze znać poszczególne etapy rozwoju osobowego dzieci, ich potrzeby i wrażliwość, aby dostosować się do nich. Dobre wychowanie seksualne w szkole będzie jednak zawsze bardzo trudne, ponieważ nie może uwzględnić indywidualnej wrażliwości i potrzeb wszystkich. „Każde dziecko jest osobą jedyną i niepowtarzalną i powinno otrzymać indywidualną formację"[60] - przypomina Papieska Rada ds. Rodziny. Tylko rodzice, którzy przebywają z dzieckiem na co dzień, są w stanie w pełni je zrozumieć; tylko oni mogą też w pełni odczytać jego wrażliwość, potrzeby, przeżywane trudności i obawy[61]. Rodzice mogą łatwiej i trafniej podjąć decyzję o przekazaniu - we właściwym momencie - ważnych informacji seksualnych dostosowanych do rozwoju fizycznego, emocjonalnego i duchowego własnego dziecka. Dlatego właśnie rodzice mogą najlepiej spełnić zadanie wychowania seksualnego swoich dzieci.

Dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny zachęca do „uważności" i delikatności w przedstawianiu szczegółowych problemów związanych z płodnością i rodzicielstwem. „W okresie późnego dorastania młodzież powinna być wprowadzona najpierw w znajomość objawów płodności, a potem w naturalną regulację płodności"[62] - zawsze jed-

[60] Tamże, 65.
[61] Por. tamże.

nak w kontekście wychowania do miłości, w kontekście wierności małżeńskiej i odpowiedzialnego rodzicielstwa. „Przedstawienia graficzne i realistyczne porodu, na przykład przez film, nawet jeżeli nie są erotyczne, powinny docierać do świadomości w sposób stopniowy, tak by nie wywoływać lęku i postaw negatywnych wobec prokreacji w dziewczętach i młodych kobietach"[63].

6. Najtrudniejsze problemy

W wychowaniu seksualnym nie należy pomijać najtrudniejszych zagadnień związanych z życiem seksualnym, z którymi młodzi - wcześniej czy później - i tak się spotkają. Wychowanie seksualne, które lękowo unika poruszania trudnych tematów, jest krótkowzroczne, ponieważ naraża młodych na tworzenie sobie fałszywych pojęć o problemach emocjonalno-seksualnych. Papieska Rada ds. Rodziny w dokumencie *Ludzka płciowość: prawda i znaczenie* podkreśla jednak, aby wychowania seksualnego nie rozpoczynać od przedstawiania trudnych problemów, ale omawiać je w odpowiednim czasie, by młodzież mogła rozumieć dany problem nie tylko od strony intelektualnej, ale także odczuć jego „ciężar" emocjonalny i moralny.

Spośród trudnych problemów dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny wymienia między innymi: sterylizację, antykoncepcję, homoseksualizm i perwersje seksualne. „Gdy [...] idzie o sterylizację i antykoncepcję, dyskusja na ten temat nie powinna mieć miejsca przed osiągnięciem przez dzieci wieku młodzieńczego. [...] Należy wskazywać w szczególności na istotną różnicę między metodami naturalnymi a sztucznymi w planowaniu poczęć"[64]. Także „o homoseksualizmie nie należy dyskutować przed osiągnięciem wieku młodzieńczego"[65].

[62] Por. tamże, 125.
[63] Tamże, 126.
[64] Tamże, 137.
[65] Tamże, 125.

Można odstąpić od tej zasady jedynie wówczas, gdy pojawi się poważny szczegółowy problem. Temat homoseksualizmu powinien być omawiany tylko „w kontekście czystości, zdrowia i «prawdy o płciowości ludzkiej i jej odniesieniu do rodziny»"[66]. Zagadnienie perwersji seksualnych, które są stosunkowo rzadkie, powinno być poruszane tylko w trakcie konsultacji indywidualnych jako odpowiedź na istotne problemy wychowawcze. Szerokie omawianie perwersji seksualnych z młodymi ludźmi, którzy nie mają jeszcze pełnego rozumienia ludzkiej miłości, małżeństwa i rodziny, może rzucać cień na ich rozwój seksualny[67].

7. Podział kompetencji

Dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny zwraca uwagę na potrzebę korzystania w wychowaniu seksualnym z pomocy osób kompetentnych. Pomocą dla rodziców i młodzieży może być „informacja ze strony sumiennego lekarza, a także psychologa, jednakże bez izolowania tego rodzaju informacji od odniesienia do wiary i do zadań edukacyjnych kapłana"[68].

W ramach całościowego wychowania w szkole zadania dotyczące wychowania seksualnego mogą być odpowiednio rozdzielone. Informacje dotyczące rozwoju fizycznego i całej sfery biologicznej mogłyby być przekazywane przede wszystkim przez zaproszonych lekarzy lub psychologów, osoby mające odpowiednią wiedzę, doświadczenie oraz umiejętności dydaktyczne. Chodzi szczególnie o zajęcia prowadzone ze starszą młodzieżą, która nierzadko zadaje pytania wymagające dobrej znajomości przedmiotu.

Lekcje wychowania prowadzone przez wychowawcę klasowego mogłyby koncentrować się na przekazie egzystencjalnych informacji

[66] Por. tamże.
[67] Por. tamże.
[68] Tamże, 91.

na temat życia rodzinnego i małżeńskiego i mieć przede wszystkim charakter wychowawczy, a ponadto służyć dzieleniu się poglądami i doświadczeniem, związanym z życiem rodzinnym, samej młodzieży. Katecheza zaś, dzięki podejściu religijnemu i etycznemu, mogłaby integrować wszystkie informacje dotyczące życia seksualnego, które młody człowiek otrzymuje w ramach całego kształcenia szkolnego i rodzinnego. W takich katechezach konieczne byłoby jednak podejście interdyscyplinarne do problematyki seksualnej, w którym odwoływanie się do argumentów biblijnych i teologicznych byłoby uzupełniane i wspomagane argumentacją podawaną przez współczesne nauki o człowieku.

Dużym niebezpieczeństwem dla wychowania seksualnego mogą być rozbieżności pomiędzy informacjami przekazywanymi przez rodzinę, szkołę, duszpasterzy oraz publikacje, z których młody człowiek korzysta samodzielnie. Rodzice i wychowawcy powinni czuwać, aby młodzi nie stawali się ofiarami światopoglądowych kłótni osób dorosłych, co wymaga współpracy wszystkich osób, którym leży na sercu wychowanie dzieci i młodzieży.

Należy jednak nieustannie pamiętać, iż w ramach wychowania seksualnego w szkole nauczyciele, wychowawcy i katecheci powinni dostosować się do życzeń i pragnień samych rodziców. Nie odwrotnie. „Rodzice [bowiem] pierwsi są odpowiedzialni za wychowanie swoich dzieci"[69].

[69] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Pallottinum, Poznań 2002, 2223.

VII. Metody wychowania seksualnego

Metody wychowania seksualnego na lekcji wychowawczej oraz katechezie będą w znacznym stopniu zależeć od: zaangażowania młodzieży, stopnia wzajemnej szczerości pomiędzy młodymi, kreatywności i poziomu przygotowania wychowawcy oraz wzajemnej współpracy pomiędzy młodzieżą a wychowawcą.

1. Indywidualny dialog z dzieckiem

Najważniejszą metodą wychowania seksualnego pozostaje zawsze indywidualna rozmowa, czyli bezpośredni dialog syna z ojcem i córki z matką. Gdyby rodzice w trakcie całego rozwoju biologicznego i emocjonalnego systematycznie rozmawiali o wszystkich zasadniczych problemach dziecka, wychowanie seksualne w szkole byłoby niepotrzebne. Ponieważ jednak takich rozmów najczęściej brakuje, wychowanie seksualne w szkole może stanowić ważną pomoc w wychowaniu dzieci.

Jednak nawet wówczas, kiedy szkoła organizuje pewne zajęcia z wychowania seksualnego, rodzice nie powinni czuć się zwolnieni z indywidualnego dialogu z dzieckiem na tematy związane z ludzką miłością i seksualnością. Nawiązując do zajęć szkolnych mogą podejmować rozmowy, które będą niejako uzupełniać wychowanie seksualne. Nie muszą wówczas omawiać szczegółowo zagadnień, które

były już poruszane w trakcie zajęć szkolnych. Powinni natomiast nawiązywać do tych indywidualnych sytuacji, które w żaden sposób nie mogą być podjęte poza domem rodzinnym. Podobnie jednak, jak w prowadzeniu zajęć, tak i w dialogu osobistym - również ze strony rodziców - wymagana jest ogromna delikatność, wyczucie i dyskrecja. Rozmowy indywidualnej na tematy seksualne nie można nigdy dziecku narzucać. Budowanie więzi zaufania i przyjaźni z dzieckiem jest zawsze najlepszym zaproszeniem go do dialogu na tematy związane z jego dojrzewaniem emocjonalno-seksualnym.

Dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny w wielu miejscach zachęca usilnie rodziców, aby podejmowali w bezpośrednim dialogu problemy wychowania seksualnego ze swoimi dziećmi: „Proces dojrzewania każdego dziecka [...] przebiega odmiennie, toteż wszystko co dotyczy jego intymności, tak w aspekcie biologicznym, jak i uczuciowym, powinno być mu przekazywane poprzez dialog osobowy. W dialogu z każdym dzieckiem, prowadzonym z miłością i zaufaniem, rodzice w pewien sposób składają dar z siebie samych, co pozwala im świadczyć o uczuciowym wymiarze płciowości, czego w inny sposób przekazać niepodobna. Doświadczenie uczy, że taki dialog rozwija się lepiej, gdy rodzic przekazujący informacje biologiczne, uczuciowe, moralne i duchowe jest tej samej płci co dziecko albo człowiek młody. Matki, świadome roli, emocji i problemów swojej własnej płci, mają specjalną więź ze swoimi córkami, a ojcowie z synami. Trzeba zatem respektować ten naturalny związek"[70].

W dalszej części dokumentu jeszcze raz zostaje podjęty problem osobistego dialogu pomiędzy rodzicami a dziećmi na tematy związane z dojrzewaniem seksualnym: „Biorąc pod uwagę przemiany, jakich doświadczają córki i synowie we własnym ciele, rodzice są zobowiązani dać im wyjaśnienia bardziej szczegółowe na temat ich płciowości, przy czym za każdym razem - w atmosferze zaufania i przyjaźni - dziewczęta rozmawiają o tym w zaufaniu z własną matką, a chłop-

[70] *Ludzka płciowość,* 66-67.

cy z własnym ojcem. Taka relacja zaufania i przyjaźni powinna być zawiązywana już w pierwszych latach życia"[71].

2. Metoda wykładu

Młodzież ma wiele uproszczonych i fałszywych informacji na tematy związane z ludzką seksualnością. Stąd też dobre i kompetentnie prowadzone wykłady mogą prostować i wzbogacać informacje związane z rozwojem emocjonalno-seksualnym człowieka.

Metoda wykładu nie może jednak narzucać młodzieży informacji. W tym delikatnym temacie byłoby rzeczą bardzo pożyteczną, gdyby wychowawca, mający przeprowadzić cykl wykładów podsunął młodym ankietę, w której sami mogliby zaproponować tematy oraz zadać interesujące ich pytania. Taka ankieta miałaby sens tylko wówczas, gdyby była podjęta przez młodzież w klimacie szczerości i zaufania oraz powagi i odpowiedzialności.

Wychowawca, który zaprasza gościa, lekarza lub psychologa, do swojej klasy, powinien uzgodnić z nim, jakie podejście światopoglądowe będzie on prezentował. Brak uszanowania przez tę osobę zasad moralności wyznawanych przez uczniów jest dla nich krzywdzący. Zaproszony lekarz lub psycholog jest tylko gościem młodzieży, wychowawcy oraz rodziców, którzy powierzają swoje dzieci szkole.

Zbiorowe lekcje wychowania seksualnego dla wielu klas czy nawet dla całej szkoły, organizowane w wielkich salach gimnastycznych przez przyjezdnych „specjalistów", wydają się bardzo dyskusyjne, a w niektórych sytuacjach wręcz szkodliwe. Brakuje w nich bowiem jakiejkolwiek więzi emocjonalnej z młodymi. Brakuje też możliwości bardziej bezpośredniej rozmowy i dyskusji. Celowość i sensowność takich spotkań powinna być za każdym razem gruntownie rozeznana.

[71] Tamże, 89.

3. Metoda pracy w małych grupach <<

Metoda wykładu nie może być jedyną metodą wychowania seksualnego w szkole. Obok niej powinny znaleźć zastosowanie inne metody, przede wszystkim organizowanie pracy w małych grupach, w których młodzi mogliby prowadzić bezpośredni dialog z wychowawcą i między sobą. Szczególnie w okresie dojrzewania dobrze byłoby przynajmniej kilka razy zorganizować oddzielne spotkania dla chłopców i dla dziewcząt. Różne są bowiem ich pytania, wątpliwości i problemy związane z dojrzewaniem seksualnym. Należałoby zatem tworzyć taki klimat, w którym młodzi z większą szczerością i otwartością, ale bez ekshibicjonizmu, mogliby zadawać pytania dotyczące ich osobistych trudności.

Aby praca w małych grupach była owocna, powinna być bardzo dobrze przygotowana. Improwizacja i źle rozumiana spontaniczność mogą sprawić, iż rozmowa zakończy się chaotyczną wymianą poglądów, w której dojdą do głosu tylko silniejsze osobowości, narzucające wszystkim własny punkt widzenia. Praca w małej grupie powinna w miarę możliwości mobilizować do aktywności wszystkich jej uczestników.

Spotkania w małych grupach mogą mieć różny charakter. Nie zawsze musi to być dyskusja i wzajemna konfrontacja własnych poglądów. Może to być także wzajemne dzielenie się doświadczeniem życiowym. Młodzi uczą się wówczas słuchać siebie nawzajem z akceptacją, życzliwością i otwartością. Odmienność własnych odczuć i poglądów od tych wyrażonych przez kolegę nie musi być natychmiast werbalizowana. Może natomiast stać się okazją do wewnętrznej konfrontacji z własnymi poglądami i odczuciami. Taka wzajemna wymiana między młodymi ludźmi wymagałaby jednak od nich wielkiej „uważności" na siebie nawzajem, delikatności i dyskrecji.

Praca w małych grupach daje młodzieży możliwość nie tylko poszerzania wiedzy, ale także spotkania się z doświadczeniem życiowym innych osób. Jest to metoda, która pozwala uczyć pogłębionych relacji międzyludzkich. W szczególny zaś sposób może uczyć słucha-

nia innych, rozumienia ich, wzajemnego szacunku i akceptacji, które w życiu małżeńskim i rodzinnym mają fundamentalne znaczenie[72].

4. Korzystanie z książek, filmów i programów audiowizualnych

Byłoby rzeczą pożyteczną, gdyby wychowawca prowadzący lekcje wychowania seksualnego śledził publikacje dla młodzieży na temat ludzkiej miłości i seksualności. Bardziej wartościowe powinien prezentować podczas lekcji wychowawczych. Mógłby też zachęcać młodzież do samodzielnej lektury.

Wychowawca może także proponować obejrzenie w ramach lekcji wychowawczych lub katechezy jakiegoś wartościowego filmu lub programu audiowizualnego, po którym stworzyłby młodzieży warunki do dyskusji. Takie zajęcia uczą też młodzież pogłębionego odbioru programów audiowizualnych. Ważnym celem dyskusji i wymiany zdań pomiędzy młodymi byłoby uczenie ich krytycznego stosunku do niektórych trendów cywilizacyjnych w odniesieniu do ludzkiej miłości i seksualności, z jakimi spotykają się na przykład w czasopismach wydawanych dla młodzieży.

Korzystanie z filmów i innych programów audiowizualnych wydaje się dziś tym ważniejsze, że współczesna młodzież jest bardzo wrażliwa na język obrazu i dźwięku. Odwołanie się tu do pozytywnych emocji dziecka, stanowiłoby ważną pomoc w kształtowaniu postawy młodego człowieka w odniesieniu do ludzkiej miłości.

5. Metody nadużyć w edukacji seksualnej

Papieska Rada ds. Rodziny, formułująca swój dokument na temat wychowania seksualnego z perspektywy doświadczenia całego Ko-

[72] W końcowej części rozważań Autor podaje ważniejsze zasady pracy oraz kon-

ścioła, odwołuje się nie tylko do doświadczeń pozytywnych, ale i negatywnych. Stąd też, aby przestrzec rodziców i wychowawców, wylicza konkretne przykłady metod nadużyć edukacji seksualnej:

"(a) każde «udramatyzowane» przedstawienie i odgrywanie «ról», które opisują kwestie rozrodcze lub erotyczne, (b) wykonywanie tego rodzaju ilustracji, obrazów, tablic, modeli itp., (c) domaganie się informacji z zakresu osobistych spraw dotyczących zagadnień seksualnych lub ujawniania tego typu wiadomości zaczerpniętych z kręgu rodzinnego, (d) egzaminy ustne lub pisemne dotyczące zagadnień rozrodczych lub erotycznych"[73].

Dokument Papieskiej Rady ds. Rodziny w sposób zdecydowany dopomina się także, aby „żadne materiały o charakterze erotycznym [nie były - J. A.] prezentowane dzieciom i młodzieży bez względu na ich wiek". Nie można tego czynić ani w trakcie indywidualnych spotkań, ani w grupie. Wymaga tego podstawowa „zasada przyzwoitości"[74]. Ta sama zasada przyzwoitości obowiązuje przy jakimkolwiek angażowaniu dzieci i młodzieży w zajęcia z wychowania seksualnego. Papieska Rada ds. Rodziny z naciskiem podkreśla także, iż „nikt nie powinien być nigdy namawiany, a tym bardziej zobowiązywany do działania w jakikolwiek sposób, który mógłby obiektywnie obrażać skromność lub który mógłby subiektywnie ranić osobistą wrażliwość lub poczucie «prywatności»"[75].

kretną propozycję spotkania w małych grupach. Ta i inne propozycje te zostały wypracowane w Centrum Duchowości w Częstochowie podczas skupień weekendowych prowadzonych zarówno dla młodzieży, jak i dla dorosłych.

[73] *Ludzka płciowość,* 127.

[74] Tamże, 126.

[75] Tamże, 127.

VIII. Głos w dyskusji

1. Rachunek sumienia rodziców

W związku z dyskusją, jaka od lat już toczy się wokół problemu wychowania seksualnego, rodzice - obok słusznych żądań stawianych władzom i wychowawcom szkolnym - najpierw sami powinni dokonać rachunku sumienia z własnego życia małżeńskiego i rodzinnego, które jest fundamentem wychowania ich dzieci. Rodzice nie mogą bowiem zbudować dobrej relacji wychowawczej z dziećmi, jeżeli nie zadbali o zbudowanie głębokiej więzi małżeńskiej pomiędzy sobą. Bez więzi pomiędzy mężem i żoną, więzi ojcowskie i macierzyńskie z dziećmi będą zawsze w jakiś sposób niepełne, a niekiedy także raniące. Prawa, jakie rodzice mają wobec swoich dzieci, są ściśle połączone z obowiązkami wobec nich. Pierwszym zaś obowiązkiem rodziców wobec dzieci jest ich wzajemna miłość. Ta właśnie wzajemna miłość rodziców staje się najważniejszym fundamentem wychowania seksualnego ich dzieci.

Zasadnicza trudność wychowania seksualnego, zarówno w rodzinie, jak i w szkole, polega dziś na tym, że wiele dzieci ma negatywne wzorce życia małżeńskiego i rodzinnego. Wzorce te kształtowały się często w ciągu długich lat udziału dziecka we wzajemnych nieporozumieniach małżeńskich rodziców, ich kłótniach, „cichych dniach", a nieraz także w ich separacji i rozwodzie. W tej trudnej sytuacji dziecka, powiązanie seksualności z miłością małżeńską i rodzicielską oka-

żuje się niekiedy zadaniem ponad jego ludzkie siły. W świadomości i doświadczeniu młodego człowieka, na skutek negatywnego obrazu małżeństwa, seksualność jakby sama separuje się od trwałej i wiernej miłości pomiędzy kobietą a mężczyzną.

Wiele matek i ojców wychowując swoje dzieci przeżywa swoisty dramat, ponieważ ich dążenia do większej jedności oraz zgody małżeńskiej i rodzinnej rozbijają się o niechęć i opór współmałżonka. W takiej sytuacji, by uratować trudne położenie dzieci, zwykle jedna strona musi „dźwigać więcej" w imię większej miłości zarówno do współmałżonka, jak i do dzieci. Jak pokazuje doświadczenie wielu rodzin, owa większa miłość jednego ze współmałżonków może „uratować" dla dzieci obraz miłości małżeńskiej i rodzicielskiej wbrew trudnościom i konfliktom.

2. Dwie cywilizacje

Zanim zacznie się mówić w wychowaniu seksualnym o ludzkiej miłości, o związku kobiety i mężczyzny, działaniu seksualnym, o rodzicielstwie, konieczna jest jasna odpowiedź na pytania: na jakiej antropologii budowane są powyższe wartości? Jakie jest ich miejsce w całościowym, integralnym spojrzeniu na człowieka? Wychowawcy i rodzice prowadzący wychowanie seksualne powinni stawiać sobie także pytanie o to, na jakich fundamentach ma być oparte nie tylko osobiste życie dzieci, ale również życie rodzinne, społeczne czy narodowe.

Nie da się mówić poważnie i odpowiedzialnie o seksualności oraz celach i zadaniach z nią związanych, jeżeli nie odpowie się wcześniej na wiele egzystencjalnych, fundamentalnych dla całego ludzkiego życia, pytań:

Komu człowiek zawdzięcza swoje życie? Przed kim za nie odpowiada? Jaki jest cel ludzkiego wysiłku, ofiarności i poświęcenia? Do czego prowadzą nadużycia i krzywdy wyrządzone bliźniemu? Czy człowiek spotka się w wieczności z tymi, których kocha na ziemi?

Całościowo rozumiane wychowanie seksualne domaga się poszukiwania mądrych i możliwie szerokich odpowiedzi na te podstawowe pytania. Bez odpowiedzi na nie pojawia się ryzyko, że wychowanie seksualne stanie się jedynie „seksualną informacją" czy wręcz „seksualną instrukcją", a nie formacją człowieka i przygotowaniem go do dojrzalszego życia i ludzkiej miłości.

Trzeba mieć wyraźną świadomość, iż dyskusja, jaka się dziś toczy wokół wychowania seksualnego, jest jedynie odbiciem ścierających się ze sobą - używając pojęcia Jana Pawła II - dwóch cywilizacji, które budowane są na dwóch różnych antropologiach[76]. Jedna - zamknięta w doczesności - bazuje niemal wyłącznie na rozwoju ekonomicznym, postępie technicznym i konsumpcji; druga - nie lekceważąc bynajmniej postępu technicznego i ekonomii - w sposób wyraźny odwołuje się do stałych i niezmiennych (nazywanych niekiedy tradycyjnymi) wartości, odkrywanych przez ludzkość na przestrzeni dziejów.

3. Dwa podejścia do ludzkiej seksualności <<

Z antropologii zamkniętej w doczesności rodzi się postawa utylitaryzmu i bezpośredniej korzyści, jakiej człowiek szuka we wszystkim, także w ludzkiej seksualności. „Utylitaryzm to cywilizacja skutku, użycia - cywilizacja «rzeczy», a nie «osób», cywilizacja, w której osoby stają się przedmiotem użycia, podobnie jak używa się rzeczy. Tak więc - na gruncie cywilizacji użycia kobieta bywa przedmiotem dla mężczyzny. Dzieci stają się przeszkodą dla rodziców. Rodzina staje się instytucją ograniczającą wolność swoich członków. Aby się o tym wszystkim przekonać - stwierdza Papież - wystarczy przyglądnąć się choćby pewnym programom wychowania seksualnego, które wpro-

[76] Por. *List do Rodzin, 13.*

wadzane bywają w szkołach, często mimo sprzeciwu, a nawet protestów wielu rodziców"[77].

Z takiego spojrzenia na ludzką seksualność bierze się wychowanie seksualne, które pomniejsza lub lekceważy tak zwane tradycyjne instytucje i wartości, jakimi są małżeństwo, rodzina, czystość seksualna, ochrona życia poczętego, celibat. Te trendy cywilizacyjne wspierane są, o czym wspominaliśmy we wcześniejszych rozważaniach, przez wielkie i bogate organizacje międzynarodowe, które docierają ze swoją działalnością do poszczególnych krajów i społeczności lokalnych.

„Cywilizacja użycia" i wszystkie jej propozycje narzucane są dzisiaj, głównie przez środki społecznego przekazu, także tym wszystkim, którzy ludzką miłość i seksualność kształtują według wzorów wypracowywanych przez całe tysiąclecia na gruncie religii judeochrześcijańskiej. Małżeństwo, rodzina, ojcostwo i macierzyństwo, które powinny być głównym celem wychowania seksualnego, tak w rodzinie, jak i w szkole, leżą u samych podstaw cywilizacji stworzonej przez kulturę judeochrześcijańską. Cywilizację tę papież Paweł VI nazwał „cywilizacją miłości"[78]. Małżeństwo, rodzina, ojcostwo i macierzyństwo „w wielorakim wymiarze [zależą] od cywilizacji miłości"[79] - dopowiadał Jan Paweł II.

Dyskusja nad wychowaniem seksualnym nie może pominąć pytania o to, w imię jakich wartości lekceważy się dotychczasowe rozwiązania etyczne i moralne odnoszące się do ludzkiej miłości i seksualności. Ważne jest też drugie fundamentalne pytanie o cenę, jaką zapłacą całe narody, poszczególne społeczności, konkretne rodziny, a także pojedyncze osoby za hołdowanie „cywilizacji użycia i konsumpcji".

[77] Tamże.

[78] Paweł VI, *Homilia wygłoszona z okazji zakończenia Roku Świętego* (25.12.1975), cyt. za: *List do Rodzin,* 13.

[79] Tamże.

4. Możliwość kompromisu?

W obecnej sytuacji cywilizacyjnej instytucje oświatowe wraz z wychowawcami stają wobec bardzo trudnego problemu. Muszą bowiem dokonywać rozeznania i wyboru: czy proponować młodym modne cywilizacyjne trendy, które są dla nich atrakcyjniejsze także dlatego, że nie wymagają od nich większego wysiłku psychicznego i duchowego, czy też opowiadać się po stronie tak zwanych tradycyjnych wartości i pojęć, jakimi są wierność małżeńska, rodzina, czystość seksualna, odpowiedzialne macierzyństwo, ojcostwo, ochrona życia poczętego. Dylemat szkoły bywa nieraz rozwiązywany mechanicznie przez władze ustawodawcze i wykonawcze państwa, które ustanawiając konkretne prawa próbują decydować o etyce i moralności seksualnej.

Szkoła nie jest jednak „zimną" instytucją, ale żywym organizmem złożonym z ludzi, którzy nierzadko sami są rodzicami i wychowują swoje dzieci. Jeżeli nawet państwowe władze oświatowe nadużywają kompetencji, to nie może tego czynić ani szkoła, ani też pracujący w niej wychowawcy. Niesprawiedliwe prawa państwowe, podobnie jak nie obowiązują rodziców i dzieci, tak również nie mogą obowiązywać samych nauczycieli. Lojalność wobec sumienia dzieci i ich rodziców jest bardziej fundamentalna niż lojalność wobec władzy.

W sytuacji ścierania się dwóch sprzecznych tendencji oraz różnych przykrych sytuacji ludzkich, które z nich wynikają, wielu ludzi mówi dziś nie tyle o potrzebie dokonania jasnego wyboru, ile o potrzebie kompromisu, który pojednałby obie strony i tym samym zażegnał nieporozumienia i konflikty.

Czy taki kompromis jest możliwy?

O ile dla strony laickiej - dla której wiele wartości i pojęć, nazywanych umownie tradycyjnymi, stanowi wartości względne - być może różne kompromisy są możliwe, o tyle po stronie osób i wspólnot, które wyznają wiarę w Boga i liczą się z jej konsekwencjami moralnymi, kompromis w fundamentalnych sprawach moralnych jest nie tyle niemożliwy do przyjęcia, ile raczej niemożliwy do zrealizowania. Idea kompromisu, która dobrze funkcjonuje w polityce, biz-

nesie, w życiu społecznym czy towarzyskim, jest niemożliwa do zrealizowania na polu wiary, moralności i etyki. Kompromis w sprawach wiary i moralności przestaje być kompromisem, a staje się zwyczajną niewiernością czy zdradą.

I chociaż osoby, które opowiadają się za stałymi wartościami religijnymi, moralnymi i duchowymi, upadają i grzeszą (także w dziedzinie ludzkiej miłości i seksualności) jak wszyscy inni, to jednak różnica polega na tym, iż nie chcą one uczynić z własnej niewierności prawa czy mody, które miałyby usankcjonować ich moralną ułomność.

Wobec silnego naporu na młodego człowieka rodzi się więc pytanie: czy nie lepsza i zdrowsza jest taka sytuacja, w której jasno zakreślone są różnice dzielące wychowanie seksualne wypływające z „cywilizacji użycia" od wychowania opartego na wartościach religijnych i moralnych zakorzenionych w judeochrześcijaństwie? Kompromis, który podkreśla tylko zbieżności i podobieństwa, zaniedbując wyraźne wskazanie różnic, zaciera granice moralne i etyczne pomiędzy obu rozwiązaniami.

Kompromis natomiast jest możliwy i konieczny we wszystkich sprawach, które należą tylko do ludzkiej sfery i zależą tylko od ludzi, takich jak na przykład: fenomenologiczny opis potrzeb emocjonalno-seksualnych człowieka, sposób przedstawiania rozwoju fizjologicznego, emocjonalnego, społecznego i intelektualnego, metoda prowadzenia zajęć z wychowania seksualnego, sama ich organizacja, ilość czasu poświęcona tej problematyce, zorganizowanie pomocy dydaktycznych, finansowanie itd. Stąd w toczącej się dyskusji należy wyraźnie odróżniać sprawy pierwszorzędne i fundamentalne, którymi są zasady religijne i moralne, od spraw drugorzędnych, o których należy dyskutować i szukać wzajemnego porozumienia.

W dzisiejszą dyskusję o wychowaniu seksualnym zaangażowanych jest zbyt wielu „specjalistów" i polityków, a za mało samych rodziców, którzy jako pierwsi są odpowiedzialni za swoje dzieci. Podobnie jak państwo nie może zastępować rodziców w wychowaniu dzieci, tak również Kościół nie chce wyręczać rodziców w ich prawach wobec dzieci,

ale pragnie jedynie pobudzać i wspierać ich, aby sami dopominali się o swoje prawa, oraz zachęcać, aby wypełniali swoje obowiązki.

5. Odwołanie się do wolności

W dyskusji toczącej się wokół wychowania seksualnego podkreślmy fakt, że Kościół, który działa z woli Chrystusa, a nie własnej, nie chce i nie może nikomu narzucać siłą jakichkolwiek zasad moralnych, także w dziedzinie ludzkiej miłości, zachowań seksualnych oraz samego wychowania seksualnego. Chrześcijaństwo oparte jest bowiem na fundamentalnej zasadzie wolności - nie narzuca wartości, ale jedynie pobudza i zaprasza człowieka do ich przyjęcia. Człowiek staje się chrześcijaninem dzięki wewnętrznej i wolnej decyzji serca, w której opowiada się za Chrystusem i Jego nauką. Decyzja ta rodzi się jednak nieraz w długich poszukiwaniach, w bólach egzystencjalnych, a nierzadko pośród różnych słabości i ludzkich błędów.

Na zakończenie inna oczywista prawda: wszystkie chrześcijańskie zasady moralne, także te odnoszące się do ludzkiej płciowości, nie są tworzone przez ludzi Kościoła, ale jedynie odczytywane przez uważną refleksję egzystencjalną, naukową i pastoralną. Nauka Jezusa Chrystusa dotycząca ludzkiej miłości, małżeństwa, rodziny i zachowań seksualnych jest dla wierzących niezwykłym darem także dlatego, że potwierdza Boskim autorytetem ogromny wysiłek ludzkich serc i umysłów podejmowany przez całe pokolenia.

Jeżeli Kościół proponuje chrześcijańskie zasady moralne odnoszące się do ludzkiej miłości i życia seksualnego (zawsze z odwołaniem się do wewnętrznej wolności) także tym osobom, które nie podzielają jego wiary, to nie wprowadza ich w stworzoną przez siebie „ideologię", ale ofiaruje im wartości, które były odkrywane, określane i formułowane przez niezliczone rzesze ludzi szukających ostatecznych wartości - służby Bogu, ludziom oraz życia wiecznego.

IX. Metoda pracy w małych grupach

1. Ważniejsze zasady

DOBRE PRZYGOTOWANIE PRACY W MAŁYCH GRUPACH

Aby spotkanie ludzi młodych w małych grupach mogło być owocne, trzeba najpierw przekonać ich do takiej pracy, dobrze ją zorganizować, jasno pokazać zasady i cele pracy oraz stworzyć odpowiednie warunki zewnętrzne (odpowiednia sala, układ krzeseł, właściwy czas). Najlepszymi warunkami do wzajemnego dzielenia się problemami, wymiany poglądów i dyskusji byłoby spotkanie na gruncie pozaszkolnym, na przykład w czasie wyjazdu weekendowego.

Sama propozycja pracy w grupach oraz zasady, według których miałaby się ona odbyć, powinny być podane kilka dni, a nawet tygodni wcześniej. Uczestnicy nie powinni być zaskakiwani taką propozycją.

Praca w małych grupach wymaga od uczestników potraktowania jej na serio i w pełnej wolności. Stąd też przed jej rozpoczęciem należy poświęcić trochę czasu na wspólne omówienie propozycji. Można zaprosić osobę mającą pewne doświadczenie w animowaniu grup, która pokazałaby młodzieży zasady, sens i cel pracy w małych grupach.

Temat pracy w małych grupach powinien być starannie dobrany i zaproponowany uczniom przynajmniej kilka dni przed samym spotkaniem, by mogli go przemyśleć. Byłoby wskazane, aby uczniowie mogli ustosunkować się do tematu i wyrazić na niego zgodę.

WOLNOŚĆ

Każdy z uczniów powinien osobiście wyrazić zgodę na uczestnictwo w pracy w grupach, szczególnie wówczas, gdyby w grę wchodziło dzielenie się bardziej osobistym doświadczeniem. Żaden z członków grupy nie może być zmuszany ani do uczestnictwa, ani tym bardziej do wypowiadania się w czasie spotkania.

Należałoby też podkreślać potrzebę tolerancji wobec różnych stopni zaangażowania i otwartości osób. Każdy z uczestników grupy dzieli się tylko tym, czym chce, i w takim stopniu szczerości i otwartości, na jaki sam się zdecyduje.

CAŁKOWITA DYSKRECJA

Uczestnicy pracy w małych grupach powinni wzajemnie zobowiązać się do zachowania pełnej dyskrecji odnośnie do wypowiedzi poszczególnych osób; oznacza to, że nie będą powtarzać innym osobom wypowiedzi swoich kolegów i koleżanek ani nie będą ich komentować między sobą, na przykład dla żartów.

Zasada dyskrecji może uczyć młodych ludzi lojalności wobec siebie, szacunku oraz wzajemnego rozumienia siebie. To właśnie dzięki dyskrecji młodzi ludzie, nieraz bardzo zamknięci w sobie, mogą stopniowo nabierać coraz większego zaufania do kolegów i koleżanek i w ten sposób powoli otwierać się na innych.

PARTNERSTWO

Każdy uczestnik małej grupy ma te same prawa i te same obowiązki. Stąd też należy zachęcać (nie zmuszać) do tego, aby zabierali głos nie tylko najodważniejsi, lecz także osoby nieśmiałe oraz dbać o równy podział czasu między uczestników grupy. W zasadzie wszyscy uczestnicy grupy powinni - wedle swoich możliwości - dzielić się doświadczeniem. Osoby, które wcale nie wypowiadałyby się w czasie pracy w małych grupach, mogłyby bardzo „blokować" innych uczestników.

WZAJEMNA AKCEPTACJA

Ani wychowawcy, ani uczestnicy nie powinni żadnych wypowiedzi oceniać, podsumowywać czy tym bardziej krytykować. Nie powinni też niczego sugerować, podpowiadać, wciągać innych w dyskusję. Gdyby ktoś z uczestników odruchowo reagował w ten sposób, wychowawca powinien delikatnie zwrócić mu uwagę.

WZAJEMNE ŻYCZLIWE SŁUCHANIE

Praca w małych grupach, prowadzona umiejętnie, może stać się doskonałą szkołą wzajemnego słuchania się ludzi młodych, co uczy też umiejętności znoszenia napięcia związanego z odmiennością poglądów innych osób. Każdy człowiek bowiem ma prawo do swoich odczuć, myśli i ocen.

Dzielenie się doświadczeniem z innymi nie może przeradzać się w przekreślanie uczuć, myśli i przeżyć bliźniego. Młodzi słuchając siebie nawzajem nie muszą natychmiast ze sobą dyskutować, wyrażać opinii o sobie i swoich poglądach, czy tym bardziej „nawracać się" wzajemnie. Mogą po prostu słuchać siebie z życzliwością i akceptacją, aby wzajemnie się zrozumieć.

W trakcie wypowiadania się poszczególnych osób nie powinno się wymieniać cichych uwag i komentarzy, aby sobie wzajemnie nie przeszkadzać.

ROLA WYCHOWAWCY - ANIMATORA

Praca w małych grupach powinna być animowana przez wychowawcę lub inną dorosłą osobę, cieszącą się autorytetem w grupie, o odpowiednich kwalifikacjach, akceptowaną przez uczniów. Osoba animująca pracę w małej grupie powinna być też odpowiedzialna za przygotowanie całego programu oraz jego przeprowadzenie.

Wychowawca powinien czuwać nad tym, aby praca w małych grupach nie przekształcała się spontanicznie w jakąś formę „terapii grupowej". Praca ta ma być jedynie pewną inspiracją do pogłębionej refleksji osobistej oraz uczenia się głębszego dialogu z bliźnimi.

Podczas pracy w grupach nie należy podejmować tematów zbyt osobistych i intymnych. Gdyby w czasie pracy w małej grupie ujawniły się przypadki zbytniej szczerości mającej charakter ekshibicjonistyczny, wychowawca w sposób niezwykle dyskretny i delikatny powinien z jednej strony przestrzec dane osoby, z drugiej zaś przypomnieć o zasadzie pełnej wzajemnej akceptacji i dyskrecji.

Praca w małych grupach prowadzona w ramach zajęć z wychowania do ludzkiej miłości i odpowiedzialności wymagałaby nie tylko pewnego klimatu otwartości i wzajemnej życzliwości, ale także powagi oraz wzajemnej lojalności uczniów. Gdyby wychowawca był pewny, że takiego klimatu nie uda się stworzyć, powinien zrezygnować z prób organizowania tych zajęć.

Wydaje się, iż mała grupa nie powinna liczyć więcej niż 10-15 osób. Stąd też klasę liczącą 30 osób należałoby podzielić na 2-3 grupy.

2. Propozycja pracy

Oto propozycja metody pracy w małych grupach dla młodzieży starszych klas licealnych. Cała praca wymaga ponad dwóch godzin oraz ciszy, skupienia i osobistej refleksji.

Trudno byłoby ją przeprowadzić w szkole w ramach godzin lekcyjnych. Proponowana metoda nadawałaby się raczej na czas rekolekcji szkolnych lub też na wieczorne spotkanie „na wyjeździe".

Uczestnictwo każdego ucznia w pracy w małej grupie wymaga jego osobistej zgody oraz wcześniejszego przygotowania się całego zespołu.

Z proponowanej poniżej metody mógłby skorzystać przede wszystkim duszpasterz lub wychowawca, który ma już pewne doświadczenie animowania zespołowej pracy z młodzieżą zdobyte przy innych okazjach.

Rozpoczęcie spotkania [ok. 15 minut]

- Uczestnicy gromadzą się w sali. Sala powinna być wcześniej przygotowana na spotkanie (stworzenie kręgu dla uczestników spotkania. Nie należy niepotrzebnie przedłużać spotkania wstępnego.
- Jeżeli praca odbywa się w ramach spotkania mającego charakter religijny (katecheza, rekolekcje szkolne), animator może zaimprowizować krótką modlitwę; jeżeli spotkanie ma raczej charakter „świecki", animator może zaproponować chwilę wspólnej ciszy (np. 1-2 minuty), zaznaczając, że można w tym czasie także się pomodlić.
- Animator podaje raz jeszcze zasady ogólne, przypomina dokładny przebieg całego spotkania oraz temat pracy w małych grupach.
- Animator daje możliwość uczestnikom zadawania pytań dotyczących spraw formalnych. Każdy z uczestników powinien znać program całego spotkania i dobrze rozumieć jego sens i charakter. Jeżeli spotkanie odbywa się po raz pierwszy, byłoby rzeczą wskazaną, aby uczestnicy otrzymali cały program na piśmie.
- Animator podaje dokładną godzinę, o której cała grupa spotyka się na wspólnym dzieleniu się doświadczeniem: ma ono miejsce po „spotkaniu z sobą" w ciszy oraz pracy w dwójkach.
- Uczestnicy dobierają się w pary. Jeżeli liczba osób jest nieparzysta, wówczas animator pozostaje sam; pary umawiają się, w jakim konkretnym miejscu i o której godzinie (dokładnie) spotkają się po 15 minutach refleksji osobistej.
- Uczestnicy rozchodzą się na indywidualną refleksję nad podanym tematem.

„SPOTKANIE Z SOBĄ" W CISZY [15 MINUT]

- Celem trwania w ciszy jest osobista refleksja nad zadanym tematem oraz przygotowanie do dzielenia się z innymi swoim doświadczeniem.
- Osobista refleksja w ciszy odbywa się w dowolnie wybranym miejscu. Można zachęcić uczestników spotkania do zanotowania rezultatów refleksji.

PRACA w DWÓJKACH [30 MINUT]

- Dwójki spotykają się w ustalonym wcześniej miejscu o umówionej godzinie.
- W dwójkach osoby dzielą się wzajemnie myślami i odczuciami, które rodziły się w nich podczas osobistej refleksji. Mogą posłużyć się sporządzonymi notatkami.
- Uczestnicy starają się słuchać uważnie partnera, nie przerywać mu, nie pomagać przytakiwaniem, nie komentować jego wypowiedzi. Starają się podzielić równo między siebie czas przeznaczony na rozmowę w dwójkach. Każdy powinien pozwolić partnerowi wypełnić go według własnego uznania, nawet milczeniem, o ile tak zechce.
- Rozmowa może odbywać się w dowolnie wybranym miejscu i w dowolny sposób, na przykład podczas spaceru.

WSPÓLNA REFLEKSJA W GRUPIE [OK. 35-40 MINUT]

- Uczestnicy spotkania ponownie gromadzą się w sali.
- Na forum całej grupy dzielą się rezultatami osobistej refleksji i wymiany w dwójkach. Każdemu uczestnikowi animator przyznaje określony czas, będący wynikiem podziału całego czasu pomiędzy poszczególnych uczestników.
- W razie przedłużania przez kogoś wypowiedzi, animator powinien zachować się bardzo umiejętnie i dyskretnie. Nie powinien nikomu „ostro odbierać głosu". Gdyby ktoś „przynudzał", jakimiś teore-

tycznymi rozważaniami, może dyskretnie zachęcić go, aby kończył mówić. Gdyby natomiast jakaś osoba opowiadała bardziej osobiste doświadczenia, powinien raczej pozwolić jej skończyć.

- Pod koniec całego spotkania animator proponuje ponownie chwilę ciszy - zadumy (np. 2-5 minut). Chwilę ciszy można wypełnić modlitwą. Całe spotkanie można przedłużyć w sposób nieformalny, na przykład przy herbacie.

- Możliwość spotkania młodzieży w małych grupach powinna być dobrze rozeznana, aby nie zachodziła obawa, że pojedyncze osoby potraktują propozycję niepoważnie. Gdyby mimo całego rozeznania i przygotowania nieprzewidzianie wytworzyła się „niepoważna atmosfera", spotkanie należy zakończyć wcześniej w sposób dyplomatyczny, bez publicznego obwiniania kogokolwiek.

PAPIESKA RADA DS. RODZINY

LUDZKA PŁCIOWOŚĆ: PRAWDA I ZNACZENIE

WSKAZANIA DLA WYCHOWANIA W RODZINIE

Wprowadzenie

Sytuacja i problem

1. Pośród licznych trudności, z jakimi dziś spotykają się rodzice, biorąc nawet pod uwagę różne konteksty kulturowe, na pierwszy plan w przygotowywaniu dzieci do dojrzałości wysuwa się doprowadzenie ich do odkrycia prawdziwego sensu płciowości. Rozmaite są powody tych trudności, wcale zresztą nie nowych.

W przeszłości nie była przekazywana wyraźna formacja seksualna, jednakże ogólna kultura, przeniknięta szacunkiem dla podstawowych wartości, służyła temu, by tych wartości strzec i by je zachowywać. Zmniejszający się wpływ tradycyjnych modeli w dużej części społeczeństwa, zarówno w krajach rozwiniętych, jak i w krajach na drodze do rozwoju sprawił, że dzieci zostały pozbawione jasnych wskazań, a rodzice poczuli się nie przygotowani do udzielania dzieciom stosownych odpowiedzi. Jesteśmy świadkami pogłębiania się wymiarów tego nowego zjawiska poprzez zaciemnianie prawdy o człowieku, przy czym chodzi między innymi o tendencje banalizowania płciowości. W ten sposób tworzy się kultura, w której społeczeństwo i środki masowego przekazu dostarczają w tej dziedzinie często informacji odartych z wymiaru osobowego, o charakterze zabawy, informacji często pesymistycznej, a nadto nie uwzględniającej poszczególnych etapów rozwoju dzieci i młodzieży. Dzieje się tak pod wpływem fałszywego, indywidualistycznego rozumienia wolności i w kontekście pozbawionym podstawowych wartości opartych na życiu, na miłości ludzkiej i na rodzinie.

Natomiast szkoła usiłuje realizować programy wychowania seksualnego, najczęściej zastępując rodzinę, z zamiarami czysto informacyjnymi. Powoduje to zwykle rzeczywistą deformację sumienia. Sami rodzice z powodu trudności i braku przygotowania, w wielu wypadkach zrezygnowali ze swoich własnych zadań w tej dziedzinie albo też uważali za właściwe delegować do tego inne osoby.

W tej sytuacji wielu rodziców katolickich zwraca się do Kościoła, aby zajął właściwe stanowisko, opracował przewodnik i dostarczył sugestii dla wychowania dzieci, zwłaszcza w okresie dzieciństwa i młodości. W szczególności rodzice sami mówią niekiedy o swoich własnych trudnościach w zakresie nauczania, jakie w tej dziedzinie niekiedy jest udzielane w szkołach i przynoszone przez dzieci do domu. Również Papieska Rada ds. Rodziny otrzymywała ponawiane i naglące prośby o przekazanie wskazań, które w tej delikatnej dziedzinie wychowawczej stanowiłyby dla rodziców pomoc.

2. Nasze Dykasterium, świadome wymiarów rodzinnych wychowania do miłości i właściwego przeżywania płciowości, pragnie zaproponować niektóre wiodące wskazania o charakterze pastoralnym, odnosząc się do mądrości, która pochodzi od Słowa Pana, i do wartości, które zostały omówione w nauczaniu Kościoła i są obecne w świadomości „doświadczenia ludzkiego", właściwego wspólnocie ludzi wierzących.

Chcemy więc przede wszystkim połączyć tę pomoc z podstawowym przekazem odnoszącym się do prawdy i do znaczenia płci, w ramach antropologii zdrowej i bogatej. Przedstawiając tę prawdę, jesteśmy świadomi, że „każdy, kto jest z prawdy" (J 18, 37), słucha Słowa Tego, który jest samą Prawdą (por. J 14, 6).

Ten przewodnik nie ma być ani traktatem teologiczno-moralnym, ani podręcznikiem psychologii, lecz pragnie mieć na uwadze zdobycze nauki, uwarunkowania społeczno-kulturowe rodziny i propozycje wartości ewangelicznych, które zachowują w każdej epoce twórczą świeżość i możliwość konkretnych zastosowań.

3. Niektóre absolutnie pewne prawdy kierują w tej dziedzinie nauczaniem Kościoła i kierowały także treścią obecnego dokumentu.

Miłość, która się karmi i która się wypowiada w spotkaniu mężczyzny i kobiety, jest darem Boga; jest więc siłąpozytywną, zorientowaną ku dojrzałości ich jako osób; jest także cennym źródłem daru z siebie, do jakiego wszyscy, mężczyźni i kobiety, są powołani w celu własnej realizacji i osiągnięcia szczęścia. W ten sposób wypełniają oni plan życia zawarty w ich powołaniu. Człowiek jest rzeczywiście powołany do miłości jako wcielony duch, tzn. dusza i ciało w jedności osoby. Miłość ludzka obejmuje także ciało, a ciało wyraża również miłość duchową[1]. Płciowość nie jest czymś czysto biologicznym, ale odnosi się raczej do wewnętrznej istoty osoby. Używanie płciowości jako daru fizycznego posiada swoją prawdę, ale osiąga swoje pełne znaczenie, gdy jest wyrazem osobowego daru mężczyzny i kobiety aż do śmierci. Jednakże miłość, podobnie jak całe życie osoby, jest narażona na słabość pochodzącą z grzechu pierworodnego i odczuwa boleśnie uwarunkowania społeczno-kulturowe naznaczone negatywnymi wpływami, niekiedy dewiacyjnymi, i powodującymi urazy. Jednakże Chrystusowe Odkupienie uczyniło pozytywną praktykę czystości rzeczywistością możliwą i motywem radości, tak dla powołanych do małżeństwa - najpierw podczas przygotowania, czy później, w ciągu pożycia małżeńskiego - jak też i dla osób powołanych do życia konsekrowanego.

4. W świetle Odkupienia, na drogach formacyjnych ludzi młodych i dorastających, cnota czystości (należąca do cnoty umiarkowania - tej cnoty kardynalnej, która w chwili chrztu św. została podniesiona i ubogacona łaską) nie może być rozumiana jako sprawność represyjna. Wręcz przeciwnie, należy jąpojmować jako przejrzystość i ochronę otrzymanego daru miłości, cennego i bogatego, widzianego jako dar z siebie, który się realizuje w specyficznym powołaniu każdego. Czystość jest więc „energią duchową, która potrafi bronić miłości przed niebezpieczeństwami ze strony egoizmu i agresywności oraz potrafi kierować ją ku pełnemu urzeczywistnieniu"[2].

[1] Por. Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio* (22.11.1981), n. 21.
[2] Tamże, n. 33.

Katechizm Kościoła Katolickiego tak opisuje i w pewnym sensie określa czystość: „Czystość oznacza osiągniętą integrację płciowości w osobie, a w konsekwencji wewnętrzną jedność człowieka w jego bycie cielesnym i duchowym"[3].

5. Wychowanie do czystości w ramach wychowania młodego człowieka do realizacji i do daru z siebie zakłada uprzywilejowaną współpracę rodziców także w wychowaniu do innych cnót, jak umiarkowanie, męstwo, roztropność. Czystość jako cnota nie może istnieć bez umiejętności wyrzeczenia, ofiary, oczekiwania.

Udzielając życia, rodzice współpracują z mocą stwórczą Boga i otrzymują dar nowej odpowiedzialności: odpowiedzialności nie tylko za wyżywienie i zaspokojenie potrzeb materialnych i kulturalnych swoich dzieci, lecz przede wszystkim za przekazywanie im prawdy przeżywanej w wierze i wychowanie do miłości Boga i bliźnich. Taki jest pierwszy obowiązek rodziców w „kościele domowym"[4].

Kościół zawsze nauczał, że rodzice mają obowiązek i prawo być pierwszymi i głównymi wychowawcami swoich dzieci.

Katechizm Kościoła Katolickiego przypomina, wraz z Soborem Watykańskim II: „Młodych winno się przede wszystkim na łonie samej rodziny odpowiednio i w stosownym czasie pouczać o godności, zadaniu i dziele miłości małżeńskiej"[5].

6. Przeszkody, pochodzące dziś z otoczenia społecznego, nie mogą zniechęcać rodziców. Z jednej bowiem strony należy przypomnieć, że chrześcijanie, od czasu pierwszej ewangelizacji, musieli sprostać podobnym twierdzeniom, czy też tendencjom hedonizmu materialistycznego. Nadto zaś, „nasza cywilizacja winna uświadomić samej sobie, że pomimo licznych osiągnięć pozytywnych, z wielu względów jest cywilizacją chorą i źródłem głębokich schorzeń człowieka.

[3] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2337.

[4] Por. Sobór Watykański II, Konstytucja dogmatyczna o Kościele *Lumen gentium,* 11; por. Dekret o apostolstwie świeckich *Apostolicam actuositatem,* n. 11.

[5] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* 1632; por. Sobór Watykański II, Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes,* n. 49.

Dlaczego jest właśnie tak? Dlatego, że cywilizacja ta została oderwana od pełnej prawdy o człowieku, od prawdy o tym, kim jest mężczyzna i kobieta jako istota ludzka. W rezultacie cywilizacja ta nie potrafi właściwie zrozumieć, czym naprawdę jest dar osób w małżeństwie, czym jest miłość odpowiedzialna za rodzicielstwo, na czym polega autentyczna wielkość rodzicielstwa i wychowania"[6].

7. Jest więc nieodzowna działalność wychowawcza rodziców, którzy o ile „obdarzając życiem uczestniczą w działaniu stwórczym Boga, o tyle przez wychowanie stają się oboje *uczestnikami Jego ojcowskiej, a zarazem macierzyńskiej pedagogii. [...] Przez Chrystusa* każde wychowanie w rodzinie i poza rodziną *zostaje wprowadzone w zbawczy wymiar Boskiej pedagogii* skierowanej do wszystkich ludzi i wszystkich rodzin i osiągającej swą pełnię w paschalnej tajemnicy śmierci i zmartwychwstania Chrystusa"[7].

Rodzice pełniąc to zadanie, tak delikatne i trudne, nade wszystko nie powinni się zniechęcać, ale ufać w pomoc Boga Stwórcy i Chrystusa Odkupiciela, świadomi tego, że Kościół modli się za nich słowami, jakie Papież Klemens I wznosił do Pana za tych wszystkich, którzy w Jego Imieniu wykonują swój autorytet: „Daj im zatem, Panie, zdrowie, pokój, zgodę i stałość, aby sprawowali bez przeszkody tę władzę, którą Ty im powierzyłeś. To Ty sam przecież, Władco Nieba, Królu wieków, dajesz synom ludzkim chwałę i godność, i władzę nad tym, co jest na ziemi. Ty więc, o Panie, kieruj ich wolą według tego, co jest dobre i miłe w Twoich oczach, aby sprawując zbożnie, w pokoju i z łagodnością daną im przez Ciebie władzę, zyskali łaskę Twoją"[8].

Skądinąd zaś rodzice, przekazawszy życie i przyjąwszy je w klimacie miłości, są obdarowani bogactwem tych zdolności wychowaw-

[6] Jan Paweł II, List do rodzin *Gratissimam sane* (2.02.1994), n. 20.

[7] Tamże, n. 16.

[8] Św. Klemens Rzymski, *Epistula ad Corinthios*, 61, 1-2; por. *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 1900.

czych, których nie posiada nikt inny: znają w sposób jedyny swoje własne dzieci, w ich niepowtarzalnej jedyności i przez doświadczenie znają dokładnie tajemnice i zasoby prawdziwej miłości.

I. Powołani do prawdziwej miłości

8. *Człowiek, jako obraz Boży, został stworzony po to, by kochać.* Prawda ta została nam w pełni objawiona w Nowym Testamencie, wraz z tajemnicą życia wewnątrztrynitarnego: „Bóg jest miłością i w samym sobie przeżywa tajemnicę osobowej komunii miłości. Stwarzając człowieka na swój obraz [...], Bóg wpisuje w człowieczeństwo mężczyzny i kobiety powołanie, a więc zdolność i odpowiedzialność za miłość i wspólnotę. Miłość jest zatem podstawowym i wrodzonym powołaniem każdej istoty ludzkiej"[1]. Całe znaczenie własnej wolności i konsekwencji samoopanowania, jest więc zorientowane na dar z siebie w komunii i przyjaźni z Bogiem i z innymi ludźmi[2].

1. Miłość ludzka jako dar z siebie

9. Osoba więc jest zdolna do pewnego rodzaju miłości wyższej: nie do miłości pożądania, która widzi tylko przedmioty, jakie dają satysfakcję własnym pożądaniom, lecz do miłości przyjaźni i oddania w takim stopniu, by uznać i miłować osoby dla nich samych. Jest to miłość zdolna do wielkoduszności na podobieństwo miłości Bożej; pragnie i chce dobra drugiego człowieka, ponieważ uznaje go za god-

[1] *Familiańs consortio,* n. 11.
[2] Por. Jan Paweł II, List apostolski *Mulieris dignitatem* (15.08.1988), n. 7 i 18.

nego, by był kochany. Jest to miłość, która rodzi komunię między ludźmi, ponieważ każdy uważa dobro drugiego za własne. Jest to dar z siebie złożony temu, kto nas miłuje, i w którym człowiek odkrywa i realizuje własne dobro komunii osób i uczy się wartości tego, że jest kochanym i że kocha.

Każdy człowiek jest powołany do miłości przyjaźni i oddania; jest uwalniany z tendencji do egoizmu przez miłość drugiej osoby: na pierwszym miejscu ze strony rodziców albo ich zastępców, a w ostatecznym wymiarze ze strony Boga, od którego pochodzi wszelka prawdziwa miłość. I jedynie w tej miłości człowiek odkrywa to, do jakich granic jest kochany. Tutaj znajduje się korzeń mocy wychowawczej chrześcijaństwa: „*Człowiekjest kochany przez Boga!* Oto proste, a jakże przejmujące Orędzie, które Kościół jest winien człowiekowi"[3].1 tak Chrystus objawił człowiekowi jego prawdziwą tożsamość: „Chrystus, nowy Adam, już w samym objawieniu tajemnicy Ojca i Jego miłości objawia w pełni człowieka samemu człowiekowi i okazuje mu najwyższe jego powołanie"[4].

Miłość objawiona przez Chrystusa, „miłość, której Paweł apostoł poświęcił słowa swego hymnu z Pierwszego Listu do Koryntian [...] jest z pewnością *wymagająca.* Piękno jej właśnie na tym polega, że jest wymagająca i w ten sposób kształtuje prawdziwe dobro człowieka oraz promieniuje prawdziwym dobrem"[5]. A jednak jest to miłość, która szanuje osobę i buduje ją, ponieważ „*miłość* jest prawdziwa wówczas, gdy *tworzy dobro osób i wspólnot* i gdy tym dobrem *obdarowywuje* drugich"[6].

[3] Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Christifideles laici* (30.12.1988), n. 34.
[4] *Gaudium et spes,* n. 22.
[5] List do rodzin *Gratissimam sane,* n. 14.
[6] Tamże.

2. Miłość i płciowość ludzka

10. Człowiek jest powołany do miłości i do daru z siebie w swojej jedności cielesno-duchowej. Kobiecość i męskość są darami komplementarnymi, toteż płciowość ludzka jest częścią integrującą konkretną zdolność miłowania, jaką Pan Bóg wpisał w mężczyznę i w kobietę. „Płciowość jest podstawowym współczynnikiem osobowości, jednym ze sposobów jej istnienia, ujawniania, porozumienia z innymi, odczuwania, wyrażania i przeżywania miłości ludzkiej"[7]. Ta zdolność miłowania jako dar z siebie ma jednakże swoje „wcielenie" w *oblubieńczym charakterze ciała*, w które wpisuje się męskość i kobiecość osoby. „Ciało ludzkie, jego płciowość, jego męskość i kobiecość, jest w samej tajemnicy stworzenia nie tylko źródłem płodności i prokreacji, tak jak w całym porządku natury. Jest w tym ciele «od początku» zawarta właściwość «oblubieńcza», czyli zdolność wyrażania miłości, tej właśnie miłości, w której człowiek-osoba staje się darem, i spełnia sam sens swego istnienia i bytowania poprzez ten dar"[8]. Każdy kształt miłości będzie zawsze naznaczony tą charakterystyką męską i kobiecą.

11. *Płciowość ludzka jest więc dobrem:* jest to część tego daru stworzonego, jaki Bóg zobaczył, że jest „bardzo dobry", gdy stworzył osobę ludzką na swój obraz i podobieństwo, „mężczyzną i niewiastą stworzył ich" (Rdz 1, 27). Jako sposób odnoszenia się i otwierania się na innych, płciowość ma za cel wewnętrzny miłość, a dokładniej miłość jako obdarowanie i przyjęcie. Relacja między mężczyzną i kobietąjest ze swojej istoty relacją miłości: „Płciowość winna być ukierunkowana, podniesiona i zintegrowana przez miłość, która jedyna czyni tę płciowość prawdziwie ludzką"[9]. Gdy taka miłość realizuje się

[7] Kongregacja Do Spraw Wychowania Katolickiego, *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości* (1.11.1983), n. 4.

[8] Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich*, Cittá del Vaticano 1986, s. 61.

[9] *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, n. 6.

w małżeństwie, dar z siebie wyraża poprzez ciało komplementarność i całkowitość daru. Miłość małżeńska staje się wtedy mocą, która wzbogaca i pozwala wzrastać osobie, a tym samym przyczynia się do wzrostu cywilizacji miłości. Gdy zaś brak jest sensu i znaczenia daru w płciowości, zjawia się „cywilizacja «rzeczy», a nie «osób», cywilizacja, w której osoby stają się przedmiotem użycia, podobnie jak używa się rzeczy. Tak więc - w kontekście cywilizacji użycia kobieta może stać się dla mężczyzny przedmiotem, a dzieci przeszkodą dla rodziców"[10].

12. W centrum chrześcijańskiej świadomości rodziców i dzieci powinna stać ta wielka prawda i ten fundamentalny fakt: *dar Boga.* Chodzi o dar, jaki Bóg nam ofiarował powołując nas i do życia, i do tego, by być mężczyzną lub kobietą w niepowtarzalnym istnieniu, obdarzonym niewyczerpalną możliwością rozwoju duchowego i moralnego: *„życie ludzkie jest darem, który przyjmujemy po to, aby go ponownie* ofiarować"[11]. „Dar bowiem ujawnia jakby szczególną prawidłowość bytowania osobowego - owszem, samego osobowego istnienia. Kiedy Bóg (Jahwe) stwierdza: «nie jest dobrze, ażeby człowiek był sam» (Rdz 2, 18), wskazuje, iż «sam» nie spełnia tej prawidłowości. Spełnia ją, bytując «z kimś» - i jeszcze głębiej, jeszcze gruntowniej: bytując «dla kogoś»"[12]. A w otwarciu na drugiego i w darze z siebie, realizuje się miłość małżeńska, poprzez całkowity dar, jaki jest właściwy dla tego stanu życia. Zawsze też z tego daru z siebie, wspieranego przez specjalną łaskę, czerpie znaczenie powołanie do życia konsekrowanego, w którym mężczyzna i kobieta „mogąc łatwiej poświęcić się niepodzielnym sercem Bogu"[13], pełniej służą temu darowi w Kościele. W każdej okoliczności i w każdym stanie życia, dar ten staje się jeszcze wspanialszy dzięki łasce odkupieńczej, poprzez którą stajemy się „uczestnikami Boskiej natury" (2 P 1,4) i je-

[10] List do rodzin *Gratissimam sane,* n. 13.
[11] Jan Paweł II, Encyklika *Evangelium vitae* (25.03.1995), n. 92.
[12] *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich,* s. 58.
[13] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2349.

steśmy powołani do przeżywania wspólnie komunii nadprzyrodzonej miłości z Bogiem i z braćmi. Rodzice chrześcijańscy, także w sytuacjach delikatnych, nie mogą zapominać, że u podstaw całej historii osobistej i rodzinnej jest dar Boga.

13. „Człowiek jako duch ucieleśniony, czyli dusza, która się wyraża poprzez ciało, i ciało formowane przez nieśmiertelnego ducha, powołany jest do miłości w tej właśnie swojej zjednoczonej całości. Miłość obejmuje również ciało ludzkie, a ciało uczestniczy w miłości duchowej"[14]. W świetle Objawienia chrześcijańskiego odczytywane jest znaczenie międzyosobowe samej płciowości: „Płciowość określa mężczyznę i kobietę nie tylko w płaszczyźnie fizycznej, ale także psychicznej i duchowej, znacząc każde z nich odmiennym wyrazem. Taka różnorodność, związana z dopełnianiem się wzajemnym obu płci, w pełni odpowiada Bożemu zamysłowi, według powołania, do którego każdy jest wezwany"[15].

3. Miłość małżeńska

14. Kiedy miłość jest przeżywana w małżeństwie, zawiera i przewyższa przyjaźń i realizuje się między mężczyzną i kobietą, którzy się całkowicie sobie oddają. Zgodnie ze swoją męskością i kobiecością, realizując poprzez przymierze małżeńskie tę komunię osób, której Bóg chciał po to, by życie ludzkie było poczęte, rodziło się i rozwijało. Do tej miłości małżeńskiej i tylko do niej należy oddanie seksualne, które „urzeczywistnia się [...] w sposób prawdziwie ludzki tylko wtedy, gdy stanowi integralną część miłości, którą mężczyzna i kobieta wiążą się z sobą aż do śmierci"[16]. *Katechizm Kościoła Katolickiego* przypomina: „W małżeństwie cielesna intymność małżonków

[14] *Familiaris consortio,* n. 11.
[15] *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* n. 5.
[16] *Familiaris consortio,* n. 11.

staje się znakiem i rękojmią komunii duchowej. Między ochrzczonymi więzy małżeńskie są uświęcone przez sakrament"[17].

4. Miłość otwarta na życie

15. Znakiem objawiającym autentyczność miłości małżeńskiej jest otwarcie na życie: „W swej najgłębszej rzeczywistości miłość jest istoto wo darem, a miłość małżeńska, prowadząc małżonków do wzajemnego «poznania», które czyni z nich «jedno ciało», nie wyczerpuje się wśród nich dwojga, gdyż uzdalnia ich do największego oddania, dzięki któremu stają się współpracownikami Boga, udzielając daru życia nowej osobie ludzkiej. W ten sposób małżonkowie, oddając się sobie, wydają z siebie nową rzeczywistość - dziecko, żywe odbicie ich miłości, trwały znak jedności małżeńskiej oraz żywą i nierozłączną syntezę ojcostwa i macierzyństwa"[18]. Wychodząc z tej komunii miłości i życia małżonkowie osiągają to bogactwo ludzkie i duchowe i ten klimat pozytywny, które ofiarowują swoim dzieciom jako podstawę wychowania do miłości i do czystości.

[17] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2360.
[18] *Familiaris consortio,* n. 14.

II. Prawdziwa miłość i czystość

16. Zarówno miłość dziewicza, jak i małżeńska, które, jak powiemy później, są dwiema formami, w jakich realizuje się powołanie osoby do miłości, wymagają w swoim rozwoju zobowiązania do życia w czystości, każda zgodnie z własnym stanem życia. Płciowość - jak mówi *Katechizm Kościoła Katolickiego* - „staje się osobowa i prawdziwie ludzka, gdy zostaje włączona w relację osoby do osoby, we wzajemny dar mężczyzny i kobiety, który jest całkowity i nieograniczony w czasie"[1]. Jest rzeczą oczywistą, że wzrost w miłości, o ile zawiera szczery dar z siebie, wymaga tej dyscypliny namiętności i uczuć, przez którą dochodzi do panowania nad sobą. Nikt nie może dać tego, czego nie posiada: jeśli osoba nie panuje całkowicie nad sobą, to wypracowywaniu cnót, a szczególnie czystości - brakuje owego samoopanowania, które czyni ją zdolną do oddania siebie. *Czystość jest duchową energią, która uwalnia miłość z egoizmu i agresywności.* W tej samej mierze, w której w człowieku osłabia się czystość, jego miłość staje się coraz bardziej egoistyczna, tzn. rośnie zaspakajanie pragnienia przyjemności kosztem daru z siebie.

[1] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2337.

1. Czystość jako dar z siebie

17. Czystość jest radosnym potwierdzeniem dla tego, kto potrafi żyć darem z siebie, wolny od każdego egoistycznego zniewolenia. To zakłada, że osoba nauczyła się dostrzegać innych i szanować ich godność w różnorodności. Osoba czysta nie jest skupiona na samej sobie, ani nie pozostaje w relacjach egoistycznych z innymi osobami. Czystość sprawia, że osobowość jest harmonijna, sprawia też, że dojrzewa ona i wypełnia się wewnętrznym pokojem. Ta czystość umysłu i ciała pomaga rozwinąć prawdziwy szacunek względem samych siebie, a jednocześnie uzdalnia do szacunku wobec innych, widząc w nich osoby godne czci, gdyż stworzone zostały na obraz Boży, a przez łaskę są dziećmi Bożymi, wybranymi przez Chrystusa, który ich „wezwał z ciemności do przedziwnego swojego światła" (1 P2, 9).

2. Panowanie nad sobą

18. „Czystość domaga się *osiągnięcia panowania nad sobą,* które jest pedagogią ludzkiej wolności. Alternatywa jest oczywista: albo człowiek panuje nad swoimi namiętnościami i osiąga pokój, albo pozwala zniewolić się przez nie i staje się nieszczęśliwy"[2]. Każda osoba wie, również poprzez doświadczenie, że czystość wymaga tego, by stanowczo odsuwać niektóre myśli, słowa i czyny grzeszne, jak to starał się dokładnie wyjaśnić i przypomnieć św. Paweł (por. Rz 1,18; 6, 12-14; 1 Kor 6, 9-11; 2 Kor 7, l; Ga 5, 16-23; Ef 4, 17-24; 5, 3-13; Kol 3, 5-8; 1 Tes 4,1-18; 1 Tm 1, 8-11; 4, 12). Wymaga więc zdolności i postawy panowania nad sobą, które są znakiem wewnętrznej wolności, odpowiedzialności wobec siebie samego i wobec innych, a jednocześnie dają świadectwo o świadomości wiary. Takie panowanie nad sobą niesie z sobą zarówno unikanie okazji prowokujących i za-

[2] Tamże, n. 2339.

chęcających do grzechu, jak i umiejętność przezwyciężania instynktownych impulsów własnej natury.

19. Gdy rodzina prowadzi dzieło właściwej pomocy wychowawczej i zachęca do ćwiczenia się we wszystkich cnotach, wychowanie do czystości staje się ułatwione i pozbawione *wewnętrznych konfliktów*, nawet wtedy, jeśli w niektórych momentach młodzi mogą dostrzec sytuacje szczególnie delikatne.

Dla tych, którzy się znajdują w środowiskach, gdzie się obraża i nie docenia czystości, życie w sposób czysty może wymagać trudnej walki, niekiedy heroicznej. W każdym razie, z łaską Chrystusa, która wypływa z Jego oblubieńczej miłości do Kościoła, wszyscy mogą żyć w sposób czysty, także jeżeli się znajdują w okolicznościach mało temu sprzyjających.

Sam fakt, że wszyscy są powołani do świętości, jak to przypomina Sobór Watykański II, ułatwia zrozumienie tego, że zarówno w celibacie, jak i w małżeństwie, mogą istnieć - co więcej faktycznie wszyscy tego doświadczają w taki czy inny sposób, w okresie krótszym albo dłuższym - sytuacje, w których są niezbędne heroiczne akty cnoty[3]. Także życie małżeńskie zakłada radosną i wymagającą drogę świętości.

3. Czystość małżeńska

20. „Osoby związane małżeństwem są wezwane do życia w czystości małżeńskiej, pozostali praktykują czystość we wstrzemięźliwości"[4]. Rodzice są świadomi, że najważniejszym warunkiem wychowania dzieci do czystej miłości i do świętości życia jest przeżywanie

[3] Por. Jan Paweł II, Przemówienie do uczestników seminarium o „Odpowiedzialnym rodzicielstwie", zorganizowanego przez Katolicki Uniwersytet Sacro Cuore i przez Instytut Jana Pawła II (17.09.1983): *Insegnamenti di Giovanni Paolo II,* Vol. VI, 2, s. 564.

[4] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2349.

przez nich samych czystości małżeńskiej. Znaczy to, że powinni oni być świadomi tego, iż w ich miłości jest obecna miłość Boga. A więc że także ich oddanie seksualne powinno być przeżywane z poszanowaniem Boga i Jego planu miłości, w sposób wierny, pełen czci i wielkoduszności wobec małżonka i wobec życia, które może się zrodzić z ich gestu miłości.

Tylko w ten sposób może wyrażać się miłość - *caritas*[5]. Toteż chrześcijanin w małżeństwie jest powołany do przeżywania swojego oddania w zakresie własnych relacji osobistych z Bogiem, jako wyrazu swojej wiary i miłości wobec Boga, a więc z wiernością i z wielkoduszną płodnością, które mówią o miłości Bożej[6].

Tylko w ten sposób chrześcijanin odpowiada na miłość Boga, którą pomagają nam poznać przykazania. Nie jest prawdziwą miłością ta miłość, która w swoim najwyższym stopniu nie byłaby także miłością Boga. Miłość Pana zakłada to, że się pozytywnie odpowiada na Jego przykazania: „Jeśli mnie miłujecie, będziecie zachowywać moje przykazania" (J 14, 15)[7].

21. By żyć w sposób czysty, mężczyzna i kobieta muszą być *stale oświecani światłem Ducha Świętego.* „W centrum duchowości małżeńskiej leży... czystość, nie tylko jako cnota moralna (ukształtowana przez miłość), ale zarazem jako cnota zespolona z darami Ducha Świętego - *nade wszystko zaś z darem czci* [...]. Tak więc wewnętrzny ład

[5]Zob. niżej n. 54 tegoż dokumentu.

[6] Por. Paweł VI, Encyklika *Humanae vitae* (25.07.1968), nn. 8-9.

[7] Nie czynić tego, jest zawsze oszustwem - jak zauważa św. Jan z Avilla. Niektórzy są tak nieoświeceni, że „wierzą, iż jeśli serce skłania ich do czynienia czegokolwiek powinni to czynić nawet jeśli byłoby to sprzeczne z przykazaniami Boga; mówią, że Go kochają i mimo łamania Jego przykazań nie tracą Jego miłości. Zapominają, że Syn Boży przepowiadał swoimi ustami dokładnie coś przeciwnego: «Kto ma przykazania moje i zachowuje je, ten Mnie miłuje» (J 14,21); «Jeśli mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę» (J 14,23); I «kto Mnie nie miłuje, ten nie zachowuje słów moich» (J 14, 24). Tak jasno czyni zrozumiałym, że kto nie zachowuje Jego słów, nie ma Jego przyjaźni ani Jego miłości. Ijak mówi św. Augustyn: «Nikt nie może kochać króla, jeśli brzydzi się jego nakazami»" (Audi filia, c. 50).

całego obcowania małżeńskiego, który pozwala rozwijać się «znakom miłości» w ich właściwej proporcji i znaczeniu, jest nie tylko owocem cnoty, którą małżonkowie w sobie *wypracowują, ale także darem* Ducha Świętego, *z którym współpracują*^.

Z drugiej zaś strony przekonanie rodziców o tym, że ich własne życie w czystości i troska o to, by dawać codzienne świadectwo świętości, stanowi założenie i warunek ich własnej działalności wychowawczej. Powinni także uważać każdy atak na cnotę i na czystość ich dzieci za *obrazę ich własnego życia wiary i jako zagrożenie zubożenia własnej komunii życia i łaski* (por. Ef 6, 12).

4. Wychowanie do czystości

22. Wychowanie dzieci do czystości dąży do osiągnięcia trzech celów: a) zachowania w rodzinie pozytywnego *klimatu miłości, cnoty i szacunku dla darów Bożych*, zwłaszcza dla daru życia[9]; b) stopniowe pomaganie dzieciom w zrozumieniu *wartości płciowości i czystości*, przy podtrzymywaniu ich wzrostu oświeceniem, przykładem i modlitwą; c) pomaganie w zrozumieniu i odkryciu *własnego powołania do małżeństwa albo do dziewictwa konsekrowanego dla Królestwa Bożego*, w harmonii i w poszanowaniu ich uzdolnień, skłonności i darów Ducha.

23. Zadanie to może być wspomagane przez innych wychowawców, ale nie może być zastępowane, jeśli nie ma poważnych przyczyn związanych z niezdolnością fizyczną lub moralną rodziców. Na ten temat Urząd Nauczycielski Kościoła wypowiedział się jasno[10], mówiąc o całym procesie wychowawczym dzieci. „To zadanie wychowawcze [rodziców] jest tak wielkiej wagi, że jego ewentualny brak

[8] *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich*, s. 495.
[9] Por. *Evangelium vitae*, n. 97.
[10] Por. *Familiaris consortio*, nn. 36-37.

z trudnością dałby się zastąpić. Do rodziców bowiem należy stworzyć taką atmosferę rodzinną, przepojoną miłością Boga i ludzi, aby sprzyjała całemu osobistemu i społecznemu wychowaniu dzieci. Dlatego rodzina jest pierwszą szkołą cnót społecznych, potrzebnych wszelkim społecznościom"[11]. Wychowanie rzeczywiście należy do rodziców, o ile dzieło wychowawcze jest przedłużeniem zrodzenia i jest *rozszerzeniem ich człowieczeństwa*[12], do czego zobowiązali się uroczyście w chwili zawierania ich małżeństwa. „*Rodzice* mają też w tej dziedzinie pierwsze i podstawowe uprawnienia. Są wychowawcami, ponieważ są rodzicami.

Jeśli zadanie to rodzice dzielą z innymi ludźmi, a także z instytucjami, na przykład z Kościołem i państwem, to zawiera się w tym prawidłowe odzwierciedlenie *zasady pomocniczości*. Rodzice nie są w stanie zaspokoić wszystkich zapotrzebowań całościowego procesu wychowawczego, zwłaszcza gdy chodzi o wykształcenie, a także gdy chodzi o całą szeroką dziedzinę uspołecznienia. W tych dziedzinach, gdzie rodzina nie może skutecznie działać sama, zasada pomocniczości wspiera miłość rodzicielską, odpowiada dobru rodziny. Pomocniczość dopełnia w ten sposób miłość rodzicielską, a równocześnie potwierdza jej fundamentalny charakter. Wszyscy inni uczestnicy procesu wychowawczego działają poniekąd *w imieniu rodziców, w oparciu o ich zgodę*, a w pewnej mierze nawet na *ich zlecenie"*[13].

24. W szczególności program wychowawczy w zakresie płciowości i prawdziwej miłości, otwartej na dar z siebie, musi dziś być skonfrontowany z kulturą, która jest zorientowana na pozytywizm, jak o tym przypomina Ojciec Święty w Liście do Rodzin: „Rozwój współczesnej cywilizacji pozostaje związany z postępem naukowo-technicznym w sposób często jednostronny. Chodzi o charakter czysto pozytywistyczny tego rozwoju. Owocem pozytywizmu poznawczego jest

[11] Sobór Watykański II, Deklaracja o wychowaniu chrześcijańskim *Gravissimum educationis,* n. 3.

[12] Por. List do Rodzin *Gratissimam sane,* n. 16.

[13] Tamże, n. 16.

agnostycyzm, gdy chodzi o teorię, natomiast w dziedzinie działania i moralności - utylitaryzm. [...] *Utylitaryzm* - to cywilizacja skutku, użycia - cywilizacja «rzeczy», a nie «osób», cywilizacja, w której osoby stają się przedmiotem użycia, podobnie jak używa się rzeczy. [...] Aby się o tym wszystkim przekonać - precyzuje jeszcze Ojciec Święty - wystarczy przyglądnąć się choćby *pewnym programom wychowania seksualnego*, które wprowadzane bywają w szkołach, często mimo sprzeciwu, a nawet protestów ze strony wielu rodziców"[14].

W tym kontekście jest rzeczą konieczną, aby rodzice w świetle nauczania Kościoła i z Jego pomocą domagali się dla siebie własnych uprawnień i zrzeszając się tam, gdzie jest to potrzebne lub właściwe, prowadzili działania wychowawcze ukierunkowane na prawdziwe wartości osoby i miłości chrześcijańskiej, zajmując jasne stanowisko, które przezwycięży utylitaryzm etyczny. Aby wychowanie odpowiadało obiektywnym wymaganiom prawdziwej miłości, rodzice powinni je prowadzić na podstawie ich autonomicznej odpowiedzialności.

25. Także gdy idzie o przygotowanie do małżeństwa, nauczanie Kościoła przypomina, że rodzina pozostaje głównym ośrodkiem tej działalności wychowawczej[15].

Oczywiście „zmiany, które dokonały się w łonie prawie wszystkich współczesnych społeczeństw, wymagają tego, ażeby nie tylko rodzina, ale także społeczeństwo i Kościół podjęły wysiłek odpowiedniego przygotowania młodych do odpowiedzialności za ich własne jutro"[16]. Toteż właśnie dlatego większego jeszcze znaczenia nabiera zadanie wychowawcze rodziny już od pierwszych lat życia dziecka: „*Przygotowanie dalsze* zaczyna się już w dzieciństwie, w tej mądrej pedagogii rodzinnej, nastawionej na doprowadzenie dzieci do odkrycia siebie jako istot obdarzonych złożoną i bogatą psychiką oraz własną osobowością, z jej mocnymi i słabymi stronami"[17].

[14] Tamże, n. 13.
[15] Por. *Familiaris consortio,* n. 66.
[16] Tamże.
[17] Tamże.

III. Horyzonty powołania

26. Rodzina odgrywa decydującą rolę w rozkwitaniu wszystkich powołań i w ich rozwoju, jak uczył Sobór Watykański II: „Z małżeństwa chrześcijańskiego bowiem wywodzi się rodzina, a w niej rodzą się nowi obywatele społeczności ludzkiej, którzy dzięki łasce Ducha Świętego stają się przez chrzest synami Bożymi, aby lud Boży trwał poprzez wieki. W tym domowym niejako Kościele rodzice przy pomocy słowa i przykładu winni być dla dzieci swoich pierwszymi zwiastunami wiary i pielęgnować właściwe każdemu z nich powołanie, ze szczególną zaś troskliwością powołanie duchowne"[1]. Co więcej, znakiem właściwie prowadzonego duszpasterstwa rodzin jest fakt, że rozkwitają powołania. Tam „gdzie istnieje światłe i skuteczne duszpasterstwo rodziny, gdzie jest rzeczą naturalną, że z radością przyjmuje się życie i także rzeczą naturalną, że jeszcze łatwiej w tych rodzinach rozbrzmiewa głos Boży i wspaniałomyślnie ten głos jest przyjmowany"[2].

Zarówno gdy jest mowa o powołaniu do małżeństwa jak i do dziewictwa i do celibatu, zawsze chodzi o powołanie do świętości. Sobór Watykański II w dokumencie zatytułowanym *Lumen gentium* tak przedstawia swoje nauczanie co do *powszechnego powołania do świętości*: „Wyposażeni w tyle i tak potężnych środków zbawienia wszy-

[1] *Lumen gentium*, n. 11.

[2] Por. Jan Paweł II, Przemówienie do XVI Zgromadzenia Ogólnego Episkopatu Włoskiego (15.05.1979): „L'Osservatore Romano", wyd. włoskie, 17.05.1979, p. 2.

scy wierni chrześcijanie w jakiejkolwiek sytuacji życiowej oraz stanu, powołani są przez Pana, każdy na właściwej sobie drodze do świętości doskonałej jak sam Ojciec doskonały jest"[3].

1. Powołanie do małżeństwa

27. Przygotowanie do prawdziwej miłości jest najlepszym przygotowaniem do podjęcia powołania małżeńskiego. W rodzinie dzieci i młodzi będą mogli nauczyć się przeżywać płciowość ludzką w wymiarze i kontekście życia chrześcijańskiego. Mogą stopniowo odkrywać, że trwałe małżeństwo chrześcijańskie nie może być uważane tylko za wynik umowy albo atrakcyjności seksualnej. Ponieważ małżeństwo jest powołaniem, nie może ono nie zakładać wyboru dobrze przemyślanego, wzajemnego zobowiązania przed Bogiem i stałego błagania o Jego pomoc poprzez modlitwę.

a. Wezwani do miłości małżeńskiej

28. Rodzice chrześcijańscy, których zadaniem jest wychować dzieci do miłości, mogą odnieść się przede wszystkim do doświadczeń ich własnej miłości małżeńskiej. Jak przypomina Encyklika *Humanae vitae*, taka miłość - „objawia nam swa prawdziwą naturę i godność dopiero wtedy, gdy rozważamy, że początek swój czerpie ona jakby z najwyższego źródła - z Boga, który jest Miłością (por. 1 J 4, 8) «i Ojcem, od którego bierze swe imię, wszelkie ojcostwo na niebie i na ziemi» (Ef 3, 15). Małżeństwo bowiem nie jest wynikiem jakiegoś przypadku albo owocem ewolucji ślepych sił przyrody. Bóg Stwórca ustanowił je mądrze i opatrznościowo w tym celu, aby urzeczywistniać w ludziach swój plan miłości. Dlatego małżonkowie poprzez wzajemne oddanie się sobie, im tylko właściwe i wyłączne, dążą do

[3] *Lumen gentium*, n. 11.

takiej wspólnoty osób, aby doskonaląc się w niej wzajemnie, współpracować równocześnie z Bogiem w wydawaniu na świat i wychowywaniu nowych ludzi. Dla ochrzczonych zaś małżeństwo nabiera godności sakramentalnego znaku łaski, ponieważ wyraża związek Chrystusa z Kościołem"[4].

List do Rodzin Ojca Świętego przypomina, że „rodzina jest wspólnotą osób, dla których właściwym sposobem bytowania wspólnego jest komunia, wspólnota osób, *communio personarum"*[5]\ a odwołując się do nauczania Soboru Watykańskiego II Ojciec Święty przypomina, że ta komunia zakłada „pewne podobieństwo pomiędzy jednością Osób Boskich a jednością synów Bożych zespolonych wprawdzie i miłości"[6]. „To znamienne sformułowanie pozwala nam przede wszystkim potwierdzić to co stanowi o wewnętrznej tożsamości każdej ludzkiej osoby, każdego z osobna mężczyzny i każdej kobiety. Tożsamość ta to *zdolność do życia w prawdzie i miłości*; więcej nawet - to potrzeba prawdy i miłości jako wymiaru życia osobowego. Tego rodzaju potrzeba prawdy i miłości otwiera człowieka równocześnie na Boga oraz na wszystko co istnieje - otwiera go w sposób szczególny na drugiego człowieka, otwiera go ku życiu «w komunii». Otwiera mężczyznę i kobietę w stronę małżeństwa i rodziny"[7].

29. Miłość małżeńska posiada, zgodnie z nauką Encykliki *Humanae vitae, cztery cechy charakterystyczne.* Jest miłością *ludzką* (zmysłową i duchową); jest miłością *całkowitą,,* oraz jest miłością *wierną* i *płodnej.* Te cechy charakterystyczne opierają się na fakcie, „że mężczyzna i kobieta łączą się ze sobą tak ściśle, że - wedle słów Księgi Rodzaju - «stają się jednym ciałem» (Rdz 2, 24). Zarówno mężczyzną, jak i kobietą, jest człowiek poprzez ciało. Równocześnie zaś te dwa somatycznie zróżnicowane podmioty *uczestniczą na równi*

[4] *Humanae vitae,* n. 8.
[5] List do Rodzin *Gratissimam sane,* n. 7.
[6] *Gaudium et spes,* n. 24.
[7] List do Rodzin *Gratissimam sane,* n. 8.
[8] Por. *Humanae vitae,* n. 9.

w zdolności życia «wprawdzie i miłości». Zdolność ta, charakterystyczna dla człowieka jako osoby, ma wymiar zarazem duchowy i cielesny. Rodzina, która z tej jedności dwojga bierze początek, zawdzięcza swą wewnętrzną spoistość ich przymierzu, które Chrystus podniósł do rangi sakramentu. Swój charakter wspólnotowy - więcej, swe właściwości «komunijne» rodzina czerpie z owej podstawowej komunii małżonków, która się przedłuża w dzieciach. *«Czy chcecie w sposób odpowiedzialny i z miłością przyjąć i po katolicku wychować potomstwo, którym Bóg was obdarzy?»* - pyta celebrans w momencie zaślubin. Potwierdzenie ze strony nowożeńców odpowiada wewnętrznej prawdzie miłości, jaka ich łączy"[9]. W formule obrzędu małżeństwa nowożeńcy zobowiązują się i przyrzekają, że „będą zawsze wierni"[10], właśnie dlatego, że ich wierność jako małżonków wypływa z tej komunii osób, która ma swoje źródło w planie Stwórcy, w Miłości Trynitarnej i w sakramencie, który wyraża wierne przymierze Chrystusa z Kościołem.

30. Małżeństwo chrześcijańskie jest *sakramentem*, w którym płciowość jest zintegrowana z drogą świętości, z węzłem wzmocnionym nieodwołalną zgodą: „Dar sakramentu jest jednocześnie powołaniem i przykazaniem dla małżonków chrześcijańskich, aby pozostali sobie wierni na zawsze, ponad wszelkie próby i trudności w wielkodusznym posłuszeństwie świętej woli Pana. «Co więc Bóg złączył niech człowieka nie rozdziela»"[11].

b. Rodzice w konfrontacji z aktualnymi problemami

31. Niestety dziś, także w społeczeństwie chrześcijańskim, rodzice mają powody do niepokoju o *trwałość przyszłych związków małżeńskich ich dzieci*. Powinni jednak zachować optymizm, pomimo wzrostu rozwodów i rosnącego kryzysu rodzin, troszcząc się o to, aby

[9] List do Rodzin *Gratissimam sane*, n. 8.

[10] *Rituale Romanum, Ordo celebrandi matrimonium*, n. 60; por. *Obrzędy sakramentu małżeństwa*, Katowice 19862, n. 52.

[11] *Familiaris consortio*, n. 20, cytując Mt 19, 6.

dać swoim własnym dzieciom głęboką formację chrześcijańską, która uzdolni je do przezwyciężenia różnych trudności. Konkretnie, zamiłowanie do czystości, w którym dopomogą się im uformować, sprzyja wzajemnemu szacunkowi pomiędzy mężczyzną i kobietą oraz uzdalnia ich do współczucia, wyrozumiałości, czułości, tolerancji i wielkoduszności, zwłaszcza zaś do ducha ofiary, bez którego żadna miłość nie przetrzyma życiowych prób. W ten sposób dzieci dojdą do małżeństwa ubogacone tą realistyczną mądrością, na którą wskazuje Święty Paweł, mówiąc o tym, że małżonkowie muszą nieustannie prześcigać się we wzajemnej miłości, troszcząc się wzajemnie o siebie z głęboką cierpliwością i czułością (por. 1 Kor 7, 3-6; Ef 5, 21-23).

32. Dzięki takiej *wybiegającej w przyszłość rodzinnej formacji do czystości*, dzieci i młodzież uczą się przeżywać swojąpłciowość w wymiarze osobowym, odrzucając wszelką separację płciowości od miłości - rozumianej jako dar z samego siebie - i miłości małżeńskiej od rodziny.

Szacunek rodziców dla życia i dla tajemnicy prokreacji pozwoli uniknąć dziecku i młodemu człowiekowi fałszywej idei mówiącej o tym, że dwa wymiary aktu małżeńskiego, jednoczący i prokreacyjny, mogą być izolowane zgodnie z własnym sądem. Rodzina musi być uznawana jako część nieodłączna powołania do małżeństwa.

Wychowanie chrześcijańskie do czystości w rodzinie nie może pominąć rangi moralnej, jaką niesie z sobą oddzielenie wymiaru jednoczącego i prokreacyjnego wewnątrz życia małżeńskiego. Oddzielenie to przejawia się zwłaszcza w zapobieganiu ciąży i w sztucznej prokreacji. W pierwszym przypadku poszukuje się przyjemności seksualnej w akcie małżeńskim unikając poczęcia. W drugim zaś poszukuje się poczęcia, zapłodnienia, zastępując akt małżeński techniką. Jest to sprzeczne z prawdą miłości małżeńskiej i z pełną komunią pomiędzy małżonkami.

W ten sposób wychowanie do czystości młodych ludzi powinno stać się przygotowaniem do odpowiedzialnego ojcostwa i macierzyństwa. „Odpowiedzialne rodzicielstwo dotyczy bezpośrednio i wprost tego momentu, w którym mężczyzna i kobieta łącząc się z sobą «jako

jedno ciało» mogą stać się rodzicami. Moment ten posiada szczególną wartość zarówno dla ich więzi międzyosobowej, jak i dla służby życiu. Jest to moment, w którym oboje mogą stać się rodzicami - ojcem i matką - przekazując życie nowej ludzkiej istocie. *Dwa aspekty zjednoczenia małżeńskiego*, jednoczące i prokreacyjne *nie mogą być oddzielone w sposób sztuczny*, bez naruszenia wewnętrznej prawdy samego aktu"[12].

Jest także rzeczą konieczną, by przedstawiać młodym ludziom coraz poważniejsze konsekwencje, wynikające z oddzielenia seksualności od prokreacji, gdy praktykuje się sterylizację i aborcję, albo gdy się praktykuje seksualność oddzieloną od miłości małżeńskiej, a także przed lub poza małżeństwem.

Od tego aspektu wychowawczego, który mieści się w planie Bożym, w samej strukturze płciowości oraz w samej naturze małżeństwa i rodziny, zależy w dużej mierze porządek moralny i harmonia małżeńska rodziny, a w następstwie także i prawdziwe dobro społeczeństwa.

33. Rodzice, którzy wypełniają własne prawo i obowiązek wychowania dzieci do czystości, mogą być pewni, że wspomagają je w tworzeniu rodzin trwałych i zjednoczonych, wyprzedzających niejako - o ile jest to możliwe - radość Raju: „Jakże potrafię wysłowić szczęście tego małżeństwa, które wiąże Kościół, Ofiara Eucharystyczna umacnia, a błogosławieństwo pieczętuje, aniołowie ogłaszają, a Ojciec, sam Bóg potwierdza?... Oboje są braćmi i oboje wspólnie służą, nie ma pomiędzy nimi podziału ani co do ciała, ani co do ducha. W nich Chrystus raduje się i udziela im swojego pokoju, gdzie są dwoje znajduje się także i On. Gdzie On jest, tam nie może istnieć zło"[13].

[12] List do Rodzin *Gratissimam sane,* n. 12; *Humanae vitae,* n. 12; *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2366.

[13] Por. Tertulian, *Ad uxorem,* II, VIII, 6-8: CCL 1, 393-394; por. *Familiaris consortio,* n. 13.

2. Powołanie do dziewictwa i celibatu <<

34. Objawienie chrześcijańskie ukazuje dwa powołania do miłości: małżeństwo i dziewictwo. Nierzadko, w niektórych społeczeństwach współczesnych znajdują się w kryzysie nie tylko małżeństwo i rodzina, ale także powołania do kapłaństwa i do życia konsekrowanego. Te dwie sytuacje są nierozdzielne. „Bez poszanowania małżeństwa nie może także istnieć dziewictwo konsekrowane. Jeżeli płciowość ludzka nie jest traktowana jako wielka wartość dana przez Stwórcę, traci sens wyrzeczenie się jej dla Królestwa Niebieskiego"[14].

W wyniku rozkładu rodziny jawi się brak powołań. Tam, gdzie rodzice są wspaniałomyślni w przyjmowaniu życia, jest bardziej prawdopodobne, że takie będą również dzieci w odniesieniu do ofiarowania swojego życia Bogu. „Wypada, aby rodziny powróciły do wyrażania szlachetnej miłości do życia i oddały się na jego służbę przede wszystkim przyjmując w duchu odpowiedzialności, nieodłącznej od pogodnej nadziei, dzieci, które Pan chce im podarować i dopełniały tego przyjmowania, i to przyjmowania nie tylko przez ciągłą działalność wychowawczą, ale także przez konieczne zobowiązanie do wspomagania zwłaszcza dorastających i młodzieży w uchwyceniu wymiaru powołaniowego każdej ludzkiej egzystencji w ramach Bożego planu. Życie ludzkie osiąga pełnię, gdy staje się darem z samego siebie, ofiarowaniem samego siebie, darem który może się wypowiedzieć w małżeństwie, może w dziewictwie konsekrowanym, w poświęceniu dla bliźniego z powodu ideału w wyborze kapłaństwa służebnego. Rodzice oddadzą rzeczywiście usługę swoim dzieciom, jeśli je wspomogą w uczynieniu z własnego istnienia, życia daru. Respektując, szanując ich dojrzały wybór i popierając z radości każde powołanie, także zakonne i kapłańskie"[15].

[14] *Familiaris consortio,* n. 16.

[15] Jan Paweł II, Przemówienie do uczestników Zgromadzenia na temat „Rodzina w służbie życia" zwołanego przez Komisję Episkopatu Włoskiego (28.04.1990): *Insegnamenti di Giovanni Paolo II*, Vol. XIII, 1, s. 1055-1056.

Z tego właśnie powodu, omawiając wychowanie seksualne w *Familiaris consortio*, Papież Jan Paweł II uczy: „Rodzice chrześcijańscy jeśli rozpoznają u dzieci oznaki Bożego powołania, dołożą wielkiej troski i starania, aby wychowywać do dziewictwa jako najwyższej formy owego daru z siebie, który jest istotnym sensem płciowości ludzkiej"[16].

3. Rodzice i powołanie do kapłaństwa i do życia konsekrowanego

35. Toteż rodzice powinni radować się, jeżeli dostrzegą w którymkolwiek z dzieci znaki wezwania Bożego do najwyższego powołania, jakim jest dziewictwo albo celibat, podejmowane z miłości do Królestwa Bożego. Powinni więc dostosować wychowanie do czystej miłości do potrzeb dzieci, zachęcając je do wierności tej drodze, aż do momentu wstąpienia do seminarium lub do domu formacyjnego, a więc do dojrzałości tego szczególnego powołania, by złożyć dar z siebie sercem niepodzielnym. Rodzice powinni uszanować i doceniać wolność każdego z dzieci rozwijając ich osobiste powołanie i nie usiłując im narzucić innego.

Sobór Watykański II przypomina jasno to szczególne i zaszczytne zadanie rodziców wspieranych w ich dziele przez nauczycieli, wychowawców i przez kapłanów. „Rodzice starając się o chrześcijańskie wychowanie swych dzieci niech powołanie zakonne w ich sercach pielęgnują i strzegą"[17]. „Obowiązek budzenia powołań kapłańskich ciąży na całej społeczności chrześcijańskiej. Najwięcej przysługi oddają w tym rodziny, które jeśli ożywione są duchem wiary, miłości, pobożności, stają się jakby pierwszym seminarium. Podobnie też parafie, w których w bujnym życiu religijnym uczestniczą młodzieńcy"[18].

[16] *Familiaris consortio*, n. 37.

[17] Sobór Watykański II, Dekret o przystosowanej odnowie życia zakonnego *Perfectae caritatis*, n. 24.

[18] Sobór Watykański II, Dekret o formacji kapłańskiej *Optatam totius*, n. 2.

„Rodzice i nauczyciele, a także wszyscy ci, do których należy jakikolwiek sposób wychowanie dzieci i młodzieży, winni ich tak wychowywać, by znając troską Pana o swą trzodę, i rozważając potrzeby Kościoła byli gotowi wołającemu Panu wielkodusznie odpowiedzieć z prorokiem: «Oto ja, poślij mnie» (Iz 6, 8)"[19].

Kontekst rodzinny, konieczny dla dojrzewania powołań do życia konsekrowanego i kapłańskiego, mówi o trudnej sytuacji wielu rodzin, zwłaszcza w niektórych krajach, które odznaczają się ubóstwem życia, ponieważ dobrowolnie pozbawiły się dzieci albo posiadają tylko jedno dziecko. W takich rodzinach trudno oczekiwać, aby zrodziły się powołania i aby rozwinęło się pełne wychowanie społeczne.

36. Ponadto rodzina naprawdę chrześcijańska może stać się zdolna do tego, by dopomóc zrozumieć wartość celibatu chrześcijańskiego i czystości także tym dzieciom, które nie są związane węzłem małżeńskim i tym, które są niezdolne do małżeństwa z powodu przyczyn niezależnych od ich woli. Jeżeli będą dobrze wychowane od dzieciństwa i w okresie młodości, będą w stanie łatwiej stawić czoło własnej sytuacji. Co więcej, będą mogły właściwie odkryć wolę Bożą w swej sytuacji i znaleźć w ten sposób znaczenie powołania i pokoju w ich własnym życiu[20]. Tym osobom, zwłaszcza gdy są dotknięte jakąś niezdolnością fizyczną, trzeba będzie ukazać wielkie możliwości realizacji samego siebie i płodności duchowej, które są otwarte dla człowieka, podtrzymywanego wiarą i miłością Bożą. Może się on poświęcić na rzecz pomocy ludziom najbiedniejszym i najbardziej potrzebującym.

[19] Sobór Watykański II, Dekret o posłudze i życiu kapłanów *Presbyterorum ordinis,* n. 11.

[20] Por. *Familiaris consortio,* n. 16.

IV. Ojciec i matka jako wychowawcy

37. Bóg, dając małżonkom przywilej i wielką odpowiedzialność stawania się rodzicami, daje im łaskę, by mogli odpowiednio wypełnić swą misję. Ponadto, rodzice w zadaniu wychowania dzieci są oświeceni przez „dwie fundamentalne prawdy: po pierwsze, że człowiek jest powołany do życia w prawdzie i miłości; po drugie, że każdy urzeczywistnia siebie przez bezinteresowny dar z siebie samego"[1]. Jako małżonkowie, rodzice i szafarze łaski sakramentu małżeństwa, są podtrzymywani dzień po dniu szczególną siłą duchową, pochodzącą od Jezusa Chrystusa, który miłuje i napełnia łaską Kościół, Swoją Oblubienicę.

Jako małżonkowie, którzy stali się , jednym ciałem" poprzez węzeł małżeński, dzielą pomiędzy sobą obowiązek wychowania dzieci poprzez chętne współdziałanie, ubogacone żywym wzajemnym dialogiem. „Nową i specjalną pomoc w posłannictwie wychowawczym rodziców chrześcijańskich, wypływającym z uczestnictwa w dziele stwórczym Boga, znajdują oni w sakramencie małżeństwa, który ich konsekruje do prawdziwie chrześcijańskiego wychowania dzieci, to znaczy powołuje ich do uczestnictwa we władzy i miłości samego Boga Ojca i Chrystusa Pasterza, a także w macierzyńskiej miłości Kościoła, wzbogaca ich darami mądrości, rady, męstwa i wszystkimi

[1] List do Rodzin *Gratissimam sane*, n. 16.

innymi darami Ducha Świętego, po to, ażeby pomogli dzieciom w ich ludzkim i chrześcijańskim wzrastaniu"[2].

38. W kontekście wychowania do czystości „ojcostwo-macierzyństwo" odnosi się oczywiście również do *rodzica, który pozostaje sam,* jak też do *rodziców adoptujących dzieci.* Zadanie rodzica, który pozostaje sam, nie jest z pewnością łatwe, ponieważ brakuje wsparcia współmałżonka, a przez to również brakuje roli i przykładu rodzica drugiej płci. Bóg jednak wspomaga rodziców samotnych szczególną miłością, wzywając ich do stawienia czoła temu zadaniu z taką samą wspaniałomyślnością i wrażliwością, z jaką miłują i troszczą się o swoje dzieci w innych dziedzinach życia rodzinnego.

39. Są jeszcze inne osoby wezwane w pewnych przypadkach do zajęcia miejsca rodziców: są to te osoby, które przyjmują na siebie w sposób stały rolę rodzicielską na przykład w stosunku do dzieci osieroconych lub opuszczonych. Na nich spada zadanie formacji dzieci i młodzieży w sensie ogólnym, jak również w odniesieniu do czystości. Otrzymają wówczas łaskę stanu, aby mogli to zadanie spełnić według tych samych zasad, które kierują rodzicami chrześcijańskimi.

40. Rodzice nie powinni nigdy czuć się osamotnieni w pełnieniu tego zadania. Kościół ich wspiera i zachęca, ufając, że będą mogli wypełnić to zadanie o wiele lepiej od kogokolwiek innego.

Kościół w taki sam sposób wspiera tych mężczyzn i te kobiety, którzy często z wielkim poświęceniem dają dzieciom pozbawionym rodziców pewien kształt miłości rodzicielskiej i życia rodzinnego. Wszyscy jednak powinni podejmować to zadanie w duchu modlitwy, posłuszni prawdom moralnym wynikającym z wiary i rozumu, które scala nauczanie Kościoła. Zawsze też powinni traktować dzieci i młodzież jako osoby, dzieci Boga i dziedziców Królestwa Niebieskiego.

[2] *Familiaris consortio,* n. 38.

1. Prawa i obowiązki rodziców

41. Przed rozważaniem szczegółów praktycznych, dotyczących formacji młodych do czystości, jest rzeczą niezwykłe ważną, aby rodzice byli świadomi swoich *praw i obowiązków*, w szczególności wobec państwa i szkoły, które dążą do przejęcia inicjatywy na polu wychowania seksualnego.

W *Familiaris consortio* Ojciec Święty Jan Paweł II tak o tym mówi: „Prawo-obowiązek rodziców do wychowywania jest czymś istotnym i jako taki związany jest z samym przekazywaniem życia ludzkiego; jest on *pierwotny i mający pierwszeństwo* w stosunku do zadań wychowawczych innych osób, z racji wyjątkowości stosunku miłości łączącej rodziców i dzieci; *wyklucza zastępstwo i jest niezbywalny*, dlatego nie może być całkowicie przekazany innym, ani przez innych zawłaszczony"[3]; z wyjątkiem wspomnianych na początku przypadków niewydolności fizycznej lub psychicznej rodziców.

42. Ta prawda opiera się na nauczaniu Soboru Watykańskiego II[4]. Została także ogłoszona w *Karcie Praw Rodziny*: „Rodzice, ponieważ dali życie dzieciom, mają pierwotne, niezbywalne prawo i pierwszeństwo do wychowania potomstwa i dlatego muszą być uznani za pierwszych i głównych jego wychowawców; mają ... oni prawo do wychowania dzieci zgodnie ze swoimi przekonaniami moralnymi i religijnymi, z uwzględnieniem tradycji kulturalnych rodziny, które sprzyjają dobru i godności dziecka; winni także otrzymywać od społeczeństwa odpowiednią pomoc i wsparcie konieczne do wypełnienia roli wychowawców"[5].

43. Papież podkreśla, że ma to znaczenie zwłaszcza w odniesieniu do płciowości: „Wychowanie seksualne, stanowiące prawo i podsta-

[3] Tamże, n. 36.

[4] Por. *Gravissimum educationis*, n. 3.

[5] *Karta Praw Rodziny* przedstawiona przez Stolicę Apostolską 22 października 1983, art. 5.

wowy obowiązek rodziców, winno dokonywać się zawsze pod ich troskliwym kierunkiem zarówno w domu, jak i w wybranych i kontrolowanych przez nich ośrodkach wychowawczych. W tym sensie Kościół potwierdza prawo pomocniczości, które szkoła obowiązana jest przestrzegać, współpracując w wychowaniu seksualnym, w takim samym duchu, jaki ożywia rodziców"[6].

Ojciec Święty dodaje: „Ze względu na powiązania zachodzące pomiędzy wymiarem płciowym osoby a jej wartościami etycznymi, wychowanie ma doprowadzić do znajomości zasad moralnych i uznania ich za konieczną i cenną gwarancję odpowiedzialnego wzrostu osobowego w dziedzinie płciowości ludzkiej"[7]. Nikt nie jest w stanie zrealizować wychowania moralnego w tej delikatnej dziedzinie lepiej od rodziców, odpowiednio przygotowanych.

2. Znaczenie obowiązku rodziców

44. To prawo zawiera w sobie także *zadanie wychowawcze:* jeśli bowiem rodzice nie udzielają odpowiedniej formacji do czystości, to nie spełniają swego obowiązku; nie byliby także bez winy nawet wówczas, gdyby tylko tolerowali formację niemoralną albo niewłaściwą, którą udzielono by ich dzieciom poza domem.

45. Zadanie to natrafia dziś na szczególne trudności, również w związku z rozpowszechnianiem poprzez mass media pornografii, inspirowanej interesami komercyjnymi, deformującym wrażliwość młodzieży. W tej sytuacji jest rzeczą konieczną ze strony rodziców podwójna troska: z jednej strony wychowanie dzieci uprzedzające i krytyczne, z drugiej - odważne demaskowanie niewłaściwych poczynań władz. Rodzice, czy to sami, czy to w stowarzyszeniu z innymi, mają prawo i obowiązek popierać dobro swoich dzieci i żądać od

[6] *Familiaris consortio,* n. 27; zob. *Karta Praw Rodziny,* art. 5 c.
[7] *Familiaris consortio,* **n. 37.**

władz praw prewencyjnych i represyjnych wobec nadużywania i deformowania wrażliwości dzieci i młodzieży[8].

46. Ojciec Święty podkreśla to zadanie rodziców wytyczając jego orientacje i przedmiot: „W obliczu kultury, która na ogół «banalizuje» płciowość ludzką, interpretując ją i przeżywając w sposób ograniczony i zubożony, odnosząc ją jedynie do ciała i egoistycznej przyjemności, posługa wychowawcza rodziców musi skupić się zdecydowanie na kulturze życia płciowego, aby była ona prawdziwie i w pełni osobowa: płciowość jest w istocie bogactwem całej osoby - ciała, uczuć i duszy - ujawniającym swe głębokie znaczenie w doprowadzeniu osoby do złożenia daru z siebie w miłości"[9].

47. Nie wolno jednak zapomnieć, że omawia się tu prawo-obowiązek wychowania, który w przeszłości rodzice chrześcijańscy wykonywali raczej w niewielkim stopniu, może dlatego, że dawniej problem nie miał tak dużego znaczenia jak dziś; albo też dlatego, że zadania rodziców były po części zastępowane przez panujące modele społeczne; albo wreszcie dlatego, że w zastępstwie rodziców tę wychowawczą rolę spełniały Kościół i szkoła katolicka. Nie jest więc sprawą łatwą dla rodziców przejęcie teraz tego wychowawczego zadania, tym bardziej, że dziś okazuje się ono bardzo złożone i prze-

[8] Inny problem, bardzo delikatny i złożony z punktu widzenia wychowania dzieci, którego niestety nie można we właściwy sposób przedłożyć w tym dokumencie, dotyczy szerzenia się AIDS poprzez używanie narkotyków i przez pożycie płciowe. Kościoły lokalne są zaangażowane w różne dzieła pomocy socjalnej niosąc wsparcie osobom dotkniętym chorobą, jak również w dzieło prewencji. Gdy zaś idzie w szczególności o przeciwdziałanie AIDS, należy promować wartość płciowości uporządkowanej i zorientowanej na rodzinę, konieczne jest także prostowanie szeroko rozpowszechnianych, fałszywych sądów dotyczących tzw. „bezpiecznego seksu" i przeciwstawianie się rozprowadzaniu tzw. środków ochronnych. Takie założenie samo w sobie sprzeczne z moralnością, okazuje się kłamliwe i przyczynia się do wzrostu promiskuityzmu, niemoralności i wolnych związków z fałszywą ideą bezpieczeństwa. Studia obiektywne i naukowo umotywowane wykazały wysoki procent zawodności wymienionych środków.

[9] *Familiaris consortio,* n. 37.

wyższa możliwości rodziny, a także dlatego, że w większości wypadków nie można powoływać się na postępowanie własnych rodziców.

Toteż Kościół uważa, że jest jego obowiązkiem przyczynić się także poprzez niniejszy dokument do tego, by dać rodzicom na nowo nadzieję co do ich własnych możliwości i by ich wspomóc w wypełnianiu rodzicielskich zadań.

V. Etapy wychowania w rodzinie

48. Środowisko rodzinne jest więc *miejscem normalnym i zwyczajnym* formacji dzieci i młodzieży w nabywaniu i praktykowaniu cnót miłości, umiarkowania, męstwa, a następnie czystości. Jako kościół domowy, rodzina jest rzeczywiście szkołą *bogatszego człowieczeństwa* Odnosi się to w sposób szczególny do wychowania moralnego i duchowego, zwłaszcza zaś do problemu tak delikatnego jak czystość: w rodzinie bowiem spotykają się aspekty fizyczne, psychiczne i duchowe, pierwsze doświadczenia wolności i wpływ wzorców społecznych, naturalna wstydliwość i pożądliwość wpisana w ludzką cielesność. Wszystkie te czynniki są związane ze świadomością człowieka, jak również z godnością osoby ludzkiej, wezwanej do współpracy z Bogiem, i jednocześnie naznaczonej słabością. W domu chrześcijańskim rodzice posiadają moc do prowadzenia dzieci ku prawdziwej dojrzałości chrześcijańskiej ich własnych osobowości zgodnie z przykładem Chrystusa żyjącego wewnątrz Jego Ciała Mistycznego, którym jest Kościół[2].

Mimo że rodzina jest bogata w te siły, potrzebuje pomocy także ze strony państwa i społeczeństwa, zgodnie z zasadą pomocniczości: „Zdarza się..., że kiedy rodzina postanawia w pełni odpowiedzieć na swoje powołanie, nie znajduje koniecznego oparcia ze strony Państwa i brak jej dostatecznych środków. Sprawą ogromnie pilną jest

[1] Por. *Gaudium et spes,* n. 52.
[2] Por. *Familiańs consortio,* nn. 39, 51-54.

popieranie, obok działań na korzyść rodziny, również tych dziedzin polityki społecznej, które dotyczą przede wszystkim samej rodziny i pomagają jej, przeznaczając na to odpowiednie zasoby i skuteczne środki w celu wspierania jej zarówno w wychowaniu dzieci, jak i opieki nad ludźmi w podeszłym wieku"[3].

49. Świadomi tego, jak również świadomi rzeczywistych trudności, które dzisiaj zagrażają młodzieży w wielu krajach, zwłaszcza w obliczu degradacji społecznej i moralnej, rodzice są wezwani do *odważnego domagania się i proponowania coraz to większej pomocy.* Rodzice nie mogą zadowalać się wyłącznie troską, aby nie miało miejsca to, co najgorsze, że dzieci ich nie będą zażywały narkotyków, że nie będą popełniały przestępstw. Powinni natomiast zatroszczyć się o wychowanie swych dzieci do prawdziwych wartości osobowych, odnawianych przez cnoty wiary, nadziei i miłości: do wolności, odpowiedzialności, ojcostwa i macierzyństwa, służby, pracy zawodowej, solidarności, uczciwości, sztuki, sportu, radości płynącej ze świadomości bycia dziećmi Bożym oraz braćmi i siostrami wszystkich ludzi.

1. Istotne znaczenie ogniska domowego

50. Nauki psychologiczne i pedagogiczne w swych najnowszych badaniach i na podstawie doświadczenia zgodne są w podkreślaniu decydującego znaczenia, w odniesieniu do harmonijnego i właściwego wychowania seksualnego, *klimatu uczuciowego, który panuje w rodzinie,* zwłaszcza w pierwszych latach okresu niemowlęctwa i dzieciństwa, a także już w okresie prenatalnym, tzn. w tych fazach rozwoju, w których się tworzą głębokie dynamizmy emocjonalne u małych dzieci. W związku z tym podnosi się znaczenie równowagi, wzajemnej akceptacji i zrozumienia małżonków. Nadto podkreśla się

[3] Jan Paweł II, Encyklika *Centesimus annus* (1.05.1991): AAS 83(1991), s. 855, n. 49.

wartość niekonfliktowych relacji między małżonkami, ich pozytywnej obecności - zarówno ze strony ojca, jak i ze strony matki - w latach decydujących dla procesów identyfikacji i dla zabezpieczenia relacji uczuciowych wobec dzieci. W okresie, gdy dokonuje się w dzieciach proces odkrywania ich tożsamości, szczególnie ważne są dojrzałe relacje między małżonkami, ujawniane na zewnątrz, tak przez ojca, jak i przez matkę. Jakość tej wzajemnej więzi zabezpiecza prawidłowy rozwój uczuciowy u dzieci.

51. Pewne ciężkie zaniedbania albo brak harmonii, jakie mogą występować wśród rodziców (np. brak obecności w życiu rodzinnym jednego lub obojga rodziców, brak zainteresowania wychowywaniem dzieci albo przesadna surowość) są czynnikami, które mogą wywołać u dzieci zaburzenia emocjonalne i uczuciowe, a te z kolei mogą poważnie zachwiać ich młodzieńczym okresem, a niekiedy zaważyć na całym życiu. Jest rzeczą konieczną, by rodzice *znajdowali czas na przebywanie z dziećmi i prowadzenie z nimi rozmów.* Dzieci - dar i zadanie - są najważniejszym zadaniem rodziców, choć pozornie nie zawsze opłacalnym: są jednak ważniejsze niż praca, niż przyjemności i pozycja społeczna. W takich rozmowach z dziećmi - i w sposób zwiększający się z upływem lat - trzeba umieć słuchać ich uważnie, wysilać się, by je zrozumieć, umieć rozeznać część prawdy, która może być obecna w niektórych formach buntu. A jednocześnie rodzice mogą im pomóc i właściwie ukierunkować lęki i aspiracje, ucząc refleksji nad naturą rzeczy i rozumowania. Nie chodzi tu o to, by narzucać dzieciom określoną linię postępowania, lecz by ukazać motywy nadprzyrodzone i ludzkie, które ją zalecają. Rodzice spełnią to zadanie tym lepiej, im więcej czasu będą w stanie poświęcić swoim dzieciom i prawdziwie być dla nich, zniżając się do ich poziomu z miłością.

2. Formacja we wspólnocie życia i miłości

52. Rodzina chrześcijańska jest w stanie stworzyć atmosferę przeniknięta tą miłością Boga, która umożliwia autentyczny wzajemny

dar z siebie[4]. Dzieci, które tego doświadczają, są lepiej przygotowane do życia według prawd moralnych, które widzą w życiu rodziców. Będą mieć zaufanie do nich i będą się uczyć tej miłości - nic tak bardzo nie pobudza do miłości jak świadomość tego, że się jest miłowanym. Ta świadomość zwycięża lęki. Tak oto więź wzajemnej miłości między rodzicami, której doświadczają dzieci, stanie się niezawodnym zabezpieczeniem ich równowagi uczuciowej. Taki związek obejmie intelekt, wolę i emocje, odrzucając to wszystko, co mogłoby degradować lub poniżać dar ludzkiej płciowości, która w rodzinie, w jakiej panuje miłość, *jest zawsze rozumiana jako część wezwania do złożenia daru z siebie w miłości do Boga i do łudzi*: „Rodzina jest pierwszą i podstawową szkołą uspołecznienia: w niej, jako we wspólnocie miłości, uczynienie z siebie daru jest prawem, nadającym kierunek i warunkującym wzrost. Dar z siebie, który ożywia wzajemną miłość małżonków, staje się wzorem i zasadą składania daru z siebie, co powinno dokonywać się we wzajemnych stosunkach braci i sióstr oraz różnych współżyjących w rodzinie pokoleń. Tak komunia, jak uczestnictwo codziennie przeżywane w domu, w chwilach radości i w trudnościach, jest najbardziej konkretną i skuteczną pedagogią dla czynnego, odpowiedzialnego i owocnego włączenia się dzieci w życie społeczne o szerszym zasięgu"[5].

53. W ostateczności, w wychowaniu do autentycznej miłości - która nie może być taką, jeżeli nie staje się miłością życzliwości - zawiera się przyjęcie osoby miłowanej, ocenianie jej dobra jako dobra własnego, a więc zawiera się wychowanie do właściwych relacji z innymi ludźmi. Należy przeto uczyć dzieci i samą młodzież, jak nawiązywać poprawne relacje z Bogiem, z własnymi rodzicami, z braćmi i z siostrami, z przyjaciółmi tej samej płci albo płci odrębnej i z osobami dorosłymi.

[4] Por. *Familiaris consortio,* nn. 18, 63-64.
[5] Tamże, n. 37.

54. Jednakże nie należy zapominać, że *wychowanie do miłości jest rzeczywistością integralną*: nie można czynić postępów w układaniu właściwych relacji z jakąś osobą, nie czyniąc tego jednocześnie w relacjach z innymi osobami. Jak to już zostało powiedziane, wychowanie do czystości, będąc wychowaniem do miłości, jest jednocześnie wychowaniem ducha i wrażliwości uczuć. Postawa wobec innych osób w dużym stopniu zależy od sposobu panowania nad spontanicznymi odruchami i uczuciami, z których jedne trzeba rozwijać, a inne kontrolować. Czystość jako cnota nigdy nie może być zredukowana do prostego rozumienia możliwości zrealizowania aktów, zgodnych z normą postępowania zewnętrznego, lecz wymaga ożywiania i rozwoju dynamizmów natury i łaski, stanowiących główny i wewnętrzny element naszego odkrycia prawa Bożego, jako gwaranta wzrostu i wolności[6].

55. Jednakże jest rzeczą konieczną podkreślić, że wychowanie do czystości jest nieodłącznie związane z obowiązkiem uprawiania *wszystkich innych cnót*, w szczególności zaś *miłości chrześcijańskiej*, charakteryzującej się szacunkiem, altruizmem i postawą służby, która ostatecznie nazywa się miłością - *caritas*. Płciowość jest dobrem o wielkim znaczeniu. Należy koniecznie tego dobra strzec, zgodnie z rozumem oświeconym wiarą: „O ile większe jest jakieś dobro, tym bardziej należy traktować je w sposób zgodny z wymaganiami rozumu"[7]. Wynika z tego, żeby wychować do czystości: „koniecznym jest wyakcentowanie potrzeby panowania nad sobą, co wyrażają takie cnoty jak wstydliwość, wstrzemięźliwość, szacunek wobec samego siebie i innych, jak i sama otwartość na innych"[8].

Ważne są także te cnoty, które tradycja chrześcijańska nazwała mniejszymi siostrami czystości (skromność, zdolność do wyrzeczenia się własnych kaprysów). Opierają się one na wierze i na życiu modlitwy.

[6] Por. Św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, I-II, q. 106, a. 1.
[7] Tamże, II-II, q. 153, a. 3.
[8] *Wfytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, n. 35.

3. Wstydliwość i skromność <<

56. *Zachowanie wstydliwości i skromności* w mowie, postępowaniu i strojach jest bardzo ważne dla stworzenia odpowiedniego klimatu, koniecznego dla dojrzewania czystości. Trzeba jednak stwierdzić, że owo wzrastanie do czystości musi być silnie motywowane szacunkiem dla własnego ciała i dla godności innych ludzi. Jak już zostało powiedziane, rodzice powinni czuwać, aby pewne mody i niektóre zachowania moralne nie łamały integralności domu, zwłaszcza poprzez złe używanie mass mediów[9]. W odniesieniu do tej sprawy Ojciec Święty podkreślił konieczność „nawiązania ścisłej współpracy pomiędzy rodzicami, którzy są bezpośrednio odpowiedzialni za wychowanie, a osobami odpowiedzialnymi za środki masowego przekazu na różnych poziomach. Współpraca ta winna zaistnieć także pomiędzy rodzicami a władzami, aby rodziny nie zostały osamotnione w ich odpowiedzialnej funkcji wychowawczej... Konkretnie powinny być wspólnie ustalane propozycje, treści i programy zdrowej rozrywki, informacji, jak i edukacji uzupełniającej wysiłki rodziny i szkoły. Postulaty te stoją niestety w sprzeczności z praktyką w niektórych krajach, gdzie promuje się przedstawienia i pisma ukazujące różnego rodzaju formy przemocy, które wręcz bombardują informacjami godzącymi w zasady moralne i stwarzają atmosferę niesprzyjającą rozprzestrzenianiu się wartości godnych osoby ludzkiej"[10].

Co do używania telewizji Ojciec Święty stwierdził: „Styl życia - zwłaszcza w krajach uprzemysłowionych - sprawia, że rodziny łatwo

[9] Por. *Familiaris consortio,* n. 76; por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* n. 68; por. Papieska Komisja ds. Społecznego Przekazu, *Pornografia i przemoc w środkach komunikacji społecznej: Odpowiedź duszpasterska* (7.05.1989): „L'Osservatore Romano", wyd. wł., Dodatek A, 17.05.1989, n. 7.

[10] Jan Paweł II, Przemówienie do uczestników spotkania zorganizowanego przez Papieską Radę Rodziny i przez Papieską Komisję ds. Środków Społecznego Przekazu o «Prawach rodziny i środkach społecznego przekazu» (4.06.1993): „L'Osservatore Romano", wyd. wł., 5.06.1993, s. 5.

zwalniają się z ich wychowawczej funkcji wobec dzieci i młodzieży. Można poniekąd te zachowania usprawiedliwić zważywszy, że w krajach tych rodziny nie mogą się wesprzeć w swej funkcji wychowawczej o jakieś struktury czy zorganizowane formy pożytecznego oddziaływania na właściwe spożytkowanie przez dzieci wolnego czasu i energii młodości"[11]. Inna okoliczność sprzyjająca takim sytuacjom pochodzi stąd, że często oboje rodzice są zajęci pracą zawodową, także poza domem. „Konsekwencje tego stanu rzeczy ponoszą niestety ci, którzy najbardziej potrzebują pomocy w rozwoju ich «odpowiedzialnej wolności». Z uświadomienia takiego stanu rzeczy wypływa obowiązek - zwłaszcza dla wierzących, dla kobiet i mężczyzn - aby chronili dzieci i młodzież przed «agresją», której mogą ulec ze strony środków masowego przekazu. Niech nikt nie unika tego obowiązku znajdując zbyt wygodne motywy, w tym, że go to nie dotyczy"[12]; „rodzice zaś jako odbiorcy, powinni sami uczestniczyć w korzystaniu z tych środków z umiarem, krytycznie, czujnie i roztropnie"[13].

4. Właściwa intymność

57. W łączności ze wstydliwością i skromnością, będącymi spontaniczną obroną osoby, która nie chce być widziana i traktowana jako przedmiot przyjemności - przeciwnie, chce być szanowana i miłowana dla siebie samej - należy widzieć poszanowanie *intymności*: jeżeli dziecko lub młody człowiek widzi, że jest szanowana jego słuszna intymność, będzie wiedział, że oczekiwane jest także od niego ujawnianie takiej samej postawy wobec drugich. W ten sposób uczy się właściwego znaczenia odpowiedzialności przed Bogiem, rozwijając

[11] Jan Paweł II, Posłanie na XV Dzień Środków Społecznego Przekazu (10.05. 1981): *Messaggi del Papa*, Librería Editrice Vaticana, s. 73.

[12] Tamże.

[13] *Familiaris consortio*, n. 76.

swe życie wewnętrzne i upodobanie w osobistej wolności, które czynią go zdolnym lepiej kochać Boga i ludzi.

5. Panowanie nad samym sobą

58. Wszystko to - mówiąc ogólnie - wymaga *panowania nad sobą,* które jest warunkiem koniecznym, by człowiek był zdolny do daru z siebie. Dzieci i ludzi młodych trzeba zachęcać do szanowania i praktykowania samokontroli i powściągliwości, do życia w sposób uporządkowany, do składania ofiar osobistych w duchu miłości Boga, do szacunku i do wielkoduszności wobec innych - nie tłumiąc uczuć i skłonności, lecz kierując je ku życiu cnotliwemu. Podobnie też powinni być zachęcani do pielęgnowania w sobie i okazywania innym wielkoduszności, a samemu sobie szacunku bez tłamszenia uczuć, lecz sterując nimi tak, by służyły życiu w pełni cnotliwemu.

6. Rodzice jak wzór dla swoich dzieci

59. *Dobry przykład rodziców i ich „zdolności kierownicze"* są istotne dla wzmocnienia formacji ludzi młodych do czystości. Matka, która odnosi się z szacunkiem do powołania macierzyńskiego i swojego miejsca w domu, bardzo pomaga do rozwoju u własnych córek cech kobiecości i macierzyństwa, a wobec synów daje przykład jasny, mocny i szlachetny[14]. Ojciec, którego postępowanie jest przeniknięte stylem godności męskiej (bez popadania w przesadę), będzie pociągającym wzorcem dla synów i natchnie szacunkiem, podziwem i poczuciem bezpieczeństwa córki[15].

[14] Por. *Mulieris dignitatem,* nn. 18-19.
[15] Por. *Familiaris consortio,* n. 25.

60. Odnosi się to również do wychowania w duchu poświęcenia w rodzinach, które dziś bardziej niż kiedykolwiek poddane są presji materializmu i konsumpcjonizmu. Tylko w ten sposób dzieci będą wzrastać „we właściwej wolności wobec dóbr materialnych, przyjmując prosty i surowy styl życia w głębokim przekonaniu, że «więcej wart jest człowiek z racji tego czym jest, niż ze względu na to, co posiada». W społeczeństwie wstrząsanym i rozbitym przez napięcia i konflikty, wynikające z gwałtownego ścierania się różnych indywidualizmów i egoizmów, dzieci powinny nabyć nie tylko poczucia prawdziwej sprawiedliwości, która jedyna prowadzi do poszanowania godności osobistej każdego człowieka, ale także i tym bardziej poczucia prawdziwej miłości, jako postawy szczerej troski i bezinteresownej służby wobec drugich a zwłaszcza najbiedniejszych i potrzebujących"[16]; widać więc, jak bardzo „*wychowanie należy do całej «cywilizacji miłości»*; od niej zależy i w wielkiej mierze przyczynia się do jej zbudowania"[17].

7. Sanktuarium życia i wiary

61. Nikt nie może zaprzeczyć, że pierwszym przykładem i największą pomocą, jaką rodzice mogą okazać w tej dziedzinie swoim dzieciom, jest ich własna wielkoduszność w *przyjęciu życia*, nie zapominając, że w ten sposób pomagają w przyswojeniu prostego stylu życia. A nadto: „mniejszym złem jest niemożność zapewnienia własnym dzieciom pewnych wygód życiowych i dóbr materialnych, niż pozbawienie ich braci i sióstr, którzy mogliby dopomóc w rozwoju ich człowieczeństwa i wieść piękne życie w każdej jego fazie i w jego różnorodności"[18].

[16] Tamże, n. 37; por. także nn. 47-48.

[17] List do Rodzin *Gratissimam sane*, n. 16.

[18] Jan Paweł II, Homilia na Kapitolu, Waszyngton DC, USA (7.10.1979): „L'Osservatore Romano", 8-9.10.1979, Wkładka, s. LXXVII.

62. Wreszcie przypomnijmy, że dla osiągnięcia wszystkich tych celów, rodzina przede wszystkim powinna być *domem wiary i modlitwy*, w którym zwraca się uwagę na obecność Boga Ojca, w którym przyjmowane jest Słowo Jezusa i jest przeżywana więź miłości - dar Ducha i w którym kocha się i wzywa się Najczystszą Matkę Boga[19]. Takie życie z wiary i „taka modlitwa rodzinna czerpie swą pierwotną treść z *samego życia rodzinnego*, które we wszystkich i rozmaitych okolicznościach jest pojmowane jako powołanie Boże i aktualizowane jako synowska odpowiedź na jego wezwanie: radości i bóle, nadzieje i smutki, narodziny i rocznice urodzin, rocznice ślubu rodziców, wyjazdy, rozłąka i powroty, dokonywanie ważnych i trudnych wyborów, śmierć drogich osób itd., oznaczają wkroczenie miłości Bożej w dzieje rodziny, tak jak winny oznaczać moment stosowny do dziękczynienia, błagania i do ufnego powierzenia rodziny wspólnemu Ojcu, który jest w niebie"[20].

63. W tej atmosferze modlitwy i świadomości Ojcostwa Bożego, prawdy wiary i moralności będą nauczane, rozumiane i przeniknięte czcią, a Słowo Boże będzie czytane i przeżywane z miłością. Tak prawda Chrystusa będzie budować wspólnotę rodzinną wspartą na przykładzie i pod kierunkiem rodziców, którzy wówczas „zstępują w głąb serc dzieci, pozostawiając ślady, których nie zdołają zatrzeć późniejsze wydarzenia życiowe"[21].

[19] Por. *Familiaris consortio*, nn. 59-61; Kongregacja Doktryny Wiary, Deklaracja o niektórych zagadnieniach etyki seksualnej *Persona humana* (29.12.1975), n. 12.

[20] *Familiaris consortio*, n. 59.

[21] Por. tamże, n. 60.

VI. Etapy poznania

64. Do rodziców należy w sposób szczególny obowiązek zapoznania dzieci z *misterium życia ludzkiego*, ponieważ rodzina „stanowi najlepsze środowisko, dla spełniania obowiązku zapewnienia stopniowego wychowania w dziedzinie seksualnej. W rodzinie istnieje ten ładunek uczuciowy, który umożliwia przyjęcie bez urazów nawet najsubtelniejszych rzeczywistości i scalenie ich w sposób harmonijny w bogatą i zrównoważoną osobowość"[1].

To pierwszorzędne zadanie rodziny, które przypomnieliśmy, daje rodzicom prawo do tego, by ich dzieci nie były zobowiązane do uczestniczenia w lekcjach, które nie są zgodne z ich przekonaniami religijnymi i moralnymi[2]. Zadaniem bowiem szkoły jest nie zastępowanie rodziny, lecz raczej „wspieranie rodziców i dopełnianie ich pracy, by przekazać dzieciom i dorastającej młodzieży pojmowanie płciowości jako wartości i zadania całej osoby ludzkiej - tak mężczyzny jak i kobiety - stworzonych na obraz Boga"[3]. W tej dziedzinie przypominamy to, czego uczy Ojciec Święty w *Familiaris consortio*: „Kościół stanowczo sprzeciwia się pewnej, często rozpowszechnianej formie informowania o życiu seksualnym w oderwaniu od zasad moralnych, która nie jest niczym innym, jak wprowadzeniem do doświadczenia przyjem-

[1] *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, n. 48.
[2] Por. *Karta Praw Rodziny*, art. 5 c.
[3] *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, n. 69.

ności i bodźcem, skłaniającym - już w latach niewinności - do utraty pogody ducha otwierając drogę do zepsucia"[4].

Toteż należy zaproponować *cztery ogólne zasady*, a następnie zaś zbadać różne etapy rozwoju dziecka.

1. Cztery zasady odnoszące się do nauczania w zakresie płciowości

65. 1. Każde dziecko jest osobą jedyną i niepowtarzalną i powinno otrzymać indywidualną formację. Ponieważ rodzice znają, rozumieją i kochają każde ze swych dzieci w ich niepowtarzalności, są w stanie lepiej zadecydować o właściwym momencie dla przekazania różnych informacji, zgodnie z rozwojem fizycznym i duchowym każdego dziecka. Świadomych rodziców nikt nie może pozbawić prawa do takiego rozsądnego rozpoznania[5].

66. Proces dojrzewania każdego dziecka jako osoby przebiega odmiennie, toteż wszystko co dotyczy jego intymności, tak w aspekcie biologicznym, jak i uczuciowym, powinno być mu przekazywane poprzez *dialog osobowy*[6]. W dialogu z każdym dzieckiem, prowadzonym z miłością i zaufaniem, rodzice w pewien sposób składają dar z siebie samych, co pozwala im świadczyć o uczuciowym wymiarze płciowości, czego w inny sposób przekazać niepodobna.

67. Doświadczenie uczy, że taki dialog rozwija się lepiej, gdy rodzic przekazujący informacje biologiczne, uczuciowe, moralne i duchowe, jest tej samej płci co dziecko albo człowiek młody. Matki, świadome roli, emocji i problemów swojej własnej płci, mają specjalną więź ze swoimi córkami, a ojcowie z synami.

Trzeba zatem respektować ten naturalny związek. Stąd osamotnieni - ojciec czy matka - powinni z największą delikatnością rozma-

[4] *Familiaris consortio,* n. 37.
[5] Por. *Familiaris consortio,* n. 37.
[6] Por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* n. 58.

wiać z dzieckiem odmiennej płci, a w przypadkach szczególnie intymnych - zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby tej samej płci, co dziecko. W takiej współpracy o charakterze pomocniczym rodzice mogą posłużyć się wychowawcami doświadczonymi i dobrze przygotowanymi w środowisku społeczności szkolnej, parafialnej lub stowarzyszeń katolickich.

68. 2. Wszystkie przekazywane młodym wyjaśnienia zawsze powinny posiadać wymiar moralny. Rodzice muszą ukazać, że chrześcijanie zostali wezwani do życia z otrzymanym darem płci według planu Boga, który jest Miłością. Mają ten plan urzeczywistniać bądź w małżeństwie, bądź w życiu konsekrowanym, bądź w celibacie[7]. Trzeba kłaść nacisk na pozytywną wartość czystości i na jej zdolność rodzenia prawdziwej miłości wobec osób: jest to podstawowy i najważniejszy aspekt moralny czystości; jedynie człowiek, który potrafi być czysty, będzie umiał miłować w małżeństwie lub w dziewictwie.

69. Od najwcześniejszego dzieciństwa rodzice mogą obserwować początki popędowej aktywności płciowej dziecka. Nie represyjne, ale delikatne poprawianie tych zachowań, które mogłyby później stać się grzeszne, i uczenie skromności jest konieczne wraz z rozwojem dziecka. Jest też zawsze sprawą doniosłą, by sąd odnoszący się do moralnego zaniechania niektórych zachowań sprzecznych z godnością osoby i z czystością był usprawiedliwiony właściwą motywacją, słuszną i przekonywającą, zarówno na poziomie racjonalnym, jak również na poziomie wiary, a więc w ramach pozytywnych i w ramach wysokiego rozumienia godności osoby. Wiele napomnień ze strony rodziców ma charakter zwykłych nagan lub poleceń, które dzieci rozumieją w większym stopniu jako owoc lęku przed niektórymi następstwami społecznymi albo opinią publiczną, niż miłości zatroskanej o ich własne dobro. „Wzywam was, żebyście w poczuciu odpowiedzialności poprawiali wady i namiętności, które w każdym wiekuje (dzieci) napastują. Jeśli w jakiejkolwiek bowiem fazie naszego życia żeglujemy

[7] Por. *Familiaris consortio*, n. 16.

porzucając wartości cnót i tolerując trwałe nawałnice, ryzykujemy, że przybijemy do portu pozbawieni wszelkich dóbr duchowych"[8].

70. 3. Wychowanie do czystości i stosowne informacje na temat ludzkiej płciowości powinny być udzielane w szerszym kontekście wychowania do miłości. Nie wystarczy sam przekaz informacji o płciowości wraz z obiektywnymi zasadami moralnymi. Potrzebna jest również stała pomoc dla duchowego wzrostu dzieci tak, aby ich rozwój biologiczny i pobudzenia, jakich zaczynają doświadczać, były zawsze kojarzone z rosnącą miłością do Boga Stwórcy i Odkupiciela oraz z coraz większą świadomością godności każdej osoby ludzkiej i jej ciała. W świetle tajemnicy Chrystusa i Kościoła, rodzice mogą przedstawiać pozytywne wartości ludzkiej płci w kontekście wrodzonego powołania osoby do miłości i powszechnego powołania do świętości.

71. Toteż w rozmowach z dziećmi nie powinno nigdy zabraknąć rad udzielanych dla wzrostu w miłości Boga i bliźniego oraz dla przezwyciężania trudności: „dyscyplina zmysłów i ducha, czujność i roztropność w eliminowaniu okazji do grzechu, strzeżenie wstydu, umiarkowanie w zabawach, zdrowe zajęcia; częsta modlitwa i przystępowanie do Pokuty i Eucharystii. Młodzież powinna przede wszystkim troszczyć się o rozwój *pobożności do Niepokalanej Matki Bożej"*[9].

72. Aby wychować dzieci do właściwej oceny środowisk, w których przebywają, w sposób krytyczny i prawdziwie autonomiczny, jak również aby je przyzwyczaić do prawidłowego korzystania ze środków masowego przekazu, rodzice powinni zawsze przedstawiać wzorce pozytywne i właściwe sposoby zaangażowania własnych energii witalnych, a także uczyć znaczenia przyjaźni i solidarności na szerokim polu życia społecznego i kościelnego.

Wobec tendencji i postaw dewiacyjnych, do których należy się odnosić z wielką roztropnością i ostrożnością, by dobrze rozróżniać i oceniać sytuację, będą się odwoływać także do specjalistów o rze-

[8] Św. Jan Chryzostom, *Homiliae in Matthaeum,* 81,5: PG 58, 737.
[9] *Persona humana,* n. 12.

telnej formacji naukowej i moralnej, by nie ograniczać się do samych objawów, ale zidentyfikować ich przyczyny i pomóc jasno i z powagą podmiotom w przezwyciężeniu trudności. Niech działanie wychowawcze będzie bardziej zorientowane na przyczyny niż na zwalczanie objawów[10] szukając także - gdyby to było potrzebne - pomocy osób kwalifikowanych, jak: lekarze, pedagodzy, psychologowie - o orientacji chrześcijańskiej.

73. Przedmiotem działania wychowawczego jest dla rodziców przekazywanie swoim dzieciom przekonania, że *czystość w każdym stanie życia jest możliwa i przynosi radość.* Radość ta wypływa ze świadomości dojrzewania i harmonii własnego życia uczuciowego, które będąc darem Boga i darem miłości, umożliwia urzeczywistnianie daru z sobie, w ramach własnego powołania. Człowiek bowiem - jedyne na ziemi stworzenie chciane przez Boga dla niego samego - „nie może odnaleźć się w pełni inaczej jak tylko przez bezinteresowny dar z siebie samego"[11]. „Chrystus daje wspólne prawa wszystkim ... Nie zabraniam ci zawierać związku małżeńskiego ani nie potępiam tych, którzy się bawią. Pragnę tylko, abyś to czynił z umiarkowaniem, bez sprośności, winy i grzechu. Nie nakazuję wam ucieczki w góry czy na pustynię, ale żebyście pozostając wśród ludzi, byli dzielni, dobrzy, skromni i czyści"[12].

74. Nigdy nie brak Bożej pomocy, jeżeli człowiek podejmuje trud, by odpowiedzieć łasce Bożej. Wspierając, kształtując i szanując sumienie dzieci, rodzice powinni się zatroszczyć o to w sposób świadomy, aby przyjmowały *sakramenty,* dając im w tej dziedzinie swój własny przykład. Jeżeli dzieci i młodzi doświadczają skutków łaski i miłosierdzia Bożego w sakramentach, będą zdolni dobrze przeżywać czystość jako dar Boży, na Jego chwałę i dla miłowania Jego oraz ludzi. Koniecznej i w sposób nadprzyrodzony skutecznej pomocy

[10] Por. tamże, n. 9; *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* n. 99.
[11] *Gaudium et spes,* n. 24.
[12] Św. Jan Chryzostom, *Homiliae in Matthaeum,* 7, 7: PG 57, 80-81.

udziela korzystanie z sakramentu Pojednania, zwłaszcza jeżeli można mieć stałego spowiednika. Kierownictwo duchowe, nie związane koniecznie z zadaniami spowiednika, stanowi bardzo cenną pomoc dla stopniowego oświecania okresów dojrzewania i dla podtrzymywania moralnego.

Wielką pomocą jest lektura książek formacyjnych, wybranych i wskazanych zarówno po to, by służyć szerszej i pogłębionej formacji, jak i po to, by przedstawić przykłady i świadectwa postępowania na drodze cnoty.

75. Po ustaleniu treści informacji, należy określić czas i sposób przekazu, zaczynając od wieku wczesno-dziecięcego.

4. Rodzice powinni przekazywać tę informację z najwyższą delikatnością, ale w sposób jasny i we właściwym czasie. Rodzice dobrze wiedzą, że dzieci powinny być traktowane w sposób osobowy, z uwzględnieniem indywidualnych warunków ich rozwoju fizjologicznego i psychicznego oraz z uwzględnieniem środowiska kulturalnego życia i tego doświadczenia, jakie młody człowiek zdobywa w życiu codziennym. Aby prawidłowo ocenić to, co powinni powiedzieć każdemu dziecku, jest sprawą bardzo ważną, by najpierw sami na modlitwie poprosili Pana o światło, a następnie omówili wzajemnie ten problem między sobą. Chodzi o to, aby ich słowa nie były ani zbyt dosadne, ani zbyt ogólnikowe. Przekazywanie dzieciom zbyt wielu szczegółów wywołuje skutek odwrotny, lecz zbytnie opóźnianie pierwszych informacji jest nieroztropne, ponieważ każda osoba ludzka odznacza się naturalną ciekawością w tej dziedzinie i prędzej czy później zacznie się o nie dopytywać, zwłaszcza w tej kulturze, w której może się o nich nazbyt wiele dowiedzieć na ulicy.

76. W ogólności pierwsze informacje dotyczące płci, przekazywane małemu dziecku, nie odnoszą się do seksualności, lecz do ciąży i narodzin braciszka lub siostrzyczki. Naturalna ciekawość dziecka jest pobudzona, gdy widzi na przykład u swojej matki oznaki ciąży i kiedy przeżywa oczekiwanie na przyjście dziecka. Rodzice mogą wykorzystać owo radosne doświadczenie po to, aby przekazać niektóre proste fakty dotyczące stanu błogosławionego - zawsze jednak

w najgłębszym kontekście cudownego dzieła stwórczego Boga, który sprawia, że pochodzące od Niego nowe życie jest strzeżone w ciele matki, blisko jej serca.

2. Główne fazy rozwoju dziecka <<

77. Ważne jest, żeby rodzice uwzględniali potrzeby dzieci w różnych fazach rozwoju. Zdając sobie sprawę z tego, że każde dziecko powinno otrzymać formację indywidualną, rodzice mogą dostosować etapy wychowania do miłości do osobistych zainteresowań każdego z dzieci.

a. Lata niewinności

78. Od około 5. roku życia aż do okresu dojrzewania - którego początek rozeznaje się poprzez objawy pierwszych zmian w ciele chłopca lub dziewczynki (widoczne następstwo wzrostu produkcji hormonów płciowych) - mówi się o tym, że dziecko znajduje się w fazie, określonej zgodnie ze słowami Jana Pawła II jako *lata niewinności.* Ten okres pokoju i pogody nie powinien nigdy ulec zakłóceniu przez zbędne informacje seksualne. Zanim nastąpi wyraźny rozwój fizyczny płciowości, jest rzeczą normalną, że zainteresowania dziecka kierują się ku innym aspektom życia, a podstawowa płciowość popędowa bardzo małego dziecka zanika. Dzieci w tym wieku nie są szczególnie zainteresowane problemami płciowymi i wolą spotykać dzieci tej samej płci.

By nie zakłócać tego doniosłego naturalnego okresu wzrostu, trzeba by rodzice wiedzieli o tym, że ostrożna formacja do miłości czystej w tym okresie powinna mieć charakter pośredni, przygotowując do dojrzałości płciowej, gdy będzie konieczna informacja bezpośrednia.

[13] *Familiańs consortio,* n. 37.

79. W tej fazie rozwoju dziecko traktuje w sposób naturalny swoje ciało i jego funkcje. Akceptuje potrzebę skromności w ubiorze i w zachowaniu. Wzrastające dziecko jest świadome różnic fizycznych zachodzących między dwiema płciami, jednakże wykazuje na ogół mało zainteresowania dla funkcji rozrodczych. Odkrycie cudów stworzenia, jakie towarzyszy temu okresowi, oraz doświadczenia w tym zakresie w domu i w szkole, powinny być także skierowane na katechezę i przyjmowania sakramentów, co się odbywa we wspólnocie kościelnej.

80. Jednakże okres dzieciństwa nie jest bez znaczenia dla rozwoju psycho-seksualnego. Chłopiec i dziewczynka wzrastają ucząc się na przykładzie dorosłych i w doświadczeniu rodzinnym, *co to znaczy być kobietą lub mężczyzną*. Z pewnością nie należy tłumić naturalnej czułości i wrażliwości u chłopców ani - odwrotnie - nie należy wyłączać dziewczynek z aktywności fizycznej wymagającej wysiłku. Jednakże z drugiej strony w niektórych społeczeństwach podlegających presjom ideologicznym, rodzice powinni strzec się także przesadnej opozycji w relacji do tego, co się określa jako „stereotypowość ról".

Nie powinno się ignorować albo minimalizować różnic zachodzących między dwiema płciami, a w zdrowym środowisku rodzinnym, dzieci nauczą się tego, że jest sprawą naturalną, iż tym różnicom odpowiada pewna różnorodność między normalnymi rolami rodzinnymi i domowymi, gdy idzie o mężczyzn i kobiety.

81. W tym okresie dziewczynki rozwijają matczyne zainteresowanie małymi dziećmi, macierzyństwem i troską o dom. Przyjmując stale jako wzorzec macierzyństwo Najświętszej Maryi Panny, powinny być zachęcane, by przywiązywały wagę do swej własnej kobiecości.

82. W tym samym okresie chłopiec znajduje się w stosunkowo spokojnym stadium swego rozwoju. Często oznacza to okres łatwiejszy, ustabilizowanie dobrych relacji z ojcem. W tym też czasie powinien nauczyć się, że jego chłopięcość, choć powinna być widziana także jako dar Boży, nie jest znakiem wyższości w relacji do dziewcząt, lecz jest wezwaniem ze strony Boga do podjęcia niektórych szczególnych zadań i odpowiedzialności. Mały chłopiec powinien być

przestrzegany przed zbytnią agresywnością i przed przesadnym zajmowaniem się swoją siłą fizyczną, jako potwierdzeniem własnej chłopięcości.

83. Jednakże w kontekście informacji moralnej i seksualnej mogą powstać w tym okresie dzieciństwa różne problemy. Dziś w niektórych społeczeństwach są próby programowania, narzucania dzieciom *przedwczesnej informacji seksualnej*.

Na tym etapie rozwoju dzieci nie są jeszcze w stanie zrozumieć w pełni wymiaru uczuciowego ich płciowości. Nie mogą zrozumieć ani skontrolować wizji seksualności we właściwym kontekście zasad moralnych, a zatem nie mogą zintegrować przedwczesnej informacji seksualnej z odpowiedzialnością moralną. Tego rodzaju informacja zmierza więc do złamania ich rozwoju emocjonalnego i wychowawczego oraz do zakłócenia naturalnej dla tej fazy życia pogody ducha. Rodzice powinni taktownie, lecz stanowczo wykluczyć usiłowania zmierzające do pogwałcenia niewinności dzieci, ponieważ tego rodzaju usiłowania zagrażają rozwojowi duchowemu, moralnemu i emocjonalnemu osób, które wzrastają i mają prawo do niewinności.

84. Następny problem pojawia się, gdy dzieci otrzymują przedwczesną edukację seksualną ze strony mass-mediów lub od rówieśników, którzy zostali wypaczeni albo również otrzymali przedwczesną informację seksualną. W takich okolicznościach rodzice będą zmuszeni rozpocząć od przekazania dzieciom stosownych wiadomości o sprawie płci, zwykle po to, by sprostować informację błędną moralnie lub by eliminować wulgarny język.

85. Nierzadkie są gwałty seksualne w stosunku do dzieci. Rodzice powinni ochraniać swoje dzieci, przede wszystkim wychowując je do skromności i ostrożności w relacjach z osobami obcymi; ponadto udzielając właściwej informacji seksualnej, jednakże bez wchodzenia w szczegóły, które mogłyby je zaniepokoić i przestraszyć.

86. Tak, jak podczas pierwszych lat życia, tak również podczas dzieciństwa rodzice powinni wzmacniać w dzieciach ducha współpracy, posłuszeństwa, wielkoduszności i wyrzeczenia, jak również wychowywać zdolność do autorefleksji i do sublimacji. Jest bowiem

rzeczą charakterystyczną dla tego okresu rozwoju pociąg do aktywności intelektualnej: intelektualizacja sprzyja nabywaniu mocy i zdolności do kontrolowania otaczającej rzeczywistości, a w najbliższej przyszłości także i instynktów, które pochodzą z ciała, tak by je przekształcić w aktywność umysłową.

Chłopiec niezdyscyplinowany lub moralnie zepsuty jest skłonny do pewnej niedojrzałości i do słabości moralnej w przyszłości, ponieważ trudno jest utrzymać czystość, jeżeli osoba rozwija przyzwyczajenia egoistyczne i nieuporządkowane i nie jest w stanie odnosić się do innych z zainteresowaniem i z szacunkiem. Rodzice powinni przedstawiać wzorce obiektywne tego, co jest słuszne lub błędne, tworząc bezpieczny kontekst moralny dla życia.

b. Okres dojrzewania

87. Okres dojrzewania, który stanowi etap początkowy młodości, jest momentem, w którym rodzice są powołani, by byli w sposób szczególny uwrażliwieni na *chrześcijańskie wychowanie dzieci*: jest to moment, w którym człowiek odkrywa sam siebie, „swój własny świat wewnętrzny, w którym snuje wielkie plany. Budzi się wtedy uczucie miłości i naturalny popęd seksualny, rozpala się pragnienie nawiązywania kontaktów społecznych i szczególnie głęboka radość połączona z obiecującym odkrywaniem życia. Często jest to także wiek pytań, niepokojących poszukiwań prowadzących do frustracji. Wiek pewnego rodzaju nieufności wobec innych, niebezpiecznego zamknięcia się w sobie, pierwszych nieraz klęsk i goryczy"[14].

88. Rodzice powinni być w sposób szczególny wrażliwi na rozwój własnych dzieci i na ich przemiany fizyczne i psychiczne, które decydują o dojrzałości ich osobowości. Nie objawiając lęku czy też obse-

[14] Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Catechesi tradendae* (16.10.1979): AAS 71(1979), s. 1309, n. 38.

syjnej troski, rodzice nie mogą jednak dopuszczać, żeby ich interwencje były paraliżowane przez tchórzostwo i wygodnictwo. Ten okres życia jest, oczywiście, szczególnie doniosły dla wychowania młodego człowieka do doceniania czystości; wyrazi się to także w sposobie informowania na temat płciowości. W tej fazie dojrzewania pytania wychowawcze dotyczą również aspektu płciowego i wymagane jest wtedy ukazanie go w perspektywie wartości i w perspektywie rzeczywistości rozumianej w sposób całościowy. Zakłada to ponadto zrozumienie kontekstu odnoszącego się do prokreacji, małżeństwa i rodziny, kontekstu, który powinien brany pod uwagę w autentycznym dziele wychowania seksualnego[15].

89. Biorąc pod uwagę przemiany, jakich doświadczają córki i synowie we własnym ciele, rodzice są zobowiązani dać im *wyjaśnienia bardziej szczegółowe na temat ich płciowości*, przy czym za każdym razem - w atmosferze zaufania i przyjaźni - dziewczęta rozmawiają o tym w zaufaniu z własną matką, a chłopcy z własnym ojcem. Taka relacja zaufania i przyjaźni powinna być zawiązywana już w pierwszych latach życia.

90. Ważnym zadaniem rodziców jest towarzyszenie rozwojowi fizjologicznemu córek, by pomóc im przyjąć z radością *rozwój kobiecości* w sensie cielesnym, psychologicznym i duchowym[16]. Dlatego też można mówić z nimi o cyklach płodności, o ich znaczeniu; nie będzie jednak jeszcze konieczne (chyba że rodzice są o to wyraźnie pytani) dawanie wyjaśnień szczegółowych, dotyczących zjednoczenia małżeńskiego.

91. Jest bardzo ważne, by również dorastający chłopcy byli wspomagani w rozumieniu etapów rozwoju fizycznego i fizjologicznego

[15] W różnych kulturach taka pozytywna postawa jest dobrze zakorzeniona, a dojrzewanie jest celebrowane w „rytach przejścia" lub w formach inicjacji do życia dorosłego. Katolicy, pod uważnym przewodnictwem Kościoła, mogą przyswoić to, co jest dobrego i prawdziwego w tych obyczajach, oczyszczając je z tego wszystkiego, co by było niewłaściwe lub niemoralne.

[16] Por. *Mulieńs dignitatem*, nn. 17n.

organów płciowych, zanim otrzymaliby te wiadomości od swoich towarzyszy zabaw lub od osób niedobrze nastawionych. Przestawianie faktów fizjologicznych dojrzewania męskiego powinno być dokonywane pogodnie, pozytywnie i rzeczowo, w kontekście perspektywy małżeństwo - rodzina - ojcostwo. Pouczenie udzielane dorastającym dziewczętom czy chłopcom powinno jednak zawierać także, zależne od okoliczności, dostateczne informacje dotyczące charakterystyki somatycznej i psychologicznej odmiennej płci, ku czemu w większości wypadków zdąża ciekawość.

W tym zakresie może służyć pomocą dla rodziców informacja ze strony sumiennego lekarza, a także psychologa, jednakże bez izolowania tego rodzaju informacji od odniesienia do wiary i do zadań edukacyjnych kapłana.

92. Poprzez *dialog ufny i otwarty* rodzice będą mogli nie tylko przygotować *córki* by sprostały wszelkim emocjonalnym wahaniom, ale także zaakcentować wartość czystości chrześcijańskiej w postrzeganiu drugiej płci. Instrukcja udzielana czy to dziewczętom, czy chłopcom powinna zdążać do ukazania piękna macierzyństwa i cudownej rzeczywistości prokreacji, a także głębokiego znaczenia dziewictwa. W ten sposób uzyskają one wsparcie w przeciwstawianiu się szeroko dziś rozpowszechnionej mentalności hedonistycznej. Zabezpieczy to je szczególnie w rozstrzygających momentach życia przed „mentalnością antykoncepcyjną", na nieszczęście szeroko propagowaną, której dziewczęta będą musiały stawić czoła w późniejszym życiu małżeńskim.

93. Podczas dojrzewania płciowego *rozwój psychiczny i emocjonalny chłopca* może go czynić skłonnym do wyobrażeń erotycznych i dostarczać mu pokus, by dokonywać doświadczeń seksualnych. Rodzice powinni być blisko dzieci korygując tendencje do używania płciowości w sposób hedonistyczny i instrumentalny. Będą wzywać łaski Boga danej im po to, by z Nim współpracować przez „urzeczywistnienie w ciągu dziejów pierwotnego błogosławieństwa Stwórcy przekazywania poprzez rodzenie obrazu Bożego z człowieka na człowieka"; w ten sposób wzmocnią świadomość, że „płodność jest przy-

szłością i znakiem miłości małżeńskiej, żywym świadectwem pełnego oddania wzajemnego małżonków"[17]. W ten też sposób chłopcy będą się uczyć także szacunku dla kobiety. Informacje i pouczenia ze strony rodziców są konieczne. W przeciwnym bowiem razie chłopcy nie mogliby poznać rzeczywistości płciowej, chodzi zaś o to, by ją poznali we właściwym świetle.

94. W sposób *pozytywny i roztropny* rodzice powinni realizować to, o czym uczyli Ojcowie Soboru Watykańskiego II: „Młodych winno się przede wszystkim na łonie samej rodziny odpowiednio i w stosownym czasie pouczać o godności, zadaniu i dziele miłości małżeńskiej, aby nauczeni szacunku dla czystości, mogli przejść we właściwym wieku od uczciwego narzeczeństwa do małżeństwa"[18].

Ta pozytywna informacja o płciowości będzie zawsze umieszczona w programie formacyjnym, tak by tworzyć kontekst chrześcijański, w którym powinny być dane wszystkie informacje o życiu, o aktywności płciowej, o anatomii i o higienie. Jednakże wymiary duchowe i moralne powinny zawsze przeważać i mieć dwa szczególne cele: przedstawienie Bożych przykazań jako drogi życia i formację prawego sumienia.

Jezus młodzieńcowi, który pyta Go o to, co powinien czynić, aby osiągnąć życie wieczne odpowiada: Jeśli chcesz osiągnąć życie, zachowuj Przykazania" (Mt 19, 17); a po wyliczeniu przykazań, które odnoszą się do miłości bliźniego, streszcza je w pozytywnym sformułowaniu: „kochaj bliźniego swego jak siebie samego" (Mt 19, 19). Przedstawienie przykazań jako Bożego daru (przykazania napisane palcem Bożym, por. Wj 31, 18) i wyrazu Przymierza z Nim, przykazań potwierdzonych przez Jezusa i przez Jego własny przykład, jest bardzo ważne, aby młody człowiek nie izolował przykazań od ich wpływu na ubogacanie życia wewnętrznego i na uwalnianie od egoizmu[19].

[17] *Familiaris consortio,* n. 28; por. także *Gaudium et spes,* n. 50.
[18] *Gaudium et spes,* n. 49.
[19] Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego,* nn. 2052 n.

95. Formacja sumienia wymaga jako punktu wyjścia, ukazania młodym ludziom zakresu planu miłości, jaki ma Bóg dla każdej poszczególnej osoby, a także wartości pozytywnej i wyzwalającej prawa moralnego oraz świadomości zarówno słabości, wprowadzonej przez grzech, jak i środków łaski, które wzmacniają człowieka w jego drodze w kierunku dobra i zbawienia.

„Sumienie moralne obecne we wnętrzu osoby" - które jest „najtajniejszym ośrodkiem i sanktuarium człowieka", jak podkreśla Sobór Watykański II[20] - „nakazuje jej w odpowiedniej chwili pełnić dobro, a unikać zła. Osądza ono również konkretne wybory, aprobując te, które są dobre, i potępiając te, które są złe. Świadczy ono o autorytecie prawdy odnoszącej się do najwyższego Dobra, do którego osoba ludzka czuje się przyciągana i którego nakazy przyjmuje"[21].

W rzeczywistości bowiem „sumienie moralne jest sądem rozumu, poprzez który osoba ludzka rozpoznaje jakość moralną konkretnego czynu, który zamierza wykonać, którego właśnie dokonuje lub którego dokonała"[22]. Toteż formacja sumienia wymaga oświecenia w zakresie prawdy i planu Bożego i nie może być pomylona z nieokreślonym subiektywnym uczuciem lub z osobistą opinią.

96. W odpowiedziach dawanych na *pytania dzieci*, rodzice powinni przedstawić dobrze uzasadnione argumenty na temat wielkiej wartości czystości i ukazać słabość intelektualną i ludzką teorii, które inspirują zachowania permisywne i hedonistyczne; powinni odpowiadać w sposób jasny, nie przypisując zbytniego znaczenia problemom patologii seksualnej, ani fałszywej opinii, że seksualność jest rzeczywistością wstydliwą i nieczystą, skoro jest ona wielkim darem Boga, który złożył w ciele ludzkim zdolność przekazywania życia, poprzez którą ludzie uczestniczą w Jego mocy stwórczej. Co więcej, zarówno w Piśmie Świętym (por. PnP 1-8; Oz 2; Jr 3, 1-3; Ez 23 itd.) jak

[20] *Gaudium et spes,* n. 16.
[21] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 1777.
[22] Tamże, n. 1778.

i w tradycji mistyki chrześcijańskiej[23] zawsze miłość małżeńska była widziana jako symbol i obraz miłości Boga do ludzi.

97. Ponieważ w okresie dojrzewania płciowego chłopiec czy dziewczyna są szczególnie podatni na *wpływy emocjonalne*, dlatego rodzice mają za zadanie przez dialog i styl własnego życia wspomóc dzieci, by się przeciwstawiły negatywnym wpływom, które docierają z zewnątrz i mogłyby doprowadzić ich do lekceważenia formacji chrześcijańskiej w odniesieniu do miłości i do czystości. Niekiedy, szczególnie w społecznościach poddanych stylowi konsumistycznemu, rodzice będą musieli - choć bez szczególnego podkreślania - zatroszczyć się o relacje ich dzieci z rówieśnikami odmiennej płci. Są takie obyczaje, przejawiające się w słowach i w sposobie zachowania, które jeżeli są nawet przyjęte w danym społeczeństwie, są moralnie nie do zaakceptowania i przedstawiają w sposób banalizujący płciowość, redukując ją do przedmiotu konsumpcji. Rodzice powinni więc ukazać swoim dzieciom wartość skromności chrześcijańskiej, nauczyć je powściągliwości w ubiorze, koniecznej niezależności wobec mody, które charakteryzują mężczyznę lub kobietę o dojrzałej osobowości[24].

c. Młodość w projekcie życia <<

98. Młodość jest w rozwoju człowieka okresem, w którym się tworzy obraz swojego życia, a więc okresem odkrywania swego własnego powołania. Dziś bardziej niż w przeszłości okres ten zdaje się ulegać wydłużeniu - czy to z przyczyn fizjologicznych, czy też społecznych i kulturowych. Rodzice chrześcijańscy powinni „tak przygotować dzieci do życia, aby każde wypełniło całkowicie swe zadanie, *zgodnie z otrzymanym od Boga powołaniem*"[25]. Jest to najwyższy ich obowiązek, w którym misja rodzicielska osiąga swój szczyt. Choć zawsze jest on doniosły, to w tym okresie życia dzieci nabiera szczegól-

[23] Por. św. Teresa Wielka, *Poezje*, 5-9; św. Jan od Krzyża, *Poezje*, 10.
[24] Por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, n. 90.
[25] *Familiaris consortio*, n. 53.

nego znaczenia: „W życiu każdego świeckiego są *momenty szczególnie ważne i decydujące* o rozpoznaniu wezwania Bożego [...] Do takich momentów należą: *okres dorastania i młodości"*[26].

99. Jest sprawą bardzo doniosłą, by młodzi nie byli pozostawieni sami sobie w odkrywaniu swojego *własnego powołania.* Znaczącą, a niekiedy decydującą rolę odgrywa rada rodziców, pomoc kapłana lub innych osób właściwie uformowanych - w parafiach, w stowarzyszeniach i nowych, owocnych ruchach kościelnych itd. - które pomagają młodym w odkryciu znaczenia powołania życiowego i różnych form powszechnego powołania do świętości. „Chrystusowe «pójdź za Mną» odzywa się na różnych drogach, jakimi postępują przez życie uczniowie i wyznawcy Boskiego Odkupiciela"[27].

100. W ciągu wieków pojęcie powołania było zarezerwowane wyłącznie dla stanu kapłańskiego i zakonnego. Sobór Watykański II przypominając nauczanie Pana - „bądźcie więc doskonałymi jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski" (Mt 5, 48) - odnowił powszechne wezwanie do świętości[28]. „To mocne zaproszenie do świętości - napisał nieco później Paweł VI - może być pojmowane jako bardzo charakterystyczny element całego nauczania soborowego, a można też powiedzieć, jako jego cel ostateczny"[29]; a Jan Paweł II podkreśla: „Sobór Watykański II wypowiedział się w sposób niezwykle jasny na temat powszechnego powołania do świętości. Można powiedzieć, że właśnie ono stało się główną sprawą, którą ten Sobór, zwołany dla ewangelicznej odnowy chrześcijańskiego życia, powierzył wszystkim synom i córkom Kościoła[30]. Powołanie do świętości nie jest zwykłym nakazem moralnym, lecz *niezbywalnym wymogiem tajemnicy Kościoła'™*.

[26] *Christifideles laici,* n. 58.

[27] Jan Paweł II, List apostolski do młodych całego świata *Parati semper* (31.03.1985), n. 9.

[28] Por. *Lumen gentium,* rozdz. V.

[29] Paweł VI, *Motu proprio Sanctitatis clańor* (19.03.1969): AAS 61(1969), s. 149.

[30] Należy tu przede wszystkim odwołać się do rozdz. V Konst. dogm. o Kościele *Lumen gentium,* 39-42, który mówi o „powszechnym powołaniu do świętości w Kościele".

[31] *Christifideles laici,* n. 16.

Bóg wzywa do świętości wszystkich ludzi i wobec każdego z nich ma szczegółowe plany. Stanowią one *powołanie osobiste*, które każdy powinien rozeznać, przyjąć i rozwinąć. Do wszystkich chrześcijan - kapłanów i świeckich, małżonków i osób żyjących w celibacie - odnoszą się słowa Apostoła narodów: *„wybrańcy Boży, święci i umiłowani*" (Kol 3, 12).

101. Jest więc rzeczą konieczną, aby nigdy nie zabrakło w katechezie i formacji udzielanej wewnątrz i na zewnątrz rodziny, nie tylko nauki Kościoła o niezwykłej wartości dziewictwa i celibatu[32], ale także o stanie małżeńskim jako powołaniu. Małżeństwo nie może nigdy być widziane przez chrześcijanina tylko jako przygoda ludzka. „Tajemnica to wielka, a ja mówię: w odniesieniu do Chrystusa i do Kościoła" mówi św. Paweł (Ef 5, 32). Przekazywanie młodym takiego silnego przekonania o znaczeniu transcendentalnym, dla dobra Kościoła i ludzkości, „zależy w dużej mierze od rodziców i od życia rodzinnego, które tworzą we własnym domu"[33].

102. Rodzice zawsze winni starać się o to, by dawać *przykład i świadectwo* własnym życiem: świadectwo wierności wobec Boga i wierności wzajemnej wobec siebie w przymierzu małżeńskim. Przykład rodziców jest szczególnie decydujący w okresie młodości, tzn. w okresie, w którym młodzi ludzie szukają *wzorców postępowania przeżywanych i pociągających.* Ponieważ w tym czasie problemy seksualne stają się często wyraźniejsze, rodzice powinni także wspomagać dzieci w miłowaniu piękna i mocy czystości, udzielając roztropnych rad,

[32] Por. Tertulian, *De exhortatione castitatis,* 10: CChL 2,1029-1030; św. Cyprian, *De habitu virginum,* 3 i 22: CSEL 3/1,189 i 202-203; św. Atanazy, *De virginitate:* PG 28,252-281; św. Jan Chryzostom, *De virginitate*: Sch 125; Pius XII, Adhortacja apostolska *Menti nostrae* (23.09.1950): AAS 42(1950), s. 682; Jan XXIII, Przemówienie do uczestników Pierwszego Międzynarodowego Kongresu nt. „Powołania do stanów doskonałości w dzisiejszym świecie", zwołanego przez Świętą Kongregację Zakonów (16.12.1961): AAS 54(1962), s. 33; *Lumen gentium,* n. 42; *Familiańs consortio,* n. 16.

[33] Jan Paweł II, Homilia na Mszy św. w Limerick (Irlandia) (1.10.1979): „L'Osservatore Romano" (1-2.10.1979), Wkładka, s. XX.

wyjaśniając niezwykłą wartość, którą dla przeżywania czystości ma modlitwa i częste oraz owocne przyjmowanie sakramentów, zwłaszcza sakramentu pojednania. Nadto powinni umieć dawać swoim dzieciom, zgodnie z potrzebami, pozytywne i zrównoważone stałych zasad moralności chrześcijańskiej, jak np. nierozerwalność małżeństwa i relacje między miłością a prokreacją, a także niemoralność relacji przedmałżeńskich, aborcji, antykoncepcji i masturbacji. Wobec tych ostatnich rzeczywistości niemoralnych, które sprzeciwiają się znaczeniu oddania małżeńskiego, należy przypomnieć jeszcze, że: „*Dwa aspekty zjednoczenia małżeńskiego*: jednoczący oraz *prokreacyjny nie mogą być rozdzielone w sposób sztuczny* bez naruszenia wewnętrznej prawdy samego aktu"[34]. W tej dziedzinie będzie dla rodziców cenną pomocą, pogłębiona i przemyślana znajomość dokumentów Kościoła, które traktują o tych problemach[35].

103. W szczególności *masturbacja* stanowi poważne nieuporządkowanie, niemoralne samo w sobie, które nie może być moralnie usprawiedliwione, nawet jeżeli „niedojrzałość wieku młodzieńczego - niekiedy przeciągająca się poza ten wiek - lub brak równowagi psychicznej, lub też nabyte przyzwyczajenie mogą zaważyć na sposobie działania człowieka, zmniejszając dobrowolność czynów i sprawiając, że subiektywnie nie zawsze zaciąga się ciężką winę"[36]. Młodych ludzi należy więc wspomóc w przezwyciężaniu tego rodzaju objawów nieuporządkowania, które są często wyrazem konfliktów wewnętrznych ich wieku, a nierzadko egoistycznej wizji płciowości.

[34] List do Rodzin *Gratissimam sane,* n. 12.

[35] Oprócz *Gaudium et spes,* nn. 47-52, *Humanae vitae* i *Familiaris consortio,* mają oni do swojej dyspozycji inne ważne dokumenty Kongregacji Doktryny Wiary, takie jak *Persona humana* (29.12.1975): *W trosce o pełnię wiary,* Tarnów 1995, s. 94-106 i *Homosexualitatis problema* (1.10.1986): *W trosce o pełnię wiary,* s. 288-296 oraz Kongregacji Wychowania katolickiego, *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* razem z nauczaniem *Katechizmu Kościoła Katolickiego,* nn. 2331 - 2400, nn. 2514-2533.

[36] *Persona humana,* n. 9.

104. Problemem szczególnym, który może się ujawnić w procesie dojrzewania i identyfikacji płci jest *homoseksualizm,* coraz bardziej rozprzestrzeniający się w obszarze kultury miejskiej. Jest rzeczą konieczną, by to zjawisko było przedstawiane i oceniane w sposób zrównoważony w świetle dokumentów Kościoła[37]. Młodzi ludzie chcą, by im pomagano rozróżnić to, co jest normalne, od anomalii, winę podmiotową od nieładu przedmiotowego. Należy tu unikać wprowadzania wrogości, z drugiej zaś strony dobrze wyjaśniać orientację strukturalną i komplementarną płciowości w odniesieniu do rzeczywistości małżeństwa, prokreacji i czystości chrześcijańskiej. „Homoseksualizm oznacza relacje między mężczyznami lub kobietami odczuwającymi pociąg płciowy wyłączny lub dominujący do osób tej samej płci. Przybiera on różne formy zróżnicowane na przestrzeni wieków i w różnych kulturach. Jego psychiczna geneza pozostaje w dużej części niewyjaśniona"[38]. Należy rozróżnić tendencję, która może być wrodzona, od aktów homoseksualnych, które są „wewnętrznie nieuporządkowane"[39] i przeciwne prawu naturalnemu[40].

Wiele przypadków, zwłaszcza gdy praktyka aktów homoseksualnych jeszcze się nie ustaliła, może być poddanych skutecznie właściwej terapii. W każdym przypadku osoby, które są w takiej sytuacji, muszą być przyjęte z szacunkiem, godnością i w sposób delikatny, z uniknięciem wszelkich form niesprawiedliwej dyskryminacji. Rodzice ze swojej strony, gdyby zauważyli u dzieci w wieku dziecięcym albo w wieku dojrzewania pojawienie się tego rodzaju tendencji, czy też takiego zachowania, niech pozwolą sobie pomóc przez osoby doświadczone i kwalifikowane, by udzielić dzieciom wszelkiej możliwej pomocy.

[37] Dokumenty Kongregacji Doktryny Wiary: *Persona humana* i *Homosexualitatisproblema; Katechizm Kościoła Katolickiego,* nn. 2357-2359.

[38] *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2357.

[39] *Persona humana,* n. 8.

[40] Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego,* n. 2357.

Dla większości osób homoseksualnych ta ich sytuacja stanowi bolesne doświadczenie. „Dlatego powinno się traktować je z szacunkiem, współczuciem i delikatnością. Powinno się unikać wobec nich jakichkolwiek oznak niesłusznej dyskryminacji. Osoby te są wezwane do wypełniania woli Bożej w swoim życiu i - jeśli są chrześcijanami - do złączenia z ofiarą krzyża Pana trudności, jakie mogą napotkać z powodu swojej kondycji"[41]. „Osoby homoseksualne są wezwane do czystości"[42].

105. Świadomość pozytywnego znaczenia płciowości dla harmonii i rozwoju osoby oraz w relacji do jej indywidualnego powołania w rodzinie, w społeczeństwie i w Kościele zakreśla zawsze horyzont wychowawczy, prezentowany w różnych etapach rozwoju młodzieńczego. Nie wolno nigdy zapominać, że nieuporządkowane używanie seksu zmierza do stopniowego zniszczenia *zdolności do miłowania osoby*, zastępując bezinteresowny dar z siebie - przyjemnością i upatrując cel płciowości w sprowadzaniu innych osób do roli przedmiotów własnej satysfakcji. W konsekwencji, osłabione zostaje znaczenie prawdziwej miłości między mężczyzną i kobietą- miłości zawsze otwartej na życie - jak oraz znaczenie samej rodziny. Prowadzi to stopniowo do lekceważenia życia ludzkiego, mogącego się począć, które traktuje się w niektórych sytuacjach jako zło zagrażające osobistej przyjemności[43]. „Banalizacja płciowości" rzeczywiście, jest jed-

[41] Tamże, n. 2358.

[42] Tamże, n. 2359.

[43] A to razem ze świadomością szczególnej presji libido - według tego co uwypukliło studium ludzkiej psychiki - pomaga zrozumieć nauczanie Kościoła o ciężkim wykroczeniu moralnym każdego nieuporządkowanego użycia płci: „według tradycji chrześcijańskiej [...], oraz wskazań rozumu porządek moralny w obrębie ludzkiej płciowości obejmuje dobra życia ludzkiego tak wielkiej wartości, że jakiekolwiek naruszenie tego porządku jest obiektywnie wykroczeniem ciężkim" (*Persona humana,* n. 10). Zauważyć należy że Kościół naucza o obiektywnie ciężkim wykroczeniu aktu, ale nie wyłączając braku ciężkiej winy spowodowanym niedoskonałością chcenia [niedobrowolnością]; co więcej, w tym samym numerze deklaracji *Persona humana* wyjaśnia, że szczególnie w tej płaszczyźnie możliwa jest taka niedoskonałość.

nym z głównych czynników, które stoją u początków pogardy dla rodzącego się życia: tylko prawdziwa miłość umie strzec życia"[44].

106. Trzeba także pamiętać, że w społeczeństwach uprzemysłowionych, ludzie młodzi są wewnętrznie zaabsorbowani, a niekiedy zaniepokojeni nie tylko problemami *samoidentyfikacji,* poszukiwaniem własnego planu życia i trudnościami włączenia płciowości w dojrzałą prawidłowo zorientowaną osobowość, ale również zaakceptowaniem samych siebie i własnego ciała. Powstające obecnie poradnie i centra specjalistyczne dla młodzieży, często charakteryzują się wyłącznie hedonistyczną orientacją. Natomiast zdrowa kultura ciała prowadzi do akceptacji samego siebie jako daru i jako wcielonego ducha, powołanego do otwarcia na Boga i na społeczeństwo. Zdrowa kultura ciała powinna towarzyszyć formacji w tym twórczym, lecz nie pozbawionym ryzyka okresie życia.

Wobec propozycji hedonistycznych, dziś istniejących zwłaszcza w społeczeństwach dobrobytu, jest rzeczą o najwyższym znaczeniu przedstawiać młodym ideały solidarności ludzkiej i chrześcijańskiej oraz konkretne wzorce zaangażowania w stowarzyszeniach i ruchach kościelnych, a także w ochotniczej służbie katolickiej i misyjnej.

107. W tym okresie życia bardzo ważne są *przyjaźnie*. Zależnie od warunków i zwyczajów środowiskowych, młodość jest okresem, w którym dorastający korzystają z większej autonomii w relacjach z innymi i w przestrzeganiu ładu rodzinnego. Bez odbierania swoim dzieciom właściwej autonomii rodzice powinni umieć powiedzieć im „nie", gdy jest to konieczne[45], a jednocześnie rozbudzać w nich upodobanie do wszystkiego, co piękne, szlachetne i prawdziwe. Muszą też być wrażliwi na godność osobistą młodego człowieka, który przechodzi fazę zawstydzenia i zmieszania, nie rozumiejąc jeszcze w pełni rangi godności osobistej i wynikających z niej wymogów.

[44] *Evangelium vitae,* n. 97.

[45] Wystarczy pomyśleć o częstych nadużyciach istniejących w niektórych dyskotekach także pośród młodzieży poniżej 16 roku życia.

108. Poprzez rady pełne miłości i cierpliwości rodzice pomagają młodym stronić od *nadmiernego zamykania się w samych sobie*, uczą ich - gdy jest to potrzebne - postępować wbrew zwyczajom społecznym, które dążą do zniszczenia prawdziwej miłości i szacunku dla rzeczywistości duchowej: „Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew ryczący krąży szukając, kogo pożreć. Mocni w wierze przeciwstawiajcie się jemu. Wiecie, że te same cierpienia ponoszą wasi bracia na świecie. Bóg wszelkiej łaski i Ten, który was powołał do wiecznej swojej chwały w Chrystusie, gdy trochę pocierpicie, sam was udoskonali, utwierdzi, umocni i ugruntuje" (1 P 5, 8-10).

d. W kierunku dojrzałości

109. Nie leży w zakresie tego dokumentu poruszanie tematu bliższego i bezpośredniego przygotowania do małżeństwa wymaganego w formacji chrześcijańskiej i szczególnie zalecanego potrzebą czasów oraz nauką Kościoła[46]. Jednakże nie wolno zapominać, iż misja rodziców nie ustaje wraz z wejściem ich dzieci w wiek późniejszy, zróżnicowany zresztą w rozmaitych kulturach i uregulowaniach prawnych. Czasem szczególnym i znaczącym dla ludzi młodych jest także wkroczenie w świat pracy zawodowej i nauki w szkołach wyższych, ponieważ stykają się oni wtedy - nieraz brutalnie, lecz również z korzyścią dla siebie - z rozmaitymi modelami zachowań i okolicznościami, które rzucają im prawdziwe wyzwanie.

110. Rodzice powinni utrzymywać z dziećmi otwarty, pełen zaufania dialog, w którym muszą podnosić znaczenie ponoszonej przez nie odpowiedzialności, z pełnym poszanowaniem dla ich uprawnionej i koniecznej autonomii. Powinni stanowić dla swych dzieci stały punkt odniesienia, tak przez udzielane im rady, jak i poprzez osobisty przykład. W ten sposób proces poszerzonej socjalizacji, przez który dzieci przechodzą^ pozwoli dokończyć dojrzewanie ich osobowości,

[46] Por. *Familiańs consortio,* n. 66.

prawidłowo scalonej wewnętrznie i na zewnątrz. Rodzice powinni szczególnie troszczyć się o to, aby dzieci nie zarzuciły, lecz pogłębiły swój stosunek do wiary, do Kościoła i do aktywności kościelnej; aby potrafiły wybrać sobie mądrze przewodników myśli i dalszego życia; tak by były w stanie zrozumieć swój udział jako chrześcijan w dziedzinie kulturalnej i społecznej, bez lęku dając świadectwo wierze, nie gubiąc sensu swego powołania i szukając indywidualnej drogi życiowej.

W okresie, w którym młodzi *się zaręczają,* dokonując wyboru uczuciowego, prowadzącego do założenia rodziny, rola rodziców nie może się sprowadzać do udzielania zwykłych wskazówek, a tym mniej - do narzucania narzeczonego lub narzeczonej. Rodzice powinni natomiast pomóc dzieciom w rozpoznaniu warunków, które są konieczne, by mówić o wzajemnej więzi poważnie, uczciwie i zobowiązująco oraz by wytrwać na drodze jasnego świadectwa chrześcijańskiej wierności wobec osoby drugiej płci.

111. Rodzice powinni przeciwstawiać się dość rozpowszechnionemu sposobowi myślenia, według którego należałoby pouczać o cnocie i wartości dziewictwa jedynie córki, natomiast z synami należałoby poruszać ten temat tylko na ich prośbę, ponieważ synom różne upadki jakoby są dozwolone (chodzi o tzw. podwójną moralność - przyp. tłum.).

Polecenie, które św. Paweł skierował do Filipian, jest ważne dla sumienia chrześcijańskiego, dla wizji małżeństwa i rodziny oraz dla wszystkich rodzajów powołania: „Wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebnym - to miejcie na myśli" (Flp 4, 8).

VII. Wskazania praktyczne

112. Jest więc zadaniem rodziców, należącym do wychowania w cnotach, by stali się oni promotorami autentycznego wychowania swoich dzieci do miłości: pierwotnemu zrodzeniu człowieka w akcie prokreacyjnym powinno odpowiadać ze swej natury następujące po nim - nowe zrodzenie, które skłania rodziców do pomocy dziecku w rozwoju jego osobowości.

Toteż ujmując syntetycznie to wszystko, co dotąd zostało powiedziane i przenosząc to na płaszczyznę działania, *zaleca się* to, co umieszczono w kolejnych paragrafach[1].

1. Wskazania dla rodziców i wychowawców

113. Radzi się rodzicom, aby byli świadomi swej własnej roli wychowawczej i aby bronili i korzystali z tego naczelnego prawa-obowiązku[2]. Stąd wynika, że jakiekolwiek działanie wychowawcze od-

[1] Następujące polecenia zostały sformułowane: a) w świetle prawa każdej osoby do wyznawania i praktykowania Wiary Katolickiej: por. Sobór Watykański II, Deklaracja o wolności religijnej *Dignitatis humanae*, nn. 1,2,5, 13, 14; *Karta Praw Rodziny*, art. 7; b) w terminach prawa rodziny do wolności i godności: por. Preambuła Karty Praw Rodziny; *Dignitatis humanae*, n. 5; *Familiaris consortio*, nn. 26, 42, 46.

[2] Por. *Gravissimum educationis*, 3; *Familiaris consortio*, n. 36; *Karta Praw Rodziny*, art. 5.

noszące się do wychowania do miłości prowadzone przez osoby spoza rodziny, powinno być podporządkowane i zaakceptowane przez rodziców, nie może ich zastępować, ale tylko pomagać rodzicom w pełnieniu ich roli wychowawczej. Rzeczywiście, „wychowanie seksualne, stanowiące prawo i podstawowy obowiązek rodziców, winno dokonywać się zawsze pod ich troskliwym kierunkiem zarówno w domu, jak i w wybranych i kontrolowanych przez nich ośrodkach wychowawczych"[3]. Często nie brak ani świadomości, ani wysiłku ze strony rodziców. Jednakże rodzice pozostają zbyt samotni i bezbronni, a często bywają obwiniani. Pragną więc nie tylko zrozumienia, ale wsparcia i pomocy ze strony grup, stowarzyszeń i instytucji.

a. Zalecenia dla rodziców

114. 1. Zaleca się rodzicom *stowarzyszanie się z innymi rodzicami*, nie tylko w celu ochrony, podtrzymania i uzupełniania roli pierwszych wychowawców swoich dzieci, szczególnie w zakresie wychowania do miłości[4], lecz również dla przeciwstawienia się szkodliwym formom wychowania seksualnego oraz dla zagwarantowania dzieciom wychowania według zasad chrześcijańskich, stosownie do ich rozwoju osobistego.

115. 2. W przypadkach wspomagania rodziców przez inne osoby w wychowywaniu dzieci do miłości, zaleca się by rodzice *dokładnie zapoznali się z treścią i sposobem prowadzenia tego wychowania uzupełniającego*[5]. Nikt nie może zobowiązywać dzieci czy młodzieży do zachowywania tajemnicy dotyczącej treści i metod instruowania udzielanego poza rodziną.

[3] *Familiaris consortio,* n. 37.

[4] Por. *Karta Praw Rodziny,* art. 8a i 5c; *Kodeks Prawa Kanonicznego,* kan. 215, kan. 223, § 2, kan. 799; List do Rodzin *Gratissimam sane,* n. 16.

[5] To zalecenie wynika z *Karty Praw Rodziny,* art. 5 c, d, e, ponieważ prawo do tej znajomości pociąga za sobą nadzór rodziców i kontrolę ze strony rodziców.

116. 3. Mając świadomość trudności, a często niemożności *pełnego udziału rodziców w uzupełniających pouczeniach poza domem*, przywołujemy jednakże ich prawo do wiedzy odnoszącej się do struktury i treści programu. W żadnym wypadku nie można zakwestionować rodzicom prawa do obecności podczas przeprowadzania spotkań wychowawczych[6].

117. 4. Poleca się rodzicom uważne śledzenie każdej formy wychowania seksualnego udzielanego ich dzieciom poza domem. Należy *wycofać dzieci wtedy, gdy ta działalność wychowawcza nie odpowiada zasadom wyznawanym przez rodziców*[1]. Taka decyzja nie może jednak być powodem do dyskryminacji dzieci[8]. Z drugiej strony, rodzice wycofujący swe dzieci z takiego instruktażu mają obowiązek zapewnić im odpowiednią formację, przystosowaną do etapu rozwoju każdego dziecka lub młodego człowieka.

b. Zalecenia dla wszystkich wychowawców

118. 1. Od momentu, w którym każde dziecko lub młody człowiek jest zdolny do przeżywania własnej płciowości według zasad chrześcijańskich, a więc praktykując także cnotę czystości, *żaden wychowawca - ani nawet rodzice - nie mogą wkraczać w to prawo* (por. *Mt* 18, 4-7)[9].

119. 2. Poleca się respektowanie *prawa dziecka czy młodego człowieka do otrzymania odpowiedniej informacji* ze strony własnych rodziców co do zagadnień moralnych i seksualnych w taki sposób, który by zabezpieczał jego pragnienie, by być czystym i wychowanym do

[6] Wynika to z *Karty Praw Rodziny*, art. 5 c, d, e, ponieważ uczestnictwo rodziców ułatwia im wpływ i nadzór w wychowywaniu do miłości własnych dzieci.

[7] To zalecenie wynika z *Karty Praw Rodziny*, art. 5 c, d, e, ponieważ wolne prawo do wychowania własnych dzieci wg własnego sumienia pozwala na ich relegowanie z formacji seksualnej (art. 5 a).

[8] Por. *Karta Praw Rodziny*, art. 7.

[9] Tamże, art. 4 e.

czystości[10]. To prawo jest następnie dostosowywane do etapu rozwoju dziecka, do jego zdolności integrowania prawdy moralnej z informacją dotyczącą płci, jak i do szacunku dla jego niewinności i pokoju.

120. 3. Poleca się respektowanie *prawa dziecka czy też młodego człowieka do rezygnacji z każdej formy pouczania seksualnego udzielanego poza domem*[n]. Z powodu takiej decyzji ani dzieci i młodzież, ani inni członkowie rodziny nie mogą być nigdy karani czy dyskryminowani.

2. Cztery zasady praktyczne i ich szczegółowe normy

121. W świetle tych poleceń, wychowanie do miłości konkretyzuje się w czterech *zasadach praktycznych*.

122. 1. Ludzka płciowość jest tajemnicą sakralną, którą należy ukazywać według nauczania doktrynalnego i moralnego Kościoła, licząc się ze skutkami grzechu pierworodnego.

Ta zasada doktrynalna, ukształtowana przez szacunek i realizm chrześcijański, powinna kierować każdą chwilą wychowania do miłości. W epoce, w której płciowość ludzka została odarta z tajemnicy, rodzice powinni być uważni i unikać w swoim nauczaniu jak i w przyjmowaniu pomocy ze strony innych, banalizującego i lekceważącego traktowania płci. W szczególności powinno się zachować głęboki szacunek dla różnicy istniejącej między mężczyzną a kobietą, różnicy, która odzwierciedla miłość i płodność samego Boga.

123. Jednocześnie w katolickim nauczaniu doktrynalnym i moralnym dotyczącym płci należy liczyć się z *trwałymi skutkami grzechu pierworodnego*, tzn. ze słabością ludzką i potrzebą łaski Bożej dla przezwyciężenia pokus i unikania grzechu. Mając to na względzie,

[10] Wynika to z Deklaracji *Gravissimum educationis*, n. 1.

[11] To polecenie jest praktycznie rozszerzeniem prawa dziecka do życia w czystości, patrz wyżej n. 118, i odpowiadającego mu prawa rodziców, patrz wyżej n. 117.

powinno si*formować sumienie* każdego człowieka w sposób jasny, precyzyjny i w harmonii z wartościami duchowymi. Jednakże moralność katolicka nie ogranicza się nigdy do nauczania o unikaniu grzechu; chodzi także o wzrost w cnotach chrześcijańskich i o rozwój zdolności do daru z siebie samego we własnym powołaniu życiowym.

124. 2. Dzieciom i młodzieży mogą być udzielane jedynie informacje proporcjonalne do każdego etapu ich indywidualnego rozwoju.

Ta *zasada wyboru właściwego czasu* została już przedstawiona w studium różnych faz rozwoju dzieci i młodzieży. Rodzice i wszyscy pomagający im powinni być wrażliwi na: a) różne etapy rozwoju, w szczególności na „lata niewinności" i dojrzewania płciowego, b) sposób, w który każde dziecko i młody człowiek przeżywa różne etapy życia, c) poszczególne problemy towarzyszące tym etapom.

125. W świetle powyższej zasady, ważnym staje się wybór właściwego czasu informowania dotyczącego specyficznych problemów rozwojowych.

a) W okresie późnego dorastania, młodzież powinna być wprowadzona najpierw w znajomość objawów płodności a potem w *naturalną regulację płodności*, jednak tylko w kontekście wychowania do miłości, wierności małżeńskiej, planu Boga wobec prokreacji i poszanowania życia ludzkiego.

b) O *homoseksualizmie* nie należy dyskutować przed osiągnięciem wieku młodzieńczego, chyba że pojawi się poważny problem szczegółowy[12]. Temat ten powinien być omawiany jedynie w kontekście czystości, zdrowia i „prawdy o płciowości ludzkiej i jej odniesieniu do rodziny, według nauki Kościoła"[13].

c) *Perwersje seksualne*, stosunkowo rzadkie, nie powinny być poruszane inaczej, jak tylko na drodze konsultacji indywidualnych w odpowiedzi na istotne, realne problemy wychowawcze rodziców.

[12] Por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, nn. 101-103.
[13] *Homosexualitatis problema*, n. 17.

126. 3. Żadne materiały o charakterze erotycznym nie mogą być prezentowane dzieciom i młodzieży bez względu na ich wiek, czy to indywidualnie, czy w grupie.

Ta zasada ma ustrzec cnotę czystości chrześcijańskiej. Toteż w przekazie informacji na tematy płciowe w kontekście wychowania do miłości, pouczanie powinno być zawsze „*pozytywne i roztropne*"[14] oraz *Jasne i subtelne*"[15]. Te cztery słowa, używane przez Kościół katolicki, wykluczają każdą formę o *treści nie do zaakceptowania w wychowaniu seksualnym*^[6].

Ponadto, przedstawienia graficzne i realistyczne *porodu*, na przykład przez film, nawet jeżeli nie są erotyczne, powinny docierać do świadomości w sposób stopniowy, tak by nie wywoływać lęku i postaw negatywnych w dziewczętach i młodych kobietach wobec prokreacji.

127. 4. Nikt nie może być nigdy namawiany, a tym mniej zobowiązywany, do działania w jakikolwiek sposób, który mógłby obiektywnie obrażać skromność, lub który mógłby subiektywnie ranić osobistą wrażliwość lub poczucie „prywatności".

Ta *zasada poszanowania dziecka* wyklucza wszystkie niewłaściwe formy angażowania dzieci i młodzieży. Można tu zaliczyć m.in. następujące *metody nadużyć edukacji seksualnej*: a) każde „udramatyzowane" przedstawienie i odgrywanie „ról", które opisują kwestie rozrodcze lub erotyczne, b) wykonywanie tego rodzaju ilustracji, obrazów, tablic, modeli itp., c) domaganie się informacji z zakresu osobistych spraw dotyczących zagadnień seksualnych[17] lub ujawniania tego typu

[14] *Gravissimum educationis,* n. 1.

[15] *Familiaris consortio,* n. 37.

[16] Na przykład: a) wizualne materiały erotyczne, b) słowne lub pisane przedstawienia erotyczne (por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* 76), c) język plugawy i ordynarny, d) nieprzyzwoite poczucie humoru, e) szkalowanie i oczernianie czystości i f) tendencje do minimalizowania ciężkości grzechu przeciw tej cnocie.

[17] Wyłączając kontekst roztropnego i odpowiednio prowadzonego pouczania w zakresie naturalnej regulacji płodności.

wiadomości zaczerpniętych z kręgu rodzinnego, d) egzaminy ustne lub pisemne dotyczące zagadnień rozrodczych lub erotycznych.

3. Metody szczegółowe <<

128. Rodzice oraz wszyscy, którzy im pomagają, powinni mieć na uwadze powyższe zasady i normy podejmując stosowanie różnych metod wychowawczych, które wydają im się właściwe w świetle ich doświadczeń rodzicielskich, a także doświadczeń ekspertów. Obecnie zostaną wyszczególnione metody godne polecenia. Ponadto zostaną wymienione metody, których należy unikać, wraz z ideologiami, które je szerzą i inspirują.

a. Metody polecane

129. Metodą normalną i podstawową, już zaproponowaną w tym przewodniku, jest *osobisty dialog między rodzicami i dziećmi*, tzn. *indywidualna formacja w kręgu rodzinnym*. W rzeczy samej, nie do zastąpienia jest ufny i otwarty dialog rodziców z własnymi dziećmi, szanujący nie tylko ich etapy rozwoju, ale także młode osoby jako indywidualności. Jednakże, gdy rodzice zwracają się o pomoc do innych osób, mają do dyspozycji różne pożyteczne metody, które można polecić w świetle doświadczenia rodziców i zgodnie z roztropnością chrześcijańską.

130. 1. Razem lub indywidualnie, rodzice mogą *spotykać się z innymi osobami przygotowanymi do wychowywania do miłości*, aby skorzystać z ich doświadczenia i kompetencji. Osoby takie mogą ponadto wyjaśnić i dostarczyć rodzicom książki i inne źródła zaaprobowane przez władze kościelne.

131. 2. Rodzice, którzy nie zawsze są przygotowani by sprostać problematyce łączącej się z wychowaniem do miłości, mogą wraz z dziećmi uczestniczyć w spotkaniach prowadzonych przez godnych zaufania ekspertów, na przykład lekarzy, księży, wychowawców. Dla

uzyskania większej swobody wyrazu, w niektórych przypadkach, bardziej odpowiednie wydają się spotkania tylko dla córek lub tylko dla synów.

132. 3. W pewnych sytuacjach, rodzice *mogą.powierzyć jakąś część wychowania do miłości osobie zaufanej*, jeśli potrzebna jest specyficzna kompetencja lub opieka duszpasterska w szczególnych przypadkach.

133. 4. *Katecheza o moralności* może być prowadzona przez inne osoby zaufane, ze szczególnym uwzględnieniem etyki seksualnej podczas dojrzewania i dorastania. Rodzice powinni interesować się katechezą o moralności, udzielaną ich dzieciom poza domem, traktując ją jako wsparcie dla własnej pracy wychowawczej; taka katecheza nie powinna rozważać aspektów bardziej intymnych, biologicznych czy afektywnych, jak również informacji o zagadnieniach płciowych, które należą do formacji indywidualnej w rodzinie[18].

134. 5. *Formacja religijna samych rodziców*, w szczególności zaś solidne przygotowanie katechetyczne dorosłych na temat prawd dotyczących miłości, tworzy podstawy dojrzałej wiary, która może być przewodniczką w formacji ich własnych dzieci[19]. Katecheza dorosłych pozwala nie tylko pogłębić rozumienie wspólnoty życia i miłości, jaką jest małżeństwo, lecz także uczy doskonalszego porozumiewania się z własnymi dziećmi. Ponadto, w ciągu procesu formacji dzieci do miłości, rodzice znajdują w tym zadaniu wiele korzyści, ponieważ odkrywają, że owa tajemnica życia i miłości pomaga im podtrzymać „żywą świadomość «daru», który nieustannie otrzymują od dzieci"[20]. W celu przygotowania rodziców do spełnienia ich dzieła wychowawczego, można popierać kursy formacji specjalnej przy współpracy ekspertów.

[18] Por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* n. 58.
[19] Por. tamże, n. 63.
[20] *Familiaris consortio,* n. 21.

b. Metody i ideologie, których należy unikać

135. Dziś rodzice powinni zwracać uwagę na sposoby, poprzez które wychowanie niemoralne może być przekazane ich dzieciom różnymi metodami rozpowszechnianymi przez grupy ludzi o pozycjach i zainteresowaniach sprzecznych z moralnością chrześcijańską[21]. Nie jest możliwe wskazanie wszystkich tych metod; w obecnym dokumencie prezentowane są jedynie sposoby bardziej rozpowszechnione, zagrażające uprawnieniom rodziców i życiu moralnemu ich dzieci.

136. Na pierwszym miejscu rodzice powinni odrzucić *wychowanie seksualne zlaicyzowane i przeciwne życiu*, które spycha Boga na margines życia i uznaje narodziny dziecka za zagrożenie. Takie wychowanie rozpowszechniane jest przez wielkie organizacje i stowarzyszenia międzynarodowe, popierające przerywanie ciąży, sterylizację i antykoncepcję. Te organizacje chcą wnieść fałszywy styl życia, przeciwny prawdzie o płciowości ludzkiej. Prowadząc swą działalność na poziomie narodowym czy lokalnym, organizacje te pragną wzbudzić wśród dzieci i młodzieży lęk co do tzw. „zagrożenia nadpopulacyjnego", by szerzyć mentalność antykoncepcyjną, tzn. mentalność „anti-life"; rozpowszechniają fałszywe pojęcia na temat tzw. „zdrowia reprodukcyjnego" i „praw seksualnych i reprodukcyjnych" młodzieży[22]. Ponadto, niektóre organizacje antynatalistyczne utrzymują także kliniki, które łamiąc prawa rodziców, zapewniają przerywanie ciąży i antykoncepcję młodzieży, popierając w ten sposób wolne związki, a w konsekwencji wzrost przypadków ciąży wśród młodych. „Jak nie myśleć o młodych w perspektywie roku Dwutysięcznego? Co proponuje się młodym? Społeczeństwo «rzeczy» a nie «osób». Prawo do nieskrępowanego postępowania już od najmłodszych lat, bez żadnych zahamowań, byle z maksymalnym «zabezpieczeniem». Bez-

[21] List do Rodzin *Gratissimam sane*, n. 13.

[22] Por. Papieska Rada ds. Rodziny, *Instrumentom laboris. Etyczny i pastoralny wymiar przemian demograficznych* (25.03.1994), nn. 28 i 84; *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, n. 62.

warunkowy dar z samego siebie, opanowanie popędów, poczucie odpowiedzialności - uważane są za należące do innej epoki"[23].

137. Niemoralny charakter *przerywania ciąży*, dokonywanego chirurgicznie lub chemicznie, może być wyjaśniany stopniowo przed osiągnięciem wieku młodzieńczego w słowach, które dyktuje moralność katolicka i szacunek dla życia ludzkiego[24].

Gdy zaś idzie o *sterylizacją i antykoncepcję*, dyskusja na ten temat nie powinna mieć miejsca przed osiągnięciem przez dzieci wieku młodzieńczego. Należy te sprawy przedstawiać w zgodzie z nauczaniem Kościoła katolickiego[25]. Trzeba przy tym podkreślać wartości moralne, duchowe i zdrowotne metod naturalnej regulacji płodności, wskazując jednocześnie niebezpieczeństwa i ocenę etyczną antykoncepcji. Należy wskazywać w szczególności na istotną różnicę między metodami naturalnymi a sztucznymi w planowaniu poczęć, zarówno gdy idzie o poszanowanie zamysłu Bożego co do małżeństwa, jak i ze względu na realizację tego, co „wyraża obopólny, całkowity dar małżonków"[26] i ich otwarcie na życie.

138. W niektórych społeczeństwach działają zawodowe stowarzyszenia *wychowawców, doradców i terapeutów seksualnych*. Ponieważ ich działalność nierzadko opiera się na niezdrowych teoriach, pozbawionych charakteru naukowego i zamkniętych na autentyczną antropologię, nie uznających prawdziwej wartości czystości, rodzice powinni upewnić się z wielką ostrożnością o charakterze tych stowarzyszeń. Nie jest ważne, jaki rodzaj oficjalnego uznania otrzymały, zwłaszcza wtedy, gdy punkt widzenia tych stowarzyszeń jest niezgodny z nauczaniem Kościoła, co jasno wynika nie tylko z ich działalności, ale również z ich publikacji szeroko rozpowszechnianych w różnych krajach.

[23] List Ojca Świętego do Rządzących Państwami w perspektywie Konferencji w Kairze (19.03.1994): „L'Osservatore Romano", wyd. wł., 15.04.1994, s. 1.

[24] Por. *Evangelium vitae,* nn. 58-63.

[25] Por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* n. 62.

[26] *Familiaris consortio,* n. 32.

139. Innym nadużyciem jest wychowanie seksualne uczące dzieci z pomocą materiałów graficznych wszystkich intymnych szczegółów współżycia płciowego. Dziś dzieje się to często pod hasłem wychowania do tzw. „bezpiecznego seksu", zwłaszcza ze względu na rozszerzający się AIDS. W takim kontekście rodzice powinni odrzucić popieranie tzw. „safe sex" czy „safer sex" jako metodę niebezpieczną i niemoralną, opartą o złudną teorię wystarczalności prezerwatywy jako zabezpieczenia przed AIDS. Rodzice powinni kłaść nacisk na wierność małżeńską i wstrzemięźliwość poza małżeństwem, jako jedynie prawdziwe i pewne wychowanie w celu zabezpieczenia przed tym zakażeniem.

140. Innym sposobem szeroko stosowanym, który może być szkodliwy, jest tak zwane „*wyjaśnianie wartości*". Zachęca się młodzież do refleksji, do wyjaśniania i do decydowania w zakresie problemów moralnych z maksymalną „autonomią", ignorując rzeczywistość obiektywną prawa moralnego w ogólności, zaniedbując formację sumień w zakresie specyficznych chrześcijańskich zasad moralnych, nauczanych przez Magisterium Kościoła[27]. Wmawia się młodym, że kodeks moralny jest czymś, co tworzą oni sami, tak jakby człowiek był źródłem i normą moralności.

Metoda „wyjaśniania wartości" utrudnia prawdziwą wolność i autonomię młodzieży podczas tego okresu ich rozwoju, który jest okresem niepewności[28]. Nie dość, że w praktyce sprzyja się opinii większości, to na dodatek przedstawia się młodzieży złożone sytuacje moralne, dalekie od typowych wyborów moralnych, z którymi się spotykają na co dzień i w których dobro lub zło jest łatwo rozpoznawalne. Metoda ta jest nie do zaakceptowania. Dąży bowiem do relatywizmu moralnego, zachęcając do obojętności wobec prawa moralnego i do permisywizmu.

141. Rodzice powinni także zwracać uwagę na sposoby, którymi przenika informacja seksualna, zawarta w kontekście innych zagad-

[27] Por. Jan Paweł II, Encyklika *Veritatis splendor*, nn. 95-97.
[28] Por. tamże, n. 41, *O prawdziwej autonomii moralnej człowieka.*

nień, skądinąd pożytecznych (np.: zdrowie i higiena, rozwój osobowy, życie rodzinne, literatura dziecięca, studia społeczne i kulturowe itp.). W takich przypadkach trudniej jest kontrolować treść informacji seksualnej. Ta *metoda włączania* stosowana jest szczególnie przez tych, którzy szerzą informacje seksualne w perspektywie kontroli urodzeń lub w krajach, w których rządy nie szanują praw rodziców w tej dziedzinie. Także katecheza uległaby zniekształceniu, gdyby nierozłączne więzi między religią i moralnością były używane jako pretekst dla wprowadzenia do nauczania religijnego informacji seksualnych, biologicznych i afektywnych, których udzielanie należy do rodziców według ich roztropnej decyzji, we własnym domu[29].

142. W końcu, należy mieć na uwadze wskazanie przyjęte jako orientację ogólną: różnorodne metody wychowania seksualnego powinny być oceniane przez rodziców w świetle zasad i norm moralnych Kościoła, które podkreślają ludzkie wartości w życiu codziennym[30]. Należy wziąć pod uwagę także skutki negatywne, jakie różne metody mogą wywołać w osobowości dzieci i ludzi młodych.

4. Inkulturacja i wychowanie do miłości

143. Autentyczne wychowanie do miłości powinno liczyć się z kontekstem kulturowym, w którym żyją rodzice i ich dzieci. Podobnie jak istnieje porozumienie między wyznawaną wiarą i konkretnym życiem, tak inkulturacja jest zharmonizowaniem wiary i kultury, przy czym jednak Chrystus i Jego Ewangelia mają absolutne pierwszeństwo nad kulturą. „Ponieważ wiara chrześcijańska przekracza porządek natury i kultury, z jednej strony jest ona do pogodzenia z wszystkimi kulturami w tym, co jest w nich zgodne z prawym rozumem i dobrą wolą, a z drugiej strony ona sama jest w stopniu wybitnym

[29] Por. *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości,* n. 58.
[30] Por. tamże, n. 19; *Familiańs consortio,* n. 37.

czynnikiem dynamizującym kulturę. Jedna zasada oświetla całość odniesień wiary i kultury: łaska respektuje naturę, uzdrawia ją z ran grzechu, wzmacniają i podnosi. Podniesienie do życia Bożego jest celem specyficznym łaski, jednak ona nie może realizować się w naturze, tak jakby ta nie potrzebowała uzdrowienia, i tak jakby wyniesienie do porządku nadprzyrodzonego nie prowadziło natury do jej pełnego uformowania"[31].

Dlatego nie można nigdy usprawiedliwić jaskrawego i przedwczesnego wychowania seksualnego dzieci w imię jakiejś jakoby ważniejszej, zlaicyzowanej kultury. Z drugiej strony, rodzice powinni wychowywać swoje dzieci do przeciwstawiania się siłom tej kultury, aby mogły one podążać zawsze za Chrystusem.

144. W kulturach tradycyjnych rodzice nie powinni akceptować praktyk sprzecznych z moralnością chrześcijańską, np.: w rytach towarzyszących pokwitaniu, które niekiedy wprowadzają młodzież w praktyki seksualne lub czyny sprzeczne z integralnością i godnością osoby jak np. okaleczenia narządów rodnych dziewcząt. Do władzy Kościoła należy osąd zgodności zwyczajów lokalnych z moralnością chrześcijańską. Tradycje skromności i powściągliwości w dziedzinie seksualnej, charakteryzujące różne społeczeństwa, powinny jednak być zachowywane wszędzie. Jednocześnie powinno być zachowane prawo młodzieży do odpowiednio dostosowanej informacji. Ponadto, powinno się respektować szczególną rolę rodziny w takiej kulturze[32], bez narzucania żadnego „zachodniego" modelu wychowania seksualnego.

[31] Międzynarodowa Komisja Teologiczna, *Wiara i Inkulturacja,* 1,10 (3-8.10.1988): *Omnis terra,* Rok VII, n. 21, wrzesień-grudzień 1989, s. 220.

[32] Por. *Familiaris consortio,* n. 66.

VIII. Zakończenie

1. Pomoc dla rodziców

145. Istnieją różne sposoby pomocy i popierania rodziców w spełnianiu ich fundamentalnego prawa-obowiązku wychowania własnych dzieci do miłości. Taka pomoc nie oznacza nigdy pozbawiania lub ograniczania prawa-obowiązku wychowawczego rodziców, ponieważ pozostaje on „pierwotny i mający pierwszeństwo", „wykluczający zastępstwo i niezbywalny"[1]. Stąd role, które inni mogą pełnić w pomaganiu rodzicom, mają zawsze charakter a) pomocniczy, ponieważ zawsze należy preferować rolę wychowawczą wspólnoty rodzinnej, i b) są podporządkowane, czyli poddane uważnemu kierownictwu i kontroli rodziców. Wszyscy powinni zachowywać właściwy porządek współdziałania i współpracy między rodzicami a tymi, którzy mogą im pomagać w ich zadaniach. Jest sprawą jasną, że pomoc niesiona przez innych powinna być skierowana głównie ku rodzicom, nie zaś ku ich dzieciom.

146. Ci, którzy zostali wezwani do wspomagania rodziców w wychowaniu dzieci do miłości, powinni być chętni i odpowiednio przygotowani do nauczania zgodnego z całą autentyczną doktryną moralną Kościoła katolickiego. Ponadto, powinny to być osoby dojrzałe, o dobrej opinii moralnej, wierne swojemu własnemu stanowi chrze-

[1] Por. *Familiaris consortio,* nn. 36 i 40; List do Rodzin *Gratissimam sanę,* n. 16.

ścijańskiego życia, małżonkowie lub bezżenni, świeccy, zakonnicy lub kapłani. Powinni to być ludzie nie tylko przygotowani w szczegółach informacji moralnej i seksualnej, lecz także wrażliwi na prawa i rolę rodziców oraz rodziny, a ponadto na potrzeby i problemy dzieci i młodzieży[2]. W taki sposób, w świetle zasad i treści niniejszego przewodnika, powinni się złączyć „w tym samym duchu, który ożywia rodziców"[3]; jeżeli jednak rodzice uważają, że są w stanie sami przeprowadzać wychowanie do miłości w sposób odpowiedni, nie mają obowiązku przyjmowania pomocy.

2. Wartościowe źródła w wychowaniu do miłości

147. Papieska Rada ds. Rodziny ma świadomość wielkiej potrzeby wartościowych materiałów, które byłyby fachowo przygotowane specjalnie dla rodziców, w zgodzie z zasadami przedstawionymi w niniejszym przewodniku. Rodzice, którzy mogą mieć w tej dziedzinie odpowiednie kompetencje, przekonani o słuszności przedstawionych zasad, powinni oddać się przygotowaniu tego rodzaju materiałów. W ten sposób będą mogli użyczyć własnego doświadczenia i mądrości w celu wspomagania innych w wychowywaniu dzieci do czystości. Rodzice będą także przyjmowali pomoc i dozór odpowiedniej władzy kościelnej w promocji odpowiednich materiałów oraz w usuwaniu lub korygowaniu takich, które nie byłyby zgodne z zasadami przedstawionymi w niniejszym przewodniku, w odniesieniu do doktryny, stosowności, treści i metod takiego wychowania[4]. Zasady te stosują się także do wszystkich nowoczesnych środków społecznego przekazu. W sposób szczególny Papieska Rada powierza dzieło uwraż-

[2] Pomagający rodzicom powinni zastosować zasady wskazane do nauczania: *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, nn. 79-89.

[3] *Familiaris consortio*, n. 37.

[4] Zobacz wyżej, nn. 65-76, 121-144.

liwiania i wspierania rodziców poszczególnym Konferencjom Episkopatów, które będą umiały dochodzić tam, gdzie trzeba - także w odniesieniu do państwowych programów wychowawczych - prawa do dziedzin, należących do kompetencji rodziny i rodziców.

3. Solidarność z rodzicami

148. W wypełnianiu posługi miłości wobec własnych dzieci, rodzice powinni mieć poparcie i współdziałanie pozostałych członków Kościoła. Prawa rodziców powinny być uznane, chronione i zachowywane nie tylko dla zapewnienia solidnej formacji dzieci i młodzieży, ale także dla zagwarantowania słusznego porządku współdziałania i współpracy między rodzicami a tymi, którzy mogą im pomagać w ich zadaniach. W ten sam sposób, w parafiach lub innych formach działalności apostolskiej, duchowieństwo i osoby zakonne powinny wspierać i zachęcać rodziców w wysiłku wychowania własnych dzieci. Rodzice zaś ze swojej strony powinni pamiętać, że rodzina nie jest jedyną lub wyłączną wspólnotą wychowawczą. Powinni zatem pielęgnować serdeczne i żywe relacje z innymi osobami, które potrafią im pomóc, nie zapominając jednak nigdy o własnych niezbywalnych prawach.

4. Ufność i nadzieja

149. Wobec licznych wyzwań skierowanych przeciwko czystości chrześcijańskiej, ofiarowane rodzicom dary natury i łaski pozostają zawsze mocnym fundamentem, na którym Kościół opiera formację swoich dzieci. Wychowanie w rodzinie dokonuje się w znacznej mierze w sposób pośredni, przez klimat życzliwości i czułości, który płynie z obecności i przykładu rodziców, gdy ich miłość jest czysta i wspaniałomyślna. Jeśli rodzice zostaną obdarzeni zaufaniem w zadaniu wychowania do miłości, będą oni ożywiani siłą swej miłości do pokonywania trudności i problemów naszych czasów.

150. Papieska Rada ds. Rodziny zachęca zatem rodziców, aby świadomi swego umocnienia przez dary Boże, zaufali swoim prawom i obowiązkom w odniesieniu do wychowania własnych dzieci, podejmując je mądrze i świadomie. W tym wzniosłym obowiązku rodzice mogą zawsze pokładać swoją ufność w Bogu poprzez modlitwę do Ducha Świętego, słodkiego Pocieszyciela, dawcy wszelkich dóbr. Niech proszą o możne wstawiennictwo i opiekę Niepokalaną Maryję, Dziewicę i Matkę Pięknej Miłości i wzór wiernej czystości. Niech wzywają także Św. Józefa, Jej sprawiedliwego i czystego Oblubieńca, naśladując przykład jego wierności i czystości serca[5]. Rodzice mogą stale liczyć na miłość, którą przekazują swoim dzieciom: na miłość, która „rozprasza wszelki lęk", „wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma" (1 Kor 13, 7). Taka miłość jest i powinna być skierowana ku wieczności, ku wiecznej szczęśliwości obiecanej przez naszego Pana Jezusa Chrystusa tym, którzy Go naśladują: „Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą" (Mt 5, 8).

Watykan, 8 grudnia 1995
ks. kard. ALFONSO LOPEZ TRUJILLO
Przewodniczący Papieskiej Rady ds. Rodziny
ks. bp ELIO SGRECCIA
Sekretarz Papieskiej Rady ds. Rodziny

[5] Por. Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Redemptoris custos* (15.08.1989), n. 31.

ZARADŹ MEMU NIEDOWIARSTWU

Autor William J. O'Malley SJ
Wydawnictwo „WAM"

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE: REFLEKSJA NAD PEWNIKAMI 7
1. POTRZEBA PEWNOŚCI 15
CZYJA PRAWDA? 18
POZYTYWIZM 24
DWA DOPEŁNIAJĄCE SIĘ SPOSOBY POZNANIA 29
CNOTA WĄTPIENIA 33
TOLERANCJA NIEJEDNOZNACZNOŚCI 34
2. UCIEKINIERZY OD SIEBIE SAMYCH 39
POTENCJALNIE LUDZKI 49
DUSZA LUDZKA 51
SZCZĘŚCIE 54
DOSKONAŁOŚĆ 56
WOLNOŚĆ 56
ŚWIADOMOŚĆ 59
DUCH LUDZKI 60
3. UCZUCIE „BYCIA W DOMU" 65
MITY: HISTORIE SYMBOLICZNE 68
OPUŚCIĆ DOM, ABY ZNALEŹĆ DOM 77
4. BIBLIA A MIT 79
NIENAOCZNE ŚWIADECTWO 84
TRUDNOŚCI PÓŹNIEJSZEGO ROZUMIENIA 85
TRUDNOŚCI PÓŹNIEJSZYCH PYTAŃ 86
„WSZYSTKIE TE WYMYŚLONE HISTORIE" 87
5. MIT CHRZEŚCIJAŃSTWA 91
CZYM CHRZEŚCIJAŃSTWO NIE JEST 91
CZYM JEST BYCIE CHRZEŚCIJANINEM? 95
PYTANIE PIERWSZE: CO JEST ZŁE? 97
PYTANIE DRUGIE: JAK BYĆ POWINNO? 100
PYTANIE TRZECIE: JAK SPRAWY POWINNY SIĘ TOCZYĆ W SPOSÓB WŁAŚCIWY? 112
6. KOŚCIÓŁ NIEDOSKONAŁY 117
SAMOTNY CHRZEŚCIJANIN 119
DLACZEGO KATOLICKI? 120
WEWNĘTRZNE KONFLIKTY 124
CASTA MERETRIX 126

KWESTIA KONTROLI URODZEŃ 127
INNE NEWRALGICZNE KWESTIE 132
PRYMAT SUMIENIA 139
7. LECZ NAUKA MÓWI 143
CZAS I PRZYPADEK 147
BÓG, KTÓRY UMNIEJSZA? 149
BÓG JAKO PRZYCZYNA 151
BRAKUJĄCE OGNIWO W ATEIZMIE 152
8. CIERPIENIE 155
MITY OBJAŚNIAJĄCE 159
DLACZEGO? BÓG WIECZNEGO STWARZANIA 166
BÓG HIOBA 169
BÓG JEZUSA CHRYSTUSA 172

Wprowadzenie:

REFLEKSJA NAD PEWNIKAMI

Tak wiele we mnie pytań bez odpowiedzi,
boję się je ujawniać z powodu bluźnierstwa.
Boże, jeśli jesteś - przebacz mi, proszę.
Gdy próbuję wznosić me myśli ku niebu —
jest we mnie tak głęboka pustka, iż te
same myśli wracają jak ostre noże
i ranią samo sedno mej duszy[1].

MATKA TERESA

„Mówi głupi w swoim sercu: nie ma Boga" (Ps 14,1). Z drugiej strony, ktokolwiek uważa, że nigdy się nie wahał, aby w pełni oddać się Bogu, o którym część bardzo, bardzo inteligentnych ludzi twierdziła i nadal twierdzi, że nie istnieje, nie odznacza się bystrością umysłu.

Kilka lat temu prowadziłem zabawną korespondencję e-mailową z kobietą, paleoantropologiem, autorką świetnej powieści futurystycznej, w której, z dużą wprawą, zmagała się z wieloma pytaniami dotyczącymi Boga. Wobec tego wysłałem jej rozdział z książki, którą sam napisałem, dotyczący spostrzeżeń, jakie może mieć przeciętnie wykształcona osoba na podstawie wiedzy naukowej, szczególnie biorąc pod uwagę celowość, która wydaje się wyłaniać z zamysłu tak wielkiego jak wszechświat. To był mój błąd. Kobieta zripostowała,

[1] Matka Teresa z Kalkuty, cytowana w artykule Davida Van Bierna, *Kryzys wiary Matki Teresy* (Mother Teresas Crisis of Faith), „Time", 23 sierpnia 2007, 39-40.

iż powinienem pozostawić takie pytania ludziom, którzy wiedzą, o czym mówią, „ludziom z akademickimi tytułami". Od tego czasu odczuwam wstyd z powodu mojego tupetu. Pomysł obecnej książki zakiełkował we mnie, gdy w związku z tym postanowiłem zmniejszyć moją ignorancję, przynajmniej do pewnego znaczącego stopnia, i ustalić ostatecznie (chociażby dla mnie samego), że istnieje jeszcze zagadnienie, które można bardziej zgłębić. Z całą pewnością jest nim Bóg, który zaskakiwał nawet Tomasza z Akwinu.

Na początek kilka cennych konkluzji, co do których nie mam najmniejszych wątpliwości. Pierwsza to: „Wszyscy umrzemy". Druga brzmi: „Cegły zrzucone z okna spadną". Prawie wszystko inne mieści się w zakresie od: „Dobrze, nie mam już *prawie* żadnych wątpliwości" aż do: „Daj mi spokój, dobrze?" — przy czym ilość tych sformułowań gwałtownie wzrasta, gdy poruszymy się od jednej strony ku drugiej. „To można kupić — to jest kariera dla mnie — oto współmałżonek na całe życie", wszystko to brzmi bardzo niepewnie. Woda zawsze będzie zamarzała w 0°C — *pod warunkiem,* że nikt ukradkiem nie doda do niej antyzamarzacza. „Jutro się zbudzę". Tak, bardzo liczę na to. Istnieje prawdopodobieństwo, że Sokrates nigdy nie istniał; wszystko, co wiemy o nim, pochodzi od Platona i jego przyjaciół. Kto mówi, że można wierzyć książkom historycznym? Czy nie oglądaliście *Matrixa*>.

Trochę niepewności jest potrzebne, aby podjąć niemal każdy poważny problem. Co więcej, unika się wtedy grzechu bluźnierstwa (nawet gdy czyjś pewnik domaga się bezkompromisowego poparcia Kościoła), ponieważ absolutna pewność jest przywilejem jedynie Boga. Św. Piotr, pierwszy papież, przyznał publicznie, że mylił się kompletnie co do dwóch elementów wiary chrześcijańskiej, o których myślał, że są ostateczne: obrzezanie i żydowskie prawa związane z jedzeniem (Dz 2,41; 10,9-16; 44-48; 15,13-22). Święty Paweł, pierwszy po Jezusie, który interpretował jego przesłanie (nawet przed napisaniem Ewangelii), był całkowicie przekonany co do swej roli prześladowcy chrześcijan: „obrzezany w ósmym dniu, z rodu Izraela, z pokolenia Beniamina, Hebrajczyk z Hebrajczyków,

w stosunku do Prawa — faryzeusz, co do gorliwości — prześladowca Kościoła, co do sprawiedliwości legalnej — (...) bez zarzutu" (Flp 3, 5-6). Dopóki sam Jezus nie zastąpił mu drogi, gdy udawał się do Damaszku (Dz 9).

Zwykle zapominamy, że nawet wiara *Jezusa* była poddana próbie! („Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił?" [Mt 27,45]). Zamiary Boga są najwyraźniej ukierunkowane na rozwój i wzrost, przy czym wątpliwość wydaje się być warunkiem wstępnym wypełniania woli Bożej, gdyż wątpienie jest pragnieniem uzyskania lepszych odpowiedzi niż te, które dotychczas otrzymaliśmy.

Matka Teresa z Kalkuty — prawdopodobnie jedyna osoba w historii beatyfikowana za powszechną zgodą wiernych (nawet niewierzących) na całym świecie — przez ostatnie pięćdziesiąt lat swego życia była codziennie nękana wątpliwościami! (Rozdział 1).

Oto dwa podstawowe pytania, które stają przed każdym z nas: (1) Kim jestem? oraz (2) Gdzie w tym wszystkim jest moje miejsce? Kim jest ta osoba kryjąca się pod „ja", ogołocony ze wszystkich oddziaływań, których sam nie wybierałem? Co jest moją wartością i moją misją pośród sieci oplatających mnie zależności, sięgających w moją rodzinę, sąsiedztwo, pracę, naród, całą rodzinę ludzką, tajemniczy wszechświat i, w co wierzę, poza niego — w życie w Trójcy Świętej?

Wiele z tego, kim jest każdy z nas, wynika z naszego podobieństwa do zwierząt, lecz, co ważniejsze, także ze sposobów i możliwości, które wyróżniają nas od wszystkich pozostałych stworzeń: zdolności rozumienia i empatii. Możemy uczyć się od naszych przodków, którzy w ciągu trzech tysięcy lat posiedli dostateczną umiejętność formułowania swojej wiedzy pod postacią książek zarówno liturgicznych, jak i świeckich, a więc nie musimy szukać *wszystkiego* po omacku, dzięki czemu zaoszczędzimy sobie paru guzów. A pytanie: Kim jestem? — oznacza również, że Bóg stworzył nas po to, abyśmy pozostawali zawsze niespokojni. Nieoczekiwane wyzwania wbudowane w nasze życie dowodzą, że Bóg nie chce, abyśmy zbyt długo trwali w poczuciu rozumienia nawet własnej duszy (Rozdział 2).

Drugie pytanie — gdzie w tym wszystkim jest moje miejsce? — jest w rzeczywistości poszukiwaniem *mitu, podania*, wyczuciem ogólnie przyjętego spójnego odniesienia, na tle którego można odnaleźć znaczenie i sens pomimo nieoczekiwanych trudności. Potrzebujemy poczucia, że nasze życie posiada raczej jakąś fabułę, niż że jest przypadkowym zlepkiem „tego, co mi się przydarzyło, a następnie czegoś tam jeszcze, i czegoś tam jeszcze". Nie możemy trwać długo w krajobrazie malarstwa Salvadora Dali, gdzie brakuje stałych punktów odniesienia, którymi są „dom" i „rodzina". Podobnie jak Jasia i Małgosię musiano nas wypchnąć z gniazda, byśmy mogli odkryć nasz własny „dom" (Rozdział 3).

Zanim podejmiemy próbę zbadania rdzenia chrześcijańskiego mitu, to pojawiające się po drodze oboczne pytania mogą także przysporzyć wiele wątpliwości. Naczelnym dowodem potwierdzającym prawdę są księgi Pisma Świętego. Inni powiedzą, nie bez racji, że również Kościół jest potencjalną gwarancją tej prawdy. Jednakże wiarygodność twierdzeń Kościoła zależy od wcześniejszej wiarygodności tychże ksiąg. Niektórzy wykształceni ludzie uważają, że owe księgi są, od początku do końca, tylko prymitywnymi opowieściami, które nieumiejętnie tworzą zasadniczy mit zrozumiały dla prostaczków. Jak prawdziwe, a raczej, jak niezawodne są te księgi? Ciągle naburmuszony Jahwe? Suchy kanion otwierający się w Morzu Czerwonym? Chodzenie po wodzie? Wypędzanie złych duchów? Nawet po angielsku te księgi zaskakują tak jak dzieła Szekspira. Również cztery Ewangelie różnią się między sobą. Dlaczego — jeśli każdą z nich rzekomo „natchnął" ten sam Bóg? Co więcej, obecnie mówi się, że wszystkie te Ewangelie zostały napisane przynajmniej jedno pokolenie po opisywanych w nich wydarzeniach. Skąd wiem, czy nie są one bujdą, jak żart P.T. Barnuma? Jak monoteistyczni Żydzi, tacy jak Tomasz, mogli powiedzieć do Jezusa: „Pan mój i Bóg mój" (J 20,28)? Gdy byłem dzieckiem i słuchałem tego po raz pierwszy, przyznaję, że łatwo można mnie było oszukać. Ale teraz nie jestem już tak łatwowierny (Rozdział 4).

Wszystko, co sobie przypominam z mojej praktyki chrześcijańskiej z lat młodzieńczych, wydaje się sprowadzać do „czynienia dobra i unikania zła". Bądź życzliwy dla tych, którym się mniej w życiu poszczęściło, nie dokuczaj nikomu i zbytnio nie dogadzaj sobie w *niczym* (szczególnie unikaj seksu). Czy za to wszystko powiesili Jezusa? Za Jego starania, aby uczynić nas dobrymi i „nie-złymi"? Czy dążenie do osiągnięcia tych celów czyni przyzwoitych ateistów chrześcijanami? Jeśli chrześcijańska Dobra Nowina nie porusza cię, to tak naprawdę wcale jej nie zrozumiałeś.

Istota tego, co kryje się pod słowem *chrześcijanin*, jest wyraźnie widoczna w przypowieści o synu marnotrawnym, w Błogosławieństwach, w Ostatniej Wieczerzy, w opisie Jezusa o Sądzie Ostatecznym oraz przede wszystkim w Zmartwychwstaniu. Jezus poniósł śmierć, ponieważ gdyby tak się nie stało, to nie mógłby powstać z martwych, „a jeżeli Chrystus nie zmartwychwstał, daremna jest wasza wiara" (1 Kor 15,17). Jakież to proste. A czy rzetelne jest nasze świadectwo, aby to potwierdzić? Jakkolwiekby Jezus nie wzywał nas słowem i czynem do naśladowania, jesteśmy uzależnieni od tych dwóch prawd. To one sprawiają, że rozumny chrześcijanin jest gotów świadczyć miłość, nawet wtedy gdy „nic z tego nie będzie miał" (Rozdział 5).

Być może źródło trudności w zaakceptowaniu Kościoła katolickiego tkwi w samym Kościele. Niemało z nas żywi w różnym stopniu być może nawet nieuświadomiony gniew na instytucję, którą postrzegamy jako patriarchalną, traktującą nas z lekceważeniem, nazbyt uczoną i bezdusznie podzieloną. Przede wszystkim należy zadać pytanie, czy religia powinna być zorganizowana? Jeśli słowo *religia* oznacza „połączenie", to mogę łączyć się z Bogiem na przykład w lesie. Także mądrzy brokerzy wiedzą, że kiedy kierownictwo firmy jest wewnętrznie skłócone, nie należy inwestować. Kościół jest tak przepełniony antagonizmami, że aż dziw bierze, iż do tej pory nie eksplodował. Co więcej, od ostatnich dwustu lat zorganizowany rzymski Kościół katolicki jest bezpośrednio lub pośrednio odpowiedzialny za okrucieństwa, nad którymi Jezus zapłakałby rzewnymi

łzami. Jak może dobre drzewo dawać tak zdradliwe owoce? Na koniec jeszcze jeden zarzut (choć istnieją o wiele mocniejsze zarzuty, jakkolwiek nie tak rażące): każdy kto ma choć minimalne pojęcie o uczciwej miłości i seksualności oraz pewne doświadczenie życiowe miałby opory w zaakceptowaniu instytucji, która konsekwentnie i stanowczo orzeka, że seks pomiędzy rodzicami stosującymi sztuczną kontrolę urodzeń zrywa *ipso facto* ich relację z Bogiem Ojcem (Rozdział 6).

Nawet najbardziej niedoskonałe odpowiedzi na wszystkie te pytania mogą zadowalać „zwykłych zjadaczy chleba" — ten rodzaj ludzi, o których śp. Leona Helmsley powiedziała, iż są jedynymi, którzy płacą podatki. A co z tymi z nas, którzy co tydzień czytają „Newsweeka" i „New York Times Magazine" i rozwiązują krzyżówkę atramentem, bez sięgania do słownika?; „ludzi ze stopniami naukowymi", którzy mogą (mniej lub bardziej) zgłębiać artykuły napisane przez mocno wyedukowanych i elokwentnych ludzi, takich jak Richard Dawkins, Christopher Hitchens, Sam Harris czy Carl Sagan, którzy przejawiają trochę więcej tolerancji dla całych tych gadek o Bogu niż jakiś łagodny szyderca (a jak często jakieś czasopismo na poziomie wyższym od „The Reader s Digest" proponuje artykuł w stylu *Dlaczego naukowiec wierzy w Boga?...).* Niewątpliwie, ci dobrze wydający się ateiści są *o wiele* sprytniejsi niż ktoś kto złapał nas na haczyk wiary, nie mówiąc już o chrześcijaństwie czy katolicyzmie. Czyż ten, kto sądzi, iż jest dobrze wykształcony, nie powinien przynajmniej z lekka poczuwać się do wychwalania jakiejś niewidzialnej Osoby i wyznania Jej swoich grzechów? (Rozdział 7).

Wreszcie argument przeciwko Bogu, który brzmi jak nokaut: jak Bóg mógł dopuścić... Dla chwiejnego w wierze fakt niezasłużonego cierpienia może stać się atutem. Jak ten rzekomo dobry Bóg mógł pozwolić na istnienie świata, w którym cierpią niewinni? Jakżeż ten nawet dość inteligentny Bóg mógł pozwolić na wolność tak niedostatecznie wykształconemu gatunkowi małp? Czy jest coś, co może wyjaśnić, dlaczego istnieje niezasłużone cierpienie i co mogłoby je wytłumaczyć? Jeśli utrzymujemy, że wierzymy w Boga, który jest

Miłością, to dlaczego jest tak, że dopiero poszukiwanie sensu niezawinionego cierpienia zwraca nas ponownie ku Bogu, który jest mściwy — nie tylko z powodu naszych grzechów, ale i z powodu zaraźliwej choroby, która dotyka wszystkie dzieci w rodzinie?

Udziel mi choć odrobinę zadowalających odpowiedzi na te pytania, a zaryzykuję uwierzyć.

1

POTRZEBA PEWNOŚCI

Wiara to wielki wykręt, wielka wymówka
uchylania się od potrzeby myślenia i oceny dowodu.
Wiara jest przekonaniem wbrew, a czasami nawet ze względu na
brak dowodu …
Wiara, bycie wierzącym, bez oparcia się na dowodzie,
jest zasadniczą wadą każdej religii[2].

RICHARD DAWKINS

„Kocham ciebie całym sercem!"

„Udowodnij to!"

„No dobrze, yyyy …"

Jak można *udowodnić* miłość? Jak można przekonać kogoś, że to co się głosi, jest niezawodnie prawdziwe, choćby nawet nie było widoczne, namacalne czy możliwe do zmierzenia? Jak być na tyle wyrazistym, aby rozmówca musiał uznać ten nieuchwytny fakt za bezdyskusyjny? Zaakceptowanie czyjejś śmierci jest konkretnym dowodem, wykluczającym dalsze relacje. Dar płci jest jednym z najbardziej wrażliwych aktów, jakie jeden człowiek może ofiarować drugiemu. Jednak ludzie wykorzystywali seks jako okazyjne zdarzenie lub cyniczną sztuczkę czy broń o wiele wcześniej, zanim dostawali za to pieniądze. „Och, poświęciłem *wszystko* dla ciebie bez zatrzymywania *czegokolwiek* sobie. Lecz *daleki* jestem od tego, aby ci przypominać, jak wiele mi zawdzięczasz!". I z obu stron jest wielu biednych, ponurych głupców, którzy rzeczywiście przyjmują to jako dowód!

[2] Richard Dawkins, *Czy nauka jest religią?*, „The Humanist", 57 (1997), 26-29.

Zdecydowana większość tego w co wierzymy, po prostu *nie* opiera się na gruntownych badaniach wszystkich dostępnych dowodów prowadzących do ostrożnego, osobiście wypracowanego wniosku. To co nazywany *moimi* opiniami, w większości pochodzi z drugiej ręki, od rodziców, kumpli, pośredników, nauczycieli. Przyjmujemy na wiarę, że informacje w codziennych gazetach, czasopismach, wiadomościach nie są zmyślone, skoro są wydawane. Osobiście nie mogę potwierdzić, że łacińskie dyplomy w gabinecie mojej pani doktor nie mówią „Bądź ostrożny!" i wierzę jej na słowo, gdy mówi, że istnieje przyczyna, dla której muszę być poddany operacji. Nigdy nie byłem w Chinach, lecz przyjmuję na wiarę, że nie ma tu zmowy kartografów, którzy mają jakieś ukryte plany. Przyjmuję zdroworozsądkowo, że ślady stóp na Księżycu, które *wszyscy* widzieliśmy, nie zostały wykonane w hollywoodzkim studio. Bomby atomowe i wodorowe przekonują mnie, iż istnieją pewne realia, których po prostu nie mogę bezpośrednio doświadczać.

Nawet przekonani i wyrobieni ateiści, tacy jak Sam Harris i Richard Dawkins manifestują godną podziwu wiarę, której są najwyraźniej nieświadomi. Harris oznajmia, że po odkryciu korzeni szczęścia w naszym mózgu „zaistnieją wszelkie dowody, aby wierzyć", iż wszystkie systemy etyczne można będzie uzasadnić jedynie przemianami elektrochemicznymi. Dawkins pisze: „przekonania naukowe opierają się na dowodach i przynoszą wyniki. Mity i wierzenia nie mają oparcia w dowodach i nie przynoszą wyników". To w dużym stopniu zaprzecza różnicom pomiędzy Tomaszem Morusem a Henrykiem VIII.

Zbyt często ludzie przedstawiają wiarę jako „ślepy skok w ciemność", co jest czystym idiotyzmem. Danie 10 tysięcy dolarów domokrążcy, który oferuje działki budowlane na Florydzie to ślepy skok w ciemność. Ślub z siostrą kolegi z pokoju w akademiku, której się nie widziało, to jest skok w ciemność. Postawienie pensji miesięcznej na konia o imieniu swojej matki jest również skokiem w ciemność. Co więcej, kiedy większość ludzi mówi: „Dobrze, ja tylko biorę to

na wiarę", w rzeczywistości znaczy to: „Nie wiem, OK? Odczep się ode mnie!".

Dajemy dzieciom poufne rady: „Nigdy nie bierz cukierków od nieznajomych... jedz warzywa... narobisz sobie kłopotów, panienko!". Nie mamy szczególnego wglądu w przyszłość, a większość z nas ma jeszcze niezagojone urazy z przeszłości. Nasze dotychczasowe doświadczenie życiowe stwarza wystarczające podstawy do przewidywania prawdopodobnych rezultatów. Nie pewność, ale niezawodnie wysoki stopień przekonania. Jeśli oczekujemy werdyktu sądowego, co najwyżej możemy mieć nadzieję na decyzję „bez żadnej *uzasadnionej* wątpliwości". Jeśli zapytamy naukowców o „niepodważalny dowód", to zawsze odpowiedzą z „bardzo dużym prawdopodobieństwem". Pytanie o coś bardziej pewnego staje się (niechcący) bluźnierstwem. Tylko Bóg posiada wszelką pewność.

Teologią jest to, co *wiemy* o sprawach Bożych; wiarą to, że *uznajemy* za prawdziwe to, co znamy; religią jest to, co *czynimy* względem tego, w co, twierdzimy, wierzymy. A to co czynimy bardziej wskazuje na naszą wiarę niż to, co o niej mówimy. Mogę znać (ze szkoły, kazań, lektury) stanowisko Kościoła wobec sztucznej regulacji poczęć, ale biorąc pod uwagę moją wiedzę z zakresu biologii, psychologii i historii nauczania w tej kwestii mogę mieć uczciwe wątpliwości. A jednak moje doświadczenie jest następstwem mojej szczerej, racjonalnej wiary. Co więcej, mogę wiedzieć, że Kościół potępia aborcję i (nawet jeśli różnię się co do pewnych kwestii, np. godzinę po zgwałceniu) bezwzględnie akceptuję, że aborcja to bez wątpienia zabijanie „istoty ludzkiej". Lecz gdyby moja niezamężna córka zaszła w ciążę, to moje szczere przekonania i wiara mogłyby zostać wystawione na zbyt ciężką próbę. Oto, do czego służy sakrament pojednania — oto to, czego uchwycił się św. Piotr nawet po skazaniu Jezusa, a do czego Judasz nie był zdolny.

Rzeczywisty problem wiary u ludzi w średnim wieku polega na tym, że ich wiedza dotycząca Boga ogranicza się, szczerze mówiąc, do tego, co przyswoili sobie w ciągu lat szkolnych lub nawet wcześniej. Od tamtej pory ich głód wiedzy skupiał się raczej na kwestiach

dotyczących pracy, rodziny czy przetrwania finansowego. Wskutek tego ich wiara jest często słaba lub nawet (może za wyjątkiem antykoncepcji) bez osobistego doświadczenia, na poziomie nastolatków czy dzieci. Być może fakt ten wprawia w zakłopotanie, lecz o ile nie zaakceptujemy tej szczerej prawdy, to wpadniemy w kręgi ułudy.

CZYJA PRAWDA?

Według Sokratesa pierwszym krokiem w kierunku prawdy jest pokora. Prawda istnieje bezspornie „gdzieś poza", niezależnie od mojego subiektywnego jej ujęcia. Rzeczywistość mówi mi, czym jest i w jaki sposób mogę z niej korzystać - nie na odwrót. Pomimo tego, że kiedyś wierzono, iż ziemia jest płaska, nasza planeta nie dostosowała się do tej opinii. Jesteś wolny i możesz traktować dżin jak piwo, lecz prędzej czy później „rzeczywistość" wykaże błąd. Jeśli tak zdecydujesz, to możesz wyskoczyć z chicagowskiego wieżowca Sears Tower. Lecz tylko raz.

Akt wiary jest *przekonaniem.* Widzieć to nie znaczy wierzyć, to znaczy *wiedzieć.* Wiara jest uznaniem czegoś za prawdziwe bez jednoznacznej pewności — to przekonanie oparte na obiektywnym dowodzie (zewnętrznym, niezależnym ode mnie) i uczciwym rozumowaniu (nieskażonym uprzedzeniami, pragnieniami, warunkami wstępnymi, propagandą, byle jakim myśleniem), bez pretensji do całkowitego zamknięcia się. Jest rzeczą pewną, że nikt nie użyłby twierdzenia „moim zdaniem" gdyby nie było ono jak najbardziej zbliżone do prawdy obiektywnej. Przeważnie najszczerszą odpowiedzią na pytanie o czyjąś opinię jest: „W tym wypadku tak naprawdę nie mam jednoznacznego zdania". Lecz nikt nie lubi okazywać się niezdecydowanym.

Pierwszym krokiem do pewności swoich przekonań jest *doświadczyć zmysłami* (zobaczyć, usłyszeć, dotknąć, powąchać, posmakować) to, co rzeczywiście istnieje, czyli uzyskać dowód. Przykładowo, poezja nie jest testem Rorschacha: jak to należy rozumieć? Raczej oddaje

to, co *poeta* próbuje nam przekazać, a nie jakie to wywołuje myślenie. Jeśli zapomniałeś okularów, to twoja opinia o Wenus z Milo nie jest wiele warta. Jeśli uważasz, że Jezus gardził zamożnymi ludźmi lub że Bóg jest im niechętny, to błędnie odczytałeś Ewangelię. Każdy przeciętny człowiek ma swoje zdanie o dobrobycie, homoseksualizmie, Kościele czy też o tym, kto powinien zostać prezydentem, ale nie zaryzykowałbyś żadnej kwoty wobec tego, kto uczciwie zbadał te zagadnienia.

Drugi krok to ocenić i sklasyfikować to, z czym się spotkaliśmy, prawidłowo „zmagazynować". Jakim rodzajem bytu (istnienia) jest to coś — zwierzęciem, rośliną, minerałem? Ono mi to mówi. Patolog sądowy może stwierdzić niezawodnie, czy płód jest ludzki czy szympansa. Jeśli atomy w danym roztworze są w stosunku do siebie jak dwa wodory do jednego tlenu, to wiem, że jest to woda; jeśli ten stosunek jest jak dwa do dwóch, oznacza to nadtlenek wodoru. Mogę go, tak jak wodę, bezpośrednio pić, lecz później wypluję — czy mi się to podoba czy nie. Jeśli zobaczę na ulicy zataczającą się kobietę, mogę domyślać się, że jest pijana. Lecz jeśli ona okaże się być epileptyczką, to już jest zasadnicza różnica. Nie mogę uznać chłopaka za ofermę tylko dlatego, że widziałem go niezdarnie rzucającego piłką baseballową.

Trzeci krok to ułożyć wszystkie najlepsze, starannie przeanalizowane dowody w logiczny ciąg (zarys) ukazujący powiązania pomiędzy poszczególnymi częściami, segregując zasadnicze kwestie według hierarchii ważności i potwierdzając każdą z nich dowodem. Mówiąc wprost: jeśli nie wiesz, jak przedstawić w zarysie, to nie wiesz, jak myśleć. (Aby ocenić wartość mozolnie ułożonego zarysu, rozważ ostatnio usłyszaną homilię komponowaną według zasady „układam ją na bieżąco").

Czwarty krok to sformułowanie chwilowo zadowalającego wniosku — własnej opinii otwartej na poprawki (jak to powinno być w przypadku każdego innego etapu tego procesu).

Na koniec, o ile jesteś roztropny, przedstawiasz do oceny swoje przekonanie komuś, kogo zdanie szanujesz.

Być może nawet nie wiedziałeś, co leżało u podstaw całego procesu twojego zasadniczego wykształcenia. Gdy już posiadłeś podstawową umiejętność czytania, pisania i liczenia, wówczas konkretne dane, które nauczyciel uznawał za kluczowe, z biegiem dni okazywały się nadzwyczaj niewarte zapamiętania. (Któż inny oprócz nauczycieli matematyki posługuje się równaniami? Kto dziś czyta teksty po łacinie? Cała ta nauka pamięciowa nie przygotowała nas do życia „w zagrożeniu"). Dane nie były ważniejsze same w sobie od użycia papieru i kserokopiarek Canon czy Xerox. Podstawowe wykształcenie — w przeciwieństwie do samego kształcenia z jednej strony oraz do prawdziwej nauki z drugiej — polega na ćwiczeniu umysłu do podejmowania wiarygodnych decyzji i formułowania wartościowych opinii. Po prostu to jest naukowa metoda, potrzebna zarówno teologii, wierze, religii, jak i fizyce.

Być może jest to niepotrzebna dygresja, lecz wydaje się rozsądnym położyć ten dobry fundament. Jeśli manipulujemy swoimi przekonaniami, aby dopasować je do własnych upodobań, jak czynią to relatywiści, jeśli wszystko to kończy się na jednostce, wtedy nie ma konieczności dalszej dyskusji — czy nawet logicznie nie jest ona możliwa. Co więcej, jeśli (jak utrzymuje wielu ateistów) nie ma obiektywnej prawdy „poza nami", niezależnej od naszych umysłów i pragnień, oraz jeśli tak naprawdę nie ma żadnego kierunku w naszym życiu, który przetrwa śmierć, to wszyscy znajdujemy się na pokładzie Titanica i praktycznie nie ma znaczenia, w jaki sposób spędzimy ten krótki czas przed zagładą. Zarówno Matka Teresa, jak i miejski sutener otrzymują dokładnie tę samą „nagrodę": unicestwienie.

Najbardziej utalentowani niewierzący zdają sobie sprawę, że życie jest często nie do zniesienia bez pewnego rodzaju odniesienia do naszych wartości. Nawet ci stanowczy przyznają, że urzeczywistnienie złudnego (jakby to określili) poczucia wartości pomaga nam przeć do przodu i nadaje sens naszemu życiu (jak to zobaczymy w Rozdziale 3). Nietzsche proponował pełne samousprawiedliwienie Nadczłowieka, co uzasadniłoby postępowanie takich ludzi jak Hitler

i Stalin w ich własnych oczach. Karol Marks proponował dostrzeżenie sensu, jakkolwiek złudnego, uczestniczenia w raju robotniczym, którego nikt z nas nie zobaczy. Albert Camus przedstawił propozycję pasjonującego uporu Syzyfa, który nie ugiął się pod absurdalnie bezsensowną egzystencją mówiąc: „Nie zrezygnuję!". Ty także wybierz iluzję, która cię pokrzepi.

Głównym sprawcą nie do końca przemyślanych opinii jest redukcjonizm. Jest w nas chęć sprowadzania rzeczy do wspólnego mianownika, co jest zupełnie naturalne. Lecz może to doprowadzić do samopokrzepiającego zafałszowania. Niestety, rzeczywistość — szczególnie ludzka rzeczywistość — wymyka się naszym foremkowym definicjom i teoriom. Ludzie nie są jedynie rozumnymi zwierzętami, mężczyźni to nie jedynie pyszałki, a cechą kobiet nie jest tylko płodność. Miłość nie sprowadza się jedynie do fizjologii czy emocji. Dlatego będziemy często mówili o *polaryzacji.*

Ci, którzy starają się zrozumieć Boga, mogą uczyć się od badaczy innych dyscyplin naukowych. Naukowcy często opierają się na zasadzie komplementarności (dopełnienia), która jest jednym z podstawowych sposobów analizy w fizyce kwantowej. W XX wieku naukowcy, tacy jak Werner Heisenberg i Nils Bohr, odkryli pewne niepokojące, lecz niezaprzeczalne fakty dotyczące podstawowych składników całej materii. Jeśli zagłębimy się w świat cząstek subatomowych (cząstek, z których składają się atomy), to nie możemy oczekiwać jednoznacznych, przewidywalnych oddziaływań, które z kolei można przewidzieć w życiu codziennym, a które były przyczyną powstania newtonowskiej fizyki wszechświata według mechanizmu zegarowego.

Przykładowo, w zwyczajnym świecie można wystrzelić rakietę z Przylądka Kennedy ego i przewidzieć, że uderzy w Marsa za około rok, nawet jeśli Mars znajduje się gdzieś bardzo daleko w tym momencie. Natomiast nie można tego uczynić w niewidzialnym świecie układów subatomowych. Żadne z tych układów nie przystają do modelu atomowego, do którego jesteśmy przyzwyczajeni, z elektro-

nami śmigającymi po przewidywalnych orbitach wokół jądra, jak planety wokół Słońca. Obraz ten jest tak niezgodny z rzeczywistością jak mapy XV-wiecznych nawigatorów w stosunku do fotografii satelitarnej. Można w dowolnej chwili określić parametr *albo* położenia elektronu, *albo* jego prędkości, lecz nie oba jednocześnie. Przyczyną jest sposób wyznaczania położenia elektronu (uderzenie w niego wiązką energii), który automatycznie zmienia jego prędkość i kierunek. Zaskakuje również to, że w dowolnym momencie elektron może przejawiać właściwości cząstki, a chwilę później fali. W takim razie czym on jest? No dobrze, mówiąc wprost: jest on zarówno cząstką, jak i falą — jednakże może to być intrygujące.

W roku 1932 Heisenberg został laureatem Nagrody Nobla z dziedziny fizyki za sformułowanie powszechnie znanej zasady w fizyce kwantowej zwanej zasadą nieoznaczoności. We wnętrzu atomu, w całej tej świszczącej mieszance materii i energii, przewidywalność przyczynowo-skutkowa fizyki wielkiego świata nie działa tak klarownie. Jednakże istnieje *wzorzec* dla tych subatomowych nieokreśloności, a takie wzorce ukazują porządek we wszechświecie. Nie możemy jednoznacznie przewidzieć wyniku pojedynczych zdarzeń molekularnych, ale tysiące podobnych zdarzeń formułują przewidywalne wzorce statystyczne. Tak jak możemy przewidzieć prawdopodobieństwo rozwodu dzieci rozwodników, którzy nie skończyli szkoły i pobrali się przed osiągnięciem 20 roku życia, możemy określać zachowanie cząstek subatomowych z nieomalże pewną dokładnością. Oto dlaczego nieoznaczoność kwantowa nie powoduje kompletnego chaosu.

Istota zasady komplementarności — następnej zasady fizyki kwantowej — tkwi w tym, że jeśli uznajesz *dwie* pozornie przeciwstawne sobie właściwości (takie jak elektrony stałe i płynne) za prawdziwe, twoja ocena sytuacji staje się mniej naiwna a bardziej adekwatna. Zasada ta jest jedynie odmianą tego, co poeci od dawna nazywają *paradoksem:*

- Czasami trzeba być okrutnym, by być dobrym.
- Brak decyzji jest decyzją.

- Poezja to sposób mówienia tego, czego nie można wypowiedzieć.
- Jeśli chcesz zająć pierwsze miejsce, zajmij ostatnie.
- Dopóki nie stracisz swojego życia, nigdy go nie odnajdziesz.

Wcielenie takiej polaryzacji przeciwieństw jest taoistycznym (konfucjańskim) obrazem *yin* i *yang,* kołem przepołowionym falistą linią oddzielającą czarną półkulę od białej, każda z małym zagnieżdżonym w niej kółkiem przeciwnego koloru. Synteza spoczynku i ruchu, kontrastu i harmonii, wieczne wzajemne przenikanie się przeciwieństw: męskości i kobiecości, ruchu i spoczynku, cierpienia i pogody ducha, immanencji i transcendencji, świętości i świeckości. Wszystkie te kontrasty tworzą wiecznie tętniącą życiem, zgrabnie zrównoważoną lecz falującą kombinację. Każda cnota niezrównoważona przez jej biegunowe przeciwieństwo wpada w amok występku: sprawiedliwość bez miłosierdzia staje się chorobliwą podejrzliwością, miłość bez zdrowego rozsądku zmienia się w zaborczość i zniewolenie, czystość bez namiętności jest bezpłodna. Wszystkie rzeczywistości przejawiają dynamiczną zależność pomiędzy przeciwnymi sobie siłami, tak jak przeciwne bieguny magnesu, które połączone tworzą zdwojoną siłę. Lew spoczywa z barankiem bez absorbowania czy osłabiania niepowtarzalnych przymiotów drugiego.

Ta sama zasada pomaga (jeszcze lepiej) ukazać podobieństwo ludzi do zwierząt i aniołów, objaśnić naukową kosmologię i Księgę Rodzaju oraz przedstawić Teilharda de Chardin jako naukowca i świętego. Z początku te dwa elementy wydają się radykalnie przeciwstawne, tak jak ogień i woda (przypomnij sobie, jak dawniej rdzenni Amerykanie określali whisky). Musimy raczej *zaangażować się* w problem i wniknąć do wnętrza jego widocznych sprzeczności, aby lepiej zrozumieć i „zmierzyć się" z prawdą niż popierać istnienie jednoznacznego dualizmu René Descartes'a, wielkiego matematyka i filozofa (1596-1650), który postawił sztywną granicę pomiędzy tym, który wie *{res cogitanś)* a światem (*res extensa).* Zarówno mustangi, jak i prawda buntują się przeciwko uździe i zagrodom.

Potrzebują nie sędziów o kamiennych twarzach, lecz łagodnych i bezstronnych arbitrów Komplementarnością jest organiczna, całościowa próba zharmonizowania przeciwstawnych rzeczywistości, o których wiemy, że w jakiś sposób „tam" występują.

POZYTYWIZM

Descartes ustanowił podstawową zasadę każdej próby zrozumienia dowolnego tematu: „aby dojść do wiedzy wszechrzeczy … nigdy nie przyjmuję czegoś za prawdę, dopóki nie poznam na podstawie dowodu, że tak jest". Nie ma istoty rozumnej, która sprzeciwiłaby się temu. Lecz co przyjąłby Kartezjusz za niezbity dowód? „Tylko to, co samo przedstawia się tak jasno i wyraźnie w moim umyśle, iż nie mogę mieć żadnej wątpliwości"[3].

W powieści Dickensa *Ciężkie czasy* Thomas Gradgrind stosuje taki właśnie ekskluzywny racjonalizm do kształcenia dzieci w swojej szkole:

> To, czego chcę to Fakty. Uczyć tych chłopców i dziewcząt tylko Faktów. W życiu potrzebne są same Fakty. Zaszczepiać tylko to, a wykorzeniać wszystko inne. Umysły zwierząt rozumnych można formować tylko Faktami: nic innego nie będzie im służyło … Trzymaj się mocno Faktów, Sir![4]

W szkole pana Gradgrinda nie było miejsca na fantazję, wyobraźnię, intuicję, niewymierność, „wyczucie" czegoś większego niż „Fakt". W jego szkole koń nie jest parskającym rumakiem z błyszczącymi oczyma jak Bucefał; to jest koński czworonóg. Jego uczniowie nie są duchami ludzkimi tęskniącymi za wielkością, śniącymi

[3] René Descartes, *Discourse on the Method,* reguła 1, tłum. na ang. Donald A. Cress (Indianopolis: Hackett Publishing, 1999), 16 [- wyd. pol.: *Rozprawa o metodzie,* Warszawa 1988 i inne].

[4] Charles Dickens, *Hard Times* (New York: Signet, 1961), 1 [—wyd. pol.: *Ciężkie czasy,* Warszawa 1955].

sny, wyobrażającymi sobie niesłychane rzeczy, radującymi się w cyrku; są to rozumne zwierzęta — nic ująć, nic dodać. Nie istnieje żaden grzech w szkole czy świecie Gradgrinda, za wyjątkiem opieszałości i bezproduktywności. Żadnej świętości za wyjątkiem zysku finansowego. *Zero tolerancji* w stosunku do niejednoznaczności, wahania czy wątpliwości.

Taki sposób myślenia, który nic nie wniesie oprócz tego, co *wymusza* zgodę, królował zajadle na każdej lekcji edukacji religijnej, z którą się spotykałem przez 45 lat. „*Pokaż* mi! Uwierzę, jeśli możesz mi przedstawić *naukowy* dowód". Tak mówili uczniowie, którzy nigdy nie słyszeli o Kartezjuszu, no może z wyjątkiem nie do końca jasno określonego przypadku na lekcjach geometrii. Taka sytuacja trwa nadal pomimo niezaprzeczalnej prawdy, od której zaczynamy ten rozdział. Akceptujemy mianowicie większość tego, co uważamy za nasze własne przekonania bez ich sprawdzenia czy najmniejszego wahania, oraz to, że w życiu posługujemy się pozbawionymi podstaw „pewnikami":

- Dziś będę bezpieczny w metrze.
- Mój lekarz nie ukończył studiów na ostatnim miejscu.
- Jestem pewien, że ona nie powie.
- Na pewno wyłączyłem kuchenkę.
- To z pewnością kariera dla mnie.
- Będziemy się naprawdę nawzajem kochali, dopóki nie rozdzieli nas śmierć.

Podobnie jak sto lat temu uznał Komitet Nagrody Nobla, nigdy nie możemy uzyskać tak niezaprzeczalnej kartezjańskiej pewności, nawet w fizyce atomowej. Nauki przyrodnicze są niezwykle efektywne, gdy bezwzględnie odrzucają wszystko, co osobiste i subiektywne. („Czy to nowe odkrycie obali moją tezę? Jeśli tak, to będę musiał zacząć od nowa"). Rezygnując z wszelkich kwestii moralnych, których nauki podstawowe nie są w stanie właściwie ocenić, naukowcy mogą zbudować całkiem niezawodną bombę atomową. Inna sprawa, czy taka bomba powinna być użyta.

Uważam, że jeszcze gorszym jest to, iż taka bezkompromisowa troska o pewność udziela się także najbardziej pobożnym katolikom, kiedy przekonują do wiary tych, którzy rozważają jej przyjęcie. Ponadto przeciwstawiają się tym wszystkim, którzy zastanawiają się, czy w latach swojej młodości byliby wierni zasadom wiary, które wydają się nie przystawać do tego, co poznali jako dorośli. Kierujący się najlepszymi intencjami apologeci wiary rzadko zdają sobie sprawę z tego, że ich poczucie pewności siebie w rzeczywistości *przeszkadza* innym uwierzyć. „Możesz być święcie przekonany — myślą — lecz ja taki być nie mogę. A dopóki nie mogę być tak pewny jak ty, będę wstrzymywał się z decyzją — i tyle". Apologeci próbują, podobnie jak powodowani najlepszymi intencjami rodzice, sprawić wrażenie posiadania w pełni bezpiecznego pojmowania wszystkiego. Lecz niepoprawna ludzka skończoność zwykle dopada ich i, tak jak w przypadku Willy Lomana [bohatera sztuki Arthura Millera *Śmierć komiwojażera* — przyp. tłum.], jedna poważna rysa podważa *całą* wiarygodność.

Dostałem kiedyś e-maila od siostry zakonnej, która przez 10 lat prowadziła wykłady na temat mojej książki *Meeting the Living God* (Spotykając Boga Żywego)[5], co dawało wiele satysfakcji jej i studentom. Uważali, że książka ta „oczyszcza pokłady z brudu, orze pole, przyciąga uwagę dzieciaków", a nowy ksiądz kapelan w ich diecezji uznał ją za herezję!

Uważał (całkiem prawidłowo), że stawia ona tezę, iż kwestii wiary nie możemy przyjmować z absolutną pewnością. Z drugiej strony twierdził (niezupełnie poprawnie), że Sobór Watykański I ogłosił jednoznacznie prawidłowość takiej pewności. „Jeśli ktoś mówi, że prawdziwego Boga, naszego Stwórcy i Pana nie można poznać z całą pewnością na podstawie naturalnego światła rozumu ludzkiego, niech będzie przeklęty *(anatema)"*[6].

[5] William J. O'Malley, *Meeting the Living God* (Spotykając Boga Żywego), wyd. III (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1998). Pierwsze wydanie w 1973.

[6] Sobór Watykański I, *Konstytucja dogmatyczna* Dei Filius *o mierze katolickiej',* rozdział 4: *O wierze i rozumie,* w: Denzinger-Schonmetzer, 3026.

Ta książka rozpatruje kwestię Boga na sposób fizyki Heisenberga — nasze omylne ludzkie umysły muszą w pierwszym rzędzie zadowolić się z dużym stopniem prawdopodobieństwa, że Bóg istnieje, niż że nie istnieje. Wiara nie podlega ani dowodowi, który wymusza, ani nie jest to ślepy skok w ciemność. Jest jednym i drugim: *wkalkulowanym ryzykiem.* W roku 1998 Jan Paweł II pisał, że dusza jest „w pełni wolna do wyrażenia zgody" *(Fides et Ratio*, nr 67). Natomiast nikt nie może być wolny *i jednocześnie* bezbronny w wyrażaniu swojego zdania. Pewność, sądzę, jest domeną dżihadystów, kamikadze oraz uczniów ostatniej klasy szkoły średniej.

Ten czujny ksiądz, niedawny absolwent seminarium, wydawał się mnie, 45-letniemu weteranowi walk w okopach, podobny do świeżo upieczonego porucznika na froncie, który nie zetknął się jeszcze z przebiegłym „nieprzyjacielem", a poddaje krytyce metody doświadczonych sierżantów i powraca do Szkoły Wojskowej, aby uzyskać ocenę od emerytowanych pułkowników z jedynie teoretyczną znajomością wojen rozgrywanych konno. Ci, z kolei, wysmażyliby rozkazy marszu na Stalingrad, pomimo zamarzniętego paliwa w naszych czołgach.

Co więcej, 5 lutego 2006 roku „New York Times" doniósł, iż pewna diecezja zwolniła 22 pracowników katedralnych, ponieważ: „W tej diecezji mamy 20 tysięcy chrztów i około 20 tysięcy ślubów rocznie, a problem, z którym musimy się zmierzyć, brzmi: dlaczego tylko część tych ludzi uczęszcza do kościoła?". Jest to rzeczywiście nie pozbawione podstaw zdziwienie, lecz urzędnicy nie dostrzegają różnicy pomiędzy indoktrynacją a nawróceniem, między katechezą, która objaśnia prawdy katolicyzmu (teologia) i apologetyką, która stara się przekonać słuchaczy do uznania głębokiego znaczenia tychże prawd (wiara). Przekonanie władz, że twierdzenie jest prawdziwe, nie musi podlegać akceptacji słuchacza — to tak, jakby ktoś rozsądny i bezstronny nie mógł rzetelnie wybrać, lecz musiał uznać, to co mu się narzuca.

Semantyczny rozjemca *ne plus ultra*, oksfordzki słownik języka angielskiego definiuje słowo *pewny* jako:

1. Zdecydowany, stały, ustalony; nie zmienny ani wahający się; niezawodny. 2. Przekonany, nieomylny, sprawdzony, można na niego liczyć; w pełni prawdomówny i rzetelny. 3. Przyjęty jako prawda czy fakt, który należy bezwzględnie przyjąć, można się na nim oprzeć, czy polegać; nie należy poddawać go w wątpliwość, dyskutować czy poddawać dyskusji; itp.

Jednakże tomiści, którzy wypracowali tę *anatemę* Soboru Watykańskiego I byli elastyczni w swoim rozumieniu pewności! W tomistycznym sposobie myślenia pewność nie jest oceną stwierdzenia, lecz stopniem przekonania jego wyznawcy. Nie wyklucza to możliwości popełnienia błędu, lecz tylko uzasadniony *lęk* przed błędem. Co więcej, najbardziej ortodoksyjni tomiści dopuszczali jeszcze *stopnie* przekonania, z których każdy uznawali jako bezsprzecznie „pewny":

Pewność absolutna jest wolna od jakiejkolwiek *możliwości* błędu, ponieważ przeciwieństwo wywołałoby sprzeciw — na przykład: ulice są suche jak pieprz, stąd wniosek, że nie pada. Ten ograniczający sens Kartezjusz przypisał słowu, tak jak to uczynił oksfordzki słownik języka angielskiego.

Pewność fizyczna jest pozbawiona jakiegokolwiek prawdopodobieństwa błędu. Dowód wyklucza uzasadnioną wątpliwość (o ile nie będzie cudu) — np. cegła wypadłwszy z okna spadnie na dół; wszyscy ludzie kiedyś umrą. To odróżnia ludzi zdrowych psychicznie od psychotyków.

Pewność moralna wyklucza wszystkie *uzasadnione* obawy błędu, ponieważ proponuje zależność od konsekwentnego prawa ludzkiego zachowania, które zakłada, że zadziała bez widocznych obiekcji: Kierowca autobusu nie uprowadzi nas dzisiaj; głosujemy za karą śmierci „poza wszelką *uzasadnioną* wątpliwością". Sobór Watykański I uznał, że brak jakiejkolwiek istotnej wątpliwości jest wystarczający, aby zakwalifikować ją jako „pewność".

Z kolei kardynał Newman proponuje źródło pewności zwane *wnioskiem nieformalnym (informal inference).* Powielająca się zbieżność wielu drobnych doświadczeń prowadzi do niezawodnych konkluzji: „Dlaczego żyję z tą kobietą już 50 lat? No cóż, .. .żyję *i tyle*\

To stwierdzenie jest *oparte na doświadczeniu;* mówiący nie umiał przekonać innych o prawdziwości swojego przekonania, a jedynie o stopniu *swojej* pewności w tej sprawie.

Pewność moralna oraz wniosek nieformalny Newmana stanowią dokładnie „wysokie prawdopodobieństwo" *spotkania z Bogiem Żywym*, co proponuję sceptycznym studentom w mojej książce. Co więcej, Sobór Watykański I jedynie stwierdza, że istnienie Boga *można* rozpoznać przez rozum; mieści się to w *możliwościach* dostatecznie wykształconych umysłów. *Nie wymaga* to niezachwianej wiary, o ile tylko dana osoba posiada dobrą wolę.

DWA DOPEŁNIAJĄCE SIĘ SPOSOBY POZNANIA

Czy logika mieści się w lewej półkuli mózgowej a kreatywność w prawej to kwestia sporna wśród neurologów. Niektórzy twierdzą, że półkula lewa jest obiektywna, racjonalna, krok po kroku logiczna, analityczna (poddająca szczegółowemu badaniu rozkładając kwestię na czynniki pierwsze), pracująca w oparciu o definicje i wzory. Z drugiej strony, prawa półkula mózgowa jest subiektywna, intuicyjna, wrażliwa na wpływ kontekstu, holistyczna, syntetyzująca (widząca problem całościowo), wykorzystująca w swojej pracy symbole i opowieści. Inni odrzucają takie rozróżnianie obszarów wewnątrzczaszkowych, uważając je za myślenie życzeniowe. Niezależnie od tego czy taka dychotomia (dwudzielność) funkcji mózgowych jest stwierdzeniem obiektywnym czy nie, to na pewno jest przydatną parą „binów" istotną do uchwycenia dwóch różniących się między sobą, lecz bezsprzecznie istniejących czynności aparatu poznawczego człowieka. Ja nie składam się z ciała i mózgu. Jestem integralną osobą.

Wybitny psychiatra Carl Jung próbował wykonać to samo zadanie z użyciem terminów *rodzaj męski (masculine*) (z przewagą istoty rzeczy, rygorystycznie wykluczając wrażenie czy uczucie) oraz *rodzaj żeński ifeminine)* (wstrzymywanie się z wyciąganiem ostatecznych wniosków, uwzględnianie specyficznych sytuacji), co było także

w pewien sposób niezadowalające, gdyż dla tych niewrażliwych na niuanse oba określenia wydawały się utożsamiać ulotne cechy psychologiczne symbolizujące *rodzaj {gender*) (męski/żeński) z rozwiniętymi w pełni różnicami fizycznymi płci *{sex)* (męskiej/żeńskiej). A to wcale nie było intencją Junga. Z pewnością Hemingway i Robert Browning byli wybitnie męskimi typami, lecz psyche Hemingwaya była bardziej „męska", a psyche Browninga bardziej „kobieca". Te same różnice pomimo tej samej płci ujawniły się u Teresy z Avila i Teresy z Lisieux.

Jeszcze jeden sposób werbalizacji oczywistej prawdy naszych różniących się sposobów rozumienia leży pomiędzy staranną logiką umysłu greckiego, czyli zachodniego, a oceną wynikającą z doświadczenia typową dla umysłu hebrajskiego, inaczej Wschodu. Aby zrozumieć, jak pracuje umysł Zachodu, prześledźmy ostrożne kroki dialogu platońskiego lub kwestię w *Summa Theologica*, drobiazgową architekturę świata newtonowskiego czy świątyni greckiej lub jakiś fragment w *Oxford English Dictionary.* Z drugiej zaś strony zanurzmy się w zagadkowe koany myśli hinduistycznej czy bogaty w obrazy świat poezji Keatsa lub nieuchwytne tajemnice fizyki kwantowej. Zarówno wschodni mistycyzm, jak i współczesna fizyka wymaga, aby umysł raczej podążał za dowodem, niż próbował go opisać w sposób jednoznaczny, co wydaje się być zadaniem porównywalnym do schwytania na lasso trąby powietrznej. Mamy tu do czynienia z realiami, których nie można obiektywizować, ujarzmiać, stosować — tak jak dzikiego konia: złamać i wykorzystywać. Przeciwnie, jeśli będziemy wystarczająco pokorni, one nami zawładną.

W przypadku umysłu greckiego bezosobowość przewyższa każde zaangażowanie się w problem; w przypadku umysłu hebrajskiego wiara wynika z osobistego *doświadczenia.* Hebrajskie znaczenie słowa „poznać" ma swoje korzenie w seksualnym zjednoczeniu, tak jak w zdaniu „on poznał swoją żonę". Dla umysłów zachodnich wniosek płynący z Księgi Hioba jest niezrozumiały. Bóg nie uzasadnia w sposób zadowalający *powodu* niezasłużonych męczarni. To raczej Hiob upokarza się *w obecności* Boga i mówi:

Dotąd Cię znałem ze słyszenia,
obecnie ujrzałem Cię wzrokiem,
stąd odwołuję, co powiedziałem,
kajam się w prochu i w popiele.

(Hi 42,5-6)

Wcześniej słyszał o Bogu. Teraz poznał Boga.

Pan Gradgrind dokładał wszelkich starań, aby wyeliminować ludzkie zdolności prawej półkuli mózgowej, te kobiece, hebrajskie. W społeczeństwie utylitarystycznym, materialistycznym, wyłącznie kapitalistycznym i naukowym taki sposób pojmowania musi być całkowicie wykorzeniony podobnie jak heretycy przez inkwizycję czy Żydzi w hitlerowskiej Europie. Tego rodzaju przeświadczenia mają swoje zakorzenienie w dokładnie tej samej półgłówkowatości: w stłamszonych prawych umysłach. Nawet dzisiaj, w naszych bardziej oświeconych instytucjach edukacyjnych, kwestia podziału budżetu między fizyką a chórem podlega dyskusji.

Załóżmy przykładowo, że jesteś dyrektorem naczelnym dużej korporacji z fabrykami rozrzuconymi po całym kraju. Wszystkie zakłady rozwijają się za wyjątkiem dużego przedsiębiorstwa w Homeville, które pomimo całych wysiłków i zmian w zarządzaniu zapełnia rubryki w księdze rachunkowej na czerwono. Jaki jest jedyny najprostszy racjonalny wybór? Zamknąć je i odciąć straty. Jednakże prawa półkula, ten umysł kobiecy, hebrajski, zadaje niepokojące lecz bardzo realne pytania. Co z pracownikami? Co z podstawą opodatkowania na szkoły? Co z przedsiębiorstwami pomocniczymi, takimi jak stacje obsługi i pralnie samoobsługowe?

Czyżbyśmy byli organizacją charytatywną?

Nauka wraz z biznesem i prawem są zacznie skuteczniejsze, jeśli pozostawią na boku tego typu „oboczne", niepokojące, raniące serce zagadnienia. Nawet psychologia (jak zobaczymy później) łatwiej uzyskuje uznanie wśród sceptyków jako nauka ścisła, jeśli zdecydowanie błędnie tłumaczy starannie dobrany przez Freuda termin *die Seele* odnoszący się do osoby całościowo, jako „umysł" zamiast „du-

sza". Łatwiej jest w ten sposób myśleć o winowajcy jako o mózgu, przedmiocie, ofierze niż o podmiocie odpowiedzialnym za kiepskie wybory.

Amerykańskie testy maturalne (SATs — Scholastic Aptitude Tests) są rzetelnym wskaźnikiem osiągnięć umysłowych lewej półkuli mózgowej kandydata na studia, lecz żaden doświadczony nauczyciel nie będzie udowadniał, że obejmują całą wiedzę — czy nawet, że są najważniejszym elementem przewidywania akademickich sukcesów (pomimo oczekiwań nauczycieli przygotowujących i przekonań wielu rodziców). Szanujące się szkoły wyższe proszą również o oceny cząstkowe z przedmiotów oraz o rekomendacje nauczycieli, choć obie oceny są także „skażone" subiektywizmem. Z tego względu, podobnie jak w przypadku testu na prawdomówność podejrzanego o zbrodnię, roztropniej będzie dać wiarę jego matce niż wykrywaczowi kłamstw.

Pascal powiedział, że „serce ma swoje racje, których rozum nie zna", co oznacza kuszący lecz nieudolny wysiłek umiejscowienia obu istotnych i dopełniających się sił: racjonalnej głowy i intuicyjnego serca[7]. Jezus zdecydowanie nie był metodycznym teologiem. Nie stosował definicji czy argumentów, lecz przypowieści i metafory, które nie przemawiały do rozumów, ale do serc. Jest raczej niemożliwe uwierzyć, że ktoś znajdzie dowód na istnienie i naturę oraz osobowość Boga na końcu sylogizmu. Bóg może dowieść samego siebie tylko w sposób, w jaki ktoś jest w stanie Go przyjąć: najpierw zauważamy Boga, następnie otwieramy się na rozmowę z Nim, w końcu pokładamy w Nim ufność, gdy Bóg wydaje się tak daleki i milczący, jak nigdy przedtem, często powtarzając za Jezusem: „Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścił?".

Przyjaciele nie sprawdzają się w cyrku, lecz na wspólnej drodze przez piekło.

[7] Blaise Pascal, *Pensees,* tłum. na ang. A. J. Krailsheimer (Hardmondsworth: Penguin, 1995; pierwsze wydanie w 1967), 1670 [- wyd. pol.: *Myśli,* Warszawa 1958 i inne].

CNOTA WĄTPIENIA

Martin Heidegger uważa, że „wiara, która nie jest stale wystawiana na możliwość niewiary, nie jest wiarą, ale zwykłą wygodą'[8]. Rozczarowanie oraz uporczywe poddawanie w wątpliwość wydają się charakterystyczne dla okresu dojrzewania. Lecz po osiągnięciu pełnej dojrzałości, to doświadczenie zdobyte w świecie *powinno* skutkować ukształtowanymi w pełni przekonaniami i odpowiedzialnością. Tak może się stać, jeśli zmagania osoby, która „pyta o Boga" idą w parze z jej mocowaniem się z coraz bardziej natarczywymi problemami zarabiania na życie, pertraktacjami i relacjami w pracy, radzeniem sobie z samodyscypliną i partnerstwem w małżeństwie, próbami zrozumienia swoich dzieci, poczuciem procesu starzenia się i upływu lat.

Każdy, kto jest w stanie poradzić sobie z *Władcą Much* i z trygonometrią *powinien* odczuwać zwątpienie, wyczuwać pismo nosem, odnajdywać skazy w Kościele. Dlaczego? Ponieważ one *tam* są. Każdy, kto posiada umysł o horyzontach szerszych niż umysł niepiśmiennego pastucha, *powinien* zastanawiać się nad tym, czy Bóg może być taką sympatyczną bujdą jak święty Mikołaj. Ja *nie wiem,* czy Bóg istnieje; ja *zakładam*, że Bóg istnieje. Nie jestem absolutnie przekonany, że chrześcijaństwo jest najlepszą drogą spełnienia się człowieka, lecz z upływem lat coraz bardziej pozytywnie je odbieram. Nie ma tu ani absolutnych pewności ani skoków w ciemność, ale skalkulowane ryzyka.

Zatem żenującym jest, gdy po osiągnięciu pewnej stabilizacji nagle rozpoczynamy rozważania z cyklu „wielkich pytań o życie", będąc wyposażonym jedynie w przekonania ukształtowane wiele lat temu, w czasach, gdy było się młodym człowiekiem, którego to rad w jakiejkolwiek kwestii dzisiaj nie miałbym ochoty w najmniejszym stopniu przyjmować. W tym, co się tyczy spraw istotnych, raczej

[8] Martin Heidegger,^« *Introduction to Metaphysics* (Wstęp do metafizyki) (New Haven, CT: Yale University Press, 1959), 7.

nie zabiegałbym o zdanie osoby, z którą kiedyś chodziłem do szkoły średniej- Jeśli nie ma to być tylko trwająca przez całe życie gołosłowna deklaracja, to autentyczna wiara jest niemożliwa, chyba że po tak mozolnym poszukiwaniu jak poszukiwanie własnej tożsamości w wieku dorastania i wczesnej dorosłości.

Nie ma dobrej wiary „przekazywanej z ojca na syna". Zdobywanie wiedzy — nawet wiedzy religijnej — bierze swój początek z autentycznego zaciekawienia lub nie zaczyna się wcale. Autentyczna wiedza (w przeciwieństwie do zapamiętywania) jest niemożliwa, chyba że uczący się poddają w wątpliwość to, co im powiedziano, drążą temat, szukają dziury w całym, podważają zasadność wszystkich tych szamanów oraz ich przesądów do momentu, aż będą mogli powiedzieć: „Nie jest to już wiara moich rodziców; jest to *moja* wiara".

Jednakże nadal większości chrześcijanom od urodzenia wpaja się, że wątpienie i sceptycyzm to pokusy bardziej śmiertelne niż pożądanie. Dorośli chrześcijanie nie chcą, aby posądzano ich o chwiejność w wierze z dwóch powodów: po pierwsze — ich szczere wątpliwości mogłyby przenosić się na tych, których kochają; a po drugie — szczere wątpienie mogłoby zmusić ich do znacznego wysiłku ponownej oceny przekonań, o których od czasów dzieciństwa myśleli, że są nienaruszalne.

TOLERANCJA NIEJEDNOZNACZNOŚCI

> Niczego, co warte jest dowodu, nie można udowodnić
> ani też obalić: zatem bądź mądry,
> zawsze wiernie trwaj po jaśniejszej stronie wątpienia.
>
> (Tennyson, *Starożytny Mędrzec)*

Czynienie precedensu w prawie to nie to samo, co czynienie przypadku w nauce i nie odnosi się to również do teologii, choć często tak bywa. Adwokaci w sądzie zawsze znajdą jakiś punkt zaczepienia do obrony bez względu na to, co się stanie. Sędzia musi pil-

nować, aby obie strony „grały fair". Rozwijanie takiej sędziowskiej bezstronności zamiast ochrony osobistych interesów na pewno nie znajdowało odzwierciedlenia w naszej praktyce religijnej, nawet tej zeszłorocznej! Była kwestia, której należało bronić bez względu na to, co się stanie.

Naukowcy wierzą w swoje teorie ponad wszelką *uzasadnioną* wątpliwość. Ewolucja jest tak pewna jak okrągły kształt Ziemi i molekularna budowa materii. Naukowcy pracują począwszy od skutków, zdążając ku przyczynom. Tak też powinni czynić poszukiwacze ludzkiego sensu, którzy potwierdzają swoje wywody i konkluzje doświadczeniem. Tak też powinni postępować ci, którzy szukają Boga. Współczesna biologia poprawiła opiekę zdrowotną oraz średnią długość życia. Można by mieć nadzieję, że wiara w Boga powinna w rezultacie zauważalnie wbogacić życie człowieka. Sam Jezus powiedział: „poznacie ich po owocach" (Mt 7,16).

Francisco Ayala twierdzi:

> Naukowe wyjaśnienia czy hipotezy są tworami umysłu, spekulacjami, twórczym wykorzystaniem charakteru i działań świata przyrody. Są z góry przyjętą koncepcją tego, co może okazać się prawdą w danym przypadku, co ukierunkowuje obserwacje i eksperymenty, których celem jest sprawdzenie, czy dana hipoteza jest słuszna[9].

Odkrycia biorą swój początek w prawej półkuli mózgowej: „Co by było gdybyśmy zabawili się tą czarną pleśnią? Prawdopodobnie odkrylibyśmy lek zwany penicyliną". Następnie ów pomysł przechodzi do lewej półkuli celem przeanalizowania i sprawdzenia. Dokładnie taki sam mechanizm występuje w przypadku teologów, którzy od wieków powtarzają, iż ich funkcją jest poszukiwanie uzasadnienia wiary: „Wierzę; zaradź memu niedowiarstwu!".

A co byłoby, gdyby poszukujący Boga kontynuowali swoje poszukiwania z tą samą pokorą? Poszlaki nie robią wrażenia, są jedynie sugestywne. Lecz gdy się nagromadzą, mogą wskazać na wzorce do-

[9] Francisco Ayala, *Darwin and Intelligent Design* (Minneapolis Fortress Press, 2006), 76.

starczające podstaw do uogólnień, przewidywań i prawideł ponad wszelką racjonalną (uzasadnioną) wątpliwość. Osobiste doświadczenia zdobyte przez proroków, mistyków i teologów są co najmniej analogiczne z doświadczeniami eksperymentów laboratoryjnych i teoretyków. Niezrównoważona wiara może rzeczywiście spowodować wyprawy krzyżowe i polowania na czarownice, tak jak niczym nieskrępowana nauka może zrodzić wąglika (Anthrax — broń biologiczną) oraz Cyklon B. Ale nauka może również wyprodukować aspirynę a religia Matkę Teresę.

W sercu każdego problemu wartego dociekania leży tajemnica. Saint-Exupéry napisał: „Najważniejsze niewidoczne jest dla oczu". Przykładowo, najbardziej profesjonalne przygotowanie psychologiczne nigdy nie spowoduje, że ktoś stanie się bardziej osobą, tak jak streszczenie fabuły nigdy nie będzie tym samym co przedstawienie teatralne. Tak jak model Bohra nie ujmuje w pełni atomu, tak i starzec na tronie nie uosabia Boga. Nieuchwytne sedno każdej rzeczywistości skłoniło Einsteina do stwierdzenia: „Najpiękniejszą rzeczą, której możemy doświadczyć jest tajemniczość". W ciągu naszej prawie wyłącznie racjonalnej edukacji z użyciem lewej półkuli mózgowej pracowaliśmy w niewypowiedzianym przeświadczeniu, iż na wszystkie pytania można znaleźć odpowiedź. Z kolei, próba ujęcia w słowa najgłębszych prawd w życiu — takich jak miłość, odwaga, szczerość, sam duch ludzki — to tak jakby ścisnąć w ręku rtęć. Są prawdy, które (jeszcze) nie zostały ujęte w naszej zbiorczej konstrukcji, co nie zaprzecza całości — w każdym razie fizyka kwantowa nie zniweczyła użyteczności fizyki newtonowskiej w życiu codziennym, a zaprzeczenie tego, że węże kiedyś przemawiały, nie podważa prawdy przedstawionej w Księdze Rodzaju. „Są rzeczy na niebie i na ziemi, Horacy, o których nie śniło się naszym filozofom". Również naukowcom lub teologom.

Z jednej strony żaden argument nie jest nokautem, dowodem nie do odrzucenia; z drugiej zaś strony nie ma argumentu, który by zbijał wszystkie zarzuty: „chodzi o cały domek z kart". Stopniowy rozwój oka nie zaprzecza przekonaniu o istnieniu Najwyższe-

go Konstruktora, tak jak istnienie niematerialnej duszy nie przeczy materialnej ewolucji. Gdybyśmy tylko, mówiąc (z przekonaniem) o badaniach teologicznych, mogli używać słów: „niemalże rozstrzygający" oraz „prawie pewien", to mielibyśmy szansę, że będziemy wysłuchani z szacunkiem i nieosądzani, podobnie jak naukowcy w salach wykładowych bądź na stronach popularnych czasopism.

Jedyną alternatywą pogodzenia się z tajemnicą jest albo ją zignorować, albo spróbować „rozwiązać". Pierwszy wybór jest coraz mniej prawdopodobny, drugi bezskuteczny i daremny. Mądry Gilbert Keith Chesterton napisał:

> Poezja jest zdrowa psychicznie, ponieważ z łatwością unosi się na nieskończonym morzu; umysł poszukuje możliwości przepłynięcia przez morze, aby uczynić je skończonym. W rezultacie następuje umysłowe wyczerpanie... Przyjąć, że wszystko jest doświadczeniem, zrozumieć, że wszystko jest próbą. Poeta domaga się tylko zachwytu i rozwinięcia tematu, a świat wystawienia siebie samego na próbę. Poeta chce tylko umieścić swoją głowę w niebie. Natomiast logik szuka sposobu umieszczenia nieba w swojej głowie. I to właśnie jego głowa pęka[10].

Gdy Mefistofeles złożył Faustowi ofertę nieskrępowanej mądrości za cenę duszy uczonego, to zrobił trudny do przyjęcia interes. Został on już zresztą skutecznie wykorzystany na początku historii ludzkości: „Ale wie Bóg, że gdy spożyjecie owoc z tego drzewa, otworzą się wam oczy i tak jak Bóg będziecie znali dobro i zło" (Rdz 3,5). Na nasze szczęście układ ten nie zadziałał później, w odosobnieniu na Pustyni Judzkiej: „Dam ci to wszystko, jeśli upadniesz i oddasz mi pokłon" (Mt 4,9).

Kusiciel zawsze był na tyle przebiegły, aby zdawać sobie sprawę, że nie może przedstawiać oferty nie wartej funta kłaków! A jako Ojciec Kłamstwa musi jeszcze ujawnić wartość rynkową szczerej uczciwości.

Te strony zapowiadają nie więcej niż hipotezę, którą warto zgłębić.

[10] G.K. Chesterton, *Orthodoxy* (New York: Inage Books, 1959), 17 [- wyd. pol.: *Ortodoksja,* Warszawa 1998].

2

UCIEKINIERZY OD SIEBIE SAMYCH

Psyche każdej osoby posiada wrodzoną ewolucyjną potrzebę wzrastania, łączenia w jedną całość treści podświadomości, zebrania wszystkich brakujących części jednostki w kompletne, całościowe i świadome ja[11].

ROBERT JOHNSON, WE (MY)

Każdy z nas konfrontuje w sobie dwie skrajne odmienności — głęboką potrzebę „bycia kimś" oraz równie intensywną, lecz przeciwstawną, potrzebę „dopasowania się". To napięcie zwykle zaczyna się w okresie dojrzewania, lecz zbyt często jest tłumione niezliczonymi na pozór bardziej naglącymi presjami. Z jednej strony pragniemy autonomii, samowystarczalności, rozwoju raczej niepowtarzalnej tożsamości niż „ja" samookreślonego przez pochodzenie, pozycję społeczną, IQ, sylwetkę, urodę. Z drugiej strony chcemy wspólnoty, dzielenia się, przynależności, odnalezienia sensu naszego zaangażowania się w życie innych i w świat, rodzaju braterstwa, którego doznawaliśmy w rodzinie od wczesnego dzieciństwa.

Ta dychotomia uwidacznia się w dwóch różnych kwestiach, z których obie zapraszają nas do odnajdywania *sensu* życia, pewnego wzorca całkowicie odmiennych elementów doświadczenia — porządku, znaczenia, niepodzielności, które wzbudzają zaufanie i stanowią grunt dla kształtowania wiary w siebie i nadziei.

Kim jestem? I jak mam się dopasować do tego wszystkiego?

[11] Robert Johnson, *We* (My) (San Francisco: Harper and Raw, 1983), 3.

Niestety (co jest tragiczne) istnieje o wiele więcej odpowiedzi na drugie pytanie: Jak mam się dopasować? Czego „ty" chcesz ode mnie? Co mam robić (nosić, słuchać, rozwijać, zmienić), by być akceptowanym? Nazwij to. *Cokolwiek*. Ale nie zostawiaj mnie tutaj samego, dobrze? Na nieszczęście, prawdopodobnie większość ludzi skupia się intensywnie i wyłącznie na tym drugim pytaniu, którego nigdy nie powinni rozpatrywać jako pierwsze. Nasza bezwładność, jaką odziedziczyliśmy po małpich kuzynach aż krzywi się z wysiłku, aby odpowiedzieć na *jakiekolwiek* pytanie, a nasze skuteczne nauczanie typu Gradgrinda stawia sobie o wiele ważniejsze cele, takie jak kwalifikacje zawodowe czy produkt krajowy brutto.

Abraham Maslow pisze o pewnym starym tekście psychologicznym, z którego korzystał jeszcze jako student, „okropna książka, lecz miała cudowny frontyspis [ozdobną kartę tytułową]"[12]. W jego części dolnej znajdowało się zdjęcie, na którym stały ustawione w rzędzie dzieci: różowe, brązowe i czarne, słodkie, rozkoszne, niewinne i urocze. Powyżej zaś było zdjęcie grupki pasażerów metra: przygnębionej, szarej, posępnej, zgorzkniałej. Podpis był prosty: „Co się stało?".

No właśnie, co?

Śmierć za życia spowodowaną takim bezdusznym konformizmem opiewa W.H. Auden w wierszu *Unknown Citizen* (Nieznanemu obywatelowi).

(Obywatelowi JS/07 M 378 Władze Stanowe
wzniosły ten marmurowy pomnik)
Urząd Statystyczny postrzegał go jako
Tego, przeciwko któremu nie było żadnych skarg formalnych,
A wszystkie raporty dotyczące jego prowadzenia się były zgodne,
Iż we współczesnym sensie tego staroświeckiego słowa był on świętym...

[12] Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (Wyższe potrzeby ludzkiej natury) (Hardmondsworth: Penguin, 1976), 175.

Czy był wolny? Czy był szczęśliwy? Te pytania są absurdalne:
Gdyby coś niewłaściwego się zdarzyło, już byśmy o tym usłyszeli[13].

Wykluczając dzieci, których życie jest okaleczone i ograniczone obszarami spustoszonymi przez posuchę lub przez dealerów narkotykowych i stręczycieli, być może wrodzona wrażliwość dziecka do wyrażania zachwytu trwa aż do drugiej klasy, od kiedy to zaczyna ono poważnie skupiać się na otępiających wyobraźnię testach maturalnych. Wkrótce zadowalamy się „realistyczną" akceptacją tego, co wydaje się bezsprzeczne, „że tak musi być"; przystosowujemy się do nudy i praktyki, co następnie staje się normą, wypaczonym życiem, które dzielimy wraz z innymi. Nawet nie zauważamy, jak ubożejemy (chociaż gdzieś tam w głębi to wyczuwamy).

Nie jest to jedynie problem zautomatyzowanego współczesnego świata. 400 lat temu szekspirowski Makbet lamentował nad takim samym, pozbawionym wyrazu życiem:

Ciągle to jutro, jutro i znowu jutro
Wije się w ciasnym kółku od dnia do dnia
Aż do ostatniej głoski czasokresu
A wszystkie nasze wczoraj to były pochodnie,
Które głupocie naszej przyświecały
W drodze do śmierci. Zgaś wątłe światło!
Życie jest tylko przechodnim półcieniem
Nędznym aktorem, który swą rolę
przez parę godzin wygrawszy na scenie
W nicość przepada — powieścią idioty
Głośną wrzaskliwą, a nic nie znaczącą.

Co dzieje się, gdy ludzie oddają swe dusze — swoje samookreślanie się — w ręce innych? Co jest wartością ludzkiego życia w społeczeństwie wytycznych, które samo utraciło swoją duszę? Dla spo-

[13] W.H. Auden, *The Unknown Citizen* (Nieznanemu obywatelowi), w: *From Another Time* (Z innego czasu) (New York: Random House, 1940).

łeczeństwa faszystowskich Niemiec i jego wojennej gospodarki siła robocza oznaczała pieniądz. Więzień w Biurze Pracy obozu w Dachau prowadził zapis rachunkowy wykazując tylko, jaką wartość dla III Rzeszy stanowiła każda z tych „bezwartościowych" kobiet i mężczyzn (zob. Tabela 2-1)[14]. Być może sama w sobie to marna kwota, ale pomnożona przez 15 milionów ludzi, którzy zginęli w tych obozach, staje się znaczącym czynnikiem ekonomicznym.

Jak widzimy, prawda tli się „gdzieś poza", niezależnie od wypierania się jej, nawet przez całe społeczeństwo. Jeśli traktujesz gin jak napój gazowany, to prawda zemści się. Jeśli traktujesz seks jako kuszący towar, to stanie się on jedynie uczestnictwem w sesji gimnastycznej. A nawet jeśli media konsumpcyjne bez trudu przekonały obywateli, że sednem życia jest pieniądz, sława, seks i siła, to w ofiarach coś nadal będzie walczyło o człowieczeństwo.

Tabela 2-1. Wartość więźnia

Dzienna opłata za więźnia	+ RM (Reichsmark) 6.00
Odliczenie za jedzenie	— RM 0.60
Potrącenie za zużycie odzieży	— RM 0.10
Dzienna wartość więźnia	+ RM 5.30
x przeciętna długość życia (270 dni)	+ RM 1, 431.00
Przeciętny dochód z racjonalnego pozbywania się zwłok (wnętrzności, ubrania, kości, gromadzone przedmioty wartościowe)	+ RM 200.00
	+ RM 1, 631.00
Koszt kremacji	— RM 2.00
Ogółem wartość więźnia	+ RM 1, 629.00
(w roku 1988 była to wartość 67.88 USD)	

Być może ta walka będzie objawiała się w aktach przemocy sfrustrowanych strzelców z jadących samochodów, być może w niewy-

[14] Johann Neuhausier, *What was It Like in Concentration Camp Dachau?* (Jak było w obozie koncentracyjnym Dachau?) (Manz A.G. bez daty), 63; RM=Reichsmark - marka niemiecka.

tłumaczalnych samobójstwach młodych ludzi z przedmieść, którzy posiadali wszystko, co społeczeństwo konsumpcyjne obiecywało im do szczęścia. Jednakże najmniej będzie widoczna w duszach bez perspektyw, o których Thoreau pisał 150 lat temu: „Większość ludzi prowadzi swoje życie w cichej desperacji"[15].

Ta zawiedziona ludzkość krzyczy w ostrej jak brzytwa satyrze Paddy Chayevsky ego *Sieć* (Network), filmie z roku 1976, w którym zwariowany prorok Howard Beal, trzeciorzędny spiker wiadomości, traci w końcu pozory kontroli na antenie wykrzykując:

> Musicie *oszaleć.* Musicie powiedzieć: 'Jestem istotą ludzką, do licha! Moje życie ma *wartość!.* Dlatego chcę, abyście teraz wstali. Chcę, abyście wszyscy wstali ze swoich krzeseł, chcę, abyście natychmiast wstali i podeszli do okna, i otworzyli je, wyjrzeli i krzyknęli: 'Jestem szalony jak *diabli* i nie mam zamiaru już dłużej w tym *uczestniczyć!.*

I w całym kraju otwierają się okna i miliony bezmyślnych telemanów wykrzykuje: „Jestem szalony jak *diabli* i nie mam zamiaru już dłużej w tym *uczestniczyć".*

I co dalej? Wracają do swoich kozetek i foteli. A w poniedziałek rano z powrotem do swojego metra. Następnie siedzą przy tym samym komputerze, linii produkcyjnej lub kasie.

Czego im wszystkim brakuje?

Pewnego lata, gdy siadałem do pisania przed domkiem nad jeziorem, każdego popołudnia mimochodem wielki labrador, aportowy pies myśliwski, suka, nie dawała mi spokoju i z kijem w pysku zachęcała mnie, abym jej rzucił ten kij do jeziora. Zatem rzucałem go, a ona staczała się za nim do wody. Wracała, chowała się za drzewo (tak, abym nie mógł jej zobaczyć), wypuszczała z pyska kij, by się otrząsnąć z wody, a następnie wracała i zaczynaliśmy od nowa, aż do momentu gdy sapała i charczała z wysiłku, a moje ramię stawało się wiotkie jak włoski makaron. Jednak cały czas nadal machała tym

[15] Henry David Thoreau, *Waiden* (New York: Everyman's Library, 2006), Rozdział 1-A, nr 9.

swoim ogonem, który przypominał owłosiony, czarny metronom odmierzający najszybsze tempo. Jakiejkolwiekby zabawy ten czarny labrador nie podejmował, to bawił się do upadłego. Nawet jeśli był już wyczerpany. Dlaczego? Ponieważ robił to, do czego był *stworzony* — do aportowania.

Oto kwestia, którą ten rozdział stawia: Co spowodowałoby w nas takie zapamiętanie w radości, jak to machanie ogonem z pasją u tej czarnej suki, pomimo jej skrajnego wyczerpania? Do czego są stworzeni ludzie?

CZŁOWIEK REDUKCJONISTYCZNY

Niektórzy twierdzą, że ludzie (i zwierzęta) są co najwyżej maszynami o wysokim stopniu złożoności, jedynie wytworami dziedziczności i środowiska, którymi można manipulować przy pomocy stosownych bodźców, by osiągnąć żądany cel — a przemysł reklamowy odnosi wiele sukcesów, potwierdzając ten punkt widzenia. Co więcej, inni zapewniają, choć nie ma dowodów, że ludzie to jedynie bardzo zręczne i skomplikowane zwierzęta, a codzienne gazety sugerują, iż wielu naszych bliźnich próbuje ze wszystkich sił udowodnić, że tak jest naprawdę.

To absurdalne (obsceniczne) szacowanie wartości więźnia z Dachau powinno zadawać kłam takiemu teoretycznemu poniżaniu istot ludzkich do czystych jednostek materialnych. To samo faszystowskie społeczeństwo opublikowało anonimową ocenę:

> [...] Ciało ludzkie zawiera dostateczną ilość tłuszczu do wyrobu siedmiu kostek mydła, żelaza wystarczającego do wytworzenia dwóch średniej wielkości gwoździ, wystarczającą ilość fosforu do wyprodukowania dwóch tysięcy główek zapałek, dostateczną ilość siarki do pozbycia się pcheł.

Czy tyle tylko byli warci Sokrates i Szekspir? A jaka jest wartość przetrwania Bacha?

Czy ludzie są jedynie czymś na kształt złożonych grupek związków chemicznych w kontrolowanym środowisku? Uznaję, że krzesło to nie jednolita bryła, lecz mnóstwo cząstek poruszających się tak szybko, że *wydają się* spoczywać. Ale czy koń jest rzeczywiście tylko jednokopytnym czworonogiem? Czy to poruszenie, które odczuwam słuchając uwertury *Rok 1812* z działami grzmiącymi nad Charles River, jest jedynie neurologiczną reakcją na drgania powietrza?

Paradoksalnie, w miarę postępu badań nad mózgiem, niektórzy próbują zredukować funkcje naszej duszy do wzajemnej zależności chemii ciała. W latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku psychodeliczne środki zmieniły świadomość wpływając na mózg, dlatego wielu porównywało tę zmianę w chemii mózgu do doświadczenia Boga, co było błędem. Ludzie upojeni marihuaną mogą chichotać bez opamiętania — nawet wtedy, gdy w rzeczywistości, poza tym, co mają w głowach, nie ma niczego do śmiechu. Z podobną reakcją mamy do czynienia, kiedy jesteśmy nieprzyjemnie łaskotani, co wyzwala takie same chichoty. Zarówno te środki, jak i łaskotanie jedynie podrażniają nerw, a nie osobę. Na pozór jest to dobra zabawa, ułuda spotkania z Bogiem. Jest jednak zbytnim uproszczeniem twierdzić, że owe płytkie efekty biorące się ze sztucznych bodźców mogą dewaluować to, co inni nazywają płynącym prosto z serca humorem i szczerą łącznością z Bogiem, pobudzonymi obiektywnym zetknięciem się z rzeczywistością. Tym bardziej bezzasadne jest mówienie, że to całkowicie zaprzecza wyrazistości człowieka.

Można by to samo powiedzieć o fizycznej i emocjonalnej ekscytacji koncertem rockowym. Kwestią zasadniczą jest, czy takie doświadczenia mają jakiś trwały skutek, czy są one prawdziwym umocnieniem duchowym czy tylko chwilowym podrażnieniem nerwów. Św. Paweł zetknął się z tym samym problemem w przypadku swoich charyzmatycznych Koryntian. „Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzmiący" (1 Kor 13,1).

Naukowcy uznają, że przyczyna jest właściwym źródłem skutku, jeśli stanowi najprostsze i najbardziej sensowne wyjaśnienie (brzytwa

Ockhama, zwana także zasadą ekonomii myślenia). Jakkolwiek inni z bardziej znaczącymi tytułami niż moje utrzymują, że jestem jedynie ofiarą swoich własnych genów, chemii oraz zmiennych kaprysów środowiska, to przynajmniej na razie uparcie odmawiam uznania mojej wolności do wyboru za okrutną iluzję. Jak sądy mogą karać przestępców, skoro „mój zespół układów elektrochemicznych spowodował, że to uczyniłem?". Jeśli moje grzechy nie mają znaczenia, to tak samo jest ze mną. A wszystkie książki są złudną makulaturą.

Natomiast, czy my jesteśmy — jak uparcie twierdzą powszechnie publikowani obecnie ateistyczni uczeni — lepszymi mechanizmami od małp, biorąc pod uwagę tak mało różniące nas DNA?

Wielu Australijczyków sądzi, że przetrzebianie stad kangurów jest humanitarne nie tylko dlatego, że kangury niszczą uprawy, lecz dlatego, że im stają się liczniejsze, tym mniej pożywienia pozostaje dla innych zwierząt, które z większym prawdopodobieństwem mogą stanąć przed problemem głodu. Ale jak zauważa J. Swift w *Skromnej propozycji* (A Modest Proposal): niewielu usprawiedliwiałoby zachęcanie Irlandczyków do nadmiernego płodzenia dzieci po to, aby Anglicy mogli je wykorzystywać. Śmiertelność dzieci wiejskich stanowi obiektywną granicę dla wolności dr. Frankensteina do uprawiania nauki w sposób niekontrolowany. Niezależnie od tego, jakie jest społeczeństwo lub co głoszą jego autorytety, to obiektywnym złem pozostanie wykorzystywanie twojej młodszej siostry jako zawodnika trzeciobazowego w baseballu, podpalenie żywego psa (tak jak świąteczny pudding) lub używanie ludzi do eksperymentów. Jest to oczywiste dla każdego, kto posiada zdrowe zmysły i otwarty umysł.

Zaraz na początku wprowadzania psychologii freudowskiej w życie społeczeństwa amerykańskiego wielu intelektualistów odrzucało ją jako brednie, tak jak dziś odrzucają New Age czy scjentologię. Wtedy żarliwi zwolennicy wielkiego austriackiego wizjonera gotowi byli błędnie tłumaczyć jego ostrożne i wyważone słowa, aby te spostrzeżenia zostały przyjęte jako nauka ścisła raczej niż pewien rodzaj drobnomieszczańskich czarów.

Bruno Bettelheim napisał w swojej książce *Freud i dusza* (Freud and the Soul): „Niemal wszystkie odniesienia Freuda do duszy i kwestii odnoszących się do niej w tłumaczeniu zostały usunięte"[16]. W miejscach, gdzie Freud mówi o duszy *{die Seele),* tłumacze zmieniali to słowo na „umysł" (*mind*). Co więcej: *das Ich, das Es* oraz *das Uberich* stają się „Ego, Id i Superego", podczas gdy francuscy tłumacze oddają je jako *le moi, le ęa, le surmoi.* Według Freuda „Ego" to po prostu „Ja".

Freud wybrał słowa używane jako jedne z pierwszych przez niemieckie dzieci. Przetłumaczenie słów *das Es* (To) jako Id oraz *das Ich* (Ja) jako Ego — co bardziej stanowi ekwiwalent łaciński niż angielski — uczyniły je raczej zimnymi i technicznymi niż skojarzeniowymi. Psychologię introspekcyjną zastąpiono psychologią behawioralną. Ponadto słowu Ego zaczęto przypisywać znaczenie pejoratywne: egoistyczny, egoizm, nastawienie na siebie.

Najbardziej mylące, we wspomnianym już wyżej, błędnym tłumaczeniu, jest użycie słowa „umysł" zamiast „dusza" — *die Seele*. Tam gdzie Freud zmaga się z psyche, używa słowa „dusza" jako nadrzędnej całości, która obejmuje wszystkie pozostałe funkcje: mnie, to, ponad-ja, świadomy, nieświadomy. On nie mówi jedynie o samym umyśle, intelekcie, lecz o całym *ja.* Freud był pedantycznym niemieckim stylistykiem. Gdyby miał na myśli „umysł", to napisałby *der Sinn.*

Postrzegając ludzi jako zaledwie wyżej rozwinięte zwierzęta, to uproszczenie wypacza bezpośrednie i głęboko osobiste odniesienia do naszej ludzkiej natury przedstawiając je jako „abstrakcyjne, zdepersonalizowane, w wysokim stopniu teoretyczne, pełne erudycji i zmechanizowane — krótko mówiąc: „uczone"[17]. Wszystko to po to, aby w Ameryce zdobyć wiarygodność u krytyków.

Bez wątpienia ludzkość zaistniała późno. Wszechświat liczy 13,7 miliardów lat. Ziemia zaś liczy trzy lub cztery — pierwsze dwa mi-

[16] Bruno Bettelheim, *Freud and the Soul* (Freud i dusza), „New Yorker", 1 marca 1982,52nn.

[17] Tamże.

liardy (w przybliżeniu) były zagospodarowane wyłącznie przez organizmy jednokomórkowe, niezdolne nawet do samoodtwarzania się. Homo sapiens jest dzieckiem w wieku zaledwie około 200 tysięcy lat. Przez ten czas łudziliśmy się, że jesteśmy jedyną przyczyną wszelkiego działania. Dopiero, gdy pojawili się Kopernik i Galileusz, w sposób nieomalże niewybaczalny, wyprowadzili nas z naszego butnego przekonania o naszym centralnym położeniu. Niemniej jednak, wbrew zaciekłym redukcjonistom, dowody dotyczące ludzkiej niepowtarzalności są zbyt różnorodne i poważne, by je odrzucić, nawet jeśli podstawy naszej obiektywnej wyższości nigdy nie dadzą się ustalić laboratoryjnie.

Nie można zaprzeczyć, że mózg ludzki wykształcał się w procesie przemian chemicznych zachodzących podczas rozwoju wszechświata. Jednak poczucie tożsamości osoby nie może zakorzeniać się tylko w samej materii. Z roku na rok nasze fizyczne komórki obumierają i są zastępowane nowymi. Moje ciało z trudem daje się zidentyfikować jako to ciało, które posiadałem mając lat trzydzieści. A mimo to nie pozbyłem się mojego *ja.* Samoświadomość nie jest tylko wrażliwością na neuronalne eksplozje. Mamy bezpośrednie doświadczenie naszego ja oraz jedynie pełną zdumienia akceptację wyników nauk biologicznych potwierdzających ruch i bieganinę na naszych synapsach oraz po naszym DNA.

W roku 2004 Komisja Teologiczna pod przewodnictwem kardynała Ratzingera uznała prawdopodobieństwo fizycznej ewolucji człowieka, lecz zauważyła wewnętrzną sprzeczność bezdusznej materii rodzącej abstrakcyjną myśl — co wcale nie umniejsza naszego przekonania o transcendentnym związku. W dokumencie *Komunia i Służba* stwierdza się:

> Działając pośrednio poprzez przypadkowe sploty wydarzeń od zarania historii kosmosu, Bóg przygotował miejsce na to, co papież Jan Paweł II nazwał „ontologicznym skokiem ... chwilą przejścia do sfery duchowej". Skoro nauka może badać ciągi wydarzeń, to wchodzi w zakres teologii, gdy umiejscawia ten opis szczególnego stworzenia duszy ludzkiej w nadrzędnym planie Trójjedynego Boga, wspólnoty trynitarnego

> życia z osobami ludzkimi stworzonymi z niczego na obraz i podobieństwo Boga, którzy w Jego Imię i zgodnie z Jego planem sprawują twórczą posługę i władzę nad światem fizycznym (nr 70).

Jeśli nie jesteśmy zaledwie zespołami cząstek chemicznych o wysokim stopniu złożoności lub jedynie wysokiego szczebla małpami, to dlaczego zasada przetrwania najsprawniejszych gatunków nie wyeliminowała z nas tej frustracji, która sprawia, że chcemy się zrywać i krzyczeć: „Jestem szalony jak *diabli* i nie mam zamiaru już dłużej w tym *uczestniczyć.*

Odpowiedź jest prosta. W przeciwieństwie do innej natury, nasza *ludzka* natura nie działa na zasadzie rozkazu lecz zaproszenia. I w odróżnieniu od instynktów zaprogramowanych u innych zwierząt, zaproszenie może zostać odrzucone.

POTENCJALNIE LUDZKI

Żadna skała nie stanie się przemądrzała i nie skoczy, by uderzyć cię w potylicę, ani nie rozbije się na kawałki z rozpaczy. Żadna marchew nie zadecyduje, że gleba po drugiej stronie płotu jest bardziej żyzna i z tego powodu nie przesadzi się tam, nie odmówi też nawozu, jeśli jest on dostępny. O ile wiemy, żaden tygrys nie cierpi z powodu wyrzutów sumienia ani nie odmawia kopulacji, gdy jest w okresie rui. Natomiast codzienna prasa dostarcza licznych dowodów na to, że ludzie mogą zarówno sami się degradować, jak i, co jest rzadsze, uszlachetniać.

Marmur : żołądź = szczeniak : dziecko. Na pierwszy rzut oka marmur i żołądź wydają się podobne, lecz różnica jest ogromna. Zarówno roślina, jak i marmur będą bezwładnie spoczywać w miejscu; nie ma innej potencjalnej możliwości. Jednakże w żołędziu istnieje potencjał bycia skrajnie różnym od tego, czym to nasionko aktualnie jest: bycia ogromnym dębem, czego nie można rozpoznać w tym maleńkim źródle. Lecz ten potencjał niekoniecznie musi być uruchomiony; żołądź może paść w trzęsawisko lub na beton, gdzie

albo zgnije, albo wyschnie. Podobnie rzecz ma się z małym niedźwiedziem i niemowlęciem, które spędzają swoje dni jedząc, śpiąc, wydalając. Obaj będą wzrastać fizycznie, jednak mały miś nigdy nie stanie się bardziej niedźwiedziowaty, natomiast dziecko ma zdolność stawania się bardziej ludzkim. Miś na pewno nie stanie się Smokey Bearem, ale dziecko posiada w sobie potencjał stania się Leonardo da Vinci czy Florence Nightingale. Lub nie.

Jeśli Kopciuszek chce wybrać się na bal, to musi postarać się wydrążyć dynię, przezwyciężyć wstręt do zebrania sześciu myszy, jednego szczura i sześciu jaszczurek. A gdyby chciała poskarżyć się, że musi opuścić bal o północy, to jej dobra wróżka mogłaby ją zapytać: „Skarbie, przede wszystkim, kto powiedział, że będziesz mogła *pójść* na bal?".

Jedynym co może ograniczyć rozwój duszy jest śmierć oraz nasza niechęć do rozwijania zdolności danych nam przez Boga, nie uznanie tego, że w niej samej (w samej duszy) jest śmierć-jako-istoty-ludzkiej.

Każdy z nas urodził się człowiekiem, lecz istnieje pełna gama znaczeń tych słów, począwszy od alfonsów, dealerów narkotykowych oraz wielokrotnych morderców z jednej strony (będących ludźmi, lecz rzadko różniących się od brutalnych bestii), poprzez zwykłych ludzi, aż po takie niedościgłe wzorce jak: Tomasz Morus, Lincoln, Sojourner Truth oraz Matka Teresa z drugiej strony (którzy ucieleśniają ludzkość zdobywającą dobro transcendentne).

Arystoteles definiuje ludzi jako „zwierzęta rozumne", a to jest niekwestionowana obietnica, iż nasza szkoła wyprodukuje „w zdrowym ciele zdrowego ducha" *{mens sana in corpore sano).* Oczywiście możemy pozwolić sobie na pewien wgląd w siebie samych, porównując się z innymi zwierzętami: biologicznie, anatomicznie, fizjologicznie istnieje mnóstwo podobieństw. Ze skałami dzielimy masę, ciężar, ładunki elektryczne; tak jak rośliny posiadamy zmieniające się skokowo właściwości pokarmowe, wzrostowe, rozrodcze, do których dokładamy następne charakterystyki skokowo-kwantowe

innych zwierząt: wrażliwość, ruch, przywiązanie, świadomość brutalnych faktów, takich jak zagrożenie.

Natomiast kontrasty są nawet bardziej zauważalne. Nie istnieje wątpliwość co do naszej zwierzęcości. Jednak jak to jest, że tyle możemy czynić *pomimo* niej? O ile wiemy, żaden tygrys nie pożera kogoś z wioski, a następnie nie wlecze się z powrotem do dżungli pomrukując: „O Boże, znowu to zrobiłem. Potrzebuję Twojej rady!". Jak powiada Abraham Heschel: „Czy byłoby zasadne zdefiniowanie małpy człekokształtnej jako człowieka *bez* rozumu oraz *bez* umiejętności wytwarzania narzędzi?"[18].

Bez względu na to, gdzie jeszcze chcielibyśmy umiejscowić ją w naszej wyobraźni, to *dusza,* która czyni nas *osobami,* jest tą rzeczywistością uzdolniająca każdego z nas do wyrastania z niższych poziomów ewolucji do godności, której żaden inny gatunek nie potrafi osiągnąć.

Ci z nas, którzy mieli szczęście bycia obecnymi przy czyjejś śmierci, mogą zaświadczyć o rzeczywistości duszy Nawet kiedy osoba znajduje się w śpiączce, to w chwili śmierci człowieka wyczuwa się, że czyjaś obecność opuszcza pomieszczenie. Brak oddechu nie pokrywa już lusterka parą, nie ma już impulsów EKG. Nie ma już nikogo w domu. Siła życiowa czy cokolwiek by to było, co wiązało wszystkie te całkowicie odmienne cząstki, uszła. Jest to fakt bezsprzeczny.

DUSZA LUDZKA

Jak dotąd historia ludzkości nie zna żadnego innego gatunku, który posiadałby świadomość, był otwarty na niuanse języka, zdolny dostrzegać właściwe dla danej rzeczy znaczenie i wartość, posiadałby umiejętności przeprowadzania racjonalnej analizy i syntezy, był

[18] Abraham Heschel, *Who is Man?* (Kim jest człowiek?) (Stanford, CA: Stanford University Press, 1965), 13.

zdolny do wyobrażeń i tworzenia fikcji, wrażliwy na dobro i zło, zdolny zarówno do degradowania, jak i wywyższania swoich początków. Jesteśmy jedynymi, którym znany jest specyficzny naszej naturze głód odpowiedzi, pragnienie przetrwania, dążenie do celu. Jeśli rzeczywiście jest tak, jak sądzą ateiści, że nie ma żadnych przyczyn ani nieśmiertelności, ani żadnego uzasadnienia, to dlaczego jesteśmy jedynym gatunkiem *dotkniętym* przez samą naszą naturę pragnieniem pokarmu, który nie istnieje? Ponadto, dlaczego prawo przetrwania najlepiej przystosowanych rodzi w nas taką frustrację? W ciągu całej historii ludzkości, historię naszego życia odzwierciedlają podróże: Psyche, Odyseusz, Eneasz, Abraham, Beowulf, Artur, Donkiszot, Pielgrzym aż po Frodo Bagginsa i Dorotkę z *Czarnoksiężnika z krainy Oz* (The Wizard of Oz). Mamy przeświadczenie (chyba że jest ono stłumione), iż jesteśmy „w drodze", zmierzamy ku jakiemuś celowi i potrzebujemy mapy (mit) oraz wewnętrznego kompasu (dusza).

Jest wiele słów usiłujących określić pojęcie ludzkiej duszy: psyche, duch, ego, to kim jestem, świadomość, istota, charakter, siła życiowa. Chciałbym używać określenia „dusza" tak jak uczynił to Freud, by ogarnąć *wszystkie* te rzeczywistości istniejące we wnętrzu każdego z nas. Moja dusza — moje rzeczywiste ja — jest we mnie tym, co pozostaje niezmienne pomimo zmian i przekształceń, którym podlegam. Dusza jest to suma wszystkich wielowarstwowych, złożonych sił wewnątrz każdego z nas, czyniąca nas tymi, którymi jesteśmy, układem wartości, nadającym poczucie zakorzenienia w życie, środkiem ciężkości uzdalniającym nie tylko do samoakceptacji, lecz także do wykraczania poza granice samego siebie.

Leo Rock opisuje wzrost człowieka ku jedności jako „dopracowywanie tytułu" czyjegoś ja[19]. Dojrzałym (w odróżnieniu od dorosłego) jest ten, kto korzysta z prawa wyłącznej własności i odpowiedzialności za swoje ja. Takie ja można swobodnie podzielać, lecz bez wątpienia ani własność ani odpowiedzialność nie przechodzi na

[19] Leo Rock, *Making Friends -witb Yourself,* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1990), 103 [- wyd. pol.: *Zaprzyjaźnij się ze sobą,* Kraków 1999 (Wydawnictwo WAM)].

nikogo innego, chyba że następuje całkowite unicestwienie własnego ja poprzez zaakceptowanie zniewolenia — narkotykami, władzą, posiadaniem czy, może częściej: zwykłym zobojętnieniem. Ludzie dojrzali posiadają i biorą odpowiedzialność za siebie samych. Zatem człowiek dojrzały posiada siebie samego. Większości z nas ten proces „dopracowywania tytułu" zajmuje całe życie.

Nie wiedząc tak naprawdę o co im chodzi, rodziny starają się pomóc swojemu dziecku stać się osobą, lecz najczęściej czynią to intuicyjnie. Większość rodziców, gdy już nimi zostanie, określa swoje powołanie jako „zapewnianie swoim dzieciom w miarę możliwości wszystkiego co najlepsze i chronienie ich przed krzywdą" — nigdy nie zasiadając z nimi do stołu, by wspólnie zastanowić się, co to sformułowanie „najlepsze" tak naprawdę oznacza, poza tym, co wszyscy uważają za takie. Co więcej, te dwa cele kochających rodziców niezrównoważone zdrowym rozsądkiem mogą stać się czynnikiem destrukcyjnym dla duszy dziecka, ucząc młodą osobę oczekiwania od życia hojnych darów, które życie po prostu dać nie może, zapalenia wszystkich świateł na zielono, co prowadzi do świata, gdzie nawet niewygoda staje się miażdżącą klęską. Taki ktoś zwykł przyglądać się uwielbianym przez cały świat gwiazdom rocka i przygłupawym spadkobierczyniom sieci hoteli, którzy z dnia na dzień stali się miliarderami, lecz nie jest zdolny do traktowania życia takiego, jakim jest.

Wszyscy pragniemy pokoju, tak jak wszyscy chcemy sukcesu, dobrego życia i spełnienia. Kłopot tylko w tym, że większość z nas nigdy nie zastanawia się, co tak naprawdę ten pokój i sukces oraz dobre życie i spełnienie rzeczywiście oznaczają. Prawda, że to dziwne? Idzie o cel ludzkiego życia — a nikt nie znajduje czasu, aby się zastanowić, cóż to jest. A Bóg jeden wie, jak nasze szkolnictwo jest obciążone zgłębianiem tak poważnych kwestii jak znajdowanie tangensa kąta AOC oraz prawa podaży i popytu. Jednak nie można osiągnąć nieokreślonego celu. Dlatego wielu z nas odczuwa niemoc, tak jak bohater powieści Kafki, gdyż z powodu samej naszej natury jesteśmy posłani, aby poszukiwać. Lecz nie mamy najmniejszego pojęcia, czego szukamy.

Tak wiele stanów oscyluje wokół znaczenia „duszy spełnionej", że w tym miejscu możemy rozważyć jedynie kilka z nich: szczęście, jedność, wolność, świadomość oraz ożywienie potencjału duchowego, który jest duchem ludzkim.

SZCZĘŚCIE

W następnym rozdziale zobaczymy pełniej, że wszystkie społeczeństwa poszukują tego Ogrodu Eden: opieki mamy, raju dla robotników, Amerykańskiego Snu, królestwa, bezpiecznego łona matki, Ziemi Obiecanej, niedościgłego marzenia, nieba. Lecz jak napisał wybitny psycholog William James: „Jeśli miałoby decydować zaledwie dobre samopoczucie, to stan upojenia alkoholowego byłby najbardziej właściwym doświadczeniem"[20].

Naszym głębszym celem jest nie tylko poczuć się szczęśliwym, ale posiąść *przyczynę* bycia szczęśliwym, która nie przeminie z chwilą zbudzenia się ze snu czy wytrzeźwienia. Szczęśliwość nie jest stanem bardziej emocjonalnym niż prawdziwa miłość.

Według Freuda wewnątrz naszych dusz istnieją dwa przeciwieństwa: *Eros* — chęć życia oraz *Thanatos* — chęć śmierci. Eros pragnie życia, a Thanatos prosi, aby go nie niepokoić.

To Eros nakłania nas do podejmowania ryzyka zawarcia małżeństwa, angażowania się na rzecz dzieci, których nie zobaczymy wcześniej niż za 9 miesięcy, ustawiania żagla „na dom" wracając spod Troi, nie wiedząc, jakie wiatry i fale nadejdą, porzucania czegoś wygodnego w nadziei na coś lepszego.

Thanatos popycha nas z powrotem do łona matki, bliżej Edenu, gdzie będziemy znów ogrzewani, karmieni, gdzie nie będą nas trapiły wątpliwości, ponieważ nie będziemy zmuszeni do myślenia. Eros będzie zawsze dążyć do czegoś, nawet bez osiągnięć: ciągle w ruchu,

[20] William James, *Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (Różnorodność religijnego doświadczenia: studium ludzkiej natury) (New York: Longmans, Green, and Co., 1902), Wykład 1: *Religia a neurologia.*

już tu jestem. Thanatos zadowala się maksymalnym wycofaniem się z minimalnego zaangażowania. Wschodnie pojęcie nirwany jest spełnieniem Thanatos: uwolnieniem nie tylko od wszystkich nieprzyjemnych uczuć, ale także od jakiegokolwiek wrażenia, nawet od bycia osobą.

Jeśli Freud ma rację, to ta najlepsza część w nas nie dąży do szczęśliwości, spełnienia i pokoju, dobrego samopoczucia czy stanu braku niepokoju. To najlepsze w nas dąży do spokoju linoskoczków, gliniarzy w podkutych butach, ludzi, którzy rozbrajają bomby, by ratować innych, pielęgniarek z oddziału dla terminalnie chorych na raka: wiedząc, że czynimy dobrą rzecz albo przynajmniej mamy na to szansę.

Greckie słowo oznaczające szczęście to *eudajmonia*, „dobra dusza"; nie oznacza ona dobrego *samo-poczucia*, lecz bycie dobrym. To nie ma nic wspólnego z emocjami. Raczej jest to poczucie bycia „w domu", w sobie i w społeczeństwie, i w świecie. Szczęśliwy to posiadający siebie i jednocześnie otwarty na wszystko. W takim rozumieniu *szczęścia,*, ofiary w Auschwitz, idące chwiejnym krokiem do komór gazowych z podniesionymi wysoko zapadniętymi policzkami i duszami na swoich dłoniach, były szczęśliwe. Natomiast Hitler podskakując u Grobu Napoleona i ciesząc się z upokorzenia Francji miał jedynie dobre samopoczucie.

Jeśli zrozumienie i altruizm to dwie zdolności różniące nas od innych gatunków, to im więcej będziemy się uczyć i kochać, tym bardziej będą nas zaskakiwać sytuacje, w których, nawiązując do „psiego" porównania: „machamy ogonami". Jak napisał Viktor Franki: „zadowolenie jest (i musi pozostać) skutkiem ubocznym lub produktem ubocznym, a ulega zniszczeniu i zepsuciu do takiego stopnia, że staje się samym w sobie produktem końcowym"[21].

[21] Viktor Franki, *Man's Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1963), 194 [- wyd. pol.: *Człowiek zuposzukiwaniu sensu,* Warszawa 2009].

DOSKONAŁOŚĆ

Jezus mówiąc: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski" (Mt 5,48), nie mógł mieć na myśli słowa *doskonały* w jego zwykłym greckim zastosowaniu: „nieskazitelny, absolutny, bezwarunkowy". Jedynie Bóg może mieć takie cechy. Jeśli na przykład Kościół miałby być tak doskonały (jak wielu tego sobie życzy), to nikt z nas nie mógłby się do niego zaliczyć. Żydzi rozumieli „doskonały", tak jak sfera jest doskonała, niezależnie od jej wielkości, tak jak konfucjańskie Tao. Dusza spełniona jest organicznym zespołem dość zróżnicowanych części, jednością ujętą bardziej prawidłowo w określeniach „wszystkie razem *(alL together)y* w pełni *(wholehearted*), zdrowa (*wholćsome)".*

Osoba dorosła przejmuje we władanie swoje ja z rąk rodziców dotychczas nadzorujących rozwój dziecka (co Freud nazywał Superego: Coś-nade-Mną) i staje się jego lub jej własnym ojcem i matką. Jak dobra matka, ona lub on, wie, że wszystkie niewłaściwe zachowania mogą być wybaczone; jak dobry ojciec, ona lub on, wie, co wymaga poprawy. Zdrowa dusza nie tylko odczuwa potrzebę ciągłego postępu, lecz ma przynajmniej wstępne rozeznanie, dokąd zmierza. Jak pisał Nietzsche: „Jeśli ktoś wie, *dlaczego* żyje, ten może poradzić sobie z każdym, *jak* żyje"[22]. Jesteśmy w stanie znosić nawet niewiarygodne cierpienia, jeśli istnieje jakikolwiek wyczuwalny kontekst, w którym ma to *sens.* Rozważymy to pełniej w następnym rozdziale dotyczącym mitu.

WOLNOŚĆ

Niezależnie od bycia jednym z najbardziej pozytywnych pragnień dostępnych jedynie ludziom, wolność można określać tylko w kate-

[22] Fryderyk Nietzsche, *Twilight of the Idols*, tłum. ang. Thomas Common (New York: Dover, 2004), Rozdz. 1 *Maxims and Arrows* (Maksymy i strzały) nr 12 [- wyd. pol.: *Zmierzch bożyszcz,* Warszawa 1991].

goriach przeciwieństw: „bezgraniczna, niewymuszona, nieskrępowana". A ci, którzy rozumieją, za jaką cenę zdobywa się wolność, wiedzą, że prawdziwa wolność jest niepokojąca a nawet przerażająca — nie tylko w innych, ale w sobie samych. Po pierwsze, jesteśmy wolni, lecz zawsze w granicach rzeczywistości. Faktyczna toksyczność cyjanku przeszkadza mojej wolności, abym użył go do płukania gardła; prawo grawitacji hamuje moje pragnienie machania ramionami i wzlatywania do księżyca. Mogę swobodnie zignorować te ograniczenia, ale nie mogę nie liczyć się z konsekwencjami takiego wyboru. Po drugie, nie rodzimy się wolni. Rodzimy się związani z naszym Id, które dziedziczymy po naszych zwierzęcych przodkach, a następnie stopniowo poddajemy się kajdanom nakazów i zakazów Superego pochodzących od naszych starszych braci i sióstr oraz od mediów. Po trzecie, aby zaakceptować wolność jednostki odkrywamy prawdę, że wszystkie pozostałe istoty rozumne cieszą się taką samą wolnością — nierzadko mając zamierzenia kolidujące z naszymi. (I w tym zawarta jest wolność Boga). Po czwarte, rzeczywista wolność wymaga od jej posiadacza samodzielnego myślenia celem analizy wszystkich możliwości, aby dokonać w pełni świadomego wyboru. A myślenie podejmuje wysiłek, który odrzuca będąca w nas Bestia. Po piąte, wybory wykluczają. Mogę stać przed dziesięcioma drzwiami bez absolutnie żadnego przymusu i nadal nie być zdolnym skorzystać z mojej wolności, ponieważ wybór jednych drzwi automatycznie odrzuca dziewięć innych, przynajmniej w danym momencie. Jestem wolny i mogę rzucić palenie, lecz w tej chwili zrzekam się mojej wolności, by zapalić.

Jest oczywiście o wiele więcej powodów, dla których wolność nie jest pełnią szczęścia. Nic dziwnego, że Wielki Inkwizytor Dostojewskiego szydził ze swojego więźnia Jezusa:

> Powiadam Ci, zaiste najbardziej męczącą troską człowieka jest to: znaleźć kogoś, komu by można jak najprędzej przekazać dar wolności, z którym ta nieszczęsna istota się rodzi[23].

[23] Fiodor Dostojewski, *Bracia Karamazow* (Hardmondsworth: Penguin, 1958), Tom 1,298 (wyd. wjęz. ang.).

W pierwszym akapicie *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli czytamy:

> Ćwiczenia duchowne służą do przezwyciężenia samego siebie i do uporządkowania swojego życia — bez kierowania się jakimkolwiek przywiązaniem, które byłoby nieuporządkowane.

To stwierdzenie przypomina spostrzeżenia opisane w poprzednim rozdziale dotyczącym wyrabiania sobie rzetelnych poglądów. Pierwszym kluczowym krokiem jest widzieć obiektywne fakty takimi jakimi one są, nie zaś takimi jakimi chciałbym, aby były, czy jak „wszyscy" mówią, że one są. Następnie należy owe fakty ocenić na tyle *bezstronnie* na ile jestem do tego zdolny, nie pod wpływem moich własnych pragnień — *lecz* (jak niektórzy by utrzymywali) *nie bez* uwzględniania ich; są one realną i integralną częścią równania. W tym miejscu św. Ignacy poleca, abyśmy w naszej wyobraźni położyli wszystkie swoje opcje na ołtarzu, umyli od nich ręce i odeszli pozostawiając je w rękach Boga. Następnie powrócili po pewnym czasie i zapytali o Boży wybór.

Naszym największym osiągnięciem jest uwolnienie samych siebie zarówno od nieznośnych pożądań Id (i jego wsparcia za każdym razem, kiedy odwracamy się od mediów) oraz od nieznoszących sprzeciwu, niekwestionowanych nakazów Superego (pochodzących od rodziców, nauczycieli, kolegów, księży, władzy) i samodzielne rozsądzenie, które twierdzenia są uzasadnionymi obiektywnymi faktami. Taka radykalna wolność duchowa jest nie do podważenia przez jakąkolwiek kradzież, kataklizm czy uwięzienie. Opiera się ubóstwu, chorobie, rozpaczy. Jest nieczuła na zaszczyty, pożądliwość, nieczystość, złość, obżarstwo, zazdrość i lenistwo. Jak Szekspir napisał w *Sonecie 94:* „Są panami i właścicielami swoich twarzy".

Nigdy nie możemy dopuścić do utraty poczucia najwyższej wolności: przemieniającej wartości *postawy*, nie nawyku optymizmu przeciwko pesymizmowi, lecz raczej nawyku przewagi nadziei nad beznadzieją. Viktor Franki pisze, że w obozach: „wszystkie rodzinne cele życia ulegają zatraceniu. To, co jedynie pozostaje jest 'ostatnią

z wolności człowieka — zdolność do wyboru swojej postawy w danym układzie okoliczności"[24].

ŚWIADOMOŚĆ

Skoro naczelnym celem szkolnictwa podstawowego powinno być rozwijanie umiejętności podejmowania rzetelnych decyzji, to przede wszystkim muszą one uwzględniać te działania, które przynoszą korzyść oraz te, które szkodzą człowiekowi. Jedynie *potencjał* świadomości jest wrodzony, podobnie jak wolność i człowieczeństwo samo w sobie. Gdyby było inaczej, to trudno byłoby znaleźć usprawiedliwienie dla Saddama Hussajna czy bezimiennych płatnych morderców, którzy urodzili się z tymi samymi zdolnościami co Albert Schweitzer czy Eliot Richardson (sekretarz stanu USA za prezydencji Richarda Nixona).

Świadomość to etyczne ja, to osoba, którą rzeczywiście jesteśmy, gdy nikt na nas nie patrzy. Dla niektórych (a być może dla większości) to, co nazywa się „świadomością", jest tak naprawdę gmatwaniną tkwiącą w Superego, gdzie wszelkiego rodzaju głosy wykrzykują sprzeczności na temat własnego ja o uczciwości, która jest najlepszą polityką, o sympatycznych facetach, którzy wytrwali do końca, o porażkach i zdobyczach seksualnych, o zajęciu pierwszego miejsca i nierobieniu sobie z tego nic. W okresie dorastania i pierwszego etapu dorosłości, szkoły średniej i studiów, co trwa osiem do dziesięciu lat, człowiek *powinien* rozwinąć swój własny zestaw norm moralnych — samemu poddając krytycznej analizie i odnosząc do faktów obiektywnych to, o czym „wszyscy mówią".

Ale oczywiście w ogromnej części amerykańskich szkół publicznych, pierwotnie założonych i finansowanych po to, by kształcić świadomych i etycznych obywateli, zakazuje się obecnie nauczania tejże etyki, gdyż redukcjoniści przekonali większość, że moralność

[24] Franki, *Man's Search for Meaning*, dz. cyt., xiii.

(która oznacza ni mniej ni więcej tylko, jak postępować po ludzku) trąci religią (co oznacza nawiązanie do Boga).

Prawo naturalne, konfucjańskieTao, jest doktryną obiektywnych wartości zakładającą, że pewne przekonania są naprawdę prawdziwe, a inne są naprawdę fałszywe w ocenie tego, co sama rzeczywistość nam wyjawia bez względu na to, jakie są odczucia mojego brzucha, niezależnie od tego co powiedzieli rodzice, bez względu na to, co mówi Kościół, media, społeczeństwo czy moi najdowcipniejsi nauczyciele. Prawa, reguły i nakazy ułożono dla ludzi zbyt skoncentrowanych na sobie lub zbyt leniwych czy zbyt tępych, by samemu zrozumieć, że jest obiektywnym złem atakowanie własnych dzieci czy wylewanie ścieków wprost do rzeki.

Natura rzeczy jest dla nich prawem nie w sensie prawa społecznego (*nomos*), ale prawem w sensie wewnętrznej prawdy *{logos).* Są one jak prawa matematyki czy fizyki: koło nigdy nie będzie miało czterech boków, a kwadrat nie może być okrągły; woda krzepnie w temperaturze 0°C (o ile nikt ukradkiem nie dodał żadnego antyzamarzacza); niezaprzeczalnie złem jest traktowanie ludzi jak bydło; seks między dwojgiem ludzi jest czymś więcej niż zwierzęca kopulacja.

DUCH LUDZKI

Jeśli dusza jest potencjałem ludzkim tkwiącym w każdym z nas, to duch jest duszą rozpaloną!

Pełny wymiar ludzkiej duszy odnajdziemy u osób, które osiągnęły w swoim życiu ten koniec ludzkiego spektrum, u tych, którzy mają dusze — lub może ściślej, którzy *są* duszami — o niekwestionowanej wielkoduszności: Budda, Ruth, Ozeasz, Sokrates, Jezus, św. Teresa z Avila, Dickens, Dostojewski, Harriet Tubman, Gandhi, Annie Sullivan, Albert Einstein, Albert Camus, Cesar Chavez, matka Hale. Niektórzy z nich nie byli „święci" w sensie religijnym, lecz każdy posiadał głęboką wrażliwość na potrzeby i cierpienia ludzi,

wyjątkową bezinteresowność, wierność szlachetnym ideałom oraz gotowość do poświęcenia nawet swojego życia.

Wydawać by się mogło, że mieli oni dostęp do pogodnego wymiaru rzeczywistości, którego większość ludzi nie zauważa, gdyż jest zbyt zajęta, a najbardziej zagorzali niewierzący szydzą, uważając to za myślenie życzeniowe właściwe jedynie niepiśmiennym pastuchom i naiwnym dzieciom (nie jest *to* aż tak dalekie od prawdy).

W dużym stopniu nasza wrodzona głęboka wrażliwość jest jednak powoli wykorzeniana przez rozsądek, praktyczność, skuteczność. Ataki na nią są na porządku dziennym — wycie syren, warczące samoloty, gaworzące głosy w telefonach komórkowych, ogłupiające iPody, dzieci z zajęczymi wargami, wzdętymi brzuchami, oczami pełnymi oskarżeń. Aby ratować nasze zakończenia nerwowe przed porażeniem, usuwamy uszkodzoną tkankę, aby jak mawiał Eliot, „żyć i żyć nie w pełni" (*living, and partly living).*

Wiersz Gerarda Manleya Hopkinsa *Blask Boga* podsumowuje tragiczną stratę człowieka przypominającego głodnego Ezawa, który zaspokaja swój dokuczliwy głód za cenę pierworództwa:

Świat nasz jest nasycony świetlnym blaskiem Boga.
Ten blask chciałby wybuchnąć jak błysk złotych listków;
Wzbiera, tłoczy się, sączy oliwą kroplistą
Na nas. Czemu więc ludzkość jest dziś Jemu wroga?
Wciąż idą, idą pokolenia pogan;
Pokalał wszystko handel i harówka wszystko
powaliła; brud ludzki oblepia świat ślisko;
Ziemi nagiej nie czuje dziś obuta noga.
A mimo to natura jest niewyczerpana;
W głuchych głębiach wszechrzeczy śpi olśnienie świeże;
I choć glob na zachodzie czarna czeluść wchłania,
Spójrz, brzask bryzga nad wschodu rumiane rubieże
Jasnoskrzydły Duch Święty ogrzewa, osłania
Pisklę-świat piersią świtu i ach! Światła pierzem.

(Tłum. S. Barańczak, w: G.M. Hopkins, *Wybór poezji*, Kraków 1981, s. 47).

Jednak człowieczeństwa nie da się tak łatwo wyrzec. Ducha Świętego nie można się tak łatwo pozbyć. Niekiedy jesteśmy znienacka zaskakiwani paradą letnich gwiazd, rytmem padającego deszczu, szumem fal, trzymaniem w objęciach nowo narodzonego dziecka, szeptem: „I ja cię kocham". Sportowcy mają czasami podobne odczucia, kiedy zatracając się w grze, są jeszcze bardziej sobą. My odczuwamy to wychodząc cało z wypadku, słysząc głos by się cofnąć, dowiadując się, że „ona wyjdzie z tego". Nawet niewierzący potrafią krzyknąć: „O mój Boże!", w sposób tak zaskakujący i nieprzewidywalny jak ukazanie się tęczy na niebie.

W tego rodzaju tajemniczych momentach czujemy się zawieszeni w „wieczności", wyczuwamy, że istnieje więcej życia niż sobie wyobrażaliśmy. Nie możemy zmusić tych chwil do zaistnienia, możemy jedynie być na nie otwarci. I w przeciwieństwie do chwilowych euforii pod wpływem LSD czy meskaliny nie odczuwamy „rozczarowania", gdy ona minie.

William James pisze:

> To jest tak, jak gdyby w ludzkiej świadomości było poczucie rzeczywistości, uczucie obiektywnej obecności, postrzeganie tego, co możemy nazwać jako „coś, co tam jest", głębiej i ogólniej niż jakiekolwiek wyjątkowe i niespotykane wrażenia[25].

William James cytuje również poetę Jamesa Russela Lowella, który ujmuje to bardziej przystępnie:

> Pamiętam tę noc, a nawet samo to miejsce na szczycie wzgórza, gdzie moja dusza, taką jaką była, otworzyła się na Nieskończoność i nastąpiło wzajemne przemieszanie się dwóch światów: wewnętrznego i zewnętrznego. [...] Nie mogłem już dłużej wątpić, że ON tam był bardziej niż ja tam byłem. Istotnie, czułem, że jestem, o ile to możliwe, mniej rzeczywistym z nas obu[26].

[25] William James, *The Varieties of Religious Experience*, dz. cyt., Wykład 3: *The Reality of the Unseen* (Realność Niewidzialnego).

[26] James Russell Lowell, dz. cyt.

Bóg jest zdumiewająco grzeczny. Czasami będzie pukał do naszych drzwi, lecz nigdy nie ośmieli się wejść nieproszony. Wbrew logice zdajemy sobie sprawę, że nawiązaliśmy kontakt z tamtym światem (co leży u podstaw słowa „religia"), że istniejemy w wymiarze rzeczywistości niewyobrażalnie szerszym i głębszym niż skupione na sobie sprawy tego świata, że możemy oddawać się przyjaźnie Mocy większej od nas samych z poczuciem wolności i radosnego uniesienia. Samo sedno naszej duszy odpowiada z głębi serca „tak!". A sprawdzianem naszej przemiany jest nasza codzienna otwartość umysłu, życzliwość, szczodrość.

Przedtem miotaliśmy się to tu to tam w pogoni za szczęściem, nawet nie pytając wcześniej, co to szczęście oznacza, co tak naprawdę sprawia, że „machamy ogonem" nawet wtedy, gdy jesteśmy wyczerpani do cna. A przez cały ten czas żyliśmy jak Helen Keller — oszołomieni i odrzuceni, z poczuciem bezcelowości, ogarnięci światłem słonecznym.

3

UCZUCIE „BYCIA W DOMU"

Rzeczy się rozpadają; środek nie może się ostać;
Tylko anarchia hula swobodnie po świecie,
Krwisto-mglista fala się wzbiera i wszędzie
Obrzęd niewinności tonie;
Najlepszy jest brak całkowitego przekonania, natomiast najgorsze
Są chwile pełne żarliwej gorliwości...
I co za brutalna bestia, której godzina w końcu się budzi,
Nadchodzi niedbałym krokiem w kierunku Betlejem, aby się narodzić?

WILLIAM BUTLER YEATS, THE SECOND COMMING *{NADCHODZIDRUGI)*

Gdy dziecko budzi się ze złego snu i uświadomi sobie, że przebywa samo w ciemności, to rzeczywistość wydaje mu się straszna; czuje się zagubione w miejscu, w którym brakuje przyjaznych i znanych mu kształtów. Dlatego głośno krzyczy z przerażenia, a matka, która jest tam obecna, zapalając światło bierze je na ręce i kołysząc mówi: „No już dobrze, skarbie. Wszystko jest w porządku". W takiej chwili staje się ona arcykapłanką znaczenia. Dziecko bezsłownie wyczuwa harmonię przywróconą jego światu. Każdy z nas bez względu na wiek potrzebuje takiego zapewnienia, że „wszystko jest w porządku, skarbie".

W łonie matki i przez pierwsze lata po urodzeniu dziecko zawsze odczuwa „jedno" z nią. Lecz gdy matka wraca do pracy po kilku miesiącach czy tygodniach, dziecko odczuwa rozłąkę, głęboko niezaspokojoną potrzebę ciągłego kontaktu z tą jedyną rozpoznawalną przez niego istotą ludzką. Tak dzieje się przez pierwsze dwa lata jego

życia. Powrót do pracy jest w wielu przypadkach bolesnym wyborem a jednocześnie kwestią najzwyklejszego przetrwania. Pojawia się pytanie, kiedy dochód matki jest „konieczny" jedynie do utrzymania pewnego standardu życia? Ale o co chodzi? Czy styl życia zapewnia szczęście? Czy dezorientacja dziecka jest tego warta?

A jednak w naszym współczesnym systemie wartości, nawet wśród tych obojętnych religijnie, wśród dobrze prosperujących i wykształconych, nawet wśród dawnej młodzieży z ideałami — szczególnie tej ze środowisk wielkomiejskich — życie zbyt często wydaje się nie pasować do nas: ciągła bieganina, jedna cholerna sprawa za drugą. „Nie można wypośrodkować"; „O co chodzi, Alfie"; „Czy to już wszystko?". Z powodu naszej bardzo ludzkiej natury jesteśmy żądni sukcesu, spełnienia, szczęścia. Lecz gdy nas zapytają: „Dokąd pędzisz?", to wielu z nas musiałoby odkrzyknąć: „Mnie nie pytaj! Zapytaj mojego *k-o-o-o-nia*!".

Ta prawda dotyczy dzisiaj większości „nowoczesnych" społeczeństw. Kiedyś byliśmy jedno z naturą, glebą, roślinami, zwierzętami. Gdy ten związek zanika, to jako ludzie czujemy się bezwładni. Można to zaobserwować w historii rdzennych Amerykanów wciągniętych w „cywilizację" i zagubionych, bez celu i rozczarowanych. Pozbawieni odwiecznego kontekstu znaczenia, cierpieli wszechogarniające uczucie bezdomności, włóczęgostwa, osamotnienia. Pragną jedynie krążyć od stolika do stolika w Vegas lub błąkać się po hipermarketach i obserwować te wszystkie obojętne twarze, świadczące o bezcelowości życia.

Dom to święte miejsce nawet dla niewierzących. Tak jak ludzie religijni wierzą, że przekraczając próg kościoła wchodzą w świętą przestrzeń, podobnie my wszyscy jesteśmy przekonani o istnieniu szczególnej strefy gdzieś za progiem naszego domu, której po prostu nie można naruszać. Jest to moje miejsce, gdzie mogę zamknąć drzwi nie dopuszczając chaosu i znajdując pewien rodzaj kosmosu, pokoju, przynależności. „Dom jest — jak powiedział Robert Frost w *Śmierci najmity* — miejscem, gdzie muszą cię przyjąć, gdy do niego docierasz". Przedmioty w takim domu także są „święte": pudełko

z listami, stary album fotograficzny, pamiątki na biurku; wszystkie one mówią: „to moje; do tego przynależę".

Boże Narodzenie to święty czas nawet dla tych, którzy nie wierzą: czas pójścia do domu, czas istotnych dla nas wspomnień, kiedy to rodzina nadawała wszystkiemu większy lub mniejszy sens. Święta Dziękczynienia i Bożego Narodzenia są najbardziej pracowitymi świętami dla linii lotniczych.

Bez rodziny Boże Narodzenie może stać się najgorszym czasem w ciągu całego roku. Jest ono również najbardziej aktywnym czasem dla samobójców, którzy umierają z powodu tęsknoty za domem. Zdają się mówić: pamiętamy i chcemy wrócić, gdy sprawy się ułożą.

Są trzy naturalne potrzeby człowieka: przyjemności, siły i sensu. Nasze współczesne społeczeństwo oferuje nam mnóstwo (często fałszywych) środków do zaspokojenia dwóch pierwszych potrzeb, lecz niewiele z nich (o ile nie żaden) pomaga osiągnąć znaczenie czy pełnię. Nadal jesteśmy nękani tęsknotą za szlachetnością, którą odczuwaliśmy, gdy nasza matka była przy nas.

Ale dom to także miejsce, które musimy opuścić. W baśniach ludowych i opowiadaniach mówiących o problemie dorastania i przekazywanych z pokolenia na pokolenie, bohaterka lub bohater musi opuścić dom rodzinny i udać się w niebezpieczną podróż czy inne miejsce (jak np. do złej macochy), które już nie jest tym samym źródłem otuchy i bezpieczeństwa. Ten schemat odnajdujemy również w słynnych mitach i przypowieściach takich jak: *Odyseja* i *Eneida*, wyrzucenie Adama i Ewy z Raju, historia Abrahama i Sary, Noego, Racheli, misje Buddy, Jezusa, św. Pawła i proroka Mahometa, *Boska Komedia, Wędrówka Pielgrzyma* [Johna Bunyana].

Przykładowo, bajka o Jasiu i Małgosi mówi, że dzieci prędzej czy później muszą opuścić swoje gniazdo i uczyć się, jak samodzielnie odnaleźć własną drogę. Prawda zawarta w tych wspaniałych baśniach jest stale aktualna, jak to później zobaczymy. Bajki te odzwierciedlają krańcowo różne napięcia, odczuwane przez każdego z nas w naszej duszy (umyśle lub ciele), walkę pomiędzy pragnieniem przynależności a pragnieniem stania się niezależnym.

Jeżeli ta podróż oddala nas od domu, to powrót do niego stanie się naszym celem. Jak mówi Dorotka wskakując w swoje czerwone pantofelki: *„Nie ma* jak w domu". Lecz powraca już nie jako lekkomyślna dziewczynka, którą była opuszczając dom; staje się teraz dojrzałą kobietą. Celem rozwijającej się duszy jest uczynić z chaosu na nowo kosmos, lecz nie będzie to już stary porządek, ale nowy, inny — bogatszy.

MITY: HISTORIE SYMBOLICZNE

Pierwszym krokiem w kierunku nadania naszemu życiu sensu jest raczej zaakceptowanie świata *takim, jaki jest* — dobrego i złego, ciemności i światła — niż naginanie go do naszych oczekiwań. Każdy naturalny ludzki odruch — seksualność, agresja, zmysłowość, wątpienie — nie musi być odrzucany lub ujarzmiany czy tłumiony, ale uwznioślany, scalany, przynoszący owoce. Jak powiedział Dag Hammarskjold: „Wszystkim, którzy byli — Dziękuję. Wszystkim, którzy będą—Tak"[27]. Jedyną alternatywą jest nerwica. Musimy przebaczyć sobie przeszłość i zmierzyć się z przyszłością spokojnie i ufnie. W tym celu potrzebujemy mapy. Bez niej jesteśmy jak dryfujący z prądem, jak Rabbit Angstrom Johna Updike'a czy Dharma Bums Jacka Kerouaca. Ta mapa może być tak prymitywna jak ta używana przez kapitana na morzu w czasach renesansu, ale przecież możemy ją stale aktualizować. Oto do czego służy osobista filozofia życia, czyli mit.

Słowo *mit* posiada dwa ważne lecz przeciwstawne znaczenia, tak różne jak *fałsz* i *prawda.* Jego bardziej powszechne zastosowanie oznacza ułudę, jak „obalony w Wietnamie *mit,* że Ameryka nigdy nie może przegrać wojny". Drugie, przeciwstawne znaczenie, to historia — symbol, próbująca uchwycić prawdę o ludzkim życiu

[27] Dag Hammarskjold, *Markings* (Drogowskazy) (New York: Ballantine, 1987), 74. Pierwotnie opublikowane w języku szwedzkim w roku 1963. W Polsce po raz pierwszy wydane w roku 1967, tłum. ks. J. Zieją.

w sposób charakterystyczny dla prawej półkuli mózgowej, w sposób metafizyczny raczej niż filozoficzny, przypisywany lewej półkuli mózgowej — jak w *mitach* przebudzającego się Buddy, Syzyfa, świętego Graala. Te opowiadania były przekazywane z jednej kultury do drugiej przez tysiące lat i tak często, że szczegóły, które nadawały im indywidualny charakter w określonej kulturze, stopniowo zatracały się, a to co pozostało, stało się schematem urzeczywistniającym *uniwersalną* prawdę, mającą zastosowanie do każdego człowieka, każdej epoki czy kultury.

Czy się liczę? Czy jestem pożyteczny? Czym mam wartość? Potrzebujemy jakiegoś kontekstu, by uzasadnić nasze zmagania i uśmierzyć nasz lęk przed bezsensem. Potrzebujemy *wzorca* dla zasadniczo odmiennych elementów naszego doświadczenia, tak aby samo nasze istnienie nie było przypadkowe. Chcemy poczuć, że nasze istnienie i nasz trud mają znaczenie. (Aktywność ula czy działanie linii montażowej może mieć cel, lecz nie posiada znaczenia). Bez poczucia celu życie „jest historią opowiadaną przez idiotę, pełną wrzasku i wściekłości, bez żadnego znaczenia".

Znaczenie, cel, zaangażowanie są nierozerwalnie związane ze sobą. Bez nich nie mamy nawet nadziei na spełnienie. Dla tych, którzy zawsze wstrzymują się z decyzją, życie jest zaledwie czymś, co się im przydarza.

Symbole

Racjonalne definicje są kluczowe dla rozumienia świata i samych siebie, lecz nie mogą posuwać się zbyt daleko, gdy próbujemy zrozumieć rzeczywistości specyficzne dla istot ludzkich. Słownik może szufladkować każdą rzeczywistość od *Abchaza* do *żywotnika*, ale z pewnością nie pomoże nam uchwycić istoty znaczenia szczególnie drażliwych, specyficznie ludzkich rzeczywistości: miłości, nadziei, dumy, integralności, wiary — nawet znaczenia jako takiego. Dlatego potrzebujemy symboli. Mój słownik zawiera 40 gęsto zadrukowanych wierszy definiujących *miłość*, i gdy dochodzę do końca, czuję się zdezorientowany. Dziewczynka ze starannie splecionymi włosa-

mi także „mówi" sobą: kocham, czyniąc to o wiele bardziej zadowalająco, niż Noah Webster (wydawca słownika języka angielskiego).

Symbol jest nieadekwatnym sposobem fizycznego przedstawiania rzeczywistości, która faktycznie ma miejsce, lecz fizycznie nie istnieje: śmierć (czaszka), osiągnięcie (dyplom), wolność (skrzydła). Symbol więc jest jak ubranie, które musiał założyć Niewidzialny Człowiek, aby stać się widoczny. Symbol jest nieadekwatny, ponieważ jest jedynie przybliżeniem, nie zaś doświadczeniem realnej rzeczywistości, jest podobny do sposobu opisywania koloru zielonego niewidomej osobie jako „żucie liści mięty i wysysanie z nich soku". Nie jest to do końca rzeczywistość, ale lepsze to niż nic. Kłopoty pojawiają się, kiedy traktujemy symbol dosłownie, czyniąc go w ten sposób albo bożkiem (fundamentalizm) albo wyśmiewając go i uważając za dziecinny (racjonalizm).

Pewne symbole są uniwersalne, posiadają te same konotacje, niezależnie od czasu czy kultury. Są to symbole naturalne. Pewne symbole mają znaczenie tylko w granicach określonego czasu i społeczności. Są to symbole uwarunkowane kulturą.

Przykładowo ogień jest naturalnym symbolem energii, zapału, entuzjazmu. Niekontrolowany staje się drapieżny; ujarzmiony daje moc. Od starożytnych stosów druidów po współczesne ogniska na plażach, ogień skupia gromadzących się wokół niego, jest wyzwaniem dla ciemności. Tak więc każdy człowiek w dowolnej kulturze potrafi rezonować na skojarzenie ognistego Feniksa odradzającego się z popiołów.

Inne symbole są związane z kulturą i aby je zrozumieć, odbiorca musi być „na bieżąco" w kontekście symbolu danej społeczności. Szczypta kadzidła zapalonego u stóp posągu cesarza nie ma większego znaczenia, chyba że wierzy się w boskość imperatora. Flaga amerykańska to tylko kawałek sukna, ale lekkomyślnie jest spalić ją na placu budowy. Nazwisko na dokumencie to po prostu konfiguracja znaków napisana atramentem, które nabierają innego znaczenia, gdy powyżej czyta się: „Niniejszym zobowiązuję się do...". Wtedy

taki piktogram staje się fizycznym znakiem mojego nazwiska, moim słowem; jest m o i m ^ w formie zapisu na linii.

W pewnych utworach, na przykład u Szekspira, symbole klasyczne uwarunkowane kulturowo są tak skomplikowane, że wymagają przypisów. Jednak większość mitów była przez wieki przekazywana z jednej kultury do drugiej, co sprawiło, że dużo symboli związanych z daną kulturą straciło swe pierwotne znaczenie lub uległo zmianie dopasowując się do aktualnych potrzeb i stając się przez to bardziej zrozumiałymi. Te opowieści tworzone z myślą o prostych ludziach nadal skłaniają do refleksji. Na przykład, niektórych zaskakuje, że trzy małe świnki to tak naprawdę jedna świnia, która w końcu dostała nauczkę i ugotowawszy wilka (Id), zamiast go pochować, zjada go. Ona raczej przyswaja i sublimuje siłę Id, niż ją tłumi.

Nie można dosłownie rozumieć baśni ludowych i mitów. Dlaczego Jaś podjął ryzyko wspinania się po raz trzeci na łodygę fasoli, skoro złota gęś, którą złapał podczas swojej drugiej podróży, zagwarantowała mu wypłacalność do końca życia? (Ponieważ pieniądz to nie wszystko; Jaś potrzebował wzbogacić swoją „kobiecą" duszę, to znaczy, potrzebował muzyki złotej harfy, która była zaczarowaną księżniczką). Dlaczego Jaś oszukał Babę Jagę kością, a Małgosia piecem? (Symbolizm Freuda czyni wyjaśnienie zbędnym). Dlaczego mały Czerwony Kapturek był tak niemądry i poszedł do łóżka z wilkiem, który nawet w czepku bardziej przypominał Lassie niż babcię? (Ponieważ dziewczynki w wieku Czerwonego Kapturka już od stuleci chadzają do łóżka z „wilkami" i później tego żałują).

Archetypy

Ludzie z Cro-Magnon, którzy żyli trzydzieści tysięcy lat temu mieli te same ciała i te same co my potrzeby: pożywienia, snu, zdrowia, ciepła, schronienia. Zawsze i wszędzie troską człowieka pierwotnego było przeżycie. Lecz pożywienie, ubranie i schronienie to nie wszystko. Żyjemy także w relacji z tym, co istnieje poza granicami naszego ciała — z rodzicami, rodzeństwem, sąsiadami, tajemniczym

Tamtym Światem — żadnej z tych kwestii nie można zdefiniować, jedynie wyrazić poprzez sugestywne symbole.

Poza tym, ci pierwotni ludzie przechodzili te same co my przewidywalne lecz stawiające wysokie wymagania fizyczne i psychologiczne etapy: narodziny, okres niemowlęcy, dzieciństwo, nabywanie umiejętności przetrwania, poznawanie zwyczajów własnego plemienia, okres młodzieńczy, rodzicielstwo, starzenie się i śmierć. Również ludzie żyjący pomiędzy okresem kromańczyka a człowieka współczesnego, tj. Egipcjanie, Aztekowie, Polinezyjczycy, Zulusi, Irakijczycy posiadali takie same ciała oraz te same fazy wzrostu. Bez względu na to czy żylibyśmy w jaskini południowej Francji czy mieszkamy w Chicago, wszystko jedno jakie byłoby środowisko w którym żyjemy, brutalne czy wytworne, to nadal mamy takie same ciała, te same fazy rozwoju, to samo pragnienie przetrwania.

Dlatego od trzech tysięcy lat ludzkość odwołuje się do tych samych opowieści, które pomagają jej zrozumieć fizyczne i psychologiczne zmiany, którym podlega. Jung nazywał je „archetypami", uniwersalnymi wyobrażeniami osadzonymi w cyklach przemian ludzkiego ciała i duszy. Pomimo różnic w owłosieniu, postawie, pożywieniu, broni, schronieniach, każda ludzka historia jest tą samą opowieścią od narodzin do śmierci. Jak powiada Joseph Campbell, jest to ta sama sztuka, lecz tłumaczona na różne języki i grana przez różnych aktorów. Fabuła się nie zmienia od pierwszych Homines sapientes, którzy się wyprostowali, rozejrzeli po świecie i zapytali: „Dlaczego?". A jeśli dotknęła nas amnezja odnośnie do historii, to możemy jedynie improwizować. Potem umieramy.

Bardzo często na początku opowiadania bohater się gubi lub jest gdzieś wysyłany. Udaje się w podróż napotykając uczynnych ludzi lub zwierzęta oraz budzące niepokój smoki, gryfy, orki i inne szkaradztwa, znajduje się w takich odpychających miejscach jak ogniste otchłanie, zamknięte" pomieszczenia wypełniające się wodą, statki kosmiczne bez napędu, lecz z mnóstwem podejrzanych trzasków i wrogich pomruków. O ile bohater czy bohaterka nie schodzi

w krainę cieni (a często tak się zdarza), to przynajmniej stawia czoło czemuś podobnie przerażającemu.

Już od wieków wiedziano, że jedynym miejscem, w którym ktoś przejmuje na własność czyjąś duszę jest piekło. Ci, którzy przetrwali obóz koncentracyjny z pewnością to potwierdzą. Uważamy, że znamy samych siebie, że potrafimy się kontrolować, do momentu kiedy nie spadniemy na skaliste dno. Wtedy, jak to miało miejsce w przypadku Króla Leara, wreszcie otwierają się nam oczy.

Czarnoksiężnik z krainy Oz

Historia takiej podróży w głąb samego siebie została sportretowana z perspektywy dziewczynki we wciąż popularnej opowieści *Czarnoksiężnik z krainy Oz,* którą wydano w roku 1900 i zekranizowano w 1939, pod koniec Wielkiego Kryzysu, kiedy to Europa była już pogrążona w wojnie, a Ameryka stała na jej krawędzi. W tym czasie rozpaczy ludzie potrzebowali zobaczyć w formie konkretnych obrazów ścieranie się dobra ze złem, pragnienie nadziei i przyjaciół. Hollywood zawsze potrafiło odzwierciedlać marzenia Ameryki, a mit jest dla tego społeczeństwa tym, czym sen dla człowieka: sposobem symbolicznego przedstawienia nurtującego go problemu.

W przeważającej części *Czarnoksiężnik z krainy Oz* jest snem i jak wszystkie sny tak i ten mieści w sobie fragment dnia z życia Dorotki, zanim nastąpiło uderzenie cyklonu; panna Gulch, która przygarnęła pieska Toto, jawi się jako Podła Czarownica; trzej pracownicy na farmie to Blaszany Drwal, Lew i Strach na Wróble; profesor Marvel to Czarnoksiężnik.

Fabułę powieści stanowi mit o małej dziewczynce zmuszonej (przez cyklon) do opuszczenia domu i samodzielnego udania się w podróż. Podejmowane są tutaj dwie kwestie, z którymi zmaga się każdy dorosły człowiek na przestrzeni ostatnich 30 tysięcy lat: Kim jestem? oraz Jakie jest moje miejsce? Wcześniej Dorotka sprzątała na farmie, zawadzała ludziom i marzyła o idealnym świecie gdzieś tam „po drugiej stronie tęczy". Jest sierotą (nie wiadomo dlaczego), a najbardziej wyrazista postać w jej życiu to ciocia Em, rzeczowa,

ciężko pracująca osoba. Większość mężczyzn, którzy pojawiają się na końcu tego czarno-białego opowiadania jest sympatyczna, lecz mało skuteczna: wuj Henry, trzej jego pomocnicy w pracy na farmie, profesor Marvel. Czy, aby zostać kobietą, Dorotka musi być taka jak ciocia Em?

Z chwilą kiedy rozpoczyna się sen w technikolorze, dziewczynka znajduje się „po drugiej stronie tęczy", w Krainie Munchkinów, i natychmiast zostaje obwołana bohaterką z powodu zabicia podłej wiedźmy. W nagrodę Glinda, Dobra Wróżka, daje jej w prezencie czerwone pantofelki wiedźmy. Dlaczego Glinda nie posyła Dorotki z powrotem do Kansas? W pantofelkach jest „moc", a ona już je ma, ale Dorotka sama musi odkryć swoją moc w sobie.

Po drodze spotyka trzech towarzyszy, którzy — w przeciwieństwie do Toto będącego dla Dorotki symbolem żywiołowej energii — są symbolami braku poczucia własnej wartości, wynikającego z niedostatecznej inteligencji, niewystarczającej miłości, małej odwagi. Doświadczając wielu przygód zaczynają rozumieć, że jakkolwiek piękna kraina Oz by nie była, to jest podobna do tego świata. Różnica polega na tym, że w świecie snów granica między dobrem a złem staje się bardzo klarowna; inaczej dzieje się w realnym świecie, gdzie wszystko jest pomieszane i zamazane.

To Toto (Dorotki ciekawość i odwaga) demaskuje Czarnoksiężnika i sprawia, że dziewczynka chlusta wodą w czarownicę, gdy ta próbuje spalić psa. Przeciwnie do wyobrażeń, które przerażają czwórkę bohaterów, Czarnoksiężnik okazuje się być tylko kędzierzawym, starszym człowiekiem manipulującym dźwigniami. Różni się jednak od podłych czarownic. „Och — mówi Dorotka — jesteś bardzo złym człowiekiem". Lecz Czarnoksiężnik odpowiada: „O nie, moja droga! Jestem bardzo dobrym człowiekiem. Jestem tylko bardzo złym czarnoksiężnikiem".

Jego odpowiedź nie jest czarowaniem, lecz wyrazem dobroduszności i zdrowego rozsądku. Zanim powrócą do Szmaragdowego Miasta na miotle czarownicy, przyjaciele dowiodą, że posiadają wystarczająco dużo serca, rozumu i odwagi; brakuje im tylko wiary

w siebie. Czarnoksiężnik jedynie to potwierdza odpowiednimi symbolami: zegarkiem w kształcie serca, dyplomem i medalem. Ponadto obiecuje zabrać Dorotkę z powrotem do Kansas w wielkim worku wypełnionym gorącym powietrzem. Nie jest jednak na tyle mądry czy uprzejmy, aby zabrać ją do domu. Czyni to Glinda, Dobra Wróżka, która instruuje dziewczynkę, że aby wrócić do Kansas musi trzykrotnie stuknąć swoimi czerwonymi pantofelkami i powiedzieć: „Nie ma jak w domu".

Moc Dorotki tkwi w pantofelkach.

Podobnie jak Psyche i Odyseusz, również ona powraca z zaświatów. Jest odmieniona. Przywozi ze sobą do domu swoje ja, z którego może być dumna — duszę ożywioną przygodami, które przeżyła.

Gwiezdne wojny (Star Wars)

Podobną podróż zmieniającą duszę człowieka możemy prześledzić w filmach z serii *Gwiezdne wojny.* W dyskusji nad nimi Joseph Campbell powiedział Billowi Moyersowi, że sukcesem tych filmów jest nie tylko robiąca wrażenie produkcja, ale również to, że trafiły one do ludzi (szczególnie młodych), którzy chcieli zobaczyć walkę dobra ze złem w sposób niezafałszowany — niezaśmiecony i nieugrzeczniony. „Należało im przypomnieć o idealizmie, aby ujrzeli romans oparty na bezinteresowności, a nie na egoizmie"[28].

To, że potęga zła nie posiadała nazwy (jedynie Imperium) pozwoliło przyporządkować jej każdą okrutną, bezduszną, całkowicie racjonalistyczną siłę, jaka ma miejsce we współczesnym świecie. Kiedy maska Darth Vadera opada, widzimy bezkształtnego człowieka, który nigdy nie rozwinął w sobie duszy, co jest tak niewytłumaczalne i tajemnicze jak anonimowi generałowie wysyłający Williama Calleya do My Lai czy ojcowie chrzestni wydający polecenie dokonania masowej rzezi podczas chrztu swoich wnuków, lub jak terroryści aprobujący podkładanie bomb-pułapek w autobusach szkol-

[28] Joseph Campbell, Bill Moyers, *The Power ofMyth* (Potęga mitu) (New York: Doubleday, 1988), 112.

nych, a później otrzymujący Pokojową Nagrodę Nobla. Są to ludzie, którzy zagubili gdzieś swoje dusze.

Gdy Moyers zapytał swojego syna, dlaczego tak często oglądał *Gwiezdne wojny*, ten odpowiedział mu: „Z tej samej przyczyny, dla której ty wciąż czytasz Biblię".

Mity doraźne

W typowych mitach bogowie uwalniają nasze dusze tylko kosztem ogromnego wysiłku. Lecz w czasach gdy, jak to ujmuje Carrie Fisher w filmie z 1990 roku pt. *Postcards from the Edge* (Pocztówki znad krawędzi): „Natychmiastowe spełnienie życzeń trwa zbyt długo", wciąga się nas w myślenie, że jednoweekendowe takie czy inne ćwiczenia-placebo przestawią całe nasze życie na właściwe tory.

Sam Keen, profesor i filozof, kataloguje te doraźne mity w następujący sposób:

> W środowisku nazywanym albo „ruchem New Age", albo psychologią humanistyczną, odnalazłem „niezgorseciałą" duchowość, która odrzuciła klasyczny wysiłek przecierania ścieżki pomiędzy wiarą a rozumem, co do tej pory było tak istotne dla mnie. Nikt w erze Wodnika nie był zainteresowany przedstawianiem przyczyn swojej wiary, nie mówiąc już o dowodzeniu swoich wniosków. New Age naiwnie uwierzyła w uzdrawiającą moc kryształów, channeling, doświadczenia bycia poza ciałem, piramidę mocy, czary i dobrobyt dla wszystkich. Możesz dostroić swoje ciało, umysł i ducha do Wszechświata za pomocą fantastycznego Kamertonu OM (34,95 USD plus dostawa i VAT)[29].

Z zadowoloną z siebie, gnostycką pewnością, która wprawiłaby w zakłopotanie nawet teleewangelistów, bezpodstawne „autorytety" przedstawiają uniwersalne plany i tłumią wszystkie przeciwne im opinie lub nawet szczere zapytania. Ci najbardziej szkodliwi to: Jim Jones z Jonestown i David Koresh z Waco. W najlepszym razie są jedynie głupi. Lecz jak stwierdził P.T. Barnum: „Głupich nie sieją,

[29] Sam Keen, *Hymns to the Unknown God* (Hymny Nieznanemu Bogu) (New York: Bantam Books, 1994), 112.

sami się rodzą" [dosłownie: „Co minutę rodzi się frajer" — czasami niektórzy wymieniają na: „klient" — przyp. tłum.].

Być może jakaś filozofia (czy religia) udowodniła przy pomocy sarkastycznego testu, że jej wyznawcy są w stanie śmiać się z samych siebie a nawet ze sposobu, w jaki wyznają swoją wiarę. Lecz oczywiście podstawowym kryterium jest to, czy dany sposób postrzegania świata generalnie i autentycznie czyni swoich wyznawców bardziej wspaniałomyślnymi, bardziej wielkodusznymi, bardziej szczodrymi niż jakaś oferma z ulicy.

OPUŚCIĆ DOM, ABY ZNALEŹĆ DOM

Te same zasadnicze tematy podróży pojawiają się w mitach Egiptu i Grecji, w buddyzmie, judaizmie, chrześcijaństwie, islamie, pierwotnych religiach indiańskich, w legendach o królu Arturze i wszystkich innych mitologiach na całym świecie od zarania ludzkości. Na dnie ponurej otchłani (piekło, Hades, puszcza, Góry Przeznaczenia, głębiny morskie) świeci światło zbawienia (czyjaś ciężko odkupiona dusza, znaczenie, cel, usprawiedliwienie). Tak dzieje się w najbardziej mrocznym czasie, kiedy następuje przemiana w wiek dojrzały-nawrócenie.

Musi istnieć jakaś przyczyna tego zasadniczego podobieństwa niezależnie od różnych symboli. Są nią mity, które wskazują na duchowe możliwości ludzkiego życia niezależnie od czasu czy kultury. Ich zadaniem jest raczej ucieleśnianie *doświadczenia* bycia świadomym swojego człowieczeństwa, a nie rozumienie życia. Mity są wewnętrznym wsparciem w kryzysach, czyniąc je bardziej znośnymi. Dostarczają przykładów wytrwałości, takich jak Harry Potter czy księżniczka Leia.

Temat opuszczenia domu i wędrówka są obecne w każdej kulturze, zatem takie wezwanie musi być uniwersalne w ludzkim rozwoju duchowym. Bohater jest tym, który poświęca swoje życie, by walczyć o coś więcej niż tylko o swoje interesy, i to go uszlachetnia.

Podróż taka jest zawsze „śmiercią" i ponownym narodzeniem; znajduje to swoje odzwierciedlenie w heroicznym wysiłku matki, która poświęca się ryzykując własne życie, by urodzić dziecko, aby nowe życie mogło się pojawić. Chiński starożytny tekst *Tao Te Ching* (Daodejing) powiada to samo: „Kiedy staniesz się całkowicie pusty, osiągniesz pełnię". Krzyż również to mówi.

Najgorszym stanem, w jakim człowiek może się znaleźć — piekłem na ziemi — jest całkowite odczucie pustki, kiedy to czyjeś poczucie przynależności, czyjaś wiara w siebie w konkretnym kontekście staje się ulotna. I to właśnie jest strasznie raniącym duszę doświadczeniem najwyższej rozpaczy: „Mama odeszła i nigdy nie wróci".

Celem ludzkiego życia jest podróż w poszukiwaniu duszy, swojego ja, tego wewnętrznego kompasu. Znamy to już od trzydziestu tysięcy lat, a nasze biblioteki są pełne map tych, którzy podróżowali w tym celu dawno, dawno temu. Lecz czy ktoś zna szkołę, która pomaga młodym ludziom odnaleźć i zacząć posiadać swą własną duszę? Czy Glinda i Obi-Wan Kenobi są bezpowrotnie straceni? Czy my chrześcijanie dążymy jedynie do zbawienia naszych dusz od jakiegoś przyszłego piekła, czy do uniknięcia atrofii tu i teraz?

4

BIBLIA A MIT

Ponieważ Biblia jest pismem natchnionym i zapewne natchnienie to było dla dobra wszystkich, stąd powstało błędne przekonanie, iż każdy powinien chwytać za Biblię i czytać ją z korzyścią dla siebie. Jeśli oznacza to, że wszyscy są zdolni do odkrywania bez przygotowania czy studiów, tego co autor natchniony powiada, to od Boga wymaga się w każdym przypadku tego cudownego czuwania nad usuwaniem ograniczeń wynikających ze zróżnicowania czasu i okoliczności[30].

- KATOLICKI KOMENTARZ BIBLIJNY

„Kopię swój własny grób swoimi ustami". Literaliści — czy to literaliści sceptyczni czy naiwni — przeczytają to twierdzenie i odejdą skonsternowani. Ile czasu zajmie temu człowiekowi wykopanie jego własnymi ustami dołu o długości i szerokości dwóch metrów i na metr głębokiego? Literaliści nie tylko wiele tracą, lecz także są zdecydowanie pozbawieni poczucia humoru.

Każdego dnia, nawet zbytnio nie zastanawiając się, używamy języka metaforycznego i natychmiast rozumiemy jego właściwe znaczenie: „Ukatrupię cię, młody"; „ptasi móżdżek"; „gaduła" [dosł. gardziel gaznika — przypis tłum.]. Jednak większość ludzi — albo nieufna, albo naiwna — odmawia Biblii stosowania tego samego rodzaju „niebezpośredniości".

[30] *The Jerome Biblical Commentary* (Katolicki komentarz biblijny), red. Raymond Brown i in. (Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1968), 607.

Kierujący się najlepszymi intencjami instruktorzy czynią wielką krzywdę nieprzekonanym jeszcze chrześcijanom pozostawiając ich z fałszywym wrażeniem, iż Biblia to tylko zbiór opowiadań. Tacy nauczyciele nie zdają sobie sprawy lub nie potrafią przekazać, że ani Ezop ani jego słuchacze nie wierzyli w bajkę o żółwiach i zającach, które założyły się pewnego razu podczas zawodów, lecz dostrzegli w tej opowieści głębszą prawdę: powolny i wytrwały wygrywa wyścig. Na tym polega sens mitu w świętych pismach, który stara się ucieleśnić pewne prawdy. Wiele tekstów w różny sposób przedstawia dające się zweryfikować fakty: początek istnienia ziemi, zniewolenie Żydów w Egipcie i Babilonie, życie i śmierć Jezusa, rozwój rodzącego się Kościoła. Duża ich część stara się również przekazywać prawdę ponadhistoryczną: niezaprzeczalną słabość ludzi, uwodzicielską pustkę ziemskich przyjemności, wzajemny związek pomiędzy Bogiem a ludzkością, jedynie przejściową negację śmierci. Autor Księgi Wyjścia pisząc w tym samym czasie co Ezop nie oczekiwał od swoich czytelników, że uwierzą, iż węże kiedyś rozmawiały z nagimi kobietami w parku, lecz starał się przedstawić bardzo realną prawdę: tylko istoty ludzkie mogą działać wbrew woli Boga.

Podobnie, wszystkie nasze obrazy Boga są fałszywe w sensie literalnym; Bóg istnieje poza materialną rzeczywistością i dlatego nie posiada brody ani prawej ręki, ani genitaliów. Rzeczywisty Bóg nigdy nie płacze ani nie wybucha gniewem. Jeśli także niebo i piekło istnieje poza czasem i przestrzenią, to gdzie zbierano perły do perłowych bram nieba, lub gdzie wydobywano cały ten węgiel do piekła, które działało w swej wściekłości przynajmniej od początku Homo sapiens? Problem nie tkwi w realności nieba czy piekła, ale w niedoskonałości naszych symboli. Moglibyśmy z łatwością porównać niebo do pięknego miejsca w górach (jak czyni to C.S. Lewis w opowiadaniu *Rozwód Ostateczny* (Great Divorce) a piekło do pokoju hotelowego, z którego nie ma wyjścia, a w którym mieszka trzech nienawidzących się ludzi (jak to czyni Sartre w sztuce *Bez wyjścia* (No Exit)).

Z pewnością ogromna, pierzasta postać wlatująca do kuchni Najświętszej Panny w Nazarecie (jak czynią to na obrazach anioło-

wie) przeraziłaby ją śmiertelnie. A gdyby niebo wokół Betlejem było dosłownie wypełnione jaśniejącymi istotami wyśpiewującymi na całe (nie istniejące) gardło jak Mormoński Chór Tabernakulum (The Mormon Choir of Tabernacle), to oprócz pasterzy ktoś w sąsiedztwie musiałby to również zauważyć. W Ewangelii według św. Marka kobiety zostały przywitane przez młodego człowieka odzianego w białe szaty, który siedział przy pustym grobie; św. Łukasz podaje, że byli to dwaj mężczyźni w bieli; u św. Mateusza był to anioł; u św. Jana — dwaj aniołowie. Jak to było? To nie ma znaczenia! Wszyscy czterej mówią dokładnie tę samą rzecz za pomocą innych symboli. Młodzi mężczyźni ubrani w biel lub jak kto woli aniołowie, nigdy nie byli literalnie prawdziwi w całej Biblii; raczej są to symbole rzeczywistej lecz niewidzialnej obecności Boga. Łukasz i Jan wiedząc, że Prawo wymagało dwóch świadków, aby potwierdzić wiarygodność, po prostu podwoili ich liczbę.

Skrajni literaliści znajdują w tekstach o wiele więcej problemów niż trzeba, a na pewno więcej niż ówcześni autorzy zamierzali czy odczuwali pierwsi ich czytelnicy. Z kolei sceptyczni literaliści (racjonaliści) mają jednostronne spojrzenie na wieżę Babel, gwiazdę betlejemską, spacer św. Piotra i Jezusa po wodzie i przyjmując, że tak było w rzeczywistości, wykpiwają to wszystko jako samo oszukujące się mity. Łatwowierni literaliści (fundamentaliści) niefrasobliwie wierzą w mówiącego węża, w zbiorowe samobójstwo gadareńskiego stada świń, w rozmnożenie chleba i ryb, jak gdyby mieli te same niepodważalne dowody co w przypadku zabójstwa Johna Kennedyego. W ten sposób wszystko, co jest związane z wiarą umieszczają w jednej półkuli mózgowej, odseparowując tę wiedzę od wiedzy z paleontologii, psychologii i fizyki, którą przechowują w drugiej półkuli. Obie grupy literalistów nie rozumieją wielu rzeczy w Biblii. Dotyczy to również żartów.

Opowiadania, jakkolwiek umiejscowione w pewnej konkretnej i historycznej rzeczywistości, mogą przekazać bardzo realne i istotne prawdy o ludzkim życiu. Bajki Ezopa mówią do nas — raczej symbolicznie a nie literalnie — że inną rzeczą jest proponować komuś

trudne lub niemożliwe do wykonania zadania, a całkiem inną jest zrealizować taką propozycję. To samo dotyczy wielowiekowych podań ludowych: *Kopciuszek* zawiera to samo przesłanie co Magnificat Maryi, a mianowicie, że pokorni będą wywyższeni: *Piękna i Bestia* nie ma nic z brzydoty — kochane staje się piękne; *Jaś i magiczna fasola* ukazuje (raczej niż opowiada), że każdy młodzieniec, od Dawida — procarza do współczesnego pracownika wspinającego się po szczeblach kariery, będzie musiał zmierzyć się z większymi chłopakami, jeśli chce osiągnąć szczyt. Cała saga *Gwiezdnych wojen* ma również swoje przesłanie. Treść powieści J.D. Silingera *Buszujący w zbożu* (Catcher in the Rye) jest całkowicie zmyślona, lecz mówi więcej o psychice dorastających chłopaków niż jakakolwiek psychologiczna książka o nastolatkach.

Jest jeszcze kilka innych trudności z właściwym rozumieniem ksiąg Ewangelii. Po pierwsze, nie były one opowiadane ani pisane w języku angielskim. Dobrą Nowinę przekazywano w języku aramejskim, który jest dialektem żydowskim, a spisywano ją w języku greckim, którego biegłą znajomością raczej niewielu czytelników może się poszczycić. Ponadto, Ewangelie opisują mentalność i zwyczaje, czasami niezrozumiałe nawet dla władających językiem greckim tłumaczy i kolekcjonerów pism, którzy słuchali tych opowiadań z ust mówiących po aramejsku uczniów.

Ale największy kłopot w tym, że nie było żadnego stenografa podążającego za Jezusem, nie mówiąc już o reporterze z nieodłączną kamerą wideo. Fascynującym zajęciem jest czytanie Ewangelii synoptycznych (św. Marka, św. Mateusza i św. Łukasza, których ogólne zarysy są podobne, jednak różnią się od Ewangelii św. Jana) równolegle[31], co pozwala na dostrzeżenie odmiennych osobowości ich autorów i różnych punktów widzenia oraz na znalezienie przyczyn podjęcia przez nich takich a nie innych decyzji redakcyjnych:

[31] Patrz Burton H.Throckmorton, Jr., red., *Gospel Parallels* (Podobieństwa Ewangelii) (Camden, NJ: Nelson, 1992; pierwsze wydanie w 1957); William O'Malley, *Matthew, Mark, Luke, and You* (Mateusz, Marek, Łukasz i Ty) (Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 2004). Pierwsze wydanie: Allen,TX: Thomas More, 1996.

zdecydowanie się na przeniesienie jednego całego wydarzenia w inny chronologicznie czas, wprowadzenie słów, których nie zapisali pozostali, a ominięcie niektórych, które podali inni, wprowadzenie opowiadań, których brak u innych. Dobry komentarz biblijny może rozwiązać większość pozornych niezgodności (za wyjątkiem wątpliwości literalistów).

Jeszcze większym problemem jest fakt spisania Ewangelii dopiero po 65 roku po Chrystusie, tj. trzydzieści pięć lat po opisywanych w nich wydarzeniach. Prawdopodobnie najstarszą czasowo, bo pochodzącą z około 52 roku, a więc prawie dwadzieścia pięć lat po śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa, pisemną formą Dobrej Nowiny był List św. Pawła do Tesaloniczan. Jego podstawowa treść była długo przekazywana w formie ustnej, ponieważ pierwsza wspólnota błędnie uważała, że koniec świata jest tuż tuż (zatem spisywanie tych przekazów mijałoby się z celem), a wkrótce pierwsi naoczni świadkowie zaczęli wymierać.

Dlatego głównym aspektem opisywanego problemu jest fakt, że znani nam autorzy Ewangelii najprawdopodobniej nie byli naocznymi świadkami. Zatem, jak rzetelne jest ich świadectwo? Następna sprawa dotyczy tego, że Ewangelie zostały napisane przez ludzi, którzy „poznali, jak ta historia się zakończyła", i którzy, wierząc w zmartwychwstanie i mając świadomość, że Jezus jest Panem — to znaczy Jahwe, gruntownie zmienili swoje życie. Do jakiego stopnia późniejsi autorzy rozumieli wydarzenia, ze znaczenia których uczniowie nie zdawali sobie sprawy, chociaż brali w nich udział? W jakim stopniu autorzy uwzględniali w swoich opisach elementy teologiczne, których sami naoczni świadkowie nie byli świadomi? Czy ich „odczytywanie" (raczej komentarz dotyczący zdarzeń niż bezpośredni reportaż) sprawia, że Ewangelie w takim stanie, w jakim je znamy obecnie, stają się niewiarygodne? Wreszcie ostatnim aspektem problemu dotyczącego późnego spisywania Ewangelii jest, co również podnosi większość badaczy Pisma Świętego, brak zgodności pomiędzy problemami, którymi zajmował się Jezus a czasami, w których żył. Z innych źródeł wiemy, że kwestie podnoszone przez autorów

Ewangelii były problemami, które pojawiły się dopiero później we wspólnocie palestyńskiej, po tym jak wyruszyła ona do krajów europejskich i tam się rozrosła. Na czym opierała się ta późniejsza wspólnota włączając epizody pokazujące Jezusa radzącego sobie z nowymi problemami, których sam nie był świadom?

NIENAOCZNE ŚWIADECTWO

Z pierwszym aspektem: różnicą w czasie życia autorów Ewangelii a wydarzeniami, które opisywali, można sobie łatwo poradzić, pod warunkiem, że czytający poczynią analogię do współczesnych im doświadczeń. Przed kilkoma laty przełożeni poprosili mnie, abym napisał o pięciu jezuitach, którzy zginęli śmiercią męczeńską w latach 1978-79, jeden w Salwadorze, drugi w Brazylii oraz trzech w dawnej Rodezji. Nigdy wcześniej o nich nie słyszałem, a przełożeni, którzy wyrazili to życzenie, nie zamierzali wysyłać mnie w tamte miejsca dla rozpoznania tematu. Wobec tego przetrząsnąłem biblioteki, by znaleźć w nich coś o tych krajach; wysłałem także listy do prowincjałów prosząc o nazwiska jezuitów, do których mógłbym zwrócić się listownie o informacje. W biurze jezuitów dokładnie przejrzałem całą kartotekę wycinków prasowych w języku hiszpańskim i portugalskim. Gdy skończyłem, miałem wielkie pudło notatek, wycinków prasowych, nagranych taśm naocznych świadków zbrodni oraz zdjęć. Następnie zasiadłem, aby możliwie jak najwierniej napisać o życiu tych pięciu nieznanych mi osób[32]. Wreszcie wysłałem rękopisy do moich korespondentów, wprowadziłem zaproponowane zmiany i wydałem książkę, która opowiadała możliwie jak najwierniej to, co się wówczas wydarzyło — samemu nie będąc naocznym ich świadkiem. Gdybym dziś miał możliwość napisania jeszcze raz o tych zdarzeniach, powstałaby o wiele lepsza książka, lecz w tamtym czasie

[32] William J. O'Malley, *Voice of Blood* (Głos krwi) (Maryknoll, NY: Orbis Books, 1980).

zrobiłem to, na co wtedy było mnie stać. Teraz, po dziesięciu latach, ktoś inny mógłby to zadanie wykonać znacznie lepiej.

Ta sama rzecz najprawdopodobniej przydarzyła się autorom Ewangelii. Św. Marek (który był pierwszy) prawdopodobnie był tłumaczem św. Piotra, gdy ten przemawiał do greckojęzycznych słuchaczy poza Palestyną; jest to wielki zbiór opowiadań. Lecz chrześcijańscy Żydzi wciąż przybywali do Rzymu, powstawało coraz więcej opowieści, więcej mów Jezusa, o których św. Piotr zapomniał lub nie był ich świadkiem (tak jak ukrzyżowanie), być może nawet krótki opis końcowych dni napisał jakiś wcześniejszy autor. Marek zrobił wszystko, co mógł w tamtym czasie.

Później pojawia się św. Mateusz z informacjami, których nie ma u św. Marka; więc pisze nową redakcję tego, co napisał św. Marek, ale już dla innych odbiorców, co wynika z pewnych wyakcentowań poczynionych przez Mateusza. Następnym jest św. Łukasz z kopią św. Marka, ale bez kopii św. Mateusza, i pewnymi źródłami dostępnymi jemu i Mateuszowi, lecz nie św. Markowi (źródło zwane Q, od francuskiego słowa *Quelle* — „źródło"), i on pisze trzecią wersję tej samej historii dla bardziej oczytanych i wyżej postawionych w hierarchii społecznej niechrześcijan, co można rozpoznać po bardziej eleganckim greckim stylu, po jego objaśnieniach nieznanych żydowskich zwyczajów oraz jego wyjątkowej wrażliwości (jedynie św. Łukasz przedstawia historię o synu marnotrawnym, dobrej Samarytance i o Jezusie przebaczającym łotrowi na Kalwarii).

TRUDNOŚCI PÓŹNIEJSZEGO ROZUMIENIA

Co do drugiego aspektu problemu późniejszego spisywania Ewangelii, to jest mało prawdopodobne, aby uczniowie wiedzieli, że Jezus jest Synem Bożym przed jego zmartwychwstaniem. Zatem, św. Piotr prawdopodobnie nie powiedział: „Ty jesteś Mesjasz, Syn Boga Żywego" (Mt 16,16), gdy Jezus zapytał, za kogo uczniowie go uważają. Takie stwierdzenie odzwierciedla raczej *późniejsze* ro-

zumienie wspólnoty, niż to co uczniowie wiedzieli w czasach, gdy to się działo. Oni byli ściśle monoteistycznymi Żydami; a jak człowiek mógł być Bogiem? Co więcej, późniejszemu Kościołowi ponad trzysta lat przyszło zmagać się z tym tylko, *jak* to może być prawdą, a niektórzy nadal są na tym etapie.

Rozpatrzmy jeszcze inną analogię tego „ponownego odczytania". Malarze renesansu nigdy nie mieli dość przedstawiania wydarzeń z Ewangelii, a mimo to ich obrazy nie są nieprawdziwe — w sensie literalnym. Jezus nigdy nie był białym Europejczykiem o delikatnej budowie. Ani on ani jego uczniowie nie chodzili owinięci w brokat ze złotymi ozdobami na głowach. Matka Boża nigdy nie przyjmowała anioła Gabriela w salonie włoskiej willi. Malowidła te oddają nie to, co się zdarzyło, lecz to jak artyści rozumieli tamtych ludzi i tamte wydarzenia. Symbole, których użyli oddały tę niewidzialną wewnętrzną rzeczywistość Jezusa i jego dzieła, nie zaś to co literalnie mogli oglądać w Palestynie pierwszego wieku.

TRUDNOŚCI PÓŹNIEJSZYCH PYTAŃ

Ten trzeci aspekt — Ewangelie ukazujące Jezusa rozwiązującego problemy późniejszego czasu — jest przytaczany przez niektórych niewierzących, aby podważyć wiarygodność Ewangelii, podczas gdy w rzeczywistości nie jest to aż tak wielka trudność. Kościół czyni dokładnie to samo już od dwóch tysięcy lat, interpretując nowe problemy, o których w pierwszym wieku Jezus nic nie wiedział czy też o nich nie mówił, np. łuk, teleskop, transfuzje krwi, wojna atomowa, inżynieria genetyczna, aborcja na masową skalę. Kościół mówi: „Według naszego najlepszego rozeznania w ten oto sposób Jezus odpowiedziałby na to pytanie". Takie oświadczenia nie należą do kanonu Pisma Świętego; są one tym, co nazywa się tradycją, częścią żywego nauczania Kościoła, który jest nadal fizycznym wcieleniem Chrystusa, Ciałem Mistycznym, ożywianym przez tego samego Ducha Świętego. Jeśli przyjmiemy, że Kościół może mówić w imieniu

Jezusa w wieku dwudziestym, to dlaczego nie miałby przemawiać w pierwszym wieku?

„WSZYSTKIE TE WYMYŚLONE HISTORIE"

Czytając uważnie Pismo Święte z pewnością zauważymy trzy różne poziomy przekazu: pierwszy, pierwotny — rzeczywiste zdarzenia historyczne jak ukrzyżowanie, następnie wyraźnie ułożone opowiadania mające za zadanie przekazać teologiczną (a nie historyczną) prawdę, jak przypowieści, które oczywiście Jezus wymyślał, by nauczać o prawdzie poprzez opowieści, jak to czyni każdy dobry nauczyciel czy kaznodzieja, i na koniec wydarzenia, które wydają się literalistom prawdziwe, a które w rzeczywistości były opowiadaniami ułożonymi przez późniejszą wspólnotę (tak jak to robił Jezus), by przedstawić realia co do rzeczywistego znaczenia Jezusa (np. co do Jego boskości), które autorzy Ewangelii rozpoznali później, natomiast osoby będące świadkami tamtych wydarzeń nie były jeszcze tego świadome — przybycie Mędrców, Jezus i św. Piotr chodzący po wodzie czy Przemienienie Pańskie.

Rozdzielenie tych trzech dość odmiennych sposobów przekazywania prawdy w tej samej grupie ksiąg nie jest, jak się wydaje, trudnością, lecz kosztuje więcej wysiłku niż chęci (jak na to wskazuje cytat Raymonda Browna z początku tego rozdziału). Istnieje wiele rzetelnych komentarzy biblijnych, a wydział teologiczny każdej lokalnej katolickiej uczelni czy seminarium na pewno chętnie wskaże coś odpowiedniego. Jednak ze wszystkich trzech poziomów rozumienia przekazu Ewangelii najbardziej problematycznymi fragmentami mogą okazać się te, które prawdopodobnie nigdy nie miały miejsca w życiu Jezusa, a które zostały włączone przez autorów działających w Kościele pierwotnym. Co usprawiedliwiało takie ich swobodne poczynania?

Wspomniane już trzy epizody (Mędrcy, chodzenie po wodzie oraz Przemienienie Pańskie) wydają się mało prawdopodobne

w sensie historycznym, jednak każdy z nich wyraża głęboką prawdę: pełne uznanie zmartwychwstania i prawdziwej natury Jezusa — co wszyscy autorzy Nowego Testamentu z pewnością uczynili — aż po męczeńską śmierć.

Mędrcy pojawiają się tylko w jednej Ewangelii: według św. Mateusza (2,1-12). Naszą wiedzę o nich czerpiemy bardziej z ilustracji kartek bożonarodzeniowych, z dekoracji witryn sklepowych oraz z opery *Amahl i nocni goście* G.C. Menottiego niż z Pisma Świętego. Mateusz w ogóle nie wspomina o tym, że byli to królowie, jedynie mówi o astrologach; nie ma wzmianki, że było ich trzech, jedynie, że złożyli trzy dary, na które mogłoby się zrzucić dziesięciu gości; brak stwierdzenia, że jeden był biały, jeden czarny, jeden Azjata czy że ich imiona to: Kacper, Melchior i Baltazar. Jeśli nawet te późniejsze dodatki do podstawowego opowiadania św. Mateusza są prawdziwe to nie w dosłownym sensie, ale w sensie symbolicznym: Jezus przyszedł na świat nie tylko do biednych, niepiśmiennych żydowskich pasterzy, lecz także do bogatych, uczonych pogan z każdego narodu.

Sednem opowiadania o chodzeniu po wodzie nie jest fakt, że Jezus chodził po wodzie, lecz to co zrobił *św. Piotr.* Jakakolwiek próba argumentacji literalistów o mierzei czy wielkiej ilości liści lilii wodnych lub nagłego wynurzenia się wieloryba z jeziora gubi całą istotę, którą jest przesłanie, że jeśli zapomnimy o naszych niedostatkach i będziemy wpatrzeni wyłącznie w Jezusa dodającego nam sił, to jesteśmy w stanie czynić rzeczy, które wydawały się nam niemożliwe do zrealizowania. Może św. Piotr dosłownie nie chodził po wodzie, ale ten tchórz, który wczesnym rankiem w Wielki Piątek trzy razy zaparł się Jezusa, nie uczynił tego powtórnie i poszedł na ukrzyżowanie głową w dół. To właśnie jest prawdziwy cud!

Trudno uwierzyć, aby trzej apostołowie obdarowani tak niesamowitą wizją dosłownego przemienienia — Jezus odziany w oślepiające światło, Mojżesz i Eliasz urzeczywistniający się z zaświatów, grzmiący głos Wszechmogącego Boga — mogli powrócić do bycia takimi samymi tępymi tumanami sprzeczającymi się o to, kto ma zająć pierwsze miejsce w tym nowym królestwie. Opis Przemienie-

nia Pańskiego był przecież podobny do samouświadomienia Jezusa podczas chrztu, który zmienił jego całe życie. To, o czym mówi ta historia, jest nadal teologicznie prawdziwe. Nawet jeśli uczniowie nie zdawali sobie wówczas z tego sprawy, to niewątpliwie istniała w Jezusie żarliwa energia, której nasze umysły do tej pory nie są w stanie w pełni pojąć. Tak więc, autorzy Ewangelii byli podobni do malarzy renesansu: tak właśnie było, nawet jeśli naoczni świadkowie nie uświadamiali sobie tego.

Wszystko to ma prowadzić do jednego, najważniejszego wniosku: jeśli osobiście zamierzasz czytać Pismo Święte — a to powinien czynić każdy chrześcijanin — rozsądnie jest sięgnąć po jakąś pomoc, np. kurs, który pozwoliłby zgłębić sterty książek albo rzetelny komentarz biblijny.

Być zrozumiałym w czasach, w których żyli, było zasadniczym zadaniem autorów ksiąg Pisma Świętego. Odczytanie Biblii zgodnie z intencją jej autorów wymaga od nas co najmniej takiego wykształcenia biblijnego, które byłoby proporcjonalne do naszej wiedzy z innych dziedzin. Nikt nie zmusiłby studentów do czytania *Króla Leara* bez mnóstwa uwag objaśniających, a my beztrosko nakładamy na nich obowiązek przeczytania Ewangelii wg św. Łukasza i oczekujemy od nich zgłębiania jej. To, że ludzie umieją czytać, nie gwarantuje, że potrafią zrozumieć Szekspira czy Pismo Święte głębiej niż tylko ogólnikowo.

Tak jak kształtujemy własną duszę, jak budujemy osobistą filozofię życia, tak i czytanie Pisma Świętego wymaga naszego wysiłku. Ale to się opłaca.

5

MIT CHRZEŚCIJAŃSTWA

Jeżeli Chrystus nie zmartwychwstał, daremna jest nasza wiara.

1 LIST DO KORYNTIAN 15,17

Jeśli zamierzasz przyczepić sobie etykietkę „chrześcijański", to warto poświęcić nieco czasu, by odkryć, co to słowo rzeczywiście oznacza. Każdy mit (system znaczeniowy) próbuje odpowiedzieć na trzy pytania o ludzką kondycję. (1) Co jest złe w ludzkim życiu? Dlaczego życie nie jest „takie, jakie być powinno"? I, czasami, dlaczego tylko my jesteśmy jedynym gatunkiem obarczonym takimi pytaniami? (2) Jeśliby przyjąć ograniczenia nałożone prawami fizyki i śmiercią, to jak sprawy *powinny* się toczyć? Oraz (3) Co możemy zrobić, aby nasze życie było bardziej szczęśliwe? Jak możemy sprawić, aby świat i my sami stawali się lepsi, mniej niepewni? Jeśli wszyscy jesteśmy ofiarami wieloletniej wszechstronnej indoktrynacji ze strony edukatorów chrześcijańskich, to odpowiedzi na te pytania powinniśmy mieć w małym palcu. Natychmiast. Czyż nie?

CZYM CHRZEŚCIJAŃSTWO NIE JEST

Od czterdziestu lat uczę teologii. Często pytam studentów, co dla nich oznacza bycie chrześcijaninem (coś w rodzaju testu stopnia ich indoktrynacji). W przytłaczającej większości te odpowiedzi się powtarzają: nie ranić nikogo, być miłym, być wielkodusznym, być dobrym moralnie człowiekiem, przestrzegać dekalogu.

Pomimo tak długiego czasu, wciąż jestem zaskakiwany kiepską jakością ich wiedzy. Już wiedziałem, że indoktrynacja jest dość nieskuteczna w odniesieniu do ich zachowania; jednak dlaczego codziennie wszyscy nie ustawiają się jak należy, aby przyjąć Komunię św. podczas porannej mszy? To co najbardziej mnie zaskakiwało to ich totalna nieświadomość, nawet nie z powodu ich własnej winy, ale samej propagandy, którą wydawali się być skołowani.

Przede wszystkim chrześcijaństwo nie mówi, aby nie ranić nikogo. Nigdzie w Piśmie Świętym nie jest powiedziane, że każde działanie jest dobre, o ile nie wyrządza komuś (zauważalnej) krzywdy. Chrześcijanie także nie mają żadnego patentu na bycie miłymi i wspaniałomyślnymi. Żydzi chcą być mili i wielkoduszni; tak samo jak etyczni ateiści. Tylko wiedźmy w podaniach ludowych naprawdę chcą być znienawidzone. W chrześcijaństwie nie chodzi o to, aby nie być „niedobrym".

Chrześcijaństwo także nie ma nic wspólnego z moralnością, no może za wyjątkiem, kiedy zakłada ono, że ktoś jest moralny, to znaczy jest tak dobrym człowiekiem jak tylko może być, czego pragną nawet uczciwi ateiści. Religia dotyczy naszej „pionowej" (wertykalnej) relacji z Bogiem i wpływu tego związku na nasze stosunki z bliźnimi. Moralność dotyczy naszych „poziomych" (horyzontalnych) stosunków z naszymi bliźnimi w naszym środowisku niezależnie od tego, czy Bóg istnieje czy nie. Musimy być moralni tylko po to, by być autentycznie ludzcy. Chrześcijaństwo także nie posiada monopolu na moralność.

Różne filozofie i religie mogą radykalnie różnić się co do dość specyficznych kwestii moralnych — liczby żon, które może mieć mężczyzna, jedzenia mięsa czy świętowania w określony dzień, picia, zabaw, kobiet-kapłanów — ale, z wyjątkiem wyznawców dziwacznych sekt, wszyscy filozofowie i postacie religijne w ciągu historii ludzkości konsekwentnie zgadzały się co do podstaw „okrucieństwa człowieka do człowieka" (by użyć sformułowania Roberta Burnsa) oraz zasad właściwego ludzkiego zachowania, które powinno być oczywiste dla każdego o uczciwych zamiarach. I nieważne, w jakim

czasie i w którym miejscu na ziemi prawa wszystkich kultur w rzeczywistos'ci sprowadzają się do instrukcji zawartych w Dziesięciu Przykazaniach[33].

Wielu z tych, którzy porzucili religię zorganizowaną narzeka, że główną przyczyną były „wszystkie te zasady". Prawdę mówiąc, kierujący się dobrymi intencjami nauczyciele wiary wszystkich wyznań tragicznie przeciążają umysły ludzi informacjami, by uprecyzyjnić podstawowe, naturalne, ludzkie prawo. Natomiast w większości religii wszystkie te zasady próbują przekazać ludziom, co powinni czynić, aby jedynie być przyzwoitymi. Zasady te są wyjaśniane ludziom w sposób albo zbyt ograniczony, albo zbyt natarczywy, zbyt skupiony na sobie lub zbyt naiwny, by mogli je zrozumieć.

Czy możesz sobie wyobrazić jakieś wyznanie wiary oświadczające, że uczyni ludzi szczęśliwymi ze sobą i z Bogiem głosząc coś *przeciwnego* do Dekalogu, Tao czy Wedy? „Zapomnij o Bogu i zatroszcz się tylko o siebie i swoich bliskich. Tylko twoje własne ja jest prawdziwe! Nie zajmuj się rodzicami, używaj i szukaj orgazmu wszędzie i zawsze kiedy możesz, łam sprzeciwy, składaj kłopotliwe obietnice i pożądaj — pożądaj!" (byłoby czymś tragicznym, gdyby te zasady zostały ze czcią wypisane na ścianach Madison Avenue czy w sali zarządu TV).

Dwa z hebrajskich przykazań („Pamiętaj, abyś zawsze święcił szabat" i „Czcij ojca swego i matkę swoją") nie są negatywne: nie będziesz. Pierwsze trzy mówią wierzącemu, czego *nie* powinien czynić w odniesieniu do Boga: żadnych fałszywych bożków, żadnego lekceważenia Imienia Pana; oddawaj cześć Bogu, powstrzymuj się od pracy w Dzień Pański. Pozostałe siedem mówi o tym, czego *nie* należy czynić bliźniemu: nie znęcaj się nad rodzicami, nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie kłam, nie pożądaj żony bliźniego swego ani żadnych jego rzeczy. Jednak przestrzeganie Dekalogu nie czyni ludzi dobrymi chrześcijanami czy nawet dobrymi Żydami. To powoduje,

[33] Patrz doskonałe i dość łatwe w czytaniu podsumowanie w książce C.S. Lewisa: *Abolicja człowieka* (Abolition of Man) (New York: Macmillan, 1947), 95-121.

że są oni dobrymi i moralnie prawymi ludźmi. Podobnie dzieje się, gdy przestrzega się Tao [chińska *Księga Drogi i Cnoty* — przyp. tłum.] autorstwa Laozi czy buddyjskiej Wedy.

Ten kto stara się żyć według tych zasad jest bardzo dobrym człowiekiem, jednakże nie jest jeszcze tak naprawdę chrześcijaninem (patrz przypowieść o bogatym młodzieńcu, Mt 19,16-22). Problem *negatywnego* prawa polega na tym, że zawsze istnieje pokusa, aby znaleźć w nim jakieś luki. Jedną z takich najjaskrawszych prób, z jaką w swoim życiu się spotkałem, był chłopak, który udawał się do domu publicznego, mówiąc mi: „Przykazanie mówi: 'Nie popełniaj zdrady małżeńskiej' [w tłumaczeniu ze staroangielskiego — przyp. tłum.], lecz ja nie jestem żonaty".

Z drugiej strony, przykazania chrześcijańskie są tylko dwa, a każde z nich jest pozytywne i prosi o działanie, nie nakazuje: „Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą" oraz „Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego". Nie ma tutaj żadnych luk prawnych.

Pierwsze z tych przykazań mówi, że chrześcijanin wierzy, iż Bóg jest ważniejszy od *jakiegokolwiek* stworzenia: pieniędzy, domu, pracy, seksu — czegokolwiek. Jeśli kiedykolwiek zachodzi konieczność wyboru pomiędzy wolą Bożą a stworzeniem, to wola Boża zwycięża niezależnie od tego, jak bolesna by była. Rodzice wiedzą to najlepiej, kiedy przychodzi wybierać między stanięciem w prawdzie (wola Boża) a podtrzymywaniem uczuć swojego dziecka. Wtedy muszą wybrać Prawdę.

Drugie chrześcijańskie przykazanie nie mówi, by kochać bliźniego *bardziej* niż siebie samego, ale tak jak siebie samego — tj. poświęcać mu tyle uwagi, ile poświęcasz sobie, gdy patrzysz w lustro. A w przypowieści o dobrym Samarytaninie Jezus głosił wyraźnie, że przez „bliźniego" rozumie każdego, kto jest w potrzebie i znajduje się na twojej drodze, bez względu na to jak głęboko jesteś uprzedzony do tej osoby lub jak ona jest uprzedzona w stosunku do ciebie.

Zatem jeśli uważasz się nawet „bardziej lub mniej" za chrześcijanina — ponieważ nie chcesz zranić nikogo, ponieważ chcesz być miły i wspaniałomyślny lub ponieważ chcesz żyć moralnie i przestrzegasz Dziesięciu Przykazań, to rzeczywiście możesz być bardzo miłą osobą, lecz nie jesteś jeszcze chrześcijaninem.

CZYM JEST BYCIE CHRZEŚCIJANINEM?

Po pierwsze — sprecyzujmy: nie mówię jeszcze o katolicyzmie. Mówię o zasadniczym przesłaniu chrześcijaństwa, które później zostało rozwinięte w różniące się nieco między sobą interpretacje tego podstawowego przesłania: katolicyzm, wschodnie prawosławie, anglikanizm (episkopalizm) i różnorodne formy protestantyzmu (baptyzm, prezbiterianizm, kongregacjonalizm, itd.). Sprawdzam raczej podstawowe przesłanie Chrystusa, co do którego *wszystkie* te różniące się interpretacje byłyby *zgodne.* Różnicami zajmiemy się w następnym rozdziale. Na tym etapie te dwie kwestie podejmowane jednocześnie wchodziłyby sobie w drogę.

Obecnie ograniczę się jedynie do Składu Apostolskiego bez żadnego wdawania się w jego bardziej subtelne, tym nie mniej drugorzędne elementy, takie jak jasne rozumienie „poczęła z Ducha Świętego", Trójca Święta, narodziny z dziewicy czy „zstąpił do piekieł".

Wierzę w Boga,
Ojca Wszechmogącego,
Stworzyciela nieba i ziemi
i w Jezusa Chrystusa,
Syna Jego Jedynego, Pana naszego,
który się począł z Ducha Świętego,
narodził się z Maryi Dziewicy,
umęczon pod Ponckim Piłatem,
ukrzyżowan, umarł i pogrzebion.
Zstąpił do piekieł.
Trzeciego dnia zmartwychwstał.

Wstąpił do nieba,
siedzi po prawicy Boga Ojca Wszechmogącego,
stamtąd przyjdzie sądzić żywych i umarłych.
Wierzę w Ducha Świętego,
święty Kościół Powszechny,
świętych obcowanie,
grzechów odpuszczenie,
ciała zmartwychwstanie
i życie wieczne.
Amen.

Tutaj, sądzę, jest sedno chrześcijańskiego mitu, wizja życia chrześcijańskiego. Te elementy odróżniają chrześcijaństwo od ateistycznego humanizmu i pozostałych wielkich religii świata, włączywszy judaizm, z którego ono wyrasta. Chrześcijanin wierzy, że: (1) Jezus jest wcieleniem Boga. Nikt nie wie jak, jednak to sam Bóg stał się w pełni człowiekiem, by pokazać nam, jak to uczynić. (2) Jezus-Bóg umarł, aby znów zmartwychwstać, by dzielić z nami, nawet obecnie, nie tylko zwycięstwo nad śmiercią, ale również boskie ożywienie: chwałę. (3) chociaż nasz świat materialny i życie są niewyrażalnie cenne, to nie są one ani wartościowe ani wieczne tak jak nasza dusza — iskra Boża w nas. Tak więc, gdy duch walczy w nas z materią, chcemy, by duch zwyciężał — przynajmniej *chcemy* tego. (4) Otwarcie okazujemy naszą chrześcijańską wiarę w cotygodniowym posiłku, w którym Chrystus jest prawdziwie obecny, oraz w służebno-uzdrawiającej wspólnocie. Teraz Jezus nie ma fizycznych rąk ani serca za wyjątkiem naszych rąk i naszych serc. Jesteśmy Chrystusem na ziemi.

Są to, jestem przekonany, absolutne podstawy chrześcijaństwa: wcielenie; zmartwychwstanie, prymat ducha w nas; oraz oddająca cześć Bogu, służebna wspólnota. Proszę mnie poprawić, lecz uważam, że każda inna doktryna chrześcijańska jest — w różnym stopniu — do negocjacji.

Jeśli nie akceptujesz tych podstaw wiary, to możesz być doskonałym człowiekiem, moralną potęgą — być może nawet świętym jak Gandhi — lecz nie jesteś chrześcijaninem.

PYTANIE PIERWSZE: CO JEST ZŁE?

Co do pierwszego filozoficznego pytania: Dlaczego ludzie ranią drugich i siebie samych? — chrześcijaństwo ma te same odpowiedzi co judaizm czy islam. Wnikając w symbole mitu Księgi Rodzaju, do ich dosłownego sedna, ludzie są w jakiś sposób z samej swej natury „skrzywieni". Nawet gdybyśmy otrzymali wszystko co możliwe na świecie, to nadal bylibyśmy zdolni działać *przeciwko* naszym własnym obiektywnie najlepszym interesom. Jesteśmy — bynajmniej w tej chwili — szczytem ewolucji życia na Ziemi. Jesteśmy przeznaczeni do rozwoju i osiągania szczytów, do poznawania i kochania. A jednak ten pęd za „wciąż więcej i więcej" staje się wynaturzony. Nie przynosi nam zadowolenia *być* „wciąż więcej i więcej"; my chcemy *mieć* „wciąż więcej i więcej"; chcemy być niezależni od Boga, dlatego chcemy „czynić to na własny rachunek".

Bóg pragnie, co jest całkiem oczywiste, aby wszystko ulegało przemianom. Wystarczy tylko spojrzeć wstecz na miliardy lat ewolucji by to zauważyć. Bóg się nie spieszy. Etapy rozwoju każdej istoty od komórki do zygoty i embriona, od niemowlaka do dziecięcia, od młodzieńca do osoby dorosłej są także ewidentnym na to dowodem. Lecz aby wzrastać, istota z założenia musi być niedoskonała. Tak jak nasze ciała muszą się rozwijać krok po kroku, tak też i nasze umysły i nasze rozumienie. My jednak jesteśmy niecierpliwi; nie „bądź wola Twoja", ale bądź wola moja. W micie Księgi Rodzaju mężczyzna i kobieta chcieli wszystko od razu i na pewno. Te cechy symbolizuje owoc Drzewa Poznania: doskonałość, pewność, moc. „Zjedz to, a staniesz się jak Bóg" [skrót myśli — przyp. tłum.] (Rdz 3,5). W Piśmie Świętym chrześcijan jest kilka zwrotów, których Jezus używa częściej niż innych: „Och wy, małej wiary". Jego uczniowie — tak jak my sami — wciąż pragnęli „wszystkiego i od razu", pragnęli pewności, cudów, sprawdzania ran po gwoździach.

Jestem przekonany, że to właśnie jest grzechem pierworodnym, w którym wciąż trwamy — nie jesteśmy skłonni poddać się woli Boga i zaufać Jemu.

Zazdrościmy Bogu zajmowania pierwszego miejsca na scenie, które z uwagi na samą Jego naturę do Niego przynależy. Sami chcemy formułować zasady gry. Chcemy opuścić dom naszego Ojca i na własną rękę szukać miejsca w swoim życiu. Chcemy uciec od tego niedającego się zaprzeczyć faktu, iż jesteśmy stworzeniami. W rzeczywistości jest to naruszenie pierwszych trzech przykazań Prawa Mojżeszowego i pierwszego przykazania Nowego Prawa. Chcemy zastąpić Boga.

Przed pojawieniem się ludzkości grzech nie istniał. (Nie zaśmiecajmy tabeli aniołami). Aby grzech się pojawił, musiała również pojawić się inteligencja po to, by spostrzec alternatywę oraz kierując się wolnością dokonać wyboru. W przeciwieństwie do wszystkich pozostałych stworzeń — kamieni, roślin, zwierząt — Bóg dał człowiekowi inteligencję i wolność. Jedynie ludzie nie są niewolnikami swojego środowiska czy swojego DNA albo swojej natury opartej na instynkcie. Jeśli środowisko staje się nieprzyjazne, to wcale nie musimy wybierać między: „czy przetrwać, czy umrzeć"; posiadamy inteligencję, by chroniła nas np. wykorzystując skóry zwierząt, budując kryjówki, rozpalając ogień. Jeśli nasze DNA nie pozwalało nam latać, mieliśmy na tyle oleju w głowie, aby sporządzić sobie skrzydła. Jeśli pragniemy innego mieszkania czy towarzysza albo jedzenia, to nie musimy — jak zwierzę — natychmiast i bezradnie ulegać tym pragnieniom; mamy inteligencję, po to by spostrzegać lepsze wybory, a wolność ma nam pomóc zdecydować się na te wyższego rzędu.

Jednakże — znów ze względu na samą naturę wzrostu — ta inteligencja jest zawsze niedoskonała. Do końca nie znamy żadnego przedmiotu ani osoby — nawet naszych najbliższych, tych których kochamy najbardziej, nawet samych siebie. Zawsze jest jeszcze coś do poznania — nawet w przypadku atomów czy DNA, czy granic ludzkiego życia. Nigdy nie możemy mieć całkowitej pewności; najlepsze, na co możemy liczyć, to osiągnięcie wysokiego stopnia prawdopodobieństwa przed przystąpieniem do działania. Zawsze istnieje ryzyko popełnienia błędu, często takiego błędu, który poważnie szkodzi innym lub nam samym.

Co więcej, nadal chroni nas jeszcze zwierzęca natura, z której się wykształciliśmy. Nasze ciała oraz nasz zwierzęcy egoizm rywalizują z tym, co podpowiada nam nasza inteligencja, że jest lepszym, bardziej ludzkim wyborem.

Wolność jest kluczowym i paradoksalnym darem. Nie jesteśmy, jak niektóre religie twierdzą, jedynie marionetkami Pana Boga. Nasza zdolność lekceważenia nawet tego, co jest bez wątpienia Bożą Wolą, tego dowodzi. Każde inne stworzenie, które poprzedziło rodzaj ludzki, zawsze doskonale wypełniało wolę Boga wpisaną w tkanki jego natury; nakaz, który stworzenie musi wykonać, gdyż nie ma innego wyboru. Tylko w ludzką naturę wpisane jest zaproszenie a nie nakaz. Jesteśmy wolni i *nie musimy* działać na ludzki sposób.

Grzech nie jest złem, dlatego że krzywdzi Boga. Jeśli Bóg jest doskonały, to *nie można* Go skrzywdzić. Grzech jest złem, ponieważ znieważa Dawcę Życia; nie umniejsza Boga, ale umniejsza relację z Bogiem lub całkowicie niszczy ten związek, przynajmniej z naszej strony, nawet jeśli Bóg nadal nas kocha. Grzech jest także złem, ponieważ nas rani — kurczy naszą zdolność do poznawania samych siebie i do kochania, a więc tych dwóch sił, które odróżniają nas od wszystkich pozostałych gatunków i wskazują na konkretny cel, który Bóg nam postawił w ramach swojego planu. Poznawanie i kochanie to dwa rodzaje mocy, które dzielimy z Bogiem.

Dlaczego ludzie ranią samych siebie i siebie nawzajem? Ponieważ pomimo naszej wiedzy, iż nie wszystko rozumiemy, to jako wolni ludzie wybieramy pochopne i nierozważne działanie.

Ale dlaczego Bóg stworzył nas w taki sposób? Najwyraźniej uważał, iż wolność jest warta ryzyka, nawet jeśli to ryzyko sprawia, że ludzkość może bez żadnego przymusu zniszczyć siebie i tę planetę. A powód jest taki, że bez wolności miłość — największy dar, jaki ludzkość posiada — byłaby niemożliwa. Zwierzęta, tak jak ludzie, znają niższe poziomy miłości; znają pożądanie, tęsknotę, wierność, czułość, przyjaźń, stratę. Lecz nie są zdolne do takiej miłości, jaką Jezus zaofiarował na krzyżu — *tym* symbolu ucieleśnienia wszystkiego, co chrześcijaństwo w sobie zawiera.

Bardzo dużo bólu wiąże się z niezależnością w miłości i wolności. Po pierwsze oznacza to, że nie mogę sprawić, aby ktoś kochał mnie bardziej niż jest do tego zdolny; nawet Bóg tego nie może uczynić. Po drugie oznacza to, że moja miłość im staje się głębsza i wynagradzająca, tym daje ukochanej osobie większą moc do ranienia czy nawet zniszczenia mnie. Po trzecie oznacza to, że wiem, iż pewnego dnia, nieuchronnie, bliska mi osoba umrze i opuści mnie. A mimo to Bóg i każdy, kto chce czynić wolę Bożą, uznaje, że miłość jest warta każdego ryzyka i straty. Każda gra, aby fascynowała, musi posiadać element ryzyka utraty czegoś. Bez wolności i śmierci oraz możliwości popełnienia grzechu ludzka miłość nie miałaby znaczenia.

PYTANIE DRUGIE: JAK BYĆ POWINNO?

To, co Adam i Ewa chcieli dla siebie, bez wiedzy Boga, poprzez „zjedzenie owocu", było dokładnie tym, co Bóg wcześniej zamierzał dać im sam. I to jest najbardziej wysublimowana ironia w pismach żydowsko-chrześcijańskich. Podczas Ostatniej Wieczerzy Jezus wziął chleb i powiedział: „To jest Ciało moje. Jedzcie je, a staniecie się jako Bóg".

Odpowiedź chrześcijanina na to drugie wielkie filozoficzne pytanie: Jak być powinno? Co oznacza ludzkie spełnienie? — w znacznej części zawiera się w odpowiedzi na pytanie pierwsze. Podstawowym i nieodzownym krokiem w kierunku ludzkiego spełnienia się jest akceptacja faktu, że nie jesteśmy Bogiem, ale Jego stworzeniami. Gdy Jezus mówił, abyśmy byli „doskonali jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski" (Mt 5,48), to nie miał na myśli, abyśmy byli nieskazitelni. Nie o to Mu chodziło. Gdyby tego chciał, to powiedziałby nam, abyśmy się starali, tak jak czynili to Adam i Ewa i za co zostali ukarani. Przez *doskonałość* rozumiał to, co każdy bogobojny Żyd miał na myśli: nie bez zarzutu (co mogło być bluźniercze), ale *w pełni zdrowi*, wszyscy razem, wiedząc kim jesteśmy w kosmicznym wymiarze,

znając naszą rolę w nieustającym Bożym Stwarzaniu i czyniąc tak jak potrafimy najlepiej, by tę rolę wypełniać.

Nie jesteśmy Bogiem, ani też nie jesteśmy marionetkami Boga czy Jego niewolnikami. Jezus także nie był Ojcem ale Synem — a przez Niego my jesteśmy synami i córkami Boga. Nie takiego Boga, który jest tylko panem z prawem do miejsca w Izbie Lordów! Podobnie jak towarzyszącym mu w orszaku panom i damom, naszym nobilitującym nas powołaniem jest służyć królowi — nie poprzez przyjęcie niewolnictwa, ale z wdzięcznością składając Bogu, który dał nam istnienie, bezinteresowną służbę. Gdy Jezus mówił o królestwie, apostołowie, z irytującą konsekwencją, rozumieli to dosłownie i oczekiwali od Niego ustanowienia doczesnego królestwa, w którym będą zasiadali na tronach w bogatych szatach i dokonywali sądów. Byli oni tak samo materialistyczni, jak dziś my jesteśmy, tylko mniej w tym wprawieni. Natomiast królestwo Jezusa jest inwazją nieba na ten świat — piątym wymiarem egzystencji, który przetrwa nasze ciała — a naszym zadaniem jest rozszerzać rozmiary tego królestwa.

Nowy Testament to święty zapis ucieleśniający nasze spojrzenie na życie. Niestety, zbyt mało nawróconych katolików w ogóle go czyta. Słyszeli o nim co nieco tu i ówdzie w kazaniach i na lekcjach religii, lecz nigdy nie przeglądali go w całości. A mimo to, tak jak pojedyncze komórki pochodzące z dwóch osobnych ciał ludzkich mogą połączyć się i utworzyć pełnego człowieka, tak i ci którzy studiują Pismo Święte, stwierdzają, że można „klonować" prawie każdy fragment i wychodząc od niego opowiedzieć całą Ewangelię jeszcze raz. Podam tutaj kilka przykładów; porównanie pokaże, co mam na myśli.

Syn marnotrawny

Jest to przypowieść nie tyle o krnąbrnym młodym człowieku, co o gotowości jego ojca do przebaczenia mu. Jednakże ta historia zadaje kłam tym „w większym lub mniejszym stopniu" chrześcijanom, którzy wierzą, że Bóg przebaczy im prawie wszystko, co czynią. W pewnym sensie to prawda; prawdopodobnie ojciec już przebaczył

synowi, zanim ten opuścił rodzinny dom. Lecz *chłopiec* był nadal urażony i nie mógł przyjąć przebaczenia, zanim nie przekonał się, że go potrzebuje, oraz że musi zmienić swój stosunek do ojca — nie ze względu na ojca lecz ze względu na siebie samego.

Gdy czytałem tę przypowieść to zazwyczaj, najczęściej podświadomie, wczuwałem się w rolę syna marnotrawnego. Lecz jeśli naszą rolą w królestwie Bożym jest działać jak nasz Ojciec, to naszą funkcją jest przebaczać, tak jak On to czyni. „Odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom". I musimy być świadomi nie tylko tego, że ojciec z przypowieści przebaczył, a l*ejak* przebaczył: ojciec wybiegł mu naprzeciw. Rzucił się w jego ramiona i ucałował go, *zanim* syn wypowiedział jakiekolwiek słowo przemyślanego wyznania. Nie było żadnego drobiazgowego rozpatrywania każdego grzechu; żadnej rozmowy o zadośćuczynieniu. Syn był w domu! A zamiast kary ojciec wyprawił mu ucztę! Judaizm ma wiele do powiedzenia na temat sprawiedliwości: jeśli twój winowajca poprawił się, musisz darować mu jego przewinienie. Chrześcijaństwo idzie dalej: musisz przebaczyć winowajcy, *zanim* będzie na to zasługiwał. Chrześcijanin ma wciąż prawo do rekompensaty, natomiast nie do zemsty.

W powieści *Nędznicy* Jean Valjean kradnie srebra biskupowi, któremu należał się nie tylko zwrot jego własności, ale i zadośćuczynienie za zdradę zaufania. Zamiast tego, gdy następnego ranka żandarmi przyprowadzają Valjeana, biskup odpowiada: „Och, mój przyjacielu, zapomniałeś, że dałem tobie także srebrne lichtarze!". Takie jest autentycznie chrześcijańskie człowieczeństwo. Ono sięga daleko poza sprawiedliwość.

Jednak zawsze czytałem tę historię o wspaniałomyślnym ojcu z nastawieniem jak gdybym czytał baśnie ludowe: „i odtąd żyli długo i szczęśliwie". Znając rodziny, założę się, że pomiędzy dwoma braćmi dochodzi niekiedy do sprzeczek; ojciec z synami nie zawsze się zgadza. Lecz opłaca się pracować wspólnie. Bez względu na przeszkody i kłótnie, warto jest wracać do domu. Wrócić do domu. Później możemy rozwiązywać mniej istotne problemy.

Błogosławieństwa

Ktoś kiedyś napisał, że *Kazanie na górze* było bardziej wywrotowe niż *Manifest komunistyczny.* Jego przesłanie wywraca do góry nogami cały materialistyczno-kapitalistyczny mit, będący tak wielką częścią naszych osobistych filozofii. Dla tych najbardziej przesiąkniętych realnymi wartościami tego świata, te błogosławieństwa brzmią nawet nie jak paradoks, lecz jak niedorzeczna sprzeczność: „Szczęśliwi ubodzy". Dlaczego? Ponieważ nie są zaślepieni bogactwem i posiadaniem oraz myśleniem o sobie jako o półbogach; oni nie popełniają samobójstwa, gdy życie wydaje się niesprawiedliwie. „Szczęśliwi są ci, którzy traktują innych łagodnie (cisi)... Szczęśliwi są ci, którzy dość troszczą się, o tych którzy się smucą... Szczęśliwi są ci którzy łakną i pragną dobrych relacji z Bogiem... Szczęśliwi miłosierni... Szczęśliwi czystego serca... Szczęśliwi pokój czyniący... Szczęśliwi którzy cierpią dla sprawiedliwości".

A Jezus idzie dalej w swoim kazaniu mówiąc, że to kim jesteśmy w naszym wnętrzu — w naszych duszach, ta niematerialna iskra Boża w nas — jest ważniejsze od tego, w co się ubieramy, ile mamy wzrostu czy na ilu ludzi mamy wpływ. Wszyscy chcielibyśmy w to uwierzyć. A jak tak naprawdę reagujemy, gdy czytamy materialistyczno-kapitalistyczny mit uszczęśliwiający nas zestawem antybłogosławieństw: „Szczęśliwi ci, których stać na drwiny; czynią to na swój własny rachunek. .. Szczęśliwi zimni i niewrażliwi; niczego swojego nie oddadzą za darmo, ani nie dadzą się zwieść... Szczęśliwi ci, którzy nigdy siebie nie inwestują w innych, aby nikt ich nie zasmucił... Szczęśliwi ci, którzy posiadają wszystko i nikogo nie potrzebują, nawet Boga. Szczęśliwi ci, którzy są na tyle sprytni, że nie muszą biadolić nad swoim losem... Szczęśliwi ostrożni, którzy popatrzą, zanim skoczą... Szczęśliwi są ci, którzy pielęgnują dobrą urazę; będzie to dla nich źródłem nieustającej mocy... Szczęśliwi są ci, którzy nigdy się nie wychylają; nikt też ich nigdy nie zaatakuje".

Którą wersję uważamy tak naprawdę za klucz do dobrego życia?

Ostatnia Wieczerza

Wielu chrześcijan z powołania mówi mi, że cały czas przestrzega Dziesięciu Przykazań. Lecz wydają się zapominać, iż trzecie przykazanie brzmi: „Pamiętaj abyś dzień święty święcił". Często pytają: „Dlaczego nie mogę sobie po prostu pójść na spacer do lasu i wielbić Boga w taki sposób?". Zwykle odpowiadam tak: „Świetnie! Kiedy ostatnio rzeczywiście tak *uczyniłeś?".*

Gdy Jezus rozwijał doktrynę judaizmu, rozwinął także jej kult. Nie wystarczało już śpiewanie psalmów, czytanie Pisma Świętego i rozmyślanie nad nimi. W sercu *działań* kultu Nowego Przymierza było:

> Bierzcie i jedzcie z tego wszyscy: to jest Ciało moje, które za was będzie wydane... Weźcie i pijcie z tego wszyscy: to jest kielich Krwi mojej. Krwi nowego i wiecznego przymierza, która za was i za wielu będzie wylana na odpuszczenie grzechów. *To* czyńcie na moją pamiątkę.

Nie można już jaśniej. Tak jest, jeśli szczerze wierzymy, że Jezus jest tym, kim twierdzi, że jest.

I zauważ, jak On ukradkiem wtrącił także odpuszczenie, w tak przełomowym momencie.

Dwa najczęstsze zastrzeżenia do modlitwy wspólnotowej są bardzo ważne i nie bezpodstawne. Jedno brzmi: „To mi nic nie daje". Drugie: „To nudne".

Na początku chciałbym powiedzieć nie bez odrobiny przesady, że każdy kapłan sprawujący Mszę św. w sposób nudny i ospały powinien zostać usunięty i wychłostany. Natomiast oddawanie czci Bogu jest podobne do dwukierunkowej ulicy. Odpowiadając na pierwsze zastrzeżenie: „Nic mi to nie daje", chciałbym zapytać: „A jaki jest twój wkład?". Jest to także i częściowa odpowiedź na drugie zastrzeżenie. Jeśli na mszy siedzisz niechętnie, bez przekonania, to nawet największe przesłanie na ziemi głoszone przez najbardziej zaangażowanego celebransa z wielką trudnością przeniknie te przeszkody. Kluczową zdaje się być nasza motywacja uczestnictwa. Słowo *eucharystia* oznacza „dziękczynienie" — aktywną rolę, nie zaś rolę bierną,

receptywną. Jeśli o Bogu myślimy jedynie raz w tygodniu, jeśli nigdy nawet nie próbowaliśmy otworzyć przed Bogiem swojego serca, jeśli w ciągu całego tygodnia nie staraliśmy się służyć innym, to siedząc w świątyni jesteśmy raczej zadowoleni z siebie i „ośmielamy się" oddawać cześć pracy.

Bóg otworzył nam drzwi życia, daru bez którego nie byłoby żadnych innych darów; kochamy wszystkich ludzi, góry, rozwój, talent, rodzinę... wszystko. Powróćmy raz jeszcze do pytań postawionych w Księdze Rodzaju: Kim jest Bóg i kim ja jestem w relacji do Boga? I jak powinienem zareagować na tę prawdę, jeśli nadal chcę myśleć o sobie jako o osobie prawej?

Być może jedną z głównych przyczyn tego, iż cotygodniowe dziękczynienie wydaje się niestosowne, jest zbytnie rozpieszczanie nas we wcześniejszych latach.

Sąd Ostateczny

Jezus odpowiedział na pytanie o drogę do ludzkiego spełnienia się wówczas, gdy oznajmił, że na końcu naszego życia zostanie nam zadane *jedno* zasadnicze pytanie. Z jednej strony, niezależnie od naszych największych nadziei, nie będziemy pytani, ile pieniędzy zarobiliśmy lub ile nagród zdobyliśmy, lub ile razy nasze nazwiska pojawiły się w gazetach. Z drugiej zaś strony, niezależnie od naszych największych obaw, nikt nas nie zapyta, ile razy wychodziliśmy za mąż czy żeniliśmy się, ile razy stosowaliśmy środki antykoncepcyjne, ile razy masturbowaliśmy się. Tylko jedno pytanie rozstrzyga, czy wypełniliśmy nadzieję naszych narodzin: „Byłem głodny. Byłem spragniony. Byłem tym, którego nazywano gamoniem, kotem, dziwką. Coś z tym zrobił?".

I znowu, to stwierdzenie jest tak jasne, że właściwie nie wymaga komentarza. Powtórzmy raz jeszcze: każdy, kogo spotykasz na swojej drodze, a komu jesteś w stanie pomóc, to Chrystus — ofiara; a ty jesteś Chrystusem Zbawicielem. Rozumiesz zatem, że jeśli jesteś chrześcijaninem, to wszystko to Chrystus.

Ukrzyżowanie

Wielu chrześcijan błędnie uważa, że godnym potępienia jest wątpić, być zdezorientowanym, nie mieć zdania w kwestiach religijnych. Wręcz przeciwnie. Jak już zobaczyliśmy, niedoskonałość jest nie tylko wpisana w ludzkie życie, jest koniecznym — być może nawet najważniejszym — elementem ludzkiego życia. Musimy być niedoskonali, aby wzrastać. Wątpienie nie tylko nie jest godne potępienia, ale jest jak najbardziej zdrowym pragnieniem zmuszającym nas do poszukiwania lepszych odpowiedzi od tych, które do tej pory nas zadowalały.

Sam Jezus miał wątpliwości. Modląc się w Ogrójcu prosił swojego Ojca, aby nie żądał od niego przejścia przez to, co ma nastąpić. A na krzyżu wyraził raniące duszę zwątpienie krzycząc w agonii, że mylił się ze swoim powołaniem, że jego Ojciec go opuścił. Zaraz potem krzyknął: „W Twoje ręce powierzam ducha mego" (Łk 23,46). Chrześcijaństwo jest jedyną religią jaką znam, której wizja dopuszcza Boga stawiającego czoło rozpaczy, której i ja doświadczam — a jednocześnie Boga, który bezgranicznie ufa do końca. Jezus skoczył w ciemność śmierci, ufając że Bóg pochwyci go. Z tego powodu zdecydowałem się być chrześcijaninem.

Dlaczego Ojciec prosił syna o tak okrutne wyrzeczenie? Najczęściej odpowiedź brzmi: aby odkupić winę Adama. Ludzie, których znam zwykle używali ekonomicznej metafory, aby tę kwestię wyjaśnić: Adam i Ewa popełnili niewybaczalny grzech i tylko rytualna ofiara Syna Bożego mogła to zadośćuczynić. To jednak stoi w sprzeczności do przypowieści o synu marnotrawnym i jego ojcu! Ponadto Bóg jest przedstawiany jako bezlitosny bankier, który wtrąca dłużników do więzienia i dopóty żywi do nich urazę, dopóki nie oddadzą ostatniego grosika. Tego rodzaju wyjaśnienie mija się wprost z wyrażonym przez samego Jezusa wyraźnym potępieniem mściwości w przypowieści o nielitościwym słudze (Mt 18,21-35). Takie pojęcie o grzechu pierworodnym obrazuje Boga jako bardziej surowego, niż On sam pozwala nam być!

Jaki był błąd Adama i Ewy, i ludzkości? Taki, że podjęli próbę stania się jak Bóg; odmówili podporządkowania się Bogu i zaufania Mu. Tutaj mamy Syna Bożego - który, jak powiada św. Paweł:

(...) istniejąc w postaci Bożej,
nie skorzystał ze sposobności,
aby na równi być z Bogiem,
lecz ogołocił samego siebie,
przyjąwszy postać sługi,
stawszy się podobny do ludzi.
A w zewnętrznym przejawie, uznany za człowieka,
uniżył samego siebie,
stawszy się posłusznym aż do śmierci —
i to śmierci krzyżowej (Flp 2,6-8).

Jezus — chociaż był Bogiem — „ogołocił samego siebie". Dobrowolnie stał się (pozwolę sobie na nieudolną analogię) „człowiekiem z głęboką amnezją" co do świadomości bycia Bogiem i swoich boskich mocy, zatem musiał się uczyć, kim jest i jaka jest jego życiowa misja, powołanie, tak jak każdy człowiek musi nauczyć się kiedyś zrobić swój pierwszy krok[34].

Pomimo biblijnych odniesień, pism Ojców Kościoła i nauki naszego katechizmu, czy możemy chociaż na moment przestać zależeć od doktryny zadośćuczynienia czy okupu, który się płaci jedynie *wrogowi*? Bez wyrzeczenia się czy porzucenia takich sposobów rozumowania, czy możemy przynajmniej na chwilę je zignorować? Czy możemy spojrzeć na Ofiarę Krzyża nie jako na akt wynagrodzenia strasznie znieważonemu Stwórcy już na samym początku ludzkiego doświadczenia i zatopionemu w bezdusznym oburzeniu, lecz zacznijmy postrzegać ją jako totalny akt *miłości*? Czy widzimy to historiotwórcze działanie Boga skrupulatnie ucieleśniającego swój zachwyt nad ludzkością? Czyż widok ten nie przemawia: „Przechodniu, spójrz! Czyż jest gdziekolwiek indziej miłość głębsza niż ta?

[54] Jan Paweł II, *List do ojca George'a V. Coyne, S.J., dyrektora Obserwatorium Watykańskiego*, „Origins" 18 (ang.), nr 23 (17 listopada 1988), 377.

Czyż *to* nie wystarczy, aby przekonać cię, jak ważny jesteś dla mnie? Jak o wiele bardziej jesteś cenny od tych tak łatwo cię zwodzących banalnych rozrywek?

Ukrzyżowanie jest niezaprzeczalnie odrażające. Św. Paweł mówi: „My głosimy Chrystusa ukrzyżowanego, który jest zgorszeniem dla Żydów, a głupstwem dla pogan" (1 Kor 1,23). Symbolem, który oczyszcza wszystkie znaczenia chrześcijaństwa jest krzyż, sylwetka ciała człowieka straconego za bluźnierstwo pod pozorem zdrady. Autentyczny chrześcijanin spogląda na tę figurę i mówi: „Tak. To jest najdoskonalej spełniona istota ludzka, która kiedykolwiek żyła na świecie, uchwycona w chwili jej największego triumfu. Chcę być takim jak on".

Jeśli ci, którzy uczyli nas wiary, oferowali nam coś bardziej kojącego, a mniej ambitnego niż to, to nic dziwnego, że tak wielu zdeklarowanych wyznawców Chrystusa nie jest jeszcze świadomych, czego rzeczywiście wymaga chrześcijaństwo.

Zmartwychwstanie

W całym Nowym Testamencie istnieje tylko jeden absolutnie kluczowy moment: Zmartwychwstanie. „Jeżeli Chrystus nie zmartwychwstał, daremna jest wasza wiara" (1 Kor 15,17). Czy tak rzeczywiście było? Czy jest to tylko zbiór opowieści wymyślonych przez Kościół pierwotny (tak jak Jezus układał przypowieści) celem przekazania ponadhistorycznej prawdy niedostępnej dla wszystkich, którzy bezpośrednio jej nie doświadczyli? Czy może była to po prostu historia ułożona przez pierwszych uczniów w jakimkolwiek celu: promocji siebie, pieniędzy, prostej niegodziwości?

W przeciwieństwie do tego, co Ewangelie mówią o życiu publicznym Jezusa (szczególnie podobne wersje Męki Pańskiej), relacje o Zmartwychwstaniu są całkowicie odmienne u czterech Ewangelistów. Św. Marek kończy przestrachem kobiet przy pustym grobie (16,8); pozostała część jego wersji (ukazanie się św. Magdalenie, następnie dwóm uczniom, jeszcze później jedenastu oraz krótka wzmianka o Wniebowstąpieniu — 16,9-20) została na pewno doda-

na w drugim wieku. U św. Mateusza, Jezus ukazuje się kobietom, lecz główne ukazanie się ma miejsce na górze w Galilei. U św. Łukasza wszystko wydaje się dziać w Dniu Zmartwychwstania, chociaż ten sam autor w Dziejach Apostolskich umieścił ten sam ciąg zdarzeń w okresie czterdziestu dni. Sw. Jan opowiada o objawieniach zarówno w Jerozolimie, jak i w Galilei.

Niezależnie od rozbieżności istnieje godna zauważenia liczba wspólnych cech. Wszystkie wersje wskazują na trudności w przekonaniu naocznych świadków: Magdalena myli Jezusa z ogrodnikiem (J 20,15), św. Tomasz nalega na sprawdzenie ran Jezusa (J 20,25), dwaj uczniowie w drodze do Emaus podróżują przez pewien czas ze Zmartwychwstałym Jezusem i nie rozpoznają Go aż do chwili łamania chleba (Łk 24,30). We wszystkich wersjach Jezus musiał upominać uczniów, aby się nie bali. A dlaczego nie mieli by się bać? Chociaż sami przez całe nasze życie akceptujemy fakt Zmartwychwstania, z pewnością bylibyśmy zaskoczeni, gdyby ktoś, kto już nie żyje, a kogo kochaliśmy, nagle zmaterializował się przy obiedzie.

Prawdziwość pustego grobu nigdy nie była poddawana w wątpliwość, jedynie wtedy gdy brano pod uwagę możliwość oszustwa przez uczniów. Nikt z nich nie twierdził, że był świadkiem samego Zmartwychwstania; gdyby chcieli zrobić z tego zmyślone widowisko z eksplodującymi skałami, jak w filmie Spielberga, to mogliby to uczynić. Ale tak nie postąpili. Pierwszymi i głównymi świadkami były kobiety — nie dość wiarygodne dla sądu. Dlaczego by nie ominąć tak łatwego do zmanipulowania szczegółu? A czy ludzie oddają swoje życie za to, o czym wiedzą, że to bujda? Szczególnie bez jakiejkolwiek konkretnej nadziei na nagrodę?

Wszyscy autorzy, bez wyjątku, stwierdzają, że sami apostołowie z początku nie mogli uwierzyć w zmartwychwstanie. A mimo to, ta sama grupka tchórzy, która w Wielki Piątek zebrała się zalękniona w sali na górze, w kilka miesięcy później odważnie wyszła na ulice, głosząc z entuzjazmem o swym doświadczeniu ze Zmartwychwstałym Jezusem. Wielka zmiana rzędu *przejścia kwantowego.* Co więcej, św Paweł, będąc śmiertelnym wrogiem pierwszych chrześcijan, zo-

stał poddany próbie, doświadczając Chrystusa Zmartwychwstałego i nawracając się. A wielu zdecydowało się raczej na straszną śmierć niż na zaprzeczenie temu doświadczeniu. Każda z tych śmierci była poniekąd wyznaniem na łożu śmierci. To mnie przekonuje.

Czy zatem mogli zostać oszukani? Przecież 18 listopada 1978 roku w Gujanie mężczyźni, kobiety i dzieci popełnili wstrząsające samobójstwo na polecenie duchownego-szaleńca, Jima Jones'a. W roku 1997 szeryf Herff Applewhite przekonał innych do popełnienia samobójstwa, aby w ten sposób dusza uwolniona z ciała mogła opuścić Ziemię na statku kosmicznym zdążającym w kierunku komety Hale'a Boppa. Przekonanie ludzi do oddania swojego życia jest prostsze niż można by podejrzewać (udowodnił to również Hitler).

Istnieje jednak różnica. Ewangelie są szczerym zapisem tego, w co Jezus i Jego uczniowie wierzyli. Ten zapis jest spokojny, życiodajny i opisujący samopoświęcenie aż do oddania *życia* za bliźniego. Ponadto Dzieje Apostolskie wspominają o częstych ucieczkach uczniów z rąk lokalnej władzy, dowodząc, że oni sami nigdy nie zdążali samobójczo do męczeńskiej śmierci.

Kluczowym dowodem jest to, że w przeciwieństwie do doktryn głoszonych przez Jones'a i Applewhite'a, w obliczu tych wszystkich sprzeczności, nauczanie Jezusa jest nadal przekonujące. Jakkolwiek autorzy Ewangelii byli ściśle monoteistycznymi Żydami, to kierowali się osobistym doświadczeniem Chrystusa Zmartwychwstałego, i mówiąc o Nim używali terminów odnoszących się do Boga, chociaż jeszcze niedawno traktowali Go jako zwykłego człowieka. Odwoływali się do tego cieśli z Nazaretu, w słowach, które Żydzi zawsze zastrzegali sobie dla samego Boga, słowo *Pan* (hebrajskie YHWH lub — ponieważ imię Boga było niewymawialne — *Adonai:* greckie *Kyrios).* Ewangelia św. Marka, będąca pierwszym spisanym życiorysem Jezusa (ok. 65 r. po Chr.), opisuje kulminacyjny moment, kiedy to najwyższy kapłan staje przed Jezusem zadając Mu kluczowe pytanie: „Czy Ty jesteś Mesjasz [namaszczony król Izraela], Syn Błogosławionego [YHWH]" (Mk 14,61). A Jezus odpowiada nie-

wypowiadanym imieniem: „JA JESTEM", co jest aluzją do odpowiedzi, której Bóg udzielił Mojżeszowi. „Jestem, który jestem" (Wj 3,14). Już wcześniej św. Paweł napisał w Liście do Filipian (ok. 61 r. po Chr.):

> Aby na imię Jezusa zgięło się każde kolano,
> istot niebieskich, ziemskich i podziemnych.
> I aby wszelki język wyznał,
> że Jezus Chrystus jest Panem (Flp 2,10-11).

Największym cudem potwierdzającym zmartwychwstanie Jezusa jest to, że mała grupka przygnębionych mężczyzn i kobiet przemieniła się w ludzi, którzy „podburzają cały świat" (Dz 17,6).

Ta istota chrześcijaństwa jest w dzisiejszych czasach oczywiście całkowicie bez znaczenia i bez jakiegokolwiek związku dla wielu żyjących iluzją, że śmierć jest iluzoryczna. Któż może doceniać zmartwychwstanie, jeśli nie dostrzega się rzeczywistości śmierci? Po jakimś czasie, pomimo wszechobecności śmierci w mediach (lub ściślej — z tego powodu) stajemy się tak nieczuli na śmierć, jak na dźwięk syren czy graffiti lub na ledwo hamowaną złość w wagonie metra. Dla tych, którzy mają trudności w znalezieniu wartości w chrześcijaństwie czy w częstym oddawaniu czci Bogu, taki odruch obronny może być, częściowo, tego przyczyną.

Ci, których kłopoty z wiarą dotyczą bardziej ezoterycznych tajemnic, takich jak Trójca Święta, narodziny z dziewicy czy organizacja życia w niebie lub piekle, zmagają się z podstawami problemów dotyczących wcielenia, zmartwychwstania, królestwa niebieskiego, oddawania czci i służby wspólnocie. Przykładowo, pojęcie Trójcy Świętej pozwala przynajmniej trochę zrozumieć zagadnienie Wcielenia. Mówiąc wprost, jeśli w łonie Maryi był tylko jedyny Bóg, to czy znajdując się tam był w stanie podtrzymywać wszechświat przy życiu? Jak taka osoba mogła doznawać wątpliwości, skoro człowiek ze swej natury musi je mieć? Co do narodzenia z dziewicy, to czyż Ten, który stworzył wszechświat z niczego, nie mógłby zapłodnić jaja bez spermy? A dociekanie, jakie będą nasze miejsca zamieszkania

w życiu po śmierci jest tak niemądre jak próba zagwarantowania realizacji szczegółów co do przyszłości naszych dzieci. Jeśli rzeczywiście ufamy Jezusowi, to uwierzmy, że Bóg Ojciec, którego nam objawił, jest łagodniejszy i bardziej opiekuńczy niż jakikolwiek inny: „Jeżeli którego z was, ojców, syn poprosi o chleb, czy poda mu kamień? Albo o rybę, czy zamiast ryby poda mu węża? Lub też gdy prosi o jajko, czy poda mu skorpiona?" (Łk 11,11-12).

Król Artur rozwiązał problem pierwszeństwa sporządzając okrągły stół tak, aby nikt nie mógł siedzieć u jego szczytu. Na pewno Bóg jest inteligentniejszy niż król Artur.

PYTANIE TRZECIE: JAK SPRAWY POWINNY SIĘ TOCZYĆ W SPOSÓB WŁAŚCIWY?

Odpowiedź chrześcijan na to trzecie wielkie filozoficzne pytanie: co możemy uczynić, aby było tak jak powinno być? — jest względnie prosta do zwerbalizowania, lecz nie do zrealizowania: powinniśmy wzorować nasze życie, wybory i postawy na życiu, wyborach i postawach Jezusa Chrystusa.

„Ja jestem drogą". Nie mostem nad wzburzoną wodą, przez który z trudnością możemy przejść. Nie bramą do nieba, przez którą wystarczy się tylko prześlizgnąć, by być „bezpiecznym". Nie, Ja jestem drogą, na której ludzkie życie *się urzeczywistnia.*

Przed pójściem dalej dobrze byłoby wykorzenić przeszkodę, na którą często natrafiałem w wierze — fizyczny obraz Jezusa, który istnieje w naszej wyobraźni. Dobrze byłoby przynajmniej wsłuchać się w przesłania Jezusa. Większość katolików od urodzenia, których znam, kształtuje swój obraz Jezusa o wiele bardziej w oparciu o wizje sztuki sakralnej i filmowej niż o opisy zawarte w Ewangelii. Tak się dzieje jednak, że te obrazy — bardziej dostępne niż czytanie Ewangelii samemu — w rzeczywistości przeszkadzają postrzegać Jezusa tak jak Go widzieli Jego uczniowie.

W większości dzieł sztuki — nawet w tych najlepiej wykonanych — Jezus jest przedstawiany jako szczupły aż do przesady mężczyzna, blady, o prawie zawsze smutnym spojrzeniu, z długimi, szczupłymi palcami. I prawie zawsze: z niebieskimi oczyma. A przecież Jezus był Żydem spędzającym większość swojego życia na słońcu. Był cieślą przez ponad dwadzieścia lat. Dlatego nie mógł tak wyglądać.

Gorsze od przekłamań jest to, że te obrazy napawają trwogą. Nawet ci o najlepszych intencjach, mają zwyczaj oceniania osobowości i charakterów innych ludzi, przynajmniej na pierwszy rzut oka, na postawie ich wyglądu. Dlatego, podświadomie, mamy powody przypuszczać, że ten świątobliwy wizerunek Jezusa jest mocno przesadzony. Chrystus wydaje się być wyniosły, mięczakowaty, prawie nieludzki, o wiele mniej męski. (W musicalu *Jesus Christ Superstar* oraz w *Ostatnim kuszeniu Chrystusa* najczęściej widzimy Jezusa bolejącego i użalającego się. Jezus w *Pasji* zależy bardziej od uczuć, jakie żywią do Niego widzowie niż od tego jak Go przedstawiają twórcy filmu). Jeśli ludzie o chwiejnej wierze spotykają Chrystusa jedynie na obrazkach a nie w samych Ewangeliach, to nie ma się co dziwić, że odnajdują Go zupełnie innego, nie mówiąc już, że nie jest On dla nich żadnym bohaterem, na którym mogą oprzeć swoje życie.

Przyczyna tak rażąco nieprawdziwych obrazów tkwi w tym, że artyści i filmowcy przedstawili Jezusa nie takim jakim był, lecz takim jakim oni chcą, żeby był (redukcjonizm). Wyodrębnili jedynie (bardzo prawdziwe) następujące cechy Jezusa: delikatność, łagodność, nadstawianie drugiego policzka, wyrozumiałość, Dobrego Pasterza — słowem: jeleń. Jezus, który tylko miłuje i głaszcze po głowie. Taki Jezus jest wzorem dla dobrych, nastawionych pokojowo, potulnych dzieci — ale nie dla dorosłych żyjących w świecie wyścigu szczurów. Aby stworzyć taki obraz jest oczywiste, że artyści i filmowcy nie uwzględnili kluczowej części Ewangelii: Jezusa, który także rzuca wyzwanie.

Ci, którzy ukrzyżowali Chrystusa, nie zrobili tego, ponieważ był łagodny, cichy, etc. Po cóż skazywać kogoś tak nieznaczącego? Zabili Go, ponieważ był, zgodnie z tymi słowami, które wypowiedzieli do

Piłata, podżegaczem. Sam nie zaprzestałby swojej działalności. Atakował kapłanów swojej religii używając tak niepochlebnych określeń jak między innymi: „obłudnicy", „groby pobielane", „żmije" (Mt 23). Odmówił okazywania (należnego) szacunku „z uwagi na" pozycję społeczną, bogactwo i siłę. Jego wrogowie oskarżali Go o to, że jest „żarłokiem i pijakiem" (Mt 11,19), chodzi na uczty w wysoce podejrzanym towarzystwie. W czasie konfrontacyjnych dyskusji z przeciwnikami używającymi podstępnej argumentacji stosował ironiczny humor, który urażał poważnie ludzi myślących. Biczem sporządzonym z cienkich rzemyków wypędził handlarzy ze Świątyni, okazując przy tym ogromne wzburzenie.

Niemożliwe jest wyobrażać sobie mięczakowatą osobę, jaką znamy z hymnów i obrazów, która czyni takie rzeczy. Ale możemy sobie wyobrazić takiego sprytnego człowieka jak Judasz i takiego gruboskórnego człowieka jak Piotr, podążających za kimś, kogo wcześniej opisałem. A jakiego Jezusa ty odnajdujesz w Ewangelii?

Co zatem mówią nam życie, wybory i postawy Jezusa względem tego, co mamy czynić by zmniejszyć ludzkie cierpienie, rozczarowanie i rozpacz?

Jezus to człowiek odwagi. Odważnie wyrażał własne zdanie. Był pewny siebie (ang. *confident, fides* po łacinie oznacza wiarę — przyp. tłum.). Lecz Jego pewność nie pochodziła jedynie z Jego własnej niezaprzeczalnej jedności, niepodzielności. Jak sam niejednokrotnie powtarzał, Jego moc nie pochodziła od Niego, lecz od Jego Ojca (zob. J 12,49). Nikt z nas nie jest bez wad, ale Bóg może działać cuda nawet z błotem i plwocinami — o ile jesteśmy gotowi Mu się oddać i zaufać. Nie będziemy skuteczni, ponieważ jesteśmy mocni, ale dlatego że wybrał nas Ten, który Jest.

„Ogołocił samego siebie". Przede wszystkim należy zapomnieć o sobie, nie tylko o swoich wadach, lecz także o swoim opuszczeniu: „A co ze mną?". Jezus powiedział, że nigdy nie odkryjemy, kim jesteśmy, dopóki nie zaakceptujemy samych siebie takimi, jakimi jesteśmy, i takie pytania nie mogą nas trapić. To jest trudne, jak każdy akt zawierzenia, jak skok z okna i ufność, że nasz ojciec nas złapie.

Lecz nie jest to ślepy skok. Nasz ojciec rzadko zostawia nas samym sobie. To skalkulowane ryzyko, sprawdzony zakład.

Wrażliwość to jedno z najtrudniejszych wymagań wiary w Boga; to ona sprawia, że jesteśmy otwarci i jesteśmy w stanie sprostać nieoczekiwanym wyzwaniom. To ona domaga się od nas, abyśmy byli pokorni, na tyle by móc przyjąć prawdę i na tyle by ją zrozumieć. Wrażliwość jest także jednym z najtrudniejszych wymagań chrześcijaństwa, ponieważ: nie moja wola, lecz Twoja Wola niech się stanie. To ona każe nam zachowywać się dojrzale wobec innych, a być jak dzieci przed Bogiem. Magnificat Maryi mówi dlaczego: „głodnych nasyca dobrami, a bogatych z niczym odprawia" (Łk 1,53). Bóg nie może nas nakarmić, skoro nie odczuwamy głodu. Jeżeli ciągle odżywiamy naszą duszę niezdrowym pokarmem biznesu, bezustannej muzyki, ogłupiającymi grami, trofeami, podwyżkami zarobków, władzą, to Bóg jest bezsilny.

Jezus był z pewnością bardziej miły, wielkoduszny, moralny niż tylko „nie czyniący zła". I wykraczał ponad Dziesięć Przykazań: „Słyszeliście [...] Nie zabijaj [...] A Ja wam powiadam [...] każdy, kto by rzekł swemu bratu: Ty głupcze! [...] podlega karze piekła" (Mt 5, 21-22). I zmieniał te zakazy w pozytywne nakazy usuwając wszelkie luki prawne, które ludzie lękliwi i bez przekonania uwielbiają. Nic nie mogło Go powstrzymać od miłowania swojego Ojca, nawet niebezpieczeństwo śmierci; docierał do wszystkich ludzi, których spotykał, niezależnie od tego, jak uporczywie próbowali Go unikać. Nie odwrócił się nawet do Judasza po tym jak ten już dostał swoje pieniądze za zdradę Jezusa.

Z pewnością Jezus w całej wolności swego poddaństwa Ojcu umieszczał Go w samym centrum swojego życia. Był człowiekiem, który — do granic możliwości — zawierzał się nie tylko swojemu Ojcu, gdy czuł się opuszczony przez Niego, ale także ufa nam, nawet wtedy gdy nie odpowiadamy miłością na Jego miłość, nawet wtedy, gdy On „nic z tego nie ma". Oto sama definicja najtrudniejszej i najcenniejszej miłości: miłość dawana, nawet gdy jest *niechciana.* Jeśli pozwolimy Mu, aby nam jej udzielał, to zyskamy Jego przebacze-

nie. Od tego momentu będzie nadal nam służył, chociaż na to nie zasługujemy.

Zarówno przesłanie Jezusa jak i Jego własne życie wskazują, że bogactwo jest o wiele mniej istotne, niż to wydaje się naszemu społeczeństwu. O wiele mniej ważne w porównaniu z naszymi duszami — naszym tym, „kim jesteśmy", niezależnie od tych kruchych i tymczasowych zabezpieczeń.

Jego ostatni czyn był wolnym całkowitym oddaniem się swojemu Ojcu. Rock opera *Jesus Christ Superstar* nie pokazuje tego oddania się, a scenariusz do pierwotnej realizacji zakłada, że aktor, który gra Jezusa nie może wyjść na scenę po skończonym przedstawieniu. I już nie wraca.

Jeśli przynajmniej na chwilę odłożymy na bok wszystkie święte obrazki i filmy o Biblii, wszystkie homilie i niewłaściwie przekazane nam katechezy i odkryjemy w samych Ewangeliach rzeczywistego Jezusa, to zachwycimy się niezwykle fascynującą, stawiającą wysokie wymagania osobą. Jeśli porównamy Jego doktrynę z systemem mitów, które uosabiają antybłogosławieństwa, to odkryjemy, że Jezus był tak naprawdę wywrotowcem.

Wielki pisarz G.K. Chesterton wypowiadając się na temat chrześcijaństwa napisał: „Problem z chrześcijaństwem nie polega na tym, że zostało przetestowane i okazało się niewystarczającym. Polega na tym, że okazuje się zbyt trudne i nie ma nawet próby jego realizacji".

6

KOŚCIÓŁ NIEDOSKONAŁY

Wszystkie łodzie przeciekają. Pytanie tylko,
która łódź przecieka najmniej?

- WALTER KUHN

Każdemu, kto nie napotyka trudności w sposobie, w jaki zinstytucjonalizowana religia uosabia mit chrześcijański, można pozazdrościć w takim samym stopniu w jakim aborygenom można pozazdrościć ich braku frustracji z powodu oglądania słabych programów telewizyjnych, spóźniających się samolotów czy zepsutych otwieraczy do konserw. W poprzednich rozdziałach stawialiśmy czoło przynajmniej kilku przeszkodom na drodze do powszechnej wiary i oddawania czci Bogu. („Nic z tego nie mam. To mnie nudzi"). Ale są inne, mniej lub bardziej ważne newralgiczne punkty, z których każdy mógłby okazać się poważną przeszkodą, a wszystkie razem mogłyby wydać się Linią Maginota, czyli nie do przejścia.

Dlaczego nie mogę być chrześcijaninem sam, no może jedynie z kilkoma najbliższymi przyjaciółmi i krewnymi? Nie mam właściwie nic wspólnego z większością tych ludzi w niedzielę. Wszyscy oni są szczelnie pozamykani w swoich rodzinach. I prawie każdy musi zdawać sobie sprawę, że znak pokoju przed Komunią św. jest fałszywy, czysto formalny, nieszczery.

Nawet jeśli Jezus czy Ewangelia bardziej lub mniej mnie przekonuje, dlaczego mam być katolikiem? Inne wyznania nie są tak zgorseciałe przykazaniami i winą, winą, winą. O wiele bardziej szanują ludzką prywatność w zakresie kwestii seksualnych, a ich duchowni znają

swoje miejsce. W przeciwieństwie do wielu księży, są oni tam, by służyć, a nie aby wynosić się ponad innych. I nie odmawiają kapłaństwa kobietom, będąc jednocześnie ubrani w suknie.

A te wszystkie wewnętrzne rozdarcia? Liberałowie i konserwatyści, aborcja, komórki macierzyste, kontrola urodzeń, celibat, kapłaństwo kobiet, itd. Zamiast jednego frontu katolicy proponują tysiące przeciwstawnych postaw do każdego problemu. A w dodatku Watykan zawsze naskakuje na teologów i knebluje im usta w sprawach, które przynajmniej gazety traktują zdroworozsądkowo. Dlaczego traci się tak wiele czasu, energii i wysiłków naukowych na precyzyjność pojęć, która powinna interesować jedynie teologów? Dlaczego obrzuca się granatami ludzi po *naszej* stronie, podczas gdy istnieje tyle biedy, cierpienia i niegodziwości wołających o uleczenie?

Spójrzmy na to także perspektywicznie. W ciągu dwóch tysięcy lat Kościół (lub przynajmniej znaczna część jego wznioślejszych członków) spowodował na tyle dużo nieszczęść, by Bóg dał sobie spokój z tym wszystkim, jak to uczynił w czasach Noego, i zaczął budować nowy wszechświat. Inkwizycja, wyprawy krzyżowe, papieże renesansu, Galileusz, Krwawa Maria (Bloody Mary), indeks ksiąg zakazanych. Na tym te zarzuty się nie kończą! Ostatnie dotyczą molestowania i próby zatuszowania całej sprawy. Dyskusje o korupcji. Sam Chrystus powiedział: „Poznacie ich po ich owocach" (Mt 7,16) oraz: „Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali" (J 13,35). Jak powiedział arcykapłan na procesie Jezusa: „Na cóż nam jeszcze potrzeba świadków?" (Mk 14,63).

By wyrazić to jeszcze doskonalej i bardziej konkretnie: Dlaczego powinniśmy ślepo przyjmować każde stwierdzenie władzy zwierzchniej', która mówi, że seks w małżeństwie posiadającym dzieci, a stosującym sztuczne środki mające na celu zapobiec poczęciu następnych dzieci (których rodzice po prostu nie będą mogli należycie utrzymać) jest grzechem śmiertelnym, to znaczy obrazą Boga na tyle poważną, by całkowicie wymazać jakiekolwiek dążenie do relacji z Nim, przestępstwem zasługującym na te same sankcje co małżeństwo, które podkłada bombę pod sie-

rociniec czy dusi dzieci w momencie ich przyjścia na świat? Czy któryś z tych uczonych kiedykolwiek przyjrzał się dokładnie, w jaki sposób Jezus traktował ludzką słabość *szczególnie* w sferze płciowości?

Wygląda na to, że obarczyłem się niezłym zadaniem do wykonania.

SAMOTNY CHRZEŚCIJANIN

Samotny chrześcijanin to sprzeczność. Niewątpliwie Jezus nie tylko zgromadził grupę uczniów, ale także wysyłał ich, by gromadzili innych (m.in.: Mt 24,14; 28,19; Mk 11,17; 13,10; Łk 14,23; 24,47). Bycie chrześcijaninem, według intencji założyciela tej wspólnoty, to bycie zarówno członkiem wspólnoty, jak i apostołem. Kto by to odrzucał, sam pozbawiałby się prawa nazywania siebie chrześcijaninem. Nawet odizolowani od otoczenia kontemplatycy stanowią część zdolnego do współuczestnictwa, misyjnego Kościoła. Św. Teresa z Lisieux, klauzurowa zakonnica, jest współpatronką misjonarzy udających się do innych krajów, wraz ze św. Franciszkiem Ksawerym, który podróżował po całym świecie począwszy od Europy po Daleki Wschód.

Te dwa zasadnicze pytania człowieka, mianowicie: Kim jestem? oraz: Jakie jest moje miejsce? - istniały od epoki jaskiniowej. Chcemy być niezależni, ale nie *zbyt* niezależni. Nie chcemy zmagać się z życiem całkiem sami czy nawet jedynie z kilkoma sprawdzonymi przyjaciółmi. Możemy dokonać o wiele więcej i z o wiele większą łatwością tworząc zespół całkowicie różnych talentów i możliwości.

Akceptacja angażującego, służebnego wymiaru przesłania Chrystusa zależy od indywidualnej woli uczestnictwa pojedynczej osoby we wspólnym przedsięwzięciu — kosztem oddania całej swojej niezależności. Akceptacja ta zależy też od stopnia rozwoju wyobraźni prowadzących wspólnotę, którzy mają poszczególnym osobom wskazać najlepsze dla nich miejsce. Gdyby, na przykład, parafia postanowiła zakupić i odnowić dom dla ubogiej rodziny, mogłoby to w sposób

godny podziwu urzeczywistnić wspólnotową tożsamość: prawników, bankierów, projektantów wnętrz, szwaczki. Nawet małe dzieci mogłyby sprzątać śmieci.

Wiele parafii oferuje możliwości w zakresie posługi wspólnocie małżeńskiej i spotkań narzeczeńskich, grup wspólnotowych dla rozwiedzionych i owdowiałych, odwiedzin chorych czy w więzieniach. Te możliwości są na tyle otwarte, na ile otwarta jest nasza wyobraźnia.

Co do modlitwy, jeśli poświęcę czas na rozmyślanie (na przykład w trakcie nudnej Mszy Św.), to okaże się, że wiele mnie łączy z pozostałymi ludźmi. Przypuszczam, że byliby wdzięczni za dar życia, swoich małżonków, dzieci. Mogę sobie wyobrażać, że tak jak ja czasami dziwią się temu wszystkiemu. Mogę przynajmniej upewnić się, że nie jestem jedyny, który jeszcze ryzykuje wiarę w Coś, co wykracza poza moje ja i moją najbliższą rodzinę. Co do szczerości innych podczas przekazywania znaku pokoju, to każdy robi to, na co go stać. Jedyną motywacją, którą możemy ocenić i zmienić jest ta, którą sami posiadamy — nasza własna.

DLACZEGO KATOLICKI?

Inne tradycje chrześcijańskie z pewnością łączą swoich członków z Bogiem, co jest zasadniczym zadaniem *religii.* Mówienie, że ich relacje z Bogiem są mniej autentyczne, intensywne czy skuteczne jest czymś obraźliwym i aroganckim. Jest bezzasadnym osądzaniem i powinno być zarezerwowane jedynie dla Boga.

Wielu katolików wydaje się zbyt protekcjonalnych, zbyt ostro drwiących sobie z „mniejszych kościołów", przybierając dumną pozę w cieniu Jednej Prawdy Kościoła. Jeszcze inni zaczynają się zastanawiać, czy nie zostali przez swoich rodziców pozostawieni samymi sobie w tym szczególnym (i snobistycznym) chrześcijaństwie, którego nigdy nie akceptowali, a teraz mają przeczucie, że może ono być im zupełnie niewystarczające. Dlaczegóżby więc nie rozważyć uczciwie

tej kwestii z innych punktów widzenia? Istnieje mnóstwo encyklopedii i stron internetowych na ten temat. Można nawet pójść na jedno czy drugie nabożeństwo, spotkać się z praktykującymi katolikami i porozmawiać z nimi. (Cóż mogłoby być bardziej badawczym narzędziem niż najszczerzej przekazany katolicyzm). Pewnie znajdą się i tacy, jak w bajce *O Złotowłosej i trzech niedźwiadkach*, którzy są zbyt twardzi, także tacy, którzy są zbyt pobłażliwi i mało zdecydowani, a jeden czy dwóch okażą się „w sam raz" (choć z trudem) pasujący do Królestwa Bożego, o którym mówił Jezus. Można być pewnym, że nawet najbardziej wzniosły ideał nie uniknie niedoskonałości, jeśli zostanie zinstytucjonalizowany przez ludzi, którzy już ze swej natury nie są bez skazy. Ideały są jak Gwiazda Polarna — przewodnikami, nieosiągalnymi celami.

Prawosławne, protestanckie i anglikańskie tradycje, wszystkie one są święte i mają swoje początki w Kościele Apostołów. Tylko fanatyk lub dzielący włos na czworo mógłby z tym się nie zgodzić. Jednakże prawosławni, uważam, są zbyt podzieleni etnicznie i, prawdę mówiąc, ich liturgie są przynajmniej dwa razy za długie jak dla mnie. Również doktryna luterańska o całkowitym ludzkim zepsuciu pomimo ofiary Jezusa, jest mi obca. To twierdzenie jest oczywiście prawdziwe. Rozważmy *Władcę much* (Lord of the Flies) Williama Goldinga, który ukazuje bestialstwo czające się za uprzejmą maską grupy porzuconych i pozostawionych samym sobie na bezludnej wyspie brytyjskich chłopców, pragnących wreszcie uwolnić z siebie tkwiące w nich głęboko pierwotne zepsucie. Zbyt długo uczę chłopców w szkole średniej, by zaprzeczać tej prawdzie. Jednocześnie, to samo doświadczenie każe mi stanowczo zaprotestować przeciw takiemu stanowisku. To zbyt duże uproszczenie. Nie odzwierciedla dobroci, życzliwości, zadośćuczynienia, które są głębiej zakorzenione niż podłość. Co więcej, protestantyzm to *mz jeden* Kościół, ale *wiele* Kościołów podzielonych między sobą z powodu (według mnie) mało istotnych kwestii. I, co za chwilę omówię, większość z tych obrządków nawet nie domaga się przemiany głębi naszych dusz, lecz tylko „przypomina" o tym. Anglikanie wydają się być

bardziej tolerancyjni, lecz ich elastyczność, moim zdaniem, jest *zbyt* szeroka i *zbyt* plastyczna.

W gruncie rLzczy każdy musi uznać historyczny fakt, że katolicyzm nie „odszedł" od prawosławia w 1054 roku ani od Lutra w 1517 roku, ani nie pozostawił Henryka VIII w roku 1534. Niezależnie od tego, pod jakim kątem oceniamy te kwestie, to Kościół rzymskokatolicki wydaje się być tym pierwotnym i autentycznym.

Skaz w Kościele katolickim jest tyle, że nie sposób je wszystkie wyszczególnić. Dotyczy to również ostatnich 250 lat instytucjonalizowania się amerykańskiego marzenia o konstytucji. Ale żadna z tych skaz, pojedyncza lub razem wzięte, nie mogą zniszczyć wszystkiego, nie są w stanie wyrwać moich korzeni i zapuścić ich gdzieś indziej. W sumie, moje osobiste powody trwania w katolicyzmie (pomimo wszystkich tych skaz), są następujące:

- Wygląda na to, że Kościół rzymskokatolicki jest tym, z którego wyrastają pozostałe odłamy. To, czy skrupulatni historycy mogą znaleźć bezsporne dowody legalnego przekazania władzy jednego papieża następnemu, jest mało istotne dla kogoś, kto jest w dużym stopniu przekonany, że tak jest. Odtwarzanie oryginału, choć brzmi to zniechęcająco, wydaje się bardziej obiecujące niż odejście i ponowne zaczynanie. Jak wiemy, Bóg tak uczynił w czasach Noego, a jednak rzeczy z powrotem zaczęły układać się bardzo szybko w ten sam sposób.
- Papież jest dla mnie ojcem, który spokojnym i krzepiącym głosem jednoczy wszystkie odmienne punkty widzenia. Przyznaję, że nie zgadzam się z papieżami w niektórych sprawach, lecz jestem przekonany, że wszyscy znajdujemy się w jednej łodzi z jedną ręką na sterze. Jeśli czasami narzekam na kapitana, to jest to zarówno naturalne jak i zdrowe, ponieważ zarządzający potrzebują opinii stanowiących wyzwanie dla nich samych, a ja nadal jestem skłonny zmywać pokład czy wspinać się po linach wraz z moimi kolegami, członkami załogi. Nie mam zaufania do nikogo, kto kieruje się nieugiętą pewnością. Wydaje

mi się to niezdrową i bluźnierczą postawą w przypadku każdego człowieka. Jeśli to czyni mnie „katolikiem kawiarnianym" (zamawiam, co mi opowiada — przyp. tłum.), to niech i tak będzie.

- Decydującą kwestią (dla mnie) jest Rzeczywista Obecność Chrystusa w Najświętszym Sakramencie. Również Marcin Luter i Henryk VIII kurczowo trzymali się tej prawdy pomimo różnic dzielących ich od Kościoła rzymskokatolickiego oraz pomimo odrzucenia przez wielu ich zwolenników w ciągu wieków. Ja po prostu w to *wierzę*, opierając się na tych samych dowodach, na których opieram moje pięćdziesiąt pięć lat posługi jezuity, tj. na tym, co kardynał Newman nazywał „wnioskowaniem bezpośrednim", zbieżnością tak wielu *odczuwanych* doznań, które opierają się logicznemu wyjaśnieniu. W jaki sposób Wszechmogący Wieczny Wszechobecny Syn Boży może mieścić się w odrobinie chleba i wina? Nie mam najmniejszego pojęcia. Ale akceptuję to tak samo, jak akceptuję to, że On umniejszył się do dziecięcia w żłóbku.

Wielka powieściopisarka Flannery O'Connor przemawia do mnie mówiąc o Przeistoczeniu:

> Pięć lub sześć lat temu uczestniczyłam wraz z kilkorgiem moich przyjaciół w obiedzie z Mary McCarthy i jej mężem, panem Broadwaterem. (Właśnie napisała książkę *A Charmed Life* (Szczęście w życiu)). Odeszła od Kościoła mając 15 lat i jest Wielką Intelektualistką... tak więc nad ranem rozmowa zeszła na temat Eucharystii, której ja, będąc katoliczką, powinnam, oczywiście, bronić. Pani Broadwater powiedziała, że jako dziecko otrzymała ducha i uważała Go za Ducha Świętego, najbardziej aktywną osobę Trójcy Świętej; teraz myśli o Nim jako o symbolu i sugerowała, że jest to bardzo dobry symbol. Wówczas ja odezwałam się bardzo drżącym głosem: „No dobrze, jeśli to jest symbol, to do diabła z nim"[35].

[35] Flannery O'Connor, *The Habit of Being* (Nawyk bycia) (New York: Farrar, Straus, Giroux, 1979), 124-25.

- Szczerze mówiąc, jestem nadal katolikiem z tego samego powodu, dla którego nadal jestem Irlandczykiem, mężczyzną rasy białej, Amerykaninem — żadnej z tych opcji pierwotnie nie wybierałem, tak jak nie wybierałem chrztu czy mojego wczesnego katolickiego wychowania. Jestem także przekonany, że nie wybrałem katolicyzmu z własnej woli nawet przyjmując bierzmowanie; byłem wtedy mniej więcej siedmioletnim dzieckiem, którego rady sam pewnie bym nie posłuchał dzisiaj. Istniało jeszcze jedno „skojarzone małżeństwo". Moje pójście do seminarium było wyborem moich rodziców, nie od razu przeze mnie zaakceptowanym. Dopiero stopniowo wiara oraz osobowa relacja z Bogiem ukorzeniały się w głębiach mojej duszy. Zaprzyjaźniłem się z wiarą i nieważne, jak bardzo mój Przyjaciel mógłby zawieść moje zaufanie, to jak Hiob nie odwrócę się od Niego, ponieważ jestem pewien, że On nigdy nie spisze mnie na straty. Bez tego obustronnego przekonania wątpię, bym był zdolny pójść dalej.

WEWNĘTRZNE KONFLIKTY

Różnica zdań w Kościele jest nie tylko nieunikniona, ale i konieczna. Kościół jako twierdza pociąga jedynie redukcjonistów, tych którzy czczą Ewangelię do tego stopnia, że starają się trzymać ją z dala od najmniejszego „skażenia" — a *ipso facto* (tak naprawdę) od ubogacenia do tej pory nieodkrytymi źródłami, jak: Arystoteles, Ptolemeusz, Galileusz, Kolumb, chińskie obrządki, Darwin, Freud, de Lubac, Teilhard. Jednakże otwartość na twórczą wymianę nie zaprzecza równie mocnej potrzebie zachowania spraw zasadniczych od zniekształcenia czy odrzucenia. Jeśli są tacy, dla których te prawdy są wręcz niemożliwe do zaakceptowania (ponieważ znają je z innych źródeł), pozwólmy im swobodnie odejść bez osądzania czy urazy.

Papież Grzegorz XV (1621-1623), usiłując rozwiązać wewnętrzne sprzeczki dotyczące jezuitów dostosowujących chińskie rytuały do obrządku rzymskiego, mądrze napisał:

> Nie wywierać żadnego nacisku na ludzi, aby zmienili swoje zachowania, obyczaje i działania, chyba że są one w sposób oczywisty niemoralne. Cóż mogłoby być bardziej absurdalne jak przeszczepienie Francji, Hiszpanii, Włoch czy jeszcze innego europejskiego kraju do Chin? Nie wprowadzajcie im tego wszystkiego, lecz tylko wiarę, która nie gardzi i nie niszczy ich zachowań czy obyczajów (Konstytucja apostolska *Romanae Sedis Antisteś).*

Niestety, zastąpili go ludzie o węższym spojrzeniu.

Lecz jakże bylibyśmy ubożsi bez tych, którzy nadal uparcie trwają przy swoim, jak my przy kwestiach niepodlegających dyskusji: przy Wcieleniu, Zmartwychwstaniu, prymacie ducha nad ciałem, wielbieniu, służbie wspólnocie — niemniej jednak stanowią oni, podobnie i my, wyzwanie do ponownego przemyślenia niekwestionowanych od wielu lat doktryn pod nowym kątem. Chesterton mówił, że Kościół nie jest tak smukły i kształtny jak rzymska kolumna, lecz jest raczej jak ogromna i groźna skała z wszelkiego rodzaju występami i naroślami, niepewnie chwiejąca się na swoim piedestale. Ekscesy konserwatystów delikatnie równoważą niepowściągliwości liberałów. Pozwólmy kwietystom odszukać liturgię bez hymnów, a entuzjastom znaleźć taką, która wstrząśnie. Pozwólmy radować się wzajemnie w Kościele, który jest domem zarówno dla Małego Kwiatuszka (św. Teresy z Lisieux), jak i Wdowy z Bath (ze średniowiecznych staroangielskich opowieści kanterberyjskich).

Jak zobaczymy pełniej w następnym rozdziale, wnikanie w naukę i wiarę wzajemnie się nie wyklucza, lecz uzupełnia. Dobrze ujął to Jan Paweł II:

> Jedność, której poszukujemy [...] nie oznacza identyczności. Kościół nie proponuje nauce, aby stała się religią ani też religii, aby była nauką. Przeciwnie, jedność zawsze zakłada różnorodność oraz integralność jej składników. W procesie dynamicznej wymiany każdy z tych elemen-

tów powinien stawać się sobą nie mniej lecz bardziej; jedność, w której jeden z jej elementów redukuje się na rzecz drugiego, jest destrukcyjna, fałszywa w swoich obietnicach harmonii i niszcząca integralność jej składników. Mamy stać się jedno. Nie mamy stać się jedni drugimi[36].

Lew może położyć się obok baranka bez stania się kiciusiem.

CASTA MERETRIX

Nie wolno nam zapominać, że Kościół zawsze był uważany, nawet przez Ojców Kościoła, takich jak św. Augustyn i św. Ambroży, jako *casta meretrix* (czysta nierządnica). Wbrew uporczywym twierdzeniom Lutra, że Kościół rzymskokatolicki to „nierządnica Babilonu" z Apokalipsy św. Jana, połączenie grzechu i świętości jest wciąż powtarzającym się biblijnym tematem cudzołóstwa Izraela (Dawid i Betszeba, Pieśń nad Pieśniami, Ozeasz, Rachab [Joz 2]), co nigdy nie osłabiło fascynacji nim Jahwe. Niewątpliwie istnieje przyczyna, dla której Jezus postępował tak mądrze z rozwiązłymi kobietami (Łk 7,36-50; J 4,4-40; 8,1-11). Nigdy nimi nie gardził, choć konsekwentnie wyrażał pogardę obłudnemu duchowieństwu (Mt 3,7; 5,20; 16,6; 19,20; 20,20; 23; Mk 8,15; 10,35; 12,13; Łk 6,7; 11; J 9,16; 12,42).

Casta meretrix potwierdza wewnętrzną skłonność do grzechu ludzi, jak też i potwierdza świętość Kościoła jako niepokalanej oblubienicy Chrystusa. Od samego początku Kościół poszukiwał ideału. Pierwszy papież zaparł się znajomości Chrystusa trzykrotnie w ciągu jednej nocy, i to przed kim — przed służącą (mówiąc dzisiejszym językiem: kelnerką). Świętych Jakuba i Jana zżerała ambicja. Św. Tomasz narzekał wątpiąc. Jeden z osobiście przez Jezusa wybranych „seminarzystów" zdradził go za pieniądze. Sobór Watykański II także odniósł się do niedoskonałości Kościoła: „Kościół obejmujący w swoim łonie grzeszników, święty i zarazem ciągle potrzebu-

[36] Jan Paweł II, *List do ojca George'a V. Coyne, S.J., dyrektora Obserwatorium Watykańskiego*, dz. cyt.

jący oczyszczenia, podejmuje ustawicznie pokutę i odnowę siebie" *(Lumen Gentium*, nr 8).

Zwróćmy uwagę: ze skandalu czyni się newsa. Żaden tabloid nie wydrukuje artykułu zatytułowanego: *Ksiądz — opiekun jadłodajni dla ubogich w końcu zdobywa pożyczkę* lub *I znowu siostra misjonarka idzie spać wyczerpana.* Studenci zdecydowanie woleliby pisać artykuły na temat bezeceństw papieża Aleksandra VI czy plagi AIDS w Afryce (jakoby mającej swoje źródło wyłącznie w sankcjach Kościoła w zakresie kontroli urodzeń) niż prowadzić badania na temat wzrostu liczby szpitali i uniwersytetów w średniowieczu. Niecałe 1 % księży na świecie zostało oskarżonych o molestowanie: czy negują oni pozostałe 99%? O papieżach wypowiadających się na temat sprawiedliwości społecznej nie pisze się w gazetach „Times" czy „New York Post". A co ze świadectwem niezliczonych leprozoriów (szpitali dla trędowatych), szkół, schronisk i hospicjów w ciągu minionych dwudziestu wieków? Jesteśmy wprawdzie szybcy do osądzania niechrześcijańskiej inkwizycji i wypraw krzyżowych, ale czy ktoś zadba o pochwałę — nie mówiąc już o podziękowaniu — dla niezliczonej rzeszy bezimiennych mnichów, którzy mrużąc oczy przy świetle świec spisywali pieczołowicie, słowo po słowie, niezrozumiałe dla wielu z nich teksty, zachowując dla nas mądrość Grecji i Rzymu?

Jestem przekonany, że nieodparta chęć wyszukiwania skaz w Kościele ma swoje korzenie, przynajmniej częściowo, w pełnych dobrych chęci wysiłkach najbardziej lojalnych apologetów Kościoła, którzy w ten sposób chcą potwierdzić jego nieomylność i nieskazitelność, pomimo dowodów „winy" dostępnych nawet dziecku poprzez sięgnięcie do Internetu czy encyklopedii.

KWESTIA KONTROLI URODZEŃ

Są też budzący współczucie ludzie, którzy zaprzeczają ewidentnym błędom Kościoła. Ten sam rodzaj przewrażliwionych umysłów wątpi w historyczność holokaustu z jednej strony, a z drugiej odrzu-

ca prawdę, że to samo piekło spowodowało śmierć dziewięciu milionów gojów i sześciu milionów Żydów. Powróćmy do Rozdziału 1 tej książki: prawda „gdzieś tam istnieje" i nie zniknie, niezależnie od tego, jak często i jak mocno jej zaprzeczamy. W przeszłości Kościół hierarchiczny i jego zwiedzeni zwolennicy byli odpowiedzialni za to, co z perspektywy czasu zostało uznane za ogromne zło i całkowite zaprzeczenie ducha Jezusa, pomijając konkretne przykłady. Musi istnieć jakaś wartość w niedoskonałości, ponieważ Bóg uczynił nas wszystkich niedoskonałymi i z założenia wiedział, co czyni. A jeśli zwyczajne magisterium Kościoła popełniało błędy w przeszłości, to jest prawdopodobne, że może znowu popełnić błąd. Szczere wyznanie tej prawdy nie jest przejawem słabości czy nielojalności, ale w inny sposób wyraża uzasadnioną pewność.

Św. Piotr, pierwszy papież, przyznał, że całkowicie się mylił kładąc nacisk na obrzezanie i przestrzeganie żydowskich praw dotyczących spożywania potraw przez nieżydowskich nawróconych członków pierwszych wspólnot chrześcijańskich (Dz 11,1-18). Papież św. Grzegorz Wielki (590-604), doktor Kościoła, potępił czerpanie przyjemności z aktu małżeńskiego (*Opieka pastoralna,* 3, 27); Innocenty IV (1243-54) oficjalnie usprawiedliwił torturowanie heretyków i czarownic na przesłuchaniach sądowych *{Ad extirpanda)* Bonifacy VIII (1294-1303) pisał: „Uznajemy, ogłaszamy i ustanawiamy, że ogólnie do zbawienia konieczne jest, aby każdy człowiek poddał się Papieżowi Rzymskiemu" (*Unam Sanctam* [DS, 875]); a Pius IX (1846-78) potępił propozycję, „że wolność sumienia i oddawania czci Bogu jest prawem przysługującym każdemu człowiekowi" *{Syllabus błędów* [DS, 1715]). Stanowisko Kościoła dotyczące niewolnictwa nie było oficjalnie skorygowane aż do Soboru Watykańskiego II w 1965 roku *{Gaudium et Spes*, nr 27, 29). A 21 października 1992 r. Kościół oświadczył, że mylił się w sprawie Galileusza w 1689 roku[37].

[37] Kardynał Paul Poupard, *Galileo: Report on Papal Commission Findings* (Galileusz: Raport dotyczący ustaleń Komisji Papieskiej), „Origins" 22, nr 22 (12 listopada 1992), 375.

W roku 1963 papież Jan XXIII powołał komisję składającą się z sześciu członków (w tym trzech świeckich) do zbadania kwestii dotyczących kontroli urodzeń i populacji. Po śmierci Jana XXIII, w tym samym roku, papież Paweł VI dodał do tej komisji teologów i przez trzy lata jej skład powiększał się z trzynastu do piętnastu, następnie do pięćdziesięciu ośmiu, by w końcu osiągnąć stan siedemdziesięciu dwóch członków z pięciu kontynentów (łącznie z szesnastoma teologami, trzynastoma lekarzami i pięcioma kobietami, z komisją wykonawczą składającą się z dziewięciu biskupów i siedmiu kardynałów).

Chociaż papież Paweł VI usunął zagadnienie kontroli urodzeń z obrad Soboru Watykańskiego II, to jednak Ekumeniczny Sobór w 1965 roku napisał:

> [Małżonkowie] niech wypełniają swoje zadanie w poczuciu ludzkiej i chrześcijańskiej odpowiedzialności i z należnym Bogu szacunkiem, niech wspólnym zamysłem i wysiłkiem wyrabiają sobie właściwy osąd, dążąc zarówno do swojego własnego dobra, jak i dobra dzieci, czy to już narodzonych, czy też oczekiwanych w przyszłości, uwzględniając warunki czasowe i okoliczności życiowe, tak materialne, jak i duchowe, a wreszcie niech mają na uwadze dobro wspólnoty rodzinnej, społeczeństwa doczesnego i samego Kościoła. Osąd taki małżonkowie winni wyrobić sobie sami, w obliczu Boga. W sposobie postępowania małżonkowie chrześcijańscy niech będą świadomi tego, że nie mogą działać jedynie według własnego uznania, lecz zawsze powinni się kierować sumieniem zgodnym z prawem Boskim, posłuszni Nauczycielskiemu Urzędowi Kościoła, który interpretuje je autentycznie w świetle Ewangelii (*Gaudium etSpes*, nr 50).

Pani Patty Crowley, matka czworga dzieci, wraz z mężem Patrickiem relacjonowała wnioski komisji:

> Teologowie spotkali się osobno, by zapoznać się z danymi. Dziewięćdziesiąt procent z nich skonkludowało, że kontrola urodzin nie jest w swej istocie złem oraz że dokument *Casti Connubii* [Pius XI, 1930] można zmienić. To zalecenie zostało zrecenzowane przez całą komisję i 90 procent jej składu wyraziło swe poparcie. Dokument więk-

szości, odzwierciedlający tę opinię, przedstawiono papieżowi (tłum. T. Dzikowski)[38].

25 lutego 1968 r. papież Paweł VI wydał encyklikę *Humanae Vitae.* Po podziękowaniach ekspertom z Komisji oraz jego współbraciom biskupom na całym świecie napisał:

> Jednakże wnioski, do których doszła Komisja, nie mogły być uznane przez Nas za pewne i definitywne [...] Kościół, wzywając ludzi do przestrzegania nakazów prawa naturalnego, które objaśnia swoją niezmienną doktryną, naucza, że konieczną jest rzeczą, aby jakikolwiek akt małżeński (quilibet matrimonii usus) *zachował swoje wewnętrzne przeznaczenie do przekazywania życia ludzkiego* (nr 6, 11).

Jan Paweł II przemawiając na spotkaniu w Papieskim Instytucie Studiów nad Małżeństwem i Rodziną, w listopadzie 1988 r., stanowczo podkreślał:

> Ta norma moralna nie pozwala na żadne wyjątki: jakiekolwiek okoliczności by nie zaistniały czy to osobiste czy społeczne, nie były, nie są i nie będą w stanie sprawić, by taki czyn był sam w sobie uporządkowany.

W roku 1995 powtórzył po raz kolejny swoje stanowisko:

> Zniekształca się w ten sposób i fałszuje pierwotną treść ludzkiej płciowości, zaś dwa znaczenia — jednoczące i prokreacyjne — wpisane głęboko w naturę aktu małżeńskiego, zostają sztucznie rozdzielone: jedność mężczyzny i kobiety zostaje tym samym zdradzona, a płodność poddana ich samowoli. Prokreacja jest wówczas traktowana jako „wróg", którego należy unikać we współżyciu płciowym (*Evangelium Vitae*, nr 23).

Niewielu mogło spierać się co do intencji papieży. To, co stało się przyczyną *celebre* (słynnej sprawy), zostało sprecyzowane i otwarcie wyrażone. Dotyczyło to również ustawicznej różnicy zdań co do zasadności i stopnia nieprzekraczalności przez poszczególne pary małżeńskie.

[38] Patty Crowley, *Confessions of a Birth Control Commision Catholic-Lay Member* (Wyznania świeckiego katolickiego członka Komisji ds. Kontroli Urodzeń), „National Catholic Reporter" (17 grudnia 1993 r.).

Synod na temat Rodziny, który odbył się w Rzymie w 1980 roku, w 15 lat po ukazaniu się encykliki *Humanae Vitae,* donosił, że

- 76,5% katolickich kobiet w USA stosuje sztuczną kontrolę urodzeń;
- 96% stosowanych metod jest zakazanych przez encyklikę *Humanae Vitae*\
- tylko 29% duchowieństwa uważa sztuczną kontrolę urodzeń za niemoralną;
- tylko 13% odmówiłoby rozgrzeszenia komuś, kto by taką kontrolę praktykował;
- ponad 600 teologów amerykańskich podpisało sprzeciw[39].

Ojciec Bernard Haring, także członek komisji, przemawiając w opactwie św. Krzyża, powiedział, że na jednym ze spotkań komisji ojciec Marcelino Zalba, hiszpański jezuita,

> wykrzykiwał, a rozumiem, że był to rzeczywisty ból duszy uczciwego człowieka: 'Cóż więc z tymi milionami, których do tej pory wysyłaliśmy do piekła, jeśli te sprawy można zmienić?'. Pani Crowley, miła i subtelna amerykańska dama, odpowiedziała: 'Ojcze Zalba, czy jest ojciec pewien, że Bóg wykonał wszystkie twoje polecenia?'[40].

W roku 1993 Peter Steinfels prowadził badania dla „New York Timesa" i stwierdził, że ośmiu na dziesięciu katolików nie zgadzało się ze stwierdzeniem: „Stosowanie sztucznych środków antykoncepcyjnych jest złe"; dziewięciu na dziesięciu mówiło, że: „Ktoś, kto stosuje sztuczną antykoncepcję, nadal może być dobrym katolikiem"[41].

[39] Ankieta Gallupa, „Origins" 10, nr 17 (1981), 264.

[40] Wydarzenie to zanotowano w książce: Philip S. Kaufman, O.S.B., *Why You Can Disagree — and Remain a Faithful Catholic* (Dlaczego możesz się nie zgadzać — i pozostawać wiernym katolikiem?) (Bloomington, IN: Meyer-Stone, 1989), 70.

[41] Peter Steinfels, *A People Adrift: The Crisis of the Roman Catholic Church in America* (Naród zagubiony: kryzys Kościoła katolickiego w Ameryce) (New York: Simon and Schuster, 2003), 258.

Na koniec chcę podkreślić, że tylko ludzie żyjący w związkach małżeńskich zgodnych z doktryną Kościoła są sługami tego sakramentu (nie zaś wyświęcone duchowieństwo) i jedynymi, którzy doświadczyli jego skutków. I, jak pisze Anna Quindlen: „Każdy kto definiuje małżeństwo tylko w kategoriach tego, co dzieje się w łóżku, nigdy nie był żonaty/zamężny".

Wreszcie cytat z Soboru Watykańskiego II, przytaczany powyżej, uznany przez pełny skład biskupów świata i ratyfikowany przez papieża Pawła VI stwierdza jednoznacznie: „Osąd taki małżonkowie winni wyrobić sobie sami, w obliczu Boga"[42].

INNE NEWRALGICZNE KWESTIE

W encyklice *Spe Salvi* Benedykt XVI napisał:

> Niemniej musimy zapytać wprost: czy wiara chrześcijańska jest również dla nas dzisiaj nadzieją, która przemienia i podtrzymuje nasze życie? Czy jest ona dla nas «sprawcza» — czyli jest przesłaniem, które kształtuje w nowy sposób samo życie, czy też jest już tylko «informacją», którą z upływem czasu odłożyliśmy na bok i która wydaje się ustępować informacjom bardziej aktualnym? (nr 10).

Praktycznie rzecz biorąc, dla wielu członków Kościoła oficjalna polityka dotycząca sztucznej kontroli urodzeń stała się sprawą drugorzędną. Jednak jest to zgodne z prawdą tylko w przypadku rozwiniętych państw, gdzie ten problem nadal wrze choć przykryty wieloma innymi wyzwaniami dla wiarygodności Kościoła. I obawiam się, że oficjalne postawy Kościoła są *tą* zasadniczą przyczyną, dla której tak wielu uważa jego stanowisko za nieistotne lub nawet odczuwa odrazę.

Ta oderwana od rzeczywistości postawa pojawia się konkretnie w przypadku biskupa wspomnianego w Rozdziale 1, który zwol-

nił dwudziestu dwóch członków ze swego diecezjalnego personelu katechetycznego, ponieważ pomimo tylu chrztów i ślubów, tak mało młodych ludzi uczęszczało na Mszę św. Ten brak równowagi nie skłaniał nikogo do zapytania: „Dlaczego *my* nie jesteśmy przekonujący?". W realnym świecie, gdy zawodzi kampania reklamowa, rozważne kierownictwo poddaje surowej krytyce jej siłę perswazji. W dużej części ludzie odpowiedzialni za Kościół wydają się winić niezainteresowanych odbiorców, którzy zwracają się do Kościoła tylko wtedy, gdy czują, że ma on coś interesującego do zaoferowania, takiego jak chrzest, ślub czy pogrzeb.

Obraz Kościoła Soboru Watykańskiego II był przez jakiś czas inny niż ten, który poprzedzał go od wieków, tak odmienny jak kopernikańskie rozumienie układu słonecznego ze słońcem w środku od przekonania ptolemejskiego. Magisterium Kościoła nie wydawało się już dłużej niewzruszonym centrum katolickiej rzeczywistości. Ta zmiana z kolei wydawała się podtrzymywać nadzieję na zmianę nastawienia i stylu. Nadal wielu patrzy na reprezentantów magisterium jak na ubranych na czerwono brytyjskich pułkowników wciąż nadzorujących terytorium Indii, o postawie określonej przez sławnego pisarza Kiplinga jako tzw. „brzemię białego człowieka".

Istnieją dwa odmienne sposoby radzenia sobie z pytaniami o teologię (co wiesz), o wiarę (co przyjmujesz) i o religię (co robisz). Jeden prowadzi „od góry w dół", a drugi — „od dołu ku górze".

Pierwszy proces rozpoczyna się od zbioru doktryn, co do których wiarygodności eksperci są przekonani (na podstawie nieustannego rozmyślania nad nimi od tysięcy lat). Instruują oni dociekliwców o prawdach, które uważają za niezmienne celem przekonania ich o niezmiennych samoobjawieniach się Stwórcy i, co bardziej konkretne, o postawach i działaniach, które poprowadzą jednostkę do spełnionego życia. Jakiekolwiek nowe kwestie, których dotychczas eksperci nie przewidzieli (wojna atomowa, klonowanie, badania nad komórkami macierzystymi), podporządkowuje się przewodnim zasadom w całej masie przyjętych prawd. Takie jest w zasadzie podejście Kościoła w ciągu ostatniego tysiąca lat.

Druga metoda (zastosowana w tej książce) rozpoczyna się raczej od tego, kto pyta niż od z góry przesądzonych wniosków. Absolutnie pierwszym pytaniem jest: Czy warto podejmować taki wysiłek? W którym aktualnie jesteś miejscu i jak możemy ci pomóc w rozszerzaniu twoich horyzontów? Taka była niewątpliwie postawa, jaką Jezus przejawiał w podejściu do swoich słuchaczy i jaką stosował Kościół w pierwszych wiekach, gdy jeszcze sam poszukiwał swojej drogi.

To pierwsze historycznie podejście (które wydaje się być nadal wyłączną metodą Kościoła hierarchicznego) określa się zwięźle jako *fides ąuaerens intellectum* (łac. wiara szukająca zrozumienia — św. Anzelm z Canterbury (1033-1109)): ktoś, kto już wierzy, poszukuje racjonalnego uzasadnienia tej wiary. Dziś przy takim podejściu pojawia się przeszkoda prawie nie do pokonania. Większość ludzi po prostu *nie posiada* prostej wiejskiej wiary, którą kiedyś miał lud i kiedy wszyscy byli równo podzieleni na „Kościół nauczający" oraz „Kościół nauczany", kiedy to ten ostatni nie miał nic do powiedzenia, a ten pierwszy nie miał co sobie przyswajać.

Przeszkoda ta wypływa nie z jakiejś słabości obiektywnej prawdy doktryn Kościoła, lecz z otwartości odbiorców, szczególnie pośród ludzi wykształconych, do zadawania odwiecznego pytania człowieka: dlaczego? Z jednej strony — katolikom, którzy przez całe swoje życie z powodu wciąż narastającej presji potrzeb nie byli zdolni dotrzymać kroku „wszystkim tym przemianom" — wiele doktryn obecnie wydaje się albo zagubionymi rzeczami zasadniczymi (poczucie przynależności) albo sprawami marginesowymi nagle stającymi w centrum uwagi (doktryna bezgrzeszności). Z drugiej strony młodzi, od których Kościół domaga się formacji, w najgorszym razie wszystkie transcendentne kwestie traktują groteskowo z powodu triumfującego hedonizmu lub, w najlepszym razie, religia wydaje się im być hipokryzją, którą należy tolerować tak długo, dopóki rodzice płacą rachunki. („Wydałem fortunę dając tym dzieciakom katolickie wykształcenie, a teraz one nawet nie raczą pójść na Mszę św.!").

Ponadto przyjazne gesty przywracania praw obywatelskich katolickim kobietom wydają się nieistotne i protekcjonalne. Pewna

kobieta powiada: „Tak, kocham mój Kościół i moją religię. Lecz na razie kocham go z pewnego dystansu, gdyż w miarę jak się przybliżam, to staję się na powrót małą dziewczynką lub gniewliwą kobietą w średnim wieku. Albo płaczliwą staruszką. A żadna z nich nie ma nic wspólnego z uczuciami, które przeżywam". Zauważmy, że żaden mężczyzna (z jednym wyjątkiem) nie miał odwagi być świadkiem ukrzyżowania Jezusa, a kobiety były pierwszymi, które zaświadczyły o Jego Zmartwychwstaniu — św. Paweł nazwał je „swoimi współtowarzyszkami pracy". Oczywiście, nie możemy wciąż opierać swoich sądów na przekonaniu, że Ewa zgrzeszyła pierwsza.

Wiele parafii wyciąga rękę, zapraszając homoseksualistów i lesbijki, chociaż oficjalna krytyka jest stanowczo przeciw takiemu współżyciu seksualnemu nawet w dozgonnie wiernych sobie parach, ponieważ takie połączenie w żadnym wypadku nie może być otwarte na prokreację. Tym niemniej Kościół pozwala na taki rodzaj wspólnoty bezpłodnym parom heteroseksualnym, które, podobnie, nie mają poczucia winy z powodu ich seksualnego „kłopotliwego położenia".

Ostatnimi czasy Kościół wykazuje nadmierną aktywność w uznawaniu za nieważne małżeństw, u których dowiedziono destrukcyjnie nierozsądny związek, zaraz po orzeczeniu rozwodu przez sądy cywilne. Ponadto, z sześciu stwierdzeń w Kazaniu na Górze (dotyczących gniewu, pożądania, rozwodu, krzywoprzysięstwa, przeciwstawiania się złu oraz miłości nieprzyjaciół) tylko stwierdzenie odnoszące się do rozwodu jest skodyfikowane sankcjami prawnymi. Pozostałe są ideałami i drogowskazami. Powstaje pytanie o wiele delikatniejszej natury, gdy mówimy o ludziach, którzy (z jakiejkolwiek przyczyny) nie mogą zostać zakwalifikowani do stwierdzenia nieważności zawarcia swojego małżeństwa, a obecnie żyją w nowym związku opartym na dobrych podstawach, pełnym miłości i bardzo chcą uczestniczyć w życiu sakramentalnym Kościoła. Ich wykluczenie zdaje się przeczyć traktowaniu przez Jezusa grzeszników wykraczających przeciwko VI przykazaniu: „kobieta znana jako jawnogrzesznica", która obmyła Mu stopy swoimi łzami (por. Łk 7,38), kobieta cudzołożna (por.

J 8,3), Samarytanka przy studni (J 4,1-26). Właściwie Jezus, przynajmniej w Ewangeliach, wydaje się być o wiele mniej oburzony upadkami z powodu seksu niż hipokryzją. A przecież większość katolików sprawia wrażenie „trzciny nadłamanej czy knotka tlącego", którymi Jezus obiecywał nie gardzić (por. Mt 12,20), jest jak pole opanowane przez chwasty (por. Mt 13,24), jak umniejszający swoją wartość poborca podatkowy, który poczuł się nieswojo w Świątyni (por. Łk 18,9-14), jak niezgrabny Piotr, który czuł się niegodny nawet przebywać w obecności Jezusa (por. Łk 5,8), a mimo to Jezus uczynił go godnym funkcji pierwszego papieża. Kościół wydaje się nam oferować zbyt dużo teologii a zbyt mało wiary, zbyt dużo pouczeń a zbyt mało troski.

„Dawnymi czasy" łacina była zdolna przysłonić obojętność czy brak wyobraźni księdza — czy nawet, jak w powieści Grahama Greene'a *Moc i chwała*, jego oczywistą grzeszność, lecz w obecnych czasach cała uwaga ludzi słabej wiary (poza chwilą komunii) skupiona jest na homilii. Jeśli homilia jest nudna, to i Msza św. jest nudna, a jeśli Msza św. jest nudna, to i bycie katolikiem jest nudne. Niech ci, którzy troszczą się o przyszłość Kościoła, wezmą pod uwagę tę oto żelazną logikę.

Katechizm Kościoła katolickiego został sporządzony i opublikowany wielkim kosztem i wysiłkiem urzędowego Kościoła, a Konferencje Episkopatów planują ściśle kontrolować wszystkie podręczniki do religii, bazując na podstawach programowych do nauki religii. Owe dokumenty są zdecydowanie „inicjatywą odgórną" w przeciwieństwie do procesu nawrócenia, który nie ma istotnego związku z tymi przedsięwzięciami, i o którym można tylko domniemywać. Przechodzenie na wiarę jest jedynie sprawą kompetentnej propagandy. Po gruntownym zapoznaniu się z materiałami instrukcyjnymi oraz przy pomocy wykwalifikowanych nauczycieli, każdy człowiek o umiarkowanej inteligencji i dobrej woli powinien uznać wiarę i oddawanie czci Bogu za rzeczy *na pewno* godne pożądania. Jednak w rzeczywistości nasi przyszli odbiorcy są od urodzenia poddawani praniu mózgów, aby wszystko co chrześcijaństwo oznacza uznawać

nie tylko za niezrozumiałe, ale i odpychająco naiwne. Proponowanie wiary jest łatwiejsze w przypadku ubóstwa i śmierci, nie zaś wtedy gdy na chwilowe zadowolenie przychodzi nam zbyt długo czekać.

I wreszcie coś co niektórych najbardziej spala emocjonalnie — ostatnio ujawnione szokujące skandale o księżach oskarżonych o wykorzystywanie seksualne dzieci to niezaprzeczalnie „grzech wołający o pomstę do nieba" (*Katechizm*, nr 1867). Wielu biskupów próbowało to zatuszować, chroniąc bardziej przestępcę niż zdruzgotane tym wszystkim ofiary. Chociaż raport badawczy John Jay College zlecony przez Konferencję Biskupów USA potwierdził zarzuty przeciwko „jedynie" około 4% wszystkich księży USA[43] — jest to liczba nie większa od tej, którą się spotyka w innych instytucjach[44] — stanowi to nikłe pocieszenie dla instytucji, która utrzymuje, że „jedyny Kościół Chrystusowy [...] trwa w Kościele katolickim, rządzonym przez następcę Piotra oraz biskupów pozostających z nim we wspólnocie (*communio)*" (Konstytucja dogmatyczna o Kościele, *Lumen Gentium*, nr 8). To twierdzenie zostało powtórzone po raz kolejny w dokumencie Kościoła z roku 2007, który stanowi, że słowo „trwa" (łac. *subsistit in)* wskazuje na „pełną identyczność Kościoła Chrystusowego z Kościołem katolickim"[45].

Jak takie twierdzenie może stanowić o autorytecie w obliczu narcyzmu, który nie dopuszcza przyznania się do błędów, bezpodstawnie zakłada silną wiarę u weteranów i nowicjuszy, nietaktowną drobiazgowość w kwestiach seksualnych, emocjonalną jałowość wielu obrządków — podczas gdy samo słowo *religia* oznacza głęboki osobisty związek ludzi z Bogiem?

Istnieją także niezliczone skazy w sposobie, w jakim rząd amerykański wciela w życie ideały swojego narodu, na przykład tak

[43] Konferencja Biskupów Katolickich USA, *Natura i zakres problemu wykorzystywania seksualnego mniejszości przez księży i diakonów katolickich w Stanach "Zjednoczonych7,* raport badawczy przeprowadzony przez John Jay College of Criminal Justice (Washington, DC: USCCB, 2004).

[44] Departament Edukacji USA, czerwiec 2004.

[45] Benedykt XVI, papież, „Odpowiedzi na pytania dotyczące niektórych aspektów nauki o Kościele" (ratyfikowano 29 czerwca 2007 r.).

przerażające jak kwestia Iraku. Lecz z tego powodu nie zamierzam spakować manatek i wyjechać na Ziemię Ognistą. Jeśli oczekujesz realizacji jakiegokolwiek ideału przez zdecydowanie niedoskonałych ludzi, to szukaj tego na innej galaktyce. Możesz wyemigrować lub nauczyć się żyć z jaskrawymi paradoksami. Kościół jest *casta meretrixy* czystą nierządnicą. I taką pozostaje od czasu, gdy uczniowie wstali od Ostatniej Wieczerzy.

Jest jeszcze jeden chrześcijański paradoks, z którym musimy się liczyć. Gdyby Dobrą Nowinę można było sprowadzić tylko do dwóch słów, to brzmiałyby one: *przebaczenie* oraz *zmartwychwstanie.* Przebaczenie przenika każdą stronę Ewangelii. Ostatnimi słowami Jezusa były: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią" (Łk 23,34). A bez przekonania o tym, że życie powstanie ze śmierci, wszystko, co Jezus powiedział, jest niczym więcej, jak pobożnymi wypowiedziami otumanionego Bogiem naiwnego cieśli.

Tak jak mamy nadzieję na przebaczenie, tak musimy przebaczać „naszym winowajcom" — i nawzajem, jeden drugiemu — za to, że zbyt kierowaliśmy się zasadami świata, tak jak pierwsi chrześcijanie. Zemsta za nasze krzywdy należy do Nieba, nie do nas. Jednakże — i to jest bardzo ważne — musimy także pamiętać, że Jezus nie powołał nas, abyśmy byli potulnymi owieczkami. Mamy się wspinać na dachy i być słyszani. Edmund Burkę pisał: „Wszystko, czego potrzeba, aby zło triumfowało, to milczenie dobrych ludzi" [tłum. T. Dzikowski]. A Eldridge Cleaver pisał: „Jeśli nie jesteś częścią rozwiązania, to stanowisz część problemu" [tłum. T. Dzikowski]. Jeśli Kościół ma powstać jak feniks, jak nasz Założyciel z grobu, to musi to być z dołu do góry, nie zaś z góry ku dołowi. Joanna D'Arc, Ignacy Loyola, Dorothy Day, César Chavez, Lech Wałęsa, Matka Teresa byliby nikim, gdyby nie mieli czegoś dość, aby powstać.

Dla przykładu: przez kilka miesięcy pomagałem w odprawianiu Mszy św. w pobliskiej parafii. Wydawało się, że wiernym podoba się kapłan, który nie jest ponurakiem i wygłasza 5-minutowe homilie w stylu tezaurusa. Ale jedna kobieta z chóru, członek Opus Dei i profesor seminarium, sporządziła wykaz (moim zdaniem) wszyst-

kich moich trywialnych odstępstw od przepisów liturgicznych i przekazała je proboszczowi. Gdy spotkałem się z nią, powiedziała, „Nie życzę sobie Mszy Św., która jest tylko ważna. Ja chcę Mszy Św., która jest w pełni zgodna z *Obrządkiem rzymskim"* Ponieważ powiedziała proboszczowi, że poruszy tę kwestię bezpośrednio z kardynałem, zrezygnowano ze mnie. Była to tylko jedna osoba i do tego kobieta, lecz jej odważne przekonanie okazało się większą siłą od siły proboszcza.

Gdy Bóg nadal boleśnie doświadczał wiarę Hioba, ten był na tyle mądry, by powiedzieć (przed odwiedzającymi go przyjaciółmi): „Dobro przyjęliśmy z ręki Boga. Czemu zła przyjąć nie możemy" (Hi 2,10). A gdy Jezus prosił swoich uczniów, by przyjęli Eucharystię, „pośród Jego uczniów, którzy to usłyszeli, wielu mówiło: 'Trudna jest ta mowa. Któż jej może słuchać?' [...] Odtąd wielu uczniów Jego odeszło i już z Nim nie chodziło [...] Odpowiedział Mu Szymon Piotr [który nie był idealnym uczniem, ale typowym człowiekiem poszukującym]: "Panie, do kogóż pójdziemy? Ty masz słowa życia wiecznego" (J 6,60-68).

PRYMAT SUMIENIA

Kardynał Newman pisał w liście do księcia Norfolk: „Sumienie jest pierwszym ze wszystkich wikariuszy Chrystusa". Rzeczywiście racjonalne sumienie jest papieżem duszy człowieka.

Sobór Watykański II orzekł:

> W głębi sumienia człowiek odkrywa prawo, którego sam sobie nie nakłada, lecz któremu winien być posłuszny i którego głos wzywający go zawsze tam, gdzie potrzeba, do miłowania i czynienia dobra a unikania zła, rozbrzmiewa w sercu nakazem: czyń to, tamtego unikaj. Człowiek bowiem ma w swym sercu wypisane przez Boga prawo, wobec którego posłuszeństwo stanowi o jego godności i według którego będzie sądzony. Sumienie jest najtajniejszym ośrodkiem i sanktuarium człowieka, gdzie przebywa on sam z Bogiem, którego głos w jego wnętrzu rozbrzmiewa (*Gaudium et Spes*, nr 16).

Papież Jan Paweł II wyraził to samo w ten sposób: „nie można zmuszać człowieka do działania wbrew własnemu sumieniu. Nie można mu także uniemożliwiać działania zgodnie z jego sumieniem, szczególnie w kwestiach religijnych" (Deklaracja *Dignitatis Humanae*, nr 2).

Katechizm Kościoła katolickiego jest z tym zbieżny, ale i dodaje ważną uwagę:

> Człowiek powinien być zawsze posłuszny pewnemu sądowi swojego sumienia. Gdyby dobrowolnie działał przeciw takiemu sumieniu, potępiałby sam siebie. Zdarza się jednak, że sumienie znajduje się w ignorancji i wydaje błędne sądy o czynach, które mają być dokonane lub już zostały dokonane (nr 1790).
>
> Ignorancja często może być przypisana odpowiedzialności osobistej. Dzieje się tak, „gdy człowiek niewiele dba o poszukiwanie prawdy i dobra, a sumienie z nawyku do grzechu powoli ulega niemal zaślepieniu". W tych przypadkach osoba jest odpowiedzialna za zło, które popełnia (nr 1791).

Powtórzmy raz jeszcze, grozi nam nie pamiętanie o oczywistych spostrzeżeniach z początku tej książki. Po pierwsze, akt wiary czy akt sumienia jest *przekonaniem* i to przekonanie ma tylko taką wartość, na ile uzasadniają je obiektywne dowody i rzetelne rozumowanie. Czyjeś uzasadnione przekonanie dotyczące kontroli urodzeń jest kwestią *ludzką* (moralną), a nie tylko sprawą bezdusznych badań laboratoryjnych. Po drugie, dowodem przyczyniającym się do takiego przekonania jest nie tylko lewa półkula mózgowa, ściśle logiczna, hierarchiczna. Aby uniknąć „pół-główkowatych" wniosków musimy także dostarczyć prawej półkuli dowodów, których ona *wymaga,* tj. dowodów intuicyjnych i kontekstowych. Tak jak w przypadku zamykania naszej fabryki w Homeville, prawdy nie da się odizolować od bardzo istotnych współzależnych skutków. Głęboki — często przytłaczający — ciężar psychologiczny posiadania następnego dziecka (gdy rodzice są już umęczeni opieką nad dziećmi, które już posiadają) nie może nie być brany pod uwagę. Jest to bardzo waż-

na część *moralnej* decyzji, tak jak nieustanne znęcanie się męża nad swoją żoną i dziećmi nie może być pominięte, jeśli żona zostanie oskarżona o morderstwo swojego męża.

Spróbujmy sformułować podstawę dla wyrażania różnicy przekonań — nawet z papiestwem — w najbardziej śmiałych określeniach: Bóg obdarzył ludzi inteligencją, a później stwierdził potrzebę dania nam Magisterium Kościoła. Zdecydowanie większość tych zasad została spisana dla ludzi niezdolnych myśleć samodzielnie. Jak bezspornie dowodzi Księga Hioba, Bóg w żadnym wypadku nie zraża się naszą determinacją poddawania wszystkiego w wątpliwość, nawet *Jego samego*\ A to, że Hiob uznał prawdę, dokonało się nie w wyniku zawiłego logicznego procesu rozumowania, lecz na drodze osobistego pełnoosobowego spotkania z nią.

Niewątpliwie wszystkie łodzie przeciekają. Lecz wielu z nas, po latach wgłębiania się i zdobywania osobistych doświadczeń, jest nadal przekonanych, że Kościół rzymskokatolicki przecieka najmniej.

7

LECZ NAUKA MÓWI...

Wiara to wielka wymówka, wielkie usprawiedliwienie
unikania potrzeby myślenia i oceny dowodu...
Wiara, ufność, która nie opiera się na dowodzie, jest
zasadniczą wadą każdej religii[46].

- RICHARD DAWKINS

Niektóre bestsellery pogardzają biednymi, nieoświeconymi wiernymi, usiłując wykazać, że nauka rozerwała już pęta religii i znaleźli się odważni, którzy zrezygnowali z krzepiącej zależności od zbędnego Boga. Jeśli nauka musi jeszcze pisać definitywne R.I.P., to jest tylko kwestią czasu, kiedy uwolnimy się od ekscentrycznego Zegarmistrza i partacza na tyle, by 90% jego stworzeń przestało istnieć, zanim ludzie Go zrozumieją. Od początku samooszukujemy się, uważając, że Bóg jest odpowiedzialny za stworzenie świadomych istnień ludzkich takich jak my, zdolnych nie tylko do namalowania fresku w Kaplicy Sykstyńskiej, ale i wyprodukowania bomby atomowej. Jak powiada Nickels w sztuce lirycznej o Hiobie Archibalda MacLeisha:

Jeśli Bóg jest Bogiem, to nie jest dobry;
Jeśli Bóg jest dobry, to nie jest Bogiem[47].

Skoro ten Jedyny jest obarczony w najwyższym stopniu całkowitą odpowiedzialnością za *wszystko*, to rozum sprzeciwia się nazywać

[46] Richard Dawkins, *Is the Science a Religion* (Czy nauka jest religią), „The Humanist" 57 (1997).

[47] Archibald MacLeish, *J.B.*, scenopis sztuki (New York: Samuel French, 1958), 22.

Go dobrotliwym, chyba, że nie uwzględni się pośród Jego stworzeń dzieci urodzonych z zajęczymi wargami lub wzdętymi brzuszkami w Afryce, skazanych z góry na cierpienie a następnie śmierć. I jeśli taki stary Dziadek-pocieszyciel rzeczywiście istnieje, to nieopatrznie dopuścił do wielu niegodziwości pochodzących od innego stwórcy-sadysty.

W żadnym razie wszyscy naukowcy nie są ateistami. Wręcz przeciwnie. Ale kusząca jest myśl, że oni rzeczywiście są *inteligentni* — szczególnie gdy sami nie mamy czasu czy motywacji zebrać i prześledzić dowodów i wyciągnąć wniosków. Tymczasem naukowcy-ateiści tacy jak Richard Dawkins, obdarzeni ujmującym stylem i nie wyśmiewani przez apodyktyczny Kościół, wprost kipią oszałamiającymi faktami. Kiedyś uczeń ostatniej klasy liceum zadrwił sobie ze mnie: „Czy ojciec sądzi, że jest tak inteligentny jak Carl Sagan?". Nie, nie jestem. Ale mam o wiele bardziej otwarty umysł.

Nie ulega wątpliwości, że Bóg z własnej woli dopuścił ingerencję w Jego wszechmoc, dając ludziom wolność, by mogli krzyżować Jego wolę. Dla chrześcijan jest także jasne, że wcielając się Syn Boży dobrowolnie „ogołocił samego siebie", przyjmując ludzką postać sługi (Flp 2,7). Być może pojmując nieudolnie moc Boga próbujemy odpowiednio modelować Jego wolność dla naszych korzyści. Jak mówi Bóg: „Bo jak niebiosa górują nad ziemią, tak drogi moje — nad waszymi drogami i myśli moje — nad myślami waszymi" (Iz 55,9). Teraz, dzięki kosmicznemu teleskopowi Hubble'a nawet nie jesteśmy w stanie ogarnąć tej wysokości!

Od czterdziestu lat gnębię uczniów ostatnich klas szkoły średniej „problemem" Boga. Biorąc tylko pod uwagę ich ostatnio rozwiniętą zdolność rozumowania i towarzyszący jej bunt przeciwko autorytetom, byłoby łatwiej zajmować się trądzikiem. Już dawno temu etos zaszufladkował ich jako relatywistów (to zależy od osoby), materialistów (pokaż mi) i pragmatyków (czy to się jeszcze testuje?).

Lecz zawsze trzymałem asa atutowego (tak sądziłem): wytworne ludzkie oko — niemalże doskonały mechanizm, którego kunsztowne części są bezużyteczne bez pozostałych. Przeźroczysta soczewka ko-

ryguje barwę oraz zniekształcenie sferyczne; membrana źrenicy precyzyjnie i w sposób ciągły dostraja ostrość nawet u dzieci o słabym wzroku. 125 milionów kodujących barwę komórek siatkówki automatycznie przełącza długości fal, wykonując trójwymiarowe, barwne zdjęcia, tak długo jak pozostajemy tego świadomi, bez potrzeby wywoływania czy użycia nowej kliszy. Następnie, obrazy te są przetwarzane przez mózg, który przemienia je w abstrakcyjne pojęcia! A często, jeśli ulegną uszkodzeniu, to naprawiają się same! W żaden sposób nie może to „tak sobie" się zdarzać, nawet przy nieskończenie wielkiej ilości szczęśliwych trafów, w prawidłowej kolejności! Czy można jeszcze bardziej dowieść pewności istnienia Boga?!

Karol Darwin sam uważał oko za zagadkę. Pisał w swoim dziele *O powstawaniu gatunków.* „Przypuśćmy, że oko wraz z wszystkimi jego niepowtarzalnymi urządzeniami do regulacji ostrości zależnie od odległości, do przyswajania różnych ilości światła oraz do korygowania aberracji sferycznych i chromatycznych mogłoby zostać ukształtowane drogą selekcji naturalnej; wydaje się, przyznam szczerze, że jest to absurd w najwyższym stopniu".

Na dodatek, tekst, który kiedyś napisałem: *Meeting the Living God* (Spotykając Boga Żywego), sprzedano w ilości ponad 100 000 egzemplarzy[48]. Tak więc przez czterdzieści lat żyłem jak u Pana Boga za piecem.

Byłem głupi. Żaden ze mnie zagorzały kreacjonista skłonny do dyskutowania o faktach nie do podważenia ani obrońca inteligentnego planu, nie byłem też gorliwy we wprowadzaniu Boga w chwile ryzyka, byłem jedynie pewnym siebie ignorantem.

Ku mojemu rozczarowaniu, odkryłem, że oko *mogło* nie tylko stopniowo rozwijać się, ale, że ewoluowało częściej niż raz. Tej zdolności ludzkiego oka bronili nie tylko naczelni ateiści tacy jak Richard Dawkins i bezstronni agnostycy, jak na przykład Steven Jay Gould, ale i ewangelik Francis Collins, szef Human Genome Project,

[48] William J. O'Malley, *Meeting the Living God,,* wyd. Ill (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1998). Pierwsze wydanie w 1973.

oraz katolicy, między innymi biolog Kenneth R. Miller z Brown University czy George Coyne SJ, dyrektor Watykańskiego Obserwatorium Astronomicznego. Więcej tolerancji niż przypuszczałem okazywano teorii ewolucji. Potwierdziło to nawet przemówienie Jana Pawła II do Papieskiej Akademii Nauk z 1996 roku pt. *Prawda nie może się sprzeciwiać Prawdzie czy* cztery homilie na temat stworzenia świata, wygłoszone przez obecnego papieża Benedykta XVI w Monachium w 1981 roku, a wydane w 2004 r. jako seria opatrzona przypisami pt. *Na początku.*

Przeżyłem szok kiedy studiując teologię dowiedziałem się, że węże nigdy nie przemawiały ludzkim głosem lub że naukowcy stwierdzają, że model atomu według Bohra z jego przyjaźnie krążącymi po orbitach elektronami jest tak fałszywy jak aktualność XV-wiecznych map. Nie że nieprzydatny, ale raczej niezadowalający.

Ta oniemiała ze zdumienia część mojej osoby chciała odnaleźć wszystkie egzemplarze mojej książki i wydrzeć strony o numerach 195-198. Co więcej, uczyłem tego przynajmniej cztery tysiące studentów, nie wspominając o nauczycielach, którzy być może propagowali dalej tak nieprawdziwe stwierdzenia. Czułem się jak Alek Guinness (sławny angielski aktor występujący w filmie *Most na rzece Kwai* - przyp. tłum.) pod pięknym mostem na rzece Kwai.

Przede wszystkim, nieprzyjemne fakty.

„Coś w rodzaju oka" nie jest nieprzydatne. Brzuchonogi posiadają jedynie kilka komórek barwnych w plamce ocznej, ale te komórki na tyle są sprawne, aby rozpoznać drapieżników. O jeden stopień wyżej znajdują się mięczaki z dwudzielnymi muszlami z oczami chowanymi w zagłębieniach, a ślimak morski Nautilus ma ogniskową ograniczoną soczewką otworkową. Ośmiornice i większość kręgowców posiada ostroogniskowe oczy typu aparatu fotograficznego, takie jak nasze. Używając modeli komputerowych (i *zakładając* istnienie poprzedzającej fotoczułej komórki) szwedzcy biolodzy Dan-Erik Nilsson i Susanne Pelger oszacowali w 1994 r., że zwierzę mogło przejść od oka płaskiego do oka przestrzenno-soczewkowego w cią-

gu niespełna pół miliona lat[49]. Komórki posiadały „motyw, środki i możliwości".

CZAS I PRZYPADEK

Istnieją trzy twierdzenia skumulowanej selekcji (które znalazły uznanie naszych ostatnich dwóch papieży). Po pierwsze, jakiś składnik w kosmicznym gulaszu ma/odnajduje/otrzymuje zdolność do samopowielania się. Dwa elementy są szybsze niż elektryczność. Gdy one się kopiują to powstają cztery. Po zaledwie trzydziestu generacjach — ponad milion. Po dwóch tysiącach generacji — 10^{60}. Po drugie, błędy będą się zdarzać, niezależnie od hipersprawności DNA (szansa na zmutowanie pojedynczego genu często jest mniejsza niż jedna na milion). Po trzecie, kopie nie będą odbiciem jednorodnej populacji pierwszej komórki i dlatego są podatne na wymagania różnych środowisk, a elementy bardziej kwalifikujące się do przetrwania przeważają.

Główne zastrzeżenia dotyczą tego, czy przypadek i czas mogłyby wywierać wpływ bez ingerencji Inteligentnego Architekta. Czy Darwin siłą rzeczy usunął Boga? Dla filozofa *przypadkowy* oznacza „bez związku, bezcelowy", natomiast dla naukowca termin ten oznacza: niedoskonała przewidywalność, niezadowalająca pewność, lecz jeszcze ograniczona prawami fizyki i chemii oraz konkretnym środowiskiem. *Mutacje* gatunków poprzez szerokie sawanny czasu *naprawdę* powstają z czysto przypadkowych „punkcików" w replikacji komórki, ale *selekcja* i kontynuacja tych zmian jest niczym innym jak właśnie przypadkiem. Tylko zmiany czyniące żywiciela lepszym drapieżnikiem (lub bardziej nieuchwytną ofiarą), bardziej ponętną

[49] Dan-Erik Nilsson i Susanne Pelger, *A Pessimistic Estimate of Time Required for an Eye to Evolve* (Pesymistyczna ocena czasu koniecznego dla wykształcenia się oka na drodze ewolucji), „Proceedings of the Royal Society of London", seria B, tom 256 (1994), 53-58.

dla samców i żywicielem dla młodych wygrywają szanse kontynuacji w tej oportunistycznej grze.

Rzadkie występowanie jest nieprzewidywalnym odejściem od wcześniejszego wzorca naturalnych zdarzeń. Z definicji nieoczekiwane zmiany są wyłomem w tym, co posiadało duży stopień przewidywalności. Dlatego właśnie kwant nieoznaczoności na poziomie subatomowym (który przeczy codziennej uniwersalnej przewidywalności Newtona) nie wywołuje całkowitego chaosu. Na wyścigach konnych specjaliści analizują uczestników zawodów, jeźdźców i środowisko oraz dość wiarygodnie prognozują wyniki. Także badacze tropią zbłąkane elektrony, a teologowie zmagają się z nieuchwytnym Stwórcą. Zdumiewająca racjonalność fizycznego świata połączona z analitycznymi i obdarzonymi wyobraźnią mocami ludzkiego mózgu przyczyniają się do rozwoju zarówno nauki, jak i teologii — czyniąc oparte na wiedzy przypuszczenia co do niewidocznych przyczyn widocznych efektów. Annie Dillard w *Teaching a Stone to Talk* (Ucząc kamień mówienia) pisze: „Jaka jest różnica pomiędzy katedrą a pracownią fizyka? Czyż one obie nie mówią: Hallo?"[50]. Newton, Einstein i Heisenberg są jak Izajasz, Paweł i Rahner odkrywając tę samą *terra incognita* (ziemię nieznaną) przy pomocy tych samych przybliżonych narzędzi, oceniając wszystkie związane z badaną dziedziną czynniki i podejmując wkalkulowane ryzyko. Niezależnie od naszego nieudolnego rozumienia natury, Bóg wydaje się być najlepszym bukmacherem we wszechświecie.

Sam ogrom czasu, w którym dokonywały się zmiany zawstydza analogią. Jeśli Wielki Wybuch (Big Bang) miał miejsce w pierwszej chwili roku kalendarzowego, to Ziemia nie uformowałaby się do 14 września. Pierwsze robaki pojawiły się 16 grudnia, a 31 grudnia około godziny 22.30 prawdopodobnie wyłonili się pierwsi ludzie[51].

[50] Annie Dillard, *Teaching a Stone to Talk* (Ucząc kamień mówienia) (New York: Harper and Row, 1982), 89.

[51] Carl Sagan, *The Dragons of Eden* (Smoki Raju) (New York: Ballantine Books, 1978), 14-16.

Nowy gatunek pojawiający się w ciągu 100 000 lat jest uważany przez paleontologów za „nagły" lub „chwilowy".

BÓG, KTÓRY UMNIEJSZA?

Gdy wiele lat temu brałem udział w programie telewizyjnym *Today* (Dziś), prezenterka Barbara Walters szepnęła do mnie podczas przerwy reklamowej: „Jesteś niewątpliwie inteligentnym człowiekiem. *Jak* możesz być *księdzem*?". Myślę, że całkiem sporo katolików, nie tylko młodych, odczuwa czasami dyskomfort, przyznając się do wiary. Ktoś wykształcony, kto publicznie oddaje cześć Bogu, kto pości w Wielki Piątek i naprawdę wierzy w grzech, wydaje się dość naiwny. W większości nasza edukacja religijna czyni z nas raczej prawników, którzy bronią sztywnego stanowiska, niż poszukiwaczy prawdy. W roku 2004 badania ujawniły, że 45 procent Amerykanów wierzy, iż Bóg stworzył ludzi w mniej więcej takim kształcie jak obecny około dziesięć tysięcy lat temu. Gdy wielu z nich powiada: „Dobrze, ja tylko biorę to na wiarę", to w rzeczywistości myśli: „Czyżbyś nazywał moich rodziców *głupcami?* Nawet nasza „dorosła" wiara mogłaby paradoksalnie pogłębić się, gdybyśmy uznawali bardzo wysokie prawdopodobieństwo, zamiast polegać na „pewności" często opartej na lotnych piaskach, podobnie jak mój argument z okiem.

Aby nie odrzucać Boga po tak długiej wierności Jemu, wielu zwolenników kreacjonizmu i rozumnego planu wzbrania się ustąpić ewolucji (czy teorii względności lub teorii kwantowej), wdzierającej się, aby naprawić Jego błędy i brak zdolności przewidywania, jak to było w przypadku prawie całkowitej zagłady *wszystkich* Jego wcześniejszych gatunków, i rzetelnie tłumaczącej cuda w dzisiejszych czasach. Ateistyczni ewolucjoniści idą jeszcze dalej przypominając, że Bóg obdarował nas wyrostkiem robaczkowym pozbawionym funkcji, ale czasami pękającym, wirusami, których wyłącznym celem jest siać zniszczenie oraz światem brutalnej walki o przetrwanie [jak pisał wielki poeta angielski, ulubieniec królowej Wiktorii, Alfred Tenny-

son w poemacie *In Memmoriam A.H.H.*: a world „red in tooth and claw" (świat „czerwonych zębów i pazurów") — przyp. tłum.]. Dawkins pisze bez litości: „Jest to jedna z najtrudniejszych lekcji, której ludzkość musi się nauczyć. Nie możemy dopuszczać, aby sprawy były albo dobre, albo złe. Albo okrutne, albo miłe, lecz po prostu bezduszne — obojętne na jakiekolwiek cierpienie, pozbawione jakiegokolwiek celu"[52].

W roku 2004 Międzynarodowa Komisja Teologiczna kardynała Ratzingera napisała w *Communion and Stewardship* (Komunia i Służba): „Zgodnie z katolickim rozumieniem Boskiej przyczynowości [...] nawet wynik naprawdę przypadkowego procesu naturalnego [...] może mieścić się w granicach Boskiego planu opatrznościowego dla stworzenia" (nr 69). Bóg nigdy nie musiał wyposażać historii naturalnej tak aby szczególna gałąź naczelnych zaczęła stawać i rozglądać się wokół bardziej, niż musiał prowadzić nas w kierunku Babilonu czy Rzymu, czy Buchenwaldu. Jak pisze Kenneth R. Miller:

> Jeżeli możemy zobaczyć Bożą wolę w strumieniu historii oraz w okolicznościach naszego życia codziennego, to możemy oczywiście widzieć ją w prądach historii naturalnej... Uwzględniając zdolność przystosowania, zdolność do wprowadzania innowacji, do prób czy do eksperymentowania, to prędzej czy później dałoby to Stwórcy dokładnie to, czego poszukiwał[53].

Ciągle wścibski Bóg to XIX-wieczny Zegarmistrz-deista, który działa w sposób pocieszająco celowy, lecz jest nieugiętym deterministą. Nasze życie byłoby niczym innym jak rozwijaniem wcześniej napisanych zwojów ksiąg, których stałym wydawcą byłby Ktoś Inny. Z drugiej strony, czyż nie mogłoby być tak, że Bogu bardziej zależy na naszej wolności niż nam, dla których jest ona po prostu

[52] Richard Dawkins, *River out of Eden* (Rzeka z Raju) (New York: Harper Collins, 1995), 96.

[53] Kenneth R. Miller, *Finding Darwin's God: A Scientist's Search for Common Ground between God and Evolution* (Odnajdując Boga Darwina: poszukiwania naukowca wspólnej podstawy pomiędzy Bogiem a ewolucją) (New York: Harper Perennial, 2002), 238-239. Pierwsze wydanie w 1999 r.

wygodna? Równie dobrze Bóg mógłby rajcować się obserwowaniem rozwoju wiedzy o genach. Czarodziejstwo Boga uwidacznia potęga i płodność samego wszechświata.

BÓG JAKO PRZYCZYNA

Nauka stale podsuwa Konstruktorowi mnóstwo wskazówek, chociaż On wcale może nie być tak wścibski, jak nam się wmawia. Za wyjątkiem stworzenia ludzi, sama Księga Rodzaju sugeruje poddanie się Boga wtórnej przyczynowości swojego stworzenia: „Niechaj *ziemia* wyda istoty żywe różnego rodzaju" (Rdz 1,24). Każda planeta okrąża Słońce z dokładnie jedną określoną prędkością, która będzie chronić ją przed znoszeniem jej w głęboką przestrzeń kosmiczną lub przed zatopieniem się w Słońcu, nie z tego powodu, że Bóg w każdej z nich skrupulatnie umieścił sterownik, lecz dlatego, że w taki oto sposób Bóg w swojej niezgłębionej pierwotnej wiedzy ustanowił *prawa* — stałe, granice, aksjomaty — fizyki. Czterema podstawowymi siłami we Wszechświecie są: grawitacja (nieodparte przyciąganie się wszystkich ciał), elektromagnetyzm (wiązanie się ze sobą atomów), mocna siła jądrowa (wiążąca cząstki wewnątrz jądra atomowego) oraz słaba siła (rozpad radioaktywny). Gdyby jedna z tych sił była nawet minimalnie inna, niemożliwe byłoby istnienie ludzkości.

Według Stephena Hawkinga: „Gdyby szybkość rozszerzania się w jednej sekundzie po Wielkim Wybuchu zmniejszyła się nawet o jedną stutysięczno-milionowo-milionową, to wszechświat rozpadłby się ponownie przed osiągnięciem obecnych rozmiarów"[54]. I odwrotnie, przy słabszej grawitacji, pył z Wielkiego Wybuchu byłby zdolny do dalszego rozpraszania się, nigdy zaś do skupiania. Gdyby mocna siła atomowa osłabła choć odrobinę, żadne pierwiastki cięższe od wodoru nie mogłyby powstać. Gdyby elektromagnetyzm

[54] Stephen Hawking,- *Brief History of Time* (Krótka historia czasu) (New York: Bantam Books, 1998), 121. Pierwsze wydanie w 1988 r.

był silniejszy, to elektrony byłyby tak silnie związane z atomami, że niemożliwe byłyby związki chemiczne. Gdyby był nieco słabszy — atomy rozpadłyby się już w temperaturze pokojowej.

Miller pisze: „Skoro Jego wielkie stwarzanie wystrzeliło niepowtarzalnością swojego początku, Jego prawa mogły ustanowić zarodki galaktyk, gwiazd i planet, potencjał życia, nieuchronność przemian i pewność wyłonienia się inteligencji"[55]. Bóg zatem działa nie w kameralnym, namacalnym antropomorfizmie Księgi Rodzaju, klęcząc w mule, by wymodelować Adama i przemienić jego żebro w Ewę, ale jest — i zawsze będzie — pełen energii w każdym prawie fizycznym, które zakłada ewolucja.

Dawkins uznaje tę myśl za „ewidentnie słabą i mało odważną..., gdyż pozostawia niewyjaśnione pochodzenie Konstruktora"[56]. Ale jedyną alternatywą jest to, że *materia* istniała od zawsze, co jest również niewytłumaczalne. Nasz Wszechświat mógł wybuchnąć z wcześniej istniejącego — a z naszego następny, i tak dalej, *ad infinitum* (w nieskończoność). Jak Bóg. (Porównaj poglądy Pascala na ten temat).

BRAKUJĄCE OGNIWO W ATEIZMIE

Ewolucja materialistyczna twierdzi, że poza światem materii nic nie istnieje; ewolucja przyrody ogranicza się do świata materii, lecz wystrzega się dalszych pytań. Dawkins i Carl Sagan posuwają się dalej poza ich naukowe kompetencje. Niepokoi ich wiedza, są czarnoksiężnikami analogii, pisarzami mocnej prozy. Jednak gdy z „jak" przechodzą do „dlaczego", znacznie przekraczają swoje kompetencje, jak sportowcy reklamujący „Wheaties" (płatki zbożowe). Dla

[55] Miller, *Finding Darwin's God,* 252.

[56] Richard Dawkins, *The Blind Watchmaker: Why the Evidence of Evolution Reveals a Universe without Design* (New York: W. W. Norton, 1986), 141 [- wyd. pol.: *Ślepy zegarmistrz czyli Jak ewolucja dowodzi, że świat nie został zaplanowany,* Warszawa 1994].

każdego, kto nie pracuje w laboratorium, różnica pomiędzy istotami ludzkimi a naszymi kuzynami-szympansami *nie sprowadza się* jedynie do wymiernej różnicy w DNA!

Książki o ewolucji pobudzają do pytań. (1) Już sam termin *selekcja naturalna* wydaje się być nadużyciem słownym, ponieważ jedynie istota inteligentna może oceniać możliwości i dokonywać wyboru. A ateiści zawsze piszą teksty lub wypowiadają się, stosując sformułowania typu „starannie dobrany" czy „wykryto" albo komórki „wiedzą", podczas gdy ktoś inny mógłby użyć słów „jak gdyby ktoś zaprojektował". (2) W jaki sposób możemy stworzyć prawa ze szczęśliwego trafu, przewidywalne „procesy" ze ślepego przypadku? (3) Jeśli to, co odróżnia nasz gatunek od pozostałych zwierząt to zdolność uczenia się (wiedza) i altruizm, to dlaczego neandertalczycy (prostacy) nadal znacznie przerastają liczbą mądrych?

Słowo *dusza* nie pojawia się w książce Dawkinsa *Ślepy Zegarmistrz* — ani też, oczywiście, *honor, sprawiedliwość czy sens.* Choć słowo *ludzkość* pojawia się przez cały czas na kartach tej książki, to jednak nie występuje w indeksie, natomiast takie słowa jak *mrówki, kukułki* i *koala* — występują. Te niewymierne rzeczywistości są bez związku dla typowego biologa molekularnego, który w swoim laboratorium nawet nie posiada żadnego odpowiedniego fizycznego przyrządu, aby je zbadać. Mają one jednak głębokie znaczenie dla istot ludzkich, które jedynie nieznacznie różnią się od szympansów składem molekularnym.

Nawet najlepsi filozofowie chrześcijańscy byliby zadowoleni z żałośnie niedoskonałej definicji istot ludzkich jako zwierząt rozumnych — nie bardziej niż małpy z wszczepionymi komputerami, jak gdyby to mogło usprawiedliwiać miejsce w szpitalu wojskowym leczącym północnokoreańskich więźniów lub posłuszne milczenie Teilharda [de Chardin - słynnego XX-wiecznego myśliciela-jezuity — przyp. tłum.].

Dawkins kokietuje wpadłszy we własne sidła. Pisze prawie obrażonym tonem:

> Ludzkość jest ukierunkowana na mózg. Trudno nam spoglądać na cokolwiek bez zastanawiania się, po co to, jaki jest tego motyw, czy jaki cel za tym stoi. Gdy ta obsesja z celem staje się patologiczna, nazywa się ją paranoją — odczytywanie złośliwego celu w tym, co jest tak naprawdę przypadkowym pechem. Jednakże jest to wyolbrzymiona forma prawie powszechnego złudzenia[57].

Rozumiem! Istota ludzkości zbywana jako zaledwie natręctwo, jak wyrostek robaczkowy.

Jesteśmy jedynymi stworzeniami, o których wiemy, że są świadome bycia sobą, zdolne do posługiwania się czasem przyszłym, do wyrażania ubolewania. Inne zwierzęta znają fakty, np. że niebezpieczeństwo jest blisko, lecz nie wydają się pytać *dlaczego?* Poświęcają swoje życie dla siebie samych, lecz nie tak jak my, dla zasady czy dla ludzi, których nawet nie lubimy. Tylko my odczuwamy potrzeby nieobecne w prostym organizmie czy w zimnym racjonalnym umyśle: być szlachetnym, odkryć znaczenie, przetrwać śmierć. Pomijanie takich niezaprzeczalnych faktów jest redukcjonizmem najwyższego stopnia.

Karol Darwin, znakomity herold tej zdumiewająco owocnej teorii, był mniej naiwny niż niektórzy z jego gorliwych uczniów. W ostatnim akapicie dzieła *O powstawaniu gatunków* czytamy:

> Jest jakieś dostojeństwo w tym oglądzie życia, z jego poszczególnymi możliwościami, które zostało natchnione przez Stwórcę w jednej lub niewielu formach; a chociaż ta planeta została wprawiona w ruch obrotowy zgodnie ze stałym prawem grawitacji, to z tak prostego początku rozwinęły się i nadal się rozwijają niezliczone formy piękna i wspaniałości.

Być może moglibyśmy znaleźć bardziej *umotywowaną* wiarę, gdybyśmy z większym spokojem podchodzili do intrygujących nas pytań niż do sfabrykowanych wniosków, gdybyśmy przestali koniecznie *udowadniać* cokolwiek i z lubością szukali dowodów.

[57] Dawkins, *River out of Eden*, 96.

8

CIERPIENIE

Sunt lacrimae rerum
(Są łzy rzeczy; łzy są skutkiem czynów).
- WERGILIUSZ, ENEIDA 1, 462

Inne zwierzęta cierpią, płaczą, rozpaczają, lecz o ile wiemy, jedynie w nas rozbrzmiewa to bolesne pytanie: *dlaczego?* Próbujemy znaleźć cel, usiłujemy nieznośność włożyć w kontekst prawd, który przedkłada znaczenie nad bezsilność ofiar bestii. Jak zobaczyliśmy w skrócie w poprzednim rozdziale, na przestrzeni ludzkiego życia, w którym nie ma miejsca dla Boga, to zmaganie o celowość jest samoułudą, okłamywaniem samych siebie, które tylko na chwilę odrywa nas od naszej nieubłaganej anihilacji, czyli zagłady. Ateiści poprzestając na tym chłodnym szlachetnym trwaniu-pomimo-śmierci często spoglądają pogardliwie na wierzących, którzy, ich zdaniem, wybrali łatwiejsze, bardziej tchórzliwe samooszukiwanie się. Niewielu pojmuje, że wiara w sens cierpienia jest czasami wymagająca, gdy niesprawiedliwości życia wyrzucają nas daleko poza teorie i teodycee [próby usprawiedliwiania Boga za istnienie zła i niesprawiedliwości na świecie — przyp. tłum.], wymuszając otwarte zmaganie się z Bogiem, który nie gra fair, a który jedynie wskazuje w sposób niesatysfakcjonujący na swoje nieczytelne dla nas intencje.

Chociaż samo słowo *cel* roztapia mentalne obwody najbardziej żarliwych ateistów, to nawet oni są zdolni do dostrzegania jakiejś wartości w wielu formach cierpienia — najogólniej mówiąc nieprzyjemnych realiach, nawet nie wyłączając pozostawienia bezpiecznego

ciepłego legowiska, by sprostać następnemu wyzwaniu, jakim jest zatroszczenie się o pożywienie. Odczuwany cel nadaje ofierze znaczenie, które przynajmniej częściowo łagodzi utratę czegoś wartościowego, co właśnie teraz stało się mniej atrakcyjne z powodu większego dobra. Psychiatra Erik Erikson twierdzi, że podstawową strukturą każdego ludzkiego życia jest ciąg przewidywalnych „nierównowag", które wytrącają nas, nie bez irytacji, ze zwyczajowego błogiego stanu i wprowadzają w bogatszy, szerszy oraz głębszy sposób bycia człowiekiem[58]. Same narodziny, odstawienie od piersi i nauka siadania na nocniku, zabawa z innymi krnąbrnymi dziećmi, uczenie się zwyczajów plemiennych, dorastanie, intymność i partnerstwo małżeństwa, wychowywanie własnych dzieci, starzenie się — każdy ten etap jest zaproszeniem do większej samoświadomości, autonomii, niezależności. Ignorujemy lub tłumimy te wyzwania kosztem naszych dusz. I ten ewolucyjny proces nie ulega zmianie, jedynie pozornie, przez ostatnie trzydzieści tysięcy lat. Oto, dlaczego posiadamy biblioteki.

Co więcej, istnieje wyśmienite przekleństwo mające zastosowanie w wielu kulturach: Oby twoje życie było ... *interesujące*\ Obyś miał możliwość opowiadania strasznych i nieprzyjemnych historii o wiedźmach, ognistych otchłaniach, wyjących upiorach. *Inferno* (Piekło) Dantego jest o wiele bardziej zajmujące niż jego *Paradiso* (Raj) w Boskiej Komedii. Nieoczekiwane przeciwności losu — tak jak i przewidywalne etapy ludzkiego rozwoju — mogą niepokoić naszą psychikę, lecz także ubogacać nasze człowieczeństwo. Grecki dramaturg Ajschylos napisał w *Agamemnonie:*

> I nawet gdy śpimy, ból kapie kropla po kropli na dno serca i w całej naszej rozpaczy, wbrew naszej woli, przychodzi mądrość (ks. 2, w. 219-223).

Pokaż mi kogoś, kto nie cierpiał, a ja pokażę ci nieznośnego i przy tym bardzo płytkiego nudziarza. Na początku sztuki król Le-

[58] Erik Erikson, *Identity* (New York; W.W. Norton, 1968) [-wyd.pol.: *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004].

ar jest pompatycznym autokratą, zepsutym do cna. Gdy żąda pochlebstw, Goneril i Regan prześcigają się w pochwałach. Lear potrzebuje prawdy, a gdy ją otrzymuje od Cordelii i Kenta, wypędza ich ostatecznie. Lecz Lear nie może uciec od tego, czego pragnie: wiatr, deszcz, nagość, widząc siebie samego pozbawionego złudzeń, majątku i władzy, tak jakim w końcu dostrzega obdartego Edgara: „Nieprzystosowany człowiek jest jedynie biednym, nagim, zaszczutym zwierzęciem, takim jak ty" (III, 4). Zupełnie jak Hiob.

Czy Bóg jest ułudą czy nie, cierpienie ukazuje nam bezspornie, iż nie możemy mieć pretensji do Boga.

Niemniej jednak cierpienie (przynajmniej dla tych z rozwiniętą zdolnością do refleksji nad nim) nie tylko ubogaca perspektywę człowieka, ale też pogłębia jego godność. Viktor Franki, psychiatra, który spędził wiele lat w niemieckich obozach, doskonale rozumie jak niepożądane cierpienie, będące skutkiem czyjejś wolnej *postawy,* może przemieniać:

> Sposób, w jaki człowiek akceptuje swój los i całe to cierpienie, które on pociąga za sobą, sposób, w jaki podejmuje swój krzyż, daje mu wystarczającą możliwość — nawet w najbardziej trudnych okolicznościach — do nadania głębszego znaczenia swojemu życiu. Może ono stawać się odważne, pełne godności i bezinteresowne. Lub w zaciekłej walce o przeżycie, człowiek może zapomnieć o swojej ludzkiej godności i stać się jak zwierzę. Tu właśnie leży szansa na wykorzystanie bądź rezygnację z możliwości zdobywania wartości moralnych, których trudna sytuacja może dostarczyć. I to decyduje, czy jest on wart swojego cierpienia czy nie[59].

Modlitwa przypisywana Reinholdowi Niebuhrowi (do której on sam rości pretensje, chociaż są pewne wątpliwości, czy czasem nie istniała już wcześniej), ujęta w programie 12 kroków, oddaje tę postawę transformacji:

> Boże, daj nam pokorę, byśmy przyjęli w pokoju to,
> czego zmienić nie możemy,

[59] Viktor Franki *Mans Searchfor Meaning*, dz. cyt., 106-7.

Daj nam odwagę, aby zmienić to, co powinno być zmienione,
i daj nam mądrość, abyśmy umieli odróżnić jedno od drugiego.

Jakkolwiek jest to trudne do przyjęcia, cierpienie i strata są *niezbędne* dla człowieczeństwa. Któż mógłby docenić ciepło i słoneczne dni, gdyby nie przeżył dni ponurych i deszczowych? Któż chwaliłby sobie dobre zdrowie, gdyby nigdy nie chorował? Kto ceniłby bliskich sobie ludzi, gdyby nie akceptował śmierci? Czy ktoś, kto uważa, że wszystko mu się należy, jak gdyby na to zasługiwał, może być zdolny do modlitwy dziękczynnej?

Jeśli coś nas oddziela od innych zwierząt, to jest to nasza zdolność do poznawania i miłości, a jeśli „ludzkość" mieści się w spektrum od sadystów do świętych, to działania dające nam naturalne poczucie satysfakcji, jak w przypadku psów myśliwskich cieszących się z udanego aportu, są działaniami „kształtującymi duszę", poszerzającymi i pogłębiającymi nasze siły zrozumienia i empatii. Doświadczenie jest najlepszym nauczycielem *jedynie wtedy*, gdy poddajemy je refleksji i pokornie przyjmujemy. Wtedy to możemy stać się odporniejsi, mniej skłonni do niepokoju, bardziej opanowani. Ludzie, którzy najlepiej wykorzystali różne okazje, które zazwyczaj niesie życie to: Joanna d'Arc, Tomasz Morus, Beethoven, Abraham Lincoln, Albert Schweitzer, Hellen Keller, Martin Luther King, Stephen Hawking. Oni nie powodują w nas zazdrości, lecz poruszają nasze serca, a wielkość swoich dusz zbudowali na rumowisku, które „Fatum" uczyniło z ich życia.

Prawdopodobnie największą satyrą na religię jest nowela Woltera *Kandyd*, zjadliwie obnażająca naiwny optymizm niemieckiego filozofa Gottfrieda Leibniza w jego dziele z 1710 roku *Esej na temat teodycei Boga, wolności człowieka i pochodzeniu zła.* Leibniz twierdził, że ponieważ Bóg cały jest dobry, to świat, w którym żyjemy musi być bezsprzecznie „najlepszym z wszystkich możliwych światów". Wolter, z kolei, podaje przykład trzydziestu tysięcy ludzi, ofiar trzęsienia ziemi, z których przynajmniej kilkoro było prawdopodobnie niewinnych, oraz przykład żołnierzy bułgarskich, którzy dopuścili się makabrycznej zbrodni na niewinnych kobietach i dzieciach.

Kandyd jest świadkiem rażącej hipokryzji duchownych, polityków i przedsiębiorców; chłost; rozbojów; niesprawiedliwych egzekucji; chorób; zdrad; a także beznadziejnego nudziarstwa. Ostatecznie odkrywa, że jedynym rozwiązaniem jest całkowite unikanie zadawania pytań i pielęgnowanie swojego ogródka.

Ta zjadliwa satyra jest dobra dla ludzi obdarzonych inteligencją i wprawnym rozumowaniem. A co z tymi, którzy jakkolwiek pozbawieni takich zalet, dźwigają ciężar życia i po ludzku tęsknią za Rajem, za światem gdzie rzeczy są takie, „jakimi być powinny"? Co z tymi, którzy nie potrafią przeprowadzać analizy składniowej tekstów Platona, aby móc iść do przodu mimo gigantycznych sztormów? Co z dziećmi rodzącymi się bez kończyn? A co z rodziną, której ojciec zginął na wojnie walcząc o zachowanie twarzy *fuhrera czy duce*, czy prezydenta państwa? A co z niepokalanie poczętym Synem, oczernionym, poniżonym i ukrzyżowanym przez wynajętych zbirów?

A co z nami, którzy bezradnie obserwujemy, współczujemy, jesteśmy wprawiani w zakłopotanie?

Nie ma potrzeby udowadniania istnienia zła i cierpienia. Jest jak doktryna, którą można bez wątpienia założyć przeglądając codzienną gazetę. Jedyną kwestią jest, czy istnieje cokolwiek co mogłoby wyjaśnić, dlaczego zło i cierpienie występują i co mogłoby je uzasadnić? Niektórzy mądrzy filozofowie mówili, że zło *tak naprawdę* nie istnieje, że jest w istocie tylko brakiem dobra. Być może brzmi to pocieszająco dla uczonych gentlemanów zamkniętych w swoich pracowniach bez okien, ale ma małą wartość dla młodej matki trzymającej swoje martwe dziecko i pytającej: „Dlaczego?". Dla niej cierpienie jest tak realne i dojmujące jak czarna dziura.

MITY OBJAŚNIAJĄCE

Od niepamiętnych czasów szamani i kapłani próbowali zrozumiale tłumaczyć pochodzenie zarówno cierpienia *moralnego* (wojen, gwałtów, zabójstw z jadącego samochodu — przypisywanych niewłaś-

ciwemu używaniu wolności) jak i cierpienia *fizycznego* (huraganów, suszy, raka, śmierci, za które człowiek nie odpowiada, a które przypisywane są jedynie Bogu, jeśli takowy naprawdę istnieje). W rzeczywistości, nawet moralne, ludzkie zło jest — w ostatecznym rozrachunku — przypisywane Bogu, ponieważ to On wprawił w ruch ten świat, gdzie ludzka wolność może być nadużywana.

Próby zrozumienia sensu cierpienia znajdują swoje odzwierciedlenie w mitach — opowiadaniach czy teoriach starających się (jakkolwiek nieudolnie) ujmować przyczyny cierpienia i sposoby radzenia sobie z nim, być może nawet do całkowitego wyeliminowania go. Są to zarówno proste legendy, jak i eleganckie systemy filozoficzne. Bez względu na ich złożoność, każda z nich jest zawodnym ludzkim *wysiłkiem*, próbą poszukiwania prawdy. Analizując niektóre pierwotne mity, możemy spojrzeć na judeochrześcijański mit Genesis w szerszym kontekście i spróbować wyjaśnić przyczynę jego czasami nieuzasadnionych oddziaływań na nasze dusze.

Kosmiczne jajo

Dogonowie, lud Afryki Zachodniej, opisują osobowego stworzyciela, który rozpoczął stwarzanie od wielkiego jaja. (Symbol ten pojawił się niezależnie w Egipcie, pośród niektórych taoistów w Chinach oraz daleko od tych dwóch miejsc — w Finlandii). Składniki jaja miały pozostawać doskonale stabilne, jak dynamiczna równowaga Tao, nic ponadto. Lecz mieszkańcy jaja stracili cierpliwość i zbyt szybko uciekli, pozostawiając świat niemalże w chaosie: samce/samice, rzutcy/leniwi, dręczeni konfliktami i sprzecznościami.

Wynurzanie się

Wiele pierwotnych ludów Ameryki, takich jak Zuni ze stanu Nowy Meksyk, USA, uważało, że wszystko było pierwotnie zanurzone w chaosie embrionalnego istnienia przechodząc ze stanu potencjalnego do rzeczywistości. Sama ziemia była brzemienną niewiastą, w której wszystkie te niedokończone stworzenia pełzają po sobie jak gady, lecz niektóre z nich uszły przedwcześnie i jakby niedokończone.

Rodzice świata

W babilońskim eposie o stworzeniu wszechświata *Enuma Elisz* Tiamat jest Matką-Ziemią oraz Apsu jest Ojcem-Niebem. Ziemskie wody Tiamat (morza) oraz wody niebieskie Apsu (deszcz) zmieszały się w jedno ciało, doskonałą, obojnaczą jedność. Lecz ich potomstwo urodziło się o „dwóch ciałach" ziemi i nieba, obu niespokojnych. Pragnęły one światła, przestrzeni i wolności, a ich bunt spowodował rozłam pomiędzy Matką-Ziemią a Ojcem-Niebem. Nowo narodzone dziecię, Marduk, pokonało Matkę-Ziemię i wymusiło, aby ten podział pozostał wieczny. (Maorysi zamieszkujący po drugiej stronie kuli ziemskiej mają niemalże identyczną epopeję o stworzeniu świata).

Grecy

Na początku, kiedy istniał chaos, jedynym stworzeniem była Nyks, ogromny ptak, który zniósł jajo za przyczyną wiatru, a z niego powstał Eros, bóg miłości. Połowa skorupy jaja, którą Eros nazwał Uranosem, uniosła się tworząc niebo, a druga stała się Ziemią, nazwaną przez niego Gają. Następnie Eros spowodował, że zakochali się i mieli wiele dzieci i wnuków, między innymi Zeusa, który polecił swojemu synowi Prometeuszowi (Przezorności) stworzyć ludzi, a jego synowi Epi Mateuszowi (Refleksji) stworzyć zwierzęta. W swej łaskawości Prometeusz podarował swoim stworzeniom ogień, który wykradł bogom. Rozgniewany Zeus przykuł Prometeusza do górskiej skały, gdzie sęp codziennie wydziobywał mu wątrobę; każdego poranka przylatywał z powrotem, by zadawać coraz to większe męczarnie. Później Zeus obmyślił karę dla całej ludzkości. W prezencie ślubnym dał Epimeteuszowi Pandorę (wszechstronnie utalentowaną), niszczycielską piękność oraz puszkę, której nie można było otwierać. Pewnego dnia pod nieobecność Epimeteusza Pandora otworzyła puszkę i wylały się z niej wszystkie okropności nękające ludzkość do tej pory. Epimeteusz pośpiesznie zamknął wieko, lecz było już za późno. W nocy usłyszeli głos wołający z wnętrza puszki: „Wydostańcie mnie stąd. Jestem nadzieją" i obydwoje uwolnili ją.

Zaratusztrianizm

Zoroaster (lub Zaratusztra, ok. 250 r. przed Chr., w czasach Aleksandra Wielkiego) nauczał, że prawdziwy i dobry Bóg, Ahura Mazda, staje przed boskim i złym antagonistą, Ahrimanem, w ten sposób „rozwiązując" kwestię powstania cierpienia nawet przed pojawieniem się stworzeń. Chociaż Ahura Mazda jest najwyższą instancją, a jego ostateczne zwycięstwo jest zapewnione, to aż do końca istnienia stworzenia Ahriman będzie toczył z nim walkę, sprowadzając na świat nowe cierpienia. Ten mitologiczny dualizm został przejęty przez sektę manichejczyków — połączenie wierzeń greckich i chrześcijańskich, której założyciel, Pers Mani (210-276 r. po Chr.) utrzymywał, iż materia jest zła i dlatego nie może być w bezpośrednim kontakcie z Bogiem. Każdy człowiek jest polem bitwy pomiędzy duchem (światłem) a ciałem (ciemnością). Św. Augustyn z Hippony (354-430 r. po Chr.), świetlana postać na drodze rozwoju chrześcijaństwa, był manichejczykiem aż do 33 roku życia. Chociaż później sprzeciwiał się tej sekcie, niektórzy podejrzewają, że to przez niego idee manichejskie dotyczące natury dobra i zła, pojęcia piekła, podział na wybranych i grzeszników oraz wrogi stosunek do ciała i aktywności seksualnej wywarły zbyt wielki wpływ zarówno na luteranizm, jak i na katolicyzm. U swego szczytu manicheizm był jedną z najbardziej rozpowszechnionych religii na świecie, ze świątyniami i pismami spotykanymi od Dalekiego Wschodu, czyli Chin, aż po daleki zachód, czyli Atlantyk.

Buddyzm

Podobnie jak większość dzieci na Zachodzie, Guatama Siddhartha (ok. 563-483 przed Chr.) był osłaniany nawet przed najmniejszą porażką. (Pewien mędrzec powiedział jego ojcu, że chłopiec stanie się albo największym władcą, albo największym świętym w Indiach, a ojciec jego chciał jeszcze bardziej zwiększyć owe szanse). Lecz ciekawski z natury chłopiec wymknął się ukradkiem do świata, gdzie napotkał choroby, głód i śmierć. Po wielu latach wędrówki zatopił się w rozważaniach nad potęgą otaczającej go rzeczywistości i został

Buddą (Przebudzonym). Nauczał o Pierwszej Szlachetnej Prawdzie: całe życie jest cierpieniem, niezadowoleniem; nawet chwile radości przemieniają się w ból, jeśli tylko pamiętamy o nich. Druga Szlachetna Prawda: przyczyną cierpienia jest pożądanie, pragnienie przyjemności — nawet pragnienie ciągłej egzystencji bądź nawet chęć nieistnienia. Źródłem całego bólu jest „jaźń" (ego) lub „ja" wraz ze wszystkimi jego pragnieniami, nadziejami i lękami. Poprzez pokutę, dyscyplinę i medytację jaźń ulega nieznacznej poprawie i w ten sposób wchodzi się w Trzecią Szlachetną Prawdę, wygaśnięcie cierpienia, gdy jednostka rozpływa się z całą duszą w Nirwanie.

Dla wyjątkowo racjonalnego rozumu takie zatopienie się sugeruje, że celem życia buddysty jest pewien rodzaj „samobójstwa duszy", jaźń pochłonięta przez Wszystko. W Nirwanie to raczej jaźń pochłania Wszystko!

Motywy

Chociaż w pewnych momentach historii wzajemna komunikacja na ziemi była niemożliwa, to w większości pierwotnych mitów występuje szereg zaskakujących stałych. Po pierwsze, na początku wszystko wydaje się tak idealne jak projekt naszych sfrustrowanych oczekiwań. Dlaczego to jest tak nieodłącznie częścią ludzkiej psyche? Po drugie, prawie zawsze występuje antagonizm pomiędzy dobroczynnym stworzycielem a niespokojnymi stworzeniami. Dlaczego ta dysharmonia jest nadal powszechnym spostrzeżeniem? („Jeśli Bóg jest Bogiem, to nie jest dobry..."). Po trzecie, konflikt ten często ujmuje się w dwie uosobione siły: zasadnicze zmaganie się pomiędzy Mocami Dobra a Imperium Zła. Po czwarte, pierwsi bogowie są zazdrośni o swoją siłę i dokuczliwi. Stopniowo, w miarę jak chaos stawał się bardziej kontrolowany przez ludzi, potęga bogów słabła — aż do stopnia niewidzialności. Przykładowo, w Grecji pierwsze wyobrażenia bogów były chtoniczne (z ziemi); ich krwiożerczość odzwierciedlała okrutne zmagania ludzi ze środowiskiem i pomiędzy nimi samymi w walce o przetrwanie. W ten sposób próbowali udobruchać bogów krwią ofiar, czasami ludzką, aby zadośćuczynić. Później, gdy

wypoczynek sprzyjał refleksji, bogowie ci zostali wyparci przez antropomorficznych Olimpijczyków, ogromnie dysfunkcyjną rodzinę skłonną do mieszania się w życie ludzi i przeglądania się w nim jak w zwierciadle. Ostatecznie pojawili się całkowicie bezkrwawi, eteryczni bogowie i w końcu Pierwsza Samoistna Przyczyna. Wszystkie te rozumienia natury boskiej streszczały doświadczenia „boskości" najbardziej inteligentnych i jasno wypowiadających się członków kolejnych społeczeństw.

Genesis (Księga Rodzaju)

Nie ma potrzeby powtarzania tej historii, ale dostosowanie naszych umysłów do szerszych horyzontów myślowych przedstawianych w mitach innych ludów pokazuje, że opowieść o Adamie i Ewie, którą usłyszeliśmy po raz pierwszy będąc łatwowiernymi dziećmi, nie jest jedyną w swoim rodzaju. Inne kultury stanęły przed tymi samymi zagadkami i doszły do tych samych wniosków — a w pewnych przypadkach wcześniej niż „my" to uczyniliśmy. Niezależnie od różnicy w symbolach[60] spostrzeżenia są takie same: wzięliśmy to na siebie lub przynajmniej uczynili to nasi przodkowie.

Lecz podobnie jak istnieją rażące niedoskonałości i nieprawdopodobieństwa w pozostałych opowieściach, są one i w naszej, jeśli przyjmiemy ją dosłownie. Czy my, którzy poświęciliśmy dwanaście, szesnaście do dwudziestu lat na pogłębienie naszej wiedzy, ciągle uważamy, że pewnego razu węże rzeczywiście przemówiły? Czy za nasze wszystkie nieszczęścia mamy obwiniać kobietę równie fikcyjną, co Pandora? Czy musimy przyjmować (tak jak ja dopóki nie skończyłem trzydziestu paru lat), że wszystkie negatywne zjawiska ludzkiego życia — łącznie z rakiem, dziećmi upośledzonymi od urodzenia i śmiercią jako taką — istnieją z powodu jednej pary niezbyt bystrych nudystów, która zjadła *jedną* sztukę zakazanego owocu? Je-

[60] Zob. C. S. Lewis, *Perelandra* (New York: Macmillan, 1994; wyd. I: 1943, przedstawia biblijny upadek człowieka na planecie Wenus; Zły proponuje pierwszej kobiecie zamiast owocu (jabłka) lustro.

śli to wszystko jest prawdą, to co zrobię z tymi muzealnymi salami, które ciągle pamiętam, eksponującymi kości dinozaurów sięgające wysokości ponad 12 m i tak twardymi jak skała? Czy muszę zaprzeczać, że te zwierzęta wyginęły, zanim pojawili się ludzie, którzy zgrzeszyli? Jeśli przyjmę, że Bóg na jakiś czas „zamknął bramy Raju" przed ludźmi i wycofał się w nieomal ciągłe zrzędzenie aż do przyjścia Jezusa, to jak mogę mieć wzgląd na mało atrakcyjną wielowiekową lojalność Boga w stosunku do Izraela nawet wtedy, gdy ten ciągle się łajdaczył oddając się kultowi Baala? Czy muszę uznać, że Jezus był „kozłem ofiarnym" zabitym na „okup", aby wymazać ten tysiącletni „dług"? Czyż zazwyczaj nie używamy takich terminów mówiąc o wrogiej sile? Podobnie jak w przypadku innych mitów o stworzeniu, ta metafora o Bogu jako znieważonym lichwiarzu rzeczywiście coś wyjaśnia, lecz jak mam to pogodzić z ojcem syna marnotrawnego, ojcem, który, jak twierdził Jezus, jest Bogiem? Gdy chrzczę dziecko, to czy naprawdę muszę stłumić wszystko inne, o czym jestem przekonany, że jest prawdą, i przekonać się, że to małe zawiniątko nosi odwieczną „zmazę" z powodu durnej postawy tej pary dalekich krewnych? Nie mam najmniejszej wątpliwości, że będąc po prostu zrodzone z ludzkich rodziców, to dziecię jest *skłonne* do takiej samej buntowniczości i chcę ich zapewnić, że — niezależnie od wszystkiego — ich dziecię będzie witane z radością, o ile ono zechce, za każdym odwrotem od grzechu. Lecz, jakkolwiek wysilam moją inteligencję, trudno mi zrozumieć, by dziecko, które jeszcze nie potrafiło kontrolować swoich jelit, było winne choć podszeptu grzechu.

To wszystko sprowadza się do nieporadnego, leniwego, naiwnego stosowania łatwo przychodzących na myśl słów i metafor.

Powtórzmy: pozostaje jedno pytanie, czy jest coś, co może wyjaśnić przyczynę istnienia niezasłużonego cierpienia i co mogłoby je usprawiedliwić.

DLACZEGO? BÓG WIECZNEGO STWARZANIA

Nawiązując do poprzedniego rozdziału dotyczącego spostrzeżeń nauki, spróbujmy rozciągnąć nasze wyobrażenia o Bogu ponad antropomorficznego Zeusa na Olimpie lub Jahwe na Synaju czy Pana Stworzenia (Iz 6,1; Ez 43,7; Dn 7,9; Ap). Nauka mówi, że nie istnieje rzeczywistość szybsza od światła. Lecz nauka uwielbia zabawę, „a co będzie, jeśli..." (Jeśli pomanipulujemy tą czarną pleśnią czy tymi obwodami scalonymi?). Co by było, gdyby *istniała* Rzeczywistość szybsza od światła? Posiadałaby tak dużą aktywność, że byłaby w spoczynku. Jak Bóg. Tak szybka, że mogłaby dotrzeć wszędzie od razu. Jak Bóg. A pewni naukowcy twierdzą, że gdy rozbiją najbardziej podstawową cząstkę fizyczną, to znajdą „energię niepodzielną". Jak Bóg. Skojarzmy te spostrzeżenia z tymi z Księgi Wyjścia, gdy Mojżesz pyta Boga, kim jest: „Jestem, Który JESTEM", niewyczerpany pokład istnienia, z którego wszystko, co istnieje, „jest". Bóg jest wszechobecny, inaczej nic nie mogłoby istnieć. Czy bliższy prawdy nie byłby obraz Boga pod postacią „trzech osób uczynionych ze światła" zamiast zasiadającego na tronie brodatego władcy? „Pan ukazał się Abrahamowi pod dębami Mamre, gdy ten siedział u wejścia do namiotu w najgorętszej porze dnia. Abraham spojrzawszy dostrzegł trzech ludzi naprzeciw siebie" (Rdz 18,1-2).

Czy możemy także spróbować znaleźć w gąszczu nauki nieco mniej niezadawalającą odpowiedź co do przyczyny fizycznego i moralnego cierpienia, pewne spostrzeżenie inne niż w metaforze o upartym narodzie i mściwym Bogu, co jest nie do pogodzenia z czystym, nieskażonym chrześcijańskim mitem? Nasze podyktowane najlepszymi intencjami wychowanie chrześcijańskie, tak bardzo uzależnione od tej łatwej w zastosowaniu metafory, wykorzystało dla własnych celów naturalne poczucie niedoskonałości i braku kompetencji, charakterystyczne dla okresu dzieciństwa (jak Dorotka z bajki *Czarnoksiężnik z krainy Oz).* Taki nieludzki sposób myślenia umożliwił przykładowo powstanie doktryny reformacji o całkowitym zepsuciu, poprzez którą Luter głosił, że Upadek pozostawił

ludzkość przesiąkniętą grzechem nawet już *po* dokonanej ofierze Jezusa. Jesteśmy nadal odrażający jak sterta gnoju, którą przykrywają jak śniegiem zasługi Jezusa, tak że Bóg już nie bierze pod uwagę naszego odrażającego stanu. Również w katolicyzmie takie spojrzenie doprowadziło do nieopartego na Piśmie Świętym pojęcia czyśćca i towarzyszącej mu doktryny czasowej kary za grzech, co jest nawet zgodne z *Katechizmem Kościoła katolickiego, po* tym jak grzesznik szczerze żałował, a wszech-miłujący Bóg z góry grzech odpuścił (zob. 1471—1498). Czyściec ma sens, jeśli jego celem jest nie bezmyślne wymierzanie zasłużonej kary, podobnie jak w szkole kara zatrzymania po lekcjach, lecz gdy przypomina długotrwałą współpracę z doradcą duchowym, który prowadzi nas przez bolesny okres stawania w nagiej prawdzie o nas samych. Celem czyśćca byłoby raczej przygotowanie tych, którzy umierają z duszami zbyt zajętymi sobą, by doświadczać pełnej radości.

A gdybyśmy tak zaczęli raczej od Boga miłości niż od Boga sprawiedliwości? Od Boga, którego znamy dzięki Jezusowi a nie z opowieści o zachłannym bogu oczekującym zaspokojenia? Od Boga, który wolał wyrażać swoje zafascynowanie stwarzaniem świata (w granicach działania czterech podstawowych sił) ku inspirującemu wzrostowi? Św. Paweł powiedział: „całe stworzenie aż dotąd jęczy i wzdycha w bólach rodzenia" (Rz 8,22). Czyżbyśmy byli zbyt pewni swoich sił intelektualnych, by nie być wrażliwymi na Boga, który stwarzałby i stale podtrzymywał w istnieniu — *bez względu na to co się stanie* — bez chęci ingerowania i kontrolowania każdego niewłaściwego kroku? Czy możemy zaakceptować Boga, który *nie* zarządza mikroskalą naszych codziennych kłopotów z bólami głowy, irytującymi szefami, przekornymi dziećmi, guzkami sutkowymi, redukcją zatrudnienia w pracy, tętniakami? A gdybyśmy mieli Boga, który rzeczywiście *ufa* temu, co sam stworzył i jego stworzeniom? Albo Boga, który ceni sobie spontaniczność, niepewność, element ryzyka, hazard oraz wolność bardziej niż my?

A gdyby ta akceptacja otwartości (w przeciwieństwie do podporządkowującego determinizmu) była ostatecznym warunkiem

istnienia autentycznej miłości, miłości zwróconej do Boga bez przymusu, który Wielki Inkwizytor miał nadzieję wywierać, podczas gdy Bóg uznał, aby niczego nie narzucać? Od niepamiętnych czasów ludzie brali przykład z towarzyszących im zwierząt: pazerność, zemsta, dominacja, zachłanność, nieposkromiona pycha, bezwzględne panowanie na danym terenie. A od kiedy pazerność stała się sposobem rozwiązywania spraw, wyposażali swoich bogów w tę samą bezmyślną drapieżność. Czy jest możliwe, aby ten „nieodłączny" dar kory mózgowej świadczył raczej o zaproszeniu do ludzkiej miłości dawanej w sposób wolny a nie do bezsilnego poddawania się boskiej dominacji?

Czy wprawi to nas w jeszcze większe zdenerwowanie, jeśli rozważymy Boga tak bardzo zakochanego w ryzyku i wolnym wyborze, który, przy pomocy nieograniczonej wiedzy nie do pojęcia dla nas, widział nieskończenie wolne wyłanianie się inteligencji i — rozumiejąc dynamiczną naturę człowieka oraz uwzględniając cztery niezbywalne prawa fizyki — sprawił, że ludzkość odkrywa samą siebie dokładnie tak samo subtelnie jak pozwolił planetom usadowić się na ich orbitach, a ziemi zrodzić życie?

Oczywiście, chęć wyjaśnienia w dużym stopniu zależy od tego, czy dar wolności jest dla nas bardziej hojnym darem niż poczucie bezpieczeństwa — cena konieczna do samo-tożsamości ludzkości, tak jak to miało miejsce w przypadku wszechświata.

I żaden mądry i oddziałujący na wyobraźnię esej nie uczyni nic więcej ponadto, że sprawi, iż poszukiwanie Boga stanie się lżejszym zajęciem niż zajęcie głupca w tym względzie. Co do dowodu, to nie ma żadnego innego sposobu, prócz tego, gdzie wszyscy przyjaciele „sprawdzają się" — nie poprzez wspólne chodzenie do cyrku, ale przez wspólne wędrowanie przez piekło (aluzja do wędrówki przyjaciół przez piekło Dantego w *Boskiej Komedii* — przyp. tłum.).

BÓG HIOBA

Tak zwana cierpliwość Hioba w żaden sposób nie usprawiedliwia milczącej i powściągliwej wytrzymałości. Tak naprawdę to Hiob przez trzydzieści pięć rozdziałów marudzi! I to jeszcze nie boleje najbardziej nad swoimi *fizycznymi* stratami, ale nad swoim brakiem *zrozumienia.* On tak kochał Boga, a Bóg wydaje się, że kompletnie zawiódł jego zaufanie.

Podobnie jak pogrążony w żałobie czuwający przy zmarłym czy pacjent opuszczający gabinet onkologa lub porzucony małżonek, Hiob pragnie nie racjonalnych odpowiedzi, lecz empatii, i to nie tylko od przyjaciół i znajomych, lecz od Przyjaciela. Hiob czuje, że Bóg go opuścił tak jak Jeremiasza i jak prawie wszystkich z nas, którzy czujemy się opuszczeni. Kiedy Przyjaciel sam stanął na Kalwarii, również wykrzyknął, „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?" (Mt 27,45).

U progu dorosłości często nawiedzał mnie sen, odzwierciedlający rzeczywiste zdarzenie z mojego dzieciństwa, co mogłoby ucieleśniać agonię Hioba. Jako mały chłopczyk stoję w drzwiach zalany łzami krzycząc bezgłośnie: „Mamusiu! Mamusiu!". I biegnę w rozświetloną słońcem przestrzeń w kierunku samochodu wycofującego się na ulicę, a za kierownicą posępna twarz mojej matki. Patrzy do tyłu na ulicę i wychyla się przez okno patrząc nie na moją twarz, lecz na moje nogi. I już nigdy nie powraca.

Z tym samym ściskaniem w dołku czytałem o nieroztropnych pannach i słuchałem Boga gromiącego je (mnie): „Zaprawdę, powiadam wam, nie znam was" (Mt 25,12).

Krańcowe, absolutne opuszczenie. Co tam Dante, którego piekło przedstawione w sposób sadystyczny jest przynajmniej zabawne. Co tam Sartre, którego sztuka teatralna *Przy drzwiach zamkniętych* jest znacznie bliższa prawdy: troje nienawidzących się ludzi zamyka się w jednym pokoju na wieczność. Nawet to nie oddaje krańcowej udręki: samotne wygnanie w monotonny krajobraz, w którym żaden Pan Godot nigdy się nie pojawi.

Filozof Simone Weil opisuje znaczenie cierpliwości Hioba:

> Cierpienie sprawia, że Bóg wydaje się być nieobecny przez pewien czas, bardziej nieobecny niż umarły człowiek, bardziej nieobecny niż światło w całkowitej ciemności celi. Jakieś przerażenie pogrąża całą duszę. W trakcie tej nieobecności nic nie istnieje, co by można objąć miłością. Najstraszniejsze jest to, że skoro w tej ciemności nie ma niczego, co można by kochać, dusza przestaje kochać, nieobecność Boga staje się ostateczna. Dusza musi dalej kochać w pustce lub przynajmniej pragnąć kochać, chociaż może być jedynie nieskończenie małą cząstką siebie samej. Wtedy pewnego dnia Bóg sam objawi się tej duszy i ujawni jej piękno świata, tak jak Hiobowi. Jednak jeśli dusza przestanie kochać, upadnie (nawet w tym życiu) w coś porównywalnego do piekła[61].

Zanim przybyli do niego jego hiperortodoksyjni przyjaciele, by go „pocieszyć", Hiob już zdążył wyrazić zasadniczą — jeśli nie uciążliwą — prawdę: „Nagi wyszedłem z łona matki i nagi tam wrócę. Dał Pan i zabrał Pan. Niech będzie Imię Pańskie błogosławione!" (Hi 1,21) oraz: „Dobro przyjęliśmy z ręki Boga. Czemu zła przyjąć nie możemy?" (Hi 2,10).

Gdy później przybywają jego przyjaciele, ogłaszają swoją niezachwianą doktrynę, że Bóg karze jedynie tych, którzy na to zasługują. Natomiast Hiob utrzymuje uparcie, że jeśli uczynił coś tak niegodziwego, aby na to zasłużyć, to z pewnością by o tym *pamiętał!* I to jest błąd Hioba: upiera się przy swojej niewinności, jak gdyby Bóg *zaprzeczał* temu, i chce się sądzić z Bogiem. Pozwala swoim pocieszycielom poszukiwać raczej sprawiedliwości niż przyjaźni. Z czasów, kiedy byłem studentem, nie mogę sobie przypomnieć ani jednego nauczyciela, który próbowałby ukazać kwestię cierpienia nie z punktu widzenia legalistów, lecz poetów. John Donné, poeta wczesnego baroku, sięgał ponad sprawiedliwość wyrażając to w Sonecie XIV:

> Zdruzgocz me serce, Trój-Osobowy Boże …
> … gdyż ja,

[61] Simone Weil, *Waitingfor God* (Czekając na Boga) (New York: Harper and Row, 1952), 120-121.

chyba że Ty mnie zniewolisz, nigdy nie stanę się wolny,
Ani niewinny, chyba że Ty mnie zachwycisz
(tłum. T. Dzikowski).

Podobnie jak gorliwi nowo wyświęceni seminarzyści, również przyjaciele Hioba przedstawili mu teologię o wymierzaniu kary, z której sami nauczyli się *o* Bogu. Ale Hiob opłakiwał swoje relacje *z* Nim, które wykraczają daleko ponad idee, prawa, koncepcje, tradycje i analizy teologiczne. Ograniczenia racjonalistów mogły jedynie pozwalać im odwoływać się do dwu najniższych możliwych motywacji moralnych: lęku przed większą karą i do nadziei nagrody za posłuszeństwo. Oni po prostu nie potrafili pojąć duszy, która wzniosła się *ponad* tradycyjną relację moralną; nie umieli zgłębić miłości.

Gdy Bóg wchodzi na scenę (dość późno i w nie bardzo uzasadniony sposób, w trąbie powietrznej), odwraca całkowicie sytuację w jej realiach sprawiedliwości i logiki. „Gdzieś był, gdy zakładałem ziemię?" (Hi 38,4). Innymi słowy: „Więc jak ci się zdaje, kim ty jesteś? A jak myślisz, kim jestem ja? Czy muszę się tłumaczyć z moich planów przed tobą?".

To co Jego słowa i wichura przywodzą na myśl, to pouczająca Prawda Tego Który JEST Bogiem: obezwładniająca dynamika, nie dająca się wyrazić słowami lub prawidłowymi sformułowaniami lub dogmatami — *misterium tremendum*, przed którym drżymy, nie w przerażeniu lecz w uniżonym zafascynowaniu Obecnością tak tętniącą życiem a jednak kontrolowaną, tak groźną a jednak przyjazną. Oto „Pan wielkiego Majestatu", który zamieszkuje światłość niedostępną, Bóg, którego autor Listu do Hebrajczyków określa, gdy mówi: „Straszną jest rzeczą wpaść w ręce Boga żyjącego" (10,31).

Bóg nie daje Hiobowi racjonalnej odpowiedzi. Bóg daje *siebie samego* jako odpowiedź. Gdy raz spotkamy Jedynego, który uzasadnia wszystkie teologie, one stają się już więcej niepotrzebne. I na koniec, Bóg sprawia, że przyjaciele Hioba składają ofiarę w jego obecności, podczas gdy Hiob modli się za nich, udowadniając, że to on miał rację, a oni się mylili. Hiob był niewinny od samego początku, co nigdy nie było brane pod uwagę.

Hiob wcale nie mówi, „Ach, wygrałeś w końcu!". W zamian powiada: „Dotąd Cię znałem ze słyszenia, teraz ujrzało Cię moje oko" (Hi 42,5).

Co tam Sherlock Holmes. Potrzeba nam przebojowej, płomiennej duszy św. Teresy z Avila, która rzekomo radziła sobie z Bogiem, jak zakonnica ze swoim ulubionym wychowankiem: „Jeśli tak źle traktujesz wszystkich swoich przyjaciół, jak traktujesz mnie, to nie dziwię się, że masz ich tak niewielu!". W kulturze, która nie znosi nawet niewygody, szczególnie trudno wytłumaczyć, że miłość trwa bez względu na wszystko. Spotkanie z Bogiem prawdziwym jest tak niemożliwe do wypowiedzenia jak uczucie zakochania. Jest to jak zatopienie się w świetle.

BÓG JEZUSA CHRYSTUSA

Jednoznacznym symbolem przesłania Chrystusa jest krzyż — zwłoki przestępcy skazanego za bluźnierstwo i powstanie, odarte z wszystkiego, za ludzi, którzy nie mogli go zrozumieć. Jednymi z jego ostatnich słów były: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią" (Łk 23,34). Chrześcijanin z przekonania patrzy na tę postać i mówi szczerze: „To jest najwspanialsza istota ludzka, która kiedykolwiek żyła na świecie, uchwycona w chwili jej największego triumfu. On ucieleśnia całego wszechmogącego Boga poświęcającego siebie, aby cierpienie ludzkie nabrało znaczenia. Chcę być podobny do Niego".

Na początku uporajmy się z problemem, który może wydawać się marginalny w stosunku do problemu bólu, ale nie mniej jednak irytujący. Jak odwieczny Syn Boga, z natury doskonały i niezdolny do jakiegokolwiek innego stanu niż ten, mógł rzeczywiście odczuwać ból, osamotnienie, skrajną rozpacz? Jak mógł ulec panice do tego stopnia, że pocił się krwawym potem w Getsemani, skoro był napełniony boską pewnością (o której mówię w tej książce od samego początku)? Czyż nie przytaczał Psalmu 22, gdy wołał pod

koniec życia: „Boże, mój Boże, czemuś mnie opuścił?" (Mt 27,46). Jak Ktoś cieszący się nieskażoną czystością boskiej wiedzy mógł cierpieć zwątpienie? A nawet począwszy od I Soboru Nicejskiego (325 po Chr.) prawie wszystkie kościoły chrześcijańskie do dziś są zgodne co do tego, że Jezus Chrystus był zarówno w pełni boski, jak i w pełni ludzki. Jednak (bolesnym) składowym elementem autentycznego człowieczeństwa jest *wątpienie*, życie *bez* tego, co precyzyjnie rozróżnia to co ludzkie od tego co boskie.

W Liście do Filipian św. Paweł sugeruje, jak to jest możliwe. We wcieleniu, mówi apostoł, Syn

> (...) istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, stawszy się podobny do ludzi (Flp 2,6-7).

Aby w pełni doświadczać człowieczeństwa, Syn w sposób wolny zrzekł się wszystkiego, co by to uniemożliwiało. Dokonując nieporadnego porównania, można powiedzieć, że stał się dotkniętym chorobą amnezji co do zrozumienia czy jasności, jaka jest dana tylko ludziom. Musiał rozpoznać (tak jak my musimy), kim tak naprawdę jest, krok po kroku, i dźwigał tę samą niepewność i brał na siebie wkalkulowane ryzyko nieznane innym gatunkom istot żywych. Na krzyżu, podobnie jak Hiob, odczuwał prawdziwą udrękę, głębszą od fizycznego bólu: lęk, że przez cały czas może nie mieć racji. Takie ogołocenie czyni go nawet bardziej wiarygodnym mentorem. Nie jest to jakiś wyniosły deistyczny bóg, który wprawił świat w ruch i odszedł w obłok kosmicznej obojętności. Ani jakiś subiektywny bóg w naszych głowach, uosabiający boskość. Ani jakaś pobudzająca Siła Życiowa. Jest to Bóg, który z ochotą ogołocił samego siebie ze wszystkich środków obrony, by pokazać nam, jak „staje się" człowi eczeństwo.

Czy wielu ludzi uważających się za chrześcijan, myśli o takim samo-ogołoceniu się na krzyżu, w chwilach kiedy twierdzą, że są chrześcijanami? Czy w ciągu tych wszystkich lat indoktrynacji znalazł się ktoś, kto stawiał tę kwestię tak wyraziście? A jeśli tak, to czy

realność takiej wiary jest widoczna w naszym stosunku do cierpienia? Krzyż jest oczywistą próbą odpowiedzi na problem bólu, a mimo to dla ściśle racjonalnego umysłu jest tak zdumiewający jak odpowiedź Boga Hiobowi.

Okrucieństwo Kalwarii uzasadnia się zwykle ostentacyjnym lekceważeniem przez Adama i Ewę woli Bożej, co mogła uśmierzyć tylko równie niepojęta rzeź Syna Bożego. Doktryna o zadośćuczynieniu, idąca w parze ze zbyt płytką odpowiedzią na grzech pierworodny jako jedyną przyczynę cierpienia, wydaje się (według mnie) nazbyt prostym wyjaśnieniem cierpienia na Kalwarii, które rzekomo odwraca nieuchronność skutków grzechu pierworodnego.

Ta doktryna, którą przyjmowałem w ciemno przez połowę mojego życia, obecnie wydaje mi się nie do pogodzenia z rozumieniem Boga, którego Jezus Chrystus urzeczywistniał w swoim nauczaniu oraz w swoim postępowaniu z grzesznikami. On wyraźnie uczył, że my, którzy jesteśmy tak wrażliwi na urazy, musimy przebaczać nie tylko siedem razy, ale siedemdziesiąt *razy po* siedem razy (Mt 18,2). A to wynosi 490 razy — dla *każdego* winowajcy! „Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień" (Mt 6,15). „A kiedy stajecie do modlitwy, przebaczcie, jeśli macie co przeciw komu, aby także Ojciec wasz, który jest w niebie, przebaczył wam wykroczenia wasze" (Mk 11,25). Bóg moich młodych lat był (przekornie) podobny do faryzeuszy, których Jezus ostro krytykował, który żąda od nas gotowości przebaczania, nie nakładając tego ciężaru na siebie (Łk 11,46).

Ponadto Jezus osobiście *nigdy* nie kazał skruszonemu grzesznikowi poniżać się ani nie żądał skrupulatnego wykazu wszystkich nieprawości, ani nie nakładał kary (zob. Łk 7,36-50; 15,11-32; J 4,4-40; 8,1-11). *Jedynymi* ludźmi, którym nie przebaczył, byli ci, którzy nie chcieli przyjąć, że to właśnie oni potrzebują tego przebaczenia (urzędnicy Świątyni), czy też, że mogą go uzyskać (Judasz). Skoro uznajemy Jezusa za ostateczny wyraz natury i woli Boga, czy jest możliwe, aby Bóg, którego Jezus objawił chował urazę dłużej niż pozwalałby nam to czynić? Czy mógłby odmawiać przebaczenia,

dopóki wina nie zostanie krwawo odkupiona? To mogłoby pasować do żądnych krwi bóstw chtonicznych (zrodzonych z ziemi) pierwotnych społeczeństw, ale nie do ojca marnotrawnego syna. Jeśli przyjmiemy, że Bóg pozwolił ludziom rozwijać się w sposób niedoskonały, aby umożliwić im stały wzrost, to jak mógłby „skazić" niewinne dzieci rzeczywistą grzesznością jako karą za nieprawość pojedynczej istoty ludzkiej?

Nie kwestionuję doktryny zadośćuczynienia. Muszę po prostu szczerze wyznać swoją niewiedzę w zakresie argumentacji, która by ją uzasadniała.

Dlaczego więc Jezus przeszedł taką agonię i upokorzenie, skoro Bóg mógł wymazać ludzką niedoskonałość i wszystkie dokonane nieprawości jednym swoim prostym przyzwoleniem? Jedyna (może zbyt prosta) odpowiedź, która mi się nasuwa jest następująca: aby nam pokazać jak to się dokonało. Z godnością. I z wiarą. I z miłością.

Jeśli rzeczywiście istotne znaczenie posiada zrozumienie pojawienia się niedoskonałego ludzkiego intelektu i wolności jako nadziei Boga, że stworzenie wypracuje swoją własną drogę w kierunku spełnienia — czyli w kierunku punktu Omega, jak nazwał go Teilhard de Chardin — wtedy Jezus jest naszym wzorem godności, wiary i miłości. On odkrywał swoją drogę ku przeznaczeniu krok po *niepewnym* kroku. On znosił ucieczkę swoich przyjaciół (Mt 26,56; Mk 14,50), i poniżenie oraz napiętnowanie ze strony tłumów (Mt 27,20-25; 39-40; Mk 15,29), żołnierzy (Mk 15,16-20; Mt 27,27-31; Łk 22,63-64; 23,36; J 19,1-3), szanowanych kapłanów (Mk 14, 65; 15,31-33; Mt 26,67-68), żydowskiego marionetkowego króla (Łk 23,6-12), a nawet jednego z buntowników ukrzyżowanych wraz z nim (Łk 23,39). I przez cały ten czas pozostawał w milczeniu (Mk 14,61; Mt 26,63; Łk 23,9; J 19,9).

Jednak niezależnie od odniesień do Pisma Świętego przedstawiających Jezusa „jak owcę niemą wobec strzygących ją" (Iz 53,7), nie była to stoicka, obojętna uległość. Było to ochocze przyjęcie woli Boga — która była z całą pewnością *niejasna* dla Jezusa w Getsemani: „*Ojcze* mój, jeśli to możliwe, niech mnie ominie ten kielich! Wszak-

że nie jak ja chcę, ale jak Ty" (Mt 26,39). Powiedział, że jest skłonny do podjęcia tego, do czego go Ojciec wybrał. I to *rozumiał.* Gdy uczył nas modlić się „bądź wola Twoja", pytał nas, co to naprawdę znaczy. Nawet jeśli nie rozumiemy. Na końcu Jezus zawołał głosem bliskim rozpaczy. Jednak ostatecznie oddał dobrowolnie swego ducha. Dla swego Ojca. I dla nas.

Cierpiąc dogłębnie Hiob mógł słusznie wołać do Boga: „Ty, na swoich niedostępnych wysokościach! Czy masz jakiekolwiek *pojęcie* tego, co ja odczuwam? Czy możesz sobie wyobrazić, jak to *boli?".* I w Jezusie Bóg może odpowiedzieć: „Tak, mogę".

Czy często uświadamiamy sobie, że Ten całkowicie poniżony na krzyżu, to ten sam potężny i miażdżący Bóg Hioba? Ten krwią zakrzepły nieszczęśnik jest u podstaw wszystkiego, co „jest"!

Gdzie byłeś, gdy zakładałem podstawy ziemi?
Powiedz, jeżeli znasz mądrość.
Kto ustalił jej rozmiary?
Czy wiesz, kto nad nią sznur rozciągnął?
Na czym jej słupy są wsparte?
Kto założył jej kamień węgielny
ku uciesze porannych gwiazd,
ku radości wszystkich synów Bożych? (Hi 38,4-7).

Czy możemy (jeszcze raz) wyjść poza łatwą do pojęcia metaforę długu i darowania i spojrzeć na to nie jak na problem sprawiedliwości, lecz jak na kwestię miłości? Czyż nie wprowadza to naszych umysłów skłaniających się bardziej ku sprawiedliwości niż ku dobroci w zakłopotanie? Pasja Jezusa — Krzyż woła: Czy nie *wystarczy*? Czy to w końcu nie pokazuje ci, jak ważny jesteś dla mnie? To jest ten sam Jahwe, który rozciągnął nad nami cudowne niebo nocą, by wprawić nas w zdumienie, który wskazał nam na intelekt i przebaczenie, który cierpliwie wyczekiwał przed domem nieprawości Izraela.

Nie miał On wdzięku ani też blasku,
aby (chciano) na niego popatrzeć, ani wyglądu, by się nam podobał.
Wzgardzony i odepchnięty przez ludzi,

Mąż boleści, oswojony z cierpieniem,
jak ktoś, przed kim się twarz zakrywa,
wzgardzony tak, iż mieliśmy go za nic (Iz 53,2-4).

Nawet okrutne zwierzęta można zmusić do zrozumienia najbardziej podstawowych motywacji: strachu i nadziei na nagrodę czy nawet potulnej lojalności grupowej. Jednak, o ile wiemy, żadne zwierzę nie jest zdolne do przestrzegania i cenienia sobie prawa i porządku. I jedynie ci, którzy potrafią rozpatrywać wartości *nie kierując się* zimną logiką, mogą wykraczać ponad ustalone reguły do wartości takich jak altruizm i empatia, a nawet sięgać do skrajności: „Uczynię prawą rzecz, nawet jeśli mnie z tego powodu zabijesz". Lecz tych, którzy tak naprawdę wcielają w życie naszą wiarę, że ludzkość ma się stawać na obraz Boga, jest niewielu.

Być może najgłębszym przesłaniem Krzyża nie jest sprawiedliwość. Być może nie jest to nawet przebaczenie. Być może tym, co najbardziej porusza, jest wielkoduszność.

ZDROWIE I URODA
RECEPTY BABUNI

Autor Sabine Jeannin
Wydawnictwo „Klub dla Ciebie”

SPIS TREŚCI

OSTRZEŻENIE 10
WSTĘP 11
PRZEDMOWA 13
ROZDZIAŁ I JAK STWORZYĆ W DOMU ZIOŁOWĄ APTECZKĘ 15
ZRYWANIE ROŚLIN 15
SUSZENIE ROŚLIN 16
PRZECHOWYWANIE ROŚLIN 16
SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA ZIÓŁ 17
ROZDZIAŁ II NAPOJE DLA ZDROWIA 19
1. HERBATKI ZIOŁOWE 19
HERBATKI USPOKAJAJĄCE 19
HERBATKI WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE 22
NAPARY WZMACNIAJĄCE 25
2. WYWARY I ZUPY 26
3. SOKI Z OWOCÓW I WARZYW 38
4. WINA LECZNICZE, UŁATWIAJĄCE TRAWIENIE I NALEWKI 42
NAPOJE WZMAGAJĄCE APETYT 43
WINA ZIOŁOWE I KWIATOWE 44
LIKIERY I TRUNKI WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE 52
NAPOJE WZMACNIAJĄCE 56
GRZANE WINA 59
ROZDZIAŁ III DOBRE SAMOPOCZUCIE I URODA 62
1. KĄPIELE 62
KĄPIELE RELAKSUJĄCE 63
KĄPIELE POBUDZAJĄCE 65
KĄPIELE PRZYNOSZĄCE ULGĘ 66
OLEJKI DO MASAŻU 68
2. PIELĘGNACJA TWARZY I CIAŁA 70
OCTY TOALETOWE 70
LOTIONY I WODY KWIATOWE 74
PARÓWKI I INHALACJE 79
MASECZKI PIĘKNOŚCI 81
PIELĘGNACJA DŁONI I PAZNOKCI 84

PIELĘGNACJA WŁOSÓW 87
USTA, ZĘBY, DZIĄSŁA, ODDECH 95
PIELĘGNACJA STÓP 98
W TROSCE O OCZY 100
PO GOLENIU 101
ROZDZIAŁ IV DOMOWE ŚRODKI HIGIENY I CZYSTOŚCI 104
PRZYJEMNY ZAPACH W DOMU 104
WALKA Z INSEKTAMI 105
ROZDZIAŁ V DOBRE RADY NA DROBNE KŁOPOTY 112
1. DOBRE RADY 112
Aerofagia, wzdęcia, gazy jelitowe 112
Afty 113
Biegunka 115
Bóle gardła 118
Bóle głowy 122
Bóle zębów 124
Choroba lokomocyjna 126
Chrypka 126
Karmienie piersią 127
Kaszel 128
Kurzajki, brodawki, odciski 133
Lekkie oparzenia i udary słoneczne 136
Miesiączka 138
Nadmierna potliwość 139
Odmrożenia, spierzchnięcia, popękania 140
Przeciążenia stawów i bóle mięśniowe 142
Przeziębienia, katary 143
Olejki eteryczne w mieszkaniu 157
Reumatyzm, ischias, lumbago 159
Rumień pośladków 163
Sen 163
Siniaki i potłuczenia 166
Skaleczenia i drobne ranki 170
Skurcze 172
Spuchnięte nogi 173
Trawienie 173
Ukąszenia owadów 178
Zapalenie oczu, jęczmień 181
Zatrzymanie wody 182
Zaparcia 184
Zmęczenie 187

2. DOBRE SPOSOBY NA DROBNE PROBLEMY 192
Czkawka 192
Drzazgi 193
Kolce i żądła 193
Krwawienie z nosa 194
Pęcherze 194
Przytrzaśnięty palec 195
Rybie ości 195
ANEKSY 196
1. APTEKA W OGRODZIE 196
2. BOGACTWO Z DRZEW I KRZEWÓW 206
3. OGRÓDEK ZIOŁOWY 213
4. KILKA PRZEPISÓW „NA ZDROWIE" 217

Ostrzeżenie

Kobiety w ciąży i karmiące, osoby w trakcie kuracji oraz te, które cierpią na alergie lub rozmaite zaburzenia (na przykład nerek czy wątroby), muszą zachować szczególną ostrożność i skonsultować sie z lekarzem przed zastosowaniem którejkolwiek z recept babuni, nawet jeśli wydają sie im one bezpieczne i niegroźne.

Wstęp

Dziś, gdy specjaliści mówią o wciąż narastającym nadmiernym zażywaniu leków, Sabinę Jeannin sięgnęła do zasobów mądrości ludowej, aby wybrać z nich wiele recept i praktyk naszych przodków, które mogą nam zapewnić zdrowsze, spokojniejsze życie.

Nasze babcie potrafiły łagodzić drobne, codzienne dolegliwości — choć wolały im zapobiegać, ponieważ najważniejsze były dla nich zdrowie i dobre samopoczucie. Zalecały wiec: higieniczny tryb życia, zdrowe odżywianie, odpowiedni wypoczynek, naturalne, od dawna wypróbowane leki i preparaty, często roślinne. Aktualność ich praktyk i dzisiaj znajduje swoje potwierdzenie!

Oczywiście, jeśli złe samopoczucie, zmęczenie lub inne niepokojące symptomy utrzymują sie dość długo, konieczna jest wizyta u lekarza. Lekarstwa mają w założeniu zdecydowanie poprawiać jakość i długość życia, ale ich nadużywanie jest zdecydowanie niekorzystne. Zażywanie leków nigdy nie pozostaje dla organizmu obojętne, dlatego stosowanie innych, łagodniejszych środków — zwłaszcza odpowiedniego, zdrowego pożywienia, zbilansowanego i różnorodnego, pomaga utrzymać organizm w dobrej formie i uodpornić sie na różne zewnętrzne zagrożenia.

Dlatego książka Sabinę Jeannin — przygotowana właśnie pod tym kątem i znakomicie udokumentowana — powinna stanowczo znaleźć sie w zasięgu reki na stole w pokoju lub w kuchni. Wówczas będzie można zajrzeć do niej już rano, aby wybrać energetyczny koktajl z różnych owoców i warzyw, wykorzystać zdrowe produkty do sprzątania domu, wyprosić niemiłych fru-

wających i biegających lokatorów dzięki mieszankom rozmaitych roślin, zapobiec chorobie lokomocyjnej, przyśpieszyć gojenie stłuczeń, siniaków czy kontuzji. Albo wieczorem, po stresującym dniu, przygotować sobie relaksującą kąpiel, wybierając rośliny o odpowiednim zapachu, który przyniesie odprężenie i odpoczynek.

Obdarowanie naszego ciała wszystkim, czego ono potrzebuje dla utrzymania dobrego zdrowia, wzmocni jego odporność na wszelkie choroby związane ze środowiskiem, w którym żyjemy. Zawsze bowiem lepiej zapobiegać, niż leczyć!

Aleth Thomas
dietetyczka

Przedmowa

Kiedyś nasze babcie i prababcie dbały o zdrowie rodzin często liczniejszych niż obecnie, nie mając możliwości szybkiego skontaktowania sie z lekarzem. Z konieczności wiec musiały być przewidujące, troszczyć sie o dobre samopoczucie swoich najbliższych, a gdy zaszła taka potrzeba — spełniać funkcje opiekunek i pielęgniarek.

Matki przekazywały córkom zdobywaną przez pokolenia wiedze, opartą głównie na znajomości dobroczynnego działania miejscowych produktów i właściwości ziół. Świadczą o tym nazwy nadawane niektórym roślinom: żywokost, glistnik, krwawnik, krwiściąg, świetlik.

Kiedyś lekiem było również to, co jemy. „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem" — mówił już grecki lekarz Hipokrates. Starożytni byli tego świadomi, siłą rzeczy nie zażywali bowiem — jak my to robimy — leków syntetycznych, ale znali dobrodziejstwa zupy kapuścianej, chleba z czosnkiem, pieczywa z żytniej mąki czy cebuli pieczonej w popiele.

Dawniej najważniejszym zadaniem było nie dopuścić do jakiejkolwiek choroby. Znane powiedzenie mówi: lepiej zapobiegać, niż leczyć — dlatego właśnie na profilaktykę zwracano szczególną uwagę. Dzieci znały smak tranu, dorośli — zalety kuracji wiosennej czy jesiennej, wzmacniającej odporność. W spiżarniach stały w butelkach rozmaite leki w płynie, oleje roślinne, maści, balsamy, słoje z suszonymi ziołami, niezbędnymi do przyrządzania naparów, przygotowywanych pieczołowicie przez panią domu.

Takie postępowanie miało sens. Kiedy zaś choroba jednak przyszła, trzeba było działać tak, aby pomóc choremu, zanim przybędzie lekarz.

Oczywiście te babcine recepty nie moga w żadnym wypadku zastępować leczenia klasycznego. Łagodzą one codzienne dolegliwości, przynoszą ulgę, uśmierzają ból. Jeśli jednak choroba jest poważna, gorąco zalecamy wizytę u lekarza, tylko on bowiem może postawić właściwą diagnozę.

Rozdział I

Jak stworzyć w domu ziołową apteczkę

Apteczki naszych babć pełne były specyfików roślinnych. Oto kilka porad, przydatnych do skompletowania własnej apteczki, dotyczących zbioru, suszenia, przechowywania i przygotowywania ziół w najdogodniejszych warunkach i w najlepszy sposób. Można sie oczywiście zaopatrzyć w nie w sklepach zielarskich (tych gwarantujących dobrą jakość) albo uprawiać je we własnym ogródku. Trzeba tylko pamiętać, aby pod żadnym pozorem nie zbierać roślin z pobocza dróg, gdzie stopień zanieczyszczenia jest niezwykle wysoki.

ZRYWANIE ROŚLIN

- Zioła zbieramy przy pięknej pogodzie, kiedy jest sucho i słonecznie, rano — gdy rosa wyparuje, lub wieczorem — zanim opadnie. W godzinach miedzy tymi najbardziej sprzyjającymi porami dnia rośliny — z powodu silnego nasłonecznienia — zawierają mniej olejków eterycznych.
- Kwiaty zrywamy tuż przed ich pełnym rozkwitem lub na samym początku kwitnienia. Właśnie wtedy zawierają najwięcej substancji aromatycznych.
- Listki zrywamy przed kwitnieniem.
- Korzenie wyrywamy, kiedy sie kończy okres wegetacji.
- Aby zbierane rośliny sie nie pomieszały, każdy gatunek powinien sie znaleźć w oddzielnym koszyczku.

- Zbieramy tylko rośliny zdrowe, czyste, niehodowane na nawozach sztucznych i niepryskane.

SUSZENIE ROŚLIN

- Oczyszczamy rośliny z wszelkich zanieczyszczeń, piasku, owadów, ze źdźbeł trawy itp. Usuwamy zniszczone gałązki.
- Aby rośliny dobrze wyschły, bedą potrzebowały powietrza, ciepła i mroku. Układamy wiec zbiory w przewiewnej komórce albo na strychu na sitach, plecionkach czy kratkach z cienkich deszczułek, przykrytych kawałkiem płótna lub starej firanki, i odwracamy je od czasu do czasu.
- Można też suszyć całe pęczki roślin: jednakowe gatunki łączymy w bukiet, związujemy i wieszamy łodyżkami do góry.
- Wykopane korzonki myjemy pod bieżącą wodą, usuwając grudki ziemi i wszelkie nieczystości. Suszymy na wolnym powietrzu, pocięte na talarki albo na zapałki.
- Dobrze wysuszone są te rośliny, które łatwo sie kruszą w palcach (po mniej więcej 4—10 dniach).
- Raz jeszcze oglądamy uważnie, czy nie pozostały jakieś zanieczyszczenia, i ostrożnie wkładamy susz do papierowych torebek albo nieprzezroczystych pojemników porcelanowych bądź fajansowych. Na każdym opakowaniu umieszczamy etykietkę z nazwą rośliny i datą zbioru. Nie można przechowywać suszonych roślin w pojemnikach z metalu, ponieważ niektóre substancje zawarte w ziołach mogą wchodzić z nim w reakcje.

PRZECHOWYWANIE ROŚLIN

- Pojemniki z suszonymi roślinami ustawiamy w pomieszczeniu suchym, chłodnym i bez dostępu światła.
- Nie należy używać roślin przechowywanych dłużej niż rok od zbioru, gdyż po upływie tego okresu bardzo tracą na wartości.

Pierwsza pomoc na parapecie

Na drobne dolegliwości przyda się kilka starannie dobranych roślin, uprawianych w doniczkach na parapecie - aby zawsze były pod ręką. Najlepsze będą: rozmaryn, tymianek, melisa, lawenda, szałwia, mięta pieprzowa. Jeśli ktoś ma ogródek - powinien zasadzić jeszcze nagietki, dziurawiec, rumianek, hyzop i koper włoski.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA ZIÓŁ

- **Napar**

Dla przygotowania naparu wystarczy zalać określona ilością wrzątku kwiaty liście albo ziarna roślin i pozostawić na 5—10 minut.

Na ogół stosuje sie 0,25 1 wody na 1 łyżkę wybranego specyfiku.

- **Odwar**

Twarde części roślin (korzenie, kora, gałązki) zalewa sie chłodną wodą i doprowadza do wrzenia, a potem gotuje 10—15 minut. Przed wypiciem należy dokładnie przecedzić płyn.

- **Maceracja**

Ta metoda wymaga nieco więcej czasu. Przygotowane zioła zalewa sie określonym płynem (zimną wodą, oliwą, alkoholem) i pozostawia na okres od kilku godzin do paru dni.

- **Parówka**

Wykonując parówkę twarzy pochylamy sie nad miską, w której znajdują sie zalane gorącą wodą zioła, i aby para nie uciekała — nakrywamy głowę ręcznikiem albo inną nieprzepuszczalną tkaniną. Zioła można zastąpić kilkoma kroplami olejku eterycz-

nego, który wkraplamy do naczynia i zalewamy podgrzaną wodą.

Parówki stosuje sie również dla oczyszczenia i dezynfekowania pomieszczeń, gotując powoli wybrane zioła w wodzie. Para rozejdzie sie po całym mieszkaniu.

- **Inhalacje**

Inhalacja bardzo przypomina parówkę, z tą różnicą, że pary wprowadzane są wyłącznie do dróg oddechowych za pomocą inhalatora.

Do inhalacji stosuje sie więcej ziół niż do naparu: 2 łyżki na 0,25 1 wody. Czas inhalacji — około 10 minut.

- **Kataplazm — okład**

W celu przygotowania kataplazmu trzeba zagotować zioła w wodzie, tak jak w wypadku naparu lub odwaru. Lekko odciśnięte rośliny umieszcza sie miedzy dwoma kompresami i przykłada na bolące miejsce (przy bólach mięśniowych, reumatycznych, ukąszeniach itp.).

- **Nalewka**

Przygotowuje sie ją, macerując wybrane rośliny w alkoholu przez kilka dni, w proporcji: jedna cześć substancji roślinnej na pieć części alkoholu.

Rozdział II

NAPOJE DLA ZDROWIA

1. *Herbatki ziołowe*

Nasze babcie znały sekrety ziół i sztukę przygotowywania z nich dobrych mieszanek, które przynosiły ulgę i zaspokajały pragnienie chorego, łagodziły napięcia i gwarantowały przetrwanie zimy bez problemów zdrowotnych...

HERBATKI USPOKAJAJĄCE

Napar z rumianku

Przynosi uspokojenie osobom nerwowym lub zestresowanym, przygotowuje do snu tych, którzy cierpią na bezsenność. Napar z rumianku wypijany po posiłku jest bardzo popularnym środkiem na kłopoty z trawieniem.

Składniki

2 łyżeczki do kawy kwiatów rumianku
1 filiżanka wrzątku

- Wlać wrzącą wode do filiżanki z 2 łyżeczkami kwiatów rumianku. Przykryć i zostawić do naparzenia.
- Przecedzić i wypić.

Napar kojący

Ten smaczny napar składa sie głównie z lipy i melisy. Melisa to roślina, która nie jest specjalnie urodziwa, ale jej szorstkie

i karbowane na brzegach listki wydzielają po potarciu przyjemny, cytrynowy zapach. Napar z melisy ma właściwości łagodzące i ułatwiające trawienie, lipa natomiast pomaga w zasypianiu. Dodając kilka kropli wody z kwiatu pomarańczy (wody pomarańczowej), otrzymamy herbatkę, która złagodzi również łagodne przypadki migreny.

Składniki

10 g świeżych liści melisy
10 g liści lipy[1]
1 1 wody
1 łyżeczka do herbaty miodu lipowego
1 łyżeczka do kawy wody pomarańczowej

- Zalać wrzącą wodą liście melisy i lipy.
- Zostawić do naciągnięcia na 10 minut.
- Przecedzić, dodać miód i wode pomarańczową.

Nagary na spokojny sen

Dobrze jest przygotować wcześniej i przechowywać w ciemnych pojemnikach mieszankę ziół uspokajających. Potem wystarczy wrzucić do filiżanki sporą ich szczyptę, zalać wrzątkiem, zostawić na 10 minut do naparzenia i przecedzić przed wypiciem.

- Mieszanka I: 20 g melisy, 10 g mięty, 20 g liści pomarańczy, 10 g tymianku, 20 g kozłka lekarskiego (waleriany).
- Mieszanka II: 20 g kwiatów lipy, 20 g kwiatu lub liści pomarańczy, 20 g melisy, 20 g głogu, 20 g męczennicy (passiflory).

Nazwa waleriana *pochodzi od łacińskiego czasownika* valere, *oznaczającego* być zdrowym.

[1] W Polsce surowcem lekarskim są głównie kwiatostany, jednak dawniej wykorzystywano również korę i liście lipy (wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczki).

Białe kwiaty pomarańczy pojawiają się w marcu-kwietniu. Ich zapach, słodki i łagodny, często wykorzystywany jest w przemyśle perfumeryjnym. Mają właściwości uspokajające, i kwiatów zatem, i liści pomarańczy używa się właśnie do przygotowywania naparów kojących nerwy. W Libanie pija się napój przynoszący spokojny sen, która składa się z wody pomarańczowej rozcieńczonej we wrzątku. Na ogół jest posłodzony, podaje się go po kolacji.

Napar z owoców dzikiej róży

Ziarenka znajdujące sie w owocu dzikiej róży mają właściwości uspokajające, które znakomicie ułatwiają zwalczanie bezsenności, wynikającej z zaburzeń nerwowych i niepokojów.

Składniki

50 g owoców dzikiej róży
1 1 wody

- Przygotować napar z owoców dzikiej róży.
- Wypić filiżankę na godzinę przed położeniem sie do łóżka.

Inne zioła uspokajające

Klasyczne rośliny uspokajające to: pierwiosnek lekarski, chmiel, lawenda, konwalia, lipa, owies, kwiat i liście pomarańczy, passiflora, koniczyna, rozmaryn, kozłek lekarski, mak.

Kilka dobrych rad

- *Lepiej używać wody źródlanej niż tej zwykłej, zawierającej dużo wapnia.*
- *Zioła należy wsypać do filiżanki, zalać odmierzoną ilością wody i przykryć dla uzyskania mocniejszego naparu.*
- *Zaparzone herbaty ziołowe nie nadają się do przechowywania dłużej niż 24 godziny.*

HERBATKI WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE

Wiele ziół ma właściwości wspomagające trawienie. Dzięki nim można sie poczuć lżej nawet mimo zjedzenia cieżkostrawnego posiłku. Najbardziej znane to: rumianek, mięta pieprzowa i werbena.

Napar z bazylii

Jest to znakomity środek na skurcze żołądkowe. Zaleca sie wypijać filiżankę tego naparu po każdym posiłku.

Składniki

5 g liści bazylii lub kwitnących wierzchołków
150 ml wody

- Zalać liście bazylii wrzącą wodą.
- Zaparzać przez 5 minut. Przecedzić.

Wywar z anyżu gwiazdkowatego (badianu)

Anyż gwiazdkowaty (badian) działa rozkurczowo, jednocześnie korzystnie wpływając na proces trawienia i aerofagie (odbijanie). Należy wypijać filiżankę wywaru po posiłku.

Składniki

5 g anyżu gwiazdkowatego
1 filiżanka wody

- Anyż gotować w rondelku przez 10 minut.

„ Cukierki" anyżowe

Po posiłku dla ułatwienia trawienia i odświeżenia oddechu można ssać gwiazdkę anyżu.

Napar z mięty

Wielka klasyka! Olejki eteryczne zawarte w miecie sa niezwykle użyteczne w poważnych zaburzeniach trawienia. Spośród różnych gatunków mięty najsilniejszy zapach ma mięta pieprzowa.

Składniki

10 g świeżych liści mięty
1 filiżanka wrzącej wody
cukier do smaku

- Zaparzać liście mięty we wrzątku przez 7—8 minut.
- Posłodzić do smaku.

Należy wypijać 1 filiżankę po każdym posiłku.

Mięta, nasza przyjaciółka

Mięta to prawdziwa gwiazda w rodzinnej apteczce. Koniecznie trzeba znaleźć dla niej miejsce w ogródku[1]. Wypijana po posiłku jako napar ułatwia trawienie, zwalcza nudności (należy pić napar kilkakrotnie w ciągu dnia) i zgagę, usuwa zmęczenie, pobudza apetyt (30 g liści na filiżankę wrzątku). Działa uspokajająco na system nerwowy i jest zalecana w wypadku bezsenności i migren...

Nie powinno się jej podawać najmłodszym.

Napar z szałwii

„Kto ma szałwię w ogrodzie,
Do doktora nie chodzi".

Napar z szałwii ułatwia trawienie, ma również właściwości ściągające. Zalecany jest dla rekonwalescentów, osób przemęczonych, przepracowanych, przygnębionych. Wskazany przy nadmiernej potliwości — zwłaszcza przy potach nocnych, które towarzyszą długotrwałej gorączce.

Składniki

3 liście szałwii
1 filiżanka wody

- Zagotować wode i zalać nią liście.
- Zaparzać przez 5 minut. Przecedzić.

Szałwia - Salvia officinalis - *to roślina, która ratuje (łac.* salverej *i uzdrawia. Wyliczenie wszystkich właściwości szałwii zajęłoby zbyt wiele miejsca, powiedzmy więc tylko, że pobudza wszystkie życiowe funkcje organizmu. Szałwia jest też doskonałym dodatkiem do pieczeni wołowej i wieprzowej, do drobiu, ragout, ryb, omletów i sosów, np. winegretu. W sposób szczególny ułatwia trawienie po spożyciu ciężkostrawnych potraw.*

Uwaga: szałwię należy jednak spożywać z umiarem. Nie moga jej zażywać kobiety w ciąży lub karmiące ani też małe dzieci. Nie zaleca się jej również w wypadku niewydolności nerek.

Napar z rozmarynu

Przygotowany z suchych gałązek napar z rozmarynu skutecznie stymuluje organizmu. Wzmacnia układ trawienny i przyspiesza wydzielanie żółci.

Składniki

25 g suchych listków rozmarynu
1 1 wody

- Zaparzać suche listki we wrzącej wodzie przez 15 minut.
- Przecedzić i ewentualnie dosłodzić do smaku.

W ciągu dnia należy pić kilka filiżanek tej herbatki.

Napar z melisy.

Ten znakomity napój ułatwia trawienie ciężkostrawnych pokarmów, pomaga zasnąć, łagodzi zawroty i bóle głowy, a także

bóle menstruacyjne. Zaleca sie wypicie przynajmniej 1 filiżanki po dość obfitym posiłku.

Składniki

20 g kwitnących czubków roślin lub liści
1 1 wody

- Melisę zaparzać przez 5 minut we wrzątku.
- Przecedzić napar i ewentualnie dosłodzić do smaku.

Dobrodziejstwa melisy

Wiadomo, że wchodzi w skład tajemniczej mieszanki chartreuse i benedyktynki oraz że król Francji Karol V bardzo często pijał jej napar, aby zregenerować organizm. Melisy używa się również jako środka uspokajającego i relaksującego.

NAPARY WZMACNIAJĄCE

Do picia rano

Na dobry początek dnia — dobry wzmacniający napar.

Składniki

1 duża szczypta liści bazylii
1 duża szczypta rozmarynu
1 duża szczypta tymianku
1 duża szczypta cząbru
pół cytryny

- Wszystkie zioła wsypać do dzbanka i zalać 2 filiżankami wrzącej wody.
- Odstawić do naparzenia na 10 minut i dodać sok z cytryny. Można pić sam napar albo dodać trochę miodu do smaku.

Napar z melisy i jmbiru

Składniki

15 g liści lub kwitnących czubków melisy
1 łyżeczka do kawy utartego imbiru
0,5 1 wody

- Oba składniki zalać wrzącą wodą i zostawić do zaparzenia.

Napoi z owoców dzikiej róży

Owoce dzikiej róży mają właściwości wzmacniające, są niezwykle bogate w witaminę C i wzmacniają odporność organizmu na rozmaite infekcje.

Składniki

30 g owoców dzikiej róży
100 ml wody

- Rozkroić owoc róży na dwie części, wyjąć z nich pestki i ostre włoski. Pociąć na małe kawałki.
- Gotować przez 5 minut w wodzie, zestawić i naparzać przez kolejne 5 minut.

100 g owoców róży
zawiera tyle witaminy C, ile 1 kg cytryn.

Nie zapominajmy też...

o pobudzających naparach z tymianku, rozmarynu i mięty pieprzowej.

2. Wywary i zupy

Są to tradycyjne dania, stosunkowo niebyt energetyczne, będące jednak źródłem substancji mineralnych i mikroelementów, sycące, lecz niepowodujące uczucia przeciążenia. Współczesna

dietetyka podkreśla ich dobroczynny wpływ na zdrowie. Zupy i wywary jarzynowe to znakomite posiłki regenerujące.

Zupa szczawiowa

Liście szczawiu mają właściwości moczopędne. Są również lekko przeczyszczające i antyseptyczne. Używano ich często do przyrządzania zup w okresie wiosennego oczyszczania organizmu.

Składniki

2 duże garście szczawiu
1 pęczek trybuli
200 g ziemniaków
1 1 wody
2 łyżki gęstej śmietany (najlepiej *creme fraiche*[2])
sól, pieprz

- Posiekać drobno szczaw i trybule.
- Poddusić je w niewielkiej ilości masła.
- Zalać wodą, wrzucić pokrojone ziemniaki. Gotować przez pół godziny.
- Zmiksować, dodać śmietany. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Zupa czosnkowa

„Czosnek zdrowie niesie, gdy go co dzień je się".

Ze względu na swoje rozliczne właściwości (antyseptyczne, antywirusowe, wzmacniające, moczopędne, chroniące serce)

[2] *Creme fraiche* — lekko ukwaszona śmietana, zawierająca około 35% tłuszczu. Najlepszy polski zamiennik — śmietana 36%. Można też przygotować samemu ze śmietanki 36% i 12% w stosunku 2 do 1, podgrzanych do ok. 60°C, wymieszanych i odstawionych do schłodzenia na minimum 10 godzin przed użyciem.

czosnek był jednym z najcenniejszych leków medycyny ludowej. Zupe poleca sie przede wszystkim osobom przemęczonym i rekonwalescentom.

Składniki
1 1 wody
10 ząbków czosnku
1 łyżka świeżego tymianku
1 liść laurowy
2 żółtka
4 łyżki oliwy

- Obrać ząbki czosnku, przeciąć na pół i wyjąć kiełek.
- Do rondla wrzucić czosnek, tymianek, liść laurowy i sól. Zalać wodą i gotować przez 20 minut.
- Wyjąć liść i tymianek. Zmiksować ząbki czosnku. Dodać oliwę i wymieszać.
- Tuż przed podaniem połączyć z utartymi żółtkami.

„ Czosniaczek "

Czosniaczek to sos, bardzo popularny od XII do XVI wieku. Składał się z czosnku, utartego z migdałami lub z orzechami, zależnie od regionu, i miękiszu chleba, rozprowadzonego w misce wywarem mięsnym. Wszyscy maczali w tej misie chleb - jak w zupie. Czosniaczek zapobiegał bronchitom.

Zupa nowożeńców

Kiedyś około północy przynoszono młodym małżonkom zupę czosnkową. Miała ona przywrócić siły wyczerpanym kochankom przed drugą połową nocy. W niektórych regionach zupę czosnkowa zastępowano cebulową o takich samych właściwościach.

Zupa cebulowa

Zupa cebulowa była dobrze znana nocnym imprezowiczom. Po spożyciu nadmiernej ilości trunków i pokarmów ułatwiała trawienie i łagodziła „syndrom dnia następnego".

Składniki

12 średnich cebul
20 g masła
1 łyżka mąki
1 1 wody
sól, pieprz

- Obrać cebule i poddusić na maśle do miękkości, mieszając od czasu do czasu.
- Dodać mąkę, lekko zrumienić.
- Dolać wode, przyprawić solą i pieprzem i gotować na wolnym ogniu.

Można wywar odcedzić albo zjeść zupe z kawałkami cebuli.

Zupy bogate w minerały

Aby przygotować zupę bogatą w minerały, musimy wybrać warzywa bogate w:

- *wapń i żelazo: rukiew, szpinak, koper wioski, brokuły, zielona fasolka, suche strączkowe;*
- *cynk: czosnek, wszystkie kapusty, cebula, por itd.*

Dodatek świeżej posiekanej natki pietruszki tuż przed podaniem zupy na stół wzmacnia działanie minerałów.

Zupa z pokrzyw

Pokrzywy jako rośliny bardzo bogate w żelazo są nie do przecenienia, tym bardziej że właściwie znajdują sie wszędzie wokół nas na wyciągniecie reki. Zupe należy zjeść w dniu jej przyrządzenia.

Składniki
500 g pokrzyw
250 g ziemniaków
1 1 wody
1 łyżka śmietany *{creme fraiche)*
sól, pieprz

- Na zupe trzeba zebrać te pokrzywy, które jeszcze nie zakwitły. Po umyciu należy oberwać liście — jeśli łodyżki wydają sie dość twarde.
- Ziemniaki obrać i pokroić w talarki.
- Zalać wodą i gotować na małym ogniu przez 20 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
- Zmiksować, dodać śmietanę, dobrze wymieszać i podać.

Pokrzywa: parząca przyjaciółka

Pokrzywa, niezwykle odżywcza, szybko rozrastająca się bylina, której się obawiamy ze względu na jej parzące wioski, jest bardzo ceniona w medycynie ludowej. Ma właściwości wzmacniające, ściągające, moczopędne i jest zalecana w wypadku anemii oraz dla rekonwalescentów ze względu na zawartość witamin, chlorofilu, żelaza i soli mineralnych. Wiosną, w kwietniu i maju, możemy z niej przygotować doskonały posiłek: zupę, omlet (używając tak jak szpinaku), puree czy quiche.

Wywar z pokrzyw

Wywar z pokrzyw jest doskonałym środkiem oczyszczającym, do wypicia przed posiłkiem (1 filiżanka).

Składniki
1 garść liści pokrzyw
1 1 wody
sól

- Gotować wodę z pokrzywami przez 3 minuty, potem pozostawić do naciągnięcia na 5 minut.

Zielona zupa

Ta zupa z kilku ziół kumuluje ich dobroczynne działania i jest bardzo smaczna.

Składniki

1 garść trybuli
1 garść szczawiu
mały pęczek rzeżuchy
50 g masła
1 1 wody
sól, pieprz

- Umyte zioła podsmażyć na maśle.
- Dodać wode, sól, pieprz i gotować dobry kwadrans.
- Zmiksować i ponownie gotować przez kilka chwil.

Wywar z ziół

Jest aromatyczny i ułatwia trawienie.

Składniki

60 g szczawiu
30 g sałaty
15 g trybuli
15 g pora
2 1 wody
sól, pieprz

- Wszystkie składniki zalać woda, gotować przez 2 godziny.
- Przecedzić dokładnie, pić czysty wywar.

Świeży sok z ziół

Dawniej na wiosnę aptekarze sprzedawali Oczyszczający sok z ziół. *Przygotowywano go ze świeżych rozgniecionych liści ogórecznika, rukwi i mniszka.*

Zupa-krem z rukwi[3]

Ta roślina ma właściwości moczopędne, wzmacniające i ułatwiające trawienie. Natura wyposażyła ją w witaminę C, żelazo, wapń i inne mikroelementy.

Składniki

400 g rukwi
20 g masła
1 l wody
5 ziemniaków
1 łyżka *creme fraiche*
sól, pieprz

- Posiekać rukiew, odrzuciwszy przedtem najgrubsze łodyżki.
- W rondlu z masłem dusić przez chwile do zmiękczenia. Wlać wode.
- Obrać ziemniaki, pokroić w kostkę, wrzucić do rondla. Doprawić solą i pieprzem, gotować około 15 minut.
- Zmiksować i dodać śmietanę.

Soupe au pistou - prowansalska zupa jarzynowa z bazylią

Jest to niemal kompletny posiłek, w którym honorowe miejsce zajmują przeboje prowansalskiej kuchni, czosnek i bazylia. Liście bazylii wykazują właściwości odżywcze, doskonale wpływają na system nerwowy, ułatwiają trawienie, mają działanie antyseptyczne (jelita), rozkurczowe, wiatropedne i lekko przeczyszczające.

Składniki

250 g białej fasoli
120 g zielonej fasolki
1 cukinia

[3] W Polsce pod ochroną. Można zastąpić kiełkami słonecznika lub roszponką albo rukolą.

1 marchew
1 rzepa
1 pomidor
1 bouquet garni[4]
100 g drobnego makaronu
3 ząbki czosnku
4 łyżki świeżych posiekanych listków bazylii
oliwa z oliwek
sól i pieprz

- W przeddzień: namoczyć białą fasole w zimnej wodzie i zostawić na noc.
- Odsączyć fasole, przełożyć do dużego garnka i zalać wodą (1,5 1). Dodać sól i *bouquet garni.* Doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez 1 godzinę.
- Obrać i opłukać zieloną fasolkę. Umyć cukinie, pokroić w talarki. Obrać marchewkę i rzepę i pokroić w kostkę.
- Wrzucić marchewkę i rzepę do garnka z fasolą, gotować razem 20 minut, po czym dodać zieloną fasolkę i cukinie i gotować jeszcze 10 minut.
- Sparzyć pomidora, pociąć na ćwiartki, wrzucić do rondla razem z makaronem. Gotować mniej więcej 10 minut i odstawić.
- Przygotować sos „pistou": obrać czosnek i utłuc go w moździerzu razem z listkami bazylii. Kiedy powstanie jednolita masa, dolać 4 łyżki oliwy z oliwek, cały czas intensywnie mieszając.
- Przelać zawartość garnka do wazy przyprawić pieprzem, i mieszając, dodać sos „pistou". Podawać natychmiast.

Można przygotować i postawić na stole starty ser do posypania zupy.

[4] *Bouquet garni* — francuski zestaw przypraw: pietruszki, liści laurowych i tymianku.

Kilka zup zimowych

Prawdziwy obiad nie może sie obyć bez zupy. A zatem — do roboty] Różnorodność przepisów pozwoli codziennie przygotować gorącą, odżywczą zupe bez ryzyka monotonii w posiłkach.

Zupa ..brunoise"-

Składniki

200 g marchwi
200 g rzepy
200 g selera
200 g białej części pora
200 g cebuli
20 g masła
1 łyżka cukru pudru
1 1 wody
sól, pieprz

- Pokroić warzywa w drobną kostkę.
- Smażyć na maśle do uzyskania złotego koloru, posypać cukrem pudrem.
- Zalać warzywa wodą, gotować na bardzo małym ogniu.

Zupa ..Crecy"

Składniki

1 kg marchwi
2 cebule
2 1 wody
100 g ryżu
50 g masła
sól

[5] *Brunoise* — warzywa pokrojone w drobniutka kostkę. Używa sie ich do sałatek lub czystych zup.

- Pokroić marchew i cebule w cienkie talarki.
- Gotować w słonej wodzie przez 1 godzinę
- Opłukać ryż i dodać do marchewki, dalej gotować 1 godzinę na małym ogniu. Zmiksować.
- Dodać masło i podawać z grzankami z bułki pokrojonej w kostkę.

Zupa z kapusty i selera

Składniki

1 kapusta
2 gałązki selera naciowego
woda
20 g masła
sól, pieprz

- Pokroić kapustę na 8 części, dokładnie umyć w wodzie z octem. Dorzucić seler pocięty na małe kawałki.
- Gotować do miękkości warzyw, potem zmiksować. Przyprawić solą i pieprzem, dodać masło.

Bulion z kujrzaka

„Rosół z kurczaka jest pożywieniem zdrowym, lekkim, posilnym i nadającym się dla wszystkich. Cieszy on żołądek i przysposabia go do przyjęcia kolejnych potraw oraz trawienia
Brillat-Savarin

Wszystkim zakatarzonym zaleca sie rosół z kurczaka. Ten wzmacniający lek został niedawno przebadany przez amerykańskich naukowców, którzy stwierdzili, że ma on właściwości przeciwzapalne, zwalczające uboczne skutki kataru.

Składniki

1 korpus kurczaka
2 1 wody
2 gałązki tymianku

2 gałązki pietruszki
1 łyżeczka do kawy rozmarynu
1 goździk
2 liście laurowe
2 marchewki
2 gałązki selera
2 cebule
sól, pieprz

- Włożyć korpus kurczaka do dużego garnka. Zalać go wodą 1 doprowadzić do wrzenia. Gdy tylko zacznie sie gotować, szumować go przez 3 minuty.
- Pokroić marchewki w talarki, seler na kawałeczki, cebule (bez obierania) na 6 części.
- Wsypać pokrajane warzywa i zioła do muślinowego woreczka, mocno związać i włożyć do garnka. Znów doprowadzić do wrzenia, a potem przez 2 godziny gotować bez przykrycia na maleńkim ogniu. Doprawić do smaku.
- Przecedzić rosół, wystudzić, odtłuścić.
  Tak przygotowany rosół można przechowywać w lodówce przez 4 dni.

Złocista zupa

Zupa na bazie marchwi, dyni i pomidorów jest doskonałym źródłem karotenoidów, antyoksydantów, chroniących komórki przed objawami starzenia sie. Pomidory zawierają specyficzny karotenoid, likopen, osłaniający organizm przed różnymi chorobami, a przede wszystkim przed rakiem. Pietruszka i szczypiorek to źródło witaminy C, a orzechy laskowe — witaminy E, współdziałającej z karotenoidami.

Składniki

1,5 1 wody
4 marchwie
kawałek dyni
2 pomidory

3 ziemniaki
szczypiorek i pietruszka (posiekane)
kilka orzechów laskowych, uprażonych i rozdrobnionych
sól

- Obrać warzywa i drobno pokroić.
- Zalać wodą i gotować. Gdy warzywa bedą miękkie — zmiksować. Przed podaniem dodać zioła i uprażone orzechy.

Zupa położnic

Dawniej podawano młodym matkom w okresie połogu odżywczą zupę z marchwi, selera, szczypiorku, pietruszki, czosnku, liści laurowych, kury i całych jaj.

Zupa z kapusty

„Jesz zupę z kapusty - mieszek doktora pusty".

Kapusta jest bogata w witaminy i sole mineralne, ma właściwości krwiotwórcze, pobudzające apetyt, energetyzujące, moczopędne, przeciwkaszlowe, wzmacniające, zwalcza też pasożyty... Zupa z kapusty była przebojem kuchni w średniowieczu.

Składniki

1 kapusta
125 g skwarków
1,5 1 wody
sól
masło

- Podsmażyć skwarki w rondlu.
- Wlać wode i zagotować.
- Umyć kapustę, pokroić na ćwiartki, wrzucić do wrzącej wody i gotować przez półtorej godziny.
- Dodać masło i doprawić.

3. Soki z owoców i warzyw

Świeże owoce i warzywa, jakie nasze babcie zbierały w swoich ogrodach i sadach, mają wielkie znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Jeśli nie mamy warzywnika — kupujmy te zdrowotne skarby na targu, i nie żałujmy sobie! Pijmy szklankę soku przed głównym posiłkiem — powoli, aby ślina miała czas zadziałać. Pamiętajmy, że soki z warzyw i owoców należy przygotowywać tuż przed spożyciem.

Sok z mairhwi

Sok z marchwi to prawdziwe dobrodziejstwo dla jelit i wątroby, nie mówiąc już o karotenie i jego roli w zapobieganiu starzenia sie tkanek. Wpływa przy tym korzystnie na cere i przygotowuje ją od wewnątrz do spotkania z promieniami słonecznymi.

Składniki

700 g marchwi z upraw ekologicznych
1 cytryna

- Nie obierając marchwi, wyszorować je pod bieżącą wodą.
- Przygotować sok w sokowirówce, dodać sok z cytryny i od razu wypić.

Sok z selerów

Seler to warzywo o właściwościach remineralizujących i oczyszczających krew. Jest tak bogaty w niezbędne dla organizmu sole mineralne i witaminy, że powinno sie go pić regularnie.

Składniki

500 g selera naciowego
1 mały pęczek rukwi (można zastąpić świeżą rukolą)

- Umyć gałązki selera i rukiew.
- Przepuścić przez sokowirówkę i pić sok przed obiadem, aby żołądek mógł go najlepiej wykorzystać.

Sok z pomidorów

Ma właściwości odtruwające, przeciwzapalne i znakomicie działa na jelita. Świeży sok z pomidorów może być stosowany przeciw zaparciom.

Składniki

1 kg pomidorów
1 łodyga selera naciowego
1 liść bazylii
1 liść mięty
pół cytryny
0,25 1 wody mineralnej

- Umyć pomidory, wrzucić do sokowirówki razem z bazylią, miętą i selerem.
- Przelać do dzbanka, uzupełnić wodą mineralną i sokiem z cytryny.

Jaki sok wybrać

Wybierajmy owoce i warzywa zależnie od ich właściwości:

- *oczyszczające: porzeczki, maliny, truskawki;*
- *dodające sił: maliny, pomarańcze, cytryny, grejpfruty;*
- *orzeźwiające: pomarańcze, marchew, jabłka, selery, cytryny;*
- *pobudzające: marchew, porzeczki, cytryny.*

Sok piękności

Warto przeprowadzić tygodniową kuracje piękności, pijąc na śniadanie ten sok, przywracający blask cerze.

Składniki

1 ogórek
1 grejpfrut
1 gałązka natki pietruszki

- Obrać ogórek, zdjąć skórkę z grejpfruta i opłukać pietruszkę.
- Wrzucić wszystko do sokowirówki, a otrzymamy 2 do 3 szklaneczek soku.

Koktajl witaminowy

Potrzebny zastrzyk z witamin? Warto wypić ten świeżo wyciśnięty sok.

Składniki

1 pomarańcza
1 cytryna
5 słodkich migdałów

- Obrać ze skórki pomarańcze i cytrynę.
- Zdjąć łupinki z migdałów.
- Razem wrzucić do sokowirówki i zrobić sok.

Koktajl energetyzuiacy

Ten pełen witamin i soli mineralnych napój ma właściwości lecznicze: pobudzające, oczyszczające, lekko przeczyszczające, filtruje wątrobę i nerki. Można również dodać do niego taką samą ilość malin, które należą do owoców odtruwających.

Składniki

200 g winogron
200 g jeżyn
200 g porzeczek

- Umyć wszystkie owoce.
- Razem wsypać je do sokowirówki i od razu wypić otrzymany sok.

Koktajl odtruwający

Warto zafundować sobie tygodniową kuracje z tego soku, doskonale odtruwającego i oczyszczającego.

Składniki

3 plastry ananasa
pół melona

- Obrać ananasa i melona.
- Włożyć owoce do sokowirówki i otrzymany sok wypić od razu, małymi łykami.

Koktajl dynamizuiacy

Najlepiej wypić go rano albo w chwili, gdy sie odczuwa zmęczenie.

Składniki

2 pomarańcze
2 marchwie
1 łodyga selera naciowego

- Wycisnąć sok z obu pomarańczy.
- Wyszorować marchewki pod bieżącą wodą bez obierania ich. Umyć też łodygę selera i razem wrzucić do sokowirówki.
- Wymieszać z sokiem z pomarańczy.

Koktajl mineralizuiący

Ogromna ilość soli mineralnych i witamin, zawartych w składnikach tego koktajlu, naprawdę wzmocni naturalne siły obronne organizmu, zwłaszcza w okresie zimowym.

Składniki

4 marchewki
1 rzepa
1 łodyga selera naciowego
2 liście kapusty (zwykłej lub czerwonej)
2 ząbki czosnku

- Umyć wszystkie warzywa i obrać czosnek.
- Wrzucić składniki razem do sokowirówki; wypić sok od razu.

Koktajl późnego lata

Ten wspaniały napój, przygotowywany pod koniec lata, jest prawdziwa bombą witaminową. Jego działanie odczuwa sie natychmiast!

Składniki

250 g brzoskwiń
250 g moreli
1 lima
1 grono winogron
0,5 1 wody mineralnej

- Umyć owoce, obrać brzoskwinie. Przepołowić brzoskwinie i morele i wyjąć z nich pestki.
- Wrzucić owoce do sokowirówki razem z winogronami.
- Wycisnąć sok z limy i dolać do owocowego.
- Dodać wode mineralną. Wymieszać, podawać schłodzony.

Koktajl dla rekonwalescentów

Ta mieszanka owoców zawdzięcza swoje właściwości zdrowotne witaminie C, naturalnym cukrom i solom mineralnym.

Składniki

500 g porzeczek
2 brzoskwinie
1 banan

- Umyć porzeczki, obrać brzoskwinie i banana.
- Przygotować sok w sokowirówce i od razu wypić.

4. Wina lecznicze, ułatwiające trawienie i nalewki

Nasze babcie z pewnością były mistrzyniami w dziedzinie wszelakich nalewek, likierów i domowych win. Te wzmacniające specyfiki, których receptury — w każdej rodzinie inne — przekazywane są

z pokolenia na pokolenie, zawierają rozmaite zioła, owoce, aromatyczne dodatki. W ich spożyciu należy jednak zachować umiar]

NAPOJE WZMAGAJĄCE APETYT

Aperiti z gorzkich pomarańczy.

Smaczny i naturalny sposób na wzmocnienie apetytu.

Składniki

1 1 białego wina
40 g skórki z gorzkich pomarańczy[6]
30 koszyczków (kwiatów) rumianku
250 g cukru w kostkach
1 szklaneczka rumu

- Zalać winem suszone skórki pomarańczy, koszyczki rumianku i cukier w kostkach.
- Odstawić na 4 dni i przecedzić.
- Przed rozlaniem do butelek dodać szklaneczkę starego rumu.

Aperitif rumiankowy

Jest niezwykle orzeźwiający i pobudza apetyt.

Składniki

0,75 1 białego wina wytrawnego dobrej jakości
40 koszyczków rumianku
1 laska wanilii
20 g skórki pomarańczowej
150 g cukru
1 szklaneczka rumu

- Do zamykanego hermetycznie słoja wlać wino, wsypać kwiaty rumianku, wrzucić rozciętą laskę wanilii, pokrojoną na ka-

[6] Do nabycia w sklepach internetowych.

wałki skórkę pomarańczową i cukier. Zamknąć dokładnie i odstawić na 10 dni.

- Przecedzić, dolać rum i przelać do butelek. Odczekać kilka tygodni przed spożyciem.

WINA ZIOŁOWE I KWIATOWE

Wino estragonowe

Estragon pobudza apetyt, ułatwia trawienie, dobrze wpływa na żołądek i działa pobudzająco, jest wiec zalecany przy wzdęciach, wiatrach, nudnościach itp.

Składniki

50 g świeżych liści estragonu
1 laska wanilii
1 1 wódki owocowej 40%
800 g cukru
0,75 1 wody

- Do szklanego słoja włożyć świeże liście estragonu z łaską wanilii i zalać alkoholem.
- Zamknąć szczelnie słój, odstawić na tydzień, potem przecedzić.
- Przygotować syrop z wody i cukru. Dolać do alkoholu i przelać do butelek.

Dla dekoracji można wsunąć do każdej butelki gałązkę estragonu. Podawać schłodzone.

Wino tymiankowe

Tymianek, dzięki mającemu silne właściwości antyseptyczne tymolowi, łagodzi schorzenia dróg oddechowych. Należy wypijać jeden kieliszek likieru dziennie w wypadku kaszlu, kataru, zapalenia krtani czy astmy.

Składniki

50 g świeżych liści tymianku
1 1 słodkiego wina

- W słoju zalać winem liście tymianku i odstawić na tydzień.
- Codziennie potrząsać słojem. Po tygodniu przecedzić i rozlać do butelek.

Wino bazyliowe

Zalecane przy problemach żołądkowych. Bazylia ma działanie przeciwskurczowe i ułatwiające trawienie. Należy pić jeden mały kieliszek po posiłku.

Składniki

30 g liści bazylii
1 1 białego wina
cukier do smaku

- Zalać liście bazylii winem i odstawić na 3 dni.
- Odcedzić, wyciskając sok z liści.
- Ewentualnie dosłodzić do smaku.

Wino chininowe

Wielki powrót chininy! W Europie pojawiła sie w XVII w. i stała sie jednym z najczęściej używanych wówczas medykamentów pochodzenia roślinnego. Gorycz chininy sprzyja wydzielaniu soków żołądkowych. Wyciąg z chininy to odżywczy preparat, stymulujący apetyt. Może wiec być podawany i jako aperitif, i jako likier ułatwiający trawienie.

Składniki

1 1 dobrego czerwonego wina
100 ml wódki
100 g cukru

1 pomarańcza
1 cytryna
5 g kory chininy[7]
1 laska wanilii

- Do słoja wlać wino, wódkę, wsypać cukier.
- Wycisnąć pomarańcze i cytrynę, wlać sok do słoja i wrzucić kilka kawałków skórki z cytryny, kore chininy i rozciętą wzdłuż na dwie części laskę wanilii. Dobrze wymieszać.
- Odstawić na miesiąc, co jakiś czas wstrząsając słojem.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Wino walerianowe

W Europie, na Środkowym Wschodzie i w Chinach zielarze używają korzenia waleriany — czyli kozłka lekarskiego — od wieków. Ma on właściwości uspokajające system nerwowy i szczególnie skutecznie działa przeciwskurczowo w wypadku zmęczenia, neuralgii i migren. Z przynajmniej trzyletnich roślin waleriany kłącza zbiera sie latem, tnie na plastry i suszy. Posłużą do zrobienia wina, które — w dawce dwóch kieliszków dziennie — przyniesie spokój i ułatwi zaśniecie osobom znerwicowanym i walczącym z bezsennością.

Składniki

30 g korzenia waleriany
11 białego wina

- Zalać walerianę białym winem i postawić do maceracji na 6 dni.
- Przecedzić i rozlać do butelek.

Wino bławatkowe

Należy do aperitifów wspomagających trawienie. Jest to środek wzmacniający, zwalczający anemie i bóle żołądka. Należy spożywać jeden kieliszek dziennie przed posiłkiem.

[7] Do nabycia w sklepach internetowych.

Składniki

60 g suszu bławatka
1 1 czerwonego wina

- Zalać susz bławatkowy dobrym czerwonym winem i pozostawić na tydzień, aby sie zmacerował.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Wino rumiankowe

Dobry środek trawienny. Można pić 1—3 łyżeczki za każdym razem, gdy sie odczuwa niestrawność.

Składniki

100 g suszu kwiatów rumianku
1 1 doskonałego białego wina

- Macerować kwiaty rumianku w winie przez 5 dni.
- Przecedzić i przelać płyn do butelek.

Wino hyzopowe

Ten specyfik można zażywać przed posiłkiem lub po, jako środek wzmacniający, przeciwdziałający wzdęciom, a także w charakterze aperitifu.

Składniki

1 1 dobrego białego wina
50 g wierzchołków kwiatostanu hyzopu

- Zalać kwiaty hyzopu winem i macerować przez 8 dni.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Wino szałwiowe

Chcesz się życiem długo cieszyć -
W maju masz po szałwię śpieszyć.

Tradycyjny napój wzmacniający z apteczki naszych babć, zalecany osobom przemęczonym oraz cierpiącym na chroniczne bronchity. Należy wypijać kieliszek przed obiadem i przed kolacją.

Składniki

1 1 białego wina
100 g świeżych liści szałwii
2 łyżki płynnego miodu

- Do szczelnie zamykanego słoja właćwino (powinno być doskonałej jakości), potem wrzucić liście szałwii i dodać miód. Odstawić na 10 dni.
- Przecedzić i rozlać do butelek.

Wino świętojańskie (orzechowe)

Dawniej niemal każda rodzina miała własną receptę na wino orzechowe. Jest to bowiem świetny wzmacniający aperitif, przygotowywany około dnia św. Jana[8], od czego pochodzi jego nazwa.

Składniki

600 g świeżych, zielonych liści orzecha włoskiego
600 g młodych zielonych orzechów włoskich
200 ml wódki
2 1 czerwonego wina
1 kg cukru

- Lekko rozłupane młotkiem orzechy i liście zalać wódką. Odstawić na 24 godziny.

[8] We Francji młode włoskie orzechy w zielonych skórkach nazywane są orzechami świętojańskimi, ponieważ na przetwory takie jak wino czy konfitury zrywa sieje właśnie około 24 czerwca.

- Odcedzić do czystego naczynia wódkę i zachować ją, liście i orzechy włożyć do słoja z winem. Odstawić do macerowania na 3 dni.
- Przecedzić wino, wyrzucić liście i orzechy. Dodać do wina cukier i zachowaną wódkę. Odstawić na 2 miesiące, ale od czasu do czasu poruszać naczyniem.

Wino karczochowe

Ktoś sie krzywi? Niesłusznie! Wino karczochowe ma bardzo przyjemny smak i nie pije sie go za kare! Poza tym jest to wino lecznicze (dzienna dawka to 2 łyżeczki) o właściwościach moczopędnych.

Składniki

20 g świeżych liści karczocha
1 1 białego wytrawnego wina

- Zalać liście karczocha winem i odstawić na 5 dni.
- Przecedzić i zlać wino do butelki.

Wino rozmarynowe

Z rozmarynu przygotowuje sie doskonałe wino o właściwościach wzmacniających, ułatwiających trawienie, przeciwskurczowych i moczopędnych. Mały kieliszek tego specyfiku należy pić po posiłku.

Składniki

50 g suszonych liści rozmarynu (albo 200 g świeżych)
1 1 dobrego białego wina
cukier (ewentualnie, do smaku)

- Zalać liście rozmarynu białym winem i odstawić na 2 tygodnie. Od czasu do czasu potrząsać.
- Przecedzić i ewentualnie dodać cukru do smaku.

Wino rozmarynowe (inny przepis)

To lecznicze wino pomoże sie otrząsnąć z ogólnego zmęczenia. Zaleca sie wypijanie jednego kieliszka na koniec głównych posiłków.

Składniki

25 g liści rozmarynu
20 g liści szałwii
1 1 dobrego czerwonego wina
20 g miodu

- Liście szałwii i rozmarynu macerować w czerwonym winie przez 24 godziny.
- Dodać miód i podgrzewać wszystko w kąpieli wodnej przez około 20 minut.
- Przecedzić i rozlać do butelek.

Wino barwinkowe

Zastosuj kurację z zielonego barwinku; jest gorzki, lecz tak skuteczny przy Twych niedomogach, że jego efekty już dobrze odczułaś.

Z listu pani de Sevigne do córki
5 listopada 1684 roku

Listki tej niewielkiej roślinki, zbierane od wiosny do lata, suszy sie i rozdrabnia. Wino barwinkowe, wzmacniające, gorzkie i cierpkie, należy pić przed posiłkami — od 2 do 4 łyżeczek dziennie.

Składniki

100 g liści barwinka
1 1 czerwonego wina

- Zalać liście winem i zostawić do macerowania na 10 dni.
- Przecedzić, dokładnie odciskając, a następnie przefiltrować.

Wino czosnkowe

Niezwykle skuteczny preparat na atonie, pasożyty jelitowe i zaburzenia trawienne.

Składniki

25 g czosnku
1 1 wina
20 g liści piołunu

- Posiekać drobniutko ząbki czosnku.
- Wrzucić do pojemnika z winem, dodać liście piołunu i odstawić na tydzień, żeby wszystko sie przemacerowało.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Czosnek, prawdziwy skarb

Przed igrzyskami olimpijskimi greccy atleci stosowali kurację czosnkowa. Przez długie stulecia czosnek uważano za lekarstwo uniwersalne.

Allicyna, substancja nadająca czosnkowi charakterystyczny zapach, ma właściwości bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Dlatego właśnie od wieków używano czosnku do zwalczania rozmaitych chorób, m.in. kataru i zapalenia krtani. Jest on również skutecznym lekiem w wypadku zmęczenia, ogólnego osłabienia, braku apetytu, problemów trawiennych i gazów jelitowych.

Uwaga: czosnek może wchodzić w interakcję z różnymi lekami, na przykład przeciwzakrzepowymi lub innymi, przeznaczonymi dla chorych na cukrzycę. Nie wolno stosować go w wypadku stanu zapalnego dróg pokarmowych, jelit czy chorób skóry. Surowy czosnek jest substancja żrącą, nie należy więc kłaść go bezpośrednio na skórę, bo może wystąpić podrażnienie.

LIKIERY I TRUNKI WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE

Nalewka melisowa na tjuwienie

Bardzo dobrze znany napój o właściwościach wzmacniających. Ułatwia trawienie i uspokaja podrażnienia żołądka. W razie potrzeby należy rozpuścić mała łyżeczkę wódki melisowej w szklance osłodzonej wody i wypić od razu.

Składniki

1 1 alkoholu 70%
200 g świeżej, kwitnącej melisy
15 g cynamonu
8 g korzenia arcydziegla (anżeliki)
15 g skórki z cytryny
15 g goździków
15 g gałki muszkatołowej
8 g kolendry

- Posiekać drobno skórkę z cytryny, korzeń arcydziegla i melisę.
- Rozdrobnić w mikserze inne składniki. Zalać wszystko razem alkoholem i odstawić na 4 dni.
- Podgrzewając w kąpieli wodnej, odparować alkohol.
- Przecedzić i rozlać do butelek.

Esencja melisowa na trawienie (inna receptura)

Ten specyfik zażywa sie w postaci kropli na cukrze.

Składniki

0,75 1 wódki
60 g suszonych liści melisy
15 g skórki z cytryny
15 g gałki muszkatołowej
15 g nasion kolendry
szczypta goździków
szczypta cynamonu

- Zalać wszystkie składniki wódką i odstawić do macerowania na tydzień.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Esencja melisowa karmelitów (esencja karmelitańska)[9]

Na rynku dostępna jest esencja melisowa (zwana karmelitańska), wytwarzana na bazie 14 roślin i 9 przypraw korzennych, opracowana przez mnichów karmelitańskich w 1611 roku. Od XVII wieku karmelici produkowali ten specyfik o niezwykłym działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i uspokajającym. Esencję tę zażywa się na cukrze (kilka kropli), rozpuszczona w szklance wody (3 łyżeczki do kawy), jako dodatek do grogu, przy inhalacjach (3 łyżeczki do kawy), a także zewnętrznie, nierozcieńczona, w razie stłuczenia lub uderzenia. Zalecana jest w wypadku zaburzeń trawienia, stresu, przepracowania, czkawki, choroby lokomocyjnej oraz zbytniej nerwowości.

Likier szałwiowy

Likier na bazie szałwii, wypity na koniec obfitego posiłku, ułatwia trawienie. Najskuteczniejsza do tego celu jest szałwia lekarska, przy czym kwiaty muszą być świeżo zerwane.

Składniki

10 świeżych, kwitnących łodyżek szałwii
10 kostek cukru
11 wódki 40 lub 45%

- Postawić w szczelnie zamkniętym naczyniu na 10 dni kwiaty szałwii i cukier w wódce do macerowania.
- Nie poruszać naczyniem. Przecedzić płyn 11. dnia.
- Dla uzyskania bardziej wyrazistego aromatu można dodać kilka kwitnących łodyżek rozmarynu i tymianku.

[9] W Polsce znana jako Melisana lub Argol.

Likier z wrotyczu

Wrotycz, rosnący przy drogach, na skraju lasów, na łąkach — ale też uprawiany w ogródkach, ma właściwości przeciwzapalne, silnie odkażające, regulujące przemianę materii, odtruwające i moczopędne.

Składniki

80 g baldachów wrotyczu
10 g ziaren arcydziegla
2 g sproszkowanego szafranu
4 g mięty pieprzowej
2 1 alkoholu 45%
600 g cukru
2 1 wody

- Do słoja włożyć żółte baldachy wrotyczu, ziarna arcydziegla, szafran, miete pieprzową. Zalać alkoholem i odstawić na mniej więcej miesiąc.
- Z cukru i wody przygotować syrop.
- Przecedzić macerat i zmieszać z syropem. Przelać do butelek.

Alkohol miętowy (mietówka)

Ułatwia trawienie, zwalcza wzdęcia i gazy żołądkowe, przynosi ulgę w migrenach. Oczywiście można kupić gotowy produkt.

Składniki

1 1 alkoholu 70%
300 g kwitnących czubków mięty pieprzowej
300 ml destylatu wodnego z mięty pieprzowej (składniki na 500 ml destylatu: 500 g kwitnących czubków mięty pieprzowej, 1 1 wody)

- Włożyć miete do alkoholu i odstawić do macerowania na 5 dni.

- Aby otrzymać wodny destylat miętowy, zalać kwitnące czubki mięty wodą, odstawić na 24 godziny, a następnie odparować na małym ogniu do uzyskania 500 ml płynu.
- Zmieszać alkohol z miętą i destylat wodny.
- W kąpieli wodnej odparować do uzyskania 750 ml płynu. Przelać do butelek.

Nalewka pigwowa (pigwówka)

Przyrządzana według tej starej recepty pigwówka wciąż sie okazuje doskonała na przypadłości żołądkowe lub kolki.

Składniki

5 bardzo dojrzałych pigw
alkoholowy destylat owocowy
cukier
cynamon
1 goździk

- Rozgnieść w moździerzu dojrzałe, pokrojone na cztery części pigwy. Zalać je wodą tak, aby były przykryte. Pozostawić na 48 godzin.
- Odcisnąć sok. Odmierzyć tyle samo alkoholu owocowego i zmieszać, dodać cukru w proporcji 300 g na 1 1 płynu, trochę cynamonu i jeden goździk.
- Przelać do szczelnie zamykanego szklanego słoja i odstawić na przynajmniej 2 miesiące w miejscu suchym, chłodnym i zaciemnionym.
- Przecedzić i przelać pigwówke do szczelnie zamykanych butelek.

Nalewka z sześciu nasion

Ta przygotowywana według bardzo starej receptury nalewka działa leczniczo na żołądek i trawienie — oczywiście spożywana w umiarkowanych ilościach!

Składniki

1 1 wódki z winogron
15 g ziaren kopru
15 g ziaren kopru włoskiego
15 g ziaren kolendry
15 g nasion pasternaku
15 g nasion marchwi
15 d nasion anyżu
100 g cukru

- Przebrać i utłuc ziarna, po czym zalać w dużym naczyniu alkoholem.
- Postawić na słońcu na 3 tygodnie, pamiętając, żeby potrząsać naczyniem 3—4 razy dziennie. Jeśli nie można postawić go w słońcu, należy przedłużyć maceracje do 6 tygodni.
- Przecedzić przez filtr do kawy lub gesty muślin.
- Rozpuścić 100 g cukru w niewielkiej ilości wody, podgrzać jak na syrop.
- Przestudzić i dodać do przecedzonego płynu. Przelać do szczelnie zamykanych butelek.

NAPOJE WZMACNIAJĄCE

Tyriktura (nalewka) tymiankowa

Nalewka tymiankowa jest napojem ogólnie wzmacniającym i ułatwiającym trawienie. Leczniczo należy spożywać jedną łyżkę przed posiłkiem.

Składniki

50 g liści tymianku
0,5 1 wódki

- Wrzucić tymianek do butelki z alkoholem i odstawić na 2—3 tygodnie.

- Pamiętać, aby codziennie wstrząsać zawartość butelki.
- Przecedzić i wlać do szczelnie zamykanego naczynia.

Armaniak jajeczny

Ten wzmacniający napój najlepiej spożywać po jednym małym kieliszku do likieru rano i wieczorem.

Składniki

0,5 1 armaniaku (lub ostatecznie whisky)
4 całe jajka
800 g zdrowych, świeżych cytryn
0,2 1 gęstej śmietany *creme fraiche*
2 łyżki miodu rozmarynowego lub lawendowego

- W szklanym naczyniu umieścić całe jaja w skorupkach i zalać je sokiem z cytryn. Odstawić na 3—4 dni.
- Zmiksować i przecedzić.
- Dodać miód, armaniak i śmietanę. Zmiksować ponownie. Rozlać do butelek.
- Przed spożyciem odstawić do lodówki na tydzień. Przechowywać cały czas w chłodnym miejscu.

Grog

Grog jest doskonałym remedium na przeziębienia, zwłaszcza pity przed snem.

Składniki

1 kieliszek rumu
1 łyżeczka do kawy miodu
1 plasterek cytryny
1 filiżanka wrzącej wody

- Wlać do kubka kieliszek brązowego rumu.
- Dodać miód i plasterek cytryny.
- Uzupełnić wrzącą wodą. Pić bardzo gorące.

Śmieszna nazwał

Słowo grog *pochodzi z czasów admirała marynarki brytyjskiej Edwarda Vernona, który w 1750 roku rozkazał, by dotychczasowa porcję rumu dla marynarzy podawać zmieszana z kwarta wody (a także z cukrem i sokiem z cytryny). Admirał Vernon nosił zazwyczaj płaszcz z materiału o nazwie grogren - przez co zyskał sobie przydomek Old Grog.*

Grog pomarańczowy

Odmiana grogu klasycznego, w którym cytryna została zastąpiona pomarańcza.

Składniki

1 pomarańcza
0,5 szklanki wody
1 kieliszek rumu
2 łyżki cukru

- Wycisnąć sok z pomarańczy. Zagotować wode.
- Wymieszać sok z pomarańczy z wrzącą wodą, rumem i cukrem.
- Wypić wieczorem przed snem.

Gorące mleko z przyprawami korzennymi

Po zimnym dniu pełnym bieganiny dobrze jest wypić kubek gorącego mleka z przyprawami korzennymi, zarazem wzmacniającego i będącego doskonałym remedium na przeziębienie.

Składniki

1 1 zimnego mleka
3 łyżeczki do kawy cynamonu w proszku
1 łyżeczka do kawy imbiru w proszku
2 szczypty utartej gałki muszkatołowej

1 goździk
1 laska wanilii
skórka z 1 cytryny
1 łyżka miodu

- Wsypać do rondla cynamon, imbir i gałkę muszkatołowa. Powoli wlać 100 ml mleka i wszystko dokładnie wymieszać.
- Wlać resztę mleka, dorzucić goździk, rozciętą wzdłuż laskę wanilii i skórkę z cytryny.
- Podgrzewać powoli, cały czas mieszając, aż do zagotowania. Posłodzić miodem i wypić bardzo gorące.

GRZANE WINA

Oto, czym można sie wzmocnić i poprawić samopoczucie! Grzane wina są doskonałe na zimowe wieczory przy kominku po ponurym i zimnym dniu albo całodziennej jeździe na nartach. Spożywać należy je wszelako z umiarem, nawet jeśli najlepszą rzeczą, jaką można zrobić później, jest pójście spać.

Grzane wino, doskonale po zimnym i wilgotnym dniu

Składniki

0,5 1 dobrego czerwonego wina
szczypta sproszkowanego cynamonu
szczypta imbiru
2 goździki
1 plaster pomarańczy
1 plaster cytryny
1 łyżka brązowego cukru

- Podgrzewać wino na ostrym ogniu (nie dopuszczając do wrzenia) razem z cynamonem, imbirem, goździkami, plastrem pomarańczy i cytryny oraz brązowym cukrem.
- Rozlać do wypicia od razu.

Inny przepis na grzane wino o aromacie korzeni i owoców cytrusowych

Składniki
2 pomarańcze
125 g miodu wielokwiatowego
1 łyżeczka sproszkowanego cynamonu
biały pieprz
1 butelka dobrego czerwonego wina

- Podgrzać szklankę czerwonego wina.
- Do szczelnie zamykanego szklanego naczynia włożyć skórkę z pomarańczy, miód, cynamon i odrobinę drobno zmielonego białego pieprzu.
- Wlać wrzące wino, potrząsnąć naczyniem i zamknąć. Odstawić na 2 godziny.
- Przecedzić.
- Podgrzać resztę wina i zmieszać wszystko tuż przed wypiciem.

Inne przepisy na grzane wino

Można zastąpić cynamon szałwią, dodawać różne korzenie: wanilię, gałkę muszkatołową, imbir, pieprz mielony - zielony lub biały, całe nasiona pieprzu, ziarna anyżku lub kopru włoskiego, liście rozmarynu, tymianku, liść laurowy itp.

Grzane wino bezalkoholawe

Ten rozgrzewający napój dodaje energii i można go przygotowywać dla dzieci.

Składniki
0,2 1 wody mineralnej
1 cytryna
kawałek kory cynamonu

1 goździk
50 g cukru nieoczyszczonego
0,2 1 soku z czerwonych winogron

- Obrać cytrynę.
- W rondelku zagotować wodę, skórkę z cytryny, cynamon, goździk i cukier.
- Dolać sok z winogron. Powoli doprowadzić do wrzenia.
- Zdjąć z ognia i podać, dodając po plasterku cytryny.

Rozdział III

DOBRE SAMOPOCZUCIE I URODA

1. Kąpiele

Piękne damy w okresie francuskiego Dyrektoriatu przywróciły mode na pachnące kąpiele, w Europie zapomniane od czasów rzymskich. Kąpiel wzmacniająca, orzeźwiająca, uspokajająca, łagodząca, pobudzająca... Można wrzucić do wody roślinę o konkretnych, wybranych właściwościach: na przykład mięta dodaje wigoru, lipa przygotowuje do snu, czarna porzeczka zwalcza reumatyzm i osłabienie, otręby łagodzą podrażnienia, rozmaryn wzmacnia, kwiat pomarańczy odpręża...

Kąpiel w miękkiej wodzie

Dodać do kąpieli pół filiżanki sody oczyszczonej, a woda — choćby nie wiem jak twarda — stanie sie bardzo miękka.

Kąpiel w mleku

Antyczne piękności zażywały kąpieli w mleku oślicy, ale zastąpi je doskonale mleko krowy. Jest to łagodząca i upiększająca kąpiel, z której dobrodziejstw można korzystać kilka razy w roku.

- Wlać 1 1 mleka do wanny na początku napełniania jej wodą. Dobrze wymieszać.

Co do kąpieli: sole czy olejki

Do wieczornej kąpieli można dodać według fantazji: rośliny, sole lub olejki zapachowe.

- Aby własnoręcznie przygotować relaksującą sól do kąpieli, należy kupić w drogerii lub w aptece 400 g ałunu i 20 g sody. Wymieszać dokładnie i dla zapachu dodać kilka kropli olejku sosnowego.
- Przez tydzień macerować skórkę z cytryny w oliwie z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Przecedzić. Powstanie regenerująca oliwa o pięknym zapachu, doskonale odprężająca.

KĄPIELE RELAKSUJĄCE

Kąpiel majerankowa

Kąpiel pachnąca majerankiem (O*riganum majorana*) jest niezwykle relaksująca. Co więcej — bardzo pomaga przy katarze!

- Można wlać do wody w wannie kilka kropli majerankowego olejku eterycznego, zmieszanego z niewielką ilością olejku ze słodkich migdałów — albo przygotować intensywny napar z kwiatów i liści i wlać go do kąpieli.

Kąpiel lawendowa

Kąpiel w kwiatach lawendy jest zarazem relaksująca i dezodoryzująca.

- Wlać do wanny wywar ze 100 g suszu kwiatowego i 1 1 wody — albo odmierzyć 15 kropli lawendowego olejku zapachowego na sól naturalną (aby ułatwić rozpuszczanie cząsteczek olejku) i wsypać do bardzo ciepłej wody. 20 minut szczęścia gwarantowane...

Kąpiel lipowa

W XIX wieku tradycyjnie przygotowywano pod koniec tygodnia kąpiel z kwiatów lipy. Przynosiła uspokojenie i ułatwiała zasypianie, poprawiając samopoczucie. Zalecana dla dzieci.

- Przygotować napar z 500 g kwiatów lipy w 2 1 wrzącej wody. Wlać do wanny.

Kipiel rumiankową

Podobnie jak lipa i mięta, tak i pięknie pachnący rumianek to jedna z najczęściej używanych roślin leczniczych. Jest naturalnym środkiem uspokajającym. Kąpiel rumiankowa znakomicie odpręża i uspokaja.

- Na jedną kąpiel przygotować 60 g kwiatów rumianku zaparzanych przez godzinę w 1 1 wrzącej wody.

Kąpiel otrębowo-cytrynowa

Wspaniała kąpiel dla kobiet pragnących wygładzić i wybielić skórę.

- Do muślinowego woreczka wsypać 2 łyżki otrąb i skórkę z połowy cytryny. Zaciągnąć woreczek i wrzucić go do 1 1 wrzącej wody, potem wszystko przelać do wanny. Można też użyć woreczka jako rękawicy kąpielowej.

Kipiel w stokrotkach

Stokrotka, uroczy, poetycki kwiatuszek, powszechnie występujący w całej Europie, wykazuje właściwości uspokajające.

- Przez pół godziny zaparzać kwiaty stokrotek we wrzącej wodzie, przecedzić i dolać do kąpieli.

Kąpiel aromatyczna

Tę relaksującą kąpiel przygotowuje sie z olejków aromatycznych. Powinno sie je rozpuścić w oliwie o neutralnym zapachu lub w bezzapachowym mydle w płynie.

- Wymieszać 10 kropli olejku lawendowego, 10 kropli olejku pomarańczowego i 4 łyżeczki do kawy oleju roślinnego (np. migdałowego). Wlać do kąpieli.

Napić się po kąpieli

Po ciepłej kąpieli (36° rano i od 37° do 39° wieczorem) należy wypić dużą szklankę wody lub herbaty ziołowejaby wyrównać ubytek płynu w organizmie.

KĄPIELE POBUDZAJĄCE

Kąpiel rozmarynowa

Najlepiej byłoby wziąć tę kąpiel rano, ponieważ jej stymulujące działanie wieczorem mogłoby zakłócić sen. Kąpiel rozmarynowa zmniejsza bóle reumatyczne, skurcze mięśniowe, a także pobudza krążenie krwi w narządach peryferyjnych.

- Przygotować napar z 50 g suszonych listków rozmarynu w 1 1 wrzącej wody i wlać ten koncentrat do gorącej kąpieli. Można również włożyć rośliny do muślinowego woreczka lub do rękawicy kąpielowej i zawiesić je tuż pod kranem z ciepłą wodą.

Kąpiel w soli morskiej

Kąpiel w grubej soli morskiej należy do niezwykle ożywczych. Rozluźnia mięśnie i ułatwia eliminowanie toksyn z organizmu.

- Rozpuścić garść grubej soli morskiej w rondlu z wrzącą wodą. Wlać ten roztwór do wody w wannie. Nie należy przedłużać kąpieli ponad 10 minut; na koniec opłukać ciało słodką wodą.

Kąpiel w czterech ziołach

Te odświeżającą i pięknie pachnącą kąpiel można brać zawsze przy odczuwalnym zmęczeniu.

- Do 0,5 1 wrzącej wody wrzucić 5 g liści mięty pieprzowej, 5 g kwiatów lawendy, 5 g kwiatów macierzanki, 5 g kwiatów rozmarynu. Zaparzać około 10 minut i wlać do ciepłej wody w wannie.

KĄPIELE PRZYNOSZĄCE ULGĘ

Kąpiel w pędach sosnowych

Kąpiel w młodych pędach sosny daje dobroczynne efekty w wypadku zmęczenia fizycznego i psychicznego. Zaleca sie ją także przy katarach i przeziębieniach.

- Przez pół godziny gotować garść suszonych pędów sosny w 5 1 wody. Przecedzić i wlać wywar do wanny.

Można zastąpić pędy sosny farmaceutycznym olejkiem sosnowym z apteki.

Kąpiel tymiankowa

Ten rodzaj kąpieli zalecany jest przede wszystkim osobom cierpiącym na dolegliwości reumatyczne, artretyzm, artroze lub dne. Wpływa też stymulująco na cały organizm.

- Przez 10 minut gotować w 4 1 wody 50 g liści tymianku. Przecedzony płyn wlać do wanny z wodą o temperaturze 37°C. Kąpiel powinna trwać 10 minut.

Kąpiel melisowa

Ta pachnąca kąpiel jest bardzo skuteczna w zwalczaniu bezsenności i lekkich depresji. Awicenna, perski lekarz i filozof żyjący w latach 980—1037, zalecał melisę jako ziele „przynoszące sercu ukojenie i radość".

- W 1 1 wrzącej wody zaparzać przez 10 minut 50 g liści melisy. Przecedzony płyn dolać do wody w wannie.

Kąpiel szałwiowa

Szałwia hamuje wydzielanie potu, dlatego kąpiel w niej jest niezwykle orzeźwiająca. Oczywiście nie zastąpi codziennego korzystania z dezodorantu, ale zapewni wyraźne uczucie świeżości, szczególnie w lecie.

- Przygotować dość mocny napar z szałwii (100 g na 1 1 wrzącej wody) i wlać do wody w wannie.

Kąpiel porzeczkowa

Czarne porzeczki, nieznane Grekom ani Rzymianom, mają zalety, które opiewał ksiądz Bailly de Montaran w swej książce *Les proprietes admirables du cassis* („Cudowne właściwości czarnych porzeczek"). Liście tego krzewu mają właściwości odprężające, skutecznie likwidują zmęczenie, działają przeciwreumatycznie i przy wszelkich tego typu dolegliwościach kąpiel porzeczkowa jest ze wszech miar wskazana.

- 100 g świeżych liści czarnej porzeczki gotować przez 10 minut w 1 1 wody. Przecedzić i wlać do kąpieli.

Kąpiele stóp

Skutecznym sposobem zwalczania nadmiernej potliwości stóp była kiedyś kąpiel w urywarze z jagód wawrzynu albo gałązek cyprysu.

- *Przygotować wywar z owoców wawrzynu (1 garść w 1 l wody), doprowadzić do wrzenia i gotować przez 20 minut. Rozgnieść dokładnie jagody i wycisnąć sok. Zmieszać go z 4 l ciepłej wody.*
- *Przygotować wywar z gałązek cyprysu (30 g gałązek gotować przez 20 minut wił wody), przecedzić i dolać do 4 l wody.*

Te 10-minutowe kąpiele należy brać codziennie. Stopy trzeba na koniec wypłukać i wytrzeć.

OLEJKI DO MASAŻU

Dobrodziejstwa kąpieli można uzupełnić masażami, wykonywanymi przy użyciu rozmaitych olejków. Masaż jest prawdopodobnie najstarsza sztuka terapii, bardzo często występującą w starożytnych cywilizacjach, stosowaną jako pomoc w leczeniu ciała.

Olejki uspokajające

Dla relaksu i pozbycia sie stresu przyda sie masaż z pachnących olejków, łatwych do samodzielnego wykonania. Wystarczy do filiżanki oliwy lub oleju roślinnego (migdałowego, z kiełków zbożowych, słonecznikowego) dodać około 20 kropli olejku eterycznego o właściwościach uspokajających i łagodzących stres.

Oto przykładowe mieszanki do zrobienia w domu i przechowywania w chłodnym, zaciemnionym miejscu.

- 8 kropli olejku lawendowego, 6 kropli olejku geraniowego, 6 kropli olejku majerankowego;
- 10 kropli olejku sandałowego, 10 kropli olejku różanego.

Olejek jaśminowy

W wypadku zmęczenia i stresu warto poprosić bliską osobę o masaż przy użyciu olejku jaśminowego.

Olejki uspokajające

- *Z drzewa różanego: wyciszający, antystresowy;*
- *Z geranium: przeciwdziała drażliwości i pobudliwości;*
- *Z lawendy: wyciszający, ułatwiający zasypianie;*
- *Z mandarynki: relaksujący i odprężający;*
- *Z pomarańczy: uspokajający, przynoszący pogodę ducha i równowagę;*
- *Z kardamonu: zwalczający zmęczenie, dający odprężenie i dobre samopoczucie;*
- *Z drewna sandałowego: relaksujący;*
- *Z majeranku: uspokajający, ułatwiający zasypianie.*

Składniki

50 g świeżych kwiatów jaśminu
0,25 1 oleju lub oliwy o neutralnym zapachu

- Wrzucić kwiaty jaśminu zerwane w pełnym rozkwicie do naczynia z oliwą i zostawić na tydzień, aby sie dobrze zmacerowały.

- Przecedzić i przelać do butelki.

Ojejek jałowcowy

Bóle i zesztywnienia stawów? Nacieranie olejkiem jałowcowym przynosi ulgę w bólu i daje mięśniom odprężenie.

Składniki

50 ml neutralnego oleju
50 ml spirytusu kamforowego
50 kropli olejku eterycznego z jałowca

- Zmieszać spirytus kamforowy z olejem lub oliwą. Dodać krople olejku jałowcowego. Masować preparatem bolesne miejsca.

2. *Pielęgnacja twarzy i ciała*

Zdrowie i piękno są ze sobą ściśle powiązane, uzupełniają sie wzajemnie i podtrzymują. Skóra, wygląd włosów, sylwetka — wszystko to jest odbiciem stanu fizycznego organizmu. Wystarczy dłuższy okres zmęczenia, potężny katar, trochę smutku czy nerwowej atmosfery otoczenia — i już rysy są zaostrzone, cera szara, włosy matowe...

O piękno trzeba dbać tak jak o zdrowie. Nasze babcie wykorzystywały do pielęgnacji urody proste i naturalne produkty.

OCTY TOALETOWE

Bardzo modne w XIX wieku odświeżające octy toaletowe pełnią również funkcje płynu po goleniu, można też ich używać do nacierania ciała czy płukania włosów.

Przygotowanie

Kupić w kwiaciarni lub zerwać w ogrodzie po opadnięciu rosy kwiaty i liście potrzebne do zrobienia konkretnego octu. Rozłożyć je równo w wiklinowym koszu albo w przewiewnym pudełku i przykryć cienką chustką lub kawałkiem muślinu, aby do roślin nie przyklejały sie drobiny kurzu i pyłki. Odstawić do chwili, gdy łodyżki i płatki zmiękną (ale nie zaschną). Jeśli w powietrzu jest dużo wilgoci, należy postawić rośliny przed otwartym piekarnikiem, nastawionym na minimalne grzanie. Gdy zmiękną, zważyć je, włożyć do szklanego słoja z szeroką szyjką i zalać odmierzoną ilością octu. Dokładnie zamknąć, aby do środka nie dostawało sie powietrze. Odstawić do macerowania na określony w przepisie czas. Przecedzić dwukrotnie przez papierowy filtr włożony do szklanego lub plastikowego lejka (nie metalowego — aby uniknąć utlenienia). Przy kleić etykietkę, koniecznie z datą butelkowania.

Ocet benzoesowy

Ten silnie pachnący ocet jest doskonały na odparzenia i wypryski posłoneczne u dzieci.

Składniki

30 g sproszkowanej żywicy benzoesowej
150 ml czystego alkoholu
0,5 1 octu spirytusowego

- Rozpuścić *żywicą* w alkoholu i odstawić do macerowania na 12 dni.
- Przecedzić, odcedzoną żywice zalać octem spirytusowym i odstawić na tydzień.
- Zmieszać ocet i alkohol. Po 24 godzinach przecedzić i rozlać do butelek.

Ocet lawendowy

Pięknie pachnący ocet lawendowy wygładzi skórę po kąpieli, a rozcieńczony (1 łyżka na 1 1 wody) posłuży do spłukiwania włosów, przydając im blasku.

Składniki

0,75 1 białego octu winnego
30 g suszonych kwiatów lawendy lub 70 g kwiatów świeżych
skórka z cytryny

- W szklanym naczyniu umieścić kwiaty lawendy oraz kilka skórek z dobrze umytej cytryny. Zalać octem winnym i odstawić na 24 godziny.
- Nazajutrz podgrzewać przez godzinę w kąpieli wodnej na słabym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia.
- Przecedzić i rozlać do szczelnie zamykanych butelek.

Ocet melisowy.

Składniki

0,5 1 białego octu winnego
12 5 g liści melisy

- Do szklanego naczynia włożyć liście melisy i zalać białym octem winnym. Zamieszać drewnianą łyżką.
- Odstawić do macerowania na 6 dni w ciemnym miejscu.
- Przecedzić i przechowywać w szczelnie zamkniętej butelce w temperaturze pokojowej.

Ocet różany

Jest to bardzo stara recepta. Rozcieńczonego octu aromatyzowanego różą używa sie do kąpieli albo do pielęgnacji twarzy. Nierozcieńczony stosuje sie do kompresów na oparzenia lub ukłucia owadów.

Składniki

100 g ciemnoróżowych róż (damasceńskich lub aptekarskich — tzw. rose de Provins)
1 1 białego octu winnego

- Zagotować ocet.
- Włożyć do szklanego naczynia płatki róż i zalać octem.
- Odstawić do macerowania na miesiąc.
- Przecedzić i rozlać do butelek.

Ocet szałwiowo-rozmarynowy

Ten toaletowy ocet jest stosowany po goleniu, dla zdezynfekowania i wygładzenia skóry po kontakcie z ostrzem golarki.

Składniki

2 filiżanki octu jabłkowego

Jaka róża

Pośród tysięcy istniejących dziś odmian róż do wszelkiego rodzaju terapii używa się róży francuskiej fRosa gallicaj. *Przez całe stulecia używano w ziołolecznictwie jej bardzo mocno pachnących kwiatów ze względu na ich właściwości wzmacniające, ściągające i przeciwzapalne. Wykorzystuje się płatki po oderwaniu od nich paznokcia Cczyli zwężonej, dolnej części płatka, łączącego go z dnem kwiatowym), zebrane przed całkowitym rozkwitnięciem albo nawet jeszcze w pączku.*

15 g liści szałwii
15 g liści rozmarynu

- Włożyć do szklanego naczynia, zalać octem jabłkowym i zamieszać drewniana łyżką.
- Odstawić do macerowania na 2 tygodnie.
- Przecedzić i przelać do butelki.

Ocet rumiankowy
Doskonały do płukania jasnych włosów po umyciu.

Składniki
1 1 białego octu winnego
50 g kwiatów rumianku
100 g płatków białych pachnących róż
20 g majeranku

- Do szklanego naczynia włożyć kwiaty i liście, potem zalać octem winnym. Zamieszać drewnianą łyżką.
- Odstawić na 2—3 tygodnie.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Ocet szałwiowo-różany

Używa się go do płukania ciemnych włosów.

Składniki

1 1 czerwonego octu winnego
50 g liści szałwii
100 g płatków czerwonych pachnących róż
20 g kwiatów lawendy

- Do szklanego naczynia włożyć płatki kwiatów i liście. Zalać czerwonym octem winnym.
- Zamknąć szczelnie i odstawić na 2—3 tygodnie.
- Przecedzić i przelać do butelek.

LOTIONY I WODY KWIATOWE

Wody kwiatowe przygotowuje sie w taki sam sposób jak napary, są one jednak dużo bardziej skoncentrowane, a czas naparzania wynosi kilka godzin.

Nie ma sensu przygotowywanie dużej ilości tych preparatów, można je bowiem przechowywać w lodówce najwyżej 3—4 dni.

Lotion głogowy.

Ponieważ głóg ma właściwości nieco ściągające, wchodzi w skład kremów dla cery tłustej. Łatwo można z niego przygotować lotion do stosowania po demakijażu.

Składniki

duża szczypta jagód głogu
0,5 1 wody

- Zagotować wode.
- Gotować jagody głogu przez 3 godziny.
- Przecedzić, zlać do flakonika.

Lotion melisowy

Ten lotion, wykorzystywany do okładów, zapobiega przesuszaniu skóry. Zaleca sie codzienne stosowanie dla cery suchej i odwodnionej.

Składniki

20 g liści melisy
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Pozostawić liście melisy we wrzącej wodzie na 3 godziny.
- Przecedzić, ostudzić i przelać do flakonika.

Lotion przywrotnikowy

Nasze babcie zrywały możliwie największe liście przywrotnika w okresie jego kwitnienia i suszyły je. Z naparu przygotowywały lotion o właściwościach ściągających i gojących, doskonały przy cerze trądzikowej. Można też stosować go do okładów dla złagodzenia podrażnień oka.

Składniki

60 g liści przywrotnika
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Na niewielkim ogniu gotować liście przywrotnika przez 4 godziny.
- Przecedzić, odstawić do wystudzenia i przelać do flakonika.

Lotion goździkowy

Goździki to suszone pąki kwiatowe goździkowca korzennego. Zawierają bardzo dużo olejku eterycznego o właściwościach dezynfekujących. Lotion goździkowy jest znakomitym preparatem na niewielkie wypryski. Należy go przechowywać w lodówce.

Składniki

10 goździków
100 ml wody

- Wrzucić goździki do wody.
- Doprowadzić do wrzenia i odstawić do naciągnięcia na całą noc.
- Wystudzony płyn przecedzić i wlać do małej buteleczki.

Woda różana

Ma właściwości łagodzące, nawilżające i tonizujące, doskonale nadaje sie wiec dla cery normalnej i suchej. Mężczyźni również mogą jej używać jako płynu po goleniu, jest bowiem antyseptyczna.

Składniki

100 ml wody
2 łyżeczki płatków czerwonych róż
pół cytryny
2 łyżeczki do kawy gliceryny

- Zagotować filiżankę wody, wsypać płatki róży i zdjąć z ognia. Przykryć i pozostawić do macerowania na 2 godziny.
- Przecedzić. Dolać glicerynę i wstrząsnąć. Przelać do buteleczki.

Woda lawendowa

Ta pachnąca woda kwiatowa o właściwościach tonizujących i łagodzących świetnie oczyszcza skórę. Należy ją przygotowywać tylko na bieżące potrzeby, w niewielkich ilościach.

Składniki

1 duża szczypta suszonych kwiatów lawendy
100 ml wody

- Zagotować wodę.
- Wsypać susz kwiatowy i zaparzać we wrzącej wodzie przez 45 minut.

- Ostudzić, przecedzić i przelać do małej buteleczki.

Woda trybuIowa

Zmiękcza skórę i przedłuża jej młody wygląd. Używana jako okład trzykrotnie w ciągu dnia łagodzi stan zapalny powiek. Powinno sie używać trybuli świeżej, bo suszona traci wartość.

Składniki

50 g liści trybuli
0,5 1 wody

- Włożyć liście trybuli do wody.
- Doprowadzić do zagotowania i zaparzać przez 30 minut.
- Przecedzić, odstawić do wystygnięcia. Przelać do butelki.

Woda tymiankowo-rozmarynowa

Odświeżająca i łagodna, lekko ściągająca i pięknie pachnąca, zalecana do pielęgnacji twarzy z cerą mającą tendencje do przetłuszczania sie.

Składniki

15 g liści tymianku
15 g liści rozmarynu
250 ml wody

- Zagotować wode.
- Wrzucić tymianek i rozmaryn do wrzątku.
- Zaparzać przez 2—3 godziny. Przecedzić.
- Wystudzić. Rozlać do butelek.

Woda tymiankowo-cytrynowa

Lotion zalecany dla skór młodych, a także bardziej dojrzałych, którym przytrafia sie trądzik. Należy stosować rano i wieczorem.

Składniki

250 ml wody
1 gałązka świeżego tymianku
pół cytryny

- Gotować wode z tymiankiem przez 3 minuty.
- Przykryć, zaparzać przez 30 minut.
- Ostudzić. Przecedzić. Dodać sok z cytryny i przecedzić jeszcze raz przed przelaniem do buteleczek.

Woda portugalska (Eau de Portugal)[10]

Ta stara woda kwiatowa służy do odświeżania i nawilżania skóry - badź przez tamponowanie nasączonym nią płatkiem kosmetycznym, bądź przez mgiełkę z rozpylacza.

Składniki

100 ml wody mineralnej
1 łyżka wódki (lub innego alkoholu)
20 kropli olejku ze słodkich pomarańczy
5 kropli olejku z bergamotki
2 krople żywicy styraksowej
2 krople olejku cytrynowego
1 kropla olejku geraniowego

- *Zmieszać olejki eteryczne z wódką, dolać wode. Dobrze potrząsnąć.*
- *Odstawić na 2 miesiące. Przecedzić i wlać do flakonika.*

[10] Według *Rocznika XX Muzeum Historii Naturalnej* z 1813 roku ze skórki dojrzałych pomarańczy ekstrahuje sie olejek, który zmieszany z alkoholem tworzy „wode portugalska". Kompozycja powstała prawdopodobnie około 1750 roku.

Woda „sałatowa"

Wywar z sałaty to naturalny preparat łagodzący m.in. oparzenia słoneczne i zwalczający trądzik różowaty. Można używać go jako lotionu albo z atomizera.

Składniki

1 główka sałaty (niepryskanej)
0,5 1 wody

- Gotować sałatę przez pół godziny na wolnym ogniu.
- Wystudzić, przecedzić i przelać do butelki.

Woda pietruszkowa

Ten tonizujący płyn łagodzi podrażnienia, zwalcza niewielkie wypryski, rozjaśnia cere i — zdaniem niektórych — opóźnia występowanie zmarszczek.

Składniki

1 pęczek natki pietruszki (korzeniowej, nie kędzierzawej)
1 łyżka mięty
1 filiżanka wody

- Zagotować wode. Zaparzać zioła przez 20 minut.
- Przecedzić. Przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu 3 dni.

PARÓWKI I INHALACJE

Parówki i inhalacje doskonale wpływają na piękny wygląd cery dzięki dogłębnemu jej oczyszczeniu. Całym pokoleniom służyły jednak przede wszystkim w razie dolegliwości ze strony układu oddechowego podczas wszelakich przeziębień. Mikroskopijne kropelki wody, rozpraszane przez waporyzator, nawilżają błony śluzowe dróg oddechowych. Grube warstwy śluzu, wywołujące uporczywy kaszel, upłynniają sie i dają łatwiej usunąć. Po inhalacji przez pół godziny należy unikać zimnego powietrza.

Parówka rozmarynowa

Inhalacje rozmarynowe nadają sie dla każdego rodzaju cery, są relaksujące i oczyszczające. Przynoszą ulgę w wypadku kataru i astmy.

Składniki

2 łyżeczki do kawy listków rozmarynu
miska pełna gorącej wody

- Zagotować wode.
- Wrzucić listki rozmarynu do miski i zalać wrzącą wodą.
- Usiąść wygodnie i pochylić nad miską głowę przykrytą grubym ręcznikiem.
- Wdychać pare z miski przez 10 minut.

Inhalacja lipowa

Aby błyskawicznie sie odprężyć, zarówno fizycznie, jak psychicznie, wystarczy zrobić sobie inhalacje lipową. Jej działanie — łagodne, ale skuteczne — sprawdza sie również w wypadku chrypki lub zapalenia krtani.

Składniki

0,5 1 wody
4 łyżeczki do kawy kwiatów lipy

- Zagotować wode-
- Zalać wrzątkiem kwiaty w pojemniku.
- Pochylić twarz nad pojemnikiem na 6—8 minut.

Lipa, rumianek i mięta - oto trzy najczęściej używane zioła lecznicze.

Parówka tymiankowa

Inhalacja tymiankowa oczyszcza głęboko każdy rodzaj skóry. Tymianek ma również bardzo silne właściwości antyseptyczne, skuteczne przy kaszlu i katarze (zwłaszcza wodnistym).

Składniki

2 łyżeczki do kawy tymianku
miska wrzącej wody

- Zagotować wode.
- Wsypać do miski tymianek i zalać go wrzątkiem.
- Nakryć głowę grubym ręcznikiem i pochylić sie nad miską.
- Wdychać gorącą pare przez około 10 minut.

Parówki wpływające na cerę

W wypadku cery tłustej można robić parówki raz w tygodniu, w wypadku normalnej i suchej - raz na miesiąc, natomiast wrażliwej - co półtora miesiąca.

Parówka rumiankowa

Rumian szlachetny (rzymski) wykorzystywano do pielęgnacji urody, odkąd tylko odkryto jego lecznicze właściwości. Jest niezastąpiony przy pielęgnacji cery wrażliwej.

Składniki

10 kwiatów rumianku
miska wrzącej wody

- Zagotować wode.
- Zalać wrzątkiem kwiaty rumianku włożone do miski.
- Nakryć głowę grubym ręcznikiem i pochylić sie nad miską.
- Pozostać w tej pozycji przez 10 minut.

MASECZKI PIĘKNOŚCI

Chcąc jak najlepiej pielęgnować skórę, kobiety od najdawniejszych czasów stosowały rozmaite maseczki piękności, przygotowywane z dostępnych im naturalnych produktów. W naszych

czasach trzeba do maseczek używać owoców lub warzyw bardzo dojrzałych, pochodzących z upraw ekologicznych.

Maseczka truskawkowa

Ponoć Teresa Tallien, piękna egeria czasów Wielkiej Rewolucji Francuskiej, zachowała olśniewającą cere dzięki odświeżającym i tonizującym maseczkom z truskawek.

Składniki

125 g truskawek
1 łyżeczka miodu

- Zmiksować lub dokładnie rozgnieść truskawki i dodać do nich miód.
- Rozsmarować truskawkowo-miodową papkę na twarzy.
- Po 15 minutach spłukać wodą mineralną.

Maseczka ogórkowa

Absolutna klasyka! Ogórek, zawierający bardzo dużo wody, wywołuje odczucie natychmiastowej świeżości. Doskonała maseczka na lato. Dzięki wykorzystaniu świeżych, jędrnych ogórków będzie ona niezwykle skuteczna.

Składniki

pół ogórka

- Dokładnie umyć skórkę ogórka.
- Pokroić go na cieniutkie plasterki.
- Położyć sie wygodnie i pokryć całą twarz plasterkami ogórka.
- Odpoczywać z maseczką przez 10 minut.

Z drugiej połowy ogórka wycisnąć sok w sokowirówce: powstanie znakomity lotion do twarzy.

Maseczka z awokado

Miąższ awokado doskonale odżywia skórę. Jest idealny na maseczkę zimową, kiedy skóra narażona jest z jednej strony na mróz i wiatr na dworze, a drugiej na suche, gorące powietrze w mieszkaniu.

Składniki

1 awokado
4 łyżki soku z cytryny
1 łyżka miodu

- Obrać awokado.
- Rozgnieść dokładnie miąższ, dodać sok z cytryny i miód.
- Od razu położyć maseczkę na twarzy i pozostawić na 15 minut.
- Zmyć ciepłą wodą.

Maseczka żółtkowa

Ta maseczka o lekkiej i delikatnej konsystencji jest niezwykle odżywcza.

Składniki

1 żółtko
1 łyżka śmietany *creme fraiche*
3 krople oleju roślinnego

- Zmieszać dokładnie żółtko, śmietanę i olej.
- Rozsmarować grubą warstwę na twarzy i szyi.
- Po 15 minutach spłukać ciepłą wodą.

Maseczka cesarzowej

Piękna Poppea, małżonka Nerona, niezwykle dbała o urodę. Chcąc mieć białą i delikatną skórę, kładła sobie na twarz maseczkę złożoną z mąki żytniej, rozgniecionych liści werbeny, miodu i oślego mleka.

Maseczka miodowa

Znakomity sposób na zapobieganie powstawaniu zmarszczek.

Składniki

1 łyżka miodu
pół cytryny
5 kropli oleju ze słodkich migdałów

- W miseczce zmieszać miód, sok z cytryny i olej migdałowy.
- Dokładnie posmarować twarz.
- Po 15 minutach starannie spłukać woda mineralną i delikatnie osuszyć twarz.

PIELĘGNACJA DŁONI I PAZNOKCI

Chcąc uchronić skórę rąk przed popękaniem z powodu zimna, podczas prania czy innych prac domowych, nasze babcie bardzo często smarowały dłonie słynnym *cold cream*[11] albo wazeliną. Niektóre miały jednak własne tajemnicze sposoby...

Oliwka lawendowa

Kilka kropli lawendowego olejku eterycznego zmieszane z oliwą z oliwek lub z olejkiem ze słodkich migdałów to doskonały środek do pielęgnacji zniszczonych dłoni i do odżywienia suchej skóry.

Oliwka cytrynowa

Wmasowanie tej mieszanki w dłonie wieczorem ożywi ich szorstką lub przesuszoną skórę, wtarcie preparatu w ciągu dnia uchroni natomiast przed zimnem.

[11] Klasyczny *cold cream*, pochodzący z Anglii, składał sie z 1 części białego wosku, 1 części olejku ze słodkich migdałów i 3 części czystej wody źródlanej. Dziś *cold cream* produkcji różnych firm kosmetyczno-farmaceutycznych można kupić w aptekach.

Składniki

2 łyżki olejku ze słodkich migdałów
1 łyżeczka gliceryny
pół cytryny

- Wymieszać dokładnie olejek, glicerynę i cytrynę.
- Wylać trochę specyfiku na dłonie i dobrze wmasować.

Kąpiel dłoni w oliwie

Oliwa z cytryna mają dobroczynny wpływ na dłonie. Zimą dobrze jest raz na tydzień zanurzyć rece w oliwie z sokiem z cytryny.

Składniki

100 ml oliwy z oliwek
1 cytryna

- Podgrzać oliwę w kąpieli wodnej.
- Wycisnąć sok z cytryny i zmieszać z ciepłą oliwą.
- Włożyć dłonie do oliwy na 10-15 minut. Wysuszyć je delikatnie, unikając energicznego wycierania, a nadmiar odżywczej oliwy pozostawić na dłoniach do wchłonięcia.

Róża i cytryna

Zniszczone i zaczerwienione dłonie dobrze jest traktować codziennie tym naturalnym i pięknie pachnącym preparatem.

Składniki

3 cytryny
100 ml gliceryny
100 ml wody różanej[12]

- Wycisnąć cytryny.
- Zmieszać sok cytrynowy z gliceryną i wodą różaną.

[12] Do nabycia w sklepach internetowych.

- Delikatnie i dokładnie masować dłonie, aby mieszanka głęboko wniknęła w skórę.

Krem różany do rąk

Ten niezwykle odżywczy krem należy stosować co wieczór — albo za każdym razem, gdy dłonie tego potrzebują.

Składniki

20 g wazeliny
10 g wody różanej
10 kropli olejku geraniowego

- Rozprowadzić wazelinę wodą różaną i olejkiem geraniowym.

Pelargonia pachnąca

Pelargonia pachnąca (geranium zwane również anginką) wchodzi w skład wielu preparatów kosmetycznych. Znana jest z dobroczynnego wpływu na suchą i podrażnioną skórę, której przywraca miękkość i delikatność.

Krem żywokostowy

W skład tego preparatu, znanego od stuleci, wchodzi żywokost, dziko rosnąca roślina o właściwościach gojących, doskonale działająca na popękaną skórę rąk. Wywiera też wpływ nawilżający i łagodzący.

Składniki

28 g sproszkowanych migdałów
1 całe roztrzepane jajko
7 g suszonego korzenia żywokostu
1 łyżka miodu

- Rozgnieść w moździerzu korzeń żywokostu.
- Zmieszać wszystkie składniki i włożyć krem do pojemniczka.

Kąpiel z oliwy dla paznokci

Aby wzmocnić kruche i łamliwe paznokcie, trzeba je raz w tygodniu moczyć przez kwadrans w oliwie z oliwek.

Składniki

150 ml oliwy z oliwek
20 g liści z drzewa oliwkowego

- W kąpieli wodnej podgrzewać przez 3 godziny oliwę wraz z liśćmi oliwkowymi.
- Przecedzić i przelać do szczelnie zamykanego pojemnika.

W lodówce można przechowywać preparat przez miesiąc.

Skórka z cytryny...

Paznokcie regularnie nacierane skórką z cytryny staną sie bielsze i mocniejsze.

PIELĘGNACJA WŁOSÓW

Mamy jeszcze w pamięci spłukiwanie włosów zimną wodą i octem, mycie szamponem rumiankowym zalecane dla blondynek, odżywki ze szpiku, gdy końcówki sie rozdwajały... Nie wspominając o całym arsenale znanym naszym babciom do zwalczania i odstraszania wszy!

Szampon naturalny

Mydlnica lekarska rośnie często latem na poboczach dróg, obsypana bladoróżowymi kwiatami. Zawiera saponinę — substancje równie doskonale czyszczącą jak mydło. Szampon z mydlnicy jest doskonały dla delikatnych włosów.

Składniki

2 łyżki korzenia mydlnicy
(świeżego lub suszonego)
0,5 1 miękkiej wody

- Przez 10 minut gotować korzeń mydlnicy w wodzie.
- Przecedzić i od razu użyć do mycia głowy.

Szampon żółtkowy.

Jak wiadomo, nie zawsze można było kupować szampony w butelkach, dlatego kiedyś używano do mycia włosów najrozmaitszych środków naturalnych — często wręcz zadziwiających. Szampon zrobiony według tego przepisu wzmacnia osłabione włosy.

Składniki

2 żółtka
1 łyżka oleju rycynowego
2 łyżki brązowego rumu

- Dobrze wymieszać żółtka, olej rycynowy i rum.
- Używać tej mikstury jako szamponu, mocno masując skórę głowy.
- Długo i dokładnie płukać włosy.

W Egipcie starano się zapobiegać wypadaniu włosów przez masowanie głowy olejem rycynowym.

Lotion pokrzywowy

Sok ze świeżych liści pokrzyw, bardzo bogaty w sole mineralne i witaminy, jest doskonałym środkiem na wzmocnienie włosów.

Składniki

3 garście pokrzyw
200 ml wody

- Zerwać trzy garście pokrzyw.
- Zmiksować wszystkie rośliny. Dodać taką samą objętość wody. Przecedzić.
- Wmasować lekko w skórę głowy.

Płukanka octowa

Nasze babcie każde mycie włosów kończyły płukaniem wodą z octem, która doskonale usuwała resztki szamponu i nabłyszczała włosy.

Składniki

3 łyżki octu jabłkowego
1 1 ciepłej wody

- Zmieszać ocet z ciepłą wodą i polać włosy na zakończenie mycia i spłukiwania.

Ocet pokrzywowy

Pokrzywy mają dobroczynny wpływ na włosy, zwłaszcza w wypadku łupieżu. Po umyciu głowy zwykłym szamponem należy wmasować ten preparat w skórę głowy, a następnie dodać go do ostatniego płukania.

Składniki

1 1 octu jabłkowego
1 duża garść liści pokrzywy

- W szklanym naczyniu macerować przez 2 tygodnie liście pokrzywy w occie jabłkowym.
- Przecedzić i zastosować od razu.

Płukanka nasturciowa

Do zwalczania łupieżu nadaje sie również plukanka nasturcjowa, która nie tylko ma zdrowotny wpływ na skórę głowy, lecz także wzmacnia włosy.

Składniki

1 1 wody
50 g liści nasturcji

- Przez 15 minut zaparzać liście nasturcji w wodzie.
- Przecedzić i zastosować od razu jako płukanke.

Lotion bukszpanowy

To jeden z najskuteczniejszych specyfików w walce z łupieżem. Lotion należy codziennie wmasowywać w skórę głowy.

Składniki

100 g świeżych liści bukszpanu
1 1 alkoholu 45%
5 kropli lawendowego olejku eterycznego

- Posiekać drobno liście bukszpanu.
- Zalać alkoholem i odstawić na 2 tygodnie do macerowania.
- Przecedzić. Dolać olejek lawendowy i dobrze wymieszać.

Płukanka rozmarynowa

Aby wzmocnić i ożywić słabe włosy lub przywrócić im blask po wakacjach nad morzem, warto zastosować płukanke rozmarynowa.

Składniki

2 1 wody
100 g rozmarynu

- Przez 15 minut zaparzać rozmaryn we wrzącej wodzie.
- Przecedzić.

- Spłukać włosy i delikatnie masować skórę głowy naparem.

Płukanka dla jasnych włosów

Istna klasyka! Aby na włosach pojawiły sie złote refleksy, blondynki mogą — po umyciu zwykłym szamponem — spłukać je wywarem z kwiatów rumianku (*Matricaria chamomilla*), który poza tym łagodzi podrażnienia skóry głowy.

Składniki

100 g kwiatów rumianku
1 1 wody
pół cytryny

- Gotować kwiaty rumianku przez 20 minut.
- Dodać sok z połowy cytryny.
- Przecedzić i spłukać włosy.

W sklepach można znaleźć szampony rumiankowe, które wzmacniają złote połyski na włosach.

Płukanka z kwiatów czarnego bzu do jasnych włosów

Nadaje jasnym włosom ładny połysk. Używa sie jej do ostatniego płukania.

Składniki

1 garść suszonych kwiatów czarnego bzu
250 ml wody

- Przez pół godziny gotować kwiaty czarnego bzu, aby otrzymać odwar.
- Przykryć rondel i odstawić do wystudzenia.
- Przecedzić i wylać na włosy.

Płukanki dla ciemnych włosów

- Nie należy wylewać wody z gotowania porów: zastosowana jako płukanka po myciu ciemnych włosów nadaje im piękny połysk.
- Odwar z garści liści debu (lub orzecha) w 1 1 wody jako ostatnie płukanie daje ciemnym włosom miedziany połysk.
- Odwar z rozmarynu jest również doskonały jako płukanka do ciemnych włosów: nadaje im połysk, jednocześnie je wzmacniając.

- Płukanie kasztanowych włosów naparem herbaty nadaje im miedziany połysk.

Płukanki do siwych włosów

Siwe włosy maja czasami tendencje do żółknięcia. Aby zachować ich srebrzystą biel, należy je płukać naparem z głogu.

Składniki

20 g kwiatów głogu
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Zaparzać kwiaty głogu przez 20 minut.
- Zastosować napar do ostatniego płukania.

Tonik do włosów

W wypadku cienkich i miękkich włosów trzeba po każdym myciu wcierać ten tonik w skórę głowy.

Składniki

50 liści szałwii
0,5 1 octu jabłkowego

- Zalać liście szałwii octem jabłkowym i odstawić na tydzień do zmacerowania.
- Przecedzić przez kawałek muślinu.

Napar z kory panamskiej[13]

Osoby o przetłuszczających sie włosach powinny sie postarać o kore panamską. Przygotowany z niej napar nadaje sie również znakomicie do prania delikatnych tkanin wełnianych.

[13] Kora drzewa kwilai właściwej (mydłodrzewu), zawierająca około 10% saponiny, używana do prania, a także w lecznictwie i produkcji kosmetyków. W Polsce produkt trudno dostępny.

Składniki

100 g kory panamskiej
1 1 wody

- Zagotować wodę.
- Włożyć korę do wrzątku, zaparzać, a potem studzić przez godzinę. Spłukać włosy po myciu.

Masaż solą

Ta metoda może się wydawać nieco dziwna. Jest jednak skuteczna, pobudza bowiem krążenie krwi w skórze głowy. Można ją stosować raz w tygodniu.

Składniki

1 łyżka grubej soli morskiej

- Posypać głowę solą i masować, przesuwając lekko palcami po owłosionej skórze.
- Opłukać starannie włosy, zanim się przystąpi do mycia ich zwykłym szamponem.

Lawenda w walce z pasożytami

Aby uchronić głowę przed inwazją wszy, należy wmasować kroplę olejku lawendowego w kark i za uszami dziecka. W wypadku możliwego zagrożenia pasożytami trzeba to robić codziennie.

Lotion do zwalczania pasożytów

Po każdym myciu włosów spłukiwać głowę dziecka następującym preparatem:

Składniki

5 ml olejku lawendowego
80 g kwiatów wrotyczu
750 ml octu jabłkowego

- Wsypać do naczynia kwiaty wrotyczu, zalać octem jabłkowym i dolać olejku lawendowego. Odstawić na 2 tygodnie.
- Przecedzić i rozlać do butelek.

- Do ostatniego płukania włosów dodać 3 łyżki lotionu.

Fluid przeciwko wszom

Wszy mogą sie trafić w każdej szkole. Jeśli tak sie zdarzy, przed myciem głowy należy wetrzeć w owłosioną skórę następujący fluid:

Składniki

75 ml olejku ze słodkich migdałów
25 kropli olejku rozmarynowego
25 kropli olejki lawendowego
12 kropli olejku geraniowego
12 kropli olejku eukaliptusowego

- Zmieszać dokładnie wszystkie składniki w szklanym pojemniku.
- Rozdzielać kolejne warstwy włosów i wcierać preparat w skórę głowy.
- Zawinąć głowę dziecka plastikową ceratką i ręcznikiem.
- Po 15 minutach dokładne umyć głowę i wykąpać dziecko.

Ocet rozmarynowy

Można go stosować prewencyjnie albo wmasowując w skórę głowy, albo dodając do ostatniego płukania po umyciu włosów.

Składniki

250 ml octu jabłkowego
30 g listków rozmarynu
30 g listków tymianku

- Do pojemnika z octem wsypać tymianek i rozmaryn i odstawić na 2 tygodnie.
- Przecedzić i przelać do butelki.

Zob. też: „Octy toaletowelawendowy, rumiankowy, szałwiowy i różany (s. 70).

USTA, ZĘBY, DZIĄSŁA, ODDECH

W drugiej połowie XIX wieku pasty do zębów zaczęły stopniowo zastępować proszki, robione najczęściej na bazie pumeksu, skorupek jaj, soku cytrynowego albo szczawiowego zmieszanego z miodem. Dla zachowania zdrowego uzębienia długo jednak korzystano jeszcze z dobrodziejstw roślin leczniczych lub soli.

Spierzchnięte wargi

Zarówno niskie temperatury zima, jak i słońce powodują pierzchniecie warg. Aby znów stały sie miękkie i delikatne, można je masować oliwą z oliwek.

Pomiadka winogronowa do warg

Po jej zastosowaniu wargi stają sie miękkie i delikatne.

Składniki

1 grono ciemnych winogron
80 g masła
40 g żółtego wosku
10 g alkanny[14]

- Wycisnąć pestki z winogron.
- W rondelku zagotować pestki z masłem, woskiem i alkanną.

[14] Alkanna barwierska — roślina obszaru śródziemnomorskiego, z jej korzenia otrzymywany jest czerwony barwnik, używany do barwienia tkanin, wyrobów cukierniczych i likierów, który w starożytności służył jako szminka. W Polsce trudno dostępna.

- Kiedy płyn zacznie gęstnieć, przecedzić najpierw przez sitko, potem przez cienką ściereczke i przelać do małych pojemniczków, w których stwardnieje.

Pasta do zębów z sodą

Soda wybiela zeby i odświeża oddech. Wystarczy zanurzyć w niej wilgotną szczoteczkę do zębów. Aby jeszcze ulepszyć te zastępczą pastę, można zmieszać w równych częściach sode z miałką solą i dodać krople olejku cynamonowego, goździkowego lub rozmarynowego, który zdezynfekuje jame ustną, pozostawiając jednocześnie przyjemny zapach.

Chrupanie jabłek

Jabłko to znakomita naturalna pasta do zębów: oczyszcza zeby i wzmacnia dziąsła. Świetny sposób na oczyszczenie zębów po posiłku, jeśli akurat nie ma sie przy sobie szczoteczki!

Masaż cytryną

Dla wzmocnienia dziąseł dobrze jest masować je cienką cząstką cytryny. Nie jest to może najprzyjemniejsze, jeśli ktoś nie lubi kwaśnego smaku, ale za to jakie zdrowe! Nacieranie cytryną zębów raz w tygodniu wybiela je i nabłyszcza. Odważni powinni gryźć cytrynę przy każdej okazji: wzmacnia dziąsła, ułatwia usuwanie kamienia nazebnego i jest antyseptyczna.

Czyszczenie zębów solą

Zabrakło pasty do zębów? Można ją doskonale zastąpić solą morską: wzmacnia dziąsła i dokładnie czyści zeby.

Czyszczenie zębów zieloną glinką

Zmieszać zieloną glinkę z niewielką ilością wody, aby otrzymać gęstą papkę. Zanurzyć w niej włosie szczoteczki, wyszorować zeby i dobrze wypłukać. Zielona glinka wybiela zeby i odświeża oddech.

Zęby, irys i prawoślaz

Suszone klaczą irysów były dawniej często używane, zwłaszcza na wsi Zęby wielu pokoleń dzieci miały z nimi bliski kontakt, zaś palacze - chcąc je wybielić- nacierali je sproszkowanym korzeniem irysów. Henryk IV za radą swojego lekarza nacierał zęby korzeniem prawoślazu.

Wzmacniająca pasta do zębów

Składniki

4 główki goździków
1 łyżka sproszkowanej zielonej glinki

- Rozgnieść dokładnie główki goździków. Zmieszać ze sproszkowaną zieloną glinką.
- Używać tej mieszanki do szczotkowania zębów.

Octowy płyn do płukania ust

Krwawienie z dziąseł? Pomoże kilkakrotne płukanie ust wodą z dodatkiem octu w ilości 1 łyżeczki do kawy octu na szklankę wody. Ta octowa płukanka ma również właściwości dezynfekujące i łagodzi niewielkie stany zapalne w jamie ustnej.

Guma do żucia z nikim

Surowa rukiew jest doskonałym środkiem na kieszonki dziąsłowe: trzeba regularnie żuć liście rukwi, opłukane w wodzie z octem.

Liście mięty

Zamiast ssać cukierki miętowe dla odświeżenia oddechu, lepiej żuć liście mięty: spełnią to samo zadanie, nie dostarczając zbędnych kalorii ani nie ułatwiając tworzenia sie kamienia nazebnego.

„ Woda Botota"

Pod koniec XVIII wieku niejaki pan Botot wyprodukował płyn do pielęgnacji jamy ustnej', składający się z mięty, cynamonu, goździków, żywicy styraksowej, anetolu[15] i alkoholu. „Woda Botota" odniosła ogromny sukces i we Francji wciąż można ją kupić.

Rozmarynouy płyn do ust

Bardzo przyjemny płyn do płukania jamy ustnej o właściwościach antyseptycznych. Można przechowywać go w lodówce przez kilka dni.

Składniki

250 ml wody
1 łyżeczka do kawy świeżej mięty
1 łyżeczka do kawy świeżego rozmarynu

- Zagotować wode. Zaparzać w niej zioła przez 10 minut.
- Ostudzić i przecedzić.

PIELĘGNACJA STÓP

Noszą nas przez całe dnie i za to należy im sie specjalna troska. W czasach gdy natryski sie jeszcze nie rozpowszechniły, moczenie nóg w wodzie z grubą solą i ścieranie pumeksem martwego naskórka było na porządku dziennym.

Rącze nogi

Gdy nogi są zmęczone, trzeba je wymoczyć w odpowiedniej kąpieli — zmiękczy ona również nagniotki.

Składniki

1 1 wody

0,25 szklanki sody

[15] Anetol — organiczna substancja krystaliczna o zapachu anyżu.

- W miednicy rozpuścić sode w 1 1 ciepłej wody.
- Włożyć stopy i dolewać wody, aż beda całe zanurzone.

Zmęczone stopy

Inna odprężająca kąpiel dla zmęczonych stóp.

Składniki

1 garść tymianku (lub rozmarynu)
20 g grubej soli
1 1 wody

- Wsypać sól do ciepłej wody.
- Dodać dużą garść świeżych lub suszonych liści tymianku, rozmarynu albo majeranku.
- Zaparzać przez 15 minut, potem przecedzić.
- Wlać do miednicy i uzupełnić ciepłą wodą, tak żeby przykryła całe stopy.

Lawendowa kąpiel dla stóp

Podczas upału stopy puchną. Aby je odświeżyć i przywrócić dobrą formę, należy je zanurzyć w kąpieli lawendowej.

Składniki

1 garść kwiatów lawendy
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Wrzucić do gorącej kwiaty lawendy i zaparzać przez 15 minut.

- Zanurzyć stopy w ciepłej wodzie na 10 minut.

Kąpiel miętowa

Jeśli po całym dniu chodzenia stopy są obolałe, spuchnięte i ciężkie, doskonale im zrobi kąpiel miętowa.

Składniki

1 l wody
10 g liści mięty

- Zagotować wodę.
- Wrzucić liście mięty i zaparzać przez 10 minut.
- Przecedzić i wlać do miednicy, uzupełniając taką ilością mocno ciepłej wody, aby całkiem przykryła stopy.

Ulga dla zmęczonych stóp

Po długim staniu albo chodzeniu w ciągu dnia warto podarować stopom relaksującą kąpiel i masaż.

Składniki

1 filiżanka liści szałwii
1 l wrzącej wody
olejek ze słodkich migdałów

- Zaparzać szałwię we wrzątku przez 10 minut.
- Wlać napar do miednicy, uzupełniając gorącą wodą.
- Zanurzyć stopy i owinąć wokół nich ręcznik, przykrywając nim miednicę, aby para nie uciekała.
- Wyjąć stopy, kiedy woda będzie chłodna.
- Wytrzeć, posmarować olejkiem ze słodkich migdałów i delikatnie masować każdy palec i całą stopę, aby przynieść ulgę zmęczonym mięśniom.

W TROSCE O OCZY

Pietruszka i rumianek — te dwie rośliny wykorzystuje się już od dawna, gdy trzeba przynieść ulgę zmęczonym oczom.

Zmęczone i podkrążone oczy

Jeśli pod oczami pojawią się cienie, najlepiej położyć na powiekach letnie kompresy z herbaty.

Kompres pietruszkowy

Zmęczonym i podpuchniętym oczom przyniesie ulgę płatek kosmetyczny nasączony naparem z pietruszki.

Składniki

20 g pietruszki
0,25 1 wrzącej wody

- Zaparzać pietruszkę we wrzącej wodzie przez 10 minut.
- Przecedzić. Odstawić do przestudzenia.
- Na 10 minut położyć na powieki kompres z naparu.

Kompres rumiankowy

Wywar z rumianku użyty jako kompres przynosi ulgę podrażnionym powiekom.

Składniki

25 g kwiatów rumianku
0,5 1 wody

- Wsypać kwiaty do wody. Doprowadzić do wrzenia i odstawić do naparzenia na 20 minut.
- Przecedzić przez muślin i nasączyć płynem płatki kosmetyczne.
- Położyć sie na kilka minut w zaciemnionym pomieszczeniu z kompresem na powiekach.

Zob. też: „Napar z rumianku" (s. 19) i „Woda pietruszkowa" (s. 79).

PO GOLENIU

Dobre samopoczucie i zadowolenie z wyglądu to domena nie tylko kobiet. Dziadkowie używali naturalnych produktów, aby złagodzić podrażnienia skóry po goleniu i zdezynfekować drobne skaleczenia.

Soda oczyszczona

Ma działanie antyseptyczne, przeciwzapalne i skutecznie pomaga zwalczać problemy skórne. Łyżeczka proszku rozpuszczona w filiżance ciepłej wody wystarczy, aby złagodzić podrażnienia wywołane maszynką do golenia i przywrócić skórze gładkość.

Lotion "laurowy"

Liście wawrzynu szlachetnego — czyli drzewa laurowego — są bardzo aromatyczne i mają właściwości antyseptyczne. Lotion przygotowany według poniższego przepisu może być stosowany jako płyn po goleniu.

Składniki

15 g liści laurowych
5 g sproszkowanego kardamonu
1 łyżeczka do kawy sproszkowanego cynamonu
pół łyżeczki sproszkowanych goździków
100 ml rumu
150 ml wody różanej

- Pokroić drobniutko liście laurowe. Zmieszać je z kardamonem, cynamonem, goździkami, rumem i wodą różaną.
- Wstrząsnąć dokładnie i odstawić na tydzień.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Wywar z krwiściągu

Ta niewielka roślina występuje powszechnie niemal w całej Europie. Świeże, drobno ząbkowane liście wykorzystuje sie do przygotowania wywaru, służącego jako płyn po goleniu — zapobiega bowiem krwawieniu z drobnych zacięć. Wywar z krwiściągu łagodzi również niewielkie oparzenia słoneczne.

Składniki

1 łyżka liści krwiściągu
100 ml wody

- Przez 3 minuty gotować w wodzie liście krwiściągu.
- Przecedzić i odstawić do wystudzenia.

Zob. też: „Ocet szalwiowo-rozmarynowy" (s. 73) i „Woda różana" (s. 76).

Rozdział IV

DOMOWE ŚRODKI HIGIENY I CZYSTOŚCI

Gdzieś w zakamarkach pamięci przechowujemy lawendowy zapach półek z bielizną, rozchodzący sie po domu aromat ziół rzucanych na ogień, woreczki z potpourri, przygotowywane przez babcie dla ochrony przed molami...

PRZYJEMNY ZAPACH W DOMU

- Aby w domu przyjemnie pachniało, na rozgrzaną płytę kuchenki można położyć skórkę pomarańczy lub cytryny.
- Jeśli do wody w nawilżaczach kaloryferów wkropimy jakiś olejek zapachowy — jego aromat będzie sie unosił po całym mieszkaniu.
- Można też spryskać krawędzie podłogi w mieszkaniu olejkiem lawendowym — zneutralizuje to nieprzyjemne zapachy, zwłaszcza długo zamkniętego pomieszczenia w domku letniskowym.
- Uporczywy zapach gorącego oleju zniknie, kiedy na rozgrzaną kuchenkę lub grill położymy jakieś aromatyczne zioła: liście laurowe, tymianek, rozmaryn albo szałwie.

Potęga eukaliptusa

Silny zapach eukaliptusa ma wiele zalet, między innymi dezynfekuje dom i wystrasza insekty. W tym celu wystarczy w wybranym pomieszczeniu spalić lub zagotować liście eukaliptusa[16].

Babcina sztuczka: gdy tylko ktoś w rodzinie zaczynał chorować, od razu na ogniu w kuchni stawiała rondelki z wodą, w których dniem i nocą gotowały się liście eukaliptusa. Uwalniany wówczas bardzo silny olejek eteryczny - eukaliptol - dezynfekował pomieszczenia i chronił zdrowe organizmy przed chorobą.

Zapach szałwii

Dla zdezynfekowania mieszkania można wrzucić kilka listków szałwii na ogień w kominku lub gotować je w odkrytym rondelku.

Dezynfekujący tymianek

Jeśli ktoś z rodziny nabawi sie kataru, warto wrzucić do szybkowaru liście tymianku i pozwolić, by przez dobre pare minut wydobywała sie z niego para. Tymianek dezynfekuje pomieszczenia i — co więcej — przynosi ulgę zatkanym drogom oddechowym. Można też wlać trochę olejku tymiankowego do wody w pojemnikach ceramicznych zawieszonych na kaloryferze lub do elektrycznego nawilżacza.

Goździki

Używa sie ich do parówek dezynfekujących pomieszczenia.

WALKA Z INSEKTAMI

Muchy, mole, karaluchy — całe to robactwo zawsze było utrapieniem gospodyń domowych. Na szczęście przewidująca natura oferuje różne roślinne środki zaradcze.

[16] W Polsce trudno dostępne.

Rośliny odstraszające mole

W lipcu i sierpniu mole znoszą jajeczka, z których następne pokolenie wykluwa sie we wrześniu. Aby sie pozbyć tych niepożądanych gości, trzeba zaplanować gruntowne czyszczenie odzieży (włącznie z praniem) przed okresem wylęgu. Na początku października należy jednak sprawdzić, czy mole sie znów nie pokazały. W razie konieczności można wykorzystać rozmaite aromatyczne rośliny, mole uciekają bowiem od substancji silnie pachnących, takich jak kamfora, drewno cedrowe czy niektóre zioła.

Lawendą (Lavandula officinalis)

Najbardziej znana spośród roślin antymolowych. Wystarczy włożyć małe woreczki z lawendą do szaf i szuflad, aby skutecznie zniechęcić mole.

Wrotycz (Tanacetum vulgare)

Bukiet z suszonego wrotyczu odstrasza wszelkie insekty: muchy, pchły, mole.

Piołun (Artemisia absinthium)

Jego drobne, żółte kwiatki wydzielają zapach odpychający dla większości dokuczliwych owadów, zwłaszcza dla moli i komarów. Warto włożyć do szaf po kilka gałązek piołunu, aby odstraszyć niechcianych lokatorów.

Cząber (Satureja hortensis)

Pochodzi z obszaru śródziemnomorskiego, gdzie rośnie dziko, obecnie uprawiany jako przyprawa i roślina lecznicza. Wsypany do małych woreczków i powieszony w szafie odstrasza mole.

Santolina (Santolina chamaecyparissus)

Ta niska krzewinka z obszaru Morza Śródziemnego, w chłodniejszych regionach sadzona jako roślina jednoroczna, ma bar-

dzo silny, nieco gorzkawy zapach. Nazywa sie ja czasem „garderobiana", ponieważ zawieszona w szafach pilnowała garderoby, odstraszając mole.

Ruta (Ruta graveolens)

Liście ruty wchodziły w skład „octu czterech złodziei"[17], używanego jako środek zapobiegawczy przeciwko dżumie i epidemiom innych chorób. Suszone listki ruty, rozsypane lub wiszące w małych woreczkach w szafach, mocnym zapachem odstraszają mole i muchy.

Inne zioła odstraszające owady

Anyżek, bazylia, eukaliptus, jagody jałowca, kolendra, majeranek, melisa, mięta, pelargonia, rozmaryn, rumianek, szałwia, tymianek, werbena.

Zwalczanie moli

Z molami można walczyć, wykorzystując zapachy naturalne, dużo przyjemniejsze niż naftalina.

- Suszone skórki owoców cytrusowych, melisa;
- Ziarna marchewki, którymi napełnia sie małe woreczki.

Marzanka wonna przeciwko molom

Obecność kumaryny powoduje, że suszone rośliny wydzielają charakterystyczny zapach siana. Dlatego właśnie marzanke zalicza sie do roślin „z szafy", odstraszających mole. Jest ona tak samo skuteczna jak lawenda.

- Powiesić małe suszone bukieciki w szafach. Można też dołączyć suszone liście marzanki do potpourri, które wsuwa sie pod poduszkę, by mieć pachnące sny...

[17] Ocet czterech złodziei: wymyślony i wyprodukowany podobno przez czterech złodziejaszków płyn, którym smarowali ciała i który pili w dużych ilościach. To właśnie on miał im pozwolić jako jedynym przeżyć epidemie dżumy, pustoszącej francuskie miasta w XVII wieku; patrz też s. 156.

Złocień dalmatyński — skuteczny insektobójca

Złocień ma listki w kolorze śniedzi, delikatnie postrzępione, które zapachem przypominają wrotycz lub cyprys. Jego białe kwiaty, wyglądające jak małe margerytki, utrzymują sie przez całe lato. Zawierają dwie aktywne substancje: pyretryne i cyneryne. Główka kwiatu używana jest jako środek owadobójczy.

- Ususzyć kwiaty i utrzeć w moździerzu na proszek. Używać go do eliminacji pluskiew, karaluchów, mrówek, much i komarów.

Potpourri przeciwmolowe domowej roboty

Przygotowane w domu woreczki potpourri włożyć do szaf i komódek. Aby działały skutecznie, umieścić po 2 woreczki w każdej szufladzie i zawiesić 4—5 woreczków w szafie.

Rozmarynowo-wrotyczowe

Składniki

60 g rozmarynu
60 g wrotyczu
60 g piołunu
30 g sproszkowanego kłącza irysów
kawałek kory cynamonu
10 goździków
5 kropli olejku rozmarynowego

- Zmieszać w odpowiednim naczyniu sproszkowane kłącza irysów i olejek rozmarynowy.
- Rozgnieść dobrze kore cynamonu. Dodać do mieszaniny razem z goździkami, rozmarynem, wrotyczem i piołunem.
- Włożyć potpourri do szczelnie zamykanego słoja lub plastikowego pojemnika. Postawić w suchym i zaciemnionym

miejscu na 1 miesiąc. Od czasu do czasu mieszać, żeby zapachy sie połączyły.

- Rozdzielić mieszankę do woreczków z materiału.

Irysowo-bylicowe

Składniki

80 g wiórów cedrowych
80 g sproszkowanego kłącza irysów
50 g goździków
5 kawałków kory cynamonu
130 g bylicy (*Artemisia abrotanum)*
5 kropli olejku rozmarynowego

- Zmieszać w odpowiednim naczyniu sproszkowane kłącza irysów i olejek rozmarynowy.
- Rozgnieść dobrze kore cynamonu. Dodać do mieszaniny razem z goździkami, bylicą i wiórkami cedrowymi.
- Włożyć potpourri do szczelnie zamykanego słoja lub plastikowego pojemnika. Postawić w suchym i zaciemnionym miejscu na 1 miesiąc. Od czasu do czasu mieszać, żeby zapachy sie połączyły.

- Rozdzielić mieszankę do woreczków z materiału.

"*Bursztynowe jabłka"*

„Bursztynowe jabłka" o zapachu cytrusów i przypraw również odstraszają insekty.

Składniki

grejpfrut, pomarańcza, cytryna lub mandarynka
goździki
10 g sproszkowanego cynamonu
10 g sproszkowanej gałki muszkatołowej
10 g sproszkowanego kłącza irysów

Kilka kropli olejku cytrynowego, pomarańczowego, bergamotowego, z werbeny, z kwiatu pomarańczy.

- Ołówkiem zaznaczyć na owocu podział na cztery równe części.
- Drutem dziewiarskim zrobić na całym owocu dziurki w odstępach 5 mm, zostawić tylko po 3 mm z każdej strony zaznaczonego podziału, gdyż jest to miejsce na wstążeczki do zawieszenia „jabłka".
- W zaznaczone dziurki wetknąć goździki.
- W odpowiednim pojemniku zmieszać sproszkowane przyprawy i olejki zapachowe. Rozetrzeć je palcami, aby mieszanina była jednolita.
- Włożyć owoce i mieszankę przypraw do plastikowego woreczka i mocno potrząsać, aby przyprawy oblepiły cały owoc. Pozostawić na 24 godziny.
- Wyjąć owoc i delikatnie strząsnąć nadmiar przypraw.
- Zawinąć „jabłko" w jedwabny papier i odłożyć w ciepłe i suche miejsce na 3 tygodnie, żeby sie dobrze zasuszyło.
- Odwinąć „jabłko" z papieru, przewiązać na krzyż wstążeczką, pozostawiając pętelkę, żeby owoc można było powiesić.

Kilka starych patentów

- *Rzeźnicy - chcąc uchronić przed muchami swój warsztat pracy - smarowali stoły i pieńki olejkiem lauronym.*
- *Przed epoką lodówek, aby uchronić mięso przed muchami, w niektórych regionach owijano je liśćmi wrotyczu.*

Kocia kuweta bez zapachu

Chcąc uniknąć przykrego zapachu z kociej kuwety, przed wsypaniem do niej żwirku lub innego absorbentu można pokryć ją warstwą sody.

Ochrona przed pchłami zwierzęcymi

Ususzyć miętę, piołun i tymianek, zrobić z suszu materacyk lub poduszeczkę i włożyć w poszewkę z mocnego, łatwego do prania materiału. Już od starożytności znanym środkiem zwalczającym pchły była mięta polej[18].

Inny sposób: rozgnieść na proszek liście mięty (40 g), piołunu (20 g) i tymianku (20 g) i dodać 1 łyżkę pieprzu kajeńskiego. Wymieszać i posypać proszkiem sierść zwierzęcia.

[18] Uwaga: w Polsce mięta polej jako gatunek zagrożony umieszczona jest na *Czerwonej liście roślin i grzybów Polski.*

Rozdział V

DOBRE RADY NA DROBNE KŁOPOTY

1. DOBRE RADY

Aerofagią, wzdęcia, gazy jelitowe

Napar z arcydzięgla

Jest pomocny przy wzdęciach i ułatwia trawienie.

Składniki

10 g korzonków i młodych łodyg arcydziegla
0,5 1 wody

- Zagotować wode.
- Zaparzać we wrzątku przez 10 minut korzonki i młode łodygi arcydziegla.
- Wypijać filiżankę przed każdym posiłkiem.

Dobroczynny koper włoski!

Osoby cierpiące na aerofagie powinny jeść surowy lub gotowany koper włoski. Jest on wiatropedny, to znaczy ułatwia wydalanie gazów jelitowych.

Goździki

Zwalczają aerofagie, nie dopuszczając do fermentowania cieżkostrawnych potraw.

Rośliny wiatropędne

W zwalczaniu aerofagii i przyspieszaniu wydalania gazów jelitowych pomaga wiele roślin. Należą do nich: arcydzięgiel, koper wioski, anyż, gorzka pomarańcza, gałka muszkatołowa, mięta, melisa, marchew, lebiodka i inne.

Herbatka (napar) lebiodkowa

Przynosi zauważalną ulgę przy nadmiarze gazów jelitowych.

Składniki

20 g lebiodki
1 filiżanka wrzącej wody

- Przez 5 minut zaparzać lebiodkę we wrzącej wodzie.
- Przecedzić i wypić — jedną filiżankę po każdym posiłku.

(Zob. też: „Trawienie", s. 173).

Afty

Bazyliowa płukanka do ust

Bazylia ma właściwości łagodzące i przeciwzapalne, dlatego doskonale nadaje sie do płukanek uśmierzających dolegliwości związane z aftami.

Składniki

0,25 1 wody
50 g świeżych liści bazylii lub 25 g suszonych

- Gotować liście bazylii w wodzie przez około 10 minut.
- Płukać usta kilka razy dziennie lub smarować bolące miejsca.

Rozmarynowa płukanka do ust

Płukanki na bazie wywaru z liści rozmarynu sa antyseptyczne, leczą afty i wzmacniają dziąsła.

Składniki

1 garść świeżych liści rozmarynu
0,5 1 wody

- Zagotować wode.
- Wrzucić do niej liście rozmarynu. Gotować przez 2 minuty.
- Odstawić na 15 minut. Przecedzić.

Jagody, jagody...

Jagody — antyseptyczne i ściągające — są bardzo skuteczne w zwalczaniu aft. Należy żuć po kilka jagód, starając sie jak najdłużej przetrzymać je w ustach. Można też sokiem z jagód smarować afty.

...albo rabarbar

Chcąc zmniejszyć dyskomfort spowodowany aftą, można żuć kawałek łodygi rabarbaru. Kwaśny sok, jaki sie wydziela, ma właściwości ściągające.

stokrotki

Stokrotki były kiedyś bardzo popularną rośliną leczniczą w medycynie ludowej. Na wsi ktoś, komu dokuczały afty, żuł świeże listki stokrotek.

Użycie sody oczyszczanej

W kredensach naszych babć soda była kiedyś zawsze obecna — i wcale nie używano jej wyłącznie do pieczenia piernika! Ma właściwości przeciwzapalne, przyspiesza gojenie bolesnych aft powstających na błonie śluzowej jamy ustnej: wystarczy przyłożyć trochę sody na afte cztery razy dziennie.

Biegunka

Woda ryżowa

W wypadku biegunki — aby zapobiec odwodnieniu — należy pić wode ryżową. Działa doskonale, zwłaszcza u dzieci.

Składniki

30 g ryżu
1 1 wody

- Przez 30 minut gotować ryż w wodzie.
- Odcedzić ryż do nowego naczynia, wode z gotowania lekko posłodzić miodem. Pić w dużych ilościach, małymi łykami.

Herbatka pigwowa

Działa wzmacniająco na jelita i żołądek.

Składniki

3 pigwy
1 1 wody mineralnej

- Umyć dokładnie pigwy, pokroić na cząsteczki.
- Włożyć do rondla z wodą mineralną i gotować na małym ogniu przez pół godziny.
- Przecedzić i pić regularnie.

Zalety pigwy

Pigwa doskonale reguluje zaburzenia jelitowe. Dobroczynnym wpływem tego owocu można sie cieszyć dzięki rozmaitym przetworom: galaretce, konfiturze, kompotom i przecierom.

Konfitura z owoców dzikiej róży

Owoce dzikiej róży, zbierane z krzewów pod koniec jesieni, po pierwszych przymrozkach, są niezwykle bogate w witami-

ne C (100 g owoców róży zawiera jej więcej niż 1 kg cytryn). Konfitura z nich przygotowana ma niezwykły smak i jest doskonałym środkiem na rozregulowane jelita, ma bowiem właściwości lekko ściągające. Dzieci uwielbiają te konfiturę!

Składniki

owoce dzikiej róży
cukier
woda

- Zerwać owoce róży po kilku porannych przymrozkach (jeśli zrywa sie je wcześniej, możesz przez 1 dobe przemrozić je w zamrażalniku) i starannie umyć.
- Zalać w rondlu wodą, tak by były przykryte, i gotować przez godzinę.
- Przecedzić przez gęste sito i zebrać przecier. Zważyć go i gotować z cukrem w proporcji 1:1.

Tarte jabłko

Jedno jabłko dziennie i lekarza nie trzeba.

W wypadku biegunki — zarówno u dzieci, jak i u dorosłych — zaleca sie zjedzenie surowego utartego jabłka.

Wywar z czarnych jagód

Czarne jagody mają właściwości ściągające i dezynfekujące, nic wiec dziwnego, że doskonale pomagają w wypadku biegunki. Można też pić wywar z suszonych jagód, znakomity dla dzieci.

Składniki

30 g suszonych jagód
0,5 1 wody

- Gotować suszone jagody przez 5—10 minut.
- Przecedzić i pić 5 filiżanek dziennie.

Napar z liści czarnej porzeczki

W wypadku biegunki ma naprawdę dobroczynne działanie.

Składniki

25 g liści czarnej porzeczki
0,5 1 wody

- Przygotować napar z liści we wrzącej wodzie.
- Przecedzić. Pić 3 filiżanki dziennie.

Wywar z liści jeżyn

Liście jeżyny mają właściwości ściągające.

Składniki

100 g liści jeżyn
1 1 wody

- Włożyć liście jeżyn do wody i gotować przez 10 minut.
- Przecedzić i ostudzić. Pić 4—5 filiżanek dziennie.

Napar z liści babki

Babkę można spotkać wszędzie: na łące, przy dróżce! Wystarczy sie schylić. Jej zalety są naprawdę niezwykłe. Przez całe wieki była uważana za królewskie zioło, niezwykle przydatne, ma bowiem właściwości antybakteryjne i ściągające. Napar zalecany jest w wypadku biegunki, ale także bronchitu.

Składniki

2 garście liści babki lancetowatej
1 1 wody

- Zaparzać liście babki we wrzącej wodzie.
- Pić 4—5 filiżanek dziennie.

Bóle gardła

Cytrynowy płyn do płukania gardła

Cytryna jest znakomitym lekiem na ból gardła. Można kilkakrotnie w ciągu dnia płukać je sokiem z jednej połówki cytryny, a małe kawałki drugiej ssać.

Rozmarynowy płyn do pływania

Wywar z liści rozmarynu, mających właściwości antyseptyczne, przynosi ulgę podczas anginy.

Składniki

1 garść świeżych liści
0,5 1 wody

- Zagotować wode.
- Wrzucić do wrzątku liście rozmarynu i gotować przez 2 minuty.
- Odstawić na 15 minut. Przecedzić.

Płyn do płukania z sola,.

Wystarczy wymieszać 1 łyżeczkę do kawy soli w 1 filiżance ciepłej wody i płukać gardło co godzinę.

Ssanie cukierków

Ssanie cukierków czy pastylek wzmaga produkcję śliny i nawilża gardło. Szczególnie skuteczne przy bólach gardła są cukierki miodowe, ziołowe i cytrynowe.

Bazyliowy płyn do płukania

Bardzo skuteczny przy anginach.

Składniki

50 g suchych liści bazylii (lub 100 g świeżych)
0,5 1 wody

- Gotować liście bazylii w wodzie przez 10 minut.
- Przecedzony wywar stosować do płukania gardła.

Napar z szałwii

Napar z szałwii lekarskiej o lekko kamforowym zapachu łagodzi bóle gardła.

Składniki

10 g (około 3 łyżeczek do kawy) suszonych listków szałwii
0,5 1 wody

- Zalać liście szałwii wrzącą wodą.
- Zaparzać przez co najmniej 10 minut.

Łacińska nazwa szałwii to salvia - *co oznacza: roślina przynosząca ratunek.*

Inhalacja lipowa

Ziołowe inhalacje doskonale sie sprawdzają w wypadku chrypy i zapalenia gardła.

Składniki

500 g kwiatów lipy
miska wody

- W misce zaparzyć kwiaty lipy bardzo gorącą wodą.
- Pochylić sie nad miską i wdychać pare.

Miodowy płyn do płukania gardła

Dawniej taki lek zalecano śpiewakom, gdy zachrypli.

Składniki

1 łyżka miodu
0,25 1 wody

- Gotować miód z wodą przez 5 minut.
- Przestudzić i płukać gardło kilka razy dziennie.

Miód z cytryną

Miód w połączeniu z cytryną czyni cuda w wypadku bólu gardła i kaszlu. Należy rozmieszać łyżeczkę miodu w soku z połówki cytryny i wypić.

Słowo o miodach

Miody czyste nektarowe wytwarzane są z nektaru jednego tylko gatunku roślin: akacji, rozmarynu, wrzosu, lawendy, rzepaku, słonecznika itp.

Miody wielokwiatowe powstają z substancji zbieranych przez pszczoły z różnych roślin.

Miód i zdrowie

Miód, choć bardzo energetyczny, jest jednocześnie mniej kaloryczny niż cukier, zawiera bowiem około 20% wody. Ma właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwutleniające. Poprawia retencję wapnia i magnezu, a także zwiększa zawartość hemoglobiny we krwi.

Poszczególne rodzaje miodów mają różne właściwości, dobrze znane naszym babciom (zob. tablicę). Miód akacjowy, bardzo lekki, dawały niemowlętom (od trzeciego tygodnia życia) w razie powolnej pracy jelit. Dla ułatwienia zaśnięcia przygotowywały szklankę ciepłego mleka z dodatkiem łyżeczki do kawy miodu pomarańczowego. Przy bólach reumatycznych stosowały okłady z miodu, odnawiane co dwie godziny.

Uwaga: używając miodu do słodzenia herbatek ziołowych, nie można dodawać go do zbyt gorącego płynu, gdyż straci cenne właściwości już w temperaturze 40 °C.

Zalecenia użycia różnych rodzajów miodu

akacjowy	przy zaburzeniach trawienia oraz schorzeniach nerek i przewodu moczowego
eukaliptusowy	antyseptyka dróg oddechowych
pomarańczowy	uspokaja, ułatwia zaśnięcie
rozmarynowy	ułatwia trawienie
lawendowy	przeciwzapalny, łagodzi ból gardła
świerkowy	zwalcza zatrzymywanie wody
lipowy	w zapaleniu oskrzeli, grypie, kaszlu, gorączce oraz stanach niepokoju i bezsenności
słonecznikowy	w wypadku gorączki i stanów podgorączkowych
gryczany	w stanach wyczerpania nerwowego, miażdżycy, nadciśnieniu, zapaleniu nerek
wrzosowy	zapalenia gardła i błony śluzowej jamy ustnej — zwiększa odporność i chroni przed rozwinięciem się choroby
spadziowy	w anemii, gruźlicy, chorobach krążenia, zaparciach; miód ze spadzi iglastej stosuje się również w nieżytach górnych dróg oddechowych
nektarowo-spadziowy	w zaburzeniach trawienia, przeziębieniach; zmniejsza szkodliwe działanie używek (kawy, herbaty, alkoholu)
wielokwiatowy	wysokokaloryczny i lekkostrawny — dodaje energii i wzmacnia cały organizm; stosowany przy alergiach, katarze siennym, w chorobach serca i przeziębieniach

Miód różany

Dawniej, gdy ktoś w rodzinie chorował na anginę, przygotowywano miód różany (napar z płatków róż i miodu w równych częściach). Używany był do płukania jamy ustnej i przy schorzeniach dziąseł.

Składniki

100 g płatków różanych
100 g miodu
200 ml wrzącej wody

- Zagotować wode.
- Zaparzać płatki róż przez 12 godzin.
- Przecedzić, dodać miód.

- Podgrzewać na łagodnym ogniu aż do uzyskania konsystencji syropu.
- Wystudzić przed przelaniem do butelki.

Zob. też: „Herbatka z czterech owoców" (s. 146), „Wywar z jujuby" (s. 147), „Syrop figowy" (s. 147).

Bóle głowy

Oliwa lawendowa

Często udaje sie uleczyć ból głowy łagodnym nacieraniem skroni oliwa lawendową. Można również w razie migreny nasączyć nią kostkę cukru i ssać, a także stosować jako kompres na oparzenia. Oliwa lawendowa łagodzi także dolegliwości spowodowane ukąszeniami owadów.

Składniki

30 g kwiatów lawendy
1 1 oliwy z oliwek

- Wsypać kwiaty lawendy do oliwy i odstawić do macerowania na 3 dni.
- Przecedzić i ponawiać operacje, aż oliwa będzie mocno pachniała lawendą.

Napar lawendowy

Lawenda zalecana jest jako remedium na migreny i zawroty głowy — najlepiej w postaci naparu. Ulgę przynoszą 3 filiżanki dziennie, wypijane miedzy posiłkami.

Składniki

1 łyżeczka do kawy kwiatów lawendy
1 filiżanka wrzącej wody

- Zagotować wodę.
- Wsypać kwiaty lawendy i zostawić do naciągnięcia na 10 minut.
- Przecedzić.

Stara wschodnia recepta

Maść tygrysia® stosowana do delikatnego masowania skroni zmniejsza bóle głowy.

Uwaga: po masażu trzeba bardzo dokładnie umyć rece i unikać kontaktu z oczami, błoną śluzową i — *oczywiście* — rankami.

Kamfora

Dawniej podczas epidemii grypy zawieszano dzieciom na szyjach małe lniane woreczki z okruchami kamfory, której opary miały chronić przed szkodliwymi wyziewami i mikrobami. W Azji słynna Maść tygrysia®, która zawiera kamforę, używana jest do leczenia wszelkich schorzeń, od migreny po katar przez zapalenie zatok. Kamfora jest antyseptykiem, wywołuje przekrwienie i zaczerwienienie skóry, łagodzi ból towarzyszący siniakom, zwichnięciom, zapaleniom.

Inhalacja octowa

Inhalacje z użyciem ciepłego octu, zwłaszcza jabłkowego, zmniejszają bóle głowy i katary.

Herbatka lecznicza

Składniki

5 g szałwii
5 g tymianku
5 g lipy
5 g werbeny
1 filiżanka wody

- Zagotować wodę i zalać nia zioła.
- Zaparzać przez 5 minut.
- Pić herbatkę po obiedzie albo w ciągu popołudnia.

Napar z macierzanki

Na bóle głowy wywołane nadmiernym spożyciem alkoholu (a wiec w wypadku tzw. kaca) najlepiej przygotować napar z macierzanki.

Składniki

20 g suszonej macierzanki
1 1 wody
miód

- Zaparzać macierzankę we wrzącej wodzie.
- Przecedzić, osłodzić miodem do smaku.
- Pić 2—3 filiżanki dziennie.

Bóle zębów

Skuteczne goździki

Żuty goździk uspokaja ból zęba, zawiera bowiem eugenol, który ma właściwości zarazem antyseptyczne i znieczulające.

Guma do żucia z rukwi

Aby mieć zdrowe, mocne dziąsła, trzeba regularnie żuć liście rukwi, wymyte przedtem starannie w wodzie z octem. Można również żuć liście babki.

Szałwiowy płyn do płukania ust

Płukanie ust tym roztworem kilkakrotnie w ciągu dnia zwalcza zapalenie dziąseł, afty i łagodne anginy.

Składniki

20 g liści szałwii
0,5 1 wody

- Zagotować wodę.
- Wrzucić liście szałwii do wrzątku.
- Zaparzać przez 30 minut. Przecedzić.

Okład figowy

W wypadku bólu zęba okład ten stosuje sie na dziąsło lub bolący ząb.

Składniki

1 figa
0,25 1 wody

- Przeciąć figę na pół.
- Gotować ją w mleku przez 15—20 minut.
- Przykładać jeszcze gorącą na bolące miejsce.

Octowa płukanka do ust

W wypadku próchnicy albo stanu zapalnego można zastosować płukanie ust czosnkiem i octem.

Składniki

1 ząbek czosnku
100 ml octu

- Posiekać drobno czosnek.
- Gotować go w occie tylko przez 2 minuty.

Ząbkowanie niemowląt

Kiedyś dawano ząbkującym niemowlętom końcówki korzeni malusy lub jej kuzyna -prawoślazu, obrane, dokładnie umyte i obgotowane, ponieważ śluz roślinny zawarty w korzeniu łagodzi bolesne zapalenie dziąseł. Łatwiej jednak będzie podać dziecku surową marchewkę, dokładnie umytą i obraną. Ten naturalny gryzaczek ułatwi wyrzynanie się ząbków.

Choroba lokomocyjna

Kilka starych recept

Jakkolwiek samochód nie jest bardzo starym środkiem transportu, już dawno wiedziano, jak zaradzić chorobie lokomocyjnej metodami przyjemniejszymi niż przyjmowanie leków powodujących senność.

- Woda melisowa lub woda z kwiatu pomarańczy na cukrze.
- Alkohol miętowy rozcieńczony niewielką ilością wody.
- Kostka cukru włożona w połówkę cytryny do ssania.
- Kostka cukru nasączona wodą melisową karmelitów (Melisana do nabycia w aptekach lub do wykonania według recepty na s. 52—53)

Skąd się bierze choroba lokomocyjna

Choroba lokomocyjna ma dwie przyczyny: po pierwsze; szybkość przemieszczania się i wynikające stąd przesuwanie się przedmiotów i krajobrazu wpływają na nerw sympatyczny i na móżdżek. Ucho wewnętrzne doznaje zmian ciśnienia, co oddziałuje na splot słoneczny i na żołądek. Niepokój'; stres; zmęczenie i podświadomy strach przed niebezpieczeństwem również mogą wywoływać mdłości. Kierowca, bardzo zajęty i skoncentrowany, nie odczuwa choroby lokomocyjnej. Dzieci, które się bawią - same lub w grupie - również są mniej podatne na tę przypadłość.

Chrypka

Płyn do płukania gardła z pszonaka

Pszonak nazywany jest we Francji „zielem kantorów", ze względu na to, że leczy chrypkę i utratę głosu.

Składniki

1 łyżka świeżych liści pszonaka
5 g lukrecji
50 ml octu jabłkowego
1 łyżka miodu

- Gotować liście pszonaka w occie jabłkowym przez 5 minut.
- Dodać lukrecje i miód.

- Przestudzić i płukać gardło kilka razy dziennie.

Herbatka majerankowa

Niektórzy śpiewacy przed recitalem pija napar majerankowy, słodzony miodem.

Mleko trybulowe

Na utratę głosu pomoże garść świeżej trybuli zagotowana w szklance mleka. Do wypicia natychmiast po przecedzeniu.

Cebula na ratunek

Na wsiach ratowano sie przed chrypką cebulą upieczoną w popiele, polaną kilkoma kroplami oliwy.

Zob. też: „Przeziębienia, katary" (s. 143).

Karmienie piersią

Za mało mleka

- Kiedyś młode mamy jadły po porodzie koper rzymski, roślina ta pobudza bowiem wydzielanie mleka.
- Takie same właściwości ma zwykły koper.

Zakończenie karmienia

Aby zatrzymać laktacje, kobiety stosowały dawniej kataplazmy z liści orzecha na piersi.

Kaszel

Syrop Rolkowy

Łagodzi kaszel. Zaleca sie, by dzieci zażywały dziennie 1 łyżkę, a dorośli do 4 łyżek.

Składniki

50 g płatków fiołków
0,5 1 wody
600 g cukru

- Zaparzyć wrzącą wodą płatki fiołków. Przykryć i zostawić na całą noc.
- Przecedzić przez ściereczke muślinową, dobrze odciskając.
- Dodać cukier i podgrzewać na małym ogniu aż do uzyskania konsystencji syropu.

Napar z lebiodki

Lebiodka pospolita, czyli organum, to roślina dziko rosnąca na suchych i nasłonecznionych obszarach południa Europy. Jej małe szare listki wydzielają silny, niemal żywiczny aromat.

Regularne picie naparu z lebiodki łagodzi kaszel i bronchit.

Składniki

20 g kwiatów lebiodki
1 1 wody
1 łyżeczka miodu tymiankowego

- Przez 5 minut zaparzać wrzącą wodą kwiaty lebiodki.
- Przecedzić i dodać miód.

Jak uspokoić, napady kaszlu

Można aromatyzować napoje cynamonem, o którym wiadomo, że łagodzi i uspokaja kaszel.

Syrop czosnkowy

Zalecany do picia, gdy dokucza kaszel, w ilości 2—3 łyżeczek dziennie.

Składniki

100 g czosnku
100 ml wody
200 g cukru

- Do rondelka wlać wode i rozpuścić w niej cukier.
- Rozgnieść czosnek i gotować w osłodzonej wodzie aż do uzyskania konsystencji syropu. Odstawić do wystudzenia.
- Przecedzić i przelać do butelki.

Syrop czosnkowy (inny przepis)

Ten syrop trzeba pić zapobiegawczo, gdy przewidywane są zmiany temperatury.

Składniki

1 główka czosnku
cukier trzcinowy brązowy nierafinowany

- Rozgnieść główkę czosnku i zasypać ja nierafinowanym brązowym cukrem trzcinowym. Pozostawić na całą noc.
- Nazajutrz wypić łyżeczką powstały sok.

Napar z maku

Mak ułatwia zaśniecie i skutecznie łagodzi kaszel.
Napar zalecany w razie ataków suchego kaszlu.

Składniki

1 szczypta suszonych płatków maku
0,25 1 wody
miód

- Zaparzać płatki maku w filiżance wrzącej wody przez 10 minut.
- Przecedzić i osłodzić miodem do smaku.

Napar z pędów sosny

Przy uporczywym kaszlu napar z pędów sosny jest niezwykle skuteczny. Zalecany w ilości 4—5 filiżanek dziennie.

Składniki

20 g pędów sosny
1 1 wody
miód

- Przez 30 minut zaparzać pedy sosny we wrzącej wodzie.
- Przecedzić i osłodzić miodem do smaku.

Napar z kwiatów jabłoni

Napar z kwiatów jabłoni, znany ze swojej skuteczności w wypadku kaszlu i zapalenia dróg oddechowych, pić 4 razy dziennie.

Składniki

10 g kwiatów jabłoni
0,25 1 wrzącej wody

- Zaparzać kwiaty jabłoni we wrzątku przez 5 minut.
- Przecedzić.

Herbatka z melisy

Napar z liści melisy, słodzony miodem lawendowym, łagodzi kaszel podczas lekkiego bronchitu.

Składniki

10 g liści i kwiatów melisy
0,5 1 wody
miód lawendowy

- Zaparzać melisę we wrzącej wodzie przez 5 minut.
- Przecedzić i osłodzić miodem.

Napar z podbiału

W wypadku suchego, uporczywego kaszlu należy w ciągu dnia wypić 3 filiżanki naparu z podbiału.

Składniki

5 g sproszkowanych suszonych liści podbiału
1 filiżanka wody

- Zaparzać liście podbiału we wrzącej wodzie przez 10 minut.
- Przecedzić i osłodzić do smaku.

Wywar z ogórecznika

Zalecane jest picie 3—4 filiżanek dziennie aż do całkowitego ustąpienia kaszlu.

Składniki

10 g suszonych liści ogórecznika
1 1 wody
miód

- Przez 30 minut gotować w wodzie liście ogórecznika.
- Osłodzić do smaku miodem.

Mleko figowe

To aromatyczne mleko można — gdy kaszel nie ustępuje — pić przez cały dzień, zawsze bardzo gorące.

Składniki

25 suszonych fig
1 1 mleka
miód

- Przez 10 minut podgrzewać w mleku przecięte na pół suszone figi-
- Odstawić na kolejne 10 minut.
- Osłodzić, dodając 1 łyżeczkę do kawy miodu.

Wywar z rodzynek

Ten specyfik jest skuteczny w wypadku bronchitu lub zapalenia krtani.

Składniki

1 garść rodzynek
woda

- Zalać rodzynki 3 szklankami wody i odstawić na 10 minut.
- Odcedzić i zalać 1 1 zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 15 minut.
- Wypić wywar w ciągu dnia; powtarzać czynność przez kilka następnych dni.

Syrop z czarnej rzodkwi

Czarna rzodkiew ma silne działanie wzmacniające. Podawana jako syrop łagodzi kaszel i przynosi ulgę w wypadku bronchitu. Należy zażywać 4 łyżeczki dziennie.

Składniki

1 czarna rzodkiew
brązowy cukier trzcinowy

- Pociąć rzodkiew na dość cienkie plasterki.
- W głębokim talerzu ułożyć warstwę rzodkwi i przysypać brązowym cukrem.
- Położyć drugą warstwę plasterków rzodkwi i zasypać cukrem.
- Kłaść kolejne warstwy, aż zostanie rozłożona cała rzodkiew. Na wierzchu powinna sie znaleźć warstwa cukru.

- Odstawić talerz na cala noc. Rano zlać syrop do małej buteleczki.

Aromatyzowany miód eukaliptusowy

Miód, bogaty w witaminy, mikroelementy i sole mineralne, o właściwościach bakteriobójczych, jest doskonałym nośnikiem olejków eterycznych, wprowadzanych do wnętrza organizmu. Takie właśnie sa miody aromatyzowane, wzmacniające zalety roślin, zażywane doustnie jako lekarstwo.

Kaszel można leczyć aromatyzowanym miodem eukaliptusowym.

Składniki

100 g miodu eukaliptusowego
50 kropli eterycznego olejku *Eucalyptus radiata*
50 kropli eterycznego olejku *Eucalyptus smihii*

- Drewniana szpatułką mieszać przez 5 minut miód z olejkami eterycznymi.
- Zażywać 3 łyżeczki do kawy dziennie przez 10 dni.

Uwaga: kobietom w ciąży i karmiącym nie wolno przyjmować preparatów z olejkami eterycznymi, a wiec również miodów aromatyzowanych.

Kurzajki, brodawki, odciski

Skórki cytrusów

Składniki

skórka pomarańczy i cytryny
ocet spirytusowy

- Zalać skórki pomarańczy i cytryny octem spirytusowym i odstawić na 24 godziny.

- Co wieczór przykładać skórki na kurzajke, przytrzymując je plastrem — aż do całkowitego zniknięcia brodawek.

Okład z czosnku

Czosnek jest bardzo popularnym remedium na kurzajki i odciski.

- Wieczorem, przed położeniem sie do łóżka, przyłożyć na odcisk plasterek surowego czosnku, przykleić plastrem i zostawić na całą noc.
- Rano wymoczyć nogi. Powtarzać ten zabieg tak długo, aż odcisk, rozmiękczony pod wpływem czosnku i wody, będzie można bez trudu usunąć.

Sok z jaskółczego ziela

Glistnik — jaskółcze ziele, powszechnie występująca od kwietnia do października roślina o żółtych kwiatach, wydziela po złamaniu łodyżki pomarańczowy sok, który stosuje sie bezpośrednio na kurzajki i odciski. Jeśli będzie sie to robiło codziennie, kurzajki i odciski znikną. Trzeba tylko trochę cierpliwości, bo może to potrwać kilka tygodni.

Uwaga: należy pilnować, aby sok glistnika nie dostał sie do ust — przyjmowany wewnętrznie jest bowiem trujący.

Wierzenia ludowe

Polska nazwa tej rośliny - jaskółcze ziele - pochodzi podobno stąd, że roślina ta kwitnie od przylotu do odlotu jaskółek. Co *ciekawe, jej łacińska nazwa,* Chelidonium majus, *ma źródłosłów grecki:* khelidon *to jaskółka. Wyjaśnienie nazwy jest więc podobne jak w języku polskim.*

Według starych wierzeń jaskółki, chcąc przyśpieszyć otwarcie oczu u piskląt, nacierały je liśćmi tej rośliny.

Sok z liści figowca

Mleczny sok z liści figowca zawiera substancje aktywną, skuteczną w zwalczaniu kurzajek. Nacieranie sokiem trzeba powtarzać kilka razy dziennie.

Okład z rojnika

Ta roślina, należąca do rodziny gruboszowatych, ma właściwości przeciwzapalne, ściągające i oczyszczające. Świeży sok z rojnika stosowany codziennie na odciski usunie je po jakimś czasie.

Składniki

1 świeży liść rojnika
ocet spirytusowy

- Rozgnieść świeży liść rojnika w occie.
- Przyłożyć go bezpośrednio na odcisk.
- Powtarzać czynność rano i wieczorem przez kilka dni, aż rozmiękczony odcisk będzie łatwy do usunięcia.

Zob. też: „Nalewka nagietkowa" (s. 178).

Stopnie oparzeń

- *Oparzenie pierwszego stopnia charakteryzuje sie silnym zaczerwienieniem i dużą bolesnością tego miejsca przy najmniejszym dotyku.*
- *Oparzenie drugiego stopnia: rumień i pęcherze z surowicą albo surowicą podbarwioną krwią.*
- *Oparzenie trzeciego stopnia rozpoznaje się m.in. po tym, że miejsce oparzone nie boli, ponieważ nerwy zostały zniszczone. Trzeba natychmiast udać się do szpitala i nie podejmować żadnych działań bez zasięgnięcia opinii lekarza.*

Lekkie oparzenia i udary słoneczne

Zwykła woda

Najlepszym błyskawicznym ratunkiem w wypadku oparzeń pierwszego i drugiego stopnia jest woda: chłodzi miejsce oparzenia, zmniejsza ból i nie przeszkadza w późniejszych działaniach medycznych.

Okład z ziemniaka

Utrzeć obrany ziemniak i zawinąć otrzymaną pulpę w gęstą gaze. Położyć na bolące miejsce; czynność powtórzyć, jeśli ból będzie sie utrzymywał.

Na oparzenia - glinka

Oparzenia, na które położono glinkę, goją sie szybko i zostawiają mniejsze blizny, zwłaszcza kiedy zrobi sie to natychmiast po powstaniu rany. Glinka zapobiega infekcji i wchłania wszystkie nieczystości, jakie mogły sie znaleźć na oparzelinie. Usuwa również zniszczone komórki i sprzyja ich odtwarzaniu.

Łagodzenie bólu

Oto trzy sposoby na szybkie złagodzenie bólu przy lekkich oparzeniach:

- kąpiel w occie;
- posypanie oparzonego miejsca sodą;
- kompres ze zsiadłego mleka.

Smarowanie miodem

Posmarowanie oparzonego miejsca miodem przynosi natychmiastową ulgę, zapobiega powstaniu pęcherzy i przyspiesza gojenie.

Okład z kapusty

Kapusta: „Chorość goni, rany goi".

Szkoła w Salerno[19], XIV w.

[19] Szkoła w Salerno — salernitańska — jedna z najbardziej znanych szkół

Na lekkie oparzenia i oparzenia słoneczne należy jak najszybciej przyłożyć umyte liście kapusty i przytrzymać je bandażem.

Również miazga z dyni przynosi ulgę i przyspiesza gojenie drobnych oparzeń.

Okład z *rojnika*

Świeżych, zmiażdżonych liści tej niewielkiej roślinki, sukulentu o pokroju przypominającym karczochy, używa sie jako okładu przy niewielkich oparzeniach i obtarciach. Przemacerowane w cieplej wodzie łagodzą podrażnienia skóry, na przykład liszaje, grzybice czy spierzchnięcia na twarzy i rekach.

Oparzenia słoneczne

Oto kilka rad, jak złagodzić skutki zbyt długiego przebywania na słońcu.

- Należy sie odprężyć w kąpieli w letniej (bardziej chłodnej niż ciepłej) wodzie, do której przedtem wsypuje sie 250 g sody oczyszczonej.
- W razie nadmiernego przypieczenia twarzy trzeba przede wszystkim położyć na kilka minut na bolących powiekach torebki herbaty, wystudzone po zaparzeniu, a potem spłukać zimną wodą.
- Jeśli na zaczerwienionej i podpuchnietej twarzy położy sie na 15 minut warstwę jogurtu naturalnego, przyniesie to wyraźną ulgę i usunie obrzęk.
- Kilka plasterków ogórka położonych na twarzy złagodzi dolegliwości posłoneczne i odświeży skórę.
- Można tamponować skórę miękką ściereczką, nasączoną zimnym octem. Należy odczekać kilka minut przed spłukaniem twarzy.

medycznych w Europie, działająca od XI do XVII wieku.

Kąpiel w płatkach owsianych

Płatki owsiane bardzo szybko przynoszą ulgę w wypadku poparzenia słonecznego, ukąszeń owadów czy swędzącej wysypki skórnej.

Składniki

2 filiżanki płatków owsianych

- Wsypać płatki owsiane do muślinowego woreczka albo podkolanówki i mocno zawiązać.
- Podwiesić pod kranem w czasie napełniania wanny wodą, a potem przez cały czas kąpieli poruszać woreczkiem w wodzie.

Zob. też: „Ocet różany" (s. 72), „Woda sałatowa" (s. 79), „Oliwa dziurawcowa" (s. 167), „Oliwa z kwiatów lilii" (s. 180).

Miesiączka

Syrop szałwiowy

Napar z szałwii ma niezliczone zalety lecznicze. Znakomicie wpływa na wątrobę, oczyszczając ją, pobudza krążenie krwi, ma też działanie rozkurczowe. Zażywany w formie syropu (15—20 g dziennie) przyczynia sie do uregulowania cyklu miesięcznego.

Składniki

250 g liści szałwii
1 1 wody
750 g cukru

- Zagotować wode-
- Zalać wrzątkiem liście szałwii i odstawić na 12 godzin.
- Dodać cukier, zagotować.
- Zebrać piane i gotować na małym ogniu aż do uzyskania konsystencji syropu.

Wywar z tasznika

Przy bolesnych miesiączkach należy pić 2 razy dziennie po filiżance tego wywaru przez wszystkie dni okresu.

Składniki

25 g tasznika
25 g piołunu
0,5 1 wody

- Gotować razem obie rośliny przez 5 minut.
- Przecedzić.

Napar z melisy

Melisa jest zalecana w wypadku bolesnych miesiączek i bólów pęcherza.

Składniki

30 g liści lub kwitnących pędów melisy
1 1 wrzącej wody

- Zaparzać melisę we wrzącej wodzie przez 10 minut.
- Przecedzić.

Napar z werbeny również przynosi ulgę w bólach menstruacyjnych.

Nadmierna potliwość

Sproszkowana szałwia

W wypadku nadmiernej potliwości stóp można do butów i pantofli wsypać suszoną sproszkowaną szałwie C1 łyżeczka do kawy na 1 but).

Kąpiele z naparem tymiankowym nadają skórze przyjemny zapach i obniżają potliwość. Do wody w wannie trzeba wlać mocny napar z tymianku.

Kąpiel stóp w liściach orzecha

Przy uporczywej, nadmiernej potliwości stóp można zastosować kąpiel w liściach orzecha.

Składniki

3 1 wody
2 garście liści orzecha włoskiego
30 g otrębów

- Wsypać otręby do muślinowego woreczka.
- Gotować liście orzecha i otręby przez 15 minut.
- Przecedzić i wlać wywar do miednicy.

Ałun

Ałun jest związkiem chemicznym pochodzenia naturalnego, bardzo skutecznym przy dużej potliwości. Kupuje sie go w aptekach w formie proszku, bloku lub sztyftu. Właśnie sztyfty są najpraktyczniejsze w użyciu, wystarczy bowiem zwilżyć je wodą i posmarować skórę, aby ograniczyć skutki pocenia sie.

Zob. też: „Kąpiele" (s. 62X „Napar z szałwii" (s. 23).

Odmrożenia, spierzchnięcia, popękania

Balsam lozański

Używany był w wypadku odmrożeń i popękanych brodawek.

Składniki

300 g oliwy z oliwek
60 g terpentyny
80 g żółtego wosku
15 g alkanny
10 g balsamu peruwiańskiego
0,6 g kamfory

- Zagotować razem oliwę, terpentynę, wosk i alkanne.
- Przecedzić i dodać balsam peruwiański i kamforę.
- Mieszać aż do całkowitego oziębienia.
- Przełożyć do słoiczków.

Balsam miodowo-różany

Ten przeznaczony do nawilżania ust balsam łagodzi podrażnienia i chroni przed zimnem i przesuszeniem. Należy go przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

Składniki

2 łyżeczki do kawy wody różanej
2 łyżki miodu (nie należy używać miodu płynnego)

- Rozgrzać miód, aby sie powoli rozpuścił.
- Zmieszać miód z wodą różana.
- Przelać do małego pojemnika i zostawić do zastygnięcia.

Balsam żółtkoiuy

Aby zabezpieczyć drobne pęknięcia na skórze rąk w czasie mrozów, można przygotować w domu skuteczny balsam. Należy go stosować wieczorem i zostawiać na dłoniach na noc.

Składniki:

1 żółtko
1 łyżeczka do kawy oliwy z oliwek
1 łyżka lanoliny
pół cytryny

- Zmieszać w miseczce żółtko z oliwą, lanoliną oraz sokiem i miąższem z cytryny.
- Przed pójściem spać posmarować dłonie tym preparatem i włożyć bawełniane rękawiczki.

Odżywcza oliwa

Ręce natarte mieszaniną oliwy z oliwek i gliceryny znów staną się miękkie i gładkie.

Okład z rzepy

Składniki

1 świeża rzepa

- Umyć rzepę bez obierania.
- Włożyć do nagrzanego piecyka i trzymać tak długo, aż zmięknie.
- Przeciąć na pół i ciepłe połówki położyć na spierzchnięte miejsca. Lekko pomasować.

Zob. też: „Okład z rojnika" (s. 135).

Przeciążenia stawów i bóle mięśniowe

Kąpiel rumiankowa

Przeciążenia stawów i ich przemęczenie, odczuwane w plecach i w kończynach, to skutek długotrwałego wysiłku albo gorączki. W pierwszym przypadku dolegliwości mogą utrzymywać się dość długo, zanim znikną po odpoczynku.

Składniki

50 g rumianu rzymskiego
1 l wody

- Wsypać rumianek do zimnej wody i postawić na bardzo małym ogniu do zagotowania.
- Gotować 15 minut na małym ogniu. Zestawić i przecedzić.
- Przygotować ciepłą kąpiel, dolewając wywar rumiankowy. Poleżeć w kąpieli 20 minut.

Mikstura lawendowa

W XVIII wieku mikstura ta była bardzo popularna: używano jej do nacierania bolących mięśni.

Składniki

20 g kwiatów lawendy
20 g rozmarynu
20 g cynamonu
10 g gałki muszkatołowej
10 g drewna czerwonego sandałowca[20]
0,4 1 wódki

- Zmieszać kwiaty lawendy, rozmaryn, cynamon, gałkę muszkatołową, drewno czerwonego sandałowca i wódkę.
- Odstawić na tydzień i przecedzić.

Balsam z Dalekiego Wschodu

Maść tygrysia® ma bardzo wiele zastosowań. W jej skład wchodzą oleje i tłuszcze roślinne, olejek miętowy (przeciwbólowy i antyseptyczny), olejek kajeputowy (przeciwbólowy)[21] i olejek goździkowy (wywołujący przekrwienie skóry i przeciwbólowy).

- Niewielką ilość balsamu nałożyć na bolesne miejsca. Masować delikatnie, aby maść wniknęła głęboko i wywołała uczucie ciepła.

Przeziębienia, katary

Oczyszczanie nosa

W wypadku wodnistego kataru dobrze jest do każdej dziurki wkroplić 3 razy dziennie kilka kropli soli fizjologicznej, a potem wysiąkać nos. W razie braku soli fizjologicznej (do nabycia w aptekach) można rozpuścić garść grubej soli w szklance wrzącej wody. Gdy przestygnie — wkraplać kilka kropli do każdej dziurki.

Kilka kropli soku z cytryny

Gdy nos jest zapchany i cieknący, ulgę przyniesie kilka kropli soku z cytryny: można wcisnąć je bezpośrednio do obu nozdrzy

[20] Do nabycia w sklepach internetowych lub na portalach aukcyjnych.
[21] Do nabycia w sklepach internetowych. Dość drogi.

albo zanurzyć patyczek higieniczny w wyciśniętym soku i delikatnie posmarować wnętrze nozdrzy. Ten zabieg należy powtarzać kilka razy dziennie.

Inhalacja z macierzanki

Macierzanka znana jest z właściwości antyseptycznych. Wykorzystuje sie ja w inhalacjach, aby uniknąć ochłodzenia i przeziębienia oskrzeli.

Składniki

20 g suszonych kwitnących pędów macierzanki
1 1 wody

- W rondlu lub misce zalać macierzankę wrzącą wodą.
- Pochylić głowę nad rondlem, przykryć ręcznikiem i wdychać pare przez 10 minut.

Herbatka z czterech kwiatów „na choroby piersiowe"

W zasadzie „na choroby piersiowe" stosuje sie siedem kwiatów: ślaz, prawoślaz, ukwap dwupienny, podbiał, mak, fiołek i dziewannę. Herbatka przygotowywana na wypadek kataru zawiera cztery składniki. Jest zalecana dla dzieci. Łagodzi kaszel, ułatwia odkrztuszanie i zasypianie.

Składniki

30 g kwiatów dziewanny
20 g kwiatów maku
10 g kwiatów malwy
20 g kwiatów podbiału
1 1 wody
miód

- Zaparzać kwiaty w 1 1 wrzącej wody.
- Osłodzić miodem do smaku.

Miody na przeziębienie

Oczywiście - wszystkie miody są dobre na przeziębienie. Lecz które są najlepsze?

- *Miód tymiankowy: doskonały antyseptyk, zalecany w leczeniu chorób infekcyjnych dróg oddechowych lub problemów trawiennych i zapobieganiu im.*
- *Miód eukaliptusowy: szczególnie zalecany do słodzenia naparów łagodzących katar; a także do spożywania z cytryną.*
- *Miód świerkowy: bardzo bogaty w mikroelementy\ zwalcza anemię, jest antyseptyczny i moczopędny.*

Nawilżanie powietrza

Powietrze w mieszkaniu musi być odpowiednio nawilżone, wtedy łatwiej jest oddychać. Z braku nawilżacza można napełnić pojemniki zawieszane na kaloryferach ciepłą wodą. Spokojny całonocny sen zapewni też piętnastominutowy gorący prysznic tuż przed położeniem sie do łóżka.

Syrop z dziewanny

Już Pliniusz zalecał wykorzystywanie liści dziewanny do leczenia zapalenia oskrzeli. **Uwaga:** syrop należy bardzo dokładnie przecedzić — przez cienką ściereczke lub filtr do kawy — ponieważ drobne włoski pokrywające liście dziewanny mogłyby podrażnić gardło.

Składniki

15 g kwiatów dziewanny
25 g cukru
0,5 1 mleka

- Przez 10 minut gotować w mleku z cukrem kwiaty dziewanny.
- Przecedzić.
- Pić 6 łyżek syropu dziennie.

Herbatka z dziewanny

Żółte kwiaty dziewanny — rosnące na wysokich iglicach — podane jako napar łagodzą bóle gardła i kaszel. Ta ziołowa herbatka ma przyjemny, słodki smak (płatki kwiatu zawierają glukozę).

Składniki

30 g suszonych kwiatów dziewanny
1 1 wrzącej wody

- Zaparzać suszone kwiaty dziewanny we wrzącej wodzie do czasu, aż napar będzie miał piękny, bursztynowy kolor.
- Przecedzić. Pić napar bardzo ciepły, 3 razy dziennie po filiżance.

Uwaga: syrop należy bardzo dokładnie przecedzić - przez cienka ściereczkę lub filtr do kawy - ponieważ drobne wioski pokrywające liście dziewanny mogłyby podrażnić gardło.

Herbatka z czterech owoców „na choroby piersiowe"

Figi, daktyle, rodzynki i jujuba były w starych księgach medycznych określane jako owoce „na choroby piersiowe", zalecane w razie kaszlu, ciężkich katarów i bólu gardła.

Składniki

15 g rodzynek
15 g fig
15 g jujuby bez pestek
15 g daktyli
1 1 wody

- Wsypać owoce do wody. Gotować przez 10 minut.
- Przecedzić. Pić 4 filiżanki dziennie.

Wywar z jujuby

Ten bardzo odżywczy owoc ma — gdy jest świeży — właściwości łagodzące, moczopędne i korzystne dla dróg oddechowych. Zaleca sie pić wywar przy bólach gardła i problemach jelitowych.

Składniki

60 g jujuby
1 1 wody mineralnej

- Gotować jujube w wodzie przez pół godziny.
- Przecedzić, odstawić do wystudzenia i pić do woli.

Syrop figowy

Figi stosuje sie w leczeniu dróg oddechowych. Aby najlepiej wykorzystać ich właściwości, można przygotować skuteczny syrop, łagodzący bóle gardła i uporczywy kaszel.

Składniki

6 suszonych fig
1 duży kubek wody mineralnej

- Gotować figi w wodzie mineralnej tak długo, aż powstanie syrop.

Napar z kwiatów czarnego bzu

Gdy nastają pierwsze chłody dobrze jest zapobiegawczo pić codziennie filiżankę tego naparu — na zmianę z naparem tymiankowym. Jako lekarstwo zaleca sie 3—5 filiżanek dziennie przez 2 dni zależnie od stopnia przeziębienia. Środek napotny.

Składniki

1 łyżeczka do kawy kwiatów czarnego bzu
1 filiżanka wrzącej wody
1 łyżeczka do kawy miodu

- Zaparzać we wrzącej wodzie kwiaty czarnego bzu.
- Przecedzić, posłodzić miodem.

Lepiej zapobiegać; niż leczyć

Oto trzy propozycje kuracji zapobiegających przeziębieniom, które warto zastosować przed pierwszymi chłodami i od czasu do czasu powtarzać zimą.

Napar z liści figowych[22]

Napar z liści figowych oczyszcza drogi oddechowe, dobrze wiec wypić go raz na jakiś czas, aby zapobiec katarom i bronchitom.

Składniki

15 g liści figowych
0,5 1 wody

- Zanurzyć liście figowca we wrzącej wodzie i zaparzać przez 10 minut.

Kuracja tymiankowa

Zaleca sie, aby przez 3 dni pić co rano napar z tymianku, i powtarzać te czynność co 2 tygodnie, aż zimowa i chłodna pogoda ustąpi miejsca wiośnie.

Składniki

20 g kwitnących pędów tymianku
1 1 wody

- Zalać tymianek wrzącą wodą i zaparzać przez 10 minut. Przecedzić i wypić.

[22] W Polsce trudno dostępne.

Mieszanka ziołowa

Od czasu do czasu dobrze robi wypicie wywaru z liści: tymianku, rozmarynu i czabru oraz z cynamonu.

Składniki

1 łyżka liści tymianku
1 łyżka liści rozmarynu
1 łyżka liści czabru
1 kawałek kory cynamonu
1 goździk
0,5 1 wody
miód
1 cytryna

- Gotować razem przez 2 minuty tymianek, rozmaryn, cząber i cynamon.
- Wrzucić goździk. Zaparzać przez 10 minut.
- Przecedzić. Osłodzić miodem i dodać sok z cytryny.

Werbena z cynamonem

Pięknie pachnąca werbena powinna rosnąć w każdym ogrodzie. Jej liście zachowują aromat nawet po ususzeniu. Napary z werbeny działają przeciwskurczowo, uspokajająco i ułatwiają trawienie.

Napar z werbeny z cynamonem wzbogacony małym kieliszkiem rumu zalecany jest w razie przeziębienia z gorączką. Powstaje grog o doskonałym smaku!

Składniki

20 g liści werbeny
1 kawałek kory cynamonu
1 goździk
skórka z połowy cytryny
sok z cytryny

1 1 wody
cukier

- Zalać wrzącą wodą liście werbeny, kore cynamonu, goździk i skórkę cytryny.
- Zaparzać przez 10 minut.
- Przecedzić, a następnie dodać sok z cytryny i cukier.

Napar z ogórecznika

Ta herbatka ma niebieskawy kolor, jest bardzo łagodna, zalecana w razie kataru lub stanu grypowego. Wywołuje silne poty.

Składniki

40 g kwiatów i liści ogórecznika
1 1 wody
cukier

- Zaparzać kwiaty i liście ogórecznika bardzo krótko (1—2 minuty), w gorącej, ale nie wrzącej wodzie.
- Przecedzić i osłodzić do smaku.

Inhalacja lipowa

W wypadku zapalenia gardła i nosa ulgę przynoszą gorące inhalacje, które nie drażnią dróg oddechowych. Taka jest właśnie para wydzielana przy gotowaniu lipy i rumianku z dodatkiem łyżeczki nalewki na żywicy styraksowej.

Parówka miętowa

Ta szczególna sauna dla twarzy oczyszcza skórę, zapobiega trądzikowi, jest też doskonała w wypadku zapalenia zatok i katarów.

Składniki

1 łyżeczka do kawy liści mięty
0,25 1 wody

- Zagotować wodę i zalać miętę.
- Pochylić się nad para, nakryć głowę grubym ręcznikiem i głęboko oddychać.

Płukanka z rzepy

Już od dawna określano rzepę jako roślinę „o właściwościach łagodzących podrażnienia dróg oddechowych". Niektórzy wielcy śpiewacy pili przed wyjściem na scenę wywar z rzepy — aby ich głos brzmiał jasno i czysto.

Składniki

2 rzepy
0,75 1 wody

- Pokroić rzepę na plasterki, włożyć do rondla i zalać wodą.
- Gotować 15 minut.
- Odcedzić wywar na sitku i płukać gardło.

Syrop z rzepy

W razie bólu gardła, uporczywego kataru lub innych dolegliwości dróg oddechowych można przygotować następujący syrop.

Składniki

1 duża rzepa
30 g brązowego cukru

- Umyć dokładnie rzepę.
- Nożem albo specjalnym przyrządem wydrążyć rzepę i wsypać do otworu brązowy cukier.
- Po kilku godzinach zebrać powstały sok i wypić łyżeczką.

Mleko szałwiowe

Rozwój kataru można zatrzymać, pijąc przy pierwszych objawach gorące mleko szałwiowe.

Składniki

3 liście szałwii
1 filiżanka mleka

- Zagotować mleko i zaparzać szałwie przez 5 minut.
- Przecedzić.

Syrop z młodych pędów sosny

Młode pedy sosny, zawierające balsamiczne żywice, przynoszą ulgę w schorzeniach dróg oddechowych (wiele osób na pewno pamięta z dzieciństwa „cukierki sosnowe"!). W domu też można przygotować syrop, który pije sie 2-3 razy dziennie po łyżeczce.

Składniki

60 g pędów sosny zwyczajnej
50 ml wódki
0,5 1 wody
cukier

- Zalać pedy sosnowe wódką i odstawić na godzinę do przemacerowania.
- Zalać wrzącą wodą i pozostawić na całą noc.
- Przecedzić i zważyć. Dodać taką samą ilość cukru, po czym podgrzewać w kąpieli wodnej aż do uzyskania konsystencji syropu.

- Ostudzić i przelać do butelek.

Syrop cebulowy

Cebula ma właściwości zmiękczające i łagodzące choroby układu oddechowego. Syrop z cebuli należy pić 3 razy dziennie po łyżeczce.

Składniki

300 g miodu
1 kg świeżych cebul

750 g cukru
1 1 wody

- Cebulę, miód i cukier gotować w wodzie na łagodnym ogniu przez 3 godziny.
- Ostudzić.
- Przecedzić i rozlać do butelek.

Napój Colette

O to recepta znanej pisarki Colette:

Składniki

0,5 szklanki wódki
1 łyżeczka do kawy pieprzu kajeńskiego
6 łyżeczek do kawy cukru trzcinowego

- Zmieszać wszystkie składniki.
- Odstawić na 4—5 godzin.

Kiedy rośnie gorączka, należy zażywać co godzinę 2 łyżeczki do kawy przygotowanej mieszaniny, aż temperatura ciała powróci do normy.

Herbatki na zimowe dolegliwości

Choć dolegliwości okresu zimowego bywają często łagodne, mimo wszystko meczą i wyczerpują organizm. Gdy jest zimno, błony śluzowe nosa, gardła i zatok są narażone na zmiany temperatury i mniej skutecznie chronią nasz organizm przed wirusami — a one z tego korzystają] Ataki wirusów dobrze odpierają różne rośliny lecznicze; pijmy wiec herbatki ziołowe, najlepiej 3 filiżanki naparów dziennie.

- **Tymianek** jest najczęściej zalecany w wypadku kaszlu, kataru, bronchitu i grypy. Przygotowując napar, zalać 1 1 wrzątku 10 gałązek z listkami. Osłodzić miodem i pić po każdym posiłku.

- Napar z **eukaliptusa** (1 łyżeczka do kawy suszonych liści na filiżankę) zwanego też „drzewem przeciwgorączkowym", przynosi ulgę w bronchitach. Należy go pić 5 razy dziennie.
- Zalać 30 g kwiatów **lawendy** 1 1 wrzącej wody, odstawić do zaparzenia, osłodzić miodem: to idealna herbatka na katar, bronchit, grypę, a wypita wieczorem przed położeniem sie do łóżka ułatwia również zasypianie.
- 20—30 g kwiatów malwy zaparzone w 1 1 wrzącej wody uśmierza kaszel, łagodzi bronchit i anginę.
- Suszone kwiaty czarnego bzu (30 g) zaparzone w 1 1 wrzącej wody zwalczają skutki przeziębienia, i działając napotnie, są dobrodziejstwem podczas grypy.
- Suche i pokruszone liście podbiału (15 g) zaparzone w filiżance wrzątku i osłodzone miodem wyleczą uporczywy kaszel i schorzenia dróg oddechowych. **Uwaga:** napar należy pić bardzo gorący!

Czarny bez: zdrowa doskonałość

Dziko rosnący czarny bez był kiedyś bardzo często wykorzystywany w domouych apteczkach. Okład lub napar z liści miał pomagać na zapalenie oczu, bóle głowy, grzybice, skręcenia i naciągnięcia mięśni, sińce, hemoroidy, bóle żołądka, guzy, obrzęki, oparzenia, ranki itp.

Napar z fiołków

Napar z kwiatów fiołka (bez listków i łodyżek) jest bardzo skuteczny w zwalczaniu kataru, bronchitu, kaszlu i anginy.

Składniki

2 g suszonych kwiatów fiołków
1 1 wrzącej wody
miód

- Zalać kwiaty fiołka wrzącą wodą i zaparzać przez 10 minut.

- Przecedzić i osłodzić łagodnym w smaku miodem. Napar należy pić bardzo ciepły.

Mleko czosnkowe

Mleko czosnkowe trzeba pić gorące w ciągu dnia. Ten sposób spożywania czosnku daje znakomite efekty przy kokluszu.

Składniki

2 ząbki czosnku
0,5 1 mleka

- Przez 5 minut gotować drobno posiekane ząbki czosnku w mleku.
- Przy wystąpieniu pierwszych objawów choroby należy wypić takie mleko bardzo gorące, aby wywołać odkrztuszanie.

Uwaga: matki karmiące nie powinny jeść zbyt dużo czosnku, ponieważ przekazany dziecku w mleku może spowodować kolkę.

Napar goździkowy

W olejku eterycznym goździków znajduje sie eugenol, którego bardzo silne właściwości antybakteryjne, antyseptyczne i znieczulające były znane od dawna, a zostały potwierdzone w Argentynie w 1994 roku. Dzięki własnościom dezynfekującym chroni on przed grypą i wszelkimi chorobami, wywoływanymi przez drobnoustroje.

Składniki

1 goździk
1 duża filiżanka wrzącej wody
pół cytryny

- Zagotować wode-
- Wrzucić do wrzątku goździk i odstawić do zaparzenia na 10 minut.
- Dodać sok z cytryny.

Ocet czterech złodziei

Aby zapobiec rozwinięciu sie bronchitu ze zwykłego kataru albo grypie, można przygotować słynny ocet czterech złodziei. Zażywa sie go 3 razy dziennie po jednej łyżeczce do kawy w niewielkiej ilości wody (patrz też s. 107).

Składniki

1 1 octu jabłkowego
20 g rozmarynu
20 g lawendy
20 g mięty
20 g szałwii
3 g sproszkowanego cynamonu
3 g utartej gałki muszkatołowej
5 goździków
5 g kamfory
3 ząbki czosnku

- W szczelnie zamykanym pojemniku zalać octem suszone zioła, przyprawy i ząbki czosnku przecięte na pół.
- Odstawić do przemacerowania co najmniej na 2 tygodnie.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Ocet czterech złodziei nadaje sie także do użytku zewnętrznego, do dezynfekowania zranień i nacierania bolących, naciągniętych mięśni.

Historia czterech złodziei

W roku 1796 dżuma, siejąca śmierć we Francji dziesiątkuje również Marsylię. Czterech młodych ludzi postanawia skorzystać z powszechnej trwogi i okradać zmarłych. Chroniąc się za maskami, nasączonymi tajemniczym eliksirem, opryszki uprawiają swój niecny proceder, któremu kres kładzie areszt. Podczas procesu sąd chce się dowiedzieć, jaką tajemniczą metodę stosowali, aby się uchronić od zarazy. W zamian za darowanie życia złodzieje po-

wierzaja sędziom sekret niezwykłego eliksiru: jest to antyseptyczny ocet na bazie czosnku i rozmarynu, znany od tej pory jako „ocet czterech złodziei".

Olejki eteryczne w mieszkaniu

Kiedy zbliża sie okres gryp i przeziębień, można nasycić powietrze w mieszkaniu - szczególnie w pokojach dzieci — odpowiednimi olejkami eterycznymi W tym celu gotujemy w wodzie na wolnym ogniu rośliny i zioła (eukaliptus, tymianek, lawendę, rozmaryn, miete, sosnę), a potem parujący rondel stawiamy w bezpiecznym miejscu w wybranym pomieszczeniu. Oczywiście zamiast roślin można do gotującej sie wody dodać kilka kropel olejku eterycznego.

Parówka eukaliptusowa

Na początku zimy matki przygotowywały dla dzieci zapobiegawcze parówki — na przykład z eukaliptusa. Eukaliptol (występujący w olejku eterycznym pozyskiwanym z tej rośliny) jest antyseptykiem działającym doskonale na płuca.

Składniki

2 łyżeczki do kawy liści eukaliptusa właściwego
1 miska bardzo gorącej wody

- Włożyć liście eukaliptusa do miski i zalać wodą tuż po jej zagotowaniu.
- Pochylić twarz nad miską, przykryć głowę grubym ręcznikiem i wdychać lotne składniki olejku, obecne w unoszącej sie parze.

Inhalacja przeciw katarom

U dorosłych i dzieci powyżej 12 lat można złagodzić objawy kataru następującą parówką z olejków eterycznych (stosowaną 3 razy dziennie po 5 minut).

Składniki

3 krople olejku eterycznego z lawendy wąskolistnej (*Lavandula angustifolia)*
3 krople olejku eukaliptusowego (*Eucalyptus radiata)*
3 krople olejku rozmarynowego (*Rosmarinus officinalis)*
3 krople olejku sosnowego (*Pinus syluestris)*
1 miska bardzo gorącej wody

- Do miski z gorącą wodą dodać krople olejków eterycznych.
- Przykryć głowę ręcznikiem i pochylić sie nad miską.
- Wdychać gorącą pare, kolejno robiąc wdech przez nos, wydech ustami — i odwrotnie: wdech ustami, wydech przez nos.

Inhalacje na zatkany nos

Terpentynowy olejek eteryczny, wyekstrahowany z sosny nadmorskiej (*Pinus pinaster*) i olejek eukaliptusowy (z odmiany *Eucalyptus radiata)* oczyszczają drogi oddechowe.

Składniki

3 krople olejku terpentynowego
3 krople olejku eukaliptusowego
1 miska bardzo gorącej wody

- Do miski z gorącą wodą dodać krople olejków eterycznych.
- Przykrytą ręcznikiem głowę pochylić nad miską i przez 5 minut wdychać gorącą pare, kolejno robiąc wdech przez nos, wydech ustami — i odwrotnie: wdech ustami, wydech przez nos.

Gotowe inhalacje

W aptekach można kupić lekarstwa wytwarzane według starych receptur (jako maść albo gotowe do użytku roztwory), których używa sie m.in. do inhalacji po rozpuszczeniu w gorącej wodzie. Takim preparatem jest na przykład Vaporub Vicks® - na bazie mentolu, kamfory, eukaliptolu, olejku terpentynowego, tymolu itp. Maść te, łagodzącą

objawy przeziębienia i grypy oraz wywołującą zaczerwienienie skóry, stworzył pod koniec XIX wieku pewien amerykański farmaceuta. Do inhalacji trzeba rozpuścić 2 łyżeczki do kawy maści w 0,51 wody.

Zob. też: „Parówki i inhalacje" (s. 79), „Grog" (s. 57) i „Chrypka" (s. 126).

Reumatyzm, ischias, lumbago

Wywar z rozmarynu

Liści rozmarynu można używać zewnętrznie do okładów w wypadku dolegliwości reumatycznych, ulgę przynosi też wywar dolany do kąpieli.

Składniki

100 g liści rozmarynu
1 1 wody

- Zagotować wodę z liśćmi rozmarynu.
- Zostawić do naciągnięcia, potem przecedzić i dolać do wody w wannie.

Ten sam wywar można stosować do kompresów na bolące miejsca.

Larendogra (L'eau de la reine de Hongrie - woda królowej Wegier)
Bardzo znana woda na bazie głównie rozmarynu, której receptura owiana jest tajemnicą, uczyniła z jej twórczyni, Elżbiety Lokietkówny, królowej Węgier - artretyczki o okaleczonej ręce - kobietę, która do późnego wieku czarowała cesarzy, królów i dworzan dzięki leczniczym właściwościom i zapachowi tej kompozycji . Oryginalna larendogra - o ile jeszcze można ją zidentyfikować wśród wszystkich podobnych mikstur będących w użyciu od XV wieku - to podobno zwykły wyciąg alkoholowy z rozmarynu. Z biegiem czasu wzbogacano ją o nowe składniki.

Składniki

1 1 alkoholu
1 mała garstka kwitnących pędów rozmarynu
1 garść tymianku
1 garstka szałwii
1 garstka liści majeranku

- Włożyć do szczelnego pojemnika z alkoholem rozmaryn, tymianek, szałwię i majeranek. Zamknąć dokładnie.
- Odstawić na miesiąc do przemacerowania, wstrząsając regularnie pojemnikiem.
- Przecedzić przez płótno, dobrze odciskając.

Wodę królowej Węgier (10 kropli na cukrze) można zażywać w razie dolegliwości pochodzenia żołądkowego lub nerwowego. Może być traktowana jak woda toaletowa lub używana do masażu przy bólach pochodzenia reumatycznego.

Ten niezwykły eliksir odniósł niebywały sukces. Pani de Sevigne pisze o wodzie królowej Węgier w jednym z listów do pani de Grignan: „Upajam się nią codziennie, zawsze mam flakonik w kieszeni i uważam, że jest doskonała na smutek".

Oliwa jałowcowa

Jagody jałowca — najlepsze remedium na reumatyzm, rwę kulszową i lumbago — wykorzystywane są do aromatyzowania oliwy jałowcowej, która służy do nacierania bolących miejsc.

Składniki

100 g jagód jałowca
0,5 1 oliwy z oliwek

- Rozgnieść jagody jałowca.
- Wsypać do butelki z oliwą i odstawić do przemacerowania na 5 dni w ciepłym, nasłonecznionym miejscu.
- Przecedzić i przechowywać w miejscu chłodnym i zaciemnionym.

Maść szalwiowa

Tradycyjny lek naszych babć, maść szalwiowa, zawdzięcza popularność temu, że przynosi ulgę w bólach mięśniowych i rwie kulszowej. Nadaje sie do długotrwałych porannych i wieczornych masaży.

Składniki

5 świeżych liści szałwii
500 g smalcu lub masła

- Rozgnieść w moździerzu liście szałwii, łącząc je ze smalcem lub niesolonym masłem.
- Podgrzewać mieszaninę na małym ogniu do momentu, aż kawałki listków szałwii całkiem ściemnieją i sie skruszą.
- Jeszcze ciepłą mieszankę przecedzić przez płótno i przechowywać w hermetycznie zamkniętym naczyniu.

Okłady z łopianu

Dawniej niektóre gospodynie przechowywały w oliwie liście łopianu, żeby zawsze były pod reką. Przynoszą one szybko ulgę stosowane jako okłady na kręcz szyi i bóle stawów.

Składniki

świeże liście łopianu
słona woda

- Zalać świeże liście łopianu słoną wodą i zostawić na 12 godzin.

- Przyłożyć na 2 godziny na bolące miejsce.

Okład z owsa

Kiedyś osobom cierpiącym na lumbago przykładano na bolące miejsca owies lub jęczmień podgrzany w occie.

Składniki

1 mała szklanka octu
maka owsiana lub jęczmienna

- Wsypać mąkę do octu i mieszać do uzyskania dość rzadkiej masy.
- Podgrzewać do chwili, aż płyn wyparuje.
- Rozprowadzić mąkę na gazie lub kawałku bawełny i przyłożyć jeszcze ciepłą jako kompres na bolące miejsce.
  Ponawiać okład kilkakrotnie.

Napar z wiązówki błotnej

Ta niewielka roślina skutecznie łagodzi artretyczne i reumatyczne bóle stawowe. **Uwaga:** przygotowując napar, nie można doprowadzić do wrzenia wody. Kwiaty należy zalać tuż przed jej zagotowaniem, aby aktywne składniki (kwas salicylowy i salicylany) nie uległy zniszczeniu.

Składniki

5 g kwitnących pędów wiązówki błotnej
1 1 wody

- Podgrzać wode do temperatury 90°C.
- Zalać nią kwiaty wiązówki i odstawić na 10 minut. Pić 3-4 filiżanki dziennie.

Wywar z cebuli

Wśród wielu zalet cebuli trzeba wymienić jej działanie antyreumatyczne. Kuracje wywarem z cebuli, łagodzącą bóle reumatyczne, należy prowadzić przez 3 tygodnie, aby rezultaty były odczuwalne.

Składniki

2 cebule
1 1 wody

- Cebule pokroić na cienkie talarki bez obierania.
- Gotować w wodzie przez 15 minut. Wystudzić i przecedzić.
- Pić jedną szklankę odwaru po przebudzeniu i jedną przed snem.

Zob. też:„Oliwa rumiankowa" (s. 166), „Oliwka majerankowa" (s. 172) i „Kąpiel tymiankowa" (s. 66).

Rumień pośladków

Okłady. Z sody oczyszczonej

Soda oczyszczona ma właściwości przeciwzapalne i po zmieszaniu z odrobiną wody może być stosowana w wypadku rumienią pośladków.

Sen

Poduszeczki ziołowe

Niektóre rośliny przynoszą wyciszenie i spokojny sen. Dawniej wkładano do pierzyn i materaców rośliny przyspieszające zasypianie — dziś można przygotować poduszeczki wypełnione tymi ziołami.

- Zmieszać 1 cześć kwiatów lawendy 1 cześć tymianku i 4 części szyszek chmielowych.

Poduszeczka z przytulii (marzanki)

Przytulią (marzanka wonna) to dawna roślina lecznicza. Zrywa sie ją w maju i czerwcu i suszy na świeżym powietrzu całe lato, aby jesienią włożyć do poduszeczek. Trzeba tylko pamiętać, aby odrzucić grubsze łodyżki, bo mogłyby przeszkadzać śpiącemu. Przytulią zawiera kumarynę, substancje działającą przeciwskurczowo i nasennie — stosowaną szczególnie, aby ułatwić zasypianie dzieciom.

Do wypełniania poduszeczek można też używać innych roślin, na przykład kwiatów lipy.

Aby dobrze spać

- *Do małej poszewki wsunąć kilka garści kwiatów chmielu, pare gałązek rozmarynu i jeden lub dwa liście laurowe: złagodzą napięcie nerwowe.*
- *Wypełnić małą poduszeczkę suszonymi kwiatami lipy, dorzucić trochę suszonych kwiatów lawendy i majeranku. Wsunąć poduszeczkę pod zwykłą poduszkę lub położyć obok - aby wchłaniać jej zapach przez całą noc.*

Zapach lawendy na poduszce

Nasze babcie skrapiały olejkiem lawendowym chusteczkę do nosa, którą potem kładły na poduszce. Można też skorzystać z rozpylacza olejków eterycznych lub nawilżacza powietrza, do którego dodamy kilka kropel olejku lawendowego.

Lawendowy masaż

Cierpiącym na bezsenność pomoże wieczorne masowanie piersi i kręgosłupa niewielką ilością olejku lawendowego. Można też przez kilka minut masować nim stopy.

Składniki

40 g świeżych kwiatów lawendy
125 ml olejku ze słodkich migdałów

- Zalać kwiaty lawendy olejkiem migdałowym i odstawić na 3 tygodnie do przemacerowania.
- Przecedzić przez muślinową ściereczke.

Napar z lawendy

Spokojny i zdrowy sen przyniesie wypicie naparu z lawendy w proporcji 5 g kwiatów na 0,5 1 wrzącej wody. **Uwaga:** intensywniejszy napar (15 g kwiatów lawendy na 0,5 1 wrzątku) daje skutek odwrotny, pobudzający. Lepiej sie nie pomylić!

Kwiat pełen słońca

Od tysiącleci lawenda zachwyca zapachem, goi, dezynfekuje, uspokaja, pobudza, reguluje. Lawendowy olejek eteryczny skutecznie zwalcza wiele infekcji bakteryjnych i większość wirusów grypy.

Herbatka nasenna

Składniki

2 g płatków kwiatów maku
10 g liści sałaty
2 g kwiatów głogu
2 g kwiatów nostrzyka
1 l wody

- Zaparzać we wrzątku wszystkie rośliny przez 5 minut.
- Pić 2 filiżanki wieczorem po kolacji.

Eliksir z kwiatów rumianku

Osobom zestresowanym i zdenerwowanym można zalecić wypicie pół łyżeczki tego eliksiru w filiżance gorącej wody. Działa uspokajająco, a wypity przed snem ułatwi zasypianie.

Składniki

1 l wody
600 g cukru
2 l spirytusu 90%
100 g kwiatów rumianku
5 g suszonej skórki z gorzkich pomarańczy
5 g cynamonu

- Kwiaty rumianku, skórkę z gorzkiej pomarańczy i cynamon macerować w alkoholu przez 5 dni w szczelnie zamkniętym naczyniu. Potrząsać nim od czasu do czasu.

- Rozpuścić cukier w wodzie, podgrzewając, ale nie dopuszczając do zagotowania.
- Przecedzić starannie alkohol i dolać do niego syrop. Dobrze wymieszać i odstawić na kilka dni.
- Przecedzić jeszcze raz i rozlać do butelek.

Mleko z miodem

Mleko z miodem działa uspokajająco na cały system nerwowy. Najlepiej wypić je ciepłe tuż przed położeniem sie do łóżka. Ulubiony napój dzieci.

Zob. też: „Herbatki uspokajające" (s. 19) i „Kąpiele relaksujące" Cs. 63).

Siniaki i potłuczenia

Kostki lodu

Aby nie dopuścić do spuchnięcia stłuczonego miejsca i powstania wielkiego guza, należy napełnić rękawicę toaletową kostkami lodu i przyłożyć do bolącego miejsca.

Siniak pod okiem

Kataplazm z obranego, surowego ziemniaka złagodzi ból spowodowany uderzeniem w oko.

Oliwa rumiankowa

Nacierania ciepłą oliwą rumiankową stosuje sie na bolesne miejsca (w razie uderzeń, upadków, skręceń, reumatyzmu).

Składniki

10 g kwiatów rumianku rzymskiego
100 g oliwy z oliwek

- Przez dwie godziny podgrzewać w kąpieli wodnej oliwę z oliwek z kwiatami rumianku, od czasu do czasu mieszając.

- Przecedzić i odciśnąć.
- Można ewentualnie dodać równe części szałwii i rozmarynu.

Oliwa dziurawcowa

Kiedyś uważano dziurawiec za tak skuteczny, że nazywano go czarodziejskim zielem.

Na Zachodzie dziurawiec używany jest prawie od 2500 lat jako remedium na bardzo wiele schorzeń. Oliwę dziurawcowa stosuje sie przy kontuzjach, zwichnięciach, skaleczeniach, niewielkich rankach, oparzeniach, odleżynach. Przy bólu zeba wykorzystuje sie oliwę nakładaną watką na spuchnięte dziąsło. Przy bólach głowy skronie masuje sie oliwą co godzinę. Nacieranie lekko podgrzaną oliwą przynosi ulgę w ischiasie i lumbago.

Składniki

250 g kwiatów dziurawca
0,5 1 oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno

- W odpowiednim naczyniu ugnieść w oliwie świeże i rozdrobnione kwiaty dziurawca. Potrząsnąć naczyniem, aby wszystkie kwiaty znalazły sie w oliwie.
- Postawić naczynie w ciepłym miejscu, na słońcu, na miesiąc. Codziennie odwracać je i potrząsać.
- Przecedzić przez cienką ściereczke. Rozlać oliwę o pięknym, czerwonobursztynowym odcieniu do kilku małych, hermetycznie zamkniętych naczyń, aby nie zjełczała.

Uwaga: najbardziej znanym ubocznym skutkiem stosowania dziurawca jest podwyższona wrażliwość na światło słoneczne. Używając preparatów zawierających dziurawiec, należy ograniczyć przebywanie na słońcu do minimum.

Ziele świętojańskie

Niegdyś zbierano zioła w noc świętojańską. Mówiono, że trzeba je zerwać przed wschodem słońca, wówczas będą miały niezwykłą moc. Zbierano: szałwię, macierzankę, tymianek, cząber, hyzop, majeranek, estragon, dziurawiec. To ostatnie zioło nazywane jest też zielem świętojańskim, ponieważ zaczyna kwitnienie przed 24 czerwca - czasem wręcz w dzień przesilenia letniego.

Nalewka na arnice

Arnika jest we Francji dość popularnym zielem[23], choć występuje dopiero na wysokości powyżej 600 m n.p.m. Jeśli niemożliwe jest wykonanie tej nalewki w domu, w aptece zawsze można kupić maść arnikową lub granulki homeopatyczne, doskonałe na drobne stłuczenia i zranienia u dzieci.

Składniki

100 g kwiatów i liści arniki
0,5 1 alkoholu

- Przez 10 dni macerować arnikę w alkoholu.
- Przecedzić i wlać do butelek.

Używając tej nalewki, należy ją mocno rozcieńczyć w wodzie (przynajmniej w stosunku 1:1) i stosować jako kompresy na różne kontuzje i skręcenia.

Maść.. uzdrowicielska

Nazywana tak przez starożytnych, którzy używali jej do gojenia ran, robiona jest na bazie kwiatów dziurawca. Delikatne wcieranie tej maści w miejsca urazów i siniaków przynosi odczuwalną ulge.

23 w Polsce objęta ścisła ochrona gatunkowa, surowiec zielarski pochodzi z upraw. Uwaga: roślina trująca.

Składniki

50 g kwiatów dziurawca
15 g kwiatów werbeny lekarskiej
50 g kwiatów arniki
800 g smalcu

- Do roztopionego smalcu wsypać kwiaty dziurawca, werbeny i arniki.
- Gotować na maleńkim ogniu przez 40—45 minut, mieszając często i uważając, żeby tłuszcz nie rozgrzał sie zbytnio i nie zmienił barwy ani nie dymił.
- Po przestudzeniu (ale zanim smalec zgęstnieje) przecedzić przez cieniutką ściereczke, a na koniec dobrze wycisnąć.
- Przechowywać w małych nieprzezroczystych, szczelnie zamkniętych pojemniczkach.

Święte zioło

Werbena używana w ziołolecznictwie to Verbena officinalis - *werbena lekarska, nazywana również „zaczarowaną rośliną „świętym zielema czasami „uzdrowicielką". Druidzi spłukiwali ołtarze ofiarne naparem z kwiatów werbeny - świętego ziela, któremu przypisywano niezwykłe wartości.*

W średniowieczu wyrabiano z werbeny lekarskiej magiczne napoje miłosne i maści, mające uleczyć wszelkie choroby.

Szybki bandaż

Mieszkańcy wsi dobrze znają ten sposób: drobne skaleczenia okładają świeżym liściem babki (spodnią stroną), roztartym w palcach. Wierzchnia strona liścia przynosi ulgę w urazach, takich jak stłuczenia, naciągnięcia, skręcenia.

Kompresy pietruszkowe

Liście i sok z pietruszki używane zewnętrznie znakomicie działają w wypadku wszelkich urazów i wylewów podskórnych.

Składniki

25 g liści pietruszki
0,3 1 octu

- Gotować liście pietruszki w occie przez około 5 minut.
- Przykładać jako kompres na bolesne miejsce kilka razy dziennie.

Skaleczenia i drobne ranki

Naturalne środki dezynfekujące

- Ocet ma właściwości antybiotyczne i antyseptyczne. Zaleca sie używać go przy niewielkich zranieniach.
- Przecięta na pół cebula dezynfekuje drobne codzienne zranienia (skaleczenia, otarcia).

Kompres nagietkowy

Płatki i główki nagietków są antyseptyczne i przeciwzapalne, koją też ból. Należy przygotować wywar i nawilżać nim kompresy, które przykłada sie do drobnych zranień.

Składniki

100 g świeżych kwiatów
1 1 wody

- Przez 5 minut gotować kwiaty nagietków w wodzie.
- Odstawić do naciągnięcia na 10 minut.
- Przecedzić.

Okłady z miodu

Gojące właściwości miodu znane są od starożytności — można nim smarować drobne zranienia.

Kompresy żywokostowe

Sama nazwa — żywokost lekarski — mówi o jego leczniczej roli[24]. Duże, lancetowate liście tej wysokiej rośliny o fioletowo-purpurowych kwiatach maja właściwości gojące. Medycyna ludowa zalecała je jako kompresy przy odmrożeniach, oparzeniach, egzemie, ropniach i trudno gojących sie ranach. Roślina zawiera sole mineralne, dużo witamin, a także allantoine, która ułatwia i przyspiesza tworzenie sie naskórka.

Znacząca nazwa

Żywokost zawdzięcza swoją nazwę specyficznym właściwościom korzenia i liści: stosowany był m.in. przy złamaniach, gdyż przyspieszał wypełnianie ubytków kostnych.

Ałun

Ałun ma właściwości hemostatyczne. Można go kupić w aptekach w postaci proszku, bloku lub sztyftu. Pocieranie nim ranki hamuje upływ krwi.

Nalewka liliowa

Dawniej, co roku, kiedy w ogrodzie kwitły lilie, ich płatki wkładano do alkoholu i odstawiano do przemacerowania. Kwiaty i płatki przykładano na ranki, zadrapania, wypryski. Płatki lilii zawierają bor, są wiec antyseptyczne i przyspieszają gojenie sie ran.

Składniki

płatki 5 białych lilii
1 szklanka wódki

- Płatki lilii macerować przez tydzień w alkoholu. Odcedzić i przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku.

[24] Uwaga — roślina trująca, zakazane jest jej stosowanie wewnętrzne.

Okłady, z hyzopu

Liście hyzopu, rośliny dziko rosnącej, a pochodzącej z krajów basenu Morza Śródziemnego, przyśpieszają gojenie sie ran. Pierwsze prace nad penicyliną wykonywano na pleśni rozwijającej sie na liściach hyzopu. Już starożytni znali jego „antybiotyczne" właściwości: używali świeżych zgniecionych liści hyzopu jako okładów na zainfekowane rany.

Składniki

50 g górnych części pędów hyzopu
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Zaparzać hyzop przez 10 minut
- Przecedzić i stosować do ciepłych kompresów na rany.

Skurcze

Oliwka majerankowa

Majeranku używa sie w wypadku bolesnych zapaleń, skurczów, kręczu szyi, bólów reumatycznych lub mięśniowych.

Składniki

30 ml olejku ze słodkich migdałów lub oliwy
2 krople olejku majerankowego
2 krople olejku lawendowego
1 kropla olejku z szałwii muszkatołowej

- W olejku migdałowym lub oliwie rozmieszać krople olejków eterycznych: majerankowego, lawendowego i z szałwii muszkatołowej.
- Delikatnie nacierać bolesne miejsca otrzymaną oliwką.

Spuchnięte nogi

Herbatka oczyszczająca

Herbatka ta zawiera rośliny o właściwościach oczyszczających, moczopędnych i pobudzających.

Składniki

5 g nasion kopru włoskiego
15 g trybuli
10 g rumianku
woda

- Zaparzyć wszystkie składniki 1 filiżanką wrzącej wody.
- Pić 2 filiżanki dziennie (po jednej rano i wieczorem) przez 3 tygodnie. Zrobić przerwę na 5 dni, a potem ponowić kuracje.

Trawienie

Na dobre trawienie

Po obfitym posiłku wystarczy dla ułatwienia trawienia żuć kilka ziarenek kopru włoskiego. Już nasze babcie i prababcie wsypywały go w tym celu do chleba lub ciężkich ciast.

W średniowieczu żuto ziarna kopru w czasie kazań, aby uniknąć bulgotania w brzuchu — o czym świadczą poniższe wersy z księgi szkoły medycznej w Salerno:

W cztery różne sposoby koper nam pomocny:
bo tu żołądek czyści, innemu wzrok ostrzy
uryny ciek przyspiesza, z jelit wiatry pędza,
zaś ziarno nad innymi cechę ma znamienną,
że pcha je tyłem, szczędząc bulgotania wewnątrz.

Napój z ziaren kopru

Ziarna kopru, dojrzewające jesienią, są bardzo bogate w aktywne składniki. Na uczucie palenia w żołądku doskonale działa napój z rozgniecionych lub zmielonych ziaren kopru. Można go pić kilka razy w ciągu dnia, jednak przez krótki okres, gdyż ziarna zawierają bardzo dużo olejków eterycznych.

Składniki

1 łyżka ziaren kopru
1 filiżanka mleka

- Gotować ziarna kopru w mleku przez 8—10 minut.
- Przecedzić i wypić napój gorący.

Herbatka anyżowa

Biedrzeniec anyż ułatwia trawienie oraz zmniejsza uczucie wzdęcia w jelitach i żołądku. Należy go pić po każdym posiłku.

Składniki

10 g owoców biedrzeńca (anyżku)
3 gwiazdki badianu (anyżu gwiazdkowatego)
skórka z połowy cytryny
0,5 1 wody

- Zagotować wode i zalać nią biedrzeniec, badian i skórkę z cytryny.
- Zaparzać przez 3 minuty.

Wywar z pietruszki

Bardzo skuteczny w razie trudności z trawieniem, wzdęć i odbijania.

Składniki

2 gałązki świeżej pietruszki
1 filiżanka wody
trochę miodu

- Wrzucić umytą pietruszkę do zimnej wody.
- Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 5 minut.
- Przecedzić, osłodzić odrobina miodu. Pić po głównych posiłkach.

Wywar z koperku

Koperek jest znany ze skuteczności w wypadku odbijania, wzdęć, bólów brzucha i usuwania gazów jelitowych.

Składniki

1 łyżeczka do kawy nasion koperku
1 filiżanka wody

- Gotować nasiona koperku w wodzie przez 3 minuty.
- Odstawić do naciągnięcia na 5 minut.

Ten wywar należy wypijać kwadrans przed posiłkiem lub godzinę po nim.

Napar z biedrzeńca

Ułatwia trawienie i zwalcza wzdęcia.

Składniki

10 ziaren biedrzeńca
0,5 1 wody

- Zagotować wode.
- Zaparzać ziarna biedrzeńca we wrzątku przez 10 minut.
- Wypijać 1 filiżankę przed każdym posiłkiem.

Woda glinkowa

Woda glinkowa ma niezwykle wzmacniające właściwości. Jest również specyfikiem oczyszczającym krew i eliminującym toksyny. Doskonała na wszelkie zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego, na przykład wzdęcia. Glinka pokrywa ścianki żołądka, chroniąc je.

Składniki

1 łyżeczka do kawy drobno zmielonej zielonej glinki
1 1 wody

- Potrząsając butelką, dokładnie wymieszać glinkę z wodą. Odstawić na 24 godziny.
- Rano glinka osiądzie na dnie butelki. Nie potrząsając butelką, przechylić ją i zlać do szklanki górną warstwę wody. Pić na czczo.

Kuracja trwa od 2 tygodni do miesiąca.

Napar z rozmarynu

Rozmaryn jest doskonałym środkiem na wszelkie kłopoty trawienne związane z niedowładem mięśni przewodu pokarmowego.

Składniki

1 duża szklanka wody
1 łyżeczka do kawy liści rozmarynu

- Zagotować wode i zdjąć z ognia.
- Dodać kwitnący rozmaryn — świeży lub suszony — i zaparzać przez 10 minut.
- Pić 1 filiżankę po każdym posiłku.

Nalewka na liściach rozmarynu

W razie kłopotów z trawieniem można wziąć kostkę cukru, odliczyć na nią 15—20 kropli tej zdrowotnej nalewki i powoli rozpuszczać ją w ustach.

Składniki

20 g liści rozmarynu
1 1 alkoholu 60%

- Umyć rozmaryn i odstawić do przemacerowania w alkoholu na 5 dni.
- Przecedzić nalewkę i przelać do butelki, najlepiej zatykanej korkiem z kroplomierzem.

Herbatka jałowcowa

Jagody jałowca sa zalecane w wypadku kłopotów z trawieniem i wzmożonej fermentacji jelitowej. Herbatkę z jagód jałowca można pić regularnie przed każdym z trzech głównych posiłków.

Składniki

25 g jagód jałowca
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Zaparzać rozgniecione jagody jałowca przez 10 minut.
- Przecedzić.

Nalewka na trawienie

Z miododajnej melisy, której roztarte w palcach liście pachną cytryną, nasze babcie przygotowywały nalewkę na trawienie. Zażywało sie ją na kostce cukru.

Składniki

60 g suszonych liści melisy
15 g skórki z cytryny
szczypta zmielonej gałki muszkatołowej
szczypta nasion kolendry
szczypta zmielonych goździków
szczypta zmielonego cynamonu
1 1 wódki

- Przez tydzień macerować w wódce melisę, skórkę z cytryny, gałkę muszkatołową, nasiona kolendry, goździki i cynamon.

- Przecedzić i przelać do butelki.

Zob. też: „Herbatki na trawienie" (s. 22), „Napar z rumianku" (s. 19), „Wino rumiankowe" (s. 47), „Nalewka z sześciu nasion" (s. 55).

Ukąszenia owadów

Przed wyjściem do ogrodu dobrze jest natrzeć kark, rece i nogi odstraszającym owady lotionem.

Składniki

10 ml spirytusu
3 krople olejku eukaliptusowego
3 krople olejku geraniowego
3 krople olejku z cytroneli

- Wlać spirytus do małej buteleczki. Dodać olejki i dobrze wstrząsnąć.

Odstraszanie owadów

- *Popularnym płynem do smarowania przeciwko ukąszeniom owadów był kiedyś lotion z cytroneli. Dziś można kupić najrozmaitsze środki odstraszające w postaci płynów\ kremów i aerozoli*
- *Na pikniku można się ustrzec przed osami, smarując odsłonięte części ciała Cdłonie, ramiona, nogi, szyję itpj rozgniecionymi liśćmi pomidorów.*

Nalewka nagietkowa

Jad osy lub pszczoły można zneutralizować, pocierając bolesne miejsce użądlenia watką zwilżoną nalewką nagietkową. Jest ona skuteczna również na odciski, brodawki i owrzodzenia.

Składniki

25 g świeżych płatków nagietków
125 ml wódki

- Posiekać płatki nagietków.
- Wrzucić je do wódki i odstawić do przemacerowania na 2 tygodnie.
- Przecedzić, wlać do nieprzezroczystej butelki i przechowywać w chłodnym miejscu.

Woda Javela (Eau de Javel)

Po usunięciu żądła lub kolca dobrze jest przetrzeć to miejsce watką zwilżoną wodą Javela, co oczyści, zdezynfekuje i zmniejszy opuchliznę na przykład po ukąszeniu owada.

Babcine sposoby

Można natrzeć bolące miejsce watką obficie zwilżoną octem, przyłożyć kompres ze słonej wody, położyć plasterek pora, cebuli lub przecięty na pół ziemniak.

Oliwa liliowa

Oliwa liliowa jest bardzo skuteczna w razie ukąszeń owadów i oparzeń.

Składniki

płatki z 3 kwiatów lilii
100 ml oliwy z oliwek

- Włożyć płatki lilii do niewielkiego pojemnika z oliwą.
- Zamknąć dokładnie i odstawić na miesiąc do ciemnego i suchego pomieszczenia.
- Przecedzić, przelać do butelki.

Rośliny o liściach przynoszących ulgę

Wiele liści roślin ogrodowych przynosi ulgę w wypadku użądlenia przez owady albo poparzenia pokrzywami. Po wyjęciu żądła - jeśli zostało w ciele - można potrzeć bolące miejsce świeżymi, roztartymi w palcach liśćmi lawendy, pietruszki, bazylii, czarnej porzeczki, kapusty, malwy, orzecha, trybuli lub bluszczu.

Dolegliwości złagodzą również liście melisy, czerwonej porzeczki czy maku.

Lotion przeciwko owadom

Przygotowuje sie go na bazie kwasji[25] — inaczej gorzkli — której gorzkie drewno jest silnie insektobójcze.

Składniki

1 garść wiórków kwasji
0,25 1 wody
15 kropli olejku z cytroneli

- Zagotować wode i wrzucić do niej wiórki kwasji.
- Zaparzać przez 15 minut. Przecedzić i dodać krople olejku z cytroneli.
- Przelać do butelki.
- Smarować wszystkie odkryte części ciała przed wyjściem na dwór.

Oparzenia pokrzywy

Dla złagodzenia swędzenia po oparzeniu pokrzywą dawniej zalecano pocieranie dolegliwych miejsc świeżymi, roztartymi w palcach liśćmi babki.

[25] Trudno dostępne w Polsce.

Babka - roślina na zdrowie

W XVII wieku znane były przynajmniej 22 sposoby zastosowania tej rośliny. Dziś wykorzystuje sie przede wszystkim jej drobne nasionka jako pokarm dla ptaków hodowanych w klatkach i wolierach. Babka ma właściwości antybakteryjne i ściągające. Używana jest przy problemach dróg oddechowych (jako płukanki, napary), zapaleniu oczu (kąpiele oczu), biegunce (napary) i dla szybszego gojenia ran (okłady).

Zapalenie oczu, jęczmień

Woda bławatkowa

Bławatek od dawna wykorzystywany jest w postaci kompresów na powieki do leczenia niegroźnych zapaleń oczu. Woda bławatkowa jest również znakomita dla skóry: ma właściwości ściągające, łagodzi też zaczerwienienia i wypryski.

Składniki

50 g suszonych kwiatów bławatka
0,5 1 wrzącej wody

- Zaparzać kwiaty bławatka we wrzącej wodzie przez 10 minut.
- Przecedzić i przelać do butelek.

Tego płynu można używać jako lotionu do twarzy i jako kompresu na powieki: nasącza sie nim dwa płatki kosmetyczne i kładzie na powiekach na 10 minut.

Jęczmienie

Napar z poniższych roślin usuwa jęczmienie. Rumianek i bazylia łagodzą zapalenie powiek, a tymianek dezynfekuje oraz poprawia krążenie krwi.

Składniki

10 g rumianku
10 g bazylii
10 g tymianku
1 filiżanka wody

- Zalać zioła wrzątkiem. Przykryć i pozostawić na 10 minut.
- Przecedzić. Przemywać oczy ciepłym naparem 2 razy dziennie (rano i wieczorem)

Zob. też: „Woda pietruszkowa" (s. 79), rozdział „Lotiony i wody kwiatowe" (s. 74).

Zatrzymanie wody

Wywar z mniszka lekarskiego

Ten kwiat, który jest słońcem,
staje się mleczną drogą, światem gwiazd,
gdy przekwitnie
Elisee Reclus, geograf francuski

Ta niezwykle popularna roślina lubiana jest za wcześnie pojawiające sie kwiaty. Ceni sie ja również za właściwości moczopędne i pobudzające apetyt. Napar z mniszka ułatwia eliminacje toksyn z organizmu i zwalcza zatrzymywanie wody. Jest poza tym doskonałym środkiem ogólnie wzmacniającym.

Składniki

1 łyżka liści mniszka lekarskiego
1 filiżanka wody

- Przez 2 minuty gotować liście mniszka w wodzie, a potem zaparzać je przez 5 minut.
- Pić 1 filiżankę przed posiłkiem.

Wywar z porów

Por jest jednym z tych warzyw, których regularne spożywanie pozwala zachować cały czas dobrą formę. Wywar z porów jest doskonałym środkiem moczopędnym i odtruwającym.

Składniki

4 pory
1,5 1 wody

- Pociąć pory na kawałki.
- Gotować je na małym ogniu przez 2 godziny.
- Pić bez ograniczeń.

Napar z liści truskawek

Młode liście truskawek dają smaczny i moczopędny napar.

Składniki

5 liści truskawek
250 ml wody

- Zalać liście truskawek wrzącą wodą.
- Przykryć i zaparzać przez 10 minut.

Truskawki i ludzie

Francuski filozof Fontenelle, który dożył wieku 100 lat (1657--1757) i uwielbiał truskawki, im właśnie przypisywał swoja długowieczność: „Jeśli tylko uda mi się doczekać do zbioru truskawek, mam nadzieję przeżyć jeszcze jeden rok". Szwedzki botanik Linneusz twierdził, że wyleczył się z dny kuracja truskawkową.

Herbatka z ogonków czereśni

Ogonki czereśni są niezwykle moczopędne i nadają sie jak najbardziej do wykorzystania: trzeba je ususzyć i przechowywać

w pojemniku do późniejszego użytku. Napar z ogonków czereśni jest również zalecany w razie zapalenia dróg moczowych lub zaparcia.

Składniki

30 g świeżych ogonków czereśni (lub 15 g suszonych)
1 1 wody

- Gotować ogonki czereśni w wodzie przez 10 minut (suszone należy namoczyć dzień wcześniej w wodzie).
- Przecedzić i wypić wywar po posiłku (4 filiżanki dziennie).

Herbatka leśna

Ten smaczny napój oczyszcza drogi moczowe. Można go pić na zimno, o każdej porze dnia.

Składniki

5 g liści cytroneli (trawy cytrynowej)
5 g mięty pieprzowej
5 g liści rozmarynu
5 g liści czarnej porzeczki
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Zalać wrzątkiem wszystkie składniki i zaparzać 10 minut.

Zaparcia

Oliwa z oliwek

Jedna łyżka oliwy z oliwek przełknięta rano na czczo to bardzo skuteczny sposób na zaparcia. Dlaczego? Ponieważ organizm nie może w całości wchłonąć olejów roślinnych, pozostają one w jelitach i „naoliwiają" je, co bardzo pomaga w wypróżnieniu.

Rada: Jeśli komuś z trudem przychodzi przełkniecie czystej oliwy, można dodać kilka kropli soku cytrynowego, który dodatkowo pomaga wątrobie w jej trawieniu.

Suszone śliwki

Prawdziwy klasyk w tej dziedzinie, o udowodnionej skuteczności. Bardzo bogate w błonnik, pomagają uregulować trawienie.

Osoby cierpiące na zaparcia powinny nabrać następującego nawyku: wieczorem zalewać suszone śliwki lub figi wodą, a rano zjadać je i wypijać wode, w której sie moczyły.

Wywar z kruszyny (szakłaka)

Szakłak kruszyna to bardzo pospolity krzew. Jego kora jest jednym z najłagodniejszych i najskuteczniejszych środków przeczyszczających. Do użycia nadaje sie tylko kora z młodych gałązek, która schła przynajmniej rok. Nie wolno używać świeżej kory, ponieważ zawiera pewien enzym fermentacyjny, który może wywołać nudności, wymioty lub kolkę. Kora szakłaka sprzedawana w zielarniach jest zawsze stara — co nie ma wpływu na jej skuteczność, bardzo długo zachowuje bowiem swoje właściwości.

Składniki

5 g suszonej kory kruszyny
2 1 wody

- Przez 15 minut gotować rozdrobnioną kore kruszyny w wodzie.
- Odstawić na 2 godziny do przemacerowania.
- Przecedzić. Pić 1 filiżankę przed każdym posiłkiem[26].

[26] Uwaga: kory kruszyny nie można używać przez dłuższy czas (ponad 2 tygodnie), stosować dawek wyższych niż zalecane ani podawać kobietom ciężarnym i karmiącym.

Mjód i pyłek

- Dziecku mającemu kłopoty z wypróżnieniem można podać trochę miodu (5 do 10 g na rok życia) — działa on jak środek przeczyszczający. Bardzo łagodny miód z akacji można podawać już trzytygodniowym niemowlętom. Dla starszych lepszy jest miód z kruszyny, o takich samych właściwościach jak jej kora.
- Idealnym środkiem na zaparcia jest pyłek, dostarcza bowiem skrobi i dużej ilości włókien roślinnych. Może być podawany sam albo z miodem tymiankowym.

Surówka ze stokrotek

Dawniej w wypadku zaparcia używano stokrotek. Nasze babcie zrywały pachnące płatki stokrotek i mieszały je w surówce z liśćmi mniszka lekarskiego. Pączki kwiatów, również jadalne, służyły jako dekoracja.
Można też jeść gotowane listki stokrotek.

Napar z liści brzoskwini

Liście brzoskwini również mają właściwości przeczyszczające.

Składniki

20 g suszonych liści lub kwiatów brzoskwini
1 1 wody

- Zagotować wode.
- Zaparzać kwiaty lub liście brzoskwini przez 10 minut.
- Pić jedną filiżankę naparu po posiłku.

Dla dzieci trzeba zmniejszyć dawkę liści do 5 g.

Ludwik XIV zażywał w wypadku zaparcia syrop z kwiatów brzoskwini.

Wywar z sałaty.

Jeśli ktoś potrzebuje wieczorem jakiegoś naturalnego środka uspokajającego albo w ciągu dnia lekko przeczyszczającego i odtruwającego wątrobę, powinien pić wywar z sałaty.

Składniki

60 g liści sałaty
1 1 wody mineralnej

- Umyć liście sałaty i gotować w wodzie na wolnym ogniu.
- Przecedzić i pić wywar bez ograniczeń.

Naturalne środki przeczyszczające

Banany i świeże figi mają doskonały wpływ na trawienie, tak jak morele i jabłka, inne naturalne i skuteczne środki przeczyszczające.

Dlaczego właśnie rano

Większość środków, które nasze babcie zalecały w wypadku zaparć, należało zażywać rano, ponieważ to właśnie po nocy jelita są najbardziej pobudzone do pracy. Tłumaczy to zresztą, dlaczego 70% ludzi wypróżnia sie miedzy godziną 7.00 a 8.00 rano.

Zob. też: „Sok z pomidorów" (s. 39), „Napar z ogonków czereśni" (s. 184).

Zmęczenie

Ocet jabłkowy z miodem

W wypadku utraty soli mineralnych, zmęczenia, nadciśnienia czy infekcji można wypić 2 razy dziennie szklankę wody mineralnej z dodatkiem 2 łyżeczek do kawy octu jabłkowego i 2 łyżeczek do kawy miodu.

Kuracja nalewka czosnkowa

Nalewka czosnkowa o właściwościach przeciwgrypowych i dezynfekujących zalecana jest jako trzytygodniowa kuracja wzmacniająca wiosną i jesienią — 25 kropli podawanych 3 razy dziennie w ciepłym mleku.

Składniki

1 główka czosnku
0,5 1 wódki

- Obrać czosnek, przekroić ząbki na pół (nie odrzucając kiełków), wrzucić do naczynia z wódką i dobrze je zamknąć.
- Postawić na 2 tygodnie do przemacerowania na słońcu.
- Przecedzić i przelać do małych buteleczek.

Czosnek rzymskich legionistów

W czasach starożytnych żołnierze przygotowujący sie do walki i wieśniacy w czasie żniw żywili się „moretum". Owidiusz opisuje je jako danie złożone z czosnku, sera, ruty, selera wodnego, kolendry, oliwy i octu.

„Wziąć cztery ząbki świeżo zebranego czosnku, obrać je, wrzucić do moździerza i posypać solą, dodać seler wodny, kolendrę i rutę, a także skórkę sera. Ugnieść wszystko razem na pastę, której zapach «powinien być ostry, uderzać w nozdrza robiącego, wywoływać łzy i grymasy...». Wtedy dodać oliwy i octu winnego, aby zwilżyć nieco pastę, która powinna dać się ugniatać w ręku, a uzyska się doskonałą formę moretum" (cyt. za doktorem Peyre, Les Alliums et les Aulx [O czosnku], *Paris 1946).*

Kanapki z masłem czosnkowym

Kanapki z czosnkiem to ulubiony przysmak większości naszych przodków. Jest to jednak również ludowe remedium, skutecznie zapobiegające wielu chorobom. Kuracje nalewką czosn-

kową można zastąpić kanapkami z masłem czosnkowym jadanymi przez miesiąc na śniadanie.

Składniki na masło czosnkowe
2 ząbki czosnku
25 g masła

- Obrać ząbki czosnku. Przecisnąć przez wyciskacz i rozmieszać z miękkim masłem.
- Odstawić w chłodne miejsce.
- Przygotować kanapki — najlepiej z chleba pełnoziarnistego albo żytniego.

Kanapki z czosnkiem (inny przepis)
Te kanapki zapewnią energie na cały dzień.

Składniki
1 ząbek czosnku
2 gałązki natki pietruszki
1 łyżeczka do kawy oliwy z oliwek

- Wieczorem posiekać czosnek razem ze świeżą pietruszką.
- Dodać do tego troszkę oliwy.
- Rano rozsmarować pastę na kromce wiejskiego chleba i zjeść na śniadanie.

Olejek kamforowy z czosnkiem
Osobom przemęczonym zaleca sie masowanie pleców tym olejkiem. W wypadku bronchitu odczuje sie jego dobroczynny wpływ po wymasowaniu piersi.

Składniki
100 ml olejku kamforowego
10 ząbków czosnku

- Rozgnieść ząbki czosnku i zmieszać miazgę z olejkiem kamforowym.
- Odstawić do przemacerowania na całą noc. Przecedzić.

Jedzmy rukiew!

W starożytności Ksenofont zalecał, aby młodym żołnierzom podczas długich, uciążliwych marszów podawać rukiew jako środek wzmacniający. Można z tego zalecenia skorzystać i dziś]

Sok jabłkowy

Codziennie rano należy wypijać dużą szklankę soku jabłkowego, a zmęczenie ustąpi. Można pić sok świeżo wyciśnięty w sokowirówce albo kupiony w sklepie ze zdrową żywnością.

Jabłko — dzięki zawartemu w nim fosforowi — wzmacnia również system nerwowy, pobudza prace mózgu i przygotowuje do snu.

Pyłek i mleczko pszczele

Pyłek jest środkiem wzmacniającym w razie przemęczenia lub astenii. Poprawia ogólny stan organizmu i pobudza jego reakcje obronne, dzięki czemu jest on lepiej chroniony przed atakami wirusów lub bakterii. Poza tym reguluje działanie jelit.

Mleczko pszczele to również środek wzmacniający cały organizm. Zaleca sie przeprowadzanie kuracji profilaktycznych wiosną i jesienią.

Sok z cytryny

Jeśli komuś brakuje energii, powinien zafundować swojemu organizmowi dodającą sił lemoniadę, przygotowaną z letniej wody z dodatkiem soku z cytryny. Cytryna jest jednym z najskuteczniejszych środków wzmacniających: fosfor, którego dostarcza, stymuluje działanie mózgu, żelazo zwalcza anemie. Napój ten pobudza witalność i jest dużo skuteczniejszy od kawy?

Przybysze z daleka

- *Kola to drzewo rosnące w tropikach Afryki. Od bardzo dawna Afrykanie żuja nasiona koli, aby zwalczyć zmęczenie fizyczne i psychiczne i pobudzić mięśnie. Stymulujące działanie nasion koli wynika z bardzo wysokiej zawartości kofeiny i teobrominy.*
- *Indianie z Ameryki Południowej od wieków stosują do walki ze zmęczeniem nasiona guarany, rośliny rosnącej w całym dorzeczu Amazonki. Nasiona te, suszone i mielone na proszek, znane są z silnych właściwości pobudzających, zmniejszających zmęczenie fizyczne i psychiczne, a także z działania pobudzającego system sercowo-naczyniowy (podnoszą ciśnienie krwi).*
- *Ginseng - czyli korzeń żeń-szenia - znany i urykorzystywany w Chinach od tysięcy lat, w Europie pojawił się w XVI wieku. Ma właściwości pobudzające, zwiększa odporność organizmu na zmęczenie. Badania laboratoryjne potwierdziły wzmacniające działanie żeń-szenia, który poprawia osiągnięcia fizyczne i intelektualne, zarówno u osób młodych, jak i starszych.*

"Ptasie mleczko"

Tę mieszaninę podawano dawniej dzieciom i osobom starszym w razie osłabienia i katarów.

Składniki

2 żółtka
0,5 1 mleka
1 łyżka miodu

- Roztrzepać żółtka z mlekiem i miodem.
- Lekko podgrzać.
- Można dodać kilka kropli wody pomarańczowej.

Brak żelaza

Bywało tak, że chcąc dostarczyć organizmowi żelaza — niezbędnego dla dobrego zdrowia — nasze prababcie stosowały zadziwiające metody, na przykład jabłko najeżone gwoździami.

Składniki

1 jabłko
około 20 małych gwoździków

- Opłukać nowe gwoździe, by zmyć z nich tłuszcz i brud. Rozłożyć na ściereczce, żeby zardzewiały.
- Zardzewiałe gwoździe wbić w ładne jabłko, robiąc z niego „jeża".
- Odłożyć na 4—5 dni, wyciągnąć gwoździe i zjeść jabłko, które wchłonęło żelazo.

Prostszy sposób: spożywać potrawy bogate w żelazo, takie jak suszone i świeże owoce, ryż brązowy, kasztany, karczochy, seler korzeniowy, szparagi, por, szpinak, miód itp.

Zob. też: „Wino rozmarynowe" (s. 49).

2. Dobre sposoby na drobne problemy

Czkawka

Pić z pochyloną głową

Radykalnym sposobem na czkawkę jest wypicie szklanki wody małymi łyczkami i z odwrotnej strony, czyli przykładając wargi do drugiego, odleglejszego brzegu szklanki, z głową pochyloną do dołu.

Uwaga: lepiej to robić w kuchni lub w łazience, nie obejdzie sie bez wychlapania wody!

Drzazgi

Wyjmowanie drzazg

Jeśli drzazga wbije sie w palec, można sie jej łatwo pozbyć, mocząc go przez kilka minut w gorącej wodzie z mydłem. Drzazga wyjdzie sama, bez wydłubywania.

Ziemniak na drzazgę.

Aby usunąć drzazgę, której nie udaje sie wyciągnąć pincetą, należy w to miejsce przyłożyć kawałeczek ziemniaka, umocować bandażem lub plastrem i zostawić na całą noc. Następnego dnia drzazga albo będzie całkiem wsunięta w plasterek ziemniaka, albo będzie tak wystawać ze skóry, że łatwo da sie wyciągnąć pincetą.

Czosnek i drzazgi

Kiedy drzazga wbiła sie głęboko w palec, nasze babcie pocierały lekko to miejsce — nie naciskając — ząbkiem czosnku. Powodowało to, że drzazga wysuwała sie odrobinę, umożliwiając chwycenie jej pincetą.

Kolce i żądła

Kolce kaktusa

Aby łatwo wyjąć z palca liczne i drobne kolce kaktusa, trzeba zapalić świece, pochylić ją i kapnąć stearyną (uważając, żeby sie nie sparzyć) na miejsce, gdzie utkwiły kolce, po czym od razu włożyć palec do zimnej wody. Stężałą stearynę odrywa sie od palca, a kolce wychodzą razem z nią.

Usuwanie kolców

Przed wyjęciem kolca trzeba skórę palca zmiękczyć, mocząc go przez 5 minut w gorącej słonej wodzie (1 łyżka grubej soli). Potem łatwiej usunąć kolec pincetą lub igłą zdezynfekowaną nad płomieniem zapalniczki.

Krwawienie z nosa

Ścisnąć nos

Gdy komuś leci z nosa krew, lepiej, żeby nie przechylał głowy do tyłu. Przeciwnie, trzeba taką osobę posadzić i podać naczynie, by krew mogła spływać, kiedy pochyli sie do przodu. Aby zatrzymać krwawienie, należy ścisnąć nos i oddychać przez kilka minut przez usta. Jeśli jednak krwawienie nie ustaje po kwadransie, koniecznie zasięgnąć porady lekarza]

Pęcherze

Jak zapobiegać tworzeniu się pęcherzy.

Jeśli ktoś intensywnie trenuje jogging albo planuje daleką pieszą wycieczkę, może łatwo uniknąć pęcherzy: trzeba tylko posmarować wazeliną najbardziej narażone na bąble części stopy. Patent sprawdzony przez zawodowców.

A jednak, gdy pęcherz się pojawi...

Po dłuższym tarciu skóra reaguje podrażnieniem. Na stopach tworzą sie bolesne pęcherze, wypełnione płynem surowiczym. Czasem trzeba je przedziurawić.

- Wziąć szpilkę lub igłe i zdezynfekować nad płomieniem zapałki lub zapalniczki.
- Przekłuć pęcherz w dwu różnych miejscach, niezbyt odległych od siebie.
- Nacisnąć pęcherz sterylnym kompresem, aby usunąć płyn.
- Zdezynfekować alkoholem lub innym środkiem.
- Jeśli skóra jest rozerwana, odciąć ją delikatnie zdezynfekowanymi w alkoholu nożyczkami.
- Zdezynfekować rankę i przykleić specjalny plaster, aby uniknąć tarcia i podrażnienia.

Okład z glinki

- Zdezynfekować pęcherz sokiem z cytryny.
- Podgrzać czubek igły płomieniem zapalniczki. Przekłuć pęcherz, nie odrywając skóry.
- Zmieszać 1 łyżeczkę do kawy proszkowanej zielonej glinki z niewielką ilością wody, aby uzyskać gęstą papkę.
- Położyć mały okład z tej papki na pęcherzu. Powtórzyć okład, kiedy glinka wyschnie, i postępować tak do chwili, gdy pęcherz zniknie.

Przytrzaśnięty palec

Kompres z octu

Na palec przytrzaśnięty w drzwiach lub uderzony ciężkim przedmiotem trzeba natychmiast położyć kompres z mocnego roztworu wody z octem: ból ustąpi, a palec nie zsinieje.

Rybie ości

Ość w gardle

Aby sie jej pozbyć, trzeba połknąć surowe jajko. Jeśli ość jest dość duża, należy zjeść kawałek chleba, który ochroni jelita.

ANEKSY

1. APTEKA W OGRODZIE

Awokado

Awokado jest doskonałym źródłem tłuszczów nienasyconych, zalecanych dla osób z problemami sercowo-naczyniowymi. Jest bogate w lipidy i ma wysoka wartość energetyczna, dużo wyższą od przeciętnej w świeżych owocach i warzywach. Zawiera też cały wachlarz witamin, wśród których dominują karoten i witamina E. Jeśli chodzi o minerały, awokado jest szczególnie bogate w potas, ma także niewielką ilość sodu.

Boćwina

Liście boćwiny obfitują w witaminy (C i karoten), antyoksydanty, kwas foliowy, pigmenty (w tym chlorofil). Łodygi dostarczają błonnika, wspomagającego prace jelit. Boćwina zawiera też minerały i mikroelementy: dużo potasu (375 mg na 100 g), wapnia (100 mg), magnezu (75 mg) i fosforu (40 mg).

Brokuły

Brokuły to istny koncentrat witamin i minerałów, w dużej mierze przyczyniający sie do zaspokojenia potrzeb na te składniki szczególnie w takich sytuacjach jak wzrost organizmu (wapń: 93 mg na 100 g, prowitamina A), ciąża (prowitamina A, witamina B, żelazo), nałogowe palenie tytoniu (witaminy, przeciwutleniacze i sulfofran, działający przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie i antybakteryjnie). Choć brokuły mają niską

wartość energetyczna, są szczególnie bogatym źródłem mikroelementów. To warzywo należy do najbogatszych w witaminę C (115 mg na 100 g w brokułach surowych i 35—90 mg w ugotowanych).

Uwaga: najlepiej gotować je około 10 minut na parze. Dłuższe gotowanie powoduje, że stają sie ciężej strawne i tracą cześć witaminy C.

Buraki

Buraki dostarczają dużej ilości minerałów i mikroelementów (potasu 336 mg na 100 g, magnezu — 25 mg, sodu — 58 mg). Witamin mają nieco mniej, z wyjątkiem witaminy B_q (0,08 mg, czyli niemało).

Cebula

Cebula ma naprawdę niezwykły skład, a jej poszczególne składniki współdziałają ze sobą synergicznie: selen (dość rzadko występujący w produktach spożywczych), siarka (50 mg na 100 g), wapń, witamina C itd. Wszystkie one nadają cebuli właściwości moczopędne i antybakteryjne. Spożywana regularnie lub wymiennie z czosnkiem i szalotką o podobnym składzie, zapobiega problemom krążeniowym.

Cienkie plasterki cebuli w sałatce z takich warzyw jak soczewica czy fasola przeciwdziałają zaparciom.

Ciecierzyca

Ciecierzyca nie ma nic wspólnego z zielonym groszkiem, prócz tego, że należy do tej samej rodziny bobowatych. Ciecierzyce uprawia sie w basenie Morza Śródziemnego, a także w Indiach. Wysiewa sie ją wiosną, na nasłonecznionych obszarach, nawet w ziemi wapiennej. 100 g ciecierzycy to 338 kalorii i 20 mg białka. Jest bogata w wapń, żelazo, witaminy A, B i C, przy czym żelaza i witaminy C ma ponaddwukrotnie więcej niż inne rośliny strączkowe.

Cukinia

To podstawowe warzywo wielu diet odchudzających ze względu na niewielką wartość energetyczną wzbogaca menu w potas (230 mg na 100 g), wapń (19 mg) i magnez (23 g). Ponieważ obfituje w minerały, w trakcie obróbki trzeba zachować ich jak najwięcej. Najlepsze jest duszenie lub pieczenie w sosie własnym (nie dochodzi wówczas w ogóle do straty minerałów); gotowanie w wodzie sprzyja ich rozpuszczaniu; przy gotowaniu na parze straty są, ale minimalne. Smażona cukinia zachowuje minerały, ale wchłania tłuszcz.

Czosnek

Czosnek niesie w sobie wielkie dobrodziejstwa dla organizmu. Jest skutecznym przeciwutleniaczem, a zawarte w nim substancje siarkowe mają właściwości przeciwrakowe. Czosnek obniża poziom cholesterolu, zmniejsza ciśnienie krwi, poprawia krążenie, łagodzi skurcze i leczy choroby naczyniowe.

Czosnek jest zalecany w infekcjach bakteryjnych, wirusowych oraz pasożytniczych. Używa się go w leczeniu bólu gardła, przeziębień, gryp, infekcji oskrzeli i płuc oraz przewodu pokarmowego. Skutecznie niszczy pasożyty w organizmie, pomaga w leczeniu drożdżycy, pleśniawek w jamie ustnej i pleśniawki pochwowej.

Należy więc zachęcać do regularnego, a w każdym razie jak najczęstszego spożywania czosnku.

Endywia

Jej moczopędne właściwości, znane od bardzo dawna, wynikają z dużej zawartości wody i potasu w połączeniu z niewielką ilością sodu. Endywia, lekka i ułatwiająca wydalanie, jest doskonała do spożycia po zbyt obfitym posiłku. Zawarte w niej błonnik i lekka goryczka działają stymulująco na trawienie. Endywia ma również inne cenne składniki: selen, spowalniający starzenie komórek, oraz kwas foliowy (witamina B_9), niezbędny do wytwarzania białych i czerwonych ciałek krwi.

Fasola sucha

Ma specyficzne właściwości odżywcze: bogata w skrobie i białka, zawiera również dużo błonnika i minerałów. Skumulowana w niej energia uwalnia sie do tkanek stopniowo — fasola jest wiec szczególnie polecana diabetykom (ze względu na lepsze kontrolowanie poziomu cukru we krwi) i sportowcom (uwalnianie energii w dłuższym czasie).

Uwaga: dla lepszego trawienia należy jeść fasole ugotowana *a point* (nierozgotowaną; w sam raz).

Groch w ziarnach suchy

Groch suchy w procesie suszenia stracił nieco witaminy C. Jego zawartość wody, cukru i cholesterolu też sie zmniejszyła, ale zachował inne składniki. Jest niezwykle odżywczy dla osób z anemia i tych, którzy wykonują ciężkie prace fizyczne. 200 g gotowanego grochu to 230 kalorii i 16 mg białka. Dzięki wysokiej zawartości witaminy B groch wspomaga działanie systemu nerwowego.

Grzyby hodowlane

Jest to wyhodowany magazyn witamin z grupy B — których często brakuje we współczesnym pożywieniu: porcja 100 g pieczarek dostarcza znaczących ilości (10—35% całej zalecanej dziennej dawki) witamin B,, B_3 i B_5 — tak ważnych dla zachowania równowagi psychicznej, działania mięśni i dobrego stanu skóry. Pieczarki zawierają również stosunkowo dużo białka, są bogate w minerały i mikroelementy (zwłaszcza fosfor, żelazo i selen).

Grzyby leśne

Mają dużo mikroelementów i witamin z grupy B, choć oczywiście nie wszystkie tyle samo. Wyjątkowo bogate w żelazo są kurki (6,5 mg na 100 g), które zawierają też dużo miedzi, natomiast spora dawka selenu znajduje sie w prawdziwkach. Witaminy z grupy B, powszechnie występujące w grzybach, poprawiają stan naszych tkanek i organów (skóra, oczy), a także sprzyjają wzrostowi.

Kalafior

Kalafior łączy w sobie lekkość i bogactwo mikroelementów. Zawiera błonnik, pektyny i hemiceluloze, które ułatwiają trawienie. Regularne spożywanie kalafiorów zalecane jest w profilaktyce niektórych nowotworów. Obecność antyoksydantów — witamin C (60 mg na 100 g), E i cynku, a także substancji ochronnych — indoli — czyni z kalafiora wspaniałego sprzymierzeńca naszego zdrowia.

Kapusta

Jeśli wierzyć starożytnym, kapusta ma niezwykłe wartości lecznicze, nie oprze jej sie żadna choroba. Jest mało kaloryczna, ale bogata w mikroelementy, zawiera wiele siarki — przez co jest warzywem wyjątkowym, jeśli chodzi o zapobieganie nowotworom.

Karczoch

„Karczoch, piękny karczoch, dla pana, dla pani: myśl rozgrzeje, dół rozdzieje, gdy zostaną sami" — tak śpiewały w XVII wieku paryskie handlarki, zachęcając klientów do kupna. Karczoch, znany od wieków afrodyzjak, jest również przyjacielem wątroby i woreczka żółciowego. Zawiera bardzo dużo składników mineralnych, zwłaszcza potasu, manganu, żelaza, wapnia, miedzi i magnezu. Pomaga w trawieniu, jest moczopędny, a ze względu na obecność cynaryny — głównej substancji czynnej karczochów — znakomicie wpływa na prace wątroby i woreczka żółciowego.

Uwaga: karczochy nie są zalecane dla kobiet karmiących ze względu na hamowanie laktacji. Należy je jeść tuż po ugotowaniu, ponieważ rozwijają sie w nich niebezpieczne dla organizmu toksyny.

Koper wioski

Koper włoski figuruje wśród warzyw najbogatszych w kwas foliowy, karoten (3,7 mg na 100 g) oraz witaminy C (52 mg) i E

(6 mg). Te składniki, działając synergicznie, zapobiegają chorobom sercowo-naczyniowym i niektórym nowotworom.

Marchew

Marchew to przyjaciółka wątroby, wspomaga trawienie i zmniejsza poziom cholesterolu we krwi. Jest bogata w karoten, chroniący nasze komórki przed starzeniem sie i niektórymi degenerującymi patologiami. To właśnie bogactwo karotenu i błonnika powoduje, że marchew chroni przed niektórymi nowotworami (szczególnie rakiem płuc).

Melony

Owoc ten ceniony jest przede wszystkim za niezwykły aromat i świeżość. Jego bogactwo to witaminy A, B, C, PP, wapń, żelazo i fosfor. Jest moczopędny, ale bywa też przeczyszczający — jeśli zje sie go za dużo. Okład z miąższu łagodzi oparzenia i stany zapalne, sok jest doskonałym napojem oczyszczającym, zwłaszcza zmieszany z niewielką ilością soku z malin.

Mniszek

Mniszek to przede wszystkim bogactwo mikroelementów. Surówka z mniszka, choć jadana okazjonalnie, dostarcza witaminy C, karotenu i witaminy E: przeciwutleniaczy, które chronią nasze komórki przed wolnymi rodnikami. Niemało jest także w mniszku minerałów: żelaza (3,1 mg na 100 g), magnezu (36 mg) i wapnia (165 mg) — dużo więcej niż w innych roślinach.

Witaminy i minerały w różnych sałatach						
Sałata	**Wit.** A (I.U.)	**Wit.C** (mg)	**Błonnik** Cg)	**Wapń** (mg)	**Żelazo** (mg)	**Potas** (mg)
Cykoria	4 000	24	1,6	100	0,9	314
Szpinak	6 700	28	2,4	100	2,7	558
Sałata	33	4	9	19	0,5	158
Mniszek	14 000	45	3,3	165	3,1	388
Sałata rzymska	2 600	24	21	68	1,4	284

Oberżyna

Oberżyna — inaczej zwana bakłażanem lub gruszka miłosna — dostarcza niemało minerałów (potasu: 240 mg na 100 g, fosforu, magnezu, wapnia), różnych mikroelementów (żelaza, cynku, miedzi, manganu, niklu, jodu) i witamin (witaminy C: 5 mg na 100 g, witaminy B, witaminy E i prowitaminy A). Błonnik zawarty w bakłażanie skutecznie przeciwdziała zaparciom i jest dobrze tolerowany, ponieważ składa sie w większości z pektyn.

Ogórek

Ogórek to znakomite warzywo, dostarczające dużo minerałów bez nadmiaru kalorii, zwłaszcza żelaza (zwalczającego anemie), wapnia i magnezu (układ nerwowo-mieśniowy i kostny).

Papryka słodka

Może być zielona, żółta, pomarańczowa lub czerwona. Niezwykle bogata w karoten, a także witaminę C (126 mg na 100 g, to znaczy tyle, ile ma pietruszka i rukiew). Zawiera również fosfor, żelazo i witaminę P. Wzmacnia układ krążenia. Ponieważ zawiera wyjątkowo mało sodu, zalecana jest przy kuracjach redukujących jego zawartość w organizmie.

Pomidor

Pomidory zapewniają niewiele energii, są jednak bogate w witaminy i minerały, dlatego mają szczególnie wysoką wartość odżywczą. Zjadane w dużych ilościach w sezonie swojego dojrzewania pokrywają nasze zapotrzebowanie na karoten i witaminę C.

Uwaga: niektóre osoby o dość wrażliwym systemie pokarmowym mogą mieć kłopoty z trawieniem skórki i nasion. W takiej sytuacji trzeba na kilka minut zanurzyć pomidory we wrzątku, obrać je i wyrzucić ziarenka.

Por

Por to warzywo szczególnie przydatne w dietach odchudzających: mało energetyczne, za to bogate w błonnik, zwalczające

zaparcia i powodujące uczucie sytości. Jego moczopędne właściwości ułatwiają naturalne oczyszczanie organizmu, a związki siarki, jakie zawiera, mają działanie przeciwnowotworowe.

Rabarbar

Jest cennym źródłem błonnika, zwłaszcza włókien celulozowych, które pobudzają prace jelit. Oryginalny kwaśny smak zawdzięcza rabarbar obecności różnych kwasów organicznych: jabłkowego, cytrynowego, octowego, bursztynowego oraz szczawiowego. Nie należy też zapominać o szerokim wachlarzu minerałów i mikroelementów, a także niewielkiej dawce witamin C, B, C i E).

Uwaga: ze względu na zawartość kwasów organicznych rabarbaru nie powinny spożywać osoby zapadające na kolkę nerkową.

Roszponka

Roszponka ma właściwości odświeżające, łagodzące, wzmacniające i ułatwiające trawienie. Wieczorem dobrze przygotowuje do snu. Zawiera większość mikroelementów niezbędnych w okresie ciąży: witaminy C i B_g oraz żelazo, niezbędne w procesie tworzenia czerwonych ciałek krwi w szpiku kostnym, prowitaminę A (konieczną do prawidłowego wzrostu), wapń (kości). Duża ilość antyoksydantów — karotenów — ochrania błony komórkowe przed starzeniem sie i ogranicza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów.

Rzepa

Niezwykle bogato wyposażona w witaminy, zwłaszcza C (20 mg na 100 g), a także rozmaite mikroelementy i minerały, dostarcza również błonnika. Należy do tej samej rodziny warzyw, co kapusta, i podobnie jak inne warzywa z tej grupy, chroni przed nowotworami dzięki zawartości związków siarki.

Uwaga: należy wybierać młode okazy rzepy, wstępnie je blanszować i jadać regularnie, ale w umiarkowanych ilościach.

Rzodkiewki

Rzodkiewki zdecydowanie plasują sie w grupie produktów zalecanych do spożycia ze względu na antynowotworowe działanie. Zawdzięczają to specyficznym właściwościom i składowi chemicznemu: zawartość minerałów jest w nich tak wysoka (potas: 243 mg na 100 g, magnez — 12 mg, wapń — 20 mg etc.), że nawet jedzone w niewielkich ilościach aktywnie przyczyniają sie do pokrycia zapotrzebowania na te mikroelementy.

Seler korzeniowy

W średniowieczu seler zwyczajny (*Apium grcweolens)* - dziki przodek dzisiejszego selera — należał do najczęściej używanych roślin leczniczych. Udomowiony, potem z biegiem czasu ulepszany, występuje obecnie w trzech rodzajach: jako seler liściowy, seler łodygowy i seler korzeniowy. Już starożytni uznawali wartości lecznicze selera: jest moczopędny i działa pobudzająco na system nerwowy. Za warzywo uznany został dopiero w okresie renesansu. Ma niewiele kalorii, ale zawiera interesujący koktajl błonnika, minerałów (w tym potasu 320 mg na 100 g i sodu 100 mg) i mikroelementów.

Seler naciowy

Seler naciowy wyróżnia sie wysoką zawartością minerałów, a zwłaszcza sodu (110 mg na 100 g) — osoby na diecie bezsolnej powinny wiec spożywać go z umiarem. Doskonale natomiast nadaje sie do chrupania dla sportowców, którzy po treningach lub zawodach muszą odnawiać zapasy sodu. Czy to surowy, czy gotowany na parze — zachowuje swój potencjał mineralny.

Szparagi

Jeśli nie są zbyt długo gotowane, skutecznie oczyszczają wątrobę i nerki. Oczyszczają również krew i zaopatrują w minerały. Zawierają witaminy: A, B_F B_2, B_5, $B_{(S}$, C, PP, a także wapń, kobalt, żelazo, jod, mangan i fosfor. Pobudzają apetyt, są moczopędne i lekko przeczyszczające, mają właściwości uspokajające.

Szpinak

Szpinak jest pełen witamin i antyoksydantów, spowalniających proces starzenia sie komórek: prowitaminy A oraz witamin C (50 mg na 100 g) i E. Ma bardzo dużo kwasu foliowego (inaczej witamina B_0 o działaniu przeciwanemicznym, występująca bardzo często w warzywach liściowych). W szpinaku są również minerały, takie jak żelazo (14 mg na 100 g), wapń (130 mg) i magnez (58 g).

Uwaga: szpinak zawiera kwas szczawiowy, odradza sie zatem spożywanie go osobom mającym kamienie nerkowe.

Zielona fasolka

Zapewnia niewielką dawkę energii, ale zawiera ciekawy zestaw minerałów: ma bardzo dużo potasu (243 mg na 100 g), a także wapń (56 g), siarkę i żelazo w niemałych ilościach. Zestaw ten doskonale uzupełniają karoteny i witamina B_9.

Uwaga: dodatek soku z cytryny poprawi przyswajalność wapnia.

Zielony groszek

Zielony groszek jest bardzo bogaty w witaminy A, B i C, potas, wapń, siarkę, fosfor i magnez. Dzięki obecności błonnika celulozowego oczyszcza dobrze jelita. Odradza sie go jednak osobom cierpiącym na reumatyzm i otyłym. Chorzy na cukrzyce mogą jeść tylko groszek surowy. Groszek jest lekkostrawny wtedy, gdy wyłuskuje sie go tuż przed ugotowaniem, a gotuje 10—20 minut. Przed podaniem można dodać masło i zioła.

Ziemniaki

Spożywanie ziemniaków równoważy inne składniki naszej diety zawierają bowiem lekkostrawne węglowodany (skrobie), błonnik, witaminy z grupy B, magnez, potas, a także trochę żelaza. Są doskonałe dla pracy mięśni i utrzymania równowagi nerwowej. Małe młode ziemniaki zawierają również dużą dawkę witaminy C (35 mg na 100 g).

2. BOGACTWO Z DRZEW I KRZEWÓW

Ananas

Ananasy powinny regularnie gościć na wszystkich stołach, mają bowiem bardzo zróżnicowany skład witamin i minerałów. Dla dzieci szczególnie korzystne jest połączenie witamin C, B_9 i karotenu (prowitaminy A), koniecznych w okresie wzrostu. Ananas zawiera też szczególną substancje: bromeline, enzym ułatwiający trawienie protein. Zjedzenie plasterka ananasa na koniec posiłku zawierającego mięso lub ryby — albo połączenie ich w tym samym daniu — poprawia trawienie.

Brzoskwinia

Owoc o umiarkowanej wartości energetycznej, zawiera jednak wiele niezbędnych dla organizmu składników: witaminę C, karotenoidy, minerały, mikroelementy itd. Jej błonnik jest dobrze tolerowany, dlatego może być podawana już najmłodszym dzieciom. Zawiera więcej selenu niż na ogół inne świeże owoce, ma też potas i cukry „wolne", niezbędne do aktywności fizycznej.

Cytryna

Cytryna na jeden zasadniczy atut: wysoką zawartość witaminy C (52 mg na 100 g) w połączeniu z innymi aktywnymi elementami (witaminą P, kwasami organicznymi, selenem, błonnikiem itd.). Bardzo duża jest też zawartość wapnia (25 mg na 100 g), podczas gdy większość innych owoców ma go 5 — 15 mg. Ponieważ ma niewielką wartość kaloryczną i mnóstwo zastosowań kulinarnych, doskonale pasuje do naszego sposobu odżywiania i powinna figurować w codziennym menu (na przykład zastępując ocet).

Czarne jagody

Czarne jagody to owoce bardzo interesujące ze względu na skład witaminowy: dużo witaminy C i witaminy E — czyli

dwóch antyoksydantów. Jagody to także znany środek regulujący trawienie, i to o dwojakich skutkach: świeże owoce maja zastosowanie przy zaparciach dzięki zawartości katechin i tanin, a jednocześnie rozluźniające dzięki błonnikowi. Sok ze świeżych jagód, o mniejszej zawartości błonnika, jest skuteczny w wypadku biegunek, tak samo jak suszone owoce.

Czarne porzeczki

Owoce czarnej porzeczki sa niezwykle bogate w witaminę C. Specjalistyczne badania pokazały, że czarna porzeczka wzmacnia ostrość widzenia noca. Jest to również jeden z najsilniejszych antyoksydantów. Bardzo pozytywnie wpływa na krążenie, a tym samym na trądzik i syndrom ciężkich nóg, ponadto aktywnie przeciwdziała starzeniu sie ścianek naczyń krwionośnych. Liście pomagają przywracać elastyczność i sprawność stawów, a zmniejszać ich bolesność. Codzienne spożywanie czarnych porzeczek jest wiec bardzo zalecane.

Czereśnie

Czereśnie to owoce słodkie (14% cukru), zawierające wiele minerałów i witamin. Ich czerwone pigmenty wzmacniają działanie witaminy C. Bogactwo wody i potasu w obecności sorbitolu powoduje, że są moczopędne. 100 g czereśni pokrywa w 30% dzienne zapotrzebowanie na witaminę C sześcioletniego dziecka (15 mg na 100 g), a karotenu — w 10%.

Czerwone porzeczki

Bardzo mało kaloryczne, mają właściwości podobne do czarnych porzeczek. Są bogate w: proteiny, sód, potas, wapń, magnez, brom, żelazo, fosfor i witaminę C. Ich spożycie zaleca sie osobom chorym na artretyzm i reumatyzm. Działają również przeczyszczająco, moczopędnie i przeciwszkorbutowo. Kuracja sokiem ze świeżych owoców — 150 g dziennie — oczyszcza wątrobę.

Dzika róża

Owoce dzikiej róży zbiera sie jesienią, kiedy sa mocno czerwone. Cześć jadalna to powłoka zewnętrzna, zawierająca niezwykłe bogactwo witaminy C (trzy jagody mają jej tyle, ile jedna pomarańcza), kwasy cytrynowy i jabłkowy, taniny, pektyny. Z róży robi sie konfitury, syropy, nadzienia do ciast, a w Alzacji — wódkę.

Figi

Bardzo bogate w węglowodany (13 g na 100 mg), a także minerały (przede wszystkim wapń, potas i magnez). Mają również wiele błonnika, który razem z drobnymi pesteczkami przyspiesza trawienie. To znakomity owoc dla osób starszych.

Gruszka

Owoce gruszki, odświeżające i soczyste, prezentują cały wachlarz składników odżywczych, rozpuszczonych w znajdującej sie w nich wodzie: wiele minerałów i mikroelementów (w tym potas w ilości 130 mg na 100 g i 10 mg fosforu), błonnik i witaminy (B, C, karoten) w niewielkich ilościach.

Jabłko

Jedzmy jabłka! Jabłko, symbol życia, sprzyja eliminacji toksyn, zaspokaja głód, pomaga w trawieniu, ma właściwości wzmacniające, obniża gorączkę. Jest dostępne przez cały rok, a spożywane regularnie przyczynia sie do zaspokojenia zapotrzebowania organizmu na różne minerały i witaminy. Trzy jabłka dziennie doskonale obniżają cholesterol oraz stabilizują poziom cukru we krwi, co na długo zapewnia ochronę systemu naczyniowego.

Kasztany jadalne

Owoce wymarzone dla sportowców. Można je jeść zarówno przed wysiłkiem (wolno uwalniana energia), jak i po nim, aby uzupełnić zapasy glikogenu mięśniowego. W porównaniu z in-

nymi świeżymi owocami kasztany jadalne maja oryginalny profil: zawierają dużą dawkę energii z węglowodanów złożonych, a także minerałów (szczególnie potas w ilości 600 mg na 100 g) oraz witaminy E i witamin z grupy B.

Kiwi

Kiwi wyróżnia sie stosunkowo niewielką dawką energii, ale za to obecnością wielu innych substancji odżywczych: witaminy C (w dużej dawce: 60 mg na 100 g), karotenu, witaminy E (3 mg na 100 g) i minerałów (wapnia, magnezu, żelaza itp.). Witamina E, niezbyt często występująca w świeżych owocach, a działająca jako antyoksydant na tłuszcze, chroni tkanki i system sercowo-naczyniowy przed przedwczesnym starzeniem sie.

Klementynka

Klementynki to niewielkie, ożywcze owoce cytrusowe, bardzo bogate w witaminę C (zarazem zwalczającą zmęczenie i działającą antystresowo), której organizm sam nie produkuje. Jej działanie wzmacnia wiele innych składników, w tym pigmenty. Osoby, które nie jedzą dużo warzyw ani owoców, palacze i ludzie zażywający takie leki, jak estrogeny czy aspiryna, mogą zmniejszyć deficyt witaminy C, spożywając cztery klementynki dziennie.

Malina

Ten delikatny owoc jest bardzo skromny pod względem energetycznym (38 kcal na 100 g) i to sprawia, że często figuruje w letnich dietach odchudzających. Ma dużo minerałów, zwłaszcza wapnia, magnezu i żelaza, a także sporą dawkę witaminy C (25 mg na 100 g). Jej błonnik jest bardzo skuteczny w zwalczaniu syndromu leniwego jelita.

Miechunka

Jej owoc ma kwaskowy smak i więcej witaminy C niż pomarańcza. Im bardziej owoc jest dojrzały, tym większa jest w nim zawartość beta-karotenu. Można go jeść w stanie naturalnym,

jako dodatek do aperitifu albo deser. Nadaje niezwykły aromat ciastom, tartom lub *clafoutis.* Bardzo dobrze sie sprawdza jako dodatek do ryb i drobiu.

Po odwróceniu otoczki w kierunku łodygi można zrobić pyszna słodką przegryzkę, zanurzając czerwony owoc w czekoladzie lub w karmelu — cały lub do połowy.

Migdały,

To kopalnia magnezu, minerału, od którego zależy równowaga systemu nerwowego i mięśniowego. Migdały zawierają również tłuszcze nienasycone, jak wszystkie owoce roślin oleistych, co jest bardzo korzystne dla systemu sercowo-naczyniowego.

Morela

Owoc znajdujący sie w ścisłej czołówce, jeśli chodzi o zawartość prowitaminy A (betakarotenu), który po przetworzeniu na witaminę A ma działanie antyoksydacyjne, a także korzystnie wpływa na funkcjonowanie wzroku, skóry, błon śluzowych i systemu immunologicznego. Jest to szczególnie ważne, kiedy zapotrzebowanie na karoten sie zwiększa (ciąża, zażywanie pigułek antykoncepcyjnych, palenie tytoniu).

Uwaga: zawartość karotenu w morelach może wynosić od 1 do 14%. Zależy to od odmiany, stopnia dojrzałości i pięknego koloru owoców.

Morwa czarna

Bogata w witaminy — szczególnie witaminę C — i minerały (potas, magnez, żelazo). Ma też niezwykle dużo pigmentów o działaniu ochronnym (przeciwko wolnym rodnikom i wzmacniające naczynka włoskowate), co jest ważne w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Zaleca sie jedzenie owoców morwy wszystkim osobom o podwyższonym ryzyku ich wystąpienia.

Orzechy kokosowe

Orzechy kokosowe są niezwykle bogate w żelazo, potas, magnez, wapń i fosfor. Ich mleczko jest doskonałe dla skóry; zabija też pasożyty przewodu pokarmowego. Podczas drugiej wojny światowej w dżunglach na Dalekim Wschodzie używano tego mleka jako serum fizjologicznego. Odświeżający miąższ orzecha wspomaga trawienie.

Orzechy laskowe

Mają dużo witaminy E, lipidów w postaci kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, magnezu i błonnika — razem doskonale działających dla zdrowia serca i naczyń krwionośnych. Zawierają też cały wachlarz witamin z grupy B, które wywierają wpływ na cały metabolizm komórkowy, są bazą wszystkich procesów zachodzących w organizmie. Orzechy laskowe są szczególnie ważne dla układu nerwowego, m.in. chroniąc otoczkę mielinową komórki nerwowej przed rozpadem i zanikiem. Niezbędne są również w procesie powstawania czerwonych ciałek oraz do utrzymania prawidłowego stanu skóry włosów, błon śluzowych itp.

Uwaga: zielona sałata posypana pokruszonymi orzechami będzie naturalnym uzupełnieniem minerałów i mikroelementów w diecie. 25 g orzechów laskowych (15 do 20 sztuk) zawiera mniej kalorii niż ciastko czy batonik czekoladowy.

Orzechy włoskie

Młode orzechy włoskie odgrywają ogromną role w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym. Sprzyjają obniżeniu poziomu cholesterolu dzięki bogactwu wielonasyconych kwasów tłuszczowych, wzmocnionych przez obecność błonnika. Mają też dużo minerałów, a także wyjątkowo wysoką zawartość witamin B_6 i E.

Pigwy

Pigwy są znane z tego, że doskonale regulują wypróżnianie. Bogate w rozpuszczalny błonnik, który w jelicie tworzy galaret-

ke, zawierają taniny o działaniu przeciwbiegunkowym i ściągającym. Bogactwo potasu powoduje ich działanie moczopędne, sprzyjające wydalaniu wody przez nerki.

Pomarańcze

Są bogate w wapń, potas i magnez, dostarczają wiec niezbędnych minerałów. Zawierają też dużo witaminy C (53 mg na 100 g), której antyoksydacyjne działanie wzmacnia obecność cytroflawonoidów i pigmentów, neutralizujących wolne rodniki. Palacze i mieszkańcy miast, żyjący w zanieczyszczonej atmosferze, powinni regularnie jadać pomarańcze.

Pomelo

Docenia sie jego smak (zarazem kwaskowy i gorzkawy) i niewielką wartość energetyczną (zaledwie 42 kcal na 100 g). Bogactwo witaminy C w pomelo (44 mg na 100 g) powoduje, że jest to owoc pożądany w okresach zmęczenia lub stresu (witamina C wzmacnia odporność organizmu). Inne walory to zróżnicowana gama minerałów i mikroelementów, a także fakt, że na ogół jest bardzo dobrze tolerowany.

Śliwki

Mają sporo potasu i wody, za to praktycznie są pozbawione sodu, dzięki czemu wykazują właściwości nawilżające i moczopędne. Wysoka zawartość błonnika, którego działanie wzmocnione jest m.in. przez sorbitol, nadaje śliwkom znany efekt przeczyszczający. Węglowodany ze śliwek przyswajane są przez organizm stopniowo, dlatego owoce te nadają sie dla osób przez dłuższy czas wykonujących wysiłek fizyczny. Wysoka zawartość kwasów organicznych pozwala zneutralizować nadmierną kwasowość krwi spowodowaną wysiłkiem fizycznym.

Truskawki

Truskawki są bezkonkurencyjne, jeśli chodzi o zawartość witaminy C. Wiosną mają wartość zimowych owoców cytruso-

wych: wystarczy zjeść 100 g truskawek, aby zyskać 80 mg witaminy C — przeciwdziałającej zmęczeniu — zalecanych do codziennego spożycia.

Winogrona

Winogrona to owoce pod każdym względem energetyczne. Ich szybko przyswajalnym cukrom (fruktozie i glukozie) towarzyszą rozmaite minerały (szczególnie potas, 250 mg na 100 g), witaminy i substancje ochronne (pigmenty i flawonoidy). Potas sprzyja wydalaniu moczu, a błonnik ze skórki i z pestek przyspiesza trawienie i wydalanie.

Uwaga: w razie problemów jelitowych lepiej wybierać winogrona o cienkiej skórce i niewielkiej ilości pestek.

3. OGRÓDEK ZIOŁOWY

Babka zwyczajna

Stosowana w schorzeniach górnych dróg oddechowych (przede wszystkim przy kaszlu), nieżytach żołądka, dwunastnicy i jelit (np. przy biegunce). Zewnętrznie: w wypadku wszelkich ran, owrzodzeń, ukąszeń, oparzeń, otarć, wysypek, stłuczeń i obrzęków.

Bazylia

Ułatwia trawienie, stosowana też na zmęczenie, bóle głowy, kolki, użądlenia os, do płukania ust przy aftach.

Czarny bez

Zalecany w początkach przeziębień, katarów, bronchitów. Przydatny w leczeniu reumatyzmu i bólów głowy.

Dziurawiec

W użytku zewnętrznym przyspiesza gojenie ran, także pooparzeniowych. Zalecany jako środek przeciwzapalny i przeciwbakteryjny. Stosowany w schorzeniach płucnych.

Fiołek

Kwiat na choroby płucne, zalecany przy katarze, kaszlu i bronchicie. Działa wykrztuśnie, napotnie, moczopędnie, odkażająco, żółciopednie i rozkurczowo.

Hyzop

Odpowiedni na zaburzenia żołądkowe oraz nieżyty górnych dróg oddechowych. Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, wykrztuśnie, moczopędnie i ściągająco.

Lawenda lekarska

Ułatwia trawienie, leczy ranki, kontuzje, dolegliwości po ukłuciach owadów. Skuteczna w zwalczaniu kaszlu, nieżytu górnych dróg oddechowych i bólów głowy. Zewnętrznie stosowana na skaleczenia.

Majeranek

Ułatwia trawienie, łagodzi dolegliwości dróg oddechowych, leczy owrzodzenia.

Mak

Uspokajający w wypadku bronchitu, anginy, kokluszu. Skuteczny przy bezsenności.

Melisa

Tonizuje, uspokaja leki i depresje, uśmierza bóle głowy. Łagodzi problemy z żołądkiem, mdłości, kolki i bóle miesiączkowe.

Jej białe, niepozorne kwiaty pojawiają sie latem, ale zaparza sie liście o intensywnie zielonej barwie. Świeże, roztarte w palcach, wydzielają silny, cytrynowy zapach, dzięki któremu melisa zyskała inną nazwę: cytrynowe ziele.

Mięta pieprzowa

Stosowana przy zaburzeniach trawienia, w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, a także przy skręceniach i po ukłuciach

owadów. Zalecana w razie ogólnego zmęczenia i uporczywego kaszlu.

Nostrzyk lekarski

Zwalcza bezsenność, bóle głowy, kaszel, kłopoty z trawieniem, zapalenie powiek.

Ogóręcznik

Odpowiedni na podrażnienia dróg oddechowych, oparzenia, owrzodzenia, gorączkę, wstrzymanie moczu, zaparcia.

Pietruszka

Stosuje sie ja w wypadku odbijania, problemów trawiennych, kontuzji, ukłuć owadów i podrażnienia powiek.

Podbiał

Pomaga zwalczać dolegliwości dróg oddechowych i dokuczliwy katar. Zewnętrznie stosowana na oparzenia i rany.

Pokrzywa

Ma właściwości ściągające, odtruwające, wzmacniające i moczopędne. Zalecana w wypadku anemii.

Prawoślaz

Lekko przeczyszczający. Wykorzystywany przy katarach i bólach gardła oraz do płukania jamy ustnej przy zapaleniu dziąseł. Środek osłaniający i wykrztuśny.

Rozmaryn

Pomaga radzić sobie z problemami trawiennymi, gorączka, bólami stawów. Zalecany rekonwalescentom, osobom przepracowanym, cierpiącym na depresje, migreny i bezsenność. Zewnętrznie stosowany w razie bólów gardła lub wystąpienia aft.

Rumian rzymski

Ułatwia trawienie, spędza gorączkę, uspokaja. Zalecany w leczeniu migren, problemach trawiennych oraz nadmiernej nerwowości.

Sosna

Zalecana w wypadku wszelkich chorób dróg oddechowych. Stosowana zewnętrznie łagodzi bóle reumatyczne.

Szałwia lekarska

Wykorzystywana w schorzeniach dróg oddechowych oraz problemach trawiennych. Działa wzmacniająco i stymulująco w wypadku przepracowania. Zmniejsza wydzielanie potu (zwłaszcza w razie potów nocnych i pocenia sie dłoni). Zewnętrznie stosowana na afty.

Tymianek

Ma działanie bakterio- i grzybobójcze oraz wykrztuśne. Wykazuje również właściwości moczopędne i ściągające, przyspiesza gojenie ran, łagodzi bóle reumatyczne. Zalecany w wypadku kaszlu, anginy, niestrawności, biegunki, bólu głowy.

Wawrzyn

Ma właściwości antyseptyczne i przeciwskurczowe.

Werbena

Działa wzmacniająco w stanach wyczerpania organizmu, wspomaga trawienie, przynosi ulgę w bolesnych miesiączkach, zmniejsza bóle reumatyczne. Zalecana przy bólach głowy.

Żywokost

Ma właściwości ściągające i łagodzące, przyspiesza też gojenie ran. Zalecany w razie biegunek, zewnętrznie na zranienia, oparzenia, popękaną skórę.

4. KILKA PRZEPISÓW „NA ZDROWIE"

Zupa szałwiowo-czosnkowa

Składniki

10 liści szałwii
2 1 wody
10 ząbków czosnku
4 łyżki oliwy z oliwek
grzanki z chleba
sól, pieprz

- Rozgnieść liście szałwii i włożyć do wrzącej wody.
- Obrać ząbki czosnku, przekroić na połowy i usunąć kiełki. Wrzucić do wrzątku z szałwią.
- Doprawić solą i pieprzem, wlać oliwę.
- Gotować przez 10 minut, przelać na talerze na grzanki z chleba.

Kurczak z 40 ząbkami czosnku

Składniki

1 kurczak
1 pęczek tymianku
kilka liści laurowych
1 gałązka rozmarynu
40 ząbków czosnku
oliwa z oliwek
sól, pieprz

- Nadziać kurczaka tymiankiem, doprawić solą i pieprzem.
- Posmarować oliwą żaroodporne naczynie. Włożyć ząbki czosnku, liście laurowe, rozmaryn. Na ziołach położyć kurczaka i dokładnie go obtoczyć.
- Przykryć naczynie i wstawić do średnio nagrzanego piekarnika na półtorej godziny. Odwrócić kurczaka w połowie pieczenia.

Omlet ziołowy

Składniki
8 jajek
2 garście szpinaku
1 garść pietruszki
1 garść szczypiorku
1 ząbek czosnku
oliwa z oliwek
sól, pieprz

- Umyć i zblanszować szpinak.
- Wrzucić szpinak na patelnie z odrobiną oliwy.
- W salaterce posmarowanej przeciętym ząbkiem czosnku rozbić jajka.
- Posiekać szczypiorek i pietruszkę.
- Wlać rozbełtane jajka na szpinak. Zamieszać. Dodać pietruszkę i szczypiorek.
- Smażyć omlet, aż nabierze złotego koloru.

Cebule z pieca

Składniki
8 białych cebul
8 goździków
8 liści szałwii
8 liści laurowych
4 łyżki oliwy z oliwek

- Obrać cebule i gotować w osolonej wodzie do miękkości.
- Osączyć cebule i umieścić w posmarowanym oliwą żaroodpornym naczyniu. Na każdej cebuli położyć liść szałwii i liść laurowy oraz wkłuć goździk.
- Skropić resztą oliwy i wstawić do średnio nagrzanego piekarnika.
- Piec przez 30 minut, polewając od czasu powstałym sosem.

Ragout z kapusty

Składniki

1 średnia kapusta
20 g masła
100 ml bulionu
duża szczypta maki
1 łyżeczka musztardy
sól, pieprz

- Gotować kapustę przez 30 minut.
- Przełożyć ja do zimnej wody. Odcedzić, wyciąć głąb, posiekać niezbyt drobno.
- Przełożyć do rondla z masłem, dusić na małym ogniu, skrapiając bulionem.
- Dodać make, musztardę, sól i pieprz.

Mniszek z czosnkiem

Składniki

1 kg mniszka
5 ząbków czosnku
4 łyżki oliwy z oliwek
sól, pieprz

- Przebrać i umyć liście mniszka.
- W dużym rondlu zagotować wode z sola. Gotować w niej liście mniszka przez 15 minut, a następnie odcedzić i osuszyć na ściereczce.
- W rondlu na oliwie podsmażyć na złoto nieobrane ząbki czosnku. Dodać liście mniszka, smażyć na dość ostrym ogniu przez kilka minut, często mieszając. Doprawić solą i pieprzem.

Sałatka z mniszka z boczkiem

Wiosną można przeprowadzić skuteczną kuracje oczyszczania organizmu dzięki młodym listkom mniszka lekarskiego. Można z nich przyrządzić surówkę, sałatkę lub przygotować je jak szpinak albo dodawać do zup razem z ziemniakami, porami, liśćmi kapusty i pokrzywami.

Składniki

400 g liści mniszka
100 g boczku
oliwa z oliwek
ocet winny
1 ząbek czosnku
sól, pieprz

- Umyć i porwać na kawałki liście mniszka.
- Przygotować sos winegret z oliwy, octu winnego i soli, dodać rozgnieciony ząbek czosnku i przyprawić do smaku.
- Lekko zrumienić na patelni pokrojony w paski boczek i ciepły przełożyć na liście mniszka.
- Podawać natychmiast.

Surówka szpinakowa

Składniki

młode liście szpinaku
oliwa z oliwek
cytryna, stary ocet winny

- Umyć młode liście szpinaku pod bieżącą wodą i odcisnąć. Skropić oliwą z oliwek, sokiem z cytryny i odrobiną starego octu winnego.

- Można dodać plastry łososia, kostki sera (np. gruyerea), cząstki grejpfruta lub pomarańczy.

Piernik

Kiedyś traktowany jako wypiek leczniczy ze względu na wysoką wartość energetyczną, miał bowiem „rozgrzewać ciało i żołądek" dzięki dobroczynnemu działaniu miodu i przypraw. Obecnie jest to tradycyjne świąteczne ciasto.

Składniki

250 g maki
75 g cukru
175 g miodu
6 łyżek mleka
50 g masła
0,5 łyżeczki do kawy sproszkowanego anyżu
0,5 łyżeczki do kawy sproszkowanego cynamonu
1 szczypta utartej gałki muszkatołowej
1 szczypta sproszkowanego imbiru
1 szczypta sproszkowanych goździków
1 łyżeczka do kawy sody oczyszczonej
1 szczypta soli

- Wsypać mąkę do miski. Dodać cukier i przyprawy.
- Lekko podgrzać mleko w rondelku, dodać miód, a potem masło. Kiedy mieszanka stanie sie jednolita, przelać ją stopniowo do miski z mąką, mieszając całość przez 10 minut. Dodać sode oczyszczoną.
- Wysmarować masłem formę do pieczenia. Wlać ciasto i odstawić do wyrośnięcia na 45 minut. Rozgrzać piekarnik do temperatury 150—180°C.
- Wstawić ciasto do piekarnika na dolną półkę i piec 45—60 minut.

- Wyjąć ciasto z formy, gdy jest jeszcze ciepłe, i ostudzić przed podaniem.

Jabłka w cukrze

Składniki

2 kg jabłek
2 kg cukru
1 laska wanilii

- Obrać jabłka i wykroić gniazda nasienne. Podzielić owoce na ćwiartki i zasypać w rondlu cukrem.
- Postawić rondel na ogniu, włożyć łaskę wanilii.
- Gotować, dopóki syrop nie zgęstnieje.
- Przełożyć do słoików i zamknąć.

Galaretka z pigwy

Składniki

2 kg bardzo dojrzałych pigw
3 kg cukru

- Oczyścić i wytrzeć pigwy, nie obierając ich.
- Wrzucić je do wrzącej wody i gotować do miękkości.
- Kiedy wystygną, obrać owoce i pokroić na kawałki.
- Przetrzeć przez sito.
- Dodać cukier w ilości 700 g na 500 g masy pigwowej.
- Gotować na małym ogniu, stale mieszając, aby masa nie przywarła do dna.
- Gotowa galaretka będzie odchodzić od dna rondla. Wyłożyć ją na marmurowy blat posypany cukrem pudrem i wyrównać powierzchnie na grubość 2 cm.

- Gdy ostygnie, pokroić na małe kwadraty nożem posmarowanym oliwa. Każdy kwadrat obsypać cukrem pudrem. Rozłożyć na blasze i dosuszać w uchylonym łetnim piecyku przez całą noc.
- Przechowywać galaretkę w metalowym, szczelnie zamkniętym pojemniku.

ZRANIONE DZIECKO

Autor Muriel Mazet
Wydawnictwo „w drodze”

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 9
WPROWADZENIE 19
I. ZRANIENIA KONIECZNE I NIE DO UNIKNIĘCIA 23
1. KRĄG ŻYCIA 25
2. JAK SIĘ ZMIENIAMY: OD POCZĘCIA DO LAT MŁODZIEŃCZYCH 29
3. POMOC W PRZEPRAWIE: DELIKATNA MATERIA 63
II. ZRANIENIA, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ 97
4. PIERWSZE OZNAKI NIEBEZPIECZEŃSTWA 101
5. KONTEKST RODZINNY 111
6. KONTEKST ZEWNĘTRZNY: SZKOŁA 149
III. KIEDY ZRANIENIE STAJE SIĘ TRAMPOLINĄ 167
7. ODPORNOŚĆ 169
8. PSYCHOTERAPIA JAKO POMOC W POWROCIE DO ŻYCIA 191
PODSUMOWANIE 203

Moim rodzicom, którzy tak wiele mnie nauczyli o miłości.
Moim dzieciom: Vincentowi, Sebastienowi i Charlotte,
które tak wiele mnie nauczyły o wzrastaniu.
Loris i wszystkim moim przyszłym wnukom...

Kiedy nasze społeczeństwa będą w stanie dostarczyć każdemu człowiekowi, odjego najmłodszych lat, tyle samo informacji o tym, kim jest człowiek, o mechanizmach, dzięki którym może on myśleć, pragnąć, pamiętać, cieszyć się i smucić, doświadczać pokoju i niepewności, wpadać w gniew i być łagodnym — o mechanizmach, dzięki którym, krótko mówiąc, może on żyć, żyć z innymi ludźmi — kiedy społeczeństwa będą dawały tyle samo informacji o tym arcyciekawym zwierzęciu, jakim jest człowiek, ile od nie-pamiętnych czasów starają się mu udzielać na temat najbardziej skutecznego sposobu wytwarzania dóbr doczesnych — wtedy zaistnieje szansa, że codzienne życie człowieka będzie mogło zostać przemienione (...), on sam zaś, szukając własnego szczęścia, będzie je dawał innym.

M. LABORIT, 1987

Przedmowa

Dotykać dziecka to dotykać delikatnego i zupełnie podstawowego punktu, w którym wszystko jeszcze może się rozstrzygnąć, w którym wszystko może jeszcze się przemienić na nowo, w którym wszystko pulsuje życiem, w którym kryją się tajniki duszy — tam bowiem dokonuje się stworzenie człowieka...[1]

MARIA MONTESSORI

Przede mną siedzi Marine. Właśnie skończyła dzień pracy. Po wizycie u mnie przyjdzie do domu i będzie się zajmować dziećmi. Teraz jednak wraca pamięcią do własnego dzieciństwa: ma sześć lat, jest w przedszkolu. Właśnie wtedy — tak sądzi — wszystko się zaczęło. Był to moment, kiedy „zaczyna się poważne życie" — jak powiedział tego dnia jej ojciec. Po wielu godzinach odkrywania wraz ze mną swych złych odczuć, które od pewnego czasu odmalowywały się na jej twarzy, pozwoliła, by wróciły do niej wspomnienia z dawnych lat. Do tej pory te złe odczucia były jedynie czymś mglistym, czego Marine nie umiała z siebie wydobyć, by móc to nazwać. Teraz szlocha, bo wydaje się jej, że całe dzieciństwo, które aż do dziś przedstawiała sobie jako

[1] Maria Montessori, *L 'enfant*, Desclee de Brouwer, Paryż 1992.

pozbawiony wyraźnych przeżyć okres spokoju, składało się z licznych i powtarzających się sytuacji, gdy była nierozumiana i traktowana niesprawiedliwie. Podczas naszych spotkań wspomnienia wypływają stopniowo na powierzchnię. Okazuje się, iż z biegiem lat zdarzenia te skrycie podkopały u Marine szacunek do samej siebie, szacunek, którego tak bardzo jej dziś brakuje. Jaki z niej pożytek? Czy warto było tak się trudzić, by upodobnić się do wizerunku, który zawsze chcieli narzucić jej bliscy? „Miałam wszystko — opowiada — co trzeba było mieć; moi rodzice zawsze się mną zajmowali, ale nigdy nie mogłam ich zadowolić. Kiedy zaczęłam się wyróżniać w grupie przedszkolnej, ojciec powiedział mi tylko: »Mam nadzieję, że nie spadniesz nigdy na drugie miejsce«. Gdy zdałam maturę, miałam już rok przewagi nad rówieśnikami — to było normalne. Po magisterium z medycyny było tak samo. W moim domu nie znano czegoś takiego jak komplement. Od początku słyszałam dewizę: »Zawsze wyżej, zawsze lepiej«".

Marine opowiada, że nigdy nie była źle traktowana, nie czuła się opuszczona —jednak jej zranienie nie jest z tego powodu mniej głębokie; nigdy nie zobaczyła uznania w spojrzeniu swoich rodziców, a skutkiem tego nie znalazła uznania również we własnych oczach. Kiedy tu teraz u mnie siedzi, nie umie też znaleźć potwierdzenia własnej wartości u swoich dzieci i u męża; nie daje jej tego ani praca, ani dom. W końcu Marine kapituluje. Cała swą energię poświęciła na to, by upodobnić się do wizerunku, do którego nie pasowała — siłą rzeczy straciła z pola widzenia samą siebie. Jej cierpienie to jedno z tych wielu niewidocznych na pierwszy rzut oka cierpień ludzi, którzy padli ofiarą ukrytego mechanizmu, zapoczątkowanego wiele, wiele lat wcześniej...

„Dzieciństwo". To słowo, które skłania do marzeń. A przecież ta sielska i anielska wizja czasu niewinności tak często okazuje się daleka od prawdy. Kiedy przyglądamy się dokładniej naszemu dzieciństwu, któż z nas może powiedzieć, że zachował z tego okresu wyłącznie pogodne i miłe wspomnienia? Słowo to jest bez wątpienia — podobnie jak wiele innych — niczym obrazy wykorzystujące złudze-

nie optyczne. Zupełnie jak wyobrażenie naszych rodziców, których niejednokrotnie wolimy idealizować, chcąc zachować ich w pamięci jako wolnych od wszelkiego błędu; czasem także chroniąc się przed uświadomieniem sobie tego, co mogłoby być bolesne lub wstrząsające. Będąc dzieckiem, nie sposób bowiem uniknąć zranień, bez względu na to, czy przyjmują one postać zwykłego skaleczenia, rozcięcia czy prawdziwego zerwania więzi. Udręki i zmartwienia od samego początku znaczą nasze istnienie. Bycie dzieckiem oznacza również bycie kimś żyjącym, a na życie składa się całe mnóstwo rozmaitych przeżyć, przez które musimy przejść.

Największe zagrożenie dla dzieci stanowi wojna — to fakt uznany. Kolejne miejsce zajmuje złe traktowanie dzieci w rodzinie — obojętnie, czy na płaszczyźnie fizycznej, seksualnej czy psychologicznej. Któż jednak inny niż my sami stoi u początków nowego życia? Na kogo innego, jeśli nie na nas, spada odpowiedzialność za poprawę otaczającego nas środowiska — tak aby nowo przybyłe na świat dzieci mogły w nim odnaleźć wsparcie i, co za tym idzie, wewnętrzną siłę?

Cel, jakim jest polepszanie warunków życia jednostki i społeczeństwa, w którym są one zanurzone, realizuje w mniejszym lub większym stopniu każdy z nas. I mimo że obecnie zmierzamy ku światu, w którym dominuje opłacalność i efektywność, a zapomina się w nim o afektywności, powinniśmy przywrócić własnemu życiu jego właściwe miejsce. Szczególnie w czasach, gdy niemal wszędzie to, co dotyczy człowieka, zostało przygłuszone, a prawdziwy wymiar człowieczeństwa przesunięto na dalszy plan, w czasach wielkich przemian technologicznych i odwrócenia świata wartości. W tym dokonującym się procesie ewolucji mamy do odegrania zasadniczą rolę, jest bowiem oczywiste, że społeczeństwo jest takie, jakie są składające się na nie jednostki. To my uczestniczymy w chorobie i uzdrawianiu świata. Jeśli w nas samych będzie porządek, zapanuje on i na zewnątrz.

W wypadku niektórych osób dokonuje się to poprzez drobne gesty, wypełnianie niezauważalnych, codziennych obowiązków. Mało to widoczne na pierwszy rzut oka. Te matki „przy dzieciach"... Na ogół traktowane jak postaci drugoplanowe, pozbawione społecznego uzna-

nia, które wynagradzałoby ich pracę. Nie mówiąc już o ojcach, którzy kiedy znajdą się w podobnej sytuacji, doznają odrzucenia z powodu norm, jakie próbuje się nam wtłoczyć. Wszyscy oni pozostająw cieniu. Pomija się ich bardziej niż dyskretnym miłczeniem. To prawda, że kochanie własnego dziecka i otaczanie go gorącym uczuciem niewiele znaczy na płaszczyźnie ekonomicznej —mimo wszystko jednak... Kto nauczy dzieci, jak żyć?

Inni — przeciwnie — pójdą prosto wytyczoną drogą, zmierzającą do określonego celu, drogą polegającą na jasno sprecyzowanym już w punkcie wyjścia zaangażowaniu w życie społeczne, ekonomiczne i polityczne. Kiedy myślimy o poprawie tego, co nazywamy warunkami socjalnymi, przychodzi nam natychmiast na myśl świat polityki, który oferuje liczne i różnorodne sposoby wprowadzania w życie naszych osobistych zapatrywań. Pełen wachlarz istniejących partii daje nam szeroki wybór metod postępowania. Są zatem ludzie, którzy z całym oddaniem angażują się w to działanie, mimo że, jak wiadomo, szczerość intencji w tej dziedzinie często pozostawia wiele do życzenia. Istnieją jednak również osoby oddane tej działalności, którym nie można niczego zarzucić...

Jeszcze inni wypracowują za kulisami, mrówczą pracą, podstawy „lepszego świata", skłaniając się ku religii, ku wierze w wewnętrzną ewolucję mającą umożliwić również poprawę otoczenia.

W tym samym kierunku zmierza i z tych samych pobudek szukania życia godnego człowieka bywa wybierana jeszcze inna droga. Na drodze tej na pierwszy plan wysuwa się osobę i jej wzrastanie, uważając je za zasadniczą wartość — a na pierwszym miejscu stawia się dziecko. Niektórzy tę uwagę skupioną na dziecku posunęli do granic, oddając za nie własne życie. Takim człowiekiem był Janusz Korczak. Ten żydowski lekarz wolał umrzeć wraz z sierotami, którymi od dawna się zajmował, w obozie koncentracyjnym. Dano mu możliwość wyjścia z getta, on jednak nie chciał opuścić „swoich dzieci", dla których poświęcił życie, i razem z nimi wszedł do komory gazowej.

Nie ma nic, co byłoby niezależne od jednostki. Osoby sprawujące władzę polityczną, przedstawiciele danego kraju — każdy z nich

ma własną historię, własną przeszłość, która odciska swe piętno na jego wyborach, a piętno to oddziałuje na sposób kształtowania się jego stosunków ze światem i z innymi. Sposób zaangażowania politycznego może zatem mieć swoje korzenie w gniewie dziecka — niegdyś złamanego w swym oporze i zbuntowanego — i prowadzi czasem do pewnych ideologii wymyślonych na bazie niebezpiecznej pogardy dla człowieczeństwa, którą dawne dziecko mogło zacząć manifestować, stając się dorosłym. Dotyczy to między innymi wielkich postaci historycznych, których dzieciństwo było szczególnie trudne — jak Hitlera, a bardziej współcześnie Ceauęescu albo Slobodana Milośevicia, serbskiego prezydenta oskarżonego w roku 2002 za zbrodnie przeciw ludzkości.

W obliczu przejawiających się obecnie tendencji jest rzeczą ważną dla wszystkich, którym sprawa ta leży na sercu, by przemyśleli ten jej aspekt. Wydarzenia, które widzimy, dziejące się w rzeczywistości zewnętrznej, w świecie, rozgrywają się najpierw w naszych umysłach i sercach: w myślach, w emocjach. I zanim zajmiemy się rozlanym już mlekiem — takim jak środowiska przestępcze — dobrze byłoby zastanowić się nad problemem, idąc w górę strumienia, i zadać sobie prawdziwe pytanie: jak tego wszystkiego uniknąć? Najkrócej mówiąc: nie bacząc na wszystkie bolączki naszego współczesnego społeczeństwa, w jaki sposób wydobyć na jaw wszystkie moce drzemiące w człowieku? W jaki sposób ukazać w pełnym świetle to przemożne pragnienie istnienia, które każdy posiada?

Wybrałam swój zawód, głęboko pragnąc wnieść swój osobisty, skromny wkład do tego rozległego projektu. Chciałam pochylić się nad człowiekiem, nad jego zdolnościami do zmiany i rozwoju. Zdolności te mają mu służyć, by będąc na właściwym sobie miejscu, mógł wraz z innymi uczestniczyć w konstruowaniu wspólnej budowli; by mógł zająć miejsce twórcy w procesie wypracowywania lepszego społeczeństwa, w którym bardziej szanuje się bliźniego. A skoro podstawą wszelkiego ulepszenia jest ulepszenie człowieka, w szczególny sposób trzeba zadbać o poprawę warunków życia najmniejszych: niemowląt i dzieci. Jeśli bowiem uwzględni się możliwość zranień w dzieciństwie,

wiele szkodliwych zachowań albo zmniejszy skalę swego występowania, albo nawet w ogóle zaniknie. Złe odczucia, rozmaite kłopoty, z którymi zmaga się dziecko, są bezpośrednio związane z problemami przeżywanymi przez otaczających je dorosłych — i to właśnie te niedomagania świadczą o słabości naszego systemu. Stąd wzięło się moje pragnienie napisania tej książki —jednej z tak wielu powstałych na ten temat, odkąd istnieje refleksja nad światem dzieciństwa. To — w pewnym sensie—mój sposób „uprawiania polityki", mojego uczestnictwa w tej budowie. Zawsze bowiem, ilekroć dziecko znajduje pokój w sobie i w relacjach z innymi, jako osoba dorosła będzie rozsiewać wokół siebie tylko to, co pozytywne.

Książka ta wyrosła z mojej miłości do tych, którzy przychodzą na nasz świat, oraz z mojego zaufania do nich, bo niosą nam nadzieję. Jak to trafnie ujął ginekolog Dalude-Émile Tournier: „W moich oczach każde dziecko w łonie matki jest zbawcą XX wieku"[2]. Dobro dziecka ma bowiem zasięg wykraczający poza samo konkretne dziecko. Dziecko, które rozwijało się i wzrastało w poczuciu szacunku dla niego samego oraz dla innych, nie będzie miało, będąc dorosłym, skłonności do wykorzystywania władzy, do pogardzania i manipulowania innymi ani do żadnych innych typów zachowań, które nie zawsze uznawane są przez społeczeństwo za zaburzenia, a czasami traktowane po prostu jako wrodzony element ludzkiej natury: do pragnienia dominacji, do szukania kozła ofiarnego, do biernego poddawania się błędnym ideologiom albo do rezygnacji w obliczu systemów społecznych opartych na ucisku.

Edukować — łac. *educere* — to tyle co „wyprowadzać z czegoś". Wyprowadzać dziecko z niego samego i dawać mu narzędzia do budowania siebie. „Wszystkie inne gatunki składają się z »gotowych« jednostek. My jednak, ludzie, jesteśmy jednostkami, które mogą same siebie tworzyć"[3]. Mowa więc będzie o dziecku, ale również o rodzicach,

[2] Dalude-Emile Tournier, „Reel" grudzień 2000.
[3] Albert Jacquard, kongres FNARES, 1996.

których zadaniem jest wychowanie i których przede wszystkim sprawa dotyczy. Ich rola jest fundamentalna, a jednocześnie tak trudna... Nikt bowiem nie rodzi się — to oczywiste — dobrym wychowawcą i nie można się tego nauczyć inaczej, jak tylko idąc szlakiem wyznaczonym w pewnej mierze przez własnych rodziców, oni zaś sami byli skazani na błądzenie po omacku, nieodłącznie związane z tym zadaniem. Jako rodzice jesteśmy mocno obciążeni. Mamy na przykład skłonność do rozwiązywania problemu naszego dziecka zgodnie z tym, jak odnosili się do nas nasi rodzice — albo przeciwnie. Tymczasem każde dziecko należy od początku do końca odkrywać w jego własnym, niepowtarzalnym charakterze. Jest tylko jeden właściwy sposób, by mu pomóc przezwyciężyć jego trudność. Społeczeństwo, w którym żyjemy, nie ułatwia nam zadania, dostarczając całej masy opracowań i sączonych w mediach wiadomości, które do przesady psychologizującąwizję drogi rozwoju idealnego dziecka. Społeczeństwo może nam nawet sugerować jakiś obraz niedoskonałego rodzica, jak to się dzieje, gdy słyszymy wygłaszane bez zastanowienia wypowiedzi: „Jeśli wasze dziecko w trzynastym miesiącu nie sypia dobrze, to jest już za późno, by to naprawić". Taką diagnozę przekazał pewien specjalista matce, która później u mnie w gabinecie traciła grunt pod nogami na samo wspomnienie tych kilku słów.

Relacja rodzic — dziecko to spotkanie, które może się udać lub nie. Kiedy dziecko przychodzi na świat, dokonują się tak naprawdę podwójne narodziny — ponieważ również rodzice rodzą się do nowej roli. Co więcej, to spotkanie — w odróżnieniu od innych — jest czymś nieuniknionym. A jeśli w ogóle jest jakaś dziedzina, w której nie ma miejsca na pojęcie doskonałości, to z pewnościąjest to dziedzina relacji ludzkich. Rolą rodziców nie jest jedynie danie życia, lecz również danie smaku życia. I — jak wyjaśnia to Daniel Stern — kiedy człowiek staje się rodzicem, musi spełniać cztery funkcje, co nie jest bynajmniej takie oczywiste: utrzymywać swoje dziecko przy życiu i dawać mu siłę oraz energię; dbać o to, by mu zapewnić konieczne bezpieczeństwo; uczyć je nawiązywania więzi społecznych z otoczeniem oraz być zdolnym do elastyczności, do zmiany w kontakcie z dzieckiem na wszystkich

etapach, które będzie ono przechodzić. Dziecko bowiem niesie w sobie niezwykle głębokie pragnienia — rozmijające się niekiedy zupełnie z oczekiwaniami jego rodziców. Wszystko to wymaga ciągłej giętkości, umiejętności dostosowania się do wszystkich tych postaw i — co więcej — do każdego dziecka, każde dziecko jest bowiem mniej lub bardziej wrażliwe i czułe na swoje otoczenie.

Jestem jednak również świadoma niebezpieczeństw, których tego rodzaju książka powinna unikać. Zdarzało się, że rodzice stosowali się do niewłaściwie rozumianych wniosków płynących z pewnych obserwacji psychologicznych. Tego rodzaju błędem jest stawianie zawsze na to, co „lepsze" — ma to fatalne skutki dla dziecka. „Lepsze jest wrogiem dobrego". Tymczasem chodzi — przeciwnie — o uniknięcie dominującej obecnie tendencji, „kultu dziecka króla", który czyni z dziecka boga. Temu bogu przyznaje się pierwsze miejsce, samemu się przed nim usuwając. „Nie można mówić »nie«", jak gdyby wsłuchiwanie się w dziecko miało oznaczać pozwolenie mu na zajęcie miejsca mistrza. Trzeba stwierdzić, że próg frustracji dzisiaj, w epoce natychmiastowego zaspokojenia, u wielu dzieci jest bardzo niski i że moment konfrontacji z rzeczywistościąjest dla nich brutalny. W latach sześćdziesiątych XX wieku dokonała się eksplozja dotychczasowych ram, obowiązujących od dawna punktów odniesienia. Teraz, po ponad czterdziestu latach, w bolesny sposób dają się odczuć następstwa tego procesu. Pojawia się zatem niebezpieczne pomieszanie prawdziwego szacunku dla dziecka z tym, co za szacunek jest tylko uważane, a co w rzeczywistości nie jest niczym innym jak wyparciem się własnego rodzicielskiego ,ja", ucieczką od roli rodzica. Tu właśnie tkwi cały problem: jak znaleźć złoty środek między pobłażliwością a tym, co przez długi czas było jej przeciwieństwem — zbyt sztywnym i restrykcyjnym modelem wychowania? Wychowania, w którym najwyraźniej zapomniano o prawdzie wyrażonej przez psychoanalityka Donalda W. Winnicotta: „Otoczenie nie formuje dziecka. Pozwala mu ono w najlepszym razie urzeczywistniać jego własny potencjał. Rolą otoczenia jest pomóc dziecku, by stało się sobą. Otoczenie nie ma niczego narzucać. Ma objawiać"... Nie uczynić z dziecka obiektu kultu,

a zarazem nie zredukować go do zwykłego przedmiotu poddanego procesowi wzrastania. Moim najważniejszym celem w tej książce będzie wyznaczenie miejsca, które naprawdę powinno zajmować dziecko. Stawiam sobie ten cel, mimo że jestem świadoma, jak trudne jest to zadanie i jak łatwo popaść z jednej skrajności w drugą.

Inną pułapką, w którą również nie chciałam wpaść, mogło być napisanie tej książki jako zbioru gotowych recept, zawierającego opisy metod, które należy stosować, oraz tych, których należy unikać. A to mogło doprowadzić jedynie do podkopania autorytetu rodziców, co ma szczególnie niszczące skutki, gdy wychodzi się od pojęcia winy, a nie zmierza do ukształtowania postawy odpowiedzialności, która jest potrzebna — i jako jedyna może okazać się naprawdę skuteczna. Cóż bowiem znaczy być dobrym ojcem czy dobrą matką? Nie ma dobrych rodziców; są tylko rodzice, którzy starają się, jak najlepiej potrafią, i tacy, którzy tego nie robią. Do niezwykłej złożoności ich zadania przyczynia się wiele czynników: ideał swojego dziecka, który w sobie noszą, bardzo często stojący w sprzeczności z jego wewnętrznym charakterem; materialne i społeczne warunki życia; kłopoty ze zdrowiem; burzące wszelkie ustalone plany nieprzewidziane zdarzenia życiowe itp.

Nie powinniśmy jednak mylić tego, co łączy się z pojęciem winy, które często utrudnia nasz rozwój jako ojca lub matki, z prawdziwą odpowiedzialnością, która — przeciwnie — jest rzeczywistą siłą napędową naszego postępu i która jest po prostu realizacją naszego zadania jako rodziców. Poczucie winy często leży u podłoża pojęcia dziecka króla, któremu nie wolno narzucać żadnych wymagań, by nie narazić się na miano niegodziwego rodzica, odpowiedzialność natomiast staje się trampoliną, której dziecko zawdzięcza własny rozwój. To, że jest się odpowiedzialnym za swoje dziecko, kiedy przejawia ono złe skłonności, nie powinno oznaczać, że mamy czuć się winni z powodu jego zachowania — chyba że wyraźnie sami mu zaszkodziliśmy, ale to zdarza się jedynie rodzicom nieświadomym tego, co robią.

Jaką zatem mamy dziś sytuację? Od której strony powinniśmy do niej podejść, by uniknąć dwóch skrajności: dawnej dyktatury i obecnego zbyt-

niego liberalizmu? Pytanie to staje przed nami w całej ostrości w obliczu zranień, jakich dziecko może doświadczać w życiu. Jest rzeczą istotną, byśmy rozróżnili dwie rzeczy. Jedną są te zranienia, których nie da się w żaden sposób uniknąć, ba, są nawet konieczne i nie należy ich dziecku oszczędzać, starając się je przed nimi uchronić — ich doświadczanie pomaga mu bowiem ukształtować własną mocną osobowość. Drugą rzeczą są te rany, których — przeciwnie — należy unikać, gdyż mogą one jedynie dziecko niszczyć. Są to cierpienia bezużyteczne, a wręcz przeczące zdrowemu rozsądkowi i szkodliwe, bo nie zawierająw sobie żadnego sensu, nawet jeśli w pewnych okolicznościach mogą mimo wszystko posłużyć dziecku za trampolinę. Jak bowiem zobaczymy, cierpienia mogą w zdumiewający sposób okazać się źródłem siły do nieoczekiwanego przekroczenia trudności, a niektórym doświadczającym je dzieciom pozwalają wyzwolić się z pęt determinizmu.

Z kolejnych stronic i rozdziałów tej książki przemawiać będą dzieci, z którymi się spotykałam. Dzieci, o których mówi się „trudne" lub które sprawiają problemy. Te dzieci nie mówią właściwie nic innego jak to, że cierpią, że jest im źle, że są zranione. Ich zachowanie czy krzyk wyraża to na im właściwy sposób, często może niezręcznie. Mówi, że czegoś im brakuje, by mogły bez zahamowań ukazać całe swoje bogactwo. Te spotkania sprawiły, że ja sama dojrzałam, i stopniowo potwierdzały moje głębokie zaufanie do człowieka: jeśli w dzieciństwie da się mu taką możliwość, to może on odnaleźć w sobie prawdziwe bogactwo i rozwinąć je w sposób pełny i harmonijny. Wówczas może on zrealizować to, po co przyszedł na świat, i odnaleźć swoje miejsce. Myślę tu o dzieciach, które skrywają w sobie tę wewnętrzną siłę, często niestety pod kloszem, albo są do tego stopnia zranione, że straciły z oczu samo życie i stały się zagrożeniem dla rówieśników. Pochylmy się zatem nad tymi dziećmi i zróbmy coś, by mogły żyć i przekazywać innym przez całe swoje życie to światło, które niosą w sobie, gdy przychodzą na świat...

Wprowadzenie

Ojciec i matka śpią przez cale życie; mają skłonność do przesypiania wszystkiego: jest rzeczą niezbędną, by pojawiła się jakaś nowa istota, która nimi wstrząśnie i da im świeżą energię, której oni już nie mają. Trzeba, by pojawiła się istota, która będzie postępować inaczej i każdego ranka powie im: „Jest inne życie. Życie, o którym zapomniałaś. Naucz się, jak żyć lepiej... ". Jeśli dorosły się nie obudzi, pomału pokrywa go twarda skorupa, czyniąc go niewrażliwym[4].

MARIA MONTESSORI

Szczęście jest częścią życia. Podobnie cierpienie. Jedno nie zdarza się bez drugiego, a cierpienie jest nieuniknione. Dlatego kiedy — niestety — przytrafia się w naszym życiu, pełne jego przeżycie i przekroczenie pozwala nam doświadczyć wielu doznań, a wśród nich odczucia podatności na zranienie. To prowadzi nas z kolei do otwarcia na innych i do wrażliwości na ich własną kruchość.

Cierpienie może niestety bardzo wcześnie wtargnąć w życie dziecka wraz z wydarzeniami tworzącymi historię jego rodziców. Cierpienie

[4] Maria Montessori, *L 'enfant.*

stanowi integralną część naszego życia, niezależnie od tego, czy chodzi o nieuniknione „konieczności" wymuszone procesem naszego rozwoju, czy też spada na nas ono całkiem niespodziewanie, niekiedy w najbardziej tragicznych okolicznościach. Czasem stanowi część planu naszego indywidualnego rozwoju, którym rządzą naturalne prawa psychologii i fizjologii, czasem nie. Nie można w ogóle go uniknąć.

Pierwsze cierpienie jest nieodzowne dla właściwego rozwoju naszego , ja", dla jego spójności i dla nabycia pewnej wewnętrznej integracji. Jeśli zostanie przyjęte jako coś dobrego, pomaga stawić czoła nadchodzącym trudnym lub nieoczekiwanym sytuacjom. Nie przypadkiem w języku chińskim słowo oznaczające kryzys tłumaczy się jako „okazja". Jednakże w naszych czasach opanowanych przez tak zwane narzędzia komunikacji istnieje niestety tendencja do unikania bądź eliminowania istotnych dla rozwoju i wzrostu etapów. Internet i telefonia komórkowa stwarzają złudzenie łączności i bliskości. Psychiczny wysiłek związany z oddzieleniem, które stanowi przecież integralny składnik życia, traci rację bytu. Samo rozważanie problemu bólu zostało przeniesione poza nasz zasięg: odcina się nas od jego doświadczania za pomocą przyjmowania uśmierzających go czasowo medykamentów. Ból nie jest już obecny w świecie. Ukrywa się go w zamkniętych miejscach: salach szpitalnych, ośrodkach psychiatrycznych, z dala od ludzkiego wzroku, w największym osamotnieniu, jak gdyby był czymś zakazanym, jakimś tabu. Podobnie jest ze śmiercią.

Poza tymi koniecznymi sytuacjami, które są wspólne nam wszystkim, w naszym życiu pojawiają się wydarzenia nieprzewidywalne a brutalne — mówi się, że na nas spadają. Tego rodzaju cierpienia w życiu dzieci nie mają nic wspólnego ze wspomnianymi niezbędnymi próbami. Przeciwnie: zaburzają one równowagę, krzyżują nasze plany, mają mniej lub bardziej niszczący, destabilizujący wpływ na kształtowanie się tożsamości dziecka. Nie prowadzą one ku dojrzałości, lecz wiodą ku wewnętrznemu okaleczeniu. Dzieje się to gwałtownie — albo też, przeciwnie, w sposób podstępny: dzień po dniu, sączy się cały czas niczym niewidzialna trucizna, kropla po kropli. Na tym

polega złe traktowanie, takie samo, jakiego doznaje na przykład żona przeżywająca w swym małżeństwie piekło dręczenia — mimo że nie widać żadnych zewnętrznych jego śladów, sińców ani ran, inaczej niż w wypadku przemocy fizycznej. Wielkości tych cierpień — ani ich ilości, ani intensywności — nie da się ocenić z zewnątrz, a ich obserwatorzy mogą sobie o nich wyrobić jedynie bardzo ograniczone pojęcie. Zna je tylko ten, kto ich doznaje, stając twarzą w twarz z największą samotnością, jaką można sobie wyobrazić, gdyż najboleśniejsze ciosy to nie te, z którymi najbardziej się obnosimy. Ta trucizna sprawia, że dziecko traci instynktowną świeżość i spontaniczność. Spontaniczność sprawiającą, że wymykają mu się czasami słowa, zdania, które wywołują nasz uśmiech — tak bardzo porusza nas ich autentyczność. Pamiętam sporo takich słów, jak choćby te wypowiedziane przez pięcioletnią dziewczynkę, która wchodząc pewnego dnia do mojego gabinetu, zawołała — nie łamiąc sobie wcale języka tym trudnym słowem: „O, psychoterapeuta!", albo te wypowiedziane przez chłopczyka, który podczas testu na inteligencję tak odpowiedział na pytanie, kto to jest Krzysztof Kolumb: „Nnno... U mnie w klasie jest ktoś, kto się tak nazywa"...

W jaki sposób można uniknąć następstw takiego cierpienia, kiedy już się pojawi? Jak ocalić przed nimi tego, kto go doświadcza? A przede wszystkim jakie można podjąć działania zapobiegawcze? Niewątpliwie można wnikliwie przeanalizować korzenie danego problemu oraz zróżnicowaną sytuację rodzinną i społeczną, którym stawia czoła dane dziecko — np. w szkole czy zmagając się z chorobą.

Dobrze jednak będzie przyjąć, że te bolesne przejścia, niedające się przewidzieć i niekonieczne, mogą — mimo wszystko — niektórym z nas dodać siły pozwalającej przekroczyć pewne sytuacje, przejść ponad nimi, mimo że samo ich przeżywanie przypomina koszmar. W pewnych wypadkach, podobnie jak przy tych próbach, których nie sposób uniknąć, z traumy wyłania się coś, co pozwala ją przekroczyć. Nie ma dla człowieka nic bardziej niebezpiecznego, niż utrzymywać się w złudnym przeświadczeniu, że jedynym wyjściem jest odcierpieć swoje. Warto zastanowić się nad tym, skąd u niektórych dzieci bierze

się siła pozwalająca im odbić się od dna i pokonać wszelkie przeciwności — nawet gdy padają ofiarą najbardziej przerażających ciosów, jakie zsyła im los.

Niezwykle ważne dla uniknięcia pewnych przesądów jest rozszerzenie pojęcia cierpienia. Jeśli będziemy je pojmowali zbyt wąsko, kojarzyć się nam będzie wyłącznie ze swym przykrym aspektem. I tym samym będziemy się starali za wszelką cenę je zniwelować, narażając nasze dziecko na wszelkie niebezpieczeństwa, które wynikają z prób całkowitego oszczędzenia mu bólu. W pewnych sytuacjach, postępując w ten sposób, można w znacznym stopniu ograniczyć zdolność dziecka do znalezienia własnej siły, a w zamian nie dać mu nic innego prócz relacji zależności i przyzwyczaić je do życia w złudnie idealnym świecie, w którym nie istnieje już pojęcie wysiłku. Chęć pozbawienia człowieka w dzieciństwie tych koniecznych trudnych etapów wiąże się z pozbawieniem go siły czyniącej go zdolnym do stawiania czoła temu, co nieprzewidywalne i bolesne, kiedy zaistnieje taka potrzeba. Chcąc dać zbyt wiele, stawia mu się przeszkodę na drodze do tego, by i on mógł dawać innym.

A przecież czyż to nie w tych chwilach właśnie, kiedy jako dzieci dawaliśmy komuś z ukochanych dorosłych — mamie, tacie, nauczycielowi czy nauczycielce — w prezencie zwykły rysunek, czyż to nie wtedy właśnie czuliśmy się wielcy i wspaniali?

I

Zranienia konieczne i nie do uniknięcia

1

Krąg życia

Mysz [dzieciństwo].
Mysz lubi się wszędzie wślizgiwać. Jest żywą, figlarna i zawsze wszystkich wyprzedza.
Niedźwiedź [młodość].
Niedźwiedź jest spokojny. Lubi spać w swoim legowisku. Pamięta swoje młode lata i uśmiecha się pod nosem, patrząc na mysz, która biega w tę i z powrotem.
Żubr [wiek dojrzały].
Żubr uwielbia błąkać się swobodnie po prerii. Spędza czas wygodnie, spokojnie przypatrując się otoczeniu, i niecierpliwie czeka, ai uwolni się od ciężkiego brzemienia życia i stanie się orłem.
Orzel [ostatnie lata życia].
Orzeł uwielbia szybować wysoko nad światem. Celem jego lotów nie jest jednak spoglądanie z pogardą na ludzi, lecz *zachęcanie ich, wznieśli wzrok ku niebu*[5].

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Z upływem czasu człowiek zastyga albo zgadza się na ruch i zmianę. W ogniu czasu człowiek kruszeje albo się oczyszcza[6].

COLETTE NYS-MAZURE

[5] Elisabeth Kübler-Ross, *The Wheel of Life. A Memoir of Living and Dying*, Scribner, Nowy Jork 1997.
[6] Colette Nys-Mazure, *Celebration du quotidien*, Desclee de Brouwer, Paryż 1997.

Życie zaczyna się i kończy rozłąką, a przez cały czas jego trwania musimy się uczyć, co znaczy „przejściowość". Musimy znajdować sobie miejsce między więzią a nieobecnością, między odpoczynkiem a zgiełkiem. I aż do końca następują w naszym życiu kolejne etapy zerwania: żałoby, samotności, emerytury, niedołężnienia.

Trud naszej egzystencji polega na nieustannej konieczności przeżywania kolejnych i wciąż nowych etapów naszego dojrzewania. To szkoła życia, a żałoba i próby, na które nas ona wystawia, to część lekcji, których trzeba się nauczyć. Bo w jakiż sposób moglibyśmy wypłynąć na głębię, gdybyśmy nie odwiązali cum? Fazy naszego rozwoju będą nosiły ślady kolejnych strat — nieważne: małych czy wielkich. Będą to zarówno zwykłe straty posiadanych przedmiotów, jak i ukochanych osób. Bez żałoby bowiem nie można mówić o rozwoju. Bez porzucenia tego, co iluzoryczne, nie można osiągnąć tego, co nowe. Bez zerwania z tym, co nas krępuje, nie można tworzyć nowych więzi. Tak to już jest. Tak jak ze złem: nie mogłoby istnieć bez dobra. I z ciemnością: nie byłoby jej, gdyby nie światło.

Ów schemat wiecznego odnawiania się, ten powszechny ruch wzrastania przypomina to, co obserwujemy w otaczającej nas przyrodzie: to, co wprawia w ruch cykl życia kwiatów, zwierząt, drzew, pór roku — wszystkiego, co żyje. Mówi się, że nawet gwiazdy umierają. Z nasienia wyrasta roślina, kwitnie, dojrzewa, więdnie. Obumieranie i odradzanie się — te cykle biegną zresztą równolegle, tak jak na płaszczyźnie biologicznej: tak jest na przykład w wypadku choroby Alzheimera, w której przebiegu zauważono, że pewne części mózgu się regenerują, podczas gdy inne obumierają.

To, co nie ma już istnieć, należy uśmiercić. Franęoise Dolto w takich prostych słowach wyjaśniła to dzieciom pytającym ją o sens śmierci: „Żyjemy dlatego, że umrzemy, a wszystko, co żyje, umiera".

Na życie każdego człowieka składają się rozmaite etapy układające się w proces nie przebiegający liniowo, lecz złożony z faz: posuwania się naprzód, zatrzymywania się i cofania. Wzrastanie, podobnie jak starzenie się, nie jest dla nas łatwe. Wiek bowiem i wiążące się z upływem lat nieuniknione straty niszczą nasz wizerunek. Równocześ-

nie jednak wiek daje nam coraz większą zdolność do ich przekraczania. Miałam to szczęście, że dane mi było doczekać późnych lat moich rodziców. Dzięki nim, dzięki ich obecności mogłam się nauczyć, czym jest starość, a patrząc na nich, mogłam się przygotować na to wszystko, co będzie moją codziennością, gdy przyjdzie moja kolej. Dlatego ta nieznana strona życia będzie mi bliższa — pod tym względem rodzice dali mi coś nieocenionego.

Ten właśnie ból płynący z rozłąki nasze społeczeństwo niestety odrzuca. Społeczeństwo robi wszystko, by go ukryć, a jedynym tego skutkiem jest paraliżujący strach, który ogarnia człowieka na myśl o jakiejkolwiek stracie. Łudzi się nas nadzieją, że unikniemy wszelkiej frustracji, nawet tak głębokiej jak utrata ukochanej osoby — z pomocą ma przyjść klonowanie, które nie tylko uczyni nas nieśmiertelnymi, ale i zastąpi nam naszych bliskich.

Ów proces wiecznotrwałego rozwoju jest związany ze zdolnością, którą posiada wszelka żywa istota — ze zdolnością do „urzeczywistniania się" (według określenia reprezentanta psychologii humanistycznej Carla Rogersa), do stawania się. Również od otoczenia człowieka zależy, czy będzie ono mogło mu ułatwić ten proces, czy nie.

Wątek ten zajmuje ważne miejsce w bajkach. Na przykład bohaterka *Alicji w krainie czarów* Lewisa Carrolla bez ustanku poddawana jest przeobrażeniom zmuszającym ją każdorazowo do całkowitego przeorganizowania swojej wizji świata i do szukania za każdym razem nowych rozwiązań. W ten sposób próbuje ona zachować tożsamość mimo niespójnych zmian wyglądu, którym podlega.

W każdej chwili doświadczamy tego, że coś zyskujemy lub tracimy. Jest to cykl życie-śmierć-życie, który tak szczegółowo opisała Clarissa Pinkola Estes, ten cykl rozwoju, któremu podlega wszystko, co żyje. Mówi ona, że bardzo różnimy się od wilków, które mniej od nas dziwią się zmiennej fortunie — jej kaprysów nie traktują one jako kary.

Każdą odmianę swego losu należy przyjąć jako naturalny etap postępu, etap, którego należy doświadczyć, ponieważ niesie on w sobie możliwość napotkania czegoś nowego. Na każdym z tych etapów

musimy „uwalniać się od znanego"[7]. Bardzo wiele dzieci opowiadało mi o swoim strachu związanym z dorastaniem. Kiedy wsłuchiwałam się uważniej w ten niepokój, zdarzało się, że dawały mu pełniejszy wyraz, jak to zrobiła pewna dziewczynka, mówiąc: „Kiedy ktoś jest dorosły, to znaczy, że umrze". A pewien chłopiec zrozumiał wszystko. Powiedział mi: „Czyli że życie jest jak opowiadanie — ma początek i koniec?".

Każdy z etapów za każdym razem staje się jednym z kamieni składających się na wewnętrzny fundament człowieka pozwalający mu z większą wytrzymałością stawiać czoła nieprzewidzianym próbom, jakie niesie życie.

Od chwili przyjścia na świat każde dziecko musi podlegać najróżniejszym rytuałom inicjacyjnym, z których powinno wyjść zwycięsko, by móc przekraczać kolejne, a usiłowanie za wszelką cenę oszczędzenia mu tych wewnętrznych zranień ograniczy tylko jego zdolność do przeżywania własnego życia dogłębnie i prawdziwie.

Mówimy tu o pewnej plastyczności człowieka oraz o tkwiących w nim przemożnych siłach pozwalających na dokonywanie zmian. Człowiek musi odnajdywać równowagę między ową zdolnością do zmiany i równie silnym przymusem popychającym go ku powielaniu tego, co zastane, hamującym naturalną dążność do bycia w ruchu; równowagę między kroczeniem do przodu a ruchem wstecz — często tak właśnie wygląda zdrowy proces rozwoju: cofnąć się, żeby lepiej skoczyć.

To właśnie w jednej z takich chwil wątpliwości pomieszanej z bolesnym poczuciem towarzyszącym wypieraniu się swoich wcześniejszych poglądów, po rozwianiu się jakichś moich złudzeń, doświadczyłam wsparcia mojej matki, która na pytanie: „Ale co w końcu mi zostanie, jeśli ze wszystkim tak będzie?", odpowiedziała tymi prostymi słowami: „No wiesz — to, co Najważniejsze...".

[7] Jiddu Krishnamurti, *Wolność od znanego,* wyboru dokonała M. Lutyenst, przeł. F. Urbańczyk, Zysk i S-ka, Poznań 1994.

2

Jak się zmieniamy: od poczęcia do lat młodzieńczych

Kiedy ma się już wiele lat, być może należałoby powiedzieć jak Jeanne Moreau: „W chwili mojego narodzenia dano mi kawałek ziemi do uprawy. Niektóre jej części znajdują się w cieniu, inne są nasłonecznione, są miejsca, w których ziemia jest wapnista. Zanim odejdę, moim zadaniem jest sprawić, by stała się pięknym ogrodem"[8].

Pojawiliśmy się w naszej rodzinie — i nasi rodzice tak samo jak my musieli się wiele nauczyć, na przykład tego, jak zapewnić nam dobrobyt. Wzajemnie się ubogacaliśmy i uczyliśmy się od siebie nawzajem. Dzięki temu nasze spotkanie nie było być może mało znaczące, ponieważ również patrząc od ich strony, mieli nam oni coś do przekazania.

Dla niektórych z nas ta lekcja była łatwa. Dla innych — przeciwnie — trudna i skomplikowana. Być może jednak nie przez przypadek znaleźliśmy się w tym określonym miejscu, by w chwili narodzin właśnie tu zacząć naszą przygodę z życiem. Mały Loi'c urodził się na przykład w rodzinie, w której matka była poetką, osobą działającą na podstawie intuicji, a nie wnikliwych przemyśleń, ojciec zaś był zdecy-

[8] Wywiad w „Ouest-France", styczeń 2003.

dowany, racjonalny, opierał się na niewzruszonej logice; Loi'c musiał się nauczyć harmonizować w sobie te dwie skrajności.

Lata spędzone w rodzinnym kokonie można porównać do tańczenia w parze. Niczym dwoje tancerzy — z jednej strony nasi rodzice, z drugiej każdy z nas, dziecko — będziemy podróżować szlakami życia, szlakami pełnymi łagodnych odcinków i wybojów, a nikt nie wie, których będzie więcej. Będziemy się uczyć, jak nie deptać sobie po palcach. Nasi rodzice będą. z pewnością popełniać błędy. Nasze reakcje na nie i nasze zachowania będą niewłaściwe, a tym samym będą naszym rodzicom przeszkadzać. To z kolei będzie wywoływać ich nieodpowiednie reakcje... I będziemy się tak ze sobą zderzali, aż dojdziemy do tego, że się wzajemnie oswoimy, jeśli tylko będziemy mieli tyle szczęścia. Relacje międzyosobowe dająbowiem nadzwyczajną okazję, by nawzajem odkrywać prawdę o samym sobie, nawet jeśli dokonuje się to w wyniku rozdarć — są one przecież niewyczerpanym źródłem wiedzy i pouczeń.

Dziecko będzie stopniowo i coraz pełniej odnajdywało sens własnego życia, pokonując kolejne jego etapy, trochę jakby uczestniczyło w biegu z przeszkodami. Pozwoli mu to budować kolejne piętra jego wewnętrznego domu. Jeśli natomiast odczuje, że jest w tym rozwoju hamowane, może się czasem poczuć stłamszone, zranione.

Podobnie jak w życiu zwierząt istnieją okresy wyraźnego rozwoju, tak i w życiu dziecka są takie etapy, które przebywa ono szybko i zwycięsko. I mimo że każdy z nas ma własną drogę wzrastania, jemu tylko właściwą, istnieje pewna osnowa, pewna chronologia, wspólna nam wszystkim i nieunikniona, na którą nie mamy żadnego wpływu.

Ta wspólna droga, którą trzeba pokonać, prowadzi od pierwszej rozłąki aż do ostatniej. Jest długa i zmienna, a każdy jej etap przybiera kształt zależny od tego, kto go pokonuje. I tak jest aż do ostatniego tchnienia.

U dziecka tę drogę można podsumować w kilku słowach: od „trzymajcie mnie mocno i blisko siebie" ma ono przejść do „postawcie mnie, żebym mógł badać świat", a wreszcie do „pozwólcie mi żyć w spokoju" — w wieku młodzieńczym. Dziecko to istota, której zadaniem jest uruchomienie wszystkich swych najbardziej witalnych

sił, by iść do przodu, przechodząc okresy równowagi i fazy, kiedy jej brakuje —jedne wyznaczają rytm drugich.

Od wielu dziesięcioleci liczni badacze, zwłaszcza reprezentujący różne nurty psychoanalizy, próbowali zgłębić rozwój afektywny dziecka. Wymieńmy tylko niektórych: Freud, jego córka Anna, Klein, Bion, Spitz, Mahler, Winnicott i Bowlby... Nie trzeba szczegółowo przedstawiać proponowanych przez nich analiz, w każdej bowiem widać wyraźnie, że jest to analiza stałego i ciągłego procesu rozwoju dziecka.

Na przykład angielski psychoanalityk John Bowlby wysunął na pierwsze miejsce pojęcie przywiązania, uważając je za najważniejsze dla ukształtowania się człowieka. „Zachowanie przywiązaniowe w pierwszym okresie dzieciństwa pełni funkcję ochronną. Jest równie podstawowe co zachowanie pokarmowe z jego funkcją żywieniową oraz zachowanie seksualne z jego funkcją reprodukcyjną"[9]. Bliskie więzi, które łączą nas z innymi ludźmi, stanowią w ten sposób centrum, wokół którego toczy się życie każdego z nas.

Nasze społeczeństwo ma więcej szczęścia niż ludzie żyjący w wielu innych krajach, które padły ofiarą wojny, ubóstwa i głodu. Wiele dzieci na świecie nie ma zapewnionej wystarczającej ilości pożywienia ani opieki. A jednak, jeśli spojrzy się na to z bliska, spustoszenia wywołane niedostatkami na płaszczyźnie afektywności mogą być dla dziecka równie niszczycielskie jak brak pożywienia — ze względu na wewnętrzne cierpienia, które powodują i które mogą doprowadzić dziecko do szaleństwa.

Radość, którą dziecko może czerpać z życia, będzie zależeć właśnie od tego, jakie będzie jego zetknięcie się z ludzkim otoczeniem, od jakości i harmonijnego charakteru tych spotkań. Od tej więzi, której racją bytu jest zapewnienie właściwego dystansu między jednostką a innymi, będzie z kolei zależeć zdolność człowieka do porozumiewania się z otoczeniem: albo będzie on zdolny do komunikacji, albo nie.

[9] John Bowlby, *Attachment and Loss,* Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis, Londyn 1969.

To podstawowe poczucie bezpieczeństwa będzie mu służyć na każdym etapie jego rozwoju jako podpora w chwilach zmiany i stresu, których nie będzie mu brakowało. Tak już jest, że im bezpieczniejsze czuje się dziecko z bliską mu osobą, tym będzie zdolniejsze do oderwania się od niej, by osiągnąć wolność własnego rozwoju. Im silniejsze zaufanie do matki, tym odważniej dziecko wyjdzie na spotkanie świata. A zdaniem wszystkich wymienionych badaczy rozwój zatrzymuje się wtedy, kiedy następuje zjawisko odwrotne: kiedy w otoczeniu dziecka brakuje uczucia, wrażliwości.

Właśnie to przywiązanie oraz zdolność kontrolowania i modelowania go z upływem lat warunkują to, czy kolejne bolesne etapy rozwoju w ogóle zaistnieją. To od mniej lub bardziej udanego przejścia przez tę pierwszą fazę zależy, czy w późniejszym okresie we właściwy sposób będziemy mogli pokonywać kolejne.

Dlatego tak trudno być rodzicem: stawiać czoło potrzebom i pragnieniom dziecka znajdującego się w stanie ciągłej ewolucji, źle reagującego na skostniałe i sztywne postawy wychowawcze, które dla procesu jego wzrastania są niczym brutalnie nałożone wędzidło. A trudność ta jest tym większa, im więcej mamy dzieci! Nie wychowuje się ich przecież jednakowo — i nie kocha się ich przez to mniej lub bardziej. To jedynie relacja i więź łączące z każdym z nich kształtują się rozmaicie. Pamiętać też trzeba o nieuniknionych różnicach między braćmi i siostrami — te kontrasty mają zasadnicze znaczenie dla ich indywidualności.

Skoro dziecko się rozwija, jego rodzice również powinni się rozwijać. A to siłą rzeczy nie może się dokonywać w spokoju... Mit rodziny żyjącej w idealnej harmonii jest iluzją, i to jedną z najniebezpieczniejszych. Negując potrzebę wszelkiego konfliktu, konfrontacji, zaciera tym samym wszelkie różnice, a przez to eliminuje wszelki rozwój. Bezruch, skostnienie, uwięzienie w lodach — oto, co wówczas pozostaje.

Próba usystematyzowania wszystkich faz rozwoju może okazać się trudna. Przede wszystkim dlatego, że tak wielu badaczy zajmowało się już światem dziecka, a każdy z nich stosował własne podejście i miał własny punkt widzenia. Poza tym dlatego, że wnikanie w świat

dziecka dotyczy tak wielu dziedzin. Na tak wielu bowiem płaszczyznach: myślenia, języka, zdolności ruchowych, uczuciowości i innych dokonuje się jego rozwój.

Mimo to jednak wszyscy bez wyjątku przeszliśmy w swoim życiu przez pewne „naturalne" dominanty, które koniec końców można ułożyć w jeden wspólny ciąg bez względu na wszelkie możliwe zróżnicowania.

Przed narodzeniem. Pierworodna strata i narodziny

> *Żydowska legenda opowiada, że podczas narodzin do każdego dziecka zbliża się anioł i pochyla się nad nim; nakazuje mu milczeć o wszystkich wcześniejszych cudownościach, o jego niebiańskim pochodzeniu i przykłada palec do ust noworodka: głęboki ślad tego dotknięcia nosimy wszyscy pod nosem...*[10]
>
> JACQUELINE KELEN

Na długo przed narodzinami, już w czasie życia wewnątrzmacicznego, doświadczyliśmy rozłąki, oddzielenia. I na długo przed przyjściem na ten świat po dziewięciu miesiącach ciąży zostało nam to objawione. Film Lennarta Nilssona *Le miracle de la vie* (Cud życia) we wstrząsający sposób minuta po minucie pokazuje to, co dokonuje się w największej tajemnicy, ukryte przez ludzkim wzrokiem w czasie tych kilku miesięcy, kiedy mnożą się i dzielą komórki młodego organizmu, by ukształtować nowego człowieka — w zaprogramowanym, w zadziwiający sposób zaaranżowanym procesie.

Inne dzieło, *Neuf mois pour naitre* (Dziewięć miesięcy do narodzin) autorstwa Catherine Dolto-Tolitch, któremu towarzyszy płyta CD,

[10] Jacqueline Kelen, *Le secret. Leęons de clartes,* La Table Ronde, Paryż 1997.

pozwala usłyszeć to, co słyszy sam płód w łonie matki — zarówno szmery wewnątrz, jak na zewnątrz jego kabinki, najrozmaitsze wibracje[11]. Niektórzy badacze zastanawiali się nawet, czy w czasie życia wewnątrzmacicznego płód nie zaczyna uczyć się rozumienia słów. Wiadomo również, że rozwój wzroku rozpoczyna się u embrionu na wiele miesięcy przed rozwiązaniem. Zaobserwowano, że skierowanie bardzo silnego światła na brzuch ciężarnej matki wywołuje u dziecka mrużenie oczu. Za pomocą eksperymentów przeprowadzanych na wcześniakach dowiedziono, że niektóre receptory smaku rozwijają się również pomiędzy dwudziestym ósmym a trzydziestym tygodniem ciąży. Prace Stylianosa Nicolaidisa i jego współpracowników (1989) jako wyjaśnienie upodobania dziecka do słonych potraw podają fakt częstego wymiotowania przez matkę w czasie ciąży. W każdym razie istnieje jakaś wrażliwość płodowa, którą obecnie traktujemy jako rzecz oczywistą.

Trzy pierwsze miesiące są w jakimś sensie okresem symbiozy matki z jej dzieckiem za przyczyną hormonów wydzielanych przez jajniki. Jest to okres niezbędny dla podtrzymania ciąży. Od trzeciego miesiąca, jak podkreśla Myriam Szejer, embrion zaczyna się nazywać płodem i zaczyna dążyć do pewnego rodzaju autonomii. Łożysko, które stanie się pierwszym elementem oddzielającym go od matki, będzie pełnić funkcję pośrednika między nim a nią.

„Ta pozorna diada to w rzeczywistości owoc wyrafinowanej współpracy dwóch organizmów: odrębnych, a mimo to głęboko wzajemnie od siebie uzależnionych"[12]. To „byt na utrzymaniu", jak mawia Donald W. Winnicott, mając na myśli to, że płód nie jest swoją matką, że ma w sobie samym własne podstawy istnienia. Jest on wprawdzie w matce, ale jest odrębny.

Ta pierwsza rozłąka, pierwsze oddzielenie znajdzie swój pełny wyraz podczas narodzin. To wówczas dokona się całkowite zerwanie

[11] Zob. Catherine Dolto-Tolitch, *Neuf mois pour naitre. Les aventures du bebe dans le ventre de sa maman*, Hatier, Paryż 1985.

[12] Myriam Szejer, krajowy kongres FNAREN, czerwiec 1999.

z pierwszym otoczeniem, jakim były wody płodowe. Niektórzy badacze poświęcili się bliższej analizie tego doświadczenia i przywiązują do niego wyjątkowe znaczenie. Praca doktora ginekologii Frederica Leboyera z roku 1974 została przyjęta przez jednych z oburzeniem, przez drugich z zakłopotaniem, niektórzy natomiast powitali ją jako objawienie[13]. Leboyer kładł nacisk na przygotowanie chwili pojawienia się noworodka wśród ludzi. Chciał, by warunki, w jakich się ono odbędzie, były tak łagodne, jak tylko to możliwe — by umożliwiły one dziecku ciepłe i delikatne przejście z matczynego łona do nowego, ludzkiego otoczenia. Miał to być poród w środowisku wodnym, przy przyćmionym świetle itd. W dzisiejszych czasach bardzo często z tego pierwotnego pomysłu pozostały jedynie aspekty techniczne, a utracono z oczu prawdziwe znaczenie inicjacyjne tego sposobu rodzenia.

Można się zastanawiać, czy to nie właśnie w tym momencie kształtuje się sposób, w jaki każdy z nas będzie przeżywał zmiany nieuchronnie niesione przez życie. Czy sposób ów nie kształtuje się, począwszy od tego właśnie pierwszego doświadczenia? I dlatego rodzice, którzy przyjmują nowe życie, uważają moment narodzin za coś świętego, za chwilę decydującą o życiu nowego człowieka. Nie wyklucza to jednakże konieczności zastosowania odpowiednich środków medycznych. Mimo wszystko jednak te chwile zachowują swój niezwykły charakter. Pojawia się życie — i zostaje przyjęte w jak najlepszych, jak najżyczliwszych, pełnych szacunku warunkach.

Jak to pięknie ujęła Danielle Rapoport: „Może to nie przypadek, że po francusku »dobrze się urodzić« [*bien naitre*] i »mieć się dobrze« *[bien etre*] brzmi tak samo".

Począwszy od chwili narodzin, następują kolejne utraty towarzyszące gwałtownemu pozbawieniu nas bezpieczeństwa, które panowało *in utero.* A świat, w którym zostajemy zanurzeni, jest zdecydowanie

[13] Zob. Frederic Leboyer, *Pour une naissance sans violence,* Seuil, Paryż 1974.

bardziej złożony niż ten poprzedni. Zaczynamy doświadczać głodu, pragnienia, powszechnego prawa ciążenia, zmian temperatury. To prawdziwe wyrwanie z dotychczasowej biologicznej jedności, koniec symbiozy z matką... Wychodząc z matczynego łona nagi i bezbronny, ten mały, zagubiony człowiek nagle zostaje pozbawiony wszystkich osłon i otaczających go elementów, które dotychczas stanowiły o jego tożsamości: łożyska, płynu owodniowego i pępowiny.

To jednak musi się dokonać, w przeciwnym bowiem razie płodowi grozi uduszenie i śmierć. To właśnie dzięki temu wszystkiemu może się rozpocząć długa i mozolna praca dziecka przy współudziale jego matki.

O tej chwili słusznie powiedział Donald W. Winnicott, że to ona jest źródłem późniejszego odczucia „niewyobrażalnej trwogi" i że smutki z powodu najrozmaitszych strat, które zdarzą się później, nie będą niczym innym jak odżywaniem tego właśnie momentu. Niektóre dzieci będą zresztą przeżywać na nowo tę bolesną stratę, z którą nie będą potrafiły sobie poradzić, popuszczając w późniejszym okresie mocz podczas snu — niczym na wspomnienie tego utraconego życia prenatalnego. Franęoise Dolto zauważyła, że moczenie się ustępowało, jeśli w porze usypiania przysuwało się dziecku blisko łóżka wodę — jakkolwiek paradoksalnie brzmi ta konstatacja.

Płód stracił dawną wolność, jaką cieszył się w kąpieli wód płodowych. Teraz doświadcza prawdziwej przemiany, przechodząc do zewnętrznego środowiska, otoczony powietrzem. *In utero* przemieszczał się całkowicie swobodnie, bawiąc się stopkami i rączkami. W chwili narodzin nagle zaczyna odczuwać, jak ogranicza go prawo ciążenia, uniemożliwiające mu poprzednią ruchliwość. To tak, jakby płód cieszył się w jakimś sensie większą autonomią niż noworodek. Bez wątpienia właśnie dlatego Frederic Leboyer, będąc na tym polu pionierem, kładł taki nacisk na rolę środowiska wodnego w dobrym przyjęciu nowo narodzonego dziecka.

Dziecko doświadcza również straty na innych poziomach. Nie słyszy już miękko wytłumionego przez matczyne łono głosu rodziców,

nie czuje zapachu i smaku płynu owodniowego, który odgrywał rolę pokarmu, ani też nie odczuwa emocji mamy.

Chcąc złagodzić tę fazę rozłąki, wymyślono instytucję „matki kangurzycy"[14], by umożliwić noworodkom doświadczanie tej wczesnej więzi, kiedy zapewnienie właściwej opieki medycznej wymaga hospitalizacji dziecka i jego oddalenia od matki. Te udogodnienia mają na celu podtrzymanie relacji matki z dzieckiem i oszczędzenie noworodkowi dodatkowych cierpień ponad te, które i tak wiążą się z aktem porodu. Mama może zresztą sama brać udział w tego rodzaju opiece. Wówczas noworodek ma możliwość podtrzymania kontaktu „skóra do skóry": zamiast wykorzystywać inkubatory, wcześniaki kładzie się na brzuchu matki. I właśnie w jednym z krajów, gdzie brakuje nowoczesnych środków opieki medycznej, w Kolumbii, zauważono, że przedwcześnie urodzone niemowlęta kładzione na długie chwile na ciepłym brzuchu matki, owinięte opaską, która je podtrzymuje, przybierają na wadze. Tak to ubogi kraj dostarczył nam całkiem naturalnego rozwiązania, bez potrzeby uciekania się do naszych wyszukanych środków...

To pierwotne odcięcie znajduje swoje odbicie w każdym doświadczeniu utraty. Każdy z nas na własny sposób stara się odszukać i na nowo przeżyć ów stan bezgranicznego i najpełniejszego zjednoczenia, szczęśliwości: jedni szukajągo w religii, inni w narkotykach, w miłości cielesnej, w sztuce czy w jeszcze innych dziedzinach. Wszystkie te próby mają na celu odnowienie tamtego niepowtarzalnego doświadczenia, tamtego utraconego raju, w którym noworodek nie wiedział, gdzie kończy się on sam, a gdzie zaczyna się druga osoba.

Przez całe życie będziemy się tego uczyć, ponieważ pierwsza próba zostawiła w nas niezatarty ślad: podwójne pragnienie — rośnięcia i cofania się ku pierwotnemu stanowi wzajemnego przenikania, co w relacji prowadzi niejednokrotnie do cofania się przed drugą osobą. Tęsknota za tamtą nieważkością wywołuje w nas także inne pragnie-

[14] *Le bebe dans tous ses etats. Colloque GYPSY II,* red. R. Frydman, M. Szejer, Odile Jacob, Paryż 1998.

nie — całkowitego poddania się biegowi zdarzeń, pragnienie, które odczuwamy, kiedy osiągamy kres naszego życia. Niektórzy oczekują takiego powierzenia się od swojego otoczenia, chcąc odejść w pokoju i przekroczyć wreszcie próg śmierci. W tego rodzaju chwilach tak bardzo uciekamy się do tamtych odczuć sprzed narodzin, odczuć, na które składają się czułość i ciepła bliskość...

W każdym trudnym doświadczeniu chodzi o to, by stawać się coraz bardziej kimś oddzielnym, autonomicznym, posiadającym własne granice i różniącym się od innych sobie podobnych.

A bycie rodzicem okazuje się niezwykle trudnym zadaniem. Każdy bowiem pragnie spokoju i harmonii, każdy chciałby, żeby jego dziecko było takie samo wczoraj, dziś i jutro, „podobne do dnia Wielkiego Wybuchu", według określenia Clarissy Pinkoli Estes. To jednak nic innego jak ułuda.

Od pierwszych dni do czterech miesięcy

> *Poza pozorną nicością noworodka skrywa się potęga o zasięgu globalnym, twórczy ludzki zapłon, który go popycha i każe mu budować człowieka na miarę jego czasów i jego cywilizacji*[15].
>
> MARIA MONTESSORI

Od pierwszych dni po przyjściu na nasz niespokojny świat to właśnie maleńkie dziecko przypomina nam o najważniejszych wartościach. To dzięki niemu na nowo zastanawiamy się (bo zdarza nam się o tym zapominać) nad cudem, jakim jest życie. To ono, nowo narodzone dziecko, upewnia nas, że nie jesteśmy bez znaczenia.

[15] Maria Montessori, *L 'esprit absorbant de l'enfant*, przeł. G.J.-J. Bernard, Desclee de Brouwer, Paryż 2003.

„Kochać dziecko to znaczy pozwalać mu rozwijać własną indywidualność, pozwalać mu cieszyć się życiem, pozwalać mu pragnąć się uczyć i rozumieć... Mówić tak, by odczuło ciepło wypowiadanych słów. Wprowadzać je w piękno. Pokazywać mu nowe przedmioty, pozwalać mu bawić się w wodzie"[16] — mówi Dominique Simonnet. Krótko mówiąc, żyć w pełni autentycznie, tu i teraz.

Wnętrze tego, kto intuicyjnie rozumie, co się do niego mówi, kto jest w stanie totalnej receptywności, to przestrzeń, w której tak wiele się dzieje. A kiedy brakuje odpowiedzi na potrzebę ciepłej więzi i niezwykle istotnej, dającej bezpieczeństwo relacji albo gdy ta potrzeba realizuje się w niewłaściwy sposób, pojawiają się opóźnienia na płaszczyźnie fizycznej, intelektualnej lub międzyludzkiej. Tak dzieje się z dziećmi, które nieco później odsyłane są z jednej poradni do drugiej, ponieważ stały się już dziećmi „trudnymi". Problem ten komplikuje się jeszcze bardziej w relacji dziecko — rodzice. Wiadomo przecież (podkreśla to Donald W. Winnicott), że rodzice w 60% reagują na kolejne dziecko miłością, a w 40% nienawiścią! O ile bowiem w chwili narodzin towarzyszy im radość, o tyle później dołącza się do niej żal, że dziecku tak wiele brakuje do ideału, którego oczekiwali, żal, że nie jest to ich wymarzone dziecko: nie daje spać w nocy, nie pozwala wyjść wieczorem z domu, wywraca do góry nogami ich wcześniejsze życie. Nam, mamom, żal jest tej harmonii, która nie jest bynajmniej harmonią, jakiej mogłybyśmy oczekiwać. Sandrine, młoda i niezwykle aktywna kobieta, poczuła się nagle całkowicie jałowa w obliczu dziecka, które przesypiało większą część doby i zachowywało się raczej biernie. Matka odczuła to jako odrzucenie i musiało upłynąć sporo czasu, zanim zrozumiała, że ani ona, ani jej dziecko nie byli temu winni czy w jakiś sposób do czegoś niezdolni, lecz że było to po prostu wynikiem ich całkowicie odmiennych rytmów życia. Wystarczyło, że oboje zaczęli się oswajać z tym, co ich różniło, a już łącząca ich więź zaczęła się zmieniać.

[16] Dominique Simonnet, *Vivent les bebes. Ce que savent les petits d'homme,* Seuil, Paryż 1986.

Porozumienie, jakie nawiązuje się między noworodkiem a jego rodzicami, dokonuje się między innymi za pośrednictwem jego ciała. Ciała, na którego przyjście oczekiwaliśmy tyloma pieszczotami, z tak wielką czułością. A od pewnego czasu wiemy, że noworodek porusza się poniekąd w rytm słów wypowiadanych do niego przez dorosłych, jakby wykonywał jakiś taniec do jej [matki] melodii"[17]. Wspaniałe fotografie w cytowanej właśnie książce ukazują maleńką dziewczynkę wsłuchującą się w czyjś docierający z bliska głos i poruszającą rączkami i nóżkami w rytm kierowanych do niej słów. To jak balet: zjednoczenie ekspresji dokonujące się między ciałem a słowami. Dziecko zatem jest zdolne do porozumienia na długo przed tym, nim wypowie pierwsze słowa. Fakt ten nabiera pełnej wymowy w chwili, gdy uświadomimy sobie, że ludzkie życie może trwać jedynie dzięki naszym relacjom z innymi. Temu, kto nie doświadczył choćby odrobiny głębokiego uczucia ze strony drugiej osoby, wszystko wydaje się niemożliwe. Ktoś taki jest nikim we własnych oczach, jeśli nie dostrzegł uznania we wzroku kogoś innego. I to bez względu na to, jaka relacja łączy te osoby.

Wszystko dokonuje się za pośrednictwem komunikacji językowej. Jeśli zabraknie słów wymienianych między małym dzieckiem a osobą za nie odpowiedzialną, może to doprowadzić nawet do jego śmierci. Czytałam kiedyś wstrząsające opowiadanie o Fryderyku Barbarossie, cesarzu Niemiec, który chciał sprawdzić, w jakim języku będzie mówić dziecko, z którym nikt nie będzie rozmawiał. Postanowił zatem, że kilka osesków zostanie wykarmionych i wychowanych przez mamki, które będą się nimi opiekować z całą starannością, ale nie będą pod żadnym pozorem wypowiadać do nich żadnych słów. Trzy czy cztery lata później, kiedy cesarz przyszedł zobaczyć dzieci, okazało się, że pozostawione na tak długo na pustyni nieożywionej najmniejszym słowem — umarły...

[17] Zob. Marshall H. Klaus, Phyllis H. Klaus, *Your Amazing Newborn,* Perseus Books, 1998 [wyd. pol. *Twoje zadziwiające maleństwo,* przeł. A. Kurczuk-Powolny, Prószyński i S-ka, Warszawa 2003].

Potwierdza to, że słowo wyznacza istotny wymiar człowieka. Od czasu naszych narodzin zostaliśmy zanurzeni w kąpieli słów — musieliśmy w niej zostać zanurzeni, podobnie jak w powietrzu, którym oddychamy. Gdyby stało się inaczej, małe dziecko mogłoby doznać rozchwiania aż do zupełnej utraty własnej tożsamości, do stanu nazywanego psychozą, do całkowitego odcięcia od innych.

Już w pierwszych tygodniach, które pokazują, jak całe życie wywraca się do góry nogami, obie strony muszą zacząć się wzajemnie do siebie dostosowywać: dziecko do swojego nowego otoczenia, a rodzice do całkiem nowego rytmu swojego życia. Faza ta wiąże się ze słynnym i często wymienianym w tym kontekście *baby blues*, przeżywanym przez mamy okresem intensywnych zmian na płaszczyźnie psychicznej, hormonalnej i fizjologicznej.

Potem następuje kolejna odmiana i w wieku dwóch miesięcy dziecko zaczyna się uśmiechać i gaworzyć, co wywołuje reakcje rodziców, dzięki którym dziecko natychmiast uczy się, jak zwracać na siebie uwagę. W wieku czterech miesięcy będzie już odróżniać „swojego" od „obcego".

Od pięciu miesięcy do dwóch i pół, trzech lat

Im wyżej na drabinie naczelnych, tym ważniejsza jest rola przypadająca matce w relacjach przywiązaniowych. Margaret Mahler, podobnie jak Rene Spitz, a także inni psychoanalitycy, przebadała etapy, jakie przechodzi w swym rozwoju noworodek na drodze od najpełniejszej zależności w symbiozie ku początkom autonomii — owego stanu „indywidualności", który gdy już w jakimś wieku zostanie przez nas osiągnięty, sowicie wynagradza wszelki wcześniejszy niepokój.

W punkcie wyjścia „dziecka nie ma", jak mówi Donald W. Winnicott, jest ono tylko w jedności matka — dziecko. Jednak to maleń-

stwo od piątego miesiąca do połowy trzeciego roku życia znajduje się w stanie ciągłej ewolucji. Również na płaszczyźnie fizjologii dokonuje się oddzielanie: oddzielanie się przeciwciał dziecka, które staną się jego własnymi w wieku mniej więcej pięciu, sześciu miesięcy i które będzie ono wytwarzać już samo, nie będąc już dłużej zależne od przeciwciał matki.

Nadchodzi moment odłączenia dziecka od piersi. Dla rozważanego przez nas tematu ma on znaczenie o wiele większe niż sama tylko zmiana podawanego pokarmu. Mały człowiek będzie musiał wraz z obecnością „wystarczająco dobrej matki" pomału odrzucić złudne uczucie, że jest ona kimś wszechmocnym i oddanym całkowicie do jego dyspozycji. Będzie musiał porzucić złudzenie, że przyjemność, jaką odczuwa ze ssania matczynej piersi, jest przyjemnością, którą sam sobie sprawia. Stopniowo będzie uświadamiał sobie, że między nimi istnieje pewien dystans i że są dwiema oddzielonymi od siebie i zdecydowanie różnymi istotami. Jednakże dopiero od trzeciego roku życia dziecko będzie w stanie przeczekać chwile nieobecności matki, wiedząc, że matka wróci — dopiero ta świadomość pozwoli mu przekroczyć ów stan niezróżnicowania, którego utrzymywanie za wszelką cenę doprowadziłoby do śmierci psychicznej.

Donald W. Winnicott uważa, że proces rozwoju dokonuje się od złudzenia do pozbycia się złudzeń. To właśnie ten proces mamy na myśli, kiedy mówimy o uświadomieniu sobie przez dziecko, że jego matka nie jest z nim jednym ciałem. To pozwala mu tworzyć pomału osobisty świat i dłużej znosić samotność, kiedy matka je zostawia. Dziecko odkrywa, że wprawdzie świat może zaspokajać jego pragnienia, nie czyni tego jednak w sposób automatyczny i nie od razu wtedy, gdy mały człowiek da znać, że tego chce. Nadając temu brakowi właściwe granice, matka pomaga swemu dziecku w budowaniu przez nie już w tym okresie wewnętrznej wolności i w uświadamianiu sobie przez nie, że nie będzie wszechmocnym twórcą świata. Właśnie dzięki temu wszystkiemu będzie mogła się ukształtować samoświadomość oraz równoległa do niej świadomość istnienia innych osób — zarazem podobnych i odmiennych.

Te fazy w życiu dziecka, w których w sposób konstruktywny doświadcza ono pierwszych braków, są konieczne. Zdobyte doświadczenia w okresie późniejszym sprawią, że dziecko stanie się kreatywne. Takie przebudzenie nie byłoby możliwe w czystej postaci, gdyby w dzieciństwie matki było „za dużo".

W swej pracy *Hemmung, Symptom und Angst* Freud stwierdził, że dziecko musi dokonać rozróżnienia między nieobecnością trwającą przez krótką chwilę a mniej lub bardziej definitywną stratą. „Z chwilą gdy traci z oczu matkę, zachowuje się tak, jakby nigdy więcej już nie miało jej zobaczyć. Po to, żeby nauczyło się, że po takim znikaniu matki z reguły następuje jej ponowne pojawienie się, dziecko musi doświadczyć szeregu powtarzających się i upewniających go co do tego prób..."[18].

W pewnym momencie dziecko dokonuje przejścia od etapu, na którym myśli, że „kiedy mamy nie ma, to już na zawsze", do etapu, na którym wie, że „kiedy mamy nie ma, to jest gdzieś indziej i wróci".

W tym właśnie okresie dziecko przywiązuje wielką wagę do granicy między nieobecnością a obecnością. W swoich zabawach maluchy nawiązują do niej symbolicznie, chowając głowę pod kocyk i odkrywając ją ze śmiechem. To właśnie podobne do tego zachowanie opisał Freud u swojego synka, który w wieku osiemnastu miesięcy bawił się rzucaniem szpulki za łóżko i czekaniem, aż się spod niego wyturla. To było jak znikanie i ponowne zjawianie się mamy. Naprzemienność przyjemności i strachu.

Tej właśnie fazy, w której dziecko pozbywa się złudzeń na temat dyspozycyjności swej matki, doświadczają w sobie na nowo osoby przeżywające niezwykle bolesne okresy depresji. Będąc już dorosłymi, przeżywamy to zupełnie tak samo jak wtedy, gdy byliśmy dziećmi: rozczarowujemy się w stosunku do jakichś rzeczy czy spraw, a towarzyszy temu niedające się wytrzymać cierpienie z powodu rozwiewania się naszych rojeń. Punktem wspólnym jest tu zatem doświadczenie utraty.

[18] Sigmund Freud, *Hemmung, Symptom und Angst,* Wiedeń 1926.

W okresie tym pojawiają się rozmaite kłopoty związane z rozłąką, jeśli nie ma możliwości przeżycia tej fazy w dobrych warunkach i jeśli niestety zabrakło właściwej matczynej obecności. Albowiem „oddzielić można tylko to, co było połączone"[19].

Faza, o której mówimy, znajdzie również odbicie w rozwoju psychomotorycznym dokonującym się od siódmego miesiąca. Jest to fundamentalny etap, na którym dziecko uczy się siedzieć, chwyta i obraca zabawki, wkłada je sobie do buzi albo rzuca nimi, traktując je jako środek do prowadzenia badań i eksperymentów. Wypróbowuje ono również swoich rodziców, ucząc się w ten sposób, jaki może mieć na nich wpływ.

W wieku ośmiu miesięcy etap poprzedzający naukę stania zaczyna się od lęku przed nieznanym i drżenia, jakie występuje w obliczu każdej nowej sytuacji. To również pragnienie odkrywania zewnętrznego świata, które dla rodziców wiąże się z umiejętnością przyjmowania nowo nabytych przez ich dziecko umiejętności, co pociąga za sobą kolejne problemy: dyscypliny i bezpieczeństwa. A zwłaszcza — ciągłego, bezustannego przystosowywania się z ich strony.

Proces osiąga moment kulminacyjny w okresie „dotykania wszystkiego", w tym wieku „akrobatycznej zręczności". Mniej więcej w wieku dwunastu miesięcy dziecko porusza się już samo, nabywszy umiejętność chodzenia, i stopniowo ustala swoje własne terytorium, przechodząc tym samym proces indywidualizacji. Na terytorium tym nie znosi na ogół „obcych". W ten sposób doznaje na przemian przyjemności płynącej z przebywania w pobliżu matki i pragnienia wprowadzenia pewnego dystansu w stosunku do niej na coraz większych przestrzeniach, które odkrywa. Ten nowy pęd ku autonomiczności cechujący się całą przesadą i odkrywczością charakterystycznymi dla dziecka poszukującego własnych ograniczeń znowu stanowi dla rodziców bolesną fazę, oznaczającą koniec pierwszego roku, podczas którego cała rodzina pozostawała w bliskości. Ojcowie

[19] Claude Haimos, *Parier, c 'est vivre,* Nil, Paryż 1997.

i matki powinni w tych wszystkich momentach umieć zachować czujność wobec swej pociechy, która nie ustaje w prowadzeniu własnych eksperymentów i powiększaniu wiedzy o świecie. Bardzo często jest to dla rodziców wyczerpujące.

Faza ta poprzedza kolejną— fazę lustra. To wiek osiemnastu miesięcy, kiedy dziecko uczy się stawać twarzą w twarz z samym sobą, kiedy uświadamia sobie, że ta druga osoba, którą widzi w lustrze, to ono samo. To konfrontacja z przemożnym uczuciem samotności.

Ten nieustanny ruch ku indywidualności będzie trwał nadal w kolejnym okresie, w którym rządzić będą skrajności. To „pierwsza dorosłość", jak nazywa go Fitzhugh Dotson. Okres wszechmocy, okres silnych emocji, napięć i zmiennych nastrojów, wybuchów gniewu, okres niepokojący rodziców z powodu zachowania ich dziecka, które całkowicie wymyka im się spod kontroli. W tej właśnie fazie próby sił dziecko odkrywa własną indywidualność. Dotyczy to szczególnie chłopca: potrzebuje on powiedzieć „nie" temu, co mówi kobieta, aby odnaleźć swoje miejsce małego mężczyzny — co nie znaczy, że wszystko, czego zapragnie, zostanie od razu spełnione. Mówiąc „nie", upewnia się w ten sposób, że ma swoje własne „ja". Próbuje znaleźć właściwy dystans: nie być ani za blisko, ani za daleko. Pozwala mu to poczuć się zdolnym do bycia samym przy jednoczesnym mocnym przekonaniu, że może liczyć na swoją matkę. Jest w tym pełna ambiwalencja: równocześnie chce iść naprzód i się cofać. Franęoise Dolto tak to opisała: „Mówi »nie«, żeby zrobić »tak«". Wszystko to jest jedynie wyrazem przeżywanego przez dziecko wewnętrznego konfliktu między własnymi pragnieniami zależności i niezależności, które współistnieją w nim w postaci najgłębszej ambiwalencji. Dochodzi tu do głosu biblijny nakaz: „Opuścisz ojca swego i matkę swą" — i zaczyna się jego realizacja.

Potrzeba wolności i poruszania się, nabywanie umiejętności mowy i zabawy oraz odkrywanie własnej płciowości są w tym okresie dominujące. Dziecko bawi się bowiem teraz lalkami i samochodzikami, naśladując świat realny — i wkracza tym samym w fazę zabawy symbolicznej.

Wtedy też dokonują się pierwsze kroki w dziedzinie czystości. Uczenie się dbania o nią może pozostawić u niektórych dzieci wyjątkowo głębokie i bolesne ślady, zwłaszcza jeśli zmusza się je do nauki, zanim ich organizm będzie rzeczywiście do niej przygotowany. Dla innych faza ta będzie początkiem „spustoszeń" dokonujących się w późniejszym okresie —jeśli chwila „pójścia siusiu" będzie zależała nie od naturalnego rytmu ich ciała, lecz od otoczenia, które będzie zamiast dziecka o tym decydować. Niektóre osoby odnajdą bardzo żywe wspomnienia i odczucia związane z tym okresem, kiedy przyjdzie im głębiej wniknąć w siebie, by pracować nad tymi problemami.

Tak było z Yvette, obecnie ponadsiedemdziesięcioletnią kobietą. Za czasów jej dzieciństwa nie zwracano uwagi na to, że z tego rodzaju tresury mogą wyniknąć rzeczywiste szkody. Kiedy miała zaledwie trzy lata — a wspomina to,,jakby to było wczoraj" — musiała „w nieskończoność wysiadywać na nocniku pod czujnym okiem ojca", bardzo srogiego, którego się bała. W chwilach, kiedy nie udawało jej się wydalić z własnego ciała tego, czego oczekiwano, zdesperowana próbowała ze wszystkich sił się do tego zmusić. Wspomina, że w wyniku strasznej walki udawało jej się wydusić z siebie maleńki kawałeczek kału. W końcu mogła spełnić pokładane w niej oczekiwania. Było to skądinąd coś więcej niż oczekiwania. Był to raczej przymus poparty groźbą. Wspomina, że kiedy już wydaliła ze swego organizmu wszystko, co miała w środku, spełniwszy to wyczerpujące pod względem fizycznym i psychicznym i dokonujące się poza czasem (tak jej się wydawało) zadanie, strawiwszy całą energię, a nawet dawszy z siebie więcej, niżby mogła, patrzyła w wodę w sedesie, do której wpadła tyle ją kosztująca cząstka jej samej, i słyszała głos ojca spuszczającego wodę: „Tylko tyle?". Wiele spraw stało się jasnych dla Yvette, odkąd pozwoliła wypłynąć tym wspomnieniom, tak odległym, że wydawały się jej już zapomniane. Zrozumiała, dlaczego przez całe życie tak wiele dawała innym, nie zastanawiając się nad tym i nie dbając o samąsiebie. Dlaczego zawsze miała poczucie, że inni coś od niej „wyłudzają", jak mówi, i dlaczego nigdy nie potrafiła zrobić nic z wdzięczności, będąc przekonana, że nikt inny jej wdzięczności nigdy nie okazywał.

W tym okresie dokonuje się również przygotowanie do przyszłej rozłąki z matką, ojcem i rodzeństwem, do nadchodzącego momentu pójścia do żłobka lub przedszkola. Charakter tych przygotowań został uściślony dzięki powstaniu Zielonych Domów Franęoise Dolto. Są to placówki pomagające maluchom od pierwszych dni po urodzeniu do wieku trzech lat[20] przygotować się do przeżycia tych nieuniknionych zerwań, jakie niesie ze sobą proces rozwoju.

Od tamtego czasu przybyło Zielonych Domów i obecnie odgrywają one również rolę prewencyjną. Oferując rodzicom i dzieciom specjalnie na nich czekające miejsce, starają się zapobiec zbyt brutalnemu przejściu z domu do szkoły. Jest to potrzebne, tym bardziej że bardzo często przejście to dokonuje się w niezwykle trudnej fazie afirmacji. Przejście od życia rodzinnego do życia społecznego zostaje w ten sposób ułatwione — Zielone Domy są niejako śluzą między tymi dwoma światami.

Również sama zabawa zmienia swą postać. Dziecko, które do tej pory bawiło się samo, będzie uczyć się „zabawy paralelnej"[21]. Przebywanie razem sprawia wprawdzie dzieciom radość, jednakże ich zachowania zabawowe pozostają niezależne od grupy: w jakimś sensie każde z nich bawi się samo w towarzystwie innych dzieci.

W następnej kolejności pojawi się zabawa „asocjacyjna" (to również określenie Dodsona), w której wszyscy zajmują się tym samym: to zabawy w piaskownicy, lepienie z plasteliny — nie ma jednak prawdziwej wymiany. Dopiero po ukończeniu przez dziecko trzeciego roku życia zabawa nabiera charakteru współpracy. Dzieci potrafią wówczas dyskutować o swoich miejscach w zabawie, przydzielać poszczególne role, jak w grupie o ustalonej strukturze.

W ciągu całego tego okresu niezwykłego znaczenia nabierają rozmaite maskotki, pluszaki-talizmany, najulubieńsze z przytulanek — do tego stopnia, że w wyniku częstego używania tracą wszelkie

[20] W Polsce Zielone Domy otaczają opieką dzieci w wieku do czterech lat — przyp. tłum.

[21] Fitzhugh Dodson, *How to Parent*, Nash Pub., Los Angeles 1970.

walory estetyczne. Dziecko zabiera takiego misia czy lalkę wszędzie, by pomogły mu zbudować pomost między zależnością a autonomią. Dzięki temu, że są, dzięki temu, jak pachną, będą pomagały przetrwać codzienną rozłąkę podczas pierwszych dni w przedszkolu, będą koiły towarzyszące temu okresowi poczucie rozdarcia. I właśnie dzięki obecności tego tak cennego „przejściowego" przedmiotu jest możliwe udzielenie dziecku pomocy w przekraczaniu przez nie odczucia samotności, na przykład w porze, kiedy kładzie się spać. Aby mniej cierpieć, kiedy zabraknie matki, jej nieobecność będziemy sobie rekompensować tym przedmiotem. To on również będzie jednym z pierwszych przedmiotów, na których będzie się realizowała nasza kreatywność — w ten sposób będziemy starali się wypełnić pustkę po niej.

Nadal trwa zdobywanie nowych umiejętności językowych. Dziecko uzyskuje już niemal ostateczne struktury, a wśród nich mocno ugruntowane „ja", dowód istnienia osobowego. Amerykańska psycholog Laura Ann Pettito wykazała, że dziecięce szczebiotanie ma już wszelkie cechy aktywności językowej i nie jest jedynie ćwiczeniem mającym na celu opanowanie ruchów narządów mowy. Gaworzenie zatem byłoby już mową.

Jeśli w tym okresie dziecko ma zacząć chodzić do przedszkola, koniecznie trzeba jeszcze w domu przygotować je na pierwsze próby życia w większej społeczności, na moment wyjścia z ogniska domowego. Jeszcze w domu trzeba je zacząć uczyć zasad życia społecznego, aby nie traktowało tych dwóch środowisk jak dwóch odciętych od siebie światów — towarzyszyłby temu nieunikniony lęk. Ileż to dzieci spotykanych przeze mnie w czasie mojej praktyki, o których rodzice mówili, że w domu są „nieznośne", że „nie mogą z nimi dojść do ładu", okazywało się — przeciwnie — spokojnymi, a nawet nieśmiałymi w środowisku szkolnym. „Siedzi cichutko jak myszka" — mówi często nauczycielka. W rzeczywistości dzieci te przeżywają ogromny konflikt, próbując znaleźć w sobie równowagę między dwiema całkowicie przeciwnymi osobowościami. Doświadczają wewnątrz samych siebie całkowitej i nierozwiązywalnej sprzeczności. Dziecko bowiem, które w domu samo stanowi prawa, staje twarzą w twarz z sytuacją,

w której nie może tego robić — w nowym środowisku szkolnym. Żyje pomiędzy dwoma oddzielonymi światami, niczym na dwóch odległych planetach.

Powyżej trzech lat

Czwarty rok życia to wiek „rozbrykania", wedle powiedzenia Arnolda Gesella. Temu rozbrykaniu towarzyszy trudność odróżnienia rzeczywistości od wyobraźni, co sprawia, że dziecko opowiada najbardziej nieprawdopodobne historie. To okres dynamizmu i wzmożonej ruchliwości: dziecko biega wszędzie z ogromną prędkością. Znajduje upodobanie w zmienności i różnorodności rytmu — dlatego stanowczość okazuje się w tym czasie szczególnie konieczna. W ten sposób opisuje to Arnold Gesell: „Dziecko może być spokojne, hałaśliwe, ciche, zadowolone, złośliwe, niezależne, towarzyskie, silne, poetyckie, prozaiczne, pełne wyobraźni, chętne do współpracy, zobojętniałe, zainteresowane, bezpośrednie, rozgadane, dowcipne, sztywne, otępiałe, kłótliwe, może nie znosić sprzeciwu i tyranizować otoczenie".

To właśnie w tym okresie dziecko zaczyna również odczuwać swoją nową władzę nad światem, który — jak mu się wydaje — do niego należy. U trzy-, czterolatka pojawia się myślenie magiczne, któremu towarzyszą także nieodłączne obawy. Wiąże się ono z doświadczeniem własnej agresywności, którą dziecko rzutuje na świat zewnętrzny i która momentalnie zaczyna je przerażać i staje się zagrożeniem. Ta wszechmoc obraca się bowiem wówczas przeciw samemu dziecku, a przy okazji pojawia się cały wachlarz lęków: strach przed wilkiem, przed duchami, przed złodziejami, którzy chowają się pod łóżkiem, przed tym, że zostanie ono opuszczone albo pożarte, itp. — równocześnie z silnym upodobaniem do opowieści, które wywołują te lęki, np. *O trzech małych świnkach, Czerwony Kapturek, Tomcio Paluch* itp. — a jednak dziecko nieustannie domaga się, by mu je opowiadano.

W tej fazie rozwoju chłopcy bardzo intensywnie pragną mieć mamę tylko dla siebie, chcą „się z nią ożenić" — towarzyszy temu zazdrość w stosunku do ojca, głównego rywala na tym etapie życia. Dla dziewczynek będzie on natomiast ich ukochanym, a mamę będą traktowały z wrogością. Ten słynny kompleks Edypa może jeszcze nabrać intensywności, jeśli równolegle dziecko musi się przygotowywać na przyjście na świat siostrzyczki lub braciszka, ponieważ dla dziecka w tym wieku wydarzenie takie stanowi prawdziwy koniec jego wewnętrznego świata. W tym czasie chłopiec pragnie wyłączności ze strony matki, spycha z drogi ojca. Dziewczynka robi to samo, odwrotnie przydzielając rodzicom ich role. Może się nawet zdarzyć, że dziecko będzie oscylować między jednym z rodziców a drugim i nieoczekiwanie „zmieniać obóz". Ta edypowa faza jest konieczna i to w tym właśnie czasie dziecko zaczyna sobie zdawać sprawę, że może z powodzeniem manipulować swym otoczeniem, czuje się jednakowoż winne z tego powodu, zwłaszcza jeśli zdarzy się, że rodzice nie mogą się porozumieć na temat jego wychowywania. W takim wypadku dziecko czuje się odpowiedzialne za powstające konflikty — a równocześnie postępuje tak, że je wywołuje, zamknięte w zaklętym kręgu, z którego nie może wyjść.

Każdy jednak będzie musiał porzucić tę wyłączną miłość, a utrata tego złudzenia czy marzenia również w tym wypadku będzie bodźcem do narodzin czegoś nowego. Jeśli się ona nie dokona, to w swym dorosłym życiu ten dawny chłopiec czy ta dawna dziewczynka będą próbowali odnaleźć w przedmiocie swej miłości odbicie pierwszej kochanej osoby — z wszystkimi tego przykrymi konsekwencjami. Żaden bowiem mężczyzna nie będzie mógł wcielić się w postać naszego ojca, podobnie jak żadna kobieta nie będzie mogła zastąpić nam matki, kiedy nie będziemy już małymi dziećmi.

Nowe zerwanie następuje w wieku pięciu lat: to kolejna zmiana bez okresu przejściowego, wszystko bowiem zostaje wywrócone do góry nogami. Dziecko nieokiełznane ustępuje miejsca swemu przeciwieństwu — dziecku rozsądnemu, poważnemu i spokojnemu. A rodzicom z trudem przychodzi w to uwierzyć — tak wstrząsający jest kontrast! Będą musieli się przyzwyczaić do kolejnej zmiany kursu...

Wiek lat czterech to przede wszystkim chwiejność. Pięć lat to z kolei wiek przejrzystości: „Kiedy się ma cztery lata, idzie się przed siebie bez celu; kiedy ma się lat pięć, człowiek wie już, gdzie się zatrzymać" (Dotson). Aktywność ruchowa słabnie. Dziecko zaczyna ją oszczędzać. W końcu wykształca się równowaga i pojawiają się przyzwyczajenia wynikające z niezależności, uspołecznienia i konformizmu. Dziecko jest teraz rozważne, daje dowody posługiwania się logiką. Jawi się jako zupełnie „grzeczne i beztroskie, sympatyczne i śmiałe" (Gesell). Również na tym etapie ojcowie i matki dostają w swojej szkole trudną lekcję przystosowania.

U siedmiolatków nadchodzi „wiek rozumu", okres zwany przez psychoanalityków fazą latencji. Mówiono często, że to trochę tak, jakby we wnętrzu dziecka wszystko się uspokajało, niczym gładka tafla jeziora. Jednak pod tą pozorną „rozsądnością" przebiega czasami niepostrzeżenie jakaś choroba, przyjmując postać znacznie mniej widoczną i mniej uchwytną niż w jakimkolwiek innym okresie życia. Wydaje się, że wszystko dokonuje się tak, jakby nasz świat wewnętrzny został uśpiony, a nasze popędy i nasza uczuciowość zrobiły sobie odpoczynek. Ten pozorny spokój może zakrywać wiele rzeczy. Jedną z książek, które wydobywają to wszystko na światło dzienne, jest praca Renego Sirvena[22]. To wiek „posłuszeństwa", gdy łatwo kierować dzieckiem, pouczać je, kiedy można dziecko wcisnąć w „formę", jaką się ma dla niego — łatwiej, niż kiedy miało trzy czy cztery lata.

W tym właśnie okresie dokonuje się coś ważnego w zakresie kształtowania się zachowań poznawczych. Również podatność na przyswajanie wiedzy jest wówczas większa. Myślenie zmienia swoje struktury — nowy, logiczny sposób rozumowania uwidacznia się na przykład w arytmetyce. To właśnie zdystansowanie się od pragnień pozwala na pojawienie się obiektywizmu sądów.

Jest to okres przejścia do szkoły podstawowej, do zerówki lub do pierwszej klasy. W szkole obowiązują określone wymagania i pewien

[22] Zob. Rene Sirven, *L 'enfant de 6 ä 12 ans ou l age docile,* Harmattan, Paryż-Budapeszt-Turyn 2002.

rygor — o wiele poważniejsze niż te, z którymi dziecko miało do czynienia w przedszkolu. Dzieci muszą siedzieć i być skupione, ponieważ wymaga się od nich, by uczestniczyły w czterdziestopięciominutowych lekcjach. Muszą umieć czytać i pisać, a umiejętności te nabywają w sposób bardzo metodyczny, co ma im pozwolić osiągnąć samodzielność. Dzieci, które jeszcze do tego nie dorosły, mają z tym problem. Każde dziecko potrzebuje czasu, co niestety nie zawsze się rozumie. We Francji nauka czytania i pisania trwa dwa lata, podczas gdy w Stanach Zjednoczonych rozkłada się ona na cztery lata, co być może bardziej odpowiada rytmowi pracy dziecka przy założeniu znacznego obciążenia nauką. Na tym przykładzie jasno widać niebezpieczeństwo pojawiające się wówczas, gdy uważa się, że w tym wieku nic szczególnego się nie dzieje, gdy próbuje się bagatelizować wszelkie możliwe trudności. Tymczasem od dziecka wymaga się wzięcia na siebie niezwykle poważnej odpowiedzialności, a presja, pod jaką się ono znajduje, jest ogromna. Musi odnosić sukcesy, musi się starać, a my tłumaczymy mu, że wystarczy chcieć, żeby się udało. Uwagi w zeszytach — niezmienne od pokoleń — nie pozostawiają mu co do tego złudzeń: „Postaraj się bardziej", „Za mało się starasz — odwalone", „Powinieneś bardziej uważać" itp. Powodem pędu do wiedzy jest przymus bycia kompetentnym. W takiej sytuacji określenie „opóźnienia w nauce" jawi się jako najgorsze, co mogło się zdarzyć, i jest odczuwane zarówno przez dzieci, jak i przez rodziców jako upokorzenie. W jego podtekście wyczuwa się niemożność „wyjścia z tego stanu w późniejszym życiu", a to wywołuje u każdego lęk przed porażką.

Od dziecka w tym wieku nasze społeczeństwo jako rzeczy oczywistej oczekuje skuteczności — dotyczy to zarówno oczekiwań ze strony szkoły, jak i ze strony rodziców. Dziecko zaczyna nagle poznawać — już nawet w przypadku języka używanego do formułowania zadań arytmetycznych, które ma do rozwiązania — słownictwo społeczno-ekonomiczne dotyczące kupna, sprzedaży, oszczędzania i obliczania zysku. Wydaje się, że to, co jest oczywiste dla nas, dorosłych, musi być takie również dla dzieci. Później, w latach gimnazjalnych, zamiast tego nowego języka pojawi się inny: będzie to

epoka najrozmaitszych skrótów, jak choćby na przykład WOS (wiedza o społeczeństwie), które w większości wypadków mogą rozszyfrować jedynie wtajemniczeni.

W tym wieku pojawiają się oczekiwania co do osiągnięcia przez dziecko pewnej sprawności w dziedzinie poznawczej zarówno w przedmiotach szkolnych, jak i na różnorodnych polach aktywności fizycznej czy artystycznej. Zajęcia te mogą przytłaczać i przyjmować niejednokrotnie postać obowiązków: nie zawsze dobrowolnie wybrane przez dzieci jazda na nartach, kurs tańca czy trening judo... W pewnym sensie wydaje się dzieciom zakaz tracenia czasu w „czasie wolnym", który przecież nawet niewykorzystany stanowi źródło twórczości: w nim wyraża się nasz wewnętrzny świat, którego tak bardzo potrzebujemy. Tymczasem pod naciskiem przymusów spontaniczność zostaje zepchnięta na margines. Właśnie w tym wieku dokonuje się nasze wrastanie w społeczeństwo i osiągamy zdolność przekazywania innym naszych myśli. Jest to okres otwarcia na świat, okres zaciekawienia światem, stawiania sobie niekończących się pytań, które w środowisku szkolnym formują szerokie pole badawcze w jeszcze szerzej zakrojonym procesie nauczania.

Jest to jednakże również ten wiek, w którym wiele się od nas wymaga, wiek, w którym zostajemy wprowadzeni w świat ocen i bilansów: zarówno w kategoriach szkolnych — przez odbywające się regularnie sprawdziany — jak i w kategoriach psychologicznych, poprawności wymowy, rozwoju psychomotorycznego... Na tych wszystkich polach sprawdza się, czy nie występują jakieś trudności, których obecność powoduje przypisanie nam określonych kategorii i etykietek. Jest to przyczyną poważnych cierpień, tak jak to było w przypadku Christiane, obecnie trzydziestodwuletniej kobiety, która z powodu kłopotów w nauce oraz niemożności przyswojenia sobie w owym czasie zasad ortografii, co ją paraliżowało, zawsze uważała się za „inną niż wszyscy". Sądziła, że nie jest w stanie podołać szkolnym wyzwaniom — osiągnąć wiedzy, co miało być jedyną drogą do udanego życia. Zamiast czuć, że jest „kimś", uważała się za „nic" —

i dopiero przy pomocy psychoterapeuty mogła odtworzyć ten tak bardzo zdeformowany wizerunek samej siebie.

Jest to wiek, w którym dziecko ugina się pod ciężarem wieczornych zadań domowych (które nawiasem mówiąc, przynajmniej jeśli chodzi o zadania pisemne, są zabronione) oraz pod ciężarem swego plecaka, który w szóstej klasie wynosi już jedną czwartą wagi ucznia. Zostawiliśmy zatem daleko za sobą ten spokojny okres, kiedy widać jedynie zjawiska powierzchniowe.

A jednak w każdym dziecku w tym wieku — dawały mi to do zrozumienia podczas wielu spotkań, które było mi dane z nimi odbywać — kryje się złożone życie: równocześnie tak bogate i tak tajemnicze... Niezwykle często jednak na to, co jest prawdziwą istotą dziecka, patrzy się jedynie pod kątem zewnętrznych przejawów i wyników. Rodzi to niemal powszechny w tym wieku lęk przed zrobieniem czegoś źle...

Ta ważna faza okresu dzieciństwa będzie trwała aż do jedenastego, dwunastego roku życia. Przygotowane przez nią dziecko wejdzie w okres młodzieńczy, tę „strefę turbulencji", która na pierwszy rzut oka wydaje się rozbijać w proch wcześniejszy okres, jest jednakże jego kontynuacją.

I ledwo rodzice widzieli, jak ich dziecko stawia pierwsze kroki w szkole podstawowej, a tu już wkracza ono na nową drogę, i to bynajmniej nienależącądo najspokojniejszych... Zarówno dla rodziców, jak i dla ich pociechy okres ten bardzo często staje się najtrudniejszy do pokonania i jawi się niczym prawdziwy wstrząs.

Pojęcie okresu młodzieńczego jako specyficznego okresu życia pojawiło się w XIX wieku wraz z określeniem „kryzys wieku młodzieńczego". W swoim opracowaniu genealogicznym Agnes Thierce ukazuje, w jaki sposób dokonało się przejście od ujęć negatywnych do naszych współczesnych, bardziej rozwiniętych wyobrażeń na ten temat, zgodnie z którymi traktuje się ten okres jako „podstawowy okres rozwojowy"[23]. Jest to zatem przejście od ujmowania go jako kryzysu

[23] Agnes Thierce, *Histoire de 1'adolescence. 1850-1914*, Belin, Paryż 1999.

do rozumienia go jako „wieku, w którym wszystko jest możliwe", jako zwykłego i naturalnego okresu dojrzewania następującego po wcześniejszych fazach i oznaczającego kres dzieciństwa.

Wiek młodzieńczy

Normalny nastolatek jest tak niespokojny; tak niezgrabny i tak się wierci, że potrafi poważnie skaleczyć się w kolano, nie na boisku, w czasie gry w piłkę, ale w klasie, spadając z krzesła na lekcji francuskiego.
Normalnemu nastolatkowi często seks w głowie, a nierzadko nie tylko głowa jest w to zaangażowana, ale i ręce. (...)
Normalny nastolatek przechodzi z agonii w ekstazę i z powrotem w czasie krótszym niż trzydzieści sekund.
Normalny; zdolny już do abstrakcyjnego myślenia nastolatek może wykorzystać swe umiejętności kognitywne do kontemplacji poważnych kwestii filozoficznych, ale nigdy nie pamięta o tym, by wynieść śmieci. (...)
Normalny nastolatek nie jest normalnym nastolatkiem, jeśli zachowuje się normalnie[24].

JUDITH VIORST

Wiek dorastania to — jak mówi sama nazwa — wiek, kiedy się rośnie. Przechodząc okres tego konstruktywnego kryzysu, dziecko — podobnie jak wtedy, kiedy uczyło się chodzić — zburzy ustalony porządek: jest to okres przewrotu i wyczerpujących przemian. Przewrót ten charakteryzuje jedno słowo: „utrata". Utraty doświadcza dziecko

[24] Judith Viorst, *To, co musimy utracić. Czyli miłość, złudzenia, niezależności i niemożliwe do spełnienia oczekiwania, których każdy z nas musi się wyrzec, by móc wzrastać*, przeł. A. Gomola, Zysk i S-ka, Poznań 1996, s. 164-165.

w swoim ciele i umyśle. Musi przyjąć, że przestaje mieć ciało dziecka, które biegało i skakało, jak chciało. Musi pogodzić się z nowym i często dojmująco nieprzyjemnym doświadczeniem wydłużania się kończyn. Organizm nagle zostaje poddany silnemu działaniu hormonów. Gwałtownie rośnie. Zmieniają się głos, waga i cała sylwetka. Wiek ten to również utrata wyidealizowanego obrazu własnych rodziców, oraz utrata dotychczasowych punktów oparcia w rodzinie. Buntując się przeciwko autorytetowi reprezentowanemu przez rodziców, dziecko będzie się równocześnie na tym autorytecie opierać. Rodzice schodzą zatem wówczas z piedestału, trzeba bowiem, jak mówi Franęoise Dolto, „spalić bogów, których się czciło". Jednak aby poczuć się pewnie, młody człowiek musi również stawić im czoła. Dlatego właśnie ich autorytet musi istnieć i musi przeciwstawiać się młodemu człowiekowi: w rzeczywistości rodzice są mu podporą, mimo że sami również przechodzą okres, w którym wszystko zostaje zakwestionowane. „Nie sposób oprzeć się na pustce" — mówi Claude Haimos. Rodzice będą dla dziecka ważnym czynnikiem bezpieczeństwa, poręczą, która ułatwi mu dokonanie tak gwałtownej zmiany kursu.

Połączenie owych rygorystycznych i twardych ograniczeń z więzią miłości, jaką dają nam rodzice, stanie się mimo wszelkich przeszkód, które napotkamy, najważniejszym fundamentem budowli naszego ,ja". To trwałe oparcie sprawi, że unikniemy zguby podczas tej trudnej przeprawy. Owe punkty orientacyjne umożliwią nam wzrost.

Pojawi się wiele nowych potrzeb: potrzeba potwierdzenia się, zdobywania doświadczeń, działania, wyzwolenia. Wszystkie one będą zabarwione pewnego rodzaju ambiwalencją, która dodatkowo utrudni nam życie w tym okresie chodzenia po omacku. Jest wówczas trochę tak, jakbyśmy pytali: „Jestem kimś wyjątkowym czy może równocześnie jestem taki sam jak wszyscy?".

Również w tym okresie podejmujemy rozmaite formy ryzyka, które są niezbędne w naszym poszukiwaniu własnej tożsamości. Prowadzi nas do tego samo nasze ciało, które nieustannie doznaje zmian: próbujemy go doświadczać, oswajać się z nim, eksperymentować, poznawać siebie w nowej skórze — nawet jeśli niejednokrotnie błędnie

oceniamy różne rodzaje niebezpieczeństw, a nawet posuwamy się do zachowań nierozsądnych. U chłopców wyraża się to przez nierozważne działania (na przykład szybką jazdę bez kasku na motorze), dziewczynki natomiast odczuwają tę fazę rozwoju przede wszystkim w sferze emocjonalnej (przedwczesne lub zbyt namiętne związki miłosne), ale także w swoim ciele. W okresie tym pojawiają się bóle brzucha, głowy, zaburzenia łaknienia i wiele innych przejawów dojrzewania[25]. A wszystkie te stany ducha i ciała są jedynymi środkami, jakie młody człowiek ma do dyspozycji, nie mogąc wyrazić się w inny sposób. „Chłopak czy dziewczyna, którzy próbują odnaleźć swoje miejsce w świecie, robią więcej hałasu niż noworodek" — mówi Claude Haimos. Niektórzy z nich będą wówczas podejmować działania niemające na celu nic innego jak zachowywanie się w sposób najbardziej nieznośny dla rodziców. Tak było na przykład z Remim, który zamanifestował całkowitą odmowę nauki w trzeciej klasie, choć jego oboje rodzice byli nauczycielami. Albo z Patricią, córką adwokata, która dopuściła się czynu karalnego. Inne dzieci wybiorą dokuczanie swojej mamie psychiatrze! Albo też zrobią sobie piercing i ufarbują włosy na płomieniście czerwony kolor, kiedy w domu przywiązuje się wielką wagę do schludnego wyglądu i ubioru. Byle tylko przyprawić rodziców o jak największe zmartwienie!

Młodym ludziom chodzi w rzeczywistości o to, by znaleźć coś, na czym będą mogli mocno oprzeć swoje istnienie. Robią swoim rodzicom tym bardziej na złość, im mocniej są przekonani, że to właśnie to działanie będzie im najtrudniej znieść.

Ten okres reorganizacji osobowości, która przejawia się w bezkształtnej i bezładnej postaci, to również okres wyrzeczenia się posiadanego dotychczas ideału własnej osoby. To w takich chwilach zadajemy sobie pytanie: „Kim jestem?". Pytanie to może być aktualne przez cały proces naszego wzrastania i może nam pomagać osiągać stopniowo stan wewnętrznego zjednoczenia. Mamy skłonność do coraz większego

[25] Zob. Xavier Pommereau, *Quand l 'adolescent va mal. L 'ecouter, le comprendre, l'aimer,* J.-C. Lattes, Paryż 1997.

realizmu i do bycia coraz bardziej elastycznymi w odniesieniu do norm, które powinniśmy spełniać, do norm doskonałości i marzeń. Kiedy bowiem nasze założenia okażą się nie do zrealizowania, a nasze cele oderwane od rzeczywistości, będziemy musieli stawić czoła przykremu poczuciu bezustannej klęski, poczuciu nieumiejętności zrobienia czegokolwiek dobrze, świadomi, że zawodzimy oczekiwania naszego otoczenia.

Jest to czas, kiedy człowiek kończy z dziecięcymi marzeniami o wielkości i kiedy jego świadomość zaczyna skłaniać się ku realizmowi. Proces ten będzie trwał aż do starości: rozwijając się, będziemy nabywali mądrości, o którą właśnie chodzi w tym wszystkim.

Ta faza rozwoju jest naznaczona rozmaitymi rytuałami inicjacyjnymi i pozostanie szczególna na tle wszystkich innych. W tym okresie człowiek doświadcza napięć w sferze społecznej i psychologicznej, które będą trwały aż do końca życia — a przy okazji każdej sytuacji kryzysowej konieczne okaże się ponowne uporządkowanie własnych spraw.

Dominujące w tym okresie będą wątpliwości i niezdecydowanie, którym towarzyszy jednoczesne zakwestionowanie tradycyjnych społecznych i moralnych punktów orientacyjnych. Pojawia się też potrzeba poszukiwania sensu w obliczu najrozmaitszych przeobrażeń: w wyniku działania procesów wydzielania wewnętrznego oraz wytwarzanych hormonów dokonują się przeobrażenia fizjologiczne; zmienia się kształt i wielkość mięśni, inne jest rozmieszczenie tkanki tłuszczowej; w związku z poszukiwaniem nowego kształtu osobowości zmieniają się psychika i zachowanie. To prawdziwe zrujnowanie osiągnięć i ustaleń wcześniejszych etapów. Wszystko jednak ma służyć konstruowaniu własnego „ja" i poszukiwaniu tożsamości. Niektórzy młodzi ludzie będą jej poszukiwać w grupie rówieśników. W tym wieku całą energię poświęca się na to, by znaleźć swoje miejsce w świecie.

Etap ten ukazuje wszelkie braki, jakich dziecko mogło doświadczyć wcześniej. Hałaśliwe i bezładne zachowania młodzieży w tym przejściowym okresie stanowiąjedynie wyraz udręczenia towarzyszącego poszukiwaniu przez młodych ludzi punktów oparcia i sensu istnie-

nia. Przechodzenie okresu dojrzewania u każdego z nas jest inne — w zależności od tego, czy w dzieciństwie otrzymaliśmy wystarczające i solidne oparcie, czy też przeciwnie — chwiejne. Również doświadczenie naszej pierwszej miłości, jakie zachowamy, będzie przesiąknięte czułością albo — przeciwnie — niepewnością, smutkiem i zazdrością[26]. Bunt jest oznaką rozwoju i nawet jeśli jest on bardzo gwałtowny, rozwój ten jest dobroczynny, ponieważ dzieci w tym okresie uciekają się do zachowań burzących porządek jedynie dlatego, że próbują w ten sposób stawić czoła poczuciu zagubienia. Właśnie w tym momencie ważną rolę odgrywa pewność i stałość rodziców. Bardzo często niepewność, którą odczuwają, skłania ich do szpiegowania dzieci i nadopiekuńczości w stosunku do nich, podczas gdy potrzebują one jedynie tego, by ich wysłuchać.

Wysłuchać, wyrazić uznanie — to trzeba im dać. O to wołają te wszystkie graffiti na murach: dzieci chcą jakoś dać znać o sobie, zwrócić na siebie uwagę. W tym wieku to najważniejsza potrzeba.

To, czego nastolatek oczekuje od swojej rodziny, dobrze oddają przytoczone niżej słowa. Kiedy spotykam się z dziećmi w tym wieku, bardzo często stawiam im następujące pytanie: „Co moglibyście powiedzieć swoim rodzicom: dziękuję? mam dość?". Poniżej zestawiłam najczęściej otrzymywane odpowiedzi:

„Dziękuję swoim rodzicom, że pozwolili mi stać się tym, kim jestem.

Dziękuję, że mnie rozumieją.

Dziękuję, że mi ufają, że mi wierzą, że mnie wspierają.

Pomagajcie mi, podtrzymujcie, ale nie więźcie. Pomóżcie mi latać przy użyciu moich własnych skrzydeł.

Przykro mi, że nie jestem dziewczynką z Waszych marzeń. Mam swoje kaprysy, ale kocham Was.

Dziękuję, że nadal we mnie wierzycie. Staram się, ale to nie jest łatwe.

[26] Zob. Boris Cyrulnik, *Le murmure des fantömes*, Odile Jacob, Paryż 2003.

Dziękuję za wychowanie, jakie mi daliście. Postaram się przekazać je swoim dzieciom".

„Mam dość, pozwólcie mi żyć po swojemu.

Mam dosyć tego, że ciągle jesteście tuż obok mnie. Chcę trochę odetchnąć, wyjść z kokonu. Dziękuję, że chroniliście mnie, kiedy byłam mała — ale nie jestem już dzieckiem.

Posłuchajcie mnie, to i ja będę Was słuchać.

Pozwólcie mi odkrywać świat tak, jak chcę, zdobywać własne doświadczenia.

Przestańcie chcieć zawsze wiedzieć, co myślę.

Chciałbym, żeby było więcej rozmów. Żebyśmy ze sobą rozmawiali.

Chciałabym, Mamo, żebyś mnie wypuściła i żebym mogła być bliżej Taty".

Nie można jednak zapominać o tym, że niezależnie od całej wewnętrznej pracy nad własnym przeobrażeniem nastolatek będzie również owocem społeczeństwa, jakie stworzyliśmy. W pewnym sensie mamy takie nastolatki, na jakie sobie zasłużyliśmy. Jak to wyraził Patrice Huerre, psychiatra, biegły sądowy w Paryżu: „One są niczym lustro powiększające tego, jak postępują dorośli".

Niestety w naszym współczesnym społeczeństwie zdominowanym przez media nastolatek często jest napiętnowany, wytykany palcem jako chuligan, pełen agresji przestępca. A przecież to samo społeczeństwo zachwala konieczność natychmiastowego zaspokajania pragnień i niesie samo w sobie najgorszą przemoc, ponieważ odrzuca cnotę cierpliwości i umiejętność czekania.

Jednakże są badacze, w których opinii 80% młodych ludzi zachowuje się całkowicie właściwie. To jedynie fakt skupienia uwagi mediów na pozostałych 20%, tak jakby to była większość, prowadzi czasami do nadawania młodzieży cech diabolicznych — tymczasem ocenom tym daleko do obiektywności i rzetelności, a przecież jedynie takie badania mogą posunąć do przodu wiedzę na temat tego zjawiska społecznego.

Okresy chwilowego wyciszenia i wzburzenia będą się zatem przeplatać w rytmie właściwym dla każdego dziecka. A jeśli rodzice uczy-

nią wszystko, co w ich mocy, by przejście tego etapu dokonało się w możliwie najbardziej harmonijny sposób, okresy te okażą się mniej bolesne. Jednakże niektórzy próbują przedłużać dzieciństwo, kiedy widać, że ono już się kończy. Chcą bowiem uniknąć koniecznego i nazbyt dla nich bolesnego zerwania z łączącymi się z okresem dzieciństwa złudzeniami, nie chcą pożegnać się z niewinnością. Zdarza się nawet, że te dorosłe dzieci w wieku dziewiętnastu czy dwudziestu lat ogarnia panika w obliczu opuszczenia rodzinnego gniazda i przeniesienia się do innego miasta koniecznego ze względu na studia. Tak było z Karinę, która w środku roku akademickiego nagle znikła z wydziału prawa, na którym studiowała w Paryżu, i wróciła do miasteczka na prowincji, gdzie od urodzenia mieszkała z rodzicami.

3

Pomoc w przeprawie: delikatna materia

Największa trudność polega na znalezieniu możliwie najbardziej harmonijnej metody pokonania wszystkich zakrętów losu. I z całą pewnością to właśnie sposobowi, w jaki otoczenie przyjmuje nasze wysiłki podejmowane podczas przechodzenia z jednego brzegu na drugi, zawdzięczamy to, czy za każdym razem towarzyszy nam poczucie bezpieczeństwa, czy nie.

W sposób naturalny etapy te przechodzą płynnie jeden w drugi, natomiast postawy, które to przechodzenie mogą ułatwiać, mają — przeciwnie — charakter ze swej istoty niezmienny. Nie wystarczy doświadczyć przewrócenia życia do góry nogami, zmieniając co chwila jego kurs, co jest nieuniknione, aby stać się osobą dojrzałą; trzeba ponadto mieć możliwość uzyskania wsparcia, aby przejść przez poszczególne etapy i zebrać ich owoce. O ile bowiem zmiany są nieuniknione, o tyle sposób, w jaki zostaną one przyjęte przez środowisko naszej rodziny, będzie decydujący dla tego, czy staną się fazami konstruktywnej przemiany, czy destruktywnego bólu, który pociągnie za sobą rozmaite zranienia.

Wychowywać to pobudzać inteligencją dziecka i jego twórcze moce przy jednoczesnym ustalaniu właściwych granic, tak by czuło, że wolno mu myśleć, czuć i sądzić inaczej niż my sami, nie przestając wcale przez to nas kochać.

FRANCHISE DOLTO

Na progu mego gabinetu nieustannie spotykam dorosłych dręczonych wspomnieniami niszczących wydarzeń z przeszłości. Na przykład pewna młoda kobieta przeżywała wieczory spędzane z ojcem jako tortury: zamiast dać buziaka na dobranoc tatuś kazał swoim trojgu dzieciom stawiać się przed jego obliczem i „zdawać sprawę z tego, jak minął dzień". Jedno po drugim brał na kolana i dawał im klapsy pantoflem z drewnianą podeszwą. Ta dziewczynka była najgrzeczniejsza, jej młodsza siostra — najbardziej bezczelna, wszystkie dzieci jednak bez jakiejkolwiek różnicy były w ten sposób karane za „być może" popełnione głupstwa. Kobieta pamięta, że ten rytuał odbywał się nawet... w Wigilię. A przecież od tej odległej epoki minęło wiele czasu, ponieważ kiedy ją spotkałam, miała już trzydzieści dwa lata...

Najistotniejszą sprawą jest tu być może owo podstawowe połączenie szacunku dzieci dla nas, rodziców, i stałości (która też na ów szacunek się składa), czemu musi towarzyszyć ustalenie pewnych granic i zasad. To połączenie da nam możliwość znalezienia w sobie potrzebnej odporności na zmiany, a na drugą stronę tej relacji pozwoli patrzeć z podobnym szacunkiem, jaki nam będzie okazywany: chodzi o to, by szanować samego siebie i innych.

Przyjąć dziecko takie, jakie jest

Doświadczenie to latarnia noszona na plecach: oświetla jedynie tą drogą, którą już pokonaliśmy.

KONFUCJUSZ

Dotarcie do tego, kim naprawdę się jest, to rzecz wyjątkowo trudna — zwłaszcza w epoce takiej jak nasza, opartej na pozorach. A owo oddalanie się od własnego, ja" zaczyna się dokonywać nie gdzie indziej niż na łonie rodziny, kiedy człowiek jest małym dzieckiem. Każde dziecko jest bowiem już na mocy swego statusu poddane dorosłym, którzy mogą je traktować jak przedmiot, podobnie jak to czyni totalitarne państwo ze swymi obywatelami.

Jednakże na drodze uczenia dziecka szacunku dla samego siebie, które dokonuje się dzięki słuchaniu, kochaniu go i akceptowaniu tego, kim jest, uzyska ono możliwość wewnętrznego kształtowania samego siebie oraz nabędzie umiejętność spotkania drugiej osoby jako rzeczywistego człowieka — nawiązywania relacji „ja — ty", o której mówi filozof Martin Buber.

Wiele wieków temu mówienie o szacunku dla dziecka wywołałoby wstrząs. Na przykład święty Augustyn w dziele *O państwie Bożym* dał wyraz swemu przekonaniu, że dziecko jest wynikiem grzechu pierworodnego. Z kolei na przełomie XVI i XVII stulecia Piotr de Berulle uważał „stan dziecięcy za najbardziej nikczemny i najbardziej godny wzgardy stan ludzkiej natury oprócz śmierci".

Dopiero począwszy od pierwszej połowy XVII wieku zaczęły pojawiać się pewne oznaki świadczące o tym, że przywiązywano wagę do cierpienia doświadczanego przez dzieci, takie jak pierwsze prawo dotyczące pracy dzieci uchwalone w roku 1841 czy artykuł doktora Adolphe'a Toulmouche'a na temat wykorzystywania seksualnego. Kary cielesne zostały oficjalnie zakazane w przedszkolach i szkołach dopiero w roku 1887.

Kiedy dzieci zaczęły zajmować coraz więcej miejsca w świadomości społecznej, pojawiły się również ludowe bajki będące odbiciem tego faktu. Na przykład *Ośla skórka* stanowiła nawiązanie do kazirodztwa, a *Tomcio Paluch* wyrażał poczucie opuszczenia[27].

Obecnie, począwszy od roku 1989, Międzynarodowa Konwencja Praw Dziecka jasno i zdecydowanie potwierdza prawa dzieci. Praw-

[27] Zob. Boris Cyrulnik, *Le murmure...*

dziwym fundamentem tych praw jest zaś prawo do szacunku. Do chwili obecnej traktat ten ratyfikowały prawie wszystkie kraje świata z wyjątkiem Stanów Zjednoczonych i Somalii. Oprócz tych krajów stosowanie konwencji ma charakter powszechny.

Aby mieć prawo stania się dużym, trzeba najpierw dostąpić prawa bycia małym — a wielu jest takich, którym na to nie pozwolono. Niektórzy z nas, niczym prawdziwe „nierządnice", musieli w pewnym sensie sprzedać się własnym rodzicom w zamian za ich miłość. Kiedy przychodzimy na świat, musimy znaleźć sobie miejsce wśród braci i sióstr, ale także wśród licznych wyobrażeń, jakie nasi rodzice urobili sobie na nasz temat. Zanim bowiem się tu pojawiliśmy, byliśmy już „dzieckiem wyimaginowanym", idealnym, takim, jakim z całą pewnością nie mogliśmy się stać, rodząc się jako istoty z krwi i kości. Być może oczekiwania naszych rodziców nie zostaną spełnione, ponieważ nigdy nie będziemy mogli im sprostać w stu procentach. Niezależnie od tego, czego mogli się spodziewać, mając takie wyobrażenie dziecka „ponadprzeciętnego", nadzwyczajnego — przychodząc na świat, możemy być jedynie tym, kim jesteśmy: niemowlęciem, dziewczynką albo chłopcem, brunetem lub blondynem, grubym albo chudym śpiochem...

Wielu z nas już przed narodzinami nie zostało zaakceptowanych takimi, jacy jesteśmy. Bo — na przykład — byliśmy zbyt „uciążliwi" jako kolejne z wielu dzieci albo jako córka, a nie oczekiwany syn... W ciągu dalszego życia ta przepaść, która istniała między idealnym wyobrażeniem dziecka a dzieckiem rzeczywistym, będzie często się pogłębiała.

Kiedy chodzę ulicami, przychodzi mi od czasu do czasu myśl, by poprzyglądać się dorosłym przez pryzmat tego, jakimi mogli byli dziećmi. Na przykład ten pan w poważnym wieku, stojący na przystanku, bezustannie bombardowany przez własną żonę pretensjami, że nie może znaleźć biletów, które powinien mieć przy sobie — może kiedyś był chłopcem, któremu nie dawano możliwości obrony i bez wątpienia nadal ma z tym kłopoty, gdyż poddaje się rozkazom, nie zdając sobie sprawy, że nie jest już tym dawnym dzieckiem...

Zranienie okazuje się znacznie głębsze, kiedy dziecko nie było kochane po prostu za to, kim było: w swoich myślach, w swoich czynach i w swoich uczuciach. Ogromna bowiem większość wewnętrznych zranień wynika z niezaspokojonej potrzeby uznania. Ten brak można by wyrazić w następujący sposób: „Nie wiem, jak to jest być sobą, ale wiem, jak to jest być kimś innym".

Jeśli tego typu bolesne doświadczenia pojawiają się w wieku dorosłym, łatwiej mogą zostać przezwyciężone, ponieważ dorosły bez większego trudu może je zrelatywizować i bronić się przed nimi: ma do dyspozycji znacznie bardziej rozwinięty system obronny. Inaczej jest natomiast z dzieckiem, które okazuje się całkowicie uzależnione od uznania ze strony innych osób. Jeśli to, czego doświadcza, nie napotyka na żaden oddźwięk, sytuacja staje się nie do zniesienia, grozi bowiem dziecku zanegowaniem jego bytu i skazuje je na najgłębszą samotność.

Tego rodzaju procesy dokonują się rzecz jasna wśród najdrobniejszych codziennych czynności; trucizna sączy się kropla po kropli. Pamiętam pewnego spotkanego na plaży niespełna trzyletniego chłopca, którego ojciec ciągnął do wody, niewątpliwie przekonany, że postępuje właściwie. Malec cały stężały dostał czkawki, ale siłą tłumił w sobie łzy i ogarniającą go panikę. Kiedy był już nad brzegiem, dosłownie się zadławił. Wokół niego na plaży można było zaobserwować uśmiechających się dorosłych, rozbawionych całym zajściem. Jakże przepastna była w owej chwili samotność tego małego chłopca: nikt, w najmniejszym stopniu, nie umiał wczuć się w jego położenie... Albo inna historia: pewnego dnia robiłam zakupy w supermarkecie. Pewna umordowana matka nawrzeszczała na synka, a ten nie odpowiedział ani słowem. Na to ojciec, chcąc załagodzić sytuację, dał mu banana. Dziecku jednak, mającemu swoje cztery lata, mimo całego starania, nie udawało się go obrać. Wtedy matka, ciągle u skraju wytrzymałości nerwowej, niewątpliwie bardzo już zmęczona, brutalnie wyrwała banana synkowi. Wtedy dopiero, po raz pierwszy od początku całej sytuacji, zrozpaczony malec zaczął płakać: „Mój banan...". Za całą odpowiedź musiało mu wystarczyć: „Chcesz oberwać?", kiedy matka pogroziła mu jedną ręką, a drugą chwyciła go i pociągnęła w kierunku innych półek.

Dziecko nie tylko ma swoje wewnętrzne bogactwo, ale za wszelką cenę usiłuje to bogactwo wyrazić, znaleźć ujście dla swej energii i siły. Niestety, jeśli pragnie wyrwać się z przyciasnej formy, w którą próbuje się je wtłoczyć, to jedynym środkiem, jakim dysponuje, jest siła sprzeciwu, a za to musi zapłacić wysoką cenę, bo cóż może słabe dziecko wobec potęgi dorosłego?

U każdego dziecka przejawia się instynkt popychający je ku wyzwoleniu, w zgodzie z jego najgłębszym przeświadczeniem. „Wolność nie może istnieć nigdzie tam, gdzie się cokolwiek tłumi, lecz jedynie tam, gdzie zezwala się na niczym nieograniczone wyrażanie się życia" — mawiała Maria Montessori.

Czyż naszą główną potrzebą nie jest swobodne wyrażanie siebie poprzez gest, mowę, a następnie poprzez twórczość artystyczną? Dokonuje się to już w chwili narodzin, kiedy z naszych ust wydobywa się pierwsze słowo w formie krzyku. Każda bowiem ludzka istota jest wprawdzie w chwili narodzin czystym otwarciem i oddaniem, jednakże jeśli jej ufność nie zostanie odpowiednio przyjęta przez otoczenie, jej zdolność do tego typu postaw zaczyna stopniowo zanikać, aż przyjmuje w końcu postawę obronną: „Kto idzie?", chcąc się w ten sposób zabezpieczyć przez zranieniem związanym z odrzuceniem.

Bez wątpienia zachowujemy tę wrażliwość przez całe życie, aż po nasze ostatnie chwile. Widać ją na przykład w pracach Marie de Hennezel, psychologa zajmującego się opieką paliatywną. Hennezel opowiada o osobach znajdujących się u schyłku życia, które odczuwają fizyczne i psychologiczne zubożenie[28]. Właśnie w takich chwilach szacunek dla godności osoby jest tak cenny. Dla godności, pisze autorka, która wiąże się ze sposobem, w jaki inni patrzą na osobę leżącą na łóżku. „Jestem tylko przedmiotem czy nadal człowiekiem?"

To, kim jesteśmy, zawdzięczamy tym wszystkim momentom, w których ze strony naszych bliskich doznaliśmy ciepłego przyjęcia, akceptującego spojrzenia, szacunku. Od pierwszych chwil życia

[28] Zob. Marie de Hennezel, *La mort intime. Ceux qui vont mouńrnous apprennent a vivre,* Robert Laffont, Paryż 1995.

dziecko potrzebuje spojrzenia swojej matki i zrozumienia z jej strony, tych doznań, których samo doświadcza, patrząc na nią. W ten sposób dziecko znajduje oparcie swego istnienia w spojrzeniu, jakim ogarnia je matka; ich więź tworzy się w tej wzajemnej bliskości[29]. Jest rzeczą niezwykle ważną, by istniała choć jedna para oczu, której spojrzenie będzie nas akceptować takich, jacy jesteśmy, i która da nam tym samym prawo do życia. W przeciwnym razie dziecko zostanie doprowadzone do zakwestionowania własnego „ja" i pozbawione spontaniczności. Jeśli osoba dorosła neguje jego prawo do bycia dzieckiem, grozi to tym, że zostanie ono pozbawione warunków sprzyjających jego rozwojowi. I nawet jeśli dziecku zabraknie tej pozytywnej oceny ze strony drogich mu osób, jeśli będzie słyszało od nich negatywne sądy, słowa krytyki i potępienia — będzie i tak gotowe zrobić wszystko, byle nie utracić tej resztki minimalnego choćby uznania.

W późniejszym okresie taki człowiek będzie szukał bezwarunkowego uznania w ramach życia we dwoje — i nadal będzie gotów do rezygnowania z własnej indywidualności, byle „nie urazić" drugiej osoby, byle jej się nie narazić. W wielu związkach dzieje się tak, że jedna osoba ślepo dostosowuje się do oczekiwań drugiej przy jednoczesnej negacji z jej strony, ponieważ ta druga przywykła, że jej oczekiwania są zawsze zaspokajane, i ponieważ okazuje się niezdolna do zniesienia najmniejszego sprzeciwu. Obie strony zaczynają wówczas żyć w stanie ciągłej frustracji i zamykają się w błędnym kręgu.

Kiedyś przyszli do mnie Alice i Bertrand. W swoim wspólnym życiu doszli do etapu, w którym nie byli już w stanie szanować wzajemnych różnic i indywidualności. Od dawna się ze sobą nie komunikowali. Trzeba było wiele czasu i wielu spotkań — bardzo często burzliwych i zdominowanych przez rzucanie wzajemnych oskarżeń i poczucie beznadziejności — by wreszcie uświadomili sobie, że są dwiema odrębnymi osobami, i by to zaakceptowali. Stopniowo zaczynali ponownie się słuchać i tolerować własne rozbieżności. Osiągnęli

[29] Zob. Donald W. Winnicott, *Playing and Reality*, Tavistock Publications, Londyn Nowy Jork 1980.

nowy, wyższy poziom wzajemnego zrozumienia. Alice pomału zaczęła zdawać sobie sprawę, że Bertrand potrzebuje znacznie mniej czasu niż ona na reagowanie na codzienne wydarzenia — jak choćby w sprawie podjęcia decyzji dotyczącej najbliższych wakacji, która była źródłem szczególnie zaognionego konfliktu między nimi. Bertrand z kolei uświadomił sobie, że Alice, zanim podejmie jakąkolwiek decyzję, musi wszystko przemyśleć, przetrawić. Przestali wreszcie rozmawiać na temat drobiazgów składających się na codzienne życie — zrozumieli, że każde z nich ma własny wewnętrzny rytm, odmienny od rytmu drugiej osoby. Z tej odmienności wynikała rosnąca dotychczas nieufność i piętrzące się nieporozumienia. W końcu oboje zaczęli postrzegać się nawzajem takimi, jacy rzeczywiście byli, a nie tylko jako punkt odniesienia dla własnych projekcji. Wcześniej rzutowali na swoje dorosłe życie to, czego każde z nich z osobna doświadczyło w dzieciństwie — brak postawy słuchania, brak poszanowania ich indywidualności przez otoczenie.

Człowiek musi sam się kochać. Istnieją takie kultury, w których w ogóle nieznane jest pojęcie doświadczanego przez nas braku szacunku, mogącego w skrajnym przypadku przekształcić się w nienawiść do samego siebie. Buddyści starają się zamiast tego przekroczyć przeciwne odczucie — odczucie egocentryzmu i wszechmocy. Pewien wywiad z Dalajlamą ukazuje, jak zaskakujące jest dla niego odkrycie tego pojęcia braku szacunku w naszej zachodniej kulturze[30]. Ów brak poszanowania powoduje, że pod wpływem spojrzeń innych wstydzimy się samych siebie. To właśnie powstawanie owego „prawdziwego »ja«" — według wyrażenia Donalda W. Winnicotta — dokonuje się przede wszystkim w zmysłowej relacji matki z dzieckiem, dzięki komunikatowi, który mu ona przekazuje: „Jesteś dobry taki, jaki jesteś. To, co odczuwasz, jest dobre". Pozwala mu to w późniejszym okresie być osobą autentyczną, a nie tylko starać się być takim, jakim

[30] Zob. Dalajlama, Howard C. Cutler, *Sztuka szczęścia. Poradnik życia*, przeł. J. Grabiak, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004.

chcą go widzieć inni czyjego rodzice. Unika dzięki temu popadnięcia w opisany wyżej stan zależności.

Oprócz rodziny ogromny wpływ ma na nas jako na dzieci i jako na dorosłych kultura — zarówno duchowa, jak i zawodowa czy ekonomiczna. To dzięki niej dowiadujemy się, kiedy nie robimy tego, co powinniśmy, i jesteśmy poddawani nieustannym próbom „chirurgii psychicznej"[31]. W ślad za naszymi rodzicami społeczeństwo i trendy, które ono rodzi, pozbawiają nas w dalszym ciągu nas samych. Częścią tego procesu jest szkolna edukacja: w okresie między szóstym a dwunastym rokiem życia musimy ciągle zrzekać się świata własnych wyobrażeń i ograniczać się w realizowaniu własnej twórczości: w malowaniu, w pisaniu wypracowań, a nawet w marzeniach. System społeczno-ekonomiczny, w którym żyjemy, popycha nas w kierunku konformizmu, a w zamian może dać jedynie złudne punkty odniesienia: urodę, młodość, pieniądze i władzę. Nacisk, jaki ten system na nas wywiera, może sprawić, że stracimy grunt pod nogami. Jednakże bez względu na to, ile mamy lat, zawsze możemy sobie uświadomić, czego naprawdę pragnęliśmy. Jest wiele marzeń, które realizujemy dopiero w późnym wieku, na przykład Maguy w wieku sześćdziesięciu pięciu lat postanowiła zdać maturę, Yves zabrał się za naukę gry na pianinie, będąc na emeryturze — marzył o tym od najwcześniej szego dzieciństwa — a Jean-Claude, jak się sam wyraził, „pod wieczór życia" zafascynował się pilotażem.

W swoich licznych opowieściach Clarissa Pinkola Estes pisze o „wysuszonej staruszce", starej kobiecie z baśni wyrażających wspólnotową tradycję. Staruszka ta mówi: „Bądź grzeczna, nie sprawiaj kłopotów, nie myśl za dużo, nie nabijaj sobie głowy wzniosłymi ideałami, bądź skromna, nie wychylaj się, naśladuj innych, bądź miła, zgadzaj się na wszystko, nawet jeśli ci się coś nie podoba, jeśli coś do ciebie nie pasuje, jeśli jest za małe lub za duże i nawet jeśli boli"[32]. To właśnie

[31] Clarissa Pinkola Estes, *Biegnąca z wilkami. Archetyp Dzikiej Kobiety* w *mitach i legendach*, przeł. A. Cioch, Zysk i S-ka, Poznań 2001.

[32] Tamże, s. 247.

wówczas objawia się zerwanie naszej więzi z własnym wnętrzem, zerwanie odpowiedzialne za to, że żyjemy w sposób zubożony; objawia się w tym również rezygnacja z prawa do przeżywania własnych emocji wraz z wszystkimi tego konsekwencjami, rezygnacja z prawa do płakania prawdziwymi łzami, które są dla nas równie istotne jak woda dla drzew i kwiatów — abyśmy mogli rosnąć.

Wychowywanie dziecka prowadzone rozumnie i po ludzku, bez względu na to, jaki jest poziom i kultura jego środowiska, opiera się na zaufaniu, na poszanowaniu jego dochodzenia do niezależności. Kiedy wychowanie nie jest nakładaniem ograniczeń, okazuje się bardzo motywujące.

Zwierzęta w zoo gubią swój naturalny rytm i tracą instynkty, kiedy zostają zamknięte w klatce. Dziecko znajduje się w analogicznej sytuacji, kiedy kwestionuje się jego osobowość. Kiedy stanie się dorosłe — niczym trzymane w klatce zwierzę, które może przeżywać „zwierzęcą depresję", jak to określają biologowie — to dawne dziecko odkryje, że jego instynkty zostały uszkodzone, a zdolności rozwojowe uśmiercone w zarodku przez to, że przez tak długi czas doznawało braku uznania.

To, w jaki sposób jesteśmy widziani, będzie również decydować o tym, czy będziemy zdolni do empatii w stosunku do zewnętrznego świata, czy będziemy w stanie odczuwać to, co odczuwa ktoś inny, i czy nauczymy się takich zachowań jak współczucie i altruizm. „Dziecko — mówi Carl Rogers — stanowi ośrodek własnego procesu oceny"[33]; nie uległo jeszcze wpływom opinii swego rodzinnego środowiska. Ten bowiem, kto był szanowany i sam się szanuje, potrafi słuchać o wiele uważniej tego, co go dotyczy, i znacznie łatwiej osiąga harmonię z naturalnym otoczeniem zewnętrznym. Dokonuje się wówczas nawiązanie więzi między tym, co zewnętrzne, a tym, co wewnętrzne, i czasem powstaje w wyniku tego miejsce na „znaczące koincydencje", synchroniczności, które według koncepcji psycho-

[33] Carl Ransom Rogers, *Freedom to Learn. A View of What Education Might Become*, C.E. Merrill Pub. Co., Columbus, Ohio, 1969.

analityka Junga zachodzą przypadkowo, choć przypadkami nie są i mogą się zdarzyć w każdej chwili. Tak było na przykład z pewnym dwudziestosiedmioletnim mężczyzną, który wspominając w moim gabinecie własne dzieciństwo i okres dorastania pod znakiem alkoholizmu ojca, spojrzał nagle w kierunku kosza na śmieci i powiedział: „To zabawne... Kiedy miałem osiem lat, miałem dokładnie taki sam kosz jak ten!". I to właśnie dzięki temu niezwykłemu i nieprzewidzianemu drobnemu wydarzeniu bez wysiłku cofnął się w czasie, po to, żeby ponownie zanurzyć się we własnej przeszłości i wydobyć z niej to, co w niej było trudne. Być może nie byłby w stanie tego dokonać, gdyby nie to małe, „przypadkowe" popchnięcie. Właśnie w takich momentach otwieramy się na to, kim rzeczywiście jesteśmy, możemy się ze sobą porozumieć i odnaleźć harmonię ze światem zewnętrznym, z drzemiącymi w nim energiami. I jedynie szacunek, jaki mamy sami dla siebie, może nam to umożliwić.

Jeśli istnieje coś, co może ułatwić powrót do własnego „ja", które straciliśmy z pola widzenia, to z całą pewnością jest to wysiłek psychoterapeuty, dokonujący się w atmosferze przesiąkniętej bezwarunkowo pozytywną oceną z jego strony. Atmosfera ta pozwala odzyskać szacunek dla samego siebie osobie, która go straciła. W ten sposób dzięki spojrzeniu pozbawionemu jakiegokolwiek osądu możliwe staje się ponowne dotarcie do źródła samooceny, które każdy w sobie posiadał, kiedy był dzieckiem, a które zaczęło wysychać.

Miałam możliwość obserwować, jak pacjenci się otwierają po trudnym dla nich okresie naznaczonym brakiem okazywanego im szacunku. Tego, że proces ten się dokonywał, można było doświadczyć, widząc ich ogromną i zadziwiającą kreatywność. Świadczyły o tym niezwykle cenne podarunki, które mi wręczali: kaseta z nagraniem własnego „ja" wyrażonego wreszcie pełnym głosem w mocnym i pewnym śpiewie; zrobiona na drutach z ogromną pieczołowitością lalka; tamburyn wykonany z rozmaitych materiałów, w czym przejawiała się wspaniała pomysłowość; wiersz czy rysunek...

W ten sposób za każdym razem, kiedy doznawaliśmy akceptacji, wolni we własnych sądach, porywach i czynach, dawana nam była

możliwość dotarcia do tego, kim jesteśmy. Upewnialiśmy się wówczas, że jesteśmy tym, kim jesteśmy: kimś żywym, a nie czymś biernym. Dlatego pewna kobieta, która jako dziecko nigdy nie była rozumiana, powiedziała: „Wydawało mi się czymś dziwnym, kiedy słyszałam, że ktoś może patrzeć na mnie tak, jak ja sama patrzę na siebie".

Jak mówił Montaigne: „Z dwojga złego gorsza jest pogarda dla samego siebie" — zgoda na „powinienem być" zamiast na „mogę być", poczucie wstydu rodzące poczucie winy. Nie chodzi tu o to poczucie winy, które jest konstruktywne i niezbędne, aby społeczeństwo nie pogrążyło się w chaosie; chodzi o poczucie winy drążące nas od wewnątrz i przymuszające do podejmowania działań naprawczych, które jednak nie służą niczemu, bo w rzeczywistości nie ma czego naprawiać. Po to, by mieć prawo do życia własnym życiem, trzeba mieć najpierw prawo do swobodnej wypowiedzi — jeśli bowiem nie szanuje się tego, co mówi dziecko, jest to dla niego równoznaczne z odrzuceniem.

„Powinniśmy jak najwcześniej wpoić naszym dzieciom, że się nie śmieją, nie rosną, nie jedzą, nie gimnastykują po to, żeby sprawić przyjemność dorosłym, lecz po to, by samemu mieć przyjemność z podobania się sobie" — pisze Franęoise Dolto. A wszelkie narzucanie własnych opinii przez otoczenie odciska na nas piętno podobne do przemocy i gwałtu: gwałtu wywieranego na naszych odczuciach i emocjach, co powoduje nasze oddalanie się od „ja".

Kiedy już stajemy się dorośli, niektórzy z nas na powrót pogrążają się w konformizmie, pragnąc przypodobać się innym. I w ten sposób sami nakładamy na siebie ponownie tę samą cenzurę, której byliśmy poddani, kiedy byliśmy dziećmi. Po to, by nie stać się kowalem własnego losu, dajemy też wiarę całej masie idealistycznych wyobrażeń. W tym miejscu otwiera się przestrzeń dla działalności sekt. We wszystkich tych wypadkach człowiek zamyka się na samego siebie i na swoje własne pragnienia. Przestaje żyć. Staje się pusty, nieciekawy dla otoczenia.

Psychiatra Yves Prigent podaje dobrą charakterystykę wszystkiego tego, co może blokować ów strumień życia: nauka, która wie i deter-

minuje; religie i filozofia, które oddalają żywą osobę od jej płynnego i otwartego na przygodę ruchu; instytucje społeczne, rodzinne i polityczne, które wiedzą, „dokąd należy zdążać"[34]. Mówi on o słynnej „depresji", której funkcję życiową najczęściej się zapoznaje, a która jest jedynie wezwaniem do powrotu do zapomnianego „ja" człowieka. Zupełnie tak samo jak wówczas, gdy był dzieckiem, dorosły nadal odpowiada na potrzeby „tych, którzy wiedzą", na potrzeby swego otoczenia, swego środowiska zawodowego, społeczeństwa, przyjmując na siebie zadania, które mu przypisano.

Takie osoby, kiedy już są dorosłe, „z powodu tego, że tyle biorą na siebie, same znikają". Wszystko, czego nie mogły osiągnąć, wszystko, czego w ich życiu i w relacjach z innymi nie udało się dokończyć, doprowadzić do finału, będzie prowadzić do kwestionowania siebie, a czasem nawet do poważnego kryzysu. Osoby te są odcięte od swego prawdziwego potencjału, oddaliły się od swego prawdziwego „ja", przyjąwszy postawę przystosowania i podległości w stosunku do rzeczywistości, do porządku świata. Wytworzyły sobie skulone „ja", naginając się do norm doskonałości i nosząc maskę. Pomijając dzieci, które jeszcze nie zostały „wytresowane", oraz dzieci do tego stopnia przybite, że nie mają najmniejszego zamiaru udawać zadowolonych, jest wśród nas wielu, którzy posługują się mnóstwem wystudiowanych i udawanych twarzy.

Tego rodzaju sytuacja może niektórych doprowadzić do katastrofalnych zaburzeń osobowości i do patologii, polegających na tym, że dana osoba nie wie już, kim jest — na przykład do psychozy. Niekoniecznie sprawy muszą zajść aż tak daleko — czasami dziecko będzie jedynie przejawiać określone zachowania, na przykład będzie się opierać, samo jednak nadal będzie oddalać się od własnego „ja". Czasami będzie się buntować, jak pewna dziewczynka, która nie chciała chodzić do szkoły, ponieważ było to ulubione miejsce jej zachowującego się jak czołg i nieustępliwego

[34] Yves Prigent, *L'experience depressive. La parole d'un psychiatrę,* Desclee de Brouwer, Malakoff 1995.

ojca; albo zupełnie inaczej, jak w przypadku Christophe'a, który w takiej samej sytuacji przyjął postawę uległości i podporządkowania, nie mając żadnego kolegi albo stając się obiektem odrzucenia ze strony tych, w których środowisko nie wszedł. Wiele jest bowiem dzieci, które pozwalają się bić na przerwach i mimo wewnętrznej wściekłości nie chcą podejmować konfrontacji z innymi, ponieważ obawiają się niszczycielskiej siły swego skrywanego wybuchu, przyzwyczajone, że mają uciszać to, co w nich siedzi.

To właśnie niestety niektóre odmiany psychoanalizy, psychoterapii i psychiatrii (mające skądinąd na celu pomaganie w wydobywaniu istoty osoby) przyczyniają się jedynie do przedłużania owego stanu podporządkowania także u tych, którzy oczekują, by — przeciwnie — nauczono ich, jak się z tego wyswobodzić. W efekcie powstaje nawet stan upokorzenia podobny do tego, którego osoby te zaznawały w sytuacjach pamiętanych z dzieciństwa. Już w roku 1932 psychoanalityk Sandor Ferenczi głosił: „Sytuacja analityczna, ta zimna rezerwa, hipokryzja zawodowa i antypatia wobec pacjenta, która się za nią ukrywa i którą chory czuje każdym nerwem, nie różni się zasadniczo od sytuacji, która niegdyś, to znaczy w dzieciństwie, wywołała u niego chorobę"[35]. Jak w takich warunkach można zdobyć się na zwierzenia?

Te formy „pomocy" jeszcze bardziej wiążą daną osobę z jej problemem, który należy rozwiązać. Czyż terminy psychiatryczne: regresja, depresja itp., nie pełnią tu nadal funkcji deprecjonującej, szufladkującej, klasyfikującej i uprzedmiotawiającej? Czyż wszystko to nie ma na celu doprowadzenia tej osoby tam, dokąd chce ją zawieść ten, kto wie lepiej — terapeuta? Rygorystyczne i rozumowe metody, cały ten balast interpretacyjno-wyjaśniający przez swe abstrakcyjne i teoretyczne słownictwo służy temu, by osoba, która przyszła po pomoc, znalazła

[35] Sandor Ferenczi, „Confusion de langue entre les adultes et les enfants", w: *Psychanalyse,* t. 5, Payot 1985. Cyt. za Marie-France Hirigoyen, *Molestowanie moralne. Perwersyjna przemoc w życiu codziennym,* przeł. J. Cackowska-Demirian, W drodze, Poznań 2002, s. 186.

się dokładnie w tym samym położeniu, w jakim była w dzieciństwie: w relacji podporządkowania, pod surowym okiem chcących kontrolować wszystko rodziców.

Niektórzy psychoterapeuci odbierają życie naszej tak pełnej życia rzeczywistości. Kogoś, kto przyszedł, chcąc odnaleźć utraconą wolność, ponownie umieszczają w schemacie zależności: zależności od cyklu narzuconych mu spotkań, od płynnego regulowania należności za nie (czeki wykluczone) oraz od innych zasad, które dodatkowo uwydatniają tendencję do infantylizowania pacjenta i do kwestionowania jego własnych możliwości oddziaływania na siebie — a przecież każdy ma do tego prawo. Tego rodzaju tendencje mogą zostać posunięte do skrajności: słyszy się na przykład z ust niektórych specjalistów opierających się na pewnych dawnych i głęboko zakorzenionych w świadomości społecznej teoriach (idących w ślad za tezą Freuda dotyczącą tego zagadnienia), że opowiadanie przez dzieci o ich wykorzystywaniu seksualnym to jedynie przejaw ich fantazji na tym tle! Obecnie widać na szczęście tendencję do zanikania tego typu poglądów — między innymi w związku z nadmierną obfitością doniesień dotyczących tego problemu.

Nawet sama medycyna nie zawsze dziś służy pomocą tym, którzy chcą odnaleźć się jako osoby. Mamy wyobrażenie lekarza jako kogoś wszechmocnego — na podobieństwo mitu o Asklepiosie, bogu sztuki lekarskiej, którego Zeus postanowił unicestwić z powodu jego zbyt wielkiej mocy. Dzisiejsza stechnicyzowana medycyna uczyniła z niektórych pomieszczeń szpitalnych prawdziwe „pustynie emocjonalne".

Nic dziwnego, że dziecko, na którego „ja" nie zwracano uwagi, zaczyna jako dorosły tak samo kurczyć się w kontakcie z personelem medycznym. Po raz kolejny to, kim jest w swoim wnętrzu, idzie w zapomnienie. W ten sposób małe dziecko, które w nas zabito, jako dorosły nadal realizuje narzucone mu z zewnątrz przez „naukowców" teorie i pojęcia w rozmaitych dziedzinach — a przecież miały one pomagać osobie ludzkiej, nie zaś przedmiotowi.

Owa utrata siebie ma w sobie coś tragicznego. Dobrze to wyraża zdanie Kierkegaarda, aktualne mimo upływu ponad stulecia od chwili,

gdy je wygłosił: „Największe niebezpieczeństwo, jakim jest utrata samego siebie, może nadejść praktycznie niezauważalnie, jakby nic się nie wydarzyło; wszystkie inne straty: stratę ręki, nogi, stratę grosza, każdy na pewno zauważy".

Ta obrana w dzieciństwie błędna droga może nas doprowadzić do tego, że tym razem już z własnej inicjatywy będziemy się posługiwać rozmaitymi sposobami i sztuczkami, by nadal negować swoje rzeczywiste pragnienie i wycofywać się przed prawdziwym obrazem samego siebie. Obrazu tego najpierw nie potrafiło uszanować nasze otoczenie, a w konsekwencji również i my sami traktujemy go podobnie.

Tak rodzi się gwałtowna potrzeba wypełnienia wewnętrznej pustki, potrzeba, która prowadzi nas do uprzywilejowywania działania, do najrozmaitszych aktywizmów: politycznych, religijnych, do zapełniania wolnego czasu „robieniem czegoś" itd. Niczym prawdziwy robot wpadamy w rytm powtarzających się, mechanicznych zajęć wykonywanych nieustannie po to, by zapomnieć o wewnętrznej pustce. Jak powiada Yves Prigent, podobni jesteśmy wówczas do owadów (bardziej niż do skorupiaków, które w przeciwieństwie do tych pierwszych okresowo zrzucają pancerz i nie pozostają usztywnione przez całe życie) —póki nie pojawi się złe samopoczucie pod postaciątego, co nazywamy depresją.

Wtedy następuje owo „depresyjne doświadczenie", różne od psychozy maniakalno-depresyjnej, noszącej częściowo tę samą nazwę, a jednak bardzo od niego odległej. Doświadczenie to stanowi ogromną część problemów, z którymi przychodzi mi się borykać w moim gabinecie. Przychodzący do mnie mężczyźni i kobiety są sparaliżowani, chłodni, wręcz lodowaci, a ich zachowanie świadczy o tym, że swobodny poryw życia został w nich głęboko uśpiony. A kiedy lęk przed życiem przeszkadza im w funkcjonowaniu, ból narasta i wtedy właśnie pojawia się depresja, zwana tak zgodnie z uświęconą terminologią medyczną — uświęconą i tak bardzo redukującą: jest to bowiem szansa na przebudzenie się po tylu wcześniejszych okresach „zamrożenia". Można to w jakiejś mierze porównać do ciśnienia, któremu jest poddany węgiel, zanim przemieni się

w diament... Sama wewnętrzna istota tego człowieka jawi się mu w nowy sposób tak dla niego bolesny, że musi wysunąć na pierwszy plan poszukiwanie prawdziwego sensu swego życia.

Niestety w obliczu osoby, szukającej — może jeszcze nieświadomie — sensu własnego życia, które do tej pory było jedynie powolnym umieraniem, odczuwamy lęk. Wydaje się nam, że jej pomagamy, jeśli proponujemy sięgnięcie po lekarstwa. Lekarstwa te pozwalają prosperować laboratoriom farmaceutycznym i stanowią o ich wielkim sukcesie ekonomicznym. Jak informuje krajowa Kasa Chorych, przemysł farmaceutyczny przyniósł w roku 2001 we Francji zysk na poziomie dwóch i pół miliarda euro. Lekarstwa sprawiają, że trud życia staje się „chorobą" w społeczeństwie, które nie chce go uznać, a tych, których on „dotyka", uważa za mniejszy lub większy margines. Ból bowiem, zwłaszcza psychiczny, wywołuje ogromny lęk... Cierpienie człowieka, który szuka swojej drogi albo daje sygnały, że potrzebuje, by go ktoś wysłuchał, zostaje utożsamione z patologią, diagnozowaną za pomocą metod redukujących jednostkę do przedmiotu, który należy naprawić albo ograniczających człowieka do cielesności. Odziera się go wówczas z wszystkiego, co ludzkie.

Ból, który niegdyś miał swój sens, obecnie należy do dziedziny absurdu, mimo że ludzie nadal cierpią; rozważanie go w aspektach metafizycznym czy duchowym pomija się milczeniem. A jednak ból istnieje, jest obecny w naszym życiu na takich samych prawach jak radość. I powinniśmy zdawać sobie z tego sprawę, w przeciwnym bowiem razie grozi nam to, że zostaniemy całkowicie podporządkowani prawom biologii albo cybernetyki. To właśnie dlatego, że ból nie może się wypowiedzieć i że przyznaje mu się niepełne prawo do istnienia — podobnie jak w przypadku śmierci — w naszych czasach staje się on bardziej odczuwalny i coraz gorzej udaje się go nam znosić. A skoro tak, to koniecznie trzeba przywrócić mu prawo bytu — na przykład na tym uprzywilejowanym dla swobodnej wypowiedzi polu, którym jest psychoterapia.

Obecnie nawet w odniesieniu do okresu dzieciństwa stosuje się całe mnóstwo określeń uprzedmiotawiających osobę od najmłodszych lat,

takich jak „dziecko nadpobudliwe", „obniżona zdolność koncentracji uwagi". I w jaki sposób w takich warunkach dziecko może poczuć, że jest wysłuchane i przyjęte, że ktoś rozumie jego złe samopoczucie? Po zajęciach z prowadzoną przeze mnie grupą licealistów, w której rozmawialiśmy o ich sprawach, podeszła do mnie jedna z dziewczyn i zadała mi następujące pytanie: „Czy to normalne, że jest się pesymistą?". To proste pytanie po raz kolejny pokazało mi, jak bardzo zły wpływ na wielu z nas może mieć owo pojęcie normy: pytamy, czy jesteśmy „tacy jak inni". To ta „norma" przyczynia się do poczucia osamotnienia, które sprowadza ludzi do mojego gabinetu i może ich doprowadzić aż do zamiaru zniszczenia samych siebie — tak bardzo różnienie się od innych jest nie do zniesienia. A nasze społeczeństwo, które zajmuje się głównie kategoryzowaniem i klasyfikowaniem, może jedynie nasilać te tendencje.

Z przerażeniem pytamy, czy za tendencją do przesuwania w dziedzinę medycyny wszystkiego, co dotyczy w rzeczywistości osoby i nie jest niczym innym, jak wyrazem pewnych stanów zawsze występujących u dzieci i u dorosłych, nie kryje się żądza zysku ekonomicznego ze strony przemysłu farmaceutycznego. Przecież te zmienne i niespokojne dzieci są takie po prostu z powodu poczucia wewnętrznej niepewności, a w kartotekach lekarskich otrzymują etykietkę „nadpobudliwe" i aplikuje się im leczenie farmakologiczne! Czy ktoś naprawdę stara się im pomóc, czy też raczej zapewnić rentowność pewnego systemu? Nie zapominam przy tym, jak bardzo wzrosło zaniepokojenie — i bez tego niemałe—przychodzących do mnie rodziców, od kiedy ten termin pojawił się w mediach, i jak wróciło do nich poczucie winy, że nie są całkiem dobrymi rodzicami.

A to właśnie przecież doświadczając depresji, człowiek ma szansę zacząć żyć w sposób niezafałszowany, bez złudnych zabezpieczeń. Więcej: wyrażenie tego słowami podczas dzielenia się z drugą osobą na psychoterapii — pod warunkiem że jej wynikiem nie będzie ponowne wtrącenie tego człowieka w zależność — da mu możliwość wyzwolenia się ze złego samopoczucia. Nie znaczy to, że osiągnie stan permanentnej radości ani że z jego życia zniknie całkowicie cierpie-

nie, lecz po prostu zacznie żyć — w wolny sposób przyjmując swoje spontaniczne wrażenia.

Nie mogę tu opisać wszystkich stanów uwolnienia, jakich byłam świadkiem u tych, którzy do mnie przychodzili, pamiętam jednak, jak się to dokonało u pewnej szesnastolatki. Dziewczyna postanowiła przyjść do gabinetu, aby w ten sposób zmierzyć się z ogromnymi wątpliwościami dotyczącymi sensu swego życia i życia w ogóle. Zdobyła się na to, by powiedzieć o bólu, jakiego doświadczyła, będąc dzieckiem. Opowiedziała na przykład o pewnym incydencie, podczas którego ojciec, rolnik, rzucił się z widłami na jedną ze swych krów, kiedy ta niezręcznie go potrąciła. Dziewczynka miała cztery lata, ale każdy szczegół tego wydarzenia pozostał jej w pamięci: biedne, rozprute, wyjące zwierzę... Kiedy opowiedziała to zdarzenie, zrozumiała—przynajmniej częściowo — dlaczego w niej samej bez żadnego powodu wzbiera czasami agresja, zawsze tłumiona i skrywana za maską grzecznej, przykładnej dziewczynki. I dając jej wreszcie dojść do głosu, dziewczyna z całą pewnością uniknęła w swoim życiu zwrócenia się owej agresji przeciw niej samej, co mogło przybrać formę zachowań autodestrukcyjnych.

Właśnie o takich dziewczynkach, które dziś są dorosłymi kobietami, pisze w swej książce Clarissa Pinkola Estes. Bezustannie wydobywa ona na światło dzienne dziką kobietę, jaka skrywa się w każdej z nich. Ta dzika kobieta bardzo często bywała jednak kneblowana, więziona i zmuszana do milczenia, padała bowiem ofiarą społeczeństwa i kultury, które w strukturach wychowawczych i rodzinnych przyznawały jej od najmłodszych lat miejsce ograniczające jej siłę pełną życia. Odwracając się od instynktownej części swej istoty, kobieta pozbawiła się tego, co mogła tworzyć.

Clarissa Pinkola Estes, będąc pscyhoanalitykiem jungowskim, odwołuje się do uniwersalnych mitów i baśni, chcąc pogłębić rozumienie tej dzikiej natury, którą kobieta straciła z oczu. Tak głęboko zakorzeniły się w kobiecie zakazy, że czasami przesiąknięte jest nimi całe jej życie. Zahamowano pierwotny poryw tych dawnych dziewczynek, zaburzono możliwość odczuwania przez nie smaku życia, zabroniono im dostępu do własnej indywidualności.

Tak było z Bernadette, młodą kobietą zawodowo zajmującą się pomaganiem innym. Od dawna wyzwoliła się z narzuconego jej kieratu, ale „nie miała już nic z własnego życia", jak mówiła. W rzeczywistości z powodu poczucia winy nie pozwoliła sobie nigdy na pełną swobodę aż do dnia, kiedy umożliwiło jej to jej własne ciało. Pewnego dnia miała niebezpieczny wypadek podczas jazdy na nartach i kiedy przyszła do mnie, mimo że cała potłuczona, z uśmiechem powiedziała: „To trochę dzięki temu teraz mogę sobie popuścić". Rzecz jasna, musiała na jakiś czas powstrzymać się od pracy. „Przestałam czuć się winna, kiedy nic nie robię, bo zmusza mnie do tego moje ciało: nie mogę normalnie funkcjonować, nie mogę się poruszać. Moje ciało pozwoliło mi na to, na co sama wcześniej nie mogłam sobie pozwolić".

Ta kobieta naśladowała swoją matkę, która „żyła dla innych", jak zawsze mówiła, nie tolerowała jednak jarzma, które i ona musiała sobie narzucić. Wypadek na nartach, który zresztą mógł się okazać śmiertelny, pozwolił jej pokonać wewnętrzną barierę, jaką sama sobie stworzyła.

Są też ludzie, których postawa jest dokładnym przeciwieństwem braku szacunku dla siebie; zawsze będą podkreślać jakąś wspaniałą cechę własnej osoby. Również oni mają zakłamany obraz samych siebie, jest to jednak innego typu zakłamanie. Sąpodobni Narcyzowi, który widząc własne odbicie, dostrzegał w nim wyłącznie idealny wizerunek, a to, co znajdowało się w cieniu, z tyłu, w ogóle do niego nie docierało. Nadęci takim wyobrażeniem o samych sobie, ludzie ci nie cierpią w najmniejszym stopniu na brak szacunku dla siebie.

Jeszcze inni, działając pod wpływem instynktu przetrwania, nie godzą się na przygnębienie i aby zrekompensować brak uznania, podejmują pewne zachowania o charakterze dewiacji. To właśnie bunt i sprzeciw wyrażają się w takich aktach, jak ucieczki, kradzieże czy narkotyzowanie się.

Osoba, która jest pozbawiona szacunku i uznania i doświadczy najwyższej pogardy, może z kolei okazać się niezdolna do jakiejkolwiek empatii w stosunku do innych ludzi. Jeśli ktoś jako dziecko nie zaznał najmniejszego choćby współczucia, ponieważ był poddany przemocy

w zdeprawowanym środowisku rodzinnym, to jako dorosły odwróci tamtą sytuację i sam z kolei będzie przekazywał złe wzorce — a mogą być one przekazywane przez całe pokolenia, chyba że (jak zobaczymy niżej) któreś dziecko natrafi na swej drodze na pewny punkt oparcia, znajdzie pomocną dłoń. Tak właśnie było w przypadku Adolfa Hitlera i tylu innych dzieci, którym wyrządzono krzywdę, a które zmieniły bieg dziejów. Pokazuje to, jak wielka jest zależność sposobu rozumienia własnego życia i życia innych ludzi od osobistej historii[36]. W jednej ze swoich powieści Eric-Emmanuel Schmitt postawił następującą hipotezę: gdyby po tak niszczącym dzieciństwie, jakim było dzieciństwo Adolfa Hitlera, został on przyjęty na Akademię Sztuk Pięknych — co mogło się zdarzyć — być może nie stałby się potworem, jakim go znamy, lecz malarzem surrealistą, który potrafiłby przetworzyć swoje trudne losy, wydobyć z nich to, co szlachetne, i dać temu wyraz w dziełach sztuki. Opierając się na faktach z życia tej postaci, pisarz wydedukował z nich, że porażka, jaką było nieprzyjęcie Hitlera na akademię, wprawiła go w stan frustracji i rozgoryczenia, które dołożyły się do już i tak wyjątkowo przygniatającego dzieciństwa[37].

Podobnie rzecz ma się z osobami zwanymi „narcystycznymi zboczeńcami", które cechuje nieograniczona pomysłowość w wynajdowaniu sposobów unicestwienia drugiego, tak by doszedł on do uznania się za bezwartościowego we własnych oczach. W skrajnych przypadkach ludzie ci osiągają stan, w którym nie uważają już swoich bliźnich — a zwłaszcza swoich dzieci — za ludzi, nękając ich podstępnie, podporządkowując sobie i łamiąc ich osobowość, by uczynić z nich powolne sobie przedmioty. Tego rodzaju udręki psychiczne odzierają dziecko z wszelkich doznań, radości, buntów, aż w końcu staje się ono niczym[38]. Cierpienia, których doznaliśmy niegdyś, oraz nienawiść, którą one w nas wzbudziły, mogą doprowadzić nie-

[36] Zob. Alice Miller, *Zniewolone dzieciństwo. Ukryte źródła tyranii,* przeł. B. Przybyłowska, Media Rodzina, Poznań 1999.

[37] Zob. Eric-Emmanuel Schmitt, *La part de l'autre,* Albin Michel, Paryż 2001.

[38] Zob. Marie-France Hirigoyen, *Molestowanie moralne. Perwersyjna...*

których z nas, kiedy już jesteśmy dorośli, do powtarzania tego samego wobec naszych dzieci — ale również wobec naszych podwładnych w zakładzie pracy, czy naszego współmałżonka—z chęci obarczenia ich konsekwencjami tego, co sami przeżyliśmy. Chcąc przestać być ofiarą jaką byli w dzieciństwie, ci zdeprawowani dorośli sami z kolei wchodzą w rolę oprawców. Tak jest na przykład z pedofilami, którzy przejawiają całkowitą niezdolność do wczucia się w sytuację dziecka, ponieważ chęć zaspokojenia ich własnych potrzeb spycha na bok wszystko inne. Nie wiedząc, gdzie są granice drugiej osoby, nie szanując tych granic, traktują innych ludzi jak meble. Nie są oni w stanie zastanowić się nad własnym postępowaniem i bardzo rzadko będą podejmować próby psychoterapii.

Pozbawieni człowieczeństwa, ponieważ nie zaznali go ani trochę ze strony swego otoczenia, będą wykorzystywać drugiego człowieka — bez najlżejszego śladu wrażliwości na niego. Ich niezdolność do minimalnego choćby wczucia się w bliźniego, ich twarda skóra może sprawić, że w swych zachowaniach będą dopuszczać się unicestwienia ofiary: schwytanej w potrzask, bezsilnej w obliczu tej podstępnej i niewidocznej z zewnątrz przemocy. Ciosy poniżej pasa, szantaż i manipulowanie — wszystko okaże się dopuszczalne, byle złamać tego, kto chciałby sprzeciwić się dyktaturze.

Niezależnie jednak od tego, czy jest to depresja, czy mania wielkości — „spuchnięcie" prawdziwego obrazu samego siebie — w obydwu wypadkach chodzi o tę samą utratę samego siebie. Są jednak osoby, które w przeciwieństwie do tamtych uświadomią sobie, na czym polega ta pułapka, i będą w stanie wyjść z tego kręgu. Możliwe jest też, że brak zainteresowania ze strony innych zwiększy naszą wrażliwość, która może przemienić się wówczas w usilne pragnienie zapobieżenia powtarzaniu się tego negatywnego zjawiska. Jednakże i podejmowaniu tego typu działań może czasami towarzyszyć nieproporcjonalny gniew. Często widujemy dorosłych tracących panowanie nad sobą bez racjonalnego wytłumaczenia, wściekających się „bez sensu", jak mówimy — są to niejednokrotnie te dawne dzieci, których nikt nie zauważał i u których można było przewidzieć tego rodzaju zranienia, kiedy były małe.

Konieczne „nie"

Istnieje jednakże innego rodzaju szacunek należny dziecku — a samo pojęcie szacunku jest niestety obszernym polem nieporozumień, które przyczyniły się do tego, że jak się wydaje, w coraz większym stopniu w świadomości niektórych rodziców pojęcie szacunku przechodzi niezauważenie w pozwalanie na wszystko, a to rodzi słynny kult „dziecka króla", o którym tyle się mówi.

Trzeba nauczyć się stanowczości. Chodzi o rodzaj autorytetu, którego nie należy mylić z autorytaryzmem, bo ten wywołuje postawę podporządkowania.

Gdzie jednak właściwie znajduje się delikatna i subtelna granica między rygorem, pomagającym krzepnąć i kształtować się dziecku, a nadużyciem władzy, które może ów rygor do złudzenia przypominać? Jeśli dziecku okazuje się szacunek, trzeba bez wątpienia nauczyć je również okazywać go innym: jeśli bowiem nie ma tu ruchu dwustronnego, powinniśmy wszystko przemyśleć ponownie, abyśmy nie wpadli — my i dziecko — w ostatnią z omawianych tu pułapek. Stąd potrzeba drugiej postawy, ściśle związanej z poprzednią. Potrzeba uczenia granic, zakazów — koniecznych ram, aby nie posunąć się za daleko i nie wedrzeć się na teren będący własnością— w sensie dosłownym i przenośnym — drugiej osoby.

Po szacunku to właśnie dyscyplina — stanowiąca jego część—jest sprawą najważniejszą. Ustawienie pewnych granic w dzieciństwie pomoże bowiem w dłuższej perspektywie przyjąć te ograniczenia, które człowiek będzie sam sobie nakładał, będąc dorosły. Te pierwsze ograniczenia przyczynią się później do powstania naszych życiowych celów i wewnętrznego systemu wartości.

Poświęcenie dla dziecka może dać w wyniku tylko jedno: skrzywdzenie go. Prawdę tę wyraził już Jean-Jacques Rousseau: „Wiesz, w jaki sposób możesz najpewniej uczynić dziecko swo-

je nieszczęśliwym? — Przyzwyczajając je do tego, że wszystko otrzymuje (,..)"[39].

Pozwolić dziecku robić, co chce — dziecku, które nie ma jeszcze ukształtowanej woli, to zdradzić sens wolności. Wolność bowiem jest, przeciwnie, doświadczaniem rozwoju osobowości, a rozwój ten osiąga się poprzez osobisty wysiłek i doświadczenie.

MARIA MONTESSORI

Poniżej przedstawiam krótką anegdotę z codziennego życia. Pokazuje ona, do jakiego stopnia życie to może stać się trudne i ciężkie. Jest to historia Remiego, który podobnie jak wiele dzieci stał się w swoim domu pępkiem świata, zarówno w dzień, jak i w nocy, czego wyrazem były jego niekończące się wędrówki z jego pokoju do sypialni rodziców. Remi jednak nie cierpiał na „nocne strachy", które bezwzględnie wymagająukojenia. Po prostu, jak wyjaśniał z rozbrajającą szczerością wszystkim wokół, nudził się w nocy! Tymczasem jego rodzice, zdając sobie z tego sprawę, utrwalali to zachowanie i co noc wstawali, by zaspakajać jego pragnienia. Oczywiście, było to wyczerpujące... Przyszli więc do mnie po poradę i zapytali: „Co zrobić, jak z tego wybrnąć?". Stanowczość, która w tego rodzaju sytuacji mogłaby wydawać się czymś oczywistym, nie przyszła im naturalnie do głowy.

Jak zatem do tego doszło? Oni również opowiedzieli mi to z całą prostotą: Trudno im było dziecku odmówić, bo czuli wyrzuty sumienia z powodu zostawienia syna na noc samego z poczuciem osamotnienia. Wyobrażali sobie siebie jako złych rodziców — ten miecz Damoklesa wielu z nas czuje nad głową. „Pracujemy i mało się z nim widujemy. Więc kiedy przychodzi, trudno nam odmówić mu tego, o co prosi".

Tymczasem to właśnie dzięki narzuceniu mu pewnych wymagań dziecko będzie wiedziało, jak wzrastać, nabierze odporności na życiowe burze, umiejętności wychodzenia z nich cało; nauczy się, jak od marzeń

[39] Jean-Jacques Rousseau, *Emil czyli o wychowaniu,* przeł. W. Husarski, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1955, s. 81.

o własnej wszechmocy przejść do rzeczywistości, jak godzić się na ograniczenia, które ta rzeczywistość nakłada. Przekraczając okres wczesnego dzieciństwa, dziecko starało się doprowadzić do sytuacji, w której świat będzie urządzony tak, by mu służyć; oznacza to odrzucenie nieuniknionych w życiu wyrzeczeń; to etap „myślenia magicznego", kiedy wierzy się, że myśl jest wszechmocna i zdolna wpływać na wydarzenia—jak w plemionach pierwotnych. „Wszystko dzieje się tak — pisze Freud w *Das Unheimliche* —jakbyśmy byli wyrazicielami poglądu w rodzaju: »A więc to prawda — można kogoś zabić, wystarczy sama chęć, by to uczynić!«". Dla dziecka nie ma nic ważniejszego, niż próbować się zabawiać w podporządkowywanie sobie dorosłego. Trzeba na to zwrócić baczną uwagę.

Ustalenie dziecku pewnych ram pozwoli mu łatwiej osiągnąć dystans wobec złudnych wizji, których życie nie będzie mu szczędzić, i przekroczyć etap: „mam ochotę" i wyrażającą się w nim tyranię przyjemności. Wzrastać bowiem to krok za krokiem tracić kolejne złudzenia, zdejmować z nich siedem zasłon, jak mówi tradycja buddyjska, aby dotrzeć do tego, czym jest prawdziwa istota życia.

Kiedy dziecko osiąga trzy albo cztery lata i kiedy umie już mówić, potrzebuje ponadto, aby te granice zostały wyartykułowane w słowach. „Popatrz: tego nie wolno robić. I za każdym razem, kiedy tak zrobisz, będę musiał cię powstrzymać, aż będziesz umiał się powstrzymywać sam". W ten sposób słowo będzie poprzedzało ustalone działanie: słowo je będzie przygotowywało. Bo są możliwe dwa błędy. Z jednej strony można mówić i grozić, jak ci rodzice, którzy straszą karami i nigdy nie spełniają swych gróźb — za słowami nie idą czyny: „Jeśli jeszcze raz zobaczę taki bałagan w twoim pokoju, wyrzucę wszystko do kosza". Wówczas przychodzi taka chwila, w której dziecko nie może już polegać na słowie osoby dorosłej. Z drugiej strony można sobie wyznaczyć pewne działania, lecz jeśli dziecko nie będzie na nie przygotowane uprzedzającym słowem, to to, co je spotyka, będzie dla niego zagadką.

W naszej kulturze natychmiastowości coraz mniej jest miejsca dla jakiejkolwiek frustracji. Do mojego gabinetu trafia coraz więcej

dzieci, które przez swoje napady złości dosłownie przejmują władzę w domu, same stanowią prawa, a ojcowie i matki zostają pozbawieni swych prerogatyw i czują się winni. Samo przyjście z dzieckiem do gabinetu to już jakiś akt odwagi ze strony rodziców, tyle że równocześnie mnie próbują uczynić odpowiedzialną za wprowadzenie zmian, a sami zajmują pozycję dziecka w stosunku do własnych dzieci. Kiedy staram się ich zachęcić, by bronili swej roli rodziców, czują się nieco ośmieleni, jakbym to dopiero ja dawała im prawo do stanowczości, prawo, z którego wcześniej nie mieli odwagi skorzystać — z powodu niepewności albo obawy, że zrobią coś źle. I czasami wystarcza dać im zwykłe potwierdzenie, by po prostu ich wesprzeć.

Agresja jest nieodłączna od życia. Jest częścią naszej siły. Musimy jednak uczyć się ją kontrolować i odrzucić dzikie formy jej wyrażania. Aby znaleźć się na właściwym poziomie cywilizacyjnym, trzeba panować nad swoimi popędami.

W XII wieku francuskie słowo oznaczające „zakazywać" (*interdire)* brzmiało *entredire*. Zakaz *(interdit)* to coś, co jest wypowiadane[40] „pomiędzy" (*entre*) osobami, to coś, co umożliwia komunikację między ludźmi, życie z innymi. Autorytet to jednak nie to samo co autorytaryzm. Ten ostatni termin wskazuje bowiem w przeciwieństwie do pierwszego na pewną bezsilność u osoby, która zachowuje się autorytarnie, i sprawia, że ktoś, kto jest tak traktowany, ponownie pogrąża się w zależności. Natomiast prawdziwy autorytet ma rzeczywistą moc. Słowo „autorytet" wywodzi się od słowa „autor" — a któż inny jest „autorem" dziecka, jeśli nie jego rodzice?

Autorytet pozwala dziecku stawać się człowiekiem, odróżniać się od zwierząt. Pozwala mu docierać do tego, kim jest. Daje mu niezbędny do rozwoju kościec, ponieważ dziecko potrzebuje kogoś mocnego, z kim mogłoby się zderzyć. Autorytet daje istnienie i trwałość pra-

[40] Po francusku *dire* oznacza „mówić". Autorka niejednokrotnie powraca do tej sięgającej korzeniami łaciny etymologii słowa *interdit.* W polskim tłumaczeniu nie wszystkie te odwołania zostały uwzględnione — przyp. tłum.

wu — temu prawu, które każdy powinien szanować w świecie, w którym żyje — i jest dla dziecka pomocą, ponieważ musi ono dokonać jednoznacznego zintegrowania prawa z własną osobą. Podporządkowując się mu, dojdzie do tego, że zinterioryzuje głos rodziców — w miarę przekazywania mu przez nich kolejnych nakazów — i w wyniku tego procesu ukształtuje się w nim jego własne sumienie. A sumienie nie będzie odpowiedzialne jedynie za powstawanie poczucia winy, lecz pozwoli zapobiegać zachowaniom antyspołecznym i unikać ich praktykowania.

Samo wyznaczenie granic jest rzeczą nieodzowną dla solidnego ukształtowania osoby, ale konieczne jest jeszcze, by ustalenia te były przestrzegane przez rodziców, którzy wpajająje dziecku. Bardzo często istnieje już ogromna przepaść między wartościami, które dziecku przekazują rodzice, a tymi, które widzi w świecie zewnętrznym. Tak było na przykład z Benoit, dziewięcioletnim chłopcem, który bez przerwy opowiadał mi o tym, co go szokowało i przyczyniało się do zupełnego pomieszania: o ludziach, którzy zabijali, prowadząc po pijanemu, o politykach, którzy kradli publiczne pieniądze, o strażniku więziennym, który bił skazanego... Benoit czuł się kompletnie zagubiony pomiędzy tym, co wpoili mu rodzice, a tym, co oglądał w mediach.

Można zrezygnować z ustawiania jakichkolwiek barier, dać sobie spokój i bezradnie opuścić ramiona. Chcąc jednak oszczędzić naszym dzieciom wszelkiego poczucia winy, dochodzi się do bardzo niebezpiecznego modelu wychowania, ponieważ i tak w świecie zewnętrznym nie unikną one konfrontacji z prawem, które społeczeństwo narzuci im w sposób nieunikniony. Postawa kapitulacji — niestety u pewnych rodziców występująca coraz częściej (a ma to związek z dominującą obecnie ideologią, która głosi, że przede wszystkim nie wolno mówić „nie") — sprawi, że dziecko nie będzie się rozwijać w wolności, bo będzie niewolnikiem własnych popędów i będzie żyło w lęku, jaki one wywołują.

Stanowczość pozwala przyjąć „nie" i znaleźć właściwy dystans do własnych emocji. Kiedy bowiem jesteśmy dziećmi, jedynym naszym przewodnikiem jest nasze bezpośrednie zadowolenie. Wypełnianie

wszelkich braków prowadzi do śmierci każdego pragnienia, a przecież pragnienie to to, co najistotniejsze, to to, co trzyma nas przy życiu. Niczym mięsień, który musi pracować, pragnienie musi istnieć w naszej świadomości — w przeciwnym razie następuje atrofia, a dzieci stają się apatyczne i ociężałe.

Stanowczość pozwala również nie załamywać się i nie rozpadać na kawałki w obliczu przeszkód, których życie nie będzie nam szczędziło. Co więcej, rezygnacja z natychmiastowej przyjemności pozwoli nam dokonywać nowych odkryć. Wszystko to przychodzący do mnie po poradę rodzice w głębi serca doskonale wiedzą i często oczekują jedynie zwykłego potwierdzenia. Zupełnie jakby wiedzieli wcześniej, że każde dziecko, aby zaakceptować rzeczywistość, musi zdobyć umiejętność przeżywania frustracji.

Nie można tego powiedzieć o przypadku pewnego dwudziestoczteroletniego dziś mężczyzny, który będąc jedynakiem, jako dziecko nie miał wielu takich doświadczeń, a jego obecne zachowanie sprawiło, że zjawili się u mnie jego rodzice. Przyszli z następującym pytaniem: co robić z synem, który dał sobie spokój z szukaniem dorywczych zajęć i mieszkając pod dachem rodziców, nadużywa alkoholu — do tego stopnia, że w ostatnich dniach zaczął ich przeklinać i zachowywać się w stosunku do nich wrogo i brutalnie? Ojciec dodał, że znalazł w jego pokoju około sześćdziesięciu pustych butelek... Na moje pytanie: „Skąd miał na to pieniądze, skoro nie pracuje?", rodzice odpowiedzieli: „Dajemy mu kieszonkowe".

Panujące obecnie nastawienie konsumpcj oni styczne sprawia, że cierpimy na brak braku. Każda niezaspokojona potrzeba musi zostać przekreślona. Wydaje się, że nie jesteśmy dziś w stanie znaleźć miejsca dla tego braku, który jednakże jest czymś wewnętrznie przynależnym każdej ludzkiej egzystencji. Nie jesteśmy w stanie przyjąć myśli, że życie i składające się na nie wydarzenia noszą piętno niedoskonałości, że także rodzice i dzieci są niedoskonali i że nic nas nigdy całkowicie nie zaspokoi. A przecież to właśnie ten brak, kiedy uznamy go za coś rzeczywistego, pozwoli nam wzrastać — nie tylko w dzieciństwie, ale i w wieku dorosłym — i postępować naprzód.

Czyż dokonująca się obecnie ewolucja społeczeństwa nie zmusza nas jako rodziców do swego rodzaju dymisji połączonej bardzo często z poczuciem winy, co prowadzi do poważnych odchyleń? W życiu par małżeńskich coraz częstsze są bowiem sytuacje, kiedy dziecko wychowywane jest przez jedno z rodziców, sytuacje separacji, zakładania nowych związków na gruzach starych — co oddala nas od tradycyjnej rodziny. Tego rodzaju dymisja ma na przykład miejsce w sytuacji kobiety po rozwodzie, która we własnej opinii nie potrafi stanąć na wysokości zadania jako matka, ponieważ nie ma pracy, nie potrafi znaleźć swojemu dziecku ojca i nie ma już sama przekonania, że jest dla tego dziecka rodzicem.

Historyk Yvonne Knibiehler pisze: „Wzmianki o tym, że zalecano, by dziecko miało osobną kołyskę, pojawiają się już od II stulecia po Chrystusie u greckiego lekarza Soranosa. Bardziej zdecydowaną formę — rozporządzenia — zalecenia te przyjmują w wieku XVII"[41]. Jakże to odległe od dzisiejszej sytuacji, kiedy częściej, niż można by myśleć, dziecko śpi w łóżku rodziców! Tak było w pewnej rodzinie, w której rodzice byli wyczerpani z powodu conocnego budzenia ich przez dziecko przychodzące o piątej rano do ich łóżka i przyszli pytać mnie, czy jest jakiś sposób, żeby to zmienić.

Mamy do czynienia z upadkiem instytucji ojcostwa i chwiejnością wytycznych wychowawczych. I złudne okazuje się nawet zakorzenione przekonanie, że mężczyźni bardziej angażowaliby się w wychowanie, gdyby więcej przebywali w domu. Badania przeprowadzone na tysiącu osób przez CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique — Krajowy Ośrodek Badań Naukowych) w roku 1999 wykazały, że kobiety poświęcają w tygodniu dwa razy więcej czasu na wychowanie dzieci niż mężczyźni. Mężczyźni spędzają 76% swego czasu, zajmując się sprawami zawodowymi, a jedynie 24%, zajmując się tym, czemu powinni poświęcać się rodzice[42]. Na tym właśnie zasadza się złudzenie,

[41] Yvonne Knibiehler, *Histoire des meres et de la maternite en Occident*, Presses Universitaire de France, Paryż 2000 (seria: „Que sais-je?", 3539).

[42] Zob. „Journal des Psychologues", lipiec 2000.

w jakim żyje wiele matek: złudzenie wszechmocy, które jednocześnie wywołuje poczucie winy. Chcąc być doskonałymi, ponieważ to one dają życie, biorą na siebie zbyt wiele obowiązków.

Zachodnie społeczeństwa zachłysnęły się głoszonym przez siebie ideałem tolerancji i akceptują rozwój osobowości bez stawiania jakichkolwiek zakazów. Tymczasem tak ukształtowana osobowość jest gotowa bez skrupułów zdruzgotać drugiego człowieka, i to pod każdym względem. Wyraża się to zarówno w zachowaniach — również one są patologiczne — przyjmowanych przez tego typu osoby (zwane psychopatami) podejmujące działania bez najlżejszej świadomości dobra i zła, jak i w niszczycielskich machinacjach praktykowanych bez najlżejszych wyrzutów sumienia. Wiadomości regularnie pokazują nam wizerunki wielokrotnych zabójców, u których nie sposób dopatrzyć się najmniejszych oznak skruchy. A bywa, że ci, których określamy mianem „potworów", to nikt inny jak dawne dzieci niewychowane w duchu elementarnego poszanowania dla prawa.

Ale uwaga! Nie należy mylić przemocy skierowanej przeciw innym z agresywnością, którą każdy z nas w sobie nosi i której nie można negować, bo w przeciwnym wypadku po pewnym czasie dadzą się odczuć złe tego skutki. O ile stosowanie przemocy wobec innych jest niedopuszczalne, o tyle uznanie agresywności rozumianej jako żywy popęd w nas samych nabiera zabarwienia pozytywnego, ponieważ jest elementem naszego samookreślenia się. Przeciwieństwo przemocy można bowiem określić jako łagodność, przeciwieństwo zaś agresywności — jako pasywność.

Nasze społeczeństwo uważa gniew za negatywne i szkodliwe uczucie. Tymczasem jest to zwykła emocja, której celem nie jest z całą pewnością wyładowanie się na innych, jak to niestety często się dzieje. Agresywność jest niezbędna, byśmy zdobyli siłę i zdolność stawiania czoła zewnętrznemu światu i byśmy umieli się przed nim bronić, kiedy okaże się to niezbędne. Jeśli wypieramy gniew, chcąc zachować własny wizerunek jako osoby „dobrej" i zrównoważonej, to ryzykujemy, że wyrządzimy sobie wielką szkodę. Jedynie najmłodsze dzieci przeżywają swoje emocje z całą intensywnością: lecz zaledwie

gniew czy zmartwienie zdążą się wyzwolić, emocje momentalnie znikają.

Czterdziestopięcioletni Louis nigdy nie mógł uzewnętrznić swoich uczuć, bo w jego domu „nie okazywało się niczego — tak po prostu było". Ponieważ pracował w firmie, w której liczyła się przede wszystkim wydajność, nigdy nie udało mu się wypracować dobrej pozycji w stosunku do przełożonych, którzy wykorzystywali jego „uprzejmość" — aż do dnia, w którym Louis nie wytrzymał, ale zrobił to w sposób drastyczny. Jego gniew był więziony zbyt długo.

Wiadomo, jak bardzo rodzice pragnący uchronić swe dziecko przed wszelką konfrontacją ze światem zewnętrznym ryzykują, że uczynią z niego osobę bierną. Że będzie miało kłopoty z zaakceptowaniem swojej męskości, jeśli jest to chłopiec. Koniecznie musimy nauczyć nasze dzieci obrony własnych pozycji, zachowywania ich, kiedy grozi im niebezpieczeństwo ze strony innych. Nauczyć je, jak rozwijać się mimo ucisku ze strony czyjejś wszechwładzy, zwłaszcza w środowisku szkolnym. Na przerwach widujemy tyle tyranizowanych i już zdominowanych przez rówieśników dzieci, które cierpią najgorsze upokorzenia, nie mówiąc już o ściąganiu haraczy i o najrozmaitszych innych formach dręczenia... Z tym właśnie wiążą się pewne sztuczne sposoby rozładowania emocji, a dzieci bardzo potrzebują takiego rozładowania. I nie należy im tego z zasady zabraniać. Nie powinno się bronić im dostępu do zabawkowych pistoletów, żołnierzyków, plastikowych mieczy, do przebierania się za żołnierzy czy za bohaterów typu Zorro. Istnieje tyle sposobów uwolnienia się od uczuć wrogości. Może kiedy da im się upust w sferze zabawy, wyobraźni, przyniosą o wiele mniej szkody, niż gdyby całkowicie zakazało się ich wyrażania.

Po czym można poznać, że w codziennym życiu brakuje rodzicielskiego rygoru w stosunku do małego dziecka? Jednym z objawów są trudności ze snem występujące u dzieci, którym w punkcie wyjścia zabrakło ze strony rodziców niezbędnej stanowczości i teraz przez wiele lat będą budzić ich co noc. Bywa, że takie dziecko nie może znieść oddzielenia od rodziców w nocy, a w późniejszym okresie nie

godzi się, żeby mama i tata spędzali bez niego intymne chwile w tym samym łóżku.

Inny objaw to koszmarne kłopoty z karmieniem i z posiłkami, podczas których dochodzi do prawdziwej próby sił między rodzicami a dziećmi.

Brak stanowczości w domu ma konsekwencje w szkole, gdzie od dziecka oczekuje się niezależności i rezygnacji z ciągłej opieki, do której przyzwyczaiło się w domu i z której wynika niezdolność do wzięcia na siebie odpowiedzialności. Całkowite uzależnienie takich dzieci przeszkadza im wówczas podjąć działania, których wymagająod nich nowe okoliczności i wynikające z niej zasady życia zbiorowego. Może to nawet doprowadzić do sytuacji ekstremalnych. Pewnego dnia przyszła do mnie po poradę mama pięcioletniej Claudine, ponieważ przedszkolanka jej córki uznała, że Claudine jest opóźniona w rozwoju. Na pierwszy rzut oka rzeczywiście można było tak sądzić, ponieważ dziecko stroiło miny i w swoim dziecięcym języku protestowało przeciwko testowi, który chciałam przeprowadzić. W czasie tego krótkiego spotkania, podczas którego byłyśmy obecne we trzy: ona, jej matka i ja, bardzo szybko jednak zdałam sobie sprawę, że mała umiała całkiem nieźle manipulować mamą— bardzo opiekuńczą i z zasady zaniepokojoną o swą córkę od samych narodzin. Claudine przy byle okazji wycofywała się i w ten sposób unikała tego, by mama przymuszała ją do czegokolwiek, ponieważ nie umiała sprzeciwić się córce. Problem polegał na tym, że sposób zachowania, który przyjęła Claudine, zwrócił się przeciw niej: w środowisku przedszkolnym przybierała tę samą postawę i to właśnie doprowadziło przedszkolankę do wniosku, że dziecko jest opóźnione w rozwoju. Dzięki dużej przenikliwości mama szybko zrozumiała, co się dzieje, i całkowicie zmieniła sposób traktowania córki w domu. Kiedy po dwóch tygodniach wróciły do mojego gabinetu, ku memu wielkiemu zdziwieniu okazało się, że podczas przeprowadzonego testu inteligencji Claudine przejawiała wyjątkową na swój wiek dojrzałość intelektualną. Tym razem zgodziła się na przeprowadzenie testu: jej postawa była zupełnie inna niż poprzednio. To właśnie jej niezwykła inteligencja sprawiła, że

dziewczynka wcześniej zachowywała się tak, jakby była opóźniona w rozwoju — Claudine wiedziała, że te zachowania przynoszą jej pewne korzyści ze strony mamy. Miała świadomość, że choć mama nie zdaje sobie z tego sprawy, w zupełności zgadza się na taką grę. Jednak to dziewczynka miała pierwsza zapłacić wysoką cenę za ten sposób postępowania: cenę tę płaciła w przedszkolu.

Któż z nas nie spotkał dzieci, którym nie stawiano potrzebnych granic i ciągle chciały „zajmować wszystkie miejsca", co przejawiało się w zachowaniach nie do zniesienia — w całym tego słowa znaczeniu — a robiły to tylko po to, żeby zwrócić na siebie uwagę? Nieszczęście polega na tym, że w środowisku szkolnym próbują one tych samych zachowań, na które pozwala im się w domu. I różnica między tymi dwoma tak odmiennymi środowiskami okazuje się źródłem ich kłopotów. Są takie dzieci, które z chęci zwrócenia na siebie uwagi otoczenia zaczynają się zachowywać nagannie — ich celem jest zaznaczenie swojej obecności i zrobienie sobie miejsca, ale kończy się to odrzuceniem, a dziecko płaci wysoką cenę. Znajduje się bowiem dokładnie w takiej sytuacji, której chciało uniknąć.

Kiedy w wieku dojrzewania młody człowiek podejmuje działania o charakterze mniej lub bardziej zbliżonym do przestępczości, poszukuje wówczas właśnie takiego dającego pewne ramy prawa. Jego zachowanie jest wołaniem o sprawiedliwość: niech ona będzie punktem odniesienia dla zakazów, które mu się w tym wieku stawia.

Żeby lepiej uwydatnić ten istotowy i niezwykle subtelny związek między stanowczością i prawdziwym szacunkiem dla dziecka, opowiadam często historię wyjątkowo pobudliwego czteroletniego chłopca z gatunku tych, których wzmożona potrzeba autonomii przysparza rodzicom najwięcej kłopotów z powodu ich czasem nie najłatwiejszych do zniesienia zachowań. Matka tego chłopca powiedziała mi kiedyś: „Znalazłam sposób, jak nie sprzeciwiać mu się wprost i pozwolić mu zachować pełną wolność, a jednocześnie nauczyć go szacunku dla porządku panującego w domu. Kiedy na przykład chcę, żeby przyszedł jeść albo zrobił coś, do czego trzeba go zmusić, a on jest właśnie zajęty zabawą, za każdym razem zapowiadam mu z wyprzedzeniem, że na-

stawiam minutnik i za chwilkę rozlegnie się dzwonek. Dziecko, które nie zna się oczywiście na zegarku, zaczyna wtedy planować swój czas, wiedząc, że póki dzwonek nie zadzwoni, musi samo się pozbierać i za parę minut być już gotowe. A wszystko to z największą czułością...".

Tymczasem już dawno, dawno temu, cztery stulecia przed Chrystusem, filozof Platon napisał słowa, które przetrwały wieki:

> Kiedy ojcowie przyzwyczajają się pozwalać na wszystko swoim dzieciom;
> kiedy synowie przestają dotrzymywać danego słowa;
> kiedy mistrzowie drżą przed własnymi uczniami;
> kiedy wreszcie młodzież gardzi prawami, ponieważ przestaje uznawać nad sobą jakikolwiek autorytet —
> wówczas zaczyna się tyrania.

II

Zranienia, których należy unikać

Skoro w zwyczajnym życiu nie brak pułapek, jak rozpoznać na naszej drodze cierpienia, które są dogłębnie „wrogie", które mogą złamać osobę ich doświadczającą? Jak rozpoznać te rozdarcia, które przychodzą nieoczekiwanie i które są czasami tak niszczycielskie dla naszego dzieciństwa?

Które z tych doświadczeń to mniejsze lub większe traumatyzmy, powodujące, że tracimy poczucie bezpieczeństwa zdobywane z takim wysiłkiem na wcześniejszych etapach naszego rozwoju?

Nawet pozornie nic nieznaczące wydarzenia mogą wywołać napady lęku u przeżywających je dzieci. Pamiętamy te chwile, kiedy mama w natłoku zajęć zapomniała odebrać nas ze szkoły... Kiedy w szkole kolega zwymiotował albo skaleczył się do krwi, albo nas terroryzował... Kiedy niczym ogłuszający huk w cichym i spokojnym dotąd życiu wydarzyło się nieszczęście — odszedł nasz najcenniejszy skarb: kotek, piesek albo chomik... Za każdym razem musieliśmy zbierać się w sobie na nowo, aby stawić czoła takiemu wydarzeniu, aby po burzy przywrócić pokój we własnym wnętrzu. Były to jednak tylko małe zawieruchy i za każdym razem udawało nam się je pokonać, wykorzystując własne zasoby stosownie do każdego zranienia. Dzieci bowiem reagują na zranienia z różnym stopniem intensywności. Te, których wrażliwość jest być może nieco mniej wyostrzona, poradzą sobie z nimi łatwiej. Inne, o delikatniejszej konstrukcji psychicznej, odczują je jak cios w samo serce. To sprawia, że różne dzieci z różną intensywnością odbierają rozmaite przekazy wysyłane przez ich otoczenie.

Które z tych doświadczeń stanowią natomiast o wiele bardziej niszczycielskie wstrząsy, mogące doprowadzić do rozpadu osobowości? Wstrząsy niemające nic wspólnego z konieczną ewolucją, z przechodzeniem z etapu na etap, a wymagające od poddanej im osoby niezwykłej siły, by mogła stawić im czoła... Niektórzy nie znajdują w sobie takiej siły — tak przemożny jest w nich ten niszczący pierwiastek.

Gdyby chcieć je wymienić, powstałaby długa i pod każdym względem niepełna lista, nieskończenie wiele bowiem jest rozmaitych strat i braków, u których podłoża leżało jakieś zranienie. Tutaj opiszę jedynie kilka z nich.

4

Pierwsze oznaki niebezpieczeństwa

Już kiedy rodzimy się do życia, pojawia się cierpienie. Każdemu z nas przeznaczony jest jednak inny stopień bólu, który przecież nie poddaje się mierzeniu: „Jest dla mnie oczywiste, że nie istnieje żadne większe cierpienie niż to, które każdy przeżywa"[43].

Kiedy zostaje przekroczony próg tolerancji na frustrację i kiedy dziecko nie potrafi już dłużej znosić niekorzystnej dla siebie sytuacji, można wówczas mówić o zranieniu. To są te niekonieczne cierpienia, które tak silnie nami wstrząsają. Można się z nimi spotkać w najróżniejszych sytuacjach, które razem tworzą coś, co nazywamy czynnikami ryzyka. Są one obecnie dobrze znane, a w każdym razie stanowią przedmiot wciąż nowych opracowań. Sytuacje te sprawiają nawet czasami, że w niektórych wypadkach dzieci doświadczajągłębszych lub płytszych zjawisk patologicznych, na przykład kiedy ich podstawowe potrzeby bytowe nie są zaspokojone. Dzieci przeżywająteg typu braki do tego stopnia intensywnie, że przekracza to ich zdolność do przystosowania się. Ponieważ

[43] Tim Guenard, *Silniejszy od nienawiści*, przeł. J. i K. Błońscy, Znak, Kraków 2004, s. 194.

dotykają one podstaw bytu osoby, mamy do czynienia z prawdziwym podważeniem tożsamości tego, kto je przeżywa.

Jednak oprócz tych ekstremalnych sytuacji, istnieje cały zbiór znacznie bardziej niepozornych i mniej rzucających się w oczy zachowań, które są niczym trucizna sącząca się w codziennym życiu kropla po kropli: powtarzające się spojrzenia, gesty, słowa podkopujące i podgryzające psychikę — z ich długoterminowymi skutkami, które są równie szkodliwe, jak widoczne na pierwszy rzut oka silne wstrząsy. Jedynie jakiś zewnętrzny znak, jakiś symptom może sprawić, że ten głębszy ból zostanie ujawniony. Mimo że jest niewidzialny, można go wyczuć, jeśli dziecko przestaje spać, przestaje jeść, bezustannie płacze albo nie radzi sobie w szkole.

Im częściej odczuwamy frustrację, tym bardziej czujemy się zranieni. Jeśli ten stan się utrwali, to kiedyś już jako dorośli będziemy musieli przejść przez wszystkie trudne meandry, aby się pozbyć tych fałszywych odczuć i stać się na nowo sobą.

Gdzie ich szukać?

Znakomitą większość wszystkich zagrożeń napotkać można — co jest rzeczą paradoksalną — w samej rodzinie. I według statystyk to właśnie rodzina jest szczególnym miejscem zabójczej przemocy. Temat ten jednakże, choć coraz częściej się go porusza, pozostaje mimo wszystko tematem tabu — do tego stopnia stanowi podważenie tradycyjnych wyobrażeń. Dlatego Jacques Chesnais wypowiedział następującąopinię: „Środowisko rodzinne jest miejscem zarazem najbezpieczniejszym i najbardziej niebezpiecznym (...), a obiektywnie rzecz biorąc, we własnym domu człowiek jest mniej bezpieczny niż na ulicy". Przemoc, jaka się tam dokonuje, jest bardziej wyrafinowana, bardziej podstępna i fałszywa. Jest to przemoc, która nie zostawia widocznych śladów, ale często pozostają po niej niezatarte blizny. To

emocjonalny szantaż, naciski, morderstwa dokonujące się bezgłośnie — za pomocą upokarzających słów lub przewrotnych niedopowiedzeń; to taka „miłość", która twierdzi, że rozumie, a w rzeczywistości jedynie zawłaszcza. Krótko mówiąc — to wszystko, co wiąże się z brakiem szacunku dla dziecka: upokarzanie, brak uznania dla tego, kim jest, a wszystko to godzące w jego godność i znajdujące wyraz w najpowszedniej szych czynnościach.

Równie liczne są innego typu niszczycielskie dla dziecka sytuacje — te, które łączą się z rozmaitymi „za dużo" albo „za mało", z zerwaniami i z rozdzielaniem.

Sytuacje te często miewają swój początek również poza rodziną, ale też i w próbach, na jakie nieoczekiwanie wystawia nas życie, na przykład mogą wynikać z ciężkiej choroby, która może zachwiać wcześniejszymi relacjami w łonie rodziny. Historia choroby i przeszłość medyczna dziecka bywają tak ciężkie, że wypełniają całe późniejsze życie jego rodziny, wykopują przepaść między ojcem a matką, rzucają cień na relacje między chorym dzieckiem a jego bratem czy siostrą, którzy z kolei cieszą się znakomitym zdrowiem, ale czują się odsunięci na bok i wtedy również oni zaczynają się zachowywać w nietypowy sposób. Tak było z Michaelem, którego wyniki w nauce gwałtownie się pogorszyły od czasu, kiedy jego młodszy brat leczony w szpitalu z powodu białaczki zaabsorbował całą uwagę rodziców. Michael dał w ten sposób wyraz swej potrzebie wsparcia z ich strony.

Zranienia powstają również w środowiskach zewnętrznych, na przykład w szkole, która jest źródłem złego samopoczucia wielu dzieci. Szkoła, ich „drugi dom", najeżona jest rozmaitymi przeszkodami hamującymi swobodny rozwój, dodatkowo poważnie zaburzony w epoce, w której panuje nadal utrzymujące się mimo kolejnych reform równanie do poziomu.

Kiedy zranienia się ujawniają?

Płód jest przyszłością człowieka[44].

NINA CANAULT

Już od swego poczęcia istota ludzka spotyka się z cierpieniem. To wtedy wszystko się zaczyna, jak podkreśla Catherine Dolto-Tolitch: „U początku naszego życia jesteśmy bytem wibrującym, czułym na wszystko, co można odebrać jako sygnał". Już wtedy mamy w sobie zdolności kogoś, kto pragnie i kto się staje. I kiedy rodzice uświadomią sobie, że ich dziecko posiada taki potencjał, mogą stać się „wystarczająco dobrymi" rodzicami. Wykazano na przykład istnienie już na płaszczyźnie fizjologicznej zjawiska polegającego na przenikaniu od matki do dziecka przez filtr, jaki stanowi łożysko, komórek stresowych, których przybywa matce żyjącej w napięciu i w trudnych warunkach.

Temu wszechświatowi poczętego dziecka poświęcono wiele opracowań, a każde z nich cechuje jego własny styl i własne podejście — mają one jednak jeden wspólny cel: ukazać przyszłe dziecko jako pełnoprawną osobę.

W sposób szczególny można tego dokonać, stosując podejście haptonomiczne (*hapsis* — dotyk, *nomos* — zasada; od greckiego *haptein* — dotykać, aby poskładać). Podejście to opiera się na komunikowaniu się z płodem poprzez dotyk, kiedy zaczyna to być możliwe. Metoda ta wykracza nawet poza sam tylko zmysł dotyku, stanowi on bowiem element systemu nerwowego: wzgórzowo-rdzeniowego, który w mózgu odpowiada za przeżywanie emocji. W tym właśnie sensie twórca tej

[44] Nina Canault, *Comment le desir de naitre vient au foetus,* Desclee de Brouwer, Paryż 2001.

idei, Franz Veldmann, mógł powiedzieć, że „dotyk to podstawa duszy, (...) najbardziej emocjonalny sens życia"[45].

Powstała w roku 1945, koncepcja ta pojawiła się w roku 1970 w Holandii, skąd pochodzi doktor Veldmann, i została podjęta między innymi przez Catherine Dolto-Tolitch, córkę Franęoise Dolto. Za pomocą haptonomii starają się oni ułatwić kontakt między mającym się narodzić dzieckiem a jego bliskimi, przebywającymi na zewnątrz. Metoda ta ma na celu nauczyć ich, jak mogą ofiarować dziecku właściwe miejsce w rodzinie jeszcze w czasie jego życia płodowego, jak zapewnić mu dobre przyjęcie na długo przedtem, nim pojawi się na świecie.

Catherine Dolto-Tolitch tak pisze o Franzu Veldmannie: „W obozach koncentracyjnych widział, jak ludzie przeżywają najgorsze [okrucieństwo, przerażenie] i najlepsze [dobroć, solidarność, odwagę]. Porozumienie między nimi dokonywało się wówczas przed słowami i poza nimi. Dzięki tym tragicznym doświadczeniom mógł on docenić ważność pierwiastka afektywnego w relacjach międzyludzkich oraz zauważyć, co można osiągnąć za pośrednictwem kontaktu psychodotykowego. Zadał sobie pytanie: jak można sprawić, by ludzie poza tymi dramatycznymi chwilami mogli posługiwać się tym niezwykłym środkiem komunikacji? W odpowiedzi na to pytanie zrodziła się haptonomia".

Przygotowanie do narodzin nie jest jedynym momentem, kiedy można zastosować tę ważną metodę. Praktykuje się ją również w stosunku do osób zbliżających się do kresu życia, aby przynieść im ukojenie za pośrednictwem bezpośredniego kontaktu dotykowego, którego w ostatnich dniach życia szukamy tak samo jak w pierwszych chwilach naszego istnienia.

Jak to funkcjonuje? W perspektywie zbliżających się narodzin terapeuta proponuje swą pomoc rodzicom i ich mającemu się narodzić dziecku, by mogli nawiązać dialog, by stworzyli przestrzeń spotkania pełnego uczucia — oczywiście jeśli tylko rodzice tego pragną. Dziecko bowiem słyszy najpierw za pośrednictwem skóry, zanim jeszcze jego

[45] Franz Veldmann, *Haptonomie*, Presses Universitaire de France, Paryż 1980.

narząd słuchu nabędzie tej umiejętności. „Skóra płodu to jedno wielkie ucho" — powiedziała Catherine Dolto-Tolitch. W ten sposób zaczynają się nawiązywać głębokie więzi oparte na szacunku dla autonomii dziecka, zanim się ono urodzi. Wchodzi ono w relację z rodzicami jeszcze przed narodzinami, dzięki tej dwukierunkowej odpowiedzi jest kochane i uzyskuje podstawowe poczucie bezpieczeństwa, które samo przekaże z powrotem rodzicom. Od strony mającego się narodzić dziecka wygląda to tak, że dzięki temu psychodotykowemu kontaktowi rozumie ono skierowany do niego komunikat i może z kolei na niego „odpowiedzieć". „To — jak pisze dalej Catherine Dolto-Tolitch — jak taniec z wieloma partnerami, (...) sztuka rodzenia", która przyjmuje ludzkie życie od jego początku. Dziecko zachęcone przez matkę do podjęcia tego dialogu staje się w pewnym sensie współtwórcą swoich narodzin. I nie chodzi tu tylko o zwykłe przygotowanie do porodu, lecz o przygotowanie do przyjścia dziecka na świat—przy założeniu, że życie od chwili poczęcia rozumiane jest jako „aktywna obecność" oraz przy równie aktywnym udziale ojca, który jest w tym procesie także obecny.

Dokonuje się to na drodze czynnego towarzyszenia dziecku, począwszy od czwartego miesiąca ciąży. W ten sposób dziecko już przed narodzeniem może doświadczać porozumiewania się z tymi, którzy będą tworzyli jego otoczenie, kiedy już pojawi się wśród nich.

Chodzi zatem o działania o charakterze uprzedzającym, wydaje się zresztą bowiem, że dzieci poddawane w okresie ciąży tego typu terapii są po urodzeniu zdecydowanie bardziej rozbudzone, przygotowane już do porozumiewania się, pogodne i ufne. A w późniejszym okresie, jak zauważyła Catherine Dolto-Tolitch, dzieci te, „kiedy są chore, reagują w sposób zadziwiający: zamiast płakać, cały czas się uśmiechają, łatwo dają się uspokoić, okazują się znacznie bardziej samodzielne i jasno dają do zrozumienia, czego im potrzeba. Są bardziej ufne i bardziej lgną do bliskich, są ciekawsze tego, co je otacza, łatwiej przechodzą różne próby. Również dzieci na oddziałach reanimacyjnych znajdują w sobie o wiele więcej wewnętrznej siły, co daje im większy spokój".

Kolejnym sposobem nawiązywania kontaktu z dmgim człowiekiem będzie mowa. Stanie się ona najważniejszym narzędziem komunikacji.

Niemowlę... A potem już istota gotowa do wejścia w nasz świat

Przyszłość świata zaklęta jest w niemowlęciu. Matka powinna je trzymać jak najbliżej siebie, żeby wiedziało, że to jego świat. Ojciec powinien je wyprowadzać na najwyższe wzgórza, żeby widziało, jak świat wygląda.

INDIAŃSKIE PRZYSŁOWIE MAJÓW

O niemowlęciu, które jest pustym zbiornikiem gotowym przyjąć z zewnątrz wszystko, co do niego dociera, napisano już bardzo wiele i liczni autorzy poświęcali mu swe rozważania.

Nie odwołując się do najnowszych badań, przytoczmy spostrzeżenie Borisa Cyrulnika, według którego tak zwane trudne noworodki stanowią ułamek rzędu 5%[46].

Inne opracowanie poświęcone niemowlęciu napisane jest w formie bezwarunkowej i dogłębnie humanistycznej apologii[47]. Bernard Martino analizuje w nim wszystkie aspekty życia niemowlęcia oraz płodu w łonie matki. Ujawnia istnienie pewnych śladów, głęboko ukrytego bólu, jaki może pozostać w dzieciach w wyniku stosowania niektórych technik sztucznego zapłodnienia. Jako przykład podaje przypadek, kiedy zapłodnione komórki jajowe wszczepione ponownie do macicy matki mogą dać istnienie równocześnie pięciu lub sześciu dzieciom. Wówczas proponuje się rodzicom „redukcję embrionów". Kogo powinni ocalić? Jedno czy dwoje dzieci? Dziewczynkę? Chłopca?

W tego typu sytuacji powstaje następujące pytanie: jak wpłynie to później na poczucie własnej wartości u dzieci, które ocaleją? Czy

[46] Boris Cyrulnik, *Les vilains petits canards,* Odile Jacob, Paryż 2000.

[47] Zob. Bernard Martino, *Le bebe est une personne,* Balland, Paryż 1991. Zob. też tenże, *Le bebe est un combat,* J'ai hi, Paryż 1997.

nie będą one czuły się podobnie do tych dzieci, które zostają poczęte dlatego, że wcześniej umarł ich brat lub siostra?

Tak silne skupienie uwagi na niemowlęciu może wywołać krytykę. Autor w sposób bezpośredni odnosi się do niej. Omawia przypadek matek, które porzucają swoje dzieci po urodzeniu. Bardzo łatwo o jednoznaczną ocenę takich sytuacji. Autor przytacza tymczasem historię Marine, która podczas trzech dni po urodzeniu, kiedy prawo zabrania podpisania protokołu zrzeczenia się dziecka, przygotowywała je do tego rozłączenia z największą możliwą łagodnością i czułością, bez najmniejszych oznak szorstkości.

Inni autorzy, jak Franęoise Dolto i Myriam Szejer, od dawna już podkreślali wagę, jaką ma słowo mówione dla nowo narodzonego dziecka. Stąd tak ważne jest, by opowiadać mu o jego przeszłości, o tej części jego życia, kiedy przebywało na przykład na sali niemowląt w żłobku podczas obowiązkowego okresu następującego po tego rodzaju oddzieleniu od matki. Nie należy próbować zacierać tych wspomnień, bo tylko w ten sposób można uniknąć tak szkodliwych dla późniejszego rozwoju osoby luk w jej historii.

Życie niemowlęcia jest procesem. Nieprzewidziane wydarzenia mogą zaburzyć to dzieło budowania, które trwa minuta po minucie. A okazuje się, że zranienia, które dotykają dziecka, są dla niego jeszcze boleśniejsze, jeśli dzięki tym wszystkim świadectwom zobaczy się, jak świeża i intensywna jest wrażliwość noworodka na wszystko, co go otacza...

Pod jakimi postaciami zranienia się przejawiają?

Będąc całkiem małymi lub nieco większymi dziećmi, mamy bardzo szeroki wachlarz środków, jakimi możemy wyrażać to, że jest nam źle. Słowa to tylko jeden ze sposobów. Zwiastunem cierpienia mogą być kłopoty z jedzeniem: kiedy je się za dużo (bulimia) albo za

mało (anoreksja). Cierpienie może też przejawiać się w problemach ze snem, z mówieniem, z chodzeniem albo w występujących zaburzeniach zachowania. Może się również zdarzyć, że o tym, iż dziecku jest źle, organizm będzie dawał znać poprzez kłopoty z trawieniem (wymioty, biegunki), choroby skóry (egzemę, łysienie itp.), migreny, bóle brzucha albo poprzez kłopoty z uzębieniem, które sprawiają, że u dziecka noszącego aparat ortodontyczny „zęby mleczne zmieniają się w stalowe", jak pisze Drina Candilis-Huisman. Ciało przemawia na bardzo liczne i rozmaite sposoby, a kiedy już pozna się jego symbolikę, odkrywa się w nim całe bogactwo znaczeń.

Gdzie się zaczynają?

Istnieje wiele kontekstów i sytuacji, które mogą zmienić, a nawet w skrajnych wypadkach złamać prostą linię życia i jego zdrowy i szczęśliwy rozwój. Oczywiście przeszkody na tej drodze napotykamy w naszych rodzinach, stanowiących dla nas pierwszą glebę, w której się ukorzeniamy —ponieważ rodzina może być zarówno czymś najlepszym, jak i najgorszym.

A wszystko zaczyna się przede wszystkim od więzi dziecka z matką.

5

Kontekst rodzinny

Dziecko i matka

Nie powinno się zostawać ojcem czy matką bez przygotowania. Ta nowa rola jest wstrząsem dla naszego dotychczasowego „ja".

Lydie od czterech miesięcy ma małego synka. Właśnie opowiada mi o swym bolesnym odczuciu, że doszła do punktu, w którym nie pojmuje, co się stało. Nie rozumie swojego dziecka. Rozwiały się wszystkie oczekiwania i wyobrażenia, które miała. Kiedy tylko bierze synka w objęcia, on pręży się i unika wszelkiego kontaktu. Lydie, która „zawsze uważała się za niezdolną do niczego dobrego", czuje się odrzucona i twierdzi, że jest „matką do bani". „Im bardziej staram się złapać z nim kontakt wzrokowy, tym bardziej mnie unika". Lydie nigdy nie zaznała matczynego ciepła. Z matką nie miała nigdy ani bliskiego kontaktu fizycznego, ani nie usłyszała od niej ciepłego słowa. Dlatego zawsze szukała uznania w oczach innych, chcąc dowiedzieć się, czy jest coś warta. Wydaje się, że również tego szukała w oczach swego synka, który nie chciał jej tego dać, wyrywając się z objęć, z całą pewnością dlatego, że nie chciał być dla niej narzędziem, przedmiotem służącym do poprawy własnego wizerunku. Zmęczona porodem Lydie poczuła się odrzucona, niekochana — taka, jaka była w dzieciństwie.

Oboje będą musieli krok po kroku, stopniowo się ze sobą oswajać. Lydie, która chciała „udusić syna całusami", aby nadrobić wszystko to, czego sama nie zaznała w dzieciństwie, będzie musiała znaleźć właściwy dystans wobec swego dziecka, które nie chce być „pożarte" przez własną mamę. Zaczęła od tego, że podaje synkowi dłoń, a potem delikatnie go nią pieści. W ten sposób pomału dokonuje się szukanie właściwej więzi między tym dwojgiem odkrywców, którzy uczą się siebie nawzajem. W twardej rzeczywistości i z daleka od wyidealizowanego przez Lydie wizerunku jej dziecka. Bardzo łagodnie...

Relacja matka — dziecko to rzecz jasna relacja dwóch osób i od dawna wiadomo, że miłość matki stanowi niezbędny fundament dla budowania osobowości. W relacji do matki dziecko jest bowiem tym, kto decyduje o własnym rozwoju i własnych zachowaniach; nie jest jedynie kimś biernym, lecz odgrywa także rolę inicjatywną. Z drugiej strony matka odpowiada na przesłanie kierowane do niej przez dziecko. Na tym polega „magical transformation"[48] Johna Bowlby'ego. Jeśli bowiem „nie ma czegoś takiego jak samo dziecko", to tym bardziej nie ma czegoś takiego jak sama matka, a kiedy kobieta staje się matką, wymaga to od niej ogromnego przeobrażenia psychicznego.

Proces ten przybiera nieco bardziej złożony charakter w wypadku adopcji, kiedy droga prowadząca do stworzenia takiej więzi okazuje się trudniejsza. Gdy już przebrnie się przez etapy załatwiania formalności, może się pojawić cała masa najrozmaitszych odczuć, kiedy na przykład zobaczy się zdjęcie konkretnego dziecka. Proces ten u matek zastępczych może jednak okazać się dokładnie taki sam jak ten, który dokonuje się u matek naturalnych. Tak było na przykład w przypadku pewnej kobiety, która w ten sposób opisała swoje pierwsze spotkanie z dziewczynką adoptowaną przez siebie później po wielu perypetiach: „Uczepiła się moich oczu; nawiązała ze mną więź; czułam, jakby wwiercała mi się do duszy..."[49].

[48] John Bowlby, *Attachment...*
[49] Marshall H. Klaus, Phyllis H. Klaus, *Your Amazing...*

„Za mało" matki

Począwszy od lat 40. ubiegłego wieku, wielu badaczy zajmowało się tym zagadnieniem i doszło do wielu istotnych ustaleń. Nie sposób tu wymienić wszystkich ludzkich przypadków, które zostały omówione w tego typu pracach. Kiedy się jednak czyta te pisma, po lekturze zawsze pozostaje przekonanie, że dzieci zaniedbywane i te, do których nie mówiono, narażone są na poważne zaburzenia.

Psychiatra dziecięcy z lat 30. XX wieku, Rene Spitz, zajmujący się niedostatkami matczynej opieki, był jednym z pierwszych badaczy, którzy ustalili istnienie bezpośredniego związku między długotrwałym oddzielaniem niemowląt od ich rodziców (żłobek, leczenie szpitalne itp.) a następstwami takich sytuacji w postaci problemów psychicznych i fizjologicznych. Posucha emocjonalna prowadzi do śmierci psychicznej, a czasem nawet fizycznej. Spitz rozgraniczył dwie reakcje dziecka: „odwracalne reakcje depresyjne" (kiedy matka wraca, dziecko zmienia zachowanie patologiczne) oraz „nieodwracalne reakcje depresyjne" (dziecko doznaje zmian o trwałym charakterze). Te pojęcia, dziś już całkowicie przyswojone, w owym czasie dopiero torowały sobie drogę.

W Rumunii, gdzie nadal utrzymuje się trudna sytuacja, psycholog Franęoise Gregoire założył w Botoęani w Mołdawii ośrodek kształcący opiekunki do dzieci. Rumuńskie dzieci, które doznały głębokich i przedwczesnych emocjonalnych niedostatków, wykazywały podobne cechy szczególne podczas tomograficznego badania mózgu. Pewne bowiem obszary, które wcześniej znajdowały się w stanie atrofii, odżywały, kiedy tylko dzieci te zostawały umieszczone w rodzinach zastępczych. Wykazano również wpływ niedoborów emocjonalnych na zawartość białka, którego w takich wypadkach również brakowało. Tak było z dziećmi, których rodzice się zrzekli — w wielu wypadkach występowało u nich zjawisko obrzęku białkowego.

Rene Spitz dokonał z kolei porównania rozwoju psychoafektywnego dwóch szczególnych grup dzieci: z jednej strony takich, których matki

przebywały w zakładach karnych i same się nimi opiekowały, korzystając z pomocy pielęgniarki; z drugiej strony pozbawionych ciepła i kontaktu dzieci umieszczonych w sierocińcach. Pewne ściśle określone typy reakcji, wskazujące na całkowity niedorozwój emocjonalny, pojawiały się wyłącznie w tej drugiej grupie — nie było w niej absolutnie żadnego prawdziwego kontaktu, który by łagodził ból tych dzieci.

Jest jednakże pewna pułapka, na którą trzeba bardzo uważać, ponieważ jak wiadomo, lepsze jest wrogiem dobrego. Czasami podejmując w dobrej intencji decyzję o oddzieleniu dziecka od matki w sytuacji, gdy uznano, że może mu ona szkodzić, osiąga się niestety odwrotny skutek, ponieważ szkody, jakie powstają, są znacznie większe niż te, których chciało się uniknąć. Zdarza się to w trybach machiny administracyjnej (w ośrodkach pomocy społecznej, w sądach i innych instytucjach): wobec takich dzieci poddanych najrozmaitszym formom złego traktowania podejmuje się brutalne i narzucane siłą decyzje o odizolowaniu dziecka, kiedy jest ono narażone na niebezpieczeństwo we własnym środowisku rodzinnym. Ale choć wydaje się, że tego rodzaju decyzje rozwiązują problem na krótką metę, to jednak mogą one równie dobrze sprowadzić na dziecko dramat wynikający z odcięcia od bliskich i ze związanego z tym głębokiego żalu. Chcąc poprawić sytuację, daje się dziecku dokładne przeciwieństwo tego, czego się dla niego pragnie, powodując sytuację prawdziwego rozdarcia. Tak było z Goeffroyem, który gdy w wieku dziesięciu miesięcy znalazł się w rodzinie zastępczej, zaczął przejawiać zaburzenia łaknienia i kłopoty z trawieniem (ostre biegunki), mimo że jego nowe zastępcze środowisko było ciepłe i czułe. Podobnie było z Gaelle, która w wieku dziewięciu lat również została oddzielona od swojej niebezpiecznej rodziny: wynikiem był całkowity regres w szkole. Okazuje się bowiem, że w pewnych sytuacjach dobrze jest podtrzymywać relację rodzice — dzieci i próbować uniknąć tego pęknięcia, mimo że wydawać by się ono mogło jedynym rozwiązaniem: w niektórych wypadkach jego konsekwencją są jednak ogromne cierpienia. W tego typu sytuacjach należy szukać złotego środka i próbować pogodzić interesy cierpiące-

go dziecka oraz znajdującej się w trudnej sytuacji matki; wydaje się, że najbardziej odpowiednim rozwiązaniem w niektórych wypadkach będzie podtrzymanie istniejącej więzi przy równoczesnym wprowadzeniu jakiegoś oddzielenia — możliwie najmniej traumatyżującego. Czasem będzie to wymagało wysiłku, zastanowienia się i najważniejszego: przygotowania. Tego typu podejście prowadzi rzecz jasna do uprzedniego przyjęcia pewnego dodatkowego i ważnego wymogu i zmusza do przekraczania pewnych gotowych lub zwyczajowych „formuł". Jednakże korzyści, jakie odnoszą z tego dzieci, są ogromne. Za wizerunkiem rodzica potwora kryje się bowiem osoba, która cierpi i nie jest w stanie wyrazić własnych uczuć wobec dziecka. Cała sytuacja będzie się rozwijać lepiej, jeśli uświadomi się ten problem i wskaże rozwiązanie ojcu czy matce podczas wspierających ich rozmów, wcześniej bowiem na ogół sfera uczuć jest głęboko skrywana, nieuznawana i nieakceptowana.

Obecnie jednakże — i to wbrew wszystkim opracowaniom dotyczącym szkód wynikłych z braku obecności matki — niemowlęta są bardziej niż kiedykolwiek dotąd wystawiane na samotność. Boris Cyrulnik zwraca uwagę na to, że wbrew rozprawom mającym na celu wyeliminowanie tego zjawiska rzeczywistość wygląda całkiem inaczej[50]. We Włoszech, jak twierdzi, 8% dzieci w wieku od jednego roku do trzech lat wychowuje się poza domem, w Stanach Zjednoczonych — 4%, we Francji — 50%. Dzieje się tak dlatego, że interesy zakładu pracy nie idą siłą rzeczy w parze z interesami rodziny i dzieci. A tymczasem dziecko uczy się, jak kochać, już od pierwszych miesięcy — dzięki tej pełnej uczucia obecności, której zadaniem jest nauczyć je zaufania. Jeśli malutkie dziecko było kochane i jeśli czasem kiedyś w swym dorosłym życiu zdarzy mu się zwątpić w miłość, to ta wpisana w nie bardzo wcześnie ufność pozwoli mu łatwiej odpędzić wątpliwości, ponieważ ufność ta jest w nim od zawsze i stanowi jego integralną cząstkę.

[50] Zob. Boris Cyrulnik, *Les vilains* ...

Jakie są konsekwencje tych zranień wynikających z nieobecności matki? Co będziemy przeżywać, kiedy będziemy już dorośli, w wyniku tych braków? Zakres możliwych szkód wynikających z tego typu niedostatków jest niestety bardzo szeroki. To one sprawiają, że w późniejszych latach z takich dzieci wyrastają ludzie łamiący prawo —jest to rozpaczliwe poszukiwanie odpowiedzi matki, która nigdy na nie nie spojrzała. Tak było z jednym ze skazanych, z którym rozmawiałam w więzieniu. Odsiadywał karę za kilka napadów na banki. Szukając ciągle matczynej miłości, której nigdy nie zaznał, doszedł do tego, że wykradał pieniądze z banków, żeby potem oddać je matce, a ona je od niego przyjmowała. Albo wtedy, kiedy został oskarżony o ucieczkę: był to dzień jego przepustki, w którym zgodził się na prośbę matki, żeby zostać z nią na wieczór — a przecież wiedziała, że powinien przed końcem dnia wrócić do więzienia. Nie przeszkodziło jej to powiedzieć: „Chodź z nami, pobawisz się z siostrzyczką— tak bardzo jej cię brakuje!". Czego się nie zrobi dla ukochanej osoby — aż do zanegowania samego siebie, ileż się dla niej nie zapłaci! Ten mężczyzna do końca starał się bronić swojej matki i zdobyć jej miłość, próbując rzeczy niemożliwych. Nigdy nie opowiedział tego wszystkiego przed sądem. Postępował tak aż do dnia, kiedy podczas naszych spotkań dotarł do jego świadomości prosty fakt: odkąd tutaj siedzi, matka ani razu nie przyszła go odwiedzić, mimo że mieszka dwa kroki od więzienia. On natomiast wszelkimi sposobami starał się ojej uznanie, za co zapłacił własną wolnością. Żal z powodu uświadomienia sobie tej datującej się od dzieciństwa niemożności osiągnięcia jego celu sprawił mu ogromny ból, ale pozwoliło mu to przyjąć w stosunku do matki całkowicie inną postawę, a przede wszystkim zdobyć wewnętrzną niezależność.

Takie wypadki niedostatków w relacji matka — dziecko zdarzają się również w sytuacjach określanych mianem rodzinnego szpitala (pojęcie to zapożyczam od Renego Spitza) — kiedy rodzina okazuje się niezdolna do dostarczania dziecku bodźców niezbędnych do prawidłowego kształtowania się jego osobowości. W pewnych okresach tego rodzaju brak może pozostawić w psychice dziecka ślady jeszcze bardziej wyraziste i niszczycielskie.

Franęoise Dolto powiedziała, że do powstania dziecka potrzeba okresu osiemnastu miesięcy: pierwszych dziewięciu w łonie matki i kolejnych dziewięciu w jej ramionach. Autorka nawiązała w ten sposób do szkód, jakie powstają w wyniku oddzielenia dziecka od matki w okresie między szóstym a osiemnastym miesiącem życia. Tę potrzebę bliskiej i czułej więzi odczuwamy aż do ostatniego tchnienia. Dlatego pewien słynny psychoanalityk przykuty do łóżka w ostatnich dniach życia powiedział: „Dłoń, dłoń... To jak tlen!".

W późniejszym okresie, kiedy dzieci stają się nastolatkami, napychają się jedzeniem, które traktują jako substytut miłości, łudząc się przekonaniem, że w ten sposób można wypełnić pustkę. Inne, jak Rolland, próbują zalać alkoholem rozpadlinę, którą od małego dziecka czują w głębi trzewi. Dzięki piciu, dzięki temu złudzeniu, że przez kilka chwil jest zaspokojony, może przetrwać i odepchnąć wciąż odzywające się w nim pragnienie śmierci towarzyszące poczuciu najgłębszej samotności.

Jeszcze inne z tych dzieci zostały ogłuszone przez własne matki pewnymi śmiercionośnymi zdaniami, na przykład: „Wolałabym, żebyś się w ogóle nie urodził" albo: „Dlaczego to ty żyjesz, a nie twoja siostra?" (która zmarła). Takie słowa będą sączyły truciznę lęku przed opuszczeniem, który będzie się pojawiał przy byle okazji, a zwłaszcza podczas pierwszych przypadków zakochania w wieku młodzieńczym. Dla niektórych mogą one okazać się tak bolesne, że mogą doprowadzić nawet do śmierci.

„Za dużo" matki

Ktoś o wrażliwej naturze, kiedy zobaczy motyla próbującego się wyzwolić ze swego kokonu, będzie chciał mu pomóc i z wielką delikatnością porozsuwa włókienka kokonu, aby udrożnić otwór. Uwolniony motyl wyjdzie z kokonu i będzie machał skrzydełkami,

ale nie będzie potrafił wznieść się w powietrze. Osoba o wrażliwej natnrze nie wie bowiem, że jedynie dzięki wysiłkowi towarzyszącemu narodzinom skrzydła motyla mogą stać się wystarczająco mocne, by mógł wzbić się w górę. Ten motyl spędzi swoje skrócone życie na ziemi. Nigdy nie zazna wolności, nigdy nie będzie żyl naprawdę.

RUTH SANFORD

Bywają przypadki odwrotne niż opisany wyżej brak, przypominający prawdziwą wyrwę: niektóre dzieci doświadczają nadmiaru obecności matki, co również prowadzi do zachwiania równowagi.

Jeśli przysypiecie kaniony, aby ochronić je przed niszczącym działaniem burz, nigdy nie zobaczycie ich piękna[51].

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Chodzi o pewien rodzaj miłości, który wcale miłością nie jest, a odczuwany jest przez osoby nią „obdarzone" jako zawłaszczenie, jako niszczycielski wampiryzm. To miłość tych matek, które z trudem znoszą myśl o tym, że ich dzieci stają się od nich niezależne, że są otwarte na innych, że żyją własnym życiem i oddalają się od nich.

Takie dzieci będą miały zawsze wobec swojej matki dług wdzięczności, będą się poczuwały do obowiązku okazywania jej wdzięczności. Są do tego wdrażane od najmłodszych lat. Będą się uczyły od matki, w jaki sposób należy się poświęcać, kopiując niewolniczo jej wzorzec, a kiedy same staną się dorosłe, nie będą w stanie słuchać własnych pragnień — poza pragnieniem oddania się własnym dzieciom i poddania ich z kolei temu zawłaszczeniu przytłaczającą troską.

[51] Elisabeth Ktibler-Ross, *Death Is of Vital Importance. On Life, Death and Life after Death,* wybór i oprać. G. Grip, Station Hill Press, Barrytown, Nowy Jork 1995.

Nie jest łatwo stać się matką. Zakłada to wcześniejsze wejście w pewien nowy wymiar samej siebie — ze wszystkimi towarzyszącymi temu lękami. Z punktu widzenia kobiety ten jej nowy status ma na celu zapewnienie przeżycia jej dziecku — dlatego często musi ona stawić czoła własnemu lękowi, że nie ma do tego wystarczających kwalifikacji. W tym miejscu czyha na nią pułapka polegająca na robieniu „za dużo": niektóre kobiety dbają o „przeżycie" dziecka aż do własnego wyczerpania i tracą właściwy dystans. Tymczasem dać życie nigdy nie znaczyło przestać żyć samemu, a niestety młode mamy często mieszają pojęcia i zaczynają uważać, że ich bycie ogranicza się tylko do opieki nad dziećmi, czego — słusznie — zupełnie nie mogą pojąć ich mężowie. Najgorsza dla tych mam (zwłaszcza dla tych, które codziennie rano muszą opuszczać swoje maleństwo i jechać do pracy) sytuacja ma miejsce niewątpliwie wtedy, gdy nie akceptują one najmniejszych własnych niedociągnięć. Tak było z mamą Anny — nie odstawiła jej od piersi aż do trzynastego miesiąca i każdego ranka karmiła ją jeszcze mlekiem. Nie potrafiła zakończyć pierwotnej relacji stopienia z dzieckiem, w której obie strony wzajemnie się sobą napełniają. Anna zaś ze swojej strony nie nauczyła się zasypiać wieczorem przed jedenastą, a nawet przed północą— wszystko dlatego, że mama nie potrafiła się od niej oddzielić!

Kiedy stajemy się matką lub ojcem, musimy zacząć powolną, długą i stopniową naukę dyskrecji, aby uniknąć tak szkodliwego wtrącania się w sprawy dziecka. Jeśli się mu narzucamy, dziecko wpada w sieć swojej zbyt bliskiej matki. Schwytane w tę sieć traci swoją niezależność. A kiedy matka —jak mówi — „robi wszystko dla swojego dziecka", dziecku będzie znacznie trudniej pogodzić się z wszelką utratą i z tym, do czego zmusza nas całe życie: z doświadczaniem dystansu. Matki padają jednakże ofiarą zwykłego złudzenia, że mogą wszystko. Nie sposób ochronić dziecka przed wszystkim ani nawet przed prawie wszystkim, a niepokój o to może jedynie przynieść skutek odwrotny od zamierzonego: nauczyć dziecko nieufności do życia.

Jeśli dzieci zbyt wiele otrzymują, doświadczają trudności z dawaniem i nie mają możliwości nauczyć się wzrastać. Czują, że ich swo-

boda poruszania się jest ograniczona do ściśle określonego pod względem psychologicznym świata, a jego granice wytycza nadopiekuńcza obecność matki. Dzieci takie różnią się od innych, które są zdolne do wytyczenia wokół siebie ogromnej przestrzeni do odkrywania.

Tego rodzaju sytuacja może wytworzyć u dziecka całą gamę trudności. Wśród nich na pierwsze miejsce wysuwają się kłopoty z nauką — w tej dziedzinie mniejsze i większe dzieci bywają najgłębiej poszkodowane, nie potrafiąc wziąć na siebie odpowiedzialności. Szkoła jest pod tym względem najprostszym wskaźnikiem i to ze szkoły wychodzi mnóstwo próśb o pomoc.

Inną dziedziną, w której przejawiają się złe skutki nadopiekuńczości matki, jest utrzymanie czystości. Pewien czterolatek popuszczał w spodnie w ciągu dnia. Kiedy rozmawiałam w gabinecie z jego mamą, Christophe wolał bawić się w kącie pokoju. Podczas tego spotkania rozmawiałyśmy o przytłaczającej obecności matki oraz wyraźnej nieobecności ojca. Jeszcze tego samego wieczoru, po powrocie do domu, to dziecko, które w moim biurze ograniczyło się do słuchania naszej rozmowy, zdobyło się na to, żeby powiedzieć mamie (która pytała, czy nie trzeba mu zmienić pieluszki — znowu zbytnio starając się wszystko uprzedzać): „Mamo, przecież słyszałaś, jak pani mówiła, że jestem już duży". Od następnego rana ten chłopiec przestał siusiać w spodnie... Nie zawsze dokonuje się to równie łatwo, ale takie sytuacje się zdarzają.

Dzieciom czy nastolatkom nigdy nie jest dobrze z tym poczuciem winy własnych rodziców, którzy kochają za bardzo. Trzynastoletnia Sophie szukała schronienia w moim gabinecie tuż przed jego zamknięciem. Dręczyło ją poczucie winy, ponieważ ukrywała przed rodzicami dzienniczek z ocenami. Przytłoczona przez miłość matki, która jej bez przerwy powtarzała: „Wszystko robię dla ciebie", Sophie zaczęła bać się pokazywać stopnie, bo czuła się winna, stając przed tą tak dobrą kobietą, która się dla niej poświęcała. Kiedy wystraszona mama odnalazła ją w moim gabinecie, padła córce w objęcia i zasypała ją zapewnieniami w rodzaju: „Jesteś dla mnie wszystkim" — wzmacniając tymi kilkoma słowami to niezwykle bolesne odczucie swojej córki,

będące przyczyną całego jej zgnębienia. Jakaż to musiała być wielka odpowiedzialność dla nastolatki — być osobą, od której zależy całe życie jej matki...

Innych młodych chłopców i dziewczęta, którzy opuścili rodzinny kokon, aby wkroczyć w czynne życie, będzie przepełniać lęk przed rozłąką, a ich osobowość będzie krucha i zubożona z powodu braku obecności dotychczasowej podpory, którą mieli w rodzinie.

Zauważyłam również, że w przypadkach zaburzeń snu u dzieci, co jest męczące dla całej rodziny, osobą najczęściej wstającą w nocy jest matka. Jeśli zamiast niej do dziecka pójdzie ojciec i powie: „Mama nie przyjdzie, bo jest bardzo zmęczona i śpi", to istnieje szansa na przerwanie powtarzającego się schematu nocnego wstawania. W rzeczywistości bowiem w takiej sytuacji dzieci potrzebują właśnie ojca, by rozszerzyć zbyt zacieśniającą relację matka — dziecko.

Mając sześć lat, Audrey została anorektyczką i stała się własnym cieniem. Relacja matki do Andrey była zawsze dominująca: dziecko zawsze było skryte za nią, a matka błyszczała i chciała być najważniejsza, nawet w oczach innych. Przyjmując to określone zachowanie, Audrey przez schudnięcie chciała w pewien sposób wyrzucić z siebie tę zachłanną matkę, która zawsze zajmowała w niej za dużo miejsca. Pozbywając się jednak tego zbyt wielkiego ciężaru, dziewczynka straciła również własny i ryzykowała utratą życia.

Jeśli uważamy, że jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za życie naszych dzieci, to odmawiamy im prawa do prawdziwego życia. Zawsze powinniśmy mieć w pamięci ten przepiękny tekst Khalila Gibrana:

> Dzieci wasze nie waszymi są dziećmi.
> Są synami i córkami tęsknoty Żywota za własnym spełnieniem.
> Przechodzą przez was, lecz z was nie pochodzą.
> I chociaż są z wami, nie do was należą.
>
> Możecie im dać swoją miłość, lecz nie myśli wasze,
> Jako że swe własne myśli posiadają.
> Możecie gościć ich ciała, lecz nie dusze ich,

> Gdyż ich dusze zamieszkują w domu należącym do jutra, którego nawet w snach waszych odwiedzić nie zdołacie.
> Możecie usiłować być podobnymi do nich, lecz nie próbujcie nawet uczynić ich podobnymi do was.
> Jako że życie się nie cofa ani na dzień wczorajszy nie czeka.
> Jesteście łukami, z których dzieci wasze niby żywe strzały wysyłane są w przyszłość.
> A Łucznik szuka znaku na ścieżce nieskończoności i gnie was swą potęgą tak, aby strzały Jego szybowały chyżo i daleko sięgały.
> Niech ugięcie wasze w rękach Łucznika szczęściem napełnione będzie;
> Gdyż tak jak kocha On strzałę, która w przestrzeń wzlata, tak również łuk, który jest stabilny, miłością darzy[52].

Pomiędzy tymi dwiema skrajnościami źle dobranego dystansu znajdują się dzieci, które doświadczają obu: „za mało" i „za dużo" i cierpią z powodu bezustannych odejść i powrotów. Takim dzieckiem była Lydie, dziś czterdziestopięcioletnia kobieta, której wciąż zdarzało się nieszczęśliwie zakochiwać, co skłoniło ją w końcu do udania się na psychoterapię. W trakcie analizowania siebie samej odkryła, że całe to miotanie się między wpadaniem w niezwykle silne związki miłosne a ich zrywaniem nie było niczym innym niż naśladowaniem pewnej szczególnej relacji, która łączyła ją z matką— skądinąd obdarzającą ją czułą miłością. Matka, artystka rozmiłowana w swoim zawodzie, chcąc wyrwać się z trudnego i pełnego obowiązków życia, wyjeżdżała na dłuższe okresy, a potem cała szczęśliwa wracała i odnajdywała nową symbiozę ze swoim dzieckiem. Kiedy jej córka stała się dojrzałą kobietą, ona z kolei naśladowała we własnych relacjach z kochanymi przez siebie mężczyznami ten sam schemat: naprzemiennie „rajskiego" stopienia się z ukochanym i zrywania z nim — co rodziło w niej poczucie nieznośnej pustki i gwałtownie przy-

[52] Khalil Gibran, *Prorok*, przeł. B. Sitarz, Pluton, Świdnica 1991, s. 23-24.

bierało postać pewnego powtarzalnego, dogłębnie niszczycielskiego procesu.

Życie przynosi jednakże mnóstwo niezależnych od nas sytuacji i wydarzeń, w których przejawia się luka, pustka, brak więzi. Powodują one głębsze lub płytsze rozcięcia w naszym wewnętrznym dziecięcym świecie.

Dziecko a rozwód

Rodzina jest wprawdzie instytucją odwieczną i trwa nadal, przechodzi ona jednakże głębokie przemiany. Terapeuta rodzinny Robert Neuburger zauważa, że rodzina „2 + 1" (ojciec, matka, dziecko) jest w dziejach jedynie bytem przygodnym i im dalej cofamy się w czasie, tym wyraźniej widzimy, że struktura rodziny bywała znacznie bardziej złożona — co poszerza nasze niejednokrotnie upraszczające jej widzenie[53].

Obecnie mamy do czynienia z wieloma szczególnie dotkliwymi dla dziecka skutkami rozłączenia rodziców. Bez wątpienia trzeba jednak być ostrożnym w uogólnianiu tego rodzaju stwierdzeń. Dobrze bowiem wiadomo, że rozpad rodziny może okazać się mniej szkodliwy dla dziecka niż sytuacja, w której musi ono żyć i codziennie doświadczać rozdarcia między rodzicami. Czasami dziecko poczuje się lepiej, kiedy oboje rodzice podejmą decyzję, że przestaną razem mieszkać. Tak było z Gaetanem, dziesięcioletnim chłopcem o wielkich czarnych oczach, który od dwóch lat przychodził do mnie regularnie na wizyty. Podczas pierwszych spotkań był nieustannie bardzo zatroskany. W owym czasie był świetnym uczniem. Rodziców niepokoiła jego sfera racjonalna: był zawsze skłonny do zgody, zachowywał się rozsądnie

[53] Zob. Robert Neuburger, *Les territoires de l'intime. L'individu, le couple, la famille,* Odile Jacob, Paryż 2000.

i nie sprzeciwiał się ani swojej młodszej siostrze, która oczywiście to wykorzystywała, ani swoim kolegom w szkole, którzy z radością go sobie podporządkowywali. Podczas naszych spotkań Gaetan potrafił uzewnętrznić w zabawie, jak wielki ciężar wziął na siebie i nosił od kilku lat. Wyznaczył sobie zadanie „obrońcy" małżeństwa własnych rodziców, bardzo często ostro kłócących się w jego obecności i grożących sobie rozwodem. „Tata i mama się kłócą, a ja wiem, że to na pewno przeze mnie. A przecież robię, co mogę, żeby to powstrzymać; nie robię głupstw. Ale oni się ciągle kłócą". Podczas naszych pierwszych spotkań Gaetan, udając dorosłego, postanowił usiąść naprzeciwko mnie po mojej stronie biurka, w całym swoim zachowaniu przejawiając znaczną sztywność — rzecz charakterystyczna dla „umiarkowanego" dziecka. Następnie stopniowo rezygnował z pozycji siedzącej i pozwalał sobie na buszowanie na czworaka wśród gier i zabawek. Pewnego dnia opanowanie przejawiane przez większość czasu znikło i Gaetan wybrał sobie z mojego kosza na zabawki małą lalkę — chłopca, którą nazywał Paul. To ciekawe, bo powiedział mi, że tak miał na imię najbezczelniej szy chłopak w jego klasie, który „ciągle narażał się na kary ze strony nauczycielki". W scenkach odgrywanych przez Gaetana Paul pozwalał sobie na napady gniewu, rzucał się na innych, między innymi na młodszą siostrę, i to kiedy tylko nadarzała się okazja! Atakował zwierzęta, które uznał za najbardziej niebezpieczne w mojej kolekcji, i robił im, jak mówił, „nokaut"... Lalkowe postaci przedstawiające jego rodziców po pewnym czasie wylądowały w kącie. Jak powiedział sam Gaetan po kilku tygodniach: „To nie moje sprawy". W ten sposób porzucił przebranie nienagannego dziecka, które wprawdzie pozwalało mu czuć się wolnym od odpowiedzialności za rozłam dokonujący się w małżeństwie jego rodziców, płacił jednak za to ogromną cenę. Stopniowo odnalazł to, co naprawdę składało się na jego życie, zwykłe codzienne zajęcia ośmioletniego chłopca. Jeśli chodzi o rodziców, to postanowili się rozwieść. W ten sposób i oni, i on — wszyscy zrobili niezbędny krok pozwalający wyjść z impasu. Rodzicom Gaetana ulżyło, kiedy w końcu podjęli tę decyzję. Mieli pełną świadomość, że trwali w swoim związku jedynie dla zapew-

nienia synowi równowagi — przynajmniej łudzili się co do tego — a z powodu takiego ich podejścia biedny Gaetan musiał tak bardzo się męczyć.

Bywają natomiast inne sytuacje, kiedy w obliczu rozwodu rodziców dziecko traci poczucie bezpieczeństwa, ponieważ podporę stanowiła dla niego rodzina będąca dotychczas jego środowiskiem. Zerwanie z wyobrażeniem rodziców, których łączy dziecko, może wywołać równocześnie poczucie wstydu, winy i samotności.

Niektórzy z nas w obliczu takiej sytuacji doświadczają tak silnego oporu, że potrafią wytworzyć sobie specjalny system, dzięki któremu negują rzeczywistość i zachowują się tak, jakby nic złego się nie działo. Skrywają się wówczas w świecie marzeń, w którym wszyscy: tata, mama i dzieci są nadal razem. Pozwala im to żyć w spokoju — a przynajmniej tak się łudzą — aż do chwili kiedy jakieś drobne zdarzenie z życia codziennego (na przykład niezgodność nazwiska na liście obecności z tym, którym podpisuje się tata pod ocenami w dzienniczku) unaoczni im nieodwracalność rozdzielenia. Dla niektórych dzieci to spóźnione uświadomienie sobie, jak jest naprawdę, bywa niezwykle bolesne.

Wzajemne porachunki między rodzicami są niestety, jak wiadomo, zjawiskiem częstym i mają szczególnie niszczący wpływ na dzieci, kiedy jedno z rodziców uznaje się za skrzywdzone przez sytuację rozejścia i oczekuje od dziecka, by stanęło po jego stronie przeciwko drugiemu. Ferenczi używa na określenie tego procederu wyrażenia „terroryzm cierpienia". W wyniku tego dziecko staje się uzależnione od jednego ze swych rodziców i zostaje obarczone odpowiedzialnością za opiekowanie się nim. Ponieważ utrudnia to koncentrację, również i w takiej sytuacji dochodzi do pogorszenia wyników w nauce. Nie są to jedyne negatywne skutki wciągania dziecka w rozgrywki między rodzicami. W rzeczywistości jednak w większości wypadków to nie rozwód jest przyczyną szkód — z wyjątkiem szkód, które wywołuje taka sytuacja u bardzo małych dzieci, potrzebujących nieustannej uwagi na nich tylko skupionej — lecz raczej cały kontekst, w jakim to rozejście się dokonuje.

Dziecko bez ojca

Kiedy rodzina się rozpada, dziecko bardzo często doświadcza rozłąki z ojcem.

Matka bez ojca jest dla dziecka zarazem panem i sługą.

DIDIER DUMAS

Monique, młoda kobieta, której przez dłuższy czas towarzyszyłam, cierpiała nie tylko z powodu nieobecności ojca, ale też z powodu jego alkoholizmu. Kiedy ojciec bywał w domu, atmosfera przypominała piekło. Monique, szukając wciąż rodzica, który by stanął na wysokości zadania, nieustannie ulegała złudzeniom i brnęła w kolejne relacje miłosne z mężczyznami, którzy nią manipulowali. To z kolei utwierdzało ją jedynie w przekonaniu o braku własnej wartości, o którym przypominał jej każdy jej wybór i każdy spotkany człowiek.

W większości wypadków nieobecność ojca sprawia, że sytuacja dziecka wymaga wyjątkowej ostrożności, ponieważ właśnie wtedy dziecku grozi, że będzie miało „za dużo" matki — niebezpieczeństwo, o którym pisaliśmy wyżej.

Aby jednak ten brak się uwidocznił, nie jest wcale konieczny rozwód.

Obecnie jasno widać dokonujące się przejście od społeczeństwa, w którym dominująca była rola ojca, do takiego, w którym uwydatnia się przede wszystkim funkcja matki. W ciągu ostatnich lat rola ojca traci na znaczeniu. I o ile niegdyś z ojcem kojarzono przesadny rygor, o tyle współcześnie w rodzinie i w społeczeństwie dominuje matka. Zanika niegdyś oczywisty prestiż ojca, gdyż na plan pierwszy wśród jego dokonań wysuwa się sukces ekonomiczny.

Wiele jest takich sytuacji w rodzinie, kiedy oboje rodzice są fizycznie obecni, mieszkają pod tym samym dachem, ojcowie jednak są nieobecni — rzeczywiście albo emocjonalnie — i zajmują pozycję podległą matkom, które tworzą pary z dziećmi.

Równie wiele jest związków, w których małżonkowie znajdują się w stanie ciągłej wojny i przyjmują całkowicie rozbieżne podejścia pedagogiczne: zbyt surowy wobec dziecka ojciec powoduje nadopiekuńczość w stosunku do niego ze strony matki, co z kolei wywołuje dalsze usztywnianie się ojca, ponieważ w wyniku takiej reakcji matki jego autorytet w oczach dziecka słabnie. Uruchamia się wówczas diabelski kołowrót, którego ośrodkiem staje się dziecko. Często wystarcza, by oboje rodzice uświadomili sobie całą tę sytuację i zaczęli postępować całkowicie spójnie w stosunku do dziecka, a bez najmniejszego trudu znikają wszelkie jego próby manipulowania nimi, próby, które mają na celu wykopanie przepaści między rodzicami. Które dziecko nie próbowało mniejszych lub większych rozgrywek na tym terenie, kiedy tylko rodzice dawali mu tak wyjątkową sposobność?

W naszych czasach nieczęsto uświadamiamy sobie spustoszenia wywołane znikaniem ojców. Odsetek matek wychowujących samotnie swoje dzieci wynosi, jak się wydaje, około 30%, a w 56% wypadków jedno na dwoje dzieci w ogóle nie widuje ojca po rozwodzie[54]. A przecież zgodnie z naturą rodzimy się z matki i ojca i taki układ jest naturalnym prawem rozwoju każdej istoty ludzkiej. Właśnie podejście haptonomiczne umożliwia nawiązanie tej relacji ojciec — dziecko już od chwili poczęcia. Kiedy dziecko się rodzi, dzięki istnieniu ojca nie funkcjonuje już w świecie wyłącznie dwustronnej relacji czuciowej. To, co się dokonuje w chwili porodu, nie jest już wyjściem z symbiotycznego pęcherza, w którym dziecko żyło do tej pory. Jest to otwarcie się na świat przeżywany przez trzy osoby, które następuje po okresie zamknięcia w łonie matki. Kobieta nie ma już monopolu na przywiązanie i od samego początku życia człowieka potrzeba ot-

[54] Zob. Nina Canault, *Commentpaye-t-on les fautes de ses ancetres. L 'inconscient transgenerationnel*, Desclee de Brouwer, Paryż 1998.

warcia na tę fundamentalną nową relację powinna być zaspokojona. Później, w wieku dojrzewania, pozwoli to między innymi uniknąć kłopotów związanych z wychodzeniem z emocjonalnego więzienia, jakie urządza dziecku matka, jeśli wszystko na płaszczyźnie uczuć skupia wokół siebie.

Kiedy natomiast we właściwym momencie dziecko pozna swojego ojca, będzie łatwiej nawiązywało relacje społeczne. Niczym „wyrzutnia rakiet"[55] oboje rodzice będą się wówczas uzupełniać i dzięki temu ich dziecko pozna dwa różne sposoby nawiązywania relacji. Dzięki swej łagodnej i pełnej uczucia obecności matka będzie wnosić więcej uspokojenia; przez przyuczanie do podejmowania ryzyka i przygotowywanie do życia w społeczeństwie ojciec będzie bardziej stymulował.

Wystarczy sięgnąć do Biblii, zwłaszcza do Księgi Rodzaju, aby przekonać się, że taka jest właśnie funkcja ojca — uzupełniająca w stosunku do funkcji matki, której zadaniem jest utrzymywanie trwałości między pokoleniami. Gdyby tej trwałości zabrakło, kolejne pokolenia będą jedne po drugich w pewien sposób szukać pomsty za „upadłego" ojca. Ojciec jest bowiem tym, kto w człowieku określa takie cechy jak prawość i sumienie. A istnienie lub nieistnienie tych cech stanie się odczuwalne już w szkole, podczas nauki czytania i pisania. Po to bowiem, by uznać porządek rządzący słowami, gramatykę z jej regułami, dziecko musi wcześniej nauczyć się, jak podporządkowywać się rygorowi życia domowego i panującym w domu zasadom. I lepszy już ojciec, któremu daleko do ideału, niż taki, którego w ogóle nie ma! Lepiej oprzeć się na czymś koślawym i krzywym niż na pustce.

Zwłaszcza w wypadku chłopców ma duże znaczenie, żeby ktoś zachęcił ich do poszukiwania tego, co nowe. Jeśli bowiem chodzi o dziewczynki, to dla zdrowego wzrastania powinny one utożsamiać się z matką. Z chłopcami jest inaczej: budując swoją osobowość, muszą wcześniej czy później stawić czoła relacji z mężczyzną— ze swoim

"Boris Cyrulnik, *Les vilains...*

ojcem. Jak wyraża to pewna buddyjska maksyma: „Dziecko bez ojca jest jak dom bez dachu". Będzie to dla nas pierwszy element przestrzeni kształtowanej we troje i w konsekwencji podstawa naszej tożsamości opartej na zróżnicowaniu.

Wszyscy musimy przemierzać tę drogę od ojca do matki i od matki do ojca, drogę od tego, co stanowi naszą najbardziej pierwotną podstawę, ośrodek naszego „ja" — od przestrzeni ukształtowanej przez matkę — do tego, co jest mierzalne i dokładne, do świata ścisłości, myśli, struktury i nakładanych przez nią ograniczeń, tego wszystkiego, co przychodzi z zewnątrz, jednym słowem wszystkiego tego, co pochodzi od ojca. Podczas tego przechodzenia tam i z powrotem uczymy się, jak znajdować równowagę i jak łączyć w sobie te dwie skrajności, przemieszczając się od wewnętrznego świata matki — czystej i łagodnej, do zewnętrznego świata rygorystycznego ojca. Wśród nieustannych pertraktacji.

Dziecko w żałobie

Brak i strata są konsekwencją wielu sytuacji. Jednakże najbardziej rozdzierające i traumatyczne doświadczenie stanowi dla dziecka, podobnie zresztą jak i dla dorosłego, żałoba. Strata ojca, matki czy kogokolwiek innego, kto zastępował ich w życiu codziennym dziecka, wywołuje jedne z najgłębszych zranień, jakie tylko mogą mu się w życiu przydarzyć, bez względu na to, czy śmierć nastąpiła w wyniku ciężkiej choroby, czy nagłego wypadku. Niezależnie bowiem od formy, jest to gwałtowne zerwanie wyjątkowo silnego przywiązania.

Określone do końca wyobrażenie śmierci kształtuje się dopiero w wieku osiemnastu miesięcy — dwóch lat, kiedy opanowujemy mowę i zaczynamy rozumieć pojęcie czasu oraz związane z nim pojęcia teraźniejszości i przyszłości. Wcześniej możemy odczuwać przede wszystkim nieobecność, przy czym tę nieobecność łatwo może wypeł-

nić ktoś, kto na naszej dziecięcej drodze życia zastąpi utraconą osobę, da nam potrzebne ciepło i wsłucha się w nas. Jak powiedziała Ginette Raimbault: „Dziecko, które nie umie mówić, nie wie, co to śmierć. Wie tylko, co to nieobecność"[56].

Dopiero w wieku sześciu, siedmiu lat będziemy w stanie naprawdę uświadomić sobie, czym jest śmierć. W wieku lat dziesięciu będziemy zdawać sobie sprawę z jej nieodwracalnego charakteru —jakże odległa będzie ta wiedza od wcześniejszego wyobrażenia z dziecięcych zabaw, kiedy mówiliśmy: „Teraz ty giniesz" albo kiedy kowboj zabijał Indianina, a ten zaraz potem wstawał.

Wobec tej sytuacji tak wyjątkowej straty pojawiają się zatem, i to praktycznie w sposób nie do uniknięcia, rozmaite i pogmatwane odczucia: poczucie niesprawiedliwości, zdrady i niezrozumienia tego, co nam się przydarza — nam, a nie „komuś innemu".

W pewnych wypadkach wyjątkowa przemoc towarzysząca utracie kogoś bliskiego sprawia, że w pamięć dziecka wdziera się poczucie traumy. Tak było z Gilbertem, który był świadkiem zamordowania własnej matki, kiedy podczas podróży morskiej jakiś nieznajomy człowiek usiłował ją okraść. Gilbert miał wtedy dziewięć lat. „Pamiętam kabinę okrętową, w której byłem z matką całkiem sam, w powodzi krwi. Zaciskałem pięści, aż wbijałem sobie paznokcie w dłonie. Pamiętam, jakby to było wczoraj". Dopiero w wieku czterdziestu dwóch lat, przeżywszy szmat życia obciążonego takim wydarzeniem, zdecydował się poddać psychoterapii.

Czy to jako dzieci, czy to już jako dorośli mamy do „odrobienia" lekcję żałoby. Lekcja ta polega na tym, by umieć nie załamać się w żałobie, by przekroczyć ten najgłębszy ból. Lekcji tej uczymy się przy każdej stracie: zarówno wtedy, gdy chodzi o nasze własne obumieranie, na przykład w sytuacji choroby i lęku, który w nas ona wywołuje, jak i wtedy, gdy znikają nasi bliscy. W każdym wypad-

[56] Ginette Raimbault, *L 'Enfant et la mort. Des enfants malades par lent de la mort, problemes de la clinique du deuil,* Privat, Tuluza 1990.

ku musimy przejść cały szereg etapów, zanim dokona się ostateczne przyjęcie danej straty.

Elisabeth Kübler-Ross, psychiatra zajmująca się osobami znajdującymi się u schyłku życia, autorka książki *On Death and Dying,* w sposób szczególny poddała refleksji ten długi proces. Najpierw powstaje w nas chęć zanegowania, odrzucenia tej rzeczywistości, która jest dla nas nieznośna i która nas ogarnia: „Nie chce mi się wierzyć, żeby to była prawda. Lekarze na pewno się mylą...". Następnie budzi się gniew i uczucie buntu: „Dlaczego ja? To niesprawiedliwe...". Dopiero później stajemy się zdolni do pertraktacji, próbując wymknąć się temu, co nieuniknione. Te etapy przygotują nas po pewnym czasie do zupełnego poddania się przeżywanemu zmartwieniu i cierpieniu, do przyznania się do bólu, smutku i samotności — tego wszystkiego, co wypełnia naszą wewnętrzną przestrzeń. Przyjęcie tego pozwoli nam przejść do ostatniej fazy, fazy akceptacji, która w końcu doprowadzi nas do ukojenia, a osobie pogrążonej w żałobie przywróci energię i nadzieję, że życie nie kończy się definitywnie. Zaskoczy nas nieśmiała myśl, że można dalej żyć: „Pomyśl tylko! Dziś po południu zdarzyła mi się nawet jedna miła chwila..." — powie ktoś, zdziwiony, że mogło mu się to przytrafić, kiedy już nie wierzył, by podobne uczucie mogło jeszcze kiedykolwiek stać się jego udziałem. To jednak będzie wymagało czasu — niejednokrotnie bardzo długiego czasu... Będziemy posuwali się naprzód i cofali, a przechodzenie od jednej fazy do drugiej często nie będzie odbywało się płynnie, bo fazy będą się na siebie nakładały. Może się tak dziać pod wpływem wspomnienia związanego z jakimś miejscem czy przedmiotem, które przywodzą na myśl doznaną stratę i budzą na nowo to, co sprawia ból.

Właśnie dzięki tym najwcześniejszym uczuciom gniewu, buntu i pragnienia zemsty dziecko będzie w stanie uchronić się przed wszystkimi pełnymi złości oskarżeniami i wypływającym z nich poczuciem winy. Będzie w stanie nie obrócić ich przeciw sobie — nawet jeśli pewne minimum jest nieuniknione. Tak było z Christophe'em, który wyrzucał sobie, że tuż przed śmiercią ojca, która nastąpiła po długiej chorobie, wpadł w gniew. Albo z Gabrielle, która ukryła przed matką

dzienniczek z ocenami, a zaraz potem matka zginęła w wypadku. W takich sytuacjach pojawiają się te krótkie zdania, które potrafią skutecznie zatruć życie ludzi dotkniętych stratą bliskiej osoby: „Nie kochałam go wystarczająco", „Zrobiłem jej krzywdę"... W obliczu takiej próby ludzie przeżywająnajrozmaitsze odmiany rozpaczy. Utrata osoby, która stanowiła dla dziecka fundament budowania jego osobowości, może powodować kolejne objawy: zaburzenia somatyczne, na przykład bóle głowy lub żołądka. Niektóre dzieci mogą reagować obniżeniem swojej sprawności: intelektualnej, emocjonalnej, ruchowej. Innym wróci moczenie nocne i będąje dręczyć koszmary senne. Mogą się pojawić tiki nerwowe. Jedne dzieci mogą się załamać, podczas gdy inne — przeciwnie — swoje złe samopoczucie będą wyrażały nadzwyczajnym pobudzeniem, a nawet zuchwałymi czy agresywnymi zachowaniami, przez które będą chciały same sobie wymierzyć karę. Niestety i w tym wypadku może pojawić się depresja, i to w znacznie bardziej intensywnej postaci niż depresja towarzysząca smutkowi. Ta ostatnia jest nieuniknionym etapem procesu żałoby.

Kiedy poznałam Mathilde, bez przerwy coś jej ginęło. Było tak od czasu, kiedy zmarła jej siostra. Gubiła zabawki, przybory szkolne, a nawet ubrania. Tak samo jak „zginęła" jej siostra, chciała, żeby wszystko inne też jej ginęło. Taki sposób wybrała, by dać wyraz swojemu zranieniu.

Yohannowi, którego ojciec dopiero co umarł, choroba skojarzyła się nieodwołalnie ze śmiercią. Od tego czasu — mimo że wcześniej nie był szczególnie ostrożny — przy byle skaleczeniu czy katarku strach przed śmiercią pojawiał się z całą siłą.

Jeśli widzimy któryś z tych symptomów, powinniśmy uważnie wsłuchiwać się w dziecko, które zostało pozbawione wszystkich dotychczasowych punktów odniesienia niezbędnych do jego rozwoju. Zasadnicze znaczenie będzie miał dla niego fakt, że może dzięki nam uzyskać dostęp do prawdy, aby nadać tej śmierci konkretne kształty. Taki sens będzie miał udział dziecka w uroczystościach pogrzebowych, jeśli bowiem pozbawi się je tego etapu, w jego głowie zabraknie koniecznego ogniwa. I dziecko będzie się starać za wszelką cenę odtworzyć

to ogniwo, przez co będzie zadawać sobie samo niepotrzebny ból, poszukując brakującego elementu i stawiając sobie w samotności wiele pytań. Trzeba zatem umożliwić mu konfrontację z rzeczywistością, by mogło uniknąć zalewu często wyjątkowo szkodliwych wyobrażeń.

Jest to tym bardziej konieczne, jeśli pojawia się poczucie winy. Towarzyszy ono zawsze żałobie, a w sposób szczególnie dotkliwy, kiedy strata jednego z rodziców jest wynikiem samobójstwa. Ponieważ dziecko nie mogło powstrzymać swojego ojca czy swojej matki przed odebraniem sobie życia, bierze na siebie odpowiedzialność za śmierć rodzica i dochodzi do przekonania o własnej bezwartościowości. Istnieje wówczas ryzyko zachowań mających na celu wymierzenie sobie samemu kary.

Mogą pojawić się inne jeszcze pytania: „Kto teraz będzie się mną zajmował?" albo: „Czy tata (albo mama) też niedługo umrze?". Nawet jeśli bliscy będą towarzyszyć dziecku w jak najwłaściwszy sposób, przez długi czas będzie ono potrzebować ze strony otoczenia wsparcia w tym, co dotyczy wspomnień. Może się to dokonywać za pośrednictwem konkretnych przedmiotów, takich jak zdjęcia czy filmy, na których samo dziecko jest obecne.

Często poza tą pomocą, której sami możemy udzielić naszemu dziecku, niezbędne okazuje się wsparcie psychoterapeuty — zwłaszcza gdy rodzic, który pozostał przy życiu, nie jest w stanie wesprzeć dziecka, bo sam jest wewnętrznie rozbity i przygnębiony. W wielu wypadkach dziecko będzie wówczas doświadczać podwójnej żałoby: po tym z rodziców, który odszedł, i po tym, który pozostał, ale nie jest już tą samą osobą i dziecko czuje, jakby go straciło. To doświadczenie przytłacza je, gdyż do ciężaru jego własnego nieszczęścia dokłada się nieszczęście pozostałego przy życiu rodzica. W tej sytuacji dziecko może postanowić przyjąć na siebie rolę pocieszyciela i próbować być oparciem dla matki czy ojca. Bywa, że smutek w tym okresie łączy się z gniewem. Czasami wreszcie dziecko wydaje się otępiałe, zobojętniałe, ponieważ taka postawa wydaje mu się jedynym sposobem, w jaki może wyrazić swój sprzeciw wobec tego, co je spotkało.

Istnieją stowarzyszenia, które postawiły sobie za cel wspieranie dzieci w żałobie. Pomagają im one odnaleźć siłę w twórczości, jak

wyjaśnia psycholog i psychoterapeuta Marie-Frederique Bacque[57]. Proponuje ona dzieciom za pomocą rysowania, robienia kolaży, malowania albo odtwarzania drzewa genealogicznego zrzucić z siebie ten przepełniający je ból i go przekroczyć.

Zranione dziecko musi się nauczyć, jak przekroczyć ten etap i się z niego wyzwolić. Kiedy stanie się dorosłym, może się nawet okazać, że przebyte w dzieciństwie trudne doświadczenie straty bliskiej osoby uruchomi w nim twórczość, jak gdyby cały jego potencjał przybierał formę w jakimś dziele — nieważne jakim. Zauważono bowiem, że wielu twórców będących sierotami i wiele osieroconych w dzieciństwie postaci naznaczyło bieg historii — jak choćby Robespierre, by na nim poprzestać, któremu udało się uporać z tym brakiem i się zrealizować.

Tego rodzaju pomoc z zewnątrz będzie oczywiście mniej potrzebna, jeśli dziecko już przed dramatem śmierci nabyło wewnętrznej spójności dzięki dojrzałym relacjom rodzinnym, które wcześniej były mu dane. Lub jeśli po śmierci bliskiej osoby dziecko znajdzie w swoim otoczeniu wsparcie emocjonalne.

Dziecko „zadośćczyniące "

Wiele jest cierpień, które spadają na dziecko bez jego wiedzy. Jednym z nich jest sytuacja, kiedy dziecko nie zajmuje w rodzinie właściwego mu miejsca, lecz musi zastępować kogoś innego i odgrywać jego rolę w relacjach rodzinnych. Czy może być coś gorszego, niż widzieć, jak ktoś każe nam żyć cudzym życiem?

Każdy człowiek ma własną historię i ma do niej prawo. Wielu jest jednak ludzi, którym tego prawa odmówiono i którym narzucono obo-

[57] Zob. Marie-Frederique Bacque, *Le deuil ä vivre,* Odile Jacob, Paryż 2000.

wiązek „zadośćuczynienia" stracie poniesionej przez ich ojca czy matkę — wszystko w celu złagodzenia ich zranień. Na przykład dziecko, które urodziło się bezpośrednio po śmierci starszego brata czy siostry, czasami zostaje pozbawione własnego życia. Tymczasem skoro zmarłe dziecko miało własne życie — nawet jeśli trwało ono krótko — to również to, które narodziło się po nim, powinno mieć prawo do własnego, sobie właściwego istnienia. Jeśli mu się go zabroni, stanie się duchem zmarłego dziecka, przedmiotem zastępczym, jakby protezą, zaś jego zadaniem będzie — a przynajmniej tak się będzie uważać — „pielęgnowanie ran" własnego otoczenia. Ta rola jednakże nie zostaje ani nazwana, ani wyraźnie przypisana, a osoba, której ona przypada, nie wie naprawdę, o co chodzi. Bywa też, że wszystko dokonuje się w zupełnym zamieszaniu.

Wziąwszy na siebie ten obowiązek z własnej woli lub z woli otoczenia, często zaczynamy odgrywać role naszych rodziców; sami ustanawiamy się obrońcami tych, którzy okazują się niezdolni pełnić tę funkcję. W każdym wypadku jest to ciężkie zadanie, gdyż w rzeczywistości nie jest to nasze życie — a jednak decydujemy się na nie.

W swojej książce *Les chats de hasard* aktorka Anny Duperey opisuje w niezwykle subtelny sposób lekcję żałoby, której od najwcześniejszego dzieciństwa nie potrafiła odrobić — nosząc w sobie wspomnienie leżących przed nią obojga martwych rodziców[58]. Uważała, że ponosi część odpowiedzialności za ich dramatyczną śmierć, i nie potrafiła się od tego uwolnić. Tę lekcję żałoby, jak pisze, miała jej pomóc odrobić jej własna córka dzięki swemu zachowaniu w obliczu śmierci ukochanego kotka. Otworzyła wówczas swej matce oczy i pozwoliła tym samym przejść jej własną drogę żałoby, drogę od dawna odrzucaną. Matka domknęła pewną historię. Żyjąca w niej mała dziewczynka, podobnie jak dziecko w każdym z nas, nosiła w sobie historię swoich rodziców, tajemnicę, która sączyła w jej życie truciznę. Niektórym osobom taka sytuacja uniemożliwia własne życie — i tak byłoby również w jej

[58] Zob. Anny Duperey, *Les chats de hasard,* Seuil, Paryż 1999.

wypadku, gdyby nie nastąpiło przerwanie zaklętego kręgu: „Zobaczyłam, jak moja córeczka, w instynktowny sposób taka mądra i rozumiejąca, robi to wszystko, czego ja nie byłam w stanie zrobić, jak jest taka, jaka powinnam była być ja...".

Nasi rodzice, nie zawsze zdając sobie z tego do końca sprawę, przypisują nam tę zastępczą rolę od najmłodszych lat, a nawet od urodzenia (by nie powiedzieć, że na długo przedtem — we własnej wyobraźni). Niczym dzieci „terapeutyczne" zajmujemy dokładnie to miejsce, które wyznacza nam matka. Oczywiście najczęściej rodzice nie są tego świadomi, ale pod wpływem bezładu panującego w ich psychice nawiązuje się komunikacja między dwiema nieświadomymi osobami, które nawzajem się oplatają.

Helena miała sześć miesięcy i bardzo źle sypiała w nocy. Podczas spotkania ze mną, w obecności dziecka leżącego w wózku, jej matka opowiedziała mi o swym cierpieniu: kilka tygodni przed narodzinami małej straciła ojca. Po tej rozmowie Helena natychmiast i z łatwością zaczęła zasypiać, ponieważ jej mama poczuła, że w moim gabinecie zrzuciła z siebie ten ciężar, i mała dziewczynka nie musiała już czuwać nad matką w nocy, nie mogąc spokojnie spać.

Niektórzy z nas mająłakże do odegrania rolę dziecka „zastępczego". Zdarzają się tak zdumiewające „przypadki", jak przypadek Vincenta van Gogha, urodzonego 30 marca 1853 roku, równo w rok po śmierci jego starszego brata, po którym odziedziczył imię. Nie ułatwiło mu to życia, które jak wiemy, było tragiczne. Kiedy jego serdeczny przyjaciel, brat Theo, sam z kolei miał dziecko i również jemu nadał to samo imię, Vincent van Gogh popełnił samobójstwo. Przypuszczalnie było dla niego nie do pomyślenia, by mogło równocześnie istnieć dwóch Vincentow van Goghów. Tak bardzo zawsze czuł, że zajmuje cudze miejsce[59].

[59] Zob. Anne Ancelin Schiitzenberger, *A 'ie, mes a'ieux! Liens transgenerationnels, secrets defamilie, Syndrome d 'anniversaire, transmission des traumatismes etpratique du genosociogramme,* Desclee de Brouwer-La Meridienne, Paryż 1998.

Salvador Dali natomiast nosił to samo imię, co jego zmarły starszy brat, na którego grób matka chodziła dwa razy w tygodniu. Sześćdziesiąt cztery razy malował obraz Milleta Anioł Pański, który go niezwykle pociągał. Obraz przedstawiał parę wieśniaków, którzy stojąc na polu, modlą się nad koszem z ziemniakami. W wyniku prześwietlenia obrazu promieniami rentgenowskimi odkryto pod tym koszykiem, umieszczonym pośrodku płótna, dziecięcą trumienkę, którą Jean-Franęois Millet później zastąpił koszem — i to nad koszem pochylają się rodzice. Salvador Dali, nie wiedząc o tym, czuł, że coś go pcha do powielania obrazu, który skrywał jego własną tajemnicę...

Tego rodzaju „zadośćuczynienia", których się od nas oczekuje poprzez narzucone nam w dzieciństwie role i funkcje, ukazują najczęściej obszar świata, który pozostaje ukryty i niedostępny, a bardzo często jest ściśle związany z tym, co zostało zabite i o czym „się nie mówi". Te tajemnice będą ciążyły na kolejnych pokoleniach, będą w nie sączyły truciznę o opóźnionym działaniu, która czasami może przesądzić o czyimś całym życiu.

Biblia mówi: „Ojcowie jedli cierpkie jagody, a synom zdrętwiały zęby" (Jr 31,29). Gdzie indziej mówi o karze, jaka za występek może spotykać synów aż do trzeciego i czwartego pokolenia (Wj 20,5).

Nie każda tajemnica jest szkodliwa. Są nawet takie, które są konieczne, pożyteczne i ważne. Tego rodzaju tajemnice pozwalają nam ustalać granice między nami a innymi, między życiem prywatnym a publicznym. Kim byśmy się stali, gdyby nasza naj intymniej sza sfera życia stała się jawna dla wszystkich? A jednak właśnie w tym kierunku zmierzają aktualne tendencje społeczne: skłania się nas do przejrzystości, chce się wiedzieć o nas wszystko: o naszym życiu zawodowym, prywatnym, nawet seksualnym... Mnożą się rozmaite statystyki, które uprzywilejowują obowiązującą normę: odbieganie od niej staje się coraz trudniejsze.

Tajemnice to elementy, z których tworzymy siebie. Niektórzy rodzice krępują jednak rozwój swoich dzieci, kiedy te zaczynają mieć własne sekrety: rodzice nie przyznają im racji bytu. Narzucają wówczas

dziecku pewien rodzaj mentalnej symbiozy, która prowadzi jedynie do zanegowania jego własnej indywidualności. W wieku dojrzewania to zawłaszczanie ze strony rodziców idzie jeszcze dalej: bywa, że bez wiedzy dzieci czytują ich intymne dzienniki czy listy... A przecież koniecznie potrzebujemy prawdziwego życia psychicznego i intymności. Nie można mówić wszystkiego — ze względu na nasze własne dobro i na dobro innych. Jedynie pewne osobowości patologiczne, które dają wyraz wszystkiemu, co im przyjdzie na myśl, nie są w stanie postawić się w sytuacji osoby, do której taki przekaz jest kierowany. Historia uczy nas, że to reżimy oparte na dyktaturze nie potrafią uszanować tajemnicy i jej zakazują. Tajemnica, będąca fundamentem systemu demokratycznego, jest czymś najistotniejszym dla równowagi osoby.

Inaczej jest z niedopowiedzeniami i przemilczeniami o szkodliwym i niebezpiecznym charakterze, które sprzeciwiają się poszanowaniu należnemu dziecku i jego potrzebie prawdy. O ile niemówienie wszystkiego pomaga nam chronić samych siebie, o tyle tego rodzaju sekrety są narzucane jako przymus i uznane za zbyt ryzykowne, by je wypowiedzieć.

Mitologia odwołuje się do tego obszaru rzeczywistości, opowiadając historię Edypa, który poślubił własną matkę, a wcześniej zabił ojca. Tragedia ta została włączona do najważniejszych teorii psychoanalitycznych. Dramat Edypa nigdy by się nie dokonał, gdyby pasterze, którzy przyjęli Edypa, odkryli przed nim tajemnicę jego pochodzenia. Nie zaistniałoby całe nieporozumienie — a skoro tak się nie stało, nieujawnienie tajemnicy zakończyło się zbrodnią.

Tajemnice rodzinne, które ciążą nad dzieckiem, mogą dotyczyć rozmaitych spraw: czyjegoś pochodzenia z nieprawego łoża, maltretowania, śmierci, choroby psychicznej zmarłego członka rodziny, skrywanego kazirodztwa lub samobójstwa, zepchnięcia poza margines (na przykład w wyniku bezrobocia, roztrwonienia majątku w grach, upadku firmy), przekroczenia zasad moralnych czy przepisów prawnych (pobyt w więzieniu)... Wszystkiego tego, co zostało przykryte milczeniem i ze wstydem trzymane jest w ukryciu.

O istnieniu takich sytuacji świadczy wiele przykładów z najrozmaitszych dziedzin. Jean-Claude Snyders wspomina własne dzieciństwo spędzone u boku deportowanego ojca, który negował całe okropieństwo tej sytuacji[60]. Louis Aragon dowiedział się, że kobieta, którą uważał za swoją starszą siostrę, jest jego matką. Jack Nicholson zawsze był przekonany, że jego babcia była jego matką, a jego matka — siostrą. Wszystko to składa się na prawo milczenia, które przeszkadza nam żyć, jak przeszkadzało wcześniej żyć naszym przodkom — i cykl ten wciąż na nowo się powtarza...

Bardzo często chcąc nas chronić, nasi rodzice przemilczają pewne sprawy — a przecież to nie tylko sama tajemnica może okazać się szkodliwa, lecz również determinacja, z jaką próbuje się ją zachowywać. Może to rodzić w nas poczucie winy, kiedy czujemy, że cały świat dorosłych w najmniejszej mierze nie należy do nas. Wyczuwając to, co nienazwane, bierzemy na siebie rzeczywistość, której nie jesteśmy w najmniejszej mierze posiadaczami. Dopiero kiedy uzyskamy dostęp do jej jasnego poznania, będziemy kontynuować naszą drogę.

Skutki, jakie rodzi utrzymywanie takich tajemnic, są równie liczne, co szkodliwe. Przybierają postać naśladowania przeszłości, „zbiegów okoliczności", które mogą trwać czasami nawet i dwieście lat, jeśli przemilczanie się utrzymuje. Wówczas ciężar ten wisi nad kolejnymi pokoleniami.

To jednak, co jest ukryte, objawi się, nawet jeśli przybierze inną formę. To jakby pewien rodzaj ponadpokoleniowej pamięci, który zaczyna tworzyć nasze własne życie osnute na błędach naszych przodków; przykłady tego odnajdujemy w naszych myślach, w naszych planach, w naszych chorobach i w naszych blokadach. Tego rodzaju przejawianie się tajemnic z przeszłości następuje w kolejnych okresach życia i powoduje, że będąc dziećmi z natury chłonnymi i pojemnymi, stajemy się prawdziwymi zbiornikami cierpienia. A przecież można by go uniknąć, gdyby odsłonić wszystkie zasłony skrywające te nie do końca pochowane przez naszych przodków „trupy", które straszą kolejne

[60] Zob. Jean-Claude Snyders, *Drames enfouis*, Buchet-Chastel, Paryż 1996.

pokolenia. Pozwoliłoby nam to odnaleźć wolność, dzięki której moglibyśmy żyć niezwiązani rodzinnym przeznaczeniem i zapoczątkować nowy etap przekazywania lepszego dziedzictwa naszym dzieciom i wnukom.

Ta zła tajemnica jest obecna w naszym życiu jak duch, choć jest to coś bardzo żywego. Nieświadome dziecko potrafi zapamiętać wiele rzeczy i żadnej z nich nie zapomni: „W rodzinie dzieci i psy zawsze wszystko wyczuwają, a zwłaszcza to, czego się nie mówi" — jak pisze Franęoise Dolto. Nawet noworodek wyczuwa, kiedy jest o nim mowa, co potwierdza Catherine Dolto-Tolitch, która podczas pewnego seansu haptonomicznego poczuła, że płód zaczyna reagować, kiedy rodzice, dotychczas skrywający swój sekret, postanowili, że pozwolą mu wyjść na światło dzienne.

Wśród skutków przemilczania, jakie można zaobserwować na przestrzeni całych pokoleń, są „syndromy rocznic" — okresy, w których ludzie stają się słabsi, kiedy osiągają wiek naznaczony ciężkim przejściem któregoś ze starszych członków rodziny. Te podświadome rodzinne naśladownictwa dokonują się w jakichś kluczowych momentach, przy okazji dat pewnych rocznic, a znajdują wyraz w śmierci, wypadku, chorobie — następujących w tym samym dniu z dziada pradziada. Tak było z Yves'em, który zachorował na raka jąder, podobnie jak obaj jego dziadkowie i w tym samym wieku co oni. Michel został dotknięty częściowym porażeniem w następstwie „głupiego", jak mówił, wypadku na lotni. Głupiego, bo po prostu właśnie tego dnia zapomniał przypiąć się do lotni — a był to środek bezpieczeństwa, którego nie zaniedbał od dwunastu lat. Michel pracował nad swoim genosocjogramem pod kierunkiem Anne Ancelin Schützenberger, psychoterapeuty i specjalisty od psychogenealogii, która podczas swych licznych prac nad genealogiami różnych osób starała się wskazywać „zbiegi okoliczności": daty, lata życia — zachodzące między członkami tej samej rodziny[61].

Michel mógł dzięki temu cofnąć się o dwa pokolenia i zdać sobie sprawę, że również jego ojciec i dziadek mieli w tym samym wieku,

[61] Zob. Anne Ancelin Schützenberger, *A'ie, mes ai'eux!...*

w tym samym miesiącu, w odległości kilku zaledwie dni dramatyczne wypadki. Czysty przypadek? Czy może, co stara się udowodnić autorka, posługując się przemawiającymi do wyobraźni zestawieniami, „niewidzialna i nieświadoma lojalność rodzinna" istniejąca w człowieku, który nie wiedział o tych wydarzeniach, ale podświadomie od dawna wyczuwał ich ślady i uczynił z nich pewnego rodzaju „psychiczne dziedzictwo". Wszystko, co w przeszłości zostało okryte milczeniem, dokonuje się całkowicie poza świadomością człowieka, który o tym nie wie. Przechodzimy okres nieświadomego osłabienia, kiedy osiągamy wiek, w którym jeden z członków naszej rodziny doświadczył traumatyzmu pokrytego później milczeniem. „Tego, co pierwsze pokolenie przemilczy, kolejne doświadczy na własnym ciele"[62], jak mówi w jednej ze swych książek Franęoise Dolto. Na myśl przychodzi również przypadek Johna F. Kennedy'ego, który nie zadbał o zabezpieczenie swego samochodu kuloodpornym dachem 22 listopada 1963 roku — w dniu, w którym zmarł również jego pradziadek Patrick...

Dopiero po trzecim pokoleniu tego rodzaju przemilczenia mogą w końcu przestać oddziaływać, jeśli jednak się ich nie wyjawi, będą mimo wszystko powodować powstawanie kolejnych tajemnic tworzonych wskutek istnienia poprzednich — zmieniać się będzie jedynie sama ich postać. Kolejne bowiem sekrety nie będą się „sączyć"[63], nie będą się przejawiać w ten sam sposób, a bolesne doświadczenie przyjmie inne kształty, choć wciąż będzie tak samo obecne.

W drugim pokoleniu dziecko będzie odczuwać cały ciężar tajemnicy, jaki to milczenie ze sobą niesie, a w trzecim ciężar ten stanie się ciężarem bezkształtnym, „niepojętym", niczym dla dzieci opóźnionych w rozwoju; myślenie nie funkcjonuje już tak, jak powinno, pojawiają się kłopoty z nauką, zanika ciekawość; na czoło wysuwa się „zakaz myślenia". Kiedy nie wolno nam wiedzieć, a nawet „nie wolno wiedzieć,

[62] Franęoise Dolto, *Les etapes maj eures de 1'enfance,* Gallimard, Paryż 1998, s. 88.

[63] Serge Tisseron, *Secrets de familie. Mode d'emploi,* Ramsay-Archimbaud, Paryż 1996.

czego nie wolno wiedzieć", i kiedy wiemy, że wiedza i przyswajanie wiadomości idą w parze, wówczas w stosunku do każdej formy uczenia się przyjmujemy postawę bierności i braku zainteresowania. Do tego stopnia jest to w nas jedna całość, że bez potrzeby odwoływania się do naszej historii zakaz ten rozciągnie się na wszystko, co dotyczy uczenia się. W takich właśnie sytuacjach — kiedy zabrania się dziecku dostępu do pewnej wiedzy — pojawiają się blokady uniemożliwiające postępy w nauce.

Na przykład Marie-Rose, której lata szkolne były jednym wielkim niepowodzeniem, ponieważ nie była w stanie opanować materiału — mimo błyskotliwej inteligencji potwierdzonej wielokrotnie testami — odkryła, że była zakładniczką tajemnicy, a tajemnicą tą była samobójcza śmierć prababci, która urodziła dziecko z nieprawego łoża. Okazało się, że od dwudziestu siedmiu lat Marie-Rose obłożona była „zakazem wiedzy", zupełnie tak samo jak w środowisku szkolnym.

Serge Tisseron przytacza przypadek pewnego ojca, który jako dziecko był poniżany i bity[64]. Któregoś dnia, oglądając w telewizji mecz, nie wytrzymał upokorzenia, jakim była dla niego porażka drużyny, której kibicował. Stracił panowanie nad sobą i kazał swemu synowi, którego trzymał na kolanach, natychmiast zejść. Dziecko odebrało to drobne wydarzenie jako odrzucenie i poczuło się za nie winne, podczas gdy u podłoża zachowania ojca leżały pokłady przemilczenia, upokorzeń, którym nigdy nie dano dojść do głosu. W ich relacji zapanowało nieporozumienie, któremu towarzyszyły wszystkie złe skutki, jakie taka sytuacja pociąga za sobą w codziennym życiu.

O przekazywaniu błędów ojców do trzeciego czy czwartego pokolenia mówią wszystkie najstarsze tradycje. Psychoanalityk Didier Dumas przeanalizował Biblię, legendy Indian Dakota, teksty buddyjskie oraz bajki taoistyczne. We wszystkich znalazł rozliczne przykłady opisujące błędy popełniane przez dziadów, których konsekwencje dotykają dzieci. Bardzo dobrze ilustruje to przypadek Edypa, który ponosi konsekwencje błędu swoich przodków: swojego ojca Lajosa i dziadka

[64] Zob. tamże.

Labdakosa. Jak zauważa Levi-Strauss, imiona tych trzech królów Teb mają nawet wspólne znaczenie: imię Edyp oznacza „nabrzmiała stopa", Lajos — „niezgrabny", Labdakos zaś — „kulawy"[65].

Odsłanianie tajemnic nie jest rzeczą łatwą dla osoby, która skrywając je, uważa, że chroni w ten sposób swych bliskich, jednakże jak najwcześniejsze powiedzenie dziecku o takiej tajemnicy pomoże mu łatwiej ją przyjąć. Można też to zrobić, gdy dziecko będzie trochę starsze. „Pięcioletnia dziewczynka dowiedziała się od matki, że jej brat jest naprawdę bratem przyrodnim. Płacząc, bez zastanowienia skierowała do matki gorzki wyrzut: »Powinnaś mi to powiedzieć, kiedy byłam całkiem mała: nic bym nie zrozumiała, nie płakałabym, ale wszystko bym wiedziała«"[66].

Franęoise Dolto podpowiada, by tego rodzaju prawdy uważnie układać w słowa, kiedy chcemy wyjaśnić dziecku, że jest adoptowane. Autorka opowiada historyjkę o kurze i jajku: „Kura znosi jajka, które wysiaduje inna kura. Która jest prawdziwą mamusią? Obie są prawdziwe. Jest matka rodzona i matka, która dziecko wychowuje"[67]. Wychodząc od tego, można wszystko powiedzieć — i powiedzieć najprościej, jak się da.

Brak komunikacji z dzieckiem ma na nie szczególnie negatywny wpływ. Dziecko posiada niezwykłą inteligencję, która pozwala mu momentalnie wychwytywać wszelkie niewidzialne i niewypowiedziane sygnały. Nie jest to jednakże inteligencja polegająca na logice, którą mamy skłonność uprzywilejowywać, lecz ta, która odnosi się do relacji międzyludzkich — niestety przez kolejne lata odsuwana coraz bardziej na bok. Mieliśmy do niej dostęp w chwili narodzin — wówczas komunikowaliśmy się z naszymi rodzicami na zasadzie telepatii. Wiedzieliśmy, jak się czują...

[65] Claude Levi-Strauss, *Antropologia strukturalna*, przeł. K. Pomian, Wydawnictwo KR, Warszawa 2000, s. 192.

[66] Serge Tisseron, „Le Nouvel Observateur" nr 1828, 18-24 listopada 1999.

[67] Franęoise Dolto, *Zrozumieć dziecko. Rozmowy o wychowaniu*, przeł. D. Ben Ghorbal, E. Pawlikowska, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co., Warszawa 2002, s. 57.

Niemówienie czegoś i ukrywanie czegoś to dla dziecka to samo i znaczy dla niego po prostu tyle, że to coś brzydkiego. Stąd nieporozumienia powodujące zresztą o wiele więcej szkód w otoczeniu, które żyje w atmosferze tych nieokreślonych przemilczeń, niż w samej osobie, której bezpośrednio dotyczy tajemnica. Osoba ta wie bowiem, o co chodzi, wie, co ukrywa; ci natomiast, którzy odbierają jedynie związane z tym przemilczaniem emocje i cierpienie, często doznają większych spustoszeń, ponieważ wyczuwają otaczającą ich otchłań niepokoju, w której są nieustannie zanurzeni, lecz jej nie rozumieją. Jej sens zna ten, kto milczy. Ci natomiast, którzy odbierają ten niewyrażony głośno przekaz, nie otrzymują wraz z nim żadnego wyjaśnienia. Jak pisze Boris Cyrulnik: „Bliscy osoby zranionej doświadczają nieskonkretyzowanego stresu, doświadczają zmartwienia, a nie znają jego przyczyny"[68]; wyczuwają je, ale nie wiedzą, na czym naprawdę ono polega.

Kiedy padamy ofiarą jakiejś tajemnicy, na wiele różnych sposobów doświadczamy wpływu tego, co skrywane.

Zakrywanie błędów popełnionych przed naszym urodzeniem oznacza dla nas konieczność podejmowania prób sprostania zbyt wzniosłym ideałom z chęci zadośćuczynienia, „obmycia" naszych przodków z ich win. W najmniejszym stopniu nie zdając sobie z tego sprawy, będziemy pragnąć upodobnić się do tych idealnych wizerunków przekazanych nam przez rodziców — i zapłacimy za to ogromną cenę. Tak było z Alice, która angażowała się w niemożliwe do spełnienia i bardzo wyczerpujące misje humanitarne, w wyniku czego w jednym z krajów, do których jeździła, została zainfekowana paskudnym wirusem i poważnie zachorowała. Nieświadomie bez ustanku starała się wpaść na trop ukrywanego od czterech pokoleń występku jednej ze swych ciotek, która zmarła jako alkoholiczka. Odkryła to, badając swoje drzewo genealogiczne. Chcąc być „uzdrowicielką", zmywała winę swojego przodka.

Może też być odwrotnie: dzieci, którym rodzina przypomina o błędach popełnionych w przeszłości przez przodków, może pociągać

[68] Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur,* Odile Jacob, Paryż 1999.

przestępczość. W każdym jednak wypadku zapomniana przeszłość będzie wymuszała na nas jakieś zachowania. To jakby przeznaczenie, coś, nad czym nie mamy kontroli.

Inne jeszcze dzieci będą próbowały pokonać te lęki, wybierając zachowania niewłaściwe, jak dzieci określane mianem „kapryśnych" albo „opornych". W każdym jednak wypadku przemilczanie w jakiś sposób zaburza osobowość tego, kto nieświadomie stał się jego ofiarą.

Franęoise Dolto opowiada o pewnej kobiecie, która miała wiele poronień; w ten sposób utożsamiała się z matką, która zwierzyła się jej, że miała ich wiele, zanim ją urodziła. W rzeczywistości była jej adoptowaną córką, ale o tym nie wiedziała. Kiedy matka umierała, przybrany ojciec powiedział córce, że kobieta, którą uważała za swoją matkę, nigdy nie miała żadnego poronienia, a opowiadała jej to tylko po to, żeby ją chronić przed bolesną prawdą. Podczas psychoterapii mogła powiedzieć: „Ale teraz nie muszę już mieć poronień!". Kiedy się od tego uwolniła, okazało się, że jest całkiem płodną młodą kobietą, i wydała na świat dwoje pięknych dzieci.

Dziecko wykorzystywane

A jak jest z innym niosącym śmierć milczeniem, jakim otacza się dzieci potajemnie wykorzystywane? Co powiedzieć o maltretowaniu ciała i ducha, jakiemu poddawani są ci, którzy mogą jedynie milczeć i zgadzać się na to bez słowa?

Niestety udręki psychiczne, jakim poddawane są dzieci, są liczne i bardzo różnorodne, a często dla postronnego obserwatora trudno dostrzegalne. Można je odczytać dopiero wtedy, kiedy przyjrzy się sytuacji ze znacznie bliższej perspektywy. Wykorzystywanie seksualne dzieci stało się w naszych czasach faktem społecznym i od wielu lat bulwersuje opinię publiczną— mimo że jest to zjawisko stare jak świat. Wiadomo jednak, że możliwa jest tu przesada: niektóre

matki traktują rzekome wykorzystywanie seksualne jako argument w sprawach rozwodowych. Chcąc, by sąd przyznał im opiekę nad dzieckiem, oskarżająojca o molestowanie seksualne dziecka. Skutkiem tego mnożą się policyjne przesłuchania, które mogą mieć wyjątkowo szkodliwy wpływ na dziecko.

Przez całe minione stulecie pojawiały się rozmaite akty prawne mające uregulować te sprawy. W perspektywie zbliżającego się światowego kongresu poświęconego temu zagadnieniu, który odbył się w roku 1996 i potraktował wykorzystywanie seksualne dzieci na równi z prostytucją i pedofilią, pierwszy tekst prawny, pochodzący z lipca 1989 roku, jasno wspominał o znęcaniu się nad dziećmi. Kodeks kamy udzielał nawet osobom zobowiązanym do zachowania tajemnicy zawodowej zgody na jej ujawnienie w wypadku znęcania się nad dziećmi, w szczególności gdy dotyczyło to sfery seksualnej. I wreszcie w czerwcu 1998 roku właściwa ustawa wzmocniła system kamy w tej kwestii.

Poznanie i ujawnienie tak szkodliwych działań w tej materii jest sprawą tym trudniejszą, że dokonują się one w całości w środowisku rodzinnym, czyli w miejscu, gdzie panuje prawo milczenia — do tego stopnia krępujące dziecko, że w pewnych sytuacjach może ono stracić poczucie własnej tożsamości. Nie wie już wówczas, czy to, co odczuwa jako „anormalne", jest takie naprawdę, ponieważ ten, kto je wykorzystuje, stwierdza, patrząc mu prosto w oczy, że jego postępowanie jest słuszne. „To dlatego, że cię kocham" — mówi ojciec, by usprawiedliwić się przed dzieckiem. Co jest wówczas rzeczywistością? Gdzie są punkty odniesienia? Poczucie bezradności i niemocy osiąga szczyt w sytuacji, gdy dziecko jest wykorzystywane aż do pozbawienia go ludzkiej godności. Oprócz gestów godzących w szacunek należny dziecku, oprócz sposobu, w jaki będzie ono patrzeć na dorosłych, oprócz milczenia i połączonego z nim zakazu mówienia cała ta sytuacja staje się nie do zniesienia z powodu kompletnej samotności dziecka, jaką wymusza. Położenie dziecka, które może powiedzieć rodzicom, co mu się przydarzyło, i może liczyć na wysłuchanie go i pomoc, różni się bowiem diametralnie od sytuacji dziecka, które nie może się na to

odważyć, bo się wstydzi albo boi się, że nikt mu nie uwierzy. W takiej sytuacji jest często dziecko, którego matka, będąc wspólniczką tego procederu, milczy i zachowuje się tak, jakby nic nie widziała.

Christine znalazła sposób, jak wyjść z piekła, w którym żyła. Wróciła do czasu, kiedy miała osiem lat. Przez wiele lat żyła jak robot, miała wrażenie, że się dusi — i nie wiedziała dlaczego. W trakcie naszych spotkań pomału odkrywała pewne fizyczne doznania, które dosłownie pogrzebała w najgłębszych zakamarkach swej istoty. Teraz budziły się do życia. Wielokrotnie gwałcona przez ojca, odnajdywała to uczucie paniki, które w tamtym czasie ogarniało ją za każdym razem, kiedy czuła na sobie ciężar tego mężczyzny. „Ten lęk — jak mówiła — to był lęk przed śmiercią". Pewnego dnia, kiedy sytuacja się powtórzyła, udało jej się nawet „umrzeć", bo zatrzymała oddychanie i straciła przytomność. Doszła do etapu, w którym oddzieliła swoją głowę od reszty ciała, i wiedziała, że bez tego fortelu w jednej chwili popadłaby w szaleństwo. W pewien zatem sposób jakby się od tego odcięła i wyszła z tego piekła dzięki zasłabnięciu. Tego dnia jakaś część niej samej odeszła... Od tego czasu zaczęła się zachowywać mechanicznie, zamurowała się wewnątrz siebie i odizolowała się od wszelkich uczuć czy doznań. Nie odczuwała nic oprócz tego jednego poczucia duszenia się — jedynej tlącej się w niej iskry życia, która przyprowadziła ją do mnie.

W naszym późniejszym dziecięcym życiu zetkniemy się z innymi sferami niż ta pierwsza szkoła życia, jaką stanowiło nasze gniazdo rodzinne. Poczujemy, jak zostaniemy wrzuceni w zewnętrzny świat, i będziemy musieli się do niego przystosować — czasami w sposób gwałtowny i trudny. W obcej przestrzeni zranień może czasami przybywać w wyniku nieprzewidzianych wydarzeń, którymi życie będzie nas zasypywać w zetknięciu z tym wszystkim, co nie zawsze będzie współgrało z naszym najgłębszym wnętrzem.

6

Kontekst zewnętrzny: szkoła

Uczenie to nie napełnianie naczynia,
lecz rozpalanie ognia.

MICHEL DE MONTAIGNE

Szkoła odgrywa w życiu dziecka rolę decydującą. O ile w czasach Jules'a Ferry'ego szkołę zaczynało się około siódmego roku życia, a kończyło w wieku lat dwunastu, o tyle dzisiaj reżim szkolny dotyka większość dzieci mniej więcej w trzecim roku życia, a naukę kończymy już jako dwudziestopięciolatkowie. Istotą systemu szkolnictwa jest dostarczenie nam niezbędnych wiadomości. Taki jest podstawowy cel szkoły. Może jednak się zdarzyć, że szkoła zacznie w niektórych wypadkach rekompensować niedobory środowiska rodzinnego, zwłaszcza jeśli szkodzi ono dziecku. I jeśli dziecko w domu nie ma poczucia, że jest szanowane, może mu go dostarczyć wynagradzające spojrzenie osoby dorosłej w środowisku szkolnym. Oprócz tego, że przekazuje wiedzę, szkoła może łagodzić brak wiary dziecka we własne możliwości i pomagać pozbyć się poczucia wstydu, jakie niestety czasami wzbudza w nim jego środowisko rodzinne. Wystarczy udany kontakt z nauczycielem czy nauczycielką, którzy będą wrażliwi i będą umieli się wczuć w jego sytuację. Niestety nie

zawsze tak jest i niektórzy nauczyciele kładą nacisk przede wszystkim na to, że są „przekazicielami wiedzy", podczas gdy bycie człowiekiem w relacjach z innymi bywa spychane na drugi plan. Jak pisze Cyrulnik: „Nauczyciele mają często większą władzę, niż myślą, ale nie mają władzy myślenia"[69].

Dzisiaj bowiem szkoła to najważniejsze zadanie dziecka. Zadanie to jednakże bywa często sprowadzane do zdobywania wiedzy rozumianej jako oczywisty środek służący do wszczepienia się w społeczeństwo. Niektórzy mówią nawet o „kapitalizmie poznawczym"[70], mając na myśli to gromadzenie wiedzy. Znaczenie przypisywane stopniom jest czasami tak wielkie, że jedyny dialog między rodzicami a dziećmi, kiedy spotykają się wieczorem w domu, może sprowadzać się do tej jednej jedynej sprawy: „No to co dziś dostałeś?... Szóstkę? Dobrze". I na tym kończy się rozmowa.

W wielu rodzinach dzieci przeżywają również lęk przed awanturami z powodu odrabiania lekcji — lęk, którym obie strony relacji wzajemnie się zarażają. U podstaw psychicznego dyskomfortu leży żądanie sukcesu. Niektóre dzieci, nie chcąc zgodzić się na tę presję, stawiają opór i stają się trudne albo nadpobudliwe. Dobre uczenie się jest często jedyną rzeczą, jakiej się od nich oczekuje, i jedynym źródłem uznania. Sprzyja temu skądinąd panująca powszechnie mentalność, której wyrazicielami są sami rodzice: na ogół ich jedyną perspektywą jest sukces społeczny i lęk, jaki wiąże się z dążeniem do jego osiągnięcia. Dotyczy to zwłaszcza tych spośród nich, którzy pracują w firmach, gdzie jedyne, co się liczy dla kierownictwa, to wyniki finansowe, a ludzie, których są one zasługą, schodzą na drugi plan.

Sytuacja, w której dziecko nie dorasta do „normy" albo jego wyniki są od niej niższe, prowadzi je do poczucia, że jest inne. Poczucie to jest bolesne, ponieważ wiąże się z ocenianiem dziecka przez innych, co zawsze boli. To przede wszystkim dziecko cierpi z powodu stosowania

[69] Tenże, *Le murmure...*
[70] Rene Sirven, *L 'enfant de 6 ä 12 ans...*

tych wszystkich narzędzi służących do oceniania, któremu bezustannie jest poddawane.

Jakże wiele inteligentnych, ale niepotrafiących się dostosować do tej topornej machiny dzieci przychodziło do mojego gabinetu... Wypada stwierdzić, że w naszej kulturze dominuje tendencja, by promować jedynie niektóre odmiany inteligencji, a zwłaszcza te, które odwołują się do logiki i do wiedzy teoretycznej, wszystkie inne zaś, ilekolwiek by ich było, spychać w cień. Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych przez Howarda Gardnera, profesora psychologii na Uniwersytecie Harvarda, podważają tradycyjną koncepcję inteligencji. Oparłszy się na danych pochodzących z psychologii, psychiatrii i biologii, Gardner wyodrębnił w ramach swej teorii „inteligencji wielorakich"[71] sześć innych zdolności poza inteligencją logiczno-matematyczną, którą na ogół wysuwa się na pierwsze miejsce. A zatem zwraca on uwagę na istnienie inteligencji cielesno-kinestetycznej, wykorzystującej przede wszystkim uzdolnienia ciała, gesty — spotykamy ją zwłaszcza u sportowców i tancerzy; inteligencji muzycznej; inteligencji przestrzennej — na przykład u rzeźbiarzy; inteligencji językowej — u osób, które z łatwością poruszają się w sferze słów, na przykład u pisarzy; inteligencji interpersonalnej cechującej osoby o silnej intuicji i wrażliwości, wyczulone na motywy postępowania i na odczucia innych, na przykład u wykładowców lub u psychiatrów; i wreszcie inteligencji intrapersonalnej występującej u osób, które posiadają zdolność postrzegania i analizowania swego własnego świata wewnętrznego i świata swoich uczuć.

Cierpienia, jakich przysparza dziecku środowisko szkolne, istniały zawsze, dzisiaj jednakże w szczególniejszy sposób się nimi interesujemy. Stwierdzono, że co drugie dziecko już po kilku tygodniach od rozpoczęcia nauki w zerówce zaczyna przejawiać zaburzenia za-

[71] Howard Gardner, *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce,* przeł. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2002; tenże, *The Unschooled Mind. How Children Think and How Schools Should Teach,* Basic Books, Nowy Jork 1991; tenże, *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences,* Basic Books, Nowy Jork 1983.

chowania[72], wysłane do całkowicie nowego świata, tak różnego od rodzinnego kokonu, który znało do tej pory. Pojawiają się wówczas kłopoty z zasypianiem, zjedzeniem, występuje pobudzenie albo opóźnienia rozwojowe.

Od wielu lat z dużą regularnością wprowadzane sąkolejne reformy szkolnictwa. Jednakże czy można mówić o prawdziwej zmianie naszego obecnego systemu? Jak wiadomo, potężne instytucje są bardzo często molochami, co powoduje, że trwają niejednokrotnie w zatrważającym bezruchu.

Od czasów Jules'a Ferry'ego szkoła funkcjonuje, opierając się na modelu psychologiczno-pedagogicznym, który praktycznie się nie zmienił. W pewnych sprawach dzięki nowym sposobom przyswajania wiedzy, przekazu informacji oraz dzięki szkolnym grupom wsparcia dokonał się postęp, jednakże sposób przekazywania wiedzy przez nauczycieli i prowadzone przez nich lekcje pozostają takie same. Wystarczy wspomnieć podręcznik do gramatyki autorstwa Bieda, który poznało tyle pokoleń i z którego do dziś uczy się wiele dzieci.

Z kolei czas zajęć lekcyjnych oraz rozkład dni wolnych od nauki najwyraźniej nie mają wiele wspólnego z rzeczywistymi potrzebami dzieci. Nawiasem mówiąc, w pewnym artykule zauważono, że dziesięciotygodniowy okres letnich wakacji nie jest niczym innym jak pozostałością po czasach, kiedy rodzice potrzebowali latem swoich dzieci, by skorzystać z ich pomocy w czasie prac polowych. Autor tego samego artykułu zauważa, że układ ferii międzysemestralnych i wielkanocnych bardziej jest podporządkowany interesom właścicieli pensjonatów niż uczniów[73].

Nasze szkolnictwo stanowi nieodłączną część kultury, w której żyjemy, i w założeniach powinno pomagać w rozwoju społeczeństwa. W wielu wypadkach jednak niestety niektórych dzieci nie uznaje się za istoty ludzkie — a przecież nimi są — lecz za przedmioty, które

[72] Zob. Boris Cyrulnik, *Le murmure...*
[73] Zob. John Lichfield, „Courrier International" 16-20 marca 2000.

powinny być przede wszystkim wydajne; a i sami nauczyciele zbyt często dają sobie narzucić to samo kulturowe jarzmo i poddają się prawom tego systemu. Wciągają nas zatem w tryby maszyny prącej do sukcesu, bo od początku szkoły podstawowej albo chcemy zniszczyć innych zdobywanymi przez siebie ocenami, albo czujemy się zerem, nie osiągając takich samych jak inni rezultatów. Zdarza się, że niektóre dzieci wręcz chorują, kiedy zbliża się pora sprawdzianów i klasówek. Jakimże bowiem zachwianiem ich własnego wizerunku jest sytuacja, gdy zamiast osiągniętej wcześniej oceny na kolejnym sprawdzianie zdobywają niższy stopień? Tak było z Carole, która w czwartej klasie przeżywała z tego powodu nieustanne koszmary. Ileż razy słyszałam z ust młodzieży kończącej gimnazjum: „Nie byłem w stanie zdawać przedmiotów ścisłych i miałem trudniej, ale to prawda, że zdają je zdolniejsi i bardziej inteligentni". Albo: „Wolałabym wybrać przedmioty plastyczne, ale rodzice nie chcieli się godzić, bo żeby osiągnąć w życiu sukces, trzeba wybrać profil ścisły". Albo też: „Muszę zdać maturę, a mam dwa lata opóźnienia. Tyle że ja od dziecka chciałem się zajmować wyrobem mebli artystycznych. Ale mój brat skończył studia, a moja siostra jest na trzecim roku medycyny".

System, w którym stawia się na współzawodnictwo, daje się we znaki już od najmłodszych klas, nawet na płaszczyźnie fizycznej, na przykład przy okazji organizowania „biegów wytrzymałościowych" (słowo uświęcone!) na zajęciach z wychowania fizycznego. Biegi te są dla niektórych dzieci wyczerpujące, zwłaszcza kiedy odbywają się pod koniec semestru... Jako dorośli jesteśmy zanurzeni w świecie konkurencji i wyścigu szczurów. W wypadku dzieci świat ten kreuje ideał ucznia celującego, ideał narzucany dzieciom w coraz wcześniejszym wieku i nadający praktycznie nieodwracalne ukierunkowanie ich rozwojowi. Wszyscy: dzieci i rodzice, drżą na myśl o ewentualnych niepowodzeniach w szkole, a taka postawa powoduje właśnie niebezpieczeństwo wywołania tych niepowodzeń. I kiedy dziecko „mięknie", to właśnie jego rodziców wytyka się palcami. To napięcie sprawia, że atmosfera w niektórych rodzinach jest nie do zniesienia. Czy jednak zalęknieni rodzice są jedynymi odpowiedzialnymi za ten stan rzeczy?

W początkowych latach ubiegłego stulecia zrodził się potężny nurt pedagogiczny, który miał na celu wyrażenie zasadniczego sprzeciwu wobec tradycyjnego sposobu nauczania. Dziś nie pozostało z niego wiele. Jest uznawany za prąd kontestatorski i został żywo skrytykowany. Wymieńmy tylko kilka najważniejszych postaci, które go tworzyły: John Dewey, Ovide Decroly, Maria Montessori czy Celestin Freinet...

Jak napisała Anne Sizaire w swej książce poświęconej Marii Montessori: „Prawdziwe wychowanie powinno polegać na »wyciągnięciu z niego« [dziecka] tego potencjału, a nie na »wtłoczeniu do środka« — po dobroci albo i nie — wiadomości, które chce się mu narzucić"[74]. To ostatnie podejście jest niemożliwe, jeśli akcent położony jest bardziej na relacji łączącej dziecko z osobą przekazującą mu wiedzę niż na tym, czy wiedza ta będzie istotnie przyswojona, co skądinąd będzie jedynie tę relację ułatwiać.

Nowe szkoły opierają się na trzech głównych zasadach: skupieniu wszystkiego wokół dziecka, wychowaniu moralnym bazującym na niezależności i wzajemnej pomocy oraz stosowaniu metod aktywizujących. Mimo wielu polemik między różnymi teoretykami wychowania widzą oni w nim jeden wspólny cel, który można podsumować tym oto zdaniem Marii Montessori: „Pomóż mi zrobić to samemu".

Te miejsca, w których rozwija się nowa pedagogika i gdzie nie istnieje pojęcie powtarzania klasy, obecnie bynajmniej nie są reklamowane. Podczas gdy w Holandii czy w Stanach Zjednoczonych można stosować podejście Marii Montessori przez cały okres nauki szkolnej, na naszym[75] terenie istnieje bardzo mało szkół podstawowych, które kontynuują przekazywanie wiedzy w sposób pomagający dziecku ukierunkowywać energię, a jednocześnie nie tracić żywiołowości. Celem ich wszystkich jest praktykowanie pedagogiki zachęcania, która na pierwszy plan wysuwa wiedzę życiową.

[74] Anne Sizaire, *Maria Montessori, l 'education liberatrice,* Desclee de Brouwer, Paryż 1994.

[75] Francuskim — przyp. tłum.

W tradycyjnych szkołach tym, co wydaje się najważniejszą domeną naszego systemu nauczania, jest sfera umysłowa. Czy jednak poznanie umysłowe to jedyna droga, na której dokonuje się zdobywanie wiedzy? To przesadne i przedwczesne wysuwanie na pierwszy plan sfery intelektu prowadzi jedynie do wewnętrznego rozdarcia. Wskutek nabywania wielkiej ilości informacji uzyskanych na drodze abstrakcji i pojęciowania, wskutek uczenia się wyłącznie, że ziemia krąży wokół słońca, nie próbujemy już podnieść wzroku ku niebu, żeby tak zwyczajnie popatrzeć, jak zachodzi słońce czy księżyc. Nie przypatrujemy się również kwiatu tylko po to, by podziwiać jego piękno — zawsze sprawdzamy, jak się nazywa lub skąd pochodzi. Oddając się nieustannie myśleniu abstrakcyjnemu, pozbawiamy się tego, co żywe. I chociaż analiza jest bardzo pożyteczna, jeśli chodzi o zdystansowane podejście do rzeczy, to jednak staje się niebezpieczna, kiedy stanowi jedyne narzędzie, ponieważ wówczas oddala nas ona od delikatnego świata naszych emocji. W podobny sposób odcina nas od naszych relacji z innymi, z przyrodą, z tym, co żywe. Dzieci są jeszcze całkowicie zanurzone w tym oceanie życia i niektóre z nich okazują się niezdolne do wdrożenia w system szkolny — tak bardzo czasami system ten jest od nich odległy.

Szkoła jest też miejscem, w którym znaj dują swoje odbicie wszelkie niedostatki, jakich dziecko doświadcza w życiu codziennym na łonie rodziny. Niedostatki te bowiem zaprzątają mu głowę i nie pozwalają przyswajać wiedzy. Dzieci o żywej wyobraźni nie należą bynajmniej, jak można by myśleć, do tych, którym najlepiej wiedzie się w szkole. I choć istnieją rzeczywiste ułomności intelektualne, które leżą u przyczyn niektórych problemów w uczeniu się, to jednak zdobycie trudnego fachu bycia uczniem utrudniają dwa czynniki, którymi są z jednej strony problemy rodzinne i emocjonalne, a z drugiej problemy instytucjonalne. I niesłychanie trudno byłoby rozdzielić wpływ każdego z tych czynników na kłopoty doświadczane przez dziecko — tak bardzo złożone i wzajemnie powiązane jest ich działanie.

Niektóre dzieci rozwijają się niczym dzikie rośliny, wychowując się w rodzinach, w których rodzice są zbyt pochłonięci życiem za-

wodowym. Inne, przeciwnie, są „przekarmione" i do szkoły popycha je lęk rodziny przed ryzykiem bezrobocia albo przesadna potrzeba dowartościowania się za pośrednictwem dziecka. Jednak wszystkie te zjawiska ulegają dalszemu zaostrzeniu z winy instytucji szkoły, podkreślającej w pewnych wypadkach i po jakimś czasie owe braki. Dziecko niedoceniane przez niektórych nauczycieli, uważających uczniów za głowy do napełnienia wiedzą, nigdzie nie może znaleźć sobie miejsca. To poczucie staje się wówczas źródłem głęboko doznawanych cierpień, wiadomo bowiem, że instytucja, jaką jest szkoła, zaczyna w coraz wcześniejszym wieku stawać się dla dziecka jego drugą rodziną i pozostaje nią na długie lata, a jej celem ma być przecież dostarczenie człowiekowi wiedzy potrzebnej w życiu zawodowym i społecznym.

Już w roku 1979 podczas jednej z konferencji wygłoszonych w ramach „Szkoły dla rodziców" Franęoise Dolto powiedziała: „Obecnie dzieci kategoryzuje się bardzo dokładnie pod względem ich wieku wynikającego z metryki urodzenia. Natomiast nikt nie przejmuje się ich wiekiem emocjonalnym". I te słowa, które były aktualne ponad dwadzieścia lat temu, brzmiąjeszcze dobitniej dzisiaj, w społeczeństwie, w którym w większym stopniu niż kiedykolwiek wcześniej panuje współzawodnictwo i w którym rodzice i nauczyciele jeszcze większą wagę przywiązują do sukcesu. Biada tym, którzy odstają od normy! Biada temu zatem, kto plasuje się poniżej strefy zwanej normalną może się bowiem zdarzyć, że próby wyrównania jego szans będą bardzo często szły w kierunku, który niewiele ma wspólnego z jego prawdziwymi uzdolnieniami. Biada również temu, kto uplasuje się powyżej normy, bo i on natknie się na problemy, tyle że innego rodzaju.

Jeśli zasadzi się kwiat, który potrzebuje ciepła, w chłodnym miejscu, zmarnieje. I nie chodzi o to, że zabraknie mu sił, tylko po prostu o to, że nie było to miejsce dla niego... Tak jest z nami, gdy wmawia się nam, że brakuje nam umiejętności, podczas gdy nie jesteśmy po prostu na swoim miejscu, znajdując się w okowach systemu, który nam nie odpowiada.

Dziecko „poniżej średniej "

Dziecko, które nie liczy, nie liczy się.

FRANęoiSE DOLTO

Biada temu, kto mimo że posiada „normalną" inteligencję, ma inne tempo, ponieważ to sprowadzi na niego negatywne oceny, co z czasem przyniesie skutek w postaci osłabienia jego prawdziwych zdolności. Żyjemy w kulturze, która stawia na szybkość, co jest niezwykle szkodliwe dla dziecka, ponieważ musi ono wykazać się szybkością w przyswajaniu wiedzy i umiejętności — na przykład musi umieć czytać przed Bożym Narodzeniem w zerówce[76]. A przecież to właśnie czas jest pierwszym czynnikiem odgrywającym najważniejszą rolę w kształtowaniu się osobowości.

Z kolei my, rodzice, również podlegamy tym wywołującym lęk naciskom, które prowadzą nas do zachowań szkodliwych dla naszego dziecka, ponieważ to ono cierpi z ich powodu. Forsowanie tempa w szkole idzie wówczas w parze z opieraniem stosunków panujących w rodzinie na wiadomościach przekazywanych na wywiadówkach czy na zadaniach zapisanych w zeszytach przynoszonych przez dziecko do domu.

Jeśli chodzi o wychowawców, to wielu z nich szczerze pragnie dać dzieciom to, czego im potrzeba, by w szkolnych ramach poza zwykłym przyswajaniem wiedzy dokonywał się ich rozwój. Nauczyciele ci troszczą się, by dziecku okazywano szacunek należny każdemu człowiekowi.

Przedstawiciel psychologii humanistycznej Carl Rogers, równie zatroskany o psychologię, co o wychowanie, na stronicach swojego

[76] Na koniec pierwszego trymestru w „klasie przygotowującej" będącej odpowiednikiem polskiej zerówki — przyp. tłum.

dzieła *Freedom to Learri*[77] zajmuje się niezwykle ważną rolą, jaką w tym procesie ma do odegrania osoba mająca przekazywać dziecku swoją wiedzę. Psycholog oparł swoją koncepcję na wierze w człowieka, której efektów miał okazję nieustannie doświadczać podczas prowadzonych przez wiele lat spotkań psychoterapeutycznych.

Człowiek ma zdolność wydobycia całego kryjącego się w nim potencjału, wszystkich swych bogactw, pod warunkiem że pozwoli mu na to sprzyjający klimat. Dotyczy to zarówno rodziny, jak i psychoterapii czy pedagogiki. „W tym ostatnim wypadku — mówi Rogers — jedynym sposobem uczenia się, który rzeczywiście oddziałuje na zachowanie osoby, może być ten, który osoba ta sama odkryje i który sama sobie przyswoi, [a] jeśli nie pochylimy się z większą uwagą nad ludzkim wymiarem edukacji, nasza cywilizacja najzwyczajniej i po prostu uschnie".

Niektórzy nauczyciele są do tego stopnia przeciwni tej tendencji, że można zapytać, czy przypadkiem nie próbują oni dokonać rozrachunku z własnym dzieciństwem, kiedy bywali wyszydzani lub źle traktowani. Zachowują się oni tak, jakby ich obecna relacja do dzieci, nad którymi sprawują opiekę, polegała na rządzeniu nimi. Dzieci te mają wówczas do czynienia z osobami przypisującymi sobie nieograniczoną władzę, które wpisują do zeszytów zatrute i szkodliwe słowa. Tymczasem dzieci oczekują zachęty, kiedy zdarzy im się boleśnie doświadczyć niepowodzenia. Mając takich nauczycieli, dzieci te mogą oczekiwać jedynie, że bolesne odczucie będzie coraz bardziej intensywne.

W szkole wszystko bierze się pod uwagę: łatwość nawiązywania kontaktów z innymi, inteligencję, kreatywność, przedsiębiorczość i gotowość do współpracy — wszystkie cechy potrzebne również w życiu.

Dla niektórych osób do tego tragicznego doświadczenia, że nie udaje im się w szkole, może dołączyć coś całkiem innego — kiedy na przykład uczenie się przestaje być zwykłą czynnością, lecz żmudną walką z samym sobą, czemu towarzyszą najróżniejsze lęki: lęk przed

[77] Zob. Carl Ransom Rogers, *Freedom to Learn...*

otwartością na nabywanie nowych umiejętności albo na wprowadzanie czegoś nowego, strach przed stawieniem czoła nieznanemu i idącym z nim zmianom. Abyśmy mogli podchodzić z ufnością do tego wszystkiego, nasi rodzice muszą uznać nasze prawo do rezygnowania i do odrzucania — jednocześnie pokazując nam, że mimo wszystko nas kochają. Jedynie w ten sposób będziemy w stanie oddalić się od nich bez lęku, mimo że wiąże się to z jakimś ryzykiem.

Możemy również doświadczać trudności z powodu docierających do nas od rodziny sprzecznych komunikatów. Mówi się nam: „ucz się", a jednocześnie nie wolno nam wyrażać własnego zdania. Tak bywa w rodzinach, w których panuje wszechwładne prawo nadane przez osobę „wiedzącą", nieuznającą niczyich opinii różniących się od jej własnych — a już zwłaszcza gdy miałaby to być opinia dziecka. Wówczas z posłuszeństwa, nie chcąc sprzeciwiać się rodzicom, jako skutku całej tej sytuacji doświadczamy ograniczenia naszych zdolności. I w tym wypadku również znajduje odbicie sprawa „wyników" szkolnych i wszystkich konsekwencji parcia do ich uzyskiwania.

Są jeszcze takie dzieci, które nie mogą znieść popełnionego błędu, które uważają, że się nie mylą, nie chcą poddawać się żadnym ograniczeniom, ponieważ nie były do tego przyzwyczajone, zanim poszły do szkoły. Najchętniej wiedziałyby wszystko bez potrzeby uczenia się. „Ja to już wiem" — mówią, aby nie dać się wyprzedzić tym, którzy wiedzą więcej od nich, albo po prostu nie chcąc zadać sobie trudu. Nienawykli do niezmiennych praw wychowania, uważają, że wszystko jest dla nich nieznośnym przymusem, kiedy tylko do jakiegoś naprawdę ważnego spostrzeżenia trzeba dojść na trudnej drodze uczenia się. Uczenie się bowiem sprowadza się w istocie do gotowości na przyjęcie niepowodzeń i trudności.

Również tajemnice i przemilczenia wywołują te same problemy, ponieważ dziecko traci ciekawość i może dojść do zrezygnowania z pytania o cokolwiek, byle tylko nie wywołać u ojca lub matki tego, czego tak boleśnie doświadcza. Poza tym kiedy tracimy zaufanie do rodziców, a co za tym idzie do dorosłych w ogóle, okazuje się, że tracimy zdolność uczenia się w szkole. Wolimy dochodzić do wszyst-

kiego sami i stajemy się w ten sposób dziećmi uczącymi się dzięki samokształceniu, które nie wierząjuż w nauczyciela.

Poprzez tę żmudną — bez względu na przyczyny — adaptację przeziera wizerunek dziecka uruchamiającego tyle swojej energii, by przetrwać, że brakuje mu jej już na wszystko inne. Dlatego tak łatwo przychodzi nam obwiniać dziecko za niepowodzenia i przypisywać mu brak wiedzy czy zdolności i dlatego tak trudno uznać, że to szkoła mogła zawinić — szkoła, która uważa, że wiedza i nauka są po prostu na wyciągnięcie ręki. Normalne jest to dziecko, które potrafi nabywać proponowane mu umiejętności; nieprzystosowane do nauki szkolnej jest to, któremu się to nie udaje — nawet jeśli szczęśliwie w dużej mierze zostawiliśmy już za sobą czasy, kiedy mylono niepowodzenia szkolne i niedorozwój.

Dziecko „przedwcześnie dojrzałe"

W swoim dziele *Wspomnienia, sny, myśli* słynny psychoanalityk Carl Gustav Jung opisuje swoje wspomnienia z lat licealnych, z roku 1885. Zdumiewające, jak wiele dzieci, które dziś określa się mianem „przedwcześnie dojrzałych", mogłoby rozpoznać w tych opisach swoje losy — na przykład w poniższych urywkach:

> Moja „wyjątkowość" zaczęła w końcu budzić we mnie niemiłe, a nawet niepokojące przeświadczenie, że muszę mieć w sobie coś odrażającego, z czego sam nie zdaję sobie sprawy, a co odpycha ode mnie nauczycieli i kolegów.
>
> W tej właśnie sytuacji nagle, niby grom z jasnego nieba, zaszło takie oto zdarzenie: zadano nam wypracowanie na temat, który wyjątkowo mnie zainteresował. Toteż pełen zapału zabrałem się do roboty i wysmażyłem coś, co —jak mi się zdawało — było pracą staranną i ze wszech miar udaną. Miałem nadzieję, że zajmę co najmniej jedno z pierwszych miejsc w klasie (...).

> Nauczyciel zazwyczaj omawiał wypracowania w określonej kolejności, od najlepszych począwszy. (...) Daremnie czekałem, że usłyszę swoje nazwisko. Nie doczekałem się. To przecież niemożliwe — myślałem — żeby moje wypracowanie było tak kiepskie, by miało dostać ocenę gorszą niż mierną. Co się dzieje? (...)
>
> Kiedy już wszystkie wypracowania zostały omówione, nauczyciel zrobił krótką przerwę, by zaczerpnąć tchu, i rzekł: „Mam tutaj jeszcze jednąpracę... pracę Junga. Jest to najlepsze wypracowanie i powinienem był przyznać mu pierwsze miejsce. Niestety, jest to plagiat. Skąd to ściągnąłeś? No, chłopcze, przyznaj się!". (...)
>
> Na próżno zapewniałem go o swej niewinności. Nauczyciel upierał się przy swoim. (...) Koledzy rzucali w moją stronę podejrzliwe spojrzenia (...).
>
> Czułem, że zostałem napiętnowany i że od tej chwili wszystkie drogi, które mogły mnie wyprowadzić z mej „wyjątkowości", są odcięte[78].

O ile instytucja szkoły skazuje niektóre dzieci na niepowodzenie, to sprawdza się to paradoksalnie również w odniesieniu do tych, których tempo przyswajania wiedzy jest — przeciwnie — zbyt szybkie i które określa się mianem „przedwcześnie dojrzałych" lub „nadzwyczajnie uzdolnionych" (szczególnie łase na te określenia wydają się media). Poświęca im się coraz więcej uwagi i szacuje się, że ich odsetek wynosi około 2,5% dzieci w wieku szkolnym.

Na przestrzeni dziejów do takich dzieci przywiązywano mniejszą lub większą wagę, począwszy od średniowiecza, kiedy w naturalny sposób uznawano te różnice i dzieci takie były traktowane właściwie, aż po czasy Jana Jakuba Rousseau, kiedy przeciwnie, nie udzielano im już żadnej pomocy, ponieważ wraz z pojawieniem się mitu o „szczęśliwym dzikim" pozostawiono na uboczu intelektualne predyspozycje dziecka.

[78] Carl Gustav Jung, *Wspomnienia, sny, myśli,* spisane i podane do druku przez Anielę JafFe, przeł. R. Reszke i L. Kolankiewicz, wyd. 3 popr. i uzup., Wrota, Warszawa 1999, s. 74-75.

Wśród tych dzieci co drugie, czyli — co zdumiewające — aż 50%, spotykają niepowodzenia. Mimo że zdaniem psychologów ich IQ oscyluje między 125 a 135, a nawet bywa wyższe, również one nie mają łatwego życia w systemie, który najchętniej promowałby równość i brak różnic, w systemie, do którego nie udaje im się dostosować: proponowane im zajęcia szkolne bardzo często nie odpowiadają ich potrzebom intelektualnym ani ich zainteresowaniom. Przeprowadzono wiele badań poświęconych temu słynnemu określeniu „nadzwyczajnie uzdolniony" i poczyniono szereg zastrzeżeń co do jego używania, które budzi zawarta w nim ocena miejsca w hierarchii („nadzwyczajnie uzdolniony" = lepszy, stojący wyżej). Jak podkreśla Albert Jacquard, bycie „przed czasem", bycie „przedwcześnie dojrzałym", jak woli on określać ten typ dzieci, nie oznacza, że jest się lepszym, a co za tym idzie, oddzielonym, lecz po prostu, że ma się szybsze tempo rozwoju. Jeśli zbyt łatwo będziemy mylić to, że ktoś idzie szybciej, z tym, że dalej dochodzi, to to, co jest zjawiskiem marginalnym, szybko przesłoni nam pole widzenia.

Wprawdzie takiego dziecka nie należy izolować, jest jednakże rzeczą ważną, by zdać sobie jasno sprawę z jego specyfiki i rozmaitych aspektów jego inteligencji i osobowości. Jeśli się to zaniedba, jego zalety obrócą się przeciwko niemu i wzbudzą w nim nieufność.

W różnych artykułach i opracowaniach nieustannie napotykamy opis dziecka przedwcześnie dojrzałego, dlatego zasadnicze rysy jego osobowości są powszechnie znane. Przeprowadzono nawet pewne studium poświęcone charakterowi snu tego typu dzieci, którego wykresy EEG różnią się od wykresów ich rówieśników[79]. Faza snu paradoksalnego, czyli faza najgłębsza, jest u nich fazą główną. Pozwoliło to na powiązanie zmian w aktywności mózgu takich dzieci w czasie snu z ich lepszą wydajnością umysłową. Są to dzieci, które od najmłodszych lat cechuje bystrość. Mówi się, że obdarzone są ważnym poczuciem: poczuciem konieczności wysiłku — pod warunkiem że same uznają tę konieczność. W przeciwnym razie skłonność ta zaniknie z powodu

[79] *Recueil des actes de colloques de L'AFEP*, wydanie trzecie, lipiec 1999.

braku motywacji i braku docenienia. Ich ciekawość każe im zadawać wiele dobrze postawionych pytań, a także odmawiać wykonywania zadań o charakterze powtarzalnym, trącących rutyną. Żywe i otwarte, pragną wiedzy, a ich poczucie humoru, które już Freud porównał do pewnej formy twórczości, sprawia, że ich wizerunek to wizerunek dzieci bardzo spontanicznych. Przejawiają wyraźną potrzebę nauki czytania przed pójściem do zerówki. To prowadzi je do silnej potrzeby niezależności, która również często bywa źle rozumiana, zarówno w środowisku szkolnym, jak i w rodzinie.

Kiedy całe to bogactwo nie zostanie rozpoznane i dziecku nie uda się dostosować do narzucających zbyt sztywne normy struktur, jego zalety obracają się przeciw niemu. Jeśli jego prawdziwe potrzeby nie zostają zaspokojone, dziecko zaczyna przejawiać zachowania wymierzone przeciw bliskim, a jego tempo rozwoju może zostać zahamowane, jeśli nie pozwoli mu się przejść od razu do wyższej klasy. Popada wówczas w najgłębszy smutek, stawiając sobie pytanie, dlaczego jest tak różne od kolegów z klasy, i dochodzi do poczucia odmienności. Jego wyobraźnia zamienia się wtedy w rojenia, jego głód wiedzy brany jest za amatorszczyznę, a jego odpowiedzialność uważa się za negatywnie postrzegany perfekcjonizm. Wywołuje to u niego z kolei ogromne cierpienie, które może się przejawiać na rozmaite sposoby. Dziecko nieznajdujące uznania czuje się samotne i porzucone. Nierozumiane, cierpi z powodu swojej odmienności i czuje się odrzucone, jakby sprawiało kłopot lub było obciążeniem. Coraz gorzej umie dogadywać się z grupą rówieśników, a coraz bardziej pociąga je świat dorosłych, aż wreszcie samo się odizolowuje, jeśli nikt nie okazuje mu uwagi, albo też samo odpłaca agresją na odrzucenie, skazując się wówczas na zamknięcie w zaklętym kręgu, którego samo jest sprawcą. I tak dochodzi do zwątpienia. Porównując się z innymi dziećmi, których postępy są wolniejsze, zaczyna się zastanawiać, czy nie popełnia błędów w odrabianiu zadań, skoro tak bardzo wyprzedza innych. Traci szacunek dla samego siebie, boi się, że wszystko robi źle. Nie potrafi już wykorzystywać do końca swoich możliwości, nie chce różnić się od innych, ucieka w krainę marzeń. Traci wszelką motywację, a pró-

bując w ten sposób uciec przed cierpieniem, doznaje niepowodzeń w szkole. Oprócz uczucia niepowodzenia mogą wystąpić u niego różne inne objawy: chwiejność albo przesadne pobudzenie, co prowadzi do spadku skupienia i uwagi — a nawet, co jest znacznie poważniejsze, dziecięca depresja.

Bardzo często zdarza się, że przychodzą do mnie rodzice dzieci, u których występują któreś z tych dominujących cech. Nagłaśnianie w ostatnich latach tych zagadnień przez media może niejednokrotnie prowadzić do pomieszania, ponieważ takie cechy charakterystyczne mogą towarzyszyć całkiem innym zjawiskom niż ponadprzeciętna sprawność intelektualna. Bardzo często brak uwagi i skupienia można napotkać u dzieci, w których osobowości pozostały jeszcze pewne cechy dziecinne i które są jeszcze nie dość dojrzałe, by poradzić sobie z wysiłkiem, jakiego wymaga szkoła.

Bywa nawet, że dokonuje się upośledzenie intelektualne, które stanowi jedyny sposób, by dziecko mogło stawić czoła otaczającemu je niezrozumieniu. Cofając się zatem w rozwoju, by uzyskać akceptację, dziecko wyrzeka się samego siebie. Franęois, podobnie jak wiele innych dzieci, miał kłopoty z pisaniem. Wprawdzie na płaszczyźnie intelektualnej miał wyraźną przewagę nad dziećmi w jego wieku, jednak na płaszczyźnie graficznej było gorzej. Jego myśl była znacznie szybsza niż ręka na papierze. Podobnie jak wiele innych dzieci był w stanie ciągłego wewnętrznego wrzenia. A oto jak zareagował jego nauczyciel: „Tego nie rozumiem. Franęois jest taki żywy... ale jeśli chodzi o pisanie, to kompletna katastrofa".

Założone w Vesinet francuskie stowarzyszenie na rzecz dzieci przedwcześnie dojrzałych (AFEP) zaproponowało zatem niektórym dzieciom rozmaite zabawy pobudzające do twórczości. Między innymi dawano im tace z piaskiem, na których dzieci mogły rysować rękami albo innymi narzędziami, co tylko im przyszło do głowy. W ten sposób pozwolono im swobodnie wyrazić swoje graficzne odbicie, doświadczyć płynącej z tego przyjemności, a za pośrednictwem tego doświadczenia pogodzić się z pisaniem. Oddramatyzowując w ten sposób całą sytuację, jaka może zaistnieć w szkole, można przywrócić

wszystko na właściwe miejsce — wystarczy tylko za pierwszym razem przedstawić pisanie w formie zabawy.

Dziecko rozpoczynające lata nauczania początkowego bardzo często jest w podobnej sytuacji co Franęois. Większą wagę przywiązuje się do jego powolności motorycznej niż sprawności intelektualnej. Ten rozdźwięk jest często przyczyną zamieszania i nieporozumień. Z tych wszystkich powodów jest rzeczą pilną, by szkoła była na to wyczulona. Poszanowanie tempa rozwoju dziecka jest sprawą zasadniczą — jest najważniejszą postawą, o jaką należy dbać. Albert Jacquard powiedział: „Od chwili, kiedy zostałbym ministrem edukacji [czego nie przewidywał], zniósłbym obowiązek podawania daty urodzenia w dokumentach szkolnych"[80].

Kładzenie nacisku na osobistą pracę dziecka, na jego potrzebę wysiłku i wytrwałości, a zarazem utrzymywanie wolnej przestrzeni, w której dziecko przedwcześnie dojrzałe mogłoby pozwolić żyć własnej bogatej i twórczej wyobraźni — oto cel. Wiele gimnazjów otwiera obecnie klasy dla tego typu dzieci, uwzględniając ich specyfikę, mimo że stwarza to ryzyko segregowania dzieci, jeśli przestanie się być czujnym na wszelkie przejawy wynaturzeń w tym względzie.

Sylviane Mounier, nauczycielka w kolegium Cedre w Vesinet, w sporządzonej przez siebie deklaracji na rzecz dzieci przedwcześnie dojrzałych podkreśla oprócz zwykłego zdobywania wiedzy osiem punktów[81]. Można by je, jak mi się wydaje, uogólnić i rozciągnąć na wszystkie dzieci i wszystkie szkoły, co pozwoliłoby każdemu dziecku rozwijać się we właściwy dla niego sposób. A oto wybrane z tych punktów — te, które wydały mi się najbardziej znaczące i mogłyby nam posłużyć za podsumowanie:

- stawiać na jakość relacji ludzkich, ponieważ siłą napędową procesu uczenia się jest między innymi uspołecznienie;

[80] Tamże, s. 96.
[81] Zob. Sylviane Mounier, „Courrier International" 16-20 marca 2000.

szanować różnorodność dróg wiodących do sposobu uczenia się właściwego każdemu;
stosować przerwy na odpoczynek — system szkolnictwa ma bowiem przesadną tendencję do kontrolowania wszystkiego i wzmacnia skłonności do konformizmu. Tymczasem wielu naukowców chwile natchnienia znalazło w wolnym czasie przeznaczonym na odpoczynek. Kreatywność może się w pełni rozwinąć właśnie w przestrzeniach wolnego czasu i odpoczynku udzielonego umysłowi. Autorka pisze: „Nie zapominajmy również w szkole o tym, by znaleźć czas na zatrzymanie się. Zaproponujmy uczniom, żebyśmy sobie odpoczęli".

III

Kiedy zranienie staje się trampoliną...

7

Odporność

To nie szaleństwo: chcieć żyć i słyszeć na dnie przepaści lekki szum, który szepcze, że oczekujemy szczęścia — niezbędnego jak słońce[82].

BORIS CYRULNIK

Cierpienia nieuniknione i konieczne. Cierpienia, których należy unikać. Pierwsze budują osobę, drugie — mogą ją zniszczyć.

Nie mogąc się pogodzić z pewnymi sytuacjami, zadajemy sobie pytanie, jak to możliwe, że dzieci, które w nich tak ucierpiały, wyszły z tego obronną ręką. Przecież to wydaje się nie do zniesienia — a jednak niektóre ofiary znalazły w sobie siły, by przetrwać. W jaki sposób niektórym z nas się to udało? Czy działa tu owa energia obecna we wszechświecie, którą każdy z nas nosi w sobie i którą widać u niektórych mimo wszelkiego zła?

Kiedy myślę o życiu, porównuję je zawsze do tego, co przeżywają żeglarze na morzu. Powiadają oni: „w miarę możności z wiatrem". Taki sposób żeglowania pozwala robić zygzaki w kierunku, w którym wieje wiatr. Kiedy na morzu chce się dotrzeć do portu docelowego,

[82] Boris Cyrulnik, *Le murmure...*

nie robi się tego koniecznie najkrótszą i najbardziej naszym zdaniem logiczną drogą. Przeciwnie: musimy podporządkować się wiatrowi i zdarza się, że początkowo narzuca nam on wybór całkiem innej trasy, a nawet że musimy się cofać z przykrym poczuciem, że kręcimy się w kółko. A jednak to właśnie dzięki temu zawróceniu z drogi za drugim podejściem osiągniemy nasz punkt docelowy. Można się opierać, ale to wiatr nami kieruje i to on nas niesie, więc sprzeciwianie się mu uniemożliwi nam dotarcie do celu i zmusi do kolosalnej i niepotrzebnej utraty sił. Na pełnym morzu taka próba może doprowadzić kapitana statku nawet do katastrofy, jeśli postanowi walczyć z tym, co powinno zostać w danej chwili — przeciwnie — ominięte. Kiedy myślę o powiedzeniu żeglarzy: „w miarę możności", przychodzą mi czasami do głowy bardzo dziwne skojarzenia z kolejami naszego życia. Kiedy życie wydaje nam się nie do zniesienia, a my upieramy się, żeby iść prosto do przodu, poluzowanie uścisku mogłoby sprawić, że wszystko stałoby się łatwiejsze. Samo życie pokaże nam właściwy kierunek, mimo że będzie nam się wydawało, że się cofamy, że poruszamy się po trasach niemających nic wspólnego z linią prostą, po której tak pragniemy podążać. Takie jest życie: to wiatr, który kręci; to narzucające się rozluźnienie uścisku. Ci, których życie nie rozpieszczało, są na to szczególnie narażeni, a jednak to właśnie ci sami, których życiowe losy pogrążyły w najgłębszym bólu, często potrafią spadać na cztery łapy.

Przez długi czas wielu specjalistów podkreślało pewnego rodzaju determinizm psychologiczny. Akcentowali oni, jak ważna może być nasza przeszłość i jak silny może być jej wpływ na każdego z nas; miał to być ciąg ślepych uliczek, powtarzających się kolein, z których następne pokolenia nie mogą się wydostać. Mówiono: „Kto był bity w dzieciństwie, ten będzie też bił własne dzieci" albo: „Miała złą matkę, więc i ona będzie na pewno taka sama", wzorując się przy tym na znanym przysłowiu: „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci". Jak gdyby w chwili narodzenia wszystko zostało z góry ustalone na mocy nieuniknionego przekazu międzypokoleniowego. Jednakże ta idea powtarzającego się nieszczęścia może jedynie umocnić tych, którzy cierpią, w biernej postawie rezygnacji, zamiast dać im ukojenie.

Mając niespełna siedemnaście lat, Bernadette została mamą małego Michaela. Nie zajmowała się nim za bardzo, zaniedbywała go, a główne zadania w zakresie troski materialnej i emocjonalnej wziął na siebie jej dwudziestoletni towarzysz. Opieka społeczna dobrze znała jej rodzinę od kilku pokoleń. Wiadomo było zwłaszcza, że jej matka i babcia miały za sobą dramatyczne przejścia: alkoholizm, narkomanię, przemoc fizyczną nieustannie doświadczaną ze strony konkubentów.

Aby Bernadette wyszła z tego „zaklętego" kręgu, pracownicy opieki społecznej musieli otoczyć ją zupełnie szczególną i wyjątkową troską. Gdyby wyszli z założenia, że ta młoda dziewczyna z tak ciężką przeszłością nie ma najmniejszej szansy na wyjście z niełatwej sytuacji, historia ta nie zakończyłaby się tak pomyślnie. Mimo to droga do szczęśliwego końca była trudna, ponieważ Bernadette musiała zdobyć się na zaufanie wobec „osób, które chcą dla niej dobrze", a dotychczas nie zdarzało się to jej nigdy w stosunku do nikogo — z wyjątkiem jej towarzysza. Nic dziwnego: zawsze uważała się za kogoś „z marginesu".

Dzięki ludzkiej więzi stopniowo nauczyła się traktować samą siebie jako osobę, a następnie jako matkę, która może zrobić coś dobrego dla swojego dziecka. Wyzwoliła się z piekielnego cyklu pokoleniowego. Pewnego dnia powiedziała: „Chcę kochać moje maleństwo, nie chcę robić mu krzywdy, tak jak mnie ją robiono" (Bernadette była bita w dzieciństwie). Krok po kroku, uwalniając się od swego własnego napełniającego lękiem dzieciństwa, odnalazła podstawowy szacunek dla samej siebie i zobaczyła, że jest dobrą matką— choć wielu przekonywało ją, że nie stanie się nią nigdy. Przestała utożsamiać się z matką i babcią. Dzięki przyjaźni i życzliwości całego zajmującego się nią zespołu pracowników opieki potrafiła prawdziwie ocenić swoją sytuację.

Mimo doświadczeń życiowych, które mogły nas niezwykle boleśnie dotykać, nie tylko możemy przeżyć, ale i przemienić to, co mogłoby nas zniszczyć. Każda bowiem próba ma w sobie coś inicjującego, a cierpienie może nagle — i to w sposób najmniej oczekiwany — przemienić się w łaskę. Nazywa się to metanoją. Bez względu na wszystko

możemy dążyć do dalszego budowania własnej osoby, a czasem może się to dokonać właśnie dzięki wybaczeniu naszym oprawcom. Na tej trudnej drodze nasza nienawiść może złagodnieć i możemy ponownie odnaleźć własne człowieczeństwo.

W obliczu przeszkód możemy równie dobrze ponieść klęskę, co okazać się zwycięzcami. Wówczas sprawdza się nasza odporność, ta „sztuka żeglowania wśród prądów"[83], podejmowania walki, by nie pozwolić sobie na spadek po równi pochyłej tego, co rani lub boli. Ten, kto to przeżył, wie także, że pewne prądy są bardziej niebezpieczne od innych i że nie każdy ma takie same możliwości, by je pokonywać.

W tym miejscu widzimy, jak doskonale współgramy z naturą. To silne doświadczenie tak wyraził Carl Rogers: „Czy spojrzymy na kwiat czy na dąb, na dżdżownicę czy na pięknego ptaka, na małpę czy na człowieka — musimy uznać, że życie jest procesem czynnym, a nie biernym. Obojętnie, czy bodźce pochodzą od wewnątrz czy z zewnątrz, czy otoczenie sprzyja nam czy nie, zachowania jednostki nieuchronnie zmierzają ku temu, by utrzymywać się przy życiu, rozwijać się i rozmnażać. Na tym polega wewnętrzna natura procesu, który nazywamy życiem. Tendencję tę dostrzegamy na każdym kroku. Tylko obecność lub nieobecność tego ukierunkowanego procesu pozwala nam bowiem stwierdzić, czy jednostka żyje czy umarła"[84].

Ta koncepcja siły życia przetrwała różne epoki i znajdujemy ją u wielu filozofów. Bergson mówił o „pędzie życiowym", buddyzm tybetański o „ukrytych energiach"... Jeśli poświęci się temu więcej uwagi, można tę siłę dostrzec w niepozornych okolicznościach. Na przykład pewnego pięknego majowego poranka, kiedy siedziałam na peronie kolejowym, przy pięknej pogodzie wróciło do mnie z nową siłą przekonanie, że wokół nas obecna jest jakaś energia. Gdy bładziłam zwyczajnie wśród torów, gdzie na wysypanym kamieniami podkładzie leżały szyny, moje oczy natknęły się na kilka wybujałych roślin,

[83] Boris Cyrulnik, *Un merveilleux...*

[84] Carl Ransom Rogers, *The Foundation of the Person-Centered Approach*, „Education" 1979, nr 100 (2).

które mimo że teren mało temu sprzyjał i był mało żyzny, przyjęły się i wystrzeliły ku słońcu, nie bacząc na warunki. To wydawało się tak niezwykłe...

A jak jest u nas z tymi wstrząsami, które pozwalają, by życie w nas rozbłysło, i uczą nas żyć na nowo, kiedy już myśleliśmy, że jesteśmy w sytuacji bez wyjścia? Są one niby nowymi początkami, które dają nam okazję, byśmy stawali się bardziej ludźmi. Jak jest z tymi cierpieniami, które wcale nie są niezbędne, a pojawiają się „po nic" i choć nie można bynajmniej uznać ich za konstruktywne, mogą jednakże takie się stać i stanowią jakieś źródło bogactwa dla dziecka, które ich doznaje — niejednokrotnie najbardziej niesprawiedliwie? Te cierpienia, które na pierwszy rzut oka w najmniejszym stopniu nie mogą być czymś konstruktywnym dla osoby ich doświadczającej, stają się jednak, co jest największym paradoksem, źródłem dobra. I nawet jeśli trzeba za to zapłacić wysoką cenę, to cenę płaci się także za sukces, za szczęście, za wewnętrzną równowagę. „Nie ma nic za darmo", jak się mówi. Cierpienia nie są bynajmniej nieuniknione, ale stają się zarodkiem rozwoju. Takie podejście zmienia punkt widzenia na temat wagi naszej przeszłości, jest też odpowiedzią na pytanie zadane przez Freuda, który nie rozumiał, w jaki sposób niektóre dzieci mogą pokonać własny traumatyzm.

Chodzi zatem o to, by nadać sens doświadczeniu, które wydaje się bezsensowne, i nie przyjmować postawy ofiary albo mściciela, lecz raczej pozwolić, by zrodziło się w nas pragnienie uczynienia z tej sytuacji doświadczenia będącego nowym początkiem, doświadczenia przemiany. Decydując się bowiem na nienawiść, sam staję się napastnikiem: wiadomo, że państwa usprawiedliwiają prowadzone przez siebie wojny upokorzeniami, zagarnięciem ich terytoriów albo szkodami ekonomicznymi, których doświadczają ze strony agresorów.

Cóż to jednak za alchemia zdolna jest przemienić brzydotę w piękno, z cierpienia wydobyć twórcze siły? Przekroczyć, pokonać przebyty traumatyzm?

Skoro na płaszczyźnie biologicznej istnieje system immunologiczny stanowiący dla organizmu obronę przed atakami z zewnątrz, to

również na płaszczyźnie psychologicznej istnieje potencjał życiowy, który pomaga nam stawiać czoła zewnętrznym i nieprawdopodobnym sytuacjom życiowym. Jego siła pochodzi z potrzeby natychmiastowej obrony przed wrogim otoczeniem. „Nie jest tak, że walczymy, bo jesteśmy silni. Jesteśmy silni, bo walczymy"[85].

To ta sama siła, którą psychoanalitycy nazywają libido, a Hindusi *kundalini* — rodzaj podstawowego potencjału człowieka. Taoiści mówią o *chi.* To pewien rodzaj giętkości, plastyczności fizycznej i psychicznej, który w sobie odnajdujemy, kiedy w obliczu przytłaczających wydarzeń zewnętrznych rozpacz wydawałaby się jedyną odpowiedzią. Plastyczność ta sprawia, że wraca nam chęć do życia, bez względu na to co się dzieje. Można tego doświadczyć już podczas narodzin, w tej bolesnej chwili rozdzielenia, kiedy niektóre noworodki od samego początku przejawiają znikomy instynkt życia i mogą nawet doprowadzić do własnej śmierci. Podobne zastanawiające zjawiska występują wśród niemowląt w żłobkach, na przykład w Oranie, gdzie 60% dzieci umiera w ciągu pierwszych sześciu miesięcy od przyjęcia[86]. Te, które nie płaczą i pozostają mało otwarte na świat, „dzieci susły (...), w stanie psychicznej hibernacji", jak pisze Badra Moutassem-Mimouni, wychodzą z tego stanu, kiedy znajdzie się ktoś, kto nawiąże z nimi kontakt. Na swój sposób bronią się, zwijając się w kłębek, kiedy coś im zagraża. Mogłyby się z tego wyplątać, gdyby dano im odrobinę odporności, którą zapewnia ludzka obecność.

W swojej książce *Sztuka szczęścia* Dalajlama pisze o paraleli między cierpieniem psychicznym a bólem fizycznym, który nie będąc bynajmniej czymś wrogim, jest nadzwyczajnym mechanizmem obronnym: ostrzega nas, że w organizmie szerzą się szkody[87]. Na pierwszy rzut oka taka wizja nie współgra z naszymi poglądami. Alarm wywołany

[85] Bertrand Vergely, w: *La resilience. Le realisme del'esperance,* oprać, pod kier. Fondation pour l'enfance, Éres, Ramonville-Saint-Agne 2001.

[86] Zob. Badra Moutassem-Mimouni, *Naissances et abandons enAlgerie,* Editions Karthala, Paryż 2001.

[87] Zob. Dalajlama, Howard C. Cutler, *Sztuka szczęścia...*

przez odczucie bólu popycha ciało do działania i staje się trampoliną, dokładnie tak samo jak może się to stać z bólem psychicznym. Omawiana książka powołuje się na doktora Paula Branda, współautora pracy *Pain. The Gift Nobody Wants* (Ból. Dar, którego nikt nie chce). Ten specjalista od trądu przeżył pierwsze lata życia w Indiach i odkrył, że spustoszenia, jakie wyrządza ta choroba, są spowodowane utratą odczuwania bólu. Opisuje, że ciała chorych pozbawione tego sygnału mogły zostać podczas snu rozgryzione na kawałki przez szczury, a ludzie ci w ogóle tego nie czuli. Ból nabiera zatem pełnego znaczenia, kiedy widzimy w nim sygnał i niezwykły proces biologiczny: ból jest po to, by ostrzec nas o zagrożeniach, które zawisły nad organizmem.

Jeśli chcemy przekroczyć sytuacje, w których jesteśmy poddawani cierpieniu nie do zniesienia, to znaczy, że podejmujemy proces, w którym w miejscu, gdzie naturalnie narzucała się śmierć, tworzy się życie. Odkrywamy możliwości człowieka przekraczające jego pierwotną niemoc.

Jako dzieciom może nam w ten sposób udać się przeciwstawić się ciężkim ciosom, jakie niesie życie; nie tylko zabliźnić pozostałe po nich rany, ale też „odbić się" od nich, uwolnić z nich to, co ludzkie, i nie dać się im zniszczyć. Takie pragnienie stawienia czoła nawet wrogiemu środowisku daje niektórym niezwykłą siłę i energię, zadziwiający zbiornik, z którego mogą czerpać, pod warunkiem że okoliczności pozwolą im go wykorzystać. To właśnie pozwoliło Victorowi Franklowi, psychiatrze, który uniknął śmierci w obozie koncentracyjnym, powiedzieć: „Człowiek gotów jest na każde cierpienie, jeśli tylko może ujrzeć w nim jakiś sens". Jeden z jego współtowarzyszy, Boris Cyrulnik, rozwinął w ostatnim czasie wątek tej zdolności odbijania się od dna, tego wyrywania się z piekielnego kręgu zła, którego własny los dał mu namacalnie doświadczyć w dzieciństwie. Opowiada, że w wieku sześciu i pół lat udało mu się w czasie wojny uniknąć wywiezienia dzięki temu, że uciekł i ukrył się w latrynie.

„Odporność" to słowo, które oznacza — podobnie jak w wypadku odporności fizycznej — pewną zdolność stawiania oporu wstrząsom, zdolność zachowania własnego kształtu mimo nacisków ze strony

otoczenia. Z pewnością nieprzypadkowo w języku angielskim słowo to należy do języka codziennego — to wyraźne świadectwo, że kultura ta trwała w obliczu różnych prób. Po łacinie czasownik *resilio* również odsyła do pojęcia odbicia się, do „odskoczenia", jak gdyby sprężynowania wobec życia, kiedy nas ono uderza.

Takie cierpienie, z którego coś dla siebie wydobywamy, przypomina blizny na skórze, blizny, których elastyczność i odporność na nacisk są wyraźnie większe niż w zwykłej skórze[88].

Człowiek może się przystosować do niewiarygodnych, zadziwiających wręcz sytuacji. Może się okazać zdolny do życia w każdym środowisku i do opierania się mu — podczas gdy życie innych gatunków zwierząt zależy od środowiska, w którym się znajdują i któremu są podporządkowane.

Jeśli kiedyś zdarzyło nam się być rannymi, będziemy mogli stać się w pełni dojrzałymi osobami, które potrafiły wyciągnąć ze swojej sytuacji coś dobrego dla siebie, mimo ceny, jaką musieliśmy za to zapłacić. Tak jest na przykład z tym, komu mimo ogromnego braku miłości matczynej udaje się jednak dojrzeć i być twórczym. To tak jak z roślinami, które pokonują wszelkie przeszkody i wyrastają z „rośliny—matki" i rosną nawet wówczas, kiedy ich korzeń umiera. Ogrodnicy dobrze znają ten mechanizm odrastania. Jasno zatem widać najcięższe doświadczenia, których spis jest długi i bogaty: upośledzenia fizyczne obecne od urodzenia, nabyte w wyniku choroby lub wypadku, cała dziedzina życia prywatnego, dramatyczne sytuacje rodzinne i społeczne, katastrofy naturalne albo wywołane ludzkim okrucieństwem (wojny, wysiedlenia, ludobójstwo itd.).

Jeśli chodzi o upośledzenia, wystarczy wspomnieć małą dziewczynkę, Helen Keller, głuchą, niemą i ślepą niemal od urodzenia, która otoczona opieką przez swą nauczycielkę Anne Sullivan, sama tak nadzwyczajnie oddała się pracy nad sobą, że udało się jej wyjść z własnego zamknięcia, które prowadziło ją do naprawdę dzikich zachowań. Stała się osobą znaną, jeździła z konferencjami po całym świecie, a wszyscy

[88]Zob. Clarissa Pinkola Estes, *Biegnąca z wilkami. Archetyp Dzikiej Kobiety...*

podziwiali jej żywość. „Ale to nieprawda, mówiła, jeśli ktoś twierdzi, że nigdy nie byłam smutna. Jednak bardzo dawno temu postanowiłam, że nie będę się nad sobą użalać. Ci, którzy są śmiertelnie zranieni, powinni walczyć, aby radośnie przeżyć swoje życie, i to przez wzgląd na innych"[89]. Jest bowiem również rzeczą ważną, by nie zniekształcić tej zdolności do przemiany, idealizując ją i próbując usunąć wszelkie trudności, z jakimi się ona wiąże, nie pamiętając o jej cenie. Siła życia sprawia, że rośniemy, ale z całą pewnością nie uda się jej sprawić, by znikły wszelkie rany[90].

Cytowany już wyżej doktor Paul Brand porównuje to, co dokonuje się na poziomie jednostki, z tym, co pokazuje sztuka różnych cywilizacji. „W *Trzecim człowieku* — pisze — Graham Greene ironizuje: we Włoszech za rządów Borgiów przez trzydzieści lat były tylko wojny, terror, zabójstwa i przelew krwi. I kto był dzieckiem tego okresu? Michał Anioł, Leonardo da Vinci i całe odrodzenie. A co zrodziło się w Szwajcarii, w której przez pięć stuleci pokoju i demokracji panowała niepodzielnie braterska miłość? Figa z makiem!".

Wprawdzie szczególne uwrażliwienie na ten temat dominuje w ostatnich opracowaniach, jednak sprawa odporności interesowała niektórych specjalistów już ponad czterdzieści lat temu. Pierwsze prace poświęcone temu zagadnieniu, a szczególnie skupione na dzieciach, datują się na lata sześćdziesiąte i zajmują się dziećmi urodzonymi w roku 1955 na Hawajach. Opracowania pokazywały, że aż 201 spośród łącznej liczby 698 dzieci przejawiało ryzyko zaburzonego życia z powodu przebytych traumatyzmów. Rzeczywiście, dwie trzecie tej grupy ryzyka miały rozmaite trudności, ale pozostała część — nie.

To jednak z początkiem lat osiemdziesiątych, w czasie, w którym dominowało pojęcie kruchości, zaczęto mówić o czymś takim jak odporność. Stało się to w epoce, w której przeważała nasza ludzka

[89] Bruno Bettelheim, *Freuds Vienna and Other Essays,* Knopf-Random House, Nowy Jork 1990.

[90] Zob. Michel Hanus, *La resilience, ä quel prix? Survivre & rebondir,* Maloine, Paryż 2001.

skłonność do przywiązywania większej wagi do tego, co w życiu nam nie wychodzi, niż do tego, co w nim pozytywne.

Rozmaite mechanizmy, które składają się na odporność

Dlaczego niektórzy z nas, nękani przez życie, odnajdują ten potencjał ukrytych sił, te zasoby życia? Dlaczego innym — przeciwnie — to się nie udaje albo udaje w znikomym stopniu? Dlaczego u niektórych osób ten potencjał się pojawia mimo powtarzających się wstrząsów? Za każdym razem obecne są bardzo szczególne mechanizmy, które gdy zaczynają działać, wywołują zdolność do odbicia się, sprawność obronną w obliczu dramatów. Mechanizmy te są tym sprawniejsze, im większego wsparcia, wzmocnienia, zbudowania doznało już wcześniej nasze „ja" pod względem emocjonalnym ze strony środowiska — co daje najważniejsze poczucie stabilności.

Przede wszystkim to te pierwsze więzi kształtujące się od najmłodszych lat między nami a naszym otoczeniem pozwalają nam później — w zależności od tego, ile są warte — odnaleźć niezbędną siłę i spójność. Ten emocjonalny potencjał ukształtowany w nas w ciągu pierwszych dwunastu miesięcy da nam sposobność odnalezienia wewnętrznych sił, tak niezbędnych w razie nieszczęścia. Te wczesne podstawy, to dające poczucie bezpieczeństwa przywiązanie sprawi, że lepiej niż inni stawimy opór zranieniom, czerpiąc ze swoich wewnętrznych zdolności. Te „gęsto plecione" więzi dzięki swoim wczesnym pozytywnym fundamentom umożliwią nam zbudowanie mocniejszego, a tym samym zdolniejszego do właściwej reakcji na próbę „ja". Boris Cyrulnik zauważa, że wszystko to dokonuje się w fazie przedwerbalnej, czyli w czasie, gdy mamy ogromne zdolności uczenia się. To w tym okresie nasz system nerwowy wytwarza dwadzieścia milionów neuronów na sekundę. Odwołując się do własnej historii (w wieku czterech lat nie miał już ani ojca, ani matki), napisał: „Pamiętamy pierwsze

kontakty z matką. Matka zostawia w nas emocjonalny odcisk i nawet jeśli później jej zabraknie, nadal w nas jest. We mnie matka pozostała. Jestem nią przesiąknięty"[91].

Jednakże również sposób, w jaki o wszystkim tym, co wyrządziło szkodę, zranienie czy traumatyzm, będzie się mówić, w jaki się to będzie traktować w środowisku rodzinnym i społecznym, będzie miał niezwykle ważne znaczenie dla przyszłej odporności dziecka. Jeśli nasze otoczenie będzie przyjmować nasze słowa bez zniechęcenia, obojętności czy osądzania, to ułatwi nam tym samym wyjście z samotności i przekroczenie naszego nieszczęścia. Zmartwienia staną się mniej nieznośne, jeśli można o nich opowiedzieć i podzielić się cierpieniem z tymi, którzy są blisko. A im mniej społeczeństwo będzie w stanie uznać istnienie tych negatywnych zjawisk, tym mniejsza szansa, że osoby, które padną ich ofiarą, będą mogły się z tego podnieść. Jak mieli dokonać rekonstrukcji własnego „ja" ci, którzy wychodząc z obozu koncentracyjnego, usłyszeli: „I na co tu się uskarżać? Przecież ocaleliście"? Zostawiony sam na sam z własną przeszłością, ten, kto nie mógł się nią podzielić z nikim życzliwym, będzie mógł wybrać albo obłęd, albo ucieczkę w działanie, ten rodzaj egzorcyzmowania zła, które zżera człowieka, a nikt tego nie umie dostrzec. Pojawiają się też sny, będące wówczas jedynym sposobem, w jaki umysł może „zacierać" dręczące go emocje.

Kiedy w naszym udręczeniu zostaniemy przyjęci i wysłuchani, stanie się ono mniej traumatyczne, będzie mogło natomiast stać się źródłem nowych sił. Niektórzy uchwycą się tego przyjęcia niczym deski ratunku i w zależności od tego, czy będzie ono dla nich dobroczynne, czy nie, wybiorą drogę twórczości albo przestępczości.

Obecność bliskiej osoby, członka rodziny albo kogoś życzliwego i wrażliwego spoza niej, okazuje się sprawą zasadniczą, ktoś taki może bowiem pomóc odbudować zniszczenia wywołane przez inne osoby z otoczenia. Spustoszenia dokonane na przykład w dziecku, które nie może sobie wyobrazić ani zrozumieć, że rodzice go nie kochają,

[91] Boris Cyrulnik, wywiad w „Psychologie Magazine" luty 2003.

i musi szybko i gwałtownie pozbyć się idealnego wyobrażenia, jakie odruchowo sobie o nich wyrobiło, zachowując w sobie jednak mimo wszystko jakąś część jego piękna, niezbędnego, by dalej żyć. Osoba wrażliwa, zdolna do odebrania sygnałów o nieszczęściu dziecka i o jego osamotnieniu, pomoże mu dostrzec, że nie jest tak, iż wokół niego panuje tylko przemoc, niegodziwość i zdrada. Gdyby tak było, dziecko mogłoby zaledwie przejąć te same sposoby działania — byłby to dla niego jedyny sposób obrony. Jeśli spotka na swojej drodze kogoś, kto mu powie: „Możesz się od tego uwolnić. Zrób to", to mu się to uda i dzięki troskliwemu spojrzeniu, jakim zostało obdarzone, jego zaufanie do świata, do innych i do samego siebie zostanie odbudowane. Będzie mogło podjąć próbę sprostania temu pozytywnemu obrazowi samego siebie, który został mu pokazany, próbę nadania mu konkretnych kształtów i urzeczywistnienia. Poświęci wszystkie swoje siły temu, by stanąć na wysokości zadania.

Tim Guenard napisał wyjątkowo poruszającą książkę, w której dzieli się z nami swoim dzieciństwem naznaczonym alkoholizmem ojca i brakiem matki. Był bity tak mocno, że miał połamane obie nogi, urwane ucho. Kazano mu spać w psiej budzie. Później w dramatycznych okolicznościach przerzucano go z jednego poprawczaka do drugiego, aż wreszcie któregoś dnia poznał sędzinę, w której wzroku bez wątpienia pierwszy raz w swoim życiu nie zobaczył najmniejszych oznak potępienia. Ciepło go przyjęła i zaproponowała mu nawet pracę. „»Niech pan siądzie, panie Guenard. Przyjrzyjmy się pańskiemu przypadkowi«. Otwiera moje akta. Czyta. Mijają długie minuty. Kiedy przerzuca kolejne strony, widzę, jak jej oczy robią się wilgotne"[92]. Po raz pierwszy poczuł, że ktoś spojrzał na niego jak na człowieka i jako człowieka go szanował. Potem było spotkanie z kloszardem, który czytał mu co wieczór „Le Monde" i dzięki swej serdecznej obecności przy nim odkrył przed jego oczami inny świat niż ten, który Tim znał do tej pory. Jeszcze inne osoby pozwoliły mu następnie odkryć Boga — były to cudowne spotkania twarzą w twarz z ludźmi pomagają-

[92] Tim Guenard, *Silniejszy od nienawiści...*, s. 119.

cymi mu odnaleźć jego własne człowieczeństwo, które zawsze było wyszydzane. Wszystkie te spotkania umożliwiły mu dotknięcie w nim samym tego, co było dobrem i bogactwem, i przeżycie metamorfozy. Jak powiedział w telewizji, „jedyne, czego nie brakowało mi nigdy, kiedy byłem mały, to strach"[93].

Z kolei Alice Miller podjęła próbę ukazania wpływu, jaki mogą wywierać na dziecko tego rodzaju spotkania. Przytacza wiele przykładów, ukazując, że ciepło i serdeczność albo ich brak mogą popchnąć skrzywdzone dzieci ku duchowi twórczości albo — przeciwnie — ku najbardziej niszczycielskim i szatańskim czynom, jakie tylko są możliwe. Przedstawia ona wiele ilustrujących to życiorysów, od Adolfa Hitlera czy Nikolai Ceauęescu, poprzez artystów, jak Pablo Picasso, po filozofów czy aktorów, jak Friedrich Nietzsche czy Buster Keaton[94].

Kiedy w dzieciństwie spotykamy się z niszczycielskim otoczeniem, to gdy tylko mamy oparcie w choćby jednej życzliwej i serdecznej osobie — pozwoli to nam uniknąć osamotnienia i lepiej znieść traumatyzmy, których doświadczamy. Obecność tej osoby da nam przede wszystkim zdolność pozytywnego patrzenia na siebie i na innych. Jeśli choćby jedna osoba będzie nas traktowała sprawiedliwie, będziemy mogli zachować minimum własnej godności oraz poczucie, co jest dobrem, a co złem, zmysł moralny, który w przeciwnym wypadku zostałby unicestwiony. Jednym słowem, mimo wszystko pozostaniemy człowiekiem.

Nie stało się tak z małą Normą, którą przerzucano z rodzin zastępczych do domów dziecka, aż wreszcie skurczyła się w sobie wobec doświadczonego całkowitego braku jakichkolwiek uczuć. Norma została później Marilyn Monroe. Jednak mimo zachwytów tłumów i uwielbienia ze strony mężczyzn, które wzbudzała od swojej młodości, a które było jedynie wyrazem fascynacji jej urodą, od dawna już umarła w sobie i nie potrafiła pokonać tego stanu głębokiego osamotnienia.

[93] Program telewizyjny *Vie publique, vie privee,* 22 stycznia 2002.

[94] Zob. Alice Miller, *Der gemiedene Schlüssel,* Suhrkamp, Frankfurt nad Menem 1988.

W końcu zdecydowała się naprawdę skończyć ze sobą, popełniając samobójstwo: „Marilyn nigdy do końca nie żyła, nie umieliśmy jednak tego dostrzec — tak bardzo urzekał nas jej cudowny pozór życia"[95].

W wypadku Hansa Christiana Andersena było inaczej, choć życie wcale bardziej go nie rozpieszczało. On jednak napotkał na swojej drodze ludzi, którzy pomogli mu przemienić brzydotę w piękno, zranienia w sztukę — w postaci wspaniałych baśni. U innych rolę wybawcy i wynagrodziciela odgrywać może zwierzę domowe; to ono pomoże im odnaleźć odwagę do walki, podobnie jak pomogłaby obecność bliskiej osoby.

Odporność może bowiem pojawić się zawsze, kiedy tylko obecność człowieka czy zwierzęcia przetnie głębokie poczucie osamotnienia, które w niektórych wypadkach może graniczyć z piekłem.

Film Roberto Benigniego *Życie jest piękne* stanowi poruszający przykład pokazujący, jak w wyjątkowo okrutnych okolicznościach, podczas drugiej wojny światowej, w obozach koncentracyjnych, działały mechanizmy uruchamiające się we wnętrzu człowieka, aby mu ułatwić przetrwanie. Bohater filmu bez przerwy posługuje się humorem, próbując wyrwać się z obozowego horroru, a zwłaszcza ratować psychikę syna, który towarzyszy mu w tym piekle.

Dla niektórych z nas rzeczywistość, która jest nie do wytrzymania, może stać się łatwiejsza do przeżycia dzięki sublimacji. Ta zdolność wydobywania z rzeczy tego, co dobre i piękne, zmieniania ich prawdziwych kształtów, które bez tego są nie do zniesienia, umożliwia nam zdystansowanie się do zranień i opanowanie emocji. Czyż Anne Frank w głębi swojej kryjówki nie napisała w *Dzienniku*, odnosząc się do historycznego kontekstu jego powstawania: „To nie jest fantazjowanie, że widok nieba, chmur, księżyca i gwiazd uspokaja mnie i wycisza. Ten środek jest o wiele lepszy niż waleriana czy brom, natura sprawia, że staję się mała i gotowa odważnie przyjąć każdy cios!"[96]?

[95] Boris Cyrulnik, *Le murmure...*
[96] Anne Frank, *Dziennik*, przeł. A. Dehue-Oczko, Znak, Kraków 2003, s. 295.

Właśnie ów dostęp do sfery wyobraźni sprawi, że będziemy mogli przemienić cierpienie i uśmiechnąć się w obliczu przeciwności. To on pomoże nam przetrawić ból i włączyć go w całe nasze życie. To ta pozytywna i fundamentalna postawa wobec istnienia, to całkowite zaufanie w nim pokładane wyjaśnia ten mechanizm: to życie jako proces, który opiera się procesowi umierania. Dlatego Stefan Vanistendael powiedział: „życie jest warte znacznie więcej niż nasz problem"[97]. W obliczu problemu mamy możliwość przyjąć postawę wycofania i zająć miejsce w o wiele szerszym strumieniu istnienia albo też możemy dokonać wyboru, że pogrążamy się w tym problemie, nie próbując znaleźć żadnego dystansu wobec niego. Jednak to właśnie dzięki temu wycofaniu będziemy w stanie znaleźć część wspólną naszego ograniczonego życia i prawdziwego życia, znacznie, znacznie szerszego.

Nadzieję w poczuciu humoru odnajdują zupełnie instynktownie najmniejsze dzieci — a my uśmiechamy się na ten widok. Lekcje, jakich udziela nam życie, bardzo często jednak ograniczają to spontaniczne poczucie humoru u dorosłych. Może ono u nich stracić całą swoją świeżość. Również w narodach poddanych uciskowi odnajdujemy właśnie poczucie humoru, będące nie tyle ucieczką, ile raczej sposobem na wytworzenie ochronnego dystansu koniecznego w walce o życie, sposobem na potwierdzenie własnej wolności wewnętrznej, kiedy wolność zewnętrzna już nie istnieje. Odporność i poczucie humoru nie negują bynajmniej powagi doznawanych cierpień i przeżywanych problemów — ich zadaniem jest doprowadzić człowieka do jego rzeczywistych sił i otworzyć go na wzrastanie.

Niektórzy z nas przyjmą całkiem odmienną postawę, postawę odmowy, która jest czymś więcej niż zwykła negacja: jest ona raczej kategorycznym odrzuceniem pewnej bolesnej rzeczywistości zewnętrznej. Postępowanie tak, jak gdyby ta rzeczywistość nie istniała, staje się jedynym sposobem przetrwania w obliczu podłości. To tak, jakby

[97] Stefan Vanistendael, „La resilience, le realisme de 1'esperance", w: *Recueil des actes de colloques de l'AFEP*, wydanie trzecie, lipiec 1999.

powiedzieć: „Rozumiesz — to nie było nic takiego, skoro udało mi się z tego wyjść".

Jeszcze inni będą wykorzystywać tę zdolność w taki sposób, że wyznaczą sobie cele i zaczną postępować tak, aby te cele osiągnąć. Dzięki temu, że będą mieli bodźce zmuszające ich do życia, zdobędą odporność. Skorzystają z umiejętności analizowania sytuacji i znajdowania dystansu do cierpienia i uda im się uniknąć pogrążenia się w nim. Niektórzy będą woleli stworzyć sobie pewien rodzaj bezpiecznego gniazdka, osłonę sprawiającą, że będą bardziej uodpornieni na odczuwanie bólu, tak że zneutralizują go w sobie. Wówczas może pojawić się obojętność zapewniająca bezpieczeństwo, rodzaj skorupy, która tłamsi pod sobą uczucia — bez niej nie do zniesienia — ale równocześnie odcina człowieka od przepływających przez niego emocji.

Tak wielu twórców...

Łatwo znaleźć wokół wiele przykładów osób, których zasoby sił żywotnych okazały się tak wielkie, że udało im się zerwać łańcuch zła ciągnący się za nimi od wielu pokoleń. W innych wypadkach polega to po prostu na pokonaniu zewnętrznych sytuacji, niejednokrotnie bardzo trudnych, które spotkały ich w życiu. U wszystkich tych osób ich siły żywotne pozwoliły im przemienić przerażenie w dzieło sztuki — obojętne, jaką formę ono przybiera. Chodzi nie tylko o dzieło sztuki widzialne i konkretne, w znaczeniu, w jakim zwykle rozumie się to pojęcie, lecz o tworzenie pewnego dzieła w nich samych — ich wewnętrznego bogactwa.

Wielu osobom balansującym na krawędzi i wahającym się między jednym a drugim udało się pójść w kierunku twórczości zadośćczyniącej, twórczości, która oznacza „zrodzić coś z niczego"[98]. Wobec

[98] Zob. Jacqueline Picoche, *Dictionnaire etymologique du franęais,* Dictionnaires le Robert, Paryż 1995.

tragedii możemy bowiem wybrać jedną z dwóch dróg: ku pustce, która nas ogarnia — wówczas można ulżyć sobie w ten jedynie sposób, że podejmie się decyzję o poddaniu się śmierci. Możemy jednak również — jeśli życie nie rozbiło nas na kawałki — próbować pokonać nasz nędzny stan za pomocą twórczego ducha: poprzez malarstwo, śpiew, muzykę, pisanie, taniec albo teatr, świadomi, że nadal jesteśmy w stanie żyć z innymi, choćby po to, by po prostu nadać materialny kształt temu, co w nas tkwi.

Obecnie odnajdujemy to wszystko w książkach o Harrym Potterze, które tak podobają się dzieciom, w dziejach tego młodego bohatera ciężko upośledzonego w początkach życia z powodu osierocenia przez rodziców. Po okresie słabości i kruchości objawia się on jako bohater dokonujący nie lada wyczynów. Tak było również z Baudelaire'em, Dantem czy Dostojewskim, skazanym na śmierć i w ostatniej chwili ułaskawionym, z Rousseau i Tołstojem, by wymienić tylko kilka przykładów. Jako sieroty mieli bolesny start w życie, a zostawili nam ślady swego geniuszu literackiego.

Są tacy, u których wewnętrzne bogactwo wyszło na jaw dopiero po boleśnie przeżytej śmierci kogoś bliskiego—jak Freud, Proust, Hugo czy Montaigne. U innych trampoliną okazała się choroba fizyczna, na przykład u Alfreda Adlera, który postanowił zostać lekarzem i psychologiem, by ocalić innych, i stworzył teorię na temat możliwości kompensacji każdej słabości: każda może się przemienić w pozytywną siłę. Są także osoby, które wymknęły się systemowi nazistowskiego ludobójstwa, na przykład Elie Wiesel.

W dziedzinie literatury dobrym przykładem jest tu Jean Genet. Ukazuje on to niezdecydowanie, które towarzyszy pierwszej decyzji mogącej skierować człowieka na drogę przestępstwa. Znika ono nagle w chwili dokonania takiego wyboru, o ile jakieś znaczące spotkanie (w tym wypadku spotkanie z jego wydawcą) nie skieruje przeznaczenia człowieka w diametralnie inną stronę". Sam autor opisuje to wszyst-

[99] Zob. Jean Genet, *Dziennik złodzieja*, przeł. P. Kamiński, Wydawnictwo Literackie, Kraków-Wrocław 1984.

ko w swoim *Dzienniku złodzieja.* Właśnie pisanie wyzwoliło młodą, dwudziestosiedmioletnią Żydówkę Etty Hillesum, która zanim została wywieziona podczas ostatniej wojny, prowadziła podobnie jak Anne Frank dziennik będący świadectwem duchowych poszukiwań: „W ten czy w inny sposób już to wszystko wiem. A jednak nadal uważam, że życie jest piękne i głębokie"[100].

Anita Lasker-Wallfisch, wybitna wiolonczelistka, przerwała milczenie, w którym trwała od ponad pięćdziesięciu lat, i opisała w poruszającej książce piekielne miejsce, do którego została wywieziona jako dziecko w roku 1942. Ocalała dzięki talentowi: grała dla Niemców w orkiestrze obozowej, w wyjątkowo nieludzkich warunkach[101].

Po przeżyciu dzieciństwa i młodości uwarunkowanych rodzinnymi trudnościami i problemami, z przypadkami psychiatrycznymi w rodzinie włącznie, niektórzy stali się wybitnymi ludźmi, jak na przykład Robert Schumann, Vincent van Gogh czy Ernest Hemingway.

Z czasów bardziej nam współczesnych można przytoczyć przypadek piosenkarki Barbary, która była wykorzystywana seksualnie przez ojca i przeżyła wojnę w uciążliwych warunkach: „Urodziłam się w wieku dwudziestu pięciu lat wraz z moimi piosenkami" — mówi. Z kolei Georges Brassens miał burzliwe koleje losu i mógłby skończyć zupełnie inaczej, gdyby nie zajął się pisaniem i komponowaniem — dzięki pewnemu profesorowi języka francuskiego, który umiał dostrzec w nim talent i tchnąć w niego wiarę w jego prawdziwą wartość. Życie każdej z tych osób pewnego dnia wywróciło się dzięki posiadanej przez nie zdolności do „zbierania kwiatów na kupie gnoju", jak mówi Boris Cyrulnik.

Również Victor Franki, psychiatra pochodzenia żydowskiego, został poddany przerażającemu doświadczeniu obozów. Nie bacząc na trudności, tworzył wśród obozowych więźniów grupy wsparcia,

[100] Etty Hillesum, *Przerwane życie. Pamiętnik 1941-1943,* przeł. I. Piotrowska, Wydawnictwo WAM, Kraków 2002, s. 130.

[101] Zob. Anita Lasker-Wallfisch, *Inheritthe Truth. 1939-1945. The Documented Experiences of a Survivor of Auschwitz and Belsen,* Giles de la Mare, Londyn 1996.

a jego doświadczenia posłużyły mu do stworzenia systemu logoterapii, który później wykorzystywał w pracy z pacjentami. To podejście psychoterapeutyczne opiera się na konieczności znalezienia sensu we własnym życiu. Victor Franki mówi praktycznie to samo, co jego towarzysz Bruno Bettelheim, również Żyd, który przeżył wojnę w podobnych okolicznościach — z wewnętrzną wolnością, którą można w sobie odnaleźć bez względu na najgorsze okoliczności zewnętrzne: „Można człowiekowi odebrać wszystko prócz resztki jego wolnej woli, od której zależy takie czy inne zachowanie się w danych okolicznościach"[102]. Człowiek może zatem znieść niewyobrażalne cierpienie, pod warunkiem że znajdzie dla niego jakiś sens.

Pozostajemy w tym samym kontekście obozów koncentracyjnych: włoskiemu malarzowi żydowskiego pochodzenia, Zoranowi Musicowi, udało się przetrwać ten czas dzięki malarstwu: tworzył w ciemnościach i w bardzo krótkich odcinkach czasu — nie chcąc dać się nakryć podczas swojej potajemnej działalności. Inny artysta, Jean-Marc Cerrina, o wiele mniej sławny, malował w podobnych okolicznościach, chcąc ukazać indywidualność każdego z wywiezionych.

Ariane Mnouchkine opowiada o getcie wileńskim, gdzie ludzie czekający na wyrok i głodujący zdobyli się na to, by zrobić sobie teatrzyk marionetek... z miąższu chleba[103]!

Wiele przykładów tej odporności odnajdujemy właśnie wśród dzieci, które musiały doznawać różnych form maltretowania. Jednym z nich był Patrick Henderichs. Bity w dzieciństwie, zszedł na drogę bezprawia — i on jednak spotkał na drodze swego życia kogoś, kto pomógł mu wyjść z kolein, w które został wepchnięty. Spotkanie z policjantem, który zostawił go samego w biurze sędziego, a wcześniej zdjął mu kajdanki, było dla niego wstrząsem, po raz pierwszy bowiem z jego życiu ktoś okazał mu zaufanie. Był to dla niego początek drogi, która wypro-

[102] Victor Franki, *Psycholog w obozie koncentracyjnym*, przeł. S. Zgórska, Pax, Warszawa 1962, s. 74.

[103] Zob. Colette Nys-Mazure, *Secrete presence*, Desclee de Brouwer, Paryż 2001.

wadziła go z piekielnego kręgu. Policjant, z którym zresztą utrzymywał potem kontakt, zostawił wtedy w biurze na stole stertę dokumentacji. Będąc sam w pokoju, Patrick Henderichs pootwierał teczki i znalazł w nich zdjęcia dzieci zniszczonych tak jak on. Po otrząśnięciu przyszedł kolejny etap: zdał sobie sprawę, że jego przypadek nie jest jedyny i że wreszcie może sobie pozwolić na płacz. Zrobił to pierwszy raz — właśnie tam, w biurze, sam ze sobą— i porzucił swoją osobowość „mocnego twardziela"[104], którą musiał przyjąć, aby przetrwać.

Podsumowanie

Odporność — ta zdolność przeciwstawienia się nieszczęściu, nie jest czymś wrodzonym, cechą, która jest albo której nie ma w chwili urodzenia. Przeciwnie: jest ona czymś kształtującym się w całości „po drodze", w procesie rozwoju dziecka, jest drogą, którą trzeba przejść, mimo zniechęcających czasami niebezpieczeństw, jakie ze sobą niesie.

Każdy człowiek ma swoje doświadczenia. Są one albo trudniejsze, albo łatwiejsze, częstsze albo rzadsze. Niejednokrotnie tracimy w ich wyniku zaufanie do życia, do innych... Wystawiająnas one tym samym na próbę: nas i nasze siły życiowe. I nawet kiedy trudno nam dostrzec jakiekolwiek pozytywne strony, nawet kiedy chodzimy we mgle, zachowujemy poczucie humoru. Takie życie wybrał Guido, bohater filmu *Życie jest piękne.* Za cenę ogromnego wysiłku uda mu się przekonać swego synka, że obóz koncentracyjny, w którym obaj się znajdują, jest tylko groteskową zabawą. Grą, w którą będzie grał do końca, kiedy zostanie rozstrzelany. Ten film pokazuje, że nawet w najbardziej przerażającej sytuacji zawsze pozostaje, choćby gdzieś bardzo głęboko

[104] Patrick Henderichs, program telewizyjny *Vie publique, vie privee,* 22 stycznia **2002.**

ukryte, ziarenko nadziei. To coś silniejszego od wszelkiego zniszczenia. To siła życia, to ziarno wzrostu, które mimo wszystkiego, co może się przydarzyć, jest zawsze obecne. To przesłanie, jakie przekazują nam wszyscy ci, którzy stali się sławni dzięki swoim dziełom albo pozostali w cieniu i niewielu o nich wie: przesłanie mówiące o fundamentalnej ufności do życia, o sile naszej wewnętrznej wolności w obliczu narzuconych nam przeszkód, o tym, że każdy z nas może odnaleźć w sobie siły do walki i że przychodzące z zewnątrz doświadczenie możemy przemienić w wewnętrzną moc, nawet jeśli to doświadczenie na zawsze pozostanie wyryte w pamięci tego, kto jest mu poddany.

8

Psychoterapia jako pomoc w powrocie do życia

Znaleźć się znów „ u siebie "

Chcę żyć jak kryształ. Być może rozpadnę się na kawałki.

FRANCOISE DOLTO

Spotkanie z psychoterapeutą jest szczególną okazją, by zasoby naszych sił życiowych wypłynęły na powierzchnię. Jest to okazja wymagająca odwagi, by pozwolić się zanurzyć w nurt życia. W tym właśnie momencie, wspomagani przez terapeutę, możemy pokrzyżować plany temu wszystkiemu w nas, co ociera się o śmierć, i doświadczyć „pełnego życia", jak to nazywał Carl Rogers. Jak mówił Rogers, do psychoterapeuty nie chodzą „tchórze", lecz ci, których ożywia autentyczne pragnienie bycia sobą.

To okazja do tego, byśmy opatrzyli swoje zranienia, gdyż mimo całej odporności, którą mogliśmy udowodnić, one nie znikły. To okazja do tego, by te zranienia się zabliźniły i wchłonęły, by ich nie ukrywać, co może wywołać gangrenę. W tej zamkniętej przestrzeni będziemy mogli odkryć piękno istnienia, które w sobie nosimy. „Czyż terapeuci

i artyści nie mająwspólnej cechy: czy jedni i drudzy nie próbująnaprawiać rzeczywistości?"[105] — pisze Bernard Martino. Będziemy jednak dotykać również stref cienia, które przyćmią światło.

W takich chwilach nie ma rzeczy ważniejszej od nas samych — to tak jakby brakowało nam tego niezbędnego dystansu, kiedy chodzi o spojrzenie na samych siebie. I właśnie podczas spotkania z psychoterapeutą będziemy mogli odnaleźć właściwe spojrzenie, którego do tej pory nam brakowało; nasze widzenie było bowiem w pewien sposób spaczone i utraciliśmy zdolność oceny tego, co nas dotyczy. Podejście skupione na osobie, które wypracował Carl Rogers, w dużej mierze uwydatniło ten postulat: każdy żyjący organizm, obojętnie na jakim poziomie by był, ożywia pewien ruch, który go popycha do aktywizowania ukrytego w nim potencjału, a w wypadku człowieka nazywa się to skłonnością do urzeczywistniania. I skłonność ta znika dopiero z chwilą śmierci.

Michał Anioł mówił, że przycinając kamień, wiedział, że jego dzieła są już w nim obecne, zanim je wyrzeźbił i wydobył na światło dzienne. Podobnie jest ze sztuką wydobywania samego siebie. Podczas spotkania możliwe jest wewnętrzne przemeblowanie wszystkiego, do czego nie brakuje nam otuchy, dodawanej przez życzliwe spojrzenie osoby, która nas słucha. Słuchanie to otwarcie przestrzeni dla słów drugiego człowieka, pozwolenie mu, by wrócił do tego, co od urodzenia jest dla niego tak ważne: do słowa, które wiąże nas z innymi, do tej „słownej kąpieli", której tak potrzebuje noworodek. „Świat zmienia się, kiedy zacznie się mówić. Mówiąc, można zmienić świat" — powiada Boris Cyrulnik.

Do tego potrzeba jednak odwagi. Zarówno dzieci, jak i dorośli muszą się na nią zdobyć, by podjąć ryzyko wiążące się z otwarciem swojego intymnego świata przed kimś innym, nieznanym. Jednakże jedynie pod warunkiem że pójdziemy tą drogą, że zgodzimy się na zakwestionowanie nas przez kogoś innego, możemy przyjąć, że rzeczy nie

[105] Bernard Martino, *Voyage au bont de la vie. Deux annees d'enquete sur les choses de la mort,* Balland, Paryż 1987.

muszą być takie, jakie się wydają. Odzierając się stopniowo z własnych fałszywych pojęć i złudzeń w stosunku do świata i do nas samych, dotrzemy do tego, co skrywa się głębiej.

W ten sposób człowiek dochodzi do stanu, który tak bardzo różni się od stanu wywołanego leczeniem farmakologicznym, posuniętym obecnie do skrajności. Dochodzi do stanu, w którym na miarę swego rozwoju może dotknąć własnego świata wewnętrznego. Spotkanie z psychoterapeutą to przestrzeń, w której osoba cierpiąca i poszukująca samej siebie — bez względu na wiek — może dzięki wypowiadanym słowom poczuć się wysłuchana. To przestrzeń, w której słowa — tak często tłumione i przemilczane — mają wolność wypowiedzi. Przestrzeń, która coraz częściej traktowana jako pomieszczenie awaryjne na czas katastrofy, która pozwala słowom wypłynąć na powierzchnię.

To również w tej przestrzeni schronienia stajemy się zdolni do burzenia swoich wewnętrznych murów. Przestrzeń ta przypomina „zarazem szklarnię dla delikatnych roślin, plac zabaw, na którym najbardziej nieśmiali nabywają odwagi, kąt przy trzaskającym ogniem kominku, gdzie opowiada się o skrywanych albo najbardziej nawet bolesnych wspomnieniach...". To czas troski „bardzo łagodnej i bardzo zaskakującej, [która] prowadzi do trochę większego szczęścia poprzez trochę więcej wrażliwej prawdy. Tak po prostu... Tak po prostu... Tak łagodnie... tak łagodnie..."[106].

Tam dziecko może się zastanowić nad sobą i zlitować się znowu nad tym, co uznawało za niedopuszczalne we własnych oczach; to, czego nie może wypowiedzieć ani zrobić w codziennym życiu, staje się możliwe dzięki marionetkom czy rysowaniu. Poprzez zabawę czy prace graficzne staje się autorem własnych czynów — nie odgrywa już biernej roli kogoś, kto musi żyć tak, jak inni mu każą: wreszcie może przemówić we własnym imieniu.

Tam zgadzamy się życzliwiej spojrzeć na nasze zacienione sfery.

W tej przestrzeni przekraczamy swoje dziecięce lęki. Jeśli te lęki nie mogły zostać odkryte i nie zostały ukojone przez naszych bliskich

[106] Yves Prigent, *Sept lettres contrę la mort,* Albin Michel, Paryż 1992.

czy kogoś innego z otoczenia, kiedy byliśmy dziećmi, będą w nas nadal obecne, kiedy będziemy mieli po czterdzieści czy pięćdziesiąt lat, a czasami i dłużej... Nasze dziecięce lęki przekraczają bowiem czas. Dlatego jeśli nigdy nie dotarły do naszej świadomości, to tak, jakbyśmy nadal mieli sześć czy dziesięć lat. Wówczas zdarza się, że gwałtownie spadają na nas w sytuacjach, które choć o tym nie wiemy, zanurzają nas w dokładnie taką samą atmosferę jak ta z naszego dzieciństwa czy młodości. Wystarczy na przykład, byśmy spotkali kogoś, kto zachowuje się w sposób władczy albo nami manipuluje, a znowu zajmujemy pozycję pozbawionej wszelkich praw i bezwolnej dziewczynki, jaką byliśmy wobec ojca (w naszych oczach ta osoba przypomina właśnie jego), albo pozycję tego dawnego chłopca wobec przytłaczającej go swą osobowością matki, chłopca sparaliżowanego w obecności innych kobiet. Wtedy zapominamy, że już dorośliśmy... Tymczasem dzięki tej pracy polegającej na poznaniu samych siebie możemy zrobić coś owocnego i konstruktywnego, co wyzwoli nas od obciążenia przeszłością.

Tak było z Fabienne, która przez całe dzieciństwo drżała ze strachu przed surowym ojcem i wycierpiała tyle samo przemocy fizycznej co psychicznej, ponieważ przy najmniejszej próbie oporu „bardzo często dostawała baty". Potem poznała swego męża, który również uznał, że należy jej się status „kobiety do bicia" — wpadła w pułapkę bez wyjścia. Czyż Freud nie mówił: „Nie umiemy z niczego zrezygnować"? Mężczyzna ten okazał się przypadkiem wybitnie patologicznym: miał paranoidalną osobowość, działał z pozycji siły i jedynym jego celem było prześladowanie drugiego człowieka. Z takimi przypadkami mamy do czynienia tam, gdzie dokonuje się dręczenie psychiczne lub wykorzystywanie seksualne. Codziennie i przez wiele lat trzymana w kleszczach strachu, Fabienne zdobyła się na ucieczkę, by ratować swoje życie, które znalazło się w prawdziwym niebezpieczeństwie. Pomału w wyniku naszej wspólnej pracy zaczęła się uczyć, że strach destabilizuje, paraliżuje człowieka, że pozbawia go wszelkich sił i sprawia, że staje się on przytłumioną, bierną ofiarą. Strach może jednak również służyć człowiekowi, jeśli się go przemieni, do zacho-

wania czujności. Fabienne niewątpliwie straciła swoją naiwność, zdobyła jednak dzięki temu potwierdzenie własnej osoby i z ofiary mogła stopniowo stać się panią własnego życia i wyzwolić się spod wpływu drugiej osoby. Nauczyła się, że w pierwszej chwili strach zaćmiewa nasz umysł, mąci jasność naszego spojrzenia, ale potem sprawia, że potrafimy uważnie i czujnie patrzeć na wszystko, co pomoże nam stać twardo w obliczu innych ludzi i niebezpieczeństw — i nie oznacza to popadania w skrajność nieufności. Strach, mimo że początkowo nas destabilizuje, pozwala nam później zebrać siły i podjąć właściwe działania, co staje się siłą napędową naszego dotychczas zagrzebanego potencjału. Kiedy już go ukierunkujemy i wyzwolimy się z jego stalowego uścisku, popycha nas do przodu i dodaje stanowczości.

Fabienne wyszła ze stanu uległości, przemieniła swój początkowy strach w konstruktywne narzędzie. Udało jej się porzucić swój poprzedni status dziewczynki zastraszonej władzą wszechmocnego ojca i stać się osobą w pełni dorosłą, potrafiącąreagować na spotykające ją w życiu sytuacje. Potem spotkała kogoś, kto w najmniej szym stopniu nie przypominał ani jej ojca, ani męża — ten ostatni był wszak jedynie substytutem ojca... Jeśli nasz dziecięcy płacz i strach utkwią nam w gardle, to w wieku dorosłym wylejemy je przed tą obcą osobą, przed terapeutą, który będzie mógł je przyjąć — i będzie to dla niektórych z nas pierwsze w życiu takie doświadczenie akceptacji ze strony drugiego człowieka. Tak bywa z tymi dużymi chłopcami, którym nigdy nie wolno było płakać, bo „płaczą dziewczynki", a którzy stawszy się dorosłymi, niemal umierają w głębi siebie pod ciężarem maski supermana, którą społeczeństwo, podobnie jak wcześniej rodzice, każe im nosić.

Pochylanie się nad sobą w czasie psychoterapii to jednak coś całkiem różnego od przesady, która polega na pragnieniu natychmiastowego, jak najszybszego znalezienia wszystkiego — znalezienia „rozwiązania" dzięki gotowym receptom, podobnym do przepisanego lekarstwa, najlepiej o magicznym i bezpośrednim działaniu. Neguje się wówczas właściwą człowiekowi ułomność, jego ograniczenia i słabości — i ryzykuje się, że uczyni się z niego wszechmocnego boga, zdolnego osiągnąć doskonałość, która jednak przecież jest poza

jego zasięgiem. Ilustrują to rozmaite coraz liczniejsze i bardzo modne kursy „rozwoju osobowego": obiecują osiągnięcie w ciągu kilku dni pokoju wewnętrznego albo pełni szczęścia...

Tymczasem psychoterapia to bardzo cierpliwe i delikatne podejście, które może pomóc również dzieciom uzewnętrznić to wszystko, co je przepełnia, za pomocą marionetek, plasteliny i innych gier czy zabawek. To miejsce, które pozwala poczuć pełnię istnienia, ale bez tracenia kontaktu z rzeczywistością i przy jednoczesnym odrzuceniu świata własnych złudzeń i rojeń. W mojej poczekalni można też znaleźć kartkę z komiksu, który opowiada historię dziewczynki wybierającej się „do psychologa". Na szkolnym podwórku tłumaczy ona kolegom — w najbardziej naturalny sposób, jaki tylko można sobie wyobrazić — o co w tym chodzi. Ten komiks przyniosła mi pewnego dnia dziewięcioletnia dziewczynka. Kiedy go przeczytała, poprosiła mamę, żeby się ze mną umówiła, „żebym poukładała jej zmartwienia, tak jak w tej historyjce". W jednej chwili zrozumiała, w sposób znacznie bardziej naturalny i znacznie prostszy niż wielu dorosłych, charakter pomocy psychoterapeuty. Często nie mieliśmy okazji, by poznać tę relację wzajemności. Nie z powodu braku zainteresowania czy braku miłości ze strony naszych rodziców, ale bardzo często z powodu trawiącego ich lęku, jaki wywoływała w nich ich rola ojca czy matki — między innymi lęku przed zrobieniem czegoś nie tak, jak trzeba. A lęk ten przeszedł na nas. I właśnie takie miejsce wzajemnej wymiany dziecko może znaleźć w neutralnej przestrzeni gabinetu, który przez trzy kwadranse jest całkowicie do jego dyspozycji. Terapeuta, zachowując ten stan dobrowolnej obecności, niczego od dziecka nie oczekując, da mu możliwość otwarcia się na samego siebie. Dziecko dojdzie do tego, jeśli będzie czuło, że towarzyszy się mu dokładnie tam, gdzie jest, a nie tłumaczy się niczego na siłę — to bowiem grozi kolejnym minięciem się z jego prawdziwą istotą. Jak powiedział Donald Woods Winnicott: „Psychoterapia powinna być pozbawiona elementu interpretacji. Najważniejszą chwilą tego procesu jest moment, w którym dziecko samo się zaskakuje, a nie ten, w którym ja jako psychoterapeuta dokonuję błyskotliwej interpretacji. Interpretacja

podawana, kiedy materiał nie jest jeszcze dojrzały, to indoktrynacja powodująca uległość", co w osobie jej poddanej wywoła wyłącznie wspomnienie stanu aż nazbyt dobrze jej znanego, ponieważ właśnie przyszła, by się z niego wyzwolić[107].

Niektóre dzieci dochodzą do takiego stanu pobudzenia i niepokoju, że nie potrafią w ogóle zebrać myśli. Żyją wówczas w kompletnym nieładzie umysłowym. Tak było z Maryse, dla której pójście do zerówki było prawdziwą drogą krzyżową— do tego stopnia że w snach nawiedzały ją często rozmaite koszmary. Znając bezmiar niepewności, który zawisł nad nią i nie chciał zniknąć, zaproponowałam jej mały fortel, który często okazuje się bardzo użyteczny z powodu pozorów magii, jakie w sobie nosi: „Dziś wieczorem, kiedy poczujesz, że wracają twoje strachy, potwory i czarownice, weź kartkę papieru i kredki, połóż to obok łóżka i kiedy się obudzisz, narysuj te brzydkie koszmary". Kiedy dziewczynka przyszła tydzień później, przyniosła mi piękny prezent (często dostaję prezenty od dzieci) — piękny dzięki autentyzmowi i sile życia, które sprawiają, że dzieci zawsze trafiają w sedno sprawy. Tego dnia mama Maryse powiedziała: „Już wieczorem, kiedy kładła koło siebie kartki papieru, powiedziała mi: »Wiesz, mamo? Moje strachy odeszły. Pani Mazet jest czarodziejką. Już ich nie ma«. I żeby się upewnić, Maryse spytała mnie: »Myślisz, że wrócą?«".

Im bardziej dziecko się boi, tym bardziej próbuje „zabić" niebezpieczeństwo, chcąc się przed nim obronić. Dlatego na szkolnych podwórkach niektóre dzieci starają się wyprzedzić wszystkie inne — ponieważ stanowią one dla nich napawające lękiem zagrożenie. I aby się przed tym zabezpieczyć, bez najmniejszego powodu zachowują się w stosunku do innych w sposób agresywny. Mają jednak swój „powód": lepiej samemu zaatakować, niż dać się zaatakować przez drugiego — tak bardzo dojmujący strach je przenika. Niestety właśnie w ten sposób same stają się zagrożeniem dla innych dzieci i łapią się we własne sidła.

[107] Zob. Donald W. Winnicott, *Playing...*

W moim gabinecie udaje im się to wszystko wypowiedzieć i nie stwarzając dla nikogo niebezpieczeństwa, mogą „pozabijać" tych, których przedstawiają zabawki. Dzięki temu wsparciu mogą stopniowo odzyskać zaufanie do siebie, które znikło, bo do tej pory uważając innych za wszechmocnych agresorów, większym zaufaniem obdarzały ich niż siebie.

Niektórzy, nawet będąc już dorośli, nigdy nie zdobyli się na to, by dać upust swemu żalowi wobec rodziców, chociaż doświadczali z ich strony wielkiego cierpienia. Poddani wpływowi rodziny, nigdy nie pozwolili sobie na wybuch gniewu czy na bunt. Szacunek dla pozostałych członków rodziny zawsze był najsilniejszy i z jego powodu zapominali to, co czuli naprawdę, w głębi serca. Najmniejszą próbę kontestacji wobec rodziców wstrzymywała moralność i wychowanie w szacunku dla nich. Nie mogli osądzać czy krytykować doskonałego ojca albo doskonałej matki. Nawet sam Freud, wedle tego, co pisze o nim Maryse Vaillant[108], psycholog i psychoanalityk, odwołując się do pracy Marie Balmary, rozgrzesza własnego ojca, a co za tym idzie, wszystkich innych, zwłaszcza z dotykania intymnych miejsc własnego dziecka. Jego zdaniem to dziecko „fantazjowało", zmyślało te całkowicie wiarygodne zdarzenia[109].

Nie ma rodziny doskonałej. Takie wyidealizowanie może obrócić się przeciw dziecku — z powodu jego niezdolności do doznawania nienawiści wobec członków rodziny, mimo że doświadcza z ich strony dręczenia. Chcąc wybielić własnych oprawców, będzie ono w stanie przejawiać rozmaite ryzykowne zachowania. Może również obrócić się przeciwko społeczeństwu, mszcząc się za niesprawiedliwości doznane w rodzinie i pogrążając się w buncie, schodząc na drogę przestępstwa. W każdym jednak wypadku dziecko zapłaci za to wysoką cenę, podobnie jak ci, których wybierze sobie za cel. Przestrzeń, jaką

[108] Zob. Maryse Vaillant, *II n 'est jamais trop tardpour pardonner ä ses parents,* EDLM, Paryż 2001.

[109] Zob. Marie Balmary, *L 'Homme aux statues. Freud et la faute cachee du pere,* B. Grasset, Paryż 1979.

daje psychoterapia, objawia swą pełną wartość właśnie w stosunku do takich dzieci lub takich dawnych dzieci. Umożliwia im ona wyzwolenie się w końcu od tej złości, wykrzyczenie jej i zerwanie krępującego je knebla będącego przyczyną niezdrowego poczucia winy. To tam, na psychoterapii, niektóre z nich po jakimś czasie mogą zdobyć się na wyzwalające przebaczenie.

Claire była bita przez ojca alkoholika, który wykorzystywał ją od szóstego roku życia, od chwili kiedy jej matka przestała mieszkać z rodziną. Claire znalazła się w stanie, w którym w najmniejszym stopniu nie potrafiła winić za nic rodziców, a całą odpowiedzialnością za to, co jej się przydarzyło, obarczała samą siebie. To, co się działo, było, jak mówiła, jej winą. Wszystko dookoła niej przypominało jej, że nie ma prawa do żadnej, najmniejszej nawet przyjemności, do najmniejszej cząstki szacunku dla siebie. Żyjąc w ten sposób, dokładała jedno niepowodzenie do drugiego, zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i osobistej. Dopiero stopniowo zaczęła odkrywać całą nienawiść do matki i ojca, która wypływała z głębi jej osoby, i dopiero w ten sposób mogła wyzwolić się z poczucia winy. I dopiero kiedy w końcu uwolniła się od tej najgłębszej urazy, mogła zdobyć się na przebaczenie. Później, kiedy sama została matką, udało jej się lepiej zrozumieć własnego ojca i to, przez co on przeszedł.

Ten ostatni etap, który stanowi przebaczenie, pozostaje dla niektórych osób na zawsze nieosiągalny — dla tych, których zło dotknęło szczególnie. Kiedy uświadamiamy sobie, że nasi rodzice nie mogli nas zrozumieć i kochać w sposób idealny, doskonały — czasami trudno to przyjąć, bo tak bardzo się cierpiało. Jednak móc przyjąć od samego siebie to, co dobre w życiu — to już bardzo wiele...

Ale miejsce, w którym dziecko doznaje przyjęcia, nie jest dla niego tylko jeszcze jednym placem zabaw. Stanowi wprawdzie przestrzeń łączącą sferę rzeczywistości ze sferą wyobraźni, tkwi jednak w bardzo dokładnie określonych ramach wyznaczonego czasu i przestrzeni. Ramy te wyznacza bowiem czas trwania oraz zasady towarzyszące spotkaniom u psychoterapeuty: nie psujemy rzeczy; nie robimy sobie krzywdy; nie wyładowujemy się na psychoterapeucie, tylko na zabawkach,

kiedy chcemy „porozrabiać", na ile pozwalają ograniczenia, których celem jest danie poczucia bezpieczeństwa. Podobnie też wyznaczony rytm spotkań wnosi pewną regularność i ważny punkt odniesienia w życie dziecka, pomagając mu budować poczucie własnej wewnętrznej ciągłości. Wreszcie mamy tu do czynienia z innym rodzajem uczenia się — z uczeniem się w dwustronnej relacji, w poszanowaniu siebie i tej drugiej osoby, w atmosferze zaufania i dialogu.

Jeśli jako terapeuta nie przejmuję się tym, kim jestem, jeśli nie tworzę barier zawodowych, umożliwiam sobie ponowne wkroczenie do świata, który dziecko znało od narodzenia, odnajduję jego krzyk, jego życiową potrzebę wyrażenia siebie, co pozwoli mu osiągnąć samodzielność i zmniejszyć uzależnienie. Nie będąc osądzane, nie będąc sterowane, może ono odkryć, że tkwią w nim potężne możliwości. Wówczas, kiedy już stanie się dorosłe, będzie mogło dalej żyć w wolności — we wszystkim, co będzie robić: w codzienności, w sztuce czy w innych formach twórczości. Nie będzie już odczuwać potrzeby udowadniania, że jest takim człowiekiem, jakiego oczekują inni. Zaakceptuje siebie takie, jakie jest, nie naginając się do wymagań i spojrzeń innych. Będzie żyło całkowicie naturalnie. Lepiej będzie umiało brać odpowiedzialność za własne życie i w znacznie większym stopniu będzie uczestniczyło w budowaniu społeczeństwa. Łatwiej także będzie sobie uświadamiać próby manipulowania nim przez niektórych dorosłych i będzie nawet umiało je tropić. Coraz bardziej świadome własnych cierpień okaże się bardziej wrażliwe na cierpienia innych.

Verity Gavin, psychoterapeutka dziecięca, bardzo trafnie podsumowała to, czego dziecko oczekuje od takiej rozmowy: „Podtrzymaj mnie!... Upewnij mnie!... Uwierz we mnie!... Daj mi nadzieję!... Nie osądzaj mnie!... O nic mnie nie proś, nie każ nic robić!... Bądź serdeczny!... Uszanuj moje tempo!..."[110].

[110] Verity Gavin, *Le courage d 'etre chez l 'enfant et lejeune victime d'abus sexuels en therapie individuelle par lejeu et la creativite,* kongres organizowany w UNESCO w Paryżu przez Stowarzyszenie „Parole d'enfants" 26 i 27 listopada 2001 roku.

Czasami jednak okazuje się, że to nie dziecku „coś dolega" i że to dziecko prowadzi mnie do osoby, która cierpi; w wielu wypadkach jego zachowanie przysparza wprawdzie kłopotów i jest powodem do zgłoszenia się po poradę, ale prawdziwa funkcja takich objawów polega na wskazaniu właściwej choroby drążącej jego rodzinę. Dziecko staje się wówczas „posłańcem", którego zadaniem jest unaocznienie, że cierpią jego tata, mama albo oboje rodzice. Jest rzeczą wiadomą, że dzieci pomagają nam pracować nad nami samymi i nad relacjami, jakie mamy z naszymi rodzicami... I to właśnie dzięki nim rozsupłujemy te spętlenia, obok których przechodziliśmy obojętnie. Rodzice przyprowadzają do mnie dziecko noszące objawy jakiejś choroby, a tymczasem okazuje się, że przyszło ono tylko po to, żeby wskazać palcem grożące im niebezpieczeństwo, aby ich ostrzec i powiedzieć, że powinni zająć się sobą. Bardzo często jednak zdarza się, że nie odczytujemy tego przesłania i że to wokół dziecka skupiamy cały wysiłek, wszystkie środki zaradcze, organizujemy mu pobyty w rozmaitych ośrodkach, co często trwa długo z powodu list oczekujących. „Kiedy mędrzec pokazuje palcem księżyc — mówi chińskie przysłowie — głupiec patrzy na palec". I bardzo często postępujemy jak głupcy...

Jeśli natomiast wsłuchujemy się w dziecko, stanie się ono trampoliną, a nie celem, na którym skupiać się będą wszystkie spojrzenia.

Tak było z Andreą, która przyszła do mnie z mamą. Mama nie potrafiła sprzeciwić się córce, która oczywiście wykorzystywała to, zachowując się coraz bardziej „ekspansywnie", co przychodziło jej z tym większą łatwością, że miała wyjątkowo rozwinięte zdolności rozumienia i była niezwykle żywa. I właśnie wtedy jej mama podczas naszych spotkań we trzy, kiedy siedziałyśmy na podłodze, na poziomie czteroletniej Andrei, uświadomiła sobie — dzięki swojej córeczce — że to ona nie potrafiła w najmniejszym stopniu sprzeciwić się swemu otoczeniu. To sprawiło, że aż do tej pory jej życie przepełniał nieznośny ból — do tego stopnia pozwalała temu, co zewnętrzne, sobą manipulować. Po kilku wizytach, kiedy zrozumiała, że z jej córką jest wszystko w porządku, zdobyła się w końcu na to, żeby zająć się sobą, i zaczęła regularne wizyty, na które chodziła tylko dla siebie samej.

Pozwoliła sobie podjąć odpowiedzialność za siebie. Dotychczas jej wciąż napięte mięśnie sprawiały, że od wielu lat żyła niczym robot, pragnąc zapomnieć o życiu. Dzięki swojej córeczce posłańcu ta kobieta umiała się zdobyć, być może pierwszy raz w życiu, na to, by podczas terapii zastanowić się nad sobą— i bardzo szybko drażniące zachowania Andrei znikły.

Podsumowanie

Wszystkie ludzkie relacje noszą w sobie ślady naszych pierwszych relacji. Przenikają one społeczeństwo, jego dzieje i kryzysy. Każdy człowiek kształtuje się w kontakcie z innymi, poczynając od rodziny, a wykonywana przez niego praca nad tworzeniem własnego, ja" niesie światło tym wszystkim, którzy się do niego zbliżają.

Jeśli zastanawiamy się nad cierpieniem, jakiego każdy doznaje na drodze swego życia, jeśli próbujemy je łagodzić, a zwłaszcza mu zapobiegać, to możemy mieć nadzieję na zmianę jakości naszego własnego życia, ale też rzucamy wyzwanie światu, w którym żyjemy, a który traci swoją mądrość.

Obecnie przynajmniej dysponujemy potrzebnymi do tego środkami, jeśli popatrzymy na ludzkie dzieje i na pułapki, w jakie wpadaliśmy, i jeśli uwzględnimy rozwój ludzkiej wiedzy — nie tylko w tym, co dotyczy czystej nauki, medycyny czy fizyki.

„Na Zachodzie jedno dziecko na cztery przed osiągnięciem szóstego roku życia zazna strasznego doświadczenia traumatycznego rozdarcia. Pod koniec życia co drugi dorosły będzie miał za sobą to pęknięcie i zakończy życie złamane albo też przemienione przez traumatyzm..."[111].

Jeśli myślimy o odporności, to myślimy o nadziei na odnowienie.

[111] Boris Cyrulnik, *Le murmure...*

Istotną sprawą wydaje się wiara we wpływ rozwoju jednostki i jej wzrostu na postęp kulturowy, gospodarczy i społeczny. Dla takiej wiary zaś konieczna jest optymistyczna wizja człowieka, który może się rozwijać. Wizja taka wydaje się znajdować potwierdzenie w obserwacji ludzkich możliwości, które ukazują się z całą wyrazistością, kiedy człowiek decyduje się pracować nad własnym rozwojem.

Jeśli zastanawiamy się nad zagadnieniem komunikacji na polu terapii, to doświadczenia Carla Rogersa w tym względzie wykraczają daleko poza relacje indywidualne, ponieważ nawiązywał on kontakty między wieloma politycznymi ugrupowaniami w stanie ostrego konfliktu, podejmując próby załagodzenia napięć o charakterze kulturowym, które były przyczyną tych konfliktów. Jednym z najbardziej znaczących jego doświadczeń w tym zakresie było zbliżenie do siebie Irlandczyków z Południa i z Północy, których wszystko dzieliło. Wszystko ich sobie przeciwstawiało, nie tylko jako jednostki, ale także całe poprzedzające ich pokolenia, żywiące wzajemną nienawiść i nieufność. A jednak po sześciu godzinach wymiany myśli „wszystkie te wielowiekowe antagonizmy ucichły, a nawet zmieniły się w pozytywne nastawienie. (...) To fascynujące: obserwować podczas pracy z grupami wielonarodowościowymi, jak dokonuje się postęp we wzajemnym zrozumieniu zwyczajów, przekonań (...). Odkrycie osoby sprawia, że różnice narodowe, etniczne czy kulturowe dosłownie przestają mieć jakiekolwiek znaczenie (...)"[112].

Osobisty rozwój człowieka to tajemna przestrzeń, w której spoczywa nadzieja na spokojniejsze i zdrowsze społeczeństwo. Ta zdolność do wzrastania pozwala człowiekowi przechodzić ze stanu prymitywnego, pozbawionego świadomości, do wymiaru, który sprawia, że jest on zdolny w pełni kierować własnym życiem, w pełnej wolności. Jeśli człowiek spogląda na siebie z pełnym szacunkiem i jeśli jednocześnie szanuje inne osoby, to wszystkie jego relacje z otoczeniem stają się

[112] Carl Ransom Rogers, *L'approche centree sur la personne,* antologia w opracowaniu H. Kirschenbauma i V.L. Henderson, Éditions Randin, Lozanna 2001, s. 470.

właściwe, a w następstwie tego normalizuje się tkanka wszystkich relacji społecznych, gospodarczych i politycznych. To najważniejsze zabezpieczenie przez wszelkim złem, które może zrodzić się w ludzkiej kulturze, a którego żaden system polityczny sam sobie nie jest w stanie zlikwidować.

Kiedy dziecko przychodzi na świat, jest skazane na życie w środowisku, którego nie miało możliwości wybrać. Dlatego rodzice powinni koniecznie uświadomić sobie, co to znaczy, że pozostają w stosunku do dziecka w określonej relacji jako ludzie, jako osoby — po to, by zaspokoić jego potrzebę bycia kochanym, równocześnie w wolności i w poczuciu bezpieczeństwa. Jeśli natomiast to środowisko okaże się zbyt tolerancyjne, co obecnie jest niestety niezwykle częstą tendencją, albo zbyt represyjne, zbyt opiekuńcze — lub przeciwnie: zbyt obojętne — osiągnięcie tego tak ważnego celu będzie skazane na niepowodzenie. Ten natomiast, kto w relacji właściwie prowadzonego partnerstwa sam doświadczy szacunku i zazna odpowiedniej dozy stanowczości, która jest od tego szacunku nieodłączna, będzie z kolei umiał okazać szacunek innym.

W sytuacji naszego społeczeństwa, któremu nie brakuje dóbr materialnych, złe traktowanie dzieci przybiera najwyraźniej jeszcze inną postać. Oprócz dzieci, które są bite i doznają najrozmaitszych form znęcania się, są także takie, które cierpią z powodu zaniedbań wynikających ze społecznych i emocjonalnych uwarunkowań strukturalnych, niedostarczających im fundamentu niezbędnego dla poczucia tożsamości ani pewnych punktów odniesienia. Wszędzie rządzi zasada linii najmniejszego oporu, a bodźce popychające ku prawdziwej niezależności są niewystarczające w kulturze, w której dominuje reguła „wszystko i natychmiast". Powinno się przywrócić należne miejsce wymaganiom, bez tego bowiem swawola może jedynie powiększać spustoszenia, które osiągają dzisiaj już ogromne rozmiary.

W naszej współczesnej kulturze, która pod pozorem wolności rządzi nami i uwarunkowuje nas, naszemu duchowi nieustannie grozi despotyzm rozmaitych samowładnych kultów: kultu młodości, którego częścią jest bałwochwalstwo ciała. W pewnym sensie kult ten zastąpił dawną

duszę. Jaki byłby odbiór reklam, które chciałyby pokazać wartość naszej wewnętrznej mądrości, gdyby było ich na naszych ulicach i w czasopismach tyle samo co tych, które ukazują nam cel naszych ciał: zewnętrzne piękno kształtów wyglądających z billboardów nagich kobiet? Nasz strach przez starością sprawił, że zapominamy, iż dzieciństwo i młodość bynajmniej nie są idyllą— to trudne okresy życia. W tym wieku brakuje nam jeszcze wiedzy i doświadczenia życiowego, które dopiero pozwalają na osiągnięcie dojrzałości. W okresie dojrzewania panuje w człowieku największe zamieszanie i choć człowiek jest wtedy piękny, to jednak bardzo często jest przy tym nieszczęśliwy. W wieku dojrzałym natomiast, dzięki przeróżnym doświadczeniom, które sami znamy najlepiej, jest już inaczej. A przynajmniej mamy szansę, by było inaczej.

Jeden ze współczesnych kultów panuje też w świecie pracy: firmy oparte na współzawodnictwie, epoka przesiąknięta instynktem posiadania. „Ciągle więcej, ciągle lepiej, ciągle szybciej" — oto dewiza tych, którzy próbują pokonać czas i nie przyznają nikomu prawa do błędu. Te tendencje dotykają w dalszej kolejności rodziny, w której patrzy się na jej członków wyłącznie pod kątem użyteczności, nie dbając o inne aspekty osoby, nie troszcząc się o wdzięczność czy szacunek. Wielu mężczyzn i wiele kobiet przychodzi do mojego gabinetu z tego powodu. Pod presją ze strony kolegów albo przełożonych tracą prawo do istnienia w obliczu machiny zarządzania, która zastępuje bycie.

Potrzebujemy zaznać łaski bycia sobą. Potrzebujemy wymknąć się tym złudnym wymaganiom, temu wyzyskowi, temu „za wszelką cenę" i „natychmiast". Zabawa, śmiech, proste radości — to wszystko zostało całkowicie zanegowane. Coraz częściej zapominamy, że nie można brać wszystkiego zbyt poważnie. Tymczasem trzeba pozostać jak dzieci, umieć zachować w sobie tę iskrę, którą dzieci umiejąznaleźć wszędzie wokół siebie, zachwycając się bardzo prostymi rzeczami.

Ludzie otaczający nas w pracy, w rodzinie, w polityce zbyt często oddalają nas od nas samych; jest sprawą pilną, byśmy odnaleźli samych siebie i jak najlepiej poznali własne ,ja". W dzisiejszych czasach być rodzicem czy wychowawcą to niełatwe zadanie i również my odczuwamy wpływ twardych praw rynku. Wystarczy pomyśleć o tym,

co wiąże się z „marką", o tym, co próbują nam wcisnąć producenci, a co reklamują nasze dzieci, albo o szkolnych podręcznikach czy o programie, który szkoła każe zmieniać niemalże co roku... Sprawia to, że często napotykamy u naszych dzieci poczucie wątpliwości i lęku, że robią coś źle. To wszystko dołącza się do obciążeń przekazywanych jeszcze przez naszych rodziców, do całego tego dziedzictwa przemilczeń, tajemnic, o których nic nie wiemy, a które ciągniemy za sobą. Nie ułatwia nam to zadania i będziemy musieli jakoś radzić sobie z tym wszystkim, robiąc, co w naszej mocy, oczekując, aż nasze dzieci same z kolei zostaną rodzicami, przez co sprawią nam prezent: staniemy się dziadkami, nasze spojrzenie nabierze pewnego dystansu i ogromnej prostoty... Wielu z nas pragnie jednakże dostosowywać swoją rolę i ciągle na nowo dopasowywać się do miejsca, które coraz trudniej im utrzymywać. W tym celu decydują się na przykład na szukanie pomocy u specjalistów. Cokolwiek o tym pomyśleć, takie postępowanie, gotowość do zakwestionowania samego siebie, świadczy jednak o wielkiej odwadze.

Nie mniej trudne jest dzisiaj bycie dzieckiem: bycie zarazem „dzieckiem królem", obiektem uwagi całego otoczenia, co wyraża się zarówno w poświęcanej mu przez rodziców energii, jak i w wydawanych przez nich pieniądzach — oraz bycie ofiarą systemu ekonomicznego, który podobnie jak w wypadku dorosłych, widzi w dziecku jedynie przyszły, ewentualny składnik sukcesu ekonomicznego, a nie realnie żyjącą osobę. Bycie dzieckiem — bycie zarazem centrum przesadnego zainteresowania i zwykłym przedmiotem, który wkomponowuje się w narzucany mu przez system szkolnictwa kult wydajności — nie jest bynajmniej łatwym zadaniem.

„Potrzebujemy wiedzy, w jaki sposób dzięki rozmaitym formom edukacji [w szkole i poza szkołą] sprawić, by dziecko było nie tylko przystosowane do społeczeństwa, ale by ponadto umiało to społeczeństwo przemieniać"[113].

Inną pułapką jest kult ulotności i poczucie, że wszystko można osiągnąć za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, bez wysiłku. Przed tą

[113] Rene Sirven, *L'enfant de 6 ä 12 ans...*

pułapką powinniśmy strzec nasze dzieci, wpajając im, że w życiu nie ma nic za darmo. Bo ludzie, którzy nie mieli okazji przeżyć żadnego trudnego doświadczenia, przytłumieni przez nadopiekuńczą troskę, nie będą w stanie wykształcić w sobie odporności.

Chodzi o to, by bezustannie podtrzymywać tę ufność pokładaną w człowieku, ufność, która bierze początek w miłości, jaką się dało dziecku — musi to jednak być miłość właściwa.

„Życie — mówi Tim Guenard —jest niczym wielki sklep odzieżowy: życie trzeba przymierzyć. Czasem przymierzasz ubranie i od razu pasuje. Innym razem musisz przymierzyć dziesięć różnych ubrań".

Życie można też porównać do wielkiego kręcącego się koła, do wielkiego nieustającego cyklu metamorfoz i przemian: naturalnych i wymuszonych przez rozmaite doświadczenia. Jednakże wbrew wszystkiemu życie trwa, a wraz z nim jego siła, która sprawia, że niektórzy z nas potrafią pokonywać piętrzące się przeszkody, wydawałoby się nie do pokonania. To stanowi o wielkości każdego z nas i tego właśnie my: rodzice, wychowawcy, nauczyciele, wszyscy pomagający we wzrastaniu przyszłych dorosłych, nie powinniśmy tracić z oczu. Wówczas oni z kolei, z pokolenia na pokolenie będą przekazywać tę dobrą wizję człowieczeństwa. I tak, ukazując dziecku jego właściwe miejsce — pomiędzy „za mało" i „za dużo" — można mieć nadzieję, że dokona się pokojowa rewolucja. Przeprowadza się ją bowiem na płaszczyźnie ludzkiego serca.